

い い づ な ま ち  
ら い ふ



## 信州 飯綱町

これを読んだら  
誰もが飯綱町に住みたくなる!



# い い づ な ま ち ・ ら い ふ

信州 飯綱町をご存知ですか。

知っている人も、知らない人も、この冊子を読んだら

ちょっと行ってみたいな、と思うはず。

だってすごく魅力的なところだから。

笑顔がいっぱいある町だから。

朝の深呼吸と夕暮れの匂いが好き。 …………… 10代 学生  
最近なんだか心が優しくなった気がします。 …………… 30代 会社員  
子育てに最適な町だと思います。 …………… 30代 専業農家  
ホスピタリティ溢れる人がいっぱい。住みやすい町。 … 40代 福祉職員

## もくじ

い い づ な ま ち の 春 夏 秋 冬 ……………	3
い い づ な ま ち は ど こ に あ る ……………	5
い い づ な ま ち の 子 育 て ……………	7
い い づ な ま ち の 医 療 ・ 福 祉 ……………	11
い い づ な ま ち で 暮 ら す 人 ……………	15
い い づ な ま ち の 一 年 ……………	23
い い づ な ま ち の 暮 ら し と お 金 ……………	25
い い づ な ま ち で 暮 ら し た い 人 へ ……………	27



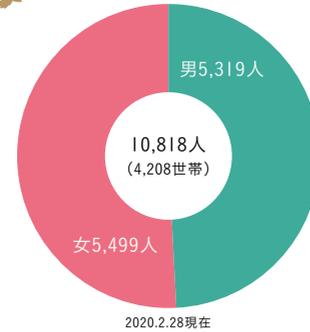


## いいづなまちの 春夏秋冬

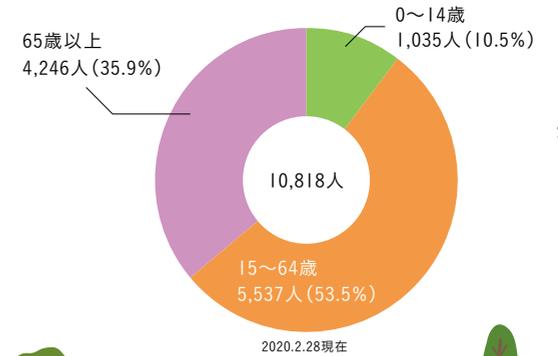
- 春** 桃やりんごの花の香りが漂う、夕暮れを知っていますか。
- 夏** 夜空の星が無数に輝いて、眩しいことを知っていますか。
- 秋** もぎたてのりんごを、食べたことがありますか。
- 冬** 朝の凛とした空気、雪に輝く朝日を知っていますか。



### いいづなまちの人口



### 年代別の人口



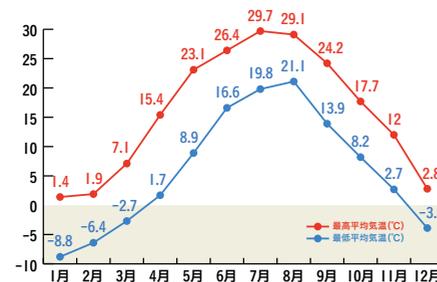
### 町の花／りんご



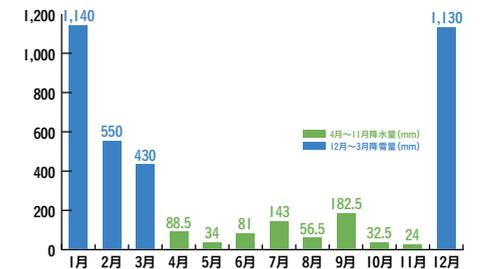
### 町の木／さくら



### 平均気温



### 平均降水量と降雪量



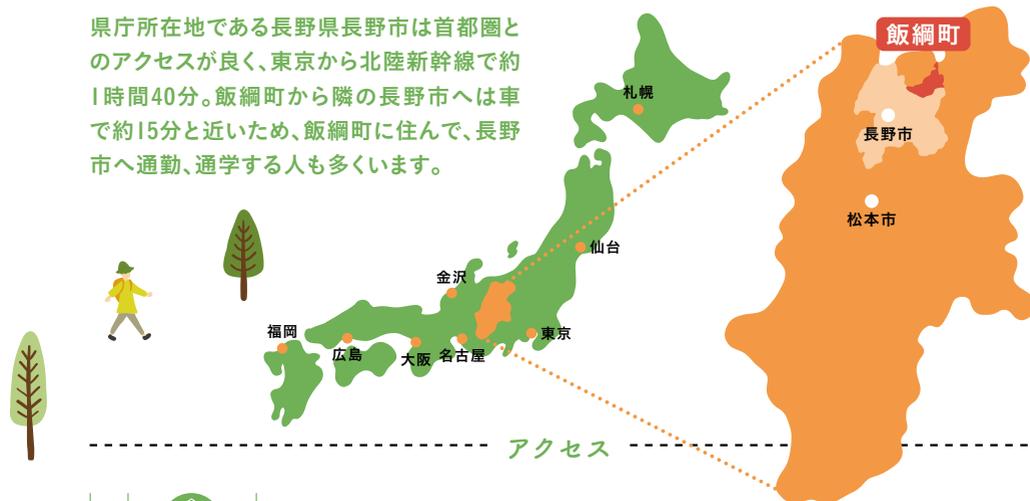
長野県の北部に位置する飯綱町は、標高500m～900m。飯縄山から斑尾山までの穏やかな丘陵地です。寒暖の差が大きい気候は農業に適していて、りんごやもも、米、高原野菜などの栽培が盛んな農村地帯です。



## いづなまちは どこにある

日本の、ほぼ真ん中にある長野県は  
高い山々に囲まれた、海なし県です。  
日本海に近く、海を見ただけで、  
異様なまでにテンションが上がります。  
その長野県の県庁所在地である長野市から北へ  
車で少し走ると見えてくる美しい田園風景が、飯綱町です。

県庁所在地である長野県長野市は首都圏とのアクセスが良く、東京から北陸新幹線で約1時間40分。飯綱町から隣の長野市へは車で約15分と近いので、飯綱町に住んで、長野市へ通勤、通学する人も多くいます。



東京から	 2時間	東京駅 → 北陸新幹線 → 長野駅 → しなの鉄道北しなの線 → 牟礼駅
	 3時間	東京 → 関越自動車道 → 藤岡JCT → 上信越自動車道 → 信州中野IC → 国道18号線 → 飯綱町
大阪から	 4時間20分	新大阪 → 東海道新幹線 → 東京駅 → 北陸新幹線 → 長野駅 → しなの鉄道北しなの線 → 牟礼駅
	 5時間20分	大阪 → 名神高速道路 → 小牧IC → 東名高速道路 → 小牧JCT → 中央自動車道 → 岡谷JCT → 長野自動車道 → 更埴JCT → 上信越自動車道 → 信州中野IC → 国道18号線 → 飯綱町
名古屋から	 3時間30分	名古屋駅 → ワイドビューしなの → 長野駅 → しなの鉄道北しなの線 → 牟礼駅
	 4時間30分	名古屋 → 東名高速道路 → 小牧JCT → 中央自動車道 → 岡谷JCT → 長野自動車道 → 更埴JCT → 上信越自動車道 → 信州中野IC → 国道18号線 → 飯綱町
金沢から	 2時間30分	金沢駅 → 北陸新幹線 → 長野駅 → しなの鉄道北しなの線 → 牟礼駅
	 3時間	金沢 → 北陸自動車道 → 上越JCT → 上信越自動車道 → 信濃町IC → 国道18号 → 飯綱町

# いづなまちの子育て

子どもって、不思議。

わざわざ水たまりに入りに行く。

いい感じの枝があったら、拾わずにはいられない。

虫が飛んでいたら、追わずにはいられない。

毎日が新鮮で、毎日を精一杯生きている。



## 飯綱町の保育園・小・中学校を紹介します。

### 保育園

飯綱町には、「さみずっ子保育園」「りんごっ子保育園」「南部保育園」の3つの保育園があり、いずれも長野県が推奨している信州型自然保育認定制度「信州やまほいく」の認定園となっています。子どもたちは、飯綱町の恵まれた環境の中で、四季を通じて自然とふれあい、さまざまな体験を積み重ねることによって豊かな感性を育てています。また、お年寄りとのふれあいながら伝統行事を教えることで、人としてぐんぐん成長していきます。

### 小学校

飯綱町には、「牟礼小学校」「三水小学校」の2つの小学校があります。「目指す子どもの姿は同じ」という共通理念のもと、校歌・校章を統一し、「笑顔が輝くいづなっ子」を教育目標とし、飯綱町の子どもとして健やかに成長できるように環境を整えています。また、田植から収穫まで実際に体験する「農作業体験」や、包丁や火を扱う「家庭科学習」などに地域住民が積極的に関わるなど、飯綱町全体で子どもの教育に取り組んでいます。各小学校にはスクールバスがあり、地域の見守りの中で子どもたちは元気に登校しています。

### 中学校

飯綱町では、2つの小学校と「飯綱中学校」をあわせて3つの学校を「コミュニティスクール」として、9年間という長期的視点からさまざまな教育を行っています。「小中学生合同挨拶運動」では、中学生たちが2つの小学校に出向いて挨拶を行うなど、地域の子どもたち同士の交流に力を注いでいます。また、自然体験や農業体験、職場体験など子どもたち一人ひとりの「生きる力」を育み、社会の中で自立する能力を身につけるキャリア教育のプログラムにも積極的に取り組んでいます。



### 子育て相談の窓口を一本化

子育て相談にこられた方を不安にさせることがないよう、子育て相談の窓口を子育て支援センター（子育て世代支援施設1階）に一本化し、保健師・保育士で対応しています。

### 子育てガイドブックプレゼント

安心して子どもを産み、育てられる環境づくりを目指し、飯綱町ではさまざまな子育て支援事業を行っています。「子育てガイドブック」をお届けすることで、子育てに関する施策情報を分かりやすくお伝えしています。

### なかよし広場・おひさま広場

なかよし広場、おひさま広場は、無理なく、自由に、楽しいひと時をお子さんと一緒に過ごしていただくための施設開放事業です。町内にお住まいの生後6か月から入園前のお子さんであれば、申し込み、参加費は必要ありません。

子どもを産んだら、お祝いを20万円もらえたので、とても助かりました。



なかよし広場やおひさま広場は雨が降った時に子どもを遊ばせることができて助かっています。

「たからもの」は、飯綱らしい記念品がずらっとならんで悩んじゃいました。



### 子育て応援祝い金

飯綱町では町全体で子育てをサポートするために、町で2億円超の基金を積み立てて財源を確保し、子育て応援のために活用しています。

#### \*誕生祝い金

新たに子どもが生まれたご家庭に祝い金を支給しています。

子ども1人につき	200,000円
----------	----------

#### \*卒園・卒業等祝い金

保育園を卒園、小・中学校を卒業した家庭に祝い金を支給しています。

保育園卒園等	30,000円
小学校卒業時	50,000円
中学校卒業時	50,000円

### 誕生祝い記念品カタログ「たからもの」プレゼント

新しいご家族の誕生をお祝いするために、町内の事業者の方のご協力により、飯綱町ならではの記念となる贈り物をカタログにしてプレゼントしています。カタログには町内のお店の素敵な商品を掲載。好きなものをお選びいただけます。

#### \*記念品例

特製ケーキ、似顔絵、美容エステ、お昼寝布団、記念樹、木工インテリア、地鶏セット、食事券 等





## 友だちと一緒に設計図を描いて ツリーハウスを作っています。



お父さんとお母さんが飯綱町に移住してきて、僕はこの町で生まれました。お父さんが建築会社で働いているので、教えてもらいながら、端材でいろんなものを作るのが好きです。この前、お父さんの会社のワークショップでツリーハウスを作ったので、今度は自分たちでやってみようと、友だちと一緒に庭の木にツリーハウスを作っています。自分たちで設計図を書いて、木材で枠と床を作って、雪下ろし用のはしごを掛けて、土台が完成したところです。学

校までは少し遠いですが、スクールバスがあるので大丈夫。友達と楽しく通っています。6年生は1クラス24人で、2クラスあります。ドッジボールが好きで、クラブ活動ではトリオドラマもやっています。将来は建築士になって、おしゃれな家を設計するのが夢です。

▼ ツリーハウスは近日完成予定!



にしむら たいき  
西村 泰輝 くん  
牟礼小学校6年  
(取材日:2018年11月)



## 課題解決に向けて行動できる 社会起業家になりたいです。



私が4歳の頃、飯綱東高原の別荘地に建つ家に、両親とともに引っ越してきました。今は、長野市の中心部にある長野清泉女学院高等学校へ通っています。私は駅から遠いので両親に送り迎えをしてもらっていますが、飯綱町から電車を通っている友だちも何人かいます。以前から国際協力に興味があり、中学生のときに初めて訪れたフィリピンで現地の人々の豊かな心に触れて、社会起業家を目指すようになりました。そして、ストリートファッションであ

りながらエンカル(良識を大切にしたい)なファッションブランド「Break The Era」を立ち上げたいと思っています。よく、周りの人から発想が柔軟だと言われますが、もしそうだとしたら、小さい頃から森の中で育つことが大きいかもしれません。飯綱町の自然は私の原点です。



▲ 両親の通勤に合わせて車で通学。

ふかだ あさひ こ  
深田 朝日子 さん  
長野清泉女学院高等学校3年  
(取材日:2018年11月)



## 春から秋は農業、冬はスキー場。 近場で仕事を見つけられます。



飯綱町ふるさと振興公社で、パート兼「農業助っ人」をしています。助っ人とは、町内の農家さんの人手が足りないときのお手伝い役。登録制で、都合のいいときだけ働くこともできます。パートの仕事は、振興公社が持つりんご畑での作業。こちらでも好きな時間だけ働けるので、無理のない生活ができるんです。職場の理解もあり、例えば「子どもが熱を出したので早めに上がりたい」とか、「学校で懇談会があるのでちょっと抜きたい」などにも柔軟に対応し

てもらえます。りんごの収穫が終わると、町内の「いづなりリゾートスキー場」がオープンするので、今度こそちらへ勤務。1年を通して近場で働けるというのは、子どもを持つお母さんにとって、便利で助かっています。

▼ 農業助っ人は随時募集中。



にしざわ ゆきこ  
西沢 由貴子 さん  
飯綱町ふるさと振興公社  
農業助っ人  
(取材日:2018年11月)



## 子育てしやすい環境と手厚い支援。 町民ライターもはじめました!



夫と4人の子どもたちと、「広いところで暮らしたいね」ということになり、長野市から飯綱町に引っ越してきました。町が子育て支援を重要な施策と位置づけているだけあってとても手厚く、出産祝い金や入学祝い金があり、必需品の購入などにあてることができます。さらには18歳までの医療費が実質無料なのもありたいです。私はずっと専業主婦だったのですが、「飯綱町ワークセンター」のテープ起こしのセミナーに参加し、たまたま出していたテープ

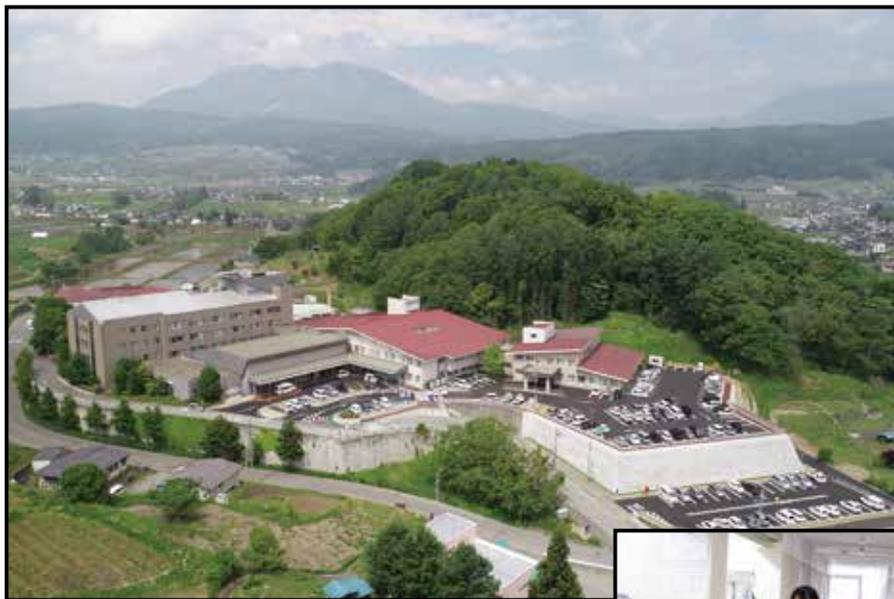
起こしの求人情報に応募して、初めて在宅ワークのお仕事をいただきました。また、町の魅力を発信する「いいいいいづな」というサイトの町民ライターにも登録しました。これから、子育てしながらできる仕事の幅を広げていきたいと思っています。

▼ 託児所付きのワークセンター。



にしはやし かおる  
西林 薫 さん  
主婦/在宅ワーカー  
(取材日:2018年11月)





## いづなまちの 医療・福祉

いづなまちは、小さい町。  
だけど、小さいからこそ、できることがある。  
誰かの笑顔のために  
みんなが見守って、助け合っ  
て  
そうして自分も、笑顔になっていく。

### ----- 飯綱町の病院・福祉施設を紹介します。 -----

病  
院

#### 飯綱町立飯綱病院

地域の皆さまの生命を守り、地域の中核病院として、保健予防活動を推進しています。161床(一般110床、療養型病床群51床)で、救急からリハビリまで一貫した質の高い確かな医療を提供しています。

福  
祉  
施  
設

#### 社会福祉法人 飯綱町社会福祉協議会

飯綱町の地域福祉・介護を推進する中核的な団体として誰もが安心して暮らすことのできる介護福祉のまちづくりを推進することを目的とし以下理念に基づき事業を展開しています。

### ----- 飯綱町は、医療や福祉を町全体でサポートします。 -----

#### 子どもへの医療費助成

生まれてすぐから18歳到達の年度末までのお子さんを対象に、病院や薬局でかかる医療費(手数料を除く)が無料となります。

#### 高齢者にやさしい住宅改良促進事業

高齢者の居住環境を改善し、日常生活をできる限り自力で行えるようにするとともに、介護者の負担軽減を図るため、住宅改良に係る経費に対し一部補助金を交付します。(補助限度額630,000円)

#### 病後児保育室「はぐみ」

病気やケガの回復期にあるお子さんを、専用の保育室で専門の保育士と看護師がお預かりし、保護者様の子育てとお仕事の両立をサポートします。(町内児無料)

#### デマンド交通 i(アイ)バス

朝夕定時定路線バス、予約型デマンドワゴン、予約型ナイトワゴン、地域拠点バスの4種類の公共交通を運行しています。

#### すこやか いづな♪ナビ

町からのお知らせや予防接種のスケジュール、医療機関の検索機能、お子様の成長記録など、便利な機能が満載のスマホアプリです。

病後でちょっと心配という時に無料で預けられる「はぐみ」はとても助かります。

iバスがあるから、車の運転ができないおばあちゃんでも一人で買い物にいける。

高校卒業まで医療費がかからないのって、ほんと助かります。

#### 子どもの健診・教室

4か月、7か月、10か月、1歳6か月、3歳のお子さんを対象に健診を行っています。その他、母乳育児コンサルタントによる「おっぱい教室」や歯科相談ができる「歯っぴいお誕生教室」などの教室も開催しています。

#### 成人の健診・がん検診

乳がん検診(マンモグラフィ検査)、子宮頸がん検診が500円で受診できるほか、胃、大腸がん検診等を実施しています。また、飯綱町総合健診(日帰り人間ドック)を受ける機会もあります。(令和3年3月31日現在。対象年齢あり。)



## 24時間体制で2次救急まで対応、地域の安心を支える町立病院です。



飯綱町の人口は1万1,000人ほどですが、この人口に対して当病院のような中規模の病院があることは珍しいと思います。当院の救急は入院を含めた2次救急まで対応しており、24時間体制で中等症の患者さんまで受け入れることができます。当院で対応できないようであれば、長野市内の病院と連携を取ることも可能です。昔から予防医療の講座も開催しており、医師や看護師、栄養士、歯科衛生士、理学療法士が、院内はもちろん町民会館

や介護予防教室などへ行き、健康や病気についてお話することもあります。飯綱町に移住されたら、これらの講座や町で主催する運動教室などを積極的に利用し、定期的に診察を受けていただき、元気にお過ごしただければと思います。

▼不安なことがあればいつでも相談してください。



いとう かずと  
伊藤 一人 さん  
飯綱町立飯綱病院 病院長  
(取材日:2018年12月)



## 患者さんやご家族の目線に立つことで信頼され愛される病院を目指します。

飯綱病院は地域に密着した病院で、かかりつけ医として利用されている方が多いです。働いているのですが、同僚の看護師や医師、スタッフは温かい人ばかり。患者さんやそのご家族と同じ目線に立って、その人にとって最善の方法をチームで考え、それによって患者さんが良くなると、みんなで喜ぶ。そんな雰囲気があります。地域とのつながりもしっかりあり、秋には地区の獅子がエントランスで舞を披露してくれるので、入院中の患者さんも楽しむこ

とができます。クリスマスには医師がサンタに扮して、病室を回ったりするんですよ。健康に関して気になることがあれば、ご相談ください。看護師や医師、薬剤師さんの求人もあるので、資格を持つ方はぜひ問い合わせを。

▼チームワークを大事にする職場。



やまざし りえ  
山岸 理恵 さん  
飯綱町立飯綱病院 副看護師長  
(取材日:2018年12月)



## 皆さんの笑顔に癒やされながら仕事に励んでいます。



昔からおじいちゃん、おばあちゃんだったのが自然と介護の道に進み、訪問介護事業で身体介護や家事、移送サービスなどを行っています。ほかの自治体の方によく言われるのは、飯綱町は介護の分野でとても手厚い、先進的な取り組みをしているということ。地域の人たちが交流できる「ふれあい・いきいきサロン」の設置にも早くから取り組んでいますし、認知症の人とその家族、地域の方が参加できる「オレンジカフェ」、日頃の介護疲れを癒や

してもらう「在宅介護者リフレッシュ事業」なども開催しています。今の素敵な飯綱町を作ってくださったのは、ご高齢者の方々。これからも、おじいちゃんたち、おばあちゃんたちの大好きな笑顔に寄り添っていきたいです。

▼喜怒哀楽に寄り添えることに感謝。



はらやま あつみ  
原山 淳美 さん  
社会福祉協議会 介護福祉士  
(取材日:2018年12月)



## 小さい町だからこそできる障がい者支援をしています。



障がいのある方の地域生活を支援するNPO法人SUNで働いています。都会で障がい者支援に関わってから、就職のために移住しましたが、飯綱町では保健師さんの異動が少なく、同じ人が長くかかわってくれていて、いいなと思いました。これは、人口規模の少ない町だからこそできることなのではないでしょうか。また、都会に比べると、温かくのびのびとした子育てをされる方が多い印象を受けます。だからこそ、大人になって初めて支援とつながる場合でも、

人に対する信頼感が育まれているため、受け入れてくださることが多いです。私自身、最初は田舎暮らしに不安がありましたが、飯綱町はホスピタリティあふれる人がいっぱいいる、住みやすい町だと思います。

▼障がいに関わる相談を受け付けています。



きたお ゆうこ  
北尾 優子 さん  
NPO法人SUN(さん)職員  
(取材日:2018年12月)



# いづなまち で 暮らす人

1



りんごの美味しさに魅せられて、  
りんご農家になりました。

(取材日:2018年10月)

さとうしょうご  
**佐藤 省吾** さん  
(農家)



東京生まれの東京育ちで、いわゆる会社員だったんですが、今から10年ほど前に「農業をやろう」と思い立って仕事を辞めました。それからしばらくは各地を巡っていましたが、飯綱町を訪れたときに食べさせてもらったりんごがとにかく美味しく、農業をやるならここしかない、すぐに飯綱町に移住することにしました。その後、「アップルファームさみず」というところで2年間研修し、2011年に独立しました。

高齢でりんごの栽培を続けられなくなった方の畑を引き継いで始めた「りんご農家」としての第一歩は、これまで学んだことを自分の力として発揮する1年でした。慣れないこともありましたが、成木を譲り受けたので、最初の年から収穫があって助かりましたね。そこから少しずつ手を広げ、今は2町3反歩ほどの畑を手掛けている。

結婚したのは5年ほど前。自分の作ったりんごを、共通の友人を介して彼女が食べたのが出会いのきっかけでした。関西出身で農業の経験もなかった彼女にとって、飯綱町という全く知らない土地でのスタートは大変だったと思います。それでも地域の人たちに助けをもらいながら、子どもにも恵まれ、毎日賑やかに暮らしています。何かと声をかけてもらったり、子どもの面倒をみてもらったりと、温かな思いやりに感謝する日々です。

今、うちの畑で作っているりんごは15種類ほど。りんごの王様「ふじ」はもちろん、信州生まれの「シナノスイート」や「シナノドルチェ」などを中心に栽培しています。また、りんごはできるだけ農薬を使わない「減農薬」で栽培しています。消費者の方の安心・安全はもちろんですが、自分の体に負担をかけないことも非常に重要だと思っています。畑は、私たち農家にとって仕事場であり、生活の場でもあります。うちでは有機質肥料を使って土の養分を養い、ミズズや微生物が繁殖できるように除草剤も使っていません。だから一面草でふかふかですし、虫もいっぱいいます。小さい子どもが走



り回れる畑、自分の子どもが安心して遊べる畑こそ、安心の証だと思っています。これからも、誰にとっても安心・安全な美味しいりんごを作り続けていきたいと思っています。

飯綱町は36種類以上ものりんごが栽培されている、まさに「りんごの町」です。多くの方にぜひ一度、飯綱のりんごを味わってほしいですね。

## —— 妻の由佳さんから一言 ——

飯綱町は四季がはっきりしていてとても美しい町だと思います。葉奈子は保育園でお友だちと一緒に自然の中で毎日のびのびと過ごしています。飯綱は子育てに最適な町だと思います。



## 移住支援column

### 新規就農者住宅

新規就農者向けに平成29年度、倉庫付きの戸建て住宅3棟を建設しました。家賃は月々2万円、最長8年間入居することが可能です。

### 農機具・施設に 最大30万円の補助

認定新規就農者の方、または認定農業者の方は、50万円(税抜)以上の農業用機械・施設の1/3を補助します。(上限30万円)



# いづなまち で 暮らす人

2



景色とワイン造りに適した  
土地に惹かれ  
地元企業に就職しました。

(取材日:2018年11月)

みうら ひでかず  
**三浦 秀一 さん**  
(会社員)



飯網町の景観はとても美しいと思います。サンクゼールの丘からの眺望をご覧になっていたればわかりますが、ただ広いだけでなく、ランドスケープに穏やかなうねりがあるのです。垣根栽培のワインブドウや、乾燥してオリーブそっくりな葉色となったりりんごの木に囲まれていると、まるで南仏やトスカーナに来たみたいだと言って感激されるお客様もいらっしゃいます。私自身が、この土地で働けることの喜びを思い出す瞬間でもあります。

岩手県に生まれ、東京の調理師学校で学びました。フレンチレストランに就職しましたが、すぐに厨房に入れるわけではなく、まずはサービスの勉強からです。そして、ワインリストをつくってお客様に選んでいただく仕事をしているうちに、気づいたらワインにはまっていました。

ある年、カリフォルニアのワイナリーを訪ねました。当たり前ではありますが、土からブドウ



ウが育ち、ワインができるということを知って目の当たりにし、衝撃を受けました。そして、ワインの造り手になりたいと思うようになり、レストランを退職して渡仏。語学学校に通いながらワイン造りの道筋を探りました。最終的には家族経営の小さなワイナリーが受け入れてくれ、そこで1年間、ブドウ作りと醸造を学びました。

1999年に帰国。日本のワイナリーで働こうと考え、長野県で最初に来たのが「サンクゼール」です。当時は観光農園のようなワイナリーが多かったのですが、「サンクゼール」はまるでフランスのそれのように景観が美しかったのを覚えています。まだ日本では少なかった垣根栽培を導入しており、これまで馴染んだフランスのワイナリーの風景に近かったのも嬉しいことでした。さらにワインも美味しかったので、こちらでお世話になることに決めました。

それから11年間ワイナリーで働き、醸造責任者まで任せていただいた後、レストランやショップをマネジメントする部署に異動。醸造の現場を離れることは寂しくもありましたが、

お客様に直接ワインを提供したり、ワイナリーツアーなどの事業に関わるうちに、私たちが造ったワインがどう評価されているのか直接知ることができて、新たなやりがいを見出すことができました。

飯網町はりんごの町です。シードルやアップルブランデーなど、地物のりんごを、私たちが得意とする分野でお客様に紹介していきたいと考えています。そして、世界というマーケットにも目を向けつつ、地元で根ざした企業としてローカルに貢献していけたら…。それが、飯網町に来て20年目を迎える、企業人としての私の新たな目標です。

そして、この土地でもう一つ大切にしたいことは、家族との時間です。自然を楽しむスローライフな暮らしの中で、子どもたちの成長を夫婦で見守ることも、かけがえのないものとなっています。



## 移住支援column

中古住宅の購入・リフォームに  
合計最大100万円の補助

町内に移住定住する目的で中古住宅の購入、又はリフォームを行う方にその費用の一部を補助しています。(中古住宅購入最大500,000円、リフォーム最大500,000円)

民間賃貸住宅の家賃に対し  
最大3年間で48万円を補助

町内の民間賃貸住宅に移住し、その住宅に住所を有する世帯に対し、家賃の一部を助成します。(1年目:上限月額20,000円、2・3年目:上限月額10,000円)

# いづなまち で 暮らす人

3



子どもを自然の中で育てたくて  
飯綱町に引っ越してきました。

(取材日:2019年5月)

おかだ みか  
**岡田 美香**さん

(主婦・パート)



子どもが生まれて1年ほど経ち、子育てに不安を感じていた頃に姉に教えられて参加したのが、飯綱高原で行われていた自然の中の幼児体験教室でした。親子で週に1回参加していたのですが、自然の中で一緒に遊ぶひとときが本当に素晴らしくて。五感すべてを使って遊ぶ子どもの姿に、「ああ、このまま豊かな自然環境の中で子育てをしていきたいな」と思ったんです。

もともと長野市に住んでいましたから通えない距離ではなかったのですが、小学校・中学校のことも考え、思い切って子どもが年長さんの時に飯綱町に引っ越してきました。長野市から車で20分ほどの距離しか離れていないのに、星がとにかく綺麗で感動しましたね。主人は飯綱町に引っ越してすぐに、仕事の都合で東京へ単身赴任となってしまったのですが、週末に飯綱町に帰ってくると「空気が美味しい。空が綺麗だ」といつも言っています。飯綱山を望む雄

大な景色を見ると、1週間の疲れがとれてリフレッシュできるようです。

娘は昨年、飯綱町立牟礼小学校に入学しました。1クラス25人ほどの2クラス、学年で約50人という規模も、子どもにとって良い環境だと思います。各クラスに先生が2人ついてくださるので、一人ひとりを大切に見守り、子どもたちの話をきちんと聞いてくれる余裕があるように感じます。

主人も私もできるだけ学校の行事には参加するようにしているのですが、学校に行くと子どもたちの挨拶にいつも驚かされます。元気な声で挨拶ができるって、当たり前でなかなかできないことですよね。地域の方も子どもたちを見守ってくれますし、本当にのびのびと健やかに、町全体で子どもたちを大切に育ててくださっていると感謝しています。

また、学年を越えた縦割りの活動が多いのも魅力です。上級生のお姉さんやお兄さんからいろいろなことを教わり、それをまた下級生たち



に教えてあげるといい循環ができていますと感じます。娘も大勢のお友だちに囲まれて毎日楽しそうに学校に行っています。足りないものは自分で作ったりと、自然を使った遊び方も上手になったなと感じますね。

これからも、飯綱の豊かな自然を親子で満喫しながら、ゆったりのんびり、子どもと一緒に成長していきたいと思っています。

### —— 夫の恵一さんから一言 ——

娘は、毎週会うたびに成長していて驚かされます。全身を使って思い切り遊ぶので、こちらも体力勝負。今年の冬は一緒にスキーに行くのを親子で楽しみにしています。



## 移住支援column

### 子育て応援会議

子育てに対する支援の施策は、過半数を町内の女性で構成する検討会で審議されます。女性の意見が十分に反映される環境づくりに取り組んでいます。

### 子育て世代の 就労・起業支援

飯綱町ワークセンター「i(アイ)ワーク」は、パソコンやネット環境を完備し、子どもを預けて安心して在宅ワークができる施設です。求職情報の提供やスキルアップセミナーなどの就労支援をしています。

### ママ応援イベント 開催

企業とママをつなぐ「お仕事マッチングイベント」や、起業を支援する「ママ応援イベント」など定期的に開催しています。

# いづなまち で 暮らす人

4



周りの自然から力をいただく  
癒しの宿をオープンしました。

(取材日:2018年11月)

えんどう みよこ  
遠藤 美代子 さん  
(自営業)



信州の景色が大好きで、20代の頃から毎年訪れていました。2012年の夏、日常の中で知らず知らずのうちに無理がたたり心身のバランスを崩してしまったときも、療養のため選んだのは長野県でした。白樺湖のペンションに住み込みながら働いた1ヶ月、だんだんと周りの自然から力をもらっていると感じるようになり、私は次第に元気を取り戻すことができました。それと同時に、自分の中のある気持ちがはっきりと輪郭を持ちはじめたんです。「信州の自然の中で、訪れる人をもてなし、くつろいでもらう。自分がやりたいのは、これなんじゃないか」と。自分が持つセラピーの資格と宿泊を合わせて、忙しい日常を送るお客様に癒しの場を提供したい。そのコンセプトはすぐに固まったので、次は長野県内での物件探しです。まずは善光寺さんにご挨拶しようとお参りに行った帰り、道に迷って、気がつけば飯綱町の直売所「四季彩」

にたどり着きました。その日はちょうど、ふじ祭りの日。店に入ると生産者の方が地物のりんごを試食させてくれたのですが、それが本当に美味しくて。食べた途端に体の中から力が湧いてきたのを覚えています。

それから毎日のようにインターネットで物件を検索していて、ある日、りんごの美味しかった直売所からほど近い場所に建つ売りペンションを見つけました。すぐに物件を内覧し、即決しました。物件が気に入ったというよりも、周りの自然環境が、私がイメージしていた場所にピッタリ重なったように感じられたんです。

こうして「癒しの宿 sinra」をオープンして5年。賑わうエリアではありませんが、何も目的をもたず、ただただゆっくりした時間を過ごしたいと、ご利用になるお客様が多いです。宿泊の翌朝、来たときよりもずいぶん柔らかい表情で「こんなにぐっすり眠れたのは久しぶり」と言っていただけで、本当にこの場所で開業してよかったと思います。ゆっくりしたステイを求めている人には必ず伝わると思うので、とくに宿の宣伝はしていません。お客様の半分はリピーター、もう半分は口コミや紹介でいらしゃいます。



私はもともと、人見知りで引っ込み思案な性格でした。だけど、移住までの流れに関しては、「この道を突き進むことにより、後から何かしらの結果がついてくるだろう」と、なりふり構わずに勢いで動きました。勢いとはいっても、せっかく田舎に来たのですから、「ゆるさ」を忘れずに、臨機応変に、と心がけながら。

この町の人々は、自然とともに生きてるので、とてもたくましいです。都会から来た私たちは、知識を持っているかもしれませんが、この土地でその知識が役に立つかどうかはわかりません。だから、この町に来たら、周りの人に素直な気持ちで教わることを前提に、まっさらな気持ちで人と接してみてください。それを受け入れてくれるだけの器が、飯綱町にはありますから。

## —— 夫の良雄さんから一言 ——

宿の改装工事をお願いした関係者のりんご農家さんに、「りんご畑が空くのだけど、育ててみないか?」と聞かれたご縁で、町内でりんご栽培をはじめました。今では宅配便で販売しているほか、直売所やJAIにも出荷しています。



## 移住支援column

### 飯綱町創業支援事業

新たに起業される方を対象として、開業にかかる費用の補助を行っています。(補助率1/2、上限額100万円)

### 飯綱町空き店舗等活用事業

賃借料は、補助率1/2、月額3万円を上限とし、期間は24か月の補助をします。改装費は、補助率1/2、100万円を上限とし、補助します。



# いづなまちの一年

いづなまちの一年は地域の笑顔と、自然の恵みで美しく彩られています。

1月



◀ どんど焼きで焼いたお餅を食べると一年病気になるしません。



2月



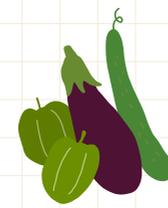
▲ 霊仙寺湖では、氷上でのわかさぎ穴釣りを楽しめます。



7月



◀ 「やたら」が食卓に並び始めます。身近な夏野菜とぼたこしょう、瓜などの味噌漬けを刻んで混ぜた夏の郷土食です。



8月



▶ 夏まつりの縁日には木遣りや神輿が商店街を練り歩きます。

3月



▲ 冬が終わり、雪解けとともに、顔を出す「ふきのとう」。早春から初夏にかけて、タラの芽やわらびなどの山菜の宝庫です。



4月



▶ いづなまち「花まつり」が始まり、町内は残雪の北信五岳を背景に春色に。

かえるの大合唱が聞きたい人は飯綱へおいでー。



5月



◀ 水芭蕉が見ごろを迎えます。初夏の水芭蕉園は日影と清流のおかげでとってもさわやか。



6月



▶ りんご農家は摘果で忙しい頃。米農家さんは田植が終わって一息。

11月



▲ どの農家もりんご収穫に大忙し。町中がりんごで活気づきます。収穫作業は11月終わりまで続きます。

飯綱町のりんごは、とにかく美味しいから一度食べてみて。



雪は降るけど、冬ならではの楽しみがたくさんあるよ。



12月



▲ スキー場がオープン！本格的な冬がやってきます。



▲ プラムリーをはじめとする英国りんごを楽しむフェアが開催されます。

10月



9月～10月、町内の各所でお祭りがあるよ。

9月



▲ 町内の各地区で行われる秋の例大祭は後世に伝えていきたい伝統行事です。



# いづなまちの暮らしとお金

飯綱町で暮らすってどんな感じ？  
飯綱町にお住まいの飯綱太郎さん（父・母・子ども3人）の夏のある日の暮らしをご紹介します。

## 平日

### 5:30 起床

- お母さんは朝食とお弁当作り
- お父さんは家庭菜園をチェックしに

### 6:00

- 子どもたちを起こして朝ごはん

### 6:45

- 高校生の長女が学校へ

バスで牟礼駅へ向かい電車で長野まで

### 7:30

- 小学生の長男がスクールバスで小学校へ
- お父さんも車で長野市内の会社へ出勤、渋滞も少なくスムーズ

### 8:00

- 一番下の子を保育園に送り届けてお母さんも町内の直売所へ出勤

### 16:00

- 時短で勤務を終了し子どもを保育園にお迎え
- そのまま児童クラブへ長男を迎えに行き帰宅
- 子どもと一緒に風呂・夕飯の支度

### 19:00

- 長女とお父さんも帰宅して5人で夕飯を「いただきます」

牟礼駅から電車に乗って長野市内の高校に通っています。(長女)

車はとにかく必需品！一人1台持っています。(母)

近所の友だちと集まって集団登校で学校に行くよ。(長男)

## 休日

### 6:30 起床

- お母さんはいつもよりちょっとゆったり
- お父さんはいつものように家庭菜園をチェック

庭でのバーベキューはとっても楽しい。野菜も美味しいから大好き(末っ子)

### 7:30

- 子どもたちを起こして朝ごはん
- 午前中、子どもたちは勉強やスポーツ少年団の練習に参加
- お父さんはお掃除、お母さんは洗濯に取りかかる

### 11:30

- 今日は天気がいいのでお昼は庭でバーベキューに。家庭菜園でとれた野菜がおいしくてみんな満足

### 14:00

- お腹いっぱい食べて一休みしたら家族みんなで買い物へ
- 長野市の大型スーパーまでは車で約15分の近さ

休日も子どもたちのリズムを崩さないよう心がけています(母)

### 16:00

- 買い物から帰ると夕飯までの間、子どもたちは庭で元気に遊ぶ

### 18:30

- 家族みんなで夕ごはん

## Q 食費は安いですか？

子どもとサイクリングや山歩きをして自然を満喫しています(父)

一概には言えませんが、野菜類は旬のものを買うなら都会より確実に安く、そして新鮮で美味しいです。自分で家庭菜園をやって作っている人も多し、なによりご近所さんからいただくことも多い。仕事を終えて家に帰ったら、玄関の前に置いてあることもよくあります。

## Q 電気代はどのくらいかかるの？

夏の冷房代はあまりかからないけど、その分、冬の暖房費はしっかりかかります。石油ストーブを利用する人が多く、最近は薪ストーブを取り入れて、冬ならではの生活を楽しむ人も増えています。

## Q 水道代・ガス代は高い？安い？

他と比べてとんでもなく高いというわけではないけれど、人口密度が低いので、都市部に比べて水道代、ガス代は、若干高いかもしれません。

## IIZUNA であるきバスカード

町内の70歳以上の方を対象として、飯綱町と長野市内を走る町が指定した一般路線バスの運賃が安くなる制度です。これを利用すると長野市内まで200円で行くことができます。

## column

### 通学定期券購入費補助

高等学校等へ通学する際に利用する公共交通機関の定期券(普通運賃分)の購入に際し、補助金を交付しています。

- 鉄道/定期券購入費の20% (ただし100円未満を切り捨てた額)
- 路線バス/定期券購入費の50% (ただし100円未満を切り捨てた額)

# いづなまちで暮らしたい人へ

ちょっと、いづなの町に興味が湧いてきましたか？  
とりあえず、一度遊びにきてみませんか？



私がお迎えます。

## 移住について

飯綱町役場  
企画課 人口増推進室  
☎026-253-2512

## 就農について

飯綱町役場  
産業観光課  
農政係  
☎026-253-4765

移住をご検討の皆さま！  
お気軽にご連絡ください。

## 移住相談を 随時受け付けています。

オンライン移住相談をはじめ、近隣市町村と連携した相談会やセミナーを開催しています。詳しい情報やお申込みは移住ポータルサイトをご覧ください。

## 移住体験用住宅を お貸しします。

移住希望者に飯綱町を体験していただくことを目的として、移住体験用住宅(古民家)を、最長1週間、1,000円で提供しています。

→<https://www.town.iizuna.nagano.jp/docs/892.html>

## 土地情報を 提供しています。

自然豊かな飯綱町は、長野市まで30分の通勤圏内でありながら、分譲価格は1㎡当たり40,000円以下と安く広く、環境の良いマイホームを実現できます。移住希望の方には町がおすすめする分譲地をご紹介しますので、お気軽に役場までお問い合わせください。

## 移住ポータルサイトを 運営しています。

飯綱町では移住をご検討の方向けに、まち情報、しごと情報、住まい情報、補助金情報などを閲覧できるウェブサイトを運営しています。移住相談の受付や物件へのお問い合わせもできますのでぜひご利用ください。

→<https://www.town.iizuna.nagano.jp/ijuportal/>

## 就職サポートも行っています。

移住の際にもっとも重要になるのが、仕事のこと。飯綱町では県と提携し、町内はもちろん、長野市など通勤可能エリアの求人情報を提供しています。

## Iターン信州 (長野県企画振興部地域振興課)

Iターン信州のHPで求人登録するとメールで求人情報やセミナー情報等の提供を受けることができます。

→<http://www.i-turn.pref.nagano.lg.jp/>



## おしごとながの (長野市商工観光部商工労働課雇用促進室)

ながので働きたい人と企業のための情報サイト！長野市、須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、小川村、飯綱町の情報を掲載しています。

→<https://oshigoto.nagano.jp>



## 飯綱町無料職業紹介所 (飯綱町役場産業観光課商工観光係)

飯綱町では、町内及び近隣市町村の企業へ就職を希望される方を対象に「飯綱町無料職業紹介所」を開設し、職業紹介や求人情報の公開などを行っています。

→<https://www.town.iizuna.nagano.jp/docs/306.html>



## 移住者受入協力企業 (企画課人口増推進室)

「移住者受入企業」は移住者希望者の方の事情にあわせて、入社までの時間や面接の日程など柔軟にご対応いただけます。詳しくは町の担当者にお問い合わせください。

→<https://www.town.iizuna.nagano.jp/ijuportal/work/company/>



## 就農希望者への研修制度も充実しています。

### ワーキングホリデーで農業を体験

3泊4日で農作業を体験しながら、飯綱町の魅力や農業の楽しさを知るワーキングツアーです。2日間は朝から夕方までしっかり農作業に携わります。援農制度の一貫なので、農家さんは参加者をお客様扱いしません。その分、リアルな農家の暮らしぶりを間近で見て、体験することができます。

### 農業体験宿泊費補助

町が管理するログハウス及び移住体験用住宅を除き、町内で宿泊する費用の一部(1/3以内、上限3,000円)を補助します。

### 里親研修制度

ワーキングホリデーを通して、就農に向けて具体的に動きたいという方には、長野県で行われている「里親研修制度」をご紹介します。この制度は長野県の登録を受けた「里親農業者」のもとで、農業研修を行うものです。

研修期間…約2年

対象者…就農に本格的に取り組む方

申し込み…ご希望の方は飯綱町産業観光課農政係までご相談ください。詳細をご説明いたします。

# ぐるっと、 いいづなまち

車でなら、30分くらいでぐるっと巡ることができる小さな町です。  
農村ならではの直売所や観光施設、別荘エリアも自慢のひとつ。  
みんながのんびり笑顔で過ごす飯綱町を、  
あなたもぐるっとひとまわりしてみたいはいかがですか。

-  保育園・小中高校
-  公共(町)施設
-  警察・消防
-  病院・歯科
-  直売所
-  コンビニ・スーパー・ドラッグストア・ホームセンター
-  郵便局
-  銀行
-  日帰り温泉施設
-  ワイナリー
-  スキー場
-  ゴルフ場
-  花のみどころ



## 飯網町

お問い合わせは

- 〒389-1293 長野県上水内郡飯網町大字牟礼2795-1
- 開庁時間 / 月曜日～金曜日(土・日・祝日、年末年始を除く) 8時30分～17時15分
- 企画課 人口増推進室  
TEL 026-253-2512  
FAX 026-253-5055  
E-Mail [jinko@town.iizuna.nagano.jp](mailto:jinko@town.iizuna.nagano.jp)

移住定住  
支援サイト



発行日：2023.3.24