

Iizuna Magazine

いいづな通信

2024

9

No.226



二十歳の門出

※詳しくは9ページ

CONTENTS

特集「認知症になっても自分らしく暮らせる町へ」	2
まんが食の風土記	6
まちかどトピックス	8
令和7年度 町立保育園入園説明会の開催について	10
新しいiバス運行を開始します	11
115系に乗って軽井沢へ行こう！	12
メディアを考える日	13

くらしの情報	14
町民講座のお知らせ/みつどんナンバープレートが登場！	20
自殺予防週間	21
消防だより	22
こども子育て未来室だより	23
りんごの魅力、掘り起こし	24

飯綱町の世帯数4,221世帯（－2世帯） （ ）内は前月比
飯綱町の人口 10,249人（－27人） 令和6年7月31日現在



いいづな通信は「水なし印刷」という環境に配慮したシステムで印刷しています。温室効果ガス排出を減らす（ゼロカーボン社会の実現）と同時に揮発性有機化合物（VOC）排出低減にも効果があります。用紙は「グリーン購入法適合紙」を使用し、SDGs（持続可能な開発目標）の実現に取り組んでいます。

特集

認知症になっても 自分らしく暮らせる町へ

地域の方に認知症になってもしたいことを書いていただきました

9月は「認知症月間」です

認知症基本法

令和6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法（認知症基本法）」が施行されました。そのなかで、広く認知症についての関心と理解を深めるために9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」としました。

認知症基本法の制定は、急速な高齢化の進展に伴い、認知症の方が増加しているという背景があります。

認知症基本法では「認知症の人が尊厳を保ちつつ、希望を持って暮らすことができる」ために7つの基本理念を定めています。

- 1「認知症の人の権利」 認知症の人が基本的な人権を持ち、自分の意思で自分の暮らしを送ることができる
- 2「正しい知識と理解」 誰もが認知症について正しい知識を持ち、認知症の人への理解を深める
- 3「障壁の除去と社会参加」 生活するうえで障壁を取り除き、意見を表明し社会参加ができる機会を確保する
- 4「継続的なサービス提供」 適切で良質な保健、医療、福祉のサービスが途切れることなく提供される
- 5「家族への支援」 家族も地域で安心して生活できるように支援する
- 6「研究の推進」 認知症に関する研修を推し進め、その成果を国民に広める
- 7「総合的な取組み」 教育、地域づくり、雇用、保健、医療、福祉その他の関連分野が総合的に取り組む

認知症支援のシンボルカラーはオレンジ!

江戸時代の陶工・酒井田柿右衛門さんが夕日に映える柿の色からインスピレーションを得て作り上げた赤絵磁器が由来。この磁器は18～19世紀のヨーロッパで人気を博しました。この背景を踏まえ「世界に認められるように」という願いを込め「認知症サポーター養成講座」修了者に交付されるリングの色をオレンジに。そこからオレンジ色は認知症支援のシンボルカラーとして定着してきました。

9月中

町内の様々な施設等で認知症啓発に関するものを掲示します!
ぜひご覧ください!

自分ごととして・・・

今回の特集が「認知症」に関することについて、「自分ごと」として考えるきっかけになっていただければ幸いです。

「認知症になっても希望を持って暮らせる」ことの理解を深めるために

国では令和元年に「希望大使」を創設しました。

希望大使は認知症ご本人が「自分なりの言葉や姿を通じて、地域の中で自分らしく前向きに暮らしている実際や思いを伝えていくことを通じて他の認知症の人や地域の人たちが、認知症について希望を見出し、不安を持った人がひとりでも前を向いてともに暮らしていける人を広げていく」ことを役割に自分自身の言葉で全国各地で発信をしています。



オレンジカフェ



オレンジカフェとは

認知症の方やそのご家族、地域の方々、認知症予防に興味のある方、介護や福祉の専門職など誰でも気軽に集える場所です。お茶やコーヒーを飲みながら、みなさんとおしゃべりをしたり、季節を感じられる催しに参加して交流を楽しめます。

8月の「オレンジカフェ」を取材しました！

ご夫婦の方、一人暮らしの方、楽しい時間を過ごしたい方など17名の方が参加されました。

カフェタイムでは、参加者の方とオレンジパートナー*が一緒にコーヒーを飲んだりおやつを食べながら、テーブルごとに思い思いに話をしていました。話は尽きない様子で、このテーブルからも笑い声が聞こえ楽しそうな様子が見られました。

カフェタイムの後は、七夕飾りを行いました。みなさん、サラサラと願い事を書き、お互いの願い事を見ながら話が弾んでいました。

その後は会場にいるみなで七夕の歌を歌い、さらに七夕の雰囲気盛り上げていました。



参加者にお聞きしました！

○昨年から参加している70代の男性は「広報を見て参加した。話題の少ない生活なので、ここに来ると色々な話ができて楽しい時間を過ごしている」

○約5年前から参加しているご夫婦はお二人でバスに乗って参加されています。「他の地区の方と交流できるのが楽しい」「これからも参加したい」

○昨年から参加しているご夫婦。旦那様に年代をお聞きすると「いくつになったのかな」と考えている様子。奥様が「80代ですよ」と伝えると「そんな年齢になったのか」と言われ、同じやり取りが2回ほどされたあと、奥様が「いつもこんな様子なんですよ」と笑顔で教えてくださいました。また、「ここに来る楽しみはもちろんですが、何時に家を出ますよとか、明日は何を着ていくかとか準備からの会話や待つ楽しみができることも良い時間になっています」と話していました。

オレンジパートナーからのお話

私たちは参加いただく方が認知症のある方かそうでない方なのかは知りません。来ていただいた方が夏は涼をとり、冬は暖をとりながら楽しいひと時を過ごしていただきたいと思います。

認知症の講座を受け、勉強はしたけれど、実際に認知症の方と接する時に迷うことはあります。それでも、カフェに来て喜んでいただけるようにパートナー同士で話し合っています。

パートナーに関心のある方、一緒に活動しませんか。

○開催日：月1回

今回は9月9日(月)です。

認知症月間にあわせてオレンジの紙で貼り絵をします！

○会場：メーラプラザ

○時間：10時00分から11時30分

○参加費：100円(お茶代として)

○お問い合わせ：飯綱町社会福祉協議会

地域福祉課 メーラプラザ

Tel.026-253-1001

取材を終えて

認知症のある方もない方も、パートナーの方々も、会場にいた皆さんが楽しそうに話をしたり、一緒に作業をする時間がとても心地よい空間であると感じました。ぜひ、多くの方に足を運んでいただきたいと思います。



オレンジパートナーのみなさん(8月当番者)

認知症ご本人の体験談を聴く ～地域福祉フォーラムより～

8月24日、「私が認知症になっても○○○ができる飯綱町へ」認知症のイメージをこわしませんか」と題し、飯綱町地域福祉フォーラムが開催されました。

最初に栗田病院認知症疾患医療センター長・副病院長の村田志保氏から「認知症の症状と治療の今」認知症について学びましょう」と題し基調講演がありました。講演会では認知症の歴史から最新の治療薬のこと、認知症の症状、予防についてなど幅広いお話を伺うことができました。その中で「薬も一つの方法ではあるが、運動不足、社会的孤立、生活習慣病等を予防することで認知症の発症を5年遅らせることができる」と、できることから取り組むことが予防に繋がることを教えていただきました。

次に「私たちが取り組んでいること」当事者が体験談をお話しします」と題し、長野県若年性認知症コーディネーターの伝田景光氏と認知症ピアサポーターの坂口一延氏と渡辺武文氏と対談がありました(ピア当事者)



坂口さんは現在58歳。認知症と診断された当初のことを「認知症と診断されたとき俺自身は変わらないのに、地区の人が話をしてく

れなくなったり、周りが変わったことがショックだった。後から聞いた話では地区の人もどう接していたかわからなかったみたい」とお話しされました。

渡辺さんは現在64歳。39年間高校教員をしていましたが、時計が読めなくなる等、生徒に迷惑をかけるようになり退職。現在は認知症には運動が良いと言われ、長生きもできるかなと思いい運動に励む日々を送っているとお話がありました。

お二人は、当事者の自分たちだからこそ、認知症の人の話を一緒に聴いたり、お互いに助け合うことができます。という思いで体験談や思いを伝える活動をしています。

伝田コーディネーターから「今までは認知症を理解することでしたが、これからは一歩進んで認知症の人を理解することを大事にして欲しい。認知症の人に何が困る？ではなくて何がしたい？と聞いて欲しい。認知症の人は忘れてしまうと思われるけど、楽しいという情動記憶は忘れない」など大事なことを教えていただきました。3人が対談している様子は、「認知症の○○さんとコーディネーター」ではなく、仲間の坂口さん、渡辺さん、伝田さんが自分自身の言葉で思っていることを伝え、お互いに個性を尊重し、楽しく、思いやりながら話をしている姿が印象的でした。



「ながさき医院」長崎忠悦院長からのメッセージ

飯綱町では住民の皆さんを中心に、公的機関の方々、医療・介護の専門職の皆さんなどと共に、認知症に悩む

方々の支援について地域全体で取組んできました。平成19、20年には国のモデル事業として様々な取組みを行いました。この時、一医師として、とにかく「認知症者を置き去りにしない」と心に決め各専門職と相談したり、勉強会などを行ってきました。

こうした中、認知症者を支える家族、各専門職も悩みながら少しずつ対応力を蓄積してきたと思います。その悩みの答えは「困っているのは本人であり、答えは本人しかもっていない」ということだと私はいつも考えていました。

現在「軽度認知障害」の治療が大きく変わろうとしています。認知症者の増加と共に、認知症に関わるのが「他人事でいられない状況」となってきたと思います。

このような状況の中、今後の飯綱町の取り組みの一つとして認知症当事者の方が自由に意見を述べることでできる場、活動できる場として、当事者の会の構築が必要ではないかと考えています。

フォーラムを終えて

参加者からは、「認知症を5年遅らせると認知症の患者は半分になるという内容に希望を感じた」「困っていることを聞くだけでなく、本人がやりたいことを聞いていくことが大事なことでと学んだ」と感想が寄せられました。

認知症になつて落ち込むことがあっても、周囲の人が変わらず付き合ってくれることで、再び希望を持つて楽しく暮らせる町になると思います。「一緒に活動したいと思える人がたくさんいる町、飯綱町」にしていきたいでしょう。



認知症地域支援推進員からのひとこと



飯綱町では住民の皆様や医療介護の専門職の皆様とともに、認知症支援の取り組みを進めてきました。過去には「認知症になってもいいやさ、おれたいるわさ」を合言葉に、各地区や団体で盛んに認知症サポーター養成講座が開催され、その受講者数は県内市町村の中でもトップクラスの状況です。

現在もサポーター養成講座や専門職研修が定期的に行われ、対応力の向上を図るとともに、サポーター養成講座を受講された方たちが中心となって毎月オレンジカフェを開催するなど、認知症になっても住みやすく暮らし続けられる町を目指し、飯綱町全体で取り組みが続けられています。

認知症を発症した方は「守られるだけ」、「助けられるだけ」の方たちではありません。症状の進行にもよりますが、できることはたくさんあります。自ら考え、意見を発信できる力のある方たちも大勢おられます。

認知症地域支援推進員は認知症当事者の方たちのお話を伺い、それを町の取り組みに活かしていく役割も担っています。

認知症の方が普段の生活の中で感じていることや困りごとをお話しいただき、それを飯綱町の取り組みに活かしていくことができれば、それは認知症の方だけでなく、生活に困りごとを持った多くの方たちにとっても暮らしやすい町となっていくのではないのでしょうか。

認知症の方をはじめ、飯綱町に住む全ての人にとって、より住みやすい町になっていくことを目指し、今後も飯綱町の皆様と一緒に取り組みを進めていきたいと思っております。

※認知症地域支援推進員は、関係機関と協働して認知症の方が地域の中で生きがいを持って生活を送るための体制作りなどの活動を担っています。

今後の取り組み

昨年は地域の方や、専門職を対象にVR認知症体験研修会を開催しました。「体験することで認知症の方が不安を訴えたり、怖がっている理由が少し理解できた」「認知症の方がみている世界を知れてよかった」等の感想が寄せられました。

今後も「認知症サポーター養成講座」を中心に、ひとりでも多くの方に認知症の理解を深める活動を行います。

また、「ながさき医院」長崎院長から提言があったように、町でも認知症者ご本人が自由に意見を述べることでできる場を構築し、それらの意見を基に活躍できる場の構築へつなげていきたいと考えています。

認知症基本法の基本理念にもあるように「障壁となるものを除去」するには認知症者ご本人の思いを聴くことが第一歩です。

今後、認知症者ご本人、そのご家族、地域の方々、専門職と共に「認知症になっても自分らしく暮らせる飯綱町」を目指し取り組んでいきます。



認知症に関する相談をお受けしています

飯綱町地域包括支援センター

(飯綱町役場 保健福祉課内)

連絡先：☎026-253-2485(直通)

✉houkatsu@town.iizuna.nagano.jp

開所時間：月～金(8時30分～17時15分)

月1回土曜日窓口開設

(祝祭日、12月29日～1月3日までを除く)

認知症サポーターになりませんか？

●認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成する講座です。(受講無料)

ご希望の方は飯綱町地域包括支援センターへお問い合わせください。

まんが食の風土記

第 45 回

― 食文化伝承ゼミ⑧ ―

人はたくさんの人々の
祝福を受けて
この世に生を受けて
さまざま儀礼を通して
長い一生を閉じていく



必ず「食べる」と「をともにしてきました」

子宝に恵まれることは
たいへんな喜びですが
当時は妊婦といえども
日々の労働や食事は
特別扱いされることは
まれで苦労が
多かった



カルシウムや
たんぱく質などの
栄養不足が
原因だった
のか「子ども
一人一生と
歯が一、二本抜ける
のが当たり前」とも
いわれた時代でした





満一歳の誕生日に
 丈夫に育つように
 一升もちを搗いて
 背負わせて歩かせ
 それをみんなで
 食べて祝います
 これは
 せつかく生まれてきても
 あの世へ戻りたがるので
 わざと転ばして
 戻ることができない
 ようにするという
 説があるようです

子どもの成長の
 祝いの主役は
 赤飯（おこわ）か
 餅が多く

人生の節々の食歴（産育）

お祝い・行事	内容	食べ物
妊娠	5 か月目の戌の日腹帯をする	
出産	初児の時は生家へ帰って体を休め栄養をとって 出産に備える	卵、鯉、もち、粉かき など栄養のあるもの
お七夜（お産見舞・ぼこ見）	7 日目にお祝い 近所の女衆が米粉とかつお節などを持参して産 見舞いをして祝う	赤飯と尾頭付き魚
おびや明け	男児 19 日、女児 20 日	赤飯
お宮参り	30～50 日	赤飯
食い初め	男児 120 日、女児 110 日	赤飯、尾頭付き魚 石ころ 3 個
初誕生	初めての誕生日	一升もち
天神様	1 月天神様の掛け軸	赤飯、尾頭付き魚
どうろく神	1 月 15 日初男児のために親戚から書初めをもら って燃やし、元気に育つことを願う	赤飯、もち 尾頭付き魚
桃の節句	4 月 3 日雛祭り、女児の節句（初女児は初節句）	菱もち、甘酒
端午の節句	6 月 5 日鯉のぼり、男児の節句（初男児は初節句）	柏もち、赤飯 尾頭付き魚
入学祝	小中学校の入学 とくに長男は昼食に祝い膳を 囲んで祝う	赤飯、てんぷら、煮物

三水ジュニア表敬訪問

7月24日(水)



小学生のバレーボールチーム三水ジュニアが、7月20日(土)と21日(日)に新潟県で行われた北信越大会小学生の部に出場しました。1日目の予選リーグで敗退となってしまいましたが、6年生のいないチームで見事な戦績を残し、選手と関係者が結果報告のために役場を訪問しました。

来年は、全国大会出場を目指しているそうです。
今後の更なる飛躍を期待しています。

故郷に思いを寄せる

6月23日(日)



関東地区に在住する飯綱町出身者が相互の親睦と故郷の発展に寄与することを目的として組織している「信州飯綱の会」の総会が東京都内で開催されました。会員のみなさんからは、毎年ふるさと納税等を通じて、町へ支援をいただいています。今年は12名の新規会員も加入し、顧問の渋沢信幸さんは「引き続き会員間の交流、ふるさと訪問等による地元との交流、町の宣伝並びに発展に尽力したい」と故郷への思いを語ってくれました。

100年フードに認定

8月1日(木)

飯綱町など北信地方の郷土料理「やたら」が文化庁の地域に根付く食文化「100年フード」として認定された報告会が、りんごパークセンターで開催されました。町の食文化継承に取り組む「だんだりの会」の黒柳博子会長は「地域に誇る食文化として次世代へ繋げていきたい」と喜びを語りました。会場には同日から町内の各飲食店で提供される「やたら祭り」開催期間中の特別メニューが展示され、訪れた人々の食欲を誘っていました。



北部高校生のアイデアから

7月30日(火)

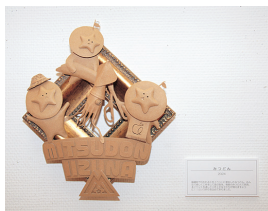


牟礼駅に公衆無線LAN(Free Wi-Fi)が設置されました。Wi-Fi設置は昨年2月に行われた「しなの鉄道活性化シンポジウム」で北部高校生達が町の観光振興、地域活性化につながるようにと考案したアイデアです。

駅舎で電車を待つ時間に、スマートデバイスを利用される方がたくさんいます。高校生のアイデアで実現した通信環境の整備により駅利用の快適性が高まりました。

ダンボールアート展

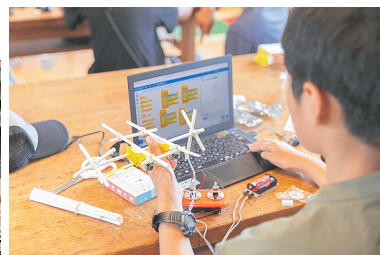
8月3日(土)～25日(日)



身近な素材のダンボールで恐竜やドラゴンなどの生き物を表現するダンボールアーティスト「オダカマサキ」さんの作品展がアップルミュージアムで開催されました。ダンボールの強靱さと柔軟性を表現したダイナミックでいて、繊細な作品が大集合しました。作品の中には飯綱町に因んで特別に制作された「みつどん」や「飯綱「段」権現」「リンゴ布林」も展示されました。初日はオダカさんご本人により、ダンボールアートを手軽に体験できるワークショップも開催され、館内は子ども連れの親子で賑わいました。

デジタルキャンプ

8月3日(土)～4日(日)



町内外の小学生高学年を対象とした「2024いっづなデジタルキャンプ」がいっづなコネクトEASTで開催されました。このキャンプはプログラミングの基礎、ロボットの組立方法などを1泊2日で学び、毎年開催されている小学生ロボコン長野予選会に出場できる小学生を養成するもので、県内外から7名の小学生が参加しました。

参加者の中には、プログラミング自体を学ぶことが初めての小学生もいましたが、最後の発表時にはブロックプログラミングを駆使して、楽しみながらロボットを操作していました。自分が作った自慢のロボットで、全国大会出場をつかみ取ってくださいね！

「二十歳を祝う会」 真夏の門出

8月15日(木)

「二十歳を祝う会」が飯綱中学校講堂で開かれ、浴衣やスーツなど晴れ姿の若者67名が出席しました。参加者を代表して、齋藤蓮さんが「今日を節目に大人として責任ある行動を心がけ、地域社会に貢献できるよう努力したい」と力強く決意を述べました。

会場内は中学校時代の恩師のサプライズ登場に歓声が沸き、懐かしい友人との再会に晴れやかな笑顔が溢れ、喜びに包まれていました。

二十歳の節目を迎えられた皆さんの輝かしい門出を、心からお祝い申し上げます。



令和7年度 町立保育園の入園について

令和7年度の保育園入園説明会を行います。来年度新たに町立保育園入園を希望するお子さまの保護者をご参加ください。

入園説明会

日 時：10月15日(火) 10時～(受付開始：9時45分)

会 場：町民会館 元気の館

内 容：保育園の運営内容、入園関係書類の記入方法 など

申込方法：説明会の参加・入園希望について、事前に電子申請フォーム（下記QRコード）での申請をお願いいたします。申請いただいた方につきましては、説明会にご参加いただけない場合でも申込書類一式を郵送させていただきます。

申し込みQRコード



URL

<https://logoform.jp/form/n5eq/689705>

申込期限：10月4日(金)

入園手続き

○申込期間：10月21日(月)～11月11日(月) 【厳守】

⇒ 書類は教育委員会こども保育係に提出してください。

○入園申込書類の配布開始日：10月15日(火)

⇒ 教育委員会こども保育係、各園で配布します。なお、入園説明会にご参加いただける方には説明会当日に書類をお渡しいたします。

※現在保育園に通園しているお子さまにつきましては、10月中に現況届(継続利用の申込書類)を園を通してお渡ししますので、ご提出をお願いします。

○その他

- ・令和7年度から入園および継続利用の申込書の様式変更を予定しています。
- ・保育園の入園および継続利用を希望する場合には、【保育を必要とする理由】に該当する必要があります。詳しくは、入園申込書類と一緒に配布する「保育園のご案内」をご覧ください。
- ・令和7年度中に育児休業が終了し、5月以降に保育園の利用を希望されている場合にも、上記の申込期間中に申し込みをお願いします。

令和6年度 中途入園について

令和6年5月以降、入園を希望される方が増加しており、保育士の配置等の対応が困難なため、現在特に未満児クラスの入園が難しい状況となっています。中途入園の申し込みにつきましては、申し込み期間や空き情報等を町ホームページでお知らせしていますので、入園をご希望の場合はご確認ください。なお、入園の決定は先着順ではなく保育の必要性や緊急性等が高い方を優先させていただきます。

保育を必要とする保護者の方々が安心してお子さまを預けられるよう、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ：飯綱町教育委員会 こども子育て未来室こども保育係 TEL253-4769



10月から新しいiバスの運行が始まります

町内全域の日中デマンド

利用したい時間に行きたい場所へ

「フルデマンド型※」バス運行開始

※フルデマンド型…これまでの「まち行き 1 便・2 便・3 便」、「お帰り 1 便・2 便・3 便・4 便」という「時間」と「エリア」の設定を廃止し、利用者の予約状況に応じて、随時、経路を設定する運行方式です。
これにより、従来よりも予約時間や移動したい方面などの自由度が拡大し、より多くのニーズへの対応が可能となります。

運行時間▶平日9:00～15:30

※土日祝日及び12/29～1/3は運休

予約方法▶利用日の1か月前から30分前※①
まで電話で予約できます

(※① 9時30分までの利用は前営業日までに予約)

運賃▶	大人(中学生以上)	200円
	小学生	100円
	小学生未満	無料
	障がい者手帳をお持ちの方	半額

iバス受付センター TEL253-1128 受付時間：平日8:00～17:00

おでかけ時間に余裕を持って、ご予約ください。

芹沢線

堀越線

奈良本線

をご利用の方へ

「定時定路線」→「デマンド型運行(路線エリア限定)」が始まります

運行時間▶「朝」デマンド 平日6:30～8:30 「夕」デマンド 平日16:30～18:30

予約方法▶利用日の1か月前から30分前※②まで電話で予約できます

(※②朝デマンドの利用は前営業日までに予約)

115系に乗って 軽井沢に行こう!

2024.11.2(土)

主催：飯綱町しなの鉄道活性化協議会、飯綱町

旅行企画実施：しなの鉄道株式会社 長野県知事登録2-403号

本社営業所 〒386-0018 長野県上田市常田1-3-39 TEL:0268-21-4701 国内旅行業取扱管理者 太田 博

町では、しなの鉄道北しなの線の利用促進を図るため、例年イベント列車を運行しています。今年も昨年、大勢の町民の方から応募があり、参加者から好評をいただいた軽井沢行きのイベント列車を企画しました。普段鉄道を利用しない方も、このイベント列車を機会にマイレールについて考えてみませんか?大勢のご参加お待ちしております。

- ◆出発日 11月2日(土) (牟礼駅前にて受付：午前7時30分から8時30分まで)
- ◆参加費 大人(中学生以上)1,000円/人 小学生500円/人 未就学児無料
- ◆募集人数 185名
- ◆申込期間 9月2日(月)～9月25日(水)
- ◆申込方法 下記の申込書に必要事項をご記入の上、企画課窓口(役場第1庁舎2階)にご持参いただくか、右のQRコード(<https://logoform.jp/form/n5eq/674786>)からお申込みください。
※電話やFAXではお受けできません。
- ◆注意事項 参加者は飯綱町在住者に限ります。
申し込み多数の場合は抽選となります。10月11日頃郵送予定の案内状の送付をもって、当選者の発表に代えさせていただきます。



▲こちらのQRコードからも
お申し込みいただけます。

〈往路〉

牟礼駅	豊野駅	屋代駅	戸倉駅	小諸駅	軽井沢駅
8:42発	8:50着 8:58発	9:30着 9:38発	9:44着 9:58発	10:26着 10:32発	10:55着

〈復路〉

軽井沢駅	小諸駅	屋代駅	牟礼駅
14:52発	15:14着 15:25発	16:02着 16:18発	16:58着

※自然災害等によりイベントを中止することがあります。

切り取り

115系に乗って軽井沢へ行こう! 申込書

(必ず企画課窓口へご持参ください)

(代表者について)

氏 名

年 齢

住 所 飯綱町大字

連絡先

(代表者以外の参加者について)

氏 名

年 齢

氏 名

氏 名

年 齢

年 齢

第23回 メディアを考える日

2024年9月11日(水)



普段使用しているテレビやゲーム、SNS（YouTubeやLINE・Xなど）に目を向けてみませんか？

メディアと上手にお付き合い

「メディアを考える日」といっても、「今日はメディア一切禁止！」ということではありません。ただ、今一度メディアとの付き合い方を考え、必要以上に利用し過ぎないという取り組みです。ニュースを見て必要な情報を得たり、もちろん緊急の際は、メディアを利用してOKです。この日をきっかけに、家族で日頃の生活習慣などを見つめ直してみましょう。

どんなことをすればいいの？

各家庭で目標（ルール）を決めて、家族全員で取り組んでみましょう！
例えば…

- ★食事の時間はテレビ等を消して家族で会話する。
 - ★使う時間や端末を自室には持ち込まない等、使用場所の制限をする。
 - ★普段メディアに使っている時間で、読書・家族で団らん・早めの就寝など。
- そこから家族の会話が増え、子どもたちも上手な付き合い方を身に付けられるのではないのでしょうか。



**長時間の使用と不適切なメディアとの
接触に気をつけましょう**



飯綱町PRキャラクター
「みつどん」

- ・ 家族でルールを決めましょう
- ・ 成長に合わせてルールの見直しをしましょう
- ・ フィルタリング、ペアレンタルコントロールを活用しましょう

飯綱町子ども読書活動推進委員会では、子どもが本を身近に感じ、豊かな読書活動を続けていくことができるように、家庭・保育園・学校・地域での取り組みに力を合わせて読書活動推進のための環境作りをしています。

主催 飯綱町教育委員会・飯綱町子ども読書活動推進委員会
共催 飯綱町・飯綱町公民館・飯綱町社会教育委員会

健康案内板

○定期健康相談

日時：9月19日(木) 9:30～11:30

場所：飯綱町健康管理センター

保健師、栄養士による個別相談です。健康や食事に関することなどお気軽にご相談ください。9月17日(火)までに飯綱町健康管理センターへ予約してください。

○心の健康相談

日時：9月11日(水) 17:00～19:00

場所：飯綱町健康管理センター

1人概ね1時間程度(事前予約制、個別相談)。

精神保健福祉士による個別相談です。9月10日(火) 午前10:00までに飯綱町健康管理センターへ予約してください。

▽予防接種

○HPVワクチン(ヒトパピローマウイルス感染予防接種)キャッチアップ接種はお済みですか。

キャッチアップ接種の期限は令和7年3月31日迄です。対象となる方は、平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で、これまでにHPVワクチンを接種していない方です。

接種費用は原則無料ですが、接種期限を過ぎてからの接種は全額自己負担になります。

HPVワクチンは3回接種する必要があるため、終了するまでに6か月を要することから、1回目を9月中に接種していただく必要があります。お早めにご検討ください。キャッチアップ接種について、ご不明な点は飯綱町健康管理センターにお問合わせください。

○新型コロナウイルス感染症定期予防接種

広報10月号及び飯綱町ホームページに掲載します。

▽各種健診(検診)のご案内

○子宮頸がん検診(集団検診)

対象者	20歳以上の女性(平成17年3月31日以前に生まれた方)
検診日	9月30日(月)・10月7日(月) 10月21日(月)
検診料金	500円
備考	検診の詳細は、5月に配布されている「令和6年度飯綱町各種検診のご案内」の4ページをご覧ください。

▽飯綱町健康管理センターのご案内

〒389-1211 飯綱町大字牟礼2220

業務時間：平日8:30～17:15 (飯綱病院 東隣)

電話：026-253-6841 FAX：253-6840

▽母子保健

○乳児健診(場所：飯綱町健康管理センター)

日程：9月26日(木)

対 象	受付時間
9～10か月	令和5年11月生 13:00～13:10
6～7か月	令和6年2月生 13:20～13:30
3～4か月	令和6年5月生 13:40～13:50

○1歳6か月児・3歳児健診

(健診の受付時間等、詳細は通知でお知らせします。)

日程：9月12日(木) (場所：飯綱町健康管理センター)

対 象
3歳児 令和3年3月～4月生
1歳6か月児 令和5年1月～2月生

○離乳食講習会(場所：飯綱町健康管理センター)

日時：9月11日(水) 10:00～11:30

対象：令和6年4月～令和6年5月生まれのお子さん
離乳食初期から中期の講義と調理の実演です。

○心理相談(場所：飯綱町健康管理センター)

日時：9月18日(水) 9:00～16:00

1人概ね1時間程度(事前予約制、個別相談)

お子さんの発達に関するご相談(運動や言葉の発達での心配事、行動面での心配事など)に、臨床心理士が応じます。9月13日(金)までに飯綱町健康管理センターへ予約してください。

○おっぱい教室(場所：飯綱町健康管理センター)

日時：9月13日(金) 13:15～16:30

対象：授乳中、卒乳を考えているお母さん。要予約(初回優先)で 個別相談です(1人30分程度)。

○お子さんの定期健康相談(場所：みつどんのお家)

日時：9月6日(金)、9月20日(金)

実施時間：9:30～11:00

受付時間：9:30～10:30

(予約は不要ですが、受付時間内にお越し下さい。)

持ち物：母子手帳

保健師と栄養士がご相談に応じます。身長・体重測定もできます。

▽その他

○健康増進普及月間(9月1日～30日)

標語：「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠～健康寿命の延伸～」

生活習慣病は、日常生活のあり方と深く関連しています。普段の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみましょう。

○結核予防週間(9月24日～30日)

風邪のような症状が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。また、症状がなくても、年に1度は胸のエックス線検査を受けましょう。

可燃ごみ7月分の委託収集量のお知らせ

令和6年7月の1か月間で、各集積所から収集した可燃ごみの重量、基準年及び前年との比較は次のとおりです。

今月		基準年		前年		
R6年 7月	H25年 7月	差引量	増・減	R5年 7月	差引量	増・減
123 t	182 t	△59 t	△32%	124 t	△1 t	△1%

○きのこによる食中毒に注意しましょう！

きのこ狩りや山菜採りなどの際に食べられる種類と誤って毒のある種類を採ってしまい、それを食べて食中毒を起こして入院や死亡する例が毎年確認されています。

主な症状としては、嘔吐・下痢・腹痛などの消化器系の障害や、瞳孔の収縮・発汗・手足のしびれ・意識の混濁などの神経系の障害などが挙げられます。

また、平成26年（2014年）から令和5年（2023年）までの10年間で、約1,500人が食中毒を起こし、その内20人が亡くなっている状況です。

【食中毒を起こす有毒成分を含むきのこ（一例）】

- ①ツキヨタケ 食後30分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等の中毒を起こす。
- ②テングタケ 食後30分程で嘔吐、下痢など胃腸消化器の中毒症状が現れる。
- ③クサウラベニタケ 食後20分～1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等の消化器系の中毒を起こす。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの症状も現れる。
- ④ニセクロハツ 食後30分～数時間程度で嘔吐、下痢等の胃腸、消化器系の中毒症状が現れる。

○きのこや山菜などによる食中毒を防ぐには？

まずは、食用のきのこだと確実に判断できないものは、絶対に「採らない」・「食べない」・「売らない」・「人にあげない」よう気をつけましょう。

また、きのこや山菜などを食べて体調が悪くなったら、直ぐに医師の診察を受けましょう。

▶問合せ 住民環境課 生活環境係
Tel253-4762



犬の飼い主の皆様へ

～飼い犬のフンを放置しないでください～

最近、清掃用具を持参しているのに犬のフンを持ち帰らないなどの苦情が寄せられています。

公共の場所に排泄物が放置されているのは、誰もが不快な気持ちになるだけでなく、衛生面でも問題があります。

一部の心無い飼い主のために、周辺住民が迷惑しています。

また、責任をもってフンを始末している飼い主が誤解を受ける原因にもなります。

誰もが快適に暮らせるまちづくりのために、犬のフンは飼い主が責任をもって始末してください。

▶問合せ 住民環境課 生活環境係 Tel253-4762

お知らせ

飯綱町鳥獣被害防止対策補助事業

町では農作物等の鳥獣害を防止するために、対策用品を設置した際の購入費用の一部を補助します。

▶補助対象者

町内で有害鳥獣による被害を受けている個人又は法人。
※1世帯当たり（法人にあつては1法人当たり）年度1回の申請となります。

▶補助対象経費

- (1) 鳥獣害防止用ネット
- (2) 鳥獣侵入防止柵
- (3) 生態調査機器
- (4) 鳥獣害対策機器
- (5) 電気柵 等

※爆音機は対象外となります。

▶補助率

対象経費の3分の2（上限は5万円とし、算出額の1,000円未満は切り捨てます）

※補助金が予算額に達し次第受付を締め切ります。

▶提出書類

- (1) 飯綱町鳥獣被害防止対策補助金交付申請書
 - (2) 購入商品の詳細が分かるもの（チラシ、設置後の写真等）
 - (3) 支払を証明する書類の写し（領収書等）
 - (4) 対策用品を設置した場所の地図（位置図）
- ※申請様式は、町ホームページからもダウンロードできます。

▶問合せ 産業観光課 耕地林務係 Tel253-4765

飯綱町木質バイオマス循環利用普及促進事業 （ペレットストーブ設置補助）

町では県産木材の利用促進を目的として、ペレットストーブの購入費用の一部を補助します。

▶補助対象者

飯綱町に居住若しくは事業所を有する個人又は事業者

▶補助金採択基準

- ①ペレットストーブは県内の事業所又は代理店から購入しなければならない。
- ②ペレットは県産間伐材を利用したものを使用し、取扱予定量、協定期間（3年間）を記載した燃料供給に関する協定書をペレット供給者と締結しなければならない。

▶補助率 購入額の10分の10以内

※ただし、1台につき10万円を上限とする。

※補助金が予算額に達し次第受付を締め切ります。

▶問合せ 産業観光課 耕地林務係 Tel253-4765



町HP

電力スマートメーターを活用した フレイル予防事業に参加しませんか 電気の使用量がフレイル状態を教えてください

町では65歳以上の一人暮らしの方（要介護認定を受けていない方）に対して、電力の使用状況からフレイル*リスクの高い方を早期に発見する予防事業を6月から開始しています。フレイルの場合は、地域包括支援センターの専門職員から、日常生活の継続のためのお声がけ支援をします。

この事業の参加には一切費用はかかりません。また、特別必要な機器などありません。

ぜひ、事業にご登録いただき、フレイル予防（介護予防）の一助にはいかがでしょうか。

○申込み用紙（参加申込書、委任状）に記入して、役場へ提出するだけです（お申込みの場合本人確認を行います）。

※「フレイル」とは、加齢により筋力や心身の活力が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを言います。フレイルになると自宅に籠りがちになり気づくのが遅くなります。フレイルの状態に早く気づき生活を見直すことで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻ることができます。

詳しくは、町のWEBページ、または
右のQRコードをご覧ください。

▶問合せ 保健福祉課
介護支援係 TEL253-4764



町HP

「ハロウィンジャンボ宝くじ」、 「ハロウィンジャンボミニ」が発売！

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域の方々の福祉向上のために使われます。ハロウィンジャンボは、長野県内の宝くじ売り場、またはインターネットで購入できます。※役場では販売していませんので、ご注意ください。

ハロウィンジャンボ宝くじ

（発売総額360億円・12ユニットの場合）

1等：3億円×12本、前後賞：各1億円×24本

ハロウィンジャンボミニ

（発売総額150億円・5ユニットの場合）

1等：3,000万円×50本、前後賞：各1,000万円×100本

▶発売期間 9月17日(火)から10月17日(木)まで

▶抽選日 10月25日(金)

▶問合せ 企画課 人口増推進室 TEL253-2512



【注意喚起】県内で詐欺被害が増加しています！

県内で多様な手口による詐欺被害が増加しています。

手口は被害者に電話をかけるなどして対面することなく信用させ、不特定多数の者から現金等をだまし取る「電話でお金詐欺（特殊詐欺）」や、SNS等を通じて交信を重ねるなどして関係を深めて信用させ、金銭等をだまし取る「SNS型投資詐欺」「ロマンス詐欺」などです。特に「SNS型投資詐欺」「ロマンス詐欺」の2つの手口は、被害件数、被害額ともに前年と比べ大幅に増加傾向にあり、1件あたりの平均被害額は約1千万円と高額です。

詳細については県公式ホームページの専用ページをご覧ください。また、長野県くらし安全・消費生活課公式X（旧Twitter）では、随時特殊詐欺に対する情報を発信していますので併せてご活用ください。



・長野県公式ホームページ



・長野県くらし安全・消費生活課 公式X

▶問合せ 総務課 危機管理室 TEL253-2511

令和6年度 第2クール 介護予防教室「お元気くらぶ」開催のお知らせ

65歳以上の方の健康づくりは、生活習慣病の予防と老化のサインに早く気づき対応していくことが大切です。また、運動をはじめとする生活習慣病への対策を行うことは、認知症の発症を遅らせることにつながります。「お元気くらぶ」では三浦健康運動指導士の指導の下、楽しみながら、頭や体の運動を行います。健康な心身を目指して、参加してみませんか？

感染症予防対策をとりながら実施します。

▶日 時 令和6年10月～令和7年3月

基本的に第1・3木曜日の10:00～11:30
全12回 + フレイル予防講座2回

▶場 所 元気の館

▶対象者 65歳以上の介護保険認定を受けていない方で、全期間できるだけ継続して参加できる方

▶定 員 40名 ※初めての方を優先させていただきます。

▶内 容 三浦健康運動指導士による、楽脳フィットネス（頭と体の体操）

▶料 金 全期間通して3,000円

送迎を希望される場合は4,000円

▶申込み期限 9月6日(金)

申込みされた方には後ほど詳細を通知します。

▶申込み・問合せ

飯綱町地域包括支援センター TEL253-2485

延長窓口のお知らせ

通常の開庁時間に窓口にお越しいただけない方のため、毎週月曜日に一部の窓口を開設します。

- ▶9月の開設日 2日 9日 30日
- ▶時 間 17:15～19:00
- ▶場 所 第1庁舎 会計係窓口・住民係窓口
- ▶取り扱い業務

【会計係】

・税・料金等の納付

【住民係】

- ・住民票、戸籍謄抄本等、印鑑証明書の交付
- ・印鑑登録 ・所得課税証明書の交付
- ・マイナンバーカードの交付(予約のみ)
- ・マイナンバーカード電子証明書の更新

- ▶問合せ 税務会計課 会計係 TEL253-4768
- 住民環境課 住民係 TEL253-4762

マイナンバーカード申請のお手伝いをしています(無料)

- ▶場 所 住民環境課窓口、郵便局(牟礼・三水・高岡)
- ▶持ち物
役場での申請 本人確認書類(免許証、保険証等)
通知カード(お持ちの方)
郵便局での申請 必要ありません
- ▶問合せ 住民環境課 住民係 TEL253-4762

弁護士による無料法律相談のお知らせ

法律問題等で困りの方は、ぜひこの機会に弁護士へご相談ください。相談は無料です(事前の電話予約が必要)。なお、相談時間は1人20分以内で定員は6名です。

- ▶日 時 9月26日(木) 13:30～15:30
- ▶場 所 飯綱町民会館 2階 会議室
- ▶予約受付 9月18日(水) 8:30～
(定員になり次第締切)
- ▶その他 相談を取りやめる際は、必ずご連絡ください。
- ▶問合せ・予約 総務課 総務係 TEL253-2511

納税日のお知らせ

9月30日(月)は納税日です

今月の町税及び各種料金の納期限は、現金払い、口座振替ともに9月30日(月)です。口座振替をご利用の方は前日までに残高の確認をお願いします。

▶町税・各種料金は次のとおりです。

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者保険料、保育料(時間外含む)、園バス使用料、一時保育料、学童保育料、緊急通報装置使用料、住宅使用料、学校給食費

- ▶問合せ 各担当まで

認知症等介護専門相談会開催のお知らせ

認知症についての悩みや介護相談、対応方法など認知症に関する事全般について、専門の相談員が相談に応じます。

▶対象者

認知症が気になる方、介護している家族、介護サービス関係者をはじめ、認知症の方の生活に関わっている方はどなたでもご相談ください。

※地域包括支援センターでは相談会に限らず随時、認知症や介護、その他高齢者の生活全般に関する相談を受け付けていますので、ご相談ください。

▶日 程 9月18日(水)

13:00～ 14:00～ 15:00～ それぞれ1件1時間

▶場 所 飯綱町役場 第一庁舎 1階相談室

▶申込み・問合せ

相談希望の方は、9月13日(金)までに申込みください。
飯綱町地域包括支援センター TEL253-2485
E-mail: houkatsu@town.iizuna.nagano.jp

地域包括支援センター 土曜日窓口開設のお知らせ

地域包括支援センターでは毎月第3土曜日、役場第1庁舎に窓口を開設し、介護や認知症、成年後見制度など主に65歳以上の方の暮らしにかかわる相談に応じています。

▶9月の開設日時 9月21日(土) 8:30から12:00まで

▶場 所 保健福祉課窓口

電話対応も可能ですので、お気軽にご相談ください。詳しくは町ホームページをご覧ください。地域包括支援センターまでお問合せください。

<https://www.town.iizuna.nagano.jp/docs/8932.html>

- ▶問合せ 飯綱町地域包括支援センター
TEL253-2485



飯綱町空き家実態調査のお知らせ

町では空き家対策を推進するため、町が業務委託した株式会社ゼンリンの調査員が町内全域の空き家の実態調査をします。

つきましては下記の期間内に調査員が空き家の老朽化や敷地の管理状況を外観から調査をします。地域の皆様にはご理解とご協力をお願いします。

▶実施期間 9月～10月

▶調査地域 飯綱町全域

▶調査員 株式会社ゼンリンの調査員

※調査員は「ZENRIN」のロゴの入った作業着を着用し、専用の調査証を携帯し調査を行います。

▶調査内容 空き家と思われる家屋の状態確認及び写真撮影

- ▶問合せ 建設水道課 維持管理係 TEL253-4766

学校給食新規出荷者説明会

自ら栽培した野菜を新たに学校給食に出荷したい方を対象に、説明会を開催します。

- ▶日 時 9月18日(水) 14:00～15:30
 ▶場 所 飯綱町役場 2階会議室
 ▶主 催 飯綱町・(有)飯綱町ふるさと振興公社
 ▶申込み・問合せ 産業観光課 農政係 TEL253-4765
 メール：nousei@town.iizuna.nagano.jp



申込みはQRコード
からもできます。

ご存じですか、総務省の「行政相談」

行政相談は、国の行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

道路、社会福祉、交通機関、年金、雇用など幅広い分野の相談に対応しています。「どこに相談したらいいかわからない」といった場合でも気軽にご利用ください。

行政相談は、総務省行政相談センターきくみみ長野(電話：0570-090110、インターネット [行政相談受付](https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan.html)  [検索](https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan.html) (https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan.html)) のほか、総務大臣から委嘱された行政相談委員が受け付けています。

総務省では、行政相談制度への理解と認識を深め、その利用を促進するため今年度から毎年9月及び10月の2カ月間を「行政相談月間」として定め、各種行事を実施します。

飯綱町では、心配ごと相談と同日に実施しています。

▶問合せ

長野行政監視行政相談センター TEL026-235-5566

催 し

まちのヨガ ～朝のボディワーク編～

専門家指導のもと、正しい身体の使い方にフォーカスした運動プログラムを提供します。

運動が苦手な方も運動習慣がある方も参加できます。

- ▶日 時 9月14日(土) 8:00～9:30
 ※受付 7:30～
 ▶場 所 いいづなコネクトWEST
 パルセイロフィールド(人工芝)
 ※雨天時は体育館での開催
 ▶参加費 1,000円(当日現金)
 ▶講 師 浅井利哉氏(コンディショニングコーチ)
 ▶持ち物 ヨガマット、飲み物、動きやすい格好
 ▶問合せ 株式会社みみずや TEL080-9648-5823
 ▶詳細・申込 まちのヨガHPより
<https://mimizuya.co.jp/iizuna-town-yoga/>



しごとの学校 伝わるPR動画制作講座

しごとの学校では、創業支援の一環として各種講座を開催しています。動画を使ってPRをしたい、自分の商品をうまく宣伝してみたい、動画の編集を学びたいという方向けに、初心者でもできるスマホを使って簡単にできるPR動画の制作講座を開講します。動画制作経験がなくても参加できます。

- ▶日 時 9月27日(金) 9:30～12:30
 10月11日(金) 9:30～12:30
 ※連続2回講座
 ▶場 所 いいづなコネクトEAST
 ▶参加費 3,000円(ツクリバ会員) 6,000円(一般)
 ※講座初回にツクリバ会員登録可能 年会費500円
 ▶定 員 8名(先着順)
 ▶申込み 右のQRコードから
 ▶問合せ (株)カンマッセいいづな
 TEL262-1995



中学校図書館から開館日のお知らせ

10月		9月	
【平日開館】16:30～20:00	【休日開館】9:00～19:00	【平日開館】16:30～20:00	【休日開館】9:00～19:00
1日(火)～4日(金) 8日(火)～11日(金) 16日(水)～18日(金) 22日(火)～25日(金) 29日(火)～31日(木)	5日(土)、6日(日) 12日(土)～14日(月) 19日(土)、20日(日) 26日(土)、27日(日)	3日(火)～6日(金) 10日(火)～13日(金) 18日(水)～20日(金) 25日(水)	1日(日) 7日(土)、8日(日) 14日(土)～16日(月) 21日(土)～23日(月) 29日(日)

※上記以外は閉館日です。

特別養護老人ホーム矢筒荘 会計年度任用職員(介護職員)の募集について

長野広域連合 特別養護老人ホーム矢筒荘では介護職員を募集しています。

- ▶ **職種形態** 会計年度任用職員(募集人数：若干名)
- ▶ **仕事内容** 日常生活上の介護業務
- ▶ **勤務場所** 特別養護老人ホーム矢筒荘
飯綱町大字牟礼2227番地(町立飯綱病院西隣り)
- ▶ **賃金等** 基本給：174,900円/月(昇給あり)
処遇改善手当：46,000円/月他各種手当有
- ▶ **勤務時間** 7.75時間/日
シフト制による交代勤務(日勤・早出・遅出・夜勤)
- ▶ **休日日数** 年間約130日
- ▶ **加入保険** 労災・雇用・社会保険
詳しくは、右のQRコードまたは、
電話253-6666(担当：西村、小林)で
お問合せください。



自衛官募集のお知らせ

【防衛大学校学生】

- ▶ **概要** 国を思い将来を見つめる自衛隊のリーダーを目指す
- ▶ **資格** 高卒(見込含)21歳未満の者
- ▶ **受付** 推薦 9月5日(木)～9日(月)
総合選抜 同上
- ▶ **試験日** 推薦 9月21日(土)・22日(日)
総合選抜 1次：9月21日(土)
2次：10月26日(土)・27日(日)

【陸上自衛隊 高等工科学校生徒】

- ▶ **概要** 高機能でシステム化された装備品を運用でき、国際社会でも自信を持って対応できる陸上自衛官を養成・教育する学校
- ▶ **資格** 男子で中卒(見込含)17歳未満の者
- ▶ **受付** 推薦 10月1日(火)～11月29日(金)
一般 10月1日(火)～令和7年1月16日(木)
- ▶ **試験日** 推薦 令和7年1月11日(土)～13日(月・祝)の指定日
一般 1次：令和7年1月25日(土)・26日(日)の指定日
2次：令和7年2月13日(木)～16日(日)の指定日
- ▶ **問合せ** 自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所 TEL235-6026

心配ごと相談所の開設

毎日の生活のちょっとした困り事や悩み事について、どなたでも気軽にご相談ください。相談は無料で秘密は固く守られます。

- ▶ **日時** 9月10日(火) 13:30～15:30
- ▶ **場所** メーラプラザ 相談室
- ▶ **相談員** 民生・児童委員
- ▶ **問合せ** 保健福祉課 福祉係 TEL253-4764

9月の「おはなしの会」

- ▶ **日時・対象** 9月14日(土)、28日(土)
10:00～10:15(0～2歳)
10:20～11:20(3歳～小学校低学年)
- ▶ **場所** 飯綱町民会館 元気の館
- ▶ **問合せ** 飯綱町民会館 TEL253-6560

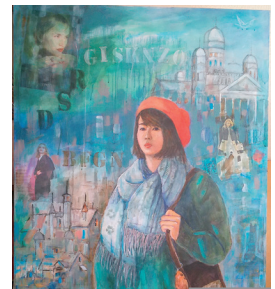
アップルミュージアムからのお知らせ

2024結気展(ゆうきてん)

- ▶ **期間** 8月31日(土)～9月29日(日)
- ▶ **時間** 9:00～16:30 ※入場無料
- ▶ **場所** いいづなアップルミュージアム 企画展示室
- ▶ **休館日** 月曜日
- ▶ **問合せ** いいづなアップルミュージアム TEL253-1071
- ▶ **内容** 町内外で活躍中の作家6人が心を一つに結び合った合同展。絵画、彫刻、工芸とさまざまなジャンルの作品を一堂に展示します。



青木雄一「静寂の刻み」



杉本比呂美「かなさん」

歴史ふれあい館からのお知らせ

星空観望会のご案内

天体観測室を公開しての星空観望会を行います。9月14日は土星を見ることができます。28日には北の空にカシオペア座が観察できます。ぜひお出かけください。

- ▶ **日時** 9月14日(土)・28日(土) 19:00～20:30
開催時間内の入退場は自由
- ▶ **会場** 歴史ふれあい館天体観測室
- ▶ **申込不要/入場無料**
- ▶ **雨天・曇天の場合は開催中止(当日18時までに決定、ご不明の時は電話でご確認ください)**
- ▶ **問合せ** いいづな歴史ふれあい館 TEL253-6646

令和6年度 飯綱町民講座

これからの女性活躍の進め方

入場無料

※託児あり(事前申込制)

町民の方はどなたでも
参加できます

10/5 土曜日

開演 14:00～15:30

場所 飯綱中学校 講堂

講師 やまぐち まゆ
山口 真由

信州大学社会基盤研究所特任教授

■問合せ 飯綱町企画課 Tel253-2512



飯綱町オリジナルナンバープレート

令和6年10月1日～交付開始します

飯綱町で交付する、原動機付自転車の課税標識に、オリジナルナンバープレートを導入いたしました。

対象車両

- 原動機付自転車第一種 一般 (50cc以下 白色)
- 原動機付自転車第一種 特定 (電動キックボード 白色小)
- 原動機付自転車第二種 乙 (90cc以下 黄色)
- 原動機付自転車第二種 甲 (125cc以下 ピンク色)

10月1日から、標識交付の際、従来標識と選択いただくことができます。また、既に交付されている標識も交換することができます。いずれの場合も新課税標識の交付手数料は300円となります。

また、廃車の際、盗難以外の紛失等により当該標識の返却ができないものは、弁償金(300円)が必要となります。

※標識の交付にあたり、番号の指定はできません。



【問い合わせ先】飯綱町役場 税務会計課 Tel026-253-4071



9月10日から9月16日は、自殺予防週間です



自殺は、多様かつ複合的な要因や背景があり、その多くが追い込まれた末の死であり、自殺の多くは防ぐことのできる社会的な問題とされています。自殺に追い込まれることは「誰にでも起こりうる」ことです。

国では、毎年9月10日から9月16日を「自殺予防週間」と定め、国、地方自治体や関係機関が連携し、自殺防止に向けた啓発活動をしています。

☘ 電話での相談窓口 ☘

○こころの健康相談統一ダイヤル(土日祝日除く)

「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死してつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談をお受けしています。

☎0570-064-556

受付時間 9:30～16:00、18:30～22:00

○よりそいホットライン(24時間対応)

☎0120-279-338



♥ こころの体温計 ♥

パソコンや携帯電話から簡単にこころの健康状態をチェックできます。下記QRコードからアクセスしてください。5つのチェックモードがありますので、現在の自分に必要なものを選び、必要事項を入力してください。(利用料無料・通信料は自己負担)

<https://fishbowlindex.jp/iizuna/>



♥ こころのセルフケア ♥

- 生活習慣を整える
- リラックスできる時間をもつ
- 考え方やものの見方を少し変えてみる
- 日頃から気軽に話せる人や相談できる人を増やしておく

(注)・お酒を飲んでつらさを紛らわせようとする、睡眠の質が低下しこころも不安定になることがあるので、気をつけましょう。

・こころとからだの不調が続くときには、早めに専門家に相談しましょう。

《出典》国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所

乳がん検診・骨粗しょう症検診が飯綱病院にて第3土曜日午後も受けられます

乳がん検診及び骨粗しょう症検診について、これまで飯綱病院では平日のみの実施でしたが、令和6年度より、第3土曜日午後も検診受けることができるようになりましたので、ぜひご利用ください。

なお、新規に申し込まれる方は健康管理センターまでご連絡ください。

■乳がん検診(マンモグラフィー検査)

対象：40歳以上女性

(昭和60年3月31日以前に生まれた方)

受診料金：500円

女性の技師が実施します

■骨粗しょう症検診(腰部エックス線検査)

対象：40～74歳女性

(昭和25年4月1日～

昭和60年3月31日生まれの方)

受診料金：1,000円

詳細は冊子「令和6年度飯綱町各種検診のご案内」の6・7ページをご覧ください。

飯綱町健康管理センター TEL026-253-6841

近年の住宅火災で亡くなる方の状況は、高齢者の占める割合が高く、高齢化の進展により今後も増加が予想されます。

また、核家族化により高齢者だけの世帯も増加傾向にあります。消防局では、「敬老の日」に合わせて、火災による高齢者の被害を軽減するため、「高齢者を火災から守る運動」を実施します。

高齢者を火災から守る運動

9月15日(日)から9月21日(土)



消防だより

住宅の効果的な防火対策

1 寝たばこは絶対にしない。

※タバコの火は直ぐに燃え広がります。就寝中にゆっくりと燃焼を継続して火災になり、とても危険です。

2 コンロを使うときはその場を離れない。

※覚えているつもりでも、一旦その場を離れると、別のことに集中して忘れてしまいます。

3 ストープの周りには燃えやすい物を置かない。

※反射式ストープだけでなく、ファンヒーターの前に物を置くと火災になります。

4 コンセントはほこりを清掃し、タコ足配線をしてはいけない。

※最近では電化製品が増えたことにより、ついついタコ足配線になってしまっています。電化製品からの火災も増加しています。

救急の日・救急医療週間のお知らせ

9月9日は「救急の日」です。また、この日を含む1週間(9月8日~14日)は「救急医療週間」です。救急の日は、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和57年に定められました。

週間中は、日本全国で救急に関わる様々な取組みが実施されています。鳥居川消防署では、いづなマルシェむーちゃんのご協力により、訓練用人形を使用した心肺蘇生法などを体験できるイベントを開催予定です。

なお、今回は「消防ガチャ」の景品を数量限定で用意していますので、お子様と一緒に、お気軽にご参加ください。



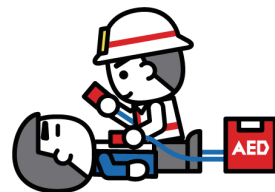
日時 9月8日(日) 午前9時30分頃から11時30分

場所 いづなマルシェ むーちゃん

内容 ★AEDの取り扱い・心肺蘇生法の体験

体験者等には、消防ガチャの景品をプレゼント!

★救急車の展示



問合せ

長野市消防局 鳥居川消防署
TEL : 253-5119 FAX : 253-4119
E-mail : toriigawafire@city.nagano.lg.jp

消防隊・救急隊 365日 24時間
スタンバイ! ですが、予防が一番大切です。

令和6年10月から児童手当制度が変わります

令和6年10月より児童手当の制度が変わることにより、新たに申請が必要になる場合があります。町からは、9月初旬より申請が必要と思われる皆様に、順次ご案内させていただく予定ですが、全ての皆様に必ず案内が届くとは限りません。申請が必要かどうかご心配な場合は、お気軽にお問い合わせください。

拡充の内容

- ・所得制限の撤廃(所得制限限度額及び所得上限限度額を超過していた方も支給対象になります)
- ・支給期間を中学生までから高校生年代まで延長
- ・第3子以降の支給額が3万円に

児童の年齢児童手当の額(1人あたり月額)

3歳未満	15,000円(第3子以降は30,000円)
3歳以上高校生年代まで	10,000円(第3子以降は30,000円)

※第3子以降とは、児童及び児童の兄弟等のうち、年齢が上の子から数えて3人目以降の子のことをいいます。

- ・支払月を年3回から年6回に増加(偶数月での支払いになります)

制度改正後に新たに申請が必要な方(施設等受給資格者は除く)

- ▶ 高校生年代の児童を養育している方(現在中学生以下の子を養育しており、児童手当を受給している方を除く)
- ▶ 中学生以下の児童を養育しているが、所得上限限度額を超過し、児童手当も特例給付も受給していない方
- ▶ 児童の兄弟等(18～22歳で、親等に経済的負担のある子)について監護に相当する世話等をし、その生計費を負担している方

■問合せ：子育て支援係 TEL 253-4769

ワークセンター託児の変更点について

町では、ワークセンターを利用される子育て世代の支援のため、生後6か月から3歳までの未就園のお子さまを対象に託児事業を行っています。より皆様が利用しやすくなるよう、9月から以下のとおり利用予約等について改善いたします。

- ▶ 町民：予約の締め切り時間が変わります！
(変更前)前日12時まで → (変更後)当日朝9時まで
- ▶ 町民以外：託児の受け入れを再開します！
1週間につき1回までご利用いただけます。予約は前日の15時(休館日に当たる場合はその前の開館日の15時)までに、ワークセンター窓口またはお電話でお願いします。

■問合せ：子育て世代支援施設「みつどんのお家」TEL 253-8853

保育園開放

入園までのお子さんとその保護者の方が、保育園の施設を利用して遊ぶことができます。

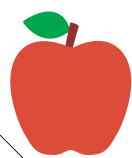
今月は、さみずっ子保育園です。

日時：9月19日(木)
午前10時～11時

予約はこちら→



■問合せ：子育て支援センター
TEL 253-8853



りんごの魅力、掘り起こし

第21回 海外品種りんごのポテンシャル

飯綱町集落支援員（りんごのまちづくり担当） 藤澤 充子



りんご村の国際交流の種

1889（明治22）年に誕生した三水村（現飯綱町）は、村制百周年の節目に名産のりんごを核にしたアップルランド事業を計画。1987年当時、企業誘致された株式会社斑尾高原農場（現サンクゼール）には、イギリスの王立植物園（Royal Botanic Gardens, Kew）に勤務する日本人女性とのご縁があり、三水村はその仲介を得て珍しいりんご品種の譲渡を、英国王立園芸協会（Royal Horticultural Society）に依頼しました。三水村長と英国王立園芸協会会長は幾度も書簡を交わし、りんごの穂木が無償提供されることになりました。

イギリスから空輸されたりんご44品種のうち植物検疫を通った16品種は、1990年晩秋イギリス大使館員や村関係者・保育園児らの手によって、ニュートンりんご並木に植樹されました。植樹から30年余、現在では、ブラムリーズ・シードリング、ブレンハイム・オレンジ、ベル・ド・ボスコープ、エグレメント・ラセット等の品種が町内の農家で栽培されています。外観や見栄えを気にせず栽培でき、着色管理のための葉摘み等も必要ない品種であることから主に加工用として出荷され、シードル（りんご酒）・ジュース・ジャム・お菓子等に活用されています。



加工向きの海外品種りんご

これらの英国王立園芸協会からのりんごは18～19世紀に誕生した古品種で、当地では今も親しまれています。特徴は①酸味が強い。②加熱後も芳香と酸味が残る。③ビタミンCが豊富等です。果肉は煮崩れやすく短時間でジャムが出来ます。アップルパイに使うと際立つ酸味が甘味を引き立て、クセになる美味しさ。ジュース・ジャムは爽やかな酸味と濃厚な味わいが好評です。海外品種りんごは、9月初旬から町内農産物直売所の店頭に並びます。酸っぱいりんごがお好みなら、ぜひ生の果実も味わってみてください。



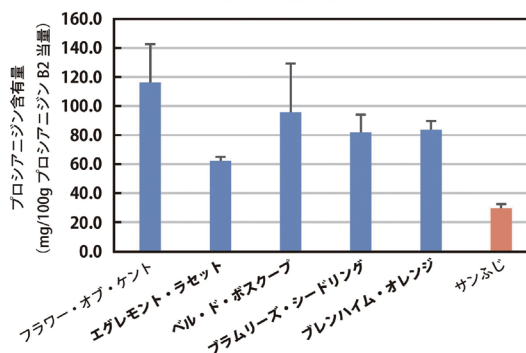
プロシアニジン量を豊富に含む

近年、ポリフェノールという言葉をよく聞きます。ポリフェノールは人の生体調節機能に関与する食品成分で、苦味や渋味、香り、色素の元となる成分です。ポリフェノールの一種「プロシアニジン」は、りんごに含まれるポリフェノールの約6割を占め、食品に含まれるポリフェノール類のなかでも、強い抗酸化力があることが農研機構*や大手飲料メーカーの研究で分かっています。2019年、飯綱町が委託した町産りんごの成分分析（長野県工業技術総合センター調査※[グラフ参照](#)）で、数種の海外品種りんごのプロシアニジン含有量が、「サンふじ」と比較し2～3倍あることが分かりました。これらは、プロシアニジンを多く含むことから機能性表示食品として有望で、新たな加工品の開発が今後期待されています。

* 農研機構/国立研究開発法人農業・食品産業技術総合研究機構【グラフ出典】長野県工業技術総合センター研報No.15. p.F19-22(2020)【参考資料】「三水村の歩み」「斑尾高原農場物語」「長野県果樹研究会第32回会員大会資料」「りんごポリフェノール抗酸化読本：アサヒグループ食品(株)」



〈品種の異なる飯綱町産りんごのプロシアニジン含有量〉



※Tは標準偏差／測定値の個体バラツキの度合いを表す。