

情報と元気をお届けする飯島町の広報

いいじま 未来飛行



2017
No. 544

主な内容

観光協会フォトコンテスト	2
気になる口腔がんのはなし	8
生涯学習センターだより	11
まちかどトピックス	18
いいちゃん情報	24
暮らしのメモ	28

このランドセルに
たくさん思い出を詰め込んで
元気に成長してください

飯島町観光協会フォトコンテスト

Iijima town tourist society photo contest



特選 「田切夜景」

中島 祥夫さん(飯島町)

(講評)「伊南バイパス4号橋」の夜間工事のあかりを配しながら、中央アルプスの山並みを綺麗に夜景と雪山とのバランスがうまく撮れている。あかりという部門にも適した工事のあかりもうまく効いて全体にまとまった作品。

あかり・光
部門

今年、「あかり・光」「風景」「人・暮らし」の3部門に、68点の応募をいただき入賞23作品が選ばれました。ここでは、入賞した作品に、審査会で技術審査員を務めた写真家唐木孝治さんの講評を添えて紹介します。



準特選 「水面もおどろく^{けんらん}絢爛の花火」

片桐 久司さん(飯島町)

(講評)色目が少ないが単色(セピア調)での色が水面に映る光、花火が単色だからこそその味わいを出している。



準特選 「かえり道」

田中 睦子さん(南箕輪村)

(講評)2人の人物を配してイルミネーションの中を歩いて行く感じが共感が持てる写真となっている。冬のイルミネーションへの風情、共感が持てる。



入選 ふたえ
「二重の虹」

三石 一美さん(飯島町)

(講評)虹が出た瞬間を逃がさずに捉えたシャッターチャンス、見事です。



入選 「浮かび上がる桜」

春日 芳人さん(駒ヶ根市)

(講評)千人塚から与田切公園のライトアップの桜を全体をワンポイント的に捉えていて、夜景としておもしろい深みのある写真になった。



入選 「雨の夜桜」

平沢 繁美さん(飯島町)

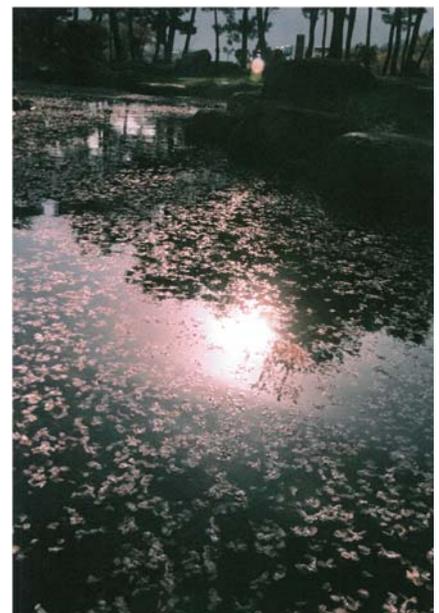
(講評)ライトアップの桜ですが露出もちょうど良く、夜桜の雰囲気がうまく撮れている。



入選 「ライトアップ」

宮澤 信さん(中川村)

(講評)お地蔵さんの露出の感じが良い。ライトアップは花の感じが白くなり過ぎる傾向になりますが良い感じに露出が決定されている。



入選

「いもれ陽」

久保村 由人さん(伊那市)

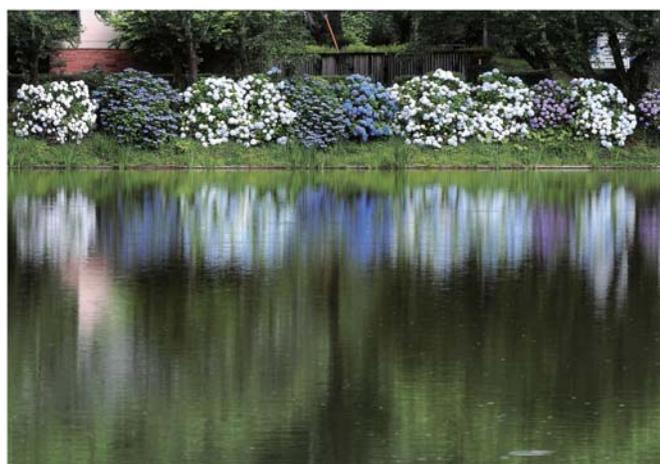
(講評)水面に太陽光が反射して、落花の浮かぶ様子がちょうど良い。春の陽光の中の落花という寂しいけれど散った感じが太陽の光によってよみがえった。

風景 部門



特選 「お花畑」

春日 芳人さん(駒ヶ根市)
(講評)左手前の赤い花と色とりどり、上手くまとまった写真になりました。



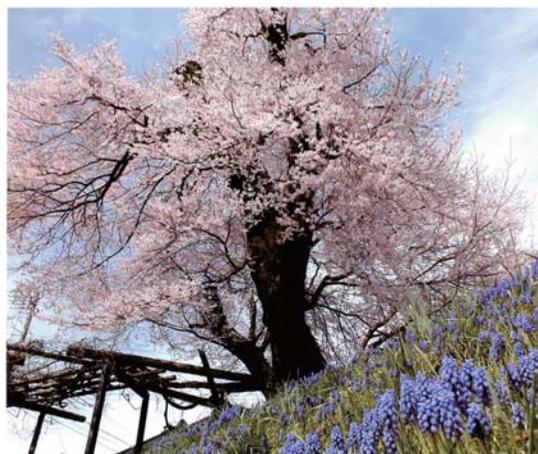
準特選 「水彩 あじさい」 小原 秀彦さん(駒ヶ根市)
(講評)水面に映ったあじさい、並んだあじさいと共に色のバランスが絶妙な雰囲気を出している。特に、水面に映った緑と花の色との感じがフォトジェニック(写真向き・写真に適する)で目を引く。



準特選 「桜いかだ」 宮澤 信さん(中川村)
(講評)千人塚の池の出口の所で渦を巻く花びらの集合を撮っていますが、形としての捉え方、シャッタースピードを工夫すると雰囲気が変わって写真ならではの表現にもつながりますので写真技術にもチャレンジして下さい。



入選 「春爛漫」
はるらんまん 片桐 久司さん(飯島町)
(講評)散歩する2人の人物が効いている。少し広めに撮り過ぎたのでポイントが散漫になってしまった。背景の場所は非常に良い所なのでここを写真のメッカにするとおもしろい。



入選 「300年の山ざくら」 三石 一美さん(飯島町)
(講評)桜の写真の構図として処理の仕方がバランス良く「ムスカリ」を手前に配して樹の太さバランスが良くインパクトを持った写真となった。



入選 「藤巻川に咲くさくら並木」 向山 世男さん(伊那市)
(講評) 最近、藤巻川の桜が被写体として選ばれますが、年々、桜も大きくなり花の量も増えあまりなじみのない風景の中でポイントを探すというのも写真のおもしろさです。



入選 「梅雨の晴れ間」 田中 睦子さん(南箕輪村)
(講評) もう少し色が濃くなるとまたいいのですが、ちょっと早めのあじさい。千人塚の湖面と雰囲気があじさいを配して初夏の雰囲気が良く出ている。



特選 「桜 みこし」

(講評) 祭りの中で雰囲気が見る側に伝わるのが大切で、さくら祭りで神輿を担ぐ女性陣の明るさや声が聞こえてきそうな楽しい写真になった。

小原 秀彦さん(駒ヶ根市)

人・暮らし
部門



準特選 「勇壮果敢に」 片桐 久司さん(飯島町)
(講評) 七年に一度の御柱。威勢のいい御柱の感じが伝わってくる写真です。



準特選 「春の畑作業」 中島 祥夫さん(飯島町)
(講評) 畑で作業する人たちの位置的な配置方がより上手いです。



入選 「地蔵尊」 平沢 繁美さん(飯島町)
 (講評)花と地蔵尊、こういう狙い方もまた新鮮な感じですが、どちらを主体とするのかももう少し踏み込むともっと良い写真になると思う。



入選 「祭りの若者たち」 大西 廣文さん(飯島町)
 (講評)表情がほとんど見えないので、全体の雰囲気は伝わってきますが、夜の祭りのむずかしさがある。補助光等の使い方、技術的なものも習得してもらい雰囲気の伝わる写真を見たい。



入選 「集中しています」 三石 一美さん(飯島町)
 (講評)マレットゴルフを楽しんでいるワンシーン。集中して楽しんでいる雰囲気がちょうど作者の狙い良く伝わってくる写真です。



入選 「つかまえた!!」 宮澤 信さん(中川村)
 (講評)松の林の中での催しで子供たちと共にふるさとに対する意識高揚にもつながる目的がうまく伝わり、参加している人たちの楽しんでいる様子が伝わってくる。



入選 「(仮マラソン)笑顔で!!」 原 鳳兵さん(飯島町)
 (講評)常連さんのようで、参加して楽しんでいる様子が伝わってきて応援する方とのコミュニケーションというか笑い声が伝わってくる写真です。

ご応募いただきました皆様に感謝申し上げます。

飯島町観光協会事務局

まちづくりセンター いいじま 内線 137

唐木技術審査員の総評
 応募作品数は減ったが、写真のレベルは高いものになりました。伝えるものが写真に表れるので、「何を撮ろうとしているのか」が大事になります。



◆ポンプ操法大会、ラッパ吹奏大会、
救護技術大会（6・7月）



早朝や夜間に訓練をして大会に臨みます。

◆フェスティバルin与田切（8月）



消防団を身近に感じてもらうため、参加
しています。放水体験、ラッパ吹奏体験な
どを行いました。

◆年末警戒（12月）



無事に新年を迎えられるよう、地域を巡
回して住民の方に啓発を行っています。今
年も12月25日～30日の夜間に行いました。

◆各種訓練



災害等有事に備えて、年間を通してそれ
ぞれの分団、各班で訓練を行っています。
春・秋には全体で訓練を行います。

◆出初式（1月）



JR飯島駅から文化館までを行進し、火
災予防を呼びかけます。本誌19ページ参照。



消防団だより

飯島町消防団では平成28年度
294名の団員が在籍し、地域
の安全・安心を守るために様々
な活動を行っています。

消防団員を募集しています!!

愛する町や人の安全・安心を守るため、私たちと一緒に活動しましょう！
今こそ、地域の皆さんの力が必要です！女性の方も募集しています！！

お問合せ 総務課危機管理係 ☎0265-86-3111



～入団要件～

◆年齢18歳以上で飯島町に居住、勤務している健康な方なら誰でも入団できます。

～入団特典の一部を紹介します～

町内事業所のご協力により、消防団員とその家族が町内の店舗などを利用する際に、利用者証を提示すると、代金の割引や様々なサービスが受けられる「飯島町消防団サポート事業」が広がっています。たくさんの町内事業所から消防団員を応援していただき、団員の確保や地域の防災力向上につながっています。まだまだ協力事業所を募集しています！



口内炎のようなシコリがなおらないとき・・・

気になる**口腔がん**のはなし



なかつか としひろ
歯学博士 中塚 敏弘 先生

医療法人 Maitreya 恵幸堂歯科医院理事長
東京大学大学院医学系研究科客員研究員
東京大学医学部附属病院顎口腔外科非常勤医員
朝日大学歯学部・松本歯科大学非常勤講師

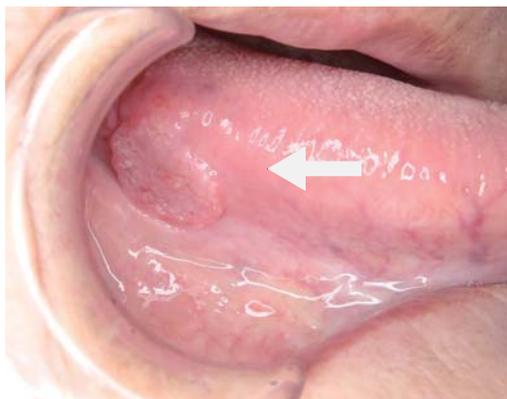
日本で罹^り患率も死亡率も年々増加している「口腔がん」。他のがんとは違い、患部を直接見ることができるので早期発見しやすいがんであるのにもかかわらず、一般の方にはあまり知られていないため、進行するまで放置されてしまうケースが多く、亡くなる方が急増しています。恵幸堂歯科医院院長の中塚先生に「口腔がん」について教えて頂きました。

● セルフチェック項目 ●

口腔内の定期的なチェックと共に、日ごろから気を付けたいのが下記のような症状や状態です。1つでも「ある」にチェックが入った人は、すぐに歯科医を受診しましょう。

- ① なかなか治らない「はれ」や「しこり」はないですか？ ない ある
口の中の肥大したところや触ってやや硬くなったりしているところは要注意です。
- ② 粘膜が「赤く」なったり「白く」なったりしているところはないですか？ ない ある
粘膜が赤くなったり白くなったりしているのは「紅板症」や「白板症」かもしれません。どちらも前がん病変ですので要注意です。
- ③ 治りにくい口内炎はありませんか？ ない ある
2週間たっても治らないお口の中の荒れは要注意です。
- ④ 合わない入れ歯を無理して使っていて違和感はありませんか？ ない ある
がたついたり、噛むと痛みがある入れ歯を長く使っているとその刺激でがんが発生するかもしれないので要注意です。
- ⑤ 食べ物が飲み込みにくくなった…などはないですか？ ない ある
見た目には変化がなくても、舌や頬の動きが悪い、しびれや麻痺があるなどの症状があると要注意です。

図 1-1 しこり(硬結)を伴った舌がん



口腔がんには、種類があり、その多く(80~90%)は扁平上皮癌(へんぺいじょうひがん)といふので、発生する部位により、舌がん、歯肉がん、口(腔)底がん、頬粘膜がん、口蓋がん、口唇がんと呼ばれます。このうち、舌がんが最も多く、約半数を占めます(図1)。また、腺がんや、悪性黒色腫といったがんもあります。

図 1-2 潰瘍を形成した舌がん



口腔がんは、日本では年々増加傾向にあり、年間に7,000人以上が罹患(発見)され、それが原因で死亡する人は約3,500人にのぼります。がんの中では比較的まれで、がん全体の1~5%程度といわれていますが、首から頭にかけてできるがんの中では喉頭がんの次に多く、約40%が口腔がんといわれます。また40~60歳で発症することが多く、罹患者の75%は50歳以上で、若者よりは高齢者に、女性よりは男性に多く、男性は女性の約2倍多く発症しています。

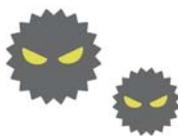


図 1-3 進行した舌がん



写真は伊那中央病院 小池剛史先生提供

単純に飯島町の人口からみれば、3年間に2人程度が発見されることになるかと思われすが、高齢化率から考えますともう少し多く発症しているのかもしれない。実際、伊那市から飯田市にかけての患者さんが多くを占める当院でも年間0~1名程度、多い年は数名のがんが見つかっております。また、白板症・紅板症といった前がん病変(がんになりやすいといわれる病変)で経過観察をしている方や手術後の経過観察を続けている方も何人もみえます。



口腔がんって？

皆さんは、「口腔がん」という言葉を聞いたことがございますか？

胃にできたがんを胃がんというように、口腔にできるがんを口腔がんといいます。では、口腔とは？

口腔とは、おおざっぱに言えば、唇からノドの入り口までの、いわゆる口とその周り部分のことと言えます。そうした口腔の皮膚や粘膜(唇や歯茎、口の中の粘膜や舌)にできるがんを総称して口腔がんと呼びます。

口腔がんは増加傾向

身近にも患者が

実際のケースから

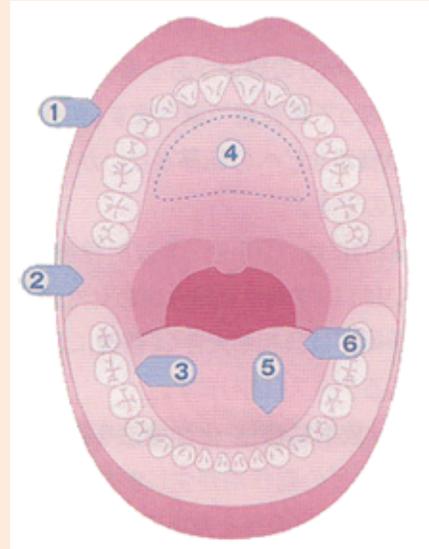
私が、静岡の総合病院に口腔外科研修医として赴任し、初診を受けた持った三人目の患者さんのことです。恰幅の良い50代の男性が、舌の横にしこり(硬結)があつて、なかなか治らないということで来院されました。当時は免許を取つて数ヶ月の身でありましたが、そんな若僧でも、これは！と思つたことを今でも思い出します。その方は、やや進んだ口腔がんでしたが、舌から首までの手術を終え、再建(できるだけ元の形に体を戻すこと)とリハビリにより、数ヶ月後に無事社会復帰されていきました。

最近では、3ヶ月に一度の定期的なケアにみえた患者さんが、歯石とりの最中、舌の横の傷が治りにくいと云つていると歯科衛生士さんからの報告を受け拜見させてもらつたところ初期のがんが見つかり、病院歯科で手術、次の3ヶ月後の定期的なケアには何事もなかったかのように来院されている方もみえます。数年前にも定期的に来院されていた方が、上あごにできものができたというところで、生検(一部をとつてがん細胞を調べる方法)でがんと分かり、手術し、事なきを得て現在も定期チェックに来院されています。

●セルフチェックの方法●

必要な物は大きめの手鏡と指に巻くガーゼやティッシュ。
下の表に書かれている順番にチェックしていきましょう。

- ① 明るい場所で大きめの鏡を用意しましょう。
- ② 入れ歯は外しましょう。
- ③ 上下の唇の内側や歯肉①の状態を観察しましょう。
- ④ 頬を指で軽く引っ張って頬の内面②を観察しましょう。
- ⑤ 裏側の歯肉③を観察しましょう。
- ⑥ 口蓋（上あご）④は少し上を向き色の変化を観察。
指で触れて、しこりや肥大の有無を確認しましょう。
- ⑦ 舌の表面、左右の側面、上にあげて裏側⑤・⑥と口腔底を観察。
ガーゼやティッシュを巻いた指で舌を挟み、優しく引っ張るなどして異常がないか確認しましょう。



公益社団法人 日本歯科衛生士会 ホームページより抜粋

気になったら相談を

このように、他の場所のがんと違い、患者さん自身も異常に気付きやすいのが口腔がんの特徴のひとつであり、気になることがあったら早めに歯科に相談されるとよい結果が得られるのも口腔がんの特徴です。口腔がんは、進行すると舌やあごから首にかけて大きく体を切除したり、顔半分を切除するなど手術後の生活に大きな支障をきたします。また、あまり知られていないため、放置してしまい死亡に至るケースが多いのも事実ですが、初期での発見例では、簡単な手術で、後遺症も少なく、90%以上が完治可能とされています。特に口腔がんの60%と最も多い舌がんの場合、早期であれば約80%が舌を残したまま完治できるともいわれています。

早期発見のために

では、どのようにしたら早期発見が可能なのでしょうか。ときには、公益社団法人日本歯科衛生士会の推奨するセルフチェックを行うのもよい方法です。（8・10ページ記載）そして、気になることがあったら必ず、身近な歯科医院でチェックを受けてください。
また、病気には、予防も大切です。どうすれば、口腔がんになりやすいのか。それには、口腔がんになりやすいリスク（危険因子）を知り、それを避けることが重要となります。

口腔内の環境チェックを

まず、口腔がんの最大リスクは喫煙です。喫煙者は、非喫煙者に比べ、口腔がんの発症率で約7倍、死亡率で約4倍といわれます。次に飲酒です。飲酒をしながらの喫煙は、タバコに含まれる200以上の有害物質や50以上の発がん性物質がアルコールに溶け、粘膜に作用するため最悪とされています。50歳以上で、男性、喫煙と飲酒の習慣がある方は最も危ない、と言えます。ただ、当院の例をとってみると、非喫煙・非飲酒習慣の方にも口腔がんの患者さんを多く認めています。すなわち、その次のリスクと言われる口腔内の環境不良も大きく影響しているのかもしれない。それは、歯磨き不足で口の中が不潔であったり、虫歯や壊れた歯の被せモノを放置していたり、合わない入れ歯を使い続けたりなどといった慢性刺激を受け続けることや、偏食による栄養不良による口腔粘膜の荒れ、刺激物の過剰摂取なども、原因の一つと考えられています。
飯島町内の医療関係者では、歯科をはじめ、日ごろ口やのどを診る機会の多い内科の先生方にも協力をいただき、診察時、口腔がんのチェックもしようという声が上がっています。いまま一度、口腔内をご覧いただき、気になることがありましたら、放置したり、一人で悩み続けることなく、町内の医療機関を受診ください。

まちの社会教育指導員を紹介！

社会教育とは、学校・家庭以外で受ける教育のことです。
町では社会教育の振興を図るため、2名の指導員を委嘱しています。
教育委員会内の生涯学習センターに席を置き、学習相談や指導、団体の育成などに従事している社会教育指導員をご紹介します。

生涯学習 センター だより

生涯学習センター
☎ 86-3111 (内線 620)



平成28年4月より、飯島町教育委員会生涯学習センターで社会教育指導員としてお世話になっております。生涯学習センターでは、様々な学級・講座を開講しています。その中でも、「季節で楽しむ薬膳教室」「お父さんのためのDIY講座」「親子でエンジョイ」の三つの講座を主に担当しました。

「季節で楽しむ薬膳教室」では、薬膳素材と身近な食材で健康になろうと、調理・試食をしました。食べることは、生きていくためにはとても大事なことです。ただ食べるのではなく、何をどう食べるか考えるきっかけとなりました。飯島町の竹を利用してペンチを作ったり、うぐいす笛を作ったりしました。また、完成品を買ってきて、使わなくなったら捨てるというのでは、ゴミは増えるばかりです。簡単にものを捨てるのではなく、役に立つ使えるものに再利用する方法を身につけることは大切だと思います。

「親子でエンジョイ」では、科学実験講座・草木染め・弁当作りなどに取り組みました。特に草木染めは三回にわたって行いました。身近にある花や葉っぱ、木などを使って、ハンカチが、赤や黄色や青に染まります。同じようにやったつもりでも、まったく同じというものができないというのが、既製品にはない草木染めのよさであると思います。

この一年間を通して感じたことは、忙しい日常から少し離れることで気づくことがあるということだと思います。その気づきが日常の生活や考え方にも影響してくるということを実感しました。また、講座で知り合った方との出会いも、人生をより豊かなものにしてくれます。ほんの少しでも、そんな場やきっかけ作りのお手伝いができればうれしく思います。



下平憲夫さん (南町)

「緑十字銀賞」受賞

1月30日、長年にわたる交通安全の功労で交通安全賞の「緑十字銀賞」を受賞された伊南交通安全協会（以下「安協」）副会長の下平憲夫さん（南町）が役場を訪れ、受賞の報告を行いました。



下平さんは昭和56年から35年以上の無事故・無違反を続けられました。平成19年（当時、安協飯島支会長）には、毎月5日・20日の交通安全の日に合わせて、音声放送で町内へ啓発を行う取組を考案しました。また、交通安全運動期間にドライバーへ飯島産の梨やリンゴ（ふじ）を配り、「事故なし」「無事帰る」ことを伝える取組も考案しました。どちらの取組も現在まで続いています。町の交通安全について下平さんは「少しでも事故が少なくなり、平和で安全な飯島町になつてほしい。車を運転するときにはゆとりを持ち、歩行者は反射材を身に付けて出掛けるなど、一人一人の心がけで事故は必ず少なくなる」と話されました。

営農

目安小作料について

産業振興課農政係 内線 161

飯島町営農センターでは、農地の賃貸借の目安となる小作料を設定しますので参考にしてください。なお、目安小作料は農業委員会から毎年発表される飯島町農地賃貸借情報や、農業情勢により見直しを行います。昨年と金額の変更はありません。

目安小作料

【10a 当り】

農地区分	説明	小作目安料 (円)		備考
		小作料 (地主が草刈しない場合)	共益小作料 (地主が草刈する場合)	
田	上田	6,000	15,000	借り手が転作を負担することを前提とする
	中田	4,000	13,000	同上
	下田	2,000	11,000	同上
畑	普通畑	2,000	6,000	共益小作料については、相当規模の耕作地及び畦畔を有する場合とする(20a以上で畦畔率15%以上)
	果樹園	11,000		普通畑を借りて、果樹園造成した場合は別途話し合いにより決めるものとする。

介護

第3弾 「地域づくり」は「自分のため」
「要介護認定」と「基本チェックリスト」

健康福祉課高齢者福祉係 内線 176

◆要介護認定とは、介護保険のサービスを利用するためのものです。要介護度は、「介護の手段がどのくらいかかっているか」を基に判定されます。身体の状態が低下していても、介護の手段がかかっているだけであれば要介護度が重く出ることはありません。

◆基本チェックリストとは、総合事業を利用するためのもので、「本人の低下している機能は何か」をみます。基本チェックリストで事業対象者と判定されれば、訪問型・通所型のサービスが利用できます。
2つの違いは？

この2つの違いは「なにを基準に判定しているか」ですが、重要なのは、2つの共通点である「自立支援を目的としている」ということです。

要介護認定者は、自立した生活に近づけるためにサービスを使います。総合事業の対象者は、低下した機能の維持や向上を図るためにサービスを使います。どちらも、状態や機能にあったサービスを利用してもらうことで『本人の自立』のお手伝いをしているのです。

自立した生活とは

自分自身にとっての幸せとは、「自分の思う様に、自分の力で日々の生活を送ること」ではないでしょうか。

自分の興味のあることや、自身の健康維持のために、町や各団体で行っている教室等には是非ご参加ください。



健康

飯島中央クリニック内覧会のお知らせ

健康福祉課保健医療係 内線171

診療所開設が決定しました

町では、地域医療の充実を目的として、平成26年度から開業医支援制度を作り開業医の確保に取り組んできました。このたび地域福祉センター石楠花苑(飯島町社協)の一部を増改築した一画に「飯島中央クリニック」という名称で渡邊俊明医師が診療所を開設することになりました。

3月19日、内覧会開催

3月19日(日)に内覧会を開催します。午前中は関係者のみのセレモニー、午後1時〜3時までは、一般公開をしますのではありませんのでかけください。

飯島中央クリニックの正式な診療開始日は5月1日(月)を予定しています。

先生のご紹介

渡邊医師は下伊那郡豊丘村出身で56歳、下伊那赤十字病院で外科医として昨年10月まで勤務現在は、北海道天塩郡豊富町の国民健康保険病院の院長として地域診療に励んでいます。飯島中央クリニックでは内科、外科を中心に診察することになっています。

渡邊俊明医師



建設中の飯島中央クリニック

健康

「インフルエンザ」は予防から!

健康福祉課保健医療係 内線174

インフルエンザの流行が気になる季節となりました。インフルエンザに負けないよう、日ごろから体力や抵抗力を高め、次の点を意識してインフルエンザを予防しましょう!

①まめに手を洗いましょう!

★手を洗うときは、石けんやハンドソープを使いましょう。

- 1.手のひら
- ↓
- 2.手の甲
- ↓
- 3.指の間
- ↓
- 4.爪の間
- ↓
- 5.手首



②まめにマスクをしましょう!

★外出時のマスク着用はもちろん、人混みへの外出は控えましょう。

★咳・くしゃみの際は、口と鼻をティッシュなどで押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる「咳エチケット」を心がけましょう。

③十分な休養とバランス良い食事を!

★十分な休養をとりましょう。

★日頃からバランスの良い食事を心がけ、インフルエンザに負けないよう体力や抵抗力を高めましょう。

①まめに手を洗いましょう!



②まめにマスクをしましょう!



③休養とバランスの良い食事



年金改革法が成立しました

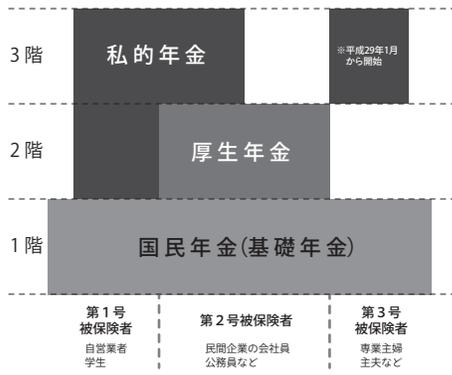
住民税務課 住民係 内線 158

年金改革法が成立しました

年金が、本当に「カット」されるのか？ どのような改革なのか？ 年金の将来がどのように安定していくのか？ などについてお知らせします。

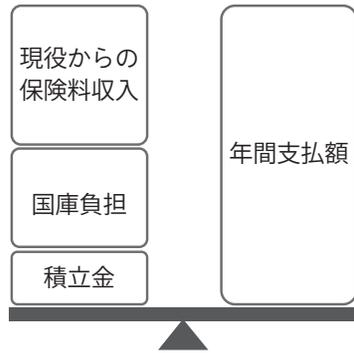
年金の仕組みをもう一度

公的年金は、現役で働く世代が高齢者などを支え、社会全体で安心を提供するものです。20歳以上の全ての人が加入する国民年金と、会社員や公務員が加入する厚生年金の2階建て（※1）になっています。



※1 個人や企業で、上乗せの「私的年金」に加入している場合、「3階建て」になります。

現役世代が払う保険料を年金給付に充てる「仕送り」(賦課方式)が制度の基本です。保険料以外にも、税金(基礎年金の1/2)と積立金が給付に充てられます。現在、高齢化と少子化が急速に進み受給世代に対する現役世代の割合が低下しています。この状況下でも将来にわたって持続的で安心できる仕組みとなるよう、平成16年に「マクロ経済スライド」(※2)を導入しました。



※2 現役世代が負担する保険料水準は固定した上で、現役世代の減少や寿命の伸びに応じ、物価や平均賃金の伸びを一部差し引いて年金給付の水準を調整する仕組みです。前年度より年金額が下がる調整は行いませんが、平成30年4月からは、物価・賃金が上昇した際に、過去の未調整分も繰り越して調整します。

私たちの年金どうなるの？

⑪ 現役で働いている方

Q. 自分が支払う保険料の見通しについて教えてください。

A. 厚生年金の保険料率は、平成29年9月より後には、上がることはありません。また、国民年金の保険料は、平成31年4月より後には、上がることはありません。(ただし、物価や賃金の変動に応じて上下することはあります)

Q. 若い人は納付額以上の給付を受けられないのですか？

A. 違います。これからも皆さんが納めた額以上の年金を給付できる見通し(※3)です。受給者全員が受け取る「老齢基礎年金」は、給付額の半分を国が負担しています。

※3 平均寿命(現在は男性約81歳、女性約87歳)まで生きただけの場合、保険料の納付期間の長さなどの条件を置いて計算しています。

Q. 保険料を支払わないとどうなるのですか？

A. 将来受け取る年金額が、その分減ります。年金額は保険料を納付した期間に応じて決まり、さらに受給には納付期間等が10年(※4)必要です(老齢年金の場合。保険料の免除や猶予をした期間を含みます)。

※4 平成29年8月から、必要な期間が「25年」から「10年」に短縮されます。すでに65歳以上で、今回の短縮により受給が可能になる方には、平成29年2月末〜7月に日本年金機構から「年金請求書」を郵送する予定です。必要書類を添え、お近くの年金事務所などに提出ください。

また、保険料の納付(または免除や猶予の手続き)をしていけば、60歳未満でも、けがなどで重い障害を負った場合に「障害年金」、一家の大黒柱が小さな子どもや配偶者を残して亡くなった場合に「遺族年金」を受け取れます。



② 年金をすでに受け取っている方（年金受給者）

Q. 今回の改革により、年金額は減るのですか？

A. 賃金と物価が上がっている経済状況では、今回の改革によるルールが発動されることはなく、年金額は減りません。

Q. 経済再生に取り組んでいるのにルールを変えるのはなぜですか？

A. 将来、リーマンショックのような想定外の事態が発生し、賃金が下がり、物価変動を下回る場合には、賃金変動に合わせて年金額を改定します（平成33年4月）。このようにルールを変えなければ、現在の年金支払によって、将来世代のための積立金が予定以上に取り崩され、現役世代が将来受け取る年金の水準が低下します。

Q. 年金だけでは生活が困難ですが、低所得者への支援はあるのですか？

A. 年金を含めても所得が低く援助を要する方には、新たに「福祉的な給付」（年最大6万円）がスタートします（平成31年10月予定）。

③ もうじき、年金を受給される方

Q. 年金はいつからもらえるのですか？

A. 老齢基礎年金は65歳からです。老齢厚生年金については、平成42年までの間、60歳から65歳に段階的に引き上げられていきます（生年や性別で違いがあります）。60歳以上ならば、額は減りますが繰り上げて受給することも可能です。

Q. 将来もらえる年金の額はどこで確認できますか？

A. 毎年、誕生月に郵送される「ねんきん定期便」や、日本年金機構のホームページにある「ねんきんネット」で確認できます。ただし、その額は目安です。実際には、受給までに納付された額やその時の物価などを考慮した額になります。

Q. 受給の際にはどのような手続きが必要ですか？

A. 年金を受給するためには、年金請求の手続きが必要です。60歳または65歳になる前に、日本年金機構から「年金請求書」が郵送されてきますので、必要な書類を添えてお近くの年金事務所へご提出ください。

④ 将来の年金を増やしたい方

Q. 「パートで働いても厚生年金に入らなくて年金を増やせる」と聞きましたが？

A. 現在、パート労働者で国民年金に加入している方は、厚生年金に加入すると将来の年金受取額が増加します。週20時間以上勤務で、月額賃金が8・8万円以上の場合、厚生年金に加入できることとなりました（大企業は平成28年10月から、中小企業は平成29年4月から）。

Q. もうすぐ65歳になりますが、年金を増やすことはできますか？

A. 65歳以降に受給開始を繰り下げることによって年金が増加します。たとえば、受給を70歳まで待った場合には、65歳で受給するときよりも受給額が約4割増えます。

Q. 公的年金に上乗せしてもらえると聞きましたが？

A. iDeCo（イデコ。個人型確定拠出年金）や国民年金基金等に加入すれば年金額を増やせます。特にiDeCoは、60歳未満なら基本的に誰でも加入できるようにになりました（平成29年1月）。なお、掛け金などについて所得税の優遇も受けられます。

⑤ 60歳未満で職に就いていない方

Q. 60歳より前に無職になった場合、年金への加入が必要ですか？

A. 20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入する必要があります。年金の受給には、保険料を納付した期間等が10年必要です（老齢年金の場合）。

Q. 専業主婦・主夫で保険料を払っていませんが、大丈夫でしょうか？

A. 厚生年金の加入者の配偶者で、加入者に扶養されている方については、個人での負担は不要です。厚生年金の制度全体で保険料を負担しているからです。

Q. 年金記録の確認について教えてください。

A. 基礎年金番号に結びついていない持ち主不明の年金記録が約2千万件あります。特に、転職が多い方、姓が変わったことがある方、いろいろな読み方があるお名前の方などは、年金記録を確認ください。ねんきん定期便や、ねんきんネット、またはお近くの年金事務所を確認ができます。

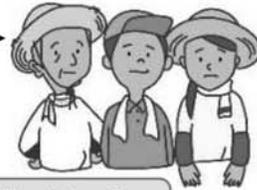
農業者の皆さまにお知らせです

◆青色申告を始めましょう！

青色申告とは

- 青色申告は、自分の経営を客観的につかむための重要なツールです。
- 青色申告には、「正規の簿記」と「簡易な方式」があります。
 - ・ 正規の簿記は、複式簿記です。簡易な方式は、白色申告にはない現金出納帳等を整備する必要があります。
 - ・ また、「正規の簿記」の場合は65万円を、「簡易な方式」の場合は10万円を所得から控除することが可能です。

青色申告を始めるには、まず何をすればいいの？



加入のポイント

新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。この申請を行えば、平成29年分の所得から、青色申告を行うことができます（申告時期は平成30年2～3月）。

◆政府の「農林水産業・地域の活力創造本部」において、収入保険制度の導入が決定されました。

収入保険制度の仕組み

加入するためには「青色申告」が必要です

収入保険制度は、品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補填する仕組みです。主な内容は、次のとおりです。

- 青色申告を行っている農業者（個人・法人）が対象です。
 - ※ 5年以上の青色申告実績がある者が基本ですが、青色申告（簡易な方式を含む）の実績が1年分あれば加入できます。
- 当年の収入が基準収入の9割（5年以上の青色申告実績がある場合）を下回った場合に、下回った額の9割（支払率）を補填します。
 - ※ 基準収入は、農業者ごとの過去5年間の農産物の販売収入の平均を基本とし、規模拡大など当年の営農計画等も考慮して設定します。
 - ※ 補償限度額及び支払率は複数の割合から選択できます。
 - ※ 「掛捨ての保険方式」に「掛捨てとまらない積立方式」も組み合わせるかどうかは選択できます。
- 農業者は、保険料・積立金を支払って加入します。
 - ※ 保険料は掛捨てになります。保険料率は、今後変更があり得ますが、現時点の試算（補償限度8割）では1%（50%の国庫補助後）です。
 - ※ 積立金は自分のお金で有り、補填に使われない限り、翌年に持ち越されます。75%の国庫補助があります。

※ 収入保険制度と農業共済やナラシ対策などの類似制度については、どちらかを選択して加入することになります。

問い合わせ先

農林水産省 関東農政局長野県拠点
長野市旭町1108長野第1合同庁舎 電話026-233-2500

移住定住プロジェクト
～移住・交流おもてなし宣言！～

イイジマ★ ラボ

企画政策課定住促進室

☎ 0265-86-3111

(内線) 224・225



ふるさとへの郷土愛を育む取り組み わくわく大作戦 ～飯島PR隊活動通信～

東京銀座 NAGANO で元気に飯島町をPRしてきます！

町では、地域の宝物である子ども達が“ふるさと飯島”に愛着を持つきっかけとなるようさまざまな活動をしています。

これまで、町内のイベントに合わせて活動をしていましたが、3月26日(日)には、ふるさと飯島から飛び出し、東京にある長野県のアンテナショップ銀座 NAGANO で飯島町を元気にPRします。南信州・飯島町 『蕎麦 de 田舎暮らしトーク』は「町を元気にしたい！」と頑張る移住女子、いいじま手打ち蕎麦の会のお父さんたちと一緒に銀座 NAGANO で行う移住セミナーです。

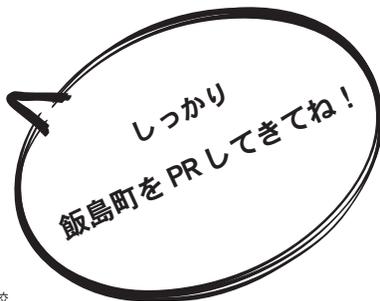
小学生による蕎麦打ち披露も！移住セミナーの内容

セミナーの冒頭では、PR隊による「飯島町のイチ押し！」の発表のほか、試食の蕎麦の配膳、そしてなんと！小学4年生の名人による蕎麦打ちの披露もあります。信州広しといえど、小学生による移住セミナーは初めてなのではないでしょうか？学校も学年も違いますが、集まればすぐに打ち解けるチームワークの良さが自慢のPR隊！どんなセミナーになるのか乞うご期待です。

それでは、今回は銀座に出掛けるPR隊員の意気込みをご紹介します。



飯島小学校
加藤校長先生



南信州 飯島町 移住定住 いなか暮らし

信州の手打ち蕎麦を味わいながら、理想の田舎暮らしを語りませんか？

参加無料 **蕎麦 de 田舎暮らしトーク**

いなか暮らし情報

	11:30～ 小学生PR隊が飯島町をご紹介します。
	12:00～ 小学生名人が蕎麦打ちを披露！参加者全員に試食いただきます。
	13:00～ ぶっちゃけ田舎暮らしトーク♪移住女子が本音を話します。
	13:30～ “カリカリけいもち”の試食

3月26日(日) 11:30～14:00

銀座 NAGANO 2階 イベントスペース

〒中央区銀座5丁目6-5 ☎03-6274-6015

お問い合わせ 長野県飯島町役場 定住促進室 ☎ 0265-86-3111
E-mail: iiteijyu@town.iijima.lg.jp

飯島町は長野県の中心地、人口約2万人の小さな町です。

PR隊 松沢 希珠さん



ときどき、いいじま手打ち蕎麦の会に行って蕎麦打ちの練習をしています。3月26日は、蕎麦がおいしくなるように心をこめて打ちたいです。

PR隊 堀越 由菜さん



晴れている時に見える山がきれいだったり、川や自然が豊かな所が良いところだから、そこをPRしてきたいです。

PR隊 宮下 瞳子さん



学校の帰りに会う人が「おかえり」って声を掛けてくれる、人がやさしいところが良い所です。場所はちがうけど、いつもみたいに元気にがんばります。

PR隊 伊藤 環奈さん



朝、起きたら山がきれいに見えるところが自慢です。飯島PR隊ががんばります。

まちかど トピックス



1月の 出来事

新年を山頂で祝う 御嶽山で初日の出登山

1月1日、毎年恒例の「御嶽山初日の出登山」が行われました。まだ暗い中、30人ほどが御嶽山駐車場に集まり、20分ほどかけて山頂を目指しました。午前7時24分に快晴の南アルプス山頂から朝日が昇ると、参加者から歓声があがりました。山頂では、主催した信州いじま山の会と飯島地区地域づくり委員会が用意した甘酒やお神酒で新年を祝いました。



写真撮影を行う参加者

成人式の新たな企画を提案 成人者との懇談会

1月4日、2018年度に飯島町で成人式を迎える大学生3人が役場を訪れ、成人式の企画について町長と懇談を行いました。三石祐太郎さん(北町出身、現在は県外の大学へ在学中)は「私たちは学生ですが、町の未来を見据え、町を良くしたいと本気で考えています。飯島で育った恩返しをするため、特別な成人式を行いたい」と力強く話しました。



懇談終了後、記念撮影を行いました

飯田線に乗って、幸せ餅を西にきて 飯島駅で新春もちつき大会

1月14日、JR飯島駅開業100周年に向けての餅つき大会が、飯島駅前で開催されました。田切、飯島、伊那本郷、七久保、高遠原の各駅が開業したのは1918年で、平成30年に開業100周年を迎えます。今回のイベントは駅開業から100年へ向けて、これまでの感謝と今後への期待を込め、飯島駅前まちの駅運営委員会が企画しました。

開会式では、かつて飯田線の駅長などを歴任された、加藤主殿さん(北街道)が旧国鉄時代の制服で登場し、これまでの歴史への感謝を述べられました。



100人分のおもちを取り分けるスタッフ

ました。また、新春を祝う獅子舞も披露されました。飯島駅構内では、子どもたちを中心に参加者が楽しみながら餅つきを行いました。ついたお餅はまちの駅がいいちやんで、延べ100人の参加者に盛大に振舞われました。



制服姿であいさつする加藤さん



まちトピ プラス



1月7日、飯島陣屋で小正月の伝統行事を学び体験する「まゆ玉作りとビックな書き初め」が行われました。書初めでは書作家の饗恵美さん（高森町）と参加者が4×6メートルの大きな紙に「いっぱい笑える一年に」をテーマに作品を書き上げました。



1月26日、文化財防火デーに合わせ、飯島陣屋で毎年恒例の防災訓練が行われました。いりから出火したとの想定で、避難誘導や初期消火の手順などを確認し、防災意識を高めました。



1月31日、かんてんばば塚越寛会長の講演会が文化館で開催され250人程が参加しました。「いい町をいい未来を」と題し、これまでの会社経営の経験を踏まえ、魅力ある町づくり（ファンづくり）を進めるヒントとなるお話をお聞きしました。



110番通報の適切な利用促進のため、1月10日、タレントの福井仁美さんが駒ヶ根警察署の一日警察署長に委嘱され、「110番の日」の広報啓発活動を道の駅花の里いいじまで行いました。

飯島町に「おかえりなさい」 福井仁美さん一日警察署長

道の駅の利用客に、110番のしくみについてのチラシや特殊詐欺、交通事故防止のティッシュなどを配布しました。福井さんは、一昨年、町内で収録が行われていたテレビ朝日の「イチから住」に出演し、約3か月間、飯島町での田舎暮らしを体験されています。出演時に交流のあった町民の皆さんが福井さんを出迎え、久しぶりの再会を喜びました。



その後文化館で行われた式典では、塩澤正登団長が、「団員としての使命に参加して、出初式を盛り上げました。今年も町内保育園からおよそ20人の園児が行進に火を呼びかけました。」と団員に呼びかけました。式典では、これまでの消防団活動や防災への取り組みなどに功績のあった個人や団体の表彰も行われました。

保育園児も行進に参加 飯島町消防団出初式

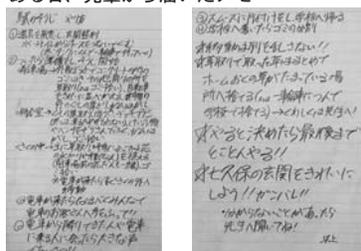


1月8日、平成29年飯島町消防団出初式が行われました。JR飯島駅前から文化館までを、団員175人と消防・救急車両などが行進して防火を呼びかけました。今年も町内保育園からおよそ20人の園児が行進に参加して、出初式を盛り上げました。

「やると決めたら最後までとことんやる」



ある日、先輩から届いたメモ



「七久保駅を美しくするために」

紹介する人

七久保小学校 五年

竹澤 花恋

わたしは、週一回七久保駅の掃除をしています。今の中学一年生が、四年生のときに始め、卒業まで行っていた活動を、わたしが自分たちの意思で引き継ぎました。掃除では特に草取りが大変です。夏の日には汗をかきながら、海のように生い茂る草を一本一本手作業で抜きます。とても暑く、大変です。やめたくなることもありますが、先輩が残した言葉「やると決めたら最後までとことんやる」を支えにがんばっています。

駅の南にあるそば屋さんが、梨などの差し入れをしてくださったり、駅を通りかかると「おつかれさま」と声をかけてくださいます。とてもうれしいことです。私たちは卒業までこの活動を続けます。

【原文のまま掲載しています】



杉浦正明先生講演会

子どもが育つ家庭のお母さんとお父さんの役割と、子どもの自尊心を傷つけない叱り方を教えて頂きました。参加者のみなさんは、メモをとりながら真剣に耳を傾けていました。

子育て支援ひろば

子育て支援センター

1月に開催した
催しから...

鬼のお面作り

子ども達の前で親子で一緒に、節分を前に大好きな「アンパンマンのお面作り」を行ないました。目や鼻などを貼り付け、2本角のかわいい鬼のお面の出来上がり!! お折り紙で折った鬼を箱に貼った豆入れも一緒に作り、楽しい時間を過ごしました。





アリエル



おじさまと
こうじのおいさん



おはなやさん



けいさくかん



ほいくえんの
せんせい



シンデレバ

ひまわりっこ



ななくほほいくえん ねんちよう
七久保保育園の年長さんたち

「お大きくなったら 何になりたい?」



先生の横顔

いいしましょうがっこう
飯島小学校
ねん くみたんにん しゃかい
1年1組担任(社会)
なかむら しんや
中村 晋也 先生



ことし がつ いだし い が ら
今年4月、飯田市の伊賀良
しょうがっこう いいしましょうがっこう
小学校から飯島小学校へ。
あさひむらしゅうしんいじままちざいじゅう
朝日村出身、飯島町在住。

Q. 趣味・特技は?

A. ギター・ドライブ

Q. 好きな食べ物は?

A. ラーメン(一杯の中に様々な味があり、重なり合う。
まさに小宇宙)

Q. 先生になったきっかけは?

A. 中学校の先生に憧れて

Q. 町や学校の印象は?

A. 故郷と雰囲気が似ていて、安心感があります。

Q. 町で気に入っている場所は?

A. お菓子屋さん(甘いものが大好きなので)

Q. 飯島町のみなさんへ一言!

A. 教師になって4年目。経験は浅いですが、やる気は誰
にも負けません。飯島の子どものために全力で
がんばります!

Q. モットーは?

A. どんな時でも心に笑顔

こんな町に なったらいいな!



いいしまちゅうがっこう ねん くみ
飯島中学校 3年1組
みのうら あゆ
箕浦 亜友
おぎ そみそら
小木 曾美空

わたし 飯島町がもっと明るく、住みやす
い町になればいいと思います。

たとえば、一つでもいいと思うので大き
なスーパーをつくれれば良いと思います。そ
うすれば、これから高齢者が増えていった
時でも近くにお店があると、便利で利用し
やすいと思ったからです。これから高齢者
が増えていくなかで生活が大変になってい
く人たちも生活がしやすく、たくさん利用
すると思います。

他には、ボランティア活動をして飯島町
をきれいにしたら良いと思います。他の地
域から来る人や、飯島を通る人たちにこの
町はきれいだなと思ってもらい、飯島が好
きになってもらえれば良いと思います。

これからも暮らしやすく、自然を大切に
できれば良いと思います。

【原文のまま掲載しています】

いいスポ

いいちゃん
スポーツ
ニュース

囲碁ボール大会参加者募集

第6回飯島町囲碁ボール大会を開催します。経験の有無は問いません。誰でもできるニュースポーツです。ご家族や友人とチームを作って、ぜひご参加ください。

■日時

3月4日(土) 午前8時30分～

■会場 飯島町文化館 中ホール

■申込締切 2月28日(火)

■申込先 飯島町教育委員会

■申込方法

申込書に必要事項を記入の上、教育委員会へ直接持参するか、いちゃんポスト、郵送、FAX、Eメールでお届けください。申込書は教育委員会または町ホームページ内にあります。

■募集チーム 16チーム(先着順)

■参加費 無料

体育館一斉清掃

町スポーツ連絡協議会主催の第2回体育館利用者一斉清掃が3月20日(月・祝)に各体育館で行われます。この活動は年に2回、飯島町のスポーツ団体の皆さんを中心に行っていま

す。体育館利用者の方はぜひ参加してください。来年度もきれいで安全に使えるように皆さんで清掃しましょう。

ながの銀嶺国体開催!

第72回国民体育大会冬季大会「ながの銀嶺国体」が平成29年1月27日から2月17日まで、長野県各地で開催されました。

飯島町スポーツ推進委員会では、1月27日～31日に、長野市ビックハットとエムウエーブで開催されたスケート競技会(フィギュアスケート・スピードスケート)を観戦しました。

フィギュアスケートは「少年女子部」を観戦。世界大会でも上位を修めているトップクラスの演技を観ることができ、その美しさに魅了されました。スピードスケートは、各部門の予選・準決勝を観戦しました。迫力あるコーナリングや接戦による転倒など、終始息をのみながらの観戦でした。



いずれもテレビ観戦では味わえない、「観るスポーツ」の醍醐味を味わうことができました。

みんなの図書館



3月(弥生)

3月のテーマ

①選ばれた作品を読んでみよう
②2016年受賞作

2016年に文学賞・新人賞を受賞した作品を集めました。読み応えのある小説、新しい感性の詩の本などをお手に取ってご覧ください。

②春に向けて

生活を見直し、次の準備を、田畑の準備、家事を効率的にこなす本、健康作り、円滑なコミュニケーションやビジネスマナーなど、新生活をサポートする本を紹介します。

スケジュール

◆「野菜づくりのコツと裏ワザ
～講演と上映会～」
とき:2月25日(土)午後1:30～
ところ:文化館小ホール

◆絵本とあそぶつどい
とき:3月5日(日)午前10:30～
ところ:図書館こどものひろば

◆朗読講座
とき:3月12日(日)午後2:00～
ところ:文化館小ホール

【3月の休館日】
6日、13日、21日、27日、31日

いい本
発見

新着本情報

「日本の美しい色の鳥」 赤色・青色・橙色・・・と、色別に眺めて楽しむ鳥の図鑑です。鶯(うぐいす)など、日本の伝統色になった鳥の名前の由来も紹介されています。

「本バスめぐりん」 本でつながる想いをのせて走る移動図書館車「めぐりん」に集う人々と、運転手テルさん・相棒のウメちゃんが、ふしぎな謎を解き明かします。

「生活工芸大百科 地域素材活用」 稲わら、竹など工芸的に使用できる50種あまりの素材を取り上げ、その特徴や歴史、利活用方法を紹介します。

お知らせ

■図書館講座のご案内

「朗読講座

～声に出して朗読をしよう～

◆日時 3月12日(日)午後2時～

◆場所 文化館小ホール

講師に元SBCアナウンサー小菜穂子さんをお迎えし、好評でしたので、昨年に引き続き開催します。朗読に関心をお持ちの方、お待ちしております。

1月の戸籍

こんにちは赤ちゃん

前山 兼明ちゃん (グリーンリーフ)
真矢・恭子さん

清水 遙空ちゃん (北街道)
博之・聡美さん

加藤 睦野ちゃん (上ノ原)
正敏・由佳さん

辻井 壮太ちゃん (柏木)
弘樹・ゆかさん

ご結婚おめでとう

林 実矩さん (伊那市)
坂下 水月さん (本郷第二)

ご冥福をお祈りします

- 大嶋 尹子さん 97歳 (上通り)
- 白井 繁實さん 87歳 (新田)
- 中村 満夫さん 82歳 (本郷第一)
- 大澤 只夫さん 79歳 (高遠原)
- 宮下 芳雄さん 65歳 (岩間)
- 山本 正夫さん 84歳 (中町)
- 小林 由雄さん 84歳 (山久)
- 小林 今枝さん 104歳 (美沢)
- 片桐きのゑさん 97歳 (高遠原)
- 小林シゲルさん 103歳 (赤坂)
- 上原かねよさん 103歳 (荒田)
- 川井 歌子さん 87歳 (高遠原)
- 片桐 聖子さん 81歳 (新屋敷)
- 久保田藤夫さん 91歳 (本郷第五)

下平洋一町長コラム

田舎の底力!!



今年もランドセルの贈呈式が行われました。

吉田松陰の松下村塾発祥の地とされる、明倫小学校(山口県萩市)では「松陰先生の言葉」を教育に取り入れています。毎朝、朗唱される言葉は学年ごと、学期ごとに変わり六年間在学すれば合計十八の「松陰先生の言葉」を朗唱することになります。「今日よりぞ幼心を打ち捨てて人と成りにし道を踏めかし。」一年生の一学期の言葉です。

子どもたちもランドセルをもらうことで「お兄さん、お姉さんになるぞ」「一歩踏み出して、大きくならなきゃ」という気持ちが芽生えるのではないのでしょうか。目を輝かせながら「ありがとうございます」と力強い返事をする子どもたちの姿に、冒頭の松陰の言葉を思い出しました。

また、43年という歴史を重ねた贈呈式では、ランドセルをもらった子どもが親になり、その子どもがランドセルをもらうという、時代の厚みを感じました。

町長さん自身のランドセルの思い出は？

書いてもらいました。今月はフォトコンの審査結果が掲載されています。昔は、常にカメラを持つように意識していました。その瞬間に感じたもの、きれいだと思うものにシャッターを切ることで自分の感性を磨くことができます。何をきれいと思ったのか、それをどのように表現していたのかと振り返ることもできます。今は、携帯で簡単に写真が撮れるようになりました。いつでも、どこでも撮れると思っていると、逆に写真を撮る機会が少なくなりますね。意欲を持って取組まないといけませんね。

文芸の窓

短歌

生れし国に父母の御在すや娘らは

胡椒吊るして今年も明けぬ

桃沢美寿々

もう傘寿いやまだ現役これからと

気持ち新たに初日を拝む

上前 守

夜半より粉雪かわるぼたん雪

積もりて重したわむ簞

市村通泰

覚束ぬ我が身の世話も出来ずして

短歌に詠み来ることも無き哉

飯島 紘

久し振り雪かきをして汗流す

腰は痛い呑む茶が美味い

鳳来山人

俳句

声高に宅配届く冬の朝

森谷俊子

いい加減の心養い年用意

岩田茂子

薄氷や歩み危なきわが一世

北原きよ美

三世代囲むのし板鏡餅

北澤寿美

冬帽子目深に心隠すごと

大島耀子

いい情報 ちゃん 3月

お知らせ

「宝くじ」は地域社会の発展などに役立てられています

財団法人自治総合センターが実施する「コミュニティ助成事業」と公益財団法人長野県市町村振興協会が実施する「地域活動助成事業」は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。



上通り自治会では、地域活動助成事業を活用し、折りたたみテーパーや除雪機などのコミュニティ備品が整備されました。これにより地域活性化のための活動が充実し、更なる地域コミュニティの強化が期待されます。

■お問合せ

企画政策課まちづくり推進室 内線222

予防接種はお済みですか

次に該当する方は、接種期限がせまつております。早めに接種を受けましょう。

■麻しん・風しん(2期)

・5歳以上7歳未満の児

・接種期限 平成29年3月31日(金)

■2種混合

・小学校6年生

・(H16年4月2日～H17年4月1日)

・接種期限 13歳の誕生日の前日まで

■高齢者用肺炎球菌

・平成28年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方

・接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

※未接種者に限ります。

・接種期限 平成29年3月31日(金)

■お問合せ

健康福祉課保健医療係 内線172

伊那中央病院から

救急診療制限のお知らせ

伊那中央病院では、電子カルテシステム更新に伴う、同システムの停止期間中、患者さんの安全を最優先に考え、救急診療を制限させていただきます。

受診を希望される方は、周辺医療機関を受診ください。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

■診療制限時間

3月18日(土)午前0時～19日(日)午前0時まで

■診療制限

重症の方のみの診察とさせていただきます。

■お問合せ

伊那中央病院 0265-723121

春の火災予防運動

春先は空気が乾燥し、風が強く吹くなど、火災の発生しやすい気象状況となります。火の取り扱いには十分注意してください。

■運動期間

3月1日(水)～7日(火)

■統一標語

「消しましょう その火その時 その場所で」

■お問合せ

総務課危機管理係 内線219

募集

奨学生募集

町では、町内に住所があり、経済的に就学が困難な方に対する平成29年度奨学生を募集します。卒業後所定の期間内で返還(無利子)していただきます。

■貸与資格

高等学校、高等専門学校、専修学校、大学のいずれかに在学し、一定の要件を備えていることが必要です。

■お問合せ

生涯学習センター 内線620
野菜づくり同好会(中塚) 09018652009

■貸与の額(1人につき月額)

◆高校生 1万円以内

◆専修・専門学校生、大学生 短大生 3万円以内

◆大学生(医学科) 10万円以内

■募集期間

4月14日(金)まで

■お問合せ

教育委員会こども室 内線637

楽しい野菜づくり同好会 会員募集

野菜づくりを通して野菜のパワーをもらいましょう。たった一度の人生、目標を持ってプラス思考で前向きに、野菜づくりで楽しい生活を送りませんか。

■日時

毎月第2土曜日

午後1時30分～3時30分

■場所 文化館

■年会費 3,000円

■申込期限

3月31日(金)

※期限後も随時募集

■お問合せ

生涯学習センター 内線620

野菜づくり同好会(中塚) 09018652009

高齢社会等懇話会委員募集

町では、町高齢者福祉計画、介護保険事業計画など福祉施策の策定や見直しにあたり、関係者の意見を聞くために飯島町高齢社会等懇話会を設置しています。

現委員が今年度任期満了となるため、新たな公募委員を募集します。

■応募資格及び人数

65歳以上の方 1名

40歳以上65歳未満の方 1名

■任期

平成29年4月1日

～平成31年3月31日

■募集期間

3月1日(水)～15日(水)

男女共同参画 マンガ 三人のハハ



© 段 丹映子 無断転載禁止
(「ちいさなジェンダー」ほおずき書籍刊)

■応募方法

応募届を健康福祉課に提出

※詳しくはお問合せください。

■お問合せ

健康福祉課高齢者福祉係 内線178

飯島町景観計画策定委員

会の委員を募集します

景観形成の基本方針や行為の制限等について、飯島町の独自性のある方策を示す「飯島町景観計画」を策定するための策定委員会を発足します。この委員会に参加してくださる方を募集します。

■募集人数 2～3名

■応募要件

次の要件を全て満たす方

①年齢が20歳以上の方

②飯島町に住所を有する、または飯島町に勤務している方

③平日昼間の会議に参加可能な方

■任期

委嘱の日から景観計画策定が完了する日までの約1年間(平成29年4月から平成30年3月の予定)

■会議の回数

5～6回程度(報酬を支給)

■応募締切

平成29年3月17日(金)

■応募方法

申込書に必要事項を記入のうえ、役場建設水道課へ申込み

■お問合せ

建設水道課調査計画係 内線146

イルミネーション 片付けボランティア募集

飯島駅周辺で開催しているイルミネーションの片付けボランティアを募集します。当日の参加も可能です。町の皆さんのご協力をお願いします。

■日時

3月19日(日)

■集合場所

午前9時～

■お申込み・お問合せ

産業振興課商工観光係 内線106



伊那中央病院「脳卒中講演会」

脳卒中の予防リハビリの仕組みや退院後の生活について考えてみませんか。入場無料ですので、お気軽にご参加ください。

■日時

3月22日(水)

午後2時～4時

つれてってカードの「ポイント」・「プリペイド」を寄付して 子どもたちに「本」をプレゼントしませんか?

集まった寄付金は、町の小学校へ図書購入費として寄付します。

- ◆募集期間 2月20日(月)～3月17日(金)
- ◆受付場所 * つれてってカード事務局(駒ヶ根商工会館)
* 北富屋商店・大正館洋品店・花空間

お問合せ つれてってカード事務局 ☎0265-81-7300

毎年、本をありがとう。
たくさん本を読むよ!



JR飯田線での

「きっぷ」のお買い求めは「飯島駅」で!

販売金額の5%(定期乗車券は1.8%、学生団体乗車券は3~5%、普通団体乗車券は5~6%)が、飯島町の収入になります。

■販売する乗車券

普通乗車券、普通回数乗車券、急行券(特急券)、特別車両券、寝台券、座席指定券、入場券、定期乗車券、団体乗車券、あずさ回数券、各種割引等乗車券(通学定期乗車券 他)

■飯島駅営業時間

午前8時~午後5時(通年営業)

総務課庶務係 内線 211

- 会場
飯島町文化館 小ホール
- 講演①「脳卒中について」
講演②「脳卒中の症状と発症時の対応」
- お問合せ
伊那中央病院脳卒中センター
TEL 0265-723121

第6回介護教室「高齢者に多い病気」と「緊急時の対応」

介護が必要になる病気とは何でしょうか?また、突然倒れたり、窒息状態になった

時など、どうしたら良いのか迷った時には、どこに連絡をとればいいのか?この機会に、緊急時の対応方法も学びましょう。

- 日時
3月10日(金)
午後1時30分~3時
- 場所
飯島町役場西庁舎
保健センター
- 講師
・上伊那広域消防本部
伊南南消防署 職員

相談



- ・飯島町地域包括支援センター
松原 智文 保健師
- お問合せ
健康福祉課高齢者福祉係 内線197

「その悩み、ひとりで抱え込まないで、こころのちと法律無料電話相談」

自殺総合対策強化月間に合わせ、司法書士と精神保健福祉士による電話相談会を開催します。心身の健康に関する相談、自殺の引き金になるような社会的要因に対する法的な助言等を行います。

- 日時
3月4日(土)
午前10時~午後4時
- 相談電話(フリーダイヤル)
0120-448-788
- お問合せ
長野県司法書士会
TEL 026-232-7492



【町の相談】

- ◆結婚相談
第2・4火曜日
午後6時~9時
コスモス園
TEL 090-5192-8038
- ◆教育相談
相談員 宮澤郁雄
月~金曜日(中学登校日)
午前8時30分~午後3時
飯島体育館 TEL 86-2135
- ◆心の相談(予約制)
3月14日(火)、15日(水)
午後1時~、午後3時~
相談員 心理カウンセラー
保健医療係 内線199
- ◆子どもに関する家庭相談
月・火・木曜日
午前8時30分~午後5時
こども室 TEL 86-6711
- ◆健康相談・育児相談
3月14日(火)、28日(火)
午前9時~午前11時30分
保健センター TEL 86-2704
- ◆相談員 久保田延幸
※電話相談も受けられます

Yamaha Music School
ヤマハ音楽教室
Yamaha English School
ヤマハ英語教室

2017年春の入会受付中!

無料体験レッスン実施しています!
お気軽にお問合せください!

体験 day 開催!

3月12日(日)

対象年齢1歳児~
(H27年4月2日~) 体験dayの詳細、その他体験日についてはお問合せください



ヤマハ音楽振興会
ヤマハ駒ヶ根センター
〒399-4117
駒ヶ根市赤穂 1568 ベルシャイン駒ヶ根店2階
TEL 0120-980-811 月~金 10時~17時
木曜日 13時~17時

※上記が繋がらない場合は
TEL 080-6992-3589 (月~金 10時~17時)

広告

3月 わんぱくカレンダー

お問い合わせ 飯島町教育委員会
 ☎ 0265-86-6711
 ✉ gakkou@town.ijima.lg.jp

日【にちようび】SUN	月【げつようび】MON	火【かようび】TUE	水【すいようび】WED	木【もくようび】THU	金【きんようび】FRI	土【どようび】SAT
教育相談 月～金曜日（中学登校日） A8:30～P3:00 飯島体育館 ☎ 0265-86-2135	家庭相談 月・火・木曜日 A8:30～P5:00 こども室 ☎ 0265-86-6711	子育て支援センター 【つどいのひろば】 A9:00～正午 P1:00～4:00 【おはなしの広場】 月～金曜日 A11:30～正午 【子育て相談】A8:30～ P5:15 ☎ 0265-86-8131	1 MMCひな祭りコンサート （支セ） もみの木参観日（飯小）	2 図書館出前読み聞かせ （支セ）	3 誕生日会・ひなまつり （3園） 6年生を送る会（七小）	4 
5 絵本とあそぶつどい （図書館） 園舎清掃（七保、東保） 親子で運動遊び（支セ）	6 休館日（図書館） 年度末大掃除（七小） ～15日 耕地児童会（飯小）	7 おでかけ広場（支セ）	8 後期選抜①（飯中）	9 6年生を送る会（飯小） 後期選抜②（飯中）	10 お別れ会（3園） 生徒総会（飯中） 地区生徒会（飯中）	11 親子で運動遊び（支セ） おはなしの森（図書館） 合唱団ラストコンサート （飯小）
12 図書館講座・朗読 （図書館）	13 休館日（図書館） 年度末大掃除（飯小） 同窓会入学式（飯中）	14 おでかけ広場（支セ） 3年生を送る会（飯中）	15 リトミック（支セ） 終業式（飯中）	16 身体測定（3園） 図書館出前読み聞かせ （支セ） 卒業式（飯中）	17 避難訓練（3園） お楽しみ会（支セ） 終業式（小学校） 後期選抜合格発表 （飯中）	18 卒業証書授与式 （小学校）
19 年度末休業（小学校）	20 祝日開館日 （図書館） 春分の日	21 休館日（図書館）	22 澤井教育長講演会 （支セ）	23 お楽しみ会（支セ） P T A制服交換会 （飯中）	24 卒園式（3園） P T A総会（飯小） P T A制服交換会 （飯中）	25 
26 	27 休館日（図書館） 新学級編成発表（飯小） 新年度準備（七小）	28 登校日（飯中）	29 支援センター休所（支セ） ～4月4日	30 新年度準備 5・6年登校 （飯小）	31 休館日（図書館） 	移動図書館車 毎週水曜日：七保・七小 毎週木曜日：飯保 毎週金曜日：東保・飯小

飯島保育園（飯保）、七久保保育園（七保）、東部保育園（東保）、全保育園（3園）、
 子育て支援センター（支セ）、飯島小学校（飯小）、七久保小学校（七小）、飯小・七小（小学校）
 飯島中学校（飯中）、飯小・七小・飯中（三校）、町図書館（図書館）、生涯学習センター（生涯セ）

生き生きと 花も子どもも 育つ街
 【内閣府 家庭地域きずな標語】



環境衛生自治会だより

3月のごみ・資源収集

種別	地区		田切		本郷	七久保
	東	西	東	西		
古紙・布類	6日 (月)	13日 (月)	20日 (月)			27日 (月)
ビン・スチール缶 アルミ類・灰	2日 (木)				16日 (木)	
ペットボトル	11日 (土)				25日 (土)	
可燃ごみ（祝日も○）	月・木	火・金	月・木		火・金	
不燃ごみ（祝日は×）	水				木	
粗大ごみ（有料）	5日（日）午前8：00～10：00					
小型家電（無料）	七久保保育園駐車場					
廃食用油（植物性のみ）	26日（日）午前9：00～10：00 各地区公民館					

指定ごみ袋購入チケットについて

平成29年度チケットは3月中に配付予定です。

* 耕地・自治会加入の世帯 → 各耕地・自治会経由で配付

* 耕地・自治会未加入の世帯 → 郵送で配付

チケットは紛失しても再発行はしません。1枚1,500円の
 有料チケットを購入していただくことになりますので、大
 切に保管してください。

◎紙おむつを使用されている方へ

不足する時点で、申請により追加交付します。

申請に必要な持ち物などはお問合わせください。

【対象者】…おおむね3歳未満の乳幼児、身体障害者手帳・
 療育手帳の交付を受けている方、介護保険の
 要介護・要支援認定者の方

【お問合わせ】 住民税務課生活環境係（内線157）



地域子育て支援センター

3月のイベント

▶ MMCひなまつりコンサート

日 時：3月1日（水）午前10：30～
 場 所：成人大学センター

▶ 親子で運動遊び（宮下貴江先生）

日 時：3月11日（土）午前10：30～
 場 所：東部保育園 ゆうぎ室

▶ リトミック（木下妙子先生）

日 時：3月15日（水）午前10：30～
 場 所：飯島成人大学センター

▶ 澤井教育長講演会

日 時：3月22日（水）午前10：30～11：30
 場 所：子育て支援センター
 演 題：思春期から花開く子育て

▶ おたのしみ会 ※要予約

日 時：3月23日（木）午前10：00～
 場 所：飯島成人大学センター
 参加費：大人150円、子ども150円

3月29日（水）～ センターを休所します

新しい子育て支援センターへの移設のため、3月29
 日（水）から支援センターを休所します。ご迷惑をお
 かけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。なお、
 4月1日（土）に新子育て支援センターの内覧会を行
 う予定です。詳細については追ってお伝えします。

【お問合わせ】 子育て支援センター ☎ 0265-86-8131

みんなの健康

■赤ちゃんメモ (場所:西庁舎保健センター) 問内線 189

- 3ヶ月児健康診査
日 時:3月7日(火)午後1時
対 象:平成28年11月生まれ
- 5ヶ月児育児相談
日 時:3月24日(金)午前9時10分
対 象:平成28年10月生まれ
- 9ヶ月児健康診査
日 時:3月7日(火)午後1時
対 象:平成28年5月生まれ
- 12ヶ月児育児相談
日 時:3月24日(金)午前9時10分
対 象:平成28年3月生まれ
- 3歳児健康診査
日 時:3月8日(水)午後0時50分
対 象:平成26年1月~3月生まれ

■検診など 問健康福祉課保健医療係(内線172)

- 子宮がん検診
日 時:月・水・金 午後3時~4時30分
場 所:駒ヶ根高原レディースクリニック

緊急当番医

市外局番 0265

- 3月5日(日) 須田医院(駒) 81-5050
- 3月12日(日) 木下医院(駒) 82-3712
- 3月19日(日) 高山内科クリニック(駒) 82-6690
- 3月20日(月) 北原医院(宮) 85-2214
- 3月26日(日) 下平けやき診療所(駒) 81-6303

(駒)駒ヶ根市、(宮)宮田村

■日曜歯科緊急診療

3月5日・12日・19日・20日・26日
場所:上伊那口腔保健センター(伊那市保健センター内)
受付:午前8時30分~11時30分 ☎0265-78-8510

お問合せ 健康福祉課保健医療係(内線172)



健康と介護予防の教室

■健康教室 問健康福祉課保健医療係(内線199)

- 音楽療法(ストレスを解消したい方)
日 時:3月1日(水)午前9時30分~
場 所:コスモス園

■介護予防教室 問健康福祉課高齢者福祉係(内線196)

- 田切地区歩く歩く塾
日 時:3月2・9・16日 午後1時15分
場 所:田切公民館
- 健幸教室
日 時:3月7・14・21・28日 午前9時45分~
場 所:西庁舎営農研修室



CATV 行政チャンネル

■3月の番組予定

放送日	番組名	放送時間
6日	飯島町消防団	午前6:30 7:30
13日	1年生になったら	8:30 10:30
20日	営農センターだより	午後0:30 1:30
27日	地域おこし協力隊通信	3:00 5:00
		7:00 9:00
		11:00 12:00

※番組の切り替えは月曜の午後7時です。
1月より放送時間が増えました→

お問合せ 総務課文書情報係(内線216)



体育館開放日

日 時:3月11日(土) 午後7時30分~9時
場 所:飯島体育館・田切体育館・本郷体育館
B & G海洋センター体育館

お問合せ 教育委員会生涯学習係(内線632)

「雪」と掛けて、「編集後記」と解きます。

▼昨年11月と今年1月に雪が降ってからは、おかげさまで雪に困ることは少ないように感じています。(例年よりも早いタイヤ交換のため、溝の減り具合には若干の不安を感じていますが…)このまま穏やかに春になってくれることを期待しています。

▼実は書く内容に困る、この編集後記。だいたいここで手が止まってしまいます。しかしながら「編集後記読んだよ」と声をかけていただけることが多く驚いています。

▼「できればかき(掻き・書き)たくありません。」書くの方は嘘です。頑張ります。(は

編集後記



各体育館を開放するよ。
ニコースポーツも楽しめるから、家族やお友達と一緒に遊びに来てね!

飯島町は60周年

飯島町発足60周年



京都から飯島まで、歩いてみませんか。

歴史ロマンのウォークイベント

参加者大募集



H30年3月～7月

H29年5月～11月

信州いいじま

伊那県ウォーク

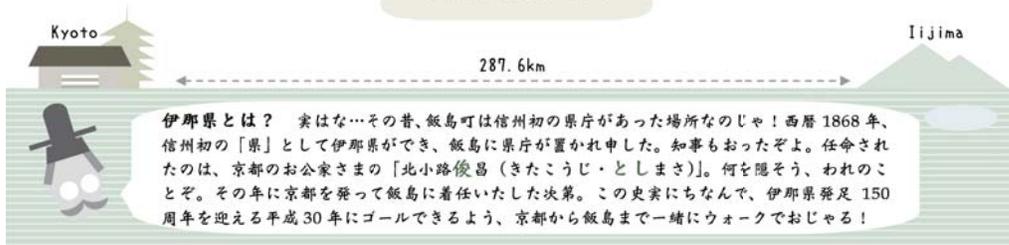
- ◆平成29年5月スタート。冬季を除いて毎月1回歩く。全12回。平成30年7月に飯島町へ到着。
- ◆毎回、その日のスタート地点へバスで移動し、ゴール地点からバスで帰町。
- ◆1日に歩く距離は約20～29km。第11回は最長ルートで、しかも大平峠越え。



案内人「トシちゃん」

- ◆参加条件 健康で、十分な体力のある方
- ◆参加料 前半7回分 10,000円 (交通費・保険代など)
- ◆定員 50人
- ◆申込バ切 平成29年3月31日(金)
- ◆説明会 平成29年4月13日(木) 19:00～文化館小ホール ※申込者は必ず参加

イベント日時ほか、詳しくは、チラシをご覧ください！！



お問い合わせ 飯島町教育委員会

〒399-3702 飯島町飯島2529
【電話】86-3111 【FAX】86-5596 ※8:30～17:00(土日祝日を除く)



人のうごき

【2月1日現在】
()内は前月比

人口 9,685人(-23) 男 4,682人(-8) 女 5,003人(-15) 世帯数 3,516戸(+2)



いいちゃんメールの登録は右のQRコードにアクセス！そのまま空メールを送信してね



この広報誌は「地球にいいことちゃんどできる」をモットーに、古紙使用の再生紙と大豆インキを使っています。



伊那県発足150周年記念事業

信州いいじま伊那県ウォーク参加者募集！