

ふれあいぽけっと

題字

牟礼小学校1年

こたけさくたろう

2026

1/30

No.238

FUREAI POKETTO



シニア輝く！ディスコダンス

今年も芋川防災センターを会場にフレイル予防を目的とした「ディスコダンス講座」が始まり、多くの方が参加されました。

会場には 1970～80 年代の懐かしいディスコミュージックが流れ、参加者は“あの頃”に戻ってリズムに合わせて楽しく体を動かしていました。

フレイル予防は楽しみながら続けていくことが何よりも大切です！皆さんは年齢を忘れて笑顔で取り組めるものはありますか？

●●主な記事●●

- 2P 令和7年度社協会費について
- 3P 赤い羽根共同募金について
- 4P ウィンターアート展の開催について
- 5P 金銭管理・財産保全生活サポート事業について 職員募集について
- 6P 社協ケアマネ事業所より
- 7P 結婚相談所、今後の予定ほか
- 8P ボランティア通信、ささらばさら
編集後記

令和7年度 社会福祉協議会の会費の納入に

ご協力いただきありがとうございます

令和7年度実績 (12月末現在)

総計 3,491,000円

みなさまからいただいた社協会費が「福祉のまちづくり」を支えます。社協では『誰もが安心して暮らせる地域づくり』を目指し、毎年みなさまから社協会費のご協力をいただいております。

この社協会費は、地域福祉事業推進の財源として、「ふれあいぽけっと」の発行、地区福祉学習会の開催、ボランティア活動支援や地域住民のみなさまの支えあいなどの活動に使われております。

単位：円

地区名	納入金額	地区名	納入金額
平出	134,000	牟礼	148,000
番匠	29,000	小玉	82,000
福井団地	714,000	西黒川	81,000
福井	53,000	東黒川	121,000
四ツ屋	61,000	袖之山	55,000
坂上	90,000	地藏久保	16,000
栄町	85,000	坂口	15,000

地区名	納入金額	地区名	納入金額
高坂	47,000	若宮	14,000
夏川	34,000	堀越	7,000
野村上	75,000	日向	3,000
北川	28,000	谷	50,000
上村	18,000	川西	107,000
東高原	124,000	川北西部	32,000
横手	25,000	川北東部	46,000
中宿	36,000	原一	28,000
古町	58,000	原二	46,000
普光寺西部	96,000	原三	50,000
普光寺中部	77,000	川谷	30,000
普光寺東部	127,000	上赤塩	88,000
深沢	37,000	毛野	83,000
寺村	43,000	下赤塩	47,000
町	42,000	東柏原	34,000
中峰	40,000	奈良本	30,000
田中	29,000	扇平	30,000
中村	39,000	町内施設	12,000
御所ノ入	52,000	アパート等	

社協会費の募集は、年間を通じて行っております。多くのおみなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

賛助会員

■株式会社 ニチアスセラテック

■株式会社 恵光学

■田中建築株式会社

■株式会社 サンクゼール

■飯綱町人材センター

■G&Eかんぱにい

賛助会員は、飯綱町社会福祉協議会が行う活動にご賛同していただき、会員として加入していただく企業及び法人です。お寄せいただいた賛助会費は、社協が進める地域福祉活動の事業運営の財源として、大切に活用させていただいております。

ご支援いただきありがとうございます。

赤い羽根共同募金

「じぶんの町を良くするしくみ」

令和7年度実績

総計 2,670,145円

赤い羽根共同募金は、じぶんたちの町の福祉「ふだんの・くらしの・しあわせ」を良くするために使われています。

集まった募金の約80%は、募金をいただいた地域で使われ、飯綱町では福祉車両の貸出や広報誌の発行、高齢者世帯へのお弁当配達などの福祉事業に活用されています。残りは市町村を超えた広域的な福祉課題を解決するための活動に使われています。

また、大規模災害が起こった際に、災害ボランティア活動支援など、被災地を応援するためにも使われています。

◆詳しくは、ホームページをご覧ください。

赤い羽根共同募金

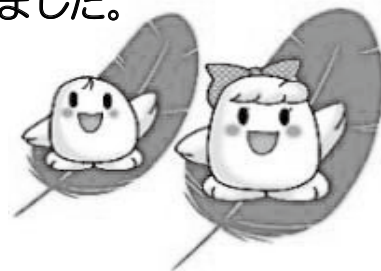
<http://hanett.akaihane.or.jp/>

(単位:円)

地区名	金額	地区名	金額
高坂	45,400	御所之入	43,000
夏川	34,000	若宮	13,000
野村上	57,500	堀越	7,000
北川	28,000	日向	3,000
上村	18,000	谷	50,000
東高原	30,200	川西	84,900
横手	25,000	川北西部	32,000
中宿	36,000	川北東部	45,000
古町	40,000	原一	25,000
普光寺西部	83,849	原二	46,000
普光寺中部	58,500	原三	24,000
普光寺東部	106,600	川谷	31,000
深沢	24,500	上赤塩	49,000
寺村	43,000	毛野	63,800
町	42,000	下赤塩	40,000
中峯	39,000	東柏原	28,500
田中	28,400	奈良本	30,000
中村	19,000	扇平	10,600

地区名	金額	地区名	金額
平出	114,000	牟礼	148,000
番匠	29,000	小玉	83,000
福井団地	360,111	西黒川	76,285
福井	53,000	東黒川	119,000
四ツ屋	44,000	袖之山	55,000
坂上	89,000	地藏久保	16,000
栄町	85,000	坂口	14,000


ご協力ありがとうございました。



社協ってなんだ？
気になる方は右記より簡単に
アクセスできます。ぜひご覧ください。

飯綱町社協HP






ウィンターアート展 &

飯綱中学校書き初め展


2026 2 / 18 水 ~ 26 木

9:00 ▶ 18:00 ※2/24 (火)は休館日



飯綱町内の障がい者福祉施設・デイサービス・介護
老人福祉施設・フリースクールなどで活動する皆さん
が制作した絵画や書道・工芸品などの作品と
飯綱中学校の皆さんの書き初めを展示します。

【指定管理者】飯綱町社会福祉協議会 ☎026-253-1001



ご存じですか？「金銭管理・財産保全生活サポート事業」

この事業では、高齢者や障がい者のみなさんが地域で安心して日常生活を送れるようにするため、契約に基づいて「金銭管理サービス」「財産保全サービス」を行っています。

【対象となる方】

本会会員世帯のうち、(1) 65歳以上の高齢者 (2) 外出困難な身体障がい者 (3) 知的障がい者 (4) 精神障がい者のいずれかに該当し、ご自分で金銭管理や通帳・はんこ等の管理をすることが難しい方。

【支援内容】

- ご本人の代わりに、金融機関に行ってお金をおろしてお届けしたり、病院やお店等に行き支払いをします。
- 通帳やはんこをお預かりして本会の金庫や金融機関の貸金庫で保管します。
- 日常生活に関わる相談に応じます。

【費用について】

- ご相談は無料です。
- 金銭管理サービス（金融機関や支払いの手続き）は、1時間当たり1,000円
- 財産保全サービス（通帳のお預かり）は、1か月当たり200円

★金銭管理・財産保全生活サポート事業について、詳しく知りたい方は下記までご連絡ください。

【お問合せ】飯綱町社会福祉協議会 電話253-1001 担当 千野

看護師・介護職員(臨時)大募集！！

飯綱町社会福祉協議会では、看護師・介護職員(臨時)を募集しています！

私たちと一緒に働きませんか？

◇仕事内容 看護・介護(臨時・パート)

デイサービスセンター・ヘルパー・グループホーム

◇詳細はQRコードからチラシを参照または下記連絡先までお願いします。

社会福祉法人 飯綱町社会福祉協議会

〒389-1201

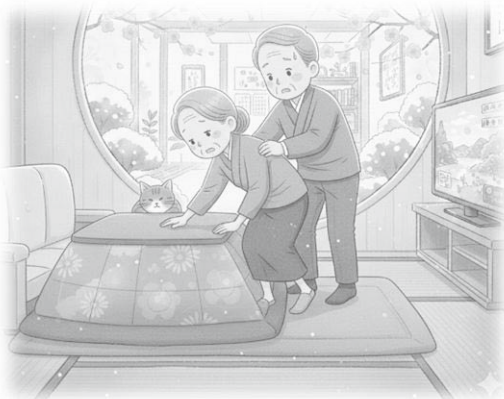
上水内郡飯綱町大字芋川 181

Tel:026-253-8456(担当:風間)

(土・日除く 8:30~17:30)



飯綱町社協ケアマネ事業所より



「最近、お父さんが外に出たがらなくなった」「お母さんの足腰が、寒くなってから急に弱った気がする」
その「冬ごもり」、実は心身の機能が低下するサインかもしれません。

- 一日中こたつでうとうとすることが増えた。
- 以前より口数が減り、表情が硬くなった気がする。
- 立ち上がる時に「よいしょ」と辛そうにしている。
- 外出を億劫がるようになった。

寒さでお家の中に閉じこもる時間が増えると、知らず知らずのうちに体力や気力が落ちてしまうことがあります。春になったとき、また笑顔でお出かけを楽しめるように。今からできる「冬の備え」を、私たちケアマネジャーと一緒に考えませんか？

「一人で抱え込まないで、介護の『困った』を一緒に解決しませんか？」

介護保険は、動けなくなってから使うものだけではありません。『前のように元気になってほしい』『今の暮らしを長く続けたい』という願いを叶えるための仕組みです。

飯綱町社協ケアマネ事業所

☎ 026-253-2680

住所：飯綱町大字芋川181



まずはこたつでお茶を飲むような感覚で、お気軽にお電話ください！
ケアマネジャー5人でお待ちしています！



飯綱町結婚相談所「ハピサポ♥いいづな」に登録して ながの結婚マッチングシステム（NAGANO ai MATCH）初めてみませんか

飯綱町結婚相談所「ハピサポ♥いいづな」登録者募集！！

本相談所に登録して、ながの結婚マッチングシステム（NAGANO ai MATCH）に登録をしませんか。

■登録料 2年間 10,000円

■必ず、結婚相談所への登録が必要です

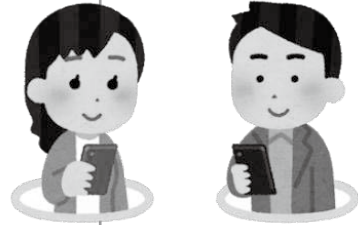
登録に必要な物

- ①写真付きの身分証（運転免許証・パスポートなど）
- ②戸籍謄（抄）本または独身証明書※本籍地の市町村が3か月以内に発行したもの
- ③プロフィール用の写真データ（スマートフォン等に保存したもの）

※本人の上半身が写ったもの ※3か月以内に撮影されたもの

飯綱町結婚相談所キャンペーン実施

- 実施期間
令和8年2月1日から令和8年3月31日まで
- 対象者
飯綱町在住、飯綱町で勤務をしている方で
新規登録者（年齢制限なし）
- 補助
登録料5,000円補助 先着限定 10名様



お問合せ・申込み先：飯綱町結婚相談所「ハピサポ♥いいづな」 電話 080-1345-6034

寄付欄

- 仲俣 孝志 様 米 100kg
- 匿名 様 車イス1台 空気入れ1台
- 小林 仁司 様 りんごジュース20本
- 匿名 様 おむつ類
- 匿名 様 米 100kg
- 匿名 様 食品 15品
- 匿名 様 米 20kg
- 匿名 様 りんご 6箱
- 匿名 様 100,000円

地域福祉の推進に活用いたします。
ありがとうございました。



今後の予定

2月	2日(月)	スポーツ吹矢
	3日(火)	ナイトウォーキング
	4日(水)	スロージョギング
	6日(金)	健康麻雀
	9日(月)	オレンジカフェ
	10日(火)	ナイトウォーキング
	12日(木)	スロージョギング
	13日(金)	健康麻雀
	14日(土)	子ども食堂てんぐカフェ メーラプラザ(事前予約)
	16日(月)	スポーツ吹矢
	17日(火)	ナイトウォーキング
	18日(水)	スロージョギング
	20日(金)	健康麻雀
	24日(火)	ナイトウォーキング
26日(木)	スロージョギング	
27日(金)	健康麻雀	

ボランティア通信

ボランティア募集!!

飯綱町には地域の方が気軽に参加できる様々な活動があります。少しでも興味を持っていただけただ方、質問だけでも大丈夫です。お気軽にご連絡ください。

問合せ：飯綱町社会福祉協議会
地域福祉課 (253-1001)

●デイサービスボランティア

むれデイサービスにて、利用者との会話やお茶出し、入浴後のドライヤーなどを行っています。また、外出時の付き添いをしています。

●アルミ缶潰しボランティア

空き缶プレス機（圧縮機）を使用しながら、高校生と一緒に作業していただける方を募集しています。

●子ども食堂てんぐカフェ

子どもの居場所づくりと世代間交流を目的に食事を提供しています。料理だけでなく、子どもとの交流を行いたい方もぜひご連絡ください。



りんごのつぶやき
町の広報紙に、飯綱町の食の風土記が漫画で連載されている。

昔よく聞いた話も載っているが、そのほとんどが家庭内で聞いた内容だ。何故か学校でこういう話をほとんど聞いた記憶がなく、教科書にも載っていない。学校では、食事前に手を洗う、好き嫌いなく何でもよく噛んで食べる、などは何度も先生から指導された。栄養バランスよい食事をする、塩分の濃い食事や脂っこい食事は控える、といった健康管理の視点の話も学校で何度も聞いたが、食文化の視点の話は学校で聞いた記憶がない。減塩運動が盛んな頃、マヨネーズやドレッシングメーカーが「野菜は加熱するとビタミン類が壊れるので生食が良い、だからサラダをたくさん食べましょう」と宣伝し、同じようなことが学校の教科書にも書いてあったので、やはりサラダが体に良く、漬物や味噌汁は良くないと感じたこともあった。かつて「米を食うとバカになる」論が広まったことがあったが、今でも「〇〇は体に良い」「××は良くない」の二者択一で食品を選別する言説は多く、何を基準に考えればよいのか? 食の根本思想が混乱し、目先の価値基準だけで振り回されてしまいうさだ。だから食の風土記を読むと、食事の根本思想が良くわかるような気がする。なぜ、どうやって飯綱町の先人が今に伝わる食文化を編み出したのか、その歴史と併せて我々に教えてくれる、良い内容だと思った。