

題字

牟礼小学校 1年

ふれあいポケット
たけしおん

2026

5/29

No.242

FUREAI POKETTO



●●●主な記事●●●

こども食堂 てんぐカフェ祭り！

5月10日にメーラプラザで、てんぐカフェ祭りを開催しました。

午前中には、子どもたちが、食事作り体験や手品・バルーンアート体験、午後は枝豆の種まき体験、オカリナ友の会の皆さんと歌を歌いました。普段ではなかなか出来ない体験ができ子どもだけでなく保護者の方も楽しんでいただく事ができました。

てんぐカフェに興味がある方はぜひこれからの活動へのご参加お待ちしております。

- 2P 健康寿命延ばし講座
- 3P ふまねっとの会参加者募集
- 4P があたく塾塾生募集
- 5P 予防医学クッキング
- 6P いいづなまち本人ミーティング
- 7P お金のことで悩んでいませんか？
- 8P 社協ケアマネジャー事業所より
- 9P 今後の予定他
- 10P ボランティア通信 ささらばさら
(4コマまんが) りんごのつぶやき

自分らしく健康で生活していくために！



「健康寿命延伸」いきいき講座

誰もが毎年1つずつ年を重ねていきます！

自分らしく健康で暮らしていくための講座を開催します。

知らないと損をしてしまうかも？生き方上手への“ひけつ”が学べます。

全10回講座

No.	日時	テーマ	講師	会場
1	6月23日（火） 10時00分から11時30分	今後のマイライフを 「エンディングノート」から考える	明治安田生命	メーラプラザ
2	7月15日（水） 14時00分から15時30分	健康寿命を延ばすために ～ドクターから学ぶフレイルとその予防～	飯綱病院 伊藤 一人 先生	メーラプラザ
3	7月28日（火） 10時00分から11時30分	フレイル対策（運動編）その1 ～動ける体作り講座～	健康運動実践士 青柳 範子 氏	メーラプラザ
4	8月18日（火） 10時00分から11時30分	フレイル対策（運動＋認知編） ～コグニサイズに挑戦～	作業療法士 飯田 安彦 氏	メーラプラザ
5	8月26日（水） 10時00分から11時30分	フレイル対策（栄養編）その1 ～実は低栄養・・・?!健康的な食事の秘訣～	長野短期大学 食物栄養学科 支 中野 昌子 氏	メーラプラザ
6	9月10日（木） 10時00分から11時30分	フレイル対策（栄養編）その2 ～簡単なレシピで栄養満点！～ 調理実習	長野短期大学 食物栄養学科 中野 昌子 氏 学生ボランティア	りんごパーク センター
7	9月29日（火） 10時00分から11時30分	フレイル対策（運動編） ～フレイルヨガ～	廃校フィットネスジム Sent 女将トレーナー 杉山 望 氏	メーラプラザ
8	10月8日（木） 10時00分から11時30分	フレイル対策（運動編）その2 ～スポーツウェルネス吹矢～	スポーツ吹矢振興協会 指導員 轟 研一 氏	メーラプラザ
9	10月22日（木） 10時00分から11時30分	フレイル対策（運動編）その3 ～スロージョギング～	信州上田知-ジ ョギ ャ ®クラブ 代表 高野 秀樹 氏	三水B&G 体育館 ミーティングルーム
10	未定	フレイル対策（社会参加編） ～詳細は1回目の講座で発表～	お楽しみに！	

定 員：各回20名

参加料：1～9回 無料

会 場：メーラプラザ（普光寺920）

※ 9月10日 りんごパークセンター

持ち物 エプロン・三角巾

※ 10月22日 三水B&G体育館

持ち物 運動靴（室内用）・汗拭きタオル

申込み先

飯綱町社会福祉協議会

地域福祉課

電話 253-1001

ふまねっとの会 参加者募集

参加
自由

講師



作業療法士 飯田安彦



ヒューマンステーション安 院長
ふまねっどインストラクター

月 or 火 9:00-10:00

場所 メーラプラザ 地域交流室

参加費 1回500円（当日払い）

※送迎が必要な方はご相談ください

認知症予防にも！



実施日

基本的には月曜日 2回/毎月 ※火曜日の場合もあります
詳細は予定カレンダーをご覧ください ☆が実施日

2026 4 April

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2026 5 May

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2026 6 June

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2026 7 July

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2026 8 August

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2026 9 September

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2026 10 October

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2026 11 November

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2026 12 December

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 1 January

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2027 2 February

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027 3 March

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



があたく塾 塾生募集!



があたく塾(第34期)の活動がはじまります。合言葉は「が」がんばる・
「あ」あつくなる・「た」たのしむ・「く」くろうする!

※があたくとは、北信地方の方言でいたずらを意味します。

- 対 象 小学生1年生～6年生(町内在住に限る)
- 定 員 30名程度
- 年会費 500円(保険代等)
- 参加費 開催内容に応じて参加費(食事代、材料費等)を収めていただきます。
- その他 集合場所までは保護者による送迎をお願いいたします。なお、天候等により開催を中止・変更する場合があります。

●申込み方法

下記必要事項をご確認のうえ、電話・FAX・メールのいずれかの方法でお申し込みください。

- ① 児童及び保護者の氏名(フリガナ)
- ② 児童の性別
- ③ 住所・郵便番号
- ④ 自宅と緊急連絡先(名前)の電話番号
- ⑤ 児童の所属する学校名、学年、組
- ⑥ 児童の生年月日
- ⑦ その他(質問・希望・アレルギーなど、スタッフに知っておいてほしいことなどをお知らせください。)

●申 込 み ～令和8年6月12日(金)締め切り厳守

●受付時間 平日 8:30～17:30(土日除く)

●申込み先 飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課

(電話)253-1001 (FAX)253-1002

(メール)s-nakai@ii-shakyo.or.jp

※申込者数 10 名に満たない場合、今年度は本事業を実施しません。

※登録が完了した方には、第1回7月19日(日)の開催内容について通知を発送いたします。

予防医学クッキング

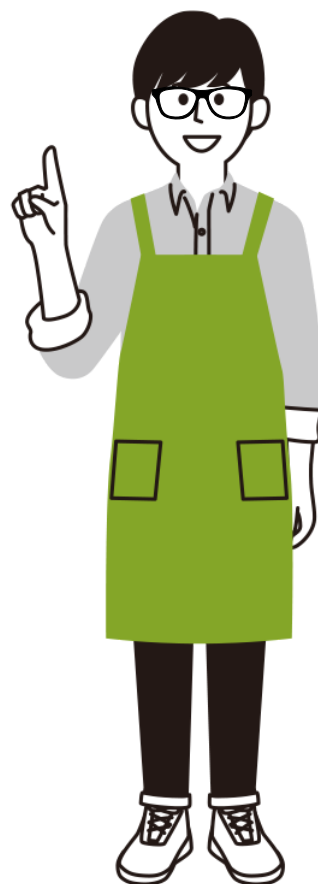
管理栄養士の長崎吉晃さんから、骨粗鬆症料理の作り方と栄養学のお話を伺います。

詳しいレシピとご家族へのお土産つきです♪

- ・日時 6月24日(水)、25日(木) 10時～13時
- ・場所 メーラプラザキッチン
- ・定員 20名 (各回10名)
- ・参加費 1,000円

当日のメニュー

- 🍴 桜えびとごまの混ぜご飯
- 🍴 青のり香る鮭のパン粉焼き
- 🍴 彩り温野菜
- 🍴 ほうれん草のクリームスープ
- 🍴 バナナミルクプリン



参加申し込みはメーラプラザまで(☎217-0345)

※6/8(月)より受付開始



いいづなまち本人ミーティング

～あなたの「想い」を分かち合う、町の居場所～

「最近、もの忘れが増えた気がする・・・」
「同じような経験をしている人と話してみたい」
「日々の介護について、少し息抜きがしたい」

ご本人もご家族も、安心して自分の思いを語り合える場所です。



日 時

令和8年6月24日（水）
10：00 ～ 11：30



対 象

認知症のご本人、ご家族、
もの忘れが気になる方



場 所

メーラプラザ
飯綱町大字普光寺920



参加費

無料

当日のプログラム内容



お茶を飲みながらのフリートーク



専門職（ケアマネージャー等）への個別相談

制度や介護についてのお悩みも、個別にお聞きします。

おいしいケーキと
飲み物

ございます



【申込み・問合せ】

飯綱町社協ケアマネ事業所



026-253-2680

申込締切：6月24日まで

※送迎をご希望の方はお申込み時にお申し出ください。

『お金』のことで悩んでいませんか？

飯綱町社会福祉協議会では、「お金」に関する様々なご相談に対応しています。ご相談の内容に応じて、利用できる制度や事業をご案内したり、適切な支援機関を紹介したりしています。

ご相談は無料で、秘密は守ります。まずはご相談ください。



例えば、こんな悩みごとはありませんか？

悩みごと	利用できる制度や事業
借金が増えてしまって、どうしたらいいか分からない。	生活就労支援センターまいさぼ 家計相談
来月の家賃が払えない。電気が止まってしまった。	生活就労支援センターまいさぼ 家計相談 くらしのつなぎ資金
お金が無くて、食べ物が買えない。	フードパントリー（食料支援） くらしのつなぎ資金
急な出費が重なって、次の年金までの生活費が無くなってしまった。	くらしのつなぎ資金
就職が決まったが、給料が入るまでの間の生活費がない。	生活福祉資金貸付
電気代やガス代、電話代を払い忘れて、止められてしまうことが何度もある。	日常生活自立支援事業 金銭管理・財産保全生活サポート事業
通帳やはんこを無くしてしまい、何度も再発行している。	日常生活自立支援事業 金銭管理・財産保全生活サポート事業
認知症でお金の管理ができないが、頼れる親族もいない。	成年後見制度 法定後見

【問い合わせ】 来所・訪問による相談をご希望の場合、ご予約をお願いします。

○飯綱町社会福祉協議会 地域福祉課 電話 253-1001

飯綱町普光寺 920 メーラプラザ内

月曜日～金曜日 8：30～17：30（年末年始除く）

○生活就労支援センターまいさぼ信州長野 電話 267-7088

長野市中御所岡田 98-1 長野保健福祉事務所庁舎内

相談受付時間 月曜日～金曜日 9：30～17：00（休日を除く）

—— 社協ケアマネ事業所より ——

【育休代替】

ケアマネジャー 募集

雇用予定期間

令和8年7月1日 ～ 令和8年12月31日

※引継ぎのための前後期間勤務や、その後の継続雇用についても柔軟にご相談いただけます。

職種	介護支援専門員（ケアマネジメント業務）
資格	介護支援専門員資格 普通自動車免許（AT 限定可）
勤務地	飯綱町大字芋川 181
給与	時給 1,286 円～（各種手当あり）
勤務時間	8:30～17:30（週3日から、時短相談可）
休日	土・日曜日、その他相談

- ブランク OK！丁寧な同行研修あり
- 子育て中のケアマネジャー多数在籍！ご家庭の事情に最大限考慮します！
- 期間限定だから、新しい環境を試すチャンス！
- 見学・相談歓迎：まずは職場の雰囲気を見てからで OK！

★パパの育休をみんなで応援★



—ご応募お待ちしております—

【お問い合わせ・見学申し込み】

TEL：026-253-2680

事業所名：飯綱町社協ケアマネ事業所

担当：北條

幼児安全法講習会

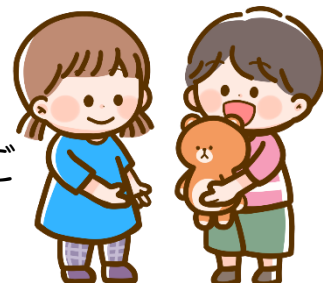
日時：令和8年6月11日(木) 10:00~12:00

場所：飯綱町子育て世代支援施設2F みつどんのお家

講師：日本赤十字社長野支部専門講師

申込：6月1日(月)までに飯綱町社会福祉協議会へご

連絡ください。 ☎ 253-1001



— 寄 付 —

匿名様 ジャム他食料品
匿名様 食料品(9,943 円分)

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。

— あげますください —

◆差し上げます

- ・オーブントースター（白）



- ・電子レンジ（白）



— 今後の予定 —

6月	1日(月)	スポーツ吹矢
	2日(火)	ナイトウォーキング
	3日(水)	スロージョギング
	5日(金)	健康麻雀
	8日(月)	オレンジカフェ
	9日(火)	ナイトウォーキング
	11日(木)	スロージョギング
	12日(金)	健康麻雀
	15日(月)	スポーツ吹矢
	16日(火)	ナイトウォーキング
	17日(水)	スロージョギング
	19日(金)	健康麻雀
	22日(月)	わらび会
	25日(木)	男笑室 スロージョギング
	26日(金)	健康麻雀

詳しくは、地域福祉課（電話）
253-1001までお問い合わせください。



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。

飯綱町社協 HP



・・・ボランティア通信・・・

こども食堂てんぐカフェ

今後の予定に関するご案内

こども食堂てんぐカフェ

次回は6月27日(土)に開催予定です。

会 場 メーラプラザ

時 間 11時から受付開始
12時頃から食事

対 象 小学生・園児（保護者同伴）

参加費 こども無料 大人300円

申込み 事前予約制 定員20名

※申し込み受付は先着順とし、定員になり次第締め切ります



歩いて行こうてんぐカフェ

歩いて行こうの特徴は、調理体験ができることです！

各会場の次回開催日は以下の通りです。

- ・古町公民館（古町 754） 6月6日（土）
- ・福井団地コミュニティセンター（豊野 1549-1） 6月7日（日）

時 間 10時～14時ごろ

対 象 小学生・園児（保護者同伴）

参加費 こども無料 大人300円

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・飲み物

申込み 不要 当日10時までに会場へお越しください。

アレルギーがある方は、事前にご連絡ください。



りんごのつぶやき

かつて「お・も・て・な・し」を自慢した日本だが、近年各地で外国人とのトラブルが伝えられ、もっと外国人に厳しく対処せよ、日本のルールを守れ、との声も挙がっている。埼玉県川口市では対立が生まれている。でも好き好んで対立する人はいない。どうしたら外国人とのトラブルが無くなるか？AIに尋ねたところ、群馬県大泉町の例を紹介された。大泉町は平成初期頃から工場で働く日系ブラジル人が急増し、ゴミ出しや騒音など、様々なトラブルが発生し、治安悪化を訴える人も増えたという。そんな大泉町が採った施策の要点は、「住民の不安を『正当なもの』として受け止める場を作ったこと（住民説明会など）」「具体的施策で対応したこと（多言語版「ゴミ出しガイドブック」作成、静音時間の周知、通訳配置など）」「外国人にも義務を課し住民の安心を守ったこと」とのこと。何よりも、地元住民が感じる不安を「正当な感情」と受け止めたから外国人との共生が進んだのだそうだ。もし外国人への不安を訴えても、その背景を十分共有しないまま、「差別だ」「偏見だ」と指摘されたら、住民側にも「私の感情を否定された」との思いが生まれ、不安が敵意に変わることもある。その結果、共生政策そのもののへの嫌悪や外国人への敵意が増幅し、時にネット上の攻撃的言動となって現れる、だから多文化共生のためにまずすべきは、その地域の住民感情を否定・非難せずに「正当な不安だ」と受容することだ、と私はAIの意見から感じた。さてこの問題、皆様ならどう考えますか？