

第36回

# 伊那谷文化艺术祭

2022年 11月6日・13日・20日・27日

入場料 ■ 400円 座席券は各開催日・各時間帯ごとに必要となります。  
ご鑑賞を希望される時間帯をご確認のうえお求めください。

会 場 ■ 飯田文化会館・飯田人形劇場

主 催 ■ 飯田文化協会・飯田文化会館

## 飯田文化会館大ホール 出演団体一覧

11月6日(日)

### 器楽・邦楽の部

開演：10時10分 / 終演予定：11時45分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①飯田女子高等学校 邦楽クラブ
- ②ベルフレンズ
- ③ハーモニカクラブ・クリンソウ
- ④上郷別府ハーモニカクラブ

### 合唱の部

開演：12時45分 / 終演予定：13時25分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①飯田シルバーコーラス かざこし
- ②飯田少年少女合唱団
- ③飯田市民合唱団
- ④飯田女声コーラス

### 吹奏楽の部

開演：14時25分 / 終演予定：16時00分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①下條村民吹奏楽団
- ②とよおかウインドアンサンブル
- ③高森ニューサウンズ&松川吹奏楽団
- ④飯田市民吹奏楽団

11月13日(日)

### 合唱の部

開演：10時10分 / 終演予定：11時00分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①飯伊童謡・唱歌をうたう会と追手町小学校合唱団
- ②浜井場小学校 合唱団
- ③松尾コーラス
- ④アンサンブル飯田
- ⑤バッカス男声合唱団

### 器楽・管弦楽・吹奏楽(一般)の部

開演：12時00分 / 終演予定：13時45分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①飯田高等学校 邦楽班
- ②飯田高等学校 弦楽班
- ③飯田交響楽団
- ④飯田市消防団喇叭隊・高森町消防団喇叭集団

### 吹奏楽(高等学校)の部

開演：14時45分 / 終演予定：16時05分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①飯田女子高等学校 吹奏楽クラブ
- ②飯田高等学校 吹奏楽班
- ③飯田OIDE長姫・下伊那農業高等学校吹奏楽部 合同バンド



11月20日(日)

ダンス・舞踊・舞台一般(午前の部)

開演: 10時10分 / 終演予定: 12時10分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①ポミエ新体操クラブ
- ②ちえりーキッズ&いちごキッズ
- ③KeiKoBa crew
- ④クラシックバレエ教室マキバレエロワイヤル

ダンス・舞踊・舞台一般(午後の部)

開演: 13時10分 / 終演予定: 14時25分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①やすおか太鼓
- ②スタジオAKI 飯田教室
- ③RUA ROA TAHITI

11月27日(日)

ダンス・舞踊・舞台一般(午前の部)

開演: 10時10分 / 終演予定: 12時15分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①浪合小学校 5学年
- ②飯田市スポーツ少年団 カラーガード隊
- ③白鳥バレエ学園 飯田教室
- ④LOP dance company

ダンス・舞踊・舞台一般(午後の部)

開演: 13時15分 / 終演予定: 15時15分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①和太鼓クラブ ウッホッホ
- ②愛♡よさこい 幸紅楽&心美
- ③新現代舞踊 悠鳳会
- ④アイスク&シャッフル

飯田人形劇場 出演団体一覧

11月6日(日)

人形劇の部

開演: 10時10分 / 終演予定: 11時10分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①旭ヶ丘中学校人形劇部 SUN☆SHINE
- ②鼎中学校人形劇部 のん

11月13日(日)

演劇の部(第1部)

開演: 10時10分 / 終演予定: 10時50分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①演劇集団 演劇宿

演劇の部(第2部)

開演: 11時50分 / 終演予定: 12時45分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①劇団 青嵐

11月20日(日)

演劇の部(第1部)

開演: 10時10分 / 終演予定: 12時00分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①素数会
- ②飯田風越高等学校 演劇部

演劇の部(第2部)

開演: 13時00分 / 終演予定: 14時00分

※上記の時間帯のみにご入場いただける座席券が必要です。

- ①演劇ユニット チームviencia

\*開演・終演の予定時刻は、あくまでも概略の時刻です。

時間に余裕をもって、お早めにご来場ください。

\*3歳児以上は座席券が必要となります。

日にち及び時間帯ごとの座席券(400円)をご購入ください。

\*座席券は飯田文化会館にてお求めください。

なお、飯田文化会館での販売は、平日の8時30分から17時15分までです。

\*会場内でのビデオ・写真撮影、携帯電話の使用、飲食は禁止とさせていただきます。

\*駐車場が満車となる場合や混み合うことがありますので、ご注意ください。

\*会場が満席となった場合は、入場を制限させていただくことがあります。

\*合同発表会ですので、出演者への花束・プレゼントはご配慮ください。

\*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ホールは600席、人形劇場は100席に限定して開催します。

\*基本的な感染対策をお願い致します。

・マスクの着用、手指消毒や手洗いの徹底

・大声を出さないこと及び咳エチケット

・社会的距離の確保(1m以上)

\*健康状態に不安がある場合は、来場をお控えください。

\*新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては中止とする場合があります。

その際の入場料は、座席券と引き換えに返金させていただきます。

飯田文化協会事務局: 飯田文化会館事業係 ☎0265-23-3552

飯田文化協会

検索



## リスクに備えて収入保険に加入しましょう!

### ●収入保険とは

自然災害や価格低下だけでなく、農業者の経営努力では避けられない収入の減少を広く補償する制度です。



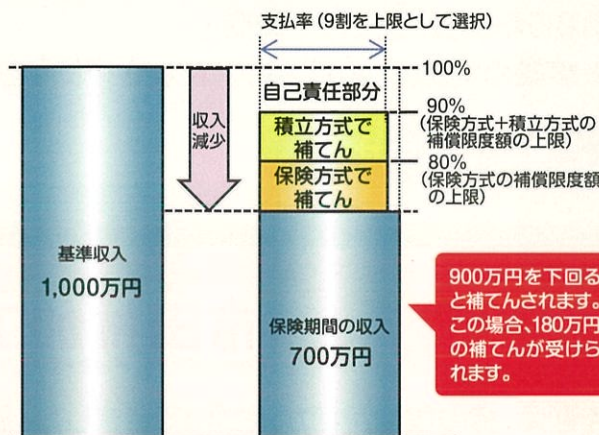
収入減少を補てん

### 《基準収入1,000万円のケース》

初年の掛金は、約33.2万円です。(※)  
(内訳)

- 掛捨ての保険料 8.5万円 (保険料率1.18%)  
→ **このうち、飯田市の助成が約2.5万円出ます。**
- 積立金 22.5万円
- 付加保険料 2.2万円

(※) 加入方式によって異なります。  
詳細はNOSAI長野までお問い合わせ下さい。



### 飯田市の助成

### 収入保険の農家負担保険料の3割以内を支援

※後日、NOSAI長野を経由し助成します

- 加入対象者 … 青色申告を行っている農業者
- 加入申請 … 令和5年分の加入申請は12月末までに、NOSAI長野下伊那支所で手続きをしてください。

### 問い合わせ先

NOSAI長野 下伊那支所 ☎0265-23-7600

NOSAI長野ホームページ●<https://www.nosai-nagano.or.jp/>



### プラスPOINT



青色申告は確定申告の種類の一つで、特別控除を受けられる等のメリットがあります。事前に手続きが必要なため、今から今年の申告を青色申告に切り替えることはできません。来年青色申告に切り替えたい場合には、3月15日までに税務署に青色申告承認申請書を提出してください。また、税務署では例年6月に記帳の仕方等の説明会を行っています。



# 令和5年度中に機械・施設の導入を計画されている皆様へ

農業経営を改善する目的で農業用の機械や施設を導入される場合に、支援を受けられる補助事業があります。共同利用のための導入も対象です。来年度の事業については以下のスケジュールのとおりで進めていきますが、事業の活用を検討される場合はお早めにご相談ください。

## ●補助対象となる事業

農業経営の改善に必要な機械の導入や農業用施設の整備。

※単純更新(同性能機械への買い替え)は補助対象外。

※事業費50万円以上。スマート農業は事業費30万円以上。



## ●事業実施に関する主な要件

- 5年間の農業経営改善計画を作成し、導入する機械や整備する施設との整合性がとれていること。
- 補助事業の活用は5年間の計画期間の中で原則1回とします。

## ●スケジュール

令和5年4月初旬：事業要望の受付

令和5年4月末頃：事業要望の受付締め切り

令和5年5月から交付申請受付

※事業の実施については、交付決定後になりますのでご注意ください。

### 補助額

事業費の3/10以内(上限50万円)

ご連絡・お問合せ先

飯田市農業課 ☎0265-21-3217

## 市田柿加工講習会の開催

秋を迎え、柿の収穫時期が近づいてきました。飯田市農業振興センターでは、本年度も市田柿の**収穫・加工の手伝いをされる皆様**を対象に、作業講習会を開催します。是非この機会に講習会に参加し、地域ブランドである「市田柿」の生産にご協力ください。



講習会の様子

- 日時** 10月14日(金)午前10時00分～
- 場所** JAみなみ信州 伊賀良支所 営農課会議室  
(飯田市北方3852-22)
- 対象** 市田柿の収穫・加工作業のお手伝いをされる方
- 内容** ○市田柿の作業工程・注意事項等の説明  
○柿の収穫作業～皮むき作業～干し作業の実技
- 服装等** 作業のできる服装、筆記用具  
必ずマスクの着用をお願いします。
- 参加料** 無 料



柿むき実習の様子

参加申込先

飯田市農業振興センター ☎0265-21-3217



# 飯田市プレミアム電子商品券

# 2次販売のお知らせ

物価高の影響を受ける市民や事業者の皆さんへの支援と、より多くの皆さんに電子商品券を決済手段の一つとしてお試しいただくため、2次販売を実施します。



## 応募期間

令和4年9月27日(火)～10月28日(金)まで

## 応募対象者

飯田市に住所がある方 ※1次販売で購入された方も応募可能

## 2次応募(購入)できる上限枚数

お一人につき、**共通券1枚、専用券2枚までの合計3枚まで**応募可能  
※応募状況により希望に添えない場合があります。予めご了承ください。

- 共通券:すべての加盟店で利用可
- 専用券:中小加盟店で利用可(大型店除く)

## 応募方法※

ウェブ応募のみ(ながの電子申請サービス)  
応募フォームから直接ご応募ください  
※応募は1人につき1回までです。

応募  
フォーム



## 販売額

1枚 5,000円(6,000円分)

## 商品券の種類

カード型商品券のみ ※カード型商品券に印字されているQRコードをご自身のスマホで読み取ることで、スマホ型商品券として利用することもできます。

※[ 応募申請窓口の開設 ] ウェブ応募ができない方や不安な方のため、応募申請窓口を開設します。

開設日	時間	会場
10月22日(土)	10時～16時	飯田文化会館 エス・バード
10月23日(日)	10時～16時	勤労者福祉センター
10月24日(月)	10時～16時	松尾公民館 竜丘公民館
10月25日(火)	10時～16時	勤労者福祉センター 南信濃公民館

上記日程で、ご都合がつかない方は  
10月11日(火)～21日(金)の10時～15時まで 市商業観光課窓口へお越しください。



購入期間

令和4年11月14日(月)～12月2日(金)  
ご購入いただける方には、11月14日(月)頃から  
購入券を発送しますので、購入券を持参し、  
お買い求めください。

購入場所

応募時に指定する  
郵便局

利用期限

令和4年12月31日(土)まで

### 商品券の利用方法

#### カード型商品券の使い方



#### スマホ型商品券の使い方

※カード型と同じように、QRコードを表示して支払うこともできます。



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です

取扱加盟店

市ウェブサイトまたは飯田商工会議所ホームページをご覧ください。か、市内郵便局、飯田商工会議所、市役所本庁舎総合案内、自治振興センター窓口で一覧表をお受け取りいただけます。



市web

[お問い合わせ]

飯田市プレミアム電子商品券コールセンター 0265-48-5071



ながのけん  
**くらし**

ま **得** ev

秋号 marutoku  
(2022年)  
**情報**

内  
容

- 電話でお金詐欺（特殊詐欺）が増えています。
- インターネット通販の定期購入トラブルにご注意を！
- 新成人に起こり得る消費者トラブル！
- 長野県からのお知らせ / 第4回「電話でお金詐欺撲滅川柳」作品募集中！

## 電話でお金詐欺（特殊詐欺）が増えています！（7月末現在） 令和4年中の電話でお金詐欺（特殊詐欺）被害状況

被害内容		認知件数	被害額
電話でお金詐欺（特殊詐欺）全体 前年同期		112件 (+17件)	3億1,782万円 (+1億6,078万円)
主な 内訳	オレオレ詐欺	46件	1億8,321万円
	キャッシュカード詐欺盗など	35件	5,721万円
	架空料金請求詐欺	16件	4,869万円

（長野県警察本部発表暫定値、1万円未満切り捨て）

**それはサギ!!**

電話で、現金・キャッシュカード・電子マネーなど  
お金に関する話がでたら、次のチェックシートを活用しましょう！

### ◆ 息子・孫・医療機関職員などを装って電話で…

- カバンや携帯電話をなくした・会社に損害が出る
- 至急、お金が必要だ
- **ポイント①**
  - 在宅中でも留守番電話設定！
  - 迷惑防止機能付電話を活用！

### ◆ 警察官や銀行員、お店の店員などを装って電話で…

- カードが不正利用されている
- キャッシュカードを預けて・暗証番号を教えて  
カードを封筒に入れて、印鑑を用意して
- **ポイント②**
  - キャッシュカードは渡さない！
  - 暗証番号は教えない！



### ◆ パソコンやスマートフォンに表示された電話番号に架け直して…

- ウイルスに感染している遠隔操作で  
対策ソフトを入れる
- 電子マネーを買って番号を教えて
- **ポイント③**
  - 連絡しない！
  - 電子マネーは詐欺を疑う！



### 《被害防止対策》

**相手を確認してから電話にでましょう！**

- 電話でお金詐欺（特殊詐欺）の入り口は、固定電話です。
- お金のお話が出たら、家族・最寄りの警察署へまず相談を！





# インターネット通販の 定期購入トラブルにご注意を!!



若者から高齢者まで幅広い世代から、インターネット通信販売での定期購入に関するトラブルの相談が多く寄せられています。

## 相談事例

SNSの広告でアンケートに回答したら美容液の広告画面になった。初回限定2,000円と安かったので、1回限りと思い注文した。先日、2回目の商品とともに15,000円の高額な請求が届いた。ここで初めて定期購入だと知った。契約を解約し商品を返品したい。

インターネット通販の注文画面では「初回限定」などとお得感を強調した表示に比べ、実際の購入条件が小さく表示されていたり、気付きにくい場所に表示されていたりして、分かりづらいことがあります。注文確定の前には、画面の隅々までみるなどの注意をしましょう。

インターネット通販での「定期購入トラブル」

契約時に確認すべきポイントは?

令和4年6月1日から改正特定商取引法が施行されました。

注文する前に!!

「最終確認画面」をチェック!!



- ☑ 定期購入かどうか
- ☑ 定期購入の場合、2回目以降の代金など
- ☑ 返品や解約の条件



(消費者庁イラスト集より)

事業者は、販売サイトの「最終確認画面」において、契約の申込みの内容について、明確に表示することを義務付けられました。

- 違反した表示により消費者が、誤認して申込みをした場合は、契約を取り消すことができます。
- 注文前の最終確認画面はスクリーンショット等で保存しておきましょう。(契約を取り消す際の証拠になります。)

# 新成人に起こり得る消費者トラブル! 令和4年4月1日から 成年年齢が引き下げられました。

~これから成人になるキミたちへ クレジットカードについて考えよう!~

## お金は有限! 暮らしとお金のバランスを考えよう

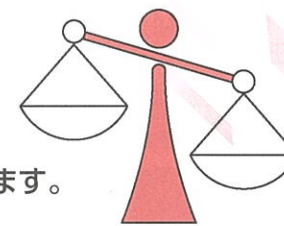
成人になると、親の同意なしで\*クレジットカードが作れるようになります。

\*カード会社によっては、親の同意を必要とする会社もあります。

社会に出て働き出したら、「お給料で欲しいものを買おう」と夢も広がります。

一人暮らしをすれば、家賃、食費、電気・水道・ガスなどの生活に必要なお金がかかります。

生活に応じてお金との付き合い方を考えましょう。



(消費者庁イラスト集より)

### 相談事例①

成人すると簡単にインターネットでクレジットカードが作れるようになった。作ったクレジットカードで、限度額いっぱいまで買い物をしてしまい、支払いができない。



(消費者庁イラスト集より)

### 相談事例②

大学のオンライン授業で使うためクレジットカードを作って、パソコンを購入した。支払い方法は、翌月一括払いとリボ払いがあり、割引サービスのあるリボ払い\*を選んだ。1年以上経過した最近になってクレジットカードの利用明細を確認したら、支払残高がまだ約20万円あることがわかった。

\*リボ払い(リボルビング払い): 設定した利用枠の範囲で利用できる支払い方法。支払残高に応じた、手数料がかかります。

クレジットカードはキャッシュレスで決済が可能なツールの一つです。便利な反面、支払方法を確認せず使用すると想定外の手数料を請求されることや、利用明細を確認しないと支払残高が高額になっていることに気付かないことがあります。現金が無くても買い物ができることは便利ですが、クレジットカードの仕組みや支払い方法をきちんと理解したうえで、適切な管理の下で利用しましょう。

## トラブルに遭わないためのポイント!

- ☑ 延滞に注意! (利用の際には、支払計画を立てて利用しましょう)
- ☑ 手数料が発生する分割払い、リボ払いに注意!
- ☑ カードの管理は適切に。利用明細は必ず確認しましょう!
- ☑ 悪質事業者から「クレジットカードで支払えばよい」とそそのかされても応じないで!

(参考: 独立行政法人国民生活センター)



# 長野県からのお知らせ



しあわせ信州

## 第4回「電話でお金詐欺撲滅川柳」作品募集中！

長野県・長野県警察・第一生命保険長野/松本支社 共催

長野県内で多発している「電話でお金詐欺(特殊詐欺)」の被害を1件でも減少させるために、「被害に遭わないよう気をつけること」や、「ニュースを見聞きして感じたこと」などを、五・七・五のリズムで詠んだ作品のご応募をお待ちしております！

**募集期間** 2022年8月22日(月)～2022年10月7日(金)

**募集部門** ①一般の部 ②中学・高校生の部(高専生含む)

※一般の部:長野県内に在住または通勤・通学する方(15歳以上の方で②を除く)

※中学・高校生(高専生を含む)の部→長野県内の中学、高校、高等専門学校に通学されている方

**表彰・賞品** 各部門知事賞1作品、大賞1作品、入賞5作品を決定  
それぞれ長野県特産品を賞品として贈呈します。

詳細は、下記へお問合せください。

**お問合せ先**

長野県警察本部生活安全部生活安全企画課

026-233-0110【代表】

第一生命長野支社「電話でお金詐欺撲滅川柳」事務局

026-227-2111【代表】

第一生命松本支社「電話でお金詐欺撲滅川柳」事務局

0263-35-1212【代表】

令和三年 知事賞(一般の部) 雅号つば十郎  
鳴るのなら  
止むまで待とう  
留守電で

消費者トラブルで  
お困りのときは、

## 消費生活センターにご相談ください！

北信消費生活センター ☎ 026-217-0009

長野市大字南長野字幅下 692-2  
長野県庁西庁舎 2階

中信消費生活センター ☎ 0263-40-3660

松本市大字島立 1020  
県松本合同庁舎 4階

南信消費生活センター ☎ 0265-24-8058

飯田市追手町 2-641-47  
飯田市美術博物館隣

東信消費生活センター ☎ 0268-27-8517

上田市材木町 1-2-6  
県上田合同庁舎 6階



**もシカっち**  
長野県消費者被害  
防止啓発キャラクター

## 消費者ホットライン188(局番なし)でもご相談いただけます

継続のご相談など、決まった窓口へのご相談は直通の番号へ電話してください。  
相談は無料ですが、相談窓口につながった時点から、通話料金が発生します。

編集・発行  
(令和4年9月発行)

長野県県民文化部 くらし安全・消費生活課

〒380-8570 長野市大字南長野字幅下692-2 長野県庁西庁舎2階  
TEL 026-232-0111(代表) E-mail: kurashi-shohi@pref.nagano.lg.jp

「くらしまる得情報」は長野県金融広報委員会

(事務局:日本銀行長野事務所内)の協力を得て作成しています。



はインターネットでも御覧いただけます。

長野県消費生活情報サイト <https://www.nagano-shohi.net/>



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

[長野県は「SDGs 未来都市」です]





# おマメで



## ボランティアグループ『シニア大学36期6班』



活動の様子

自分たちができることで、  
誰かの役に立てたら〜

日々の暮らしの中で、シニア世代の皆さんが知識やスキルを生かして、いきいきと活躍されている姿を、皆さんも地域の中で目にする事が多いのではないのでしょうか。今回は「シニア大学」でボランティアを学び、在学時からボランティア活動をされている「シニア大学36期6班」の皆さんをご紹介します。

現在90歳前後の方達が活動されている先輩団体の「つむぎの会」に影響を受け、8年前から「つむぎの会」を目標に活動をしています。同期の皆さん同士で気が合ったこともあり、「ボランティア活動で社会のお役に立ちたい!」との共通の思いから活動を開始しました。活動内容は、高齢者施設へ月1回ペースで訪問して歌を歌うなど、ふれ合いの交流を中心に行っていました。メンバーの皆さんは「施設の方たちが待つとつてくれるのが嬉しくて、それがやりがいなんです。」とおっしゃいました。

現在はコロナ禍により活動に制限があるため施設内での交流はしばらくお休みしていますが、地域の皆様からご寄付をいただいた布を施設内で清拭に使用できるよう、メンバーの皆さんで使いやすく切ってお届けする活動をコツコツと続けておられます。

「高齢者の皆さんのために」と行ってきた施設への訪問活動では、私たちが「支援する側」という意識が強かつ

たけれど、ここ2年近くは施設に伺うことができず、実は私たちが元気をもらってあって、支援される側でもあった事に気付きました。」と心境の変化をお話くださいました。

当社協は地域の支え合い活動をご支援しています。新型コロナウイルスの影響が緩和され、皆さんが気兼ねなく集える日が早く迎えられることを願っています。



### 114号のおもな内容

- 1面 シニア大学36期6班
- 2面 赤い羽根共同募金のお願い
- 3面 ヘルパーステーション紹介・おマメでクイズ
- 4面 作業療法士のページ
- 5面 市澤さんのボランティアやらまいか
- 6面 インフォメーション・事業報告
- 7面 おマメの部屋〜ポラセン情報〜
- 8面 飯田市社会福祉大会  
地域福祉活動推進研修会について



# 飯田市社協ヘルパーステーション を紹介します



ヘルパーステーションとは、在宅で生活している要支援・要介護認定等を受けた高齢者の方にホームヘルパーを派遣して必要なサービスを提供する訪問介護事業所です。

ホームヘルパーの仕事には主に



「身体介護」と

「生活援助」



があります

- ・食事介助・入浴介助
- ・排泄介助 など

- ・掃除・買い物
- ・洗濯 など

## 今回は「身体介護」の入浴介助・排泄介助をご紹介します

◎身体介護の中でもご自宅での入浴介助は、浴室の状況等により福祉用具を活用したりなど、その方の体形や身体状況に合わせた対応を心がけてます。

ご自宅では原則ヘルパー一人での対応となるため、臨機応変な判断や対応を適切に考えながら、慎重な介助を行っています。

入浴時は、身体状況の把握を行います。また利用者様の自宅での入浴は、ご自身が慣れていることで、ヘルパーが想定する動きと違うこともあり、細心の注意を払って介助をしています。

住み慣れた在宅での入浴を望む利用者様が、安全にリラックスできる時間になればと思っています。



◎排泄介助の際は、利用者様のプライバシーを守りながら、その方ができることや意欲を大切に介助を心がけています。

ひとことで排泄介助と言っても、オムツ交換の方、ポータブルトイレへ移乗される方、自宅のトイレを使用される方など様々です。トイレへの移動のために、歩行器の使用や手すりの設置といった住宅改修をするなど、自宅で安全に過ごせるような工夫もされています。

## ちょっと「おマメで」クイズ??

社協報「おマメで」114号の中からクイズです。答えと右記の要項を添えてぜひご応募ください。クイズに正解された方の中から抽選で5名に図書カードをお贈りします。

1. 赤い羽根共同募金の期間は何日～何日まででしょうか？  
(ヒント：2ページ)

応募要項(ハガキで応募される場合)

〒395-0024 飯田市社協 「おマメで」編集委員会 行	飯田市東栄町三〇八一	①クイズの答え
63		②住所
		③氏名 ④年齢
		⑤電話番号
		⑥「おマメで」の感想

115号の誌面にてクイズの答え・当選者の発表を行います。

※ご応募の際にいただいた個人情報はプレゼント発送以外には使用いたしません。  
※匿名表現でご感想を次回号に掲載させていただく場合がございます。ご了承ください。

113号のクイズの答え

1. 産後ママサポート

当選された方

- ・所澤 康弘様 (橋北)
- ・横田 かほる様 (羽場)
- ・下平 美沙様 (竜丘)
- ・島岡 タカ子様 (山本)
- ・北沢 豊治様 (上郷)

多くのご応募ありがとうございました!

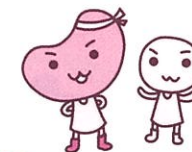
ご応募締め切り 10月末日

<メールでの応募方法>  
(2通りあるよ!)

- ① omamede@iidashakyo.or.jp にメールを送信!
- ② HPから「お知らせ」欄「社協情報おマメで第114号」をクリック!  
おマメでクイズに参加できるよ! 待ってま〜す!

おマメで体操  
イメージキャラクター  
マメ太郎 マメ子

じぶんの町をよくするしくみ



# 赤い羽根共同募金

今年も皆様の温かいご支援をお願いいたします。

期間 10月1日～12月31日

令和4年度 目標額 **13,500,000円**

## 飯田市配分計画

共同募金は助成計画を事前に定める計画募金です。今年ご協力をお願いする募金で以下の事業を計画しています。

高齢者のために

**4,258,710円**

高齢者の集い、敬老会、ふれあいサロン、健康づくり事業、敬老の日新聞の発行他



子どもたちのために

**1,505,930円**

私立保育園・児童養護施設への補助、特別支援学級設置校への歳末激励金、福祉教育図書整備事業他(小・中・高校に図書購入補助をしています。)

《ありがとうメッセージ 令和4年度実施分》

保育園の室内遊具を購入させていただきました。未満児クラスを中心にトイカーやボールを使い、のびのび体を動かし楽しんでいきます。募金をしていただいた皆様に感謝をし、大切にしていきたいと思ひます。

(私立保育園・室内遊具)

障がいのある方のために

**468,000円**

障がい者交流会、障がい者施設への補助他

《ありがとうメッセージ 令和4年度実施分》

スチームクリーナーはキッチンの水回りをはじめ、IH クッキングヒーターなどの掃除に活用させていただきます。

デジタルカメラは子どもたちの誕生日やイベントの記録として思い出の写真を残すことができます。誠にありがとうございました。

(障がい児施設・スチームクリーナー、デジタルカメラ購入)

住民全般の福祉のために

**1,198,360円**

地域福祉活動の支援、ボランティア団体支援、ボランティア養成講座、地区広報紙の発行他

※県共同募金繰入 **6,069,000円** (広域的福祉施設・福祉団体へ助成、災害時に備えての積立他)

## 長野県共同募金配分

安心・安全なまちづくり活動支援配分

今年度も、まちづくり委員会など市内11の住民組織団体等が、防災関係の備品等を購入しています。



発電機の購入



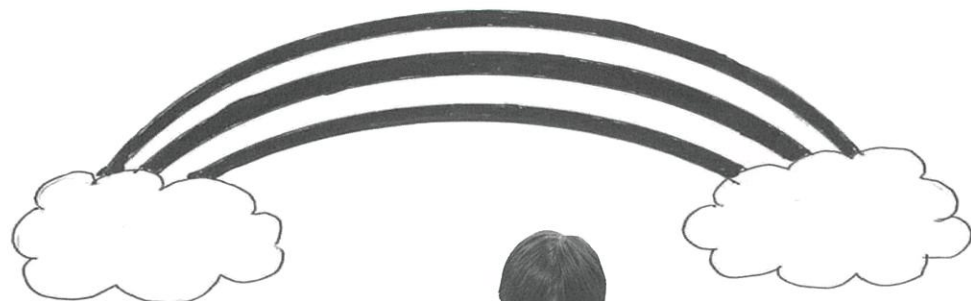


市澤さんの



# ボランティアやらまいか

～新編集委員、市澤さんによるボランティア体験日記～



ボランティア活動を通して  
人と人の心に虹がかかると  
いいな。  
喜びという名の…。



ボーダー（<sup>さかい</sup>境）を取り払って  
布切りなどのボランティアをみんなで  
体験することが出来ました。



7月30日、午前中にボランティアはじめて講座を受講しました。はじめに、ボランティアの基礎知識と、長野県北部地域の台風被害での災害救援ボランティア活動の様子をお聞きしました。座学のあとはボランティア体験として、ベルマークや使用済み切手の仕分け、また高齢者施設で清拭用を使用する布切りなどの活動を行いました。

「ボランティアとは自分の意志で、他人や社会に貢献すること」を学び、活動で地域や社会をよりよくすることはもちろん、活動する自分自身が豊かになれるものなんだということも実感しました。また、自分がどんなボランティアに向いているかを考えるきっかけにもなりました。

午後は障がい者サポーター養成講座を受講しました。障がいの違いによる特性や、障がいがある方へのかかり方について、分かりやすく教えていただきました。講師の方から「障がいのある方とのコミュニケーションは短文を心がけ、YESかNOかははっきりすると、相手の方との心の距離が縮まりやすい」とのヒントをいただきました。すぐに習得できるものではなさそうですが、普段から意識することでコミュニケーションの取り方が上手になれば、と思います。

「ボランティアはじめて講座」「障がい者活動サポーター養成講座」は、どちらもビギナーの私に分かりやすい内容でした。社協情報おマメで読者の皆様へもおすすしめしたい講座のひとつだと思います。

「ボランティアはじめて講座」  
「障がい者活動サポーター養成講座」  
へ参加しました

作業療法士さんが考えた



# コンポストで 生ごみや古い土を再利用！

暑い夏が過ぎて、涼しい季節となってきました。新型コロナウイルスが流行し始めてから家庭菜園や園芸をする人が増えたと聞きます。夏に育てた野菜や花が終わり、使用後の土がそのまま置いてあるご自宅もあるのではないのでしょうか？

今回は、自宅から出る生ごみを土に変えて利用できる、コンポストを紹介します。注意することが多いですが、しっかり説明を読んでぜひ取り組んでみてください。

### ここに注目

- ・今回は長期戦です。コンポストを始めたこと自体を忘れないようにしましょう。
- ・使用できる生ごみとできない生ごみがあります。よく確認して使用してください。
- ・野菜を細かく切って、水気も切ってください。
- ・バケツが満タンになってからは週に1回かき混ぜることを忘れずにしましょう。

### 道具

- ・容器(今回はバケツ)
- ・容器に蓋をするための布とひも(今回はいらなくなった洋服をリサイクルしました。布にすることで、通気性が良く臭いが発生しにくいです)
- ・スコップ(土を混ぜるため)



### 材料

- 土(古くなった土で大丈夫です。今回は花が終わった後の土を使いました)
- 発酵促進剤(ホームセンターで購入できます)
- 生ごみ(水気を切ったもの。ひとくちくらいの大きさにしておきましょう。分解が早く進みやすいです)

### 作り方

\*置き場所は直射日光があたりず、雨もあたらない風通しの良い場所がよいです。

- ①バケツに土と発酵促進剤を1対1の割合で混ぜバケツの底から5センチくらい入れる
- ②生ごみを入れる(茶碗1杯分程度)
- ③生ごみの上から土と発酵促進剤を入れる(5センチくらい)
- ④よくかき混ぜる
- ⑤蓋をする(布をかぶせて紐で縛る)
- ⑥生ごみが出たら、同じように1から4を繰り返す
- ⑦バケツがいっぱいになったら1週間に1回混ぜながら、1ヶ月～1ヶ月半ほど放置する
- ⑧完成!

完成した堆肥は、鉢やプランターでの使用の場合は土：堆肥が3：1になるように土と混ぜて使用しましょう。  
\*季節によって発酵が進む期間が変動します。野菜のかけがなくなったら完成です。



### 気をつけること

1. 生ごみについて
  - 入れて良いもの：野菜や果物のくず、皮、芯、魚、ご飯や肉、など人が食べられるもの。  
玉ねぎの皮や筍の皮など乾燥している皮は分解が遅いため、入れないが、細かくして入れるとよいようです。
  - 入れてはいけないもの：貝殻や木の枝、草や花

\*あくまで筆者が試した内容になります  
\*飯田市では生ごみ処理機器を購入した方に、購入費用を補助する制度があります。飯田市のホームページをご参照ください。





各情報の申し込み・お問い合わせは…  
 飯田市社会福祉協議会  
 (飯田市ボランティアセンター)  
 電話 0265-53-3182  
 FAX 0265-53-3183  
 HP <http://www.iidashakyo.or.jp>

～各種教室・講座・事業のご案内～

障がい者 趣味教室

< 7月17日(日) モザイクタイル教室 >  
 市内の障がいがある方を対象にした趣味教室を開催しました。  
 参加者の皆さん同士での会話や作品作りをゆっくりと楽しみながらご参加いただけました。  
 今後の趣味教室はゼリーキャンドル教室、健康運動教室を予定しています。ぜひ、ご参加ください。



介護予防サポーター養成講座

< 6月22日(水)・6月29日(水) 実施 >  
 住民の方が主体となって公民館等で開催される介護予防教室(通所型B事業)の運営を担う“介護予防サポーター”を養成する講座を行いました。介護予防に関する基礎知識や口腔ケアについての講義をはじめ、救急法や体操、レクリエーション等の技術を学んでいただきました。  
 参加者の方からは「社会とつながって生活する事の大切さを改めて感じました。コロナで外出制限があったことから認知症が進んでしまった事例をお聞きし、切なく思います。そんな方たちの気持ちに寄り添いながら接したいと思いました。」など感想をいただきました。サポーターの皆さまの思いが今後の地域活動に繋がってきますようこれからも応援させていただきます。



参加者募集

災害救援ボランティア養成講座

飯田市内にて大規模災害が発生した際、災害救援に関する専門的な知識をもって救援活動に参加できるボランティアの養成を行うことを目的に開催します。

- 【日時】  
 ①11月13日(日) 9:00~13:00  
 ②11月19日(土) 9:00~17:00  
 ③11月26日(土) 9:00~16:00  
 【場所】 さんとびあ飯田 第1・2講習室  
 【定員】 20名  
 【参加費】 無料



昨年度の様子▶

フードドライブご寄付のお礼

6月~8月  
 (順不同・敬称略)  
 【企業】

- ・竹村工業(株)
- ・(株)TOSYS
- ・旭松食品(株)

【団体】

- ・飯田市役所
- ・龍江民生児童委員協議会
- ・橋北民生児童委員協議会
- ・座光寺民生児童委員協議会
- ・座光寺自治振興センター
- ・下久堅自治振興センター
- ・県自治振興センター
- ・県中平地区(納涼大会)
- ・国際ソロプチミスト飯田

※飯田下伊那地域にお住まいの皆さま



▲(株)TOSYS様



インフォメーション



特別 フードドライブ実施のご案内

令和4年10月3日(月) 10:00~15:00  
 令和4年11月23日(水) 10:00~15:00  
 ひとり親家庭支援を目的としたフードドライブを開催します。  
 ●場所: さんとびあ飯田館内  
 ●お預かりできる食品内容  
 ・常温で保存が可能な食品  
 ・賞味期限が1ヶ月以上あるもの  
 ・未開封で包装や外装が破損していないもの(例) お米(2021~) 玄米・白米・もみ米 どれでも可。レトルト食品、インスタント食品、缶詰、お菓子、飲み物等  
 ●お預かりできない食品  
 ・アルコール(お酒)  
 ・生もの、要冷蔵・要冷凍食品  
 フードドライブとは  
 家庭や事業所等で余っている食品を持ち寄り、福祉団体や施設、必要な世帯へ寄付するボランティア活動のことです。皆さまのご協力をお願い致します。



第8回 障がい者文化芸術作品展

- 目的: 飯田市社会福祉協議会では芸術活動に取り組まれている障がいのある方の作品を展示し、その鑑賞を通して、社会参加の推進を図ることを目的とした作品展を開催いたします。
- 開催期間: 令和4年11月1日(火)~11月6日(日)
- 会場: 飯田市美術博物館1階 市民ギャラリー

福祉有償運送運転者講習会

- 移動が困難な高齢者や障がい者の方に対する外出支援を目的とした「福祉有償運送」を市内各地区で運行していません。各地区のまちづくり委員会が主体となって運営をし、運行のサポートは地域の方たちが行っています。この度、新たなサポーターの講習会を開講します。ぜひ受講いただき、地域デビューをしませんか?
- 日程: 令和4年12月7日(水)  
令和5年2月8日(水)
  - 会場: アジマ自動車学校



6月~8月の事業実施報告



出会い&交流会ツアー2022 初夏ご縁結び in 南信州いいだ

多くの女性が飯田に定住してほしいという目的で6月18日(土)に「婚活ツアー」を開催しました。  
 今回は「天竜川ラフティング」や青空の下でBBQを行いました。力を合わせてボートを漕いだり、飯田名物の焼肉を囲み交流する中で参加者同士の距離も縮まり、4組のカップルが誕生しました。おめでとうございます。  
 今後も随時、婚活イベントを企画してまいりますのでよろしくお願い致します。



もぐもぐさぼーたー 実施のご報告

フードドライブ活動にご協力いただいた市民の皆様、飯田下伊那の企業の皆様、この度は飯田市ボランティアセンターの活動及び、『もぐもぐさぼーたー』事業へのご理解ご協力をいただきありがとうございました。  
 令和4年8月10日、食品ロスを無くす取り組みの一環として『もぐもぐさぼーたー』に登録いただいたひとり親家庭39世帯へ食料品や日用品をお渡しすることができました。また、第二飯田荘からも、「大萬株式会社」「長野メディカルフーズ株式会社」からの寄付品を20世帯の方へお渡ししています。  
 食料品を受け取った方からは「食べ盛りの子どものいるので助かります」「食料品を寄付していただいた方に感謝します」との声が届いています。  
 飯田市ボランティアセンターではこれからも『もぐもぐさぼーたー』の活動を通して、ひとり親家庭への支援、食品ロス削減の取り組みを続けます。  
 引き続き、フードドライブ活動にご協力をいただければ幸いです。





第66回

# 飯田市社会福祉大会

オンライン  
開催

令和4年度

## 地域福祉活動推進研修会

～ともに生きる ともに創る 地域共生～

**開催方法** YouTubeを活用し**オンライン配信**にて開催

詳細は社協ホームページでご確認ください

**日時** 令和4年**12月10日(土)** 13:00～15:50

大会終了後もYouTubeにて視聴可能です

**プログラム** 13:00 社会福祉大会 式典 (表彰・祝辞等)

13:45 地域福祉活動推進研修会

講演 『いきいきと暮らせるコミュニティづくりのポイント  
～いま、自分にできること～』

講師 尻無浜 博幸氏

15:00 発表・シンポジウム

発表 『地域福祉コーディネーターによる支援活動発表』

シンポジウム 『講師および地域福祉コーディネーターによる意見交換』

15:50 閉会

講演

尻無浜 博幸 (しりなしはま ひろゆき) 氏



松本大学 総合経営学部 観光ホスピタリティ学科 総合経営学部長/教授

ルーテル学院大学を卒業後、介護福祉士養成施設校専任教員や病院の管理運営等を経て、平成18年より松本大学准教授、平成25年に教授へ就任し、令和4年からは総合経営学部長を務める。松本市や安曇野市の地域福祉計画策定委員会の委員長、県内社協の評議員、社会福祉士養成課程の講師を務めるなど、幅広く活躍中。過去に「やрмаいか！地域のみんなで見守り・支え合い」「こどもの居場所って何？～つながりを深めるために～」等のテーマで飯田市内でも講演等を行う。



主催/社会福祉法人飯田市社会福祉協議会 後援/飯田市

お問い合わせ先 ▶ 飯田市社会福祉協議会 総務課

☎ 0265-53-3040

HP <https://iidashakyo.or.jp>



※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、内容を一部変更する場合があります。