

広報

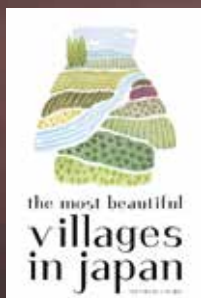
北アルプス展望の里・花とハーブの里・あづみ野池田町
「日本で最も美しい村」連合加盟

平成 27 年

2 0 1 5

3

No.581



池田町はNPO法人「日本で最も美しい村」連合に加盟しています



Azumino-Ikeda

CONTENTS 主な内容

- 池田町議会議員一般選挙に立候補を予定されている方へ …… 2
- 投票区が新しくなります …… 3
- 日頃から地震に対する備えをしておきましょう …… 4
- 国民健康保険・国民年金 こんな時には届出が必要です …… 6
- 犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう …… 7
- 「はつらつ健康スタンプ事業」に参加しましょう!! …… 8
- 運動教室開催のご案内 …… 10
- 地域おこし協力隊通信 No. 2 …… 12
- 防災行政無線「戸別受信機」の更新について …… 12

てるてる坊主が待ってます

てるてる坊主の館 浅原六郎文学記念館が照明のLED化などを行い、リニューアルしました。

現在は第8回てるてる坊主アート展の応募作品が飾られていますので、ぜひお越しください。

池田町議会議員一般選挙に立候補を予定されている方へ

選挙日程

■池田町議会議員一般選挙

4月8日（水）

立候補予定者説明会

午後1時30分から 役場大会議室

4月14日（火）

届出書類事前審査

午後1時30分から 役場大会議室

4月20日（月）

選挙人名簿登録基準日・登録日

選挙運動用自動車検査

午後1時30分から4時30分まで

役場駐車場



4月21日（火）

選挙告示日、立候補届

午前8時30分から午後5時まで

役場大会議室

選挙運動開始

4月22日（水）

期日前投票・不在者投票開始

4月23日（木）

選挙立会人届出最終日

午後5時まで 役場総務課

4月26日（日）

選挙期日、投開票、選挙会

4月27日（月）

当選証書付与

午前10時から 役場大会議室

5月11日（月）

選挙運動費用収支報告書提出期限

午後5時まで 役場総務課

正しい選挙運動を

選挙運動ができるのは、立候補の届け出が受理されてからです。それ以前の選挙運動は一切することができません。

また、公職選挙法により禁止されている運動で主なものは次のとおりです。

×戸別訪問×

各家庭や会社などを回って特定の候補者に投票するように頼んだり、選挙運動のために各家庭に演説会の開催を知らせたり、候補者の氏名や政党名などを言い歩くこと。

×飲食物の提供×

①選挙事務所などでは、運動員に通常用いられる茶菓子や限られた金額と数量の弁当以外の飲食物を出すこと。

- ②有権者が陣中見舞いに酒やビールを選挙事務所に持っていくこと。
- ③選挙事務所などで、お茶代わりに酒やビール等を出すこと。

×買収供応・選挙妨害×

①選挙運動のために買収をしたりごちそうをしたり、されたりすること。

②候補者についてのデマをとばすこと、候補者や選挙人、運動員を脅したり、演説や集会を妨害したり、選挙ポスター、看板などを破壊し、運動を妨げること。

×寄付×

公職の候補者または公職の候補者になろうとする者が、選挙区内にある者に対し、寄付すること（いかなる名義をもってでも禁止です）。

投票区が新しくなります

町選挙管理委員会では、町内の投票区を10区域から7区域に変更する案について、自治会長会議での説明、広報いけだへの掲載等を通し、平成26年12月26日から平成27年1月26日までの間、特にご意見が寄せられなかったことを踏まえ、平成27年2月4日の選挙管理委員会で慎重に協議し、町内に7つの投票区を設置することを決定しました。

また、公職選挙法施行令により、町内のポスター掲示場は67か所から51か所となります。

なお、新投票区での投票は、平成27年4月12日執行の長野県議会議員一般選挙からとなります。

今後、利用が進む期日前投票の利便性を十分に説明するなど、選挙広報に努めてまいります。



新しい投票区 (平成27年2月4日選告示第1号)

第1投票区 (池田町福祉会館)	豊町・一丁目・吾妻町・東町・花見・陸郷(宮の平・田の入を除く)
第2投票区 (池田町役場)	二丁目・三丁目・四丁目・五丁目
第3投票区 (中島集落基幹センター)	堀の内・正科・大峰・半在家・相道寺・中島・会染法道・千本木台・宮の平・広津
第4投票区 (多目的研修センター)	滝沢・滝の台・林中・和合・田の入
第5投票区 (渋中公民館)	渋田見
第6投票区 (内鎌公民館 または 十日市場アグリカルチャーセンター)	内鎌・十日市場・高瀬橋南
第7投票区 (中之郷集落センター または 鶴山集落基幹センター)	中鵜

投票用紙の記載に用いる 筆記具について

投票所には投票用紙への記入用として記載台ごとに鉛筆を数本用意しています。

お手持ちのボールペンや万年筆などで記入した場合も有効ですが、インクが乾かないまま投票されることにより、インクが用紙に写り、他の事を書いたようになることで、無効票と判断されることがあります。

その点鉛筆は、写ることが無く、書き損じの際も消しゴムで消すことができるほか、指に力が入らない方にも使える良さがあります。

投票用紙への記入には、記載台に備え付けの鉛筆を使用するようにしましょう。



問い合わせ先

池田町選挙管理委員会(役場総務課内)
 TEL 62・3131

日頃から地震に対する備えをしておきましょう

身の安全の備え

家具類の転倒・落下・移動防止措置をしておきましょう

- ・けがの防止や避難に支障のないように家具を配置しておきましょう。
- ・家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておきましょう。

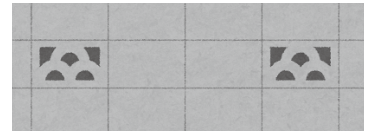


ケガの対策をしておきましょう

- ・食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておきましょう。
- ・停電に備えて懐中電灯をすぐ使える場所に置いておきましょう。
- ・散乱物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておきましょう。

家屋や塀の強度を確認しておきましょう

- ・家屋の耐震診断を受け、必要な補強をしておきましょう。
- ・ブロックやコンクリートなどの塀は、倒れないよう補強しておきましょう。



初動対応の備え

非常用品を備えておきましょう

- ・非常用品は、置く場所を決めて準備をしておきましょう。
- ・車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておきましょう。

消火の備えをしておきましょう

- ・火災の発生に備えて消火器の準備や、風呂の水のくみ置き（溺れ防止のため、子どもだけで浴室に入らないようにご注意ください）をしておきましょう。



住宅用火災警報器の設置と火災防止策をしておきましょう

- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておきましょう。
- ・普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておきましょう。
- ・電気やガスに起因する火災発生防止のため感震ブレーカー、感震コンセントなどの防災機器を設置しておきましょう。

たしかな行動の備え

地域の危険性を把握しておきましょう

- ・ハザードマップなどで、自分の住む地域の危険度を確認しておきましょう。
- ・自宅や学校、職場周辺を実際に歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておきましょう。

防災知識を身につけておきましょう

- ・新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておきましょう。
- ・地域の防災学習などにも参加しましょう。

防災行動力を高めておきましょう

- ・日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身につけておきましょう。
- ・近くの災害弱者に気を配りましょう。

家族で話し合っておきましょう

- ・地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておきましょう。
- ・外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所を決めておきましょう。
- ・家族で避難場所や避難経路を確認しておきましょう。
- ・普段のつき合いを大切にするなど、隣り近所との協力体制を話し合っておきましょう。

備えておきたい非常用品

【非常持出品】

両手が見えるリュックサックなどに、避難の必要なもの（生活に欠かせない用品）をまとめて、目のつきやすい所に置いておきましょう。

飲料水、携帯ラジオ、衣類、履物、食料品、マッチやライター、貴重品、懐中電灯（予備の電池）、救急セット、筆記用具、雨具（防寒）、チリ紙、ヘルメット、タオルなど。



【非常備蓄品】

○地震後の生活を支えるもの
一人3日分程度の食料品など
○停電に備えて
懐中電灯やローソク（倒れにくいもの）

○ガス停止に備えて
簡易ガスコンロや固形燃料
○断水に備えて
飲料水（ポリ容器などに） ※1人1日3Lが目安

【防災準備品】

地震、直後の火災や家屋倒壊に備えるもの

○地震に備えて頭部を守るものを身近に置きましょう。

○火災に備えて

消火器、消火用バケツ、風呂の水の汲み置きなど。

○避難・救出に備えて

おの、ハンマー、スコップ、大バール、防水シート、のこぎり、車載ジャッキなど。

この他にも各家庭の事情に合わせた品を追加で揃えておきましょう。

例

ベビー用品、生理用品、毛布、お薬手帳（通院歴や処方薬の記録）、カイロ、マスク、緊急時の連絡先を記したものの、ペット用品（ペット用の食料やトイレ用品、キャリーケース、リード）など。



木造住宅耐震診断のご案内

町では突然の地震に備え、無料の木造住宅耐震診断を行っています。

対象となる住宅

次のすべてに該当し、現在お住まいになっている住宅です。

- ・昭和56年5月31日以前に着工された木造在来工法の住宅
- ・ツーバイフォー・木質プレハブ・丸太組・非木造は対象になりません。増築があった場合も当初の建築年度が対象となります
- ・町内にある個人所有の住宅（長屋・共同住宅は除く）

※過去に精密耐震診断を受けた住宅は、対象となりません。

診断の流れ

- ・専門の診断士が家の中や必要に応じて天井裏、床下などに入り、詳細な調査を行います。
- ・診断料は無料です。
- ・診断結果により補強工事を実施する方には補助があります（補助金額は補強工事費の2分の1以内で、限度額60万円）

申し込み方法

- ・4月1日から募集を開始します。
- 池田町役場建設水道課建設管理係にある申請書に必要事項を記入し、押印の上、4月30日までにお申し込みください。
- ・申請書は町のホームページからも入手できます。

※予定戸数を超えた場合は次年度にさせていただきます。ですのでご了承ください。

申し込み・問い合わせ先

建設水道課建設管理係
TEL 62・3130



国民健康保険 国民年金

こんな時には届出が必要です

新年度を迎え、会社に就職や退職をする方もいると思います。忘れずに届出をお願いします。

国民健康保険とは

国民健康保険（国保）は、病気やケガをしたときに安心してお医者さんにかかるように、加入者（被保険者）がお金（国保税）を出し合って、医療費を補助する制度です。

■加入する人

職場の健康保険（協会けんぽ、健康保険組合、共済組合、国保組合など）に加入している人、後期高齢者医療制度の対象となる人、生活保護を受けている人以外は、すべての人が国保の加入者（被保険者）となります。

・加入する人の例

お店などを経営している自営業の人、農業や漁業などに従事している人、パート、アルバイトなどで職場の健康保険に加入していない人、退職して職場の健康保険などをやめた人とその家族、外国籍で、職場の健康保険などに加入せず3ヶ月を超えて日本に滞在する人

■届出が必要な場合

国保に加入したり、国保をやめるとき等（下図参照）には住民課へ14日以内に届出をしてください。

※届出は同じ世帯のどなたでもできます。

届出に必要な書類は住民課医療係へお問い合わせください。

その他のとき	国保をやめるとき	国保に加入するとき
・住所、世帯主、氏名が変わった ・世帯を分けたまたは一緒になった ・保険証を紛失した ・汚れて使えなくなった	・職場の健康保険などに加入した ・ほかの市町村へ転出した ・死亡した ・生活保護を受け始めた ・後期高齢者医療制度の対象となった（75歳に到達し対象となったときの届出は不要）	・職場の健康保険をやめた ・ほかの市町村から転入した ・子どもが生まれた ・生活保護を受けなくなった
届出が遅れると		
・資格のない保険証で診療を受けた場合、国保が負担した医療費はあとで返還していただきます。 ・ほかの健康保険に加入すると保険税（料）が二重払いになってしまうことがあります。 ・加入資格を得た月までさかのぼって保険税を支払うことになります。 「遡及賦課」 ・保険証がないため、その間の医療費は、やむを得ない場合を除いて全額自己負担となります。		



問い合わせ先

住民課医療係
Tel 62-2203

国民年金は…

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。加入や被保険者種別が変わったときは届出が必要です。

20歳以上60歳未満で、次の場合は住民課で届出をしてください。

○20歳になったら（厚生年金や共済年金加入者を除く）

第1号被保険者となります。

○退職したら（厚生年金や共済年金加入者であつた方の退職の場合）

第2号被保険者から第1号被保険者となります（第3号被保険者になる場合は除く）

○配偶者の扶養だったが、配偶者が厚生年金や共済年金を辞めたとき

○配偶者の扶養からはずれたとき
第3号被保険者から第1号被保険者となります。

同じ世帯の方が
届け出ることができます

持ち物
・退職された方や退職者の扶養となっていた方は退職証明など退職日や資格喪失日がわかる書類 ・印鑑 ・年金手帳 ・保険料の口座振替を希望される方は、口座番号等と通帳お届印

第1号被保険者だった方が、就職して第2号被保険者になったり、配偶者が扶養になり第3号被保険者になる場合は勤務先で届出ください。また、国保組合などは第2号被保険者にならない場合がありますので、勤務先でご確認ください。

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難な場合、申請して承認されると免除されます。

国民年金の加入種別

◆第1号被保険者

自営業や農業漁業の方とその配偶者20歳以上の学生、フリーターの方など

◆第2号被保険者

会社や官公庁にお勤めの方など、厚生年金や共済組合に加入している方

◆第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている配偶者の方

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先 松本年金事務所

Tel 0263-32-5821

犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう

法律で飼い主に義務付けられています。



すべての飼い犬が対象です。

- 新規** 新しく犬を飼い始めた方は登録をお願いします。登録料：3,000 円
- 変更** 犬を連れて引越してきた方、もらい受けた方などは登録の変更をお願いします。変更：無料
- ・犬が死亡した場合は住民課生活環境係へご連絡ください。



生後 90 日を超えたすべての飼い犬が対象です。

- 予防注射料 1 頭 3,500 円**（注射済票 550 円を含む）。

おつりがいらないようにご協力ください。また、集合注射に来ることができない場合は、6 月 30 日までに最寄りの動物病院で注射を受けさせてください。

- ・犬の調子が悪い、現在治療中などの場合は獣医師にご相談ください。
- 獣医師から「予防注射実施猶予証明書」が出た場合は、住民課生活環境係へ提出ください。
- ※ 4 月 1 日から長野県獣医師会の狂犬病予防注射料金が改定されるため、平成 27 年度の集合注射の料金が 3,500 円（予防注射代 2,950 円と注射済票代 550 円を含む）に変更となりました。皆様のご理解とご協力をお願いします。

○狂犬病予防注射の日程

月日	会 場	時 間	月日	会 場	時 間
4/3 (金)	花見集落センター	9:00 ~ 9:20	4/7 (火)	正科集落センター	9:00 ~ 9:15
	滝沢集落センター	9:30 ~ 9:50		堀の内集落センター	9:25 ~ 9:40
	多目的研修センター	10:00 ~ 10:20		中島基幹センター	9:50 ~ 10:05
	内鎌公民館	10:30 ~ 10:50		四丁目ふれあいセンター	10:15 ~ 10:30
	十日市場アグリカルチャーセンター	11:00 ~ 11:20		半在家集落センター	10:40 ~ 11:10
	渋南集落センター	11:30 ~ 11:50		旧吾妻町団地集会所	11:20 ~ 11:40
	坂下農業生活改善施設	13:10 ~ 13:30		池田町役場	13:00 ~ 13:30
4/6 (月)	広津中央公民館	9:20 ~ 9:30	5/12 (火)	林中新公民館	9:00 ~ 9:15
	広津転作研修センター	9:40 ~ 9:50		会染保育園	9:25 ~ 9:45
	広津平出ゴミステーション前	10:00 ~ 10:10		鵜山集落基幹センター	9:55 ~ 10:10
	福祉会館	10:30 ~ 10:50		中之郷集落センター	10:20 ~ 10:30
	三郷バス停前	11:10 ~ 11:15		福祉会館	10:40 ~ 11:00
	豊盛公民館前	11:25 ~ 11:35	5/24 (日)	池田町役場	11:10 ~ 11:40
				松川村保健センター	7:30 ~ 8:30
				池田町役場	9:00 ~ 10:00

※犬の登録と狂犬病予防注射どの会場でも受けられます

○狂犬病予防接種の大切さ 参考：厚生労働省HP

狂犬病は、感染した動物にかまれると人間にも感染します。感染後に発症をしてしまうと、100% 死亡してしまう恐ろしい病気です。現在日本国内で狂犬病は撲滅されていますが、その他の多くの国では、犬猫や家畜はもとより野生動物などにも頻繁に発生しています。近年では様々な動物がペットとして輸入されているという現状があ

る以上、いつ国内で狂犬病による被害が発生してもおかしくない状況です。

万一狂犬病が国内で発生した場合には、素早くしっかり発生の拡大とまん延の防止を図ることが非常に重要となります。犬を飼われている方は、犬の登録と 1 年に 1 回の狂犬病予防注射を必ず受けてください。

問い合わせ先 住民課生活環境係 TEL 62-2203

「はつらつ健康スタンプ事業」に参加しましょう!!

はつらつ健康スタンプ事業とは？

皆さんが自らの健康状態を把握し、健康の増進に積極的に取り組む事を応援する事業で、健康寿命延伸のためのお手伝いをするものです。具体的には「健康診査」（詳細は参加資格参照）を受診することを必須条件として、健康に関する教室参加や自分で立てた目標等に取り組むことでスタンプ（＝ポイント）を貯め、町内商工会加盟店等で使用できる 2,000 円分の商品券を受け取ることでできるものです。

① 参加申請しましょう

今月の広報いけだに挟み込まれている申請書で参加の申し込みをしてください。**参加見込みの方も含め、必ず申し込みをお願いします。**申請書は次の【申請書設置場所】にもあります。

●参加資格（①②の条件を満たす方）

①町内に住民登録のある 20 歳以上の方

② 4 月 1 日～翌年 1 月 31 日の間に

・町の特定健診、ヤング健診、後期高齢者健診

・人間ドック

・会社での健診

・医療機関で生活習慣病（内容：血中脂質、血糖値等）に関する血液検査を受ける予定がある方で、後日実施したことを証明するものが提出できる方。

※ただし、平成 27 年 12 月 26 日～翌年 3 月 31 日の間に受診予定の方に限り、前年度の実施を証明するものがあれば、それを添付していただくことで有効となります。

【申請書設置場所】

- ・福祉課 健康づくり係
（総合福祉センター「やすらぎの郷」内）
- ・住民課 医療係（役場 2 番窓口）
- ・総合体育館
- ・池田町ホームページ（ダウンロード）

【申請場所】

福祉課 健康づくり係
（総合福祉センター「やすらぎの郷」内）

【受付期間】

4 月 1 日（水）～ 30 日（木）※厳守

② ポイントを貯めましょう

参加申請をするとカードが発行されます。カードを忘れずに持参し、ポイントをためましょう。

【ポイント付与期間】

4 月 1 日（水）～ 12 月 25 日（金）

- ・カードを紛失した場合はポイントは無効になります。
- ・教室等の詳細については今月の広報いけだ 9 ページから 11 ページをご覧ください。

健康づくりの実践（対象事業）	ポイント数
【必須】健診を受ける （人間ドック・会社の健診等を含む）	5ポイント
町へ健診結果を提出する	5ポイント
がん検診を受ける （人間ドックで実施したものを含む）	何らかのがん検診を受けたら 2ポイント
町の健康に関する講演会、健康教室、 運動教室、イベント等に参加	各1ポイント（継続する教室は 初回のみポイント）
健康づくりのため自分で目標を立て、 3か月以上取り組む	3か月継続ごとに1ポイント

③ 貯まったら応募しましょう

ポイントが15ポイント以上になりましたら、カードに記入漏れがないか確認して、応募期間内にやすぎの郷に提出（または郵送）してください。応募は1人につき年度中1回に限ります。また、応募時点で町内に住民登録のない方は対象外となります。

【応募期間】 9月1日（火）～翌年1月29日（金）（当日必着）

特 典：町商工会加盟店等で使用できる2,000円分の商品券
※使用できる店名は参加申請時に一覧表をお渡しします。
使用可能期間：9月1日（火）～翌年2月29日（月）

※商品券の取扱店として登録していただけるお店は、3月13日（金）までに福祉課健康づくり係Tel 61-5000へご連絡ください。

はつらつ健康スタンプ事業対象教室・イベント一覧

必須の健康診査（詳細は参加資格者の欄に明記）以外の対象事業一覧表

がん検診	
事業名	詳細
胃	個人で受ける方は、受診を証明するものを持参。町の検診を申し込まれた方は健診当日にカードを持参（検診日程は3月中に全戸配布）
大腸	
肺	
前立腺	
子宮	
乳房	
その他	
担当課等	福祉課保健係Tel 61-5000

各種イベント等	
事業名	詳細
陸郷山桜トレッキング	4/18(土)開催
北アルプス展望ウォーク	5/16(土)・17(日)開催
広津紅葉散策	10/11(日)開催
ぐるっと池田街中散策	11/7(土)開催
担当課等	北アルプス展望ウォーク実行委員会（観光協会内）Tel 62-9197

事業名	詳細
はつらつスポーツ祭	11月頃開催。おおむね60歳以上の方を対象
担当課等	福祉課福祉係Tel 61-5000

事業名	詳細
認知症を考える講演会	10月頃予定
認知症サポーター養成講座	3人以上集まれば随時開催
担当課等	福祉課地域包括支援センターTel 61-5000

事業名	詳細
介護予防講演会	10月～11月頃予定
地区での健康教室	保健指導員主催の教室等
担当課等	福祉課健康づくり係Tel 61-5000

事業名	詳細
小児生活習慣病予防健診の結果説明	12月頃実施予定。学校での保護者懇談日に小学5年生・中学1・2年生の保護者を対象に実施
担当課等	福祉課こども支援センターTel 61-5000

運動教室	
事業名	詳細
いきいきクラブ	詳細は10ページから11ページをご覧ください
からだを動かす教室（月曜会・火曜会・木曜会）	
アクアエクササイズ（あづみ野・大町・松香荘）	
もりもりフィットネス教室	
インターバル速歩歩行指導	
担当課等	福祉課健康づくり係Tel 61-51000

事業名	詳細
らくらくヨガ教室（9月予定）	詳細は3月に各戸配布される申し込みチラシをご覧ください
ママ・ヨガ教室	
ダイエットヨガ教室	
骨盤調整ヨガ教室	
アクアエクササイズ教室	
ボルダリング教室	
ソフトバレーボール教室	
ソフトテニス教室	
かえでキッズ	
かえでジュニア	
熟年貯筋工房	
ジョギング・ウォーキング教室	総合型地域スポーツクラブ大かえで倶楽部（総合体育館内）Tel 62-7654
里山トレッキング	
担当課等	

事業名	詳細
体操教室	新池田学問所で開催。中高年対象（運動系）
健康に関する講演会	新池田学問所で開催。中高年対象（文化系）
ボレボレ	新池田学問所で開催。未就園児・保護者対象（運動系）
担当課等	教育課生涯学習係（公民館）Tel 62-2058

※日程等変更する場合があります。広報や回覧物、防災無線などで最新の内容をご確認ください。

運動教室開催のご案内

平成 27 年度保健センターでは次の 5 つの運動教室を開催します

教室参加を希望される方は、参加申込書を年度ごと提出していただきます。
継続参加の方も必ずご連絡ください。（定員になり次第締め切らせていただきます）また、日程などは一部変更されることがあります。
教室を受講する際、医療機関にかかっている場合は主治医の許可を必ず得てからご参加ください。



もりもりフィットネス教室

〔講師〕 吉富 美紀（フィットネスインストラクター）
〔内容〕 ステップ台を使い、音楽に合わせたステップエクササイズ（踏み台昇降）、ゆったりヨガ、笑いヨガ、健康体操など、内臓脂肪減少や脚筋力アップを目的とした、毎週内容の変わるバラエティ豊富な運動教室です。



対象者	足腰の丈夫な 概ね75歳以下の方
場 所	やすらぎの郷
時 間	毎週金曜日 午前11時～正午
定 員	30人
参加費	500円/年
募集期間	8月中（9月開講）

実施日	5月26日（火） 6月25日（木） 9月15日（火） 10月29日（木）
時 間	午前9時30分～11時30分
持 物	上履き・タオル・水分など
場 所	総合体育館
募 集	前日までにお申し込みください

インターバル速歩

（協力：熟年体育大学リサーチセンター）



ゆっくり歩きと速歩を
組み合わせて、効率的に
脂肪燃焼ができる歩行の
実践指導をおこないます。
準備の都合上、必ずお
申し込みください。

いきいきクラブ



〔講師〕 池田町総合型地域
スポーツクラブより派遣
〔内容〕 口腔体操、ストレッチ、
筋力アップ運動、ボー
ル体操などの軽運動教
室です。

対象者	概ね70歳以上の方
場 所	やすらぎの郷
時 間	毎週火曜日 午前9時30分～11時
定 員	40人
参加費	500円/年
募 集	申込締切3月27日（金）

アクアエクササイズ

目的に合わせたエクササイズを選びましょう。（詳しい日程や内容はお問い合わせください）

大町スイミングスクールのコースは、送迎バスがついています。



〔講師〕 松香荘：松倉 由紀江（アクアフィットネスインストラクター）
あづみ野：吉富 美紀（フィットネスインストラクター）
大町：近江 詠子（大町スイミングスクールコーチ）

内 容	筋力・体力アップ、腰・膝痛予防のための	筋力アップ・内臓脂肪を減らしたい人の	筋力アップ、腰・膝痛予防のための
コース	水中歩行コース 概ね65歳以上の方	水中歩行と アクアビクスコース 概ね74歳以下の方	水中歩行と アクアビクス
場 所	松香荘 (松川村)	あづみ野ランド (安曇野市)	健康増進施設認定 大町スイミングスクール (大町市)
時 間	毎週水・木・金曜日	毎週水曜日	毎週水曜日
	午前9時～10時	午後1時45分～2時30分	午後12時45分～3時30分
定 員	各10人	40人	30人
参加費	300円/回	600円/回	4,115円/月
募 集	第1期（4月～8月）：申込締切3月27日（金） 第2期（9月～3月）：申込期間8月中		随時募集中

からだを動かす教室

〔講師〕 倉科 儀男
(スポーツ指導員)

〔内容〕 口腔体操、ストレッチ、
歩行運動、ダンベル体
操などの運動教室です。



コース	月曜会	火曜会	木曜会
場 所	やすらぎの郷	福祉会館 (ごりょうの郷)	やすらぎの郷
時 間	毎週月曜日	毎週火曜日	毎週木曜日
	午前9時30分～11時		
定 員	40人		
参加費	500円/年		
募 集	申込締切 3月27日（金）		



日頃の精神的悩みや不安に思っていることを相談したい方は、カウンセラーが対応（月曜日または金曜日・予約制）いたします。お問い合わせください。

申し込み・問い合わせ先 保健センター TEL 61-5000

◆ 新隊員からのあいさつ ◆

池田町の皆様、はじめまして！昨年12月に池田町の地域おこし協力隊に着任した杉山生恵です。「特産品開発」という命題をもって観光協会に籍を置いて活動しています。特産品を開発するにはまず知ることから、と池田町について勉強中です。より深く知るために、町内のできるだけたくさんの方とお話できれば、と思っています。



そこでお願いなのですが、皆様の思う池田町や皆様ご自身の事を教えていただけませんか？個人、団体問いません。観光協会（Tel 62-9197）にありますので、お声掛けいただけると嬉しいです。こちらからお声掛けした際は、どうかご協力お願いいたします！

では、今回は私自身のことについて、紹介したいと思います。私は愛知県岡崎市の出身で、大学から10年間は東京へ、その後海外を一人旅したり、カナダに長期滞在したり、ここへ移住する前は名古屋の貿易会社で働いていました。趣味はアウトドア全般です。山登りやサイクリング、キャンプが好きなので、暖かくなるのが待ち遠しい限りです。また池田町に来て、皆さんの自家製のお漬物をいただく機会がたくさんあり、私もゆくゆくは漬物マスターになりたいと思っています！お漬物の指導も含め、こんな私ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

◆ 新企画!! バランスボールリレー!! ◆

2月2日から新しい企画がスタートしました。町民による運動促進キャンペーン、その名もバランスボールリレーです。

バランスボールに乗ってプチ運動宣言をしていただくこの企画、最初の挑戦者は町長！ 1週間、椅子の代わりにバランスボールを使っていただきます。

次にどこに行くか分からない指名制リレーなので、あなたのもとにも届くかもしれません。

どこからボールが回ってきたのか、今は誰が挑戦しているのかなど、リレーの様子はFacebookで確認できます。バランスボールリレーで検索してください。みんなで回そう健康の輪!!



担当：総合体育館 川田

防災行政無線「戸別受信機」の更新について

町では、災害時の緊急情報や日常のお知らせなどを放送する「デジタル防災行政無線」の整備を進めてきましたが、受信機を新しいものに交換する作業がほぼ終了しました。現在アナログとデジタル双方での放送を行っておりますが、3月上旬にはデジタル放送のみになります。

新しい受信機への更新がされていない方、また、更新作業の際外部アンテナの取り付けを希望されなかった方で、その後放送がうまく聞こえないなどアンテナの取り付けを希望される方は、ご連絡ください。

問い合わせ先 総務課総務係 Tel 62-3131





分団紹介

～私たちが頑張っています～

第5分団2部

担当地区：林中

団員数：21人（うちラッパ1人、救護1人） 主な装備：ポンプ車1台

第5分団2部の紹介

日ごろから皆様には消防団活動へのご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございます。今後も消防団活動を通じて、地域の皆様へ少しでも貢献し、万が一の有事の際にも対応できるよう、各種訓練、火災予防に努めていく所存でございますのでよろしくお願い申し上げます。

さて、私ども第5分団2部は、池田町の中でも人口・世帯数が多い林中地区を担当しております。来年度には消防詰所が新しくなりますが、キレイな詰所を拠点として、団員同士、より一層コミュニケーションを図ってまいります。

ここでお決まりの文面になりますが、私どもの仲間になっていただける方を随時募集中です！消防団員になると、素晴らしい仲間と共に人間形成が育まれ、ひと回りもふた回りも成長できます。

入団要件は、林中にお住まいの新社会人をはじめ「消防団活動をやってみたい！」と思ったことがある方などです。お気軽に消防団へ声を掛けて下さいね！！



副分団長 三澤 幸永

おらが部隊の ナンバーワン



丸山 真紀（38歳）林 中

▶ 推薦人：吉澤 義彦（38歳）

私ども第5分団2部に所属している、【なんちゃって料理人？丸山真紀君】を推薦させていただきます。

丸山君は、詰所で消防の集まりがあると、食材の調達にはじまり、食材の下ごしらえ等、まるで料理人のように私どもにその腕を振るってくれます。メニューとしてはイタリアンが得意（!?）です。私どもは消防活動の力の源として、彼の作るおいしい手料理をおいしくいただいています。

これからも消防活動と、みんなのお腹を満たすために、よろしくね！丸山君！！

▶ 本人コメント

なんちゃって料理人の丸山です。

毎月防災の日にみんなが集まってくれるので、せっかくならと思い、つまみメインで作っています。冬場は鍋が多いですが、おかげさまで喜んでもらっています。

みんな気がいいのでアットホームな雰囲気の中で楽しくやっています。美味いつまみを用意して新入団員の方をお待ちしております。



◆活動の窓◆

公民館より

■ポレポレ塾

12月19日・1月31日

12月に「クリスマス会」1月は「新年おめでとう」土曜日開催のポレポレぶらすで「節分だ！オニ退治だよ」と題して、様々な季節行事を行いました。

クリスマス会では、サンタさんが登場。素敵なプレゼントを受け



オニ退治だよ!!
オニは～外 福は～内

取りました。

新年は工作で簡単バラシユート製作をして親子で盛り上がり、オニ退治では、新聞紙を丸めた玉を豆に見立てて豆まきをして、自分のなかの泣きむし鬼や怒りんぼ鬼を追い払いました。

子どもたちの成長には目を見張るものがあります。3月は「大きくなつたね」閉講式」が開催されます。

■ふるチャレ塾 11月8日

大町市のエネルギー博物館へ行ってきました。

内容は、紙を使ったブーメラン作り、薪バス乗車、プラネタリウム鑑賞でした。

ブーメランは型に合わせて切り取って作り、上手く投げると手元に戻ってきました。

薪バスは今から60年以上前の薪装置を積んだバスです。昔懐かしい雰囲気のあるボンネットバスで、ゆっくり大町ダムまで登って行きました。ダムから見る大町市の景色も良かったです。

最後にプラネタリウムを鑑賞しましたが、四季に応じた星座を見ることができ、星座の説明をしていただいていた勉強になりました。

最近はこちらの理科離れが指摘されていますが、館内の施設を見て触って、外にある足湯に入った

りと、参加した塾生たちは大喜びでした。

様々な工作もできますので、皆さんも個人的に行ってみてはいかがでしょうか。



ブーメランを作る塾生

問い合わせ先

池田町公民館 Tel 62・2058

総合体育館より

■スポーツ振興報奨金

実績報告

スポーツ振興報奨金とは
池田町にお住いでスポーツで県ブロックより上位の大会へ出場する方等を対象に報奨金をお渡しする制度です。

■第1回大阪カップ

クラブ9人制バレーボール
男子選手権大会

開催日…11月22日～23日
開催地…大阪府大阪市

住友電工大阪体育館

出場者…勝家歩さん(花見)

浅原哲也さん(豊町)

片瀬勝博さん(竹原)

矢口陽基さん(五丁目)

結果…第5位

感想等…今回の選抜大会には北信越クラブ代表として参加してきました。参加チームは前年度クラブ全国大会の優勝・準優勝チームと各地区の代表チームにより開催されましたが、どのクラブも全国大会では毎回ベスト8以上の結果を出している強豪ばかりでした。

結果は8チーム中5位ということですが、とても良い結果をさせていただきました。今回の選抜大会の経験を生かし、総合選手権大会では1つでも勝てるように頑張りたいと思います。

■平成26年度

スキー・スノーボード教室

1月17日・18日に小谷村杵池高原スキー場でスキー・スノーボード教室を開催しました。日帰り、宿泊合わせて41人の参加がありました。

初日はあいにくの猛吹雪により、スキー・スノーボード日和と

は言えませんでした。2日目は初日の天気が嘘のような青空で、最高の天候でした。参加者からも「上手くなることができてうれしかった」「来年は泊りで参加したい」などうれしい声が聞かれ、実りの多いスキー教室となりました。

来年も同じ時期にスキー・スノーボード教室を開催する予定です。大勢の皆さんの参加をお待ちしております。また、池田町は気



コーチと一緒にはい！チーズ！

軽にスキー場に行くことのできる立地です。家族や友人とスキー・スノーボードに出かけてみてはいかがでしょうか。

問い合わせ先

総合体育館 Tel 62・7654



室を爺ヶ岳スキー場で行いました。子どもたちは、スピードを出してゲレンデを何度も何度も滑り降り

楽しかったスキー・そり教室
1月15日(木)、5・6年生のスキー教室が鹿島槍スキー場で行われました。6年生にとつては小学校最後のスキー教室です。子どもたちは技能を高めたという気持ちで、強く、雪が舞う悪天候にもかかわらず頑張つて練習に励んでいました。
3・4年生のスキー教室は1月28日に鹿島槍スキー場で行われました。青空が広がる絶好な天気で、スキーの楽しさを味わえました。親切で丁寧教えてくださったインストラクターのおかげで子どもたちも上達し、リフトに乗って何回も滑り降りることができるようになりました。また「熱心に真面目に取り組んだので、みんなが上達できてもよかった」とおほめの言葉をいただきました。
1・2年生は1月30日にそり教室を爺ヶ岳



総合的な学習での成果発表

たり、トロイカを待ちきれずに坂を駆け上がったりと、元気いっぱいでした。約束をきちんと守りながらそり遊びを満喫した子どもたちです。

昨年の12月22日に、4・6年生が総合的な学習で学んだことについて、町長さんや町会議員の皆さん、教育委員さんに活動内容を発表しました。6年生は「見つめ直そうわたしたちのふるさと池田町」というテーマをもとに町政について調査した内容を発表し、町づくりへの期待と課題を提言しました。



5年生は絶滅危惧種の黒メダカの飼育を通して、その生態や生育環境について学び、池田町にたくさんの生物が棲める環境づくりをしてほしいと伝えました。
4年生は安曇養護学校との交流を通して福祉について学習し、車椅子やアイマスク体験を通して感じたことや学校施設の改善について気づいたことを発表しました。
町の皆さんからは発表についてお褒めの言葉をいただき、子どもたちは自信を深めたようでした。



本のひろば

池田町図書館 TEL 62-5659

☆開館時間
火・・・午後 1時～午後 6時
水・木・金・・・午前 10時～午後 6時
土・日・・・午前 10時～午後 5時
☆3月の休館日
2・9・16・23・30日
21日(土)は祝日特別開館をします

新 着 書 ピ ッ ク ア ッ プ



なりたて中学生
初級編
ひと・田中 著
(講談社)

中学入学の直前、ひとつ隣の学区に引っ越したばかりに、周りに知ってる友達はゼロ! テツオは自分なりに立ち位置を探り始めた。



みずうみのほうへ
上村 亮平 著
(集英社)

7歳の誕生日、父と二人で一泊二日のフェリーの旅に出た。その夜、父は船上からこつ然と姿を消し、僕は湖のある町で暮らす叔父に引き取られた。すばる文学賞受賞作。



ルラルさんのぼうえんきょう

いとうひろし 作
(ポプラ社)

星のきれいな夜、ルラルさんは庭の仲間といっしょに望遠鏡をのぞきました。すると恐ろしい顔が! もしかして宇宙人?

その他の新着書

学園天国
精鋭
嗟う淑女
狗賓童子の島
雨に泣いてる
サーカスの夜に
桑港特急
透明カメレオン
老耄と哲学
踊る光

五十嵐貴久
今野敏
中山七里
飯嶋和一
真山仁
小川糸
山本一力
道尾秀介
梅原猛
トンケ・ドラフト

保春院義姫
今日も一日きみを見てた
ファーマゲドン
フィリップ・リンベリーほか著
ねこの手かします5
たんぽぽでんしゃ
おばあちゃんのひなちらし
トヤのひっこし

高橋義夫
角田光代
内田麟太郎
ひろかわえこ
野村たかあき
バーサンスレン・ボロルマー

◎工作教室開催◎

『ストローでつくってあそぼ!』

日 時: 3月24日(火)
1時30分～3時
会 場: 2階児童図書室
定 員: 15人
参加費: 無料

◎記念館改修記念

オカリナコンサート開催◎

日 時: 3月28日(土)
1時30分開演
会 場: 浅原六朗文学記念館
(てるてる坊主の館)
出 演: 横澤功さん(白馬村在住)
定 員: 50人 入場料: 無料

♪どちらの行事も、お申し込みが必要です。
定員に達した時点で、しめきりとさせていただきます。

借金・多重債務に関する 無料電話相談会開催

長野県司法書士会では、司法書士による電話相談会を開催します。

命よりも重い借金などはありません。借金問題は必ず解決できます。相談は無料で、秘密は厳守しますので、ご相談ください。

●日時 3月28日(土) 午前10時から午後5時

●専用電話番号 0120-448-788

※相談日当日のみの専用(臨時)電話番号です。

【問】長野県司法書士会消費者問題対策委員 小川原 TEL 0263-55-4077

町議会3月定例会予定

●開会 3月10日(火)

●一般質問 3月16日(月)17日(火)

●最終日 3月19日(木)

※時間は午前10時から。17日(火)は午後1時から。19日(木)は午後1時30分から。

※日程は変更することがあります。

事前にお確かめの上ご来場ください。※会期中は町ホームページから中継を見ることができます。

【問】議会事務局 TEL 62-9529 (直通)

副町長退任のお知らせ

宮嶋将晴さんが任期満了に伴い平成26年12月31日付で副町長の職を退任しました。

宮嶋さんには平成23年1月1日から4年間に亘りご尽力をいただきました。ありがとうございました。

町営住宅入居者募集のお知らせ

町営住宅の入居者を募集します。

●募集团地 豊町団地 / 三丁目東団地 各1戸

●家賃 収入に応じて算定

●受付 3月9日(月)まで 平日の午前8時30分から午後5時15分(時間外および電話での受付はできません)

●受付場所 建設水道課(9番窓口)

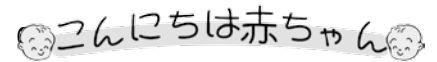
●入居申込条件 現に同居または同居しようとする親族がある / 公営住宅法上の収入が一定の制限所得以下である / 現に住宅に困窮していることが明らかである / 暴力団員ではないこと

●入居者の決定 応募多数の場合は抽選会を行います。

●その他 申込に必要な書類など、詳しくはお問い合わせください。

【問】建設水道課建設管理係

TEL 62-3130



太田 咲良 (信裕・絵美／堀の内)
高坂 理恵子 (晃太・民枝／正科)
薄井 詩央 (幸浩・美保／堀の内)
柳生 龍空 (大輝・彩香／2丁目)
深井 璃音 (寛之・綾野／内鎌)

■おくやみ申し上げます■

古瀬 忠	85	豊町
浅原 良夫	64	吾妻町
那須野なつゑ	91	林中
矢口 榮子	90	竹原
矢嶋三男人	76	十日市場
寺嶋 敏子	89	2丁目
伊藤 百代	90	渋西
猪又 久江	84	3丁目
三澤 啓一	65	和合
堀 榮次	95	堀の内
村山 貞子	91	滝南
尾形 悦子	88	内鎌

(1月受付分 敬称略)

5月号掲載俳句募集

はがきに作品1点を記入し、3月末日までに投稿してください。対象は町内在住の方のみです。作品には①地区名②氏名③電話番号④中学生以下の方は学校名と学年を明記してください。投稿多数の場合は、選者により選考(10句以内)して掲載します。なお、選者により語句の訂正等をさせていただく場合がありますので、ご了承ください。

■あて先

〒399-8696 (住所不要)
池田町役場総務課総務係
TEL 62-3131

餅花や黒光りせし床柱
両眼に一滴たらし初景色
冬至湯に浸り春待つ夕べかな
百歳を踏み出す一歩初詣
心地よき登り坂あり今朝の春
仰ぎ見る高嶺輝く初景色
川底の水草ひかる寒の明
マスクして子に押され行く車椅子
思いみな母に繋がる繭の玉
思いやり一緒にたして七日粥

※今月の投稿作品10句。掲載は氏名五十音順。
作者の意図により、あえてふりがなをふらない場合等があります。ご了承ください。

石原 孟 (南台)
勝野 雪枝 (鶴山)
菊島 進 (滝の台)
巢山希沙子 (三丁目)
高林智恵子 (吾妻町)
中野 潤一 (吾妻町)
橋戸 丘子 (南台)
平林扶見子 (三丁目)
藤澤美智子 (吾妻町)
横山さゆみ (林中)

今月の俳句

(池田俳句会選)

安曇野ちひろ美術館 市町村感謝デー開催

安曇野ちひろ美術館では、開館18年を迎えるにあたり、日頃の感謝をこめて入場料無料の感謝デーを設けました。この機会にぜひお越しください。

●池田町感謝デー日時 4月12日（日）午前9時から午後5時

●開催内容 - 絵は見なくてもいい美術館 - まるごとちひろ美術館

●その他 池田町在住であることがわかる書面（公共料金の通知書や免許証など）をお持ちください。

【問】安曇野ちひろ美術館 TEL 62-0772

不動産評価等の無料相談会開催

不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士がお答えします。

●相談内容 売買 / 交換 / 相続 / 借地 / 担保 / 賃貸借等に係る不動産評価

●開催日時 4月2日（木）午前10時から午後4時（正午から午後1時までは休憩時間）

●開催場所 松本市役所本庁舎 4階第2応接室

●その他 予約は不要です。当日直接会場にお越しください。

【問】（一社）長野県不動産鑑定士協会 TEL 026-225-5228

道路沿いの土地所有者の皆様へ お願い

道路や歩道への倒木や樹木の張り出しにより通行の妨げとなっている箇所が見受けられます。

このことが原因で車両や歩行者に事故が発生した場合、その樹木等の所有者が責任を問われることがあります。通行に支障が生じている場合は、伐採・枝払い等適切な措置をお願いします。

また、普段の管理はもとより、強風や大雨、降雪の後には特に注意をお願いします。

●伐採や枝払い作業時の注意

・通行車両、歩行者の安全確保に十分配慮ください。

・付近に電線等がある場所の作業は危険ですので、電力および電話会社の指示に従ってください。

【問】建設水道課管理課

TEL 62-3130

あづみ野ランド 水中健康教室開催

あづみ野ランドでは、水中健康教室の参加者を募集します。

●各コース共通事項 全16回 / 定員20人 / 受講料3,200円（初回時に支払い） / 施設使用料1回ごとに600円（入浴可）

<火曜日ウォーキングコース>

・4月7日（火）から
・毎週火曜日の午後1時45分から2時30分

<火曜日アクアビクスコース>

・4月7日（火）から
・毎週火曜日の午後3時から3時45分

<金曜日アクアビクスコース>

・4月3日（金）から
・毎週金曜日の午後1時45分から2時30分

●申込開始日 3月5日（木）午後1時30分より受付開始

●申込方法 電話またはあづみ野ランド受付に直接申し込み

●その他 定員に満たない場合は教室開始後も随時募集

【問・申込】あづみ野ランド

TEL 0263-82-0256

大北高等職業訓練校 訓練生募集のお知らせ

大北高等職業訓練校では、前期訓練生を募集します。

●学科 電子計算機科（パソコン） / パソコン基礎科 / 介護・PC科 / 観光ビジネス科

●その他 学科内容、受講料など詳しくはお問い合わせください。

【問】大北高等職業訓練校

TEL 22-2050

乳幼児健診・予防接種等のお知らせ

場所・連絡先：保健センター TEL. 61-5000

（お子さんの具合が悪くなった等都合で来られない方は電話連絡をお願いします。）

	内容	対象児・対象者	日時	受付時間
母親学級	ハローベビークラス単独講座	妊婦とその夫（パパの参加もぜひ!）	3月5日（木）	午後1時45分～2時00分
乳幼児健診等	2か月児育児相談	平成27年1月生	3月16日（月）	午前9時45分～10時00分
	6か月児育児相談	平成26年9月・10月生	3月20日（金）	午前9時45分～10時00分
	7～8か月児健診	平成26年7月・8月生	3月26日（木）	午後1時00分～1時15分
	9～10か月児育児相談	平成26年5月・6月生	3月17日（火）	午前9時15分～9時30分
	1歳3か月児育児学習会	平成25年12月生	3月2日（月）	午前9時45分～10時00分
	2歳6か月児健診	平成24年8月・9月生	3月11日（水）	午後1時00分～1時15分
	3歳児健診	平成24年2月・3月生	3月20日（金）	午後1時00分～1時15分
	離乳食教室	平成26年6月・8月・10月生	3月27日（金）	午前9時15分～9時30分
	赤ちゃんマッサージ	1か月健診終了後～7か月くらいまで	3月9日（月）・23日（月）	午前10時15分～10時30分
予防接種	四種混合	町から通知を受けた方	3月10日（火）	午後0時45分～1時15分
	水ぼうそう		3月17日（火）	
	B C G		3月19日（木）	
	MR混合		3月24日（火）	

広報いけだ 18

国保税・後期高齢（第8期） 【納期限 3月2日】
※第8期口座振替日は2月27日（金）です。

国保税・後期高齢（第9期） 【納期限 3月31日】
※第9期口座振替日は3月30日（月）です。

口座振替の方は前日までに残高の確認をお願いします。