

## 未来のことを“今”語ろう

池田町第6次総合計画の策定が本格的にスタートしました。関連記事2ページ

## CONTENTS 主な内容

- あづみ野池田総合戦略アクションプラン紹介 vol.12..... 3
- 休日窓口をご利用ください ..... 4
- 子どもがつくる短歌・俳句・詩 ..... 10-11
- “日本のハーブ”コラム ..... 16

# 池田町第6次総合計画策定に向けて

## 第6次総合計画審議会 委員名簿

分野	団体名・職名等	氏名
民間諸団体等の 代表者	教育委員	小澤 裕子
	子ども・子育て会議会長	丸山 史子
	自治会協議会会長	原 俊生
	農業委員会会長	太田 芳寛
	女性団体連絡協議会会長	森泉 恵子
	三校PTA連合会会長	平林 淳志
	定住アドバイザー 副代表	村上 美保
	(一社)県建築設計事務所協会 大北支部顧問	小林 正芳
	社会福祉協議会 常務理事・事務局長	高山 明男
	商工会 事務局長	山崎 猛
識見を有する者	観光協会 チーフマネジャー	内山 美恵
公募による町民	北アルプス地域振興局 企画振興課長	柳沢 剛
	公募	牛越 邦夫
		赤田 弥壽文
		伊藤 将人

## 第1回総合計画審議会開催

今後のまちづくりの方針や施策などを、平成31年度から10年間の計画で定める第6次総合計画策定にあたり、第1回総合計画審議会を1月29日に開催しました。

審議会は民間諸団体等の代表者、識見を有する者、公募による町民により15人で組織され、会長に子ども・子育て会議会長の丸山史子氏、副会

長に社会福祉協議会常務理事・事務局長の高山明男氏が選出されました。

その後、壺町長から審議会会長に素案への意見を求める諮問を行うと共に、策定方針や今後の策定スケジュールなどについて協議しました。

今後は平成30年5月以降に開催し、素案について審議していきます。

## 池田町の未来を語ろう会開催!

まちづくりへの希望を直接お聴きする場として「池田町の未来を語ろう会」を2月9日と23日に開催しました。皆さんが生活の中で感じていることや、「こんな町になればステキ!」といった提案を意見交換しました。最終回は3月7日(水)に開催します。

この会では様々な年代や職業の方、地域おこし協力隊のように町に居住し始めたばかりの方など幅

広い参加者の中で発想が広がり、多くの意見をいただいています。今後の貴重な検討資料とさせていただきます。

開催報告は町ホームページに随時掲載しますので、ぜひご覧ください。

来年度はまちづくり懇談会、パブリックコメントなどで皆さんのご意見をお聴きします。



【問い合わせ先】 企画政策課 町づくり推進係 TEL 62-3129

## 子育て支援 放課後子ども総合プランが始まります

放課後子ども総合プランとは、町内の小学校に在学する児童を対象として放課後における生活や遊びの場を提供するもので、①放課後児童クラブと②放課後子ども教室によって運営していきます。

これまでの児童センターの機能を充実させ、子どもたちが安心・安全に過ごせるよう、平成30年4月から開始します。

### ①放課後児童クラブ

#### 《目的・内容》

放課後、保護者が就労などにより家庭にいない小学生をお預かりします。

#### 《使用施設》

池田児童クラブ、会染児童センター

#### 《開所時間》

平日：下校時刻～午後6時30分  
土曜日：午前8時30分～午後5時30分  
長期休み：午前8時30分～午後6時30分  
(早朝延長：午前7時30分～午前8時30分)

#### 《登録料》

ひとりにつき年額1,000円  
※減免有

#### 《利用料》

日額100円 上限2,000円/月  
※早朝延長は日額50円  
※同一世帯は2人目半額・3人目無料  
※減免有

#### 《送迎等》

保護者によるお迎えをお願いします



### ②放課後子ども教室

#### 《目的・内容》

放課後の子どもたちの居場所として、以下の2つを提供します。

#### 〈一般活動〉

遊びや活動を自由に選んで楽しんでもらうもの

#### 〈選択活動〉

体験活動や地域の方との交流活動

#### 《使用施設》

池田小学校、会染小学校、公共施設

#### 《開所時間》

月曜日・水曜日 下校時刻～午後5時  
※平成30年6月からスタート

#### 《登録料》

1世帯につき年額1,800円(保険料800円込)  
※2人目からは保険料のみ ※減免有

#### 《利用料》

一般活動は無料ですが、選択活動は材料費などをご負担いただきます。 ※減免有

#### 《送迎等》

保護者によるお迎えをお願いします



【問い合わせ先】 教育保育課 池田児童センター TEL 62-8969 会染児童センター TEL 62-1222

# 休日窓口を開設します！

年度末・年度初めは入学、就職、転勤等により住所を変更される方が多く、住民課の窓口が混み合う傾向にあります。そこで下記の2日間、窓口業務の休日受付を行いますので、ぜひご利用ください。

- 《受付日》 平成30年3月25日（日）、4月1日（日）
- 《受付時間》 午前10時～午後2時
- 《受付場所》 役場住民課窓口（正面玄関からお入りください）
- 《受付業務》 転入、転出の届け出  
住民票、戸籍、印鑑証明の発行  
マイナンバーカードの交付  
マイナンバーカード申請のお手伝い（下参照）  
国民健康保険証、後期高齢者医療保険証に関すること  
福祉医療、児童手当に関すること



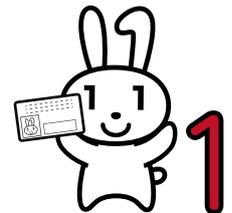
※住民課窓口以外で対応する業務については後日の受付、連絡となる場合がありますので予めご承知ください。

【問い合わせ先】 住民課 住民係 TEL 62-2203

# マイナンバーカードの申請お手伝いします！

マイナンバーカード（個人番号カード）の発行を希望する方を対象に、職員がタブレットを使用して写真撮影を行い、申請のお手伝いをします。申請方法が分からないという方はぜひご利用ください。

なお、顔写真の撮影を行いますので、必ず申請するご本人がお越しくください。



- 《受付時間》 平日午前8時30分～午後5時15分  
（上記休日窓口でも受付けます）
- 《受付場所》 住民課窓口
- 《持ち物》 本人確認書類（運転免許証など）



## ※マイナンバーカードについて

マイナンバー制度の導入によって、社会保障・税・災害対策の手続きで個人番号の提供が求められるようになりました。（例：確定申告、退職金の受取など）

マイナンバーカードは顔写真付の公的な身分証明としても使用できるので1枚で個人番号の証明と本人確認が可能です。

【問い合わせ先】 住民課 住民係 TEL 62-2203

# 犬の登録と狂犬病予防注射について



すべての犬の飼い主はその犬の登録が義務付けられています。  
新しく犬を飼い始めた方は登録をお願いします。

《新規登録手数料》 **3,000 円** (鑑札の交付を含む)

◆変更登録などについて

犬を連れて引っ越してきた方、譲り受けた方などは登録の変更をお願いします。これらの変更登録に係る手数料は無料です。なお、犬が死亡した場合は役場住民課環境整美係へ届け出が必要です。



生後 90 日を超えた犬の飼い主は年 1 回の注射が義務付けられています。

《予防注射料》 **1 頭 3,500 円** (注射済票 550 円を含む)

- ・集合注射に来られない飼い主の方は、6月30日までに動物病院で予防注射を受けさせてください。
- ・犬の体調が悪い、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」を受け取った場合は、住民課環境整美係へご提出ください。

## 《狂犬病予防集団注射の日程》

※犬の登録と予防注射はどの会場でも受けられます

月 日	会 場	時 間	月 日	会 場	時 間
4月9日 (月)	花見集落センター	9:00 ~ 9:15	4月11日 (水)	正科集落センター	9:00 ~ 9:10
	滝沢集落センター	9:25 ~ 9:40		堀の内集落センター	9:20 ~ 9:30
	多目的研修センター	9:50 ~ 10:00		中島基幹センター	9:40 ~ 9:50
	内鎌公民館	10:10 ~ 10:20		四丁目ふれあいセンター	10:00 ~ 10:10
	十日市場アグリカルチャーセンター	10:30 ~ 10:40		半在家集落センター	10:20 ~ 10:30
	渋南集落センター	10:50 ~ 11:00		旧吾妻町団地集会所	10:40 ~ 10:50
	坂下農業生活改善施設	11:10 ~ 11:20		池田町役場	11:00 ~ 11:10
4月10日 (火)	旧広津中央公民館跡	9:20 ~ 9:25	5月11日 (金)	林中公民館	9:00 ~ 9:10
	広津交流センター“絆”	9:35 ~ 9:40		会染保育園	9:20 ~ 9:30
	広津平出ごみステーション前	9:50 ~ 9:55		鶴山集落基幹センター	9:40 ~ 9:50
	ごりょうの郷 (福祉会館)	10:15 ~ 10:30		中之郷集落センター	10:00 ~ 10:10
	三郷バス停前	10:50 ~ 10:55		ごりょうの郷 (福祉会館)	10:20 ~ 10:30
	豊盛公民館前	11:10 ~ 11:15		池田町役場	10:40 ~ 10:50
			5月20日 (日)	松川村保健センター	7:30 ~ 8:30
				池田町役場	8:45 ~ 9:45

【問い合わせ先】 住民課 環境整美係 Tel 62-2203

# 運動教室の参加者を募集します

平成30年度に健康福祉課（保健センター）で開催する運動教室をご案内しますので、参加を希望される方は、やすらぎの郷に用意してあります参加申込書のご提出をお願いします。

※ 年度ごとに参加の申し込みをしていただきますので、継続して参加を希望される方も必ずお申込みください。（定員になり次第締め切らせていただきます）

また、年度内に健康診断の結果（血液検査結果）のご提出をお願いします。

※ 医療機関にかかっている場合は主治医の許可を必ずもらってからご参加ください。

※ 日程・会場などは一部変更される場合もあります。



## 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、ゴム体操などの運動教室

コース	場所	時間	定員	参加費	募集
月曜会	やすらぎの郷	毎週月曜日 午前9時30分～11時	40名	1,600円/ 半年	申込み締切 3月30日
火曜会	ごりょうの郷	毎週火曜日 午前9時30分～11時	40名		
木曜会	やすらぎの郷	毎週木曜日 午前9時30分～11時	40名		

## アクアエクササイズ

〔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・コース	場所・定員	時間	参加費	募集
筋力・体力アップ、腰・膝痛予防のための水中歩行コース（概ね65歳以上の方）	松香荘（松川村）各曜日10名	毎週水・木・金曜日 午前9時～10時	300円/回（65歳以下の方は510円）	第1期 4月～8月 申込み締切 3月27日
筋力アップ、内臓脂肪を減らしたい人のための水中歩行+アクアビクスコース（概ね74歳以下の方）	あづみ野ランド（安曇野市）40名	毎週水曜日 午後1時45分～2時30分	600円/回	第2期 9月～3月 申込み期間 8月中
筋力アップ、腰・膝痛予防のための水中歩行+アクアビクスコース	健康増進施設認定 大町スイミングスクール（大町市）30名	毎週水曜日 午後0時45分～3時30分（送迎時間を含む）	4,115円/月（送迎バスつき）	随時募集中

※ 詳しい日程・内容につきましては、お問い合わせください。

## インターバル速歩

(協力：熟年体育大学リサーチセンター)



インターバル速歩（ゆっくり歩きと速歩を組み合わせることで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。2回目以降からの参加も可能ですが、準備の都合上必ずお申込みください。

実施日	場 所	時 間	参加費	持ち物	募 集
平成30年 5月15日(火) 6月26日(火) 9月5日(水) 11月14日(水) 平成31年 3月14日(木)	多目的 研修 センター	午前9時30分 ～11時30分	無料	上履き タオル 水分など	申込み締切 各実施日の前日 まで

## 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かな運動教室です。

対象者	場 所	時 間	定 員	参加費	募集期間
足腰膝の丈夫な 概ね75歳以下の方	やすらぎの郷	毎週金曜日 午前11時～正午	30名	1,600円/ 半年	8月中 (9月開講)

## いきいきクラブ

[講師] 松倉 由紀江  
(健康運動実践指導者・ラフターヨガリーダー)

《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



対象者	場 所	時 間	定 員	参加費	募集
概ね70歳以上の方	やすらぎの郷	毎週火曜日 午前9時30分～11時	40名	1,600円/ 半年	申込み締切 3月30日



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）します。お問い合わせください。

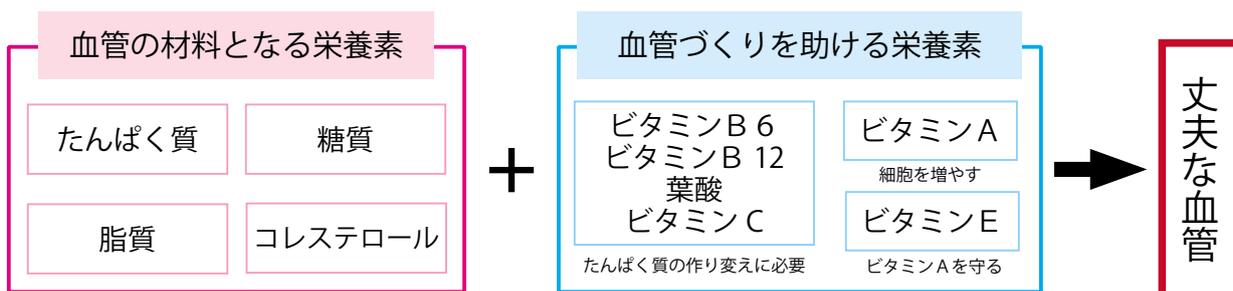
申込み・問い合わせ先 保健センター（やすらぎの郷内） TEL 61-5000

# “食”でつくる私たちのカラダ

今回は血管を守る視点でバランス良く食べることの重要性をお伝えします。

私たちの体をつくっている細胞は常に入れ替わっています。傷つけば修復し、古くなると新しく作り直しています。そのためには材料が必要ですが、多すぎても少なすぎても丈夫な血管（内皮細胞）は作れないため、毎日の食事から必要な量（栄養素）を摂り入れることが大切です。

## 《大事な血管（内皮細胞）をつくる栄養素》



## 《1日に摂りたい食品の目安量（成人）》

年齢や性別、活動量など、ひとりひとりの1日に必要な食品（栄養素）量は違います。また、消化吸収能力や遺伝など体質も違いますので、一般的な目安量としてご覧ください。

1群～3群の食品は皆さんに食べていただきたい量で、4群は年齢や活動量などで調整してほしい食品です。

※食事療法をしている方は主治医の指示に従ってください。

特徴	分類	食品例	目安量
主にたんぱく質	1群	牛乳	200ml
		卵	Mサイズ1個
	2群	肉	50～80g
		魚	50～80g
		大豆	豆腐なら100g 納豆なら40g

特徴	分類	食品例	目安量
ビタミン・ミネラル	3群	緑黄色野菜 (人参や小松菜など)	150～200g
		淡色野菜 (キャベツや白菜など)	200～250g
		芋	100g
		海藻	50g
		きのこ	50g

特徴	分類	食品例	目安量（参考例）
糖質・脂質	4群	穀類	50～60歳代、体重60kg、運動を日に1時間程度している方 ごはん 530g（茶碗3杯） 砂糖 20g（大さじ2） 油 24g（大さじ2）
		砂糖	
		油脂	

【問い合わせ先】 健康福祉課 健康増進係 Tel. 61-5000

## 《連載コラム》野菜は楽しい！

野菜ソムリエ  
鈴木 俊輔（地域おこし協力隊）

### 第10回 キャベツ ～胃もたれ予防に生キャベツ～

キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、コールラビ、芽キャベツ。見た目は違いますが、実はどれもケールを祖先に持つ同じアブラナ科の野菜です。紀元前600年頃に、ケルト人が野生の結球しないケールをヨーロッパに広め、その後、品種改良によって色々な野菜に分化しました。

日本にキャベツが持ち込まれたのは江戸時代の18世紀。オランダから長崎に伝えられましたが食用とされず、ハボタンのような観賞用が主流でした。19世紀半ばの幕末になってから改めて食用として伝わりましたが、当時は野菜を生で食べる習慣がなかったため普及しませんでした。明治時代中頃に、トンカツにキャベツの千切りをつけた洋食が評判となって以降、本格的に普及しました。

実は、油っぽいトンカツに生のキャベツの組み合わせは理に合っていて、キャベツに含まれるビタミンU（キャベジン）は、胸やけ、胃潰瘍の予防・改善に効果があると言われています。熱に弱いので、効果を期待する場合は生食をおすすめします。胃もたれが気になる方は、食卓に生キャベツを一品加えてみてはいかがでしょうか？

次回4月号は、「レタス」について紹介します。



葉がやわらかい春玉キャベツは生食向け

### 《関連レシピ》レンジで簡単！巣ごもりたまご

#### ■材料（2人分）

- ・卵 2個
- ・キャベツ 120g
- ・ニンジン 少々
- ・ブロッコリー 2かけ
- ・マヨネーズ お好みで



#### ■作り方

- ①キャベツはざく切りに、ニンジンはピーラーで削り、ブロッコリーは小さめに切る。
- ②深めの耐熱皿に①を入れ、マヨネーズをお好みでかけ、中央に卵を割り入れる。楊枝を卵黄に刺して穴をあける。（卵黄の爆発を防ぐため）
- ③電子レンジ（600W）で1人分あたり2分～3分加熱する。好みの卵黄の硬さに加減する。

【問い合わせ先】 健康福祉課 健康増進係 Tel. 61-5000

# 『子どもがつくる短歌・俳句・詩』 入選作品

浅原六朗文学記念館では、浅原六朗が形式にとらわれない自由な俳句「人間俳句」を提唱したことになみ、毎年 町内小中学校と安曇養護学校の児童・生徒の皆さんより作品を募集しています。

今年度も池田俳句会と池田町短歌同好会が審査を行い、入選作品は池田町書道会によって毛筆で短冊や色紙に仕立てられ、図書館や公民館に展示されました。

今年度は 539 点の応募があり、入選した 30 点をご紹介します。

## 短歌の部

くわをたべて 元気にそだつ おかいこさま

シヤクシヤクシヤク おいしそう 池田小学校二年 丸山ゆい

宿題を やれと言われて はじめると

なぜだか体が かゆくなる 池田小学校三年 木元竣也

夏の友 いい思い出が 星の数

夏終わるけど クワガタ元気 池田小学校四年 西澤 奏

紅葉は 配達風の風 運ばれて

君の家へと 季節の手紙 池田小学校五年 池本 遥香

たのしみは一年一度の 夏祭り

ぶたいの中で えんそうの時 池田小学校六年 甕 巧栄

たのしみは 公式戦で ヒット打ち

全打席出て 勝利した時 池田小学校六年 井口 真翔

下校中 赤いもみじが ひらひらと

私の行く道 みちびくように 高瀬中学校一年 荒井 優菜

放課後の 部活の最中 ゴロゴロと

とどろく雷 南の空に 高瀬中学校二年 上條 彩華

汗流し 向かう学校 立ちこぎで

青空の下 鼻歌うたう 高瀬中学校二年 川瀬 海里

そこにある ただそれだけで 幸せな

気持ちにさせる 一つのりんご 高瀬中学校二年 川嶋 すす菜

なつやすみ らいねんからは しゃかいじん

こんなにながい やすみはないね 安曇養護学校高等部三年 こばやしゆみか

## 詩の部

ひまわりがおおきくなった

ひまわりは さいしよ

子葉が

わたしの親指くらいだったのに

一週間ぐらいたって

手のひら二つぐらいの大きさに

どうとう

わたしのせをぬかした

1メートル8センチ

小さなひまわりが

こんなに大きくなったよ

会染小学校三年 三澤 和奈



# 俳句の部

あついたぞつながりとんぼにげちやった

池田小学校一年 やぐちりようま

秋の道 いちようがおちる 川のそこ

池田小学校二年 いち川大ち

天高く 朱色にそまる 大力エデ

池田小学校三年 駒形明日夢

図書館は 本のたからが つまってる

池田小学校四年 丸山朋華

秋の夕 かげぼうしとの 帰り道

池田小学校五年 下里 鼓

山の上 きれいなダムが にじをだす

会染小学校二年 田中こはる

落ち葉たち 秋風にのり 旅に出る

会染小学校三年 那須奏羽

青い空 入道雲が おいしそう

会染小学校五年 田中侑里

校庭で 空飛ぶとんぼを 追いかける

会染小学校五年 丸山七瀬

空の上 とんぼもいっしよに かけっこだ

会染小学校五年 川瀬 青空

帰り道 真っ赤に染まる 秋の空

高瀬中学校一年 山本 優

稲刈りの 秋の田香る 雨上がり

高瀬中学校一年 中澤 真子

さむいです かなしいぐらい さむいです

高瀬中学校二年 市村日向

窓越しの 揺れる紅葉と しずむ日と

高瀬中学校二年 羽賀 椎乃

すずめの子 まだまだ親の 口わたし

高瀬中学校三年 太田 湧介

秋のそら 別れをつげる つばめかな

高瀬中学校三年 田中みのり

五回裏 選手を照らす 花火かな

高瀬中学校三年 中島 穂香

さつまいも もみじでやいて おいしいな

安曇養護学校中学部二年 中原 日葉里

## ◇審査の感想など

子どもたちが面白い俳句を作る年代は、特に小学校三年生から六年生、年齢では十歳前後で、子どもの俳句独特の面白さがあり、中学生になると大人の俳句に似る傾向があるとされています。そんな小学校、中高学年で俳句を学ぶことは、より自然への関心を深め、人間の暮らしを見つめて、季節との関わりを学び、自然を大事にする心を育てることになります。

「子どもがつくる短歌・俳句・詩」は、そんな想いを育む活動にしたいものです。

池田俳句会 石原 孟

今年も五百を超える応募作品が寄せられ、中でも心を表現する数々の作品には、大変頼もしく継続の意義を感じました。

お子達の作品は、短歌・俳句という字数の制限を受けて事柄を表現しようとする作業の中で、私たち大人になると全く忘れられている感覚が、ごく当たり前のように表示現されており、これには新鮮な驚きを感じました。「読む・書く・話す」は生涯の基本です。幼少の頃に学んだ短詩型の文章の訓練は、随所で芽を出し役立つことでしょう。

池田町短歌同好会 平林 芳子



## 公民館より

### ◆活動の窓◆

「あの時」の気持ちリバイバル  
ゆつくりゆるりなギター塾開催

2月と3月にかけて計6回行う  
「ゆつくりゆるりなギター塾」を  
開催しています。

参加者は若者からお年寄りまで  
男性も女性も、まさに老若男女の  
15名。参加理由も「ギターを買っ  
たがそのまま置きっぱなし」「友  
達に誘われて初めてのギター」  
「最近ギターを買ったところちょ  
うどタイミングよく」「昔、独学  
でやっていたがそれっきり」など  
様々でしたが「ギターをきちんと  
習いたい」という思いは皆一緒。  
わきあいあいと初めの一步を踏み  
出しました。

講師を務める棟居淳音楽室（松  
本市）の棟居淳先生は「ギターは

『変換』がたくさん。音符を『ド  
レミ』に、『ドレミ』を『C D  
E』、『C D E』を『指使い』に  
脳内で変換処理をする間にどんど  
んと曲は進んでいってしまう。最  
初はどこを押さえればどの音が出  
るかが判ればそれで十分。慣れれ  
ばどんどん上達します。細かいこ  
とは気にしないで」と参加者を励  
ました。

皆さん一步一步着実に進んでい  
ます。最終回はいかに!?



先生いわく「こうやって並ぶと国連みたいです」

…会場は和やかな雰囲気!

### こどもの学び支援塾

#### 地域交流活動

地域の方々が講師となり、小学  
生が様々な体験をすることも学  
び支援塾地域交流活動。今月は  
「将棋クラブ」の活動の様子を紹  
介します。

今年、9名の児童の皆さん  
が、松坂満さん（大町市）、岩田  
一夫さん（吾妻町）に指導してい  
ただきながら、ほぼ毎週土曜日の  
午前中に活動しています。



真剣に対局する豆棋士

第10回は、先生の棋譜を見なが  
ら駒の動かし方を勉強していま  
す。



先生の棋譜を見て学ぶ豆棋士

お問い合わせ 池田町公民館

電話62・2058

## 総合体育館より

■スキー・スノーボード  
教室を開催!

1月20日（土）21日（日）の2  
日間、小谷村梅池高原スキー場  
で、小中学生を対象にスキー・ス  
ノーボード教室を開催しました。

天候にも恵まれ、小学1年から  
6年の児童総勢51名が参加しまし  
た。レベル別の班に分かれて講習  
を実施。講習が終わるころにはそ  
れぞれ上達しスイスイとゲレンデ  
を楽しそうに滑る姿が印象的でし  
た。



多くの児童の皆さんは子どもた  
ちだけで泊まるのが楽しみな様子  
で、自由時間に同級生と騒いで  
『少し静かに』と注意される場合

もありましたが、楽しい思い出  
くりができたと思います。  
来年も参加したいという児童が  
多く、好評のうちに2日間の日程  
を終了しました。

### ■スポーツ振興報奨金

対象者報告!

1月13日、14日に岐阜県で行わ  
れた、第18回マスターズスピード  
スケート競技会のFクラス（70  
歳以上75歳未満）の、男子1、  
000m・1、500mに吾妻町  
の那須功直さんが出場し、両種目  
で見事優勝しました。



お問い合わせ 池田町総合体育館

電話 62・7654



# 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 5・12・19・26日  
☆21日(水)は祝日特別開館を行います。午前10時～午後5時

## 新着書ピックアップ



**AI vs. 教科書が読めない子どもたち**  
新井 紀子 著  
(東洋経済新報社)

AIの限界が示される一方で、これからの危機はむしろ人間側の教育にあることが示され、その行く着く先は最悪の恐慌だと危惧する。



**ぼくのネコがロボットになった**  
佐藤 まどか 作  
木村 いこ 絵  
(講談社)

病気で死にそうだった飼い猫のボロを、ロボット開発者の父さんと母さんがロボットにして助けてくれた。でもどこか違う…?



**オンナの奥義**  
- 無敵のオバサンになるための33の扉 -  
阿川 佐和子 大石 静 著  
(文藝春秋)

還暦すぎの2人が、結婚、不倫、仕事、理想の死に方など、究極の女の生き方を語りあう。

◎『英語であそぼ! ~春のまき~』開催◎  
日時: 3月4日(日) 午前10時30分~午前11時15分  
会場: 2階児童図書室 参加費: 無料  
出演: 高瀬中学校 英語部の皆さん  
♪英語でのよみかかせや、手遊び、ゲームなどで、いっしょに楽しみましょう。

◎春休みの工作教室『つくってあそぼう!』開催◎  
日時: 3月22日(木) 午前10時~正午  
会場: 2階児童図書室 参加費: 無料  
対象: 保育園児~小学生(1年生未満のお子さんは、保護者と一緒にご参加ください。)  
♪事前の申し込みは必要ありません。動くおもちゃを作って遊びましょう。

**その他の新着書**

路上のX	桐野夏生	エンディング・パラダイス	佐江衆一
モモコとうさぎ	大島真寿美	俳句、やめられません	岸本葉子
刑事の怒り	葉丸岳	たのしい手づくり子そだて	良原リエ
だまされない	鎌田實	ハンカチやさんのチーフさん	伊藤夏紀
にっぽんの履歴書	門井慶喜	ひとり暮らしレスキュー BOOK	誠文堂新光社編
テツ語辞典	栗原景		
四季の野草リース	辻典子		
ぼくのどうぶつえん	山村浩二		

## 仲間募集中 <町内団体活動紹介 NO. 9> 池田サイエンスクラブ

このクラブは子どもたちと色々な体験を共に行う中で、「科学って面白いな」と理科や科学に興味を持ってもらうことを目的として活動しています。

年に数回、児童センターなどで実験教室を開いています。これまで行ってきた実験を紹介しますと、熱気球・ホバークラフト・ペットボトルロケット・火薬ロケット(許可を受けたもの)・空気砲・音波を見る実験・様々な発電実験・鉄道模型運転などです。いつも成功するとは限りませんが、失敗しても子どもたちは楽しんでくれます。



現在クラブメンバーは少人数ですが、自分たちも楽しみながら和気あいあいと集まり、子どもたちの思い出に残る実験をと試行錯誤しながらアイデアを出し合っています。

面白そうだな、話だけでも聞いてみようかな、と思った方はぜひ代表者までご連絡ください。

《団体に関する問い合わせ先》代表 高田 晃さん(2丁目)  
Tel 62-2448 / Fax 62-2298 / 携帯 090-1212-6561

サポートセンターではサークルの活動支援として活動紹介を行っております。紹介を希望される方はお問い合わせください。

### そつだ、町民活動サポートセンター利用してみよう。

Vol.10

○サポートセンターに関する問い合わせ先

Tel 62-2058  
(池田町公民館内)

## 収蔵作品展を開催します！

奥田郁太郎、山下大五郎といった当館の主要収蔵作家の静物画や人物画など、これまであまり展示の機会がなかった作品をはじめ、山野を旅した画家・茨木猪之吉やイタリアの現代作家ゴッタルド・オルテッリ、昨年新たに収蔵された牧利保まで、当館が収蔵する作家の作品を一堂に展示します。

▼会 期：3月1日（木）～4月1日（日）

▼休館日：月曜日

▼入館料：大人 400 円（350 円）

高大生：250 円（200 円）

中学生以下無料

※（ ）内は 20 名以上団体料金



高山 完「霊峰富士の桜」

【問い合わせ先】北アルプス展望美術館（池田町立美術館） TEL 62-6600



## 池田町消防団報

### 池田町消防団員募集 ～自分たちの地域は自分たちで守る～

消防団員は、普段は会社員や自営業などいろいろな仕事をしていますが、火事や台風などの災害発生時には地域の安心と安全を守るために活躍します。地域防災において最も身近で地域に密着した組織として、重要な役割を担っています。

池田町消防団はあなたの力を必要としています。

#### 《団員の身分》

団員は、非常勤特別職の地方公務員です。消防本部や消防署に勤務し、専門的に消防活動などを行っている消防士とは身分は異なります。

#### 《組織体制》

団長以下 230 人の団員で 4 隊、6 分団を構成しています。

#### 《入団することで》

仲間づくりやコミュニティーの輪が広がります。

#### 《入団資格》

- ・池田町にお住まいの方、または勤務等する方（学生も可）
- ・年齢 18 歳以上の方
- ・健康で消防団活動に参加されたい方

入団に関するお問い合わせは、総務課 消防防災係 Tel 62-3131  
または 地元消防団までご連絡ください。



出初式



炊き出し訓練

# 地域おこし協力隊通信 No. 37 Good Morning イケダ!

## ◆シンポジウムを開催します!

担当：産業振興課 農政係 森本 健太郎

3月18日(日)午後1時30分から公民館で「問い“カケル”シンポジウム ハーブ×ミツバチの可能性を探る」と題して、シンポジウムを開催します。

今まで30年以上前から行っている「花とハーブの里」の概念に、別の分野の考え方を組み込むことで生まれる「新しいアイデア」を次世代の学生とともに考えていき、それぞれの分野の「課題」を地域の皆さまへ「問いかける」という企画です。

今回は松本市でミツバチについて活動されているNPO法人信州ひねもす理事長の江草岳さんをコーディネーターに迎え、「ミツバチ」をテーマに活動中の高校生とその手助けをしている地域のサポーター、「世界的にミツバチが減っている」ことに警鐘を鳴らす環境活動家などをお招きします。

また、広津で長年ハーブに関する活動を続けるカミツレの宿八寿恵荘と協力して、シンポジウムを盛り上げたいと思います。

ハーブに興味のある方、ミツバチや養蜂の関係者などぜひご参加ください。



【申込み・問い合わせ先】  
産業振興課 農政係 TEL 62-3127

## 私が出会ったキーパーソン

地域おこし協力隊員が日々の活動や生活を通じて知り合った、町内で活躍している人を紹介します

### 《第2回》

まつさわ すぐる  
松澤 英さん

八寿恵荘(広津) 勤務



もともとカミツレ(※カモミール)が好きだったという松澤さんは兵庫県出身。カミツレの宿八寿恵荘の取り組みに共感され、移住されました。八寿恵荘は平成27年5月にリニューアルオープンし、滞在する方の健康や自然環境に配慮した安全・安心で健やかな安らぎのある“ビオホテル”として認証された日本初の宿泊施設です。カミツレを軸に「人の健康と環境にやさしい」を実践されています。

池田町に来るまでの境遇が私と共通する部分も多く、「花を育てていく中で、ミツバチが来てくれたと

きにうれしい気持ちになる」と語るなど、話すたびに新たな驚きがあります。あたたかな人柄も八寿恵荘にマッチした人材だと思います。

3月18日開催の「問い“カケル”シンポジウム ハーブ×ミツバチの可能性を探る」に出演予定です。ぜひ皆さまお誘いあわせの上ご参加ください。

担当：産業振興課 森本健太郎

※16ページの「身近な暮らしにハーブで彩りと安らぎを」もご覧ください。



シンポジウムのチラシを持つ松澤さん(写真右)と森本

## 《日本のハーブコラム》

### 〈第3回〉 橘 (たちばな)

3月3日は「ひな祭り」

女の子の健やかな成長を願って、ひな人形などのお人形を飾ったり、ごちそうを用意したりして祝います。ひな祭りと言えば、桃の花・桜の花が思い浮かびますが、これらに並んで「橘」があることをご存知でしょうか。今回の日本のハーブコラムでは、この「橘」を紹介します。

橘には不老長寿の力があると言われており、昔から日本に自生している植物で、神のよりしろとも言われていました。

最古の書「古事記」や「日本書紀」には、天皇家とのかかわりと共に「ときじくのかぐのこのみ非時香菓（永遠に香る果実）」と称され“最古の薬”として登場します。

橘は常緑樹であり、ミカンをそのまま小さくしたような酸味が強い果実をつけます。その果実が太陽に向け鈴なりになることから、その姿だけで「長寿」「不老不死」の象徴とされます。

実際の薬効成分の含有量として、果皮や葉のノビレチン、タンゲレチンなどの抗酸化ポリフェノールは温州ミカンの数十倍という研究報告もあります。

日本のハーブという視点から、伝統行事を眺めると、先人たちの思いや願いを強く感じることができますね。

参考書籍

「和ハーブ図鑑」一般社団法人和ハーブ協会 編 2017.8 「和ハーブにほんのわすれもの」一般社団法人和ハーブ協会 編 2012.12



## 《連載コラム》身近な暮らしにハーブで彩りと安らぎを

### 〈第10回 カミツレ (ジャーマンカモミール) 〉

今回は、冬の寒いときに身体をあたためる効果があり、女性にやさしいハーブの代名詞『カミツレ』を紹介します。『カミツレ(加密列)』とはジャーマンカモミールの和名のことで、精油が特徴的な青色となるためブルーカモミールとも呼ばれることもあります。学名 *Matricaria recutita* の意味する「大地のリンゴ」の名のごとく、リンゴの果実のような香りが特徴的です。



#### カモミールの仲間

- ジャーマンカモミール  
精油やハーブティーなど
- ローマンカモミール  
入浴剤など



#### 育て方

- 種子が小さく、飛散に注意。  
風に乗って思いもよらないところまで飛んでいくため、雑草化しがち。
- 9月～10月に播種し、育苗ポットなどで苗にしてから植えるのがおすすめ。  
酸性土壌が苦手なため、苦土石灰などで調節が必要。

#### 活用法

- ハーブティー  
ヨーロッパでは薄めたハーブティーを赤ちゃんの夜泣きがひどいときに使っていたそうです。  
※キク科アレルギーを持つ方はご注意ください。



## 林野火災を防ぎましょう

住民の皆さんの山火事予防の意識向上を図り、森林の保全と地域の安全を守るため、春季全国火災予防運動期間中の3月1日から7日までを「全国山火事予防運動」の実施期間と定めています。

林野火災は、例年春先に多く発生しています。

雪が解け、枯葉や枯れた下草があるところに乾燥した強い風が吹くなど、林野火災が発生しやすい気象条件となり、火の取扱いにはいつも以上に慎重になつていただきたいところですが、春先は火入れが盛んに行われる時期でもあります。



また、この頃になると山菜採りなどで入山者が増えることで、一部の心ない人によるたばこのポイ捨てや焚き火により、林野火災につながるケースが後を絶ちません。出火原因としては、たき火によるものが最も多く、次いで「火入

れ」「放火(放火の疑いを含む)」「たばこ」の順となっております。

林野火災を未然に防ぐためにも次のような点に注意するように心掛けます。

- ① 畦焼きなど火を使用する場合には、事前に水バケツなどの消火器具を準備した上で行い、常に人が監視するとともに、その場を離れる際には完全に火を消すこと。
- ② 山に入った際に出たゴミは、指定された場所に捨てるか、持ち帰ること。
- ③ 強風注意報や乾燥注意報などが発表されている場合は、火気の使用は控えること。

森林は地球温暖化の主な原因である二酸化炭素を吸収し、生命に必要な酸素を供給する貴重な資源であり、一度焼失してしまうと、その回復には長い年月と多くの労力を要することになります。

林野火災の大部分は皆さん一人ひとりの注意で防ぐことができます。

貴重な人命や財産を火災から守るため、林野での火気の取扱いには十分気を付けましょう。

## 学校だより

## 会染小学校

3学期は、季節の特徴を活かした行事を行ったり、めあてをもって1年間取り組んできたさまざまな学習や活動のまとめをしたりする大切な時期です。

### 寒い中でがんばった

### スキー・そり教室

1月16日に5・6年生、24日に3・4年生が、鹿島槍スキー場でスキー教室を行いました。豊富な雪に恵まれ、自分のめあてに向かって熱心に練習し、達成感をもって教室を終えることができました。

1・2年生のそり教室は、1月26日に爺が岳スキー場で行われました。雪が降る天候でしたが、子どもたちは、斜面を登っては滑り降りるを何回も繰り返し、元氣いっぱい冬を満喫することができました。



### 肥後守見直し旬間

1月22日から2月2日まで、「肥後守見直し旬間」を行いました。全校で日頃の肥後守の使い方振り返り、安全な使い方や研ぎ方など手入りのまとめをしました。

また、児童会では、「肥後守検定」を行い、6年生が下級生の削り方を励ましたり、認めたりしました。みんな真剣な表情で鉛筆を削り、6年生から級をもらって、うれしそうでした。

旬間の最後には、「肥後守」を作つてくださった永尾光雄さんにお礼の気持ちをアルバムにこめてお届けし、1年間の締めくくりをしました。



3学期も後半に入り、6年生を全校で心をこめて送り出す「6年生を送る会」や卒業式の準備に入ります。

### 交流センター起工式

1月30日、地域交流センターの建設にあたり、安全祈願と起工式を行いました。

この事業は、まちなかの活性化を図る池田町社会資本総合整備計画の一番の目玉です。

完成までの約1年間、工事車両などが増えますので、通行にはお気を付けください。



### 緑十字銀章 受章

第58回交通安全国民運動中央大会で、交通安全賞である緑十字銀章を受章された内山公男さん（吾妻町）が町長に受章の報告をしました。

内山さんの40年以上にわたる無事故無違反や小学生への交通安全教室への取り組みなどが評価されました。

「交通事故はほんの少しの配慮で防げるもの。これからも活動を通じて伝えていきたい」と抱負を語られました。



### 火災から文化財を守ろう

1月27日、池田八幡神社にて文化財防火訓練を行いました。  
八幡神社氏子総代・町文化財保護委員・北アルプス広域南部署・



町消防団の皆さんに参加いただき、火災を想定した図上訓練と消火器を用いた消火訓練を行いました。

※昭和24年1月26日に法隆寺金堂で発生した火災を教訓とし、毎年1月26日は文化財防火デーと定められています。

### 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。

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

※今月の投稿作品10句を順不同で掲載。  
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。

七日粥庭のひと種加へけり

石原 孟（南台）

年賀状出せし友より来る訃報

勝野 玲子（五丁目）

ストーブを焚いて乾かす孫の服

中沢 初恵（十日市場）

元旦に一年の計定めけり

鬼窪 隆則（吾妻町）

富士山の夢いまだ叶はず猿枕

高林智恵子（吾妻町）

薄日さへささずに暮るる冬の山

藤澤美智子（吾妻町）

幼子のおさげのはずむお正月

横山さゆみ（林中）

鶴舞ふや師の墨痕の匂ふなり

藤澤 雅子（林中）

鳥追の声の近づく暁の闇

太田 節子（中島）

どんど焼き始まる前のひと騒ぎ

巢山希沙子（三丁目）

### 今月の俳句

（池田俳句会選）



## 町営住宅入居者募集

町営住宅入居者を募集します。  
○募集団地 三丁目東住宅  
2戸

○受付期間

3月5日(月)から3月16日(金)まで

○受付場所

建設水道課 建設管理係(平日  
午前8時30分～午後5時15分)

※電話受付不可

○入居日 4月1日(日)

※応募者多数の場合は抽選会により決定します。また、入居申込条件や家賃等内容の詳細について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

## くらしと健康の相談会

失業・倒産・多重責務・家庭問題など、生活上の問題について、弁護士による法律相談と保健師による健康相談を行います。相談は無料です。

◆開催日時

3月2日・9日・16日・23日・30日 いずれも金曜日

午前10時から午後3時まで

●場所

大町合同庁舎1階  
大町保健福祉事務所 診察室

◆申し込み

相談は予約制です。相談日の2日前、水曜日までに電話でお申し込みください。

秘密は厳守します。

【予約・問い合わせ】

大町保健福祉事務所  
健康づくり支援課 保健師

TEL 23-6529

## 軽自動車の廃車・名義変更の手続きについて

毎年4月1日現在で登録のある車両を所有している方に軽自動車税の年額が課税されます。

車両を廃車または譲渡した場合は、お早めに手続きをお願いします。ご不明な点などは各手続場所の担当係へお問い合わせください。

【問】軽自動車協会松本出張所 TEL 0263-58-3220 / 軽自動車検査協会松本支所 TEL 050-3816-1855

運輸支局松本自動車検査登録事務所 TEL 050-5540-2043 / 役場総務課課税係 TEL 62-3131

区 分	手続場所	必要書類等
・原動機付自転車(125cc以下のバイク) ・小型特殊自動車	お住まい(転出先)の市区町村役場	標識(ナンバープレート)、印鑑、 標識交付証明書
・軽二輪車(125cc超～250cc以下のバイク)	管轄する軽自動車協会	標識、印鑑、住民票、 車検証(軽二輪は届出済証)
・軽三輪、軽四輪	軽自動車検査協会	
・二輪の小型自動車(250cc超)	管轄する検査登録事務所	

## 乳幼児健診・予防接種等のお知らせ

会場・連絡先：保健センター(やすらぎの郷内) 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
乳幼児健診等	2か月児育児相談	平成30年1月生まれ	3月26日(月)	午前9時45分～10時00分
	6か月児育児相談	平成29年8月、9月、10月生まれ	3月16日(金)	
	9～10か月児育児相談	平成29年4月、5月、6月生まれ	3月13日(火)	
	1歳3か月児育児相談	平成28年12月生まれ	3月5日(月)	午前9時45分～10時00分
	2歳6か月児健診	平成27年8月、9月生まれ	3月14日(水)	
	3歳児・未就園児健診	平成27年2月、3月生まれ	3月16日(金)	午後1時00分～1時15分
	離乳食教室	平成29年6月、8月、10月生まれ	3月27日(火)	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12日(月)・26日(月)	午前10時15分～10時30分	
予防接種	水ぼうそう	町から通知を受けた方	3月27日(火)	午後0時45分～1時15分

■休日の緊急当番医等 (当番機関は変更になる場合があります。確認してから来院してください)

期 日	医療機関名	電話番号
3月 4日(日)	池田・松川 あづみ病院	62-3166
	大町市内 野村クリニック	85-0085
3月11日(日)	池田・松川 あづみ病院	62-3166
	大町市内 大町協立診療所	26-5200
3月18日(日)	池田・松川 松本クリニック	61-5151
	大町市内 伊東医院	22-0077
3月21日(祝)	池田・松川 吉村医院	61-5666
	大町市内 柿下クリニック	21-1230
3月25日(日)	池田・松川 は一ぶの里診療所	62-0210
	大町市内 遠藤内科医院	22-0031
北アルプス平日夜間 小児科・内科救急センター 大町文化会館隣「フレンドプラザ大町」1F 毎週月～土19時～21時		26-6199

診療時間
■医 科…午前9時～午後5時
■歯 科…午前9時～正午(要事前連絡 受付時間午前9時～午前11時)
■薬 局…午前9時～午後5時30分

■上水道休日緊急当番店

期 日	店 名	電話番号
3月 3日(土)	(有) コーヨー住宅設備	62-3529からケータイへ転送
3月 4日(日)	ルピナ中部工業(株)	0263-32-5568 (24H対応)
3月10日(土)	(有) エヌ・ケイ設備工業	0263-83-2252
3月11日(日)	水野建設(株)	62-6050
3月17日(土)	(有) 下里組	090-3558-4983
3月18日(日)	(株) 信濃熱学	0263-88-5706からケータイへ転送
3月21日(祝)	佐藤設備	62-5320
3月24日(土)	穂高シェルクリエート(株)	090-7256-1727
3月25日(日)	朝日企画(株)	62-5607
3月31日(土)	(有) アルテ長野	0263-83-6565

■各種相談窓口

相 談 内 容	開催場所(受付・問い合わせ先)	開催日時
子育ての悩み相談 育てにくい子どもの相談 カウンセラー相談 児童虐待相談 DV相談	子ども子育て推進室 TEL 61-5000	月曜日～金曜日 午前8時30分～ 午後5時15分 毎週火・木曜日(要予約) 午前11時～午後10時(年中無休)
幼児食・栄養・乳房マッサージ・血圧相談など	保健センター TEL 61-5000	
高齢者総合相談 (介護・虐待・成年後見・認知症・その他)	地域包括支援センター TEL 61-5000 ※時間外及び休日等の場合は役場 TEL62-3131 にて受付	
障がい者への虐待相談	障がい者虐待防止センター TEL 61-5000 ※時間外及び休日等の場合は役場 TEL62-3131 にて受付	
身体・知的・精神の各障害や生活など	総合福祉センター(福祉係) TEL 61-5000 大北圏域障害者総合支援センター TEL 26-3855	
こども教育相談室	教育会館 TEL 61-1430	
消費生活トラブル相談	役場庁舎 住民課環境整美係 TEL 62-2203	
多重債務(借金)相談		
自殺予防 長野いのちの電話	社会福祉法人長野いのちの電話 TEL 0263-29-1414	

有  
料  
広  
告  
欄

テレビ + インター + 電話 = **5,900円～** (税抜)

\* BSバスルー方式となります。BSアンテナで受信した場合とは一部視聴可能なチャンネルが異なります。

資料請求はホームページから [あづみ野テレビ](#) 検索

池田町・松川村エリアにて サービスぐ〜んと拡大中!

つながり、ひろがり。

**ひかり あづみ野**

Azumino Network Community

**あづみ野テレビ**

長野県安曇野市穂高574番地5 ☎ 0120-353-055

広告を掲載しませんか? 掲載のお問い合わせは、広告代理店 有限会社アイティシーナノ TEL 62-9111 へどうぞ。

期 日	医療機関名	電話番号
3月 4日(日)	砂田歯科医院	22-0648
3月11日(日)	竹内歯科医院	62-2151
3月18日(日)	武田歯科医院	72-8060
3月21日(祝)	西澤歯科医院	22-5091
3月25日(日)	佐藤歯科医院	23-3211

期 日	薬 局 名	電話番号
3月 4日(日)	キムラ薬局	62-5210
3月11日(日)	池田土屋薬局	61-5021
	フロンティア薬局安曇野店	61-5500
3月18日(日)	内川薬局板取	62-9912
3月21日(祝)	松川とをしや薬局	61-1527
3月25日(日)	スヤマ薬局あいそめ	62-0208

■人の動き

2月1日現在 ( )内は前月比  
 ●人 □ 10,011人(△23)  
 男 4,811人(△14) 女 5,200人(△9)  
 ●世帯数 3,950世帯(△5)

■3月の主な行事

期 日	行 事 名
3月 2日(金)	池田工業高校卒業式
3月 3日(土)	囲碁将棋麻雀大会
3月11日(日)	町内一斉川ざらい
3月15日(木)	高瀬中学校卒業式
3月17日(土)	池田小・会染小・安曇養護学校卒業式
3月27日(火)	池田・会染保育園卒園式

■3月の納税等

国保税・後期高齢(第9期) 【納期限 3月28日】  
 ※口座振替日は3月28日(水)です。前日までに残高の確認をお願いします。