

# ヤキフェス 2023

YAKIFES

3 STAGE  
2 DAYS  
#ヤキフェス

野底山森林公園特設ステージ

## 7.22 SAT

GRAND STAGE

ORANGE RANGE / OVER ARM THROW  
THE CHERRY COKE\$ / The BONEZ  
dustbox / TOTALFAT

FOREST STAGE

ComplianS / SHADOWS  
BOMB FACTORY / 山嵐 / LAST ALLIANCE

MOLLY STAGE

ALKDO / M.J.Q. / THA BLUE HERB  
ミラクルひかる / 山口 洋 (HEATWAVE)

## 7.23 SUN

GRAND STAGE

かりゆし58 / SHANK / G-FREAK FACTORY  
四星球 / PUFFY / HEY-SMITH

FOREST STAGE

SHIMA / Dizzy Sunfist / DJダイノジ  
HOTSQUALL / FOMARE

MOLLY STAGE

射守矢雄と平松岳 / 栗コーダーカルテット  
ケロポンズ / タテタカコ / ふちがみとふなと

MC & Performer

ライオンヘッド / ゆってい (U3TV) / ニッチロー / FAT KAZYA / GIANT STEPS

出店 APPAREL



チケット情報は裏面をご確認ください

主催: 焼来肉ロックフェス実行委員会 共催: 南信州食肉組合

焼来肉  
ロック  
フェス

# ヤキフェス 2023

YAKIFES

# ロックフェス

3 STAGE  
2 DAYS

7.22 SAT - 23 SUN

OPEN 8:30 START 10:00 END 19:00

野底山森林公園特設ステージ

(長野県飯田市上郷黒田3840)

## TICKET

22日入場券/23日入場券 各¥7,800 駐車券 各日¥2,000

2日通し入場券 ¥14,500 手ぶら焼肉券 各日¥2,500

4人割りグループ入場券 ¥28,800

プレイガイド e+イープラス(<http://eplus.jp>)

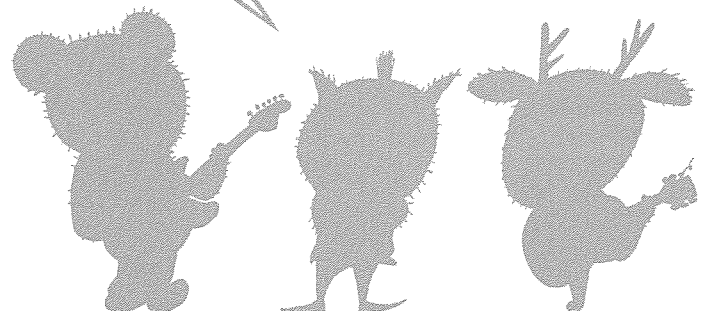
店頭販売 カフェ三連蔵／飯田市(☎0265-23-0023)  
横浜家系ラーメン喬／伊那市(☎0265-95-4926)

最新情報

チケット購入は  
webでチェック!



#ヤキフェス





## 今年度も情報モラルについての講演会を行いました

6月1日(木)に、長野市にある「セーフティネット総合研究所」代表理事の「南澤 信之先生」にお越しいただき、日常使っているインターネットやゲーム、SNSとの上手な付き合い方についてお話をいただきました。低学年の部、高学年の部に分かれてお話を聞きました。学校でも家庭でも、子どもたちがネットトラブルに巻き込まれないため、健康を害することのない正しい使い方について確認することができました。保護者や地域の皆様とも共有したい、大切な内容が多くありますので、講演会の内容を紹介します。(南澤先生から承諾をいただいています)



### <南澤 信之先生の講演内容から>

- 1 インターネットは、便利だけど道具である。はさみと一緒にある。便利であるが、危険なことを知っていないと安全に使えない。同じものを見ても人それぞれ感じ方は違うから、使う時は、相手がどう感じるか、どう考えるか、常に相手のことを考えて使うことが大切である。
- 2 インターネットを使っている時に「わからない、不安、心配、困った、本当かな」と思った時は、クリックしたり、先に進めたりしないで、一旦やめて、信頼できる大人に相談をすること。相談することは、自分も人も守り、大切にすることになる。
- 3 ゲーム等に関する約束
  - ・ゲームの中の友だちは、全く知らない人である。普段の生活の中では知らない人に声をかけられてもついていけないように、ゲームの中でもまったく同じ、知らない人とは友だちにならない。
  - ・ゲームには年齢制限がある。小学生はAのゲームのみ使える(「フォートナイト」というゲームはCで小学生は使用禁止)。年齢制限があるのは、子どもを健康被害から守るためである。最近の研究で、感情のコントロールができにくくなるなど、脳の発達に支障が出ることがわかってきている。
  - ・小学生は、You tube(ユーチューブ)で動画を見ることは禁じられている(大人と一緒に見ることもだめである)。小学生は「You tube kids」(ユーチューブキッズ)なら見ることができる。これも子どもたちを健康被害から守るためである。
  - ・「1時間の壁」を守る…1日1時間、20分やったら20分休む。時計を見ながら(時間を意識して行う)。20分やったら別のことを20分やるといった、「20分の区切り」を大切にして、それを続ける。
  - ・お風呂(体がリラックスできる)に入ったあとは利用しない。
  - ・寝る前1時間は利用しない(眠りを妨げる)。
  - ・時間を守る(まずは始める時間を決めること、守ることから始めることが大事)
  - ・本を読むこと(好きな時に好きな本を読む、寝る前に読書をするとうちがリラックスする、本を読んだら眠くなることはとてもよいこと、読書は疲れた脳を休ませてくれる)
  - ・顔を見て会話をすることが大切(毎日、家族や友だちと顔を見ながら会話をする)
- 4 ネットに書いていいことは相手に伝えるための「情報のみ」。ネットでは思い込みが大きくなり、感情だけが独り歩きしてしまう。だから、感情・個人が特定されること・他の人のことは書かない。

※今年度10月30日(月)に行われる、子育てを考える会では、南澤信之先生を講師に、情報モラルの親子向け・保護者向けの講演を予定しています。親子でネットやゲームについて考える機会になればと思います。

### <お知らせ>

5月26日(金)に「子ども守り隊の総会」が行われました。その中で、道路でのキックボードやスケートボードの使用について話題になりました。天竜峡駐在所の方より、「キックボードやスケートボードは玩具であるので、道路で乗ってはいけないと法律上決まっている。」とのお話がありました。利用については各ご家庭で気をつけていただくようお願いいたします。

特定非営利活動法人 あやめ

川路介護相談センターあやめだより

令和5年5月発行  
川路介護相談センター  
あやめ  
TEL 48-0640  
発行責任者 牧内弥美

\*\*\* ご挨拶 \*\*\*

令和5年度がスタートし、川路介護相談センターあやめでは、管理者交代し、常勤2名非常勤1名が在籍し、ケアマネジャーとして勤めております。

今後も地域の皆様に寄り添い、いつまでも住み慣れた地域で、ご自宅での暮らしを続けられるように、介護についてのお悩みをお聞きしながら、今後の暮らしについてのご提案をさせていただきます。少しでも皆様が暮らしやすい様に、介護のお手伝いさせて頂けたらと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。  
管理者 牧内弥美

今後も、感染対策をお願い致します！

コロナが5類になり、インフルエンザと同じ扱いになりました。デイサービスや高齢者施設等のご利用に当たっては、当面、今までと同じように、マスクの着用や利用前の検温・手指消毒といった対応の所がほとんどです。厚労省からも高齢者福祉の現場では、マスク着用が推奨されています。

飯田市においても、感染の音がちらほら聞かれますので、引き続き、普段の生活の中でも感染対策をしながら過ごされることが、大切かと思えます。ご家族の皆様におかれましても、引き続き感染対策にご協力をお願い致します。

気軽にご相談下さい！

日々の暮らしの中で、こんな介護用品が欲しい、住宅の改修をしたい、この頃忘れっぽくなった気がする……。介護保険のサービスって何があるの？など等、ちょっとした介護のお悩み、何でも構いませんので、お気軽にご相談下さい。

\*\*\* お問い合わせ先 \*\*\*  
住所： 飯田市川路2380-1  
川路自治振興センター下) ⇒  
電話番号 48-0640

牧内 ・ 菅沼まで



熱中症対策をしましょう

これから暑くなってきます。  
水分をこまめに摂り、元  
気に過ごしましょう！

