



かわじ探検!!



お土産に7区笑門さんの
☆お好み焼き☆
がもらえる!!



～川路を散策しよう!～

爽やかな秋空の下、川路を歩きませんか?
今年も地元を知ってもらうためのウォーキングを企画しました。



日 時：11月4日（土）8：45受付 9：00出発（2時間程度）

雨天の場合翌日へ延期（延期・中止は8時までに参加者へ連絡します）

内 容：川路7区の知られざる見どころを散策（ガイド付き）

集合場所：天龍峡北駐車場 駐車場コチラ →



対 象 者：どなたでもご参加いただけます！

（小学生以下の子どもさんは必ず保護者同伴）

持ち物等：水筒、動きやすい服装、履きなれた靴

参加申込：10/27（金）までに自治振興センターへ

お申込みください。（申込書・電話・FAX・QRコード可）



注意：当日37.5度以上の発熱や体調不良の場合は参加を控えてください。



お問い合わせ：教育育成委員会（川路自治振興センター内） 担当：伊東 電話 27-2001 FAX27-2177

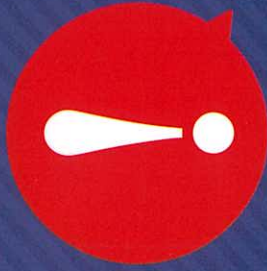
11/4（土）開催「かわじ探検！～川路を散策しよう～」 参加申込書

区 大人氏名

子ども氏名

※ お土産を準備する都合上、参加予定の方（お子様含め）全員のお名前をご記入ください

連絡先：



新型コロナウイルス感染症と季節性インフル エンザが同時に流行し始めました。

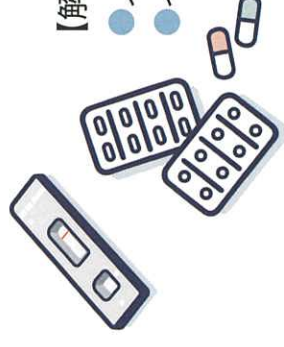
休日の発熱外来は非常に混雑します。 ご理解・ご協力をお願いします。

自宅へ備蓄

① 新型コロナウイルス抗原定性検査キット

② 解熱鎮痛剤

薬局で事前購入!



【解熱鎮痛剤】

- ノーシン ● バファリン
- イブ ● ロキソニン など

発熱した
場合

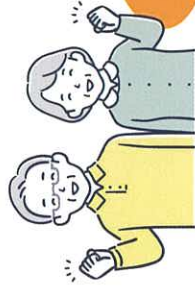
③ 発症12時間以降に受診する。

※発症初期は、インフルエンザも新型コロナウイルスも検査キットに反応しない場合があります。

※症状が重い場合はかかりつけ医や医療機関に電話でご相談ください。

④ 自己検査で陽性となった場合、**症状が軽ければ自宅療養**するか、
出来る限り**平日に電話**してから医療機関を受診してください。

⑤ 症状が収まっても感染力があります。**5日間は外出を控えて**ください。



感染症に負けない! 免疫UP生活



飯伊14市町村合同広報

〈監修〉飯伊地区包括医療協議会 / 飯田医師会

〈広報〉飯田市役所 健康福祉部保健課

南信州デンタルフェスタ 2023

お口の健康から身体へ

実施期間：11月6日(月)～11日(土)

会場：かかりつけ歯科医院にて



成人対象

お口の健康チェック



成人対象

口腔がん検診

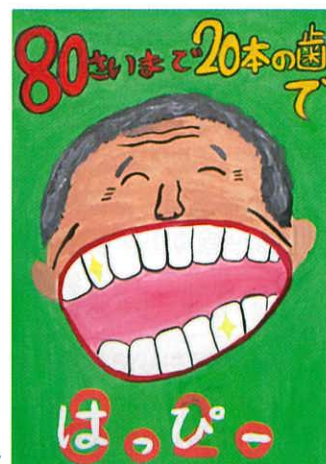


小学校3年生以下対象

フッ化物塗布



日本歯科医師会
PRキャラクター
予坊さん



2022 歯と口の健康づくり
ポスターコンクール入賞作品

最優秀賞
小学校高学年の部

伊賀良小学校
久保田 琉希さん

かかりつけ歯科医院で実施します。
一覧表を参考に事前予約してください。

※予約券は、当会HPよりダウンロードできます。かかりつけ歯科医院にも用意があります。

■ 主催：飯伊地区包括医療協議会 飯田市



一般社団法人
飯田下伊那歯科医師会
Iida Shimoina Dental Association

■ お問い合わせ：飯田下伊那歯科医師会 <http://www.iiha-iida.com/>
TEL.0265-22-1348 FAX.0265-24-8300



● 後援 飯田保健福祉事務所／南信州広域連合／下伊那郡町村会／飯伊市町村教育委員会連絡協議会／飯田市教育委員会／飯田医師会
飯田下伊那薬剤師会／飯田下伊那歯科技工士会／長野県栄養士会飯下支部／長野県歯科衛生士会飯田下伊那支部／南信州新聞社
● 協力 株式会社シラネ

2022 歯と口の健康づくり
標語コンクール入賞作品

最優秀賞
小学校低学年の部

よくかんで この歯と100年 生きるため

座光寺小学校 田中 麻央さん



注意

- ★ 来院当日 歯科医療機関へ提出
- ★ 来院当日診療行為はありません
- ★ 予約をしてから来院してください

- 記入したこの予約券を歯科医療機関受付へ来院日に提出してください。
- 予約券はチラシ等のQRコードを利用してダウンロードできます。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

実施期間：11月6日(月)～11日(土)

南信州デンタルフェスタ 2023

予約券



氏名(ふりがな)	年齢	電話
住所 〒		

該当に✓を入れてください。

該当	予約希望項目	予約日時
<input type="checkbox"/>	お口の健康チェック[成人対象]※健診ではありません	
<input type="checkbox"/>	口腔がん検診[成人対象]	
<input type="checkbox"/>	フッ化物塗布[小学校3年生以下対象]	

【注意事項】

- 実施期間：11月6日～11日 一覧掲載の歯科医療機関へ事前に電話予約してください。
- お口の健康チェックは、健診ではありません。来院当日診療行為はありません。
- フッ化物塗布実施人数に限りがあります。電話で確認してください。
- フッ化物塗布を希望される方は、当日歯をみがいてから来院してください。
- 歯科健康相談は実施しません。
- 予約券がないと上記予約希望項目は受けられません。(用紙は、歯科医療機関受付にもあります。)



TATSUE BALLOON 2023 U Know? Market



2023

雨天中止

10.22 SUN

飯田市 龍江 水辺の楽校

車で天龍峡ICから8分、天竜峡駅から5分
駐車場あり(今田平農村広場)

主催: 龍江地域づくり委員会
地域振興委員会

共催: テンリュウ堂
協力: 水辺の楽校草刈り隊
株式会社 天海の都「安曇野気船」

今年も 龍江の空へ!

熱気球体験

気球搭乗 7:30~10:30

熱気球をロープで固定し、高度約30メートルまで上昇する係留飛行体験です。2019年ゆるキャラグランプリで1位に輝いたアルクマと一緒に大空から伊那谷を眺めましょう!

参加申し込み受付開始 開催日当日7:00~

申込書に、搭乗される全員の「氏名、住所、電話番号、血液型、年齢」の記入が必要です。

熱気球体験料金 高校生以上 ¥1,500 / 小中学生 ¥1,000 / 小学生未満 無料
※3歳以下は搭乗制限あり

※熱気球は、風の影響で飛行できない場合があります。
※事前予約の申し込みは実施しないため、当日現地までお越しください。

乗用モア 試乗会

8:00~11:00

まるでゴーカート気分。
簡単で、体力を消耗することなく、草刈ができる乗用モア(草刈機)を体験できます。

当日受付・先着順で体験いただけます


同日開催



南信州 天龍峡マルシェ
10:00~15:00 天龍峡公園周辺

10/22(日)同日開催!

詳しくはWEBサイトへ



U Know? Market

会場 龍江水辺の楽校 VOLUME 3

10:00~17:00

もみじ祭り

2023年

11月5日(日)

午前9時30分～午後1時30分

飯田市上郷 野底山森林公園
姫宮林間学校グラウンド他

雨天決行、荒天中止

姫宮林間学校 多目的グラウンド★

味自慢グルメブース (9:30～13:30)

上黒田	イカ焼き、綿菓子	飯沼南	おやき
下黒田北	五平餅、ピザ	南条	おしるこ
下黒田南	焼きそば、からあげ	別府下	ラスク、杏仁フルーツ パイナップルスティック
丹保	フランクフルト、ミニトマト、 グリーンリーフ(レタス)	結(むすび)	いも田楽 けんちん汁
北条	味ご飯		

上郷8地区
+1団体による
趣向を凝らした
グルメブース

- ◆上郷地域婦人会
掘出物いっぱい楽しいバザー (9:30～13:00)
- ◆まちづくりプロジェクト
野底山おいしい水紹介 水出しコーヒーの配布 (9:30～13:30)
- ◆観光協会(商工会)
飲料、だんご販売 (9:30～13:30)
- ◆上郷観光協会(JA上郷支所)
農産物青空市場 地元農産物販売 (10:00～13:00)
- ◆公民館地域を育む委員会・飯田女子高調理クラブ売店
菓子等の販売 (9:30～13:00)
- ◆飯田OIDE長姫高校商業科3年 地域人教育 上郷班
オリジナルパンの販売(限定240個) (9:30～13:30)
スタンプラリー ～野底山の宝さがし～ (9:30～12:30)



ミニSLに乗ろう!
10:00～13:30
森林公園駐車場横遊具コーナー

芝生広場(雨天:憩いの家集合室)★

- ◆みんなのヒーロー!テックレンジャー参上!! (11:00～12:00)
- ◆モーリー君とじゃんけんぼん (12:00～12:15)

モーリー君が
まってるよ!



マレットゴルフ場★

景品が
あります

- ◆やってみよう!!マレットゴルフ (9:45～13:30)

姫宮林間学校★

- ◆上郷小合唱団発表 (10:00～10:15)
- ◆上郷小PTAコーラス発表 (10:15～10:30)
- ◆高陵中吹奏楽演奏 (10:30～11:00)

モーリーの森交流館★

- ◆野底山の秋を撮ろう!展示 (9:30～13:30)
交流館内、外回り
- ◆野底深山湧水で淹れたコーヒーとおいしいパンの販売 (9:30～13:30)
交流館前駐車場
- ◆キッチンカー (9:30～13:30)
からあげピリー…… からあげ・ポテト・チュロス
calf crepe cafe…… クレープ各種、揚げ物、バーガー、ホットドッグ 等
桃の木 …………… スイーツ系ドリンク

木工作業棟★

- ◆木工体験教室 野底山産材を使用した木工教室 (10:00～13:30)

小水力発電所★ [受付]10:00 [集合場所]ログハウス

定員
20名

- ◆散策見学会 野底川小水力発電所を見てみよう (10:00～11:30)

裏面もご覧ください

上演プログラム



箕輪西小学校古田人形クラブ

一、開会(午前十時)

挨拶 伊那人形芝居保存協議会 会長 高田正男

来賓祝辞

(二)開演(午前十時二十分 開演予定)

【午前の部】

三番唄

傾城阿波の鳴門 順礼歌の段

壺坂靈験記 沢市内の段

休憩 昼食

【午後の部】(午後一時 開演予定)

傾城阿波の鳴門 順礼歌の段

絵本太功記五段目 局注進の段

壺坂靈験記 山の段

傾城阿波の鳴門 順礼歌の段

三、閉会(午後四時 終了予定)

早稲田人形保存会

箕輪西小学校古田人形クラブ

古田人形芝居保存会

高陵中学校黒田人形部

早稲田人形保存会

今田人形座

黒田人形保存会

親子であそぼの森っこ

2023年
11月号

森っこは、未就園の親子のみなさんが気軽につどい、親子で楽しめる交流の場です。
プレパパ・プレママの見学も大歓迎♪ 笑顔いっぱいの森っこへぜひ遊びに来て下さい♪

予約制で開館しています。

当日、予約をしていない場合も空いていればご利用できますので、お気軽にスタッフへお声がけください。

★…開館日【開館時間 10:00～15:00】

日	月	火	水	木	金	土
			1 アロマの保湿クリーム★	2 ★	3 ★	4 ★
5	6 公園休館日	7 口育士さんのおはなし	8 ベビーマッサージ★	9 おひざでリトミック★	10 ★	11 ★
12	13 公園休館日	14 靴えらびのおはなし会	15 やきいも★	16 やきいも★	17	18 IKU×IKU
19 IKU×IKU	20 公園休館日	21	22 ベビーマッサージ★	23	24 ★	25 ★
26	27 公園休館日	28 司書さんのおはなし★	29 ★	30 リトミックであそぼ♪		

講習会・イベント詳細

- 🕒…時間
- 👤…持ち物
- 💰…料金
- 👥…主催・協力・講師



LINE登録はコチラ▶

予約方法

公園事務局へのお電話または、『森っこ 公式LINEアカウント』からお申し込みください。
『森っこ 公式LINEアカウント』は、右記QRコードからご登録ください。

【予約受付時間】9:00～17:00(休館日を除く) 【予約受付開始】★通常利用…ご利用する週の月曜9:00～ ★講習会・イベント…各予約開始日の9:00～

<p>アロマの保湿クリームづくり</p> <p>★定員:各5組 ★予約開始:10/25(水)～</p> <p>🕒 1(水) ①10:00 ②10:30 ③11:00</p> <p>💰 550円</p> <p>👤 日本アロマ環境協会 インストラクター 福島 章子さん</p> <p>★みつろうとオイルを使った保湿クリームをつくってみましょう。</p>	<p>口育士さんのおはなし</p> <p>★定員:15組 ★予約開始:10/25(水)～</p> <p>🕒 7(火) 10:00～</p> <p>👤 口育士 松村 綾さん</p> <p>★口育士さんに鼻呼吸の大切さや、生活の中で気をつけるポイントを教えてもらいましょう♪ ※個別相談あり</p>	<p>ベビーマッサージ</p> <p>★定員:8組 ★予約開始:10/25(水)～</p> <p>🕒 8(水)・22(水) 10:00～</p> <p>👤 防水シート・フェイスタオル・お子さんの水分</p> <p>💰 500円</p> <p>👤 日本アタッチメント育児協会 ベビーマッサージインストラクター 福島 章子さん</p> <p>★お子さんとスキンシップ♡しましょう♪</p>	<p>おひざでリトミック♪</p> <p>★定員:20組 ★予約開始:10/25(水)～</p> <p>🕒 9(木) 10:00～10:45</p> <p>👤 長沼 香さん</p> <p>★小さなお子さんが楽しめるおひざの上でできるリトミック♪</p>
<p>靴えらびのおはなし会</p> <p>★定員:10組 ★予約開始:10/25(水)～</p> <p>🕒 14(火) 10:00～</p> <p>👤 フットコントロールトレーナー 佐々木 美里さん</p> <p>★子どもの足についてのお話を聞き、靴えらびのポイントを学びましょう。</p>	<p>焼きいもをしよう♪</p> <p>★定員:各15組 ★予約開始:10/25(水)～</p> <p>🕒 15(水)・16(木) ①10:00 ②11:00</p> <p>💰 200円～</p> <p>★焼きいもが焼ける間、みんなで外であそびましょう。</p>	<p>司書さんのおはなし</p> <p>★定員:15組 ★予約開始:11/14(火)～</p> <p>🕒 28(火) 10:00～</p> <p>👤 飯田市立中央図書館 司書 小原 文香さん</p> <p>★図書館 司書さんによる、絵本の紹介と読み聞かせ♪本の貸し出しもあります。</p>	<p>リトミックであそぼ♪</p> <p>★定員:20組 ★予約開始:11/14(火)～</p> <p>🕒 30(木) 10:00～10:45</p> <p>👤 長沼 香さん</p> <p>★親子でリズムに合わせて体を動かし、あそびましょう♪</p>

開催日: 11/18(土)・19(日) 10:00～15:00



▲IKU×IKU 特設サイト



11月19日の『いい育児の日』に合わせて行われる「家族で楽しむ・学ぶ・ふれあう」をテーマに、子どもの成長と子育てを親子を応援することを目的とした地域交流イベント♪

子育て世帯向けのフリーマーケットや、企業・団体の方など、たくさんの出店が並び、ゲストによる日替わり公演が行われます。

イベントの詳細は、別途配布予定のおたよりや、HPをご確認ください。ぜひご家族でお越しください♪



回覧

南信州ナンバープレート図柄デザインの

住民投票 を実施します



南信州を走るナンバープレート
みんなで決めよう！

#南信州ナンバーを実現しよう！

A案



B案



C案



D案



E案



F案



住民の皆さまから応募のあった338点のデザイン案に、(一社)飯田青年会議所の実施した「小学生南信州図柄コンテスト!」の優秀作品20点を加えた358点の作品の中から、検討委員会における厳正な審査の結果、優秀作品6点を選定しました。

たくさんの図柄デザイン応募を頂きありがとうございました。

皆さんの投票によって、南信州の図柄デザインの決定を行いますので多くの方の投票をお願いします。

投票
期間

令和5年9月30日(土)~11月5日(日)

※お一人1作品のみ投票できます。

投票方法

次のいずれかの方法で投票してください。

1. 広域連合ウェブサイトからGoogleフォームへアクセスして投票。

<https://wp.me/p5kGcX-19U>

2. 各市町村に設置してある投票用紙で投票。

投票用紙での投票は10/2(月)から11/2(木)まで(土・日・祝を除く)。



エシカルシンポジウム

in 南信州環境メッセ2023

びちゃらんといいことあるにい

～もったいない！できることから始めよう～

「びちゃら」とは南信州の方言で「捨てる」の意味
飯田市から食品ロス問題を発信します！

10/29

SUN

13:00-15:15

@イス・バート

(長野県飯田市座光寺3349-1)

A棟2階ホール

第1部

講演会

どうする？食ロス！

～びちゃらなんてもったいない～

オンライン配信も
行います



井出 留美氏 (食品ロス問題ジャーナリスト/株式会社office3.11代表)

2008年からフードバンクの活動を通して食品ロス問題に携わる。自身の誕生日に発生した東日本大震災をきっかけに独立。2019年の食品ロス削減推進法成立に協力。食品ロスの単著は累計約15万部、共著、監修書など多数。食品ロス問題を全国に広めたとして食生活ジャーナリスト大賞、Yahooニュース個人オナーアワード、令和2年度食品ロス削減大賞消費者庁長官賞受賞。

第2部

パネルディスカッション

様々な立場のパネリストによるディスカッションから私たちにできることを考えてみましょう

パネリスト

吉川 妙子 氏

農村女性ネットワークいいだ
くらしの学習交流会 代表

パネリスト

北村 由美 氏

飯田市社会福祉協議会
地域福祉課

パネリスト

熊谷 嘉隆 氏

下伊那農業高等学校
アグリサービス科2年

パネリスト

佐藤 健 氏

飯田市長

コーディネーター

森本 ひとみ 氏

一般社団法人South-Heart代表理事

第3部

あなたのエシカル度チェック



エシカル消費ってな
「人や社会」「環境」
「地域」に配慮した
消費行動のことなんだ！

エシカッパ®
飯田市エシカル消費啓発キャラクター

下伊那農業高校生によるプレゼンテーション。あんなこともこんなことも実はエシカル消費！？

お問い合わせ エシカルシンポジウム実行委員会事務局 飯田市市民課消費生活係 ☎0265-22-4511 (内線5453)

川路地区は、令和4年に国から選定を受けた「脱炭素先行地域」です。食品ロスの削減は、CO2排出量の削減をはじめ、持続可能な社会の構築に向けた取組につながります。この機会に是非、シンポジウムへのご参加をご検討ください！



脱炭素先行地域



校長室だより

9月号

令和5年10月2日

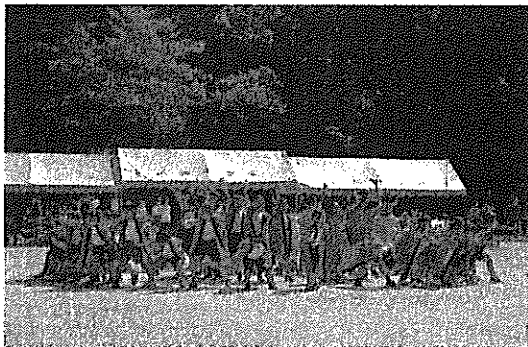
文責：校長 浅川 浩

「運動会」を行いました ～9月16日（土）に実施～

9月16日（土）に川路小学校の運動会を行いました。今年度はコロナも5類へと移行して、来賓を招待して、また来入児さんを招いての種目「回れかざぐるま！」を行うことができました。

当日は晴天となり、とても暑い中での運動会でしたが、応援合戦、かけっこ、短距離走、選抜リレー、ソーラン節&玉入れ、組体操&綱引き、全校大玉運び、保護者と一緒に龍峡小唄を踊るなど予定通りにできました。子どもたちは、練習を積み重ねた成果を、暑さに負けず発揮して、元気な姿を校庭でたくさん見ることができました。暑い中お家の方の応援もありがとうございました。児童会のスローガン「心を一つに 勝利の道を 切り開け」通りの運動会となりました。

今年度は「赤組」が優勝しました。



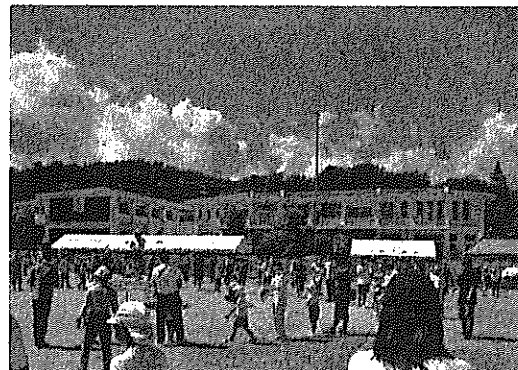
低学年のソーラン節、最後かけこよくまりました



高学年の組体操、心ひとつに技が決まりました！



全力で最後まで走りきることができました！



青空のもと最後に龍峡小唄を踊りました

6年生の修学旅行 ～東京に行ってきました～

9月26日（火）・27日（水）6年生が修学旅行へ行ってきました。今年は東京へと行くことができました。国会議事堂、スカイツリー、国立科学博物館、浅草寺の雷門や仲見世の見学。そしてもんじゃ焼きや浅草で天ぷらを食べ、江戸風鈴の絵付け、花やしきと東京ならではの体験もたくさんできました。東京を学び、楽しむことのできた2日間となりました。



東京スカイツリーにて



浅草寺雷門にて

今年は今までにない暑い夏でしたが、ようやく涼しい風が吹き、一息つけるようになりました。空の青さがやわらぎ、秋らしい装いになって参りました。黄金色の田んぼの風景も、稲刈りが終わりを迎えています。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。



認知症には、いくつかの種類があるのはご存知ですか？ 代表的なものをご紹介します。

- **脳血管性認知症**
→ 脳梗塞・脳出血などが原因で、まだらに物忘れなどが生じます。しっかり覚えている部分もあります。
- **アルツハイマー型認知症**
→ 脳の萎縮から、短期記憶が損なわれ、徐々に物忘れが進行し、物事の手順が分からなくなったり、怒りっぽくなったりして、日常生活全般に支援が必要になってきます。
- **レビー小体型認知症**
→ 幻視や幻聴といった、実際にはないものが見えたり、聞こえたりする症状が特徴です。また、手足の震えや気分や態度・行動がこころろ変わります。短期記憶は割と維持されています。
- **前頭側頭型認知症**
→ 若年層に起こりやすいと言われていています。同じ行動を繰り返したり、同じコースを何度も歩いたり決まった時間に決まった行動をとったりします。鬱っぽくなったりします。

1人1人認知症状も違いますし、生活環境や人間関係も大きく影響します。まずは、日常生活において、ストレスを溜めない事が大切です。家庭内に自分の役割がある事や、出かける場所があり、家族以外の人との交流をし、楽しみのある暮らしを心がけましょう。
この頃、色々な事や出かける事が億劫になってきたな・・・と思ったら、要注意です。

この冬は・・・インフルエンザ の流行が心配されます！

- お彼岸過ぎてから、急に朝晩が寒くなって参りました。
- 夏の疲れが出て体調を崩しやすい季節でもありますので、調整しやすい服装や栄養・睡眠をしっかり摂って、体調を崩さないように気を付けたいですね。
- コロナ感染も心配ですが、今、世の中はインフルエンザが暑い時期にもかかわらず、流行っているようです。
- コロナ禍で、マスク生活が続いた事で、流行しなかった為に、インフルエンザの免疫力が落ちているのでは？とささやかれています。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 48-0640
牧内・菅沼まで

