

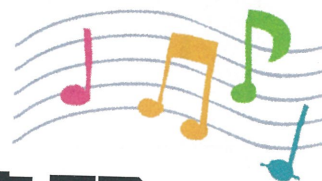
おれん家カフェ

誰でも参加できるお茶のみサロン



毎月第4木曜日 10時～11時30分

(開催が早い月もあります)



場 所：かがやきひろば豊野
2階大集会室 (エレベーター 完備)

参加費：おひとり100円
(お菓子とお茶をご用意しております)

お茶を飲んでほっと一息
おしゃべりしましょう



地域包括支援センター職員も
参加します。相談の場としても
ご活用ください



お問合せ：豊野地区住民自治協議会 ☎ 217-6638

主催：豊野地区住民自治協議会 福祉健康部会 運営：オレンジボランティア
協力：長野市地域包括ケア推進課・長野市地域包括支援センター豊野サブセンター
社会福祉法人賛育会豊野事業所
社会福祉法人長野県社会福祉事業団 水内荘、泉平ハイツ

この事業は皆様からの福祉健康部会協力金の助成を受けて実施しています

令和7年度

おれん家カフェ

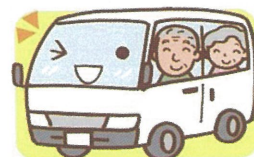
オープン日

毎月第4木曜日 10時～11時30分

4月24日(木)	5月22日(木)
6月26日(木)	7月24日(木)
8月28日(木)	9月25日(木)
10月23日(木)	11月27日(木)
12月18日(木) 第3木曜日	1月22日(木)
2月26日(木)	3月26日(木)

長野市乗り合いタクシー時刻表

豊野タクシー有限公司 ☎ 257-3232



利用には予約が必要な場合があります。詳細はお問い合わせください。

路線	豊野支所 着	豊野支所 発
二ツ石線	8:50 / 10:37	11:27
川谷線	10:08	12:05
上神代線	10:08	12:05

おれん家カフェ に行ってみよう！

お問い合わせ 豊野地区住民自治協議会 ☎ 217-6638

(長野市豊野支所 TEL 257-5874)

- 農業委員会に申し出があったものを掲載しています。
- 条件等については、当事者間で決めていただきます。
- 賃貸借等を希望される方は、下記へ連絡をお願いします。

〈南郷、石〉	菊地 信行	TEL 257-4106
〈豊野、浅野〉	善財 良治	TEL 257-4058
〈豊野、大倉、川谷〉	中村 政良	TEL 257-2815

番号	場 所		地番	現況 地目	作 目	面積(a)	現 状	希 望 等	備 考
	大字	小字							
1	小布施	吉島	2933	畑	桃	18		貸したい・売りたい	
2	南郷	下ノ丁	278	畑	野菜	5		貸したい	
3	南郷	下ノ丁	279	畑	野菜	5		貸したい	
4	南郷	伊餅田	1033-1	畑		0.4		貸したい	
5	南郷	伊餅田	1037	畑		3		貸したい	
6	南郷	伊餅田	1039	畑		7		貸したい	
7	南郷	伊餅田	1040	畑		1		貸したい	
8	石	庚申前	287	畑	りんご	16		貸したい・売りたい	
9	石	庚申前	292	田	水稻	20		貸したい	
10	石	庚申前	376	畑		50		貸したい	
11	石	北土井下	458-2	田	水稻	5		貸したい	
12	石	北清水	912-1	畑		4		無償譲渡	
13	石	北山口	1745-1	田		8		貸したい	
14	石	北山口	1745-2	田		0.04		貸したい	
15	石	北山口	1745-3	田		0.1		貸したい	
16	石	北山口	1745-4	田		0.03		貸したい	
17	石	山ノ神	1814	畑		2		貸したい	
18	石	山ノ神	1815-1	畑		3		貸したい	

番号	場 所		地番	現況 地目	作 目	面積(a)	現 状	希 望 等	備 考
	大字	小字							
48	豊野	東宇山	2896-3	畑	りんご	6		貸したい	
49	豊野	東宇山	2897-1	畑	りんご	12		貸したい	
50	豊野	東宇山	2923	畑		8		貸したい・売りたい	
51	豊野	西宇山	3001	畑		5		売りたい	
52	豊野	西宇山	3002	畑		11		売りたい	
53	豊野	西宇山	3092-1	畑		5		売りたい	
54	豊野	西宇山	3092-2	畑		2		売りたい	
55	豊野	西宇山	3093-1	畑		8		売りたい	
56	豊野	西宇山	3093-2	畑		3		売りたい	
57	豊野	荒古	4001-19	畑	りんご	3		貸したい	
58	豊野	荒古	4001-21	畑	りんご	17		貸したい	
59	豊野	前平	27-4-2	畑		7		貸したい・売りたい	
60	豊野	平	109-1	畑		7		貸したい・売りたい	
61	豊野	平	109-3	畑		1		貸したい・売りたい	
62	豊野	堰口	365-3	畑		6		貸したい	
63	豊野	大川端	544-1	田		17		売りたい	
64	豊野	古舟場	1044-1	畑		3		貸したい	
65	豊野	江部島	1349-1	畑		0.09		貸したい・売りたい	市街化区域
66	豊野	江部島	1350	畑		1		貸したい・売りたい	市街化区域
67	豊野	中島	1419-1	畑		5		貸したい・売りたい	市街化区域
68	豊野	橋下	2075-87	畑		1		貸したい	
69	豊野	橋下	2075-122	畑		1		売りたい	
70	豊野	橋下	2075-126	畑		4		売りたい	
71	豊野	橋下	2075-114	畑	和梨	2		貸したい	
72	豊野	橋下	2075-157	畑	和梨	6		貸したい	

番号	場 所		地番	現況 地目	作 目	面積(a)	現 状	希 望 等	備 考
	大字	小字							
73	豊野	橋下	2075-159	畑	和梨	2		貸したい	
74	豊野	橋下	2075-300	畑		0.7		貸したい	
75	豊野	大道添	745	畑		2		貸したい・売りたい	市街化区域
76	豊野	下川原	2077-113	畑		1		貸したい・売りたい	
77	豊野	下川原	2077-114	畑		1		貸したい・売りたい	
78	豊野	釜場	955	畑		5		貸したい・売りたい	
79	豊野	入	421-1	畑		5		貸したい・売りたい	
80	豊野	入	421-2	畑		4		貸したい・売りたい	
81	豊野	日向	1805-1	畑		2		貸したい・売りたい	
82	豊野	日向	1862-1	畑	りんご	4		貸したい	畑かん
83	豊野	日向	1864-1	畑		4		貸したい・売りたい	
84	豊野	日向	1864-2	畑		4		貸したい・売りたい	
85	豊野	日向	1866	畑		4		貸したい・売りたい	
86	豊野	日向	1868	畑		6		貸したい・売りたい	
87	豊野	日向	1873	畑		3		貸したい・売りたい	
88	豊野	日向	1874-1	畑		3		貸したい・売りたい	
89	豊野	日向	1875-1	畑		3		貸したい・売りたい	
90	豊野	日向	1877-1	畑		0.5		貸したい・売りたい	
91	豊野	日向	1877-3	畑		0.09		貸したい・売りたい	
92	豊野	小日向	1904-1	畑		6		貸したい・売りたい	
93	豊野	小日向	1904-3	畑		0.9		貸したい・売りたい	
94	豊野	穴田	2242	田		5		貸したい	休耕中
95	豊野	休石	3230	畑		5		貸したい	休耕中
96	豊野	極楽寺	3516	田	水稻	6		貸したい	休耕中

地域包括支援センター

豊野サブセンターだより



不定期発行

こんにちは、地域包括支援センター豊野サブセンターです！
地域包括支援センターでは地域の高齢者の方の相談窓口として日々活動しています。地域のサロンにお邪魔させていただいたり、介護者教室やケアマネージャさん向けの研修等も開催しています。そんな活動の一部をご紹介します。

男性介護者の集い「男の料理教室」開催！

ゆたかのてらすのキッチンスタジオにて、料理教室を開催しました。
「栄養満点！明日から作れる簡単レシピ～一緒に作って食べよう～」をテーマに社会福祉法人賛育会豊野事業所栄養課主任宮崎真吾先生に、普段料理に慣れない男性でも、簡単に作れておいしく食べられるレシピを教わりました。実際に一緒に調理を行い、調理の方法を学びました。

MENU

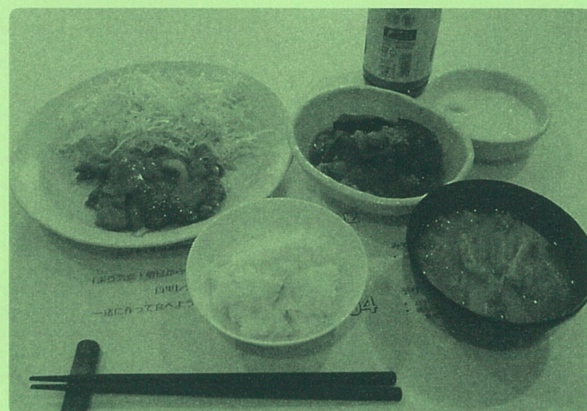
豚のしょうが焼き

かぼちゃのそぼろあん

味噌汁

ごはん

バナナヨーグルト



包丁を使って野菜をカットすることに慣れない方でも安心、包丁いらずのカット野菜を使用し手間を省きます。
冷凍カボチャを使用しお手軽に調理しました。そぼろを加えることで、たんぱく質アップ！

豚のしょうが焼きは片面だけ片栗粉をまぶし、焦げ目がつくまで焼き裏返します。たれを加え味付けした際に片栗粉のとろみで味がしっかり肉になじんでおいしくできました。しょうがは最後にすりおろして加えることで風味が残りおいしくできます。



「みんなで作って食べると楽しいね」
「一人だとやらないけどみんなでやるとできた」「今度また作ってみようかなと思えた」など楽しくおいしく調理ができました



体の材料「たんぱく質」を食べましょう!!

肉、魚、卵や大豆製品に多く含まれる「たんぱく質」は、筋肉などを作る材料です。加齢とともに、筋肉が作られにくくなるので毎食、欠かさずに「たんぱく質」をとりましょう。朝昼夕均等にたんぱく質をとったほうが、偏った場合より筋肉合成量が多くなります。

※治療中の疾患がある方はかかりつけ医に相談ください

必要なたんぱく質源の目安



魚 1/2切れ
約80g



お肉（牛・豚・鶏肉）
約80g



卵Mサイズ
1個約50g



お豆腐1/3丁
約100g

■いろいろな食品を食べることも大切

目標は7つ以上を目指しましょう

国立長寿医療研究センター・東浦町作成
「健康長寿教室テキスト第2版」2020より引用

「くち」からの衰えを防ごう!!

お口の健康を保つためには、お口の筋力を維持することも大切です。口の衰えは全身の衰えを招きます。一日一回はお口の体操を行い、お口の力を維持しましょう。

「ば・た・か・ら」と
口を大きく開け
発音しましょう。
早口言葉や音読
歌を歌っても
いいですね

ば

た



か

ら

お気軽にご相談ください

介護保険のこと、認知症のことなど様々な相談をお受けしています。
相談は電話や訪問でも対応していますのでお気軽にご連絡ください。

サロンに出向いての講座等もお受けしています。

地域包括支援センター豊野サブセンター

〒389-1105 豊野町豊野655番地5

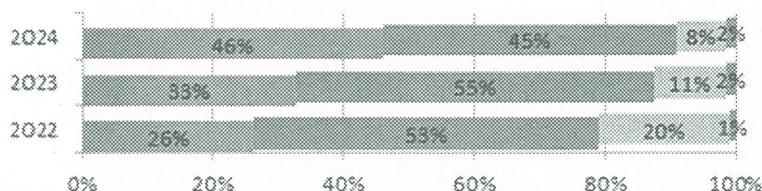
☎ 026-219-2607

学校評価アンケート結果の報告

学校評価アンケートにご協力いただきありがとうございました。
アンケートの結果について学校評議員会でのご意見を頂きましたので報告させていただきます。紙面の関係で「課題がある」ものを抜粋させていただきます。

グラフの見方
左から とても思う
思う
あまり思わない

「学校生活が楽しい」について

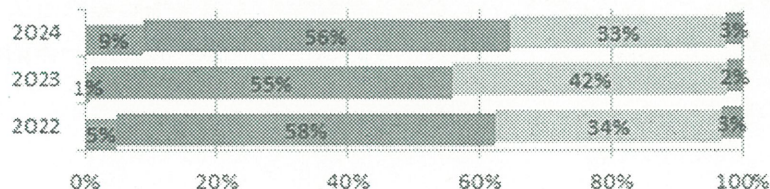


全国学調生徒質問紙で昨年度より肯定的な回答が増えた質問
「学校に行くのは楽しいと思いますか。」 85.8%
「自分には、よいところがあると思いますか。」 88.4%
「先生は、あなたの良いところを認めてくれていると思いますか」 96.1%
「自分と違う意見について考えるのは楽しいと思いますか。」 77.9%

生徒、保護者とも肯定的評価が8割を超えています。また、ここ3年間で見ても、徐々に肯定的な回答をする生徒が増えています。

3年生で実施した、全国学力学習状況調査の結果と合わせてみると、比較的良好な人間関係の中で学校を送ることができる生徒が多いのではないのでしょうか。学校生活が楽しくないと回答した生徒や無回答の生徒についても、丁寧に対応していきたいと考えます。

「学校外部との連携・協働」について



生徒会活動や総合的な学習の時間では地域の皆様から多くの応援、ご協力をいただきました。支援していただいた学校評議員会の方のご意見を下にまとめてありますのでご覧ください。

「家庭学習の充実」について

昨年度と比較して、ほとんど変化がありませんでした。

長野市が推進する「しなのきプラン」では子どもたちが受動的に授業を受ける教育から、「自ら問いをもち、自ら学びを進め、ともに育っていくための資質・能力を育む教育」への転換をめざしています。このことを踏まえて、授業や家庭での学習について検討していきます。

学校評議員会・学校関係者評価から（抜粋）

・三つの重点とともに令和5年度に比べ肯定的な評価となっており、学校の取り組みが理解されてきていると思います。保護者の期待の大きさを感じますが、「楽しい」学校運営に取り組んでいただきたいと思います。今後も貴校の特色を生かし、生徒さん、保護者、教職員、地域の方々が連携・協働した学校運営に期待します。

・本年度、生徒会の各委員会が行った地域貢献のための「生徒会ボランティア」の取り組みは、その趣旨にもある通り、地域のさまざまな施設や団体との交流、さらには地区行事の参加など大きな成果があったものと考えています。担当する先生方は大変であったと想像しますが、それほど大きくない豊野地区に、自分たちの知らないことがこれだけ数多くあるのかということを知っただけでも、貴重な体験だったと思います。加えて地域に入り込んで地域を知ることの大切さも認識してくれたのではないのでしょうか。非常に素晴らしい取り組みであったと思います。

- ・地域から学び受け取る活動は、どんな事があってどんな有効なことがあったのか興味があります。
- ・10・13を伝えていく集いでは、生徒会の皆さんが19年の災害について発表してくださり、若い方にも引き継がれていることを嬉しく思いました。その後の講演会では、江戸時代の堤防の築き方や地名と水との関係などの話がありました。中学生の皆さんにも、教科書で学べない話を時間のある方には是非聴いていただきたいかったです。
- ・学校・地域・家庭の三つがどう連携して行くか。生徒のために安心・安全な生活が送れるよう繋がりがあると良いと思う。
- ・文化祭は楽しくてみんなが生き生きとしていました。
- ・「夢を持って意欲的に学ぶ」「相談しやすい学校の雰囲気」「意欲が高まる授業」「ICTを効果的に活用した授業」「家庭学習の充実」について保護者の評価が低くなっており、取り組みの難さを感じます。

以上のような意見が寄せられました。生徒の安全面への配慮や総合的な学習の時間を中心に地域との連携を大切にしていきたいと考えています。

長野市が推進する「しなのきプラン」について

しなのきプランでは「自ら問いをもち、自ら学びを進め、共に育っていくための資質・能力」の伸長を目指しています。そのために、「意欲や態度等の非認知能力を育み、認知能力としての学力等を支えること」を大切にしていきたいと考えています。

教師と子どもが、あるいは、保護者と子どもが対話を行い、子どもが自分のよさを感じられるようにし、今後伸ばしたい非認知能力を意識して生活していくことで、非認知能力と認知能力が一体的に育まれていくことを期待しています。

【非認知能力とは】

新たな概念や言葉ではなく、これまでも我々が大切にしてきた「粘り強さ」、「コミュニケーション力」、「規範意識」等様々なものがあります。「気持ち」にあたるものと考えてもいいと思います。詳しく知りたい方は、下のQRコードまたは、リンク先をご覧ください。

【子育てと学ぶ】非認知能力を知っていますか？

<https://www.youtube.com/watch?v=7PCf1O2EC04>



とよのすこやか クラブ

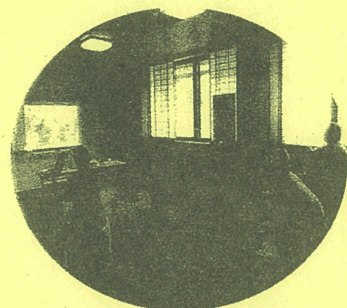


みんなでやるから
続けられる!! 参加者随時募集中!!

日時 毎週水曜日10:00~11:00

場所 かがやきひろば

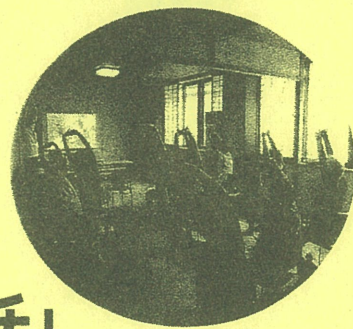
持ち物 飲み物



「はつらつ体操」

男性も
女性も
年齢不問

- ◆ 足腰を強くする「筋トレ」
- ◆ 痛みや疲れをとれる「ストレッチ」
- ◆ 膝痛・腰痛予防の体操



参加申込不要! どなたでもいつでもご参加下さい!

地元の仲良しグループで始めたい! 体験や見学、相談もどうぞ

豊野地区住民自治協議会 福祉健康部会

会場: かがやきひろば豊野

電話 217-6638

回 覧

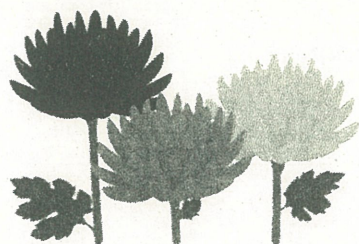
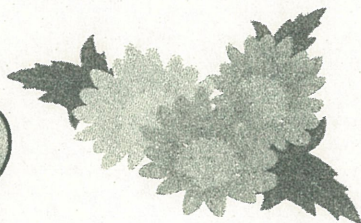
※日程が決まりました。



豊野防災交流センター

第2号 令和7年4月1日

楽しく育てる



菊づくり

経験者も初めての方也大歓迎!

日 程
【予定】

- | | |
|------------|-------------|
| ① 4月17日(木) | ② 5月7日(水) |
| ③ 5月23日(金) | ④ 6月13日(金) |
| ⑤ 7月3日(木) | ⑥ 8月19日(火) |
| ⑦ 9月24日(水) | ⑧ 10月17日(金) |
| ⑨ 11月1日(土) | |

全9回 9:30~11:30

場 所

豊野防災交流センター 防災学習室

講 師

豊野町豊香会の皆さん

募集人員

10名(先着順)

材 料 費

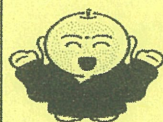
500円(初日にご持参ください。)

申 込 み

4月15日(火)までの平日に、窓口または電話でお申込みください。

問 合 せ

豊野防災交流センター (☎ 257-5875)



健康フライデー

笑う体操と歌体操でフレイル予防！ 心も身体もスッキリ！



日 時 毎月第3金曜日 10:00～11:30

① 4月18日 ② 5月16日 ③ 6月20日

④ 7月18日 ⑤ 8月22日 ⑥ 9月19日

*8/22は第4金曜日です。

内 容	ゆたかの体操、健康体操、季節の歌他
会 場	豊野防災交流センター 多目的ホール
講 師	清水順子さん、中川真由美さん（ピアノ）
募集人員	20 名
持 ち 物	運動のできる服装、上履き、飲み物
参 加 費	無料
申 込 み	平日に、窓口または電話でお申し込み ください。
問 合 せ	豊野防災交流センター（☎ 257-5875）

新緑を楽しむ

回 覧

お花見会

と交流会

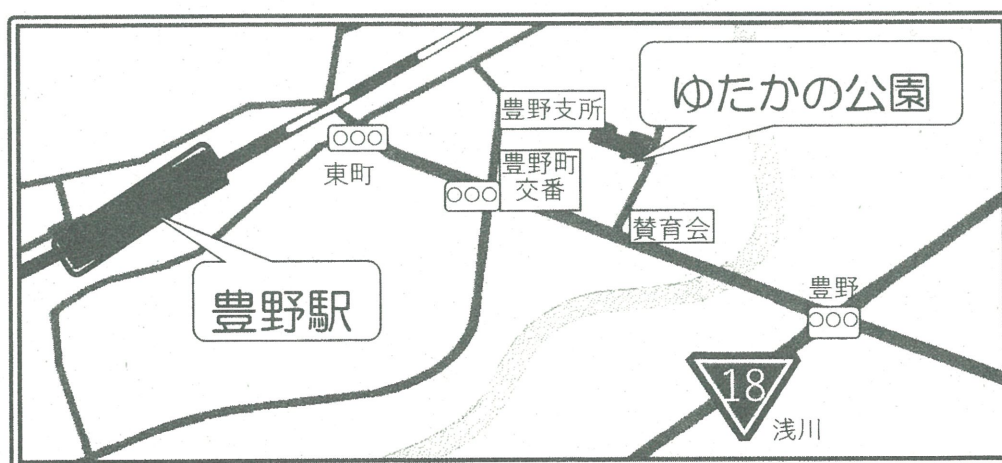
日 時 : 5月17日(土)午前11時~午後2時

場 所 : ゆたかの公園(豊野支所駐車場横)

だんご汁・ニラせんべいなどのふるまいがあります!!

誰でも参加自由です!!

大勢の方のお越しをお待ちしております



主催 : 豊野地区住民自治協議会
女 性 部 会

(問合せ) 豊野地区住民自治協議会事務局 (電話 217-6638)

豊野地区住民自治協議会

豊野地区民生委員児童委員協議会

豊野ひがし保育園

福祉健康部会

児童部

地域子育て支援センター

子育てサロン

入園前のお子様を育てていらっしゃるみなさま、広い室内で、たくさんのお友達と一緒に楽しいひとときを過ごしてみませんか？ママさん、パパさん同士、おじいちゃん、おばあちゃん同士、子育ての情報交換をしましょう♪お待ちしております！
第2火曜日は、子育て支援センターの先生との楽しい遊びの時間があります。

★★★ 令和7年度年間予定表 ★★★

令和7年

4月 8日(火) 22日(火)

5月 13日(火) 27日(火)

6月 10日(火) 24日(火)

7月 8日(火) 22日(火)

8月 26日(火)

9月 9日(火)

10月 14日(火) 28日(火)

11月 11日(火) 25日(火)

12月 9日(火) クリスマス会

令和8年

1月 13日(火) 27日(火)

2月 10日(火) 24日(火)

3月 10日(火) 24日(火)

★天候、災害等により中止になる場合もあります。

詳しくは豊野地区住民自治協議会までお問い合わせください。

場所・時間： かがやきひろば豊野2階 午前 10:00～11:30

問合せ： 豊野地区住民自治協議会 TEL 026-257-5525



の全国交通安全運動

4月6日(日)から4月15日(火)まで



長野県重点

高齢者の交通事故防止

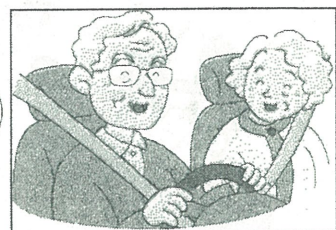
～ドライバーの皆さん～

高齢になるにしたがって視野や反射神経等の身体機能が低下しますので、丁寧な運転を心掛けましょう。

運転に不安を感じたら、家族や安全運転相談窓口(# 8080)などに相談したり、安全運転サポート車(サポカー)への乗り換えや安全運転支援機能の後付けを検討しましょう。

～歩行者の皆さん～

加齢により道路を渡る時の歩行速度が低下することから、右左の安全確認を十分して余裕をもって横断を始めましょう。



落とし物、拾い物をしたときは、警察に届出を!

◇ 落とし物をした場合 ◇

- あきらめずに警察へ届出をしてください。
落とし物の届出は、警察署又は交番・駐在所への電話でも受付ができます。
警察庁のサイトから落とし物の届出のオンライン手続や、拾い物の情報を検索することもできます。

※ 県警ホームページ内「落とし物」に、警察庁のサイトへのリンクを設置しています。

【 長野県警察ホームページアドレス <http://www.pref.nagano.lg.jp/police/> 】

- 拾い物が届けられても、落とし主からの届出がないため、返還することができない物が多数あります。

◇ 拾い物をした場合 ◇

- 落とされた方を考えて、店舗などの施設内で拾った場合はその施設へ、それ以外の路上などで拾った場合は警察署又は交番・駐在所へ届出をお願いします。

