

IIDA CITY
広報

いいだ

2026
(令和8年)

8

No.1210



特集

自然と地域の中で育つ飯田っ子 ～いいだ型自然保育～

カエルくんだよ

【認定子ども園飯田市中村保育園】

こどもたちは毎日のように心がワクワクする瞬間に出会います。お散歩で見つけたカエルを観察中。

自然と 地域の中で育つ 飯田っ子 ～いいだ型自然保育～



市内の保育園・幼稚園では、お互いが心を通わせ、力を合わせる「結い」の心を大切にしながら、自然・人・地域が結び合い、こどもたちの育ちを支えていく「いいだ型自然保育」を積極的に推進しています。

タケノコ見つけた



裏山でマシュマロ焼いたよ

今回の特集では、「個性的」で「豊かな資質と能力」を持った大人への道を歩む「基礎」を身につけることを目的とした、「いいだ型自然保育」で育まれるこどもたちの姿について紹介します。

「いいだ型自然保育」は、長野県が平成27年度から進める「信州やまほいく認定制度」で掲げる『信州の恵まれた自然環境を生かし、こどもたちが本来持っている「自ら学び成長する力」を育み、たくましく育てほしい』という理念も踏まえて推進しています。

☎ 問い合わせ：保育家庭課 保育係 内線5731



信州やまほいく

「個性的」とは

- 自分の考えを持つ（意志）
- つぶれない（心が折れない）
- 自己肯定感が持てる

「豊かな資質と能力」とは

- 意欲を持ち、やり抜く
- 自然や遊びから学びとる
- 今の自分を超越しようとする

「基礎」とは

- 基本的生活習慣の確立・自立（律）
- コミュニケーション力
- 健康な心と身体



いいだ型自然保育で育まれるこどもの姿

人と関わるちから

- うれしい!
- みんなで協力する
- やさしさ、一緒に楽しい



挑戦するちから

- 触りたい! やってみたい!
- 達成感! 自信がつく
- 自己肯定感がつく



ふるさとを大切に想うところ

- 自然っておもしろい!
- 飯田っていいところ!
- 地域の人との温かいふれあい



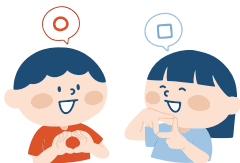
考えるちから

- どうして? なんでかな?
- 自分で考える、工夫する
- 学びの力がつく



伝えるちから

- 見つけたことを伝える!
- 「これすごいね!」「やったね!」
- お話しする、聞く



感じるころ

- きれい! つめたい! いいにおい!
- 心が動く体験がたくさん
- 感じる心が育つ



「なぜ?」「どうして?」から
「やってみたい!」へ
ワクワク・ドキドキ!
夢中で遊びながら
学びの力が育まれる

遊びの中で、「これはなんだ?」を発見し、「もっと知りたい!」と心が動き「こうしてみよう」と工夫が生まれます。自然の中には太陽の暖かさ、風の心地よさ、水の気持ちよさ、さまざまな匂い、感触、味わい、四季の移り変わりなど、毎日のように心の動く瞬間との出会いがあります。自分が感じたことを友達や保育士に伝え、共感が生まれ興味が広がります。心から出てくる「なぜ?」「どうして?」「やってみたい!」といった探究心の繰り返し学ぶことの楽しさにつながり、主体的で意欲的な育ちの基礎となります。



自然体験活動指導者(NEALリーダー)資格取得者

石川ひな子さん(川路保育園)



ある日、アカハライモリのタマゴを発見。こどもたちはタマゴからかえる瞬間に立ち会うと目をまんまるにして自然と拍手が起きました。「赤ちゃんにご飯あげたい!」と、スポットでそっとエサをあげていましたが、赤ちゃんは上手く育たず1匹となってしまいました。「どうしてかな?」とみんなで考え、残った1匹を大切に育てました。直接エサを与え「いま!パクッ…て!」「かわいい♡」と嬉しそうにしていたのですが、残った1匹も結局亡くなってしまいました。こどもたちからは、「悲しい」「大人になると見たかった」「赤ちゃんに会えて嬉しかった。」とさまざまな思いが出ました。生き物との触れ合いを通して「気になる!」「ワクワク!」「どうしてだろう?」と、こどもたちにさまざまな探究心の芽生えを感じたと共に、小さな命に思いを寄せ、優しくする姿を嬉しく思いました。

自然保育の中には感動や難しさ、成功も失敗もあります。こどもの気付きを大切にしながら、大人もこどもと一緒に考え、経験し、今後も自然との触れ合いや学びを大切にしていきたいと思います。

**「ぼくって、わたしって
すごいよね!
自分大好き!みんな大好き!」
自信や達成感を感じ、
自己肯定感が育まれる**

正解がないのが自然保育。
すべて受け入れられるのも自然保育。
それぞれの「すき」があってそれでいい。

自然の中には思い通りにいかないこともあるけれど、
「やってみたい!」と思う魅力もたくさん。
こどもたちは五感を使って遊び、発見し、感じ、
考える経験を重ねていきます。

自然の中で「できた!」「楽しい!」という経験を
積み重ねることで、「自分ってすごいよね!」と
自信や達成感を感じ、自己肯定感を育んでいきます。
友達と共に遊び、支え合う経験を通して、
自分だけでなく相手も大切にする心や共に育ち合う
喜びを学んでいきます。



力を合わせて
味噌づくり



ワラビが
とれたよ!



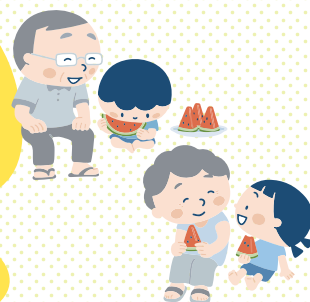
石垣登りに挑戦中



サツマイモの苗植え



**地域の方と
触れ合いながら学ぶこどもたち
ふるさとを愛する心が
育まれる**



お年寄りとの交流
おばあさんは人気者



「地域のこどもは地域で守り育てる」。
飯田のこどもたちは地域の方からとても
大切にされています。田んぼ活動、畑活動、
地域の歴史探訪、大人との関わりなど、
地域資源や文化を通してこどもたちとの
触れ合いがあります。

地域の方との触れ合いのなかで感じた
あたたかい経験が心に残り、
「地域が好き、飯田が好き!」という
気持ちにつながり、ふるさとを愛する心が
育まれます。

地域の方もこどもと関わることで元気になり、
その元気が地域全体への活力にも
つながって行く、そんな好循環が
生まれています。



地域の方と一緒に植えた
タマネギの収穫





竜丘あぐりの田んぼ学校

代表 熊谷伊久夫さん



私たち「あぐりの田んぼ学校」では、平成17年から竜丘保育園と米作りを行っています。

私たちには、もみまきから収穫、食べるまで農家と同様の体験をしてほしい、そこにある技や知恵や自然を学んで欲しいとの思いがあります。園児たちは竜丘小学校の5年生が行う、もみまきを見学し田植えの方法を砂場で練習。田植えと稲刈りは親子と一緒に作業し、脱穀後はすぐに新米おにぎりを作り、新年は作った餅米で餅つきをします。自分たちで作ったお米の美味しさと達成感を感じてもらっています。

1粒の種もみから何粒のお米が実るのかな？田んぼにはどんな生き物がいるのかな？など、自然と親しみながら勉強もしています。この体験から、農業への関心や理解を深めていただければと思います。そして、私たちの活動がこどもたちの成長のお役に立てればと願っています。



保育園・田舎暮らしを体験 「親子ショート留学」プログラム

自然豊かな環境で子育てをしたいと考えている方を対象に、山間部の地域にお試し移住して、小規模な保育園で自然保育や食育体験、地域での暮らしや住民との交流を体験していただく「親子ショート留学プログラム」を提供しています。

ショート留学体験者の感想

- 🍎 都会ではなかなか感じられない人のあたたかさや、つながりに感動しました。
- 🍎 保育園の給食では、自分たちで育てて収穫した野菜を食べる機会が当たり前のようにあり、大きな感動を覚えました。
- 🍎 街を歩けば地域の方が声をかけてくれるし野菜なども分けてくれて、ほんの少しの滞在なのに心温まる思い出がいくつもできました。



詳細はこちら



桑名さん親子
(ニュージーランドより)

これからのいいだ型自然保育

- 🍎 いいだ型自然保育は、専門的な知識・資格（NEALリーダーなど）を有した保育士が活動を推進しています。今後も保育士の専門性を高め、自然体験活動を充実させていきます。
- 🍎 市では2013年に飯田短期大学と、2025年に白梅学園大学・白梅学園短期大学と連携協定を結んでいます。専門的知見を持つ大学の皆さんと一緒に、いいだ型自然保育の可能性について学んでいきます。



各園で取り組む「いいだ型自然保育」の様子はこちらをご覧ください。



子育てに関する情報は「飯田市子育て応援サイト」をご覧ください。



中部環境先進5市が集まった 第15回TASKIサミット



5市の市長と市民団体代表の皆さん



信州大学が研究する水素パネルを見学

環境に対して先進的に取り組んできた中部地方の5市【(T) 多治見市、(A) 安城市、(S) 新城市、(K) 掛川市、(I) 飯田市】の市長らが集結し、環境への取り組みや5市の連携について話し合いました。市長が集まる「サミット」は今回で一区切りとなりますが、今後は市民間の交流を活発化させ、連携した取り組みを進めていきます。

りんご並木を舞台とした映画 出演キャストを発表



源田泰章監督（下段中央）と曽根 剛共同監督（下段右から2人目）

6月30日、信越放送株式会社が製作し市が協力する映画「夕焼けに結ぶ」の製作発表があり、犬飼貴丈さん、樋口日奈さんの出演が発表されました。映画は今年の秋に撮影し、来年9月に公開予定です。

市長と語る まちづくり懇談会



上村消防団からプレゼントされた記念Tシャツを着て話す市長

6月から9月にかけて市内20地区を市長が訪れて懇談会を開催しています。6月19日に開催した上村地区の懇談会では、防災やまちづくり組織の見直しと役員の負担軽減について意見交換しました。

市公式SNSでも市内の出来事やイベントなどを配信しています。
ぜひご覧ください。

QRを
スキャン



Instagram

親子交流施設基本構想検討 第1回市民会議を開催



講演する中山勇魚さん（NPO 法人 Chance For All 代表理事）

雨天や猛暑でも思いきり遊ぶ親子交流施設の検討を進めるため、6月6日、有識者による講演会「あそびこそ、さいこうのまなび！」および第1回目の市民会議を開催しました。

飯田まつり第45回飯田りんごん ポスター表彰式



8月1日に開催される「飯田まつり 第45回飯田りんごん」のポスター図案表彰式を6月30日に行い、応募作品215点の中から、追手町小学校3年生の前田清菜さんの作品が最優秀賞に選ばれました。

飯田市消防団 消防技術大会を開催



ポンプ車操法の部で優勝した第9分団（山本）

6月7日に県営多目的グラウンドで開催し、消防団員が日頃の訓練の成果を披露しました。地域の方や消防団員の家族も応援に駆けつけ、選手に声援を送りました。

公民館コーラスグループ発表会 50回の節目を迎え



飯田市公民館長会・主事会の発表

市内の公民館で活動するコーラスグループ18団体による発表会を、7月12日、飯田文化会館で開催しました。日頃の練習の成果を披露し、美しい歌声をホールに響かせていました。

現代版 養生訓

腎臓内科
藤田 識志 医師

腎臓と栄養－たんぱく質制限について

食事摂取基準では、1日の推奨たんぱく質摂取量が成人男性60～65g、女性50gとされています（日本人の食事摂取基準2020年版）。一方で日本人の平均的なたんぱく質摂取量は男性で80g弱、女性で70g弱（令和6年国民栄養調査）と推奨摂取量に比べてやや多めですが、健康な方であれば特に問題とされることはないでしょう。

しかし慢性腎臓病（CKD）が少し進行した方は話が変わり、たんぱく質の過剰摂取が腎機能低下を早めるとされていますので、たんぱく質の制限という課題が出てきます。

普段からたんぱく質摂取量を意識しながら食事をされている方は多くないと思いますので、食品に含まれるたんぱく質の量を例示します。（食品成分データベースを基に筆者が算出）

- ごはん普通盛（150g）で3.8g
- 食パン（6枚切1枚）で5～6g
- パスタ（乾麺100g 1人前）で13gくらい

- 鶏のから揚げ（約3個100g）が24g
- ハンバーグ（150g）で20g
- 刺身1人前（5、6切80g）は16～20g
- ハムエッグ9g、ミートソース150gは5.7gくらい

上記のようになりますので、朝はトーストとハムエッグ、昼はミートソースパスタ、夕はご飯と刺身の組み合わせを食べたとすると、1日のたんぱく質摂取量は55gくらいとなります。

厳しめのたんぱく質制限（0.6～0.8g/kg/日）を守ろうとすると、体重70kgの人でも1日の摂取量は42g～56gですので、上記の食事だけで制限量上限です。小食の方なら案外できそうと思われるかもしれませんが、食事量が多めの方だと少々厳しいかもしれません。

自分はどうだろうと興味がわいた方は、病院の栄養指導や近隣で開催される慢性腎臓病教室などをご活用ください。

飯田市立病院 〒395-8502 飯田市八幡町438 ☎0265(21)1255

Vol.63

遊びをせんとや生まれけむ

市長室から

市長 佐藤 健

多くの皆さんからご要望を頂いている「雨でも猛暑でも思い切り遊べる屋内施設」の整備に向けた議論がいよいよ始まりました。

市民会議の発足に先立って、NPO法人Chance For All代表理事・中山勇魚^{いさな}さんに「あそびこそ、さいこうのまなび!」と題してご講演いただきましたが、そのお話の中には共感する言葉がたくさんありました。

例えば、「遊びは、能力開発の手段ではない。こどもがこどもとして生きていくために必要なもの」という言葉。私たちは、知らず知らずのうちに、「非認知能力を伸ばす」など遊びの「効果」を考えてしまっていますが、そもそもこどもは能力を伸ばすために遊んで

いるのではない、遊びたいから遊ぶのだ、という指摘は、本当にそのとおりだと思います。

同時に、遊びたいから遊ぶその中で、いろいろなことに「挑戦」して、ときには「失敗」して、そこから「回復」して、また「挑戦」する、この「挑戦、失敗、回復」というサイクルを通じてこどもの中にさまざまな力（学びの土台、生きる力の根っこ）が育つのだというお話もまた、結果として生じる「遊びの意義」として心から共感しました。

サンマ（時間・空間・仲間）が無くてこどもが遊べなくなっていると言われる今、そこに行けばこどもも大人も遊べる（ようになる）「遊びの殿堂」を創りたい、そう思っています。

第47回 北信越 国民スポーツ 大会 (弓道競技)

観戦して
みませんか



10月に青森県で開かれる国民スポーツ大会(国スポ)弓道競技会の北信越ブロック代表を決める大会が開催されます。2028年10月には飯田市で信州やまなみ国スポの弓道競技が開催されます。この機会に、間近で弓道競技を観戦してみませんか。

8月22日(土)

競技開始 9:50～
(終了予定 16:00)

23日(日)

競技開始 9:00～
(終了予定 13:00)

観覧
無料

★近的射場には
観覧席あり

場所 飯田運動公園弓道場

※飯田運動公園多目的運動場横駐車場をご利用ください。

見どころ

弓道は、弓で矢を射て、的にあたる本数や得点を競います。

極めて静かで美しい所作から放れた矢が的に的中する瞬間は、とても見応えがあります。



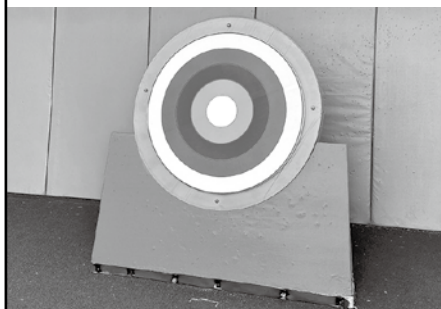
種目①: 近的 (きんてき)

7分30秒以内に、4本の矢を放ち、28m先の直径36センチメートルの霞的(かすみまと)にあたった矢の本数で競います。



種目②: 遠的 (えんてき)

6分30秒以内に、4本の矢を放ち、60m先の直径100センチメートルの得点的(中心から10・9・7・5・3点)にあたった位置の得点の合計で競います。



●問い合わせ／国民スポーツ大会推進室 内線3003
☎ 2026052601

〔国民スポーツ大会について詳しくは
右のQRコードからご確認ください。〕
信州やまなみ国スポ(第82回国民スポーツ大会) ▶

