

市田柿のふるさと

あったかもり

2021 09

No.598
広報高森

UD
FONT

スポーツの秋到来!

特集

P2

楽しく 美しく 健康に!

日々を豊かにする「スポーツの力」

今日からできるカンタン!「おうちトレーニング」

P6 特集 文化・芸術× たかもり
大島 捷子 さん

P8 高森中2年生の夏休み職業体験学習

P10 あったかてらすつつしん

P11 学校のページ「南小学校」

P12 BONJOUR MINAMISHINSHU!

P13 UP! たかもり

コミュニティ助成事業× 山吹 駒場地区

P14 人事交流職員紹介

P15 たかもり12チャンネル

P16 お知らせ版

P18 カメラリポート TAKAMORI TIMES

P20 本の森つつしん／町のうごき

楽しく美しく健康に！

日々を豊かにする「スポーツの力」

スポーツの秋到来！爽やかで心地よい気候が続く秋は、体を動かすのに最適な季節です。「スポーツ」という言葉の語源はラテン語の「Dopoteare」（気晴らし、遊び、楽しみ）にあるとされ、朝の体操や何気ない散歩、レクリエーションなども立派なスポーツ。運動の得意不得意に関わらず個々のペースで自由に楽しむことができるのが魅力です。また、健康効果や体力増進に加え、仲間づくり、地域コミュニティの活性化など、スポーツには暮らしを豊かにしてくれる力があります。

町では、スポーツを通して町民の皆さんに健康で充実した毎日をご提供いただけるよう、さまざまな取り組みを行っています。その一つが、年2回（夏、冬）開催する「分館対抗スポーツ大会」（※令和2年度、3年度夏は新型コロナウイルスの影響により中止）。平成18年のスタート当初はソフトボールやバレーボール、ペタンクを競技種目としていましたが「誰でも気軽に楽しめる大会」を目指して、スローピッチソフトボール、ワンバウンドふらばーのバレーなどのニュースポーツも積極的に導入。令和元年からは北欧生まれの「クッブ」が競技種目に加わりました。この競技を周知し、より多くの方に楽しんでもらえるよう体験会などを通じた普及活動を進めています。

また、毎日の運動継続の目標の一つとして、ぜひ取り組んでいただきたいのが「かきまる健康チャレンジ」です！自身が定めた目標の達成や健康イベントへの参加などでポイントが貯まり、10ポイントで活気アップ商品券贈呈の特典も。目標があることで日々前向きに健康づくりに励むことができます。健康寿命の延伸やストレス解消、美容やダイエットなどそれぞれの目的やペースに合わせて、スポーツの秋を大いに楽しみましょう。

New Sports KUBB



ニュースポーツクッブ

スウェーデン生まれのゲーム。1チーム6人で行います。コートの中にクッブ（角材）を並べ、手持ちのカストピンナ（丸棒）を投げて相手陣営のクッブを倒し、両陣営の中間に立てた角材のキングを倒したチームが勝ち。ケガのリスクも少なく、子どもから年配の方まで世代を超えて楽しめる人気のニュースポーツです。



表紙のように6人で1チーム！

※道具の貸し出しを行っています。分館や常会単位、個人でもOK。また、依頼があればルールや競技の指導も行います。
（問い合わせ先 教育委員会事務局 社会教育係 ☎35・9416）

ニュースポーツ ペタンク

フランス発祥の球技。地面に描いたサークルを基点に、ビュットと呼ばれる目標球（木製の球）にブル（金属製のボール）を投げ合い、相手より近づけることで得点を競い合います。

※道具の貸し出しを行っています。
（問い合わせ先 教育委員会事務局 社会教育係 ☎35・9416）



New Sports Petanque



Slowpitch Softball

スローピッチソフトボール

ゆっくり山なりに投げたボールを打ち合う10人制のソフトボール。「盗塁なし」など独自のルールが設けられて、経験者でない方も気軽に楽しむことができます。「分館対抗スポーツ大会」の競技の一つとして長年親しまれ、毎年、熱戦が繰り広げられています。

かきまる健康チャレンジ

10ポイント集めて3000円分の活気アップ商品券をゲット！ポイントの貯めることで「健康」と「商品券」の両方が得られるお得なチャレンジ企画です。健康（運動）に関する自身の目標達成や健診の受診、健康づくり教室への参加などでポイントが貯まります。

（問い合わせ先 健康福祉課 健康係 ☎35・9412）
※参加資格…18歳以上の高森町民（親子参加の場合は1歳以上も可）または町内の企業にお勤めの方



KAKIMARU Challenge

一人ひとりが楽しみながら運動を継続して高森町全体で良い順位を目指しましょう！



「オクトーバー・ラン&ウォーク2021」への参加者を募集します！
友人や職場の仲間同士で一緒に参加して、健康づくりや運動を習慣づけてみませんか？皆さんのご参加をお待ちしています！

オクトーバー・ラン&ウォークとは…
10月の1カ月間のウォーキングの累積歩数、ランニングの累積走行距離をスマートフォンアプリで集計する全国総参加型のオンラインイベントです。

▼実施期間
10月1日（金）～31日（日）の1カ月間

▼種目
○ウォーキングの部
○ランニングの部

▼ランニング ※毎日更新されます
○全国自治体対抗ランニング
○都道府県内自治体対抗ランニング
○個人ランニング

▼参加方法

参加にはSports net ID（RUNNETアカウント）の登録が必要です。また、参加種目によって、使用するスマートフォンアプリや参加方法が異なります。

下記の二次元コードからイベントサイトにアクセスし、参加方法をご確認ください。



▼問い合わせ先 教育委員会事務局 社会教育係 ☎35・9416



おいのいよの会

平成22年、下市田5区に暮らす60代～70代の女性が集まり結成。「顔の見える関係性を地区内で育み、地域を元気にしたい」と地域の高齢者との交流を楽しむ「おいのいよの会サロン」を企画、開催している。また健康維持のため、メンバー同士で集まり「セラバンド体操」に取り組むなど、明るく元気に活動中。



なかつかゆかり 中塚裕佳理さん

高森町下市田で生まれ育ち、高森町吉田の農家に嫁ぐ。「ミセスジャパン2020日本大会」ファイナリスト。「健康で美しく生命力のある日本人を増やす」をモットーに運動指導歴35年。2013年に会社組織として「フィット・コンサル・裕」を立ち上げ、地元の米や野菜など「食」も大切にしたダイエットとボディメイクトレーニングの指導を行っている。



かわかみしょうえい 川上祥永さん

広島県出身。高森町山吹在住。2016年、オリジナルTシャツプリントショップ「ARTICLE (アーティクル)」を松川町にオープン。2019年、高森町に移転。高校1年からダンスを始め現在は、店舗を運営しながら週4回、子どもから大人まで、幅広い世代にHip-Hopダンスを指導している。二児の父。



Let's Try!

今日からできる

カンタン!

「おうちトレーニング」

コロナ禍では家で過ごす時間が多くなり、体重の増加や、運動不足を原因とした心身の不調を訴える方も増えています。また、筋肉量の低下や基礎疾患の悪化、認知機能の低下などコロナによる「健康二次被害」の発生も懸念されています。

そんな中、注目を集めているのが「おうちトレーニング」。仕事や家事のスキマ時間に気軽に取り入れられることも大きなメリットです。

今回は、普段から運動に携わっている高森町在住の皆さんに「親子で楽しむ」「美」「健康維持」など、それぞれのテーマに沿ったダンスやトレーニングをご紹介いただきました。いずれも気軽に簡単に取り組みめるものばかり。適度な運動を日常に取り入れてリフレッシュ！健康維持や体力アップに役立てましょう。



「元気なうちに介護予防を」と筋力の低下や関節が固まるのを防ぐためのセラバンド体操を始めました。セラバンドはゴム製のバンドで、スポーツ用品店などで購入できます。伸縮性があり長さを変えることで負荷が調整できるため、高齢の方でも体に合わせたトレーニングができますよ。痛みのない範囲で楽しみながら取り組んでみてください！

1

バンドの中央に両足を乗せ、負荷をかけながら腕をピンと上に伸ばします。肩凝りに効果が！



2

胸をしっかりと開き、腕の筋肉を鍛えます。

3

バンドの端を足でしっかり押さえ、脇を伸ばす運動。位置を変えて交互に行います。



4

座位で行う足の開脚運動。下肢の筋力がアップします。



1

壁を押しながら前後に足を開き、かかとを床に着けてふくらはぎを伸ばします。足やセに効果あり。

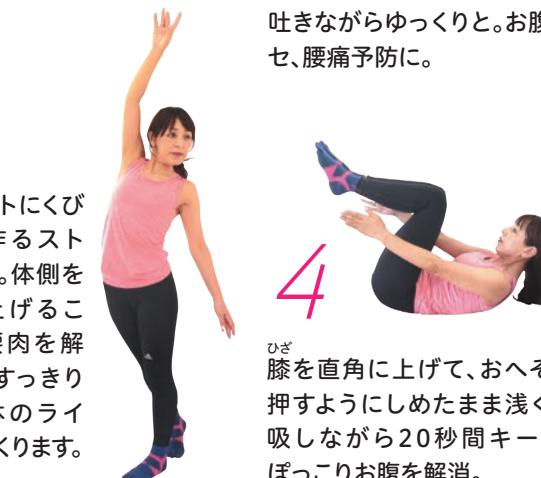


2

腰幅に足を開き、円を描くように左右4回ずつ回します。息を吐きながらゆっくりとお腹やセ、腰痛予防に。

3

ウエストにくびれを作るストレッチ。体側を引き上げることで腰肉を解消し、すっきりした体のラインをつくります。



4

ひざを直角に上げて、おへそを押すようにしめたまま浅く呼吸しながら20秒間キープ。ぽっこりお腹を解消。



1

ひざと肘を同時に曲げます。そのとき、背中の肩甲骨を開きます。

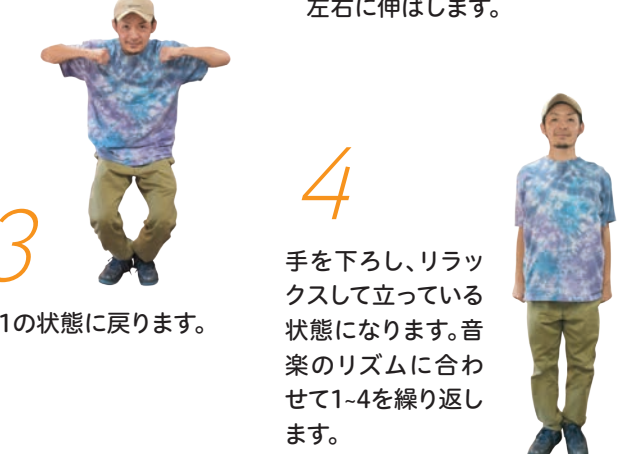


2

肩甲骨を閉じて、胸を開きます。同時に足も開いて、腕を左右に伸ばします。

3

1の状態に戻ります。



4

手を下ろし、リラックスして立っている状態になります。音楽のリズムに合わせて1-4を繰り返します。

おいのいよの会

下市田5区会館にて月に1回「おいのいよの会サロン」を開催。
また、月2回メンバーで集まり健康維持のための「セラバンド体操」にも取り組んでいます。

☎0265-24-7266 (代表 竹村澄子さん)

フィット・コンサル・裕

毎週土曜9時より高森町公民館にて「ヨガ教室」を開催。自宅スタジオにて美ボディをつくる個人向けのダイエット指導も行っています。

高森町吉田1437 ☎080-5827-9130

公式LINE



オリジナルTシャツプリント ARTICLE (アーティクル)

オリジナルデザインのTシャツや、食器などへのプリントも人気！
記念日のプレゼント等にぜひご利用ください！

高森町山吹5934-5 ☎080-5140-9879
<https://article-print.com/>

文化・芸術のシーズンでもある秋。

9月17・18の両日、長野県などが主催する「第24回長野県障がい者文化芸術祭inたかもり」が高森町民体育館で開かれます。この催しは、県内の障がいのある皆さんの文化芸術活動の振興と社会参加の促進を図るとともに、活動の成果を発表し、その鑑賞を通じて障がいのある人もない人も、ともに出会いとふれあいの輪を広げることを目的に開催されています。新型コロナウイルス感染症の影響で、公開は町内にお住まいの皆さんとWEB上のみになります。が、今回初めて高森町が会場となります。高森町吉田在住の大島捷子さんは、過去にこの芸術祭に水墨画を出品し、奨励賞を受賞。芸術分野のほか、スポーツの分野でも活躍されています。今回も出品を予定する大島さんに、絵を描き始めたきっかけや作品づくりへの思いなどを伺いました。

文化・芸術 × たかもり



絵は同じ題材でも、書き手の個性や特徴が反映され、全く違った表現で描かれる。そういったものを見比べるのも、楽しみ方の一つ——。

おおしま しょうこ
大島 捷子さん(83)
高森町吉田在住

昭和13年に飯田市三穂で生まれ、天龍村、阿南町など南信州各地で幼少期を過ごす。先天的な股関節脱臼があり、手術やリハビリを経験。日本墨絵会主催「日本墨絵展」で長野県議会議長賞などを受賞したほか、「第22回県障がい者文化芸術祭」の絵画部門では奨励賞を受賞。卓球などスポーツの分野でも活躍し、2017年開催「第17回全国障害者スポーツ大会笑顔つなぐえひめ大会」の肢体不自由の部で準優勝の成績を収める。

水墨画を始めたきっかけを教えてください

社会福祉協議会の方の紹介で、60歳の退職と同時に老人大学（現在のシニア大学）に入学しました。最初の2年は水墨画の講座を選ばなかったんです。字が下手で手紙もうまく書けなくて「自分の名前ぐらいはうまく書けるようになりたい」と、自分たちで「ペン字講座」をつくりました。ベテランの人たちのグループはあったのですが「筆ペンで書けるぐらいのグループを」と。飯田美術博物館へ行って先生をお願いしたところ快く受けてくださり、今でもその先生のところまで習っています。当時は30人ほどいましたが、今も残っているのは2人だけ。あとは新しいメンバーが入って一緒に活動しています。老人大学でペン字講座を始めて2年がたったころ、水墨画の講座の方から「入ってくれないか」と声を掛けていただきました。ペン字も水墨画も講座が月に1回だったので、それで水墨画を始めました。

昔から絵は得意だったのですか
もともと絵は得意な方ではなかったんです。習い始めて1年目、日本墨絵会の「第7回日本墨絵展」で、牡丹を題材にして初めて作品を出しました。

「最後に、皆さんへメッセージをお願いします
絵は同じ題材でも、書き手の個性や特徴が反映され、全く違った表現で描かれます。そういったものを見比べるのも楽しみ方の一つだと思います。今回の作品展も、そうした個性的で表現力豊かな作品がたくさん並ぶと思うので、町民の皆さんにはぜひ足を運んで生で見て楽しんでいただきたいです。」

す。花の重なり具合のところは難しいですね。重なっているように見せなければいけないけれど、色をそんなに濃くするわけにもいきません。どうしたら思いどおりの出来になるか思案しながら描いています。

水墨画を始めるまでのことを教えてください

「日本墨絵展」の第7回と続く第8回で特選を、第9回には「長野県議会議長賞」を受賞されていますが、作品はどのように制作していますか
墨の粒子が細くなるように墨の重さだけですので、墨をするのに1時間かかります。そして作品に合った筆を選び、筆に含ませる水分の量を調節して墨の濃淡を表現します。気乗りしたときは描けますが、決まるまでは時間がかかります。同じ工程と構図で2枚描いて、どっちを出品するかは最終的に決めます。初めてのときは何枚も何枚も描きました。できる人はチャッチャッチャツと描きますが、私は何枚も何枚も描かないと気に入ったものがないんです。

題材にはどんなものを選んでいますが
花や植物が多く、特に牡丹が好きで



父の仕事の関係で、子どものころは天龍村平岡や阿南町和合、松川町生田などで過ごしました。先天的な股関節脱臼のため見た目や歩き方に難がありましたが、日常生活への支障はなかったです。でもお医者さんには、「いつか痛みが出る」と言われ、高校を卒業してすぐに手術を受けてしばらくは松葉杖の生活でした。リハビリの甲斐あって歩けるようにはなりましたが、走ったりできなくなっていました。その後、両親が豊丘村に家を建てたタイミングで高森町に就職し、定年まで37年勤めました。

マレットゴルフや卓球など、スポーツでも活躍とうかがいました
マレットゴルフは若いころから、リハビリのためにやっていました。ただ、歩けなくなってきたからは立ったまままでできる卓球を60歳で始めました。町の身体障害者福祉協会のクラブな



卓球の練習をする大島さん

どに参加するようになり、2007年には肢体不自由の部で長野県代表として全国障がい者スポーツ大会に出場しました。結果は準優勝。合宿のとき、開会式の選手団行進で当時の皇太子さま、現在の天皇陛下へ手を振る練習をしたのを覚えています。普段は健康者の皆さんが練習をサポートしてくれています。ラリーの相手になってくれたり、球拾いをしてくれたり、体育館の階段で押し車や荷物を全部持って行ってくれたり。私が「ありがとう」と言うとうと「当たり前のことをしてるんだから、お礼なんて言わなくて良いよ」と言ってくれます。本当にありがたく感謝しています。

ここまでいろいろなことに夢中になれるのはなぜですか

もともと何事も突き詰めたタイプなので、どんなことにも一生懸命に楽しんで取り組んできました。マレットゴルフや水墨画はリハビリの目的もありましたが、一番は「自分一人でき

第24回 長野県障がい者文化芸術祭 in たかもり

※鑑賞には事前予約が必要です。健康福祉課までご連絡ください。



第21回展示の様子

町民限定公開日
◆日時 9月17日(金) 9:00~16:45
9月18日(土) 9:00~13:00
◆会場 高森町民体育館 (高森町下市田2180)

鑑賞申込 高森町 健康福祉課 福祉係
問い合わせ先 ☎35-9412



高森中学校2年生
174人が、夏休みを
利用して飯田下伊那の
各地で職業体験学習を
行いました。体験先は、
スーパーや病院、福祉
施設などさまざま。生
徒の皆さんはそれぞれ
の体験先で、仕事の
大変さややりがい、面
白さを学びました。

高森町役場にも、中
学生が体験に来てく
れました。保育園や図
書のほか、環境水道課
やケーブルテレビでも
体験に取り組みました。
総務課企画振興係で
体験をした3人は、「働
くこと」をテーマに大
人や同級生への取材に
挑戦。インタビューに
写真の撮影、ページレ
アウトまで自分たち
で考えて、この2ペ
ージをつくりました。

★体験中の生徒の皆さんに インタビュー！ Q & A

- Q1 → 体験先の職場にした動機
Q2 → どんな仕事か
Q3 → 体験を通して学習したこと
Q4 → 大変だったことや難しかったこと



市川
陽向
さん

市川さん・西さん

(体験先：高森町役場 総務課 情報係)

- A1 編集作業などの仕事内容や、テレビの仕事に興味があったからです。
A2 保育園などを取材したり、原稿を書いたり読んだり、番組の編集をしています。
A3 短い1つの番組でも、作るのは手間や苦労がかかります。編集や撮影の仕方が意外と難しかったです。
A4 カメラで被写体を真ん中に持ってきたり、編集作業が難しいです。また、原稿を読むときの声の大きさやハッキリしゃべることが難しいです。



西
大輝
さん



北原
蓮恩
さん

北原さん・竹村さん

(体験先：高森町立図書館)

- A1 図書館の雰囲気が好きだからです。
A2 本の返却と貸し出した本を戻すことや、掃除をしています。
A3 本の大切さを学びました。
A4 パソコンのあつかいかたや、本の分類が難しかったです。



竹村
悠吾
さん

岩田さん・橋本さん・松下さん

(体験先：高森町役場 環境水道課)

- A1 役場の人が町のためにどのような仕事をしているか、知りたかったからです。
A2 ごみの処理や、猫・犬などの環境整備、下水道についての仕事です。
A3 ふだん捨てているごみの分別をちゃんとしないといけないと思いました。学習したことをもう一度学習できて楽しかったです。ふだん生活している中でたくさんの人に支えられていると思いました。
A4 いままで、プラごみだと思って捨てていたごみがじつは、燃えるごみだったということがあったのでごみを分別するのは難しいと思いました。



岩田
大輝
さん
松本
郁果
さん
橋本
樹七
さん

★働く大人にインタビュー！ Q & A



高森町役場
健康福祉課 健康係
管理栄養士 田本 栞 さん



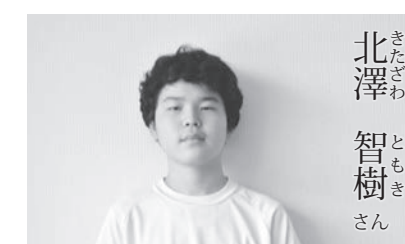
- Q どんなお仕事をされていますか？
A 血液検査の結果を見て食事指導をしたり、健診で離乳食の相談に乗ったりしています。
Q なぜこの職業を選んだのですか？
A 食べることが好きで、小さいころから食に興味があり、一人でも多くの人が健康を心掛け、楽しく食事ができるようサポートしたいと思ったからです。
Q どうやったらこの職業に就けますか？
A 4年制の大学を卒業して国家資格を取得したら、管理栄養士として働くことができるようになります。ほかにも、2年制の短期大学を卒業後2年間実務経験をして、国家資格を取得する場合があります。
Q 大変だと思うことはどんなことですか？
A 年齢や持病によって摂取していいエネルギー量などが変わるので、覚えることが多くて大変です。相談に来る人に合わせて栄養指導をしています。
Q やりがいは何ですか？
A 相談に来た人に栄養指導をして、少しでも実践してもらえたら嬉しいです。

私たちがインタビューをしてきました！



宮島
優菜
さん

私は、職場体験学習で、役場の総務課企画振興係に行って、高森町の広報を作ってみて、1ページに自分の伝えたいことをまとめたのせるのはとても大変なんだなと思いました。この職業体験を通じて学んだことを将来につなげたいです。



北澤
智樹
さん

職場体験学習で役場の総務課企画振興係に行って広報を作るのに1ページですごく時間がかかって大変なんだなと実感しました。ですが、やりがいのある仕事でもあり楽しかったです。



井原
悠斗
さん

職業体験で、役場の総務課企画振興係に行って広報を1枚作るのに、時間がかかって大変なのだと実感した。なので、これから生かしていきたい。

あったかてらす つうしん

vol.38
コロナ禍での夏のひとときを
あったかてらすでリフレッシュ!



「つどいの広場」の行事案内
10:00~

9月~10月の
予定
(要申し込み)



😊 9月

- 10日(金) まま☆プラザ(ヨガ)
- 14日(火) 食育もぐもぐ
- 15日(水) きんもくせい
- 17日(金) まま☆プラザ(ヨガ)
女性限定会社説明会
- 18日(土) おもちゃの修理屋さん
(午前9時30分~正午)
- 22日(水) おひさま広場
- 23日(木) まま☆プラザ(ヨガ)
- 25日(土) まま☆プラザ
(リンパ)
- 27日(月) まま☆プラザ
(リンパ)
- 28日(火) まま☆プラザ
(トータル)

😊 10月

- 4日(月) じーばーとあそぼう
- 5日(火) 赤ちゃん広場
- 6日(水) ヨチヨチ広場
- 13日(水) おひさま広場
きんもくせい
- 16日(土) おもちゃの修理屋さん
(午前9時30分~正午)
- 27日(水) きんもくせい
- 30日(土) パパの子育てセミナー

※新型コロナウイルスの影響により、掲載の行事が延期・中止となる場合があります。ご承知おきください。

みんなの声 ~赤ちゃん広場に参加の皆さんからお声をいただきました~



私にとって、ここはアットホームで、
子どもの成長を喜んでもらえる心
地よい場所です。あたたかく親子
を迎えてくれるだけで安心します。
(宮嶋 志帆さん)



「あったかてらす」ができてからずっと利用させ
ていただいています。一人で赤ちゃんだけで
家にいると、世間と隔離されたような気になっ
てしまいますが、ここにくると同世代のママと話
ができてたり子どももリフレッシュできるみたい。
親子でリフレッシュです! (塚田 真由さん)

トピックス



初めて
お水遊び
できました!

コップと
じょうろで
楽しめました

こんなに喜んで
水遊びができた
のは初めてです

親子で水遊びしよう!ベランダのプー
ルやタライでみんな一緒に水遊び。

ヨチヨチ広場



シャボン玉はママが吹き、ちびっ
子ちゃんたちは追いかけて大喜び。

あったかハッピーアドバイス

赤ちゃん広場講師 宮澤 恵子助産師 から



人は人に会えて元気になります。コロナ禍の妊娠出
産はいつもよりちょっと孤独を感じるかもしれません。
日常会話ができる機会が失われている中で、どんなこ
とでもお話しいただいて、すっきりと肩の荷をおろして
ください。



子育て応援ブログ「あったかキッズ」をぜひご覧ください。在宅ワー
カーチーム「anyjob」の皆さんが作成し、子育て情報やアイデアな
どを発信中です。



いつでも相談をお受けします。お気軽にご連絡ください。

☎ 35-5000 女性活躍子ども子育て拠点施設 あったかてらす | 開館時間 9:30~17:00 |



学校のページ

228

今月は 南小学校

音楽会

2年生

一組 小木そ なつき

ぼくは、メヌエットのれんしゅうのとき、なかなかコツがつかめなくて、大じょうぶかなと思っていました。でも、本ばんは、とても大きい音でふけたし、音がそろっていたので、とても上手でした。音がく会が大きいこうして、よかったです。



二組 赤す 花

音がく会でした。二年二組は、山のポルカをえんそうしました。

わたしは、大きいこをたたきました。きちょうしたけれど大きな音をだせてうれしかったです。けんばんハーモニカは、むずかしかったけれど上手にひけてたのしかったです。らい年はちがう学校だけど、たのしい思い出ができました。

三組 山本 ゆうし

音がく会がありました。えんそうでは、まちがえずにひけました。「よいしょ、よいしょ」のセリフもがんばりました。らいねんの音がく会では、けんばんハーモニカじゃないがつきをやってみたいです。あと、ママが「ジャンプを聞いたなら、かんどうした。」と言ってくれました。

四組 すず木 にな

音がく会がありました。さいしよは、『まちがえずにふけるかな？先生のしきを見れるかな？』としんばいでした。

えんそうがはじまりました。すぐくどきどきしました。でも、れんしゅうどおりやったら、音がくにあわせてふけました。うたは体いくかにひびきました。

音がく会

ができてうれしかったです。三年生でも上手にえんそうしたいです。



4年生

ピアノでがんばった

音楽会

一組 遠藤 大希

ぼくたちは、音楽会で「虹」をえんそうすることになりました。ぼくはピアノで、右手をひきます。左手は、大石ゆいなさんです。ぼくは、ピアノをならつていますが、「虹」はむずかしかったです。たとえば、左手の人と合わせたり、しゅせんりつの人と合わせたりすることです。家でも学校でも、ピアノ教室でも練習しました。すると、だんだんみんなと合うようになりました。そして、本番、三回も音楽会をやっているのでもぜんぜんではありませんが、きんちようしませんでした。ぼくは、いままでの中で一番いいえんそうだと思いました。二回まちがえてしまいました。でも、きにせずがんばつてとてもいい音楽会になりました。



ドキドキした音楽会

四組 渡邊 実央

わたしは今年「カイト」をえんそうしました。わたしは、ピアノでばんそうをひきました。むずかしかったので、何回も練習しました。そのけつが、少しまちがえたけどなんとかひけました。音楽会練習の時や、リハーサルの際はきんちようしなかったけど、体育館へ入ったとたんにきんちようしました。想ぞうしていた体育館とはちがつてとてもにぎやかでした。

家に帰ってビデオで見たら、とても集中してできていました。また、まちがえたところも来年にいかして、いい音楽会にしていきたいです。そして、今年の音楽会はとてもいいおもいでになりました。



3カ国語 9月

trilingual September
Septembre trilingue

オンラインワークショップ

今年は高森町で、高森水引さまと組子細工の塩澤工芸さまのご協力のもと国際的なオンラインワークショップを開いています。

ワークショップはInstagramで開いていて、ライブ中は日本の文化や工芸品を愛する人々が一堂に会します。これまで、日本、香港、フランス、ドイツ、ベルギー、イギリス、スコットランド、アメリカ、カナダ、レユニオン島の人々がワークショップに参加しました。

今回は自分だけの組子スマートフォンスタンドを作れる組子のワークショップです！

このワークショップに参加したい場合は、今すぐDIY組子スマートフォンスタンドセットを購入して、塩澤先生と一緒に作れる10月のライブに参加してください。

数には限りがあるので気を付けて！1セットかそれよりたくさん購入したい場合は、役場までお早めにお電話でご予約ください！

それではまた次回、
ノエミ

※一部意識をしています。

BONJOUR MINAMISHINSHU!

特命職員のノエミさんから見た高森町や南信州を、日本語、英語、フランス語で紹介します。

英語

This year in Takamori, the town is organizing international online workshops, with Takamori Mizuhiki and Kumiko Shiozawa.

These workshops are happening on Instagram, where people from all around the world who like Japanese culture and/or crafting get together during the lives. So far, people from Japan, Hong Kong, France, Germany, Belgium, England, Scotland, America, Canada and Reunion Island have taken part in these workshops.

The next workshop will be a kumiko workshop, where you can make your own kumiko smartphone stand!

If you want to take part in this workshop, you can buy your DIY Kumiko Smartphone Stand Set right now now, and then join the live in October to make it with Shiozawa-sensei.

Be careful, because the quantities are limited! If you want to buy 1 set or more, make sure to call the Town Hall quickly to make a reservation!

See you next time,
Noémie

フランス語

Cette année à Takamori, la ville organise des ateliers en ligne internationaux, avec Takamori Mizuhiki et Kumiko Shiozawa.

Ces ateliers ont lieu sur Instagram, où des personnes du monde entier qui aiment la culture japonaise et/ou les travaux manuels se rassemblent pendant les lives. Jusqu'à maintenant, des personnes du Japon, de Hong Kong, de France, d'Allemagne, de Belgique, d'Angleterre, d'Ecosse, des États Unis, du Canada et de l'Île de la Réunion ont participé à ces ateliers.

Le prochain atelier sera un atelier kumiko, pendant lequel vous pourrez faire votre propre support pour smartphone !

Si vous voulez participer à cet atelier, vous pouvez acheter votre Kit pour Support Smartphone Kumiko dès maintenant, et ensuite rejoindre le live en Octobre pour le faire avec Shiozawa-sensei.

Attention, car les quantités sont limitées ! Si vous voulez acheter 1 kit ou plus, appelez la mairie très vite pour réserver !

À la prochaine,
Noémie

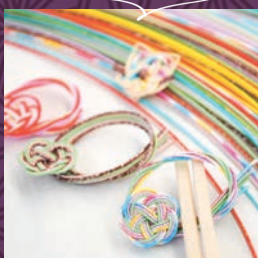
ホームページでもチェック！



Keywords & Key phrases

- ◆ world = monde = 世界
 - ◆ culture = culture = 文化
 - ◆ workshop = atelier = ワークショップ
 - ◆ buy = acheter = 買う
 - ◆ be careful = attention = 気を付けて
- チェックしてみましょう！

picture of the month
by Noémie



地域行事やイベント情報をお寄せください！

まだまだ知られざる「高森町」「南信州」があるはず。ノエミさんに来てほしい、知ってほしい地域行事やイベント情報をお寄せください。

問い合わせ先

産業課 商工観光係
☎ 35-9405

あったかもり ● 広報高森2021.9



バレー教室で技術指導

男子バレーボールチーム「V C 長野トライデンツ」のバレーボール教室が8月17日、高森町民体育館で開かれました。アーマツ・マサジエディ監督とプロ契約選手の戸寄嵩大選手とぎやまたかひろが高森中学校女子バレーボール部の部員を対象に、実践を交えながら技術指導を行いました。

V C 長野トライデンツは、南箕輪村を拠点に活躍する男子バレーボールチーム。2015年から毎年、ホームゲームを高森町民体育館で開催してきました。チームを応援してきた高森町は2018年、チームとの間でホームタウンパートナー協定を締

V C 長野トライデンツ

結。この協定では、高森町はV C 長野トライデンツに関する広報活動や支援を、V C 長野トライデンツは地域スポーツの振興活動を行うなど、スポーツを通じた協力体制を定めています。

例年町内で行われていたV C 長野トライデンツの合宿やバレーボール教室はここ数年、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で見送られてきました。今回は規模の縮小などの感染対策を講じ、バレーボール教室の開催が実現。アーマツ監督と戸寄選手からは「常に試合を想定して練習に励むこと」「バレーボールが好きという気持ちを忘れずに、最後まで諦めないこと」の大切さを伝えられ、参加した部員たちは真剣な表情で取り組みました。

V C 長野トライデンツは10月から開幕する新シーズンに向けて、チーム一丸となって準備を進めています。選手たちの熱いプレーを期待して、高森町からも熱い声援を送りましょう！

V C 長野トライデンツホームページは下の2次元コードからアクセス▼



ミーティングテーブル 20台



ミーティングチェア 60脚



いす専用台車 3台



エアコン 2台

【整備備品】

- エアコン 2台
- ミーティングテーブル 20台
- ミーティングチェア 60脚
- いす専用台車 3台



コミュニティ助成事業 山吹 × 駒場地区

一般財団法人「自治総合センター」の宝くじの社会貢献広報事業「コミュニティ助成事業」を活用し、令和3年度、駒場地区ではエアコンやミーティングテーブルなどの備品を駒場生活改善センターに整備しました。

長野県庁から人事交流

福田 太郎さん

2021年度から1年間の期限で、人事交流で長野県庁（以降…県庁）から高森町へ出向されている福田太郎さん（25）。現在は産業課商工観光係の一員として活躍されています。商工業の振興業務を中心に、高森町商工会と協力して起業者支援などに取り組まれています。

高校卒業と同時に県庁へ入庁した福田さんは、これまで県の高校や総務部での仕事を経験されてきました。喬木村出身で高森町のことは知っていたものの、出向が決まったときは驚いたとのこと。「県庁ではどちらかというと事務仕事が多く、こちらでは住民の方との距離が近くてサービス的な要素もあるように思います」と、県庁と高森町の仕事の違いを日々体感されています。

高森町へ着任早々、中学2年生が



ふくだ たらう
福田 太郎さん

1996年 喬木村生まれ
2015年 長野県庁入庁
2021年 高校事務や総務部を経験
人事交流で高森町へ



産業用地の草刈りも大事な仕事のひとつ

地域企業を知るための「しごと☆未来フェア」の5月開催に向け、準備を任された福田さん。教育委員会事務局とも連携しながら、企業への参加依頼などを進めました。連絡をした半分以上の企業にイベント趣旨への理解と前向きな返事をいただき、

各企業のブースでは熱心に話を聞く生徒の皆さんの姿が見られました。福田さんはイベントを通して「高森町は教育に力を入れている町」という印象を持ったと言います。

交流期間は残すところ約半年。コロナ後の町の姿を見据えながら仕事に向き合う福田さんは「今は大変な中ですが、リニア開通に向けて活気あるまちづくりに貢献したいと思っています」と、力を込めます。



2021年4月～
人事交流で活躍している
皆さんを紹介しています!!

小学生のころに海水温の上昇によるサンゴ礁の白化を知ってから、海への関心を持っていたという大嶋さん。高校卒業後は沖縄の大学へ進学し、海洋生物の研究に没頭されました。県外で就職後、出身の阿智村へUターン。阿智村役場では農業振興や道路管理、福祉部門などを経験し、「地元で昔から知っている住民の皆さんのお役に立てるのでやりがいがある」と、先々の展開を見据えています。

阿智村役場から高森町へ出向中の大嶋大地さん（32）は、産業課商工観光係で観光振興やタウンプロモーションを担当されています。2021年4月に2年の任期をスタートし、柿丸くんグッズの製作や関係人口の拡大、高森町のPR活動などにご尽力いただいています。



おおしま だいち
大嶋 大地さん

1989年 阿智村生まれ
2013年 阿智村役場入庁
農業振興、道路管理、福祉などの仕事を経験
2021年 人事交流で高森町へ

あります」と、魅力を語ります。

人事交流の内示を受けた際は「通勤のために朝起きるのが大変そう」「人を知らない中でモチベーションを保って仕事ができるだろうか」と思う一方で、「制度にのっとって進める仕事とはまた違う、阿智村ではやったことのない仕事になりそう」とも思ったそうです。

「高森町のPRにつながることを」と、タウンプロモーション委員会にも参加。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で計画の中止が余儀なくされているものの、マルシェなどへの出展にも意欲を見せます。「都市圏の人やイメージを持っていない人からは高森町がどう見えているのか、知る機会ができたらと思います」と、先の展開を見据えています。



産業用地の草刈りにも協力

阿智村役場から人事交流

おおしま だいち
大嶋 大地さん



たかもり12チャンネル

2021
9月

今月のおすすめ番組はこちら！

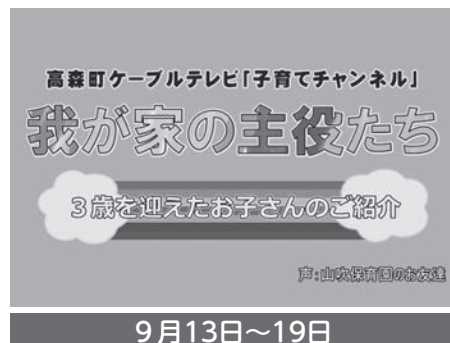
◆みんなの広場

放送時間 7:30 9:30 13:30 17:30 19:30

町のホットな情報や町民ディレクターによる番組を放送

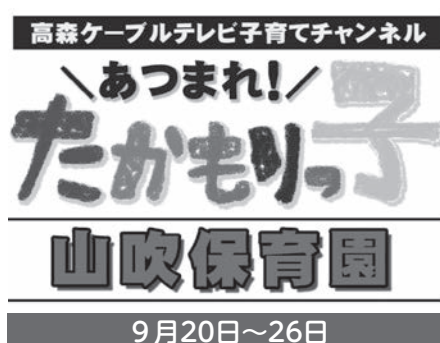
我が家の主役たち(上半期総集編) あつまれ! たかもりっ子(山吹保育園)

時の駅講座 (第2回)



9月13日~19日

3歳を迎えたばかりのお子さんへのインタビューと自己紹介を放送しているミニ番組。今回は上半期総集編をお届けします。



9月20日~26日

保育園に通う子どもたちの日常生活の様子をお届けします。



9月27日~10月3日

9月19日の「時の駅講座 第2回」の様子をお届けします。

◆ふれあい情報局

各種団体等の情報を月1回の定期番組でお届け

放送時間 7:00 9:00 13:00 17:00 19:00

JAタイム (9月6日~12日)

話題とニュース

商工会フラッシュ (9月13日~19日)

「作業服のWAVEの紹介」

議会ホット情報便 (9月20日~26日)

担当: 小平 一博 議員

リレーブックトーク総集編 (9月27日~10月3日)

本の森通信のコーナーの総集編

週刊ニュース

◆「市田柿の里からこんにちは」

町に関する出来事やニュース、各地区の行事など

放送時間 6:30 8:30 10:30 12:30 15:00 18:30 21:00

音声番組

●119アワー...9月19日(第2副分団長 藤木 聡 さん)



高森町議会定例会のご案内



令和3年9月 第3回議会定例会

9月に行われる、議会定例会の様子を生中継および録画にてお送りします。

【生中継 放送時間】

◆議会本会議開会

(1日目) 9月 2日(木) 9:00~

◆議会本会議一般質問

(2日目) 9月 8日(水) 9:00~

◆議会本会議最終日

(3日目) 9月15日(水) 9:00~

※議会日程の変更により、放送時間が変更になる場合があります。テレビ番組表をご確認ください。

放送内容・時間は変更になる場合があります。

詳細は町ホームページの番組表またはリモコンの番組表ボタンを押してご確認ください。

小・中・高 対象 個別指導専門塾

明

光

義

塾

!

明光義塾 下伊那高森教室

☎ 0265-35-7870

広告欄

処方せん調剤・くすり

はらまち薬局

高森町上市田632-1(上県道沿)

■TEL34-3261 ■FAX34-3262



営業時間 ●月・火・水・金 8:30~18:30
木 8:30~17:30
土 8:30~13:00
休 日 ●日曜日・祝日

<http://www.e-classa.net/shinano-haramachi/>

広告欄

第2回「時の駅講座」
「江戸時代の感染症と人々の対応」
「南信地方の事例を中心に」

資料館「時の駅」では、第2回「時の駅」講座を開催します。江戸時代にこの地方を襲った感染症にはどのようなものがあり、当時の人々はそれにどう立ち向かったか、お話する予定です。多くの皆様のご聴講をお待ちしています。

▼日時 9月19日(日)

午後1時30分～3時00分

▼場所 高森町福祉センター大ホール

▼講師 塩澤 元広さん

（高森町歴史民俗資料館主事）

▼演題 「江戸時代の感染症と人々の対応」
「南信地方の事例を中心に」

▼受講料 200円（本講座のみ）

事前申し込みは不要です。

▼その他

○聴講される方はマスクの着用をお願いします。

○新型コロナウイルス感染症の拡大状況により延期・中止する場合はお知らせします。

▼問い合わせ先

高森町歴史民俗資料館「時の駅」

☎35―7083

9月の
夜間窓口
9月27日(月)
夜間窓口を午後7時まで開設します。
各種証明発行などができます。

全国一斉 子どものための
養育費相談会

司法書士による無料電話相談を行います。相談料は無料で、秘密は厳守します。

▼日時 9月25日(土) 午前9時～午後4時
相談先 ※当日専用番号です
☎0120-567-301

▼相談例
○養育費の話し合いをしないまま離婚したけど、今から払ってもらえますか？
○今まで養育費を支払ってくれていたのに、支払われなくなってしまった！
○養育費を減額・増額してほしい など

▼問い合わせ先 長野県司法書士会
☎026-232-7492

雇用のトラブルで
お困りではありませんか

長野県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル（解雇、賃金、パワハラなど）について「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。手続きは簡単・無料で、懇切丁寧にお話を伺います。また秘密は厳守されます。

▼問い合わせ先

南信労政事務所

☎0265-76-6833

長野県労働委員会事務局
☎026-235-7468

たかもり「秋」の短歌・俳句展

作品を募集

高森町の秋の様子や日々感じる思いを「短歌」や「俳句」のリズムに乗せて表現しませんか？皆さんの作品をお寄せください。

▼募集作品

○「五七五・七七」の短歌

○「五・七五」の俳句

▼応募方法

(1)専用応募用紙
教育委員会窓口にて用紙を入手またはホームページからダウンロードし、創作作品を記入後、教育委員会事務局へ提出してください。

(2)Web応募フォーム

下の二次元コードから応募フォームにアクセスして、創作作品を入力後、送信してください。

(3)Instagram（インスタグラム）

短歌は「#たかもり短歌」、俳句は「#たかもり俳句」のハッシュタグを付けて、創作した短歌または俳句とご自身で撮影したイメージ写真を一緒に投稿してください。

▼応募期限 11月19日(金)

▼注意事項

○応募作品は、自作未発表のものに限りま。
○インターネット・印刷物などで作品を使用することがあります。

○お名前などの公表を控えたい方は、匿名での応募も可能です。

▼問い合わせ先

高森町教育委員会事務局 社会教育係
☎35―9416

屋外広告物の定期点検を
しましょう

屋外広告物を表示、設置、または管理する方は、日常の修理や管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下の恐れなどが生じないよう、3年以内ごとに「定期的な点検」を行うことが義務付けられています。

▼点検対象

次のものを除く全ての屋外広告物
除外…はり紙、立看板、広告幕、壁面などに描かれたもの、法令で表示などが義務付けられているもの

▼点検項目

本体や取付部の変形・腐食、ボルト・ビス等のサビ・緩み、表示面の破損・汚染・退色など
※本体の高さが4mを超える場合は有資格者の点検が必要です。

▼禁止広告物

倒壊や落下の恐れのあるもの、ひどく汚れたり色あせているもの、破損しているものなどの表示設置は禁止されています。また、使用できない色やカラープリンター、街路樹など屋外広告物の掲出を禁止されている物件もあります。詳しくは長野県ホームページをご覧ください。

▼問い合わせ先

長野県建設部都市・まちづくり課景観係

☎026-235-7348

高森町 建設課 管理係
☎35―9407

下水道のマンホール・資材を展示

9月10日の「下水道の日」に合わせ、普段は下水処理場に保管されているマンホールの蓋（色付き）、下水道の資材を展示します。

▼日時 9月6日(月)～9月17日(金)

午前8時30分～午後5時15分

▼会場 高森町中央公民館ロビー

▼その他

今後の新型コロナウイルスの感染状況により、展示を取りやめる場合があります。

▼問い合わせ先

高森町 環境水道課 上下水道係

☎35―9409

第29回
三遠南信サミット2021「東三河

オンライン形式による第29回三遠南信サミットを開催します。「新たなニーズに選ばれる地域へ」アフターコロナに対応した三遠南信地域の高付加価値化」をテーマに、三遠南信地域の魅力についてのパネルディスカッションを配信します。事前申込は不要で、どなたでも視聴できます。

▼日時 11月4日(木) 午後2時～

▼参加方法
配信日時に視聴用URLへアクセスしてください。

▼視聴用URL

https://www.sena-vision.jp/sena/summit/no29.html

▼問い合わせ先

三遠南信地域連携ビジョン推進会議（SENA）事務局
☎053-457-2242

秋も林野火災に注意！



林野火災の原因の多くが「屋外での火の取扱いの不注意」により発生しています。

9月から10月は、レジャーや山菜採り、山作業などで山に入ることが多くあると思いますが、林野火災は一度発生すると消火が困難で、数日間燃え続けることがありますので注意が必要です。

火災を発生させないため、「たばこ」の投げ捨てをしないこと、「たき火」は気象状況を確認し、安全な場所で、消火の準備をして行い、その場を離れないでください。

※たき火を実施する前に消防署へ連絡してください。

【たき火実施時の連絡・問い合わせ先】

高森消防署 ☎0265-35-0119 / 座光寺分署 ☎0265-53-0119

9月の休日当番医・薬局

▼診察・開局時間 午前9時～午後6時 産婦人科は午前9時～正午
※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をお願いします。

日	曜日	内科	小児科	外科	産婦人科	薬局
12	日	すずおか 48-5222	久田 22-0379	市瀬 27-3311	市立 21-1255	びぜんや薬局 35-2314
19	日	健和会 23-3115	健和会 23-3115	健和会 23-3115	市立 21-1255	キクリン堂ピカイチ薬局 33-4545
20	月	菅沼 22-0532	菅沼 22-0532	慶友 52-1152	市立 21-1255	イサワ薬局 36-2009
23	木	まるやま 32-1666	まるやま 32-1666	おおぎ 22-1730	市立 21-1255	大島松尾薬局 36-3433
26	日	波多野 22-0666	矢野 52-0452	市瀬 27-3311	市立 21-1255	光仙閣薬局 22-1433

◆休日夜間急患診療所(内科・小児科) 飯田市東中央通り5-96 ☎(0265)23-3636

●休日 午前9時00分～午後0時30分 ●夜間 午後7時00分～午後10時00分

※受付時間についてはお問い合わせください。※上記時間以外は、電話の自動音声で診察可能な病院をご案内します。

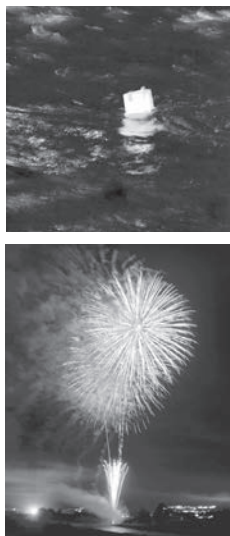
10月乳幼児健診・相談日程（会場：あったかてらす健診室）

日	曜	事業名	該当者	受付時間
7	木	3歳児健診	平成30年9月生	午後1時00分～1時15分
12	火	2歳半児相談	平成31年3・4月生	午前9時00分～9時15分
19	火	2歳児相談	令和元年9・10月生	午前9時00分～9時15分
19	火	10カ月児相談	令和2年12月生	午後1時00分～1時15分
22	金	7カ月児相談	令和3年3月生	午前9時00分～9時15分
22	金	4カ月児健診	令和3年6月生	午後1時00分～1時15分

平成30年10月生の3歳児健診は11月4日(木)に行います。令和2年4・5月生の1歳半児健診は11月9日(火)に行います。

令和2年10・11月生の1歳児相談は11月17日(水)に行います。

乳幼児健診・相談の年間計画は高森町ホームページに掲載しています。



新盆の霊位をお送りする川施餓鬼法要と灯ろう流しが8月19日、天竜川で開催されました。例年は18日に行っていますが、雨のため順延。新型コロナウイルス感染症の影響により大煙火大会は中止となりましたが、サプライズ花火が夜空を彩りました。

夜にはサプライズ花火も 川施餓鬼法要と灯ろう流し

8月19日

北部5町村は合同で8月10日、飯田下伊那地域の高校生・大学生・社会人の皆さんを対象とした「リニアを見据えたまちづくり座談会」を高森町福祉センターで開きました。リニア開通後2030年の地域の土地利用などの将来像を協力して大きな地図に書き入れました。



北部5町村ワークショップ リニアを見据えた

まちづくり座談会

8月10日

高森中2年生の「みらい★懇談会」に向けた事前学習会が8月26日、中学校体育館で開催されました。壬生町長が高森町や南信州地域の課題や将来について講話を行い、生徒の皆さんは熱心にメモを取っていました。「みらい★懇談会」は11月に開催予定です。



みらい★懇談会への事前学習 町の魅力と課題を知る町長講話

8月26日



グランピングで起業する飯田市の児島弘和さんが「高森町商工業振興資金アントレプレナー枠支援」に認定され、8月23日は認定書の交付式が行われました。グランピングとは、キャンプ機能や食材などがあらかじめ用意された高級志向のアウトドアです。児島さんは高森ドーム近くの適度な里山環境と周囲の魅力的なロケーションが融合した場所で事業を起業し、その魅力を高森町から発信していきます。

宿泊業「天空のグランピング」起業 アントレプレナー枠支援認定

8月23日



町の防災力向上のため7月27日、防災対策会議が開かれました。会議後は飯田女子短期大学の皆さんの指導のもと、簡易テント設置や避難所でのエコノミークラス症候群の予防を実践しました。

避難所生活の体験も実施 高森町防災対策会議

7月27日



「共に育てる」テーマに情報共有 教育シンポジウム

7月29日



教育に携わる皆さんを対象に7月29日、教育シンポジウムが高森中学校体育館で開催されました。「高森町の子どもを地域と学校と共に育てる」をテーマに、第1部では講演会を、第2部では地域のボランティアや学校関係者など5人によるパネルディスカッションが行われました。

第7次まちづくりプラン 施策の公開評価会議

8月3日



高森町では10年後の目指す将来像を「なりたいあなたに会えるまち」とし、その成果を町民の皆さんにお伝えする5項目各3つの指標と、それを目指す18の施策でまちづくりをすすめています。その施策の令和2年度の取組みなどを幅広い分野の有識者である評価委員の皆さんに評価していただく公開評価会議を8月3日に開きました。当日の様子は町の公式YouTubeチャンネルでご覧いただけます。



飯田女子高のチアクラブ招く シニア大学第二講座

8月5日

シニア大学第二講座は8月5日、飯田女子高等学校チアリーディングクラブの皆さんを招いて開かれました。ダンスやアクロバット、それにスタuntsを織り交ぜた演技の披露に、会場からは大きな拍手が上がりました。演技の途中には、シニア大学生も参加する場面があり、孫のようなチアリーダーたちと一緒に体を動かしていました。



次世代へ平和をつなぐ アオギリ祭り2021 8月6日

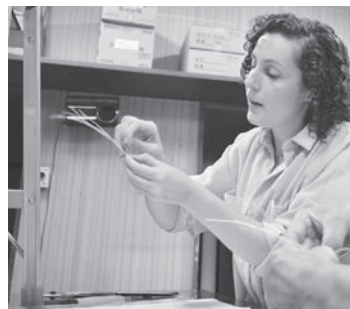
広島市では8月6日、平和記念公園で平和記念式典が挙行されました。

高森町丸山公園平和の丘でも「伝えたい想いアオギリにたくして」のメンバーら約40人が集まり、原爆の投下された8時15分に平和の鐘を鳴らしました。原爆死没者に哀悼の意を表すとともに恒久平和の実現を祈り、1分間の黙とうを行いました。



高森水引の協力で オンラインクラフト講座

8月8日



高森水引さまのご協力のもと、産業課特命職員ノエミさんは8月8日、水引のクラフト講座を開きました。水引を扱うのは2回目ですが、今回は箸置きと猫に挑戦。事前にキットを購入した参加者はSNSのライブ配信を見ながらそれぞれの作品を完成させました。次回の予定などは町の公式インスタグラムアカウント「takamori_travel official」からご確認ください。



地域探求も大詰めに 高森中3年生の「高森の時間」 8月27日

高森中3年生が取り組んでいる「高森の時間」では▼高森かるた▼防災▼保育▼福祉▼観光▼歴史の6つのコースに分かれ、学習を進めています。修学旅行の準備のため、9月の「高森の時間」はいったんお休みとなります。10月からは学習のまとめに向けて活動を再開します。



町へのご寄附をいただきました

・勝又俊彦さま（阿南町）より10万円
いただいたご寄附は社会福祉の発展のために活用させていただきます。ありがとうございました。

このほか

・高森北小学校水辺の学校（8月27日）
などがありました。

2021.9.15～2021.10.14 町のうごき

新型コロナウイルスの影響で延期・中止となる場合があります。

9/15 水	議会定例会最終日/10カ月児・1歳児相談 容器プラスチックごみ収集 (下市田・牛牧・上市田・出原・大島山)
16 木	
17 金	常会文書発送
18 土	リサイクルステーション土曜収集
19 日	時の駅講座 資源・埋立ごみ収集(吉田)
20 月	敬老の日
21 火	
22 水	小原ヶ丘祭①(中学校) 農業委員会(予定)/容器プラスチックごみ収集(吉田・山吹)
23 木	秋分の日
24 金	定例監査/小原ヶ丘祭②(中学校) 7カ月児相談・4カ月児健診
25 土	運動会(吉田河原保育園) 小原ヶ丘祭③(中学校)
26 日	資源・埋立ごみ収集(山吹)
27 月	特定健診・ヘルスクリーニング(30日まで)
28 火	
29 水	
30 木	
10/1 金	議会全員協議会/区長会 まちづくり懇談会(下市田1区)
2 土	運動会(南北小学校)
3 日	資源・埋立ごみ収集(下市田)
4 月	まちづくり懇談会(竜口)
5 火	まちづくり懇談会(下市田4区) 修学旅行(中学校3年生・7日まで)
6 水	容器プラスチックごみ収集 (下市田・牛牧・上市田・出原・大島山)
7 木	まちづくり懇談会(吉田中)/教育委員会 3歳児健診
8 金	常会文書発送
9 土	運動会(町立4園)
10 日	資源・埋立ごみ収集(牛牧・上市田・出原・大島山)
11 月	まちづくり懇談会(吉田東)
12 火	2歳半児相談
13 水	まちづくり懇談会(吉田南) 容器プラスチックごみ収集(吉田・山吹)
14 木	まちづくり懇談会(出砂原) 民生児童委員会



本の森つうしん

子どもたちの健やかな成長をお祝い
本のプレゼント『ブックスタート』

高森町では、子どもたちの成長に合わせて本を贈る
『ブックスタート事業』を行っています。

本をお渡しするのは、7カ月検診での「ファースト・ブック」、3歳を迎えたころに「セカンド・ブック」、小学校1年生には「サード・ブック」と、全部で3回。それぞれの年齢に合わせて読み聞かせてほしい、出会ってほしい本をまとめたリストの中から、ご家族・子どもたち自身が気に入った本を選んでいただけます。

ご家族の腕の中で、一緒に絵本を開いて語り掛けられる時間は、子どもたちにとってかけがえのないひとときです。絵本を通して、少しでも触れ合いの時間のきっかけが生まれれば幸いです。

実際に本を受け取った皆さんの声



こういう機会があると、子どもとゆっくり
絵本を開く時間をつくろうと思える。



いろいろな本を知る良い
機会になった。

自分で選ぶ楽しさがあり、
本に触れ合えるのでうれしい。



親子で家族で、わらべうたを楽しもう！

昔から子どもたちに歌い継がれてきたわらべうた。
秋にぴったりの「きーりすちゃん」をご紹介します。

きーりす ちゃん こどもにとられて
あほらし ちゃん

“きーりす”はキリギリスのこと。メロディーはありませんが、
“ちゃん”のところで手をたたいてリズムを取ってみましょう。



開館時間：午前10時～午後6時(金曜日は午後7時まで)

9月の休館日：毎週月曜日、第1水曜日

問い合わせ先 町図書館 ☎35-9434

9月の町税・料金

- ・国民健康保険税(普通徴収)……………4期
- ・後期高齢保険料(普通徴収)……………3期
- ・ケーブルTV使用料
- ・保育料・学校給食費
- ・学童クラブ負担金
- ・上下水道料

9月分

口座振替日
9月27日(月)

※納付書払いの方は、最寄りの金融機関または役場会計窓口にて納付願います。

高森町の人口(令和3年8月1日現在) 12,936人 男：6,285(－2) 女：6,651(－6) 世帯数：4,530(＋5)

そんな事までやります!! 創業2001～
あなたのやりたい事、
できない事代わりに、
代行致します。

携帯090-7904-1421

よろずや「まごの手」

高森町下市田2297-2 ☎35-9876 代表 原 常夫

塗料の常識を覆した、「夏涼しく冬暖かい」優れたエコな塗料

エスコート極 遮断熱

新熱性 伸縮性 密着性 耐久性 遮断性

塗装のこと、お任せください!

住まいのお医者さん

エース・リフォーム

【本社】長野県下伊那郡高森町牛牧 56-1

詳しくはホームページをご覧ください
直通フリーダイヤル ☎0120-098-292