

市田柿の・ふるさと あつたかもり

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 あつたかてらすつうしん

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 本の森つうしん／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」

ニュースポーツ クップ

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「Deportare」(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過ごしていただけます。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年の入団当初はソフトボールやバーネーボール、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る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「カップ」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验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。

フランス発祥の球技。地面に描いたサークルを基点に、ピュットと呼ばれる目標球(木製の球)にボール(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 ☎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、ピュットと呼ばれる目標球(木製の球)にボール(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ます。

(問い合わせ先 教育委員会事務局 ☎35-9416)

スロー・ピッチ ソフトボール



Slowpitch Softball

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。



New Sports Petanque

かきまる健康チャレンジ



※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

(問い合わせ先 健康福祉課 健康係 ☎35-9412)

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！ポイントを貯めることで「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)

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

「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と一緒に参加して、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！

▼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&ウォーキングの部
○都道府県内自治体対抗ランディング
○個人ランキング

▼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 ☎35-9416)



※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 ☎35-9416)



スウェーデン生まれのゲーム。1チーム6人で行います。コートの中にカップ(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カップを倒し、両陣営の中間に立った角材のキングを倒したチームが勝ち。ケガのリスクもなく、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。

スウェーデン生まれのゲーム。

1チーム6人で行います。コートの中にカップ(角材)を並べ、手

持ちのカストピンナ(丸棒)を投

げて相手陣営のカップを倒し、

両陣営の中間に立った角材のキ

ングを倒したチームが勝ち。ケ

ガのリスクもなく、子どもか

ら年配の方まで世代を超えて樂

しめる人気のニュースポーツで



おいよいの会

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「おいよいの会サロン」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」を取り組むなど、明るく元気に活動中。

「元気なうちに介護予防」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と押さえ、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。



下腹やウエスト、ふくらはぎなど、お腹、下半身を中心としたトレーニングです。(1)は疲れやむくみの解消に、(2)は腰まわりの緊張をほぐして骨盤のズレをなくす効果もありますよ。1日数分間のエクササイズでもポイントをしっかり意識すればきちんと効果が出ます。しなやかで美しい体を手に入れましょう！



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。足ヤセに効果あり。



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。お腹ヤセ、腰痛予防に。



4 腰を直角に上げて、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。

日常生活では腕を上げる機会も少ないため、肩甲骨は固まりやすく、膝を曲げるスクワットの動きも意外と少ないんです。ダンスの基本の動き「アップダウン」は、スクワットをしていると同じ状態。好きな音楽のテンポに合わせて、親子で体を動かしてみましょう。1日1分だけでも良い運動になりますよ。



ひざ ひじ 膝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。



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。



1の状態に戻ります。



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。

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。



おいよいの会

下市田5区会所にて月に1回「おいよいの会サロン」を開催。また、月2回メンバーで集まり健康維持のため、「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)

5

あったかもり・広報高森2021.9

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/>

あったかもり・広報高森2021.9

4

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!

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~



「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) ジーばーとあそぼう
- 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。ご承知ください。

トピックス



初めて
お水遊び
できました!

コップと
じょーろで
楽しめました

こんなに喜んで
水遊びができる
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。

赤ちゃん広場講師 宮澤 恵子助産師 から

あったかハッピーアドバイス



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「あつたかキッズ」をぜひご覧ください。在宅ワーカーチーム「anyjob」の皆さんのが作成し、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 あつたかてらす | 開館時間 9:30-17:00 |



学校のページ

今月は
南小学校

音樂會

228



4年生

ピアノでがんばつた

一組
遠藤
大希

音楽会



ドキドキした音楽会

四組 渡邊 実央

た。音楽会練習の時や、リハーサルの時はきんちょうしなかつたけど、体育館へ入ったとたんにきんちょうしました。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。

A group of six children, four boys and two girls, are playing large blue wind chimes in a music room. They are standing in front of a large wooden drum. The children are holding the chimes and pulling them back and forth to make sounds. They are all wearing casual clothing like t-shirts and shorts. The room has a polished wooden floor and walls.



三組 山本 ゆうし
に。えんそつでは、ま
「よいしょ、よいしょ」
した。
では、けんばんハーモ
やつてみたいです。あ
を聞いたら、かんどう
した。

音がく会がありました。さいしょは、「まちがえずふけるかな?先生のしきを見れるかな?」としんぱいでした。
えんそくがはじまりました。すゞくざきどきしました。でもれんしゅうどおりやつた

音がく会でした。二年一組は、山のポルカをえんそうしました。わたしは、大だいこをたたきました。きんちょうしたけれど大きな音をだせてうれしかつたです。けんばんハーモニカは、むずかしかつたけれど上手にひけてたのしかつたです。らしい年はちがう学校だけど、たのしい思いです。

二組
赤す
花

んにひひ
ました。
音がく会



A group of approximately ten children, mostly boys, are gathered in a music room, each playing a recorder. They are standing on wooden steps or a platform. In the foreground, a young man in a white shirt and black pants, possibly a teacher, is gesturing with his hands as if conducting. In front of him is a large metal vibraphone or marimba. The room has light-colored walls and a wooden floor.

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」はむずかしかつたです。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す。そして、本番、三回も音楽会をやつた。それでぜんぜんではありませんが、きんちょうしませんでした。ぼくは今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、きにせざがんばつてとてもいい音楽会になりました。

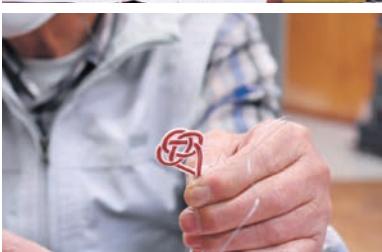
わたしは、大だいこをたたきました。きんちょうしたけれど大きな音をだせてうれしかつたです。けんばんハーモニカは、むずかしかつたけれど上手にひけてたのしかつたです。

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。



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、フランス語でご紹介します。



3カ国語 9月 trilingual September オンラインワークショップ Septembre trilingue

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。

ワークショップはインスタグラムで開いていて、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。

次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！！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

※一部意訳をしています。

英 語

This year in Takamori, the town is organizing international online workshops, with TakamoriMizuhiki 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

Keywords & Key phrases	<ul style="list-style-type: none"> ◆ world = monde = 世界 ◆ culture = culture = 文化 ◆ workshop = atelier = ワークショップ ◆ buy = acheter = 買う ◆ be careful = attention = 気をつけて
チェックしてみましょう！ ◆ be careful = attention = 気をつけて	

ホームページでもチェック！

À la prochaine,
Noémie



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



VC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▼



バレーボール教室で技術指導

VC長野トライデンツ

男子バレーボールチーム「VC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(戸寄嵩大)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。

VC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いました。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め取り組みました。

VC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！

結。この協定では、高森町はVC長野トライデンツに関する広報活動や支援を、VC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VC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症対策を講じ、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

一般的財団法人「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。



ミーティングテーブル 20台



エアコン 2台



ミーティングチェア 60脚



ミーティングテーブル 20台



いす専用台車 3台

【整備備品】

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

山吹 駒場地区

「ミユニティ助成事業

長野県庁から人事交流

2021年度から一年間の期限で、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朗さん（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

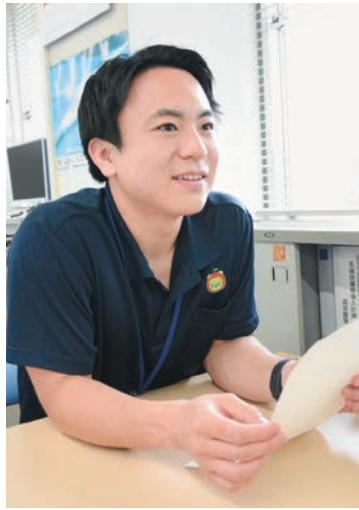
福田さんは、これまで県の高校や総務部での仕事を経験されきました。喬木村出身で高森町のことは知っていたものの、出向が決まったときは驚いたとのこと。「県庁ではどちらか」というと事務仕事が多く、こちらでは住民の方との距離が近くてサービス業的な要素もあるようと思いません」と、県庁と高森町の仕事の違いを日々体感されています。

高森町へ着任早々、中学2年生が

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、準備を任せられた福田さん。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。



ふくた たろう
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一つ

福田 太郎 さん

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、準備を任せられた福田さん。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。

2021年4月～ 人事交流で活躍している!!

人事交流で活躍している!! 皆さんは、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。

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。

阿智村役場から人事交流

大嶋 地 大地 さん



おおしま だいち
大嶋 地 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



産業用地の草刈りにも協力

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たのが大変そう」と、人を知らない中でモチベーションを保つて仕事ができるだろうか」と思う一方で、「制度にのつとつで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だ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。



おおしま だいち
大嶋 地 大地 さん

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つてから、海への関心を持つ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、「地元で昔から知つておられる住民の皆さんのお役に立てるのでやりがいが



たかもり12チャンネル

今月のおすすめ番組はこれら！

2021
9月

◆みんなの広場

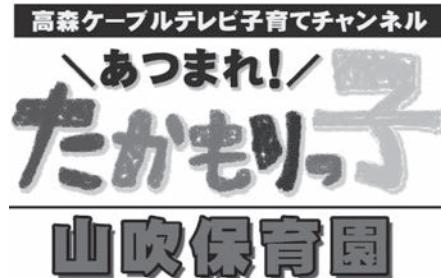
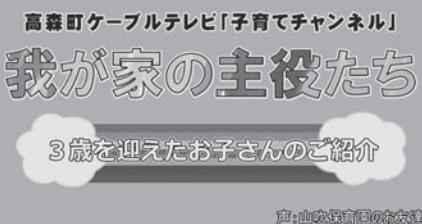
放送時間 7:30 9:30 13:30 17:30 19:30

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 聰さん）

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 !

広告欄

明光義塾 下伊那高森教室

0265-35-7870

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



●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

あつたかもり通信

2021年
9月

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して～」

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つたか、お話を予定です。多くの皆さん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

▼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して～」

▼受講料 200円(本講座のみ)
事前申し込みは不要です。

▼相談料 0120-567-301
相談料は無料で、秘密は厳守します。

▼相談先 9月25日(土)午前9時～午後4時
※当日専用番号です

▼相談例 0120-567-301
今まで養育費を支払っていたのに、支払われなくなってしまった！

○養育費の話し合いをしないまま離婚したけど、今から払ってもらいますか？

○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

○「五・七・五」の俳句

○「五・七・五」の短歌

○「五・七・五・七」の短歌

○「五・七・五」の俳句

○「五・七・五」の短歌

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

町ホームページ
緊急情報



町の公式LINE
アカウント



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

◆休日夜間急诊診療所(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ヶ月児相談	令和2年12月生	午後1時00分～1時15分
22	金	7ヶ月児相談	令和3年3月生	午前9時00分～9時15分
22	金	4ヶ月児健診	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。

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？

皆さん的作品をお寄せください。

- 募集作品
- 「五・七・五・七」の短歌
- 「五・七・五」の俳句

- 募集作品
- 「五・七・五・七」の短歌
- 「五・七・五」の俳句

- 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。

- 専用応募用紙
- 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。

- 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。

- 専用応募用紙
- 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。

- 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。

屋外広告物の定期点検をしましよう

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。

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ます。

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

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

避難所生活の体験も実施 高森町防災対策会議

7月27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との指導のもと、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。



たかもりタイムズ

TAKAMORI TIMES

カメラリポート
2021.7・8

第7次まちづくりプラン 施策の公開評価会議

8月3日

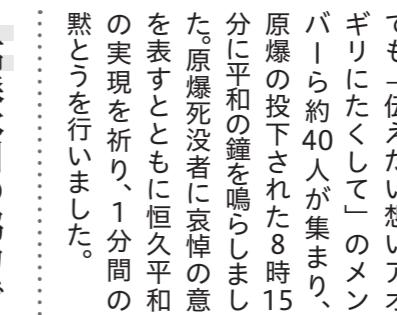
高森町では10年後の目指す将来像を「なりたいあなたに会えるまち」とし、その成果を町民の皆さんにお伝えする5項目各3つの目標と、それを目指す18の施策でまちづくりをすすめています。その施策の令和2年度の取組みななどを幅広い分野の有識者である評議員の皆さんに評価していただく公開評価会議を8月3日に開きました。当日の様子は町の公式YouTubeチャンネルでご覧いただけます。



次世代へ平和をつなぐ アオギリ祭り2021 8月6日

8月6日

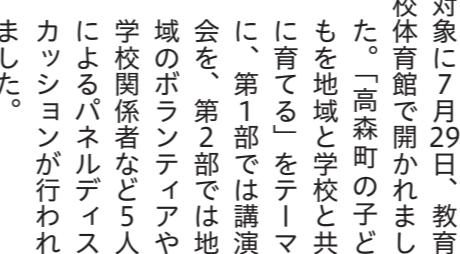
広島市では8月6日、平和記念公園で平和記念式典が挙行されました。高森町丸山公園平和の丘でも「伝えたい想いアオギリにたくして」のメンバーラ、約40人が集まり、原爆の投下された8時15分に平和の鐘を鳴らしました。原爆死没者に哀悼の意を表すとともに恒久平和の実現を祈り、1分間の黙とうを行いました。



「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かれました。「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。



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

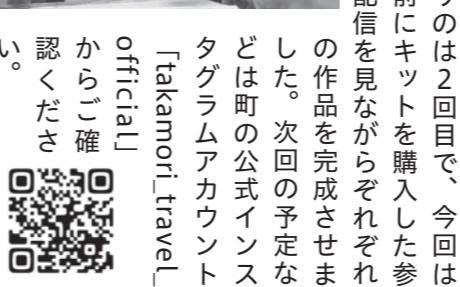
シニア大学第二講座は8月5日、飯田女子高等学校チアリーディングクラブの皆さんを招いて開かれました。ダンスやアクロバット、それにスタンツを織り交ぜた演技の披露に、会場からは大きな拍手が上がりました。シニア大学生も参加する場面があり、孫のようなチアリーダーたちと一緒に体を動かしていました。



高森水引の協力で オンラインクラフト講座

8月8日

高森町わかももの☆特命係員のノエミさんは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、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「確かに」と認ください。



「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

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、中学校体育館で開かれました。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を行い、生徒の皆さんは熱心にメモを取りました。「みらい★懇談会」は11月に開催予定です。



TAKAMORI TIMES

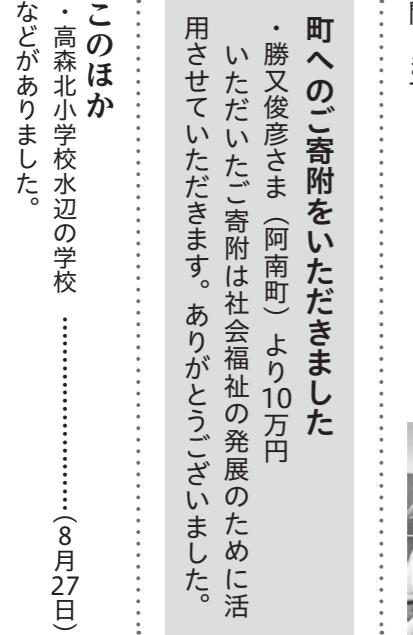
7・8月の町の話題から

新盆の靈位をお送りする川施餓鬼法要とろう流しが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。新型コロナウィ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

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つの目標と、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年度の取組みななどを幅広い分野の有識者である評議員の皆さんに評価していただきます。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。



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などがありました。

19

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。

議会定例会最終日／10ヶ月児・1歳児相談

9/15 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)

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ヶ月児相談・4ヶ月児健診

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

◆発行日／令和3年9月8日発行(毎月8日発行) ●発行・編集／高森町役場総務課 〒399-3193 長野県下伊那郡高森町下市田2183-1 ☎0265-35-3111㈹ FAX:0265-35-8294

あったかもり
市田村のいろどり

VEGETABLE
GEL INK

UD FONT

見やすく読み möchten くい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

こんな事までやります!!

* 庭先、土手、畑等 草刈(剪定クズ、刈り草処分)
* 不要樹木、等の伐採、庭の手入れ(園芸協会認定)
* ガラスの入替え、障子、網戸の張替 *ハクビシン対策
* 室内改裝・畳～フローリング・壁の修理、塗り替え
* 建具の調整・カギ修理・玄関等アルミサッシの取換え

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

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。

広告欄

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ヶ月検診での「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きます。

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。



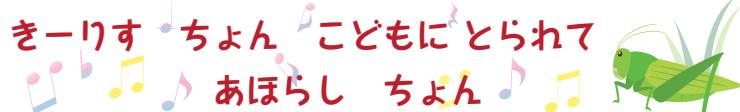
いろいろな本を知る良い
機会になった。



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「きーりすちよん」をご紹介します。



“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、「ちよん」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。

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

エースコート極 遮断熱

断熱性 伸縮性 密着性 耐久性 遮熱性
塗装のこと、お任せください!

住まいのお医者さん
株式会社エース・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

広告欄