

どなたでも参加できます。詳しくは中央公民館へお問い合わせください。

クラブ名	開催日	場所	時間	学習内容
高森囲碁クラブ	毎週日曜日	やすらぎ荘別館	午前9時～	初心者歓迎(年齢・性別問わず)
津軽三味線	毎月第4土曜日	やすらぎ荘別館	午後7時～	民謡・津軽三味線 小野寺講師に学ぶ
図書館おたのしみ会	毎週土曜日	福祉センター	午後2時～	本の読み聞かせや工作など
PPKクラブ	毎月第1・3火曜日	町民体育館	午前9時～	高齢者対象の健康体操(テニスボール)
木鶏の会	毎月第3月曜日	福祉センター	午後7時～	月刊誌「致知」をテキストに人間学を学ぶ
柿の里SCスポーツ教室	毎週金曜日	中学校体育館	午後7時30分～	いろいろなスポーツを楽しもう
ぐりとぐら	6月5日	図書館	午前10時30分～	読み聞かせボランティア研修会
自分史講座	6月26日	中央公民館	午後1時30分～	文章講座 講師：後藤たづるさん
ずく農 (自然農法を学ぶ会)	毎月第2土曜日	下市田学校	午前7時～	自然農法による土と野菜づくり
たんころりん	6月7日	中央公民館	午後7時30分～	お話の語り
パッション高森	毎月第1・3水曜日	やすらぎ荘	午後7時～	健康体操
アコーディオン教室 やまなみ	6月6・20日	中央公民館	午後4時～	アコーディオンで愛唱歌を楽しむ
牛牧短歌会	6月14日	中央公民館	午後1時～	短歌の勉強
カラオケクラブ 音和の会	6月25日	福祉センター	午後1時～	カラオケを楽しむ
詩吟クラブ	6月2日 6月16日 6月7・21日	福祉センター 中央公民館 中央公民館	午後1時～ 午後1時～ 午後7時～	詩吟を楽しむ
手まりの会	6月9・23日	福祉センター	午後1時30分～	手まり作り
ひまわり健康体操教室	6月8日 6月22日	福祉センター 中央公民館	午前10時～ 午前10時～	健康な体づくり
瀧里歌会	6月2日	福祉センター	午後1時～	短歌を楽しむ
高森水墨画教室	6月20日	福祉センター	午前9時～	生物や風景を墨の濃淡で描き表す勉強
真向法	6月6・13・ 20・27日	中央公民館	午後7時30分～	健康体操・老化防止
やさしい ヨガストレッチの会	6月2・16・24日 6月10日	福祉センター 中央公民館	午後8時～ 午前9時～	心と体のバランスを整えたり、呼吸法などにより生きる力を育てるヨガ
ラン栽培と鑑賞を楽しむ会	毎月第1土曜日	アグリ交流センター	午後1時30分～	ラン栽培のしかた、鑑賞

公民館教室(中央公民館) それぞれの計画ですすめられています。

教室名	開催日	時間
英会話教室	第1・第3火曜日(中央公民館)	午後7時30分～
ウォーク&スローランニング 運動健康講座	6月14日(福祉センター) 6月7・28日(福祉センター) 6月25日ニュースポーツ「スラックライン」(南小体育館) &ランチ(旧蘭植物園カフェいるもんで：一部自費負担)※1	午前9時30分～ 午後7時30分～ 午前9時30分～

※1 参加される方は、事前にお申込みください。1回のみ参加もできます。雨天時は、福祉センター大ホールが会場になります。

◆公民館教室を募集しています。対象は10人以上の町内団体です。月2回までの講師謝礼を公民館にてお支払いします。申請が必要ですので、詳しくは中央公民館までお問い合わせください。

◆生涯学習人材バンク登録者の募集

※自分の知識や特技を活かせるよう、生涯学習の各分野で得意とする方を広く募集しています。登録された方には、学校等からの依頼分野に基づき、ご連絡させていただきます。詳しくは、高森町ホームページをご覧ください。公民館事務局へお問い合わせください。

◎学習活動を始めたい方など、お気軽に中央公民館へご相談ください。

高 森 町 中 央 公 民 館 (TEL 35-9416)

<高森町町制施行60周年記念>

30年前に埋めた  
タイムカプセルを  
掘り起します!



◆日時 5月27日(土) 午前9時から

◆場所 旧資料館駐車場

ご家族お誘いあって、ぜひお集まりください!

※7月1日(土)に記念イベントを実施します!

チームほっ♥たかもり主催  
町内めぐり 参加者募集!



▼日時 6月4日(日) 午前8時45分～ 受付  
午後2時00分頃 解散

▼集合・解散場所 高森町歴史民俗資料館「時の駅」  
▼コース 時の駅・新給食センター見学～さくらんぼ狩り～松岡城址見学～アグリ交流センター内「いるもんでカフェ」で昼食～丸山公園見学(子育て拠点施設建設地)～時の駅解散

▼参加費(1人あたり) 大人(中学生以上) 2,000円  
小学生 1,500円 3歳以上 1,000円

▼申込方法 来庁または電話でお申し込みください。

▼申込期限 5月26日(金) ※先着30名

▼その他

- ・参加費は当日集金しますので、おつりのいらぬようにご用意ください。
- ・子どものみの参加はできません。ご了承ください。
- ・バス移動のため、未就学児が参加する際には、チャイルドシートの持参にご協力ください。

▼申込・問い合わせ先

経営企画課 協働推進係 電話35-9441

全町を対象に古着・古布を収集します

▼日時 6月3日(土) 午前7時～9時

※収集時間は厳守してください。

▼収集場所 町民体育館下駐車場

係員の誘導により、順番に受け入れを行います。

▼出し方

- ・中が見えるビニール袋に入れてお出しく下さい。
- ※肥料袋、中身の見えない袋、行政のごみ袋、紙袋は使わないでください。

▼収集しないもの

- 学生服、ユニフォーム、着物、綿入り衣料、プラスチック素材、玄関マット、敷パット→その他プラへ。
- 毛布、布団、こたつ布団→粗大ごみへ。
- 帽子類、こたつ敷、ぬいぐるみ→燃やすごみまたはその他プラへ。

町民体育館下駐車場の工事のため、  
事前受入れは行いません!!

5月23日、26日、30日の  
環境ステーションのごみ収集は休止します。

▼問い合わせ先 環境水道課 環境係

電話35-9409

全町一斉河川清掃の実施について

各区の計画により全戸参加し、地域の防災・環境保全にご協力をお願いします。

※区、常会に加入されていない方も、最寄りの清掃場所への参加をお願いします。

※作業時間等わからない場合には、常会等に加入している近所の方にお聞きください。

▼実施日 6月11日(日)

▼作業時間 各区の計画によりますが、おおむね2時間以内。

▼作業箇所 各区の計画によります。

▼作業内容 ①河川敷内の草刈りと危険物の除去および処分 ②道路の草刈り ③刈り取った草木については、河川内からの除去を基本としますが、各区において、河川の形状や地域の実情、取水口の有無等により総合的にご判断ください。④主要河川以外でも防災と環境上必要な箇所は、除草等の実施をお願いします。

▼その他

○事故には十分ご注意ください。

○河川および道路に面した地主の方は、支障となっている竹木等がありましたら、事前に処理をお願いします。

○中止の場合は、午前6時に音声告知をします。

▼問い合わせ先

建設課 管理係 電話35-9407

ふれあいスクール  
夏休み参加申し込みについて

夏休み中、保護者が仕事の都合で留守になるなど、家庭の事情により、ふれあいクラブの利用を必要とする児童を対象に、参加申し込みを受け付けします。

▼利用定員

高森南小学校	高森北小学校
20人	20人

▼申込期限 5月31日(水) 午後5時15分まで  
※申込期限後の申し込みは、原則お受けできませんので、期限厳守をお願いします。

※申込人数がそれぞれ20人を超えた場合は、面接による選考となる場合もありますのでご了承ください。

▼申込用紙入手方法 教育委員会窓口、各ふれあいスクールまたは町ホームページよりダウンロードしてください。

▼申込・問い合わせ先

教育委員会事務局こども未来係 電話35-9416

5月の夜間役場は5月25日(木)です。  
役場窓口を夜7時まで延長します。  
各種証明発行、納税等にご利用ください。

## 高森町議会議員一般選挙 立候補予定者説明会および事前審査

- ▼立候補予定者説明会  
日時 **6月16日(金) 午前9時～**  
場所 役場3階大会議室
  - ▼事前審査  
日時 **6月26日(月)**  
場所 役場3階大会議室
  - ▼告示・立候補受付  
日時 **7月4日(火)**  
**午前8時30分～午後5時00分**
  - ▼投票  
日時 **7月9日(日) 午前7時～午後8時**
- ※何人も、有権者の家を一軒ごとに訪問して投票を依頼したり、候補者の氏名の宣伝をする個別訪問は、**公職選挙法で禁止**されています。選挙運動期間中だけでなく、**すべての期間の政治活動において禁止**されています。
- 選挙違反で最も多いのが、文書違反で、その次に多いのが、有権者の家を訪ねて投票を依頼する戸別訪問です。法律を理解し、選挙違反にならないようお願いします。
- ▼問い合わせ先  
選挙管理委員会 電話35-9404

## こころの相談日のお知らせ

- ▼相談日 **6月5日(月)**
- ▼時間 **午後1時30分～5時00分(要予約)**
- ▼内容 公認カウンセラーによるカウンセリング
- ▼料金 無料
- ▼その他 上記の日以外でもご相談を受け付けています。ご希望がある方は、いつでもご連絡ください。
- ▼申込・問い合わせ先  
健康福祉課 健康支援係(保健師)  
電話35-9412

## お父さんの子育て講座 I ～竹馬を作ってあそぼう～

- ▼日時 **6月17日(土)**  
**午前10時00分～11時30分**
- ▼場所 福祉センター(子育て支援センター)
- ▼対象 3歳以上児の父親
- ▼講師 矢澤 哲さん
- ▼持ち物 ペンチ・ドリル・インパクトドライバー(ある方はお持ちください。)
- ▼材料費 500円
- ▼申込期限 **6月9日(金)**
- ▼申込・問い合わせ先  
子育て支援センター 35-9435

- 平成29年工業統計調査を実施します**  
調査時点は6月1日です。  
調査票へのご回答をお願いします。

▼問い合わせ先  
経営企画課 協働推進係 電話35-9441

## 児童手当現況届を提出してください

- 児童手当を受給している方は、毎年6月1日の状況を届け出ていただきます。該当する方には6月1日に「現況届」の用紙をお送りしますので、期限までにご提出ください。郵送での提出もできます。※提出されない場合は、6月分以降の手当を受給することができません。
- ▼提出書類
  - 現況届(現在、受給中の方全員)  
・必要事項を記入訂正し、返送ください。
  - 請求者本人の保険証のコピーまたは、年金加入証明書(厚生年金に加入している方)
  - 平成29年度(平成28年分)所得・課税・扶養証明書(平成29年1月1日時点で高森町に住所がなかった方)  
・平成29年1月1日時点で住民登録をしていた市町村から証明書を取り寄せてください。
  - 児童の属する世帯全員の住民票、別居監護申立書(児童が高森町外に住民登録している方)
  - 在留カードの写し(外国籍の方)
  - ▼所得確認  
現況届に基づき、所得の確認を行います。
  - ▼提出期限 **6月30日(金)**
- 児童手当の振込日は年3回**  
**6月15日(木)、10月13日(金)、**  
**平成30年2月15日(木)です。**
- ▼問い合わせ先  
健康福祉課 地域福祉係 電話35-9412

## 携帯スマホのSNS(ショートメール)を用いて有料動画の未払い料金の名目で金銭を支払わせようとする事業者に注意!

- 【消費者の皆さんへのアドバイス】
- 身に覚えのない請求がSMSやメール等からあった場合には絶対に電話などで連絡をとらないようにしましょう。
  - 身に覚えのない着信履歴には電話を掛けないようにしましょう。
  - コンビニエンスストアで電子ギフト券を購入してそのカード番号を連絡するよう求めるのは典型的な詐欺の手法であり、本件事案と同様の詐欺事案が多発しています。事業者から要求されても電子ギフト券を購入したり、そのカード番号を教えたりすることなどは、絶対にしないようにしましょう。
  - このようなSMSや電話での要求に不審な点があった場合、その要求に応じる前に、各地の消費生活相談窓口(消費生活センター等)や警察に相談しましょう。
  - ▼問い合わせ先  
健康福祉課 電話35-9412  
南信消費生活センター 電話24-8058  
飯田警察署 電話22-0110

- 信州たかもり温泉メンテナンス工事のため  
全館休館のお知らせ**  
**休館の期間 6月6日(火)～6月13日(火)**

## 今日からはじめるボディメンテナンス ～3年後の自分への投資～

- 6月から11月まで、医療介護の専門職による介護予防への取り組みを月一回開催します。
- ▼日時 **6月30日(金)**  
**午後1時30分～3時00分**
  - ▼場所 健康センターあさぎり
  - ▼内容 体組成計による筋力量等の測定  
自宅でするストレッチや体操
  - ▼対象 おおむね65歳以上の方
  - ※医師による運動制限のある方はご遠慮ください。
  - ▼参加費 フロア利用料300円
  - ▼締め切り **6月19日(月) 午後5時まで**
  - ▼申込・問い合わせ先  
健康福祉課 地域包括支援センター  
35-9412

## 行政相談委員に清水芳実さん

- 「行政相談」とは、皆さんから、国の役所や独立行政法人および特殊法人が行っている仕事に関する苦情や意見・要望をお聴きして、その解決や実現を図るものです。この窓口が行政相談委員です。相談は無料で秘密は守られます。
- ▼相談日 **6月20日(火)、8月22日(火)**  
**10月17日(火)**
  - 時間はいずれも午後1時30分～4時00分**
  - ▼開催場所 福祉センター3階中ホール
  - ▼問い合わせ先 総務課 行政係 35-9402

## 健康センターあさぎり「教室体験」募集中 5月18日(木)～6月30日(金)

現在、行われている教室の「教室体験」できます!

フロア教室 体験料金：700円

曜日	時間	教室	強度
火	14:45～15:45	シェイプアップ&エアロビクス	★★
金	11:00～12:00	健康いきいき教室	★

★の数が多いほど、強度が高くなります



プール教室 体験料金：800円

曜日	時間	教室	強度
火	9:30～10:30	健康づくり水中運動教室	★★
	13:30～14:30	膝・腰にやさしい水中運動教室	★
	18:50～19:50	アクアフレッシュ教室	★★★
水	9:30～10:30	健康づくり水中運動教室	★★
木	9:30～10:30	膝・腰にやさしい水中運動教室	★
	18:50～19:50	膝・腰にやさしい水中運動教室	★
金	9:30～10:30	膝・腰にやさしい水中運動教室	★
	13:30～14:30	楽しく水中運動教室	★★
	14:45～15:45	初めてプール教室	★



申込方法

- 希望する教室の前日までに、電話もしくは、当センター受付で予約をしてください。
- 体験教室は、当日お支払いいただきます。
- 教室ごとの受け入れ可能人数がありますので、お早めにご予約ください。

健康センターあさぎり  
電話34-2220