

市田柿のふるさと あったかもり

2023 7

No.620
広報高森

UD
FONT

特集
P2

健やかで幸せな毎日のために
「あなたが主役の健康づくり」

- P6 丸山公園・天白幼児公園の新しい遊具が完成しました
- P8 高森町活動団体紹介
- P10 住民基本台帳の閲覧状況公表
- P11 情報公開と町長交際費
- P12 社協たかもり
- P14 ゼロカーボンたかもり
サマージャンボ宝くじ
- P15 あつまれキッズ

- P16 学校のページ「高森南小学校」
- P17 たかもり 12チャンネル
- P18 カメラリポート TAKAMORI TIMES
- P19 お知らせ版
- P20 町のうごき
松本山雅FCサッカースクール開校！
本の森つうしん

健康で幸せな
毎日のために
あなたが主役の健康づくり



孫の成長を楽しむ

健康で幸せな時間をいつまでも

上沼 基広 さん (67)



40年間勤めた会社を60歳で定年退職し、現在はアスパラガスと市田柿の栽培をしながら趣味のゴルフに励み、地域の役員も務めるなど活躍している上沼さん。会社勤めしていた頃から年に1度の健康診断は欠かさず受けてきましたが、当時から気になっていたのがメタボリックシンドローム(※)の診断でした。

若い頃は運動が好きで、会社、町、早起き野球と3つの野球チームを掛け持ちするなどパワフルに駆け回っていたという上沼さん。しかし35歳を過ぎた頃から責任のある仕事を任されるようになり、時間的にも体力的にも運動を続けることが難しくなっていました。

「座り仕事が増えた頃からだんだんと体重が増えていった。幸い大きな病気にかかったことはなかったし、お酒の席も嫌いじゃなかったから、つい…。気をつけなきゃとは思っていたんだけどね」

退職後は町の特定健診を受けるようになり、メタボリックシンドロームの診断から保健指導を受けることになりました。

「その時、保健師さんが『この数値が高くなると、今後、脳梗塞や

心筋梗塞を引き起こすリスクが高くなります』などと具体的に話してくれたんです。危機感を持つようになり『本腰を入れないとまずい』と思いました」

その後、通っていたジムで水泳や運動に取り組み、食事にも気を配った結果、1年間で15キロの減量に成功。当時気になっていた膝の痛みも自然に解消されたといいます。

生活の変化もあり、現在体重は少しずつ元に戻りつつあるそうです。定期的な検査で体の変化を自覚しているため、やみくもに不安になることはないそうです。「やらなければいけないことはわかっていてから意識を持ち、また運動も再開したい」と意気込みを語ってくれました。



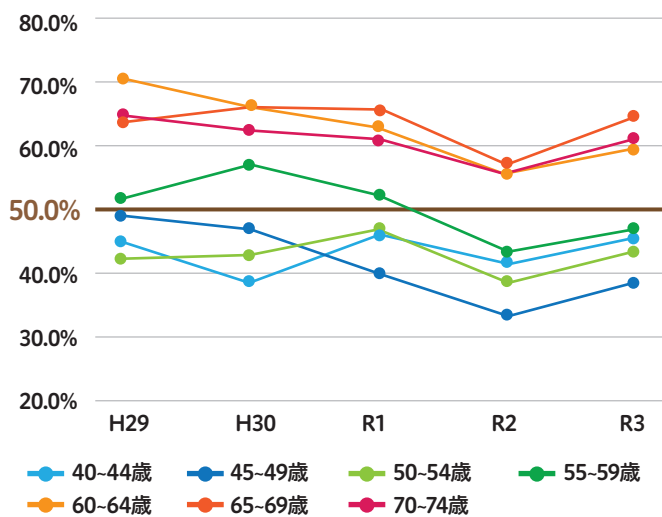
10年前に二世帯住宅を建て、息子さん家族と同居している上沼さん。0歳から小学生まで4人の元気なお孫さんたちに囲まれ、家の中には常に明るい声が響いています。

「孫たちの成長を見られるのが本当に幸せ。運動会や行事があると、少し前から楽しみで仕方なくてね。これからも孫たちの成長を見守り続けられるよう、健康でなければならぬと感じています」

※メタボリックシンドローム…お腹の内面や内臓周りの脂肪蓄積に加え、高血圧や高血糖、脂質の異常症などが見られる状態のこと



グラフ① 特定健診年代別受診率 (高森町の国保加入者)



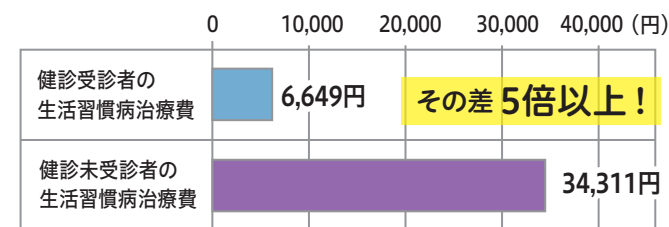
健康な体を維持するために、皆さんが心がけていることはありますか？ バランスの良い食事をする、適度に体を動かすこと、規則正しい生活を送ること。「わかっ

てはいるけれど、忙しくて自分の体に目を向ける時間がない」。そう考えている方も多いのではないのでしょうか。しかし、10年、20年と年齢を重ねても、家族と健康で

幸せな生活を送るため、また、いくつになっても住み慣れた地域で生き生きと暮らすために健康を維持することはとても大切です。

左のグラフ①は、高森町の国保加入者の特定健診受診率を年代別にまとめたものです。40～50歳代では、特定健診を受けている方が5割に満たないことが分かります。一方、グラフ②は

グラフ② 特定健診の有無と1カ月の医療費(平均)の比較(R3年度)



特定健診とは…40歳～74歳の国民の方の健康診断

もありません。

「健康」への一歩は自分の体を知ることから。まずは健康診断を受け、自分に合った食生活や運動に取り組みましょう。あなたの健康を守る人はあなた自身です。

自分たちの健康のために家族のためにも自分の健康は自分で守りましょう。そう、健康づくりの「主役」はあなたです。



で県内各地の山に登ってきました。また、ミャンマーなどアジア各国を巡る旅に出かけたことも。さらに2017年、64歳の時には単独でツアーに参加し、なんとアフリカ大陸最高峰のキリマンジャロにも登頂！「本当に楽しかった」とニコリ笑います。

一方、保さんは料理、ドライブに加え、海釣り、潮干狩りが好きな「海男」。舟釣り、投げ釣り、磯釣りを楽しむなど趣味とはいえ本格派です。

子どもたちも独立し、保さんが退職してからは、二人でゆっくり旅行へ出かける機会も増えたそう。ドイツ、ベネズエラ、宮古島、沖縄、屋久島など、国内外問わず毎年行きたい場所へ出かけます。きっちり計画する旅はもちろん、思い立ったら即出かけて

しまうことも。「この間もテレビで見た藤がきれいだったから、往復12時間の日帰りで行ったよね」「あれは見事だった」と、写真を見ながら振り返るお二人の笑顔は輝いています。

「私、夢があつてね。80歳になってもジョーンズと帽子が似合うおばあちゃんになりたい」と秀子さん。また、保さんも「テレビで見た100歳のおじいさんが『ドライブが趣味』と言っていたので、自分もそうなるのが目標」と話します。お二人がこうして充実した日々を送ることができるのも自分の体にきちんと気を配ってきたからこそ。「何かやりたいと思った時、その瞬間が一番若いんだから、何歳になっても遅すぎることはない。人生は短いんだし、悔いのないよう過ぎなきや」と話す保さんの言葉が印象的でした。



楽しみながら健康に！ 生き生きと輝く毎日を送る

橋都 保さん(70) 秀子さん(70)

目標を持ち、健康的に生活する皆さんを応援する高森町の「かきまる健康チャレンジ」。10年前からのチャレンジに取り組んでいるのが橋都さんご夫妻です。

「始めたきっかけは保健師さんからの紹介。人間ドックの健診結果を知らせに行ったら『こういうチャレンジがあるからやってみたら』って教えてくれて。楽しそうだし、商品券がもらえるなんておトクだなと思って始めたの」と笑顔で語る秀子さん。

健康に関する取り組みで10ポイント貯めると、3000円の活気アップ商品券またはAmazonギフト券と交換できる仕組み。ポイントの貯め方はいくつかありますが、健康(運動)に関する1カ月の目標を立てて実行すれば1ポイントゲットできます。

秀子さんの目標は「ラジオ体操を毎日すること」。実は、五十代の後半頃から「肩が痛くて大変な時期があり、整体に通っていた」という秀子さん。しかし、農業の隙間時間に

ラジオ体操と健康体操教室通いを続けた結果、痛みがスッキリ解消されたといいます。

「毎日の継続ってやっぱり大切ですね。今は痛いところもないですし、健康診断の数値も問題なし。薬も飲まずに生活できているんですよ」

一方、保さんの目標は「毎日、血圧を測ること」。健康診断の結果を受け、63歳頃から毎日朝・晩に測定するようになりました。60歳で会社を退職してからウォーキングやロードバイクなどに挑戦した時期もありましたが、怪我をきっかけに現在はいったん休止中。

両親の農地を受け継ぎ、現在は山吹でブドウとリンゴ、柿の栽培を手がけている橋都さんご夫妻。保さんが定年を迎える以前は、秀子さんが2人の子どもを育てながら農業に励み、保さんも三交代勤務の合間を縫って農作業を手伝うなど忙しい毎日を送っていました。

そんな日々の中でもそれぞれに趣味を持ち、あちこち飛び回ってきた活動派のお二人。その多趣味ぶりには驚かされます。

秀子さんの趣味は「登山」と「旅行」。農作業の繁忙期の合間を縫って、山仲間と北から南ま



9月と1月に実施予定の集団健康診断(特定健診)は、1時間程度で受けられます。

特定健診・ヘルススクリーニングを受けるには？

毎年3月頃に次年度の特定健診・ヘルススクリーニングや各種がん検診の申し込みを世帯ごとに取りまとめます。

取りまとめ後の特定健診・ヘルススクリーニングの申し込みや変更は、健康福祉課 健康係までご連絡ください。

令和5年度 ヘルススクリーニング・特定健診のご案内

【申し込み・問い合わせ先】

健康福祉課 健康係

☎35-9412



お気軽にご相談ください

松木菜(管理栄養士)

かきまる健康チャレンジをやってみよう！

古林絵美(保健師)

7月21日まで追加申込可能です

嶋 沙織(保健師)

私たちがサポートします

平栗友子(保健師)



丸山公園の新遊具



斜面を活かした4種類のすべり台を含め20種類の遊具でダイナミックに遊べます

迫力満点のロングライダー前遊具にもあったローラーライダーも設置しました



ブリッジにクライミング全身を使って楽しもう



広いデッキはすれ違いもできます



頂上のツリーハウスまで登ろう！



ロープウェイを更新しました

【遊具や公園に関する問い合わせ先】
建設課 管理係 ☎35-9407



パラソルも設置しました

丸山公園・天白幼児公園の新しい遊具が完成しました

社会資本整備総合交付金（国庫補助金）を活用し、丸山公園と天白幼児公園の複合遊具を更新しました。一般社団法人日本公園施設業協会の認定を受けた安全安心の遊具であり、死角が少なく、デッキも広く、高さを抑えた設計となっており、小さなお子さんでも親子で利用いただける遊具になっています。工事期間中は利用者の皆さんにご不便をおかけいたしました、多くの方のご利用をお待ちしています！

天白幼児公園の新遊具



高さを抑えた安心の設計16種類の遊具があります



トイレも新しくなりました



デッキは広めの設計親子でも十分な広さ

令和4年度 社会資本整備総合交付金事業概要

【事業費（税込）】

■丸山公園複合遊具更新	44,990,000円
■天白幼児公園複合遊具更新	6,996,000円
■天白幼児公園トイレ更新	11,209,000円
■丸山公園パラソル設置	2,750,000円
■天白幼児公園手洗場更新	781,000円

【財源・負担額】

総事業費	66,726,000円
国庫補助金	33,000,000円
起債	29,700,000円
交付税算入	5,940,000円
実質町負担	27,786,000円

社会体育団体

アジサイ卓球クラブ

- (65歳以上)
 ■活動日・活動
 ◇毎週土曜日
 午後1時～午後4時
 ◇ラージボール
 ■活動場所
 ◇町民体育館 卓球室

高森町シニアソフトボールクラブ

- (65歳以上)
 ■活動日・活動
 ◇毎週土曜日
 午前7時～午前8時
 ◇ソフトボール
 ■活動場所
 ◇町民グラウンド

レッドラビッツ

- 活動日・活動
 ◇水曜日・金曜
 午後7時00分～
 午後9時30分
 ◇ソフトバレーボール
 ■活動場所
 ◇北小学校体育館ほか

町バレー高森

- 活動日・活動
 ◇水曜日・土曜日
 午後7時30分～
 午後9時30分
 ◇バレーボール
 ■活動場所
 ◇町民体育館

チームF

- 活動日・活動
 ◇毎週木曜日
 午後8時00分～
 午後9時30分
 ◇ソフトバレーボール
 ■活動場所
 ◇町民体育館

高森町少年少女空手道教室

- 活動日・活動
 ◇毎週水曜日金曜日
 午後7時～午後9時
 ◇空手
 ■活動場所
 ◇高森中学校 武道場

南信州高森ベースボールクラブ

- 活動日・活動
 ◇土曜日・日曜日
 午前8時30分～正午
 ◇野球
 ■南小学校グラウンド

サークル・ベガ

- 活動日・活動
 ◇第2・4水曜日
 午後7時30分～
 午後9時00分
 ◇ストレッチ・
 セルフメンテナンス
 ■活動場所
 ◇中央公民館

ひまわり健康体操教室

- 活動日・活動
 ◇第2・4木曜日
 午前10時00分～
 午前11時30分
 ◇健康体操・ストレッチ
 ■活動場所
 ◇福祉センター

やさしいヨガサークル

- 活動日・活動
 ◇毎週土曜日
 午前9時～午前10時
 ◇ヨガとストレッチ
 ■活動場所
 ◇福祉センター



スポーツ少年団

ラグビー

- 活動日・活動
 ◇毎週日曜日
 午前7時～午前9時(春～秋)
 午前8時～午前10時(冬)
 ◇ラグビー
 ■活動場所
 ◇天白グラウンド

サッカー

- 活動日・活動
 ◇毎週日曜日
 午前9時～午前11時
 ◇毎週水曜日
 午前8時～午前10時
 ◇サッカー
 ■活動場所
 ◇新田グラウンド(日曜日)
 中学校グラウンド(水曜日)

南バドミントン

- 活動日・活動
 ◇毎週日曜日
 午前6時30分～午前9時00分
 ◇バドミントン
 ■活動場所
 ◇町民体育館

北バドミントン

- 活動日・活動
 ◇毎週土曜日
 午前8時30分～午前11時30分
 ◇バドミントン
 ■活動場所
 ◇北小学校体育館

卓球

- 活動日・活動
 ◇毎週土曜日
 午後5時00分～午後6時30分
 ◇毎週日曜日
 午前6時30分～午前8時30分
 ◇卓球
 ■活動場所
 ◇町民体育館

複合クラブ

- 活動日・活動
 ◇毎週土曜日
 午前7時～午前8時
 ◇体づくりやボール運動
 ■活動場所
 ◇南小学校体育館



高森町活動団体紹介

社会教育および社会体育施設を利用して活動している団体を紹介します。

文化芸術団体

心鼓彩 彩

- 活動日・活動
 ◇毎週火曜日・木曜日
 午後7時30分～
 午後9時00分
 ◇和太鼓
 ■活動場所
 ◇町民体育館

キッズ彩

- 活動日・活動
 ◇毎週火曜日
 午後6時30分～
 午後7時30分
 ◇和太鼓
 ■活動場所
 ◇やすらぎ荘

アコーディオン・ウクレレサークル

- 活動日・活動
 ◇毎週月曜日
 午後1時～午後3時
 ◇アコーディオンやウクレレの
 基礎練習と歌伴奏練習
 ■活動場所
 ◇中央公民館

高森自由大学

- 活動日・活動
 ◇年6回(隔月実施)
 ◇学習会
 (テーマを設定し、講師を招く)
 ■活動場所
 ◇資料館(時の駅)



演劇サークル ホイップ

- 活動日・活動
 ◇不定期
 ◇依頼されたイベントにあった
 作品の上映
 ■活動場所
 ◇福祉センターなど

なでしこの会

- 活動日・活動
 ◇第1・3木曜日
 午後7時30分～
 午後9時30分
 ◇踊り
 ■活動場所
 ◇中央公民館

プチ・エンジェル保育園

- 活動日・活動
 ◇第1・3・5火曜日
 午後4時30分～
 午後5時30分
 ◇ダンス
 ■活動場所
 ◇福祉センター

「おやこ応援隊」おてこの会

- 活動日・活動
 ◇不定期
 ◇保育園・小中学校、あったか
 てらすなどでのお手伝い
 ■活動場所
 ◇不定

百夜短歌会

- 活動日・活動
 ◇第3日曜日
 午後1時30分～午後4時00分
 ◇短歌の勉強会
 ■活動場所
 ◇中央公民館など

わかば勉強会

- 活動日・活動
 ◇第4日曜日
 午後1時30分～
 ◇短歌の勉強会
 ■活動場所
 ◇中央公民館

信州飯田岳風会 高森支部 詩吟クラブ

- 活動日・活動
 ◇毎週水曜日
 午後2時～午後4時
 ◇漢詩・和歌・俳句・近代詩
 などの吟詠
 ■活動場所
 ◇中央公民館

木鶏の会

- 活動日・活動
 ◇第3火曜日
 午後2時～午後6時
 ◇月刊誌「致知」をテキストに
 人間学を学ぶ
 ■活動場所
 ◇福祉センター

高森町自然愛護会

- 活動日・活動
 ◇不定期
 ◇キッズサイエンスクラブや
 学習会
 ■活動場所
 ◇中央公民館など



記載の団体に入ってみたい! もっと詳しく知りたい!

という方は高森町教育委員会事務局 社会教育係へお気軽にお問い合わせください。団体の代表者へおつながります。

【問い合わせ先】

教育委員会事務局 社会教育係

☎ 35-9416

FAX: 35-2973

Mail: kyoiku@town.nagano-takamori.lg.jp



住民基本台帳の

閲覧状況公表

住民基本台帳法第11条第3項および第11条の2第12項、住民基本台帳の一部の写しの閲覧および住民票の写し等及び除票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき、次のとおり公表します。

閲覧を申請することができる場合

- 1 国や地方公共団体が法令の定める事務遂行のために閲覧する場合。
- 2 統計調査・世論調査・学術研究などの調査研究の内、公益性が高いと認められるものの対象者を抽出する目的で閲覧する場合。
- 3 公共的団体が地域住民の福祉の向上に寄与するなど、公益性の高い事業を実施する場合など。

●住民基本台帳閲覧等の状況（令和4年4月から令和5年3月）

閲覧等申出者	利用目的の概要	閲覧等年月日	閲覧等に係る住民の範囲
上 市 田 区	上市田区敬老祭ふれあい広場	令和4年4月1日	上市田区 令和3年4月1日から令和4年3月31日までに70歳に到達した該当者
一般社団法人中央調査社	新たな時代における子どもの学びと育ちについての全国調査	令和4年5月6日	牛牧61～4歳以上14歳以下（平成20年4月20日～平成30年4月1日生まれ）日本人の男女
牛 牧 区	牛牧区敬老祭	令和4年5月30日	牛牧区 満75歳以上の男女（令和4年4月1日現在）
山 吹 区	新田地区敬老会	令和4年6月10日	新田地区 昭和26年4月1日以前生まれの男女
一般社団法人中央調査社	くらしと生活設計に関する調査（委託者：朝日新聞社）	令和4年6月22日	上市田462～ 満18歳以上の日本人の男女19名
山 吹 区	山吹上分館主催敬老祭	令和4年7月20日	山吹上地区 令和4年9月18日現在で75歳以上の男女
吉 田 区	吉田区ふれあい広場	令和4年7月13日	吉田区 75歳以上の男女・65歳以上75歳未満一人暮らし世帯（令和4年9月30日現在）
高森町社会福祉協議会	一人暮らし高齢者等見守り事業	令和4年8月5日	昭和32年10月7日以前に生まれた一人暮らしの方
下 市 田 区	萩の郷ふれあい広場	令和4年8月15日	下市田区 77歳・88歳・90歳以上の男女
出 原 区	出原区ふれあい広場	令和4年8月16日	出原区 75歳以上の男女（令和4年10月1日現在）
山 吹 区	山吹中地区敬老祭	令和4年8月23日	山吹中地区 昭和24年4月1日以前生まれの男女
山 吹 区	下平地区敬老祭	令和4年8月25日	下平地区 令和5年3月31日までに70歳以上の男女
株式会社日本リサーチセンター	高齢者の健康に関する調査	令和4年9月9日	山吹 65歳以上の男女
大 島 山 区	大島山区敬老祭	令和4年9月12日	大島山区 75歳以上の男女、65歳以上一人暮らし世帯（令和4年4月1日現在）
山 吹 区	上平地区敬老祭	令和4年9月12日	上平地区 75歳以上の男女（令和5年3月31日現在）
牛 牧 区	消防団協力金徴収対象者を把握するため	令和4年12月14日	牛牧区 平成2年から平成16年4月1日生まれの男女
一般社団法人中央調査社	日本家計パネル調査「就業と生活について」（委託者：慶應義塾大学）	令和4年12月16日	山吹3962～7753 満20歳以上の日本人の男女30件
山 吹 区	山吹区ふれあい広場	令和5年1月12日	山吹区 75歳以上の男女（令和5年3月31日現在）

●住民基本台帳の資料提供（自衛隊法施行令第120条に基づく提供）

閲覧等申出者	利用目的の概要	閲覧等年月日	閲覧等に係る住民の範囲
自 衛 隊 長野地方 協力本部	自衛官募集	令和5年3月31日	平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ の男女（日本人住民） 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ の男女（日本人住民）

問い合わせ先

健康福祉課
戸籍住民係
☎35-9417

情報公開と

町長交際費

令和4年度に「情報公開の請求」があった件についてその実施状況と、令和4年度の町長交際費実績を公開します。

高森町情報公開条例

住民参加のまちづくりの基盤として、高森町は情報公開条例に基づき町の保有する情報の公開を進めています。

令和4年度 情報公開の実施状況

	令和4年度 実績	(参考) 令和3年度
情報公開請求の件数	0件	0件
(内訳)		
情報を全て開示	0件	0件
情報の一部を開示	0件	0件
情報なし	0件	0件
上記措置に対する 不服申し立て	0件	0件

令和4年度 町長交際費

区分	執行日	町長交際費支出内訳・支出先	金額(円)
慶弔	令和4年4月4日	元町議会議員香典	10,000
手土産	令和4年4月19日	剪定枝等堆肥化リサイクル視察	2,915
手土産	令和4年4月26日	企業版ふるさと納税感謝状贈呈訪問	3,330
献酒	令和4年5月13日	ウクライナ避難民と共に世界平和追悼法要などへの出席	4,400
献酒	令和4年5月29日	(福)白百合福祉会 認定こども園ばどま 竣工記念式典	3,740
献酒	令和4年6月2日	(株)シーテック飯田支店新社屋竣工祝	3,740
その他	令和4年6月6日	第一工業団地組合懇談会	10,000
手土産	令和4年6月11日	ウクライナチャリティイベント	20,000
慶弔	令和4年6月16日	元町助役・教育長香典	10,000
その他	令和4年7月10日	高森町消防団第2分団第2班詰所 安全祈願祭	4,200
慶弔	令和4年7月10日	元町議会議員香典	10,000
慶弔	令和4年7月24日	元町議会議員香典	10,000
その他	令和4年8月8日	反核平和の日リレー	5,000
手土産	令和4年9月8日	町政策アドバイザー来庁御礼	3,400
慶弔	令和4年9月12日	元町議会議員香典	10,000
手土産	令和4年9月17日	南信州高森町音楽祭 出演者へ御礼	12,000
手土産	令和4年9月28日	天竜川かわまちづくり協議会視察研修	2,915
手土産	令和4年10月26日	邑南町視察	3,500
手土産	令和4年10月27日	塩尻市役所視察	5,900
手土産	令和4年11月7日	国への要望活動	8,000
手土産	令和4年11月19日	まるごと収穫祭友好都市来場	42,000
献酒	令和4年11月24日	高森あかり保育園 上棟式	3,740
手土産	令和4年11月26日	第16回御前崎大産業まつり	6,000
手土産	令和4年12月23日	信州大学訪問	9,028
手土産	令和4年12月26日	ウクライナ避難民へのエアコン寄贈企業へ御礼	4,200
手土産	令和5年1月19日	国会議員への要望活動	10,500
手土産	令和5年2月5日	高森町防災士の会視察研修	5,550
手土産	令和5年2月15日	区長会との地域づくり先進地視察研修	5,230
手土産	令和5年2月25日	バックラフト体験会	3,000
合 計			232,288円

(参考：令和3年度町長交際費支出合計 206,900円)

町長交際費

町政の円滑な推進を図るため、社会通念上妥当と認められる範囲内で町長の交際費が設けられています。その透明性を高めるため、町長交際費を平成18年4月から町

のホームページなどで公開しています。町は今後も個人情報保護に留意し、公正かつ積極的な情報公開に努めています。

交際費の支出基準

1 補助金および負担金交付団体には交際費を支出しない。

2 飲食を伴わない会合には、原則として交際費を支出しない。

3 交際費の種類と金額

(1) 懇親会・懇談会など

① 会費制の場合は、参加者の会費の額。

② 飲食が料理店で行われる場合は、5,000円。

③ 飲食が会場で行われる場合は、3,000円。

④ 参加は1名を原則とする。複数参加しなければならぬ場合は、別途考慮することができ。

ただし、総額は1人当たり5,000円または3,000円以内とする。

⑤ 原則現金とする。

(2) 総会

① 総会のみの場合は、交際費を支出しない。

② 飲食を伴う場合は(1) 懇親会と同様とする。

(3) 式典・発表会など

① 3,000円とする。

② 飲食を伴う場合は(1) 懇親会と同様とする。

(4) 祭り・行事

① 清酒2本または3,000円。

② 飲食を伴う場合は(1) 懇親会と同様とする。

(5) 竣工祝・開店祝・落成式

① 清酒2本または3,000円。

② 飲食を伴う場合は(1) 懇親会と同様とする。

(6) 土産

① 視察・訪問時の土産は1団体当たり3,000円を目安とする。

(7) 慶弔費

① 慶弔規定による。

(8) 祝電・弔電

① 慶弔規定のほかは理事者の判断。

問い合わせ先

総務課 総務係
☎35-9402

社協・ボランティアセンターにお花をいただきました！

ボランティアセンターの玄関が殺風景なのを気にしてくださっていた「ADAPT信州高森」の代表 福島構造 様からプランターに寄せ植えした鮮やかなお花をたくさんいただき、ボランティアセンター・社会福祉協議会玄関に飾らせていただきました。ただいま、見頃を迎えていますので近くにお越しの際にお楽しみください。

また、アダプトシステムでは、地域住民の皆さんによる道路の環境美化活動を実施しており、町内国道花壇でもきれいな花を咲かせていますのでご覧ください。



***** ポーチュラカをいただきました *****

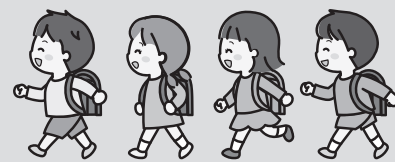
6月19日(月)ダイアナクリスタル様よりポーチュラカが寄贈され、社協玄関横に植栽が行われました。当日は朝から暑くなり、作業に来た方たちは声を掛け合いながら、花壇の草をとり、土をならし、丁寧に植えてくれました。真夏の炎天下の下でも元気に多彩な花を咲かせるなど説明が書かれていて、花咲くのが楽しみになります。皆さんお疲れ様でした。



水曜限定！ 放課後教室始めました！

宿題をしたい子、一人でのんびり過ごしたい子、お友だちと遊びたい子、何かに挑戦したい子、それぞれにあった過ごし方を自由に選べるというなと考えています。ボランティアの先生がきてくれて、安心です。

- ◆目的：放課後の居場所のひとつ
- ◆日時：毎週水曜日 放課後～午後4時30分（祝日や長期休みなど学校が休みの日は実施しません）
- ◆場所：北小…やすらぎ荘別館
南小…未定（ただいま準備中です！）
- ◆下校：徒歩を基本とします
- ◆料金：無料
- ※関心がある方は、それぞれの学校にお問い合わせください
- ※既に学童クラブに通っている場合は学童クラブを優先してください



水曜日の放課後の時間を一緒にすごしてみませんか？

フードパントリーを開催しました

4月22日(土)、6月24日(土) 午前9時～11時
ボランティアセンターで「フードパントリー」を行いました。
昨年からはまったフードパントリーですが、今年度から隔月開催できるよう皆さんに協力いただいています。前回同様、レトルト食品や缶詰、調味料の詰め合わせを作り、1家族1ずつお渡しさせていただきました。皆さんからたくさん寄贈いただいたお米は、4kgずつ分けさせていただきました。「もったいない」を「ありがとう」に。食品ロス削減にご協力をおねがいいたします！

募集している食糧
募集する食糧は、お米・缶詰・レトルト食品・カップ麺など、常温で保存ができ賞味期限が1カ月以上あり未開封のものです。



高森町社会福祉協議会

電話：34-3717 FAX：35-9589
Eメール：t-shaso1@blue.ocn.ne.jp



ふれあい情報

社協 たかもり

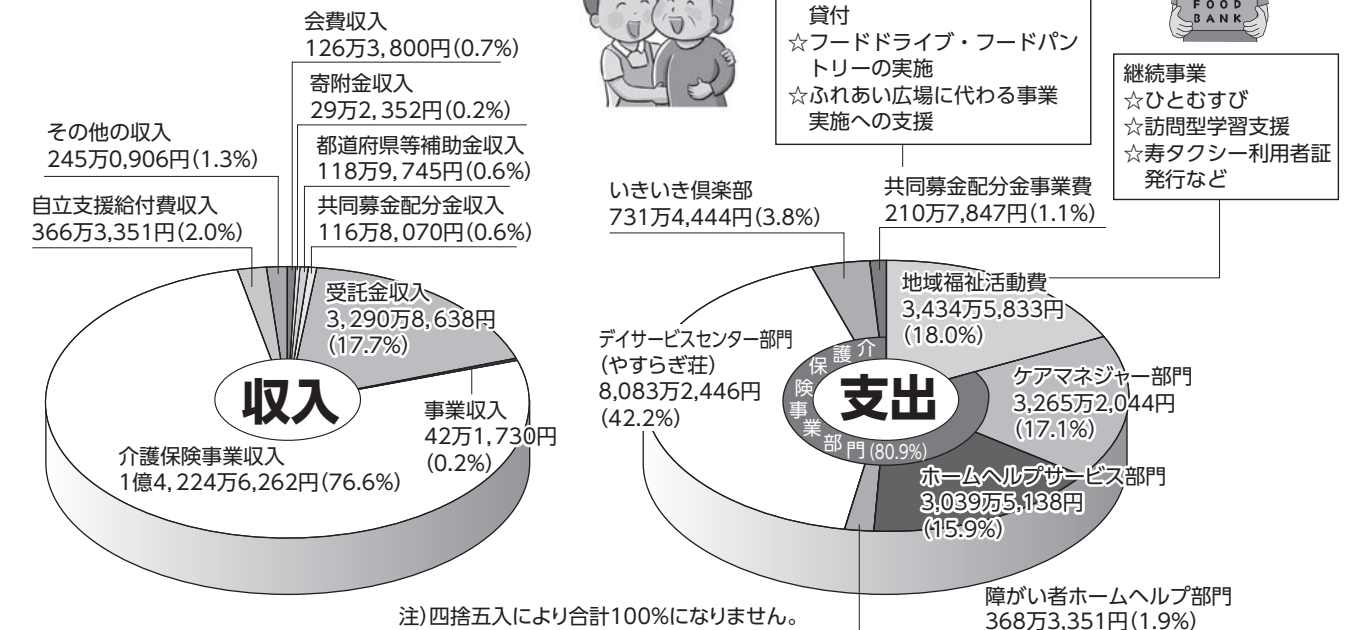
2023.7 No.136

《社協だよりは町民のみなさんからの会費により発行されています》



高森町社会福祉協議会 令和4年度 決算・事業報告

収入 1億8,560万4,854円
支出 1億9,133万1,103円



ひとり親家庭への生活用品配布
中学3年生への卒業祝い花束贈呈
コロナ禍における支援事業
☆総合支援資金、緊急小口特例貸付
☆フードドライブ・フードパントリーの実施
☆ふれあい広場に代わる事業実施への支援



継続事業
☆ひとむすび
☆訪問型学習支援
☆寿タクシー利用者証発行など

社協会費のお願い

高森町社協では町内の地域福祉の増進を目的にさまざまな事業を行っておりますが、毎年町民の皆さんからご支援いただく会費は、ひとり暮らしの方へのこにちはコールやさまざまな包括的相談事業など、地域福祉活動のために大切に使用させていただいております。昨年は1,263,800円のご協力をいただきありがとうございました。
今年度も、常会を通じて詳しいご案内を送らせていただきますが、当会の活動にご賛同いただける町民の皆さんに会費のご協力をお願い申し上げます。



地域交流センターの使用について

地域交流センター（杉の木ホール・フリースペース）がご利用再開となっておりますが、ご希望により、夜間については火曜日・水曜日・金曜日に開館しています。

- ・平日 午前8時30分～午後5時30分
- ・夜間 午後5時30分～午後9時30分（火・水・金）

杉の木ホールは利用に予約が必要です。フリースペースは予約がなくても利用できます。土日については、基本的には休館となりますが、利用の希望があればご相談ください。活動される団体の皆さん徐々に増えており、にぎやかになってきました。

飲食可能になりました



ゼロカーボンたかもり

地球温暖化について、情報を毎月お届けします！

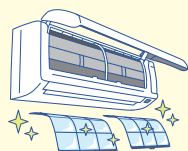


今月のテーマは…「効率の良い冷房を実践しよう！」

エアコンは消費電力が多い家電のひとつです。効率良く使用することで、電気代の節約になります。また、地球に優しく、快適に過ごすこともできます。無理な我慢はせず適切に使用し、室内での熱中症に気を付けましょう。

① フィルターはこまめに お手入れを！

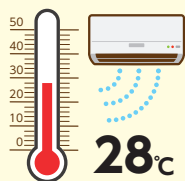
フィルターの目詰まりは、冷房効果を弱めてしまいます。2週間に1回は、掃除をしましょう。掃除をせずにホコリなどがつまると、約5〜10%の電気のムダ使いになってしまいます。掃除をしましょう。



② 室温に合わせた 温度設定を！

冷房時の室温は28℃※を目安にしましょう。夏の冷房時の温度設定を1℃高くすると約13%の消費電力の削減になります。

※28℃はエアコンのリモコンなどの設定温度のことではなく、室内の温度としての目安です。



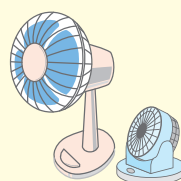
③ 室外機のこと 考えましょう！

屋外にある室外機のまわりに物を置いていたり熱がこもってしまったり、冷房効果を弱めてしまいます。物を置かないようにし、日よけを付けて直射日光を避けることで、冷房効果の効率が良くなります。



④ サークキュレーターで 空気の循環を！

サーキュレーター（または扇風機）をエアコンと合わせて使うと冷房がより効率化できます。また空気の循環により、体感温度が下がり涼しく感じます。



【問い合わせ先】 環境水道課 環境係 ☎35-9409

引用：環境省HP・（一社）日本冷凍空調工業会HP

サマージャンボ

7

1等前後賞合わせて7億円
1等5億円、前後賞各1億円

サマージャンボ

3

当せんの
チャンス
広がる！

1等前後賞合わせて3,000万円
1等2,000万円、前後賞各500万円



この宝くじの収益金は、
市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。

この宝くじの収益金は、各種まちづくりの財源として各市町村へ交付されており、当町でもさまざまな事業へ活用しています。長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。



PCやスマホで
ネット購入！

宝くじ公式サイト
<https://www.takarakuji-official.jp/>

7月4日(火)同時発売

発売期間／7月4日(火)～8月4日(金) 抽せん日／8月18日(金)

各1枚
300円

2023年市町村振興宝くじ
一般財団法人 全国市町村振興協会

Let's enjoy the water

あったかてらすで 水遊びをしよう!



今年からは少し大きめのプールも登場予定!
オムツがとれてなくても大丈夫。
小さい子用のたらいも用意してます。

今後の水遊び予定日は以下の通りです。

7 / 21(金)・31(月)
8 / 4(金)・8(火)・9(水)・21(月)・
23(水)・28(月)・29(火)

★時間: 1回目 午前10時00分～10時45分
2回目 午前11時00分～11時45分
(ご希望の時間帯に受付、1回5組まで)

★持ち物: 水遊び用オムツや水着、帽子、
タオル、麦茶など。

★注意事項: 発熱、下痢、とびひなど、具合
が悪い時はご遠慮ください。



新しいプールも
登場予定!

ママ記者
リポート

Welcome to あったかてらす

あったかてらすってどんなところ? どんなことができるの?
実際に遊びに来てくれている方の過ごし方をご紹介します。

今回遊びに
来てくれたのは

ひまりちゃん
(10カ月女の子) 親子です。

(ひまりちゃんの最近のマイブーム)
木のおもちゃで遊ぶこと

ひまりちゃんママに質問

Q あったかてらすに来てみてどうですか?

A 遠方から引っ越してきたので顔見知りがいなかったけど、
スタッフの皆さんもよく声をかけてくれて、遊びに通うよう
になってお友達も出来たので良かったです。

Q あったかてらすを利用したことがないママへのおすすめ
ポイントは?

A いろんな月齢年齢の子どもたちと接することができたり、
ママ同士も育児の情報交換ができてリフレッシュできます。



ボールプールで
ご機嫌のひまりちゃん



schedule

7月 あったかてらすスケジュール

- 11日(火) 2歳児相談(AM) 1歳半児健診(PM)
- 12日(水) ベビー&ママヨガ(10:00～)*
- 14日(金) 2歳半児相談(AM)
- 15日(土) おもちゃの修理屋さん(10:00～12:00)
- 17日(月・祝) ジャガイモ掘り・花壇草取り(9:00～)*
(はぐくみプロジェクトの皆さんと)
- 19日(水) 移動図書館きんもくせい(10:40～11:20)
- 21日(金) 水遊び
- 22日(土) ウキウキ広場(10:00～)*
- 24日(月) 英語で遊ぼう(10:00～)*
- 25日(火) 足もみ講座(10:00～)*
- 26日(水) 10カ月児相談(AM) 1歳児相談(PM)
- 28日(金) 7カ月児相談(AM) 4カ月児健診(PM)
- 31日(月) 水遊び

8月

※(*)は事前申込が必要です。

- 1日(火) 赤ちゃん広場(10:00～11:00)*
- 2日(水) ウキウキ広場(10:00～)*
移動図書館きんもくせい(10:40～11:20)
- 3日(木) 3歳児健診(PM)
- 4日(金) 水遊び
- 7日(月) じーばーと遊ぼう(9:30～)
- 8日(火) 水遊び
あったかヨガ(10:00～)*
- 9日(水) 水遊び
ボディケア(10:00～)*

◎毎週水曜日には、2階ロフトにて、就業相談【働くところ・
働き方相談室】が開設され、就業相談員による相談サポートが
受けられます。お気軽にご相談ください。

あったかてらすを
ご利用ください。



あったかてらす所長さんに質問

Q ハイハイ前の赤ちゃんでも遊べますか?

A 「ベビースペース」が用意されています。
マットの上で寝たり、ゴロゴロできます。赤ちゃん用のおもちゃ
も用意されていますので、安心してご利用ください。

Q 食事はできますか?

A 平日のみ「もぐもぐコーナー」を設置しています。午前11時
から午後1時までの間、一家族30分間ご利用いただけます(同
時に4組まで)。



いつでも相談をお受けします。
お気軽にご連絡ください。

あったかてらす

☎ 35-5000 open 9:30/close 17:00

女性活躍子ども子育て拠点施設

あったかてらすの運営を町から医療法人ゆりかごに委託しています。町と法人が連携して、子どもたちの健やかな成長を見守り、
保護者の皆さんの支えとなるよう頑張っています。町の健診もこれまで通りあったかてらすで行います。

学校のページ

248

今月は 南小学校

まいにち がっこう たのしいよ

一年二組

一年生九十二人が毎日楽しく過ごしています。
「ねんせいになって、ともだちがふえたよ。」
「ひらがな、『む』はむずかしいけどがんばったよ。」
「おべんきょう、たのしいよ。」
「やすみじかん、まるたのはし」やゆうぐであそぶのがたのしいよ。」
「おねえさんと、いっしょにがっこうにいくのがうれしいよ。」

たのしかった

一ねんせいを

むかえるかい

一年二組

四月二十五日、一年生を迎える会がありました。

「おにいさん、おねえさんのほっぴょうでクイズやいろいろなほっぴょうをきけてたのしかったです。」

「ねんせいのほっぴょうはきんちようしたけど、たのしくできて、うれしかったです。」

「はい!」とへんじをおおきなこえでそろえるのを、「ねんせいみんなで、がんばったよ。」

「むかえるかい、たのしかったよ!」



おいしかったよ。
楽しかったよ!

お花見給食

一年三組

四月十一日は、お花見給食。一年生にとって初めての給食でした。六年生のペアに準備をしてもらい、隣に座っておいしくいただきました。

「パンの中がさくらの色できれいだった。」

「スープがおいしかったですよ。」

「ペアのおにいさんといっしょでたのしかったです。」

「さくらはあままりさいてなかったけど、たんぼがきれいだったよ。」

小学校初めての給食は、忘れられない思い出となりました。



……一年生と関わって……

1年生とそうじをして

六年一組



根井 穂香

私は一年生といっしょにそうじをして思ったことがあります。
私が一年生だった頃、六年生がそうじを教えてくれた時と同じような気持ちだったのかなということです。教えるというのは大変だけど、教えたことを一年生はきちんとわかってしてくるので、うれしい気持ちになります。なので、心をこめて、私も一年生といっしょにこれからもそうじをします。

一年生の笑顔が見られた

迎える会

六年三組



山下 菜月南

四月二十五日に「一年生を迎える会」がありました。六年生はみんな考えた学校クイズを出しました。わいわい大盛り上がりでした。わたしはみなみレンジャーとして一年生に楽しんでもらえるように大きな声で「毎日元気に学校へ来るのだぞ」と語りかけました。これからもいろいろな場面で最上級生として一年生を楽しませてあげたいです。

楽しかったお花見給食

六年二組



木村 颯太

お花見給食で、一年生のペアといっしょに、給食を食べました。ぼくのペアは、とってももしっかりしている子でした。そしてぼくのペアの子と楽しくお花見ができました。食器のかたづけもいっしょにやってやり方を教えることもできました。ペアの子が安心してお花見ができたと思ってくれたらうれしいです。

一年生との朝の時間

六年四組



萩原 愛美

私は四月から、友だちとよく一年生の教室へ行きました。朝の準備のお手伝いの時には、一年生が今、こんな学習をしているんだなとわかったし、遊んでいくうちに、一年生がなついてくれてうれしかったです。これからも一年生がしっかり勉強をしたり、友だちや私たちと遊んだりして、楽しい学校生活を送ってほしいなと思います。



たかもり12チャンネル

2023
7月

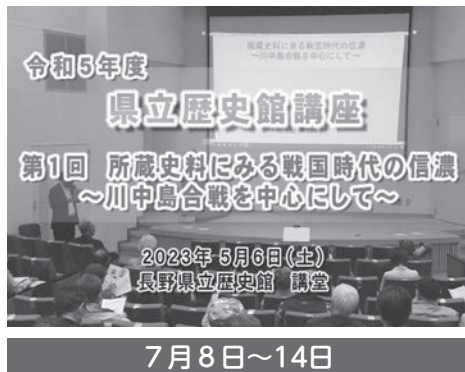
今月のおすすめ番組はこちら！

◆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

県立歴史館講座 第1回



令和5年度
県立歴史館講座
第1回 所蔵史料にみる戦国時代の信濃
～川中島合戦を中心にして～
2023年5月6日(土)
長野県立歴史館 講堂
7月8日～14日

小学校音楽会



北小学校

7月15日～21日



南小学校

7月22日～28日

南・北小学校で行われた音楽会の模様をお届けします。
子どもたちの元気いっぱいな歌声と合奏をお楽しみください！

◆ふれあい情報局

各種団体などの情報を月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 (7月1日～7日)

「女性部ガーデニング教室」

商工会フラッシュ (7月8日～14日)

「商工会からのお知らせ」

議会ホット情報便 (7月15日～21日)

担当: 木下 啓爾 議員

時の駅にようこそ (7月21日～28日)

「古地図から見える昔の高森」

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 … 7月19日(第3分団長 高野 祥太 さん)

高森町公式 LINE 友だち募集中！



●見やすいメニュー

メイン・防災メニューから
知りたい情報が探しやすくなりました

●セグメント機能

ほしい情報だけ選択し
受け取ることができます



二次元コードから
登録してね！

＼ごみ分別アプリ「さんあ～る」／

気軽にごみの収集日や分別方法について知ることができます！

- ・収集日カレンダー
- ・分別ガイド
- ・分別検索 など



Android 端末用



ios 端末用

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



4年ぶり

高森会（関東地区）の総会を
開催

5月27日

関東在住の高森町出身者で構成される高森会（関東地区）が、4年ぶりに総会と懇親会を東京都新宿区で行いました。懇親会では町の近況をまとめたDVDを見て、高森町を懐かしみながら、約40人の会員と壬生町長が親睦を深めました。

南信州高森ベースボールクラブ
県大会出場

6月5日

5月に行われた「高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会 南信予選大会」で優勝した南信州高森ベースボールクラブが壬生町長を訪問しました。南信大会で優勝し、6月10日から行われる長野県大会への切符を手に入れました。



人生会議を開催

6月10日

地域交流センター杉の木ホールで、後藤医院の後藤暁先生を講師に人生会議が行われました。自分が命にかかわる大きな病気やけがをした時、どんな最期や医療ケアを望むか、家族や主治医らと前もって話をしておくことをすすめ、「最後のときを考えることは、これからどう生きるかを考えること。元気なうちから家族とも考えてほしい」と語っていました。

シニア大学第1講座
平和講演会を共同開催

6月15日

高森町シニア大学では、高森中学校体育館を会場に、戦没画学生慰霊美術館「無言館」館主の窪島誠一郎さんを招き、第1講座を



平和講演会として行いました。戦中戦後幼少期の思い出から画学生遺族との出会い、無言館開設への道のり、そして、遺された絵画が語ることなどを聞く中で、改めて平和であることの尊さを学びました。

4年ぶりに通常開催

天伯峡ほたる祭り

6月17日

第33回「天伯峡ほたる祭り」が、山吹多目的運動場で開かれました。4年ぶりに屋台を出しての開催で、同時に3月に完成した屋内運動場の内覧会も行い、約2000人もの来場者で賑わいました。



同日午前からは、屋内運動場において、オーブンリーグイベントとして3×3プロバスケットボール「Sリーグ」開幕戦が行われました。



【町へのご寄附をいただきました】

・吉田区の事業者様より
いただいたご寄附は、町政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す。

あったかもり通信

2023年
7月令和6年4月1日から
相続登記の申請が義務化されます

令和6年4月1日から、相続などにより不動産を取得した相続人は、自己のために相続の開始があったことを知り、かつ、当該不動産を取得したことを知った日から3年以内に、相続登記の申請をすることが義務となります。

遺産分割により不動産を取得した相続人についても、遺産分割の日から3年以内に、相続登記を申請しなければなりません。

正当な理由がないのに、これらの申請を怠ったときは、10万円以下の過料の適用対象となります。

なお、令和6年4月1日より前に開始した相続によって不動産を取得した場合には、相続登記の申請義務の対象となります。ただし、3年間の猶予期間が設けられており、猶予期間中に相続登記を行えば、過料の適用対象となることはありません。

▼法務省ホームページで詳細を確認できます

▼問い合わせ先

長野地方法務局飯田支局

☎2210014



不動産登記推進
イメージキャラクター
「トウキツネ」

令和5年度自衛官等採用案内

自衛官候補生

▼資格 18歳以上33歳未満の方

▼受付期間 通年

▼試験期日 受付時またはホームページで案内

自衛官 曹候補生

▼資格 18歳以上33歳未満の方

▼応募期日 9月5日(火)

▼1次試験 9月15日(金)～24日(日)のうち1日

自衛官 航空学生(海自、空自)

▼資格

(海) 18歳以上23歳未満の方

(空) 18歳以上21歳未満の方

※いずれも高卒者または高専3年次修了者(見込み含む)

▼応募期日 9月7日(木)

▼1次試験 9月18日(月)

自衛隊員 防衛大学校学生

▼資格 18歳以上21歳未満の方

※一般、医学科学生、看護学科学生のいずれも、高卒者または高専3年次修了者(見込み含む)

(一般)

▼応募期日 10月18日(水)

▼1次試験 10月28日(土)

▼医学科学生

▼応募期日 10月11日(水)

▼1次試験 10月21日(土)

▼看護学科学生

▼応募期日 10月4日(水)

▼1次試験 10月14日(土)

▼問い合わせ先

自衛隊長野地方協力本部飯田出張所

☎2212613

7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
16	日	健和会 23-3115	健和会 23-3115	健和会 23-3115	市立 21-1255	平沢薬局 36-2166
17	月	まるやま 32-1666	まるやま 32-1666	おおぎ 22-1730	市立 21-1255	
23	日	しばた 48-0454	健和会 23-3115	しばた 48-0454	市立 21-1255	松崎薬局 35-6663
30	日	源田 24-1550	さの 48-5351	慶友 52-1152	市立 21-1255	

◆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

◆口腔衛生センター(歯科) ☎(0265)24-5791

休日 午前9時00分～正午

※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。

7月の
夜間窓口7月
25日
(火)

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。

8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
3	木	3歳児健診	令和2年6・7月生	午後1時00分～1時15分
18	金	2歳半児相談	令和3年2月生	午前9時00分～9時15分
22	火	2歳児相談	令和3年8月生	午前9時00分～9時15分
25	金	7カ月児相談	令和5年1月生	午前9時00分～9時15分
25	金	4カ月児健診	令和5年4月生	午後1時00分～1時15分
30	水	10カ月児相談	令和4年10月生	午前9時00分～9時15分
30	水	1歳児相談	令和4年8月生	午後1時00分～1時15分

令和2年8、9月生の3歳児健診は10月12日(木)に行いますので、詳しくは8月の広報高森「あったかもり」でご確認ください。
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。

2023.7.15~2023.8.14 町のうごき

7/15 土	リサイクルステーション土曜収集
16 日	資源・埋立ごみ収集(吉田)
17 月	海の日
18 火	肺へリカルCT検査(20日まで) 常会文書発送
19 水	農業委員会/議会常任委員会 容器包装プラスチック収集 (下市田・牛牧・上市田・大島山・出原)
20 木	決算監査 育成会全体会/かきまるスマホスクール
21 金	北部議会議員研修会
22 土	平和へのかけはし使節団結団式
23 日	信州山の日 親子ゼロカーボンチャレンジ(エコクッキング) 資源・埋立ごみ収集(山吹)
24 月	定例監査 中学・南北小学校1学期終業式
25 火	中学・南北小学校夏休み(22日まで) 中学2年生職場体験(27日まで)/農振協議会
26 水	教育シンポジウム/10ヵ月児相談/12ヵ月児相談 容器包装プラスチック収集(吉田・山吹)/決算監査
27 木	
28 金	4ヵ月児健診/7ヵ月児相談 臨時議会
29 土	育成会ふれあい交流会(30日まで) 時の駅親子体験教室(30日まで)
30 日	公民館スポーツフェス
31 月	
8/1 火	議会全員協議会 区長会
2 水	環境施設見学会 容器包装プラスチック収集 (下市田・牛牧・上市田・大島山・出原)
3 木	3歳児健診 明治大学野球部会宿(10日まで)
4 金	定例教育委員会
5 土	広島平和バス(7日まで)/明治大学野球教室 明治大学交流会/小型家電・粗大ごみ収集
6 日	資源・埋立ごみ収集(下市田) 水生生物観察会
7 月	時の駅 燻蒸(11日まで)
8 火	常会文書発送 選挙管理委員会
9 水	容器包装プラスチック収集(吉田・山吹)
10 木	民生児童委員会
11 金	山の日 親子ゼロカーボンチャレンジ(ソーラーカー工作)
12 土	
13 日	資源・埋立ごみ収集(牛牧・上市田・出原・大島山)
14 月	

7月から! 松本山雅FCサッカースクール開校!

高森町がホームタウン協定を締結しているプロサッカーチーム「松本山雅FC」によるサッカースクールの高森会場が開校しました。
サッカー未経験者も大歓迎!
これから始めたい、もっとうまくなりたいという子どもたちを募集しています!

問い合わせ先: 教育委員会事務局 社会教育係
☎35-9416



詳しくは
こちら⇒



本の森つうしん

手作りの本箱を使って小さな図書館をつくらう!

たかもり読書クラブほんどものイベント、「ひとはこ図書館」を開催します。自分でつくる木の本箱の中に町の図書館の本を選んで並べ、紹介のポップをつけて、小さな図書館をつくりましょう。完成後は図書館内に8月末まで展示します。世界に一つだけの自分の図書館を作ってみませんか?



- ◆対象 町内の小・中学生
- ◆日時 7月29日(土) 午前9時~正午
- ◆場所 福祉センター2階 大ホール
- ◆参加費 1,000円【46×22×30cmの本箱材料費】
- ◆持ち物 参加費、筆記用具、運動靴、水筒
- ◆定員 20人
- ◆申込み 先着順【申込締切: 7月14日】
▶学校図書館または町立図書館まで



開館時間: 午前10時~午後6時(金曜日は午後8時まで)
7月の休館日: 毎週月曜日、第一水曜日

問い合わせ先 町図書館 ☎35-9434

開館状況は変更になる場合があります。ご確認の上、ご利用ください。

7月の町税・料金

- ・固定資産税.....2期
- ・国民健康保険税(普通徴収).....2期
- ・後期高齢者保険料(普通徴収).....1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

7月分

口座振替日

7月26日(水)

※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5年6月1日現在) 12,795人 男: 6,254(−4) 女: 6,541(−11) 世帯数: 4,604(−1)

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

広告欄

ちょっとした
スキマ時間に
ちょっとした
おてつだい

シニア世代の方も活躍中

電話: 0265-48-8087

認定NPO法人 びすけっと



スタッフ
募集

交通費等
支給有り
お気軽に
お問い合わせ
ください

ホームページからも
詳細を確認できます!



広告欄