市田柿のふるさと
あったかもり
2023 12
No.625
広報高森
UD FONT

みんなで
2,500人を目指そう!!

LINE 友だち2,500人チャレンジキャンペーン

キャンペーン募集期間は2月29日(木)まで！

2,500人を期間内に達成したら

抽選で 150名様 応募している友だちの中から **2,000円分**

Amazonギフトカードまたは活気アップ商品券 プレゼント！

高森町公式LINE アカウント友だち登録!!

@takamori_town

LINEアプリの「友だち追加」から
「二次元コード or 検索」で登録！

既に友だちの方は応募だけでＯＫ！

登録後

キャンペーンに応募！

メニュー画面に出る
キャンペーン画像をタップ！
応募者の中から抽選で
150名様に2,000円分プレゼント！

・本キャンペーンは高森町役場による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。高森町役場総務課広報係（0265-35-9402）までお願いいたします。Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

特集 P2

美と健康への挑戦
～いつまでも自分らしく輝くために～

P6　令和５年度高森町税に関する小中学生の作文・ポスター入賞作品
P8　ゼロカーボンたかもり 環境保全や改善に関する標語
P9　町内道路 冬季の対応について 町から４つのお願い
P10　高森の時間　活動報告 Vol.2
P11　大丸山公園をライトアップします
P12　あつまれキッズ
P13　保育園のページ「下市田保育園」
P14　学校のページ「高森北小学校」
P15　たかもり 12 チャンネル
P16　カメラリポート　TAKAMORI TIMES
P17　お知らせ版
P18　町のうごき 本の森つうしん

特集

美と健康への挑戦

～いつまでも自分らしく輝くために～

バックボーンや人生のストーリー、これまでに培ってきた経験や感性をステージ上で表現する「MRS.JAPAN」（ミセスジャパン）。また、"愛と感謝に溢れたカッコいい女性になろう"をテーマにした「Mrs of the Year」（ミセスオブザイヤー）。外面だけでなく、内面から輝く美を競うこれらのミセスコンテストに挑戦し、夢を叶えた女性たちがいます。

何よりも大切なのは、年齢にとらわれることなく新たな道を切り拓いていくその気持ち。今回は生き生きと輝く3人の女性に、コンテストに挑戦したきっかけやその後の変化など、座談会形式で語っていただきました。

―コンテストに挑戦したきっかけは？

中塚　子育てがひと段落して50歳になり、人生について考える機会が増えました。人生１００年時代、これから何をしたいか考えた時「おしゃれがしたい」と思ったんです。ちょうどそのころ娘の結婚式があり、ウエディングドレスの試着で「ステキ、私ももう一回着たい」と思ったりして。そんな時にコンテストの情報が耳に入り、チャレンジしようと決めました。

―まず何をしましたか？

MRS.JAPAN2020
日本大会クラシック部門 ファイナリスト

中塚 裕佳理 なかつか ゆかり さん（58）

昭和40年、下市田生まれ。24歳で吉田の農家に嫁ぎ子育てをしながら地域で運動指導を行う。フィット・コンサル・裕 代表。ボディメイクトレーナーとしてパーソナル指導を行う傍ら、令和4年「ボディケアサロンYu」を開き、歳を重ねて輝く女性の美を応援。2女の母。孫は3人。

中塚　一番はドレスが似合う体づくりです。インストラクターとして健康な体の大切さは伝えてきましたが「きれいな体」は追求してこなかったので、どうトレーニングしたら効果的か自分の体で実験してみようと思いました。仕事の面でも新たな扉を開けた形でしたね。

伊奈川　そんな中塚さんの挑戦が私にもきっかけをくれました。68歳の時に自宅で介護していた母親を看取り、しばらく家にこもっていたんです。そんな時、エアロビクス教室の先生としてお世話になった中塚さんがコンテストに出たと知り「私もやってみよう」と。主人も「いいじゃん！」と言ってくれて、月2回、中信で行われたレッスンの際も送迎など協力してくれました。

中塚　伊奈川さんたち、ラブラブなんですよ。受賞の時もほっぺにチュッてしてびっくりしました！

伊奈川　お恥ずかしいです（笑）。

中川　私は昨年5月に埼玉から高森へ移住しました。こちらに来てどうやって友達を増やそう…と考える中で、79歳で初めてネットの世界に飛び込んだんです。

中塚　ネットっていうだけで拒否しちゃう方も多いのにすごいですね。

中川　最初は、音声ＳＮＳ「クラブハウス」に毎朝7時に入って自分を表現していました。そこでモデレーターをしていたのがミセスオブザイヤーの世界大会で準グランプリを受賞した方で、私の年齢と表現に興味を持ちみませんか」と声をかけてくださったんです。

伊奈川　それで決断をされたのですね。

中川　最初、そのつもりはなかったのですが、インスタグラムやフェイスブックを通じてつながりを広げる中で、私と同じ年代の方が生活のスタイルをどんどん小さくしていたり、中には『地球を卒業していく方』もいらっしゃったり…。幸い私は健康ですし「挑戦することで何か発信できたら」と決意したのが今年の5月でした。

―健康や美への意識はもともと高かったのですか？

中川　いえ、全く。幼稚園教諭として60歳まで働いて、食生活も乱れていたし眠るのも深夜。退職と同時にボロボロの体しか残っていませんでした。中塚さんも言っていましたけど「人生これで終わってしまう。それでいいのかしら」と考えて。栄養について勉強し、生活も整えて20年でここまで来ることができました。

―美はコンテストに向けて特別に磨きましたか？

中川　特に何も。もともとこのコンテストに挑戦した

MRS.JAPAN2022
長野大会クラシック部門 審査員特別賞

伊奈川 みよ子 いながわ みよこ さん（72）

昭和26年、下市田生まれ。21歳で農家に嫁ぎ、約30年間農業に励む。50代前半で離婚し、65歳で再婚。現在はコンビニで働きながら演劇サークル「ほいっぷ」代表を務め、劇や朗読を行うなど町内のイベントで活躍中。柔らかく愛らしい笑顔の周りに自然と人が集まる。1男2女の母。孫は6人。

Mrs of the Year 2023
長野大会Eternal部門 グランプリ

中川 貴英子 なかがわ きえこ さん（80）

昭和18年、東京都足立区生まれ。幼稚園教諭として30年間働き、60歳で退職。令和4年、56年間暮らした埼玉県から夫の生まれ故郷である高森町下市田へ移住する。70代からゴルフ、SNSなど新しい事に次々と挑戦するバイタリティの持ち主。2男の母。孫は2人。

理由が「自身にリミットをつくらず、愛と感謝にあふれたカッコいい女性に」というテーマに惹かれたからなんです。レッスンを始めてから、ドレスを着ると知ってびっくり。「私が出ていい場所じゃない」とやめたくなりました。

中塚 どう気持ちを持ち直したんですか？

中川 東京や埼玉の友人の間で「貴英子さんがチャレンジするなら長野見物もかねて見に行こう！」という応援団ができてしまって。やめるにやめられなくなってしまったのが正直なところです。

―ドレスに袖を通した時の気持ちは？

中川 結婚式も和装だったので、本格的なドレスは生まれて初めて。ただ「馬子にも衣装」という言葉もありますけど、イブニングドレスってそういう気分にさせてくれますよね。着ることで背筋が伸び、にこやかな表情になれました。

伊奈川 私も結婚式は和装。「ドレスを着たい」なんて言ったら親に叱られた時代でした。ドレスは赤系でしたが、背筋が伸びてパワフルになれた感じ。私にとっては「チェンジ」のきっかけであり、人生の一大事件になりました。

中塚 出場は何歳の時でしたっけ？

伊奈川 70歳です。スピーチでも「70歳、いまが一番幸せです！」って話しました。

中塚 私もイブニングドレスは初めてでしたね。ドレスを見た時「きれい」「着てみたい」って自分の中に秘められていた乙女心みたいなものに気がついて。いくつになっても女性ってそういう心があっていいんですよね。周りの評価は関係なく、着た時点で自分の気持ちを認められた気がしました。

―出場後の変化はありましたか。

中川 50代の息子2人は、これまで私が何かするたびに「なーにやってんだか」と批判的な言葉が多かったんです。でも今回は応援のメッセージをくれたり、大会にも駆けつけてくれました。夫には間近になってコンテストの詳細を伝えましたが、いつもはそんなタイプじゃないのに応援の言葉をくれて。家族の変化に驚きましたね。

―夢に向かって頑張る姿がご家族の心を動かしたんですね。

伊奈川 私も大会には娘2人が来て、後で写真集を作ってプレゼントしてくれました。周囲からも「見たわよ」と声をかけていただき世界が広がりましたね。以前はお化粧なども興味なかったのですが、最近は最低限のお化粧をしたり姿勢にも気をつけるようになりました。

中塚 伊奈川さん、すごく変わりましたよ！もともと自由で可愛らしい方だったけど、前向きな姿を体現していて「こんなふうに歳を重ねたい」って憧れている人も多いと思います。

伊奈川 まあ、どうしましょ（笑）。

中塚 私の場合は大会そのものが第一回で手探りでしたし、コロナで開催できるかわからない状況もあって。周りの協力がないと出られない状態だったので家族や職場、友達の応援は心強かったです。みんなに夢を叶えさせてもらったからこそ、これからも前進して恩返しをしなければと思っています。

―今後の目標は？

中川 11月に日本大会、その先には世界大会があります。80歳になって世界に挑戦できるなんてワクワクしますね。出場権が得られるよう、めいっぱいパフォーマンスしてきます！

伊奈川・中塚 頑張ってくださいね！

伊奈川 私は「やりたい」と思ったことはすぐやるタイプで、劇団を主宰したり、中塚さんに頼まれて友達と柿丸サンバの作詞をしたこともあります。そんな風に楽しそうな話が来たらこれからも変わらず飛びついて、取り組んでいきたいですね。

中塚 私の目標はサロンを通じて健康できれいな人を作ること。情報が溢れるこんな時代だからこそ、健康の"軸"の部分を幅広い年代に伝えていきたいです。それと、エネルギーのある人が集まると、どんどんエネルギーが伝わっていくから。中高年の方が集まれるような企画が何かできたらいいですよね。こうしてつながりもできたことですし、おしゃれをしてお食事会もいいし「昔ディスコ」みたいなイベントもいいな、なんて考えてます。

中川 わ、面白そう。ぜひ仲間に入れてください！

伊奈川 やりましょう、やりましょう！楽しみにしてますね。

美と健康の秘訣 Q&A

中塚 裕佳理さん

Q1 日頃気をつけていることは？

鏡で体のラインをチェック。崩れていたらできるだけ早くトレーニングでリセットします。

Q2 元気でいられる秘訣は？

朝から晩まで自分で決めたルーティーンに合わせて体を動かしています。

Q3 これからチャレンジしてみたいことは？

サロンでの活動を通じて、健康で美しく生命力のある日本人を増やすこと。

伊奈川 みよ子さん

Q1 日頃気をつけていることは？

笑顔で人と接すること。特に仕事の際は極力Happyな気持ちで心からの接客をしています。

Q2 元気でいられる秘訣は？

1日40分間のウォーキング。できる時だけ、無理しないのが一番かな。

Q3 これからチャレンジしてみたいことは？

人とのつながりの中で、楽しそうな話がきたら必ず乗る！何にでも挑戦したいです。

中川 貴英子さん

Q1 日頃気をつけていることは？

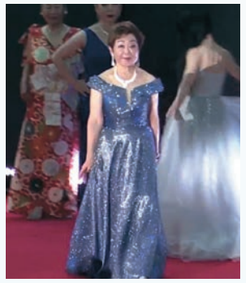
天竜川まで1万歩ちょっと、高森町の四季の景色を楽しみながら歩いています。

Q2 元気でいられる秘訣は？

体だけでなく心も健康でいること。日常の中で感動を見つけること。

Q3 これからチャレンジしてみたいことは？

自分で自分を制限せず、できることにフォーカスして自由に楽しみたいです！



中川 貴英子さん
「Mrs of the Year」ジャパンファイナル出場！

座談会から数日後となる11月4日（土）、東京・新宿住友ビルで行われた日本大会に出場した中川さん。華やかな立ち振る舞いとスピーチで客席を魅了しました。「緊張して頭が真っ白になるのではと不安でしたが、長野チーム8人で励まし合いながら自然と力が発揮できました。東京や埼玉のお友達も応援に来てくれて、あたたかな想いに包まれながら思い切りパフォーマンスができてよかったです！」

令和5年度　高森町

税に関する 小中学生の 作文・ポスター 入賞作品

高森町租税教育推進協議会では、次の世代を担う子どもたちに税の大切さを知ってもらうため、中学生を対象に「税についての作文」を、小学生を対象に「税に関するポスター」を募集し、入賞作品はショッピングセンター パースと高森町公民館文化祭で展示しました。

税を考える週間　11月11日～17日
～テーマ「くらしを支える税」～

税金と私たちの暮らし

高森町租税教育推進協議会長賞
高森中学校　1年1組　清水　翔大さん

私たちの生活は、税金でたくさんのことを支えられています。僕は、病院で診察をしてもらい、母が診察料を五百円払うのを見ました。なぜ五百円なのかを聞いてみると五百円以上は税金でまかなわれていることを知りました。僕は、税金で支えられていると思いました。この経験から僕は、税金について調べてみることにしました。

最初に、僕の住んでいる町の税についてです。僕が経験した病院の診察の出来事ですが、福祉医療制度というものでした。この制度は、子どもや老人に対して、医療費を助成するものです。税金で医療費がまかなわれているので、親や老人の人は、とても助かっていると思いました。また、僕の住んでいる町には、個人住民税、法人町民税、固定資産税、軽自動車税、町たばこ税、入湯税、国民健康保険税の7つの税があります。これらの税金のおかげで、僕の住んでいる町は、公共事業が進められており、税金は、この町を豊かにしてくれていると思いました。

次に、日本の税金についてです。日本の税金は、国税と地方税に分けられます。国税とは、国に対して納税する税金で、地方税とは、地方の政府に対して納税する税金です。国税には、所得税、法人税、相続税、贈与税、消費税、たばこ税、自動車重量税などがあります。これらの税金のおかげで、健康や生活を守ること、道路や住宅を整備すること、教育を充実させること、地方への支援のことに役立ち、さまざまな使われ方をしています。

最後に、税金がなかったら、どうなるかについてです。もしも税金がなかったら僕は、今まで当たり前だった生活ができなくなると思います。税金がなくなったときの長所は、消費税がなくなり、品物が安くなることや、他の税金もなくなるので、お金が増えることです。一方、短所は、ゴミ収集車がこなくて全国がゴミだらけになり、不衛生な環境になります。交通事故や自然災害が発生し、救助してもらうことにお金がかかります。学校や仕事、買い物などで外出するとき信号がなくて道路が整備されていないので安全では、なくなります。救急車の出動料や手当て料などで四万円程度のお金がかかります。以上のことから税金がなくなったときの長所もあるが、短所の方が多いことが分かりました。また、税金がなくなったら今まで当たり前だった生活ができなくなり不自由な生活になることも分かりました。

このように、税金は、私たちが安心して、健康に生活するためにあり、日本を豊かにしてくれます。税金を納めることで、納税者の自覚を持ち、税金の重要性を考えて使い道を知ることが大切だと思います。この先、僕も大人になったら、これらの経験や考察を活かしながら税金を納めると決心しています。

小学生『税に関するポスター』入賞作品

高森町長賞
高森南小学校　6年1組　香山　実咲妃さん

高森町租税教育推進協議会長賞
高森南小学校　6年4組　関川　裕大さん

高森町議会議長賞
高森南小学校　6年1組　山崎　紗彩さん

高森町教育長賞
高森南小学校　6年2組　酒井　みなみさん

飯田税務署長賞
高森南小学校　6年1組　宮嶋　希歩さん

高森町商工会長賞
高森南小学校　6年1組　宮入　和花さん

南信県税事務所長賞
高森南小学校　6年4組　片桐　のぞみさん

（一社）飯田法人会高森支部長賞
高森南小学校　6年2組　林　紗也子さん

高森町青色申告会長賞
高森南小学校　6年1組　熊谷　秀眞さん

みなみ信州農協高森支所長賞
高森南小学校　6年1組　田島　美香さん

高森町学校長会賞
高森南小学校　6年2組　木村　利那さん

関東信越税理士会飯田支部長賞
高森南小学校　6年1組　田切　琉聖さん

ゼロカーボンたかもり

地球温暖化防止について、情報を毎月お届けします！

今月のテーマは…「荷物を1回で受け取ろう！」

再配達の何が問題？

全 国の1年間の宅配便
49億個
（令和3年度 宅配便取扱実績：国土交通省調査）

再 配達による労働時間
約1.8億時間/年
（国土交通省のHP「宅配便の再配達削減に向けて」より）

再 配達の割合
約12%
（令和4年10月再配達率：国土交通省調査）

再 配達によるトラックからのCO_2排出量
約42万t/年
（平成27年国土交通省調査）

再配達を減らすには？

配達予定を知ろう
【宅配事業者のお届け通知サービスで配達時間を確認！】
●配達予定のお知らせが、SNSやメールなどで届きます。
●配達予定のお知らせを受け取った後に、日時や受取場所を変更できる場合があります。

日時指定・「置き配」指定しよう
●自分や家族が受け取れる日時を指定しましょう。
●置き配※や、置き配バッグなどを設置しよう。
※（指定した場所に荷物を置き、非対面で配達する方法）

受け取る場所を選ぼう
●インターネットで注文するときに、コンビニ受取や配達業者の営業所受取を指定することもできます。

送る前に一声かけよう
●家族や送る相手の都合を聞いて日時指定しましょう。

こんな取り組みも

置き配バッグで再配達削減

置き配バッグを活用することで、再配達荷物が84.6%削減された実証結果も出ています。（下記サイト参照）
再配達削減のために、活用を検討してみてはいかがでしょうか？

詳しくは、再配達削減キャンペーンサイトをご覧ください。
URL https://nccca.or.jp/challenge/saihaitatsu
出典：ながの再配達削減プロジェクト

【問い合わせ先】
環境水道課 環境係
☎35－9409

2050 ZERO CARBON CITY NAGANO TAKAMORI

令和5年 高森町自然愛護会募集「環境保全や改善に関する標語」高森南北小学校5年生 入賞・入選作品

町長賞
ゴミ拾い 町も心も ピッカピカ
南小学校5年2組 下澤 漣斗

教育長賞
ゴミ拾い 良い環境への 第一歩
南小学校5年1組 吉田 芹里奈

愛護会会長賞
手前取り 食品ロスをへらしましょう
みんなの協力 明日につながる
南小学校5年2組 串原 愛梨

入選
不要品 やたらに捨てず リサイクル
南小5年1組 中島 蒼波

工夫しよう 環境に 良い生活を
南小5年3組 原 瑞季

分別は 1人ひとりの 心がけ
南小5年4組 林 慶昇

待って！ そのゴミ ちゃんとリサイクル
南小5年4組 湯澤 佑花

ポイ捨ては 自然に悪い 持ち帰ろう
北小5年 上野 碧杜

町内道路 冬季の対応について

町から4つのお願い

冬季における町内道路の円滑な交通を確保するため、町、県では除雪および凍結防止剤の散布を行います。作業に当たってはご理解とご協力をお願いします。

1 町内主要道路以外の除雪は地域・地区の皆さんで

国道153号および県道6路線は、長野県が委託する業者が除雪等作業にあたり、町内主要路線※は、高森町が委託する業者が除雪等作業を行います。そのほかの町道、歩道については、地区や地域の皆さんにご協力いただき、交通の確保を実施していただくようご理解をお願いします。

また、主要路線の業者による除雪作業は、可能な限り短時間で多くの路線の除雪作業を実施するため、重機を用いて雪をかき分ける除雪作業を行います。その際に道路沿いのお宅の前に雪が残る場合がありますが、各家庭での除雪にご理解とご協力をお願いします。

（※町道総延長319kmのうち、その約1／4にあたる約80km）

2 道路・河川への雪出しはやめましょう

各家庭や企業の敷地内、玄関先の雪を道路に出すのはやめましょう。除雪効果が少なくなり、事故の原因にもなります。道路交通法で規制されています。

また、河川に雪を捨てるのも避けてください。捨てた雪が一気に融けて河川が増水し、水があふれる恐れがあります。

雪の排雪場所にお困りの際は、町指定の雪捨て場をご利用ください。

①町民グラウンド　②役場山吹支所東町有地　③吉田神社南広場
④原町陣屋区民会館東町有地　⑤天白公園　⑥大島山区民会館北町有地
⑦出原区広域農道沿町有地

3 降雪前に道路際の木や竹の伐採をお願いします

積雪により道路際の木や竹が倒れ、道路通行の支障となることがあります。個人や地域で点検をし、事前に木や竹の除去などをお願いします。

4 凍結防止剤の散布をお願いします

影地や坂道、常時日影となる場所では、路面が凍結し危険が生じます。各区へ凍結防止剤を配布しますので、各自で散布をお願いします。

除雪には皆さんのご協力が必要です

地区や地域の皆さんにもご協力をいただき、
交通の確保を実施していただくようお願いします。

【問い合わせ先】 建設課　管理係　☎35－9407

高森の時間

takamori no jikan

presented by
Takamori Juniour High School

中学3年生が地域を知り、学び、自発的に取り組む

中学３年生は２学年時のみらい懇談会の授業で、クラスごとに「高森町をより魅力的にする活動」を考え、町長に提案し、意見交換を行いました。

今年４月から総合的な学習の時間を活用して、地域学習「高森の時間」に取り組んできました。各クラスには地域の皆さんや町職員も参加し、「高森を知り、学び、自発的に地域づくりに取り組む」ため活動してきました。

広報たかもり11～12月号にわたり、２クラスずつ活動の様子を掲載します。

1組　松本山雅FCと連携した高森町PR活動

１組では、「イベントを通じて町のPRをしたい！」との思いから町とホームタウン協定を締結するサッカーJ3リーグ所属の松本山雅FCと連携し、11月5日に松本市のサンプロアルウィンで開催された松本山雅FCのリーグ戦に併せて行われた、高森町ホームタウンデーでのPR活動に向けた取り組みを進めました。

PR内容をイベントブース出展、コラボスイーツ・ドリンクの開発・販売、コラボグッズ製作に決め、イベントの広報担当など各班に分かれて準備を進めました。

当日は朝8時に出発し会場へ向かいました。全員で準備を行い、10時半から販売を行いました。町特産品、松本山雅FCとのコラボグッズやコラボドリンクの販売を行い、生徒たちの呼び込みのかいもありほとんどの商品が完売しました。

PR活動を通じて、高森町の魅力を7500人を超える来場者の皆さんに発信することができました。

©松本山雅FC

生徒感想

宮澤　美優さん

この活動をする前は、デザインやお金のことなど、すごく簡単に考えていたけど、著作権のことや、お客さんへの利益、需要のことを考えながらやらなくてはいけなかったし、イベント当日になってから、「これの値段下げた方がいいんじゃない?」とか、「この商品宣伝してこよう。」とかいろいろ考えながらすることもすごく大変だと思いました。でも、この大変さを知れたことは、将来役立つこともあるのかなと思うので、良い経験ができてよかったです。

伊藤　花心さん

私たちは喫茶山雅とのコラボでドリンクの販売をさせてもらいました。会場にいるお客さんに「いかがですか」と呼び込みをしましたが、最初、声を出す時「うるさいと思われないかな」と不安な気持ちで呼びかけをしていました。しかしお客さんに「すごく美味しい」「また来てね」と言って下さったことで「飲んでほしい!」「高森を知ってほしい！」という前向きな気持ちで活動できました。活動を通し「お客さんの声ややりがいを感じて仕事をする」という将来で大切になる事を体験できうれしく思います。

4組　みんな大好き大丸山公園をクリーンアップ&ライトアップ

４組は、「町民のだれもが使いやすく親しみやすい公園をつくる」というクラス目標に向けて整美活動を行い、ライトアップイベントを通じて多くの人に公園へ足を運んでもらうきっかけをつくる活動を行っています。

生徒たちは町内の公園を一つ一つ調べ、中学校から近く、自分たちの手で実際に整美に関わることができると考え、大丸山公園を対象に選びました。

そして、大丸山公園に定期的に足を運び、階段・トイレ・遊具を中心に公園全体の整美活動を行ってきました。

12月22日(金)に開催を予定しているライトアップイベントに向けて、町内の音響照明業者の協力のもと、音楽・ライトのデザインを現在制作しています。

整美活動を行ったトイレや遊具、樹木を使って、公園内をきれいに装飾し、クリスマスシーズンにぴったりな演出を目指しています。詳しくは11ページをご覧いただき、ぜひご家族・ご友人お誘い合って大丸山公園へお越しください。

生徒感想

古川　早椰さん

大丸山公園の景観をよくするため、利用しやすくするために階段の整備やゴミ拾いなどの活動を行ってきました。私が活動を通して気が付いたことは、やはり雑草の整美ができていないと、歩くのが困難だという点でした。そこを改善するために活動に取り組んできました。この活動を通して、クラス全員が協力すると、こんなにも団結できるんだと思いました。あと残り1カ月、自分たちができることを精一杯頑張って、本番も素晴らしいショーにしたいです。

村松　万莉恵さん

クラス目標に向かって、クラス全員で整美した公園を知ってもらい、多くの人にライトアップイベントに来ていただけるよう、活動を行っています。例えば、事業所へのポスター掲示依頼の電話やふるさと祭りでの広報です。その中で心に残ったことは、地域の方からたくさんの応援の言葉をいただいたことです。直接町民のみなさんと接する中で、もっとこの町の活性化につながるイベントにしたい、という思いが強くなりました。当日に向けて、みなさんに楽しんでいただけるライトアップに仕上げていきますので、ぜひお越しください。

高森中学校３年４組製作

大丸山公園をライトアップします

高森中学校３年４組では、総合的な学習の中で、高森町内の公園がもっときれいになることでいろいろな方がたくさん利用してくれる公園になってほしいという思いを持ちました。そこで、中学校から最も近い公園である大丸山公園を、「町民の皆さんが使いやすい大丸山公園をつくる」ことを目標として、整美活動などに取り組んできました。

整美活動の中で、「地域の皆さんと一緒に公園をきれいにしたい」、「きれいになった公園を皆さんに見てほしい」という思いから、一緒に公園をきれいにし、一緒に楽しめるイベントを企画しました。ぜひ多くの皆さんにご参加いただき、一緒に公園をきれいにしましょう！

申し込みは不要ですので、当日は時間までに集合場所へお集まりください。

大丸山公園をきれいにしよう大作戦

日時 12月22日(金) 午後1時45分～2時15分

内容 地域の皆さんといっしょに公園をきれいにします。
- 草取り
- ゴミ拾い
- 落ち葉拾い

集合場所 大丸山公園トイレ前

大丸山公園ライトアップ

日時 12月22日(金) 午後6時00分～7時00分

内容 町内音響照明業者の協力のもと、中学生が演出を企画し15分程度の音楽に合わせて、クリスマスをイメージした演出をします。

集合場所 大丸山公園トイレ前

中学生が作成したイベントのチラシ・ポスター

※駐車場は高森町歴史民俗資料館時の駅をご利用ください。

【問い合わせ先】 建設課 管理係 ☎35－9407

ママ記者リポート

Welcome to あったかてらす♪

土日を中心に多くのお父さんにも来ていただいています。
お父さんたちにも「あったかてらす」について聞いてみました。

あったかてらすのイベントや子育てに役立つ情報を発信！

あつまれキッズ

December 2023

松田さん親子（飯田市）

いちほくん（２歳）はトイカーに乗ること、ボールプールが大好き。**すずかちゃん（４歳）**はおままごとが大好き。

パパからひと言

「夏の暑い日、雨が降った日も利用でき、小さい子を安心して遊ばせられる。広いので、身体を動かしてしっかり遊べる。ありがたい！」

佐々木さん親子（高森町）

パパからひと言

「土日祝日、開館しているのがよい。年齢に応じた遊びがそろっていて、飽きることなく、長い時間遊べる。」

ひなたくん（１歳）はトランポリンや、広いプレイルームでトイカーに乗って遊ぶのが好き。

schedule

あったかてらすスケジュール

12月

11日（月）　英語で遊ぼう（10:00～）＊
12日（火）　女性のための起業・就業セミナー（10:30～12:00）＊
15日（金）　２歳半児相談（AM）
16日（土）　おもちゃの修理屋さん（10:00～11:45）
17日（日）　クリスマスコンサート（10:15～11:00）＊
　　【一般開館 13:00～】
18日（月）　ボディケア（10:00～）＊
19日（火）　２歳児相談（AM）
　　女性のための起業・就業セミナー（10:30～12:00）＊
20日（水）　移動図書館きんもくせい（10:40～11:20）
22日（金）　７カ月児相談（AM）　４カ月児健診（PM）
27日（水）　10カ月児相談（AM）　１歳児相談（PM）
【年末年始休業 12/29 ～ 1/4】

※（＊）は事前申込が必要です。

1月

8日（月）　じーばーと遊ぼう（9:30～）
9日（火）　赤ちゃん広場（10:00～）＊
　　女性のための起業・就業セミナー（10:30～12:00）＊
10日（水）　おひさま広場（10:00～）＊
12日（金）　２歳半児相談（AM）
13日（土）　ゆりかご広場【子育て教室】（13:30～15:00）＊
15日（月）　英語で遊ぼう（10:00～）＊
16日（火）　２歳児相談（AM）　１歳半児健診（PM）

◎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。

女性のための起業・就業セミナー
詳細はコチラ

report

赤ちゃん広場

赤ちゃん広場では、参加者の自己紹介に始まり、助産師によるふれあい遊び、育児相談などが行われています。

子育てについて情報交換したり、先輩ママの体験を聞くことで、子育ての不安が解消されました。

手軽なふれあい遊びを教えてもらったり、気軽に育児相談もできるので毎月楽しみに参加しています。

参加したママの感想♪

information

ファミリー・サポート・センター事業

育児に頑張る人を地域でサポート!!

詳細はコチラ

あったかてらすは、ファミリーサポートの窓口になっています。
乳幼児の子育て研修を受けた協力会員の方々が子どもさんをお預かりします。（有料・要事前予約）あったかてらすプレイルーム内でのお預かりも可能ですので、気楽にスタッフまでお声掛け下さい。

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まいります。町の健診もこれまで通りあったかてらすで行います。

高森の子ども 保育園のページ

今月は
下市田保育園から

ハロウィンパーティー

保護者会長さんがお菓子のプレゼントをくれたよ♪

祖父母参観日

きのこの体操をして、みんなで体を動かしたよ！

さつまいもほり

大きいおいもがとれたよ！！

似顔絵を描いてプレゼントを作ったよ！

秋の散歩

どんぐり拾いに Let's Go!!

2歳児のお友達、初めての芝生楽しかったね！

未満児参観日

ドラえもんの曲に合わせて親子で体操したよ！

お家の人と食べるおやつおいしいね！

学校のページ 253

今月は北小学校

やまぶきっ子たち

楽しかった運動会

4年　熊谷 心優

応援や自分たちのやる競技を一生懸命頑張った運動会。私が頑張った競技は、かけっこと、組体操と、綱引きと、大玉送り。そのほかの競技も一生懸命頑張ってやり切りました。他の学年がやっているときも、応援を大きな声でやりました。

最後の結果がとてもびっくりしました。私は、今年も白組が勝つと思っていたけれど、18対14で紅組の勝ちと分かったときは、すごくびっくりしました。片付けが終わって家に帰ったら、お父さんとお母さんが私に、「よく頑張ったね」と言ってくれたのですごくうれしかったです。

最高の修学旅行

6年　塩沢 京也

ぼくたち北小の６年生は、10月18日と19日に東京へ修学旅行にでかけました。これから、修学旅行の思い出を一つずつふりかえっていきたいと思います。

まずは、国会議事堂です。国会議事堂は、大正９年１月に着工し、17年かけて昭和11年11月に完成したそうです。正面から見て左が衆議院、右が参議院です。想像していたよりも大きな建物でおどろきました。国会議事堂に行く機会はあまりないと思うので、修学旅行で行くことができてよかったです。

次は、昼食のすしざんまいです。ぼくはおすしがきらいだったので、心配でした。でも、食べてみたら、とてもおいしかったです。ぼくはおすしを食わず嫌いしていたとわかりました。一番おいしかったネタは、サーモンです。

お昼を食べ終えると、浅草花やしきの遊園地に行きました。とても楽しかったです。たくさんのアトラクションがありましたが、そのほとんどに乗ることができました。一番気に入ったアトラクションは、ローラーコースターです。花やしきのローラーコースターは日本現存最古のコースターだそうです。

その後、篠原まるよし風鈴に行って、風鈴の絵付け体験をしました。水彩絵の具を使って、透明で薄いガラスでできた風鈴の裏側に自分の好きな絵を描きました。ぼくは、ゴラクバというYouTuberの絵を描きました。時間内に完成させることができなかったので、帰ってきてから学校で完成させました。今は家にかざっています。思い出がつまったおみやげができたと思います。

一日目の夕食は、割烹三州家で食べました。揚げ物が多かったので、おいしく食べることができました。

そして、宿泊する浅草ビューホテルに着きました。とても大きくてごうかなホテルでした。５年生の宿泊学習では旅館にとまったので布団で寝ましたが、今回はベッドでした。ベッドはとてもねごこちがよかったです。夜は、浅草の夜景がとてもきれいに見えました。朝ごはんは、ビュッフェスタイルでした。おいしいものばかりで、おなかいっぱいになってしまいました。

いよいよ２日目のスタートです。はじめに、キッザニア東京に行きました。キッザニアは、そこ自体が小さな町のようになっている職業体験施設です。ぼくは、おもちゃ工場を体験しました。おもちゃ工場では、おもちゃの材料を溶かしたり、固めたものに塗装したりして、自分だけのおもちゃを作ることができました。ゲーム会社にも行きたかったけれど、時間がなくなって行くことができませんでした。

最後に、東京スカイツリーに行きました。晴れていたので、展望フロアからの景色がよく見えました。泊まったホテルも見えました。床がガラスになっているところにも行きました。地上に降りてから、スカイツリーショップでお土産を買いました。最後の目的地も楽しめました。

修学旅行は、めっちゃ楽しくて最高でした。最っ高の２日間になりました。

たかもり12チャンネル

2023 12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

町のホットな情報を放送

町内保育園運動会（再放送）

12月９日～15日

９月・10月に行われた町内保育園運動会の模様を再放送でお届けします。

あつまれ! たかもりっ子

12月16日～22日

保育園での元気いっぱいな子どもたちの様子をお届けします。今月は高森あかり保育園です。

2023年の振り返り（１月～６月分）

12月23日～29日

高森町の１年間（１月～６月分）の出来事をニュース映像などで振り返ります。

2023年の振り返り（７月～12月分）

12月30日～１月５日

高森町の１年間（７月～12月分）の出来事をニュース映像などで振り返ります。

◆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

商工会フラッシュ　（12月９日～15日）
「商工会からのお知らせ」

議会ホット情報便　（12月16日～22日）
担当：市川 信幸　議員

本の森通信　（12月23日～29日）
「新着図書案内　貸出ランキング ほか」

リレーブックトーク総集編（12月30日～１月５日）
「高森町の方からおすすめの図書紹介」

新春特別番組

新年のあいさつ

（１月１日～３日）

壬生　照玄（町長）
岩口　友雄（議会議長）
今川　実章（農業委員会長）
久保田愛子（ＪＡ高森支所長）
堀　政則（商工会長）

※敬称略

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 …… 12月19日（旗手　伊藤　健 さん）

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。

そ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
＊室内改装・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
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

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

地域ケア会議特別企画 足から始まるフレイル予防
10月28日

高森町地域ケア会議特別企画「目指せ！足から始まるフレイル予防！」を山吹多目的運動場で開催しました。飯田病院竹内和航（わたる）先生とマスターシューフィッターの吉沢秀明さんを講師に迎え、いつまでも自分の足で歩くために必要な足に関する基礎知識と正しい靴の履き方を学びました。その後フレイル予防につながる手作りおやつを食べ、健康運動指導士の指導のもと、屋外に出て身体を動かしました。秋晴れの青空の下で参加者同士の交流もでき、足について考える良い機会になりました。

パラアイスホッケー世界選手権Bプール優勝 表敬訪問
11月1日

高森町教育委員を務める熊谷昌治さんが、パラアイスホッケー日本代表の主将として10月6日から11日にかけて、カザフスタン共和国で開催された「パラアイスホッケー世界選手権大会Bプール」に出場しました。見事全勝し金メダルを獲得しました。

オレンジリボン運動に賛同 高森町商工会女性部から雑巾寄贈
11月6日

オレンジリボン運動は、子どもたちを虐待から守りたいという願いを込めて、さまざまな取り組みを行っています。その中でも、189アクションは、児童虐待ダイヤル「#189」を広げるため、189にちなんだ取り組みを推進しています。高森町商工会女性部は189枚の雑巾を縫って町へ寄贈することを目指し会員に呼びかけ、最終的には229枚の雑巾が集まり、町へ寄贈いただきました。寄贈された雑巾は、今回の取り組みの趣旨と一緒に、町内の保育園・小中学校へ配られました。

高森町音楽祭を開催
11月12日

高森町観光協会は、高森中学校体育館で第2回南信州高森町音楽祭「Hi-Forestミュージックフェスタ」を開催しました。若手音楽家であるソプラノ歌手の小林沙羅さんとフルート奏者の上野星矢さん、ピアニストの岡田奏さんを迎え、高森中学校吹奏楽部や特別に結成した町民合唱団も共演し、楽しみながら本物の音楽に触れることができました。

ADAPT信州高森から鉢植えの菊寄贈
11月13日

高森町吉田国道沿いの美化活動を行っているADAPT信州高森（ADAPT団体）、高森町吉田の大島川沿いの美化活動を行っているADAPT高森大島川（河川愛護団体）より、活動の中で育てられた菊の鉢植えを寄贈していただきました。寄贈いただいた鉢植えは役場、中央公民館、福祉センターの各正面玄関に飾らせていただきました。

高森町×松本山雅FC 親子でEnglish運動教室を開催
11月18日

山吹多目的運動場にて、「高森町×松本山雅FC英語に触れて身体を動かそう！親子でEnglish運動教室」が開催されました。未就学児が親子で参加し、松本山雅FCのコーチや株式会社エー・トゥー・ゼットの語学講師と一緒に英単語を覚えながら身体を動かしました。

会場内にはさまざまな色のコーンやボールが置かれ、色や数字、体の部位を英語で覚えて、講師がクイズを出したり、講師が読み上げた英単語を聞き取って身体を動かすプログラムが行われました。

面白い講師と英語を学びながら、親子で一緒に身体を動かし、楽しい時間を過ごすことができました。

【町へのご寄附をいただきました】

・JAみなみ信州 年金友の会高森支部 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した。

町公式LINE友だち2,500人チャレンジキャンペーン開催！

町では、公式LINEの友だち登録者2,500人を目指してキャンペーンを開催します。

▼キャンペーン内容
募集期限内に2,500人を達成したら、応募している友だちの中から抽選で150人に2,000円分の商品券をプレゼントします。

▼募集期限
令和6年2月29日(木)まで

▼参加方法（すべてを満たす方）
①高森町公式LINE「友だち登録」
②キャンペーン応募
※すでに友だち登録済みの方は②のみ

▼商品券種類
Amazonギフトカード
活気アップ商品券
※応募フォームから選べます

▼その他
募集期限までにチャレンジが達成できない場合、抽選は行われません。抽選の状況・結果はLINEでお知らせします。

▼問い合わせ先
総務課　広報係
☎35−9402

高森町 公式 LINEアカウント
登録してキャンペーンに応募しよう

次回の行政相談は12月19日

「行政相談」は、行政などへの苦情や意見、要望をお聴きし、公正・中立の立場から、その解決や実現を図るとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。相談は無料で、秘密は固く守られます。

※事前の申し込みは不要です。

▼日時　12月19日(火)
午後1時30分～4時00分

▼会場　福祉センター3階　中ホール

▼問い合わせ先
総務課　総務係
☎35−9402

ほんやり用の傘をお譲りします

昔ながらのほんやりの風景を守るため、無償でお譲りします。ぜひ、ご使用ください。

▼無償譲渡条件（すべてを満たす方）
①令和6年1月のほんやりで使用
②傘を使用したほんやりの写真の提供
③地区名などの一覧に記載可能

▼譲渡・問い合わせ期限
12月20日(水)まで

▼問い合わせ時間
正午～午後5時

▼問い合わせ先
喬木村地域おこし協力隊
小林　旅人
☎080−1929−0335

12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
10	日	健和会 23−3115	健和会 23−3115	健和会 23−3115	市立 21−1255	はらまち薬局 34−3261
17	日	菅沼 22−0532 / 波多野 22−0666	菅沼 22−0532	市瀬 27−3311	市立 21−1255	
24	日	すずおか 48−5222	健和会 23−3115	慶友 52−1152	市立 21−1255	あおぞら薬局 34−2157
30	土	のむら 23−7000	久田 22−0379	慶友 52−1152	市立 21−1255	
31	日	輝山会 26−8111	市立 21−1255	輝山会 26−8111	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。

12月の夜間窓口

12月25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。

1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
12	金	2歳半児相談	令和3年7月生	午前9時00分～9時15分
16	火	2歳児相談	令和4年1月生	午前9時00分～9時15分
16	火	1歳半児健診	令和4年6・7月生	午後1時00分～1時15分
26	金	7カ月児相談	令和5年6月生	午前9時00分～9時15分
26	金	4カ月児健診	令和5年9月生	午後1時00分～1時15分
31	水	10カ月児相談	令和5年3月生	午前9時00分～9時15分
31	水	1歳児相談	令和5年1月生	午後1時00分～1時15分

令和2年12月、令和3年1月生の3歳児健診は**2月1日(木)**に行います。詳しくは1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。

◆発行日／令和5年12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
高森町のホームページ URL http://www.town.nagano-takamori.lg.jp E-mail info@town.nagano-takamori.lg.jp（代表）

2023.12.15～2024.1.14 町のうごき

12/15	金	2歳半児相談
16	土	リサイクルステーション土曜収集
17	日	資源・埋立ごみ収集（吉田）
18	月	常会文書発送
19	火	行政相談 2歳児相談
20	水	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）
21	木	
22	金	定例監査／農業委員会 4カ月児健診／7カ月児相談
23	土	
24	日	資源・埋立ごみ収集（山吹）
25	月	2学期終業式（南北小学校・中学校）
26	火	冬休み（2023年1月8日まで）
27	水	容器包装プラスチック収集（吉田・山吹） 10カ月児相談／1歳児相談
28	木	役場仕事納め
29	金	役場年末年始休業（2024年1月3日まで）
30	土	
31	日	
1/1	月	元日
2	火	
3	水	はたちの集い
4	木	議会全員協議会／区長会
5	金	
6	土	
7	日	消防団出初式 資源・埋立ごみ収集（下市田）
8	月	成人の日 時の駅小正月飾りづくり
9	火	始業式（南北小学校・中学校） 常会文書発送
10	水	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）
11	木	民生児童委員会
12	金	定例教育委員会 2歳児半相談
13	土	
14	日	資源・埋立ごみ収集（牛牧・上市田・大島山・出原）

本の森つうしん

カードでもスマホでも 本が借りられます

本の貸出しや予約時にご提示いただく貸出しカードの利用者バーコードを、お手持ちのスマートフォンなどの画面に表示することができます。貸出しカードを持ち歩かなくても本を借りられます。
ぜひご活用ください。

利用方法

①インターネットで
南信州図書館ネットワークにログイン
（カード番号とパスワードを入力）

パスワードは利用者メニューから設定できます

▼

②利用者メニューから利用照会を選択

▼

③表示されたバーコードをカウンターで提示

南信州図書館ネットワーク

年末年始休館のお知らせ
12月29日（金）～令和6年1月4日（木）
休館中も返却ポストはご利用いただけます。

開館時間：午前10時～午後6時（平日金曜日は午後7時まで）
12月の休館日：毎週月曜日、第一水曜日、29日～31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。

12月の町税・料金

- 固定資産税…… 3期
- 国民健康保険税（普通徴収）…… 7期
- 介護保険料（普通徴収）…… 5期
- 後期高齢保険料（普通徴収）…… 6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

12月分

口座振替日
12月26日（火）

※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11月1日現在）12,754人　男：6,238（－5）　女：6,516（－15）　世帯数：4,592（－8）

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

IIDA SHINKIN BANK 飯田信用金庫
高森支店
0265-35-5511
広告欄