

市田柿のふるさと あったかもり

2024 6

No.631
広報高森

UD
FONT

特集

P2

Let's change!

— すべての人が助け合い、
共に生きる社会へ —

- P6 6月は食育月間です。
自分の「適塩」知っていますか？
- P10 皆さんの健康を支える
令和6年度 国民健康保険税のあらまし
- P12 ゼロカーボンたかもり
6月生まれのおともだち
- P13 特定外来生物の駆除にご協力ください！
高森町公式 LINE の機能が増えました！

- P14 あつまれキッズ
- P15 保育園のページ「高森あかり保育園」
- P16 学校のページ「高森中学校」
- P17 たかもり 12 チャンネル
- P18 お知らせ版
- P19 カメラリポート TAKAMORI TIMES
- P20 町のうごき
本の森つうしん



助けられ、時には助ける そんな相互関係こそが本当の「共生」

社会福祉法人
親愛の里 紙ふうせん

所長 伊藤 理恵 さん

高森町山吹にある親愛の里紙ふうせん。就労継続B型事業所※1として、障がいのある方に働く場所や機会を提供しています。同所の取り組みについて所長の伊藤理恵さんに聞きました。

―利用者とはどんな仕事をしていますか。―
主に農業と軽作業を行っています。農業は、養命酒製造株式会社と契約して薬草の栽培を担っているほか、大根、市田柿などの栽培・出荷も行います。軽作業は、事業所内での受託作業と、依頼先へ出向いての施設外就労があります。紙ふうせんでは、利用者の思いや目指したい姿に寄り添った作業と活動を大切にしています。また仕事だけでなく、仲間とのコミュニケーションや地域との関わりなど社会生活力の向上も目指しています。

―仕事以外にはどんな活動がありますか。―
年に数回、お花見や食事会などの行事があります。また希望者はイベントの企画を行う「福利厚生班」や所



内の環境整備を行う「生活班」などの班活動にも参加していますね。社会との関わりという面では、施設から近隣の駅までのゴミ拾い活動などにも、定期的に取り組んでいます。

―施設外就労も積極的に受けているそうですね。―
はい。高森町役場や企業など、依頼者の希望に合わせ現場へ出向き、作業をしています。現場でやりやすい作業ということもありますが、仕事の現場を見たり、人と交わることも一つの経験になると考えています。

―具体的にどんな仕事をしていますか。―
たとえば高森町役場では、広報や通知などの文書の仕分け、数を数える作業をしています。また、JAの営農センターでは全国発送するリンゴや梨などの果実や市田柿の箱詰めを担っています。地元でお手伝いできる仕事をいただけて助かっています。

―利用者が「輝いているな」と感じるのとはどんな時ですか。―
皆さんそれぞれに個性や強みがあり、一人一人に魅力があります。そうした部分をうまく発揮できている姿が見られた時はうれしいです。し、やりがいを感じますね。私たち職員のモチベーションにもなっています。

―利用者が生活をする中で、町の皆さんにこんな風に見守って欲しい、接して欲しいという点がありますか。―
すれ違ったらいあいさつを交わすなど同じ町に住む一人の住民として自然に触れ合ってもらえたらそれが一番だと思います。もちろん



※1 雇用契約に基づく就労が困難である者に対して、就労の機会の提供および生産活動の機会の提供を行う施設。



特集

Let's change!

― すべての人が助け合い、共に生きる社会へ ―

さまざまな人が暮らす私たちのまち。その中には障がいがある人もいます。高森町では障がいの有無や性別、年齢を問わず、全ての人がお互いの価値観や個性を受け入れて尊重し合う「共生社会」の実現を目指しています。

例えば、障がいとひとことで言ってもその特性や困難さは異なります。サポートが必要な場合もあれば、何もしないことがその人のためになる場合もあります。また、支える側、受ける側に分かれて一方的に助けてほしいというわけではなく、自身の個性や技術を生かして職場や地域活動に参加するなど「社会を支える存在でありたい」と願っている人たちもいます。

普段、私たちが目が悪いとメガネをかけたり、お年寄りに大きな声でゆっくり話したりするように、不自由さを補う道具や支援があれば、障がいのある人にもできることはたくさんあります。まずは障がいの特性や、障がいのある人について正しく理解し、適切な対応やサポートをすることが、あたたかな地域社会を築くための一歩になるのです。

「共に生きる」「共に働く」を当たり前。全ての人が助け合い、共に生きる社会を目指して、まずは知ることから始めてみませんか。



Aさん



松島 宣明 さん



佐々木 宜幸 さん

Q1 利用を始めたきっかけは？

前に働いていた作業所で「地元で働いた方が手続き上も便利だよ」と教えてもらい、いくつか見学して決めました。送迎もあるし、お店も近いのでうれしいです。

養護学校の実習で紙ふうせんの体験をしました。家族と相談して、通いやすさから紙ふうせんでお仕事することにしました。

十代の頃は自分を障がい者と認めたくなくて普通に働くんだと頑張っていました。うまくいくこと、うまくいかないことを繰り返す中で、家から近い紙ふうせんを見つけて働くことにしました。

Q2 利用してよかったことは？

お花見などイベントがあるところ。この間も、養命酒の駒ヶ根工場を見学したり、去年は、そらさんぽ天龍峡にも連れて行ってもらいました。

仕事は楽しいです。仲のいい人とお話することも楽しいです。お仕事を続けたことで、できることが増えてステップアップできたのがうれしいです。

こういう作業所は同じような人が集まってきているから気が楽です。一生懸命「やるんだ、できるんだ」と自分に思い込ませていた時期もあったけど、今は肩の力が抜けて楽しく働いています。

Q3 大変だったことや失敗をどう乗り越えた？

作業はそんなに難しくなく、人と話ができてうれしいときもある。いろいろな人がおるもんで難しいこともあるけど「陽気暮らし」を目標に、心に置いていつも行動するようにしています。

最初は、正月飾りに使う「コマンドフック」のテープ止めが難しかったです。でも、やっているうちに気をつけるポイントがわかって、コツをつかんだら上手にできるようになりました。

難しいことは、みんなで協力してやるし、職員さんも聞けば助けてくれるからなんとかなる。うまくできたときはうれしいし、笑いながらやっていたら、穏やかに過ごせるからいいです。

障がいのある方のご家族の声

「障がい」や「福祉」など力を入れて考えず自然に接して欲しい。

まずは「おはよう」のあいさつから声をかけていただければうれしい。

中学の福祉体験学習はとても良い取り組みだと思う。保育園や小学校でも交流の場があれば良い。

歳を取って身体的に不自由さを持つようになっても安全で安心して外に出られるまちであって欲しい。

近所の方に声をかけていただいたり買い物などゆっくりな動作でも笑顔で待っていただけてありがたいと感じます。

町企画の福祉ツアーもありがたいですが一般の方と交われるバス旅行などがあるとうれしい。

普段の生活の中で障がい者は地域から隔たりがあるような気がする。

重度障がいがあるお子さんも地域の小学校と一緒に学べる環境を。小さなころから接し学ぶことで大人になっても偏見がなく自然と助け合える成熟した社会につながると思う。

就労に意欲的な皆さんの活躍が大きな力になっています

JAみなみ信州 営農部販売課
農産物総合DMセンター
係長 小池 義盛 さん



JAみなみ信州農産物総合DMセンター（高森町山吹）では、主にふるさと納税の企画、情報発信、商品の発送などを行っています。年3回、自作のギフトカタログを発行しており、その中へチラシや注文用紙、封筒などを封入する作業を外部委託の形で紙ふうせんへお願いしています。もう一つ

は、リンゴや梨など商品の箱詰め作業。こちらは当センターまで足を運んでいただき、施設外就労という形で仕事をお願いしています。

家族構成などの変化もあり、近年、ふるさと納税やギフトでお送りする果物も2キロ、3キロという小口商品の需要が高まっています。人気に伴い、箱詰めなどの作業量も増える中で、意欲を持って仕事に取り組んでくださる紙ふうせんの皆さんの活躍は非常に大きな戦力になっています。

当センターへ来てくれる皆さんとも、互いに顔を覚えてあいさつを交わしたり、笑顔で会話できたりするとうれしく感じますね。また仕事に対する姿勢を見ても、皆さん非常に真面目だなと思います。ひたむきに仕事へ向かう姿が私たちの励みとなり、良い意味で刺激をもたらしています。

高森町
健康福祉の日

あいLaBoのお知らせ

障がい福祉を中心に、健康福祉や高齢者福祉について知る体験ができます。
障がいについて皆で考え、理解を深めていきましょう。

開催日 11月17日(日) 時 間 午後1時30分～4時30分
場 所 山吹多目的運動場(MEGAドン・キホーテUNY 高森店西側)

- 福祉スポーツ体験(障がい福祉/介護・介護予防)
- 講演 ● ストレッチチェック ● キッチンカー ● 健康検査など

..... どなたでも参加できます

問い合わせ先 健康福祉課 福祉係 ☎35-9412

特集の取材風景を
動画でもお楽しみいただけるようになりました
こちらの二次元コードからご覧ください➡

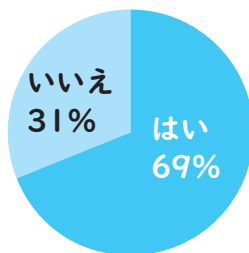


Check!!



子どもがいる家庭の取り組み

保育園・小学校・中学校の保護者の皆さんに聞きました R5食育・朝食アンケートより
家庭の食事で減塩・適塩について取り組んでいますか？



意識していること気を付けていること

- ・減塩の調味料を使っている
- ・天日塩を使っている
- ・だしを効かせて調味料は控えめに
- ・汁物を少なくして野菜をたっぷり入れる
- ・レトルトのものを作るときは、規定より多めに野菜を入れるなどして味が濃くなりすぎないようにしている



塩分チェックを実施しました

- Q1 みそ汁・スープなどを食べる頻度は？
Q2 漬け物・梅干しなどを食べる頻度は？
Q3 ちくわ・かまぼこなどを食べる頻度は？
Q4 アジの開き・みりん干し・塩鮭などを食べる頻度は？
Q5 ハム・ソーセージなどの加工肉を食べる頻度は？
など13項目

結果

点数	評価	
0～8点	食塩はあまりとっていないようです。引き続き減塩を心がけよう。	27%
9～13点	食塩摂取量はやや多めです。減塩をもう少しがんばろう。	56%
14点以上	食塩摂取量は多いです。減塩の工夫が必要です。	17%

塩分の摂取が基準より多い人が70%以上でした。まずは家庭での味付けが濃くなりすぎているか、振り返ってみましょう！

給食ではどんな工夫がされているか聞きました

高森あかり保育園
管理栄養士 市岡先生

- ・汁、煮物は厚削り、煮干しなどを使ってだしをとり塩分を控えている。
- ・汁物は具沢山にして塩分を控えている。
- ・すべて塩分を控えると食べづらいため、献立の中でメリハリをつけるようにしている。
- ・副菜はかつお節やシーチキンなどを使ってうまみがでるようにしている。
- ・お酢を使って塩分を控え素材の味がわかるようにしている。



学校給食センター
栄養職員 草場先生

- ・汁は天然のだしを使用し、料理によってかつおぶし、煮干し、昆布の組み合わせを変えている。
- ・旬の食材を使用し、それらを生かした味つけにしている。
- ・副菜は、のり、梅、お酢、減塩塩こんぶ、かつお節などを使用することでうま味や酸味を加えている。
- ・昨年度から汁物は、具の量は変更せず汁の量を減らしている。



認定こども園ぱどま
栄養士 岡部先生

- ・汁物の塩分濃度は0.5%を目安にしている。
- ・だしを効かせ、具沢山にし、塩分を減らす
- ・野菜は少しの塩分で素材の味がわかるようにする
- ・ソースは塩分控えめに！



町立保育園
管理栄養士 松川先生

- ・フライは下味をつけ、ソースなどはかけない。
- ・汁物は具沢山にして水分は少なめにする。塩分は0.5～0.6%で幼児にあった濃さにする。
- ・サラダなどは水分をしっかり切る。



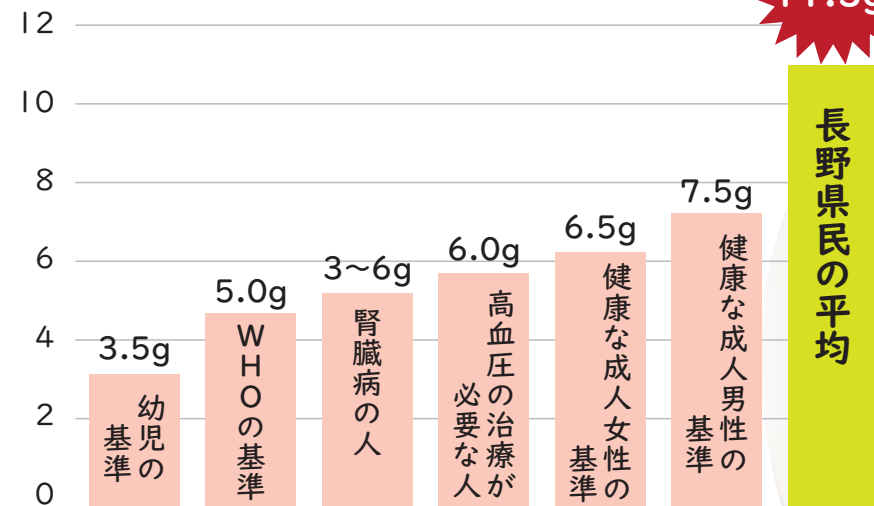
味覚が育つ幼少期に、濃い味付けに慣れてしまうと繊細な味を感じにくくなり、将来、肥満や生活習慣病につながる可能性があります。

給食調理の工夫、ぜひ家庭でも参考にしてみてください！



1日の食塩摂取量※2のめやす

※平成28年国民健康・栄養調査 より



都道府県別 食塩摂取量

※平成28年国民健康・栄養調査 より

男性			女性		
1位	宮城県	11.9g	1位	長野県	10.1g
	福島県	11.9g	2位	福島県	9.9g
3位	長野県	11.8g	3位	山形県	9.8g

※1 血圧の判断基準 正常血圧 130/85未満
高血圧 130～139/85～89
高血圧 140/90以上

※2 食事内に含まれる塩分量

長野県は塩分の摂取はトップクラス!!



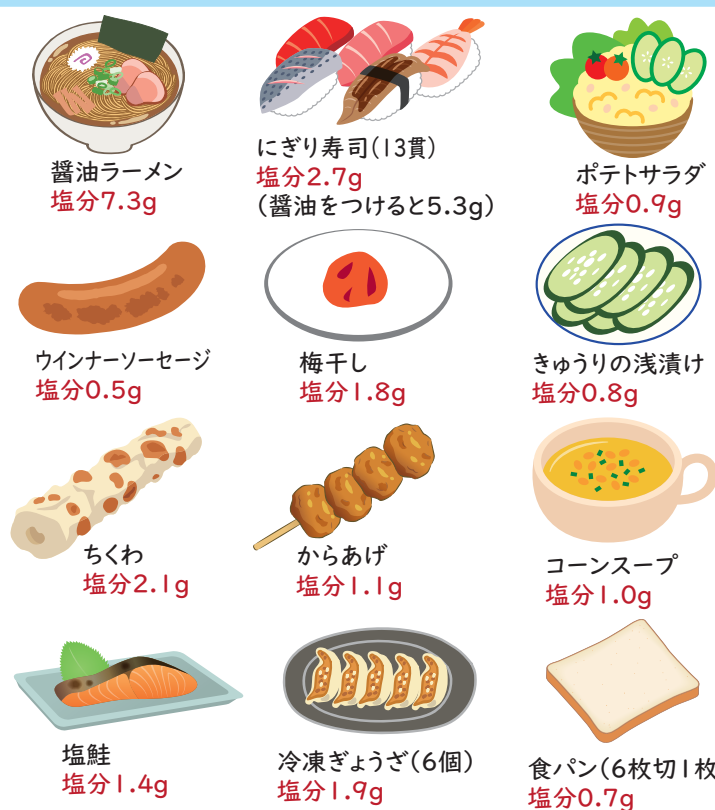
自分の「適塩」を知っていますか？
自分のからだにに適した量の塩分をとることで、高森町では血圧が高めの方、または高血圧と診断される方が多く見受けられます。一般的に高血圧と言われる、血圧が130/85以上(※1)の方の割合は、町の集団健康で35%でした。
高血圧で症状がなくても、長年高血圧にさらされると血管の障害が進んでしまいます。定期的に血圧測定をしたり、生活習慣を見直すことが大切です。

自分の「適塩」を知っていますか？

6月は食育月間です。この機会に毎日の身近な「食」について考えてみませんか？

「1g塩を減らすことで収縮期血圧が1mmHg低下します」
下がるのはたった1だけ...？
でも1日の血圧が全体として下がるということは24時間血管が受けるダメージを減らすことができます

よく食べる食品にはどのくらい塩分が入っているかな？



参照：女子栄養大学出版「塩分早わかり第5版」

高血圧予防は塩分を控えることがカギになります。予防することや正しく治療することで、脳卒中や心筋梗塞発症のリスクを減らすことができます。健康寿命をのばし、介護予防につながります。

みんなではじめよう！ たかもりうましおプロジェクト

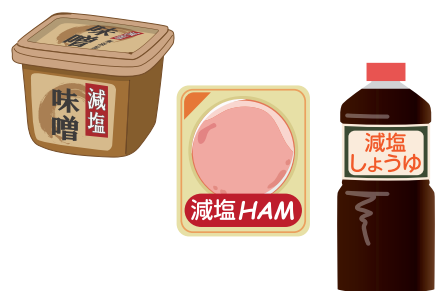
うましおって・・・？

うま塩とつきあうこと（たくさん調味料を使って味を濃くしない、ミネラルの多い天日塩を使うなど）や、だしのうまみをいかしておいしく仕上げるなど。

「減塩」だけだと薄くておいしくないというイメージを持つ人もいますので、自分に適した塩分量を知り、意識して実践できるようにすすめていきます。



高森町の取り組み



特定健診での展示

食品に含まれる食塩量や、減塩商品の紹介をしています。



北小学校で育てた白菜・大根を使って、減塩漬物・豚汁づくり



小・中学校での血圧測定

小学6年生、中学2年生の血液検査に合わせて行っています。



血圧記録手帳の配布

希望する方に血圧記録手帳をお渡ししています。医療機関で月に1～2回測るだけでは本当の血圧はわかりません。家で落ち着いて測ることで普段の血圧の状態を正確に知ることができます。



生活習慣病予防授業

「生活習慣病って何？」検査結果の見方や生活リズム、バランス食などについてお話しています。



「尿中塩分検査 始めます」

令和6年度の特定検診・ヘルススクリーニングから、尿中の塩分量がどうか調べます。



「適塩」を意識するのは大人だけではなく。日頃の料理から適切な塩分量を意識することが大切です。家族みんなで「適塩」を心がけていきましょう。

【問い合わせ先】 健康福祉課 健康係 ☎35-9412

町民に向けた取り組み

減塩クッキングをしてみよう！

●だしのうまみを利用する



昆布、削り節、干しいたけなどの濃いめのだしを使うと、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

●酸味を利用する



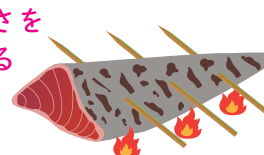
酢やレモン、ゆず、すだちなどのさわやかな酸味は塩分を減らすのに役立ちます。

●香りを利用する



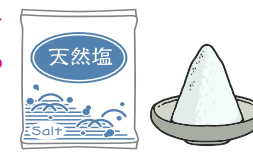
ハーブ、しそ、にんにく、ねぎ、しょうがなどの香りがアクセントになります。

●香ばしさを 利用する



焼いたり揚げたりして香ばしい風味をつけることで、少しの塩気でもおいしく食べられます。

●天然塩を 利用する



昔ながらの手法で作られた天然塩はうまみがあり、少量でも料理の味を引き立てます。

●スパイスを利用する



料理に香り、辛み、色を添え、塩分が少量でも満足感が得られます。

●味つけにメリハリをつける



1品にしっかり味つけし、ほかは薄味にするとメリハリがきいて食事全体の満足度が高まります。

●汁物は 具たくさん にする



塩分の多い汁の量を減らし、野菜や海藻をたくさんとることができます。

●表面だけに味つけをする



塩分を加えずに調理し、食べる時に表面に味つけすると塩気を感じやすく、塩分が控えられます。



塩分チェックをしてみよう！

塩分チェックとは…

日頃の食事習慣から、食塩摂取量を点数化することができ、平均値との比較ができます。

当てはまるものに○を付け、最後に合計点を計算すると、およその食塩摂取量がわかります。

監修：種会医療法人製鉄記念八幡病院
理事長 土橋卓也
管理栄養士 山崎香織

まずは簡単！
スマホで
塩分チェック！



いかがでしたか？

まずは家庭での味付けが濃くなりすぎていないか、振り返ってみましょう！

からだにやさしく、ちょうどいいおいしさにするために調理の工夫をしてみてもいいでしょうか？少しずつ味付けに慣れ、ストレスなく適塩を続けることが大切です。

あなたの塩分チェックシート No. _____

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩干など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	飲みません
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家族の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数	3点×個	2点×個	1点×個	0点×個
小計	点	点	点	0点
合計点	点			

チェック	合計点	評価
0～8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9～13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14～19		食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

皆さんの健康を支える

令和6年度国民健康保険税のあらまし

6月中旬に国保加入世帯の世帯主宛に、令和6年度国民健康保険税（以下…国保税）の納税通知書を送ります。健全な国保運営のため、期限内納付にご協力をお願いします。

納税義務者は世帯主

世帯主がほかの健康保険などに加入していても、家族が国保に加入している場合、納税義務者は世帯主になります。ただし、税額の計算は国保加入者のみが対象です。

加入・脱退は必ず届け出を

国保への加入・脱退の手続きは、本人などによる届け出が必須です（会社などでは行いません）。異動があった日から14日以内に健康福祉課健康係にて手続きを行ってください。

国保税の構成3要素

国保税は医療分、後期高齢者支援金分（以下…支援金分）、介護分の3つで構成されています。

医療分…国保加入者の医療費に係る負担分
支援金分…後期高齢者医療保険制度を支援するための負担分
介護分…40～64歳の方の介護保険料分

区 分	計算方法	税 率		
		医療分	支援金分	介護分
所得割	(前年所得－43万円)×税率	6.90%	2.60%	2.72%
均等割	加入者1人当たり(定額)	16,000円	9,000円	9,000円
平等割	1世帯当たり(定額)	18,000円	6,000円	5,500円
(課税限度額)	課税額の上限が決まっています	65万円	24万円	17万円

- 40～64歳の方（介護保険第2号被保険者）
国保税＝医療分＋支援金分＋介護分
- 上記以外の方
国保税＝医療分＋支援金分

※本年度は下線部分が変更になりました。
※未就学児の均等割は半額になります。

計算方法と税率

医療分、支援金分、介護分それぞれについて税率が定められています。所得割、均等割、平等割を足したものが国保税の額です。令和6年度の税率は据え置きです。年度途中で国保に新規加入・脱退したときは、月額で税額が計算されます。原則、届け出の日の翌月に更正決定通知を送付します。

以下に該当の方は 軽減と減免の対象です

申請要

所得の少ない世帯

所得が次の基準以下の世帯は、「均等割」と「平等割」について軽減措置があります。世帯主（納税義務者）と世帯の国保加入者の合計所得金額で判断します。

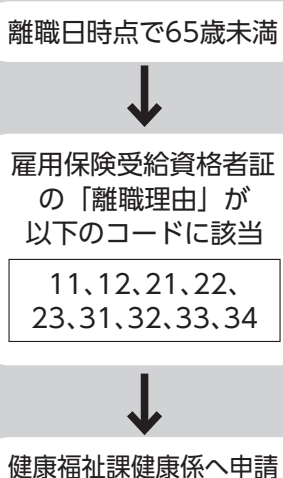
7割軽減	世帯の総所得 ≤ 43万円 +10万円×(給与所得者等の数－1)
5割軽減	世帯の総所得 ≤ 43万円+29.5万円×加入者 +10万円×(給与所得者等の数－1)
2割軽減	世帯の総所得 ≤ 43万円+54.5万円×加入者 +10万円×(給与所得者等の数－1)

※本年度は下線部分が変更になります。

要申請

勤め先の都合で離職された方 (非自発的失業者)

次の要件にあてはまる方は、前年の給与所得を100分の30とみなして所得割を計算します。軽減期間は失業した日の翌日の属する年度から翌年度末までです。



要申請

健康保険組合等加入者が 後期高齢者移行時に 被扶養者であった方

協会健保、健康保険組合、共済組合などの加入者が後期高齢者医療制度に移行したことによって、その被扶養者であった方（64～74歳）が新たに国保に加入する場合、2年間減免を受けることができます。



納付には、納付書払いと口座振替の2つの方法があります。現在の納付方法については納税通知書でご確認ください。

① 納付書払い

次の金融機関、コンビニエンスストア、スマートフォン決済、QRコードおよび納付書に印字されたe-L番号による電子納付または役場会計窓口で納めてください。

【金融機関】

- ・みなみ信州農業協同組合
- ・八十二銀行
- ・飯田信用金庫
- ・ゆうちょ銀行

※10期分の納付書を6月当初に一括発送します。紛失・破損などの場合は役場にて再発行しますのでご連絡ください。

② 口座振替

あらかじめ登録された右記の金融機関の預金口座から自動的に振り替えます。

★現在登録されている振替口座は、納税通知書でご確認ください。

★毎月26日（休日の場合は翌平日）が振替日です。前日までに口座残高をご確認ください。

※条件に該当する方は年金特徴（年金からの天引き）で納付いただきます。年金特徴に該当する方には別途通知をお送りしますのでご確認ください。なお、さまざまな条件により年金特徴が普通徴収（納付書払いや口座振替）に切り替わる場合があります。

納付には便利で確実な 口座振替がおすすめです

口座振替を希望される場合は、「口座振替依頼書」をご提出ください。

▼入手方法

役場または町内の金融機関で入手できます。

▼持ち物

通帳、通帳登録印

原則、口座振替依頼書の提出日の翌月から口座振替となります。

要申請

国保加入者で 出産予定の方 出産された方

妊娠85日（4カ月）以上の出産が対象です（死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も含まれます）。出産予定日の6カ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

その年度に納める保険税の所得割額と均等割額から、出産予定月（又は出産月）の前月から出産予定月（又は出産月）の翌々月相当分が減額されます。↓税務会計課収納係へ申請

	3カ月前	2カ月前	1カ月前	1カ月後	2カ月後	3カ月後
単胎の方			出産予定月			
多胎の方			出産予定月			

問い合わせ先

国保税の課税・納付について ……税務会計課 収納係 ☎35-9413
国保の加入・脱退や給付について ……健康福祉課 健康係 ☎35-9412

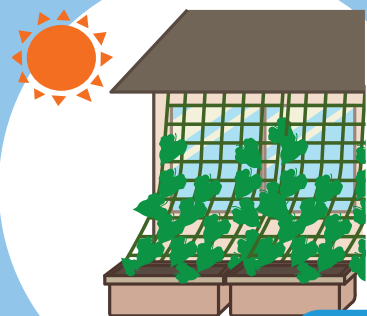
※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

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…「夏を涼しく過ごす工夫」

『地球温暖化対策』 一緒に取り組み ましょう♪



直射日光を
遮ろう

夏のカイトキ、楽しくつくろう。

COOLBIZ

打ち水で
室内気温の
低下

過度な冷房使用はひかえめに…

室温28℃を
心がけましょう



冷感グッズを
活用しよう



旬の食材で
体の中から涼しく

【問い合わせ先】 環境水道課 環境係 ☎ 35-9409

2050 ZERO CARBON CITY
NAGANO TAKAMORI



6月生まれのおともだち

6月の誕生日を迎えた時点の年齢で
記載しています



壬生 ゆずは
柚羽ちゃん(3)

元気いっぱい、
のびのび育ってね！



柊原 のあ
乃愛ちゃん(3)

天真爛漫★
ムードメーカーです



おしま あくと
碧人くん(1)

1歳おめでとう♥
元気に大きくな〜れ★

7月生まれのおともだち
(0〜3歳児)を募集します

写真にお名前、生年月日、コメントを添えて
総務課まちづくり振興係にお送りください(6月15日必着)

投稿はこちらから▶
メールフォームを
起動してください。



特定外来生物の駆除にご協力ください!

「特定外来生物」とは・・・

外来生物（人間の活動によってほかの地域から移入された生き物）のうち、自然環境や人の生命、農作物などに被害を与える、または与える恐れのある生きもので、「外来生物法」により指定された生き物のことです。

特定外来生物はいずれも繁殖力が強く、放っておくと自然環境や景観に影響があります。

また、一度増えると駆除するためには、たくさんの労力や時間が必要になります。

所有している土地に生息していないか確認をしていただき、生息していた場合は駆除をお願いします。

高森町の特定外来生物

特に駆除が必要な2種

アレチウリ（原産地：北アメリカ）



- ・毎年夏頃になると、樹木などに巻き付き大きな群落を作っている
- ・ウリ科のつる性1年生草本で、9月頃に鋭いトゲを持つ金平糖型の集合果をつける
- ・つるを伸ばしてほかの植物を覆い、日光を遮って駆逐する
- ・蜜を吸うために蜂が集まる

オオキンケイギク（原産地：北アメリカ）



- ・毎年5月から7月頃になると、町内にコスモスに似た鮮やかな黄色い花を咲かせている
- ・キク科の多年草本で、直径5～7cmの花を咲かせる
- ・繁殖力が強く在来植物を駆逐し、生態系に影響を及ぼす

駆除方法

小さいうち・種がつく前に、**抜き取り**または**刈り払い**をする。

抜き取ったまたは刈り払った特定外来生物は、燃やすごみとして処分する。

少量の場合：燃やすごみ専用袋に入れて枯らしてから、ごみステーションへ出す。

大量の場合：密閉できる袋(指定袋でなくても可)に入れて稲葉クリーンセンターへ直接持ち込む。

密閉!!



このほかにも以下の種類が確認されています。所有地内で発見した場合の駆除方法については、下記までご相談ください。

- 植物：オオカワヂシャ、オオハンゴンソウ ●哺乳類：アライグマ ●爬虫類：ミシシippアカミミガメ
- 両生類：ウシガエル ●魚類：ブルーギル、コクチバス、オオクチバス ●甲殻類：アメリカザリガニ

【問い合わせ先】 環境水道課 環境係 ☎35-9409

高森町公式 LINE でメール情報が受け取れるようになりました!

受け取れるメール情報

「いいだ安全・安心メール」

・火災情報

高森町内で発生した火災情報

「ライポくん安心メール」

・子供安全情報

18歳以下の子供に対する声かけ事案、性犯罪等の発生・検挙解決情報

・女性安全情報

19歳以上の女性に対する声かけ事案、性犯罪等の発生など・検挙解決情報

・防犯情報

街頭犯罪などの身近な犯罪、特殊詐欺の前兆事案、刃物等使用の凶悪犯罪などの発生情報、有害鳥獣などの出没情報、行方不明者情報、その他防犯活動・防犯パトロールに有益な情報

・交通安全情報

交通事故などの発生情報、交通安全に関する情報など

・防災情報

台風、大雨、地震などの災害に関する情報など

・お知らせ情報

採用情報、講習会開催情報、広報重点事項などに関する一般情報など

まずは「高森町公式 LINE」を友だち登録しよう！
登録はこちらから⇒



受け取るには以下の登録が必要です

登録手順



青線：情報登録フォーム

赤線：メール配信サービス

情報登録フォームから、情報を入力することで希望するカテゴリーの情報を選択して受け取ることができます

この機会に希望情報を登録しましょう!

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に聞いてみました。

ママ記者
リポート

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！

今回遊びに
来てくれたのは

めいなちゃん(女の子 1歳2カ月) 親子です

めいなちゃんの最近のマイブーム

(お絵かき、音楽に合わせて楽しそうに身体を動かすこと、
公園で滑り台で遊んだり、花を摘むこと)

めいなちゃん
ママに質問

Q あったかてらすを利用して
どのように感じましたか？

A 高森町には知り合いがいなかったのですが、利用して
育児の相談が気軽にできるお友達が出来ました。周りの
利用者と自然に会話ができる雰囲気嬉しいです。

Q あったかてらすのおすすめイベントは？

A 先日行われた『Happy Happy ふえすていばる』です。子
どもの制作コーナーやブックマルシェがあったり、家族で楽
しめました。当日は朝から地域の方々やスタッフの皆さんが
いろいろと準備されていたようで、周りの方々に支えられな
がら高森町で子育てをしている、そんな気持ちになりました。

Q あったかてらす内のお気に入りのおもちゃは？

A ギアウォールです。自分でギアを取り付けてクルクル回したりと、毎回楽し
そうに遊んでいます。



あつまれ キッズ

June
2024

information

もぐもぐコーナー
【平日11時～13時】

お家から持ってき
たお弁当を、あったかて
らすで食べませんか!! 30分
ごと、親子16組まで利用できます。(土日祝は利
用できません。)

遊びに来た時に、受付にある「もぐもぐコーナーの
利用申込み」に名前を記入して下さいね!



schedule

6月

あったかてらすスケジュール

- 14日(金) 2歳半児相談 (AM)
- 15日(土) おもちゃの修理屋さん (10:00～11:45)
- 16日(日) サツマイモ苗植え (9:00～) *
【はぐくみの会の皆さんと】
- 18日(火) 2歳児相談 (AM)
- 19日(水) 移動図書館きんもくせい (10:40～11:20)
- 21日(金) すっきりヨガ (10:00～) *
- 24日(月) 英語で遊ぼう (10:00～) *
- 25日(火) ボディケア (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)

7月

※(*) は事前申込が必要です。

- 1日(月) じーばーと遊ぼう (9:30～)
- 2日(火) 赤ちゃん広場 (10:00～) *
- 3日(水) おひさま広場 (10:00～) *
- 移動図書館きんもくせい (10:40～11:20)
- 8日(月) マッサージ (10:00～) *
- 9日(火) 2歳半児相談 (AM)
- 11日(木) 【休館日】 3歳児健診 (PM)
- 12日(金) みつろうクリームワークショップ (10:00～) *
- 15日(月・祝) ジャガイモ収穫・花壇草取り (9:00～) *
- 【はぐくみの会の皆さんと】

開館記念
イベントが
行われました

Happy Happy ふえすていばる

5・5 こどもの日

5月5日こどもの日に、『Happy Happy ふえすていばる』が行われました。水ふうせんすくい、魚釣り、けん玉作り、ウォークラリーに加えて、今年はおもちゃのリサイクルコーナーも設けられました。お菓子やポップコーン、焼きそばのお土産もあり、青空の下、美味しそうに食べている子どもたちの姿が印象的でした。



たくさんの親子連れで賑わいました



こいのぼりけん玉作り



ウォークラリーでは見ごろを迎えた藤棚の下で絵本の読み聞かせも



青空ブックマルシェ



魚釣り



ポップコーンのプレゼント

水ふうせんすくい

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

女性活躍子ども子育て拠点施設

☎ 35-5000 open 9:30 / close 17:00

【休館日：毎週木曜日】

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努めてまいります。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
高森あかり保育園
から



おててぺったん
手に絵の具をつけて
こいのぼりの模様になりました



お天気の良い日は第三園庭へ。
三つ葉の上でちょこんと座り
日向ぼっこです



2歳児さん、朝のお支度を
自分でしています!



上手にタオルもかけられるよ



未満児園庭でしゃぼん玉あそび。
お兄さん達も見に来ました



「ふ〜!!」
大きなしゃぼん玉が
出てきたよ!
上手!上手!



2歳児合所でこいのぼり
製作をしました。
シールをペタペタ



大きなこいのぼりが出来上がり!
気持ちよさそうに泳いでいます



誕生日の日にリボンのプレゼントを
しています。一日リボンをつけて、
みんなからおめでとう!とお祝いで
もらい嬉しくて特別な一日が送れる
ようにしています



お誕生日さんはリボンを付け
て記念写真を撮ります



おはなまつりの花御堂
作りを年長さんが綺麗
に作ってくれました



花御堂が綺麗にできました!



ゆうぎ農園の方と一緒にジャガイモを植えました



大きくな〜れ!と
土のお布団をかけています



理事長さんのお話を聞きました



お釈迦様に手を合わせ、
甘茶をかけました



年中組が園周辺に春を探しに
散歩に出かけました



年長組が松源寺にこいのぼりを見に
散歩に出かけました。たくさん散歩へ
出かけたと思います



年少組は園内見学。給食室のぞいて
みました。大きなお釜にびっくり!!
いつもおいしい給食をありがとうござ
います



遊戯室にある
ボルダリングに挑戦!

学校のページ

今月は 中学校

258

今年の方針

生徒会本部 井上 凜

今年は、学校一体となることと、その先を目指して、「しんか」というスローガンを考えました。「しんか」には、躍「進」する高森中を引き継ぎ、60周年を経て「新」しく変わり、さらに高森中の良さを「深」めるという意味があります。沢山のチャレンジをして、成功したことは次のエネルギーとして、失敗したことは次の成功に生かすために過去にとらわれず前に進む経験としたい、という願いが込められています。

私たち生徒を大きな「躍進」へと引っ張ってくれた

第59期生徒会。第60

期生徒会では、昨年の活動に加え、この学校の誇りでもある小原ヶ丘憲法をさらに高める活動を大切にしていきます。これにより、統合中学校創立60周年を迎えた高森中学校をさらに「しんか」する姿へと変えていくことを目指したいと思っています。



整美委員会 今年の抱負

整美委員長 本島 岳

私が整美委員長として大切にしていきたいことは、『高森中学校の伝統である清掃に関心を持って取り組むこと』です。理由は、高森中学校は新校舎になってから10年以上が経過していますが、

きれいな校舎を維持できているのは、日々の掃除に集中して取り組んでいるためではないかと思ったからです。そんな高森中の伝統である清掃をもっとレベルアップしていくためには、高森中学校の伝統である清掃に一人一人が関心を持って取り組む必要があると思いました。そうすれば、今よりもさらに自分からすすんで清掃ができるようになり、これからずっと高森中学校がきれいなまま保たれていくと思います。これが私が今年度、高森中学校で大切にしていきたい清掃の目標です。



高森中の伝統である清掃を高森中生だけでなく地域のの人に知ってもらうため、そして高森中の清掃を次の世代そしてその次の世代へとつないでいくため、一人ひとりの清掃の向上を目指していきます。

文化委員会 今年の抱負

文化委員長 下村 百香

今年度の高森中学校の合唱目標は「全員が一丸となって大きな声で歌えるようにする」です。全員が大きな声で歌うために、委員から率先して歌えるようにアンケートを取ったり、全校で歌声を交歓し合う活動をしたり、歌声向上期間を設けたりします。この歌声向上期間で、全校や、各クラスの合唱を向上させます。そして新たに合唱グランプリを実施する予定です。このグランプリは、各クラスの歌声をよりよくするための活動になっています。これらの活動を通して、高森中学校の合唱の質を向上させ、より良いものにしていきます。





たかもり12チャンネル

2024
6月

今月のおすすめ番組はこちら！

◆みんなの広場

町のホットな情報を放送

放送時間 7:30 9:30 13:30 17:30 19:30

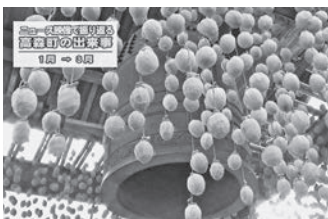
地元食材魅力発見ツアー



6月8日～14日

昨年11月若手シェフ4人が町産食材を試食し町内農家と意見交換をした模様をお届けします。

ニュース映像で振り返る高森町の出来事



6月15日～21日

1月から3月までの高森町のニュースをダイジェスト版でお届けします。

男女共同参画講演会



6月22日～28日

5月10日開催のフィンランド大使館勤務の堀内都喜子さんの講演の模様をお届けします。

あつまれ！たかもりっ子



6月29日～7月5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。今月は下市田保育園です。

◆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 (6月8日～14日)

「商工会からのお知らせ」

議会ホット情報便 (6月15日～21日)

担当: 佐々木 昌 議員

本の森通信 (6月22日～28日)

「高森町図書館からのお知らせ、貸出ランキングほか」

リレーブックトーク総集編 (6月29日～7月5日)

「高森町の人のおすすめする本紹介の総集編」

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 …… 6月19日(第3分団長 中平 圭 さん)

令和6年度 地区通信員の紹介 vol.2

今回は **大島山・上市田・山吹区** の通信員を紹介します。

各地区の行事やイベントの模様を、ケーブルテレビの「市田柿の里からこんにちは」で放送希望する場合は、各地区通信員に取材の依頼をしてください。

大島山 小林 孝二さん

上 平 小平 雅規さん

上市田 田切 光弘さん

駒 場 小平 正樹さん

山吹上 塩澤 尚子さん

竜 口 井上 利彦さん

山吹中 高野 満さん

新 田 小平 輝久さん

下 平 佐々木秀章さん

放送内容・時間は変更になる場合があります。

詳細はリモコンの番組表ボタンを押してご確認ください。

勉強を自分で進めるチカラが身につく！

明 光 義 塾 !

無料体験 受付中

小学生

中学生

高校生

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

あったかもり通信

2024年
6月

第3回 高森町音楽祭 実行委員を募集します

10月開催の音楽祭にご協力いただける
実行委員(特別合唱団員・サポートスタッ
フ)を募集します。年齢などは問いません。
▼募集区分

○特別合唱団

10月程度の練習への参加(できるだ
けご参加ください)、メインコンサー
トでプロのアーティストと共演。

○サポートスタッフ

事前の諸準備・広報活動のほか、各
コンサートでの会場案内、チケット
もぎりなど、コンサートを運営。

▼音楽祭開催日

○サテライトコンサート

10月10日(木)・11日(金)

○メインコンサート

10月12日(土)

▼初回顔合わせ・練習の予定日時と会場

7月7日(日) 午後7時

下伊那厚生病院隣

「あさぎりの郷・杉の木ホール」

▼申込期限

7月4日(木)

▼申込方法

①左下の2次元コードから観光協会の
LINEを「友だち追加」してメッ
セージ送信で申し込み

②またはお電話にて申し込み

申し込み・問い合わせ先

高森町観光協会

☎ 48-51332



次の行政相談は6月18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。

※行政相談員および民生委員が相談に応じます。
※事前の申し込みは不要です。

▼日時 6月18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

「介護のしごと相談会」を 開催します

介護職場に就職を希望する方、介護の仕
事に興味・関心をお持ちの方を対象に、介
護事業所との個別相談会を開催します。相
談は無料で、事前の申込も不要です。

▼日時

6月22日(土)

午前10時～正午

午後1時～午後3時

▼場所 エス・バード A棟2階ホール

▼参加事業所

飯田下伊那地域の介護事業所が多数参加

予定です。

▼問い合わせ先

南信州広域連合事務局 地域医療福祉連携課

☎ 53-6088

6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	まるやま 32-1666	まるやま 32-1666	慶友 52-1152	市立 21-1255	イサワ薬局 午前9時 36-2009 午後1時
23	日	すずおか 48-5222	仲ノ町 49-3083		市立 21-1255	
30	日	松村 23-6822	健和会 23-3115	上松 22-0660	市立 21-1255	あおぞら薬局 午前9時 34-2157 午後1時

◆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。

6月の 夜間窓口

6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。

7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
9	火	2歳半児相談	令和4年1月生まれ	午前9時00分～9時15分
11	木	3歳児健診	令和3年6月生まれ	午後1時00分～1時15分
17	水	2歳児相談	令和4年7月生まれ	午前9時00分～9時15分
17	水	1歳半児健診	令和4年12月・令和5年1月生まれ	午後1時00分～1時15分
24	水	10カ月児相談	令和5年9月生まれ	午前9時00分～9時15分
24	水	1歳児相談	令和5年7月生まれ	午後1時00分～1時15分
26	金	7カ月児相談	令和5年12月まれ	午前9時00分～9時15分
26	金	4カ月児健診	令和6年3月生まれ	午後1時00分～1時15分

令和3年7月生の3歳児健診は8月8日(木)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。



観音像をめぐる 「春」新緑の山道を満喫

4月27日

高森町公民館は、『魅力発見!町あるき』として、『春』新緑の山の寺参道を歩こう!』を開催しました。今年で6回目の開催で、子どもやお年寄りを含む20人が参加しました。隣政寺の旧参道には江戸時代の33体の観音像が点在しており、参加者は観音像を探しながら本堂までの3キロの道のりを歩きました。



令和6年度 長野県市町村対抗 駅伝大会

4月27日

松本市やまびこドームで開催された駅伝大会に、高森町代表として一般・小学生の部2チームが出場しました。小学生の部では、4人がそれぞれ1・2kmずつ走り、一般の部では、中学生以上の9人が39・5kmのコースをたすきをつないで走り切りました。



◇一般の部
総合35位
町の部8位
◇小学生の部
総合46位
町の部13位

2050年ゼロカーボンシティ 実現に向けて 飯田まちづくり電力と協定締結

5月10日

高森町は、町内で発電した太陽光発電の電気を、町内の公共施設などで利用する、再生可能エネルギーの地産地消に向けた協定を、飯田まちづくり電力株式会社と締結しました。現在建設中のサッカー場やクラブハウスの電気として供給される予定です。



男女共同参画講演会 フィンランドから学ぶ ウェルビーイング

5月10日

高森町は、フィンランド大使館広報部の堀内都喜子さんを講師に、男女共同参画講演会を開催しました。町内外から45人が来場し、幸福度ランキング7年連続1位、SDGs達成度3年連続1位のフィンランドと日本の違いについて話を聞きました。講演会のアーカイブ配信が町公式YouTubeでご覧いただけます。



高森会(関東地区) 第35回総会を開催

5月18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)の総会と懇親会が東京都新宿区で開催されました。懇親会では町の近況をまとめた映像を見て、高森町を懐かしみながら約40人の会員が親睦を深めました。



企業版 ふるさと納税 納税感謝状を贈呈

5月21日

株式会社ヤマウラ本社にて、企業版ふるさと納税のご寄附に対する感謝状を贈呈しました。本寄附金は、高森町のまちづくりのために活用させていただきます。



地域の企業を知る しごと★未来フェア

5月21日

町民体育館で中学2年生が地域の企業を知り、働き方を学ぶ「しごと★未来フェア」を開催しました。今回で6回目になるこの取り組みは137人の生徒が参加し、30の事業所などが出展しました。話を聞くだけでなく、実際に作業などを体験できるブースもあり生徒たちは熱心に話を聞いていました。



【町へ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した。

2024.6.15～2024.7.14 町のうごき

6/15 土	小型家電・粗大ごみ収集
16 日	資源・埋立ごみ収集(吉田)
17 月	地域活性化講演会「ジェラート職人 柴野大造氏」
18 火	2歳児相談／はかり検査 常会文書発送／行政相談
19 水	教育委員会
20 木	天伯峡ほたるウィーク(～26日)
21 金	定例監査
22 土	天伯峡ほたる祭り リサイクルステーション土曜収集
23 日	資源・埋立ごみ収集(山吹)
24 月	農業委員会 肺がん結核検診(28日まで)
25 火	
26 水	10カ月児相談／12カ月児相談
27 木	
28 金	7カ月児相談／4カ月児健診
29 土	高森町消防・防災フェス2024
30 日	時の駅特別展(8/12まで)
7/1 月	議会全員協議会 区長会／社会を明るくする運動
2 火	
3 水	
4 木	子ども会育成連絡協議会 全体会
5 金	
6 土	時の駅第1講座 古着・古布収集
7 日	天竜川河川清掃 資源・埋立ごみ収集(下市田)
8 月	JFA夢の教室(12日まで) 常会文書発送
9 火	2歳半児相談
10 水	
11 木	高森町シニア大学第2講座 民生児童委員会／3歳児健診
12 金	
13 土	
14 日	資源・埋立ごみ収集(牛牧・上市田・出原・大島山)



本の森つうしん

図書館に新しい雑誌が入りました！

図書館では、本だけではなく雑誌も利用することができます。今年度、新しく入った3誌をご紹介します。

雑誌の最新号は館内閲覧、バックナンバーから貸出がご利用できます。ぜひご活用ください！

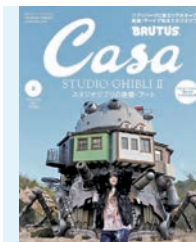


『ROCKIN' ON JAPAN』

1985年創刊の音楽雑誌。大型音楽フェスの主催でも有名な会社が出版しています。南信州図書館ネットワークでは高森町のみ所蔵です。

書影画像：ROCKIN' ON JAPAN 2024年6月号

発行元：ロッキング・オン



『Casa BRUTUS』

「暮らしのデザイン誌」をコンセプトに、建築・デザイン・食・アート・ファッション・旅などさまざまなテーマが特集されています。

書影画像：Casa BRUTUS 2024年5月号

発行元：マガジンハウス



『ハルメク』

50代からの生き方・暮らし方マガジンとして人気の雑誌。予約人気も高い雑誌が高森に入りました！

書影画像：ハルメク 2024年6月号

発行元：ハルメク

開館時間：午前10時～午後6時(金曜日は午後8時まで)

6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。

6月の町税・料金

- ・町県民税(普通徴収)..... 1期
- ・国民健康保険税(普通徴収)..... 1期
- ・介護保険料(普通徴収)..... 2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

6月分

口座振替日
6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6年5月1日現在) 12,678人 男：6,200(－6) 女：6,478(－2) 世帯数：4,606(＋4)

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

この街と
生きていく。

IIDA SHINKIN BANK
飯田信用金庫

高森支店
0265-35-5511

広告欄