

高森町役場からの お知らせ版

令和7年10月17日発行

高森町役場総務課
TEL 35-3111(代表)



「元気でいられる体づくり教室」 参加者募集

11月から、健康センターあさぎりで、体を動かしながら健康づくりや仲間づくりを楽しめる教室を開催します。参加を希望される方は役場健康福祉課までお申し込みください。

▼対象者 65歳～79歳までの方

▼内 容 それぞれの体力に合わせたフレイル予防の運動をします。初回と最終回で高性能体組成計測定を行います。測定を行うことで、個人の状態に合わせた目標設定、運動の効果を数値で確認することができます。

▼会 場 健康センターあさぎり(下市田3057-1)

▼参加費 無料

▼日 程

コース	開催曜日	時間
男女混合	第1・3 火曜日	11:00～12:00
女性限定	第2・4 火曜日	11:00～12:00

▼初回教室 男女混合 11月 4日(火)
女性限定 11月11日(火)

▼定員：それぞれのコースともに10人(先着順)
※定員に達し次第、申し込みを締め切らせていただきます。

▼お申し込み・問い合わせ先

健康福祉課 健康係 電話35-9412

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待は子どもたちの未来のために社会全体で向き合う必要があります。毎年11月に「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」月間と位置づけ集中的な啓発活動を実施しています。

～いつでも迷わずにご連絡ください～
虐待が心配される児童を発見した場合の連絡先

いちはやく
☎189 ←全国共通ダイヤル
近くの児童相談所につながります。

子育て、家庭のことで悩んでいませんか。一人で悩まず、気軽にご相談ください。

▼問い合わせ先

健康福祉課 こども家庭センター

電話35-9412

★) 10月の夜間窓口は27日 (★)

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。

立候補予定者説明会を開催します

高森町長選挙(令和8年1月18日投・開票)立候補予定者説明会を開催します。高森町長選挙への立候補を考えている方は、ぜひご参加ください。

▼日時 11月21日(金) 9:00～

▼会場 役場3階 大会議室

▼内容 説明会当日は、立候補に必要な手続きなどを説明後、届け出書類などをお渡しします。

⚠説明会への出席人数は、立候補予定者1人につき3人以内となります。

▼高森町長選挙の日程

内容	開催日
事前審査	12月22日(月)
告示日 (立候補者受付日)	令和8年1月13日(火)
投・開票日	令和8年1月18日(日)

▼問い合わせ先 高森町選挙管理委員会

電話35-9404

10月は食品ロス削減月間です

長野県では、「すぐ食べるなら手前からとってみる」「『もったいない』が食品ロスを減らします」をキャッチコピーに「信州発もったいないキャンペーン」を実施しています。

町では、町社会福祉協議会と協力して10月の食品ロス削減月間に合わせたフードドライブ統一キャンペーンを実施しています。家庭で使いきれず余っている食品を無駄にしないために、フードドライブへの協力をお願いします。

受付期限	10月31日(金)まで (土日祝日を除く) ※期間後もフードドライブは実施
受付時間	8:30～17:30
受付場所	高森町ボランティアセンター (34-3001)
募集する食品	お米(できれば玄米) 缶詰 カップ麺 レトルト食品 お菓子 防災品など

▼問い合わせ先 環境水道課 環境係 電話35-9409



有害ごみの収集

使用済み乾電池、蛍光灯および水銀を使用した有害ごみの収集を行います。**1年に1回限りの収集**です。出し忘れないようお気を付けください。雨天実施です。

▼収集日 **11月30日（日）（山吹区以外）**

11月23日（日）（山吹区）

山吹区は、資源・埋立ごみの収集と同じ日です。

▼収集時間 **お住まいの地区により異なります。**

下市田、大島山、出原、吉田、山吹

7:00～7:30

上市田、牛牧

7:00～8:00

▼収集品目

1. 乾電池

ボタン電池、コイン型電池も収集します。

★出し方 **灰色のコンテナ**に入れてください。

⚠電池の持ち運びに使った袋や入れ物は収集しません。

⚠充電式電池、モバイルバッテリーは事故防止のため収集しません。家電小売店などの店頭回収またはリサイクルステーションで回収しています。

2. 蛍光灯

直管・環形・電球形など形状は問いません。

★出し方 直管は**廃蛍光灯専用コンテナ**へ入れてください。
その他は**青色のコンテナ**へ入れてください。

⚠蛍光灯が割れると有害物質が飛散するため、割れないよう丁寧に扱ってください。割れてしまった物も回収します。

⚠電球、グロー管（グローランプ）は、「埋立ごみ」です。

⚠LED電球・ランプは「小型家電」です。

3. 水銀使用品

水銀体温計・温度計、その他水銀使用品

★出し方 割れないようにして、種類ごとに袋に入れてお持ちください。袋はどのようなものでも構いません。

▼収集場所

下市田	町民体育館下駐車場、1区積善会館、 下2会館、4区生活改善センター、 下市田区民会館、下5会館、出砂原地区館
吉田	吉田西地区館、吉田区民会館、吉田南地区館
牛牧	牛牧ふれあい広場
上市田	ごまどう広場
大島山	大島山区民会館
出原	出原区民会館
山吹	融和の里新田地区館、山吹上生活改善センター、 下町ポンプ小屋前広場、駒場生活改善センター、 山吹町住東集積所、上平地区館白髭の杜、 竜口龍の里会館、旧下平集会所前

▼リサイクルステーション収集

11月25日（火）、28日（金）

9:00～12:00

▼問い合わせ先 環境水道課 環境係 電話35-9409

定額減税補足給付金（不足額給付金） の申請について

定額減税補足給付金（不足額給付金）の申請書類が、町から届いた方で、まだ書類を提出されていない方は期限までに提出願います。

▼提出期限 **10月31日（金）**

▼その他 詳しくは右の二次元コードから町ホームページをご確認ください。



▼問い合わせ先 健康福祉課 福祉係

電話35-9412

落語でめぐる“文七”のはなし 公演のお知らせ

立川談四楼師匠の落語と演劇のコラボ企画です。本物の話芸と劇を、ぜひ親子で楽しんでください。

▼日時 **11月1日（土）16:00～**

▼会場 福祉センター大ホール

▼出演 立川談四楼 落語「文七元結」
演劇宿 劇「走れ！文七」

▼チケット（前売り・当日とも）

小中学生 500円

親子（大人1・子ども1）2,000円

大人 2,000円



▼チケット扱い ○高森町教育委員会事務局（平日のみ）

○飯田文化会館

○おいでなんしょ（エス・バード内）

▼問い合わせ先 高森町公民館 電話35-9416

実行委員会 須山 浩 電話090-4026-1016

公民館文化祭を開催します

手作り体験教室と作品展示発表を開催します。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

手作り体験教室

今年度の手作り体験教室は2本立てです！

▼日時 **10月25日（土）**

9:00～15:00

受付終了 14:30

⚠第43回高森ふるさと祭りと同時開催

▼会場 福祉センター2階大ホール

▼内容 ①縮んでビックリ！

プラバンキーホルダー作り

②むくむくふくらむ！

ストローでふくらむおもちゃ

作品展示発表

今年度は21団体による作品展示発表を開催します。各団体の成果をぜひご覧ください。

▼日時 **10月19日（日）～25日（土）**

8:30～21:30

（月曜日は17:00まで）

▼会場 中央公民館2階

▼注意事項 監視員などは配置しません。作品に触れずにご鑑賞をお願いします。

▼問い合わせ先 高森町公民館

電話35-9416

第3回「時の駅」講座 どうがいと 「高森町堂垣外遺跡の発掘調査から」 開催のお知らせ

国道沿い「パース」建設に先立って行われた、堂垣外遺跡Ⅰの発掘を中心に、周辺の遺跡にも触れて、堂垣外遺跡の特徴を解説します。

多くの皆さんの聴講をお待ちしています。

- ▼日時 11月8日(土) 13:30~15:00
- ▼場所 高森町歴史民俗資料館「時の駅」学習室
- ▼講師 竹内 稔(高森町歴史民俗資料館 主事)
- ▼受講料 200円(本講座のみ)

※事前申し込みは不要

- ▼問い合わせ先 高森町歴史民俗資料館「時の駅」
電話 35-7083

特別展「天竜川に架かる橋の歴史」 のご案内

天竜川に新たな橋「竜神大橋」が来年架かる予定です。そこでこの機会に、高森地域を中心に天竜川に架かる橋の歴史をふり返ってみたいと思います。

例えば明神橋や万年橋はいつ頃架けられたのでしょうか。また橋が架かる前は、どうやって対岸(豊丘村)と行き来していたのでしょうか。そのようなことについての資料を集め展示しました。

ぜひ多くの町民の皆さんのご来館をお待ちしています。



←昭和7年新しく鉄製の橋になった明神橋の開通式に集まったたくさんの人たち

(高森町歴史民俗資料館 所蔵)

- ▼期間 11月2日(日)~12月7日(日)
- ▼開館時間 9:00~16:30
- ▼会場 高森町歴史民俗資料館「時の駅」
- ▼展示物 できた当時の明神橋や万年橋、その後架け替えられた橋などの貴重な写真、橋銭の看板など
- ▼休館日 月曜日、11月25日(火)
- ▼問い合わせ先 高森町歴史民俗資料館「時の駅」
電話 35-7083

雇用のトラブル解決をお手伝いします

長野県労働委員会では、労働者と事業主との間に生じたトラブル(解雇、賃金、パワハラなど)について、労働問題の専門家が中立・公正な立場で両者から丁寧にお話を伺い、円満な解決をお手伝いする「あっせん」を行っています。

手続きは簡単・無料で、秘密は厳守されます。

- ▼問い合わせ先 南信労政事務所(伊那市)
電話 0265-76-6833

10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄(こつずい)バンクは、白血病をはじめとする血液疾患のため「骨髄移植」などが必要な患者と、それを提供するドナーをつなぐ公的事業です。

移植を希望するすべての患者がチャンスを得るためには、ひとりでも多くの方のドナー登録が必要です。

▼登録の主な要件

- 年齢が18歳以上、54歳以下で健康な方
- 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の方

▼登録方法

次のいずれかの窓口で採血を行い、登録が完了。

- 長野県赤十字血液センター
長野献血ルーム・松本献血ルーム
- 長野・松本を除く保健福祉事務所
- 移動献血車によるドナー登録会

飯田市での移動献血車によるドナー登録会

- ▼日時 10月19日(日)
①10:00~11:30
②13:00~15:00

- ▼場所 飯田短期大学(飯田市松尾代田610)

▼予約・問い合わせ先

飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課
電話 0265-53-0444

ひがしやまかいい かん

東山魁夷館開館35周年記念展 開催のお知らせ

東山魁夷館開館35周年を記念した、特別展を開催します。

本展では、唐招提寺御影堂障壁画と並ぶ代表作「朝明けの潮」の大下図を額装後初公開。皇居宮殿壁画「朝明けの潮」の原寸下図は、1面が縦約4m、横2.5mにもなり、さらにそれが6面から構成されるという大掛かりなもので、つなげると横約15mにもなる大作です。

皇居外で実寸大を体感できるのは本作だけ。本展には「道」をはじめ、東山魁夷の代表作の数々を展示します。この機会にぜひご覧ください。

▼開催期間 11月16日(日)まで

※水曜日休館

▼観覧時間 9:00~17:00

※入場は16:30まで

※夜間特別開館の10月11日(土)は
20:00まで開館

- ▼会場 長野県立美術館 展示室1・2・3
(長野市箱清水1丁目4-4)

▼観覧料(当日券)

- 一般 1,700円
- 大学生 1,300円
- 高校生以下又は18歳未満 無料

- ▼その他 詳しくは右の二次元コードから長野県立美術館のホームページをご確認ください。



- ▼問い合わせ先 長野県立美術館
電話 026-232-0052

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	9:00～	初心者歓迎(年齢・性別問わず)
図書館おたのしみ会	毎週土曜日	中央公民館	14:00～	本の読み聞かせや工作など
ピッピのじかん	毎月第2火曜日	福祉センター	10:00～	読み聞かせ、わらべうた 講師：下沢洋子さん
PPKクラブ	毎週火曜日	町体卓球室	9:00～	高齢者対象の健康体操(ラジボール)
木鶏の会	毎月第3火曜日	時の駅	14:00～	月刊誌「致知」をテキストに人間学を学ぶ
瀧里歌会	7日	時の駅	13:30～	短歌を楽しむ
牛牧短歌会	第3水曜日	時の駅	13:30～	短歌を楽しむ
こんぺいとうの会	第3水曜日	中央公民館	10:00～	読み聞かせボランティア研修会
オカリナ愛好会	11日、25日	福祉センター	13:00～	オカリナを楽しもう
カラオケクラブ 音和の会	2日	福祉センター	11:00～	カラオケを楽しむ
詩吟クラブ	12日、19日、26日	福祉センター	14:00～	詩吟を楽しむ
手まりの会	19日	福祉センター	13:30～	手まり作り
ひまわり健康体操教室	13日、27日	中央公民館	10:00～	健康な体づくり
やさしい ヨガ サークル	毎週土曜日	やすらぎ荘	9:00～	初心者歓迎(年齢・性別問わず) 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
健康太極拳	毎週金曜日	やすらぎ荘	10:00～	太極拳の練習を通して健康維持と 増進を図る。
ワンツーパーソコン	5日、19日(中央公民館) 12日(福祉センター)	中央公民館 福祉センター	9:30～	ワード、エクセル、インターネット 等学びたい方募集
英会話教室	第1・第3火曜日	中央公民館	19:00～	初心者歓迎!
いきいき麻雀クラブ	毎週金曜日	あさぎりの郷	13:00～	楽しく麻雀をして脳の活性化を図る 平日のみの開催
真向法体操	11日、25日	福祉センター	19:30～	健康体操・老化防止
高森シニアソフト ボールクラブ	毎週金曜日	町民 グラウンド	7:00～	ソフトボールを楽しむことで体力 づくり、会員同士の交流・親睦を 図る
パーシモンフルート アンサンブル	毎週木曜日	杉の木ホール	17:00～	初心者歓迎(小学校4年生以上ど なたでも)。基礎からフルートを覚 え、演奏ができるようになります。

公 民 館 教 室

教室名	開催日	場所	時間	学習内容
みんなのオーガニック 教室	11日	福祉センター 小ホール	10:30～	年間の反省・茶話会
	25日	福祉センター 小ホール	10:30～	落ち葉集め 持ち物：熊手、竹ぼうき

◆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。

◆生涯学習情報は、前月2回目(毎月18日頃発行)のお知らせ版に掲載いたします。

生涯学習情報の掲載を希望される団体は、前月10日までにご予約または公民館へお電話をお願いします。

ご予約、お電話のない場合は、掲載できませんのでご了承ください。詳しくは中央公民館へお尋ねください。

◎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)