

# 市田柿のふるさと あったかもり

2026 2

No.651  
広報高森

UD  
FONT

就任のごあいさつ

高森町長  
壬生照玄

## 知ってる? ゼロカーボン

特集

P4

できることから始める未来への選択

- P8 上下水道料金を改定します
- P10 所得税・町県民税の申告相談
- P12 青少年スポーツ団体メンバー募集
- P14 パラアイスホッケー日本代表の熊谷昌治さんがミラノ・コルティナ冬季パラリンピックに出場します
- P15 ゼロカーボンたかもり/給食レシピ紹介
- P16 介護保険料 特別徴収決定通知の様式を変更します  
高森町生活応援商品券を配布します
- P17 「町からの文書」の発行回数が変わります

- P18 「特定用途制限地域」が指定されます
- P19 UP! たかもり
- P20 あつまれキッズ
- P21 保育園のページ「山吹保育園」
- P22 学校のページ「北小学校」
- P23 たかもり 12チャンネル
- P24 お知らせ版
- P25 カメラリポート TAKAMORI TIMES
- P26 町のうごき/本の森つうしん

# 就任のごあいさつ

高森町長 壬生 照玄

この度の任期満了に伴う高森町長選挙におきまして、多くの町民の皆さまのご支援をいただき、三期目の重責を担わせていただくこととなりました。

これまで、二期8年間、私を支えてくださいました町民の皆さまに心より感謝申し上げますとともに、三期目も精一杯努めますのでご協力をお願いいたします。

さて、南信州地域は、人口減少とそれに伴う少子高齢化が進んでいます。また、生活様式の変化や個人の考えを尊重する社会の風潮は、人が助け合いながら生きていくための地域への「責任」や「負担」への意識を希薄化させ、その結果、自治会加入率の低下や消防団員の定員割れ、伝統芸能の担い手不足など、「互助」を大切にしてきた社会に大きな変革をもたらしています。さらに、リニア中央新幹線や三遠南信自動車道の開通を控え、首都圏との時間距離の短縮に大きな期待が膨らむ

一方、高速交通網を活かす取組みや、それに伴う新たな開発、土地利用、景観の維持など様々な課題を抱えています。また、円安に伴う「物価上昇」、「物価上昇に追いつく賃金のベースアップ」、「企業の人手不足」など、地域の社会経済活動も急速な変化に振り回されるなど、各方面で難しい行政運営が求められています。

一方で、「まちづくり」とはこうした社会の変革に対応し、地域に暮らす皆さまが、ふるさとを愛し、人とのつながりや仲間を尊重し、地域の担い手として行動してこそ成り立つものです。私は、町長としてお世話になってから8年間、「地域人財育成」をマニフェストの柱とし、高森町の将来像「なりたいたいあなたに会えるまち、日本一のしあわせタウン高森」の実現に向け、町民の皆さまの自己実現はもちろん、「人」と「人」、「人」と「社会」のつながりを大切にしたまちづくりの担い手育

成に努めてきました。社会人の学び舎として始めた「南信州みらい創生塾」では、学びや研修のターゲットを地元で働く若者に絞り、この地域で働くことの意義や地域を守ることの大切さを学ぶ一年間を通じた研修プログラムを実施、その結果、各方面でまちづくりを自分事として捉え、未来に向かって活躍が期待できる多くの「人」が育っています。また、小中学校では、総合の学習の時間を活用し、未来の大人たちが町の課題解決、町のPRに様々な形で取り組んでくれています。小中学校でのこうした取り組みを一歩前に進めた「南信州SBPクラブ」では、「柿丸くん焼き」を考案、各種のイベント販売などを実施し、ビジネス手法を学びながら地域活性化に取り組んでいます。地道ではありますが、今後も試行錯誤し様々な人材育成プログラムを実施します。



## Profile

昭和45年生まれ  
大東文化大学文学部 卒業  
平成6年に高森町役場 入庁  
総務課、まちづくり研究室（総務課）、  
教育委員会事務局の職員を経て、  
教育委員会事務局長、経営企画課（室）長を務める  
平成30年高森町長 当選  
令和4年高森町長 当選（2期当選）  
令和8年高森町長 当選（3期当選）

産業の価値向上」など積極的にお手伝えさせていただくつもりです。

こうした背景から、三期目も「地域人財育成」を公約の柱としつつ、「地域経済の成長」を重点項目としています。

やはりまちづくりの主役は町民の皆さまです。まちづくりが行政主導ではなく町民主導に変わり、行政は町民の皆さまを支える、これが私の考える「町民起点」のまちづくりです。

三期目にあたり、様々な諸課題から目を逸らすことなく、町民の皆さまと同じ目線

## 共創の成長を促す

### 地域に根差した人材育成

- ①子どもたちが、ビジネス手法により地域課題の解決・PR活動を展開している「南信州SBPクラブ」を継続し、先進的事例などを学び、さらに活動の幅を広げます。
- ②地元企業の若者が、楽しみながらまちづくりを学ぶ場、異業種の皆さまが交流する場としての「南信州みらい創生塾」を継続し、地域愛の醸成を行います。
- ③早稲田大学マニフェスト研究所の協力のもと「南信州政治塾」を開講します。地方政治のあり方、行政運営の考え方や手法、地方財政・税制、選挙制度などを学び、地方政治の担い手育成を行います。

### 「教育」から「共生社会」へ そして「共生社会」へ

- ①家庭と学校の連携を大切にし、子ども達の多様性が認められ、社会性を育む学校づくりを努めます。
- ②町内の外国人の皆さまとの交流事業を行い、地域の一員として認められる共生社会の実現を目指します。

### 未来を拓く新産業の育成

- ①南信州地域の気候や風土・特性を生かした「新たな産業づくり」を産学官連携で進め、外部人材の活用も含めた担い手の育成や出口戦略を一緒に考えます。

## 今更なる未来を拓く

### 新たなコミュニティ組織を検討

- ①現在の自治組織を振り返り、今後のあり方を研究します。
- ②若者が、防災減災のみならず、地域自治への関わりを学ぶ消防団活動への参加を積極的に進めます。

### 環境に配慮した循環型社会の形成

- ①生ごみ分別処理による、可燃ごみの減少を進めます。
- ②森林整備、公共施設での省エネ再エネ機器の活用とともに、新エネルギーの研究を官民連携で進めます。

### 地域の産業を守り、発展させる

- ①観光農園や地産地消・ネット活用による「儲かる農業」を進め、外部からの募集も含めた担い手育成を行います。
- ②10年先を見据え「農業用機器等整備支援事業補助金」を継続し、持続可能な農業経営を目指します。
- ③子育て世帯、女性や若者が「働きやすい職場環境づくり」により、地元の事業所の価値向上に努めます。

### いつもの日常（生活）を守る

- ①この地で安心して子どもを産み育てることができるよう、「子育て支援（補助）制度」のあり方を見直します。
- ②国の物価高対策などの制度を的確に捉え、速やかに町民の皆さまにとって必要な事業を展開します。

## よりよい街づくり

### リニア新時代に向けて

- ①新たな観光と交流拠点として「高森温泉リニューアル」をすすめ、観光協会での取組みを充実します。
- ②まずは2028年信州やまなみ国スポに向け、「山吹MIZBEエーション」の整備に着手します。
- ③「山吹下河原未来ビジョン」実現に向け、官民連携による調査研究及び住宅政策などの検討を始めます。
- ④国道153号沿線を中心に、地域からご意見をお聞きし「下市田・吉田未来ビジョン」策定に向けた研究を始めます。
- ⑤国道153号整備計画を関係市町村と連携して進めるほか、町道1・6号八日市場線の改良など、必要な社会資本整備を実施します。

### 地域の人がつながる場所づくり

- ①新たな町の拠点施設・交流施設として、現在の福祉センターを「仮称」地域交流センターに改築します。
- ②高森町の中心地でもある旧吉田保育園を活用して、「ふるさと納税センター」や各種事業の応援ができる「チャレンジキッチン」「シェアオフィス」、世代間交流や子ども達の居場所にもなる「多世代型交流スペース」などの新たな施設への転換を研究します。

## 町民一人ひとりの暮らし

### 見える！分かる！行政経営

- ①「まちづくり懇談会」が、町民の皆さまのご意見をお聴きし、対話の場として充実するよう、改善を行います。
- ②次年度のお金をどう使うのか（予算）、前年度のお金をどう使ったのか（決算）の「予算検討会」「施策（事業）評価会議」を公開で開催します。
- ③必要な情報を適切な場所で受取ることができ、相談などもしやすく、関係機関との連携が強化できる環境整備として、役場機能の分散化や業務委託を検討します。
- ④利用しなくなった公共施設の解体や土地・建物の売却を検討することにも、老朽化した橋梁など、人口減少下での社会資本の今後の必要性などについて研究をはじめ、町の将来負担の低減に努めます。
- ⑤町からの各種団体、個人への全補助金制度を見直し、社会情勢や実情に合わせた制度への転換を図ります。
- ⑥区・地区（自治会）の負担軽減として、区長会などで「地区計画」の方向性を再検討します。
- ⑦国の自治体システム標準化に併せ、マイナンバーカードなどを活用した「電子申請」をすすめる、役場に来なくても各種申請手続きができるよう、利便性向上に努めます。
- ⑧公約の評価を実施します。（PDC Aを回します。）

## 高森町の取り組み

高森町では、『町内からの温室効果ガス(主に二酸化炭素)排出実質ゼロ』の目標達成に向け町民の皆さんや事業者、専門家の声を取り入れながら、暮らしに身近な取り組みをしています。



体験を通じた学習の機会を

### 環境学習

体験しながら楽しく学ぶことを目指して、さまざまな企画に取り組んでいます。ゼロカーボン学習会では、「太陽光発電と蓄電池の仕組みを使った、ソーラーカー作り」などを行っています。魚とり、野鳥観察会などは、普段の生活では気づきづらい、身近な自然や生き物を知ることができます。毎年南小学校6年生、北小学校4年生は、どのように電気が作られているか学ぶ授業をしています。



町内で発電した電気で  
子どもたちの学びを支える

### 高森町ゼロカーボン推進補助金

住宅、企業向けの太陽光発電と蓄電池の導入に対する補助金額を拡充しました。住宅の太陽光発電では最大100万円の補助金を受けることができます。ここで発電して余った電気は全て、飯田まちづくり電力株式会社を通じて高森南・北小学校に供給され、現在は学校で使用する電気のおよそ半分がまかなわれています。令和8年度も4月から補助金の募集を開始する予定です。



生ごみを出してポイントゲット!

### 生ごみリサイクル実証実験

ごみを減らすことで環境に優しい生活を実現するために、家庭から出る燃やすごみの内、7~8割を占める生ごみを減らす取り組みをしています。収集は臭いや水が出にくい専用バケツを用います。集めた生ごみは町民体育館の屋根に設置した太陽光発電の電気を使用して分解処理し、肥料としてリサイクル。参加者には、生ごみ1キロにつき30円相当のポイントの付与または商品券を交付します。実証実験のほかにも、生活に合わせて、生ごみ処理機の購入に対する補助金制度も活用いただけます。



【令和8年度の新規参加者を募集します】

受入場所 リサイクルステーション隣(生ごみステーション)  
日 時 毎週火・金曜日、月1回土曜日 9時00分~11時30分  
申込方法 二次元バーコードを読み取り、お申し込みください



特集

# 知ってる? ゼロカーボン



## できることから始める未来への選択

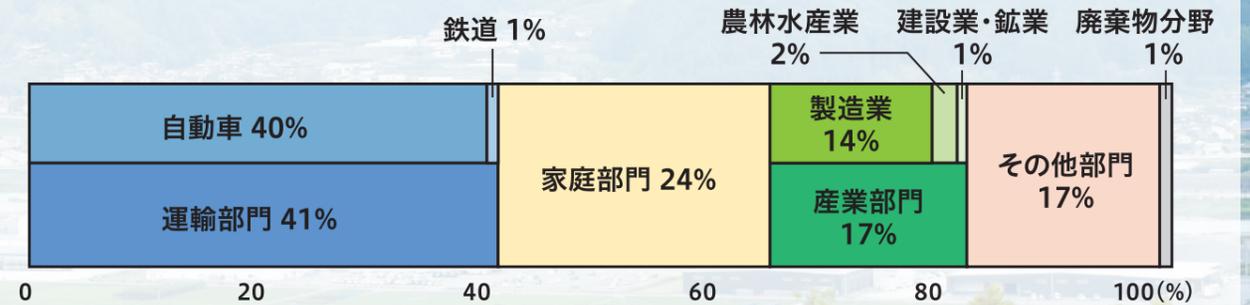
地球温暖化が進むことにより、集中豪雨などの自然災害や夏の高温による熱中症リスクの高まり、食料の生産など、私たちの暮らしに直結する影響が現れ始めています。

高森町は令和3年3月に「ゼロカーボンシティ宣言」を表明し、地球温暖化防止に向けた取り組みを進めています。ゼロカーボンとは、地球温暖化の原因となる温室効果ガス(主に二酸化炭素)を、省エネや再生可能エネルギーの導入などで減らしたり、森林が吸収したりすることで、差し引きでゼロとする考え方です。町では二酸化炭素の排出量を2030年までに51%削減(2013年度比)、2050年までに実質ゼロを目指しています。

一見すると大きな目標に感じられますが、衣食住を中心とした私たちの生活からも、多くの二酸化炭素が発生しています。小さな行動の積み重ねが、地球温暖化を防ぐ確かな一歩になります。

今回の特集では、町の具体的な取り組みや、先進的に行動している企業の声を通して、身近な地球温暖化対策について考えます。

### 令和4年度(2022年度)の高森町における ~部門・分野別 二酸化炭素排出量 構成比~



出典:環境省 自治体排出量カルテ① CO2排出量の現状把握  
「環境省 自治体排出量カルテ① CO2排出量の現状把握」を加工して使用

部屋の電気をつけたり、お風呂を沸かしたり、車で出かけたり…。  
私たちが当たり前で過ごしている日常からも、たくさんの二酸化炭素が出ています。  
上のグラフからもわかる通り、私たちの「家庭」も排出源のひとつなのです。

「地球温暖化防止のために頑張らなければ」と身構えてしまうと続かなくなります。我慢をしたり、生活が不便になったりするのではなく、楽しく、便利になりながら、結果として環境にもやさしい。そんな取り組みを増やしていきたいと考えています。

親子で参加できる環境学習など、体験しながら学べる機会も用意しています。まずは町の取り組みを知り、できることから始めてもらえるとうれしいです。

役場 環境水道課 岩田 義雄 さん



一人一人が無理なく一歩ずつ



カーボンニュートラル  
推進連絡協議会長  
細江 昭 さん

カーボンニュートラル推進連絡協議会では、年に2回の会議で町の現状や周囲の優れた事例などを共有しながら意見を交わしています。答えを一つにまとめることを目的とするのではなく、それぞれの立場から多様な意見を出してもらい、そこに耳を傾ける姿勢を大切にしています。

私が会長に就任して、まもなく1年になります。協議会の皆さんと学びを重ねる中で、二酸化炭素の排出量を減らし、森林の吸収とのバランスをとりながら実質ゼロを目指す方針は、子

孫の世代の暮らしにつながる課題であり、本気で向き合う必要があると実感しました。

高森町地球温暖化防止実行計画の中間目標となる2030年まで、あと5年。高森町は二酸化炭素の大きな排出源となる工場や企業が多い地域ではなく、車での移動も生活に欠かせない町です。何か一つを減らせば劇的に変わるという環境ではないため、目標の達成は簡単ではありません。だからこそ、一人一人が無理のない形で、継続して取り組んでいくことが重要だと考えています。家庭や企業が、それぞれの立場から行動の輪を広げていくことが、この町に合った進め方といえるでしょう。

太陽光発電や生ごみ処理機などの補助制度も充実しています。家の状況などにより、すべての人が同じ選択をできるわけではありませんが、町の取り組みを知り、その中から自分に合った関わり方を考えてもらうことには大きな意味があります。そうした一つ一つの選択が環境への意識を育み、町の未来を支える力になっていくはずですよ。

**カーボンニュートラル推進連絡協議会**

温室効果ガス(主に二酸化炭素)排出実質ゼロの目標達成に向け令和5年に設立。参加を希望した町民を始め、事業者や学校、団体の代表、省エネに関わる専門家などが集まり、年2回の会議で意見交換や取り組み、啓発活動の検討を行います。アドバイザーとして、環境社会学を専門とする法政大学の茅野教授が関わっています。

ゼロカーボンに取り組む町内事業所  
～社員への想いが原点、数字で見える化し  
継続できる形に～

代表取締役  
イダアックス株式会社 福田 謙二 さん



イダアックスは、システムキッチンや洗面台、職場の机やロッカーなど身近な家具の生産供給を手がけるメーカーです。TOTOやGakkenなどの製品づくりにも設計段階から携わり、暮らしや働く場を支えています。社員は46人で平均36.3歳。女性が約半数を占める構成も特徴的です。ゼロカーボンへの取り組みも「企業づくりは人づくり」というモットーのもと、社員の働く環境を快適にしたいとの想いから始まりました。

当社が最初に着手したのは工場照明のLED化です。約500灯の蛍光灯をLEDに交換し、電気代を約6%抑えることができました。電気代の差額だけで見れば回収に20年近くかかる計算ですが、補助金を活用すれば元が取れるまでの期間は短縮できます。この時も県の補助金を活用し、蛍光灯の交換費用が不要になる点も含めて償却期間は約7年。遠い未来ではなく、10年以内の見える時間軸で判断できたことが導入の後押しになりました。

次に取り組んだのは空調設備です。暖房には以前から端材を燃焼させるボイラーを使い、省エネを進めてきましたが、厳しさを増す夏の猛暑が課題でした。そこで農業用の大型エアコンと太陽光発電を導入。現在はエアコンの電力の半分を自家発電で賄い、屋根に乘せたパネルの遮熱効果とあわせて作業環境の改善に役立っています。

また、当社で以前から続けてきたのが二酸化炭素排出量の算定です。次の一手へ踏み込むための材料となり、同時に大手取引先から求められる情報開示にも迅速に対応することができたため信頼性の向上にもつながっています。

私が重視しているのは「利益度外視ではどんな取り組みも続かない」ということ。特に中小企業ではひとつの判

断が経営に直結するため、環境対策にまで踏み込めないという企業もあると思います。しかし環境対策は特別なことではなく、経営の延長線上にあるもの。デジタル化すれば無理のないラインが見えますし、社員が安心して働ける環境づくりにもつながります。当社の取り組みが、一つの参考例になればうれしいですね。



今日からできるエコアクション

地球温暖化を防ぐことで、私たちが過ごしやすい、子どもたちの世代にも暮らしやすい環境を残すことができます。身近なことからやってみましょう。

始めてみよう、ゼロカーボンの行動

電気はこまめに切る



食材を買いすぎない  
食べ物を残さない



ゴミをなるべく出さない  
出たゴミは分別する



車を運転する際は  
急な動作を控える

特集の取材風景を動画でもご覧いただけるようになりました

こちらのコードからご覧ください



## 水道料金表 (消費税抜)

基本料金 (8㎡まで)			超過料金 (1㎡につき)		
口径	改定前	改定後	使用水量	改定前	改定後
13mm	1,338円	1,470円	9㎡~30㎡	181円	202円
20mm	1,910円	2,100円	31㎡~50㎡	190円	213円
25mm	2,410円	2,650円	51㎡~100㎡	200円	223円
40mm	6,019円	6,610円	101㎡以上	209円	233円
50mm	9,229円	10,050円			
75mm	22,690円	24,880円			
100mm	32,729円	35,910円			

※水道の基本料金はメーター使用量を含みます。

## 下水道使用料表 (消費税抜)

基本料金 (8㎡まで)		超過料金 (1㎡につき)		
改定前	改定後	使用水量	改定前	改定後
1,295円	1,430円	9㎡~30㎡	181円	202円
		31㎡~50㎡	200円	222円
		51㎡~100㎡	219円	244円
		101㎡以上	238円	264円

※下水道の加算または減算用の量水器を設置している場合、別途メーター使用料が必要となります。

皆さんにご負担いただく上下水道料金は、**基本料金と超過料金を合算し、10%の消費税を加算したもの**となります。  
(算出額の小数点以下は切り捨て)

一般家庭 (メーター口径13mm) での1カ月当たり上下水道料金のイメージ

**使用水量0~8㎡の場合**

【水道】  
1,338円→1,470円 (税込み1,617円) **(+9.9%)**

【下水道】  
1,295円→1,430円 (税込み1,573円) **(+10.5%)**

**使用水量20㎡の場合**

【水道】  
3,510円→3,894円 (税込み4,283円) **(+10.9%)**

【下水道】  
3,467円→3,854円 (税込み4,239円) **(+11.2%)**

問い合わせ先：環境水道課 上下水道係 ☎35-9409

上下水道事業は重要なライフラインであり、いつでも市民の皆さんの生活を支えることのできる施設であり続ける必要があります。そのためには持続可能な財政基盤の構築が不可欠です。上下水道事業は「独立採算の原則」に基づき、利用者の皆さんにご負担いただく水道料金や下水道使用料によって運営経費をまかなっています。これからも上下水道を安心してお使いいただくために、上下水道料金の改定にご理解いただきますようお願いいたします。

### なぜ上下水道料金の改定が必要？

- 物価や人件費の高騰に対応するため**  
近年の物価や人件費の高騰により、維持管理にかかる経費が増大しています。
- 施設更新や耐震化に対応するため**  
安定した事業運営のために施設更新や耐震化の費用を確保する必要があります。
- 今後の料金収入減少に対応するため**  
人口減少による料金収入の減少が予想されます。

料金審議会で  
適正な料金のあり方について  
検討してきました



**令和8年4月1日から  
平均11%程度改定 (引き上げ) します**

新料金の適用時期：  
令和8年5月検針 (6月請求) から

	令和8年 3月	令和8年 4月	令和8年 5月	令和8年 6月
検針	検針	検針	検針	検針
請求		旧料金 5月請求	新料金 6月請求	新料金 7月請求



令和8年5月検針分 (6月請求分) から、  
平均11%程度引き上げます

上下水道料金を改定します

令和8年4月1日から



申告期限  
3月16日  
(月)

# 所得税・町県民税の 申告相談

2月20日(金)～3月16日(月)

※土・日および祝日を除く

- ▶受付時間 ●8時15分～11時00分 ●13時00分～15時00分
- ▶相談時間 ●8時45分～12時00分 ●13時15分～16時00分
- ▶会場 福祉センター3階 ※混雑緩和のため、できるだけ地区指定日におでかけください。

月	日	曜日	対象(地区指定)	月	日	曜日	対象(全域)
2	20	金	下市田	3	6	金	地区問わず どなたでも 相談可能です
	24	火			9	月	
	25	水			10	火	
	26	木	11		水		
	27	金	12		木		
3	2	月	出原・大島山 上市田・牛牧	13	金		
	3	火	山吹	16	月		
	4	水	吉田				
	5	木					

### 全日程LINEによる 予約ができます！

※従来どおり当日の会場受付も実施します。

- 予約受付期間  
2月16日(月)10時00分～希望日の前日
- 予約方法  
①高森町公式LINEを友だち登録  
②メニュー画面の手続きナビをタップ  
③確定申告の相談予約を選び、質問に答える  
④予約をするをタップ  
⑤希望日時を選び、必要事項を入力

LINEでの予約はこちらから▶



## 税務署へ 確定申告 する場合

確定申告の相談  
申告期間

2月16日(月)～  
3月16日(月)

### ご自宅から申告ができます

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、多くの方が訪れる確定申告会場に出向かなくても、マイナンバーカードとICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマホを利用してe-Taxで申告書を提出できます。

なお、マイナンバーカードとICカードリーダーなどをお持ちでない方も、印刷して郵送などで税務署に提出することもできます。ぜひ自宅から申告をお願いします。

e-Tax・申告書作成コーナーの操作などに関する問い合わせ先  
e-Tax・作成コーナーヘルプデスク  
☎0570-015901

※土・日および祝日を除く  
▼確定申告などに関する問い合わせ先  
国税庁ホームページ「確定申告特集」  
<https://www.nta.go.jp>

国税庁ホームページ



### 確定申告の相談・申告期間

▼期間 2月16日(月)～3月16日(月)まで

※土・日および祝日を除く

▼時間 8時30分～16時00分まで

○相談受付 8時30分～16時00分まで

○相談開始 9時00分～

▼確定申告書の提出・問い合わせ先

- 飯田税務署  
〒395-1864  
飯田市高羽町6丁目1番5
- 飯田高羽合同庁舎  
☎0265-221165  
(自動音声案内)

### ◆入場整理券

混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、各会場で当日配布するほか、LINEの国税庁公式アカウントで事前発行も可能です。詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

◆書面による申告書などを提出される方へ  
確定申告書などの控えに収受日時印の押印を行っていません。申告書などの提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。申告書などの正本(提出用)のみを提出(送付)していただきますよう、お願いします。

令和8年1月1日現在  
高森町に住所がある方は  
町県民税の申告が必要です

役場では、申告相談会場を設け、告の手伝いをします。  
例年、多くの方が訪れて申告会場は大変混み合います。  
申告会場に出向かなくても、パソコンやスマートフォンを利用して、e-Taxで申告書を提出できます。  
ぜひ自宅から申告できる便利なe-Tax・スマホ申告をご利用ください。

なお、次に該当する方は、町県民税の申告は不要です。  
○確定申告書を提出する方  
○年末調整が済んでいる給与所得者で、ほかに所得がない方  
○公的年金などの収入金額の合計額が400万円以下で、ほかに所得がない方

ただし、公的年金などの源泉徴収票に記載されている所得控除以外の控除を追加する場合には、申告が必要となります。  
また、所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。

役場で相談を受け付け  
できない方  
税務署へ直接申告または  
税理士へ依頼をしてください

さあ、おうちで  
パソコン・スマホから  
e-Tax!



- 所得税の申告が必要な方であつても、次に該当する方は役場での申告相談は受けられません。税務署へ直接申告されるか、税理士へ依頼をしてください。
- 不動産(土地・建物)・株式などの売買による分離譲渡所得、山林所得がある方
- 先物取引に係る雑所得がある方
- 令和7年から営業を始めた方
- 住宅耐震改修・住宅特定改修・認定住宅新築などの特別控除を受ける方
- 住宅借入金などの特別控除を初めて受ける方
- 青色申告の方

## 申告相談 持ち物チェックリスト

### 令和7年中の収入が明らかになる書類

- ☐ 給与や年金の源泉徴収票または支払額の証明書(原本)  
※紛失された場合は、給与・年金の支払者に再発行を依頼してください。なお、国民年金・厚生年金の源泉徴収票の再発行については、下記までお問い合わせください。  
▶日本年金機構 飯田年金事務所  
☎0265-22-3641  
▶「ねんきんダイヤル」  
☎0570-05-1165
- ☐ 営業などや農業、不動産の収支内訳書  
※補てん金や補助金などについても、申告する必要があります。
- ☐ 上記以外の所得があつた方は、収入金額、必要経費の確認ができる書類など

### その他

- ☐ マイナンバーカードまたは通知カードおよび本人確認書類(運転免許証など)
- ☐ 本人の預金口座が分かるもの
- ☐ 通帳登録印(口座振替による納税を依頼される方)
- ☐ 確定申告のお知らせはがき(税務署から送付された方)
- ☐ 利用者識別番号(ID・パスワード)などの通知(税務署、役場から交付を受けた方)

### 控除を受けるための証明書など

- ※ 証明書、領収書などがない場合は控除が受けられません。紛失された場合は再発行を依頼の上、お持ちください。
- ☐ 生命保険料(一般分・介護分・個人年金分)・地震保険料の控除証明書
- ☐ 国民年金など社会保険料の支払額証明書または領収書
- ☐ 身体障がい者手帳、障がいの等級が確認できる証明書(障がい者控除を受ける方)
- ☐ 医療費通知(医療費のお知らせ)・医療費控除の証明書(医療費控除を受ける方)、セルフメディケーション税制の明細書・「一定の取り組み」を行ったことを明らかにする書類(セルフメディケーション税制を受ける方)
- ※ 医療費の領収書を人ごと、病院・薬局ごとに合計し、健康保険や生命保険で補てんされた場合はこれを差し引きして医療費控除の明細書を作成してください。申告会場での代行作成は行いません。「医療費控除の明細書」が作成されていない場合、整理・作成した上で再度来場していただくこともあります。ご了承ください。
- ☐ 寄附先の法人や自治体などから交付される寄附金受領証明書(寄附金控除を受ける方)
- ☐ 税務署が交付した令和7年分(特定増改築等)住宅借入金等特別控除額の計算明細書、借入金の年末残高証明書(2日目以降の住宅借入金等特別控除を受ける方)

問い合わせ先

税務会計課 税務会計係 ☎35-9413

◆広報アンケートキーワード ④「か」  
(※詳しくは26P下段をご確認ください)

# パラアイスホッケー日本代表の熊谷昌治さん(高森町牛牧在住)が ミラノ・コルティナ冬季パラリンピックに出場します!

## 最終予選の激闘～出場権の獲得

昨年11月にノルウェーのイエスハイムで開催されたミラノ・コルティナ冬季パラリンピックパラアイスホッケーの最終予選で、主将として出場された熊谷昌治選手(高森町牛牧在住/高森町教育委員)の活躍により、4勝1敗の1位となり、平昌大会以来2大会ぶりのパラリンピック出場権を獲得しました。

熊谷さんは、初戦の韓国戦に敗れたときは「翌日の朝まで落ち込んでいたが、若い選手たちに励まされて前向きになれた」と振り返りました。

第2戦の強豪スロバキア戦では1-2の残り1分で同点に追いつき、熊谷選手の勝ち越しゴールで勝利を収めました。

その後、チームは勢いに乗って3連勝し、パラリンピック出場の切符を掴みました。



## パラリンピック出場に向けて

「町の教育委員を務めており、世界で戦えていることや自分の障がいのことも含めて子どもたちには直接経験や思いを伝えていきたい。これから国内合宿や海外遠征も控えている。しっかり経験を積み、町民の皆さんに良い報告ができるように全力を尽くす。」と語る熊谷さん。

## 町内の小学校にて講演会を開催

12月10日に北小学校6年生、1月16日に南小学校4年生以上を対象に講演会を開催しました。

事故により足を切断した辛い経験乗り越えた葛藤の日々。一人のパラアスリートとの出会いから、パラリンピック出場を目標にしてアイスホッケー競技へ挑戦。世界の強豪との闘いの中で痛感した高い壁。そして、若い世代と切磋琢磨し最終予選を勝ち抜いたノルウェーでの激闘。すべての原動力になったのは「支えてくれた家族・子どもたちに『カッコいい父親の姿』を見せたい」という熱い思いでした。

子どもたちは熊谷さんの話を熱心に聴き、たくさんの質



問やパラリンピック出場への応援メッセージが寄せられました。

## 子どもたちと一緒に 車いすバスケットボール体験

南小学校4年2組は1年間かけて、パラスポーツに打ち込むアスリートや障がいのある人もない人も共に楽しむことができる社会の実現に関する探求学習・活動を精力的に取り組んできました。

学習の集大成として、熊谷さんと一緒に車いすバスケットボール体験を行いました。

車いすに乗りながら、一つのボールを仲間をつなぎ、ゴールを目指す。お互いに



声を掛け合い、サポートしながら楽しく競技に取り組みました。

## ミラノ・コルティナ冬季パラリンピックアイスホッケー競技の試合予定日時

(すべて日本時間)

3月7日(土) 18:05~	予選1回戦	チェコ戦
3月10日(火) 4:35~	予選2回戦	カナダ戦
3月11日(水) 4:35~	予選3回戦	スロバキア戦
3月12日(木) ~14日(土)	にかけて決勝1回戦、準決勝、5位以下順位決定戦	
3月15日(日) 20:05~	3位決定戦	
3月16日(月) 0:05~	決勝	※試合日程は今後変更となる可能性がございます

## 青少年校外スポーツ団体

スポーツを通じた青少年健全育成を目的として町が活動を支援している団体

### 高森少年少女空手道教室

- \*対象者 保育園年長～高校生（大人の方も）※親子参加大歓迎！
- \*活動日 水曜・木曜・金曜
- \*時間 19:00～20:30
- \*場所 高森中学校 武道場
- \*年会費 3,000円（飯田支部登録料）+スポーツ保険加入料



### 南信州高森ベースボールクラブ

- \*対象者 小学校1年生～6年生までの男女
- \*活動日 土曜・日曜
- \*時間 【高学年】8:00～15:00  
【中・低学年】8:00～12:00
- \*場所 高森南小学校
- \*年会費 2,800円（保険代含む）
- \*部費 月額1,000円～2,000円



### 高森ミニバスケットボール教室

- \*対象者 小学校1年生～6年生までの男女
- \*活動日 火曜・木曜・土曜
- \*時間 【火曜・木曜】18:00～20:00  
【土曜】8:30～12:30
- \*場所 【火曜】町民体育館  
【木曜・土曜】南小学校体育館
- \*年会費 16,000円（半期8,000円）



関心のある競技や団体などをお伺いして、各クラブ代表者へおつなぎいたします。  
お気軽に下記担当までご連絡ください。

## スポーツ少年団「募集説明会・競技体験会」を開催します！

### 入団説明会

スポーツ少年団の練習や試合の様子、会費や道具の準備などについて、現在の保護者会・指導者が丁寧に説明します。

### 競技体験会

高森町スポーツ少年団で参加できる競技の体験ブースを設けています。これからスポーツをはじめようと思っている子ども、からだを動かすことが好きな子ども、まずはいろいろな競技に触れてみる機会としてぜひ会場へお越しください！

日時：2月21日（土） 10:30～12:00

場所：町民体育館 アリーナ（競技体験会） 研修室（募集説明会）

【問い合わせ先】 高森町教育委員会事務局 スポーツ係  
☎35-9416（直通） メール：sports@town.nagano-takamori.lg.jp

春からはじめよう！

## 町内で活動する青少年スポーツ団体

# メンバー募集！

新しい季節、新しいチャレンジをはじめませんか？町内では、子どもたちが仲間と一緒に体を動かし、楽しみながら成長できる青少年スポーツ団体が活動しています。運動が得意でなくても大丈夫。「やってみたい!」「体を動かすのが好き!」そのような気持ちがあれば、どなたでも参加できます。

### 高森町スポーツ少年団

スポーツ少年団では、スポーツを通して、青少年の「こころ」と「からだ」を育てることを目指しています。礼儀や団体行動を学ぶこと、スポーツに親しむことを大切にします。同時に、いくつかの種目に入ることもできます。

#### サッカー

- \*対象者 小学校1年生～6年生の男女
- \*活動日 【日曜】9:00～11:00  
【水曜】18:30～20:30
- \*場所 【日曜】新田グラウンド  
（雨天：南小学校体育館）  
【水曜】ほたるパーク人工芝グラウンド  
（雨天：中止）



#### ラグビー

- \*対象者 小学校1年生～中学校3年生の男女
- \*活動日 【日曜】7:00～9:00  
冬季8:00～10:00
- \*場所 天白グラウンド



#### 卓球

- \*対象者 小学校1年生～中学校3年生の男女
- \*活動日 【土曜】17:00～18:30  
【日曜】18:30～20:30
- \*場所 町民体育館2階 卓球室



#### バドミントン

- \*対象者 小学校1年生以上の男女  
（小学校低学年は保護者付き添い）
- \*活動日 【土曜・日曜】8:30～11:30
- \*場所 【土曜】北小学校体育館  
【日曜】町民体育館（または南小体育館）



#### 複合クラブ

- \*活動内容 元気いっぱいの先生と一緒に、体づくり・ボール運動などを行っています。
- \*対象者 小学校1年生～6年生の男女
- \*活動日 【土曜】7:00～8:00
- \*場所 南小学校体育館



4月 結団式の様子



競技の枠を超えた交流も！

# あと5% 燃やすごみを減らすと

高森町では、定期的に燃やすごみの中にリサイクル可能なプラスチックなどが含まれていないか調査をしています。その結果、燃やすごみの中の約5%がリサイクル可能なプラスチックや紙類であることがわかりました。それらを分別してリサイクルすると燃やすごみの量が減り、地球温暖化の主な原因となる二酸化炭素を減らすことができます。

令和6年度  
高森町の「燃やすごみ総重量」

1262.4トン

燃やすごみに含まれる  
リサイクル可能なプラスチックなど…約5%

約63.12トン/年

CO<sub>2</sub>排出量に換算すると…

削減可能なCO<sub>2</sub>排出量

21.9トン/年 ※

※環境省の二酸化炭素排出係数をもとに計算しています。

一般家庭1世帯のCO<sub>2</sub>排出量  
約8年5カ月分相当の  
CO<sub>2</sub>が削減可能!!

(出典：環境省「令和4年度家庭部門のCO<sub>2</sub>排出実態統計調査 資料編（確報値）」)

ほんの5%でも、日ごろから分別を心がけることでCO<sub>2</sub>排出量の削減につながります。引き続きごみの分別への協力をお願いします。

【問い合わせ先】 環境水道課 環境係 ☎35-9409

今月のテーマは…「燃やすごみを削減してCO<sub>2</sub>排出を減らそう」

地球温暖化防止について、情報を毎月お届けします！

# ゼロカーボンたかもり

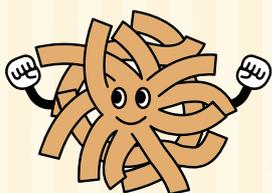


## 今月は「町立保育園」

### 給食レシピ紹介 「切干大根のサラダ」

【材料】作りやすい量 2食分  
(大人2人、子ども2人×2)

- ・切干大根…………… 50g
- ・スライスハム ……5枚(50g)
- ・にんじん…………… 30g
- ・きゅうり……………1本(100g)
- ・冷凍コーンまたはコーン缶…………… 50g
- ・ツナ(油漬け)…………… パウチ1P(50g)
- ・砂糖…………… 小さじ2.2/3(8g)
- ・濃口しょうゆ…………… 小さじ2(12g)
- ・酢…………… 小さじ4(20g)
- ・白ごま…………… 大さじ1(9g)



#### 【作り方】

- ①切干大根は水またはお湯で戻し、食べやすい大きさに切ってから8分程茹でる。コーンも冷凍の場合は茹でる。きゅうりはせん切りにする。
- ②ハムは半分に切ってから3～5mm幅で切る。ツナは油をきっておく。
- ③砂糖、しょうゆ、酢は混ぜておく。
- ④切干大根やきゅうり・コーンなどの水気をしっかり絞ってボウルに入れ、ツナ・ハムと④を加えて和え、白ごまをふる。

レシピのポイント ✍️ 基本のレシピです。きゅうりのかわりに、ほうれん草など旬の野菜を使用してもおいしいです。(ほうれん草など葉物野菜を使用する場合は切干大根 60g、葉物野菜 50g にします。)

# 介護保険料 特別徴収決定通知の様式を変更します！

町では、毎年4月（仮算定）と8月（本算定）に介護保険料の特別徴収開始通知書を送付しています。令和8年度から通知様式をはがきタイプへ変更しますのでご了承ください。

変更に伴い、介護保険料一覧表が添付されませんので、ご確認は以下二次元コードまたはホームページをご覧ください。

## ▼変更後内容

「通知タイプ」から「はがきシーラタイプ」へ変更

## 《変更前様式》

▼保険料段階一覧表  
二次元コードから  
ご確認ください。



## 《変更後仮算定様式》

## 《変更後本算定様式》

【問い合わせ先】健康福祉課 福祉係 ☎35-9412

# 高森町生活応援商品券を配布します！

町では、エネルギー価格をはじめとした物価高騰から個人消費を下支えするため、町内店舗で利用できる商品券を発行します。

- ▼配布対象者 令和8年1月1日時点で高森町に住民登録のある方
- ▼配布先・金額 世帯主宛てに1人につき、10,000円分をお送りいたします。
- ▼利用可能期間 3月1日（日）から8月31日（月）まで
- ▼利用可能店舗 商品券に同封する「取扱事業者一覧」をご確認ください。
- ▼商品券の郵送について



2月10日以降郵送でお届けしますが、ご近所であってもお届けの時期が変わる場合があります。

3月1日までに全世帯への配達完了するように手配しておりますので、3月1日になってもお手元に届かない場合は下記までお問い合わせください。

## 生活応援商品券の取扱い事業者の募集について

高森町生活応援商品券の発行に伴い、商品券の取扱い事業者を募集しています。

### ▼登録方法 ①もしくは②のいずれか

- ①参加表明書の提出 参加表明書は町のホームページからダウンロードできます。
- ②専用フォームから登録

右の二次元コードからフォームにアクセスできます。

2月4日以後の登録事業者は、商品券を郵送する際に同封する「取扱事業者一覧」には掲載されませんのでご承知おきください。（町ホームページには掲載します。）

▼その他 換金方法など詳しくは町ホームページをご確認ください。

申し込みフォーム



町ホームページ



【問い合わせ先】産業課 商工観光係 ☎35-9405

# 令和8年4月から「町からの文書」の配付回数が変わります

町では、これまで毎月2回（8日・18日）自治組織（常会）などを通じて町民の皆さんにお届けしていた「文書（広報高森や行政からのお知らせ）」の配付回数を見直します。

令和8年（2026年）4月から、原則として「月1回」の発行・配布とします。大きな変更となりますが、持続可能な地域づくりのため、ご理解とご協力をお願いします。

	現在 令和8年3月まで	変更後 令和8年4月から
01 配付回数	毎月2回	毎月1回
02 発行日	8日（休業日は後ろ倒し） 18日（休業日は前倒し）	15日（休業日は前倒し）
03 掲載内容	発行月の翌月14日までの情報	発行月の翌月末までの情報
04 広報誌	8日 広報高森「あったかもり」 18日 お知らせ版	15日 広報高森「あったかもり」

町では広報誌などの文書を、町公式LINEやホームページでもお届けしています。また、町公式LINEから回答できる広報に関するアンケートも実施していますので、町公式LINEをまだ登録していない方はぜひこの機会にご登録ください。

町公式  
LINE



【問い合わせ先】総務課 総務係 ☎35-9402

## 令和8年度発行「広報高森」「町の封筒」の広告を募集します

### 掲載媒体と募集広告

(1) 広報高森 令和8年4月号～翌年3月号

○広告サイズ 1枠あたり縦45mm×横83mm

○募集枠と掲載料 ※掲載月数は応募者と調整します。

カラー 1枠1月 3,000円

モノクロ 1枠1月 2,500円

(2) 町の封筒 長形3号

○募集枠 1枠（モノクロ）

○発行部数 1万枚

○掲載料 30,000円

### 掲載申請できる方

○高森町内に住所または事業所を有する企業

○1年以上継続して事業を営んでおり、町税・料金などの滞納がない事業者

### 掲載できない広告

○政治・選挙・宗教・風俗・貸金業関連の広告

○事実に反する表記を含む広告

申込期限 2月27日（金）17時00分

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。  
掲載の可否については、3月中旬ごろまでにお知らせします。

### 【申し込み・問い合わせ先】

・広報高森について  
総務課 まちづくり振興係

・町の封筒について  
総務課 総務係

☎35-9402



令和8年4月から

# 「特定用途制限地域」が指定されます

高森町では、令和6年に山吹区の皆さんと共に策定した「山吹下河原未来ビジョン」の具現化を目指すため、都市計画法に基づく「特定用途制限地域」の検討を進めてきました。これまで意見交換会や住民説明会、町ホームページでの意見募集、都市計画法に基づく計画案の縦覧を実施し、長野県知事との協議、高森町都市計画審議会での審議を経て、「高森町都市計画特定用途制限地域」を作成しました。そして具体的な内容を規定する「高森町特定用途制限地域における建築物の制限に関する条例」が令和7年12月の高森町議会定例会にて可決されました。

今後は令和8年3月31日に都市計画決定を行い、令和8年4月1日から特定用途制限地域が指定される見込みとなりましたので、新たに実施される計画の内容をお知らせします。

## 特定用途制限地域とは

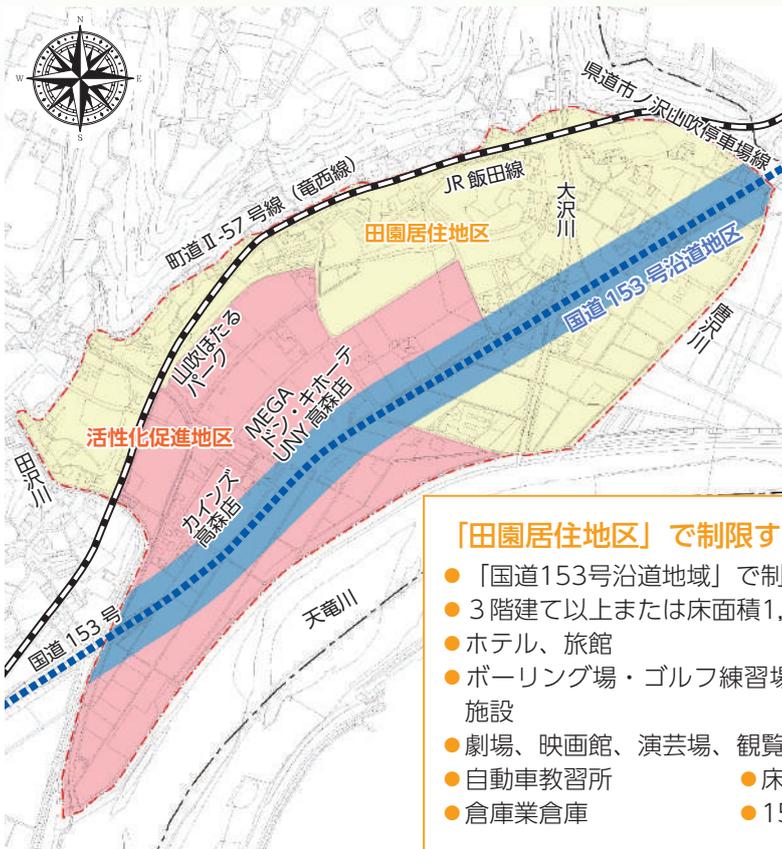
特定用途制限地域とは、用途地域が定められていない土地における指定された区域内で、良好な環境の形成・保持のために地域の特性に応じて合理的な土地利用が行われるよう、特定の建築物などの用途の概要を定めることで、定められた建築物の建築を制限する制度です。

山吹下河原地域において制限すべき建築物の“種類”“業種”“規模”などを指定することで、「山吹下河原未来ビジョン」によって描いた理想の将来像を具現化するため、適正な土地利用を誘導することを目的としています。

特定用途制限地域の位置・区域については都市計画決定を行い、詳細な制限内容などについては条例にて定めることとなっています。

## 特定用途制限地域の計画図

「山吹下河原未来ビジョン図」のゾーン分けを基に、国道153号の両側50mを「国道153号沿道地区」、既存商業施設などを中心とする「活性化促進地区」、そのほか住宅地や農地保全を望む「田園居住地区」の3地区に分け、それぞれの地区において制限する建築物の用途を指定します。



### 「国道153号沿道地区」で制限する建築物

- マージャン店、パチンコ店、キャバレー、店舗型風俗など、「風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律」第2条に規定する営業に係る建築物
- 勝馬投票券発売所など射幸心をそそる恐れ（ギャンブル性）のあるもの。
- 危険物を多く取り扱う工場

### 「活性化促進地区」で制限する建築物

- 「国道153号沿道地域」で制限する建築物
- 床面積150㎡を超える工場
- 床面積300㎡を超える自動車修理工場

### 「田園居住地区」で制限する建築物

- 「国道153号沿道地域」で制限する建築物
- 3階建て以上または床面積1,500㎡を超える店舗、事務所、自家用倉庫
- ホテル、旅館
- ボーリング場・ゴルフ練習場、カラオケボックス、ゲームセンターなどの遊戯施設
- 劇場、映画館、演芸場、観覧場、ナイトクラブなど
- 自動車教習所
- 倉庫業倉庫
- 床面積300㎡を超える単独車庫
- 15㎡を超える畜舎

## 条例施行による影響

「高森町特定用途制限地域における建築物の制限に関する条例」が施行されると、上記のとおり「制限する建築物」として定められた用途の建築物は、原則として建築することができなくなります。

ただし、条例施行時点で既にある建築物は、建築物の用途を維持する場合、今回の制限内容に適合してなくても違反にはなりません。また、条例施行後に増築や建替えなどを行う場合は、法規制に適合させる必要がありますが、既存の建築物などについては、条例により制限が緩和されます。



【問い合わせ先】 建設課 計画建設係 ☎35-9407 詳しくは二次元コードから町ホームページをご覧ください

◆広報アンケートキーワード ① 「に」  
(※詳しくは26P下段をご確認ください)



令和7年12月19日、高森町は下市田に工場がある旭松食品株式会社と包括連携に関する協定を締結しました。  
本協定を締結することで、相互の連携強化を図るとともに、町民の食や健康増進に関すること、地域資源の活用や環境に配慮した循環型社会に関すること、災害時における被災者支援に関することなど、多様な観点における課題解決・推進に取り組みます。

**協定内容**

- 一、食を通じた取り組みに関すること
- 二、地域資源の活用に関すること
- 三、町民の健康増進に向けた取り組みに関すること
- 四、環境に配慮した地域循環型社会に関すること
- 五、災害時における被災者支援に関すること
- 六、その他、本協定の目的を達成するために必要と認めること

**調印式後にはカットグルメの試食会が行われました**

旭松食品株式会社を取り扱う「カットグルメ」は高森工場で生産されており、介護食として主に医療・介護の現場で活用されています。

「カットグルメ」は、同じメニューを最大4形態展開しており、食事をする方のかむ力・飲み込む力に合わせて、使い分けることができます。そのカットグルメを、調印式参加者で試食しました。



試食会に出たカットグルメ



試食会の様子

**高森町の子どもたちへ  
給食食材を寄附いただきました**

高森町の学校給食に、左記のとおりご寄附いただきました。

- 一、北海道十勝産大豆 新あさひ豆腐 1/150サイズ 80kg
- 二、冷凍 新あさひ豆腐の から揚げ十勝 80kg

いただいた食材は、3月の学校給食に出されます。



Welcome to  
あったかてらす

ママ記者  
レポート

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!

## 冬の感染症対策 教えてママ記者!!

### 嘔吐(下痢)時の対応 第2弾

#### お風呂場の除菌と掃除を一緒に!

- お風呂場で子どもの体を洗い、服やタオルの汚れを流す
- ウイルスが残る床や排水溝に、カビキラー®を塗り広げる
- そのまま5~10分放置しシャワーでしっかり流して除菌完了!!



スポンジや布で塗り広げる!  
スプレーだとウイルスが広がる可能性アリ。



- しっかり換気する ● カビキラー®での色落ちに注意
- 必ず単独で使用する! 絶対に混ぜない!
- 酸性タイプ・アルコール・アンモニア系

注意

※衣類の除菌方法は広報1月号14ページに掲載しています。

#### 便利アイテム

- 空のペットボトル ● 手袋 (使い捨て)
- ペットシート ● ビニール袋大 ● カビキラー®
- キッチン用漂白剤 ● 使い古しバスタオル



# あつまれ キッズ

February  
2026

我が家ではこう使う!

### 「ペットシート」

我が家では、使わなくなったオマルに  
ペットシートを敷いて、急な嘔吐に備え  
ています。防水加工もあるので、子ど  
もの布団に敷くことも出来て安心  
です。サイズアウトのオムツでも  
代用可能!



ママ記者

## schedule

### 2月 あったかてらすスケジュール

- 19日(木) 【休館日】 10カ月児相談 (AM)
- 20日(金) 7カ月児相談 (AM) 4カ月児健診 (PM)
- 21日(土) おもちゃの修理屋さん
- 24日(火) 1歳児相談 (AM)
- 25日(水) 移動図書館きんもくせい (10:40~11:20)  
おはなし広場
- 27日(金) ボディケア (10:00~)\*

### 3月

※(\*)は事前申請が必要です。

- 2日(月) じーばーと遊ぼう (9:30~)
- 3日(火) 赤ちゃん広場 (10:00~)\*
- 5日(木) 【休館日】 3歳児健診 (PM)  
食育セミナー (10:30~)\*
- 9日(月) ママのためのマッサージ (9:40~)\*
- 10日(火) 2歳児相談 (AM) 1歳半児健診 (PM)
- 11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)
- 18日(水) 1歳児相談 (AM)

## 飯田下伊那地域の休日・夜間小児医療体制

### 【休日 9:00~18:00】

- 休日当番医 (広報高森、新聞または飯田市医師会ホームページ休日当番医予定表をご覧ください)
- 休日夜間診療所 (診察時間 9:00~12:30)

### 【夜間 19:00~22:00】

- 休日夜間診療所 (内科・小児科) [TEL0265-23-3636](tel:0265-23-3636)

### 【夜間 22:00~早朝】

- 夜間輪番病院  
(休日夜間テレフォンセンター [TEL0265-23-3636](tel:0265-23-3636) でお知らせします)

### 【利用の注意点】

- 電話をしてから受診してください
- 応急の対応をしますが、平日の診察とは異なる場合があります。
- 重症の患者さんが発生した場合は、そちらが優先になります。軽症の場合待ち時間が長くなる可能性があります。

### 受診に迷ったらココに相談!

#### ☎【長野県小児救急電話相談】

- TEL #8000 (毎日 19:00~翌日 8:00)
- ダイヤル回線・IP電話から [026-235-1818](tel:026-235-1818)



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

【休館日：毎週木曜日】

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努めてまいります。

# 秋は発見がいっぱい!!



見て見て!  
飛行機が3機も  
見えるよ!



みつけた!

葉っぱのお布団  
気持ちいい!!



おたのしみ  
いっぱい!!



# クリスマス会をしたよ!



サンタさんにお手紙を書いたら、  
なんと!!!お返事が届きました!!  
全部英語で書いてあったよ!!



クリスマスリースやサンタさんの飾りなど、  
いろいろなクリスマス飾りも作りました!



お楽しみは、先生たちの  
マジックショーでした!

## サンタさんと一緒にハイチーズ😊



プレゼントをたくさんもらえて嬉しかったね!  
また来年も山吹保育園に来てくれるといいな!





2学期後半は、町で取り組んでいるTOCO-TON関連の活動や、児童自らが発案し実行する行事が行われました。それぞれの行事で自発的に活動し、それぞれが学校の重点目標である「1Up」をしています。

## ●山吹保育園との交流 (12/16)

お隣同士という立地を生かし、さまざまな行事に園児を招待したり、園児が敷地内を散歩したりという交流が続いていますが、1年生がさくら組との交流会を行いました。

図書館など1年生がよく使う場所にブースを作って、1年生と年長児と一緒に回り、クイズなどに答えてもらっていま



した。交流の初めは緊張している様子でしたが、徐々に慣れてきてお互いの笑顔が見られるようになりました。「次はどこ行きたい?」「こうするといいよ。」と、園児の目線に合わせて優しく声をかけてあげたり教えてあげたりする姿がたくさん見られました。生き生きと案内する1年生の姿がとても印象的でした。



## ●全校クリスマスお楽しみ会 (12/24)



児童会長の立候補時公約である2回目の北小祭りを開こうと、児童会本部と6年生が共催で開催してくれました。6年生一人一人が夢中になって会の成功に向かっていました。朝7時30分に学校に来て準備を開始した子も何人もおり、やる気を感じました。

ビンゴゲーム、先生クイズ、だるまさんが転んだなどをして楽しみました。6年生のダンスの披露もありました。サンタさんも登場し、

全児童にプレゼントもありました。会場の飾りつけも素晴らしく、全校が笑顔になれるとても素敵な会でした。6年生がまた一つ全校の夢をかなえてくれました。



### 6年生の日記

いよいよ水曜日にクリスマス会があります。みんな自分の担当の仕事をしていていいなと思いました。私もクッキーのラッピングを考えたり、シールを作ったりしました。月曜日にクッキーを作るのが楽しみです。全児童と先生分を作るので、たくさんの小麦粉と卵が必要です。おいしく作れるといいなと思います!

あともう少しでクリスマスです。2学期も終わります。いろいろなことがあるけれど頑張ります。



## ●3学期始業式(1/8) 「3学期の目標」 4年生

僕が3学期にがんばりたいことは縄跳びです。頑張りたいことは2つです。

ひとつ目は、二重跳びをもっと跳べるようにしたいです。2学期は二重跳びを100回できたので、3学期は101回跳べるようにしたいです。

ふたつ目は、二重跳び以外の跳び方も50回以上できるようになりたいです。僕はだいたい二重跳びをしているのでほかの跳び方はあまりできないので、バランスよく縄跳びがうまくなりたいです。縄跳びができる5年生になりたいです。



僕が3学期に頑張りたいことは3つあります。

ひとつ目は、遅刻をしないことです。いつも遅刻をしているので遅刻をしないようにしたいです。

ふたつ目は、当番活動を忘れないようにすることです。僕の当番は金曜日で、「もうすぐ土日だ!」という気持ちになってしまうので、いつも忘れちゃいます。なので、当番活動を忘れない責任を持ちたいです。

三つ目は、宿題をきちんと提出することです。いつも帰ってきたらiPad<sup>®</sup>をいじってYouTubeを観てしまうので、「宿題をやりたくない!」という気持ちになってしまうからです。3学期は宿題をやってからYouTubeを観るようにしたいです。



# たかもり12チャンネル

2026  
2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

### どんど焼き特集



2月7日～13日

高森町内各地で行われたどんど焼きの様子をお届けします。

### 交通安全住民大会



2月14日～20日

1月30日に行われた上市田区交通安全住民大会の様子をお届けします。

### 中学校 みらい☆懇談会



2月21日～27日

1月23日に行われた、中学校2年生みらい☆懇談会の様子をお送りします。

### 第70回長野県三曲協会



2月28日～3月6日

昨年10月伊那市で開催された箏・三絃・尺八による第70回長野県三曲演奏会の様子をお届けします。

## ◆ふれあい情報局

毎月一回の定期番組で各種情報をお届け

放送時間 7:00 9:00 13:00 17:00 19:00

### 令和7年度高森町表彰式 (2月7日～13日)

11月22日に行われた令和7年度高森町表彰式

### ぐるっとふるさと信越 (2月14日～20日)

長野と新潟の旬をつたえる地域情報番組

### 議会ホット情報便 (2月21日～27日)

担当: 本島 未来 議員

### 本の森通信 (2月28日～3月6日)

高森町図書館からのお知らせ 貸出ランキング・新着図書案内など

### 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 …… 2月19日(救護集団長 木村 幸太 さん)

## 令和8年度 高森町の予算の 公開検討会

## YouTubeで アーカイブ配信します

2月10日に行われる予算の公開検討会の様子を高森町公式YouTubeでアーカイブ配信します。

右の二次元コードからご覧いただけます。

ぜひ、この機会にチャンネル登録をお願いします。



放送内容・時間は変更になる場合があります。詳細はテレビの番組表をご確認ください。

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



あつたかもり通信

2026年 2月

シニア大学活動発表会ならび第8講座開催

高森町シニア大学では、学生の班活動発表会と第8講座を開催します。

- ▼日時 2月19日(木)
9時40分~11時30分【班活動発表会】
13時00分~14時30分【第8講座講演会】

▼内容

【班活動発表会】

絵手紙、短歌、園芸、歌声、マレットゴルフ
郷土歴史それぞれの班の1年間の活動内容の発表

【第8講座講演会】

演題 「生涯青春 ~魂を磨く~」
講師 元松川町教育長 鋤柄郁夫氏

- ▼会場 高森町福祉センター 2階 大ホール

▼その他

班活動発表会は無料で申し込み不要です。
講演会は一般の方も聴講できます。希望者は2月18日(水)までに高森町公民館へお申し込みください。高校生以上は協力金200円をお願いします。

- ▼申し込み・問い合わせ先 高森町公民館 ☎35-9416



第4回高森町小中学校運営協議会開催

高森町コミュニティ・スクールでは、令和7年度第4回高森町小中学校運営協議会を開催します。

- ▼日時 2月17日(火)
16時00分~18時00分

- ▼会場 高森町福祉センター
2階 大ホール

▼内容

高森町小中学校3校の学校自己評価などについて協議します。

▼その他

傍聴を希望する方は、前日までに
お申し込みください。

▼申し込み・問い合わせ先

教育委員会事務局 社会教育係
☎35-9416

3月乳幼児健診・相談日程(会場:あつたかてらす健診室)

Table with 5 columns: 日曜, 事業名, 該当者, 受付時間, 会場. Rows include dates from 3/3 to 3/27 with details on health checkups and consultations.

令和5年3月生の3歳児健診は令和8年4月9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。

2月の夜間窓口

2月 25日(水)

夜間窓口を19時まで開設します。
各種証明発行などができます。

2月の休日当番医・薬局

▼診察・開局時間 9時~18時 産婦人科は9時~12時
※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。

Table with 6 columns: 日曜日, 曜日, 内科, 小児科, 外科, 産婦人科, 薬局. Shows on-call doctors and pharmacies for various dates in February.

◆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 9時~12時30分 夜間 19時~22時

◆口腔衛生センター(歯科) ☎(0265)24-5791 休日 9時~12時

※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。



### 合同会社クニツツアンド リベルズからお米の寄附

11月17日

合同会社クニツツアンドリベルズ(高森町山吹)から、お米30kgの寄附をいただきました。

いただいたお米は、寄附者様のご意向に沿って、学校給食に活用させていただきます。



### 飯田高校ラグビー班 全国大会出場報告表敬訪問

12月12日

飯田高校ラグビー班は、長野県予選にて優勝し、第105回全国ラグビーフットボール大会へ2年連続出場しました。(12回目) 高森町からは2年生の久保田光瑠さんが出場しました。

表敬訪問には、所属選手の出身地の7市町村長が出席しました。久保田さんは「去年の先輩方のような体を張ったプレーができるよう頑張りたい」と意気込みを述べました。

大会では見事4大会ぶりに初戦を突破し、2回戦も健闘しましたが惜しくも敗退しました。



### 新たな門出を祝う 高森町はたちの集い

1月3日

令和7年度高森町はたちの集いが高森中学校で開催され、141人が参加しました。中学校での式典後には、福祉センターで祝賀会も開催され、中学3年時に作ったミュージックビデオを見て、懐かしみました。



### 高森町消防団 1年間の平穏無事を願う

1月4日

高森町消防団出初式が行われました。式典に先立ち、山吹ほたるパーク人工芝グラウンドから多目的広場まで幼年消防クラブ・団員・消防車両がパレード。幼年消防クラブによる火災予防の呼びかけがあったほか、式典では、功労者表彰などが行われました。参加した66人の団員たちは、今年の町内無火災への決意と、無災害を祈念しました。



### 災害時における一時避難場所としての 使用に関する協定を締結

12月11日

町では、地震、風水害などの大規模災害が発生した際、下市田の「くましろハウジングセンター」の一部を住民の一時的な避難場所として使用することについて、神稲建設株式会社と協定を結びました。

この協定により、住民は緊急的に安全な施設に身を寄せることで災害から命を守ることができるようになります。



### 災害時における 包括防災協定を締結

12月19日

町は、大規模災害発生時の物資輸送やドローンを使った災害支援に関する協定を、松川町の株式会社ワイズ・パーソンと締結しました。

今回の協定によって、道路が寸断された場合でも物資輸送用ドローンを活用することで安定した物資輸送体制などが実現します。



### 【町へご寄附をいただきました】

・国際ソロプチミスト飯田

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。

## 2026.2.15~2026.3.14 町のうごき

2/15 日	育成会小谷村スキー交流会
16 月	
17 火	行政相談/学校運営協議会 2歳児相談/1歳半児健診
18 水	常会文書発送 教育委員会
19 木	高森町シニア大学閉校式 10カ月児相談
20 金	議会常任委員会/申告相談(3月16日まで) 7カ月相談/4カ月健診
21 土	スポーツ少年団募集説明会
22 日	時の駅企画展(4月10日まで) 消防団新幹部訓練
23 月	天皇誕生日
24 火	定例監査 1歳児相談
25 水	
26 木	議会運営委員会
27 金	
28 土	
3/1 日	
2 月	議会全員協議会/区長会
3 火	2歳半児相談
4 水	議会定例会開会 予算審査特別委員会①
5 木	3歳児健診
6 金	議会運営委員会
7 土	
8 日	
9 月	常会文書発送
10 火	2歳児相談/1歳半児健診 高校入試後期選抜試験(11日まで)
11 水	議会定例会一般質問
12 木	民生児童委員会
13 金	予算審査特別委員会② 議会運営委員会
14 土	



## 本の森つうしん

### 図書館サービスを便利に使いなそう!



**Q1** もうすぐ返却期限なんだけど、期限までに図書館に行けそうにない! どうしよう!?



**A1** そんなときは、**期限延長**がとっても便利!! 返却期限日までに、Web上あるいは図書館にお電話いただくことで、手続きした日から2週間期限が延長できます。

※予約がついている場合や、返却期限を過ぎている場合は、延長ができません。



**Q2** 図書館で探す時間がないんだけど、読みたい本を取り置きしてもらえないのかな...



**A2** そんなときは、**予約**をぜひご利用ください。貸出中の場合だけではなく、棚にある本にも予約を入れることができます。

ご予約の本が用意ができた日から**10日間取り置き**可能です。用意できたら電話やメールでお知らせします。



開館時間: 10時~18時(金曜日は19時まで)

2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。

### 高森町の広報に関して ご意見をお寄せください!

広報に関するアンケートを実施しています! アンケートはこちらからお答えいただいた方の中から抽選で20人に500円のデジタルギフトをプレゼント! アンケートの最後には広報誌の中にあるキーワードを集めて作る「合言葉」を入れていただきます。合言葉が違えば、抽選対象外となりますのであらかじめご了承ください。



合言葉【①②③④⑤⑥⑦】

### 2月の町税・料金

- 固定資産税..... 4期
- 国民健康保険税(普通徴収)..... 9期
- 介護保険料(普通徴収)..... 6期
- 後期高齢保険料(普通徴収)..... 8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

2月分

口座振替日  
2月26日  
(木)

※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。

左記の「町のうごき」へのごみ収集日程の掲載を終了いたしました。ごみ収集日程は、「ごみ収集カレンダー」および「ごみ分別アプリさんあ〜る」でご確認ください。

高森町の人口(令和8年1月1日現在) 12,520人 男6,139(-1) 女:6,381(+7) 世帯数:4,662(+7)

スタッフ募集

ちょっとしたスキマ時間に  
ちょっとしたおてつだい

認定NPO法人  
**びすけっと**  
電話:0265-48-8087

スタッフ  
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

買取強化月間

査定額UP中!!

貴金属 ブランド品 お酒

0265-49-3707

営業時間 10:00~19:00(水曜定休)

MEGADON・キホーテUNY高森店 長野県下伊那郡高森町山吹4515番地

広告欄

あったかもり



UD FONT

見やす・読みやすい  
ユニバーサルフォント  
を採用しています。