

市田柿のふるさと

あったかもり

2026 5

No.654
広報高森

UD
FONT

特集
P2

変わりゆく気候と防災情報

— 備え、考え、行動する —

- P6 河川清掃 実施方法を変更します
- P7 住宅の耐震化を進めましょう
- P8 ゼロカーボンたかもり／男女共同参画
- P9 給食レシピ紹介／本の森つうしん
- P10 あつまれキッズ
- P11 保育園のページ「認定こども園ぱどま」

- P12 学校のページ「中学校」
- P13 生涯学習情報
- P14 お知らせ版 あったかもり通信
- P16 たかもり12チャンネル
- P17 カメラレポート TAKAMORI TIMES
- P18 町のうごき

変わりゆく気候と防災情報

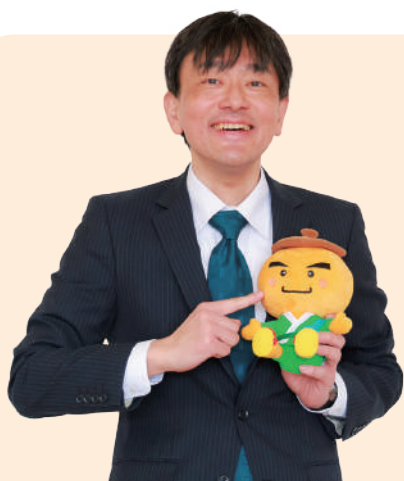
備え、考え、行動する

近年、極端な猛暑や突如襲いかかる豪雨、台風の強度増大など異常気象による災害リスクが高まっています。こうした事態から自分や大切な人の命を守るためには「いつ、どのような避難行動をとるべきか」迅速で的確な判断が欠かせません。

そこで気象庁では、警報など防災気象情報の危険度をより直感的に伝えるため、これまでの仕組みを見直し、情報を5段階とし、名称に警戒レベルの数字をつけて発表します。5月29日からの運用が予定されています。

また、こうした異常気象の背景にあるのは、地球規模で進む「地球温暖化」です。これは私たちの日常生活だけでなく、豊かな自然環境や農業にも影響を与える可能性があります。未来を守るために、今、何ができるのか。身近な視点から一緒に考えてみませんか。

今回は、これからの防災のポイントや気候の変化について、長野地方気象台長の山本浩嗣(ひろつぐ)さんに詳しくお話を聞きました！



世界規模の観測経験と柔軟な発想力 「地域の安全」のために挑戦を続ける 気象情報のエキスパート

ひろつぐ
長野地方気象台長 山本 浩嗣さん

1974年、愛知県小牧市生まれ。気象大学卒業後、日本の観測のとりまとめおよび気象チーフとして「南極観測隊越冬隊」に参加。極限の環境下で地球の今を捉え、未来へとつなぐ重要な任務を遂行してきました。

また「少しでも世の中の役に立ちたい」と、既存の枠にとらわれない柔軟な発想で数々の業務を推進。気象庁HPのヒットコンテンツとなった「真夏日・猛暑日地点数」の企画や、日本独自の竜巻強度基準の企画など、新たな仕組みづくりもけん引してきました。

令和7年に長野地方気象台長へ就任後も、日本郵便(株)信越支社と連携し、県内約450カ所の郵便ポストに気象庁の防災気象情報にアクセスできる二次元コード付きのステッカーを掲示する取り組みを実施するなど、地域に根差した防災の普及に尽力しています。世界規模の知見を兼ね備えた、気象のプロフェッショナルです。



南極ではラーメンも数分でこのとおり。極地の最前線で観測する喜びと誇りを胸に観測活動に励みました。



長野市にある長野地方気象台の庁舎

長野地方気象台とは

長野地方気象台(長野市箱清水1丁目8)は1888年に創設。翌年から観測を開始し、主に気象・地震・火山の観測や警報・注意報などの防災情報の提供を通じて県民の安全を支えています。

また、防災ワークショップや一般向けの「おてんき・ぼうさい教室」の開催、自治体への計画策定支援などを通じて地域の防災力向上や普及啓発にも力を注いでいます。



柿丸くんがインタビュー

教えて！山本さん いま知りたい防災情報と気候の話



警報などの防災気象情報の仕組みが新しくなるってきいたけど…

最近、これまでにないような自然災害が増えているよね。そこで「いつ、どう動けばいいのか」を直感的に伝え、一人一人の避難行動に繋げてもらうために、情報を5つのレベルで整理することにしたんだ。今年の梅雨入り前、5月29日からの運用を予定しているよ。



具体的にどんなふうになるの？

これまででは防災気象情報と警戒レベルとの関係が少し複雑で分かりにくい部分があったけれど、今回の改善では、それらが避難情報の5段階と一致するようになるんだ。情報の「色」や「数字」を見るだけで、今どのくらい危険な状況なのか判断しやすくなるよ。



僕たちはどこを意識して、どう動けばいいの？

一番のポイントは、情報に付くレベル1～5の数字をチェックすること。これだけで、今の危険度がパッと直感的に判断できるようになるんだ。特に「**レベル4 危険警報**」が出たら、**危ない場所にいる人は全員避難！**の合図。迷わずすぐ行動してね。また、河川は「**天竜川上流 レベル4 氾濫危険警報**」のように川の名前で示されるようになるから、自分の身近な場所が入っていないか、しっかり意識しておいてほしいな。



5月29日から 防災気象情報がわかりやすく変わります！ 新しい防災気象情報の情報体系と名称

警戒レベル	河川氾濫 1級河川などの大きな河川の氾濫	大雨 低地の浸水や大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや土石流	レベル5 すでに命の危険がある状態。 直ちに安全を確保して！
5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	
~~~~~ <警戒レベル4までに危険な場所から 必ず避難！> ~~~~~				
4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 「危険な場所から全員避難」これが一番のポイントだね。
3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル3 避難に時間がかかる人は、早めに避難。他の人も避難の準備を。
1	早期注意報			

※「高潮」についても同様に5段階に情報が整理されます。海などにお出かけの際はご注意ください。

# このまま地球温暖化が進むと・・・



ここ何年か、学校のお花見給食の時に桜が散ってしまっていて咲いていないことがあるけどどうして？

それは、地球温暖化の影響だね。桜の開花はどんどん早まっていて、気象庁の観測でも桜の開花日は10年あたりで1.2日早まっていることがわかっているよ。



そういえば最近、夏が長くて春と秋がすごく短くなった気がするね。平均気温が上がっているのかな。

まさにそのとおり。長野市では100年あたり1.3℃、飯田市では1.4℃の上昇が確認されているよ。数字だけ見ると少なく感じるかもしれないけれど、1.3℃、1.4℃上昇したのは平均気温だから、日々の寒暖差の変動はもっと大きいんだ。猛暑日(最高気温が35℃以上の日)や熱帯夜(夜間の最低気温が25℃以上)の年間日数も増えているよ。



ボク、雨があまり好きじゃないんだけど、最近強い雨が急に降ってくることが多くて嫌なんだよね。

最近の豪雨事例の中には、地球温暖化に伴う水蒸気量の増加が影響していると言われているものもあるよ。実際に日本全体の年間降水量は1980年以降、増加傾向になっていて、大雨の年間発生回数も増えているんだ。



これから地球はどうなっちゃうの？

温暖化対策を講じない場合、21世紀末には深刻な地球温暖化が進行して、長野県の平均気温は20世紀末比で約4.7℃上昇。長野県は平均で夏の猛暑日は約13日(20世紀末は1日)に増加し、熱帯夜も約11日(20世紀末は0日)に増えると言われているよ。また、激しい雨の頻度が増えたり台風の強度も強まると予想されているんだ。



え！台風も強まるんだ。怖いな。

21世紀末には世界平均気温が4℃上昇

日本付近の台風強度は強まる

台風に伴う降水量も増加

温暖化に伴う台風の変化を解析した結果、将来的に日本付近の台風強度は強まり、台風に伴う降水量も増加すると言われているよ。また、強い雨で土砂災害や洪水などの災害リスクも増加するから注意が必要だね。一方で雨の降らない日も増えるとされていて、気象の激甚化・極端化が進んでいくよ。



## 気象情報にもとづく効率的な「スマート農業」を『デジタルアメダスアプリ』



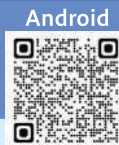
このままだと桜以外にも影響があるのかな？

鋭い質問だね。桜だけでなく、生物や農作物の育ち方にも変化が出てくると思うよ。今までの当たり前が変わりつつある今だからこそ最新の「デジタルアメダスアプリ」などで気象情報を確認して農作物の管理などに役立ててほしいな。



気象庁が昨年4月に公開したこのアプリでは、アメダスに加えて気象衛星ひまわりや気象レーダーなどの観測成果を組み合わせ、全国の降水量や気温、天気などを1km四方の格子状に分割して解析。現在の気温を、平年や昨年の気温と比較して確認もできるため、農作物の植え付けや花つけの時期などの比較検討にも役立つと農家の皆さんからもご好評いただいています。

デジタルアメダス Digital AMeDAS



## 今わたしたちにできること 取り組もう、「CO2ダイエット」



地球温暖化を防ぐために、普段の暮らしの中で僕たちにできることってあるかな？

日本で出される二酸化炭素の15%は家庭から出ている※から、みんなの工夫がすごく力になるんだ。たとえば、シャワーの時間を1日1分短くするだけでCO2は減らせるし、使わない時に温水洗浄トイレのフタを閉めるだけでも効果があるんだよ。冬に暖房の設定温度を少し下げるともいいね。まずは身近なところからCO2ダイエットに取り組もう。

※ 出典：全国地球温暖化防止活動推進センター



家の外でも、地球にやさしくできることってあるの？

もちろん！たとえば、買い物に行くときにマイバッグを持っていくのは、ビニールゴミを減らしてCO2を抑える立派なアクションだよ。それから、車に乗る時も、急にアクセルをふかすすぎないようにしたり、停車中にエンジンをかけたままにする「アイドリング」を短くするよう意識するのもいいね。こうした小さな心がけを積み重ねて、生活してみよう！



CHECK!

### 1つずつ取り組みを重ねよう！



使わない時は  
温水洗浄トイレの  
フタを閉める  
**-15g/日**

夏の冷房時の  
設定温度を  
2度高くする  
**-83g/日**

冬の暖房時の  
設定温度を  
2度低くする  
**-96g/日**

風呂の残り湯を  
洗濯に使い回す  
**-7g/日**

食器を洗う時  
ガス給湯器の  
温度を低く設定  
**-29g/日**

シャワーの  
使用時間を  
1日1分短くする  
**-74g/日**

炊飯ジャーの  
保温をやめる  
**-37g/日**

※このイラストは、環境省の「チームマイナス6パーセント」の「めざせ！1人、1日、1kg CO2削減」の情報を参考に作成しています。現在、環境省は、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動「デコ活」を推進しています。「デコ活」もチェックしてくださいね！



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 → → →



# 河川 清掃

## ～全町一斉の実施から **地域などが** **主体的に実施する方法へ変更**します～

毎年6月前半の日曜日に町が主催となり、約50年継続してきました全町一斉での河川清掃は、参加者数の減少や地域の高齢化などを理由に、令和8年度から地域などが主体的に実施する方法へ変更します。

以下に、その概要をお知らせします。地域などで河川清掃の実施について、ご検討いただきますようお願い申し上げます。

地域など^{※1}が、年間を通じて^{※2}河川清掃^{※3}を実施した場合は、町から「河川清掃報奨金^{※4}」をお支払いします。なお、軽トラックやビバーなどを使用して河川清掃を実施し、区からその機械などの使用料が支払われた場合は、区に対し河川清掃補助金^{※5}をお支払いします。

### ✔ 地域など^{※1}

- ✔ 区、地区、常会、組合、任意団体をいいます。
- ✔ 町から河川清掃と同様の取組みに対する補助金などの交付を受けている任意団体は除きます。

### ✔ 年間を通じて^{※2}

- ✔ 地域などのご判断で実施日を決めていただきます。

### ✔ 河川清掃^{※3}

- ✔ 対象となる作業は、河川敷、河川内の除草、支障木の伐採などとし、単なるごみ拾いのみは対象とはなりません。
- ✔ 対象となる河川は、これまで河川清掃を実施してきた以下の21河川です。

#### ① 一級河川

黒沢川、新井川、江戸ヶ沢川、唐沢川、引張川、宮沢川、南大島川、大島川  
胡麻目川、田沢川、寺沢川、大沢川

#### ② 準用河川

相ノ沢川、袋ヶ沢川

#### ③ 普通河川

間ヶ沢川、大井川、院殿ヶ沢川、和泉洞川、小胡桃沢川、市ノ沢川、洞ノ沢川



### ✔ 河川清掃報奨金^{※4}

- ✔ 河川清掃を実施いただいたことに対する町からの感謝の意（報奨金）です。
- ✔ 報奨金の額は、参加者1人あたり現金1,000円/時間（上限額3,000円/人）です。
- ✔ 作業時間は30分を最小単位とし、30分当たり500円とします。この場合において、30分未満の時間は算入しません。
- ✔ 同一年度において、1人あたり2回を限度とします。
- ✔ 支払方法は、地域などの長からの実績報告および請求に基づき、地域などの口座へ振り込みます。

例) 地域など（15人の参加人数）が2時間30分、河川清掃を行った場合

1人×2.5時間×1,000円＝2,500円・・・1人当たりの報奨金額

2,500円/人×15人＝37,500円・・・地域などの口座へ支払う報奨金額

### ✔ 河川清掃補助金^{※5}

- ✔ 河川清掃の促進及び区の負担軽減を図ることを目的としています。
- ✔ 対象となる機械などは次のとおりです。  
軽トラック、刈払機（ビバー）、チェーンソー、その他町長が必要と認める機械
- ✔ 補助金の額は、機械1台につき500円を上限とします。



ホームページは  
こちらから

【問い合わせ先】 建設課 維持管理係 ☎35-9407

古い木造住宅へお住いの方へ

# 住宅の耐震化を進めましょう

令和6年1月1日に発生した能登半島地震により石川、富山、新潟の3県で、旧耐震基準（昭和56年5月31日以前）で建てられた非常に多くの建物が全壊しました。地震後、今まで以上に住宅の耐震化が求められています。町では木造住宅の耐震診断、耐震改修、現地建て替えに対する補助事業を行っています。さらに耐震改修を促進するため、これまでの補助金の限度額 100 万円を、近年の物価高騰などを踏まえ令和 7 年度から 115 万円に引き上げました。また、長野県でも最大 50 万円を補助する「長野県住宅耐震化緊急加速事業補助金」を施行しています。大切な生命や財産を守るために耐震化を行いましょう。

**最大165万円の助成**

**無料で耐震診断！**

**対象となる住宅** 次のいずれにも該当する住宅が対象です。

- 昭和56年(1981年)5月31日以前に着工された住宅である。
- 木造在来工法の住宅である。

耐震化事業の流れ

ステップ1

**耐震診断を受ける** 【費用は無料！】

希望された方に、町から長野県耐震診断士を派遣し、精密な診断(住宅内部・天井裏・床下調査など)を行います。診断を受けると、家の強さに0.4、0.7、1.0のような点数がつきます。後日診断結果をお送りします。

☆診断をご希望の方は役場建設課までお申し込みください。

【診断結果の評点】

評点1.0未満

評点1.0以上

安心のために次のステップを検討して下さい。

現在の建築基準法で定められている最低限の強さを満たしています。



ステップ2

**耐震改修または現地建て替えをする**

工事は、基礎や壁の補強、屋根の軽量化、劣化した部材の交換などを行う「耐震改修」と「現地建て替え」があります。

**補助金 最大115万円/戸**

+

長野県独自の上乗せ補助【長野県住宅耐震化緊急加速事業補助金】上記、高森町補助金に上乗せ。

**補助金 最大50万円/戸**

※補助条件：耐震改修後の評点が1.0以上 ※現地建て替えは対象外となります。

☆工事は年度内に完了する必要があります。補助金は予算の範囲内で先着順となります。希望の方はお早めに役場建設課へご相談ください。

【問い合わせ先】 建設課 維持管理係 ☎35-9407

## 「将来世代から借りている自然を守るため」 ごみを減らしましょう！

「第3次高森町環境基本計画」では、高森町の美しい自然を守り残すため、ごみの排出量に関する具体的な目標を定めています。みんなで力を合わせて、全国トップクラスのごみの少ない町を目指しましょう！

町民一人が1日に排出するごみの量※

令和6年度  
(現在)  
**451g/1人1日**  
全国10位

令和11年度  
(目標)  
**399g/1人1日**  
全国トップ10入り

目標達成まであと**-52g!**

おおよそ **卵Sサイズ1個分**のごみを毎日減らすだけで私たちの目標に手が届きます！



※高森町は、人口10万人未満の自治体における、令和6年度リデュース（減量）部門において、1日1人当たりのごみの排出量が、全国で10番目に少ない自治体となりました。

出典：環境省 一般廃棄物処理事業実態調査の結果（令和6年度）について [https://www.env.go.jp/press/press_03502.html](https://www.env.go.jp/press/press_03502.html)

目標達成に向けて今日からできる！

### 「生ごみの水切り」



捨てる前に「ぎゅっと」ひと絞り！  
生ごみの約80%は水分です。水切りを徹底するだけで、ごみはぐんと軽くなります。

メリットは「一石二鳥」！

燃やすゴミ

1. ごみが減ってスッキリ！

三酸化炭素(CO2)のけむり

2. 焼却時の燃料が節約でき、二酸化炭素(CO2)の排出も抑えられます。

【問い合わせ先】環境水道課 環境係 ☎35-9409

## 高森町 男女共同参画

**注目!**

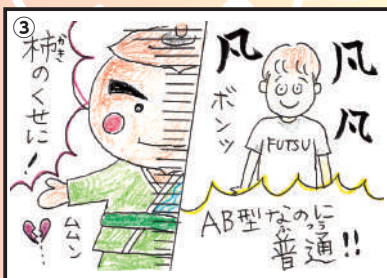
## 高森町のアンコンシャスバイアス!!



チェックシートはこちらから。チャレンジいただいた方の中から抽選で、デジタルギフトをプレゼントします。

「人間は4種類!？」

check it out!



皆さんからいただいた投稿の一部です。

- ・同じ業務をしているのに、女性が自ら一步下がっていると感じたことが過去にあった。(30～40代男性)
- ・自分の結婚式の時、司会は男性の方がよいと根拠なく思っていたが、司会をしてくださった女性が素晴らしく、思いこみを反省した。(30～40代女性)
- ・能力や実績ではなく、女性だからという理由で、男性より先に管理職になる。(50～60代男性)
- ・会所清掃、河川清掃等外回りは男の役割とされている。(70代以上男性)
- ・学校・保育園との連絡、書類関係、スケジュール調整など、全て母親が担っていること。(30～40代女性)
- ・団体で役員を決める際、「私は女性だからできない」、と断る方がいた。(50～60代男性)

私たちは無意識のうちに、性別、出身、血液型などで「こんな人」だと決めつけてしまうことがあります。しかし、

それが誰かの可能性を狭めている可能性があり、生きにくさにつながっているかもしれません。

また、性別役割意識によって経験の差が生じてしまうことがあります。能力差ではなく、経験差が、人をその場に縛りつけてしまうことがあるのです。簡単ではありませんが、目の前のその人に目を向け理解しようとする

【問い合わせ先】総務課 まちづくり振興係 ☎35-9402

# 給食レシピ紹介「かぶのサラダ」



### 【材料】大人2人、子ども2人分

- かぶ…………… 200g(中1コ)
- 人参…………… 25g
- きゅうり …… 80g(小80g)
- 乾燥わかめ…………… 5g
- 花かつお(かつお節薄削り)…………… 5g
- 濃口醤油…………… 小さじ1.1/2(15g)
- 酢…………… 小さじ2(10g)
- 砂糖…………… 小さじ2(6g)
- サラダ油…………… 小さじ1.1/2(6g)
- 食塩(塩もみ用) …… 適量

### 【作り方】

- ①かぶは皮をむき、6等分にして薄いいちょう切りにする。人参も薄いいちょう切りにする。きゅうりは半月切りにし、塩もみする。
- ②乾燥わかめは水で戻し、大きい場合は食べやすいように切る。
- ③沸騰した湯でかぶは1分くらい、人参5分くらい、わかめは10秒程度茹で、素早く流水でさらす。(かぶは茹でずに塩もみでも良い)
- ④ボールに濃口しょうゆ、酢、上白糖、サラダ油を入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤大きめのボールに野菜の水気をしっかり絞って入れ、④のドレッシングと花かつおで少しもむように和える。

レシピのポイント ✎ みずみずしい「かぶ」を使ったさっぱりサラダです。春のかぶはやわらかく甘みがあるため、子どもにも食べやすく、春から初夏にかけておすすめです。



## 本の森つうしん

### 初夏の読書マラソンを開催中です!!

5月から6月末にかけて、町立図書館では「初夏の読書マラソン」を開催中です。作者の50音順に本を読んでいき、見事50音すべてを読破した人には、この企画限定のオリジナルステッカーまたは缶バッジをプレゼント!

「フルマラソンの部」と「ハーフマラソンの部」があります。ふだん手に取らない作家さんやジャンルの本にチャレンジするチャンスです。ぜひ振ってご参加ください!

マラソン限定の読書手帳で、読んだ本を記録しよう!



もらえるシールや缶バッジはさまざまなデザインがあります!



### 図書館のボランティア活動で活躍しませんか?

図書館では、学校での読み聞かせボランティア「おはなしこんぺいとうの会」や、毎週土曜日の工作や読み聞かせのイベント「おたのしみ会」で活躍している「おはなし紙ふうせん」のメンバーを随時募集しています。

子どもたちに本の楽しさや魅力を届ける活動で、あなたの力を発揮してみませんか?

活動に興味があるという方は、ぜひ町立図書館までお気軽にお問い合わせください。

活動の様子は、過去の町の広報でも取り上げられています。ぜひ右の二次元コードからご覧ください。



5・6月の休館日:月曜日、第一水曜日 開館時間:10:00~18:00 ※金曜日は19:00まで  
問い合わせ先:町図書館(35-9434)

Let's go to  
the Park!!

2023年に  
遊具リニューアル

ママ記者  
レポート

# 丸山公園

遊びに  
きてね

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!

ママ記者のおすすめスポット紹介します!

## あつまれ キッズ

May  
2026

### 大きなすべり台

大きな遊具には3つのすべり台がついていて、遊びごたえ満点!ローラーコースターは特に大人気!



滑り台までの道のりも何パターンもあり、ずっと遊べます。スリル満点な遊具なので、小さなお子さんが利用される場合は、大人の方が付き添ってくださいね。

### 小さい子向け:ブランコ

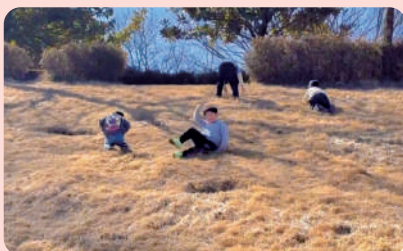


このブランコ、足を通すタイプなので小さなお子さんでも落ちる心配がなくて安心。この辺りではなかなか見かけないですよ。ブランコデビューにもぴったりですよ。

### 小学生向け:芝滑り

丸山公園の遊具東側の芝では、ダンボールやヒップスライダーでの芝滑りが人気。雪の日はソリも楽しめ、自然を活かした遊びとして大人気です!

小さなお子さんは大人が付き添ってくださいね。ケガのないよう無理なく遊びましょう。



## information

### 4月からこども誰でも通園制度が始まりました。

対象: 6カ月~3歳未満で保育園などに通っていない子ども

利用時間: 月10時間まで

利用場所: あったかてらす

利用方法: 事前に利用登録、面談が必要です。

詳しくは右の二次元コードから町ホームページをご覧ください。

問い合わせ先: 教育委員会事務局 ☎35-9416



## schedule

6月

あったかてらすスケジュール

- 1日(月) じーばーと遊ぼう (9:30~) 赤ちゃん広場 (10:00~)*
- 3日(水) 移動図書館きんもくせい (10:40~11:20)
- 4日(木) 【休館日】食育セミナー (10:00~) 3歳児健診 (AM)
- 8日(月) マッサージ (9:40~)*
- 9日(火) 1歳児相談 (AM)
- 17日(水) 移動図書館きんもくせい (10:40~11:20) おはなし広場
- 20日(土) おもちゃの修理屋さん (10:00~11:45)
- 23日(火) 2歳児相談 (AM)、1歳半児健診 (PM)
- 24日(水) ウキウキ広場 (10:00~)*
- 25日(木) 【休館日】10カ月児相談 (AM)
- 26日(金) 7カ月児相談 (AM)、4カ月児相談 (PM)

※(*)は事前申込が必要です。

※日程が変更になる場合があります。

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。

高森の子ども

# 保 育 園 の ペ ー ジ

今月は  
認定こども園ぱどま  
から

卒園式が終わり

入園式



## 新年度がスタートしました!!

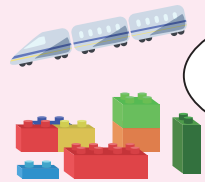


お兄さん お姉さん  
元気に学校に  
通っているかなあ...

砂場で遊んだり玉入れしたり...  
天気の良い日には、  
お外でたくさん遊ぶよ!



お部屋では、電車や  
ブロック、ボールなどで  
遊んでまーす!



ごはんも泣かずに  
食べられるよー!



園長先生のお寺に  
桜とこいのぼりを見に  
お散歩にも行ったよ!



認定こども園  
ぱどま  
HPはこちら



## 408人での学校生活スタート！

134人の新生が入学し、2年生131人（副学籍生1人を含む）と3年生143人を合わせ、計408人での学校生活が始まりました。

生徒会入会式では、新生を迎え、生徒会入会証、生徒手帳、校歌・生徒会歌CDと歌詞カードを贈呈しました。

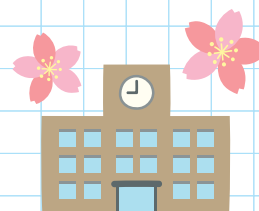
生活オリエンテーションでは、生徒会役員から、制服の着方や図書館利用の仕方、給食準備・片付けのやり方などの説明がありました。仲間同士での呼びかけや、生徒会の特別活動などによって、生徒が自らの力でできまりよく生活していく姿に期待します。



生徒会入会式 新生への贈呈



生活オリエンテーション エプロンの着方確認



### 第62期生徒会スローガン

#### 咲響（さいきょう） ～一輪の個性を、全校で創る花束に～

このスローガンには、次の2つの「願い」を込めました。

1つ目は、「自分らしく咲くこと」。一人一人、好きなことや得意なことが違います。みんな、違色の「花のタネ」を持っています。まずはそのタネを、自分らしく堂々と咲かせてほしい。それが「咲」という字に込めた思いです。また、第61期スローガン「Rise Together ～自分らしく前へ～」から、「自分らしく」という点を受け継ぎ、第62期でも大切にしていきたいと思えます。

2つ目は、「みんなでつながること」です。一輪の花もきれいですが、それがたくさん集まって、クラスや学年の壁をこえて混ざり合ったとき、世界に一つだけの、最高にきれいな「花束」が生まれます。「あの人のここがすごいな」「いっしょにやると楽しいな」。そんな風に、誰かとつながる喜びを、この学校のみんで感じてほしい。それが「響」という字に込めた思いです。

年度当初に全校レクとして、じゃんけん列車が行われました。姉妹学級対抗というルールにしたことで、クラスや学年の壁をこえた交流の場になりました。感想発表の場では、喜びの声が聞かれました。

今後も様々な場面において全校で交流し、喜びが共有され、生徒会スローガンが達成されることを期待しています。



全校レク じゃんけん列車の様子



どなたでも参加できます。日程は変更となる場合があります。詳しくは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	中央公民館	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(ラージボール)
木鷄の会	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	第1金曜日	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	2日、30日	中央公民館	13:00~	オカリナを楽しもう
カラオケクラブ 音和の会	6日	吉田区民会館	13:00~	カラオケを楽しむ
詩吟クラブ	1日、29日	中央公民館	14:00~	詩吟を楽しむ
ひまわり健康体操教室	11日、25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	3日、10日 17日、24日	中央公民館	14:00~	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	毎週月・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	10日、24日	中央公民館	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	19:00~	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
パーシモンフルーツ 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)。基礎からフルーツを覚え、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
親子のオーガニック教室	8日	中央公民館 会議室2	10:30~	遠藤先生とミミズの勉強の予定
	23日			
地域おこし協力隊の遠藤颯さんを講師としてお招きし、ミミズと有機栽培の関係について教えていただく予定です。1日のみの参加でも可能です。				

◆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。

◆広報誌に生涯学習情報の掲載を希望される団体は、**2か月前の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。

【問い合わせ先】 高森町中央公民館 ☎35-9416



## ① お知らせ

## ① あなたの想いを、大切な人へ「人生会議」講演会

人生の最期の時を心豊かに迎えるため「もしも自分に何かあったとき」、どのような医療やケアを望むかを、あらかじめ考え、大切な人と話し合う取り組みが「人生会議」です。自分自身のこと、家族のことを見つめ直すきっかけとして、ぜひご参加ください。

日時 6月27日(土) 14:00~15:30 (受付:13:30~)

会場 中央公民館 大会議室

講師 後藤医院 後藤 暁 先生

その他 もしもの時に役立つあんしんノートをお渡しします。

申込み期限 6月19日(金) (※事前予約制です)

申込み先 健康福祉課へお電話をいただくか、  
右二次元コードからお申込みください。



問い合わせ先 健康福祉課 地域包括支援センター  
☎35-9412

## ① 農業振興地域変更(農振除外)申請の受付期間

農業振興地域内にある農地を、住宅や駐車場など農業以外の目的で使用(転用)するには法律(農振法・農地法)に基づく制限があります。転用が必要な場合は、あらかじめ「農業振興地域整備計画」を変更し、その土地を農用地区域から除外する手続きが必要です。手続き完了までにはおおむね8~9カ月の期間を要しますので、お早めにご確認、ご相談ください。

受付期間(土・日・祝日は除く)

第1期	6月1日(月)~6月30日(火)
第2期	10月1日(木)~10月30日(金)
第3期	令和9年2月1日(月)~2月26日(金)

問い合わせ先 産業課 農林業係 ☎35-9405

## ① 建設発生土の民間受入地を公募

町が発注する建設工事に伴い発生する土砂(建設発生土)を有効活用するため、民間受入地を公募します。

## 利用方法

くぼ地などの埋め立てや低地のかさ上げなどにご利用ください。※転売など、営利目的の利用はできません。

## 公募要件・詳細

対象となる土地の条件や申請方法は、右の二次元コードから町ホームページをご覧ください。くか、建設課までお問い合わせください。



問い合わせ先 建設課 計画建設係 ☎35-9407

## ① 「平成18年7月豪雨から20年」パネル展示

今年は、諏訪湖・天竜川上流部を中心に浸水被害や堤防決壊など多くの災害が発生し、町内でも被害が出た「平成18年7月豪雨」から20年の年にあたります。災害から学び、教訓を風化させることなく次世代に伝えるための取り組みとして、パネル展示を実施します。

パネル展示 日時:6月8日(月)~6月12日(金)

場所:中央公民館ロビー

問い合わせ先 建設課 ☎35-9407

## 🏥 健診情報

## 🏥 胃がん検診

胃がん検診(バリウム検査)を行います。お申し込みをいただいた方は、送付通知をご確認の上、受診をしてください。

検診の申し込みをされていない方で受診を希望される方は5月中に、健康福祉課健康係までご連絡ください。

## 実施日及び会場

実施日	会場
5月27日(水)	吉田区民会館
5月28日(木)	牛牧伝統芸能伝承館
5月29日(金)	下市田区民会館
5月30日(土)	町立図書館前
6月1日(月)	山吹区事務所
6月2日(火)	町民体育館前①
6月3日(水)	龍の里会館
6月4日(木)	町民体育館前②

受付時間 7:00~8:30

対象者 40~74歳の方(令和9年3月31日時点)

持ち物 ①がん検診受診票

②検査料(1,500円)

③健康手帳(お持ちの方)

問い合わせ先 健康福祉課 健康係 ☎35-9412

## 🏥 女性がん検診

乳がん、子宮頸がんの早期発見・早期治療を目的に女性検診を行います。申し込みをいただいた方は、検診開始の1カ月前頃に通知を送付します。

申し込みをされていない方で受診を希望される方は、5月中に健康福祉課健康係へご連絡ください。

## 子宮頸がん検診

対象者 21歳以上 奇数年の方(令和9年3月31日時点)

検診場所	実施月	料金
高森レディースクリニック	6月~11月	1,500円
下伊那厚生病院	7月~12月	
その他の病院	6月~12月	2,000円

## 乳がん検診(マンモグラフィ)

対象者 41歳以上 奇数年の方(令和9年3月31日時点)

検診場所	実施月	料金
下伊那厚生病院	7月~12月	2,000円
その他の病院	6月~9月	2,500円

問い合わせ先 健康福祉課 健康係 ☎35-9412

## ① 小型家電・粗大ごみの収集

日 時 6月20日(土) 7:00~9:00

収集場所 町民グラウンド

収集品目

「家庭ごみ分別の手引き」「リサイクルカレンダー」またはごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご確認ください。

1. 小型家電	家庭で不要になった家電製品 ※除外品(収集不可):テレビ、エアコン、 冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機
料金	無料

### 【注意事項】

- 次の電池や付属品は、必ず本体から取り外してください。  
充電式電池(リチウムイオン電池など)、乾電池、ビデオテープ、カセットテープ、CD、DVD、インクカートリッジ、掃除機内のごみ、照明器具の電球・蛍光灯など
- ファンヒーターの灯油タンクは必ず空にしてください。
- パソコンのデータ消去はご自身で行ってください。
- 梱包、包装から取り出し、製品のみ持ち込んでください。

### 【その他の回収方法】

①リサイクルステーションへの持ち込み

対 象:大きさが15cmx25cm以内の小型家電  
開設日:毎週火・金曜日9:00~12:00

②パソコン(宅配便回収)

リネットジャパンへの申し込みで宅配便回収(無料)が利用できます。(電話:0570-085-800)

2. 粗大ごみ	指定収集袋に入らない物など
料金	品目、大きさ、数量により算定。 収集会場で現金による支払い。

○当日ご自身で持ち込みできない方は、次の町内一般廃棄物収集業者へ直接ご相談ください。

㈲加藤産業 ☎35-5304

しなの環境サービス㈲ ☎35-7872

▲係員が車からすぐに降ろせるように準備をお願いします  
問い合わせ先 環境水道課 環境係 ☎35-9409

## ① 行政相談

「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。

※行政相談員及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16日(火) 13:30~16:00

会 場 中央公民館 2階会議室5

問い合わせ先 総務課 総務係 ☎35-9402

## ① こころの相談

体の不調はストレスが原因かもしれません

こころや体、行動が「いつもと違うな」と感じたときは、こころがSOSを出している状態なのかもしれません。

こころの不調は誰にでも起こります

こころがつかいと感じたときは、早めに相談することをこころがけましょう。

ひとりで抱え込まず、まずは相談を

プライバシーは保護されます。安心してご利用ください。

内容 ヘルスカウンセリング学会公認ヘルスカウンセラーによる無料相談(1回2時間程度)。

▲ご希望がある方は、いつでもご連絡ください。

問い合わせ先 健康福祉課 健康係 ☎35-9412

## ① 高森町シニア大学第1講座講演会

一般の方も聴講できます。ぜひお越しください。

日 時 6月18日(木)

13:30~15:00(受付は13:00~)

会 場 高森町中央公民館2階 大会議室

講 師 黒川伊保子さん

(NHKラジオ「ふんわり」

金曜パーソナリティ)

(人工知能研究者、感性アナリスト、随筆家)



演 題 「人生に効く脳科学~脳は60代からが本番」

『60歳のトリセツ』『孫のトリセツ』作者から、シニア世代の生き方について学びます。

申込期限 6月16日(火)

※高校生以上は運営協力金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

## ① スポーツ・文化活動全国大会等 出場者激励金

高森町では、スポーツや文化活動の振興や奨励を図るため、高森町を代表して北信越大会・全国大会などに出場する団体もしくは個人に対し、激励金をお渡ししています。

また、毎年秋にスポーツや文化活動で優秀な成績を収められた皆さんに「スポーツ表彰」「文化表彰」という形で表彰状・記念品を贈呈しています。

ご家族・ご友人・お知り合いなど、皆さんの身近にスポーツや文化活動で優秀な成績を収められた方、また北信越大会や全国大会に出場される方がいらっしゃいましたら、教育委員会事務局までご連絡をお願いします。

▲交付対象者、交付対象となる大会については各種規程があります。詳しくは、教育委員会事務局までお問い合わせください。

問い合わせ先 教育委員会事務局 生涯学習・スポーツ係  
☎35-9416

## ① たかもり医療×福祉コラボフェスタ

「医療」や「福祉」をもっと身近に感じてみませんか?

子どもから大人まで笑顔でつながるイベント『たかもり医療×福祉コラボフェスタ』(健康福祉の日「あいLaBo」&病院福祉祭)を開催します。

このイベントでは、体験を通じて「医療・福祉現場への理解」や「共生社会の実現」を目指すきっかけづくりを目的としています。

誰もが楽しめるコラボイベントをはじめ、キッチンカーや各種出展もありますので、ご家族・ご友人と一緒に出かけください。(参加無料・事前申込不要)

日 時 5月23日(土) 10:00~14:00

開催場所 下伊那厚生病院・地域交流センター

詳 細

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。

記事への問い合わせ先

健康福祉課 ☎35-9412

イベント当日の問い合わせ先

下伊那厚生病院 ☎35-7511

ボランティアセンター ☎34-3001



## ① 令和8年度税務職員採用試験

国税局や税務署において、「税のスペシャリスト」として働く税務職員（国家公務員）を募集します。

### 受験資格

- 令和8年4月1日時点で高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者および令和9年3月までに高等学校又は中等教育学校を卒業見込みの者
- 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

### 試験の程度

- 右の二次元コードからインターネットで申込み。  
受付期間6月12日（金）～6月24日（水）
- インターネット申込みができない場合は国税局にお問い合わせください。



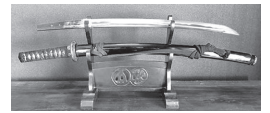
人事院  
(インターネット申込)

**試験日** 第1次試験日 9月6日（日）  
第2次試験日 10月14日（水）～23日（金）

**問合せ先** ○インターネット申込みに関する問合せ  
人事院人材局試験課 ☎03-3581-1554  
○上記以外の問合せ  
関東信越国税局人事第二課試験係  
☎048-600-3111（内線2097）

## ① 企画展「わが家のお宝『愛刀』展」

資料館「時の駅」では、刀剣についての関心を高めてもらいたいと考え「愛刀展」を開催しています。個人所蔵の刀剣を中心に展示をします。この機会に、多くの町民の皆さんのご来館をお待ちしています。



「銘 陸奥大掾三善長道の脇差」

**期間** ～6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」

**休館日** 月曜日

**問い合わせ先** 高森町歴史民俗資料館 ☎35-7083

5月の役場の夜間窓口は **25日(月)**

毎月25日(休業日の場合は後ろ倒し)に夜間窓口を19時まで開設しています。各種証明発行などができます。



# たかもり12チャンネル

今月のおすすめ番組はこちら！

2026  
6月

放送日	6月6日～12日	6月13日～19日	6月20日～26日	6月27日～7月3日
ふれあい情報局 毎月1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			
	JAタイム	ぐるっとふるさと信越	議会ホット情報便	本の森通信
みんなの広場 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	放送時間 7:30 9:30 13:30 17:30 19:30			
	しごと未来フェア	高森町消防団 北小プール清掃	令和8年度 第1回 時短調理講座	あいLaBo
週刊ニュース 市田柿の里から こんにち	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)	町に関する出来事やニュース、各地区の行事など			
			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。	

## 社会福祉法人まどか 特別養護老人ホーム グランスマイル



### 職員募集

① 介護職員 正職員・パート募集。 **急募!!**  
経験者は優遇いたします。資格・経験の有無は問いません。

② 看護職員 正職員・パート募集。 ③ 生活相談員 正職員・パート募集。

**急募!!**

きれいな景色に季節を感じながら、入居者様の暮らしをサポートします。  
お問い合わせ、施設見学はお気軽にどうぞ。電話 0265-48-6668 担当/瀬口まで

広告欄



## 決意新たに 年度初めの式

4月1日

中央公民館にて高森町役場の年度初めの式が行われ、新規採用職員や地域おこし協力隊の紹介がありました。新しく加わった職員を代表して、挨拶を行った方は「1日でも早く仕事を覚え、信頼される職員を目指します」と決意を述べました。町の職員一同、気持ちを新たに、この1年間も力を合わせて頑張ります。



## 新たなスタート 高森町消防団 任命式・春季訓練

4月5日

町消防団の任命式が開催され、北條団長から新入団者11人、機能別団員2人、新幹部37人に任命辞令が交付された後、新入団者代表によって力強く宣誓書を読み上げられました。続いて行われた春季訓練では、中央公民館から中学校までの約500mの距離をポンプ車2台、可搬ポンプ3台で繋ぎ、中継訓練を実施しました。



## 新入学児童へ苗木を贈呈

4月9日

緑に関心を持ちその大切さを知ってもらう機会として、小学校入学児童76人にブルーベリーの苗木を贈りました。入学記念として毎年実施している活動で、今年度は南小2クラス、北小1クラスの児童に壬生町長から苗木が手渡されました。



## 種目を超えた交流 スポーツ少年団 結団式・交流研修会

4月11日

結団式では、団員による日本スポーツ少年団団員綱領の読み上げがあり、団員の熱意と団結力を高め合いました。交流会では、地域おこし協力隊員の宮岡さんを講師として、リズムジャンプトレーニングや障害物競争を楽しみました。はじめは緊張していた参加者も徐々に楽しみ合う姿が見られ、終始会場に笑顔が溢れていました。



## 学校教育について議論 学校運営協議会

4月17日

高森町コミュニティ・スクールによる、今年度最初の学校運営協議会（年4回実施）が開催されました。今回は「学校経営方針や目指す子ども像の重点」をもとに、それぞれの委員の立場から何を大事にして学校教育を支援・協働・参画していきたいか、熱く話し合いました。今年も高森町の子どもたちを多くの皆さんのお借りしながら、町全体で育てていきます。



## 市町村対抗駅伝に出場

4月25日

松本市で市町村対抗駅伝大会が行われ、高森町は小学生の部では「総合40位、町の部12位（62チームがエントリー）」、一般の部では「総合17位、町の部2位入賞（49チームがエントリー）」となりました。全ての選手が町の代表として懸命に走る姿を見せてくれました。応援ありがとうございました。



## このほか

- ・ 南北小学校卒業式…………… 3月17日
  - ・ 中学校卒業式…………… 3月18日
  - ・ 町内保育園卒園式…………… 3月24・25日
  - ・ 町内保育園入園式…………… 4月1・3日
  - ・ 南小学校キヤンドルナイト…………… 4月4日
  - ・ 南北小学校入学式…………… 4月7日
  - ・ 中学校 入学式…………… 4月7日
- などがありました。


# 2026.6月の町のうごき

ご家庭の見やすい場所に貼ろう！


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	6/1 三遠南信3県 期成同盟会	2 議会全員協議会 区長会	3	4 議会定例会（開会）	5 議会運営委員会 子育て講演会 （あかり保育園）	6
7 消防団 消防防災フェス	8	9 1歳児相談	10 2歳半児相談 議会定例会 （一般質問）	11	12 議会運営委員会 北小 音楽会 子育て講演会 （認定こども園ばどま）	13 中体連南信大会 （16日まで）
14 消防団 消防防災フェス （予備日）	15 常会文書発送	16 行政相談①	17 議会定例会（閉会）	18 高森町シニア大学 開校式・第1講座	19 南小 音楽会 子育て講演会 （下市田保育園）	20 第36回天伯峡ほたる祭り 中体連南信大会 （23日まで） 小型家電・粗大ごみの収集
21	22 農業委員会③	23 1歳半児健診 2歳児相談	24	25 10カ月児相談 定例教育委員会 南小5年 社会見学 （26日まで）	26 4カ月健診 7カ月児相談 子育て講演会 （山吹保育園）	27 人生会議講演会
28	29	30 中学1年探究キャンプ① （7月1日まで）	7/1	2	3	4

◆発行日/令和8年5月15日発行(毎月15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(代) FAX:0265-35-8294  
高森町のホームページ URL: <http://www.town.nagano-takamori.jp> E-mail: [info@town.nagano-takamori.jp](mailto:info@town.nagano-takamori.jp) (代表)

乳幼児健診については  
右の二次元コードから町の  
ホームページをご確認ください



休日当番医は右の二次元コード  
から飯田医師会のホームページ  
をご確認ください



今き知る。未来の力になる。



**経済センサス  
活動調査**

令和8年6月1日  
4月～5月にかけて調査票をお届けします。

回答はインターネットが  
おすすめです。

総務省・経済産業省・都道府県・  
市区町村からのお知らせです。

全国すべての事業所・企業が対象です。

**5月の町税・料金**

- 固定資産税…………… 1期
- ケーブルTV使用料・保育料・学校給食費 } 5月分
- 学童クラブ負担金・上下水道料


**口座振替日 5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。

**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中です！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。合言葉が違う場合は、抽選対象外となりますのでご了承ください。

**合言葉 [①②③④]**



高森町の人口（令和8年4月1日現在）12,418人 男6,077（-28） 女：6,341（-19） 世帯数：4,641（+8）

南信の地域情報はおまかせ

**40th anniversary**

ictv ▶ cvn

2026年5月1日  
飯田ケーブルテレビは、  
社名をCVNに  
変更します。

お問い合わせ・お申し込みは  
0800-800-2794



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



あったかもり

VEGETABLE  
SILK INK

UD FONT  
見やすい読みやすい  
ユニバーサルフォント  
を採用しています。