

市田柿のふさと あったかもり

2026 7

No.656
広報高森

UD
FONT

特集
P2

日常を感動に変える

農家ホームステイ

- P6 第52回全日本天竜川カヌー競技大会
- P7 ~信州やまなみ国スポ~
ロゴマークデザイン募集・ポスターコンクール開催
- P8 市田灯籠流し大煙火大会・湯ヶ洞全面リニューアルオープン
- P9 「ユースサマー」イベント開催
- P10 住民基本台帳の閲覧状況公表
- P11 情報公開と町長交際費
- P12 社協たかもり
- P14 長野県知事選挙が予定されています
- P15 後期高齢者医療にご加入のみなさまへ

- P16 ゼロカーボンたかもり／男女共同参画
- P17 給食レシピ紹介／本の森つうしん
- P18 あつまれキッズ
- P19 学校のページ「南小学校」
- P20 保育園のページ「高森あかり保育園」
- P21 生涯学習情報
- P22 お知らせ版 あったかもり通信
- P26 たかもり12チャンネル
- P27 カメラリポート TAKAMORI TIMES
- P28 町のうごき



高森町 農家ホームステイについて

農家ホームステイは、主に一泊二日の日程で農家に宿泊し、農作業や食事づくり、団らの時間を共有する体験型教育旅行です。南信州で始まった取り組みは全国へ広がり、地域の風土や日々の営みに触れ、食への感謝や暮らしの知恵を学べる機会として注目されています。

現在、飯田下伊那地域では(株)南信州観光公社を窓口に、関東や関西方面(かつては海外からの受け入れもあり)から多くの学生を受け入れており、飯田市や高森町、近隣町村の協力農家が、1軒あたり3～4人ずつ迎えています。

これまでの高森町農家ホームステイの受入数

年 度	学校数	受入生徒数	高森町 受入農家数
平成28年(2016年)	15	382	12
平成29年(2017年)	11	240	12
平成30年(2018年)	11	222	16
令和1年(2019年)	12	220	9
令和2年(2020年)	新型コロナウイルス感染防止のため中止		
令和3年(2021年)	新型コロナウイルス感染防止のため中止		
令和4年(2022年)	新型コロナウイルス感染防止のため中止		
令和5年(2023年)	15	93	3
令和6年(2024年)	13	128	5
令和7年(2025年)	21	202	6
令和8年(2026年)	18	188	7

「令和8年」は
令和8年6月中旬での情報

受け入れ主体は(株)南信州観光公社



特集

日常を感動に変える

農家ホームステイ

都会に暮らす子どもたちが地域の農家に宿泊し、農作業や里山の暮らしに触れる「農家ホームステイ」。自然の豊かさや人の温もりに触れられる生きた学びの場として、近年は多くの小・中・高校で取り入れられています。

この活動の魅力は、子どもたちの成長を見守る喜びはもちろん、受け入れる農家の皆さんにとっても、人とのつながりを再確認できる点にあります。都会の子どもたちの驚きや感動に触れることで、普段は当たり前になっている暮らしの豊かさに改めて気づかされる。そんなかけがえのない体験が、そこにはあります。

今回は、活動の立ち上げに携わった塚平隆さんと、長年受け入れを続けている木村重臣さんのお話を通じて、高森町で長年取り組まれている「農家ホームステイ」のやりがいや活動の内容などをご紹介します。





塚平 隆 さん

出原在住。JA職員を経て、喬木村農村交流センター所長時代に農家民泊の立ち上げに尽力。退職後、「(一財)高森町まちづくり振興公社」事務局員として町内の農家の受け入れ体制構築に携わる。手にしているのは、大阪の中学生からプレゼントされた手作りのうちわ。



令和8年3月、(株)南信州観光公社創立25周年を記念して、長年にわたる塚平さん・木村さんの活動が称えられ、(株)南信州観光公社から感謝状が贈呈されました。



一期一会の出会いが子どもを変える

喬木村の農村交流センターで所長を務めていた約30年前、有志の会「この指とまれ」の仲間と、南信州における農家ホームステイの土台を築いてきた塚平さん。退職後は(一財)高森町まちづくり振興公社の臨時職員として活動を先導。自らも農家ホームステイの受け入れをしながら、町内で十数軒が参加する事業へと広げました。

塚平さんが語るこの活動の一番の魅力は、子どもたちの変化です。「やっぱりね、帰る時には顔つきが違うの。表情がやわらかくなって、打ち解けて帰っていく」。忘れられないのが、学校にも行かず周囲が手を焼いていた「番長」のような男の子です。塚平さんが受け入れ先として依頼したのは、温かくも厳しい地域の方の家。「畑仕事をサボれば怒られるし、食事中にふざければきちっと叱られる。そして、その子が別れ際に『帰りたくない、ここにいたい』と言いついてね」。本気で向き合い、叱ってくれた大人への信頼が心を開いたのでしよう。後日「学校へ通い始めた」と学校から感謝の言葉が届き、この活動の意義を実感したといえます。

「農業の楽しさと家族との温かい交流。一期一会の出会いが、子どもを前向きに変えていく。それが農家ホームステイの力なのかなと思います」。



木村 重臣 さん

牛牧在住。この地で代々続く農家を継ぎ、高校卒業後から農業の道へ。現在はりんごやサンザシ、野菜を栽培。現在もなお、農家ホームステイを受け入れている。



当たり前前の暮らしが一生の思い出に

これまで、およそ30年にわたり農家ホームステイを受け入れてきた木村さん。喬木村でいち早く活動していた姉に勧められ、受け入れを始めたことがきっかけでした。「中学生が相手だから飽きないように、りんごの摘果や野菜の収穫など、15分くらいずついろんな体験をしてもらいます。この作業にはこんな意味があるんだよ、と説明すると楽しみながら体験してくれるよ」。夕食も特別なものではなく、普段の暮らしの延長です。「たとえば煮物なら材料を切るところから一緒にやる。大根を畑で収穫してきて、それを使ったりね。普段食べているもので十分喜んでくれるよ」。

夜には、懐中電灯を手に近所へ散歩に出かけることもあります。明かりを消せば、周囲は真っ暗闇。都会で暮らす子どもたちにはそれだけで一大イベントです。「こんなに暗いの!」「星がきれい」と、何気ない日常が感動に変わります。「帰りのバスで『帰りたくない』って涙ぐむ子がいたり、後日『楽しかった』って手紙をくれたり。そういう時に、受け入れて本当によかったなと思います」。



農家ホームステイでは家族の協力も大切。明るい奥様や3人の娘さんたちも協力しながら、子どもたちを迎えています。

農家ホームステイの主な流れ (一例)

解散式
～11時30分

各農家で
農作業体験など
2～3時間

起床・朝食
～8時30分

夕食の準備～
入浴～就寝
～22時ころ

各農家で
農作業体験など
2～3時間

対面式
グループに分かれ
車で農家へと移動

「農家ホームステイ」に関する問い合わせ先
(株)南信州観光公社 ☎ 0265-49-4737

「農業支援」全般に関する問い合わせ先
高森町営農業支援センター ゆうき ☎ 0265-35-3044



特集の取材風景を動画でも
ご覧いただけます ▶▶▶
こちらのコードからご覧ください



第52回 全日本天竜川 カヌー競技大会



天竜川の
荒波を
越えろ！

8月23日 (日)
10時～スタート

高森町万年橋付近から飯田市弁天港付近までの約11km
(開閉会式会場：高森町山吹ほたるパーク)

全国各地から集う選手たちが、万年橋をスタートしゴールの弁天港を目指す約11kmのコースに挑みます。水しぶきを上げて進む選手たちに、熱いご声援をお願いします！

楽しいイベントも開催！

時間：11時30分～15時00分頃まで (予定)
会場：山吹ほたるパーク (開閉会式会場)

今年も高森町商工会壮青年部と連携し、楽しいイベントを予定しています！
(キッチンカーによる出店など) カヌー観戦エリアやイベント情報は右記の二次元コードから町ホームページで順次発信していきます。

イベント情報はこちら➡



大会出場者も募集中！

日本随一の距離を誇るダウンリバー大会です。皆様のご参加をお待ちしています。募集詳細・申込方法は右記の二次元コードから大会ホームページをご覧ください。



申込受付期間：
8月7日 (金) まで

大会
ホームページ
はこちら

大会運営ボランティア大募集！

2028年に高森町で開催される「信州やまなみ国スポ」のカヌー競技とビーチバレーボール競技の運営を見据え、本カヌー競技大会の選手への食事・飲料の提供など、お力を貸していただける方を募集します。内容など詳細は右記の二次元コードからご覧ください。



申込受付期間：
8月12日 (水) まで

ボランティア
情報はこちら

【問い合わせ先】 全日本天竜川カヌー競技大会実行委員会事務局 ☎35-9416
(教育委員会事務局 国民スポーツ大会推進室内)

～信州やまなみ国スポ～

高森町オリジナルロゴマーク デザイン募集!!

●募集期間：8月23日(日)まで

2028年に開催される国民スポーツ大会に向けて、高森町オリジナルロゴマークを募集します。カヌーとビーチバレーボールの2競技を町全体で盛り上げるため、皆さんのアイデアをお待ちしています。

最優秀作品賞

賞状・高森町活気アップ商品券2万円分
・ロゴ入りグッズを贈呈



←詳しくはこちら！
「国スポ」ロゴデザイン
コンクールHP

ポスターコンクールも同時開催!!

●募集期間：9月30日(水)まで

2028年開催の国民スポーツ大会に向けて、高森町公式ポスターデザインを募集します。あなたの考えたポスターが全国大会のポスターになるかも!?

最優秀作品賞

賞状・高森町活気アップ商品券2万円分
を贈呈



←詳しくはこちら！
「国スポ」ポスター
コンクールHP

行こう。それぞれの頂へ。



信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

長野県 地域発 元気づくり支援金活用事業

【問い合わせ先】 教育委員会事務局 国民スポーツ大会推進室 ☎35-9416



晴れ風 ACTION

麒麟ビール(株)の「晴れ風」
購入のほか、麒麟ビール
専用サイトから高森町を
応援できます。

専用サイト↓



「第103回 市田灯ろう流し大煙火大会」に
麒麟ビール対象商品の売り上げの
一部が活用されます！

地元の
花火大会を
応援しよう!!

8月18日 大煙火大会

伊那谷最大の歴史と伝統の花火が天竜川の流れに映える

市田灯籠流し

夜七時打上 荒天順延

主催:市田灯ろう流し大煙火大会実行委員会(高森町観光協会)
共催:高森町出砂原自治会/高森町商工会・高森町商工会出砂原支部/高森町仏教会



信州たかもり温泉 湯ヶ洞
全面リニューアル

7月24日 11:00～

2026年6月25日正午～ 宴会、宿泊予約開始

レストラン	11:00～14:00Lo	チェックイン	15:00～
	17:30～20:30Lo	～翌10:00	チェックアウト




信州たかもり温泉
湯ヶ洞

TEL 9:00～17:00

〒399-3105 長野県下伊那郡高森町牛牧834-5 0265-35-8270

宿泊・宴会のご予約は
こちらから



ユースサマー ～若者がつながる日～ イベント開催のお知らせ！

若者よ！
集まれ！

参加費
無料！

8.10

MON

【時 間】13:30～18:30

【対象者】18～30歳までの方

【場 所】エス・バード（南信州・飯田産業センター）
A棟2階 ホール（飯田市座光寺3349-1）

＼当日の内容／

- ①レクリエーションで楽しむ！
- ②地域の仕事を知る！
- ③食事しながら交流！

＼去年の様子／



※昨年とは開催会場が異なります



参加者の交通費補助！

8月10日のイベント前後（8月中）にかかった、飯田下伊那地域への往復分の交通費を補助します。（上限は1万円）

イベントの詳細は町ホームページを確認ください⇒



イベントの申し込みは町公式LINEから⇒
申し込みは7月31日（金）まで！



【問い合わせ先】総務課まちづくり振興係

☎ 35-9402

✉ kikaku@town.nagano-takamori.lg.jp

働く皆様に将来の安心を。



で退職金。

「中退共」は中小企業のための
国の退職金制度です。

毎年10月は加入促進強化月間です。

- ① 掛金の一部を国が助成！
事業主の負担を軽減します。
- ② 掛金は全額非課税でオトク！
節税に加え、手数料もかかりません。
- ③ 外部積立型でラクラク管理！
管理や運用の手間がかかりません。

- パートタイマーもご加入いただけます。
- 他の退職金・企業年金制度等との資産移換も可能です。



詳しくはホームページ
をご覧ください。

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL (03) 6907-1234

住民基本台帳の 閲覧状況公表

住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項、住民基本台帳の一部の写しの閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき、次のとおり公表します。

閲覧を申請することができる場合

- 1 国や地方公共団体が法令の定める事務遂行のために閲覧する場合。
- 2 統計調査・世論調査・学芸研究等の調査研究の内、公益性が高いと認められるものの対象者を抽出する目的で閲覧する場合。
- 3 公益的な団体が地域住民の福祉の向上に寄与するなど、公益性の高い事業を実施する場合等。

●住民基本台帳閲覧等の状況（令和7年4月から令和8年3月）

閲覧等申出者	利用目的の概要	閲覧等年月日	閲覧等に係る住民の範囲
上 市 田 区	上市田区敬老祭ふれあい広場	令和7月4月7日	上市田区 令和6年4月1日から令和7年3月31日までに70歳に到達した該当者（令和7年4月1日現在）及び70歳以上死亡者
山 吹 区	新田地区敬老会	令和7年5月12日	新田地区 70歳以上の男女（令和7年4月1日現在）
下 市 田 区	下市田区消防協力金	令和7年6月9日	下市田区 平成5年4月1日生まれ～平成17年3月31日生まれ（令和7年3月31日現在）
下 市 田 区	下市田敬老祭	令和7年7月9日	下市田地区 昭和25年12月31日以前生まれの男女
山 吹 区	山吹中地区敬老会	令和7年7月14日	山吹中地区 昭和28年4月1日以前に生まれた男女
牛 牧 区	牛牧区敬老祭	令和7年7月18日	牛牧区 満70歳以上の男女（令和7年7月1日現在）
大 島 山 区	大島山区敬老会	令和7年8月5日	大島山区 75歳以上の男女（令和8年3月31日現在）
吉 田 区	吉田区ふれあい広場	令和7年8月13日	吉田区 75歳以上の男女（令和7年7月30日現在）
山 吹 区	山吹上地区敬老祭	令和7月8月29日	山吹上地区 75歳以上の男女（令和7年8月29日現在）
山 吹 区	山吹下平地区敬老祭	令和7年9月12日	下平地区 75歳以上の男女（令和7年3月31日現在）
出 原 区	出原区ふれあい広場	令和7年9月16日	出原区 75歳以上の常会加入者男女（令和7年10月18日現在）
山 吹 区	山吹区ふれあい広場	令和7年12月1日	山吹区 77歳以上の男女（令和8年4月1日現在）
山 吹 区	上平地区役員選出	令和8年2月4日	上平地区 45歳～64歳の男性（令和8年2月1日現在）

●住民基本台帳の資料提供（自衛隊法施行令第120条に基づく提供）

閲覧等申出者	利用目的の概要	閲覧等年月日	閲覧等に係る住民の範囲
自 衛 隊 長野地方 協力本部	自衛官募集	令和7年4月1日	平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの男女（日本人住民） 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの男女（日本人住民）

問い合わせ先

健康福祉課
戸籍住民係
☎35-9417

情報公開と

町長交際費

令和7年度の情報公開の実施状況と、令和7年度の町長交際費実績を公開します。

令和7年度情報公開

住民参加のまちづくりの基盤として、高森町は情報公開条例に基づき町が保有する情報の公開を進めています。

●令和7年度 情報公開の実施状況

	令和7年度 実績	（参考） 令和6年度
情報公開請求の件数	14件	7件
（内訳）	情報を全て開示	13件
	情報の一部を開示	0件
	情報なし	1件
上記措置に関する 不服申し立て	0件	1件

●令和7年度 町長交際費

区分	執行日	町長交際費支出内訳・支出先	金額（円）
慶弔	令和7年4月11日	元町議会議員 香典	10,000
慶弔	令和7年4月14日	元町議会議員 生花	15,400
その他	令和7年4月18日	令和7年度 下市田河原耕作者組合 定期総代会	3,970
手土産	令和7年5月24日	徳島県美馬市 市政20周年記念式典	5,692
手土産	令和7年6月11日	まちづくり講演会 講師へ	2,200
その他	令和7年6月13日	高森町第一工業団地事業組合総会	10,000
手土産	令和7年7月9・10日	JFA夢の教室 講師他関係者へ	14,934
その他	令和7年7月23日	第38回「反核平和の火リレー」	5,000
手土産	令和7年7月27・28日	第46回霧島国際音楽祭 視察	8,250
手土産	令和7年8月29日	高森町地域交流センター類似施設(木曾町役場)見学	3,005
手土産	令和7年9月22日	高森町グルメナイト 関係者へ	7,800
手土産	令和7年9月26日	ゆめのたねの教室 講師他関係者へ	6,000
手土産	令和7年10月8日	ゆめのたねの教室 講師他関係者へ	6,000
手土産	令和7年10月11日	第4回高森町音楽祭 来町アーティスト他関係者へ	19,215
手土産	令和7年10月31日	信州大学 講義	3,200
手土産	令和7年11月22日	第19回御前崎市大産業まつり	13,750
手土産	令和7年12月17・18日	国土交通省へ新年度予算要望	4,500
その他	令和7年12月23日	高森町ふるさとPR大使等へのお礼	59,840
手土産	令和8年1月25日	信州プレイブウォリアーズ 3x3 PARK3 & ROCK3 in 高森 参加チームへ	6,000
その他	令和8年2月25日	第23期 牛牧直売所あんしん市場 定期総会	※ 5,000
合 計			209,756

（※ うち「活気アップ商品券」使用分 5,000円）

令和7年度町長交際費

町政の円滑な推進を図るため、社会通念上妥当と認められる範囲内で町長の交際費が設けられています。その透明性を高めるため、町長交際費を平成18年4月から町

のホームページなどで公開しています。

町は今後も個人情報保護に留意し、公正かつ積極的な情報公開に努めていきます。

交際費の支出基準

1 補助金および負担金交付団体には交際費を支出しない。

2 飲食を伴わない会合には、原則として交際費を支出しない。

3 交際費の種類と金額

（1）懇親会・懇談会など

①会費制の場合は、参加者の会費の額。

②飲食が料理店で行われる場合は、5,000円。

③飲食が会場で行われる場合は、3,000円。

④参加は1名を原則とする。複数参加しなければならない場合は、別途考慮することができる。

ただし、総額は1人当たり5,000円または3,000円以内とする。

⑤原則現金とする。

（2）総会

①総会のみの場合は、交際費を支出しない。

②飲食を伴う場合は、（1）懇親会と同様とする。

③式典・発表会など

④3,000円とする。

②飲食を伴う場合は（1）懇親会と同様とする。

（4）祭り・行事

①清酒2本または3,000円。

②飲食を伴う場合は、（1）懇親会と同様とする。

（5）竣工祝・開店祝・落成式

①清酒2本または3,000円。

②飲食を伴う場合は（1）懇親会と同様とする。

（6）土産

①視察・訪問時の土産は1団体当たり3,000円を目安とする。

（7）慶弔費

①慶弔規定による。

（8）祝電・弔電

①慶弔規定のほかは理事者の判断。

問い合わせ先

総務課 総務係
☎35-9402

地域福祉活動の推進にご協力をお願いします

高森町社会福祉協議会は、「高森町に暮らす誰もが安心して暮らせるまちづくり」を目的に活動しています。包括的な相談支援、住民同士のきずなを深める活動の支援、居場所づくり、ボランティア活動の支援、高齢者や生活困窮者の支援活動など、幅広い事業や活動を行っています。(地域福祉活動の主な財源は、社協会費、赤い羽根共同募金、町からの受託金などです。)

令和7年度社協会費は「1,184,849円」のご協力をいただきました

生活困窮者支援、高齢者や子どもの居場所づくりなどに使わせていただきました
ありがとうございました

毎年7月に納入をお願いしていた会費について、高森町や町民の皆様からいただいたさまざまなご意見を検討させていただいた結果、今年度は『高森町地域福祉活動協力金』と用途に合った名称に変更し、自治会を通じての納入は10月の赤い羽根共同募金と一緒に依頼させていただくこととなりました。

社協では『高森町地域福祉活動協力金』を、年間を通じて受け付けています

受付場所：やすらぎ荘 (☎34-3717)、ボランティアセンター (☎34-3001)
来所が困難な方はご連絡いただければ訪問させていただきます。

振 込：【みなみ信州農協高森支所 普通 6208720】

フリ) タカモリマチシャカイフクシキョウガカイ カイヒ

口座名義 社会福祉法人 高森町社会福祉協議会 会費

高森町地域福祉活動協力金		1 □	500円 (何口でも可)
高森町地域福祉活動特別協力金		1 □	1,000円 (何口でも可)

多くの皆さまのご協力をお願い申し上げます。



令和8年度 高森町地域福祉活動協力金 納入書

様

■ 高森町地域福祉活動協力金	500円 (□)
■ 高森町地域福祉活動特別協力金	1,000円 (□)

※窓口の場合は左の納入書を切り取ってご持参ください。

ポーチュラカをいただきました



6月8日(月)、ダイアナクリスタル様より、今年もたくさんの苗を寄贈していただきました。6人でみえていただき、やすらぎ荘と別館の花壇に、いきいき倶楽部の参加者と一緒に丁寧に植えていただきました。昨年は色とりどりの花が夏～秋まで私たちの目を楽しませてくれました。今年も楽しみです。

毎年ありがとうございます



高森町社会福祉協議会

電話：34-3717 FAX：35-9589
Eメール：t-shaso1@blue.ocn.ne.jp



ふれあい情報

社協 たかもり

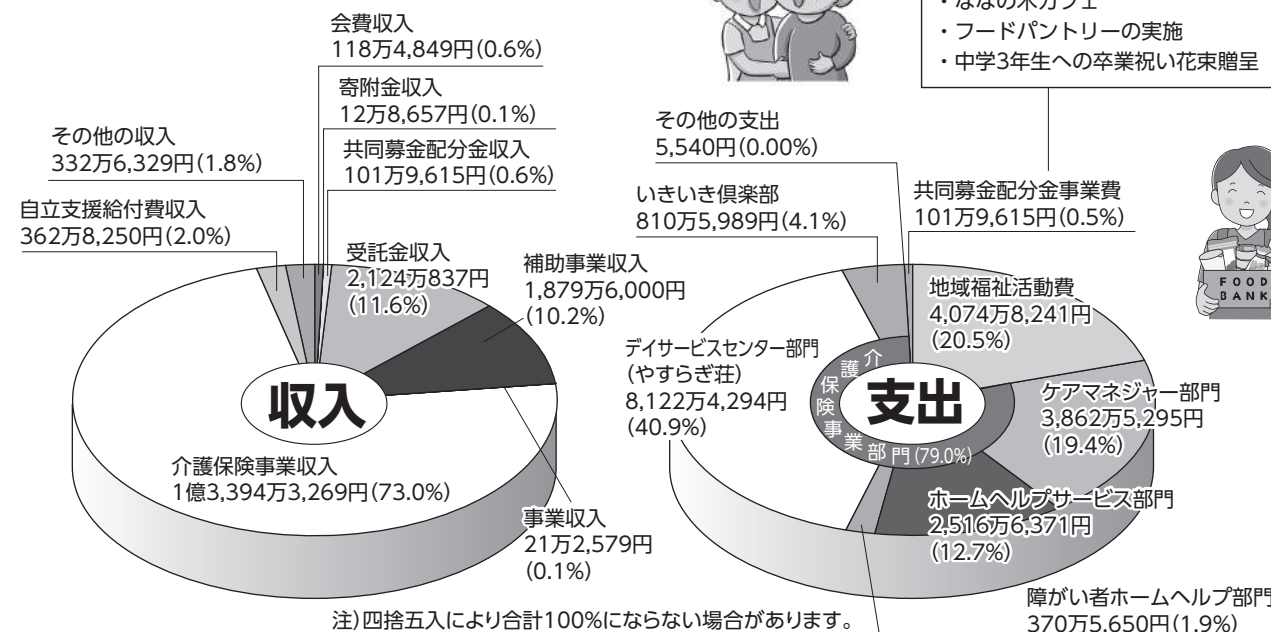


2026.7 No.149

《社協だよりは町民の皆さんからの会費により発行されています》

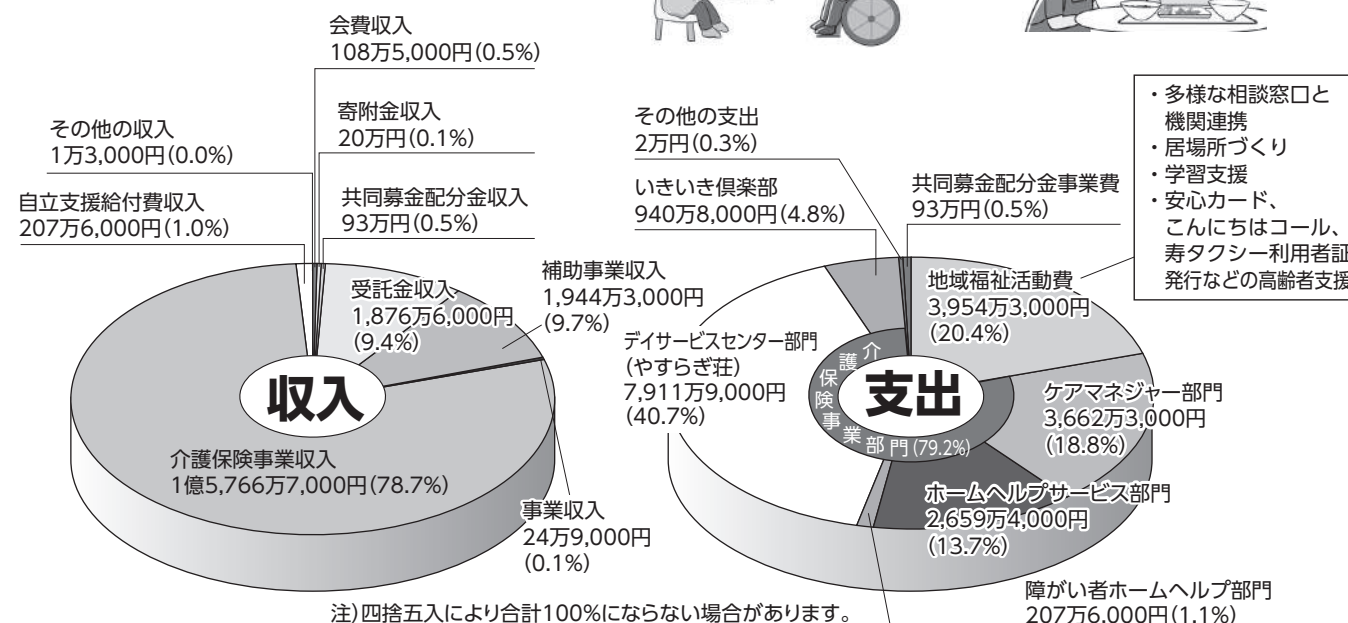
高森町社会福祉協議会 令和7年度 決算・事業報告

収 入 1億8,348万385円
支 出 1億9,860万995円



高森町社会福祉協議会 令和8年度 予算・事業計画

収 入 2億42万9,000円
支 出 1億9,431万3,000円
収支差額 611万6,000円



・多様な相談窓口と
機関連携
・居場所づくり
・学習支援
・安心カード、
こんにちはコール、
寿タクシー利用者証
発行などの高齢者支援

「長野県知事選挙」が8月9日に予定されています



任期満了による長野県知事選挙は、令和8年7月23日（木）に告示され、8月9日（日）に町内8力所の投票所で投票が行われます。これからの4年間を託す大事な選挙です。大切な一票を無駄にせず、投票に出かけましょう。

●投票できる方

満18歳以上（平成20年8月10日生まれまで）で、令和8年7月22日までの3か月間引き続いて住民登録がある方。

積極的に期日前投票を

利用しましょう

仕事や旅行などの予定があり、9日の投票日に投票所で投票できない方は、次の会場で期日前投票ができます。

○町民体育館

7月24日（金）～8月8日（土）
（8時30分～20時）

○ショッピングセンターパース

8月6日（木）～8日（土）
（10時～20時）

○MEGAドン・キホーテ

UNY高森店

8月6日（木）～8日（土）
（10時～20時）

滞在地や病院などで

不在者投票ができます

●出張等で町外におられる方

学生や、長期出張などで町外に滞在している場合でも、滞在地の選挙管理委員会を通じて不在者投票ができます。投票用紙を郵送しますので、早めに手続きをしてください。

●入院・入所されている方

長野県選挙管理委員会が指定した病院や老人福祉施設などに入院・入所されている方は、選挙の前日までに施設で不在者投票を行うことができます。不在者投票を希望される方は、病院などの事務の方に確認してください。

●一定の障がいがある方の郵便による投票

身体障害者手帳か戦傷病者手帳をお持ちの方で一定の障がいがある方や、介護保険の要介護状態区分が「要介護5」の方は、郵便による不在者投票ができます。事前に、身体障害者手帳などの証明書類を添えて、「郵便等投票証明書」の交付を受ける手続きをしてください。詳しくは下記の問い合わせ先へお問い合わせください。

引き続き県内居住証明書について

「引き続き県内居住証明書」は、継続して県内に住んでいることを、投票する際に証明するためのものです。

当日投票または期日前投票をご希望の方は、あらかじめ交付を受けておくと投票がスムーズに行えます。直近4ヶ月以内に長野県内で住所を移された方は、お問い合わせください。

●投票日（8月9日）の投票所と時間

共通：どの投票区の方も投票できます。

投票区	投票所	投票所開閉時刻
第1	下市田区民会館	7時～19時
第2 共通	ショッピングセンターパース	7時～19時
第3 共通	MEGAドン・キホーテUNY高森店	8時～19時
第4	やすらぎ荘別館	7時～19時
第5	融和の里新田地区館	7時～19時
第6	吉田区民会館	7時～19時
第7	牛牧伝統芸能伝承館	7時～19時
第8	吉田南地区館	7時～19時

【問い合わせ先】高森町選挙管理委員会 ☎35-9404



後期高齢者医療に ご加入のみなさまへ



令和8年8月1日から使える
新たな資格確認書か資格情報のお知らせ
が届きます

旧

青色

新

紫色

7月末までにお住まいの市町村から届きます。

8月1日からは資格情報のお知らせが届いた方はマイナ保険証を、資格確認書が届いた方はマイナ保険証か紫色の資格確認書を使用してください。

後期高齢者医療制度に加入する方のうち、84歳以下の過去1年間で6回以上マイナ保険証を利用し、かつ概ね直近3ヶ月以内にもマイナ保険証を利用している方には「資格情報のお知らせ」が届きます。

マイナ保険証をお持ちでない方も、「資格確認書」で医療を受けられますのでご安心ください。



マイナ保険証のご利用をご検討ください

マイナ保険証にはこんなメリットがあります

- 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる。
- 突然の手術・入院でも限度額を超える支払いが不要になる。
- 救急現場で、救急搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される。



お問い合わせ先

長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

〒380-0935 長野市大字中御所79番地5 NOSAI長野会館2階

または、お住まいの市役所・町村役場の後期高齢者医療制度担当窓口

R60

VEGETABLE OIL INK

だま

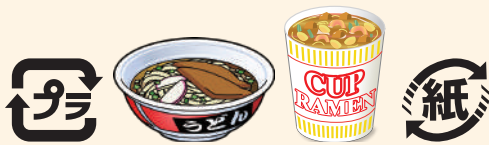
見た目に騙されないで！

迷ったら「マーク」をチェック！

同じように見えるパッケージでも
違う素材のものが実はたくさんあるんです！

カップ容器

カップ麺の容器には【紙】マークのものと
【プラ】マークのものがあります！



ボトル容器

乳酸菌飲料のボトルはどれもプラスチック
と思いきや、中には【ペットボトル】が！



食品包装パッケージ

つやがあるからプラスチック？
見た目は同じに見えても
【紙】と【プラ】の配合（重
量比）で分別の種類が変
わります！



筒型のスナック菓子のパッケ
ージには、底がスチール製のもの
があるので要注意！底の部分は
切り離して【スチール缶】に出
しましょう！

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



【問い合わせ先】環境水道課 環境係 ☎35-9409

「ご存知ですか？「高森町男女共同参画計画」/
漫画の原案になるエピソードを
募集します！」

「計画」は事業の道しるべと

なるものであり、一般企業でいうところの中期経営計画のような
ものです。町の皆さんと歩みを共にするため、計画の簡易版を作成
します。漫画も入れて読みやすく、
皆さんに親しんでいただけるものにしたいと考えています。



<男女共同参画計画>

そこで！

漫画の原案となる、**柿丸君めいぐるみ**をプレゼント！
エピソードを募集します！！

原案に選ばれた方に、

柿丸君めいぐるみをプレゼント！

メ切：7月31日17時

右の二次元コードから投稿お願いいたします。

応募方法

- ・投稿に関する詳細は二次元コードからご確認ください。
- ・採用された方は漫画の原案者として簡易版にペンネームが印字されます。
- ・内容は、描きやすいようにこちらで加工をすることがあります。

投稿
待ってるぞ〜！



【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

「ナポリタンスパゲッティ」

【材料】大人4人分

・鶏ひき肉	40g
・玉ねぎ	1/4個 80g
・人参	1/3本 70g
・ピーマン	1個 35g
・えのき	1/10株 15g
・冷凍コーン	60g
・卵	1個 50g
・油(炒り卵を作る用)	小さじ1/2 2g
・スパゲッティ	170g
・油(炒め油)	小さじ2と1/2 10g
※1	
・ケチャップ	大さじ1と2/3 24g
・トマトピューレ	大さじ2 30g
・中濃ソース	大さじ1/2弱 10g
・コンソメ	小さじ1と2/3 5g



【作り方】

①材料の下処理をする。

玉ねぎ・ピーマン……せん切り
人参……銀杏切り
えのき……2cm幅くらいに切る。



②フライパンに油を熱し、炒り卵を作って、取り出す。

③再度油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、コーン、えのきを炒める。

④③に火が通ってきたら、ピーマンを加え炒める。

⑤※1を入れて調味し、茹でたてのスパゲッティをからめる。

⑥炒り卵を加える。

レシピのポイント みんな大好きなナポリタンを野菜たっぷり仕上げます。炒り卵が入ることでもろやかな味になります。具材を変更してアレンジを楽しんでみてください。



本の森つうしん

読みたい本は、予約取り置きが便利！

図書館に行ったけれど、読みたい本が棚から見つからない…そんなときは、予約取り置きをしておく便利です。

忙しくて時間がない！という方も、予約をしておけば取り置きされている資料をサッと借りるだけなので、棚から探す手間を取ることもありません。

予約は、図書館カウンターまたは電話、インターネットから受付しています。

さらに！南信州図書館ネットワークに加入している他自治体の本も、予約で取り寄せが可能です！

予約を活用して、より多様な本を楽しんでくださいね。

※インターネットからの予約の場合には、南信州図書館ネットワークのWebページへのログインが必要です。詳しく知りたい方は、図書館スタッフまでお気軽にお尋ねください。

夏の夜間開館は8月末まで！

町立図書館は、8月末まで、毎週金曜日に夏期夜間開館を行っています。

金曜日は、20時までご利用いただけます。お仕事や習い事の帰りに、あるいは日中の猛暑を避けて、夜の図書館をぜひご活用ください。

クールシェアスポットとして、涼しく過ごしやすい館内で、皆さんをお待ちしています！



電話やネットからのご予約をぜひご活用ください！



7・8月の休館日：月曜日 開館時間：10:00～18:00 ※金曜日は20:00まで
問い合わせ先：町図書館(☎35-9434)

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!

ママ記者オススメ! わが家の夏休みアイデア

外遊び編

子どもの「あれで遊びたい!」や急な予定変更、忘れ物対策には、大きめのカゴに荷物をまとめるのがおすすめ!

【持ち物例】

帽子、
着替え一式、
袋、タオル、
レジャーシート、
ひんやりグッズ、水分、おやつ（凍らせたゼリーなど）おもちゃ（砂場セット・シャボン玉・フライングディスク）



中遊び編

夏のプール遊びは準備や後片付け、日焼け対策など、親にとっては気合がいるイベントです。そこでおすすめなのが、我が家で大活躍している「お風呂プール」です!これなら準備も片付けもスムーズで、親にとっては嬉しいメリットがたくさんあります。

【お風呂プールの嬉しいメリット】

- ・準備・片付けがとにかくスムーズ（お水をためて流すだけ）
 - ・周囲の目が気にならない（水着の代わりに下着のままでOK）
 - ・日差しを気にせず涼しい室内で見守れる（日焼けの心配もゼロ）
- 外でのプールが億劫な日は、ぜひお風呂で手軽に水遊びを楽しんでみてください。

★お盆期間中のご利用について★

混雑が予想されるため、利用を制限させていただきますのでご了承ください。

●8月10日、12日、14日

ご利用時間は2時間までです。

●8月7日、10日、12日、14日

もぐもぐコーナーは利用できません。



お料理編

いよいよ始まる夏休み。毎日暑くてお昼ご飯を考えるのも大変ですね。そんな時は火を使わずできる簡単調理!!

【レンジ出来る冷やしうどん】

(材料) レンジで温めるタイプの冷凍うどん・
トマト・水菜・シーチキン・めんつゆ・水

(作り方)

- ①レンジしたうどんを流水で冷やす
- ②適当に切った材料とシーチキンをうどんの上に盛る
- ③希釈しためんつゆを上からかける
- ④お好みで漬けたきゅうりとオクラで食感を出したり納豆を加えてネバネバにしたりとアレンジは自由自在。



8月 schedule あったかてらすスケジュール

- 3日(月) あったかサポーターズ (9:30 ~)
- 水あそび (10:00 ~、11:00 ~)
- 4日(火) 水あそび (10:00 ~、11:00 ~)
- 5日(水) ウキウキ広場 (10:00 ~)*
- 7日(金) ブックマルシェ (10:00 ~ 14:00)
- 10日(月) 赤ちゃん広場 (10:00 ~)*
- 12日(水) 移動図書館きんもくせい (10:40 ~ 11:20)
- 15日(土) おもちゃの修理屋さん (10:00 ~ 11:45)
- 17日(月) 水あそび (10:00 ~、11:00 ~)
- 18日(火) 水あそび (10:00 ~、11:00 ~)
- 19日(水) 水あそび (10:00 ~、11:00 ~)
- 20日(木) 【休館日】3歳児健診 (PM)
- 21日(金) ボディケア&足もみ (10:00 ~)*
- 親子運動あそび (10:00 ~)*
- 24日(月) すっきりヨガ (10:00 ~)*
- 水あそび (10:00 ~、11:00 ~)
- 25日(火) 2歳児相談 (AM)・1歳半児健診 (PM)
- 26日(水) 移動図書館きんもくせい (10:40 ~ 11:20)
- おはなし広場 (10:50 ~)・1歳児相談 (AM)
- 27日(木) 【休館日】10カ月児相談 (AM)
- 28日(金) 7カ月児相談 (AM)・4カ月児健診 (PM)
- 31日(月) レッツダンス (10:00 ~)*

※(*)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

女性活躍子ども子育て拠点施設

【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。

◆広報アンケートキーワード ⑤「テ」
〈※詳しくは28P下段をご確認ください〉

あったかもり ● 広報高森2026.7

18

6年生と給食、楽しかったよ！ 1年1組

4月13日に、お花見給食がありました。気持ちのいい青空の下、初めての給食を6年生と食べました。

「給食、とってもおいしい！」

「6年生と仲よくなったよ。」

「みんなと食べるって、いいなあ。」

桜の見頃は過ぎてしまいましたが、春の陽気のように、心があたたかくなる時間になりました。



がっこう まいにち たのしいよ 1年2組



1年生58人が、毎日の学校生活を元気に楽しく過ごしています。

「ひらがなをかくことがたのしいよ」

「きゅうしょくがおいしいよ」

「やすみじかんがたのしいよ」

「たいいくかんで、あそぶのがたのしいよ」

「がっこうたんけんがたのしいよ」

こうふんした長野社会見学 4年1組 木村 咲心

長野市にはじめて行きました。長野市も善光寺も、おかいだんめぐりも今日行ったところすべてがはじめてで、ずっとこうふんをおさえられなくて、考えるだけで思わずえみがこぼれてしまうときが何度も何度もありました。

見学の中でおかいだんめぐりが一番楽しかったです。理由は、暗くてこわかったけれど、なんだかドキドキして、そのドキドキ感がすごくよかったからです。次は、家族と行きたいです。



長野市社会見学 4年2組 片桐 新太

県庁につきました。子ども記者体験で「みんなで知ろう！信州の自然と生き物」を聞いて、今ライチョウが約200羽しかいないということを知りました。知事室には入れませんでしたが、災害対策部に入れました。中では、画面をカメラやハザードマップにすることができました。知事室などがあって、おもしろかったです。

暗いおかいだんめぐり 4年3組 中澤 舞愛

おかいだんめぐりの中は、すごく暗くて何も見えませんでした。長さは、49mもあるそうです。

みんなで行くと、ぜんぜんこわくありませんでした。3組はみんなできょう力して、全員かぎをさわることができました。うれしかったです。

次の社会見学でも、たくさん勉強をしたいです。



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



みんなだいすき!



どろんこあそび!

だいすきなどろんこあそびの時期になりました。
泥団子を作ったり、工事をしたり、全身泥だらけになりながら全力で楽しんでいます!



さつまいも苗植え



6月上旬、以上児さんがさつまいも苗植えに行ってきました。

おおきなお芋がた〜くさん収穫できますように!



親子交通安全教室



親子交通安全教室では、長野県交通安全教育支援センターの方のお話を聞き、実際に親子で道路の歩き方の練習をしました。





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
P P K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	25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	11日	吉田区民会館	13:00～	練習・カラオケを楽しむ
詩吟クラブ	3日、17日	中央公民館	14:00～	詩吟を楽しむ
ひまわり健康体操教室	6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 17日、26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	杉の木ホール	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	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
親子のオーガニック教室	4日	中央公民館 会議室1	10：30～	「里山農法」って・・・何？ ギャ！病害虫・やられる理由
	18日	中央公民館 会議室1	10：30～	
	伊那谷オーガニック・クラブを主宰するエコフォーマーが、有機農法の知恵（ちえ）と技（わざ）に関する納得のポイントをご紹介します！			

◆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カ月前の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 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 8月18日（火） 13：30～16：00
会場 町民体育館 体力相談室
問い合わせ先 総務課 総務係 ☎35-9402

① 市田灯籠流しの日にスケートボード（スケボー）で遊ぼう！

今年は市田灯籠流し（スケボー特設スペース）でプロスケーターが教えるスケボー体験会と、特設ランプ台で競うミニランプジャムセッションコンテスト（コンテスト）を開催します！
開催日時 8月18日（火）
体験会1部 15：00～15：45 定員5名
体験会2部 16：00～16：45 定員5名
コンテスト 17：00～18：30 定員20名
開催場所 市田駅周辺 スケボー特設スペース
内 容 小・中学生対象のスケボー体験会
大人から子供までが対象のコンテストを開催！（※コンテストは参加費用1,000円がかかります。）
参加方法 右の二次元コードから（株）のみもの公式Instagram（南信州project/のみもの。）をご確認ください。

△中止について
雨天などによるスケボーイベント中止については、株式会社のみもの 公式LINEアカウントと公式Instagramにてお知らせいたします。
問い合わせ先 建設課 維持管理係 ☎35-9407

① 夏のナイトミュージアム

つくもがみ「付喪神の館を探検しよう」

資料館「時の駅」では、ふだん知ることのない夜間の歴史民俗資料館の姿を知る機会としてナイトミュージアムを開催します！
日 時 8月1日（土）19：00～20：00
参加対象者 小学3年生以上の小学生とその保護者。
先着20組限定。
申 込 方 法 右の二次元コードから資料館のホームページにアクセスし、申し込んでください。

ナイトミュージアの主なイベント
○館内巡り
（付喪神キャラクター探しと展示品の配置を記憶する）
○囲炉裏端で「たんころりん」の皆さんによる怖い話
○「きもだめし」（展示品を見付けながら館内巡り）
○「違いを探せ」（キャラクターグッズを景品として配布）
問い合わせ先 高森町歴史民俗資料館 ☎35-7083

① お盆期間中のごみ収集・し尿のくみ取り

ごみの収集 お盆期間中も通常通り収集します。
○燃やすごみ収集
○プラスチック資源収集
○資源・埋立ごみ収集（対象：吉田地区）
→8月16日（日）
稲葉クリーンセンター：通常営業（月曜日～金曜日）

受付時間	8：30～11：30 13：00～16：30
------	---------------------------

トイレのくみ取り、浄化槽の清掃

業者名	休業日
（株）南信サービス豊丘支店 ☎35-2412	8月13日（木）～17日（月） 盆前受付→8月11日まで
北部衛生（有） ☎35-2706	8月14日（金）～16日（日） 盆前受付→8月12日まで

問い合わせ先 環境水道課 環境係 ☎35-9409

① 2026信州ねんりんピック 長野県シニア作品展 作品募集

10月に行われる作品展に向けた展示作品を募集します。
応募資格 60歳以上のアマチュアの方
募集部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
出 品 料 無料（作品返却時の運送料は出品者が負担）
申込方法 長野県シニア作品展出品票（所定用紙）に必要事項を記入の上、役場健康福祉課福祉係までご提出ください。募集案内（出品票）は役場に用意してあります。
その他 詳しくは右の二次元コードからご確認ください。

問い合わせ先 公営財団法人長野県長寿社会開発センター ☎026-226-3741

① 第三十三回戦没者追悼・平和祈念式典

戦没者に哀悼の意を表すとともに、再び戦争の惨禍を繰り返すことのないよう恒久平和を祈念するため、戦没者追悼・平和祈念式典を開催します。
日 時 8月15日（土） 11：50～12：40
（受付：11：30～）
※一般参拝（自由献花）：11：00～11：40
（献花用の花は、主催者で用意します。）
会 場 中央公民館2階 大会議室
内 容 黙祷（正午）、追悼の辞、平和の願い（作文朗読）、献花など
主催者 高森町・高森町社会福祉協議会
問い合わせ先 健康福祉課 福祉係 ☎35-9412

① 秋大根の栽培・収穫体験に参加してみませんか

営農支援センターゆうきでは、秋大根の栽培および収穫体験への参加者を募集します。
参加者は各自に割り振られた区画へ種をまき、栽培し、収穫までを行います。栽培の指導を受け、自分で育てた野菜を収穫してみませんか。
9月の作業時期
9月初旬ころ 種まき
9月下旬ころ 間引き・除草・土寄せ
△種まき・管理作業の時期は直接連絡します。
△種まき前の施肥・耕起は営農支援センターゆうきで行います。

参 加 料 1区画（8m×1.5m） 1,500円
募集区画 50区画（先着順）
農地場所 中央自動車道上り線高森バス停駐車場南
申込方法 営農支援センターゆうきへ電話で申し込みください。
申込期限 8月28日（金）
申し込み・問い合わせ先
営農支援センターゆうき ☎35-3044

① 「まちづくり懇談会」を開催中です

今年度から、懇談会の開催希望があった地区のみ実施しています。懇談会では参加者が地域の課題などを共有し、課題解決に向けた意見交換を行います。多くの皆さんのご参加をお待ちしています。
日程など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 総務課 まちづくり振興係 ☎35-9402

① ふるさと祭り実行委員を募集します

第44回高森ふるさと祭りをこれまで以上に楽しくするため、実行委員を募集して、アイデア出しや運営をしていきます。興味のある方はぜひお申し込みください。
応募要件 次のすべてに該当する方
①令和8年4月1日現在、高森町に在住・勤務する方、または高森町出身の高校生以上の方
②数回開催される実行委員会に出席できる方（平日夜間の予定）
謝 礼 会議に参加すると、町の基準による謝礼が支払われます。
応募方法 総務課まちづくり振興係へ電話
募集期限 8月7日（金）
問い合わせ先 総務課 まちづくり振興係 ☎35-9402

① お知らせ

① 令和9年4月1日採用 高森町職員採用試験【高校新卒者】

募集職種 一般行政職

区分	受験資格
事務初級	令和9年3月に高等学校または中等教育学校を卒業見込みの方

採用人数 若干人

試験内容・試験日

区分	試験内容	試験内容
一 次 試 験	（1）S P I 3（Web）	9月19日（土）～22日（火）までの、受験者の指定する日時
	（2）面接試験	9月26日（土）
二 次 試 験	（1）適性検査（Web）	10月3日（土）～6日（火）までの、受験者の指定する日時
	（2）面接試験	10月13日（火）

応募受付期間 9月3日（木）～15日（火）
その他 必要書類などの詳細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 総務課 総務係 ☎35-9402

① 町道の除草などにご協力をお願いします

町道の除草や側溝清掃には、地域や町民の皆さんのご協力が必要です。ご理解とご協力をお願いします。
なお、自治体間や公共施設などへつながる主要町道である次の7路線は年間を通じて、業者委託しながら実施しています。
町が除草などを実施している町道：7路線

町道名	草刈り実施区間
中央線（町道Ⅰ－1号線）	松川町境～ 下市田保育園南交差点区間
牛牧線（町道Ⅰ－3号線）	役場東県道交差点～ 広域農道上市田東信号区間
八日市場線（町道Ⅰ－6号線）	国道～ やすらぎ荘南交差点区間
湯ヶ洞線（町道Ⅱ－67号線）	国道～飯田市境区間
上段道路（町道110号線）	松川町境～飯田市境区間
広域農道（町道112号線）	やすらぎ荘北～ 飯田市境区間
牛牧通学路（町道1215号線）	南小学校東～ 南信農業試験場南交差点区間

△上記7路線以外は地域や町民の皆さん、土地を管理している方で維持管理のご協力をお願いします。
問い合わせ先 建設課 維持管理係 ☎35-9407

健康に関する情報

7月から『かきまる健康チャレンジ』の内容がリニューアルします！

『かきまる健康チャレンジ』は、皆さんの運動や健康習慣をポイント化して商品券に交換できる事業です。今回『かきまる健康チャレンジ』のボーナスポイントや目標設定について変更しましたので、ご活用ください。

現在ご利用中の『かきまる健康チャレンジ』の台紙は、そのままご利用いただき、更新時から新しい台紙を配布します。

詳細については右の二次コードから町の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 健康係 ☎35-9412

こころの相談のお知らせ

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
こころがつらいと感じたときは、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

「信州ウォーキング大賞2026」を実施します

健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」の一環として、楽しみながら運動習慣の定着を図れる「信州ウォーキング大賞2026」を実施します。

事業所同士で歩数を競い合い、ゲーム感覚でウォーキングを楽しみませんか。

エントリー期間 8月24日（月）まで
実施期間 9月1日（火）から11月30日（月）まで
その他

エントリー方法などの詳細は、右記の二次コードから「信州ACEプロジェクト」専用サイトをご覧ください。

問い合わせ先 県庁 健康福祉部健康増進課 ☎026-235-7112

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

この運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない、安全・安心な地域社会を目指す全国的な運動です。
当町では「**明るいあいさつを 交し合う 高森町**」を重点目標に掲げ、各種啓発活動を行っています。

日頃からの心のもったあいさつで、支え合える明るい社会が築いていきましょう。

問い合わせ先 「社会を明るくする運動」高森町推進委員会事務局 健康福祉課 福祉係 ☎35-9412

STOP! 水難事故

水難事故は、例年この時期にかけて多く発生しています。特に、魚釣りや水遊び中に溺れたり、ボートから転落したりといった事故が後を絶ちません。

「水」に対する危険性について、日頃から家族や仲間と話し合うとともに、次の安全対策を進めましょう。
・地域ぐるみで川や池に危険箇所がないか点検する。
・魚釣りや水遊びの際には、ライフジャケットを着用する。
・子どもが川や池に誤って転落しないよう、近くにいても目を離さない。

問い合わせ先 長野県警察本部 山岳安全対策課 ☎026-233-0110（代表）

土砂災害に備えましょう

降水量が多くなるこの時期は、土砂災害の危険性が高まります。
一人ひとりが土砂災害の危険性や被害から身を守る行動の重要性を理解し、災害に備えましょう。

また、天気予報やニュースなどで気象情報をこまめに確認し、災害の発生が想定されるときは、早めの避難を心がけましょう。
高森町のハザードマップは右記の二次元コードからご覧ください。

土砂災害への日頃からの備えに役立つ情報は、インターネットのサイトでも確認することができます。
雨量は「長野県河川砂防情報ステーション」、気象警報・注意報の発表状況や土砂キキクルは気象庁ホームページをご覧ください。

土砂災害のおそれのある場所は、「信州 砂防情報マップ」をご覧ください。
「長野県河川砂防情報ステーション」は右記の二次元コードからご確認ください。
問い合わせ先 県庁 建設部砂防課 ☎026-235-7315

7月の役場の夜間窓口は

27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。

令和8年度 自衛官など採用案内

曹候補生	
資 格	18歳以上33歳未満の方
受付期間	～9月1日（火）
試験期日	9月16日（水）～27日（日）のうち1日
航空学生（海自、空自）	
資 格	18歳以上24歳未満の方
受付期間	～8月28日（金）
試験期日	9月19日（土）・26日（土）のうち1日
防衛大学校学生（一般）	
資 格	18歳以上21歳未満の方
受付期間	～10月15日（木）
試験期日	10月31日（土）
防衛医科大学校医学科学生	
資 格	18歳以上21歳未満の方
受付期間	～10月8日（木）
試験期日	10月24日（土）
防衛医科大学校看護学科学生	
資 格	18歳以上21歳未満の方
受付期間	～10月2日（金）
試験期日	10月17日（土）

※受験資格などは条件により異なります。詳しくは防衛省の自衛官募集、自衛隊長野地方協力本部飯田出張所本部のホームページをご参照ください。

問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部飯田出張所 ☎0265-22-2613

「想い 伝わる 簡易包装」を考えよう

プレゼントをもらった時に、たくさんの包装の処分に困ったことはありませんか。

逆に、プレゼントをする時に、相手への気遣いや思いやりから、つつい包装が過剰になってしまうことはありませんか。

相手を想うその気持ち、次のような再利用できる包装や簡易包装で伝えてみましょう。

- ・包装方法を選択できる場合は、簡易包装を選ぶ
- ・エコバックやポーチなど再使用できる包装にする
- ・再生紙など環境に配慮した包装と梱包を選ぶ
- ・包装の代わりにメッセージを添える
- ・贈り手・受け取り手の間で、事前に簡易包装への意識を共有する

お中元選びの際にも「想い 伝わる 簡易包装」を考えてみましょう。

詳細は右記の二次元コードから県のホームページをご確認ください。

問い合わせ先 県庁 環境部資源循環推進課 ☎026-235-7181

小学生親子体験教室「高森の昔を体験しよう」

資料館「時の駅」では、夏休み特別講座を開催します！
7月25日（土） 9：00～11：30
【第1講座】富本銭と富壽神宝（ふじゅしんぼう）のレプリカを作ろう！
◆町から出土した富本銭と富壽神宝を作ろう！
参加費 一人200円
持ち物 筆記用具・軍手・飲み物

7月25日（土） 13：00～15：30
【第2講座】まゆから糸をとり、人形を作ろう！
◆資料館でも飼育をしているまゆを使って人形などを作ろう！
参加費 一人100円
持ち物 筆記用具・ハサミ・飲み物

7月26日（日） 9：00～11：30
【第3講座】勾玉（まがたま）を作ろう！
◆町からも玉類が出土している、「勾玉」を作ろう！
参加費 一人200円
持ち物 筆記用具・蛍光ペン（ラインマーカー）・飲み物

7月26日（日） 13：00～15：30
【第4講座】メンコを作って遊ぼう！
◆牛肉パックを材料にメンコを作り大会をやろう！
参加費 一人100円
持ち物 筆記用具・牛乳パック（2枚）・はさみ・15cm物差し・飲み物

8月2日（日） 9：00～11：30
【第5講座】トンボ玉（ガラス玉）を作ろう！
◆火を使ってガラスを加工し、古代人のアクセサリーを作ろう！
参加費 一家族200円
持ち物 筆記用具・軍手・長袖の服・飲み物

【第1講座～第5講座 共通事項】
場 所 高森町歴史民俗資料館「時の駅」学習室、研修室（いずれの講座もこの場所）
募集定員 第1～4講座は親子でそれぞれ20組、第5講座は、小学4年生以上の親子10組（先着順）。
申込方法 右の二次元コードから資料館のホームページにアクセスし、申し込んでください。
問い合わせ先 高森町歴史民俗資料館 ☎35-7083

司法書士による 借金・債務整理無料電話相談会

下記のような相談事を抱えている方は、ぜひこの機会に司法書士による「借金・債務整理無料電話相談会」をご利用ください。
・借金の毎月の支払のせいで生活が苦しい
・業者から／弁護士から／裁判所から郵便が届いた
・ネットで見掛けた「借金減額」を依頼したが楽にならないなど

※相談無料、秘密は厳守します。
日 時 8月8日（土）10:00～16:00
相談番号 0120-448-788（無料、当日のみの専用番号）
問い合わせ先 長野県司法書士会 ☎026-245-2315



たかもり 12チャンネル

2026
8月

今月のおすすめ番組はこちら！

放送日	8月1日～7日	8月8日～14日	8月15日～8月21日	8月22日～28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	平和への祈り	議会ホット情報便
	JA共済からの話題、 歯科診療所から口腔衛 生の話	長野と新潟の旬を伝え る地域情報番組	戦没者追悼 平和祈念式	担当：市川 信幸 議員
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			
	県立歴史館講座 第6回	県立歴史館講座 第7回	模擬議会	消防24時
	日本列島最古の石刃石器群 ～佐久市香坂遺跡～	縄文時代の社会を考え る	「みんなの模擬議会」 の模様をお届けします	担当：第1分団
週刊ニュース 市田柿の里から こんにちは	放送時間 6:30 8:30 10:30 12:30 15:00 18:30 21:00			
	町に関する出来事やニュース、各地区の行事など			
音声番組 119アワー 8月19日（第2副分団長 宮島 大紀）			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。	

高森町ケーブルテレビ番組

我が家の主役たち

出演者募集
のお知らせ

高森町ケーブルテレビでは町の3歳児健診の際に撮影の希望のあったお子さんを対象に「わが家の主役たち」として放送しています。高森町の元気な子どもたちの姿をぜひご覧ください。また、出演してくれるお子さんも募集しております。詳しくは3歳児健診の通知に同封されるチラシをご覧ください。

【問い合わせ先】高森町ケーブルテレビ ☎35-2321

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



令和8年度第1回 時短調理講座が開催

5月30日

家事の中でも負担感が強い「食事の支度」について、時短特化型の調理講座を開催しました。

昨年度町給食職員を講師に、7世帯24人の親子が参加しました。時短レシピは調理工程がシンプルなので、参加した保護者からは「子どもだけでなく普段料理をしない人でも作りやすいレシピ」といった声が聞かれました。ぜひご家族みんなでシェア&チャレンジを！講座のアーカイブ映像を町公式YouTubeで配信しています。



町内小学校で音楽会が開催

6月12日・19日

高森南小学校・北小学校で音楽会が行われました。子どもたちはこれまでの練習の成果を発揮し、歌声や演奏を会場いっぱいに響かせました。



令和8年度高森町 シニア大学スタート

6月18日

令和8年度の高森町シニア大学が開校しました。学生は最高齢96歳、平均年齢は80歳で、昨年よりも増えて90人です。

班活動は、新たに卓球班が加わり、短歌、絵手紙、園芸、郷土歴史、歌声、マレットゴルフの7つになりました。2月まで8回の活動を行います。

開校式に続いての第1講座は、「トリセツシリーズ」でも有名な黒川伊保子さんの『人生に効く脳科学』。脳は60歳からが本番』と題しての講演を聴きました。今年も学ば意欲満々の皆さんです。



やまぶき天伯峡 ほたる祭りが開催

6月21日

第36回「やまぶき天伯峡ほたる祭り」が、山吹ほたるパーク多目的運動場で開かれました。悪天候により翌日開催となりましたが、多くの方が来場しました。今回は初めて人工芝グラウンドの開放をしました。普段は中々立ち入れない場所に入ることができ、特別な体験を楽しんでいました。



飯伊消防技術大会で 高森町消防団が健闘！

6月21日

阿智村にて飯伊消防技術大会が開催され、高森町消防団からは3部門4チームが出場しました。結果はポンプ車操法、小型ポンプ操法の部ではそれぞれ3位入賞、ラッパ吹奏の部では2年連続優勝を果たしました。ラッパ吹奏は7月の県大会へ進出します！



スポーツ・文化表彰に係る表敬訪問

6月22日

スポーツ・文化における優秀な成績を収めた方の激励会・報告会を行いました。激励会では片桐大誠さん（バドミントン）、中塚雄梧さん（カヌー）、今川竜汰さん（空手道）、今川幸乃さん（空手道）、今川清花さん（空手道）が、報告会では平澤敏弘さん（弓道）が表敬訪問しました。それぞれ優秀な成績を収め、高い目標のもと練習に励んでいます。今後のご活躍も期待しています。



【町へご寄附をいただきました】

・(有)竹原建材から10万円のご寄附をいただきました。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。

2026.8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
26 県知事選挙期日前投票 (7/24～8/8)	27	28	29	30	31	8/1 資料館「ナイトミュージアム」 明治大学野球部高森合宿 (～8/10) 夏のふれあい交流会
2 資料館「夏休み親子体験講座」	3 議会全員協議会 区長会	4 まちづくり懇談会 (上平)	5 広島平和バス (～8/7)	6	7 まちづくり懇談会 (下市田1)	8 明治大学野球教室/ 交流会
9 長野県知事選挙 投票開票日	10 若者イベント「ユースサマー」	11 山の日	12 三校 学校完全閉庁 (～8/14)	13 町内保育園夏休み (～8/16) 民生児童委員会⑤	14 常会文書発送	15 第三十三回戦没者追悼・ 平和祈念式典
16	17	18 市田灯籠流し大煙火大会 行政相談②	19 園小中合同研修会③	20 高森町シニア大学 第3講座 3歳児健診 議会常任委員会 まちづくり懇談会(下市田2)	21 三校 2学期始業式	22 島岡吉郎旗中学生野球大会 (～8/23) まちづくり懇談会 (駒場)
23 全日本竜川カヌー競技大会	24	25 1歳半児健診 2歳児相談	26 1歳児相談	27 定例教育委員会 10カ月児相談	28 議会運営委員会 まちづくり懇談会(吉田南) 4カ月健診 7カ月児相談	29 平和へのかけはし使節団報告会 時の駅講座② 資料館「特別展『郷土の 作家展』(～10/4)」 武田信玄狼煙りレー
30	31 まちづくり懇談会 (下市田3)	9/1	2	3	4	5



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



7月の町税・料金

- ・固定資産税……………2期
 - ・国民健康保険税(普通徴収)……………2期
 - ・後期高齢保険料(普通徴収)……………1期
 - ・ケーブルTV使用料・学童クラブ負担金
 - ・保育料・上下水道料・学校給食費
- 7月分

口座振替日 7月27日(月)

※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「①②③④⑤⑥」

高森町の人口(令和8年6月1日現在) 12,402人 男6,073(－8) 女:6,329(－4) 世帯数:4,640(±0)

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。

広告欄

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



広告欄