

はな

広報 

No.240
2025. 9

旅する蝶
アサギマダラ

特集

観察でひもとく アサギマダラの世界 in 愛宕山桜公園

(撮影日：令和6年10月1日)

アサギマダラって どんな蝶？

アサギマダラは、翅に透き通るような浅葱色（青緑色の古称）と黒の模様をもつ、美しい中型の蝶です。



●別名：渡り蝶

春から秋にかけて、日本列島を南北に長距離移動する「渡り蝶」として知られ、時には2,000km以上も旅をすることがあります。長和町の愛宕山桜公園には、渡りの中継地点としてフジバカマを求めて訪れ、休憩を終えると再び南下していきます。

優雅にふわりと舞う飛び方が特徴的で、山地や高原の花畑などでよく見られます。生態や渡りのルートは、マーキング調査などにより少しずつ明らかになってきました。

●食草

幼虫は、キジョランやイケマなどのガガイモ科の植物の葉を食べ、その植物に由来する毒を体内に取り込むことで、天敵から身を守ります。成虫は、フジバカマやヨツバヒヨドリなど、やはり毒性のある成分を含む植物の花の蜜を吸い、外敵を避けるだけでなく、オスは性フェロモンを生成するのに利用します。



キジョラン



フジバカマ



NEXT
アサギマダラは
なぜ旅をする？



アサギマダラは なぜ旅をする？

● 渡りのしくみ

アサギマダラは、春になると
南西諸島や台湾など暖かい地域
で冬を越した個体が北上を始め、
本州中部から東北、時には
北海道まで飛来します。そして
秋になると、気温の低下に伴っ
て再び南へ向かい、沖縄や台湾
で越冬します。

旅の理由は、主に気温と食草
の分布にあります。アサギマダ
ラの幼虫はガガイモ科の植物を
食べて育つため、繁殖には食草
が欠かせません。また寒さに弱
く、冬を暖かい地域で過ごさな
ければ生き延びられません。こ
うした環境条件を満たすため
に、季節ごとに最適な場所を求
めて渡りを繰り返しています。
途中の継地では、花の蜜を
吸ってエネルギーを補給しなが
ら羽を休め、次の土地を目指し
ます。

アサギマダラの移動ルート

秋は南下

秋に南下したアサギマダラは、
沖縄や台湾で繁殖。ほとんどの
成体は越冬できず、その子
世代が翌春に再び北上の旅を
始めます。

つまり、世代交代を繰り返し
ながら、長い渡りのサイクル
を続けていることになります。

適宜休憩

花の蜜を吸って、
エネルギーを補給



繁殖

繁殖

2000 km以上を
飛行する個体も！

春・夏は北上

南西諸島や台湾で冬を越した
アサギマダラは北へ旅立ちま
す。本州や東北へ移動して繁
殖し、次の世代がさらに北で
夏を過ごします

台湾

Marking

日付：9/23

場所：アタゴ

氏名：マリ 10※

※その日マーキングした
10匹目の個体であることを
示している



マーキングされた
アサギマダラ

● マーキング調査
アサギマダラの渡りを調べ
る方法の一つが「マーキング
調査」です。捕まえた蝶の翅
に油性ペンで日付や場所、調
査者名などを書き、放します。
その後、遠く離れた地で再び
捕獲されると、移動距離やル
ーが分かります。日本各地で
有志の団体が存在し、調査が
行われています。

interview

里山復活の立役者

長和の空から

夢を乗せて！

愛宕山桜公園にアサギ マダラが訪れるまで

かつての愛宕山は、桑畑や麦畑
に囲まれ、のどかな里山の風景が
広がっていました。しかし昭和40
年代を過ぎると荒廃が進み、次第
にその姿を失っていききました。

そんな中、平成18年に自然の豊
かさを取り戻そうと立ち上がった
のが、愛宕山保存会です。平成21
年から里山整備を始め、平成23年
には桜を30本植樹。翌年以降も毎
年植樹していき、平成30年には
250本を超える桜と、ツツジも
150本植えられ、四季折々の彩
りが戻ってきました。

「本当に飛んできてくれるのだらう
か」と半信半疑の中での活動でした
が、平成29年9月25日、ついに愛宕
山にアサギマダラが初めて飛来し、
保存会の願いは現実となりました。

29年に初飛来を確認して以来毎年
飛来しています。飛行調査のために
行っていたマーキング調査では、こ
こで放した蝶が四国・愛媛県までお
よそ617kmを23日かけて旅を
し、1日平均30kmで移動していた
ことが分かりました。

今では、蝶がひらひらと舞う風景
が町を彩り、訪れる人々に感動を与
えています。保存会はこれからも「自
然を守りながら町を盛り上げたい」
という思いを胸に、活動を続けてい
きます。

これからの愛宕山桜公園



愛宕山桜公園保存会 会長
たけうち ひでかず
竹内 英和さん

愛宕山桜公園でアサギ マダラを観察しよう！

愛宕山桜公園では、例年9月
20～25日頃になると、旅途中の
アサギマダラの飛来を見られる
ようになります。花の蜜を求め
て園内をひらひらと舞う姿は、
長い旅をしてきたとは思えない
ほど優雅です。右記ページで紹
介したマーキング調査を体験し
てみたい方は、愛宕山桜公園保
存会の会長 竹内 英和さん（☎
090・2334・6537）に
お電話ください。季節の花とと
もに、渡り続ける不思議な蝶
の姿を観察してみましよう！



撮影日
24.10.01



撮影日
19.09.26



撮影日
23.09.28



撮影日
18.09.28

長和町20年の歩み

(平成27年から令和元年)

第3回目となり長和町20年の歩みも後半戦に差し掛かりました。今月号では平成27年から令和元年の「歩み」を振り返ってみましょう！



- 四泊町営住宅1号棟・2号棟完成
(平成27年4月30日)



- 国際交流：英国セフトフォードから8名の子ども達が来町
(平成27年8月22日)



平成27年

- 長和町役場新庁舎に飾るモニュメント完成
(平成27年10月15日)
イギリスのデビットスミス氏が町を訪れ、作業を行いました
- 縦の木福祉会が「エコ平板」を設置
(平成27年11月9日～12日)
- 長和町役場新庁舎引渡式
(平成27年12月25日)



- 長和町誕生10周年及び長和町新庁舎竣工記念式典
(平成28年2月5日)



- 長門庁舎・和田庁舎閉庁式
(平成28年2月12日)
- 新庁舎開庁式
(平成28年2月15日) 新庁舎での業務が開始



平成28年

- 10周年を記念して「出張！なんでも鑑定団」が長和町へ
(平成28年2月21日)



- 和田中学校閉校記念式典
(平成28年10月1日)



- 住民自治基本条例を制定
(平成28年12月21日)

新庁舎完成までの様子



完成 (平成27年12月25日)

基礎コンクリート打設
(平成26年12月18日)

- 長和町立和田中学校閉校式・閉校記念碑除幕式
(平成29年3月15日)
70年間の歴史に幕を閉じました



- 依田窪南部中学校・和田中学校統合開校
(平成29年4月6日)

- 長和町コンシェルジュ育成事業発足式
(平成29年4月27日)



平成29年

- 台風21号の影響により町内各地で被害発生
(平成29年10月23日)



- 12年ぶりの選挙戦の町長選挙で羽田健一郎氏が再選4期目
(平成29年10月29日)



- 「星降る中部高地の縄文世界」が日本遺産に認定
(平成30年5月24日)



平成30年

- 長和町黒耀ワインぶどうプロジェクト辰巳琢郎さんトークショー
(平成30年3月1日)



- 和田診療所・和田歯科診療所が移転
(平成30年4月2日)

- 長和町田舎暮らし体験住宅竣工
(平成30年4月13日)



あの人は今…



10年後

小学校の入学式、ピースで2016年5月号の表紙を飾った少女(当時6歳)

佐藤美里さん(16歳)

この春、入学した高校で軽音部に入り、ボーカル&ベースを頑張っています！

佐藤美里さん(16歳)

- ふれあいの湯入場者200万人達成！
(平成31年3月16日)



- 藤森由香さんが冬季五輪で4大会連続代表に
(平成30年2月9日～)
平昌オリンピックでは7位入賞



平成31年～令和元年

- 台風19号の被害額22億円超に
(令和元年10月11日～)



国道152号崩落



本沢線路肩決壊



大呂出川護岸洗掘・上部路線陥没

来月号は
令和2年から

無料送迎バス運行します!!

行き		帰り	
① 行先→役場前	② 行先→役場前	① 行先→男女倉	② 行先→姫木平中央
停車	時刻	停車	時刻
男女倉	9:10	姫木平中央	9:00
男女倉口	9:15	姫木スキー場	9:04
観音沢	9:15	姫木平	9:05
唐沢	9:16	エコーバレー	9:06
扉峠口	9:17	鷹山	9:12
牛宿	9:18	鷹山スキー場	9:12
大出日向	9:19	鷹山橋	9:13
大出	9:20	ふれあいの郷	9:15
公民館前	9:22	大門追分	9:20
鍛冶足	9:23	仏岩	9:21
和田上町	9:24	上強清水	9:22
上和田	9:25	強清水	9:24
和田新田	9:26	上小茂ヶ谷	9:25
和田の原	9:27	小茂ヶ谷	9:26
和田学校	9:28	ミノワ前	9:27
芹沢	9:29	入大門	9:30
柳又	9:30	大門中組	9:32
上和田上組	9:31	下木戸	9:33
上立場	9:32	入大門口	9:34
下和田中組	9:33	水堀	9:35
上深山口	9:34	窪城	9:36
青原	9:35	大門支所前	9:37
大門落合	9:36	大茂沢口	9:38
四泊	9:38	信濃岩井	9:39
大石団地入口	↓	新屋	9:40
横町	↓	大門落合	9:41
長久保(着)	↓	四泊	9:42
長久保(発)	↓	大石団地入口	9:43
長門小	↓	横町	9:44
円通寺	↓	長久保(着)	9:48
桜清水台団地	↓	長久保(発)	9:50
古町上口	↓	長門小	↓
古町仲町	↓	円通寺	9:52
長窪古町	↓	桜清水台団地	9:52
依田窪病院	↓	古町上口	9:53
古町支所前	↓	古町仲町	9:54
桜町	↓	長窪古町	9:54
有坂神社前	9:48	依田窪病院	9:56
有坂	9:48	古町支所前	9:57
信濃松島	9:50	桜町	9:57
下立岩	9:53	役場前	10:00
中立岩	9:54		
上立岩	9:55		
町宮住宅前	9:56		
窪寺	9:57		
役場前	10:00		
		男女倉	16:10
		男女倉口	16:05
		観音沢	16:05
		唐沢	16:04
		扉峠口	16:03
		牛宿	16:02
		大出	16:01
		大出日向	16:01
		姫木平	16:15
		姫木スキー場	16:16
		姫木平中央	16:20

長和町は10/1[水]で合併20周年を迎えます。
みんながわになる記念イベント開催!

NAGAWA
20th
ANNIVERSARY

長和町

2025. 9.28 10:00~15:00

長和町役場本庁舎駐車場

入場無料

あの名作「home」が聞ける!

帰ろうか〜
もう帰ろうよ〜
黄色に染まる道を〜



LIVE
ミニトークライブ
13:00~

NHK紅白
出場歌手が
やってくる!

きやまゆうさく
木山裕策

2005年に甲状腺ガンの手術を行った際、医師から「手術後に声が出なくなる危険があること」を告げられ、長年の夢だった歌手へ挑戦を決意する。2007年、日本テレビ系オーディション番組「歌スタ!!」に出演し、音楽プロデューサー多胡邦夫と出会う。一度は不合格になったものの、「子どもたちに最後まであきらめない姿を見せたい」と異例の再挑戦を経て、2008年2月6日に家族をテーマにした楽曲「home」でメジャーデビュー。同年「第59回NHK紅白歌合戦」に初出場を果たす。

乗り物好き集まれ!

あのアストロメガ
がやってくる! 乗ることもできるぞ!



日本で唯一の2階建てバス [スカニア製]

astromega

アストロメガ 展示&試乗会

ながと
不動太鼓

Food event 飲食販売

アイスクリーム
から揚げ
ポテト
やきとり
ピザ
ローストビーフ
その他出店盛り沢山!!

イベント参加者対象
送迎バス運行



男女倉・姫木平発 → 各停留所 → 役場庁舎着

午前1便、午後1便の運行
午前 09:00頃発
午後 15:20頃発
※午前のルート逆回り



主催: 長和町
長和町

長和町役場
長野県小県郡長和町古町4247-1
TEL0268-68-3111

長和町国民健康保険加入者・
後期高齢者医療保険加入の方へ
**1年に1回は健診
を受けましょう**

問保健福祉課 健康づくり係 ☎ 68・3494

【地区特定健診のながれ】

①受付問診→②計測（身長、体重、腹囲、尿検査）
→③血圧測定→④診察→⑤血液検査→⑥健診結
果報告会の日程の説明→⑦心電図検査→⑧血管
年齢測定（申込した方）



①受付問診

⑤血液検査

⑥健診結果報告会の日程の説明

⑦心電図検査

地区
特定健診
の様子

特定健診とは？

長和町の特定健診は、国保依田窪病院に委託している「町民ドック」と長野県健康づくり事業団に委託している「地区特定健診」があり、町内を2つの地区にわけて実施しています。地区特定健診は30歳から無料で受診できます。若い時期から自分の健康に関心を持ち、1年に1回は健診を受けることが大切です。今年度は新たに地区特定健診と同時に、前立腺がん検診（対象者：50歳以上の男性の方 自己負担 500円）、肝炎ウイルス検査（対象者：40歳以上で、今まで検査を受けたことがない方 自己負担500円）を受診することができます。

健診後は結果報告会

受診された方、お一人お一人に時間を設定し、結果をお返しします。毎年、結果報告会に足を運んでくださる方は多く、保健師や管理栄養士と一緒に健診結果を振り返ります。

また、食生活改善推進協議会の方にご協力をいただきながら、減塩事業を行っています。今年度は、減塩食品の展示や減塩調味料を使用した料理の試食があります。健診を受診していただき、結果報告会に来ていただくと、減塩等食事全体を見直す機会となります。



おはらのぶあき
小原 巨頭 先生

みなさんはじめまして。依田窪病院内科医の小原です。私は7月23日に和田地区の特定健診に参加しました。実際に町民の皆様の診察をする中で、80～90歳でもお元気な方が多いと感じました。歳を重ねても健康である秘訣に「自分の健康は自分で守る」という意識が挙げられます。病院での治療に加えて、家でできる生活の工夫をすることが健康でいられるために大切だと、健診を通じて改めて感じました。また、健診をうまく活用し、生活習慣病等の病気になる前に病気を見つけて、先手を打つ「予防」という考え方も重要です。高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの病気は痛くもかゆくもないうちに静かに進行し、心筋梗塞や脳卒中といった形で表れる病気です。こうした病気は発症を未然に防ぐこと、発症のリスクを下げるのが何よりも大切です。今まで健診を受けたことがない方は、1年に1回はぜひ健診を受けてみてはいかがでしょうか？



令和7年度
地区特定
健診予定表

実施日	実施会場・受付時間	対象地区
9月18日（木）	長門町民センター（9時～11時）	古町地区①（下町第一、下町第二、桜町、藤見町、北古屋、五反田、滝ノ沢、古町公営、一本木・上立岩町営）
10月2日（木）	長和町役場 庁舎（9時～11時）（13時～14時30分）	古町地区②（道上、堂前、窪、山根、上落合、下落合、中立岩、上立岩、田中、沖、有坂）
12月6日（土）	長和町役場 庁舎（9時～11時）	平日に受診することが難しく、土曜日に希望する方



減塩食品を使ってかしこく減塩！

◆長野県の食塩摂取の現状と課題

長野県民の1人1日あたりの食塩摂取量は、男性11.5g、女性9.6g（令和4年度 県民健康・栄養調査）と、全国平均より多く、目標量（男性7.5g・女性6.5g）からも大きく上回っています。食塩のとりすぎは高血圧など生活習慣病のリスクを高めるため、さらなる減塩が必要です。

◆減塩のポイントは「調味料」と「加工食品」

日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。また、摂取源は年代によって異なり、高齢者は漬け物、若者は加工食品からの摂取が多い状況です。



◆JSH 減塩食品リスト（日本高血圧学会作成）

減塩率20%以上で、栄養表示や味に配慮した減塩食品を掲載。減塩食品を購入時にぜひ参考にしてみてください！



日本高血圧学会 HP

《ミニコラム》夏や暑い時でも減塩すべきなの？

結論：夏でも減塩は必要！

汗をかく夏でも、塩分は通常の食事で十分足りています。熱中症対策には、こまめな水分補給が基本です。たくさん汗をかいた時だけ、水分とともに少量の塩分・ミネラルを補いましょう。



減塩醤油で！豚肉の生姜焼き

通常の濃口醤油と比べて、食塩相当量一人当たり-0.3g！
減塩調味料と香味野菜でおいしく減塩に！

〈作り方〉

- ①しょうがの薄く皮をおき、すりおろす。
- ②すりおろしたしょうがとすべての調味料を混ぜ合わせておく。
- ③豚肉に片栗粉を両面にまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤②の調味料を加えて、からめながら煮詰める。

〈材料〉（2人分）

豚肉…150g、片栗粉…小さじ2、
油…大さじ1/2、しょうが…1かけ（約10g）
減塩醤油・酒・みりん…各小さじ2、
砂糖…小さじ1、お好みで添え野菜あれば

（1人分あたり：255kcal、たんぱく質15.0g、脂質17.4g、炭水化物9.6g、食塩相当量0.5g）

★使用した減塩食品：キッコーマン食品（株）「味わいリッチ減塩しょうゆ」 減塩率40%

問保健福祉課 健康づくり係
☎ 68・3494

ながわまち
栄養だより
vol.6

法人も!

不動産の所有者の方へ

住所・名前の変更登記が義務化されます

令和8年
4月1日
から

不動産登記推進
イメージキャラクター
「トウキツネ」



POINT
1

住所・名前の変更の日から
2年以内に登記!

※正当な理由なく義務に違反した場合、5万円以下の過料が科される可能性があります

POINT
2

義務化前の変更も対象!

※義務化前に住所・名前に変更があった場合は、
令和10年3月末までに登記する必要があります

スマート!

「シラナカッタヌキ」



POINT
3

スマート変更登記でらくらく安心!

※かんたん・無料の手続をしておけば、その後は法務局で住所・名前の変更登記をします



9月は認知症啓発月間です 認知症になっても 安心して暮らせるまちへ



長和町イメージ
キャラクター
「なっちゃん」

毎年9月21日の「世界アルツハイマーデー」にあわせて、9月は認知症に関する啓発活動が行われています。認知症は、65歳以上の5人に1人がかかるといわれ、誰もがかかる可能性があります。この認知症月間を機に認知症について考えてみませんか。

町では、認知症になっても住み慣れた地域で、安心して自分らしく暮らせるよう、様々な事業を実施しています。その一部を紹介します。

保健福祉課 介護高齢者支援係
(地域包括支援センター)
☎ 75・2079

◆知る

「認知症を正しく理解しよう」

◎認知症図書コーナーの設置
認知症を正しく知ってもらうため、長門図書館に認知症図書コーナーを設置しました。
認知症の当事者や介護者の体験談、子ども向けの絵本等を紹介しています。

→認知症図書コーナー



◆相談する

「対処のしかたを知っておこう」

◎地域包括支援センター
(役場 保健福祉課)
介護高齢者支援係
高齢者の総合相談窓口として、認知症に関する相談も受けています。

◎認知症初期集中支援チーム

複数の専門職が早期に関わり、医療や介護サービスが利用できるよう包括的、集中的に支援します。

◎認知症ケアパス

認知症の進行状況に応じて、どのようなサービスや支援が受けられるかまとめたものです。町のホームページでご覧いただけます。



◆サポートする

「認知症の人を支えよう」

◎あつたカフェ(認知症カフェ)
(毎月第3月曜日)
認知症の方やその家族、地域住民、専門職の誰もが気軽に参加でき、交流や介護の相談等、誰もが集える場です。依田窪福祉会の職員や依田窪病院のコミュニティナースも参加しています。(当事者のみを対象としたカフェを毎月第1月曜日に開催)

→あつたカフェの様子





問 保健福祉課 介護高齢者支援係
☎ 75・2079

＊会場までの送迎もあります。
＊初めてのの方も大歓迎です。直接
ご参加ください。



保健福祉課

「介護予防教室」を 開催します

◆元気アップ教室
体操教室（65歳以上の方）

■日程・会場

○9月10日（水）大門地区
大門基幹集落センター
○9月11日（木）和田地区
和田コミュニティセンター
○9月24日（水）古町地区
古町コミュニティセンター
○9月25日（木）長久保地区
町民センター集会ホール

■時間 14時から15時

■参加費 無料

9月運動番組放送時間

町ケーブルテレビ
「ゆいねっと」で毎日放送中！
水分補給をしながら体操しましょう。

【放送時間】

7時30分～ タオル体操（15分間）
7時45分～ 腰まわりの体操（14分間）
骨粗鬆症予防の体操（11分間）
11時30分～ テレビで元気アップ教室
（令和6年度夏）（30分間）
15時30分～ 転倒予防のための上半身の体操
（15分間）
16時00分～ 『ながわおたっしゅサポーター』に
よる体操（5分間）
16時05分～ 脚の筋力を高める体操Ⅱ（15分間）

※番組編成の都合により変更になること
があります

問 保健福祉課 介護高齢者支援係
☎ 75・2079

〈広告欄〉

総合建設業 不動産業 建築設計事務所		地震に強い家
土地探しから建築まで ◎建築 不動産 無料相談開設中		M-ONE HOME エムワン・ホーム
建 築	新築・増築・リフォーム・工場・事務所（RC 鉄骨 木造等） 尚耐震検査等も行っております。お気軽にご相談ください。	株式会社 モリケン 小県郡長和町古町 410-1 TEL 0268-68-2225(代) FAX 0268-68-2196 [URL]http://www.moriken-motto.com [E-mail]mail-info@moriken-motto.com
不動産	土地（宅地・原野・山林・田・畑）売買仲介等 建物（中古住宅・アパート）売買仲介等	



町からのお知らせです

町から皆さんの生活に結びつく
情報をお知らせいたします。



8月7日（木）、地震体験車が役場にやってきました。地域の方たちは実際に大きな揺れを体験し、地震の怖さと備えの大切さを学びました。

今月の「カシヤッ」

総合政策課

39歳以下独身者向け 婚活交流会 開催

■日時

11月30日（日） 13時～17時半
（12時30分より受付）

■会場

上田 東急REIホテル
住所…上田市天神4-24-1
電話…0268・24・0109

■内容

男女別身だしなみ&婚活セミナー
一対一フリートーク
フリートーク

■対象

39歳以下（昭和61年以降生まれの方）かつ、

【男性】

上田地域定住自立圏※に在住または在勤の独身の方
※上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村

【女性】

独身の方（県内及び嬬恋村在住または在勤の方優先）

■定員

男女各20名（合計40名）
（申し込み多数の場合や、男女人数に偏りがある場合は、抽選により決定）

■参加費

男性 2,000円
女性 1,500円

※事前のお支払となり、支払後に参加を辞退された場合、返金はいたしません。

■申込期間

9月19日（金）から11月17日（月）

■申込方法

メール、または二次元バーコードを読み取りお申込みください。
※電話、FAXによる申し込みはご遠慮ください。

■その他

お土産の用意があります。

問 上田地域定住自立圏中心市
上田市移住交流推進課

☎ 71・6734
メール：ueda-konkatsu
@city.ueda.nagano.jp



〈広告欄〉

迅速対応	見積り無料	ごみのことならすぐ相談！！
引越しのシーズン	粗大ごみ 不燃ごみ	不用品の処分は
小柳産業(株)丸子工場		
上田市東内1465番地1 ☎ 43-0053 お気軽にお電話下さい		



「こころの健康づくり講演会」

☎保健福祉課健康づくり係 ☎ 68・3494

今年も、精神科の先生による講演会を開催します。

- 日 時 9月25日(木)
13時30分～15時00分
- 場 所 古町コミュニティセンター
- 内 容 「今日からできるセルフケア～ストレスと上手に付き合う方法～」
- 講 師 医療法人友愛会 千曲荘病院 副院長
安藤 直也氏
- 料 金 無料
- 予 約 不要



「こころの健康相談会」

☎保健福祉課健康づくり係 ☎ 68・3494

1人で抱え込まず、話してみませんか。ご家族の方も遠慮なく、ご相談ください。

- 日 時 10月30日(木) 13時30分～
- 場 所 長和町保健福祉総合センター
- 相談員 医療法人友愛会 千曲荘病院 副院長
安藤 直也氏
- 料 金 無料
- その他

予約制です。まだ病院にかかったことがない方、2～3名とします。

家にひきこもりがちになった、眠れない等、身体的な不調がある、働くことが難しいなど、様々なこころの悩みの相談ができます。

ご希望の方は、10月24日(金)までに、健康づくり係(Tel: 68-3494)まで、ご連絡をお願いします。

令和8年度 保育園の入園を検討されている方へ

☎保健福祉課子育て支援係 ☎ 75・2069

令和8年4月以降の入園に向けて、保育施設・申し込み方法をご案内します。

施設名	ながと保育園	和田保育園
住所	長久保 507-1	和田 1792
対象者	0歳～5歳児	
保育料	0歳～2歳児	世帯の市町村民税額により町が決定
	3歳～5歳児	無償化の対象 (町の子育て支援として副食費が無償) ※2歳児クラス以上の児童が無料で通園バスを利用できます。
申し込み方法	・10月20日(月)から入園申込書を各保育園・子育て支援センター・役場1F窓口・保健センターで配布します。 ・子育て支援センターにおいて数日間、概要の説明や記入の仕方などのガイダンスを開催予定です。 ・詳細については広報10月号でお知らせします。	

我がこと 地域支え合い講座

☎長和町社会福祉協議会 ☎ 88・3069
☎保健福祉課介護高齢者支援係 ☎ 75・2079

ご自身だけでなくご家族の健康も気になる方、親に元気でいてほしいと思う方など、年代を問わずどなたでもお誘いあわせでご参加ください。

- 期 日 10月15日(水)・22日(水)・29日(水)
- 時 間 10時～11時30分
- 会 場 古町コミュニティセンター
- 内 容 第1回：あなたもできるフレイル対策
第2回：地域のつながりが健康を守る
第3回：今日からわたしにもできること
- 講 師 国保依田窪病院 山崎健一氏
- 対象者 長和町民
- 参加費 無料
- その他
- ・毎回体操をしますので、動きやすい服装と水分持参でご参加ください。
 - ・事前申し込みは不要です。



保健福祉課

子宮頸がん予防 (HPV)ワクチンの接種について

HPVワクチンは合計3回の接種が必要で、3回の接種が完了するまでには6か月かかります。左記に該当する方が、公費で接種を受けられる期間は令和8年3月31日までですので、計画的に接種することを検討ください。

■計画的な接種のご検討をお願いしたい方

- ① 高校1年相当(平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれ)の女性
 - ② 平成9年度～20年度生まれの女性で、令和6年度末までにHPVワクチンを1回以上受けた方
- ※公費による接種が終了となる来年の3月末は、予約が取りづらくなる可能性もありますので、余裕を持ったスケジュールでの接種をご検討ください。
- ※接種をご希望の方でお手元に予約票がない方、過去の接種状況がご不明な方は、ご連絡ください。

☎保健福祉課健康づくり係 ☎ 68・3494



献血にご協力お願いします

■日時

10月3日(金)
9時30分から11時30分受付

※日本赤十字社のウェブサイトまたはアプリ「ラブラッド」から予約が可能です。予約なしでもご協力いただけますが、予約の方を優先させていただきますのでご了承ください。

■場所 役場1階 町民ホール

■対象者

16～69歳までの健康な方
※65歳以上の方は60～64歳のまでの間に献血経験がある方に限り、※服薬している方でも献血をできる場合があります

☎保健福祉課 健康づくり係 ☎ 68・3494

秋冬のインフルエンザ・ 新型コロナウイルスの 定期予防接種

定期接種の対象となる方は、10月1日から小県医師会及び長野県医師会に所属している医療機関で、インフルエンザワクチン・新型コロナウイルスの予防接種ができます。

■定期接種対象者

① 接種日当日65歳以上(65歳の誕生日の前日から対象)で長和町に住所を有する方

② 接種日当日60～64歳の長和町に住所を有する方で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に障害があり、身の回りの日常生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能であると医師が認める方。

■自己負担等

・インフルエンザ
1,000円/回
・新型コロナウイルス
4,500円/回

・予防票は、役場、各支所、保健福祉総合センター、依田窪病院、たけなな医院、丸子中央病院、塚原醫院等に設置します。
・詳細は、広報ながわ10月号をご覧ください。

☎保健福祉課健康づくり係 ☎ 68・3494

1才～中学3年生まで 対象 インフルエンザ 予防接種

10月1日から令和8年1月31日まで小県医師会に所属している医療機関で接種ができます。

■接種対象者

1才から中学3年生まで

■自己負担等

・皮下接種 1,000円/回
・鼻腔内投与(2歳以上・中学3年生までが対象)
2,000円/回

詳細は、個別に発送する通知文をご覧ください。

☎保健福祉課健康づくり係 ☎ 68・3494



処理場持込可



生ごみ



ビン・カン危険ごみ等



可燃ごみ



プラスチック類
ペットボトル
発泡スチロール類等



新聞・古布
ダンボール等



美化センター
展示物販売日

長和町一般廃棄物
処理場について

● 開場日
毎週火・土・日曜日

● 開場時間
午前 8 時 30 分
～ 午後 4 時

● 処理場連絡先
☎ 68-4120

● 注意事項
入場時には、「一般廃棄物
処理場利用券」を職員
に提示してください。

☎ 住民生活課
環境温暖化対策係
☎ 75-2081（係直通）

日	月	火	水	木	金	土
31 S T K興業 水道 処理場持込可	1 清水設備 水道 保健センター開放日 町内全域 長和町議会 9 月定例会開会	2 長門興業 水道 処理場持込可	3 山常 水道 2本	4 小山産業 水道 町内全域	5 芳沢住宅設備 水道 育児学級前期・中期	6 羽田組 水道 処理場持込可 (再) ながと保育園ひまわり夏祭り
7 信越工業 水道 美 処理場持込可 (再) 和田保育園夏祭り会	8 S T K興業 水道 保健センター開放日 町内全域	9 清水設備 水道 処理場持込可	10 長門興業 水道 2本	11 山常 水道 町内全域	12 小山産業 水道 2本	13 芳沢住宅設備 水道 処理場持込可 (再) 長門小 2 年生竹水鉄砲づくり
14 羽田組 水道 処理場持込可 (再) 第 41 回ふる里 和田宿宿場まつり	15 信越工業 水道 町内全域 (再) 和田小・長門小学校 1 年生を迎える会	16 S T K興業 水道 処理場持込可	17 清水設備 水道 税金 子育て相談	18 長門興業 水道 町内全域	19 山常 水道 2歳児歯科健診	20 小山産業 水道 処理場持込可 和田小学校 _ 経田小学校交流
21 芳沢住宅設備 水道 処理場持込可 黒耀石ふるさとまつり	22 羽田組 水道 町内全域 保健センター開放日 長和町議会 9 月定例会閉会	23 信越工業 水道 処理場持込可 (再) 長和町議会 9 月定例会開会	24 S T K興業 水道 2本 (再) 長和町議会 9 月定例会一般質問	25 清水設備 水道 税金 (再) 長和町議会 9 月定例会一般質問	26 長門興業 水道 2本 (再) 長和町議会 9 月定例会一般質問	27 山常 水道 処理場持込可 まちのわだい
28 小山産業 水道 処理場持込可 第 34 回依田窪病院病院祭	29 芳沢住宅設備 水道 町内全域 保健センター開放日 まちのわだい	30 羽田組 水道 税金 (再) 長和町議会 9 月定例会閉会	1 信越工業 水道 2本	2 S T K興業 水道 町内全域 長久保和 田	3 清水設備 水道 乳児健診・股関節検診	4 長門興業 水道 処理場持込可 (再) 和田小学校 _ 経田小学校交流
5 山常 水道 美 処理場持込可 (再) 黒耀石ふるさとまつり	6 小山産業 水道 古町大 門 保健センター開放日	7 芳沢住宅設備 水道 処理場持込可	8 羽田組 水道 2本	9 信越工業 水道 町内全域 長久保和 田	10 S T K興業 水道 2本	11 清水設備 水道 処理場持込可 (再) 第 34 回依田窪病院病院祭

水道緊急当番店		産業建設課 上下水道係
☎ 75-2090（係直通）		
工 事 店 名	電 話 番 号	
(有) 信越工業	68-2666	
(株) S T K興業	68-4354	
(有) 清水設備	68-3050	
(有) 長門興業	68-2517	
(株) 山常	090-1423-0246	
(株) 小山産業	88-2045	
芳沢住宅設備	88-2033	
(株) 羽田組	88-2012	
	(夜間) 090-2474-2254	

母子保健ガイド					保健福祉課 健康づくり係
					☎ 68-3494（係直通）
事業名	対象	場 所	時 間	内 容	
両親学級	妊婦とその夫	保健福祉 総合センター	9:30 ～	出産・子育ての準備	
育児学級（前期）	3 ～ 5 ヶ月児		9:30 ～	離乳食講習会	
育児学級（中期）	7 ～ 8 ヶ月児		9:30 ～	離乳食講習会	
乳児健診	4・7・10 ヶ月児		13:00 ～	子どもの成長発達を確認	
幼児健康相談	1.0 ～ 1.3 歳児		9:30 ～	お誕生健診	
1.6 歳児健診	1.6 ～ 1.8 歳児		13:00 ～	子どもの成長発達を確認	
3 歳児健診	3.0 ～ 3.2 歳児		12:30 ～	子どもの成長発達を確認	
2 歳児歯科健診	2.0～2.2、2.6～2.8 歳児		9:30 ～	むし歯予防健診	
保健センター開放日	妊婦・乳幼児		9:30～11:30	身長・体重測定・育児相談等	
子育て相談	未就園児・在園児		9:00～16:00	ことばの相談、発達についての相談(予約制)	

ゆいねっと番組表	
特集ながわ	8:30 ～、12:30 ～ 17:00 ～、21:00 ～
町のわだい	8:30 ～、10:00 ～ 12:30 ～、17:00 ～ 19:00 ～、21:00 ～
生 中 継 そ の 他	適宜お知らせします
※ 都合により番組の内容を変更することがあります。	
☎ 長和町情報館 ☎ 68-2000	

税金 今月の納税など		▼口座振替不能分の再振替▼	
9 月 30 日（火）		9 月 17 日（水）	
固定資産税	3 期分	町県民税	2 期分
国民健康保険税	3 期分	国民健康保険税	2 期分
テレビ施設使用料	8・9 月分	保育料	8 月分
保育料	9 月分	町営住宅家賃	8 月分
町営住宅家賃	9 月分	入所負担金	7 月分
入所負担金	8 月分	配食サービス等利用料	7 月分
配食サービス等利用料	8 月分	※期限内納税にご協力ください。口座振替の方は前日までに預金残高をご確認ください。また、町税などについて納め忘れのある方は、至急お納めください。	
水道使用料	7・8 月分		
9 月 25 日（木）			
介護保険料	6 期分		
後期高齢者医療保険料	3 期分		



日付	時間	場所	内容
9月17日(水)	9時～	役場 第1・2会議室	立候補予定者手続き説明会 立候補届事前審査
10月14日(火)	9時～	役場 第1・2会議室	告示日・立候補届け受付
10月21日(火)	8時30分～ 17時30分～	役場 第5会議室	記載所氏名等掲示順序くじ 選挙公報掲載順くじ
10月22日(水) 10月25日(土)	8時30分～ 20時	役場 第1・2会議室 和田支所講堂	期日前(不在者)投票
10月23日(木)	17時30分～	役場 第5会議室	選挙立会人くじ (10人以上の場合)
10月26日(日)	7時～ 20時～	各投票所 町民センター	投票 開票(開票終了後、選挙会)
10月27日(月)	9時～	役場 第5会議室	当選証書付与式

◆選挙日程(案)

任期満了に伴う長和町長選挙及び長和町議会議員一般選挙が令和7年10月21日(火)に告示され、26日(日)に投票及び開票が行われます。選挙までの日程(案)は次のとおりです。

町長・町議会議員一般選挙の日程

問長和町選挙管理委員会事務局
(役場総務課総務係内)
☎75・2040



保健福祉課

男女共同参画に関する住民意識調査結果

令和5年度に実施した男女共同参画に関する住民意識調査にご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。

調査結果の詳細につきましては、町ホームページにてご確認ください。



問保健福祉課 人権男女共同参画係
☎68・4400

総務課

郵便等による不在者投票ができます

■対象者

郵便等による不在者投票は、身体障害者手帳が戦傷病者手帳をお持ちの選挙人で、次の①又は②に該当する方又は介護保険の被保険者証の要介護状態区分が「要介護5」の方に認められています。

■手続

手続は次のとおりです。なお、「郵便等投票証明書」は、投票の際に必要となりますので、忘れずに申請するようにしましょう。

①郵便等投票証明書の交付申請

投票に先立って、郵便等による不在者投票をすることができる者であることを証明する「郵便等投票証明書」の交付を、選挙人名簿登録地の選挙管理委員会に申請します。申請に必要な書類は、選挙人が署名をした申請書、身体障害者手

①身体障害者手帳に両下肢、体幹、移動機能の障害の程度が1級又は2級である者として記載されている者。身体障害者手帳に心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害の程度が1級又は3級である者として記載されている者。身体障害者手帳に心臓、肝臓の障害の程度が1級から3級である者として記載されている者。

②戦傷病者手帳に両下肢、体幹の障害の程度が特別項症から第2項症である者として記載されている者。戦傷病者手帳に心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害の程度が特別項症から第3項症である者として記載されている者。

②投票手続

選挙人は名簿登録地の市区町村の選挙管理委員会に投票用紙・投票用封筒の請求を行います。請求に必要な書類は、選挙人が署名をした請求書、郵便等投票証明書です。投票用紙・投票用封筒は郵便等により選挙人へ送付されます。等により選挙人へ送付されます。選挙人は自宅等、現在する場所で、投票用紙に候補者名を記載し、投票用封筒に入れた後、その表面に署名して、名簿登録地の選挙管理委員会に郵便等により送付します。

また、郵便等による不在者投票をすることができる選挙人で、かつ、自ら投票の記載をすることができない者として定められた方(詳細はお問い合わせください)は、あらかじめ選挙管理委員会の委員長に届け出た者(選挙権を有する者に限る。)に投票に関する記載をさせることができる制度もあります。ご不明な点等がある場合は、町ホームページ又は、左記までお問い合わせください。

問長和町選挙管理委員会
☎75・2040

住民生活課

ごみの出し方についてのお願い

町では、適切にごみ処理を行うため、「二世帯あたり、一度に出せるごみ袋の数量を3つまで」とさせていただいております。

一度に多くのごみ袋を出されると、ごみステーションに他の方がごみ袋を出せなくなったり、回収作業がその日のうちに終わらないなど、収集作業に支障が出てしまいます。多くのごみを一度に出さなければならぬ場合は、数回に分けてお出しいただくか、環境温暖化対策係までご相談ください。

適切なごみ処理運営に、ご理解とご協力をお願いします。

問住民生活課 環境温暖化対策係
☎75・2081

モダンでシャープな雰囲気
Kitchen

『住まい快適促進助成事業』
1年延長決定!
令和8年3月31日まで

「住まい快適促進助成事業」とは?
町内施工業者が個人住宅の増改築等のリフォームを行う場合に、町がその経費の一部を助成する制度です。

リフォームも承りますので、お気軽にご相談ください。

住宅性能保証登録認定 新築・増改築、介護リフォーム
有限会社 **タツケン**
TATSUKEN
CONSTRUCTION
長野県小県郡長和町長久保 1754-6
HP: www.tatsuken-home.co.jp E-mail: info@tatsuken-home.co.jp
電話 68-6680 まで

タツケンは《住まい快適促進助成事業》の施工業者です。申請から工事までのすべてをお任せください!!

長和町 **古町霊園 好評分議中**

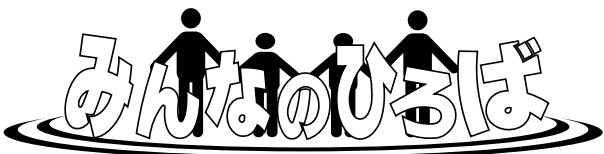
◇ 霊園は当社が一括管理していますので、見学も自由です。お気軽にお立ち寄りください。

お墓 Q & A ◇ 各種ご質問にお答えしますので、お気軽にお問い合わせください。

Q. 戒名や法名は、いつ頃までに墓誌に刻めばいいの?
A. 「この日までに」という決まりはありません。ご家族・関係者で相談して決めてください。

一般的には、四十九日・百カ日・一周忌等の法要やお盆、お彼岸等にあわせて刻まれることが多いです。

さくらい **櫻井石材有限公司** 長和町古町 4459 (長門バイパス沿い)
☎ 68-3859 FAX 68-4444



依田窪南部消防署

「甲乙共通課程」防火管理講習

多数の人が出入りし、勤務、または居住する建物（防火対象物）の所有者、経営者等は建物の用途、規模及び収容人員により、防火管理者を選任し、防火管理上必要な業務を実施しなければなりません。消防本部では防火管理の資格を付与する講習（甲種防火管理新規資格取得講習（2日間）及び乙種防火管理講習（1日間））を実施します。資格の取得を希望される方は受講してください。

■日時

10月30日（木）・31日（金）
（乙種防火管理講習は30日のみ）
両日とも9時30分から16時

■場所

上田創造館（文化ホール）

■対象

防火管理者資格の取得を希望される方

■定員

100名

■持ち物

筆記用具等

■受講料 講習日に徴収します。
甲種4千円／乙種3千円

※上田地域防火協会会員は半額

■申し込み

10月1日（火）午前9時から（電話での申し込みはできません）
上田地域広域連合消防本部予防課及び上田広域8消防署の受付窓口まで。

■上田地域広域連合消防本部

予防課査察指導担当

☎26・0029

司法書士会

司法書士による無料法律相談in長和町

■日時

10月18日（土）
13時から16時

■場所

長和町ふれあい館

■内容

相続登記などの相続問題、借金、悪質商法、成年後見など。

■費用

無料（予約不要）

■長野県司法書士会上田支部事務局
☎28・0777

不動産鑑定士協会

無料相談会を開催します

不動産評価等に関する無料相談会を開催いたしますので、お気軽にお出かけ下さい。

■会場及び開催日時

・上田市

上田商工会議所4階第1会議室
10月3日（金）10時から16時

・諏訪市

諏訪市役所4階 403会議室
10月3日（金）10時から16時

■内容

不動産評価に関する事項について不動産鑑定士がお答えいたします。（具体的には、売買、交換、相続、借地、賃貸借等に係る不動産評価）

※予約不要です。直接会場にお越しください。

■一般社団法人長野県不動産鑑定士協会

☎026・225・5228

俳句

読経に汗がしたたる施餓鬼かな
秋思う西空見れば万月が

慈眼院 弘道
小林 繁太

川柳

ムズカシイ言葉を濁す人が増え
変わったか日本の季節は夏と冬
雨蛙雨に叩かれ立ち竦む
とみおばちや秋の夜長に詠む歌は
コオロギサン夜長の一人をなぐさめる

櫻井 康玖
櫻井 康玖
山口 かね子
工藤 常
工藤 常

短歌

ながわ歌壇

人の世の路傍の草となりし身の波らんに満ちた露命続けし
国策の行方の事はわからぬがお盆の先祖に平和を願う
暑くとも風はさわやかだのになぜこもる熱気に寝苦しい夜
津波くる！テレビ報じる沿岸部足を奪われ帰宅困難
急激に襲いし病何なるや息子に抱かれて病窓に入る
見馴れたる山川恋ひて再びの命なりしよ感謝に生きる

慈眼院 弘道
龍野 つる子
齋藤 雅宏
齋藤 雅宏
丸山 純子
丸山 純子
丸山 純子

●広報ながわの俳句・川柳・短歌の投稿締切は、毎月15日です。
（15日が閉庁日の場合、翌開庁日が提出期限日）
翌月号に掲載します。一人二首まで、未発表のものを提出してください。
提出先は、長和町役場 総務課情報管理係（長和町古町4247番地1、☎75・2043、FAX68・4139）までご投稿ください。
また投稿の際には、必ず氏名・住所・電話番号の明記をお願いします。
なお、投稿いただいた俳句・短歌・川柳は原文のまま掲載していますのでご承知おさください。

〈広告欄〉

車検・点検・一般修理・各種自動車販売・自動車保険代理店

(有)渡辺自動車

TEL.0268-68-2321

キズ・へこみ レッカーサービス 見積り無料
車のことなら何でもお気軽にご相談ください。

アートガレージ

TEL.0268-68-2382

新型 ジムニー ノマド

NOMADE

「長和の里地域いきいき券」で5%お得!! 車検・点検・修理にも使えます

〈広告欄〉

ブランシュたかやま スキーリゾート アルバイト募集

経験・資格一切不要
初心者・高校生大歓迎!
丸子からスキー場までの送迎バスあり。
冬でも安心して通勤ができます。

応募・問い合わせ 電話 0268 **69-2232**
株式会社マウント長和 担当:小林雄一

主な募集職種

●リフト
●降雪
●わんぱく（土日祝のみ）
●パトロール（SAJ1級程度）
●レストラン
●託児所・売店
●券売・庶務

リフト乗場・降場の補助と安全確認
スノーマシンによる降雪作業（夜間業務・家用車出勤）
わんぱく〜く広場案内、乗場・降場補助（高校生大歓迎!!）
スキー場内のパトロール、けが人搬送
調理補助、盛付、洗い場（金土日祝 3h~6h 程度 家用車出勤）
未就学児の預かり（1歳〜）、売店業務
リフトチケット販売、施設清掃業務

●雇用期間 令和7年12月〜令和8年3月
●勤務日時 平日 8時〜16時30分 土日祝日 8時〜17時（勤務内容により変動あり）
●給与（時給） 高校生 1000円 一般（初年度）1040円〜 降雪・パトロール 応相談
特典：アルバイトスタッフはリフト無料!! ウェア・スキーセットも無料貸出
同居ご家族も割引料金で滑れます 詳しい内容についてはお電話でお問い合わせください（R7.8.1現在）



問 長和町図書館 ☎ 68-4400

今月のこの本どう？

「生きる言葉」

■著者：俵 万智
■出版：新潮社

日本語の足腰をどう鍛えるか。恋愛、子育て、ドラマ会、SNS、AI など、さまざまなシーンでの言葉のつかい方を、歌人ならではの視点で、実体験をふまえて考察。



「18 マイルの境界線」

■著者：川瀬 七緒
■出版：講談社

ゴルフ場の雑木林で発見された女性の遺棄死体。身元特定に繋がる箇所は完膚なきまでに損壊されていた。奇才法医昆虫学者・赤堀涼子が、事件現場の昆虫相から真相を導き出す！法医昆虫学捜査官シリーズ⑧



●休館日カレンダー 赤■は休館です

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

新着本紹介

著者	
谷川 俊太郎	行先は未定です
和田 はつ子	汚名
青山 美智子	チョコレート・ピース
中山 七里	災害の季節
太田 愛	最初の星は最後の家のようだ
橋本 幸治	日本のすごい先端科学技術
稲葉 耕太	介護の大ピンチ解決します
菊池 ひと美	江戸吉原解剖図鑑
トルロ / 原作	アニメコミックおしりたんてい 18
講談社 / 編集	最新きょうりゅう 220 なまえ大ずかん
浜学園 / 監修	天気と大地がわかる
高橋 真樹	もしも君の町がガザだったら
広瀬 克也	妖怪横丁捕物帖
くどう れいん	まきさんのソフトクリーム

▶ 図書館ホームページはこちら



▶ エコールの蔵書検索と予約はこちら



お知らせ

9月15日は敬老の日。昭和22年、兵庫県多可町で行われた敬老の行事がきっかけだといわれています。(くもんなぜなぜカレンダーより)
※9月2日(火)から5日(金)まで真田図書館は蔵書点検のため休館です。

児童クラブ通信

「宇宙を作ったよ」(和田児童クラブ)

油井さんが「きぼう」で宇宙に出発しました。「宇宙ってどんなところだろう」と学校の図書館から宇宙の本をお借りしてきました。夏休みの間、風船に染めた和紙を貼って！貼って！また貼って、乾かして風船がしぼむのを待ちました。宇宙船やUFO・ロケットも作って飾ったら「宇宙」の出来上がり☆油井さんどこを飛んでるかな、夜空を見てみよう！



長和町 社会福祉協議会 だより

長和町社会福祉協議会 ☎ 88 - 3069
支え合いサポート事業 ☎ 88 - 3810

◆心配ごと相談日

期日 9月17日(水)
時間 午前9時から12時
場所 和田コミュニティセンター
※弁護士も相談に応じます。
(午前10時から正午)

◆結婚相談日

期日 9月21日(日)
時間 午前9時から11時30分
場所 長門老人福祉センター

◆子育て応援

ありがとう市『こども服・子供用品あげる、もらう』を開設中
時間 月曜日から金曜日
9時から16時
(祝祭日は除く)
場所 和田コミュニティセンター
どなたでもお気軽にお出かけ下さい。

能登半島ボランティア活動

6月27・28日、8月8・9日と、上田市社会福祉協議会のボランティアバスに、参加しました。

長和町からは、6月に2名と8月に2名が参加。輪島市ボランティアセンターで登録し、家財の運び出しや運搬、不用品の分別作業などの活動を行いました。

地震に続き、昨年9月に発生した水害による被害も甚大で、今なお大勢のボランティアが活動をしていて、少しずつではありますが復興に向けて皆さんが協力しています。「遊びに来てくれるだけでもいいんだよ」と、現地の方は言います。実際にみて、感じて忘れずにいてもらいたいという思いを強く感じ、また次も参加したいと思っています。



能登 水害の様子

レディース ボッチャ交流会

7月29日(火)、和田コミュニティセンターで「ボッチャ交流会」を行いました。6月に予定していたマレットゴルフが雨天中止となり、臨時でこの計画をしたところ、18名の参加があり、7チームの総当たり戦で大変盛り上がりしました。この日はボッチャ終了後に参加者の皆さんで昼食会も開き、楽しい時間を過ごすことができました。昨年度から取り入れている「ボッチャ」ですが、参加希望者が多くなってきたため、今後も皆さんで楽しめるように企画していきたいと思っています。

7月17日(木)には、メンズクラブでも5チームの総当たり戦を企画し、迫力のある試合が行われました。



レディースクラブボッチャ表彰式

日赤活動資金のお礼

今年度も、赤十字活動資金にご協力いただき、誠にありがとうございました。

長和町全体で、1,286件120万6,200円となり、お寄せいただいた活動資金は、8月4日(月)日本赤十字社長野県支部に、全額送金いたしました。

日本赤十字社では、様々な災害活動支援や人道支援活動などを行うために皆様からお寄せいただいた活動資金を大切にに使わせていただいています。

今後ともご理解とご協力をお願いいたします。ありがとうございました。

【寄附御礼】

信州うえだ農業協同組合様

社会福祉協議会の事業に使ってくださるといっていただき、誠にありがとうございました。ありがとうございました。

コミュニティスクールの町 長和町

Vol.32

お問い合わせ先 教育委員会学校教育係 ☎ 68-2127

～「読み聞かせ」ボランティアの活動の様子から～（和田小学校編）～

町内の二小学校（和田小学校・長門小学校）では、地域の方が一年に数回「読み聞かせボランティア」で児童達に「本の読み聞かせ」を行っています。今回は和田小学校の5月・6月の様子から書いてみます。（前回7月号は、長門小学校の様子でした。）

和田小学校の特色

和田小学校の読み聞かせボランティアは現在8名です。年間9回（4月、8月、3月を除く）水曜日の「ノーメディアデー」に合わせて、朝行っています。「和田学校コミュニティ・スクール：支援地域本部」内の「学習支援部」に学校支援ボランティアとして、地域の方々による「読み聞かせボランティア」が位置づいています。ボランティアをされている方の中には、長門小学校区域の方も4名いらっしゃいます。町全体で二つの小学校の児童達を応援してくださっています。和田小学校は児童数が少なく、写真にあるように読み聞かせボランティアの周りに児童達が集まってお話を聞いたり、時には連学年でお話を聞いたりもします。ボランティアの方と児童達がより近い関係にあるのも特色です。

読み聞かせの様子



ボランティアの方が5月・6月に読まれた本

5月14日（水）	6月18日（水）
1年生：「おおかみだあ」「やさしいライオン」	1年生：「もうじきたべられるぼく」
2・3年生：「火の鳥」	2年生：「とべないほたる2」
4年生：「まゆとおおきなケーキ」	3年生：「うさぎおばさんのとくべつりょうり」
5・6年生：「じゅげむ」	4年生：「カエルくんのたんこぶ」
	5・6年生「火の鳥～いのちの物語～」

絵本の紹介

やまんば山の春のパーティーのために、「世界一大きなケーキ」を作ろうとはりきる、やまんばの娘まゆ。ところがお日さまの熱でふくらむケーキなのに、巨大な黒雲がじゃまをしてきます。まゆは黒雲を避けるため、大きなケーキを持ち上げて、谷から山まで駆け回りますが……。ご存知、力持ちのやまんばの娘まゆが大活躍する人気シリーズです。

まゆとおおきなケーキ 著者：富安 陽子



「読み聞かせボランティア」の皆様、いつも児童達に素敵な時間をありがとうございます。

水遊び



親子 ヨガ講座

親子で一緒にできるヨガを
教えていただきました！



「親子 運動 あそび」 のご案内



○日 時：9月24日（水）①9時50分～10時30分（2ヶ月～1歳児）
②10時45分～11時25分（1歳～3歳児）

○場 所：子育て支援センター

○講 師：佐久大学・信州短期大学非常勤講師 佐藤 志穂先生

○対象者：未就園で2ヶ月以上のお子さんとその家族
兄弟組は上のお子さんと一緒にお願いします。

○申込み：9月17日（水）までに子育て支援センターへ（定員：各7組まで）

○持ち物：フェイスタオル・水分・お子さんに必要なもの

9月の予定

月	火	水	木	金	土	日
1 絵本の時間 11時～11時10分	2 理学療法士の日 10時～12時	3 ランチの日 保健師の日	4	5	6 土曜開館 9時30分～12時	7 休館日
8 絵本の時間 11時～11時10分	9	10 ランチの日 保健師の日	11	12	13 休館日	14 休館日
15 休館日	16	17 ランチの日 保健師の日	18	19 お誕生月に 手形をおそう	20 休館日	21 休館日
22 絵本の時間 11時～11時10分	23 休館日	24 親子運動遊び ランチの日 保健師の日 12時～17時15分	25 	26	27 休館日	28 休館日
29 絵本の時間 11時～11時10分	30	10月の土曜開館は4日の 9:30～12:00です！ 				

一お役立ち情報一

毎月、産後ママ・子育てママ向けに身体に関するお役立ち情報をお届けします。是非チェックしてみてください！



Amulette

一長和町子育て支援センター 利用時間一

月・火・木・金曜日 9時30分～12時、13時30分～16時
水曜 ランチの日 9時30分～16時
（ランチタイム11時30分～13時）
保健師の日 8時30分～17時15分
◎保健師不在の場合館内掲示にてお知らせ
第一土曜日 9時30分～12時

※イベントが変更または中止になることもあります。情報は館内に掲示するほかInstagram等で随時お知らせしていきます。

子育て支援センターだより

長和町子育て支援センター
☎ 71・0903



Instagram



誰でも楽しめるイベントが盛り沢山

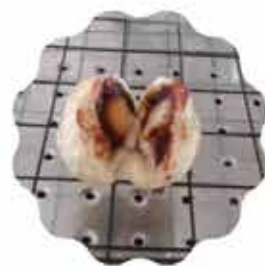
南中フェスティバル

2025

9/27 12:25~13:15

土

依田窪南部中学校



おやき カラまるくん



マルメロクッキー



黒曜石のキーホルダー



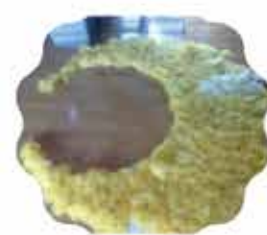
ブックスタンド



アクセサリー



古民家カフェ



プラネタリウム



お化け屋敷



バスイベント

Yodakubo
Consept Lab

南中の生徒が1から全て運営や作業を行いました。地域にあるものを利用してお化け屋敷や古民家カフェプラネタリウムなど、いろいろなものを用意しています。



信州・長和町地域おこし協力隊 古道を知り今そして未来へ

きのした とうこ
木下 東子 隊員

こんにちは。地域おこし協力隊の木下東子と申します。

昨年4月から研修を始め、2年目になりました。今年も昨年同様、じっくりゆっくりしたペースでひとつひとつ研修をさせていただいていることに感謝しています。

作物の栽培管理は、3月のアスパラガスから…

あっアスパラガスの先端がでてきた！今日は2本、明日は何本かな…そんなワクワクした思いから一か月後、大量収穫の日々。そして夏は収量が減るものの毎日コツコツと収穫しています。

先輩研修生が昨年立茎を担当したアスパラガスを引き継ぎました。春芽の時期、昨年の立茎の「こたえ合わせ」が出てくる時ですね、という先輩の言葉に、アスパラガスを栽培するということは、すぐ結果は出ないけれど地道にコツコツやることで自分の頑張りが反映され、その結果次第でこの先も長く続けていくことができるやりがいある仕事だなと改めて思いました。そして今年、私が立茎させた葉が光合成をし、夏芽の収穫量の結果から少しずつ私にも評価が下されます。

●立茎栽培とは・・

春芽の収穫を終えた後、根の養分を使い果たす前に1株から3～5本程の茎を立て、夏には大きく育った葉から光合成によって根に養分を蓄えます。この期間に養分が十分に蓄えられると茎の横から次々にアスパラガスが萌芽します。この期間に収穫されるアスパラガスは夏芽と呼ばれ、収穫は7月頃から始まり9月中旬頃まで続きます。

最近、夜になると涼しくなってきました。

晴れて気温が上昇するとハウス内は、とても暑く息苦しさを感じます。そんな昼間の仕事の疲れは夜の涼しい風のおかげで癒され、ぐっすり眠れています。こういう時「長野はいいなあ」と思います。過酷な自然環境が年々増してきているなかで、農業を仕事にしたい私は、これから就農に向けてますます気を引き締め、美味しいと言ってもらえる野菜を作っていけるよう研修に励んでいきます。

長和町の皆さま、今後ともよろしくお願いいたします。



アスパラガス春芽



アスパラガス立茎開始



アスパラガス立茎完了

町内各地で夏祭りが開催



第41回
ふる里和田宿
宿場まつり
08.14 (木)

和田村閉村記念で埋めたタイムカプセルの開封をはじめ、合併20周年を華やかに彩る催し物が実施されました。

ヒメキリゾート
フェスティバル
08.11 (月)

標高1300mを超える高原別荘地で馬頭琴やウクレレなどの演奏、レッドウィングジャパン代表小林 由生さんと羽田町長によるトークショーなど雨模様でしたが、大いに盛り上がっていました。

ながと保育園
納涼会
07.25 (金)



和田保育園
夏まつり会
07.25 (金)



お仕事の様子



長きに渡り活躍したピッチを離れ、暮らしを支える仕事へ

1 長和町に移住した理由・きっかけを教えてください。

高校卒業後から続けてきたサッカーを引退し、今後の人生をどう歩んでいくか考えたとき、指導者として、サッカーに携わるという選択肢もありましたが、1度サッカーから離れ、新しいことにチャレンジしたいという気持ちが強かったです。

また、家族のことを最優先に考えると、妻の実家のある長和町で暮らすことが1番良い選択だと思いました。私には高校生の息子と小学生の娘がいますが、現役の頃は、移籍のたびに息子に転校をさせてしまっていました。今後もサッカーに携わると、今度は娘に同じことを強いることになってしまいますので、家族に負担をかけたくないという気持ちもあり、長和町で暮らすことを決めました。



サッカー現役時代

2 長和町の魅力を教えてください。

長和町にはスキー場があるので、スキーを思う存分楽しめる点が最大の魅力だと思っています。職場の先輩でスキーをされる方がいて、移住してから人生で初めてスキーをやってみたんですけど、すっかり夢中になってしまいました。あと、自然豊かな点も長和町の魅力ですね。

3 現在、どのような仕事をされていますか。

様々な仕事に携わらせてもらっていますが、主には、工場で製材作業を担当しています。簡単にいうと、家を建てるための材料を造っているというイメージです。身体を使いますので、スポーツをやっていた私に合う仕事だと感じています。働き始めて1年が経ちましたが、やりがいのある仕事で、楽しく働いています。



職場の方たちと

4 休日の過ごし方を教えてください。

魅力の中でも話しましたが、長和町に来てから時間ができればYouTubeで滑り方を勉強するくらいスキーに夢中なので、冬場は土日の両日ともスキーに行っています。気づけばサッカーと同じくらい夢中になっているかもしれません。(笑) 夏はゴルフですね。長和町周辺に打ちっぱなしができる場所があるので、職場の先輩とよく行きます。あと、家族を連れて近隣の上田や佐久に買い物に出掛けることも多いです。



5 長和町に移住を考えている方へメッセージをお願いします。

田舎の地域ということもあり、移住当初は正直どうなるかと思っていましたが、車があれば私生活に不便はないですし、今は長和町ライフを楽しんでいます。私は、長和町に住みたいという思いで移住したというよりは、現役を引退して次の人生を考えたときに、家族のことを第1に考えて、長和町に移住することに決めました。結果的に、仕事もプライベートもとても充実した日々を送ることができています。長和町に移住して後悔しているという気持ちは全くありませんし、自然とスキーが好きな方には、長和町は特におすすめできる場所だと思います。

お気に入りのスキー場は…
ブランシュたかやまスキー場



取材を終えて

「移住者の声」第2回目のゲストは、久富賢さんでした。長和町への移住をきっかけに、スキーという新しい趣味をみつけられたのが、とても素敵だと思いました。私もウィンタースポーツが大好きなので、久富さんと同じく冬が待ち遠しい限りです。次回もお楽しみに！(中)





子どもたちに、夏の思い出を！ — 会場一杯に笑顔が溢れる —

8月14日（木）、古町寺上自治会内で「お楽しみ魚つかみ会」と「第三十七回上町わんつ一祭」が開催されました。午前中は小学生や保育園児たちが、大騒ぎでイワナ・ニジマスつかみに挑戦、午後は「流しそめん」「ビンゴゲーム」「風船割り」などを楽しみました。祭り前につかんだイワナ・ニジマスの塩焼きや焼きそばなどを食べながら、久しぶりに集まった地元の人や帰省中の家族が再会を喜び、会場は笑顔に包まれました。



上小地区みどりの少年団交流集会 — 皆で育てる 緑の輪 —

8月7日（木）、上小地区みどりの少年団交流集会が菅平高原で開催され、上小地区の9団体、約100名の児童が集まりました。森林のはたらきを学ぶ森林学習やドローン学習のほかに、精油（エッセンシャルオイル）づくり、香りサンプル体験、7種類のフィールドゲーム等を体験しました。緑豊かな自然の中で学校の枠を超え、協力し合いながら楽しく活動できました。



環境教育用ノートと再生紙を寄贈 — 未来をつくる学びの一冊 —

7月14日（月）、セイコーエプソン株式会社様より、町内の小中学校に通う児童・生徒全員に行き渡るよう、環境教育用ノート400冊と、町庁舎で使用するA4再生紙、6000枚を寄贈いただきました。

贈呈式では、セイコーエプソン・人的資本・健康経営本部、副本部長の窪田美彦さんから、会社が行っている社会貢献事業やノートの説明があり、最後に「循環型資源を利用する社会に向けて、子どもたちの教育に役立ててください。」と、挨拶がありました。



大門の家 町長に味噌をプレゼント — 地域の絆深める 手づくり味噌 —

7月11日（金）、「通い」「宿泊」「訪問」等の介護サービスを1つの事業所で提供している【小規模多機能型居宅介護 大門の家】の利用者さんとその家族、ボランティアさんが作った手づくり味噌が、町長へ届けられました。手づくり味噌作りは、計4日間の作業で完成。訪問時、大門の家の佐々木管理者からは「今後も、充実した介護サービスの提供に努めてまいります。」と挨拶がありました。



町長談話室 開設



開設日 9月10日（水） 10時から12時
9月19日（金） 13時30分から17時15分
※今後も随時開催を予定しております。

場所 長和町役場 2階 町長室

対象者 長和町にお住まいの方
個人または5名以下のグループでお申し込みください。

申込方法 電話での予約になります。総務課 総務係（電話：0268-75-2040）
（電話でお名前（複数人の場合代表者名）・連絡先・人数・希望日時をお話ください。）

受付時間 平日 午前8時30分 ～ 午後5時15分
※開設日の前日までにご連絡ください。

お願い ・談話時間は、原則一組あたり20分～30分までとさせていただきます。
・個人のプライバシーや利害にかかわるものはお答えできません。
・セールスや勧誘は禁止とさせていただきます。
・秘密は固く守られますので、お気軽にお越しください。
・スケジュールの都合により変更とさせていただきます場合もありますのでご了承ください。



依田 雛さん



上野 琉花さん

信州暮らしのパートナーに就任 — 幸せな移住生活を叶える —

田舎暮らし「楽園信州」推進協議会及び長野県では、令和2年度から、漠然と長野県のどこかに住みたいと考える方への移住相談、移住者ならではの視点で市町村の枠にとらわれない広域的な情報提供や移住前後の相談ができる体制を整るため、「信州暮らしパートナー」を設置しています。

令和7年度から新たに依田雛さん、上野 琉花さんが委嘱されました。詳細につきましてはホームページをご覧ください。



日本更生保護女性連盟理事長表彰報告 — 人を見守り まちを守る力に —

7月30日（水）、犯罪や非行のない明るい地域社会の実現のための更生保護活動への貢献をたたえ、更生保護女性会員 小林信子さんが表彰されました。

更生保護とは、犯罪や非行をした人が再び社会の一員として立ち直るのを助ける活動のことで、小林さんは、2004年から20年以上、県内の更生保護施設への支援や町内の青少年の安全を守る活動を行ってきた功績が評価されました。



やすらぎの湯「男子サウナ」リニューアル — 安心・安全に利用できる施設環境を —

7月16日（水）、長門温泉やすらぎの湯の「男子サウナ」がリニューアルされました。近年サウナを利用される方も多く、汗や汚れによる劣化が進み、利用者の皆さまにはご不便をおかけしてきました。今回のリニューアルでは、経年劣化による「座面」、「床板」の張り替え作業を行いました。「リニューアルされたサウナで一汗、カラダを整えてみませんか？」今後も安心、安全な温泉施設としてサービス提供に努めて参ります。



令和7年9月1日から受付をスタートします！詳しい内容は町のホームページをご覧ください。

ホームページ



●新規ご契約の方へ

期間内に申込・加入負担金をお支払いすることで**最大3か月（加入月+2か月）月額基本料を無料**にします！
※インターネットの利用には、引き込み工事が必要です。
引き込み工事費は別途必要です。
・加入負担金 33,000円
・引き込み工事費 実費（お家の立地によって変動）

●上位コースに変更する方へ

期間内に対象コースに変更したら**最大3か月（コース変更月+2か月）月額利用料金をコース変更前のコースの料金で据え置き**ます！

昨今、テレビやその他生活家電においてもインターネットに接続するシーンが増えており、より高速で大容量の通信が求められています。この機会に是非、高速（上位）コースへの加入をご検討ください。

☎総務課 情報管理係 ☎75-2043

～高速コースにすると～

■動画の視聴が快適に

動画をストレスなくご視聴いただけます！

■データのダウンロードがサクサク

ファイル等をダウンロードする時間がぐっと減ります！

回線を選ぶ目安

	2M	10M	100M	1G
メールやWEB閲覧	○	◎	◎	◎
動画視聴（一般）	×	△	○	◎
動画視聴（高画質）	×	×	△	◎
オンラインゲーム	×	×	△	◎

■料金について（税込1ヶ月分）

コース	提供価格	コース	提供価格
2M	2,200円	100M	4,400円
10M	3,300円	1G	5,500円

第8回 上小地域の安全・安心 まちづくり地域大会

☎上田警察署生活安全課 ☎0268-22-0110

日時

9月12日（金）
18：30～21：00（開場 18：00）

入場料

無料

場所

上田市交流文化芸術センター
サントミュージゼ大ホール
（上田市天神 3-15-15）



オープニング：
信州上田真田陣
太鼓保存会

講師：清永 奈穂 氏



演題：「犯罪の凶悪化と急増に対し
私たち自身になにができるか」

プロフィール：

立教大学文学部博士課程前期課程修了。大学助手等を経て、2000年（株）ステップ総合研究設立。日本女子大学市民安全研究センター、文部科学省資質の高い教員養成（GP）研究員、科学技術振興機構（JST）研究員等などを経て、2012年にはNPO 法人体験型安全教育支援機構を設立。
主な著作は「少年非行の世界」（共著：有斐閣）、「犯罪者はどこに目をつけているか」（共著：新潮社）、「犯罪と地震から子どもの命を守る！」（単著：2013年、小学館等）など。
NHK ニュースウオッチ9、あさイチ、クローズアップ現代等にも出演されご活躍されている。

共同主催／上小防犯協会連合会・依田窪防犯協会連合会・上田市防犯協会

共 催／上田警察署・上田市・東御市・長和町・青木村

長和町 スマホ教室開催について



好評につき、今年もスマホ教室を開催します！
1度も参加したことはない方はもちろん、もう1度勉強したい方の参加も大歓迎です!! ご友人など、お誘い合わせの上ご参加ください！



開催スケジュール



日程	時間	講座内容	場所
9/11	11:00～12:00	電源の入れ方・ボタン操作の仕方を知ろう	長和町役場 1階 町民ホール
	13:10～14:10	電話・カメラを使おう	
	14:20～15:20	デジタルリテラシーを身につけて 安心・安全にインターネットを楽しもう	
9/18	11:00～12:00	メールをしてみよう	
	13:10～14:10	メッセージアプリを使おう	
	14:20～15:20	ハザードマップポータルサイトで 様々な災害のリスクを確認しよう	
9/25	11:00～12:00	新しくアプリをインストールしてみよう	
	13:10～14:10	地図アプリを使おう	
	14:20～15:20	インターネットを使ってみよう	

※開催日の1週間前までにご予約ください。

参加費：無料

8月20日（水）8:30～受付開始

お申込み
問い合わせ

長和町役場 総務課情報管理係

電話

0268-75-2043

受付時間

8:30～17:15（土日祝 除く）

参加の申し込みや
ご不明な点については
こちらに
ご連絡ください

スマートフォンの貸し出しもしています（台数に限りがありますので要予約）



広報
たけな

令和7年

9月号

No.240

長和町役場
〒386-0603 長野県八ヶ岳市長和町古町4247番地1
TEL 0268-68-3111 FAX 0268-68-4011
ホームページ <https://www.town.nagawa.nagano.jp>

発行 ■ 長野県長和町役場
編集 ■ 総務課情報管理係

印刷 ■ 田口印刷株式会社

UD FONT

いよいよ迫る！長和町 20周年記念 水曜どうでしょうキャラバン 2025

NAGAWA
20th
ANNIVERSARY

日程 9/23 10:00
祝・火 16:00

場所 ブランシュたかやま
スキー場 特設会場

長和町のおいしいもののキッチンカーも大集合！
長和町 20 周年・ブランシュたかやまスキー場 40 周年記念企画や黒耀石を活用した体験もあります！
どうでしょうファンの方もそうでない方も、ぜひお出かけください。

詳しくは下記 QR をチェック▼

水曜どうでしょう
キャラバン 2025
番組ホームページ



長和町ホームページ



「宝くじ助成金」で整備しました

問 総合政策課企画政策係
☎ 75-2064

令和7年度一般コミュニティ助成事業を活用し、機械器具 - 及びお祭り備品 - を整備しました。整備した備品は、地域のコミュニティ活動において活用されます。



チェーンソー 1 台



充電式チェーンソー 1 台



充電式草刈機 1 台



屋台村テント提灯用
コード 2 本



充電式 LED ライト
スタンド 5 台



充電式ブロア 1 台



草刈機 4 台



ワンタッチテント 1 台



屋台村テント用提灯 20 個



提灯 100 個