

はなわ

広報 

No.250
2026. 7



発行
250号

ニコニコえがおで これからも
2 5 2 5 0

photo : 和田小学校



第50号発行

第1回町民運動会開催

長門町と和田村が合併し長和町が誕生



第150号発行

和田中学校 閉校

長和町役場 新庁舎完成

合併10周年

第100号発行



長和町合併20周年

道の駅「和田宿ステーション」が開設

第200号発行

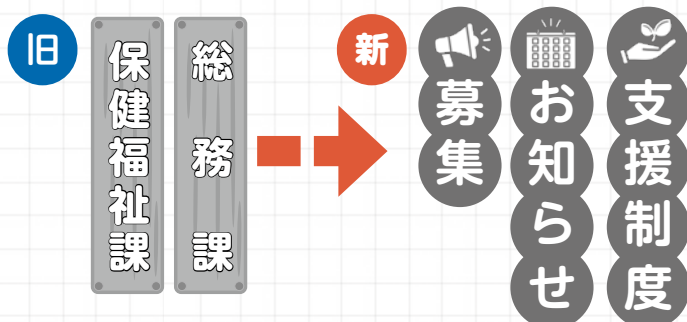
コロナウイルス予防接種が開始

台風19号による豪雨で町内各地に被害

お知らせ 町からのお知らせのレイアウトをリニューアルしました！

発行250号に合わせ、町からのお知らせをより見やすく、必要な情報を探しやすい紙面にするため、レイアウトをリニューアルしました。

これまで各課ごとに掲載していたお知らせを、「募集」「お知らせ」「支援制度」などの内容ごとに分類し、目的に合わせて情報を見つけやすい構成へ変更しました。



平成17年10月に創刊した「広報ながわ」が、このたび250号を迎えました。広報紙には、その時々町の出来事や暮らし、人々の笑顔が記録されており、ページをめくるたびに町の歩みを感じることができます。250号という節目を迎えることができたのは、取材や写真撮影にご協力いただいた皆さま、そして毎号広報ながわを手にとってくださる皆さまのおかげです。今月の広報では、過去の広報紙の表紙とともに長和町の軌跡をたどります。これまでの歴史を未来へつなぎ、300号、400号、500号と、これからも皆さまとともに歩み続けていけることを願っています。

このたび、広報ながわは

250号

を迎えました



ツキノワグマってどんな動物？

ツキノワグマは、本来、人との接触を避けながら山の中で暮らす臆病な動物です。しかし、山中や人里で不意に出会った場合、身を守るために攻撃することがあります。事故を防ぐためにも、クマの特徴や行動を正しく理解し、適切に対応しましょう。

身体の特徴

体色 全身が黒色。胸に白い月の輪の模様がある。(無い個体もいる。)



身体能力 時速 40km 以上で走ることが可能。鋭い爪を持ち、木登りや泳ぎも得意。

大きさ 体重 体重：40 ～ 120kg 程度



感覚

においや音にとっても敏感。人の気配にも先に気づくことが多い。ただし、ヤブの中などでは、葉や枝が動く音で人の気配に気づきにくいことがあるため注意が必要。

食べ物

春：新芽や若葉
夏：果実や昆虫
秋：ドングリなどの木の実
冬：冬眠前に蓄えた脂肪で過ごす



ブナ



ウワミズザクラ



ミズナラ

活動時間

明け方や夕暮れの薄暗い時間帯は、クマの活動が活発。この時間帯の行動は、なるべく避ける。



見つけたら注意

クマのサイン

足跡やフンを見つけたら、その場から迷わず引き返しましょう。

1 クマのフン

食べたものによって、色や形が変化します。植物や果実の種などが混じることもあります。



2 クマの爪痕

クマの爪痕は鹿の角研ぎ跡と違って、平行に傷がつきます。



◀クマの爪痕

鹿の角研ぎ跡▶

3 クマの足跡

柔らかい地面では、5本の指や爪の跡が残ることがあります。

前足



横長

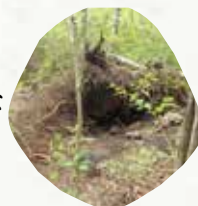
後足



縦長

4 クマの巣穴

木の根元や岩のくぼみなどを利用して冬眠場所として巣穴を作ります。



特集

人里に近づくクマ 私たちにできる備え

緊急時は

産業建設課建設林務係
☎ 75・2087 まで！

なぜ町へ出てくるの？

クマが人里に姿を現す理由は、ひとつではありません。山の環境の変化や食べ物、人の暮らし方の変化など、さまざまな要因が関係しています。

特に、クマの重要な食料となるドングリなどの木の実が少ない年には、食べ物を求めて広い範囲を移動することがあります。また、里山の手入れが減ったことや、収穫されない果実などが残っていることも、クマを人里へ引き寄せる原因になります。

クマを遠ざけるためには、地域全体で「クマを寄せ付けない環境づくり」を進めることが重要です。

近年、町内各地でツキノワグマの目撃情報が増えています。これまで山の中で暮らしていたクマが、食べ物を求めて人里近くまで姿を現すようになり、私たちの生活圏でも注意が必要になっていきます。

クマとの思わぬ遭遇による事故を防ぐためには、クマを正しく知り、私たち一人ひとりができる対策を実践することが大切です。今回の特集では、クマの生態や痕跡、出会わないための方法、地域で行われている取り組みについて紹介します。



今回は、猟友会の取り組みや、その活動に込める思いについて、会長 鷹野原さんに伺いました。

猟友会は、狩猟を愛好する方々による団体ですが、町からの依頼に応じて、有害鳥獣への対応や現地確認など、地域の安全を守るための活動にも協力いただいています。

現在、長和町猟友会には、42名の会員が在籍しており、有害鳥獣による被害を防ぐための活動を行っています。

長和町 猟友会

クマによる被害を防ぐためには、個人の備えだけでなく、地域全体で取り組むことが重要です。町では関係機関と連携しながら、目撃情報の共有や対応を行っています。

猟友会について

地域を守るため



長和町猟友会 会長
鷹野原 守さん



猟犬
プロットハウンド
野生動物の追跡などで活躍します



ツキノワグマ
対策会議
情報共有をし今後の計画を立てます

Q1. 普段はどのような活動をされていますか？

A. 自主的な狩猟活動のほか、町から依頼があった場合には、罠や銃を使った有害鳥獣の捕獲・駆除を行っています。

私は20歳の頃、父親が狩猟をしていた影響で始め、現在まで54年間続けています。捕獲に対する報酬はありますが、銃の弾や猟犬の飼育費など活動にかかる費用も多く、利益が出るようなものではありません。それでも、町で困っている方を助けたいという思いで活動を続けています。

Q2. 日頃の活動の中で、難しさを感じることや心がけていることはありますか？

A. 野生動物への対応は、どんな場面でも常に緊張感を持って行っています。相手も生きるために必死なので、こちらに向かってくることもあり、いつ命を落としてもおかしくないという気持ちで向き合っています。そのため、自分自身や周りの安全を第一に考え、慎重な判断を心がけています。また、銃を扱う活動だからこそ、取り扱いには細心の注意を払い、責任を持って活動しています。

Q3. 住民の皆さんに知ってほしい、伝えたいことはありますか？

A. クマなどの野生動物への対応では、人の安全を最優先に考え、状況によっては発砲を伴う対応が必要になる場合があります。これは、被害を防ぐための判断であることを理解していただきたいです。危険と隣り合わせの活動ですが、地域の安心した暮らしを守るため、これからも取り組んでいきます。

興味のある方へ

狩猟免許試験及び初心者狩猟免許試験講習会

「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」に基づき、狩猟免許試験が次のとおり実施されます。狩猟に興味のある方はお申し込みください。

■ 試験日
8月29日（土）8時30分から17時

■ 場所
長野県佐久合同庁舎

■ 受付期間
7月21日（火）から7月31日（金）

※定員に達し次第、受付を締め切ります

※郵送による申請は31日（金）必着

■ 初心者講習会
8月22日（土）に試験と同じ場所にて初心者狩猟免許試験講習会が開催されます

■ 申込場所
長野県上田地域振興局 林務課

※詳細は長野県ホームページ「狩猟免許試験等のお知らせ」をご覧ください。



ホームページ

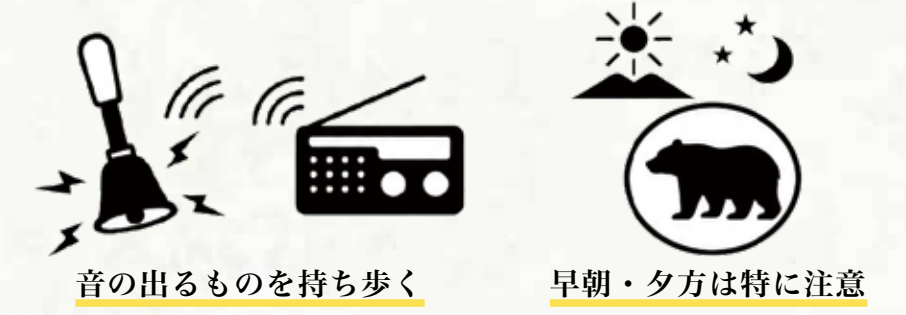
問 産業建設課建設林務係
75・2087



自助

山や集落周辺でクマと遭遇する可能性は、誰にでもあります。大切なのは、出会わないための工夫と、出会ってしまった時に落ち着いて行動することです。正しい知識を身につけ、クマとの思わぬ接触から身を守りましょう。

出会わないために



音の出るものを持ち歩く

早朝・夕方は特に注意

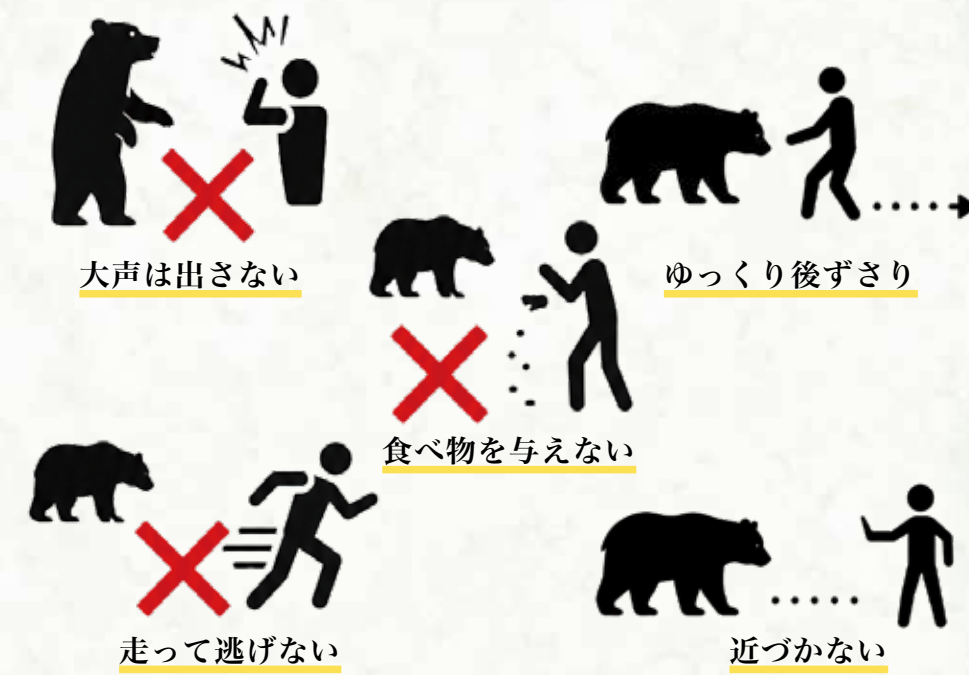


ゴミは持ち帰る

農作物や生ゴミは外に置かない

複数人で行動する

出会ってしまったら



大声は出さない

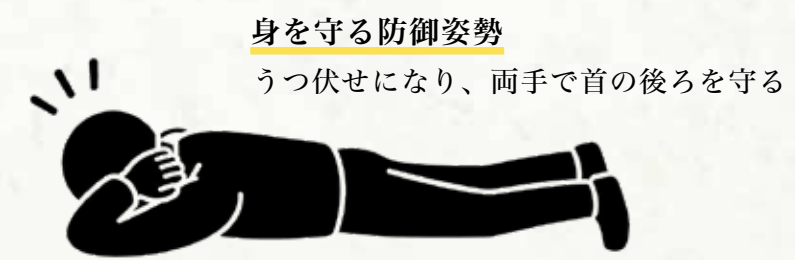
ゆっくり後ずさり

食べ物を与えない

走って逃げない

近づかない

クマに襲われたら



身を守る防御姿勢

うつ伏せになり、両手で首の後ろを守る

クマに注意 最新情報の収集を

ツキノワグマについて
知っていただきたいこと
(県ホームページ)



クマ目撃情報マップ
「けものおと2」



緊急時の備え

クマ撃退スプレー

クマが近い距離まで接近した緊急時に使用するための装備。

正しい使い方については右記QRコードからご確認ください。



国民健康保険にご加入されている皆様へ

資格情報のお知らせ・資格確認書 についてお知らせします。

マイナ保険証をお持ちの方には
資格情報のお知らせが届きます！



資格情報のお知らせ (資格情報通知書)



この部分を切り取りマイナンバーカードと一緒に携帯してください

- マイナ保険証の利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるよう交付される書類です。
- 資格情報のお知らせが届いた方は、**マイナ保険証で医療機関等を受診してください。**

※資格情報のお知らせ単体では受診等できませんが、顔認証付きカードリーダーの不具合など、医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合には、マイナンバーカードとセットで提示することで受診できます。
※70歳未満の方の資格情報のお知らせには原則、有効期限がありません。すでに資格情報のお知らせをお持ちの70歳未満の方には新しく届かない場合があります。



マイナ保険証をお持ちでない方には
資格確認書が届きます！

- マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方等が、**医療機関等を受診する際に提示する書類です。**
- 有効期限があります。有効期限が切れるときには、申請しなくても自動で新しい資格確認書が送付されます。

資格確認書

長野県国民健康保険資格確認書	有効期限 令和9年7月31日 令和8年8月1日
記号	番号
氏名	性別
生年月日	年月日
適用開始年月日	年月日
交付年月日	年月日
世帯主氏名	
住所	
保険者番号	交付者名



医療機関・薬局でご提示いただくのは
以下のいずれかです。お手元にあるかをご確認ください。



医療機関・薬局の受付で提示するもの



マイナ保険証



マイナ保険証をお持ちの方は
マイナ保険証をご利用ください

資格確認書をお使いの方も、利用登録いただければ、マイナ保険証の利用が可能です。

資格確認書



マイナ保険証をお持ちでない方は
資格確認書をご利用ください

※従来の健康保険証の有効期限は終了しました



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・入院でも高額支払いが不要になる
- ✓ 救急現場で、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



健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひメリットの多いマイナ保険証のご利用をお願いします！



利用登録は簡単！



マイナ保険証の利用登録をしていない場合も、医療機関・薬局にマイナンバーカードをお持ちいただくと、その場で登録できます。

※ マイナポータルや、セブン銀行ATMからも利用登録が可能です



マイナ保険証
フリーダイヤル
0120-95-0178
5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間(年末年始を除く)
平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分

マイナ保険証について
もっと知りたい方は
こちら



令和8年8月から 高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度とは

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

公的医療保険制度の持続可能性の確保

高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。ご理解をお願いいたします。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました

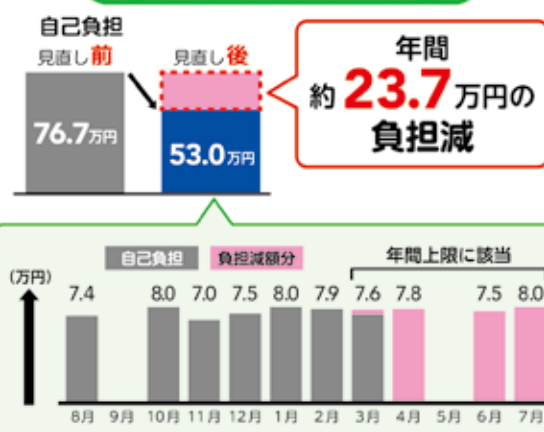
月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、保険者から還付を受けることができます。

※年間とは8月から翌年の7月までをさします

年間上限額の新設により、
以下の方は医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方
- 見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

例：これまで多数回該当に該当しなかった方
(区分ウ：年収約370万円～約770万円)の場合



ほかにも負担を軽減する仕組みがあります

- 多数回該当
直近12か月以内に3回以上、上限額に達した場合、4回目から上限額が下がります。
- 外来特例 (70歳以上で現役並み以外の方)
外来診療だけの月の上限額があります。さらに、年間の上限額が設定され、月ごとの自己負担額が積み上がっても、上限額に達した後は、還付を受けることができます。

上限額は所得等に応じて異なります。詳細は厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。

お問合せはご加入の保険者まで

- 健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合
- 国民健康保険組合
- 各都道府県の後期高齢者医療広域連合
- お住まいの市町村 (国民健康保険担当、後期高齢者医療担当)

なお、今回の見直しの背景等に関するご質問等は、
厚生労働省コールセンター

☎ 0120-617-111

においても承っております。

※対応時間：月曜日～土曜日 9時～18時 (日曜日・祝日・年末年始は休業)

※適用期間：令和8年7月～令和9年3月



詳しくはこちらから

高額療養費制度の上限額

(令和8年8月から令和9年7月まで)

※高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。
下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。令和9年8月以降の見直しについては、厚生労働省ウェブサイトをご参照ください。

適用区分		年収目安	入院+外来【月額上限】 (世帯ごと) (多数回該当)	入院+外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円+1% <140,100円>	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円+1% <93,000円>	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円+1% <44,400円>	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 <44,400円(※1)>	530,000円(※2)	月額上限 22,000円 (年間上限 21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 <24,600円>	290,000円	—
—	住民税 非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 <24,600円>	290,000円	月額上限 11,000円 (年間上限 9.6万円)
—	住民税 非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入約80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限 8,000円

※1 年収約200万円未満である者は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる(44,400円→34,500円)。

※2 年収約200万円未満であることが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

高額療養費制度の見直しに係るQ&A

Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？

A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の適用区分はどのように確認できますか？

A. どの適用区分に該当するかは、マイナポータル、資格確認書(任意記載事項あり)又は限度額適用認定証等でご確認いただけます。

Q. 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？

A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書(任意記載事項あり)又は限度額適用認定証等をご用意いただくか、保険者に申請を行う必要があります。(ただし、75歳以上の方は、2回目以降は申請がなくても自動的に口座に振り込まれます。)
なお、年間上限額を超えた部分については、一旦医療機関の窓口でご負担いただき、保険者から償還払いにより支給されます。



「介護予防教室」を開催します

☎ 保健福祉課
介護高齢者支援係
☎ 75・2079

◆元氣アップ教室 (65歳以上の方)

◎理学療法士による体操教室
座って行う体操が主です。足腰に自信のない方にもお勧めの内容です。

■日程・会場

○7月9日(木) 古町地区
古町コミュニティセンター
○7月14日(火) 大門地区
大門基幹集落センター
○7月15日(水) 和田地区
和田コミュニティセンター
○7月23日(木) 長久保地区
長門町民センター集会ホール

■時間 14時から15時
■参加費 無料

※初めての方も大歓迎です。直接ご参加ください。

2026信州ねりんピック長野県シニア作品展の参加者募集

☎ 2026信州ねりんピック実行委員会事務局(公財)長野県長寿社会開発センター内
☎ 026・226・3741

県内で文化芸術活動に取り組まれている高齢者の皆さんの作品を展示、紹介する作品展が今年も開催されます。力作を出品してみませんか。

■展示期間

10月16日(金)・17日(土)
10時から16時

■会場

下諏訪総合文化センター
(諏訪郡下諏訪町)

■部門

日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

■応募資格

長野県内在住の60歳以上のアマチュアの方

■申し込み

7月1日(水)から8月21日(金)所定の出品票に必要事項を記入のうえ、保健福祉課介護高齢者支援係まで。

◆はつらつ運動教室

(40歳以上の方)

☎ 長和町社会福祉協議会
☎ 88・3069

■内容

健康運動指導士による体操教室
ストレッチと立って行う体操が主です。

■日程・会場

・7月21日(火)
古町コミュニティセンター
・8月4日(火)
長門町民センター集会ホール
■時間 13時30分から15時
■参加費 無料

「あったカフェ」を開催します

☎ 保健福祉課
介護高齢者支援係
☎ 75・2079

認知症の方やその家族、また関心がある方が、気軽に交流を楽しめる集いの場です。専門職も参加しており、介護等の心配ごとの相談もできます。

■日時

7月22日(水) 13時30分から15時

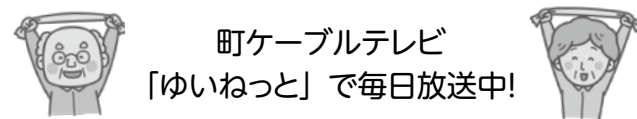
■場所

役場1階 町民ホール

■参加費

100円

7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!

涼しい場所で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～ 上半身の体操(14分間)
膝まわりの体操(16分間)
11時30分～ スロートレーニング(19分間)
15時30分～ 転倒予防のためのからだの意識づくり(29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(16分間)

※番組編成の都合により変更になることがあります

☎ 保健福祉課 介護高齢者支援係

☎ 75・2079

■作品搬入

9月24日(木)から30日(水)
※申し込み期間とは異なりますので、ご注意ください。

乳がん検診(超音波・マンモグラフィ)を受けましょう!

☎ 保健福祉課 健康づくり係
☎ 68・3494

日本人の2人に1人が、がんを経験すると言われるくらい、がんは身近な病気です。なかでも女性に一番多いのが乳がんです。乳がんは「早期発見・早期治療」が何より大切です。まだ申込みでない方は、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

■超音波(エコー)検診

・対象

今年度30～39歳の女性

・日時

12月2日(水) 午前中

・費用

1,000円

★今年から特定健診地区だけでなく、すべての地区の方が対象になりました。

■マンモグラフィ検診

・対象 地区特定健診対象の今年度40歳以上の女性
・日時 11月6日(金)、11月24日(火)、12月9日(水)
9時から14時
・費用 2,000円

■会場

長和町保健福祉総合センター
(いずれの検診も共通)

※まだお申込みされていない方で、検診を希望される方は保健福祉課健康づくり係までお問い合わせください。申し込みされた方には、9月頃に日程をご案内いたします。

※その他の健診についても、左記のQRコード(検診案内PDF)からご確認ください。



モダンでシャープな雰囲気

「住まい快適促進助成事業」

令和8年度も実施します!

「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

benriyahouse.net

便利屋ハウス

暮らしの『困った』はまずご相談を。

『不用品回収、遺品整理』

はお任せください。

お部屋、物置、倉庫のお掃除・粗大ゴミ処分・生前荷物整理・別荘管理・植木剪定などお手伝いいたします。

出張
見積もり
無料!

お気軽にお電話ください。

0120-539-889

ゴーサンキューハヤク

年中無休 AM8:00~PM8:00

benriyahouse.net

便利屋ハウス 上田 検索

古物商許可 長野県公安委員会許可 第481110500003号
一般廃棄物許可 第1156号 第30-19号
産業廃棄物収集運搬業許可 第20001206610号



募集

CKD（慢性腎臓病） 予防講演会 第2弾！

問 保健福祉課 健康づくり係
☎ 68・3494

第1弾が好評だったCKD講演会の第2弾を開催します。日々の食生活にも目を向けて健康を維持していきましょう。皆様のご参加をお待ちしております。

■日時

7月27日（月） 14時から15時

■場所

長和町保健福祉総合センター2階
（国保依田窪病院隣）

■内容

明日からできる！腎臓を守るための食事と運動習慣
～蛋白質と糖質の摂り方が腎臓に与える影響を考える～

■講師

国保依田窪病院
内科医長 倉澤 幸史氏

ふるさとCM大賞 作品募集！

問 総務課 情報管理係
☎ 75・2043

26回目の開催となる『ふるさとCM大賞NAGANO』は、ふるさとの魅力を伝えるため、各市町村が自ら製作したCMを集めて行われるコンクールです。入賞した作品は、年間を通して長野朝日放送で放送されます。

町では、多くの方から長和町の魅力を県内外に紹介する作品を応募していただくため、応募いただいた方に活動協力費として謝礼をお支払いしています。皆さまのご応募お待ちしております。

■作品の内容

長和町の特徴を表現した30秒間の未発表CM作品

■応募資格

町内在住・在学・在勤の個人または団体

■応募締切

9月16日（水）

長野朝日放送
ホームページ



ご家庭や企業で眠っている食品の寄付を願います！

問 県庁 県民文化部（子ども若者局次世代サポート課）
☎ 026・235・7210

夏休みは学校給食がなくなるなど、日々の食事を家庭で用意する負担が大きくなる時期です。

県では、関係団体と連携して6月8日（月）から7月10日（金）まで「夏休み前フードドライブ統一キャンペーン」を開催し、食品の寄付を募集します。

集まった食品は、生活に不安を抱えるご家庭や、「信州こどもカフェ」などの子ども・子育て支援を行う団体へ提供します。

お手元にある食品が誰かの笑顔につながります。皆様の温かいご支援をお願いします。

募集する食品や受付場所などの詳細は、長野県公式ホームページをご覧ください。

長野県
ホームページ



「信州ウォーキング 大賞2026」を実施

問 県庁 健康福祉部健康増進課
☎ 026・235・7112

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

6月15日（月）から8月24日（月）

■実施期間

9月1日（火）から11月30日（月）

※エントリー方法などの詳細は、「信州ACEプロジェクト」専用サイトをご覧ください。

信州ACE
プロジェクト



放送大学 入学生募集

問 放送大学長野学習センター
☎ 0266・58・2332

放送大学は、2026年10月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、8万6千人以上の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受けける授業があります。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

1単位の授業料は、6000円（入学金は別）。半ごとに学ぶ科目だけの授業料を払うシステムです。

■募集学生の種類

○教養学部

- ・科目履修生（6か月在学し希望する科目を履修）
- ・選科履修生（1年間在学し希望する科目を履修）
- ・全科履修生（4年以上在学し卒業を目指す）



放送大学
ウェブサイト



資料請求（無料）
電話もしくは放送大学ウェブサイトからご連絡ください。

9月1日（火）から9月9日（水）
インターネット出願も受け付けております。

○第2回
6月10日（水）から8月31日（月）

■出願期間

○第1回

- 大学院
- ・修士科目生（6か月在学し希望する科目を履修）
- ・修士選科生（1年間在学し希望する科目を履修）

〈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
車のことなら何でもお気軽にご相談ください。見取り無料

アートガレージ

TEL.0268-68-2382

SUZUKI

NEW **CARRY**

「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

DAIHATSU

HIJET TRUCK

〈広告欄〉

長野町

古町霊園 好評分譲中

◇ 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. お墓の一部分だけをリフォームすることはできますか？

A. もちろんできます。例として「花立を直したい」、「墓石の目地を直したい」、「石張りにしたい」、「墓石をキレイにしたい」などさまざまなリフォームがあります。全部作り変えなくても見違えるようになります。まずはご相談ください。

さくらい

櫻井石材有限会社 長和町古町4459（長門バイパス沿い）
☎ 68-3859 FAX 68-4444



募集

令和8年 夏季自衛官等募集

☎ 自衛隊上田地域事務所
22・5267

■一般曹候補生
(定年まで勤務したい方に！)

- ・受験資格
18歳以上33歳未満の男女
- ・受付期間
7月1日(水)から9月1日(火)
- ・1次試験
9月16日(水)から27日(日)
の内1日
- ・2次試験
10月

■2等陸・海・空士

- (継続か任期満了退職か自己を見
つめ直すチャンスのある制度！)
- ・受験資格
18歳以上33歳未満の男女
- ・受付期間
7月1日(水)から9月1日(火)
- ・採用試験
9月26日(土)から10月4日(日)
の内1日

■航空学生

(高校卒業後、最短でパイロット
を目指す方に！目指せブルーイン
パルス)

- ・受験資格
海：18歳以上24歳未満の男女
(高卒(見込含))
空：18歳以上24歳未満の男女
(高卒(見込含))

- ・受付期間
7月1日(水)から8月28日(金)
- ・1次試験
9月19日(土)、26日(土)の
いずれか1日
- ・2次試験
10月
- ・3次試験
11月・12月は別途案内

また、資格等については、条件
により異なります。詳しくは自衛
官募集ホームページをご覧になる
か、自衛隊長野地方協力本部上田
地域事務所までお問い合わせ下さ
い。



国民健康保険 資格関係書類の一斉 送付について

☎ 住民生活課 窓口保険係
75・2078

令和6年12月2日より従来の国
民健康保険被保険者証の発行が終
了となり、マイナ保険証を基本と
する仕組みに移行となりました。
お手持ちの資格確認書等が令和8
年7月31日に有効期限を迎えるに
あたり、マイナ保険証の保有状況
に応じて7月末までにお届けする
資格関係書類が異なりますので、
ご自身の登録状況を今一度ご確認
いただきますようお願いいたしま
す。

○マイナ保険証をお持ちでない方
資格確認書(カード型)が届き
ます。有効期限は基本的に令和8
年8月1日より1年間となります。
○マイナ保険証をお持ちの70歳以
上の方
資格情報のお知らせ(A4普通
紙)が届きます。有効期限は令和
8年8月1日より1年間となります。
す。

福祉医療費受給者証 の更新手続きを願 いします

☎ 保健福祉課 福祉係
75・2074

福祉医療とは、対象者が病院等
で医療等を受けた際の自己負担分
を助成する制度です。

- 更新対象者
○障がい者(18歳以上)
・身体障害者手帳1〜3級所持者
・療育手帳所持者
・精神障害者保健福祉手帳所持者
・国民年金法施行令別表に規定す
る程度の障がい者

お知らせ

国民健康保険 認定証 の有効期限について

☎ 住民生活課 窓口保険係
75・2078

国民健康保険の限度額適用認定
証、限度額適用・標準負担額減額
認定証の有効期限が令和8年7月
31日となっていますので、引き続
き認定証が必要な方は、8月末ま
でに長和町役場本庁舎の窓口で申
請をお願いします。

また、医療費が高額になりそう
なときには、あらかじめ認定証の
交付申請を行うか、マイナ保険証
での医療機関受診をお勧めしま
す。

※ ご不明な点は、窓口保険係まで
お問い合わせください。



※ 以上、特別障害者手当所得制
限・身体障害者手帳3級所持者
本人は所得税非課税者

○母子・父子家庭等

- ① 配偶者のないひとり親であつ
て、18歳未満の子または18歳以
上20歳未満の高等学校等に在学
中の子を扶養している方。

- ② ①に掲げる者に扶養されてい
る18歳未満の児童等

- ③ 父母のない18歳未満の児童等

※ 以上、児童扶養手当所得制限

○高齢者

65歳以上70歳未満の方
(住民税非課税世帯)

■更新対象者

乳幼児、児童及び障がい児区分
の方以外は、所得の確認等で毎年
8月に受給者証の更新が必要にな
ります。対象の方には7月上旬ま
でに申請書をお送りしますので、
提出期限までに提出をお願いしま
す。該当と思われる方で申請書類
が届かない方は、福祉係までお問
い合わせください。

■提出期限

7月24日(金)

〈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

〈広告欄〉

PET CAMP

ペットキャンブラブラ
TEL.080-2236-3244

株式会社 マウント長和
信州立岩和紙の里
TEL.0268-68-3874

姫本平ホワイトバーチ
キャンプフィールド
TEL.0268-75-0925



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」を必ず
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
28 信越工業 水道	29 S T K 興業 水道 保健センター開放日	30 清水設備 水道	1 長門興業 水道	2 山常 水道	3 小山産業 水道	4 羽田組 水道
5 美 安田組 水道	6 金井組 水道 保健センター開放日	7 信越工業 水道	8 S T K 興業 水道 育児学級前期・中期	9 清水設備 水道	10 長門興業 水道	11 山常 水道
令和 8 年度和田小学校音楽会 (後編)						和田保育園くま組土粘土体験
12 小山産業 水道	13 羽田組 水道 保健センター開放日	14 安田組 水道 子育て相談	15 金井組 水道	16 税 信越工業 水道 (再) 長門小 3 年椎茸のコマ打ち 和田小 3・4・5 年キノコのコマ打ち	17 S T K 興業 水道 5 歳児健診 (再) 長門小学校 5 年田植え 和田小学校 3・4・5・6 年田植え	18 清水設備 水道 福祉ふれあいフェスタ
19 長門興業 水道	20 山常 水道 (再) 長和町消防団ポンプ操法・ ラッパ吹奏大会	21 小山産業 水道	22 羽田組 水道	23 安田組 水道	24 金井組 水道	25 信越工業 水道 まちのわだい
26 S T K 興業 水道	27 税 清水設備 水道 保健センター開放日	28 長門興業 水道	29 山常 水道	30 小山産業 水道 (再) 令和 8 年度 長門小学校運動会 (前編)	31 税 羽田組 水道 (再) 令和 8 年度 長門小学校運動会 (後編)	1 安田組 水道 (再) 令和 8 年度 和田小学校音楽会 (前編)
2 美 金井組 水道	3 信越工業 水道 保健センター開放日	4 S T K 興業 水道	5 清水設備 水道	6 長門興業 水道	7 山常 水道	8 小山産業 水道 (再) 和田保育園くま組土粘土体験
	(再) 令和 8 年度 和田小学校音楽会 (後編)					

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
(株) 羽田組	88-2012 (夜間) 090-2474-2254
(株) 安田組	68-2070 (夜間・土日) 090-9664-4951
(株) 金井組	68-2137

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		12:50 ~	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 今月の納税など		▼口座振替不能分の再振替▼ 7月16日 (木)	
7月27日 (月)	介護保険料 4期分 後期高齢者医療保険料 1期分	町県民税 1期分 保育料 6月分 町営住宅家賃 6月分 入所負担金 5月分 配食サービス等利用料 5月分	
7月31日 (金)	固定資産税 2期分 国民健康保険税 1期分 テレビ施設使用料 6・7月分 保育料 7月分 町営住宅家賃 7月分 入所負担金 6月分 配食サービス等利用料 6月分 水道使用料 5・6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。	



お知らせ

転作の現地確認を行います

問 長和町農業再生協議会
産業建設課農政係
☎ 75・2082

米の生産調整のため現地確認（転作確認）を左記の日程で行います。
なお、立札の配布は行いません。

■現地確認日程

○古町・長久保・大門地区
7月15日（水）から7月17日（金）

○和田地区

7月22日（水）から7月24日（金）



「想い伝わる簡易包装」を考えよう

問 県庁 環境部資源循環推進課
☎ 026・235・7181

プレゼントをもらった時に、たくさん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ふ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。

土砂災害に備えましょう

問 県庁 建設部砂防課
☎ 026・235・7315

降水量が多くなるこれからの季節は、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。

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ッ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。

信州 砂防
情報マップ



支援制度

ハンセン病元患者様のご家族に対する補償金制度

問 厚生労働省
補償金担当窓口
☎ 03・3595・2262

国のハンセン病元患者の方々に対する隔離政策により、元患者の方々だけでなく、ご家族のみならず、まに對しても、社会からとても厳しい偏見や差別がありました。この厳然たる事実を深刻に受け止めて、ご家族のみならずが長年にわたり強いられてきた多大の苦痛と苦難に対し、政府として深く反省し、改めて心からお詫び申し上げます。この補償金は、そのような元患者のご家族のみならずのための制度です。

■補償金の対象となる方

- ① 配偶者
- ② 親、子
- ③ 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等
- ④ 兄弟姉妹
- ⑤ 祖父母・孫

「不正大麻・けし撲滅運動」を実施します

問 県庁 健康福祉部薬事管理課
☎ 026・235・7159

長野県では、令和8年5月16日（土）から7月15日（水）まで、「不正大麻・けし撲滅運動」を実施しています。

「大麻草」や植えてはいけない「けし」の不正栽培は犯罪です。

自生・栽培されている大麻草やけしを見かけた際は、最寄りの保健福祉事務所に連絡してください。

上田保健福祉事務所
☎ 23・1260

自生している大麻草や、花が美しいため違法と知らずに住宅の庭先などに植えられているけしもあります。

正しい知識を持ち、不正大麻・けしの撲滅にご協力をお願いします。

長野県
ホームページ



【寄附御礼】

小林 雄一様

町のために役立ててくださいと、ご寄付をいただきました。紙面をもちまして厚く御礼申し上げます。

厚生労働省
ホームページ



ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。

地震に強い家

M-ONE HOME
エムワン・ホーム

株式会社 モリケン

- ◎建築 不動産 無料相談開設中
- 住宅地 長和町古町地区
 - 中古住宅（有） 上田市武石沖地区

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

困りごと相談ください!!

親切・ていねい・安心のシルバー人材センターへ!



家の周りの草取り・草刈り・片付けや庭木の剪定、家の中の掃除・片付けや襖・障子・網戸の張替えなど、身近なところでお役に立てます。また、各種企業への派遣事業も行っております。

●仕事を頼みたい人も、仕事をしたい人も、まずはお気軽にご相談下さい。

公益社団法人 上田地域シルバー人材センター

電話番号 長和支所(68-0888)

60歳以上で働く意欲のある方 会員募集中!!

シルバー人材センターと一緒に働きませんか!!

★草刈り、植木剪定にチャレンジしたい方、大募集しています!★
厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業

毎日
健康生活

健康づくり推進委員だより

☎ 保健福祉課 健康づくり係 ☎ 68・3494



総会・記念講演

～自分たちの健康は自分たちでつくり守りましょう～

令和8・9年度の2年任期の健康づくり推進委員の活動が始まりました。各地区から選出された72名の健康づくり推進委員さんと一緒に、健康に関する意識を高め、地域に健康づくりの輪を広めていきたいと思ひます。

記念講演では、長野県国民健康保険団体連合会 保健事業主任専門員の田中ゆう子氏をお迎えし、「自分たちの健康は自分たちでつくり守りましょう」という演題でご講演をいただきました。講演を通して、健康づくり推進委員会の成り立ちを学習するとともに長和町には高血圧の方が多いこと、健診を受け、医療機関に受診が必要となった場合は、受診し治療を受けることで重症化を防ぐことができるため、健診の受診が大切ということを知りました。

今回の研修会は7月13日（月）午後1時30分から、保健福祉総合センター2階で「健康って何だろう」についてみんなで語りましょう というテーマでワークショップを行います。健康づくり推進委員以外の方のご参加も可能です。参加を希望される方は7月8日（水）までに健康づくり係までご連絡ください。



総会



記念講演

新しい防災気象情報の運用開始と町からの避難指示等

☎ 総務課危機管理係 ☎ 75・2067

気象庁は、令和8年5月29日から新しい防災気象情報の運用を開始しました。

河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮に関する情報等は、これまで警戒レベルとの対応が複雑でわかりにくくなっていましたが、今回の改善により、避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、避難の判断をしやすくなっています。例えば、これまでの大雨警報は、「レベル3大雨警報」という名称に変更になり、レベルの数字と一緒に情報が伝えられます。レベル4やレベル3の情報が発表された場合には、キキクルや河川の水位情報等の情報を確認して早めの避難を心がけてください。

（気象庁ホームページより抜粋）

気象庁
ホームページ



■ 新しい防災気象情報の情報体系とその名称

※高潮は省略

	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	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	（警戒レベルごとの） 住民がとるべき行動
警戒レベル 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	命の危険 直ちに安全確保!
----- 〈警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難!〉 -----				
警戒レベル 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	危険な場所から全員避難
警戒レベル 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	避難に時間を要する人は 早めに避難、避難の準備 など
警戒レベル 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	避難行動を確認（避難場 所や避難ルート、避難の タイミングなど）
警戒レベル 1	早期注意情報			災害への心構えを高める

（長野地方気象台提供資料を一部加工）

町では、新しくなった防災気象情報や雨量、河川の水位、土砂災害の前兆現象の発見などの各種の情報を総合的に判断し、風水害からの人命、身体保護又は災害の拡大防止のために特に必要と認められる場合には、住民の皆様に対し、状況に応じて避難指示等を発令し、伝達します。具体的には次のとおりです。

- 警戒レベル3（高齢者等避難）：災害のおそれがあるので、危険な場所から高齢者等は避難（避難所等への立退き避難又は屋内安全確保）
- 警戒レベル4（避難指示）：災害のおそれが高いので、危険な場所から全員が避難（避難所等への立退き避難又は屋内安全確保）
- 警戒レベル5（緊急安全確保）：災害が発生又は迫っており、命の危険があるため直ちに安全確保（避難所等への立退き避難がかえって危険である場合には、緊急安全確保）

有事の際には、町は段階に応じて、災害対策準備室、災害警戒本部、災害対策本部を設置し、情報収集や避難指示等発令などの対応を行います。新たな防災気象情報を活用し、住民の皆様も早めの避難を心がけてください。

「今まで大丈夫だったから、今回も大丈夫だろう」、「たいしたことはないだろう」と考えることなく、「長和町防災ハザードマップ」を確認する、避難所への行き方を確認しておく、非常持ち出し品を確認するなど、災害への備えを進め、いざというときに、自分の命を守るために、どのような行動をすれば良いのか考えてみましょう。

長和町防災
ハザードマップ



ながわに広告を掲載しませんか。

広報

有料広告の掲載は、町の新たな財源を確保し、住民サービスの向上および活力ある地域社会の実現を目的としております。連続して12ヶ月、広報ながわに広告を掲載していただける場合は「広告掲載料の割引」ができます。

詳細につきましては、長和町役場情報広報課までお気軽にお問い合わせください。

● お問い合わせ先 長和町役場情報広報課 ☎ 0268-75-2043

E-mail koho@town.nagawa.nagano.jp



俳句

流れ行く雲のすき間に青空が
銀漢も慌ててお迎えブルームーン

小林 繁太
山口 かね子

川柳

サラバがん早期の治療は超有効
軽トラで近所徘徊するらしい
日暮芍薬蜜蜂お尻振わせて
天の川きらきらお星様いっぱいよ
チャチャンのきらきらお目だいすきよ

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

美しき山々ありて空もあり大きな木々が山も明るく
空を見るきれいな山がすばらしくみどりがありてすこく美し
「淋しいね」隣のツバメに声かけるおじちゃんおばちゃんもういないのよ

竜野 桂子
竜野 桂子
竜野 桂子
龍野 つる子



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
支援合いサポート事業 ☎ 88 - 3810

◆心配ごと相談日

期日 7月15日（水）
時間 午前9時から12時
場所 長和町役場
※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 7月19日（日）
時間 午前9時から11時30分
場所 役場1階 第2会議室
※会場が変更になりました。

◆子育て応援

期日 7月19日（日）
時間 午前9時から16時
場所 和田コミュニティセンター
（祝祭日は除く）
※会場が変更になりました。

ユニバーサルボッチャ 交流会に参加しました

5月23日（土）上田市自然運動公園総合体育館で、2026アト&スポーツフェスティバル上田地区が開催されました。午前中に行われたスポーツ部門のボッチャ交流会に、手をつなぐ育成会チームの一員として出場させていただいたり、日頃からお世話になっている山の子学園共同村チームのサポートに携わらせていただく機会となりました。
その他にも、フライングディスクなどのパラスポーツ体験ができるコーナーやアートの創作体験コーナーがあり、充実した内容の障がい者スポーツ大会でした。



手をつなぐ育成会
上小障がい者スポーツ大会

今年も花植えしました 古町シニアクラブ奉仕 活動報告

6月1日（月）の午前、古町シニアクラブ（会員45名）の20名で依田窪病院の南駐車場、玄関等に花植えをしました。中庭も草刈、除草して綺麗になりました。
地域の病院ということで皆さん協力していただきました。町内、町外の方に色とりどりの花を見て心が癒されることを願っています。



病院花植え

午後は、古町コミュニティセンターで20名の方と山の子の利用者と一緒に花植えをしました。お天気が良く暑い中での作業でしたが、皆さん楽しみながら

長和町情報アプリ「Nナビ」で町の情報を確認しよう!

ダウンロード方法

下記のQRコードを読み取るか、Google PlayやApp Storeで「ライフビジョン」と検索しアプリをインストールしてください。



▲ iPhone



▲ Android

図総務課情報管理係 ☎ 75-2043

- ① スマートフォンのホーム画面に下記のアイコンがあることを確認したら、【地域を選択してログイン】を押し、お住まいの郵便番号を入力し【検索】
- ② 情報を受信したい地域を選択して【決定】
- ③ 利用規約を確認して【同意する】を押したら、お使いいただけます。



長和町シニアクラブ 連合会 奉仕活動



山の子花植え

らの作業でした。コミュニティセンターの利用者が、和んでいただけたら嬉しいとおっしゃっていました。

毎年、役員さんを中心に奉仕活動で各施設の除草等を行っています。今年も6月4日（木）和田コミュニティセンター周辺の除草作業をしていただきました。
日中の暑さを避け、早朝からの作業で草かきや草刈り機等を使用し、約2時間余りをかけ、周辺の美化にご協力をいただき、ありがとうございました。

今月のこの本どう？



「じつはすごい！科学的に証明された本当のラジオ体操」

■著者：鈴木 大輔 ■出版：アスコム
3分のラジオ体操で、体内年齢や血管年齢が若返り、骨密度もアップ！第一・第二、全26の動きの「目的」と、健康効果を最大化させる「コツ」を、動きの意味から解説。



「地球を救う植物のすごい知恵」

■著者：中西 友子 ■出版：日経サイエンス
植物の活動から、生きる知恵を学ぶ。植物だけが見せる驚きの生命現象を先端技術で可視化。私たちの生活のクオリティを高め、食料問題や環境危機に突破口をひらく植物の実力を紹介。

●休館日カレンダー 赤■は休館です

7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	
誓いの証言	柚月 裕子
星月夜	砂原 浩太郎
ハングマン鶴匠殺し	中山 七里
マリコは国宝を観た！！	林 真理子
すべてが円くなるように	原田 マハ
ぬすびと	寺地 はるな
病は水から治す	大橋 眞
なきむしなきこちゃん	ザ・キャビンカンパニー
しりとりにんちゃん	玉田 美知子
あまがえる	こが ようこ
にぎっちゃだめ	チョー ヒカル
じょうおうありのりんちゃんうまれたよ	たけがみ たえ
な〜でなで	かしわら あきお
ぼんぼんぼん	かしわら あきお

▶ 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

27日から小学校の夏休みが始まります。図書室内はまた少し賑やかになりますが、よろしくお願いします。
※2026 長門図書館休館カレンダーをお持ちの利用者様、休館日に訂正があります。カウンターに新しいものがあります。

◎ ベビーマッサージ

ママのマッサージで赤ちゃんたちは気持ちよさそうでした。



◎ 絵具で遊ぼう

大きなキャンパスに思いきり色遊びを楽しみました。



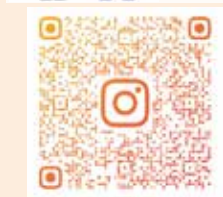
親子ヨガ講座のご案内

○日 時：7月21日(火) 10時30分～11時15分
○内 容：産後の骨盤引き締めヨガ
○講 師：ヨガ講師 山浦 佳子先生
○対象者：産後2ヶ月以降の未就園児の親子7組まで
○持ち物：水分・汗拭きタオル
○申込み：7月14日(火) まで

Nナビでお知らせしていた子育て支援センター情報は7月より、ながわ子育て応援アプリ「母子モ」でご案内いたします！



長和町子育て支援センター
☎ 71・0903



Instagram

7月の予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 ランチの日 七夕工作7/6まで (4日は休み)	2 保健師の日	3	4 土曜日開館 9時30分～12時	5 休館日
6 絵本の時間 11時～11時10分	7 理学療法士の日 10時～12時	8 ランチの日	9 保健師の日	10	11 休館日	12 休館日
13 絵本の時間 11時～11時10分	14	15 ランチの日	16 保健師の日	17 お誕生月に 手形をおそう	18 休館日	19 休館日
20 休館日	21 親子ヨガ講座 予約してね	22 ランチの日	23 保健師の日 お誕生月に 手形をおそう	24	25 休館日	26 休館日
27 絵本の時間 11時～11時10分	28	29 ランチの日	30 保健師の日	31 8月の土曜日開館は1日の 9:30～12:00です！		

ーお役立ち情報ー

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！



ー長和町子育て支援センター 利用時間ー

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)
木曜 保健師の日 10時～12時
◎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。

児童クラブ通信

「最近の様子」(和田児童クラブ)

今日もみんな元気いっぱい！
病院ごっこなどの遊びを通して、
友だちとの関わりを楽しんでいます。



コミュニティスクールの町 長和町

Vol.37

お問い合わせ先 教育委員会学校教育係 ☎ 68-2127

～ 和田学校コミュニティー「みどり体験支援部」の活動 ～

右の写真は、5月27日（水）和田小学校で田植え体験が行われた翌日の信濃毎日新聞の記事です。タイトル『苗を手植え 昔ながらの農業学ぶ』の記事には、裸足で水田に入り、泥だらけになりながらも仲間たちと笑顔で生き生きと田植えをする和田小学校の児童（3～6年生）の姿がありました。また、その活動を支える和田学校コミュニティー支援地域本部の「みどり体験支援部」支援部長の宮下栄一さんの「機械に頼らず伝統ある米作りを体験して、米の貴重さを学んでほしい」とのコメントも紹介されていました。そこで今回は「みどり体験支援部」の紹介と本年度、「みどり体験支援部」（副支援部長：小林喜久夫さん・記録：小林将大さん）が関わり、行っている活動について紹介します。



信濃毎日新聞の記事

和田学校コミュニティー「みどり体験支援部」とは・・・

平成21年度、旧和田中学校で「和田中学校支援地域本部」が立ち上がり、当時の7支援部の中に、荒廃している里山の現状をお聞きし、地域の専門家に指導を受けて、実際に山に入って木を切る除伐作業を行う「里山再生支援部」として組織されました。その後、現在の「みどり体験支援部」と改称され、中学校での除伐作業に加えて、和田小学校での「みどりの少年団」の結成や「きのこの駒打ち体験」にも関わってきました。平成28年度末の旧和田中学校の統合の際に、当時の和田小学校の平岩校長先生から「『みどり体験支援部』は、他の小学校ではほとんど聞かないし、和田らしい活動をしているので是非残してほしい」との要望があり、現在に至っています。

4月～5月「みどり体験支援部」の活動は・・・

（1）森林学習



4月、「みどり体験支援部」と役場の林務係の支援を受けて小学校で「きのこの駒打ち」体験をし、過去にコマ打ちされた原木から大きく育ったシイタケを沢山収穫できました。今年は、初めて和田保育園の園児たちにもシイタケの収穫体験をさせていただきました。



（2）野菜栽培



5月小学校の1・2年生がボランティアの工藤美知雄さんご夫妻の支援を受けて「サツマイモ」の定植作業を行いました。秋には全校で「焼き芋会」が行われ、ホクホクの焼き芋を美味しくいただきます。

（3）米作り

5月27日、新聞記事にあるように小学校の3・4・5・6年生は「田植え」体験をしました。そして秋、「稲刈り」「脱穀」体験もし「収穫祭」を予定しています。

普段学校給食でいただく昼食のご飯やおかずが農家の方のどんな苦労や努力があるのか、また収穫する喜びなど知る貴重な体験になっているように思えます。家庭によっては農業などされていない家庭も多くなり、学校での体験（野菜作りやお米作り）は貴重な場になっています。

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



くろさき きぬよ
黒崎 絹代 隊員 — 令和7年7月1日着任 —



Rece NAGAWA
Instagram

こんにちは！地域おこし協力隊の黒崎です。長和町に移住して2度目の夏を迎えました。私が現在取り組んでいる、地元の方をガイド役に地域の魅力を伝えていく、「Rece NAGAWA」としてのツアー活動を紹介させていただきます。

2026年4月19日（日） 催行 ●「和田城」～和田生まれ 和田育ち 和田っ娘と歩く山城ツアー～

和田で暮らす地域の方々がガイドとなり、「和田城址」をご案内。自然の地形をうまく利用した山城の、昔と今をわかりやすく話していただきました。



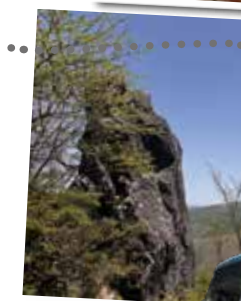
楽しく学び、歩いた後は、和田宿「米屋鐵五郎」にて、おいしいコーヒーと名物「峠の力餅」を頂きながら和やかにおさらい会。地域の魅力をよく知っている他の参加者からも、和田っ子ならではのお話が飛び交い、楽しい茶話会となりました。



2026年5月18日（月） 催行 ●「男岩・女岩に行く」～男女倉の地名を探る～

男女倉の奇岩「男岩・女岩」を訪ねるツアー。かなり険しい山道となることから、少人数での催行となりました。地元男女倉区の方がガイド役。

突然現れる岩は圧巻でとても素晴らしく、感動しました。



2026年6月21日（日） 催行 ●「信定寺」～がなければ、今の日本ではない!?～

信定寺が幕末維新啓明の地であることを、信定寺にまつわる錚々たる面々をテーマに、地域の方のお話を聞いた後、信定寺で秘宝を拝観。第2部では、活文禅師の足跡を辿って上田市を訪問し、地元の方にガイドをしていただきました。堅苦しい勉強会ではなく、発見と交流を楽しんでいただく内容に町内外、総勢40名の方々がご参加くださいました。



今、長和町で暮らしている方でも知らずにいる地域の魅力を、地元の方々に楽しく語り継いでいただきたいとの思いから始めた活動です。ジオガイドの経験を活かし、少しでも喜んでいただけたら幸いです。今後も長和町の沢山の方々とお会いできることを楽しみにしています。

アントレ学習だより

第1号

2026.07

地域とつながる活動を行う
依田窪南部中学校の
取り組みを紹介！

今年度のアントレ学習が始まりました

依田窪南部中学校の3学年では、昨年度に引き続き「ずっと住みたい依田窪南部地域のために」をテーマにアントレ学習（起業家精神涵養学習）を行っています。

今年度は昨年度のように自分たちが発案したアイデアを地域の方々に体験していただくことを目標にして、提案するだけにとどまらず実際に形にしていけます。9月にある紫苑祭でイベントを企画しています。ぜひ多くの方に来ていただきたいと思います。



企画を発表しあいました

4月からグループに分かれ、企画を考えてきました。地域の「もったいない」や課題に目を向けながら、「自分たちに何ができるか」を話し合ってきました。

企画発表会では、食、イベント・体験、発信のグループが、それぞれの企画の発表を行いました。地域の方々にも企画を見ていただき、「もっとこうするとよい」「地域とこんなつながり方ができそう」など、たくさんの意見やアドバイスをいただきました。

どのグループにも共通していたのは、「依田窪地域のもったいない」を活かし、「地域をもっと良くしたい」という思いです。今回いただいた意見をもとに、これからさらに企画を見直し、よりよい活動につなげていきます。



こんな企画を考えました！！

食グループ

南中チーケー部

地域の方と協力して
最高のチーケーキをつくりたい！

地域の特産品 → おいしく発信！



→ 地域の魅力を知ってもらう！

南部中せつかくグルメ！

依田窪南部地域の夜空をイメージしたゼリーと、食べる際の
夜の空間を作りたい！



→ みんなが楽しめる地域に！

輝く宝石のようなフルーツ飴 「クリスタルポム」

りんごなどのフルーツを使った
クリスタルポム（フルーツ飴）
を作りたい！



→ 地域の「もったいない」をへらす！

→ 地域の特産物であるものを
広く知ってもらう！

イベント・体験グループ

黒耀石カフェ

長和で有名な黒耀石を知ってもらえる

カフェをつくりたい！



黒耀石 × 地域食材



落ち着いた雰囲気交流できるカフェ

→ 人がつながる場所づくり

モルック・射的などを通して 地域の人と関わろう

地域の方と一緒に楽しみながら交流
できる場をつくりたい！



→ モルックと射的で交流の場を作る

発信グループ

依田窪地域の魅力発信 PR動画

依田窪地域の良いところを
動画にして知ってもらいたい！

将来はCM大賞を目指して！

この町の良さを30秒の動画へ

→ 地域の人がこの町の良さを再発見できる



依田窪地域オリジナル キャラクター作り

オリジナルキャラクターグッズを作り
いろいろな世代の人を笑顔にしたい！

龍をモチーフにしたキャラクター



→ キャラクターを通して地域の魅力を伝えたい

より良いアントレ学習のために

たくさんの地域の方と繋がり学習を進めていきたいと考えています。
アドバイスやご協力をいただける方、ぜひご連絡ください。

Tel 0268-85-2332 依田窪南部中学校

3学年アントレ運営広報グループ（学校担当：宮坂）



移住者の声



長和町に移住された方が何を感じ、どう暮らしているのか、「リアルな想い」をご紹介します。

Profile **もう すみ ひな 両角 瞳 さん**

- ・新潟県上越市出身 ・2019年に長和町へ移住
- ・トキハナヨガコミュニティを立ち上げ、長和町でヨガ教室を開始

子育ても仕事も、自分らしく向き合えるこの町で

1 長和町に移住した理由を教えてください。

子どもの頃、父親の仕事の関係で長野県を訪れる機会が多く、自然に囲まれた環境に親しみを感じながら育ちました。新潟県内の大学を卒業後は、上田市の病院に就職し、作業療法士として勤務していました。

その後、夫が長和町出身だったこともあり、ご縁があつて長和町へ移住しました。

2 現在、どのようなお仕事をされていますか。

現在は、主に2つの仕事をしています。

1つ目は、長和町と立科町でヨガ講師として活動しています。以前、上田市の病院で作業療法士としてリハビリに関わる仕事をしていた経験を活かし、「心と身体の健康」を大切にしたいヨガを行っています。

毎週土曜日の午前9時から10時までは、長和町古町のお寺で朝ヨガを開催しています。また、毎週木曜日には、立科町の「はじまるカフェ」で午前10時から11時、午後2時から3時までヨガ教室を行っています。

お寺ヨガ教室



2つ目は、町民体育館内にある児童発達支援分野の施設で、作業療法士として働いています。保育園へ直接出向き、子どもたちの成長や発達のサポートを行っています。

3 休日の過ごし方を教えてください。

一人で過ごせる時間には、長和町や近隣市町村のカフェを訪れ、静かな時間を楽しんだり、読書をしたりして過ごすことが多いです。特に、青山美智子さんの小説をよく読んでいます。

また、娘たちと一緒にカフェへ出かけ、女子会のような時間を楽しむこともあります。

4 長和町の魅力を教えてください。

子どもが3人いますが、子育てに関する環境はとても魅力的だと感じています。

長和町は、保育園や小学校、学童、放課後等デイサービスなどが近い場所にあり、子どもに関わるさまざまな機関が連携しやすい環境だと思います。

また、小さな町だからこそ「みんなで子どもを見守ろう」という温かい雰囲気があり、安心して子育てができています。子どものことで相談をすると、定期的に会議を開いて丁寧に対応してくださることもあり、ありがたく感じています。特に、子どもへの対応やサポートが必要な場面では、関係する方々が親身になって話を聞き、一緒に考えながら支えてくださるため、心強く感じています。

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。

以前は、「大人になってから新しい友人や仲間をつくることは難しい」と感じていましたが、ヨガの活動を始めたり、商工会に入って地域のお祭りの手伝いをしたりする中で、多くの人とつながることができ、人の温かさをより感じるようになりました。

地域には、「応援する」「応援される」という関係が自然とあり、とてもありがたく感じています。

また、自然の美しさや野菜のおいしさ、人とのつながりなど、長和町には日々の暮らしを豊かにしてくれる魅力がたくさんあると思います。

取材を終えて

今年度、第1回目のゲストは両角瞳さんでした。インタビュー前にヨガの体験をさせていただきましたが、呼吸に集中することの大切さを実感しました。みなさまも両角さんの指導によるヨガを是非体験してみてください！④

町内第1号のご家族にお話を伺いました

小規模特認校就学特例制度を利用して感じたこと

子ども一人ひとりに合った学びの場を選べる「小規模特認校就学特例制度」を利用し、町内で初めて小規模特認校へ通う児童が誕生しました。制度を利用した理由や学校生活の様子について、ご家族にお話を伺いました。



授業の様子

小規模特認校就学特例制度とは？

小規模特認校就学特例制度とは町内在住、または在住予定の人で、少人数ならではのきめ細やかな指導や、自然豊かな環境を生かした特色ある教育を受けさせたいと希望する場合に、従来の通学区域を越えて通学できる特例制度です。町教育委員会では、少人数教育の良さを生かした学校の活性化を図るため、和田小学校を小規模特認校に認定しました。

利用者の声

Q. 小学校で一番楽しかったことは何ですか？

A. 鬼ごっことビオトープでみんなと遊ぶことが楽しい！

Q. 小学校の気に入っているところはありますか？

A. ビオトープと図書室が好き！



和田小学校 ^{とばり けい} 戸張 圭くん

Q. この制度を利用しようと思ったきっかけは何ですか？

A. 息子が年長に上がる際、ながと保育園と和田保育園どちらに通うか考えていたところ、長門地区に住んでいても和田小学校に通える制度があることを町の保健師さんから教えてもらい、制度を知りました。私が教員時代に勤めていた通信制高校では、不登校などさまざまな悩みを抱えた子どもたちが、少人数の環境の中で自分らしさを取り戻していく姿を見てきました。その経験から、少人数で手厚いサポートが受けられる環境に魅力を感じ、制度を利用したいと考えました。

Q. 不便に感じることはありますか？

A. 毎日の送り迎えは少し負担に感じています。また、息子は1人でバスに乗ることに不安があるため、同じ地区から通うお友達が増えてくれたらうれしいです。

Q. 実際に利用してみて感じていることはありますか？

A. 少人数の環境だからこそ、子ども同士がお互いを理解しながら過ごせていると感じています。年齢の壁も少なく、上級生たちも優しく接してくれるため、安心して学校生活を送ることができています。

Q. 小学校に就学した後の圭くんに変化はありますか？

A. 上級生やお友達との関わりの中で、少しずつコミュニケーション力や積極性が育っていると感じています。「ありがとう」や「ごめんなさい」を伝えられる場面が増え、困った時に自分の気持ちを言葉にできるようになってきました。また、お友達に自分から手紙を書くなど、学校生活を前向きに楽しんでいる様子が見られます。



圭くんのお父さん

戸張 慎也さん



作業の様子

オープンガーデンながわ 初夏の作業

— 丹精込めて育てられた花々が彩る —

6月9日、「オープンガーデンながわ」の皆さんが、道の駅「マルメロの駅ながと」商工会館前の花壇やハンギングバスケットに夏の花を植栽しました。新たに加わった2名の新会員とともに、協力しながら作業を進め、色鮮やかな花々で花壇を彩りました。また、会員の皆さんが自宅の庭を公開する「オープンガーデン」も見頃を迎えています。植原一子さん（長久保）の畑では、7月上旬に蓮の花が次々と咲き誇ります。彩り豊かな庭を、この機会にぜひお楽しみください。新会員も随時募集しています。



寄贈していただいた「時の海 渡る船」

原実さん自著「時の海 渡る船」完成報告

— 経験と学びを後世へつなぐ —

6月4日（木）、国際原子力機関（IAEA）に勤務する原実さん（はらみのり）が役場を訪れ、自著「時の海渡る船 —ある地球市民から100年後のあなたへ—」を町長に紹介しました。本書は、長和町で過ごした少年時代から海外での生活、国際機関での勤務までの歩みを振り返りながら、人生の中で出会った人々とのつながりや学び、未来を生きる世代への思いを綴った自分史です。原さんは、「自身の経験や考え方が誰かの役に立ち、歩みを後押しするきっかけになれば嬉しい」と話していました。

なお、本書は町図書館に寄贈されています。興味のある方はぜひ手に取ってご覧ください。



全国大会出場報告会が行われました

— さらなる飛躍を誓う —

5月13日、硬式野球の全国大会に出場した新田来輝さん（依田窪南部中学校2年）の報告会が役場で行われました。新田さんは小学6年生の秋から千曲ボーイズに所属し、日々練習に励んでいます。チームは昨秋に開催された第17回日本少年野球長野県支部秋季大会で優勝し、スターゼンカップ第56回日本少年野球春季全国大会への出場権を獲得。3月26日から東京都で開催された全国大会では初戦を突破し、2回戦まで勝ち進みました。新田さんは「この春はバッティング練習に力を入れ、1試合でも多く公式戦に出場したい」と今後の目標を話していました。



美ヶ原高原で開山祭が行われました

— 本格的な観光シーズン始まる —

5月12日（火）、美ヶ原高原のシンボル「美しの塔」前で開山祭と安全祈願祭が行われ、観光関係者ら約50人が出席しました。神事や鏡開きを通じて、シーズン中の安全と観光客の来訪を祈願し観光シーズンの幕開けを祝いました。

2025年の来訪者数は約39万9千人となり、新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ観光客数も回復傾向にあり、レンゲツツジをはじめとした様々な高山植物が見頃を迎えています。



長門小学校 運動会

5月30日



CKD（慢性腎臓病）予防講演会

— 腎臓は沈黙の臓器 —

5月26日（火）、「明日からできる！腎臓を守るための食事と運動習慣」と題して国保依田窪病院 内科医長倉澤幸史先生による講演が行われました。参加者からは、「油の種類には体に悪影響のものが多いことに気づき、食生活を変える良いきっかけとなった」等との感想が聞かれました。明日からできる3つの取り組みとして①地中海食を日常の食事に取り入れる②油の種類を意識し、悪い油（トランス脂肪酸、飽和脂肪酸、酸化した油）を避け、オリーブオイル等の良い油を摂る③座りっぱなしを減らし身体活動の時間に当てるが挙げられます。1年に1回は健診を受けて腎臓を守っていきましょう。



長和町グリーンハーモニー演奏会

— 50年の歩みとともに響く歌声 —

5月17日、長和町グリーンハーモニー演奏会が長門町民センター集会ホールで開催されました。

長和町グリーンハーモニーは発足から50年を迎え、3年に1度の演奏会を目標に活動を続けています。当日は演奏を楽しみにしていた多くの来場者が訪れ、会場に用意された席はほぼ満席となりました。前半は「村祭り」などの日本の歌を、オカリナ演奏やソプラノ独唱を交えながら披露。後半は「つぐない」などを歌いあげました。演奏会を終え、「高齢になってきましたが、これからも楽しく歌い続け、また皆さんに聴いていただける機会をつくりたい」と話していました。



投票 に

お出掛けください

◆長野県知事選挙

告示日 7月23日(木)
投・開票日 8月9日(日)

◆長野県議会議員補欠選挙

告示日 7月31日(金)
投・開票日 8月9日(日)

●選挙当日の投票時間について

午前7時～午後7時まで
(一部投票所は午後6時まで)

●選挙公報について

選挙公報は朝刊折込みにて配布いたします。
(日程未定)

なお、朝刊をとっていないお宅については、業者によるポスティングにて配布を予定していますが、役場・長久保支所・大門支所・和田支所、直営別荘地管理センター、(株)姫木の森にも選挙公報を備え置きますのでご利用ください。

●ながわごんの乗車券往復分をご用意しています

期日前投票所、各投票所においてながわごんの乗車券往復分をご用意していますのでご利用ください。

☎ 長和町選挙管理委員会事務局(役場総務課総務係内)

☎ 75・2040

8/9 長野県知事選挙及び 長野県議会議員補欠選挙

8月9日(日)に、長野県知事選挙及び長野県議会議員補欠選挙の投開票が行われる予定です。貴重な一票を大切に、未来への思いを託しましょう。

投票日に都合が悪い方は 期日前投票を活用ください!

告示日の翌日から投票日の前日まで、投票できます。

●投票時間

午前8時30分～午後8時

●会場

役場1階 第1・第2会議室
和田支所 2階講堂

※**和田支所の期日前投票**は、投票期間は8月5日(水)～8月8日(土)の4日間になります。

●期間

■長野県知事選挙

7月24日(金)～8月8日(土)の16日間

■長野県議会議員補欠選挙

8月1日(土)～8月8日(土)までの8日間

※なお、両選挙で期日前投票期間が異なるため、**ご注意ください。(長野県議会議員補欠選挙は、7月31日以前の期日前投票はできません。)**



サマージャンボプレミアムが新登場! 1等・前後賞合わせて12億円!

◆サマージャンボプレミアム

1等 8億円 × 4本
前後賞各 2億円 × 8本
2等 1億円 × 8本

※当選本数は、販売総額200億円
・4ユニットの場合

宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

また、長野県の販売実績により配分されますので、**長野県内の宝くじ売り場**でお買い求めください。



宝くじ販売店
はこちらから

