

おわ

広報 

(No.252

2026.9

帰
つてきた、
花嫁道中





【写真の説明】

1・4 花嫁道中 2・3・5 おふれ太鼓
6 本陣での催しを楽しむ来場者 7・10 子ども縁日 8 宿札のスタンプを全て集めた旅人の皆さん 9 酒樽の鏡開き 11 餅まき
12 羽田野で行われたワークショップ 13 中山道の灯籠 14 花嫁道中に参加された皆さん



第42回 和田宿宿場祭り



8月14日(金)、和田宿本陣周辺で「和田宿宿場祭り」が開催されました。
今年のテーマは「宿札(しゆくふだ)を手に、和田宿を巡る」。各会場を巡ってスタンプを集める「宿札」が来場者に配られ、スタンプをすべて集めた人には、和田宿を旅した証となる「旅人の証」がプレゼントされました。宿札を片手に太鼓やバンドの演奏、子ども縁日、ワークショップ、浴衣の着付け、器や小道具の蔵出し市など各会場を楽しむ姿が見られました。

3年ぶりの開催となった「花嫁道中」では、江戸時代の衣装を身にまとい、人力車に乗った花嫁とその横を歩く花婿をはじめ、提灯持ち、武士など約20人が和田宿の街道を練り歩きました。主役となる花嫁・花婿は今年結婚された関根美月さん・佑弥さんご夫婦が公募によって選ばれました。花嫁・花婿を一目見ようと沿道には多くの人が集まり、祝福の声を送っていました。

夏の和田宿の夜に笑い声が響き、祭りの灯りが宿場を彩りました。



霧ヶ峰・中央分水嶺トレイルを 後世に残し、伝えるために。



山岳環境保全

霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイルを、次の世代へ。

日本海と太平洋を分ける稜線をたどるロングトレイル。
Shinshu NAGAWA MOUNTAIN TRAIL2026を通じて、
登山道の整備・保全、情報発信を行いトレイルを未来へつなぐプロジェクト。



応援する

Wan!! 長和んドッグフェス

みんなでつくる、ペットと暮らすまち。

長和町を
“ペットと
幸せに暮らせる町”へ

ペット福祉

長和町を“ペットと幸せに暮らせるまち”へ。

長和町を会場にした「長和んドッグフェス」を起点に、
愛犬家の交流、観光・移住・二地域居住、
ペットに優しいまちづくりを広げていくプロジェクト。



応援する

返礼品も、地域の未来も。
ふるさと納税の寄附先に、
信州・長和町をお願いします。

旬の味覚・高原野菜・自然保全・ペット共生。
長和町の魅力を、寄附を通じて応援できます。

長和町役場

ふるさと納税特別任務室

〒386-0603

長野県小県郡長和町古町4247-1

☎ 0268-75-2093

✉ furusato@town.nagawa.nagano.jp



この夏おすすめ返礼品

信州・長和町から、旬・涼・味覚を楽しむ

夏のおすすめを厳選。

先行予約の逸品と、夏にうれしい牧場スイーツ。

夏の寄附に
選びたい

3品



先行予約

令和8年産 コシヒカリ 5kg

黒耀水育ち | 長野県長和町産 | 農家直送

天然の軟水が育てた、
長和町の新米を食卓へ。

澄んだ水と昼夜の気候に育まれた
コシヒカリ。先行予約で届く、
毎日のごはんにうれしい定番返礼品。



詳細・申込



秋の希少品

令和8年産 天然松茸 200g

信州長和町産 | 朝採れ直送 | 冷蔵便

香り立つ天然松茸を、
旬の食卓で楽しむ。

自生産地ならではの希少な天然松茸。
朝採れの鮮度感をそのまま届ける、
季節限定の贅沢な返礼品。



詳細・申込



夏ギフト

長門牧場 アイスクリーム 10個セット

120ml×10個 | 6種フレーバー詰め合わせ

濃厚なミルク感。
夏にうれしい牧場スイーツ。

信州・長門牧場の自社製造アイスクリーム。
人気のバニラや季節のフレーバーなどを
詰め合わせた、ひんやりご褒美セット。



詳細・申込

毎年9月は食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省では、毎年9月1日から9月30日までの1か月間を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。食生活改善普及運動では、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」などに向けた種々の取組を全国的に実施しています。

果物を毎日食べることで、生活習慣を予防！

厚生労働省が推進する健康日本21（第三次）では、毎日200gの果物を食べることが推奨されています。果物は、各種ビタミンをはじめ、ミネラル、食物繊維の重要な摂取源です。そのため、果物を十分に摂取することで、生活習慣病の予防にも効果があることが分かっています。

例えば

1日200gまでの果物摂取は脳卒中や冠動脈疾患による死亡リスクが低下することが明らかになっています。また、1日200g程度の果物摂取によって、高血圧や肥満、2型糖尿病のリスクが低減することも報告されています。

【果物100gの目安】

小ぶりのりんご 1/2個	バナナ 1本	ぶどう 7～10粒	柿 1/2個
			

果物は食べすぎと選び方に注意しましょう！

果物には多くの糖質が含まれており、果物の食べすぎは血糖値の上昇や肥満につながる可能性が高く、中性脂肪も増えやすくなります。また、果物を食べる際は、生の果物が理想的です。生のまま食べることで、食物繊維を丸ごと摂取でき、ゆっくりと消化吸収されることで血糖値の急上昇が抑えられます。ジュースや缶詰などの加工品は、加工の過程で食物繊維が失われたり、加糖によって糖質を過剰に摂取してしまったりすることが多いため、注意が必要です。

＜作り方＞

- ① 桃は種を取って皮をむき、食べやすい大きさに切る。トマトも食べやすい大きさに切る。
- ② サニーレタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 皿にサニーレタスを盛り付け、その上に①の桃とトマトをバランス良く盛り付ける。
- ④ モッツァレラチーズと生ハムを食べやすい大きさにちぎりながら盛り付ける。
- ⑤ ③に★の調味料を全体にかけたら完成。



桃と生ハムの
カプレーゼ風サラダ

＜材料＞（2人分）

桃1個、 お好みの果物に変えて作ってください♪
モッツァレラチーズ 50g、生ハム6枚
サニーレタス3枚、中トマト1個
★オリーブオイル 大さじ1、★レモン汁 小さじ2、★粗挽きこしょう 少々

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.10

素敵なお家で



INTERVIEW

STORY.8

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。

たぐち うづみこ
田口宇豆彦さん・はじめさん
（写真右） （写真左）
Profile
▲ ・学生時代を含め15年ほど東京で生活。
▲ →石川県、岐阜県での生活を経て2025年2月に
▲ 長和町に移住

自然に囲まれた、贅沢な暮らしー町でつけた新しい日常ー

1 長和町に移住した理由を教えてください。

物件探しをしていた際に、妹が住んでいる山梨県北杜市でしばらく過ごす機会があり、自然の豊かさや暮らしやすさに魅力を感じました。北杜市から近い場所で物件を探していたところ、長和町で現在の住まいを見つけました。落ち着いた雰囲気自分に合っていると感じたこと、そして物件を紹介してくださった方が親切だったこともあり、「ここでお世話になろう」と移住を決めました。

2 長和町の魅力を教えてください。

町の取り組みや町政の良さを感じています。いきいき券もお世話になりました。
植生も多様で、季節ごとに変化する風景から地域の豊かさを感じています。観光資源が多い一方で、他の地域と比べると観光客が多すぎないため、落ち着いて暮らすことができ、こんなに贅沢な環境で生活できていることを嬉しく感じています。また、町民の方はごみの分別なども丁寧で、真面目で温かい方が多い印象です。閉鎖的な雰囲気もなく、気候も涼しくて夏でもエアコンが必要ないほど快適です。水が美味しいところも魅力ですね。

3 休日の過ごし方を教えてください。

自宅で仕事をしているため、仕事と休日の境目はあまりありませんが、夏場はクールビズシーズンで少し時間に余裕があるため、DIYや畑作業をしています。冬に暖を取るための薪ストーブ用の薪割りも夏のうちから準備しています。暮らしに必要なものを自分の手で少しずつ整えていく時間に、楽しさや豊かさを感じています。今後は余裕ができたなら、観光地にも足を運んでみたいと思っています。

愛猫のサチオ



4 現在どのような仕事をされていますか。

海外からネクタイを輸入し、検品などを行ったうえで、大手オンラインサイトで販売しています。始めた当初は、複数の会社から商品を仕入れ、売れ行きを確認しながら販売する商品を選んでいました。一般的なネクタイは幅が約8cmですが、私たちは6cmほどのナロータイを中心に販売しています。価格も購入しやすいよう、1,500円前後から展開しています。品質が安定しているもの、ポリエステル素材で洗濯ができるもの、おしゃれなデザインのものを選び、長く使っていただける商品づくりを心がけています。

販売しているネクタイ



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。

実際に来てみると、長和町の良さを感じてもらえると思います。まずは遊びに来て、町の雰囲気や暮らしを体験してみるのがおすすめです。
役場周辺だけでなく、別荘地にも自然に囲まれた魅力があります。四季それぞれに違った良さがあり、どの季節も楽しめる場所です。
涼しく過ごしやすい気候や、安くて美味しい野菜、豊かな自然の中での暮らしなど、長和町ならではの贅沢を是非感じてほしいです。

取材を終えて

移住者の声、今年度第2回目のゲストは田口宇豆彦さん、はじめさんでした。お二人の長和町への愛が伝わってきて、とても楽しいインタビューでした。次回もお楽しみに！⑤

（1人分：エネルギー 198kcal、たんぱく質 10.3g、脂質 14.5g、炭水化物 8.2g、食塩相当量 0.6g）

今の自分の
身体を知ろう

筋肉量測定会

開催
します

お子様連れ
大歓迎！

(1回目) 9月28日(月) 9:30～11:30

(2回目) 12月21日(月) 9:30～11:30

*健康相談日にあわせて実施します。

*測定、相談等に10～30分程度かかります。
来所時間は、後日希望者に通知いたします。

場所

長和町保健福祉総合センター

測定できる項目

- ・体脂肪率
- ・筋肉量
- ・BMI
- ・基礎代謝量
- ・左右のバランス
- ・筋肉の質 など



結果はその場で
お渡しします♪

内容

- ・体組成測定(裸足)
- ・結果の見方

◎希望があれば理学療法士や管理栄養士による個別相談も可能

対象

18歳以上の町民どなたでもOK
(妊娠中の方も測定できます。)

*ペースメーカーを使用中の方はご遠慮
ください。

申込

※予約制 9月16日(水)まで

☎保健福祉課 健康づくり係 ☎68・3494



第3弾

CKD(慢性腎臓病)予防講演会

☎保健福祉課 健康づくり係 ☎68・3494

ご好評につき、第3弾となるCKD予防講演会を下記の日程で開催します。ぜひご参加ください！

日時 9月28日(月) 14時から15時

場所 長和町保健福祉センター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～塩分制限と野菜編～

講師のプロフィール：国保依田窪病院 内科医長 倉澤 幸史氏

2014年に信州大学医学部をご卒業後、信州大学医学部附属病院腎臓内科で研修をされ、その後北信総合病院を経て、2020年4月より国保依田窪病院に勤務しています。腎臓専門医、総合内科専門医の資格をお持ちで、現在は腎臓内科、透析医療、糖尿病診療を専門としご活躍中です。

入場無料

申込不要



認知症になっても安心して暮らすための

4つのステップ



1. 知る ～認知症を正しく理解しよう～

◎認知症をテーマにした映画「オレンジランプ」の無料上映会の開催

39歳で認知症と診断された後も会社勤務を続けながら、自身の経験を語る講演活動等行っている丹野智文さんの実話に基づく物語です。

無料上映会を、下記のとおり開催しますので、ご家族やお友達をお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

●日時：9月30日(水) 第1回目 14時から16時
第2回目 18時から20時

●場所：長和町役場 町民ホール

◎認知症図書コーナーの設置

長門図書館に設置し、子ども向けの絵本や認知症の方が執筆された本など、認知症に関する多くの本を紹介しています。貸出もしています。



2. 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(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。

◎認知症ケアパス(ガイドブック)

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。



3. サポートする ～認知症の人を支えよう～

◎あったカフェ(認知症カフェ)(毎月第4水曜日)

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。



4. 防ぐ ～発症・進行を先送りしよう～

◎認知症予防教室(年6回)(偶数月 第4火曜日)

脳トレ士を講師として、認知症予防の話や脳トレ、頭で課題を考えながら体を動かすコグニサイズ等を行います。



※上記事業の開催日時等の詳細は、毎月広報等でお知らせしています。

9月は
認知症啓発月間

認知症になっても

安心して暮らせるまちへ

認知症の人を含めたすべての人が尊厳を保持し、希望を持って暮らすことができる共生社会の実現の推進を目的とし、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」として認知症について関心と理解を深めるための取り組みが進められています。町でも、認知症があってもなくても、住み慣れた地域でひとりひとりが希望を持って暮らすことができるような取り組みをしています。

☎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



長和町
イメージキャラクター
「なっちゃん」



「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

◆元気アップ教室 (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

○9月16日(水) 和田地区
和田コミュニティセンター
○9月17日(木) 長久保地区
長門町民センター集会ホール
○9月24日(木) 古町地区
古町コミュニティセンター
○9月29日(火) 大門地区
大門基幹集落センター

■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。

リハビリ専門職派遣事業のご案内

☎ 保健福祉課
介護高齢者支援係
☎ 75・2079

「近所やご友人などで集まって楽しく体操しませんか。リハビリ専門職が出向いて、ご要望に応じた体操をお教えします。健康づくりにぜひご利用ください。」

■派遣の要件

65歳以上の方を含む5人以上の住民

■派遣料

無料

■派遣回数

年度で3回まで



◆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
ストレッチと立つて行う体操が主です。

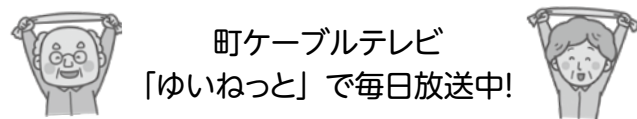
■日程・会場

・9月15日(火)
和田コミュニティセンター
・10月6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

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!

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～ 立ち座りのコツを学ぼう (14分間)
肩まわりの体操 (14分間)
11時30分～ 『テレビで元気アップ教室』
(令和7年度夏) (30分間)
15時30分～ 脚の筋力を高める体操Ⅱ (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～ 肩こりに効く体操 (14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

「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

今月は、認知症をテーマとした映画「オレンジラン」の無料上映会を開催します。39歳で認知症と診断された後も、会社勤務を続けながら講演活動等を行っている丹波智文さんの実話に基づく物語です。

■日時

9月30日(水) 14時から16時

■場所 役場1階 町民ホール

犬のしつけ方教室開催

☎ 長野県動物愛護会上小支部
☎ 25・7153

犬のしつけ方教室を開催します
飼育者が犬の正しい飼い方としつけ方を身につけることにより、飼い犬管理の向上を目的とします。

■開催日程

○学科講習 1回
9月26日(土)
13時30分から15時30分
○実技講習 5回
10月3日・10日・17日・24日・31日
予備日11月7日(各土曜日)
13時30分から15時

■開催場所

○学科講習
上田合同庁舎南棟2階会議室
○実技講習
上田合同庁舎駐車場

■受講資格

犬の登録、狂犬病予防注射、その他伝染病予防注射済みの生後4か月以上の飼い犬
(1歳までの受講が望ましい)
原則として6回の全日程を受講可能な方

■受講料

5,000円(9月26日の学科受講受付時に支払い願います)

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
お見積もり
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

■持ち物

リード、水飲用器、糞処理用ビニール袋、必要に応じ犬のごほうび(フード、おもちゃ等)、動きやすい服装

■申込方法

開催日の1週間前までに長野県動物愛護会上小支部に電話にて事前申し込みをしてください。

司法書士による無料法律相談

☎ 長野県司法書士会
上田支部事務局
☎ 28・0777

暮らしの中の法律に関するお悩みについて、司法書士が無料で相談に応じます。お困りのことがありましたら、この機会にお気軽にご相談ください。

■日時

10月17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)



募集

39歳以下独身者向け
婚活交流会

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
ueda-konkatu@
city.ueda.nagano.jp

39歳以下の独身者を対象に、婚活交流会を開催します。参加者同士で楽しく交流しながら、気の合う人との新たな出会いを見つける機会です。結婚を考えている方はもちろん、新たな出会いを見つけたい方も、ぜひご参加ください。

■日時
11月29日（日）
13時30分から16時30分
（受付：13時から）

■場所
とうみワイン&ビアミュージアム
（東御市和3875）

■対象
39歳以下（昭和62年以降生まれの方）独身かつ、
【男性】
上田地域定住自立圏※に在住または在勤の方

【女性】

地域を問わず参加可能（上田地域定住自立圏※に在住または在勤の方を優先）

※上田地域定住自立圏：上田市・東御市・青木村・長和町・坂城町・立科町・嬬恋村

■定員
男女共に20名
（応募者多数の場合は抽選）

■会費
男性 2,000円
女性 1,500円

■内容
ワインセミナー、1対1でのフリートーク、グループトーク他

■申込期間
11月13日（金）まで

■申込方法
QRコードを読みとり、専用フォームからお申込みください。



■その他
お土産の用意があります。

お知らせ

生活道路における法定
速度について

問 産業建設課建設林務係
☎ 75・2087

改正道路交通法の施行により、生活道路における自動車の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられます。

なお、ここの「生活道路」とは、主に地域住民の日常生活に利用されるような中央線や速度標識のない道路のことをいいます。

速度標識等により、最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。

■施行日
9月1日（火）

■車を運転される皆さまへ

決められた速度の範囲内であっても、道路状況や天候等に応じて、安全な速度で運転するよう心がけてください。

詳細は、左記のQRコードより長野県警のホームページをご覧ください。



・ガイダンスや入園申込受付の日程など、詳細については広報10月号、町ホームページでお知らせします。



「公正週間」について

問 上田公正役場
☎ 0268・22・5477

法務省と日本公正人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公正週間」と定めて、皆さんに公正制度を正しく理解していただくとともに、この制度のご利用を呼びかけております。

公正制度は、私たちの日常生活における法的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることを目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公正人に証明させる制度です。

この公正事務を担当する公正人は、判事、検事、法務事務官などを長く務めた法律実務の経験豊かな者の中から法務大臣が任命した法律の専門家です。

次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

- 遺言
- お金の貸し借り
- 不動産の売買や貸し借り
- 離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払
- 任意後見契約（公正証書によることが必要です。）

近隣の公正役場は、左記のとおりです。

- 上田公正役場
上田市中央西1丁目15番32号
フコク生命上田ビル3階
- ☎ 0268・22・5477
- 佐久公正役場
佐久市佐久平駅北26番地7
藤ビル2階
- ☎ 0267・54・8305
- 諏訪公正役場
諏訪市大手2丁目17番16号
信濃ビル3階
- ☎ 0266・53・4641
- 松本公正役場
松本市大手2丁目5番1号
モモセビル3階
- ☎ 0263・35・6309

〈広告欄〉

総合建設業 不動産業 建築設計事務所

土地探しから建築まで

- 住宅地相談等受付中
- 中古住宅相談等受付中
- 不動産相談等受付中

●建築 不動産 無料相談開設中

- 新築住宅相談等受付中
- リフォーム工事受付中

●建築情報

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

地震に強い家

M-ONE HOME
エムワン・ホーム

〈広告欄〉

長和町 **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. 後継者がいない場合、お墓はどうすればいいの？

A. 「永代供養墓」という霊園や寺院が管理・供養するものと、「共同墓」という同じ事情を持つ人々が集まり、その会員が供養してくれるものがあります。

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

お知らせ

10月はきのこ中毒予防月間です！

問 上田保健福祉事務所
食品・生活衛生課
☎ 25・7152

長野県はきのこの採取が盛んであり、過去、有毒きのこの誤食を原因とする食中毒が発生しています。

そこで発生が集中している9月20日から10月31日までを「きのこ中毒予防月間」と定めています。

【食中毒防止の3つのポイント】

- ①自分がわからないきのこは採らない・食べない・人にあげない！
- ②「大丈夫かな？」と迷ったきのこは、食べない！
- ③誤った迷信や言い伝えは、信じてない！この3点を守り、秋の味覚を楽しみましょう。

今年もきのこ衛生指導員による「きのこ勉強会」を開催します！

●きのこ衛生指導員による「きのこ勉強会」

■日時
10月13日（火）、19日（月）、26日（月） 14時から15時

「ごみの回収について」

問 住民生活課
環境温暖化対策係
☎ 75・2081

この4月から、ごみの出し方のルールが変更になり、半年が経過しようとしています。

町では、この4月からの半年間を移行期間として、「ごみステーション」に出されているごみを、古いルールのままであっても回収を行ってまいりました。

10月からは、新しいルールに従って回収を行います。古いルールで出されているごみは、回収できませんので、いま一度ごみの分別帳やホームページ等をご確認いただき、新しいルールに従ってごみを排出していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

ホームページ



■場所

上田合同庁舎3階301号室

■内容

きのこの鑑別

※事前の申し込みは不要です。是非、色々なきのこをお持ちください。なお、きのこの鑑別は、状態が悪いもの・種類ごとに分けていないもの・一部しかないもの・一は、判別が出来ない可能性があるため、根元から採取してお持ちください。

●きのこ中毒防止展示会

■日時・場所

- ①9月26日（土） 11時から16時
あさつゆ丸子農産物直売加工センター（上田市御岳道54・1）
- ②10月3日（土） 10時から15時
道の駅 あおき
- ③10月4日（日） 10時から15時
雷電くるみの里
（東御市滋野乙4524・1）

※会場において「きのこの鑑別相談」も行っています。

※急遽、予定が変更になることがあります。上田保健福祉事務所のホームページに日程を掲載していますので、ご確認ください。

固定資産評価通知書の交付を廃止します

問 住民生活課税務係
☎ 75・2063

令和3年9月1日に施行された「地方公共団体情報システムの標準化に関する法律」に基づき、基幹情報システムの標準化が令和8年10月より開始されます。

それに伴い、地方税法第422条の3に基づく「固定資産評価通知書」の帳票出力機能がシステムから削除され、発行することができなくなります。

つきましては、窓口での交付は令和8年9月30日（水）をもって廃止となりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■固定資産評価通知書交付の受付期限

- ・窓口での交付
令和8年9月30日（水）受付分まで
 - ・郵送での交付
令和8年9月30日（水）到着分まで
- （ただし、申請内容によっては、発行にお時間を頂戴する場合がありますので、予めご了承ください。）

自筆証書遺言書を法務局に預けてみませんか？

問 長野地方法務局上田支局
☎ 23・2001

法務局では、ご自分で書いた遺言書を保管することができます。

すでに遺言書を保管している方からは、

「保管場所が法務局なので安心」、「費用が3,900円で安価」、「家庭裁判所での検認が不要で助かる」、「死亡後に遺言書があることを知らせる通知制度があるのですね、ありがたい」、「死亡後に遺産分割協議の必要がなく、相続登記の手続きがスムーズにできる」などの声をお聞きしています。

この制度を利用して、法務局に自筆証書遺言書を預けてみませんか。

詳しくは、法務省ホームページをご覧ください。

ホームページ



〈広告欄〉

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

〈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。

アートガレージ

TEL.0268-68-2382

SUZUKI

NEW **CARRY**

DAIHATSU

HINET TRUCK

「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



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
30 信越工業 水道	31 町内全域 STK興業 水道 保健センター開放日	1 清水設備 水道	2 長門興業 水道	3 町内全域 山常 水道	4 小山産業 水道	5 羽田組 水道
6 美 安田組 水道	7 町内全域 金井組 水道 保健センター開放日	8 信越工業 水道	9 STK興業 水道	10 町内全域 清水設備 水道	11 長門興業 水道 2歳児歯科健診	12 山常 水道
(再) ながと保育園 夏の収穫祭・夏祭り会	【生中継】長和町議会9月定例会 一般質問	【生中継】長和町議会9月定例会 一般質問				(再) 令和8年度 長門小学校運動会（前編）
13 小山産業 水道	14 町内全域 羽田組 水道 保健センター開放日	15 安田組 水道	16 税 金井組 水道 子育て相談	17 町内全域 信越工業 水道 育児学級前期・中期	18 STK興業 水道	19 清水設備 水道
(再) 令和8年度 長門小学校運動会（後編）				(再) 長和町議会9月定例会 開会	【生中継】長和町議会9月定例会 閉会	和田小学校・経田小交流歓迎式典
20 長門興業 水道	21 町内全域 山常 水道	22 小山産業 水道	23 羽田組 水道	24 町内全域 安田組 水道	25 税 金井組 水道	26 信越工業 水道
(再) 第1回CKD（慢性腎臓病） 予防講演会	(再) 第2回CKD（慢性腎臓病） 予防講演会	(再) 第42回ふる里和田宿 宿場まつり	第22回黒耀石のふるさと祭り	(再) 長和町議会9月定例会 一般質問①	(再) 長和町議会9月定例会 一般質問②	まちのわだい
27 STK興業 水道	28 町内全域 清水設備 水道 保健センター開放日	29 長門興業 水道	30 税 山常 水道	1 町内全域 小山産業 水道	2 羽田組 水道	3 安田組 水道
こころの健康づくり講演会	まちのわだい	(再) 長和町議会9月定例会 一般質問③	(再) 長和町議会9月定例会 閉会			(再) 和田小学校・経田小 交流歓迎式典
4 美 金井組 水道	5 古町大門 信越工業 水道 保健センター開放日	6 STK興業 水道	7 清水設備 水道	8 町内全域 長門興業 水道	9 山常 水道	10 小山産業 水道
(再) 第22回黒耀石のふるさと祭り						(再) こころの健康づくり講演会

水道緊急当番店	
工事店名	電話番号
(有) 信越工業	68-2666
(株) STK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				
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	
9月30日（水）	▼口座振替不能分の再振替▼ 9月16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	
水道使用料 7・8月分	
9月25日（金）	※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。
介護保険料 6期分	
後期高齢者医療保険料 3期分	



お知らせ

「甲乙共通課程」 防火管理講習の開催

☎ 上田地域広域連合消防本部
予防課査察指導担当
☎ 26・0029

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29日（木）から30日（金）
両日とも9時30分から16時30分
（ただし、乙種防火管理講習29日のみ）

■場所

上田創造館（文化ホール）

■対象

防火管理の資格取得を希望される方

■定員

100名

■受講料

講習日に徴収します。

甲種5千円／乙種4千円

※上田地域防火協会会員は半額

■持ち物

筆記用具等

■申し込み

10月5日（月）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。

動物慰霊の会開催について

☎ 長野県動物愛護会上小支部
☎ 25・7153

■開催日時

10月5日（月）16時から

■開催場所

大星斎場

（上田市上田2548・2）

■内容

動物愛護週間中に大星斎場で無宗教による献花方式により開催

事前の申込み等はありません。詳しくは、右記までお問い合わせください。

五輪大橋有料道路の無料化について

☎ 長野県道路公社
☎ 026・234・6883

長野県道路公社が管理する「五輪大橋有料道路」は、料金徴収期間の満了に伴い、左記のとおり無料で通行可能となります。

■無料開放日時

12月26日（土）午前0時から

※今後、「回数通行券（道路公社で販売）」をご購入いただく際は、右記の日時を踏まえ、計画的にお買い求めください。

※未利用の回数通行券は、無料開放日以降に払い戻しを予定しています。

払戻方法、開始日等、詳細につきましては11月中旬に、公社ホームページ等でお知らせします。



詳細はこちらから

また、長野県道路公社は、すべての有料道路事業が終了するため、令和8年12月25日をもって解散となります。

きのこ採り中の遭難にご注意を

☎ 長野県警察本部
地域部山岳安全対策課
☎ 026・233・7153

昨年、県内では11名がきのこを採取中に遭難し、うち7名が滑落や発病などにより亡くなっています。また、遭難者に占める高齢者の割合が非常に高くなっています。きのこが自生する場所は、足場の不安定な急斜面が多く、きのこ採りは常に滑落などの危険が伴います。きのこ採りに入山する際は、これらの危険性を十分に認識し、慎重な行動を心掛けてください。○単独入山、単独行動は避けましょう
○入山場所と予定を家族等に伝えましょう
○携帯電話やライトを持っていきましよう
○急斜面に入り込まないようにしましよう
○熊などの野生動物に注意しましょう



山岳情報

支援制度

年金生活者支援給付金制度について

☎ 給付金専用ダイヤル
☎ 0570・05・4092

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必須です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方

○**老齢基礎年金を受給している方**
次の要件をすべて満たしている必要があります。

・65歳以上である

・世帯員全員が市町村民税が非課税となっている

・年金収入額とその他の所得額の合計が約93万円以下である

○**障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方**

左記の要件を満たしている必要があります。
・前年の所得額が約492万円以下である

■請求手続き

①**新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方**

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬頃から、**請求可能な旨のお知らせを送付**します。

同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和9年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和8年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

■**日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意**ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもあります。

年金生活者支援給付金のご請求でお困りになったときには、お電話ください。

ホームページ



〈広告欄〉

笑顔が集まるゲレンデには、それを支える人がいる。

たくさんの笑顔のために **一緒に働く仲間募集中！**

募集職種 リフト・わんぱく 券売・庶務 レンタル レストラン 降雪・パトロール	待遇 雇用期間 勤務日時 給与(時給)	令和8年12月～令和9年3月 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) 高校生 1,070円 一般(初年度) 1,110円～(降雪・パトロールは別途相談)
--	------------------------------	--

ご応募・お問い合わせ
ブランシュたかやまスキーリゾート
電話 0268 69-2232
株式会社マウント長和 担当: 小林雄一
blanche-ski.com/winter/accommodation/2026-27staff/

未経験者 高校生大歓迎！
丸子からスキー場まで送迎あり
スタッフリフト無料

詳しくはこちら！

〈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



野良猫による環境被害対策 ～^{ち い き ね こ か つ ど う}地域猫活動のすすめ～

近年、野良猫により糞尿被害や畑・家屋を荒らされる被害など様々な問題が発生しています。しかし、現在の日本には犬と違って猫を捕獲するのに法的根拠がなく、野良猫が増えるままになり、被害の拡大が懸念されます。このような問題に対し、町では野良猫を不妊・去勢手術し、適正に管理することで猫によるトラブルを減らす「地域猫活動」を平成 31 年から開始し、推奨しています。

🐾 地域猫活動とは??

地域における野良猫トラブルを解決するための仕組みづくりのことです。その地域にあった方法で、地域のルールに基づいて猫を適切に飼育管理し、不妊・去勢手術を徹底することで、猫をこれ以上増やさず、一代限りの生を全うさせることを目指します。このように地域で管理している飼い主のいない猫を「地域猫」と呼んでいます。

🐾 長和町地域猫支援事業補助金について

長和町では、飼い主のいない猫の増加を防止し、町民の生活環境の保持及び動物愛護の啓発を図るため、地域猫に去勢手術または、不妊手術（以下、去勢手術等）を受けさせる方に対して、予算の範囲内で補助金を交付します。

■補助額等について

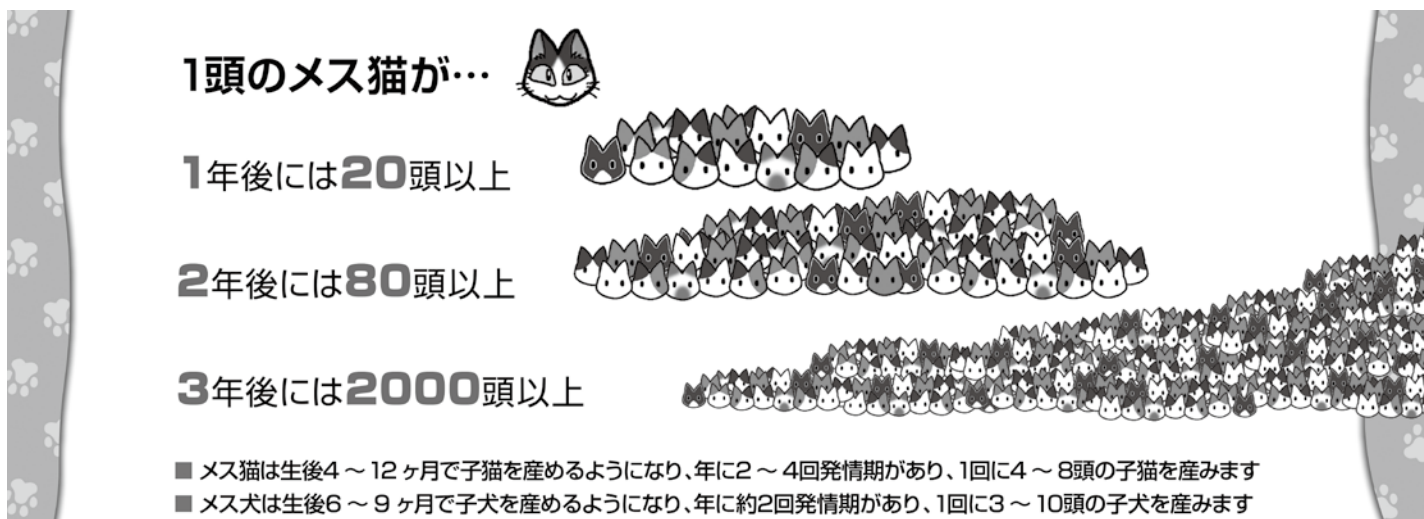
- 補助対象経費 去勢手術・不妊手術に要する経費
- 補助額 10 分の 10 ただし、1 匹につき 5,000 円が限度

■不妊治療

不妊・去勢治療は猫を『増やさない』方法で一番効果があります。また、発情期のケンカ、マーキング行為など野良猫に関する苦情の多くは、不妊治療を施すことで解消できます。不妊手術が終わった猫には耳カットし、地域住民への『不妊手術が済んでいます、一代限りの命なので優しく見守って』というアピールにもつながります。



🐾 不妊治療を行わないと



🐾 地域猫活動に対しての取り組み

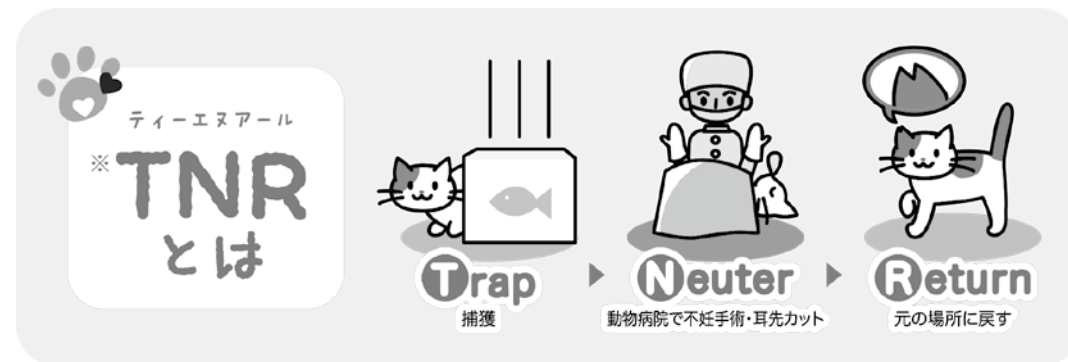
猫の飼い主や餌やりをしている人たちを中心とするボランティアグループを地域で結成していただき、地域猫として地域全体で野良猫を減らしていく管理をします。なお、ここで紹介する活動内容はあくまでも一つの方法です。

- ・ボランティアグループ内で飼育管理者を明確にして、飼育する猫を把握します。
- ・許可の得られた決められた場所・時間に餌やりをおこない（※）、食べ終わったら直ちに片づけます。
- ・屋外に地域猫のトイレ（やわらかい砂地）を設置し、管理します。
- ・管理する全ての猫に避妊去勢手術を実施します。（TNR マネジメント）

※従来は野良猫に餌をあげないように言われてきましたが、不妊・去勢手術の済んだ地域猫に適切な餌やりをおこなうことは、猫によるごみ漁り軽減など環境被害の改善につながります。

■ TNR マネジメント

野良猫を殺傷することなく確実に減らしていく方法のことです。捕獲後に避妊・去勢した猫を、地域住民で継続的に見守り、一代限りの生を全うさせることで野良猫が減っていく仕組みです。同時に地域の住環境がよくなり住みよい街になっていく、人にも猫にも優しいのが TNR・地域猫活動です。



🐾 猫を飼っている方へ

■室内飼育のすすめ

飼い猫は完全室内飼育に努めてください。屋外に出ると、感染症にかかったり、不慮の事故に遭うなどし、最悪命にかかわります。飼い猫を屋外に出すことで、近隣へ糞尿被害などの環境被害を及ぼしていることがあります。また、地域猫活動取組地域では、首輪や耳カットのない飼い猫が屋外に出ていると、未手術の野良猫と判別することができなくなってしまいます。やむを得ず屋外へ出す場合は、必ず不妊去勢手術をし、飼い主がわかるよう首輪・名札を付けてください。

🐾 最後に

猫を好きな人も、猫で困っている人も「飼い主のいない猫を減らしたい」という気持ちは同じです。地域全体で意見交換をして、出来るだけ多くの合意を得て「地域猫活動」を進めていただければと思います。地域猫活動に対して少しでも興味がある方は下記までお問い合わせください。

俳句

夏おしみシンシンゼミが声高く
織姫と彦星今宵はランデブー

川柳

大災害異変は備えを待つてない
一日を長くするため早起きし
夕暮にやすらぐ盛夏麦茶あり
めぐり来た夜長の一人空見上げ
流れ星銀河鉄道ゆめのせて

短歌

ながわ歌壇

美しき山々ありて空ありて車ありてぞはしりてなりて
花嫁の笑顔晴れやか皆樂し時代行列和田宿祭り

小林 繁太
山口 かね子

櫻井 康玖
櫻井 康玖
山口 かね子
工藤 常
工藤 常
工藤 常

竜野 桂子
竜野 つる子

●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、FAX 68・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いたします。
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
ご承知おください。

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16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 9月20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 9月20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)

「ふくし座談会」を 開催しています

地域の住民の困りごとや不便さを
地域の課題として捉え、地域活動に
繋げていくために、住民の皆様の間
わりについて話し合いを始めていま
す。また、地域支え合いマップも、
新しい情報を入れる等の見直しを
行っています。

各地域の開催日時は、区長さん等
と調整をしながら、住民皆さまへ随
時お知らせをしています。大勢の皆
さまのご参加をお待ちしています。



支え合いサポートボ ランティア総会と研 修会を開催しました

7月13日(月) 支え合いサポ
ートボランティア連絡協議会総会と転倒
予防研修会を行いました。

総会では、活動できるボランティ
アさんが減少している状況で、今後
はどのような支援ができるか、相談
の増えきている子育て支援につい
て対応が可能ななどを協議しまし
た。総会後、日頃は様々なサポ
ートをしていただいているボランティ
アさん自身の健康に向き合ってもらえ
るよう、依田窪病院の山崎理学療法
士から、転倒予防につながる身体
の使い方を学びました。

座談会3区



支え合いサポート
ボランティア連絡
協議会総会

日赤活動資金にご協 力、ありがとうございます

今年度も、大勢の皆様には赤十字活
動資金にご協力をいただき、誠にあ
りがとうございました。

長和町全体で1,266件
1,190,700円のご協力をい
ただきました。お寄せいただいた活
動資金は7月24日(金)、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、国内でも頻発
している災害による活動支援などを
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ってい
たいております。

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す。



よこ 175 mm

たて 50 mm

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、役場総務課情報管理係までお気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ先 総務課情報管理係 ☎0268-75-2043
E-mail koho@town.nagawa.nagano.jp

図書館だより

☎ 長和町図書館 ☎ 68-4400

今月のこの本どう？



「けんぐわい」

■出版：光文社
■著者：朝倉 かすみ
幼くして父を亡くし、手習い師匠の手伝いに出された痘痕の娘・ふゆ。師匠の養子で歪んだ性癖をもつ宗三郎から手籠めにされ懐妊するが、現人神と崇められる女医者と出逢う。



「ある星の汽車」

■著者：森 洋子
■出版：福音館書店
広い大地を走る汽車に、さまざまな鳥や動物が乗っています。しばらくすると、車掌さんに声をかけられたモーリシャスドードーやブルーバックなど、乗客たちが次々と降りていきます。絶滅動物を描いた絵本。

●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			

新着本紹介

夏帆	村上 春樹
能面検事の挫折	中山 七里
せどりの女王	高殿 円
天保釣り合戦顛末記	土橋 章宏
ホルモー燦燦	万城目 学
麴で毒だし	阿部 かなこ
衰えないための健康しなやか筋トレ	前田 修平
図解でわかる 14 歳から知るユダヤの歴史	インフォビジュアル研究所
戦争は終わらない？	瀬谷 ルミ子
放課後ミステリクラブ 9	知念 実希人
はじめてのこどもキッチン	鈴木 薫
こんちゅうサッカー	じゅえき太郎
きゅうりができた！	さいとう しのぶ
ほげちゃんいなかに行く	やぎ たみこ

▶ 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

真田図書館は蔵書点検のため 9/1（火）から 9/4（金）まで休館です。9/4（金）は丸子図書館と情報ライブラリーも休館です。休館カレンダーを確認の上、お出かけ下さい。

◎ 水遊び

水遊びを楽しみました！



◎ 親子ヨガを開催しました

体を動かしてリフレッシュしました。



「キッズマッサージ」のご案内

- 日 時：9月18日（金）10時30分～11時00分 定員6組
- 講 師：子育て支援センター保育士 寺尾 由美先生
- 対象者：歩きはじめてから未就園のお子さんとその家族
- 持ち物：水分・お子さんに必要なもの
- 申 込：9月11日（金）までに子育て支援センターへ



長和町子育て支援センター
☎ 71・0903



Instagram

9月の予定

月	火	水	木	金	土	日
	1 理学療法士の日 10時～12時	2 ランチの日	3 保健師の日	4	5 土曜日開館 9時30分～12時	6 休館日
7 絵本の時間 11時～11時10分	8	9 ランチの日	10 保健師の日休み	11	12 休館日	13 休館日
14 絵本の時間 11時～11時10分	15 アイス	16 ランチの日	17 保健師の日 お誕生月に 手形をおそう	18 キッズマッサージ 予約してね	19 休館日	20 休館日
21 休館日	22 休館日	23 休館日	24 保健師の日	25	26 休館日	27 休館日
28 絵本の時間 11時～11時10分	29	30 ランチの日	10月の土曜開館は3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！



アミューレット
Amulette

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

「夏休みを満喫！」(和田児童クラブ)

美ヶ原美術館で芸術鑑賞!? をしてきました。
トンボも沢山いたね！
制作ではカエル・ケーキなど色々作ったね！

美ヶ原美術館



制作



Yodakubo junior high school

アントレ学習だより

第3号

2026.9

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！

地域のつながりを深めたいアントレプレナーシップ学習

私たちはアントレプレナーシップ学習で、「ずっと住みたくなる依田窪南部地域のために」をテーマに活動しています。地域の方々に企画を見ていただいたり、一緒に活動したりしながら、いただいたアドバイスをもとにより良い企画づくりを進めています。9月の紫苑祭では、私たちが考えたイベントを実施する予定です。ぜひご来校いただき、私たちの挑戦を応援してください！

プロから学ぶ！チーズケーキづくりのヒント

長和町でチーズケーキを作っているMuru.の中原さんをお迎えし、美味しいチーズケーキを作るヒントをいただきました。またお客さんが手に取りやすい形を考え試作しました。発表ではどんな形になるかお楽しみに！！



カップで提供？



ホール上で焼いて切る？



棒状に切って包んで提供？



マルメロの魅力を知る！貴重な体験

マルシェ黒耀の店長さんに声を掛けていただき、マルメロの袋掛けを体験しました！
クッキーにマルメロのジャムを上のにせたり、混ぜ込んだりして、マルメロを活かす商品を開発中です。



卵を使っていません！
ほんのり甘くておいしいです

武石保育園で子どもたちと交流！

武石保育園にいて子どもたちと交流してきました！！



モルック



射的

子どもたちに合わせた遊びの工夫が今後の課題です

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いただける方、ぜひご連絡ください。

3学年アントレ運営広報グループ（学校担当：宮坂）

Tel 0268-85-2332 依田窪南部中学校

フォームでも
ご感想をお待ちしております！
応援メッセージやアドバイスも大歓迎です！



南中応援隊の皆さんから
たくさんのアドバイスを
いただきました！



地域の特産品を使った
チーズケーキ



地域の魅力をCMIに



みんなが楽しめる
空間を

依田窪南部中学校 第54回

紫苑祭

3学年 アントレ学習

～ずっと住みたくなる
依田窪南部地域のための
私たちの提案～



私たちの活動を
知ってもらいたい



マルメロを
知ってもらいたい



美ヶ原の夜空を
ゼリーで



黒耀石を知ってほしい
落ち着いて話せる空間を

2026. 9.25 金
9.26 土

私たち依田窪南部中学校3学年は、地域の未来を考え、企画から運営まで自分たちの力で取り組んでいます。地域の魅力を生かした商品や体験を通して、皆さんに笑顔をお届けできるよう準備を進めています。これまで活動にご協力いただいた方に、ぜひ私たちの成果をご覧ください。ただただうれしいです。

発表時間等
ご興味のある方は
ご連絡ください！



上田市長和町中学校組合立
依田窪南部中学校

〒386-0503 長野県上田市下武石111
☎0268-85-2332（学校担当：宮坂）



信州・長和町地域おこし協力隊 古道を知り、そして未来へ



おだに さち
小谷 沙智 隊員 — 令和7年1月6日着任 —

長和町での2年目の夏を迎えています。今年は昨年よりも涼しい日が多く、信州で過ごすことの恩恵を感じさせてもらっています。現在は、9月26日（土）に開催する「信州・長和マウンテントレイル 2026」に向けて、目下準備に取り組んでいます。新しい取り組みに向き合っている内に、あっという間に大会当日を迎えてしまいそうです。

●活動2年目になり、特に感じていること

2年目になって、特に感じるようになったのが、1年目の活動でお世話になった皆さんとのつながりが、その後の活動に少しずつ広がりを持たせてくれているということです。

先日、不注意で足を怪我してしまったのですが、そんな時に「困ったら、あの人に相談してみよう」と、すぐに思い浮かぶ人がいたことを本当にありがたく感じました。その後も、入れ替わり立ち替わり野菜を持ってきてくださったり、お見舞いに顔を出してくださったり。気がつけば、我が家の冷蔵庫が長和町に来て以来、一番ぎっしり詰まっていました。



こうしたことは、東京にいた頃にはきつとなかったことです。

長和町に来て、仕事を通じてたくさんの方と出会い、少しずつ、つながりが出来てきました。困った時に相談できる人がいること、気にかけてくれる人がいること。そのありがたさを、今回の出来事を通して改めて実感しました。冷蔵庫を開けるたびに、いただいた野菜だけでなく、気にかけてくださる皆さんの気持ちまで詰まっているように感じます。こうした日々の出来事から、「長和町に来てよかったな」と元気をいただいています。

2年目の「信州・長和マウンテントレイル」では、1年目の経験を生かしながら、新たな取り組みにも挑戦しています。

今年からは新種目として「ドッグトレイル」を取り入れ、ふるさと納税を活用した「ガバメントクラウドファンディング」にも取り組んでいます。大会そのものだけでなく、様々な企画を通じて、霧ヶ峰・美ヶ原中央分水嶺トレイルをより多くの方に楽しんでいただく。その取り組みの幅も、2年目になって少しずつ広がってきています。新しいことを始めるには、それなりのエネルギーが必要ですが、地域おこし協力隊という立場で与えられたミッションがあるからこそ、これまでの経験だけでは出来なかった新しいことに挑戦する機会をいただいていると感じています。

そして、その挑戦を一人で進めているわけではないということも、2年目になって強く感じています。1年目に会った方とのつながりが次の出会いにつながり、そこからまた新しい可能性が生まれていく。地域で活動する面白さは、こうしたところにもあるのかもしれない。

たくさんの方とのつながりに支えていただきながら、まずは目下、9月26日の「信州・長和マウンテントレイル 2026」の成功に向けて取り組んでまいります。まだまだ至らぬ点も多々ありますが、長和町の皆さんに支えていただいていることへの感謝を忘れず、引き続き精一杯努めてまいります。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。



▲信州・長和マウンテントレイルのコースチェックにて。昨年より参加人数が増えました

コミュニティスクールの町 長和町

Vol.38

お問い合わせ先 教育委員会学校教育係 ☎ 68-2127

～ 依田窪南部中学校「地域と連携した教育活動」の充実（その1） ～

依田窪南部中学校の特色は、地域とともに学ぶ「総合的な学習の時間」です。1年生では「知ることで地域が身近になる『地域発見の旅』」。2年生では「交流することで地域とつながる『職場体験学習』」。3年生では「自分とつながっている地域のために発信する『アントレ学習』」。つまり3年間を通して地域を学び、地域の方々と交流し、地域の未来を考えます。今回は1年生の取り組んだ「知ることで地域が身近になる『地域発見の旅』」の様子を生徒の感想の一部を中心に紹介いたします。新たな地域の魅力再発見そして地域の方々や仲間達との温かな交流の生まれた旅だったようです。

👁 中学1年生「地域発見の旅（7/15～16日）」の様子から

1年生は、7月15日（水）に、長和町の「長久保宿」、「和田宿」、「鷹山ファミリー牧場」、「黒耀石体験ミュージアム・星くそ館」を訪れ、それぞれの場所でスタッフから説明を受けたり、ペンダントやキーホルダー作りなどの体験を行ったり、皆で昼食にバーベキューなどしました。夜は「ベルデ武石」に宿泊し、2日目は武石地域の「妙見寺（鳴龍体験）」、「ともしび博物館（火おこし・ロウソク作り体験）」などに行き、地域の方々や仲間達との素敵な時間を過ごしました。

「長久保宿」・「和田宿」で感じたことなど

- （長久保宿）小学生の時にも行ったことがあったけど、また新しい発見などをすることが出来て良かったし、展示されていた蚕の糸で作られた布がすごく柔らかくてびっくりしました。
- （和田宿本陣）二階に上る所に隠し扉があって、「本当にこういうのあるんだ。」とびっくりしたし、昔のしきたりで「長男は畳に座ってもいい」という決まりがあることに驚きました。



「黒耀石体験ミュージアム」・「星くそ館」で感じたことなど

- 「黒耀石体験ミュージアム」では、キーホルダーを作りました。動画では簡単そうだったけど、意外と大変でした。きれいなのが出来て良かったです。
- 「星くそ館」では、実際の地層とプロジェクションマッピングを見ながら説明を聞いて、縄文人がちょっと身近に感じた気がしました。



2日間で学んだこと、これから活かしていきたいことなど

- 学んだことは、地域の人達の優しさと仲間の大切さです。色々な所に見学に行く中で地域の人達が会ったこともないのに、ていねいに分かりやすく説明してくれて良かったです。
- この2日間で、地域の知らなかったことを知ることができた。また、友達の知らなかったことも知れた。地域や友達の魅力をたくさん学んだから、これらを2年、3年の地域学習に活かしたり、あまりしゃべったことのなかった友達に少し話しかけたりしていきたい。





熊本地震義援金へご協力をお願いします — 一人ひとりの支援が復興の力に —

8月18日(火)、子ども食堂を運営する小路博行さん(和田)をはじめとする有志の皆様が役場にお越しになり、「こころも満ちく食堂」利用者一同様からの義援金が長門小学校4年の内田環里さんから羽田町長に手渡されました。また、学者村3期の会有志の皆様にはフリーマーケットの際に集まった義援金をお届けいただくなど、町内外の多くの皆様よりご支援を賜っておりますこと、深く感謝申し上げます。

町では、10月20日(火)まで、町内各所に義援金箱を設置し、義援金の募集を行っております。皆様の温かいご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



長野県消防救助技術大会で優勝! — 磨かれた救助技術で全国の舞台へ —

7月23日(木)、長野県消防救助技術大会に出場した上田広域消防本部の中原稜介さん(古町)の表敬訪問がありました。県大会では県内13の消防本部から選ばれた約200人の隊員が出場し種目ごと訓練の成果を競い合い、中原さんは補助者の杉浦さん(上田市)とのペアで「ロープ応用登はん」※の種目で優勝しました。中原さんは「全国大会でも成績を残すとともに、訓練の成果を救助活動に活かしていきたい」と話していました。※「ロープ応用登はん」は、登はん者と補助者で協力して15メートルの高さまでロープのみで駆け上がる速さと正確さを競う競技です。



地域福祉に関する報告会が行われました — 学生が考える、地域のつながり —

7月10日(金)、「第2期長和町地域福祉計画」の策定にあたり実施した住民アンケートについて、長野大学社会福祉学部の学生5人が結果を分析し、役場で発表しました。学生たちは、5つのテーマについて過去のデータとの比較や分析を行い、そこから見える地域の課題や今後の地域づくりについて考察しました。

会では、住民同士の関わりが地域の安心を支えることなどが示され、公民館などを活用した交流の促進も提案されました。町は今回の分析結果や提案を今後の地域福祉施策に生かし、地域共生社会の実現に向けた取り組みを進めていきます。



長和んドッグフェスを町長に報告 — 犬と暮らすまち、長和町へ —

7月8日(水)、長和んドッグフェスを主催する「長和んドッグの会」の竹内有希子さんらが役場を訪れ、10月4日(日)に長門牧場で開催するイベントについて町長に報告しました。

長和んドッグフェスは、「長野県元気づくり支援金」を活用して開催。譲渡会や移住相談会、ドッグランのほか、ペット同行避難セミナー、信州プロレス、杉本彩さんとグレート無茶さんによるトークショーなどが予定されています。竹内さんは「イベントをきっかけに、犬と暮らしやすい長和町の魅力を県内外に発信し、今後も継続して開催していきたい」と話していました。

町内各地で夏祭りが開催

ヒメキリゾート
フェスティバル
08.11(火)



ながと保育園
納涼会
07.16(木)



和田保育園
夏まつり会
07.24(金)



長久保分館
夏祭り
08.14(金)



長門小学校の児童が建設業の仕事体験 — 見て、触れて、体験して学ぶ —

7月16日(木)、長門小学校の5・6年生を対象に、建設業の仕事を体験する授業が行われました。

長野県建設業協会上小支部の職員が講師となり、建設業の役割や災害時の活動について説明。児童は4グループに分かれ、VR体験やパネル展示の見学、ドローン操作、重機の操作を体験しました。重機体験では、校庭に持ち込まれたバックホウを実際に動かし、ブームの上げ下げや機体の旋回に挑戦。普段なかなか触れる機会のない重機を操作し、楽しみながら建設業への理解を深める貴重な体験となりました。



長和町民ゴルフ大会が開催されました — 世代を超えてナイスショット! —

7月12日(日)、長和町民ゴルフ大会が開催されました。大会結果は以下のとおりです。

●優勝 竹之内 友和さん (OUT 41 IN 41 NET 82)

●ベストグロス 小林 基英さん (OUT 41 IN 41 NET 82)

●協賛一覧※敬称略	(株) 金井組	(有) 信越工業	長和町商工会
(株) こうそく	(株) ビーナス石油	丸屋商店	(株) 竹内農産
(株) 長門牧場	(有) 綿屋工業	(株) 羽田組	菩提寺
(株) 中原樹脂工業	アートガレージ	(株) ツリーラボ	芳澤住宅設備
(株) マウント長和	(有) 渡辺自動車	マルシェ黒耀	芳澤ラジオ店
(株) 安田組	小林木材 (株)	黒耀ファーム	柳沢技研
(株) 山常	齋藤木材工業 (株)	美ヶ原木商	伊東自動車
(株) 綿屋商会	信州うえだ農協	(株) 小山産業	清水園
古畑日新保険事務所	長門電材工業 (有)	田島青果	(株) TAKEHANA
グリーンフォーラム とびうお	ローソン長門 道の駅熊木商店	望月カントリークラブ	小島商店

ご協賛いただいた皆様に、心より感謝申し上げます。

