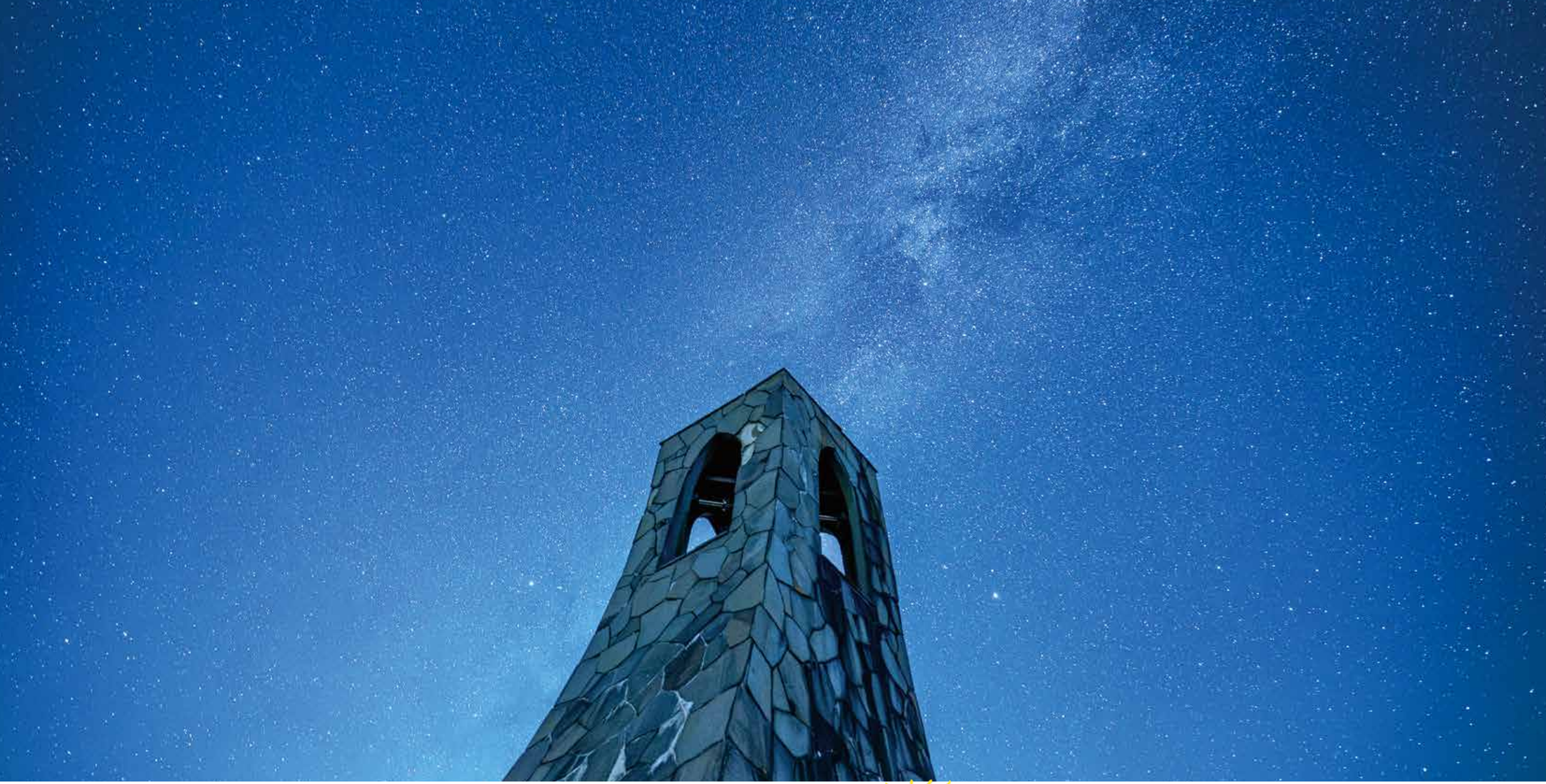
なぜわ 広報

No.254
2026. 11

のぞいた先には、



photo：山本小屋ふる里館
（スターウォッチングツアー）



特集

豊かな自然に囲まれた長和町。
澄み渡る夜空を
見上げれば、

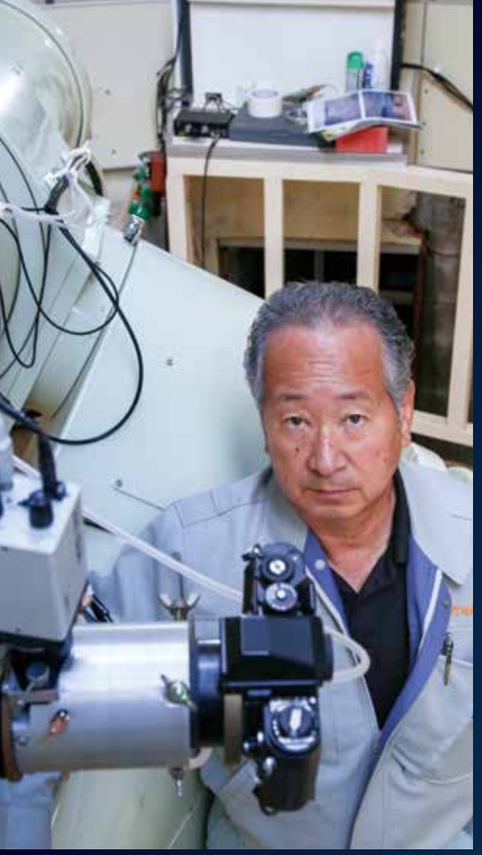
無数の星たちが輝く

昔から人々は、夜空を見上げ、星を眺め、そこから季節や時間を感じてきました。星の動きから季節の移り変わりを知り、夜空に浮かぶ星々に思いを馳せる。星空は、私たちの暮らしのそばにあり、長い間、人々の生活や文化と関わってきました。

スマートフォンをはじめとするデジタル機器が身近になり、私たちの暮らしが便利になった一方で、空を見上げ、星を眺める機会は少なくなっているのかもしれません。それでも、星空を見上げたときに感じる美しさや、その場所でしか味わえない魅力は、今も変わりません。

長和町には、豊かな自然の中で星空を楽しめる場所がたくさんあります。そんな長和町の星空に、それぞれの立場から関わってきた人たちがいます。星空を観察し、その魅力を案内する人。星を撮り続け、その美しさを一枚の写真に残す人。歴史を紐解き、遠い昔の人々の暮らしに思いを馳せる人。そして、子どもたちに星空の楽しさを伝える人。

今回の特集では、そんな4名の方に、長和町の星空の魅力や、星にまつわる想いをお聞きしました。



撮る人 ― 星空撮影の歴史を切り拓く ―

北原（きたはら） 勇次（ゆうじ）さん

天体写真家 / 北原石材店店主



アメリカ航空宇宙局 (NASA)「デジタル銀河プロジェクト」のビジュアル資産に登録された作品群の一つ　M20 星雲

Q1. 天体写真を撮り始めたきっかけは何ですか？

好奇心から望遠鏡を購入し、天体観察を始めましたが、見たい星雲や銀河は思った以上に暗く、自ら大沢山に建設した天文台から観察しても、色や形を確認することができませんでした。そこで、数千万光年彼方から届く微かな光を数時間かけて一枚の写真に蓄積し、目では捉えられない星雲や銀河の色や形を写し出せる天体写真を撮り始めました。

Q2. これまで撮影された中で特に印象に残っている天体または写真はありますか？



M51 銀河

撮影した天体写真は、すべて世界初のカラーフィルムによる拡大撮影だったため、どれも印象深い作品です。あえて一つ挙げるなら、M51 銀河でしょうか。当時、カラーフィルムによる銀河系外の拡大撮影は技術的に不可能とされていました。独自の追尾技術などを開発して撮影に成功し、世界の有名天文台が白黒写真で捉えていた系外銀河をリアルカラーで発表できたことは、大きな達成感がありました。M51 は、その挑戦を象徴する代表作です。

撮る　観る

星とつながる 4人のカタチ

星空を観る、探る、撮る、伝える。
それぞれの形で星と関わる 4 人に、星空の魅力や星にまつわるお話をお伺いしました。

伝える　探る

― お客さんと作り上げた 星の楽しみ方 ― 観る人

小澤（おざわ） 源司（げんじ）さん

山本小屋ふる里館 社長

Q1. 普段、どのように星空に関わっていますか？

毎晩８時から、宿泊者を対象に星空ガイドを行っています。望遠鏡で惑星を観察したり、天の川を背景に記念写真を撮影したりと、クイズやダジャレを交えながら、星空の魅力を楽しく紹介しています。

Q2. 星空に興味を持ったきっかけは何ですか？

２００３年から山本小屋の運営に携わり始め、お客様へのアンケートを通して、星空を目当てに訪れる方が圧倒的に多いことを知りました。そこでもっと長和町の星空のことを知ってもらいたいと思い、星空の勉強を始めました。時にはお客様から教えていただくこともあり、そうした交流を重ねる中で、今の星空ガイドが形作られていきました。

Q3. 長和町の星空には、どんな魅力があると思いますか？

美ヶ原高原では、空全体を広く見渡すことができ、まるでプラネタリウムの中にいるような星空を楽しめることが魅力です。町には美ヶ原高原だけでなく、町全体に綺麗に見られる場所がありますので、ぜひゆっくりと星空を眺めてみてください。





伝える人

― ２つの視点から届ける星空の魅力 ―

水出多鶴子（みずいでたずこ）さん　一寛（かずひろ）さん

元司書教諭 / 元学校司書　和田小学校教諭

Q1. 星空の魅力を伝えるためどのような活動をされていますか？

町の星空の美しさを子どもたちに伝え、そこから大人にも広がり、町全体で星空を見上げられるようになればと思い、ふれあい館で星空教室を開催しています。これまで、夏の星空や七夕の物語、月について紹介してきました。夫は理科の教諭として、星までの距離など科学的な視点から、私は元司書教諭として絵本を使い、星空にまつわる物語を通して魅力を伝えています。科学と物語、２つの視点から星に興味を持つきっかけを作れたらと思っています。

Q2. 星空を通してどんなことを感じてほしいですか？

夜空をぼーっと眺める時間は、その日の出来事を振り返ったり、自分自身のことを考えたりする時間にもなると思います。私たちが暮らす地球も広い宇宙の中にある星の一つです。星空を見上げることで、普段の生活から少し離れ、宇宙に思いを巡らせるきっかけになれば嬉しいです。町では、流星群の時期になると自宅の庭からでもたくさんの流れ星を見ることができます。きっかけは何でもいいので、ぜひ皆さんにも、一度、空を見上げてほしいですね。

探る人

― 黒耀石に宿る星の輝きと命の記憶 ―

大竹 幸恵さん

黒耀石体験ミュージアム 学芸員

Q1. 普段、どのような研究をされていますか？

考古学を通じて、３万年に及ぶ黒耀石資源の歴史を調べています。きっかけは子どもの頃に拾った石器の中に黒耀石を見つけたことですが、本州最大級の産地である和田峠は小さな頃からの憧れの地でした。

Q2. 星のカケラとされる黒耀石とその歴史の魅力とは何ですか？

黒耀石は古くから「星糞（ほしくそ）」と呼ばれ、江戸時代の古文書には、流星群が降る信州の地に多いと記されています。また、甲斐の歴史書では、「落星石」を「ホシクソ」と呼び、シーボルトがオランダに持ち帰った和田峠の黒耀石にも、その名の書付が付されていました。黒耀石の輝きを星の光に例える事例は各地にみられます。長和町のブランドとして大切にされている光編の「黒耀石」にも、星の光を浴びて耀くという意味が込められています。鷹山の星糞峠では縄文時代の黒耀石鉱山が発見され、無数に散らばる黒耀石のカケラは、まさに時を同じくして数千光年という縄文時代に旅立った星の光を受けて輝いています。この輝きは、地元の子どもたちが語るように、人の命を支えてきたやさしさの証であり、その記憶を未来へ手渡していくことが遺跡を残すということなのではないでしょうか。



星空観察に出かけよう！

星空カレンダー

2026.11 →2027.10

四季の移ろいとともに星空にも新しい出会いがあります。流星群や月食、惑星の見頃、そして季節ごとに姿を変える星座たち。興味のある方はカレンダーを参考に、星空を楽しんでみてください。

注目の天体情報 1

2027 年 2 月 20 日

火星が地球に最接近

地球は火星よりも速く太陽の周りを公転しているため、約 2 年 2 カ月ごとに地球と火星の距離が最も近くなります。ただし、異なる形の公転軌道を描くため、今回は比較的遠い位置での接近となりますが、火星は明るく輝き、肉眼でも見つけやすくなります。

注目の天体情報 2

2027 年 4 月 15 日頃

火星・月・木星の共演

月と明るい惑星が近くに並んで見える夜です。
月の近くに輝く木星や火星を探すと、星空観察が初めての人でも見つけやすいです。



注目の天体情報 3

2027 年 8 月 13 日

ペルセウス座流星群

夏の夜空を彩る、三大流星群の一つです。8 月 13 日 17 時頃から 14 日未明の月が沈んだ後には、1 時間に 35 個程度の流星が期待されます。空の広い範囲をゆっくり眺めながら、流れ星を探してみましょう。

アイコン説明

- 星座情報
- 流星群情報
- 惑星情報
- 月情報

11 NOV 2026

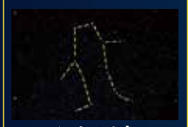
- おうし座流星群（上旬）
- しし座流星群（18 日頃）
- ・アンドロメダ座
- ・ペルセウス座
- ・おうし座



アンドロメダ座

12 DEC

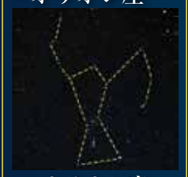
- ふたご座流星群（14 日頃）
- スーパームーン（24 日）
- ・ふたご座
- ・おおいぬ座
- ・オリオン座



ふたご座

1 JAN 2027

- しぶんぎ座流星群（4 日頃）
- スーパームーン（22 日）
- ・ふたご座
- ・おおいぬ座
- ・オリオン座



オリオン座

2 FEB

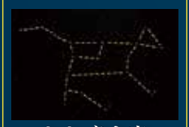
- 火星が地球に最接近（20 日頃）
- ・ふたご座
- ・おおいぬ座
- ・オリオン座



おおいぬ座

3 MAR

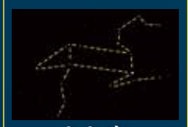
- 木星・火星が接近（31 日頃）
- ・しし座
- ・おおぐま座
- ・おとめ座



おおぐま座

4 APR

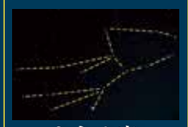
- こと座流星群（23 日頃）
- 火星・月・木星が並ぶ（15 日頃）
- ・しし座
- ・おとめ座
- ・うしかい座



しし座

5 MAY

- みずがめ η 座流星群（7 日頃）
- ・おとめ座
- ・うしかい座
- ・かんむり座



おとめ座

6 JUN

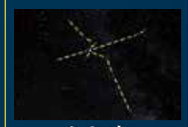
- ・うしかい座
- ・ヘラクレス座
- ・こと座



こと座

7 JUL

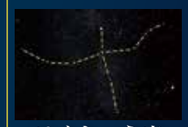
- みずがめ δ 座流星群（7 日頃）
- 水星が見つけやすい（中旬～下旬）
- 夏の大三角形
- ・こと座
- ・わし座
- ・はくちょう座



わし座

8 AUG

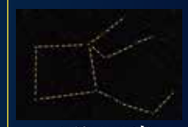
- ペルセウス座流星群（13 日頃）
- 夏の大三角形
- ・こと座
- ・わし座
- ・はくちょう座



はくちょう座

9 SEP

- 中秋の名月（15 日）
- 海王星が見頃（28 日頃）
- ・はくちょう座
- ・カシオペヤ座
- ・ペガスス座



ペガスス座

10 OCT

- 土星が見頃（18 日）
- オリオン座流星群（22 日頃）
- ・ペガサス座
- ・アンドロメダ座
- ・カシオペア座

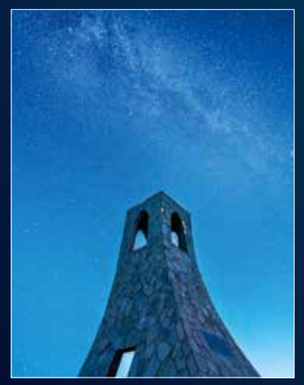


カシオペア座

長和町で星空を楽しむなら

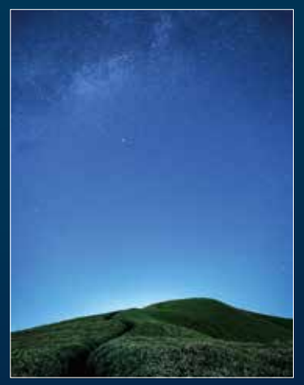
美ヶ原高原

標高約 2,000m、360 度に広がる大パノラマが特徴の高原です。街明かりが少なく、視界を遮るものも少ないため、夜には満天の星を楽しめます。広大な空いっぱいに広がる星々を、ゆっくりと眺められる場所です。



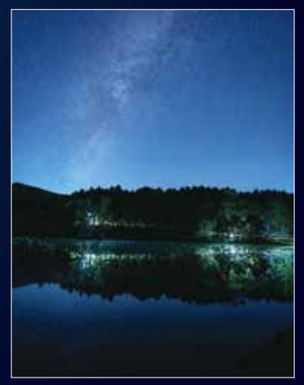
三峰山周辺

三峰山は、山頂からの眺望だけでなく、遠くから望む山の姿も印象的です。夜には山のシルエットが星空に浮かび、昼間とは違った景色が広がります。山と星空が織りなす幻想的な風景を楽しめます。



姫木湖周辺

姫木平にある湖で、白樺に囲まれた落ち着いた雰囲気が特徴です。夜には、湖面に星々が映り込み、空を見上げるだけでなく、水面に広がる星空も楽しめます。湖と星空が織りなす美しい景色を眺められる場所です。



令和７年度長和町一般会計決算報告

皆さんが納めた税金は、この一年間でどのように使われたのでしょう。
令和７年度長和町一般会計決算の概要をお知らせします。

長和町一般会計 歳入歳出決算の状況

8月31日から9月18日までの19日間の会期で行われた長和町議会9月定例会において、一般会計及び特別会計の令和７年度決算が認定されました。

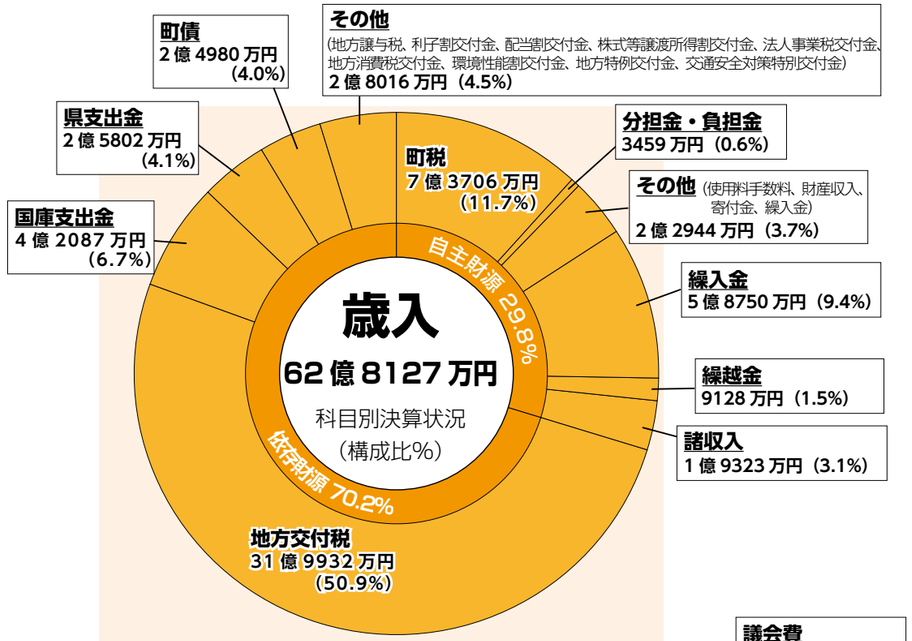
そこで、長和町一般会計決算の概要を町の皆様にお知らせします。

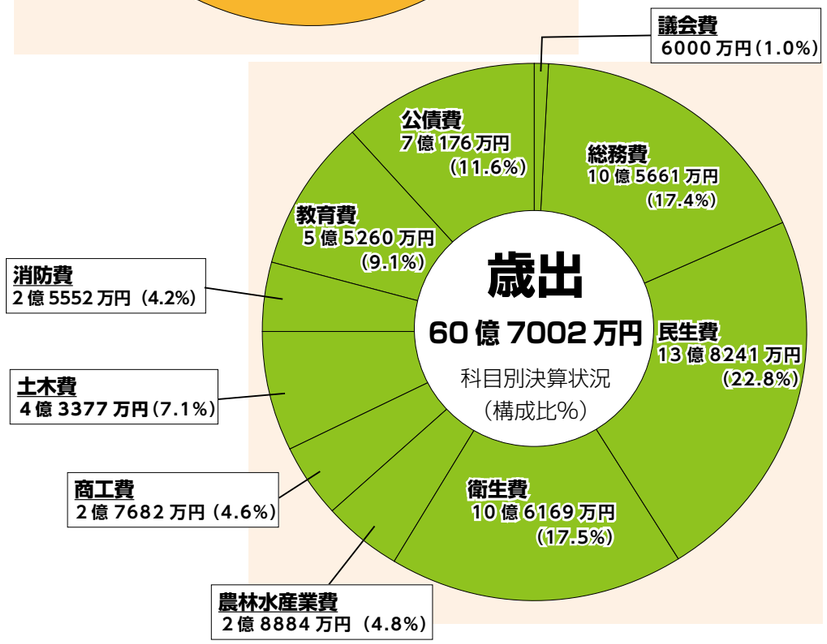
令和７年度一般会計決算額は、歳入62億8127万円、歳出60億7002万円、歳入歳出差引額は2億1125万円となりました。繰越事業等に係る財源1709万円を差し引いた実質収支額は1億9415万円となりました。

前年度対比では、歳入0・2％の増、歳出0・6％の減となりました。歳入構成のうち主なものは、地方交付税50・9％、町税11・7％、繰入金9・4％となっています。

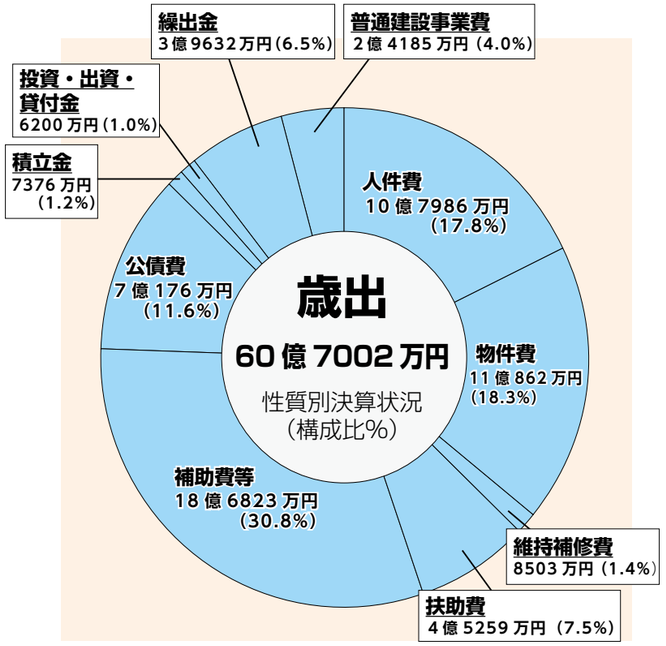
歳出の性質別構成のうち主なものは、支出が義務づけられ、任意に削減することが困難な「義務的経費」（人件費・扶助費・公債費）が36・8％、普通建設事業費等の「投資的経費」が4・0％となりました。

主な財政指標では、財政構造の弾力性を表わす経常収支比率は85・0％、財政運営の自主性を表わす財政力指数は0・22でした。





●歳出状況を性質別にみると



用語をチェック

- 人件費・・・特別職・職員給与等、議員・委員等報酬
- 物件費・・・消耗品、光熱水費、各種委託料等の消費的性質の経費
- 維持補修費・・・庁舎、学校等、町が管理する公共施設の修繕等経費
- 扶助費・・・児童福祉法、老人福祉法等に基づき被扶助者に対し支給する経費
- 補助費等・・・各種団体への補助金・負担金や各種保険料等
- 公債費・・・町が借りた地方債の元利償還金、一時借入金の利子
- 積立金・・・条例により町が設置した基金への積立金
- 投資・出資・貸付金・・・投資及び出資金・貸付金
- 繰出金・・・一般会計と特別会計等の間において支出される経費
- 普通建設事業費・・・道路、橋梁、公共施設等の建設に要する経費

※１ 経常収支比率
人件費、公債費等の経常経費に、町税、普通交付税等の経常的収入がどの程度充当されたかを表す。比率が低いほど弾力的な財政運営が行える。

※２ 財政力指数
地方公共団体の財政力を表す指数。「1」に近いほど財政力があるとされ、「1」以上で普通交付税の不交付団体となる。

● 令和７年度の主な性質別支出（一般会計分）

内訳については、主な事業のみ記載しています。

【人件費】	10億7986万円
特別職・一般職給与、議員・各種委員報酬	10億7986万円

【物件費】	11億862万円
行政事務包括業務委託料	1億5503万円
巡回バス運行委託料	6089万円
ごみ収集運搬業務委託料	4270万円
スクールバス運行委託料（長門・和田・蓼科高校）	4136万円

【維持補修費】	8503万円
除雪関連（重機・凍結防止剤他）	2316万円
公営住宅建物修繕費	1294万円
ブランシュたかやまスキー場圧雪車等修繕費	1197万円
公用車（巡回バスを含む）修繕費	747万円

【扶助費】	4億5259万円
障がい者施設サービス費	1億6478万円
児童手当	8169万円
福祉医療費給付	4369万円
障がい児通所支援費	2745万円

【補助費等】	18億6823万円
依田窪医療福祉事務組合負担金	4億7671万円
特定環境保全公共下水道事業繰出金	1億7300万円
広域連合本部費負担金（消防費）	1億6108万円
障がい者等福祉施設整備事業補助金	1億2705万円

【公債費】	7億176万円
元金利子償還金	7億176万円

【積立金】	7376万円
ふるさと納税基金積立金	2352万円
森林環境譲与税基金積立金	2335万円
減債基金積立金	1010万円
有線放送施設改善基金積立金	510万円

【投資・出資・貸付金】	6200万円
商工振興資金融資斡旋預託金	6200万円

【繰出金】	3億9632万円
介護保険特別会計繰出金	1億7045万円
後期高齢者医療特別会計繰出金	1億3186万円
国民健康保険特別会計繰出金	5146万円
老人保健施設負担金	3232万円

【普通建設事業費】	2億4185万円
道路メンテナンス事業（繰越事業含む）	1億3224万円
道路橋梁維持管理経費（繰越事業含む）	1815万円
五十鈴川橋梁修繕工事	1799万円
汚泥再生処理センター機械器具改修工事	1587万円

● 会計別決算額

〈特〉・・・特別会計

会　計	歳入総額	歳出総額	差引残額
一般会計	62 億 8,127 万円	60 億 7,002 万円	2 億 1,125 万円
国民健康保険〈特〉	8 億 508 万円	7 億 9,574 万円	934 万円
歯科診療所〈特〉	472 万円	472 万円	0円
後期高齢者医療〈特〉	1 億 2,079 万円	1 億 2,006 万円	73 万円
介護保険〈特〉	10 億 7,926 万円	10 億 62 万円	7,864 万円
同和住宅資金貸付〈特〉	744 万円	1 万円	743 万円
観光施設事業〈特〉	9,563 万円	8,259 万円	1,304 万円
計	83 億 9,419 万円	80 億 7,376 万円	3 億 2,043 万円

● 起債残高

会　計	7年度末	6年度末	前年度比
一般会計	50 億 2,093 万円	54 億 5,573 万円	△ 4 億 3480 万円

● 会計別基金残高

〈特〉・・・特別会計

会　計	7 年度末	6 年度末	前年比
一般会計	24 億 3,361 万円	28 億 4,857 万円	△4 億 1,496 万円
国民健康保険〈特〉	1 億 2,018 万円	1 億 2,648 万円	△ 630 万円
介護保険〈特〉	7,016 万円	4,066 万円	2,950 円
観光施設事業〈特〉	5,147 万円	4,584 万円	563 万円
計	26 億 7,542 万円	30 億 6,155 万円	△ 3 億 8,613 万円

※表示単位未満は四捨五入。端数処理のため合計金額が一致しない場合がございます。
※公営企業会計（上水道事業、下水道及び排水処理施設事業）については、
　ホームページ等により別途、公表します。

【お問い合わせ】　総合政策課 財政管財係　☎ 75-2042

町民１人あたりに使われたお金は、
1,107,467円でした。
※令和７年４月１日現在 人口 5,481 人で算出しています（決算額は円単位）。


議会費 10,947 円


総務費 192,778 円


民生費 252,219 円


衛生費 193,704 円


農林水産業費 52,698 円


商工費 50,505 円


土木費・災害復旧費 79,141 円


消防費 46,619 円


教育費 100,821 円


公債費 128,035 円

長和町の令和７年度決算に基づく
健全化判断比率・資金不足比率 を公表します

長和町の令和7年度決算に基づく健全化判断比率・資金不足比率は、7月29日に監査委員の審査を受け、その意見書を付して8月 31 日に開会された長和町議会9月定例会に報告いたしました。

令和7年度決算では、表に示したとおり①～④の4指標すべて早期健全化基準を下回り、実質公債費比率については、昨年度の 10.0%から 0.5%ポイント上がり 10.5%になりました。実質公債費比率は3カ年の平均値で算出します。令和7年度単年で見ると起債元利償還金や一部事務組合等の負担金の減少により 10.6%と令和6年度単年 11.2%に比べ減少しましたが、令和4年度単年 8.9%が除かれたことが要因で3カ年平均は増加となりました。

また、将来負担比率については昨年度の 29.3%から 10.2 ポイント上がり 39.5%となりました。これは充当可能基金の基金残高が減少したことや債務負担行為に基づく支出予定額が増加したことが要因です。

⑤の資金不足比率に該当する水道・特定環境保全公共下水道事業・簡易排水施設・観光施設事業の4特別会計についても資金不足はありませんでした。

◆ 令和７年度決算に基づき算定した比率は次のとおりです

指　標	長和町の比率	国の基準		内　容
		早期健全化基準	財政再生基準	
①実質赤字比率	−	15%	20%	一般会計等を対象とした実質赤字額の標準財政規模に対する比率。
②実質連結赤字比率	−	20%	30%	長和町の全会計を対象とした実質赤字額、資金不足額の標準財政規模に対する比率。
③実質公債費比率	10.5%	25%	35%	一般会計等が負担する元利償還金、準元利償還金の標準財政規模に対する比率。
④将来負担比率	39.5%	350%		一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の標準財政規模に対する比率。
⑤資金不足比率	−	20%		公営企業会計毎の資金不足額の事業規模に対する比率。

※ ①②⑤については、黒字であるため数値なし「−」と表示してあります。
※ 標準財政規模：地方公共団体が自由に使える財源の標準的な規模を表します。
　長和町の令和７年度の標準財政規模は 38 億 9,985 万円です。

町の財政推計のお知らせ

町では、将来にわたる持続可能な行政サービス提供のため、令和8年度から令和17年度までの10年間を対象とした一般会計の財政推計を実施しました。財政推計の内容についてお知らせします。

■財政推計の目的

財政推計は、長和町の将来にわたる財政状況を見通し、持続可能で安定した行財政運営を行うための基礎資料とすることを目的としています。令和 8 年度から令和 17 年度までの町の収支を予測し、そのために必要な削減目標等を示しました。

■これまでの財政と現状認識

長和町は、平成 17 年の合併以降、国の優遇措置である普通交付税の合併算定替や合併特例債の活用により、比較的安定した財政運営を続けてきました。 しかし、平成 28 年度から令和 2 年度にかけての激変緩和期間を経て、普通交付税の算定方式が変更されたことなどにより、平成 29 年度以降は財政調整基金からの繰入れが必要となるなど、財政状況は厳しさを増しています。

■財政推計の結果概要

今回の推計では、今後 10 年間の町の財政は、人口減少や社会情勢の変化により、さらに厳しい状況が予測されています。

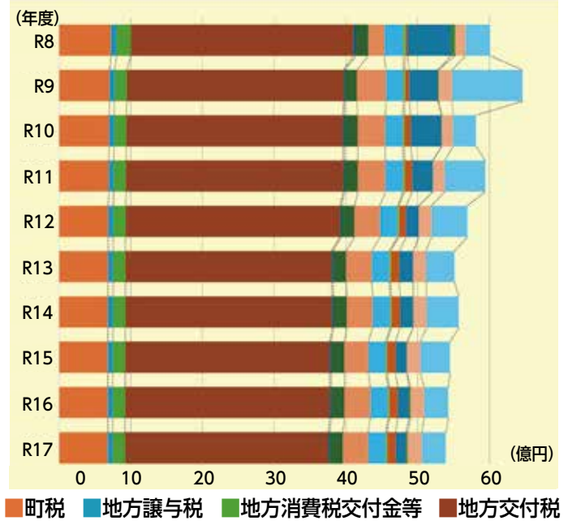
1. 主な歳入の見込み

- **町税**：固定資産税、法人税等は同額で推移していくものとして見込みましたが、町民税は人口減少に伴い減額となっていく見込みであるため、町税全体では減額となる見込みです。
- **地方交付税**：普通交付税は、国勢調査の人口減少に伴い、令和 11 年度までは 27 億円台、令和 12 年度以降は 25 ～ 26 億円台で推移すると見込んでいます。
- **使用料・手数料**：令和 10 年度以降、施設使用料・手数料の一部を 30% 増、住宅使用料を 15% 増とする料金改定を行うものと見込んでいます。

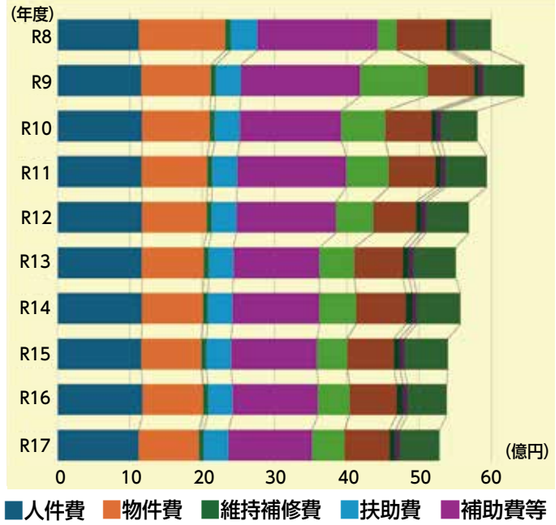
2. 主な歳出の見込み

- **人件費**：職員数は抑制する方向で見込み、一人当たりの職員給は増額となる見込みですが、職員数や年齢構成等の変化を踏まえ、年 10 億円前後で推計しています。議員報酬・委員報酬等を含む人件費全体は概ね 11 億円台で推移する見込みです。
- **物件費・補助費等**：経費削減のため、令和 9 年度以降、令和 7 年度当初予算額と比較して段階的に減額（令和 9 年度 25% 減、令和 10 ～ 12 年度 30% 減、令和 13 年度以降 35% 減）する見込みです。

●歳入推移



●歳出推移



●歳入歳出総額の推移



■歳入合計
■歳出合計

(単位：千円)

年度	R8 年度	R9 年度
歳入合計	6,008,000	6,458,504
歳出合計	5,992,118	6,448,905
差引	15,882	9,599

(単位：千円)

年度	R10 年度	R11 年度	R12 年度	R13 年度
歳入合計	5,811,926	5,941,166	5,690,948	5,512,928
歳出合計	5,805,975	5,936,628	5,686,884	5,509,534
差引	5,951	4,538	4,064	3,394

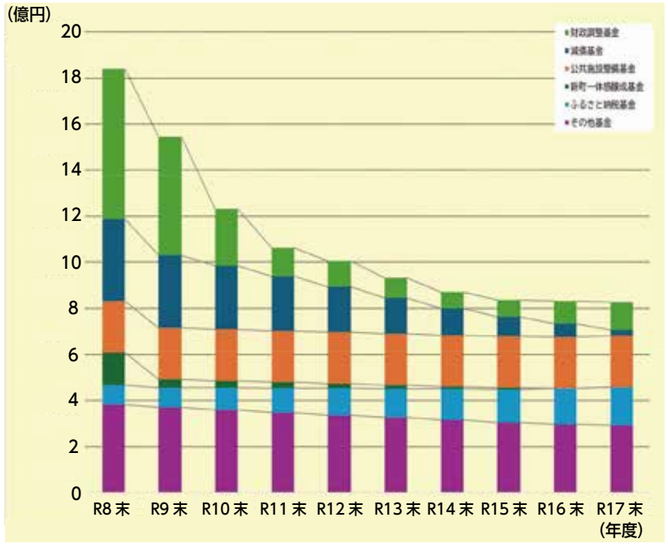
(単位：千円)

年度	R14 年度	R15 年度	R16 年度	R17 年度
歳入合計	5,571,729	5,449,844	5,426,370	5,392,559
歳出合計	5,568,917	5,398,901	5,381,618	5,281,258
差引	2,812	50,943	44,752	111,301

■基金の状況

町の貯金にあたる基金は、全体として減少傾向となっています。一般会計関係の基金の令和 17 年度末見込額は、約 8 億 2 千 7 百万円となっています。この内、財政調整基金は各年度で財源不足を補うために取り崩しが行われ、令和 17 年度末には約 1 億 2 千万円となる見込みです。

●基金残高の推移



■財政調整基金　■減債基金　■公共施設整備基金
■新町一体感醸成基金　■ふるさと納税基金
■その他

(単位：千円)

基金名	R8 年度	R9 年度
財政調整基金	652,135	514,125
その他基金	1,187,474	1,030,566
一般会計基金　計	1,839,609	1,544,691

(単位：千円)

年度	R10 年度	R11 年度	R12 年度	R13 年度
財政調整	246,647	124,912	112,360	85,492
その他	984,422	938,280	892,138	845,997
計	1,231,069	1,063,192	1,004,498	931,489

(単位：千円)

年度	R14 年度	R15 年度	R16 年度	R17 年度
財政調整	69,977	72,119	98,282	121,585
その他	799,857	763,718	732,580	706,143
計	869,834	835,837	830,862	827,728

■今後の取り組みと皆様へのお願い

今回の財政推計では、物件費や補助費等を大幅に削減したとしても、依然として厳しい財政状況が予測されています。 このような状況を乗り越え、将来にわたり住民の皆様が安心して暮らせる行政サービスを安定的に提供していくため、町では以下の取り組みを強化してまいります。

・各種事務事業の見直しと経常経費の更なる節減：徹底した無駄の排除と効率的な財源運用に努めます。
・施設の統廃合など：公共施設の最適な配置や有効活用を検討し、維持管理コストの削減を図ります。
・財源の確保：ふるさと納税の推進など、自主財源の確保に努めます。

住民の皆様には、町の厳しい財政状況と今後の取り組みについてご理解いただき、町政へのご協力をお願いします。長和町が持続可能なまちとして発展していくために、町と住民の皆様が一体となって課題解決に取り組んでまいります。

◎長和町財政推計の全文は、長和町公式ホームページからもご覧いただけます。

募集

「介護予防教室」を開催します

問 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
○11月4日（水）和田地区 和田コミュニティーセンター
○11月19日（木）長久保地区 長門町民センター集会ホール
○11月24日（火）大門地区 大門基幹集落センター
○11月26日（木）古町地区 古町コミュニティセンター

■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。

◎お口の教室
歯科医師によるお口の健診と歯科衛生士による講話。お口を元気に保つコツなど、とてもわかりやすい内容のお話です。

■日程 11月18日（水）
※12月 長久保、2月 古町でも同様に開催します。

■会場 和田コミュニティセンター

■時間 13時40分から15時

■参加費 無料

◆はつらつ運動教室（40歳以上の方）

問 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 11月17日（火）、12月1日（火）

■会場 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

11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!

身体を動かしやすい季節です。水分補給しながら一緒に体操しましょう。

【放送時間】

7時30分～	タオル体操（15分間）
7時45分～	脚の筋力を高める体操Ⅱ（15分間） 腰まわりの体操（14分間）
11時30分～	脚の筋力を高める体操（16分間）
15時30分～	テレビで元気アップ教室 （令和6年度夏）（30分間）
16時00分～	『ながわおたっしゃサポーター』 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

問保健福祉課　介護高齢者支援係
☎75・2079

〈広告欄〉

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

短期集中リハビリプログラムのご案内

問 保健福祉課 介護高齢者支援係 ☎75・2079

足腰の衰えから日常の生活に不安を感じる方にお勧めのプログラムです。
4か月間、週1回通って、リハビリプログラムに取組み、『少し前の自分に戻る』を目指します。

■利用できる方
・65歳以上で要支援1、要支援2の方
・チェックリストで該当された方

■場所 老人保健施設いこい（送迎もあります）

■料金 1回500円

ご興味のある方、ご相談ください。

あったカフェの開催

問 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、お茶をのみながら、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 11月25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

令和8年度秋季自衛官等募集案内

問 自衛隊上田地域事務所 ☎22・5267

①一般曹候補生（職種のスペシャリストとして、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 11月20日（金）まで

■採用試験 1次試験（Web）11月28日（土）から12月6日（日）

②2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 令和9年1月20日（水）まで

■採用試験
・学科（Web）令和9年1月27日（水）から28日（木）
・口述等 令和9年1月30日（土）

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。

ホームページ

〈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　◎建築 不動産 無料相談開設中
地震に強い家
M-ONE HOME エムワン・ホーム
・不動産情報
○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
・建築情報
○新築住宅相談等受付中
○リフォーム工事受付中
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

募集

「勤めを終えたら花農家になろう」講座

問 21上小農業活性化協議会事務局
☎25・7126
FAX27・2136

花き栽培にとって恵まれた環境の上小地域で、今後、花のJA出荷（市場出荷）を目指す方を対象に花き栽培定年帰農講座を開催します。

■日時
12月19日（土）10時から12時

■場所
JA信州うえだ農産物流通センター内会議室（上田市殿城80）

■参加費
無料

■対象
数年の内に退職される方（すでに退職された方も可）で、市場出荷向け花き栽培農家を目指す方

■内容
①上田地域の花き栽培について
②花きの流通について
③主な花き品目の生産性と収益性、作業スケジュールについて
④定年帰農花き生産者の取組事例紹介

■申し込み
12月15日（火）までに電話・FAX等によりお申込みください。

お知らせ

介護手当の支給について

問 保健福祉課 介護高齢者支援係
☎75・2079

要介護3以上の要介護者を介護している方に、令和8年度（前期分）介護手当支給申請書（4月～9月分）を発送しました。

■対象者
次のいずれにも該当し、各月15日以上、居宅での介護期間がある方
・要介護3以上の高齢者等と同居し、介護している方
・町に住所を有し、居住する方
・町税等、町への納付金に滞納がない方

■支給額
月額：1万5千円

※対象となる方で、申請書が届いていない方はお問い合わせください。

介護保険料及び後期高齢者医療保険料の口座振替日が変わります

問 住民生活課 窓口保険係
☎75・2078
問 保健福祉課 介護高齢者支援係
☎75・2079

令和9年4月から、介護保険料及び後期高齢者医療保険料の口座振替日を毎月25日から毎月末に変更します（土日祝日の場合は翌営業日）。前日までに預貯金残高の確認をお願いいたします。

公有財産（土地）の売却を行います

問 総合政策課 財政管財係
☎75・2042

町では、左記の公有財産（土地）を一般競争入札により売却をします。

■所在地
長和町長久保548番地1
（旧長久保警察官駐在所跡地）

■種類
土地
（地目：宅地）

■面積
540．88㎡

詳細はこちらから

詳細は町ホームページをご覧ください。

〈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. 好きな型・色でお墓を建てたいのですが、法的な規制はありますか？
A. 一般的には規制はありません。しかし霊園によっては、型・色・サイズなど規制がある場合があります。
最近では、オリジナリティ豊かな型のお墓を見かけるようになりましたね 。

櫻井（さくらい）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

歯科口腔健診を受けましょう

問 長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室
☎026・229・5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を実施しています。

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。）を起こすことがあります。

お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

■対象者
①昭和25年4月1日から昭和26年3月31日生まれの被保険者（令和7年度に75歳の誕生日を迎えた方）
②昭和21年4月1日から昭和25年3月31日生まれの被保険者（令和7年度に76～79歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和7年度に歯科医療の受診がなかった方
③昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの被保険者（令和7年度に80歳の誕生日を迎えた方）

■案内通知など
6月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付しています。

■健診期間
7月1日（水）から12月30日（水）

■健診費用
無料※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

■対象医療機関
県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）

■予約方法
対象医療機関へ直接予約をお願いします。

■受診時に必要なもの
受診券（必ずお持ちください。）
資格確認書またはマイナ保険証（いずれかを必ずお持ちください。）
お薬手帳（無い場合は不要。）

令和8年熊本地震義援金のお礼とご報告

問 総務課 危機管理係
☎75・2067

町民の皆さま、姫木自治会の皆さまほか各団体の皆様など、多くの皆さまから「令和8年熊本地震義援金」への温かいご支援とご協力をいただき、心より厚くお礼し上げます。

皆さまからお寄せいただきました義援金の総額について、次のとおりご報告いたします。お預かりした義援金は、長和町社会福祉協議会を通じて、日本赤十字社に送金し、被災された方々の支援や被災地の復興に役立てられます。

皆さまの温かいご支援に改めて感謝申し上げますとともに、被災地の一日も早い復旧と復興を心よりお祈り申し上げます。

■受付期間
8月5日（水）から10月20日（火）

■義援金総額
676，484円

〈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。見積り無料
アートガレージ
TEL.0268-68-2382

SUZUKI　DAIHATSU
NEW CARRY
HIJET 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

11月 November

処理場持込可能日
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 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。

問 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
1 美 信越工業 水道 長和町戦没者追悼式	2 古町大門 STK興業 水道 保健センター開放日 まちのわだい	3 清水設備 水道 （再）第3回 CKD（慢性腎臓病）予防講演会	4 長門興業 水道	5 長久保和田 山常 水道	6 小山産業 水道	7 羽田組 水道 令和8年度和田保育園運動会
8 安田組 水道 令和8年度長門小学校音楽会	9 古町大門 金井組 水道 保健センター開放日	10 信越工業 水道	11 STK興業 水道	12 長久保和田 清水設備 水道 育児学級前期・中期	13 長門興業 水道	14 山常 水道 （再）依田窪南部中学校紫苑祭（前編）
15 小山産業 水道 （再）依田窪南部中学校紫苑祭（後編）	16 古町大門 羽田組 水道 保健センター開放日 （再）令和8年度和田小学校運動会	17 安田組 水道 子育て相談 （再）令和8年度ながと保育園運動会	18 税 金井組 水道	19 長久保和田 信越工業 水道	20 STK興業 水道	21 清水設備 水道 長門小学校5年　稲刈り・脱穀
22 長門興業 水道 和田小学校3・4・5・6年 稲刈り・脱穀	23 古町大門 山常 水道 保健大学	24 小山産業 水道 （再）和田保育園夏祭り会	25 税 羽田組 水道 （再）ながと保育園 夏の収穫祭・夏祭り会	26 長久保和田 安田組 水道	27 金井組 水道	28 信越工業 水道 まちのわだい
29 STK興業 水道 ながと保育園・和田保育園 やきいも会	30 税 古町大門 清水設備 水道 保健センター開放日 まちのわだい	1 長門興業 水道 長和町議会12月定例会　開会	2 山常 水道	3 長久保和田 小山産業 水道	4 羽田組 水道 2歳児歯科健診 長和町議会12月定例会 一般質問	5 安田組 水道 令和8年度 長和町総合文化祭 芸能発表会①
6 美 金井組 水道 令和8年度 長和町総合文化祭 芸能発表会②	7 古町大門 信越工業 水道 保健センター開放日	8 STK興業 水道 長和町議会12月定例会　一般質問	9 清水設備 水道	10 長久保和田 長門興業 水道	11 山常 水道	12 小山産業 水道 （再）こころの健康づくり講演会

水道緊急当番店

問 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）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

問 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。

令和9年4月から口座振替日が毎月末に変更します

問 長和町情報館 ☎ 68-2000

税 今月の納税など

11月30日（月）

固定資産税	4期分
国民健康保険税	5期分
テレビ施設使用料	10・11月分
保育料	11月分
町営住宅家賃	11月分
入所負担金	10月分
配食サービス等利用料	10月分
水道使用料	9・10月分

11月25日（水）

介護保険料	8期分
後期高齢者医療保険料	5期分

▼口座振替不能分の再振替▼

11月18日（水）

町県民税	3期分
国民健康保険税	4期分
保育料	10月分
町営住宅家賃	10月分
入所負担金	9月分
配食サービス等利用料	9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

令和9年度入札（見積）参加資格審査申請【追加分】の受付

問 総合政策課　財政管財係
☎ 75・2042

町では令和9年度に長和町が発注する建設工事等（コンサルタント、物品販売、修理、役務、業務委託等を含む。）の入札（見積）に参加を希望される方について、次のとおり、入札（見積）参加資格審査申請の受付を実施します。

今回の受付は、令和7・8・9年度入札（見積）参加資格審査の中間受付ですので、令和7・8・9年度入札（見積）参加資格審査申請を行って頂いた方は、再度申請する必要はありません。

■申請受付期間
11月2日(月)から11月30日(月)
・申請書の提出は、持参又は郵送によりお願いいたします。

■有効期間
令和9年4月から令和10年3月

■申請にあたって
次の①から③の区分に従って申請してください。
①建設工事の業務の者
②建設コンサルタント等の業務の者
③物品販売、修理、役務、業務委託等の業務の者
詳しくは町ホームページをご覧ください。

ホームページ

◎注意事項
・申請にあたっては、申請要領をご確認頂き、提出書類の漏れがないようにしてください。
・提出書類は、ファイルやホチキス等で綴じないで、提出書類一覧表の順番に、市販のクリアファイル（無地）に挟み提出してください。
・申請のない方は、町が執行する指名競争入札、見積入札に参加することができません。

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

問 児童相談所虐待対応ダイヤル
☎ 189（いちはやく）
問 児童相談所相談専用ダイヤル
☎ 0120・189・783
問 保健福祉課 健康づくり係
☎ 68・3494

国や自治体では、11月を「秋のこどもまんなか月間」と定め、子育てにやさしい社会づくりに向けた集中的な広報・啓発を行っています。子どもたちが笑顔で健やかに成長できる環境を、地域や社会全体で守っていきましょう。

■「しつけ」のつもりになっていませんか？
令和2年（2020年）4月から、親権者などによる子どもへの体罰は法律で完全に禁止されています。いかなる理由であっても、子どもに身体的苦痛を与える行為は許されません。また、児童虐待は大きく分けて以下の4つの分類に定義されています。身近な家庭や環境で、これらに該当する状況がないか見つめ直してみましょう。

●身体的虐待：殴る、蹴る、激しく揺さぶる、危険な場所に放置するなど
●心理的虐待：暴言、脅し、無視、子どもの前での家族への暴力（DV）など
●ネグレクト（育児放棄）：食事を与えない、ひどく不潔にする、長時間の放置など
●性的虐待：子どもへのわいせつな行為、性的行為をみせるなど

「これって虐待かな？」と迷うことや、子育てに悩んだ時は、一人で抱え込まずにご相談ください。

リチウムイオン電池による火災防止について

問 住民生活課
環境温暖化対策係
☎ 75・2081

リチウムイオン電池は、小型で軽量、エネルギー効率が高く、経済性に優れていることから様々な身の回りの製品に普及しています。

一方で、リチウムイオン電池を使用した製品に起因する火災事故等が頻繁に発生しています。令和6年度には、全国の市町村において9，923件発生しており、深刻な課題となっています。

このような状況を受け、環境省では、11月を「リチウムイオン電池による火災防止月間」とし、リチウム蓄電池等による火災防止を呼び掛けております。

日頃から、リチウムイオン電池を取り扱う際には「3つのC」、つまり「賢く選ぶ（Cool choice）」、「丁寧に使う（Careful use）」、「正しく捨てる（Correct disposal）」の心がけをお願いします。

廃棄については、販売店のボックス回収を利用いただくか、電池類としてストックヤードに出していただきますようお願いします。

冬期通行規制について

問 上田建設事務所維持管理課管理係
☎ 25・7064

長和町和田の国道142号和田峠旧道において、11月18日（水）11時から令和9年4月20日（火）11時までの間、旧道第2カーブから和田峠トンネルまでの区間が冬期通行規制に伴い全面通行止めとなります。

秋季全国火災予防運動

問 依田窪南部消防署　予防係
☎ 68・0119

11月9日（月）から11月15日（日）までの7日間、全国一斉に秋季全国火災予防運動が実施されます。今年の全国統一防火標語は、「火の確認　いい日を支える　いい習慣」です。

日に日に寒くなり、暖房器具を使用することが多くなりますので火の取扱いに注意しましょう。

火を使用する際は、火元から決して離れず、使用後は完全に消えているかを必ず確認しましょう。

この機会に、皆様の御家庭でも改めて火の用心の意識を持ち、火災予防に御協力をお願いします。

11月30日は「年金の日」です！

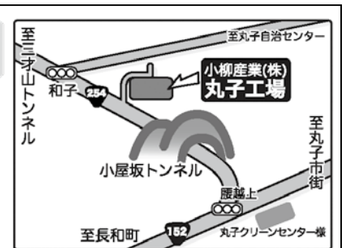
問 小諸年金事務所
☎ 25・7176

厚生労働省では、「国民お一人お一人、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11（いい）月30（みらい）日を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、小諸年金事務所にお問合せください。

〈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（おーこみ）お気軽にお電話下さい


〈広告欄〉
信州立岩和紙の里
令和8年
新そば祭り　11月14日(土)15日(日)
両日とも 午前11:00～午後3:00
お楽しみ出張販売もあります！　お問合せ先 和紙の里　0268 68-3874
ブランシュたかやま スキーリゾート　アルバイト募集！
ブランシュたかやまスキーリゾートでは冬季アルバイトを募集しています。職種・待遇など、お気軽にお問い合わせください。
応募・お問い合わせは
株式会社マウント長和
0268-69-2232（担当：小林雄一）

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

問 ねんきん加入者ダイヤル　☎ 0570-003-004

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。

控除の対象となるのは、令和８年中（令和８年１月１日から令和８年12月31日）に納めた保険料の全額です（令和８年中に納めたものであれば、過去の年度分の保険料や追納した保険料も対象です）。

令和８年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

このため、日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象の方に送付されます。お手元に届きましたら、大切に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、e-Tax で利用できる電子データの送付もしています。郵送よりも早く受け取ることができます。

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付の希望登録を行うと、マイナポータルの「お知らせ」で電子データを受け取ることができます（電子送付の希望登録を行うと、登録後は書面の郵送が停止されます）。

	対象者	送付方法	送付時期
①	**令和８年１月１日から令和８年９月30日までの間に**国民年金保険料を納付した方	電子送付	令和８年10月中旬から10月下旬にかけて順次
		郵送	令和８年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	**令和８年10月１日から令和８年12月31日までの間に**国民年金保険料を納付した方 （①の対象者は除きます。）	電子送付	令和９年１月下旬から順次
		郵送	令和９年２月上旬

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の国民年金保険料を支払っている場合も、その保険料について控除が受けられます。

〈広告欄〉



みんなのひろば

俳句

年老いて寒さはげます慰安かな　小林　繁太
あさがおと競って負けたつるささぎ　山口　かね子
畦道にコスモス揺れて風寒し　小野澤　國子

川柳

観て食べて感じて信州道が混み　櫻井　康玖
あん時に止めときゃなあと悔しがる　櫻井　康玖
露の間に今期惜しんで咲く小花　山口　かね子
枯れ葉まう沈みゆく太陽に又あした　工藤　常
チャチャンお月様からおくり物よ　工藤　常

短歌　ながわ歌壇

朝早く山々見えて美しきかな明るい外はみどりですごい　竜野　桂子
消えてゆく何かが吾から消えてゆく鮮明だった思い出さえも　龍野　つる子
老腰を叩きしながむ我が田には稲穂動かし秋の風吹く　光　元爺
群をなすトンボの羽根に夕陽映え山間は早暮れ入り寂し　小野澤　國子



●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きください。

〈広告欄〉



図書館だより

問 長和町図書館　☎ 68-4400

今月のこの本どう？



「ささやかな、あるいは取り返しがつかないもの」

■出版：筑摩書房　■著者：八木　詠美

壁紙が選べない女、空港の地縛霊となった少女、生年月日が同じ女優の死に動揺する女。人生は無数の選択の結果。ままならぬ人生の踊り場で彼女たちの決断は？



「百年の挽歌～原発戦争美しい村～」

■著者：青木理　■出版：集英社

2011 年 4 月 11 日深夜、102 歳の古老が自ら命を絶った。東日本大震災、福島第一原子力発電所事故から 15 年。現代日本の痛みと喪失をえぐり出し、美しい村の記憶とそこに生きる人々の尊厳を描くルポルタージュ。

新着本紹介

	著者
暗殺の交響曲	中山　七里
刑事葛城　正義の銃弾	中山　七里
元カレの名前なんて忘れた	青山　美知子
失くしても、また	小手鞠　るい
残火	辻堂　ゆめ
六十肩・七十肩の治し方	内外出版社
いちいちうるせえなありがたいね	佐藤　愛子
キッチンからのぞく資本主義	農村漁村出版協会
齋藤孝のあかるい進路相談	齋藤　孝
一生歩ける 100 歳筋力	オレンジページ
おから　大学教授が教えるすごい食べ方	
366 日日々を楽しむフランスの暮らし	中村　江里子
給食のおばちゃん	山口　恵以子
名探偵ドクター AI	イ・ナクジュン

▶図書館ホームページはこちらから

▶エコールの蔵書検索と予約はこちらから

お知らせ

東信ジャーナルが 9/30 日をもって終刊になりました。図書館では 10/1 から信州民報をとっています。どうぞご覧ください。

◎上田情報ライブラリーは 11/3 から 11/6 まで蔵書点検のため休館です。

●休館日カレンダー　赤■は休館です

11 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					

児童クラブ通信

「楽しんでいまーす」（和田児童クラブ）

かいてき



段ボールで自分の部屋を作ったよ！







ガラス絵の具で水族館を作りました！

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

おはなしキャラバンカーで絵本を選んで読みました



避難訓練を行いました



親子運動あそびのご案内

○日　時：11 月 10 日（火）
10 時～ 10 時 40 分
○場　所：子育て支援センター
○講　師：運動保育士　佐藤 志穂氏
○対象者：生後 4 ヶ月～未就園児とその保護者（先着 10 組）
○申　込：11 月 6 日（金）まで
○持ち物：タオル、水分、お子さんに必要なもの

クリスマス工作のご案内

○日　時：11 月 20 日（金）～ 27 日（金）
10 時～ 12 時、
○場　所：子育て支援センター
○対象者：未就園児とその保護者
○申　込：11 月 13 日（金）まで
（先着 15 組）
○持ち物：水分、お子さんに必要なもの



11月の予定

月	火	水	木	金	土	日
	12 月の土曜開館は 5 日の 9:30 ～ 12:00 です！					1 休館日
2 絵本の時間 11時～11時10分	3 休館日	4 ランチの日	5 保健師の日	6	7 土曜日開館 9時 30 分～ 12 時	8 休館日
9 絵本の時間 11時～11時10分	10 運動あそび教室 予約してね	11 ランチの日	12 保健師の日	13	14 休館日	15 休館日
16 絵本の時間 11時～11時10分	17 理学療法士の日 10時～ 12 時	18 ランチの日	19 保健師の日 お誕生月に手形をおそう	20 クリスマス工作 11/27 まで	21 休館日	22 休館日
23 休館日 30	24	25 ランチの日	26 保健師の日	27	28 休館日	29 休館日

―お役立ち情報―

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！

アミュレット Amulette

―長和町子育て支援センター　利用時間―

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インスタグラム等で随時お知らせしていきます。

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（サポート）

◆心配ごと相談日
期日　1月18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　1月15日（日）
時間　午前9時から11時30分
場所　長和町役場

◆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

シニアクラブマレットゴルフ県大会

9月29日（火）雨が強くなったり、小降りになったりのあいにくのお天気の中、シニアクラブマレットゴルフ県大会が開催されました。

長和町からはA・Bの2チームが出場し、団体の部でBチームが1－3チーム中、見事3位入賞を果たしました。また、個人の部では柳沢竹次さん（下落合）が6位入賞となりました。

他市町村の参加者と4人1組でチームを組みコースを回り、はじめはぎこちなく緊張した雰囲気でしたが、ホールを回るごとに打ち解けて和やかな会話が聞こえるようになりました。また、来年の春に予選会も開催されますので、シニアクラブに加入されている皆さんはぜひご参加ください。


Bチームの皆さん

メンズクラブ・バーベキュー交流会

毎年恒例のメンズクラブバーベキュー交流会が、9月14日（月）に開催されました。採れたての野菜を持ち寄って、役員の皆さんが野菜の下ごしらえや、お肉を焼いて皆さんにお配りするなど、普段見ることのできないメンバーの皆さんの姿を今年も拝見出来ました。また、久しぶりの参加の方には「どうしてただい」「元気だったかい」などの会話が聞かれ、にぎやかに行われました。

メンズクラブでは、随時会員をお待ちしております。男性のみの交流の場として、ほぼ毎月活動しています。マレットゴルフやボッチャ、健康教室、奉仕活動（除草やゴミ拾い）などを行っておりますが、活動だけで交流会は参加しないという方もおられますので、お気軽にお問合せください。


メンズBBQ

ふくし座談会

10月4日（日）9時30分から小茂谷でふくし座談会を開きました。10名ほどのご参加でした。普段のくらしの中で不便に感じている事などを話し合って頂きました。

「今はいいけど、免許書を返納したら困るなぁ…。」「私は、デマンドバスで依田窪病院まで利用しているよ」とか、「予約はすぐとれるのかい？」など和気あいあいと意見交換をしました。地域の支え合いマップの見直し（1人暮らしの高齢者の方や高齢者世帯のチェック）をして普段からご近所さんどうし見守って頂き、声をかけ合って頂けると幸いです。これから和田、古町地区の区長さんと調整しながら随時お知らせをだし、開催します。大勢の皆様のご参加をお待ちしています。


小茂谷座談会

コミュニティスクールの町 長和町

Vol.40

お問い合せ先　教育委員会学校教育係　☎68-2127

～長門小学校6年生「国語学習：聞いて考えを深めよう」の活動より～

6月に長門小学校6年生の担任の先生より次のような依頼が届きました。

現在、6年生の国語学習では、「聞いて考えを深めよう」という学習に取り組んでいます。この学習では、自分達が疑問に思ったことやもっと知りたいことについて、実際に人に話を聞き、考えを深めていくことを目標としています。今回は、6年生が住んでいる地域について学習を進めています。地域について話し合ったところ、町の自然や歴史についてなど、多くの疑問や興味が出てきました。児童達は本やインターネットなどで調べることもできますが、「実際に地域のことをよく知る方のお話を聞くことでしか分からないことがあるのではないか」という視点から、インタビュー活動を計画しています。6年生のインタビューに協力いただける方を紹介していただけないでしょうか。

この依頼を受けて、6年生の疑問・興味に答えていただけそうな方々にお願いし、授業当日を迎えました。その時の様子（写真）と「6学年だより」「児童の感想」の一部を抜粋して紹介いたします。

長門小学校6年生にたくさんの先生たち


◀自然・湧水のこと


◀歴史のこと


◀おたや祭りのこと


◀黒耀石のこと


◀土地利用のこと


◀商業施設のこと

◎「長門小学校6学年だより」より　（一部のみ抜粋）

以前から何となく知っていたことでも、「なぜそうなのか」「どんな思いで仕事をしているのか」など、実際に話を聞くことで初めて分かることがたくさんありました。児童たちは緊張しながらも用意した質問だけでなく、その場で思いついた追加の質問をしたり、時には雑談を交えたりしながら地域の方との交流を楽しんでいました。AIが身近な時代だからこそ、「実際に話を聞いて初めて分かること」「直接会って話したからこそ感じられること」の大切さを児童達は実感できたと思います。

◎「6年生の感想」より（一部のみ抜粋）

○○さんたちがとても優しく、方向性が違っても嫌な顔せず答えてくれて、とても嬉しかったです。このインタビューを勉強に活かしたいです。



INTERVIEW　STORY.10

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　佐々木駿 さん

- ・千葉県我孫子市出身 ・2022 年 12 月に長和町に移住
- ・2026 年 8 月 8 日、和田で古民家カフェ「転々」開店

一つひとつの経験を、ひとつのかたちに

1 長和町に移住した理由を教えてください。

町が募集していた地域おこし協力隊に応募したことがきっかけです。以前から和紙のブックカバーを愛用していたり、千葉にいた頃には版画をやっていたりと、手すき和紙に興味があり、移住するなら、和紙に関わる仕事をしたいと考えていました。移住と手すき和紙の二つを軸に調べていたところ、長和町の地域おこし協力隊の募集を見つけ、「ここで和紙に関わる仕事をしてみよう」と移住を決めました。

2 長和町の魅力を教えてください。

山を近くに感じられる景色や、水がおいしいところが気に入っています。町内に 2 カ所の温泉があるのも魅力ですね。年間パスを購入していて、夜 8 時頃になると、「温泉に行かなきゃ」と思うんです。個人で仕事をしているので、夜中まで作業していることが多いですが、温泉に行くことで一度切り上げるきっかけにもなり、一日の生活リズムを整えられている気がします。他にも、美味しい農産物、宿場町、そして和紙もあり、たくさんの魅力に溢れていますよね。地方ならではの人との距離の近さも、僕にはとても合っていると感じています。

3 長和町のお気に入りスポットを教えてください。

やはり、温泉ですね。露天の眺めがいい「ふれあいの湯」がお気に入りです。顔なじみのスタッフさんや常連さんたちとのコミュニケーションも楽しい日課です。

移住者が空き家に住むとなると、水回りを含めて多くの改修が必要になる場合があります。近くに利用できる温泉があることで、私自身、改修の優先順位も付けられましたし、定住のハードルもぐんと下がります。身近な温泉があることはこの町ならではの魅力ですし、移住して本当によかったと感じています。長年冷え性でしたが、この 4 年で体質改善もできました。

4 現在どのようなお仕事をされていますか。

現在は、和紙づくりとカフェを切り盛りしています。春から秋はカフェ営業と和紙の里の団体体験のお手伝いをしており、冬は和紙づくりを中心に活動していく予定です。カフェでは、内装に和紙を使い、作品を飾るなどして和紙の魅力を伝えられる空間にしています。普段の生活の中に自然に取り入れることを想像しやすいように、和紙の新しい使い方や楽しみ方を提案しながら、その可能性を広げていきたいと考えています。実際に手に取ってもらいながら、身近なものとして和紙を届けていきたいです。

これまでやってきたことや、自分が持っている「武器」をそれぞれ関係づけながら、一つの活動として形にしています。今の時代に合わせた生き方をこの町で考え続けていきたいです。

→本日のランチ



→手作りスイーツ



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。

最初から「ここに住もう」と固く考えず、まず実際に訪れて、町の雰囲気や人、暮らしを自分の目で見てみることが大事だと思います。それぞれに求めるものは違うと思いますが、実際に訪れてみると、住んでみないと分からない長和町の良さが見えてくると思います。

取材を終えて

今回のゲストは佐々木駿さんでした。和紙への思いと、カフェとの両立。毎日たくさん悩んで「もっと良く」を追求する熱意のある方でした。次回もお楽しみに！ ㊧

問 総合政策課　移住定住係　☎ 75-2066

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 まさとし
木下 祐利 隊員　－ 令和６年４月２日着任 －

広報ながわをご覧になっている皆さん、こんにちは。地域おこし協力隊の木下祐利です。

今年の夏は、昨年ほど暑くならず過ごしやすかったのですが、曇りや雨の日が多くなりました。野菜を栽培しているので、作物にとって良かった面は高温になりすぎなかったこと、悪かった面は日照不足と湿度が高くなったことです。このように、昨年とは異なる環境の中で作物を元気に育てるためには、その時々の状況を見極め、適切な対策を考えながら作業を行うことが大切です。今回の経験を通して、改めて、自然を相手にする農業の難しさと奥深さを実感しました。

●令和８年度はミニトマトに挑戦しました

今年は長和町の雨よけハウスでミニトマトを栽培しています。６月に定植を行ない８月から収穫を行いました。植え付けてから収穫できるようになるまで、約２か月かかるのでその間、元気に育って欲しいと思い続けて、ようやく実が大きく赤くなり無事に収穫できた時は嬉しかったです。

栽培期間中に繰り返し行なう作業の１つ「脇芽取り」についてご紹介させていただきます。脇芽とはミニトマトが成長していく過程で主枝と葉の付け根から出てくる新しい芽・枝のことです。脇芽が伸びていくと１本の枝として大きく成長します。

脇芽を放置すると、「脇芽が伸びる」⇒「枝数が増える」⇒「葉が増える」⇒「株の中が混み合う」⇒「風通し・日当たりが悪くなる」⇒「生育に影響が出る」
という状態になってしまいます。そのため、脇芽はこまめに摘み取りをします。

秋までの収穫を終え、畑にも少しずつ冬の気配が訪れています。朝晩の冷え込みが厳しくなり、霜が降りる季節ももうすぐ。春から大切に育ててきた作物に感謝しながら、冬を迎える準備を進めていきます。



▲農薬を散布しているところ



▲収穫を始めたとき



▲栽培期間中の様子



▲左：脇芽取り前、右：脇芽取り後



▲収穫したミニトマト

長和町の保育園

～特色ある取り組みをご紹介～

今回は、町内の子どもたちが日々を過ごす「ながと保育園」と「和田保育園」の特色ある取り組みをご紹介します。町内の保育園では、子どもたちが明るく、仲良く、元気に過ごし、自分らしさを大切にしながらさまざまな活動に取り組んでいます。一人ひとりに寄り添い、たくさんの「できた！」という体験を喜びにつなげられるよう、日々の保育に努めています。

運動あそび

専門の運動保育士による「運動あそび」を取り入れています。楽しみながら思いきり体を動かすことは、体幹や運動神経だけでなく、集中力や自己肯定感を育てることにもつながります。子どもたちからは笑顔があふれ、「楽しかった！」「もっとやりたい！」の声が上がります。




野菜の栽培

自分の手で土に触れ、苗を植えたり水やりをしたり、みんなで成長を見守ります。自分たちが一生懸命育てて収穫した野菜は特別！みんなでいただく「焼きいも」の味は最高です。




かがくタイム、えいごタイム

両園の年長児が合同で交流を深めながら、空気や音など身近なところにある不思議に触れる「かがくタイム」、歌やゲームを交えながら英語を楽しむ「えいごタイム」を実施しています。学んだことは、お友達やおうちの人にたくさんお話ししてくれます♪




土粘土体験、ローソク作り

古代ロマン体験館では、土粘土に手形を押してプレート作り。今だけの小さな手形は、いつまでも思い出に残ります。

ともしび博物館ではローソク作りに挑戦。完成したカラフルなローソクはクリスマス会で灯をともします。サンタさんにも会えるかな？




季節の行事や取り組み

「こいのぼり」や「ひなまつり」の制作、七夕には一人ひとり手作りの短冊にお願いごとを書いて笹に飾ります。

夏には「プール」や「水遊び」、夏祭り会にはおうちの方も一緒に参加して、縁日やお化け屋敷などさまざまな催しを楽しみます♪年長さんはカレー作りにも挑戦！

和田保育園では、お正月の前になると地域の方に教えていただきながら、しめ縄作りも体験します。

まゆ玉作りの後はどんど焼き、伝統的な行事も大切にしています。

節分には優しい鬼がやってくるかも？？

先生方の創意工夫により、楽しみながら季節の様々な行事を体験することができます。








第22回 差別をなくす町民集会

令和8年 12月7日(月)

開　場／午後6時
開会式／午後6時45分
講演会／午後7時から

会場　長和町長門町民センター集会ホール

主催／長和町、上田・佐久地域人権啓発ネットワーク協議会

言葉と向き合い、今を生きる

「伝えること、伝わること」

講師　フリーアナウンサー　清水 健



1976年／大阪府堺市出身
2001年／讀賣テレビ放送株式会社入社
　人気番組を担当し、「シミケン」の愛称で親しまれる
2009年／夕方報道番組担当
2011年／夕方報道番組メインキャスター就任
2013年／結婚　翌年長男が誕生
　出産112日後、乳がんのため妻・奈緒さん逝去(享年29歳)
2017年／讀賣テレビ放送株式会社退社
　フリーアナウンサーとなる

■お問い合わせ先
長和町長門ふれあい館
長野県小県郡長和町長久保457番地1
TEL.0268-68-4400

オブシディアン通信

No.104

『オブシディアン（obsidian）』とは、英語で黒耀石という意味。黒耀石の代表的な原産地は、我が町の和田峠・星糞峠をはじめとした霧ヶ峰・八ヶ岳一帯に密集しています。

第22回 黒耀石ふるさと祭り

8月29日（土）に鷹山の黒耀石体験ミュージアムで、第22回「黒耀石のふるさと祭り」が開催されました。今年度はあいにくの雨の中でしたが、昨年を超える530名の参加者で賑わいました。

主な体験イベントとしては、昨年に引き続き、明治大学黒耀石原産地クイズ、弓矢の狩りの体験、黒耀石の石器づくり体験、フェイスペイント、発掘再体験が行われました。今年度、新たに企画された発掘技能オリンピックは雨のため中止となりましたが、テラスやロビーの特設ブースには、長和町商工観光係の物販に加え、依田窪南部中学校3年生や日本遺産でつながりのある茅野市、下諏訪町から出展があり、大きな応援を頂きました。

午後のメインイベントである黒耀の森コンサートは、雨のためミュージアム館内での開催でした。今年度も黒耀石のふるさと親善大使を務める葦木啓夏さんに素晴らしい歌声を披露して頂きました。そして、コンサートの最後には、息の合った小・中学生による『ふるさと』の合唱の声が響き渡っていました。


▲下諏訪町ブース


▲茅野市ブース


▲狩りの体験


▲フェイスペイント


▲明治大学黒耀石原産地クイズ


▲黒耀石の森コンサート

長門小学校の6年生が縄文土器を発見！

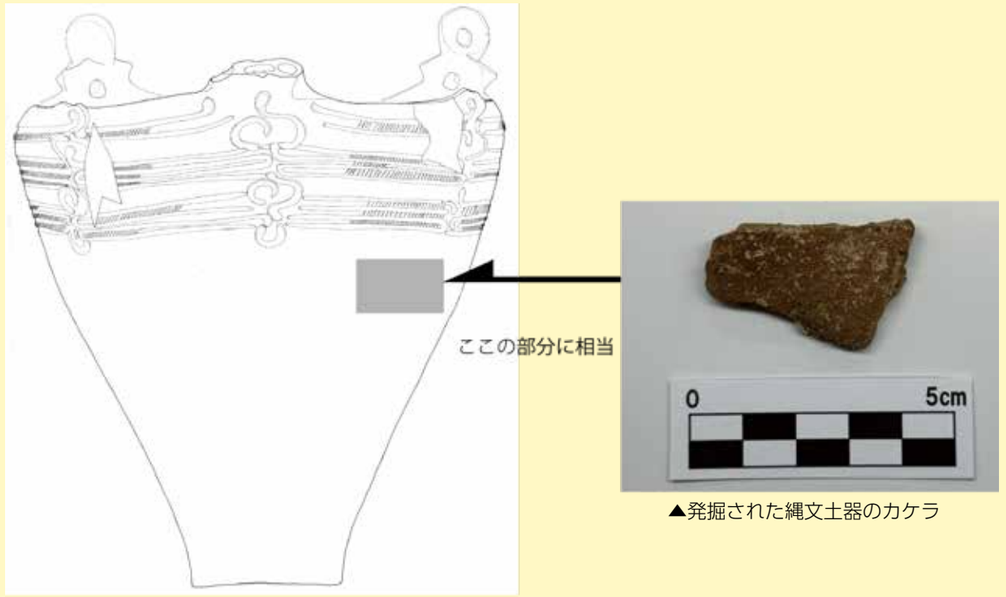
星糞の黒耀石鉱山から掘り出された採掘排土を調べる発掘再体験では、長門小学校6年生の滝沢耀空さんが3500年前の縄文土器を発見しました。この縄文土器は、加曽利B1式と呼ばれている土器で、第1号採掘址の発掘でも、採掘当時の地面から出土しており、採掘の時期を解明する決め手になったものです。今回発見された土器は、縄文人によって掘り捨てられた土砂に混じって発見されました。4センチほどの小さな破片で、表面には縄目の模様が確認できます。

発見者の滝沢さんからは、「模様のようなものがあり、洗ってみたら土器だと分かった。なかなか見つからない土器を見つけてとても嬉しい。」というコメントを頂きました。鉱山で出土した縄文土器は、いずれも割れたカケラとして発見されています。それらのカケラが集まると、立体ジグソーパズルのように組み立てて全体の形が分かるようになりますので、とても貴重な発見でした。

土器のほかにも、黒耀石を採掘するときに使用した掘り棒の先を削った石器が発見されており、現在ミュージアムにて鑑定の作業を進めています。


▲鑑定の様子


▲発掘再体験の様子



▲発掘された縄文土器のカケラ

平成3年発見　加曽利B1式土器
（縄文時代後期：3500年前）

地域の身近な話題をお届けします。皆さまからの情報をお待ちしております。
総務課 情報管理係 広報担当　☎ 75-2043 までご連絡ください。



長久保地区で防災訓練を行いました

― 皆で学ぶ　地域の防災 ―

10 月 4 日（日）、長久保地区で防災訓練を実施し、約 70 名の方が参加しました。毎年実施されている訓練ですが、今年は老人福祉センターに保管されている防災備蓄品の展示の他、依田窪南部消防署による AED を使用した救命救急訓練、長和町社会福祉協議会・日赤奉仕団第 3 分団のみなさんによる炊き出し訓練・非常食の試食、参加者によるダンボールベッド設営訓練、消防団による水消火器・消火栓からの放水体験等を実施しました。また、長和町ペット防災を良くする会のみなさんによるペット防災スターターキット展示やペット防災に必要な備蓄品の展示も行われました。



長和町産の松茸を美味しくいただきました

― 松茸ご飯で味わう地域の恵み ―

地域の恵みを子ども達に楽しんでもらおうと、長和町社会福祉協議会から町内小学校へ松茸が贈られました。昨年は長門牧場の薄皮どら焼きと Yama café のクッキー、一昨年は今回と同様に松茸を提供いただいた、この取り組みは、町民の皆さまから寄せられた赤い羽根共同募金の一部が活用されています。10 月 2 日（金）に長門小学校、6 日（火）に和田小学校で、松茸ご飯を中心とした給食が提供されました。尾美徳子会長と羽田二三恵さんも児童たちと一緒に給食を味わい、笑顔溢れる楽しいひとときとなりました。





JAZZY DOG オープンシェルター開催

― 愛犬を守るためにできること ―

9 月 27 日（日）、和田にある認定 NPO 法人「JAZZY DOG LIFE」は、オープンシェルター DAY を開催しました。保護犬たちが暮らす施設の見学やペットの防災について学ぶ体験が行われ、県内外から多くの人が訪れました。会場では、犬の名前や持病、アレルギーなどを記録する防災カードの作成や、災害時の避難生活を想定したクレートに入る訓練を実施。参加者は愛犬との避難に必要な備えについて理解を深めていました。

イベントを運営した小林雅也さんは「災害時、犬と暮らす人たちが協力し、皆で乗り越えられるような仕組みづくりを進めていきたい」と話していました。



信州・長和マウンテントレイル 2026

― 山道を駆け抜け 自然を満喫 ―

9 月 26 日（土）、信州・長和マウンテントレイル 2026 が開催され、全国から約 200 人のランナーが参加しました。あいにくの雨により、キッズレースとドッグトレイルは中止となりましたが、45 キロと 15 キロの 2 コースでは熱戦が繰り広げられました。ランナーに町の魅力を知ってもらえるよう、コース上には長門牧場などのビューポイントが設けられました。また、給水所では山の子学園のあんぱん等の地元の食べ物が提供され、ランナーを支えました。主催者は、「今後も大会を通じて町の魅力を発信し、人と地域をつなぐ機会として大切に育てていきたい」と話していました。



オレンジ・ランプ上映会が役場で開催

― 認知症を自分ごととして考える ―

9 月 30 日（水）、役場町民ホールで映画「オレンジ・ランプ」の上映会が開催されました。会場は多くの来場者で埋まり、認知症への関心の高さがうかがえました。同作は、39 歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された男性の実話を基に、夫婦が希望を見いだしていく姿を描いた物語です。認知症になっても、自分らしく暮らし続けるためには、認知症のある方もそうでない方も、一人一人が認知症を自分ごととして捉え、理解を深めることが大切です。今回の上映会は、認知症を身近な問題として捉え、誰もが自分らしく暮らせる地域のあり方を考える機会となりました。



第3回 CKD 講演会が開催されました

― 腎臓の健康、今からできること ―

9 月 28 日（月）、「明日からできる腎臓を守るための食事習慣～塩分制限と野菜編～」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。腎臓を守るために明日からできることとして次の 3 つのことが紹介されました。

①塩分を 1 日 2 g 減らす（麺類の汁は残す・しょうゆは「つける」、だしや香辛料を使う等）
②野菜をあと 1 皿（70g）増やす
③健診で腎臓の状態を知る（尿蛋白・eGFR をチェック）

毎日の積み重ねが、10 年後の腎臓を守ることにつながります。できることからやってみましょう。



～町内の保育園と学校で運動会が開催～



広報 令和8年11月号 No.254

長和町役場
〒386-0603 長野県小県郡長和町古町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■アオヤギ印刷株式会社

うえだ里親支援センター主催

親子で楽しむ フォスターホーム コンサート

養育里親普及促進イベント





UkoSaxy（SAX奏者）

Smileこども マルシェ 同時開催

2026年12月12日（土）

10：00～15：00

コンサート開催時間　10：00～12：00迄

開場時間　9：30～

参加費　参加無料　申し込みは不要

会場　長和町役場町民ホール

共催　長和町　長和町教育委員会

音響＆企画協力：地域と音楽を結び隊

〒386-0603 長野県小県郡長和町古町4247-1　お問合せ　うえだ里親支援センター TEL0268-28-1192

編集後記▼9時過ぎ、天気予報を確認していざ撮影スポットへ。現場へ着くと、登る前にはなかった白いガスが立ち込み始め、撮影不可能に。そんなことを2度経験し、3度目でようやく全ての場所で撮影が成功。写真撮影に最も時間を費やしたー号。ヨの天気の気まぐれさと星空の美しさを知れたーか月でした。（紙）

長和町の人口　総人口 5,349 人　世帯数 2,628 世帯　男性 2,654 人　女性 2,695 人　（令和 8 年 10 月 1 日現在）