

広報 

ながわ

No.193

2021. 10



02 フレイル予防で健康に！

06 10月31日は、
長和町町長選挙、長和町議会議員一般選挙の投票日

07 新型コロナワクチン接種情報

Photo：ポールウォーキングでフレイル予防

やってみよう！フレイルチェック

1、イレブンチェック		回答欄	
栄養 (食事・口腔)	Q1、ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2、野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3、「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通にかみ切れる	はい	いいえ
	Q4、お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運動	Q5、1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している	はい	いいえ
	Q6、日常生活において、歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい	いいえ
	Q7、ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	Q8、昨年と比べて外出の機会が減った	いいえ	はい
	Q9、1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	Q10、自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	Q11、なによりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

※フレイルの危険度は右側の選択肢についた丸が多いほどフレイルの危険度が高いです。さらに右側の選択肢に5項目以上の丸がつくとフレイルの可能性がぐっと高くなります。ご自身でどんなことに気をつける必要があるのか確認して効果的に予防していけるといいですね。

※サルコペニアとは…加齢や病気が原因で筋肉量が減り、全身の筋力が低下している状態です。筋力低下による転倒や外出が減るなどの原因になります。



2、指輪っかテスト

指輪っかテストは指とふくらはぎを使うだけで足の筋肉量が落ちているかがわかります。

〈やりかた〉

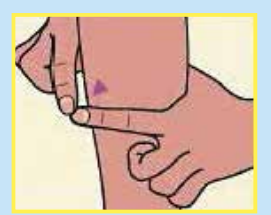
- ①両手の親指と人差し指同士をくっつけて輪っかを作ります。
- ②膝を曲げます。利き足と反対の足のふくらはぎの、一番太い部分を輪っかで囲みます。
- ③指輪っかでふくらはぎを囲むとどうになりましたか？



囲めない
筋肉量が十分です！
足の筋肉が足りている可能性が高いです！



ちょうど囲める
筋肉量が足りている可能性が高いです！維持しましょう。



隙間ができる
筋肉量が少ない可能性が高いです。サルコペニア※の可能性がります。

【出典】 東京大学高齢社会総合研究機構

フレイル予防で健康に暮らそう！

(問) 町民福祉課高齢者支援係
☎ 75・2046



ポールウォーキング

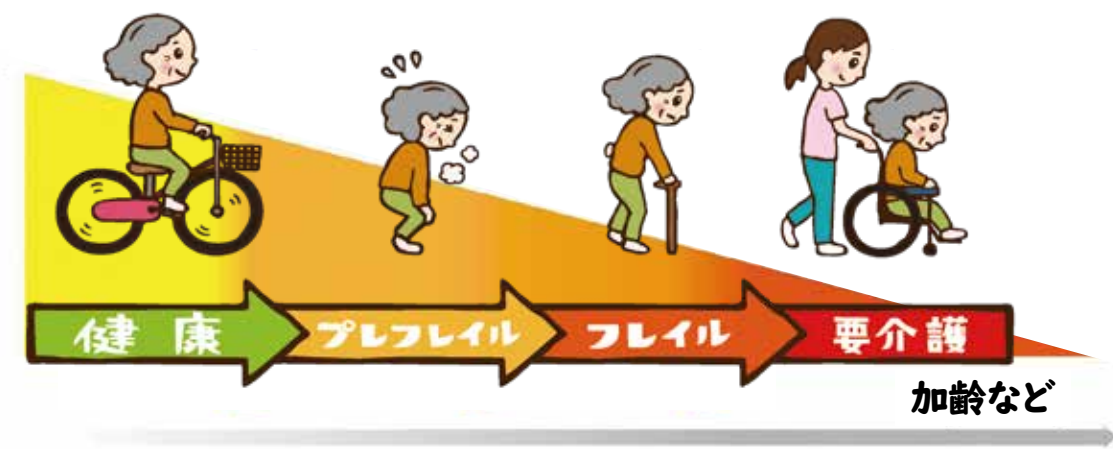
フレイルをご存知ですか
「フレイル」とは、加齢とともに、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態のこと、介護が必要な状態（要介護状態）になる前の『虚弱』の状態です。健康と要介護の中間の状態をいい、多くの人がこのフレイルの段階を経て、要介護状態に進むと考えられています。ですが、適切な予防により健康な状態に回復する可能性があります。

フレイルの例として、「食べる量が減ってきた」「何もしていないのに疲れる」「外出や人に会うことが面倒」「こんなふうに感じることはありませんか？」これらに当てはまるものがあつたら、それはフレイルのサインかもしれません。この状態が続くと要介護状態になる可能性が高まります。最近では新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、家にこもりがちになっている方も少なくありません。これもフレイルを引き起こす原因です。

長和町の高齢者の介護が必要となる理由は、認知症と骨折が多いです。身体や心の些細な衰えが要介護状態にまで悪化することもあります。健康寿命を伸ばすにはこの衰えを些細なことと思わずに、きちんとした対策をしていくことが大切です。

まずはご自身の状態を確認してみてください！

心身の能力



「フレイルが進行していく様々な要因」
生活習慣病（高血圧・脳血管疾患・糖尿病など）持病の悪化、うつ病、認知症、加齢、生活の変化、ストレス、低栄養、筋肉量の減少、独居、孤食、加齢など

フレイル予防に「リハビリ専門職派遣事業」をご活用ください
町では、みなさんの集まる場所に、リハビリ専門職を派遣しています。

運動の内容はご要望に応じます。**ポールウォーキング**や腰痛・肩こり予防運動、認知症予防運動など・お気軽に左記までお問い合わせお申込みください。

◆派遣の要件
① 65歳以上の方を含む5人以上の住民グループ
② 一か月に一回以上運動をするために集まるグループ

◆派遣料 無料
◆派遣回数 年度で3回まで

ポールウォーキングを始めてみませんか
ポールウォーキングは、ポールを使って歩くことで通常のウォーキングより全身の筋肉をバランスよく使うことができ、高齢者だけでなく様々な年代から注目されている新しいスポーツです。

問 町民福祉課 高齢者支援係
☎ 75・2046

食欲の秋！

『お口の健康』 保っていますか？

「食べる」「話をする」など、私たちの生活で大きな役割を担っている「口」ですが、加齢に伴って衰えやすくなります。

衰えの兆候としては、「食べこぼす」「むせやすい」「滑舌が悪くなる」「口の乾きが気になる」「柔らかいものばかり食べる傾向にある」などがあります。

お口の「ささいな衰え」を放置すると、全身の活力低下や要介護状態につながると言われてます。よく噛んで食べることは、認知症予防のためにも大切です。

特に、コロナ禍で感染症予防のためにマスクを着けたり、会話を控える状況は、お口の筋力低下を招きやすく、より注意が必要です。

対策として、定期的な歯科健診と毎日のお口の手入れ、おしゃべりや体操でお口を動かすことが有効です。

町では、無料歯科健診とお口の健康講座を実施しています。

お口のことで気がかりがある方もない方も、この機会をぜひ活用ください。

■対象 おおよそ65歳以上の方

■料金 無料

●「歯科医によるお口の健診」

■日程・会場

・10月5日（火）

長門町民センター 集会ホール

・10月14日（木）

大門基幹集落センター

・10月22日（金）

和田コミュニティセンター

・11月19日（金）

役場 町民ホール

■時間 それぞれ14時～

●「お口の健康講座」

歯科衛生士によるお口の健康を保つコツについてのお話

■日程・会場

・10月14日（木）

大門基幹集落センター

・11月17日（水）

長門町民センター 集会ホール

・11月29日（月）

和田コミュニティセンター

・12月16日（木）
役場 町民ホール

■時間 それぞれ14時～15時
※10月14日（木）のみ14時40分～15時40分



歯科医によるお口の健診



お口の健康講座

お口・舌の動きを スムーズにする体操

【出典】日本歯科医師会

効果

唇や頬、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。顔の表情もイキイキしてきます。

唇を中心とした口の体操



①口をすぼめる



②「イ～」と横に開く

唇と頬の体操

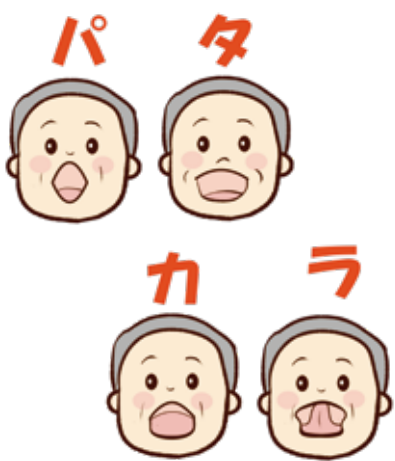
頬を膨らませた後、すぼめる動きを数回する。



／ ブクブク
水は大さじ1杯程度
水はなくてもOK

パタカラ体操

- ①「パ」・・・唇をはじくように
- ②「タ」・・・舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」・・・舌先の奥の上顎の奥につけるように
- ④「ラ」・・・舌先をまるめるように



唾液腺マッサージ

耳下腺

顎下腺

舌下腺

①耳下腺マッサージ
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。



②顎下マッサージ
顎のラインの内側のくぼみの部分3～4箇所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



③舌下腺マッサージ
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方にゆっくり押し当てる。

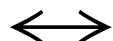


舌の体操（舌圧訓練）

- ①舌を左の頬の内側に強く押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌先を、頬の上から押さえる。
- ③それに抵抗するように舌を頬の内側にゆっくり10回押しつける。
- ④右の頬でも同じことを繰り返す。



繰り返しましょう



早めにお口の健康対策を行い、何歳になっても「おいしく食べられる」「楽しくおしゃべりできる」お口を維持し、秋の味覚を楽しみましょう！

新型コロナワクチン接種情報

◆今後の新型コロナワクチン接種予定について

●12歳～16歳の方

以前、アンケートでご回答いただいた内容により接種の方法が違います。

1、「町で設定した日付で集団接種日を希望する」と回答された方

集団接種の対象者は、10月10日（金）に12歳に達する方までです。

■接種日程（15分ごとに受付時間を設定）

- 1回目 10/9（土）、10/10（日）9:00～11:45
2回目 10/30（土）、10/31（日）9:00～11:45

■接種場所

保健福祉総合センター（依田窪病院北側）
⇒町から集団接種の日程、時間をお知らせしました。都合が悪い場合は、健康づくり係へご連絡をお願いします。

2、「かかりつけ医はいないが、個別接種を希望する」と回答された方

⇒長和町は、依田窪病院が個別接種の医療機関です。接種日は、火・水・金曜日の13:30～14:30です。ただし、接種希望者が6人揃ったところで、日程と時間を設定します。また、集団接種日以降に12歳に達した方も個別接種の対象となります。

3、「かかりつけ医での個別接種を希望する」と回答された方

⇒下記までお問い合わせください。

4、アンケートの回答がなかった方、また、「接種を希望しない」と回答された方

⇒接種をご検討いただき、接種を希望される方は下記までご連絡ください。

●すべての町民の方

2回目のワクチン接種をされていない方、接種を受けていない方を対象に個別接種を実施いたします。

【個別接種医療機関】 国保 依田窪病院
【接種日・接種時間】 火曜日・木曜日の15:30～16:00
【接種人数】 各曜日とも12名

※接種は予約制となります。

接種を希望される方（上小圏域内他市町村での接種を含む）は、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ先】 こども・健康推進課 健康づくり係
電話 0268-68-3494 ・ 0268-75-2045
受付時間 9:00～17:00（土日祝日を除く）



10月31日（日）は、 長和町町長選挙、長和町議会議員一般選挙の投票日です ～みなさまの声を届け、政治に反映させるためにも、大切な一票の投票をお願いします～

◆投票時間

投票日当日は、午前7時～午後8時です。
ただし、大門小茂谷・鷹山・姫木・和田唐沢・男女倉投票所は午後7時までとなりますのでご注意ください。

◆変更になった投票所があります。

【古町第1投票所】
古町公民館 → 役場
【大門第4投票所】
小茂谷公民館 → 交流促進センター
（旧そば打ち体験道場）

◆持ち物

投票所には入場券をお持ちください。

◆期日前投票

投票日当日に都合の悪い方は、期日前投票をお願いします。

【期 間】 10月27日（水）～30日（土）
【時 間】 午前8時30分～午後8時まで
【場 所】 ・長和町役場 第1・2会議室
・和田支所 2階 講堂
【持ち物】 入場券

◆町内巡回バスの乗車券往復分をご用意しています。

期日前投票所、各投票所において町内巡回バスの乗車券往復分をご用意していますので活用しましょう。



◆不在者投票を活用しましょう。

選挙期間中、町に滞在していなくてもお住まいの場所で投票が出来ます。まずは町選挙管理委員会へ投票用紙の請求書の提出が必要ですので、ご連絡ください。また、投票用紙等はお住まいの場所から郵送でやりとりをすることから、お手続きに時間がかかりますので、時間に余裕をもってお願いします。

◆選挙公報について。

選挙公報は10月28日（木）の朝刊折込みにて配布いたします。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・和田支所にも選挙公報を備え置きますのでご利用ください。

ハロウィンジャンボ宝くじ 10月22日（金）まで発売中!!

◆ハロウィンジャンボ宝くじ

1等 3億円×11本
前後賞各 1億円×22本
※当選本数は発売総額330億円・11ユニットの場合

◆ハロウィンジャンボミニ

1等 3,000万円×20本
前後賞各 1,000万円×40本
※当選本数は発売総額150億円・5ユニットの場合

この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、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

「宝くじ助成金」で整備しました

令和3年度一般コミュニティ助成事業を活用し、樹木粉碎機（2台）を整備しました。地域のコミュニティ活動において活用されます。

企画財政課まちづくり政策係 ☎ 75・2064



選挙に関するQ&A

「選挙告示日前」
事前運動の禁止とは？
選挙運動（特定人の当選を目的とする行為）は、告示日に立候補の届出が受理されたから、投票日前日までに限り行うことができ、事前の運動は禁止されています。
後援会などの政治活動（政策の普及・宣伝、政治啓発活動報告は年間を通じて行うことができますが、実態として候補者の氏名普及・宣伝が主たる目的と認められる行為は、事前運動となるおそれがあります。

「選挙告示日以降」
禁止されている選挙運動とは？
戸別訪問・飲食物の提供（お茶及び茶菓子を除く）・署名運動・18歳未満の者の選挙運動などが禁止されています。
電話による投票依頼やインターネットによる選挙運動はできますか？
選挙運動期間中（投票日を除く）は電話による投票依頼やインターネットによる選挙運動ができます。
選挙人が、陣中見舞いとして酒を贈ることはできますか？
選挙運動に関する寄附となり、金銭や有価証券（小切手など）のみ寄附可能となるため、陣中見舞いとして酒などの物品を贈ることはできません。

「選挙期日後」
当選のお礼のあいさつに制限はありますか？
戸別訪問や当選祝賀会の開催はできません。
「当選祝い」としてお酒や花を贈ることはできますか？
政治活動に関する寄附となり、物品に限られます（金銭・有価証券は不可）ので、お酒や花などを当選祝いとして持つていくことができます。

選挙に関するQ&A

「選挙告示日前」
事前運動の禁止とは？
選挙運動（特定人の当選を目的とする行為）は、告示日に立候補の届出が受理されたから、投票日前日までに限り行うことができ、事前の運動は禁止されています。
後援会などの政治活動（政策の普及・宣伝、政治啓発活動報告は年間を通じて行うことができますが、実態として候補者の氏名普及・宣伝が主たる目的と認められる行為は、事前運動となるおそれがあります。

「選挙告示日以降」
禁止されている選挙運動とは？
戸別訪問・飲食物の提供（お茶及び茶菓子を除く）・署名運動・18歳未満の者の選挙運動などが禁止されています。
電話による投票依頼やインターネットによる選挙運動はできますか？
選挙運動期間中（投票日を除く）は電話による投票依頼やインターネットによる選挙運動ができます。
選挙人が、陣中見舞いとして酒を贈ることはできますか？
選挙運動に関する寄附となり、金銭や有価証券（小切手など）のみ寄附可能となるため、陣中見舞いとして酒などの物品を贈ることはできません。

「選挙期日後」
当選のお礼のあいさつに制限はありますか？
戸別訪問や当選祝賀会の開催はできません。
「当選祝い」としてお酒や花を贈ることはできますか？
政治活動に関する寄附となり、物品に限られます（金銭・有価証券は不可）ので、お酒や花などを当選祝いとして持つていくことができます。



農業委員と農地利用最適化推進委員を募集します

☎ 農業委員会事務局 ☎ 75・2083

現農業委員及び農地利用最適化推進委員（以下「推進委員」という。）が令和4年3月31日で任期満了となることから、農業委員と推進委員を募集します。

農業委員あるいは推進委員に推薦・応募する場合には所定の届出書に記載していただき、農業委員会事務局へ持参又は郵送でご提出ください。

■募集期間 10月5日（火）～11月1日（月）

なお、届出書は農業委員会事務局又は町ホームページに用意してあります。詳細は、農業委員会事務局にお問い合わせいただくか、町ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

今月の「カシヤ」



町内小学校では、古町の「農夫と農婦」において毎年恒例の実ったりんごに自分の名前のシールを貼る作業を行いました。収穫が楽しみです。

町からのお知らせです

町から皆さんの生活に結びつく
情報をお知らせいたします。

情報広報係 ☎ 75-2043

ホームページ <http://www.town.nagawa.nagano.jp>

問・・・お問い合わせ先

総務課

困ったら一人で悩まず 行政相談

10月18日（月）から24日（日）は行政相談週間です。

行政相談は、総務大臣から委嘱された行政相談委員が、皆様の身近な相談相手として、公正・中立の立場から、国や市町村などの行政に関する苦情、意見、要望を受け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に活かすため、年金、医療保険、雇用、道路、社会福祉、交通機関など、幅広い相談に対応しております。

なお、相談は無料で、秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

◇長和町行政相談委員

小宮山 正幸さん（長久保6区）

電話 68・2211

小林 節子さん（和田大出区）

電話 88・2590

また、行政相談は「心配ごと相談」と合同で毎月開催されております。

町民福祉課

生ごみ堆肥（秋）を配布します

毎年行っております堆肥の一斉配布を、10月19日（火）、一般廃棄物処理場内の保管施設にて実施いたします。

配布をご希望される方は、10月18日（月）の午前中までに、左記まで申込みをお願いします。

なお、今回配布します堆肥は、「生ごみ」と「下水道汚泥」を混合し、堆肥化したものとなります。

使用にあたっては、保管施設に成分表資料を掲示しておりますので、ご確認ください。

☎ 町民福祉課 生活環境係

☎ 75・2046

あったカフェの開催

認知症の方やその家族、また関心のある方が、お茶を飲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。

10月の心配ごと相談は、10月20日（水）午前9時から正午まで役場に行います。

※心配ごと相談は、毎月第3水曜日に開催しています。詳しくは本紙「社会福祉協議会だより」にてご確認ください。

☎ 総務課総務係
☎ 75・2040

産業振興課

農地利用最適化推進委員が訪問します

長和町農業委員会では、遊休荒廃地の発生防止の取組みとして、農地を所有されている方のご意向をお伺いするため、順次、地元の農地利用最適化推進委員がご自宅を訪問させていただきますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。ご不明な点等ございましたら、左記までお問い合わせください。

☎ 農業委員会事務局
☎ 75・2083

介護予防教室の開催

■日時 10月18日（月）
9時30分～11時

■場所 役場 一階町民ホール

■参加費 100円

☎ 町民福祉課 高齢者支援係
☎ 75・2046

◆元氣アップ教室 体操教室
（65歳以上の方）

○日程・会場

・10月11日（月）

和田地区 和田コミュニティセンター

・10月13日（金）

古町地区 役場町民ホール

・10月18日（月）

長久保地区 長門町民センター

・10月25日（月）

大門地区 大門基幹集落センター
・11月2日（火）

古町地区 役場町民ホール

○時間 午後
（地区によって異なります）

〈広告欄〉

郵便局のみまもり訪問サービス

お申込み等、詳細はお近くの郵便局まで！



- 月1回、郵便局社員など※がご利用者宅などへ直接訪問します！
- ご利用者の生活状況はご家族などのご指定いただいた報告先へご連絡します！
- 生活状況は「7項目+選べる3項目」で、ご利用者の状況に応じた確認ができます！
- サービス料金：2,500円/月(税込)

問い合わせ先

長門郵便局 0268-68-2100 小県和田郵便局 0268-88-2300
長門古町郵便局 0268-68-2042 大門郵便局 0268-68-2049

例えばこんな方に・・・

生活状況について把握したい

頻繁に帰省することができない

人との会話で元気がなっていない

■参加費 無料

*会場までの送迎もあります。

*感染症対策のため、初めて参加される方は、事前のご連絡をお願いします。

*申込みは左記までお願いします。

☎ 町民福祉課 高齢者支援係
☎ 75・2046

◆はつらつ運動教室（40歳以上の方）

○内容

健康運動指導士による体操教室

○日程・会場

・10月12日（火）

長門町民センター集会所
・10月26日（火）

長門老人福祉センター講堂

○時間 13時30分～15時

○参加費 無料

*申込みは左記までお願いします。

☎ 長和町社会福祉協議会
☎ 88・3069



マイナンバーカード交付窓口のご案内

10月

マイナンバーカード交付窓口につきまして、下記のとおり対応しています。
申請のお手伝いもしていますので、お気軽にお問い合わせください。

◇対応時間

- 平日開設時間
9時～17時15分
- 時間延長日（毎週木曜日）
9時～19時
- 休日開設日（第二土曜日）
9時～正午

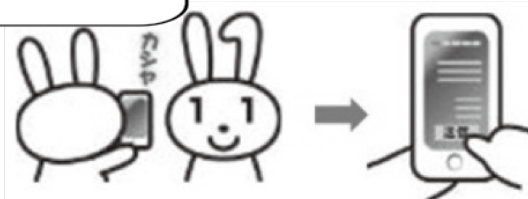
※受付は終了時間の15分前までにお願いします。

◇交付場所 役場庁舎町民福祉課窓口係
(1番窓口)

スムーズな交付のため、事前に受け取りの予約をお願いします。

問 町民福祉課 窓口係
☎ 75-2073

写真も撮って申請のお手伝い
をしています！
お時間はかかりません。



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5	6



町民福祉課

39歳以下独身者向け 婚活交流会

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・嬭恋村）が主催となり次のとおり婚活交流会を開催します。素敵な出会いと結婚を応援します。

■対象者

39歳以下の独身者
（昭和57年以降生まれの方）

○男性

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・嬭恋村）に在住または在勤の独身の方

○女性

県内または嬭恋村に在住または在勤の独身の方

■日時

11月14日（日）
13時～16時（受付12時30分）

■会場

ザ・グラントティアラ 上田高砂殿

■内容

お見合い、フリートーク

■進行

しあわせ本舗代表 若井 順子氏

■定員

男女各20名（合計40名）

※申し込み多数の場合や、男女人数に偏りがある場合は、抽選により決定

■参加費

男性 1800円
女性 1200円

※会場での飲食はありません。お帰りの際、お土産を用意しております。
※参加費は事前のお支払となります。
また、支払後に参加辞退された場合、返金はいたしません。
※新型コロナウイルス感染症予防ににつきましては、万全の対策を講じて交流会を実施する予定ですが、感染状況によっては中止といたします。

■申込期限

10月31日（日）

■お申し込み方法

メール、または左記QRコードを読み取りお申込みください。
※電話、ファックスによる申し込みはご遠慮ください。

○メール

ueda-konkatu@city.ueda.lg.jp

○QRコード



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

後見人交流会 開催

上小圏域で成年後見人、保佐人、補助人として活動されている方が集い、情報交換ができる交流会を開催します。家庭裁判所の職員も参加しますので、日頃の悩みや疑問について気軽に相談してみませんか。
※新型コロナウイルス感染症予防の観点から中止になる場合がございます。予めご了承ください。

後期高齢者医療 医療費通知を送付します

長野県後期高齢者医療広域連合では、特別な事情がある場合を除き、その前年に後期高齢者医療保険で医療を受けた全ての被保険者に対し、医療費通知を送付しております。

令和3年分から医療費通知の送付を年2回から年1回に変更させていただきます。

令和3年1月から令和3年10月までの受診分については、令和4年1月下旬に送付いたしますので、令和3年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、当該医療費通知と併せて、11月及び12月診療分の医療機関等からの領収書を基に申告をしてください。

なお、令和3年11月及び令和3年12月受診分については、令和4年1月から令和4年10月までの受診分と併せて、令和5年1月下旬頃の送付となりますのでご了承ください。

問 長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室
☎ 026・229・5320

〈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」
3年延長決定！
令和6年3月31日まで

リフォームも承りますので、
お気軽にご相談ください。

「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。

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

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

問 上小圏域成年後見支援センター
☎ 27・2091



QRコード

◆日時 11月12日（金）10時～12時
◆会場 上田市ふれあい福祉センター2階会議室
◆内容 家庭裁判所の職員によるプチ講座、交流会（情報交換等）
◆講師 長野家庭裁判所上田支部職員
「後見の事務と報告書の書き方について」
◆対象者 成年後見人、保佐人、補助人をされている方
◆定員 20人
◆申込み 上小圏域成年後見支援センターへ電話、または左記QRコードから11月5日（金）までに お申し込みください。
※家庭裁判所へ質問事項がある方は申込時に職員にお伝えください。

☆福家先生のご紹介☆
大学病院、精神科病院、総合病院などで経験を重ねられ、2019年に川中島Fメンタルクリニックを開院されました！近年は、うつ病やパニック障がいなどに対するストレスケアや復職支援、また認知行動療法をはじめとする心理療法を

■日時
11月13日（土）
9時30分～11時30分

■場所
和コミュニティセンター

■内容（演題）
うつの予防について
大切ないのちをみんなで守ろう

■講師
川中島Fメンタルクリニック 院長 福家 知則氏

第43回保健大学開催

◇生活保護世帯の方へ
65歳以上及び一〇才～中学3年生までの接種費用につきまして、負担軽減を図るため無料となります。
左記で無料券を発行しますので申請をお願いします。

◇子ども・健康推進課健康づくり係
☎68・3494

こども・健康推進課

保育園入園手続き説明会を開催します

令和4年度保育園入園手続き説明会を次のとおり開催いたします。

■日時
10月16日（土）
9時～（受付 8時30分）

■場所
長和町長門ふれあい館

入園時期が年度初め・年度途中に関わらず、令和4年度内に入園を希望される方、妊娠中のお子さんの入園を希望される方、また、入園を迷っている方はご参加ください。
新型コロナウイルス感染予防のため、託児は行わず、説明会への参加を各家庭一名のみといたします。参加される方は、当日の検温とマスクの着用をお願いいたします。
また、感染状況によっては中止とする場合がございます。開催の有無については10月13日（水）以降に町のホームページにてご確認ください。

※入園申込開始は10月25日（月）を予定しております。

◇子ども・健康推進課子育て支援係
☎75・2069

自己負担千円でインフルエンザワクチン予防接種が受けられます

町では、インフルエンザワクチン予防接種に関する費用について次のとおり助成します。なお、新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

◇65歳以上を対象としたインフルエンザワクチン予防接種について
■対象者
長和町に住所を有する方で次のいずれかに該当する方
①65歳以上の方
②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいや有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方
■自己負担料金 千円
※昨年度は新型コロナウイルス感染

症対策の一環として、無料としましたが今年度は例年どおり自己負担があります。

■費用の助成期間
10月1日（金）～12月31日（金）

■接種場所

長野県内のほとんどの医療機関での接種が可能です。（一部不可あり）必ず医療機関へ事前に電話予約のうえ、接種をお願いいたします。
町の予診票が、接種希望の医療機関にない場合は、お手数ですが健康づくり係までご連絡ください。

◇一〇才～中学3年生までを対象としたインフルエンザワクチン接種について

■対象者
長和町に住所を有する一〇才～中学3年生までの方
（平成18年4月2日～令和2年9月30日生まれ）
■料金
一回 千円
■費用の助成期間
10月1日（金）～令和4年1月31日（月）まで
■接種場所
小県医師会に所属している医療機関
0歳児は予防接種の対象にはなりません。

上田広域管内では、急病人やけが人が発生し、一〇番通報してから救急車が到着するまでに平均で約9分かかります。
何もせずに救急車の到着を待つと、呼吸や心臓が止まった人を救える確率は急激に下がります。
一刻を争う応急手当、それを行うのは、その場に居合わせた「あなた」です。

普通救命講習会

依田窪南部消防署

◇子ども・健康推進課健康づくり係
☎68・3494

※新型コロナウイルス感染症拡大状況により、保健大学を中止とする場合があります。その場合、町ケーブルテレビ「ゆいねつ」にて放映を行いますのでご覧ください。

行っているようです。福家先生は、患者様がこれまで大切にしてきたことや、ご自身の価値観を尊重し、その方らしく穏やかに人生を送っていただけるように、ともに治療に取り組んでください。

大切な人の命を守るために、応急手当の知識と技術を身に付けましょう。

■日時

11月27日（土）
14時～17時（3時間）

■場所

依田窪南部消防署 会議室

■内容

心肺蘇生法（胸骨圧迫・人工呼吸）、AEDの使い方、止血法、異物除去法
※講習修了者には、修了証を交付します。

■持ち物 筆記用具、ハンカチ

■参加料 無料

■申込

受講を希望される方は11月26日（金）までに消防署へお申込みください。

■その他

実技のできる服装でマスクの着用をお願いいたします。なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当日風邪等の症状がある方は参加を控えていただくようお願いいたします。また感染拡大状況によっては急遽中止となる場合があります。

お申し込みは左記までお願いします。

◇依田窪南部消防署救急係
☎68・0119

〈広告欄〉

総合建設業 不動産業 建築設計事務所		地震に強い家
土地探しから建築まで ◎建築 不動産 無料相談開設中		M-ONE HOME エムワン・ホーム
建築	新築・増築・リフォーム・工場・事務所（RC 鉄骨 木造等） 尚耐震検査等も行っております。お気軽にご相談ください。	株式会社 モリケン
不動産	土地（宅地・原野・山林・田・畑）売買仲介等 建物（中古住宅・アパート）売買仲介等	
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		

	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. 納骨堂がとても湿っぽいのですが、改善方法はありますか？ A. 改善できます。換気口を取り付けることにより軽減することができます。どうしても納骨堂は底部からの湿気により結露しやすいので、風の流れを作ってあげることが改善方法のひとつです。
	さくらい 櫻井石材有限会社

◇ 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。

長和町古町 4459（長門バイパス沿い）
☎ 68-3859 FAX 68-4444

〈広告欄〉



処理場持込可



生ごみ



ビン・カン危険ごみ等



可燃ごみ



プラスチック類
ペットボトル
発泡スチロール類等



新聞・古布
ダンボール等



美化センター
展示物販売日

長和町一般廃棄物
処理場について

● 開場日
毎週火・土・日曜日

● 開場時間
午前 8 時 30 分
～ 午後 4 時

● 処理場連絡先
☎ 68-4120

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

☎ 町民福祉課
生活環境係
☎ 68-3111 (代表)
☎ 75-2081 (係直通)

日	月	火	水	木	金	土
26 芳沢住宅設備 水道 (再) 長和町議会 9 月定例会 閉会	27 税 羽田組 水道 保健センター開放日	28 信越工業 水道 リクエスト 平成 2 5 年度長和町成人式	29 S・T・K 興業 水道 リクエスト：平成 2 7 年度 第 1 回ながと保育園運動会 (前編)	30 税 清水設備 水道 長久保和 田 リクエスト：平成 2 7 年度 第 1 回ながと保育園運動会 (後編)	1 長門興業 水道 (再) 上田東高校文化祭 あずま劇場	2 山常 水道 (再) 第 28 回長野県高等学校 軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会①
3 美 小山産業 水道 リクエスト 平成 2 7 年度長和町成人式	4 芳沢住宅設備 水道 保健センター開放日	5 羽田組 水道 リクエスト：平成 2 9 年度 ながと保育園運動会 (後編)	6 信越工業 水道 リクエスト：平成 2 9 年度 ながと保育園運動会 (前編)	7 S・T・K 興業 水道 長久保和 田	8 清水設備 水道 S・T・K 興業	9 長門興業 水道 (再) 令和 2 年度 和田保育園運動会
10 山常 水道 (再) 第 28 回長野県高等学校 軽音楽系クラブ合同演奏会 東北信大会②	11 小山産業 水道 保健センター開放日	12 芳沢住宅設備 水道 (再) 第 16 回長野県高校軽音楽系 クラブ合同演奏会県大会②	13 羽田組 水道 (再) 第 16 回長野県高校軽音楽系 クラブ合同演奏会県大会③	14 信越工業 水道 長久保和 田	15 税 S・T・K 興業 水道	16 清水設備 水道 (再) 令和 2 年度依田窪南部中学校 紫苑祭 (前編)
17 長門興業 水道 (再) 令和 2 年度 ながと保育園運動会	18 山常 水道 保健センター開放日	19 小山産業 水道 (再) 令和 2 年度長門小学校 ハッピースポーツデー (後編)	20 芳沢住宅設備 水道 幼児健康相談 (再) 令和 2 年度 第 113 回和田小学校運動会 (前編)	21 羽田組 水道 (再) 令和 2 年度 第 113 回和田小学校運動会 (後編)	22 信越工業 水道	23 S・T・K 興業 水道 (再) 令和 2 年度依田窪南部中学校 紫苑祭 (前編)
24 清水設備 水道 (再) 令和 2 年度依田窪南部中学校 紫苑祭 (後編)	25 税 長門興業 水道 保健センター開放日	26 山常 水道	27 小山産業 水道 育児学級 (中期)	28 芳沢住宅設備 水道 長久保和 田	29 羽田組 水道 1 歳 6 ヶ月健診・3 歳児健診 子育て相談	30 信越工業 水道 まちのわだい
31 S・T・K 興業 水道 令和 3 年度 和田保育園運動会	1 税 清水設備 水道 保健センター開放日	2 長門興業 水道	3 山常 水道	4 小山産業 水道 長久保和 田	5 芳沢住宅設備 水道 2 歳児歯科健診	6 羽田組 水道 長和町功労者表彰式

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

母子保健ガイド				
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、股関節診察
育児学級 (中期)	7 ～ 8 ヶ月児		9:40 ～	離乳食講習会
乳児健診	4・7・10 ヶ月児		13:00 ～	子どもの成長発達を確認
幼児健康相談	1.0 ～ 1.3 歳児		9:30 ～	お誕生健診
1.6 歳児健診	1.6 ～ 1.8 歳児		13:00 ～	子どもの成長発達を確認
3 歳児健診	3.0 ～ 3.2 歳児		12:30 ～	子どもの成長発達を確認
2 歳児歯科健診	2.0 ～ 2.2、2.6 ～ 2.8 歳児		9:30 ～	虫歯予防健診
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	
1 1 月 1 日 (月)	
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
1 0 月 2 5 日 (月)	
介護保険料	7 期分
後期高齢者保険料	4 期分
▼口座振替不能分の再振替▼	
1 0 月 1 5 日 (金)	
固定資産税	3 期分
国民健康保険税	3 期分
保育料	9 月分
テレビ施設使用料	8・9 月分
町営住宅家賃	9 月分
入所負担金	8 月分
配食サービス等利用料	8 月分
1 1 月 1 日 (月)	
水道使用料	7・8 月分
※期限内納税にご協力ください。口座振替の方は前日までに預金残高をご確認ください。また、町税などについて納め忘れのある方は、至急お納めください。	

毒きのこの食中毒に要注意！

9月20日から10月19日は「きのこ中毒予防月間」です

【毒きのこの食中毒を起こさないために】

- ①「自分が」知らないきのこは採らない。
「自分で」鑑別できないきのこは食べない。人にあげない。
- ②食べられるきのこの特徴をしっかりと覚える。
「大丈夫かな？」と迷ったきのこは食べない。
- ③迷信や言い伝えを信用しない。
全ての食用きのこに共通している特徴はありません。

ツキヨタケ	テングタケ
 中毒症状 食後30分-1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等の中毒を起こす。 間違えやすい食用きのこ ・ヒラタケ ・ムキタケ ・シイタケ	 中毒症状 食後30分程度で嘔吐、下痢、腹痛など胃腸消化器の中毒症状が現れる。 神経系の中毒症状、瞳孔の収縮、発汗、めまい、痙攣等で、呼吸困難になる場合もあり、1日程度で回復するが、古くは死亡例もある。
クサウラベニタケ	ニセクロハツ
 中毒症状 食後20分-1時間程度で嘔吐、下痢、腹痛等の消化器系の中毒を起こす。唾液の分泌、瞳孔の収縮、発汗などの症状も現れる。 間違えやすい食用きのこ ・ウラベニホテイシメジ ・ホンシメジ ・ハタケシメジ	 中毒症状 食後30分-数時間程度で嘔吐、下痢等の胃腸、消化器系の中毒症状を示す。 その後18-24時間ほどで横紋筋溶解が原因と考えられる全身筋肉痛、呼吸困難を示し、死亡に至ることもある。

出典：毒キノコに要注意
(厚生労働省)

問 上田保健福祉事務所 食品・生活衛生課 電話 25-7152

教育委員会

長和町奨学生を
追加募集します

コロナ禍により、家庭の収入の減少や支出が増加した世帯の修学のため、奨学金の貸与を受ける奨学生の二次募集をいたします。

奨学金の貸与をご希望される方は、申請をお願いいたします。貸与の申請に関する書類につきましては、町ホームページから取得いただくか教育委員会よりお受け取りのうえ、期限までに申請をお願いいたします。

■募集受付期間
10月22日（金）まで

詳しくは左記までお問い合わせください。

問 教育委員会 学校教育係
☎ 68・2127





Town
information

信州大学医学部健康推進講座

問いこも・健康推進課健康づくり係 ☎ 68・3494

肝臓の硬さを調べる検査 （M2BPGi）について

町では6月1日より町民ドックや依田窪病院外来受診時の血液検査の残りを活用してウイルス性肝炎と肝硬変の有無を調べる検査を開始しました。検査費用は無料です（検査結果により受診する場合は健康保険での診療になります。）。

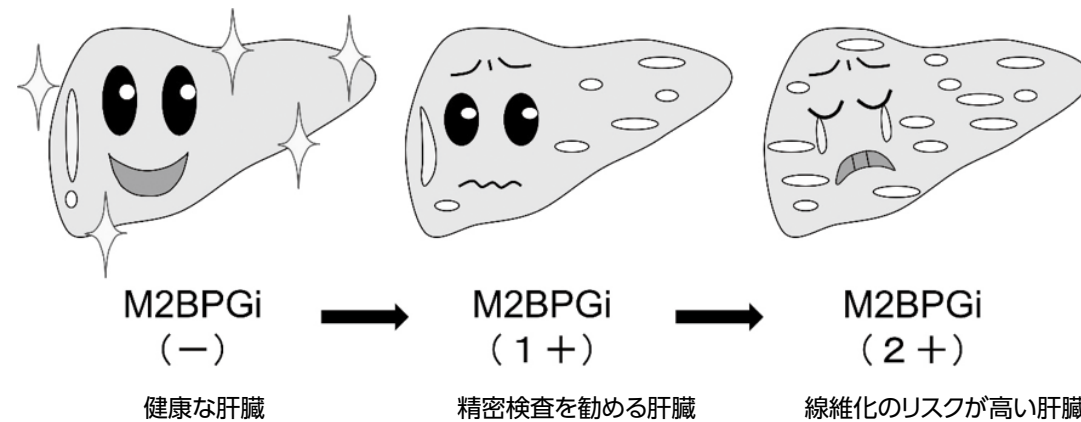
これまでに、町民ドックと依田窪病院健康管理センターでの特定健診、依田窪病院へ定期受診をされている方、852人（9月1日現在）に検査が行われています。すでに、検査結果が届いた住民の方、検査結果をもとに受診された方もいらっしゃると思います。

今回は、肝臓の硬さを調べる検査（**M2BPGi**）についてお話しします。
B型肝炎やC型肝炎などのウイルス性肝炎や、生活習慣病の脂肪肝は、その状態を放置すると、肝硬変、肝がんなど重篤な病態へ進行する病気です。

肝臓の病態把握には、肝臓の線維化（硬さの程度）を評価することが重要です。この肝臓の線維化の評価には、肝臓の組織を一部針で採取する「肝生検」という方法が主流ですが、入院が必要であったり、出血のリスクがあったり、身体的な負担が大きい検査です。

今回ご紹介している**M2BPGi**は、わずかな血液で検査ができ、肝臓の線維化進展の補助診断に有用な検査です。判定は、（-）（+）（2+）の3段階で、（-）であれば肝臓の線維化進展リスクが低く、（2+）であれば、線維化進展がかなり疑われます。

M2BPGiの異常を指摘された方は、ウイルス性肝炎や脂肪肝などの肝臓が硬くなる原因がないかどうか精査するため、肝臓外来受診をご検討ください。
肝臓外来では、さらに詳しい血液検査や腹部超音波検査、MRI検査などの精密検査や、定期的な受診などを個々人の病態に応じて提案させていただきます。



〈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 24時間 見積り無料
車のことなら何でもお気軽にご相談ください。

アートガレージ
TEL.0268-68-2382



新型ワゴンR
スマイル 誕生

SMILE
WAGON R

「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



●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の支払い
●任意後見契約
(公正証書による必要があります)
大切な契約や取引において公正証書は皆さんの権利を正しく確実に守ってくれます。

問 上田公正役場 公正人 永井 栄次
☎ 22・5477

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、一定事項を公証人に証明させる制度です。
この公正事務を担当する公証人は、判事、検事、法務事務官などを長く務めた法律事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。

10月1日～7日 公正週間

羽田町長の動き

- | | |
|---|--|
| 8月23日(月) 決算審査意見書提出、NOSAI 長野決裁、長野県地方税滞納整理機構議会 | 9日(木) 上田地域広域連合正副連合長会、全国町村会正副会長会 (WEB) |
| 24日(火) 福祉係打合せ、企業組合労協ながの面談 | 10日(金) 企画財政課打合せ、長門牧場役員会、議会全員協議会 |
| 21日(水) 北信地区町村会長会議、NOSAI 長野決裁 | 13日(月) 依田窪病院打合せ、NOSAI 長野理事会・役員研修会、長野県知事面談 |
| 25日(水) 長野県社会福祉協議会理事会 (WEB) | 14日(火) 産業振興課・企画財政課打合せ |
| 26日(木) 庁議：一般質問対応 | 15日(水) 教育課打合せ、上田市長和町中学校組合理事者会、依田窪医療福祉事務組合理事会 |
| 27日(金) 長野大学実習 (WEB)、長野県町村会打合せ、長和町振興公社取締役会、知事と市長会・町村会との意見交換会 (WEB) | 16日(木) 議会：9月定例会閉会、産業振興課打合せ |
| 30日(月) 長野県県総合計画審議会 (WEB)、長野県土地利用・事業認定部会 (WEB)、建設水道課打合せ | 17日(金) 災害復旧計画変更審査、飲食店 GOGO キャンペーン抽選会 (商工会) |
| 31日(火) 議会：9月定例会開会 | 18日(土) 和田保育園運動会 |
| 9月1日(水) 長野県町村会役員会、NOSAI 長野打合せ | |
| 2日(木) 産業振興課打合せ | |
| 3日(金) 議会：一般質問 | |
| 4日(土) 新型コロナウィルス集中対策全県一斉の統一啓発 (マルメロの駅ながと) | |
| 6日(月) 上田建設事務所長へ大雨災害に関する要望、明日の長野県づくり推進会議役員会 | |
| 7日(火) 議会決算特別委員会、常任委員会、上小林業振興会決裁、上田地域振興局長懇談 | |
| 8日(水) 産業振興課打合せ、NOSAI 全国組合長会議 (WEB)、知事と市長会・町村会との意見交換会 (WEB) | |



和田保育園の運動会で挨拶をする羽田町長

問 総務課総務係 ☎ 75・2040

〈広告欄〉

迅速対応 見積り無料

ごみのことならすぐ相談!!

第2・第4土曜日と日曜日、祝日は休業させていただきます。

不用品の処分はお任せ下さい!

●ISO14001 認証取得 ●プライバシーマーク 認証取得

小柳産業(株)丸子工場

上田市東内1472 ☎ 43-0053 お気軽にお電話下さい



お知らせ

ブランシュたかやま スキーリゾート アルバイトスタッフ 募集中!

今年の冬はブランシュで仕事してみませんか。丸子からスキー場への送迎バスが出ますので冬でも安心して通勤できます。

経験・資格一切不要・ワーク・初心者・バイトデビュー大歓迎!

アルバイトスタッフには特典としてリフト無料、ウェアやスキーセットも全て無料で貸出します。

◎リフト
リフト乗り場での案内・リフトの除雪作業・安全確認

◎レンタル
レンタルセット作業・案内スタッフ (土日のみ)

◎わんぱく
わんぱくく広場案内スタッフ (土日のみ)

◎駐車場
車の誘導 (午前中半日・自家用車出勤) (土日のみ)



- ◎庶務
場内清掃スタッフ
- 勤務地
ブランシュたかやまスキーリゾート
 - 雇用期間
12月～翌3月
 - 勤務日
平日・土日祝日
 - 勤務日時
平日 8時～16時30分
土日祝日・特日 8時～17時
 - 給与
・高校生 時給900円
・一般 初年度時給940円
- 問 ブランシュたかやまスキーリゾート 担当：真壁
☎ 69・2232

借金問題に関する 無料相談会

借金に関するトラブルで、一人で悩んでいませんか?
県の消費生活センターでは、弁護士・司法書士による多重債務など借金に関する無料相談会を開催します。
借金問題でお困りの方は、この機会に相談窓口へお出かけください。
相談は事前予約が必要です。事前に次の予約先へお電話ください。

- 事前予約期間
10月22日(金)までの土日祝日を除く8時30分～17時まで
- 事前予約先
東信消費生活センターに電話申込ください。
- 相談日時
10月26日(火) 10時～17時
- 相談会場
東信消費生活センター
(長野県上田合同庁舎6階)
- その他
・事前の予約はご本人でなくとも構いませんが、当日はご本人に会場にお越しいただきます。

借入の返済にお困りの方 ご相談ください

ローンやクレジットの返済にお悩みの方からの相談を受け付けています。必要に応じて法律の専門家を紹介します。相談は無料で、匿名でもかまいません。まずは一人で悩まずお気軽にご相談ください。

■相談受付時間
平日 8時30分～12時、13時～16時30分

問 財務省関東財務局長野財務事務所 多重債務専門相談窓口
☎ 026・234・2970

・新型コロナウイルス感染症対策のため、来所の際はマスクの着用などの感染症対策をお願いいたします。
・新型コロナウイルス感染症の発症状況により、延期または中止する場合があります。

問 東信消費生活センター
☎ 27・8517

俳句

和田俳句会

- 月澄みて足元照らす帰り道
穏やかに おだやかなりし秋彼岸
蛸たこや声に乗せゆく寺の鐘
- つらき時猫抱きしめて祈る月
客はなく静かに祈る秋彼岸
長夏雨ながなつあめやつと青天その青き
- 月見れば記憶の渦うずのなだれ出づ
秋彼岸亡夫に告げたき事天多
夕空に鵬もずの高鳴き忙しける
- 満月や静まり返りお茶する
秋彼岸庭の南蛮茜色
黄昏時小萩揺らして風通る
- 悠悠と獣横切る月明かり
家籠りマニキュア塗って秋彼岸
ぼうき草コキアと呼ばれすましこむ

俳句（投稿）

猛暑日や今が盛りのむくげかな

川柳

七輪しちりんが一番似合う高級魚ぎょう

短歌

ながわ歌壇

- 故郷の香求めて幾年やここに至りて去は悲しき
武蔵其むさしレイテの海に散った身が九十中端で一人黄泉路へ
- 日の暮れてなお夏雲は猛く湧き稲ずまいくすじ雲間を照らす
百日紅くれなゐ燃へて吹き咲けり元氣もらひて涙いでにき
- 秋となり松茸頂まつたけき娘より早速作り有難ありがたきかな
- 休み田に七月蕎麦蒔きし発芽良く広い田圃はいま花ざかり
- テレビ見し何の反物と思いきや北国美英の花々の帯
- 期待させ「今年こそは」と期待して山の界にテープ張る夫
- 燃えるやうにサルビアの赤競ひ咲く水くれ二人で夕焼けの中
- 同業の父と子なれば汲み交す酒に話題も尽きぬ秋の夜
- 各種の障害をもつパラリンピック奮闘の末メダルを抱く笑顔尊し

竹内 博思
工藤 智江
小宮山 喜代子
田中 秀子
五十嵐 三枝子

訂正

令和3年9月号で逸見いつ子様が投稿された短歌について、ご本人の申し出により左記のとおり訂正します。
正「小蟪蛄寸にも足らぬ身の丈で大人と同じ鎌上げて来る」

●11月号の俳句・川柳・短歌の投稿締切は、10月15日（金）です。

一人一首、未発表のものを提出してください。

提出先は、長和町役場 情報広報係（長和町古町4247番地1、☎75・2043、FAX68・4139）までご投稿ください。

また投稿の際には、必ず氏名・住所・電話番号の明記をお願いします。

なお、投稿いただいた俳句・短歌・川柳は原文ママ掲載していただきますのでご承知ください。



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

相談日のお知らせ

◆心配ごと相談日

期日 10月20日（水）
時間 午前9時～正午
場所 役場第一・第二会議室
※弁護士も相談に応じます。
（午前10時～正午）

◆結婚相談日

期日 10月27日（水）
時間 午後1時30分～4時
場所 長門老人福祉センター
※「心配ごと」・「結婚相談」は相談
日以外でも相談に応じています。
社会福祉協議会までご連絡くだ
さい（土日祭日を除く）。

災害ボランティアセンター 立ち上げ研修会

町社協では、9月3日（金）に長野県社協の徳永さんを講師にお迎えして、職員が災害ボランティアセンターについて研修しました。

近年あちこちで豪雨による災害が発生しており、長和町でも避難指示が出ることが度々あります。万が一災害が起きて、その対応に職員も戸惑うことが多いので、研修会を開き勉強しました。

豪雨災害では、床上浸水、土砂の流入、家屋の崩壊など様々な被害が考えられます。豪雨が収まってひと段落したところで土砂などの撤去作業が始まります。隣近所や親せきが手伝ってくれるとは思いますが、それだけではできない場合は、ボランティアの皆さんの協力が



共同募金のお願い

今年も10月1日～31日の間に赤い羽根共同募金の募金をお願い致します。集まった募金のうち、町社協へ還付金があります。

還付金事業は、高齢者ふれあい事業、紙おむつ補助、介護用品貸与、身障者希望の旅、ぬくもりの旅、保育園・小中学校支援事業等に活用させていただきますので、どうかよろしくご協力をお願いします。



『おげんきさん』を訪ねて

宮下とみさん（和田久保区）は、この7月で御年97歳になりました。一人暮らしで、好き嫌いなく何でも食べられます。

畑が大好きで、毎日畑に出ます。今は、5月に蒔いた落花生が10月に収穫になるので、掘って洗って乾かしたり等の作業をするのが待ち遠しい思いでいらつしやるそうです。

大根も野沢菜も蒔き終わり、あとは小松菜とほうれん草を蒔いたら冬支度が終わり、一段落とのこと。

月・木の2回、デイサービスに出掛けて、皆さんに会ったり脳トレをするのが楽しみな時間で、毎日が忙しくてとても充実した日々を過ごされています。



宮下とみさん

＊『おげんきさん』・・・社協がキャッチしたこの土地で元気に暮らしている方々の紹介コーナーです。お近くの『おげんきさん』をご紹介します。

図書館掲示板

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続きマスク着用・手指の消毒をお願いします。学習室は当面の間利用できません。

○10月3日(日)まで坂城図書館が蔵書点検のため休館です。

○10月25日(月)～29日(金)まで長門図書館の蔵書点検のため休館です。

児童館通信

「染め紙」(和田児童クラブ)



障子紙を好きな形に何度か折って、絵の具を染み込ませます。「染みてく！染みてく！」何色か好みの色を吸わせて広げると・・・白い障子紙が染まりました！

ひとつとして同じ染まり方がなく、かといってイメージした染まり方とも違って、広げる時のドキドキ感とワクワク感を楽しんでいました。

乾いたらいいもの作ろうね☆

「卓球と床ピンポン」(長門児童館)



9月8日(水)剣道場で卓球を楽しみました。オリンピックもあったせいか、強い要望もあり、1年生から5年生までの10人が参加しました。

5年生は大学生と試合をしたり、3年生は、ダブルスを楽しんだり、1・2年生は床ピンポンをして遊びました。

5年男児は、スマッシュが決まるなど大学生相手に勝利して、とても喜んでいました。感想を聞くと「楽しい、ずっとやっていたい」と笑顔で話してくれました。

★新着本案内★

書名	著者名	出版社	ジャンル
夜ごとの才女	赤川 次郎	集英社	小説
結 - 妹背山婦女庭訓波模様	大島 真寿美	文藝春秋	小説
暮鍾 (東京湾臨海署安積班)	今野 敏	角川春樹事務所	小説
重要証人	サイラグル・サウトバイ	草思社	民族問題
ドラえもん化学ワールド未来をつくる生き物と技術	藤子・F・不二雄	小学館	技術工学
竜とそばかすの姫	ワダ ヒトミ	KADOKAWA	児童読物
いちにちだじゃれ	かわしま ななえ	PHP 研究所	絵本

★今月の本づくり★

テーマ
『家族を想う』

コロナ禍で離れて暮らす家族に会えない日が続く中、改めて家族の絆とはなんだろうかと考えさせられます。親子、兄弟姉妹、祖父母と孫、義理の家族……。さまざまな家族のかたちを浮き彫りにした小説を読んで、今一度、家族というものに想いを馳せてみては…。今月は「家族」の物語を紹介します。

★今月の本づくり★

テーマ
『家族を想う』

コロナ禍で離れて暮らす家族に会えない日が続く中、改めて家族の絆とはなんだろうかと考えさせられます。親子、兄弟姉妹、祖父母と孫、義理の家族……。さまざまな家族のかたちを浮き彫りにした小説を読んで、今一度、家族というものに想いを馳せてみては…。今月は「家族」の物語を紹介します。

書名	著者	出版	内容紹介
うちの父が運転をやめません	垣谷 美雨	KADOKAWA	高齢者ドライバーの事故を伝えるテレビニュースを見た雅志は、不安になって、父親に運転をやめるよう説得を試みる。親の運転をきっかけに家族が新たな一歩を踏み出す、心温まる家族小説。
家族じまい	桜木 紫乃	集英社	認知症の母と、年齢を重ねても横暴な父。親の終活、二世帯同居、老々介護。様々な問題を抱える家族の行きつく先とは。大人の諦観と慈愛に満ちた長編小説。
小説8050	林 真理子	新潮社	完璧な人生を送っているように見える大澤正樹。彼の長男・翔太は7年間自宅に引きこもっている。娘が相手家族に結婚を反対されたことから正樹は息子と向き合う決意をする。
まち	小野寺 史宜	祥伝社	「村を出て、東京に行け」と祖父に背中を押され、都会で一人暮らしを始めた瞬間。家族や他人と交わることで、地方から都会に出てきた若者は遅く成長する。
傑作はまだ	瀬尾 まいこ	ソニー・ミュージックエンタテインメント	引きこもり作家の前に突然現れた初対面の息子。孤独に慣れた切った世間知らずな父と、近所付き合いも完璧にこなす息子の同居生活の行方は。父と子の再生の物語。

★今月の本づくり★

テーマ
『家族を想う』

コロナ禍で離れて暮らす家族に会えない日が続く中、改めて家族の絆とはなんだろうかと考えさせられます。親子、兄弟姉妹、祖父母と孫、義理の家族……。さまざまな家族のかたちを浮き彫りにした小説を読んで、今一度、家族というものに想いを馳せてみては…。今月は「家族」の物語を紹介します。

★今月の本づくり★

テーマ
『家族を想う』

コロナ禍で離れて暮らす家族に会えない日が続く中、改めて家族の絆とはなんだろうかと考えさせられます。親子、兄弟姉妹、祖父母と孫、義理の家族……。さまざまな家族のかたちを浮き彫りにした小説を読んで、今一度、家族というものに想いを馳せてみては…。今月は「家族」の物語を紹介します。

今月のおすすめ

『みとりね』
著…有川 浩
出版…講談社

猫の浩太は、一家の長男・浩美と生まれたときからずっと一緒に。いつも醤油にひたした肉球で、ティブルクロスにハンコをペタペタ。そのわけは？表題作をはじめ、旅猫リポート外伝「ハチジカン」など猫をめぐる全7編を収録。

『不思議なお菓子レシピ・サイエンススイーツ』
著…太田 さちか
出版…マイルスタッフ

お菓子作りはまるで科学実験。素材に自然界の法則があるから、作り方に決まりが生まれてレシピになります。無重力パフエ、溶けないアイス、化石チョコレートなど、お菓子と科学の実験レシピを紹介。

10月の図書館休館日

10月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、25(月)～29(金:蔵書点検)、31日(日)、11月1日(月:整理日)、3日(水:祝日)

23

22

アートでまちづくり

～女子美術大学と連携した取り組み～

Vol. 17

【作品の紹介について】

「アートでまちづくり」のページでは、令和2年度の活動で女子美術大学の学生が、長和町の民話をテーマに制作した作品を1つ1つ紹介していきます。

【長和町民話カードゲーム】

長和町の民話に関するイラストが描かれたカード、民話に登場しないものが描かれたSPカード、言葉カードを使います。長和町の民話に触れながらオリジナルの民話を作って遊びます。ルールに沿って遊ぶもよし、白紙カードで新しいカードを作り、違う楽しみ方をするもよし！民話を知らなくても子どもから大人まで楽しむことができます。

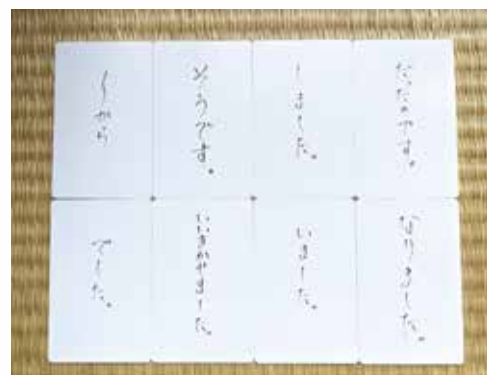


作者：取出 寧緒さん
(アート・デザイン表現学科
メディア表現領域4年)



【作者から皆さまへ】

長和町について何も知らない状態からの始まりでしたが、調べていくうちに沢山のいいところを知り素敵な町だと思いました。いつか訪れてみたいです。



【絵本「伝蔵稲荷」】

伝蔵＝男の子という先入観にとらわれず、物語の舞台を現代にすることで、読み手が民話に親しみをもち、新しい楽しみ方ができる絵本となっています。作者の「内容だけでなく絵本の見た目・質感からも長和町をイメージできるように」との思いから、デザインや使用する紙の種類・色など、細部にまで工夫がされており、魅力ある作品となっています。

作者：村松 柚花さん
(アート・デザイン表現学科
メディア表現領域4年)



【作者から皆さまへ】

初めて絵本を制作して、自分の手で1からつくりあげた本への感動は今後も忘れられないなと思いました。

「アートによる長和町活性化事業」

ホームページではさらに詳しい内容をご覧ください。

<http://www.art-nagawa.jp>



【お問い合わせ先】企画財政課 まちづくり政策係 ☎75-2064

フォトギャラリー



夏の記念に
ハイ！チーズ！



いい湯だな～



上手に弾けたね♪



アイス屋さんオープンしました♪

Instagramでも情報
発信をしていますので
ぜひ御覧ください！



2021年10月の予定

月	火	水	木	金	土	日
11月の土曜開館は6日の9:30～11:30です。 予約してね。				1	2 開館日 9:30～11:30 予約してね	3 休館日
4	5	6	7 ベビーマッサージ① 生後1ヶ月～6ヶ月児 14:00～15:30 予約してね	8	9 休館日	10 休館日
11 ベビーマッサージ② 生後1ヶ月～6ヶ月児 14:00～15:30 予約してね	12	13	14 ベビーマッサージ② 生後1ヶ月～6ヶ月児 14:00～15:30 予約してね	15 お誕生月に 手形をおどろ	16 休館日	17 休館日
18	19	20 就業相談 (10:00～11:30) 前日までに予約	21	22	23 休館日	24 休館日
25 ねんねちゃんの会 生後1ヶ月～6ヶ月児 14:00～15:30 予約してね	26 ハッピーハロウィン ハロウィンの写真が撮れます♪	27	28 HAPPY HALLOWEEN	29	30 休館日	31 休館日

○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町ホームページや子育てWebなどで随時お知らせしていきます。
○来所の前には体温を測っていただき、体調の悪い時はご利用を控えていただくようお願いいたします。
○大人の方はマスクの着用をお願いします。

長和町子育て支援センター 利用時間
月～金曜日 9:30～12:00 13:30～16:00
第1土曜日 9:30～11:30 (要予約)



町のわだい

長寿・金婚式 町長がお祝い訪問



今年 100 歳を迎えられる小林ミツルさん（中央）

敬老シーズンの9月21日（火）町内で今年度中に金婚式（8組）と100歳以上（12人）を迎えられた方のうち、ご希望された方のご自宅へ羽田町長が訪問し、お祝いをしました。また、今年度中に100歳を迎えられる方3名に、お祝いとして内閣総理大臣からの祝状と銀杯が贈呈されました。

この敬老祝賀事業は、金婚式を迎えられたご夫婦に記念写真を、100歳以上を迎えられた方に、記念品をそれぞれ贈呈しています。また、米寿を迎えられた方には町民福祉課の職員が訪問させていただき、お祝いをさせていただきました。

飲食店 GOGO キャンペーン 第1回抽選会



抽選をする羽田商工会長

9月17日（金）商工会館において「飲食店 GOGO キャンペーン 第1回抽選会」が開催されました。このキャンペーンは、新型コロナウイルスの影響を受けている飲食店の利用を促進するために商工会が実施しています。

第一回締切りまでに応募のあった643通の中から、特賞3本（地域いきいき券一万円分）、一等5本（同5千円分）、二等20本（同3千円分）、三等70本（同千円分）の抽選を行い、98名の当選者が決定しました。

抽選は、羽田町長、羽田商工会長、中原副会長、齋藤副会長、いきいき券加盟店会の熊本会長の5名の皆さんにより厳正に行われました。当選された方には当選通知が発送され、商工会で賞品の引き換えが行われます。

第2回締切りは11月30日となっていますので、引き続き、飲食店をご利用いただき、ご応募ください。



中山紗良さん 全国空手道選手権大会 出場決定！

9月22日（水）長和町役場において全国大会出場者激励式が行われました。出場する選手は中山紗良さん（長門小2年生）です。

紗良さんは、ながわスポーツクラブ空手教室の出身で、現在はいよりレベルの高い長野市の強豪クラブに通われています。

6月19日に開催された「第19回長野県小学校空手道選手権大会」に出場し、優秀な成績を収められたため、11月13日に開催される「第7回全国空手道選手権大会」に個人組手の選手として出場されます。

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

たけしげ だい き 隊員
武重 大樹 隊員

Obsidian from Nagawa

黒耀石をLED照明で照らす光のアート
Obsidian henge



長和町の 黒耀石の美しさ を体感する アート制作

黒耀石をLED照明で照らす光のアート作品を制作し、マルシェ黒耀に設置しました。黒耀石には、先人たちから現在へと繋がれた自然を美しく感じる心が宿っているのではないかと考え、透明度の高い長和町の黒耀石の良さを生かす表現方法を模索しながら、制作しました。人工光が黒耀石を透過することで美しい光へと昇華します。この作品を通して、改めて「黒耀石」を感じてもらえれば嬉しいです。僕には、協力隊に着任する前から、長和町でアート作品を制作し、設置したいという思いがありました。このような機会をいただけてとても嬉しいです。

DAIKI
TAKESHIGE

Mail info@daikitakeshige.com
Web www.daikitakeshige.com

長和町生まれのちび。大学でコンセプチュアルデザインを学び、2年間研究生として、枠にとられない表現を模索。その後、ブラハでのアーティストインターンを経験。自然豊かな村育ちの経験を世の中に還元すべく、2017年よりフリーランスとしてデザインやアーティスト活動を開始。2019年7月より信州長和町の地域おこし協力隊に着任。本質的な幸せに強く関心を持ち、「自然と人の関係性」をテーマに作品作りやデザインを行っている。

依田窪病院

職員紹介

No. 1



さとう たいご 佐藤 泰吾 医師

総合診療科科長

今月号から地域医療を支える依田窪病院の職員をご紹介します。第一弾は総合診療科の佐藤医師です。

Q いつからこの病院に？
A 今年の4月からになります。

Q これまでの経歴は？
A 信州大学を卒業後、京都の舞鶴というところで約5年間研修をして、そのあと16年余り、諏訪中央病院にて診療していました。

Q 総合診療科とは？
A 患者さんは色々なことにお困りかと思っておりますが、何に困っているか、その困っていることを持ってきていただければ、まず、そこからひとつひとつ対応していくという科だということに思っています。

Q 患者さんを診療する上で一番大切にされていることは？
A 患者さんは、何かしら困って病院に来られると思います。困っていることを解りやすく表現してくださるのですが、本当に苦しい時や困っている時は、自分が何に困っていて、どう苦しいのかということ表現するのはとても難しい事です。上手に表現できなかったり、本当に言いた

看護師募集中

地域を担う看護師を募集しています。中途採用の方に対する研修や奨学金制度も充実。子育て世代の多様な勤務時間にも配慮します。院内保育所も完備し子育て世代を応援します。



「夜勤はできないけど、一日に数時間でも働きたい。」というパート勤務も歓迎します。

看護学生の皆さんの勉学や生活をサポートするために修学資金制度も設けています。

【お問い合わせ先】 依田窪病院 総務課 電話 68-0036

町ケーブルテレビ「黒耀の里ゆいねつと」で「なんでも聞いて！メディカルかわら版」〜依田窪病院〜を10月より毎日昼12時からスタートします。是非ご覧ください！

いことが多々あると思います。身体を診せてもらう中で、言葉を発しないそのお身体が何を語ろうとしているのか、そういうことを大切にしながら診療しようとしています。

編集後記

◎ 今月の表紙は社会福祉協議会にご協力いただき、ポールウォーキング愛好家の皆さまに集まっていたいただきました。「杖をついて歩くなんて恥ずかしい！」と思う方もいるかと思いますが、ポールを持つことで転倒を予防し、ウォーキングの安全性を高めるだけでなく、通常のウォーキングより効果的に有酸素運動と筋肉トレーニングを行うことができます。コロナ禍でウォーキングを始めた方が増えたと聞きました。外出する機会が減っている今、運動不足解消・気分転換にポールウォーキングを始めてみませんか。

⑪

長野県最低賃金 時間額

877円

(改正前 時間額849円)

効力発生年月日 **令和3年10月1日**

長野労働局 <https://site.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>