



Photo : ながと保育園やきいも会

新型コロナウイルス感染症関連情報

新型コロナウイルスに関する情報
やワクチン接種に関する情報は長
和町ホームページ「新型コロナウ
イルス感染症関連情報」、「コロナ
ワクチン接種について」に随時最
新情報を掲載しております。



02

長和町町長選挙並びに
長和町議会議員一般選挙 結果

04

羽田町長 5 期目の公約

31

ブランシュたかやまスキーリゾート
町民ご優待料金のご案内

町議会議員 10 人が決定！

当選者 10 名を紹介 (左上から右へ得票順・敬称略)



● 各投票所ごとの長和町長選挙及び長和町議会議員一般選挙投票率

投票所名	長和町町長選挙				長和町議会議員一般選挙			
	当日 有権者数	期日前 投票者数	当日 投票者数	投票率	期日前 投票者数	当日 投票者数	投票率	
古町第 1 投票所 (役場本庁舎)	992	472	313	79.13%	472	313	79.13%	
古町第 2 投票所 (構造改善センター)	561	247	211	81.64%	246	211	81.46%	
長久保第 1 投票所 (長門老人福祉センター)	1,041	378	401	74.83%	378	401	74.83%	
大門第 1 投票所 (新屋集会施設)	230	114	70	80.00%	114	70	80.00%	
大門第 2 投票所 (大門老人集会施設)	238	76	120	82.35%	76	120	82.35%	
大門第 3 投票所 (入大門センター)	207	53	111	79.23%	53	111	79.23%	
大門第 4 投票所 (交流促進センター)	41	16	14	73.17%	16	14	73.17%	
大門第 5 投票所 (鷹山集会施設)	62	14	30	70.97%	14	30	70.97%	
大門第 6 投票所 (姫木コミュニティーセンター)	263	88	108	74.52%	88	108	74.52%	
和田第 1 投票所 (上組公民館)	336	154	120	81.55%	154	120	81.55%	
和田第 2 投票所 (役場和田支所)	1,081	522	296	75.67%	522	296	75.67%	
和田第 3 投票所 (唐沢公民館)	22	5	14	86.36%	5	14	86.36%	
和田第 4 投票所 (男女倉公民館)	29	2	23	86.21%	2	23	86.21%	
合計	5,103	2,141	1,831	77.84%	2,140	1,831	77.82%	

【お問い合わせ先】
長和町選挙管理委員会事務局 (総務課総務係内)
☎ 75・2040

開票結果

町長選挙の開票結果は次のとおりです。

- ◆ 当日有権者数 5,103 人
- ◆ 投票者総数 3,972 人
- ◆ 投票率 77.84%
- ◆ 有効投票数 3,942 票
- ◆ 無効投票数 30 票

	候補者名	得票数	当選回数
当選	羽田 健一郎 (75 歳・上組区)	2,071 票	5 回
	立岩 寿一 (68 歳・有坂区)	1,871 票	

町議会議員選挙の開票結果は次のとおりです。

- ◆ 当日有権者数 5,103 人
- ◆ 投票者総数 3,971 人
- ◆ 投票率 77.82%
- ◆ 有効投票数 3,891 票
- ◆ 無効投票数 80 票

	候補者名	得票数	当選回数
当選	原田 恵召 (60 歳・上ノ三区)	506 票	6 回
当選	森田 公明 (64 歳・上落合区)	450 票	3 回
当選	阿部 由紀子 (49 歳・中組区)	427 票	1 回
当選	渡辺 久人 (67 歳・17 区)	409 票	2 回
当選	佐藤 恵一 (59 歳・新屋区)	368 票	2 回
当選	羽田 公夫 (75 歳・上組区)	340 票	3 回
当選	龍野 一幸 (62 歳・上宿区)	339 票	1 回
当選	荻野 友一 (62 歳・四泊区)	293 票	1 回
当選	小川 純夫 (78 歳・新田区)	287 票	8 回
当選	田福 光規 (70 歳・姫木第一区)	257 票	2 回
	伊藤 栄雄 (80 歳・中町区)	223 票	

※年齢は 10 月 31 日時点



開票の様子

任期満了に伴う長和町長選挙及び長和町議会議員一般選挙が 10 月 26 日に告示され、31 日に投票が行われました。

今回の町長選挙は、5 期目を目指す羽田健一郎氏と新人の立岩寿一氏の 2 人が立候補しました。

投票は 10 月 31 日午前 7 時から町内 13 ケ所の投票所で一斉に始まり、即日開票の結果、羽田氏の再選が決まりました。

第 49 回衆議院総選挙と同日に行われた町長選挙・町議会議員一般選挙の投票率は、町長選挙が 77・84% (前回比 0・54 ポイント増)、町議会議員一般選挙が 77・82% (前回比 0・52 ポイント増) となりました。

町長の任期は 11 月 13 日から、町議会議員の任期は 12 月 1 日から、それぞれ 4 年間です。

長和町長選挙並びに長和町議会議員一般選挙結果

当選証書を付与

投票日から一夜明けた 11 月 1 日 (月)、役場で当選証書の付与が行われ、当選した町長と 10 名の議員が宮下清志選挙管理委員長から当選証書を受け取りました。

初登庁で職員に訓示

羽田町長は、11 月 15 日 (月) 町職員や後援会関係者約 120 名の拍手に迎えられ、町役場へ 5 期目就任初登庁しました。

役場町民ホールで初登庁式が行われ、羽田町長は「この町に住む誰もが『しあわせ感を実感できる町』を目指す。」「どんな仕事でも一つ一つ丁寧に心を込め対応し、一人一人が強い気持ちを持ち結集することでより良い『まちづくり』ができる」などと職員や支持者の前で訓示しました。



訓示する羽田町長

羽田町政5期目スタート



初登庁で職員から花束を受け取る羽田町長

町長就任あいさつ

このたび多くの町民皆さまのご支持により5期目の町政のかじ取りを担うことができますことに、改めて身の引き締まる思いです。

激甚化する気象災害や新型コロナウイルスウィルス感染症という非常事態の渦中、町民の皆さまの「いのち」と「くらし」を守り、心穏やかな生活を指すため、コロナ禍・災害に負けないまちづくりを八つ公約の最初に掲げました。

災害や新型コロナウイルス感染症の感染防止は、ひとりですべて防げるものではありません。自然災害を減災(対策をとって被害を軽減すること)する決め手となるものが「自助・共助・公助」です。いざというときに備えて地域が一体となり、みんなで「自助」「共助」「公助」の連携の輪を広げ、災害に強いまちづくりを進めるため皆さまのご協力をお願い申し上げます。

しあわせの実感は、一人ひとり違うかもしれませんが、住み慣れた地域で夢を持ち誇りに満ちた暮らしができるよう、「しあわせ長和町」を目指し、誰もがしあわせ感を実感できる長和町を築きたい。

何年経とうが長和町に対する想い、そこに住む人への想いは尽きるものではありません。初心に返り、長和町を新たな次元に押し上げるまちづくりを促進しますので、町民皆さまのご理解、ご協力、ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

長和町長 羽田 健一郎

5期目公約

『しあわせ長和町』を創出するため、次の8つの大枠と101の項目の公約を掲げました。(一部抜粋)

全世界に展開している新型コロナウイルスウィルス感染症は、世界にとってもない衝撃を与えています。このコロナ禍が収束しても強い衝撃を受けた影響は根強くつづくでしょう。

この難局を乗り越え、住民皆さまが安心して安全に暮らせる環境づくり、長和町が長和町として永続的に伸展させていくことが私の使命です。

村長、町長として務めてまいりました24年の経験や知識、そして長和町のために全国町村会副会長、長野県町村会長としての職責を果たしてきたことは、この直面する非常事態を乗り越えるために蓄積されてきたと考えています。

苦難や雌伏の期間は、終りかけの時期が最も苦しい時であります。私はこの艱難を乗り越えるために、知恵を絞り、政策を練り上げ、的確な決断、確固たる行動を起こし、私が慈しむ長和町のために、そこに住む皆さまのために、切れ目のない町政を進め、『しあわせ長和町』を目標とし、新たな挑戦をはじめます。

1. 心穏やかな生活をめざします
コロナ禍・災害に負けないまちづくり

新型コロナウイルスなどの感染症に感染しない新しい日常生活に反映させる施策を推進し、感染症から町民のいのちを守ります。また、令和元年東日本台風規模の風水害や地震などの災害に負けない環境づくりを推し進めます。その上で健全財政に努めます。

●被災箇所の早期復旧をめざします
●危機管理を徹底し、住民のいのちを守ります

●地域を守る消防団を応援します
●特別・企業会計を含めバランスある健全財政を維持します

2. 心豊かに共生共存ができる社会福祉を実現します
一人も取り残さない福祉のまちづくり

障がいのある人もない人も、互いに支え合い、地域で生き生きと明るく豊かに暮らしていける社会を目指す「ノーマライゼーション」の理念に基づき、障がい者の自立と社会参加を促進します。

縦ノ木福祉会の山の子学園を古町

世界に誇る黒耀石文化や中山道の宿場町として栄えた歴史的な背景を持つ郷土に誇りを持ち、人と人の絆を大切にし、心豊かで生きがいを持つって充実した日々を過ごすことができるよう取り組んでまいります。

●GIGAスクール対応、ICT教育を促進し、コロナ禍でも学習の機会を確保します
●奨学金返還支援制度の創設を検討します

●次代を担う青少年が広い視野で未来に羽ばたけるよう国際交流事業を推進し、保・小・中の一貫した英語教育に取り組めます
●「一人ある限り人権の尊重を！」を合言葉に人権侵害に対応できる意識の研鑽と体制の充実をはかります

8. 心通う官学連携に取り組めます
産官学連携によるまちづくり

明治大学、東京農業大学、信州大学、長野大学、女子美術大学など、長い歴史の中で官学連携によるまちづくりを進めてきました。

●官学連携の検証を行い、より確かなシナジー効果を生み出します
●未来を担う子どもたちの道標となる活動を進めます

NAGAWA NEXT VISION V

- 3. 心安らかな地域医療を促進します
安心の源である病院があるまちづくり
- 内科主導による地域医療の充実と整形外科による高度医療を目指し、将来にわたり頼りにされる依田窪病院を目指します。
- コロナ禍でこそ信頼される依田窪病院を支えます
- 依田窪病院の安定した質の高い医療を提供します
- 内科医師の充足により地域医療を促進します
- 信大寄附講座によりウイルス肝炎撲滅をめざします

- 5. 心地よい生活を守ります
住みやすいまちづくり
- 良好な景観づくりは長い間に培ってきた歴史・風土・文化・伝統・暮らしなどの貴重な財産を守り、維持し、活用しながら未来へつなげます。
- 景観計画と景観条例の制定をめぐり、景観によるまちづくりを進めます
- ごみ減量化を強化し、資源循環型社会を促進します

- 6. 心強くコロナに負けない地域産業をすすめます
地域資源を生かしたまちづくり
- 豊かな自然、歴史、文化、特産品などの地域資源を生かした観光、地場産業の振興を目指すため、国や県の経済対策を注視し、連携しながら需要喚起策など必要な取り組みを行います。
- テレワーク、シェアハウスなど移住・定住対策を強化します
- 農業関係者の皆さまと共に将来に向けた農地の保全、農業生産基盤の確立をはかります
- 長和町商工会と新型コロナウイルス感染症に負けない政策を実行します
- 自然資産の活用や最新スポーツにかかわる新たな観光事業を創設します

- 7. 心満たされる学びの環境づくりをすすめます
子どもが真ん中のまちづくり
- 脱炭素社会における自然エネルギー(小水路発電、住宅用太陽光発電システム)の活用をはかります
- 新たな公共交通体制を検証し、公共交通のさらなる利便性を追求します



オブシディアン通信



No.090



藤ノ木Ⅱ遺跡 発掘調査終了

古町の屋内ゲートボール場跡に続いて、9月から本格的な発掘がはじまった古町公民館跡地の調査が無事終了しました。古町公民館の跡地からは、引き続き約5千年前の縄文時代の住居が1軒、食料の貯蔵穴やお墓と思われる穴が26基、そして平安時代のお墓と思われる穴が7基発見され、旧古町小学校や公民館の建設工事の影響を受けながらも、予想以上に遺跡が残っていることが確認されました。

藤ノ木遺跡のムラ跡は、調査区の西側や南側にもその範囲が広がっています。旧赤沢川の流路に当たる国道254号を挟んだ南側では、昭和56年の圃場整備事業の際に同じ時期の縄文時代の住居跡が発掘されています。どうやら、藤ノ木のムラは、旧赤沢川を挟んで向かい合うように家が並んでいたようです。



水切りの溝がまわる第43号住居



建て替えられた 大きな家

依田川と旧赤沢川に臨む高台に住居が並ぶ藤ノ木のムラの中で、公民館の跡地は、やや西側に奥まった位置にあります。発掘調査では、合計37軒の縄文時代の住居が発見されましたが、公民館の跡地では、直径7メートルを超える大きな住居が発見されました。

この第43号住居は、壁に沿って水切りの溝が二重に掘り込まれていました。公民館側は、現在でも地下水の水位が高く、一メートルを超えて地面を掘ると、水が湧き出てきます。調査区内では、旧赤沢川の河床の石が列をなして発見されています。公民館の西側から依田川に流れる赤沢川は、何度か流路を変えるようにして、縄文時代にはムラの北側を流れるようになりました。公民館側の水位が高いのは、西側の昔の川筋に沿って、今も地下水が流れているためであると考えられます。ムラの西側の住居に水切りの溝が掘り込

まれていたのは、雨によって水位が増す湧水が、家の中に入り込まないようにするためのだったようです。

ところで、第43号住居の溝は、二重に掘り込まれていましたが、内側の溝を一旦埋めてから外側の溝を掘りなおしていることが分かりました。どうやら、住居を一回り大きく建て替えたようです。ではなぜ、水が湧きだしやすい場所なのに、違うところに建て替えたのでしたのでしょうか。

住居の壁際に水切りの溝を掘り込む例は、全国でもよく見られますが、この住居では、立て直す前の溝をかなり丁寧に埋め立てており、溝の中には、等間隔に土器が埋め込まれていました。一つは、比較的小型の土器の口の部分を水平にして、床下になるように埋めています。この土器は、下半分が壊されていました。他の土器は、上半分が壊されていました。上部になる割れ口をこするようには削り、いずれも床の上に出ないように高さを揃えてありました。水切りの溝は、南側で途切れており、そこが、住居の入り口部に当たると考えられます。一方、家の奥と考えられる北側の溝には、他に比べて大きな土器が埋められて



縄文土器が埋められていた内側の溝



北関東の影響を受けた土器

いました。溝を埋める時に土器を収めるといふ行為には、どんな意味があったのでしょうか。現在、同じような事例が他にもあるか探しているところです。



黒耀石のふるさと 北の玄関口

黒耀石の原産地をひかえる長和町には、全国各地からたくさんの人が訪ねてきました。千曲川に続く依田川のほとりに位置する藤ノ木のムラは、黒耀石のふるさとにやって来た人々を迎え入れる北の玄関口として栄えていたようです。ムラの奥まった場所にある第43号住居では、家を大きく建て替えるときに、それまで水切りの役割を果たしていた溝を丁寧に埋める儀式が執り行われていました。同じ場所に大きな家を構えることが



住居の近くで発見された黒耀石の原石

発掘調査は、たくさんの方々の協力を得て無事終了しましたが、発見された大量の土器や石器は、大門窪城の原始・古代ロマン体験館で整理作業が続いています。この地に刻まれていた私たちの祖先のメッセージを丹念に読み解き、その意義を未来に伝え、保存・活用する取り組みは、まさにこれからはじまるのです。

【お問い合わせ先】

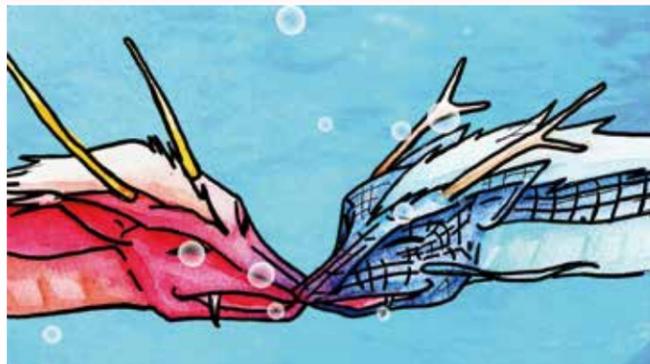
黒耀石体験ミュージアム

☎41・80500

「NAGAWA ILLUMI」

多くの水源があり山々に囲まれた長和町は、夜になるとあたり一面が真っ暗になるところに着目し、その暗闇を生かして町を明るく照らしたいとの思いから制作されました。

灯籠は、滝までの道のりを照らす道具としてだけでなく、皆で協力して作品を作り上げることに意味を持たせ、人と人との繋がりを感じることができるようという思いも込められています。



作者：内藤 香帆さん

(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】

長和町の綺麗な水や豊かな自然を活用したいと思い、滝へのプロジェクションマッピングと、そこへ向かうための道に灯籠を置くという体験型アートを考えました。長和町で実現できたなら…と想像し、ワクワクした気持ちで制作しました。



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.19

【お問い合わせ先】企画財政課 まちづくり政策係 ☎75-2064

今月号は、令和2年度の活動で「長和町の民話」をテーマに制作した作品の紹介と、現在開催中の作品展示のご案内をします。

「長和町に古くから住む民話」

こちらの企画のコンセプトは、『民話たちの日常』です。登場するキャラクターたちは長和町に住んでいるという設定でストーリーが展開されていきます。漫画化し、効果音やセリフに動きを付け動画化（アニメーション化）しています。キャラクターたちは現代に暮らしている設定のため、服は和風と洋風を合わせたデザインとなっています。



作者：伊藤 あみさん

(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】

今回長和町の民話に触れ、そこからキャラクターやお話を考えていくのがとても楽しかったです。ありがとうございました！



作品展示中！

今年度、長和町の巡回バス「ながわごん」のバス停に着目し、企画の作成を行いました。本来であれば学生たちが長和町を訪れ、見て、感じたことを各々の感性で形にしていくことが理想ですが、新型コロナウイルスの影響でそれが叶わない中、どのような資料があればイメージできるか自ら考え、町から提供された資料を活用し形にしていきました。ひとりひとりの長和町への想いは企画に込められています。そんな魅力たっぷりの作品は、現在役場本庁舎で展示を行っております。毎日8時30分～17時15分まで自由にご覧いただくことができます。お誘い合わせの上、ぜひお越しください！



→簡単なアンケートに答えていただいた方には、長和町の民話をテーマとしたクリアファイル(全2種)をおひとり1枚プレゼント！(なくなり次第終了)

コラージュ フォルクロー

「Collage Folklore」

映像のほかに絵巻物になっており、手に取って楽しむことができます。視野を広くして全体を見ると民話が表現されており表現力の豊かさを感じますが、近くに寄ってどんな素材が使われているか細かくひとつひとつ見るという違う楽しみ方もできます。メディアを駆使して、様々な方法で長和町の民話を届けてくれます。

作者：関 夏希さん

(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】

民話にまつわる場所や人物などをもとに作品を制作していくのがとても楽しかったです。自身の新しい制作スタイルも見つけることができ、とても貴重な経験をさせていただきました。





- 日時 12月14日(火) 10時～11時
- 場所 町民センター集会ホール
- テーマ 認知症予防と脳トレ
- 講師 脳トレ士

認知症予防の話や体を動かし、認知症の予防や進行を遅らせるための教室を開催します。

認知症予防教室

問 町民福祉課 高齢者支援係
☎75・2046

- 日時 12月20日(月) 9時30分～11時
- 場所 役場 一階町民ホール
- 参加費 100円

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。

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。



今月の「カシヤック」

11月8日(月)ながと保育園では交通安全教室が行われました。園庭に作られた横断歩道で車が来ていないことを確認してから渡る練習をしました。

町民福祉課

介護予防教室の開催

◆元氣アップ教室 体操教室
(65歳以上の方)

- 日程・会場 12月9日(木) 和田地区 和田コミュニティセンター
- 12月13日(月) 長久保地区 長門町民センター
- 12月15日(水) 大門地区 大門基幹集落センター
- 時間 午後(地区によって異なります)

◆元氣アップ教室 お口の教室
(65歳以上の方)

コロナ禍でのマスク生活や会話の減少により、お口の機能の低下が心配されます。
お口を達者に保つためのコツについてのわかりやすいお話です。ぜひご参加ください。

※送迎が必要な方は左記までご相談ください。

- ◆来月以降の予定
- 1月20日(木) 14時～15時 テーマ「認知症予防と栄養」
- 2月3日(水) 14時～15時 テーマ「認知症予防と運動」

問 町民福祉課 高齢者支援係
☎75・2046

産業振興課

JA信州うえだから町へ「農業関係施策・予算等に関する要望書」が提出されました

11月9日(火)、JA信州うえだより「農業関係施策・予算等に関する要望書」が町に提出されました。この要望書は、生産者が将来にわたって、安心して多様な農業を営むことができる農業政策を確立するために、町としても万全な対策を実施してもらいたいことから提出されたもので、眞島代表理事組合長から羽田町長に要望書が手渡されました。要望書につきましては、
①持続的な農業生産を可能にする

○歯科衛生士による講話と体操

- 日程・会場 12月16日(木) 役場町民ホール
- 時間 14時～15時
- 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。

問 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 12月14日(火) 長門町民センター集会ホール
- 12月21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。

問 長和町社会福祉協議会
☎88・3069

「地域農業振興ビジョン・地域営農システム」の促進

- ② 新型コロナウイルス・災害対策
 - ③ 品目別振興対策
- 以上、3つの要望を基本として16項目にわたる要望をいただきました。
JA信州うえだも新たな「地域農業振興ビジョン」を策定し、安全で安心な農畜産物を安定的に生産・供給していくことを基本として地域の活性化に貢献していくことです。
地域農業の振興を図っていくためには、今後も、町、JA信州うえだ、関係各機関の連携が重要になります。
町としましては、今回いただきました要望書の内容を検討させていただき、関係予算の確保や国・県への働きかけについて取り組んでいく予定です。



眞島代表理事組合長(左)から要望書を受け取る羽田町長

問 産業振興課 農政係
☎75・2083

<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

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。

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

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

<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)

例えばこんな方に...

- 生活状況について把握したい
- 頻りに帰省することができない
- 人との会話で元気になってほしい

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



マイナンバーカード交付窓口のご案内

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

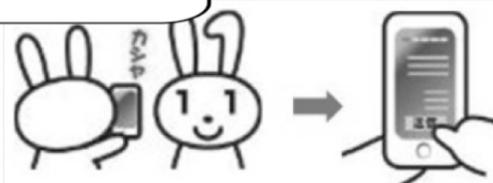
- 平日開設時間
9時～17時15分
- 時間延長日(毎週木曜日)
9時～19時
- 休日開設日(第2土曜日)
9時～正午

※システムメンテナンスのため12月は第3土曜日になります。
※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 町民福祉課 窓口係
(1番窓口)

スムーズな交付のため、事前に下記まで受け取りの予約をお願いします。

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。



問 町民福祉課 窓口係 ☎ 75-2073

窓口申請する場合の持ち物

- 運転免許証もしくは健康保険証・診察券等身分確認ができるもの
- 個人番号通知カードと一体になっているもの(無くても大丈夫です)
- 顔写真(無い場合、窓口でお撮りします)

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



12月

日	月	火	水	木	金	土
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	7	8

フレイル予防「食事」編

朝食



昼食



夕食



10月号で「フレイルチェック」をご紹介しました。結果はいかがでしたか？今回は第2弾「食事」です。フレイル予防の食事のコツを紹介しましょう！

3食しっかり食べましょう

年齢を重ねると食が細くなったり脂っこいものを避けるようになってきたりすることがあります。加齢による食の変化で食べる量が減ると栄養不足や筋肉の減少に繋がります。そして、骨折や病気になる可能性が高まり、フレイルが進行する原因になってしまいます。

また、健康診断やテレビなどで「メタボ対策」といわれているので気にされて控えている方もいらっしゃると思います。

特に意識して摂りたい栄養素はたんぱく質とビタミンDです。

たんぱく質は筋肉をつくれます。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、65歳以上の男性は60g、女性は50gのたんぱく質を一日に摂取するように推奨されています。主菜には肉・魚・卵・牛乳・納豆等を取り入れましょう。

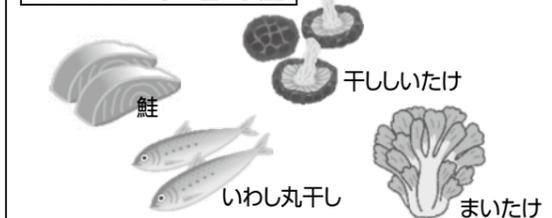
ビタミンDは骨を強くする働きがあります。しかし、高齢者の極度の食事制限も栄養不足や筋肉の減少からフレイルが進行する原因となります。食べすぎず、減らしすぎない食事量で朝・昼・晩の規則正しい食事を心がけましょう。

必要な栄養素をまんべんなく摂りましょう

タンパク質を含む食品(例)

主食	
食パン 1枚(6枚切)	5.6g
ごはん普通盛り 150g	3.8g
主菜	
鮭 75g	16.7g
豚肉ロース 50g	11.4g
卵 1個	7.4g
豆腐1/4丁 80g	5.3g
焼きちくわ 1/2本 28g	3.4g
牛乳・乳製品	
普通牛乳 1杯 200ml	6.6g
プロセスチーズ 1個 15g	3.4g
ヨーグルト 1カップ 70g	3.0g

ビタミンDを多く含む食品



あります。鮭、いわし、きのこ類(干しいたけ等)に多く含まれるので意識して摂りましょう。なお適度に日光に当たると体内でもビタミンDが作られます。環境省では両手の甲くらいの面積が15分間日光にあたる程度、または日陰で30分間ほど過ごすよう推奨しています。カーテンを開けたり外に出たりして適度な日光浴を心がけましょう。

ほかに必要な栄養素をまんべんなく摂ることが大切です。野菜や果物を取り入れて無理のない範囲でバランスの取れた食事を続けていきましょう。

☆冬に気をつけること☆

①温度差
急激な温度変化は血圧の変動が大きくなり失神や心筋梗塞などの原因になります。特に入浴時は脱衣所や浴室を暖めてから入浴、入浴後まで温度差がないようにしましょう。

②冬の脱水に注意
空気が乾燥し、暖房などで脱水になりやすいです。こまめに水分をとりましょう。

③運動不足に注意
散歩頻度が減るなど運動不足になる季節です。寒さは筋肉が硬くなりやすく活動量の減少に繋がります。筋力が減ると転倒する可能性が高くなります。簡単な運動を継続しましょう。

〈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

「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
株式会社 **タツケン**
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!!



道路の除雪作業にご協力をお願いします

雪の降る季節を迎えました。

町では冬期間、生活道路の安全確保のため、おおむね10cmを目安に町道の除雪を行います。

除雪作業をスムーズに行うため、次の点にご留意くださいますようお願いいたします。

- 1、歩道やご自宅前の雪かきは沿線の皆様のご協力をお願いします。
- 2、ご迷惑をおかけしますが、道路除雪作業により出入りにたまった雪は、各ご家庭で処理していただきますようご協力をお願いします。
- 3、除雪作業後の道路へ雪を出さないようお願いします。
- 4、道路に駐車している車があると除雪作業の妨げとなりますので、路上駐車しないようお願いします。
- 5、皆様が利用する道路の交通を確保するため、夜間、早朝を問わず除雪作業を行います。作業音等が発生しますが、作業の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。
- 6、凍結防止剤の効果にも限界がございます。スタッドレスタイヤの着用等をし、道路状況に応じた運転に心がけてください。

【お問い合わせ先】

- ・建設水道課 建設耕地係
☎ 75・2087
- ・上田建設事務所
維持管理課 維持係
☎ 25・7166



☎ 21・0433 (ダイヤルイン)

納税証明書の請求書等の取得、請求手続等については、国税庁ホームページをご覧ください。

納税証明書の請求書等の取得、請求手続等については、国税庁ホームページをご覧ください。



(株)長和町振興公社並びに ブランシュたかやまスキー場検討委員会合同委員会が開催されました

11月12日(金)活性化施設「蔵」において、(株)長和町振興公社並びにブランシュたかやまスキー場検討委員会合同委員会が開催されました。

会議では、本年5月に開催した合同委員会(広報ながわ令和3年7月号参照)において示した方針の具体的な進め方について、報告及び協議が行われました。

今まで町から指定管理者制度により(株)長和町振興公社(以下、振興公社)にて実施していましたスキー場部門をはじめとした収益部門を新会社へ移行する方針の中、スキー場経営健全化プロジェクト専門委員会より、設立する新会社の経営健全化構想及び趣意書・スキー場の今後10カ年の投資計画・売上及び来場者数の推移等の報告、どの事業を新会社へ移行するのか、振興公社の資産・負債・借入金をどのように整理していくのか、施設整備に係る費用(起債)の元利償還金等を新会社が施設使用料として負担していくこと等、様々な

内容を現状及び今まで協議してきたことを踏まえ、具体的な提案をしました。合同委員会では、席上、識見者から出された課題を解決しながら、提案された内容にて進めていくことが了承されました。

町では、今回の合同委員会における協議結果を踏まえ、議会へ詳細な説明をさせていただき、また、町民の皆様へ丁寧な説明をすることが必要であることから、今回検討された内容の詳細につきまして、広報ながわ令和4年1月号にてお知らせします。



【お問い合わせ先】産業振興課 商工観光係 ☎ 75-2047

☎ 75・2064



地方創生推進協議会

11月5日(金)、活性化施設「蔵」において、第17回長和町地方創生推進協議会が開催されました。

会議では、第2期総合戦略関連事業の令和3年度中間評価や新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金事業についての報告などが行われました。町では、協議会における効果検証結果を踏まえ、各事業を改善していきます。

なお、第2期総合戦略の効果検証結果は町の公式ホームページに掲載します。

第17回長和町地方創生推進協議会 開催

企画財政課

〈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 見積り車のことなら何でもお気軽にご相談ください。無料

アートガレージ

TEL.0268-68-2382

新型ワゴンR 誕生
スマイル

SMILE

WAGONR

「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

こども健康推進課

保健大学の講演を ケーブルテレビで放送

今年の保健大学の講演会は、新型コロナウイルス感染予防のため、ケーブルテレビ「ゆいネット」において収録・放送という形を取らせていただきました。

11月13日(土)、第43回保健大学「うつの予防について大切なものをみんなで守ろう」と題して、医療法人川中島Fメンタルクリニック院長福家知則先生をお招きしました。

講演の中では、うつに向き合うコミュニケーションの方法やストレスへの対処方法、行動してから考える「行動活性化」、自分の身体や気持ちに気づく力を育むこころのエクササイズ「マインドフルネス」について等のお話がありました。

自分らしく生きていくためには、周囲に振り回され過ぎず、自分のペースでいくことが大切であることや、前

☎ 68・3494



収録の様子

向きに考えるのではなく問題を等身大でとらえることが大切であるというメッセージをいただきました。

ゆいネットの放送日は、12月11日と1月10日です。ぜひご覧ください。

上田税務署

納税証明書(国税)の取得を予定されている方へ

納税証明書の請求方法には、オンラインでの請求と書面での請求があります。

税務署では、手数料がお得で、窓口での待ち時間が短縮できる、パソコン・スマートフォン等からのオンライン請求をお勧めしています。

また、本年7月からは、新たなオンライン請求として、来署不要で何枚でも自宅等で印刷できる、電子納税証明書(PDFファイル)で受取る方法もスタートしました。

(こちらの送信には、マイナンバーカードなどの電子証明書が必要です。)

なお、ご本人(法人の代表者を含む)以外が来署して請求・受領される場合には、委任状が必要となります。

納税証明書の請求書等の取得、請求手続等については、国税庁ホームページをご覧ください。

☎ 21・0433 (ダイヤルイン)

12月 December

Calendar grid for December 2023. Columns: 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Rows: 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. Includes icons for trash collection, water supply, and various events.

- 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)

水道緊急当番店 建設水道課 上下水道係 ☎ 75-2090 (係直通)

Table with 2 columns: 工事店名, 電話番号. Lists emergency water supply contacts.

母子保健ガイド こども・健康推進課 健康づくり係 ☎ 68-3494 (係直通)

Table with 5 columns: 事業名, 対象, 場所, 時間, 内容. Lists maternal and child health services.

ゆいねっと番組表

Table with 2 columns: 番組名, 放送時間. Lists local radio programs.

税 今月の納税など

Table with 2 columns: 納税項目, 納税期. Lists monthly tax payments and deadlines.



上田保健福祉事務所
食品・生活衛生課
☎25・7-153



「動物の飼い主探し
インフォメーション」

保健福祉事務所や動物愛護センターでは、やむを得ない事情で飼えなくなった犬・猫の飼い主を募集しています。また、動物愛護センターでは不妊・去勢手術を行った犬・猫を譲渡しており、飼い主に対する飼い方教室も行っています。
犬・猫を飼うことを考えている方はぜひ一度、保健福祉事務所または動物愛護センターにご相談ください。飼い主を募集している犬・猫の写真等は長野県公式ホームページからご覧になることができますので、「動物の飼い主探しインフォメーション」で検索するか左記QRコードから御覧ください。

犬・猫飼い主募集中

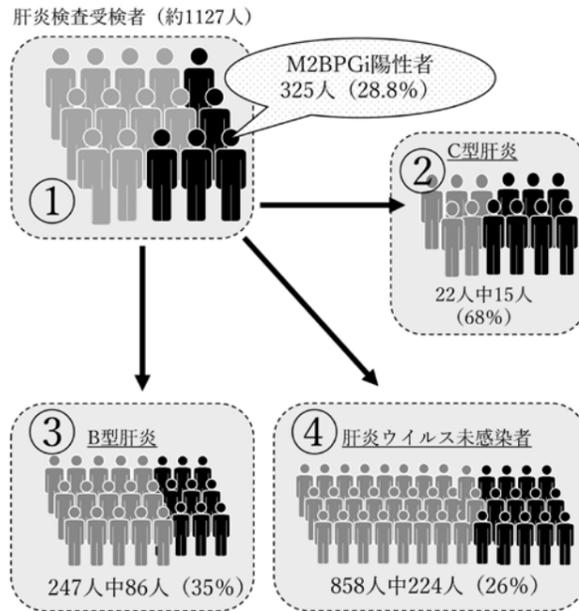
お知らせ



信州大学医学部健康推進講座

☎026・3494

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型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健診、依田窪病院へ定期受診をされている方、



11月号の広報がわに、C型肝炎ウイルスおよびB型肝炎ウイルス感染者の状況をご報告させていただきました。今月号では、肝臓の硬さを測るM2BPGiの測定結果についてご報告させていただきます。

M2BPGiが陽性の方は、325人（28・8%）でした（図①）。すなわち、この325人の方は、肝臓が硬くなり始めています可能性がある方です。C型肝炎ウイルスの抗体が陽性だった22人中（新規にC型肝炎ウイルス感染が見つかった1名以外は、すべて

ウイルス排除が達成されていません）、15人の方はこのM2BPGiに異常がありました（図②）。また、B型肝炎ウイルスの抗体のいずれかが陽性であった247人中、86人の方はこのM2BPGiに異常が関係しない、肝炎ウイルス非感染者の858人中、224人の方はこのM2BPGiに異常がありました（図④）。注目すべき点は、M2BPGi異常者のおよそ7割の方（325人中224人）は、このウイルス肝炎が関係しない方（ウイルス肝炎未感染者）だったことです。これらの方は、健診や外来受診時に、肥満や糖尿病、コレステロール異常を指摘されている方が多い傾向にあります。肥満や糖尿病などが原因で脂肪肝から慢性肝炎や肝硬変、肝がん進展する人が日本でも増えてきており、注意が必要です。

すでに、検査結果が届き、受診を勧められた町民の皆さん、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の病態に応じて提案させていただきます。「沈黙の臓器」と言われる肝臓の病は早期発見が大切です。

司法書士による 年末困りごと電話相談会

例年、師走になると、生活の悩み、金銭的な悩み、職場の悩み、家庭の悩みなどについて、年を越す前にどうにか解決したい、といった相談が多くなります。そういった相談に対して、一人でも多くの方に気持ちよく新年を迎えていただければと考え、左記のとおり無料電話相談会を開催します。

- 日時
12月25日（土）
10時～16時
- 電話番号
0120・448・788
（フリーダイヤル）
- 相談料
無料
- 相談例
・借金で苦しんでいる
・生活に困っていて年が越せない
・労働問題で悩んでいる
・養育費をもらっていない等

☎026・232・7492

放送大学 入学生募集中

放送大学は、令和4年4月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業項目があり、1科目から学ぶことができます。

- 出願期間
第一回は2月28日（月）まで
第二回は3月15日（火）まで
- 資料を無料でお送りいたします。お気軽に左記までご請求ください。
- ☎0266・58・2332

寄付御礼

東京都江戸川区在住の村口昌康様より「広報がわの制作に活用して欲しい」とご寄付をいただきました。ありがとうございました。

<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

<広告欄>

古町霊園 好評分議中

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

Q. お墓の一部だけをリフォームすることはできますか?
A. もちろんできます。例として「花立を直したい」、「墓石の目地を直したい」、「石張りにしたい」、「墓石をキレイにしたい」などさまざまなリフォームがあります。全部作り変えなくても見違えるようになります。まずはご相談ください。

◇ 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。

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

長和町人事行政の運営等の状況（概要版）

長和町の人事行政の運営等について、「長和町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員数・給与・研修・福利厚生などの状況について公表します。

1. 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 職員の採用および退職の状況（H31.4.2～R2.4.1）

退職者数	採用者数(再任用含む)	増減
3人	4人	1人

(2) 部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

	部門	職員数(人)			
		元年度	2年度	増減	
普通会計	一般行政	議会	2	1	▲1
		総務	27	29	2
		税務	5	4	▲1
		民生	27	27	0
		衛生	7	8	1
		農林水産	8	7	▲1
		商工	2	2	0
		土木	4	5	1
	小計	82	83	1	
	教育	7	7	0	
	小計	89	90	1	
公営企業等	水道	1	1	0	
	下水道	1	1	0	
	その他	5	5	0	
	小計	7	7	0	
	総計	96	97	1	

※ 定員管理調査において報告した部門別職員数

2. 職員の給与の状況

(1) 人件費の状況（令和2年度 普通会計決算）

住民基本台帳人口 (R3年1月1日現在)	歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B/A)	(参考) 元年度 の人件費率
人 5,887	千円 7,400,300	千円 893,264	% 12.07	% 12.7

※ 人件費には、特別職に支給される給料、報酬等も含まれます。

(2) 職員給与の状況（令和2年度 普通会計決算）

職員数 (A)	給与費				一人当たりの 給与費(B/A)
	給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
人 90	千円 304,835	千円 31,870	千円 118,300	千円 455,005	千円 5,056

※ 職員手当には、退職手当は含みません。

※ 職員数は、令和2年度4月1日現在の人数です。

(3) 職員の平均給与額および平均年齢（令和2年4月現在）

区分	一般行政職		
	平均給料月額(円)	平均給与月額(円)	平均年齢(歳)
長和町	321,100	356,849	44.1
長野県	324,055	413,722	42.8

※「平均給料月額」とは、職員の基本給の平均です。

※「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、住居手当、超過勤務手当などの諸手当の額を合計したものです。

(4) ラスパイレス指数の状況

	令和元年	令和2年
長和町	97.3	97.8
長野県	100.4	100.3
県内平均	97.5	97.5

※ ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数

(5) 職員の初任給の状況

区分	一般行政職	令和元年度	令和2年度
高校卒	長和町	151,800円	153,700円
	長野県	156,200円	158,100円
大学卒	長和町	184,500円	186,000円
	長野県	191,200円	192,600円

(6) 職員の手当の状況

①期末・勤勉手当（令和2年度）

	長和町		長野県	
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月期	1.30月分	0.925月	1.30月分	0.925月
12月期	1.25月分	0.925月	1.25月分	0.925月
計	2.55月分	1.850月	2.55月分	1.850月
加算措置	有		有	

②退職手当（令和2年度）

	長和町		長野県	
	支給率	自己都合	勤奨・定年	自己都合
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分	47.709月分	47.709月分
退職時特別昇給	無		無	

③時間外勤務手当（令和2年度 普通会計決算）

支給総額	11,267千円
職員一人あたり支給年額	125千円

④特殊勤務手当（令和2年度）

防疫等作業手当・用地交渉手当、支給実績なし。

(7) 職員の経験年数別・学歴別平均給料額の状況（令和2年4月現在 普通会計一般行政職員）

区分		経験年数					
		7年以上 10年未満	10年以上 15年未満	15年以上 20年未満	20年以上 25年未満	25年以上 30年未満	30年以上 35年未満
一般行政職	大学卒	236,800円	272,000円	—	370,100円	392,200円	404,200円
	高校卒	210,300円	220,700円	—	305,000円	353,800円	387,700円

(8) 級別職員数の状況（令和2年4月現在 普通会計一般行政職員）

職務の級	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
職務の名称	主事	主任	主査	係長	課長補佐	課長	
職員数(人)	4	9	17	19	5	11	65
構成比(%)	6.2	13.8	26.2	29.2	7.7	16.9	100

(9) 特別職の報酬等の状況（令和2年度）

区分	給料月額等	
給料	町長	766,000円
	副町長	605,000円
	教育長	541,000円
報酬	議長	261,000円
	副議長	196,000円
	議員	175,000円
期末手当	町長・副町長・教育長	3.30月分
	議長・副議長・議員	3.30月分
退職手当	町長	【算定方式】 給料月額×勤続月数×42.5/100
	副町長	給料月額×勤続月数×25.4/100
	教育長	給料月額×勤続月数×19.0/100
		【1期の手当額】
	町長	15,626,400円
	副町長	7,376,160円
	教育長	3,700,440円
		【支給時期】 任期ごと

※退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額および支給率に基づく1期（町長・副町長：4年=48月、教育長：3年=36月）勤めた場合における退職手当の見込額です。

3. 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 職員の勤務時間（令和2年度）

開始時刻	終了時刻	休憩時間
午前8時30分	午後5時15分	正午～午後1時

(2) 有給休暇の状況（令和2年度）

制度の概要	平均取得日数
1年につき20日付与 ※付与された翌年に限り繰越可能(最大40日)	10.2日

【お問い合わせ先】 総務課 総務係 ☎ 75-2061

(3) 育児休業の状況（令和2年度）

取得者数	取得期間			
	3ヶ月以内	3～6ヶ月	6～12ヶ月	1～3年
3人(0人)	0人	0人	0人	3人

※（ ）内は男性職員数

4. 職員の分限および懲戒処分の状況（令和2年度）

分限処分者	懲戒処分者	
免職・休職・後任	戒告	免職・停職・減給
0人	1人	0人

5. 職員のサービスの状況

職員の営利企業等への従事の状況（令和2年度）

申請件数	許可件数	内容
43件	43件	消防団員・統計調査員等

6. 職員の研修の状況および人事評価の状況

(1) 職員研修の実績（令和2年度）

研修区分	許可件数	受講者数
一般研修	新規採用職員、中堅職員研修 など	30人
専門研修	税務・契約・財産管理実務研修 など	11人
全職員対象研修	情報セキュリティ・人事評価制度 など	358人

(2) 人事評価の状況（令和2年度）

評価項目	業績評価、能力評価
評価期間	4月～翌年3月
評価の回数	9月：中間評価 3月：期末評価
対象人数	97人

7. 職員の福祉および利益の保護の状況

(1) 職員の定期健康診断の状況（令和2年度）

健康診断受診者数	80人
----------	-----

(2) 職員互助会の設置及び活動状況

地方公務員法第42条に規定する「その他厚生制度」の事業を実施するため、長和町職員互助会を設置し各種事業を行っています。

(3) 公務災害補償の認定状況（令和2年度）

区分	認定件数
公務災害	1人
通勤災害	0人

俳句

和田俳句会

- 吹く風に身をまかせゆく枯葉かな
竹内 博思
- そのくさくさと夕餉の支席日短し
遠足の思い知らぬや小夜時雨
工藤 智江
- 野の風の土手の枯葉をなでる波
バス通学短日暗き上田行き
小宮山 喜代子
- 枯葉散る一節歌うしみじみと
短日や友との語り終えぬまま
荒田なか増えし背高泡立草
- 道端の葉着ている服の枯葉色
日短や外で部屋でと二度干しに
田中 秀子
- キレキレの空手習いて孫の秋
風に舞ふカサカサと枯葉かな
背中で大きく夕暮れの早き日短や
五十嵐 三枝子
- 千歳鉛紙めてはじける笑顔かな

俳句 (投稿)

用水に群なす鴨や神無月
方丈の夜は閑として秋の雨

川柳

野分き立つ落葉は風を恨まない
おせちとは飽食の世に飛び付かず

- 慈眼院 弘道
- 坂田 貞雄
- 櫻井 康玖
- 宮坂 博子

短歌

ながわ歌壇

- 米寿過ぎ孫の法要無事すませ生ある限り己がつとめぞ
慈眼院 弘道
- 朝夕に秋の気配を感じけり暮六ツの鐘夕闇に消ゆ
坂田 貞雄
- 掃いたよな雲が広がる今日の空田起し済めば秋深まりぬ
逸見 いつ子
- 童歌ひとり唄へば遠き日の蘇り来る過ぎしくさぐさ
丸山 純子
- 秋寒き新米届きありがたき来年一年まに合ううれし
竜野 桂子
- 好天気デーサーブスで野々入へ群生の紅葉炎えるが如き
宮下 ふみ子
- 晩秋の紅葉未だ劣えずも霜月の声もはや通り過ぎ
石井 雪枝
- 静かなる町に熱気の選挙戦余韻残しつつ秋は深まる
龍野 つる子
- 景品で貰らしい湯飲み気に入りて注げば茶柱二本立ちたり
羽毛田 栄
- 此の年の野菜作りも無事終り感謝をこめて神に供えり
宮下 とみ
- 年明けはとらの俊足吉報持ち駆めぐるよう手を合わせたり
宮坂 博子

訂正

令和3年11月号で慈眼院弘道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「同窓の竹馬の友の数がへり米寿を過ぎし卒寿待つのみ」

●1月号の俳句・川柳・短歌の投稿締切は、12月15日(水)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いたします。
なお、投稿いただいた俳句・短歌・川柳は原文ママ掲載させていただきますのでご承知おきください。



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 12月15日(水)
時間 午前9時～正午
場所 長門老人福祉センター
※司法書士も相談に応じます。
(午前10時～正午)
- ◆ 結婚相談日
期日 12月22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)。

長和町老人クラブ 健康教室(体力測定)とお楽しみ会

コロナ禍で家にこもりがちになる中、現在の体力を知るための体力測定会が10月19日(火)、和田コミュニティセンターホールにて行われました。
当日は、ながわおたつやサポーター8名のみなさんにもご協力頂き、握力測定・開眼片足立ち時間・5メートル歩行速度・5回立ち上がりテストの4種類の測定を行いました。
今回、国保依田窪病院ご協力の下、歩行健診機器による転倒リスク評価も行い、皆さんに特に高い関心を持って頂く事が出来ました。健康に過ごすための参考になればと思います。
最後は、小林繁太会長による全国うまいものランキングの発表と、恒例のお楽しみ参加者ゲームで盛り上がりしました。



5回立ち上がりテストを行う参加者

傾聴ボランティア 基礎講座 開催

昨年実施を予定していましたが、新型コロナウイルス感染拡大の為、延期になっていました。傾聴ボランティア基礎講座を感染対策を行い開講しました。
受講生は、初めて受ける方、すでに傾聴ボランティアに携わっている方を合わせて18名が受講しました。
4時間半の短い時間ながら、弓削淑子先生の傾聴の基本を押さえた分かりやすい講義で、しっかり学ぶことが出来ました。
受講者の皆さんには、施設などで実習をして頂き、11月13日のまとめ講座で修了となりました。皆さんが修了され、町民の皆さんの心を支える傾聴が少しでも広がればと願っています。
町内には、以前、傾聴基礎講座を受講された方も多くおられます。傾聴活動への参加も募集しています。

長野県戦没者遺族大会 が行われました

10月22日(金)第69回長野県戦没者遺族大会が、伊那文化会館で厳粛に行われました。この大会で、長年にわたり長和町遺族会の役員を務め、



▼知事表彰の 勝見文男さん

▲会長表彰の 羽田茂幸さん

英霊の顕彰、会員相互の福祉に努めたとして、勝見文男さん(古町道上区)長野県知事表彰を、羽田茂幸さん(和田上組区)が長野県遺族会会長表彰を、それぞれ受賞されました。
勝見さん、羽田さん、この度の受賞、誠におめでとございます。
また、翌日には、同ホールにおいて、長野県主催の長野県戦没者追悼式が行われました。遺族が高齢化する中、戦争の記憶を次世代に継承しようとして初めて若者がメッセージを発表しました。世界平和を目指し、戦争という行為の悲惨さを後の世代に語り継いでいき、二度と同じ過ちと悲しみを繰り返させないためにも、大変意義のある大会でした。

図書館掲示板

10月に実施した長門図書館の蔵書点検で、①日本のうた第3集、②出もどり家族、③イカになあれ(絵本)、④大迷路・魔法の王国(絵本)の4冊が不明本です。

貸出時のスキャン漏れや、どこかで迷子になっているかもしれません。もし見かけたら返却ポストで構いません。返却をお願いします。

今年もエコールの図書館をご利用いただきありがとうございます。

★新着本案内★

書名	著者名	出版社	ジャンル
ベッパーズ・ゴースト	伊坂 幸太郎	朝日新聞出版	小説
ディープフェイク	福田 和代	PHP 研究所	小説
基礎からわかる! つみたて NISA & iDeCo		メディアックス	金融
世界を変える 100 の技術		日経 PB	技術
ひとりじめ	浅田 美代子	文藝春秋	芸能
工藤ノリコ BOOK	工藤 ノリコ	玄光社	イラスト
「けいらく」で体を整える	おさかべ 刑部 正道	現代書林	東洋医学



児童館通信

「ハロウィンの楽しみ会」(和田児童クラブ)



「お菓子をくれないとイタズラするぞお～」でおなじみのハロウィン! 10月28日(木)、地域の方に頂いた大きなカボチャやハロウィンの制作を飾ったりして、この日を待ちました。

受付くじを引いてから、チョコグラスをつけ、マントを纏ったら始まりです。お菓子をゲットするために、すくったり紐を引いたりしながら楽しみました。毎日たくさんお菓子を食べられたら幸せかな? う～ん…たまにたくさん食べられるから幸せなんだよね☆

「ハロウィン」(長門児童館)



10月27日(水) 39人の児童が参加してハロウィン行事を行いました。

7組5・6人のチームになって、魂の玉を作りホラーボックスに投げ入れたり、ゴーストのアイテムを探したり、アマビエのパズルをしたり、血の川を渡り仮装をしたり、おやつ釣りを楽しんだりしました。どのグループも高学年リーダーが低学年の面倒をしっかりと見ることができました。子ども達に感想を聞くと「はじめは、心配したけどすごく楽しかった」と笑顔で話してくれました。



今月の本のテーマ

テーマ

「クリスマスがやってくる!」

クリスマスは一年を締めくくるビッグイベント。「クリスマスなんて」と思っている大人でも、街中がクリスマス一色になり始めるとやっぱりワクワクしてしまいかもしれません。大勢で集まり、クリスマスパーティーを開いたりすることは今年も少し難しいでしょうか。せめて絵本や物語の中だけでもクリスマスのワクワクを楽しんでみませんか。

書名	著者	出版	内容紹介
サン・サン・サンタ ひみつきち	かこ さとし	白泉社	たった一日で各家庭をいっせいに訪れることができるサンタクロース。北極の氷の下にある大きな工場にその秘密が? 1980年代に描かれた、かこさとしの隠れた名作絵本を復刊。
ヘラジカがふってきた!	アンドレアス・シュタインヘーフェル	早川書房	クリスマス直前、トナカイに代わり、サンタのそりを引いて試験的に空を飛ぶヘラジカ。ところが、その試験飛行中に、一頭が地上へ落下し、次々と騒動が起こる。ドイツのユーモラスなクリスマス・ファンタジー。
クリスマス・イブ 新版	マーガレット・W・ブラウン	ほるぷ出版	クリスマスイブの夜。ドキドキして眠れない子どもたちは、そっとベッドをぬけ出して、階下へ冒険に出かけました。美しいクリスマスの絵本。1976年刊の新版。
クリスマス・イブ 贈りもの	マイケル・モーパージュ	評論社	1914年、凍てつく西部戦線。一人の兵士が声を上げた。「敵の塹壕に白旗が!」それが、この後に続く夢のような出来事の幕開けだった。前線各地で起こった「クリスマス休戦」の実話に基づいた物語。
クリスマスのリング	ルース・ソニー	福音館書店	ドイツのある町に、年とった時計作りのおり、クリスマスにイエス様へ捧げようと、何年もかけて美しい時計を作っていました。さまざまな書き手がつむぐ、クリスマスの外国の物語を9編収録。

《今月はこれで決まり!》

今月のおすすめ

『母親からの小包はなぜこんなにグサイのか』

著: 原田 ひ香
出版: 中央公論新社

業者から買った野菜を「実家から」と偽る女性、父が毎年受け取っていた小包の謎、そして、母から届いた最後の荷物…。温かな想いが詰まった6つの物語。



『九十八歳。戦いやまず日は暮れず』

監修: 佐藤 愛子
出版: 小学館

「戦いすんで日が暮れて」から52年。いまだ戦いやまず日は暮れず。『算数バカの冒険』『小さなマスコ』『釈然としない話』など、愛子節がたっぷりのエッセイを全21編収録。



12月の図書館休館日

12月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、28日(火:整理日)、29日(水) ~ 1月4日(火:年末年始休館)



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

依田 雛 隊員

今 年3月に着任し、移住定住担当として主に空き家バンクの管理運営やSNSを用いた町の魅力の情報発信などを行っています。お恥ずかしながら半年あまりの活動期間では目に見えた成果はまだ何もないのですが、長和町の暮らしの魅力発信すべく日々奮闘しております。

私が協力隊を志したきっかけは、新卒でブティック企業に入社したことで「自分にとっての豊かな生き方や働き方とはなんだろっ」と真剣に考えたことでした。都会の暮らしはお金がないとまともに生活することができない上に、仕事に人生を奪われている人があまり

多く、何もかも消費する一方でとても持続可能とはいえない。その一方、近年地方を拠点として若い人たちが自分らしくクリエイティブに働いている様子を耳にすることが増え、自身もそのような生き方になりたいと思い長和町の協力隊に応募しました。

私の野望は「ひとが人間らしく豊かに暮らせる持続可能な社会をつくること」です。『持続可能性』というキーワードはSDGsという言葉が生まれてからもはやされるようになりましたが、私たち日本人は100年ほど前までは本質的に持続可能な暮らしをしていました。それが高度経済成長を機に崩れていき、いまや環境問題や貧困問題などを引き起こしています。経済性や効率性を追求し、自然の摂理を全く無視した『人間だけが都合の良い事』ばかりであった結果が今の状況なのです。自分サイズでこの問題にどうやって関わっていくかと考えた時に、地方にはまだ、持続可能な昔の暮らしが残っていることに気が付きました。それはいわば自ら土を耕し米や野菜を作り、物々交換やお互い様という現金ではない経済がまわり、百姓と呼ばれるように何でもDIYでやってしまおうという生き方です。自分自身がそのような生き方を体現すると同時に、かつての自分のような都会に疲弊した若者に「こういう生き方もあるんだよ」と提示し、さらに地域の方にはその暮らしに自信と誇りを持ってもらえるように魅力を伝えていく、というのが目下の目標です。



稲刈りを手伝わせていただきました



渋柿をいただいて干し柿を作っています



子育て支援センターだより

長和町子育て支援センター
☎ 71・0903



Instagramでも
情報発信中!

「クリスマス会」のご案内

○日時：12月23日(木) 11時～11時30分

○内容：サンタさん登場!? プレゼントは?

○申込み：12月17日(金)までに、申し込みください。(先着10組)



2021年12月の予定

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
					開館日 9:30~11:30	休館日
6	7	8	9	10	11	12
					休館日	休館日
13	14	15	16	17	18	19
		お誕生月に 手形をおとす		クリスマスグッズ作り 最終日 11/24~同時やってます!	休館日	休館日
20	21	22	23	24	25	26
		就業相談 (10:00~11:30) 前日までに予約	クリスマス会 予約してお		休館日	休館日
27	28	29	30	31		
		休館日 年末休業	休館日 年末休業	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Instagram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)

長門小学校 3年生 マルシェ黒耀でお買い物実習



10月26日(火)、長門小学校の3年生が社会科見学の 일환として、昨年に引き続きマルシェ黒耀でお買い物実習をしました。

子どもたちは予算額の500円で、自分が欲しい物や親に頼まれたものを探しながら店内の商品を吟味していました。500円に近い金額で買い物をした買い物上手さんや、500円をオーバーした子、少額の買い物で済ませた儉約な子など、子どもたちがそれぞれお買い物を楽しみました。

お買い物した後、支配人の長谷川隆さんからマルシェ黒耀の説明をしていただき、子どもたちからは「一日に何人くらいお客さんは来るの?」、「お店で売れている商品は何ですか?」などの質問に答えられました。

長門牧場で秋の牧場祭が 開催されました



昨年は新型コロナウイルスの影響で開催ができなかった長門牧場の牧場祭が11月6日(土)、7日(日)に開催されました。

牧場祭ではレストランやソフトクリームが割引で販売されたり、トラクターでの遊覧や牛の餌やり体験が無料など、さまざまなイベントがあり、秋晴れの中訪れた方たちは秋の長門牧場を楽しまれました。

依田窪南部中学校 紫苑祭・音楽祭



10月15日(金)、依田窪南部中学校で紫苑祭が開催されました。3年生は、地域未来プロジェクト発表会として、「行ってみたい!住んでみたい!私達の故郷」～南中生が考える魅力ある未来の地域～を学習テーマに、各班ごとに「空き家・施設の活用」「子育て・高齢者支援」などを発表しました。また、ダンスや浦安の舞、吹奏楽部の発表なども行われました。

11月4日(木)には音楽祭が行われました。各クラスとも短い練習期間だったとのことですが、立派に合唱を行いました。

全日本オリエンテーリング大会が 鷹山地区で開催されました

10月23日(土)、24日(日)に鷹山地区において全日本オリエンテーリング大会が開催されました。オリエンテーリングとは、地図とコンパスを用いて、山野に設置されたポイントをスタートから指定された順序で通過し、フィニッシュまでの所要時間を競う野外スポーツです。地図を読むナビゲーション技術と最後まで走り抜く体力を必要とし、参加者は鷹山の大自然の中を駆け抜けました。



スタート地点

町のわだい

認知症行方不明者搜索訓練を実施



行方不明者役(中央)に声をかける参加者

11月14日(日)、入大門地区において認知症行方不明者搜索訓練が行われました。

訓練に参加された住民の皆さんには、『長和町夫』さんが行方不明になったという想定で、町夫さんの服装や持ち物などの情報をもとに搜索していただきました。

また、搜索訓練終了後には、入大門センターで認知症サポーター養成講座も開催し、引き続き認知症に対する理解を深めていただきました。

参加者からは「どう声をかけたら良いか戸惑った。」「より具体的な情報があると探しやすかった。」など感想がありました。

認知症で行方不明になる方が全国的に増えています。行方不明者を早期に発見し、保護するためには、地域の皆様の認知症に対する理解が不可欠です。町では、認知症の方の事故や事件を事前に防ぎ、地域での支え合いの体制を築ききっかけ作りとして本訓練を実施していきます。

依田窪駆除隊による 有害鳥獣一斉駆除が行われました



依田窪駆除隊の皆さん

10月24日(日)、和田男女倉地区の国有林において、上小獵友会の長和支部、丸子支部、武石支部で編成する依田窪駆除隊による有害鳥獣の一斉駆除が行われました。

この一斉駆除は、標高の高い地域が雪に閉ざされる前の毎年この時期に実施しており、猟銃を用いた駆除を行っています。大声を出してシカを追い出す『勢子』役と、追われたシカを待ち構えて猟銃で仕留める『待子』役の二手に分かれ、合計で7頭のシカを駆除しました。

町では、獵友会やワナの会の会員によるくくり罠を用いた駆除を、獵期を除き年間を通じて実施しており、毎年1000頭を超えるシカやイノシシを駆除しております。しかし、シカは繁殖力が高く、他地域からの流入などもあって数も大きく減少していないのが現状です。有害鳥獣による農作物等の被害を少しでも食い止めるため、獵友会はこれからも積極的に活動を続けていきます。



表彰された名取さん(写真左)

**名取美恵子さんが
長野県食生活改善功労者
表彰を受賞**

長和町食生活改善推進協議会の名取美恵子さん(和田男女倉区)が長野県食生活改善功労者表彰(会長表彰)を受賞しました。

例年は、長野県食生活改善推進大会にて表彰式を行います。今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため大会が中止となり、11月5日(金)に上田保健福祉事務所にて表彰式が行われました。

名取さんは、和田村食生活改善推進協議会からの会員であり、平成19年度から24年度までは会長職を務められ、現在も食生活を通じて町の健康づくりにご尽力いただいております。

ブランシュたかやまスキーリゾート

2021-22シーズンインフォメーション

12月11日 土 オープン 予定

長和町民の
みなさまへ

ブランシュたかやまスキーリゾートは、長和町の町民の健康増進と、地域の大切な産業であるスキー場の振興を図るため、町民の皆様への割引が充実しています。

特に次代を担う子どもたちは、**高校生までリフト全日無料!**

この冬も、長和町のスキー場「ブランシュたかやまスキーリゾート」で存分にスキーを楽しんでください。

長和町民ご優待料金のご案内

大人リフト1日券

通常価格 4,800円 **全日 1,000円**

※運転免許証など、住所の確認のできるものをご提示ください。

さらに! 18歳以下は、**全日無料!**

保育園児、小中学生、高校生など

※保育園児と小中学生は、町発行の園児・児童・生徒証明書を窓口へお持ちください。高校生は、学生証など住所のわかるものをご提示ください。

消防団割 長和町消防団員の皆様は、消防団カードを券売所へ持参いただくとリフト1日券が**500円**で購入できます。

レンタルスキー

スキーセット

(板・ブーツ・ストックのセット)

大人1日 **2,000円**

中学生以上 通常価格 4,500円

こども1日 **1,000円**

小学生以下 通常価格 3,200円

スキーセット+ウェア

※ゴーグル・グローブはご持参ください

大人1日 **3,500円**

中学生以上 通常価格 7,500円

こども1日 **2,500円**

小学生以下 通常価格 5,400円

BLANCHE TAKAYAMA
ブランシュたかやまスキーリゾート

このページに記載の価格は、2021年12月11日～2022年4月3日の適用価格です。

依田窪南部中学校で 認知症サポーター養成講座 開催



ゴミ出し場面でのロールプレイの様子

11月11日(木)、依田窪南部中学校3年生を対象に認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者を養成する「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

講座では、病気の理解等の講義の他、対応の悪い例をDVDで視聴し、良い対応の仕方をグループで話し合い実際に演じるロールプレイ(疑似演技)を行いました。感想では、「正しく知ることが良い対応につながる」、「ロールプレイでは接し方を工夫し楽しく学べた」などありました。

講座の最後に、この見守りの講座を受けた依田窪南部中学校の3年生を「ながわ(輪) ささえあい隊」に任命し、その証のなっちゃんをデザインしたキーホルダーを渡しました。

町民ハイキング 和田宿本陣周辺で開催

11月21日(日)、今年度2回目の町民ハイキングが和田宿本陣周辺をコースで開催されました。

和田コミュニティセンターをスタートし、信定寺、菩薩寺、旧和田中学校、和田宿本陣を回りました。

町内での開催となりましたが、参加者からは「地元でも知らないところを歩いて楽しかった。」や「距離が短くて少し物足りなかった。」などの感想をいただきました。

今年度は今回で終了となります。来年度もコロナ対策を万全にして皆様のご参加をお待ちしています。



旧和田中学校

町内保育園・小学校でやきいも会

毎年恒例のやきいも会が町内の保育園や小学校で行われました。大きく育ったさつまいもを収穫した子ども達は「大きいさつまいもが採れたよ」と大喜び。やきいも会では、上手に焼き上がったいもを食べて「甘くて美味しい!」と大喜びでした。また、長門小学校ではながと保育園の年長さん達が学校を訪れ、1年生からやきいもがプレゼントされました。



①ながと保育園②和田小学校(芋掘り)③和田小学校(やきいも会)
④長門小学校⑤和田保育園

依田窪病院 職員紹介 整形外科医師



はやし こうじ
林 幸治 医師

【出身地】
長野県飯田市

【専門】
日本整形外科学会、日本脊椎脊髄病学会、
中部日本整形外科災害外科学会

【ひと言】
一期一会
少しでも腰の痛み、下肢の痛みが良くなる様に頑張り
たいです。どうぞ宜しくお願いいたします



たきざわ たかし
滝沢 崇 医師

【出身地】
長野県上田市

【専門】
医学博士、日本整形外科専門医、
日本脊椎脊髄病学会専門医

【ひと言】
地元出身で、2010年から2012年にも
2年間研修で当院にお世話になりました。
病院スタッフの皆様には、自分を整形外科
医として育てて頂いて感謝の気持ちでいっぱ
いです。今年10月1日から再び当院で働
くことになり、地元の皆様に少しでも貢献で
きるように頑張っていきたい所存でございま
す。宜しくお願いいたします。

看護師募集中

地域住民の皆さんに寄り添い、地域に貢献
したい思いがある方大募集！

〈募集形態〉

正職員 / パート職員（会計年度任用職員）
看護師・保健師免許をお持ちの方、
現在看護師養成施設に在学している方対象

〈労働時間〉

正職員 7時間45分 / パート職員 4時間から勤務可（要相談）

〈待遇〉 修学資金制度あり・院内保育所完備

★各種保険完備 ★通勤手当等支給 ★賞与年2回 ★昇給あり

★職員食堂完備 etc...

看護師を目指している方や子育て世代の方たちを応援しております！
お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】 依田窪病院 総務課 電話 68-0036



編集後記

◎ 今年も残すところ後僅になりました。
今年、東京オリンピック・パラリンピッ
クや大谷翔平選手の活躍などスポーツの
明るい話題がありました。しかし、編集
後記を書いている現在は新型コロナウイルス
の新たな変異株「オミクロン株」が危険だと
ニュースで報道されています。引き続き感
染予防が大切です。来年は、より明るい
話題をお伝えできればと願っています。◎



新しいペンキを塗った滑り台

古町・上町第一の公園遊具に
新しいペンキが塗られました
明るく優しくつながる寺上地区の
会は11月6日（土）、寺上自治会内
の園児・小学生約10名とその保護者
で「町民手作り事業」を活用し、上
町第一公園内の遊具（滑り台・ブラ
ンコ・鉄棒）に新しいペンキを塗りま
した。