

ななわ

広報

No.214
2023. 07

どっこいしょ



03

長和町消防団
ポンプ操法・ラッパ吹奏大会開催

04

オブシディアン通信



選手宣誓
第4分団 伊藤健雄さん

6月18日(日) 新型コロナウイルス感染症の影響で令和2年から開催が中止されていた長和町消防団ポンプ操法大会並びにラッパ吹奏大会が4年ぶりに開催されました。快晴のもとで各分団の選手の皆様が、日頃の訓練の成果を披露しました。

ポンプ操法では、優勝が第2分団、準優勝が第3分団となり、第2分団の2番員の尾美司康さん、第3分団の2番員の荒川泰輝さんが優秀選手賞に選ばれました。

ラッパ吹奏団体の部では、第7分団が優勝、準優勝は第3分団でした。個人の部では第7分団の掛野剛さんが優勝、第3分団の両角謙吾さんが準優勝となりました。

長和町消防団 ポンプ操法大会並びにラッパ吹奏大会



ポンプ操法の上位2チームとラッパ吹奏個人の部上位4名の皆さん、ラッパ吹奏団体の部で優勝した7分団に各分団からの選抜メンバーを加えた合同チームが、7月2日(日)に青木村の青木村総合グラウンド・青木村総合体育館で開催される上小大会へ、長和町の代表として出場します。

■ ポンプ操法並びにラッパ吹奏大会結果

◆ ポンプ操法大会

優勝 第2分団
準優勝 第3分団

◆ ラッパ吹奏団体の部

優勝 第7分団
準優勝 第3分団

◆ ラッパ吹奏個人の部

優勝 第7分団
準優勝 第3分団
3位 第4分団
4位 第4分団

掛野 剛 さん
両角 謙吾 さん
宮阪 僚 さん
児玉 貴之 さん



小型ポンプ操法 優勝 第2分団



ラッパ吹奏 団体の部 優勝 第7分団



個人の部 優勝 掛野さん



小型ポンプ操法 準優勝 第3分団



ラッパ吹奏 団体の部 準優勝 第3分団



個人の部 準優勝 両角さん

長門小運動会

6月4日



和川小音楽会 6月16日





オブシディアン通信



No.095

「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、我が町の和歌山・星養峠をはじめとした霧ヶ峰・八ヶ岳一帯に密集しています。



黒耀石大使
渡英事業再開



幕末のシーボルト
コレクションを追って

令和5年度 長和町青少年海外派遣交流事業『長和青少年黒耀石大使』 オランダ：ライデン市ー 英国：セツトフォード そしてストーンヘンジへ！



2022 黒耀石大使長崎研修：長崎市平和公園にて

8月6日(日)～15日(火)の日程で、長和青少年黒耀石大使3期生と4期生のうち14名が、長い長いコロナ禍のトンネルをくぐりぬけて、オランダとイギリスへの海外研修へと飛び立ちます。

黒耀石大使3期生は令和2年、4期生は令和4年にそれぞれイギリスでの交流研修を実施する予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大とロシアによるウクライナ侵攻問題のために、海外渡航は延期となっていました。大使になった当初、中学2年生、高校2年生であった大使たちは、現在、高校1年生、大学生となり、その半数は進学のために長和町を離れて県外で暮らしています。しかし、Zoomを利用したオンラインの石器づくり研修も実施しながら、渡航の準備を進めています。

今回の渡航には、大きな二つの任務があり、大使達はオランダ経由で英国に向かいます。

がらオランダ人と偽り、長崎の出島のオランダ商館へ来日を果たします。西洋人として初めて出島の外に塾を開校し、日本の人々へ最新の西洋医学を教えはじめたシーボルトは、医師として活躍する一方、日蘭貿易に関わる情報を収集するための「市場調査員」という裏の顔も持っていました。6年に及び日本での滞在中に収集した植物の標本や地図、美術工芸品などは数万点にも及び、当時のヨーロッパにおける日本研究の第一人者として、のちに高く評価されました。

査としてオランダを訪れ、明治大学黒耀石研究センターの協力を得てポータブル型の蛍光X線計測器で資料の元素組成を計測しました。その後、その計測値を基に産地を特定するための分析を行いました。書付のある黒耀石の一つは、確かに和田峠産の黒耀石であることが判明しました。8月の調査で大使達は、その資料の大きさや特徴を記録する予定です。このことをきっかけとして、「ホシクソ」が元祖黒耀石大使として海を渡った江戸時代の日本について知るとともに、国を超えた文化交流が互いの地域にどんな影響を与えたのか、国際交流の意義についても考えてほしいと期待しています。



英国ストーンヘンジで
フェスティバルに参加

もう一つの任務は、世界遺産としても有名な遺跡である「ストーンヘンジ」で、来場者に向けて黒耀石の石器づくりの体験指導を英語で行う、というものです。

ストーンヘンジは、イギリス南部に位置する遺跡で、巨大な石の板が環状に並んだストーンサークルとして知られ、その写真を見たことがあるという方も多いのではないのでしょうか。遺跡の時代は、紀元前2500年から紀元前2000年の間に石が立て



シーボルトが持ち帰った「ホシクソ」

から紀元前2000年の間に石が立て



ストーンヘンジ

オランダに続くイギリスでは、セツトフォードのストーンヘンジ、そしてロンドンと、まさにイギリス本土を横断する旅です。町の皆さんに大きな大きな報告ができるように、まずはあと一か月半でみっちり事前研修をしていきます。

【お問い合わせ先】

黒耀石体験ミュージアム

☎41・8050



英国セツトフォードで
新たな出会い



2019 井戸尻考古館でワークショップ



シーボルト肖像画 (川原慶賀筆)

任務の一つは、3期生の発足当初からのもので、幕末に来日したシーボルトが収集した「シーボルト・コレクション」の黒耀石の見学と調査です。特に、このコレクションの中の「信濃和野 黒耀石」という書付のある黒耀石資料について、黒耀石の研究者と一緒にオランダに立ち寄り、調査を実施します。

外来植物を駆除し、長和町の自然を守りましょう!

特定外来生物による生態系等に係る被害の防止に関する法律（外来生物法）により指定されたアレチウリやオオキンケイギクなどの特定外来生物（植物）に加え、要注意外来生物に指定されたハルザキヤマガラシが町内で多数確認されています。

これらの生物は、強い繁殖力から生態系や生活環境に影響を及ぼすおそれがあるため、特徴や駆除方法を覚えて、自宅周辺などで見かけましたら積極的に駆除しましょう。

アレチウリ ※特定外来生物



【特長】

生育速度が非常に速いつる性植物で、長さ数m～数十mになる。他の植物を覆うように成長し、在来種の成長を妨げる。同じつる性植物の葛（くず）に似るが、葉の形が角ばっており、きゅうりなどと同じく巻きひげがある。

【駆除方法】

種がつく9月前に抜き取りや刈り払い、除草剤での継続的な駆除が推奨される。

ハルザキヤマガラシ ※要注意外来生物



【特長】

アブラナ科の多年草。春に高さ20～90cmの茎を伸ばして黄色い花を咲かせる。葉は頂小葉の大きな複葉で、表面は光沢がある。菜の花に似ているが、丈が低く全体に黒っぽい。

【駆除方法】

種をつける6月中頃までに抜き取りや刈り取りが推奨される。

オオキンケイギク ※特定外来生物



【特長】

キク科できれいな花を咲かせるが、強い生命力で他の植物を駆逐する。花は黄橙色で中央部も同じ色をしている。コスモスに似るが、花弁の先端は不規則に4～5つに分かれる。また、細長いへら状の葉が根元に近い位置から生える。

【駆除方法】

根を残すと再び生えてくるため、抜き取りによる継続的な駆除が推奨される。

抜き取り、刈り取り後は可燃ごみの袋に密閉し、ごみステーションに出しましょう。

日本の外来種対策



長野県の外来種



長野県版 外来種対策ハンドブック 植物(草本)



問い合わせ先 町民福祉課 生活環境係 ☎ 75-2081

今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円!

◆サマージャンボ

1等 5億円 × 24本
前後賞各 1億円 × 48本
※当選本数は、販売総額720億円・24ユニットの場合

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

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

◆サマージャンボミニ

1等 2,000万円 × 28本
前後賞各 500万円 × 56本
※当選本数は、販売総額210億円・7ユニットの場合



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



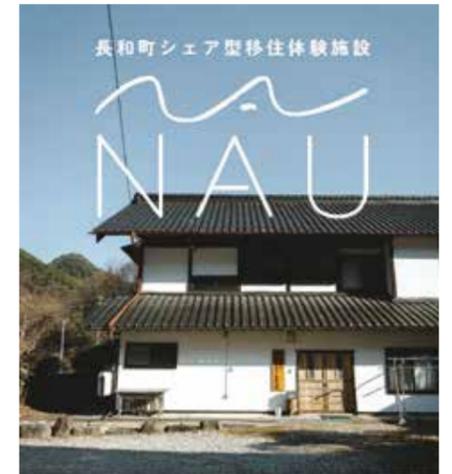
依田 雛 隊員

みなさんこんにちは。地域おこし協力隊依田です。

長和町に来てから三度目の梅雨を迎えている今日この頃ですが、移住してきたばかりの頃は長和町の梅雨に感銘を受けました。こちらの梅雨は夕方にスコールのような雨がザーッと降って日中はカラッと晴れているのが特徴ですが、関東の梅雨はとにかくずっとジメジメしとしとと、梅雨明けまで毎日雨が止まないのですっかり気分が落ち込んでしまいます。今年の梅雨は心なしか関東の梅雨に近いような気がして、勝手に温暖化の影響を心配してしまいます。

【田舎暮らし体験住宅がシェア型移住体験施設 NAU（なう）としてリニューアルしました】

青原の田舎暮らし体験住宅ですが、この春、シェア型移住体験施設 NAUとしてリニューアルしました。田舎暮らし体験住宅は平成29年より移住体験施設として運営されてきましたが、この5年間で実際に移住に結びついた実績としては1件のみで、費用対効果が低い施設でもありました。そのほか様々な諸問題を抱えていることもあり、協力隊からさらなる有効活用の案としてシェアハウス機能の追加について提案したところ採用していただき、2年の歳月をかけてなんとか実現までこぎつけることができました。今後は地域と居住者および利用者との、より有機的なつながりがかなう施設として運営していきますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



【百姓日記】

今年は田んぼも2年目を迎え、田起こしから代かき（漏水田なので3回もやった）、田植えまで自力でやってみました。昨年と比べて今年は気温が高めだったので、田植えも2週間早めたところ、梅雨に入る前に一通り終わらせることができ一安心です。

昨年は休耕田から田んぼにして、1年目だったので水漏れが酷く苦労しましたが、今年は2年目ということもあってかなり改善されました。私の田んぼは除草剤を使っていないので雑草は自力でとっているのですが、生える雑草をよく観察していると昨年とはちがう雑草が生えていることに気がつきます。水が溜まる＝水温が上がる＝雑草の成長も早いので、今年は今年なりの苦労がありそうですが、なんとか気楽に頑張ろうと思います。

農作業を始めてから3年目になりますが、最近ひしひしと「百姓」は地域の共通言語だと感じています。何をいつ植えるか、田植えはいつやるのか、虫対策はどうしているか…など、年齢も出身もちがう者同士がフラットに話せる共通点として「農」は最適だなあと感じます。

今年は田植え機を借りました



仲間を呼んで田植え会





町民福祉課 高齢者支援係
 ☎ 75・2046

問 町民福祉課 高齢者支援係
 ます。 問い合わせは左記までお願いし

■時間 14時～15時
 ■参加費 無料
 ＊会場までの送迎もあります。
 ＊初めての方も大歓迎です。直接
 会場にお越しください。

◆日程・会場
 ○7月12日(水) 和田地区
 和田コミュニティセンター
 ○7月13日(木) 長久保地区
 町民センター集会ホール
 ○7月19日(水) 大門地区
 大門基幹集落センター
 ○7月20日(木) 古町地区
 古町コミュニティセンター

◆内容
 理学療法士による体操教室

◆元氣アップ教室
 体操教室(65歳以上の方)

「介護予防教室」を
 開催します

町民福祉課

問・・・お問い合わせ先

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。



6月3、4日の2日間に渡って、長門牧場で春の牧場祭が開催され、牧場オリジナル絵本のプレゼントや牛の乳搾り体験を行っていました。

今月の「カシヤ」

7月運動番組放送時間

町ケーブルテレビ

「ゆいねっと」で毎日放送中!

水分補給をしながら体操しましょう。今日から新しい体操をします。

【放送時間】

7時30分～ タオルストレッチ体操(15分間)
 【新】上半身の体操(14分間)
 8時00分～ 膝まわりの体操(14分間)
 11時30分～ 【新】脚の筋力を高める体操
 (16分間)
 15時30分～ 【新】全身のストレッチ体操
 (12分間)
 16時00分～ 『ながわおたっしゅサポーター』による体操(5分間)
 16時05分～ 骨粗鬆症予防の体操
 (11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
 ○7月4日(火)・18日(火)
 長門町民センター 集会ホール

■時間 13時30分～15時
 ■参加費 無料
 ＊教室終了後、ポールウォーキングも行っていきます。
 問い合わせは左記までお願いします。

「あったカフェ」を
 開催します

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

◆日時 7月10日(月)
 10時～11時30分
 ◆場所 役場 2階第3会議室

問町民福祉課 高齢者支援係
 ☎ 75・2046

町のために、一緒に働きませんか?

長和町の職員を募集します

町では、令和6年4月1日付けで採用する職員の採用試験を実施します。

障がいのある方も積極的に御応募ください。

詳しくは町ホームページをご覧ください。



問総務課総務係 ☎ 75・2040



職種	採用人数	受験資格	
		年齢要件	住所要件
※申込みは一つの職種に限ります	若干名	平成5年4月2日以降に生まれた人で 大学卒業程度(上級)・高校卒業程度(初級) の学力を有する人もしくは、来春卒業見込みの人、または同程度の学力を有する人	採用後に長和町内に住所を有し、居住することが可能な人
一般事務職(上級・初級)		平成5年4月2日以降に生まれた人で 保育士の資格を有する人、又は令和6年3月31日までに資格習得見込みの人	
保育士			

◆申込方法

役場総務課総務係窓口、または町ホームページにて募集要項および受験申込書、履歴書を入手し、持参または郵送にて提出してください。

添付書類や受験資格など詳しくは募集要項をご確認のうえ申し込んでください。

◆受付場所

長和町役場総務課総務係

◆申込期間・受付時間

7月4日(火)～8月4日(金)
 8時30分～17時15分(土日祝日は除く。)

(郵送の場合は書留とし8月4日(金)17時15分必着。)

◆試験の日程・会場

〈第一次試験〉

【日程】9月17日(日) (受付時間:8時～8時30分)

一般事務職(上級・初級) 9時～12時30分頃

保育士 9時～15時頃

【場所】長和町役場 会議室

【試験内容】

教養試験、事務適性検査、性格特性検査、職場適応性検査、専門試験(保育士のみ)

◆合格発表

試験の結果発表は、10月中旬の予定です。受験者全員に合否の結果を郵送にて通知します。

また、11月中旬実施予定の第二次試験の最終結果発表(採用内定)は、12月中旬を予定しています。

〈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
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

スズキ初!

月々払いに
任意保険の支払いを
含めたプランです

メンテ
ランス
車検代
保険
税金
登録
費用

すべて
コミコミで
7年間
毎月定額!

車両所有に
かかる手間

「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



- 老人
65歳以上70歳未満の高齢者
(住民税非課税世帯)
- 母子・父子家庭等
- ①配偶者のないひとり親であつて、18歳未満の子または18歳以上20歳未満の高等学校等に在学中の子を扶養している方。
- ②①に掲げる者に扶養されている18歳未満の児童等
- ③父母のない18歳未満の児童等
- ※以上、児童扶養手当所得制限

- 更新対象者
- 障がい者(18歳以上)
- ・身体障害者手帳1〜3級所持者
- ・療育手帳所持者
- ・精神障害者保健福祉手帳所持者
- ・国民年金法施行令別表に規定する程度の障がい者
- ※以上、特別障害者手当所得制限・身体障害者手帳3級所持者本人は所得税非課税者

福祉医療費受給者証の更新手続きを願います

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



町民福祉課

リハビリ専門職派遣事業のご案内

みなさんの集まる場所に、リハビリ専門職を派遣します。集まりのついでに健康づくりいかげですか？運動の内容はご要望に応じます。腰痛・膝痛予防運動、認知症予防運動など

- 派遣の要件
65歳以上の方を含む5人以上の住民グループ
- 派遣料…無料
- 派遣回数…年度で3回まで
- 問町民福祉課 高齢者支援係
☎75・2046

長野県シニア作品展 作品募集

長野県シニア作品展は、創作活動を通じて、健康づくりや社会活動の促進、明るく活力ある社会づくりを目的とした作品展です。ぜひ皆さんの作品を出品してみませんか。

- 出品者資格
長野県内在住の60歳以上のアマチュアの方
- 部門
日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
- 申込締切 8月17日(木)
- 申込方法
長野県高齢者作品展出品票(所定用紙)に必要事項を記入し、町民福祉課高齢者支援係までお申し込みください。
- 作品搬入
8月21日(月)〜24日(木)までに役場町民福祉課高齢者支援係までお持ち込みください。
- その他
出品規格等の詳細については、「募集案内」をご覧ください。「募集案内」及び「出品票」は町民福祉課高齢者支援係にあります。
- 作品展の開催期日及び会場
○開催日
9月8日(金)〜10日(日)
- 開催場所
上田市丸子文化会館セレスホール
☎0268・42・0001
- 問公益財団法人長野県長寿社会開発センター
☎026・226・3741
- 問町民福祉課 高齢者支援係
☎75・2046

第26回長野県障がい者文化芸術祭 in ながの 展示作品募集

毎年、県内で文化芸術活動に取り組んでいる障がい者の作品を紹介している芸術祭が今年も開催されます。出品を希望される方は福祉係までお問い合わせください。

- 対象者
県内に住所を有する障がいのある方
- 応募規定
・絵画・手芸・工芸・書道・写真・文芸
・1人もしくは1グループ1点とする。

資源循環型施設建設に関する説明会の開催

上田地域広域連合で進めている資源循環型施設整備事業については、整備する施設の基本的な内容を整理した「施設基本計画」を策定するとともに、余熱利用施設などを整備する周辺整備事業について検討しております。

つきましては、以下のとおり説明会を開催いたしますので、多くの方の御参加をお待ちしております。

- 日時 7月31日(月)
19時〜20時30分(開場18:30)
- 場所 サントミュージゼ 小ホール
(上田市天神3丁目15-15)
- 内容
・資源循環型施設
・施設基本計画について
・資源循環型施設に係る周辺整備事業について
- 問上田地域広域連合ごみ処理広域化推進室
☎71・7705

・応募作品は令和4年8月以降に製作したものとする。

- 申込み締切日 8月4日(金)
- 作品搬入締切日 9月8日(金)
- ※作品の搬入の際には、破損等を防ぐために作品を必ずクッション性のもので梱包してください。
- ※紛失防止のために締切日間の提出にご協力ください。
- 出品いただいた作品は、左記の日程で展示されます。ぜひ足をお運びください。
- 日時
9月23日(土) 9時〜16時45分
9月24日(日) 9時〜16時
- 場所
長野県障がい者福祉センター
サンアップル(長野市下駒沢586)
- ※本展開催後に「WEB展示会」として、ウェブサイトに作品の掲載や出品者の紹介等を行います。
(作品のご応募にあたっては予めご了承ください。)
- 問町民福祉課福祉係
☎75・2046

ブランシュたかやま スキーリゾート
TEL.0268-69-2232

Solid Snow & スキーヤーオンリー

信州立岩和紙の里
TEL.0268-68-3874

本格手打ち蕎麦と紙すき体験

株式会社
マウント長和

本社
長和町大門 3652
0268-69-2232
<https://blanche-ski.com>

姫木平自然の家
TEL.0268-69-2417

各種研修・合宿に最適

姫木平ホワイトバーチ キャンプフィールド
TEL.0268-75-0925

白樺林に囲まれたキャンプ場

『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**
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

キッチン
モダンでシャープな雰囲気

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!!



【介護保険】要支援または要介護認定を受けている皆様へ

【負担割合証について（認定を受けている方全員対象）】

現在お持ちの介護保険負担割合証の有効期限が令和5年7月31日までとなっています。7月中に、令和6年7月31日までの負担割合証を、保険料通知と一緒に送付します。介護保険サービスを受ける際の自己負担の割合を示す証明書になりますので、利用している事業所へ提示してください。



【介護保険負担限度額認定制度・社会福祉法人等利用者負担軽減事業制度・長和町介護保険等低所得者利用料補助制度について】

介護保険サービスを利用する際に受けられる、低所得者の方を対象とした補助制度についてご案内します。

○介護保険負担限度額認定制度

施設利用時の食費・居住費の自己負担について、所得状況に応じてそれぞれ負担限度額が認定されます。

○社会福祉法人等利用者負担軽減事業制度

介護保険サービスの提供を行う社会福祉法人等が利用者負担を軽減する制度です。

○長和町介護保険等低所得者利用料補助制度

一定の条件を満たす低所得者に対して、居宅・施設サービスの利用料を補助しています。

上記制度は、右記要件の方が対象となります。

- ・住民税非課税世帯である。
- ・課税者に扶養されていない。
- ※預貯金残高・年間収入（非課税年金を含む）により対象とならない場合もあります。

昨年度対象となっていた方には、更新のお知らせを送付しておりますので、内容をご確認の上、7月20日までにご提出をお願いいたします。また、新たに今年度、対象要件に該当する方は役場町民福祉課保険係および高齢者支援係まで申請をお願いします。

《お問い合わせ先》
町民福祉課 保険係
☎75-2078 受付時間：平日8:30~17:15

〈広告欄〉

困りごと相談ください!!
親切・ていねい・安心のシルバー人材センターへ!

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

●仕事を頼みたい人も、仕事をしたい人も、まずはお気軽にご相談下さい。●

公益社団法人 上田地域シルバー人材センター 電話番号 長和支所(68-0888)



町民福祉課

国民健康保険認定証の有効期限について

国民健康保険の限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限が令和5年7月31日となっていますので、引き続き認定証が必要な方は、8月末までに役場保険係の窓口で申請をお願いします。

また、医療費が高額になりそうなどときには、あらかじめ認定証の交付申請手続きをお願いいたします。

ご不明な点は、左記までお問い合わせください。

☎町民福祉課 保険係
75・2046



残さず食べよう! 30・10運動

長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動」プロジェクトの一環として、特に『宴会料理』の食べ残しを出さない呼び掛けを行う、「残さず食べよう! 30・10運動 宴会たべきりキャンペーン」を実施しています。

楽しかった宴会が終わりに近づいたとき、ふとテーブルの上を見ると、「お料理がまだ残っている!」なんてことはありませんか? 宴会ではたたくさんのお料理が残ってしまいがちです。

そんな「もったいない」食べ残しを減らすため、「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席についてお料理を楽しむ「30・10運動」を意識して宴会を始めましょう。

☎長野県環境部資源循環推進課 資源化推進係
026・235・7181

国民年金保険料免除等の申請

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由で保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」、20歳以上の学生さんに「学生納付猶予制度」があります。

また、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除になり、出産予定日の6か月前から手続きができます。

詳細は、小諸年金事務所へお問い合わせください。

☎小諸年金事務所
0267・22・1082

〈広告欄〉

ふれあい食堂よりお知らせします

特別メニューデー 7/30 15食限定

通常メニューに無い、料理を料理長が腕によりをかけてデザート付きで提供させていただきます。

TEL 食堂0268-88-3060 又は温泉0268-88-0001

・土用の丑の日
国産うなぎ
うなぎ重
3,000円
予約承ります



長和町国民健康保険加入の40歳～74歳の方へ 職場で健診を受けた方は健診結果の提出をお願いします!

特定健康診査は、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、保険者に実施が義務付けられた健診です。

長和町国民健康保険では、保険者として40歳から74歳の被保険者を対象に特定健診を実施していますが、「労働安全衛生法」に基づく職場での健診を受けている方は、その結果をもって特定健康診査の受診に代えることができます。

長和町国民健康保険では、被保険者の健康状態を把握し、効果的な保健事業を実施していくために、職場などで受診した健診結果の提供をお願いしています。



■対象者

40歳～74歳までの長和町国民健康保険被保険者のうち、令和5年度町の特定健診未受診で、職場健診を受診している方

■提供いただく健診項目(必須)

健診日、身長、体重、BMI、腹囲、血圧(収縮期・拡張期)、血中脂質(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)、肝機能(GOT、GPT、γ-GPT)、糖代謝(空腹時血糖またはHbA1c)、尿検査(糖、蛋白)

■提供方法

- ①子ども・健康推進課 健康づくり係(保健福祉総合センター)に、健診結果のコピーまたは原本をご提出ください。
- ②特定健診の質問票、アンケートに記入をお願いします。
- ③身長、体重、腹囲、尿検査を実施していない方は、保健福祉総合センターで実施可能です。来所された際にご相談下さい。

《お問い合わせ先》

○役場 子ども・健康推進課 健康づくり係
68-3494 (受付時間:平日8:30~17:15)

ご協力をいただいた方には、長和町国民健康保険健康ポイント500ポイントを差し上げ、「長和の里 地域いきいき券(500円)」と交換致します!!



<広告欄>

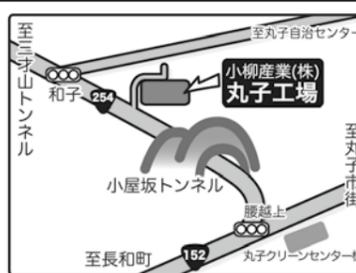
迅速対応 見積り無料 ごみのことならすぐ相談!!
ご家庭からのご不用品の処分までTポイントが貯まります。

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



こども・健康推進課

5～11歳のオミクロン株 対応2価ワクチン接種

初回(1・2回目) 接種が完了している5歳～11歳のお子さんで、オミクロン株対応2価ワクチンの接種を希望される方は、8月までワクチン接種ができます。

接種場所は、東御市で、長和町の接種予約番号が必要になります。

接種をご希望の方は、予約先の電話番号と接種予約番号をご案内いたしますので、左記までお問い合わせをお願いいたします。

☎子ども・健康推進課健康づくり係
☎75・2045

新型コロナワクチン 秋開始接種の意向調査

町では国の方針に基づき、初回接種(2回接種済)を終了している5歳以上の全町民を対象として、新型コロナウイルスの秋開始接種を実施します。

接種時期は、10月下旬から11月頃を予定しています。接種費用は無料です。

つきましては、12歳から64歳までの方を対象として、接種の希望の有無について意向調査を実施することとしました。

調査票は、12歳以上の対象となる世帯へ郵送でお送りしますので、必要事項をご記入の上、提出期限までにご回答をお願いします。

この調査で接種希望ありと回答された方には、接種券を9月頃に発行いたします。

また、5歳から11歳のお子様については、別に調査を予定していますので調査票が届きましたらご確認をお願いします。

なお、65歳以上の方につきましては、春開始接種と同様に日時を指定して接種券をお送りいたしますので、意向調査の対象外となります。

6ヶ月から4歳までのお子さんには、初回接種を継続して実施しておりますので左記までご連絡をお願いいたします。

☎子ども・健康推進課健康づくり係
☎75・2045

産前産後子育てサ ポーター養成講座受 講者募集

近年長和町においても核家族化が進んだり、地域のつながりの希薄化などにより、子育てを取り巻く環境が大きく変化し、妊娠・出産・子育てにかかわるお父さん、お母さんの不安や負担が大きくなってきています。

長和町では、妊娠から出産、子育てへと、切れ目ない支援をしていけるよう、産前産後子育てサポーター養成講座を実施し、子育てを応援してくださる方を募ります。

つきましては、産前産後子育てサポーター養成講座の受講者を募集致します。ご希望の方は子ども・健康推進課健康づくり係までご連絡下さい。受講者が集まり次第、講座を開催致します。

※過去の講座については、長野大学の先生や東御市立助産所とうみの助産師さん、NPO法人子育て応援団ぱれっと代表の方をお招きし、全5回シリーズで開催しました。子育て支援センターへの見学もあります♪

☎子ども・健康推進課健康づくり係
☎68・3494

<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

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

地震に強い家
M-ONE HOME
エムワン・ホーム

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

日	月	火	水	木	金	土
25 長門興業 水道	26 山常 水道 保健センター開放日	27 小山産業 水道	28 芳沢住宅設備 水道	29 羽田組 水道	30 (税) 信越工業 水道 育児学級(中級)	1 STK興業 水道 令和5年度長門小学校運動会(前編)
2 清水設備 水道	3 長門興業 水道 保健センター開放日	4 山常 水道	5 小山産業 水道	6 芳沢住宅設備 水道	7 羽田組 水道	8 信越工業 水道 ながと保育園ひまわり組粘土手形作り
9 STK興業 水道	10 清水設備 水道 保健センター開放日	11 長門興業 水道 子育て相談	12 山常 水道	13 小山産業 水道	14 芳沢住宅設備 水道	15 羽田組 水道 和田小3・4・5年キノコのコマ打ち 長門小3年椎茸のコマ打ち
16 信越工業 水道	17 STK興業 水道	18 (税) 清水設備 水道	19 長門興業 水道	20 山常 水道	21 小山産業 水道	22 芳沢住宅設備 水道 (再)和田小学校4・5年生田植え
23 羽田組 水道	24 信越工業 水道 保健センター開放日	25 (税) STK興業 水道	26 清水設備 水道	27 長門興業 水道	28 山常 水道	29 小山産業 水道 まちのわだい
30 芳沢住宅設備 水道	31 (税) 羽田組 水道 保健センター開放日	1 信越工業 水道	2 STK興業 水道	3 清水設備 水道	4 長門興業 水道	5 山常 水道 (再)令和5年度長門小学校運動会(前編)

処理場持込日

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)

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
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 こども・健康推進課 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、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

7月31日(月)	固定資産税 2期分 国民健康保険税 1期分 テレビ施設使用料 6・7月分 保育料 7月分 町営住宅家賃 7月分 入所負担金 6月分 配食サービス等利用料 6月分 水道使用料 5・6月分
7月25日(火)	介護保険料 4期分 後期高齢者医療保険料 1期分

▼口座振替不能分の再振替▼

7月18日(火)	町県民税 1期分 保育料 6月分 町営住宅家賃 6月分 入所負担金 5月分 配食サービス等利用料 5月分
----------	--

※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。

長和町古町立岩落合 住宅団地好評販売中

最適な立地条件 充実した子育て支援 長和町に住むなら今!!

この広さでこの価格!!

90坪450万円

残り1区画

令和5年6月28日現在

古町立岩落合住宅団地2期で不整形地だった分譲地の周辺土地を買収し再整備を行い、2区画の宅地を販売することとなりました。

申し込み条件等詳しくは、町ホームページをご覧ください。

なお、申込み状況によっては抽選になることもございますので予めご承知おきください。

■申し込み期間

先着順

■申し込み方法

町ホームページまたは長和町土地開発公社事務局窓口（役場建設水道課）にある申込書に必要事項を記載し、必要書類を添付の上、長和町土地開発公社事務局までご提出ください。

立岩落合住宅団地 2期 残り1区画

区画番号	面積		販売価格 (坪単価 50,000円)
	m ²	坪	
④	301.30	91.14	4,557,000円

周辺案内 ● 病院 / 依田窪病院：約 2.1 km ● 教育機関 / ながと保育園：約 3.9 km、長門小学校：約 3.7 km、依田窪南部中学校：約 1.2 km ● 長和町役場：約 2.4 km ● 交通 / しのの鉄道大屋駅：約 11km ● 生活 / 最寄スーパー：約 5.7km、コンビニエンスストア：約 0.2km

お問い合わせ先 長和町土地開発公社事務局（建設水道課内）
☎ 0268-75-2049



産業振興課

転作の現地確認を行います

米の生産調整のため現地確認（転作確認）を左記の日程で実施します。

なお、立札の配布は行いません。

■現地確認日程

- 古町・長久保・大門地区 7月14日（金）
- 和田地区 7月21日（金）

問 長和町農業再生協議会 産業振興課農政係内
☎ 75・2082



第12回美ヶ原高原ノルディックウォーキングの案内

360度のパノラマが広がる美ヶ原高原でノルディックウォーキングを行います。

■日時

9月9日（土）（受付9時30分～9時45分から15時）

■場所

美ヶ原高原美術館駐車場（現地集合 9時45分までに）

■コース

美ヶ原高原美術館駐車場↓美しの塔↓王ヶ頭（昼食）↓美ヶ原高原美術館

■駐車場（往復約9km）

対象 ぶなたでも

■参加料金 500円

（保険代含む、小学生無料）

■持ち物 ウォーキング専用ポール

（先着40分の無料貸し出し有）、昼食、飲物、飲み物、雨具等

■申し込み

8月1日（火）から8月18日（金）までに電話にて

問 美ヶ原観光連盟事務局商工観光係
☎ 75・2047

依田窪南部消防署

消防職員募集

上田地域広域連合では、令和6年4月1日付けで採用する消防職員の採用試験を実施します。

■試験区分

消防職A・消防職B

■試験の種類

高等学校卒業程度

■受験資格

A・・・平成7年4月2日以降に生まれた者で、広域連合就職後は広域連合管内（坂城町を除く）に居住が可能な者

B・・・平成5年4月2日以降に生まれた者で、広域連合就職後は広域連合管内（坂城町を除く）に居住が可能な者

（令和6年4月1日までに取得見込みの者を含む）

■採用予定人員

若干名

■受験申込先

上田地域広域連合消防本部総務課

■受付期間

7月31日（月）から8月6日（日）（土曜日・日曜日も受け付けます。）

■受付時間

9時～17時まで（ただし、正午から13時までは除きます。）

■受験申込

受付時に第一次面接（履歴書記載事項や志望理由などの確認）を行いますので、必ず受験者本人が必要書類を持参してください。郵送は受け付けません。

■第一次試験

・日時

9月17日（日）

午前8時受付開始、

午前8時30分試験開始

・場所

上田市丸子福祉センター（上田市上丸子1600番地）

※必要書類、詳細等は、上田地域広域連合ホームページを御覧ください。



上田地域広域連合ホームページ

問 上田地域広域連合消防本部総務課
☎ 26・0119



自衛隊

夏季自衛官等募集

- 1 一般曹候補生
 - 受験資格 18歳以上33歳未満の男女
 - 受付期間 7月1日(土)～9月5日(火)
 - 一次試験 9月15日(金)～24日(日)の内一日
- 2 自衛官候補生
 - 受験資格 18歳以上33歳未満の男女
 - 受付期間 7月1日(土)～9月5日(火)
 - 試験期日
 - 学科試験(Web) 9月13日(水)～17日(日)
 - ※内1日を選択
 - 口述・身体検査 9月22日(金)～24日(日)
 - 9月30日(土)～10月1日(日)のいずれか1日

3 航空学生

- 受験資格 海：18歳以上23歳未満の男女(高卒(見込含))
空：18歳以上21歳未満の男女(高卒(見込含))
- 受付期間 7月1日(金)～9月7日(木)
- 一次試験 9月18日(月)
- 二次試験(10月)・三次試験(11月・12月)は別途案内

4 防衛大学校学生

- 受験資格 18歳以上21歳未満の男女(高卒(見込含))
- 推薦試験
- 受付期間 9月5日(火)～8日(金)
- 試験期日 9月16日(土)、17日(日)
- 総合選抜
- 受付期間 9月5日(火)～8日(金)
- 一次試験 9月16日(土)
- 一般
- 受付期間 7月1日(土)～10月18日(水)
- 一次試験 10月28日(土)

5 防衛医科大学校医科学学生

- 受験資格 18歳以上21歳未満の男女(高卒(見込含))
- 受付期間 7月1日(土)～10月11日(水)
- 一次試験 10月21日(土)

6 防衛医科大学校看護学科学学生

- 受験資格 18歳以上21歳未満の男女(高卒(見込含))
- 受付期間 7月1日(土)～10月4日(水)
- 一次試験 10月14日(土)

◆自衛官等進路ガイダンス

- 日時 7月29日(土)
- 午前部 10時～12時
- 午後部 13時～16時
- 場所 上田地域事務所

令和5年度の採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。

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。

問 自衛隊上田地域事務所
☎ 22・5267

<広告欄>

古町霊園 好評分譲中

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. 戒名や法名は、いつ頃までに墓誌に刻めばいいの？
A. 「この日までに」という決まりはありません。ご家族・関係者で相談して決めてください。

一般的には、四十九日・百カ日・一周忌等の法要やお盆、お彼岸等にあわせて刻まれることが多いです。

さくらい
櫻井石材有限公司 長和町古町4459(長門バイパス沿い)
☎ 68-3859 FAX 68-4444

◇ 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。

上田地域

伊藤悠貴 チェロ・コンサート in 長和町

- お気軽にクラシック音楽をお楽しみください。
- 出演 伊藤悠貴(チェロ)
渡邊智道(ピアノ)
- 日時 8月2日(水)
19時開演(18時30分開場)
- 会場 長和町長門町民センター
- 料金 全席自由500円
(当日券のみ、高校生以下無料)
- プログラム ポッパ作曲／ハンガリー狂詩曲ほか

※前売券の販売はありません。会場当日券(18時30分から販売)をお買い求めください。
※未就学のお子様もご鑑賞いただけます。

問 サントミューゼ

(上田市交流文化芸術センター)
☎ 27・2000

長野県

「長野県パートナーシップ届出制度」が始まります

「長野県パートナーシップ届出制度」は、双方又はいずれか一方が性的マイノリティであるお二人が、互いを人生のパートナーとすることを県へ届け出て、県は届出を受領したことを証明する制度です。7月10日から届出を受け付け、8月1日から証明書を交付します。

多様性や違いを認め、共に支え合って暮らす社会の実現に向けて、性的マイノリティの方々の生活上の障壁を取り除くことを目指します。

制度の詳細や届出方法については、長野県公式ホームページをご覧ください。



QRコード

問 長野県庁 人権・男女共同参画課

☎ 026・235・7102

夏山遭難防止

本格的な夏山シーズンを迎え、多くの登山者が山々を訪れる一方、山岳遭難の増加が懸念されます。昨年の県内では、7月～8月の2か月間で110名が遭難し、うち死亡者7名、負傷者51名となっています。

登山者の皆さんは、自分の体力・技術に合った山を選ぶとともに、次の点に注意して夏山を楽しみましょう。

- ・ 事前に日程、コース、危険箇所等を確認し、参加者全員で話し合っ計画を立てる。
- ・ 入山前には「登山計画書」を必ず提出するほか、行動予定を身近な人に知らせておく。
- ・ 日頃から体調管理を行い、体調に不安がある場合には登山を中止する。

■ 山岳情報(長野県警察公式ホームページ)



QRコード

問 長野県警察本部山岳安全対策課

☎ 026・235・3611

放送大学入学者募集

放送大学は、10月入学生を募集しています。

○ 10代から90代の幅広い世代、約8万5千人以上の生徒が大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

○ 授業には2つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受け取る授業があります。

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

○ 出願期間は、第1回は8月31日まで、第2回は9月12日まで

○ 資料を無料で差し上げています。お気軽に左記のお問合せ先までご連絡ください。

問 放送大学長野学習センター

☎ 0266・58・2332



問 サントミューゼ
(上田市交流文化芸術センター)
☎ 27・2000

お早めにマイナンバーカードを受取り、 マイナポイントをお申込みください！



- ①マイナポイントの申込期限は、2023年9月末です。
※9月末よりも早く申込みを締め切る決済サービスもありますのでご注意ください。
- ②ポイントの申込みには、2023年2月末までに申請したマイナンバーカード、暗証番号、ポイントを貰うための決済サービスが必要です。
例) nanaco カード、WAON カード、PayPay、d 払い、auPAY、など
- ③ポイント申込期限間際には窓口が混雑する場合があります。また、ポイント申込サイトも混雑し繋がりにくくなる場合がありますので、お早めにお申込みください。

マイナポイントの申込方法 3選

①スマートフォンから
申し込む場合



「マイナポイント」アプリをインストール。
ログイン後、画面の指示に従ってお申込みください。

②パソコンから
申し込む場合



「マイキーID作成・登録準備ソフト」をインストール。
※対応するICカードリーダーが必要となります。
画面の指示に従ってお申込みください。

③手続スポットから
申し込む場合



※このマークが目印！
全国約7万箇所の端末でお手続きが可能です。
■郵便局 ■セブン銀行(ATM)
■ローソン(マルチコピー機)
■市区町村窓口 等

申込み時に
準備するもの

- ・マイナンバーカード
- ・数字4桁のパスワード(暗証番号)
- ・決済サービスID/セキュリティコード



詳しくは **マイナポイント** **検索** または



※QRコードは(株)デンソーウェーブの商標登録です。

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申請・交付窓口につきまして、下記のとおり対応しています。
来庁することが困難な場合は、ご自宅等へお伺いすることもできますので、お気軽にお問合せください。

- ◆対応時間
平日開庁時間 午前9時～午後5時15分
- ◆受付場所
役場本庁舎 町民福祉課窓口係 (1番窓口)

問 町民福祉課 窓口係 ☎ 75-2073

信州大学医学部健康推進講座

文責

信州大学医学部健康推進学講座 助教 小林浩幸
国保依田窪病院 副院長兼
信州大学医学部健康推進学講座 特任教授 城下智

長 和町では、町民皆様の健康増進を目的として、令和3年6月より20歳以上の全町民の方を対象に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用いて、ウイルス性肝炎と肝硬変の有無を調べる検査を行っております。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、保健センターで行う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2433人(令和5年5月31日現在)に検査が行われています。

令和3年6月の検査開始以降、依田窪病院外来もしくは町民ドックで血液検査を行っていない方、もしくは令和5年度に町民ドックの受診の予定がない町民の方に、順次、肝炎検査の希望調査票を送付しております。ご案内通知が届いた方は、ご一読いただき同封の検査希望表を記載後、お手数ですが案内状の記載の期日までに投函をお願いします(今まで通り電話での予約も受け付けております)。(ごとも・健康推進課、健康づくり係(電話68・3494))。今まで検査があることを知らなかった方、平日の検

査を受検することが困難であった多くの皆様に休日検査を受検いただいております。7月以降では7月8日(土)、7月30日(日)、8月19日(土)、8月27日(日)に予定しております。検査を受けていない方はご自身の健康確認のためにこの機会に受検をご検討ください。

広報ながわ令和4年11月号、12月号では脂肪肝と食事や運動の関係を説明させていただきましたが、今回は脂肪肝とほかの様々な病気の関係について説明させていただきます。脂肪肝は肝臓に脂肪が過剰に蓄積することで引き起こされ、大きく分けてアルコール性と非アルコール性脂肪肝疾患(NAFLD)と言います。患者は日本では2000万人以上(4人に1人以上)いるとされます。このうち、肝硬変や肝細胞癌へ進展する可能性がある非アルコール性脂肪肝疾患(NASH)と言います。患者は400万人以上にのぼります。そのうち最新の研究ではNASHの患者では心血管疾患(心不全や心筋梗塞など)、肝臓以外の悪性腫瘍(大腸癌、膵臓癌、乳癌など)にかかる可能性が高いことが明らかになっ

てきています(図1)。これらは肝臓の硬さが進行するにつれてリスクが高くなります。脂肪肝は肝臓の病気の原因となることが多く、全身の様々な病気の原因となることもあり逆にそれらの結果として生じることがあるといえます。

長和町の肝炎検査では肝臓の硬さを調べる検査(M2BPGi)も行っております。長和町の肝炎検査を受検した方で、報告書のM2BPGiの項目が(+)の方、以前から健診で脂肪肝を指摘されている方は肝臓の状態を確認するため肝臓外来を受診ください。

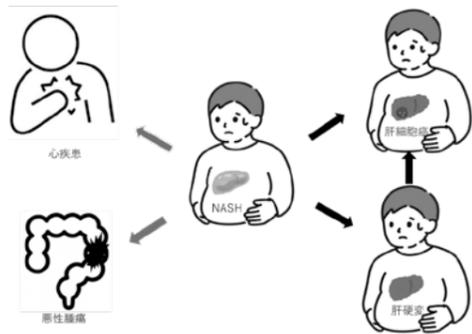


図1

問 68・3494
ごとも・健康推進課 健康づくり係

〈広告欄〉

よこ 175 mm

たて 50 mm

ながわに広告を掲載しませんか。

広報

有料広告の掲載は、町の新たな財源を確保し、住民サービスの向上および活力ある地域社会の実現を目的としております。連続して12ヶ月、広報ながわに広告を掲載していただける場合は「広告掲載料の割引」ができます。
詳細につきましては、長和町役場情報広報課までお気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ先 長和町役場情報広報課 ☎ 0268-75-2043
E-mail koho@town.nagawa.nagano.jp

暮らしをお手伝い

山の管理・樹木伐採・大径木剪定・草刈り

ウッドチップ施工・割薪販売 相談無料

キタカミワークス
KITAKAMI WORKS Tel 080-3152-8918 https://kitakamiworks

俳句

紫陽花の葉と戯れし水の玉
水無月やなが雨続き今日も雨
軽やかな風にまどろめ揚羽蝶

排翁
慈眼院 弘道
櫻井 康玖

川柳

忘れません昭和のあの日鮮明に
木漏れ陽に一入映える紫陽花よ

櫻井 康玖
山口 かね子

短歌

ながわ歌壇

退院の爺に見せむと帰り道寄れば青田に鯉跳ねる音
坪庭に咲きし紫陽花白が先やがて桃色終りむらさき
白髪染めパーマをかけて自ずから心はげまし厨に立teri
懐かしい声が聞こえて仰ぐ空燕降りて電線並ぶ
母の日に娘よりからプレゼントおいしい食事ありがたきなり
帰りきし古巣忘れず子育てだてに子つばめいくつ早よ顔見たし
今日一日「良く動いたな」と湯には入る今日は菖蒲湯寺の鐘聞こゆ
子等集い野菜の植えつけ無事終り良き収かくを期待して手入れす

羽毛田 栄
慈眼院 弘道
丸山 純子
逸見 いつ子
竜野 桂子
宮下 ふみ子
宮下 つる子
宮下 とみ

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 7月19日(水)
時間 9時から12時
場所 大門基幹集落センター
※弁護士も相談に応じます。
(10時〜12時)

◆結婚相談日

期日 7月16日(日)
時間 9時から11時30分
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)。

レディースクラブで
マレットゴルフを楽し
みました

6月7日(水)、和田の湯遊パ
ークにて令和5年度第一回目のマ
レットゴルフ交流会を開催致しま
した。前日の雨で天気も心配され
ましたが、晴れて気持ちの良いマ
レット日和となりました。深緑の
中で20名ほどの方が参加され、そ
れぞれのペースで汗をかきなが
ら、マレットゴルフ交流を楽しみ
ました。
レディースクラブでは、8月24
日(木)にメンズクラブとのボー
リング交流会を計画しています。
興味のある方は、お問い合わせ
ください。



マレットゴルフの様子

ボランティアあゆみ会
で研修会を開催

去る、5月29日(月)、あい
にくの小雨模様の中でしたが、松代
方面へ日帰り研修に出かけまし
た。当日は、バスの中で総会を開
き、羽田公夫会長から令和5年度
の活動計画などの提案がされ承認
されました。松代では、真田宝物
館や真田邸などボランティアガイ
ドさんによる説明を聞きながら見
学し、象山地下壕では地下の戦争
遺跡の中で、平和の大切さを改め
て感じてきました。
コロナ下の中、あゆみ会もしば
らく活動を休止していましたが、
徐々に再開していくとのことだ
す。会員の連帯を深めながら地域
に貢献して頂きたいと思えます。



佐久間象山先生について説明を受けました

気合い 気迫 迫力で世界を目指そう
ながと不動太鼓メンバー募集

結成してから24年目を迎える「ながと不動太鼓」の一員として、
一緒に活動しませんか?
老若男女問いません。お子さんと一緒にはじめたい、お父さん・お母さんも大歓迎!!
打てば打つほど楽しいですよ。

- 練習日 毎週月曜日(祝日を除く)
- 場所 活性化施設 蔵

※見学いつでも出来ます。



愛宕山桜まつりでも演奏しました

訂正とお詫び
令和5年6月号で掲載した短歌に誤りがございました。訂正すること
にお詫び申し上げます。
正 鹿除けに網をたよりの夏野菜
山口 かね子

子ども服などのリユース
にご協力ください!

社協では、8月19日(土)に古
町コミュニティセンターで「福祉
ふれあいフェスタ」を開催します。
当日は子育て応援企画として、
「ありがとう市」「子ども用品・子
ども服あげるもらう」コーナーを設
ける予定です。そしてこの
コーナーに出品する方を募集して
います。興味のある方、またご希
望の方は7月31日(月)までに長
和町社会福祉協議会までお問い合
わせください。



図書館掲示板

7月・夏の土用の丑の日はウナギ！ですが、もともとはウナギにかぎらず「う」のつくものを食べるのが習慣だったそうです。土用の丑ともなれば、スーパーも牛丼店も、ウナギのかば焼きでにぎやか。なぜ「うなぎ」なのか、絶滅は大丈夫？等、気になるウナギ事情を調べてみませんか。

★新着本案内★

書名	著者名	出版社	ジャンル
隠居おてだま	西條 奈加	K A D A K A W A	小説
時々、慈父になる	島田 雅彦	集英社	小説
ヨモツイクサ	知念 実希人	双葉社	小説
自律神経が10割	小林 弘幸	プレジデント社	医学
カップねこ	塚本 やすし	ニコモ	絵本
かみなり	妹尾 堅一郎	ポプラ社	絵本
バナナのぼうけん	いまむら かよこ	文芸社	絵本



児童クラブ通信



「キラキラ揺れるしずくちゃん」(和田児童クラブ)



梅雨の時期となりました。雨の日「ランドセル、傘に入らないから、濡れちゃった！」と1年生が帰ってきました。じゃあ雨のしずくで遊んじゃおうと、マジックで色を塗り、糸でつるしてみました。外は雨や曇り空でも、児童クラブの「しずくちゃん」は、楽しくキラキラ揺れています。

「シャボン玉遊び」(長門児童クラブ)



6月6日(火)にシャボン玉遊びをしました。風が吹くとたくさんのシャボン玉が風に乗って子ども達の側を飛び回っていました。参加した8人の子も達は、1回で100個程も飛ばしたり、そーと吹いて直径10cm位のシャボン玉を作る子もいました。大きなシャボン玉ができると「見て見て」とかわいい声が響いていました。

- 夏休み特別企画
- 色&水遊び
- セタまつり
- 読み聞かせ
- お天気教室
- しゃぼん玉遊び
- 一輪車認定日
- セタ飾り付け
- 長門児童クラブ行事予定
- あゆみ会とのふれあい
- 大掃除



今月のこの本どんな?

テーマ

『夜空を見上げて宇宙を想う』

夏の夜空といえば天の川に夏の大きな三角形。上手く観測することができれば、信じられないほど美しい光景を目の当たりにできます。この夏、暑苦しい夏の夜も忘れるほどの星空を眺めに出かけてみませんか。天体観測の本だけでなく、星を追い求めた天文学者の話、そもそも天文学って何?という基礎的な話の本等、宇宙に関する本をご紹介します。

書名	著者	出版	内容紹介
宇宙望遠鏡と驚異の宇宙	鈴木 喜生	朝日新聞出版	ハッブル宇宙望遠鏡とその後継機、ジェイムズ・ウェッブ宇宙望遠鏡が撮影した、宇宙の謎に迫る天体画像を多数収録。宇宙望遠鏡の軌跡とミッションリストなども掲載。折り込みページあり。
暗闇の中の光	ハイノー・フェルケ	亜紀書房	2019年4月、初めて画像で直接証明されたブラックホールの存在。プロジェクト実現のため、世界中の電波望遠鏡のネットワーク作りに奔走した研究者が語る、壮大なサイエンスノンフィクション。
はやぶさと日本人	永山 悦子	毎日新聞出版	2022年、「はやぶさ」から始まったプロジェクトの幕が下りる。「はやぶさ」と「はやぶさ2」がつむいだ物語とは?誰よりも熱くプロジェクトを追いつけた科学記者が、知られざる人間ドラマを描く。
親子で楽しむ星空の教科書	渡部 潤一	講談社	流れ星はどこからくるの?月は大きくなったり小さくなったりする?どうして星はキラキラ輝いているの?夜空の「なぜ?」やふしぎにQ&A形式で答える。月ごとの星図も収録。
図解身近にあふれる「天文・宇宙」が3時間でわかる本	塚田 健	明日香出版社	「七夕」はなぜ「たなばた」?宇宙の果てはどうなっている?星座や暦、天文現象といった「身近な」天文学から、天文学や宇宙開発の歴史、最新の天文学の成果まで幅広く取り上げ、人気学芸員がやさしく解説。

《今月はこれで決まり!》

今月のおすすめ

『墨のゆらめき』

著…三浦 しをん
出版…新潮社

都内の老舗ホテルに勤務する続は、招待状の宛名書きを依頼しに書家の遠田薫を訪ね、なぜか副業の手紙の代筆を手伝うことに。あらゆる筆跡を自在に書き分ける遠田と接するうち、続は文字が放つきらめきに魅せられていく。

『物語の種』

著…有川 ひろ
出版…幻冬舎

ある家電メーカーで出世街道奮進中の研究所長には、意外な秘密があった。「Mr.ブルー」など全10篇を収録。WEBマガジン『カドブン』で募集した投稿を「種」として連載した小説を加筆修正。



コミュニティスクールの町 長和町

Vol.18

お問い合わせ先 教育委員会学校教育係 ☎ 68-2127

～故郷の伝統的な和紙の「卒園・卒業証書」を 手に巣立つ園児・児童たち②～

「世界に一枚だけの卒園・卒業証書！」

町の2つの保育園（和田・ながと）、2つの小学校（和田・長門）の卒園式、卒業式では毎年、町の伝統的な産業である立岩和紙で漉かれた卒園・卒業証書が卒園児、卒業生に手渡されます。この卒園・卒業証書は、保育園、小学校共に古町立岩の「ふるさとセンター」で卒園児、卒業児童が自分で漉いた世界に一枚だけの卒園・卒業証書なのです。特に長門小学校では、「立岩和紙保存会」（代表：藤田一富さん）の皆さんにご指導ご協力いただき、5年生の時に立岩和紙の原料である「楮」の刈り取りや、皮むきの体験も行っています。

(1) 「楮畑の草刈り・肥料まき」(春から秋)

長門小学校には、校舎東側の高台に楮畑があります。ただ、去年は天候等の様々な事情から畑の楮が育たず、ふるさとセンター付近の楮を刈り取りました。写真①にあるように、今年も保存会の皆さんは、5月7日（日）雨天の中で1回目の草刈りをし肥料をあげていました。そして今後2回目、3回目の草刈りを予定しているとおっしゃっていました。2月の刈り取りや皮むきまでにも、陰で様々なところでご苦労されているのです。



写真①

(2) 「楮の刈り取り、皮むき」(冬：2月頃)

長門小学校では、5年生の時の冬2月に「楮」の刈り取り作業や皮むき作業を行います。「立岩和紙保存会」の皆さんは朝早くから草刈り機や鎌で2メートル以上にも生じた楮を刈り取り、5年生が運び出しのお手伝いをします。(写真②) 午後は、ふるさとセンターにある大釜で、午前中に刈り取った楮を3回程に分けて煮沸します。いったん夕方6時頃に大釜の様子を見て、翌朝6時頃より最後の煮沸を行います。寒い2月の作業です。そして5年生の到着を待って「楮の皮むき」作業を支援していただきます。本年度は和田小学校の5年生も皮むき作業を行う計画をしています。



写真②

(3) 「卒業証書の紙漉き」

1年後の6年生で、ふるさとセンターの職員の皆さんにご指導いただき自分の校章入りの卒業証書の紙漉きをし、3月の卒業式で校長先生から受け取るのです。

*「紙漉き」は、和田保育園、ながと保育園、和田小学校でも、卒園児、卒業生が行っています。(写真③は、和田小学校6年生の様子)

長和町の卒園児（年長児）・卒業生（6年生）が受け取る卒園証書、卒業証書はまさに「世界に一枚だけの卒園・卒業証書」というわけです。



写真③

卒園・卒業
おめでとう✽



親子講座 お庭で遊ぼう
やまぼうし自然学校の講師の先生をお招きして7組の親子が植物や昆虫採集などをし、自然あそびを楽しみました。



足形アートのご案内

足形&消しゴムはんこを使ってオリジナルTシャツを作ります。

○日 時：7月19日（水）～26日（水） 10時～12時

○場 所：子育て支援センター

○内 容：足形アートでオリジナルTシャツ作り

○対象者：未就園のお子さんとその保護者

○申 込：7月14日（金）までに、子育て支援センターに申し込みください。

ベビーマッサージ

3組の親子がしのはら助産院の篠原君江先生に指導を受けました。ベビーマッサージの他にも子育てのヒントをたくさんもらいました。



2023年7月の予定

月	火	水	木	金	土	日
					1 土曜開館 9:30～11:30 予約してね	2 休館日
		8月の土曜開館は5日の 9:30～11:30です。予約してね!				
3	4 理学療法士の日 10:00～12:00	5 保健師の日 10時～12時	6	7	8 休館日	9 休館日
10	11	12 保健師の日 10時～12時	13	14	15 休館日	16 休館日
17 休館日	18 お誕生月に 手形をおそう	19 保健師の日 10時～12時 足形アート(7/26まで) 予約してね	20	21	22 休館日	23 休館日
24	25	26 保健師の日 10時～12時	27	28	29 休館日	30 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の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します。○マスクの着用は個人の判断でお願いします。

長和町子育て支援センター 利用時間
月～金曜日 9時30分～12時 13時30分～16時
第一土曜日 9時30分～11時30分(要予約)

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

町のわだい



植樹に参加された皆さん



各企業代表者による記念標柱建立

U^うE^え森2023 上田地域
にぎやかな森づくり植樹の集い

5月27日(土)長久保財産区有林で第1回UE森2023(上田地域)にぎやかな森づくり植樹の集いが開催されました。にぎやかな森プロジェクト実施協定締結企業14社の社員・家族や一般参加者合わせて約200人が参加し、カラマツ2300本の植樹を行いました。信州森林組合の方から植樹方法の説明のあと、参加者に鍬やカラマツの苗木が渡され、あらかじめ準備された目印の場所へ植えま

した。木材として伐採するまでにかかる年数はおよそ60〜80年ほど。主催者の柳沢上田地域振興局長は「森林を育成していくためには、直接手を入れて更新していくことが大切です。本日、多くの方に上田地域の緑豊かな郷土づくりに協力してもらい、大変嬉し」と話されていました。植樹後、参加者は木製のスマホスタンドやクリップなどの中から好きな記念品を選び、持ち帰っていました。

アートでまちづくり

～女子美術大学と連携した取り組み～

【お問い合わせ先】企画財政課 まちづくり政策係 ☎75-2064 Vol.33



【作品の紹介について】

「アートでまちづくり」のページでは、女子美術大学の学生が令和4年度の活動で、長和町の巡回バス「ながわごん」のバス停に着目して作成した企画 バス停擬人化プロジェクト『長和町恋路物語』について紹介していきます。

この企画は、女子美術大学の「プロジェクト&コラボレーション演習」という授業で、毎年長和町を取り上げていただいているゼミに参加した学生13名が、4つの班(広報班・システム班・デザイン班・キャラ班)にわかれて作成しました。

第1回(今月号)～第3回(9月号)では、広報班を紹介していきます!

田中 祥子(たなか しょうこ)さん
 (アート・デザイン表現学科 メディア表現領域4年)



やすらぎの湯「湯佐カエデ」

【担当】

- ・イラスト(やすらぎの湯)
- ・世界観考察
- ・企画書、プレゼン作成
- ・キャラ紹介ページ担当

【長和町の皆さまへ】

今回の企画は、自治体とのコラボということで全員で企画内容を丁寧に考えました。私は企画書や全体の発表原稿を書くにあたって、全体の意見をまとめるという仕事を担当しました。全員が目指したことや、この企画のメリットなどを分かりやすくまとめられるよう工夫しました。



【ホームページでの作品公開】

バス停擬人化プロジェクト『長和町恋路物語』の企画書は「アートによる長和町活性化事業」専用ホームページからご覧いただけます。また、平成28年度からこれまでの活動の中で制作された作品も詳細な説明とともに公開しておりますので、ぜひご覧ください!

〇ホームページURL <http://www.art-nagawa.jp>

指導をいただいた
赤沢依美さん



講習会の様子



**赤沢依美さんによる
太極拳講習会が開催**

あかざわえみ
 6月18日(日)に和田コミュニティセンターで赤沢依美さんによる太極拳講習会が開催されました。赤沢さんは長きにより、選手として活躍し、日本大会7連覇だけでなく世界大会でも好成績を収め、太極拳界のレジェンドと呼ばれる方で現在は日本太極拳連盟のコーチをされています。30人ほどの参加者が太極拳の基本とされる24式について講習を受けました。受講者の方は、「普段太極拳をやっている気がつかないことを沢山教えて頂いて、勉強になった」と話されました。

ながと保育園



和田保育園

ながと・和田保育園 粘土手形作り

6月6日(火)和田保育園、16日(金)ながと保育園の両保育園の年長組が原始・古代ロマン館で粘土手形作りに挑戦しました。粘土のかたまりを手形を取るために形を整えたら、貝殻や串などの道具を使い、模様をつけました。粘土の形やつける模様は一人ひとり違って、味のある作品が沢山できました。この粘土の手形は、一ヶ月半ほど乾燥させた後に体験館内にある専用の窯で焼入れを行って、完成します。

中山道六十九次之内二十八番

第39回 ふる里和田宿

宿場まつり

令和五年 8月14日(月) 14:00 ~ 21:00

灯点し頃、江戸時代の賑わいと
今を感じる



時代衣装参加者募集

お問い合わせ

ふる里和田宿宿場まつり実行委員会
電話：0268-88-2065
Eメール：wada.maturi@gmail.com



オンラインプログラム
参加費は無料です。
お問い合わせ
あります。

長和町役場産業振興課
商工観光係
電話：0268-75-2047

編集後記

皆さんこんにちは、広報担当の荒川です。広報ながわ6月号では紙面の関係上、編集後記を書けず、2ヶ月ぶりの編集後記ということで少しワクワクしながら書き綴っています。▼広報ながわ7月号の表紙は、『夏』らしさが伝わればと思い、『全力って楽しい！みんなでがんばる運動会』をスローガンに行われた長門小学校運動会の一コマを選ばせて頂きました。当日は天気にも恵まれ、雲ひとつない晴天のもと、児童の皆さんが運動会を全力で楽しみながら頑張る姿をみて、心まで熱くなりました。頑張っている児童の皆さんに感化され、少しぼんやりとした気持ちで行っていた消防団の練習も「どうせやるなら全力でやろう」という気持ちになり、町大会では良い結果を収めることができました。広報づくりに関しても全力で取り組んで、より良いものにしていきたいと思えます。▼最後に広報ながわ8月号について：次号から農政係特産品担当と協力して、新しい特集を始める予定です。初めて特集を組むので不安もあります。が、楽しみにしていただけたら嬉しいです☆

荒川



長和町の人口 総人口 5,671人 世帯 2,628世帯 男性 2,818人 女性 2,853人 (令和5年6月1日現在)



UDFONT
広報

令和5年
7月号 No.214

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://town.nagawa.nagano.jp

発行 ■ 長野県長和町役場
編集 ■ 情報広報課 情報広報係

印刷 ■ フォンキ印刷

