

あげまつだより



令和6年12月26日発行
No.18 上松町



地域おこし協力隊主催 イベント情報

ワンポイント刺繍教室「糸とお茶。」

日 程：1月10日（金）、14日（火）、21日（火）、28日（火）
2月 4日（火）、12日（火）、18日（火）、25日（火）

時 間：①9：00～11：00、②13：30～15：30、③17：30～19：30
の3コース

場 所：よろまいか

参加費：各回1,000円

※2／4、2／12はバレンタイン企画“レター刺繍WS”になります。

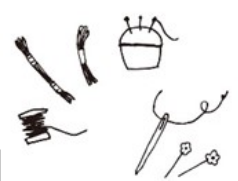
※道具の貸出あり。手ぶらでご参加いただけます。

（刺繍をあしらいたいものがある場合はご持参ください。）

企 画：地域おこし協力隊 中村

お申込：上松町役場企画財政課企画政策係 TEL：52-4901

またはInstagram DM (@ito_to_ocha.) まで



ITO_TO_OCHA

お餅を食べるときはご注意ください

餅を喉に詰まらせないように注意してください！！

毎年、年末年始になると、餅を食べて起こる窒息事故の件数が急激に増加します。

特に噛む力や飲み込む力が弱くなっている高齢の方に事故が多く、喉に詰まらせて意識を失う、死亡する等の重大な事故につながることも少なくありません。

お餅を食べる機会の増える年末年始は、以下の点に注意して事故を防ぎましょう。

- ・餅は食べやすい大きさに小さく切る
- ・くっつかないようにあらかじめお茶や汁物を飲み、のどを潤しておく
- ・ゆっくりとよく噛んで食べ、無理に飲み込んだりしない
- ・高齢者と一緒に食事をする際は、食事の様子に注意を払い、見守る



独立行政法人国民生活センター

長野県特定(産業別)最低賃金のお知らせ

長野県地域最低賃金の改正に続いて、長野県内の特定の産業で働く労働者に適用される「特定(産業別)最低賃金」が以下のとおり改正されました。

なお、適用業種等の詳細については、長野労働局ホームページでご確認ください。

【対象業種】

【時間額(改定前)】

【発効年月日】

計量器・測定器等製造業 1,032円(983円) 令和7年 1月 1日

はん用機械器具等製造業 1,043円(994円) 令和6年12月12日

※長野県地域最低賃金 998円(948円) 令和6年10月 1日

【お問い合わせ先】

長野労働局労働基準部賃金室 電話026-223-0555

または 松本労働基準監督署 電話0263-48-5693



からだやこころの相談 1月の相談日程

①精神保健福祉相談・思春期相談 ※事前に予約が必要になります。 (電話：25-2233)	1月16日(木) 15:30～17:00 場所：木曽保健福祉事務所 (木曽合同庁舎1階)	内容：精神科医師による 個別相談(オンライン形式)
②町の健康相談 ※住民福祉課保健衛生係までご連絡ください。(電話：52-2825)	1月23日(木) 13:00～16:00 場所：上松町役場	内容：保健師・管理栄養士による 健康相談 (血圧測定・体組成計測定など)
③こころの健康相談 ※予約は必要ありませんので直接お越しください。	1月27日(月) 10:00～12:00 場所：いきいき広場こまくさ	内容：精神保健福祉士による 個別相談
④妊婦さん・子育て中の方やご家族 の相談、お子さんご本人の相談 ※住民福祉課保健衛生係までご連絡ください。(電話：52-2825)	1月9・16・30日 10:00～12:00 場所：子育て支援センター (健康増進センター)	内容：保健師・保育士による 個別相談 ※これ以外でも随時相談に応じます。 お気軽に相談ください。

【お問合せ先】住民福祉課保健衛生係(電話：52-2825)

上松町健康電話相談ダイヤル24は、いつでも気軽に匿名でも心の相談が出来ますのでご利用ください。携帯電話からも利用できます。
※上松町健康電話相談ダイヤル24は令和7年3月末で終了となりますのでご了承ください。



上松町健康相談ダイヤル24 電話番号 0120-061-889



新型コロナワクチン予防接種の費用助成



新型コロナワクチン予防接種の費用助成について

町では、重症化予防のための新型コロナワクチン予防接種に助成を行っています。
以下の対象者の方の中で、新型コロナワクチン予防接種を希望される方は、住民福祉課保健衛生係までご連絡ください。

◆生年月日：昭和35年1月1日～昭和35年3月31日

＜予防接種について＞

- ・助成期間：令和7年3月31日(月)まで
- ・助成額：11,800円 (個人負担 3,500円程度)

※新型コロナワクチン予防接種は、65歳の誕生日を過ぎてから接種が可能です。

接種にあたっては、予防接種法上の努力義務の適用はありませんので、接種希望の方が接種を行ってください。

◎お問い合わせ先：上松町役場 保健衛生係 電話：52-2825





健診・がん検診のお知らせ



『国保特定健診・ヘルスケア健診』

国保特定健診・ヘルスケア健診を下記の日程で行います。

◎今年度、最後の健診となります。まだ健診を受診されていない方は、ご検討ください。

対象者	国保特定健診：国民健康保険にご加入の方で、40歳～74歳までのすべての方 ヘルスケア健診：20歳～40歳未満で、職場等で健診を受ける機会のない方
日にち	1月24日（金）
受付時間	9：30～11：00、13：00～14：30
場所	健康増進センター
健診内容	問診、身長、体重、血圧、血液検査、尿検査、心電図、眼底検査、健康相談等
自己負担額	無料

○国保にご加入の方は、時間を割り振って問診票等をお送りしています。

通知が届いていない方でご希望の方は、枠に限りがありますので、お早めに申し込みください。

○ヘルスケア健診を希望される方は、1月14日（火）までにお申し込みください。

お申し込み後、問診票等を送付いたします。

*以下のがん検診についても、ご希望の方は1月14日（火）までにご連絡ください。

『大腸がん検診』

大腸がん検診を単独で受けることができます。

【対象者】40歳以上の方

【日にち・受付時間・会場】国保特定健診等と同じです。

【検査方法】便潜血2日法

【自己負担額】500円

【節目検診】今年度41・51・61歳になる方は無料で受けられます。

『前立腺がん検診』

【対象者】50歳以上の男性

【日にち・受付時間・会場】国保特定健診等と同じです。

【検診方法】採血

【自己負担額】500円

【節目検診】今年度、50・60・70歳になる方は無料で受けられます。

【お申し込み・お問い合わせ先】住民福祉課 保健衛生係 電話：52-2825

◆◆◆◆緊急当番医予定表（令和7年1月）◆◆◆◆

年	月	日（曜日）	医院名	町村名	電話番号
令和7年	1月	1日（水）	大脇医院	上松町	52-2023
		2日（木）	田澤医院	木曽町開田高原	44-2008
		3日（金）	古根医院	大桑村	55-1188
		5日（日）	奥原医院	木祖村	36-2264
		12日（日）	王滝村診療所	王滝村	48-2731
		13日（月）	原内科医院	木曽町福島	22-2678
		19日（日）	芦沢医院	上松町	52-2018
		26日（日）	古根医院	大桑村	55-1188

まずは、
お電話ください



※上記は変更になる場合もあります。受診の際は事前連絡をお願いします。（木曽医師会提供）



氷雪の灯祭り「上松・ねざめ会場」開催



～氷雪の灯祭り「上松・ねざめ会場」開催のお知らせ～

今年も氷雪の灯祭りは、寢覚の床周辺にて開催いたします。
今年も臨川寺本堂にプロジェクションマッピングを投影し、中山道の歴史を光と音で表現します！境内は竹灯籠やアイスクャンドルで旧道からの参道を中心に幻想的に明るく照らします。

日時：2025年2月9日（日） 午後5時ごろ ～ 午後7時ごろ

午後5時30分ごろ～ 竹灯籠のろうそく点灯

場所：臨川寺境内、ねざめ亭

◆イベント概要◆

キャンドルづくり 200円

キーホルダーづくり 200円

シューティングシミュレーターを使用した狩猟体験 無料



その他、キッチンカーの出店、檜流太鼓による演奏などが予定されています。

※内容等は変更となる場合がございます。

●同時開催 あげまつ“新”冬の風物詩「食小屋あげまつ」●

昨年好評だった「食小屋あげまつ」を今年も開催。

テイクアウト弁当やゲームコーナーも登場予定。

昨年に引き続き募金箱を設置し、能登半島への応援も行います。

日時：2025年2月9日（日） 午前11時～午後4時

場所：ひのきの里総合文化センター前 ふれあい広場にて



○お願い○

アイスクャンドルに使う1L牛乳パック（切らずに中を洗ったもの）を集めています。

ご協力いただける方はよろしくお願いいたします。

回収場所：上松町観光案内所バス待合室内（9：00～17：00）

※12/31～1/3を除く



竹灯籠に空気穴を作る作業を1月に行う予定です。お手伝いしてくださる方を募集しています。

ご協力いただける方は上松町観光協会までご連絡ください。

【お問合せ先】上松町観光協会 電話：52-1133



寒さの厳しい時節柄、ご自愛いただき穏やかな新年をお迎えいただきますようお願い申し上げます

