



広報 あげまつ



“Catalog Pocket”
でも配信しています



令和8年6月1日現在
世帯 1,952 戸(ー 6)
男 1,843 人(ー 11)
女 1,940 人(ー 3)
計 3,783 人(ー 14)



美林ちゃん

出張おかげ横丁in木曾

出張おかげ横丁 in 木曾が、5月23日(土)、24日(日)の2日間、ひのきの里総合文化センターと駅前周辺で開催されました。仮御樋代木伐採式をお祝いし、伊勢のおかげ横丁が木曾に登場し、食・文化を通じ、伊勢と木曾のご縁を体感できるイベントでした。

2日間で約1,000人の延べ来場者が参加し、大きな賑わいを見せました。多くの方にご来場いただきありがとうございました。

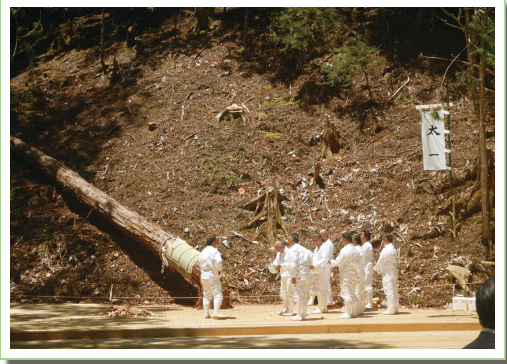
(関連記事 2P)



太郎ちゃん

仮御樋代木伐採式

出張おかげ横丁in木曽



五月十七日(日)、
 仮御樋代木伐採式が上松町かりみひのしろぎぼつさいしきの国有林で厳かに執り行われました。
 今回の仮御樋代木伐採式は、伊勢神宮の式年遷宮で、御神体が、古い社殿から新しい社殿にお遷りになる際に、御神体をお納めする仮御樋代の御材を伐採する行事です。長さ二十六メートル、直径六十センチメートルの木曽ひのきを三ツ紐伐り保存会の杣夫七名で伝統技法「三ツ紐伐り」で約一時間をかけて無事、寝かす事ができました。
 二〇二五年六月の御杣始祭を皮切りに始まった式年遷宮に向けた木曽での行事はこの仮御樋代木伐採式をもって、最後となりました。



五月二十三日(土)、二十四日(日)の二日間、仮御樋代木伐採式をお祝いし、出張おかげ横丁in木曽が、上松町ひのきの里総合文化センターと駅前周辺で開催されました。食・文化を通じて、伊勢と木曽のご縁を体感できるイベントで、文化センターでは、伊勢神宮の内宮近くにある「おかげ横丁」の特設ブースで三重県の特産品・工芸品の販売や御神木・御神木祭に関する



写真・パネル等の展示・販売、上松檜流太鼓の演奏、(株)上松電子の特設ブースなどが催され、ふれあい広場には、仮御樋代木が奉安され、二十三日(土)に神事が執り行われました。二十四日(日)には、餅まきが行われ、仮御樋代木が伊勢神宮に向けて送り出されました。二日間で、町内外から約千人の来場者が訪れ、大きな盛り上がりを見せました。



第一回木曾上松ミニ削ろう会

「第一回木曾上松ミニ削ろう会」が五月九日（土）、十日（日）の二日間、上松町のきのの里総合文化センターで開催されました。削ろう会は、鉋削りをはじめ手道具や伝統技術を追求する会で、年一〜二回程度全国各地で大会を開催しています。今回の「第一回木曾上松ミニ削ろう会」は、全国大会の地域版として、木工技術という地域資源を活用し、上松町の認知向上及び交流人口の創出を図ることを目的に開かれました。県内外から木工職人や大工、その工具を作る鍛冶の方々が集まり、鉋薄削り、五寸鉋削りや丸太ハツリの

実演など様々な木工の技が披露されました。参加者は、職人の技を熱心に見学していました。



大火記念日行事

昭和二十五年五月十三日から十四日にかけて発生した火災では、罹災世帯六一五世帯、二七九七名の住民の方々が被害に遭われました。

町と消防団では、この大火を教訓に、火災の恐ろしさを忘れることなく、二度と大火を起こさないようにと、昭和二十六年から毎年この時期に、大火記念日行事を実施しており、今年は五月十日（日）に行われました。



当日は早朝より、上瀬木地区で林野火災が発生した想定で、町消防団と木曾消防署の合同による模擬火災訓練が行われました。今回の訓練では林野火災の消火活動への理解を深めることを目的とし、消防団員は周囲の自然水利から中継を行い、各分団が協力しながらホース延長をして、火元に送水する手順を確かめることができました。また、木曾消防署が保有するジェットシューターの使用訓練も行いました。その後、諏訪神社境内にて鎮火祭が執り行われ、町内の今年一年の無火災・無災害と団員とご家族、関係者の健康を改めて祈りました。消防団員はその後、五月十八日から始まるポンプ操法訓練に向けた準備や火の元点検、詰所の掃除などを実施し、早朝から夕方近くまで消防活動に従事していました。

「本気で 挑むぞ 運動会」上松小学校

令和8年度の上松小学校運動会が、「本気で 挑むぞ 運動会」をスローガンとして、5月30日（土）に開催されました。

今年の運動会は紅白の2組に分かれて行われ、短距離走やダンス、玉入れ、綱引きなど15種目が行われました。個人種目の短距離走では、一人ひとりが全力を出し切って走り、満足感に満ちた笑顔を見せました。

応援合戦では、各組の応援団長の力強い掛け声に合わせて、元気いっばいの声でお互いの健闘を祈って応援をしました。

表現種目では2学年ごとに一緒になって行われ、息の合ったダンスやダイナミックな動きのパフォーマンスを見せてくれました。

最後には見に来てくれた保護者や地域の方と一緒に木曾踊りを行いました。

今までの練習の成果を応援に来てくれた保護者や地域の方に披露しようと、自分の全力を出し切った児童たちの顔には、やりきった満足感に満ちた笑顔があふれていました。



環境美化運動（ごみゼロ運動）実施

6月1日（月）、県下一斉の統一美化キャンペーン「きれいな信州環境美化運動」、環境省の「海ごみゼロウィーク」、B & G財団の「グリーンフェスティバル」に合わせて、「環境美化運動（ごみゼロ運動）」を開催しました。

環境美化運動は、国道19号沿線と上松町B & Gプール周辺を中心にゴミ拾いを行い、国道沿いのパーキングや歩道には、ドライバーが投げ捨てたと思われる空き缶や雑誌、タバコの吸殻などが多くあり、この日は可燃ごみ約80kg、不燃ごみ30kgを回収できました。今年の環境美化運動には、町内の企業・団体、議会議員、役場職員など総勢約100名の方々に、ご協力をいただきました。これからも引き続き、美しいまちづくりのため、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



地域おこし協力隊だより

【尾上 季里子 隊員】

地域おこし協力隊、生涯学習担当の尾上季里子です。

協力隊として2年目の活動がスタートしました。

昨年度の下半期に地区サロンに数回出向き、年配の方と交流を持つ機会がありました。サロンに来られる方々はわきあいあいとしていて、毎回明るく元気に迎えてくださいます。そのご縁もあり、4月に東里2箇所のサロンの活動内で『ベンガラ染め体験』の依頼を受けました。どちらの地区も10名近くの方が参加してくださり、ハンカチや手ぬぐいを2本の細長い板で両サイドから挟む、簡単な板締め絞りを体験してもらいました。ほとんどが初めて体験される方が多く、土からできた染料（ベンガラ）を机の上に並べると、「これが土なの?」「きれいな色ね」とわくわくした様子が伝わってきました。

板を好みの場所に挟み、色を選び終わると、とても集中して丁寧に筆で生地に染料を染み込ませていきました。出来上がりをパッと広げると「いいわね」「こんな柄になったよ」と参加者同士で、嬉しそうに見せ合う姿。染め物をしていて私自身が一番「楽しいな」と思う瞬間です。

染め上がりのこのワクワク感をたくさんの方に味わってもらいたいと思っています。

ベンガラ染めは様々な技法を使うことで誰でも楽しめるところが魅力だと思っています。染め物は地域の方と自然とつながり合える私にとっての一つのアイテムであり、地域の方々が夢中になって作る喜びを味わってもらったり、幸福を感じるひと時になってくれればとても嬉しいです。



大相撲 令和8年5月場所 (夏場所) 御嶽海関の成績

西前頭十四枚目 8勝 7敗

令和8年5月10日から24日まで、大相撲令和8年5月場所が東京都両国国技館で開催され、御嶽海関は2場所連続で勝ち越しを決めました。

初日は白星をあげましたが、2日目から3連敗で厳しい序盤。5日目以降は、前に出る相撲で白星を重ね、10日からは3連勝し、14日目に勝ち越しを決めました。来場所では、3場所連続となる勝ち越しを見せてくれることを期待します。

頑張り！御嶽海関

初 日	前頭十三枚目	玉 鷲	○	押し出し
2 日目	前頭十五枚目	翔 猿	●	送り出し
3 日目	前頭十四枚目	狼 雅	●	寄り切り
4 日目	前頭十六枚目	若ノ勝	●	送り出し
5 日目	前頭十二枚目	時 疾 風	○	突き出し
6 日目	前頭十五枚目	欧 勝 海	○	掬い投げ
7 日目	前頭十六枚目	竜 電	●	寄り切り
中 日	前頭十枚目	伯乃富士	○	下手出し投げ
9 日目	前頭十七枚目	藤 凌 駕	●	押し出し
10 日目	前頭十一枚目	金 峰 山	○	押し出し
11 日目	十両三枚目	羽 出 山	○	押し出し
12 日目	前頭十二枚目	獅 司	○	寄り切り
13 日目	前頭九枚目	阿 炎	●	叩き込み
14 日目	前頭七枚目	千代翔馬	○	寄り切り
千 秋 楽	前頭四枚目	大 栄 翔	●	突き落とし

◆◆◆ 長野県知事選挙の執行について ◆◆◆

長野県知事選挙が、令和8年8月9日（日）に執行予定です。

投票は、私たちが政治に参加して、意思を表明できる大切な機会です。投票を棄権することなく、大切な一票を生かしましょう。

- 告示日：令和8年7月23日（木）
- 投票日：令和8年8月9日（日） 午前7：00～午後7：00
- 投票所：投票入場券に記載の投票所

事前にお届けする「投票所入場券」により、投票所をご確認のうえ、「投票所入場券」を持参してお越しください。

投票日当日に、以下の事由に該当する方は「期日前投票」をすることができます。

- ①仕事、冠婚葬祭等 ②外出、旅行等 ③病気、けが、出産、身体の障がい
 - ④離島等、交通が極めて困難（上松町内では該当しません。）
 - ⑤住所移転のため、他の市町村に居住 ⑥天災又は悪天候
- ※期日前投票にお越しになる場合は、投票所入場券をお持ちください。（無い場合でも投票できます。）

- 期日前投票所：上松町役場
- 投票期間：令和8年7月24日（金）から8月8日（土） 午前8：30～午後8：00

※【重要】投票入場券の様式が変わります。

上松町では投票入場券を、前回の世帯毎のはがきから一人1枚のはがきへ変更します。
ウラ面の宣誓書に事前にご記入いただくことで期日前投票をスムーズに行うことができます。
（投票日当日に投票される方は、宣誓書の記入は必要ありません。）

（オモテ）

郵便はがき

料金後納郵便

長野県知事選挙投票所入場券

氏名			
住所			
投票日			
支払方法			

※紙質関係 投票用紙は緑色が使用します。

氏名	住所	支払方法

（ウラ）

期日前に投票ができます

投票日当日、表紙裏面の投票券に記載されている読みよめる人は、期日前投票ができます。

- 1 離島 2 交通が極めて困難（上松町内では該当しません。）
- 3 病気 4 けが 5 出産 6 身体の障がい
- 7 天災又は悪天候

※投票日当日は表紙裏面の投票券でしか投票できません。裏面にあらかじめ記入してご持参ください。

宣誓書（緑色紙）

私は、長野県知事選挙の期日、日付のいずれかの事由に該当する見込みです。ここに無票に投票しないことを宣誓し、選挙権を行使します。

令和8年 月 日 上松町選挙管理委員会委員長 様

期日前	氏名	住所	日付
投票			

1 投票券は、この入場券を本人がご持参ください。
2 この入場券を1枚1枚として投票できますので複数回投票はできません。
3 本票は投票しようとした日付により郵送となります。

上松町選挙管理委員会
（上松町役場内）
上松町大字上松199番地4



※画像はイメージです。

〔お問合せ先：上松町選挙管理委員会事務局（総務課総務係内 TEL 52-4801）〕

第74回

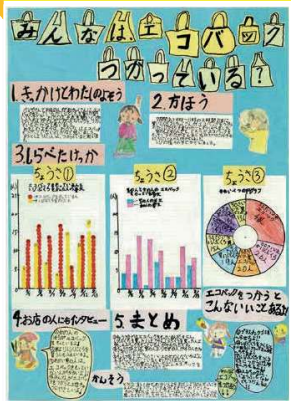
長野県統計グラフコンクール

作品募集

第73回長野県統計グラフコンクール知事賞作品

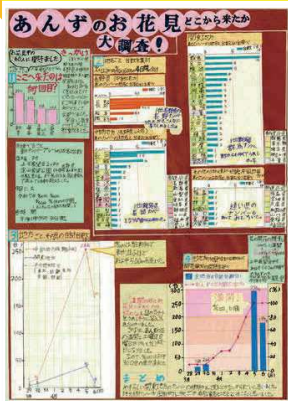
※学校名・学年は表彰時時点のものです。

第1部 (小学校1・2年生)



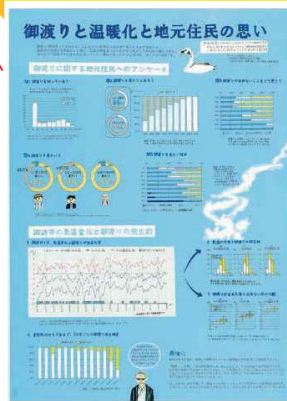
大町市立大町東小学校2年
蜂谷 実季さん

第2部 (小学校3・4年生)



千曲市立東小学校4年
横谷 佳吾さん

第3部 (小学校5・6年生)



諏訪市立上諏訪小学校5年
大場 翔太さん

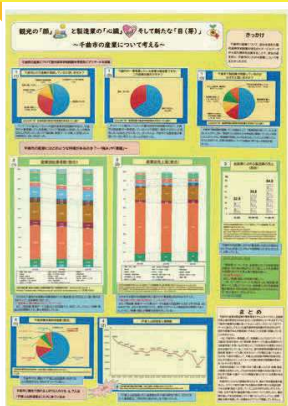


第4部 (中学生)



長野県屋代高等学校附属中学校1年
村松 諒哉さん

第5部 (小中学生のパソコン統計グラフ)



長野県屋代高等学校附属中学校2年
小林 陽太さん

第6部 (高校生以上)



長野県屋代高等学校1年
児玉 悠真さん



●応募部門

小学校1年生から大人の方まで、どなたでも応募できます。
 第1部……………小学1・2年生の作品
 第2部……………小学3・4年生の作品
 第3部……………小学5・6年生の作品
 第4部……………中学生の作品
 第5部……………小中学生のパソコン統計グラフの作品
 ※第1部～第4部は、グラフ部分をパソコンで作成した作品は含みません。
 第6部……………高校生以上の作品
 (手描き・パソコン利用は問いません)

●テーマ

テーマは自由です。ただし、小学校4年生以下の作品については、児童が自ら観察又は調査した結果をグラフにしたものとします。

●応募方法

- 用紙の大きさ 72.8cm×51.5cm (B2判) 貼り合わせでもB2判であれば可能です。
 (注)市販のB2判用紙は大きさが異なる場合がありますので、前掲の寸法に用紙をカットする等ご注意ください。
 規格外の作品については、審査の対象外とします。
- 紙質・色彩 紙質・色彩(単色でも可)は自由とします。
- 合作の人数 1作品について5人以内とします。
- 提出先 市役所・町村役場統計担当課
- 締切日 令和8年8月21日(金)を目安に市町村ごとに設定*
 各市町村の締切日は、市町村統計担当課、又は長野県公式ホームページ「統計グラフコンクールについて」
<https://www.pref.nagano.lg.jp/tokei/graphcon.html>でご確認ください。

●個人情報の取扱い

作品制作者の個人情報は、入賞作品の発表、表彰時及び県の出版物等に使用しますので、同意の上応募してください。

ホームページも見てね!



●お問い合わせ先

長野県企画振興部総合政策課統計室
 電話：026-232-0111 (代) 内線5119
 : 026-235-7070 (直通)
 F A X : 026-235-0517
 E-mail : tokei@pref.nagano.lg.jp

●主催・後援

主催/長野県・長野県統計協会
 後援/長野県議会、長野県教育委員会、長野県統計教育研究協議会、一般財団法人長野経済研究所、信濃毎日新聞社、長野日報社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、TSBテレビ信州、abn長野朝日放送

提出先：上松町役場 企画財政課企画政策係 応募メ切日：8月21日(金)
 お問い合わせ先 上松町役場 企画財政課企画政策係 TEL：0264-52-4901

健康増進センターリレートーク ……118



美林ちゃん (美)

男性98.4% 女性97.3%



太郎ちゃん (太)

太：うちのじいちゃん、朝ごはんを食べて、早くから畑や散歩に出かけてよく動いてるよ！

美：朝ごはんを食べるから元気に動けるんだね。

ところで太郎ちゃんは食べているかな？

太：うーん、食べてないかな・・・朝は眠くて、ごはんを食べる気にはならないよ・・・。

起きてからも、何もやる気が起きないし・・・。

美：あらら、困ったわね。実は朝ごはんには体を目覚めさせるスイッチ効果があるんだよ。

太：スイッチ効果！？初めて聞いた！

美：朝ごはんを食べるようになっておじいちゃんのように朝から元気に動けるかもね。

太：そうか・・・牛乳でも飲むようにしてみようかな。

今回のデータは、長野県の70歳以上の男性・女性の朝食を食べる人の割合です。(令和4年度県民健康栄養調査参照) 高齢者の多くの方が朝食をとるなど健康意識の高い食習慣が健康長寿県の基盤となっていると考えられます。朝食には筋肉維持・体内時計のリセット・血糖値の安定などの良い効果があります。6月は食育月間です。これを機会に食生活をふり返り、体を整えてみませんか？

☆不足しがちな栄養素を含む食品

- **スキムミルク** (シチュー・スープ・ヨーグルト・パンケーキ等に加える)
低脂肪で高たんぱくであり、カルシウム補給にも最適。
- **きなこ** (牛乳に入れて飲んだり、蒸しパンに加える)
良質なたんぱく質やカルシウム、食物繊維を豊富に含む。
大豆イソフラボンによる骨粗鬆症予防効果あり。
- **高野豆腐** (そばろ状にしてひき肉の代用品として使う)
食物繊維に似た作用をするレジスタントたんぱくを含むため、食後血糖値の上昇抑制・中性脂肪低下など改善効果あり。

ちょい足して
栄養アップ♪

上松町役場 保健衛生係 (52-2825)

※情報掲載に同意を頂いた方のみ掲載しています。



田上	大石	古澤	松尾	横井	田下	武居	上平
せき	和子	幸子	モト	勇	御	幹雄	文明
101歳	70歳	79歳	96歳	76歳	92歳	91歳	83歳
北栄町	上瀬木	南栄町	倉本下条	東里1	東里1	上町	上旭町

ごめいふくをお祈りします



五月
(敬称略)