



“Catalog Pocket”
でも配信しています



3

2022/MARCH
694号



美林ちゃん

令和4年2月末現在
世帯 2,001 戸(ー 4)
男 2,023 人(ー 6)
女 2,109 人(ー 6)
計 4,132 人(ー 12)



上松町消防団新団本部室完成

町庁舎建替えに伴い、新設・移転事業が行われていた、上松町消防団の新団本部室が完成し、令和4年3月12日(土)に管理委嘱式が行われました。

新団本部室は町庁舎の南側に建てられ、団本部員の活動拠点として各消防活動や会議に使用されます。(関連記事 3P)



太郎ちゃん

春の全国火災予防運動



三月一日(火)から三月七日(月)まで、春の全国火災予防運動が実施されました。この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生の減少と、財産の損失を防ぐことを目的として毎年実施されています。

期間中は正午に一分間のサ

イレイン吹鳴や音声放送により火災予防の呼び掛けが行われました。

また、町消防団では夜間に広報車で町内を巡回して火防宣伝を行い、暖房器具の取り扱いや、就寝前の火の元確認を呼び掛けました。

春は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。火の取り扱いには十分注意しましょう。

たき火などを行う際は、あらかじめ消火準備をして、必ず木曾消防署または役場に届け出をお願いします。

春の山火事予防運動

春先は、空気が乾燥し林野火災や枯草の火災が発生しやすい季節です。

長野県では大切な森林を守るため、毎年三月一日から五月三十一日までを「春の山火事予防運動」の実施期間とし、

山火事予防意識の普及啓発に取り組んでいます。

町では農林係が主体となつて、山火事防止を呼び掛けるのぼり旗の設置や音声告知による啓発活動を行っています。林野火災の主な発生原因は、

たき火や野焼きで、お墓参りの際にお線香の着火に使用するため火をつけた新聞紙が風で飛散し、周囲を大きく焼いてしまった事例もあります。

空気が乾燥しやすく強風も吹きやすい為、山菜取りやハイキングなどの野山に出かける機会が増えやすいこれからの時期、火の取り扱いには十分注意していただきますようお願いいたします。

まん延防止等重点措置

新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」の感染拡大により、県内でも新規感染者が増大し、病床使用率も35%を超える状況が続き、医療への負担が増大していました。

そのため県は、新型コロナウイルス感染症による医療のひっ迫と社会機能の停滞を防ぐため1月27日に「まん延防止等重点措置」を発令しました。

当初の期間は2月20日までの予定でしたが、2月11日～17日の1週間で新規陽性者3,316、病床使用率36.6%と、医療への負担が高い状況が続いたため、3月6日まで期間が延長されました。

町内でも2月3日から3月1日までで18人の陽性者が確認され、公民館等の社会教育施設の一般使用を中止にする、町職員の交代勤務の実施等の感染対策を行いました。

また、2月7日より3度目のワクチン接種が開始され、3月1日時点で1,639人が接種を行いました。

皆様のご協力により、新規感染者数も減少傾向となりましたが、まだ油断はできません。三密を避ける、手洗い・マスクの徹底等、感染対策を行いましょう。

上松町消防団 新団本部室完成

令和3年12月から工事が行われた上松町消防団の新しい団本部室が完成し、令和4年3月12日(土)に管理委嘱式が行われました。

旧団本部室は町旧庁舎の一面にありましたが、施設の老朽化・耐震性不足による令和3年の庁舎移転に伴い、団本部室も移転する必要があり、消防活動時の利便性やセキュリティ管理の観点から、町庁舎から独立して建設・移転することになりました。

新団本部室は木造1階建てで、町庁舎の南側に建てられ、団本部員の活動拠点として各消防活動や会議に使用されます。

委嘱式で大屋町長は「災害が身近なものになっている中、消防団は住民にとって心強い存在です。各活動はもとより団員のコミュニケーションの場としても新団本部室を活用してもらい、消防活動に勤しんでいただきたい」と消防団のさらなる活躍への期待を述べました。また、畑消防団長は「団本部室は消防団活動のあらゆる面において拠点となる場所です。住民の安心、安全を守るために、旧団本部室時代から受け継いだ伝統を守り、新しい時代にあった消防団としていきたい」と今後の消防活動に尽力していくことを誓いました。

令和三年分 所得税確定申告相談

二月十六日から三月十五日の確定申告期間に合わせ、所得税の確定申告及び住民税の申告相談が行われました。

申告相談は二月十六日から三月九日まで各地区を巡回して相談を受け付け、十日から十五日までは役場会議室に相談会場を設置して行われました。

した。

会場では、事前に資料の整理を行い相談時間の短縮を呼びかける等、感染対策が行われました。また、インターネットで確定申告ができるe・Taxを利用しての、自宅や事務所での申告の呼びかけも行われました。



会場では町税務係職員が、申告の受付や税金の計算、手続きに関する相談に対応しました。

(コミュニティ助成事業) 宝くじ助成事業で 整備しました

整備しました

見帰区では、一般財団法人

自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、見帰集会所において、エアコンほかコミュニティ活動用品(蛍光灯のLED化・物置机・椅子)を整備しました。これにより、集会所利用者の利便性向上、交流促進が図られ、地区のさらなる活性化につながる事が期待されます。

「コミュニティ助成事業」とは

宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会所の整備等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的とする事業であり、一般財団法人自治総合センターが宝くじの収益金を財源として行うものです。

エアコン



椅子



ナラ枯れ被害処理木を再利用しました

ナラ枯れは、カシノナガキクイムシの成虫（体長約 4.5mm）がナラ菌を持ち込み樹木内に侵入することで菌を増やし枯死させます。

被害は全国に及び、長野県内では平成 16 年に、木曽郡内では平成 24 年に被害が確認されています。町内では、令和元年に倉本で初めて確認され、その後被害は全域に拡大しつつあります。

町内の民有林面積のうちナラなどの広葉樹林は約半分を占め、防災や景観形成上重要な役割を果たしています。

住宅地の裏山や観光地の被害拡大防止を図るため、令和 2 年度に被害木のくん蒸処理（薬剤塗布＋ビニール被覆）を行いました。

処理後は通常その場に放置されますが、被害処理木の有効利用を図るため、令和 3 年度「森林づくり県民税（通称：森林税）」の補助事業を活用し、モデル事業として森林所有者に燃料用の薪として還元し、利用いただきました。



カシノナガキクイムシ
メス成虫とオス成虫



無数の穿入孔と排出される木くず



被害処理済の木を搬出し利活用



地域おこし

協力隊だより

【宮原 未来 隊員】

みなさん、こんにちは。協力隊の宮原です。早いものでもう今年度が終わろうとしています。

今年度もコロナの影響で私たち木工部

の活動にもさまざまな制限がありました。しかし考え方を変えてみれば、製作に集中しものづくりへの思いを深めるいい機会だったのかもしれない。コロナがなければ…という思いもありますが、コロナだったから生まれる製品や活動もあるはず。来年度以降はそれらが形になっていくと思います。どうぞ、お楽しみに！

私の今年度を振り返ってみると、サウナを通して町民の方達とたくさんお話しができたことが一番の収穫でした。元々サウナが好きな方、サウナが苦手だった方、サウナ初体験の方、いろんな方が私の活動に興味を持って足を運んでくれたことがとても嬉しかったです。来年度以降も、町民の方とのサウナ体験はもちろん、サウナサークルを作って上松のサウナを盛り上げていく活動をしていきたいです。サウナであんなことしてみたいという思いをお持ちの方、ぜひ一緒に活動してみませんか？詳しくは上松町公民館の生涯学習情報をチェックしてみてください。上松サウナクラブのHPやInstagramでも随時情報を発信していきます。みなさんのアイデアで上松町でサウナを根付かせていきたいと思っています。

今年度も、たくさんのご協力をありがとうございました。来年度も協力隊木工部をよろしく願います！三寒四温が続く日々ですが、体調くずされないようにお体ご自愛ください。

カタログポケットで「広報あげまつ」配信中

「Catalog Pocket」(カタログポケット、通称カタポケ)はパソコンやスマートフォン、タブレット端末で様々な地域の広報物を読むことができる無料閲覧サービスです。

文字・写真の拡大や、記事の読み上げ、外国語への翻訳機能も利用できます。
カタログポケットでの閲覧は下記QRコードからお願いします。

「Catalog Pocket」
スマートフォンアプリ



● iOS 版



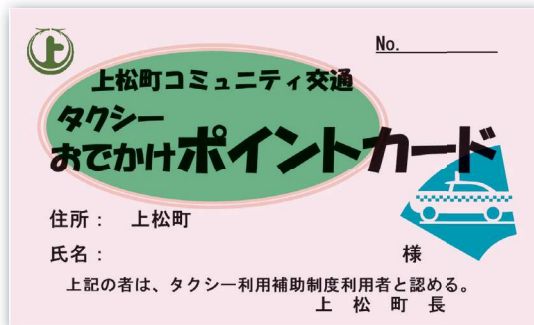
● Android 版

配信中
広報あげまつ



タクシーおでかけポイントカードについて

上松町では高齢者の方、コミュニティバスの運行しない地域にお住まいの方などの外出支援として、タクシーおでかけポイントカード制度を行っています。



タクシー事業者記載欄	利用日	..
	利用区間	~
	利用料金	/640円

※タクシー料金200円ごとに1ポイント付きます。(端数切り捨て)

1. タクシーを利用後、運賃を支払う際、乗務員にこのカードを提示してください。上記のポイント欄すべて押印されたあとは、640円相当の利用乗車券としてご利用できます。
2. このカードは、氏名の方が、6:30~19:00の間にタクシーを利用した場合に限り有効です。(12/30~1/3はポイント対象外です。)
3. カードの譲渡・貸与等は禁止です。

○対象者

- 1 75歳以上の方
- 2 70歳以上で運転免許をお持ちでない方
- 3 下記対象地区にお住まいの方で運転免許証をお持ちでない方、免許証はあるが車がない又はペーパードライバーの方

才兄、山室、台、高倉（留地区を除く）、灰沢、高山、馬留、萩野原、床、東野、肥沢、倉本上（洞地区）、棧、新茶屋、池島

○申請方法

役場住民福祉課窓口にて申込みください。交付枚数は1度に20枚までで、交付は無料です。

初めて申請される方は「上松町コミュニティ交通タクシー補助利用申請書」を役場まで提出してください。その際、内容確認を行いますので、生年月日が分かるもの（保険証など）をお持ちください。申請書は役場住民福祉課窓口でご用意しています。また、上松町HPからダウンロードもできます。

なお、一度申請された方は、次回から申請書は必要ありません。

○利用方法

- 1 タクシーを利用して運賃を支払う際に、乗務員に「タクシーおでかけポイントカード」をお見せください。利用に応じて、カード裏面のポイントがたまっていきます。ポイントは200円につき1ポイントずつたまります。
- 2 裏面のポイントが15ポイントに達した場合は、カードを640円分のタクシー利用券としていつでもご利用できます。支払いの際、利用券として乗務員にお渡しください。なお、利用できるのは、表面に氏名が記載された方のみとなります。

○注意事項

- ・カードには、個人情報（氏名）が記載されます。ご了承ください。
- ・この制度で利用できるタクシーは、おんたけタクシー（電話：22-2525）及び木曾交通（電話：22-3666）のタクシーとなります。

○お問い合わせ

- ・上松町 住民福祉課 生活環境係 電話52-4802

「ウクライナ人道危機救援金」の受付について

日本赤十字社では、「ウクライナ人道危機救援金」を下記の通り受付いたします。

○募集期間 令和4年5月31日（火）まで

◆日本赤十字社長野県支部救援金受付口

- ① 八十二銀行 本店営業部 口座番号 普通 1264910
 - ② ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号 00540-1-31111
- ※口座名義 ①②のいずれも「日本赤十字社長野県支部 支部長 阿部守一」
 ※内訳欄または通信欄に「ウクライナ人道危機」とご記入ください。
 ※ご利用の金融機関によっては、振込手数料が別途かかる場合がありますのでご確認ください。
 ※受領証が必要な場合は、下記問い合わせ先までご連絡下さい。

◆日本赤十字社本社受付口座

- ① ゆうちょ銀行・郵便局
- 口座記号番号 001110-2-5606
 口座加入者名 日本赤十字社
- ※通信欄に「ウクライナ人道危機」と記載してください。受領証を希望する場合は、「受領証希望」と記載してください。
 ※ゆうちょ銀行・郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は免除されます。

◆その他 ゆうちょ銀行振込用紙の半券や金融機関での振込時の利用明細書は受領書の代わりとなります。「免税証明書」として寄付金控除申請の際利用できます。

○標記救援金については、個人については所得税法第78条第2項第1号、法人については、法人税法第37条第4項に規定する寄附金に該当します。本救援金は個人住民税に係る寄付金控除の対象とはなりませんので、予めご了承ください。

○物品についての取扱いはしていません。

○この救援金は、国際赤十字・赤新月社連盟、赤十字国際委員会、ウクライナ赤十字社が実施するウクライナ国内および周辺国への救援活動に充てられます。活動の対応状況については、ホームページをご覧ください。（<http://www.jrc.or.jp>）

募金箱を上松町役場、上松町公民館、上松町健康増進センターに設置しておりますので、ご利用ください。

問い合わせ先 日赤上松町分区（住民福祉課福祉係） 電話52-5550

健康増進センターリレートーク

・・・健康とデータ⑥9



美林ちゃん（美）

364人



太郎ちゃん（太）

太：最近の美林ちゃん、なんだか元気がないみたい。なにかあったの？

美：気分が落ち込むの。外出もしたくないし、便秘のせいかお腹がはっていて食欲もわからないのよ。

太：それはよくないね。もしかしたら、全部便秘が関係しているかもしれないよ。

美：便秘が！？それは早くなんとかしなくちゃ。

今回のデータは、今年度の町の大腸がん検診受診者数（40歳以上）です。大腸がんは、がんによる死亡数で女性の第1位です。その大腸がんを予防する一つとして、腸内環境を整えることが大切です。

人の腸内には大きく分けて善玉菌、悪玉菌、日和見菌3種類の細菌がいて、そのバランスを保つことで腸内環境を良好な状態に整え、それが便秘の予防にもつながります。

便秘で悩んでいる人は、50歳未満では男性に比べて圧倒的に女性のほうが多いです。そして、便秘は体だけでなく心の不調にも関係してきます。

そこで今回は、食事で腸内環境を整えて便秘を予防する方法をご紹介します。

①便秘解消のカギは食物繊維

食物繊維が多い食品 { 水溶性食物繊維 → 野菜やわかめや昆布等の海藻類、くだもの
不溶性食物繊維 → 穀類や豆類、きのこ類

②腸内の善玉菌を増やす → 善玉菌のエサとなる野菜や海藻などを食べる。

③マグネシウムの多い食品をとる → 大豆および大豆製品、あおさやひじき等の海藻類、カキやあさり等の貝類、アーモンド等

※マグネシウムは腸内の水分量を増やし便をやわらかくして排便しやすくしてくれる。

④発酵食品をとる → すんき、みそ、納豆、キムチ、ヨーグルト等

⑤排便の習慣化には朝食をとる → 朝食をとることで腸が刺激され、便意を感じやすくなる。

⑥水分をとる → 1日あたり1.5～2ℓくらいが目安

食事の他には、適度な運動や十分な睡眠、お腹のマッサージ等も有効です。

毎日の排便習慣で心も体も健康に過ごしていきたいですね。

3月1日～8日は女性の健康週間でした。

上松町健康増進センター 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。

田村 操	中林 よし	織田 親勇	井上 憲昭	渡澤 英夫	山田 まつゑ	上田 たき江
87歳	98歳	77歳	81歳	87歳	91歳	91歳
東里 1	北上 条	島	沖田 町	寝覚 3	下瀬 木	小野

ごめいふくをお祈りします

北原 大樹
小林 佳織
広島県
木曾町

おしあわせに



二月
(敬称略)