

木曽上松ひのきの里駅伝大会



あげまつ



“Catalog Pocket”
でも配信しています



美林ちゃん

令和 7 年 11 月末現在

世帯 1,942 戸(ー 3)

男 1,875 人(ー 6)

女 1,946 人(ー 5)

計 3,821 人(ー 11)

第 4 回木曽上松ひのきの里駅伝大会

11月16日(日)に、第4回となる木曽上松ひのきの里駅伝大会が開催されました。

1チーム5人で上松駅前をスタートする1.5kmのコースを1人1周、計7.5kmを走りました。

今回は計17チームが参加し、応援に駆け付けた方達の声援を力にして最後まで襷を繋いでいきました。(関連記事 3P)



太郎ちゃん

上松凱旋者／上松技術専門校開校79周年椅子展

11月2日（日）と3日（月・祝）に上松技術専門校体育館で、専門校の卒業生や関係者によるクラフトフェア「上松凱旋者」が開催されました。

会場には椅子に湯飲み、キーホルダーやボールペン等、創意工夫がされた様々な木工品が展示販売されました。

また、パンやお菓子、手道具等の販売やベンガラ染め、箸づくり体験等のワークショップもあり、多くの人で賑わいました。



「よろまいか」では、10月31日（金）から11月3日（月・祝）まで「上松技術専門校開校79周年椅子展」が開催されました。

これは、上松技術専門校の開校80周年を前にしたプレ企画で、専門校を卒業し全国各地で活躍している職人たち34人が製作した「椅子」がよろまいかに展示されました。

展示された椅子は、実際に座ることもでき、訪れた人達は個性豊かな椅子の座り心地を確かめながら、職人の思いを感じ取りました。



上松保育園森林教室

10月31日（金）に、天狗山公園で木曽森林ふれあい推進センターによる森林教室が開催され、上松保育園の園児たちが参加しました。

この森林教室は、こどもたちに森林への関心を抱いてもらうきっかけと、保育士等の森林学習への理解や指導に繋げることを目的に郡内の保育園やこども園を対象に行われています。

園児たちは、推進センターの職員さんが用意したドングリや松ぼっくり等の標本を見ながら、木曽の森林や木について、教えてもらいました。

お話の後は、目隠しをして公園内にある木に触り、自分が触った木を当てるゲームや、「カサカサ」や「ベタベタ」などの「かさねことば」を公園内で探しながら自然の様子を表現して楽しむ「自然のかさねことば」遊びをしました。

実際に木に触ってみるなど自然と触れ合い楽しみながら、森林について学ぶことができました。



第4回 木曽上松ひのきの里駅伝大会



11月16日（日）に、第4回目となる木曽上松ひのきの里駅伝大会が開催されました。

この駅伝大会では1チーム5人で、上松駅前をスタートする周辺市街地1.5kmのコースを1人1周、計7.5kmを、襷を繋いで走り抜けました。

今回は小中学生や家族、町内企業などの有志が集い、計17チームが参加しました。

参加したランナーたちは、上り坂の多いコースを、

息を切らしながらも懸命に走り、応援に駆け付けた方達の声援を力に、全チームがあきらめることなく最後まで襷を繋いでいきました。

第4回目となる今回は、「激走！！家高ファミリー」が接戦の末に、大会記録を20秒更新して見事優勝を勝ち取りました。

どのチームも順位関係なく、仲間と力を合わせて走ることを楽しむことができた、駅伝大会となりました。

成 績

1	激走！！家高ファミリー	26分06秒
2	火の用心ランナーズ！上松町消防団！	27分12秒
3	お受験ボーイズと可愛い後輩	28分21秒
4	快走！家高ファミリー	29分17秒
5	お受験ボーイズと優しい先輩	29分40秒
6	だいちゃんず	29分57秒
7	チーム “KANDEN”	30分22秒
8	チーム KANSO	30分48秒
9	Pine Crafters	30分51秒



木曽地域人権啓発活動活性化事業講演会

“共に生きるを考えるトーク&ライブ”

木曽人権擁護委員協議会では、毎年一回、各町村持ち回りで人権啓発に関する講演会を行っています。今年度は、上松中学校のPTA講演会と合同で、十一月二〇日(木)に、上松中学校体育館において行われました。

講師に、車いすのギター



講師では、自身が幼少期の時、原因不明の高熱を発症し車いすでの生活となった体験や障害がありながらも独自の奏法を編み出し、ギターリストとしてデビューした経験談など、講演のテーマである「共に生きる」を考えるきっかけになりました。



ストとしてパラリンピックの開会式に出演した長野県社会福祉協議会まちづくりボランティアセンター職員でもある川崎昭仁さんをお迎えしてご講演をいただきました。当日は、中学校の生徒を含めPTAや人権擁護委員など約一七〇名の方が参加し、自分の夢をもって頑張ることの大切さや、人と人が繋がることの大切さなど、講演のテーマである「共に生きる」を考えるきっかけになりました。

終了後のアンケートでは、



「川崎さんの頑張る姿、自信あふれる姿、歌もとても素晴らしいかった」「人権の講演会とは思えない楽しく学べた講演会でした」「会場の一体感がすごくよかった」「家に帰って子どもと楽しく話せそうです」「これから大人になっていく子どもたちにとっていい時間になりました」などの感想をいただきました。

講演会の開催にあたりご協力いただきましたPTA、人権擁護委員など関係団体のみなさんありがとうございました。

職員人事異動

令和七年十二月八日付の異動者の紹介をします。

令和七年十二月八日付
異動

新職(旧職) 氏名

住民福祉課住民係
(産業観光課商工観光係)

板野 将也

上松小学校マラソン記録会

十一月六日（木）に令和七年度の上松小学校マラソン記録会が行われました。

この記録会は、マラソンを通じて体力や気力を養うとともに、目標を達成した喜びや充実感を味わうことを目的に開催されています。

快晴の空の下、勢いよくスタートした児童たちは自分の

レベルに合わせて選択したコースで健脚を競い合いました。

コースには保護者や地域の方が応援に駆け付け、「がんばれ！」と声援を受けた児童たちは、最後まであきらめることなく、全力で走りきりました。

火山教育に尽力 川上校長が第56回中日教育賞を受賞

上松小学校の川上明宏校長が、火山防災教育への取り組みが評価され中日教育賞を受賞されました。十月二十七日（月）には贈呈式に出席、十月三十一日（金）に村田町長へ受賞を報告しました。

中日教育賞は、中日新聞社が中部地方の教育現場で優れた業績を挙げた教育者に贈る

賞で、第五十六回となる今回は五十八人が推薦され、川上校長を含めた八名が受賞されました。

川上校長は二〇一四年の御嶽山噴火災害当時、木曽町開田小学校に赴任していた経験から、理科教諭として火山災害復興に向けた方法を考える授業や、ゼリーで作った御嶽山の模型を使った火砕流の実験等、長年にわたり火山防災教育を行っています。



また、二〇一八年には「御嶽山火山マイスター」に合格し校外でも活動する中、子ども達に御嶽山の歴史文化や火山防災に関心を持ってもらいたいと「御嶽山ジュニア火山マイスター」の資格を創設されました。



川上校長の功績に深甚なる敬意と感謝を申し上げるとともに、これからの益々のご活躍を祈念いたします。



上松中学校三年生

赤ちゃんふれあい体験

十一月十四日（金）、上松中学校三年生が、赤ちゃんふれあい体験を行いました。

今回の体験には町内に住む六組の親子にご参加いただき、はじめにお母さん・お父さんたちから、自己紹介と子どもの名前の由来などを説明していただきました。その後、六つのグループに分かれ、一人ひとり赤ちゃんを抱っこしました。

赤ちゃんに泣かれてしまい、戸惑う様子もありましたが、生徒たちは緊張しながらもやさしい表情で赤ちゃんに接して、生命の大切さを学

びました。

また、生徒からは、お母さん・お父さんたちに「つわりはどうでしたか」「子育てで一番大変だと思うことは」など、子育てについて色々な質問をしました。

今回の貴重な体験を通じて、生徒たちは赤ちゃんのぬくもりを感じながら、またお母さん・お父さんたちとの会話の中から、「生命の大切さ」や「自分が生まれてきたことへの感謝」「子育ての大変さや楽しさ」など、たくさんのことを学びました。

上松町消防記念日行事

上松町消防記念日行事が、十一月九日（日）に行われました。

消防記念日は、明治二十七年十一月七日に、上松町に消防組織が結成されたことを記念した日で、毎年十一月七日に近い日曜日に、消防記念日行事として、模擬火災訓練と記念式典を実施しています。

早朝には、才児地区集会所付近で火災が起きた想定で模擬火災訓練が実施されました。訓練は場所が非公開で行われ、各分団は無線で連絡を取り合いながら現場に移動し、高低差のある現場でのホース展張や送水の訓練を行い、

八十二名の消防団員が参加しました。訓練終了後には、上松町社会体育館で記念式典が行われ、これからの町の無火災・無災害に備えるために、消防活動にさらに邁進することを誓いました。

午後には水利点検作業が行われ、各分団は管轄範囲内にある自然水利や防火水槽の状態、水利を示す看板の点検を行い、有事に備えました。

これから本格的な寒い時期を迎え、火気を使用する機会が多くなりますので、住民の皆様におかれましては、火の取り扱いには十分注意をお願いいたします。またこの機会に、消火

器容器の耐用年数や薬剤の有効期限、住宅用火災警報器の点検もお願いいたします。



第五十三回 長野県白バイ安全運転競技大会

十一月二日（日）に塩尻市中南信運転免許センターで行われた、第五十三回長野県白バイ安全運転競技大会に交通機動隊木曾分駐隊が出場しました。

この競技大会は、長野県内の交通機動隊が白バイに乗っての運転技術を競い、披露するもので、県内の六つの分駐隊から三名ずつ、計十八名が出場しました。

大会では、どれだけバランスよく走行ができるかを競う「バランス走行競技」と、障害物が置かれたコース内を迅速かつ正確に走行できるかを競う「スラローム走行競技」が行われ、木

曾分駐隊からは望月隊員、岩下隊員、中山隊員の三名が出場しました。

出場した三名は、日々の訓練の成果を発揮しました。また、中山隊員は個人総合二位、スラローム走行競技優勝を果たしました。



第五十七回 上松町シニアクラブ大会

十一月四日（火）に、上松町ひのきの里総合文化センターにおいて第五十七回上松町シニアクラブ大会が開催され、町内十三クラブから百三十八名が参加されました。

式典では、シニアクラブ活動において多年にわたり地域活動で尽力された会員五名と連合会活動に参加された方一名が表彰され、田上正男会長から賞状が手渡されました。また、長野県シニアクラブ連合会より前上松町シニアクラブ連合会会長の征矢秋蔵様に感謝状が贈られたことも報告されました。

式典後の講演では、「年のせいじゃない、体の衰えにストッパー」と題し、長野県立木曽病院 リハビリテーション技術科 理学療法士 南嶋将人さんと作業療法士の青柳依莉さんから、簡単なストレッチの実演も交えて健康でいるための運動方法などをご講話頂きました。

シニアクラブ連合会では、会員の減少が課題となっており、今までの活動に加えて、マレットゴルフを楽しむ会の立ち上げや、会報を発行するなど新たな活動も精力的に行っています。

健康で、

仲間とより
楽しく、豊
かな社会生
活を過ごす
ための活動
を行ってい
ますので、
是非ご加入
下さい。



木曾谷和太鼓フェスティバル

谷 響

メンバーで総作演奏家の「陶山 寛太」と「山中 優吾」さんが、来てくれました。

十一月八日(土)に、臨川寺境内で「木曾谷和太鼓フェスティバル 谷響」が開催されました。

陶山さんは上松技術専門校の卒業生で、在学中は上松檜流太鼓伝承保存会と一緒に演奏練習をしたこともあり、お世話になった上松町に恩返しをしたいという思いを込めた、素晴らしい演奏を披露してくださいました。

この和太鼓フェスティバルは、木曾の魅力と和太鼓や笛の楽しさを発信したいと、上松檜流太鼓伝承保存会の佐々木文絵さんが発起人・実行委員長となり企画されたもので、今回で三回目となりました。

最後は合同演奏が行われ、木曾谷に力強い和太鼓の音が響き渡り、会場を訪れた人たちは大迫力の演奏を楽しみました。

今回は上松檜流太鼓伝承保存会のメンバーの他に、町内外から和太鼓・笛演奏団体八チームが出演し団体ごとの特色を生かした演奏を披露しました。

また、スペシャルゲストとして、プロ和太鼓グループ「舞太鼓あすか組」の元



大相撲 令和7年11月場所 御嶽海関の成績

西前頭 13 枚目 7 勝 8 敗

令和7年11月9日から23日まで、大相撲令和7年11月場所が福岡県福岡国際センターで開催されました。先場所ではあと一步が及ばず、負け越しとなり悔しい思いをした御嶽海関。今場所は黒星スタートから連敗、3日目は白星を挙げましたが、その後も白星が先行せず苦しい状況が続きました。12日目に7敗目を喫すも連勝で踏みとどまり千秋楽を迎えましたが、惜しくも負け越しとなりました。この悔しさをバネにして、来場所では更なる活躍を見せてくれることを期待します。

頑張れ！御嶽海関！！

初 日	前頭十四枚目	竜 電	●	押し出し
2 日 目	前頭十四枚目	時 疾 風	●	上手投げ
3 日 目	前頭十二枚目	友 風	○	押し出し
4 日 目	前頭十三枚目	豪 ノ 山	●	押し出し
5 日 目	前頭十六枚目	欧 勝 海	○	押し出し
6 日 目	前頭十二枚目	藤 ノ 川	○	叩き込み
7 日 目	前頭十七枚目	千代翔馬	●	寄り切り
中 日	前頭十五枚目	湘南乃海	○	押し出し
9 日 目	前頭十六枚目	佐田の海	●	寄り切り
10 日 目	前頭十七枚目	朝 紅 龍	○	上手投げ
11 日 目	前頭十八枚目	明 生	●	肩透かし
12 日 目	前頭八枚目	金 峰 山	●	寄り切り
13 日 目	前頭九枚目	翠 富 士	○	押し出し
14 日 目	前頭十枚目	琴 勝 峰	○	叩き込み
千 秋 楽	前頭六枚目	熱海富士	●	押し出し

地域おこし協力隊だより



【中村 香月 隊員】



皆さんこんにちは。地域おこし協力隊の中村です。

光の速さで過ぎていった一年に「もう少し一緒にいませんか」と言いたい今日この頃。

今年は森の寺子屋でのWS、上松凱旋者の運営、KINOTOCOWEEK、染め物など新しいことにチャレンジした一年。頭はパンク気味でぷしゅうと音が聴こえる(気がする)日もありました。

そして広く手芸というものを伝えていきたいと思っている私は、尾上隊員たちからベンガラ染めや草木染めの世界を教えてもらいました。“染め”ときくと、丁寧な暮らしのような少し格式の高いイメージがありました。しかし実際にやってみるとなんと楽しい事か！

布の折り方、色の入れ方、型の配置、どんな模様になるか仕上がり进行を想像する。染め終わり、布を広げ、視界を埋める想像以上の素敵な色彩とのご対面。達成感とは違う。敢えて言葉にするなら高揚感と多幸感でしょうか。草木染めでは、染料の産地や時期、水、生

地など様々な要因で色が変わり、同じものは二度と作れないのだとか。こうして普段とは違う方法で自然に触れると、人生が一層華やかになるなあなんて大仰なことを考えるのが私の脳みそでして。面白いですね。よくよく自分に「なんでやねん笑」なんてツッコんでひとり笑う脳内賑やかな人間です。

今後は草木染めのWSなども企画していく予定です。是非皆さん楽しみにしてくださいね。2026年もよろしくお願いいたします。

【倉持 海音 隊員】



地域おこし協力隊に着任して、早いもので8ヶ月が過ぎました。木工部の倉持海音です。今年度は木工部のメンバーが総入れ替えし、新しいスタートでした。工房の整理や機械のメンテナンスなどを進めながら、キノトコや町のお祭りで木工体験のイベントを開催させていただきました。

特にウッドビーズのプレスレット製作体験では、子どもたちだけでなく大人の方にも参加していただき、ご好評の声をいただきました。初めてインパクトドライバーを使った子供たちも最初は不安そうでしたが、慣れてくると「自分でできるから手伝わないで大丈夫！」と言って、作る楽しさを味わってもらえたようでした。「いろんな色とか匂いの木があるんだね」と興味を持ってもらったのが嬉しかったです。

11月2日(日)、3日(月、祝)には、毎年恒例になっている「上松凱旋者」のクラフト市を開催しました。今年は上松技専の体育館を会場に、作家さんがそれぞれの作品を持ち寄って販売やワークショップをしていました。協力隊では、新たにキッズスペースや木工体験ブースを設けました。僕は木工体験の担当で、木曾ひのきの箸づくり体験ブースで来場者の方と交流させていただきました。参加者の方は自分でカンナをかけて、四角い棒から八角形の箸を作りました。カンナで木を削る経験はなかなかできませんが、力加減が分かるとシュッと削れて気持ちいいです。

出来上がった木工品に親しんでもらうことも嬉しいですが、道具に触れて楽しんでもらえる機会をこれからも企画したいと思っています。今後ともよろしくお願いいたします。

健康増進センターリシートーク・・・112



美林ちゃん（美）

男性：7.5 g 女性：6.5 g



太郎ちゃん（太）

美：早いもので、今年も残すところあと少しだね！

太：もう新年を迎える時期になったね。お正月といえばおせち料理！早く食べたいな～。

美：おいしいけど、保存性が高いため、塩分・糖分も多いから、食べすぎには気をつけないとね。

太：確かに、甘いものやしょっぱいものが多いかも・・・、つい食べすぎちゃうんだよね～

美：でも糖分・塩分の摂りすぎは様々な生活習慣病のリスクをあげるから、気をつけてね！

太：そうだね、新年も健康に過ごせるように食べる量を調節しないとね。

今回のデータは、**日本人の食事摂取基準（2025年版）**における食塩摂取量の目標量になります。

食塩のとりすぎにより、高血圧となり血管や心臓に負担がかかり脳血管疾患、心疾患など循環器系の病気のリスクを高めてしまいます。また、高塩分により胃の粘膜がダメージを受けて胃がんのリスクも高まります。

これから忘年会・年末年始・新年会などご馳走を食べる機会が増える方が多いと思いますが、塩分量など気を付けながら、健康で楽しい年末年始を過ごしましょう。

☆減塩おせちレシピ♪ 田作り

【材料】

カタクチイワシ（素干し）20g・油小さじ2・

a（砂糖大さじ1・酒小さじ1/2）・しょうゆミニスプーン1/2

【作り方】

① 小さなフライパンにカタクチイワシと油を入れ、弱火で揺すりながら加熱する。

② パリッとしてきたら、キッチンペーパーの上に取りだして余分な油を除く。

③ フライパンにaを入れて、弱火で加熱する。

砂糖がとけて泡が大きくなったら②を戻し入れて菜箸で手早く混ぜる。

④ 全体にからめたら皿にとり出し、広げて粗熱をとる。

しょう油をふりかけ、菜箸で全体を軽く混ぜる。

カタクチイワシを油でコーティングすることで、しょう油をしみこみにくくします。



〈1人分：1/4量 食塩相当量0.2g〉

上松町役場住民福祉課 保健衛生係（52-2825）

町の情報は
こちらから
上松町公式サイト



<http://www.town.agematsu.nagano.jp/>



※情報掲載に同意を頂いた方のみ掲載しています。

野口 英輔	安江 信子	酒向 秋子
88歳	83歳	89歳
上町	寝覚2	南見帰

ごめいふくをお祈りします



十一月
(敬称略)