

5月 電車に乗っておでかけしたよ♪

各保育園で親子遠足が実施されました。名子中央保育園は、電車に乗って元善光寺へ。みんなでお参りしたり、遊具で遊んだり。少し足を延ばして麻績神社にも行きました。ちょっぴり暑いぐらいの天気でしたが、親子で楽しくおでかけできました☆



6/1 今年もご安全に。

鳩内峠登山口開山式が今年も執り行われました。今年も事故なく無事に登山ができるよう、神事が行われました。本格的な登山シーズンに突入!来月には烏帽子岳のふるさと登山も行われます。今年も安全に登山ができますように!



6/2 未来は自分たちで切り拓く



しごと☆未来フェアが開催されました。松川中学校2年生と、大鹿中学校2年生が集まり、さまざまな職業で活躍されている方たちのお話を聞きました。実際に体験できるブースも!将来について考える、ひとつのきっかけとなりますように。

特定創業支援の認定証を交付しました



町では創業に必要な「経営・財務・人材育成・販路開拓」などの知識習得に向け、継続的な支援を受けられた方に、特定創業支援事業の認定証を交付しています。このたび、3人の方に認定証を交付しました。5/12に交付した熊谷健太郎さん(写真右)は美容室を、宮下紀子さん(写真左)はお菓子屋さんをそれぞれ新井商店街で開業されます。また、6/9に交付した湯澤美里さんは上片桐でネイルサロンを開業されます。



6/3 野球で世界へ!



やざわにし
松川中学校3年生の矢澤虹選手が日本リトルシニア中学硬式野球協会の「MCYSA全米選手権」日本代表選手に選ばれました。7月に行われる試合に向けて、「自分らしさを出せるようにプレーしたい」と力強く話してくださいました。

4月 アンバサダーに就任しました!

長野県PRキャラクター「アルクマ」が、松川町70th特別アンバサダーに就任しました。これから町を盛り上げてくれます♥次はどこで会えるかな?



4/18 みんなの暮らしをつなぐ・守る

ノウフクサミット2026in松川町が開催されました。当日はシンポジウムやサーカス、ワークショップなどが行われ、多くの人でにぎわいました。楽しく農業や福祉について考える、素敵な時間になりました。



4/25 やさしい、おいしい、たのしい時間

まつかわ つながる もぐもぐ市場が今年も開催されました。少し汗ばむ陽気の中、子どもも大人も、会場で流れる素敵な生演奏の音色の中でゆったりと過ごしました。



マーくんカードからのお知らせ

ギフトカード《Aコープリカまつかわ》でも使えるんだに

マーくんカードのお店で使えるマーくんの商品券『マーくんギフトカード』。Aコープリカまつかわさんでも使えるんです。さらに便利に1円から買い物にご利用いただけますので普段のお買い物にぜひご利用ください。

マーくんカード事業協同組合



まつかわ通信
推しアゲ
Vol.10

しごと☆未来フェアに参加しました！

松川町広報宣伝部 並木のり子

湿気が多く、すでに暑い日も多くなってきましたね！梅雨対策はバッチリですか？

そんな中、松川中学校2学年「しごと★未来フェア」へ！

地域で働く人の姿から「地域で働くこと」の喜びや大変さを知り、自分自身の将来の夢や進路を考えたり、選択していくための機会になるよう企画されて、今年で8回目とのこと。

毎年、実行委員が中心になって進めているものだそうで、私のことも「声優」ブース出展

者の1人としてお声がけいただき、事前の合同会議と当日（午後から）参加して来ました。

私のことは、みんなが幼い頃「にゃんたぶう」として、保育園やお祭りのステージなどで会っているため、そんなに緊張する様子はなかったのですが、やはりお仕事のお話となると、真剣に聞き入ってくれている姿が印象的でした！

たくさん質問をしてくれたり、照れながらも自分の思いをしっかりと語ってくれましたし、中でも実演を喜んでくれてホッとしました♪

このフェアは、私が中学生だった頃にはなかった素晴らしい企画で、と〜っても羨ましかったです。

たくさんの大人と話し関わることで視野を広げることができ、興味を持てることにいっぱい出会い、将来自分が生かされるお仕事に携われるよう心から祈ってますね。

事業者の皆さんもお疲れ様でした!!!



わたし、松川で
果樹農家しています

1月に卒業しました！
果樹研修生のコラム No.6

◎ 果樹研修生 乾 真緒



お世話になります。こんにちは、乾です。ご無沙汰しております。前回から4ヶ月ほど空いて、知らぬ間に年度もまたいでおります。みなさま、どうお過ごしでしょうか。新生活が始まった方はちょっとずつ慣れてきたところでしょうか。高校に進学した、部署を異動した、一人暮らしを始めた、転勤で松川に来た、と新しい環境下でたくさん大変なことはあるかと思いますが、焦らずひとつひとつ進んでいきたいですね。

私はというと、特に何も変わらない日常を過ごしていますが、今シーズンも始まり、作業に励んでおります！今年は何の果樹も開花が例年より早く、びっくりどっきりな春を過ごされた果樹農家さんも多いかと思えます。私は桃と梨を栽培しておりますので、開花する前に蕾の整理をしておく必要がありますが、今年は1週間も開花が早かったので、こりやまあ焦った焦ったで、大慌てん坊でしたが、お師匠様が手伝っ

てくださったり、大阪から家族がかけつけてくれたりと、とてもありがたい春でした。

桃の蕾の整理をしていた3月頃は、驚も鳴き始めた頃だったのですが、これもびっくり、もう綺麗にホーホケキョと鳴いて山谷を響かせていました。あら素敵〜と思いつつ、気づけば今は、鳥のカッコウ祭りです。大阪にいた時はカッコウの鳴き声など聞いたことがなかったのですが、童謡のカッコウを小学校で歌ったので存在は知っておりました。松川に引っ越してきて、初めて鳴き声を聞いた時は感動しました。「ほんまにカッコウって鳴くんや!!!」もうそこからこの時期の畑では呼応して私も鳴いております。私のけっこう好きな鳥の鳴き声ランキング上位です。トンビも素敵ですし、どうしてそんなに焦って鳴いてるのか聞きたくなるような鳥もいて、自然豊かな声が聞こえてくる松川町はほんとに素敵だなあとよく思います。大阪はだ

いたいカラス・スズメ、ハトが街中を牛耳っているのですが、逆に松川町はこの3種の鳥をあまり見かけないので、自然界すごいなあと感じております。しかしながら、今年はカラスが多くないですか?(笑)やたらと私の視界にカラスが飛び込んできて、この気持ちを誰かと共感したいのですが、聞いても誰もそんなふうに感じてなさそうなので、ただただ今年の私はなぜかカラスに目をつけているだけだと思うのですが、..もし私もそう感じていたよ、という方がいれば声をかけてください(笑)

そんなこんなで、時が過ぎるのが一瞬な今シーズンで、もう松川町ではさくらんぼが始まって、言うてる間に桃も始まって、と素敵な果物の時期が始まっていきますが、今年度も、みなさまどうか農作業をされる方はご安全に!!!ほんとにご安全に!

すくだせ!! 健康365日

～健診の結果をしてみよう～

今回は健康診断と生活習慣病の関係についてお伝えしました。今回は健診の結果について。年に1回の健診で自分の体と向き合い、健康のサインを正しく受け取ってみませんか？

表1. 特定健診受診率

特定健診受診率	R02 R03 R04 R05 R06 R07						
	松川町 (%)	57.7	60	61.2	61.8	60.3	61.3
	県内順位	16位	14位	13位	14位	18位	集計中
県 (%)	41.5	45.3	46.5	47.1	47.9		

表2. 一人当たり医療費の差

健診受診者	3,482円
健診未受診者	10,084円

なんと、医療費に3倍の差!!

特定健診受診率が60%以上を維持できると、町全体の生活習慣病予防に効果があるといわれています。(※表1)
 特定健診受診者と未受診者では医療費に約3倍の差があります。(※表2) まったく健診を受けていなかった方が、脳卒中や心疾患を発症する例も多いため、1年に1回は健康診断を受けましょう。



健診は受けたくど…この数値の意味って？

結果は個人ごと違います。保健師・栄養士がご相談に乗りますので、気軽にお問合せください。



健診項目で分かること (基準値とご自身の健診結果を見比べましょう)

		基準値	検査で分かることなど		
身体 の 大 き さ	BMI	18.5～24.9	痩せ・標準・肥満かが分かります。BMI 22.0 が標準体重です。 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)		
	腹 囲	男性	～84.9	内臓脂肪の程度が分かります。	
女性		～89.9			
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	中性脂肪 (TG)	空腹 ～149 食後 ～174	糖分(主食・甘い物・果物)や脂質、アルコールの摂りすぎや運動不足で増え、悪玉のLDLコレステロールを増やし、動脈硬化を進めることにつながります。	
		HDL(善玉)コレステロール	40～	血管にたまったLDL(悪玉)コレステロールを肝臓に持ち帰る働きがあります。低すぎると動脈硬化を促進します。	
		AST(GOT)	～30	肝臓の細胞に多く含まれる酵素で、肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し、値が高くなります。特に、「 γ -GT(γ -GTP)」は、アルコールで数値が高くなります。	
		ALT(GPT)	～30	AST(GOT)は心筋にも多く含まれ、心筋梗塞を知る手掛かりになります。	
		γ -GT(γ -GTP)	～50	ALT(GPT)は脂肪肝があると数値が高くなる傾向にあります。	
	高血圧・高血糖が血管を傷つける	血 圧	収縮期	130未満	血圧は、心臓が収縮または拡張した時に血管内の壁に当たる血流の強さを表しています。血管に負荷がかかり続けると、脳血管疾患や心疾患、慢性腎臓病などの原因になります。
			拡張期	80未満	
		尿 酸	～7.0	高いと高尿酸血症が考えられ、痛風の原因になります。飲酒でも上昇します。また、脱水状態の場合にも上昇します。	
	腎 臓	血糖	空腹時 ～99	血液中の糖の値。空腹で 126mg/dl 以上は糖尿病の疑いがあり、放置するとさまざまな合併症、動脈硬化を引き起こします。	
		HbA1c(NGSP)	～5.5%	過去1～2ヶ月の血糖状態を表します。6.5%以上は糖尿病の疑いがあります。	
尿 糖		(-)	尿中の糖の有無を調べます。(+)以上は、糖尿病の疑いがあります。		
クレアチニン (Cre/Cr)		男性	～1.00	高値は慢性腎臓病、糖尿病などによる腎機能の低下で、体内の老廃物を排出しにくくなった状態です。	
		女性	～0.70		
eGFR (糸球体ろ過量)	60～	腎臓の状態を調べます。年齢にもよりますが、45以下は腎機能障害の疑いがあります。			
その他の動脈硬化危険因子	LDLコレステロール	～119	高いまま放置すると、動脈硬化が進み、脳梗塞や心臓病の原因になります。動物性脂肪や甘い物の摂りすぎで上がります。		
	non-HDLコレステロール	～149			

松川町高齢者クラブ主催 「お金について考えてみよう」参加者募集

時 7月24日(金) 10時00分から
所 中央公民館えみりあ 学習室1
持 飲み物(必要な方)
申 ・高齢者クラブ員の方
 クラブ長さんを通じて
 ・一般の方
 役場保健福祉課3番窓口または電話
 締切 7月17日(金)
 ※準備のため、必ずお申込みをしてご
 参加ください。

将来の生活や財産について、不安を感じていませんか?
 「年金生活で今後が心配」「相続の手続きは?」「最近の詐欺にどう対処すればいい?」など、自分や家族の大切な財産を守り、活用するために知っておきたい知識を、地域の暮らしを支える銀行の担当者や、警察の方をお招きし、お話を聞きます。
 専門家の話を直接聞ける貴重な機会です。ぜひこの機会に、未来の「安心」について一緒に学んでみませんか?

〈講師〉

- ・飯田信用金庫 代田 弾氏
(マネーアドバイザー)
- ・飯田警察署生活安全課職員

 保健福祉課 高齢者係
 ☎36-7022

8月9日(日)は 長野県知事選挙の投票日です!


【投票日】 8月9日(日)
 7時00分から19時00分
【投票所】 入場券に記載された投票所
△投票区再編に伴い、投票所が変更となっている場合があります。必ず入場券をご確認ください。
 ○投票日当日に投票へ行くことが難しい方は、期日前投票をご利用ください。

【期日前投票】
時 7月24日(金)～8月8日(土)
 8時30分から20時00分

所 役場2階 大会議室
 ※入場券裏面の「宣誓書」を事前に記入してご持参いただくと、受付がスムーズです。

**一部地域を対象に、
「チョイソコまつかわ」を活用した
移動支援を行います!**

対象地区にお住まいの方は、選挙当日に投票のためにチョイソコまつかわを利用すると「無料」で乗車できます。
 ※利用にはチョイソコの会員登録及び事前予約が必要です。詳細は、対象地区へ配布する「チョイソコ通信」及び町ホームページなどでお知らせします。

【対象地区】
 古町地区、上片桐地区の一部(町谷、中荒町、上町、大沢南部、大沢北部)、部奈地区、生東地区
 選挙管理委員会事務局
 ☎36-7020

まちからの お知らせ

※各記事の詳細は二次元コードからご覧ください

松川町人口(令和8年6月1日現在)

世帯数	4,570 (+2)
人口	11,706 (-6)
男性	5,706 (-7)
女性	6,000 (+1)

肺がん検診のお知らせ

時 7月2日(木)・3日(金)
対 昭和62年4月1日以前に生まれた方

胸部レントゲン車が町内を巡回します。事前に申し込みをされた方には、案内通知と検診票をお送りしました。日時・服装などご確認ください。
 新たに申し込みを希望される方は、担当までご連絡ください。


 保健福祉課 保健予防係
 ☎36-7034



サマージャンボ宝くじ 6月30日発売開始!

新登場のサマージャンボプレミアムは1等・前後賞合わせて12億円!!サマージャンボ宝くじは1等・前後賞合わせて7億円、サマージャンボミニは1等・前後賞合わせて5,000万円!
期 6月30日(火)～7月31日(金) ●抽選日 8月12日(水)
 この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。なお、宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、ぜひ長野県内の宝くじ売り場もしくはインターネットでお買い求めください。



 総務課 財政係 36-7021

心の整理のお手伝い


～カウンセリングを受けられます～

「心がもやもやする」「じっくり話を聞いてほしいけど誰にも話せない」などのお悩みはありませんか?
 町で委託した外部の先生のカウンセリングが受けられます。

- 流れ**
- ①保健予防係に電話し、予約を取る。
 - ②カウンセリング会場までご自身で出向く。
(予約時に場所・時間をお伝えします。)
 - ③相談内容を先生と保健予防係とで共有する。
(秘密は守られます。)

①～③に同意いただいた方は、3回まで無料で相談できます。(4回目以降は先生と相談の上、実費で受けることができます。)



 保健福祉課 保健予防係 ☎36-7034

赤ちゃんを望む方に寄り添います

～不妊治療を行っている方、
不妊に悩んでいる方へ～



県の事業の対象となる方は、町の支援事業を申請される前に、県事業の申請を行ってください。

不妊・不育治療の費用を助成します

県の取り組み

妊活検診（不妊検査）費用助成事業

夫婦で受けた不妊検査費用の助成します。

助成金額 上限 25,000 円

不妊治療（先進医療）費用助成事業

保険適用された不妊治療と併用する、先進医療費を助成します。

助成金額 上限 100,000 円

不育症治療支援事業

2 回以上の流産・死産の既往があり、不育症と診断を受けた夫婦に対し、不育症の診断に係る検査及び治療に要する費用の一部を助成します。

助成金額 上限 50,000 円

※申請には条件があります。詳しくはお問い合わせください。

☎ 飯田保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎ 53-0443

町の取り組み

めばえ支援事業（不妊症・不育症治療費助成）

治療開始時点で町に住所を有する方へ、不妊症・不育症の治療費を助成します。

助成金額 治療費の 1/2（上限 30 万円）

※申請期限、申請方法などは町ホームページをご確認ください。



保健福祉課 こども家庭センター係

☎ 36-7034



県の助成事業や不妊治療について 誰かに相談したいと思ったら

不妊・不育について、専門相談員（助産師）や産婦人科医に相談ができます。ひとりで悩まずにぜひご相談ください。詳しくはこちら▶▶



防衛省
MINISTRY OF
DEFENSE

令和8年度自衛官募集!!「やりたい仕事が見つかる。」

問い合わせ 自衛隊長野地方協力本部飯田出張所 ☎0265 (22) 2613

場所 飯田地方合同庁舎 1階

🔍 自衛隊長野地方協力本部 **検索**

🔍 防衛省 自衛官募集 **検索**



<自衛官募集HP>



<長野地方協力本部HP>

お気軽に
お問い合わせ
ください!

令和8年度自衛官等採用案内

募集種目	受験資格	受付期間	試験期間	合格発表		
自衛官	曹候補生	7月1日(水)～ 9月1日(火)	1次試験 9月16日(水)～27日(日) いずれか1日を指定されます。	12月4日(金)		
	2等陸・海・空士 (任期制自衛官)	年間を通じて行っ ております。	受付時またはHPにてお知らせ します。	試験時にお知らせ します。		
	航空学生 (海上自衛隊、航空自衛隊)	18歳以上24歳未満の者 (高卒者(見込含)又は高専 3年次修了者(見込含))	7月1日(水)～ 8月28日(金)	1次試験 9月19日(土)、26日(土)どちらか 1日を指定されます。	令和9年 1月25日(月)	
自衛隊員	防衛大学校学生	一般	18歳以上21歳未満の者 (高卒者(見込含)又は高専 3年次修了者(見込含))	7月1日(水)～ 10月15日(木)	1次試験 10月31日(土)	12月25日(金)
	防衛医科大学校医学科学生			7月1日(水)～ 10月8日(木)	1次試験 10月24日(土)	令和9年 1月29日(金)
	防衛医科大学校看護科学生 (自衛官候補看護学生)			7月1日(水)～ 10月2日(金)	1次試験 10月17日(土)	令和9年 2月10日(水)
	予備自衛官補	一般 技能	18歳以上52歳未満の者 18歳以上で国家免許資格等を 有する者(資格により年齢上 限は53歳～55歳未満)	5月23日(土)～ 9月10日(木)	9月12日(土)～10月4日(日) いずれか1日を指定されます。	11月11日(水)

採用時期：令和9年3月中旬～4月上旬（予備自衛官の訓練開始時期は令和9年12月以降。）



みんなの学校



楽しいな♪
今日も元気に
いってきます!

松川中央小学校

「笑顔いっぱい」の学校へ! 新1年生を迎え令和8年度の歩みがスタートしました!

新年度がスタートした中央小学校では、1年生を迎える会や交通安全教室、避難訓練などが真剣かつ笑顔あふれる雰囲気で行われ、児童会スローガン「笑顔いっぱい中央小」の実現に向けた最高のスタートを切りました。

中央小
ランド
デザイン



【交通安全教室】
1年生と6年生が
ペアを組み、6
年生が優しく
リードしながら
実際の道路で安
全な歩き方を学
びました。

【避難訓練】
一人ひとりが
「命を守る」た
めの学習を行
いました。



【1年生を迎える会】
じゃんけん列車や劇
で大爆笑に包まれ、
笑顔あふれる温か
な会となりました。



松川高等学校

松川高校生徒会が主催し、 「全校ディスカッション」で1～3年生が一緒に話し合いました!

4月30日(木)に生徒が学校の課題について話し合う「全校ディスカッション」を行いました。1～3年生が混ざった30のグループに分かれ、「学校生活では制服か私服か」「式典ではなぜ正装が必要か」といったテーマで話し合いました。制服か私服かでは、私服については「自分の個性が出る」「動きやすい」など意見が出た一方、普段から制服を着用することで「学生っぽさが出る」といった声もありました。一人ひとりが制服、正装などの身なりについて考える場となりました。



保育園のページ
にっこにっこ
のびのび

大島保育園

元気いっぱいな
大島保育園のお友だち！
毎日笑顔や元気な声が
溢れています！！



みてみて〜！！

雨上がりの園庭に、どろんこ沼誕生！



思ったより深〜い！でも楽しいね！！

地域の方の田んぼで遊ばせてもらいました。
全身どろんこになって遊んだよ！



たんぽぽ、きれい〜！！

保育園の周りには自然がいっぱい！
野原で春を見つけたよ！



木登り楽しいね！

園庭の木にも上手に登れるよ！



ガタンゴト〜ン

1人が電車ごっこを始めると
「私も〜」「のせて〜」とどんどん乗車し、
みんなににっこ！みんなで遊ぶの楽しいね。



優しく…大事に…

大きくなりますよ〜に！

じゃがいもの赤ちゃんを植えたよ。

おままごと大好き！
フライパンに食べ物を
入れて混ぜ混ぜ…
この後ピクニックへと
発展しました。

今日のご飯は何かな？



ボールプールで遊んだよ！
みんなボールに興味津々…
夢中で遊んでいました！



いってきま〜す

自分で上手に車に乗り込むつぼみさん。
車に乗って出発進行〜！



いらっしやいませ〜

何味にしようかな？

ジュース屋さん開店中！

おいでよ図書館

【月・金曜日】10時～21時（祝日は18時）
【火・木・土・日曜日】10時～18時（第3日曜日は17時）【水曜日】休館

おすすめ図書

今月のテーマ
「松川町の果樹」



『果樹園芸史』
塩澤 仁治 著



『果樹100年
松川町果樹園芸のあゆみ』
松川町資料館



『伊那梨小史』
桃澤 匡勝 著

7月の図書館予定

- ノンタンの会
七夕スペシャル 4日(土)10:30～
- よみまいカー 4日(土)・18日(土)
- おたのしみ会 25日(土)10:30～
- 自分の本をつくる会 28日(火)10:00～

※LED・冷暖房工事のため、6月1日～
7月1日は全館閉館となります。ご不便を
おかけしますがよろしくお願ひします
(図書館HPで随時お知らせします)





けい 熊谷 慧生 くん

6月28日生まれ 1歳

1歳のお誕生日おめでとう!
壮大な人生を歩んでいけますように。



がく 松下 雅空 くん

6月24日生まれ 2歳

にっこにご笑顔でいつもみんなを
幸せにしてくれてありがとう!



いとは 後藤 絳花 ちゃん 杉山 想空 くん

6月1日生まれ 3歳 7月18日生まれ 3歳

モリモリ食べて
これからも仲良くすくすくおおきなあれ!

8・9月生まれのお友達募集!

締め切り：6月30日(火)

8・9月生まれのお子さん(3歳まで)を募集します。件名に「みんなの笑顔申込み」と記載の上、お子さんのお名前(ふりがな)・生年月日・保護者のお名前・住所・電話番号・コメント(30字内)を添えて、メールにてお送りください。(メールアドレス：seisaku@town.matsukawa.lg.jp)

電子申請でも応募できます。詳細はお問合せください。まちづくり政策課 TEL 36-7014



! 「オオキンケイギク」は特定外来生物です! 正しく駆除しましょう !

オオキンケイギクとは

コスモスに似た黄色い花を咲かせるキク科の特定外来生物であり、河川敷や道路沿いなどの日当たりの良い場所でまとまって生育し、大きく広がることがあります。

被害について

繁殖力が旺盛であり、在来の植物を絶やしてしまうなどの悪影響を与える可能性があります。

駆除の方法について

町内でも毎年 5月～7月頃に河川敷や道路沿いに多く繁殖しています。そのため、町内清掃でオオキンケイギクを見かけた際には以下の方法を参考にして駆除にご協力をお願いします。

○抜き取り

- スコップなどを用いて抜き取る。
- 種子のほか根茎でも繁殖するため、できるだけ根を残さないようにする。
- 年1回以上継続して実施する。

○刈り払い

- 刈り払い機などを用いて地上部を刈り取る。
- 残った根茎から繁殖するため、年3回以上継続して実施する。

○処分方法

- 抜き取ったまたは刈り払ったオオキンケイギクは、種子などが拡散しないようにごみ袋などで密閉して枯らしてから、燃やすごみとして排出してください。



住民税務課 環境係 ☎36-7046

松川町のおいしい桃を贈りませんか?

2026

OPEN 10:00~16:00

7/15(水) 直売所 OPEN!

松川町上片桐 4576

鶴部の信号を西へ400mです

P あり



贈答用



自宅用



とうくんのうえん
桃薫農園

園主：原田薫子



Instagram

公式通販



キリトリ ✂

5%OFF クーポン

本券をご持参の上、精算時にご提示ください

有効期限：2026年8月2日