

# Matsukawa

12  
2024

お知らせ版 ————— Matsukawa town public relations magazine



## 9/26 ■ゼロカーボン（脱炭素）について考えるワークショップを開催しました!

「松川町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」の策定後の最初のイベントとして、住民向けワークショップ「ゼロカーボン（脱炭素）について考えてみよう!」を開催しました。

始めに地球温暖化の現状について学び、グループに分かれてゼロカーボンの取り組みについて考えるインターネットゲームを行いました。地球の未来を守るために自然や経済、住民等に配慮しながら様々な施策を行い、2050年までにCO2排出量をゼロ、地球の気温上昇を1.5度に抑えるゲームで、参加者はグループのメンバーと話し合いながら、楽しく地球温暖化やゼロカーボンについて学ぶことができました。

参加者からは「地球環境に配慮した施策を行うことの難しさを学んだ」「子どもたちの未来を守るために、大人たちが些細なことからも取り組んでいく必要がある」など、さまざまな感想が聞かれました。

これから住民向けのワークショップなどを積極的に行い、町をあげてゼロカーボンに向けて取り組んでいきます。



※「松川町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」については次ページで紹介しています!

## 10/11 ■マツカワマイプロジェクト リンゴギターが完成しました!

若者の「何かやってみたい!」などをもとに『多世代コミュニティ』を育む探求活動プログラム「マツカワマイプロジェクト」。その中の「ストリートギターを松川に!」というプロジェクトでは、昨年度から飯田風越高校3年生の市瀬森友さんいちのせしんゆうが中心となり、地域住民や小中学生と協働で、リンゴの木を活用したギター製作を進めてきました。多くの人の協力のもと、ついにギターが完成し、そのお披露目演奏会・贈呈式が松川中学校で開催されました。演奏会では市瀬さんが所属するバンド「でざいんぱ」の演奏が行われ、完成したリンゴギターを使っの演奏になりました。

ギターは製作に携わった松川中学校2年生の吉沢心路さんよしざわ こころ、菅沼璃子さんすがぬま りこ、やまがみみづきやまがみ みづきさんが代表して受け取りました。

市瀬さんは「町民の方々とつくるという発想がなかったが、ようやくここまで形にすることができました。これからたくさん弾いてもらえると嬉しいです」と話してくださいました。

まずは松川中学校の音楽室に置かれるというリンゴギター。これからたくさんの人に気軽に弾いてもらえるように、町内の各所をまわる予定です。



\\ 広報まつかわが生まれ変わりました! /

今年度より、広報まつかわはカラー号と白黒号の交互発行になりました。今月は白黒号（お知らせ版）でお届けします!

Facebook



X (旧Twitter)



LINE



YouTube



Instagram



## 地球温暖化対策実行計画（区域施策編）を策定しました

近年、地球規模での温暖化の進行による異常気象や自然災害が発生し、地域社会、生活や経済活動に多大な影響を及ぼしています。町も例外ではなく、地球温暖化による様々な環境への影響が懸念されており、具体的な対策が急務となっています。

そこで、日本政府が掲げる 2050 年カーボンニュートラル宣言や長野県のゼロカーボン戦略と関連付け、町の地球温暖化対策のための実行計画として、「松川町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」を策定しました。

### 地球温暖化対策実行計画の仕組み

地球温暖化対策の推進に係る法律

第 5 次松川町総合計画（改訂版）

第 4 次松川町環境基本計画

上記 2 つの計画の個別計画として

### 松川町地球温暖化対策実行計画

事務事業編

町が所有する公共施設等を対象とした計画です。

区域施策編

今回策定した計画です！

行政だけでなく、住民のみなさんや事業者といった町全体が対象になっている計画です。

### 区域施策編は町全体で取り組む計画です！

この計画は、行政だけでは決して達成することはできません。今後、サステナブルな町を将来に残していくため、クリーンエネルギーを活用し、温室効果ガスの排出量削減を目標に自然と経済活動の調和に取り組んでいくことが重要です。

### 松川町内の温室効果ガス削減目標

2030 年時点

**46% 削減**

※基準年度（2013 年度）比

2050 年時点

**実質ゼロ**

計画の詳細はホームページをご確認ください。

 住民税務課 環境係 ☎ 36-7046



◀町ホームページ  
はこちら



◀県ホームページ  
はこちら

広報まつかわに  
広告を出しませんか

詳細は  
町ホームページ  
から！



※1 回あたりの金額

カラー	下面通し	6,000 円
	下面 2 分の 1	3,000 円
モノクロ	下面通し	5,000 円
	下面 2 分の 1	2,500 円

 総務課 財政係 ☎ 36-7021

折って楽しく、飾ってきれい、贈って喜ばれ、もらって嬉しい

一枚の和紙で折る、連なる鶴…連鶴(れんづる) **見学自由** **男女・年齢不問**

れんづるがくえん 駒ヶ根、伊那、辰野でも開講中

**連鶴楽苑 飯田講座**

日時 毎月第1水曜日 13時30分～15時30分

会場 上郷公民館(飯田女子高向かい) ※材料費(500円)で体験ができます。 感動の体験! 脳活に最適!

随時受付中! お気軽にお問い合わせください/中城まで

☎0265-85-2573 携帯080-5144-2573

広告

## 猫は室内で飼いましょう！

近年、猫を家族の一員として飼育している家庭も増えてきました。

猫と一緒にいるだけで安らぎの時間を与えてくれますが、その一方で町には毎年、猫に関する苦情や相談が多く寄せられています。

国でも猫の室内飼育が推奨されているため、以下のメリット・デメリットをご確認いただき、可能な限り室内飼育に努めましょう。

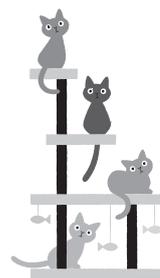
### ●猫を室内飼いと

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> <li>・交通事故に遭う危険が少ない</li> <li>・ご近所トラブルが少なくなる</li> <li>・感染症にかかる危険が少ない</li> <li>・虐待などの被害に遭うことが少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・退屈しやすい</li> <li>・家具を傷つけやすい</li> <li>・家においがつきやすい</li> <li>・ストレスが溜まりやすい</li> </ul>

飼い主が猫にとって快適な室内環境を整え、コミュニケーションを取ることで室内飼育でも猫は十分幸せに暮らすことができます。

### ●猫に快適な室内環境をつくりましょう。

- ・外を眺める場所：窓の外を見えるという刺激が与えられ、「退屈」を感じにくくなります。
- ・くつろげる場所：柔らかな布の上、暖かな場所を好みます。
- ・隠れ場所：猫は本来臆病な動物のため、驚いたときに逃げ込めるスペースを用意しましょう。
- ・トイレ：猫は非常にきれい好きでトイレにこだわりがあります。
- ・動き回れる空間：上下運動や動き回れる空間があると、猫は自分でエネルギーを発散できるため、問題行動の予防になります。
- ・爪とぎ：猫は爪とぎの習性があるため、家具を傷つけられないよう専用のものを用意しましょう。 など



 住民税務課 環境係 ☎ 36-7046

## 宅地造成及び特定盛土等規制法について

県では、令和3年7月に静岡県熱海市で発生した土石流災害を踏まえて施行された「宅地造成及び特定盛土等規制法（通称：盛土規制法）」に基づく規制区域を指定するため、基礎調査を実施しました。その概要についてお知らせします。

### <盛土規制法の概要>

記事が、盛土等により人家やその他の保全対象に被害を及ぼす可能性のある区域を指定します。規制区域内で一定の盛土等を行う場合は許可申請等が必要となります。

規制区域の種別	宅地造成等工事規制区域	特定盛土等規制区域
区域のイメージ	市街地や集落など、人家や建築物がまとまって存在しているエリア	地形条件等から保全対象に危害を及ぼす可能性があるエリア
規制対象	盛土高2m超 盛土又は切土の面積500㎡超など	盛土高5m超 盛土又は切土の面積3,000㎡超など

### <規制の開始時期>

令和7年5月予定

詳しくは、県ホームページをご覧ください。



県ホームページ



 長野県建設部都市・まちづくり課

☎ 026-235-7297 FAX : 026-252-7315

## 農地法に関する申請は

### 毎月15日(※)が締切です

(※15日が祝日・休日の場合は直近の開庁日)

農地転用や農地の権利移動・設定など

まずはお早めにご相談ください

農振除外は年2回のみ(4月・10月)

申請前に必ずご相談ください

法改正に伴い、

令和7年4月以降

農地の賃借方法は、

以下の2つとなります。

・農業開発公社を通じた  
農地中間管理事業

・農地法第3条の許可申請

今まで行われてきた相対契約は

終了しますので、契約の継続をはじめ

ご不明な点などは、お早めにご相談ください。(令和7年3月末日  
までに契約された分に関しては、終期まで有効となります)

# 松川町 農業委員会 からのお知らせ



農業委員会事務局  
(産業観光課内)

☎36-7027

令和7年3月末日までに作成することが義務付けられている地域計画。松川町でも9地区で作成予定となっています。地域計画とは農業者や地域の皆さんの話し合いにより策定される地域の将来の農地利用の姿を明確化した設計図です。話し合いの場への参加や調査などの依頼がありましたら、ぜひご協力ください。皆さんで地域の未来を考えましょう！

今回は委員の方に、活動や想いについて書いていただきましたので、ご覧ください。



大澤委員が自ら作成したジオラマ

## 『現状把握と意向を大切にみんなで考えていきたい』

農業委員(大沢南部・大沢北部地区担当) 大澤 政弘

大沢地区では、令和元年より地区の方々に集まってお話し合い、地域の現状・将来、農業・農地利用などの考えについて話し合いが行われ、『めぐり支援 大沢ゆめ農隊』が結成されています。

地区の課題は何か?今後の農業・生活は、展望など明確化され始め、その後の地域計画策定の取り組みが行われています。大切な点は、現状把握と意向です。地域の歴史、農業の歴史・地形・気候・風土・自慢点など、そして現在の状況です。農地地図やジオラマ地図を見ながら将来の構想を多くの方々と作りたいです。現在、最適土地利用総合対策事業を基に推進委員会を中心に着実に取り組みをしています。先進地視察では、それぞれに課題がある中でも、みんなで知恵を出して地域を大切にしていることがわかりました。多くの方々の関心と努力で地域の農業維持と住みやすい環境作りをお願いしたいと思います。

## 『上大島3ブロック 地域計画作成集落会議を開催して』

農地利用最適化推進委員(上大島3ブロック:堤原・東浦・羽場・大島中部・大島南部地区担当) 大場 武吉

この地域は、河岸段丘により傾斜地が多く、個人保有の圃場は狭く、保有圃場は点在化しています。栽培は、稲作から果樹栽培へ、果樹栽培でもより収益性が高い品目へ、販売方法も農協経由から個人販売へと大きく変化をしてくる地区となっていますが、高齢化は進み、後継者不足に直面してきています。そのような中、7月に集落会議を開催し、地域計画の必要性や作成方法などの説明を行いました。

話し合いを行う中で、各自治会で課題が異なるのではないかという意見や堤原・東浦ではSWOT分析を行ってきたことなどもわかり、まずは現状把握や問題点の把握、今後に向けての判断が必要かと思いました。

今後も農業委員として、地域の方々と地域計画策定に関する情報共有と会議への参加呼びかけ、農地利用意向調査のまとめへの参画、より詳しく地域計画を理解することを行っていく必要性を感じています。



# いつまでも健康な歯<sup>😊</sup>でいるために 4

前回はオーラルフレイル（衰えが積み重なり、お口の機能低下さらには食欲の低下などにつながるプロセス）について取り上げました。今回はオーラルフレイルの予防について見てみましょう。



## 今日からできる！オーラルフレイル予防

### 噛む力・飲み込む力

- ①1文字ずつ5回連続で発音（パパパパパ、タタタタタ…）
- ②「パタカラ」を5回連続で発音（パタカラ、パタカラ…）

<b>パ</b> 唇を閉じる力 口をしっかりと閉じてから発音する 	<b>タ</b> 噛む、飲みこむ力 舌を上あごにしっかりとつけて発音する 	<b>カ</b> 食べものを食道に送る力 のどの奥に力を入れて発音する 	<b>ラ</b> 食べものをまとめる力 舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音する 
弱ると… 吸う・飲むが難しくなる	弱ると… 食べ物を押しつぶせなくなる	弱ると… 飲み込みが難しくなる	弱ると… 食べ物を丸められなくなる

### 滑舌良く表情良く！

1文字あたり4秒間キープ×3回

<p><b>イ</b> かみしめるように口を横に大きく広げる</p>	<p><b>ア</b> 口を大きく開ける</p>	<p><b>エ</b> 舌の両側に力を入れる</p>	<p><b>イ</b> かみしめるように口を横に大きく広げる</p>	<p><b>ウ</b> 唇をしっかりとすぼめる</p>
--	------------------------------	--------------------------------	--	---------------------------------

口や頬、あごの筋肉を鍛え、いきいきした表情づくりにもつながる体操です。

出典：公益財団法人 8020 推進財団より一部改変

「美味しく食べる！」「楽しく話す！」を、いつまでも続けて行くために今日からできることに取り組み、オーラルフレイルを予防しましょう！

## 歯科健診を受けましょう

歯周病やむし歯は、歯を失う原因となり、オーラルフレイルを進行させます。

初期症状は気がつきにくいので、3ヶ月～半年に1回、少なくとも年に1回は歯科医院で健診を受けましょう。

### 定期歯科健診の 主な内容

- ・歯や歯ぐき、口の問題の早期発見と治療
- ・歯や歯ぐきの専門的なクリーニング（歯石の除去など）
- ・正しい歯みがきの方法などセルフケアの指導

町で実施している歯科健診	
妊娠中の方	妊娠届出時の面談で、無料で受けられる受診券をお渡ししています。 (受診時期：妊娠5～7か月の間に1回受診することをおすすめします)
年度中に40/50/60/70歳になる方	自己負担額が1,000円で歯科健診が受けられます。
令和5年度の国保特定健診でHbA1cの数値が6.5%以上の方	対象の方には通知をお送りしています。 健診を受けていない方は、令和7年3月31日までに健診を済ませましょう。

【次回】歯周病と全身の病気について（予定）



保健福祉課 保健予防係 ☎ 36-7034

# 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

世帯数	4,516 (±0)
人口	12,024 (±0)
男性	5,862 (+8)
女性	6,162 (-8)

## 第32回三遠南信サミット2025 in東三河が開催されます!

時 令和7年1月27日(月)13:00~

所 <分科会会場>

ホテルアソシア豊橋  
(愛知県豊橋市花田町西宿)

<全体会場>

穂の国とよはし芸術劇場PLAT  
(愛知県豊橋市西小田原123)

今回のサミットは「地域の強靱化を  
考える～連携の再確認～」をテーマに、  
防災・減災を柱とした「持続可能な地  
域づくり」を考えます。

当日傍聴をご希望の方は事前申し込  
みが必要です。詳しくはホームページ  
をご確認ください。

三遠南信地域連携ビジョン推進会議  
(SENA) 事務局 ☎053-457-2242



## 松川町高齢者クラブ主催 「笑った数だけ寿命が延びる」 参加者募集

笑いは免疫力のアップやストレス解  
消、認知症の予防にも効果が期待され  
ると言われています。笑えるってとっ  
ても大切です。

脳では理解ができていても、手足に  
伝達できないもどかしさで思わず笑っ  
ちゃう、そんな脳トレを宮下泰広先生  
が楽しく教えてくださいます。  
楽しく大笑いして、認知症予防をして  
みませんか?

<講師>

宮下 泰広 先生

(マスター中高老年期運動指導士)

時 12月19日(木)

所 中央公民館 えみりあホール

持 飲み物

申 【高齢者クラブ員の方】

クラブ長さんを通じて

【一般の方】

保健福祉課3番窓口または

☎36-7022

締切 12月16日(月)

※準備のため、必ずお申込みをしてご  
参加ください。

※当日は動きやすい服装でお越しくだ  
さい。

保健福祉課 高齢者係

☎36-7022

## 粗大ごみ・小型家電収集 のお知らせ

時 12月8日(日) 9:00~11:00

所 榎原旧一般廃棄物最終処分場

対 ・粗大ごみ

・小型家電

・家電リサイクル対象品

※開始時間前後は混み合うため、時間  
に余裕を持って会場へお越しくださ  
い。

※会場は上片桐方面からの一方通行と  
なります。そのため、大島方面から  
の右折での侵入はご遠慮ください。

住民税務課 環境係

☎36-7046



## ごみ排出日お知らせ サービスが終了します

「松川町ごみ排出日お知らせサービ  
ス」は令和7年3月31日(月)をもって  
サービス提供を終了します。

サービスをご利用いただいている方  
には大変申し訳ございませんが、ご理  
解いただきますようお願いいたしま  
す。

ごみの排出日はまつかわカレンダー  
や町公式LINEでもご確認いただけま  
す。ぜひご活用ください。

町公式LINEはこちらから▶



住民税務課 環境係

☎36-7046



## 所得税青色申告決算説明会等を開催します

青色申告決算書、収支内訳書及び消費税申告の作成等について、説明会を行います。

対象となる方	開催日	開催時間	会場	定員	留意事項
農業所得を有する青色申告者	12月3日(火)	10:00-12:00	豊丘村役場 保健センター2階	50名	先着順で定員 に達した場合 には参加でき ない場合があ ります。
事業所得又は不動産所得を有する青色申告者	12月3日(火)	14:00-16:00	豊丘村役場 保健センター2階	50名	
消費税課税事業者等	12月10日(火)	10:00-12:00	飯田税務署 2階会議室	30名	
白色事業所得者等	12月10日(火)	14:00-16:00	飯田税務署 2階会議室	30名	

※開催会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

※会場の駐車場は台数に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

※上記日程以外の説明会及びご不明な点がございましたら下記までお問い合わせください。

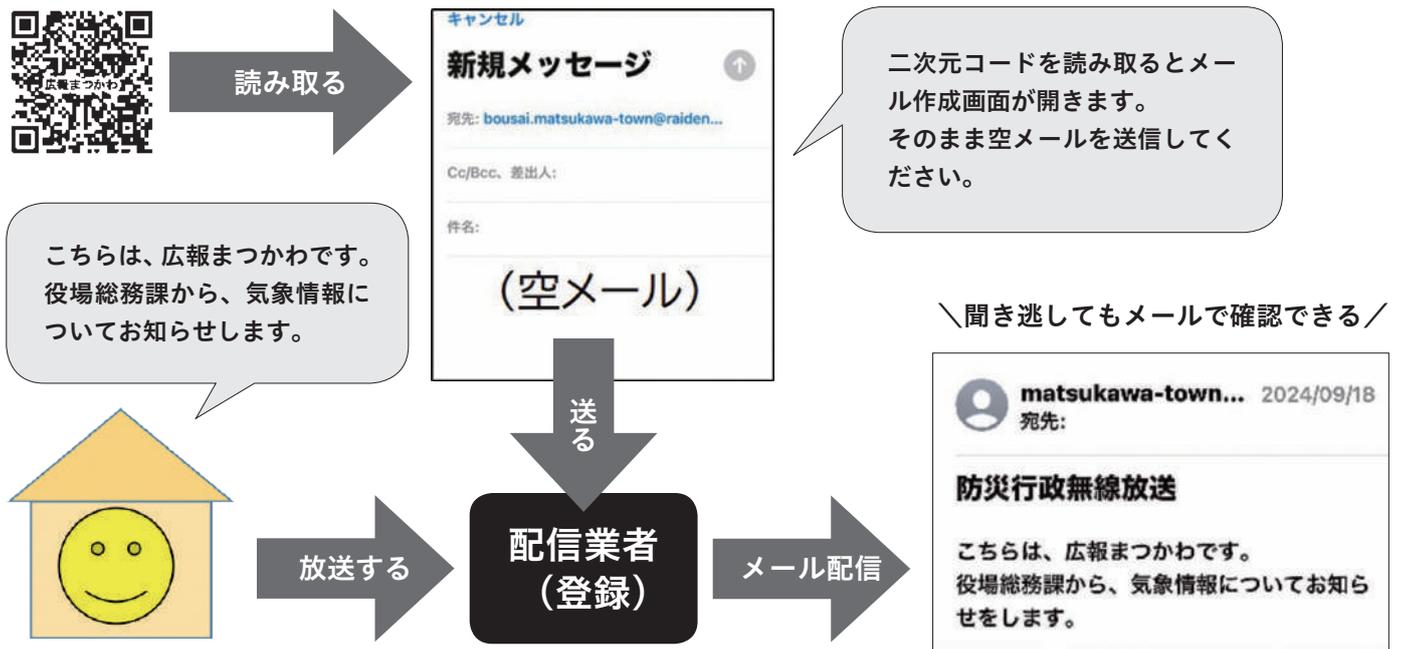
飯田税務署 個人課税第一部門 ☎22-1165

## ～その④ 防災情報の入手～

いざという時、大切な人を守るために、自分自身を守るために。今、自分に何ができるのかを一緒に考えませんか。  
今月号は、防災情報を得る方法について考えます。

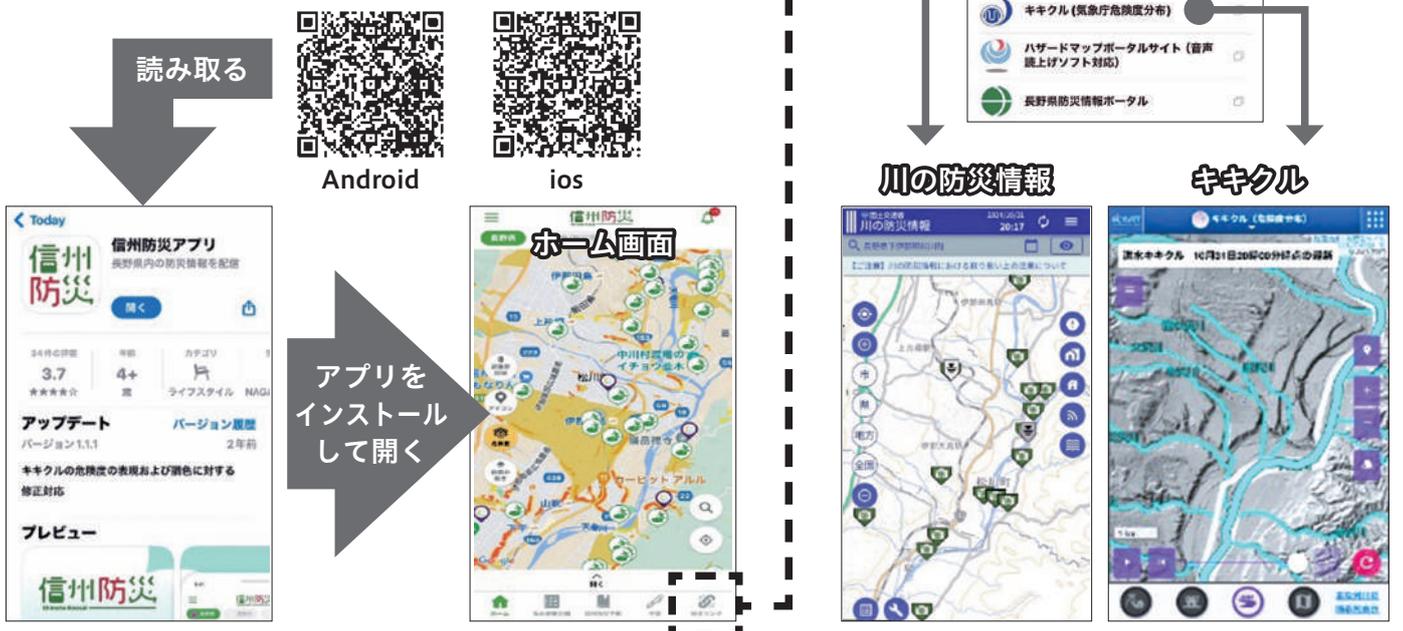
### ①防災行政無線放送を登録制メールで見る

普段、町の防災行政無線で防災に関する情報を皆さんに提供していますが、聞こえにくいことはありませんか？そんな時、下の二次元コードを読み取っていただいて登録制メール配信先に空メールを送るだけで、聞き逃した情報をメールで確認することができます。是非、登録してみてください。



### ②信州防災アプリで防災情報を入手

県では、「信州防災アプリ」を運用しています。  
下の二次元コードでアプリをインストールして設定すると、防災に関する様々な情報が入手できますので、是非利用してみてください。



# 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  
「大掃除」



『物に囲まれて すっきり暮らす』  
古堅 純子 著  
大和書房



『幸田文しつけ帖』  
幸田 文 著  
青木 玉 編  
平凡社



『捨てる』  
大崎 梢 他著  
文藝春秋

## 12月の図書館予定

- ノンタンの会 14日(土)10:30
- よみまいかー 7日(土)、21日(土)
- おたのしみ会 7日(土)10:00～
- 自分の本をつくる会  
20日(金)19:00～

★最新の情報は図書館の  
ホームページでご覧いただけます。  
松川町図書館 ☎36-3746



## 高血糖・糖尿病について学ぶ② ～食生活について考えよう～

高血糖や糖尿病にならないために、その予防方法などについて、  
保健師と栄養士がお伝えます。

今月は町の栄養士に聞きました

保健福祉課  
保健予防係  
☎ 36-7034

血糖値を上げないようにする生活習慣  
の一つに食事があります。  
今回は食事について考えてみます。

次の3つのうち血糖値を  
上げるものは？

- ① ごはん・炭水化物
- ② サラダ油・脂質
- ③ 肉・魚・タンパク質

正解は・・・①！皆さんご存知のように、炭水化物である①ごはんが血糖値をあげます。

では、炭水化物であるごはんは食べない方がいいのでしょうか。  
そんなことはありません。

エネルギーの60%は炭水化物である糖質のごはんなどからとる  
必要があります。

食べ過ぎに注意して、ごはんを食べましょう。

では、食べる時、どんなことに注意したらよいのでしょうか？

### 糖質は正しく摂りましょう

食物繊維は消化吸収されないので、血糖値をあげません。その上、糖質の吸収を緩やかにし血糖値の急上昇をふせいで  
くれます。食事の始めに野菜から食べることが良いとされるのはこのためです。

《食物繊維の多い食べ物》・・・野菜には食物繊維がたくさんあります！

特に多く入っているもの：

そば・玄米ごはん・おから・モロヘイヤ・ごぼう・ブロッコリー・菜の花・きのこ・海藻など

生で食べても加熱しても食物繊維量は変わりません。高齢の方、沢山食べたいときは加熱するのをおすすめします。

次回は、糖質の種類についてお伝えます。

〈炭水化物には種類があります〉



## 12・1月生まれのお友達募集中!

締め切り：11月30日(土)

12・1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



広告

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。ギフトカードに印字されている金額分のお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

