

Matsukawa

お知らせ版

Matsukawa town public relations magazine

広報まつかわ No.616

12

2025



友好姉妹都市 牧之原市を支援しています

詳しくはこちら→



友好姉妹都市である静岡県牧之原市は、令和7年9月5日、台風15号の影響により、豪雨と突風で甚大な被害が発生しました。特に突風は「国内最大級の竜巻」と発表され、多くの家屋やインフラ、農業用施設などが影響を受けました。町では、牧之原市と以前から深い交流を続けており、また、「災害時等における相互応援協定」を結んでいることから、継続的な支援を行っています。

寄附金を受け付けています

募金箱を役場住民税務課（1番）窓口に設置するとともに、ふるさと納税の災害支援代理寄附制度を活用した寄附を受け付けています。町民の方でも寄付ができます。



町長が訪問しました

9月24日、牧之原市へ訪問し、杉本市長へ見舞金と梨を手渡し、被災箇所を視察しました。梨は避難所などで被災された方々に配っていただきました。



△ 今はお知らせ版！△

令和6年度より、広報まつかわはカラー号と白黒号の発行になりました。
今は白黒号（お知らせ版）でお届けします！



提供：牧之原市

人的支援

牧之原市からの要請により、罹災証明書発行のために必要な住家被害認定調査に従事する職員を4名（延べ6名）派遣しました。1,300棟を超える住宅が被害を受けており、他の応援自治体職員とともに調査業務にあたったほか、非木造家屋の調査では現地職員へ調査方針や手法の助言に努めました。今回の災害派遣で得られた知見から、災害が発生した際に迅速な対応ができるよう、体制の構築や検討を進めていきます。

住家被害認定調査とは

住宅が被災した場合、被災者が災害公営住宅への入居などの公的支援を受けるためには罹災証明書が必要となります。「住家被害認定調査」とは、罹災証明書発行のため、内閣府の指針に基づき、被災住宅の屋根や柱、外壁などの被害状況を項目ごとに判定し、被害の程度を6段階に判定することです。

竜巻被害では、通りが1本ずれるだけで、被害の大きさが全然違うのが印象的でした。災害派遣をとおして、事前準備の重要性を強く感じました。被害認定調査の基準を把握しておくことや、実際に調査で使用する資料を整備することなど、災害時にスピード感をもって対応できるよう、改めて今できることが何かを具体的に考えていきたいです。（住民税務課：萩原）



竜巻が通過した場所は屋根や壁がなくなっているなど大きな災害だったことを実感しました。今回の派遣を通じて、被害認定調査の手順を確認することができました。実際に調査を行う中で、同じ調査を町で行う場合に何が足りていないのかを把握することができたので、この経験を活かし災害時にスムーズに行動できるよう備えていきたいです。（住民税務課：小口）

Facebook



X (旧Twitter)



LINE



YouTube



Instagram



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7年11月1日現在）

世帯数	4,559 (±0)
人口	11,857 (+7)
男性	5,785 (±0)
女性	6,072 (+7)

溝上教育長が再任されました

9月2日の議会定例会にて教育長任命の同意を得て、10月14日付けで溝上正弘教育長が再任されました。

任期は令和10年10月13日までの3年間です。

教育委員会事務局 ☎36-7023

粗大ごみ・小型家電収集のお知らせ

時 12月13日（土）9:00～11:00

所 横原旧一般廃棄物最終処分場

収集品目（有料）

- 粗大ごみ
- 小型家電（一部無料）
- 家電リサイクル法対象品

※リサイクル券を事前に購入し、ご持参ください。

留意点

- 開始前後は混雑が予想されますので、余裕を持ってお越しください。
- 会場へは上片桐方面からの一方通行となります。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



12月20日土曜窓口マイナンバー カード更新等のお手続きについて

12月20日の土曜窓口は、システム更新作業のため、マイナンバーに関する以下の手続きができません。

ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

【手続きができないもの】

- 署名用電子証明書更新
- カードのお受け取り
- 暗証番号再設定

※新規マイナンバーカード申請お手続きは受付可能

住民税務課 住民係
☎36-7024



水道設備の凍結防止対策について

冬場に長期間留守にする場合や、気温がマイナス4度以下になると、水道管が凍り、破裂することがあります。特に風当たりの強い場所や日陰などは、水道管のほか、蛇口部分にも保温材や凍結防止帯を巻きましょう。

本格的な冬が来る前に、防寒対策が万全か確認しましょう。

- 凍結防止帯が劣化していないか
- 凍結防止ヒーターの電源が入るか
- メーター器の防寒材が適切か

[適切な防寒材]

（ビニール袋に入れたフェイスタオル）



[不適切な防寒材]

（大きい発泡スチロールや緩衝材など取出しにくいもの）



松川町高齢者クラブ主催「転ばない 身体づくりをしよう」参加者募集

最近、つまずいたり転んだりすることが増えたと感じることはありますか。

転倒は、骨折や頭部外傷などの重大なけがにつながりやすく、その結果、介護が必要になったり、寝たきりになったりする場合もあります。

自分の足の筋力はどれくらいなのか、そして足の筋力を高めるにはどうしたらよいのかを知り、転ばない身体づくりをしませんか？

町の保健師が、皆さんの足の筋力測定を行います。また、筋力向上のための体操もします。ぜひご家族やお友だちと一緒にご参加ください。

時 12月18日（木） 10:00～

所 中央公民館 えみりあホール

持 飲み物（必要な方）

講師 保健福祉課 北沢保健師
志水保健師

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 12月12日（金）

※準備のため、必ず申し込みをしてご参加ください。

保健福祉課 高齢者係
☎36-7022

飯田下伊那地域の約25の介護事業所・障がい者事業所に就職を希望する方、高齢者や障がい者に対する介護の仕事に興味をお持ちの方を対象に、事業所との個別相談会を開催します。参加費用は無料、事前申込も不要です。

飯田下伊那地域の約25の介護事業所・障がい者事業所が参加予定です。詳細は南信州広域連合のホームページをご覧ください。

問 南信州広域連合事務局
地域医療福祉連携課
☎53-6088



建設水道リニア対策課
上水道経理係
☎36-7026





すくだせ!! 健康365日



～食欲がでる秋・冬に
誰でも簡単にできる運動・ストレッチ～



町の筋トレ教室でもお世話になっている今田 貴之先生 (Light Up Gym) にお聞きしました。



～肩甲骨・骨盤のストレッチ～ 目標10～20回

- ①四つん這いになり、息を吸いながら背中を丸める。
(顔は下向きで肩甲骨を離す・骨盤を立てる)
- ②ゆっくり息を吐きながら、顔を前に向け背中を伸ばす。
(肩甲骨を寄せる・骨盤を寝かす)

<レベルUP>

できる方は、左右を分けて筋肉を動かすイメージでやってみましょう。

【効果】

血流が改善 → 肩こり、首こりや猫背の予防・改善
自律神経のバランスが整い、心身の不調を改善する効果



～椅子スクワット～ 目標10～30回

- ①足を肩幅に広げて椅子の前に立ち、体が反らないように手を前に伸ばす。
- ②ゆっくり椅子に座る→ゆっくり立ち上がる。
(座ってからあまり時間をおかないようにする)

<レベルUP>

できる方は、片足を上げてゆっくり座る。
更にできる方は、片足を上げてゆっくり立ち上がる。

【効果】

代謝がUP → 太りにくい・痩せやすい体に
立ち座りや階段など、日常動作が楽に



～起き上がらない腹筋～ 目標10～30回

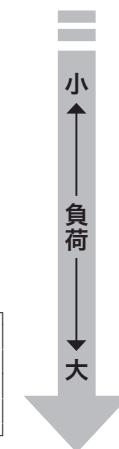
- ①床に座って膝を抱える。
- ②自分ができる所までまで背中を倒してキープする。
- ③10回ゆっくりと呼吸をする。

<レベルUP>

できる方は、足を床から上げてやってみましょう。
手を上げて背中を倒すと負荷が大きくなります。

【効果】

内臓を正しい位置に保持 → ポッコリお腹の改善に
体幹が鍛えられ、腰痛、肩こりの予防・改善に
腸の動きが活発になり、便秘の解消に



隙間の時間や“ながら”でできる運動です。美味しいものを食べた後など、自身の筋力に合わせてやってみてください。



保健福祉課 保健予防係 ☎ 36-7034

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日曜は17時) 【水曜日】休館

おすすめ図書

『ゆきのけっしょう』
武田 康男 写真
小杉 みのり 文
岩崎書店『雪男は向こうから
やつて來たら』
角幡 唯介 著
集英社『大雪物語』
藤田 宜永 著
講談社

12月の図書館予定

- ノンタンの会 13日(土)10:30～
クリスマススペシャル
- よみまいカー 6日(土)、20日(土)
- 自分の本をつくる会 19日(金)19:00～
- お正月飾りづくり 6日(土)13:30～

★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

農作業標準労賃・機械作業料金

最低賃金引上げに伴い改訂しました。

賃金については表のとおりです。

◎農作業労賃(1時間当たり)

作業の種類		料 金
稻作	一般作業	1,061 円
畑作	一般作業	1,061 円
果樹	剪定・接木・棚張	1,800 円
	SS補助員(調剤)	1,200 円
	SSオペレーター	2,200 円
	受粉作業	1,061 円
	袋掛け作業	1,061 円
	摘花・摘果作業	1,061 円
	葉摘み作業	1,061 円
	玉回し作業	1,061 円
	収穫作業	1,061 円

※太字が今年度改定になった労賃

◎機械作業料金

作業の種類	料金 / 単位	摘要
耕耘作業	9,000 円 / 10a	深さ 15cm を基準とする
代掻作業	11,000 円 / 10a	仕上げまでとする
機械田植	10,000 円 / 10a	植付けのみとし、苗は委託者持ちとする
バインダー	9,500 円 / 10a	結束紐は作業者持ちとし、倒状田は 1 割増
ハーベスター	10,000 円 / 10a	運転手付きとし、袋と後片付けは委託者持ちとする
SS 防除作業	5,200 円 / 1 時間	機械使用料 3,000 円、オペレーター料 2,200 円
草刈作業	3,000 円 / 1 時間	刈払機使用料 1,000 円、オペレーター料 2,000 円
	5,000 円 / 10a	モア使用の場合

※機械・燃料は作業者持ちとする。

農業委員会事務局
(産業観光課内)

☎36-7027

広告

マーくんカードからのお知らせ

1年間の感謝を込めて「マーくん大抽選会」開催

昨年好評だったマーくんカード年末大抽選会を今年も12月に開催します。
お手持ちの100ポイントが最高10000円に増えるビッグチャンス。しかも
空くじなしです。

詳しくは店頭チラシまたはご家庭に配布のチラシをご覧ください。

マーくんカード事業協同組合

