

その9



すくだせ!! 健康365日



年末年始の忘年会・新年会シーズンで、普段と違う飲食が多くなる季節です。

食べ過ぎて体重が増えたかも・・・と感じている方もいらっしゃるのではないかでしょうか？

そこで今回は「メタボリックシンドローム」についてお伝えします。

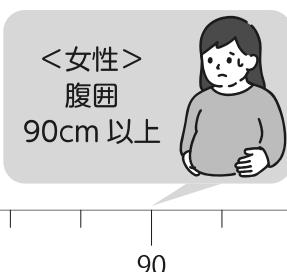
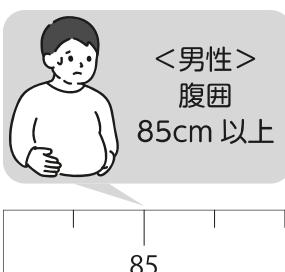
メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪型肥満※1に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上を併せ持った状態です。

放置すると動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などの重大な病気につながるリスクが高まります。

※1: 男女とも内臓脂肪面積100m²に相当

メタボリックシンドロームの診断基準



3つのうち2項目以上	脂質異常	中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
	高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
	高血糖	空腹時血糖(食後10時間以上) 110mg/dl以上



肥満とBMIについて

【BMIとは】

「Body Mass Index」の略で、肥満度を表す国際的な指標です。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

$$\text{BMI} = \boxed{\quad} \div \boxed{\quad} \div \boxed{\quad}$$

計算して
みましょう!

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～24.9	標準
25.0～29.9	1度肥満
30.0～34.9	2度肥満
35.0～39.9	3度肥満
40以上	4度肥満

近年は、肥満だけでなく、若い女性や高齢者の「やせ」も問題になっています。

また、BMIはあくまでも指標であるため、血液検査の結果も合わせて判断することが重要です。

脂質異常・高血圧・高血糖は、健康診断を受けることで数値が分かります！

令和8年度の健康診断について

- 2月上旬に令和8年度の健康診断のお知らせと健診意向調査をお送りします。
- 国民健康保険/社会保険・後期高齢者医療保険に分け、世帯ごと郵送します。
- 今回の調査では、町の健診、がん検診を受けない場合(治療中・職場の検診で受けた等)もご回答いただくようになっています。
- ご不明な点は、担当までご連絡ください。

町の健診結果説明会では、個別に健康診断の結果を見ながら身体の状態について相談ができます！開催日程は、町ホームページをご覧ください。



保健福祉課 保健予防係 ☎ 36-7034

まつかわ通信 推しアゲ Vol.8

新年のごあいさつ

松川町広報宣伝部 並木のり子

松川町の皆さん！あけましておめでとうございます。

「まつかわまち推しアゲたい！長」のんたんです！

年末年始は地元で、という方多かったのではないでしょうか？実家でのお正月料理で思い浮かぶのは、ブリの粕煮とお雑煮。昔は石臼で餅つきをしたお餅を、ストーブの上で焼いて食べたりもしましたね。

昨年中は、たくさんのイベントに顔を出させて嬉しい1年となりました。お声がけいただいた皆さん、ご協力くださった方々に心から感謝しております。ありがとうございました！

10月の名子区の区民演芸会においては、出演の方はもちろん、運営の皆さんと一緒に楽しかったです！埼玉県や遠くの地域からも駆けつけてくれた方もいて、集まったみんなが笑顔で過ごせる素晴らしい光景に、ステージに立って歌っていても涙が出そうでした♪

小さいお子さんもいっぱいだったので、久しぶりにサインボールをプレゼント！サインなんか消えてもいいんです（笑）たくさん遊んでください☆

今年も「まつかわまち推しアゲたい！長」として、地域を盛り上げるお手伝い、そして小中学生や高校生のみんなの背中を少しでもおせるような活動をしたいです！引き続き、東京でも松川町を広報していきます。

2026年が、皆さんにとって幸多き一年になりますように！



わたし、松川で 果樹農家しています

果樹研修生のコラム No.4

果樹研修生 乾 真緒



みなさん、あけましておめでとうございます。4回目のコラムになります、果樹研修生の乾真緒です。今年もよろしくお願ひいたします。

松川に来て年を跨いだのは3回目になりますが、毎回年末に大阪に帰ってしまうので、恥ずかしながら、松川で年越しというものを経験したことがありません。大阪での年越しはいつもお友達の家に行って夜通ご飯を食べたりテレビを見たりして、年が明けたら自転車で近くの神社に行ってお参りをして、また屋台で何かを買って食べて、なんだかんだで4時くらいに就寝、みたいな食べまくりの年末年始を過ごします。

噂によると、こちらの方では年越しの際に中川村のあたりで花火が上がるんですか！年越した感があつてめっちゃいいですね。そして年明けの前に神社にお参りして神社で年越しをする2年参りがあるのもこちらに来て初めて知りました。（これは地域差ではなく私の知識不足、、、）地域差といったら、やはりお雑煮ですよね。私の老家では毎年白味噌ベースでお餅と金時人

参と大根と鰹節と、という感じなので、私はお雑煮は絶対白味噌派です！！こちらは愛知が近いので赤味噌なのでしょうか？もう引っ越してきて3年も経つのに年末年始に關しては本当に無知で、松川町の皆さんのお家ではどんなお雑煮が主流なのか、また私に教えてくださると嬉しいです。

こちらにきて本当に感じることは、今までの自分は日本の地域性や文化、慣習というものに関して無知だったなあということです。というか都市部では、独自の家庭のルールが独立しており自ら知りに行かない感じににくいのだと思います。今まで慣れ親しんだ大阪を出て、松川にきて、他の地域を知り、文化を知り、人を知り、また大阪のことを知りたくなってみたりします。今回の大阪帰省中、住んでいた時によく通っていた商店街や近所をウロチョロ見に行きました。帰省する度に、新しいビルや商業施設が建っていたり、スーパーマーケットができたり、とびっくりするような変貌でいつも勉強になります（？）。

街並みを知るだけでなく、ついついおば

あちゃんに色々質問してみたりしました。すると、今年一番驚くような事実もありました。おばあちゃんの旧姓は西さんというのですが、元々は逢坂さんという家系だったそうです。明治維新の際に苗字変えていいよーという話になり西さんになったそうで、まさかの元々はめっちゃ大阪みたいな名前ですんごい興味深かったです。しかも逢坂さんを辿ると神社の家系らしく、それもまたびっくり。そんな話一度も聞いたことなかったのに。西家すごいいやんって。

みなさんも、自分の家系について、文化について、意外に知らない方も多いのではないかでしょうか。よかったら興味本位でお家の人に聞いてみて自分の家のことを聞いてみて、年始はっこりしてみるのはいかがでしょうか。今回は農業関係なく私の大阪帰省についてでしたが、今月も農作業される方はご安全に！ではまた！

まちからの お知らせ

医療保険料から「子ども・子育て支援金」をご負担いただきます

令和8年度より加入する医療保険(健康保険・国民健康保険・後期高齢者医療など)の保険料(保険税)と合わせて「子ども・子育て支援金」をご負担いただくことになります。

「子ども・子育て支援金制度」は、全世代や企業の皆さまから支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子どもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

支援金は、少子化対策を促進するため、児童手当の拡充や妊婦のための支援給付などの6つの事業に充てられます。

詳しくは、こども家庭庁



ホームページをご確認ください。

※町においても、令和8年度からの導入に向けて整備を進めています。

詳細が決まり次第、町



ホームページや広報でお知らせいたします。

保健福祉課 保健予防係

☎36-7034

保健福祉課 高齢者係

☎36-7022

飯田税務署で確定申告を行う方へ

混雑緩和のため、国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前予約をお願いします。

※各会場での当日配布もありますが、枠に限りがあるため、オンライン予約推奨です。



国税庁LINEアカウントはこちら→

マイナンバーカードとスマホを利用したスマホ申告を基本としています。マイナンバーカードのパスワードが分かるようにしてお越しください。

【必要なパスワード】

- 署名用電子証明書用(英数字6~16文字)
- 利用者照通用電子証明書用(数字4桁)

●令和7年1月以降、確定申告書等の控えに收受日付印の押捺を行わないことになりました。申告書等の提出年月日は、必要に応じてご自身で記録・管理をお願いします。

※e-Taxを利用すると、申告書等データ送信後にメッセージボックスから送信日時や申告内容を確認できます。

問 飯田税務署 ☎22-1165



エコバスツアーの参加者を募集します!

普段、何気なく排出している家庭ごみ。ごみの行く先はどこかご存知ですか?

ごみは排出されるとどこに行くのか、実際に処理を行う施設をめぐるエコバスツアーを開催します。多くの方のご参加をお待ちしています。

時 2月 17 日 (火) 8:20 集合 12:00 解散 ※集合、解散場所は中央公民館えみりあです。

所 ①前田産業株式会社飯田支店(飯田市): 金物類、古紙類の処理施設

②南信州広域連合稲葉クリーンセンター(飯田市): 燃やすごみ焼却施設

定 25 名 ₪ 無料

申 以下の①~③のいずれかの方法で申し込みください。

①環境係へ電話 (36-7046) ②Google フォーム ③メール

※メールでお申し込みの場合はタイトルを「エコバスツアー申込」としてください。

募集締切: 2月 10 日 (火) 17:15まで

定員を超える申し込みがあった場合は先着順となりますのでご了承ください。



住民税務課 環境係 ☎ 36-7046 メール: jyuzei@town.matsukawa.lg.jp



Google
フォーム



メールは
こちら



県営住宅統一募集をおこないます

飯田下伊那地区における4月1日入居可能住戸にかかる募集を行います。

【受付期間】

2月12日（木）～26日（木）

※土日、祝日は受付できません。

所 長野県住宅供給公社飯田管理センター
飯田市追手町2-678
(飯田合同庁舎5階)

※募集内容は2月上旬に県ウェブサイト、公社ホームページ等で発表します。
※3月上旬に抽選を予定しています。

問 長野県住宅供給公社
飯田管理センター
☎ 48-0460



転職・再就職・短期間&在宅ワーク相談会 開催のご案内

時 2月8日（日） 10:00～12:00

所 中央公民館えみりあ

対 転職・再就職・短期間ワーク・在宅ワークを検討中の方はどなたでも

持 筆記用具（履歴書は自由にご持参ください。）

箕輪町から飯田市までの求人情報が入手できます。企業ブースでは採用担当者と個別面談ができ、求人応募も可能です。

※参加費無料、服装自由、託児は事前にお申し込みください。（先着順）

問 松川町
就業相談担当 原
☎ 080-3272-4209



令和8年度 町の健診・がん検診の意向調査を配布します

来年度の町の健診・各種がん検診についての意向調査を2月に配布いたします。案内通知を確認していただき、記入・提出をお願いします。

締め切り 2月19日（木）

電子申請での申し込みも可能です。ぜひご活用ください。

記入方法など不明な点がありましたら、担当までご連絡ください。

保健福祉課
保健予防係
☎ 36-7034



有害ごみ収集をおこないます

種類別に収集します。あらかじめ分別してお持ちください！
収集時間内の排出にご協力ください。

時 2月28日（土） 9:00～11:00

所 役場、上片桐支所、生田支所



対 ・使い捨て乾電池（アルカリ、マンガン、リチウム）
・充電式電池（ニカド、ニッケル水素、リチウムイオン）
・ボタン電池
・水銀温度計
・蛍光管（丸管、直管、電球型蛍光管）



↑充電式電池はこれらのマークが目印です

※以下のものは回収しないため、埋め立てゴミで排出してください。

・ライター（ガス抜き済み）・白熱電球
・LED電球・グロー球（点灯管）・ナツメ球

○ご注意いただくこと

【各電池】

種類別に「ドラム缶」または「コンテナ」の中へ入れてください。

【蛍光管】

割らずに「ドラム缶」または「収集袋」の中へ入れてください。また、蛍光管が入っていた容器包装がある場合は、容器包装に蛍光管を入れてお持ちください。

※有害ごみの持ち込みの際に使用した袋は回収できませんので、ご自身でお持ち帰りください。

○各支所で電池類の事前収集を行います

時 2月20日（金）～2月27日（金）

【上片桐支所】8:30～17:15

【生田支所】 8:30～12:00

対 ・使い捨て乾電池
・充電式電池
・ボタン電池
※蛍光管、水銀温度計の事前収集は行いません。

○役場設置の「乾電池収集ボックス」をご利用ください

使い捨て電池、充電式電池、ボタン電池については役場東側駐車場（JA側）の収集ボックスで随時収集しています。

保健福祉課 環境係 **☎** 36-7046

町民アンケート調査にご協力ください！

町民の皆さんの日頃の暮らしや、普段感じていることをお聞きするアンケート調査を実施しています。

このアンケートは、「第6次松川町総合計画～しあわせ実感まつかわ～」に基づき、町民の皆さんのウェルビーイング（地域幸福度）を把握し、今後の施策やサービスの充実に活かすことを目的としています。

アンケートは、無作為抽出した18歳以上の町民2,000人の方に郵送しています。届いた方はぜひ回答にご協力ください。※回答内容は統計的に処理し、個人が特定されることはありません。

期限：1月23日（金）

回答方法：紙またはインターネット



まちづくり政策課
企画調整係
☎ 36-7014

11/3 今年もご好評いただきました！



友好姉妹都市の蓮田市で毎年開催されているうたやの森フェスティバルに参加しました。今年もリンゴのほかに、木エワークショップを開催しました。今年も多くの人でぎわい、「このリンゴを楽しみにしてたんだよ」と声をかけていただきました。

11/21 町長表彰が行われました



令和7年度松川町長表彰が行われました。様々な分野で町の発展に大きく貢献された方やグループ、技術の向上などで業界に貢献された方が受賞されました。おめでとうございます。



11/22 これからよろしくお願いします！



町を拠点とする女子ラグビーチーム「レッドチークス信州」が発足しました。2028年の開催される信州やまなみ国民スポーツ大会での上位入賞を目指すチームです。これからよろしくお願いします！！

12/2 全国大会へ出場しました！



松川中学校3年生 吉田彪我さんが所属するクラブチーム「ASTERISM1」が、長野県U15クラブバスケットボール選手権大会で優勝し、12月25日に行われた全国大会へ出場しました。これからも活躍を応援しています！

12/23 町の子どもたちへXmasプレゼント



松川町広報宣伝部 松川町スポーツ親善大使を務めている元Jリーガーの土橋宏由樹さんから、「子どもたちにスポーツに親しんでほしい」とサッカーボールをご寄贈いただきました。ありがとうございます！

12/19 松川町のクリスマス



おひさまではクリスマスコンサートが行われ、役場のロビーでは中央小学校の皆さんクリスマスにちなんだ発表や手作りの小物の販売などを行いました。



1/4 古町公民館で書初め教室



保護者の方々にも大変ご好評いただき、毎年恒例となった新年のイベント☆今年は41名が参加してくれました。静寂な雰囲気の中、学年が違う子どもたちが肩を並べ、集中して取り組む姿勢が素敵でした♪

10月 楽しい親子遠足♪

10月は各保育園で親子遠足が行われました。今年も駒ヶ根市の共楽園と飯田市の元善光寺に電車に乗って出かけ、親子やお友だち同士で遊んだり、お弁当を食べたり、いつもとちょっと違う特別な時間を楽しみました。



10月 松川町の秋

今年も松川町文化祭とハロウィンブックフェスタが開催されました。文化祭ではたくさんの作品が並び、演芸発表も日頃の練習の成果が発揮されていました。ハロウィンブックフェスタではおいしい食べ物や本がたくさん!仮装している子どもたちもたくさん!今年も笑顔あふれる素敵な秋になりました♪



11/2 激走! 40回目の駅伝大会



今年の駅伝大会は第40回記念大会。町内外から総勢48チームが参加し、秋の町内を走り抜けました。今回はイラスト書道家の和全さんのパフォーマンスや豚汁などのふるまいもあり、選手や応援の方々など、たくさんの人の笑顔が見られた大会でした。



みんなの学校



楽しいな♪
今日も元気に
いってきます！

松川北小学校

“心をひとつに” みんなが輝いた運動会

10月11日（土）に、松川北小学校運動会が行われました。

天気が心配される中でしたが、子どもたちの元気な声が校庭に響き渡りました。



1, 2年生の玉入れ、みんな夢中で玉を投げ、白熱した戦いを見せてく
れました！



低学年ダンス、
今年は“はい
よろこんで”と
“ダンスホー
ル”。手作りのか
わいい帽子を
持って元気いっ
ぱい踊りまし
た！

今年は全校
種目の大玉
転がしに挑
戦しました！
赤白の応援
団が全校を
引っ張ってく
れました。



高学年の組体操、小
雨が降る中、心をひ
とつに感動的な技を
見せてくられました！



松川中学校

友と共に 関わり学ぶ

地域の皆様に支えていただきながら、中学校では2学期も充実した活動を行うことができました。

2学期に行われた活動の中から、いくつかご紹介します。



「木工教室」
1年生技術の授業では、
飯下建設組合の皆様か
ら、かんながけのコツを
教えていただきました。
かんながけをした木を
手で触って出来栄えを
確認しました。教室いっ
ぱいにヒノキのよい香
りが広がりました。



「立志の会」
これまでの学習を振り
返り、今後の自分の生
き方や将来の目標につ
いて、友達に伝え合
いました。「部下からも尊
敬されている父親のよ
うな大人になりたい」
など、憧れの大人の姿
を語り合っていました。

「生徒総会」
12月18日（木）の生
徒総会では、本年度
の活動を振り返って
活発に意見が出さ
れました。1月の委
員会から、2年生が
中心となった新しい
生徒会の活動がス
タートします。



「松中クリーン」
「みんなの時間」を使って、年末の大掃除を行いました。縦
割り分担ごとに先輩、後輩で協力して行いました。清掃が
週に2回とな
りましたが、
清掃への取
り組みは大
きく向上し
ています。



保育園のページ にこにこ のびのび

双葉保育園

寒さなんてへっちゃら!
楽しい遊びがいっぱいです!
好きな遊びを見つけ
楽しんでます。



天気の良い日は冬でも散歩に出かけます。
冬ならではの発見もいっぱい。



けん玉名人が来てくれ、色々なけん玉や技を
見せてくれたりコツを教えてくれました!



福与保育園へ出かけ、
皆で焼き芋大会



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

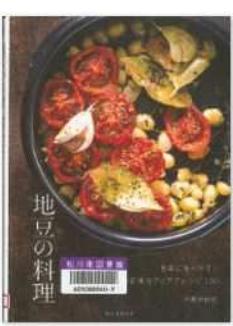
2月の図書館予定

●ノンタンの会 3日(火)、17日(火)10:30

●よみまいかー 7日(土)、21日(土)

●自分の本をつくる会 24日(火)10:00～

★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



今年も
まめに!



ほのか
小田帆花ちゃん
12月25日生まれ 1歳

1歳おめでとう!
これからも笑顔いっぱい
楽しく過ごそうね!



しん
半崎 真くん
12月25日生まれ 3歳

車大好きしんくん☆
これからもすくすく
大きくなってね!



まひろちゃん・みのりちゃん
1月25日生まれ 1歳

活発なまあちゃん、おっとりなみいちゃん、
お誕生日おめでとう!



いおり
河村伊織くん
1月17日生まれ 3歳

3歳おめでとう!
これからも元気に
大きくなれ!

2・3月生まれの
お友達募集中!

締め切り：1月31日(土)

2・3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



ゆうき給食つくり隊 レシピ その8

♪有機・地産地消自慢レシピ♪ ~おにまんじゅう~

おすすめ
ポイント!

材 料 (4人分)

さつまいも	中1/3本
小麦粉	カップ1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/4
豆乳（牛乳）	大さじ3
砂糖	大さじ3
塩	少々



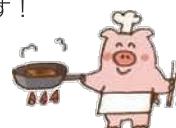
農水省「うちの郷土料理」より画像出典

作り方

- ① さつまいもはサイコロ角に切って水にさらしておく。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ ①のさつまいもの水をよく切る。
- ④ ②に豆乳、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせ、③を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 蒸し器で15～20分蒸して出来上がり。



おいしいさつまいもを使って
簡単に作れます。おやつにも
ピッタリです！
おうちでも
ぜひ作って
みてくださいね。



エネルギー

111kcal

たんぱく質

1.8 g

脂質

0.5 g

食塩相当量

0 g

* 小学生1人分の栄養価

松川町ゆうきの里を育てよう連絡協議会

遊休農地対策から始まった一人一坪農園。環境保全型農業を推進しています。
今年度も引き続き、対象や活動を広げて土づくりをはじめとした有機産地づくり
を進めていきます。

[事務局] 産業観光課 農業振興係（農村観光交流センターみらい）☎34-7066

広報

マーくんカードからのお知らせ

マーくんカードの『有効期限』知ってる？

お使いのマーくんカード・ポイントには有効期限があります。期限は最後にポイントが付いた日（お買い物した日）から**1年間**。お買い物の度に期限は更新されます。**1年間1回**も使われないと期限切れとなり、ポイントも失効されますのでご注意を。

マーくんカード事業協同組合

