

広報まつかわ No.620

Matsukawa

Matsukawa town public relations magazine

4

2026



特集

松川町からプロの世界へ



松川町の“イマ”をお届け中！

松川町からプロの世界へ

史上初のプロサッカー選手と 恩師が語る原点

ジェフユナイテッド市原・千葉レディース

きたざわ あみ

北沢 明未さん

2004年生まれ。松川町元大島出身。松川少年サッカークラブ、松川サッカー塾、松川中学校サッカー部を経て県外へ進学。大学では日体大SMG横浜に所属し、令和7年より、WEリーグ(2021年9月に開幕した日本初の女子プロサッカーリーグ)に加盟するクラブジェフユナイテッド市原・千葉レディースに所属。



インタビューー **土橋 宏由樹さん**

どばし ひろ ゆ き

1977年生まれ。山梨県出身。元Jリーガーとしてヴァンフォーレ甲府、松本山雅FC、AC長野パルセイロで活躍。2014年より松川サッカー塾のプロデューサーを務める。松川町広報宣伝部付 松川町スポーツ親善大使。

©JEFUNITED

令和7年3月、松川町から史上初となるプロサッカー選手が誕生しました。その夢の原点には、

中学校卒業まで「松川サッカー塾」で、一途にボールを追い続けた日々があります。彼女を導いたのは、恩師である土橋宏由樹さん。師弟の対談から、松川町の豊かな土壌で育まれた不屈の精神と、次代へと繋がる「夢を形にする力」を紐解きます。

プロとしての「覚悟」を胸に

土橋 改めてプロ契約おめでとう。決まった瞬間はどんな気持ちだった？

北沢 やつとスタートラインに立てたな、と強く思いました。ここからようやくピッチで恩返しができるという、ワクワクする感覚です。

土橋 「恩返し」か。そんな言葉が出てくるなんて大人になったね(笑)。特別指定選手からプロへと肩

書きが変わることで気持ちの変化はあった？

北沢 「覚悟」が決まりましたね。これからはサッカー一本で生き残らなければならぬ世界。技術はもちろん、ケガの予防や私生活も含めて「プロとしての在り方」を先輩から学び、整えていかなければと感じています。

土橋 サッカーを始めたきっかけを、改めて教えてください？

北沢 兄がサッカーをしていて、試合を見に行っていたのがきっかけです。試合を見るよりも同い年の友だちとボールを蹴るのが楽しくて。

土橋 松川サッカー塾に入ったのは小学5年生の時だったよね。走り回っている男の子たちの中に「強い子がいるな」と思ったら明未だった(笑)。負けず嫌いで、体がぶつかっても負けない強さは、当時から印象的だったな。プロを意識したのはいつから？

北沢 小学校の卒業文集には書いていたので6年生の時は確実に。当時、川澄奈穂美選手(アルビレックス新潟レディース)に憧れて、川澄選手のことを描いた漫画をおばあちゃんの家でポロポロになるまで読んでいました。

土橋 サッカー塾の思い出ってある？

北沢 いや、ないですね(笑)。

土橋 え、何かあるでしょ!?(笑)。まあでも、当時は僕ら指導者側も厳しかったからね。「遊びじゃない。親御さんがお金を払って通わせてくれているんだから」って繰り返し言っただし、技術力だけでなく「人間力」を高めるために、あいさつから徹底するようにして。

北沢 それは覚えてます。入る時に「お願いします!」終わっただけには「ありがとうございませう!」って。あいさつの大切さはそこで叩き込まれ



©JEFUNITED



©NITTAI DAI SMG YOKOHAMA



ました。

土橋 あいさつ、コミュニケーション、人の話に耳を傾けること。僕がサッカーを通じて学んだ大切なことだから伝えたかったんだよね。

北沢 プレーの面でも今に生きていることがたくさんあります。相手を背負う時「抑えて、こう来たらターンできるよね」って土橋さんと何度も練習した部分は、今も一瞬の判断で体が自然と動きます。松川は都会のように、スクールや芝生のグラウンドが当たり前にある環境ではないけれど、高度な基礎技術を身につける機会があったのは大きかった。今の自分があるのはサッカー塾のおかげですね。

挫折を越え 立ち上がり続ける強さ

土橋 順風満帆に見えるけど、大学2年の時のケガは一つの試練だったんじゃないかな。

北沢 あの時は、決まっていたプロの話も遠のき、すべて失ったような虚無感がありました。ただ、一方で周りの支えに気づくことができた期間でもありました。リハビリの先生の「沈んだ分、高く跳べるね」という言葉も心に沁みだし、歩けること、サッカーができることは当たり前じゃないと気付かされた。自分を成長させてくれた意味のある経験だったと思います。

土橋 その思考は、完全にプロのものだね。明末がプロになれたのは、個人としても嬉しいし、「松川からプロを輩出する」という僕らの目標が叶ったことも感無量だよ。でも、ここがゴールじゃないからね。

北沢 気を引き締めます。

土橋 これからは、多くの人に愛され、応援される選手になってほしい。その先に、もちろん日の丸を背負う姿を見たい気持ち

もあるけれど、まずはこの町の皆さんを含め、明末を見守ってくれる人の想いを忘れずに「愛される選手」として歩んでほしいな。

どこからでも夢は叶う

土橋 練習で大切にしていることは？

北沢 どんなに簡単なシュートでも絶対に決められること。何十本というシュートがあっても、一本一本を確実に決めることが信頼につながるからです。

土橋 その姿勢が今を作ったんだね。松川町で夢を追う子どもたちに伝えたいことは？

北沢 たとえ試練があっても諦めずにやり続ける人が、最後には目標を叶えられる人になると信じています。だから皆さんも、やるべきことを楽しみながら、自分を信じて続けてほしいです。

土橋 説得力があるね。松川で育ち、世界を目指せることを、明末がその姿で証明してくれた。夢を追う原動力は、いつだって「好き」という気持ちだから、僕ら大人にできるのは、子どもたちが心から楽しめる環境を守っていくことなんだろうね。さて、この春大学を卒業して、いよいよ4月からプロの道を歩むわけだけど、改めて抱負を。

北沢 目標はWEリーグで得点王に輝くこと。その先に日本代表は必然的についてくると思っと思っています。松川町の皆さんに心が熱くなるようなプレーを届け、誰かの原動力になれるような選手を目指します！

動画でも
ご覧いただけます！



町公式
YouTubeチャンネル



恩師である土橋 宏由樹さん(左)と一緒に

新生活の準備はお早めに！

進学や就職など、新生活をスタートされる方が多くなる時期。

住所が変更になる場合には、住民異動届などの届出や各種手続きが必要です。

＊うっかり忘れてしまったり長期間届出を怠ると、不都合が生じたり、トラブルにつながる恐れがあります。

早めの届出・手続きで、気持ちよく新生活をスタートしましょう！

●住民票の異動（転出・転入・転居）

・届出は、「本人」または「同一世帯の方」が行います。代理人が手続きする場合は委任状が必要です。

【必要なもの】

- ・本人確認書類（運転免許証など）
- ・マイナンバーカード（お持ちの方）

マイナポータル
を利用してオン
ライン転出がで
きます！詳しく
はお問い合わせ
ください。

○転出するとき（転出届）

転出前に転出届を提出して「転出証明書」を受け取ります。

※**マイナンバーカードを作成済みの方は、転出証明書は発行されません。**転出情報がマイナンバーカードへ登録されます。

※届出の際に新住所の記載が必要です。詳細（番地、方書き、アパート名、部屋番号）を分かるようにしておかけください。）

○転入したとき（転入届）[転入した日から14日以内]

転出証明書を添えて転入届を提出します。マイナンバーカードを使用して転出した場合は、転出証明書は発行されませんので、転入される方全員のマイナンバーカードを必ずご持参ください。

○町内で転居したとき（転居届）[転居した日から14日以内]

転居届を提出します。

●上下水道関係の手続き

新しい住まいへ入居する時、または現在の住まいから退居する時などには、上水道と下水道（下水道加入家屋の場合のみ）の料金（以下「上下水道料金」）に係る届出が必要です。

また、上下水道の開閉栓を行う場合には、手数料1,500円が必要です。



<ご注意いただきたいこと>

- ①届出は、使用開始日、使用休止日の3営業日前までにお願います。FAX（36-5091）でも受付可能です。※必要な書類は、建設水道リニア対策課11番窓口または町ホームページにあります。
- ②アパートや借家の場合、入退居時には、管理会社や大家さんへ連絡してください。
- ③届出の受付、開閉栓作業時間は、**原則8時30分～17時15分（平日のみ）**です。
- ④退居時には、不凍栓などで十分水抜きを行った後に、全ての蛇口を閉めてください。

<上下水道料金は口座振替が便利です>

上下水道料金のお支払いには口座振替が便利です。口座振替のお手続きは、役場・支所・金融機関窓口で行うことができます。預金通帳と届出印をお持ちください。

建設水道リニア対策課 上水道経理係 ☎ 36-7026

●国民健康保険・国民年金

進学・就職したときには、国民健康保険や国民年金などの手続きが必要になる場合があります。

手続きには、次のものをお持ちください。

○就職したとき

- ・就職先で発行された資格確認証（就職日が確認できる書類）
- ・年金手帳（20歳以上）

マイナ保険証として使用されている方は、マイナンバーカードで確認させていただくことも可能です。

○進学したとき

学生証（写）または在学証明書

※マイナンバーカードをお持ちの方は、各種の手続きの際に暗証番号が必要になります。

水・木曜日の午前中や

午後の早い時間がおすすめてです！

この時期の窓口は大変混雑し、長い時間お待ちいただくことがあります。特に、週明けの月曜日や週末の金曜日には届出が集中します。

水・木曜日の午前中や、午後の早い時間にお越しいただくと比較的待ち時間が短縮できます。

住民税務課 住民係 ☎ 36-7024

その他の手続きもお忘れなく！

犬の住所変更	住民税務課 環境係 ☎ 36-7046
保育園	教育委員会事務局 保育園係 ☎ 36-7023
小中学校 児童館	教育委員会事務局 学校教育係 ☎ 36-7023
介護保険 後期高齢者医療	保健福祉課 高齢者係 ☎ 36-7022
福祉医療 障害者手帳	保健福祉課 福祉係 ☎ 36-7022
健康診断、予防接種 乳幼児健診 妊婦健診 児童手当	保健福祉課 保健予防係・こども家庭 センター係 ☎ 36-7034
125cc 以下バイク	住民税務課 課税係 ☎ 36-7046
免許証、車庫証明	新住所管轄の警察署 運転免許センター
自動車のナンバー などの登録変更	運輸支局検査登録事務所

物価高騰から暮らしを守る「6つの支援策」

物価高騰の影響を緩和するため、「生活者支援」「子育て支援」「事業者支援」を柱とした施策を行います。
全町民への応援券配布をはじめ、多角的に支援を展開します。

暮らしを支える生活者への直接支援 予算総額：1億9,040万円



「生活応援券」5,000円分を配布

令和8年1月1日時点で住民登録がある方を対象に、町内店舗で使用できる応援券を配布しました。

応援券配布
1月 6,650万円
R7補正予算



プレミアム付き商品券(20%~30%)の発行

デジタル商品券と紙商品券の両方で発行します。
消費の下支えと地域経済の活性化を図ります。

商品券配布
9月予定 7,000万円
R8当初予算



上水道料金を6ヶ月間「基本料金を減免」

住民や事業者の負担を軽減するため、水道料金の基本料金を6ヶ月間減免します。

8月~1月
(7月使用分 ~ 12月使用分) 5,390万円
R7補正・R8当初予算

子育て・福祉・特定世帯への重点支援 予算総額：1,278万円



小中学校入学準備金の一部支援

制服購入などの経済負担を軽減するため、新入生の保護者へ入学準備に必要な費用の一部を補助します。

3月末から
支給開始 200万円
R7補正予算



低所得世帯へのエアコン設置支援

猛暑による熱中症リスクを抑制するため、エアコン購入・設置費用を最大7.3万円補助します。

4月から
受付開始 378万円
R7補正予算



福祉施設への事業継続支援

物価高騰の影響を受ける高齢者福祉施設や障害者福祉施設に対し、サービス継続のための支援金を交付します。

7月頃
受付開始 700万円
R8当初予算

それぞれの事業には、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。

総務課 財政係 ☎36-7021

物価高対応子育て応援手当を支給します！

0歳から高校3年生までの子ども1人につき2万円を支給します。

支給対象 令和7年9月分(令和7年10月支給分)の児童手当の受給者

支給時期 3月末から順次、支給を開始します。

▲次の①~③の方は申請が必要です！▲

- ①令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した子どもの児童手当受給者
- ②離婚(調停中を含む)などにより、令和7年10月1日以降に新たに児童手当の受給者となった方
- ③公務員の方(※すでに申請済みの方は再申請不要)

2月末に支給対象の方へ通知を送付しています。

申請が必要な方は、通知に記載の二次元コード、または町ホームページから「ぴったりサービス」にてお手続きください。

※公務員の方は職場から案内があります。申請書の配布がない場合は、町ホームページから申請できます。

保健福祉課 こども家庭センター係 ☎36-7034



4月からスタート！

こども(誰)でも通園制度

すべてのこどもの育ちを応援することを目的に、保護者の就労状況にかかわらず、月々一定時間まで保育施設等を利用できる新しい制度が始まります。

利用対象 保育所などに在籍していない0歳6か月から満3歳未満までの子ども

利用施設 子育て支援センターおひさま

利用時間数 月10時間まで
※翌月への繰り越しはできません。

利用料金 1時間300円

※利用を希望される場合は事前に申請をしていただき、町から認定を受ける必要があります。

詳細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



带状疱疹ワクチンの接種はお済みですか

带状疱疹とは、水ぼうそうと同じウイルス「水痘・带状疱疹ウイルス」が原因の病気です。加齢や疲労、ストレスなどによる免疫機能の低下が原因で発症します。主な症状は、体の左右どちらかに生じる痛みやかゆみを伴う発疹です。皮膚症状が治癒した後も痛みが残ることがあります。

带状疱疹ワクチンを接種することにより、発症を予防したり、万が一発症しても重症化や後遺症を防ぐことができます。

令和7年度から以下の方が定期接種の対象になりました！


- ①各年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方
- ②接種日において、満60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により、日常生活がほとんど不可能な方（身体障害者手帳1級程度）

使用するワクチンには種類があります！※詳しくは接種医療機関へお問い合わせください。

	生ワクチン「ビケン」	組換えワクチン「シングリックス」
接種回数	1回	2回
自己負担額	4,000円/回	10,500円/回
接種期限	令和12年3月31日まで	
医療機関	飯田医師会または長野県医師会所属の接種協力医療機関 ※任意接種対象者は飯田医師会所属の接種協力医療機関のみ	

65歳以上の方で定期接種対象者以外の方は任意接種対象者となり、定期接種対象者と同様の助成が受けられます。接種を希望される場合は、接種前に保健予防係へご連絡ください。

令和7年度以降、定期と任意にかかわらず、助成を受けて接種が完了した方は、助成の対象にはなりません。

 保健福祉課 保健予防係 ☎ 36-7034



4月15日（水）

会場	時間	所要時間
松川町役場	8:00-8:40	40分
上大島公民館	8:50-9:10	20分
増野集会所	9:20-9:40	20分
上町会館	9:50-10:10	20分
大沢北部第2会館	10:20-10:30	10分
役場上片桐支所	10:40-11:00	20分
大栢会所（熊野神社）	11:10-11:20	10分
上新井コミュニティセンター	13:00-13:20	20分
古町コミュニティセンター	13:30-13:50	20分
福与ふる里ふれあい館	14:00-14:15	15分
部奈公会堂	14:25-14:35	10分
上峠辻	14:50-15:00	10分
JA 生田事業所	15:10-15:20	10分

4月16日（木）

会場	時間	所要時間
松川町役場	8:00-8:25	25分
上大島公民館	8:35-8:45	10分
役場上片桐支所	8:55-9:10	15分
上新井コミュニティセンター	9:20-9:35	15分
古町コミュニティセンター	9:45-10:00	15分
福与ふる里ふれあい館	10:10-10:20	10分
部奈公会堂	10:30-10:40	10分
訪問注射	10:40-	

5月17日（日）

会場	場所	所要時間
松川町役場	8:30-8:55	25分
上大島公民館	9:05-9:20	15分
役場上片桐支所	9:30-9:45	15分
上新井コミュニティセンター	9:55-10:10	15分
福与ふる里ふれあい館	10:20-10:30	10分
JA 生田事業所	10:40-10:50	10分
訪問注射	10:50-	

大切な愛犬に、狂犬病予防注射を受けさせましょう

生後91日以上の子の犬の飼い主は、毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。

飼い主の皆さんへ詳細を記載したお知らせはがきを3月中に発送します。令和8年度に町内で実施する集合注射は左表のとおりです。ご都合の良い日時・場所にご来場ください。

◎持ち物

- 予防注射のお知らせハガキ
※忘れた場合は手続きに時間がかかります。
- 注射料金 1頭につき3,600円
※当日に犬の登録をする場合は登録手数料として別途3,000円が必要になります。

◎ご注意いただきたいこと

- お知らせはがきは一度しか送付しません。なくさないようご注意ください。
- 噛みつき事故等防止のため、必ず注射当日は犬を抑えられる方が同伴してください。犬を抑えられる方がいない場合は注射受付ができないため、動物病院にて個別で予防注射を行ってください。
- 安全確保の観点から会場での写真及び動画撮影はお控えください。

◎訪問注射をご希望の方へ

- 希望される方は4月6日（月）までにお申込みください。また、注射料金とは別に2,500円が必要です。

 住民税務課 環境係 ☎ 36-7046



チョイソコまつかわ回数券・ひまわり乗車券 令和8年度の申請が4月1日からはじまります！

車の運転ができなくてもお出かけを気軽に楽しんでいただけるように、年に1回、タクシー補助「ひまわり乗車券」と「チョイソコまつかわ回数券」を交付しています。

令和8年度の申請が4月1日からスタートします！

チョイソコまつかわ回数券



まちづくり政策課 企画調整係 ☎36-7014

運転免許証をお持ちでない65歳以上の方に、チョイソコまつかわ回数券22回乗車分を交付します。

- 対象** 運転免許証をお持ちでない65歳以上の方 **申請期間** 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
- 申請方法** 申請書を役場まちづくり政策課7番窓口で受け取るか、町ホームページからダウンロードしていただき、必要事項を記入の上、窓口へ直接提出してください。
- 添付書類** 運転免許証をお持ちでないことがわかる書類(例 有効期限の切れた免許証) など
- 担当窓口** 7番窓口(まちづくり政策課 企画調整係)

ひまわり乗車券



保健福祉課 高齢者係 ☎36-7022

行き先の指定がなくご利用いただけるタクシー券9,600円分相当を交付します。

対象 以下の要件に当てはまる方のみが対象です

I. 介護認定を受けている方

- ・町の要支援1～要介護2に該当し、**世帯員全員が運転免許証を所持しておらず、施設***に本入所していない方
- ・町の要介護3～要介護5に該当し、**施設***に本入所していない方

※特養、グループホーム、介護医療院、有料老人ホーム

II. 介護認定を受けていない方

- ・療育手帳B判定かつ運転免許証を所持していない方
- ・施設入所支援を受けていない、かつ、自動車税・軽自動車税の減免を受けていない方のうち
 - ①身体障害者手帳1級～3級の方
 - ②療育手帳A判定の方
 - ③精神保健福祉手帳1級～2級の方

III. 80歳以上の方だけで構成される世帯の方

- ①介護認定を受けておらず、IIに記載の級の障害者手帳を所持していない方 ①と②の両方に当てはまる方
- ②**世帯員の中に運転免許証を所持している者がいない方**

- 申請期間** 4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
- 申請方法** 申請書を役場保健福祉課3番窓口で受け取るか、町ホームページからダウンロードしていただき、必要事項を記入の上、窓口へ直接提出または郵送にてご提出ください。
障害者手帳で対象となる方は手帳のコピーが必要です。窓口へお越しの方は必ず手帳をお持ちください。
郵送の場合は手帳のすべての面のコピーを同封してください。
- 担当窓口** 3番窓口(保健福祉課 高齢者係)

ご注意ください！

ひまわり乗車券、チョイソコまつかわ回数券ともに、令和8年度の申請は4月1日より前にできません。4月になったら申請を行ってください。

詳細は町ホームページをご確認ください。



ひまわり乗車券の
詳細はこちら▶



チョイソコまつかわ
回数券の詳細はこちら▶



まつかわ通信
推しアゲ
Vol.9

地元出身の声優仲間 白石れいさんをご紹介します！

松川町広報宣伝部 並木のり子

松川町の皆さん！

春が待ち遠しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？のんたんです(o^o)

毎月のように松川町と東京を行ったり来たりしながら、にゃんたぶうの時は「松川町広報大使」として、今は並木のり子（個人）として「松川町広報宣伝部 まつかわまち推しアゲたい！長」に任命していただき活動を続けさせてもらっています。引き続き、よろしくお願ひします！

ありがたいことに、松川町のイベントや企画にお声がけいただくことが増えてきました。

少しでも地域活性化のお手伝いになれていたら嬉しい！というわけで、地元出身で声優の後輩にあたる“仲間”をご紹介しますね♪

小学生の頃まで松川町で育ち、高校卒業後は東京でたくさんの経験を積み、今は、和洋エンターテインメント一座「チーム歌留多」に所属している『白石れいさん』です。

れいさんとは、SHOWMAN'S 企画の朗読劇「ドリームレスキュー・言うことナース！」で共演してからのご縁で、松川町とは友好姉妹都市の埼玉県蓮田市「はすだ市民まつり」でのステージで踊ってもらったり、お正月には新井商店街の餅つきにも参加してもらったりしているので、どこかで見かけている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？！

そんな白石れいさんが、今年3月に飯田人形劇場で凱旋公演をされるとのことで、先日「チーム歌留多」座長の中野亜美さんと共に、松川町役場まで北沢町長にご挨拶に来てくれたんです♪

その日は私も同行し、松川町ご当地グルメ「ごぼとん丼」を食べたり、清流苑に寄りかたして松川町を堪能してもらいつつ、公演のこともたくさんの方に知ってもらいたくて各所へご挨拶回りをさせてもらいました。ご協力くださった皆さん、本当にありがとうございました！

私たちのように全国いろんなところで活動していてもやはり地元は特別なです！今年は町制70周年！お祝いの年！一緒に盛り上がっていきましょい！



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.5

元果樹研修生 乾 真緒



お世話になります。元果樹研修生の乾真緒です。5回目のコラムになります。よろしくお願いします。そういえばそうなんです!!果樹研修生、3年間の研修をこの1月末で修了いたしました!!なんちゅう早さ!!私が松川町に引っ越してきて3年経ってしまいました!!あっちゅうまです。ですので、今回は「元」果樹研修生として掲載させていただきます。

昨年のコラムからずっと読んでくださっている方は知ってくださっている方も多いかと思いますが、畑の管理も2年目になりました。今はみなさん剪定シーズンですよ。去年は、初めての剪定の割に完璧やん〜と思いながらノリノリで切っていたのですが、いざ



今年畑に入って樹を見てみたら、あれ?と呆然。私がこれ去年切っ

たのかしら、、?と思っちゃうくらい全然ダメダメでした。桃と梨の人柄を理解しましたよ〜みたいな顔して切っちゃってました。天狗になりまくりました。反省。これからは慎ましく勉強させていただきます。陳謝。

しかしここにきて成長した箇所があります。剪定もやの処理の速さです!!去年は枝を集めるのにも一苦労、火をつけるのにも一苦労。一般的に、剪定もやの片付けは奥様やおじいちゃ or おばあちゃの皆様がやることが多いかと思いますが、あれは本当にプロの仕事です。手際の良さ、そして丁寧な枝集めで畑が綺麗に保たれるのです。私も妻が欲しい。(笑)「それと比べて私は、、、」と嘆いておったのですが、今年のもや片付けはミラクル級に飛び級しました!!何時間もかかっていた枝片付けがパパパ〜と終わって感動しました!!成長です!!ありがとうございます。おかげさまで、桃の黒木消毒に間に合い

ました。梨の方はまだ終わってないのですが、桃と同様、安全にパパパ〜と終わらせてみせます★梨の剪定もやの片付けは特に危険です。すごい頭ぶつけます。この前サングラス歪みました。(悲)けども!今年こそはより安全に丁寧に綺麗な畑を保ってみせます!!日々成長していきたい所存です!!みなさん頑張りましょうね!!!特に!

あの、年度が代わり、研修生も終わったので、もしかしたら、もしかしたら!このコラム連載終了かもしれない。最初の予定が4月号までだったので。特に私は期限日をいつも忘れてスーパーオーバーで提出して広報担当の方を困らせてしまっているの特に危険です!祈ります!またこの場でみなさまに会えますように。今月も農作業される方はご安全に!また!(祈)



すくだせ!! 健康365日



歓送迎会シーズン到来! お酒と上手に付き合しましょう!

歓送迎会が増えるこの季節、お酒の量は増えていませんか? お酒は百薬の長、と言ったりしますが、適切な量でないと健康被害のリスクをあげてしまいます。そこで、今回はお酒を楽しく飲むためのポイントをお伝えします。

適正飲酒量をご存じですか?

厚生労働省「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」として、1日平均純アルコールで約20g程度と定めています。

純アルコール20gってどのくらい?



ビール (5%)
ロング缶 1本
500ml



日本酒
1合
180ml



ウイスキー
ダブル 1杯
60ml



焼酎 (25度)
グラス 1/2杯
100ml



ワイン
グラス 2杯弱
200ml



チューハイ (7%)
缶 1本
350ml

純アルコール量を計算してみましょう!

通常、純アルコール量は、グラム(g)で表され、アルコールの比重も考慮して以下の計算式で算出します。

$$\text{量(ml)} \times \text{アルコール度数(\%)} \times 0.8 \text{ (アルコールの比重)} \div 100 = \text{純アルコール量(g)}$$

$$\boxed{} \text{ ml} \times \boxed{} \% \times 0.8 \div 100 = \boxed{} \text{ g}$$

例) アルコール度数5%のビールロング缶1本 (500ml) の場合 : $500\text{ml} \times 5\% \times 0.8 \div 100 = 20\text{g}$



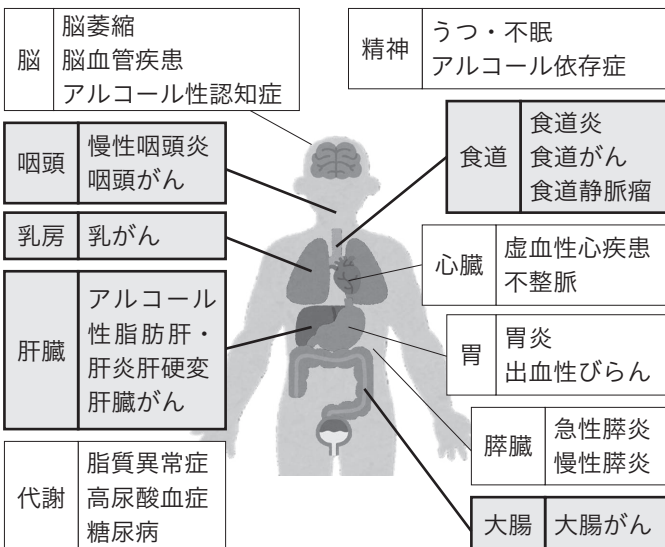
飲酒チェックツール
アルコールウォッチ



◀自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の1つとして、活用してみましょう。

飲酒でリスクが上がる病気

お酒は慢性的に飲みすぎると健康への悪影響を及ぼします。適量を楽しみましょう。



※太枠は特に注意が必要な臓器

適正飲酒の10か条

公益社団法人アルコール健康医学協会では、お酒の適正な飲み方やマナーを周知することを目的として、「適正飲酒の10か条」を定めています。

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴要注意
10. 肝臓など 定期健診を忘れずに



適正飲酒の10か条を実践し、美味しいお酒を楽しく飲みましょう。

保健福祉課 保健予防係 ☎ 36-7034

2/1 大地震に備える



厳冬期の大地震を想定した防災訓練が行われました。各地区での安否確認訓練に加え、今回は初めてドローンをつかった物資輸送訓練を行いました。大きな災害はいつ起こるかわかりません。「いつか」は必ずやってきます。日頃からしっかりと備えていきましょう。

2/3 鬼は外！福はうち♪



町内各所で節分行事が行われました。おひさまではちょっと優しい(?) 鬼たちが登場。そして夜の清流苑には数年ぶりにとっても怖い鬼たちがやってきました。泣きながらも頑張って鬼を退治した子どもたち。今年も元気に過ごせますように☆



公式SNSで町の最新情報を配信中!

町からのお知らせや町のいいところを紹介しています。
災害などの緊急情報も随時配信! ぜひフォローをお願いします!

3月から
配信開始!



好きな SNS で楽しむ ▶▶▶

1/6 今年も町の安全を守ります!

松川町消防団の出初式が行われました。大雪で市中パレードやカラー放水は中止になってしまいましたが、これまで町の安全のために活動してきた団員の皆さんの功労表彰などを行いました。今年も町の安全を守ります!



1/12 雪×青空の中でのどんど焼き

今年も各地区でどんど焼きが行われました。今年お邪魔した桑園・西山の合同どんど焼きの会場は前日に雪が降り、辺り一面が真っ白。そこにみんなで組み立てたやぐらが立ちました。今年も良い1年になりますように♪



1/15 伊那大島駅と新井商店街をつなぐ

信州大学ランドスケープ・プランニング共同研究講座の演習発表会が行われました。「伊那大島駅と新井商店街をつなぐ新たなまちの骨格」という提案で、信州大学の大学院生から、「駅と商店街をつなぎ、高校生だけでなく誰もが歩きたくなる」デザインを提案していただきました。



1/18 ずっと元気に暮らしていくために



第48回健康を考える集会が開催されました。今回は「高血圧からくる脳卒中、認知症について」というテーマで、中塚循環器科医院の中塚先生をお招きして開催しました。参加者は先生の話やグループワークを通じ、日頃の自分の習慣について見直す良い時間となりました。

1/13 最優秀賞を受賞しました!



飯田OIDE長姫高校2年生の櫻井旭さんが、(公財)長野県建築士会主催の第17回信州環境ECOコンテストで、最優秀賞を受賞しました。櫻井さんは「食の交差点」という作品を応募し、209件の中から最優秀賞に選ばれました。おめでとうございます!

1/16 これからよろしくお願いします!



ひでなる
園芸研究家の矢澤秀成さんに松川町広報宣伝部付「花と緑の親善大使」を委嘱しました。「松川町の豊かな自然を生かした、町内の緑化や自然保全、植物を通じた暮らしの提案などができたら」と話してくださいました。これからよろしくお願いします!

1/30 卒業しました!



円谷淳二さんと乾真緒さんが3年間の研修期間を終え、果樹研修生を卒業しました。これから松川町で農家として、独り立ちするお二人。「これまでかかわってきた方たちへの感謝の気持ちを忘れず、町に貢献していきたい」と力強く話してくださいました。

捨てればごみ、分ければ資源 松川町の燃やすごみ



住民税務課 環境係
☎ 36-7046

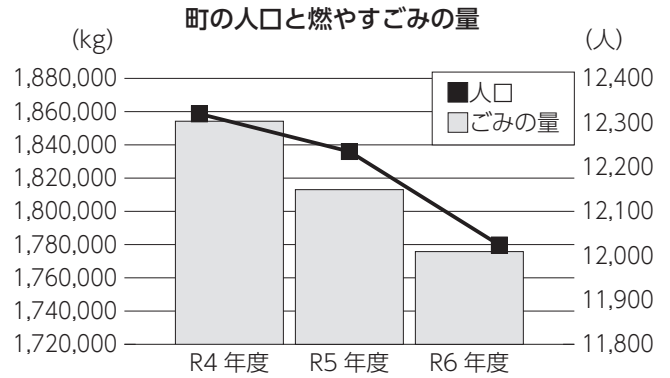
ちょうど1年前、広報まつかわ令和7年4月号（No.608号）にて町の燃やすごみやごみの分別の大切さについて特集しました。

あれから1年が経ち、町のごみの量はどうなっているでしょうか。

稲葉クリーンセンターで年に2回行われている「燃やすごみチェック」の結果を見ながら、私たちの暮らすこの町のごみはどうなっているのか、一緒に考えてみましょう。

ごみ排出量の変化

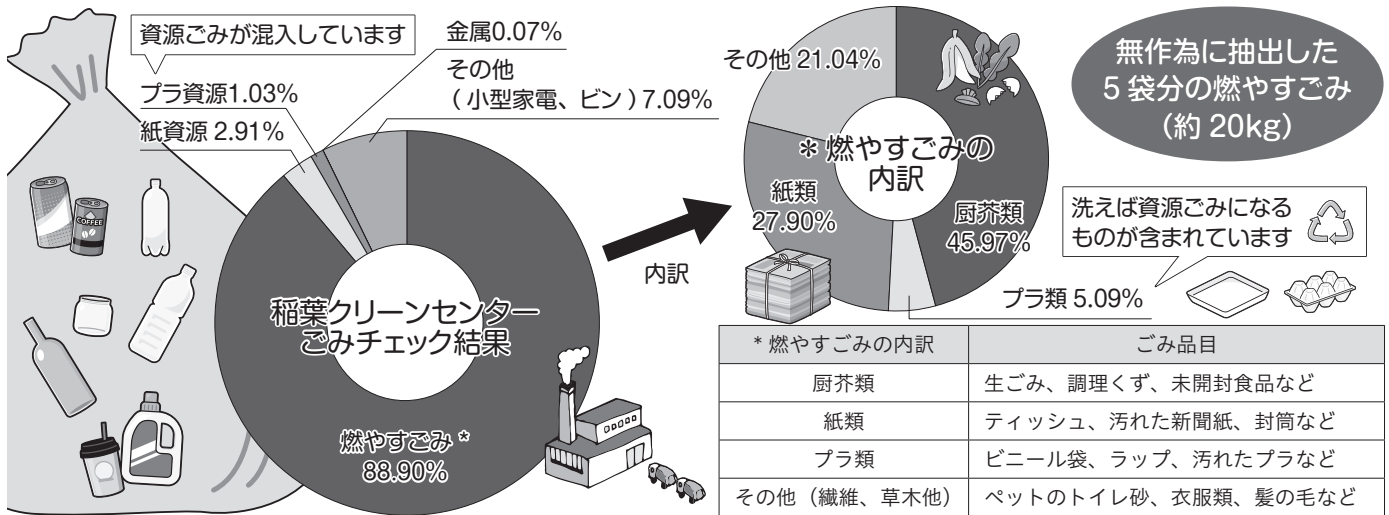
右の図は、令和4年度から令和6年度までの3年間における松川町の燃やすごみの排出量を示したものです。グラフを見ると、ごみの量は年々減少していることがわかります。しかし、この減少の大きな要因の一つとして考えられるのは、町の人口減少です。人口の変化だけでなく、皆さん一人ひとりの「ごみの分別」によって、ごみの量を減らしていくことが大切です。引き続き、ごみの正しい分別にご協力をお願いします。



燃やすごみの中身をのぞいてみると・・・

1月23日に町内で排出された燃やすごみから無作為に抽出した5袋の重量測定と組織別の分別を行いました。5袋のみの検査結果なのであくまで参考ですが、再資源化が可能なプラスチック資源、紙製容器包装、金物類、ビンが含まれています。また、焼却に影響する可能性のある小型家電も含まれていました。

汚れのないプラスチック資源は、再生樹脂などの、様々なものに再商品化されます。「捨てればごみ、分ければ資源」になります。



燃やすごみの減量にご協力をお願いします！

稲葉クリーンセンターでは、安定的な施設運営を行うため、年間稼働計画に基づき焼却や点検・補修を行っています。燃やすごみの排出量が増加すると、年間予定よりも焼却日数を増やさなければならず、点検・補修の日数が確保できずに焼却炉の負担が増えます。また、金属片などが混ざると燃えずに残り、機械に詰まるなどして、焼却炉の故障につながります。

一人ひとりのごみの分別・減量化の取り組みが大きく影響します。排出の際には生ごみの水切り、分別の再確認など、改めてご協力をお願いします。

粗大ごみ・小型家電収集のお知らせ

時 4月19日(日)9:00~11:00

所 榎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。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



住まいの耐震化はお済みですか

地震による被害では、住宅の倒壊により多くの死傷者が発生しています。町では、町民の生命と財産を守るため、住宅の耐震化を推進しています。

精密耐震診断

町が委託した耐震診断士による精密耐震診断を無料で実施します。

耐震補強工事

診断後の耐震改修工事には、費用の5分の4(上限115万円)を補助します。

※いずれも事前申し込みが必要です。

※対象要件等の詳細については、担当係までお問合せください。

建設水道リニア対策課 建設管理係
☎36-7028



固定資産税の縦覧・閲覧ができます

時 4月1日(水)~30日(木)

8:30~17:15

※土日祝日を除く

所 住民税務課(2番)窓口

縦覧制度

○縦覧できる方
納税者本人、納税管理人、納税者と同居の親族、代理人など

○持ち物
・本人確認書類(運転免許証など)
・委任状(代理人の場合)

閲覧制度

○閲覧できる方
納税者本人、納税管理人、納税者と同居の親族、代理人、借地や借家等の権利を有する方など

○持ち物
・本人確認書類(運転免許証など)
・委任状(代理人の場合)
・当該資格を証する書類
(借地・借家人の場合は賃貸契約書などの権利を有することが分かる書類)

台帳の写しが必要な方は、1枚10円で交付します。4月中旬に届く納税通知書でもご確認いただけます。

固定資産税の算出基礎は、固定資産課税台帳に登録されている価格です。ご自身の課税状況を確認したい方のため、縦覧・閲覧制度が設けられています。

住民税務課 課税係
☎36-7046



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3月1日現在)

世帯数	4,570(-10)
人口	11,818(-14)
男性	5,766(-4)
女性	6,052(-10)

農振除外の申請締め切りは 4月15日(水)です

農振法に基づき「農振農用地区域」として定められている農地を、住宅や駐車場など農地以外の目的に転用しようとする場合は、農振除外の手続きが必要となります。

農振除外は、定められた要件をすべて満たす必要があり、やむを得ないと判断された土地に限り認められます。

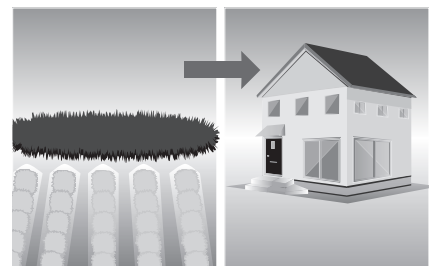
区域内で宅地等への転用を計画している方は、お早めにご相談ください。

申請締め切り 4月15日(水)

※すべての書類をそろえて期日までに申請する必要があります。

※受付は年2回のみ(次回:10月)

産業観光課 農林係
☎36-7027



下水道料金を改定します!

7月検針8月請求分より、下水道使用料を約10%値上げします。

将来にわたって安定した下水道サービスを提供するため、
皆さまのご理解ご協力をよろしくお願い致します。

※6月1日以降からご使用の場合は、初回の検針分から改定後の料金が適用されます。



建設水道リニア対策課 上水道経理係 ☎36-7026



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

世界を体感!オリンピック出前授業

豊丘村在住の元陸上選手・酒井浩文先生(ソウル五輪出場・アジア選手権金メダリスト)をお招きし、3年生以上の出前授業を行いました。競歩や幅跳びの実技指導だけでなく、世界を舞台に戦った経験についての講話もいただき、子ども達にとって大きな刺激となりました。



3・4年生は、競歩の奥深さを学びました。「早歩きみたい!」と驚きつつも、常にどちらかの足を地面に着けるルールや、スピードを生む腕振り、足の角度など、多くの技術に挑戦。自分の力だけで推進力を作る難しさと楽しさを肌で感じたようです。

5年生は、走り幅跳びの基礎を学びました。合言葉は「たん・たん・たーん!」。このリズムに合わせて踏み切るコツを教わると、足運びがスムーズに。体がふわりと浮く感覚を楽しみながら、どの子も力強く砂場へ飛び込んでいました。



6年生は、元消防士という経歴を持つ酒井先生から直接お話を聞きました。一人の公務員が世界の舞台に立つまでの軌跡を、ユーモアを交えて分かりやすく語っていただきました。夢を追い続ける大切さを楽しく学んだ、心に響くひとときとなりました。



松川高等学校

「第41回松川高校卒業証書授与式」3月3日(火)春雨の中 実施 笑いあり、涙ありの別れ…それぞれの地での活躍を祈る!

生徒会副会長の谷川くんは送辞の中で、「行事の時に3年生が親身になって相談にのってくれる姿を見て生徒会役員を目指し、今の自分がある。」と3年生への感謝の気持ちを伝えました。これに対し、第41期生徒会長のゴメスさんは、「部活、生徒会などの活動で多くの方に支えられ、忙しい中でも充実感を持つことができました。」と語り、最後に「テウ・プエデス」(スペイン語で 君ならでさるの意味)の言葉を贈ってくれました。式の後、最後のHRでは、友人や先生と3年間の思い出を語りお別れをしたようです。卒業生109名のみなさんの今後の活躍を願っています。



名子中央保育園

豆まきして
鬼退治したよ！

顔のパーツを貼ってお面を作ったよ



鬼の嫌いなヒラギやイワシを作って貼るよ



鬼の袋にボールを入れて豆まきごっこ

フライパンから豆のいい匂いがしてきたよ



ボールを鬼にくっつけて遊びました



お面をかぶって準備OK！

みんな頑張れ～！



鬼がやってきて遊戯室は大騒ぎ

鬼は外！福は内！



鬼が戻って来ないようにテラスに出て



おやつのお腹の鬼プリンでお腹の鬼も退治したよ

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

今月のテーマ
「いろいろな年生」



『一年一組 せんせいあのね』
鹿島 和夫 選
ヨシタケシンスケ 絵
理論社



『老人一年生』
老いるとはどういうことか
副島 隆彦 著
幻冬舎



『ぼくのかわいくないいもうと』
浜田 桂子 作・絵
ポプラ社

4月の図書館予定

- ノンタンの会 21日(火)10:30～
- よみまいカー 4日(土),18日(土)
- おたのしみ会 25日(土)10:00～
ダンボールお獅子
- 自分の本をつくる会 28日(火)10:30～

※LED・冷暖房工事のため、4～10月までの間、臨時休館になることがあります。図書館HPで随時お知らせします。





ぜん 下平 祥くん
2月14日生まれ 1歳

1歳おめでとう!
これからますますと
元気に大きくなあれ!!



みとせ 伊藤巳十世くん
2月17日生まれ 1歳

いつも笑顔で癒しを
ありがとう。
いっぱい食べて
大きくなってね。



なつき 大澤 椰月ちゃん
2月25日生まれ 1歳

いつもにこにこ、
愛され系
末っ子ちゃん!



れき 井口 暦くん
2月24日生まれ 2歳

とつてもやんちゃ坊主の
暦くん!
生まれてきてくれて
ありがとう!



ちさ 米沢 知紗ちゃん
3月13日生まれ 2歳

おねえちゃん大好き!
いつまでも姉妹仲良く
大きくなってね!



みくる 松下 未来ちゃん
3月9日生まれ 3歳

3歳おめでとう!
いつもみんなを
笑顔にしてくれて
ありがとう!

4・5月生まれの
お友達募集中!
締め切り: 3月31日(火)

4・5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



中学校総合学習 居心地の良いきれいなまち講座 × まつかわマイプロジェクト

マチまるごと美術館プロジェクト

地下道の中学校側に新しいアートが誕生しました!

若者のやりたいを起点に、社会課題を解決する「まつかわマイプロジェクト」。その中のひとつ、「マチまるごと美術館プロジェクト」を中学校の総合的な学習の時間で取り組むこととなりました。中学生が中心となって制作されたアートが、このたび地下道に新しく誕生しました。



平成2年当時の携わった方の話を聞き、新たな視点で挑戦する生徒たち

地域の方にも支援をいただき、初めての体験にワクワクしながら完成を想像しながら楽しく塗りました



完成した地下道壁画

投票で選ばれた選ばれたデザイン案

完成した記念にバシャリ☆

教育委員会事務局 地域共生係 ☎36-2622

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