



ま
つ
か
わ

弥
生

や
よ
い

町内の保育園に鬼出没で大騒ぎ

節分の3日は松川町内全ての保育園に、恐ろしい鬼がやってきて大暴れ。自作の鬼面で顔を隠してもやはり鬼が怖いけど、懸命に豆を投げつけなんとか退治できました。最後には「またきてね」と、良い子にしているんだよ。

世帯数：4,442戸（－9）

人口：12,633人（－17）

男：6,077人（－6）

女：6,562人（－11）



特集 ■ 健康の先に…笑顔

令和二年三月号

に…笑顔

には、年を重ねても元気な方が、いっぱい！
るく元気なのでしょうか。



61歳



75歳



89歳



89歳

「多いときは、1万歩以上も歩く日があるに」と元気いっぱいな湯澤さん。10年以上前から体操も教えてもらい、体操をしない日はないとのこと。夜起きてしまったときも、足の先から全身、体操をするそう。「知らんうちに眠って、朝までぐっすりだに」と笑顔で話してくれます。「お母さんがバランスの良い料理を作ってくれるで、おかげ」と、食事にも気を使われています。「体は自分で守らんと、誰も守ってくれんでな」



湯澤武子さん (88歳) 宮澤千代子さん (89歳)

洗濯・掃除・料理など、すべての家事を1人でこなす宮澤さん。「みんな親切で、気にかけてくれて、本当におかげ」と、にこにこ話してくれます。1年前から誘われて行き始めたコミュニティ・カフェ。ノルディックウォーキングや料理教室、体操教室など、さまざまな活動に参加して楽しんでいます。「やっぱり足だに！足！」と、健康にも気を使われています。「動けん、どこへも行けん」

湯澤さん

宮澤さん

湯澤さんと宮澤さんのとある1日を追いました



アコーディオンの伴奏に合わせてみんなでいろいろな歌を歌います♪ 声を出すのも体に良い!!

コミュニティ・カフェ
「歌を楽しむ会」



起床☀



普段から作らないものも教えてもらってみんなでわいわい作って楽しめます♪

コミュニティ・カフェ
「料理教室」

みんなで作って食べると何倍もおいしい♡

コミュニティ・カフェ
「ノルディックウォーキング」

ポールを使うと腕も振れる肩甲骨も動くし何より歩きやすい。マイポールでしっかり歩きます!!



毎日の習慣続けることが大切です☆

「大すきな畑作業」

帰ってきてからも種からまいた野菜たちが待つ畑へ。草とりも花も大すき。

毎日大きくなってきて、かわいいに♡



あったかくない日はのんびりしとるけどな

果樹園に出て作業もします!!

「果樹園の作業」



今の時期は粗皮けずり今年もおいしいりんごがなるといいな🍎



就寝🌙



「温水プール健康教室」

この教室が始まったころから毎週参加しとるの。楽しいから1時間はあつという間!



78歳



90歳



99歳

健康の先

『人生100年時代』ともいわれる昨今。松川町
皆さんは、なぜこんなにも明



退職してからもう10年近く毎日歩いて
いるという上野さん。散歩の仕方は、フルーツバスを利用し
て、バス停から家まで、約20分
を歩くというもの。午前と午後の
2回歩く上野さんは、「毎日歩く
もんでお腹もすいて、おいしくご
飯も食べられる」と話されます。
「目も足も悪いけど、やっぱり日
課になっとるで、毎日歩くに」



温水プール健康教室

寝たきりにならないために、今から予防しま
しょう。水中運動は、足腰に負担なく全身運
動になります。

講師 前田美穂さん
場 所：室内温水プール
日 時：夜の部 毎週月曜日19時～20時（冬は18時～）
昼の部 毎週火曜日13時20分～14時20分
対 象：65歳以上で水中運動に支障のない方
利用料：プール入場料500円
申込み・問合せ：保健福祉課 地域包括支援センターきずな
☎36-6800

※室内温水プールは現在工事休業中のため、「えみりあ」で体
操を行っています。プールでの教室は、5月頃を予定して
います。



足を悪くして歩くのが大変になったのがきっかけでプール教室
に通い始めた伊藤さん。「プールなら軽く歩けるかなと思っ
て…」通い始めて3年くらいとのこと。教室以外にも個人的に
プールに通い、週3回くらいは水中で40分ほど水中ウォーキン
グをしています。「食べるものにも気を付けている」と話される伊
藤さんは、料理が大好き。バランスよ
く食べられるように彩りを考えたり、
献立を考えるのも楽しみだそうです。



ここに通ってくる皆
さんは、積極的に外
に出て、いろいろな
方と話したり、大笑
いしたりすることが、
元気の秘訣なのかと
思いますね。

私が考える
皆さんが元気の秘訣

交流することで、お
互いに刺激をしあっ
たり、元気をあげた
りもらったり。相乗
効果になっているよ
うに思います。そし
て何より皆さん前向
きですね！



スタッフ
金子八恵子さん

コミュニティ・カフェ

高齢者の集いの場、活動の場とし
て、さまざまな活動を通して楽しみ
ながら、健康寿命を延ばすよう、介
護予防を行っています。

場 所：老人福祉センター
（送迎あります）
日 時：月～金曜日 9時～16時
対 象：65歳以上で介護認定を
受けていない方
利用料：500円
（+500円で昼食付）
申込み・問合せ：
コミュニティ・カフェ
☎36-3489

今の70代以上の方は、戦争や、戦後の大変だった世の中を経験してきていらっしゃる。「昔は食べるものがなかった」「ずっと働きづめだった」など、さまざまな苦勞をされてきているからこそ、「今が本当に1番幸せ」という言葉が出てくるのではないのでしょうか。健康に対する意識と実際の行動は「マメでおらんと何もできんし、つまらんら」という想いから。「こういうところがあって、本当におかげ」。みんなで集まれる場所があるからこそ、元気でいたいし、元気でいられる、そしてみんなで話してたくさん笑って元気になる。そんな心地よい循環が生まれています。

皆さんは、どんな毎日を送りますが、今からでも遅くない。自分の体は自分で変えられます！

新生活をスムーズにスタートさせるために…✿

手続き・届出は、お早めに！

これから新年度にかけて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です。

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うと不都合が生じたり、長期間届出を怠ると過料に処されたりすることがあります。

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。
- ・[印鑑] [本人確認書類（運転免許証など）] をお持ちください。
- ・転入、転居の際は、マイナンバー通知カード（またはマイナンバーカード）をお持ちください。新住所を記載します。

●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。
 - ・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出かけください。

●転入したとき（転入届）

[転入した日から14日以内に] 転出証明書を添えて転入届を提出します。

●町内で転居したとき（転居届）

[転居した日から14日以内に] 転居届を提出します。



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 印鑑 就職先で発行された保険証 国民健康保険証 年金手帳(20歳以上)
- 進学したとき 印鑑 学生証(写)または在学証明書 国民健康保険証

窓口おすすめ時間は、水・木曜日の午前中や、午後の早い時間！

この時期の役場窓口は住所変更の手続きをする方や、各種証明書の交付を受ける方で大変混雑し、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例年届出が集中します。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。

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！

 住民税務課 住民係 ☎ 36-7024

上下水道

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）料金（以下「水道料金等」）に係る届出が必要です。

- ・届出は、水道使用開始や中止予定日の3営業日前までをお願いします。必要な書類は、環境水道課窓口または町ホームページにあります。
- ・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。
- ・県営住宅の場合は、退居者と入居者が、それぞれに手続きを行ってください。
- ・届出の受付、開閉栓作業時間は、8時30分～17時15分（平日のみ）です。
- ・開栓時・閉栓時の手数料は、それぞれ1,500円必要です。
- ・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。



●水道を使う人が変わるとき（使用者変更届）

- ・退居時までの水道料金等を精算し、以降は、次の居住者へ水道料金等の納入通知書（納付書）を送付します。

●長期に渡り、水道を使用しない場合（使用休止届）

- ・使用休止日までの水道料金等を精算し、休止期間中は、水道料金等をいただきません。（閉栓手数料が必要です）

●休止中の水道の使用を、再開するとき（使用再開届）

- ・使用開始日から水道料金等がかかります。（開栓手数料が必要です）



環境水道課 水道管理係 ☎ 36-7026

小・中学校、児童館



こども課 学校教育係
☎ 36-7023

パスポートの申請



南信州地域振興局
（県飯田合同庁舎1階）
☎ 53-0438

犬も一緒に

住所変更してね！



環境水道課 環境係
☎ 36-7026

125cc 以下バイク



住民税務課 課税係
☎ 36-7046

児童手当・福祉医療



保健福祉課 福祉係
☎ 36-7022

保育園



こども課 保育園係
☎ 36-7023

免許証や車庫証明

→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



母子・乳幼児



保健福祉課 保健予防係
☎ 36-7034

介護保険

後期高齢者医療制度



保健福祉課 高齢者係
☎ 36-7022

マイナンバーキャラクター
「マイナちゃん」



松川町の皆さん!

マイナンバーカードは、もう、お持ちですか?

～証明書のコンビニ交付が始まります～

3月からマイナンバーカードを利用した、各種証明書のコンビニ交付サービスが始まります。住民票等各種証明書のコンビニ交付サービス利用に向け、今回はマイナンバーカードの受け取り方法をご紹介します。

マイナンバーカードの受け取り方法

1. 役場から「個人番号カード交付通知書（ハガキ）」が届く
↓
2. 「個人番号カード交付通知書」に必要事項を記入押印し、暗証番号を決めてから、必要書類を持って役場窓口へ行く（原則本人がお越しください）

15歳未満の方や成年被後見人の方の場合は、その法定代理人が同行してください。

●暗証番号について● 暗証番号は全部で4つ設定します。

種類	暗証番号	利用内容
①署名用電子証明書	英語（大文字）と数字を組み合わせた6文字以上16文字以下	e-Taxなどのオンライン申請
②利用者署名用電子証明書	数字4桁	コンビニ交付など、オンライン上の本人確認
③住民基本台帳用	数字4桁	転入届などの住所が変更となる手続き
④券面事項入力補助用	数字4桁	カードに記載された情報をデータとして使用

※電子証明を希望しない方は、③④の暗証番号のみ設定します。

※②③④の暗証番号の数字4桁については、全て同じ番号での設定も可能です。

※簡単な数字の並びや生年月日など、推測されやすい番号での登録は避けてください。

※15歳未満・成年被後見人の方には、電子証明書は原則発行されません。

(※) 顔写真付きの本人確認書類（運転免許証など）以外の場合は、2点必要です。
例：健康保険証、年金手帳、預金通帳、学生証、医療受給者証など

●必要書類について●

<本人が受け取る場合>

- ・個人番号カード交付通知書 ・通知カード ・申請者の本人確認書類（※）
- ・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

<法定代理人が受け取る場合> 本人が受け取る場合に必要4点に加えて、次の書類をご用意ください。

- ・法定代理人の本人確認書類（※） ・法定代理人の資格を証明できるもの
- ・15歳未満の方…戸籍謄本等（同一世帯で親子の確認ができる場合、または本籍が松川町の場合は不要）
- ・成年被後見人…登記事項証明書

<代理人が受け取る場合> 本人が受け取る場合に必要4点に加えて、次の書類をご用意ください。

申請者本人が疾病などのやむを得ない理由によって窓口に出向くことができない場合、代理人にマイナンバーカードの受け取りを委任することができます。申請者は、交付通知書（ハガキ）にあらかじめ委任状欄などの必要事項を記入し、暗証番号欄へ目隠しシールを貼り、本人以外には見えないようにして代理人に渡してください。

- ・代理人の本人確認書類（※） ・委任状：交付通知書（ハガキ）の委任状欄に記入をお願いします。
- ・申請者本人の来庁が困難であることがわかる書類：診断書、申請者本人の障害者手帳、申請者本人が施設に入所している事実を証する書類など

マイナンバーカードの有効期限

・20歳未満：発行から5回目の誕生日 ・20歳以上：10回目の誕生日

電子証明書の有効期限

・年齢に関わらず、発行から5回目の誕生日

マイナンバーカードは公的な身分証明書です。万が一紛失してしまった場合は届出が必要です。

次回は、各種証明書のコンビニ交付についてご紹介します。

住民税務課 住民係 ☎36-7024



宮沢委員

農業委員会

農業委員会事務局
(産業観光課内)
☎ 3617027

上段：矢沢委員 松下(正)委員 宮島委員 清水委員 大場委員 新井委員 塩澤委員
下段：松脇委員 北林会長代理 北沢委員 大澤委員 古谷委員 松下(敏)会長 中平委員 松下(守)委員

新体制の松川町農業委員会が、令和元年12月16日からスタートしました。農業委員・農地利用最適化推進委員とともに連携し、農地の問題に取り組みます。農地に関する相談等ありましたら、お気軽に担当委員までご相談ください。3年間、よろしくお願いいたします。

○松川町農業委員会委員 担当地区名簿 (任期：令和元年12月16日～令和4年12月15日)

議席	氏名	委員	自治会	担当地区など
1(会長)	松下 敏章	農業	西山	西山、桑園全域
2	塩澤 澄夫	農業	中山	生東全域
3	中平 文幸	農業	郷原	下垣外全域、郷原、南方
4	清水 祐一	農業	中荒町	中荒町、町谷、清一、諏訪形
5	古谷はるみ	農業	諏訪形	農商工連携
6	矢沢 茂徳	農業	東浦	堤原、東浦、羽場、大島中部、大島南部
7	大澤 美子	農業	上町	上町、清北、清上
8	松下 守	農業	古町北部	古町全域
9	北沢ひろみ	農業	増野	増野
10	宮島 善英	農業	大沢北部	大沢南部、大沢北部
11	松下 正美	推進	大栢	城、大栢、大栢南、鶴部
12	松脇 崇	推進	間沢	福与全域
13	大場 健彦	推進	名子北部	名子北部・中部、北名子、北垣外、宗源原、城北
14	新井 正彦	推進	馬坂	上新井全域
15	宮沢 和文	推進	檜原	大島上部、檜原、原田
16(会長代理)	北林 秀昭	農業	部奈	部奈全域

1/12 ■松川町消防団 出初式

令和2年の消防団出初式。消防団応援組による応援や、少年少女消防クラブなども加わったパレードが盛大に行われました。消防団の皆さん、今年も地域のために、どうぞよろしくお願い致します。



2/2 ■生田地区芸能文化祭 賑やかに開催

生田地区の皆さんが結集し、盛大に行われました。発表もおいしい食べ物も、集まった皆さんを笑顔にしてくれます。生東会館にもすてきな作品が展示されました。



1/12 ■無病息災や五穀豊穡などを願って…どんど焼き



各自治会や地区で行われている「どんど焼き」。正月飾りや縁起物などをそれぞれの家庭から持ち寄り、飾り付けられます。今年も健康で過ごせますように…と願って焼いたお餅。これを食べれば、きっと風邪をひかずに過ごせることでしょう。

2/1 ■今年で5回目 ご協力ありがとうございました



官民一体の協働作業、片桐松川の河川整備が行われ、ボランティアはじめ50人の皆さんに参加いただきました。今年は運動公園テニスコート付近右岸の立木を伐採し、河川内のごみ拾いも行い、とてもきれいになりました。ご協力ありがとうございました。

1/17 ■清流苑地域貢献事業 紅白帽寄贈



4月から小学校に入学する子どもたちに、紅白帽が贈られました。元気いっぱい学校を楽しんでね!!清流苑では、小中学校・保育園に入学・入園する子どもたちに、毎年帽子を寄贈しています。

タウンダイアリー



2/3 ■ たくさん福が来るといいな♡

年中行事の中で子どもたちが一番恐れる日、節分。町内では、あちこちで鬼が出没しました。鬼たちは豆の洗礼を受けましたが、「いい子で言うことを聞きます!」の言葉が子どもたちから聞けました。



大島
保育園
豆まき



名子中央
保育園
豆まき



上新井
公民館
豆まき



1/30 ■ 保育園運動教室 体を動かすのは楽しいね!

屋内スポーツ施設



寒さに負けず、「思い切り身体を動かして、遊ぼう!」と企画されました。この日に訪れた大島保育園の園児たちも大はしゃぎで駆けずり回って楽しみました。

2/1 ■ おりがみ教室 すてきなブローチの出来上がり

図書館



大人向けの折り紙教室が開催され、ブローチ作りを楽しみました。いつもとは少し違った千代紙風の折り紙を使い、きれいなブローチが出来上がりました。

1月～4月上旬まで ■ 清流苑で「つるしびな」が見られます

清流苑



毎年恒例となっている、見事な「つるしびな」が今年もお目見えです。かわいらしい「つるしびな」を見て、ゆっくり温泉につかって、くつろいでみてはいかがでしょうか。

人権擁護委員 改選

松川町では、現在3人の人権擁護委員が活動しています。今回は2人の委員が任期を迎えたことから、令和2年1月1日より次の方が就任されました。任期は令和4年12月31日までです。よろしくお願ひします。

新任 北村 稔さん
 新任 木村 寛さん

人権擁護委員とは？

憲法で保障されている国民の基本的な人権が侵略されることのないように監視し、もしこれが侵略された場合には、その救済のため、速やかに適切な処置をとるとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることをその使命とする法務大臣から委嘱されたボランティアです。

人権擁護委員の職務

人権擁護委員は、全国で約1万4000人が各市町村に配置されて、積極的な人権擁護活動を行っています。地域の皆さま

んから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して人権侵害による被害者の救済をしたり、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような啓発活動を行ったりしています。

差別・いじめ・嫌がらせなど、人権に関する問題でお困りの方は、1人で悩まず法務局か人権擁護委員までご相談ください。

人権擁護委員の活動や連絡先については、保健福祉課福祉係までお問い合わせください。



保健福祉課 福祉係
 ☎36-17022

室内温水プール休業

緊急工事のため、室内温水プールを休業しています。再開時期は、5月初旬を予定しています。大変ご不便をおかけしますがご理解のほど、よろしくお願ひします。



室内温水プール
 ☎36-15565

令和元年度

第3期自衛官等募集

- 自衛官候補生
- 予備自衛官補
- 自衛隊幹部候補生
- 医科・歯科幹部自衛官
- 海上自衛隊技術海上幹部
- 航空自衛隊技術航空幹部
- 海上自衛隊技術海曹
- 航空自衛隊技術空曹

受験資格などについては、条件により異なります。詳しくは、自衛官募集ホームページをご覧ください。

問 自衛隊長野地方協力本部
 飯田出張所
 ☎22-2613

借金の請求が届いたら放置しないで！「昔の借金相談会」

昔借った借金の請求が来たけれど、返さなければいけないのだろうか？借った覚えのないところから借金の請求が来たけれど、どういふことか？など、借金についての相談を、電話で受け付けます。相談は無料です。

日時 3月7日(土)

10時～16時

☎0120-14481788

問 長野県司法書士会

☎026-123217492

飯田技術専門学校

技能フェスタ2020

訓練生の実習作品の展示や販売、体験など、楽しい催しを用意してお待ちしています。
 日時 3月8日(日)
 9時～12時

場所・問合せ

長野県飯田技術専門学校
 ☎22-11067

ご寄附をいただきました

国際ソロプチミスト飯田様より、5万円のご寄附をいただきました。ありがとうございました。



保健福祉課 福祉係
 ☎36-17022

3月 コミュニティ・カフェ よろず講演会

講演時間 13:45～15:00
 講演場所 老人福祉センター

日程	内容	講師
3月11日(水)	防災について	高森消防署職員
3月13日(金)	東日本大震災を経験して	総務課 危機管理係 原 涼太氏
3月27日(金)	江戸時代の家族	松川町資料館 伊坪 達郎氏

ご希望の方はコミュニティ・カフェに入会のうえ、ご参加ください。



地域包括支援センター ☎36-6800



教育委員会
生涯学習課

☎ 36-12622

**3月1日より
町民体育館の利用を再開**

6月から行ってきた町民体育館の耐震補強工事が、2月末で終了する見込みとなりました。長期間にわたり町民体育館が利用できず、ご不便をおかけしました。ご協力ありがとうございました。

3月1日より利用を再開する町民体育館使用の予約は、中央公民館窓口またはインターネットの施設予約システムでお手続きください。

町民体育館が利用できない間、名子原・福与体育館を、月曜日開館してきましたが、4月からは月曜日休館となりますので、ご注意ください。(3月中は月曜日も開館しています)

ご不明な点は、お問い合わせください。



産業観光課
農業振興係

☎ 36-17027

町内一斉土手焼き日

カメムシ・イネミスジウムなどの越冬害虫駆除および果樹の剪定枝焼却を目的として、本年も「町内一斉土手焼き日」を設定しました。この日に限っては、町で消防署への届出を行います。

*各農家で設定日以外に土手焼きなどを実施する場合は、個々で消防署への届出を必ず行ってください。

日時
3月7日・8日(土・日)
両日とも8時～12時

注意事項

- ・風の強い日は実施を見合わせてください。
- ・あらかじめバケツなどに十分な量の消火用水を準備しておいてください。
- ・宅地や山林などと地続きのところは、特に注意して行ってください。
- ・作業中は火のそばを離れないようにし、作業後は完全に火が消えたことを確認してください。

☎ 36-10464

シニア大学飯伊学部事務
局(飯田保健福祉事務所
福祉課内)

**令和2年度
長野県シニア大学学生募集**

令和2年度長野県シニア大学の学生を募集します。

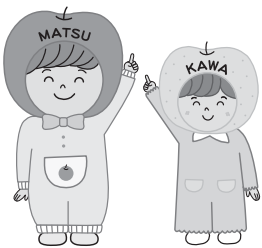
一般コース・飯伊学部
募集人数 70人

対象者 概ね50歳以上
*長野県シニア(老人)大学を卒業された方も入学できます。

修学期間 2年間
授業料(年額)
1万2000円(予定)

*教材費、活動費等は別途募集締切 3月16日(月)

- ・郵送の場合は、当日消印有効。定員になり次第、締め切ります。
- ・募集案内は、保健福祉課窓口、飯田保健福祉事務所福祉課にて配布しています。
- ・申込みは、保健福祉課窓口または飯田保健福祉事務所福祉課へ、持参または郵送にてお願いします。



住民税務課 住民係
飯田年金事務所
☎ 36-17024
☎ 22-13641

**国民年金保険料の
学生納付特例の申請**

令和元年度において学生納付特例制度により保険料納付を猶予されている方で、引き続き令和2年度も在学予定の方に、「国民年金保険料学生納付特例申請書」(ハガキ様式)を3月末から、4月初旬に送付します。

ハガキに必要な事項を記入してポストに投函することにより学生納付特例を申請することができます。

この場合、在学証明書または学生証の写しを添付する必要があります。

ヤマハ音楽教室 松川センター無料体験レッスン実施中!

コース	日程	3月8日(日)	4月26日(日)
おながくなかよし (3歳児)		10:30~	10:30~
幼児科 (4~5歳児)		13:30~	13:30~



ヤマハ公式サイトからもお申込いただけます



お申込み・お問い合わせは
精琴堂楽器店

飯田市銀座2-9 E-mail seikindog@orion.ocn.ne.jp

☎ 0265-22-7121

* ご参加いただくには事前予約が必要となります。

広告

第44回 健康を考える集会を開催しました

みんなで歯の健康について考えよう

1月19日に健康を考える集会を開催しました。今年度のテーマは、昨年に引き続き「歯の健康について」。町内で歯科医を開業されている宮澤進先生より、歯周病とタバコ・歯周病健診の必要性について、お話をお聞きしました。



タバコを吸うと・・・

白血球の防御能力が低下し、むし歯が治りにくくなったり、歯肉の血管が細くなり、治療の効果が現れにくくなります。

パノラマ撮影（歯の周囲のレントゲン）では

歯肉の中の状態や腫瘍等が発見されます。積極的に受診しましょう。（町で実施している歯周病健診にも含まれています）

グループに分かれて歯科衛生士さんからの指導



歯ブラシ・歯間ブラシ・歯磨き粉 選び方や使い方

- ・歯ブラシはやわらかい物を選んで1カ月に1回のペースで交換する。
- ・歯間ブラシは歯の隙間がある人は使用し、隙間がない人は糸ようじがお勧め。
- ・歯磨き粉はフッ素入りの物を選ぶ。
- ・歯の磨き方は2～3本を歯肉に当てる感じで磨く。



参加者の皆さんは、「何でも継続することが大切」、「仲間と話をすることで、気持ちが楽になっている」など、今後の生活に参考になっている様子でした。皆さんも日頃の習慣を見直してみましよう。

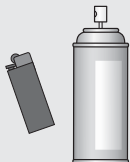


保健福祉課 保健予防係 ☎36-7034

ライターは、ガスを使い切って埋立ごみへ！

12月の埋立ごみ収集作業の際に、パッカー車から出火した事例がありました。原因は不明ですが、パッカー車の中からライターやスプレー缶が多く排出されていました。

ライターはガスを使い切って埋立ごみへ排出し、スプレー缶はガスを使い切って穴を開けて金物へ排出してください。



また、埋立ごみの中に、ガラスビンや金物ハンガー、小型家電などのリサイクルできるごみが多く混入しています。家庭ごみ分別手引き、ごみ排出カレンダーを見て、正しい分別で排出をお願いします。



環境水道課 環境係 ☎36-7026

まつかわ町民提案型まちづくり事業（令和元年度3次募集採択結果）

部奈のルーツを探す

（部奈地区里山整備利用推進協議会）

部奈の地形がどのような経過で形成されてきたかを明らかにし、観光・農業などに役立て、部奈の活性化につなげることを目的とした事業を展開します。

- ・講演会 3月14日（土）18：30～部奈文化伝承センターにて開催します。参加無料。どなたでもご参加ください。事業費：3万9530円 交付決定額：3万9000円



まちづくり政策課 まちづくり推進係

☎36-7014

2020東京
オリ・パラ

ホストタウンニュース

No.25

小・中学生がコスタリカの選手を手紙で応援！

中央小、北小、中学校の児童・生徒が、コスタリカへエールを送るため、絵はがきを書きました！オリンピックやパラリンピック、コスタリカについて学習したあと、「がんばれ」「松川で待っています」など心を込めてメッセージを考えました。競技やメダルの絵を描いたり、カラフルにしたり、一人一人素敵な手紙ができました。



手紙の書き方を知ろう



中学生は英語で。Very good!



選手に届くのが楽しみだね！



オリ・パラやコスタリカについて学んだよ

この手紙は、3月開催のコスタリカ・スタディツアーに参加する高校生が、現地で選手・オリンピック委員会に手渡します。

※「私も手紙を送りたい」という方は、2月29日までに公民館までご連絡ください。

カウントダウンビデオ出演者募集！



今年7月より開催されるオリンピック・パラリンピックに向けて、カウントダウン動画を作成します！動画はチャンネル・ユーで放送されるほか、町や在コスタリカ大使館のFacebookでも見られる予定です。オリンピックイヤーを記念して、皆さんも出演しませんか？

- 内容：カウントダウンボードとともに、今頑張っていることや目標、コスタリカへの応援メッセージをビデオにする（30秒ほど）
- 対象：松川町在住または在勤・通学の方どなたでも
- 募集枠：30枠（一人でも大勢でもOKです）
- 撮影期間：7月まで随時
※ご希望の日時にチャンネル・ユー職員が撮影に伺います
- 放送期間：2月～8月（予定）

問合せ・申込み：中央公民館 ☎36-2622 申込み締切：3月31日（火）

コスタリカ新大使着任



宮下町長とサラス大使

12月24日、宮下町長、高坂教育長が新任の駐日コスタリカ大使のサラス大使を訪問しました。

サラス大使は日本滞在歴も長く、日本の文化・歴史に精通し、とても親日な方です。ホストタウン交流についても、今後変わらないご協力をいただけることになりました。



*ホストタウンとは、2020年のオリンピック・パラリンピックに向けた日本政府の取組みで、スポーツ立国、グローバル化の促進、地域活性化、観光振興などの観点から、参加国・地域との人的・経済的・文化的な相互交流を図る地方公共団体のことをいいます。

*現在、全国で400以上の自治体がホストタウンになっています。松川町は2016年12月、JICA（※）研修員の受入れなどで縁のあったコスタリカのホストタウンに登録されました。スポーツ・食・教育・農業などさまざまな分野で交流活動を行っており、コスタリカ選手を応援しています。

（※ JICA = 独立行政法人国際協力機構）



みんなの学校



楽しいな♪ 今日も元気にいってきますー!



楽しかったスキー教室

松川北小学校

快晴の空の下、1月15日に4・5・6年生のスキー教室が行われました。

4年生にとっては初めてのスキー教室でしたが、インストラクターの先生に板の履き方や止まり方などの基本的なことから丁寧に指導をいただき、午後にはどの班もリフトに乗って上から下まで滑ることができるようまでに上達しました。5・6年生は、昨年末での経験を生かして斜面をさっそうと滑り降り、より一層スキーの楽しさを感じ、仲間とともに楽しむ姿が見られました。



冬のスポーツを楽しむ貴重な一日となりました。

3学期、そして、令和2年がスタート

松川中央小学校

1月7日に、3学期の始業式を行いました。3学期の始まりとともに、令和2年の学校生活が始まりました。始業式では、2年生の代表3人が、3学期の抱負を全校に紹介してくれました。

「友だちとなかよくしたい。」
「漢字を覚えてきれいに書きたい。」
「姿勢をよくして話を聞きたい。」

「縄跳びの二重跳びをがんばりたい。」
「図書館の本をたくさん借りたい。」



3人の話を聞きながら、全校の友だちも自分の目標をもったことと思います。

また、校長講話では、今年の干支「子」をねらずみと読む由来や十二支の順番が決まった物語について紹介しました。

新年、新たな気持ちでスタートを切った松川中央小学校です。

性に関する学習

松川中学校

2年生の性に関する学習のまとめとして1月24日に飯田女子短期大学の看護学科の先生をお招きし、「思春期の友人関係(男女交際を含む)」と、おこりやすい健康問題についてというテーマで学習会を行いました。思春期の特徴、男女交際について、スライドを使って分かりやすく教えていただきました。どの生徒も真剣な表情で話を聞き、自分のこととして考えられています。

2月には1年生、3月には3年生が下伊那赤十字病院の助産師の先生を講師に学習会をする予定です。卒業を控えている3年生はライフプランを考える学習につなげていきます。どの学年も命に関わる大切なことと考え、丁寧に学習していきます。



松川中学校出身のボランティア部員が松川中学校で活動発表をしました

松川高等学校

ボランティア部員のうち、松川中学校出身者は5人います。活動は主に、町内のハーフマラソンやそば祭り、ふれあい広場、防災立ち上げ訓練、高齢者宅へのボランティアなどをしていきます。また、毎年東北へりんごを届けるためにご協力いただいているりんご農家さんへの依頼やお手伝い、東北物資販売もしています。コスタリカ・スタディツアーに参加の部員は、目下懸命に事前学習中です。

「松中出身の部員の活動の様子を後輩に伝えてほしい」と、松中より依頼をいただきました。当日、中学校に着くと後輩たちは清掃中。「懐かしい」と、感慨深げの様子。校内に入ると「お久しぶりです!」とお世話になった先生方にご挨拶。本番は緊張しましたが、後輩たちに、自分たちの活動を堂々と発表しました。「人のお役に立ちたい」と思って入部、地域の皆様に「自分自身を育てていただいている」というメッセージ。中学生の皆さんに届いていたら嬉しいです。成長した姿を温かく迎えてくださった恩師の皆様にも感謝です。

はるかにのびのび

冬の寒さも本格的となり、風邪やインフルエンザの心配になる時期になりましたが、子どもたちは毎日外に出て元気いっぱい遊んでいます。寒くても体がポカポカ温まり、風邪に負けない丈夫な身体を作ります。



ばら組 大縄上手に跳べるかな？



ゆり組 いっぱい跳べるようになったよ。



ゆりさんがブランコを押ししてくれるよ。

今月は 大島保育園！



つくし組 みんなでマラソン3周走るよ。



寒くても砂場は大人気。

3月のおたのしみ会

けん玉教室&認定会

年に一度のけん玉教室&認定会！日頃の練習の成果を発表してみませんか。技を磨いて、けん玉道認定書をもらおう！初めての方のご参加も大歓迎です。



日時 3月14日(土) 10時30分

場所 図書館えほんコーナー

対象 保育園〜小学生

小さなお子さんはご家族の方とお越しください。

講師 アップルけん玉クラブ

持ち物 けん玉(お持ちの方)

参加費 無料

申込み 図書館まで電話でお申込みください。

3月の図書館予定

水曜日 休館
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)

・ノンタンの会

ひなまつりスペシャル 7日(土) 10時30分

・まんが教室(事前申込制) 7日(土) 13時30分

・こんにち絵本7カ月 12日(木) 10時30分

・3月おたのしみ会

けん玉教室&認定会 14日(土) 10時30分

・こんにち絵本11カ月 19日(木) 10時30分

・自分の本をつくる会 27日(金) 19時30分

・よみまいカー 14日・28日(土)

・金曜おはなし会

毎週金曜日15時30分

こんな本いかが？



『りんごとけんだま』りんごとけんだまが仲がよい理由とは？

★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。

<https://www.nanshinlib.jp/matsukawa/>

松川町図書館
36-1-3746

みんなの 1・2・3歳 笑顔 大募集!!



「みんなの笑顔」では、3歳になるまでのお子さんのお写真を誕生日に掲載します。ぜひお申込みください。

来月4月号では、平成29・30・31年3月生まれのお子さんを掲載します。ご希望の方は、写真にお子さんのお名前(ふりがな)・生年月日・保護者の方のお名前・住所・電話番号・コメント(30字内)を添えて、役場までお持ちください。メールでも受付可(seisaku@town.matsukawa.lg.jp)。メールの件名に「みんなの笑顔申込み」と入れてください。詳細は、お問い合わせください。締め切りは2月28日(金)です。

まちづくり政策課 電話：36-7014



vol.10

おかげさま♡

緑の下の力持ち

ありがとう♡



ぽっかぽかの笑顔と心を込めて作ります

ぽっかぽかの会

みんなでワイワイ作るのは、本当に楽しい♡喜んでもらえることが、励みになります。



本格的な「おせち料理」の出来上がりです！

- ・昭和59年から、一人暮らしのお年寄りを支える活動として始まりました。
- ・現在の活動は、希望する一人暮らしの方にお渡しするための「おせち料理」づくりです。他に、ふれあい広場で出店もしています。
- ・会員は21人。中学生もボランティアで手伝ってくれています。
- ・年末の忙しい時期ですが、料理を教わったり交流したりと楽しいボランティアです。お気持ちのある方、ぜひ今年是一緒に作りませんか！



中学生のボランティアも大活躍!

中学生の書道クラブと小学生による添え紙



民生委員の方が、ご自宅まで届けてくれます。



広報まつかわは再生紙を使用しています。排出する際は、古雑誌をお願いします。