

あげまつだより



令和7年12月25日発行
No.18-1 上松町



令和8年 上松町消防団出初式

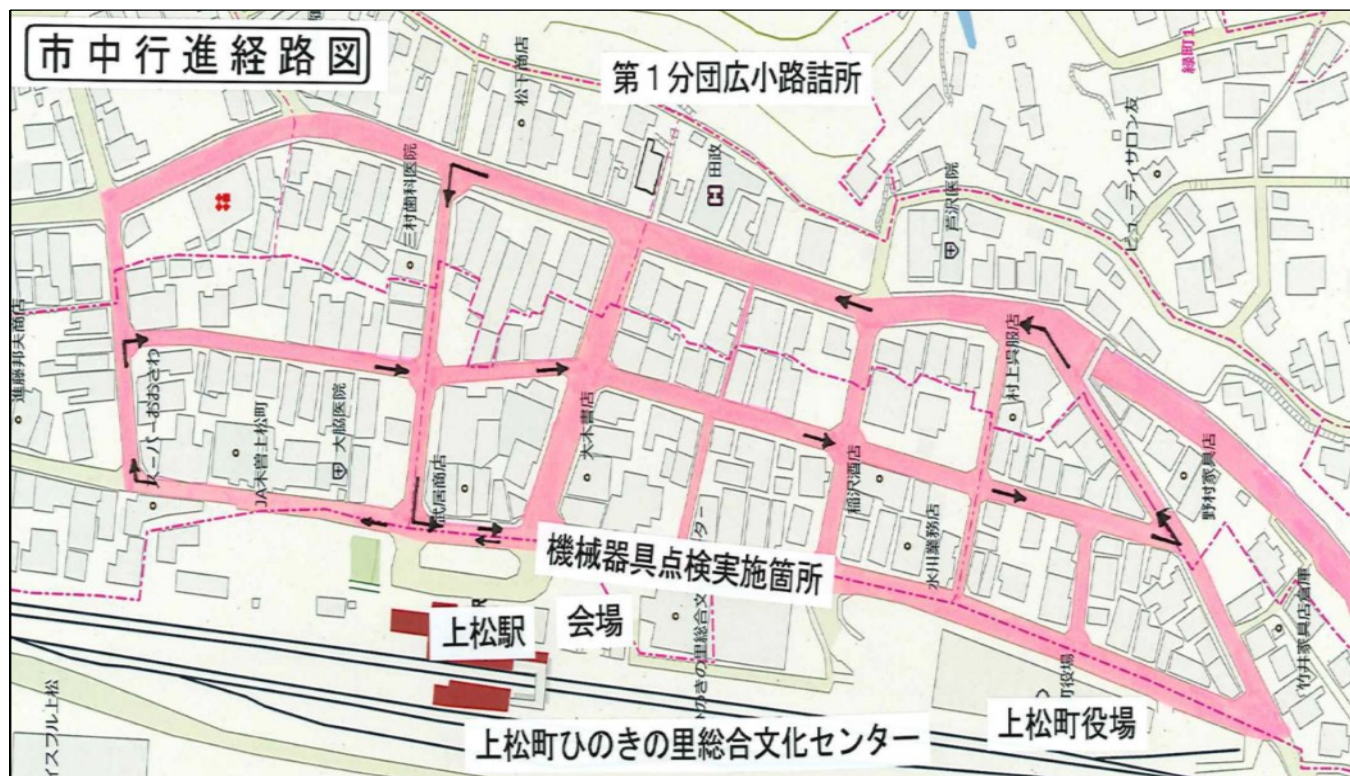
上松町消防団では、令和8年1月17日（土）午後2時30分から、上松町ひのきの里総合文化センターにおいて「令和8年上松町消防団出初式」を挙行いたします。これに伴い午後1時30分から上松町ひのきの里総合文化センター前において車両通行止めの交通規制を行います。

また午後4時頃より常盤町・沖田町・田方・下町・中町地区において市中行進実施のため車両通行止めの交通規制を行います。（下図参照）

警察官・安協役員・消防団員等が交通整理にあたりますので、交通整理員の指示により通行して下さい。また、規制区間内において路上駐車をされないようご協力をお願いいたします。

皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力をお願いすると共に、消防団員への温かいご声援をお願いいたします。なお当日は午前7時にサイレンの吹鳴を行います。

【お問合せ】上松町 危機管理課（電話：52-4902 課直通）



緊急当番医予定表（令和8年1月）

年	月	日（曜日）	医院名	町村名	電話番号
令和8年	1月	1日（木）	奥原医院	木祖村	36-2264
		2日（金）	王滝村診療所	王滝村	48-2731
		3日（土）	原内科医院	木曽町福島	22-2678
		4日（日）	芦沢医院	上松町	52-2018
		11日（日）	大脇医院	上松町	52-2023
		12日（月）	田澤医院	木曽町開田	44-2008
		18日（日）	古根医院	大桑村	55-1188
		25日（日）	木曽みたけ診療所	木曽町三岳	46-2266

まずは、
お電話ください



※上記は変更になる場合もあります。受診の際は事前連絡をお願いします。（木曽医師会提供）



健診・がん検診のお知らせ



『国保特定健診・ヘルスケア健診』

対象者	国保特定健診：国民健康保険にご加入の方で、40歳～74歳までのすべての方 ヘルスケア健診：20歳～40歳未満で、職場等で健診を受ける機会のない方
日にち	1月23日（金）
受付時間	9：30～11：00、13：00～14：30
場所	健康増進センター
健診内容	問診、身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、尿検査、 心電図、眼底検査、健康相談、歯科健診（午後のみ）等
自己負担額	無料

◎今年度、最後の健診となります。まだ健診を受診されていない方は、ご検討ください。

○国保にご加入の方は、時間を振り振って問診票等をお送りしています。

通知が届いていない方でご希望の方は、枠に限りがありますので、お早めにお申し込みください。

○ヘルスケア健診を希望される方は、1月13日（火）までにお申し込みください。

お申し込み後、問診票等を送付いたします。

『後期高齢者健診』

国保特定健診と同じ日程で後期高齢者健診を実施します。（腹囲・眼底検査は除く）

令和6年度に受けられた方には日程等をお送りします。

希望のある方は、1月13日（火）までにご連絡ください。

送迎が必要な方は、申し込みの際にご相談ください。

【対象者】上松町に住所を有する75歳以上の方

（要介護認定を受けている方、人間ドックを受ける方は除く）

『成人歯科健診（歯周病検診）』

成人歯科健診を国保特定健診等と同日に実施します。

【対象者】20歳以上の方 【日にち】1月23日（金）

【受付時間】13：00～14：30（時間を区切って受付します。）

【場所】国保特定健診等と同じです。

【検査方法】器具を用いて虫歯や歯肉の状況を確認します。

【自己負担額】無料

○希望される方は、1月13日（火）までにお申し込みください。

* 以下のがん検診についても、ご希望の方は1月13日（火）までにご連絡ください。

『大腸がん検診』

大腸がん検診を単独で受けることができます。

【対象者】40歳以上の方 【日にち・受付時間・会場】国保特定健診と同じです。

【検査方法】便潜血2日法 【自己負担額】500円

【節目検診】今年度41・51・61歳になる方は無料で受けられます。

『前立腺がん検診』

【対象者】50歳以上の男性 【日にち・受付時間・会場】国保特定健診と同じです。

【検診方法】採血 【自己負担額】500円

【節目検診】今年度、50・60・70歳になる方は無料で受けられます。



【お申し込み・お問い合わせ先】上松町 住民福祉課 保健衛生係 電話：52－2825



住民向け観光インバウンドガイド育成セミナー



上松町では新たな時代の地域振興をめざして、令和6年度に「第1期観光まちづくり計画」を策定しました。この計画では寢覚の床や赤沢自然休養林、木曽駒ヶ岳などの美しい景観を大切にしつつ歴史文化を活かし上松町全体に観光のお客様や経済効果が波及するまちづくりを目標とします。第1期の活動として「上松町まちづくり推進協議会」を設置し、まちづくりの中心となる団体法人の設置や、町の中心部である中山道沿線の復刻・活性化から事業を進めるべく準備を開始しています。

観光によって地域を豊かにするためには、住民の皆様のおもてなしへのご協力が欠かせません。おもてなしは特別なものではなく、この町で暮らす皆様の思い出話や笑い話、御神木祭や森林鉄道の思い出、伝統技能やお祭りのお話など、日常の暮らしのエピソードがとても喜ばれます。

インバウンド観光客の方々は、上松町のような山村に残る歴史文化を「本物のニッポン」として高く評価して下さっています。言葉の壁は、意外と簡単に取り払える時代になりました。

まずは、インバウンドのお客様との言葉の壁・心の壁を低くしてみませんか？

上松町まちづくり推進協議会の主催により、有識者を招いて観光インバウンドガイドセミナーを開催いたします。どなたでもお気軽にご参加ください。



■住民の皆様に向けた観光インバウンドガイド育成セミナー

日 時： 令和8年1月10日（土） 14:00～16:00

会 場： 上松町ひのきの里総合文化センター 2階会議室 受付開場13:30

参加費： 無 料

講 師： 株式会社Exest 代表 中林幸宏氏

お問合せ、お申し込みは、事務局（上松町産業観光課）までお寄せください。

上松町まちづくり推進協議会 上松町産業観光課 商工観光係 電話：52-4804

からだやこころの相談 1月の相談日程

①精神保健福祉相談・思春期相談 ※事前に（電話：25-2233）へご予約をお願いします。	1月15日（木） 15:00～17:00 場所：木曽保健福祉事務所	内容：精神科医師による個別相談（オンライン）
②町の健康相談 ※保健師（電話：52-2825）へ事前に連絡をお願いします。	1月22日（木） 13:30～16:00 場所：上松町役場	内容：保健師・管理栄養士による健康相談（血圧測定・体組成計測など）
③こころの健康相談（ともにサテライト） ※予約は必要ありませんので直接お越しください。	1月26日（月） 10:00～12:00 場所：いきいき広場こまくさ	内容：精神保健福祉士による個別相談

◎悩みや不安を抱えて困っている時は、気軽に相談できる場所があります。

電話やSNSでの相談窓口

⇒ **まもろうよこころ** で検索 QRコードからでも検索できます。



◎長野県が運営する「こころの相談・情報ポータルサイト」ができました。

日々の移ろいを映す窓のようにあなたのこころの変化に寄り添います。

⇒ **こころのまど信州** で検索 QRコードからでも検索できます。



【問い合わせ】住民福祉課保健衛生係（電話：52-2825）



除雪機の事故防止



歩行型ロータリ除雪機の事故防止にご協力ください！

大雪の際には強い味方となる除雪機ですが、誤った使い方をすると大怪我につながる事故を起こしたり、命を落とす危険性があります。

除雪機の事故原因のうち、約8割が誤使用・不注意による事故となっています。

以下のポイントを必ず守り、この冬の事故防止に努めましょう。

- ①安全機能を無効化せず、正しく使用するようにならしましょう。
- ②エンジンを掛けたまま、その場を離れないようにならしましょう。
- ③人が近くにいる時は使用を控え、障害物に衝突しないようにならしましょう。
- ④雪詰まりを取り除く際はエンジンを切り、必ず雪かき棒を使用しましょう。
- ⑤屋内や換気の悪い場所では、エンジンを掛けたままにしないようにならしましょう。

【お問い合わせ先】長野県消費生活センター 電話：0263-40-3660



全国一斉生活保護相談会



長野県司法書士会では、下記の通り無料相談を実施します。

- ◆日 時 令和8年1月25日（日） 午前10時から午後6時まで
- ◆電話番号 0120-052-088（当日のみの専用番号です）
※相談は無料、秘密は厳守します。
- ◆相談例
 - ・どこに行ったら生活保護の申請はできるの？
 - ・生活保護を受けるのに財産を手放す必要があるの？
 - ・借金を抱えたまま生活保護を受けられるの？ など
- ◆問合せ先 長野県司法書士会 〒380-0872 長野市妻科399番地
（電話：026-232-7492）

氷雪の灯祭り「上松・ねざめ会場」開催のお知らせ

今年度も氷雪の灯祭りは、寝覚の床周辺にて開催いたします。

臨川寺境内から、たせや・旧越前屋までの参道を中心に、竹灯籠やアイスクャンドルで幻想的に明るく照らします。

日時：2026年2月11日（水・祝） 午後5時ごろ ～ 午後7時ごろ

午後5時30分ごろ～ 竹灯籠のろうそく点灯

場所：臨川寺境内、ねざめ亭 ※詳細は、1月発行のあげまつだよりに掲載します。

お願い①

アイスクャンドルに使う1L牛乳パック（切らずに中を洗ったもの）を集めています。
ご協力いただける方はよろしくお願いいたします。

回収場所：上松町観光案内所バス待合室内（9：00～17：00）

※バス待合が閉鎖となる12/31～1/3を除きます。

お願い②

当日、アイスクャンドルや竹灯籠に着火していただくお手伝いの方を募集しています。
ご協力いただける方は上松町観光協会までご連絡ください。



お問い合わせ先：上松町観光協会 電話52-1133

あげまつだより



令和7年12月25日発行
No.18-2 上松町



地区防災マップを作ませんか

『地区防災マップ』を作って災害に備えませんか？

～いつかやってくる“その時”のための準備を～ 長野県と上松町が作成を全面サポート！！

町が作成するハザードマップは、土砂災害警戒区域や浸水想定区域など、法律に基づく危険区域は掲載していますが、各地区内に潜んでいる危険箇所までは記載していません。

『地区防災マップ』は、行政区単位で作成するオリジナルの防災マップで、地区内の土砂災害危険箇所や避難開始タイミング、一時避難場所や避難経路などを盛り込むことができ、災害時に安全かつ余裕を持った避難行動に役立てることができます。

◇作成の流れをご案内◇

地区の皆さん、長野県、上松町、受注業者で2回の懇談会（各1時間程度）



完 成 ・ ・ とっても簡単！

◇懇談会の内容◇

駐在員さん、組長さん、「地区の長老（地区のことをよくご存じの方）」に地区公民館等にお集まりいただき、地区内の危険箇所や、過去に災害が発生した場所や内容を聞き取る。

避難を開始するタイミングや一時避難場所、避難経路の確認。

◇マップ作成◇

受注業者がA4サイズカラー版、7ページの冊子にまとめ、地区に配布いたします。

いかがでしょうか。地区の皆さんにはお手を煩わせることが少なく作成が可能です。

自然災害の頻発化と激甚化が懸念されている中、上松町においてもいつ“その時”が訪れるかわかりません。この機会にあなたの地区独自の『地区防災マップ』を作成し、地域防災力、防災意識の向上に繋げましょう。



令和7年4月に倉本地区の皆さんが作成した地区防災マップ

【お問い合わせ】危機管理課 危機管理係 電話：52-4902（直通）



町営住宅入居者募集(世帯向け)



種類	定住促進住宅
住宅名	旭町コーポ
所在地	上松町大字上松
募集戸数	2戸
建設年度	平成9年度
規模	3LDK
家賃	65,000円(子供の居る世帯50,000円)
敷金	130,000円

○募集期間 令和8年1月5日(月)～令和8年1月13日(火) 午後5時締切

○抽選日程 令和8年1月19日(月) 午後5時30分 於：上松町役場

※抽選の有無に関わらず来庁をお願いします。

○必要書類

①入居申込書 (上松町役場にあります(HPダウンロード可))

②確約書 (上松町役場にあります(HPダウンロード可))

③世帯全員の住民票(続柄表示のもの)

④申込者及び同居者の所得証明書

⑤市町村税等納税証明書(納税義務のある方全員分)

⑥各種、証明事項(心身障害他)があれば証明書等

※⑥については省略できるものとできないものがありますのでご相談ください。



○入居基準

●町内に引き続き居住しようとする就業者又は今後町内に定住しようとする就業者で現に住宅を必要としていることが明らかな方。

●入居決定から概ね1ヶ月以内に入居できる方。

○注意事項 ◇下記に当てはまる世帯の方からの申込みは優先入居の対象となります。

・現在町外に居住し、今後町内に定住しようとする世帯

・小学生以下の子を養育する世帯

・妊娠中の者を有する世帯

*入居者及び同居者が暴力団員及び暴力団員であることが疑われる場合は入居できません。

*町営住宅はペットの飼育は禁止です。

*市町村税等及び、公共の料金(上下水道料金等)に滞納がある場合は入居できません。

*家賃にはCATV使用料及びインターネット接続サービス料(光1G)が含まれています。

【お問い合わせ先】 総務課管財住宅係 52-4801(課直通)



寒さの厳しい時節柄、ご自愛いただき穏やかな新年をお迎えいただきますようお祈り申し上げます

