

あげまつだより



令和8年9月24日発行
No.12-1 上松町



マイナンバー更新



～マイナンバーカード及び電子証明書の更新手続きについて～

マイナンバーカードには、マイナンバーカード本体の有効期限とマイナンバーカードのICチップに搭載された電子証明書の有効期限があります。有効期限を迎える方には、期限の2～3か月前を目途に、J-LIS（地方公共団体情報システム機構）から有効期限をお知らせする「有効期限通知書」がご自宅に送付されます。マイナンバーカードと電子証明書、いずれも有効期限の3か月前から更新可能となりますので忘れず更新手続きをお願いします。（国外転出者向けマイナンバーカードを所持する方には有効期限通知書は郵送されませんが、期限の1年前から更新手続きがオンラインで申請可能です。）

【更新方法】

○マイナンバーカード本体の更新について 手続きは以下の方法があります。

- ①スマートフォンで申請 申請書の右下に印字されているQRコードを読み込み、必要事項を入力し写真をアップロードして申請を行います。
- ②郵送で申請 申請書に必要事項を記入し、顔写真を貼付したものを同封の返信用封筒に入れて申請を行います。
- ③役場の窓口で申請 申請書に必要事項を記入し、ご持参ください。役場にて顔写真を撮影して申請を行います。（顔写真の撮影は無料となります。）
※申請書は有効期限通知書と一緒にしています。

○電子証明書のみの更新について

利用者証明用電子証明書及び署名用電子証明書の暗証番号の入力が必要となります。あらかじめ設定していただいた暗証番号（数字4桁と、数字とアルファベットが混在した6桁以上の2種類）をご確認のうえ有効期限通知書とマイナンバーカードをお持ちになり、役場1階2番窓口までお越しください。

暗証番号が分からない場合は再設定ができます。

※電子証明書について

利用者証明用電子証明書と署名用電子証明書の2種類があります。

利用者証明用電子証明書は、コンビニ交付やマイナ保険証の利用、署名用電子証明書は、e-tax、ぴったりサービスなどの電子申請で利用します。

有効期限を過ぎてしまうと利用できなくなってしまうのでご注意ください。

【お問い合わせ先】住民福祉課 住民係 52-4802(住民福祉課直通)

長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和8年10月2日から時間額1,117円に改正されます。この機会にご確認ください。

また、中小企業・小規模事業者等に対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

【お問い合わせ先】

「最低賃金」については、長野労働局労働基準部賃金室 電話 026-223-0555

または 松本労働基準監督署

電話 0263-48-5693

【助成金に関するお問い合わせ先】

「業務改善助成金」 長野労働局雇用環境・均等室 電話 026-223-0560

「キャリアアップ助成金」 長野労働局 業対策課 電話 026-226-0866



町営住宅入居者募集

種類	特定公共賃貸住宅
住宅名	栄町ハイツ
所在地	栄町3丁目
募集戸数	1戸(木造2階建)
建設年度	平成10年度
規模	2LDK
家賃	88,000円(入居者負担額46,500円)
敷金	176,000円
備考	※1 所得制限(上下限) あり

(注1) 所得額に応じて変動します。

○申込について 受付期間：令和8年9月24日(木)以降随時(土日祝祭日を除く)

受付場所：上松町役場 1階5番カウンター

受付時間：午前8時30分～午後5時15分

○入居の決定について 先着順に受付、要件が整えば入居決定となります。

(抽選はありません) 入居決定次第、募集を終了します。

○申込時の提出書類 以下の書類を整え、上松町役場までご提出ください。

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。

○入居の基準 ①政令月収が158,000円以上487,000円以下であること。

②同居中又は、同居予定の親族が居ること。(单身の方は入居できません。)

③住宅に困っていることが明らかであること。

④暴力団員でないこと。

⑤公共の料金及び、税等に滞納がないこと。

⑥上松町に住所がある又は、上松町に住所を移すことが明らかなこと。

*入居にあたっては、入居者と同等以上の収入を有する連帯保証人(2名)が必要です。

また、CATVに加入する必要があります。

*町営住宅はペットの飼育は禁止です。

*栄町ハイツの本来家賃は88,000円ですが、町に申請を行うことで家賃は46,500円になります。

*その他ご不明な点・ご相談がありましたら、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ先】 総務課 管財住宅係 52-4801(課直通)

高コレステロール改善教室

高コレステロール改善教室開催のお知らせ

コレステロールが高めの方向けに健康教室を開催いたします。

コレステロールを高いまま放置すると動脈硬化を招き大きな病気につながります。

この機会に改善への一歩を踏み出してみませんか？

日時：10月 27日(火) 19時00分～20時00分

会場：上松町公民館 調理室

内容：高コレステロール対策のお話・食事の試食

申込期限：10月16日(金)までに下記の担当係へお申し込み下さい。

申し込み・問い合わせ先：上松町住民福祉課 保健衛生係(電話52-2825)

エアコン設置補助

住民税非課税世帯に対するエアコン設置の補助（11月30日まで）

県と町では年々高まる猛暑による熱中症リスクの増加を踏まえ、県民の命と健康を守るため生活保護世帯を含む、住民税非課税世帯に対しエアコンの設置費用の補助を行っており、申し込みの期限が11月30日までとなっています。暑い時期は過ぎましたが、来年に向けて設置を検討している方はぜひご利用ください。

1. 対象者：生活保護世帯 ・ 住民税非課税世帯

上記に該当する世帯で、エアコンが設置されていない世帯、または設置はしてあるが故障して動かない世帯

2. 対象品目

①家庭用品品質表示法施行令に規定される「エアコンディショナー」

②室温を下げるため、コンセントから直接給電する電気冷風機及びパルチェ式クーラー（充電式のものを除く）

《対象品目の主な分類》

	タイプ	特徴	
1	壁掛け型エアコン	室内機＋室外機のセパレート型、冷媒配管有	家庭用品品質表示法に規定
2	床置き型エアコン	室内機を床に設置、構造は壁掛け型と同様	同上
3	ウィンドエアコン（窓用）	窓枠設置の一体型、冷媒回路内蔵、排熱は室外側	同上
4	ポータブルエアコン（冷媒式）	キャスター付き移動型、排熱ダクトあり	同上
5	電気冷風機	水や氷で気化冷却 冷媒なし	法的規定なし
6	パルチェ式クーラー	熱電素子で冷却、冷媒なし	法的規定なし

※既に1～4がある世帯は対象外です。

※現在5・6がある世帯で、さらに5または6を設置する場合は対象外です。

3. 補助対象経費 補助対象設備一台の購入・設置に必要な経費のうち、生活保護世帯 上限83,000円（補助対象経費と83,000円を比較して少ない額）
その他の非課税世帯 上限58,000円（補助対象経費に4/5を乗じた額と58,000円を比較して少ない額）

※超過分については、申請者の自己負担となります。

4. 申し込み先及び受付期間

申請期限 令和8年11月30日

申し込み先 上松町住民福祉課福祉係（電話0264-52-5550）

5. お問合せ先 住民福祉課福祉係 電話 0264-52-5550

きのこ中毒予防月間

例年、秋になると、有毒きのこによる食中毒が集中して発生します。

県では、9月・10月を「きのこ中毒予防月間」と定め、有毒きのこによる食中毒の予防を呼び掛けています。次のポイントを守って、有毒きのこによる食中毒を防ぎましょう。

有毒きのこによる食中毒予防のポイント

- ・ わからないきのこは採らない、食べない、売らない、人にあげない。
- ・ 食べられるきのこの特徴を完全に覚える。

（毎年採って食べているきのこでも、同じ時期や場所に類似した有毒きのこが生えている場合があるので、よく確認する。）

- ・ 誤った言い伝えや迷信を信じない。

×「柄が縦に裂けるきのこは食べられる」

×「ナスと一緒に煮ると毒消しになる」

など





上松町保育園 運動会



上松保育園の運動会を行います。地域の皆様もお気軽にお越しいただき園児たちの張り切っている姿をご覧ください。

10月9日（金）会場：社会体育館 9時開始



令和8年度 上松保育園運動会 プログラム

《はじまりの会》 ・はじめの言葉 ・園長あいさつ ・町長あいさつ ・園児あいさつ
・くた「うんどうかい」 ・く体操「パイナポーたいそう」

1< ゲーム > みんなでつくろう！ぐつぐつカレー！ （年少・年中・年長組）
～材料ゲット大作戦～

2< 親子ゲーム > それいけ！アンパンマン！ （未満児親子）

3< かけっこ > いちについて よーい どん！ （年少組）

4< 表現 > みんなで変身！忍者隊 （年中組）

5< ダンス > かたつむりたちの大冒険 （年少組）

6< おやつゲーム > 親子でくぐって ひっぱりんこ （未就園児）

7< 表現 > きらきら ～自分色で輝こう～ （年長組）

8< 親子ゲーム > 親子そろって大玉おくり （年少・年中・年長組親子）

9< おやつゲーム > おやつだよ～！ （年少・年中・年長組）

10< ゲーム > 大人だって本気です！ （保護者）

11< ゲーム > 子どもだって負けないぞ！ （年少・年中・年長組）

12< ダンス > やんちゃ怪獣 大集合！ （年少・年中・年長組）

13< リレー > みんなで繋ごう 最後まで （年長組・年中組）

14< バルーン > わくわく ～みんなで楽しさふくらませよう～ （年長組）

《おわりの会》 ・園児あいさつ ・園長あいさつ ・おわりの言葉

からだやこころの相談 10月の相談日程

①町の健康相談 ※事前に連絡が必要になります （電話：52-2825） ★保健師への相談は随時お受けします	10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・体組成計測定 など）
②こころの相談（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	10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
③精神保健福祉相談・思春期相談 ※事前に予約が必要になります （電話：25-2233）	10月27日（火） 14：00～17：00 場所：木曽保健福祉事務所 （木曽合同庁舎1階）	内容：精神科医師による個 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）

あげまつだより



令和8年9月24日発行
No.12-2 上松町

運転免許更新時講習会

上松町交通安全協会では、下記のとおり運転免許更新時講習会を開催します。



- 【日 時】 令和8年10月16日(金)
受 付：午後6時00分～
講習会：午後6時30分～8時30分頃まで
- 【場 所】 ひのきの里総合文化センター 2階大会議室
- 【内 容】 運転免許更新時講習(特定任意講習)
安全運転の知識・技能・運転適性に関する講義及び映像による講習
- 【対象者】 ●運転免許をお持ちの方で、令和9年4月16日(金)【6ヶ月以内】
までに免許更新を予定している満69歳までの方。
●過去5年以内に事故や違反で1点以上の違反がある方・初回更新対象者
の方は、この講習を受講すると、木曽警察署で運転免許証の更新手続きが
でき、その際の講習が免除されます。
※無事故・無違反の方も受講すれば、30分の講習は免除されます。
※この講習を受講しない場合は、中南信運転免許センター(塩尻)で手続
きを行い1～2時間の講習が義務づけられます。
●免許更新手続きは誕生日の1ヵ月後まで可能ですが、令和9年4月17日
(土)以降に更新する場合、この講習は「無効」となります。
●更新期間満了日の年齢が70歳以上の方は、高齢者講習の受講義務がある
ため、この講習は対象外となります。ご注意ください。
- 【受付方法】 当日会場にて受付手続きを行ってください。事前の連絡等は不要です。
- 【講習料】 1,500円(当日徴収します。)
※おつりが要らないよう、お願いします。
- 【持ち物】 運転免許証・筆記用具・講習カード(無い方は新規に作成します。)
- 【その他】 お車でお越しの方は、駅前公園駐車場(無料)、えきまえホット広場
(無料)、上松町役場駐車場(無料)等をご利用下さい。
- 【お問合せ先】 上松町交通安全協会事務局
(役場危機管理課 52-4902 内線221)





行政懇談会のお知らせ



町では、下記のとおり10月9日から町内5会場で行政懇談会を開催します。

町の主要施策や財政状況等を説明した中で、町民の皆様との懇談に重点を置いて行いたいと思います。

ご都合に合わせ、お住まいの地区ではない会場へお出かけいただいても結構です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

【お問合せ先】総務課総務係 TEL：0264－52－4801（課直通）

○ 行政懇談会日程 ○

開催日	曜日	時間	場 所	対象行政区
10月 9日	金	19：00～	上松町ひのきの里総合文化センター	上旭町、下旭町、上町、上瀬木、下瀬木、本町、北上条、南上条、中町、沖田町、常盤町、下町、田方、正島
10月19日	月	19：00～	上松町公民館	観音、北栄町、南栄町、宮前、東奥、東里1、東里2、東里3
10月21日	水	19：00～	寝覚公民館	北見帰、南見帰、寝覚1、寝覚2、寝覚3、吉野、小野
10月27日	火	19：00～	島防災コミュニティセンター	島、小田野、西中、台、西奥
10月29日	木	19：00～	ふれあい交流広場おぎ	荻原、立町、倉本上条、倉本下条

◆◆◆◆◆ 緊急当番医予定表（令和8年10月） ◆◆◆◆◆

年 月 日（曜日）	医院名	町村名	電話番号
令和8年10月 4日（日）	木曾みだけ診療所	木曾町三岳	46－2266
11日（日）	奥原医院	木祖村	36－2264
12日（月）	原内科医院	木曾町福島	22－2678
18日（日）	王滝村診療所	王滝村	48－2731
25日（日）	芦沢医院	上松町	52－2018



※上記は変更になる場合もあります。

連絡をしてから受診してください。（木曾医師会提供）