広報 あげまつ







9
2026/SEPTEMBER
748号

町の情報は
こちらから
上松町公式サイト
http://www.town.agematsu.nagano.jp/

令和８年度上松町二十歳のつどい

令和８年度の上松町二十歳のつどいが８月15日（土）に、上松町ひのきの里総合文化センターにおいて行われました。

今年度の対象者は35名でこのうち26名が出席し、旧友や恩師との交流を楽しみながら、人生の節目を祝いました。

20歳を迎えた皆様が、ふるさと上松を誇りとして、それぞれが選んだ道でご活躍されることを期待します。 （関連記事　2P）

9月1日現在
世帯 1,938戸（± 0）
男 1,829人（− 3）
女 1,923人（− 2）
計 3,752人（− 5）





令和8年9月24日発行　編集・発行／上松町役場総務課　印刷／山田印刷株式会社

令和八年度 上松町二十歳のつどい 若い力に未来を期待



八月十五日（土）、上松町ひのきの里総合文化センターにおいて令和八年度上松町二十歳のつどいが行われました。

対象者は男性二十二名、女性十三名の計三十五名で、式典には二十六名が参加しました。

式では、町関係者や小中学校時代の恩師の方からお祝いの言葉が送られました。

村田町長からは、「皆さんが生まれた平成十七年は、第六十二回伊勢神宮のご遷宮に伴う「御杣始祭」が挙行された年であり、皆さんは二十年ごとの節目節目で日本の歴史の一ページともいう祭事に、私たちの上松町が深く関わっていることは地元の人間にとっての誇りであります。皆さんは、木曽、上松というふるさとがあります。そこに生を受けたこと、育ててもらったこと、友と出会えたこと、そして両親をはじめ今まで支えてくれたまわりの方々への感謝を忘れずに自分を大切にして、次の世代により良き社会と命を引き継ぐために、懸命に、そして真摯に生きて欲しいと切に思います。」と言葉を送りました。



新成人を代表してのあいさつで佐野　舞穂さんは、「この地で培った粘り強さと、ここにいる仲間たちの存在は、これからも私たちの背中を押し続けてくれることでしょう。これからは一人の大人として、自分の行動に責任を持ち、周りの人への感謝を忘れず、自分の力で一歩一歩、未来を切り拓いていくことをここに決意いたします。」と、決意の言葉を述べました。

式典後のアトラクションでは、御神木祭の年に生まれた二十歳を迎えた皆さんと御神木祭の映像を鑑賞し、ひのきの里あげまつとのつながりを感じました。

二十歳のつどいの開催にあたり準備にあたっていただいた実行委員の皆様、また当日の式の運営のお手伝いをしていただいた中学校生徒の皆さん、大変お疲れ様でした。

一人でも多くの方が将来上松町に戻り、若者たちが持っている力で上松町がさらに発展することを期待したいです。将来の上松町を担う若者の益々のご活躍に期待します。



赤沢休養林交通指導所開設
観光客に交通安全を啓発





上松町交通安全協会（尾崎孝至会長）では、毎年八月上旬に、赤沢自然休養林を訪れる観光ドライバーの皆さんを対象とした交通指導所を開設し、交通安全の啓発を行っています。

今年は、八月一日（土）の午後に、交通安全協会役員・地区代議員、木曽警察署、交通機動隊、木曽交通安全協会の職員や上松町消防団など約五十名が参加し、赤沢自然休養林入口手前に交通指導所を開設しました。

参加した方達は、交通安全を呼び掛けるのぼり旗を持って、園地から帰宅される車両に停止していただき、森林鉄道をモチーフにした交通安全メッセージ入りのクッキーや、安協特別会員の野村武敏さんが一つひとつ手彫りした交通安全祈願の観音像等の啓発品を配り、交通安全を呼びかけました。

木曽郡内で発生する交通事故の特徴の一つとして、観光で郡内を訪れる県外車両による事故が多く発生しており、今回はそうした観光客を対象に啓発活動を行いました。暑い中での啓発活動、大変お疲れ様でした。

今後も引き続き、関係機関が連携し、交通安全を訴え、事故防止に努めていきます。

子どもたちに豊かな体験を
松本木曽会が上松保育園に積み木を寄贈

八月二十八日（金）に、長野県の中信地区に住む木曽郡出身者や木曽地域に関心を持つ人々で構成された親睦団体の松本木曽会より、少子化の進む木曽で生活をする子どもたちに様々な経験のできる機会をとのことで、上松保育園に積み木のセットの寄贈がありました。

松本木曽会は、二〇一六年に設立され、木曽地区の観光地の訪問や、御嶽山噴火の際には、現地に赴き支援するなどの活動をされてきました。

今回は、設立一〇周年を迎え、人口減少が続く木曽地域にお住まいの子どもたちに役立つものをとのことで積み木セットを寄贈いただきました。

上松保育園で大切に使わせていただきます。





白球を追いかけて 上松町民親睦野球大会

八月十四日（金）、毎年恒例の上松町民親睦野球大会（盆野球）が、下河原運動場で開催されました。

今年度は、町内の分館、少年野球の六チームが出場し、優勝を目指して白球を追いかけました。

この大会は、お盆で帰省された方も参加できるようにと毎年この時期に開催されており、今年もこの野球大会に出場することを楽しみに帰省された方も多く参加して行われました。

野球の経験を問わず、さまざまな方が参加して行われる試合では、一つ一つのプレーに大きな歓声や笑い声が飛び交い、にぎやかな雰囲気で行われました。また、試合に出場する選手を応援しようと、家族で応援に来られている方も見られ、「頑張って」と熱い声援をおくっていました。町民同士の親睦が深まる大会でした。







宝くじ助成事業（地域活動助成事業）で整備しました

正島区では、公益財団法人長野県市町村振興協会が実施する宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、正島公民館において、コミュニティ活動備品（冷暖房エアコン二台）を整備しました。

これにより、集会所利用者の利便性向上、交流促進が図られ、地区のさらなる活性化につながることが期待されます。





「地域活動助成事業」とは

宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な備品や集会所の整備等に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的とする事業であり、公益財団法人長野県市町村振興協会が宝くじの収益金を財源として行うものです。



自助と共助の実践　上松町総合防災訓練を実施しました

８月３０日（日）に第４０回上松町総合防災訓練を実施しました。

今回の訓練は、自主避難計画（地区防災マップ）に基づく、報告・連絡体制や要支援者の確認、区で定めた避難経路を使用しての実践的な避難訓練を実施することにより、計画を検証するとともに避難の実効性を高める目的で、第５ブロック（北見帰区、南見帰区、寝覚１～３区、吉野区、小野区）を対象に、台風の接近に伴う大雨による土砂災害の発生を想定した避難訓練と、駐在員を対象とした避難所開設・運営の重要性を理解するための日本防災士会による講習会を行いました。

また、町職員は各組織、機関との連携を含めた初動対応確認と災害後の初期対応訓練として、小型重機研修を行いました。

今回の訓練には、約１７３世帯２４７名の方が住民避難訓練に参加され、消防団をはじめ関係団体の方々の協力もあり、予定していた訓練を無事終了しました。

今後さらに高齢化が進むと予想される中で、災害時における地域の助け合いは不可欠であり、自助と共助を実践し備える防災訓練を繰り返し実施する必要がありますので、皆様のご理解とご参加をお願いいたします。


災害対策本部の様子


広域消防による心肺蘇生法訓練

今回は、住民の皆さんには自主避難計画に基づき避難していただきました。指定緊急避難場所は、住民の皆さんが災害の危険から命を守るために、緊急的に避難する場所となります。

町では、災害が発生する恐れがあると判断した場合には、災害の危険がなくなるまでの一時的な避難施設である指定避難所を開設して、住民の皆さんに早めの避難を呼びかけるよう努めていますので、避難が必要と感じた場合には、直接、町が開設する指定避難所へ避難していただくようお願いいたします。

避難にあたっては、ハザードマップを確認して頂き、家のある場所に色が塗られている場合は、災害の危険があるので、原則として、安全な場所への避難が必要です。

なお、避難の方法は、必ずしも避難所へ行くことだけではなく、安全を確保しながら、安全な場所に住む親戚や知人宅に避難することなども考えていただき、日頃から連絡をとって相談しておきましょう。


日本防災士会による講習会


避難所設営体験

PK戦を制し１９年ぶり北信越大会優勝！
上松・南木曽中学校サッカー部全国大会に挑戦

８月４日（火）～６日（木）にかけて行われた北信越大会で見事１９年ぶりの優勝を果たし、上松・南木曽中学校サッカー部は、８月１９日（水）～２３日（日）に行われた第５７回全国中学校サッカー大会（全国大会）に出場しました。


全国大会壮行会

北信越大会では、持ち味である丁寧にパスをつなぐサッカーで勝ち上がり、決勝戦では、前半に２点リードされながらも後半に追いついた末、ＰＫ戦で見事勝利を収めました。

全国大会では、先制点を奪うも、徐々に相手のペースに持ち込まれ、後半に逆転を許し、残念ながら敗れてしまいました。

悔しい結果となりましたが、選手の皆様には、全国大会出場という結果に誇りを持ち、今後の更なる活躍を期待いたします。また、ご協力いただいた関係者、保護者、町民の方々に感謝申し上げます。

上松町では、応援バスツアーやパブリックビューイングを行いました。多くの方にご参加いただきありがとうございました。

感謝

中信大会、県大会をみて、正確なパス回し、正確なディフェンス、そして果敢にゴールに向かう姿は誇らしい姿でした。プレーは選手だけではありません。周りのサポーター、部員たちの力があってここまで来たのではないかと私は思っております。全てを出し尽くすという気持ちで選手たちは戦ってくれるのではと信じております。町民の皆様、陰で支えていただいた地域の皆様、担当者の皆様に深く感謝を申し上げます。

上松中学校長　岩原　秀志

【北信越大会結果】※一回戦シード

２回戦	VS　石山 SC（新潟県）	○　1-0
準決勝	VS　星稜中学校（石川県）	○　1-1 PK　3-1
決　勝	VS　FC 内野（新潟県）	○　2-2 PK　4-3

【全国大会結果】

１回戦	VS　岡山学芸館清秀中学校（岡山県）	●　1-5


パブリックビューイングの様子



試合に臨む選手たち


奮闘する選手たち

今井晃生選手の松商学園
全国高等学校軟式野球選手権大会に出場

第７１回全国高等学校軟式野球選手権大会に長野県代表として出場した松商学園高等学校には、上松町倉本出身の今井晃生選手（２年生）が所属しており、８月１５日（金）に、上松町ひのきの里総合文化センターにて村田町長他関係者による激励会が行われました。

今井選手は昨年に続き２年連続で全国大会に出場しました。８月２４日(月)に兵庫県明石トーカロ球場で行われた、西中国代表の広島学院との試合では、先発投手として登板しました。

結果は、残念ながら０対６で敗れてしまいましたが、今井選手がこの経験を活かし、これからも更なる活躍をしていただけることを町民一同心より願っています。

今井晃生選手そして松商学園の選手の皆さん、大変お疲れ様でした。





地域おこし協力隊だより

【坂　陸　隊員】

いつもお世話になっております。坂です。今年度初めての掲載です。

早いものでもう今年の半分以上が過ぎ、暑さの和らぐ時期になってきましたね。この記事を書いている頃は、若連の稽古に日々奮闘しています。涼しいと思いきや、稽古が終わるころには滴る汗を拭いながら着替えています。

近日、面白いニュース記事を読みました。森林総合研究所が「木のお酒」を開発したというものです。ジャンルとしては蒸留酒にあたるようですが、まず「木が酒になる」というところに面白さを感じますが、何より面白いと思ったのは、このお酒に至るまでの過程。なぜお酒が造れるようになったのか？と言う疑問に対し、担当研究員の話では「木が、どの様にして土に還っていくのか。その研究の過程で発見、開発した」とのこと。思いもよらないところから新たな技術や商品が現れるストーリーが大好きな自分にとってはとても興味深く、３日間は寝る前にスマホで詳しい情報を調べました。元々は微生物分解の過程を検証するため、木の細胞壁を破壊し微生物による分解のプロセスを調査すると同時に、木材よりもはるかに早く、数日でカビに覆われるところから着想を得たそうです。

日々の生活や、世の中には「コレって、なんでやってるんだろう？」と思う事やモノがあると思います。物や情報であふれる現代こそ、着眼点を変えることによって捉え方や気づきは１８０度も変わると思います。

凝り固まった固定観念に囚われることなく、常に様々な立場、状態、視点で色々な物を見る事を意識して、生活したいと改めて実感しました。

木の粉についたカビから「お酒が出来るかも」と思う研究員の方はスバらしいですね。僕なら「あ～、ダメになっちゃった」と捨てそうなものです（汗）

協力隊の任期も残り数カ月。凝り固まることなく物事を様々な目線から見て、聞いて上松がもっと住みよい町になる様、精進し行動していこうと思います。

上松町人事行政の運営等の状況

「上松町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき職員の給与等についてお知らせします。

1.人件費の状況　（令和７年度普通会計決算）

人口（年度末）	歳出額（A）	実質収支	人件費（B）	人件費率（B/A）
人	千円	千円	千円	%
3,789	4,194,771	54,346	929,391	22.2

2.職員給与費の状況　（令和８年度普通会計予算）

職員数（A）	給与費（年間）			1人当たりの給与費（B/A）
	給料	職員手当	計（B）	
人	千円	千円	千円	千円
78	304,040	176,933	480,973	6,166

（注）1　職員手当には退職手当を含みません。
2　給与費は当初予算に計上された額です。
3　職員数は、令和8年4月1日現在の人数です。

3. 職員の平均給料月額、平均年齢の状況　（令和8年4月1日現在）

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	320,710 円	42.6 歳

（注）一般行政職…行政一般の事務をする職員

4.職員初任給の状況　（令和8年4月1日現在）

区分（試験）	一般行政職
高校卒（初級）	200,300 円
短大卒（中級）	216,500 円
大学卒（上級）	232,000 円

5. 職員の手当の状況　（令和７年度支給割合）

区分	特定管理職員以外		特定管理職	
支給期	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6月期	1.2625月分	1.0625月分	1.0625月分	1.2625月分
12月期	1.2625月分	1.0625月分	1.0625月分	1.2625月分
計	2.525月分	2.125月分	2.125月分	2.525月分

6. 特別職の報酬等の状況　（令和8年4月1日）

区分	給料月額等	期末手当支給割合
町　長 副町長 教育長	691,000円 611,000円 553,000円	6月期　1.750月分 12月期　1.750月分 計　3.50月分
議　長 副議長 委員長 議　員	240,500円 164,900円 155,200円 145,500円	6月期　1.750月分 12月期　1.750月分 計　3.50月分

7.部門別職員数の状況　（令和8年4月1日現在）

区分		職員数（人）		対前年増減数
		R7年度	R8年度	
一般行政部門	議会	1	1	0
	総務	30	28	△ 2
	税務	4	5	1
	民生	20	17	△ 3
	衛生	5	4	△ 1
	農林水産	6	6	0
	商工	5	4	△ 1
	土木	6	6	0
	小計	77	71	△ 6
特別行政部門	教育	7	7	0
	小計	7	7	0
公営企業会計部門	上水道	1	1	0
	下水道	1	1	0
	その他	2	2	0
	小計	4	4	0
合計		88	82	△ 6

8. 育児休業・部分休業　（令和7年度）

区分	取得数
育児休業	2　人
部分休業	0　人

9. 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1)職員の勤務時間　（令和８年４月１日現在）

勤務時間		休憩時間	週休日・休日
始業時間	終業時間		
午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時	土曜日及び日曜日 祝日法に規定する休日 12月29日～翌1月3日

(2)年次有給休暇の状況　（令和７年）

制度の概要	平均取得日数
1年につき 20日付与	13.0　日

10. 職員の人事評価の状況

人事評価制度は、能力開発、指導育成を目的に行われるもので、年2回（中間、期末）にて評価、面談を実施。

11. 職員の福祉及び利益の保護の状況

(1)健康診断などの状況　　(令和7年度)

区分	受診者数
健康診断	33　人
人間ドック	49　人

(2)公務・通勤災害の認定状況　　(令和7年度)

区分	認定件数
公務災害	1　件
通勤災害	0　件

(3)利益の保護の状況

区分	件数
不利益処分に関する不服申立てに係る書類の交付件数	0　件

(4)公平委員会の報告事項

区分	件数
勤務条件に関する措置の要求の状況	0 件
不利益処分に関する不服申立ての状況	0 件

12. 職員の分限及び懲戒処分の状況　　(令和７年度)

処分の別	件数
分限処分	0件
懲戒処分	0件

(注) 1 分限処分　…　職員がその職責を十分に果たすことができない場合に行われる処分で、公務能率の維持を目的とします。

2 懲戒処分　…　職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うための処分で、公務における規律と秩序を維持することを目的とします。

13. 職員の服務の状況

(1)営利企業等の従事許可の状況　　(令和７年度)

区分	申請件数	許可件数
報酬を得て事業もしくは事務に従事する場合	8 件	8 件

14. 職員の研修の状況　　(令和７年度)

研修名	受講者数	研修名	受講者数
新規採用職員研修	3　人	コンプライアンス研修	31　人
一般行政職員研修(4～7年目)	3　人	係長研修	1　人
中堅行政職員研修	3　人	課長補佐研修	1　人
人事・給与初任者事務研修	1　人	公営企業経理事務研修	1　人
債権者管理事務研修	1　人	税務職員初任者研修	2　人
電子自治体推進職員研修	5　人		

15. 職員の退職の状況

(1)事由別の退職者数　　(令和７年度)

退職					免職		失職	出向	計
定年	勧奨	普通	整理	死亡	分限	懲戒			
3 人	0 人	4 人	0 人	0 人	0 人	0 人	0 人	0 人	7 人

16. 等級及び職制上の段階ごとの職員数
(令和８年４月1日現在)

行政職
給料表（一）

等級	等級別基準職務表に規定する基準となる職務	合計 (人)	合計 (%)	内訳 職名	内訳 (人)	職制上の段階 (人)	職制上の段階 (%)	段階
1級	主事補の職務・主事の職務	12	14.8%	主事補	4	40	49.4%	係員級
				主　事	8			
				計	12			
2級	主任の職務	10	12.3%	主　任	10			
				計	10			
3級	主査の職務	18	22.2%	主　査	18			
				計	18			
4級	係長又は主幹の職務	22	27.2%	主　幹	4	22	27.2%	係長級
				係　長	18			
				計	22			
5級	課長補佐又は調整幹の職務	10	12.3%	調整幹	3	10	12.3%	補佐級 課長
				課長補佐	7			
				計	10			
6級	課長の職務	6	7.4%	課　長	6	9	11.1%	課長級
				計	6			
7級	総括課長の職務	3	3.7%	総括課長	3			
				計	3			
	合計	81	100.0%					

長野県知事選挙投開票結果

８月９日（日）に行なわれた長野県知事選挙の投開票結果は次のとおりです。

（上松町投票区）

候補者名	党派の名称	得票数
あべ　守一	無所属	１，８３６
たけだ　良介	無所属	２０７

当日有権者数	…	３，２７０
投票者数	…	２，０５１
投票率	…	６２．７２
有効投票	…	２，０４３
無効投票	…	８
その他	…	０



長野県行政書士会中信支部による『無料相談会』の開催について

長野県行政書士会及び同中信支部では、１０月の「行政書士制度広報月間」に合わせ、下記のとおり、『無料相談会』を実施します。

○日　時　　１０月２５日（日）　午前１０時から午後３時

○場　所　　木曽町文化交流センター 小会議室
（木曽町福島５１２９番地）

○相談内容

◆遺言・相続関係に関して
遺言書や遺産分割協議書の作成、相続財産の調査、家族信託、成年後見制度のご相談

◆ビジネスをサポートする各種申請
建設業許可、産業廃棄物処理業許可、農地転用許可、運送業許可、自動車登録など官公署への申請のご相談

◆外国人の在留資格
外国人の雇用や呼び寄せ、在留資格の変更・更新・取得等の申請や永住、帰化の相談

◆その他
各種契約書や内容証明など様々な必要書類作成のご相談

○問合せ先

長野県行政書士会中信支部　　電話：０２６３－８７－３７９８
（事前予約も可能ですので、中信支部へご連絡ください。）

お詫び

広報あげまつ８月号（７４７号）の戸籍の窓に掲載しました内容に、次のとおり誤りがありましたので、お詫びして訂正させていただきます。

誤　　武居　美春　　**正　　武居　美晴**

森の国から　3号

〝長野県誕生150周年〟

上松町長　**村田広司**

去る８月２１日、松本市において「長野県１５０周年記念祭典」が行われました。

長野県は、明治９年（１８７６年）８月２１日、当時の筑摩県と長野県が合併して誕生しました。

それでは、私たちの住んでいる「木曽・上松」はどんな変遷をたどって来たのでしょうか。少し歴史をたどってみます。

「木曽」は古には「美濃国」に含まれていましたが、大桑村の定勝寺の古文書に、延徳３年（１４９１年）には「美濃国木曽庄」と記載があり、永正１２年（１５１５年）には「信濃州木曾荘」と記載されていることから、この頃に「信濃国」に移ったのではないかと言われています（諸説あり）。鳥居峠、境峠が美濃国と信濃国の境でした。

その後、江戸時代には、奈川、贄川、奈良井の各村とともに「尾張藩領」となっていました。

明治に入り、明治４年７月に廃藩置県により「名古屋県」の管轄となり、同年９月「伊那県」の管轄、そして同年１１月に第一次府県統合により「筑摩県」の管轄となりました。

「筑摩」の名称は、昭和４３年５月１日の木曽郡への名称変更まで「西筑摩郡」として残っていました。（東筑摩郡は現在もあります）

そして冒頭にあるように、明治９年の第二次府県統合により「長野県」が誕生しました。

「上松町」は、明治初年時点では「荻原村」「上松村」の二ヶ村に分かれていましたが、明治７年（１８７４年）１１月に「荻原村」と「上松村」が統合し「駒ヶ根村」が発足、明治１４年（１８８１年）６月に「駒ヶ根村」が分割され、「荻原村」「上松村」「小川村」となりました。

明治２２年（１８８９年）４月に町村制が施行されたことから、「荻原村」「上松村」「小川村」の三村が再度統合し、「駒ヶ根村」が誕生、大正１１年（１９２２年）９月１日の町政施行・改称により現在の「上松町」が誕生しました。

「上松町」は本年で町制施行１０４年目となりました。

県政１５０周年に寄せて阿部知事は、「１５０年と云う節目は、これまでの歩みを振り返り、先人に感謝する機会でもあると同時に、未来への新たな出発点でもある。私たちはいま大きな変革の時代の中にあるが、こうした変化の中にこそ、新しい暮らし方、働き方、学び方、そして地域の在り方を切り拓く可能性がある。」と述べています。

私たちも、町を作ってきた先人を思い、歴史を知り古に学び、新たな未来を切り拓く力としていきたいものです。

「ようこそ町長室」開催のお知らせ

９月から、毎月１回程度、町民の皆様が町長室に来て気軽に話す機会を設けています。

要望や世間話など何でも結構ですので、ご予約の上、お気軽に顔を出してみませんか。

第２回目は１０月１９日です。

詳しくは、上松町役場総務課までお問い合わせください。

TEL ５２－４８０１

「上松町地域づくり支援金」のお知らせ

本年より、「上松町地域づくり支援金」制度を創設しました。

「自分たちの町や地域を自分達で元気にしよう」という活動に対して支援するもので、対象は地区や分館、NPO、伝統芸能継承団体、商工業者、仲間の集まりなどです。

交付には条件があり、交付上限額は 30 万円（年間予算上限あり）で、審査の上決定します。

興味のある方は今月の回覧をご覧いただくか、上松町役場地域振興課までお問い合わせください。

TEL ５２－４８０４

健康増進センターリレートーク　・・・121


美林ちゃん（美）

６５９９歩


太郎ちゃん（太）

美：来月から上松町ウォーキングイベント「２０２６秋チャレンジウォーキング」が始まるよ！
太：今回は１０月１日（木）～１１月３０日（月）の２か月間だね！
　　イベントがあると、他の参加者と自分のペースで競い合うことができるからやる気がでてくるよ！
美：うん。私も歩くようになってから、お通じがよくなって、体調がかなり改善したよ。
太：いいね！参加された方の中には、ゴミ拾いも一緒に行ってくれた方もいるんだって！
　　健康になれて、町もきれいになって、歩くって素晴らしい運動ね♪
美：今回も忘れずに参加しましょうね！

今回の数値は前回の２０２６春チャレンジウォーキングイベントに参加された方の１日の平均歩数になります。
各年代の目標歩数は２０才～６４才未満：８０００歩、６５歳以上：６０００歩以上が目安となり、生活習慣病の予防・改善及び高齢者の介護予防への効果があるとされています。
町では年２回（春・秋）、スマホアプリを使ったウォーキングイベントを開催しています。
この機会に、ウォーキングをはじめてみませんか？

（今回のイベントコード：AGMT0013 半角英数字）

～ウォーキングアプリ「RenoBody」の主な機能～

- 毎日の歩数を自動で記録できる。
- 歩数や体重の目標を設定できて、体重を記録するとアプリよりアドバイスがもらえる。
- 毎日の消費カロリーなどのデータがグラフで分かりやすく表示。
- 町のイベントの他にもRenoBody独自のキャンペーンイベントもある。

（キャンペーン期間は不定期）

上松町役場　保健衛生係（５２－２８２５）

”Catalog Pocket” でも配信しています



戸籍の窓

八月（敬称略）

おすこやかに

長渡　健佑
長渡　葵　美織　寝覚２

ごめいふくをお祈りします

尾崎　邦男　84歳　上瀬木
新田　順子　88歳　下瀬木
今井　誠　66歳　東里１
水落　きゑ　100歳　倉本上条

※情報掲載に同意を頂いた方のみ掲載しています。