



“Catalog Pocket”  
でも配信しています

# 上松町 広報 あげまつ



7  
2025/JULY  
734号



美林ちゃん

令和7年6月末現在  
世帯 1,954 戸(+ 3)  
男 1,895 人(- 2)  
女 1,972 人(+ 2)  
計 3,867 人(± 0)

## 令和7年度上松町戦没者慰霊祭

6月21日(土)に、令和7年度上松町戦没者慰霊祭が行われました。

慰霊祭に合わせ、上松町戦没者慰霊碑周辺の環境整備として、遺族会の方々とボランティアとして参加した上松中学校の有志の生徒達が、慰霊碑の清掃や草刈り、枝払いを行いました。

戦後80年の節目である今年は献花と共に、中学生による「平和への願い」をメッセージにして捧げました。  
(関連記事 2P)



太郎ちゃん



## 植原 一郎氏が 副町長に就任

六月一日付で、前教育長の植原 一郎氏が副町長に就任されました。



植原氏は、昭和五十二年に上松町役場に入庁され、主に教育委員会や総務、住民福祉業務を勤められ、平成二十九年に教育長に就任されました。教育長として、未就学児保育希望者全員受入や小・中学校の給食費無償化等に取組み、約八年間町教育業務にご尽力されました。

副町長として、益々のご活躍を期待いたします。

## 古瀬全氏が 教育長に就任

七月一日付をもって、前総務課長の古瀬 全氏が教育長に就任されました。



古瀬氏は、昭和六十一年に上松町役場に入庁され、主に総務や産業観光、会計業務を勤め、平成二十九年に会計室長に就任されてからは、管理職として町行政職務にご尽力されました。

教育長として、益々のご活躍を期待いたします。

## 戦後八十年 戦没者慰霊祭

六月二十一日（土）に上松町戦没者遺族会主催による戦没者慰霊碑周辺の環境整備と、令和七年度上松町戦没者慰霊祭が行われました。



慰霊碑周辺の環境整備や慰霊は元々遺族会のみで行っておりましたが、遺族会の高齢化が進み会員だけでの実施が困難となったため、令和四年

から上松中学校に協力をお願いし実施しており、今年は一年生から三年生までの生徒十三名と校長先生をはじめとした三名の先生方、社会教育主事の合わせて十七名がボランティア活動として参加しました。



整備作業では、中学生と遺族会の方々が協力しながら、

慰霊碑の清掃や草取りを一時間ほど熱心に作業しました。

作業に引き続き、戦没者慰霊祭が執り行われました。今年、戦後八十年の節目の年として町と遺族会の共催で執り行い、遺族会を代表して征矢会長が式辞を述べた後、上松町長と上松町議会議長から亡くなられた方々への追悼の辞を捧げました。また、参加した中学生全員が慰霊碑の前で「平和への願い」として、一人一人の平和や反戦への思いを込めたメッセージを捧げました。最後に、遺族会の方々

や来賓、中学生等ボランティア参加者による献花が行われ、明治十年の西南戦争、日清戦争、日露戦争、日中戦争、太平洋戦争で亡くなられた戦没者二八七名の冥福を祈りました。

## 株式会社霧しな様より 乾そばレシピ集を寄贈いただきました

六月十六日（月）に、「株式会社霧しな」様より、乾そばを使った料理のレシピ集「蕎麦SOBA」を町に寄贈いただきました。

このレシピ集は、多くの人にそばをもっと気軽に楽しんでもらいたい、そば食文化を継承していきたいという目的で作成され、乾そばを使った誰でも簡単にできるレシピが掲載されています。

また、このレシピ集は国内外問わず多くの人にそばの魅力を伝えるため、レシピの英語訳もされています。

寄贈に合わせ、一瀬社長が来庁され、村田町長、植原副町長と、信州そばの魅力や国産そばへのこだわり、レシピ集のエピソード等について、会談を交えました。

寄贈いただいたレシピ集は、上松町小・中学校と上松町公民館図書室に配架されています。



## 水道事業安全祈願祭

令和七年度水道事業安全祈願祭が、六月二十四日（火）に、荒田浄水場水天宮前にて行われました。

当日は、町上下水道係や町内水道事業者など関係者十三名が参加し、安心・安全な水の供給と、今年度の水道事業の無災害を祈願して、神事は

厳粛に執り行われました。

私たちの生活に欠くことのできない水も、高性能の設備を備えた浄水場の稼働により、いつでも、安心・安全に使うことができるようになりましたが、貴重な資源として大切に使いましょう。



## 職員人事異動

令和七年六月三十日付の退職者及び七月一日付の異動者の紹介をします。

### 令和七年七月一日付 異動

新職（旧職） 氏名

総務課課長

（住民福祉課課長

兼こども家庭センター長）

佐野 学

産業観光課課長

（勤務延長型特例任用）

横井 実

住民福祉課課長

（住民福祉課課長補佐）

花川 あづま

### 令和七年六月三十日付 退職者

総務課長

古瀬 全

企画財政課課長（兼務解く）

（企画財政課課長

兼 企画政策係長）

井向 昭

企画財政課企画政策係長

（産業観光課林務係）

橋本 淳

産業観光課林務係

（総務課付け）

下野 武蔵



## 上松中学校保育園実習

六月十三日（金）に、上松中学校の二年生が家庭科の「保育」学習の一環として、上松保育園を訪れました。

中学生は最初に、初対面の園児達との距離を縮めるため、園児達にも分かり易い「じゃんけん列車」と「だるまさんがころんだ」を一緒に遊び、コミュニ

ケーションを取って打ち解けました。

その後はそれぞれのクラスに分かれて、教室や園庭で園児達との交流を深めました。

中学生は園児達に遊んで欲しいと、お手製の玩具をプレゼントしました。自分達が作った玩具で楽しく遊ぶ園児達をみた中学生からは笑顔があふれました。

中学生のお兄さん、お姉さんに遊んでもらい、園児達はいつも以上に大はしゃぎ。元気いっぱい遊ぶ園児達と仲良くなった中学生達は、園児との交流を楽しみました。

この体験で中学生達は、幼児期の発達と生活の特徴について理解し、幼児とのよりよい関わり方について考え、工夫することができました。



## 木曾駒ヶ岳開山式



六月十四日(土)に今年の夏山シーズンの安全を祈願する、令和七年度木曾駒ヶ岳開山式が開催されました。当日は雨天となりましたが、山小屋関係者や山岳会、遭対協、行政関係者など二十名ほどが式に参加し、神事は肅々と執り行われました。



参加者は、大勢の方が登山に訪れることへの期待と、事故等無く安心・安全な登山ができることへの祈りを込めました。県内では毎年多くの方が登山に訪れる一方で、遭難事故も多発しております。登山の際は登山届(計画書)の提出、季節や気象条件に合った装備、服装をする、山岳保険への加入など、安全ともしもの時の対策をして、楽しみましょう。

### 登山計画書の提出方法

①ながの電子申請サービスから

[https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerDetail\\_mailto](https://apply.e-tumo.jp/pref-nagano-u/offer/offerDetail_mailto)

②山と自然ネットワーク「コンパス」から

<http://www.mt-compass.com/>

③スマートフォン用登山アプリ「YAMAP」から

<https://help.yamap.com/hc/ja/articles/900000939206>

④長野県全域共通 FAX 番号：03-6862-5035

⑤郵送・持参

郵送先：〒380-8570(住所記載不要) 長野県山岳高原観光課「登山計画書」担当あて

⑥登山ポストへの投函

参考 長野県 HP「登山計画書を届出しましょう」

URL：<https://www.pref.nagano.lg.jp/kankoki/smartphone/tozankeikakusho.html>





## 「水の事故」を防ぎましょう！！

夏になると海や川等、水辺に出掛ける機会が増えますが、一方で毎年多くの「水の事故」が起きています。水の事故は、様々な場所や状況で発生し、いったん起きると命に係わる重大な事態になりかねません。水の事故から命を守り、安全に楽しく遊ぶために、海や川等に出かける前に次の安全対策のポイントを押さえておきましょう！

### 「水の事故」から命を守る 7つのポイント



- ① 「立入禁止」の場所には近づかない
- ② 体調が悪いときには無理をしない
- ③ 単独行動を避ける
- ④ こどもから目を離さない
- ⑤ お酒を飲んだら海や川には入らない
- ⑥ ライフジャケットの常時着用
- ⑦ 連絡手段の確保



※各家庭でルールを決め安全に水辺の活動を楽しむように心がけてください。



## マレットゴルフ体験会

六月二十八日（土）に、上松町寝覚マレットゴルフ場で上松町スポーツ推進委員会主催の、マレットゴルフ体験会が開催されました。

この体験会は、町民にマレットゴルフの楽しさを知ってもらい、マレットゴルフを通じて町民同士の交流を深めてもらうことを目的に、上松町公民館と上松町体育協会マレットゴルフ部が共催となって開催されました。

体験会には、経験者から初心者の子など、マレットゴルフを楽しもうと二十三名が参加し、三〜四人でグループを作り全十八コースをプレイしました。

各グループにはマレットゴルフ経験者がリーダーとなり、マレットゴルフのルールを教えたり、どこを狙ってボールを打つかなどアドバイスをしたりし、初心者の人達にマレットゴルフの楽しさを伝えました。

参加した人達は、暑い日差しに負けないほどマレットゴルフに熱中し、交流を深めました。



## 地域おこし 協力隊だより

### 【尾上 季里子 隊員】



地域おこし協力隊、生涯学習部の尾上季里子です。

子どもたちにもっと自然と触れ合ってほしいという想いがあり、自然と子どもをつなぐ活動を今後行っていきたいと思っています。

野外活動への知識を深める為、5月に兵庫県丹波市、日本野外生活推進協会主催の研修に参加してきました。この研修では、子どもたちと自然体験をしながら環境を学んでいくスウェーデン発祥の活動を学びました。

研修の参加者は大人ですが、子どもの目線になって草花に触れ、においを嗅ぎ、手触りを確かめるゲームを交えながら五感を通して自然に触れる遊びなどを行いました。

自然に入る前に子どもたちと約束する3つのルールがあります。①ごみを捨てない②根っこをぬかない③大きな声をださない。どれも当たり前のことではありますが、この約束が守れるようになることは自然への配慮につながります。

小さな頃の体験はその後の大人になってからの人生に大きく影響します。自然で育った子どもは環境を意識する大人になっていきます。子どもたちの生きていく未来（環境）を守ることは私たち大人の役目だと感じています。

上松の自然を知ってもらい、親子で自然の中へ出かけるきっかけ作りを協力隊の活動内でイベントやワークショップとして、今後開催していきたいと

思っています。

7月は、自然の中でブルーベリー狩りを親子で楽しんでもらえるイベントを企画しました。一番は子どもたちが楽しみながら、そして季節を感じ、上松の草花や生き物を学べる機会を作っていきたいです。

### 【永澤 馨 隊員】



こんにちは、地域おこし協力隊木工部の永澤馨です。

早いもので着任して、そろそろ4ヶ月になります。着任後すぐに御神木祭で使用するゴミ箱の依頼があり制作しました。納品までの期間が短く

いろいろなトラブルがありながらも他の協力隊員の手伝いもあって何とか間に合うことができました。

御神木祭では協力隊でブースを出し、「ヒノキの鉋屑を使ったお花作り」と「ぶんぶんゴマ作り」のイベント行いました。主にお花作りは女性に、ぶんぶんゴマは子供に人気でした。私は不器用すぎてお花を作るとボロボロになってしまうので、子供たちと一緒にぶんぶんゴマを製作して、遊び方を教えました。

現在は、放課後こども教室きっころの下駄箱制作に取り掛かり始めています。利用者が増え下駄箱に収まりきらなくなってしまったそうです。材料や図案はあるのですがすぐに取り掛かる事ができるので終わり次第納品します。

また、3年前より協力隊が主体となり企画している、上松技術専門校卒業生による木工イベント「上松凱旋者（がいせんもん）」の準備も動き始めています。私の担当は備品制作で、これから看板などの準備を進める予定です。今年と来年は上松技専の80周年関係イベントとも連携し開催するので、一緒に頑張りたいです。

この4ヶ月間大変なこともありましたが、とても楽しく過ごせています。これからも地域おこし協力隊として活動を頑張っていきたいです。



## 健康増進センターリレートーク・・・健康とデータ 107

【テーマ：家庭血圧の正しい測り方】

125未満／75未満



美：自宅で測る血圧の事を『家庭血圧』って言うのは知ってる？  
 カ：知ってるよ！自宅でリラックスした状態で測るから、診察室で測るよりも普段の血圧に近い数値が出やすいんだよね。  
 太：定期受診や健診の時は緊張して高くなっちゃうこともあるもんね。  
 美：自分で測った血圧が高いと心配になって何度も測り直しちゃうことはない？  
 太：あるある！でも、それって良くないのかな？  
 カ：正常な数値になるまで何度も測って、一番低い数値を血圧手帳に記入しているっていう人もいるみたいだけど、それだと普段の血圧を正しく知ることにはならないかな。  
 太：そうだよね。もう一度正しい血圧の測り方を確認してみるよ。

### 【家庭血圧の正しい測り方】

- 朝と晩に測定します  
 朝の測定：起床後1時間以内（朝食前・服薬前）  
 晩の測定：就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分座ってから測定します
- 原則2回測定し、その平均を取ります



今回のデータは家庭血圧の正常値です。

家庭血圧の正常値は上の血圧が125mmHg未満、下の血圧が75mmHg未満とされています。

自宅で血圧測定をし、記録をしている方も多いと思いますが、自分が納得する数値になるまで何度も測り直していませんか？何回も続けて測定すると、腕が圧迫されてうっ血し、正しく測定できない場合があります。測定結果に一喜一憂せず、定期的に測定し、1週間以上高い数値が続くようであれば主治医に相談してみましょう。

家庭血圧を定期的に測定することは、高血圧の早期発見や、治療の効果の確認に役立ちますので、正しい測り方を確認し、実践してみましょう。

上松町役場 福祉係 (52-5550)



※情報掲載に同意を頂いた方のみ掲載しています。

|     |     |
|-----|-----|
| 原   | 上田  |
| 春男  | 富美子 |
| 92歳 | 96歳 |
| 宮前  | 西中  |

ごめいふくをお祈りします



六月  
(敬称略)