



あな



飯田下伊那地区大会において阿南町消防団がポンプ車操法の部で優勝し、県大会に出場しました。
詳しくは4ページをご覧ください。

目次	阿南町地震総合防災訓練.....	p2
	阿南町消防団操法大会に参加.....	p3
	お知らせ.....	p4~12
	阿南高校だより.....	p13
	こんにちは阿南病院です	p14
	おくやみ 人口 納税	p15
	げんきっこひろば	p16

令和8年
8月号
2026 Aug No.714

阿南町地震総合防災訓練

9月6日日曜日に、各地区で防災訓練が実施される予定です。積極的に参加いただき、この機会に、地域や家族で災害への備えについて検討をお願いします。

1. 日時 令和8年9月6日(日) 午前7時

(※地区によって、訓練の日程が異なることがあります。)

2. 場所 各地区が定める場所

3. 訓練内容例 地区によって、内容が異なることがあります。

時間	訓練実施例
事前対策	・家具固定などの対策 ・備蓄品や非常持出袋の点検、準備 ・家族で防災会議の実施(災害時の行動確認など)
7:00:00 各家庭で	1 緊急地震速報対応訓練 防災行政無線から流れる緊急地震速報を合図に地震から身を守るための3つの安全行動も実際に実施しましょう。 ①姿勢を低く ②頭を守って ③揺れが収まるまでじっとする  ※緊急地震速報が発表後に地震の揺れが来るまで、数秒から数十秒しかありません。
7:00:10	(地震発生)
7:05~ 各地区で	2 避難訓練 地震発生後、各地区で定める避難場所へ避難持出袋を持って避難しましょう。 3 ハザードマップを用いて避難経路確認 避難経路を確認し、危険個所がある場合は、別経路を検討しましょう。 ハザードマップを用いて、地区内で地域の状況を確認しましょう。 4 避難行動要支援者の安否確認訓練及び伝達訓練 地区内で避難の際に支援が必要となる方の確認を行いましょう。 5 自主防災組織内での情報伝達・報告訓練 6 避難状況などの伝達訓練 7 初期消火訓練 消火器や消火栓の操作方法を覚えましょう。 8 地区内の避難場所の確認 地震発生時に一時的に避難できる場所を地区内で確認し、共有しましょう。
訓練後	9 訓練振り返り 各地区で、次回への反省点・改善点などを共有しましょう。 ■問合せ 総務課危機管理防災係 ☎22-2141

備蓄品(自宅での備えが重要です!)

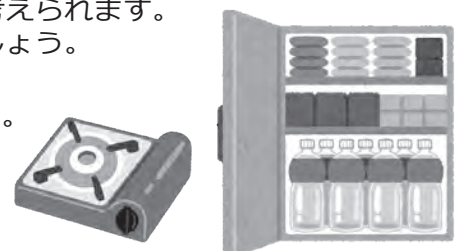
大規模災害が発生すると、ライフラインの停止や物資流通の停止が考えられます。発災後、自宅で生活ができるよう日頃から必要な物を備えておきましょう。

家庭での食料備蓄は必須です。

最低3日分~7日分の食料・飲料水(1人1日3L)を備蓄しましょう。

必要な水分量を確保できないと「災害関連死」につながりますので、十分な水分を確保しましょう。

食べ慣れた食料・自分に合った生活用品・衛生用品を多めに買い、準備しておきましょう。



阿南町消防団 ポンプ車操法の部で快挙

飯伊消防協会大会優勝、県大会 6 位

6月21日(日)に阿智村で行われた飯伊消防技術大会に、小型ポンプ操法の部とポンプ車操法の部へ第3部から1チームずつ出場し、ポンプ車操法の部におかれましては、見事優勝を果たしました。本大会は消防団が日頃の訓練成果を競い合う伝統ある大会で、高い技術と士気を求められます。結果については、下記のとおりです。

7月12日(日)には、長野市で開催されました「長野県150周年記念 第68回長野県消防ポンプ操法大会」に、飯伊消防協会の代表チームとして出場しました。県大会でも力強い操法を披露し、出場11チーム中6位と健闘しました。

★第37回飯伊消防協会消防ポンプ操法大会 小型ポンプ操法の部：13位（14チーム中）
ポンプ車操法の部：優勝（6チーム中）

○小型ポンプ操法の部

◇主将・指揮者：折山 健太 ・1番員：立石 幸也 ・2番員：関 研吾
・3番員：福澤 蓮 ・補欠：勝野 翔太、小林 尚登 ・補助員：野馬 柊也

○ポンプ車操法の部

◇主将・指揮者：吉澤 太聖 ・1番員：村山 将志 ・2番員：小林 弘太
・3番員：寺澤 弘哉 ・4番員：勝野 啓太 ・補欠 奥村 鉄兵、柴田 秀宣
・補助員：相原 祐也



★第68回長野県消防ポンプ操法大会 ポンプ車操法の部：6位（11チーム中）

○ポンプ車操法の部

◇主将：勝野 翔太 ・指揮者：吉澤 太聖 ・1番員：村山 将志 ・2番員：小林 弘太
・3番員：寺澤 弘哉 ・4番員：勝野 啓太 ・補欠：奥村 鉄兵、小林 尚登



令和9年度以降に適用される主な税制改正

物価上昇局面における税負担の調整及び就業調整への対応のため、以下の改正が行われました。

1 給与所得控除の最低保証額の引き上げ

給与所得控除額について、最低保証額が4万円引き上げられ、69万円（改正前65万円）となりました。

また、令和9年度分及び令和10年度分の町民税・県民税については、給与所得控除額の最低保障額をさらに5万円引き上げることとされました。

よって、令和8年中及び令和9年中の給与収入が220万円以下の場合、給与収入から**74万円**を差し引いた額が令和9年度分及び令和10年度分の町民税・県民税における給与所得となります。

給与所得控除額

	令和8年度	令和9年度・令和10年度
最低保証額	65万円 (給与収入190万円以下の場合)	74万円 (給与収入220万円以下の場合)

2 町民税・県民税・森林環境税が課税されない範囲の変更

給与所得控除の見直しに伴い、町民税・県民税・森林環境税が課税されない範囲が変更になりました。

令和8年中及び令和9年中の給与収入が112万円以下（改正前：103万円以下）であれば、令和9年度分及び令和10年度分の町民税・県民税・森林環境税は課税されません。

給与収入のみの場合の町民税・県民税・森林環境税の課税されない範囲

	令和7年中	令和8年中・令和9年中
町民税・県民税・森林環境税が課税されない給与収入	103万円以下	112万円以下

(注)町民税・県民税・森林環境税が課税されない方（非課税）は、原則として前年中の合計所得金額が38万円以下の方です。障害者や未成年者である場合や扶養親族がいる場合は非課税となる前年中の合計所得金額の範囲が変わります。

3 同一生計配偶者や扶養親族の前年中の所得の要件の見直し

同一生計配偶者や扶養親族の前年の合計所得金額の要件が62万円以下（改正前：58万円以下）に引き上げられました。

なお、同一生計配偶者や扶養親族の前年の所得の要件の見直しに伴い、配偶者特別控除の適用を受ける場合の配偶者の前年の合計所得金額の要件は、62万円超133万円以下（改正前：58万円超133万円以下）となり、特定親族特別控除の適用を受ける場合の扶養親族等の前年の合計所得金額の要件は、62万円超123万円以下（改正前：58万円超123万円以下）となりました。

配偶者・親族の令和8年中の収入がパート・アルバイトなどの給与収入のみの場合

	令和7年中	令和8年中・令和9年中
同一生計配偶者、扶養親族に該当する給与収入	123万円以下 (合計所得金額58万円以下)	136万円以下 (合計所得金額62万円以下)

(参考) 「年収の壁」の見直しに関する町民税・県民税と所得税の主な税制改正事項

改正内容	個人の町民税・県民税 令和8年中の所得等に基づき 課税される令和9年度分から適用	(参考) 所得税 令和8年分から適用
給与所得控除の見直し	《最低保証額》 改正前 65万円 ➡ 改正後 74万円	
基礎控除の見直し	改正なし（最大43万円）	改正前 最大95万円 ➡ 改正後 最大104万円
扶養家族等に 係る所得要件の 引き上げ	《配偶者や親族等の所得要件》 改正前 58万円以下 ➡ 改正後 62万円以下	
課税されない 収入の範囲 ※給与収入のみ ・扶養している 親族等がない 方の場合	改正前 103万円 ➡ 112万円 改正前 改正後 非課税となる所得 38万円 変更なし 38万円 ※1 給与所得控除額 65万円 ^{+9万円} ➡ 74万円	改正前 160万円 ➡ 178万円 改正前 改正後 基礎控除 95万円 ^{+9万円} ➡ 104万円 給与所得控除額 65万円 ^{+9万円} ➡ 74万円

※1 阿南町においては、前年中の所得が38万円以下の方が非課税となります。

新たな地域の健康づくりの拠点がオープン!

HHOライフセンター竣工式&竣工記念講演会を開催

HHOライフセンター竣工式

7月25日(土)、HHOライフセンター竣工式が執り行われました。式典では、関係者によるテープカットが行われ、施設の完成を祝いました。

これまで、富草診療所内で行ってきた事業の実績とノウハウを受け継ぎ、地域の新たな健康づくりの拠点として、また誰もが気軽に集える場所として、今後、事業を展開していきます。



HHOライフセンター竣工記念講演会

竣工式に続き、富草福祉センターにおいて、竣工記念の講演会を開催しました。講師に医学博士の白川太郎氏、(株)ファーストエレメント代表取締役の長谷川幸夫氏を招き「これからの予防医学」と題し、HHOライフセンターにも導入している高濃度水素酸素ガス(HHOガス)を中心に予防医学に関する最新の知見を講演いただき、満席となる賑わいを見せた会場では、参加者が熱心に耳を傾けていました。



HHOライフセンターの利用案内

- 【住 所】 富草4014番地(富草へき地診療所隣)
- 【利用時間】 月曜日～金曜日(休日・祝日を除く) 午前9時～午後3時30分
- 【利用内容】 HHOガス吸入・・・500円/1回(50分)
HHOカプセル・・・4,000円/1回(90分※圧調整時間含め)
- 【申込み】 体験を希望される方は予約制になります。
- 【問合せ】 富草診療所 ☎22-2512

子育て支援室からのお知らせ

●さくらんぼの会

飯田市立病院出前講座『かけがえのない命』

日 時 8月27日(木) 午前9時30分～11時

場 所 大下条保育園

- 飯田市立病院出前講座で助産師さんによるお話です。
親御さん、妊婦さん、祖父母の方、興味のある方もぜひどうぞ。託児もあります。
- ・持ち物…託児用品、大人の上履き、
親子分の水分補給できるもの
- ・申込みが必要です。締切り 8月20日(木)まで

♥さくらんぼの会の祖父母の皆さんや妊婦さんも興味のあるイベントがありましたら TEL22-3655 までご連絡いただき参加、見学をどうぞ。

いっしょに遊ぼう♪「親子製作」

日 時 9月10日(木) 午前9時30分～11時

場 所 大下条保育園

- 保護者の皆さんで相談した企画で、うちわに親子で絵を描いたり、手形をおします。大切な方へのプレゼントにもなります。
- ・うちわ代1本210円、汚れてもいい服装、大人の上履き(裸足でも可)、親子分の水分補給できるもの
- ・申込みが必要です。締切り 9月1日(火)まで

『阿南町図書館へGO』

日 時 9月18日(金) 午前10時～11時

現地集合となります。

詳しくはポスター等でお知らせします。

場 所 阿南町図書館

- ・持ち物…図書カード(ある方)、本を入れる袋
- ・申込みが必要です。締切り 9月11日(金)まで

令和 8 年度国民健康保険・後期高齢者医療の資格確認証 資格情報のお知らせが配布されました

8 月 1 日から使用いただく資格確認証、資格情報のお知らせを対象者に送付しました。
お手元に届いた用紙を確認いただき、記載されている情報をご確認ください。
8 月 1 日以降の医療機関、薬局等の受診方法については下記のとおりです。

国民健康保険

マイナ保険証をお持ちの方

⇒マイナ保険証で受診してください。
※ご高齢の方や障がいをお持ちの方
など、マイナ保険証での受付が困
難な方は、申請すれば資格確認証
が交付されます。

マイナ保険証をお持ちでない方

⇒お手元に届いた資格確認証で受診
してください。

後期高齢者医療保険

84歳以下でマイナ保険証を 普段からご利用されていない方

⇒お手元に届いた資格確認証で受診して
ください。

84歳以下でマイナ保険証を 普段からご利用されている方

⇒マイナ保険証で受診してください。
※マイナ保険証での受診が難しい場合は
申請すれば資格確認証が交付されます。

85歳以上の方

⇒お手元に届いた資格確認証で受診して
ください（マイナ保険証でも可）

令和 8・9 年度後期高齢者医療の保険料率が改定されました

後期高齢者医療の保険料率は、医療給付費等を推計して 2 年ごとに見直されます。
長野県の令和 8・9 年度の保険料率は下記の表のとおりとなりました。

	令和 6・7 年度
	基礎賦課額
均等割額	44,356円
所得割率	9.45%
賦課限度額	80万円

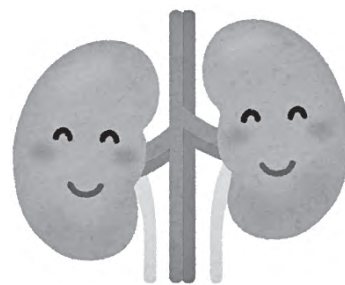
	令和 8・9 年度	令和 8 年度 (年度ごとに算定されます)
	基礎賦課額	子ども子育て支援 納付金賦課額 ※新設
均等割額	48,827円	1,339円
所得割率	8.80%	0.25%
賦課限度額	85万円	2万1千円

児童手当の拡充や誰でも通園制度など、子育てを社会全体で支えるための財源として公
的医療保険料に上乗せして徴収される子ども子育て支援金制度が 4 月から始まりまし
た。
後期高齢者医療保険でも、保険料の改定に合わせて徴収を始めます。

めざせ!80歳で腎臓の働き40%!

尿検査で「たんぱく」が出ることは、体に必要なたんぱく質が尿に漏れ出てしまっており、腎臓に異常が起きていることを示しています。また、血液検査の項目「eGFR（イージーエフアール）」は、腎臓の働きが今何%くらいなのかを示しています。

加齢によって腎臓は少しずつ衰えていきますが、高血圧や糖尿病などの持病があるとその速度は早まります。腎臓が長くはたらくためには衰える速度を緩やかにすることが大切です。80歳の時点でeGFRが40より上であれば、加齢だけなら100歳まで働ける腎臓といえます。まずは健診で自分の腎臓の状態を確認しましょう。



《令和8年度生活習慣病健診日程》

日 程	会 場
9月28日（月）	富草福祉センター
9月29日（火）	新野ふれあい館
10月14日（水）	町民会館
10月15日（木）	

※受付時間：午前8時30分～11時/午後1時～3時（10月15日のみ午後2時まで）

★4月の検診調査で申し込みをされた方には、**9月初旬にお知らせが郵便で届きます。**
余裕を持って開封し、あらかじめ日程や注意事項をご確認ください。

■問合せ 民生課 健康支援係 ☎22-4051

第52回 愛知・長野県境域スポーツ交流会

7月26日(日)に阿南町を会場に愛知・長野県境域スポーツ交流会が開催されました。

阿南町からは4種目に多くの皆さんが参加し、熱戦が繰り広げられました。結果は以下のとおりです。

ソフトバレーボール
参加者 46人
優勝 天龍村B
2位 天龍村D
3位 天龍村A

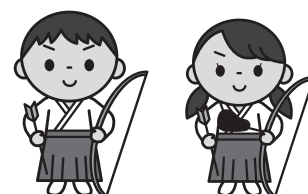
ゲートボール
参加者 24人
優勝 阿南町A
2位 阿南町B
3位 阿南町C



B&Gプールにて SUP体験

SUP体験 15人

弓道
参加者 7人
優勝 村井 悠真（豊根村）
2位 三浦 忠隆（阿南町）
3位 松澤 英男（阿南町）



広報あなん

お知らせ

INFORMATION

『行政相談所』

開設のお知らせ

▼日時 8月18日(火)

午後1時30分～3時

(受付終了)

▼場所 和合出張所

▼相談員 行政相談委員

▼相談内容 行政に関すること全般

※相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にお出かけください。

▼問合せ 総務課 行政係

☎(22) 2141

自家用水道(井戸水などの)
水質検査を受けられます

井戸水などの自家用水道を使用されているご家庭を対象に、水質検査の申込みを受けられます。

町が契約している検査機関をご利用いただくことにより次の金額で検査ができます。

人権擁護委員のご紹介

任期満了に伴い、次の2名の方が7月1日付で法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

野上 越子さん(栗野) 再任

金田 伸子さん(和知野) 再任

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎22-4052

費用は各自でのご負担になります。

▼金額 7,920円(税込)

▼検査項目

臭気、味、色度、濁度、pH

TOC(有機物等)、一般細菌、

大腸菌他

▼検査日

町の実施する、月に一度の検査に合わせたの実施となります。

▼申込み 9月11日(金)まで

▼問合せ 建設環境課 環境水道係

☎(22) 4053



デジタルアメダスアプリが始まりました



気象庁は、気象衛星などを活用して、現在地や任意の地点の気温や天気などのほぼ正確な情報を確認できるアプリを開発し、スマートフォンアプリでデータの提供が始まりました。

「デジタルアメダス」は、翌日にかけて3時間ごとの天気や気温などの予報を確認できるほか、これまでの観測データを確認することができます。

日常生活ほか、防災や農業などに活用してください。

- 知りたい場所の天気や気温を細かく把握
- 今年の気象データを昨年や平年と比較できる
- アラートでリスクに備える

▼アプリのダウンロードはこちらから



iPhone(ios)



Android

▼詳しくはこちらから
(気象庁HP)





アップサイクル作品

ANAN RUPO

あなんルポ

7月11日(土) 阿南高等学校文化祭

阿南高校文化祭「阿南祭」は今年で70回目を迎え、生徒主体のクラス展示や模擬店、地域展示のブースがありました。天候にも恵まれ大勢の来場者がお訪れ、活気にあふれていました。

また、美術授業でアップサイクルに取り組まれ、不要になった選挙の懸垂幕を再利用し製作された素敵なポーチの展示もありました。

8月2日(日)

阿南第二中学校閉校記念イベント

今年度で閉校する阿南第二中学校では、校舎見学や二中グッズの販売、キッチンカーに出店など二中の閉校イベントが開催されました。

また、地元の消防団車両の展示やミニSL乗車のイベントもあり家族連れを中心に多くの方々にご来場いただきました。



8月の休日当番医

※受診の際は事前に電話でご確認ください。

※当番医が変更される場合があります。

阿南地区 診察時間 午前9時～午後6時

(市外局番 0260)

15日(土)	阿南病院 22-2121	泰 阜	26-2003
16日(日)			
23日(日)		中 島	27-3577
30日(日)			



飯田地区 診察時間 内科・小児科・外科…午前9時～午後6時、産婦人科…午前9時～正午(午前中のみです)

TEL0265-	内科	小児科	外科	産婦人科
15日(土)	輝山会 26-8111	市 立 21-1255	輝山会 26-8111	市 立 21-1255
16日(日)	健和会 23-3115	健和会 23-3115	健和会 23-3115	市 立 21-1255
23日(日)	後藤医院(伝馬町) 24-6557	飯田病院附属仲ノ町診療所 49-3083	慶 友 52-1152	市 立 21-1255
30日(日)	しばたファミリークリニック 48-0454	矢野こどもクリニック 52-0452	しばたファミリークリニック 48-0454	市 立 21-1255

休日夜間急患診療所(内科・小児科)

◎診 療 日 15日(土)、16日(日)、23日(日)、30日(日)

◎診 療 時 間 午前9時～午後0時30分(受付時間正午まで)

午後7時～午後10時(受付時間午後9時30分まで)

◎問 合 せ 住所/飯田市東中央通5-96 TEL/0265-23-3636

詳しくは、
町ホームページで
ご確認ください。

「第51回 阿南町乾しいたけ品評会」 結果

7月8日(水)に「第51回阿南町乾しいたけ品評会」が開催されました。結果は、以下のとおりです。

部門	順位	受賞者	地区
どんこの部	1 位	金田 和由さん	新野
	2 位	松下 榮仁さん	富草
こうこの部	1 位	金田 和由さん	新野
	2 位	伊藤 収二さん	大下条
	3 位	松下 榮仁さん	富草
こうしんの部	1 位	金田 和由さん	新野
	2 位	和合森林組合	和合
	3 位	伊藤 収二さん	大下条

「どんこ」「こうこ」「こうしん」とは主に乾しいたけの笠の大きさによる違いで、「どんこ」は傘の直径が4.5cm、「こうこ」は7cm、「こうしん」は8cm程度の大きさのしいたけを指します。

どんこ



金田 和由さん

こうこ



松下 榮仁さん

こうしん



伊藤 収二さん

「第65回 飯伊地区乾しいたけ品評会」 結果

7月9日(木)に「第65回飯伊地区乾しいたけ品評会」が飯田市で開催され、町内生産者が出展し、上位の成績を収められました。結果は、以下のとおりです。

表彰名・部門		受賞者	地区
県知事賞		金田 和由さん ※「こうしん」が受賞	新野
南信州地域振興局長賞	どんこの部	金田 和由さん	新野
	こうこの部	金田万里子さん	新野
	こうしんの部	金田万里子さん	新野
下伊那山林協会会長賞	どんこの部	金田万里子さん	新野
	こうこの部	金田 和由さん	新野
	こうしんの部	和合森林組合	和合
飯伊地区森林組合連絡協議会長賞		伊藤 収二さん	大下条
南信州特用林産振興会長賞	どんこの部	松下 榮仁さん	富草
	こうこの部	松下 榮仁さん	富草
	こうしんの部	伊藤 収二さん	大下条

ケーブルテレビ 光ケーブルへの更新工事のお知らせ

阿南町では、今後もケーブルテレビ放送を安定してご利用いただくため、光ケーブルで接続する「FTTH方式（光ケーブル）」への設備更新工事を行います。

今回の工事は、老朽化した設備を更新するとともに、災害や故障に強く、4K・8K放送などの高画質放送にも対応できるテレビ放送設備を整備するものです。

幹線工事および切替工事期間

期間 令和8年8月～令和9年3月

時間 午前8時30分～午後5時30分

※土曜日、日曜日にも作業を行う可能性があります。

※天候により前後する可能性があります。



住民のみなさまへのお願い

- ・工事期間中、工事作業員が地区内を巡回し幹線工事および切替工事を行います。
- ・工事作業員は身分証明証を携帯し、町の委託工事を受けて実施しています。
- ・個人情報の取得は一切行いません。

※右のような身分証明書を携帯しています。

■問合せ

名称：(株)シーテック 阿南町FTTH工事所

住所：阿南町北條1568番地1

電話：31-0250

FAX：31-0251

備考：月曜～金曜日 午前9時～午後5時

身分証明書

受注者 住所 長野県下伊那郡高森町下市田4440-1
名称 株式会社シーテック
氏名 阿南 太郎

上記の者は、阿南町における「ケーブルテレビFTTH化工事」の下記作業を行う従事者であることを証明する。

作業の名称 C A T V更新工事

有効期間 自 令和8年7月1日
至 令和9年3月31日

発行日 令和8年7月3日

発行者 阿南町役場 総務課

TEL 0260-22-2141



令和8年熊本地震災害義援金受付のお知らせ

▼受付期間 8月6日(木)～10月30日(金)

▼募集場所 役場本庁、各出張所

※お寄せいただいた義援金は、

日本赤十字社長野県支部を經由して送金します。

▼問合せ 民生課 福祉係 ☎22-4051

阿南高校だより

No.102

＊地元の高校である阿南高校の活動を紹介します＊

7月10日・11日 阿南祭 テーマ「Light ～繋がる光、広がる未来～」

第70回の阿南祭は、たくさんのご協力をいただき、無事に終わることができました。ご来場、ご協力ありがとうございました。生徒たちも日ごろの成果を発揮し、思い出に残る阿南祭となりました。



2・3年生 探究学習の活動

2年生の地域探究Ⅰでは、6月に阿南町化石館を見学しました。阿南町が昔は海の底だったとは、ほとんどの生徒が知りません。今回訪問し、実際に化石を見たり説明を聞いたりすることで、地域の歴史の奥深さを学ぶことができました。

3年生の地域探究Ⅱでは、班ごとに探究活動を進めています。ＪＲ温田駅の改築について探究する班は、ＪＲ東海の方とオンラインミーティングを行いました。一方、阿南町の伝統野菜について探究する班は、和合で鈴ヶ沢なすを栽培している方のもとで、苗植えを体験しました。

いただいた苗は、学校でも大切に栽培しています。



地域探究コース福祉系 介護総合演習



福祉系の3年生は、阿南町と泰阜村の施設で、11月まで月2回のペースで実習に取り組んでいます。この実習の他にも、6月には介護職員初任者研修課程の実習が行われました。6名の生徒がすべての研修を終え、まもなく修了式を迎えます。

『永えに地域のシンボルたれ』

ホームページでは、日々の様子を随時お伝えしています。

ぜひご覧ください。

ホームページQRコード→





こんにちは阿南病院です

425

防ごう！熱中症

7月の後半から、例年以上に猛暑の日が続いています。当院に熱中症で受診された方は、今年の5月から7月21日までの期間で3名。昨年の同期間は8名ですから、今のところは少なく推移していますが、若い方でも、室内にいても、熱中症は発症します。ぜひ予防と対応について確認しましょう。



予防のためのポイント

- ・水分はのどが渇く前に飲む。（起床時、就寝前にも）
- ・汗をたくさんかいたら、塩分も摂る。
- ・外出や作業時は飲み物を持参する。
- ・猛暑日は、昼だけでなく、就寝中もエアコン等を使う。
- ・適度な睡眠と栄養をとり、過度な飲酒は避け、体調管理に努める。

熱中症の初期症状と対応

初期症状

- ・めまい、立ちくらみ
- ・大量の発汗
- ・気分が悪い、ボーっとする
- ・手足のしびれ
- ・筋肉痛、筋肉のこむらがえり

周囲で
声を掛け合い
対応しましょう

対応方法

- 体を冷やす
 - ・日陰や室内に退避
 - ・衣服をゆるめ熱を逃がす
 - ・太い血管を冷やす
首の横/脇の下/足の付け根の血管に、保冷剤、ペットボトル、水で濡らしたタオルなどをあてて冷やす
- 水分補給
 - ・ぬるめのスポーツドリンクや経口補水液を少しずつ飲む
 - ※自力で水分を飲めない場合はすぐに医療機関に受診してください



こんな時は救急要請、病院受診！

- ・意識がない、もうろうとしている
- ・けいれん
- ・吐き気、嘔吐、頭痛
- ・生あくびをする、ボーっとしている
- ・体温が高い、呼吸が不規則



人間ドック・各種健診の申込み用フォームができました

スマホで3カ月先の月末までの予約をお申込みいただけます。

入力いただいた内容を確認後、3日以内（休日除く）に担当より電話でご連絡します。

※予約状況により、調整をお願いする場合があります。

- フォームでお申込みできる健診
 - ・人間ドック
 - ・脳ドック（フル・シンプル）
 - ・生活習慣病予防健診
 - ・特定健診
 - ・町村の集団健診以外の婦人科検診
- 人間ドック等の不明な点は、お電話でお問い合わせください。
- 上記以外の一般健診等の予約は、平日13時から16時の間にお電話にてお願いします。



和みの医療センター 長野県立阿南病院 ☎22-2121

～予約のお電話は、平日13時から16時の間にお願ひします～

夜間窓口開設のお知らせ

9月24日(木)
10月19日(月)

マイナンバーカード申請・受取り、
戸籍・住民票・税等諸証明書の
発行ができます。

毎月第3月曜日
午後5時15分～7時
※お支払いは現金のみ。

氏名	喪主	地区
飯田 利男	中村 絹代	東町
後藤 美年	大村 忠	大野村
松澤 森男	深見 隆司	深見
小林 貞助	三共 敏晴	三共
金田 慶子	栗野 敏夫	栗野
熊谷 鉄男	大屋 由美	大屋

ご冥福をお祈りします

おくやみ

七月

町の人口 令和8年8月1日現在

	大下条	新野	和合	富草	合計	前月比
世帯	779	484	86	541	1,890	△3
人口						
男	785	418	80	587	1,870	△8
女	816	502	82	554	1,954	△13
計	1,601	920	162	1,141	3,824	△21
前月比	△7	△12	△2	0		

8月の納税

- 国民健康保険税
- 介護保険料
- 住民税
- 後期高齢者医療保険

今月の納期限は8月31日(月)です。

※口座振替日は、8月25日(火)です。

前日までに残高の確認をお願いします。

切り取り線

9月のごみ分別収集のお知らせ

必要な方は、切り取って、目につくところに貼ってお使いください。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		アルミ缶 スチール缶	プラスチックごみ	燃やすごみ		富草地区 不燃ごみ回収
6	7	8	9	10	11	12
		燃やすごみ	茶色びん 無色びん その他びん	燃やすごみ		田上処分場 持込日
13	14	15	16	17	18	19
田上処分場 持込日	燃やすごみ	ペットボトル	プラスチックごみ	燃やすごみ		大下条地区 不燃ごみ回収
20	21	22	23	24	25	26
		燃やすごみ		燃やすごみ		和合・新野地区 不燃ごみ回収
27	28	29	30			
		燃やすごみ				

きれいな信州環境美化運動にご協力いただきありがとうございました！

各区長・組長様を通じて地区の皆様にお願ひさせていただいておりました、『きれいな信州環境美化運動』のごみ拾い活動について、全地区で合計63団体の320人の方にご協力いただき、不燃ごみ袋約70袋分のごみを回収することができました。
皆様のご協力ありがとうございました。

乳幼児健診のお知らせ

月 日	対象乳幼児	場所及び受付時間
8月25日 (火)	4か月児健診 (令和8年4月生まれ)	県立阿南病院 午後0時45分～1時
9月2日 (水)	すくすくひろば (未就園児)	子育て支援室(大下条保育園内) 午前9時30分～11時
9月4日 (金)	3歳児健診 (令和5年6～8月生まれ)	県立阿南病院 午後1時15分～1時30分
9月15日 (火)	離乳食教室	阿南町保健センター 午前10時
9月25日 (金)	7か月児健診 (令和8年1～2月生まれ)	阿南町保健センター 午後1時15分～1時30分
	10か月児健診 (令和7年10～11月生まれ)	
9月29日 (火)	4か月児健診 (令和8年5月生まれ)	県立阿南病院 午後0時45分～1時

☆乳幼児健診、すくすくひろばの年間予定については、町ホームページをご確認ください。

▼民生課健康支援係 ☎22-4051



げんきっ子 ひちば

No.234

このコーナーは、保育園・小中学校の活動を紹介するコーナーです。

大下条小学校【学校教育目標】

ともに学び 心ゆたかで たくましい ふちっ子

「ふちっ子」は大下条小学校児童の愛称です。
深見池のふちにある学校の子だから「ふちっ子」
令和8年度は59人の「ふちっ子」が、
「ともに学び 心ゆたかで たくましく」活動しています。

大下条小学校
ホームページも
ご覧ください



<https://ooshimojou.eek.jp/wp/>

学年や学校の枠を超えた交流をしながら、
多くの活動を楽しんでいるふちっ子を紹介します！

入学式



6人の新入生は、入学後すぐに小学校に慣れ、明るくのびのびと学校生活を送っています。

1・2年 調理場見学



調理員さんの「美味しく食べてほしい。」という気持ちを学ぶことができました。

3年 サルビアの郷交流



利用者さんと交流をしました。風船バレーをしたり、坊主めくりをしたりして楽しみました。

4年 浄水場見学



「蛇口をひねれば水が出る」ということは当たり前ではないということを学ぶことができました。

5年 田原市受入交流給食



田原市伊良湖岬小5学年と給食交流をしました。県歌『信濃の国』を覚えて歌ってくれ驚きました。

6学年交流会 阿南連合修学旅行に向けて



修学旅行に向けて、何度も6学年交流会を重ねました。町内全6学年の仲が深まりました。

全校親子レク



PTA 学年部の皆さんが企画運営してくださいました。昨年度から保護者アンケートを実施したり、検討したりしていただいたおかげで、保護者の方の負担が少なく楽しい全校親子レクを開催することができました。「子どもたちに楽しい思い出を作ってあげたい。」という思いが実現しました。

クラブ



今年度は、地域ボランティアの皆さんにお手伝いいただき、実施しています。地域の良さを知る機会ともなっています。