広報あなん



10月31日　第33回 歩いて健康大会

今年度は富草地区で開催となりました。秋晴れの中、景色の変化や歴史に触れながら、秋のウォーキングを楽しみました。

目次

森林管理制度 …… p2
雇用奨励金 …… p3
みなみ信州駅伝に出場します …… p4
国民年金保険料は社会保険料控除の対象です …… p5
お知らせ …… p6～10
阿南高校だより …… p11
こんにちは阿南病院です …… p12
おとろこび　おくやみ　納税　人口　他 …… p13
げんきっこひろば …… p14

令和8年
11月号
2026 Nov No.717

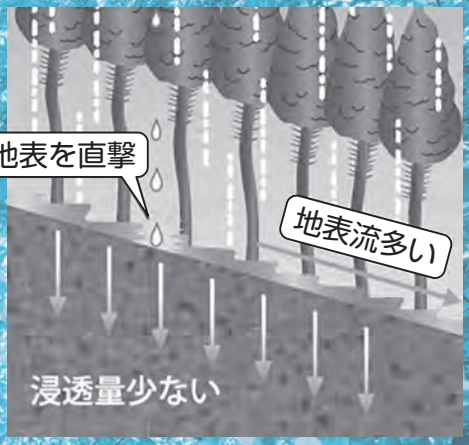
森林は適切な手入れが必要です

手入れが実施されないと森林の働きが損なわれます

間伐をしないと…



１本１本が充分に日光を受けることができず、木は細長くなり弱くなります。林内にも光が入らないため、下層には下草や低木が育ちにくくなります。



地表がむき出しのため、表土が流出しやすくなり、水源かん養機能も低下します。

そこで… 阿南町では森林経営管理制度を進めています

◆森林経営管理制度とは

平成31年４月からスタートした制度で、民有林のうち現に経営管理がされていない森林について、市町村が森林所有者の委託を受け経営管理することや、意欲と能力のある林業経営者に再委託することにより、林業経営の効率化と森林の管理の適正化を促進するものです。



◆実施方針の基本的な考え方

森林が有する防災減災の機能が求められる区域について、森林所有者による施業が困難な森林を中心に、森林経営管理制度の適切な運用を通じて整備を進めていきます。

◆森林所有者への意向調査

森林所有者の皆様に、森林の管理方法の選択などの意向調査を実施しています。

意向調査は令和２年度より順次実施しており、森林所有者の皆様には順次意向調査のためのアンケート調査が郵送で送られる予定ですので、町内の森林の適切な管理を進めるため、調査へのご理解とご協力をお願いします。

■問合せ　建設環境課　建設林務係　☎22-4053

「雇用奨励補助金」「就労祝い金」「かえっておいないよ奨励事業補助金」のご案内

振興課商工観光係　☎22-4055

町では、雇用機会の増と人材育成、若者の定住を目的とし、下記の補助制度を設けています。

雇用奨励補助金

事業者の方が町内の事業所等に新卒者を常用労働者として雇用した場合に、雇用した事業者へ補助金を交付する制度です。

下記の全ての要件を満たしている事業者

○町内の事業所等に、新卒者を令和７年10月１日から令和８年９月30日までに常用労働者として雇用を開始し、かつ、６月以上常用労働者として雇用した事業者（農家や個人経営の商店など自営業の方も対象となります。）
○新卒者の雇用を開始した日から６月以内に雇用した新卒者を対象とした研修を実施した事業者
○町税を滞納していない事業者
○国が実施する既卒者育成支援奨励金その他の補助金と同様の金品の交付を受けていない事業者

交付額：雇用１人に対し 25万円

就労祝い金

新卒者が町内事業者または町外事業者に常用雇用者として雇用された場合、または新規起業をした場合に祝い金を交付する制度です。

下記の全ての要件を満たしている方

○新卒者の方
○令和７年10月１日から令和８年９月30日までに町内または町外事業者に常用雇用者として６月以上雇用され、または新規起業により６月以上事業展開し、町内から通勤している方
○町に住民登録をし、かつ、生活の実態が認められる方
○町税及び水道料金等が、本人及びその家族に滞納がない方
※２年以内に町外へ転出した場合は全額返還となります。
※かえっておいないよ奨励事業補助金との併用はできません。

交付額：１人　20万円

※申請期限：当該年度の３月末日

かえっておいないよ奨励事業補助金

阿南町出身の町外在住者が阿南町に定住し、町内からの通勤圏内の町内外事業者に就職または起業した方へ補助金を交付する制度です。

下記の全ての要件を満たしている方

○町出身者でUターンした方（Uターンした日から起算して１年以内の方）
○町に住民登録をし、かつ、生活の実態が認められる方
○町内または町外事業者に常用労働者として６月以上雇用され、または新規起業により６月以上事業展開し、町内から通勤している方
○申請時に50歳未満の方
○区、組及び年齢によっては消防団等に加入するなど地域活動に参加すること
○本人及び世帯員全員が町税等を滞納していない方
※２年以内に町外へ転出した場合は全額返還となります。
※就労祝い金との併用はできません。

交付額：１人　12万円

※申請期限：Uターンした日から１年以内

第11回 みなみ信州駅伝大会　12月6日㈰ 開催

一般の部・小学生の部に阿南町チームが出場します。

（場所：飯田市総合運動場陸上競技上及び周辺道路）

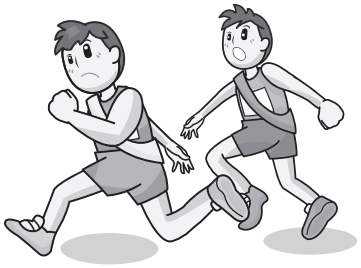
一般の部　コース 計14.9㎞ 『阿南町マウンテンズ』

1区（3.1㎞）立石（たていし） 幸也（ゆきや） さん　　2区（2.0㎞）宮脇（みやわき） 幸汰（こうた） さん

3区（3.0㎞）宮脇（みやわき） 拓実（たくみ） さん　　4区（2.0㎞）安藤（あんどう） 信貴（のぶき） さん

5区（4.8㎞）城田（しろた） 陸斗（りくと） さん

控え選手　長澤（ながさわ） 和樹（かずき） さん、伊藤（いとう） 恒（ひさし） さん



一般の部　コース 計14.9㎞ 『阿南町リバーズ』

1区（3.1㎞）熊谷（くまがい） 友（ゆう） さん　　2区（2.0㎞）村松（むらまつ） あず さん

3区（3.0㎞）伊藤（いとう） 栄哉（はるや） さん　　4区（2.0㎞）佐々木（ささき） 一成（かずなり） さん

5区（4.8㎞）フィリップス（ふぃりっぷす）・ローガン（ろーがん）・マイケル（まいける） さん

控え選手　長澤（ながさわ） 和樹（かずき） さん、伊藤（いとう） 恒（ひさし） さん

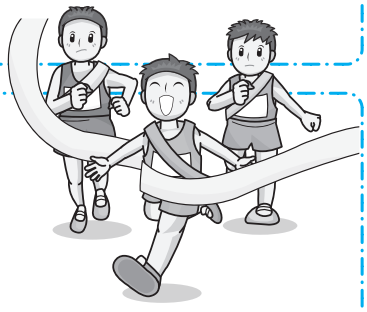
一般の部　コース 計14.9㎞ 『阿南第一中学校２学年』※学生No.１エントリー

1区（3.1㎞）中嶋（なかしま） 駿友（はやと） さん　　2区（2.0㎞）佐々木（ささき） 颯介（そうすけ） さん

3区（3.0㎞）熊谷（くまがい） 凛生（りお） さん　　4区（2.0㎞）熊谷（くまがい） 颯人（はやと） さん

5区（4.8㎞）野上（のがみ） 優（ゆたか） さん

控え選手　原田（はらだ） 蒼（あお） さん



小学生の部（小学３年～６年）　コース 計８㎞（２㎞×４区間）

小学６年生　勝野（かつの） 心陽（こはる） さん

小学５年生　勝野（かつの） 晃生（こうせい） さん・村松（むらまつ） 昂（こう） さん

小学４年生　野上（のがみ） 咲知（さち） さん

皆さまからの温かい声援をお願いします！

カスタマーハラスメント対策マニュアルを制定しました

阿南町では、職員が安心して働ける環境を整え、町民の皆さまにより良い行政サービスを提供するため、「カスタマーハラスメント対策マニュアル」を令和８年10月１日に制定しました。

町民の皆さまからのご意見やご要望には、これまで同様、丁寧かつ誠実に対応してまいります。一方で暴言や威圧的な言動、長時間の拘束、過度な要求など、社会通念上相当な範囲を超える行為については、マニュアルに基づき、組織として適切に対処します。職員が一人で抱え込むことがないよう、必要に応じて関係部署と連携しながら、円滑な行政運営につなげていきます。

これからも、お互いを尊重し、誰もが安心して利用できる役場作りを進めてまいります。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

■問合せ　総務課　行政係　☎22-2141

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です！

1．社会保険料控除について

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されます。控除対象となるのは、令和８年中（令和８年１月１日から令和８年12月31日）に納められた保険料の全額です（令和８年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

令和８年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、日本年金機構から、下記のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに発送されます。お手元に届きましたら大事に保管し、年末調整や確定申告の際にご利用ください。

2．電子データの控除証明書について

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、ｅ-Ｔａｘで利用できる電子データの送付もしています。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録を行うとマイナポータルの「お知らせ」で電子データを受けとることができます。（なお、「電子送付」を希望した場合は、郵送は停止されます。）

3．控除証明書の送付日

証明書の交付対象者	送付方法	発送時期
令和８年１月１日から令和８年９月30日までの間に国民年金保険料を納付された方	電子送付	令和８年10月16日から10月下旬にかけて順次
	郵送	令和８年10月23日から11月上旬にかけて順次発送
令和８年10月１日から令和８年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方	電子送付	令和９年１月下旬から順次
	郵送	令和９年２月上旬

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

4．「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に関するお問い合わせ

⑴ねんきんチャットボット（控除証明書相談チャット）
（https://www.nenkin.go.jp/service/seidozenpan/chatbot.html）
お問い合わせに対し、対話形式で24時間自動対応するチャットボットを開設しています。「ねんきんチャットボット」で検索し、「控除証明書」を選択してください。

⑵日本年金機構ホームページ（https://www.nenkin.go.jp/）
年金Ｑ＆Ａ（国民年金）→（国民年金の制度）→（社会保険料の控除証明）からご確認ください。

■問合せ　日本年金機構飯田年金事務所　☎0265-22-3641　役場住民税務課住民係　☎22-4052

ケーブルテレビ光化工事　Q&A

Q１ 工事はどんなことをするの？

A 従来の同軸ケーブルから光ファイバーケーブルへ張替工事です。
CATVの光化後は地上波（中京波含む）、自主放送に加えBS（一部放送局を除く）も視聴できます。
※幹線の撤去工事は令和９年度に実施します。

Q２ 住宅への引込工事はいつから？

A 住宅への引込工事は11月中旬から開始します。なお、工事には立会いが必要になります。
住宅の引込口にV-ONU（従来の保安器の代わり）を設置する工事です。V-ONUは電源が必要となりますので、近くにコンセントが無く工事が必要な場合には、町負担で電源工事を行います。
また、ご家庭のメインテレビの1台を工事の際に視聴確認をいたします。なお、作業員は町が発行した身分証を必ず携帯しています。

Q３ どうしてもやらないとならないの？

A この工事は町の古いケーブルテレビ設備を新しい設備に切替える作業になります。
この工事ができないと、古い設備の廃止時にテレビが映らなくなります。

Q４ 費用はかかるの？

A 引込工事は無料です。機器更新等は各ご家庭のご負担になります。（Q6もご覧ください）

Q５ NHK受信料にご注意ください

A 今回の光ケーブルへの更新により、NHK受信料の衛生契約が個々に必要となります。

光ケーブルだけで地デジ放送・BS放送を視聴する場合			
	契約の種類	料金（月額）	
		NHK受信料	町CATV利用料
現在の契約	地上契約（デジタル）のみの方	1,100	500
新しいご契約	新たに衛星契約（デジタル+BS） 令和９年４月１日から	1,950	500

衛星契約をお持ちでない方には、新たなご負担をお願いすることとなりますが、さまざまな方法を比較検討し、中京波が視聴できる点や町全体の負担を減らせる国の補助金等を活用できる点から「最良の選択」であると判断しました。

Q６ BSを視聴するには何が必要？

A 本工事により、「地上デジタル放送」と「BS放送」の電波が１本の線でまとまって各ご家庭へ届きますので、テレビの手前で地上波とBS波に分ける「分波器」の設置が必要となります。
なお、町では分波器を各ご家庭へ1個ご用意しますが、２個以上必要な方は各自でご手配をお願いします。
また、現在の宅内の機器の状態（ブースターや分配器がBSに対応していない等）によっては、機器の更新を行う必要があります。BS視聴対応が必要な方は、BS波の共用開始の令和９年４月１日までにお近くの電気店へご手配ください。

■問合せ　㈱シーテック阿南町FTTH事業所　☎31-0250
阿南町役場総務課 行政係　☎22-2141

第50回 町民体育大会秋季大会 10月24日㈯開催

剣道・弓道・ゲートボール・マレットゴルフの４種目に約50人の選手が参加し、町内の各会場で開催されました。

雨が降る肌寒い天候の中での競技となりましたが、参加者たちは日頃の練習の成果を存分に発揮、皆さんの熱気が寒さを吹き飛ばし、会場は活気に満ち溢れていました。

選手の皆さん、そして大会を支えてくださった関係者や保護者の皆さん、本当にありがとうございました。

大会の結果は以下のとおりです。（敬称略）

★剣道★

	小学生の部	中学生の部	一般の部
優勝	佐々木　結生	南島　旭翔	小林　一夫
準優勝	佐々木　陽央		熊谷　傑
3位	南島　健人		伊藤　榮隆
			佐田　陸

★弓道★

優勝	松下　歩暉
準優勝	塩澤　尋斗
3位	三浦　忠隆

★マレットゴルフ★

優勝	三浦　虎夫
準優勝	野牧　守夫
3位	森下　公正

★ゲートボール（チーム名）★

優勝	大北
準優勝	西北
3位	富草
4位	大二





問合せ：阿南町教育委員会　社会教育係 ☎22-2270

㈱ワイズ・パーソンと災害時における包括防災協定を締結しました

10月８日㈭に株式会社ワイズ・パーソンと『災害時における包括防災協定』を締結し、調印式を行いました。

本協定により、地震その他の災害が発生、または発生する恐れがある場合、防災備蓄品の避難所への配送や物資拠点施設の運営補助に加え、平時のドローン等の操作講習及び実演指導などを要請することができる内容となります。

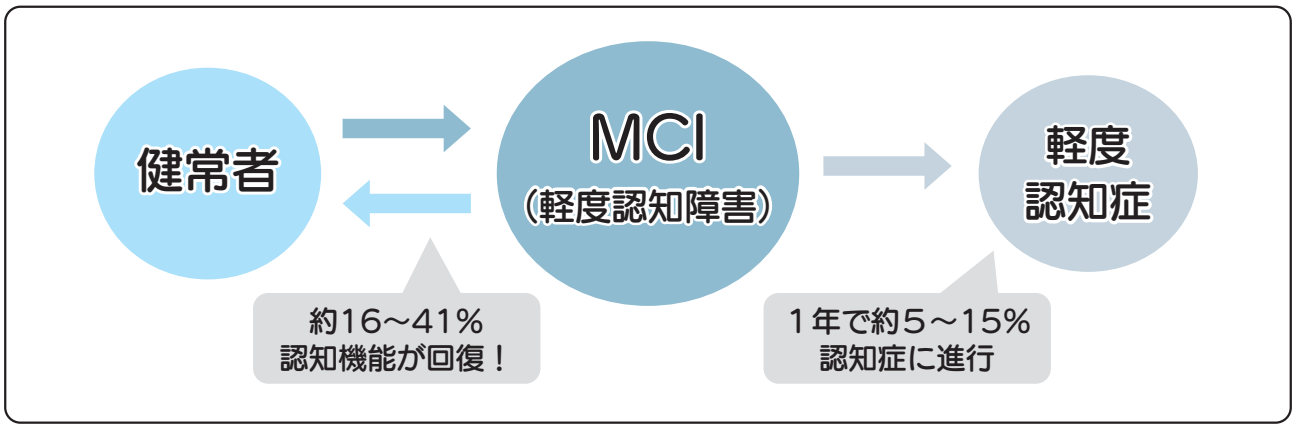


認知症を知ろう！ 第３弾

今月は、「認知症の早期発見と早期相談」についてご紹介します。

認知症と診断される前の段階に、MCI（軽度認知障害）という状態があります。MCIとは、認知症そのものではないが、健常の状態でもない、「健常と認知症の間の状態」のことを指します。

MCIでは１年で約５～15%が認知症に移行する一方で、１年で約16～41%の人は健常な状態に戻ることが分かっています。早い段階で発見、相談できれば、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。



「気になるけど、どこに相談したら良いか分からない」という場合は、まずは地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

次回は「認知症予防」についてご紹介します。

【参考文献】「国立研究開発法人　国立長寿医療研究センター：あたまとからだを元気にする　MCIガイドブック」

■問合せ　民生課　地域包括支援センター　☎22-4051

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
11月20日（金）	７か月児健診（令和8年3月～4月生まれ）	阿南町保健センター 午後1時10分～1時30分
	10か月児健診（令和7年12月～令和8年1月生まれ）	阿南町保健センター 午後1時～1時10分
11月24日（火）	４か月児健診（令和8年7月生まれ）	県立阿南病院 午後0時45分～1時
12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
12月4日（金）	３歳児健診（令和5年9月～11月生まれ）	県立阿南病院 午後1時15分～1時30分
12月22日（火）	４か月児健診（令和8年8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

切り取り線

12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	無色びん 茶色びん 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	31	1/1	1/2
	燃やすごみ	田上処分場 持込日	休業	休業	休業	休業

年末年始のごみ収集日にご注意ください

○毎年12月31日～1月3日は、ごみ収集ステーションからの収集が休業になります。また、田上処分場への不燃ごみの直接持込みは、12月30日～1月4日まで休業となります。

ANAN RUPO あなんルポ



10月12日㈪　きのこ祭り

７年ぶりに「きのこ祭り」が阿南町特用林産振興会主催のもと、かじかの湯駐車場で開催されました。

ここ数年は新型コロナウイルスの影響やきのこ、特にマツタケの出が悪い年が続いた影響で開催ができませんでしたが、今年はきのこ祭り開催前から10人以上の方が行列を作るなど、盛況なうちに終えることができました。

10月15日㈭　どんぐり拾い散歩

さくらんぼの会でどんぐり拾い散歩に行ってきました。

大下条保育園を出発してお母さんと手をつないでゆっくり歩きました。深見の村松さんのお宅で大きなどんぐりを拾わせてもらい、秋をいっぱい感じてきました。

拾ったどんぐりやとさくらんぼの会のお友達が育てた千日紅（せんにちこう）の花などを使ってのクリスマスリース作りも楽しみです。





↑稲葉クリーンセンターの見学の様子



恵那興業の見学の様子→

10月20日㈫　ごみ処理施設見学会

今年度の見学会には３人の方が参加されました。田上不燃物処理場、阿南町のプラスチックを中間処理している阿智村の恵那興業、飯田下伊那地域の燃やすごみを処理している稲葉クリーンセンターを見学しました。

日頃のごみ出しやリサイクルの重要性を実感する機会となりました。

阿南町の健康寿命を延ばすために

健康寿命とは、単に寿命が長いだけでなく、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。長野県は男女とも全国でもっとも健康寿命が長いのですが、阿南町では男性が３～４才短い現状にあります。

令和６年度	阿南町	長野県	全国
男　性	77.2（県内76位）	80.9（全国１位）	79.7
女　性	84.9（県内48位）	85.0（全国１位）	84.1

健康寿命を延ばすためには、がんや生活習慣病の予防がカギになります。若い年代から健康的な生活習慣を意識し、健康診断やがん検診を定期的に受診しましょう。町では、令和７年～17年度の健康増進計画「健康あなん21」を策定しています。健康維持のために町民の皆さんに実践していただきたい生活習慣について、次回からの広報あなんで紹介していきます。

■問合せ　民生課（保健師）　☎22-4051

11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（日）	阿南病院　22-2121	新　野　24-3022
22日（日）		
23日（月）		
29日（日）		富草　090-1869-4448



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（日）	のむら　23-7000	久　田　22-0379	慶　友　52-1152	市　立　21-1255
22日（日）	健和会　23-3115	健和会　23-3115	健和会　23-3115	市　立　21-1255
23日（月）	後藤医院　24-6557	矢　野　52-0452	おおぎ　22-1730	市　立　21-1255
29日（日）	菅　沼　22-0532	菅　沼　22-0532		市　立　21-1255

休日夜間急患診療所（内科・小児科）
◎診　療　日　15日㈰、22日㈰、23日㈪、29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。

子育て支援室からのお知らせ

●さくらんぼの会
『いっしょに遊ぼう♪「お店屋さんごっこ・保育園見学」』
日　時　12月11日㈮
場　所　3園各保育園（大下条保育園・新野保育園・富草保育園）
○3歳以上児さんによるお店屋さんに未満児さんといっしょに買い物を楽しみます。
　併せて園の様子を見てください。入園希望のある園をお勧めいたします。
　園内で感染症が認められた際は中止となりますのでご承知おきください。
　各園で方法が変わってきますので後日お知らせいたします。
○持ち物…品物を入れる大きめの袋（エコバック・紙袋など）、大人の上履きと子どもは滑らない靴下や上履き
○申込みが必要です。締切り11月26日㈭まで

『リトミックで遊ぼう！』
日　時　12月16日㈬　午前9時30分～11時
場　所　大下条保育園
○熊谷暁代先生のリトミックです。月齢の低いお子さんもいっしょに音楽を楽しみましょう。
○持ち物…水分補給出来るもの、動きやすい服装、大人の上履きもしくは裸足
○申込みが必要です。締切り 12月9日㈬まで

『クリスマスコンサート♪』
日　時　12月24日㈭　午前9時～10時30分
場　所　大下条保育園
○木管五重奏の「もくご」さんによるコンサートです。町の在園児といっしょに聴きます。
○持ち物…大人の上履き
○申込みが必要です。締切り 12月1日㈫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。

町民バスの時間が合わない場合や休日の移動にご利用ください

町民なら誰でも使える８割助成タクシー券交付事業

対 象 者　阿南町に住所を有する方
お求め先　役場本庁またはお近くの出張所でお求めいただきます。
種　　類　10枚１冊とし、100円券、500円券、1,000円券の３種類があります。
価　　格　100円券　（1,000円分）　200円
　500円券　（5,000円分）　1,000円
　1,000円券（10,000円分）　2,000円



使用できるタクシー事業者　マルトハイヤー（☎25-2045）
　シズカタクシー（☎27-2321）
そ の 他　タクシー券は、つり銭がでません。
■問合せ　総務課　企画財政係　☎22-2141

阿南高校だより No.105

＊地元の高校である阿南高校の活動を紹介します＊

10月20～22日　研修旅行（広島・神戸・大阪　２泊３日）

２年生が研修旅行に出かけました。高校生活の中でも特に大きな行事の一つとあって、生徒たちはこの日を心待ちにしていました。旅行中は、平和について考える学習や防災について学ぶ活動に取り組んだほか、それぞれの地域の歴史や文化にも触れ、多くのことを学びました。また、仲間とともに過ごす時間を通して、かけがえのない思い出を作ることができました。





10月２日　２年福祉系　上級学校訪問

２年の福祉系と進学コースの生徒たちが、日本福祉大学を訪問しました。社会福祉学部の模擬授業や大学生との交流、学食体験を通して、高校とは異なる大学の雰囲気を体験しました。進路について考えるよい機会になりました。



温田駅ありがとうメッセージ

３年地域探究Ⅱでは、温田駅改修に関する探究に取り組む生徒たちが、７月から集めた温田駅へのメッセージをまとめ、待合室に掲示しました。ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。



２年 地域探究Ⅰ　秋の収穫

・平石農場
　ひまわりの種とりのお手伝いをしました。収穫した種はひまわり油になるほか、来年まく種にもなります。
　たくさんの種がとれるよう丁寧に作業しました。



・稲刈り（信州アトムさん）
　５月末に田植えをした田んぼで稲刈りを行いました。生徒たちは慣れない鎌を使って稲を刈り、はざ掛けを体験しました。
　長雨の合間の好天のもと、収穫作業に励みました。



スポーツの秋　運動部の活躍

・弓道部
　新人戦南信地区大会
　　個人戦（男女）
　　団体戦（男子）出場



・卓球部
　全日本ジュニア県予選　男子シングルス出場
　新人戦南信地区大会　男子シングルス出場
・陸上競技同好会
　新人戦南信地区大会　男子100m･1500m出場

『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。

こんにちは阿南病院です 428

冬に流行する感染症

寒い季節は感染症のウイルスが活発に活動します。また、寒さで身体の抵抗力が落ちていると、子どもや高齢者の集団感染、重症化が起きやすくなります。まずは予防が大切ですので日頃から注意しましょう。

インフルエンザ

どんな病気？

38℃以上の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、強いだるさなど、全身に急に症状があらわれるのが特徴です。子どもは急性脳症、高齢者は肺炎などの合併症を起こしやすく、重症化することもあります。

予防のポイント

- ☑手洗い・うがいやこまめな換気を心掛けるなど、基本的な感染対策を実施しましょう。
- ☑バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動などで生活習慣を整え、体力をつけましょう。
- ☑ワクチン接種は発症をある程度抑え、重症化を予防する効果が期待できます。

発症したら



- ☑十分な水分と栄養をとり、しっかり休養しましょう。
- ☑マスクを着用し、周囲にせきなどで飛沫を飛ばさないようにしましょう。
- ☑症状がひどく長引く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

その他

阿南病院でもインフルンザのワクチン接種ができます。

内科（成人）：平日　８:30～11:30に接種　予約不要、受付で接種希望の旨を申し出てください。
小児科：毎週水曜日 14:30～16:30に接種　**要予約**（予約電話は平日11:30～12:30に小児科外来まで）

ノロウイルス（急性胃腸炎）

どんな病気？



感染から発症までの潜伏期間は24～48時間程度。主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃～38℃の発熱等で、通常は３日以内に症状が治まります。感染経路はほとんどが経口感染です。発症者のおう吐物などから集団感染が起きやすく、重症化リスクの高い高齢者や小児は特に注意が必要です。

予防のポイント

- ☑トイレの後、調理や食事の前には、流水とせっけんで手をしっかり洗いましょう。
- ☑食品はしっかり加熱し、特にカキなどの二枚貝は、中心が熱々になるよう調理してください。
- ☑感染者のおう吐物や便を処理する際は、使い捨ての手袋を着け、ペーパータオル等を使って拭き取った後、家庭用塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウムを含む）を薄めた消毒液で再度拭き取り、使用したものはビニール袋に密閉して捨ててください。（漂白剤は製品の表示に従って適切に使用してください。）

発症したら

- ☑経口補水液などでこまめに水分補給をしましょう。水分がとれない時は、早めに医療機関を受診してください。
- ☑市販の下痢止め薬を飲むことでかえって回復を遅らせる恐れがありますので、控えましょう。
- ☑回復後も１週間程度は感染者の便からウイルスが排出されるので、引き続き感染対策を行いましょう。

その他

経口補水液は阿南病院の売店でも販売しています。流行時には、事前に備えておくのもおすすめです。

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時の間にお願いします～

十月

よろこび

伸びよ健やかに

氏名	保護者	地区（屋号）
小泉（こいずみ） 美愛（みあ）	正孝	栗野（下開土）
コイズミ ジェニー アルディナ		



小泉美愛ちゃん

おくやみ

ご冥福をお祈りします

氏名	喪主	地区（屋号）
佐々木（ささき）淳志	政志	鷲巣（中屋）
林（はやし） 髙恵（たかえ）	幸博	平久（髙木）
太田（おおた） 昇（のぼる）	実	大村
時原（ときはら）イツヱ（いっえ）	由和	荒木
土屋（つちや） 酉治（ゆうじ）	隆恆	東町（玉屋）
佐々木（ささき）愛子（あいこ）	健三	本町（佐々木屋）
関（せき） 忠安（ただやす）	雅宇	砂田（牧ノ屋）

11月の納税

◯国民健康保険税
◯介護保険料
◯後期高齢者医療保険

今月の納期限は11月30日㈪です。
※口座振替日は、11月25日㈬です。
　前日までに残高の確認をお願いします。

町の人口　令和8年11月1日現在

		大下条	新野	和合	富草	合計	前月比
世帯		776	484	84	538	1,882	5
人口	男	774	415	77	580	1,846	△5
	女	813	500	80	547	1,940	3
計		1,587	915	157	1,127	3,786	△2
前月比		△1	△2	△1	2		

交通安全栄誉章
「緑十字銅章」を受章されました

日頃の優良運転や交通安全活動の推進に貢献されました木下耕一さん（富草）、金田高枝さん（富草）、佐々木良都さん（和合）が受賞されました。
誠におめでとうございます。

夜間窓口開設のお知らせ

12月21日（月）
1月18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時まで
※お支払いは現金のみ。

犯罪被害者月間　11月1日㈰～12月1日㈫

～知ってほしい、犯罪被害者のこと～

ご存じですか？

犯罪による被害は、心や身体が傷つけられるだけではありません。
犯罪の被害にあわれた方、そのご家族、ご遺族は、被害を受けた後もさまざまな困りごとに直面し、苦しめられています。
被害の軽減や回復には、周囲の方の理解や共感、配慮、協力がとても大切です。
県民の皆様一人ひとりが犯罪の被害にあわれた方々の置かれた状況を理解し、その立場に立って考え、再び平穏な生活を営むことができるよう支援の手を差し伸べることが求められています。

犯罪被害者等への接し方
専門家による解説動画

お住まいの地域の支援を検索できます



げんきっこ　ひろば　No.236

和合小学校

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。

和合小学校

本校HPもご覧ください
http://wagosc.eek.jp/home/

「ワクワクする学校」を合い言葉に

「かしこく・やさしく・たくましく」を学校教育目標にし、「ワクワクする学校」を合い言葉に、豊かな自然環境を生かし職員と児童がいっしょになってさまざまな活動に取り組んでいます。また、地域の方々に支えられ、多くの活動に取り組んでいます。

お米づくりは、ほぼ手作りで行っていますが、地域の方にコツを教えていただき、今年も豊作でした。林松寺の県道沿いの花壇での活動は、今年で18年目となり、地域の方と大切に花を育てています。また、和合地区の昔の話をお聞きしたり、昔の遊びを教えていただいたりして、楽しく学んでいます。





念仏踊りや運動会に向けて、篠笛や踊り、また太鼓も教えていただきました。地域の方や保護者の方と一緒に発表することができました。和合小のすぐ下を流れる和知野川の淵はとてもきれいで、８月には売木小学校と川遊び交流をすることもできました。





今年度は、他にも一輪車教室があり、プロの方に技を教えていただいたり、和菓子職人から和菓子の作り方を教えていただいたり、けん玉を通して夢中になって取り組む大切さを教えていただいたりと、さまざまな活動に取り組んできました。






これからも和合小学校ならではの活動にどんどん取り組んでいきたいと思います。

編集　阿南町広報編集委員会　発行　阿南町　TEL(0260)22-2141　FAX22-2576　印刷　飯田共同印刷㈱　TEL(0265)23-3889
阿南町ホームページ　http://www.town.anan.nagano.jp/　　Eメール　anan@town.anan.nagano.jp