



あさひむら回覧板



お届けする内容	日程等
◇ 3月定例会の開催予定について	3/3~13
◇ 融和集会開催のお知らせ	3/24
◇ ふるさと納税返礼品提供事業者説明会について	3/18
◇ 物価高対応子育て応援手当のご案内	
◇ 令和7年度不妊治療助成事業申請について	~3/31
◇ やまどりの杜住宅団地第1次販売予約受付開始!	3/17~4/17
◇ 農地貸します、売ります!! 一朝日村農地貸借情報一	
◇ 風食防止対策にご協力ください!	
◇ 春の野ねずみ一斉駆除について	~3/31
◇ 朝日村生活支援商品券を配布します	
◇ 令和8年度くらしのカレンダーのご案内	3/14~29
◇ パステル和(なごみ)アート講座開催のご案内	3/26
◇ 市町村対抗駅伝競走大会・小学生駅伝大会 朝日村代表出場者募集のお知らせ	
◇ 朝日村自主番組放送だより	

◇ 学校だより(朝日小学校)
◇ 思誠愛(鉢盛中学校)
◇ 保育園だより(あさひ保育園)
◇ ぽけっと 3月号(子育て支援センター)
◇ わくわく館だより3月号(わくわく館)
◇ 古見原ふれあい自然楽園利用者募集!!(朝日村観光協会)
◇ 令和8年度社会福祉協議会 職員募集案内(朝日村社会福祉協議会)
◇ ぶどうの里だより(防犯協会)
◇ POLICE あさひ(朝日村駐在所)
◇ えがお 2026 冬号(松本市立病院)

☆回覧板はご覧になったら早めに次の方に回しましょう!

☆回覧板の情報は、「村ホームページ(<http://www.vill.asahi.nagano.jp>)」にも掲載! →



朝日村議会事務局

電話：0263-99-2001

FAX：0263-99-2745

Email : gikai@vill.asahi.nagano.jp

朝日村議会からお知らせ

3月定例会の開催予定



令和8年朝日村議会3月定例会が、3月3日(火)から、次の日程で役場庁舎議場にて開催予定です。村議会は、傍聴することができます。

なお、日程は変更される場合があります。詳しくは村議会事務局へお問い合わせ願います。

月 日	曜日	会議の種類	審議内容	時間
3月3日	火	開 会 本 会 議 全員協議会	・会期の決定 ・諸般の報告 ・請願、陳情の報告 ・常任委員会付託 ・議案提出 ・議案提案説明 ・議案内容説明	9:00
4日	水	全員協議会	・議案内容説明	9:00
5日	木	議案審査のため休会		
6日	金	常任委員会	・付託案件審査 (請願・陳情)	10:00 及び 13:30
9日	月	議案審査のため休会		
10日	火	本 会 議	・一般質問	9:00
11日	水	議案審査のため休会		
12日	木	議案審査のため休会		
13日	金	本 会 議 全員協議会 閉 会	・常任委員長報告 (請願・陳情審査) ・質疑、討論、採決 ・追加議案提出 ・議案提案説明 ・議案内容説明 ・質疑、討論、採決	9:00

村のこと、もっと村長と話そう！

『融和集会』開催のお知らせ



現在、村では“出前村政”※を実施しています。

これに加えて令和5年度から『融和集会』も、はじめました。

積極的な意見交換の場、今の村政を知ってもらう場、村民の皆さんと歩調や目指す方向性を合わせるために、皆様のご参加をお待ちしております。

※出前村政・・・村長が地区の常会や各種団体の集まりに伺い、村政について話し、村民の皆さんから生の声をお聴きし、村づくりに繋げる活動

【第26回】

日程

令和8年 3月24日（火）午後7時から

場所

朝日村役場 第3会議室

※対面で実施します

対象

- ・村長に聞いてほしいことがある！
- ・村の施策についてもっと教えて！
- ・ちょっとみんなの話も聴いてみたいな。など、誰でもOK

参加方法

事前申込み不要
(当日参加OK!)



●話したい・聴きたいテーマがある場合は、事前にインターネット・FAXもしくは書面にてご提出ください。(3/19㍻切)

氏名：

電話番号：

話したい・聴きたいテーマ：

インターネットは
ここから



返礼品提供事業者説明会

ふるさと納税で全国に
商品をPRしませんか？

全国でも市場がどんどん伸びている「ふるさと納税」
朝日村でもふるさと納税の返礼品を大募集中ですので、
新たな販路開拓として、皆さんの自慢の逸品を掲載しませんか？
是非お気軽にご参加ください。

事業者様の負担ゼロ！4つのメリット

☑ 送料・手数料なし



☑ 複数サイト掲載



☑ 掲載をサポート



☑ 問合せ対応不要



説明会開催概要

申し込み不要！当日、直接会場へお越しください。

日時：3月18日(水) 15:00～16:00 (予定)

会場：朝日村役場 2階 第3会議室

- ふるさと納税の現況
- 朝日村ふるさと納税の取組
- その他質疑応答（個別相談も行います）

対象

- ✓ 村内で農産物生産、加工品製造、工芸品製作を行っている方
- ✓ 村内で飲食・体験・宿泊等のサービスを提供している方
- ✓ 朝日村産の原材料を使用した加工品や食品を製造している方

個人でも
OK!

【説明会の参加有無に関わらず随時、申請や相談受付中です】

数量限定、時期限定、受注生産等全く問題ありません。
少量から始められます。お気軽にご相談ください。

【連絡先】

朝日村役場 企画財政課 企画・DX推進係

TEL 0263-99-4107

政府の **物価高対応子育て応援手当** のご案内

対象児童 1 人につき 2 万円を 1 回限りで支給します！

■はじめに・・・申請は必要ですか？

原則**申請は不要**です。

注) **申請が必要な方は裏面「6」**をご覧ください。また、希望しない場合や支給口座を変更する
場合のみ3月10日までに届出書を返送するか、裏面記載の窓口まで持参ください。

朝日村

① 手当のご案内を送付します。

② 希望しない場合や支給口座を変更する場合のみ、
ご案内に同封の届出書を返送してください。

③ 児童手当受給口座等へ振り込みます。

注) 裏面の「6」の方は申請書を提出ください。

子育て
世帯

申請が必要な方

1. うちの子は、対象になるの？【対象児童】

次に記載する児童が対象になります。

- (1) **令和7年9月分(※)**の児童手当の支給対象児童(※令和7年9月に出生した児童については10月分)
- (2) 令和7年10月1日から**令和8年3月31日まで**に出生した児童

2. だれがもらえるの？【支給対象者】

上記(1)の**児童手当受給者**、または上記(2)の保護者のうち生計を維持する程度の高い者

3. いくらもらえるの？【支給額】

対象児童1人につき**2万円**(1回限り)です。

4. いつもらえるの？【支給時期】

朝日村では3月から順次支給を開始します。以降、入金の確認ができなかった場合は裏面記載の窓口までお問い合わせください。

注) 裏面「6」の方については申請が必要なため、支給時期が異なります。

裏面に続きます。必ずご確認ください！

5. どんな方法でもらえるの？【支給方法】

(1) 児童手当受給者

原則、令和7年10月支給時（※）の児童手当受給口座か、届出書により届け出た口座に振り込みます（※令和7年9月に出生した児童は12月支給時）。

(2) 申請を行った保護者（「6」の対象者）

申請書で指定した口座に振り込みます。

注）口座が解約・変更等により振込みができない場合は支給されませんので、令和8年4月末までに必ず下記の窓口にご連絡ください。

6. 申請が必要なのはどんな場合？

次に記載する方は申請が原則必要です。同封の申請書を提出してください。

- ・令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の保護者
- ・所属庁から児童手当を受給している公務員（下記「公務員の方へ」を参照）
- ・10月1日以降に離婚（離婚調停中等も含む）により児童手当の申請が必要になった保護者

7. こんなときはどうなるの？

■ 引っ越した場合はどうなりますか？

9月分（令和7年9月に出生した児童については10月分）の児童手当を支給した市町村（特別区含む）から、児童手当受給口座もしくは届出書により届け出た口座に振り込まれます。ご不明な点があれば、前述の引越前の市町村にお問い合わせください。

■ DV被害により、こどもとともに避難していますが、どうなりますか？

避難先の市町村で児童手当の受給者変更の手続きを行っている場合は、今回の手当の支給を受けることができますので、なるべく早く避難先の市町村にご相談ください。住民票を動かす必要はなく、配偶者のいる市町村に連絡する必要もありません。

～公務員の方へ～

公務員の方は、まずは所属庁に手続きについてご確認ください。また、手当をスムーズに受け取るため公金受取口座の登録をおすすめします（公金受取口座の登録だけでは今回の手当の申請手続きは完了しませんのでご注意ください。）。

お問い合わせ先（朝日村役場）

住民福祉課 住民福祉係
物価高対応子育て応援手当 担当
電話：0263-99-4102
(受付時間：平日8:30～17:15)

お問い合わせ先（国）

こども家庭庁 コールセンター
電話：0120-252-071
(受付時間：平日9:00～18:00)

「物価高対応子育て応援手当」に関する

“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

ご自宅や職場などに朝日村から問い合わせを行うことがありますが、ATM（現金自動預払機）の操作をお願いすることや、支給のための手数料などの**振り込みを求めることは絶対にありません**。もし、不審な電話がかかってきた場合には、すぐに朝日村の窓口又は最寄りの警察署や警察相談専用電話（#9110）にご連絡ください。

朝日村役場 住民福祉課 健康づくり係
 電話：0263-99-2540
 F A X：0263-99-2745
 電子メール：kenkouzukuri@vill.asahi.nagano.jp

令和7年度 不妊治療助成事業申請について

項 目	内 容
申請期限	令和8年3月 31 日(火)
提出先	朝日村役場住民福祉課健康づくり係 5番窓口
対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・戸籍法による夫婦かつ、申請時に朝日村に1年以上住民登録がある ・不妊治療を受けている ・夫婦ともに申請日において村税等に滞納がない 上記のすべてに当てはまる方(年齢・所得制限はありません)
対象期間	令和7年4月～令和8年3月まで
治療対象	医師が認める不妊治療(体外受精・顕微授精等) ※夫婦以外の第三者が関わる治療は対象になりません。
補助の額	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不妊治療に関わる医療費の自己負担額 1/2 とし、年間 20 万円が上限 (高額療養費や付加給付として給付された額や長野県の実施する不妊治療に対する助成制度へ申請される方は県への申請額は除く) ・ 助成は、年に1回 通算5回まで
申請時に必要な書類	① 申請書 ② 請求書 ③ 受診等証明書 ④ 治療費領収書 ⑤ 戸籍謄本(朝日村に本籍がない方のみ) ⑥ 高額療養費または付加給付の支給を証明できる書類(支給を受けた方のみ) ⑦ 他の地方公共団体の助成を受けた証明書(県の決定通知書等、助成を受けた方のみ)
その他持ち物	印鑑、通帳

〈注意〉

- ・できるだけ医療保険者から「限度額適用認定証」の交付を受けるようにしてください。
- ・長野県の助成を受ける場合は、長野県の助成申請を行ってから朝日村の助成申請をしてください。

朝日村不妊治療
 助成事業はこちら
 からご覧いただけ
 ます。



朝日村ホームページ

※長野県では、妊活検診や不妊治療の費用の助成を行っています。

- 妊活検診(不妊検査)費用助成事業
- 不妊治療(先進医療)費用助成事業

詳細は 妊活ながの 長野県妊活支援サイト をご覧ください。



妊活ながの 長野県妊活支援サイト

予告

西洗馬中組

もり

やまどりの杜住宅団地（全18区画）

第1次販売予約受付開始！

受付期間：令和8年3月17日（火）から4月17日（金）

※応募多数の場合は抽選／令和8年4月29日（水・祝）予定

6.5万円
79.8坪
534.6万円
から
～6.8万円/坪

余裕の広さ79坪から118坪



若者定住促進特典（条件有）で
土地代金が1割引

条件 基準日において申込者が45歳以下、
または中学生以下の子どもを有すること

※朝日村の「子育て・将来世代住宅取得補助金」は
対象外となります

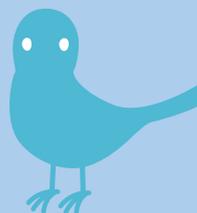


くわしくは、朝日村土地開発公社ホーム
ページ [朝日村土地開発公社](#) をご確認ください

朝日村土地開発公社 事務局

☎ 0263-99-3574（役場6番窓口）

✉ kousha@vill.asahi.nagano.jp



農地貸します、売ります!!

— 朝日村農地貸借等情報 —

朝日村農業委員会事務局
 電話: 0263-99-4104
 FAX: 0263-99-2745
 電子メール: sangyou@vill.asahi.nagano.jp

(令和8年2月25日現在)

農業委員会では農地を探している人への情報提供として、朝日村の農地を貸したい、売りたい情報を公開しています。なお、利用目的は農地のみです。

No.	地番		地目	筆数	面積	貸	売
1	古見1215	古見原	畑	1 筆	4 a	○	
2	古見1416-1	古見原	畑	1 筆	5 a	○	○
3	古見1040-1	古見原	畑	1 筆	5 a	○	○
4	古見1428	古見原	田	1 筆	9 a		○
5	古見1646-1・1738-1	古見原	田	2 筆	13 a		○
6	古見1673-1・1748-1・1748-2	古見原	畑	3 筆	27 a		○
7	古見2013	古見原	田	1 筆	3 a	○	○
8	古見2335	古見原	畑	1 筆	19 a		○
9	古見2366・2386-1	古見原	畑	2 筆	25 a		○
10	古見3580-1	古見原	畑	1 筆	6 a		○
11	古見1750・2245-1	古見原	畑	2 筆	20 a		○
12	古見1724-1	古見原	畑	1 筆	3 a	○	
13	小野沢610-1	古見原	畑	1 筆	25 a		○
14	小野沢701-1	古見原	畑	1 筆	13 a		○
15	古見1622-1	古見原	畑	1 筆	23 a	○	
16	古見3642・3643・3644・3645	下古見	畑	4 筆	6 a		○
17	古見1772	中古見	田	1 筆	7 a	○	
18	古見2013	中古見	田	1 筆	3 a	○	
19	古見2475-1	中古見	畑	1 筆	8 a	○	○
20	古見912	旭ヶ丘	田	1 筆	7 a	○	
21	古見823-1	星の丘付近	畑	1 筆	13 a		○
22	古見1271-4	朝日小裏	畑	1 筆	14 a	○	○
23	針尾285-1・291・292	スケートリンク付近	田	3 筆	12 a	○	
24	針尾453周辺	中通	畑	26 筆	81 a		○
25	針尾131-1周辺	針尾バス停付近	田	4 筆	4 a	○	○
26	針尾641	中村	田	1 筆	8 a	○	○
27	古見663-1・688	上針尾橋付近	田	2 筆	7 a		○
28	針尾871-5・924	北村	畑	2 筆	3 a		○
29	針尾1013-1	大石原	田	1 筆	12 a		○

new !!

new !!

No.	地番		地目	筆数	面積	貸	売
30	古見135-1・136	御馬越	田	2 筆	6 a	○	
31	小野沢362-1・362-2・376	新田上	田	3 筆	4 a	○	○
32	小野沢397-1	新田上	田	1 筆	6 a		○
33	小野沢1861	新田	田	1 筆	20 a		○
34	小野沢1870	新田	田	1 筆	10 a		○
35	今井151-1周辺・156-1周辺	今井	田	8 筆	10 a		○
36	西洗馬1500-1	中組	田	1 筆	5 a	○	
37	西洗馬1653・1655・1728	中組	田	3 筆	24 a		○
38	西洗馬1698-1周辺	中組	畑	4 筆	33 a	○	
39	西洗馬1710-2	中組	畑	1 筆	4 a	○	
40	西洗馬1733・1737・1738	中組	畑	3 筆	21 a	○	○
41	西洗馬1812	上組	田	1 筆	3 a		○
42	西洗馬2101-3・2101-ハ	上組	畑	2 筆	5 a	○	
43	西洗馬2462-1	上組	畑	1 筆	10 a	○	
44	西洗馬735	薬師堂付近	田	1 筆	3 a	○	
45	西洗馬798-2・799-2	薬師堂付近	畑	2 筆	6 a	○	
46	西洗馬661-1	三ヶ組	田	1 筆	4 a	○	
47	西洗馬668	三ヶ組	田	2 筆	6 a		○
48	西洗馬1250-1・1250-2・1278-1・1235-1	清水ヶ丘	畑	4 筆	14 a	○	
49	西洗馬1350	下洗馬	畑	1 筆	5 a	○	
50	西洗馬983-1	原新田堤付近	畑	1 筆	2 a	○	
51	西洗馬1167・1215-3・1215-6	原新田堤付近	田	3 筆	7 a	○	
52	西洗馬1188	原新田堤付近	田	1 筆	8 a		○
53	西洗馬10-1・461周辺・508-1周辺	三ヶ組、西洗馬原	畑	6 筆	53 a		○
54	西洗馬429-1・444	西洗馬原	畑	2 筆	32 a		○
55	西洗馬463-1・905	西洗馬原	畑	2 筆	25 a		○
56	西洗馬93-1・93-2・299	西洗馬原	畑	3 筆	39 a		○
57	西洗馬104-2・105-1	西洗馬原	畑	2 筆	22 a		○
58	西洗馬1422-1・1423-1	西洗馬原	田	2 筆	6 a	○	○

- ・ 詳しい農地の場所は右記QRコードを読み込み、条件から探すと地図で確認できます。
- ・ その他、詳細については農業委員会事務局窓口で確認できます。貸借等の希望者は詳細を確認後、窓口でお申し込みください(毎月15日が締め切り日です)。
- ・ 情報を公開したい、農地を借りたい等お問合せは、地元農業委員、農地利用最適化推進委員または事務局までお問合せください。



(eMAFF農地ナビ)

朝日村役場 産業振興課 農政係
電話：0263-99-4104 FAX:0263-99-2745
電子メール：sangyou@vill.asahi.nagano.jp

風食防止対策にご協力ください！！

毎年、春の強風によって畑の土が飛散し、農業生産や交通、生活面に多大な影響が出ています。

風食防止作物やマルチによる農地被覆、ロータリーがけ等、風食防止対策にご協力ください！



◆風食防止対策強化月間

期 間 3月1日（日）～3月31日（火）

- 対 策**
- 風食防止対策用作物で農地を被覆する
 - マルチを敷く（※強風によるめくれ等に注意！）
 - 早めに作付けをする（※飛砂による被害に注意！）
 - ロータリーをかける（※晴天時の効果は半日ほど）

風食防止対策にご理解とご協力をお願いします。



朝日村風食防止対策協議会

事務局

役場産業振興課農政係 電話 99-4104

J A朝日支所営農生活課 電話 99-3072

朝日村営農支援センター
朝日村役場 産業振興課 農政担当
電話：99-4104
FAX：99-2745
電子メール：sangyou@vill.asahi.nagano.jp

春の野ねずみ一斉駆除について

農作物を野ねずみの被害より守るため、
一斉駆除を実施します。

薬剤申込先	朝日村役場 産業振興課 電話 99-4104
申込期限	3月31日（火）厳守
実施日	4月9日（木）・10日（金）
実施場所	朝日村全農耕地
配布日	4月9日（木）・10日（金） 午前10時～11時厳守
配布場所	JA 松本ハイランド 朝日営農センター
持ち物	印鑑
使用目安	10a 当たり 200g

- なお、毒物扱いのため、完全予約制とし、
配布日を指定しています。
予約がない場合は配布できません。

朝日村生活支援商品券を配付します

村では、物価高騰などの影響を受けている村民の皆様を支援するため、1人あたり10,000円分の「朝日村生活支援商品券」を配付します。

<ご利用にあたっての注意事項>

下記の内容をご確認の上、ご利用ください。

○配付対象者

令和8年3月1日付で、朝日村住民基本台帳に登録されている方。

○配付日

令和8年3月中旬より配付を開始します。

○配付内容

1人あたり10,000円分（500円券×20枚）の商品券で、世帯人数分配付します。

○利用できる期間

令和8年4月1日（水）～令和8年9月30日（水）
期間前後の利用できませんのでご注意ください。

○利用できる店舗

朝日村内の登録店舗・事業所で利用いただけます。
登録店舗は、朝日村公式ホームページにて随時更新いたしますのでご覧ください。

○注意事項

- (1) 釣り銭はできませんので、商品券の額面以上でご利用ください。
- (2) 商品券は、1枚ずつ切り取った上でご使用ください。
- (3) 配布した商品券は現金との引き換えはできません。また破損・紛失した商品券の再発行はできません。
- (4) 登録店舗・事業所において使用を制限しているものには使用できません。各登録店舗・事業所でご確認ください。
- (5) 商品券、ビール券等の換金性の高いものには使用できません。
- (6) 医療保険等の一部負担金（処方箋が必要な医薬品を含む）には使用できません。
- (7) 商品券の転売行為・偽造・コピーは禁止されています。

朝日村教育委員会社会教育係・朝日村公民館
電話：0263-99-2004, FAX：0263-99-3563
Mail：kyouiku@vill.asahi.nagano.jp

令和8年度2026年版

くらしのカレンダーのご案内

配布及び引き換え期間
令和8年3月14日(土)～3月29日(日)

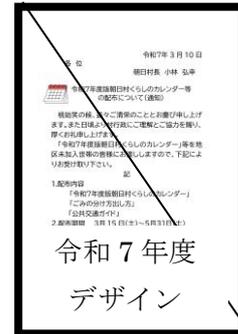
地区加入世帯の方は

地区長より配布
2月末時点で朝日村が把握している
世帯状況に基づき各世帯1部配布します



地区未加入世帯の方は

交換ハガキと引き換え
※郵送されたハガキをお持ちください。



2部以上欲しい方は

無料配布は1世帯1部となります。
2部以上必要な方は購入をお願いします。

販売窓口

- ・朝日村中央公民館（休館日をのぞく）
午前8時30分～午後10時
- ・朝日村役場 教育委員会窓口 7番（平日のみ）
午前8時30分～午後17時15分

1部700円

現金のみの取り扱いとなります。

カレンダー又はハガキが届かない方は
地区加入状況をお確かめの上、同世帯の家族
に届いていないかをご確認ください。

※朝日村ホームページに「くらしのカレンダー」の
内容を掲載しております。ぜひご活用下さい。

問合せ先

朝日村教育委員会社会教育係
中央公民館 0263-99-2004



春休み特別講座



パステル和(なごみ)アート講座 君の桜を描いてみよう

誰でも簡単
指を使って描く
穏やかな気持ちになれる
アートです



『パステル』という画材特有の
温かみのある色合いを楽しみながら、
桜の風景を描きましょう。

開催日時

3月26日(木)

会場 朝日村中央公民館 作業室

定員
15名

午前の部 10時30分受付
10時40分～12時

定員
各15名

午後の部 13時30分受付
13時40分～15時

対象者 村内の小学生以上
鉢盛中学校生徒

親子・大人のみの参加もOK!

参加費 無料

わくわく館より参加も可能です。

講師紹介

松本市こども絵画造形アトリエ
あーとりえ

代表 村澤 佐和子先生

パステル和 (NAGOMI)
アートインストラクター



主催・ご連絡先

主催：朝日村教育委員会

お問い合わせ先：朝日村中央公民館

☎ 0263-99-2004

✉ kyouiku@vill.asahi.nagano.jp

パステル和 (なごみ) アート講座 参加申込書

申込み〆切 3月10日(火)

朝日村中央公民館窓口へ提出ください。

参加者のお名前 (年生)

午前の部・午後の部

参加者のお名前 (年生)

午前の部・午後の部

参加者のお名前

午前の部・午後の部

連絡先
住所

ご希望の時間帯へ○をつけて下さい



朝日村教育委員会 社会体育担当

(中央公民館内)

電話:0263-99-2004

FAX:0263-99-3563



第 35 回 長野県市町村対抗駅伝競走大会

第 21 回 長野県市町村対抗小学生駅伝大会

朝日村代表出場者募集のお知らせ

開催日 令和 8 年 4 月 25 日 (土)

場所 松本市 やまびこドーム周辺 発着

募集対象

〈一般〉 申し込み締め切り 令和 8 年 3 月 25 日 (水)

中学生男子 … 3 名程度 (2.6km)

中学生女子 … 2 名程度 (2.7km)

一般男子 … (高校生以上) 6 名程度 (例年 5.3km~6.5km)

一般女子 … (高校生以上) 2 名程度 (例年 2.7km)

〈小学生駅伝〉 申し込み締め切り 令和 8 年 3 月 11 日 (水)

小学 3 年生、4 年生、5 年生 … 複数名 (1.2km)

小学生駅伝出場者は 3 月、4 月の土曜日または日曜日に練習予定です。
→申込者に後日連絡します。

練習参加者の中から選手男女各 3 名を選定します。

申込先

電話:0263-99-2004

FAX:0236-99-3563

QR コードから申し込みができます。下記の内容を記載の上、お申し込みください。

申し込み QR コード

- 1 お名前
- 2 学年・年齢
- 3 住所・連絡先
- 4 競技歴・部活等



朝日村自主番組（令和8年3月）番組だより

※各番組の放送時間は電子番組表にてご確認ください。

（テレビのリモコンの「番組表」ボタンを押して地上デジタル「121」番組欄をご確認下さい）

地上デジタル 12ch（番組内容は変更となる場合がありますのでご了承ください。）

☆レギュラー番組

○朝日村週刊ニュース （月）～（日）

・村の一週間分の会議やイベントの様子をお届けします。金曜日に最新のニュースに更新。

○山形村週刊ニュース （火）

・おとなり山形村の話題をお届けします。山形村番組提供

○テレビ松本ニューストピックス （水）

・テレビ松本エリアの市村の話題をお届けします。テレビ松本番組提供

○ぐるっとふるさと信越 （木）

・長野県、新潟県のケーブルテレビ局が制作した各局地域の話題をお届けします。

.....

☆特別番組

7日（土）、8日（日）・・・まるごと信州情報ネット3月分

10日（火）・・・村議会3月定例会一般質問（生）

14日（土）、15日（日）・・・村議会3月定例会一般質問（再）

21日（土）、22日（日）・・・令和7年度朝日小学校卒業式

28日（土）、29日（日）・・・令和7年度あさひ保育園卒園式

学校だより



151th

鉢盛山より大きな心で 瞳かがやく あさひっこ
～笑顔あふれる学校 かかわりながら～

寒さにも、インフルエンザにも負けないぞー!

♪鉢盛山から吹いてくる冷たい風の中でも
元気に身体を動かす子どもたち。



スキー学習 1/27・2/4

♪今年のスキー教室は、1・3・5年生と2・4・6年生に分けて実施してみました。例年の低・高学年の区分に比べ、学年に応じた活動時間をしっかり確保できたことや、ゲレンデを広く使えること（レベルの幅が大きいことで滑走場所を分けやすいこと）など、様々な面でよさが感じられました。

♪さらに、両日も天候に恵まれ、子どもたちは十分に滑走を楽しむことができました。回数を重ねるごとに上達していく姿も見られ、充実したスキー教室となりました。

♪有意義な校外活動が行えるのも、保護者の皆様、スキー場関係者、村のバックアップのおかげです。本当にありがたく思います。

2026 Schedule

3月

5日 (木)	■学年末清掃～13日
9日 (月)	5時間授業 (6年6時間)
10日 (火)	5時間授業 (6年6時間) 6年生ありがとう集会
11日 (水)	5時間授業 (6年6時間) 地区子ども会④
12日 (木)	5時間授業 (6年6時間)
13日 (金)	3学期終業式
16日 (月)	卒業証書授与式 離任式
17日 (火)	■学年末休み～3/31
20日 (金)	春分の日
27日 (金)	新5・6年準備登校

感染症での閉鎖等の対応に感謝です m(_ _)m

インフルエンザの流行により、2度目の学級閉鎖となる学年が出ました。保護者の皆様には、急な対応やご家庭での健康管理にご協力いただき、本当にありがとうございます。

閉鎖期間後も、手洗いうがい、十分な休養、換気など、ご家庭で感染拡大防止に向けた取組を引き続きお願いします。学校でも状況を注視しながら、子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、必要な対応を行ってまいります。どうぞよろしくお願い致します。



■児童会選挙が行われ、児童会活動のバトンが6年生から5年生へと引き継がれました。立会演説会では、候補者が学校をよりよくしたいという思いを堂々と伝え、児童も真剣に投票しました。これから5年生を中心とした新しい児童会が動き出します。今後の活躍が楽しみです。



思誠愛

題字
3年3組
桃井 隼

No. 11
令和8年2月18日

令和7年度 鉢盛中学校自己評価 総合考察

1 学校自己評価アンケートの実施と回答状況

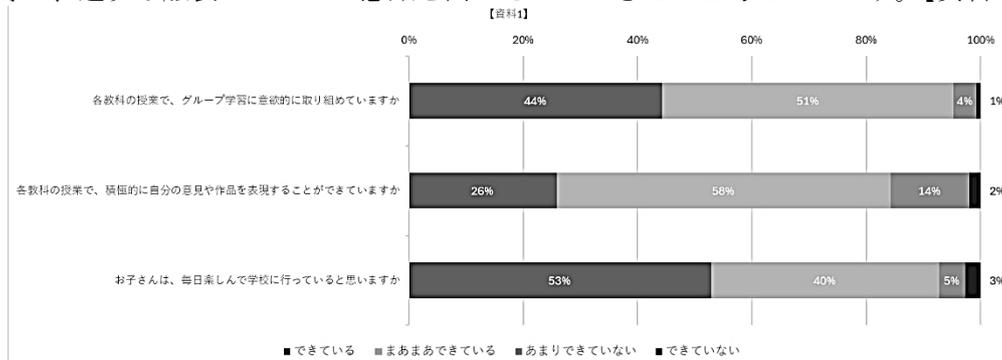


令和7年度の学校自己評価として、11～12月に生徒・保護者・職員・学校運営委員の皆さまを対象に実施し、それぞれ回答をいただきました。アンケート結果（抜粋）と考察について以下のようにまとめましたので、ご報告致します。なお、資料のグラフにつきましては、いずれも左より【肯定的評価】（例）①できている ②まあまあできている ③あまりできていない ④できていない【否定的評価】となっております。

2 仲間とのかかわりを大切に、自分らしさを表現できる、明るく楽しい学校を目指します

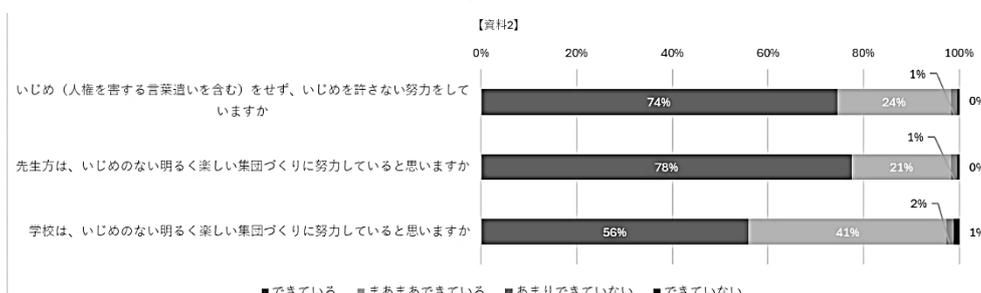
鉢盛中学校グランドデザインにある重点目標「他とのかかわりを深め、表現できる生徒の育成～『ひと・もの・こと』とのかかわりを通して、自己のあり方を見つめさせる指導と支援～」をめざし、職員が一丸となって取り組んでいます。それにかかわり、「各教科の授業で、グループ学習に意欲的に取り組んでいますか」「各教科の授業で、積極的に自分の意見や作品を表現することができますか」という設問を毎年実施しています。令和5年度からの推移をみると、「グループ学習に意欲的に取り組んでいる」という肯定的回答（「よい」「まあまあできている」※以下略）の生徒が、95%（R5：93%、R6：94%）と、高い数値を維持しながら少しずつ上昇しています。また「自分の意見や作品を表現できている」の設問については、肯定的に回答した生徒が84%（R5：72%、R6：75%）と、こちらも上昇していました。また、保護者アンケートでも、「お子さんは、毎日楽しんで学校に行っていると思いますか」という設問について、肯定的な回答が93%（昨年度82%）と大きく向上しました。

一方、今年度から加えた「標準服の着用機会を増やしたことについてどう思いますか」という設問に対しては、保護者からは肯定的な回答が多かった（93%）ものの、生徒からの肯定的な回答は約7割にとどまりました。どうしても運動着の方が過ごしやすいということになりがちですが、それぞれの場面に応じた服装の大切さを指導し、適切な服装についての意識を向上させていきたいと考えています。【資料1】



3 いじめを許さない学校を継続します

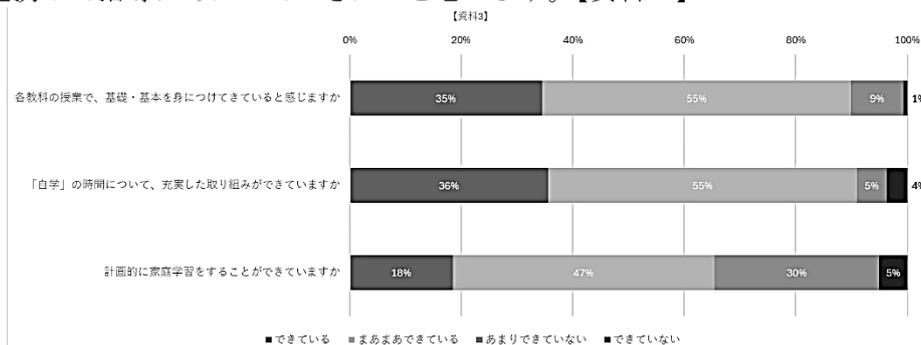
「いじめをせず、いじめを許さない努力をしていますか」の設問に対して、98%（昨年度99%）の肯定的回答が得られました。また「先生方は、いじめのない明るく楽しい集団づくりに努力していると思いますか」の設問に対して98%（昨年度96%）の生徒が肯定的回答となりました。保護者の方からも、「学校は、いじめのない明るく楽しい集団づくりに努力していると思いますか」という設問に対して、97%（昨年度91%）の肯定的な回答をいただきました。年に2回の「いじめ追放集会」だけでなく、定期的に行っている「いじめ・体罰調査」などの取り組みを通して、いじめなどのトラブルの早期発見・予防に心がけるとともに、これからもいじめを決して許さない雰囲気を生徒と共に醸成していきたいと考えています。【資料2】



4 基礎・基本を確実に身につけ、自主的な学習習慣の定着を目指します

「各教科の授業で、基礎・基本を身につけてきていると感じますか」の設問に対して、90%の肯定的回答があり、昨年度（88%）よりも僅かではありますが向上しました。また、R5年度から実施している「自学」の時間について、「充実した取り組みができていますか」という設問に対して91%（昨年度93%）の肯定的回答があり、教科の先生に質問に行ったり、自分なりに工夫して学習に取り組んだりする時間として定着してきている様子です。また、3年生が行っている「放課後学習（毎週水曜、自主参加）」についても63%の肯定的な回答があり、昨年度（33%）から向上しました。

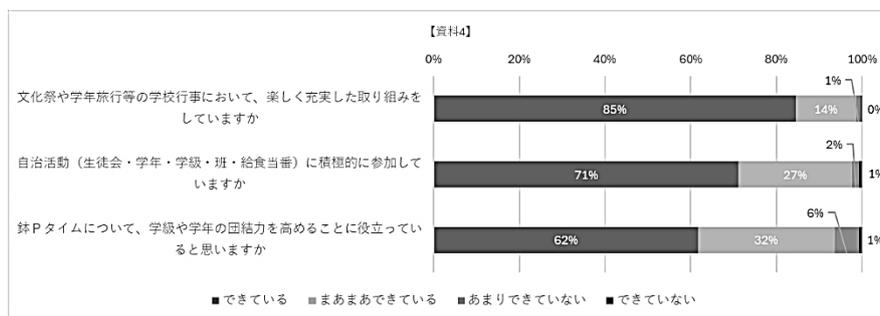
一方、家庭学習については、計画的に取り組んでいると回答した生徒が65%（昨年度72%）に留まり、課題が残ります。家庭学習に必要なことについては、生徒が「提出ノート（課題）の充実（47%）」に次いで、「提出ノート（課題）を廃止し、自分の計画で勉強できるようにする（33%）」を挙げているのに対し、保護者では「提出ノート（課題）の充実（46%）」に次いで、「タブレットを持ち帰り、学習アプリなどを効果的に使う（28%）」や「定期テストや単元テストの回数を増やす（20%）」が挙げられており、意識の差がみられました。生徒が自主的に学習に取り組める環境づくりは重要ですが、安易に楽な方に流れてしまわないよう、ご家庭とも連携して指導にあたっていきたいと思えます。【資料3】



5 自治活動をさらに向上させ生徒と共につくりあげていくことを大切に、よりよい学校生活を目指します

「文化祭、学年旅行等の学校行事において、楽しく充実した取り組みをしていますか」「自治活動に積極的に参加していますか」「鉢Pタイムについて、楽しく参加できていますか」という設問に対し、それぞれ99%、98%、97%（昨年度は98%、99%、96%）の肯定的な回答がありました。また、「鉢Pタイムについて、学級や学年の団結力を高めることに役立っていると思えますか」という設問に対し、94%（昨年度92%）の肯定的な回答があることから、日常的に行っている自治活動に価値を感じ、充実した取り組みを行うことができていると考えられます。【資料4】

また、今年度から新たに取り組んだ「男女別の整列方法の見直し」について、生徒から88%、保護者から95%、職員から93%の肯定的な評価をしていただきました。さらに、今回のアンケートでご意見をいただいた「ハイネックの禁止」などの決まりについても、12月の生徒総会で見直しを行い、変更を加えました。登下校中の自転車のマナーについても様々なご指摘がありましたので、生徒会における交通安全委員会の取り組みを中心にさらに意識の向上を図っていきたいと考えています。また、「学校指定のベストなどがあるとよい」というご意見につきましては、華美でないものであれば特に指定はなく着用が可能です。着用について、ご心配であれば購入前に担任などを通して学校に相談していただければと思います。



自由記述欄でいただいたご意見につきましては、可能な限り懇談会等を通してお答えしてきましたが、他にも気になることなどがありましたら、いつでも学校にお問い合わせいただければと思います。中学校を取り巻く環境が大きく変化しているときですが、これからも生徒と共に考えながら、必要に応じて見直しを進めていきたいと考えています。保護者や地域の皆さまには、今後ともご理解とご協力をよろしくお願い致します。

☎長野県の体罰に関わる相談窓口☎

12月に実施した「体罰に関する調査」において、回答へのご協力ありがとうございました。教職員の日頃の言動につきまして、ご意見をいただく点がございました。毎月、本校では、教職員の法令遵守促進のため研修を行っております。引き続き、意識を高め、生徒、保護者、地域に信頼される学校をめざしてまいります。なお、県の体罰等にかかわる相談窓口は以下の通りです。

<p>体罰に関わる相談窓口 県教育委員会では、「体罰にかかわる相談窓口」を設けています。下記まで、封書、電話、ファックス等で相談できますので、ご活用ください。 宛先： 長野県教育委員会義務教育課「体罰にかかわる相談窓口」宛 住所： 〒380-8570 長野市南長野幅下 692-2 電話： 026-235-7426（直通） FAX： 026-235-7494</p>	
<p>○子どもや保護者の声をお聴きします・・・ 「学校生活相談センター」（心の支援課内） 【24時間子どもSOSダイヤル】（無料） 0120-0-78310</p>	<p>○青少年に関することは・・・ 「長野県子ども支援センター」（子ども・家庭課内） 子ども専用ダイヤル（無料） 0800-800-8035</p>
<p>○部活動・社会体育に関することは・・・ 保健厚生課学校体育係 026-235-7448</p>	

授業参観・PTA総会・学年学級懇談会



1月30日（金）に授業参観とPTA総会、学年学級懇談会を行いました。授業参観は、多くの保護者の皆様に、実際に学校にきていただき、お子さんのがんばっている様子を見ていただくことができました。

また、PTA総会では、事業報告が行われ、来年度の役員の皆様が紹介されました。60周年を記念した講演会（ダニエル・カールさん来校）や広報など本当にお世話になりました。来年度も、本年度と変わらぬご支援、ご協力をお願いいたします。

🏆令和7年度全国中学校体育大会 第46回全国中学校スケート大会 入賞結果🏆

3年3組 桃井 瑠璃音	女子 3000m	第1位	女子 1500m	第2位
-------------	-------------	-----	-------------	-----



【連絡】令和8年度4月当初予定について

※変更の可能性があります。その際は後日連絡します。

- ・4/7（火）入学式・始業式（午後）
- ・4/10（金）1・2年NRT学力調査、3年復習テスト
- ・4/24（金）授業参観日・PTA総会・スポーツ文化活動運営協議会



鉢盛中学校 校長 藤松隆雄 担当小岩井高德 電話 0263-99-2501 Fax0263-99-2635



あさひ保育園



令和8年3月1日



寒いが続いていますが、子どもたちは寒さに負けず元気に体を動かして遊んでいます。

今年度も残すところ1ヶ月余りとなってきました。

この一年でたくましく成長した子どもたちの姿を嬉しく思います。

進学・進級を楽しみにしている子どもたちです。残りの日々をみんなで楽しく過ごしたいと思います。



園内散歩・・・0歳のみんな

天気の良い日は園内を探索しています☺



一日入学・・・小学校楽しみだね☺



◆3月7日(土)は園舎大掃除です。一家庭一名のご協力を頂きます。お忙しい中お世話になりますがよろしくお願いいたします。詳細は後日お知らせいたします。

◆3月25日(水)の卒園式は、きりん組とばんだ組が参加します。他クラスは、できるだけ家庭保育をお願いいたします。お困りの方は、延長保育なしの希望保育を行いますのでご利用ください。

3月の予定

6~9日		身体測定
7日	土	園舎大掃除
11日	水	誕生日会
13日	金	避難訓練
25日	水	卒園式
4月		
3日	金	入園式



寒い寒い朝日村にも、ようやく春の足音が聞こえてきました。わくわく館にあそびに来ることが日課のようになっていた親子の皆さんも、この3月は、いよいよお子さんの入園と、おうちの方の社会復帰が近づきドキドキの毎日のことと思います。大げさかもしれませんが、一日一日を大切にしておかけがえのない1ヶ月を過ごせますように。これからもずっと、親子の皆さんを見守り、応援しています！

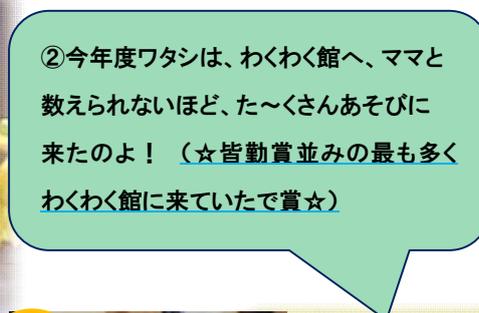


わくわく館デビューした頃と比べると、こんなに大きくなりました！！もうすぐ入園です
(わくわく館に通い始めの頃と、現在のボクと私たち)



1

①アタチは生後1ヶ月からわくわく館に来ていたの。今はもう1歳になってスタスタ歩いているわ。エッヘン！（☆最も小さい時からわくわく館に来ていたで賞☆）



②今年度ワタシは、わくわく館へ、ママと数えられないほど、た〜くさんあそびに来たのよ！（☆皆勤賞並みの最も多くわくわく館に来ていたで賞☆）



2



3



③フフフ…ボクは未就園児の中で最年長のお兄さん。約3年間わくわく館へあそびに来ていたんだー！（☆最も長い期間あそびに来ていたで賞☆）

《3月の予定》

月日	曜日	時間	行事名	講師・内容
3/3	火	10:00~11:00	親子体操教室	<講師>徳原 聡先生
3/6	金	10:00~10:30	英語であそぼ教室	<講師>村 ALT ルディ先生
3/10	火	10:00~10:30 10:30~11:00	ベビービクス教室(生後1ヶ月~) 大人向けアフタービクス教室 (お子さんの参加も可)	<講師> 田中 理恵先生
3/12	木	10:00~11:00	ぽけっと広場	永井知可子先生の音楽あそび &ぽけっと広場 閉講式

放課後児童クラブ

3月

わくわく館だより



パズルぬり絵に夢中★



■今、一部の子ども達が「パズルぬり絵」に夢中です。パズルぬり絵とは、イラストの中に数字が書かれており、指定の数字の場所に決められた色を塗っていく脳活ぬり絵です。

夢中になる子は、集中力を発揮して1枚完成すると「次はこのぬりえをやる！」と、コピーをもらって再び始めます。

【目・指先】を使い、集中力も養われるぬり絵なので、ぜひ多くの子ども達に楽しんでもらいたいと思います。



保護者の皆様へ

【 お願い 】

■子ども達が、活動する中で必要としている物です。下記の物が不足しておりますので、ご家庭で不要な物があれば、わくわく館に譲っていただけたら幸いです。

ご協力をお願いします。

- ◇カレンダー（裏面無地の物）
- ◇自由帳 ◇色鉛筆 ◇折り紙（使いかけでもOK）
- ◇レジ袋 ◇紙袋（サイズは問いません）

今月の予定

- ◇ 3/6(金) 春休み申込み締め切り
- ◇ 3/23(月) 製作体験
- ◇ 3/25(水) ニコニコの日～福祉について～
- ◇ 3/30(月) 新年度準備・清掃



朝日村子育て支援センター わくわく館
TEL 99-4188 FAX 99-4189



自分好みの野菜を育てよう

古見原ふれあい 自然楽園（農園） 利用者募集!!

利用期間 2026年4月契約日～2026年11月末

場所	朝日村古見原の圃場「古見原ふれあい自然楽園」
利用料	1区画 6,000円（約70㎡）
募集区画	14区画（複数区画申込可）
利用施設	灌水施設（ホースで灌水）
栽培指導	JA営農指導員による栽培講習会（1回）
申込者	朝日村村民および近隣市町村住民

申込方法 ※すべて朝日村観光協会あて

- ①電話 0263 - 87 - 1935
- ②FAX 0263 - 99 - 3584
- ③メール asahi-k@go.tvm.ne.jp
- ④窓口 朝日村観光協会窓口

申込締切 2026年3月31日（火）



----- 申込用紙 -----

お名前

希望区画

区画

住所

電話番号

《問い合わせ》

運営：朝日村観光協会 平日 8:30～17:00

住所：朝日村古見1286（マルチメディアセンター内）

電話：0263 - 87 - 1935

FAX：0263 - 99 - 3584

e-mail：asahi-k@go.tvm.ne.jp

令和 8 年度朝日村社会福祉協議会 職員募集案内

朝日村社会福祉協議会では、令和 8 年度採用の職員を募集します。募集内容、選考方法は次のとおりです。

募集要項

募集区分	正規職員（採用後 6 ヶ月間の試用期間有）
募集職種	看護師
応募資格 (1)から(3)の全てを満たす方	(1)看護師の資格を有し、在宅介護支援に熱意のある方 (2)申込み時点で 35 歳までの方（長期勤続によるキャリア形成を図るため） (3)普通自動車運転免許を有する方
募集人員	1 名
採用予定日	令和 8 年 8 月 1 日
勤務場所	長野県東筑摩郡朝日村大字古見 7 7 3 番地 社会福祉法人朝日村社会福祉協議会（朝日村かたくりの里）
職務内容	デイサービスセンターかたくりの里での看護業務及び関連する介護業務等 （朝日村社会福祉協議会の行う他事業への異動もあります）
勤務時間等	午前 8 時 3 0 分から午後 5 時 1 5 分まで（7 時間 4 5 分） 勤務は毎月の勤務シフトによる（土曜、祝日出勤あり）
給与	当協議会の規定による （業務に関する経験年数のある方は、規定により前歴換算あり）
各種手当	期末、勤勉手当・通勤手当・扶養手当・住居手当等 退職手当制度あり
社会保険	健康保険・厚生年金保険・労災保険・雇用保険

応募書類、採用試験

提出書類	(1)朝日村社会福祉協議会職員採用試験申込書（所定様式） 本会のホームページから PDF ファイルをダウンロードし、自筆で記入 【朝日村社会福祉協議会の窓口でも受けとれます※いずれも 3 月 2 日より】 (2)資格証の写し (3)運転免許証の写し
受付期間	令和 8 年 3 月 2 日（月）から令和 8 年 3 月 25 日（水） 受付は土・日・祝日を除く、午前 8 時 3 0 分から午後 5 時 1 5 分まで
試験日・内容	・令和 8 年 4 月 1 1 日（土） 適正検査・作文試験 ・令和 8 年 4 月 2 5 日（土） 面接 試験会場 朝日村社会福祉協議会（詳細は申込者へ別途通知します）

提出方法	朝日村社会福祉協議会へ持参するか、郵送してください。 (郵送の場合は令和8年3月25日(水)午後5時15分までに 本会へ到着したものを有効とします)
欠格事項	次のいずれかに該当する方は受験できません。 (1)禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者 (2)日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党及び団体を結成し、又はこれに加入した者
結果通知	直接本人に書面で通知します。
その他	提出された書類は返却しません。また個人に関する情報はこの採用試験の目的以外には使用しません。
申込先 問合せ先	〒390-1104 長野県東筑摩郡朝日村大字古見773番地 社会福祉法人朝日村社会福祉協議会 総務・地域福祉係 担当 清水・百瀬 電話 0263-99-2340 FAX 0263-99-2733

ぶどうの里だより

発行：塩尻警察署 塩尻・朝日防犯協会連合会 TEL 0263-54-0110

進学・進級時における少年の非行防止・犯罪被害防止



こどもの非行行動を見逃さない！

～SNSの使用方法には注意が必要～

進学・進級の時期は、生活環境や交友関係の変化等により、こどもは不安やストレスを抱えやすくなるほか、スマートフォン（特にSNS）の取扱いを巡るトラブルに巻き込まれやすい時期となります。

少年の非行防止・犯罪被害防止のために

～フィルタリング設定と家族でのルールづくりを～



少年の非行防止・犯罪被害防止のために、次の2点を必ず実践してください！

① こどもが使用するスマートフォンには「フィルタリング設定」をする。

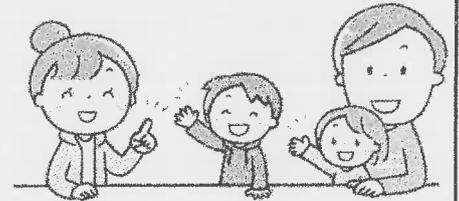
※ フィルタリング設定は、スマートフォン契約時に店頭で実施してもらえます。

※ コンテンツや利用時間を管理するペアレンタルコントロール機能の積極的な活用を！

② 家庭でSNS利用の「ルール作り」をする。

・SNS利用のルールの一例

- 個人情報絶対に書き込まない。
- 利用時間を決める。（時間数の上限、時間帯）
- 知らない人と電話やメール、メッセージの交換はしない。
- 下着姿などのプライベートな写真を興味本位でやりとりしない。



こどもに関する相談は、24時間対応のヤングテレホンへ
026-232-4970（長野県警察本部生活安全企画課）



防犯活動の紹介



田川高校生徒会の皆さんと一緒にツーロックを呼びかける活動をしました。

チラシの配布とツーロックをしてもらうためのワイヤーロックを配りました。

進学等で自転車に乗る機会が増えますので、盗難に遭わないようツーロックをしましょう。



令和8年
3月号

広報

POLICE あさひ



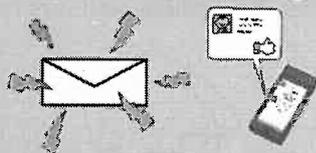
塩尻警察署

朝日村駐在所

0263 - 99 - 2066

その方は本当に社長ですか?! ニセ社長詐欺が急増

オレオレ、社長だけど



経営者等をかたり、インターネット上で公開されている法人等のメールアドレス宛に電子メールを送り、業務命令をよそおって、指定した口座に送金させる手口の詐欺被害が発生しています。

手口メールの一例



①「新プロジェクトのため
LINEグループを作ってQRコードを送って！」

②「会社の口座の残高を確認し、
写真を撮って送って！」



③「この口座に●●●万円を送金して！」



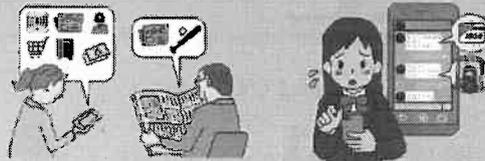
被害を防止するために

- ◆ 社内で送金に関するルールの整備
- ◆ LINEグループの利用を指示されたら要注意



進学・進級の時期は要注意! SNSのトラブル対策

新学期は、こどものSNS利用が増える時期です。SNSで知り合った相手とのトラブルや、「高収入バイト」など、犯罪に巻き込まれる事例が発生しています。



見逃さないで! さんなサイン

- 「相談聞くとよ」と連絡がくる
- 会おうと誘われる
- 写真や動画の送信を求められる
- 「簡単に稼げる」と仕事を勧められる
- 個人情報を知られる



▶▶▶ 犯罪被害に遭う可能性が!

家庭でできる見守りポイント

- フィルタリング設定をする
- SNSの利用ルールを決めておく
 - ・個人情報は絶対に書き込まない
 - ・利用時間の制限
 - ・知らない人と連絡を取らない...等
- 困った時は家族へ相談する約束を



こどもの交通事故防止

道路を渡るときの合い言葉

① 道を渡るまえに

止まる



② くるまがきていないか

見る



③ 手をあげて

目立つ



●保護者の皆さんへ **お願い**

こどもが事故に遭わないために、「道路には飛び出さないこと」「道路を渡る前に止まって安全確認すること」「道路を渡るときは手を上げて目立つこと」など、道路の安全な歩き方を一緒に歩いて教えてあげてください。



松本市立病院 広報誌

～松本西部地域の安心を支える～

笑顔あふれる
優しい病院



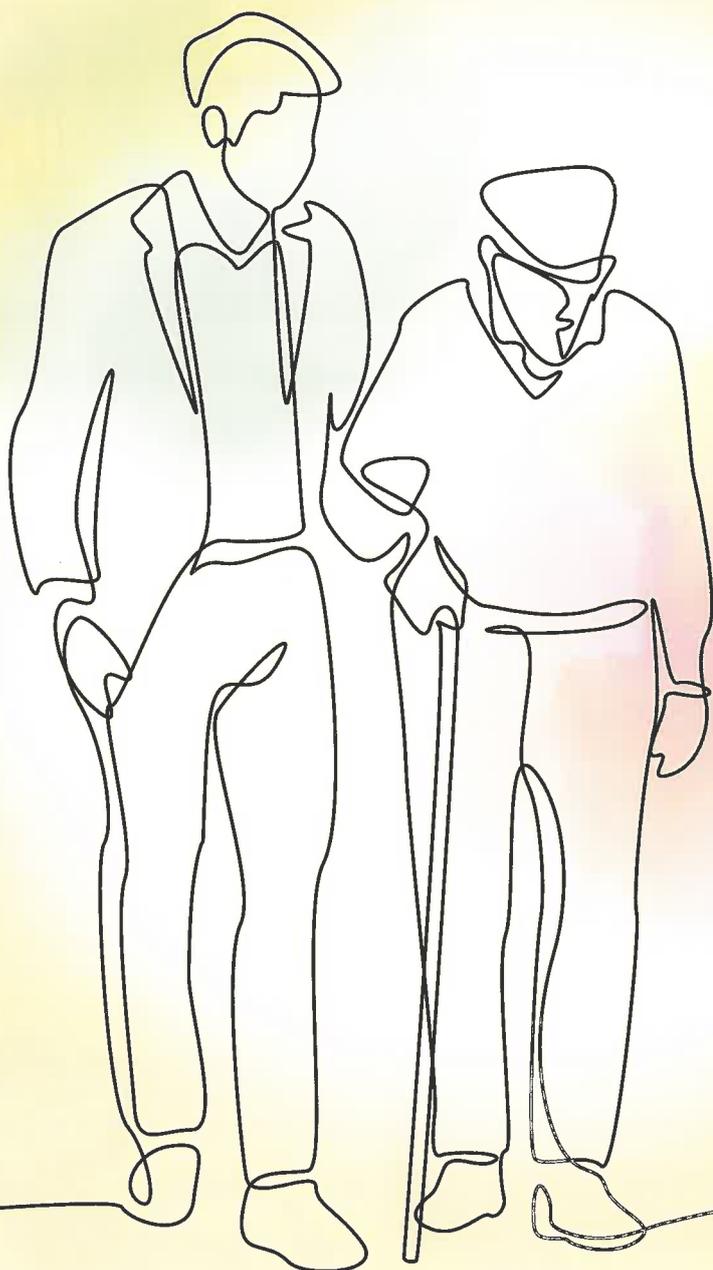
冬

2026

令和8年2月1日発行

えがお

大腿骨の骨折



骨を丈夫にする、
転ばない体をつくる、
予防対策が
重要です。



大腿骨近位部骨折と骨粗しょう症



はじめに

2025年4月より松本市立病院整形外科にて勤務しております、青木哲宏と申します。整形外科専門医として、骨折等の急性期外傷や、腰痛や関節痛などの慢性疾患を幅広く診療しております。当院で対応できる外傷や疾患は手術を行っていますが、当院での対応・手術が難しいものは、近隣の専門医・高度医療機関へご紹介させていただいております。

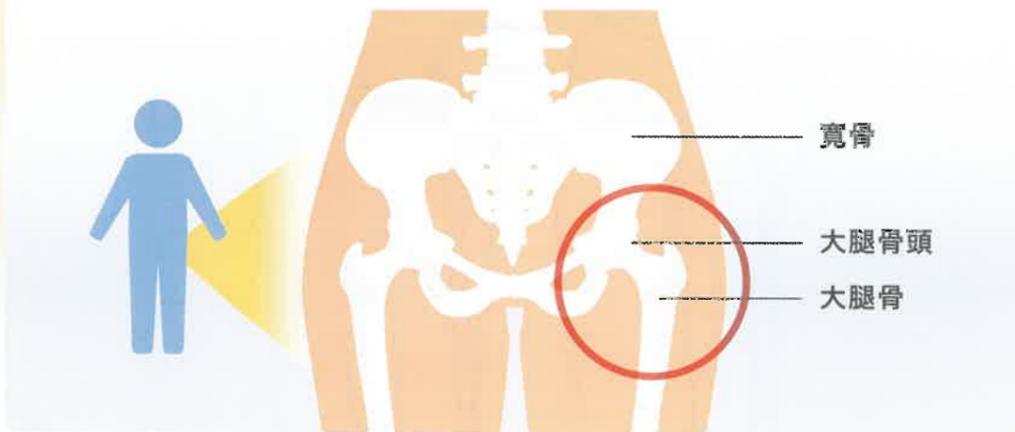
当科は常勤医3人体制と医師数は多いとは言えず、当院で行える手術件数も限られており、可能な範囲でやっております。私が整形外科医になって、20年以上経ちますが、最初から現在まで、そしてこれからも増え続ける骨折に大腿骨近位部骨折があります。

私にとっても、当院着任後から最も多く手術した傷病も、大腿骨近位部骨折です。



大腿骨近位部骨折

大腿骨近位部骨折とは、脚の付け根、すなわち大腿骨の頭側、股関節の骨折です。「転倒したら股関節周囲が痛くなって歩けなくなった」という経緯で救急搬送される方が特に多いです。



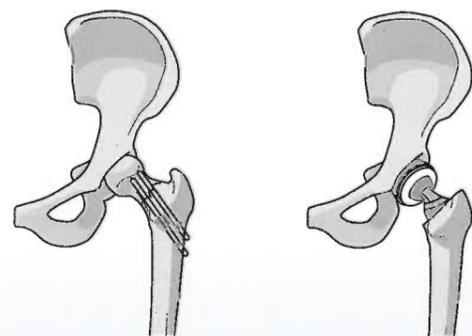
ご家族が転倒して股関節周囲を痛がり歩けなくなった際は、大腿骨の骨折を疑い救急要請をしてください。



女性に多く、早期治療が重要です

大腿骨近位部骨折は70歳以上に多く、女性の方が男性より起こりやすい骨折です。日本中で、1年間で25万人前後の方がこの骨折を受傷するといわれており、松本市内の基幹病院では、この大腿骨近位部骨折の手術を毎年300件以上、ほぼ毎日というペースで手術が行われているところもあります。(当院ではこれほど多くの症例に対応はしていません。)

この骨折はとても痛く歩けなくなります。治療には手術と手術をしない保存治療がありますが、いずれにしても、また歩けるように、そして今後長生きするためにも、できるだけ早い手術治療がガイドラインからも推奨されています。



骨接合術

人工物置換術

(人工股関節置換術、人工骨頭置換術)

手術治療には、骨折した骨同士が時間をかけてやがてくっつくように整復(できるだけ元に近い形に戻すこと)をして固定する骨接合術と、大腿骨の頭側を人工のものに替える人工物置換術という方法があります。いずれも手術も問題なく行われれば、手術翌日から、骨折した脚に、制限なく体重をかけるようリハビリテーションを開始することができる素晴らしい効果があります。

多くの方は、術後痛みが軽減し、受傷前の歩行能力が高かった方・認知機能が良好だった方は短期間で歩行が可能となります。1年後に受傷前の歩行能力を再獲得した割合は7割とも報告されています。

ただ若い方と高齢の方では状況も変わることがあります。90歳を越える超高齢の方で、心不全や腎不全、糖尿病などの持病があるといった状況であれば、麻酔や手術自体の危険が大きいと判断し、手術を選択できない患者さんもいます。また骨折の形によっては、少数ですが整復が難しかったり、術後骨折部がズれてきてしまい再手術を必要とする方などもあります。

身体にとっては骨折をしないに限ります。(16世紀のオランダの神学者エラスムスが『予防に勝る治療無し』と説いたそうで、古くから予防が重要であるとされてきました。)





骨粗しょう症 治療が効果的な予防

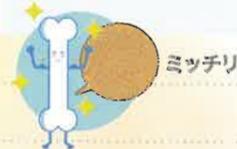
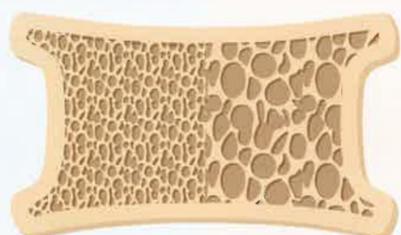
骨粗しょう症に対する治療は、骨折が起こる前から行った方が良いと言えます。そもそも、若い時は転んだだけでは骨折しませんが、年を重ねると骨が脆くなり、転んだだけでも折れることがあります。これを脆弱性(ぜいじゃくせい)骨折といいます。脆弱性骨折が生じた時点で、薬物による骨粗しょう症治療の対象となりますが、脆弱性骨折をしてしまう前に骨粗しょう症治療を開始することが効果的な骨折予防になります。

よく『カルシウムを取っているから大丈夫』と話される患者さんもありますが、骨粗しょう症治療においては、カルシウムの摂取だけでは骨折予防効果は不十分です。現在は様々な治療薬が開発されており、個々の患者さんに応じた治療薬を選択し、それを継続することで効果が発現します。

骨粗しょう症治療は、直ちに効果が発揮されるわけでもなく、骨折のリスクを完全にゼロにできるわけではありません。しかし、活性型ビタミンD3製剤やビスホスホネート製剤といった骨粗しょう症治療薬が登場してから30年以上が経過し、それぞれの治療薬によって、統計学的には有意な差をもって、骨折を防いだことが多く報告されています。治療薬の種類や一長一短についてなど、当院では医師だけでなく、専門スタッフである骨粗しょう症マネージャーからも説明させていただいております。

健康な骨

骨粗鬆症の骨



搬送された患者さんの痛がる様子は本当にかわいそうなほどです。大腿骨近位部骨折患者さんを減らすためにも、多くの方に骨粗しょう症治療に関心を持っていただけたらと考えております。50歳以上の特に女性の方は是非ご検討下さい。

参考文献:大腿骨頸部 転子部骨折診療ガイドライン2021 改訂第3版
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版

整形外科

お問い合わせ・ご相談

TEL:0263-92-3027(病院代表)

●電話受付時間は

13:30~16:30となっております

※緊急・当日予約の場合はこの限りではありません



骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。

日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。(公益社団法人 日本整形外科学会より)

丈夫な骨を維持するためには、さまざまなアプローチがあります。また、骨粗しょう症は症状がでにくいので骨密度検査がおすすめです。



お薬

骨粗しょう症の治療薬は飲み薬や注射薬があります。骨が作られるのを促すものや、骨が壊されるのを抑えるものなど様々です。医療機関ではこれらの方の中からそれぞれの方に合ったお薬を処方します。



食事

予防・改善のために摂取した方がよい食べ物を、意識的に取りましょう。

- カルシウム (乳製品、小魚、大豆製品)
- ビタミンD(魚、きのこ)、ビタミンK(緑黄色野菜、ナッツ、豆)
- タンパク質(肉、魚、卵)



運動

外に出て有酸素運動を行いましょう。太陽の光(紫外線)を浴びると皮膚でビタミンDが生成され、これは骨を丈夫にするために不可欠な栄養素となります。

(運動の方法については次ページにて解説しています)



骨密度検査

骨密度の数値は骨粗しょう症のひとつの目安となります。40歳代から、特に女性は閉経すると骨量が急激に減少します。運動不足の他にも、喫煙や過度な飲酒はカルシウムの吸収や骨の形成を妨げ、骨密度の低下に繋がるため、それらの生活習慣がある方も注意が必要です。今まで骨密度の検査を受けたことがない方や骨粗しょう症が心配な方は、骨密度検査をおすすめします。

- 検査日: 火曜日 ①15:30~ ②15:45~
- 料 金: 3,960円(税込)

お問い合わせ・ご予約

松本市立病院 健康管理室
TEL.0263-92-7106(直通)
月~金/14:00~17:00(土日・祝日は除く)



骨粗しょう症対策

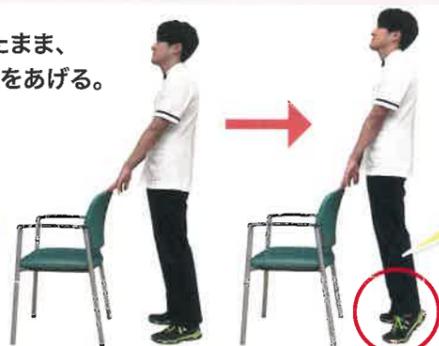


これらの運動で骨密度を高く維持し、骨粗しょう症を防ぎましょう!

踵上げ

目的: ふくらはぎを鍛える。

方法: 膝を伸ばしたまま、ゆっくりと踵をあげる。



上級編

片足でもやってみましょう!



ふくらはぎに力が入っていることを意識!

Point

まずは1日20回×3セット程度を目安に「ややきつい」と感じる回数まで増やしましょう。

外出してのウォーキング

目的: 日光を浴びる。有酸素運動をする。



視線はまっすぐ前へ

おなかを引っ込める

かかとから地面につける

背筋を伸ばす

お尻の筋肉に力を入れる

膝を伸ばして大股で歩く

地面をしっかり蹴る

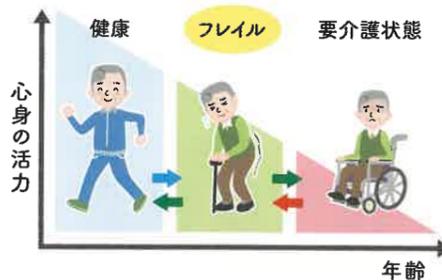
2/21 (土)

フレイル教室を開催します

「フレイル」とは、「健康」と「要介護状態」の中間の状態、加齢や疾患により心身の活力が低下し、要介護となる危険性が高まっている状態のことです。フレイルになると、転倒しやすくなったり、日常生活の自立度が低下しやすくなるといわれています。

- 開催日時: 2月21日(土) 13時~14時30分
- 対象: フレイルに興味を持っている方、体力の衰えが気になっている方など、どなたでも!
- 会場: 松本市立病院 別館講義室 2F
- 講師: 当院整形外科医、管理栄養士、理学療法士、薬剤師

お問い合わせ・ご予約 TEL.0263-92-3027 (松本市立病院 地域医療連携室)



知ってよく!からはじめよう!

フレイル教室

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の間にあり、加齢や疾患により、心身の活力が低下している状態のことです。フレイル教室では、フレイル状態にあるポイントと医療スタッフがそれぞれの専門分野から解説します。

日時: 2026. 2. 21 (土)
 時間: 13:00~14:30
 会場: 松本市立病院 別館講義室2階

講師: 清水医師、今井栄養管理士、長塚理学療法士、角田薬剤師

内容: フレイルとは?、栄養について、運動について、お薬について、フレイル外来のご案内

多くの人が深くなり、理由もなく倒れていませんか? これらはフレイルの症状でもあります。適切な対策を覚えて予防・改善していきましょう!

ご予約・お問合せ: 松本市立病院 0263-92-3027

初期研修医日誌

植木 奨

松本の冬は想像以上に厳しく、毎朝布団から出るのに気合いがいる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。空気が澄み渡り、雪化粧をした北アルプスの山々が朝日に輝く姿はあまりにも荘厳で、寒さを忘れて見入ってしまうほどです。

私は大阪で生まれ育ち、徳島大学を卒業後、東京での一年間の研修を経て、昨年4月にこの松本の地へやってまいりました。実は、長野県を訪れたのは今回が人生で初めてのことです。

来る前は不安もありましたが、今では蛇口をひねれば出てくる水の美味しさや、野菜や蕎麦など豊かな食文化、そして何よりこの雄大な景色に魅了され、すっかり松本ファンになってしまいました。休日は松本城周辺を散歩したり、美味しいお蕎麦屋さんを開拓したりして、心身ともにリフレッシュしています。



私が医師を志したきっかけは、幼少期の記憶に遡ります。私には障害を持つ兄がおり、物心がつく前から兄のサポートをするのが日常でした。言葉でうまく伝えられない兄の思いを汲み取り、手を差し伸べる。そんな経験が、誰かの助けになりたいという思いを育て、自然と医療の道へと私を導いてくれたのだと思います。

当院で総合診療科の外来を担当していた時のことです。ある患者さんから、診察の最後に「丁寧に話を聞いてくれて、優しい先生でよかった」とお言葉をいただきました。気恥ずかしさもありましたが、同時に胸が熱くなるのを感じました。忙しい医療現場では、つい効率を求めてしまいそうになることもあります。しかし、患者さんのその言葉は、兄との関わりの中で育まれた「相手の声に耳を傾ける」という私の原点を思い出させてくれました。東京や大阪のペースとは違う、松本の穏やかな空気感が、私に患者さん一人ひとりとじっくり向き合う大切さを改めて教えてくれている気がします。

この病院での研修も残りわずかとなりましたが、地域の方々の温かさに支えられ、医師として、人間として大きく成長させていただきました。まだまだ未熟ではありますが、患者さんの不安な気持ちに寄り添い、「この先生なら安心だ」と思ってもらえるような医師を目指し、これからも精進してまいります。



厳しい寒さが続いています。感染症も流行していますので、どうか暖かくして、栄養のある美味しいものをたくさん食べて、元気にお過ごしください。



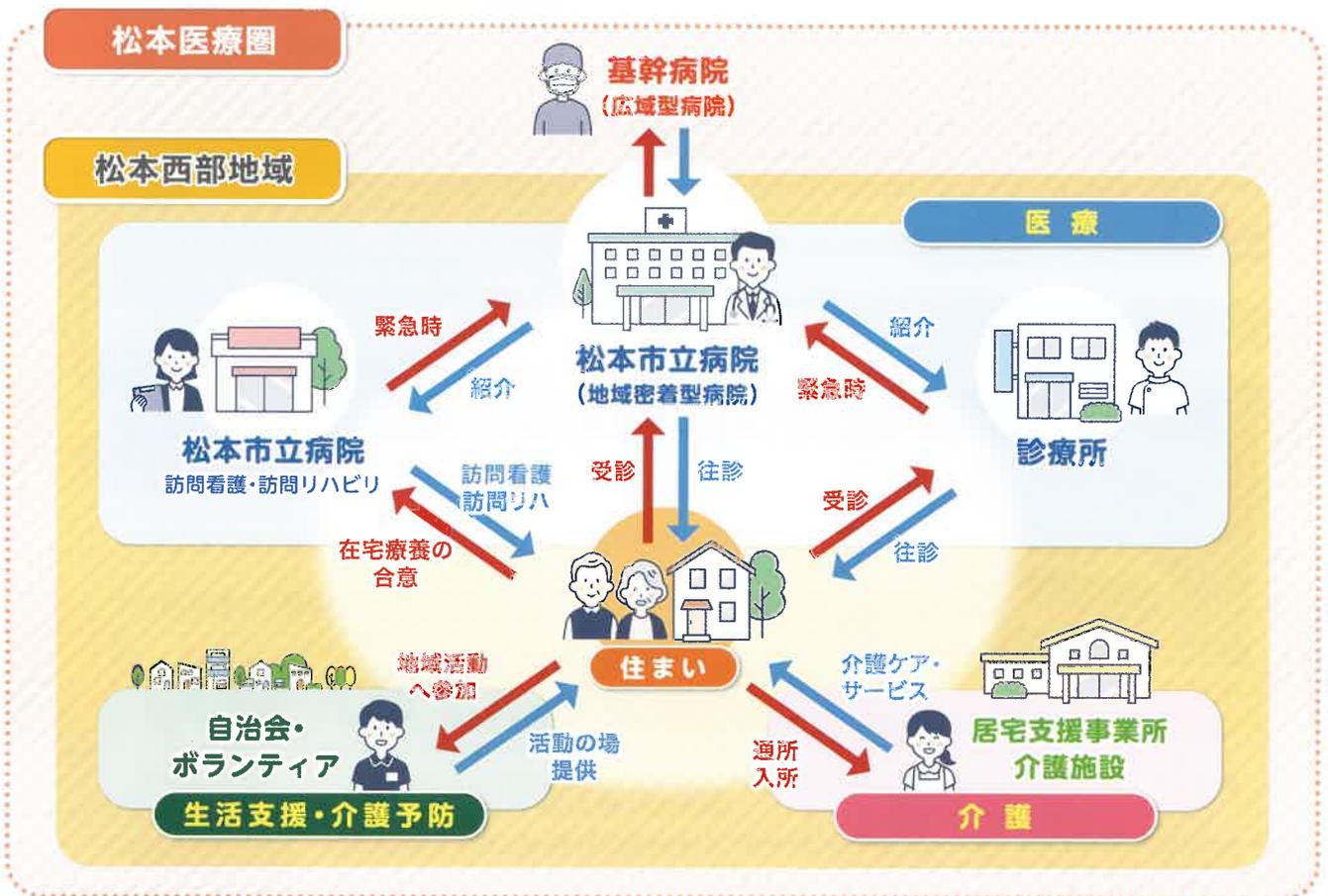
ハロウィンも楽しみました

松本市立病院の役割と連携

超高齢社会を迎え、当院は地域包括ケアシステムを支える地域密着型病院として、地域のご高齢の方々が安心して住み慣れた地で生活できるように以下の取り組みをしています。

医療機関の連携による切れ目ない医療の提供

当院は、長野県が策定した医療提供体制の「ランドデザイン」を踏まえ、松本西部地域の住民の暮らしを支える「地域密着型病院」として、高齢者一般救急（肺炎や心不全、大腿骨骨折など高齢者に発症しやすい一般的な疾患）を地域から積極的に受け入れ、高度・専門的な治療が必要な方に関しては「広域型病院」と連携し、急性期治療後に容体が安定した段階での受け入れを行っています。入院中は疾患の治療だけでなく、自宅での生活を常に意識し、リハビリテーションの提供、介護保険認定や見直し、訪問看護導入など多職種が連携して在宅療養にスムーズに移行できるよう取り組んでいます。



上手な医療のかかり方を心がけましょう

かかりつけ医のご紹介により当院を受診された患者さんには、当院での治療後、最初にご紹介されたかかりつけ医への通院をお願いする場合がございます。医療機関の役割分担を推進するものであり、ご理解の程よろしく願いいたします。

かかりつけ医が休診等で連絡がとれない場合は、「長野県救急安心センター#7119」もご利用いただけます。



シャープ ななの ひやく じゅう きゅうばん
#7119

相談無料
看護師の
アドバイスが
受けられます。

小児の緊急相談は **#3000** 時間:午後7時～翌日午前8時

お知らせ

アプリ「カタログポケット」で「えがお」を配信しています！是非ご利用ください！

↓こちらからダウンロードください(無料)



iphone



android

病院のイベント開催情報などを投稿しています！

Follow me!



病院の最新の情報はホームページをご覧ください！



<https://www.mt-hsp.jp>