



# あさひむら回覧板



お届けする内容	日程等
◇ 朝日村会計年度任用職員募集について	
◇ 融和集会開催のお知らせ	5/19
◇ 住民税非課税世帯エアコン補助金が始まりました	
◇ シルバー刃物研ぎのお知らせ	6/2・9/8
◇ あさひ健幸ポイント商品券新規取扱店募集のお知らせ	~6/19
◇ 有毒植物の誤食に注意しましょう	
◇ 雨水貯留設備の設置費を補助します	
◇ 朝日村自主放送番組だより	

◇ 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 5月号（子育て支援センター）
◇ わくわく館だより5月号(わくわく館)
◇ 第八回鉢盛山登山マラソン（朝日村観光協会）
◇ 鉢盛山登山マラソンボランティアスタッフ・ ホームステイ受け入れ先募集（〃）
◇ 古川寺から清水寺を訪ねて！（〃）
◇ 依存症家族教室のご案内（精神保健福祉センター）
◇ 松本広域連合消防上級職員採用試験のお知らせ（松本広域連合）
◇ デイサービス看護師・パート職員の募集（朝日村社会福祉協議会）
◇ 障がい者交流事業「希望の旅」参加者募集（〃）
◇ 令和8年度日赤活動資金募集（〃）
◇ 赤十字は、動いてる！（日本赤十字社長野支部）
◇ POLICE あさひ 5月号（塩尻警察署朝日村駐在所）
◇ ぶどうの里だより（防犯協会）
◇ えがお 2026 春（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！ →→→



## 朝日村会計年度任用職員募集について

令和8年度の役場の宿直・日直に従事する職員を募集します！

詳しくは村公式ホームページをご覧ください⇒⇒⇒⇒⇒



### 1. 募集の概要(職種、勤務場所、勤務条件等)

#### パートタイム会計年度任用職員（日給）

1	募集人数	若干名
2	職種	宿直員・日直員
3	必要な資格等	心身共に健康な方 地方公務員法第16条の欠格条項に該当する方は応募できません。
4	業務内容	・届出書類の受付（婚姻・死亡・出生） ・電話及び来庁舎の窓口対応 ・郵送物、FAX等の受理 ・その他緊急時の連絡、対応等 （災害、水道破管、鳥獣被害等）
5	勤務場所	朝日村役場庁舎
6	報酬等	宿直員 8,266円/回、日直員7,765円/回
7	勤務日数	【宿直】 週1日～2日程度（複数人による交代制とする） ※勤務日の割振りはシフト表による。 【日直】 週1日～2日程度（複数人による交代制とする） ① 土曜日・日曜日 ② 国民の祝日に関する法律に規定する日 ③ 12月29日から翌年1月3日までの日 ※勤務日の割振りはシフト表による。
8	始業・終業の時間	【日直業務】 8時30分～17時15分 【宿直業務】 17時15分～翌日8時30分 (23時00分～翌日6時00分の間仮眠可)
9	任用期間	採用日から令和9年3月31日

### 2. 受付期間

令和8年4月22日(水)～令和8年5月22日(金)

【窓口へ持参】 9時～17時

【郵送の場合】 封筒の表に「会計年度任用職員採用申込書 在中」と記入

### 3. 応募方法

所定の申込書又は市販の履歴書に必要事項を記入し、受付期間内に、朝日村役場総務課まで持参または、郵送してください。**(※郵送の場合、5月22日必着)**

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27回】

日程

令和8年 5月19日（火）午後7時から

場所

朝日村役場 第1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。（5/14㍻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



朝日村役場 住民福祉課 住民福祉係  
電話：0263-99-4102  
FAX：0263-99-2745  
Eメール：fukushi@vill.asahi.nagano.jp

## 朝日村住民税非課税世帯 エアコン設置促進事業補助金が始まりました

近年の猛暑による熱中症リスク増加を踏まえ、村民の命と健康を守るため、生活保護世帯を含む市町村税非課税世帯のエアコン設置等を支援するために実施するものです。

### ☆対象世帯

申請日において朝日村の住民基本台帳に記載のある非課税世帯

- ・申請日における世帯員全員が、申請日の属する年度(4月1日から6月1日までに申請が行われた場合は、前年度)に市町村住民税が非課税であることが確認できた世帯
- ・同一の世帯に属する者全員に、村税の滞納等がない世帯

### ☆対象の住宅

- ・朝日村内にあり、エアコンが1台もない又は、故障により使用できるエアコンが一台もない住宅
- ・賃貸住宅の場合は所有者の同意が必要となりますのでご注意ください。

☆補助金額 非課税世帯 上限 48,000 円

☆受付期間 9 月末 ※予算に限りがあるため先着順



### 申請の流れ

必ず設置前に申請  
またはご相談ください

朝日村住民税非課税世帯エアコン設置  
促進事業補助金交付申請書を提出

現 地 確 認

交付決定

不交付決定

設置工事→実績報告書を提出

補助金交付額確定

補助金請求書を提出

支払い

### 対象となる設備

壁掛け型エアコン	室内機と室外機のセパレート型 冷媒配管あり
床置き型エアコン	室内機を床に設置 構造は壁掛け型と同様
ウインドエアコン(窓用)	窓枠設置の一体型 排熱は室外側
ポータブルエアコン	キャスター付き移動型 排熱ダクトあり

### 対象外となる設備

パルチエ式クーラー	水や水で気化冷却 冷媒なし
電気冷風機	熱電素子で冷却 冷媒なし

# シルバー刃物研ぎ

家庭の包丁などをお安く研ぎます！

令和8年度

今年も  
2回予定



実施日:6月2日(火)・9月8日(火)

朝日村中央公民館前庭で開催します

受付:午前8時30分～11時

## 料金

- ・包丁 450円
- ・出刃包丁550円
- ・草刈り鎌 380円
- ・剪定鋏 500円
- ・刈込み鋏(柄つき)700円
- ・その他の刃物 お問い合わせ下さい  
( 刃こぼれ直し250円、錆び取り200円 )



入会説明会のご案内(原則 毎月第2、第4月曜日)

4/13(月)/27(月)、5/11(月)/25(月)、6/8(月)/22(月)、7/13(月)/27(月)

時間:13時30分～1.5時間位、下記のセンター事務所にて

お問い合わせは 電話 54-4567

公益社団法人塩尻地域シルバー人材センター  
塩尻市大門四番町7番9号



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

朝日村に店舗等がある事業者のみなさんへ



## あさひ健幸ポイント事業第2弾商品券 新規取扱店募集のお知らせ



朝日村では、健診受診率アップ、村民の健康づくりの応援を目的に、あさひ健幸ポイント事業第2弾を実施しています。健康づくりに関する条件を満たした村民に村内で使える商品券を配付しています。

新たに商品券の取扱いをしていただける事業者を募集しています。ご応募お待ちしております。

### 1. 商品券の概要

- \* 配付方法 「あさひ健幸ポイント第2弾商品券」は、健診を受けるなど条件を満たし申込みをした住民1人当たり1枚～2枚配付  
・商品券1枚の額面は500円
- \* 配付期間 令和8年7月1日～令和9年1月6日
- \* 使用期間 令和8年7月1日～令和9年2月28日
- \* 換金請求 1カ月程度を目安にまとめ、所定の様式で住民福祉課健康づくり係へ請求
- \* 支払方法 □座振込

### 2. 取扱店の対象となる事業所

- \* 朝日村内に店舗、事業所のある事業者
- \* 村内在住の事業者が営む店舗・事業所（村外）

### 3. 取扱店の申込方法

- \* 所定の申請書に記入し、役場5番窓口へ提出してください。  
・申請書は役場5番窓口またはホームページにあります。

### 4. 申込締切

- \* 令和8年6月19日（金）

□ご不明な点等は、担当までお問い合わせください。

担当 住民福祉課健康づくり係  
（役場5番窓口）  
電話：99-2540

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



## 有毒植物の誤食に注意しましょう

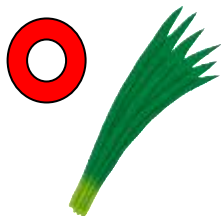


「山菜採り」や「野摘み」のシーズンを迎えました。  
 以下の3つのポイントに注意して、山菜採りを楽しみましょう。

### 【有毒植物による食中毒防止のポイント】

- 1. よくわからない植物は、絶対に「採らない、食べない、人にあげない、売らない」**  
 (新芽や根だけで、種類を見分けることは困難です)
- 2. 食べられる山菜の「特徴を完全に覚える」**  
 (専門家の指導により、山菜の正しい知識及び類似する有毒植物との鑑別法をマスターしましょう)
- 3. 身近な植物をむやみに食べない**  
 (身近な植物でも、スイセン、スズラン、フクジュソウ、レンゲツツジ、アジサイなど、有毒成分を含むものがありますので、むやみに食べることはやめましょう)

！「ニラ」と「スイセン」を間違えて食べ、食中毒を起こす事例が増えています！



ニラ・ノビル・アサツキ		スイセン
ニラ→ニラ臭 ノビル→ネギのような臭い	臭い	臭いなし
ひげ根	根	鱗茎
円柱状	葉	板状



※ニラ・ノビル・アサツキとスイセンは、近くに植えないようにしましょう  
 ※混ざり合っているところのニラ等は鑑別が難しいので食べないでください

### もし、中毒だと思ったら…

すぐに医師の診断を受けましょう。  
 食べた物が残っている場合は、受診の際持参してください。



食用として植えた覚えのない植物は、食べないでください。

### さらに詳しく…

長野県ホームページをご覧ください。  
 代表的な山菜と有毒植物の鑑別方法についても掲載されています。

<検索ワード>

長野県 食べると危険 有毒植物

### ●内容に関するご意見・お問い合わせ先

・長野県庁健康福祉部食品・生活衛生課 電話026-235-7155, FAX 026-232-7288  
 (最寄りの保健福祉事務所(保健所) 食品衛生相談窓口でも受け付けます)

## 雨水貯留設備の設置費を補助します

朝日村内に新しく設置する「雨水タンク」「雨水浸透ます」などの雨水貯留設備の購入と設置に要する費用の一部を朝日村より補助しています。

「雨水タンク」や「雨水浸透ます」を設置することで雨水の急激な流出を抑え、浸水災害を軽減、抑制することができます。

### 雨水タンク

雨どいと繋ぎ雨水を貯めるための施設です。



### 雨水浸透ます

雨どい等から流入してくる雨水を地中へ浸透させるための施設です。



対象経費	雨水貯留設備の新規購入設置に要する費用	
容量	100L以上500L未満	500L以上
補助率および補助金額	2分の1以内。 1基につき25,000円を上限とする。	2分の1以内。 1基につき50,000円を上限とする。
備考	1つの建築物ごとに1基を限度とする。	

※購入前に見積書を含む申請書類の提出が必要です。購入設置をご検討される方はあらかじめ建設環境課までご相談ください。

## 朝日村自主番組（令和8年5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

2日（土）、3日（日）・・・令和7年度朝日小学校卒業式（再）

9日（土）、10日（日）・・・令和7年度鉢盛中学校卒業式（再）

16日（土）、17日（日）・・・令和7年度あさひ保育園卒園式（再）

23日（土）、24日（日）・・・まるごと信州情報ネット5月分

30日（土）、31日（日）・・・令和8年度朝日小学校入学式（再）

視聴申込・障害対応などのお問い合わせ  
テレビ松本塩尻支社 電話54-3050  
番組に関する問い合わせ  
役場企画財政課 電話99-4107

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 ～

学校  
だより



152th

## 新年度スタート！ご入学・ご進級

### おめでとうございます

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。  
また、2年生～6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。  
令和8年度は、新入生37名を迎え、全校児童210名、教職員42名でスタートいたしました。子どもたちの健やかな成長を願って全力で教育活動に取り組みます。皆様のご理解とご協力をお願いします。



### お願い・お知らせ

年度始めにあたり、次のことについてお願いいたします。

- 朝の児童玄関開扉時刻は8時00分です。
- 欠席（遅刻・早退）連絡については、Home & Schoolで8時00分までにお知らせください。
- 平日の夕方5時30分から翌朝7時50分まで、土日、祝日は、留守番電話となります。（役場への転送がなくなりました）上記時間に事故等、緊急に学校と連絡を取る必要が生じた場合は、役場（99-2001）まで電話連絡をお願いします。
- Home & Schoolの連絡帳機能が使えるようになりました。ただし休日等、職員の勤務時間外にいただいたご連絡については、翌日以降の勤務時間での対応となりますのでご了承ください。
- 防犯上の理由より17時30分以降は玄関を施錠いたします。御用のある方はインターフォンでお知らせください。ただし、不在等で対応できない場合がありますのでご了承ください。
- 年度当初や2学期のスタート等、学校生活に慣れることや学級づくりを意識した活動を行うため、「スタート日課」を実施いたします。「ばわーあっぷタイム」では、友だちと関わり合う活動や、自分で考えて取り組む学習活動等を行います。日課につきましては、別途配信します日課表をご覧ください。
- 本年度は、児童一人ひとりによりきめ細やかに学習指導・支援を行うために、少人数学習や高学年における教科担任制の拡充を行っています。詳細については、4月下旬に予定しています参観日の校長講話でお話しをいたします。

### 令和8年度の主な行事予定

主な行事や活動の予定をお伝えします。

- ◇授業日数 200日
- ◇給食日数 197日  
※配付した「年間行事予定表」の給食日数に誤りがあります。  
・6月の給食日数 誤：20→正：22  
・年間の給食日数 誤：195→正：197
- ◇夏休み 7月25日～8月24日
- ◇年末年始休業 12月24日～1月6日
- ◇年度末休み 令和9年3月16日～
- ◇学校公開 4月、9月、2月  
4月、9月は全校で、2月は学年毎に日をつけて実施いたします。
- ◇保護者懇談会 5月、9・10月、12月  
5月は学級担任が代わった学年のみ全員実施（代わらない学年は希望者のみ実施）、9・10月は全学年全員実施、12月は全学年希望者のみの懇談となります。
- ◇運動会 6月4日（木）
- ◇音楽会 11月14日（土）
- ◇卒業証書授与式・離任式 3月15日（月）
- ◇各学年の行事については、それぞれの学年にて実施時期、内容等のご連絡をいたしますのでご確認ください。

## 相談窓口

保護者の皆様と学校が連携し、共にお子さんを見守り育てていく関係づくりに取り組みます。お子さんのことで何かご心配がありましたら、次の窓口へご相談ください。

### ★学校内

- 1 各学級担任
- 2 心身の健康に関すること  
塩原 雅子 (養護教諭)
- 3 発達に関すること  
関口 敏江・上條 亜以子  
(特別支援教育コーディネーター)
- 4 不登校・不応  
教頭 (教育相談コーディネーター)
- 5 体罰・ハラスメント  
横内 哲也(教務主任) 塩原 雅子  
校長 教頭

### ★朝日村教育委員会

- ・学校教育課総務学校教育係 99-4105

### ★その他 県等の機関

- ・長野県子ども支援センター  
(長野県県民文化部子ども・家庭課)  
[月～土 10:00～18:00]  
(日曜日・祝日・年末年始は休み)  
子ども専用ダイヤル 0800-800-8035 (無料)  
大人用ダイヤル 026-225-9330
- ・学校生活相談センター  
24時間子ども SOS ダイヤル  
電話 0120-0-78310  
(なやみいおう・24時間受付・無料)

## 4・5月の予定

- |          |   |
|----------|---|
| 4月7日 (火) | 1 学期始業式 入学式                             |
| 8日 (水)   | 2～6年給食開始                                |
| 9日 (木)   | 6年発育測定・視力検査                             |
| 10日 (金)  | 5年発育測定・視力検査                             |
| 13日 (月)  | 4年発育測定・視力検査<br>児童会                      |
| 14日 (火)  | 1年給食開始<br>3年発育測定・視力検査                   |
| 15日 (水)  | 2年発育測定・視力検査                             |
| 16日 (木)  | 1年発育測定・視力検査<br>PTA専門部会                  |
| 17日 (金)  | 地区こども会                                  |
| 21日 (火)  | 避難訓練①                                   |
| 22日 (水)  | 1年生を迎える会<br>3・5年聴力検査                    |
| 23日 (木)  | 6年全国学力・学習状況調査<br>2～5年総合学力調査<br>1・4年内科検診 |
| 24日 (金)  | 1・2年聴力検査                                |
| 27日 (月)  | 児童総会                                    |
| 28日 (火)  | 学校公開 学級懇談 校長講話                          |
| 5月1日 (金) | 交通安全教室<br>6年児童質問紙調査                     |
| 7日 (木)   | ～14日 (木) 春の保護者懇談会                       |
| 14日 (木)  | ボランティア読み聞かせ                             |
| 15日 (金)  | 1・3・5年眼科検診                              |
| 16日 (土)  | PTA作業                                   |
| 18日 (月)  | 2・6年内科検診<br>1・4年心電図検査                   |
| 19日 (火)  | 児童会                                     |
| 20日 (水)  | 塩筑鑑賞音楽会                                 |
| 21日 (木)  | 検尿1次                                    |
| 27日 (水)  | 1・3・5年耳鼻科検診                             |



# 思・誠・愛

回覧

No. 01

令和8年4月17日

## 新入生は「学校の宝」～入学式・始業式～

4月7日（火）、101名の新入生を迎え、入学式・始業式を行いました。今年も少し肌寒い気温でしたが、新入生の頑張ろうという気持ち、そして2・3年生の新入生を支えようとする気持ちがあった入学式・始業式となりました。そろそろ1年生の皆さんは学校生活に慣れたでしょうか。様々なことが始まるこの時期に、次のような生活のあゆみを書いてくれた1年生がいます。



新入生、初めての学活

私の今年やりたいことは元気にあいさつをすることです。

（～中略～）中学校では同級生だけではなく、先輩にも、先生方にも大きなあいさつをすることを心がけようと思います。これなら毎日続けられそうです。小学校ではできなかったことを中学校でやるのはいい心がけだなと自分で思います。続けられるように頑張っていきたいです。



上記の「頑張らなければ」という思い、ぜひ、大切にしていきたいと思います。この思いは、1年生だけでなく、2・3年生も抱いていることと思います。全てのスタートに当たる4月のこの時期、新たな気持ちで張り切っていきましょう。

### 【保護者の皆様へ連絡】

新入生保護者の方への連絡事項となりますので、令和8年度開始にあたり、以下2点、ご確認いただければ幸いです（3月の学校だよりと同じ内容となります）。

#### (1) オクレンジャーについて

特定のクラスへの学級閉鎖の送信および個人へのメッセージなどオクレンジャーは機能が充実していることから学校として使用しているところです。H&Sでも通知の送付ができますが、鉢盛中の学区は山形村・朝日村・松本市今井各地区別に連絡すべき事項等があり、H&Sのグループ別送信ではうまくいかない点があることから利用しているところです。何卒、ご理解いただければ幸いです。

#### (2) H&Sの出欠連絡について

令和5年からH&Sによる出欠連絡を取り入れたところ、保護者の皆様のご協力により、定着してきました。その際、保護者の皆様による「コメント」をいただくことがあります。お子さんの様子や体調等をご記入いただき、ありがとうございます。その「コメント」に対する学校からの返信ですが、各担任が保護者の方と直接コミュニケーションをとりながら対応させていただきたいことから、基本的に電話による返信とさせていただきます。

# 相談窓口をご確認ください



生徒の保護者や皆さんが先生に言えないことであっても、以下に記載の専門機関に相談することで解決につなげることができるかもしれません。最近では、SNSなどを通して見ず知らずの人（なりすましも考えられます）とやりとりし、トラブルに巻き込まれる事案は県内外で問題となっています。そんなときは、下記の機関に相談しましょう。本校では、担任や学年の先生、あるいは部活動担当者など、話しかけやすい人へ相談するよう伝えています。このなかでも、セクシャルハラスメント相談窓口は教頭および養護教諭の小島先生が担当者です。

## 【長野県子ども支援センター】

子どもに関する相談全般に応じています。

子ども専用無料電話 0800-800-8035 月～土 10:00～18:00  
大人専用 026-225-9330 月～土 10:00～18:00

## 【学校生活相談センター】

いじめなど学校生活に関わる相談に応じています。お金はかかりません。秘密は守られます。

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310 24時間

[gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp](mailto:gakko-sodan@pref.nagano.lg.jp)

## < 7年度末における転退職員 >

13人の職員が異動となりました。

小岩井 高德	教頭	松川町立松川中学校へ
関 陽子	国語科	明善中学校へ
二木 崇夫	国語科	ご退職
丸山 由紀恵	社会科	清水中学校へ
井上 出海	数学科・理科	長野市立更北中学校へ
上條 俊文	数学科・理科	開成中学校へ
丸山 彰太	理科	池田町立高瀬中学校へ
末益 奈緒美	美術科	梓川中学校へ
大和 卓弘	保健体育科	塩尻西部中学校へ
根本 樹	保健体育科	菅野中学校へ
伊東 昌徳	英語科	菅野中学校へ
ゲイリー・ポープ	ALT	東京の中学校へ
田口 芳美	特別支援教育支援員	芳川小学校へ

## < 8年度における新任職員の紹介 >

本年度は、11名の新任職員を迎えてスタートしました。よろしくお願ひします。

島津 和浩	教頭	塩尻市教育委員会
徳武 美穂	国語	木曾町立開田中学校
丸山 雪慧	国語	松本市立高綱中学校
尾和 敏行	数学	松本市立筑摩野中学校
林 伸次	理科・技術	松本市立波田中学校
幸西 藍	美術	松本市立梓川中学校
横川 俊介	保体	新規採用
米沢 俊哉	保体	須坂市立相森中学校
エグザスタンス・ジャクソン	ALT	
中川 満英	初任研コーディネーター	松本市立梓川中学校
伊原 真帆	特支支援	松本市立筑摩小学校

# あさひ保育園



令和8年5月1日

春の訪れとともに、新年度が始まりました。本日、新うさぎ組30名の入園式が行われました。新入園児の皆さんは、初めて保護者の方から離れての集団生活が始まります。また、在園児の皆さんは、新しい先生や部屋、お友達で楽しみもあり、ちょっぴり不安な面もあるかと思いますが、少しずつ慣れていってほしいと思います。



クラス発表にドキドキ



4月3日は入園式でした



大きな声で「ハイ」



チャイルドシート使用モデル園に指定されました



園長が事務室にひとりで仕事をしていると、年中の男の子が「園長先生、ひとりで寂しくない？」とドア越しに声を掛けに来てくれました。なんて優しい子どもたちでしょう。

あさひ保育園最高！

## 5月の予定

8日	金	英語あそび
14日	木	山雅サッカー教室（5歳）
15日	金	交通安全指導
19・20日		身体測定
21日	木	遠足
22日	金	遠足予備日
25・26日		身体測定
29日	金	検尿3・4・5歳児



朝日村子育て支援センター

# ぽけっと R8. 5月号



新緑が気持ち良いこの季節。公園遊びやお散歩にはもってこい！の時期ですね。朝日村は豊かな自然に囲まれているので、近所のお散歩も楽しめます。お子さんが指をさした物に共感したり、親子で風の温度を感じたり…まだヨチヨチ歩きのお子さんもいるかと思うので、道路の交通に気を付けながら、お子さんと一緒に「今」しかできない季節のお散歩を楽しんで下さいね。



## ～おいでよ！ぽけっと広場へ！！～

4/14（火）今年度初回の未就園児親子教室「ぽけっと広場」が行われました。ぽけっと広場は月に一回季節に合わせたイベントや、様々な内容で開催される親子教室です。初回は顔合わせ会として、一人ずつ自己紹介をしたり、職員のパネルシアターを観たりして、和やかな雰囲気の中で未就園児親子の交流を楽しみました



昨年度 生まれた  
朝日村の赤ちゃん達!!

皆さん自己紹介の際、お子さんの名前の由来についてもお話してくれました



この日は合計 10 組の  
親子の皆さんが参加！



みんなが好きな手あそび「さかながはねて」のパネルシアターを観ました

### 《5月の予定》

月日	曜	時間	行事名	講師・内容
5/12	火	10:00～10:30 10:30～11:00	ベビーピクス教室(生後1ヶ月～) 大人向けアフターピクス教室 (お子さんの参加も可)	<講師> 田中 理恵先生
5/14	木	10:00～11:00	親子体操教室 (ハイハイが、できるようになってきた頃から…見学だけでも可能です！)	<講師>徳原 聡先生
5/19	火	10:00～11:00	ぽけっと広場「縄文むらであそぼう！」 リニューアルした朝日美術館へ、みんなで見学します	縄文むらへ現地集合です <持ち物> 帽子、飲み物
5/29	金	10:00～10:30	英語であそぼ教室 (※今年度から主に金曜日開催です)	<講師> 朝日村 ALT マーリン先生

5月

朝日村放課後児童クラブ

# わくわく館だより



春休み、大勢の子ども達がわくわく館で朝から過ごしました。

行事では、県シニア大あさひ会のみなさんから教えていただいた製作体験「遠くまで飛ばそう・平面キヌーブ」で楽しく遊びました。みんなが笑顔になれるニコニコの日では、福祉についての話や、川崎昭仁さんによるエレキギター演奏を聴きました。演奏前には四名の子ども達がギター弾き体験をさせていただきました。

その他、新年度準備・清掃や、四月になり新一年生の来館で一段と賑やかになりました。春休み期間中は忙しさもありましたが、子ども達が自主的に行った「お店屋さん」や、製作体験で作った「紙コップ飛ばし」、「トレンチアリーナ遊び」など、毎日充実していました。



「新年度準備・清掃」



「ニコニコの日 ギター体験」



「製作体験」



ハイ！ぽーす！



「お店屋さん」



「式典の様子」

令和8年度  
わくわく館  
【職員紹介】

一年間、よろしく  
お願いします。



四月三日、朝日美術館・朝日村歴史民俗資料館リニューアル記念式典に、当日わくわく館を利用していた三年生から六年生までの子ども達が参加し、オープニングで「山は大きく」を歌いました。室内と違って声は響きにくかったですが、大きな声で歌う事ができました。また、テープカットに児童代表で、竹腰やまとさん（六年生）が、参加しました。（六年生）が見守っていた子ども達は、珍しい「ゴールドのはさみ」に興味深々でした。

- 【館長】 黒田 敏樹
- 【支援員】 近藤 志津恵
- 山田 裕一
- 田中 淳子
- 小松 陽子
- 柳沢 冴子
- 塩原 満美子
- 上條 俊子
- 有賀 光子
- 横山 泉
- 清沢 淳
- 樋川 陽子
- 【保育士】 粟津原 恵

## 今月の予定

◇5月13日(水)【火災想定 避難訓練】

※当日、来館児童は、基本全員参加となります。

朝日村子育て支援センター わくわく館

TEL:99-4188 FAX:99-4189

# 越えろ

# その一歩 の先へ

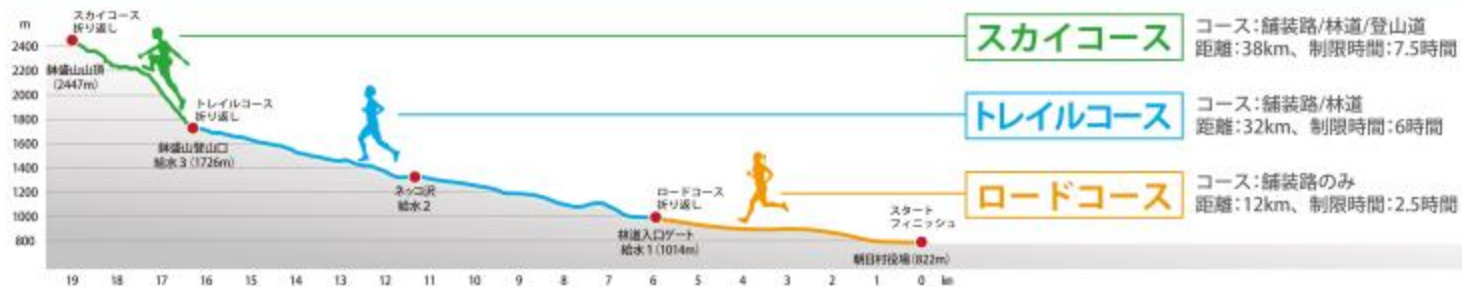
第八回 日本三百名山2447

鉢盛山山頂で受け取る  
大会オリジナル登頂証



# 鉢盛山登山マラソン

開催日: 2026/8/9(日) 主会場: 朝日村役場 (長野県東筑摩郡朝日村大字古見) 募集期間: 3/20~7/25



株式会社 おもと急送

清沢工建株式会社



明治安田



# 鉢盛山登山マラソン

大会名	日本三百名山2447 第八回 鉢盛山登山マラソン					
開催日	2026年8月9日（日）					
開催地	長野県東筑摩郡朝日村古見1555-1 朝日村役場					
申込期間	2026年3月20日（金）～2026年7月25日（土）					
概要	村役場をスタートして、ロード区間、林道区間、登山道区間を走り、朝日村のシンボル日本三百名山鉢盛山山頂で折り返し、村役場にフィニッシュする距離約38kmの登山マラソンです。					
主催	朝日村観光協会					
共催	朝日村					
運営主管	(株)未来図					
種目・参加資格 参加費・受付時間	コース	コース説明	一般参加	朝日村在住または朝日村出身者		受付時間 スタート時間
				26歳以上	15歳～25歳	
	スカイコース 距離38km	鉢盛山山頂で折り返し 制限時間7.5時間 300人	9,000円	4,500円	無料	受付時間 5:00～5:50 スタート時間 6:30
	トレイルコース 距離32km	林道終点・鉢盛山登山口で折り返し 制限時間6時間 150人	7,000円	3,500円	無料	受付時間 5:50～6:40 スタート時間 7:00
	ロードコース 距離12km	林道入口ゲートで折り返し 制限時間2.5時間 100人	4,000円	2,000円	無料	受付時間 6:40～7:10 スタート時間 7:30
	参加資格備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・制限時間内に完走できる健康な高校生以上の方</li> <li>・参加規約、大会規則を遵守できる方</li> </ul>				
参加賞・参加者サービス	朝日村特産の野菜 ゴール後の身体ケアあり（無料） ホームステイ受入（人数制限有）					
表彰	男女各3位まで 年代別表彰【予定】					
保険	スポーツ傷害保険に加入					
更衣室	<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女更衣室をご用意します。</li> <li>・競技中は更衣室に荷物を置けますが、貴重品は携帯してください。</li> </ul>					
売店	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場内にファミリーマート信州朝日村店があります。大会当日は5:00から営業します。</li> <li>・野菜等朝日村の特産品も販売しています。</li> </ul>					
お問い合わせ	<b>【競技に関するお問い合わせ】</b> 鉢盛山登山マラソン運営事務局 担当：松島 ✉ <a href="mailto:matsu@miraiz-corp.jp">matsu@miraiz-corp.jp</a>  <b>【その他のお問い合わせ】</b> 朝日村観光協会 ✉ <a href="mailto:asahi-k@go.tvm.ne.jp">asahi-k@go.tvm.ne.jp</a> ☎ 0263-87-1935					
Webサイト	エントリーサイトはこちら e-moshicomからお申込みください。 <a href="https://moshicom.com/141349/">https://moshicom.com/141349/</a>			公式サイトはこちら 要項、コースなどご確認ください。 <a href="https://hachimori-marathon.jp/">https://hachimori-marathon.jp/</a>		 



みんなで大会を盛り上げよう!

# 鉢盛山登山マラソン

— 8th HACHIMORI-YAMA MOUNTAIN MARATHON 2026 —

2026年

8月9日 開催

募集

## ボランティアスタッフ ホームステイ受け入れ先

※裏面参照

鉢盛山登山マラソンを一緒に盛り上げてくださるスタッフ、遠方から来られる選手・関係者のホームステイを受け入れてくださるホームステイ先を募集します。詳細は朝日村観光協会へお問い合わせください。

QRコードからも  
お申込みできます!



スタッフ申し込み用

### ボランティアスタッフ

募集締切 2026年6月19日 (金)

お名前	ご連絡先	ご住所
	TEL	
	FAX	

<参加希望場所> ※○をお願いします。

- ①コース誘導 ②給水 ③救護 (免許又は資格のある方) ④ゴール誘導・参加賞配布等

### 説明事項

- ①コース誘導...各ポイントに立ち、選手へ進行方向の誘導・応援を行います。
- ②給水...コース5箇所を設置する給水スポットに常駐し、選手の給水補助・応援を行います。
- ③救護...選手の怪我等の応急手当を行います。要免許・要資格保持者に限る。
- ④ゴール誘導・参加賞配布等...会場に常駐し、受付、ゴール後の完走証配布や参加賞の配布を行います。

### 【説明会・救急救命講習会のお知らせ】

ボランティア・ホームステイスタッフ説明会を行います。

※救急救命講習会 (1時間程度) を同日開催します。

期日: 6月28日 (日)

時間: 13:00~

場所: 朝日村中央公民館 講堂

住所: 朝日村古見1286



申込・問合せ

朝日村観光協会

TEL 0263-87-1935

FAX 0263-99-3584

asahi-k@go.tvm.ne.jp

第八回

2026. 8. 9(日)開催!

募集

# 鉢盛山登山マラソン

— 8th HACHIMORI-YAMA MOUNTAIN MARATHON 2026 —

QRコードからも  
お申込みできます!



ホームステイ受け入れ先用

ホームステイ受け入れ

募集締切 2026年6月19日(金)

お名前	ご連絡先	ご連絡先
	TEL	
	FAX	
受入れ可能人数	受入れ可能部屋数	宿泊条件
名	部屋	※○をお願いいたします。 ベッド・布団：あり / 寝袋持参 食事：あり / なし / 要相談 入浴：あり / なし
会場までの距離	その他 ※宿泊にあたり選手へ伝えたいことがありましたらご記入ください。	
約	記入欄	
km		

## 注意事項

- ・無償にて受け入れをしてくださる朝日村内の方のみ受け付けをいたします。
- ・受け入れにあたり、あらかじめ整理整頓をお願いいたします。
- ・選手よりホームステイ希望があった際は、事務局からご連絡をいたします。
- ・その後のスケジュール等、詳細については選手とご相談ください。

## 【説明会・救急救命講習会のお知らせ】

ボランティア・ホームステイスタッフ説明会を行います。

※救急救命講習会(1時間程度)を同日開催します。

期日：6月28日(日)

時間：13:00~

場所：朝日村中央公民館 講堂

住所：朝日村古見1286



申込・問合せ

朝日村観光協会

TEL 0263-87-1935

FAX 0263-99-3584

asahi-k@go.tvm.ne.jp

好評につき第4弾!

＼ 古道を歩いてみよう! /

# 古川寺から清水寺を訪ねて!

## 見て! 聴いて! 発見!

昔より縁があった朝日村の古川寺から古道を歩き、山形村の清水寺を訪ね、歴史や文化などを見て・聴いて・発見しませんか? 当日はあららぎの庄(清水寺敷地内)にて昼食と懇談会を行います。

# 2026年 6月20日 土

雨天時21日へ延期

申込締切 6月12日まで



古川寺



清水寺

参加費

# 1,500

円

定員25名

### タイムスケジュール

- 9:00 古川寺集合
- 9:10~ 古川寺見学
- 9:40~ 古道→清水寺へ (登山)
- 11:45~ 清水寺見学
- 12:30~ 昼食 (あららぎの庄にて)
- 13:30~ 古道→古川寺へ (下山)
- 15:00 古川寺着・解散

※ お車での参加も可能です。

### 持ち物

- ・動きやすい服装・運動靴・帽子 (山道を歩きます。)
- ・雨具・虫よけスプレー・軽食 (昼食は用意します。)
- ・飲料 ・その他必要なもの

### 申込方法

1. 電話またはメールにて申込
2. QRコードにて申込
3. 直接申込



やまっち

あさやん

< 申込・お問合せはこちら >

朝日村観光協会  
**0263-87-1935**  
朝日村古見1286  
asahi-k@go.tvn.ne.jp



申し込み専用QRコード



あさひを  
たいけん

主催: 朝日村観光協会  
後援: 朝日村教育委員会  
山形村教育委員会  
山形村観光協会

# 令和8年度 依存症家族教室のご案内

## 家族のお酒やギャンブル等について、一人で悩んでいませんか？

「お酒を朝から飲んでいて止められない」「借金してまでギャンブルにお金を使う」などの家族の依存症で悩んでいませんか？ 依存症は、個人の意思とは関係なく、どうしてもやりたいという強い気持ちに襲われ、一度やり始めるとコントロールができなくなる病気です。ご家族も、知らず知らずのうちに本人に巻き込まれ、心も体も疲れきってしまいます。

依存症家族教室は、お酒やギャンブル、薬物、ゲーム等のことで悩んでいる家族の方が辛い気持ちや困っていることを安心して話し合える場になっています。精神科医師や公認心理師・臨床心理士も参加しているので、依存症についての詳しい説明や家族の対処法についてアドバイスをもらうことができます。

### ◆共催

松本保健福祉事務所、松本市保健所



### ◆場所

松本合同庁舎 2階 健康教育室

注意:今年度から、曜日等が変更になっています！

### ◆開催日時

毎月第3水曜日 午前10時から午前11時30分まで

令和8年	4月15日	5月20日	6月17日	7月15日	8月19日
	9月16日	10月21日	11月18日	12月16日	
令和9年	1月20日	2月17日	3月17日		

### ◆対象者

松本市、塩尻市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村にお住まいの方のうち、お酒やギャンブル等(※)のことで悩んでいる家族。

(※)等の中には、薬物やゲーム等あらゆる物質依存、依存行動を含む。

### ◆内容

- (1) 当事者に対する家族の対処法を学ぶ(精神科医師及び公認心理師・臨床心理士による助言等)
- (2) 家族同士の分かち合い

### ◆注意事項

- (1)初めて会に参加いただく場合には、事前申し込みが必要となります。下記の連絡先をご確認ください。
- (2)随時、個別でも保健師や精神保健福祉士が相談に応じております。お気軽にお問い合わせください。

#### ～松本市にお住まいの方～

松本市保健所  
保健予防課 保健予防担当  
TEL 0263-40-0701(直通)  
(受付時間:平日 8:30~17:15)

#### ～松本市以外にお住まいの方～

松本保健福祉事務所  
健康づくり支援課 保健衛生第一係  
TEL 0263-40-1939(直通)  
(受付時間:平日 9:00~16:30)

### 【アルコール依存症】

- ・一度お酒を飲み始めると止まらなくなる。
- ・二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を破る。
- ・休日は昼間からお酒を飲む。
- ・我慢できないほど飲みたくなる。
- ・お酒が切れると、イライラしたり、手が震えるなどの不快な症状が出る。
- ・仕事や生活、車の運転、健康に問題が起きると分かっても飲んでしまう。



回復するためには、本人が医療機関(精神科)で治療を受けることと、自助グループに継続的に通うことが効果的です。本人が受診を拒否する場合は、まずは家族が相談機関に行きましょう。

### 【薬物依存症】

依存性の強い薬物を使い続けているうちに、身体依存(薬物をやめると不快感が出たり苦しくなる)や精神依存(薬物がほしいという強い欲求が生じる)の状態になり、その薬物の使用をやめられなくなってしまいます。薬物により作用はさまざまですが、使い続けることにより心も体も蝕まれていきます。回復するためには、医療機関(精神科)での治療、自助グループに継続的に通うことが必要です。

### 【ギャンブル依存症】

パチンコや競馬などのギャンブルにはまってしまい、コントロールができなくなってしまいます。借金の問題としてあらわれることが多く、しばしば借金を繰り返します。ギャンブルをしないように固く約束させても効果はありません。家族が本人の借金を肩代わりしないようにして、本人に問題を自覚させる対応が基本です。



### 【ゲーム依存症】

生活習慣より優先してしまうくらいに、ネットやゲームをやりすぎることで、人間関係や仕事などに問題が起きている。やりすぎてしまうことが、長い間続いているといった様子がある場合、ゲーム依存症が疑われます。

治療では、他の依存症と同様、本人や家族が主体的に取り組むことが重要です。特効薬はなく、カウンセリングを中心にじっくりと治していきます。

## ＼依存症に共通する対応は？／

#### 1. まずは家族など身近な人が相談にいきましょう。

家族など周囲の人が、病気について正しい知識を学び、本人への適切な対応方法を学ぶことが、依存症から回復するための大きな助けになります。



#### 2. 自助グループに通うことが効果的です。

自助グループとは、同じ問題を抱える仲間の集りです。継続的に通い、仲間同士で支えあうことで、回復へと繋がっていきます。

#### 3. 家族は、家族会などに参加して話をしましょう。

家族の中で問題を抱え込み、心身ともに負担が大きくなってしまふことがあります。抱え込まず、仲間同士で対応方法や問題解決に向けて話をしましょう。

## 松本広域連合消防職員採用資格試験（上級）

申込期間 令和8年5月11日（月）から5月24日（日）まで

※ 申込期間を過ぎた場合、事情を問わず受け付けできません（ただし、松本広域連合側のシステム等の不具合を除く。）ので、余裕を持って申し込んでください。

来年4月に採用予定の松本広域連合消防職員採用資格試験（上級）を次のとおり実施します。

### □ 募集内容

#### 試験区分

試験区分		採用予定者	受験資格
上級	消防	若干名	平成10年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人（日本国籍を有する人） ※ 消防吏員の経験を有する場合は前歴を優遇して加算します。

### □ 第1次試験（教養・適性・体力試験）

(1) 日程 令和8年6月7日（日）

(2) 場所 教養試験 松本市役所波田支所（松本市波田 4417-1）  
体力試験 松本市波田体育館（松本市波田 10098-1）

### □ 申込期間

令和8年5月11日（月）から5月24日（日）まで

### □ 試験案内

試験案内は松本広域連合又は松本広域消防局のホームページから印刷してください。

### □ 申込方法

松本広域連合ホームページからインターネット経由で申し込んでください。

※ 松本広域連合ホームページは、<https://www.m-kouiki.or.jp>

松本広域消防局ホームページは、

<http://www.m-kouiki119.jp/matsu/MatsuServ>

## 朝日村社会福祉協議会 デイサービス看護師を募集しています

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。高齢者が住み慣れた地域で暮らしていくための大切な仕事を、私たちといっしょにしてみませんか。

### 募集要項

募集職種	看護師
雇用形態	正規職員（採用後6ヶ月間の試用期間有）
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40歳位までの方（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
勤務地	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（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30分から午後5時15分まで（7時間45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	219,000円～270,000円 （本会規程に基づく業務経験年数など、前歴換算により異なる）
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、お問い合わせ

応募書類	(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】 (2)資格証の写し (3)運転免許証の写し
選考方法	採用試験（適正検査・作文・面接）をおこないます。 試験日は別途案内します。
お問い合わせ先	〒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

# パート職員を募集しています



朝日村社会福祉協議会では、パート職員を募集しています。  
高齢者が住み慣れた場所で暮らしていくための大切な仕事を、私たちといっしょにしてみませんか。

【募集職種】 デイサービス介護職員

【雇用形態】 非常勤（パート）

【勤務地】 デイサービスセンターかたくりの里

【応募資格】 介護職員初任者研修修了者（ホームヘルパー2級）以上  
普通自動車免許  
※介護福祉士の資格がある方は優遇します。

【年齢】 不問

【募集人員】 若干名

【仕事内容】 デイサービスセンターにおける利用者の介護サービス全般  
（入浴、食事、排せつ介助、レクリエーション 軽自動車による送迎等）

【勤務】 週3～5日間勤務できる方 8：30分～17：15（相談可）

【休日】 日曜日及び勤務シフト表による休日 ・有給休暇は法定による休暇

【給与】 時給 1,100円～1,170円 ・通勤手当、一時金あり(本会規定による)

【申込方法】 まずはお気軽にお問い合わせください。

<問い合わせ先>

〒390-1104

長野県東筑摩郡朝日村古見 773 番地

朝日村社会福祉協議会（朝日村かたくりの里）

TEL 0263-99-2340 FAX0263- 99-2733

担当：清水・百瀬

北信濃

令和8年度

令和8年5月1日発行 朝日村社会福祉協議会

# 朝日村障がい者交流事業「希望の旅」参加者募集

## 【さくらんぼ狩り・長野市立博物館】

# 開催日：6月28日(日)

日 程：8：10 朝日村社協 出発  
 ⇒さくらんぼ狩り  
 ⇒長野市立博物館  
 ⇒昼食（小布施 気取らないフレンチ）  
 ⇒小布施散策・買い物  
 17：00 朝日村社協到着 解散

「信州フルーツランド信州中野インター店」



対象者：村内にお住まいの方やお勤めの方で、本人又は家族が身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳をお持ちの方、特別支援教育を受けている方及びその介助者

「長野市立博物館 春の企画展」



参加費：大 人 8,000 円  
 小学生 5,700 円（お子様メニュー）  
 5歳未満 4,800 円（食事あり）

※昼食代、各入場料込み

※参加者数により参加費が変動する場合があります

定 員：30名程度

**募集期間：5月1日(金)～6月15日(月)**

その他

- ・おひとりでの移動が困難な方は、介助者の同行をお願いします
- ・車いすを使用する方はお申し出ください
- ・各種手帳のある方は、コピーの提出をお願いします

申込方法

電話・FAX・メールにてお申込み下さい  
朝日村社会福祉協議会

電話 99-2340 / FAX 99-2733

メール asahi-syakyu4@go.tvm.ne.jp

（朝日村古見 773）担当 北沢

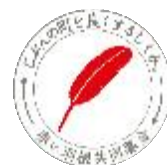
メール用申込 QR コード⇒



参加申込用紙

（用紙は切り離さずに FAX してください）

氏 名	住 所	年 齢	電 話
	朝日村		
	朝日村		
	朝日村		



この事業は赤い羽根共同募金を財源に開催しています

朝日村社会福祉協議会 地域福祉係  
 電話:0263-99-2340  
 FAX:0263-99-2733  
 電子メール:asahi-syakyos3@go.tvm.ne.jp

朝日村役場 住民福祉課 住民福祉係  
 電話:0263-99-4102  
 FAX:0263-99-2745  
 電子メール:fukushi@vill.asahi.nagano.jp

日赤朝日村分区からのお願い

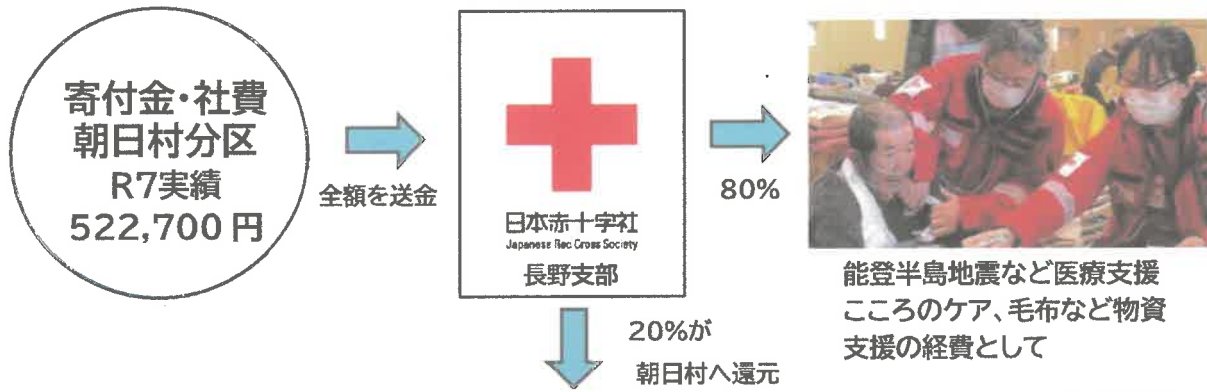
# 令和8年度日赤活動資金募集 「想いの力を、救う力に。」



日本赤十字社は人命救助や災害救護をはじめとする様々な人道的支援を行っている団体であり、その活動にはみなさまからお寄せいただく「日赤活動資金」のみを財源としています。

本年度も赤十字の活動を支える赤十字推進活動(5/1~5/31)が全国で行われます。朝日村分区でも活動資金(寄付金、社費)へのご協力をお願い致します。地区の役員さんがお伺いしますのでご協力をお願いします。

## みなさまからお寄せいただいた日赤活動資金の流れ



日赤奉仕団炊き出し訓練費用  
(中央公民館にて)



わくわく館にじいろキッズ児童へ  
日赤防災セミナーを実施

- ・区防災訓練の補助金として交付
- ・防災備品の購入費用として交付  
(予算状況により交付)

## 令和7年度 義援金実績のお知らせ (下記の義援金は令和9年3月まで募集しております)

義援金種類	金額(円)
令和6年能登半島地震災害義援金	3,855円
令和6年9月能登半島大雨災害義援金	2,537円

義援金種類	金額(円)
ウクライナ人道危機救援金	1,398円
中東人道危機救援金	128円
バングラデシュ南部避難民救援金	113円

【お知らせ】日赤活動資金・寄付金の募集及び朝日村日赤奉仕団の事務局は朝日村社会福祉協議会となっています。村と社協が一緒に進めております。今後も日本赤十字社の活動にご理解ご協力をお願いいたします。

# 想いの力を、 救う力に。



災害や紛争、貧困や感染症で  
傷つき苦しんでいる人をなんとしても救いたい。  
私たちが動かしているのは、  
この強い思いなんだ。  
あなたの想いを赤十字と一緒に、  
救う力に変えませんか。

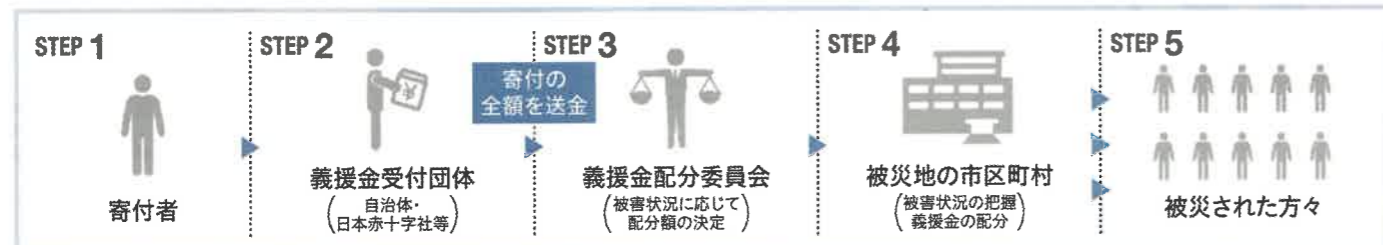
赤十字は、  
動いてる!  
with You

## 日赤活動資金と義援金の違い

■日赤活動資金とは—— 赤十字の活動を支えるお金 皆様からいただくご寄付は、災害救護や防災教育などのちと健康、尊厳を守る赤十字活動に使わせていただいています。



■義援金とは—— 被災された方々へ贈るお金 被災都道府県に設置される義援金配分委員会へ全額をお送りし、市区町村等を通じて、被災地の方々の生活支援に役立てられます。



## 寄付方法のご案内

### 自宅の玄関

自治会や赤十字奉仕団等の皆様のご協力のもと、戸別訪問による募集を行っています。

### 口座振替・クレジットカード・オンライン決済

預金口座からの振替により定期的に納入していただけます。  
詳細については、日本赤十字社長野県支部ホームページ「寄付する」のページをご覧ください。



税制上の  
優遇措置

〈個人〉所得税、個人民税などの控除  
〈法人〉法人税の控除  
※詳しくは、最寄りの税務署などにご相談ください。

### 市町村窓口

日本赤十字社長野県支部または各市町村の赤十字窓口で随時受け付けています。

### 遺贈・相続財産

遺贈や相続財産による寄付を受け付けています。  
これらの寄付金は相続税などの優遇措置が受けられます。

各市町村の赤十字事務局で受け付けした会費等の情報は、地域の実情に合わせて、登録・管理をしています。



日本赤十字社 長野県支部  
Japanese Red Cross Society

〒380-0836 長野市南県町1074  
TEL:026-226-2073  
<https://www.jrc.or.jp/chapter/nagano/>

詳細はコチラから

日赤長野県支部 検索



## 日赤活動資金申込書

太枠内をご記入ください

金額	円	申込年月日	令和 年 月 日
住所	〒 -		
氏名	フリガナ		
地区名 町会名等	【地区】: 【町会】: 【組等】:	取扱者印	

## ご協力ありがとうございました。

領収書	
金額	円
氏名	様
上記金額を領収しました。	
令和 年 月 日	
取扱者印	
日本赤十字社長野県支部	



ポイント1

2027年  
日本赤十字社は  
創立150年を迎えます

- 1877 明治10年 「博愛社」を設立  
佐野常民、大給恒らにより設立  
西南戦争で負傷者を救護
- 1886 明治19年 博愛社病院を開設  
【医療事業（赤十字病院）のはじまり】
- 1887 明治20年 社名を「日本赤十字社」に改称  
「日本赤十字社篤志婦人会」設立  
【赤十字ボランティアのはじまり】
- 1888 明治21年 磐梯山噴火災害に医師らを派遣  
【災害救護のはじまり】
- 1890 明治23年 救護看護師の養成を開始  
【看護師養成のはじまり】  
トルコ軍艦遭難事故で救護活動  
【国際活動のはじまり】
- 1914 大正3年 夏季児童保養所を運営  
【社会福祉事業のはじまり】
- 1922 大正11年 少年赤十字団が誕生  
【青少年赤十字のはじまり】
- 1926 大正15年 衛生講習会を開始  
【救急法等の講習事業のはじまり】
- 1952 昭和27年 日赤血液銀行を開設  
【血液事業のはじまり】

ポイント2

赤十字活動資金の使い道



皆さまからのご寄付は、ここでご紹介する「災害救護活動」をはじめ、苦しむ人を救う様々な活動に大切にに使わせていただいています。

日本赤十字社の使命

わたしたちは、  
苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、  
いかなる状況下でも、  
人間のいのちと健康、尊厳を守ります。

ポイント3

2026年  
赤十字救急法講習誕生から100年

皆さまからのご寄付を活用して、健康で安全な生活を送っていただくための講習を  
県内各地で開催しています。

とっさの手当てが「いのち」を救う



救急法



水上安全法



健康生活支援講習



幼児安全法



避難所体験ゲーム



ぼうさいまちがいがし  
きけんはっけん

「いのち」を守る防災教育



申し込み方法など詳細  
はこちらから

令和8年  
5月号

広報



POLICE  
あさひ



塩尻警察署

朝日村駐在所

0263 - 99 - 2066

# 地域で防ごう『電話でお金詐欺』

息子を騙るオレオレ詐欺だけでなく、様々な手口の詐欺が発生しています。

警察官を騙る、公的機関を騙るなど…気を抜くと信じてしまいそう…

ぜひ、ご家族、ご近所で日頃から詐欺防止の話題で会話をしましょう！



**我が朝日村から、詐欺の被害者を出さないために！！**

## 交通安全



- ① 店舗などの駐車場は…  
後退時の交通事故が多い！
- ② 見通しの良い畑の中の交差点！  
いつも車が来ないからと気を抜くと…  
大きな事故につながる！

## 防犯



留守でも在宅でも戸締り忘れずに！

防犯ステッカーや防犯グッズで  
防犯意識が高い家をアピール！  
**(防犯効果抜群)**

## ごあいさつ

朝日村駐在所に赴任しました 重大介 (しげ だいすけ) です。

はじめまして。この春、軽井沢警察署から転勤して参りました。  
自然豊かで住みやすく、温かいお人柄の朝日村で勤務できることを  
嬉しく思います。(塩尻警察署には20数年前に勤務していました。)  
地域のために頑張りますのでよろしくお願いします。



↑ 20数年前

# 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 TEL0263-54-0110

## 悪質商法の被害にあわないために！



もうけ話には気を付けましょう！



簡単に稼ぐ方法があるよ！

SNSで流行ってるよ！

あなただけの限定です！

今やらないと損しますよ！

簡単に稼げるというもうけ話には注意！！お金が返ってこなかったという話もある！



リフォーム詐欺に気を付けましょう！

そのリフォーム本当に必要ですか。

悪質な業者は、「点検だけなら無料」「今すぐ直さないと家が壊れる」など様々な甘い言葉・嘘を並べたて、契約後に法外なリフォーム代金を請求してきます。

さらに悪質な業者になると、自分たちで屋根に登って瓦や壁を壊して、「壊れているからすぐに直さないといけない」などと言って、不安を煽ってきます。

業者からの申込みは、あくまでも申込みであって、受ける受けないは消費者側に決定権があります。いらないものはハッキリ断りましょう。家の写真を定期的に撮影しておくことも効果的です。



## キッパリ！ハッキリ！断りましょう！

### 防犯活動の紹介

洗馬小学校で入学式に合わせて、新入学児童と保護者に対して啓発活動を行いました。

警察官と少年警察ボランティア協会の方がイカのおすしの下敷きと鉛筆を新1年生に配りながら、イカのおすしの合言葉を覚えて自分を守る大切さを呼びかけ、保護者には防犯ブザーの確認、安心の家の確認を呼びかけました。



お知らせ



RSウイルスワクチン(母子免疫ワクチン)が令和8年度から定期接種となります。

RSウイルスは小児や高齢者に呼吸器症状を引き起こすウイルスで、2歳までにほぼすべての乳幼児がRSウイルスに1度は感染するとされ、そのうち約3割では咳が悪化し重症化することがあります。

この発症を予防するのがRSウイルスワクチンです。ワクチンを妊婦の方に接種すると、母体内で作られた抗体が胎盤を通じて胎児にも移行するので、生まれた乳児にも効果が発揮されます。

【対象】妊娠28週0日から36週6日までの妊婦(接種は1回)

※「定期接種」とは、予防接種法に基づき実施される接種のことで、公費で受けられるワクチンです。  
※さらに詳細を知りたい方は、国・自治体で紹介されているWebサイトをご覧ください。



マイナ保険証の利用率80%超

当院でのマイナ保険証の利用率が令和7年12月には81%となりました。これは全国平均48%を大きく上回る数値です。当院を受診の皆様にはご協力をいただき大変ありがとうございます。

マイナ保険証は、病院が正確に最新の情報を把握できることや手続きの効率化、重複投与や併用禁忌薬の防止など医療機関と利用者の双方にメリットがあります。今後も引き続きマイナ保険証のご利用をどうぞよろしくお願いいたします。



「広報誌えがお」について  
みなさんのご意見をお聞かせください!

投稿フォーム



ホームページからバックナンバー(PDF)をご覧ください



お待ちしております!

松本市立病院 マスコットキャラクター「はたまるくん」

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>



2026年3月31日発行

●発行 松本市立病院  
長野県松本市波田4417番地180 ☎0263-92-3027(代表)  
●編集 糖尿病透析予防外来×広報室  
●制作 株式会社 日本広告



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

# えがお

春  
2026



## 糖尿病

## 透析予防外来の紹介



外来に関わる  
4人に話を聞きました

CONTENTS

透析を防ぐための専門外来

糖尿病透析予防外来とは

松本市立病院の  
回復期病床を拡大します



松本市立病院 広報誌  
～松本西部地域の安心を支える～

えがお



# 透析を防ぐための専門外来

糖尿病は生活習慣病の一つとして広く知られていますが、進行するとさまざまな合併症を引き起こすことがあります。その中でも腎臓の働きに影響する「糖尿病性腎症」は、進行すると透析治療が必要になることもあります。今回はこれを防ぐための「糖尿病透析予防外来」に関わる糖尿病内科の佐藤医師（院長）、腎臓内科の赤穂医師、河上看護師、今井管理栄養士の4名に、糖尿病性腎症の予防と外来の取り組みについて話を聞きました。



糖尿病内科/院長  
佐藤 吉彦 医師

## ■ 糖尿病性腎症とは

**佐藤:**まず糖尿病は血液中の血糖値が慢性的に高くなる疾患で、その発症や進行には遺伝的素因のほか、生活習慣が関係しています。血糖値が高い状態が続くと、身体中の細胞や血管の機能を障害し、さまざまな合併症を引き起こします。特に眼（網膜）、腎臓、神経に起こる異常は糖尿病に特有のものとされ、「糖尿病の三大合併症」と呼ばれています。糖尿病性腎症はその中の一つで、進行すると腎臓の働きが低下し、患者さんの健康状態や生活の質に大きな影響を及ぼします。

## ■ どんな症状がありますか

**佐藤:**腎臓は血液をろ過して尿として老廃物を排出し、血液をきれいに保つ役割を担います。糖尿病性腎症ではこの機能が徐々に低下し、尿蛋白が増加します。初期にはほとんど自覚症状がありませんが、病状が進行するとむくみ、だるさなどの症状が現れます。

## ■ 診断はどのようにしますか

**赤穂:**糖尿病の有無に関わらず、慢性腎臓病（※1）は自覚症状が現れにくいので、腎機能を血液検査や尿検査によって評価します。腎臓の機能は一般的にステージ1から5までの段階で表わしますが、推定糸球体ろ過量が30未満まで低下したステージ4にならないと、浮腫（むくみ）や倦怠感、尿の異常などの症状が現れることは少ないとされています。そのため、尿蛋白やクレアチニンなどの検査値の推移を確認しながら、定期的に検査を行い、適切な治療につなげていくことが重要になります（※P5に掲載）。

腎臓の予備力の低下は貧血や骨変化、ミネラル異常にも繋がり、これらに関連した多くの管理も必要になります。ステージ5がより進行し、予備力が1/10程度になり尿毒症に至ると、腎代替治療（血液透析や腹膜透析）が必要になります。透析治療は長期になるため、本人や家族の負担も考慮して、患者さんに適した透析治療を選択することになります。

※1) 3ヶ月以上にわたり腎臓の予備力としての目安である推定糸球体ろ過量が60未満になったり尿異常などがあります。



腎臓内科/腎透析センター科長  
赤穂 伸二 医師

## ■ 生活の中で大切なことはありますか

**佐藤:**糖尿病では、炭水化物や脂質の摂りすぎ、間食、運動不足などが血糖値に大きく影響します。そのため、自分の日常生活を振り返り、健康的な生活習慣を意識して過ごすことが重要です。

**河上:**自分の身体で何が起きているのかを知ることが大切です。医療スタッフから説明を受け、ご自身の糖代謝異常の原因を理解したいところです。



看護師  
河上 あずささん

管理栄養士  
今井 奈緒さん

## ■ 糖尿病患者さんはどんな悩みを抱えていますか

**河上:**糖尿病は重症化するまで自覚症状がほとんどありません。そのため突然「糖尿病です」と言われ、薬の治療や食事・運動の改善の必要性や失明・透析治療の可能性について説明されても、すぐに受け入れることは難しいでしょう。

また糖尿病にある負のイメージは、患者さんにとって大きなストレスとなり、病気を受け入れて治療や自己管理へ進む妨げとなります。私たち医療者は、そのような患者さんの悩みを理解し支援していきたいと考えています。

## ■ 食事や運動はどこまで必要ですか

**今井:**食事や運動は、厳しく制限することよりも「長く継続できること」が大切です。即効性はありませんが、毎日の取り組みは確実に進行スピードに影響します。合併症を予防したり進行を遅らせたりするためにも、まずはできることをひとつから始めてみてください。今日の積み重ねが1年後の笑顔につながります。

**河上:**糖尿病は一生付き合う病気なので、ご自身に合ったやり方を見つけることが大切です。また運動については、座っている時間を減らす、休日に短時間でも体を動かすといった、生活の中の小さな工夫でも効果があるとされています。

## 糖尿病三大合併症

細小血管症 ※1



し

神経  
(しんけい)

め

眼  
(め)

じ

腎臓  
(じんぞう)

糖尿病性神経障害



手足のしびれ  
感覚低下など

糖尿病性網膜症



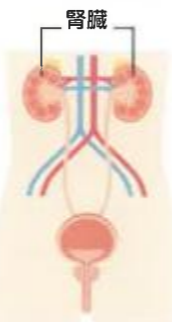
視力低下、失明など

糖尿病性腎症



## 腎臓の役割

- 尿を作る  
体内でできた老廃物をろ過して尿として排泄します。
- 水分ミネラルの調整
- ホルモンを作る



## 特徴

- 高い予備力があり、2つある腎臓のうち片方を失っても、残り1つの腎臓でも腎機能を担うことができます。
- 沈黙の臓器と言われるほど、症状が出にくいです。



※1) 細い血管が傷つけられて起こる症状です。これ以外にも、糖尿病により動脈硬化の発症リスクが高まります。



# 糖尿病透析予防外来とは

当院では、透析導入を防ぐことを目的とした「糖尿病透析予防外来」を行っています。糖尿病性腎症の進行を予防するために、月1回1時間程度の診察を1~2回行い、専任の医師の診察、管理栄養士の栄養相談、看護師(糖尿病療養指導士)の療養相談を行います。(医師は糖尿病透析予防外来の専任医師が担当し、コース終了後は主治医の外来に戻ります。)

## ■ 糖尿病透析予防外来とは何ですか

**佐藤:**糖尿病性腎症が進行して腎臓の働きが大きく損なわれると、透析治療が必要になります。透析が始まると病院への頻回な通院が必要で、患者さんの生活には大きな負担となります。透析予防は国の社会保障費を抑えるための国家的な課題でもあり、2012年の診療報酬改定で「糖尿病透析予防管理料」が新設され、各医療機関で透析予防外来が開始されました。

具体的には、透析導入を防ぐための必要な知識を患者さんに理解していただくために、医師、看護師、管理栄養士がチームになって取り組む外来のことです。糖尿病性腎症の進行を予防するには、糖尿病の自己管理に加えて、塩分やタンパク質の摂取量のコントロールなども実践していただくことが必要です。患者さんに治療の意義と方法を理解していただくために、当院でもこの外来を創設しました。

**赤穂:**糖尿病があり腎臓病も合併している患者さんを対象に、糖尿病内科と腎臓内科が密接に連携し、糖尿病内科による血糖管理(SGLT2阻害薬などの適切な活用)と、腎臓内科による慢性腎臓病の専門的な管理を組み合わせる診療を行っています。腎臓内科医が早い段階から関わることで、腎臓の働きの低下を抑えるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気(心血管イベント)の予防も見据えた総合的な治療を行っています。

## ■ 外来ではどんな支援が受けられますか

**赤穂:**透析治療にも関わっている、腎臓病の療養を専門とした「腎臓病療養指導士」や「腎代替療法専門指導士」が診察時に対応します。塩分のとり方やタンパク質の調整、血圧管理、服薬の継続など、日常生活の様子を確認しながら、患者さん一人ひとりの生活背景に合わせた、無理なく続けられるセルフケアの方法を医師と連携して提案しています。

**河上:**通常の外来では十分な時間をとることが難しいですが、予防外来では個室で時間を確保し、検査結果の説明や運動方法の紹介、薬の説明などを行います。必要に応じて専門スタッフも介入します。

**今井:**食事については食習慣が人それぞれ違うので、病状や生活習慣に合わせて、管理栄養士が具体的な食事の工夫を一緒に考えていきます。

また、食事を作るご家族と一緒に受診することも可能です。普段の食事を写真に撮ってきていただいたり、食事内容を数日間記録していただくと、より実践的な提案をお伝えすることができます。



## ■ どんな方に受診して欲しいですか

**佐藤:**糖尿病の診療では、患者さんの腎臓がどのような状態かを判断するために、尿アルブミン(尿蛋白の1つ)や血液の尿素窒素、クレアチニンの測定、推定糸球体ろ過量(eGFR)の測定などを定期的に行ないます。腎臓の働きが比較的保たれている状態で尿アルブミンが基準値を軽度を超えると(30~299mg/gクレアチニン)、糖尿病性腎症第2期と診断されます。できればこの段階で受診していただき、早期に腎症の進行を予防する方法を学んでいただくことが理想的です。

ステージ	尿中アルブミン・クレアチニン比 (UCAR)	推定糸球体ろ過量 (eGFR)
第1期	UCAR30未満	30以上
第2期	UCAR30~299	30以上
第3期	UCAR300以上(またはUPCR0.5以上)	30以上
第4期	問わない	30未満
第5期	透析療法中または腎移植後	



受診したいタイミング

## ■ 早く受診するメリットはありますか

**佐藤:**糖尿病性腎症の治療薬は、近年徐々に開発されていますが、根本的な治療法はまだありません。少しでも早く受診し腎症の進展予防に取り組むことは、腎臓の働きを長く保ち健康的な生活を送る上で、極めて重要だと思います。

早めの受診が大切です。



## ■ 受診を検討している方へ伝えたいことはありますか

糖尿病性腎症は、早期から取り組むことで進行を遅らせることができます。将来の生活を守るためにも、ぜひ早い段階から対策を始めていただければと思います。

また予防外来は1回のみで受診することが可能です。以前は3回コースでしたが、毎回同じ医師での受診を約束できないこと、時間の余裕がない方もいることから、より受診しやすくなりました。

他の医療機関をかかりつけ医としている方もご利用いただけます。当院の糖尿病透析予防外来に関心をお持ちの方は、まずはご自身のかかりつけの医師か当院の地域連携室にご相談ください。

## ■ 糖尿病透析予防外来

〈対象〉糖尿病性腎症の病期が第2期以上で医師が必要と判断した方

〈内容〉1,050円(保険診療3割負担の場合)  
※通常の診療費が別途かかります。

〈診療日〉毎週火曜日・木曜日 14時からと、15時から1時間程(予約制)

お問合せ TEL.0263-92-3027(担当:内科外来)

より受診しやすいよう、1回のみ受診も可能です



はたまるくん  
(病院公式キャラクター)



## 回復期機能病床を拡大します

松本市立病院は、2024年度から「公立病院経営強化プラン」を策定し、地域において果たすべき役割・機能を見直すとともに、新病院建設を見据えて、経営基盤の強化に取り組んでいます。

その一環として、3月1日より、今後地域からの医療ニーズを踏まえて回復期機能の強化を図るため、回復期機能病床を拡大します。

### 【松本市立病院 病床の変更計画】

	2026年2月	2026年3月	2026年4月	
急性期病床	111床	103床	98床	従来より -13床
回復期病床	82床	90床	95床 ※1	従来より +13床
感染症病床	6床	6床	6床	
合計	199床	199床	199床	

※1)内訳:回復期リハビリテーション病床38床、地域包括ケア病床57床



### そもそも回復期とは…

急性期から脱し、身体機能の回復を図る時期を回復期といいます。当院では、他施設からの転院患者さん、院内の急性期病棟からの転棟患者さんを受入れ、集中的なリハビリを提供しています。多職種による支援により、患者さんの在宅・社会復帰を目指しています。

### 回復期リハビリテーション病棟

脳卒中や大腿骨頸部骨折など、病気やけがをされた患者さんに対して、集中的にリハビリテーション治療を行う病棟です。

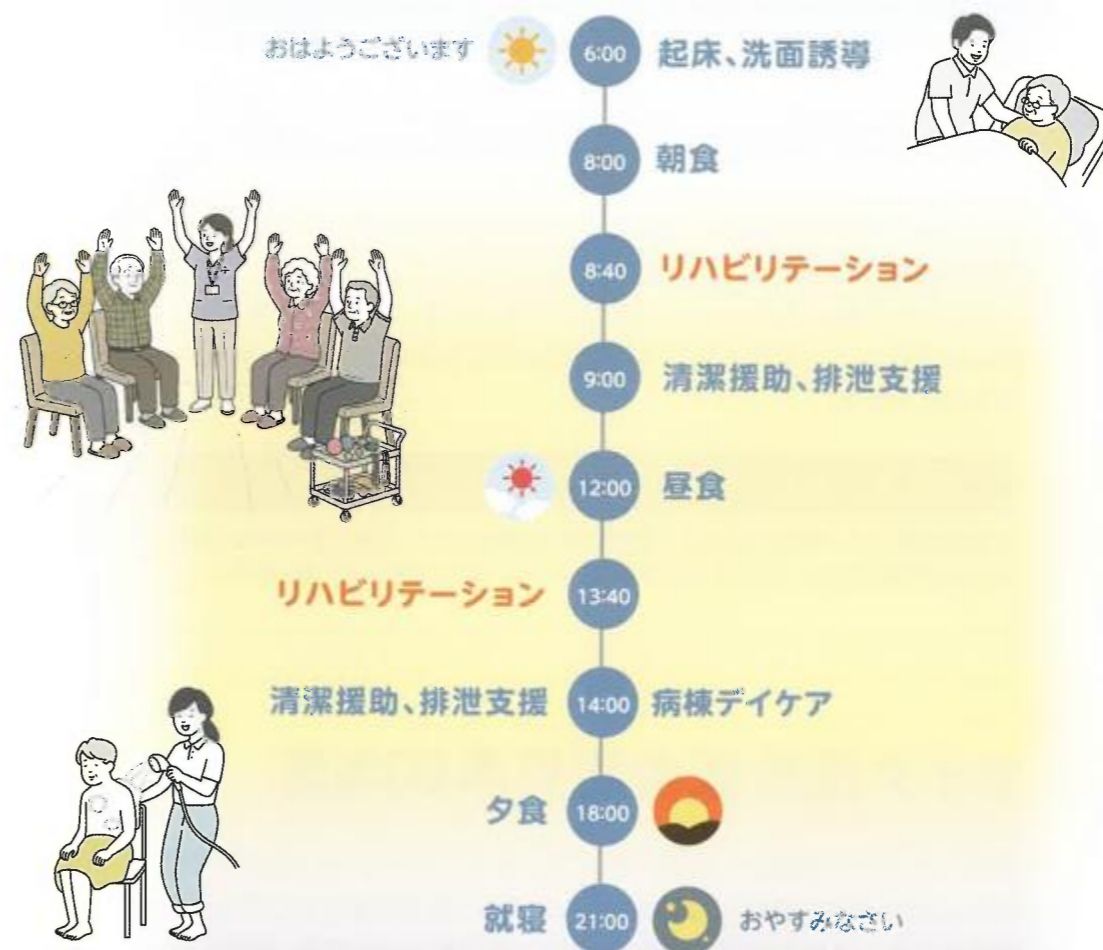
歩行能力や日常生活動作能力の向上を図り、在宅復帰や社会復帰を目指します。発症あるいは術後から数週間～6ヶ月が回復期といわれ、この期間に集中的にリハビリを行うことで最大限の効果が期待できます。



### 地域包括ケア病棟

急性期治療を経過し病状が安定した患者さんに、自宅や施設への退院に向けて支援を行う病棟です。医師や看護師、リハビリスタッフなどが連携し、安心して在宅生活に戻れるよう支援します。

## 患者さんの1日の流れ (回復期リハ病棟)



### 多職種連携によるサポート

病棟には、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・介護福祉士・看護補助者・医療ソーシャルワーカーが在籍しています。

こうした多くの専門職が患者さん一人ひとりに関わり、ご家族、地域の支援者とも力を合わせ、患者さんが望むより良い状態で退院できるように支援しています。



### リハビリスタッフも増員

回復期リハビリテーション病棟は、リハビリの時間が入院生活の中心となります。この度の回復期機能病床の拡大に伴って、リハビリ職員も増員しました。みなさんに充実した入院生活を送っていただき、より早い在宅・社会復帰を目指します。

