

松本平を駆ける

市町村対抗駅伝 一般の部でのタスキリレー



主な内容

- 2 熱中症を予防しよう
- 3 細菌性食中毒に注意しましょう
- 3 家屋異動報告のお願い
- 4 下條村ふるさと応援寄付金ご報告
- 6 令和8年度ヘルスアップポイント事業
- 7 エアコンの購入費等を補助します
- 8 粗大ごみ・小型家電の回収のお知らせ
- 9 日本年金機構からのお知らせ
- 10 集落支援員だより
- 12 地域づくり特別支援金事業のご案内
- 14 村の図書館から
- 15 学校だより
- 17 子ども誰でも通園制度のご案内
- 18 長野県知事選挙のお知らせ
- 19 戸籍の窓口
- 20 ズームアップしもじょう

だれにでも
起こりうる

熱中症

を

みんなで 予防しよう!

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

水分補給

炎天下での作業は
特に注意しましょう!



1時間ごとに
コップ1杯が
目安です



のどが渇いていなくても
こまめな水分補給

アルコールでの水分補給は×

たくさん汗を
かいたときは
塩分も忘れずに

暑さ対策

ガマンしないで
エアコンを利用しましょう!



屋外では日傘や帽子を
使い、涼しい服装に

幼児や高齢者は暑さを感じにくい場合があるので要注意!

扇風機や換気扇との
併用も効果的!



室内ではエアコンを
使い、適切な室温に

6月～8月は細菌性食中毒に注意!!

【食中毒とは】

食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有害な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気です。

【なぜ今の時期は注意が必要…?】

細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物くらいの体温で増殖のスピードが最も速くなります。また、湿気も好むため、梅雨のこの時期は注意が必要です。

【食中毒予防の3原則】

①細菌を食べ物に「つけない」

- ・調理前やトイレの後、食事前は石鹸を使用して手を洗いましょう。
- ・生ものとそれ以外のものを分けて調理しましょう。

②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- ・細菌の多くは、10℃以下で増殖がゆっくりになり、-15℃以下では増殖が停止します。そのため、低温で保存しましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖していきますので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることが重要です。

③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- ・肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱し、細菌、ウイルスを死滅させましょう。
- ・調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

【食中毒かなと思ったら】

- ①下痢や嘔吐をした場合、脱水を防ぐために水分を取りましょう。
- ②自分で判断し、薬を飲むことはやめて、病院に行きましょう。
- ③食べたもの、食品の包装、吐物が残っていたら保管しましょう。原因を調べたりするのに使う場合があります。

家屋異動(新築・増築・取壊し等)報告をお願いいたします

家屋異動につきましては、本年1月から現在までに完成した家屋をお持ちの皆様及び、現在建築中で本年内に完成予定の家屋も含めて建築中の皆様は、下記期日までに税務会計係へ報告くださいますようお願いいたします。

また、新築・増築・改築だけでなく、取壊しの家屋もありましたら、合わせて報告願います。

なお、不明な点がございましたら、お気軽に役場税務会計係までお問い合わせください。

*本調査は固定資産税に関するもので、家屋とみなされる附属屋（納屋・車庫）等の異動について連絡ください。

報告が必要な家屋	報告が不要の家屋
<ul style="list-style-type: none">* 通常の住宅* 基礎や壁のある納屋・物置・車庫等* 壁やシャッターで囲まれた鋼製の車庫	<ul style="list-style-type: none">* ブロックへ据え置くタイプの物置* 壁がなく、屋根のみの車庫

報告期限 令和8年6月30日(火) **連絡先** 下條村役場 税務会計係 TEL:27-2346

*報告いただいた家屋については、税務会計係が家屋評価及び確認に伺います。

評価の期日につきましては、税務会計係が該当者へ直接ご連絡いたします。

下條村ふるさと応援寄付金 ご報告

令和7年度は、寄付金総額 18,489 千円、寄付件数 1,390 件と、大勢の方から下條村ふるさと応援寄付金にご協力をいただきました。

この寄付金は、ふるさと応援基金に積立てられ、学校給食費の無償化や、農業機械等導入補助費等『下條村の村づくり』のために、有効に活用させていただきます。昨年度の取組を踏まえ、新たな返礼品目の追加等、ご寄付の更なる拡大に向けた取り組みを行ないます。

令和7年度の寄付金の内訳と、寄付をいただきました皆様の中で、氏名の公表をご承諾いただいた方々のお名前を、下記のとおり掲載させていただきます。

寄付の使い道	件数	金額
福祉に関する事業	454	6,139,000
農業、商工業振興に関する事業	232	3,090,000
若者定住、少子化対策等に関する事業	276	3,462,000
自然環境の保全に関する事業	217	2,632,000
教育、スポーツの振興に関する事業	161	2,126,000
歴史文化の保存に関する事業	27	324,000
その他	23	716,000
合計	1,390	18,489,000

氏名	都道府県	氏名	都道府県	氏名	都道府県
及川 貴則 様	北海道	濱田 遵 様	東京都	峯 広信 様	埼玉県
大野絵梨奈 様	北海道	総田 志穂 様	東京都	近藤 俊介 様	埼玉県
岩谷留美子 様	青森県	小野寺早葉 様	東京都	松村 裕子 様	埼玉県
荒川 健一 様	秋田県	西方 克巳 様	東京都	橋本 祐樹 様	埼玉県
児玉 博樹 様	秋田県	荒井 宏 様	東京都	長田 英樹 様	埼玉県
八幡 勝史 様	岩手県	小林 昌彦 様	東京都	木下 隼 様	長野県
花井 攻一 様	栃木県	市川 保 様	東京都	牧野 正明 様	長野県
市川利恵子 様	栃木県	倉田 和明 様	東京都	田中 徹 様	長野県
鈴木 啓太 様	茨城県	小林 繁 様	東京都	藤森 義英 様	静岡県
阿久澤明義 様	群馬県	岡 通太郎 様	東京都	板橋 伸次 様	愛知県
碓井 正 様	群馬県	石本 伴昭 様	東京都	早川 昌範 様	愛知県
高村 智子 様	千葉県	平松 由紀 様	東京都	中澤 伊織 様	愛知県
杉山よしこ 様	千葉県	中井 照美 様	東京都	山下 毅彦 様	愛知県
清水 太郎 様	千葉県	田中 郁策 様	東京都	淵名 大貴 様	愛知県
小畠 義和 様	神奈川県	井上 裕子 様	東京都	横田 有輝 様	愛知県
井上 純一 様	神奈川県	向井 徹 様	東京都	尾崎 三郎 様	愛知県
藤田 浩之 様	神奈川県	平野 宏志 様	東京都	石川 堅一 様	愛知県
原田 隆 様	神奈川県	高橋 謙司 様	東京都	宮野 裕一 様	愛知県
吉岡 啓佑 様	神奈川県	新井 千秋 様	東京都	宮川 浩一 様	愛知県
大野 善樹 様	神奈川県	荒井 教子 様	東京都	熊谷 栄二 様	三重県
海平 淳一 様	神奈川県	小木曾賢己 様	埼玉県	甲川不三夫 様	滋賀県
高野 歩美 様	神奈川県	諏訪 義彦 様	埼玉県	森岡 崇 様	奈良県

氏名	都道府県	氏名	都道府県	氏名	都道府県
伊藤 裕貴 様	京都府	山田 幸一 様	兵庫県	松嶋 伸好 様	大阪府
丸尾 吉輝 様	兵庫県	山本 泰弘 様	兵庫県	松本 圭司 様	大阪府
桃尾 孝史 様	兵庫県	久本 和宏 様	兵庫県	吉葉 ゆん 様	大阪府
加藤 和子 様	兵庫県	Nguyen Thanh Cong 様	大阪府	小田 宏 様	福岡県
谷口 健一 様	兵庫県	才木 康宏 様	大阪府	荒木 誠二 様	宮崎県
田中 貴志 様	兵庫県	古川 貴和 様	大阪府		

下條村ふるさと納税の返礼品(果樹)を募集します

平素より、村政にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、全国的にもニュース等で話題となっております「ふるさと納税」ですが、下條村でも令和7年は、件数が1,390件、納税額にして約1,848万円と、大変多くの皆様にご寄付をいただきました。

本年度も、村内産の果樹を返礼品として募集していますのでご協力をお願いします。

<募集対象> 村内で生産された果樹(品種は問いません)

<募集条件>

- * 村で発注依頼後、発送までできる方
 - * 発送後、品質等の納税者からのお問い合わせに責任を持って対応できる方
 - * 村では返礼品の品質等に責任は負えませんので、あくまでご提供頂ける方の責任において発送業務まで行える方を募集します。
 - * 納税募集サイトに提供頂ける方のお名前を掲載させていただきますので、ご了承頂ける方に限ります。
 - * 返礼品の数量の上限等は定めておりませんが、返礼品の発注数をご希望の数量に及ばないこともございますのでご了承ください。
- ※その他返礼品の価格等、詳しくはお問い合わせください。



上記の内容を十分にご留意の上、ご協力頂ける方は下記までご連絡ください。

また、果樹以外の農産物等で、返礼品として扱って欲しい等のご要望がございましたら、併せてお問い合わせください。

下條村役場総務課 企画財政係

0260-27-2346(直通) FAX: 0260-27-3536

企業版ふるさと納税によるご寄附の公表

この度、以下の企業様から事業へのご賛同をいただき、企業版ふるさと納税によるご寄附を賜りました。

企業名: クロダ精機株式会社 様

所在地: 長野県下伊那郡豊丘村神稲 9268 番地 1

対象事業: 信州大学次世代空モビリティシステム共同研究講座コンソーシアム

寄付額: 1,000,000 円

※頂戴した寄付金は、南信州広域連合を通して対象事業へ活用されます。

この度は、ご寄附を賜り誠にありがとうございました。

令和8年度ヘルスアップポイント事業

村で実施する健(検)診や教室等に参加してポイントを貯めて商品券と交換しよう!!
★下條村で利用できる商品券を最大2,000円分をお送りします★

対象者

下條村国保加入の40歳から74歳

実施期間

令和8年4月1日～令和9年3月31日

【事業内容】

◎各種健(検)診の受診、教室や健康づくり事業に参加し、ポイントを獲得

- 令和8年4月時点で対象の方は、スタンプカードを送付してありますので、健(検)診、教室、事業の際にお持ちください。

◎ポイントを商品券と交換

- 1,000ポイント貯めると1,000円相当、2,000ポイント貯めると2,000円相当の商品券がもらえます。
※年間のポイントの上限は2,000ポイントです。(交換できる商品券の上限も2,000円)

◎その他

- ポイントを他の方に譲ることはできません。
- 年度途中に国保に加入された方は、加入日からポイントが有効となります。令和8年度中に75歳になる方でも、年度末までポイントは有効です。年度途中で国保を抜ける方については、その時点までのポイントが有効となります。
- ポイントは年度末締めで精算し、次年度へは繰り越しません。8月頃から商品券を郵送します。
※申請方法はポイントのお知らせとともに通知します。

いきいきらんど下條 保健師までお問い合わせください。(0260-27-1231)

アピランスケア助成金についてのご案内

下條村ではがん治療により生じた外見の変化に悩む方を支援し、勤労や社会参加等、自分らしい社会生活を送っていただくために、ウィッグなどの医療用補正具の購入費用を一部助成します。

※アピランスケアは「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」と定義されています。

◎対象となる方(下記の要件をすべて満たす方)

- ①がんと診断され、がんの治療(手術、薬物療法、放射線療法など)を受けた方又は現に受けている方
- ②補正具の購入日かつ助成金の申請日に下條村に住所がある方
- ③過去にほかの自治体で同じ補正具での助成を受けていない方

◎対象となる補正具

頭髮補正具・乳房補正具・エピテーゼ等

◎助成金額

購入費用の1/2(上限2万円) ※千円未満は切り捨て

◎申請方法

いきいきらんど下條 保健師までお問い合わせください。(0260-27-1231)

エアコンの購入費等を補助します！

近年の猛暑による熱中症リスクの増加を踏まえ、居住する住宅に**エアコンが未設置**の**住民税非課税世帯**に対し、エアコンの購入及び設置等に係る費用の一部を補助します。

補助対象世帯の世帯主の方でこの補助事業を使ってエアコンを設置したい場合、まずは役場福祉課までお申し出ください。補助対象世帯であるかの確認をさせていただきます。

対象世帯であれば購入・設置代金をお支払いいただき、設置が完了した後に正式にご申請ください（世帯主が事情により申請が困難な場合は、同一世帯に属する家族や後見人等による代理申請が可能です）。

<補助額> 住民税非課税世帯 補助率 3分の2 **補助限度額 48,000円**
生活保護受給世帯 補助率 10分の10 **補助限度額 73,000円**
※補助限度額を超過した分については、自己負担となります。

<補助対象世帯> 居住する住宅に**エアコンが未設置**で、以下のいずれかに該当する世帯
・**住民税非課税世帯** ・**生活保護受給世帯**

<補助対象機器> 壁掛け型エアコン、床置き型エアコン、ウインドエアコン、ポータブルエアコン
※ 電気冷風機やペルチェ式クーラー、扇風機等は対象となりません。

6月1日(月)から9月30日(水)までの期間中、役場福祉課までお問い合わせのうえ申請してください。

お問い合わせ・申込先：下條村役場 福祉課 0260-27-1231

令和8年度 ささえっこ芸能講座 参加者募集

ささえっこ芸能（マジック）講座への参加者を募集します。

「マジック初心者の方が楽しい時間を過ごし、周りの人に披露してワクワクしたい」という目的で行っています。先生が、丁寧に指導してくれます。まったく初めてでも大丈夫です。

面白そうと思った方、気軽に参加して体験しましょう。

開催日 月1回第2金曜日 13時半～15時（8月と1月は変動あり）
会場 下條村民センター
講師 大蔵正明先生（アルプスマジッククラブ会長）
内容 トランプマジック・身近な材料を使っての簡単マジック 等
費用 個人の道具を購入する場合等、若干必要になります



問い合わせ 下條村役場福祉課福祉係 ささえっこ講座 担当まで 電話 27-1231

『長野県障がい者スポーツ大会』が開催されます！

☆全国障害者スポーツ大会（2027年・宮崎大会以降）長野県代表選考大会☆

実施競技 陸上、水泳、卓球・サウンドテーブルテニス、ボッチャ、アーチェリー、フライングディスク、ボウリング、バスケットボール、バレーボール

日時・会場 令和8年9月 県内会場
対象 県内在住で障がいのある12歳以上

（令和8年4月1日時点）の方
※令和8年度大会から陸上競技、水泳において、
「ダウン症」「低身長」の区分が追加されます！

参加費 無料

申込期間 令和8年4月22日(水)～6月11日(木)

問い合わせ先 県スポーツ振興課(026-235-7108) ※募集・会場等の詳細は、長野県公式HPをご覧ください。



下條村 粗大ごみ・小型家電の回収のお知らせ



令和7年度より、下條村の粗大ごみ等の持ち込みは、阿智村の「(株)恵那興業リサイクルセンター」へ直接持ち込んでいただく方法に変更となりました。昨年度と収集品目など内容が異なりますのでご確認の上ご利用ください。受け入れ可能な品目も増加しますので持ち込み可能かどうかは(株)恵那興業へお問い合わせください。(☎0265-43-2526)平日及び土曜日の受け入れとなります。

実施日 令和8年 **7月13日**～**7月18日**
午前9時～12時 **午後1時～4時**
※年間3回実施する予定です。(実施予定日:7月、11月、3月)

持ち込み先 **株式会社 恵那興業リサイクルセンター**
 〒395-0302 長野県下伊那郡阿智村伍和3954
 ☎0265-43-2526

収集品目・料金について

- 小型家電の処分費は村で負担します。(無料)
- 金属製品は、無料です。
- 粗大ごみは、有料です。当日持ち込み時に集金します。
- 布団などの「ごみ袋に入らない燃やせるごみ」は「稲葉クリーンセンター」への持ち込みがおすすめです。
- 品目がない場合も収集が出来る場合がありますので業者へお問い合わせください。



家電リサイクル品目

テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・乾燥機、エアコン



リサイクル券+運搬費(1台2,000円)が必要です。※家電リサイクル券を持参した場合のみ収集します。

搬入ルート案内図

県道64号線を阿智村方向へ進み、栗矢八幡社横交差点を右折して、3か所の分岐を左側の道を進み、道なりに行くと(株)恵那興業リサイクルセンターが左手に見えます。



注意事項

- 乾電池・蛍光管は外して持ち込んでください。
- 灯油・ガソリン・オイル類は必ず抜いてください。
- 電気カーペット・こたつ・電気毛布は有料粗大ごみ扱いです。

お問い合わせ

品目について
 収集全般について

株式会社 恵那興業リサイクルセンター ☎0265-43-2526
 下條村役場 振興課 建設係 ☎0260-27-2311

日本年金機構からのお知らせ

国民年金保険料は、口座振替またはクレジットカードによる納付が便利でお得です。コンビニや金融機関等に行く手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。

○口座振替（口座からの引き落とし）

ご指定の口座から、定期的に保険料を振替して納付する方法です。「早割（当月末納付）」や「前納」で納めると、保険料が割引されます。

※過去の保険料（納め忘れ等）は口座振替で納付することはできません。

※振替日が土曜、日曜日、祝日に当たるときは、翌営業日に引き落としとなります。

※一部免除（一部納付）の方は「毎月納付（翌月末振替）」のみご利用可能です。

○クレジットカード納付

ご指定のクレジットカード会社から継続的に立替納付を行う方法です。「前納」で納めると保険料が割引されます。

※過去の保険料（納め忘れ等）及び一部免除期間の保険料は、クレジットカードで納付することはできません。

※立替納付日と、クレジットカード会社による口座引落日は異なります。

○電子決済・電子納付

決済アプリ、ペイジー、インターネットバンキング等をご利用いただけます。

★国民年金保険料の納付額比較（令和8年4月時点）

種類	1ヵ月分		6ヵ月分		1年分		2年分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付	17,920円	－	107,520円	－	215,040円	－	434,520円	－
納付書 (現金納付)	－	－	106,650円	870円	211,220円	3,820円	418,510円	16,010円
口座振替	17,920円	－	106,300円	1,220円	210,530円	4,510円	417,150円	17,370円
	17,860円 (早割)	60円						
クレジット	17,920円	－	106,650円	870円	211,220円	3,820円	418,510円	16,010円

※2年分の保険料額・割引額について、令和9年の国民年金保険料を月額18,290円として計算しています。

※保険料額が30万円を超える納付書は、コンビニエンスストア及びスマートフォンからの電子決済では納付できません。

【国民年金に関するお問合せ・ご相談は】

飯田年金事務所 電話：0265-22-3641

下條村役場 住民税務課 住民係 電話：0260-27-2311



連載 第12回：「空き家の片付けについて」



集落支援員

木下 和之

こんにちは！集落支援員の木下です。
みなさん、突然ですがお部屋の片付けは得意でしょうか？実は、空き家に関するご相談で、最も多い悩みのひとつが「家の中の荷物の片付け」です。そこで今回は、片付けにはどんな選択肢があるのか、また具体的な進め方をご紹介します。

最も手間がかからないのが、貴重品だけ運び出し、他の荷物はそのまま建物売却する方法です。実は近年、下條を含め全国的によく見られる手放し方です。販売価格は安くなりますが、「安く買って、自分たちで片付けたい」という移住者に喜ばれるケースも多いです。村の空き家バンクでも対応可能ですのでご検討ください。

次に手間がかからないのが、プロにお任せする方法です。あつという間に家の中を空にしてくれる体的・時間的な負担は一番軽くなります。荷物の量によっては数十万円の費用がかかる場合がありますが、下條村では片付け費用の一部を補助する制度が活用できる場合があります。必ず事前にお問い合わせください。

三つ目は、ご自身で荷物を片付け、処理場などへ自ら運搬する方法です。費用は最も抑えられますが、時間と労力がかかります。

片付けをする場合、「何から手をつければいいのか」と迷うことも多いと思います。本誌では、「効率的な片付けの順番」や「処分に困る荷物」「捨ててはいけないモノ」についても解説しています。ぜひ一度目を通してみてください。

荷物が多くて「恥ずかしい」と思われる方もいらっしゃると思いますが、皆さん同じ悩みを持っています。現地での相談も可能ですので、どうぞお気軽にお問い合わせください！

データで見る！「空き家の片付けと維持管理」のリアル

「うちだけ荷物がいっぱい恥ずかしい…」といませんか？
全国の調査データを見ると、空き家に荷物が残っているのは「ごく普通のこと」だとわかります。

①実は 58.2% の空き家に「荷物がそのまま」



家財が残っているのは当たり前！
荷物はそのまま、お気軽にご相談を！

*株式会社カチタス「空き家所有者に関する全国動向調査（2021年）」より

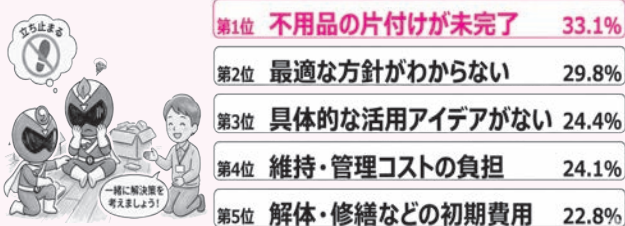
②突然「相続」するから片付かなくて当然！



57.9% が相続や贈与です。受け継がれる家には、大切な思い出や荷物もたくさんあるはず！

*国土交通省「令和6年 空き家所有者実態調査結果」より

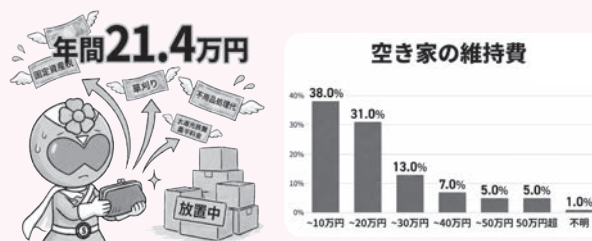
③多くの方が「片付け」で立ち止まっている



実態調査で空き家の持ち主の 33.1% が悩みとして片付けができていないと回答しています！

*「空き家所有者の実態と悩みに関する意識調査」（2025年1月発表/全国1,044人対象）より

④放置するほど損？維持管理費の実態。



調査により空き家の持ち主が年間平均で 21.4 万円の維持費がかかっていると回答しています！

*株式会社 AlbaLink「空き家の維持費に関するアンケート調査」（2025年）より

片付けの方法について

自ら片付ける

1: 効率的に片付けを実施



2: ゴミ・荷物の分別を行う



3: 家庭ゴミ・処分場にて処分



業者に任せる

1: 業者見積を取る



2: 補助金の対象か村に確認



3: 貴重品を荷物から取り除く



4: 業者に片付けを依頼



片付けずに売る

1: 売却相手と現場を確認する (空き家バンク・不動産会社・個人)



2: 販売価格や引渡し条件を決定



3: 貴重品を荷物から取り除く



空き家バンクや不動産会社などで入居者を募集・または個人へ売却

捨ててはいけない（最優先で探す）モノの例

片付けの勢いでうっかり捨ててしまうと、後で困る項目をあげています。まずは以下を最優先で確保してください。

一般的に推奨される物品

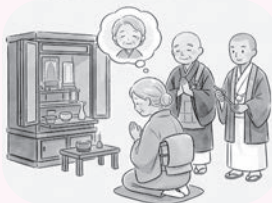


- 建物の登記簿や利権証など
- 遺言書・エンディングノート
- 実印・印鑑カード
- 年金手帳・健康保険証
- 通帳・キャッシュカード
- 土地の境界確認書・図面

処分が難しい物品の対処法

お仏壇・神棚

お付き合いのあるお寺や神社に相談し「魂抜き」をしてから処分します。



畳や家具 ※事業所の物は除く

処分場へ持ち込むのが一般的です

- ・場 所 : 稲葉クリーンセンター
- ・処理費用: 受付時に軽量で計算 (220円前後/10kg。2026年5月時点)
- ・量や分別に制限があり。事前確認をおすすめします!

大量の古物品

古い家具や茶道具は捨てる前に出張査定を利用してみましょう。



交渉によっては値段のつかないモノも引き取ってくれることも



空き家についてご相談があれば、お気軽にお問い合わせください。

下條村役場 集落支援員 木下

0260-27-2311 (代表) 0260-27-2346 (直通)

次号につづく...

地域づくり特別支援金事業のご案内

「地域をよくしたい」「こんな活動を始めたい」など、地域の活力を生み出す事業や地域づくりに、**「下條村地域づくり特別支援金」**制度を活用してみませんか。

1. 交付内容

地域の自主的かつ主体的に取り組む、モデル的で発展性のある地域づくり事業に要する経費に対し、予算の範囲内で支援金を交付する事業です。

2. 対象事業

- ・ 地域の元気を生み出す地域づくり
- ・ 地域協働推進
- ・ 教育及び文化の振興
- ・ 安全安心な地域づくり
- ・ 環境保全及び景観形成
- ・ 産業振興及び雇用拡大



3. 交付金額 ※いずれも最高 20 万円まで

ハード事業：対象経費の 1/2 以内

ソフト事業：対象経費の 10/10 以内

4. その他

- ・ 個人での申請はできません。
- ・ 過去の事例：公園整備、記念碑建立、イベント、休憩施設設置、都市との交流
- ・ 毎年各地区へ交付されている「下條村地域づくり交付金」とは、異なる制度です。

対象になるのかどうか、また具体的な手続の方法等、ご不明な点等につきましては、お気軽に総務課企画財政係までお問い合わせください（電話 27-2346）。

ファームステイ実習受入れ農家募集

市田柿収穫シーズンに合わせて、明治大学農学部食料環境学科の2年生をファームステイ実習として受入れて頂ける農家さんを募集します。（令和7年から受入れ支援開始）

目的 農家に宿泊して農作業に従事し、農家生活の実態に触れ現実の農業や農村生活を体得して、農業や農村課題を考え、経験を豊かにすること。

期間 11月初旬の6泊7日程度

実習生人数 10名程度を受入れ農家さんで分けます

受入れ農家さんをお願いすること 労働の対価（無償）として寝食の提供

募集期間 **令和8年6月30日までに、役場振興課 経済係（TEL：27-2311）へお電話下さい。**

今後の予定 9月末から10月初旬に受入れ農家さんへの説明会を実施します。



*昨年度実績 10名（男子3名、女子7名）を3件の農家さんで受入れました。

NPO法人 元気だ下條より



宮島 敦
新事務局長

令和元年7月より、NPO法人立上げから事務局長としてご尽力いただいた細田英治氏（合南）が3月末退任され、新たに宮島敦氏（北又）が事務局長に着任しました。

5月22日村民センターにおいて、定期総会を開催し事業計画・予算・組織変更について審議しました。

【8年度拡充事業は3点】①農地の保全管理請負事業として、草刈作業（有償）を請け負います。②親田辛味大根の栽培と販売支援強化します。③ドローンを活用した水田及び畑の薬剤散布一斉防除の推進。

このほか、継続事業として農機具等の仲介、そば打ち講習会、低温貯蔵庫等の管理など精力的に事業推進を行います。

お問い合わせは、電話 0260-31-0020 まで。



令和8年5月22日開催定期総会の様子

長野県森林づくり県民税が活用されています

森林は水や空気を育み、土砂災害や地球温暖化を抑制するなど様々な働きを持っています。そのような森林を健全な姿で次の世代に引き継ぐため、長野県では「長野県森林づくり県民税（通称：森林税）」を導入しています。

森林税は、地域主体の里山整備活動支援や、広く県民が利用する施設の木造・木質化、倒れやすい危険な木の伐採などに使われています。令和7年度には、新中原地区の枯損木伐採を行いました。引き続き、県民の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



施業前

いきいきらんど下條周辺



施業後

村の図書館から

開館三十周年・友の会十周年記念 鎌田實講演会

「笑って健康と幸せをつかむ
〜野菜・筋活・支え合いが大切〜」

三月二十日、コスモホールにて
鎌田實講演会を開催しました。

当日は四百人を超える超満員の
観客に「先ほどおいしい山盛りの
おそばを辛味大根でいただいた。
そのお礼に一生懸命話します」と
の第一声、開場は笑いに包まれま
した。

【以下、要旨】

◆二六年前『がんばらない』が大
ベストセラーになりドラマになっ
た。自分の役を西田敏行が演じ、
「本を泣きながら読んだ」と言わ
れた。彼も五歳で里子に出された。
続刊『あきらめない』もドラマ化
されるとき、西田は心筋梗塞で倒
れたが奇跡的に回復。「僕にしか
できない」と再び主演を務めた。
生みの親は僕を育てることがで
きず、僕は鎌田家にもらわれた。
母は重い心臓病で入院していて、

父は夜中まで働いていた。夕飯の
時間には近所のおばちゃん「實
ちゃん、ご飯食べていきな」と呼
んでくれた。「ありがとうござい
ます」「おいしいです」って笑顔
で言うと言喜ばれた。「生き抜く力」
が身についた。

◆誰かのために生きることを一
でも考えよう。諏訪中央病院には、
三〇年以上活動を続けるグリーン
ボランティアがいる。下條村の図
書館にもボランティアがいて運営
を支えている。これは、とても大
切なこと。

◆今、大人にも子どもにも絵本を
お勧めしたい。絵本が問いかけ、
心を癒してくれる。図書館に行け
ば宝物がある。鎌田實が選ぶ絵本
ベスト一〇をご紹介します。

◆幸せに影響を与えるものは？
一に健康、二に対人関係、三に自
己決定、四に所得、五に学歴。一

〜三は何歳からでもなんとかな
る。日本人は自己決定が苦手。何
でも人にお任せで、選挙の投票率
は五〇%。一人ひとりが自分で考
えて決定する「自己決定」を習慣
化しよう。

◆「うまいように死ぬ」ためには
「うまいように生きる」こと。そ
のためには①脳卒中②認知症③フレ
イルにならないようにする。

①野菜を一日三五〇グラム摂り、
「貯筋と速・遅歩き」を三〇分。
夕食から朝食まで一〇〜一二時間
あける。ワイドスクワットを実践
すれば、若返りホルモンが出て尿
もれ等も改善される。トイレで二
回ずつがお勧め。「貯金より貯筋」
の実践で、九〇歳過ぎてても日帰り
温泉や美味しいものを食べに行け
る。血圧・血糖値・がんのリスク
も下げる。

②SCD（アレアレ症候群）の人
は脳活を始めよう。MCI（軽度
認知障害）の人、まだ間
に合う。社会的フレイルに
ならないよう社会参加を。
減塩し、野菜をたくさん摂
ると、腸内環境もよくなる。
脳と腸は相関関係があり、
認知機能や睡眠の質も上が
る。

③アパシー（無関心・無気
力・無感動）に気を付けよ
う。映画・小説・美術館・
図書館を活用し、心に栄養
を。感動することができれ
ば大丈夫。趣味を持ちコグ
ニサイズ（脳活）に挑戦し
よう。

◆成功する人には言葉があ
る。又吉直樹はサッカー少
年だったが、本を読んでい

た。芸人の彼が作家になり、芥川
賞をとった。周りと違うことは武
器になる。

小中学生の頃貧乏で夏休みど
こへも行けずにいる僕に、担任の
先生は図書館の本を「好きなど
け持っていいぞ」と言ってく
れた。二十冊借りて三回読んだ。
それで言葉を使えるようになった。
祖父母や子や孫が本を借りて読
む、という習慣が村中に広がった
らもつと面白くなる。皆が新鮮な
言葉を使えるようになる。



子供の読書活動

優秀実践図書館

文部科学大臣表彰

四月二十三日、令和八年度「子ども読書の日」記念 子どもの読書活動推進フォーラムが、国立オリンピック記念青少年総合センター（東京）で開催され、下條村立図書館が、子供の読書活動優秀実践図書館として文部科学大臣表彰を受けました。

昨年度、子ども図書館ボランティア活動（毎週土曜日開催・子どもによる読み聞かせ）が二十三年、学校「朝読書の時間」に絵本の読み聞かせに入る地域ボランティアグループ「のはらうたの会」が二十二周年を迎え、長年の活動

などに対し、図書館名での表彰となりました。

当日は、教育長（図書館長）、「のはらうたの会」会員の細田ヒロエさん、仲平衣玖さん（元子ども図書館ボランティア）、司書、教育委員会職員が参列し、表彰状を受け取りました。皆でいただいた表彰状です。



学校だより



海外研修を終えて

中学校二年 林 真央

私は海外研修に行ってみて、とても素晴らしい経験ができたと感じています。理由は滅多に行くことができないであろう海外に中学生のうちに行くことができ、そこ

で海外の暮らしや、家族と触れ合い、学ぶことができたからです。

そこで学べたのは、村の補助や旅行会社様の協力や保護者の方々の助けがあったからで、とても感謝しています。

研修で印象に残っていることは、買い物です。日本にはない紙

幣やコインを持ち、自分が買いたいものを買っていいということがとてもうれしかったです。財布と相談して決めたお土産の数々。甘く、さっぱりとしたレモンジュース。友達と撮ったプリクラ。どれも、自分が買おうと決めたものです。自分で買物をする力は大人になつてからも重要になつてくるのでこのような場で買物ができる、本当によかったなと思います。

グアムの海は私が見た日本の海よりも明るく、ターコイズのような色をしていました。海ではヤドカリをたくさん見つけました。色とりどりの貝殻に住んでいる彼らを、素直に美しいと感じました。そしてビーチには首輪のない犬がいました。少し肋骨が浮き出ている、人の犬なのかはわからなかったです。その犬は海のようにきれいな目をしていました。そつとなでるとその犬は嫌がることなく、静かにそこにいました。

ホームステイ先では、日本語が全く通じず、英語でしか会話できないという環境でした。英語があまりできない私はあまり会話が続きませんでしたが、しかし、ホームステイ先の方々は笑顔で優しく丁寧にいろいろなことを話してくれました。私が緊張してしまつてご



飯が食べられない時もそつと肩に手を置いて大丈夫だよと励ましてくれました。別れる時も笑顔で写真撮影をし、優しくハグをしてくれました。こうしてホームステイは笑顔で終わることができたのです。正直、一番不安だったのはホームステイなので、このようにやさしく対応してくれて、本当にうれしかったです。

私はこの海外研修で自分の英語力が上がったとは思っていません。でも、笑顔で支えてくれる人たちのありがたさを学びました。この経験を活かし、私も笑顔で人を支えられるようになりたいです。

一日村長を通して

中学校三年

大野ゆづき



私は、一日村長を体験して気づいたことがありません。それは、

下條の唯一無二の魅力を作り上げ、引き出しているということだと思います。

例えば、リニア発生土埋め立て予定地の計画です。道の駅ゾーンのほかに、下條の自然を生かす緑地ゾーン、村民の健康を目指す健



康志向ゾーンを考えているということでした。下條の魅力として私が真っ先に挙げられるのが「自然」でしたが、自然を生かせる方法がなかなか思いつかなかったので、道の駅周辺の目につきやすいところで下條の自然の一つとして表現する方法に驚かされました。

また、観光客など外への発信に目が行きがちだった自分も、健康志向ゾーンや、いきいきらんどで行われているフレイル予防事業で、下條に住む村民目線で考える事業もあることに気づきました。健康志向ゾーンは、イベントや多くの施設を設けて世代交流も目指したゾーンのため、下條の人との温かな繋がりが深まると思います。私の目標が人とのつながりです。温かい学校にするというものだから、村が中心となつて先進的に取り組んでいる姿勢にも学ばされました。フレイル予防事業は、周辺地域で珍しい温水プールなどを生かしてほぼ毎日運動教室を開いていて、参加費も安く、村民を本当に大事にされていることがよく伝わってきました。他にも村民に寄り添う活動も行われていて、下條独自の方法を作ること、村民を想う心を忘れないことがこの先重要なのだなと実感しました。

これらのことから、村の発展のための取り組みを見たり体験したりして、特色を作り上げることが重要であるとわかりました。今回の貴重な体験を活かして、生徒会三役として自分たちが率先して物事を動かすことを意識して、責任感を常に持とうと思うことができました。

修学旅行を通して

中学校三年

松岡 佑菜



僕たちは修学旅行で奈良・京都に行き、いろいろなことを経験

しました。奈良や京都には国宝や昔の文化財がたくさんあり、興味を持ってたり感動したりしました。その中でも特に印象に残ったのは一日目に行った東大寺です。奈良の大仏は、社会の教科書などで写真を見たことはありましたが実物を見てみると想像していたよりもはるかに大きくてとてもびっくりしました。また、東大寺を作った昔の人たちに関心をもてました。

二日目には班別行動で事前に自分たちで計画した場所を訪れまし

た。自分たちでどこに行くかや何を買うかなどを計画したので、とても楽しかったし思い出をたくさん作ることが出来ました。また、計画性をもって行動する力をつけることや、仲を深めることができました。さらに係活動では班のお金を管理したり、しおりを見たりしながら行動することが出来たのでよかったです。

今回の修学旅行を通して、昔の文化に興味を持つことが出来たし、係活動や班別行動では計画性をもって行動する力や、友達との仲を深めることが出来たのでよかったです。また、友達との楽しい出をたくさん作ることができたのでよかったです。



子ども誰でも通園制度のご案内

下條保育所では、国の新たな通園制度として、この4月より「子ども誰でも通園制度（乳児等通園支援事業）」を実施しています。

対象となるのは、保育園を利用していない生後6か月から3歳未満のお子さんとその保護者です。

この事業は、保護者の方の就労や用事などで一時的に利用する「一時保育」とは異なり、お子さんの発達支援や保護者の方の子育てサポート、子育て家庭の孤立防止などを目的としています。

この事業では、1か月のうち3時間まで、保育所へ通園して、同年代のお子さんと交流したり、保育士からの子育てに関する支援や助言を受けたりすることができます。

利用にあたっては、事前登録及び事前面談が必要となります。

まずは教育委員会（Tel:0260-27-1050）までお問合せください。制度や登録・利用方法などご案内いたします。

なお、すでにご登録がお済みの方は、保育所へ直接利用予約を行ってください。保育所の開所日のうち、9時から16時までの間で、必要な時間を利用することができます。

【注意事項】

※在園児の入所状況、保育所の行事等により、ご希望の日時に利用できない場合がございます。ご了承願います。

※1時間につき300円の利用料がかかります。

※利用開始から3カ月程度は親子での通園をお願いしております。それ以降は、お子さんの状況などに応じてお子さんのみの利用も可能です。

詳細はホームページにも掲載しておりますので、ご覧ください。

リニア発生土造成工事状況！

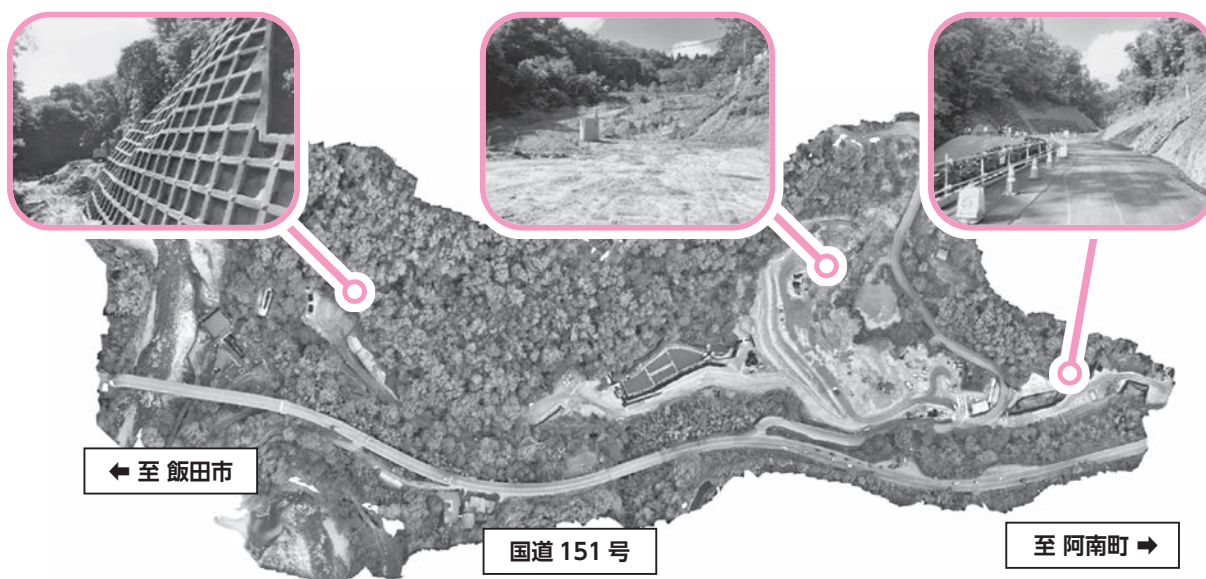
日頃より、リニアトンネル掘削による発生土運搬・盛土工事へのご理解ご協力ありがとうございます。村道1号線よりも下流のA工区、上流のB工区ともに引き続き各種作業・工事を進めています。

現在、A工区では調整池着手へ向けた法枠工と村道1号線沿いの発生土受入れの継続、B工区では村道1号線よりも上流へ向かい工事用道路の整備と雨水や地下水などに対応するための地下排水管を設置しながらヤードを広げている段階です。

これからは梅雨の時期もやってくるため、より一層安全面に配慮しつつ工事を進めさせていただきます。

工事用車両出入口での安全管理やダンプトラックの一定の車間距離を保つことで、地域の皆様・観光の皆様が安心して通行ができるよう心掛けてまいりますのでご協力をお願いします。

中央新幹線、風越山トンネル（上郷）特定建設工事共同企業体



今後も皆様の生活への影響に配慮しながら、工事を安全に進めてまいります。

■工事に関するお問合せ先■ 中央新幹線、風越山トンネル（上郷）特定建設工事共同企業体
住所／長野県下伊那郡下條村睦沢 208 電話／0260-31-0083

長野県知事選挙のお知らせ

8月9日(日)は長野県知事選挙の投票日です。

長野県知事選挙

投票日：8月9日(日) 投票時間は午前7時～午後7時
開票は、同日午後8時から村民センター大会議室にて行います。

期日前投票：7月24日(金)～8月8日(土)
期日前投票の投票時間は午前8時30分～午後8時



ご存知ですか、総務省の「行政相談」

行政相談は、国・県・村の行政などへの苦情や意見、要望を担当行政機関とは異なる立場から受け付けます。「役場に申請したが進まない」「公共施設が壊れていて危険」「窓口には行きづらい」など、こんな時にもご利用ください。

村では、以下の日時に、相談所が開設されます。

日時：6月10日(水曜日)9時00分～11時30分 場所：村民センター 相談受付：行政相談委員
行政相談は、総務省行政相談センターきくみみ長野 (電話：0570-090110)

インターネット行政相談受付 (https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan.html)

放送大学に入学しませんか

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う正規の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で、幅広い年代や職業の人達が学んでいます。

大学や大学院の授業を負担の少ない費用で自分のペースで受けることができます。

この機会にあなたも放送大学で学んでみませんか。

★放送大学 教養学部と大学院(修士選科生・修士科目生)の特長の一部をご紹介します。

～教養学部のご紹介～

●学力試験はありません。 ●15歳以上ならば誰でも選科履修生・科目履修生として入学でき、300科目以上の中から好きな科目を1科目から学べます。 ●18歳以上で大学入学資格をお持ちの方は誰でも全科履修生として入学でき、卒業すると学士の学位を取得できます。

学生の種類	入学料	授業料
科目履修生(6ヶ月在学)	7,000円	1単位 6,000円
選科履修生(1年間在学)	9,000円	
全科履修生(4年以上在学、卒業を目指す)	24,000円	

～大学院のご紹介～

18歳以上ならば誰でも修士選科生・修士科目生として入学でき、好きな科目を1科目から学べます。

学生の種類	入学料	授業料
修士科目生(6ヶ月在学)	14,000円	1単位 12,000円
修士選科生(1年間在学)	18,000円	

注：修士・博士を目指す修士全科生と博士後期課程の募集については、別日程で入学選考があります。

★現在2026年10月入学生を募集しており、資料を進呈いたします。お気軽にお問い合わせください。

【出願期間】 第1回：2026年6月10日～2026年8月31日
第2回：2026年9月1日～2026年9月9日

資料請求・お問い合わせ：放送大学長野学習センター

〒392-0004 諏訪市諏訪1-6-1 アーク諏訪3階 (JR上諏訪駅前) TEL 0266-58-2332

休日：月曜日・祝日 放送大学ホームページ (<https://www.ouj.ac.jp>) ※「放送大学」で検索!

事業主のみなさまへ 6月は外国人雇用啓発月間です

外国人の雇入れ及び離職の際には、労働者の氏名、在留資格、在留カード番号等をハローワークに届け出ることが義務付けられています。

また、国籍に関わらず外国人労働者にも労働関係法令や社会保険関係法令が適用されるとともに、「外国人労働者の雇用管理の改善等に関して事業主が適切に対処するための指針」が定められ、雇用管理の改善が事業主の努力義務となっています。

なお、外国人雇用に係るご質問等は、ハローワーク飯田・雇用指導官へお問い合わせください。

(電話：0265-24-8609)

6月1日から10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間

電波の不正利用は、電波法違反、犯罪です。

電波を利用するときは、必ずルールを守りましょう。

電波の 3つのルール

1. 無線機器を使用の際は「技適マーク」㊦の確認を。
2. 外国規格の無線機器にはご注意ください。
3. 電波の利用には、原則、免許が必要です。



【問い合わせ先】 信越総合通信局

- ★不法無線局に関すること 監視調査課 (電話：026-234-9976)
- ★放送の受信障害に関すること 受信障害対策官 (電話：026-234-9991)



役場などへの電話に関するお願い

現在、役場、いきいきらんど下條、あしたむらんど下條において、昼夜を問わず番号非通知による迷惑電話が多発しており、業務に支障をきたしています。

そのため、6月15日から当面の間、番号非通知による電話については、番号を表示して掛け直して頂くよう音声案内が流れるようにいたします。皆さまのご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

【非通知設定の方が電話番号を表示してかける方法】

常に電話番号が非通知となるよう設定されている方につきましては、電話番号の前に「186」をつけると電話番号が通知されるようになります。

カメラで見る
村のうごき

ズームアップ

しもじょう



令和8年4月～
令和8年5月まで



▲2026年4月2日 下條郵便局が局名表記を自治体名に合わせる形で「下条」から「下條」へと変更しました。この新たな門出を記念し、翌3日、村出身タレントの峰竜太さんが一日郵便局長に就任。訪れた利用者に対して、特殊詐欺への注意喚起や、地域に根差した郵便局の重要性を呼びかけました。

▼4月3日 保育所の入園式が行われ22名が仲間入りし、4月4日 小中学校入学式が行われ小学校31名、中学校30名が新たに加わりました。



▲4月17日 農協や地域の方々にご協力いただきながら、小学校3年生がじゃがいもの植え付けを行いました。

▼4月25日 市町村対抗駅伝が松本にて開催されました。一般の部は49チーム中23位、村の部2位。小学生の部は62チーム中49位、村の部15位という結果でした。



▲5月9日～29日 小中学生を対象に恒例のそばランチを実施しました。



▲5月21日 阿南町民会館にて阿南防犯協会連合会通常総会が開催され、地域の安全活動に対する功労者として、熊谷正敬前消防団長（右）と福澤利尚前シニアクラブ会長が表彰されました。



▲5月22日 保育所年長児親子遠足で、みはらしファーム（伊那市）へお出掛け。天候にも恵まれ、親子で楽しいひと時を過ごしました。