

奈川のたより

2026

8

月号



夢の森カフェ ～笑顔あふれる交流のひととき～

6月30日（火）に、文化センター夢の森で「夢の森カフェ」が開かれ、多くの地域の皆さんが、コーヒーや梅ジュースなどを味わいながら会話を楽しみ、和やかなひとときを過ごしました。



また「うす焼きカフェ豆まめ」コーナーには、採れたてのズッキーニや玉ねぎ、ブロッコリー、山椒など、旬の食材を使ったうす焼きが数多く並び、ほとんどの商品が売り切れるほどの盛況ぶりでした。

地域の憩いの場として3年前に始まった夢の森カフェ、今では地域の皆さんの楽しみの一つとなっているようです。



恒例のコタケ衣料品コーナーでは、おしゃれなワイドパンツや夏物のTシャツが人気を集めました。JAあづみ“あんしん号”の移動販売車では、プラムやバナナなどの生鮮食品が好評でした。今回初めて登場したドライフルーツも大人気で、お店の人は「次回はもっと種類を増やして持ってきてたい」と張り切っていました。



奈川木祖線 クリーンキャンペーン 今年も実施



7月4日（土）に、「主要地方道奈川木祖線改良を促進する住民の会」の関係者約40名が、奈川木祖線の寄合渡集落から境峠まで、およそ4.5kmの区間の草刈りを行いました。

毎年継続して行われているこの活動は、道路環境の維持と安全確保に大いに役立っています。おかげで沿道はすっきりとし、見通しの良い安全な道路環境になりました。暑い中、作業にご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

発刊：奈川地区地域づくりセンター ☎79-2121

ホームページではカラーでご覧いただけます→



●奈川診療所からのお知らせ●

8月の高木医師の診察日 8月10日(月) 13:30~15:00

※予約患者のみ

8月は、曜日と時間に変更になり、予約の方のみの診察となります。
お間違えのないようお願いします。

● 休診のお知らせ

歯科 8月 4日(火) 休診
医科 8月10日(月) 伊東医師 休診
医科・歯科 8月12日(水)~8月14日(金) 休診

● 受付時間変更のお知らせ

医科 8月20日(木) 澤木医師 9:00~10:30 受付

● 特定健診と通常診療(お薬の処方など)の同日受診に関するお知らせ

令和8年度保険診療のルールにより、特定健診で受診される日には、「いつものお薬の処方」や「通常診療」を行うことができません。
特定健診をご希望の方は、いつものお薬がなくなる前に、通常診療とは別の日程でご予約をお願いいたします。

奈川診療所 (☎79-2301)



ほのぼの広場

「モルックを楽しむ会」

7月16日(木)、大平町会のほのぼの広場で「モルックを楽しむ会」の活動が行われました。「モルックを楽しむ会」

は、ほのぼの広場を有効活用しようとモルック好きの方々が集まり、今年5月に活動をスタートしました。

この日は、初心者3名を含む10名が参加。簡単なルール説明とデモンストレーションのあと、チームに分かれてさっそくゲームが始まりました。ルールが分かりやすく、初心者でもすぐに楽しめるのがモルックの特徴で



す。初心者3名もすぐにゲームに打ち解け、3試合が行われました。狙いを定めてモルックを投げ、思いどおりにピンが倒れても、倒れなくても歓声が上がり、会場は大いに盛り上がりしました。

【開催日時】毎月第3木曜日 10時~

今回は、8月20日(木)です。

初心者大歓迎!ぜひお気軽にご参加ください。



ながわ青空マルシェ&マーケット2026

お誘いあわせておでかけください!

8月23日(日) 10:00-15:00

“フォーレストフィールド奈川”に30店舗以上のお店が集まります!

奈川初出店のお店もたくさん。モルック体験ブースもあります!

ステージライブは奈川出身の方々の演奏もあります。ビンゴ大会もお楽しみに。

※詳しくは今回配布しましたチラシをご覧ください。



問い合わせ:

奈川地区地域づくりセンター

☎79-2121



集まれ！福祉ひろばへ♪

映画 (DVD) 鑑賞会

日 時 8月7日(金) 午前9時～11時頃
場 所 福祉ひろば
作品名 「大名倒産」
キャスト 神木隆之介、杉咲花、松山ケンイチ 他



浅田次郎の小説を映画化した時代劇コメディ。運命のいたずらで藩主になった主人公が、莫大な借金を背負った藩の財政を立て直します。

※ 8月はふれあい健康教室がありません。
クーラーのきいた部屋で、映画(DVD)を鑑賞しましょう！
お車でお越しの方は、ご近所、お友達を誘っておでかけください。

出張ミニ ふれ健

曽倉公会堂 8月24日(月) 午後1時30分～



ささゆりひろば 「大塚製薬講座 ～体調管理のコツ～」

日 時 8月28日(金) 午前10時～
場 所 福祉ひろば

※ 「体調管理のコツ」と題して、免疫力や熱中症対策などについて話していただきます。



男しよの体力講座(その3) (公民館と共催)

日 時 8月10日(月)
午後1時30分～
場 所 福祉ひろば
講 師 健康運動指導士
森 貴代美 先生



人権啓発視察研修 (公民館と共催)

日 時 8月31日(月)
午前8時20分 夢の森集合
内 容 上田市
「真田氏歴史館見学」他
参加費 2,000円(昼食代)



※ 詳細は、公民館から配付されるチラシをご覧ください。

健康相談日

日 時 8月24日(月)
午前10時～
場 所 福祉ひろば



※保健師が、健康や子育て等について
秘密厳守で対応します。
どんなことでもご相談ください。

9月のふれあい健康教室のお知らせ

日 時 9月11日(金)
午前10時～
場 所 福祉ひろば
内 容 中国伝統芸「変面ショー」

※ 今年も来ていただきます。
お楽しみに！

こんにちは。地域おこし協力隊の井上大輔です。4月に奈川に来てからあっという間に3か月が過ぎました。山菜や淡竹を採りに行ったり、野菜を地域の方に頂いたり、焼肉・BBQ をしたり、皆さんと一緒にお酒をよく飲みました。移住前にはできなかったことを日常の一部として経験できました。

協力隊の活動としては、前回の“協力隊だより Vol.2”でお伝えした通り、今年度のテーマを『奈川に住む人たち、地域環境やその暮らしを知る期間』としているので、可能な限り地域の行事や活動に参加しました。

地域行事・活動、研修・会議・ワークショップ。どれも、地域づくりに係るもので協力隊として何ができるのか自問自答しながら参加しました。その他、町会での活動も行い、体は疲れることもありましたが、このような地域の行事や活動に参加することは、協力隊として地域に入るうえでも、地域を知るためにも一番大切なことだと思っています。

移住定住コーディネーターとして、想像していた仕事内容とのギャップに奈川に来てから戸惑うこともあります。奈川に来る前や「地域おこし協力隊初任者研修」で知り合えた県内の他市町村の地域おこし協力隊員やその OB・OG の方ともお互いに相談し合いながら活動しています。7月からは、各町会長・地域の皆さんと連携して空き家の調査を行い活用方法について考えていく予定です。

7月12日(日)には、東京都有楽町の東京交通会館で開催された長野県主催の移住相談会「信州で暮らす働くフェア 2026」に市役所本庁の移住交流推進室と松本市ブースの運営に参加しました。3か月前は私が相談していた立場でしたが、相談者から移住後の生活の様子や仕事についていろいろと聞かれ、山間部での暮らしを紹介しました。

今後は長野県主催の「空き家利活用人材育成事業短期研修」と9月に都内で開かれる移住フェアに参加する予定です。

《地域おこし協力隊 井上大輔》



東京交通会館で開催された「信州で暮らす働くフェア2026」

《奈川地区地域づくり協議会》

奈川小中学校周辺の環境整備にご協力をいただけるボランティアを募集します。

日 時 8月29日(土) 8:30 学校ピロティ前集合 ※作業は2時間程度を予定

作業内容 草刈り、剪定、草取り(予定)

持 ち 物 草刈り機、ハジトリマーをお持ちの方は持参願います。

事前連絡 協力いただける方は、保険加入の都合上、8月20日(木)までに必ずご連絡ください。

連 絡 先 奈川地区地域づくりセンター、奈川公民館 ☎79-2121

☐ 夢の森図書室から休室のお知らせ

8月11日(火)(山の日)

8月15日(土)、8月16日(日)(お盆の期間)

8月23日(日)(ながわ青空マルシェ&マーケット2026開催の日)

☐ 新刊

- ・介護未満の父に起きたこと (ジェーン・スー)
- ・本屋さんのある街で (凧良 ゆう他4名)
- ・一滴の沈黙 (相場 英雄)
- ・井台所のあるところ (原田 ひ香)



— 放課後子ども教室スタッフ募集 —

放課後の子どもたちの居場所を確保する「放課後子ども教室」のスタッフを募集しています。子ども教室の運営にご協力いただける方の連絡をお待ちしております。

勤務日・時間

授業日(平日)の放課後 14:30~18:15
(ご都合をお聞きしシフトを組みます。)

業 務 内 容

子どもたちの活動の見守り、サポート

場 所

奈川文化センター夢の森

募 集 要 件

年令、性別、資格などは問いません。
週2・3回協力いただくと助かります。

報 酬

1,061円/時間

連絡・問い合わせ

奈川公民館 ☎79-2121

