

# 広報 やまのうち 伝言板

携帯・スマホからもご覧いただけます。右のQRコードをご利用ください。



令和6年10月22日発行

山ノ内町役場総務課  
☎33-3111

㊟ 問い合わせ先 ( ) 担当者 ㊞ 有料広告

【町ホームページ】 <https://www.town.yamanouchi.nagano.jp/>

## 健康ポイントカードと利用券の交換をはじめました

前年度600名の方にご利用いただきご好評のあった健康ポイントの交換を始めました。健康ポイントは、各種健診や禁煙など健康になるために実践した活動に応じてポイントがつかます。100ポイント以上貯めると道の駅や飲食店、町の健診などで使える利用券をもれなくプレゼントします。さらにポイント交換された方から抽選で30名様に3,000円相当の素敵なプレゼントが当たります！

詳しくは町HPをご覧ください。

ココ!!



健康ポイント

**交換期限** 令和7年1月31日(金)  
**交換条件** 健康ポイントカードに100ポイント以上貯まった方

**申請方法** 下記担当窓口または、申込フォームでお申し込みください。

ココ!!



申込フォーム

※健康ポイントカードがお手元にない方や医療機関で検診を受診した方は、健診結果・領収書など窓口までご持参ください。

※健診を2~3月に予約した方なども、ポイントにできます。窓口までお越しください。

㊟健康福祉課健康づくり支援係(山本貴・堀米) ☎33-3116

## 募集 保育士等(会計年度任用職員)

子どもたちが保育園での生活を楽しく安全に過ごせるよう、保育業務全般を行っていただく職員、またゆめっこで子育て支援業務全般を行っていただく職員を募集しています。詳細については、下記までお問い合わせください。

	延長保育職員	子育て支援センターゆめっこ職員
<b>職種</b>	保育士	子育て支援員
<b>勤務地</b>	よませ保育園	子育て支援センターゆめっこ
<b>勤務時間</b>	原則7:30~8:30、 16:30~19:00 <sup>注</sup>	8:30~17:00
<b>募集人数</b>	若干名	若干名
<b>応募資格</b>	保育士資格等保有者	子育て支援に熱意のある方でしたら資格は問いません。

注…もう少し長く働きたい方はご相談ください。

㊟こども未来課保育・幼児教育係(前田・宮入) ☎33-1102

## 蟻川図書館古本市開催のお知らせと本のご提供のお願い

### 古本市

**開催日** 11月2日(土)~11月3日(日) 9:00~17:00  
※3日は16:00まで

### 図書受付

**期間** 11月1日(金) 17:00まで(月曜・祝日を除く)  
※皆様に図書の提供をお願いしています。販売額は、定価の1割とし、今後の図書購入資金に活用させていただきます。なお、百科事典、雑誌のご提供はお断りします。

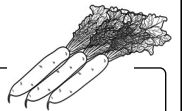
㊟蟻川図書館(徳竹・高木) ☎33-1184

## 前坂大根の収穫(一般販売)と漬物講習会を開催します

信州の伝統野菜に認定されている「前坂大根」の収穫(一般販売)及び漬物講習会を開催します。

今年は収穫にて前坂大根を購入いただいた方を対象に漬物講習会を行います。漬物講習会へご参加される方は、下記問合せ先までご連絡ください。収穫当日に現地にてお申込みいただくことも可能です。

(先着10名程度)



### 収穫(一般販売)

**日時** 11月5日(火) 10:00~12:00 ※小雨決行(予備日11月6日(水))  
**場所** 前坂大根の会圃場(夜間瀬スキー場入り口付近)  
**価格** 1本100円

### 漬物講習会

※収穫にて前坂大根を20本購入いただいた方が対象

**日時** 11月18日(月) 10:00~12:00  
**場所** よませ活性化センター  
**参加費** 1人1,000円(干し大根持参の方)  
**持ち物** 干した前坂大根(20本程度)、漬物桶(15号)、エプロン  
**備考** 前坂大根は各自で干して持参してください。(万が一、干し大根を失敗してしまった方は、干し大根1本180円にて販売します。)

㊟産業振興課農業振興係(小林・市川)

☎33-1107 FAX33-1104

美しい自然を守るため  
ゴミ出しルールは守りましょう!



## 楓の湯

### 設備機器改修工事にかかるお知らせ

湯田中駅前温泉楓の湯では11月5日(火)から12月20日(金)まで館内設備機器の改修工事を実施します。

改修工事により、期間中は終日全館休館となります。なお、本工事に伴い足湯の営業も停止となります。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎産業振興課国立公園係(北村・田村) ☎33-1107  
(一財)山ノ内まちづくり観光局(山本) ☎38-9191



## 募集 11月のスマホ教室について

町主催の初心者向けスマホ教室を開催します。受講料は無料です。

開催日	時間	講義内容	定員	講師*1
11月22日 (金)	10:30~ 11:30*2	無料通信アプリ LINE(ライン)を学ぼう	15名	au
	14:30~ 15:30	☑メール・文字入力		

\*1 講師は通信会社のスタッフが務めます。

なお、お持ちの携帯電話、スマホを契約している通信会社に関係なく受講いただけます。

\*2 お持ちのスマホへLINE設定をご希望の場合は、10時までにご来場ください。

場 所 文化センター 1階 郷土資料室

申込方法 下記担当まで電話にてご連絡ください。

申込期限 各講義の開催日の1週間前まで

その他 ・スマホはお貸出しできます。スマホをお持ちの方は、ご持参ください。  
・スマホ等の販売に関わる行為は行いません。

☎未来創造課地域創造係(西澤・藤澤) ☎33-3113

## 募集 血液サラサラフィットネス

生活習慣病の発症・重症化予防を目的に、スポーツクラブを利用した運動により血圧や血液データ、肥満の改善を目指します。

### こんな方におすすめ

健診でメタボを指摘された、血糖や血圧が高く医師から運動を勧められた、どんな運動をしたらいいかわからない、運動がつかない、効果がでない。

期 間 12月1日(土)~令和7年2月28日(金)

場 所 フィットネスクラブ エフバイエー中野

内 容 ・プール・ジム・レッスンプログラムなど自分にあった運動プログラムを3か月実施  
・血液検査による改善の評価  
(3月上旬 北信総合病院で実施)

参加費 6,000円(3か月間の自己負担金)

対象者 以下のすべてに該当する者

- 40~74歳の町民
- 令和6年の特定健診を受診され、健診結果のある方または、令和5年度の特定健診結果がある方で令和6年度特定健診を受診予定の方
- 下表の項目で対象基準に1項目以上当てはまる方。ただし、医療機関に受診中の方は必ず主治医の承諾を得てください。

項目	対象基準	
血糖	空腹時血糖	100mg/dl以上
	HbA1c	5.6%以上
血圧	収縮期	140mmHg以上
	拡張期	90mmHg以上
脂質	中性脂肪	150mg/dl以上
	HDLコレステロール	40mg/dl未満
	LDLコレステロール	140mg/dl以上

※定員30名(国保20名、国保以外10名)

申込方法 ①電話 ②申込フォーム

申込期限 11月15日(金)

☎健康福祉課健康づくり支援係  
(深海・村石) ☎33-3116



申込フォーム

## 募集 楽しく学ぼう！手話講座

手話を学んでみたい方や興味のある方は、お気軽にご参加ください。



日 時 11月18日(月) 13:30~15:00

場 所 文化センター2階 学習室

定 員 30名 ※先着順

申込期限 11月8日(金)

申込方法 QRコード又は役場等に配布して  
います申込用紙に必要事項を記入  
の上FAXでお申込ください。



手話口座参加申込

☎北信保健福祉事務所福祉課福祉係

☎0269-62-3943 FAX0269-63-2934

Mail hokuho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

## 募集 中央公民館 文化教室

### ●花の寄せ植え教室

ビオラと球根を使い春(6月頃)まで楽しめる花の寄せ植え教室を開催します。基本的な植え方、苗・花の選び方、管理方法などをお伝えします。

日 程 11月14日(木) 10:00~11:00(予定)

定 員 10名程度

会 場 文化センター 郷土資料室

材料代 2,800円【花・球根、鉢、培養土(保水剤込)】

持ち物 移植ごて、ビニール手袋

講 師 樹木医 山本 裕美 様

申込み 11月11日(月)まで

☎町中央公民館(山本・竹節) ☎33-1120



## 心の相談

心も体と同じように病気になることがあります。自覚がないままに心の病気にかかっている場合が少なくありません。ご心配な方は一人で悩まずにご相談ください。



相談は個別で無料です。相談内容の秘密は厳守されます。お気軽にご相談ください。

### 相談例

やる気が出ない、不安が強い、イライラする、眠れない、食欲がない、酒の量が増える、物忘れが増えた、引きこもり、不登校など  
(家族の方のみの相談でもかまいません)

日時 11月6日(水) 14:00~16:00(一人20分程度)

場所 保健センター 1階 たかはし ともこ

相談医 医療法人聖峰会佐藤病院 高橋 智子 先生

申込み 予約制

10月31日(木)までに下記にご連絡ください。

☎健康福祉課健康づくり支援係(柳沢・堀米) ☎33-3116

## 認知症 個別相談会のお知らせ

高齢化の進行にともない、年々認知症の方が増えていきます。家族や身近な人に接していて心配なことはありませんか？認知症は、誰がなってもおかしくない脳の病気です。早めに専門家に相談することで、よりよい支援ができるようになります。



今回、ご家族や支援者の方向けに予約制で相談会を開催します。希望される方はお申し込みください。

相談内容の秘密は守られます。

日時 11月14日(木) 10:00~16:00

場所 地域福祉センター

対象者 認知症の心配がある方のご家族・支援者等

定員 5件(事前予約制)

相談員 NPO法人やじろべー なかざわ じゅんいち  
宅老所もくれん代表 中澤 純一 氏  
健康福祉課介護支援係職員

留意事項 認知症の診断・投薬はできません。対応方法や関わり方についてアドバイスを行います。

申込締切 11月11日(月)までに下記へお申し込みください。※送迎を希望される方は、お申込み時にお知らせください。

☎健康福祉課介護支援係(地域福祉センター内 竹節・関) ☎33-8411

## 急な病気やケガ等で「救急車を呼ぶか」「病院に行くか」迷ったときには

おとな(概ね15歳以上) ☎ # 7119 長野県救急安心センター

こども(概ね15歳未満) ☎ # 8000 長野県小児救急電話相談

— 緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください —

## 11月は子ども・若者育成支援強調月間

ホッとできる「居場所」がどこにもない…そんな子ども・若者が増えています。

未来を担う子ども・若者の誰もが夢や希望を持ち、心豊かに育つためには何ができるか考え、行動に移してみませんか？

まずは、今日からできるあいさつによる声かけから始めてみましょう。



11月19日はいい育児の日です。

☎生涯学習課文化創造推進係(秋元・湯本) ☎38-0373

## 11月の人権よろず相談所について

差別、虐待、いじめ、家庭や隣近所での困りごと、心配事など、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。誰に・どこに相談していいかわからないことも、お話を聞いて一緒に考えたり、適切な機関を紹介したりします。一緒に解決の糸口を探しましょう。秘密は固く守られます。(予約不要・相談無料)



開催日	時間	場所
11月14日(木)	9:00	ほなみふれあいセンター
	~	
11月26日(火)	12:00	よませふれあいセンター

※相談の受付は11時30分までです。

☎教育委員会生涯学習課人権政策室(原・秋元) ☎38-0373 ※局番に注意

## 全国一斉 女性の人権ホットライン 強化週間

11月13日(水)から11月19日(火)は、「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」です。

強化期間中は、通常の時間帯を延長して、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性をめぐる様々な相談をお受けします。

### 女性の人権ホットライン専用電話

電話番号 0570-070-810

受付時間 8:30~19:00

※土曜日・日曜日は10:00~19:00



※強化週間以外は、平日8:30~17:15まで相談を受け付けています。

また、法務局飯山支局及び飯山人権擁護委員協議会では、以下の日程で、面談での相談所(無料)を開設します。秘密は厳守します。予約は不要です。

日時 11月19日(火) 10:00~12:00

場所 長野地方法務局飯山支局  
(飯山市大字飯山1080番地)

☎長野地方法務局飯山支局 ☎0269-62-2302

# 衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査

投票日 **10月27日(日)**

投票時間 **7:00 ~ 19:00**

※第1投票所(志賀高原地区)は18:00まで

投票所 投票所入場券に記載の投票所で投票してください。

※一部の投票所が変わります。 第10投票所は菅集落センターです。

持ち物 投票所入場券

※選挙権のある方でお手元に投票所入場券がない方は、マイナンバーカード、運転免許証、保険証など本人が確認できるもの

● 投票日に投票できない方は期日前投票をしましょう。

● 期日前投票はお住いの地区に関係なく投票できます。

※期日前投票に関する詳しい情報(投票所、開設時間、巡回車の運行時間など)は町ホームページでご確認ください。



選挙情報

山ノ内町選挙管理委員会 ☎33-2517

## 役場中古物品の頒布会について

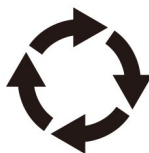
役場で不用となった中古物品を、町民の方へ無料で差し上げます。

日時 11月10日(日) 13:00~15:00  
11月11日(月) 9:00~11:30

場所 ながの農協 旧平穏果実共選所(平穏4871-7)

頒布物品 長机など33台 椅子類76脚 棚類12台 他

注意事項 1日目は希望確認のみ。2日目終了時、希望者複数の物品は抽選。詳しくは下記または町HPをご確認ください。



頒布会ご案内

総務課管財係(梨本・森川) ☎33-3111

## 宝くじは、みんなの街づくりに役立っています。

宝くじを発売して集まったお金は、動物園や公園・児童館の建設を始め、交通安全・防災や医療施設の整備など、住み良い街づくりのために役立てられています。

一般財団法人 日本宝くじ協会



「広報やまのうち」「町HP」に広告を掲載しませんか

## 有料広告募集中!

月額2,500円から

総務課総務係(田中・湯本) ☎33-3111



## 書道教室

参加費無料

いつからでも始められます。

日時 毎月第2火曜日(年間12回実施予定)  
19:00~21:00

会場 文化センター 2階学習室

持ち物 書道用具(筆等)、墨、書道用下敷き、  
新聞紙(数枚)、練習用紙

教育委員会人権政策室(原・秋元) ☎33-1102

山ノ内町の情報を  
いち早くお届けしています

## 山ノ内町公式LINE

山ノ内町では、情報発信ツールとしてLINE公式アカウントを開設し、防災情報をはじめ、町からの各種お知らせを配信しております。

ご利用の際は、お持ちのスマートフォン等から下記QRコードで登録し、「友だち追加」をお願いします。



LINE ID : @town.yamanouchi

友だち追加

総務課総務係(田中・湯本) ☎33-3111