


**広報
やまのうち 伝言板**

携帯・スマート
からご覧いただけます。右
のQRコードを
ご利用ください。



令和7年10月27日発行

山ノ内町役場総務課
☎ 33-3111

問合わせ先 () 担当者 因 有料広告

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

源泉所得税説明会のご案内

令和7年度税制改正により以下の見直しなどが行われました。

- ・基礎控除の見直し
- ・給与所得控除の見直し
- ・特定親族特別控除の創設
- ・扶養親族等の所得要件の改正
- ・生命保険料控除の見直し 等

12月に行う年末調整など、源泉徴収事務が円滑に見えるよう、下記の日程で説明会を開催します。

開催日	会場	時間
11月25日(火)	中野市中央公民館	①10:00~11:00
11月27日(木)	飯山市公民館	②13:00~14:00

定員 各100名

予約方法 事前予約制 ※予約及び問い合わせは下記までご連絡ください。

信濃中野税務署法人課税部門

☎ 0269-22-3280(直通)

11月は子ども・若者育成支援 強調月間です

11月19日は「いい育児の日」

木っとできる「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。



生涯学習課文化創造推進係(櫻井・湯本) ☎ 38-0373

信州の伝統野菜「前坂大根」 一般販売・漬物講習会中止のお知らせ

前坂大根の会では、例年11月に一般販売及び漬物講習会を行っていましたが、夏の厳しい暑さや雨不足、虫害の影響により収量の確保が困難なため、今年は販売及び講習会を中止とさせていただきます。

ご理解のほど、よろしくお願ひいたします。

農林振興課農業振興係(小林・濱田) ☎ 33-3112



町職員募集

会計年度任用職員

募集職種 一般事務

- 勤務内容 ①住民税務課(住民環境係)
戸籍・マイナンバーカード関係事務*
②建設水道課(企業会計係)
上下水道料金関係事務*
*窓口・電話対応等含む

募集人員 ①②各1名

- 必要資格 ・パソコン操作(Word,Excel)
・普通自動車運転免許

応募資格 住所要件なし。町内在住者は優先

任用期間 任用日～令和8年3月31日まで

申込期限 11月14日(金)まで

申込方法 電子申請(QRコード)

※電子申請ができない場合、下記担当までご連絡ください。



電子申請

総務課総務係(湯本・黒鳥) ☎ 33-3111

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し、対応することでご本人やご家族にとってよい結果を生むことにつながります。

今回、ご家族や支援者の方を対象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。

日 時 11月27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 4人

相 談 員 ・NPO法人やじろべー 宅老所もくれん代表
なかわ じゅんいち
中澤 純一 氏

・町介護支援係職員

※相談内容の秘密は守られます。

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19日(水)までに下記担当までお申込みください。

※送迎を希望される方は、申込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)
(北條・大裕) ☎ 33-8411

参加者募集

食改さんの料理教室

食生活改善推進協議会(通称:食改さん)による、地元野菜等を使った料理や郷土料理の講習会を開催します。

参加をご希望の方は下記へお申し込みください。



日 時	料 理 テ マ
11月18日(火) 10:30~13:00	災害時に備えた食事づくり ～パッククッキング～
R8.2月10日(火) 10:30~13:00	郷土料理をマスターしよう ～やしょうまづくり～

対象者 山ノ内町在住の方で、食に関するボランティア活動にご興味のある方

会場 保健センター

申込方法 申込フォームまたは役場健康づくり支援係へ電話でお申し込みください。

1回のみの参加でも大丈夫です。

参加定員 各回20名

申込期限 開催日の5日前まで

※定員に達し次第締め切らせていただきます。

参加費 実費 ※材料費等として500円程度

□ 健康福祉課健康づくり支援係(工藤・堀内) ☎33-3116



申込フォーム

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。



相談は事前予約制のため、前日までに下記担当までご連絡ください。

開催日	時間	場所
11月13日(木)	9:00 ~	ほなみふれあいセンター
11月26日(水)	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。

□ 生涯学習課人権政策室(大塚・堀内) ☎38-0373



町内～中野市運行中！

1乗車一人 町内100円 中野500円

□ 未来創造化地域創造係(宮崎・樋口淳) ☎33-3113



「1のつく日*」は歩きましょう

* 1日、11日、21日、31日



参加者 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…
- ⇒ 運動がつづかない…
- ⇒ 効果がでない…

期 間 12月1日(月)～令和8年2月28日(土)

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

- (1) 40～74歳の市民
- (2) 令和7年の特定健診を受診され、健診結果のある方または、令和6年度の特定健診結果がある方で令和7年度特定健診を受診予定の方
- (3) 下表の項目で対象基準に1項目以上当てはまる方。

項目	対象基準	
血 糖	空腹時血糖	100mg/dl以上
	HbA1c	5.6%以上
血 壓	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

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。

※定員30名(国保20名、国保以外10名)

申込方法 ①申込フォーム(下記QRコード) ②電話
※エフバイエー初回利用時のみ予約制となります。申込時に12月1日～14日の間で希望日(第3希望まで)をお聞きします。

申込期限 11月14日(金)

□ 健康福祉課健康づくり支援係(深海・村石) ☎33-3116



血液サラサラ
フィットネス



申込フォーム

1日10分多く歩きましょう

夕方・夜間は反射材用品を着用しましょう！



志賀高原ロマン美術館 こどもアート体験教室のお知らせ

小学校3年生以上から高校生までを対象とした「こどもアートパーク」を下記日程で開催します。

日付	時間	作るもの	担当講師	定員
11/9(日)	13:00~15:00	和紙を使って光を楽しもう	うえの さとこ 上埜 晴子 先生(和紙作家)	15名
11/30(日)		好きなアニメに挑戦! 楽しいイラスト教室	つちや あきとも 土屋 明智 先生(洋画家)	

場所 志賀高原ロマン美術館

参加料 入館料のみ(大人(高校生)500円、小中学生300円) ※町内の小中学生はロマンバスが使用できます。

問 志賀高原ロマン美術館(関・高相) ☎33-8855

令和7年度介護予防教室のご案内

高齢になると高血圧や心臓病など様々な病気を抱える方が多くなります。また、加齢とともに筋力が衰えたり、認知機能が低下したり、意欲がわからなくなることがあります。



町では介護予防教室を開催しています。自分らしく暮らすために何かはじめてみませんか。

①介護予防・生活支援サービス事業 基本チェックリストで該当となつた方

教室名	内容	回数	送迎
脳元気教室	仲間との交流や脳トレなど	毎週 金曜日 13:30~15:15	あり
貯筋体操教室	プールでの水中運動とマシンを使っての運動	週1回 9:30~11:30	

②一般介護予防事業 65歳以上の方で介護保険サービスを利用していない方

教室名	内容	回数	送迎
はつらつ元気クラブ ※男性のみ	仲間との交流や脳トレなど	毎週 木曜日 13:45~15:15	あり
ハッピーヨガ教室	ストレッチを中心としたゆったりしたヨガ	月2回 隔週 月・水曜日 9:30~11:00	
ワンツースリム	筋トレ中心に体操と脳トレ	月2回 隔週 水曜日 13:30~15:00	

③一般介護予防事業 60歳以上の方で介護保険サービスを利用していない方

教室名	内容	回数	送迎
チャレンジ シニア	体操(ストレッチ)・ヨガ・水中運動・調理実習・ノルディックウォーキング・朗読・写経・コカリナ等 10講座あります	各講座 月1回 ※詳細は下記担当までお問い合わせください	なし

④おおむね65歳以上のゆつたり交流したい方向け

教室名	内容	回数	送迎
生きがいカフェ	仲間との交流や創作活動	月2回	あり

利用料 1回300円 ※貯筋体操教室と水中運動は1回1,000円

申込み 下記担当までご連絡ください。

問 健康福祉課介護支援係(地域包括支援センター)(石川・大谷) ☎33-8411

ごみ出しルールを守りましょう Garbage disposal in Yamanouchi – tips and tricks!

ルールを守らず出されるごみは、集積所近隣にお住まいの方に大変迷惑になります。ごみ集積所を清潔に維持するため、利用する一人一人の協力が必要です。ごみを出す際は、ごみの出し方のルールを守りましょう。

①決められた場所に



地区で決められた集積所へ出しましょう。通勤途中などに別地区の集積所へ出すことはやめましょう。

Find the nearest garbage collection point to you. Each neighborhood has its own designated collection points.

②決められた日時に



地区により収集日や時間が異なります。お住いの地区的収集日や時間を守りましょう。
前日の夜や、収集後に出すことは絶対にやめましょう。

Check what day and time garbage will be picked up.
Please DO NOT put out your trash the night before, or after the garbage collection time.



③町指定のごみ袋を使用する

可燃、プラスチック製容器包装、金属、埋立ごみは、町指定袋へ入れてください。袋の口はしっかりと結び、中身が飛び出さないようにしましょう。

Make sure that you are using Yamanouchi's official garbage bags.
Please tie your garbage bags securely to prevent the contents from spilling out.



④分別区分を守りましょう

決められた分別区分が守られていないごみ、異物が混入しているごみは収集しません。収集日カレンダーまたは町HPで分別区分を確認しましょう。

Separate your garbage in advance.
We will not collect garbage that has not been sorted properly.

問 住民税務課住民環境係(滝沢・山上) ☎33-3118



ごみの詳しい
分別と収集



How to sort
your garbage

(English)



地域福祉センター停電のお知らせ

地域福祉センターでは、電気設備工事のため、下記の期間中は全館停電となります。



このため、地域福祉センターでの社会福祉協議会のデイサービスを含む全ての業務は休みとなり、電話が不通となるほか、FAXも受信できません。

皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

停電期間 11月22日(土)~11月24日(月・祝) 終日

問 健康福祉課介護支援係(地域包括支援センター)
(石川・大畠) ☎33-8411
山ノ内町社会福祉協議会(山口) ☎33-1105

「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！ 2,500円/月～

問 総務課総務係(田中・湯本) ☎33-3111



受講者募集 ハロートレーニング

コース	定員	訓練期間
電気設備技術科	15名	令和8年1月6日(火) ～ 令和8年6月26日(金)
ビル設備サービス科		
生産システムエンジニア科 (ビジネススキル講習付き)	20名	令和8年1月6日(火) ～ 令和8年7月24日(金)

場 所 ポリテクセンター長野

受講料 無料(テキスト代等 別途)

締切日 12月5日(金)

申込先 お近くのハローワーク(QRコード)

問 ポリテクセンター長野

☎026-243-7856



ハローワーク