



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7年12月10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/>

町制施行70周年記念 「山ノ内町70年の歩み」展



昭和30年4月1日、平穂町・穂波村・夜間瀬村が合併し、山ノ内町が誕生しました。今年は町制施行70周年という節目です。町誕生から今年に至る70年間の激動の時代を生き抜いてきた町・町民の姿を振り返る展示をします。「こんなことあったけな」「へえ、そんなことあったんだ」などと町の歴史に学び、未来を展望してみませんか。

期 間 12月4日(木)~令和8年1月20日(火)

会 場 文化センター1階ロビー(展示ケース内等)

展示品

- ・70年間の町の年表
- ・合併調印文書
- ・30、50、60周年記念誌
- ・「広報やまのうち」(創刊は昭和44年)
※文字だけ→写真登場→カラー化の変遷
- ・長野オリンピック・パラリンピック資料 など

初公開！

☎生涯学習課文化創造推進係(畔上・山本) ☎38-0373

山ノ内町公式LINE

町の防災情報、各種お知らせはこちらで！

LINE ID : @town.yamanouchi

☎総務課総務係(櫻井・湯本) ☎33-3111



友だち追加

📖 次回の広報伝言板は「広報やまのうち」と合冊となります。

山ノ内町国民健康保険運営協議会 を開催します

町の国民健康保険に関係する事項を審議する山ノ内町国民健康保険運営協議会を、下記のとおり公開により開催します。



日 時 12月19日(金) 13時30分から

場 所 役場保健センター2階

傍聴定員 10名(先着順)

☎健康福祉課医療保険係(成澤・宮川) ☎33-3116

各種健(検)診申込(調査)書 提出のお願い

11月にお配りしました健診・がん検診の申込書は、受ける方も受けない方も提出が必要です。



提出方法 直接持参またはFAX・郵送いずれか

提出期限 12月11日(木)

提出先 健康福祉課健康づくり支援係(⑥番窓口)

※申込書の提出がない場合、町の健診・がん検診は受けられません。お忘れのないよう、ご協力をお願いします。

☎健康福祉課健康づくり支援係(山本・堀米)

☎33-3116 FAX33-1109

参加者募集

健康づくり講演会

すぐに運動を始めたい楽しいお話です。

<テーマ>

健康に必要な運動習慣とは

<講 師>

株式会社BCF代表取締役
せき けんいち

関 賢一 氏

(やまのうちスポーツクラブ副理事長)

★参加者向けに各種測定会を実施
します！！ 詳細はこちら→



日 時 令和8年1月21日(水)

受付13:00~ 講演14:00~

会 場 文化センター3階ホール

対 象 者 町民の方

そ の 他 参加費無料・要申込

申込方法 申込フォームをご利用ください。フォームをご利用いただけない方は下記担当までお電話にてお申し込みください。

☎健康福祉課健康づくり支援係

(桜沢・堀米) ☎33-3116



講演会お申込み

带状疱疹ワクチン接種の 費用助成について

带状疱疹ワクチン接種に対して費用の一部補助が受けられます。

対象 年度末(令和8年3月31日時点)での年齢
65,70,75,80,85,90,95,100歳以上
※対象となるのは生涯で1度きりです。5年
後に再度対象になることはありません。

接種期限 令和8年3月31日まで

不活化ワクチン(シングリックス)を希望される場合

2回の接種が必要です。1回目の接種から2回目の接種完了までおおよそ2ヶ月かかります。そのため遅くとも1月中旬に1回目の接種をしていないと、2回目は全額自費となります。早めの接種をお願いします。

詳しくは町ホームページをご確認ください。

健康福祉課健康づくり支援係
(山本・堀米) ☎33-3116



带状疱疹ワクチン
接種について

健康ポイントと「利用券」の交換は お済みですか？

令和7年度に受けた健診や人間ドック、がん検診などで、1件につき5~50ポイントが健康ポイントカードに貯まります。ポイントが100ポイント以上になると、道の駅や飲食店、町の健診・がん検診で使える「利用券」と交換できます。交換していただいた方の中から、抽選で30名様に3,000円相当のプレゼントも当たります。



交換期限 令和8年1月30日(金)

ポイントを付ける際は、受診結果などが分かるものを下記までお持ちください。

※2月・3月に受診予定の方は、予約が分かる書類をご持参ください。



健康ポイント事業

健康福祉課健康づくり支援係(山本・堀米) ☎33-3116

残さず食べよう！30・10運動

長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」の一環として、特に宴会料理の食べ残しを出さない呼び掛けを行う、「残さず食べよう！30・10運動 宴会たべきりキャンペーン」を実施しています。

食べ残しが多いといわれている「宴会の料理」。12月から1月は、忘年会や新年会など特に宴会の席が増える時期です。誰でもできるごみ減量の取り組みのひとつが食べ残しをしないこと。食べ残しを減らすために、「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席でお料理を楽しみ、「たべきり」で気持ちのいい宴会にしましょう。

☆飲食店、宿泊施設、食料品販売関連事業者の皆様へ☆

「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店に登録しませんか？

食品ロス削減のための取組を行ってくださるお店を、県が協力店として登録しています。宴会で食べ残しをしないよう呼びかけていただく30・10運動も取組の一つになります。登録いただきますと、長野県魅力発信ブログ「えこすた(EcoStyle)信州!」に情報を掲載させていただきます。

詳細は、長野県HP(「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店)でご覧いただけます。



協力店募集

長野県環境部資源循環推進課 ☎026-235-7181

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 —



困難な問題を抱える女性のための相談・支援

女性相談支援センター 短縮ダイヤル#8778(話そう悩み)

美しい自然を守るため
ゴミ出しルールは守りましょう！



「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



申込方法、料金等については町ホームページ(QRコード)をご覧ください。下記までお問い合わせください。

総務課総務係(田中・湯本) ☎33-3111



有料広告申込



「1のつく日*」は歩きましょう

* 1日、11日、21日、31日



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！

子育て支援 山ノ内町ファミリー・サポート・センター

依頼会員募集中！



申込方法、料金等については町ホームページ(QRコード)をご覧ください。下記までお問い合わせください。

こども未来課保育・幼児教育係
(高木・関) ☎33-1102



山ノ内町ファミリー・
サポート・センター

伐採木をご利用ください

町の事業で発生した伐採木を提供します。申し込み不要で、どなたでもご自由にお持ちいただけます。職員の立会はありませんので、ご希望の方は注意事項をよくご確認くださいご利用ください。

期 間 12月中 随時

場 所 夜間瀬川左岸側 戸狩ドッグラン下

注意事項

- ・営利又は他人への転売等を目的にしたものはお断りします。
- ・数量に限りがあります。なくなり次第終了とさせていただきますので、あらかじめご了承ください。
- ・薬剤処理等は行っておりません。害虫等が発生しても責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・伐採木は幹や細かい枝などサイズは様々です。大きいものは切断を行わないと運搬が難しいものもあります。木の種類も様々ですので各自ご確認ください。
- ・一輪車、軍手、のこぎり、チェーンソーなどの作業用品(防護具等含む)は各自でご用意いただき、作業や積込、運搬も各自で行っていただきます。怪我等に十分注意して作業を行ってください。
- ・積込、運搬等に当たっての怪我や事故等の一切の責任は負いかねますのであらかじめご了承ください。
- ・運搬車両の積載可能容量の規定を厳守してください。
- ・多くの方々に利用していただきたいため、節度ある量でよろしくお願いします。

㊟建設水道課景観維持係(関・田中) ☎33-3114

警戒

ニセ警察詐欺

電話で警察官を名乗り、メッセージアプリやビデオ通話などへ誘導し、ニセの警察手帳や逮捕状を見せた上で、【潔白の証明】や【口座の調査】など資金捜査の名目で指定口座へ送金させお金をだまし取る手口が増加しています。犯人と話さない対策として、下記の手段があります。「自分は大丈夫」ではなく、誰もが被害に遭う可能性があることを認識し、日ごろからの防犯意識を高めましょう！

携帯電話対策

全国防犯協会連合会が推奨する迷惑電話防止アプリを利用し、携帯電話のセキュリティを強化

全国防犯協会連合会の優良防犯電話推奨品はこちら →



固定電話対策

国際電話不取扱センターに申請を行い、無償で国際電話からの着信を拒否

国際電話不取扱センターはこちら →



国際電話不取扱センター

電話番号0120-210-364(通話料無料)

取扱時間 オペレーター 平日9:00~17:00

自動音声案内 平日・土日祝24時間

㊟山ノ内町防犯協会 ☎33-3115

お得な農業者年金に加入しませんか

農業者年金は、農業者の老後生活の安定と福祉の向上を目的とした制度です。

自ら積み立てた保険料とその運用益により将来受け取る年金額が決まる積立方式・確定拠出型で、少子高齢化時代に左右されることはありません。



この有益な制度を「知らなかった!」ということがないように、毎年この時期に地区の農業委員がご説明にお伺いしております。

税制面や年金の運用など多くのメリットがありますので、国民年金だけでは不安な方、少しでも関心のある方はお近くの農業委員(農地利用最適化推進委員)、JAまたは町までお問合せください。

農業者年金の加入要件

1. 年間60日以上農業に従事する方
2. 20歳以上60歳未満の方 ※60歳以上65歳未満の国民年金の任意加入者も加入できます。
3. 国民年金の第1号被保険者の方(国民年金の保険料納付免除者は除く) ※農業者年金に加入した場合、国民年金の付加保険料の納付が必要となります。

農業者年金のメリット

1. 少子高齢化時代に強い積立方式・確定拠出型の年金です。
2. 保険料は自由に決められます。(月額2万円から6万7千円) ※35歳未満で一定の要件を満たす方は月額1万円から加入できます。
3. 支払った保険料は全額、社会保険料控除の対象になります。(税制面の優遇措置)
4. 65歳以上75歳未満の間で、農業者老齢年金の受給開始時期をご自身で選択できます。
5. 終身年金(生涯年金を受け取ることができます。)であり、80歳前に亡くなられた場合は、遺族に死亡一時金があります。
6. 資産運用がマイナスになった場合でも、マイナス相当額を補填する仕組み(付利準備金)があります。 ※平均運用利回りは2.89%(複利)です。例えば100万円が2.89%で運用された場合28,900円の付利額がつくので定期貯金よりもお得です。

㊟農業委員会事務局農林振興課農業振興係(濱田・坂口) ☎33-3112

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



こどもアートパーク 日程変更について

下記の講座は、美術館の都合により**中止**となります。

12月6日(土)	「星のコスターを作ってみよう」
R8.1月31日(土)	「木の切れはしで自由に作ってみよう」

下記の講座は、**日時が変更**となります。

R8.2月22日(日)	「紙で恐竜を作ろう」
-------------	------------



R8.1月10日(土)	「紙で恐竜を作ろう」
-------------	------------

■紙で恐竜を作ろう

新聞紙と段ボールを使って恐竜を作ります。奮ってご参加ください。

日 時 令和8年1月10日(土)
13:00~15:00

定 員 10名

申込み 事前申込み

参加費 入館料(小中学生300円)のみで、町内小中学生はロマンパス(児童または生徒とその同伴者1名は無料)の使用が可能です。
申し込み及び詳細については、下記までお問い合わせください。



☎志賀高原ロマン美術館(高相・滝澤) ☎33-8855

募集 12月のスマホ教室について

山ノ内町主催の初心者向けのスマホ(スマートフォン)教室(無料)を開催します。スマホを持っていない方、使い方がよくわからない方など、お気軽にご参加ください。



開催日	時間	講義内容	定員	講師 ^{*1}
12月24日 (水)	10:30~ 11:30	はじめてのスマホ ^{*2}	15名	au
	14:30~ 15:30	インターネット検索の使い方		

^{*1} 講師は通信会社のスタッフが務めます。お持ちの携帯電話、スマホの通信会社に関わらず受講できます。

^{*2} 電源の入れ方、画面操作、電話の仕方、文字入力の仕方などを学びます。

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 各講義の開催日の前日まで

そ の 他 ・教室で使用するスマホは貸出しできます。スマホをお持ちの方は、ご持参ください。
・スマホなどの販売、契約に関する行為は行いません。

☎未来創造課地域創造係(西澤・山崎) ☎33-3113

中高医師会休日診療所 事務員募集について

勤務場所 中高医師会休日診療所
中野市西一丁目1番7号(中野保健センター内)

就 業 日 日曜・祝日・年末年始(12/31~1/3)
※3~4名でローテーションするため、
月1~3回の勤務

就業時間 8:30~17:15
(休憩時間90分 12:00~13:30)

業務内容 事前準備・保険証・受給者証の確認・問診表の配布・カルテ作成・診療費計算・処方箋発行・金銭授受・領収書発行・後片付け 等

賃 金 時給1,400円(年末年始は50%増し)

応募条件 医療事務の経験

募集人数 2名(年齢不問)

就業時期 令和8年3月から
(3月中は主に引き継ぎ・研修)

☎一般財団法人中高医師会(北澤) ☎0269-26-2337

ハロートレーニング受講者募集

コース	定員	訓練期間
CADものづくりサポート科	15名	R8年2月3日(火) ~
生産システムエンジニア科 [*]	数名	R8年7月24日(金)

^{*} 募集を行わないこともあります。

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 令和8年1月9日(金)

申込先 お近くのハローワーク(QRコード)

☎ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856



ハローワーク

楽ちんバス・チョイソコやまのうち 年始の運休についてのお知らせ

運転手の負担軽減を図るため、楽ちんバス・チョイソコやまのうちは右記日程で運休します。楽ちんバスについては、南部ルート・西北部ルートともに終日運休となりますので、ご注意ください。

なお、チョイソコやまのうちのコールセンターはご利用できます。(電話受付9:00~17:00)

☎未来創造課地域創造係(宮崎・樋口) ☎33-3113

運休日

令和8年

1月1日(木・祝)



町内~中野市運行中!

1乗車一人 町内100円 中野500円

☎未来創造課地域創造係(樋口智・樋口淳) ☎33-3113

やまのうちスポーツクラブ Instagramアカウント

日々の教室活動配信!

気になる教室をチェック!

ぜひフォローをお待ちしております!

