



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8年8月25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/>

参加者募集 骨粗しょう症予防教室

最近話題の“骨粗しょう症”。

転倒による骨折は、要介護状態につながるおそれがあります。予防には、骨を丈夫に保つことと、骨を支える筋肉を鍛えることが大切です。健康運動指導士による講義と運動実技で、筋力と骨密度を維持できる運動や日常生活での工夫について楽しく学びましょう！腰や膝が痛い方も参加可能です♪

希望者*には当日骨密度測定を行います。

*8月4日、5日に開催された骨密度測定参加者および骨粗しょう症治療中の方は除きます。

日 時 9月10日(木) 13:30~15:30

場 所 文化センター 3階ホール

内 容 講義・実技

「今日からできる！

転ばない・寝たきりにならない生活習慣」

講 師 健康運動支援研究所 諏訪 直人先生

持ち物 動ける服装、タオル、飲料水

参加費 無料

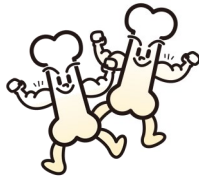
対象者 町内にお住まいの71歳以上の方

申込み 8月31日(月)までに下記いずれかの方法でお申し込みください。

①フォーム(右記QRコード)

②電話(下記担当まで)

※定員に達し次第終了



☎健康福祉課健康づくり支援係(深海・堀米) ☎33-3116

参加者募集 町民登山を開催します

東御市湯ノ丸高原にあります湯の丸山山頂(南峰)への登山を行います。

紅葉の中、上信越国立公園に属する湯の丸山に登山へ行ってみませんか。

皆さまのご参加をお待ちしております。

日 時 10月12日(月・祝)

文化センター前 8時出発

※雨天の場合は中止となります。

行 先 東御市湯の丸高原湯の丸山南峰

(標高2,101m片道約2.6km)

定 員 先着20名 ※定員となり次第締め切り

参加資格 中学生以上(中学生は保護者同伴)

参加費 700円(予定)

申し込み 9月30日(水)まで

※下記担当まで電話でご連絡ください。

そ の 他 山頂までの最後の登りは平均斜度が約34%

(高低差240m、距離0.7km)

に達する急な坂となります。参

加にあたってはトレッキング

シューズ(登山靴)をご準備く

ださい。



☎中央公民館(梨本・宮崎) ☎33-1120 FAX33-8338

町民限定！ 志賀高原
シーズンパスの販売について

2026-2027志賀高原シーズンパスの販売が始まります！ ぜひお申込みください！

利用期間 12月1日(火)~令和9年5月5日(水)

申込期間 11月1日(日)~12月22日(火)

販売価格 1人 60,000円

購入条件

- ・令和8年9月1日時点で山ノ内町に住民登録があり継続して住民登録されていること
- ・シーズンパス有効期間中に山ノ内町外へ転出した場合は、山ノ内町役場経済振興課にシーズンパスを返却することに同意いただけること(転出確認後、シーズンパスを無効処理させていただきます。)

※申込方法等詳しい情報はチラシ(右記QRコード)または志賀高原公式サイトをご覧ください。



☎一般社団法人志賀高原索道協会 ☎34-2588

経済振興課経済振興係(秋元・小林)☎33-1107

屋外広告物の安全点検を
お願いします

9月1日(火)~10日(木)は、屋外広告物の適正な表示と良好な景観形成を目指す屋外広告物適正化旬間です。

全国的に、適切な管理がされていない屋外広告物の落下等による重大な事故が発生していることから、長野県屋外広告物条例では「定期的な点検」が義務付けられています。

屋外広告物を表示、設置、又は管理する方は、日常の補修その他の管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下等の恐れが生じないよう3年以内ごとに点検を行ってください。

詳しい制度の内容、点検記録の様式は、長野県のホームページをご覧ください。

☎建設水道課景観維持係(黒岩・富岡)

☎33-3114



全国一斉 「こどもの人権相談」強化週間

8月28日(金)から9月3日(木)は、全国一斉「こどもの人権相談」強化週間です。

強化週間中は、通常の時間帯を延長して、学校における「いじめ」や家庭内における虐待など、こどもをめぐる様々な相談を受け付けております。

●こどもの人権110番

電話番号 0120-007-110(全国共通・無料)

受付時間 8:30~19:00(土・日曜日は10:00~17:00)

※通常時は平日8:30~17:15

●面談での相談所

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を開設します。

相談は無料で、秘密は厳守されます。

日 時 9月1日(火) 9:00~12:00

場 所 長野地方務局飯山支局

☎長野地方務局飯山支局 ☎0269-62-2302

9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
9月10日(木)	9:00 ~ 12:00*	文化センター
9月29日(火)		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係(大塚・堀内) ☎38-0373

🎁 楓の湯 お誕生日利用無料特典あります
※当日、生年月日を証明する書類をお持ちください

参加者募集

健康づくり講演会

今から始める健康づくりのコツ

<テーマ>

知って得する！糖尿病予防

<講師>

かめやま医院

かめやま まさあき

亀山 正明 先生

★希望者に、簡易血糖測定、血圧測定、体組成測定等を実施します！！

健康相談を希望の方は、健康診断などの検査データをご持参ください。

血糖値が高いと
どうして
よくないの？

血糖値が高いと
体内は
どんな状態？



日 時 9月28日(月)

受付12:45~ 講演13:30~

会 場 文化センター3階ホール

対 象 者 町民の方

そ の 他 ・事前予約は不要

・参加費無料

※講演に関する詳細はこちらから →

☎健康福祉課健康づくり支援係
(大原・柳沢) ☎33-3116



広報やまのうち 有料広告募集中

媒体	種類	サイズ	料金(月額)	
			町内の方	町外の方
広報やまのうち	1号広告	縦4.6cm × 横8.3cm	2,500円	5,000円
	2号広告	縦4.6cm × 横17.3cm	5,000円	10,000円
	3号広告	縦9.8cm × 横8.3cm	5,000円	10,000円
	4号広告	縦9.8cm × 横17.3cm	7,500円	15,000円
町ホームページ	バナー広告	縦49px × 横200px	5,000円	10,000円



詳しくは、町ホームページをご覧ください。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

不動産鑑定士無料相談会のご案内

不動産評価等に関する無料相談会を開催いたしますので、お気軽にお出かけください。ご相談内容につきましては、秘密を厳守しますのでご安心ください。

開催地	日時	会場
須坂市	10月1日(木) 10:00~16:00	須坂市役所 3階301会議室
長野市	10月5日(月) 10:00~16:00	長野市役所 第1庁舎5階151会議室

相談会内容

- ・不動産評価に関するご相談(例えば、売買、交換、相続、賃貸借等)について、不動産鑑定士がお答えいたします。
- ・住宅地図(場所がわかる資料)、登記事項証明書(土地・建物の面積等がわかる資料)、固定資産税評価証明等をご持参いただくとの確かな回答につながりますので、ご協力をお願いします。

※予約不要です。直接会場にお越しください。

☎一般社団法人長野県不動産鑑定士協会
☎026-225-5228

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 ☎ # 7119 こども ☎ # 8000(概ね15歳未満)
受付時間 平日 19時~翌8時 土日祝・年末年始 8時~翌8時

— 緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください —

通学定期券購入補助の申請は



スマホ申請
が便利です!



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。ただか、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



山ノ内町の情報をいち早くお届けしています

山ノ内町公式LINE

町の防災情報、各種お知らせはこちらで! 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

☎総務課総務係(田中・湯本) ☎33-3111

山ノ内町物価高騰対策商品券 利用期限が迫っています

利用期限 令和8年8月31日(月)

期限を過ぎた券は無効となりますので期限内にご利用ください。

まだ受け取られていない方は、山ノ内町商工会へお問い合わせの上お受け取りください。

☎経済振興課経済振興係(秋元・小林) ☎33-1107
山ノ内町商工会 ☎33-5666

志賀高原ロマン美術館展覧会 (町民ご招待券付き)

— 2026年度秋季企画展 —

INTERSECTION

～表現の現在地、境界の交差点～

今回の企画展では、インスタレーション、オブジェ、写真、グラフィック、ランドアート、絵画、それぞれの表現的手法を通して『境界』を表現する4人の作家の作品を展示します。

美術館が、作家、作品、鑑賞者、それぞれの境界が交わる空間「INTERSECTION(交差点)」になります。

ぜひお越しください。

会期 9月12日(土)~12月13日(日)

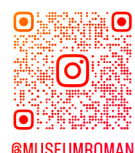
作家 ナカイ・レイミー
サム・ブリチャード
みやさかりょうさく
宮坂 了作
さとう まさこ
佐藤 雅子

休館日 毎週木曜日

時間 9:00~17:00(最終入館16:30)

※作家によるギャラリートーク、ワークショップを予定しておりますが、詳細はホームページ等でお知らせします。

☎志賀高原ロマン美術館(大井・高相) ☎33-8855



@MUSEUMROMAN

志賀高原ロマン美術館 2026年度秋季企画展

山ノ内町民 ご招待券

地区名 _____ 大人 _____ 人 / 小・中学生 _____ 人

この線に沿って切り取りお持ちいただくと2名無料で入館できます。



有効期限 令和8年12月13日(日)

山ノ内町立志賀高原ロマン美術館 ☎33-8855

<切り取り線>

町コミュニティバス「楽ちんバス」の運行ルート・運行時間が変わります

10月1日からの楽ちんバス運行体制について、運行ルート・運行時間の一部変更についてお知らせします。
この変更については、中野市・山ノ内町地域公共交通対策協議会(8月開催予定)で協議・決定となります。

変更点

① 「西南部ルート」を新設します

南部地区にお住まいの方の移動手段として、以下のルートで運行します。

【朝便】 夜間瀬駅(発) → 戸狩地区 → 湯田中駅(着)

【夜便】 夜間瀬駅(発) → 戸狩地区 → 菅(着)

② 西北部ルートのダイヤが変わります

西南部ルート新設に伴い、裏落合発の出発時間が5分早まります。

新ルートおよびダイヤについて

楽ちんバス西南部ルート(新設)

楽ちんバス バス停		朝便	夜便
長野電鉄線(接続) 夜間瀬駅 着		6:31	18:50
楽 ち ん バ ス	夜間瀬駅 発	6:56	18:58
	原	7:01	19:03
	戸 狩	7:02	19:05
	箱 山 入 口	7:03	19:06
	佐 野 入 口	7:05	19:08
	穂 波 農 協	↓	19:09
	寒 沢 入 口		19:09
	寒 沢		19:10
	桜 橋		19:11
	菅		19:12
湯田中駅 着		7:10	回送
長野電鉄線(接続) 湯田中駅 発		7:15	—

楽ちんバス西北部ルート(運行時間変更)

楽ちんバス バス停	現在	変更後 10/1~
裏 落 合 発	6:33	6:28
表 落 合	6:34	6:29
落 合 宮 前	6:35	6:30
下 須 賀 川	6:36	6:31
高井富士スキー場入口	6:37	6:32
土 橋	6:38	6:33
土 橋 中	6:39	6:34
土 橋 宮 下	6:40	6:35
中 須 賀 川	6:42	6:37
中 須 宮 上	6:43	6:38
乗 廻 集 会 場	6:45	6:40
乗 廻 入 口	6:46	6:41
苗 間	6:48	6:43
赤 坂	6:50	6:45
どんぐりの森公園	6:51	6:46
夜間瀬スキー場	6:52	6:47
前 坂 上	6:52	6:47
前 坂 入 口	6:54	6:49
横 倉 上	6:55	6:50
横 倉	6:56	6:51
横 倉 入 口	6:56	6:51
JA夜間瀬支所	6:58	6:53
夜間瀬駅 着	7:01	6:56
長野電鉄線(接続) 信州中野駅方面	7:21	7:21
長電バス上林線(接続) 信州中野駅方面	7:13	7:13

詳細については、町のホームページ(下記QRコード)をご覧ください。

