広報 やまのうち

No.685
2026. 10



今月の記事

▶特集
「町制施行 70 周年記念
シンボルマーク・キャッチフレーズ決定」
▶広報伝言板
▶議会だより

湯けむり ぬくもり 山ノ内

町LINE
友だち追加

町の観光情報

題字●蟻川浩雄　書（永世名誉町民）

しろくま つうしん

しろくま町長（ちょう）

第39号



暑かった夏もようやく終わり、読書の秋、食欲の秋。そして、なんとなく眠くなる秋。そろそろ冬眠の準備を…って、しろくまは冬眠しません。

10年に一度？

さて、この夏も全国各地で台風や大雨による災害のニュースを目にすることが多くありました。「10年に一度」「100年に一度」といった大雨の表現を聞く機会も増え、これまでの経験だけでは想像できないような雨が降る時代になってきたように感じます。

町としても、「災害が起きないための備え」と「万が一起きたとき、すぐに動ける体制」の両方をしっかりつくっていかなければならないと思っています。

実は町民の皆さんにもあまり知られていないと思いますが、山ノ内町には「落合地すべり」という非常に大きな地すべり地帯があります。

場所は地獄谷野猿公苑からさらに横湯川を上流へ入った山の中。長さ約2・5キロ、幅約1・3キロ、面積約292ヘクタールという、県内最大規模の地すべり地帯です。

ここでは長野県と国の事業として、地下水を抜くための「集水井（しゅうすいせい）」という大きな井戸のような施設や排水トンネルなどが整備されています。地すべりは地下に水がたまることで動きやすくなるため、水を逃がして動きを抑えているのです。こうした防災事業によって私たちの暮らしが守られていることも、ぜひ知っていただければと思います。

今年は顕著なエルニーニョ現象も発生しており、この先の天候がどうなるのかも気になるところです。「今まで大丈夫だったから大丈夫」ではなく、想定を一段上げて備えることが必要な時代なのだと思います。

祝100歳

先日、今年度100歳を迎えられる皆さんのお祝いに伺いました。山ノ内町で100歳を迎えられる方は16名。そのうち何名かのお宅を訪問し、町と内閣総理大臣からのお祝いをお届けしました。

中には、ジャケットを着て外で待っていてくださった方も。歩く姿もしっかりしていて、お話もお元気。「本当に100歳？」と思うほどでした。しかも、湯田中駅前で外国人観光客に英語で話しかけることもあるそうです。

そしてもうお一人、驚いたのが山ノ内町名誉町民であり、元IOC副会長の猪谷千春（いがやちはる）さんです。野沢温泉で開催されたFISのジュニア大会主催者会議でお会いしました。95歳になられるとのことですが、お一人で新幹線に乗って来られ、会議では英語で挨拶。世界各国から集まった皆さんと普通に交流し、帰りも一人で新幹線に乗って帰られました。

100歳になっても元気な方、95歳でも世界を舞台に活動される方。「一体、どうしたらこんなに元気でいられるんだろう？」と思います。食べ物なのか、運動なのか、生活習慣なのか。それとも、いつまでも人と関わり、生きがいや好奇心を持ち続けることなのか。きっと一つではないのでしょう。

改めて、何をするにも健康であることが一番大切だなと思いました。今さらではありますが、僕も定期的にジムに通って体を動かすことにしました。いつまで続くかは…またご報告します。

AIの進化

最近もう一つ驚いているのが、AIの進化です。

僕は仕事の中で少しずつ使っています。数カ月前にできなかったことが、できるようになっており、仕事のサポート役として助かっているシーンも多いです。進化のスピードには驚かされます。

皆さんは普段、AIを使っていますか？若い人はAIに人生相談をしているようですね。災害への備えも、健康も、AIも。世の中はどんどん変わり、時代は進んでいます。変化を怖がるだけでなく、知ること、備えること、そして上手に付き合うこと。そんなことを考える、今年の秋です。



◀100歳長寿の東（ひがし）宣雄（のぶお）氏（左）

日本大会の舞台へ！ 輝く地元のチャレンジャー

外見だけでなく内面の美も競う「ビューティー・ジャパン」予選大会がこのほど塩尻市で開催されました。全国26エリアで開催され、県内21人の出場者の中からグランドファイナリストに選ばれ、11月12日に横浜市で日本大会に臨む中野市在住で山ノ内町北部地区出身の畔上薫（あぜがみかおる）さんが、このほど町長を表敬訪問しました。

歓談では大会への意気込みを語り、町長からも温かいエールが送られました。地元ゆかりのチャレンジャーが全国の舞台へ羽ばたきます。町一丸となって応援しましょう！



◀表敬訪問された畔上氏（左）

国民年金の「育児免除制度」が10月から始まりました

１歳未満のお子さんを育てている、「国民年金１号被保険者」の実父母・養父母の方で、次の要件を満たす方は、令和８年10月１日以降、年金保険料の育児免除申請ができます。

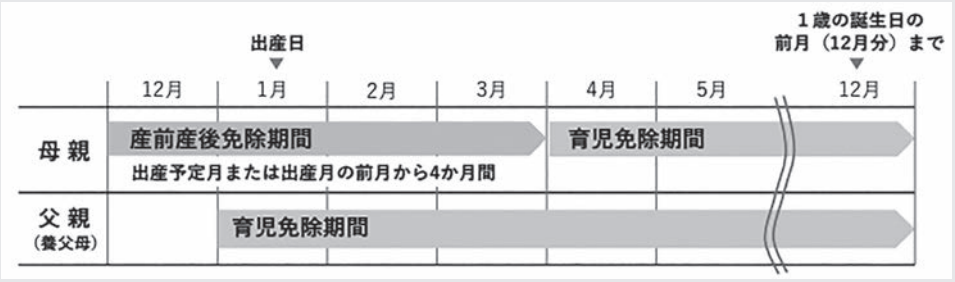
●要件
・お子さんと親子関係が継続していること
・お子さんと同一住所であること
・所得要件はありません

●メリット
・育児免除期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。
・保険料が納付済、免除期間でも、届出すれば育児免除期間として扱われます。納付済保険料は、充当または還付されます。

●育児免除期間
・実母：産前産後免除期間と合わせて最大13ヶ月
・父／養父母：お子さんを養育することになった月から、１歳の誕生日の前月まで（最大12ヶ月）

（例）令和８年10月より前から養育中で、10月１日時点で１歳未満のお子さんがいる方も対象
・実母：産前産後免除期間の後、令和８年10月から１歳の誕生日の前月までの期間
・父／養父母：令和８年10月から、１歳の誕生日の前月までの期間

＜育児免除イメージ図＞



詳細はこちらから
（日本年金機構ホームページ）
https://www.nenkin.go.jp

㊐住民税務課　住民窓口係　☎33-3118

かめやま医院 新規開院
Kameyama Clinic
糖尿病専門医・消化器病専門医
診療科目　内科疾患　糖尿病・代謝・内分泌内科　消化器内科
診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	休	休
14:00～17:00	○	○	○	○	休	休

休診日：金　土曜日　日曜日　祝日



〒381-0402　山ノ内町佐野704-4　南小学校そば
TEL　0269-38-0221　FAX　0269-38-0236
院長　亀山 正明
広告

山ノ内町制施行70周年記念
シンボルマーク・キャッチフレーズを決定

山ノ内町は、令和７年に町制施行70周年を迎えましたが、この記念となる節目を祝うとともに今後の事業や各種広報活動において町の魅力を広く発信するための「シンボルマーク」および「キャッチフレーズ」を一般公募しました。

このたび、厳正なる選考の結果、最優秀賞をはじめとする各受賞作品を決定しました。

平澤町長のコメント



全国の「山ノ内町ラブ」の皆さまから、たくさんのご応募いただき、心より感謝申し上げます。今回ご協力いただいた篠塚さんは、1998年長野冬季五輪のエンブレムにも携われた方。五輪会場となった山ノ内町との不思議なご縁を感じます。

このシンボルマークを、次の世代へ、そして次の100年へ、豊かな山ノ内町をつないでいく象徴として、大切に活用していきます。

シンボルマーク



【考案者】金田 昌裕様（大阪府守口市）

【コンセプト】

豊かな山々に抱かれた山ノ内町の歴史と魅力を描いたシンボルです。中央では、湯田中渋温泉郷の象徴である温泉に入るお猿さんが、特産である「りんご」と「70周年」の節目を背負い、未来へ向かって元気よく飛び出しています。

雪の結晶の中に描かれた「山」の字は、昭和の大合併で一つになった１町２村（平穏町・夜間瀬村・穂波村）の結びつきと誇りを象徴するもの。これまで歩んできた歴史を大切に重ね合わせ、これからも地域が１つとなって輝く未来を照らし続けていくという願いを託しています。

1998長野冬季オリンピックエンブレム考案者・篠塚正典（しのづかまさのり）氏によるリデザイン！

公募で選ばれた原案の持つ温かみやメッセージ性を生かし、長野冬季オリンピックエンブレムなどを制作されたデザイナー・篠塚正典氏によってより洗練されたデザインへと仕上げられました。（上記シンボルマーク）

キャッチフレーズ

「湯けむり ぬくもり 山ノ内」

【考案者】日比野 拓徳様（東京都日野市）

【コンセプト】

山ノ内町が誇る名湯の「湯けむり」と、地域に息づく人の温かさや心安らぐ「ぬくもり」を重ね合わせたフレーズです。

全ての言葉の語尾を「い」の母音で揃えることで（ゆけむ**り**・ぬくも**り**・やまのう**ち**）、心地よいリズム感と語感の良さを生み出し、子どもからお年寄りまで誰もが口ずさみやすく、深く耳に残る表現に仕上げています。

受賞者一覧

シンボルマーク

最優秀賞	金田 昌裕　様（大阪府守口市）
優秀賞	阿部 太郎　様（長野県中野市）
優秀賞	柴本 真央　様（東京都大田区）
佳作	天野 穂積　様（静岡県静岡市）
佳作	林 桃花　様（福岡県飯塚市）

キャッチフレーズ

最優秀賞	日比野 拓徳　様（東京都日野市）
優秀賞	峰木 一紀　様（東京都墨田区）
優秀賞	大窪 誠一郎　様（兵庫県神戸市）
佳作	宮下 正司　様（長野県駒ケ根市）
佳作	長谷部 凱祐　様（愛知県豊明市）

㊐総務課　総務係　☎33-3111

令和９年度

保育園入園申込受付

【来年度入園をご希望の保護者さまは、忘れずにお申し込みください】

○申 込 先　入園希望の保育園へお申込みください。

○申込方法　申込書類は 10 月 16 日（金）から各保育園およびこども未来課保育・幼児教育係（12 番窓口）で配布しております。

○そ の 他　年度途中に入園希望の方も今回お申込みください。年度途中の入園はご希望に添えない場合があります。
また、仕事などの理由で町外の保育園を希望される場合は、こども未来課保育・幼児教育係へご相談ください。



入園申込受付日程

入園受付	保育園名	受付時間
11 月２日（月）	志賀高原保育園	13：00 ～ 14：00
11 月４日（水）	かえで保育園	9：00 ～ 11：00
11 月５日（木）	ほなみ保育園	
11 月６日（金）	よませ保育園	
11 月９日（月）	すがかわ保育園	10：00 ～ 11：00



㊐こども未来課　保育・幼児教育係　☎ 33-1102

ゆめっこ通信 Vol.178



９月 16 日の運動会にはたくさんの皆さまにお越しいただき、賑やかに行うことができました。ちびっこレース、玉入れ、バーベキュー、パン取りの競技に参加し、お子さんの可愛い姿に癒されたり、大きな声で応援したり、笑顔いっぱいの楽しい一日となりました。



○ 12 月の予定

2日（水）	クリスマス会
10 日（木）	ぴよっこクラブ
16 日（水）	ワークショップ
18 日（金）	AI さんの親子ダンス
25 日（金）	たんじょう会

★マークのイベントは QR コードから予約をお願いします。

11 月の予定

日　時	内　容
５日（木） 集合９：45～	**ぴよっこクラブ 保健・栄養相談** 保健師・栄養士による身体測定・育児相談 持ち物：母子手帳・タオル・飲み物・こどもノート　など ★３日(火)までに予約をお願いします。
10 日（火） 10：00 ～ 11：00	**おもちゃの修理やさん** 大切にしているおもちゃが壊れて困ってはいませんか。 ※当日持ってこられない方は、事前に「ゆめっこ」でお預かりします。
11日（水） 10:30～	**子育て講座（絵本の読み聞かせ）** 親子でゆったりとお話しにふれあってみませんか。 蟻川図書館：高木千恵子さん ★10日(火)までに予約をお願いします。
13日（金） 10:30～	**ベビーヨガ** 首が座ってから12か月のお子さんが対象です。 持ち物：バスタオル・飲み物 ★12日(木)までに予約をお願いします。
18日（水） 10:30～	**クラッシックコンサート** ピアノ、バイオリン、声楽の３名の方による演奏を楽しみます。 ★17日(火)までに予約をお願いします。
20日（金） 10:30～	**11月生まれのたんじょう会** ★たんじょう児は18日(水)までに予約をお願いします。
27日（金） 10:30～	**ワークショップ** クリスマスの飾りを作ります。 ★26日(木)までに予約をお願いします。(限定10組)

㊐子育て支援センターゆめっこ　☎ 33-4778

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

桑山功
澁谷伸二郎
村山京
向井秀史
深堀兼史
田中等
塩井崇称
星野杏太
大舘雄祐
小田秀一郎
浅岡優索
新藤学
鈴木雅弘
鈴木美幸
鈴木康隆
川口幸平
高木のり子
鈴木晶子
宮本篤志
坪内敬満
成澤治子
唐澤祥嗣
高橋郁実
保坂正和
上村越子
柴田勝
長谷川武亮
濱西康伸
宮西英明
齋藤隆純
二田哲也
森本博美

秦明宏
木原一雄
柏木悟
松村徳秀
平沢直哉
菅井貴夫
坂上浩一
金井敏也
安藤信子
塩田敏之
赤塩稔
仲俣摩耶
高濵匠
釣井翔太
堀澤誠
遠藤仁
西崎萌
山内良兼
尾藤健介
綾野創
藤岡靖士
石村敏幸
高久真友
碇孝浩
佐々木修
渡辺尚徳
袴田一浩
加藤信男
御手洗伸太郎
黒松俊基
岡野弘
中西博英

佐藤浩
巽勝裕
桃尾孝史
高本慎一
松島真一
越川真貴
木下則彦
清瀬勝
伊藤謙一
堀江穣士
五ノ坪洋孝
神田三智弘
高橋玉実
塚越哲也
今里和樹
黒岩亮
呉仁介
矢原憲一
小林則之
菅正俊
鈴木將史
小林左枝
海野行宏
野田剛史
大場賢行
坂本大志郎
田口純也
別井一真
井上昌宏
三輪朋樹
佐藤雪
伊藤玲奈

堀内貞明
市川貢佑
堀美穂
石田太平
佐藤啓
岸孝治
神戸紗彩
工藤優
小野克昭
金井雅史
緑川真剛
田崎尚行
杉本雅行
國分亮介
松本国雄
松野多加文
山下哲明
阪本周一
座間和哉
藤島忍
澤叶
冨田久順
西村桂一
都築毅
山田琢三
木戸玲
大島勝彦
大野貴之
林雅子
吉田明夫
高澤七帆
阪本和俊

岡村正太
久保田和行
福島秀樹
吉田圭
大滝邦義
小泉正典
宮崎名津子
船越敬太
伊藤喜朗
縄田郁子
中島修
原田優樹
山本和代
島田久美
片山大介
伊藤奈美
敷村知昭
鴨志田博美
見持昌史
中島健蔵
中山雄平
垰本雄司
高柳彰郎
松浦幹佳
中川智博
福澤拓美
石田大介
渡邊堅司
松永雅人
星野誠
谷川晶樹
三谷原基

関亮介
宮坂やよい
宮原精一郎
武田弘幸
吉本香理
西畑賢一
木村京子
樺山友厚
梨本知伸
金古まり子
高木洋
青野肇
浦木和也
吉田浩士
岡本拓馬
瀬古浩之
石村正和
鈴木寿明
生田匡憲
桑子栄次
常田茂雄
高野恵美
杉田大樹
鶸田一博
石川貴士
小田吉哉
西山拓洋
松澤尚史
中村恵大
橋本康成
crescent 須藤
後藤新平

田角雅幸
本間貴士
水上賢太郎
三野春雄
山﨑ちず子
山﨑春男
木村雄太
山口貴史
増川隆志
増岡弘樹
久保田涼香
小見田昌
西本昇平
熊井智久
佐藤政雄

９月に寄附をいただいた方（敬称略）
1,118件総額　79,165,000円

了承をいただいた方のみ掲載しています。
大切に使わせていただきます。
ありがとうございました。

企業版ふるさと納税によるご支援ありがとうございます

【無臭元工業株式会社　様】
（本社所在地：東京都）

寄附品：携帯トイレ　400回分×２箱

用　途：ひとがつなぐ、魅力あふれる産業と交流の郷土（まちづくり）をつくる事業

【白馬ウォーター販売株式会社　様】
（本社所在地：松本市）

寄附品：ポータブル発電機、ポータブル電源　各１台

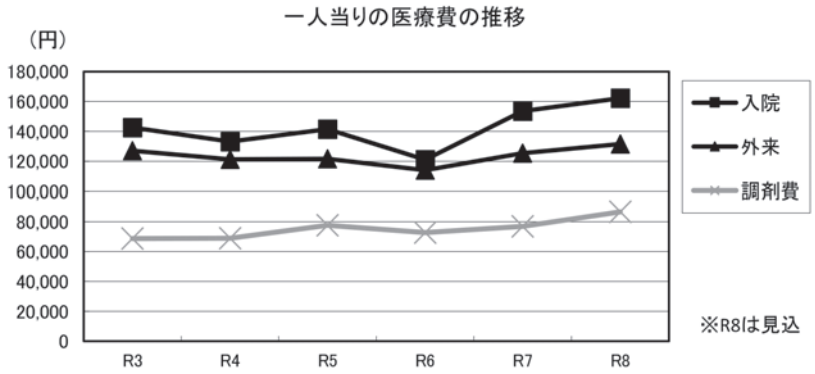
用　途：ひとがつなぐ、魅力あふれる産業と交流の郷土（まちづくり）をつくる事業

早期発見・早期治療、ジェネリック医療品の活用などで医療費の適正化を目指しましょう



令和７年度の町国保の医療費総額は、約 11 億 5 千万円（前年度比＋ 8.98%）、一人当たりも 389,763 円（前年度比＋ 13.37%）と増加しました。令和８年度は、半年経過した状況で、医療費全体で前年より増加しています。

被保険者数は減少傾向ですが、高齢化や医療の高度化に伴い、今後も医療費の増加が見込まれます。特定健診やがん検診を受け、早期発見・早期治療につなげましょう。



■ 医療費を節約する 5 つのポイント

① 同じ病気やけがで複数の病院にかからない
② 診療時間外や休日の受診は、なるべく避ける
③ 必要以上の薬をもらわず、正しく使用する
④ お薬手帳は１人１冊にまとめる
⑤ 年１回、特定健診等を受けて病気の重症化を防ぐ

■ジェネリック医薬品を上手に活用してみましょう

安全性や効き目は、新薬と同等である低価格なジェネリック医薬品を上手に活用すると、自己負担額の軽減になります（一部例外あり）。なお、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありませんので、医師や薬剤師とよく相談のうえ処方していただくことをお勧めします。

㊐健康福祉課医療保険係　☎ 0269-33-3116

歯科口腔健診を受けましょう
～後期高齢者歯科口腔健診～



長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を実施しています。

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。）を起こすことがあります。

お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

〇対象者

（１）昭和25年4月1日～昭和26年３月31日生まれの被保険者
（令和７年度に75歳の誕生日を迎えた方）
（２）昭和21年４月１日～昭和25年３月31日生まれの被保険者（令和７年度に76～79歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和７年度に歯科医療の受診がなかった方
（３）昭和20年４月１日～昭和21年３月31日生まれの被保険者
（令和７年度に80歳の誕生日を迎えた方）

※６月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付しています。

〇健康期間　令和８年12月30日（水）まで

〇健診費用　無料

※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

〇対象医療機関

県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）

〇予約方法

対象医療機関へ直接予約をお願いします。

〇受診時に必要なもの

・受診券（必ずお持ちください）
・資格確認書またはマイナ保険証（いずれか）
・お薬手帳（無い場合は不要です。）

㊐長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室　☎ 026-229-5320

祝
おめでとうございます
100歳



百年の歩みに「ありがとう」

今年度、町内で100歳を迎えられる方は16名です。町では9月15日の老人の日に合わせ、100歳を迎えられる皆さまへお祝い状や記念品をお届けし、長年にわたり歩んでこられた人生の節目をお祝いしました。また、希望のあった5名の方へは自宅を訪問し、町長より直接お祝いの言葉を伝えました。

これまでの長きにわたるご功績とご尽力に、改めて敬意を表するとともに、百歳を迎えられた皆さまのご長寿をお祝い申し上げます。これからもお元気で、笑顔あふれる毎日をお過ごしくださいますよう、心よりお祈りいたします。



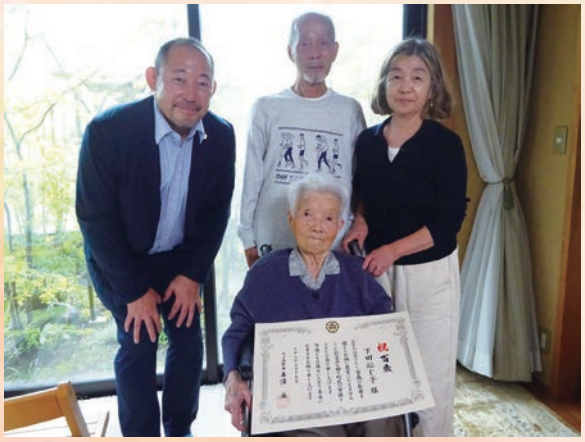
東（ひがし）　宣雄（のぶお）さん（脚気の湯）



柴草（しばくさ）　榮子（えいこ）さん（薬師）



下田（しもだ）　タマエさん（戸狩原）



下田（しもだ）　ふじ子（こ）さん（伊沢）



望月（もちづき）　小花（こはな）さん（宇木一）

令和8年度 渋地区火災対応訓練
湯の街・渋を火災から守り抜く!

歴史ある木造建築が立ち並ぶ渋地区。この美しい街並みと、背後に迫る豊かな山林を火災から守るため、令和8年9月15日（火）に「渋地区林野火災対応訓練」が実施されました。

訓練は「北側山林で発生した火災が、温泉街の建物へと延焼する危険が高まっている」という極めて緊迫した想定で行われました。渋地区（渋湯組・横湯組）といった地域の住民組織と山ノ内町消防団、山ノ内消防署が「連携・協力」した実践訓練が行われました。

参加機関：地区（渋湯組、横湯組）、長野都市ガス、山ノ内町消防団、山ノ内町、山ノ内消防署



和合会館に消防署が設置した、消防団及び地区役員との合同指揮本部
渋地区の住民と消防署・消防団が緊密に連携した訓練の様子。

訓練を終えて・・・

渋地区住民・消防団・消防署が一体となった今回の訓練は、消防署が事前作成した活動計画に即した活動を実戦的に検証、避難誘導体制や地区内の有効な自然水利の情報共有を大きく前進させる契機となりました。木造建築の情緒が香る渋温泉を守るためには、日頃からの備えと「共助」の絆が何よりの盾となります。訓練にご協力いただいた皆様に深く感謝するとともに、これからも手を取り合い、一歩一歩、災害に強い安心な街づくりを進めてまいります。



㊐山ノ内消防署　消防係　☎ 33-3119

町の文化財を訪れよう㉞

町有形民俗文化財

郷倉



指定日　昭和45年（1970）６月11日
所在地　夜間瀬本郷

夜間瀬本郷区の東町古墳群第1号墳の上に佇む「郷倉」は、昭和45年に町の有形民俗文化財に指定された貴重な歴史的建造物です。

郷倉は「社倉」や「義倉」とも呼ばれ、江戸時代に年貢米の一時保管や、凶作・飢饉などの災害に備えて穀物を蓄えるために設置された公共倉庫です。特に大飢餓が発生した天明・天保年間以降、幕府や諸大名が建設に力を入れるようになりました。

本郷の郷倉は天保年間の建築と伝えられ、横幅約3.6m・奥行約5.4mの土蔵造りで、火災に備えた瓦葺き屋根を有しています。奥には春日社が祀られていました。

明治以降の地租改正によって不要となり、全国的に解体が進んだため、長野県内でも現存するものは大変珍しく、貴重な存在となっています。この郷倉は地区の祭典用具等の保管場所として長年活用されてきましたが、現在は使われていません。

しかし、当時の歴史や先人の暮らしを今に伝える文化財として、大切に受け継がれています。

㊐生涯学習課　文化創造推進係　☎38-0373

押忍 リアムの国際交流道場

押忍!国際交流員のリアムです。

最近すっかり涼しくなり、毎日飲んでいるカフェラテもいつの間にかアイスからホットに変わりました。

山ノ内町に来て 2 か月が経ちましたが、やっとこの新しい環境にも仕事にも慣れてきた気がします。インフォーメーションセンターでの仕事は毎日覚えることが山積みですが、楽しく過ごさせてもらっています。

さて、先日大学時代を過ごした福岡へ行く機会があり、カフェ巡りやバー巡り、映画館などを満喫してきました。さらに、所属していた少林寺拳法部の夏合宿がちょうど行われていたので「ちょっと顔を出してみよう」と覗きに行ったのですが……気づけばガッツリ本気の練習に参加させられていました。かなり久しぶりで心配でしたが、意外と体が覚えていて上手くできました!

せっかくコラムの名前が「リアムの国際交流道場」なので、もう少し武道の話をさせてください。そもそも「少林寺拳法」とはなんだ、と思う方がいると思うので説明させてください!

ルーツは中国にありますが、日本人である開祖が中国の少林拳と、合気道や空手などの日本固有の技を組み合わせて創り上げられた武道です。比較的マイナーな武道ではありますが、実は世界 40 か国以上で稽古されているんですよ!投げ技や関節技、突きや蹴りも揃った、とてもバランスが良いファイティングスタイルなのが特徴です。興味が湧いた方は、ぜひ調べてみてくださいね!

それでは、今回のリアムの国際交流「道場」はここまで。次回も「道場」よろしくお願いします!



▲少林寺拳法を行うリアム

健康メモ

～季節の変わり目『寒暖差疲労』を知っていますか～

朝晩の冷え込みが一気に増し、昼間との温度差が 10℃以上になる日も珍しくありません。このところ体がだるい、重い、頭痛やめまい、肩や首が凝る、休んでもなかなか元気が出ないなんてことないでしょうか。もしかすると『寒暖差疲労』かもしれません。

急激な温度変化に体がうまく対応できず、自律神経が疲弊することで起こる症状群のことです。

なぜ 11 月に寒暖差疲労が増えるのか?

1 日中と朝晩の気温差が大きい。　2 暖房の使い始めによる乾燥。

3 衣服調整の難しさ。　4 季節の移行による生活リズムの乱れ。これらによって自律神経がストレスを受けやすく、リズムにも影響し寒暖差疲労を悪化させてしまいます。

【寒暖差疲労のセルフケア方法をご紹介します】

1 温度差をできるだけ小さくする…朝晩は首、手首、足首を冷やさないようにスカーフやレッグウォーマーを使用する。

2 毎日お風呂で " 自律神経をリセット "…ぬるめ (38℃～ 40℃) の湯に 10 ～ 15 分つかる。

3 朝に太陽光を浴びる…朝日を浴びることで、体内時計がリセットされ、交感神経への切り替えがスムーズになる。

4 首のまわりの筋肉をゆるめるストレッチ…「胸鎖乳突筋ストレッチ」と「肩甲骨寄せ運動」血流を促し、自律神経の中枢である頸部をリラックスさせます。

5 食事で温活…ショウガ、ネギ, ニンニク、カボチャなどの温性食材

鉄・マグネシウム・ビタミン B 群を含む食材 (赤身肉、玄米、ナッツ) これらは体温維持と神経機能をサポートします。

（参考）ウェザーニュース　季節の変わり目は要注意　寒暖差疲労を緩和・回復するための 3 つの方法

アイズトータルボディステーション「朝晩の寒暖差がつらい…」11 月に急増する寒暖差疲労の正体と今すぐできる対策法より

㊐健康福祉課　健康づくり支援係　☎ 33-3116

慌てて呼んだら高額請求!?
レスキューサービスの落とし穴

トイレの詰まり、水漏れ、害虫駆除、ロードサービス等、日常生活でのトラブルに事業者が対処する「暮らしのレスキューサービス」。 専門的な技術や知識がない消費者が困ったときの手助けとなる一方、料金や作業内容等で事業者とトラブルになったという相談が国民生活センターに寄せられています。

■相談事例

「料金390円から」と記載された事業者に修理を依頼したところ、「他の作業も必要」と追加作業を提案され、最終的に50万を超える請求を受けた。





鍵開けを依頼し、料金が高額だったため作業を断ったらキャンセル料を請求された。

修理等を急ぐあまり、契約内容や料金について十分な検討ができないまま契約してしまった結果、トラブルにつながってしまっているケースが少なくありません。

広告等の料金でどのような作業が可能なのか、状況によってはどの程度料金がかかる可能性があるのか等を事前に確認するようにしましょう。

ポイント１　広告の表示や電話で説明された料金を鵜呑みにしない

ポイント２　契約する場合は複数社から見積もりを取り、サービス内容や料金を十分に検討する

ポイント３　緊急を要するトラブルの発生に備え、事前に情報を収集しておく

㊐山ノ内町消費生活相談室　危機管理課　☎ 33-3115

地域おこし協力隊員
市川　仁　vol. 5

市川仁の全力疾走ダイアリー
～スポーツの力で笑顔をつなぐ！～



みなさん、はじめまして!このたび９月から地域おこし協力隊として、山ノ内町に着任いたしました、市川仁（いちかわじん）と申します。大阪府出身の 21 歳です。

私は小学３年生からサッカーに打ち込み、高校卒業後は「海外でチャレンジしたい」という思いからアメリカの２年制大学（コミュニティカレッジ）へサッカー留学を経験しました。アメリカでは、様々な国や文化を持つ仲間と生活し、サッカーで多くの人と交流しました。海外でのスポーツ文化や指導に触れる中で、スポーツが持つ「人と人をつなぎ、地域を明るくする力」を深く実感し、この山ノ内町で活かしたいと思い飛び込みました!

今後は、「スポーツ推進係」で、やまのうちスポーツクラブの運営スタッフを担当します。こどもたちと接することが好きで、サッカーはもちろん、体を動かすスポーツ全般が大好きです!やまのうちスポーツクラブの活動を通して、こどもから大人まで、運動の楽しさを伝えて心身ともに健やかに成長できる環境づくりに貢献できればと考えています。

これから地域のみなさんとの交流を大切にしながら、自分自身も楽しんで活動していきたいと思っています。若さと情熱を武器に、明るく元気に町を駆け巡ります!スポーツの力で笑顔を増やし、地域全体の活性化に貢献できるよう全力で取り組みますので、町で見かけましたらぜひお気軽にお声がけください。どうぞよろしくお願いいたします!



▲アメリカでサッカーをしていた時の僕です!

▶やまのうちスポーツクラブ
インスタグラムもご覧ください

119 NET119 緊急通報システム登録説明会のご案内

NET119 緊急通報システムは、聴覚や発話等に障害のある方のための緊急通報システムです。システムを利用するには事前登録が必要です。

下記日程にて、登録説明会を開催いたします。

すでにご登録みの方の操作確認のためのご参加もお待ちしています。



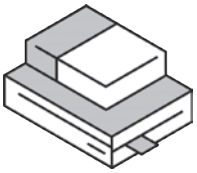
【開催日】令和８年 11 月 20 日（金）
13:00 ～ 17:00
ご都合の良い時間にお越しください。
【会　場】中野市中央公民館
中野市三好町１－４－27
【持ち物】スマートフォン、申請用紙

※詳細は岳南広域消防本部
ホームページをご覧ください。▶

山ノ内町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）を策定

町では、「自然を活かし、未来を紡ぐゼロカーボンの郷（さと）土（つち）」を目指し、脱炭素社会の実現に向けた基本方針や具体的な目標を定めた「山ノ内町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」を策定しました。

計画の詳細は町ホームページからご覧ください。



㊐未来創造課　地域創造係
☎33-3113

電源立地地域対策交付金の活用

「電源立地地域対策交付金」は、水力発電施設やダムなどが所在している市町村に対し、国（経済産業省資源エネルギー庁）から県を通じて交付されている交付金で、令和８年度、当町には八百二十万円が交付されています。

この交付金は、市町村が実施する公共用施設の整備費や地域活性化事業費などに充当することにより電源市町村の活性化を図ることを目的としています。

町では保育所運営事業費に充当し、未満児保育や延長保育の実施に役立てました。

㊐未来創造課　地域創造係
☎33-3113

STOP ！！
カスタマーハラスメント



近年、地方公共団体やその職員に対するカスタマーハラスメント（カスハラ）行為が重大な問題となっています。カスハラは、町の円滑な業務遂行と町民の皆様への行政サービスの提供を妨げるものであり、決して容認できません。

質の高い行政サービスを安定的に提供し続けるためには、職員が安心して働ける環境を整えることが何よりも重要であり、このことから、町では職員に対するカスハラ防止対策に組織的に取り組んでいくこととし、「町職員カスハラ対策基本方針」を策定しました。

（基本方針はこちら▶）

■カスハラとは？

町では職員に対するカスハラを次のように定義します。

「職員の職務に係る行政サービスの利用者等からの言動であって、職員が従事する業務の性質その他の事情に照らして社会通念上許容される範囲を超えるものにより、職員が精神的若しくは身体的な苦痛を与えられ、職員の人格若しくは尊厳が害され、又は職員の勤務環境が害されること」

■たとえばこんな行為はカスハラです

言動の内容が社会通念上の許容範囲を超えるもの

- 理由のない要求
- 行政サービスと関係のない要求
- 対応が困難な要求、対応不可能な要求　など

手段や態様が社会通念上の許容範囲を超えるもの

- 身体的攻撃
- 精神的攻撃
- 威圧的言動
- 継続的で執拗な言動
- 拘束的な言動　など

■カスハラへの毅然とした対応

万が一、カスハラに該当すると思われる事案が発生した場合は、職員個人に任せることなく、組織として毅然とした対応を行います。

- 複数職員による応対
- 録音等による応対内容の正確な記録
- 悪質な行為や長時間の不当な拘束が続く場合の対応打ち切りや退去命令
- 犯罪行為と判断した場合や身の危険を感じた場合の警察への通報
- 顧問弁護士への相談と法的措置を含めた事後対処

など

町民の皆様との信頼関係を大切にしながら、職員に対するカスハラに対しては組織として毅然と対応していきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

㊐総務課 総務係　☎33-3111

広告
処方せん受付
コトブキヤ薬局
開局時間　AM 8:30～ PM 6:00
（土曜日は PM 4:00まで）
FAX 0269-33-2668　TEL 33-2254
よませコトブキヤ薬局
開局時間　AM 9:00～ PM 6:00
（土曜日は PM 2:00まで）
FAX 0269-33-2668　TEL 33-2254
かかりつけ薬局をつくりましょう

介護タクシー・民間救急
出発進行
岳南広域消防本部認定
救急隊員歴28年の経験を活かし、ご利用者様やご家族のご要望に応えます。
お気軽にご利用、お問い合わせください。
◎休日、夜間もご利用出来ます。（不定休あり）
◎看護師、女性ドライバー在籍
代表
桜井　大輔（救急救命士）
０７０－７６２０-０１１９
広告

町の慶弔録

令和８年９月１日から９月30日までに町に掲載希望の届け出があったものです。
（届け出による記載、敬称略）

お知らせ

おくやみ

氏　名	享　年	地　区
湯本（ゆもと）　さかい	94	湯田中
坂口（さかぐち）　あい子（こ）	93	宇木
中島（なかじま）　正三（しょうぞう）	102	安代
小沢（おざわ）　文子（ふみこ）	87	渋
児玉（こだま）　正基（まさもと）	90	佐野
小坂（こさか）　仁（ひとし）	96	宇木
鈴木（すずき）　勝郎（かつろう）	87	寒沢
寺澤（てらさわ）　功（いさお）	81	下須賀川
伴野（ばんの）　サヨ	95	湯ノ原

婚姻

氏　名	地　区
金子（かねこ）　真一朗（しんいちろう） 鈴木（すずき）　夏香（なつか）	穂波温泉 静岡県
山戸（やまと）　裕貴（ひろき） 瀧澤（たきざわ）　真美（まみ）	戸狩 戸狩
小根澤（おねざわ）　宏介（こうすけ） 西岡（にしおか）　咲希（さき）	渋 渋

出生

氏　名	保護者	地　区
町田（まちだ）　紬（つむぎ）	良介 里菜	新湯田中
藤井（ふじい）　陽南（ひな）	大雅 里帆	湯河原
畔上（あぜがみ）　季（とき） 畔上（あぜがみ）　縁（えん）	楓 蘭南	東京都

司法書士青木事務所

〒381-0401山ノ内町大字平穏3246-1
エンゼルリゾート志賀高原410
電話：0269-33-1950 FAX：0269-33-1951
E-Mail：h-aoki@aoki-jimusho.net

～取扱業務～
相続・不動産取引・会社・簡裁民事訴訟
・財産管理・後見
（秘密厳守・初回相談無料）

広告

「襖」「障子」「網戸」

〈見積り無料〉
お気軽にご連絡ください！
壁・床の傷み汚れ、お部屋の模様替えなどご相談ください！

(有)本間室内美装
TEL：0269-33-2702　FAX：0269-33-8556
〒381-0401　下高井郡山ノ内町大字平穏 2842

広告

入札結果（９月分）

工事業務

入札執行日または落札決定日	件名	落札者	落札額	担当課
R8.9.29	令和８年度側溝整備工事（町道元湯中央通線）	㈱丸美商会	2,180,000	建設水道課

委託・購入業務業務

入札執行日または落札決定日	件名	落札者	落札額	担当課
R8.9.29	令和８年度公共下水道管渠点検調査業務委託	㈱川瀬工務店	1,750,000	建設水道課

蟻川図書館　おすすめの本

一般書

『1行で難解な名著がわかる本』
富増章成著　大和書房
2時間でわかる名著が伝えたかったシンプルなメッセージ。あの分厚い本を読んだふりできる。

『春までのセンセイ』
早見和真著　双葉社
最初は冴えないと思っていた中年の国語教師だったけれど、先生の言葉はなぜだか心に響いてくる……。これはクラス全員がバトンをつなぐ、一生に残る1年間の物語。

児童書

『こども72時間サバイバル防災』
片山誠著　ライツ社
日本初！タイムライン形式で地震発生後72時間に起こるピンチがすごーくわかる！算数や英語よりも学んでほしかったいのちの守り方の本。
（小学校中学年から）

『ゴリラのはなくそ』
たなかなおと文　ほりかわまりこ絵　あすなろ書房
ゴリラからの挑戦状。これから何を聞かれても「ゴリラのはなくそ」って言うんだよ。
ゆかいな参加型絵本！
（幼児から）



※詳しくは蟻川図書館ホームページ「新刊案内」「利用の手続」をご覧ください。

問蟻川図書館　☎33-1184

TOWN DATA

人口10.1現在（住民基本台帳）

10,792人
男　5,262人
女　5,530人
前月比　-21人
5,047世帯
前月比　-6世帯

気象　9月
（）は過去5年間の平均

平均気温
19.6℃
（21.6℃）
最高気温
31.2℃
≪9/1 14：55≫
最低気温
12.5℃
≪9/30 6：26≫
降水量172.0mm
（129.0mm）

国保加入者一人当たり支払った医療費　8月

29,678円
前年比　-1.62%

交通事故9月
（）は1月からの累計

件　数　0件　(6)
死　者　0人　(0)
傷　者　0人　(10)
※累計は変動します

119番情報9月
（）は1月からの累計

火　災　0件　(7)
救　急　72件　(907)
救　助　3件　(9)

『広報伝言板』『ホームページ』もご覧ください

町からのお知らせ、イベント・講演会の開催、参加者等募集などは、月2回（10日頃と25日頃）発行の『広報伝言板』をご覧ください。

相談

いろいろな暴力についての相談

夫やパートナーから身体的な暴力、ことばや態度による暴力等でお悩みの方はご相談ください。

㊐生涯学習課　☎38-0373
長野県女性相談センター
☎026-235-5710

心配ごと相談

11月13日(金)　10:00～12:00
土地、財産、行政への要望など、どのようなことでもお気軽にご相談ください。相談無料、秘密は固く守られます。なお、相談を希望される方は、２日前までに事前予約をお願いします。

場所　地域福祉センター健康相談室
㊐健康福祉課介護支援係　☎33-8411

買取のまるよし　イオン中野店

広告

捨てないで！
こんなお品物も大歓迎です！



- 石取れ・壊れたアクセサリー
- サイズが合わない指輪
- 名前入りアクセサリー
- 金歯・万年筆のペン先などの金製品
- ガラス割れやサビOK! 壊れたブランド時計
- 傷ありブランドバッグ

いつでも高価買取あたりまえ!!
査定無料
即日現金

洋酒買取　飲まずにしまってある未開封のウイスキー・ブランデー・ワインなど、箱がなくても買取いたします!

イオン中野店内1F 中野市大字一本木252-1
[営業]10:00～19:00
(土・日曜のみ18:00まで)
年中無休
TEL 0269-27-4886
古物商許可証番号／長野県公安委員会第481032000010号

おかげさまで6年目を迎えました。
飯山市生まれ、中野市在住の吉越(店主)です。地域に根ざした信頼・安心のサービスをモットーに、これからもお客様にご満足いただけるよう全力を尽くします! お気軽にどうぞ!

保健衛生だより

㊐健康福祉課健康づくり支援係　☎33－3116

●健康相談　保健センター
毎週月曜日　9:00~12:00　全町民対象

●乳幼児健康診査　保健センター

11/17（火）	12:45～13:15（受付）	1歳6ヶ月児・2歳児

●母子健康相談 ※要予約
母子コーディネーター・栄養士による個別相談です。健康づくり支援係までお問い合わせください。

●乳房超音波検診　保健センター※要予約

11/4（水）	8:50～11:00（受付） 12:50～14:00（受付）

QRコードからネット予約ができます。

●すくすく教室　保健センター　※要予約
11/26（木）9：20～9：30（受付）
QRコードからネット予約ができます。



●中高医師会 休日診療所
中野保健センター内(信州中野駅前)☎23-2255
9:00~12:00、13:30~17:00

11/1（日）	南谷医師	11/3（祝）	丸谷医師
11/8（日）	高野医師	11/15（日）	徳竹医師
11/22（日）	豊川医師	11/23（祝）	今井医師
11/29（日）	長谷川医師		

※当番医師は、変更になる場合があります。

食生活改善推進協議会おすすめレシピ

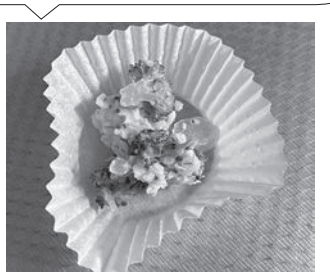
食生活改善推進協議会から、副菜にいかが。

料理タイトル　里芋の味噌マッシュ

＜材料＞（２人分）
ブロッコリー　40g
里芋　2～3個
押し麦　15g
☆白みそ　小さじ2
☆粒マスタード　小さじ2
☆マヨネーズ　大さじ1/2

表示分量(1人分)
- エネルギー　108kcal
- たんぱく質　2.9ｇ
- 脂質　3.4ｇ
- 食物繊維　3.7g
- 食塩相当量　0.6ｇ

押し麦が入ることで食物繊維がUP！



作り方

① ブロッコリーは細かく切る。里芋は皮をむいて４等分にする。
② 鍋に湯を沸かし、押し麦を入れて８分経過したらブロッコリーを加え、さらに８分ゆでる。ざるに上げて水に軽くさらしてから水気をよく切る。
③ 耐熱容器に里芋と水大さじ１（分量外）を入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ（600W）で４分ほど加熱する。硬ければ数秒ずつ加熱し、軟らかくなったら粗くつぶす。
④ 里芋に②と☆を混ぜ合わせ、冷ます。

カラーの写真、食生活改善推進協議会の活動はホームページをご覧ください。

9/ 9 おもてなしを学ぼう！英会話教室を開催



文化センターで観光関係者らを対象とした英会話教室が開催されました。国際交流員のリアムさんと地域おこし協力隊のアーニャさんが講師を務め、参加者は英語での自己紹介や道案内など実践的な会話を学びました。

9/12 作家と巡る美術の世界 秋季企画展トーク



秋季企画展のオープンを記念し、ギャラリートークツアーを開催しました。出展作家の宮坂了作（みやさかりょうさく）氏、ナカイ・レイミー氏、佐藤雅子（さとうまさこ）氏、サム・プリチャード氏を迎え、制作の裏側や作品の魅力について伺いました。会場は大勢の参加者で賑わいました。

9/28 生活習慣を見直すきっかけに 糖尿病予防講演会を開催



亀山正明（かめやままさあき）先生（かめやま医院）を招き、講演会「知って得する！糖尿病予防」を開催しました。血管合併症や予防法などが解説され、参加者からは「糖尿病が血管の病気と知り、生活を見直したい」との声が聞かれました。

9/29 園児によるきのこの収穫体験を行いました



「ひくシオ・たすベジ北信州」の一環として給食で減塩などに取り組む中、JA ながのの協力でかえで保育園の年長児がエノキタケ収穫を体験しました。地域農産物に直接触れる貴重な機会となり、最後は笑顔で記念撮影をしました。

成長を感じる運動会！

秋晴れのもと、笑顔いっぱいの保育園運動会が開催されました。
園児たちは元気いっぱいにかけっこやおどりを披露し、練習の成果を存分に発揮しました。
親子の絆を深める親子競技では、お父さんやお母さんと一緒に力を合わせ、大人も子どもも一生懸命な姿がとても印象的でした。
普段の園生活ではなかなか見られない子どもたちの成長した姿に、会場中が温かい感動に包まれた日となりました。









広報 やまのうち
第685号
令和8年10月26日
発行●長野県下高井郡山ノ内町役場（〒381-0498）山ノ内町大字平穏3352-1
編集●総務課 ☎0269(33)3111　印刷●㈲高錦堂印刷
山ノ内町行政ホームページ URL https://www.town.yamanouchi.nagano.jp