

町内の小学校で運動会が行われ、児童それぞれが練習を重ねた成果を精一杯披露する姿が観られました。

今月の記事

- ▶町長直筆コーナー  
『しろくまつうしん』第25号
- ▶特集 町制施行70周年×つけ麺誕生70周年  
記念トークイベント
- ▶ふるさと北信濃
- ▶広報伝言板



町LINE  
友だち追加



町の観光情報



# しろくま

## 第25号

b y  
しろくま町長



© @ butabulo

山ノ内町もすっかり新緑の季節を迎え、町内を歩いていると、りんごの花の甘い香りや、川のせせらぎが心地よく感じられる今日この頃です。山ノ内町のいまを少しご紹介させていただきます。

### BNK48がMVを撮影!

皆さん、BNK48というアイドルグループをご存知でしょうか? タイ・バンコクを拠点に活動しているAKB48の姉妹グループで、山ノ内町の観光大使としてもご協力いただいています。

そんなBNK48が、この春、山ノ内町で新曲のミュージックビデオ(MV)を撮影しました! 山ノ内中学校や湯田中渋温泉郷の情緒ある町並み、町内のあちこちを舞台に、美しい映像が撮影されました。アイドルのさわやかな歌声と、私たちのふるさとの風景が見事に重なり、素敵な仕上がりになっています。

MVは現在、YouTubeで全世界に向けて配信されています。「山ノ内ってこんなに

きれいな町なんだ」と、きっと世界中の人に思ってもらえるはず。曲名は「Colorful Wink」です。ぜひ下のQRコードから映像をご覧ください。

### シドニーで町をPR

5月には、町内の観光事業者7名と一緒に、オーストラリア・シドニーで開催された「Snow Travel Expo」に参加してきました。

これは、冬の日本に行きたいというオーストラリアの皆さんに向けた観光展示会です。今回は、長野市の荻原市長、松本市の臥雲市長と一緒に参加し、信越エリア全体の魅力を発信する「広域プロモーション」にも取り組みました。

実際に来日される外国人観光客の多くは、山ノ内町だけでなく、野沢温泉や長野市、松本など、エリア一帯を周遊する傾向があります。だからこそ、地域で連携して魅力を伝えることがとても大切だと改めて感じました。

オーストラリアでは、日本は「物価が安くて安全で、美

味しいものがたくさんある」と大人気。実際、オーストラリアの平均年収は約930万円、最低賃金はなんと時給2,300円以上。日本への旅行は「コスパ最高の旅」として、引き続き注目を集めていましたので、今後も豪州からの旅行者は増えると思います。

### AIの活用、はじめます

最近よく耳にする「AI(人工知能)」ですが、山ノ内町でもいよいよその活用を始めています。

役場では、職員の事務作業の効率化や、情報発信の迅速化にAIを取り入れていく準備を進めています。もちろん、「人が決めるべきこと」と「AIに任せてもよいこと」をしっかりと見極めながら、慎重に、でも前向きに取り組んでいきたいと思っています。

さらに、町内の小中学校でも、英語の授業でAIを活用する取り組みが始まります。文部科学省の補助制度を活用し、AIとの対話を通じてスピーキング力を高める仕組みです。子どもたちが楽しみながら英語を話す機会が増えるのは、とても嬉しいですね。

これからの時代、AIはあらゆる分野で私たちの暮らしに関わってくる存在です。大切なのは、それを「どう使うか」。子どもたちにも、町の職員にも、「正しく、上手に付き合っていく力」を育てていけたらと思っています。

日々、山ノ内町にはたくさんの変化が訪れています。そして、そのひとつひとつの出来事が、私たちの町の未来を少しずつ形づくってくれています。

来月も、楽しい話題や、町のチャレンジをたくさんお届けできるよう、しろくま町長、がんばります!

▼BNK48のMVはこちら



◀シドニーでのプロモーションの様子(左から荻原長野市長、臥雲松本市市長、平澤町長)



ご寄贈ありがとうございます

3月18日、山ノ内ゆけむりライオンズクラブより、4月より小学校へ進学した新一年生57人へ交通安全帽子を寄贈いただきました。黄色い帽子をかぶった児童が交通事故に遭わず安全に通学できるものと思います。

この寄贈はクラブ発足後、毎年行われており、今回で60回目となります。

◀寄贈いただく様子(右から畔上隆会長、竹内教育長)



# 納税通知書

ご確認ください

令和7年度

普通徴収分の町・県民税の納税通知書

6月10日

国民健康保険税の納税通知書

6月13日

発送しました

税目ごとの納付月は次のとおりです。納期限内の納税にご協力をお願いします。

税目 \ 納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
町・県民税			1期		2期		3期			4期		
固定資産税	1期			2期					3期		4期	
国民健康保険税			1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
軽自動車税		全期										

※納期限は各月の末日となります。(末日が土、日、祝日のときは翌月の最初の平日となります。)

納税は **便利・確実・安心な** 「口座振替」がおすすめです！！



申し込みの翌月から始められます！

振替日は納付月の26日、再振替日は翌月9日です。

(ただし、振替日が土日祝日のときは翌営業日になります。)

**[取扱金融機関]**

ながの農業協同組合・八十二銀行・長野信用金庫・長野県信用組合・ゆうちょ銀行

**[申込方法]**

住民税務課窓口または町内金融機関に備えてある「口座振替依頼書」を記入・提出してください。

**[必要なもの]**

納税通知書、通帳、取引印(通帳届出印)

詳しくは、住民税務課収納係までお気軽にお問い合わせください。

**CHECK!!**

住民税務課窓口、町内に支店のある金融機関、「バーコード」が印字された納付書は、コンビニエンスストアおよびスマホ決済アプリ(PayPay、d払い、au PAY)で納付できるほか、「地方税統一二次元コード(eL-QR)」が印字された納付書は、全国の地方税統一二次元コード対応金融機関でも納付が可能です。

さらに、スマートフォンやパソコンを使って、地方税共同機構が開設する「地方税お支払サイト」からクレジットカード(※別途手数料がかかります)やインターネットバンキング等による納付も可能です。

詳しくは、地方税お支払いサイト<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/w>をご覧ください。

<注意事項>

- ・役場窓口や金融機関、コンビニエンスストアでは、クレジットカードやスマホ決済アプリによる納付はできません。
- ・キャッシュレス決済で支払うと領収印のない納付書が手元に残りますので、二重払いにご注意ください。
- ・全期前納(一括納付)用の納付書はありません。一括納付を希望する場合は、納付書をまとめて支払窓口にお出してください。

詳しくは、地方税お支払サイト<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>をご覧ください。



④納税通知書および減免制度に関すること 住民税務課 課税係 ☎ 33-3118  
納付方法および納税相談に関すること 住民税務課 収納係 ☎ 33-3118

山ノ内町は、納期内納税を推進しています！ 山ノ内町納期内納税推進協議会

# 風水害に備えて

出水期に入り、大雨や台風による河川の増水や土砂災害発生危険性が高まる時期となりました。災害に備えるためのポイントを事前に確認しましょう。

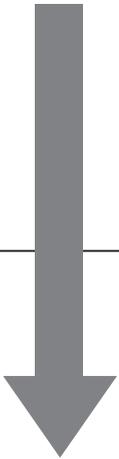
町では「Yahoo!防災速報」を活用して防災情報を配信します。詳しくはこちらをご覧ください



## Check II

### 台風などの風水害に対する行動計画（タイムライン）

気象情報、町の「避難指示」等の避難情報と自主防災組織や住民の皆さんの「いつ」「誰が」「何を」すべきかについて、行動を時系列に整理しておくことで、先を見越した対応ができ、行動の抜けやタイミングのずれを減らすことができます。

時系列イメージ	自主防災組織		住民のみなさん
	洪水	土砂災害	
平時	研修・訓練	研修・訓練	非常食等の備蓄（できれば1週間分） ・非常食 一人1日3食3日分 ・飲料水 一人1日3ℓ3日分
1日前	関係者間で連絡方法の確認 避難場所の開設や避難支援の 任務分担を確認します。	関係者間で連絡方法の確認 避難場所の開設や避難支援の 任務分担を確認します。	最新の防災気象情報に留意するなど、 災害への心構えを高めてください。 停電に備える、車に給油する、家の 周囲を確認します。
12時間前	避難場所（避難所）開設準備 避難行動要支援者と打合せ	避難場所（避難所）開設準備 避難行動要支援者と打合せ	避難行動の確認が必要です。 防災マップを確認、家族などで連絡 体制の確認をします。 用水取入口を閉じるなどの対策をし ます。
3時間前	 避難場所（避難所）開設 ・沓野郷土文化保存伝習館 ・湯田中共益会館 ・上条研修センター ・ほなみふれあいセンター ・よませふれあいセンター 町は開設情報を広報します。 個別避難計画に基づく避難行動 要支援者の避難支援を開始	 自主的判断による 避難場所（避難所）開設 ・開設時は町へ報告 0269-33-3111 町は開設情報を広報します。	洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区 域にお住まいの高齢者等は、町長の 発令する「高齢者避難」を待たずに 自主的に災害リスクに応じて安全な 場所へ避難しましょう。 避難行動には次の行動が含まれます。 ・安全な親戚や知人宅へ避難 ・開設中の避難場所（避難所）へ避 難（問33-3111） ・安全な場所での車中避難 ・屋内安全確保
2時間前 実況		土砂キキクル（紫）の区域か らの避難者を受け入れるため、 町は避難場所（避難所）開設 をお願いします。 避難場所（避難所）開設 町は開設情報を広報します 個別避難計画に基づく避難行 動要支援者の避難支援を開始	土砂災害警戒情報が発表されたら 「長野県河川砂防情報ステーシ ョン」で土砂災害危険度を確認する。 土砂災害危険度＝土砂キキクル （紫）と土砂災害警戒区域と重なっ ている区域が土砂災害の危険な場所。 該当する場合は該当区域から避難が 必要
			洪水：浸水深や家屋倒壊等氾濫想定 区域で立ち退き避難が必要な場合は 避難を開始する 洪水の危険な場所では全員避難行動
災害発生	洪水発生	土砂災害発生	直ちに命を守る行動をとる

# 「逃げ遅れゼロ」を目指して 減災のキーパーソンはあなたです

☎ 危機管理課 危機管理係  
☎ 33-3115

## 風水害行動計画（タイムライン）

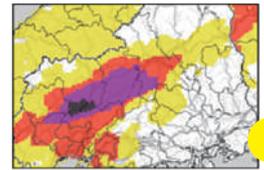


◀ 詳しくはこちらをご覧ください。  
地震行動計画（タイムライン）  
についても掲載しています。

防災気象情報等 気象庁・長野県	山ノ内町	説明
平時	普及啓発活動	特に風水害に注意が必要な時期 ・7月中旬から8月上旬にかけて梅雨前線、夏の前線活動 ・9月から10月にかけての台風接近
警戒レベル1 早期注意情報	避難場所（避難所）開設の判断	気象庁の「早期注意情報（警報級の可能性[高]）」は積乱雲や線状降水帯などの小規模な現象に伴う大雨等から、台風・低気圧・前線などの大規模な現象に伴う大雨までを対象に発表されます。対象地域に該当する場合は注意が必要です。
警戒レベル2 大雨注意報	災害警戒本部設置 災害対策本部設置	町と自主防災組織、関係機関は情報を交換し、対応を確認します。
大雨警報	大雨に関する警戒を呼びかけます	
志賀高原熊の湯 時間雨量30mm超	各種情報発信 台風・前線活動に伴う ・雨量情報・水位情報	志賀高原熊の湯の雨量が30mm/h以上になると夜間瀬川の水位が1.4mに達するおそれがあります。志賀高原の降雨は約2時間ほどで星川付近へ流れ下ります。周囲の雨が弱くても志賀高原の雨量に注意が必要です。
夜間瀬川水位 1.4m到達 避難判断水位	水位が上昇し1.8mに達することが予測される場合で1.4mに到達 <b>警戒レベル3</b> 洪水に対する「高齢者等避難」を発令します	町長が洪水に対する「高齢者等避難」を発令した場合、洪水浸水想定区域で避難に時間を要する人（高齢者）は、安全な場所へ避難を始めます。 志賀高原熊の湯の雨量や夜間瀬川の水位、土砂キキクルと土砂災害警戒区域の重なりの状況は「長野県河川砂防情報ステーション」で確認することができます。
土砂災害警戒情報	土砂災害警戒区域と土砂キキクルが重なっている区域に対し <b>警戒レベル4</b> 土砂災害に対する「避難指示」を発令します	土砂災害警戒情報が発表されても「避難指示」を発令しない場合 ・土砂キキクル（紫）が居住地域でない場合 ・一過性のゲリラ豪雨の場合
夜間瀬川水位 1.8m到達 氾濫危険水位	水位が1.8mに達し更に水位が上昇する場合 <b>警戒レベル4</b> 洪水に対する「避難指示」を発令します	洪水浸水想定区域で立ち退き避難が必要な場合は避難を開始します。 令和元年東日本台風では夜間瀬川星川の水位が1.41m（避難判断水位）に達しました。
大雨特別警報	<b>警戒レベル5</b> 「緊急安全確保」を発令	既に災害が発生しているかどこかで既に発生していてもおかしくない状況。 令和元年東日本台風では、志賀高原熊の湯の雨量が50年に一度の値に達し「大雨特別警報」が発表されました。

河川名	夜間瀬川
観測局名	星川
氾濫危険[m]	1.80
避難判断[m]	1.40
氾濫注意[m]	1.30
水防団待機[m]	0.60

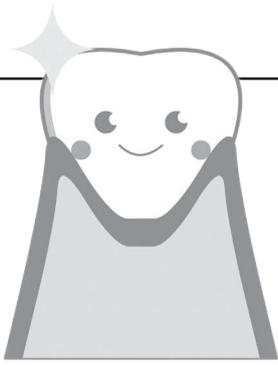
▼長野県河川砂防情報ステーション



**土砂災害警戒区域**  
住民の生命又は身体に危害が生ずるおそれがある区域

**土砂災害特別警戒区域**  
建築物に損壊が生じ住民の生命又は  
身体に著しい危害が生ずるおそれのある区域





# 生涯健康な歯を守ろう!

歯周病は、年齢が高い人だけの病気ではなく、若年層でも発症するリスクがあり、子どもから高齢者まで幅広い年齢層で発症します。また、歯周病は気づかないうちに進行してしまい、重度まで進むと歯を失う可能性があり、全身にも影響を及ぼします。



## 歯周病とは?

歯周病は、歯の周囲の汚れに含まれる細菌の影響で歯ぐきに炎症が起こり、歯を支えるあごの骨が溶ける病気です。

初期の段階では、自覚症状はほとんどありません。しかし、放置してしまうと歯を支える骨を溶かし、歯が抜け落ちる原因となります。



## 歯周病は細菌感染症

歯周病は、「細菌要因」、「環境要因」、「老化・遺伝的要因」が主な原因ですが、なかでも歯周病菌は、歯ぐきに炎症をおこして毛細血管を壊します。そこから歯周病菌やそれが出す毒素などが血液に侵入し、全身へ運ばれることによって、心臓病や肺炎、糖尿病など影響が広がります。

「細菌要因」…歯周病菌・歯垢（プラーク）

「環境要因」…喫煙・ストレス・不規則な生活

「老化・遺伝的要因」…糖尿病・肥満・骨粗しょう症



## 歯周病の予防は

### セルフケア と プロケア

歯磨き、歯間ブラシ  
糸ようじ

歯科医院にて  
歯石の除去など

## 町の歯周病検診実施中!

対象者：今年度中に 20・30・40・50・60・70 歳になる町民の方

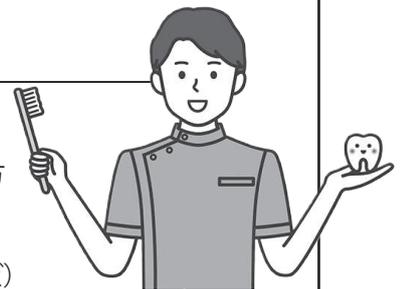
※対象者には3月下旬に受診票をお配りしています。

内 容: 歯と歯茎のチェック、お口の相談（口の渇き、かみ合わせ、口臭など）

自己負担：500 円（通常は約 5,000 円かかります）

期 間：令和8年3月31日まで

町内の歯科医院を予約し、検診時に受診券と健康保険証をお持ちください。



健康福祉課 健康づくり支援係 ☎33-3116

## ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

坂田	志村	石田	上田	久住	石渡	渡辺	折原	松島	阪口	田村	駒津	山本	荒井	棚橋	望月	佐藤	氏家	奈良原	鳥沢	田口	村上	狩谷	中沢	北野	今野	生貝	大日方	久野	櫻庭
浩己	隆宏	久美子	浩輝	与志人	克也	裕紀	朱美	康太郎	惠美	美雪	和宜	一成	正明	力子	節子	信代	香織	一夫	祐大	康介	一哉	直紀	宏也	雅也	進	英樹	勝彦	惠子	太郎

5月に寄附をいただいた方(敬称略)

301件総額 10,036,000円

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

川島	中川	小林	松本	多田	鈴木	藤孝司	増岡	重見	津金	玉那覇	山下	鈴木	佐藤	佐藤	久藤	望月
太一郎	善文	忠	義然	雅樹	康広	弘樹	穂高	悠太郎	哲明	宗紹	雪	大太郎	淳	拓哉		

# 学校統合だより No.2



教育委員会では、「山ノ内町こどもワクワク教育未来ビジョン」を提唱し、山ノ内町ならではの魅力あふれる教育内容や最大限効果的に実践できる仕組みを構築しようと取り組んでいます。

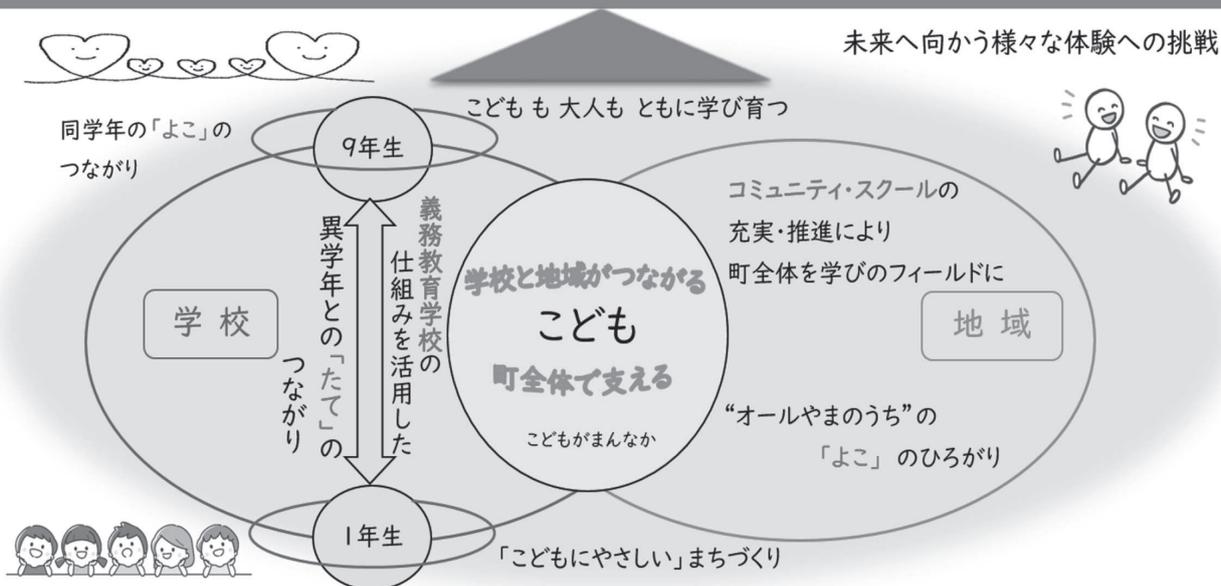
そのために、9年間の学びの連続性や一貫性を大切にすること、「こどもまんなか」の理念をこどもと大人が共有し、地域コミュニティと学校とが一体となり町全体で支える学校づくりをすることを目指しています。

今回は、この構想について皆さんと共有し、今後の新しい学校づくりの取組みにつなげていきたいと思ひます。

## コミュニティ・スクールと義務教育学校を一体的に考える“町全体が学園”構想

大きなセーフティネットとして、「縦・横」立体的にこどもを包み込む「育ちと学び」の環境

こども一人ひとりが自らの興味関心をワクワクしながら楽しく深めることのできる学び



### ○「たて」のつながり…義務教育学校

義務教育学校とは、小学校と中学校を一つにした学校のことです。小学校6年間と中学校3年間の義務教育9年間を一貫して教育する学校で、2016年に制度化されました。具体的には、1人の校長の下、一つの教職員組織で、9年間の学校教育目標を設定し、体系的なカリキュラムを編成・実施する学校です。

### ○「よこ」のひろがり…コミュニティ・スクール

コミュニティ・スクールは、学校と保護者や地域の皆さんがともに知恵を出し合い、学校運営に意見を反映させることで、一緒に協働しながらこどもたちの豊かな成長を支え「地域とともにある学校づくり」を進める仕組みです。



学校統合だよりでは、新校の要となる「義務教育学校」について9月に、「コミュニティ・スクール」について12月に特集をする予定です。



▲会議の様子

▼会議の詳細は町HPをご覧ください  
 い  
 ます。  
 今後学校統合だよりやHP等で、会議の進捗状況を報告します。  
 討を行いました。



第1回山ノ内町立学校づくり準備委員会を5月14日に開催しました。  
 小中学校が一つになった9年制の義務教育学校を山ノ内中学校敷地に設置し、令和12年4月の開校に向けた準備・検討をしていきます。  
 第1回の会議では、準備委員会の委員長に信州大学の伏木久始教授が選出され、適正規模及び適正配置に係る基本方針を共有した上で、統合学校の整備基本方針(案)の協議・検討を行いました。

町立学校づくり  
 準備委員会開催



綱引き



応援



ダンス



# 東小

# 運動会



# 西小



玉入れ



ダンス



かけっこ

5月31日、6月7日と小学校の運動会が行われました。  
 待ちに待った本番に、生徒たちは練習を重ねた「かけっこ」「玉入れ」「ダンス」などを披露し、キラキラの笑顔が輝いていました！  
 児童たちの最後まで取組む姿に観覧席の方たちからも声援が響いていました。



町制施行70周年

つけ麺誕生70周年

きたお 北尾トロ・田内川真介

## 記念トークイベントを開催

1955年4月1日、山ノ内町とつけ麺は奇しくも同じ日に誕生しました。今年、共に70周年を迎えたことから、つけ麺の生みの親故・山岸一雄氏（町内出身）から教えを受け継ぎ、町内で「山ノ内大勝軒」を営む田内川真介氏と兼ねてより田内川真介氏を取材してきたノンフィクション作家北尾トロ氏のトークイベントを開催しました。



### 伝統の味を次世代に引き継ぎたい

田内川一始めは、ただの中華料理屋で、昭和30年頃まではカレーライスとか様々なメニューがあり、つけ麺やラーメンはその1つに過ぎなかったが、つけ麺を頼むお客さんばかりで、他のメニューが頼まれなくて、仕方なく商品を減らして、昭和50年頃にはラーメン専門店のようになったのが始まり。

僕がアルバイト当時から、師匠の山岸から出身地の山ノ内町での思い出をよく聞いていた。

北尾一山岸さんは、生前「自分の作ったものを故郷である山ノ内町の人たちにも食べてほしい」と語っていたそうだね。

本人は志半ばで亡くなったが、数多くいる弟子のなかでも信頼された田内川さんには「お前だけはこの味を変えるな」と伝え、また創業当時のメニューを復刻させたことも語っていたんだとか。

田内川一は、創業当時のメニューに味噌ラーメンがあり、これを復刻させるため、山ノ内町を訪れたところ、志賀高原のイベントに誘っていただき、とんとん拍子で「山ノ内大勝軒」を構えることになった。

豊かな自然のなか、ミネラル豊富な水を使ってつけ麺を作ることには憧れていたし、何より師匠の故郷っていうのが大きい。

北尾一最初、スキー場で店をオープンしたときに、「町内の人がスキーはせずにラーメンを食べるために来店してくれる人も多い」と喜んでくれたのが印象的だね。

町の人たちも有名店がオープンしたからだけでなく、町にゆかりのある山岸さんが作った味が帰ってきたと感じるから、来店してくれるのかもね。

田内川一町の皆さんがよくしてくれるので嬉しい。これから、先輩方や師匠が残してくれたものを大事に守り、次の世代に伝えていくこと、師匠の故郷である山ノ内町へ恩返しをしていくことが大切と感じています。

たうちがわしんすけ 田内川真介



「お茶の水、大勝軒」店主であり、ラーメンの神様である山岸一雄氏の愛弟子として、東京・お茶の水で20年以上に渡り師匠の味を守り続ける。町の食をつなぐ観光大使「つなぎびと」として、町内で「山ノ内大勝軒」も営む。

きたお 北尾トロ



日常にあるドラマを独自の視点から描く人気作家で、幅広いジャンルで多くの著書を手がける。「ラーメンの神様が泣き虫だった僕に教えてくれたなによりも大切なこと『お茶の水、大勝軒』田内川真介の変えない勇気」も出版。

# 『ジビエ料理を食べてみたい!』 『野生鳥獣による農業被害に困っている…』

そんなあなたへご案内です!  
ハンターになって狩猟を始めてみませんか?

## 狩猟免許試験の お知らせ

狩猟や有害鳥獣駆除を始めるには免許の取得が必要です。  
今年度、北信地域で開催される試験の内容は次のとおりです。

### 狩猟免許試験実施予定

試験日：令和7年9月30日（火）

会場：飯山市公民館（飯山市大字飯山 1436-1）

試験区分：わな・銃のみ

初心者講習日：令和7年9月18日（木）

会場：飯山市公民館（飯山市大字飯山 1436-1）

受付期間：令和7年8月18日から8月29日まで

受付場所：北信地域振興局林務課

必要な提出書類や受験手数料などの詳しい情報については、長野県公式ホームページを確認していただくか、北信地域振興局林務課（電話：0269-23-0215）へお問い合わせください。



春から、野生鳥獣の目撃や出没が増えています。山菜取りや屋外で作業などをされる際は注意して行動しましょう。野生鳥獣に関する目撃情報・被害情報は町農林振興課耕地林務係へご連絡ください。

☎農林振興課 耕地林務係 ☎33-3112

## 山ノ内町教育支援センター「ひだまり」オープンしました



“陽だまりのように暖かく、子どもたち一人ひとりにとって安心して過ごせる場所になってほしい”という願いを込めて名付けた『ひだまり』。さまざまな理由で学校に行きづらくなってしまった小学生・中学生のお子さんが、自分のペースで安心して過ごせる場所として4月にオープンしました。



▲内部イメージ写真

▶山ノ内町教育支援センター「ひだまり」に関する  
詳細はHPよりご確認ください。



☎こども未来課 学校教育係  
☎33-3112

# 特定健診を受けてCKD予防

CKD（慢性腎臓病）をご存じですか？

国民の8人に1人がCKDにかかると言われ、新たな国民病とされています。  
2024年にはサプリメントによる腎障害も話題になりました！



## CKD（慢性腎臓病）の定義

- ①尿蛋白など腎障害の存在を示す所見
- ②腎機能低下（糸球体ろ過量：GFR60ml / 分 / 1.73m<sup>2</sup>未満）  
…①、②どちらかまたは両方が3か月以上持続する

特定健診・健康診査であなたの腎臓の状態がわかります！

<b>尿検査</b>	尿蛋白や尿潜血を調べます。 蛋白や潜血が出ている場合は、腎障害を疑います。
<b>血清クレアチニン</b>	血液検査で分かります。クレアチニンは血液の老廃物のひとつで、通常は腎臓でろ過され尿中に排泄されますが、腎機能が低下すると血液中に蓄積します。 血清クレアチニンから『糸球体ろ過量 eGFR』が算出されます。

Point

## 2つの検査でCKDの進行度がわかります（CKD重症度分類）

腎機能の低下は自覚症状がないまま進行します。  
低下するほど末期腎不全や心血管病での死亡リスクが高くなります。

検査結果	尿蛋白	A1		A2		A3		⇒	透析療法				
		-		±		+以上							
GFR		G1		G2		G3a		G3b		G4	G5		
		正常又は 高値		正常又は 軽度低下		軽度～ 中等度低下		中等度～ 高度低下				高度低下	高度低下～ 末期腎不全
		90 以上		60 ～ 89		45 ～ 59		30 ～ 44					

Check

## 腎障害の進行は予防ができます！

腎障害の原因となる疾患には、高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病もあり、  
健診を受けることで腎臓を傷めるリスクを把握し、リスクとなる疾患の治療や生活習慣の改善によって、腎臓を守ることができます。

昨年県内で被害にあった人のうち、  
**半数以上の人**が  
「手口を知らなかった」と回答しています

## SNS 型投資・ロマンス詐欺の手口 知っていますか？

投資	著名人を使った偽りの広告で投資を募る
	著名人をかたったメッセージを送り、偽のアプリのインストールを指示する
	偽アプリで利益が出ているように見せかけ、更なる振り込みを指示する
ロマンス	マッチングアプリで外国人の異性をかたりメッセージを送る
	国際結婚を匂わせ、甘い言葉をかける
	日本への渡航費の立て替えや将来の生活費に向けた投資に勧誘する



**SNS 型詐欺の主な手口です！**

こうした手口は被害者のだまされる期間が長期間に及ぶことも特徴です。

犯人の話を信用した理由として、メッセージが丁寧、趣味や価値観に親近感がある、投資家や社長など相手の職業を信用したなどがありました。



出会って間もないのに結婚や将来のことと偽り、お金の話をされたり、病気や学費を理由にお金を要求されていませんか？  
会ったこともない人に儲かる話をするはずがありません！  
不審に思ったら警察に相談しましょう。

▼詳しくは警察庁特殊詐欺対策 HP をご覧ください



山ノ内町防犯協会 ☎33-3115

山ノ内町公式

未経験でも応募できる求人がたくさん！

## 単発お仕事探しサイト



おこみん

1日単位  
で働ける



履歴書/面接  
不要



お給料  
即払い



詳しくはこちら！



山ノ内マッチボックス  
powered by matchbox

実施主体：山ノ内町役場 経済振興課 経済振興係  
受託業者：株式会社 Matchbox Technologies

### 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 F A X：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

広告

(秘密厳守・初回相談無料)

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

ひとりで悩まず  
ご相談ください。



人権政策室では、人権に関するさまざまな相談を受け付けています。

差別、虐待、いじめ、家庭や隣近所での困りごと、心配事など、ひとりで悩まずにご相談ください。

「どこに・誰に相談していいかわからない…」

「どの機関が適切かわからない…」

「『人権』とは違うかもしれないけど、かといってどこへ相談すれば良いのかわからない…」

そんなときは人権政策室にご連絡ください。

私たちがお話を聴いて一緒に考えたり、お悩みに合った専門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。

相談内容	相談先	備考
人権よろず相談（人権全般）	0269-38-0373	偶数月第2木曜日：すがかわふれあいセンター 偶数月第4火曜日：町文化センター 奇数月第2木曜日：ほなみふれあいセンター 奇数月第4火曜日：よませふれあいセンター いずれも午前9時から正午まで（受付は11：30まで） ※7月から事前予約制になります。当日相談前にご連絡ください。
長野地方法務局および支局へのご相談（人権全般）	長野地方法務局人権擁護課 026-235-6611	平日8：30～17：15 (12/29～1/3までの年末年始を除く)
	長野地方法務局飯山支局 0269-62-2302	
人権センターながのへのご相談（人権全般・同和問題）	NPO法人人権センターながの 026-225-5045	部落問題（同和問題）について、特に結婚差別はじめ、生活・福祉・教育などの観点で、当事者性、専門性をもった相談支援を行っています。
DV、セクシャルハラスメントなど女性への暴力のご相談	DV相談ナビ # 8008	配偶者からの暴力に悩んでいることを、どこに相談すればよいかかわからないという方へ、相談機関を案内します。発信地等の情報から最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送され、直接ご相談いただくことができます。
職場でのいじめ、嫌がらせ、労働条件などの悩み	北信労政事務所 026-234-9532	平日8：30～17：15（祝日、年末年始を除く） Eメールによる相談は24時間受付（回答は後日になります）
	長野労働局総合労働相談コーナー 026-223-0551	平日8：30～17：15（祝日、年末年始を除く）
	中野総合労働相談コーナー 中野労働基準監督署 0269-22-2105	平日8：30～17：15（祝日、年末年始を除く）
学校・家族のことでの悩み、進路・将来のことでの不安（子ども）	学校生活相談センター 0120-0-78310	年中無休・24時間・無料
	チャイルドライン（18歳以下） 0120-99-7777	毎日16：00～21：00（年末年始を除く）

▶他にも様々な悩みに対する相談先を町HPに掲載していますので、ご覧ください



生涯学習課 人権政策室  
☎38-0373

# 財政状況 《令和6年度下半期》

町財政の執行状況を公表します。  
今回は、令和7年3月31日現在の状況です。さらに詳細なデータは町ホームページでご覧いただけます。

## 一般会計予算額 82億4,267万円

(歳入) 収入済額 70億5,770万円 85.6%

(歳出) 支出済額 63億6,613万円 77.2%

収入内容	予算額	収入済額	収入率	支出内容	予算額	支出済額	執行率
地方交付税	32億6,562万円	32億6,562万円	100.0%	総務費	16億3,303万円	10億3,672万円	63.5%
町税	16億2,212万円	15億7,566万円	97.1%	民生費	14億5,853万円	12億7,248万円	87.2%
国庫支出金	8億7,296万円	4億9,102万円	56.2%	公債費	8億3,559万円	8億3,485万円	99.9%
寄附金	5億3,129万円	5億2,372万円	98.6%	土木費	7億5,209万円	5億9,838万円	79.6%
繰越金	3億522万円	3億522万円	100.0%	諸支出金	7億2,197万円	3億4,239万円	47.4%
県支出金	3億8,565万円	2億1,588万円	56.0%	教育費	7億2,007万円	6億2,106万円	86.3%
その他	12億5,981万円	6億8,058万円	54.0%	その他	21億2,139万円	16億6,025万円	78.3%

## 特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険（事業勘定）	13億9,225万円	11億9,606万円	85.9%	13億650万円	93.8%
国民健康保険（施設勘定）	13万5千円	11万8千円	87.4%	12万2千円	90.4%
後期高齢者医療保険	2億2,520万円	1億7,384万円	77.2%	1億9,756万円	87.7%
介護保険	18億9,905万円	15億9,141万円	83.8%	16億9,702万円	89.4%
公共下水道事業		5億1,256万円		5億9,518万円	
農業集落排水事業		1億9,889万円		2億2,571万円	
水道事業		4億8,841万円		5億6,547万円	

☎総務課 財政係 ☎33-3111

広報やまのうちに広告を掲載しませんか

## 有料広告募集中！

申込方法、料金等については  
町ホームページをご覧くださいか、  
お問い合わせください。

☎総務課総務係 ☎33-3111



## 「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！

広告

(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穂 2842

## 町の文化財を訪ねよう⑦

町天然記念物

### 稚児池湿原



指定日 昭和 51年(1976) 10月 30日  
所在地 志賀高原 焼額山  
所有者 一般財団法人 共益会

焼額山山頂(標高 1,960m)の旧火口湖(稚児池)に発達している高層湿原です。

高層湿原とは、低温・過湿のためにミズゴケなどの植物遺体が分解されずに泥炭となって堆積し、水面上まで盛り上がった湿原です。

志賀高原には田ノ原や四十八池などの湿原が数多くあります。これらの多くは5～10万年前の火山活動による溶岩流・火砕流によってできた池が湿原化したものです。

一方、稚児池湿原は約60～70万年前の火山活動により、くぼんだ火口に水が溜まってできた湿原です。

稚児池湿原には、ミズゴケ類のほか、水芭蕉・ヒメシャクナゲ・コバイケイソウ・モウセンゴケ・イソツツジなどの様々な高山植物が季節ごとに可憐な花を咲かせ、湿原を彩ります。植物は降水や雪解け水で養われています。そのため池の水は透きとおっており、青空や周囲の景色を鏡のように映し出すその水面は絶景です。

この神聖な池端には、2つの石祠が祀られています。上条区の上条堰・水神祠は文政9年(1826)、湯田中区の焼額山神社祠は昭和28年(1953)造立です。

令和7年度から(公財)東日本鉄道文化財団の支援をいただき、稚児池周辺の木道の改修を行うこととなりました。

◎生涯学習課 文化創造推進係 ☎ 38-0373



地域おこし協力隊員 時野光海の

## 「やっほーっやまのうち！」

Vol.3

山ノ内で迎えた初めての春。スギ花粉症持ちなのに、今年は拍子抜けするほど穏やかに過ごせました。「あれ?今年はずいぶん遭遇してない?」と思っていたら、人生初のりんごどもの花との出会いが!果物としてはいつも当たり前のように食べていたのに、こんなにも可憐な姿を今まで知らなかったなんて、なんだか不思議。正直な話、私の中ではさくらを超えました。…いや、ごめん、さくら。あなたも好きだけど。そしてふと思ったのです。「りんごどもの花見、なぜ誰もしていないのか?」これはちょっと、新しいお花見文化として広めていきたいですね。

さて、お仕事の話も少し。現在取り組んでいるECサイトの立ち上げは、黙々とコードと格闘する日々の中、少しずつ形になってきました。とはいえ、技術の山を越えたとしたら、今度は物流の谷へ突入です。そんな中、悩みに耳を傾けてくれる仲間たちに感謝しながら、現在は「梱包材が届けばオープンできる!」というところまで来ました。インフォメーションセンターにもエピソードが。海外からのお客様にお話を伺っていると、「スノーモンキー」は知

っているけれど、山ノ内という町名や、温泉・スキーリゾートの存在は意外と知られていません。そこで、5月に入ってから、ちょっとしたキャッチコピーを使っています。"You can even enjoy skiing at this moment!"(今この瞬間にもスキーを楽しめますよ!)。これを言うと、多くの方が驚き、興味を持って話を聞いてくださいます。

そろそろ残雪も見納めですが、美しい山ノ内の春、皆さんにもお届けしたいと思います。

さて、次はどんな発見が待っているのでしょうか?…ではまた!



▲長電、りんごの花、高社山との共演(上条駅)

# ポスターの「品位保持」のため 公職選挙法が改正されました。

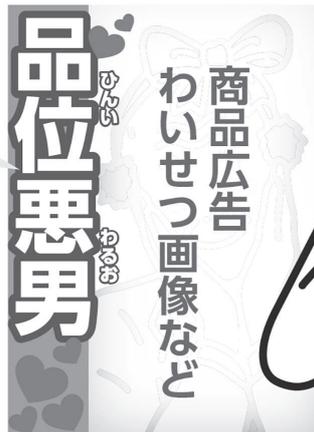
選挙運動用ポスターには、ポスターを使用する候補者の氏名を有権者が見やすいように記載します。



## 選挙

ポスター掲示場

選挙運動用ポスターには、品位を損なう内容を記載してはいけません。



### 公職選挙法の改正内容

#### 1 ポスターの記載に関する義務の新設（法第144条の4の2）

- ・ポスター掲示場に掲示するポスターには、その表面に、ポスターを使用する公職の候補者の氏名を、選挙人に見やすいように記載しなければならないこと。
- ・公職の候補者は、その責任を自覚し、ポスター掲示場に掲示するポスターには、他人若しくは他の政党等の名誉を傷つけたり、善良な風俗を害したり、特定の商品の広告その他営業に関する宣伝をする等、品位を損なう内容を記載してはならないこと。

#### 2 ポスターにおける営業宣伝に係る罰則の新設（法235条の3第2項）

- ・ポスター掲示場に掲示したポスター等において、特定の商品の広告その他営業に関する宣伝をした者は、100万円以下の罰金に処すること。

#### 3 施行期日等

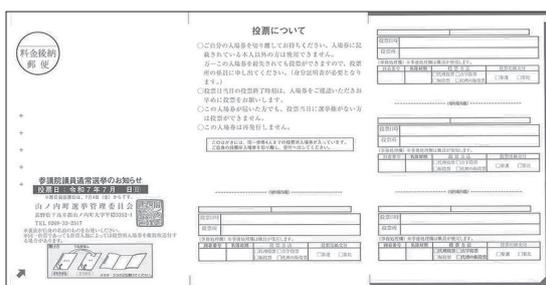
上記改正は、令和7年5月2日から施行され、施行の日以後、その期日を公示又は告示される選挙について適用されます。



## 投票所の入場券

1枚のハガキに同一世帯4人まで、記載してお送りします。記載された投票所に入場券を1枚ずつ切り離して**本人が必ずお持ちください**。なお、入場券を忘れても身分証明書などで本人確認ができれば投票可能です。

※入場券が届いても、選挙当日に選挙権がない人は投票できません。



▲入場券(見本)

## 期日前投票について

投票日に投票に行くことができない場合、期日前投票ができます。投票所入場券の『宣誓書』欄に必要事項を記入し、期日前投票所にお持ちください。

### 期日前投票所

山ノ内町文化センター

期間 7月4日(金)～7月19日(土) (16日間)

時間 午前8時30分～午後8時

### 出張期日前投票所

7月13日(日)

午前9時～正午

午後2時～午後5時

よませふれあいセンター

すがかわふれあいセンター

7月14日(月)

午前9時～正午

午後2時～午後5時

ほなみふれあいセンター

志賀高原総合開館98



## ゆめっこ通信 Vol.163



7月の予定

5月13日に「おもちゃの修理やさん」が来てくれました。大事なおもちゃが直って嬉しそうに受け取っていました。「おもちゃの修理やさん」は奇数月に行っていますので、動かなくなったり音が出なくなったりしたおもちゃがありましたら、一度見てもらってはいかがでしょうか！



### 〇8月の予定

5日(火)	七夕まつり
7日(木)	びよっこクラブ
21日(木)	プールじまい
22日(金)	AIさんの親子ダンス
26日(火)	ワークショップ
29日(金)	たんじょう会

8/11～8/16までゆめっこはお休みです。

日時	内容
1日(火) 10:00～ 11:00	<b>おもちゃの修理やさん</b> 大切にしているおもちゃが壊れて困っていませんか。 ※当日もってこれられない方は、事前に「ゆめっこ」で預かります。
3日(木) 10:30～	<b>やまびよカラースコンサート</b> 素敵な演奏を聴いて、リフレッシュしませんか。 ★6月29日(日)までに予約をお願いします。
10日(木) 集合 9:45～	<b>びよっこクラブ</b> 保健師・栄養士による身体測定、育児相談 ★7月6日(日)までに予約をお願いします。
16日(水) 10:00～	<b>プール開き</b> プール開きのセレモニーをした後、プール遊びをします。
18日(金) 10:30～	<b>7月生まれのたんじょう会</b> (誕生月に来られない場合でも都合のつく月に参加できます) ★誕生者は15日(火)までに予約をお願いします。
29日(火) 10:30～	<b>ワークショップ</b> 七夕飾りを作ります。 ★26日(土)までに予約をお願いします。

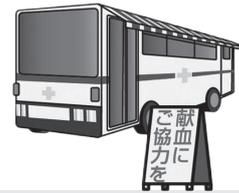


★マークのイベントはQRコードから予約をお願いします。

☎子育て支援センターゆめっこ ☎ 33-4778



# 学ぼう!献血!



**Q** | 献血とは?

**Answer**

病気の治療や手術などで血液が必要な患者さんのために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

**Q** | 献血は何歳からできるの?

**Answer**

		年齢	
		男性	女性
全血献血	200ml	16歳から	
	400ml	17歳から	18歳から
成分献血		18歳から	

全血献血…血液中の全ての成分を採血する方法  
成分献血…血液中の血小板や血漿<sup>けっしょう</sup>だけを採血する方法

**Q** | なぜ必要なの?

**Answer**

輸血に使用する血液は、人工的に造ることができず、長期保存することもできないからです。

**Q** | どこでできるの?

**Answer**

全国にある献血ルームや献血バスなどでできます。

山ノ内町保健センターでは  
**7/11 (金) 実施!**

出典: 日本赤十字社「けんけつを知ってもらおう BOOK 小学生・中学生用」

健康福祉課 健康づくり支援係 ☎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行います。

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)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。

☎長野県後期高齢者医療広域連合  
☎ 026-229-5320

対象者	①昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの被保険者(令和6年度に75歳の誕生日を迎えた方) ②昭和20年4月1日～昭和24年3月31日生まれの被保険者(令和6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験があり、かつ令和6年度に歯科医療の受診がなかった方 ③昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの被保険者(令和6年度に80歳の誕生日を迎えた方)
案内通知	6月下旬に対象者に対し案内通知と受診券を送付します。
健診期間	7月1日(火)～12月30日(火)
健診費用	無料 ※健診により治療が必要な場合、その治療費は本人負担となります。
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)
予約方法	対象の医療機関へ直接予約をお願いします
持ち物	・受診券、被保険者証(両方を必ずお持ちください) ・お薬手帳

# 山ノ内町消防団

## 令和7年度火災対応訓練(前期)を実施

町消防団では、5月12日(月)から6月13日(金)までの間、消火活動の基本となる放水訓練及び、実火災を想定した火災対応訓練を各部(班)で実施しました。

この訓練は、ポンプ操法訓練に代えて、短時間で集中的に訓練を行うことで、団員の負担軽減を図りながらより実災害に即した対応力を習得するための訓練です。

山ノ内町消防団は今後も改革を進め新しい消防団のあり方の構築を目指します。引き続き住民の安心安全を守るため、継続して訓練を実施していきます。



【規律訓練】



【資機材取り扱い訓練】



【ホース延長訓練】



【機関運用訓練】  
～小型ポンプ～



【機関運用訓練】  
～消防車～



【放水訓練】

## 団員募集!

いざというとき役に立つ知識・技術が身につく。世代を超えて繋がりあえる仲間に出会い、仲間とともに大切な町を守る。

山ノ内消防団では、消防団員(男性・女性)を随時募集しています。詳しくは消防課までお問い合わせ下さい。



消防課 消防係 ☎33-3119

岳南広域消防組合  
職員採用試験のお知らせ

令和8年4月1日に採用する岳南広域消防組合職員を募集します。

受験を希望される方は、受験案内で受験資格などをご確認のうえ、所定の試験申込書により申し込みください。

なお、受験案内および試験申込書は、山ノ内町役場総務課窓口、消防本部窓口で入手できるほか、山ノ内町公式HP、岳南広域消防本部公式HPからもダウンロードいただけます。

### 【概要】

- 期日 令和7年9月21日(日)
- 会場 岳南広域消防本部 講堂
- 申込受付期間 令和7年7月22日(火)～8月18日(月)
- 試験区分など
- ①初級(消防)
  - ・高校を卒業または令和8年3月までに卒業見込みの者
  - ・18歳から32歳までの者
- ②初級(消防職員経験者)
  - ・消防職員の経験を有する者
  - ・25歳から39歳までの者
- 採用予定人数 6名程度

岳南広域消防本部  
☎0269-3810355

岳南広域消防本部  
公式HPはこちら



# 町の慶弔録

令和7年5月1日から5月31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)



## おくやみ

氏名	享年	地区
こだま 兒玉 たみえ	98	杓野
とくだ 常田 よへえ 與兵衛	89	本郷
とくだけ 徳竹 けさえ 今朝恵	92	乗廻
やまざき 山崎 ちよこ 千代子	75	宇木

## 出生

氏名	保護者	地区
あおき 青木 れお大 玲大	映大愛	本郷
ゆもと 湯本 よう耀 耀	拓也早紀	湯田中
ゆもと 湯本 むぎ葵 向葵	寛教裕子	上条

### 訂正とお詫び

広報やまのうち5月号22ページに掲載した慶弔録について、記載の誤りがありました。正しくは以下のとおりです。お詫びして訂正します。  
(おくやみ) 誤：湯本 好文 正：湯本 好文  
(出生) 誤：良嵩 正：良崇

## 入札結果(5月分)

入札執行日 または 落札決定日	工事名または業務名	落札者	落札額	担当課
R7.5.13	令和7年度 (仮称)湯田中温泉公園整備工事	平穩・下田特定建設工事 共同企業体	136,000,000円	建設水道課
R7.5.13	令和7年度 道路改良舗装工事	(株)下田土建	13,750,000円	建設水道課
R7.5.13	令和7年度 山ノ内町学校給食センター食器消毒保管機設置工事	平穩土建(株)	13,700,000円	こども未来課
R7.5.27	令和7年度 落石防止施設工事	(株)久野組	12,000,000円	建設水道課
R7.5.27	令和7年度 橋梁架替工事	(株)下田土建	32,480,000円	建設水道課
R7.5.27	令和7年度 道路改良舗装工事	(株)下田土建	19,770,000円	建設水道課
R7.5.27	令和7年度 道路改良舗装工事	(株)丸美商会	8,900,000円	建設水道課
R7.5.27	令和7年度 消火栓取換工事	平穩土建(株)	1,390,000円	建設水道課
R7.5.27	令和7年度 中学校・南小学校空調設備設置工事	旭電気・中島電気建設 共同企業体	31,000,000円	こども未来課
R7.5.27	令和7年度 東小学校・西小学校空調設備設置工事	TOSYS・小坂電機建設 共同企業体	29,600,000円	こども未来課
R7.5.27	令和7年度 山ノ内町上下水道事業経営戦略改定支援業務委託	新日本設計(株)	13,700,000円	建設水道課
R7.5.27	令和7年度 中学校スクールバス購入	(有)山ノ内自動車工業	10,500,000円	こども未来課



## 蟻川図書館

おすすめの本書

### 一般書

『家族は知らない真夜中の老人ホーム やりきれなさの現場から』川島徹著 祥伝社  
明日は我が身か、我が親か?!10年間で8施設の夜勤を経験した介護職員、その就労記。

『黄唄 上・下巻』今村翔吾著 角川春樹事務所  
祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。朗々とした唄、琵琶の音が闇夜に響く。何者かが男に伝える、二十余年の歳月を要して編み上げた物語。直木賞作家による、熱き血潮が巡る「真」平家物語!(全巻)

### 児童書

『名探偵コナン 隻眼の残像(フラッシュバック)』水稀しま著 青山剛昌原作 櫻井武晴脚本 小学館  
白雪吹き荒れる長野県の山岳で起こるミステリ。(小学校中学年から)

『少年とクスノキ』東野圭吾文 よしだるみ絵 実業之日本社  
様々な困難を乗り越え、出会えたクスノキの女神は少年の願いを聞き未来の姿を見せてくれます。そこで見た未来の姿とは……。(小学校中学年から)



※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。

蟻川図書館 033-1184



## 人口6.1現在 (住民基本台帳)

11,005人  
 男 5,375人  
 女 5,630人  
 前月比 ▲56人  
 5,002世帯  
 前月比▲55世帯

## 気象 5月 ( )は過去5年間の平均

平均気温 14.9℃  
 (15.2℃)  
 最高気温 30.4℃  
 <<5/21 13:14>>  
 最低気温 3.9℃  
 <<5/8 5:37>>  
 降水量 107.0mm  
 (89.2mm)

## 国保加入者一人 当たり支払った 医療費 4月

35,376円  
 前年比 30.81%

## 交通事故 5月 ( )は1月からの累計

件数 9件 (30)  
 死者 0人 (0)  
 傷者 10人 (35)  
 ※累計は変動します

## 119番情報 5月 ( )は1月からの累計

火災 2件 (4)  
 救急 59件 (589)  
 救助 2件 (6)

## 『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

7月11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、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

# 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

## ●特定健診 ※7/9のみ要予約

7/8 (火)	すがかわふれあいセンター
7/9 (水)	保健センター (未受診者)

受付時間 9:00～10:30、13:00～14:00



## ●乳房マンモグラフィ検診 ※要予約

7/10 (木)	よませふれあいセンター
7/14 (月)	保健センター
7/16 (水)	
7/18 (金)	

受付時間 8:50～11:00、12:50～14:00  
 ※令和7年度は南西北部地区が対象です。



## ●乳房超音波検診 ※要予約

7/23 (水)	保健センター
7/28 (月)	
7/30 (水)	

受付時間 8:50～11:00、12:50～14:00



特定健診、乳房マンモグラフィ検診、乳房超音波検診、すくすく子育て教室の予約はQRコードからでもできます。

## ●子育て相談室 ※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。※事前予約制となります。健康づくり支援係までお問い合わせください。

## ●すくすく子育て教室 保健センター ※要予約

7/24 (木) 9:20～9:30 (受付)



## ●乳幼児健康診査 保健センター

7/15 (火) 12:45～13:15 (受付)  
 1歳6か月児・2歳児

## ●胃・大腸がん検診 すがかわふれあいセンター

7/8 (火) 6:45～8:30  
 (大腸がん検診のみは7:00～9:00)

## ●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

7/6 (日)	市川医師	7/13 (日)	南谷医師
7/20 (日)	丸谷医師	7/21 (祝)	高野医師
7/27 (日)	徳竹医師		

※当番医師は、変更になる場合があります。

## 暑い夏にもぴったりのレシピ！

### 表示分量(1人分)

- ・エネルギー 516kcal
- ・たんぱく質 21.0g
- ・脂質 19.4g
- ・食塩相当量 1.2g

### 料理タイトル

## ドライカレーうどん

### <材料> (4人分)

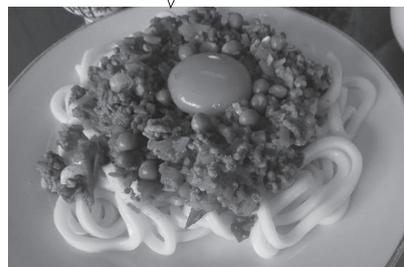
ゆでうどん	4玉	合い挽き肉	240g
玉ねぎ	1個	にんじん	100g
トマト	2個	にんにく	2かけ
しょうが	2かけ	水	適量
黒コショウ	適量	卵黄	4個
グリーンピース	適量		
★カレー粉	大さじ2	★砂糖	小さじ1
★ケチャップ	大さじ1	★中濃ソース	大さじ1

## 作り方

- ①玉ねぎ、にんじんは粗みじん切り、にんにく、しょうがはみじん切りにし、トマトはざく切りにする。
- ②フライパンに①と少量の水を入れてふたをし、中火で3～4分加熱する。
- ③ふたを外し、合い挽き肉を加えて炒める。肉の色が変わってポロポロになったら、★の材料を加えて混ぜる。黒こしょうで味を整える。
- ④ゆでうどんは沸騰した湯に入れゆでる。しっかり水気を切り、器に盛り、③をかける。真ん中をスプーンなどで少しくぼませて卵黄を乗せ、グリーンピースを散らす。

## 食生活改善推進協議会 考案レシピ

いろんなきのこを入れても  
おいしいです！





## 5/24 戸狩チェーンベース周辺の美化活動



魅力ある景観づくりのため、今年も道の駅と戸狩チェーンベースで約90名による花植え、草刈り、ゴミ拾いのボランティア活動が実施されました。色鮮やかなポーチュラカ約850株が植えられましたので、近くをお通りの際はぜひご覧ください。

5/14  
5/23 若者ミライ会議で若者・外国人との意見交換

第6次町総合計画後期基本計画の策定を進めるにあたり、若者や外国人の皆さんに町政への関心を深めてもらい、まちづくりに対する多様な意見や提案を聞くために「若者ミライ会議」を開催しました。2日間で32名の方に参加いただき、若者らしい意見を聞くことができました。

## 6/3 岩菅山開山祭を実施



地元関係者64名が出席し、岩菅山開山祭が行われました。今年は天候不良により東館山山頂駅の建物内にて執り行われました。ご神体は後日、山頂の祠へ祀られます。

## 6/8 ABMORI学習会を実施



ABMORIで植樹した苗木の生育を観測する「モニタリング」を毎年行っている中野西高校の生徒を対象に実施しました。参加した48名の生徒は、強い日差しの中自然観察会やモニタリング、町で進めるアロマオイル作りに向けた枝拾いを体験しました。

## 「夏まつり山ノ内どんどん2025」開催決定！

▶詳細はこちら



開催協賛金・飲食ブース出店者を大募集します！

2025年8月9日(土)、町の一大イベント「夏まつり山ノ内どんどん2025」を開催します！町制施行70周年・どんどん誕生50周年の節目、“集い、踊り、響きあい、未来へつなぐ”夏まつりを一緒につくりましょう！

## ○開催協賛金ご協力をお願い

開催にあたり、個人・企業・団体の皆様からの協賛を募集しております。いただいた協賛金は、花火打上げ・夏まつり運営に活用させていただきます。

募集期間：6月13日(金)～7月31日(木)

## ○飲食ブース出店者も募集中！

テント・移動販売車による飲食販売の出店者を募集します。

申込期間：6月13日(金)～7月4日(金) 正午

出店費用：テント1張・キッチンカー1台

各4,000円 ※減免規定有

◎ 夏まつり山ノ内どんどん実行委員会事務局(未来創造課) ☎33-3113