

保育園ではプール開きが行われ、園児たちは元気に遊んでいました。



町LINE
友だち追加



町の観光情報



しろくま つつしん

第26号

b.y
しろくま町長



© @ butabulo

「ごきげんでいる」という選択〜町長のメンタルトレーニング論〜

皆さん、こんにちは。しろくま町長です。暑い日々が続いていますが、熱中症にはくれぐれもご注意ください。

今回は、私が町長としての仕事にも大きな影響を受けている「心のトレーニング」、すなわち「メンタルトレーニング」について、お話ししたいと思います。

私が初めてオリンピックに出場したのは、1994年のリレハンメル大会でした。日本代表として夢の舞台に立てた喜びもありましたが、極度の緊張で自分の力を十分に発揮できなかった苦い経験でもあります。

この経験を通じて、どんなに体を鍛えても「心」が整っていないければ、本番でベストパフォーマンスはできない——そう痛感しました。

それから4年後、地元・長野で開催される次のオリンピックに向けて、「心のトレーニング」を本格的に学びたいと強く思うようになり、ご縁があつてメンタルトレーナー

の辻秀一先生に指導をお願いすることができました。

初めてのオリンピックでパフォーマンスを発揮できなかった直後から、選手を引退するまでの間、辻先生にサポートをしていただき、パフォーマンスだけでなく、生き方そのものに關わる数々の学びを得ることができました。

その中で特に印象的だったのが、「今に集中する」という考え方です。

メンタルトレーニングの入門書として人気の辻先生の著書『スラムダンク勝理学』にも書かれているこの考え方は、今でも多くの場面で活用しています。

たとえば、目標を立てるとき。ただ「勝ちたい」「成功したい」と願うだけでなく、そこに至るまでの道のりを書き出します。そして、「今、何をすべきか」「今日、何に集中すべきか」を明確にする。こ

ることなく、自分の力を発揮しやすい、という考え方です。

この考え方は、町長としての毎日の仕事にも驚くほど役立っています。

未来に向けたビジョンや計画を描くときこそ、実は「今日の目の前の一つひとつの仕事に、どれだけ集中できるか」が問われます。焦りやプレッシャーに負けそうな時でも、今に心を置き直すことで、判断や行動の質が大きく変わってくるのです。

また、辻先生が繰り返し教えてくれている、関係してきた元アスリート達と一緒に子どもたちに伝える活動をしているのが、「ごきげんでいることの重要性」です。

心の状態次第で、同じ行動でもその質が変わる、ということを感じることから始めます。ごきげんでいる時は食べ物

が美味しく感じる、逆に怒っている時は、食べ物美味しく感じない、など、感情に気がつくことで、自分で自分の状態を整えることにつながります。

して日々の暮らしにも通じる、とても実践的な考え方です。

町長としての仕事は、難しい決断を迫られる時など多く、感情が揺れがちな瞬間が多くあります。そんな時に、自分自身のごきげんを取り戻す術を持っていることは、非常に大きな力になります。

皆さんにも、そして特にこれからの時代を生きる学生たちには、ぜひ辻先生の『スラムダンク勝理学』を読んでみてほしいと思います。スポーツをしていない人にもわかりやすく、日常のあらゆる場面に応用できるヒントが詰まった一冊です。

自分の状態を、自分で整える。ごきげんの価値を知る。

ごきげんでいることを、自分の意志の力で選び取る。

これからも私は、しろくま町長として、今に集中しながら、ごきげんに町政を前に進めていきたいと思っています。

そして8月には、町内各地で夏祭りも開催されますし、町の夏の風物詩となった「山ノ内とんどん」も開催されます。皆さんもこの夏、心も体もごきげんに整えて、山ノ内の夏を存分に楽しみましょう！でもくれぐれも水分補給はこまめに行いましょう！

寄附いただきました

昨年、志賀高原で開催されたバイクイベント「BMW MOTORRAD G/S DAYS」の収益金の一部を主催者であるBMW MOTORRAD 首都圏ディーラー様より寄附いただきました。

いただいた寄附金は、志賀高原の自然環境を保全するため登山道や遊歩道の整備へ活用させていただきます。

◀寄附いただく様子

野崎氏（右）





昨年の4月から教育委員を務めさせていただき、あっという間の1年間でした。

子育て世代だし、地域の子供たちと関わることもあるけど、教育となると未開拓な分野で「教える」ことにむしろ苦手意識すら感じていましたし、流行りの【MBTI 診断】では建築家 (INTJ) で人間関係を重視される職業には向いてないとされています。(間違っていない)

そんな人間だからこそ自分なりの関わり方で教育に対する考え方を自分なりに作っていったら、それが山ノ内町の教育の小さな小さな力になればと思います携わらせていただきました。1年間携わらせていただいて自分なりの想い？考え？答え？を分かり易く一問一答していきたいと思います。(自分なりなので解釈の違いはあると思う)

Q & A

Q

教育委員は何をしているの？

A

一言で言えば、子供たちが伸び伸びと元気に安全に過ごせるルール作りをしています。あくまでもルール作りであって、教育現場では先生だし、施設面や安全面では行政。子供たち、先生方、親御さん、地域、行政の全てを中立な立場で繋ぐパイプ役みたいな認識です。

Q

教育委員をやって驚いたことは？

A

うーん、定例会では毎回驚いてます、というか感心してます。教育に関わる全てのことを話し合っているの、教材の選定で学力に差が出るからこっちの教材にするのはどうかとか、給食費の変動について米価格が高騰しているが当町は年間契約なので近隣市町村と比べてさほど影響はないとか、〇〇委員会委員委嘱について毎回あるので色んな委員会があって委員も入れ替わって大変だな、とか。

Q

教育委員はやった方がいい？

A

やった方がいい！何がいいって、子供たちの色んな行事が特等席で見れるのがいいです。各校の先生と生徒の繋がりや関わり方が違う楽しみがあるし、卒園したお子さんが小学校1年生として見かけるとほっこりするし、小学校卒業した子が中学校で頑張っていると頼もしく感じます。そういう醍醐味があります。

Q

教育委員はどれくらい活動してるの？

A

とってもいい質問だね！毎月1回の定例会が2時間くらいあって、保育園や小中学校の行事(入園入学式、卒園卒業式、発表会、運動会、音楽会、文化祭など)にも出席して、小中学校の視察、教育委員研修会、山ノ内町の場合だと学校統合関係の会議にも出席してます。思っていたよりも沢山ありますが、教育現場で子供たちの「今」を知ることがとっても重要なことだと思います。

Q

山ノ内町の教育ってどう？

A

付度なしでいいと思う！ALT 外国語指導助手が各校にいるのは素晴らしいことで、自分たちが小さい頃とは比べものにならないほど、子供たちの英語に対する慣れや関心に驚かされます。生き活きと英語を話してる授業を見てください。ESD(持続可能な開発のための教育)にも各校力を入れていて、山ノ内町ならではの様々な体験を通じて子供たちが成長します。学校主体ではなく地域主体で色んな特技や趣味がある大人たちと子供たちが関わり合って、子供たちだけでなく地域住民も一緒に成長できる環境になっていたらもっいいと思います。

Q

最後に一言。

A

教育委員という立場を通じて今まで経験できなかったことを沢山させてもらいました。まだまだ経験不足ですし、勉強不足ですが、自分なりに何ができるか考えながら、学校統合含めまだまだ山ノ内町はどんどん良くなることを信じて教育委員として関わっていききたいと思います。

『飲食エリア出店店舗』

店舗名	販売内容	店舗名	販売内容
第一飲食店組合	やきそば・おでん	ChoR(チョア)	クロッフル・かき氷
玉村本店	志賀高原ビール	栄一のからあげ (諭吉のからあげ)	からあげ・砂ずり・ぼんじり ポテト・チュロス
YUDANAKA BREWERY COMPLEX U	ビール	happy crepe	クレープ・ドリンク
山ノ内大勝軒	やきそば等	D-drive kitchen	UFOバーガー
やまブイブイ	自家製ソーセージサンド イッチ・サングリア	CHAY HANE ニコちゃんケバブ	ケバブ各種・ スナック類・かき氷
JAながの 志賀高原もも部会	山ノ内町産もものかき氷	Tonton	串焼き・シャンパンセット
gonki	山ノ内どんどん 当日限定メニュー	Food Truck tooT	食べるクリームソーダ・ 食べる抹茶ラテ・かき氷
きら倶楽部	栃尾バーガー・鳥から・ ポテト・わたあめ・ アイスクリーム・かき氷	足立区	焼き小籠包
元祖飴屋	果実飴・原宿わたあめ・ キャラメルポップコーン・ 10円パン・かき氷	玉村町	焼き鳥
		美唄市	美唄焼き鳥・ジンギスカン

『ステージ』

ステージ 1 ● 17:25 ～

ステージ 2 ● 18:30 ～

ステージ 3 ● 19:45 ～

ご両親が町内出身の
シンガーソングライター



柴草 玲

daigo(町内出身)
今年からソロとして再始動



Howling way

今年で3回目の出演



Anna

『躍り』

山ノ内どんどん

全2回を予定

どなたでも参加いただけます
浴衣での参加大歓迎！！

令和7年
8月9日
(土)



『花火打ち上げ』

● 20:30 頃

夏の恒例イベント夏まつり
山ノ内どんどんを開催します。
踊りはもちろん、魚つかみ取
りから飲食出店、アーティス
トによるステージのほか、最
後は恒例の花火の打ち上げを
行います。子どもから大人ま
で楽しんでいただけます。ぜ
ひお越しください。
詳細は、町公式ホームペ
ジをご覧ください。

会場 やまびこ広場

15:00から21:00まで



西北部	行き	すがかわふれあいセンター		横倉集会所		宇木区民会館		JAながの夜間瀬店		湯田中駅		やまびこ広場
		14:10	⇒	14:21	⇒	14:28	⇒	14:33	⇒	→	⇒	14:45
		16:20	⇒	16:31	⇒	16:38	⇒	16:43	⇒	16:50	⇒	16:55
		17:55	⇒	18:06	⇒	18:13	⇒	18:18	⇒	18:25	⇒	18:30
		19:20	⇒	19:31	⇒	19:38	⇒	19:43	⇒	→	⇒	19:55
	帰り	やまびこ広場		湯田中駅		JAながの夜間瀬店		宇木区民会館		横倉集会所		すがかわふれあいセンター
		15:40	⇒	15:45	⇒	15:52	⇒	15:57	⇒	16:04	⇒	16:15
		17:15	⇒	17:20	⇒	17:27	⇒	17:32	⇒	17:39	⇒	17:50
		18:40	⇒	→	⇒	18:52	⇒	18:57	⇒	19:04	⇒	19:15
		21:05	⇒	→	⇒	21:17	⇒	21:22	⇒	21:29	⇒	21:40
	21:35	⇒	→	⇒	21:47	⇒	21:52	⇒	21:59	⇒	22:10	

南部	行き	菅集落センター		寒沢集落センター		JAながの 穂波生産資材店		消防団戸狩班詰所		やまびこ広場
		14:30	⇒	14:33	⇒	14:38	⇒	14:43	⇒	14:50
		16:25	⇒	16:28	⇒	16:33	⇒	16:38	⇒	16:45
		18:00	⇒	18:03	⇒	18:08	⇒	18:13	⇒	18:20
		19:25	⇒	19:28	⇒	19:33	⇒	19:38	⇒	19:45
	帰り	やまびこ広場		消防団戸狩班詰所		JAながの 穂波生産資材店		寒沢集落センター		菅集落センター
		16:00	⇒	16:07	⇒	16:12	⇒	16:17	⇒	16:20
		17:35	⇒	17:42	⇒	17:47	⇒	17:52	⇒	17:55
		19:00	⇒	19:07	⇒	19:12	⇒	19:17	⇒	19:20
		21:00	⇒	21:07	⇒	21:12	⇒	21:17	⇒	21:20
	21:20	⇒	21:27	⇒	21:32	⇒	21:37	⇒	21:40	

駅・文化センター前	行き	文化センター前		湯田中駅		やまびこ広場
		14:40	⇒	14:43	⇒	14:48
		15:20	⇒	→	⇒	15:26
		15:50	⇒	15:53	⇒	15:58
		16:20	⇒	→	⇒	16:26
		西北部から	⇒	16:50	⇒	16:55
		17:00	⇒	17:03	⇒	17:08
		17:30	⇒	→	⇒	17:36
		18:10	⇒	18:13	⇒	18:18
		西北部から	⇒	18:25	⇒	18:30
		18:40	⇒	→	⇒	18:46
	19:00	⇒	19:03	⇒	19:08	
	19:30	⇒	→	⇒	19:36	
	19:55	⇒	19:58	⇒	20:03	
	帰り	やまびこ広場		湯田中駅		文化センター前
		15:40	⇒	15:45	⇒	西北部方面へ
		16:35	⇒	16:40	⇒	16:43
		17:15	⇒	17:20	⇒	西北部方面へ
		17:50	⇒	17:55	⇒	17:58
18:45		⇒	18:50	⇒	18:53	
19:40		⇒	19:45	⇒	19:48	
20:55		⇒	21:00	⇒	21:03	
21:15	⇒	21:20	⇒	21:23		
21:35	⇒	21:40	⇒	21:43		

当日は、3台(西北部、南部、駅・文化センター)の無料シャトルバスを運行します。
会場には駐車場がありますが、停められる台数に限りがありますので、無料シャトルバスを積極的にご利用ください。
17:00以降は新規入庫不可となります。(出庫のみ可)
※シャトルバスは行き・帰りのどちらも運行します。

夏まつり山ノ内どんどん実行委員会

事務局 山ノ内町 未来創造課 33-3113

国際交流員 マイクの日記

〜エピソード3〜



こんにちは、マイクです。
突然ですが、7月をもちまして、任期が終了となります。

この一年にわたって山ノ内町に暮らし、馴染むことができた本心に嬉しかったです。

この自然豊かな山々と懐かしさを覚える街並みは、初めて見た時から気に入っていました。私がこの町に溶け込んで、コミュニティの一員になってみるとさらに素晴らしく思えるようになりました。

私から視るこの町は、静かで長閑であり、ポテンシャルを秘めている町でもあります。任期中に関わってきた様々なビジネスのことを考えると、この町の将来がますます楽しみです。

案内所での任務が終わっても、少しの間、山ノ内に残る予定です。今までと違った役割でも、皆さんと協力して町の繁栄に貢献出来たらと思っています。

11月に故郷のアメリカに帰った後も、山ノ内町に戻ることを楽しみにしています。

皆さん、ありがとうございました。



▶ 大好きな山ノ内町の風景 (高社山)



◀ 洪々と焼きでの一枚

国際交流員
アヨの

異文化ゾーン



こんにちは、国際交流員（CIR）のアヨです。今回のコラムでは、フランスと最近実施した交流活動、今月末の写真展示会について紹介します！

フランスサン＝ジェルヴェ市との交流がどんどん進んでいます！

1月に訪れたサン＝ジェルヴェ市の動画制作チーム（撮影監督・スキーインストラクターのマキシム・オーブリー、山岳ガイドのエリオット・ヘニオン、写真家・旅行家のクララ・ティシエラ）から、その訪問の成果物として、PRと観光用の動画と写真が届けられました。

サン＝ジェルヴェ市で2つの宿泊施設を経営しているマーティン・デヴィクトルは、同市と山ノ内町の宿泊業界での交流を進めるため、4月に来町されました。志賀高原観光協会、山ノ内まちづくり観光局をはじめ、町内の観

光関係者とアイデア交換を行い、今後実現できそうな交流事業について話し合いました。

「推し長野」の写真展示会が文化センターで開催されます！

第20回長野県外国人県民による写真展示会が7月28～31日に文化センター1階のロビーで開催されますので、是非お越しください。



▲ 志賀高原観光協会とのミーティング



▲ 洪温泉の九湯をめぐるエリオットさん（左）、マキシムさん（右）

▶ CIR 派遣依頼はこちら



◀ 国際交流員 HP はこちら



My New Yamanouchi Stories

故郷で再発見！Vol.4 〈地域おこし協力隊 新井彩香〉

皆さん、こんにちは。協力隊の新井です。
故郷の山ノ内に帰ってきて1年4か月が経ちました。
最近、エキナカ山ノ内の他にも湯田中駅業務にも携わることになり、週に1回ほど駅改札でお客さま対応も行っています。

他にも、山ノ内中学校3年生が考案した商品の開発や小学校統合における山ノ内町立学校づくり準備委員会などにも参加し、以前よりさらに地域の皆さんとの関わりが増えたことを実感し嬉しく思います。

エキナカはもちろん町内などで中学生や地域の皆さんにお会いすると新井さん!とか新井ちゃん!と声をかけてくださり、いつも元気をもらっています。いい町だなあと改めて思います。

5月くらいから、須賀川竹細工の教室に通い始めました。

以前から民藝や工芸に興味があったものの自分で作るという発想はなかったのですが、長野県伝統工芸品でもある須賀川竹細工を実際に見て「私も作ってみたい!」という気持ちに。

そして、須賀川竹細工振興会の皆さんのご指導のもと教室がスタートし、6月には山へ材料の根曲がり竹を

採りに行きました。現在は竹を割って竹ひごを作っています。

しかし、初心者の私には竹を割ることがとても難しい…!上手い出来ないことも同時に楽しみながら、竹細工がどのように作られるのかを学んでいます。須賀川竹細工の魅力を再発見した私は、暮らしの中でも竹細工を使うようになりました。職人さんや作家さんのような「作り手」はもちろん、それを実際に暮らしの中で使う「使い手」も大切な存在だと感じています。



▲エキナカでも竹細工を使用しています。

募集！山ノ内の未来をともに創る仲間

令和8年度
採用

山ノ内町職員採用試験

受付期限：8月18日（月）
第1次試験：9月21日（日）



◀町公式HP
職員採用試験
職員採用試験▶
申込フォーム



区 分		受験資格 ※詳細は採用試験実施要領をご確認ください。		採用予定人数
		生年月日	資格要件など	
一般行政職（上級）		H8.4.2～H16.4.1	大学卒業者および同程度の学力を有する者	若干名
一般行政職（初級）		H12.4.2～H20.4.1	高校卒業者および同程度の学力を有する者	
主任介護支援専門員		S50.4.2以降に生まれた者	主任介護支援専門員の資格を有する者	
社会福祉士		S50.4.2以降に生まれた者	社会福祉士の資格を有する者	
保育士		H2.4.2以降に生まれた者	保育士の資格保有者 (R8.3までの取得見込者を含む)	
栄養士、管理栄養士 (保育園)		H2.4.2以降に生まれた者	栄養士または管理栄養士の免許を有する者 (R8.3までの取得見込者を含む)	
給食調理員（保育園）		S50.4.2以降に生まれた者	調理師の免許を有する者 (R8.3までの取得見込者を含む)	
社会人経験者	一般行政職（上級）	S50.4.2～H8.4.1	大学卒業者および同程度の学力を有する者	
	一般行政職（初級）	S50.4.2～H12.4.1	高校卒業者および同程度の学力を有する者	
	土木技術職	S50.4.2以降に生まれた者	技術士（建設部門）、技術士補（建設部門）、 土木施工管理技士（1級または2級）、測量士、 測量士補のいずれかの資格を有する者	

※社会人経験者は、官公庁または民間企業等で直近5年以上の就労経験（土木技術職は土木技術業務従事職歴）があり、そこでの経験や知識を活かして当町での行政推進に意欲のある者としてします。

☎総務課 総務係
電話：33-3111



後期高齢者医療制度被保険者の皆さま

全員に資格確認書をお送りします

マイナ保険証を利用しているかどうかに関わらず、資格確認書を発行する期間を令和8年7月末まで延長することとなりました。

被保険者の皆さまには、令和7年8月から使用できる「資格確認書」をお送りしますので、医療機関等を受診する際にご利用ください。マイナ保険証を利用している人は、引き続きマイナ保険証で受診いただけます。

後期高齢者医療被保険者証
有効期限
被保険者番号
住所
氏名 後期 太郎 性別 男
生年月日
発効期日
一部負担率
保険者番号
保険者名 長野県後期高齢者医療広域連合

後期高齢者医療資格確認書
有効期限
交付年月日
被保険者番号
住所
氏名
性別
生年月日
資格取得年月日
資格喪失年月日
負担割合
認定区分
認定年月日
保険者番号
保険者名 長野県後期高齢者医療広域連合



後期高齢者医療資格確認書
有効期限 令和8年7月31日
交付年月日 令和〇年〇月〇日
被保険者番号
住所
氏名 後期 太郎 性別 男
生年月日
資格取得年月日
資格喪失年月日
負担割合
認定区分
認定年月日
保険者番号
保険者名 長野県後期高齢者医療広域連合

令和7年7月31日まで

旧(黄色)

令和7年8月1日から

新(青色)



新しい資格確認書は薄黄色の封筒で郵送しました。

資格確認書がお手元に届きましたら、氏名・住所などの記載内容をご確認ください。



限度額適用・標準負担額減額認定証

限度額適用・標準負担額減額認定証はなくなり、資格確認書に「限度区分」が記載されます。

限度区分を記載することで、入院や高額な治療などが必要になった際、医療機関ごと一箇月ごとの窓口での支払いを、一定の金額までとすることができます。

○昨年度に引き続き、限度額適用・標準負担額減額認定証の対象となった方には、新しくお届けする資格確認書(青色)の「限度区分」の欄が記載されています。

○新たに限度区分の記載を希望される場合は、役場で申請してください。

一度申請すると、再度の申請を行わなくても新たな「限度区分」が記載された資格確認書が交付されるようになります。

なお、マイナ保険証を利用すれば、申請の手続きをせずに、自動的に「限度区分」が適用され、医療機関ごと一箇月ごとの窓口での支払いが一定の金額までになります。

国民健康保険の新しい資格確認書等をお送りします

令和7年8月1日から有効な「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を世帯主様宛にお送りします。病院や薬局などへの持ち物が変わりますので、確認をお願いします。

 マイナ保険証（保険証として使えるように登録したマイナンバーカード）をお持ちの方には、「資格情報のお知らせ」が届きます。

○「資格情報のお知らせ」が届いた方は、マイナ保険証で受診してください。

マイナ保険証が利用できない病院や薬局などでは「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証と一緒に提示してください。

○マイナ保険証をお持ちでもご高齢の方や、障害をお持ちの方など介助が必要な方は申請いただくと「資格確認書」を取得できます。

 マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」が届きます。

○「資格確認書」を病院や薬局などに提示することで、これまでどおり受診などできます。

お持ちの資格確認書、資格情報のお知らせの有効期限はご年齢によって異なります

昭和25年8月2日～ 昭和26年7月31日生まれ	75歳の誕生日の前日まで	これ以降は後期高齢者医療保険に切り替わり、資格確認書が届きます
昭和30年8月2日～ 昭和31年7月1日生まれ	70歳の誕生月の末日まで ※1日生まれの場合は 誕生月の前月末まで	これ以降は高齢受給者証を併記した資格確認書または資格情報のお知らせが届きます

上記以外の方

「資格情報のお知らせ」は有効期限の記載はありません。

※今回のみの交付ですので、大切に保管してください。紛失等による再発行には申請が必要です。

「資格確認書」の有効期限は令和8年7月31日までです。

医療費が高額になる見込みがある場合

「限度額適用認定証」を病院や薬局などに提示すると、保険適用分のお支払いを一定の金額までにすることができます。認定証が必要な方は申請してください。（70歳以上の方には申請が不要な方もいます）。

マイナ保険証を使う場合は、病院や薬局などのカードリーダーにかざすと、限度額適用認定証を提示したことになりますので、申請の必要はありません。

世帯の中に住民税未申告の方がいる場合は区分が正しく反映されません。

認定を受けることができるのは保険税の滞納がない方です。



6月4日にベビーマッサージを行いました。わらべうたに合わせて、からだ全体を優しくマッサージしていきます。大好きなママの手で触られるとリラックスして気持ちよさそうでした。次回は9月10日に行いますので、ご参加お待ちしております。



○9月の予定

2日(火)	おもちゃの修理やさん
4日(木)	びよっこクラブ
10日(水)	ベビーマッサージ
12日(金)	ワークショップ
19日(金)	うんどう会
26日(金)	たんじょう会

日 時	内 容
5日(火) 開始10:30~	七夕まつり 七夕シアターを観ます。 ★1日(金)までに予約をお願いします。
7日(木) 集合 9:45	びよっこクラブ 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・子どもノートなど ※1歳までのお子さんが対象となります。 ★3日(日)までに予約をお願いします。
21日(木) 10:00~	プールじまい 最後のプールあそびを楽しんだ後、終わりのセレモニーをします。
22日(金) 10:30~	AIさんの親子ダンス 持ち物:飲み物・タオルなど ★19日(火)までに予約をお願いします。
26日(火) 10:30~	ワークショップ 色の影絵遊びをします。 ★22日(金)までに予約をお願いします。(限定10組)
29日(金) 10:30~	8月生まれのたんじょう会 ★誕生者は26日(火)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。

問 子育て支援センターゆめっこ ☎ 33-4778

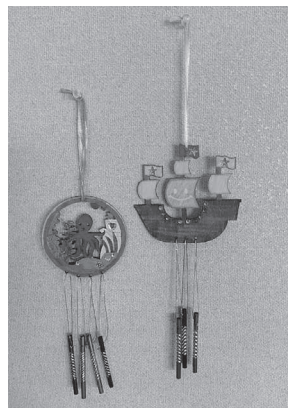
みんなで楽しく！ いきいきふれんど

夏の始まりに講師の北澤美紗さんによる「キラキラ風鈴と透明ミニうちわ作り」を実施しました。薄い木の板でできた風鈴の土台（花、恐竜、海の生き物などのデザイン）の中から、好きなものを選び、マジックペンや色鉛筆で色を塗り、キラキラシールを貼りました。土台の穴にアルミの細い筒（3～4本）を吊り下げて完成、細い筒同士が触れると柔らかい涼しげな音色が響きました。

もう一つは透明のミニうちわに大小のシール、キラキラシールを選んで貼ったり、絵を描いたりするのですが、子どもたちはたくさんあるシール選びに迷ってしまいました。講師の北澤さんに「これがおススメだよ!」「もっとたくさん、貼っていいよ!」と声をかけてもらうと、少し恥ずかしそうにしながら選んでいました。



▲上手にできたよ



▲参加者の作品（海と生き物と海賊船）

脱水症を予防するには 夏の上手な水分補給のコツ



脱水症の症状が現れやすいのは **脳・消化器・筋肉** の3つ

何らかの要因で体液の減少、血流量が減少すると次のような症状が現れやすくなります。

○脳 → 頭痛・立ちくらみ・めまい

○消化器 → 食欲低下・便秘・下痢

○筋肉 → 筋肉の痙攣・痛み・足がつる

その他にも尿の色がいつもより濃い、口の中がネバネバするなど脱水症のサインです。

■こまめに水分補給を

一度に大量の水分摂取をすることは胃腸の負担を招き、体内の電解質バランスを崩してしまいます。

1日下記の8回を目安にコップ1杯分程度の水分補給をしましょう。

①起床時 ②朝食時 ③10時頃 ④昼食時 ⑤15時頃 ⑥夕食時 ⑦入浴前後 ⑧就寝前

■塩分の取りすぎにご注意を

水分とともに塩分補給としてタブレットや飴などすすめられることもあると思います。

日本高血圧学会では1日の塩分摂取量を5.0～6.0g未満と推奨しています。日本人の食塩摂取量は1日平均10gとされており、食事をしっかり取っていれば特別補わなくても不足する心配はありません。

たくさん塩分を取りすぎると体内の電解質バランスが崩れむくみや高血圧、腎臓病などのリスクが高まります。

問 健康福祉課 健康づくり支援係 電話: 33-3116

山ノ内町公式

単発 お仕事 探しサイト

詳しくはこちら!

おこみん



山ノ内マッチボックス
powered by matchbox

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

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

ロン シン
 衣笠 智晴
 平賀 雄大
 長谷川 真央
 中村 奈緒美
 田中 昭好
 宇喜多 嘉之
 新妻 靖彰
 ウイレムセン
 マッシュウージェームズ
 加藤 治人
 鈴木 崇之
 はい島 葉子
 藤田 啓二
 河野 翔
 松本 剛志
 水上 直弘
 小長谷 健次
 須田 美彦
 本間 公子
 脇田 友子
 中村 光宏
 六車 新吾
 芳司 康寛
 長谷川 城太
 世取山 晃央
 本井 宏人
 櫻井 雄一

富澤 和夫
 清水 忠彦
 鳥海 宏
 玉那覇 溪
 金丸 恒太郎
 小森 雅裕
 山口 一善
 八代 健太郎
 羅 文淑
 中村 賢次
 窪 駿一
 林 真二
 高橋 直之
 玉村 嘉隆
 井手 一幸
 小淵 照見
 高橋 生
 大日方 一夫
 黒松 裕子
 大石 和徳
 鈴木 仁之
 佐藤 義人
 土井 淳
 北尾 龍
 齋藤 伸一
 阿部 泰幸
 大村 茂広
 山本 敦子

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

6月に寄附をいただいた方(敬称略)
 389件総額 13,097,000円

関 亮介
 藤澤 秀治
 稲澤 和明
 塩井 崇称
 加藤 律男
 渡邊 堅司
 今田 正幸
 今坂 俊之
 結城 幹夫
 佐藤 大太郎
 佐藤 雪
 久保 一之
 丸山 賢一
 染谷 礼子
 鈴木 由佳
 田中 直也

針灸院オープンしました！

はり灸治療けいらく

山ノ内町夜間瀬 3080-2

予約制

☎0269-33-0889



ホームページからのご予約承ります 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穩 2842

広告

司法書士青木事務所

〒381-0401山ノ内町大字平穩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
 (秘密厳守・初回相談無料)

広告

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

岳南広域消防組合ではスマートフォンを活用した映像通報システム「Live119（ライブ 119）」の実証実験を8月から開始します。

令和7年8月1日から令和8年1月31日の6か月間となります。



スマートフォンからの119番通報で、消防が必要と判断したときには、安全確認を行い通報者へ映像送信の協力を依頼します。

- 1 Live119を開始する前に、電話の音声スピーカー音に切り替えます。
撮影中も音声がかきこえるようになります。
- 2 消防から受信したショートメッセージを開き、URLへアクセスするとLive119が起動します。
ウェブブラウザで起動します
- 3 撮影前に注意事項を確認し、問題がなければ承諾して次へ進みます。
承諾して次へ
中止する
- 4 マイクやカメラ、位置情報の確認が表示されたら「許可」を押して先へ進みます。
許可する 許可しない
マイク・カメラで「許可しない」を選択するとLive119の利用はできません。
- 5 ボリュームを上げた後、スマートフォンを横向きにします。ビデオカメラボタンが表示されたら、タップして撮影を開始します。
- 6 撮影している映像が、通信指令室へ伝送されます。
通報者で撮影にご協力いただける方

映像通報システム「Live119（ライブ 119）」とは、119番の緊急通報時において、口頭の聞き取りでは把握しきれなかった現場の様子を映像で把握したり、口頭指導等の動画を通報者へ送信することで応急処置を支援し、現場の事前把握による対応時間の短縮及び救命率の向上を図るシステムです。

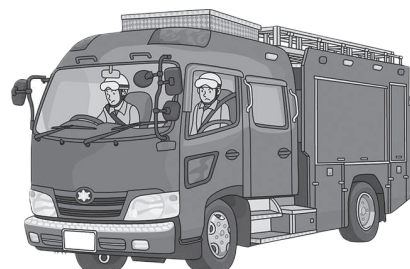
通信指令員が必要と判断したときに、通報者の電話番号にショートメッセージ（SMS）を送信し、通報現場の撮影をお願いすることがあります。

- ①通報者で撮影にご協力いただける方が対象となります。
 - ②操作手順は別図を参照してください
 - ③通報者が負担する通信データ量の一般的な目安は1分間で約15MBとなります。
- ※ご契約いただいているプランによって通信料金は異なります。

岳南広域消防組合の契約方法が変わります

岳南広域消防組合では、8月の入札より事後審査型一般競争入札を開始いたします。

入札案件については、当組合ホームページにて近日中（8月当初予定）に公開いたしますので、ご確認ください。



問 岳南広域消防本部 電話: 38-0355



▲地域福祉センター前の花壇

令和7年「緑の募金」にご協力いただきありがとうございます。町民の皆さまからいただいた募金額は、64,849円となりました。皆さまから寄せられた「緑の募金」は、植樹や間伐など国内の森林整備のほか、災害で被災した方々への支援、未来の担い手である子どもたちへの森林環境教育、また海外の緑化支援等にも使われています。

山ノ内町では、小中学校にオオヤマ桜やマリーゴールドなどの苗が配布され、児童や生徒により大切に植えられました。また、図書館や公園などの公共施設でも樹木や花の植栽が行われました。

問 農林振興課 耕地林務係
電話 33-3112

令和7年度「緑の募金」のご報告

町の慶弔録

令和7年6月1日から6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
ありが くにこ 有賀 邦子	72	下須賀川
まえだ ちゅうじ 前田 忠司	83	佐野
やまざし ミヤコ 山岨 ミヤコ	88	横倉
こさか まこと 小坂 誠	97	宇木
ゆもと ふじお 湯本 富司男	92	上条

氏名	享年	地区
さとう へいじろう 佐藤 平次郎	101	みろく
こだま ゆきのり 兒玉 五代	86	横倉
ゆもと ツギエ 湯本 ツギエ	97	上条
にしやま のりこ 西山 宣子	83	湯ノ原
さとう たけのぶ 佐藤 豪修	81	沓野

出生

氏名	保護者	地区
しもだ わかな 下田 若奈	竜士 未彩	戸狩

氏名	保護者	地区
ゆもと あすは 湯本 彩涼華	孝之 瑞穂	佐野

入札結果(6月分)

委託・購入等業務

入札執行日 または 落札決定日	工事	落札者	落札額	担当課
R7.6.23	令和7年度 南部浄水場導水管等敷設替設計業務	新日本設計(株)	5,700,000円	建設水道課
R7.6.23	令和7年度 山ノ内町学校給食センター汁用食缶購入	日本調理機(株)長野営業所	670,000円	こども未来課
R7.6.23	令和7年度 機能別団員用長靴購入	(有)デンダ	2,052,000円	消防課
R7.6.23	令和7年度 橋梁長寿命化補修設計業務委託(栄橋)	(株)フジ技研 長野営業所	7,000,000円	建設水道課
R7.6.23	令和7年度 橋梁長寿命化補修設計業務委託(竜王橋)	(株)アンドー 須坂営業所	5,600,000円	建設水道課

工事業務

入札執行日 または 落札決定日	工事	落札者	落札額	担当課
R7.6.23	山ノ内消防署照明設備LED化工事	(有)中島電気商会	7,900,000円	消防課



蟻川図書館
おすすめの本

一般書

『知らない恥をかく世界の大問題 16 トラップの首領モノローグ主義時代』
池上彰著 KADOKAWA
古典的帝国主義が世界を覆う。アメリカ・ロシア・中国・強権国家の熾烈な縄張り争い。

『昭和(レトロ)探偵物語』天童荒太著 角川春樹事務所

昭和41年。日本の片隅で、おぞましい事件が起きた。名探偵鯨庭が誕生した、悲しい事件が幕を開ける……。

児童書

『大人も知らないみのまわりの謎大全』
ネルノダイスキ著 ダイヤモンド社
身近な「なぜ?」を見つけよう! わかった瞬間、世界が100倍楽しく見える! (子どもから大人まで)

『こわい話の時間です 部分地獄』井上雅彦編 芦沢央他著 鈴木小波画 福音館書店
ここを訪ねていらしたという話は—あなたには「こわい話」を求めておられたということですね。それでは—
(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 33-1184

人口6.1現在
(住民基本台帳)

10,994人

男 5,368人
女 5,626人
前月比 △11人

5,002世帯
前月比 ±0世帯

気象 6月
()は過去5年間の平均

平均気温 20.8℃
(20.1℃)
最高気温 32.5℃
最低気温 8.9℃

≪6/22 14:56≫
≪6/2 5:09≫

降水量87.5mm
(99.5mm)

国保加入者一人
当たり支払った
医療費 5月

31,856円
前年比 △4.09%

交通事故6月
()は1月からの累計

件数 1件 (10)
死者 0人 (0)
傷者 1人 (11)
※累計は変動します

119番情報6月
()は1月からの累計

火災 0件 (4)
救急 55件 (644)
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

8月8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

●乳房超音波検診 ※要予約

8/5 (火)	すがかわふれあいセンター (午前)
	保健センター (午後)
8/8 (金)	保健センター
8/18 (月)	ほなみふれあいセンター
8/22 (金)	文化センター
8/28 (木)	和合会館

受付時間 8:50～11:00、12:50～14:00
(8/5のみ 8:50～11:00、13:20～14:30)

●もぐもぐ教室 ※要予約

8/21 (木)	保健センター
----------	--------

事前予約制です。
QRコードからも申込みいただけます。



●乳幼児健康診査 保健センター
8/1 (金) 13:00～13:15 (受付)
3・4か月児、7・8か月児

●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

8/3 (日)	豊川医師	8/10 (日)	今井医師
8/11 (祝)	長谷川医師	8/17 (日)	石原医師
8/24 (日)	荒井医師	8/31 (日)	三澤医師

※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の会員に好評だった、夏野菜を使用したメニューを紹介します。

表示分量(流し型1個分)

- ・エネルギー 184kcal
- ・たんぱく質 14.2g
- ・脂質 2.8g
- ・食塩相当量 5.5g

料理タイトル
夏野菜のゼリーよせ

＜材料＞(18cm角の流し型 1台分)

ズッキーニ 1/2 本	オクラ 5本
ブロッコリー 1/3 房	とうもろこし 1/2 本
枝豆 30g	かにかまぼこ 6本
白だし(液体) 50cc	水 250cc
アガー 10g	

作り方

- ① オクラは塩をまぶして板ずりする。ブロッコリーは小房に分け、ズッキーニはサイコロ状に切っておく。
- ② お湯を沸かし、野菜を全てゆでる。ゆであがったらザルにとり流水で色止めしておく。とうもろこしは、実を芯から外す。
- ③ かにかまぼこは1cm角に切っておく。
- ④ 鍋に水と白だし、アガーを入れてダマが残らないようにしっかり混ぜて火にかけ、沸騰したら②と③を入れてさっと混ぜ、火を止める。
- ⑤ ④を型に流し入れ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ お好みの大きさに切ってお皿へ盛り付ける。

食生活改善推進協議会 考案レシピ

暑い夏にぴったりの涼やかなメニューです





6/1 開校記念日に運動会を開催



南小学校では、124周年の開校記念日となる6月1日に本年度の運動会が開催されました。児童たちは真剣な眼差しで練習の成果を披露していました。

6/14 ユネスコエコパークセミナーを開催



志賀高原ユネスコエコパークセミナーを開催し、駆除された特定外来生物「オオキンケイギク」を有効活用する取組として、草木染め体験を実施しました。

6/14 県消防救助技術大会で入賞



県消防学校で第43回長野県消防救助技術大会が開催されました。ロープブリッジ渡過に山ノ内消防署の船橋音羽（写真手前）さんが出場し、女性初の入賞を果たしました。

6/23 有害鳥獣パトロールが始まりました



猟友会による町内パトロール開始にあたり、出発式を執り行いました。有害鳥獣による被害を未然に防ぐため、パトロールを11月14日まで行います。

6/21 夜間瀬川をきれいにしました



夜間瀬川をきれいにする会の取組みにボランティアとして地域や団体などから多くの方に参加いただき、河川の草刈りやゴミ拾い、特定外来生物（植物）の除去などを行いました。

7/2～ 保育園でプール開き



町内の保育園でプール開きが行われ、水遊びが大好きな園児たちは笑顔いっぱい楽しんでいました。この時期だけのプールの時間は特別ですね。