



町LINE
友だち追加



町の観光情報



しろくま つつしん

第27号

b y
しろくま町長



© @ butabulo

夏のご縁が運ぶ「香り」と学び

皆さん、こんにちは。しろくま町長です。

この夏は、人の縁・地域の知恵・森の恵みなど、出会いに満ちた日々でした。

玉村町花火大会で深まった 友好自治体の絆

7月中旬、群馬県玉村町の花火大会にご招待いただき、美しい夜空の下で石川町長を始め、関係者の皆さんと交流してきました。

山ノ内町からは皆さんの友好交流協会の方々も参加し、玉村町のおもてなしを受けました。玉村町と山ノ内町は、平成19年から友好自治体提携を結んだ間柄です。

今回で招待いただいた玉村町の花火大会は、一番早い夏の花火で、関東の花火は玉村町からシーズンがスタートするそうです。

田園花火大会と言われており、水の張られた水田に花火が反射して映る、とても美しい花火大会でした。

美唄市歌舞裸祭りでは山ノ内のフルーツをPR

続いて8月は北海道美唄市の「歌舞裸祭り」へ。

山ノ内町ブースでは桃とブドウを販売し、持ち込んだ150キログラムが完売。

果実のみずみずしさなども絶賛され、北国の夏祭りに信州の彩りを添えることができました。

美唄市とはふるさと納税の活用方法など、自治体同士の情報交換などを行っており、今後も役場間交流を促進する予定です。

相互交流の一環として、「山ノ内どんどん」では、美唄市の美唄焼き鳥を出店いただいています。

マウンテンリゾート研究会 シンポジウムに出席

7月下旬、野沢温泉村の上野村長、白馬村の丸山村長とともに、マウンテンリゾート研究会シンポジウムのパネルディスカッションに登壇しました。

テーマは「マウンテンリゾートの潜在力を開花させるために法的な制約と可能性」。

インバウンドが増えて課題が増えている両村と山ノ内町の現状などを共有しながら、観光庁の方と一緒にスキー場を含めたリゾート地の未来について議論をしてきました。

このようなところでは様々な学びがあります。ニセコや白馬などの事例や課題なども勉強しながら、山ノ内町の未来を考える良い時間になりました。

山ノ内町の香りプロジェクト 「雪水香」を発表

7月、ロマン美術館にて町・エステー株式会社・北信州森林組合・瑞穂木材の四者が共同開発したオリジナル・シティフレグランスを記者発表しました。

皆さんにもアンケートをとっていた、あの「香り」が商品化されます。

◆森を活かすアップサイクル原料は町内の間伐材（杉枝葉）から抽出したオイルに、ラベンダーやレモンガラスを調和。森林浴を思わせる清涼感が特徴です。

◆ブランド名は「雪水香」アロマオイルと町産材のア

ロマウッドをセットにし、10月から銀座NAGANOなどで販売。ふるさと納税返礼品にも登録予定です。

夏のご縁はやがて雪の季節へ。花火・祭り・香り、それぞれの「体験価値」を冬のスキーや温泉旅行と結びつけ、町全体で循環させる仕組みづくりを進めたいと思います。

今後も町民の皆さんと一緒に、山ノ内町の未来を香り豊かに描いていきたいと思います。



▶ 香りプロジェクト「雪水香」の記者発表を行う様子

右から北信州森林組合代表理事組合長 山崎 明氏、エステー株式会社代表取締役社長 上月 洋氏、平澤町長、瑞穂木材株式会社 代表取締役会長 宮崎 正毅氏

AC長野パルセイロ・レディースが訪問しました

8月1日、AC長野パルセイロ・レディースの皆さんが、シーズン開幕にあたり来庁されました。

選手を代表して訪れた原衣吹さんは、「開幕に向けて練習試合を重ね、チーム全体で課題を確認しながら準備してきた。チームとして良い状態であるため、好成績を残せるように精一杯頑張りたい」と語り、今年就任された澁谷泰宏代表取締役社長は「地域一体のチーム作りを改めて目指して、チームの存在意義を強めたい。町民の皆さんもスタジアムに足を運んでください。」と述べました。

開幕戦は、8月9日に長野市でアルビレックス新潟レディースとのマッチアップ。



▲左から澁谷泰宏氏、原衣吹氏

人権啓発イベントルポ

7月17日、町文化センターで「第48回差別をなくす町民大会」を開催しました。大会では、町内小中学校から募集した「人権・同和教育標語」の優秀賞作品の表彰と人権講演会を行い、約200名の方が参加しました。

どの標語も優しく思いやりにあふれ、身近なところからよい社会を形づくるメッセージが伝わってきました。



▲優秀賞を受賞されたみなさん

人権・同和教育標語 優秀賞

一般の部への応募はありませんでした。

小学1年の部	杉浦 希音	ありがとう ごめんなさいは じぶんから
小学2年の部	小古井 咲来	わらおうね いじわるすると ないちゃうよ
小学3年の部	中島 遥香	悪口を言っても聞いても やな気持ち
小学4年の部	古幡 紅彩	あいさつは えがお広がる 愛言葉
小学5年の部	染谷 唯月	そのままの 君の個性が すてきだよ
小学6年の部	保倉 隼斗	ぼくとちがうからきみだ きみとちがうからぼくだ
中学1年の部	高相 咲花	あいさつは みんなの笑顔 咲かす花
中学2年の部	大井 朗	大丈夫 君の居場所は ここにある
中学3年の部	井戸 志春	放つたら もう戻せない 言葉の矢

◆人権講演会

演題「アフリカ少年が日本で育った結果」

講師 星野ルネさん

人権講演会では、タレント・漫画家である星野ルネさんをお招きしご講演いただきました。

星野さんはカメルーンで生まれ、4歳頃にお父様の帰国に伴い来日して以来、兵庫県で過ごされました。小さい頃は、知らぬ子に「英語喋ってみて」と言われたり、学校の入学式で好奇の目に晒されるなど面白おかしくイジられることが多かったことから、アフリカンな外見と日本育ちというギャップで良い思いをしなかったとのことですが、大人になり過去のそのようなご自身のエピソードを周りに話すと、笑ってくれたり「考えさせられる」など反応が良かったため、タレント活動や漫画にして世界に発信されてきました。

講演でも星野さんの漫画を見ながらエピソードを聞きました。特に、高



▲講演を行う星野ルネさん



令和7年度 山ノ内町 は た ち 二十歳を祝う会

対象年代：2004年度（平成16年度）生まれ
新成人数：101名（男性55名、女性46名）

2004年の主なできごと

- 新紙幣発行
- 新潟県中越地震発生
- ドラマ「冬のソナタ」が放送開始
- アテネ五輪で日本選手大活躍（メダル37個）

令和7年度山ノ内町二十歳を祝う会が8月15日に開催されました。大勢の来賓、中学時代の恩師が出席され、晴れやかな門出をお祝いしました。

二十歳代表の言葉は、宮崎未悠さんが読み上げ、会場に訪れた参加者は、久しぶりに再開した友人と近況を報告し合ったり、当時の思い出を懐かしんでいました。

二十歳代表のことば

毎日、茹だるような暑さにもうたくさんだと感じ、秋を待ち望む時期となりました。

本日このよき日に、私達のためにこのような盛大な式典を開催いただき、誠にありがとうございます。また、平澤町長をはじめ、多くのご来賓の皆様にご臨席を賜り、二十歳を代表して心より御礼申し上げます。

二十歳の皆様におかれましては、学びを共にした友との再会に胸を躍らせていることと思います。私自身、皆さまと再会できたこと、心より嬉しく思います。

さて、現在、世紀の大イベントである大阪関西万博が開催されています。鮮烈な第一印象を抱いたミヤクミヤクも今や万博のアイコンです。このキャラクターは他の候補と比べても色数が少なく単純な形ですが、だからこそ新聞のような白黒のものからデジタルサイネージのようなカラーのものまでの媒体でもそのアート性と内包するテーマ性を損なうことがない合理的なデザインだと気付いた時は震えました。とはいえ、合理的なこの時代では万博に行かずともスマートフォン一つでありとあらゆる情報が手に入ります。かく言う私も冷房の効いた部屋でスマートフォンを眺めて満足してしまいがちです。そんな現代だからこそ足を運ぶこと、実際に体験することの価値が高まると感じます。

思い出してください、あの頃の夏を。瑞々しいスイカを食べ、汗水流しながら部活動に励み、冷房の効いた部屋で受験勉強に追われ、蝉の鳴き声で暑さを感じ、鈴虫の鳴く声で涼しさを感じたことを。そうして感じる懐かしさはどれも実際に経験したからこそ感じられるものです。自然に溢れ、人の温かみに包まれたこの山ノ内町で感じたことは私たちに蓄積され、日々の生活が苦しく感じた時ほど思い出すことでしょう。そして、この町に帰ったとき私たちは人の温かみを思い出すのです。

SNSでは得られない人のぬくもりや実際に足を運ぶことで感じられることはたくさんあります。忙しい

日々で時間を割くことは本当に努力が必要で難しいこととだけども、今後も人間として重要な実体験を積極的に取り入れていく努力をしたいと思います。

私たちは現在、勉学に励む者、社会人として己の役割を果たさんとする者など形は違えども一人一人が自分の夢や目標に向かって日々歩んでいます。山ノ内町で過ごした日々と感謝の気持ちを胸に、これからの人生も歩み続けます。

最後に、私たちを支えてくださった家族や先生方、そして地域の皆様にご感謝申し上げます。二十歳の節目を迎えた私たちを今後も暖かく見守っていただき、人生の先輩としてご指導とご鞭撻を賜れますと幸いです。

本日まで臨席賜りました全ての皆様と山ノ内町の益々の繁栄を祈念し、簡単ではございますが、二十歳を代表しての言葉とさせていただきます。



二十歳を祝う会実行委員 代表

みやざき みゆう
宮崎 未悠 さん（佐野上）

おめでとうございます

東部上



東部下



南部



西北部



お金を貯めて沢山遠征に行く。
ME：I最高!!



いけだ
池田さん

健康第一！
お仕事頑張ります!!

将来の夢に向かって頑張
ります！



まつの
松野さん

旅行が好きなのでお金を貯
めて海外旅行に行きます！

今までお世話になった
人たちに恩返しします！



あずみ
畔上さん

健康第一に後悔のないように
頑張ります！

ハ
タ
チ
の
抱
負



くさい
笹井さん



なかの
仲野さん

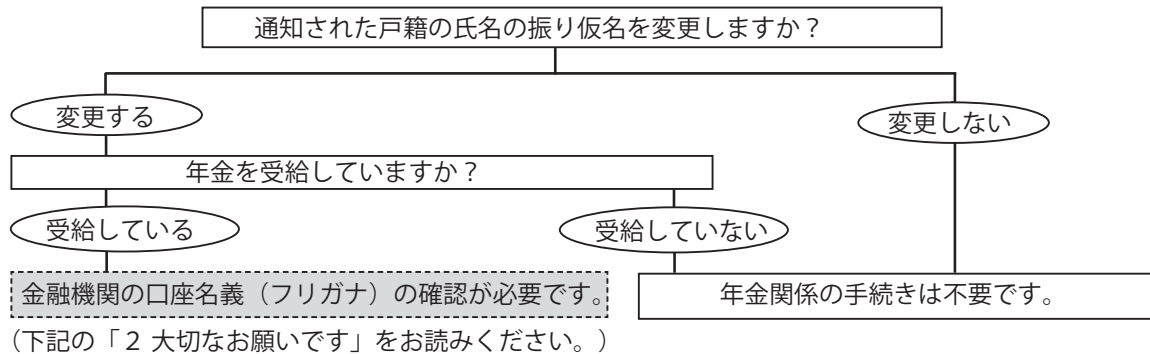


せき
関さん

年金受給者の皆さまへ

今年度、戸籍に氏名の振り仮名を記載する新制度がスタートしました。
本籍地の市区町村から戸籍に記載される振り仮名の通知が届きましたら、振り仮名が誤っていないかご確認ください。なお、本籍地が山ノ内町の方へは、8月上旬に送付しています。
※戸籍の振り仮名を変更する場合は、年金の受取口座名義の変更が必要となる場合があります。
以下の内容をご確認ください。

1 通知をご確認ください



2 大切なお願いです

- ・年金の受取口座名義（フリガナ）が、変更後の氏名の振り仮名と異なる場合、年金の支払いが一時的に止まる場合があります。
 - ※戸籍の氏名の振り仮名を変更すると、住民票が変更されます。この場合住民票情報を基にしている年金記録も変更され、年金受取口座の名義変更が必要になる場合があります。
 - ・年金受取口座の名義変更が必要な方に対しては、日本年金機構から「氏名変更のお知らせ」（口座名義変更のご案内）が届きますのでご確認ください。
 - ・「氏名変更のお知らせ」が届いた場合は、金融機関の窓口等で口座名義（フリガナ）の変更手続きが必要です。
- この「氏名変更のお知らせ」が届くまでは、口座名義（フリガナ）を変更しないでください。
届く前に変更した場合、年金の受取が一時的に止まる場合があります。



◀詳しくは、日本年金機構HPをご覧ください。

☎住民税務課 住民環境係 ☎ 33-3118

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

黒木 穂博 須田 美彦 梶山 佳弘 日下部 靖章 加藤 勇介 松田 政幸 大桑 亨仁 高橋 裕子 瀬川 雅彦 重岡 展一 日下部 健太郎 八代 健太郎 阪田 友成 上田 裕次郎 山岡 朋子 青山 竜一 小川 祥子 松村 まり 山岸 正澄 常田 茂雄 西村 直也 鎌田 俊仁 佐藤 齊一 佐伯 真一郎 高相 知也 内海 知朗 牧野 士朗 佐藤 千絵 松原 真紀 三箇 重紀

佐藤 雪 代田 龍 川崎 愛 大友 翔馬 高丸 裕基 溝田 裕基 水口 政夫 溝口 貴夫 小林 琉奈 西谷 淳子 長井 敏也 立花 祐樹 松本 美智子 林真二 関根 雄太 川合 正倫 山本 啓亮 的場 圭子 西原 桂子 小室 武晴 水町 隆雄 村田 好章 角谷 保昇 高橋 純 村井 宏通 宮澤 真史 木村 重信 阿川 圭吾 井上 卓也 佐藤 大郎 鈴木 進太郎 篠塚 裕一 福島 辰也

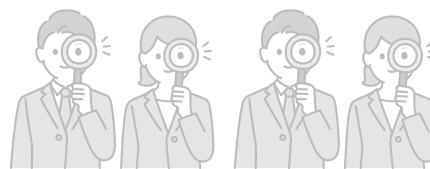
了承をいただいた方のみ掲載しています。
大切にに使わせていただきます。
ありがとうございました。

7月に寄附をいただいた方(敬称略)
425件総額 15,805,000円

鎌田 勇 風間 英一 和田 宏幸 松本 彩史 渡邊 隆三 西山 千晶 小熊 さおり 勝呂 陽子 佐藤 政明 佐藤 百合子 渋谷 太郎 関谷 千歳 丹野 信人 堀川 和紀 新宅 紀文

【投票結果】

有権者数	投票者数	投票率	前回投票率 (令和4年)
9,591人	5,647人	58.88% (県平均 61.14%)	55.40% (県平均 57.70%)



7月20日に執行されました参議院議員通常選挙の当町における投・開票結果は次のとおりです。

【開票結果】・・・届け出順

(1) 参議院選挙区(山ノ内町開票結果)

候補者	竹下 ひろよし	藤田 ひかる	羽田 次郎	山田 ゆうじ	加藤 英明
得票数	864	1,979	2,393	230	67

無効投票 114票

(2) 比例代表(山ノ内町開票結果) ※小数点以下第3位まで表示

政党名	得票数	政党名	得票数
日本共産党	241.000	日本誠真会	31.000
日本維新の会	188.000	社会民主党	83.000
無所属連合	15.000	れいわ新選組	408.777
日本保守党	228.000	日本改革党	0.000
立憲民主党	1,140.309	自由民主党	1,557.000
参政党	549.000	再生の道	26.000
国民民主党	420.912	公明党	393.000
チームみらい	104.000	NHK党	56.000

無効投票 206票

問選挙管理委員会(総務課 総務係) ☎ 33-3111

ワンポイント介護予防

～認知症になっても住み慣れた地域で暮らしたい～

山ノ内町では、認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう認知症に関するさまざまな取り組みを行っています。



認知症の症状により、外出中に自分がどこにいるのか、自分の家がどこなのかわからなくなり、行方不明になってしまうことがあります。認知症の人の行方不明は、命にかかわるような危険を伴う可能性があり、できるだけ早く発見・保護することが必要になります。

見守りSOSネットワーク事業

町へ届出し登録された認知症の方が行方不明になり、搜索願が出された際、支援者登録している方にメール等で行方不明者の情報が配信されます。これにより早期発見・保護することができます。支援者登録いただける方も随時募集しています。

徘徊高齢者GPS機器貸与補助

認知症の方の居場所を早朝に発見するため、GPS機器貸与費用の一部を補助(初期費用のみ)しています。

認知症に関する個別相談会

ご家族のための専門相談員による完全予約制の相談会を開催しています。(年3回)
ご家族が認知症と診断され、日々過ごされている中で不安や悩みをもつことがあるかと思います。ぜひ個別相談会で相談ください。詳細は10月発行予定の広報伝言板にてお知らせします。



まずはお気軽に健康福祉課介護支援係にお問い合わせください。

問健康福祉課介護支援係(地域福祉センター内) ☎ 33-8412

保育園七イベント ～かえで保育園～



空には雨雲が広がっていたので願いを書いた短冊は箱に入れ、彦星さま織姫さまへ郵送しました



スイカおいしく!!

7月下旬から8月上旬にかけて町内の保育園で七夕祭りが行われました。
園児たちの七夕に願い事をした様子をお届けします。



ゆめっこ通信 Vol.164



9月の予定

7月3日に「やまびよカラースコンサート」がありました。こども達が大好きなアンパンマンやケロポンズの曲に大喜び!!みんなノリノリで手拍子したり踊ったりして、親子で楽しい時間を過ごしました。かえで保育園のお友だちも参加して、賑やかに開催することができました。



○ 10月の予定

1日(水)	ぐーちょきばーお話し会
7日(火)	図書館へ行こう
9日(木)	びよっこクラブ
17日(金)	AIさん親子ダンス
22日(水)	ワークショップ
31日(金)	たんじょう会

日 時	内 容
2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いませんか。 ※当日持って来られない方は、事前にお預かりします。
4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 ★8月31日(日)までに予約をお願いします。
10日(水) 10:30～	ベビーマッサージ 丸山奈美さんによるベビーマッサージを行います。 持ち物:バスタオル・飲み物 ★7日(日)までに予約をお願いします。
12日(金) 10:30～	ワークショップ 絵具を使って遊びます。 ★7日(日)までに予約をお願いします。(限定10組)
19日(金) 10:30～	うんどう会 親子での競技、パン取りを楽しみます。 ★12日(金)までに予約をお願いします。(限定20組)
26日(金) 10:30～	9月生まれのたんじょう会 ★誕生者は21日(日)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。

園子育て支援センターゆめっこ ☎ 33-4778

石井の

地域おこし 協力隊員新聞

Vol.1

愛知県から山ノ内町にやってまいりました！

みなさん、はじめまして。

7月より地域おこし協力隊員として赴任しました、石井文郎（いしゐぶんろう）といいます。前職は、レジャー施設・宿泊施設に人材を紹介する人材派遣会社に勤めていました。

私が勤めていた名古屋支店では山ノ内町は管轄外でしたが、長野県内なら白馬や上高地、南信などの南西エリアを担当していました。

山ノ内町に来て、まず感じたことが「とにかく坂が多い」。平坦な地形で育った私よりも山ノ内町の皆さまの方がよっぽど健康的だなと思いました。私は今回、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と

して活動させていただきましますので、みなさまと共に健康的なまちづくりをしていければと思っています。

小学校から水泳・バスケットボール・硬式テニス・ラクロスをスポーツクラブや部活動で行っていました。

ラクロスってなんだろう？と思われる方も多くいると思いますので、ラクロスの説明を少々。

左上の写真のような防具を付けて行うスポーツで、世界最速格闘球技と呼ばれています。

その球速は、180 kmほどで、「クロス」と呼ばれるスティックのような道具を使い、ボールを183 cm × 183 cmのゴールに入れる競技です。サッカーほどのグラウンドサイズでバスケットボールのようなスピーディーな展開が魅力のスポーツです。

やまのうちスポーツクラブ
おすすめの
スポーツ教室

- ・ペタンク
- ・はじめての空手
- ・キッズスマイル
バレーボール
- ・ボクシング
- ・キッズ
ソフトボール
- ・音楽ダンス etc

体験・入会
お待ちしております！

▲ 10 年以上前ですが、
学生時代の私です（左）



発行者
石井隊員



東北信市町村交通災害共済の 予約申込み始まっています！



交通事故に遭われた時に、ケガの程度に応じた見舞金をお支払いする相互扶助制度です。

予約申込期間

7/1～9/30まで

共済期間 令和7年10月1日～令和8年9月30日

掛 金 400円/年



町では、子どもと高齢者の交通安全対策として、住民票のある0歳～18歳および75歳以上の方は、町が公費で加入しますので手続きは不要です。

交通事故に遭われたときは見舞金の請求をお忘れなく！



※予約加入の時期を逃しても、随時加入は可能です。

詳しくは町HPをご覧ください。危機管理課窓口までお越しください。

山ノ内町交通安全推進本部 ☎ 33-3115

鍼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



ホームページからもご予約承ります 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

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

広告



中部電力パワーグリッド



鳥の巣発見ありがとうございました

おかげさまで約500件もの鳥の巣通報をいただきました
ご理解とご協力を賜り誠にありがとうございました
皆さまからのご連絡で停電の未然防止に努めることができました
来シーズンもご協力を賜りますようお願いいたします

停電・設備の
問い合わせ
はこちら

WEBチャット



中部電力パワーグリッド株式会社
〒380-0805 長野市柳町18番地
☎0120-985-232

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)

◎用途により2台の車両を幅広く使い分けが出来ます。

例) 日産 キャラバン：ストレッチャーでの移動。看護師同乗 等
※車いす2台可

トヨタ ノア：車いすでの移動。買物、お出かけ 等
(普通車料金) ※ストレッチャー可

広告

代表
桜井 大輔 (救急救命士)
070-7620-0119



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。
お問い合わせください。

◎総務課総務係 ☎33-3111



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：山ノ内町経済振興課経済振興係
受託業者：株式会社Matchbox Technologies

令和7年8月

広報 やまのうち 10



健康メモ



アルコールが体から消える時間はどのくらい？

アルコールが体から消える平均値は男性でおよそ1時間に9g、女性で6.5g程度です。
例えば、ビールの中瓶1本（純アルコール20g）なら、男性は2.2時間、女性は3時間程度かかります。
しかし、これはあくまでも平均値なので、実際は個人差があり、早い人と遅い人では4～5倍の差があります。
飲酒運転を予防するためのガイドラインでは、【飲酒したら運転するまでに「飲酒量（g）÷4」時間以上待つ】とされています。
個人差はどうしてできるのでしょうか？おいしく飲んだアルコールは、体の中でこんな流れで分解されます。

③ほろ酔い

脳がマヒして、理性の抑制が失われるので気分がほぐれ、リラックスする。判断力が少し鈍る。

★大量に飲みすぎて小脳（酩酊）→海馬（泥酔）→延髄（昏睡）までマヒが広がると大変なことに…

④分解

主に肝臓で、続いて筋肉・心臓などで酵素によって分解される

⑤肝臓で処理されなかった数%だけ、体外に出される汗・尿・呼吸・便など

②吸収

胃・小腸上部
飲食後1～2時間でほぼ吸収血中を回る

①飲酒



肝臓が元気な人、筋肉が多い人、若い人と高齢者よりも中年の人、また、アルコールを分解する酵素の働きが遺伝的に強い人はアルコールが早く分解されます。酵素が遺伝的に弱い・まったく働かない人は、訓練してもお酒に強くはなりません。

その他、食べてから飲むようにしたり、目を覚ましている状態でいたほうがお酒は早く分解されます。

飲むペースを自分の体に合わせてみてください。これからもずっとおいしいお酒を楽しく飲みたいですね。

問 健康福祉課 健康づくり支援係 ☎ 33-3116

町の文化財を訪ねよう②⑧

県天然記念物

四十八池湿原



指定日 昭和48年(1973)3月12日
所在地 志賀高原
所有者 一般財団法人 和合会

四十八池湿原(標高 1,880m)は志賀山と鉢山の間^{し が やま はちやま}に位置している高層湿原です。

高層湿原は、ミズゴケ類やモウセンゴケなどの泥炭形成植物^{でいたんけいせい}によって長い年月をかけて泥炭が厚く蓄積し、周囲の地形よりも高く盛り上がった湿原のことです。泥炭は、湿地や寒冷地など酸素が少なく分解が進みにくい環境で、植物が完全に分解されずに蓄積してできたものです。また、大昔の火山活動によって形成された凹地が水をためやすい地形になり、湿原の形成に寄与しています。

四十八池湿原には池塘といわれる湿原の泥炭層にできる池沼が多く存在しており、ミズバショウ・ヒメシャクナゲ・ミズギク・ワタスゲ・モウセンゴケなど様々な高山植物が生息しています。また、ミズゴケ類にはアカミズゴケ・ミヤマミズゴケ・ワタミズゴケ・ムラサキミズゴケなどがあります。動物ではモリアオガエル・クロサンショウウオが水畔や池沼に産卵し、カオジロトンボなどの高山トンボ^{すいはん}もいる貴重な高層湿原です。

湿原には木道が設けられ、動植物を間近に観察することができます。5月から8月上旬にかけて高山植物が見頃となり、また、9月下旬から10月上旬にかけて草紅葉^{くさもみじ}の時期となり、美しい景色を堪能できます。

問 生涯学習課 文化創造推進係 ☎ 38-0373

町の慶弔録

令和7年7月1日から7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)

お知らせ



おくやみ

氏名	享年	地区
たなか しょうきち 田中 昭吉	98	前坂
かない としお 金井 俊雄	84	宇木
さとう え 佐藤 ちよ江	92	戸狩
みやざき 宮崎 ゆかり	60	佐野
わたなべ ちふみ 渡辺 千文	90	本郷

氏名	享年	地区
みやた たかえ 宮田 勉かゑ	90	佐野
たなか ひろこ 田中 宏子	85	上条
こご い きゅうぞう 小古井 久三	89	佐野
なかじま よしこ 中島 芳子	95	佐野
くろとり よしい 黒鳥 よしい	98	佐野

氏名	享年	地区
こばやし こ 小林 きた子	83	星川
さとう こういち 佐藤 幸一	80	杳野
みやざき ひろし 宮崎 宏	96	安代
せき きみこ 関 林子	93	湯河原

出生

氏名	保護者	地区
まんねん ころ 萬年 ころ	諭 麻衣	苗間

訂正とお詫び

広報やまのうち4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。

正：さいとう みつひろ
齋藤 広大
誤：さいとう こうだい
齋藤 広大



入札結果(7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
R7.7.8	令和7年度 山ノ内町消防団 ガンタイプノズル購入	(有)デンダ	1,995,000円	消防課
R7.7.8	住民基本台帳ネットワークシステム機器リース	FLCS(株)長野営業所	319,500円	住民税務課

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
R7.7.8	令和7年度 側溝整備工事(町道 宇木前線)	(有)北武土建	2,270,000円	建設水道課
R7.7.28	公共下水道事業路面等修繕工事	山岸木材(株)	2,150,000円	建設水道課
R7.7.28	林道笠岳線落石防止柵設置工事	平穩建設(株)	4,000,000円	農林振興課
R7.7.28	令和7年度 地域福祉センター電気設備更新工事	三協電設・児玉電気建設 共同企業体	35,970,000円	健康福祉課



蟻川図書館
おすすめの本

一般書

『70代からのスマホの便利帖』晋遊舎
スマホには日常のちよつとした困りごとを解決してくれる機能がたくさん。今こそスマホ生活を取り入れて豊かな生活を実現しましょう。

『クロエとオオエ』有川ひろ著 講談社

横浜で三代続いた宝石商の嫡男オオエと、彫金職人の娘クロエ。クロエがジュエリーデザインを引き受けるようになってから、二人の関係性が「メシ友」から変わっていく……。

児童書

『つかめ!理科ダマン』全10巻

シン・テフン作 ナ・スンフン漫画 呉華順訳 マガジンハウス
科学に関する知識をわかりやすく、楽しく学べる漫画シリーズ。日韓で、シリーズ累計300万部。(小学校低学年から)

『ぶたすけのラッパ』

やまさきひろし作 柴田ケイコ絵 ポプラ社
もしものときは、ぶたすけのラッパをプーしよう!こどもの車中置き去り防止を願ってうまれた絵本

(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8.1現在 (住民基本台帳)

11,001人
男 5,375人
女 5,626人
前月比 +7人
5,019世帯
前月比 +17世帯

気象 7月 ()は過去5年間の平均

平均気温
25.7℃
(24.6℃)
最高気温
34.3℃
《7/25 14:12》
最低気温
18.1℃
《7/16 4:26》
降水量 18.5mm
(124.0mm)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 7月

34,163円
前年比 26.99%

交通事故 7月 ()は1月からの累計

件数 1件 (11)
死者 0人 (0)
傷者 1人 (12)
※累計は変動します

119番情報 7月 ()は1月からの累計

火災 2件 (6)
救急 67件 (711)
救助 1件 (10)

『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

9月12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

●乳幼児健康診査 保健センター

9/9(火) 12:45 ~ 13:15 (受付)
1歳6か月児・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。

●すくすく子育て教室 保健センター ※要予約

9/25(木) 9:20 ~ 9:30 (受付)
QRコードからネット予約ができます。



●結核・肺がん検診(レントゲン)(春に未受診の方)

9/26(金)	ほなみふれあいセンター	8:50 ~ 9:35
	よませふれあいセンター	9:55 ~ 10:40
	すがかわふれあいセンター	11:00 ~ 11:20
	和合会館	13:15 ~ 13:45
	保健センター	14:00 ~ 15:00

●乳房超音波検診 ※要予約

9/8(月)	保健センター	8:50 ~ 11:00 (受付)
9/12(金)	保健センター	12:50 ~ 14:00 (受付)
9/22(月)	文化センター	

健康づくり支援係までお問い合わせください。

●子宮がん(車)検診

9/17(水)	よませふれあいセンター	13:10 ~ 13:30 (受付)
9/19(金)	文化センター	13:00 ~ 13:30 (受付)

●肺がん胸部CT検診 保健センター ※要予約

9/22(月) 9:00 ~ 11:15
年齢制限がありますので、健康づくり支援係までお問い合わせください。

●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

9/7(日)	熊木医師	9/14(日)	油井医師
9/15(祝)	保倉医師	9/21(日)	安部医師
9/23(祝)	坂江医師	9/28(日)	半田医師

※当番医師は、変更になる場合があります。

夏野菜の「かぼちゃ」を使ったメニューです

料理タイトル

かぼちゃとブロッコリーの チーズ和え

表示分量(1人分)

・エネルギー	122kcal
・たんぱく質	6.0g
・脂質	3.2g
・食塩相当量	0.5g

<材料> (4人分)

かぼちゃ	300g
ブロッコリー	小房 100g
★カッテージチーズ	100g
★マヨネーズ	小さじ1
★練りからし	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃは2cm角に切る。耐熱皿にのせラップをして600wの電子レンジで2分30秒~3分加熱する。ラップを外し粗熱をとる。(または、蒸し器で5~10分蒸して粗熱をとる)
- ②ブロッコリーは沸騰したお湯で茹でる。しっかり水気を切り粗熱をとって小さめに切る。
- ③ボウルに★を合わせる。①と②を和えて器に盛る。

食生活改善推進協議会 考案レシピ

チーズを入れることでたんぱく質もしっかり摂ることができます。




7/10 せきすいか 雪水香発表会を開催


森林資源の利活用と地域の魅力発信を目的としたブランド「雪水香」の発表会、香りの体験とワークショップを合わせて志賀高原ロマン美術館で開催しました。

7/25 ほなみ保育園保護者による夏祭りを開催


ほなみ保育園で恒例の夏祭りが、開催され、七夕飾りを囲んでの盆踊りや手作りゲーム、先生の寸劇などを行いました。最後には打ち上げ花火が上げられ、参加者から歓声が聞こえました。

7/28 第40回小澤コンサートを開催


小澤国際室内楽アカデミー奥志賀の皆さまによる小澤コンサートが志賀高原総合会館 98 で開催されました。素敵な音色が会場を包み、観客を魅了しました。演奏のお礼として中学生による校歌合唱、小学生のコカリナによる「ふるさと」が演奏されました。

7/31 広島平和親善大使を派遣


核兵器の廃絶と世界平和希求のため、平和親善大使として広島へ派遣する中学生4人が役場を訪れました。生徒は「当時の人たちが残した記録を自分の目で確かめたい」と意欲を示しました。

7/31 JET絆大使任命式を行いました


令和6年から当町の国際交流員として1年間ご活躍いただきましたジョンカス・マイケル氏が、今後もアメリカと山ノ内町との友好関係を深めていただくため、総理大臣名で「JET 絆大使」として任命されました。

8/2.3 足立区ツアーを開催


町と友好自治体連携を結ぶ東京都足立区の小学生親子20組が町内で行われた環境学習ツアーに参加し、志賀高原のトレッキングや須賀川竹細工を体験し、町の豊かな自然や伝統文化を学びました。