



町LINE
友だち追加



町の観光情報



しろくま つつしん

第28号

b y
しろくま町長



© @ butabulo

この夏から秋にかけて、山ノ内町ではさまざまな出来事がありました。町民が一体となって盛り上がった夏祭り、関西での観光PR、そして宇宙飛行士・毛利衛さんの講演会。町の魅力や可能性を改めて感じる時間となりました。

山ノ内どんどん 夏の笑顔が弾けた日

8月に行われた「夏まつり山ノ内どんどん」は、町制施行70周年、そしてこの踊りの誕生50周年という節目の年にふさわしい盛り上がりとなりました。

昼間は魚のつかみ取りやはたらく車体験、スポーツチャレンジなど、子どもたちが元気いっぱい走り回り、夕方になるとメインの「山ノ内どんどん」の踊りがスタート。世代を超えて踊りの輪が広がり、笑顔が会場いっぱいになりました。

ステージでは、町ゆかりのアーティストの皆さんにも出演いただき、懐かしい曲に手拍子が起こり、若い世代も自然と体を揺らしながら一緒に楽しむ姿が印象的でした。日

ジに、多くの方が足を止めてくださいました。

大阪万博で山ノ内町をPR

9月、大阪・関西万博にて健康・美・長寿をテーマにしたイベントが開催され、山ノ内町として出展しました。

私も会場のパビリオンを少し拝見しましたが、各国の文化や多様な価値観が一堂に集う場で、多文化共生や国際交流の雰囲気を感じられ、とても刺激を受けました。

山ノ内町も出展を通じて、町内の健康づくりの取り組みや高齢化対策、地域資源（温泉・自然など）を紹介しました。他の出展団体の活動を間近で見られたのも貴重で、今後町として取り入れたいヒントも多く得ました。

毛利衛さん講演会 宇宙が教えてくれた「夢の力」

町制施行70周年記念事業の一環として、志賀高原総合会館98で宇宙飛行士・毛利衛さんの講演会が開催され、小学生から大人まで、町内外から多くの人が詰めかけました。

毛利さんは、自身の宇宙飛行士としての経験をもとに、「夢を持つこと」「あきらめないこと」「挑戦を恐れないこと」の大切さを語ってくださいま

した。

宇宙から見た地球の美しさ、そして人類が共有するこの星の尊さ。映像とともに語られるその世界は、まるで宇宙の窓をのぞいているようで、会場全体が静まり返って聞き入りました。

来場者全員の目が輝いて、終演後には「宇宙飛行士を目指したい」「科学を勉強してみたい」といった声があちこちから聞こえました。

町としても、このような体験が未来を切り拓く第一歩になるよう、学びや挑戦を支える環境づくりを進めていきたいと感じました。

「次の70年」に向けてそれぞれの夢を重ねていける町でありたいと思います。人と人、地域と地域がつながることで、新しい風が生まれます。これからも「自然と笑顔が共にある町」を目指して、町民の皆さんと一歩ずつ前へ進みます。



▲宇宙について講演する毛利衛さん

町内全小学生にスキー用ヘルメットが贈られました

9月29日、スキー教室などでの転倒や衝突による頭部のケガを防止することを目的に、志賀高原索道協会より町内全小学生約370人に対してヘルメットが寄贈されました。同協会代表理事の若林陽一氏は「スノースポーツには転倒時にケガをするリスクもある。ヘルメットを被り、豊かな自然環境のなかでスノースポーツを安全に楽しんでほしい。」と話しました。



▲寄贈されたヘルメット



▲寄贈の様子 若林代表理事（左）



◀プロジェクトを行う
旧教員住宅（空き家）



皆さんが暮らし地域の周りに人が住んで明かりが灯り、共同浴場に子どもたちの楽しそうな声が響き、近所にお店が開いて人々が集まる場所が新たに生まれる、そこに町外の人も関わってまたこの地を再び訪れるきっかけになる、そんな山ノ内町の未来を想い描きながら、移住サポートや空き家バンク事業などを運営しています。

町に移住する方も少しずつ増えていますし、空き家バンクのマッチングもこれまでに 100 件ほどの実績があり、移住者だけでなく町内の方の定住にもつながっています。

さらに今年度から町で所有している教員住宅などの遊休資産活用の取組みを始めており、今月には新たに地域おこし協力隊が着任し、DIY(Do it yourself の略) やイベントなどを通じて地域の人や町外から関わることでできるプロジェクトを推進していきます。

まずは湯田中地区にある東小学校の旧教員住宅を活用して本年度は、基本的な水回りの工事を行ったうえで、来年度に DIY のイベントを通じてみんなで「つくって」汗をかき、みんなで温泉に「つかって」汗を流そうという趣旨の「つくつかプロジェクト」を立ち上げていきます。

まだまだ動き始めたばかりですが、地域の空き家や遊休資産に暮らしの明かりが灯り、人が集まる未来を目指して、今後イベントを行う際は広報やまのうちや町公式 LINE で告知し、進捗状況も公式 HP などで公開していく予定ですので興味のある方はぜひご参加ください。

問 未来創造課 移住国際交流係 ☎33-3113

国民年金を知ろう！

～加入のメリットと仕組みを解説～



国民年金加入のメリット

- ・生涯にわたって受け取れます ・物価変動などの経済変化に対応しています。
 - ・国民年金保険料の納付免除、猶予制度があります。
 - ・病気やケガで障害が残った時に障害年金が、家族の働き手が亡くなった時に遺族年金が受け取れます。
 - ・年金の「未納」「未加入」「免除」期間がある 60 歳以上の方が、国民年金保険料を納めることで 65 歳から受け取る老齢基礎年金を増やせる任意加入制度があります。
- ※それぞれ必要条件があります。

年金の仕組み

- ・日本の公的年金制度は、20 歳～ 60 歳未満のすべての方が加入する国民年金（基礎年金）と、会社員や公務員の方が加入する厚生年金の 2 階建て構造です。会社員や公務員の方は、2 つの年金制度に加入します。
- ・65 歳から受け取る老齢基礎年金は保険料納付月数 480 月（40 年）で満額受け取れます。受給資格が得られる年金加入期間は、保険料納付済み期間と免除期間などの合計で最低 120 月（10 年）必要ですので、未納などがある方は、お早めに納付、または任意加入制度をご利用ください。

今年度の保険料は 17,510 円（月額）です

▼詳しくはこちら



問 住民税務課 住民環境係 ☎ 33-3118

2 階部分

厚生年金

1 階部分

国民年金（基礎年金）

第 1 号被保険者

20 歳以上 60 歳未満の農業者、
自営業者、学生、無職の人など

第 2 号被保険者

会社員・公務員など

第 3 号被保険者

第 2 号被保険者に扶養されていて、
年収 130 万円未満の 20 歳以上
60 歳未満の配偶者

令和8年度

保育園入園申込受付

- 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（木）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4日（火）	志賀高原保育園	13：00～14：00
11月5日（水）	かえで保育園	9：00～11：00
11月6日（木）	ほなみ保育園	
11月7日（金）	よませ保育園	
11月10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.166



11月の予定

9月19日のうんどう会にはたくさんの皆様に参加していただき、賑やかに行うことができました。「ちびっこレース」「玉入れ」「おせんべい焼けたかな？」の競技を楽しみました。お子さんのかわいい姿に癒されたり、大きな声援を送ったり親子でリフレッシュできましたか！



○12月の予定

3日（水）	クリスマス会
9日（火）	たんじょう会
11日（木）	びよっこクラブ
19日（金）	AIさん親子ダンス

日 時	内 容
7日（金） 10：30～	親子ヨガ教室 0歳～1歳半までのお子さんと保護者が対象です。 持ち物：飲み物・バスタオル ★2日（日）までに予約をお願いします。
11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。
13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 ★9日（日）までに予約をお願いします。
13日（水） 10：30～	クラシックコンサート ピアノ、バイオリン、声楽の3名の方による演奏を楽しめます。 ★15日（土）までに予約をお願いします。
25日（火） 10：30～	ワークショップ クリスマスの飾りを作ります。 ★20日（木）までに予約をお願いします。（限定10組）
28日（金） 10：30～	11月生まれのたんじょう会 ★誕生児は25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。

☎子育て支援センターゆめっこ ☎33-4778

保育園 運動会

10月上旬から中旬にかけて、町内の保育園で運動会が行われました。

園児たちは、徒競走やリレー、親子競技などに元氣いっぱいに参加し、笑顔あふれる楽しい一日となりました。保護者の皆さまも応援に駆けつけ、一緒に感動の瞬間を共有しました。

この特別な日は、子どもたちにとって大切な思い出となり、また一歩成長する貴重な機会となりました。

GOOD!



ウオオオ!!

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

高木	井上	金古	柳澤	牛山	孫瑤	藤本	今野	中島	芹澤	萩原	至田	吉野	鈴木	藤田	西田	星	及川	中里	柳沢	松村	高橋	石田	山名	前坂	栗本	高橋	小石	棚橋	張	吉原	小間
裕作	楨平	仁志	正史	拓也		菜摘	淑美	嘉之	充	裕晃	有希	慶	悟	真実子	凌	広二	和幸	寿春	充	珠実	達也	太平	利佳	拓音	菜津子	克吉	憲一	力	天任	昌央	貴之
海谷	伊藤	阿部	大塚	中村	山本	保科	杉原	田口	保科	橘	渡部	藤井	宮坂	新藤	二階堂	大崎	丸山	林	鈴木	斎藤	吉川	鈴木	津田	谷口	熊谷	吉田	山本	大場	伊藤	高瀬	並木
智弘	教彦	海斗	晃太郎	陽子	吉彦	大志	直明	純也	章子	秀紀	阿友美	信行	やよい	学	雄斗	陽平	俊	孝一	旭	豊和	健太郎	健太郎	直人	善紀	卓	康広	珠代	率紀	啓介	千絵子	
中谷	河村	平井	佐藤	森山	星野	田中	田中	岡野	加賀	野田	増田	碓	佐々木	川崎	味村	早坂	小原	大石	余合	村田	大橋	菅原	杉田	鈴木	渡辺	山根	日野	池田	小林	網井	峰岸
壽克	邦江	達也	瑞樹	勢津子	杏太	誠治	照勝	肇	哲也	剛史	和広	孝浩	淳	崇	稔	史史	匡介	裕	ナオミ	直也	清明	良	賢知	慶太	裕紀	彬	瑛子	真行	匡克	毅	豊和
保田	矢原	渡辺	山崎	村上	小林	真田	三島	北村	玉城	渡辺	二條	森畑	田中	内田	藤田	内田	村田	森	佐藤	指田	日沖	李	中山	菅沼	山本	宮野	福島	David Andrew Johnson	岩川	原	
祥吾	和昌	淳	達也	勇磨	左枝	元紀	研吾	拓人	利昭	健二	優介	桃子	昭好	雅之	恒平	欣也	扶美枝	正太郎	由美子	洋輔	智樹	成哲	裕佳	健治	三成	敦士	章子	臣之介	みゆき		
御手洗	塩沢	佐藤	鍋木	村井	米山	荒田	板谷	鈴木	小柳津	石原	寺澤	田村	山崎	平井	浦部	穂苅	菊池	金古	井口	嶋貫	遠藤	三和	鈴木	北澤	森	唐澤	緑川	日吉	長門	岡本	野村
歩巳	将孝	祐貴	收	武	剛	あずみ	眞宏	直一	里奈	倫太郎	浩美	智英	佳大	美穂	郷	修平	和美	まり子	遼	裕子	隆史	隼也	康広	大輔	章	祥嗣	真剛	美矢子	篤司	渉	陽人
出口	外山	本多	金子	紙本	藤田	長谷川	坂本	大澤	宮川	成澤	山本	信田	中西	松岡	西村	高橋	Elliott Daren	岸本	熱田	吉本	竹内	岡	小澤	清野	小野	高橋	土井	反町	大高	村瀬	
義広	直子	博史	颯真	伸一	佳史	陽久	賢一	一浩	直樹	治子	陽亮	貴久夫	博英	秀文	浩一	宰		洋昭	渉	圭介	淳	信毅	祐貴	愛子	美樹子	直希	淳	仁美	信雄	友紀	
杉田	三木	羽入田	嶋田	松田	中村	鈴木	篠塚	小野	弥勒	新井	平田	関口	佐藤	栗田	篠田	横山	小田	南	中村	佐藤	清野	柿谷	野田	別井	亀浦	上田	田崎	梨本	野中	山田	山田
勝弘	康	圭司	覚	文	宗太郎	徹哉	久範	隆久	信代	好昭	和哉	琢己	幹也	幸治	茂雄	拓也	和哉	香好	尚暉	啓	茂樹	秀男	真吾	一真	正行	秀之	尚行	祐樹	邦彦	佳織	洋次
上野	大桑	船原	小宮	小国	原	柳	中山	田中	浅井	杉山	飯尾	與田	成田	渡邊	杭瀬	吉田	大西	久保田	前田	山田	高橋	今村	難波	永瀬	綿貫	山崎	藤澤	武井	佐々木	前原	
和幸	政幸	政一	元樹	亮二	桂樹	恵里子	学	孝明	文雅	豊	篤史	純	由美	誠	雄亮	彰子	翔平	曜	克彦	浩二	大樹	正詞	正憲	陽子	智宏	拓也	美由紀	裕之	正博	麻差子	
松本	安藤	四十住	山口	富塚	岡部	松本	篠崎	定免	今井	北川	田邊	常田	井澤	矢口	古谷	石井	遠藤	井原	徳竹	深堀	奥野	米村	車田	前島	森本	小塩	中出	高岡	久世	徳武	芦沢
豊	日向	智一	敏生	和悦	有紀	寿一	弘	菜々	英司	浩之	和美	茂雄	幸子	誠一郎	ゆかり	聡	光則	正人	正行	兼史	剛士	唯	宏章	伸行	稔	哲朗	憲保	楽	達也	美月	仁

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

金井 祐介	熊谷 訓	美島 奈央	森島 優	桜井 徹也
田中 暁	佐藤 雪	吉本 将隆	岩村 浩昭	沈 仁錫
世間瀬 義憲	代田 肇子	田中 宏宜	平井 隆一	市村 温宏
朝倉 茂治	吉村 直哉	松永 健太	福岡 衡治	井上 雅志
長田 隆	笠野 具史	塚部 縫子	miki takafumi	堀江 和正
村松 一雄	染谷 みよ子	平岡 竜一	松井 裕幸	田中 智之
畔上 雄介	高橋 耕平	平野 大	朝日 ひろ美	石井 剛
生田 匡憲	松島 英樹	沢辺 常男	李 妍丹	田中 博
五十嵐 健太	原 美香	松澤 弘美	谷口 直隆	江口 美文
土田 海斗	吉田 和樹	徳江 直樹	橋本 雅人	森 大輔
太田 智也	花村 直子	上岡 英介	田村 成貫	竹内 和義
渡部 美和	下田 光祐	一之瀬 研斗	石田 洋平	伊藤 浩靖
渡邊 弾	肥田 磨美	宮島 健輔	下村 幸敬	高畑 城宏
太郎良 孝昭	浅井 奈々	井関 礼子	田中 亨	秦 明宏
黒松 俊基	安達 恵美	野中 亮佑	太田 邦広	河村 昭彦
金澤 良汰	塩田 伸子	齊藤 裕司	濱 典子	松永 好民
山本 雅夫	新妻 靖彰	木下 久美	堂坂 洋光	齋藤 克也
足立 判太朗	小澤 良之	塩田 敏之	藤井 将功	斉藤 聖人
高橋 勇輝	山野辺 紋子	鹿原 淳	長谷川 洋介	鈴木 信明
中村 敬	高橋 浩司	板垣 拓弥	山口 武洋	高橋 賢
松本 みづほ	平塚 洋平	宮沢 宗	後藤 正光	鈴木 雅弘
垂木 良祐	新海 陳秀	辰野 穰	倉林 優一	田中 修一
福居 福太郎	江藤 誠	野田 智恵	皆川 知也	喜嶋 剛志
天野 之	樫田 康光	堀 洋輔	古幡 昭英	後藤 英樹
吉崎 将大	船越 敬太	高野 隆之	前川 哲弥	望月 瞬
吉川 満則	中込 智秋	荒井 穂	レイネマン	阪本 周一
松木 美津子	小林 俊夫	徳田 雅彦	のぞみ	中川 正清
杉浦 毅	高野 和美	伊達 勝治	田辺 顕	宮西 英明
伊藤 千奈津	西崎 萌	高山 七紗	萩原 良広	高橋 寛行
福井 芳博	高林 靖	鈴木 竜真	大久保 淳一	新美 徹
佐藤 梓	山口 貴史	馬場 知明	神卷 敏浩	中村 勝
宮崎 浩二	川村 幸彦	坂田 大喜	赤羽 良孝	東郷 登志子
瀬尾 拓史	鈴木 寿明	齋藤 一浩	小山 賢太郎	野原 美香

9月に寄附をいただいた方(敬称略)
2,690件総額 180,194,000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。

新井 伴弘	石川 智貴	関 康一郎	今村 幸一郎	澁谷 伸二郎	玉那覇 湊	河合 竜太	白石 元幸	神野 芳治	小川 茂	丹羽 亨	熊川 武晃	橋本 康成	加藤 正和	高橋 延之	前原 一輝	義見 菊代	CHU LIFANG	田角 雅幸	塩井 崇称	小野瀬 夏美
-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------------	-------	-------	--------

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

レッドホースコーポレーション株式会社様(本社所在地：東京都)からご寄附をいただきました。
使 途：新しい人の流れで、住みたくなる郷土（まち）をつくる事業

⑧建設水道課

景観維持係

033-33114



▲ポール部分の破損や錆により倒れる恐れあり

屋外広告物の点検については
県HPをご覧ください。



屋外広告物の点検については、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

屋外広告物を表示・設置・管理している皆様は、日常の補修その他管理に加え、風雨や経年劣化による倒壊・落下が生じないよう「定期的な点検」を行い、安全に管理してください。

看板(屋外広告物)の
点検をしましょう



ぼうさいこんだて 防災献立



東日本大震災の教訓を元に非常時に備えることを考え、成長期の子どもたちの栄養バランス、心の安定、体力保持、心身の健康に寄与することを目指して、全国の栄養教諭・学校栄養職員が考えたものです。

「いのちをつなぐ」カレーとして、給(食)を救うカレー「救給カレー」です。

8月26日、防災週間(8/30～9/5)に合わせて、この日の給食は、「救給カレー」を提供しました。

児童・生徒たちは、非常食について理解を深め、普段からの「備え」の重要性を再認識し、食を通じた防災教育の機会となりました。

また、町制施行70周年を記念した特製コロッケも提供され、特別な給食に子どもたちは大喜び！



<拡大版>

町制施行70周年記念のロゴマークが給食になりました。ホクホクの特製コロッケで美味しそう！



新たに赴任された^{ふりはた}降旗栄養教諭による小学生を対象にした食育指導が行われ、給食センターのお仕事や朝ごはんの大切さについて学びました。給食センターでは、みんなが健康で元気に過ごせるよう、栄養バランスの取れた美味しい食事を提供しています。

また、朝ごはんをしっかり食べることが、学校での集中力やエネルギーを保つためにとても重要であることも教わりました。

この機会を通じて、子どもたちが楽しく健康的な食生活を意識するきっかけになれば幸いです。





健康メモ

「食欲の秋」でも、体はエネルギーを要求しているのでしょうか？

「空腹感」と「食欲」は似ているようでまったく別の感覚です。おなかがグーッと鳴るのは、燃料補給が必要だと教えてくれる“体からのサイン”です。

一方の食欲は、“こころのサイン”であり、例えば、おなかがいっぱいでもおいしそうなケーキを見ると「ちょっと食べたいな」と感じることはないですか？これが食欲です。食欲は、人間の脳の中で最も発達した「大脳」で制御されていて、大脳には「報酬系」と呼ばれるドーパミンのネットワークがあり、これはおいしい物を食べたときの「満足感」（しばらく食べなくてもいいな）という感覚に関与しています。この報酬系は、たばこや薬物、ギャンブル、ゲームなどに反応し、中毒になる側面があります。そして、砂糖や脂質を多く含む食品にも強く反応し、その中毒性は麻薬よりも強いと言われています。

私たちは、高糖類、高脂質の食品が身近にあふれていて、すぐに食べ過ぎてしまう環境で生きています。食べ過ぎは、肥満・糖尿病などの生活習慣病の発症の原因となるため、食欲を整え、満腹感をちゃんと感じる工夫が必要です。

【工夫点】

- 食事は、胃を膨らませる野菜や未精製の穀物を食べる。
- 食事はよく噛んでゆっくり食べる。
- 最も強く満腹感を起こす「タンパク質」を多く含む食品を最初に食べる。



まとめると、食べる順番を意識し、まず野菜、次に肉・魚のおかずを食べることを5分続けて、5分経過したら、はじめて主食（ごはん）を食べると、食べる量や体重を減らす効果が期待されます。

（参考）日本糖尿病協会発行「さかえ」8月号より



◎健康福祉課 健康づくり支援係 ☎ 33-3116



守ろう!

自転車のルールとマナー

道路交通法で自転車は歩行者ではなく「車両」扱いとなっています。ルールを守らず事故を起こせば、加害者となり、自転車の運転者も責任を問われます。また、事故によって運転者自身も大きな怪我をしてしまうこともあります。加害者にも被害者にもならないために、きちんとルールを守り正しく安全に利用しましょう。

「自転車に関する道路交通法の改正の現状と今後」

- ヘルメットの着用が努力義務化（令和6年4月1日から）
- 「ながらスマホ」の禁止と罰則化（令和6年11月1日から）
- 酒気帯び運転の罰則化（令和6年11月1日から）
- 交通反則通告制度（青切符）の導入（令和8年4月1日から）

※16歳以上の自転車運転者に対して交通反則通告制度が適用されます。

信号無視、一時不停止、整備不良などの一定の違反行為に対し、交通違反と同様に「青切符」が交付され、反則金の納付が義務付けられます。

- 生活道路における法定速度の引き下げ（令和8年9月1日から）

※生活道路における自動車の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げられます。

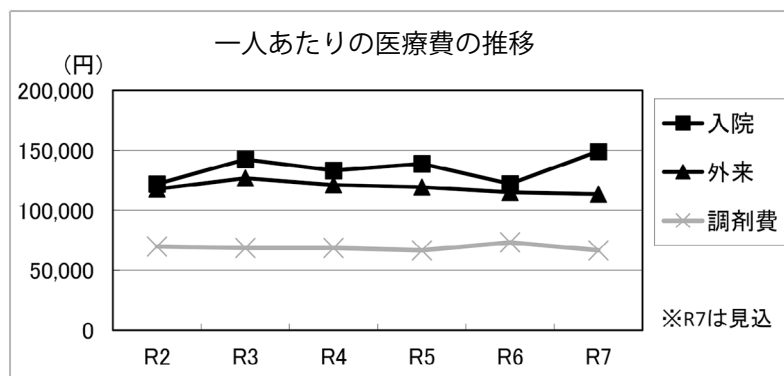
山ノ内町ヘルメット購入補助金を活用しましょう！
（購入費の1/2、上限2,000円）



◀自転車の詳しい交通ルールはこちらをご確認ください
（長野県警察公式HP）

◎交通安全推進本部（危機管理課） ☎ 33-3115

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



一人あたり医療費は減少

令和6年度の町国民健康保険の医療費は、総額で約10億6千万円となり、前年度と比べて9.88%減少しました。一人あたりは343,788円となり、22,979円、6.27%減少しました。

令和7年度は、半年を経過した状況で、医療費全体では前年度より増加しています。

被保険者数は63人減少し、減少傾向が続いていますが、高齢化や医療の高度化により今後も一人当たり医療費は増加することが見込まれますので、特定健診や各種がん検診等を受診して、早期発見・早期治療で医療費を節約しましょう。

一人ひとりのご協力で医療費の適正化を

万が一、病気にかかったり、事故にあったりした時に健康保険に入っていることにより、一部の負担金が安心して医療を受けることができます。

この制度を存続させるために、以下のような医療費の節約方法について、みなさまのご理解とご協力を願います。

- ・同じ病気やけがでいろいろな病院にかからない ・診療時間外や休日診療は、なるべく避ける
- ・必要以上の薬はもらわない（もらった薬はきちんと使用する） ・お薬手帳は一人1冊にまとめる
- ・年1回特定健診等を受け、病気の重症化を防ぐ（早期発見・早期治療）

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。

柔道整復師（接骨院、整骨院）の正しいかかり方

柔道整復師（接骨院、整骨院）による施術は、その負傷原因や症状によって国民健康保険の使用に制限があります。国民健康保険の適用が認められなければ施術料は、全額自己負担となります。施術を受ける前にきちんと確認して正しく施術を受けることが大切です。

○保険が使える場合

- ・捻挫、打撲や肉離れ ・医師の同意がある場合の骨折、脱臼の施術

○保険が使えない場合

- ・日常生活における単純な疲労や肩凝り、腰痛、体調不良等
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
- ・保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷などの治療中のもの



セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、言われています。健康管理の習慣が身についたり、医療や薬の知識が身についたりすることで、医療機関への受診の手間や時間が省かれることもあります。一度考えてみてはいかがでしょうか。

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。

○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歴があり、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)

○健康期間 令和7年12月30日（火）まで

○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。

○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）

○予約方法

対象医療機関へ直接予約をお願いします。

○受診時に必要なもの

- ・受診券（6月下旬に対象者へ送付しています）
- ・資格確認書またはマイナ保険証
- ・お薬手帳（無い場合は不要です。）

問 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室 ☎ 026-229-5320

町の文化財を訪ねよう②

町史跡

夜交氏の墳墓



指定日 昭和47年(1972)3月1日
所在地 横倉
所有者 個人

南北朝から戦国時代にかけてこの地を治めていた夜交甲斐守の墳墓と伝わっています。夜交氏が居住した横倉館の南方、笹川沿いの高台にあり、地元では「甲斐森」と呼んでいます。

藤原姓であった夜交氏は、中野地方に土地を拝領して中野氏を名乗った一族で、夜交(後に夜間瀬)に土着してこの地名を姓としました。系図では文明16年(1484)に戦死した高廣が初代となっています。慶長3年(1598)、豊臣秀吉の命により上杉景勝に従って会津(福島県)に移りました。

墳墓について『山ノ内町の文化財』(1983年、山ノ内町教育委員会発行)には次のように記されています。「小祠中心に五輪・宝篋印塔の断片石塔群がある。これを分類すると五輪塔の火輪26、地輪4、風空輪6、宝篋印塔の宝篋部が1、九輪1を数える。つまり五輪塔26基、宝篋印塔2基分があったことになる。」地元の方によると、周辺に散らばっていたものがここに集められたそうです。

五輪塔・宝篋印塔は、石造りの供養塔・墓塔です。五輪塔は、仏教における宇宙を構成する「地・水・火・風・空」の五大要素を、下から順に方形・円形・三角形・半月形・宝珠形の5つの石(輪)を積み重ねて表現しています。

問 生涯学習課 文化創造推進係 ☎ 38-0373

"好き"が詰まった人生は最高だ！

私は体を動かすことが大好き、汗をかくことが大好きなので、夏が大好きです。この夏も家でエアコンは使いませんでした。2歳の娘も汗だくになりながら、元気に過ごしてくれました。お散歩もたくさんしました。山ノ内町は景色がいいので歩いていて気持ちよく、夜は温泉に入って上がってからの汗もなんだかサラッとしていたような気がします。

早く夏が終わってほしいという方も多かったようですが、もうすっかり秋になり、やまのうちスポーツクラブで担当している教室の時間はだいたい夕方からで暗くなるのも早くなりましたが、参加している子どもたちが元気で楽しそうに活動しているのを見てみると、嬉しくなります。

また、一緒に体を動かしたり、話をしたり、保護者の方々ともお話しできる機会が嬉しいです。

現在は、参加者のほとんどは子どもなので、今後は大人の方も気軽に楽しんで参加いただける教室を増やしていきたいと考えています。町のみなさんにスポーツを通して健康づくり、仲間づくりをしてもらい、生きがいになったら嬉しいなと思います。どの種目も初心者大歓迎ですのでぜひ無料体験にお越しください。

ちなみに、ペタンク教室は、私もこのスポーツクラブで初めて知って、体験しましたが、とてもおもしろ

く夢中になってしまいました。

自分のボールを目標の球にどれだけ近づけられるかを競う簡単なルールで、小学生から大人までみんなで楽しめます。ボッチャやカーリングに似ているところがあり、ルールは簡単だけど、ボールのコントロールは難しく、戦略は奥深く、相手のボールを弾き飛ばしたり、目標の球の配置が変わったりすると大逆転のワクワクが待っています。

フランス生まれのスポーツで、町に住むフランス人の先生が教えてくれるところも魅力的。7月に行われたペタンク体験イベントには多くの方に参加いただきました。

こんな教室があったらいいな、参加したいな、という意見がありましたらぜひお聞かせください。



▲スポーツクラブで行ったペタンクの様子

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穏 2842

広告

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

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

ベイル町立図書館と蟻川図書館の 共同おはなし会について

アメリカで大人気のキッズ絵本「もしもムースにマフィンをあげると」の英語版と日本語版を活用した、英語と日本語の読み聞かせイベントはおはなし会を開催しました！
蟻川図書館とベイル町立図書館の交流ではじめての試みです。

蟻川図書館のおはなし会について

○開催日 9月13日

○参加人数 約30人

日本語版の朗読 「ぐーちよきばー」のボラン
ティア 堀米みらいさん

英語版の朗読 山ノ内町国際交流員アヨ

ベイル町立図書館のStory Timeについて

○開催日 9月10日

○参加人数 27人

英語版の朗読 児童図書館員 Laurie (ローリン)

ベイル町立図書館は1983年(昭和58年)に開館し、採光、建物の外壁や屋根の緑化に取り組んでいます。同館のStory Timeプログラムは子どもの読み書き能力の向上を目的にし、児童図書館員が担当しています。

このプログラムは6歳以下の子ども連れの家族を対象とし、毎週月・水曜日(11時~12時)に開催されているそうです。



▲ベイル町立図書館でのおはなし会の様子。写真はキム館長により。



▲蟻川図書館でのおはなし会の様子。お越しいただいた皆さま、ありがとうございます！

▼山ノ内まちづくり
noteの記事はこちら



町長と未来について 語ろう会を開催します！

町長と未来について語ろう会とは？

町民の皆さんと町長と一緒にまちづくりを考えるための座談会です。

町長が今考えていること、町のビジョンなどみなさんと意見交換します。

山ノ内町に住民登録のある方は、どなたでも参加いただけます。特に中学生、高校生、大学生の皆さん大歓迎です！(中学生は保護者同伴)

この機会に町長と、山ノ内町の未来を語りませんか！



会場

山ノ内町文化センター 3階ホール

申込み

右のQRコードより申込みいただくか
総務課までお電話にて申込みください。



締切日

1回目▶11/14(金) 正午まで

2回目▶11/18(火) 正午まで

※締切日以降に申込みを希望の方は
電話にてお問い合わせください。

☎総務課 総務係 ☎33-3111

令和7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
やまもと こうじ 山本 幸司	81	湯田中
むらやま さとし 村山 聡	65	みろく
ゆざわ ゆう 湯澤 優	94	みろく
せきぐち えいしげ 関口 榮繁	85	寒沢
かない ひろこ 金井 弘子	66	上条
おねざわ ゆきのり 小根澤 幸典	50	渋

出生

氏 名	保護者	地 区
わしお き 鷲尾 紗瑛	竜二 宏香	横堰
やまもと ゆうご 山本 悠伍	雄大 千尋	湯河原
せき いぶき 関 彩吹希	清隆 佳代子	宇木

訂正とお詫び

広報やまのうち9月号に掲載した内容について、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、訂正します。

○26P 入札結果

誤：(有) 久野組

正：(株) 久野組

○32P 夏まつり山ノ内どんどん開催協賛

誤：志賀高原リゾートホテル様

正：志賀高原リゾート開発（株）様



入札結果(9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
R7.9.12	令和 7 年度 公共下水道管渠点検業務委託	和田産業(株)	1,700,000円	建設水道課
R7.9.26	小中学校パソコン等機器リース業務委託(3小学校・中学校)	NIT・TCリース(株)長野支店	259,370円	こども未来課
R7.9.26	令和 7 年度 公用車リース(普通自動車)	(株)トヨタレンタリース長野	55,000円	総務課
R7.9.26	令和 7 年度 公用車リース(電気自動車)	日本カーソリューションズ(株) 長野支店	43,500円	総務課

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
R7.9.12	令和 7 年度 道路維持(舗装修繕)工事(町道湯田中夜間瀬線)	平穏土建(株)	8,300,000円	建設水道課
R7.9.12	よませ活性化センター照明 L E D 化改修工事	(有) 青木電機センター	2,260,000円	農林振興課
R7.9.26	令和 7 年度 屋内ゲートボール場 L E D 照明改修工事	(有) 柳沢電設	6,150,000円	建設水道課
R7.9.26	令和 7 年度 すがかわ保育園屋根修繕工事	山岸木材(株)	11,480,000円	こども未来課
R7.9.26	令和 7 年度 橋梁補修(長寿命化)工事 (町道伊沢三社線伊沢大橋)	湯本建設(株)	9,120,000円	建設水道課
R7.9.26	令和 7 年度 側溝整備工事(町道元湯中央通線)	(株) 丸美商会	2,130,000円	建設水道課
R7.9.26	令和 7 年度 国土保全特別対策事業(佐野工区横堰)	湯本建設(株)	2,270,000円	農林振興課
R7.9.26	令和 7 年度 道路維持(舗装修繕)工事 (町道大根倉 3 号線ほか高井富士)	(株) 丸美商会	3,960,000円	建設水道課



蟻川図書館

おすすめの本

一般書

『世界一やさしい脳科学入門 やる気が出ない理由は脳に聞いてください』
毛内 拡著 河出書房新社

は脳のせいだった！

『さらば！店長がバカすぎて』

早見和真著 角川春樹事務所
ぶつ 飛んだ店長や書店を取り巻く厳しい状況と日々闘いながら、自らの人生と書店の未来を切り開いていこうとする主人公たちが……。

兒童書

『おおじしんからの
ちをまもるえほん』
親子で学ぶ「そのと
き」どうする?」清
永奈穂監修・文 石
塚ワカメ絵 K A D
OKAWA
親子で大地震に備
えるための、防災絵
本の決定版。家族を守るための保護者向け
け記事も充実! (未就学児から)



『トイレドライブ』
木下ゆーき作 u w a b a m i 絵 G a k
k e n
親子でいっしょに、おもわず笑えるごっ
こ遊びで、トイレが好きなおはなし絵
本。
(1歳半から3歳)

※詳しくは蠟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 蠟川図書館 ☎ 33-1184



人口10.1現在 (住民基本台帳)

10,983人
男 5,358人
女 5,625人
前月比 +5人
5,032世帯
前月比 +8世帯

気象 9月 ()は過去5年間の平均

平均気温
21.7℃
(21.6℃)
最高気温
34.5℃
最低気温
12.0℃
降水量 145.5mm
(109.6mm)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 8月

30,166円
前年比 +9.99%

交通事故9月 ()は1月からの累計

件数 0件 (14)
死者 0人 (0)
傷者 1人 (16)
※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 69件 (851)
救助 1件 (13)

『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

心配ごと相談

11月14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



代表
桜井 大輔(救急救命士)
070-7620-0119



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

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

11/11 (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。

●大腸がん検診 健康づくり支援窓口 未受診者対象

11/26 (水)	大腸がん検診	8:30 ~ 12:00
-----------	--------	--------------

●乳房超音波検診 ※要予約

11/4 (火)	保健センター	8:50 ~ 11:00 (受付) 12:50 ~ 14:00 (受付)
----------	--------	---

健康づくり支援係までお問い合わせください。

●すくすく教室 保健センター ※要予約

11/27 (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

11/2 (日)	南谷医師	11/3 (祝)	丸谷医師
11/9 (日)	高野医師	11/16 (日)	徳竹医師
11/23 (祝)	豊川医師	11/24 (替)	今井医師
11/30 (日)	長谷川医師		

※当番医師は、変更になる場合があります。

過去のやまのうち減塩レシピコンテスト応募作品から、旬の鮭ときのこを使ったメニューです。

料理タイトル

鮭ときのこのソテー

表示分量(1人分)

- ・エネルギー 163kcal
- ・たんぱく質 18.9g
- ・脂質 6.4g
- ・食塩相当量 1.1g

<材料> (2人分)

生鮭切り身	2切れ	片栗粉	適量
きのこ	200g	減塩白だし	6g
ミニトマト	4個	オリーブオイル	適量

作り方

- ① 鮭を一口大に切り、片栗粉をまぶしておく
- ② きのこは、食べやすいように分ける
- ③ ミニトマトは、半分に切っておく
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、鮭の両面をこんがり焼く。白だし少量をふりかけ皿に出す
- ⑤ 同じフライパンにきのこを入れ炒め、白だし少量を入れて味をつける
- ⑥ フライパンに鮭を戻し、きのこことさっと炒め合わせる
- ⑦ 皿に盛りつけ、ミニトマトを飾って出来上がり

食生活改善推進協議会 おすすめレシピ

きのこは、しめじ、えのき、エリンギなど何を使っても美味しいですよ





9/15 百寿を祝い祝状・記念品を贈呈



毎年9月15日を「老人の日」とし、今年度町内で百歳を迎えられる5名の方に国・町から祝状や記念品を贈呈しました。これからも健康で穏やかな日々を過ごされることをお祈りします。

対象者：堀米スミ子さん（横倉三の一）【写真の方】、黒岩ヒサさん（いで湯の里）、中山里津子さん（立川）、阿部ヒサミさん（宇木一）、柳沢仲治さん（横倉一の三）

9/18 町内小学校で稲刈りを実施



町内小学校の児童たちは、園主で水田を管理している方の指導を受けながら、一生懸命に手作業で稲を刈り取り、株を束ねてはぜにかけて天日干しする「はぜ掛け」を行いました。収穫した米は「米・食味分析鑑定コンクール国際大会」の小学生部門に出品されます。

（写真は東小学校の児童）

9/19 マイク型拡声器を寄贈いただきました



株式会社湯田中ビューホテル様より八十二銀行の「地方創生・SDG s応援私募債」を活用した地域の将来を担う人材育成支援として、マイク型拡声器3本がかえで保育園へ寄贈されました。これから行われる運動会や園交流などの行事に活用させていただきます。

9/27 山ノ内町総合防災訓練を実施



本年度は各地区自主防災組織が主体となり、すべての地区で一斉に避難所開設や避難行動要支援者の避難支援訓練など実施しました。訓練には地域住民や消防団を含め町内全体で300人余りが参加し、有意義な訓練となりました。



よませ保育園

きのこ収穫体験



よませ保育園で園児によるきのこの収穫体験を行いました！

JA ながの志賀高原支所のご協力をいただき56名の園児がエノキタケとブナシメジを採りました。

