

# やまのうち



町LINE  
友だち追加



町の観光情報



テーマ  
ほしかわしんいちろう  
星河真一郎選手、凱旋  
東京2025デフリンピック銀メダルの輝き



▲ゴールを決め仲間と喜び合う星河選手（中央）

1月15日、東京2025デフリンピックのデフサッカー男子日本代表として見事銀メダルに輝いた星河真一郎選手（上条）が、大会の成果を報告するため平澤町長を表敬訪問しました。

大会結果

- ・準々決勝：○日本 2－1 イギリス
- ・準決勝：○日本 1－0 アメリカ
- ・決勝：●日本 1－2 トルコ

「持てる力を出し切った」覚悟のパフォーマンス

町長 銀メダル獲得、おめでとうございます。重要なシーンでしっかりと点を入れたのは非常に大きかったですね。活躍をずっと拝見していました。

星河 ありがとうございます。今まで培ってきた力をデフリンピックという大きな舞台でしっかりと発揮できたことは、自分にとっても大きな経験になりました。

町長 プレッシャーなどはありませんか？

星河 緊張はせず、いつも通りでした。ただ、決勝に関しては「ここでできなければ終わりだ」という強い覚悟を持って臨みました。中途半端ではなく、100%の力でぶつかることだけを意識していました。

町長 山ノ内町はウィンタースポーツが盛んですが、サッカーでこれほど活躍する選手は珍しく、子どもたちにとっても素晴らしい刺激になります。

星河 今大会を通じてデフサッカーの知名度を上げることも大きな目的でした。

自分が柱となって、この競技をさらに広めていきたいです。

町長 本当におめでとうございました。今後も期待しています。



▲星河選手（中央）、平澤町長（右）  
竹内教育長（左）

報告後、星河選手は「一番近い目標は、2年後のワールドカップです」と力強く語りました。

町長は、国際大会での活躍を称え、優秀選手褒賞金（20万円）および出場激励金（10万円）を交付しました。町を挙げて、星河選手の次なる挑戦を応援しています。



1月8日にベビーヨガを行いました。普段使っていない筋肉を伸ばしたり、お子さんとゆっくり向き合ったり、優雅な時間が過ごせたように思います。11月から始まったベビーヨガは首が座ってから12か月のお子さんが対象です。ぜひ、ご参加お待ちしております。



○4月の予定

- 9日(木) ぴよっこクラブ
- 17日(金) AIさんの親子ダンス
- 22日(水) ワークショップ
- 24日(金) たんじょう会

※3月29日、31日は新年度準備のためお休みです。  
新年度は4月1日からスタートになります。

日時	内容
3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。修理代のかかる物などもありますのでお気軽にご相談ください。★当日持ってこれない方は事前に「ゆめっこ」でお預かりします。
5日(木) 集合 9:45 開始10:00	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 ★1日(日)までに要予約
10日(火) 10:30~	3月生まれのたんじょう会 ★誕生児は5日(木)までに要予約
13日(金) 10:30~	大きくなったねの会 一年間の節目として、お子さんの成長を親子でお祝いします。 ★6日(金)までに要予約(限定15組)
19日(木) 10:30~	ベビーヨガ 首が座ってから12ヶ月までのお子さんが対象 持ち物：バスタオル・飲み物 ★14日(土)までに要予約(限定10組)



★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

## 医薬品のネット通販による定期購入に注意！

「返金保証があるから購入したのに、保証を受けるには条件を満たす必要があった」  
「単品を1回限りで購入したつもりが、複数個セットでの定期購入契約になっていた」  
などの、インターネットを利用した医薬品の定期購入に関する相談が国民生活センターに寄せられています。保証条件が理解しにくいインターネットでの定期購入は注意が必要です。

### 医薬品をインターネット通販で購入するときは、表示をよく確認しましょう！

トラブル未然防止のため、購入前によく確認しましょう。

**通信販売に関する表示を確認しましょう**

- 定期購入の契約になっていないか
- 支払金額の記載があるか(定期購入の場合、2回目以降の金額の記載があるか)
- 支払方法や商品の分量、発送の時期などについての記載があるか
- 利用規約や返品特約、解約の条件などの記載があるか
- 最終確認画面を必ず確認！スクリーンショットなどを活用し、証拠として残しておきましょう！

**医薬品の販売に関する表示を確認しましょう**

- 実際の店舗や医薬品の陳列状況などの写真が掲載されているか
- 所在地、電話番号などの連絡先が掲載されているか
- 勤務中の専門家(薬剤師、登録販売者)の氏名が掲載されているか
- 医薬品の写真、区分などが掲載されているか
- 店舗の開設者、所轄自治体など、許可証に記載されている内容が掲載されているか
- 相談用の連絡先が掲載されているか



▲国民生活センター



▲政府広報オンライン

困ったときは「188」に相談！

国民生活センター HP より引用

問)山ノ内町防犯協会 ☎33-3115



山ノ内町サンふじ品評会において受賞された方への功労を讃えるために、2月6日に受賞者を代表して2名と今後の農業振興について対談しました。

▲左から最優秀賞 養田俊崇（菅）さん、町長、優秀賞 湯本将平（佐野）さん

**町長** まずは養田さんが最優秀賞、湯本さんが優秀賞受賞おめでとうございます。昨年の夏は特に暑い夏でしたが、暑い夏に限らず気候変動が著しく変わってきてきました。気候に関して困っていることはありますか。

**養田** ここ数年暑く、水不足から玉伸びが悪かったり日焼け対策が大変でした。あとは何より自分の健康管理ですね。

**湯本** 南部は灌水施設がないので一日中水を運んでました。とにかく木を守らないといけないので。あとは5月の降雪です。昨年度の9月にも降雪があったので、雹は怖いですね。

**町長** 町は標高も高く資源にも恵まれ、県内でも有数なリンゴの産地ですが、栽培管理等で工夫されていることはありますか。

**養田** 諸先輩方のご意見を聞きながら栽培技術を磨いてますが、とくに工夫していることはないです。菅地区はリンゴの栽培に恵まれているので環境面の影響が大きいと思います。

**湯本** 養田さんが特別なことはしていないとおっしゃっています

が、さすがに特別なことはしていないとおっしゃっています

すが、町の農家さんの技術はともハイレベルなんです。私自身、県内の他の産地を見てきましたので間違いないです。あとは栽培環境がとて素晴らしいと思います。

**町長** 山ノ内のりんごを購入した生の声は聞かれますか。

**養田** よく聞くのは町のリンゴを食べたら他のリンゴが食べれなくなるくらい美味しいと言ってもらえます。

**湯本** 作り方にもよりますが、町のふじは上に下に大きくなるうとして結構縦長になるんです。あとは「いぼり」と言われるゴリゴリした部分ができるリンゴは美味しいですね。これを出せる産地は少ないので、町のリンゴは本物だと感じます。

**町長** 山ノ内町の農業を更に発展、守っていくためにも町に対して要望等がありますか。

**養田** 山ノ内町は全国的にも評価されつつあると思いますが、過大評価されている産地や反対に過小評価されている産地もある

と思っています。食べてもらえればわかると思いますけど、トップクラスの品質がある全国屈指の産地だと思えますので、もっと認知度を高められるような方法を考えていければと思います。

### 山ノ内ブランドー

**町長** 認知度向上は我々も課題として捉えています。それから生産量の低下も課題と考えていますがいかがですか。

**湯本** おっしゃるとおり担い手不足や高齢化とともに生産力が落ちてしまうので、省力化しながら品質を保てるような仕組みや技術開発を考えていかなければと思います。もちろん自分達も頑張らないといけないですけどね。それからこうやって賞をもらえたけど農林水産大臣賞をもらっている方が町内に大勢います。そういう活躍している農家さん達ももっと表に出て

次の世代が憧れるような、後に続くような発信をしていかなければいけないと思います。

**町長** 私も昨年、熊谷市産業祭に行かせてもらいましたけど、リンゴを3時間待ってでも買いたいお客様がいて、改めて町の

と認知度を高められるような方法を考えていければと思います。

と認知度を高められるような方法を考えていければと思います。

リンゴのブランド力に驚きました。大果大阪青果でも山ノ内町のリンゴをもっと卸してくれと言われましたし、養田さんのりんごは大阪で高値で取引されましたが山ノ内町のリンゴのクオリティは高いです。これは大事にしていかなければならないと思っています。実際に自身のリンゴがここまで高値がついてどう思われましたか。

**養田** まず最優秀賞に選ばれると思っていまませんでした。品評会に出すことに意味があると思っただけだったのでまさかまさかでした。

**町長** 私自身も高額で取引されるりんごは初めて見ました。

**湯本** 生産者も町民の方も高値のつくリンゴはどんなものだろうって少しでも気になってもらえたらいいですね。

**町長** 最後に、お二人が今後目指していきたいことがあればお聞かせください。

**養田** これから生産者が減っていくと思いますので同時に生産量も落ちてしまうのは仕方ないと感じます。その分さらに品質

にこだわったリンゴを生産していきたいと思っています。周りの仲間も優秀な方々で、努力家で情熱を持つてる人達がこの町には沢山いらっしゃると思いますので、産地として廃れることはないと思います。私も負けじと頑張ります。

**湯本** 農業が憧れる職種になりんごを作るために移住してくる方がいるというのも楽しいなと思います。そのためには自分達が体を張ってどんな結果を出さなきゃなと思います。

**町長** やる気を持つてこの町にきてくれる方をサポートするのとほはもちろん地域の皆さんの力も必要です。協力してそういった場所を整えていきましよう。これから気候変動や担い手の確保など課題が沢山ありますが、我々もサポートできるような施策を考えますので皆さんのご意見をお聞かせください。この度は本当におめでとうございました。

## がんばる農業就農奨励金交付式



新たに就農された方の定住化を推進し、専門として農業経営を続け、自信と誇りを持った経営の確立を目指し地域農業発展の中核者として従事していただきたいと願いを込め、新規就農者に奨励金を交付する制度を実施しています。本年度は12名の皆さまに交付しました。

## 山ノ内町サンふじ品評会表彰式及び講演会



令和7年12月10日に開催した「山ノ内町サンふじ品評会」において受賞された方への表彰式を執り行いました。

また、長野県果樹試験場長中澤徹守様に『技術の底上げで産地力を高めよう』を演題にご講演いただきました。

賞	名前	賞	名前
最優秀賞	養田 俊崇 (菅)	審査員賞	友野 尊弘 (上条)
優秀賞	湯本 将平 (佐野)	審査員賞	湯本 章人 (上条)
優良賞	堀米 悠佑 (横倉)	審査員賞	下田 雪生 (上条)
優良賞	成澤 泰志 (上条)	審査員賞	古幡 豊和 (佐野)
優良賞	山本 諭 (宇木)	審査員賞	山口 創太 (湯田中)
		新人賞	山口 創太 (湯田中)

# お知らせ

## 軽自動車などの名義変更・廃車手続きはお早めに

### ～4月1日が軽自動車税(種別割)の賦課期日です～

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在で登録されている所有者などに課税されます。

『人に譲った』、『廃棄した』など、既に所有していない車両でも、名義変更や廃車の手続きをしないと登録されている方にいつまでも軽自動車税（種別割）が課税されます。

3月31日までに下記受付場所において名義変更や廃車の手続きをお願いします。

#### <手続きが必要な例>

- 廃車した場合
- 他者への譲渡などにより所有権が移転した場合
- 町外への引越などにより、軽自動車の主たる駐車場所を変更した場合
- 名義人の方が亡くなられた場合



車種等	手続き・問い合わせ等
原動機付自転車（125cc以下のバイク）	住民税務課 課税係 ☎ 33-3118 <手続きに必要なもの> ○標識（ナンバープレート） ○届出者の本人確認書類（免許証等） ○標識交付証明書 ※同一世帯の方に名義変更する場合、標識は不要です
小型特殊自動車 （フォークリフト、農耕用作業車など）	
軽二輪車（250cc以下のバイク）	北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎ 050-5540-2042
二輪小型自動車（250CCを超えるバイク）	
軽自動車（乗用、貨物など）	軽自動車検査協会長野事務所 ☎ 050-3816-1854

#### <農業用トラクター、スピードプレーヤーなどをお持ちの方へ>

トラクター、スピードプレーヤー、フォークリフトなどの小型特殊自動車には、道路走行の有無に関係なく標識（ナンバープレート）の取り付けが必要です。現在所有している該当車両に標識が付いていない場合は、住民税務課に届け出て標識の取り付けをお願いします。

☎住民税務課 課税係 ☎ 33-3118

## 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 経済振興課 経済振興係

受託業者：株式会社 Matchbox Technologies

令和7年度

# 金婚夫婦

## 寄り添って、半世紀。

昭和50年1月1日から12月31日までに結婚されたご夫婦は、令和7年で50周年を迎えられ、めでたく金婚夫婦となりました。お祝い状の募集をしたところ19組の応募がありました。その内氏名掲載希望のご夫婦を紹介します。

青木 裕子 様 勝 様	金子 隆英 様 みはる 様	児玉 一丈 様 君枝 様	富岡 重雄 様 二三子 様	山本 まさ子 様 一三三子 様
宮崎 弘雄 様 八重子 様	中山 昭人 様 三枝子 様	宮澤 正樹 様 愛子 様	山本 謙一 様 徳子 様	山本 健一 様 恵子 様
畔上 一重 様 久子 様	徳竹 利春 様 八千代 様	堀米 弘七 様 きぬ子 様	ご結婚50周年 おめでとうござ います。これか らもご内満・ご 健康な日々を過 ごされませう 心よりお祈りい たします。	



▶山本謙一さん、徳子さんご夫婦  
(晋一)  
※写真掲載に承諾をいただいた  
ご夫婦のみ掲載

### 「寄せられた言葉」

- 50年の道のりは決して平坦ではありませんでした。妻には苦勞もかけましたが、今は二人ともに病氣もせず孫にも恵まれ健康で金婚式をむかえ、喜びを分かち合う事ができました。すべてに感謝です。
- お互いに達者で長生き。
- 永いような短いような50年、昭和、平成、令和のそれぞれの年代を生きぬき、心も身も75年の年月を感じます。健康第一これから残りの人生二人で楽しみたいと思います。
- 長いようで早かったです。これからの生活する中で健康が一番気になります。気をつけて仲良く頑張りたいです。
- 二人とも健康で金婚を迎えられた事に感謝です。これからもおごらず、威張らず、お互いを思いながら余生を過せればと思います。子供たち、孫たちにも感謝です。
- よく50年間、元気に過ごせて幸せです。
- 思い返せばあつという間の50年でした。まだまだ元気もりもり過ごしたいと思えます。
- 二人でもう少し、ブドウ作りの手伝いを頑張るぞー！
- 二人三脚で50年、あなたと巡り合えて心から幸せでした。これからも一緒に笑い、感動を分かち合い、黄花岗節でありたいものです。
- よく50年もちました。別れることもなく、お互い我慢です！

# ・山ノ内町のデジタル手続きのご案内・

山ノ内町では、令和5年度以降、町民のみなさまの暮らしをより便利にし、役場の仕事をスムーズに進めるための取組を進めてきました。特に、役場での手続きがわかりやすく、何度も行かなくてもよいものになるように、スマートフォンなどを使ったデジタル手続きに取り組んでいます。この特集では、町民のみなさまの暮らしに役立つ「インターネット申請」、「施設予約システム」について、以下にご紹介いたします。

## インターネット申請



町への申請や申し込みを、オンラインで行える仕組みです。令和8年2月1日現在、120件の申請フォームが公開されており、これまでに5,200件以上の申請が行われています。



よく利用されている手続き

- 各種健(検)診の予約
- 高校生通学定期券補助金の申請
- 妊娠届の予約・妊娠支援給付金の申請
- 防犯パトロール実施報告

## おくやみ窓口

大切な方を亡くされたご遺族の皆さまが、役場で行う様々な手続きを、出来るだけ少ない負担で進められるように設けたデジタル窓口です。来庁前に必要事項を入力できるインターネット申請を整備し、事前準備がしやすくなりました。

### 手続きの流れ

STEP 01

上記QRコードをスマホで読み取り、申請フォームで必要情報を入力します。



申請ページ



STEP 02

必要な持ち物を準備します。

※土地の相続が発生する方はステップ3までに法務局で相続後の登記情報を取得しておくスムーズです。



STEP 03

役場で印字済みの申請紙に必要な情報を追記して、申請・手続きを進めます。



## スポーツクラブの募集

「やまのうちスポーツクラブで健康な体づくり！」

多世代が楽しめる多彩な教室を開催中！スマホ・パソコンから簡単に入会手続きが可能です。

地域のみならず、いつでも、どこでも、楽しく汗を流しましょう！



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

## 妊娠届の予約・妊娠支援給付金の申請

来庁時の待ち時間短縮と妊婦の負担軽減のために

ご自宅で事前に質問事項や心配なことを入力できるため、窓口での手続きがスムーズになります。

妊娠中の体への負担軽減にもつながりますので、ぜひご利用ください。



## 高校生通学定期券補助金の申請

「高校生の通学を応援！定期券補助の電子申請」

高校生の通学定期券購入費を補助する制度です。スマホやパソコンによる電子申請ができるようになりました。



## 施設予約システム

すがかわ体育館、上林グラウンド、よませ活性化センター、やまびこ広場など町の施設について、町公式LINEから予約ができる「施設予約システム」を現在構築中です。

施設予約システムは、令和8年度公開予定です。

もっと詳しく知りたい方へ



「山ノ内町のDX・デジタル施策」

# ワンポイント介護予防 ～介護予防教室のご案内～

加齢に伴って心身の活力が低下してきた状態を「フレイル（虚弱）」といいます。「健康」と「要介護状態」の間にある状態をさします。そのままにしていると心身の機能が低下し、要介護状態につながります。フレイルは、「運動」「栄養」「社会参加」など生活を見直すことで改善できるといわれています。

こんな症状には要注意

- ・歩く速度が遅くなってきた
- ・転びやすくなった
- ・握る力が弱くなった
- ・外出がおっくうになった
- ・食欲がない
- ・わけもなく疲れた感じがする など

フレイルの予防や毎日をいきいきと過ごすための秘訣は



「キョウイク」と「キョウヨウ」です。

言葉の響きとしては「教育」「教養」と同じですが、意味は異なります。

ここでの「キョウイク」とは「今日行く場所がある」、「キョウヨウ」とは「今日する用事がある」という意味の言葉です。

町ではさまざまな介護予防教室を行っています。10年後も自分らしく過ごせるよう、今からなにかはじめてみませんか。

教室	内容	回数	利用料
介護予防・生活支援サービス事業（基本チェックリストで該当となった方）			
脳元気教室	脳トレや仲間と会話を楽しむ	週1回 13:30～15:00	300円
貯筋体操教室	マシンとプールで運動	週1回 9:30～11:30	1,000円
介護予防事業（おおむね65歳以上で介護保険サービスを利用していない方）			
はつらつ元気クラブ	男性のみで仲間と交流、脳トレなど	週1回 13:45～15:15	300円
チャレンジシニア	運動系・文化系の講座	各講座 月1回 ※令和8年度の詳細は3月上旬発行の広報伝言板をご覧ください	300円 (プールは1,000円)
ハッピー体操教室	ストレッチ中心にゆったり体操	月2回 9:30～11:00	300円
ワンツースリム	筋トレ中心に体操と脳トレ	月2回 13:30～15:00	300円
おおむね65歳以上のゆったり交流したい方向け			
生きがいカフェ	仲間と交流や創作活動などを楽しむ	月2回 ※地区で日時が異なります	300円

参加をご希望される方は、下記までお問い合わせください。

◎健康福祉課 介護支援係（地域福祉センター内）  
☎ 33-8411

# 带状疱疹ワクチン予防接種

助成のお知らせ

带状疱疹ワクチンは、町の助成により安い自己負担で接種できる予防接種です。  
令和7年度から国が接種をすすめる予防接種になりました。



## Q & A (よくある質問)

Q

「私は助成の対象になる？」

接種時に町に住所登録があり、年度内に次の年齢になる誕生日を迎える方が対象です。

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

※100歳以上の方は、令和7年度に限り全員対象です。

Q

「いつまでに接種すればいい？」

対象年度の4月1日から翌年3月31日までです。

Q

「今年度、対象なんだけど接種しなかった場合、また助成対象になる時はあるの？」

ありません。助成対象となるのは、生涯で1度限りです。

60歳以上の方は、下表で自身の生年月日を探し、対象年度を確認ください。

令和7年度対象の方  
生ワクチンなら間に合います！

65歳	70歳	75歳	80歳	85歳	90歳	95歳	100歳	
昭35.4.2～ 36.4.1生	昭30.4.2～ 31.4.1生	昭25.4.2～ 26.4.1生	昭20.4.2～ 21.4.1生	昭15.4.2～ 16.4.1生	昭10.4.2～ 11.4.1生	昭5.4.2～ 6.4.1生	大14.4.2～ ※令7年度のみ 100歳以上の方 全員が対象	→令7年度 対象者
昭36.4.2～ 37.4.1生	昭31.4.2～ 32.4.1生	昭26.4.2～ 27.4.1生	昭21.4.2～ 22.4.1生	昭16.4.2～ 17.4.1生	昭11.4.2～ 12.4.1生	昭6.4.2～ 7.4.1生	大15(昭元) 4.2 ～昭2.4.1生	→令8年度 対象者
昭37.4.2～ 38.4.1生	昭32.4.2～ 33.4.1生	昭27.4.2～ 28.4.1生	昭22.4.2～ 23.4.1生	昭17.4.2～ 18.4.1生	昭12.4.2～ 13.4.1生	昭7.4.2～ 8.4.1生	昭2.4.2～ 3.4.1生	→令9年度 対象者
昭38.4.2～ 39.4.1生	昭33.4.2～ 34.4.1生	昭28.4.2～ 29.4.1生	昭23.4.2～ 24.4.1生	昭18.4.2～ 19.4.1生	昭13.4.2～ 14.4.1生	昭8.4.2～ 9.4.1生	昭3.4.2～ 4.4.1生	→令10年度 対象者
昭39.4.2～ 40.4.1生	昭34.4.2～ 35.4.1生	昭29.4.2～ 30.4.1生	昭24.4.2～ 25.4.1生	昭19.4.2～ 20.4.1生	昭14.4.2～ 15.4.1生	昭9.4.2～ 10.4.1生	昭4.4.2～ 5.4.1生	→令11年度 対象者
昭40.4.2～ (順次65歳を 迎える方)	令和12年度以降は、接種時に65歳の方のみ対象です。							→令12年度 対象者

接種時に60～64歳でヒト免疫不全ウイルス（エイズ）による免疫の機能の障害を有する方も対象です。

(要事前申請)

## 基本情報 丸わかり！

### ✓帯状疱疹は痛みが長く残ることがあります

帯状疱疹は、水ぼうそうのウイルスが再活性化して起こる病気です。皮膚の炎症が治ったあとも、神経の痛みが長く続くことがあり、日常生活に支障をきたす場合があります。



### ✓帯状疱疹ワクチンは2種類あります

◎ワクチンの特徴

ウイルスの力を弱めたもの (生ワクチン)	ウイルスを殺して必要部分だけにしたもの (不活化ワクチン)
接種回数：1回	接種回数：2回（2ヶ月以上間隔をあける）
効果：約5年	効果：約10年
皮下に注射	筋肉内に注射
自己負担：2,400円	自己負担額：12,800円/2回
主な副反応 注射部位の痛み、腫れ 発赤、かゆみなど	主な副反応 注射部位の痛み、腫れ、発赤 倦怠感、頭痛、筋肉痛など

#### 【重要】不活化ワクチンを希望される方へ

接種完了までに約2ヶ月かかります。そのため、1回目を1月中に接種しない場合、2回目の接種が3月に間に合わないので2回目は全額自己負担となります。不活化ワクチンをご希望の場合は、早めの接種をご検討ください。



どっちのワクチンを打てばいいんだろう？

かかりつけ医や医療機関にご相談ください。



## 接種の流れ

1. 対象年度が近づきましたら、対象の方へ案内通知と予診票を送付します。
2. 届きましたら、必ず内容の確認をお願いします。
3. 接種を希望される方は、医療機関へ直接予約してください。（医療機関は通知に記載）
4. 予診票がない場合、助成を利用することができませんのでご注意ください。

## 注意事項

- ・ 接種後、免疫ができる過程で副反応が出ることがあります。
- ・ 効果や副反応を理解したうえで接種をご判断ください。
- ・ すでに一部を任意接種で受けた方は、残りを定期接種として受けられる場合があります。
- ・ ワクチンの交互接種（種類を変えて接種）はできません。
- ・ 過去に帯状疱疹にかかった方も、医師が必要と判断した場合は対象となります。

健康福祉課 健康づくり支援係 ☎ 33-3116

【投票結果】

有権者数	投票者数	投票率	前回投票率 (令和6年)
9,479人	5,504人	58.07% (第1区計 58.25%)	58.01% (第1区計 55.74%)

2月8日に執行された衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査の当町における投・開票結果は次のとおりです。

【開票結果】・・・届け出順

(1) 小選挙区・長野1区(山ノ内町開票結果)

候補者	わかさ清史	しのはら孝	若林けんた
得票数	571	2,087	2,704

無効投票 142票

(3) 最高裁判所裁判官国民審査  
(山ノ内町開票結果)

投票総数	5,180票	裁判官氏名	罷免可	罷免不可
有効投票	5,115票	高須順一	467票	4,648票
無効投票	65票	沖野真巳	453票	4,662票



問 選挙管理委員会(総務課 総務係) 電話: 33-3111

(2) 比例代表(山ノ内町開票結果)

政党名	得票数
日本共産党	273
日本保守党	107
国民民主党	422
自由民主党	2,245
社会民主党	75
れいわ新選組	178
参政党	355
中道改革連合	1,301
日本維新の会	358
安楽死制度を考える会	19
減税日本・ゆうこく連合	60

無効投票 111票

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 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)

「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]

介護タクシー・民間救急  
出発進行

代表  
桜井 大輔 (救急救命士)  
070-7620-0119



長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]

[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

# 令和7年

## 消防統計

令和7年中における山ノ内消防署の災害件数は1,146件で、災害ごとの詳細については、次のとおりです。

### 【火災】

火災件数は9件で、うち死傷者は4名です。

被害を減らすためにも住宅用火災警報器の設置や消防設備の点検など住宅、事業所問わず防火対策をお願いします。

### 【救急・救助】

救急件数は1,121件、救助件数は16件で、救急件数は前年より2件減、救助件数は13件増となりました。

発熱やケガなど、救急車が必要かどうか迷う時は以下へご相談ください。

○大人（おおむね15歳以上）の方の相談は  
長野県救急安心センター（☎#7119）

○子ども（おおむね15歳以下）の方の相談は  
長野県小児救急電話相談（☎#8000）

※真に救急車を必要としている方が利用できるように、救急車の適時・適切な利用をお願いします。

### ▼山ノ内消防署の災害件数 前年比△はマイナス

		令和7年	前年比	
火災件数	種別 (件)	建物	5	5
		車両	3	3
		林野	0	0
		その他	1	1
	合計	9	9	
		死傷者(人)	4	4
救急件数	種別	急病	633	△58
		一般	394	53
		交通	32	△8
		その他	62	11
	合計 (志賀高原地区)	1,121 (258)	△2 (25)	
救助件数	種別 (件)	交通	6	3
		水難	1	1
		機械	1	1
		その他	8	8
	合計	16	13	
総件数 1146 件				

☎山ノ内消防署 ☎33-3119



## 城下クリニック新規開院のお知らせ

内科に加え新たに外科診療を開始します

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
8時30～12時	●	●	●	●	●	●
14時～17時	●	●	×	●	●	×



休診日：第4水曜日、日祝日、盆、年末年始

☎0269-33-2041

担当医師：橋本昌幸、橋本翠、城下裕、城下葉子

Webで順番とりができます

広告



## 郵便局でマイナンバーカード 電子証明書の更新・暗証番号の 初期化が可能になります



役場窓口の混雑緩和のため、3月2日(月)から郵便局でもマイナンバーカード電子証明書の更新及び暗証番号の初期化ができるようになります。

### ○手続き可能な郵便局

- ▶湯田中郵便局 TEL 0269-33-2352
- ▶夜間瀬郵便局 TEL 0269-33-3042
- ▶須賀川郵便局 TEL 0269-33-6857

### ○受付日時

- 3月2日(月)から手続き可能
- 時間:午前9時～午後4時
- ※土日祝日及び12/29～1/3を除く

### ○対象者

山ノ内町に住民登録のある方

### ○可能な手続き

- ・電子証明書の更新及び発行
- ・各種暗証番号の初期化

### ○持ち物

- ・マイナンバーカード
- ・有効期限通知書
- ・電子証明書の暗証番号がわかるもの

### ○注意事項

- ・15歳以上の本人申請のみ受け付け可能(代理申請不可)
- ・電子証明書の暗証番号の入力手続きがありますので、暗証番号の確認を必ずお願いします。(マイナンバーカードを交付した際にお渡ししている暗証暗号記載票をお持ちいただくとスムーズに手続き可能になります。また、暗証番号記載票がない場合や、暗証番号を忘れてしまった場合でも初期化ができますのでご安心ください)

☎住民税務課 住民環境係 ☎ 33-3118

## 野外焼却は法律で禁止されています



- 「家庭ごみを燃やしていて黒煙がひどい」「煙や悪臭で窓も開けることができない」
- 「ビニールやプラスチックなどを大量に燃やしている」
- 「煙で洗濯物が汚れ、臭いがついて困る」など野外焼却に関する苦情が寄せられています。

ごみの野外焼却(野焼き)は、廃棄物の処理及び清掃に関する法律により一部の例外を除き禁止されています。ドラム缶、ブロック囲い、穴を掘っての焼却のほか、一定構造基準を満たしていない焼却炉の使用も禁止されています。周辺的生活環境や健康被害をもたらす恐れのある焼却行為は絶対にやめましょう。

野焼き禁止の例外規定となる行為であっても、生活環境上(健康被害、煙害など)の苦情が寄せられた場合は、改善命令や行政指導の対象となります。煙や臭いでお困りの方は、焼却中に住民環境係(電話 33-3118)までご相談ください。

なお、火災とまぎらわしい煙、または火災を発生する恐れのある行為を行う場合は、事前に消防署へ届け出を行ってください。

また、産業廃棄物(事業活動に伴って生じた廃棄物)の焼却や、常習性があり悪質と思われる場合には、警察へ通報してください。

☎住民税務課 住民環境係 ☎ 33-3118

## 国民年金保険料について



### 国民年金保険料の追納

(後から納付すること) がオススメ!

国民年金保険料について、今までに、免除・納付猶予・学生納付特例を受けた期間がありませんか。免除等期間があると、保険料を全額収めたときに比べ、65歳から受け取る老齢基礎年金の年金額が少なくなってしまう。

将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であれば、免除等期間の保険料をさかのぼって納める(追納する)ことができます。詳細については、お近くの年金事務所または町住民環境係へお問い合わせください。

▶詳細はこちら  
(日本年金機構 HP)

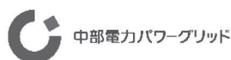


【インターネットで日本年金機構で検索】

日本年金機構

検索

☎住民税務課 住民環境係 ☎ 33-3118



## 鳥の巣発見にご協力を!

2月から5月は鳥の活動が活発になり、電柱上の鳥の巣を原因とする停電が発生しています。停電防止のため、電柱上の鳥の巣を発見した際は、右のQRコードまたは電話番号に通報をお願いいたします。

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

広告

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

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



石井の

# 地域おこし 協力隊員新聞

Vol.2



発行者  
石井文郎



みなさんこんにちは。地域おこし協力隊の石井です。山ノ内町に来て8ヶ月が過ぎようとしています。

私が携わっているやまのうちスポーツクラブは今日も元気で楽しそうな参加者のみなさまの声が響いています。

町民に限らず多くの方が、スポーツや文化活動に親しむことができ、子どもから高齢者まで(多世代)、様々な種目(多種目)を愛好する方々や、初心者やスポーツ愛好家などが気軽に参加しやすい(多志向)、という特徴を持ち、地域住民により自主的・主体的に運営されるコミュニティクラブです。

特に、「多志向」の面では、スポーツや文化活動を気軽に楽しみたい方、初心者の方の参加を歓迎しています。地域に根ざした活動を通じて、誰もが気軽にスポーツや文化に触れ、地域コミュニティとの繋がりを深められることを目指しています。この理念の基、山ノ内町が元気な声で溢れるように日々活動しています。



### 【やまのうちスポーツクラブ理念】

や やってみよう「健康づくり」  
ま 町の皆で楽しく「地域づくり」  
の のびのびと体と心を健康に  
う 動く・歩く・学ぶ・笑顔で  
ち チャレンジを続けるクラブ

▼詳しくはこちら



令和7年度やまのうちスポーツクラブが運営しているスポーツ教室にご参加いただいた参加者・保護者のみなさま、参加者にスポーツの楽しさを教えてくださる指導者のみなさま、いつもありがとうございます。まだ会員でない方も絶賛会員募集中なので、この機会に身体を動かしてみませんか？  
実施教室や会費などの詳しい情報については、左記QRコードを読み取っていただき、ご覧ください。無料での体験も可能ですので、お気軽に検索いただけるとう嬉しです。

## 町の文化財を訪ねよう③

### 町天然記念物

指定日: 令和7年9月16日

所在地: 宇木区

管理者: 宇木古代桜ふるさと事業実行委員会

### 隆谷寺の桜



樹齢: 約400年 樹高: 約11m  
幹囲: 約3.9m

隆谷寺本堂入口の石垣の上に立つこの桜は、しだれ桜の原種ともいわれ、全国の桜雑誌にも度々掲載される名木です。春には青空をバックに堂々と花を咲かせ、樹下に祀られた六地藏とともに、訪れる人々を静かに迎えます。

宇木区には「宇木古代桜」と呼ばれる5本の桜の大木があります。これまで「宇木のエドヒガン(千歳桜)」が県指定天然記念物、「大日庵の源平シダレザクラ」が町指定天然記念物となっていました。昨年、文化財保護審議会による審議のもと、残る3本も新たに町の天然記念物に指定されました。

### 大久保の桜



樹齢: 約150年 樹高: 約12m  
幹囲: 約4.3m

宇木古代桜の中で最も若い大木です。標高約550mの高台に位置し、北信五岳や中野市街を一望できます。開花時には、まるで墓守をするかのように墓地を覆う姿と、菜の花とのコントラストが美しく映えます。

### 宇木区民会館前の桜



樹齢: 約300年 樹高: 約11m  
幹囲: 約5.7m

区民会館向かいの「白山墓地」に佇むしだれ桜で、墓地を覆うように花を咲かせます。この地にはかつて「白山古墳」があったと伝えられ、石造の地藏尊や五輪塔、板碑型の墓が並ぶ歴史深い場所に花を咲かせます。

生涯学習課 文化創造推進係 ☎ 38-0373

# 町の慶弔録

令和8年1月1日から1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)

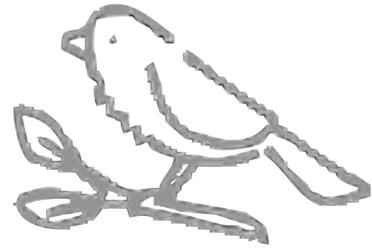
## おくやみ

氏名	享年	地区
どひ 土肥 えてつ子	106	佐野
こぼやし 小林 かずこ 和子	87	湯田中
うちだ 内田 すみ江	91	穂波温泉
あきやま 秋山 ときお 時雄	97	本郷
さとう 佐藤 ひさこ 久子	99	上条
あぜがみ 畔上 すけ 進	90	本郷
たきざわ 滝沢 えつこ 悦子	78	佐野
やまもと 山本 ちず子	92	湯ノ原
ゆもと 湯本 ます子	90	西湯
おおつか 大塚 しげ子	89	本郷

## 出生

氏名	保護者	地区
やまぎし 山岸 あらた 新汰	朋輝 みら乃	横倉
あらい 荒井 りつと 律杜	智隆 ひとみ	前坂
きちせ 吉瀬 こはる 心陽	裕章 右加利	戸狩
こだま 児玉 いちほ 一穂	拓哉 友香	杵野

# お知らせ



## 蟻川図書館

おすすめの本

### 一般書

『60代、日々好日時々ため息』唯川恵著 光文社  
 還暦を迎えてからの人生、あなたはどうか生きますか？  
 直木賞作家が、故郷、健康、ライフスタイルなど、自ら感  
 じた60代の10年間を綴った待望のエッセイ！

『おやすみ処にしさわ商店 信州善光寺門前』  
 長月天音著 徳間書店  
 店主の作る信州料理と店内に置かれた「旅の思い出」と  
 いうノートが、訪れた客の止まっていた時を動かしていく。

### 児童書

『おにのやくそく』モカ子絵 P H P 研究所  
 やまだともこ作  
 「わしのつのをみがいてくれないか？」鬼のまたべえに  
 言われ、ぼくは角をみがくことになった。ところが、や  
 くそくをやぶつてしまい……。  
 (小学校低学年から)

『ソリアを森へ』  
 チャン・グエン作ジート・  
 ブーン絵 杉田七重訳  
 鈴木出版  
 ベトナムの自然保護活  
 動家の若き日の活動に基  
 づく自伝的グラフィック  
 ノベル。  
 (10代以上)



※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。



④ 蟻川図書館 ☎ 33-1184

## 人口2.1現在 (住民基本台帳)

11,127人  
 男 5,459人  
 女 5,668人  
 前月比 +13人  
**5,223世帯**  
 前月比 +17世帯

## 気象 1月 ( )は過去5年間の平均

平均気温  
 -1.7℃  
 (-1.0℃)  
 最高気温  
 11.3℃  
 ≪1/17 12:26≫  
 最低気温  
 -9.1℃  
 ≪1/23 5:49≫  
 降水量54.0mm  
 (57.4mm)

## 国保加入者一人 当たり支払った 医療費 12月

34,776円  
 前年比 +27.26%

## 交通事故1月 ( )は1月からの累計

件数 1件 (1)  
 死者 0人 (0)  
 傷者 3人 (3)  
 ※累計は変動します

## 119番情報1月 ( )は1月からの累計

火災 0件 (0)  
 救急 175件 (175)  
 救助 0件 (0)

## 『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

3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、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

3/3(火) 1歳6か月児・2歳児  
 12:45～13:15(受付)

### ●母子保健相談(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。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。

### ●すくすく教室 保健センター(要予約)

3/19(木) 9:20～9:30(受付)  
 事前予約制です。  
 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

3/1(日)	高野医師	3/8(日)	徳竹医師
3/15(日)	豊川医師	3/20(祝)	今井医師
3/22(日)	長谷川医師	3/29(日)	石原医師

※当番医師は、変更になる場合があります。

## 料理タイトル 豆腐オムレツ

食生活改善推進協議会から  
 ～おすすめ減塩レシピ～

## 食生活改善推進協議会 考案レシピ

減塩しょうゆを使うことで、濃口しょうゆで作るよりも0.5g減塩できます。



### <材料> (2人分)

絹ごし豆腐 150g 細ネギまたは青のり 少々  
 にんじん 30g ★水 60cc  
 卵 3個 ★片栗粉 小さじ1  
 削り節 1/2袋(小袋) ★減塩しょうゆ 大さじ1  
 ごま油 大さじ1

## 作り方

- ①豆腐は1.5cm角切りにし、熱湯に通す。にんじんは2mmくらいのいちょう切りにし、1～2分ゆでてざるにとり、水切りしておく。
- ②★の材料を混ぜておき、鍋に入れて、とろみがつくまで弱火で煮る。
- ③ボウルに卵を割りほぐし①を加えて、さっくり混ぜる。
- ④フライパンにごま油を入れ弱火にかけ、③を流しいれる。菜箸で全体を大きく混ぜ、半熟になったら、返して弱火で2分位焼く。
- ⑤器(皿)に②の煮詰めたたれを流しいれ、④を盛り付ける。削り節と細ネギを散らす。

### 表示分量(1人分)

- ・エネルギー 230kcal
- ・たんぱく質 14.3g
- ・脂質 16.0g
- ・炭水化物 5.2g
- ・食塩相当量 1.1g



1/19

## おねざわ 渋温泉・古久屋・小根澤様より 子どもたちの未来へ



渋温泉「古久屋」の小根澤さんより、温泉卵の売上金をご寄附いただきました。今年で27回目を数え、寄附総額は955万円にのぼります。温かいご支援は、町の次世代を担う子どもたちのために大切に活用させていただきます。

1/27

## 教育への情熱に荣誉！ 太田舛次さんが高齢者叙勲を受賞



長年に渡り教育の発展に尽力された元山ノ内中学校長の太田舛次さんに高齢者叙勲が授与されました。88歳を迎えられた教育功労者への荣誉を称え、勲章の伝達式を遂行。その多大なる功績に深く敬意を表します。

2/2

## よませ保育園

### 節分の日～ニコニコ笑顔で福を呼ぼう～

節分の豆まき会を行い、伝統行事に親しみました。ちょっぴり怖い鬼の登場にドキドキしながらも、勇気を出して「えい！」と豆を投げる姿が印象的でした。

青と赤の鬼を退治した後は、清々しい笑顔で福を招き、温かな1日を過ごすことができました。

