

力を合わせて、金色の笑顔

よませ保育園でお別れ会が行われ、異年齢児で隠されたパズルを大搜索！完成の喜びを分かち合い、金メダル級の笑顔がはじけました。



# しろくま

しろくま町長

第32号



今冬は「雪国らしさ」を感じられる日が少なく、季節のリズムがどこか崩れているように思います。

もちろん年ごとのブレはありますが、降雪のタイミングや量が変動してきたことは、現場の感覚としても無視できません。

特に麓のスキー場では、雪が早い時期に薄くなり、営業や地域経済への影響も出やすくなっています。観光地としての山ノ内町にとって、雪は景色の魅力であると同時に、産業と暮らしを支える基盤でもあるので、変化を直視し、備えを厚くしていく必要があります。

## 脱炭素への取り組み強化

「温暖化が進んでいる気がする」という実感は、単なる気分ではなく、暮らしや仕事の前提が変わりつつあるサインです。気候変動は遠い国の話ではなく、足元で起きている現実です。町としても「脱炭素」の取り組みを一段強める必要を感じています。

大切なのは、理想論ではなく、暮らしの安心・産業の持続性・

観光の競争力に直結する形で進めること。省エネの徹底、公共施設のエネルギー利用の見直し、再エネの活用、移動のあり方など、できることから着実に積み上げます。

また、町だけで完結する課題ではないからこそ、地域のみならずと一緒に行えることを増やしたいと考えています。気候変動対策は、我慢を強いるものではなく、結果として家計や経営の負担を減らし、地域の足腰を強くする方向にするべきです。

## インバウンド増加町の国際化

最近、町内で外国人観光客の姿を見かける機会が増えました。地獄谷野猿公苑も混み合っているようで、活気を感じます。

一方で、混雑は「喜ばしいこと」だけではなく、交通・マナー・受入体制など、課題も同時に増えます。

観光は地域の力になります。住民の暮らしの快適さが置き去りになってはいけません。案内の工夫、交通動線、地域ルール

など、できることから整え、事業者・住民・町の連携を強めていきます。「歓迎」と「秩序」が両立する町は、結果として観光客にも選ばれます。短期の賑わいだけでなく、長く愛される観光地を目指します。

## ミラノ・コルティナ五輪馬場直人選手の挑戦

オリンピックが終わりました。たくさん感動があり、日本は過去最多のメダルを獲得しました。町内出身の馬場直人選手も大舞台で挑戦を続けてくれました。

特に、50kmクラシカルは私もライブで見ながら応援していましたが、過酷なコースの中で粘り強くゴールする姿に胸を打たれました。体調が万全ではなかった中での完走は、簡単なことではありません。本人は「リベンジしたい」とのこと、次のオリンピックに向けて、町としても引き続き応援していきます。

山ノ内町は、過去にオリンピックが開催された地でもあります。私自身も当時、選手として大会に出場しました。

だからこそ、結果を出して喜ぶ選手の気持ちも、思うようにいかず悔しさを抱える選手の気持ちも、両方よく分かります。

今大会を見ても、つい感情移入しながら、一人ひとりの挑戦を見守っていました。

挑戦の舞台は一瞬ですが、そこに至るまでの積み重ねは、誰にも奪えない財産です。馬場選手の姿は、子どもたちに「努力は自分を裏切らない」ことを示してくれると同時に、町全体にも前向きな力を届けてくれました。

そして山ノ内町は、スノーボードがオリンピック種目として初めて行われた地でもあります。世界に誇れる歴史がある一方で、そのレガシーが十分に見える形で残っていないことは、正直残念に感じています。だからこそ、町としてスポーツ振興をさらに進めていきます。

子どもたちが安心してスポーツに取り組める環境づくりを、総合型地域スポーツクラブと力を合わせて形にしていきたいです。「見るスポーツ」の感動と、「やるスポーツ」の挑戦。山ノ内町の雪と山の価値を、次の世代にしっかり手渡していきたいと思えます。



## 山上政彦氏が高齢者叙勲を受章

元・町議会議員山上政彦氏（横倉）に「旭日単光章」が授与されました。

高齢者叙勲は、地方自治、教育、消防などの分野で尽力され、88歳になられた方を対象に授与されるもので、山上氏は、平成7年に町議会議員に当選後、平成19年までの3期12年の永きにわたり在職され、特に、平成17年から2年間は町議会議長として議会の円滑な運営に尽力されました。

山上氏はこのほか、町議会副議長、議会選出の農業委員会委員、同監査委員、観光商工建設常任委員会委員長、総務常任委員会委員長を歴任され、町の観光、農業、福祉、教育、文化の向上に多大な貢献をされました。

3月12日、町役場において、平澤町長からご本人に対し、勲記・勲章の伝達を行いました。

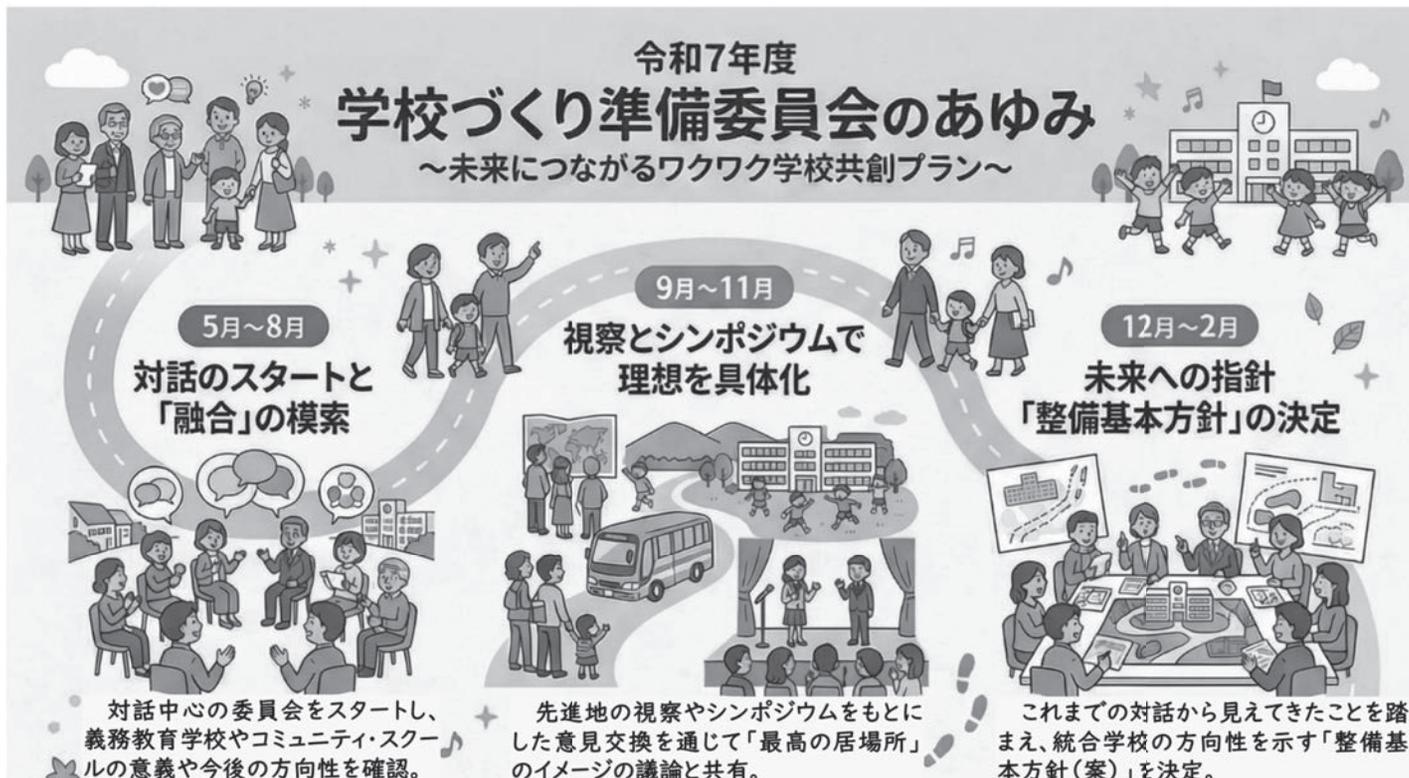


▲叙勲を受ける山上氏  
(写真中央)

# みんなで描く、学校のカタチ。 ～学校統合だより No. 6～

令和12年4月の統合学校の開校に向けて、今年度は学校づくり準備委員会を組織し、5月から毎月議論を重ねてきました。今回は今年度の学校づくり準備委員会の歩みを紹介します。

※学校づくり準備委員会のあゆみは、AI（NotebookLM）により作成し、担当課で内容を修正・追加しています。



**子どもが主役!**  
「やりたい」を叶える学び  
従来の枠にとらわれず、  
子どもの好奇心や主体性を  
最優先に尊重する。



**地域みんなの**  
「居場所」としての学校  
おしゃべりやともに学べる  
空間など、大人も気軽に  
立ち寄れる学校にする。



**未完成から始まる!**  
「共創」のプロセス  
学校をつくりこみすぎず、  
みんなで考え常に進化する  
「余白」を大切にする。

## 委員を務めた方の声

グループワークを中心に委員から次々と意見が飛び出す、活気ある会議でした。さまざまな会議に出席してきましたが、これほど「ワクワクした」会議は初めてでした。

若い世代の委員もいて直接話ができるので、他の会議以上に刺激が多い時間でした。話し合いの仕方や場づくりを、自分が所属している団体の会議でも生かしていきます。



令和8年度は専門部会を設置し、より具体的な検討に入ります。魅力的な学校となるよう町民のみなさんとともに取り組んでいきます。また、各種会合等での説明や懇談にも伺いますので、下記問い合わせ先までお気軽にご連絡ください。学校づくり準備委員会や専門部会はすべて公開で行いますので、ぜひ様子を見にきてください。

# 2026-2027 イベントカレンダー

7月

- 中旬 小澤国際室内楽アカデミー奥志賀森の音楽会



4月

2026

- 22日 志賀草津高原ルート除雪開通日
- 上旬~中旬 宇木古代桜まつり
- 下旬 志賀高原ビジターセンターリニューアルオープン



8月

- 中旬 渋温泉 民話発信
- 21-22日 第59回志賀高原大蛇祭り

5月

- 29日 県道奥志賀公園線・奥志賀公園栄線除雪開通日(秋山郷交点まで)
- 22日 県道豊野南志賀公園線 除雪開通日
- 上旬 渋温泉チャリティ万灯会
- 下旬 渋温泉朧月夜の茶会



6月

- 上旬 志賀高原ガイドトレッキング スタート
- 中・下旬 渋温泉遊園地ホタル見学



9月

8月

7月

6月

5月

4月

6月~10月 志賀高原ガイドトレッキング

第20回 志賀高原ナイス! フォトコンテスト ~グリーンシーズン~

7月中旬~9月下旬 星空ナイトクルーズ・星空観賞会 (竜王) ※開催日要確認

8月志賀高原サマーコンサート

8月上旬~中旬 渋温泉夏祭りイベント

ロングイベント



# 特定健診・健康診査が始まります

生活習慣病の最大の特徴は“自覚症状がない”ことです。予防できるタイミングを見逃さないために、毎年の特定健診・健康診査の受診がカギになります。



## 自覚症状では分からない生活習慣病

R6 山ノ内町特定健診受診率		
56.5%	(再掲) R5 から継続受診率	(再掲) R6 新規受診率
	80.8%	19.2%



### 特定健診の要精密検査の状況

		継続受診者	新規受診者	差
血圧	収縮期	3.2%	7.3%	2.3 倍
	拡張期	3.1%	8.4%	2.7 倍
血糖	HbA1c	7.4%	11.9%	1.6 倍
中性脂肪		2.1%	7.3%	3.5 倍
LDL コレステロール		10.0%	10.6%	1 倍
尿酸		1.9%	2.6%	1.4 倍
腎臓	尿蛋白	3.6%	5.6%	1.6 倍
	eGFR	2.5%	7.4%	3 倍

※新規受診者…過去5年受診がない人

血圧、中性脂肪、腎臓の項目で2倍以上の差！

**新規受診者** すべての項目で要精密検査の割合が高く、自覚症状がないままに悪化していました。



## 健診を受けるとこんなにお得！

一人当たり生活習慣病に係る医療費（一か月当たり）R6

健診受診者	4,560 円
健診未受診者	32,644 円

健診受診者の方が**7.2倍**安い！

**継続受診者** 自覚症状がないうちから身体の状態を確認することで、重症化を予防できています。結果として、医療費も安く抑えられています。

40歳未満の方、40～74歳の国民健康保険の方、後期高齢者の方は町の健診を受診することができます。

受診方法や予約方法については、町HPをご覧ください。下記へお問い合わせください。



▲町HPはこちら

# がん検診＋特定健診が セット健診なら半日で完了！



▼日程確認、予約方法はこちら



今まで最大3日かかっていたのが1回で受けられます。※予約制

## ▼対象の方

35歳～79歳の  
町国民健康保険  
または後期高齢者保険に加入の方

## ▼自己負担額（助成あり）

**2,500円**（35歳～69歳の方が3点セットを受診した場合）  
※通常14,500円の自己負担を町の助成により12,000円軽減しています。

## ▼3点セット健診の内容

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| ①特定健康診査 血液検査、身体測定、医師の診察など    | 希望者のみ                |
| ②大腸がん健診 事前に2日分の便を検査キットに採取し提出 | ○肝炎検査（過去に検査したことがない方） |
| ③胃X線検診 バリウムを飲んで撮影            | ○前立腺がん検査             |
- ※胃X線検診を除いた2点セット健診もあります。

## 肺がん（胸部X線）検診日程

対象者：19歳以上の方 持ち物：検診票

検診料：通常3,000円のところ自己負担額500円（65歳以上無料）※町より2,500円助成されています。

4/3 (金)	横倉集会所	9:00～10:00
	上条研修センター	10:20～11:30
	戸狩公会堂	13:10～14:00
	穂波温泉 コミュニティセンター	14:20～14:50
	湯ノ原公会堂	15:10～16:00

4/8 (水)	裏落合公会堂	9:10～9:20
	表落合多目的 集会所	9:30～9:45
	土橋公会堂	10:05～10:25
	中須賀川多目的 集会所	10:35～10:55
	宇木区民会館	13:10～14:20
	夜間瀬本郷区民会館	14:45～15:50
	保健センター	16:10～16:40

4/6 (月)	寒沢集落センター	8:50～9:15
	菅集落センター	9:25～9:50
	角間公会堂	10:10～10:30
	保健センター	10:50～11:40
	すがかわふれあい センター	13:30～14:00
	乗廻集会所	14:20～14:40
	苗間生活改善 センター	14:55～15:10
	前坂研修センター	15:35～15:55

4/9 (木)	ほなみふれあい センター	8:50～9:20
	よませふれあい センター	9:35～10:10
	保健センター	10:30～11:30
	沓野郷土文化保存 伝習館	13:30～14:20
	保健センター	14:40～15:30

4/7 (火)	湯河原一組公会堂	8:40～9:10
	星川星の湯公会堂	9:25～9:55
	湯田中共益会館	10:10～10:40
	保健センター	10:55～11:30
	ほなみふれあい センター	13:10～14:25
	和合会館	14:45～15:35
	保健センター	15:50～16:30

10/1 (木)	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

検診車が各会場を巡回します。予約不要ですので、時間内に直接会場にお越しください。

☎健康福祉課 健康づくり支援係 ☎33-3116



# つなぐ、ひろがる、山ノ内の輪 ～ 70 年の感謝を込めて～

山ノ内町は今年度、町制施行 70 周年という大きな節目を迎えました。この記念すべき 1 年、町民の皆さまと一体となり、数多くの彩り豊かなイベントが開催されました。歴史を振り返り、未来への希望を分かち合った特別な 1 年間にここに特集します。

## 【食の歴史と継承】

つけ麺誕生70周年×町制施行70周年  
記念トークイベント【6月】



▲つけ麺の生みの親 故・山岸一雄氏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には多くの方が参加され、イベント終了後には1955年つけ麺が開発された当時の味を蘇らせた復刻版特製もりそばを堪能しました。

## 【歩みを巡り、明日へ繋ぐ】

町制施行70周年を振り返る記念展示【12月～1月】



◀町の歴史を辿る展示を開催。懐かしい写真や資料を通じ、先人への感謝と未来への希望を分かち合いました。

## 【夜空を彩る感謝の輪】夏まつり山ノ内どんどん【8月】

▲恒例の夏まつりが70周年の冠を掲げスケールアップ。夜空に打ち上がった花火が、節目を華やかに演出しました。



紙面の都合上、ご紹介しきれなかった素晴らしいイベントも数多くありました。それぞれの想いでお祝いの輪が広がっていたことに、心より感謝申し上げます。この1年で生まれた繋がりが未来へ続くことを期待します。

## 【夢とおもてなし】

宇宙飛行士 毛利衛氏記念講演【10月】



◀「宇宙から見た地球」をテーマに講演。広大な視点から、山ノ内町が持つ豊かな自然と命の尊さを再発見しました。

## 湯田中・渋温泉「女将の会」お茶会【7月】



◀女将の会によるお茶会が楓の館で開催。観光客や住民へ山ノ内町らしい温かな「和の心」を届けました。

70周年の節目を祝し、町では公募に基づき記念事業を実施した各団体へ補助金を交付しました。

### 【補助金交付団体】

事業	実施団体名
宇宙飛行士毛利衛氏記念講演【10月】	銀河鉄道夢プロジェクト実行委員会
ドルチェステッラ記念コンサート【10月】	ドルチェ・ステッラ(女性合唱団)
女将茶会【7月】	山ノ内町温泉郷女将の会ゆのか
山ノ内町ファッションショー【10月】	北信発信州中野シニア&キッズファッションショー実行委員会

# 山ノ内町友好交流協会 令和7年度活動報告

山ノ内町友好交流協会では、山ノ内町と友好提携等を結ぶ都市との交流を促進するために、花火見物ツアー等の事業を行っています。今年度も予定していた事業を無事終えることができました。皆様のご協力ありがとうございました。

来年度も花火見物ツアーを計画しています。会員は随時募集中！（年会費は1,000円）興味がある方はお気軽にお問い合わせください。



▲詳しくはこちら

## 令和7年度に実施した花火見物ツアーを紹介



### 東京都足立区

5/31 ~ 6/1  
足立の花火見物ツアー

令和8年は  
5/30 ~ 31開催！

山ノ内町から貸切バスに乗り、東京都へ。バスはお昼頃に都内に到着し、浅草散策や東洋館での寄席を楽しみました。

いよいよ花火会場へ…と準備をしていた矢先、強風により花火大会は中止となってしまいました。

2日目は、浅草から水上バスに乗ってお台場へ移動し、お台場で観光を楽しんだ後、山ノ内町に帰ってきました。

花火大会は2年連続で中止となってしまいました。東京観光を楽しむことができました。今年はリベンジを…！

参加費（宿泊代込）

大人 20,000円 小学生 10,000円

### 群馬県玉村町

7/12  
たまむら花火見物ツアー

参加費 5,000円

山ノ内町から貸切バスに乗り、途中休憩を入れながら3時間半程度で群馬県玉村町に到着。

玉村町及び玉村町の友好都市である群馬県昭和村、茨城県茨城町の皆様に参加する交流会に参加し、おいしい食事をいただきました。

交流会後は専用の観覧席で、ゆったりと大迫力の花火を楽しむことができました。



### 新潟県柏崎市

7/26  
柏崎大花火見物ツアー



参加費  
大人 8,000円  
小学生 4,000円

山ノ内町から貸切バスに乗り、途中休憩しながら2時間半程度で花火会場に到着。

有料観覧席の中でも前方の席をご用意いただき、大迫力の花火を楽しみました。

花火終了後は、会場からバス駐車場まで徒歩で10分ほど移動。大変な混雑でしたが、無事バスに戻ることができました。

◎未来創造課 移住国際交流係 ☎33-3113

## 課税台帳の閲覧制度

自分の資産の固定資産課税台帳を、年間を通じて閲覧できます。

閲覧できる人	納税義務者あるいはその他の者で、土地や家屋に対して使用収益を持っている人 ※使用収益をお持ちの方は証明できる書類（借地・賃貸借契約書等）を持参してください。
閲覧の手数料	1件につき300円 ただし、縦覧期間（4月1日～4月30日）において納税義務者の閲覧に供する場合は徴収しません。コピーが必要な場合は、コピー代金（1枚当たり10円）がかかります。

## 不服申し立て

●評価額について不服がある場合は、町固定資産評価審査委員会に審査の申し出ができます。

令和8年度は据え置き年度となるため、申し出内容が限定されます。

- ・土地：地目変更、地価下落修正など
- ・家屋：新築、増築、取壊しなど

●評価額以外の事項について不服がある場合は、町長に対し書面により審査請求をすることができます。

●申し出期間：いずれも納税通知書を受けた日の翌日から起算して3か月以内

※詳細については、お問い合わせください。

# 固定資産税

## Q&A

固定資産税は、毎年1月1日（賦課期日）に町内に所在する土地・家屋・償却資産（総称：固定資産）の所有者の方に課税される町税です。この固定資産税について、さらに理解を深めていただけるよう、日頃みなさんから多く寄せられている疑問等を掲載します。



### 償却資産

#### 償却資産とはどんなものですか？

→償却資産とは、土地・家屋以外の資産で、会社や個人が事業のために用いる構築物、機械、備品など所得税や法人税の申告上、減価償却される資産をいいます。ただし、自動車など別に税金が課されているものは固定資産税における償却資産から除外されます。（ブルドーザーやバックホーなどの大型特殊車両については償却資産になります。）

#### 事業を始めましたが、償却資産の申告は必要ですか？

→償却資産を町内に所有する会社や個人事業者は、毎年1月1日現在所有する資産を1月末日までに申告してください。

### 免税点

固定資産税には「免税点」があり、それぞれの資産の課税標準額の合計が、土地30万円未満、家屋20万円未満、償却資産150万円未満の場合は課税されません。また、土地、家屋および償却資産の全てが免税点未満の場合は納税通知書が発送されません。

### 土地

住宅を取り壊したところ税金が上がりましたが、家屋の分が減るのでは？

→住宅が建てられていたときの土地の固定資産税は「住宅用地に対する課税標準の特例」が適用され減額されています。しかし、住宅を取り壊すと特例が外れて宅地（更地）の税額に戻ります。そのため住宅に課税されていた分を差し引いても税額が増えてしまうことがあります。

登記簿に登録されている地目は宅地ですが、課税地目が雑種地になっているのはなぜですか？

→固定資産税の土地の課税地目（宅地・田・畑・山林・原野・雑種地等があります）の認定は、登記地目ではなく1月1日現在の土地全体の利用状況に基づいて行っています。そのため、登記地目が宅地であっても実際の利用状況が駐車場や資材置場などである場合は、雑種地として評価することになっています。

農地転用許可を受けた土地（畑）の税金が上がりましたが、今でも作物を栽培しているので、現況課税の地目は農地（畑）ではないのですか？

→農地転用許可がされた土地については、宅地等としての潜在的価値を有しており、売買価額も宅地等に準じた水準にあると考えられますので、売買等において制限があるその他の一般農地との均衡上、農地としてではなく、宅地として課税する必要があります。

しかし、農地を一般の宅地にするには、さらに造成をして土地を整地する必要があるため、宅地としての評価額から造成分を減額補正して評価しています。

## 課税スケジュール

令和8年 1月 1日	賦課期日：課税要件の確定
3月 31日	価格決定、課税台帳登録告示日
4月 1日	縦覧開始
4月 10日	納税通知書発送
4月 30日	第1期納期限（縦覧の終了）



## 土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧ができます

他人の土地や家屋の評価額と比較し、自分の資産の評価額が適正かどうかを確認することができます。この機会に自分の資産の課税内容をご確認ください。

縦覧期間	4月1日(水)～4月30日(木) (土・日曜日、祝日は除きます)
縦覧時間	午前8時30分～午後5時00分
縦覧場所	役場住民税務課（2階）
縦覧 できる人	土地価格等縦覧帳簿…土地の納税者 家屋価格等縦覧帳簿…家屋の納税者

## 家屋

### 古い家屋で価値が年々下がっているのに税金が下がらないのはなぜですか？

→固定資産税の家屋の評価額は、評価の対象となった家屋と同一のものを評価替えの時点においてその場所に新築するものとした場合に必要とされる建築費（再建築費）に、家屋の建築後の年数の経過によって通常生ずる損耗の状況による減価等をあらわした経年減点補正率を乗じて求めます。ただし、その評価額が前年度の評価額を超え

る場合は、前年度の価格に据え置かれます。建築年次の古い家屋の一部については、過去に建築費の上昇が続く中、評価額が据え置かれていたこともあって、経年減点補正率を加味した評価額であっても、以前から据え置かれている評価額を下回るまでには至らず、評価額が下がらない場合があります。

### 令和4年に住宅を新築しましたが、令和7年度から家屋の税額が急に高くなったのはなぜですか？

→新築した住宅には「新築住宅の税額軽減制度」があり、120㎡（約36坪）までの居住部分の固定資産税額が3年間2分の1に減額されます。（長期優良住宅については5年間）今年から税額が上がったのは、この軽減期間が終わったことにより本来の税額に戻ったためです。

### 門や塀は、家屋として課税されるのですか？

→固定資産税の対象となる家屋とは、住宅や店舗、物置など土地に定着した建物のことをいいます。また家屋と一体となっている設備やベランダ、玄関ポーチ、造り付けの家具なども評価の対象となりますが、門や塀、柱と屋根だけの車庫等は家屋として認定できないため、課税の対象にはなりません。

## その他

### 固定資産の評価証明書がほしいのですが、どうすればいいですか？

→評価証明など評価に係る証明書および書類については、原則として納税義務者本人の申請により町税務課の窓口で発行します。申請の際には、本人であることを確認できるものをご持参ください。

なお、代理人申請（委任状が必要となります）および郵送による申請も受け付けていますので希望する方は住民税務課までお問い合わせください。

## 土地・家屋共通

### 固定資産を4人で共有していますが、持分に応じて4人それぞれに課税できないのでしょうか？

→共有資産に係る固定資産税は、地方税法の規定により共有者全員が連帯して納付する連帯納税義務を負うこととなります。連帯納税義務とは、持分に対してのみ義務を負うものではなく、共有者全員で全額の納税義務を負うものです。このため共有資産を持分ごとに別々に課税することはできないこととなっています。（ただし、区分所有されるマンション等に係る土地は、持分ごとに各々の方に課税します。）なお、納税通知書が送付される代表者の変更を希望される場合は、住民税務課に「代表者変更届（共有用）」を提出してください。

### 今年の2月に土地と家屋を売却しましたが、固定資産税の納税通知書が送られてきました。どうしてですか？

→固定資産税は、毎年1月1日現在、登記簿に登記されている所有者や未登記家屋の所有者に課税されます。そのため、年の途中で土地や家屋を売却しても、その年の税金は全額課税されます。税金の負担については新しい所有者とご相談ください。

# 町消防団定例表彰者



3月7日、地域住民の安心・安全を守る消防団員の功績を称える表彰伝達式が山ノ内町文化センターで行われました。  
受賞された方々は次のとおりです。(敬称略)

## 退職消防団員表彰

### 消防庁長官報償

#### 東部分団

田中浩幸、小嶋英明

西山和樹、青柳誠一

山本謙悟、大関松男

#### 南部分団

宮崎祥之、山田順雅

小池伯陽、柴草智

鈴木辰紀

#### 西部分団

高木康晴

#### 北部分団

佐藤悦通

#### 知事報償

#### 東部分団

田中徹宏、小田直輝

佐藤正之

#### 西部分団

青木健、蟻川拓也

渡辺広貴、渡辺聡史

青木貴広

#### 北部分団

徳竹幸

## 長野県消防協会長表彰

### 功績章

#### 南部分団

望月和彦

## 西部分団

徳竹剛

### 功労章

#### 東部分団

竹節慎太郎

#### 南部分団

平原剛

#### 北部分団

徳竹浩

### 努力章

#### 東部分団

黒鳥直樹

#### 南部分団

養田武

#### 北部分団

大給政信

### 精績章

#### 東部分団

小林泰輔

#### 南部分団

古幡政樹

#### 西部分団

山岸広明

#### 北部分団

布施谷諭

### 技術章

#### 東部分団

山本亮介

## 西部分団

池田和人

#### 北部分団

野竹重範

### 精勤章

#### 東部分団

湯本剛、田中悠介

芦原俊一、三木基行

宮崎辰哉、竹節優希

梨本雄希

#### 南部分団

石川政志、児玉敏也

児玉大季、鈴木裕也

#### 西部分団

小坂昂大、山崎友樹

堀米周哉、山田優美

渡辺瑛仁

#### 北部分団

外山正吾、佐伯幸彦

## 北信消防協会長表彰

### 功労章

#### 東部分団

宮崎孝志

#### 南部分団

大山亮典

#### 北部分団

秋元健

## 精績章

#### 東部分団

児玉吉弘、宮沢貴之

#### 南部分団

黒岩直也

#### 西部分団

畔上英也

#### 北部分団

中條翔太

### 精勤章

#### 東部分団

山本真行、藤井大雅

渡邊辰哉

#### 南部分団

下田竜士、工藤義人

#### 西部分団

佐藤威

#### 北部分団

下田聖典

## 山ノ内町消防団長表彰

### 無火災章

#### 南部分団

穂波部 菅班

#### 東部分団

湯田中部 金安班

湯田中部 湯田中班

無火災章は令和7年10月31日現在

消防課(山ノ内消防署内)

☎ 33-3119



# 暮らす やまのうち



長野県は移住先として高い人気を誇り、都内で開催される信州の移住フェアも多く来場があり熱気に溢れています。そんな中、山ノ内町に興味を持ってくださる方には、ある「共通点」があると感じています。移住希望者を「変化をなるべく小さくしたい派」と「せっかくなら大きく変えたい派」に分けるとすれば、山ノ内町を選んでくださるのは断然、後者の方々です。

「これまでの暮らしや働き方をガラッと変えたい」「多少の不便さより、ここでしかできない暮らしを優先したい」という、変化を楽しめる強い目的意識を持った方に好まれていると感じます。

山ノ内町の名前は移住先として有名ではありませんが、ここには世界中を魅了する観光資源や温泉、冬の極上パウダースノーなど他に代えがたい唯一無二の暮らしがあります。

一方で、移住者が地域に入ることに地域の方が抱く「どんな人が来るのか」「地域のルールを守り交流できるか」という不安や興味も長年住んでいる住民にとって大きな変化です。

町の移住定住推進施策は、単に転入者を増やすことにとらわれず、地域住民と移住者それぞれの大きな変化を地域にとってプラスにできるよう、地域と連携し大切に守ってきた習慣や決まりを、新しい住民にしっかり理解してもらい、真に「地域の一員」となれるよう支えることを目的としています。

新現住民双方が豊かさを実感できる、心地よい地域社会が実現できれば町外に住む子や孫たちにもきっと魅力を感じていただけるはずです。

☎ 未来創造課 移住国際交流係 ☎ 33-3113



## 健康メモ

### 季節の変わり目のストレスと上手に付き合しましょう

3月～4月は、気温の変化に加え、異動や進学、新生活の準備など、環境が大きく変わる時期です。このような変化は、知らないうちに心や体にストレスを与え、「疲れやすい」「眠れない」「気分が落ち込みやすい」といった不調の原因になることがあります。

季節の変わり目を元気に過ごすために、次のことを意識してみましょう。



#### ① 「無理しすぎない」ことを大切に

新しいことが始まる時期は、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまいます。

- (は) はんぶんがいい    (ひ) ひとみでいい    (ふ) ふつうでいい
- (へ) へいぼんでいい    (ほ) ほどほどでいい

「はひふへほ」の精神で  
頑張りすぎないでください

#### ② 生活リズムを整える

毎日同じ時間に起き、朝日を浴びることで体内時計を整え自律神経のバランスを整えましょう。朝食を食べることも生活リズムを整えることに有効です。



#### ③ 自分なりのリラックス方法を持つ

散歩、入浴、音楽を聴くなど、ほっとできる時間を作ることは、心の健康にとっても大切です。

ストレスは誰にも起こる自然な反応ですが、つらくなったときは一人で抱え込まないように身近な人に話してみてください。新しい季節を自分のペースでゆっくりと迎えましょう。

☎ 健康福祉課 健康づくり支援係 ☎ 33-3116



2月3日に豆まきをしました。「鬼は外!!」「福は内!」と親子でボールの豆を投げて、段ボールの鬼を退治しました。

鬼を追い払った後は福の神から福をいただいたり、お雑煮作りをしたりしてままごと遊びを楽しみました。皆さんが元気で幸せな一年を過ごせますように!!



### ○5月の予定

8日(金)	ベビーヨガ
12日(火)	おもちゃの修理やさん
14日(木)	びよっこクラブ
20日(水)	ぐーちよきばーさんお話し会
26日(火)	たんじょう会
27日(水)	ワークショップ

日時	内容
1日(水)	令和8年度開所
9日(木) 集合 9:45 開始 10:00	<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 持ち物:母子手帳・こどもノート・タオル・飲み物など ★5日(日)までに予約をお願いします。
17日(金) 10:30~	<b>AIさんの親子ダンス</b> 持ち物:飲み物・タオルなど ★12日(日)までに予約をお願いします。
22日(水) 10:30~	<b>ワークショップ</b> こいのぼりを作ります。 ★17日(金)までに予約をお願いします。(限定10組)
24日(金) 10:30~	<b>4月生まれのたんじょう会</b> ★誕生児は19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。

☎ 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

～こねて、まいて、楽しい!やしようま作り～

やしようまは信州の郷土食のひとつで、お釈迦様の亡くなられた日である2月15日、または月遅れの3月に仏壇にお供えする米粉で作った餅菓子のことで、ほんのりと甘くモチモチとした食感のとても素朴な食べ物です。この時期になると今でもやしようまを食べる風習が、大切に守り続けられているようです。

昔は生地に黒ごまや青のりが入ったシンプルなものがあったようです。いきいきふれんどでは講師をお願いしている食生活改善推進協議会(通称:食改)の会員さんに教えていただいた、赤のビート大根、黄のくちなしの実、緑の抹茶など自然の素材を使って色付けして、花や動物の顔などの絵柄の見た目にもおいしそうなやしようまを作っています。

今年も楽しみに待っていたたくさんの親子が集まりました。子どもたちはお家の人や講師に相談しながら絵柄を決めて、蒸しあがった生地をよくこね、色づけして伸ばしたり巻いたりして、やしようまを完成させました。糸を使って切ってみると断面には色とりどりの絵柄が現れ、各テーブルからは歓声があがりました。



▲食改さんに「和菓子職人みたい」と褒められたよ



▲赤と黄色のスイカのやしようまがいっぱい!

☎ 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！

1月のやまのうちスポーツクラブウェルネスウィーク開催を経て、2月から、おおむね65歳以上の対象の「貯筋運動教室」「身体メンテナンス教室」「呼吸で体と心を鍛え、ととのえる教室」を開講することができました。ヨガに出会って16年、ヨガの講師としては12年目になりますが、ヨガを通して、また、協力隊の仕事でデスクワークが多くなったことで、普段の生活では使っていない筋肉や関節や細胞がたくさんあることをより感じますし、やっぱり私は体を動かすことが好きだと改めて実感しています。

近年、テレビや雑誌などのメディアだけでなく、世界保健機関(WHO)も「健康のためには適度な運動が必要である」と呼びかけています。最近では、自宅で手軽にできる体操や筋トレ、ストレッチなどが紹介される機会も増えました。積極的に日々取り組む方もいれば、「運動した方がいいとは分かっているけど、なかなか続かない」「一人ではできない」という声も聞かれます。

ぜひ、やまのうちスポーツクラブの各教室に参加して、仲間と一緒に体を動かし、健康づくりやリフレッシュをしませんか。

4月からは小学生対象の「キッズテニス」と「キッズエンジョイフットサル」も開講します。テニス歴8年、フットサル歴10年の私が講師をします。たくさ

んの人たちと一緒に活動できることがとても楽しみです。

やまのうちスポーツクラブは、「誰もが気軽にスポーツや文化活動に触れ、地域コミュニティとのつながりを深められることを目指す」クラブです。上手くならなきゃいけないとか、できないから参加しにくいというような気持ちは必要ありません。「気軽に」でいいのです。「できる・できない」よりも「経験すること・やってみること」を大切にします。みんなで楽しんで活動しましょう！

初回は無料で体験が可能です。中学生・高校生の参加できる教室もあります。各教室参加会員様はもちろん、ボランティアでスポーツクラブにご協力いただける方や活動を応援いただける賛助会員様も募集しています。総合型地域スポーツクラブへのみなさまのご参加を心よりお待ちしております！



▲身体メンテナンス教室の様子

## 年金受給の手続きはお忘れなく！

老齢年金を受け取るためには、ご自身での「年金請求手続き」が必要です。

### ■老齢年金とは？

- 老齢基礎年金**：保険料の納付・免除期間などの合計（受給資格期間）が**10年以上**ある方が、原則**65歳**から受け取れます。
- 老齢厚生年金**：上記の資格期間があり、かつ厚生年金の加入期間がある方が、**65歳**から併せて受け取れます。

### ■手続きの流れ（年金請求書の提出）

受給開始年齢の**3か月前**に、対象の方へ「請求書」が届きます。

- 提出時期**：受給開始年齢の誕生日の**前日以降**
- 提出先**：お近くの年金事務所

### ■受給開始時期の選択

原則**65歳**ですが、ご希望により時期を調整できます。

- 繰上げ（60歳～65歳）**：早く受け取れますが、年金額は**減額**されます。
- 繰下げ（66歳～75歳<sup>\*</sup>）**：遅らせることで、年金額が**増額**されます。

※昭和27年4月1日以前生まれの方、または平成29年3月31日以前に老齢基礎・厚生年金を受け取る権利が発生している方は、繰下げの上限年齢**70歳**まで

### ■ご注意：年金には「時効」があります。

年金を受け取る権利は、発生から**5年**を過ぎると時効により消滅します。お早めの手続きをお願いします。

▼詳細はこちら  
(日本年金機構 HP)



問 住民税務課 住民環境係 ☎ 33-3118

## 国民健康保険からのお知らせ

国民健康保険（国保）へ加入や脱退するときは、14日以内に住民税務課 住民環境係（②番窓口）で手続きをお願いします。

なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用するお手続きをしても、下記については今までどおりお手続きが必要です。



こんなとき		届出に必要なもの	
国保に入る	他の市町村から転入したとき	転入前の市区町村の転出証明書	
	職場の健康保険をやめた、または被扶養者から外れたとき	職場の健康保険をやめた証明書 (健康保険離脱(資格喪失)証明書)	
	外国籍の方が加入するとき	在留カード	
国保をやめる	他の市区町村に転出するとき	山ノ内町国保の 資格確認書 または資格情報 のお知らせ	職場の資格確認書 または資格情報のお知らせ (写し可)
	職場の健康保険に加入した、または被扶養者になったとき		在留カード
	外国籍の方がやめるとき		
就学のため住所を移す	町の国保に加入したまま他の市区町村に転入するとき	山ノ内町国保の 資格確認書 または資格情報 のお知らせ	在学証明書または学生証 (写し可)
	町の国保に加入したまま他の市区町村に転出しており、引き続き大学などに進学するとき		
学校を卒業・退学した(住所を移した学生)	就職して健康保険に加入したとき		職場の資格確認書または 資格情報のお知らせ (写し可)
	就職先などの健康保険に加入しないとき※住所地の国保へ加入が必要です		住所地国保の資格確認書 または資格情報のお知らせ (写し可)
その他	紛失・汚損したとき		汚損した確認書または資格情報のお知らせ

※上記手続きには異動がある方全員のマイナンバーがわかるものと、来庁される方の本人確認書類(顔写真付の身分証明書など)をお持ちください。

☎健康福祉課 医療保険係 ☎33-3116

# かめやま医院 新規開院

Kameyama Clinic 糖尿病専門医・消化器病専門医

診療科目 内科疾患 糖尿病・代謝・内分泌内科 消化器内科

診療時間

休診日：金 土曜日  
日曜日 祝日



	月	火	水	木	金	土
9:00~ 12:00	○	○	○	○	休	休
14:00~ 17:00	○	○	○	○	休	休

〒381-0402 山ノ内町佐野704-4 南小学校そば

TEL 0269-38-0221 FAX 0269-38-0236

院長 亀山 正明

広告

# 最新の調査によって

花と緑のアドバイザー  
樹木医 山本 裕美

今年の冬は一度も屋根の雪下ろしをしないで春を迎えました。雪が少ないので庭の福寿草もひと月も早く咲き出しています。中信・南信地方では水不足が深刻化しています。

先日、戸隠の上空をドローン搭載グリーンレーザーで、笹や森の表面を取り除いた地形の発表を聞いてきました。その調査により、地下水脈や、知られていなかった人工的な水路跡、宿坊跡などが見つかりました。その地下水脈に沿って45mを超える杉などの巨木も育っていることもわかりました。

現在の奥社参道は江戸時代初期にまつすぐ整備されており、弥生時代以降から水が湧き出る場所として、奥社は信仰・修行の場としてあったことがわかりました。奥社の杉並木もその時代に古神木の三本杉から挿し木をして植えたもののだという事も遺伝子解析をしてわかっています。

同じ時期、飯山市の小菅神社参道も、両側の森の中に40ほどの宿坊跡が見つかりました。こちら水も湧き出る場所が信仰の対象になっていて、今

後詳しく調査が始まるそうです。

樹木の樹齢も、考古学でも使われている、炭素14法で分かるようになりました。

地域で崇められてきた樹齢千年と言われているサクラやケヤキなど、きちんと測ると約半分程の樹齢のものも多く、皆さんがっかりされるのでお勧めはしていません。

宇木の千歳桜の樹齢はわかりませんが、数年前に植えた二本の後継樹がとても美しく整った姿で今年の春咲いてくれることでしょう。人間の命は千歳桜より短いですが、生きている限り健康に育つよう見守っていただけると願っています。

※炭素14法：炭素の放射性同位体である<sup>14</sup>Cを利用して有機物の年代を測定する手法

◀千歳桜の後継樹



## ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援賞」

浅井 北岡 上野 岩澤 馬場 山口 吉崎 荒井 清板 中島 山下 武田 前野 齋藤 大野 瀬山 杉本 田口 日野 杉本 味村 後藤 山口 永山 中原  
崇胤 敏弘 清士郎 牧人 基之 富生 哲章 雅之 毅 孝志 雄大 直樹 貴久 晋介 剛宏 美緒子 雅行 瑛子 次稔 誠一 岳司 章徳

2月に寄附をいただいた方(敬称略)  
215件総額 20,577,000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。

### 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

### 「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

### 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

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

# 大切な山林を火災から守るために。

～「火災予防条例」の一部が改正されました～

近年、全国的に大規模な林野火災が発生し、甚大な被害が出ています。これを受け、岳南広域消防組合でも火災予防条例を改正し、新たに「**林野火災注意報**」と「**火災警報**」を運用しています。  
(令和8年1月1日施行)



## 林野火災注意報とは

数日間一定量の降雨が無く、乾燥した状態が続き燃え広がる危険が高いと判断された時に発令されます。  
発令時の制限事項は以下の項目があります。

## 火災警報とは

林野火災注意報に加え強風注意報が発表された時に発令されます。  
強風下では火の粉が飛びやすく、火災の拡大する危険が極めて高い状況の時に発令されます。火災警報発令時の義務違反には罰則も設けられました。

## 注意報と警報の違い（比較表）

区分	林野火災注意報	火災警報
発令基準	数日間雨がなく、乾燥して燃え広がる危険が高いとき	注意報に加え、強風注意報が発表されたとき
制限の性格	<b>努力義務</b>	<b>義務・禁止</b>
具体的な制限	<ul style="list-style-type: none"> <li>○山林、原野などでの火入れ</li> <li>○花火（煙火）の消費</li> <li>○屋外での火遊び、たき火</li> <li>○可燃物付近や山林での喫煙</li> </ul>	左記の行為すべて「禁止」となります。 ※違反した場合には罰則を科せられる場合があります。

こんなときはどこへ相談すれば良いの？



**Q** | 抜根した根っこやゴミを燃やしたい

**Answer**

廃棄物の焼却処分となり、法律で認められていません。  
問合せ：住民税務課 住民環境係  
TEL0269-33-3118

**Q** | たき火をしたい（火災と紛らわしい行為）

**Answer**

届出がないまま煙が上がり、現場に誰もいない場合は、消火することがあります。

問：山ノ内消防署（消防課）  
☎0269-33-3119

**Q** | 山林やその周辺1kmで火入れをしたい

**Answer**

町長の許可が必要です。  
目的や条件が細かく決まっています。

問：農林振興課 耕地林務係  
☎0269-33-3112

# 笑顔でつなぐ地域の輪！

## 総合型地域スポーツクラブ「やまのうちスポーツクラブ」

令和6年3月に設立された当クラブは、こどもから高齢者まで、誰もが気軽にスポーツや文化活動に親しめる「総合型地域スポーツクラブ」を目指して活動しています。

現在は多様な教室に100名を超える会員の皆さまにご参加いただいています。

詳しくは、2月26日に配布したやまのうちスポーツクラブの令和8年度パンフレットをご確認ください。

### ◆これからの展望：町全体を元気に、楽しさ広がるクラブへ

私たちは今後、こどもたちの教室だけでなく町民の皆さんのニーズに合わせた「3つの柱」を軸に事業を拡大していく計画です。

- 1、スポーツ・文化活動の充実：今後はテニスやシニア向け教室、さらには町の特色を活かしたスキーなどのウィンタースポーツ、文化芸術活動まで、ジャンルを問わず「やってみたい」を形にしたいと考えています。
- 2、部活動の地域展開への対応：中学校の部活動が地域へ移行する流れを受け、こどもたちが放課後や休日に安心して活動が続けられる受け皿としての役割を担えればと考えています。
- 3、スポーツ施設の管理・拠点づくり：将来的には、誰もが気軽に集えるスポーツを通じた町おこしの拠点となる施設づくりもしていきたいと考えています。

### ◆町民の皆さまへ：一緒にクラブを育てませんか？

「やまのうちスポーツクラブ」は、地域住民が主体となって運営するコミュニティです。スポーツが得意な方も、これから何かを始めたい方も大歓迎です。

- 会員として参加する：自分のペースで運動を楽しみたい方
- 指導者・ボランティアとして協力する：自分のスキルを次世代に伝えたい方
- 運営を支える：「地域づくり」に興味がある方

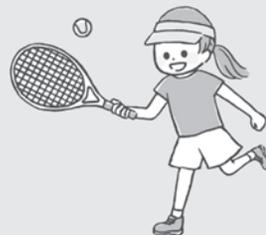
「町のみんなで楽しく地域づくり」を目指し、のびのびと心と身体を健康に保てる場所を一緒に作っていきましょう。

少しでも興味を持たれた方は、ぜひお気軽に事務局（教育委員会生涯学習課スポーツ推進係内）までお問い合わせください。

- ▼各スポーツ教室の体験申込みはこちら
- ▼やまのうちスポーツクラブHPはこちら



皆さまの「チャレンジ」を心よりお待ちしております！



☎生涯学習課 スポーツ推進係 ☎ 38-0373

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



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：経済振興課 経済振興係  
受託業者：株式会社 Matchbox Technologies

広告

# 町の慶弔録

令和8年2月1日から2月28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
荒井 ますみ	92	星川
小嶋 武雄	79	佐野
菅沼 勝三	81	横堰
山崎 とよ子	97	安代
富岡 二三子	73	湯田中
西條 伸	74	上条

## 出生

氏名	保護者	地区
山川 奏弥	誠一 かおり	宇木
堀内 結芽	勇斗 優香	佐野

### 訂正とお詫び

広報やまのうち2月号18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：山岸 新汰  
誤：山岸 新太



## お知らせ



## 蟻川図書館

おすすめの本

### 一般書

『和のなるほど図鑑』 みつけ著 インプレス  
イラスト図解を眺めて楽しい！「花の雨」翠玉」ってどんな意味？趣味に！創作に！あなたの知らなかった日本に出会える、和の雑学教養本。

『改元』 畠山丑雄著 石原書房

改元の年の異動で山奥の町に着任した公務員「私」は、集落に伝わる「惟喬親王」が見たという龍の夢伝説を追って、この国のもうひとつの姿を目撃する。

### 児童書

『デコピンのとくべつないちにち』 大谷翔平文、マイケル・フランク文、フアン・リム絵 田中亜希子日本語版訳 ポプラ社  
今日は待ちに待った開幕戦の日。とびきりかわいいデコピンを描いた、大谷翔平選手による初の絵本。(3歳〜小学校低学年)



『おいしいおひなさま』 すしとあさ文、小林ゆき子絵 ほるぷ出版  
ねずみちゃんたちがおひなさまをみにいったよ。そしてね、おひなさまつくりたくなつちやつたの。どんなおひなさまができるかな？ (2〜3歳から)

※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3.1現在 (住民基本台帳)

11,111人  
 男 5,447人  
 女 5,664人  
 前月比 -16人  
**5,224世帯**  
 前月比 +1世帯

## 気象 2月 ( )は過去5年間の平均

平均気温 1.0℃  
 (-0.2℃)  
 最高気温 15.9℃  
 ≪ 2/22 14:21 ≫  
 最低気温 -8.9℃  
 ≪ 2/9 2:18 ≫  
 降水量 13.5mm  
 (59.2mm)

## 国保加入者一人 当たり支払った 医療費 1月

33,265円  
 前年比 33.00%

## 交通事故 2月 ( )は1月からの累計

件数 2件 (3)  
 死者 0人 (0)  
 傷者 3人 (6)  
 ※累計は変動します

## 119番情報 2月 ( )は1月からの累計

火災 1件 (1)  
 救急 183件 (358)  
 救助 1件 (1)

## 『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

4月10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、2日前までに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

特定健診・健康診査・各種がん検診の日程は全戸配布のチラシまたは、右のQRコードからご確認ください。



### ●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

4/10(金) 3・4か月児、7・8か月児  
 13:00～13:15(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。

### ●もぐもぐ教室 保健センター(要予約)

4/15(水) 9:30～10:00(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

4/5(日)	片桐医師	4/12(日)	荒井医師
4/19(日)	三澤医師	4/26(日)	熊木医師
4/29(祝)	油井医師		

※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 考案レシピ

### 料理タイトル

### 長芋せんべい

食生活改善推進協議会から  
 ～おすすめ減塩レシピ～

ボリュームがあり、低糖質でタンパク質も摂れます。

### <材料>(2人分)

長芋(皮付き) 20cm 卵 2個  
 油 大さじ1  
 ★増毛醤油 大さじ1 ★酢 大さじ1

### 作り方

- ①長芋は皮付きのままよく洗い、スライサーで千切りにする。
- ②卵2個を割り入れよく混ぜる。
- ③熱したフライパンに油を引き、②を流し入れる。  
蓋をして中火で3～5分焼く。
- ④お皿や蓋を使って裏返し、3分程焼く。
- ⑤焼きあがったら、お皿にとり、4～8等分に切る。
- ⑥★を混ぜてタレを作り、つけていただく。



### 表示分量(1人分)

- ・エネルギー 203kcal
- ・たんぱく質 9.1g
- ・脂質 11.4g
- ・食物繊維 1.0g
- ・食塩相当量 1.0g



## 1/21 運動を習慣化する心の持ちよう



株式会社 BCF の関賢一氏による健康づくり講演会が開催されました。運動定着のコツは「時間や量を決めず、できない自分を責めないこと」や「即行動」にあり、そのアドバイスに参加者からは早速運動を始めたいとの声が上がりました。

## 2/2 国民健康保険税改定の答申書提出



山ノ内町国保運営協議会から町長へ、国民健康保険税改定の答申書が提出されました。答申では基金の活用による負担軽減や計画的な財政運営に努めるよう意見が付けられました。

2/14 フランス サン・ジェルヴェ市在住の  
ジアンドラ・ド・カストロ氏の写真展

写真家のジアンドラさんが昨年10月に山ノ内町を訪れ、撮影した作品を4月19日まで志賀高原口マン美術館で展示しています。写真なのに、まるで印象派の絵を彷彿とさせる不思議な作品をぜひご覧ください。(入場料 大人 500円 小中学生 300円)

2/26 第3次山ノ内町人権に関する  
総合計画改訂版答申書

町差別撤廃人権擁護審議会 会長 佐々木正明氏より「第3次山ノ内町人権に関する総合計画改訂版」に関する答申書が提出されました。町では、基本理念である「人と人が尊重し合う絆の郷土(まち)づくり」の実現に向けて計画を推進していきます。

## 3/11 クマ避け鈴が新小学生に寄贈されました



昨年、近隣市町村で熊の人身被害が出ていることから、子どもたちが安全に登校や野外活動ができるようにと願い、志賀高原索道協会様より新1年生におこみのクマ避け鈴46個が寄贈されました。

## 3/11 交通安全帽子を寄贈いただきました



山ノ内ゆけむりライオンズクラブ様より、4月から学校へ進学する新1年生46人へ交通安全帽子を寄贈いただきました。この寄贈はクラブ発足後、毎年行われ今回で61回目となります。

第6次総合計画将来像 未来に羽ばたく 夢と希望のある 健康な郷土