



今月の記事

- ▶ 特集
「コカリナと歩む大学生の挑戦」
- ▶ 広報伝言板
- ▶ ふるさと北信濃



町LINE
友だち追加



町の観光情報

しろくま つうしん 第35号

しろくま町長



健康・美・長寿シンポジウム

先日、山ノ内町文化センターにおいて、第2回健康・美・長寿推進協議会シンポジウムが開催されました。

当日は、大阪観光局の溝畑理事長、京都府京丹後市長福島泉田村市長、大分県竹田市長にお越しいただき、大阪府泉大津市長にはオンラインでご参加いただきました。基調講演では山ノ内町の関賢一トレーナーから健康づくりに

ついて、トークショーでは女優の由美かおる氏から健康と美、長寿につながる呼吸法についてお話を伺いました。

由美かおる氏は15歳の頃から体型が変わっていないとのこと。日々の呼吸や姿勢、身体との向き合い方の中に、健康で美しく年齢を重ねるヒントがあるのだと感じました。

今回のシンポジウムを通じて改めて感じたのは、健康とは病院や薬だけでつくられるものではなく、日々の暮らしの中にあるということです。食事、運動、睡眠、人とのつ

ながり、自然の中で過ごす時間。その積み重ねが、健康で豊かな人生につながっていくのだと思います。

山ノ内町には、健康・美・長寿につながる資源がたくさんあります。高原の自然、温泉農産物、雪国の暮らし、地域のつながり。私たちには当たり前前に感じるものも、外から見れば大きな価値です。

特にこれからの時代、山ノ内町の「涼しさ」はますます大切な価値になります。夏の暑さが厳しくなる中で、高原の涼しい空気、緑の中で過ごす時間、温泉で心身を整える体験は、観光資源であると同時に健康づくりの資源でもあります。山ノ内町は、訪れた方が元気になって帰ることができる町になれる可能性があります。

まちづくり観光局 新事務局長就任

このたび、まちづくり観光局に新しい事務局長として、巖真一宏氏が就任しました。巖真氏は、三井物産、パタゴ

ニア、スターバックスという多様な経験を経て、今回就任いただきました。

山ノ内町の素晴らしい資源をどう磨き、どう伝え、どう地域の経済や暮らしにつなげるか、巖真氏には、これまでの経験を活かし、観光局に新しい風を吹き込んでいただきたいと思っています。

小学校の運動会開催

5月下旬〜6月初旬にかけて、町内各小学校の運動会が開催されました。

当日は晴天に恵まれ、山ノ内町らしいさわやかな気候の中、子どもたちが元気いっぱい競技に取り組んでいました。保護者や地域の皆さんも参加する大玉送りもあり、子どもたちと地域の大人たちが一緒に楽しむ姿が印象的でした。

子どもたちの元気な姿は、町にとつて何よりの希望です。これからも、子どもたちが地域に見守られながら、のびのびと育つ環境を大切にしていきたいと思っています。

志賀草津高原ルート開通

火山活動の影響により通行できなかった、志賀高原から草津へ抜ける志賀草津高原ルートも、規制が解除され、通行可能となりました。

ゴールデンウィークには間に合いませんでしたが、5月末に開通し、週末には早速、多くのバイカーの皆さんが志賀高原を走っていました。おかげさまで道の駅にも多くの方にお立ち寄りいただき、賑わいが生まれていました。



▲トークセッションの様子
左から溝畑氏、由美氏、平澤町長

元山ノ内町消防団長 畔上隆氏が叙勲

令和8年春の叙勲で瑞宝単光章を受章された元消防団長の畔上隆氏（星川三）へ、町役場にて平澤町長から勲記と勲章が伝達されました。

長年の地域防災への貢献と組織改革の功績が評価されたものです。畔上氏は「身に余る光栄、受章は共に歩んだ団員や町民の皆様のおかげです。これからも町の安全のために尽くします」と抱負を述べられました。



◀受章された畔上氏（左）



納税通知書

ご確認ください

令和8年度

普通徴収分の町・県民税の納税通知書 6月10日

国民健康保険税の納税通知書 6月12日

発送しました

税目ごとの納付月は次のとおりです。納期限内の納税にご協力をお願いします。

税目	納付月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
町・県民税				1期		2期		3期			4期		
固定資産税		1期			2期					3期		4期	
国民健康保険税				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期
軽自動車税			全期										

※納期限は各月の末日となります。(末日が土、日、祝日のときは翌月の最初の平日となります。)

納税は **便利・確実・安心な** 「口座振替」がおすすめです！！



申し込みの翌月から始められます！

振替日は納付月の26日、再振替日は翌月9日です。

(ただし、振替日が土日祝日のときは翌営業日になります。)

[取扱金融機関]

ながの農業協同組合、八十二長野銀行、長野信用金庫、長野県信用組合、ゆうちょ銀行

[申込方法]

住民税務課窓口または町内金融機関に備えてある「口座振替依頼書」を記入・提出してください。

[必要なもの]

納税通知書、通帳、取引印(通帳届出印)

詳しくは、住民税務課収納係までお気軽にお問い合わせください。

CHECK!!

住民税務課窓口、町内に支店のある金融機関、「バーコード」が印字された納付書は、コンビニエンスストアおよびスマホ決済アプリ(PayPay、d払い、au PAY)で納付できるほか、「地方税統一二次元コード(eL-QR)」が印字された納付書は、全国の地方税統一二次元コード対応金融機関でも納付が可能です。

さらに、スマートフォンやパソコンを使って、地方税共同機構が開設する「地方税お支払サイト」からクレジットカード(※別途手数料がかかります)やインターネットバンキング等による納付も可能です。

詳しくは、地方税お支払いサイト<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>をご覧ください。

<注意事項>

- ・役場窓口や金融機関、コンビニエンスストアでは、クレジットカードやスマホ決済アプリによる納付はできません。
- ・キャッシュレス決済で支払うと領収印のない納付書が手元に残りますので、二重払いにご注意ください。
- ・全期前納(一括納付)用の納付書はありません。一括納付を希望する場合は、納付書をまとめて支払窓口にお出してください。



①納税通知書および減免制度に関すること 住民税務課 課税係 ☎ 33-3118
納付方法および納税相談に関すること 住民税務課 収納係 ☎ 33-3118

山ノ内町は、納期内納税を推進しています！ 山ノ内町納期内納税推進協議会

～洪水・土砂災害編～

台風・大雨のいつ・どこへを事前に 計画つくろう！マイ・タイムライン

「もしも」の洪水と土砂災害。
「いつ・どこへ逃げるか」を決めておくことが、
あなたと大切な家族を守ります。

自主防災組織 <small>地区防災計画に基づき防災行動</small>	我が家のマイ・タイムライン <small>「自らの命は自らが守る」自らの判断で避難行動</small>																
平時 <input type="checkbox"/> 地区防災計画の作成 <input type="checkbox"/> 初期消火-救急-搬送法等訓練 <input type="checkbox"/> 本部-避難所運営キット等点検 	備蓄 <input type="checkbox"/> 【食べ物】一人1日3食3日分 <input type="checkbox"/> 【飲み物】一人1日3ℓ3日分 <input type="checkbox"/> 																
防災体制-防災組織編成 <input type="checkbox"/> 役員打合せ（役割分担） <input type="checkbox"/> 資器材の確認・調達 <input type="checkbox"/> 【周知】町が対策本部設置を合図に集合 	早めの準備 <input type="checkbox"/> 【給油】車のガソリンは満タンに <input type="checkbox"/> 【家族と連絡】〇時頃迎えに行くね <input type="checkbox"/> 【周囲を確認】庭・物干し 																
組織本部設置 <input type="checkbox"/> 避難所開設準備 <input type="checkbox"/> 避難行動要支援者と打合せ <input type="checkbox"/> 管内巡視・炊き出し準備 	<input type="checkbox"/> 【充電】スマホ・モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 【持ち物】持ち出しを確認 食料・飲料水・スマホ・バッテリー・薬・着替え・タオル 寝具・マスク・その他（ ） 																
避難所開設 <input type="checkbox"/> 洪水 ・ 杵野郷土文化保存伝習館 ・ 湯田中共益会館 ・ 上条研修センター ・ ほなみふれあいセンター ・ よませふれあいセンター <input type="checkbox"/> 土砂災害 ・ 各地区の集会所 避難行動要支援者支援 <input type="checkbox"/> 個別避難計画に基づいた避難支援 	我が家の災害リスク <input type="checkbox"/> 洪水 ・ 想定水深 _____ m ・ 氾濫流・河岸浸食 <input type="checkbox"/> 土砂災害 ・ 特別警戒区域(レッド)・警戒区域(イエロー) 避難のタイミング・避難先 <input type="checkbox"/> タイミング ・ 高齢者等避難・避難指示 <input type="checkbox"/> 避難先 _____ 「高齢者等避難」が発令されたら <input type="checkbox"/> 危険な場所から高齢の方や避難に時間がかかる人は避難 																
避難の考え方 ・ 「避難」とは「難」を「避」けることです。 ・ 安全な場所にいる人は避難する必要はありません。 ・ 状況に応じた適切な避難行動を選びましょう。 ・ 暗い中激しい雨で移動が危険な場合は建物の上階に留まりましょう。  安全な2階 ホテル・旅館 知人や親せき 指定避難所 車中泊 情報収集 <input type="checkbox"/> 災害に注意を払いながら情報収集	「避難指示」が発令されたら <input type="checkbox"/> 危険な場所から全員避難 家族や知り合いの連絡先 <table border="1" data-bbox="738 1492 1323 1630"> <thead> <tr> <th>名前</th> <th>電話番号</th> <th>携帯番号</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table> メモ 「緊急安全確保」が発令されたら ただちに身の安全を確保! 	名前	電話番号	携帯番号	備考												
名前	電話番号	携帯番号	備考														

避難所開設・混雑 情報

どこが開いているかな?




▶Yahoo! 天気・災害

町へ情報提供

自主防災組織
 本部設置・避難所開設
 避難者数・混雑状況
 災害発生情報・災害画像

電話 0269-33-3111
 FAX 0269-33-4527
 LINEともだち登録
 (画像提供)



やまのうちマイ・タイムライン

○ 令和8年防災気象情報が見直されました。

最新の防災気象情報はこちら→



○ 「マイ・タイムライン」とは、大雨や台風などの発生時にパニックを回避し、適切な避難行動をとるための個人用行動計画です。冷静な判断が可能な平時のうちに、内容を整理し、作成しておくことが重要です。

警戒レベル	気象台・長野県 防災気象情報	山ノ内町 避難情報	情報が出たら、 どう動く?
数日~1日前 1	早期注意情報	災害対策本部設置 避難所開設の判断	防災体制の判断 <input type="checkbox"/> 【情報活用】気象庁「時系列情報(明日までの警報等の見通し)」 <input type="checkbox"/> 【体制構築】災害対策本部の設置、避難所の開設の判断
半日~数時間前 2	注意報	災害対策本部設置	山ノ内町災害対策本部設置 <input type="checkbox"/> 災害対策本部設置を広報します。
3時間前 警戒レベル 3 災害のおそれあり	長野県 レベル3 避難判断水位 1.4m到達 夜間瀬川 長野地方気象台 レベル3 土砂災害警報 山ノ内町	警戒レベル3 高齢者等避難 発令!	河川氾濫「高齢者等避難」発令 <input type="checkbox"/> 「水位1.4mに到達」かつ「今後1.8mに到達し氾濫が予測される」場合、夜間瀬川・角間川の浸水想定区域に「高齢者等避難」を発令します。 土砂災害「高齢者等避難」発令 <input type="checkbox"/> 土砂キキクル（赤）と土砂災害警戒区域が重複する部分に「高齢者等避難」を発令します。 発令は5地域単位で行います。 《志賀-東部-南部-西部-北部》
あと2時間 警戒レベル 4 災害のおそれ高い	長野地方気象台 レベル4 土砂災害危険警報 山ノ内町 長野県 レベル4 氾濫危険水位 1.8m到達 夜間瀬川	警戒レベル4 避難指示 発令!	土砂災害「避難指示」発令 <input type="checkbox"/> 土砂キキクル（紫）と土砂災害警戒区域が重複する部分に「避難指示」を発令します。 <input type="checkbox"/> 発令されないケース ・短時間の大雨の場合（記録的短時間大雨等） 河川氾濫「避難指示」発令 <input type="checkbox"/> 「水位1.8mに到達」かつ「今後氾濫が予測される」場合、夜間瀬川・角間川の浸水想定区域に「避難指示」を発令します。
5 災害発生	特別警報	警戒レベル5 緊急安全確保 発令!	土砂災害・河川氾濫「緊急安全確保」発令 <input type="checkbox"/> 災害が発生した場合「緊急安全確保」を発令します。 ・すでに安全な避難ができず、命が危険な状況です。

マイ・タイムライン

浸水想定区域・土砂災害警戒区域
防災マップを確認?

▶国土地理院重ねるハザードマップ

気象警報・時系列情報
警報、大丈夫かな...

▶気象庁

雨量・水位・土砂キキクル
雨、だい降る...

▶長野県河川砂防情報ステーション

お得に受診できる歯周病検診



対象者

今年度中に 20・30・40・50・60・70 歳 になる山ノ内町民
※対象者には3月下旬に受診票をお配りしています。

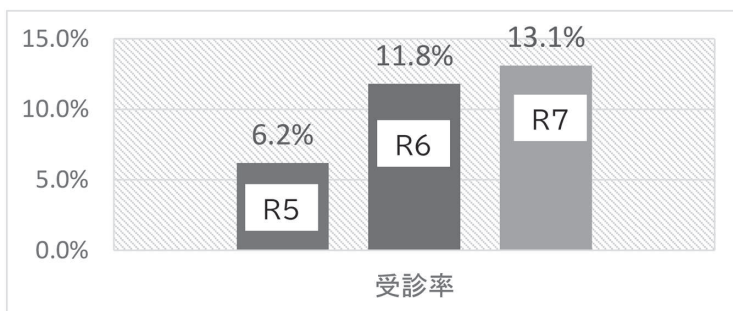
自己負担

500円（通常は約5,000円かかります）

検査内容

- ◆歯と歯ぐきのチェック
- ◆お口の相談（口の渇き、かみ合わせ、口臭など）

しかし... 受診する方が少ない状況です!



対象者は毎年 750 人前後
いらっしゃいますが、
受診者は 1 割ぐらいです。



歯周病検診を
受けた 50 歳女性

食後に歯磨きはしていたのですが、結構磨き残しがあるとわれ、歯磨きの仕方まで教えていただきました!自分の磨き方がまちがっていたことに気付きました。あと、歯石も見付き、放置していたら歯肉炎、歯周病になっていたところでした。

歯周病とは?

歯周病は、歯の周囲の汚れに含まれる細菌の影響で歯ぐきに炎症が起こり、歯を支えるあごの骨が溶ける病気です。

初期の段階では、自覚症状はほとんどありません。しかし、放置してしまうと歯を支える骨を溶かし、歯が抜け落ちる原因となります。



検診を受けることができる医療機関は町内の歯科医院です。事前に予約し、受診券とマイナ保険証または資格確認書をお持ちください。詳細は右 QR より町 HP をご覧ください。





「地域の安心」 ～消防団訓練レポート～



山ノ内町消防団では、5月11日から6月12日までの間、消火活動の基本となる放水要領の確認及び、資機材取扱いなど、火災対応訓練を実施しました。

この訓練は、地域防災における消防団員の役割を明確にするとともに、安全管理や基本活動要領等を習得するための訓練です。

また、女性部は防災ダック実演訓練を実施し、各保育園の園児を対象に6月に予定している減災教育講習に向け、動きやセリフなどの最終確認を行いました。



▲放水訓練



▲昨年度の防災ダック講習の様子

山ノ内町消防団は、地域の消防防災のリーダーとして、地域に密着し、住民の安心と安全を守るため、継続して訓練を実施していきます。

消防団員募集中!

消防団は、山ノ内町の安心と安全を守るという大切な役割を担っています。
山ノ内町に住む、または働く18歳以上の方が対象となります。
山ノ内町消防団では、消防団員（男性・女性）を随時募集しています。

☎消防課（山ノ内消防署） ☎33-3119

岳南広域消防組合 職員採用試験のお知らせ

令和9年4月1日に採用する岳南広域消防組合職員を募集します。
受験を希望される方は、受験案内で受験資格などをご確認のうえ、所定の試験申込書により申し込みください。
なお、受験案内および試験申込書は、山ノ内町役場総務課窓口、消防本部及び各消防署窓口で入手できるほか、岳南広域消防本部公式HPからダウンロードいただけます。

【概要】

- 期日 令和8年9月20日（日）
- 会場 岳南広域消防本部講堂
- 申込受付期間 令和8年7月21日（火）～8月18日（火）
- 試験区分など
- ①初級（消防）
 - ・ 高校を卒業または令和9年3月末までに卒業見込みの者
 - ・ 18歳から33歳までの者
- ②初級（消防職員経験者）
 - ・ 消防職員の経験を2年以上有する者
 - ・ 24歳から38歳までの者
- 採用予定人数
・ 若干名

▼岳南広域消防本部
公式HPはこちら



☎岳南広域消防本部 総務課
0269-38-0355

木のぬくもりを未来へ響かせて。

～コカリナと歩む大学生の挑戦～

1998年の長野オリンピックの際、志賀高原の自然から切り出された木材に命を吹き込んで生まれた、山ノ内町のコカリナ。この町の歴史と自然の象徴である優しい音色を学校の授業だけで終わらせず、一生の宝物にしてほしいと奮闘する若い力があります。今回は、大学生の畔上大空雅さんに、コカリナへの想いと子どもたちへ繋ぐ未来のビジョンを聞きました。



あぜがみ たくが
畔上 大空雅さん

軽い気持ちで始まった、コカリナとの付き合い

畔上さんとコカリナとの出会いは、小学校時代のクラブ活動でした。

「もともと音楽が好きで、軽い気持ちでコカリナクラブに入ったのがきっかけでした」。

畔上さんはその出会いから現在に至るまで、ずっとコカリナを演奏し続けてきました。

現在は、「町のコカリナ合奏団」に所属し、若き担い手として美しい音色を響かせています。

「やらされている感」を「自ら楽しむ心」へ変える

昨年からは、畔上さんは東小学校の4年生を対象に、コカリナの演奏指導を行っています。

指導の現場で畔上さんが感じたのは、現代の子どもたちが取り巻く環境への危機感でした。

「今の子どもたちはコカリナに対して『やらされている感』が強く、自ら楽しんで演奏できていないのがもったいないと感じました。だからこそ指導では言葉で細かく説明するよりも、

まずは自分が実際に吹いて見せることを大切にしています」。

実際に体験させ、子どもたち自身のなかで「楽しい」「難しいけど、もつと上手になりたい」という気付きや芽生えを意識してもらおうこと。自ら興味を持ち、

「やりたい」と思わせる自発性を何よりも大切にしています。

デジタル世代だからこそ、自然の音で育む協調性

スマホなどの電子機器で遊ぶことが主流の現代だからこそ、自然の中から生まれた木の楽器・コカリナを通して音楽に触れてほしいと畔上さんは願っています。

「コカリナは、大勢で集まって演奏すると、最初は必ず不協和音になります。でも、耳を澄まして周りの音を聴き、周りの人に合わせていくことで、綺麗な美しいハーモニーに変わる。

そのプロセスを通して、お互いを思いやる『協調性』や、豊かな人間性を育んでほしいんです」。

コカリナが紡ぐ、子どもから大人までの多世代交流

全国的にはまだマイナーな楽器かもしれないけれど、コカリナには「子どもから大人まで、生涯にわたって演奏できる」という魅力があります。

「私が所属する合奏団のようにシニア層の方々が元気に活動されている一方で、その下の中間層が抜け落ちているのが現状です」。

だからこそ、子どもたちが長くコカリナと関わり続け、子どもからお年寄りまで、全世代がコカリナを通して自然に交流できる町が私の理想です。

これからも若い世代の視点を活かして、普及に全力を尽くしたいです」。



畔上 大空雅
-あぜがみ たくが-
21歳/大学4年生
宇木区出身
現在は、コカリナフェスティバル実行委員会の幹事を務める。



健康メモ



知っているようで知らない!? 血圧のあれこれ

Q | 正常血圧の基準値はいくつ?

Answer

	収縮期 血圧	拡張期 血圧
家庭で測定 した場合	115mm Hg 未満	75mm Hg 未満
病院で測定 した場合	120mm Hg 未満	80mm Hg 未満

Q | 血圧が高いままだとどうなるの?

Answer

血圧が高いと血管に負担がかかり傷みます(動脈硬化)。血管が傷んでも自覚症状はありませんが、高血圧が持続することで脳卒中・心筋梗塞・腎臓病等に繋がります。

Q | 家で図ると正常なのに、病院や健診で図ると高血圧になる!

Answer

緊張で上がる「白衣高血圧」の可能性があります。白衣高血圧の方は将来高血圧に進展する可能性が高く、非高血圧の方と比べての脳心血管病の発症リスクも高いです。そのため、家庭血圧測定と毎年の健診受診、生活習慣の改善が必要になります。

Q | 血圧を下げる生活習慣は?

Answer

- 【減塩を心掛ける】減塩商品・減塩調味料の活用!
- 【野菜をしっかり食べる】緑黄色野菜には血圧を下げる効果があります!
- 【適度な運動】有酸素運動がおすすめ!
- 【休養をとる・ストレスを溜めない】交感神経が優位になると高血圧につながります。

▼やまのうち
減塩プロジェクト



健康福祉課 健康づくり支援係 ☎33-3116

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行います。

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)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。

◎長野県後期高齢者医療広域連合
☎026-229-5320

対象者	①昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれの被保険者(令和7年度に75歳の誕生日を迎えた方) ②昭和21年4月1日～昭和25年3月31日生まれの被保険者(令和7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7年度に歯科医療の受診がなかった方 ③昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの被保険者(令和7年度に80歳の誕生日を迎えた方)
案内通知	6月下旬に対象者に対し案内通知と受診券を送付します。
健診期間	7月1日(水)～12月30日(水)
健診費用	無料 ※健診により治療が必要な場合、その治療費は本人負担となります。
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	対象の医療機関へ直接予約をお願いします
持ち物	・受診券(必ずお持ちください) ・資格確認書またはマイナ保険証(いずれかをお持ちください) ・お薬手帳

『ジビエ料理を食べてみたい！』 『野生鳥獣による農業被害に困っている…』

そんなあなたへご案内です！

現在、全国的にハンターの高齢化と減少による「ハンター不足」が問題となっています。

少しでも興味のある方、ハンターになって狩猟を始めてみませんか？

狩猟や有害鳥獣駆除を始めるには免許の取得が必要です。

今年度、北信地域で開催される試験の内容は次のとおりです。

狩猟免許試験の お知らせ

狩猟免許試験実施予定

試験日：令和8年9月29日（火）

会場：長野県北信合同庁舎（中野市壁田 955）

試験区分：わな・銃のみ

初心者講習日：令和8年9月18日（金）

会場：長野県北信合同庁舎（中野市壁田 955）

受付期間：令和8年8月17日から8月28日まで

受付場所：北信地域振興局林務課林務係

必要な提出書類や受験手数料などの詳しい情報については、長野県公式ホームページを確認していただくか、北信地域振興局林務課林務係（☎0269-23-0215）へお問い合わせください。応募状況によっては、受付を終了する場合があります。



近頃、クマなどの野生鳥獣の目撃や出没が増えています。屋外で作業などをされる際は注意して行動しましょう。

野生鳥獣に関する目撃・被害情報は町農林振興課耕地林務係へご連絡ください。

☎農林振興課 耕地林務係 ☎33-3112

国際交流員
アヨの

異文化

陶器産業の里ストークIIオンントレント市へようこそ

こんにちは、国際交流員アヨです。私は18歳になるまでにナイジェリア、イギリス、カナダの3か国に住んだことがあります。

私のように色々な文化環境で育った子どもたちは、第三文化児（Third Culture Kids）と呼ばれます。

今回の記事では、第三文化児である私にとって地元のひとつとも言えるイギリスストークIIオンントレント市を紹介したいと思います。

ストーク市は、イングランドのミッドランド西部にある旧小教区に位置しています。イングランドは、イギリスを構成する4つの国の一つです。ストーク市は17世紀から続く2000以上のポトル窯を有していることから、ポッターズ（陶器生産地域）と呼ばれています。「ストーク」という言葉は、乳製品農場待合所、礼拝所という意味があります。

ストーク市に隣接するニューカッスルIIアンダーIIライム町は、同市と一つの都市的な地域を形成しているとされ、市場として発展してきました。この町のシーブリッジ小学校に3年間通いました。



国際交流員の
インスタグラム

◀ニューカッスル町のハイストリート
Wikimedia Commons より

皆さん、イギリスを訪れる機会があれば、ぜひストーク市に行ってみてください！イギリスは日本と同じく車が左側を走りますので、日本人からすると運転しやすい国だと思います。

18世紀の前半に設立したギルドホールII市庁舎は、同町のハイ・ストリート（野外商店街）に位置しています。私が子どもの頃、この商店街をお母さんとよく歩き、果物を販売していた農家さんの大きな声が今でも忘れられません。



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

詳しくはこちら!



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



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

買取のまるよし イオン中野店

広告

捨てないで!

こんなお品物も大歓迎です!

- 石取れ・壊れたアクセサリ
- サイズが合わない指輪
- 名前入りアクセサリ
- 金歯・万年筆のペン先などの金製品
- ガラス割れやサビOK! 壊れたブランド時計
- 傷ありブランドバッグ



いつでも
高価買取
あたりまえ!!

査定
無料

即日
現金

洋酒買取 飲まずにしまってある未開封のウイスキー・ブランデー・ワインなど、箱がなくても買取いたします!

イオン中野店内1F 中野市大字一本木252-1

[営業]10:00~19:00 年中無休 (土・日曜のみ18:00まで)

TEL: 0269-27-4886

古物商許可証番号 / 長野県公安委員会第481032000010号

おかけさまで6年目を迎えました。

飯山市生まれ、中野市在住の吉越(店主)です。地域に根ざした信頼・安心のサービスをモットーに、これからもお客様にご満足いただけるよう全力を尽くします! お気軽にどうぞ!

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



整えサロン Tu Mu Gu



オールハンドによる施術

肩こりや腰痛などお気軽にお問い合わせください

〒381-0401

長野県下高井郡山ノ内町平穏 1216-3

TEL:080-2971-5847

予約制 不定休

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

「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!

広告

(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

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 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

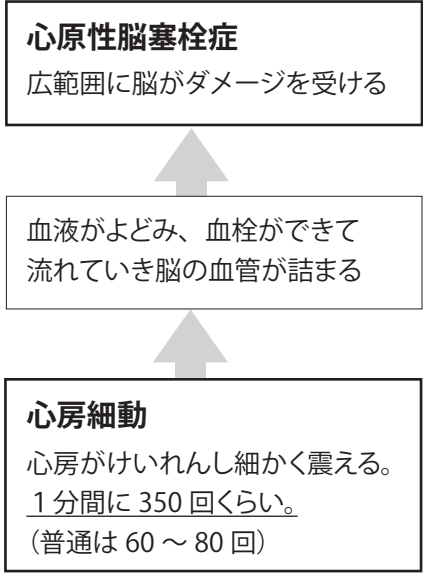
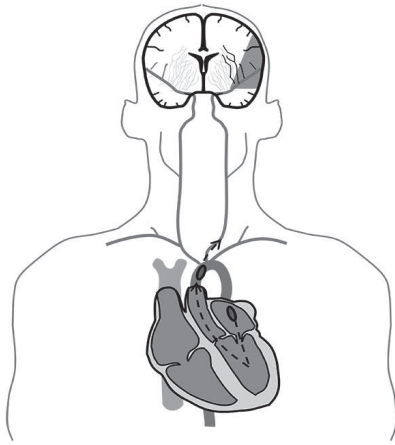
(土曜日は PM 2:00まで)

FAX 0269-33-2668 TEL 33-2254

かかりつけ薬局をつくりましょう

脳卒中予防 ～不整脈が原因で起こる脳梗塞があります～

Point 脳梗塞の5人に1人は「しんげんせい のうさくせんしやう心原性脳塞栓症」



心原性脳塞栓症は他の脳梗塞に比べて、大きな血管が詰まるためダメージを受ける脳の範囲が広く、重症化や再発しやすいと言われています。

心原性脳塞栓症は、『心房細動』という不整脈が原因で起こります。心房細動を早期に発見し、治療を開始することで脳梗塞の予防になります。

Point 「しんぼうさいどう心房細動」の発見には、心電図検査が有効です

心房細動は、無治療だと1年で6%、10年で60%強の確率で脳梗塞を起こすと言われています。

心房細動は加齢と共に増加し、男性では60代以降、女性では70代以降から急増します。3～5割は自覚症状がないと言われており、毎年の健康診断で「心電図検査」を受けることが早期発見に有効です。



町の特定健診・健康診査では40歳以上の受診者全員に無料で「心電図検査」を実施しています。39歳以下の希望者には有料（800円）で実施しています。

R8年度の健診はお済みですか？

下記の日程で健診を受けることができます(要予約)。忘れずに受診しましょう。

健診日	時間	会場
8/28 (金)	午前9時～10時30分 午後1時～2時	保健センター
10/6 (火)		
10/7 (水)		
10/8 (木)	午前9時～10時30分	

インターネットまたは電話でお申込みください。

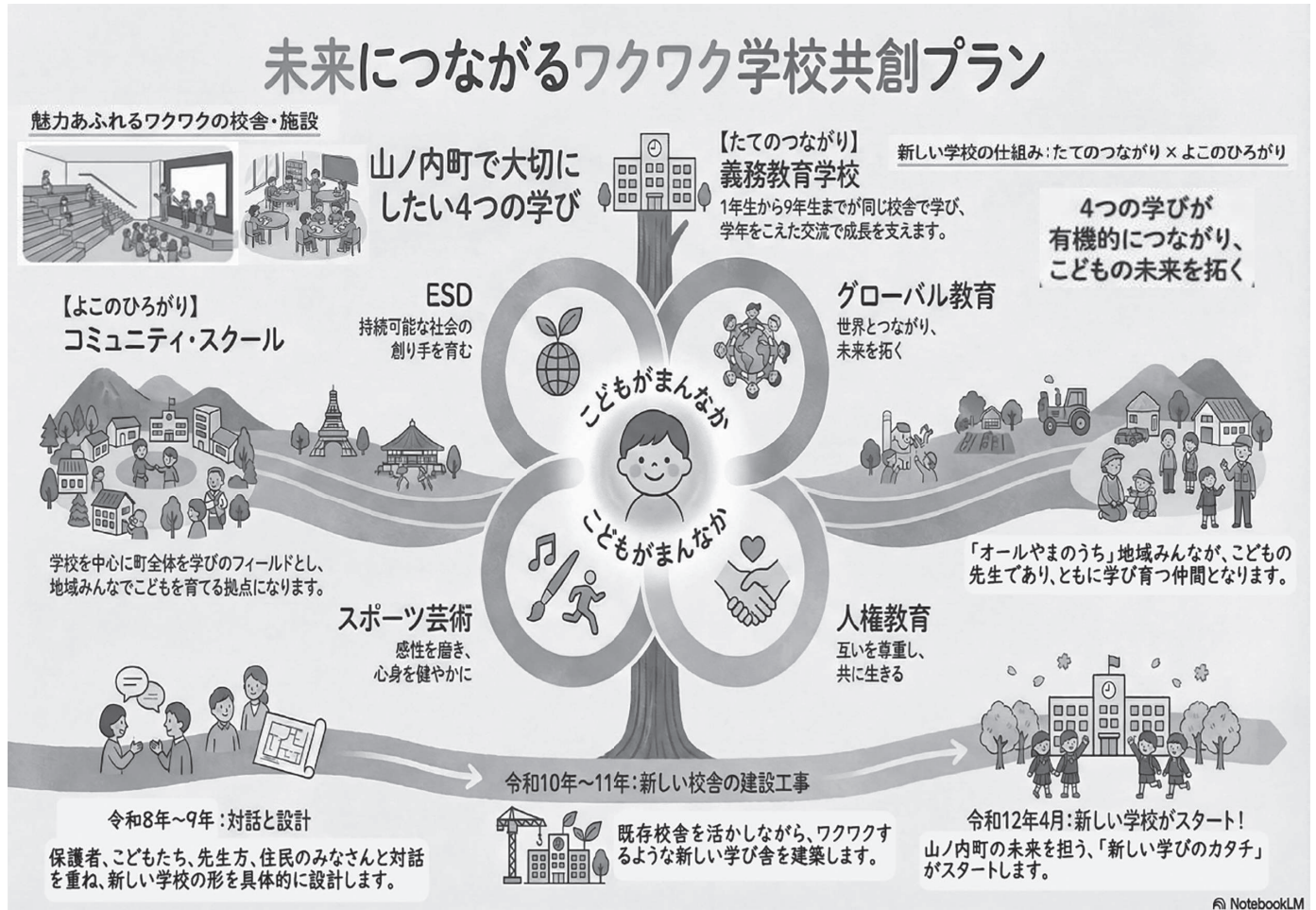


▲ネット予約はこちらから

未来につながるワクワク学校共創プラン ～学校統合だより No. 7～

統合学校の開校に向けて、今年度は設計に入ります。この設計のもととなる考え方を示した、「山ノ内町立統合学校整備基本方針～未来につながるワクワク学校共創プラン」を2月に策定しました。その概要を紹介します。

※未来につながるワクワク学校共創プランの概要は AI (NotebookLM) により作成し、担当課で内容を修正・追加しています。



★学校統合にかかわる今年度の取組み★

○議論と対話の場づくり

- ・学校づくり準備委員会、専門部会
今年度は年間8回、公開で実施予定
- ・まちづくり子ども委員会（中学生との懇談）
年間4回の開催予定
7月28日は小中合同での開催を予定
- ・学校づくりユースサポーター（若者の参画）
高校生以上のユース世代が各種議論に参画
- ・保護者や住民の皆さんとの対話
保育園・学校ごとや地区ごとの懇談会を実施予定

○学びの場づくり

- ・学校づくりシンポジウム
- ① 8月20日（木）山ノ内中学校（予定）
- ② 11月8日（日）山ノ内町文化センター（予定）

○設計

- ・基本設計 選定業者とともに設計をすすめます

今年度の学校づくり準備委員会がスタート!!



5月19日に第11回（今年度第1回）学校づくり準備委員会が行われました。

今年度は若い世代の声も学校づくりに反映するためにユースサポーター（山ノ内町の学校出身の高校生や大学生）も参画しています。また、今年度から具体的な検討を進めるため、「地域学校協働」、「通学・安全、施設」、「教育課程」の4つの専門部会を編成し議論を開始しました。



問子ども未来課 学校統合準備係 ☎33-1102

**副業で稼ぐはずなのに逆に
お金を要求されている ...
副業トラブルに注意!**

「動画を見るだけ」や「いいね」をするだけ!」などの副業広告を見て申し込み、今後の手続きに必要なと言われ消費者金融から借り入れさせられ送金したが、その後連絡がないなどといったトラブルが依然としてあります。
甘い言葉をうのみにしないようにしましょう!

▶国民生活センター HP



◎山ノ内町消費生活相談室
☎33-3115

副業 サポートや**投資** の名目で

借金 させる 業者に **注意!**

—複数の貸金業者から次々と借り入れさせる手口が目立ちます—

- ◆「簡単に稼げる」「すぐに元が取れる」などの甘い言葉をうのみにせず、借金をしてまで契約しないようにしましょう
- ◆安易に遠隔操作アプリをインストールしたり、副業や投資などを勧誘する業者と画面を共有したりしないようにしましょう
- ◆不安に思った場合やトラブルが生じた場合には、すぐに最寄りの消費生活センター等に相談しましょう
→ 消費者ホットライン「188」番



国民生活センターより引用



かめやま医院

令和8年1月
新規開院

Kameyama
Clinic

糖尿病専門医・消化器病専門医

お知らせ：令和8年7月21日 山ノ内町役場と共同で糖尿病の勉強会を開催します

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

人権の尊重・男女共同参画社会の実現を目指して

第3次山ノ内町人権に関する 総合計画改訂版を策定しました

町では、日本国憲法や部落差別解消法に基づき、あらゆる差別をなくし人権が尊重される「平和で明るい国際都市・山ノ内町」の実現を目指し、「山ノ内町人権に関する総合計画」（現在は第3次計画【令和3(2021)年～令和12(2030)年】期間中）を策定しています。

本計画は、町における人権政策の基本的な考え方や方向性を示し、人権に関する様々な取り組みを総合的かつ効果的に推進するための指針として位置づけるものです。令和7年度に第3次計画の中間見直しを行い、改訂版を策定しました。

町は人権意識を高める施策を積極的に進めていきます。

町民の皆さんも互いの人権を認め合い、差別やそれを助長する行為をしないよう理解・協力していきましょう。



◀計画全体版はこちら

第6次やまのうち男女共同 参画プラン21を策定しました

町では、女性に関する施策の基本的方向とその実現に向けた第1次女性行動計画「やまのうち女性プラン21」を策定し、第2次計画からは男女共同参画社会の実現を目指してきました。

これらにより女性に対する様々な問題への理解や社会参加が促進されるなど、一定の成果はあるものの、依然として職場や地域、家庭などでは性別による固定的な役割分担意識が慣習の中に根強く残っており、また「アンコンシャスバイアス（無意識の思い込み・偏見）」が存在し、未だ真の男女共同参画社会とは言い難い状況です。引き続き男女共同参画の推進のため、第6次プランを策定しました。

町民の皆さんも性別による固定的な役割分担意識や決めつけがないか振り返ってみましょう。意欲のある女性が活躍できる職場・地域環境をつくりましょう。



◀プラン全体版はこちら

「アンコンシャスバイアス」を知ろう！

「男（女）なのに」「最近の若い人は」と口にしたり聞いたりしませんか？

「アンコンシャスバイアス」とは、誰もが無意識に持つ「思い込み」や「偏見」のことです。

▼例えばこんな「思い込み」はありませんか？

「Aさんは女性だから現場仕事は難しいだろう」
(女性は外の仕事が苦手という思い込み)



「最近の若い人は地域の行事に興味がない」
(若者を一括りにしている)



▼悪いことなの？

決して悪いことではありません。経験や慣習から誰しも思い込んでいるものです。

大切なのは立ち止まって気付くことです。

しっかり聞く・話すことで、一人ひとりの可能性を尊重していきましょう。



財 政 状 況 《令和7年度下半期》

町財政の執行状況を公表します。
今回は、令和8年3月31日現在の状況です。さらに詳細なデータは町ホームページでご覧いただけます。

一般会計予算額 89億1,051万円

(歳入) 収入済額 77億1,599万円 86.6%

(歳出) 支出済額 69億8,472万円 78.4%

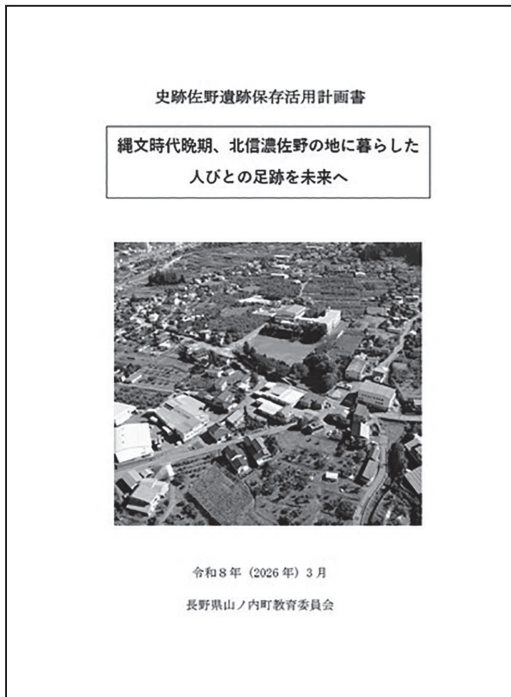
収入内容	予算額	収入済額	収入率	支出内容	予算額	支出済額	執行率
地方交付税	33億8,915万円	33億8,915万円	100.0%	総務費	18億9,717万円	11億9,701万円	63.1%
町税	16億9,627万円	16億8,470万円	99.3%	民生費	15億6,333万円	14億3,023万円	91.5%
国庫支出金	10億841万円	5億5,937万円	55.5%	公債費	8億3,841万円	8億3,653万円	99.8%
寄附金	6億5,819万円	6億4,052万円	97.3%	教育費	8億1,731万円	7億3,847万円	90.4%
町債	5億8,210万円	2億1,740万円	37.3%	商工費	7億9,450万円	5億4,012万円	68.0%
県支出金	4億2,645万円	2億9,940万円	70.2%	土木費	7億5,502万円	5億8,108万円	77.0%
その他	11億4,994万円	9億2,545万円	80.5%	諸支出金	7億5,391万円	3億6,698万円	48.7%
				その他	14億9,086万円	12億9,430万円	86.8%

特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険（事業勘定）	14億8,264万円	12億9,556万円	87.4%	14億584万円	94.8%
国民健康保険（施設勘定）	13万5千円	11万8千円	87.4%	12万3千円	91.1%
後期高齢者医療保険	2億4,696万円	1億9,421万円	78.6%	2億1,502万円	87.1%
介護保険	19億3,088万円	15億3,275万円	79.4%	17億1,323万円	88.7%
公共下水道事業		5億3,017万円		6億534万円	
農業集落排水事業		1億9,520万円		2億2,569万円	
水道事業		5億56万円		5億4,258万円	

問 総務課 財政係 ☎33-3111

しせきさのいせきほぞんかつようけいかく
史跡佐野遺跡保存活用計画



令和8年(2026)3月策定

令和5年度から7年度にかけて「史跡佐野遺跡保存活用計画」を策定しました。佐野遺跡は、縄文時代晩期の人々の暮らしを伝える国指定史跡で、約2,500～3,000年前の土器や石器、集石などがみつかっています。

本計画は、佐野遺跡を適切に保存し、その価値を将来にわたって継承するとともに、学習や観光への活用を進めるために策定したものです。「保存」「整備」「活用」「体制構築」の4つを柱に、適切な保存管理、史跡公園の再整備、学校教育や生涯学習での活用、地域と連携した推進体制づくりに取り組んでいきます。

佐野遺跡は、山ノ内町の歴史と文化を身近に感じられる地域の宝です。今後は、町民の皆さんが遺跡に親しみ、学び、誇りを持てる場として、次世代へつないでいきます。計画書は町ホームページで公開していますので、ぜひご覧ください。

ダウンロードはこちら▶



生涯学習課 文化創造推進係 ☎38-0373

みんなが、みんなで楽しめるホーム★



みなさんこんにちは！
はじめまして！

4月から地域おこし協力隊として観光局で勤務するマーフィ・アーニャ小雪です。

アイルランドから引っ越して来ました。人と話したり新しいことを習ったり挑戦したりするのが大好きな好奇心旺盛な性格で趣味はスノーボード、和太鼓、手芸、本読みと岩石鉱石収集(これはかなり凝っています！)などです。

ちなみにアニメのスパイファミリーのアーニャと違ってピーナッツアレルギーがあるので「ピーナッツ大好き！」ではありません。アーニャという名前はアイルランド語ではよくある名前です(そう！アイルランド語ってというのがあるんです！)。

今は湯田中駅のエキナカ山ノ内と山ノ内インフォメーションセンターで働きながら協力隊とし

てのプロジェクトを考案中です。一番やりたいことはここに住んでいるみなさんが楽しめることです！これからここは私の「ホーム」になりますが、もうここが「ホーム」であるみなさんの気持ちをプロジェクトにしたいです。「みんなが、みんなで楽しめるホーム」。これが第一の目標です！仕事のみならず、町で見かけた時は気楽に声をかけてください！

山ノ内のことももっと教えて欲しいですし、みなさんが何が必要か、何をしたいのかなどの意見を工夫してプロジェクトに取り入れて行きたいです。山ノ内は本当にみなさんの笑顔があたたかい町です。これからみなさんと一緒に笑顔がさらにあふれ、さらにあたたかい町になっていくように協力隊としての仕事に励んでいきたいです！よろしくお願いします！



物価高騰対策 商品券

町内で利用可能な山ノ内町物価高騰対策商品券の利用期間は**令和8年8月31日（月）**までです。

まだ受け取られてない方は、山ノ内町商工会まで本人確認証（運転免許証、マイナンバーカード等）をお持ちの上、お受け取りください。
※ただし、代理人の方が受け取る場合は、本人確認証と委任状（任意様式）をお持ちください。郵送では承っておりませんので、ご注意ください。不在票をお持ちになられた場合でも対応可能です。

商品券で15,000円分のお買い物！！



対象者

令和8年1月1日時点で、山ノ内町の住民基本台帳に登録されている全ての住民の方が対象です。

利用期間

令和8年8月31日（月）まで

その他

- 交付額は1人あたり15,000円分（1,000円×15枚綴り）です。
- 本券をご利用の際、お釣りは出ません。額面（1,000円）以上のご決済時にあわせてご利用いただくのがおすすめです。

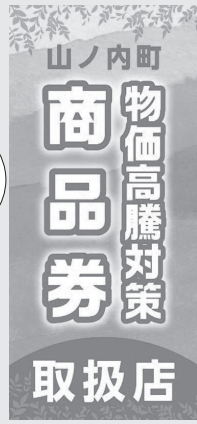
取扱店舗

町内の商店、飲食店、ガソリンスタンドなど多くの店舗でご利用いただけます。具体的な利用店舗は、商品券と同封のチラシを確認いただくか右のQRコードよりご確認ください。

▼取扱店舗はこちらから



このポスターのある店舗・事業所でお使いください！



☎経済振興課 経済振興係 ☎33-1107
山ノ内町商工会 ☎33-5666

広告

サマージャンボプレミアム12億円
(1等8億円・前後賞各2億円合わせて)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)



6月30日火 3種類同時発売! 発売期間 6/30火~7/31金
抽せん日 8/12水

プレミアム：1枚 500円
ジャンボ・ミニ：1枚 300円

公益財団法人長野県市町村振興協会

ゆめっこ通信 Vol.174



7月の予定

5月8日にベビーヨガを行いました。お子さんを抱っこして体を動かしたり、ゆっくりストレッチをしたり、日々の疲れも少しはとれて、リフレッシュ出来たかな？

ママ達の動きを真似て、同じポーズをとるお子さんもいて可愛かったです。



日時	内容
1日(水) 10:30~	やまびよカラースコンサート 素敵な演奏を聴いて、リフレッシュしませんか？ ★6月30日(火)までに予約をお願いします。
3日(金) 10:30~	ベビーヨガ 首が座ってから12か月までのお子さんが対象です。 持ち物:バスタオル、飲み物 ★2日(木)までに予約をお願いします。
7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「ゆめっこ」でお預かりします。
9日(木) 集合 9:45 開始 10:00	ぴよっこクラブ 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、こどもノート、飲み物など ★6日(月)までに予約をお願いします。
14日(火) 10:00~	プール開き プール開きのセレモニー後、プール遊びをします。
17日(金) 10:30~	7月生まれのたんじょう会 ★たんじょう者は16日(木)までに予約をお願いします。
23日(木) 10:30~	ワークショップ 七夕飾りを作ります。 ★22日(水)までに予約をお願いします。(限定10組)

〇8月の予定

4日(火)	七夕まつり
6日(木)	ぴよっこクラブ
20日(木)	プールじまい
21日(金)	AIさんの親子ダンス
25日(火)	たんじょう会
28日(金)	ワークショップ



★マークのイベントはQRコードから予約をお願いします。

8/13(木)~8/17(月)までゆめっこはお休みです。

☎子育て支援センターゆめっこ ☎ 33-4778

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

立石 吉田 神田 奈良原 日下部 加藤 篠崎 小田切 遠藤 大日方 田代 稲垣 草深 大塚 北島 矢島 新美 山本 岸野 小底 岡田 中村 竹山 八代 成瀬 石井 宮下 田村
力斗 和樹 彰徳 一夫 靖章 智恵子 拓哉 佳史 勝彦 雅彦 勝彦 恵一 孝之 智也 研二 徹章 晴樹 勇治 勉宏 光道 健太 朋夏 早苗 裕行 理絵

中野 中條 星山 倉橋 深谷 黒松 田中 紺野 脇田 譲夫 信本 坂本 廣畑 六車 豊浦 安武 渡辺 関亮介
秀樹 由美子 幸男 一郎 圭佑 俊基 直也 義之 友子 凱誠 美佑 求実 新吾 和正 裕紀

5月に寄附をいただいた方(敬称略)
248件総額 9,903,000円

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。

町の慶弔録

令和8年5月1日から5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
さいとう 齋藤 徳幸	77	中須賀川
あぜがみ 畔上 正三	95	宇木
こばやし 小林 重子	87	沓野
とくたけ 徳竹 綾子	105	苗間
かとう 加藤 イク	93	星川
みやつ 宮津 達夫	85	前坂
おおがわら 大河原 敏郎	74	安代
たつや 達家 つるい	91	星川
きたうら 北浦 詩織	38	沓野

氏名	享年	地区
さとう 佐藤 紀秋	85	星川
あべ 阿部 ヒサミ	100	宇木

婚姻

氏名	地区
うちだ 内田 一起 かない 金井 貴子	戸狩 長野市
なかじま 中島 岳行 やまぎさき 山崎 愛子	安代 上条

出生

氏名	保護者	地区
しもだ 下田 実乃俐	達也 真矢	上条

お知らせ



訂正とお詫び

広報やまのうち5月号9ページに掲載した「地域おこし協力隊員コラム」について、記載の誤りがありました。正しくは右のQRコードです。お詫びして訂正します。



©SUGAKAWA.YAMANOUCHI.NAGANO

入札結果(5月分)

委託・購入等業務

入札執行日 または 落札決定日	件名	落札者	落札額	担当課
R8.5.25	令和8年度山ノ内町水質浄化センター耐震診断業務委託(非線形解析)	新日本設計(株)	26,000,000円	建設水道課
R8.5.25	令和7年度山ノ内町消防団小型動力消防ポンプ付積載車購入(繰越明許)	(株)小林ポンプ防災	15,600,000円	消防課

工事業務

入札執行日 または 落札決定日	件名	落札者	落札額	担当課
R8.5.13	令和8年度山ノ内町学校給食センター食器消毒保管機設置工事	平穩土建(株)	12,480,000円	こども未来課
R8.5.13	令和8年度橋梁修繕(長寿命化)工事(町道乗廻竜王線)	平穩土建(株)	18,150,000円	建設水道課
R8.5.25	令和8年度山ノ内町文化センター大規模改修建築工事	山岸木材(株)	19,470,000円	生涯学習課
R8.5.25	令和8年度山ノ内町文化センター大規模改修機械設備工事	田中設備工業(株)	43,500,000円	生涯学習課
R8.5.25	令和8年度志賀高原総合会館98高圧受変電設備更新工事	東和・柳井建設 共同企業体	63,500,000円	経済振興課
R8.5.25	令和8年度西小学校照明設備LED化改修工事	高津電気工事・阿部 電機建設共同企業体	26,700,000円	こども未来課
R8.5.25	令和8年度山ノ内中学校照明設備LED化改修工事	平穩土建(株)	21,200,000円	こども未来課



蟻川図書館 おすすめの本書

一般書

『プラハの古本屋』 千野栄一著 中央公論新社
古都プラハに学んだ言語学者が、言葉、古本、酒旅を通じて得られた出会いを語る。文化・言語に対する深い洞察とあたたかいユーモアに彩られた名随筆。

『ラスト・ワルツ』 小手鞠るい著 平凡社

かつて裏切られた親友から届いた「死に際のメール」。アメリカ、京都、そしてアイスランド……。過去と向き合う、切なくも美しい救いの旅が始まる。

児童書

『なまむしなきこちゃん』
ザ・キャビンカンパニー
作福音館書店
泣きたいときは泣けばいい。泣くことを肯定する絵本。(3・4・5歳)



『うえからみたりよこからみたり』
麻生知子著 福音館書店
視点の違いによる発見が楽しい、モノの絵本。「へえ、上から見たときと横から見たときでこんなふうに違うんだ!」とわくわくした気持ちになる、楽しい絵本です。(2歳〜4歳)

※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)

10,846人
 男 5,282人
 女 5,564人
 前月比 -41人
 5,049世帯
 前月比 -21世帯

気象 5月 ()は過去5年間の平均

平均気温 16.5°C (15.5°C)
 最高気温 30.4°C
 ≪5/18 14:52≫
 最低気温 4.0°C
 ≪5/ 5 5:11≫
 降水量 50.5mm (85.0mm)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 4月

33,671円
 前年比 -4.82%

交通事故5月 ()は1月からの累計

件数 0件 (4)
 死者 0人 (0)
 傷者 0人 (8)
 ※累計は変動します

119番情報5月 ()は1月からの累計

火災 0件 (6)
 救急 60件 (631)
 救助 1件 (2)

『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

7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

- 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
7/14(火) 1歳6か月児・2歳児
12:45～13:15(受付)
- 乳房マンモグラフィ検診 保健センター
7/6(月)、7/10(金)、
7/16(木)、7/27(月)
受付時間 8:50～11:00、12:50～14:00
令和8年度は東部地区が対象です。
事前予約制です。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
7/30(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。



乳房検診のネット予約、すくすく子育て教室はQRコードからできます。

●子育て相談室

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。

●乳房超音波検診

7/23(木)	保健センター
7/29(水)	保健センター
7/31(金)	よませふれあいセンター



受付時間 8:50～11:00、12:50～14:00
 事前予約制です。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

7/5(日)	市川医師	7/12(日)	南谷医師
7/19(日)	丸谷医師	7/20(祝)	高野医師
7/26(日)	徳竹医師		

※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から 朝食にいかが

料理タイトル
かんたん
スクランブルエッグ

表示分量(1人分)

- ・エネルギー 161kcal
- ・たんぱく質 13.7g
- ・脂質 8.0g
- ・食塩相当量 1.0g

<材料> (2人分)

卵 3個 はんぺん 小1袋
 パプリカ 1/4個 冷凍ほうれん草 大さじ2
 塩コショウ 少々 油 適量
 粉チーズ (お好みで)

作り方

- ① 一口大に切ったパプリカと冷凍ほうれん草を電子レンジで加熱する。
- ② ポリ袋に卵を割り入れ、はんぺんを切らずに入れて、①と塩コショウを入れる。
粉チーズはお好みで入れる。
- ③ ②を袋の外から、はんぺんをつぶしながら全体が混ざるようによく揉んで混ぜる。
- ④ フライパンに油を敷いて、③を袋から流し入れ、お好みの硬さに焼く。

食生活改善推進協議会 おすすめレシピ

ポリ袋と冷凍野菜を活用した、忙しい朝におすすめのレシピです。





5/16 有害鳥獣駆除の安全祈願を実施



町猟友会は、よませ活性化センター隣接の供養塔で「有害鳥獣駆除安全祈願祭・鳥獣供養祭」を行い、作業の安全と鳥獣の冥福を祈りました。また、農作物被害や出没を未然に防ぐため、6月22日～11月13日まで地域内パトロールを実施します。

5/23 花と緑の風景づくりボランティア



魅力ある景観づくりのため、今年も国道292号線沿いの戸狩チェーンベースで約80名による花植え、草刈り、ゴミ拾いのボランティア活動を実施しました。色鮮やかなポチュラカ約850株を植えました。近くをお通りの際はぜひご鑑賞ください。

5/28 健康・美・長寿シンポジウムを開催



「健康寿命」について考える健康・美・長寿シンポジウムが文化センターで開催されました。アスレチックトレーナー・関賢一^{せきけんいち}氏の指導によるエクササイズや女優・由美かおる^{ゆみかおる}氏が考案した呼吸法の実践など楽しく学びました。

6/6 志賀高原で「ABMORI学習会」を開催



中野西高校の生徒33名が参加し、「ABMORI学習会」が志賀高原で開催されました。生徒たちは専門家の指導のもと、自然探勝や森林環境の学習をはじめ、過去に植樹した苗木の生育を観測する「モニタリング」を真剣に楽しく体験しました。

5/30
6/6 声援を背に全力疾走！

町内3小学校で運動会

町内の3小学校で運動会が開催されました。各校では児童たちが日頃の練習の成果を存分に発揮し、全力の徒競走や息の合った表現ダンスなどを披露。校庭には保護者の熱い声援が響き、大きな盛り上がりを見せました。(写真は南小学校)

