



今月の記事

▶特集

「二十歳を祝う会」

▶広報伝言板

▶農業委員会だより

▶公民館報、図書館だより



町LINE
友だち追加



町の観光情報

しろくま つつしん

第37号

しろくま町長



今年の夏も暑い日が続きましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

夏の山ノ内町といえば、おいしい果物！

お盆の頃、道の駅にたくさんのももが並び、観光客の皆さんや帰省中の方々が手に取ってくださる姿を見ると、うれしい気持ちになります。

こうした光景を見ると、観光と農業の結びつきには、まだまだ可能性があると感じます。山ノ内町には年間を通じて多くの観光客が訪れ、全国に誇れる果物もあります。この二つをさらに結びつけることで、観光の魅力も農業の可能性も、もっと広がっていくはずですよ。

これからはブドウの季節。私も今から楽しみです。そして、その先にはリンゴの季節が続きます。山ノ内町のおいしい秋が本格的に始まります。

山ノ内どんどん開催！

さて、今年も「山ノ内どんどん」が開催されました。

新しく整備された湯田中ばうさい広場に会場を移し、多くの皆さんにお越しいただき

ました。飲食ブースもにぎわい、子どもたちが楽しそうに「どんどん」を踊る姿が印象的でした。

今年のステージも盛りだくさん。町内出身のDAIGOをはじめ、マイケル・ジャクソンやフレイディ・マキユリーのパフォーマー、さらにDJバトルの全国大会で優勝経験を持ち、世界的なDJ大会「EDM SUMMIT」の日本大会でも準優勝したDJ TAMAさんが登場。それぞれ個性あふれるパフォーマンスで会場を盛り上げてくれました。

そしてシンガーのANNAさんは、今年で4回目の出演。すっかり「山ノ内どんどん」の定番になりました。

特に、幻想的なランタンの光景に、ANNAさんの透明感のある声が重なり、本当に素敵な空間になりました。この景色が、山ノ内町の夏を象徴する新しい風景として定着していったらいいなと思います。

同時開催のスポーツフェスタにも多くの子どもたちが参加し、さまざまなスポーツに触れながら、楽しそうに体を動かす姿が見られました。

小澤コンサート開催

実は、私にとって小澤征爾先生は特別な存在です。

中学生の頃、小澤先生の『ボクの音楽武者修行』を読み、若い頃に海外へ飛び出し、世界で挑戦する姿に強く影響を受けました。「自分も海外へ行ってみよう」と考えるようになった。

そして中学2年生の時、小澤先生が若手音楽家の皆さんを連れて、私たちの中学校に来てくださいました。目の前で演奏を聴く機会に恵まれたのです。

私はもともとバイオリンを習っていたこともあり、小澤先生や世界の音楽が一気に身近な存在になりました。本で読んでいた「世界」と、目の前の音楽がつながった瞬間だったのかもしれない。

その後、私は高校から海外へ留学することになります。

もちろん、留学を決めた理由の一つではありません。『清貧の思想』の著者でもある中野孝次先生に背中を押していただいたことも大きな理由ですが、振り返ってみると、小澤先生の本と、実際に目の前で演奏を聴いた経験が、「世界へ出てみよう」と思う大きなきっかけの一つになったことは間違いありません。

りません。

人生の方向を決めるきっかけは、一冊の本だったり、人との出会いだったり、意外なところにあります。

だからこそ、山ノ内町の子どもたちにも、できるだけ多くの「本物に触れる機会」や「世界を見る機会」をつくっていきたいと思っています。

その経験がすぐに結果につながらなくても、5年後、10年後に人生を動かすことがあります。私自身がそうでした。

山ノ内町で育った子どもたちが多くの経験を重ね、時には世界へ飛び出していく。そして、いつの日かその経験を持って山ノ内町に帰ってきてくれる。

そんな未来につながる「きっかけ」をつくることも、私たち大人の大切な役割だと思っています。



▲小澤コンサートの様子

中野リトルシニアが 全国大会に向けて表敬訪問

全国約550チームの代表として野球の「エイジエックカップ第54回日本リトルシニア日本選手権大会」に出場する中野リトルシニアの本町出身選手が、町長を表敬訪問しました。

選手からは「1試合でも多く経験し、それぞれの役割を果たして日本一を目指したい。後悔のないプレーをしたい」と決意が述べられると、町長は「練習の成果を発揮し、今この瞬間に集中してプレーしてほしい。この経験を今後の人生にも活かしてください」と激励の言葉を贈りました。

表敬訪問した

中野リトルシニア一同



人権啓発イベントルポ

生涯学習課 人権政策室 ☎ 38-0373

7月23日、「第49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」の優秀作品の表彰と人権講演会を行い、約200名の方にご参加いただきました。当日の受付では人権擁護委員から啓発品として「人KENまもる君」「人KENあゆみちゃん」のミニうちわ等が配られました。



▲優秀賞を受賞されたみなさん

人権 同和教育標語

優秀賞

応募作品はどれも優しくて思いやりにあふれ、身近なところからよりよい社会を形づくるメッセージが伝わってきました。なお一般の部への応募はありませんでした。

小学1年の部	白川 菜花	じゅんばんこ みんなでできれば たのしいね
小学2年の部	堀米 映伸	かなしいときに、たすけてくれて ありがとう。元気が出たよ。
小学3年の部	山嵜 翔太	ありがとうごめんねが言える すてきだね。
小学4年の部	北澤 佳純	見つけよう わるいところより やさしさを
小学5年の部	佐藤 颯祐	ありがとう 感謝の気持ちは 世界共通
小学6年の部	山本 夏向	「普通」って誰が決めたの その基準
中学1年の部	小林 滢月	比べない 私の良さと 君の良さ
中学2年の部	小根澤 莉希	違うこと 隠さなくていい 君の色
中学3年の部	古幡 心声	思いやり 小さなことから 広がる輪

◆人権講演会

演題「笑いでコミュニケーションづくり」
（知らないかったではダメ）

講師 笑福亭学光さん

人権講演会では、落語家である笑福亭学光さんをお招きしご講演いただきました。

学光さんは徳島県出身で銀行員から落語家になり、生まれの徳島には大阪の「上方落語」を、大阪には徳島の伝統芸能「阿波踊り」の楽しさを伝えていきます。また徳島・大阪・東京などではカルチャーセンタ―で「お笑い福祉士」という講座を開催し、笑いを届けるボランティアの養成をされています。

講演では流暢な噺で会場が笑いに包まれる中、講師として招かれた際のエピソードなど、日常に潜む「言葉のチクリ」とする場面が紹介されました。また、阿波踊りの実演やホワイトボードを使って講師が一つの問題を出し、参加者から回答を聞くとそれぞれ捉え方が違うといった参加型プログラムが行われました。

「思い込み」や「知らない」で済まず、一人ひとりの考え方が、コミュニケーションの大切さを改めて考えるきっかけになりました。



▲講演を行う笑福亭学光さん



令和8年度 山ノ内町 は ち た ち 二十歳を祝う会

対象年代：2005年度（平成17年度）生まれ
新成人数：99名（男性50名、女性49名）

2005年の主なできごと

- 愛・地球博（愛知万博）の開催
- 郵政が解散
- 映画「ALWAYS 三丁目の夕日」が大ヒット
- 流行語「小泉劇場」「想定内（外）」

令和8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、坂本遼太さんが読み上げ、会場に訪れた参加者は、久しぶりに再会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。

二十歳代表のことは

立秋を過ぎても尚、厳しい暑さが続き、涼やかな秋の訪れが待ち遠しく感じられる季節となりました。

本日は、私たちのためにこのような盛大な式典を開催していただき、誠にありがとうございます。また、町長をはじめ、ご来賓の皆様にご臨席を賜りましたことを、二十歳を代表して心より御礼申し上げます。

本日ここに集まった皆さんの中には、進学や就職を機に山ノ内町を離れ、それぞれの場所で新しい生活を送っている方も多いことと思います。久しぶりに友人たちの顔を見て、共に過ごした日々を懐かしく思い出すとともに、再びこの町で二十歳の節目を迎えられたことを、大変嬉しく感じています。

私たちの世代は、中学校や高校で過ごす大切な時期に、新型コロナウイルスの影響を受けました。学校行事や部活動が中止、縮小となり、友人と自由に会うことさえ難しい日々が続きました。当時は、なぜ自分たちの世代がこのような経験をしなければならなかったのかと、悔しく感じたことを鮮明に記憶しております。

しかし、その経験を通して私たちは、当たり前だと思っていた毎日が決して当たり前ではないことを学びました。友人と顔を合わせて話すこと、家族と同じ時間を過ごすこと、地域の行事に参加すること。その一つ一つが、多くの人の支えによって成り立っている大切な時間であったことに気付くことができました。

現在、私たちは進学や就職など、それぞれ異なる道を歩んでいます。将来の目標に向かって努力している人もいれば、まだ自分の進むべき道を探している人もいます。社会に出れば、思い通りにならないことや、自分一人では解決できない問題に直面することもあるでしょう。

情報があふれ、社会が急速に変化する現代では、多くの選択肢がある一方で、何が正しいのか迷うことも少なくありません。他人と自分を比べ、焦りや不安を感じることもあると思います。しかし、それぞれが歩む速さや道のりは異なります。周囲との違いを恐れるのではなく、自分で考え、自分で選んだ道を、一歩ずつ進んでいくことが大切だと思います。

二十歳という節目は、大人として完成したことを意味するものではありません。自分の選択や行動に責任を持ち始める、新たな出発点であると考えます。これまで私たちは、多くの方々に、支え

られ、守られながら成長してきました。これからは、私たち自身も誰かを支え、地域や社会に貢献できる人間に、大人にならなければなりません。

大人とは、どんな事でも一人で解決できる人間ではありません。困難に直面した時、悩み、もがき、苦しむ中で、小さな一歩を絶えず歩み続ける。そんな人間です。

私たちはまだまだ未熟です。疲れ果て、座り込んでしまうこともあるでしょう。その先を恐れ、辿ってきた道を戻ることだってあるかもしれません。ですが、そんな自分を責める必要はなく、一人ですべてを抱え込まず、家族や友人、周囲の方々に頼って下さい。そうやって少しずつ大人になり、そして、いつの日か、次の世代を温かく見守り、背中を押すことができる存在になりたいと思います。

最後に、今日まで私たちを大切に育ててくれた家族、教え導いてくださった先生方、そして温かく見守ってくださった地域の皆様に、心より感謝申し上げます。

私たちは、山ノ内町で育つたことへの誇りと感謝を胸に、それぞれの場所で自分らしい未来を築いていくことを誓います。結びに、ご臨席の皆様のご健康と、山ノ内町のますますの発展を祈念し、二十歳代表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

坂本 遼太 さん（下須賀川）



人に感謝して生きる



かねこ
金子さん

元気にお仕事
頑張ります！



やまぐち
山口さん

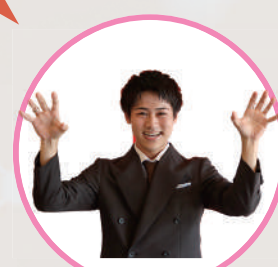
社会に貢献できる
立派な人間になる



ふじい
藤井さん

ハ
タ
チ
の
抱
負

応援される人間になる



ほくら
保倉さん

健康に生きる



なかやま
中山さん

仕事と趣味の両立
がんばります。



たかぎ
高木さん

美しく生きる



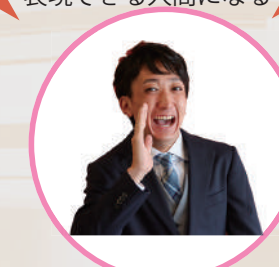
さかぐち
坂口さん

無理しない



すぎと
杉戸さん

ありがとうを行動で
表現できる人間になる



ゆもと
湯本さん



7月1日に「やまびよカラーズコンサート」が行われました。こども達は大好きなアンパンマンやケロポンズの曲に喜んだり、ママ達は嵐の「ふるさと」にうっとりしたりして、親子で楽しい時間を過ごしました。かえで保育園のお友達も参加して、賑やかに開催することができました。



○ 10月の予定

6日(火)	ぐーちょきばーお話し会
8日(木)	びよっこクラブ
16日(金)	AIさんの親子ダンス
23日(金)	ワークショップ
28日(水)	たんじょう会

日 時	内 容
1日(火) 10:00～ 11:00	おもちゃの修理屋さん 大切にしているおもちゃが壊れて困ってはいませんか？ ※当日持ってこられない方は、事前に「ゆめっこ」でお預かりします。
3日(木) 集合 9:45 開始 10:00	びよっこクラブ 保健師・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(火)までに予約をお願いします。
11日(金) 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します。 持ち物：バスタオル・飲み物 ★10日(木)までに予約をお願いします。
16日(水) 10:30～	うんどう会 親子での競技、パン取りを楽しみます。 ★10日(木)までに予約をお願いします。(限定20組)
18日(金) 10:30～	9月生まれのたんじょう会 ★誕生者は16日(水)までに予約をお願いします。
25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 ★24日(木)までに予約をお願いします。(限定10組)
30日(水) 10:30～	ワークショップ うちわを作ります。 ★29日(火)までに予約をお願いします。(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。

☎こども未来課 保育・幼児教育係 ☎33-1102

みんなで楽しく！ いきいきふれんど

いきいきふれんどで週末を
楽しく有意義に過ごしています

☎生涯学習課 文化創造推進係 ☎38-0373

本事業は月2～3回程度開催しており、4月18日～8月1日までに計11回開催しました。



▲4/18グラスデコでアート
「仲良し3人兄弟で参加」



▲4/29黒糖わらび餅作り
「健康的なおやつがいいね」



▲5/24プラバン作り
「ペンギン可愛いでしょ」



◀6/27ミニミニうちわ&シャカシャカキーホルダーと
ぷっくりシール作り
「ぷっくりシールの手作りがとても楽しかった」

お知らせ

参加申し込みについては、小学校を通じて配布されるチラシをご覧ください。9月以降は、小中学校保護者向けアプリ「totoru(テトル)」でも本事業の案内を配信します。



健康メモ

熱中症予防 ～水分補給と暑さを避ける～

①エアコンを上手に使いましょう

- ・熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮しつつ、適切にエアコンを使用しましょう。
- ・エアコン使用中も、こまめに換気を行いましょう。

②のどが渇く前に、こまめな水分・塩分補給!

- ・1日あたり1.2Lを目安に、1時間ごとに少しずつ水分補給をしましょう。
- ・入浴前後や起床後も、まず水分・塩分補給を行いましょう。

※水分や塩分の摂取制限がある方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

③高齢者は特に注意が必要です!

- ・加齢に伴い、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ・体に熱がたまりやすく、暑い時は若年層よりも循環器系への負担が大きくなります。

【参考】年代別の体内水分量の目安

小児: 75%	成人: 60%	高齢者: 50% (不足しがち)
---------	---------	------------------

■暑さ指数(WBGT)や熱中症警戒アラートをチェック!

環境省熱中症予防情報サイト▶



問 健康福祉課 健康づくり支援係 ☎ 33-3116

町の文化財を訪れよう③③

国天然記念物

しぶ じごくだにふんせん 渋の地獄谷噴泉



指定日 昭和2年(1927)4月8日
所在地 平穏 地獄谷

渋の地獄谷噴泉は、江戸時代から知られ、昭和2年に国の天然記念物に指定された文化財です。地面の裂け目から高温の湯と蒸気が絶えず噴き出す珍しい噴泉で、その迫力ある姿は「地獄谷」の名の由来にもなりました。この地域で火山活動が行われていることを示す大切な自然遺産です。

この噴泉を守るためには、定期的な清掃管理が欠かせません。噴出口の周りや内部には湯の花がたまりやすく、そのままにすると噴き出しに影響するため、清掃が行われています。作業では、外側に付着した湯の花を落とし、さらに長い鉄の棒を使って内部の詰まりを取り除きます。高温の湯や蒸気が噴き出す中での危険な作業ですが、文化財を守るために大きな努力が続けられています。

清掃後は湯の花が取り除かれて、湯の通りが確保され、噴泉本来の姿が取り戻されます。こうした地道な管理が、迫力ある噴泉の姿を観光客に提供するとともに、貴重な文化財を未来へ受け継ぐ力になっています。

問 生涯学習課 文化創造推進係 ☎ 38-0373

民間救急

～地域の安心を支える～

「出発進行」

介護タクシー・民間救急「出発進行」
代表 さくらい だいすけ 桜井 大輔さん▲対談の様子
左から山崎さん、桜井さん

救急現場で感じた危機感

町長 民間救急「出発進行」を立ち上げた経緯を教えてください。

桜井 長年救急現場に身を置く中で、近年「救急車の適正利用」が大きな課題になっていると感じていました。

残念ながら、タクシー代わりのように軽症で救急車を利用されるケースもあり、そのために本来に一刻を争う患者さんのもとへ到着が遅れてしまうという現実があります。

「このままでは、救えるはずの命が救えなくなってしまう」と強い危機感を抱き、公的救急の負担を軽減し、地域の搬送インフラを支えるために民間救急「出発進行」を立ち上げました。

町長 長年の現場経験があるからこそ切実な思いですね。当町も面積が広く、医療機関までの距離や移動手段の確保は、住民の皆様の安心な暮らしを守る上で重要な課題となっています。民間救急の存在は、行政にとっても大変心強い支援です。

地域医療と住民の安心な暮らしを守るために

看護師同乗と

幅広いニーズに対応する

町長 「出発進行」ならではの強みや、具体的な利用場面について教えてくださいいただけますか。

桜井 一番の強みは、「看護師が同乗していること」です。移動中も医療的ケアや体調変化への迅速な対応ができるため、ご本人やご家族に大きな安心感を持っていただけます。また、車両にはストレッチャーを完備しており、例えば「がん末期の患者様が、最期をご自宅で過ごしたい」と希望された際のターミナルケア搬送にも対応しました。

町長 医療手配が必要な方や、最期をご自宅でとお考えの方にとって、専門職が寄り添う搬送サービスはかけがえない選択肢になりますね。

桜井 はい。それ以外にも、当町を訪れた観光客の方が旅先で負傷された際に地元の病院へ送迎したり、高齢者の買い物や外出の付き添い、地域イベントでの救護スタッフ待機など、幅広いニーズに対応しています。

救急車の適正利用と

「#7119」の活用を

町長 民間救急をご利用いただくにあたり、住民の皆様に知っていただきたいポイントはありますか。

桜井 民間救急は有料のサービスとなりますが、「公的救急車は無料」と思われていますが、実は多額の税金で運営されている」ということも知っていただけたらと思っています。適切

に役割分担をすることが、地域全体の救急体制を守ることに繋がります。また、もし「救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷ったとき」は、ぜひ「#7119」（救急安心センター）を活用していただきたいと思います。専門家が緊急性を判断してくれますので、適切な選択の手助けになります。

官民連携で築く、持続可能な地域の未来

町長 当町のような広い地域で住民の移動や医療アクセスを守っていくには、行政の施策だけでは限界があり、民間企業との連携が不可欠であると感じています。

桜井 ありがとうございます。私たちも行政や医療、福祉機関としっかり手を携え、町の皆様がいつでも安心して暮らせる環境づくりに貢献してまいりたいと考えています。

町長 現場の知見を活かした温かいサポートに期待しております。本日は貴重なお話をありがとうございました。

介護タクシー・民間救急
「出発進行」

【主なサービス内容】

- ・民間救急（搬送、転院など）
- ・介護タクシー（車いす、ストレッチャーでの移動支援）など

電話：070-7620-0119
（24時間体制で対応）お気軽に
ご相談ください

石井の

地域おこし 協力隊員新聞

Vol.3



発行者
石井文郎



みなさま、こんにちは！地域おこし協力隊として山ノ内町に着任し、早くも2年目を迎えました。「やまのうちスポーツクラブ」の運営を担当しております石井です。

7月で山ノ内町に来て1年が過ぎましたが、四季折々の美しい自然や温かい町民のみなさまに囲まれ、「本当に山ノ内町に来てよかった」と日々心から感じています。イベントでみなさまの笑顔に出会えたりすることが、私にとって一番のエネルギーになっています。

クラブの活動についてはみなさまのおかげで、現在の会員数は120名を超える大きな輪へと成長しています。



▲夏に開催したイベントの様子

特にこの夏に開催したスポーツチャレンジイベントでは、7月18日には約90名、そして8月1日にはなんと約200名もの方々にご来場いただきました！

子どもから大人まで、たくさんの方が笑顔で体を動かす姿を見ることができ、スタッフ一同本当に嬉しく思っております。

やまのうちスポーツクラブは、町民のみなさま一人ひとりが主役のクラブです。だからこそ、今後はさらに「みなさまが本場にやってみたい活動」を取り入れていきたいと考えています。

どのような小さなことでも構いません。こんなスポーツ教室があったら参加してみたい、気軽に集まれるイベントを開催してほしい、初心者でも安心して楽しめる軽運動の場がほしいなど、ぜひお気軽に声をお聞かせください！

これからも運動の楽しさを通じて、みなさまの健康づくりと世代を超えた地域交流を支えていきます。2年目もさらにパワーアップして活動していきますので、今後とも「やまのうちスポーツクラブ」をよろしく願います！



▲やまのうち
スポーツクラブ
HPはこちら

9月は認知症月間、9月21日は「認知症の日」

～認知症を正しく理解し、新しい認知症観を広げよう～

令和6年1月「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。これまでの認知症の人を支えるという考え方から「認知症の人も含めた誰もが尊厳のある個人であり、地域でともに支え合って生きる」という共生社会の実現を目指し、新しい認知症観が全国で広がっています。

認知症になったら・・・

- ・何もわからなくなる、できなくなる
- ・本人は支援される一方である
- ・認知症とは知られたくない

これからの認知症観

- ・わかること、できることはたくさんある
- ・認知症はだれでもなり得る
- ・認知症でも自分は自分、自然体でオープンに
- ・本人は支え手でもある、経験者として大切な存在

新しい認知症観とは

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人ひとりが個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

これらは「古い認知症観」です



町では認知症に関する取組みをしています。相談は随時対応しています。お気軽にご連絡ください。

☎健康福祉課介護支援係(地域福祉センター内) ☎33-8411

遊んでいるだけで、自然と自転車が上手くなる！ パンプトラックで「波に乗る」バイク体験

やまのうちスポーツクラブからワクワクの新スポット誕生のお知らせ

新施設誕生

長野県地域発元気づくり支援金を活用し、子どもたちの成長とチャレンジを応援する新スポーツ施設「パンプトラック」が完成しました！

【利用開始】7月18日（金）から11月29日（日）までの土日祝 【場所】上林テニスコート（Cコート内）
※ BMX やストライダーヘルメットなどの道具の貸し出しはございません。

【施設の様子】



▼詳細はこちら



パンプトラックとは？

ペダルを漕ぐのではなく、身体の上下運動（プッシュ&プル）で生み出す推進力を使い、波状のコースを滑るように走破するエキサイティングなコースです。夢中になって遊ぶうちに運動能力と心が劇的に育ちます！

パンプトラックが子どもたちにもたらす「3つの成長ポイント」

運動神経の土台をつくる

- ▼体幹・バランス感覚の強化
波打つコースやカーブを全身でクリアし、体幹と空間認知能力を自然に育成。
- ▼万能な身体の使い方が身に付く
全身を連動させる動き（パンピング）がスキー・スノボ・球技などあらゆるスポーツの基礎に！

安全にしっかり運動！

- ▼転倒リスクを抑えた安心設計
ペダルを強く漕ぎ続けられないため無駄な暴走が起きにくく、ケガのリスクを低減。
- ▼短時間で絶大な運動効果
遊び感覚で全身を動かし、効率よく有酸素運動&筋力アップ！

挑戦する心と自信が育つ！

- ▼できた!という成功体験
漕がずに進めるようになる達成感が、子どもの自己肯定感と新しい挑戦への意欲を大きく伸ばします！

保護者の皆さまへ

初めてのお子様でも安全に楽しめるコース設計となっております。
ぜひご家族で遊びにお越しください！
町HPでもご案内していますので、詳細は上のQRコードよりご確認ください。

◎生涯学習課 スポーツ推進係
電話：38-0373

「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穩 2842

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



買取のまるよし

イオン
中野店

捨てないで！

こんなお品物也大歓迎です！

- 石取れ・壊れたアクセサリー
- サイズが合わない指輪
- 名前入りアクセサリー
- 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

飲まずにしまってい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

おかげさまで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！

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

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



Kameyama
Clinic

かめやま医院 新規開院

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



ユネスコエコパークだより ～ユネスコエコパークの保全のために～ 高山植物の保護にご協力ください

高山植物とは？

標高 1,600m付近に広がる志賀高原の湿原や森林には、氷河時代から受け継がれた貴重な高山植物が生息し、訪れる人々の目を楽しませています。

採取は法律、ルールで禁止されています！

高山植物は非常に希少なため、原則として環境省からの許可がない限り、「採取禁止」です。近年、身近な花と同じ感覚での採取や、踏みつけ、ストックで傷つける行為が問題となっています。

「1本だけなら…」の積み重ねが絶滅を招きます。

志賀高原で珍しい花を見つけても、**触らずに「見るだけ」**でお楽しみください。皆さまの思いやりが貴重な自然を救います。

お知らせ 外来種駆除活動等への補助金制度

ユネスコエコパーク推進室では、保全活動団体向けに補助金を交付しています。詳細は QR をご確認ください。



高山植物のあれこれ Q&A

Q.なぜ高山植物は希少なの？

一説によると氷河時代の寒冷な植物が、気温の低い高山帯に取り残されて生き残ったとされ、貴重な存在となっています。

Q.どうして採取してはいけないの？

限られた地域にしか生息していないため、1人が採取するだけで一気に絶滅してしまう恐れがあるからです。

【志賀高原で見られる代表的な高山植物】



ワタスゲ



レンゲツツジ



ヒメシャクナゲ

問 経済振興課 ユネスコエコパーク推進係 ☎ 33-1107

年金受取口座の公金受取口座登録に関する意向確認書が届きます

公金受取口座登録制度は、給付金等の受け取りのために、ご自身の預貯金口座を国（デジタル庁）に登録できる制度です。このたび、年金受取口座の情報を厚生労働省からデジタル庁に提供し、公金受取口座として登録することが可能になりました。

そのため、年金受給者で、まだ公金受取口座登録していない方を対象に、年金受取口座を公金受取口座として登録することに同意いただきたく、お知らせと意向確認書が届きます。

①対象者

令和 8 年 4 月 15 日時点で 65 歳以上の方
(昭和 36 年 4 月 16 日以前生まれの年金受給者)
※既登録者や 4 月に年金支払いがない方は対象外

②送付時期

令和 8 年 8 月～令和 9 年 2 月(予定)



◀詳細はこちら
(日本年金機構 HP)

③手続き・対応方法

登録したい人(同意する)

手続きは不要です。
そのままお待ちいただくと登録が完了し、後日「登録結果通知」が届きます。

登録したくない人(同意しない)

届いた意向確認書の下部「不同意申出書」を切り取り、ハガキ表面に住所・氏名を記入のうえポストに投函してください。

※返送しないまま提出期限を過ぎると、自動的に登録されますのでご注意ください。

問 意向確認書照会専用フリーダイヤル ☎ 0120-74-0011

問 日本年金機構 ☎ 03-5344-1100

特殊詐欺被害が多発!!



逮捕状

←ニセ警察

中野警察署管内の被害額（7月末）は、

約1200万円！



被害は1本の電話から発生するんじゃ！

犯人と直接話すとだまされちゃうわよ



☎ 危機管理課 消費生活相談室 ☎ 33-3115

犯人と話さないための電話対策を取りましょう！

○携帯電話対策

警視庁推奨の特殊詐欺対策アプリをインストール

○固定電話対策

ナンバーディスプレイ設定ができる電話機や防犯対策機器の設置、国際電話不取扱センターから申請し、国際電話番号からの着信を拒否



長野県警安全安心アプリ

ライポリス

インストールはこちら



ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貸」

東 小 林 伊 仲 梶 野 田 平 中 荒 三 清水 加 富 福 江 河 渡 横 櫻 増 松 小 太 小 井 太 野 大 石 藤 小
辻 野 将 藤 島 本 村 中 松 村 井 浦 水 藤 尾 永 連 崎 邊 川 井 岡 島 西 田 林 上 田 崎 城 黒 田 松
司 幸 裕 志 市 之 司 大 昭 和 子 二 秀 幸 幸 郎 康 國 宏 裕 子 恭 希 磨 和 子 秀 忠

7月に寄附をいただいた方(敬称略)

408件総額 18,998,000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。

佐 佐 櫻 山 宮 岩 平 林 鳥 藤 高 西 渡 土 大 後 篁 福 柿 中
藤 藤 井 本 澤 永 井 真 沢 田 橋 澤 邊 永 須 藤 隆 田 本 沢
百 政 友 麻 壯 慎 隆 二 祐 健 純 雅 健 奈 賀 大 雄 浩 年 昌
合 明 加 未 太 吾 一 大 朗 純 博 一 子 春 樹

消防課からのお知らせ

近年多発する林野火災から、歴史のある渋地区の街並みを守るため、
地元自治会と消防機関が連携し以下の日程で林野火災想定訓練を実施します。

この訓練は、地元自治会と周辺施設の全面協力を得た初の試みで、当日は、消防
団や消防隊がホース延長訓練等を行いますので、火災とお間違えのないよう、ご理
解とご協力をよろしくお願いいたします。

訓練に関するお問い合わせについては下記の訓練担当までお願いします。

- ①日時 令和8年9月15日（火）11時～13時
- ②場所 渋地区（大湯周辺）
- ③参加機関 渋湯組、横湯組、町消防団、町消防署



☎ 消防課 消防係 電話：33-3319

町の慶弔録

令和8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
わたなべ とよつぐ 渡辺 豊繼	97	宇木
こじま やすい 小嶋 やすい	95	佐野
せき ちよこ 関 千代子	96	上条
うえの れいこ 上野 れい子	88	穂波温泉
いけだ こ 池田 せつ子	91	穂波温泉

出生

氏名	保護者	地区
いわた しおん 岩田 紫音	英紀 まゆ子	本郷
やまもと りゅうそう 山本 龍聡優	ジュヒョン 恵花	一の瀬

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	件名	落札者	落札額	担当課
R8.7.9	令和8年度山ノ内町消防団ガンタイプノズル購入	(有)デンダ	2,325,000円	消防課
R8.7.9	令和8年度山ノ内町消防団無人航空機購入	(株)システム	1,500,000円	消防課
R8.7.9	喫煙テーブルリース契約	(有)サトー商会	19,400円	総務課
R8.7.27	令和8年度山ノ内町水質浄化センター耐震補強設計業務委託	新日本設計(株)	33,500,000円	建設水道課
R8.7.27	令和8年度地域福祉センター公用車リース(軽自動車)	日本カーソリューションズ(株) 長野支店	19,600円	健康福祉課
R8.7.27	令和8年度地域福祉センター公用車リース(軽貨物自動車)	日本カーソリューションズ(株) 長野支店	25,500円	健康福祉課

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
R8.7.9	令和8年度道路維持(舗装修繕)工事(町道柏木立がندوق場線他)	平穏土建(株)	10,880,000円	建設水道課
R8.7.9	令和8年度側溝整備工事(町道宇木前線)	(株)丸美商会	2,260,000円	建設水道課



蟻川図書館

おすすめの本

一般書

『内科医と管理栄養士が健康診断で伝えたかった食事の話』 廣田尚紀著 榛葉有希著 佐々木敏監 日本栄養大学出版部
健康診断にモヤッとしたことがある人のための一冊。健康診断で気になる項目について、食事との関係をQ&A形式で解説。

『見えるか保己一』
蟬谷めぐ実著 KADOKAWA
江戸時代、国内最大の叢書『群書類従』の編纂に生涯を懸けた、全盲の学者・蟬谷保己一。盲人とは思えぬ前代未聞の偉業の傍らに常にあったのは、晴眼者・妻・学者仲間、門弟らとの、すれ違いだった…。

児童書

『おれのなまえはイッパイアッテナ』
斉藤洋作 杉浦範茂絵 講談社
トラねこのイッパイアッテナがルドルフと出会うまでの物語。ルドルフシリーズ誕生40周年！
(小学校中学年から)

『おにやけやしき』
大塚健太作 柴田ケイコ絵
パインターナショナル
遊園地で人気のアトラクションは、ねこのおばけやしき！おにやけやしきに人気をとられた、おばけやしきのおばけたちが怒ってやってきて…。
(3〜5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。

④蟻川図書館

33-1184



人口8.1現在
(住民基本台帳)

10,837人

男 5,277人

女 5,560人

前月比 -3人

5,057世帯

前月比 +9世帯

気象 7月

()は過去5年間の
平均

平均気温

24.5℃

(24.7℃)

最高気温

34.3℃

≪7/15 14:10≫

最低気温

16.4℃

≪7/4 3:46≫

降水量57.5mm

(111.5mm)

国保加入者一人
当たり支払った
医療費 6月

35,478円

前年比 3.85%

交通事故 7月

()は1月からの累計

件数 0件 (5)

死者 0人 (0)

傷者 1人 (9)

※累計は変動します

119番情報 7月

()は1月からの累計

火災 0件 (7)

救急 73件 (759)

救助 2件 (4)

『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11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

9/8(火) 1歳6か月児・2歳児

12:45～13:15(受付)

●乳房超音波検診 保健センター

9/7(月)、9/14(月)、9/30(水)

受付時間 8:50～11:00、12:50～14:00

事前予約制です。

●肺がん胸部CT検診 保健センター

9/17(木) 9:00～11:15

事前予約制、年齢制限あります。

●子宮がん(車)検診 保健センター

9/11(金) 13:00～13:30(受付)

9/16(水) 13:00～13:30(受付)

予約は必要ありません。

受付時間内に事前配布した検診票をお持ちのうえ
お越しください。

●母子保健相談

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。

●すくすく子育て教室 保健センター

9/29(火) 9:20～9:30(受付)

事前予約制です。

●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

9/6(日)	熊木医師	9/13(日)	油井医師
9/20(日)	保倉医師	9/21(祝)	安部医師
9/22(祝)	坂江医師	9/23(祝)	半田医師
9/27(日)	橋本医師		

※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夏野菜の活用メニューです。

食生活改善推進協議会
おすすめレシピ料理タイトル
ズッキーニの肉詰め

表示分量(1人分)

- ・エネルギー 142kcal
- ・たんぱく質 8.8g
- ・脂質 7.7g
- ・食塩相当量 0.4g

<材料> (4人分)

ズッキーニ	2本	塩	少々
玉ねぎ	1/2個	鶏ひき肉	200g
薄力粉	適量	サラダ油	適量
水	適量	★白だし	小さじ4
★パン粉	大さじ4		

先月紹介したモロヘイヤだれを
かけるとより美味しいですよ。

作り方

- ①ズッキーニは長さを半分にし、縦半分に切る。実をスプーンでくり抜いて船状にする。
- ②くり抜いた実をみじん切りにし、塩少々で揉んで5分ほど置き、水気をよく絞る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉、②、★を加えてよく混ぜる。
- ④①に薄力粉を薄く振り、③の肉だねをこんもりと詰める。
- ⑤フライパンに油をひき、④を肉側から焼き色がつくまで中火で焼く。裏返して少量の水を加えて蓋をし、弱火で火が通るまで蒸し焼きにする。



7/1.2 町内3小学校の5年生が合同学習



前山リフトから四十八池湿原を抜け、大沼池を目指す9.6kmを歩いた町内3小学校の5年生。神秘的な大沼池の青さと自然の魅力に感動した2日間は、かけがえのない思い出となりました。

7/10 山ノ内町にポケふたがやってきた！



ポケモンが描かれた世界に1つだけのマンホール蓋「ポケふた」が楓の館に設置され、お披露目となる除幕式を開催しました。当日はかえで保育園の園児たちにも除幕を手伝ってもらいました。※撮影の際は、周囲の安全に十分配慮ください。

7/9.10 「働く」の意味を学ぶ
山ノ内中学2年生が職場体験

町内や中野市内の32事業所の協力のもと、中学校の2年生が2日間の職場体験学習を行いました。様々な体験を通し「働くこと」の意味や魅力に触れた生徒たち。自らの将来や夢に向かって一歩を踏み出す機会となりました。

7/27 山ノ内町English Dayを開催



ALT（外国語指導助手）5名と外国のゲームや異文化を体験し、英語に楽しく触れ合える1日となりました。子どもたちからは「もっと英語を勉強して先生に負けたいになりたい！」「楽しかった。また参加したい」と大好評でした。

7/28 世界レベルの音色に感動



志賀高原総合会館98ホールで「第41回小澤コンサート」が開催され、町内の小学5・6年生と中学生が小澤国際室内楽アカデミー奥志賀による貴重な生演奏を鑑賞しました。世界の名曲をはじめ、全体合唱による「ふるさと」が会場全体に響きました。

7/30 山ノ内中学生が広島平和記念式典へ



広島平和親善大使として派遣される山ノ内中学校の生徒4名が、8月6日の平和記念式典への参列にあたり町長へ表敬訪問しました。生徒らは「被爆当時の状況をしっかり感じてきたい。」と抱負を語りました。学んだ内容は10月の戦没者追悼式で発表されます。