

特集* 信州やまほいく

まち 郷土の自然を感じて、育つ



ワクワク♪
一緒に乗ると楽しいね



キヤーツ
少し怖いけど
楽しいよ!

かえで保育園、よませ保育園、
すがかわ保育園の交流会は、
みんなで元気にソリすべり。
山ノ内の大自然で、冬の楽しさを
存分に味わいました。



ふう。
ちよつと休憩…



町 LINE
友だち追加



町の観光情報

選挙のお知らせ

山ノ内町長選挙

投票日

2月26日(日)

投票時間

午前7時～午後7時 ※今回の選挙から投票時間を変更しています
※第1投票所(志賀高原地区)は午後6時まで

期日前投票

2月22日(水)～25日(土)

午前8時30分～午後8時00分 文化センター郷土資料室

投票方法

新型コロナウイルス感染症予防のため、従来のスタンプで丸を押す(記号式)方法から、使い捨て鉛筆で候補者の氏名を記載する(記名式)方法に変更します。

長野県議会議員一般選挙

投票日

4月9日(日)

投票時間

午前7時～午後7時
※第1投票所(志賀高原地区)は午後6時まで

期日前投票

4月1日(土)～8日(土)

午前8時30分～午後8時00分 文化センター郷土資料室

投票方法

候補者の氏名を記入

山ノ内町議会議員一般選挙

投票日

4月23日(日)

投票時間

午前7時～午後7時
※第1投票所(志賀高原地区)は午後6時まで

期日前投票

4月19日(水)～22日(土)

午前8時30分～午後8時00分 文化センター郷土資料室

投票方法

候補者の氏名を記入



お知らせ

木造住宅の地震に対する安全性を確認しましょう！ ～耐震診断希望者募集のお知らせ～

町では、地震災害に対して町民の生命、財産を守ることを目的に策定された「山ノ内町耐震改修促進計画」に基づき、旧耐震設計で建てられた木造住宅の耐震化を促進しています。対象となる住宅の所有者の方は、**無料**で診断が受けられます。診断希望される方は、建設水道課計画監理係までご連絡ください。

なお、実施については、令和5年4月以降を予定していますので、あらかじめご了承ください。申し込み多数の場合は次年度の実施となる場合があります。



耐震診断の対象

次の全てに該当する住宅

- 木造在来工法の住宅
- 昭和56年5月31日以前に着工された住宅
- 個人所有の一戸建て住宅

※原則診断の申込は建物所有者の方が行ってください。申込から診断まで、ひと月以上かかることがありますので、お早めにご相談ください。診断時は住宅の中を見させていただきます。

耐震改修の対象

耐震診断を実施した結果、耐震性がないと判断された住宅において、耐震性能の向上を図るため行う耐震補強工事または現地建替工事の事業費に対し、最大100万円の補助を行います。

旧耐震基準と新耐震基準について

旧耐震基準は、建築基準法が昭和56年に改正される前に建てられた建物で、震度5強までなら倒壊する恐れがないと言われており、新耐震基準は、建築基準法が昭和56年に改正された後に建てられた建物で、震度6強から震度7強までなら倒壊する恐れがないと言われています。

平成7年に発生した阪神・淡路大震災（震度7）では、旧耐震基準と新耐震基準で被害の差が出ており、旧耐震基準の建物は約70%、新耐震基準の建物は約30%が小破以上の被害にあっています。

☎建設水道課計画監理係 ☎33-3114

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

1月に寄附をいただいた方(敬称略) 124件総額 11,383,000円

了承をいただいた方のみ掲載しています。
ありがとうございました。



松	中	山	片	萩	高	年	飯	大	日	津	鈴	黒	根	大	橋	岩	Liljequist	重	岩	坂	國	西
下	川	崎	山	原	岸	代	田	西	野	田	木	田	本	崎	本	崎	John	松	見	本	吉	明
健	智	康	秀	雅	博	英	勇	美	瑛	喜	克	圭	明	望	喜	文		明	奉	真	寛	晃
志	博	則	彦	秋	之	文	一	美	子	行	彦	一		将	美	郎		子	宏	喜	之	太



▲(写真右から) 竹節町長、小宮山満さん、すまこさん(祖母 星川)、澄恵さん(母)



▲グランプリ作品
「いい湯だなあー」

読売中高生新聞と文具メーカー「コクヨ」が開催した絵画コンテスト「キャンパスアワード2022」で全国2039点の作品の中から、豊野中学校2年の小宮山満さんが、地獄谷野猿公苑の温泉に入る猿を題材にした作品を描き、グランプリを受賞しました。作品の中には、遊び心から「うずまきパン」もワンポイントで描かれ、町の魅力をふんだんに盛り込んだ作品となっています。

この作品が表紙となる「コクヨ」のキャンパスノートが3月頃からオンライン販売される予定で、小宮山さんのご意向により、同じ中学生の山ノ内中学校の生徒に向けて、100冊を寄附していただけることになりました。

受賞の報告がありました



自然保育が拓く 子どもの未来

— 郷土の自然を感じて育つ —

自然の中で過ごす時間。大人にとっては同じ景色や時間の流れでも、子どもには初めての連続で、遊びの中からさまざまなことを発見する。今回、町の「自然保育」の取り組みを取材し、ただ自然の中で「保育」するだけではない、言葉以上の価値のあるものだと知ることができた。



自ら学び、成長力を育む

土の感触、水の流れ、季節ごとに咲く草木など、自然の中には子どもが興味をもつ素材がたくさん。自然での遊びの中で、自分がやってみたいことに挑戦したり、他の子と力を合わせたりすることで、主体性や自立性、やり遂げられた達成感を得られ、共感する友だちや見守る保育者により、コミュニケーション能力を育むことができる。子どもが自己肯定感を得るためには、一人ひとりがその特性や能力に応じた出番が与えられ、認めてもらえる経験を重ねること、そして居場所の確保が不可欠。ここ山ノ内町には、雄大な自然に抱かれながら心を開放し、子どもが本来持っている、自ら学び成長する力を十分発揮できる保育の姿、「自然保育」があることを知った。



地に咲く『レンゲツツジ』の染め物に取り組む

長野県で始まった認定保育制度

「自然保育」は2015年から「信州型自然保育認定制度」としてスタートし、「信州やまほいく」(以後、「やまほいく」という名称で全国に先駆けて長野県から始まった制度である。鳥取、広島、滋賀県と徐々に全国に広がってきているが、現在、県内の認定園は全国一。

山ノ内町には、すがかわ保育園と志賀高原保育園、里山ようちえんおやまのおうちが認定団体として登録されている。また、「やまほいく」の認定はまだされていないが、かえで保育園、ほなみ保育園、よませ保育園の周りにも、園庭を超えて自然と触れ合えるフィールドがあり、その環境下で子どもたちの好奇心は無限に広がり、遊んでいくうちに心とカラダが徐々に変化していく。「自然の中の遊びを通して、子どもは驚くほど育ちます。まず、足腰が強くなって、心の面でも変化が見られるようになっていきます。」と話してくれたのは、すがかわ保育園の種村園長。日頃から子どもたちの変化を実感し、「やまほいく」の可能性を大いに感じている。

町ならではの交流活動も

「やまほいく」は、自然の中で遊ぶことだけではなく、地域の人や文化と関わる活動も含まれる。町立の保育園では、近所のお店を訪れるなど、地域への親しみが持てるような交流活動を大切にしている。さらに、保育園の子ども同士で交流会を定期的に開催し、大勢の中で、コミュニケーションに慣れることで、小学校へ安心して就学できるよう取り組みも行っている。「交流会に向けて、お友だちを少しでも覚えられるように、教室に写真と名前を貼っているんです」と、手作りのお友だち紹介の掲示物を見せてくれた。



すがかわ保育園・よませ保育園の交流会（そり遊び）



お友だちの顔と名前、覚えられるかな？

町から拓く 子どもの未来

「子どもたちには、町での自然保育を通して、地域を愛する子どもになってほしい」と先生は語る。「大人になって、この町で過ごした日々を思い出して、やっぱりいいところだ、と感じてほしい。この自然環境は、資産なんだって思える人になつてもらえれば。」

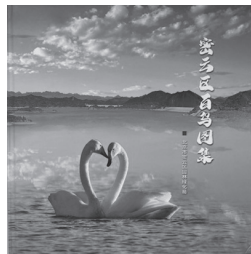
子どもの興味や得意はそれぞれ違い、多様性がある。それを受け入れる保育をするから、すべての子どもが楽しいと感じ、のびのびと成長していける。「やまほいく」は自然の中でただ過ごすだけでなく、自然から多くの刺激を受けながら思う存分活動し、体がたくましく育ち、心も強く、豊かになっていく。山ノ内町で過ごす中で魅力的だと感じたのは、何より「眼前に広がる自然環境、季節の移ろい」で、この町ではいつでも自然の中で感覚的な体験をすることができ、「町で育った子どもたちの暮らしが、より心豊かなものになるように、自然環境を活かし、町だからこその『やまほいく』をこれからも大きく育てていき、安心して子育てができる環境を目指していきたい」と最後に先生が話してくれた。

(写真・文 地域おこし協力隊 徳永)

密雲区百鳥図集

百鳥図集は、密雲野生鳥類リストと鳥類資源モニタリングデータをもとに作成されています。図鑑は、密雲地区の代表的な鳥類100種を収録し、その形態や習性を紹介するとともに、密雲地区での空間的・時間的分布やおおよその個体数などを掲載しています。

また、小中学生が生態に対する意識を高め、郷土を愛し、生態環境を守る責任感と使命感を高めるための教育書としての役割も担っています。



世界上最棒的礼物(世界一のプレゼント)

-ママ豚が10匹の子どもたちを産んでいたことがわかり、ほかの動物たちから、いろいろな出産祝いのプレゼントをもらいます。しかし、パパ豚とママ豚は産まれてきた子どもたちに「あなたたちがいちばんのプレゼントだよ」と言いました。-

お子さんと一緒に読めば、パパやママの愛情を感じることができるはずです。また、数を数える、色を認識する、動物を識別する、なぞなぞを推測する、物語を語る、形容詞を学ぶなど、子どもたちの学習にも役立つ絵本です。



紹介文は農林課所属の地域おこし協力隊員 李国霞(りこくか)さん(中国出身)/田畑歩(たばたあゆむ)さんに訳していただきました。



密雲区からの図書

友好都市提携を結んでいる中国密雲区から、新年の挨拶文と図書4冊をいただきました。これまでにいただいたものと併せて49冊となり、蟻川図書館で閲覧することができます。

看見敦煌(敦煌を見る)

敦煌の芸術的成果を一挙に見ることができます。莫高窟などの洞窟群の総合的な考察と分析をもとに、敦煌の大観を深く掘り下げ、読者に洞窟の芸術文化の系譜を明らかにし、敦煌の美についての壮大な想像を拓きます。同時に、敦煌の人間的・芸術的価値の紹介や、敦煌の美しい写真、未公開の貴重な写真なども豊富に掲載されています。



町の文化財を訪ねよう ⑬

縄文人の「命への祈り」

土 偶(どぐう)



↑佐野遺跡から出土
※ほかの3つは伊勢宮遺跡出土



◎ロマン美術館に展示中です！

縄文人が土を焼いて作った土偶。伊勢宮遺跡(夜間瀬本郷)や佐野遺跡でそれぞれ数点の土偶が出土しています。いずれも完全な形ではなく、頭・胴・足・腕など体の一部です。故意にこわしたとも言われます。

縄文人はなぜ土偶を作ったのでしょうか。子どものおもちゃや説や植物説もありますが、命の再生・安産・守護・鎮魂などの「命への祈り」説が主流です。縄文人がきびしい自然環境を生き抜くことは容易ではなく、長寿で60歳代、平均寿命は30歳ほどと研究されています。食料が十分に手に入らなかったときもあったことでしょう。命をつなぐ出産は命がけだったことでしょう。病気やけが、自然災害、栄養失調で命を終えた人も多かったことでしょう。

ロマン美術館では4月2日まで、特別展示「山ノ内の縄文」を開催しています。500点におよぶ土偶・土器・石器等から縄文人の声を聞き取ってみませんか。

◎教育委員会生涯学習係 ☎ 33-1102



健康メモ

なぜ、肥満は不健康？

～脂肪細胞から
その理由を見てみよう～

BMI25 以上の脂肪細胞は、糖尿病・脂質異常症・高血圧といった生活習慣病を促進させ、動脈硬化の原因となります。



BMI25 以上
の方の脂肪細胞



悪玉の物質を放出!

TNF - α

- ⇒インスリンの働きを悪くする
- ⇒血管に炎症を起こす

アンジオテンシンノーゲン

- ⇒血圧をあげる

PAI - 1

- ⇒血栓をつくる

動脈硬化を起こす

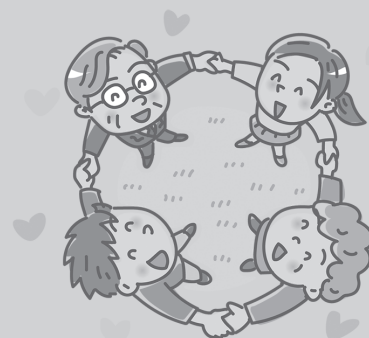
最新の研究では、体重の 3 ～ 5 % を減量することにより、これらの合併する複数の健康障害を一挙に改善できると示されています。

健康福祉課健康づくり支援係 ☎ 33-3116

ワンポイント介護予防 ～10年後の自分のために～

高齢になると高血圧や心臓病など様々な病気を抱える方が多くなります。病気のほか、加齢にともなって筋力が弱ったり、認知機能が低下したり、意欲がわかなくなることがあります。そのまま閉じこもりがちになると健康への影響が出る場合があります。

最近、長い距離を歩けなくなってきた、1日誰とも話さないで過ごしたなどの出来事はありませんか。「寝たきりになりたくない」と聞きますが、今からでもできることがあります。町では介護予防教室を開催していますので、10年後のあなたが自分らしく暮らすために何かはじめてみませんか。



令和5年度介護予防教室のご案内

利用料 1回 300円 申し込みが必要です。

教室	内容	回数	送迎
介護予防事業(おおむね65歳以上の方で介護保険サービスを利用してない方)			
はつらつ元気クラブ	男性のみ。仲間と交流、脳トレ	毎週木曜 13:45～15:15	あり
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 隔週水曜 9:30～11:00	あり
ワンツースリム	筋トレ中心に体操と脳トレ	月2回 隔週水曜 13:30～15:00	あり
チャレンジシニア	体操、ノルディックウォーキングなど	各講座 月1回 ○3月隣組回覧をご覧ください	なし
おおむね65歳以上のゆったり交流したい人向け			
生きがいカフェ	仲間と交流や創作活動を楽しむ	月2回 ※地区で日時が異なります	あり
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 13:30～15:15	あり
筋活教室	マシンを使ってゆっくり運動	週1回 13:30～15:00	あり

●かけもちができない教室もありますので、お問い合わせください。

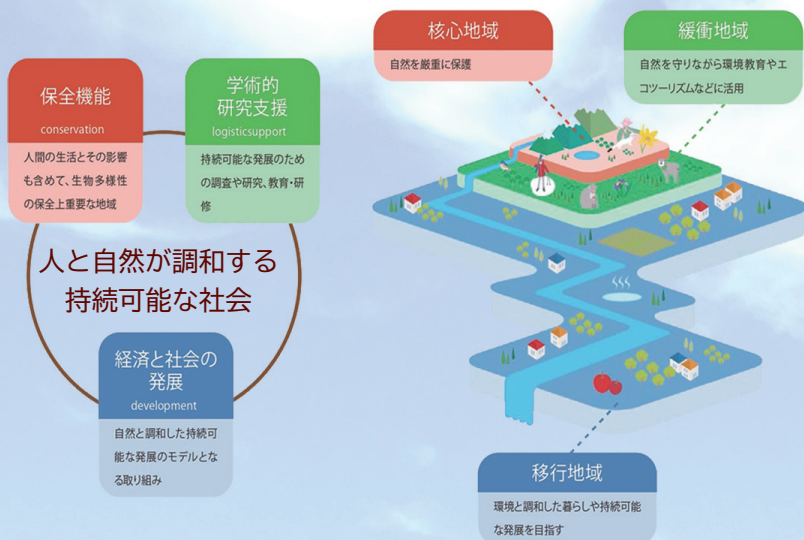
健康福祉課介護支援係(地域福祉センター内) ☎ 33-8411

ユネスコエコパークだより

志賀高原ユネスコエコパークのエリア拡張について

志賀高原ユネスコエコパークのエリアは、平成26年に私たちが住んでいる居住地域までエリアが拡大しましたが、上信越高原国立公園の見直しが行われたことを受けて令和6年までにユネスコエコパークエリアを変更する計画です。今回はこの変更についてポイントを説明します。

ユネスコエコパークは3つの地域に分けられ、この地域は相互に関わり合い強化し合う関係にあります。



- **核心地域:** ほとんど人為の影響がなく大切に保護され、長期的に保全される地域
- **緩衝地域:** 核心地域を取り囲むように設定され、自然を学び観光などに活用される地域
- **移行地域:** 人々が生活し、自然と調和した発展を実現する地域

変更となるポイント

① 魚野川源流および雑魚川流域の一部を追加

樹齢200年を超える落葉広葉樹や亜高山帯針葉樹林などの原生林が残っている貴重な地域であることから新たに核心地域および緩衝地域へ追加します。

② 志賀山周辺の核心地域を拡張

現在の核心地域は志賀山周辺をエリアとしますが、これに加えて大沼池周辺の溪畔林などを核心地域として拡張します。

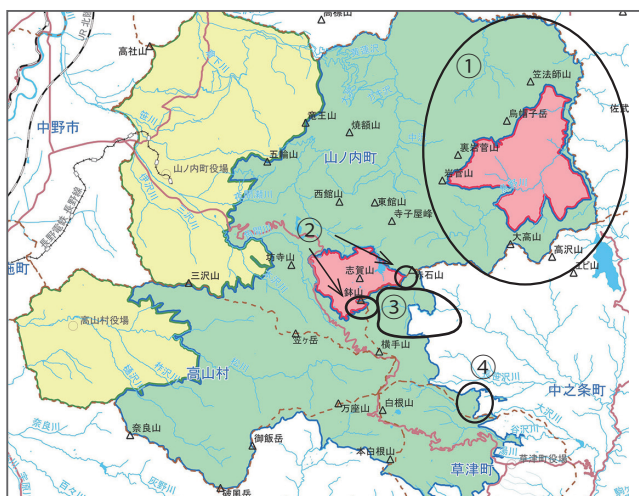
③ 核心地域を保全するために

現在の核心地域の中之条町側はユネスコエコパークエリアではありません。核心地域の保全を図るためには緩衝地域で周りを囲む必要があるため、緩衝地域を拡張します。

④ ラムサール登録エリアの拡張

2015年に群馬県中之条町「芳ヶ平湿地群」の貴重な湿地や池、日本最大級のチャップマンゴケ群落が認められ湿地を保全するための条約「ラムサール条約」湿地に登録されました。また、湿地群内にはかつての鉱山開発跡が残っている地域でもあることから緩衝地域として拡張します。

エリア拡張予定図



変更後



変更前

志賀高原ユネスコエコパークエリアが変更されることで山ノ内町全域がエリアとなりますが、私たちの生活に変化があるわけではありません。しかし、身近にある自然環境や地域に根付く文化を守るためにこれを機に故郷に関心を抱き自ら調べてみるのも良いかもしれませんね。

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、すで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)	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)	
二輪小型自動車 (250CCを超えるバイク)	北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎ 050-5540-2042
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、スピードスプレーヤーなどをお持ちの方へ

トラクター、スピードスプレーヤー、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、税務課に届け出て標識の取り付けをお願いします。

☎ 税務課課税係 ☎ 33-3118

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。

☎ 総務課企画係 ☎ 33-3111



「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穂 2842

司法書士青木事務所

〒381-0401 山ノ内町大字平穂3246-1-410

TEL: (0269) 33-1950 FAX: (0269) 33-1951

URL: aoki-jimusho.net

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)

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

健康ポイントでお得に減塩

○健康ポイント事業とは？

R4ポイント利用券見本

やまのうち健康ポイント利用券



利用期間 令和4年10月3日～令和5年9月30日まで

町民の皆さんの健康づくりを応援する取り組みとして、特定健診・健康診査の受診を必須条件（50ポイント）として、各種健（検）診受診や健康に関する取り組みで100ポイントを貯めると、町内で使用できる利用券600円分を受け取ることができます。

町内に住民登録のある19歳以上の方は、どなたでもご参加いただけます。

○令和5年度の各種健（検）診を受けて、健康ポイントを貯めてみませんか？

4月から令和5年度の各種健（検）診がスタートします。

健康への第一歩は、年1回の健（検）診自分の体の状態を知ることから！

受診に応じて健康ポイントが付与されます！

●特定健診・健康診査の受診 (町集団健診、人間ドック、職場健診、医療機関での検査結果の提出)	50ポイント
●がん検診等の受診 (胃・大腸・肺・子宮・乳房・前立腺・骨・歯・尿中塩分測定)	各5ポイント

※各種健（検）診受診以外にも、健康の取り組み等に応じてポイントが付与されます。

令和5年度のポイント付与は令和5年4月からです。詳細については、町ホームページをご覧ください。

○減塩食品の購入でも健康ポイントが貯まる・使える！

貯まる	『減塩食品を購入・減塩メニューを食べた（購入したことがわかるレシートの提示）』で、健康ポイントが 5ポイント 貯まります。
使う	健康ポイントの利用券600円の利用先の一つとして、『減塩協力店での利用（減塩食品を含む買い物に利用・減塩メニューを食べる）』があります。

○令和5年度の各種健（検）診を受けて、健康ポイントを貯めてみませんか？

減塩食品の販売（小売店）	減塩メニューの販売店（飲食店）
道の駅北信州やまのうち	関英ドライブイン 定食・弁当
アメリカンドラッグ山ノ内平穏店	弁当 ※土曜日のみ道の駅で販売 ※店舗では12個から予約販売
イーストア文化商店	馳走屋流有Ru
スーパーマルゼン	栄楽食堂 定食
わくわく商店街(第2・4水曜日)	

- 減塩協力店の詳細については、町ホームページをご覧ください。



問 健康福祉課健康づくり支援係 ☎ 33-3116

教育委員会だより

小学校統合に向け、山ノ内町立小学校統合準備委員会を設置しました

令和4年3月に策定した「山ノ内町立小学校適正規模及び適正配置に係る基本方針」に基づき、小学校統合について協議・検討する組織として、山ノ内町立小学校統合準備委員会を設置しました。委員には小中学校・保育園の保護者代表、小中学校長、区長会代表、主任児童委員、学識経験者等の皆さん21名の方が委嘱されました。

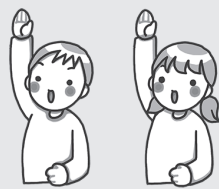
12月23日に第1回目の統合準備委員会を開催し、委員長に元小学校長の原隆文さん、副委員長に町子ども会育成会連絡協議会長の金井哲也さんが選出され、組織構成や今後の業務等について協議を行いました。また、統合小学校整備計画策定支援業

務委託の受託業者として、公募型プロポーザル方式で最優秀提案者に選定された㈱宮本忠長建築設計事務所による提案についてのプレゼンテーションを行いました。



1月12日、統合準備委員会の研修会として、信州大学教職支援センターの荒井英治郎准教授による「地域でこれからの学びのあり方を考える」をテーマとしたオンラインによる講演会を開催しました。講演では、

ために、学校・学びも大きく変化している。
○忍耐力、誠実さ、学習・労働意欲、協調性などの非認知能力を伸ばし、自ら問いを見つけるための主体的に学び、自己決定できる力等が求められる。
○学校は多様化する教育ニーズに翻弄されているが、持続可能な学校づくりのためには、適切な現状の理解と課題の特定、分かりやすいビジョンに基づいた対話と納得が必要である。
参加者からは、「主体的な学習思考力、実践力を育むのは、山ノ内町の小学校で取り組んでいるESDにつながる。」「山ノ内町らしさや強みを生かしていきたい。」「地域の人も足を運んでくれるような学校づくりを考えたい。」などの感想が聞かれました。



整備計画の基本構想の柱となる「目指す子どもの姿」「目指す学校像」について、ワークショップ形式にて委員の皆さまに意見をいただきました。山ノ内町の子どもたちには、「自ら課題を見つけ、考え、行動する子になってほしい。」「ふるさとや自然を大切にする子に」「多様性を認め合い、いろいろな人と進んで交流できる子になってほしい。」などのご意見があり、そのためどんな学校を目指していくかについても活発な意見交換が行われました。



1月25日には第2回統合準備委員会を開催し、統合小学校

引き続き統合小学校の目指す姿「重点となる教育」「小中連携の考え方」について、ワークショップを行いました。体験活動を通じた学びの充実、異年齢交流の推進等について話題になり、山ノ内町らしさを生かした学校づくりへの期待を感じるワークショップとなりました。

統合準備委員会では、本年度統合小学校整備計画案の検討、来年度から設置する専門部会の構成や業務内容等を中心に協議を進めております。本年は、明治6年（1873）12月に山ノ内の地域に学校が開設されてから150周年の節目の年にあたります。山ノ内町の新たな時代を作る小学校統合をめざして、町民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

町ホームページ
<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/yamanouchitougou.html>



ネットトラブルから子どもを守ろう！

全国では、今や小学生でもスマホを持っていたり、中学生のスマホ所有率は5割、高校生に至っては9割と言われています。そのため、ネットを介したトラブルはもはや大人だけのものではありません。お子さんやお孫さんを取り巻くネットトラブル事情を知り、ぜひご家族皆さんで気を付けましょう！

フリーWi-Fiを使用するときは、鍵マークが付いているか確認！

お出かけ先で利用することが多いフリーWi-Fi。

鍵マークのついていないフリーWi-Fiを利用すると、通話を盗聴されたり、スマホの情報が流出してしまう可能性があります。鍵マークがついているかしっかり確認しましょう！



Instagramやツイッター、ブログなどのSNSをきっかけに身元がバレる?!

友だちとの写真などを気軽にアップできるSNS。しかし恐ろしいことに、着ている制服や瞳に写りこむ景色、背景などで場所や個人が特定されてしまうことがあります。SNS上では、年齢や性別などをごまかして近づいてくる人もいますので、予期せぬトラブルに巻き込まれないよう、SNSを利用する際は十分に気を付けましょう。

軽い気持ちで書き込んだだけなのに?!

心無い誹謗中傷を受け、追い詰められてしまった芸能人などのニュースをよく耳にします。誰もが匿名で書き込みができるネットの掲示板。同じ趣味や共通の話題で盛り上げられる楽しさもあれば、『バレないから大丈夫』と軽い気持ちで書き込んだ一言が、相手を傷つけ、命を絶つきっかけとなり、一転して犯罪者になってしまう怖さも持ち合わせています。スマホを自由に使える今、それは子どもたちの世界でもあり得る時代になりました。楽しいスマホライフを送れるよう、ご家族みなさんで改めて安全なスマホの使い方をお話してみてください。



長野県総合教育センター ネットトラブル事例集

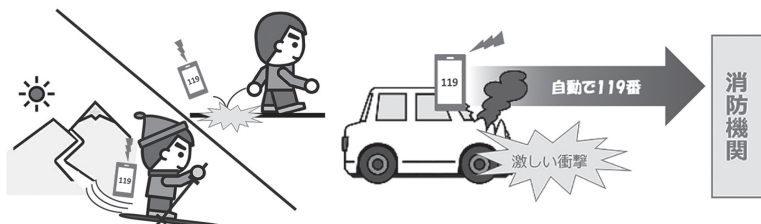


お子さん・お孫さんと一緒に
ぜひご覧ください

◎危機管理課消費生活相談室 ☎33-3115

「スキーで119番」に注意！ スマホ新機能によりご通報多発

最新のスマートフォンやスマートウォッチは自動車事故など激しい衝突を検出する機能（衝突事故検出機能）が搭載され衝突後、数秒間スマートフォンを操作しなければ、自動的に119番通報される仕組みになっています。



➡この機能は交通事故以外にも通報されることがあり、スキーヤーが転倒した時など誤って通報されるケースが相次いでいます。多くのスキー場を有する山ノ内町を管轄する岳南広域消防本部でも同機能による通報が昨年11月19日から1月末日までに77件あり、うち74件がスキー場からの誤通報でした。

◎ 転倒した本人も119番通報されたことに気付いていないケースも多く、消防からの折り返し電話でも確認できない場合、「緊急通報」なのか「誤報」なのか判断できません。

◎ 岳南広域消防本部では、衝突事故検出機能により通報してしまった場合でも、救急車が必要ないことや誤報だったことを伝えてほしいとしているほか、スキー場と連携しリフト乗り場等に同機能に対する注意喚起の看板を設置するなどの対策を講じています。



◎岳南広域消防組合山ノ内消防署 ☎33-3119

笑顔でわっはっはっ

このコーナーでは、町内保育園、小学校、中学校の最上級クラスを紹介します。
2月号は、山ノ内中学校 3年3組の紹介です。

私たち 3年3組は男子 18名、女子 11名で計 29名の思いやりがあり、団結力のあるクラスです。普段は何気ない会話で盛り上がっていますが、クラス全員で1つの目標に取り組むときは、常に全力で行えるクラスです。例えば最後の白樺祭で行った山中ギネスでは、トップを目指して、大縄の練習を本番まで何度も繰り返し行いました。たとえ誰かが失敗してしまったとしても、「おいしい!」「大丈夫!」「もう1回やろう!」などと優しい前向きな言葉をかけ、励まし合いながら練習し、本番では優勝をもぎ取ることが出来ました。そんな、3組や仲間を私は誇らしく思います。中学校生活は残り少ないですが、一日一日を大切に過ごし、仲間や担任の先生との思い出をたくさんつくっていきましょう。

(文 佐藤綺羅)

山ノ内中学校 3年3組

男子 18名、女子 11名 計 29名

全カトップだけのこ



ゆめっこ通信 Vol.147

3月の予定

12月21日に12月生まれの「たんじょう会」を行いました。キラキラの冠をつけてお友達の前を歩きました。インタビューコーナーでは、ママからお名前といくつかになったかを教えてもらい、お家でのお子さんの姿も聞くことができました。セレモニーの後は、職員からペープサートと紙芝居があり、真剣な表情で観ていました。たんじょう会は、誕生月でなくても申し込みができますので、ぜひお出かけください。また、お祝いしてくださるお友達の参加、大歓迎です!!



- 4月の予定
- 7日(金) パネルシアター
 - 13日(木) びよっこクラブ
 - 21日(金) AIさんの親子ダンス
 - 26日(水) やまびこ広場で遊ぼう!
 - 28日(金) たんじょう会

2日(木) 集合 9:45 ~	びよっこクラブ保健・栄養相談(1歳までのお子さん) 保健師・栄養士による身体測定・育児相談 場所: びよっこの部屋 持ち物: 母子手帳、タオル・飲み物、子どもノートなど ★ 2/28(火)までに申し込みください。(7組まで)
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はいませんか。 場所: クラフトルーム 修理代がかかる物や修理ができない物もありますので、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」で必ずかります。
15日(水) 10:30 ~	おおきくなったねの会 1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!! 場所: あそびの広場 ★ 3/10(金)までに申し込みください。(15組まで)
17日(金) 10:30 ~	パネルシアター(ララ・さりまん) 親子でパネルシアターを楽しみましょう。 場所: あそびの広場 ★事前予約になります。(10組まで)
24日(金) 10:30 ~	たんじょう会(3月生まれのお子さん) 誕生月に来られない場合でも、都合のつく月に参加できます。 場所: あそびの広場 ★誕生者は、事前の申し込みが必要です。(10組まで)

○ 3/30(木)、31日(金)は新年度準備のため閉所します。
令和5年度は 4/1(土)からスタートしますので、ぜひお出かけください。

☎子育て支援センターゆめっこ ☎ 33-4778

町の慶弔録

令和5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)

出生

氏 名	保護者	地 区
いけだ 彩冬 池田 彩冬	圭介 千穂	宇木
もちつき とうま 望月 冬真	大輝 和佳奈	湯ノ原
しもだ かれあ 下田 華碧	卓弥 玲奈	戸狩
いわくら かなと 岩倉 奏斗	祐輝 瑛里香	戸狩

おくやみ

氏 名	享 年	地 区
こだま はるこ 兒玉 治子	82	湯田中
いちかわ しょうへい 市川 昭平	92	上条
やまもと りいち 山本 利一	90	杓野
なるさわ ますきち 成澤 益吉	92	湯河原
なかやま たあまい 中山 あまい	97	菅
ひらはら とみお 平原 富雄	72	菅
やまもと たかゆき 山本 孝之	76	菅
みやざき こ 宮崎 フキ子	87	杓野
やまざし しげこ 山岨 茂子	94	横倉

入札結果(1月分)

委託購入関係

入札執行日 または 落札決定日	委 託 ・ 購 入 等	落札者	落札額	担当課
R5.1.16	令和4年度 塵芥車購入事業 (繰越)	(有)山ノ内 自動車工業	10,800,000円	健康 福祉課

訂正とお詫び

広報やまのうち1月号2ページにおいて、人物名に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。

(町長対談)

誤：小林優里さん

正：小林優理さん

(「雪白舞」認定式)

誤：養田駿太(はやた)さん

正：養田駿大(はやと)さん

大変ご迷惑をおかけしました。お詫びして訂正いたします。

広報やまのうち1月号12ページに掲載の「第13回やまのうちフルーツの里ブラッシュアップ品評会」において、岡田進さんの受賞歴に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。

誤：3年連続の受賞

正：12年連続の受賞 内最優秀賞2回

大変ご迷惑をおかけしました。お詫びして訂正いたします。



蟻川図書館

おすすめの本

一般書

『医者が教える善玉菌が腸まで届くスープ』

小林弘幸著 新星出版社

一日一杯のスープが病気を遠ざける。善玉菌
たっぷり！最強スープ70。

『名探偵のままでいて』

小西マサテル著 宝島社

認知症の祖父が安楽椅子探偵となり、不可能
犯罪に対する名推理を披露する連作ミステリー。

児童書

『えんえんえん』(おひさまこにちは紙芝居)

よこみけいこ脚本 石川えりこ絵 童心社

泣いてるゆきちゃんにえつ
ちゃんがおもちやをもつていく
と、ゆきちゃんはにつこにこ。
あれ、こんどは、えつちゃんが
泣いているよ。(幼児向け)

『ぼんだちゃん』

MAYA MAXX えとぶん 福音館書店

天真爛漫なパンダの姿は
人間の赤ちゃんそのもの。
伸びやかに描かれた、愛嬌
たっぷりのパンダの絵がと
ても魅力的です。(幼児向け)



※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。



人口2.1現在 (住民基本台帳)

11,502人

男 5,623人
女 5,879人
前月比 +7人

4,997世帯

前月比 +15世帯

気象 1月

()は過去5年間の平均

平均気温

-0.6℃

(-0.5℃)

最高気温

10.5℃

≪1/13 13:57≫

最低気温

-11.1℃

≪1/26 5:19≫

降水量35.0mm

(53.7mm)

平均日照時間

2時間06分

(3時間48分)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 12月

30,719円

前年比 +9.37%

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 1人 (1)

※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 161件 (161)

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。

http://
www.town.
yamanouchi.
nagano.jp/
message_
board.html



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。

☎教育委員会人権政策室 ☎33-1102
長野県女性相談センター
☎026-235-5710

心配ごと相談

3月10日(金) 9:00～12:00

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。
※新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合があります。

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(金)	4か月児・7か月児	13:00～13:15(受付)
3/10(金)	1歳児6か月児・2歳児	

●母子保健相談 保健センター

3/7(火)、3/22(水) 9:00～12:00

※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。

●すくすく子育て教室 保健センター

3/23(木) 9:20～9:30(受付)

※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

3/5(日)	三澤医師	3/12(日)	熊木医師
3/19(日)	油井医師	3/21(祝)	保倉医師
3/26(日)	高橋医師		

※当番医師は、変更になる場合があります。



町の減塩プロジェクトは、今年度で4年目に突入しました！
食改さんが考案した減塩調味料を使ったレシピを紹介します。

食生活改善推進協議会 考案レシピ

料理タイトル

簡単ふんわり 蒸し鶏

<材料> (4人分)

鶏むね肉

2枚

減塩白だし

2袋

キャベツ

4枚

オリーブ油

大さじ2

赤パプリカ

1/2個

酒

大さじ1

コーン

大さじ1

作り方

- ①鶏むね肉は、前日に減塩白だし1袋、酒をふりかけ、袋に入れ密封し冷蔵庫で寝かせる。
- ②当日、沸騰したお湯に袋ごと入れ、4分加熱し、その後冷めるまで放置する。
- ③添え用のキャベツは、2枚を半分に切り、細切りにしたパプリカ、コーンと共にフライパンに入れ、オリーブ油を加え、白だし1袋と酒少々ふりかけ蓋をして中火で1分蒸し焼きする。
- ④冷めたむし鶏を適当な厚さに切り、できあがったキャベツを添える。

表示分量(1人分): エネルギー345kcal たんぱく質 27.0g 脂質 20.5g
食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.4g



1/13 健康づくり講演会が開催



認知症予防をテーマに講演会を開催し、参加者の方は認知症患者への寄り添い方や医療受診についての理解を深めました。予防のための二重課題運動では、参加者が実際に体験し、会場は熱気と笑いに包まれました。

1/16~22 第45回 長野県スキー大会週間が開催



国体県予選会をはじめとする6大会を木島平村(クロスカントリー、ジャンプ、コンバインド)と志賀高原(アルペン)で合同で開催しました。3年ぶりにすべての大会が中止することなく行われ、熱い戦いが繰り広げられました。

1/28 ロマン美術館冬季企画展がスタート



南画家 ^{こだまかてい} 児玉果亭・特別展示 山ノ内の縄文の展示が始まりました。今後のイベントとして、文化財整理推進員による「縄文ミニ解説」を2月25日(土)、3月25日(土)に行います。企画展示とともに町の歴史文化を知れるこの機会に、ぜひご参加ください。

1/29~31 ユネスコ国内委員会が志賀高原や南小を視察



文部科学省が実施している国際交流事業の一環で、ベトナムやタイなど4か国のユネスコ国内委員会職員が志賀高原ユネスコエコパークに登録されている当町を訪れ、志賀高原の自然や南小学校のESDなどを視察しました。

保育園行事レポート 節分の日 in かえで保育園



小さい子たちのクラスでは、5歳児のみんなが鬼の役をがんばりました!



自分たちで作った入れ物に新聞紙の豆を入れて「鬼は外、福は内!」と元気に鬼退治をしました。鬼を追い払った後は、福の神がやってきてアメなどのご褒美をもらいました。


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 ^{まち}
