

未来の森へ、  
想いを馳せる

特集01 P.04-05 ABMORI「いのちを守る森」づくり



▶ 特集02 ～なるほど発見！わが町SDGs～  
P.08 やまびこ広場 噴水はじまりました



町LINE  
友だち追加



町の観光情報





竹節町長の  
対談コーナー

# こんにちは よしたかです

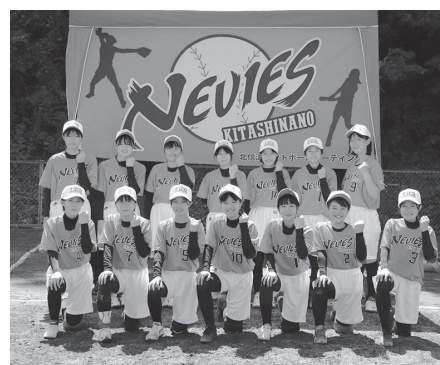
第172回

今年4月に開催された県中学生春季ソフトボール大会に出場し、準優勝の成績をおさめた山ノ内中学校と高社中学校の女子合同ソフトボールチーム「NEVIES」から、町内在住の5選手にお越しいただき、お話を伺いました。



写真右から小松芽さん、小松芽衣さん、竹節町長、小林樹さん、小野沢穂乃香さん、高木ゆずさん  
町長 県春季ソフトボール大会準優勝、おめでとうございました。はじめに、自己紹介をお願いします。

小松(芽) キャッチャーをやっています。今は、キャッチングで、逸れたボールを捕る練習を頑張っています。  
小林 ピッチャーとレフトです。得意かはわかりませんが、ボールを打つのが好きです。  
小松(夢) ファーストを守っています。たまにピッチャーもやります。バントが得意です。  
小野沢 ポジションはまだ決まっていませんが、打撃が好きです。  
高木 まだ始めたばかりですが、守備が楽しいと感じているので、頑張って上手になりたいです。  
町長 ありがとうございます。大会の感想や何かエピソードなどありますか。  
小松(芽) 1日目の2回戦で1人もランナーを出さずに勝ったことが、すごく嬉しかったです。  
町長 それは凄いね。他には何かありますか。  
小林 試合中に緊張したときは、みんなでじゃんけんをして緊張をほぐしたのが楽しかったです。  
小松(夢) ありましたね。守



備のタイムをとって作戦を確認したあとに、みんなでじゃんけんをしたことで、その後の守備もリラックスしてこなすことができました。  
町長 面白いアイデアだね。  
小野沢 私は先輩たちの応援をしていましたが、準決勝では、途中からライトで出場して、とても緊張しました。  
高木 私は応援しかできなかったのですが、頑張っている先輩たちの姿を見て、次は自分が頑張らなきゃと思いました。  
町長 たくさん練習して、試合で活躍できるように頑張っている。部活がなくなってしまうと、みんなは高社中の子と一緒にソフトボールをしているんだね。  
小松(芽) 高社中の子とあわ

せて、14人でやっています。山ノ内中だけだと、人数が少ないので、今こうしてソフトボールが続けられていることが本当に嬉しいし、高社中の部活も忙しいはずなのに、NEVIESとして活動してくれている高社中のみんなに感謝しています。  
小林 大会への出場や、高社中への送迎など、お父さんやお母さん達も忙しいのにチームを支えてくれて、本当に感謝しています。高社中のみんなとも仲良くなれて、すごく嬉しいです。  
町長 山ノ内中だけだと試合にも出場できないだろうし、高社中の子たちと一緒に1つのチームができて本当に良かったね。だんだんと子ども達の数も減っていったって、部活動もなくなったりしてしまいう中で、大変とは思いますが、皆さんの活動を応援しています。最後に、今後の目標を教えてください。  
小松(芽) つらかったり苦しくても、みんなで励ましあって、笑顔が絶えないチームにしていきたいです。  
小林 次の大会に向けて頑張ります。

小松(夢) みんなと楽しく活動していきたいです。  
小野沢 たくさん練習して、守備、打撃ともにできる選手になりたいです。  
高木 先輩たちに教えてもらいながら、上手になれるように頑張っていきたいです。  
町長 皆さんの仲の良さが伝わり、苦しい環境ではありますが、逆境にも立ち向かうことのできるチーム力の高さを感じました。これからも、それぞれの目標に向かって、ぜひ頑張ってください。

## 感謝状を授与されました

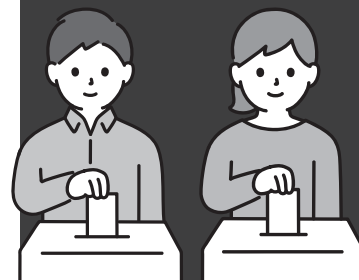
6月14日、確定申告の電子申告(e-Tax)推進の取り組みが評価され、小宮山信濃中野税務署長から町に感謝状が授与されました。令和3年分確定申告では、山ノ内町民のe-Tax利用者が全体の60%に増加しました。マイナドとスマートフォンでe-Taxがさらに便利になりました。



# 長野県知事選挙

投票日  
8月7日(日)

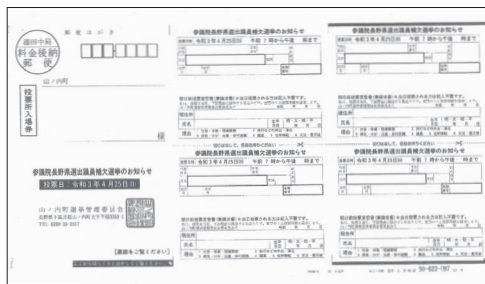
投票時間  
午前7時～午後8時  
(一部の投票所は午後6時もしくは7時まで)



## 投票所の入場券

1枚のハガキに同一世帯4人まで、記載してお送りします。記載された投票所に入場券を1枚ずつ切り離して本人が必ずお持ちください。なお、入場券を忘れても身分証明書などで本人確認ができれば投票可能です。

※入場券が届いても、選挙当日に選挙権がない人は投票できません。



▲入場券(見本)

## 期日前投票について

投票日に投票に行くことができない場合、期日前投票ができます。投票所入場券の『宣誓書』欄に必要事項を記入し、期日前投票所にお持ちください。

※新型コロナウイルス感染症への感染が懸念される状況は、期日前投票を行うことのできる理由(6.天災、悪天候)に該当します。

### 期日前投票所

山ノ内町文化センター

期間 7月22日(金)～8月6日(土) (16日間)

時間 午前8時30分～午後8時

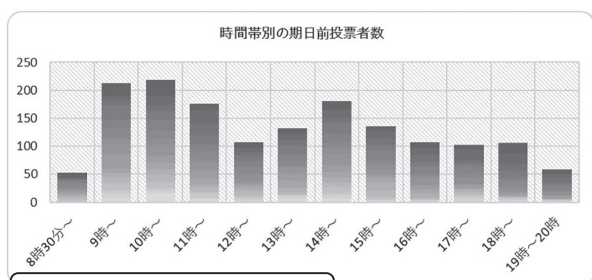
### 出張期日前投票所

7月29日(金) 午前9時～正午  
午後2時～午後5時

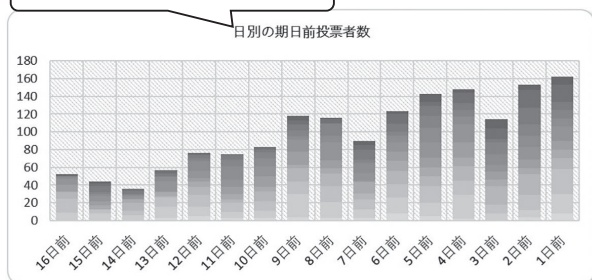
7月30日(土) 午前9時～正午  
午後2時～午後5時

ほなみふれあいセンター  
志賀高原総合会館98

よませふれあいセンター  
すがかわふれあいセンター



期間前半の午後が比較的  
空いています



▲令和3年4月の参議院補欠選挙 日別・時間帯別投票者数

## 新型コロナウイルス感染症対策について

投票所での取り組み

- 事務従事者のマスク着用
- 消毒液の設置
- 投票所の換気
- 記載台・鉛筆などの消毒

入場の際は感染症対策にご協力をお願いします。

- 黒の鉛筆を持参し、投票用紙の記入に使うことができます(ボールペン等の使用はできません。)
- 周りの人との距離を保ってください
- マスク着用・来場前後の手洗い・消毒にご協力ください





第8回

# ABMORI

「いのちを守る森」づくり

6月5日、第8回信州・志賀高原から始まる市川海老蔵「いのちを守る森」づくりABMORI植樹イベントを開催しました。感染症防止対策として参加者の人数制限（県内限定）、飲食提供の中止（おもてなしサービスなど）、式典会場での小学生、高校生の発表中止、式典・植樹会場・移動手段での密を避ける対策、スタッフへの感染症対策の徹底を実施しました。

## 開会式

毎回、恒例となっている植樹苗の名前の唱和は、感染症防止のため市川海老蔵さん親子、阿部県知事、竹節町長で行い、会場にいる参加者は心の中の復唱となりました。その後、植樹で行うワラを押さえる縄の貼り方を実践し、海老蔵さん、ぼたんさん、勸玄くんが竹杭への縛り方を慣れた様子で見せてくれました。



## 植樹



植樹会場は志賀高原・蓮池スキー場の閉鎖コースで行いました。梅雨の時期でしたが、当日は天候に恵まれ、約500人の参加者で植樹をしました。今回、県内限定ということもあり、家族や職場での参加者が多く見受けられ、13種類、3,000本を12区画に分け、中野西校生を含む植樹リーダーの指示で植えました。東小学校での育苗活動で、3年前に志賀高原で採取したコメツガを種苗業者で育成し、20cm程の大きさに成長した苗（約100本）を植樹しました。マスクをしての作業で不自由さはありませんでしたが、一本、一本丁寧に植樹を行いました。

今後もABMORI事業として、9月に小学校の児童による育苗活動、10月に高校生によるモニタリング活動（生育調査）、令和5年3月に中学校の生徒によるサテライト活動（人的交流活動と植樹）を行う予定です。





## 環境保全機能を高める ――

ABMORI が未来の町を守ることにつながる、というのはどういうことか。「森を作るというのは、二酸化炭素が減って空気がキレイになる、とだけ思われがちですが、それだけではない。森というのは高い木だけでなく、低木やその下に生える草も含めて森といって、高い木のみならず、低い木もしっかりしている方が台風にも負けない森になるんです。」と先生は教えてくれた。昨今の大雨や土砂災害は、森の質がもっと良ければ、森が雨をもう少し蓄えられたはず。強い森を作れば、災害から町を守れる、「いのちを守る森」づくりができるというわけだ。

## 故郷を守る意識の芽生え

町の小学生は、授業の一環でどんぐり播種から苗の植樹を行い、中学生はクラブ活動やサテライト交流を通じて全国での植樹活動を、高校生は植樹リーダーとして植樹方法検討のための生育調査を行い、ABMORI を動かす立場となる。こういった経験により、子どもたちは故郷の自然を自らの手で守る意識が芽生え、他人事でなく、故郷の自然に愛着をもち、今まさに直面している環境問題を自分事として捉える気持ちも生まれる。小学生の時に自分で植えた苗が、志賀高原の森を作る。大人になり故郷へ戻ってきた時、家族ができた時、これが自分の作った森の一部だと子どもに伝え、次の世代へつなげることもできる。

ABMORI で子どもが「木を植える」という行為は、子どもたちの心に自分の森を守るという気づきを芽生えさせる。専門的な知識の助けを借りながら、植えた苗が森を作る頃、新たな自然と人間のつながりが誕生する。6月の青い空の下、植樹会場で見た子どもたちの笑顔と真剣な眼差しに、町の未来へ、想いを馳せる一日となった。

## 世界に誇れる"ABMORI"

ABMORI はただ木を植えるイベントではなく、子どもたちが植樹をし、植えた木々が森になることで、未来の町を守ることにつながる、そう教えてくれたのは植樹監修にあっている国際生態学センター 目黒伸一先生。「宮脇メソッド」という植樹方法で、志賀高原のスキー場跡地に植樹をする。「スキー場跡地は土が踏み固められてきたので、森を作るには厳しい立地であるが、ABMORI はその環境下で森を作ろうと、世界を見てもなかなかやってないことに挑んでいるのもっと自慢していいですよ。」と目黒先生は優しく言う。



**目黒 伸一 先生**  
1964年、神奈川県生まれ。1988年横浜国立大学工学部卒業。財団法人国際生態学センター 研究員(1993-2000年)、同センター主任研究員(2000-2007年)を経て、現職。樹木医。



# 教育委員会だより

本年度は春から教育委員会関係の新しい施設の完成、新しい事業が始まっていますので、改めてご紹介します。

## すがかわふれあいセンター完成

平成29年3月をもって閉校となつた旧北小学校の校舎の一部を解体撤去、大広間棟を増築するなどし、北部公民館と北部児童クラブ機能を集約した「すがかわふれあいセンター」が完了。

平成29年3月をもって閉校となつた旧北小学校の校舎の一部を解体撤去、大広間棟を増築するなどし、北部公民館と北部児童クラブ機能を集約した「すがかわふれあいセンター」が完了。



▶すがかわふれあいセンター



成しました。(令和元年6月着工、令和4年1月完成、総事業費約4億1千5百万円)

4月27日に関係者を迎えたしゅん工式を行いました。また、児童クラブは6月27日から運用開始となりました。

なお、三澤忠先生から町に寄贈された「雪の村(須賀川土橋)」と題された大作が展示されていますので、ぜひご覧ください。

## 総合型地域スポーツクラブ 設立準備委員会発足

子どもから高齢者まで多世代の人々がいつでもどこでも気軽にスポーツを楽しむことができる環境を提供し、スポーツを通じて地域コミュニティの活性化や健康で明るく豊かな生活の実現のため、山ノ内町総合型地域スポーツクラブを設立することを目的とした設立準備委員会が4月22日発足しました。

設立準備委員会では、2年後のクラブ設立を目指して、「スポーツくじ助成金」を活用し、アンケート調査や周知イベントの実施、体験スポーツ教室を開催しながら、どんな総合型地域スポーツクラブの形が望ましいか調査・研究を進めていきます。



◀設立準備委員会の様子

## 志賀高原ロマン美術館 開館25周年記念「三澤忠展」

志賀高原ロマン美術館では、春季企画展として4月16日から6月26日まで「三澤忠展」が開催されました。

三澤忠先生は「雪」の画家として知られ、一時期町にアトリエを構えられていたこともあり、町内各所の風景画も多数展示されました。

6月11日には文化センターで「現場で描く私の考え」と題した講演会&スケッチ実演が行われました。志賀高原の冬のポスターを現場に見立て、先生が大きな画用紙に雪景色を描き始めると、会場はまるで厳しい雪の現場のような感覚に。見ただけでなく肌で感じたものを描きこんでいく、と解説や実体



▶実際にスケッチをする三澤先生

験に基づくお話しを交えながら、あつという間にスケッチが完成しました。

実際に絵を描いている来場者の方も多く、先生の筆使いを真剣に迫り熱心にメモをとる姿が見られました。

## 統合小学校に向けての 今年度の予定

統合小学校建設に向けて、ハード面では、中学校敷地の測量等業務・地質調査を実施し、建設敷地の利用方法の確認・検討を行い基本設計を進める計画をしております。

ソフト面では、(仮称)統合準備委員会を立ち上げ、校舎建設や1校統合に向けた調整を進めていく予定です。

## 東小学校裏の 急傾斜地崩壊対策事業始まる

土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)に指定されている東小学校裏山について、本年度から急傾斜地崩壊対策事業が実施されることになりました。本年度は、測量・設計業務が予定されています。



# 町消防団 火災対応訓練

今年は女性消防団も参加しました

4月から組織再編し新体制でスタートした山ノ内町消防団は、5月29日～6月11日までの2週間、山ノ内消防署で火災対応訓練を行いました。

## より実践的な訓練へ

昨年から始まった新たな取り組みで、ポンプ操法から実践的な訓練に転換し、消防署以外でも地元地域で近隣の部（班）と連携した訓練を積極的に行っています。負担軽減のため、短期集中訓練となっていますが、最近

火災のみでなく救急や水害を想定した訓練を、という要望もあり地域を守るという使命感と責任感が伝わってきます。

## 女性部も初参加

今年は女性消防団員も初めて訓練に参加し、指揮本部員として無線機で指示を送ったり、ホワイトボードに活動状況をまとめる火災対応訓練をしました。後半は別に訓練していた宇木部と寒沢班と合流し指揮本部連携訓練を行い、無線機の取扱いや消

防用語に戸惑いはありましたが、消防団における女性の活躍が期待されます。

## 消防団の大きな転換期

ポンプ操法大会を廃止してから2年が経ち、団員の技術低下が懸念されていましたが、消防署での訓練や独自で訓練を行うことで消防技術を維持することができました。また、新たな発展性が生じ、町消防団は大きな転換期を迎えています。



宝くじの助成事業で  
整備しました

（一財）自治総合センターの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、穂波温泉区が桜の樹を管理する防除用噴霧機やタンク、刈払い機等とそれらを格納する倉庫を整備しました。

この事業を活用して備品を整備することで、今後も地域のコミュニティ活動の活性化が期待されます。

「コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として事業が行われており、地域社会の発展と住民福祉の向上に寄与しています。」





# やまびこ広場 噴水がはじまりました！ ～なるほど発見！わが町SDGs～

多く、大変にぎわっています。やまびこ広場の噴水を子ども達と一緒に楽しみ、暑い夏を乗り切りましょう！

そろって団らんする家族も

多。この時期のやまびこ広場は、テントやお

弁当を持参して、一

い光景も見られま

す。いくほえまし

い、友達の

輪が広がって

ぶようにな

然と噴水で

一緒に遊

が、思いっ

た、知らない

同土でも、

取って、降

水を見せる

勢いよく

出ている

しょうと、



## ～水資源の効率的な利用～

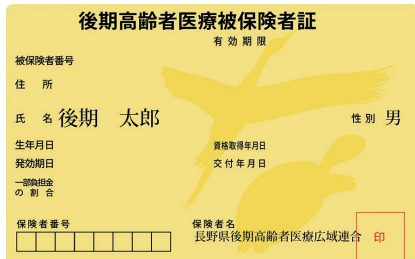
安全な水で噴水を楽しむように、噴水の水は水道水を利用しています。また、1度噴水で利用した水は、噴水の中心部にある集水口で集め、体についたゴミやほこりなどの水浴びで集められた不純物をろ過し、塩素消毒を加え、きれいな状態にしてから再利用することで、安全な水資源の無駄のない効率的な利用を行っています。



# 後期高齢者医療制度被保険者の皆さま

令和4年8月1日から

新しい保険証で受診してください



令和4年7月31日まで

旧(黄色)



令和4年8月1日から令和4年9月30日まで

新(緑色)

なお、令和4年10月1日から窓口負担割合が見直されるため、10月からお使いいただく被保険者証(桃色)は、9月末までにあらためて郵送します。受診の際は、有効期限にご注意ください。



新しい保険証を薄黄色の封筒で郵送しました。保険証がお手元に届きましたら、氏名・住所などの記載内容をご確認いただき、保険証をなくさないように大切に取り扱いってください。



健康福祉課医療保険係

☎ 33-3116

長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320



in  
ほなみ保育園  
開き





# ふるさと山ノ内会 交流事業について

山ノ内町を離れてからも故郷を想い続ける人たちが全国に数多くいる中、首都圏在住の出身者を中心に平成9年に結成された「ふるさと山ノ内会」は今年で創立26年目を迎えます。町では、ふるさと山ノ内会と交流事業で親睦を深めています。

## ●ふるさと山ノ内会定期総会

毎年6月に東京都で開催される定期総会に町長、議会議員、友好交流協会会長等が出席しています。(令和4年度は中止)その際、町の合唱団による演奏会や町の特産品販売等のPR活動も行っています。

## ●ふるさと訪問

毎年9月に30～40名の会員が町を訪れ、観光を行うとともに、町長や議会議員をはじめとする関係者との交流として交歓会やスポーツ交流会を行い、親睦を深めています。

## ●友好都市等物産展のボランティア

数名の会員に、町の友好都市で開催される物産展に参加いただき、販売やパンフレット配布等のお手伝いをいただいています。

## ●写真展示

11月に町文化センターで開催される総合文化祭に山ノ内会の写真クラブの方々が撮影した写真を展示し、町民の皆さまに知っていただく機会としています。

新型コロナウイルス感染症の流行により、思い通りの交流ができない状況が続いていますが、町の発展のためにも、ふるさと山ノ内会との繋がりを大切にし、今後も交流を深める機会を作っていきたいと考えています。



▲総会での集合写真



▲米子大瀑布ハイキング

☎総務課移住交流推進室 ☎33-3111

## 事業者のみなさん、山ノ内勤労者互助会に加入しませんか？

山ノ内町勤労者互助会は、町内の中小企業で働く勤労者の福利厚生増進を図る目的で昭和62年に設立され、現在24の事業所が加入しています。当互助会に加入すると、結婚・出産・就学・永年勤続祝金・障害・傷病・住宅災害の見舞金、死亡弔慰金などの共済金の給付が受けられます。また、厚生事業としてインフルエンザ予防接種の助成を実施しています。手続きは、必要書類を事務局に提出するだけです。

### 共済給付金等の一例

| 事 由                | 給 付 金 額                           |
|--------------------|-----------------------------------|
| 子どもが生まれた           | 8,000 円                           |
| 家族が亡くなった           | 配偶者 70,000 円、子 20,000 円、親 7,000 円 |
| 永年勤続               | 10 年 5,000 円、20 年 8,000 円         |
| 子どもが小学校または中学校に入学した | 6,000 円                           |

入会金は1人100円、会費は1人月額300円、事業所単位で随時入会を受け付けておりますので、事務局へお問合せください。

☎町勤労者互助会事務局(町観光商工課) ☎33-1107

## 司法書士青木事務所

〒381-0401 山ノ内町大字平穏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



# 8月は『道路ふれあい月間』

～朗らかに『お先にどうぞ』が言えた朝～

(令和4年度「道路ふれあい月間」の推進標語)

国土交通省では、道路の役割や大切さを認識し、さらには慈しむという愛護の心を高めていただくため、毎年8月を「道路ふれあい月間」として定めています。道路をより身近に考え、広く・美しく・安全な利用にご協力ください。



8月10日は「道の日」。

夏は樹木が成長する季節です。道路や歩道にはみ出た樹木の枝は、見通しを悪くし、人や車の安全な通行の妨げとなります。

樹木や果樹の所有者の方は、道路にはみ出さないよう、剪定や伐採など適切な管理をお願いします。

土地の所有者には、民法の規定により所有地内に存在する樹木などを適切に管理する義務があり、これに起因して車両や歩行者に事故が発生した場合は、所有者の管理責任が問われ、場合によっては賠償請求されることもあります。

⑩建設水道課計画監理係 ☎33-3114

## 樹木のはみ出しにご注意ください



刈り込み前



刈り込み後

### 第26回

## 参議院議員通常選挙 選挙結果

### 投票結果

| 有権者数    | 投票者数   | 投票率                   | 前回投票率(R元)             |
|---------|--------|-----------------------|-----------------------|
| 10,200人 | 5,651人 | 55.40%<br>(県平均57.70%) | 52.77%<br>(県平均54.29%) |

### 開票結果(届け出順)

#### 参議院選挙区 (町開票結果)

| 候補者     | 得票数   |
|---------|-------|
| 手塚 大輔   | 393   |
| 松山 三四六  | 2,542 |
| 杉尾 ひでや  | 2,290 |
| サルサ 岩渕  | 78    |
| 秋山 よしはる | 136   |
| 日高 ちほ   | 77    |

無効投票 135票

#### 比例代表(町開票結果)

| 政党名     | 得票数       |
|---------|-----------|
| 幸福実現党   | 11.000    |
| 日本維新の会  | 507.368   |
| れいわ新選組  | 203.050   |
| 公明党     | 500.000   |
| ごぼうの党   | 20.000    |
| 立憲民主党   | 1,155.269 |
| 国民民主党   | 157.730   |
| 参政党     | 158.580   |
| 日本第一党   | 7.000     |
| 日本共産党   | 279.787   |
| 新党くにもり  | 3.000     |
| 自由民主党   | 2,184.212 |
| 社会民主党   | 126.000   |
| NHK党    | 108.000   |
| 維新政党・新風 | 1.000     |

無効投票 229票

### 令和4年度

## 甲種防火管理講習会 受講案内

●開催日時 10月17日(月) 9:45～16:50

10月18日(火) 9:50～15:55

(両日受講必須)

●会場 中野市中央公民館

### ●申込方法

受講申込書に必要事項を記入のうえ、写真1枚(縦25mm×横20mm、無帽、正面上半身、写真裏に記名)を受講申込書に貼付し、申し込んで下さい。(パソコン等で印刷したものでも、本人確認が出来れば可)

●受付期間 8月8日(月)～

定員40名(うち山ノ内消防署分20名)に達し次第締め切ります。(先着順で電話による受付はしておりません)

### ●募集対象者

岳南広域消防本部管内(中野市、山ノ内町)に居住されている方、または岳南広域消防本部管内の事業所に勤務されている方

●受講料 3,700円(テキスト代)

申込先および問い合わせ  
山ノ内消防署(予防係) ☎33-3119



# 国際交流員 メンギン

## 上手な話をさせていただきます

国際交流員のメンギンです。山ノ内町に来て1年経ちますが、つい数か月前のような感覚がします。今年も暑い夏が来ますね。暑い夏と言えば、僕の生まれた地であるマレーシアを今回の話題にしたいと思います。

出生地はマレーシアの首都クアラルンプールです。マレーシアには母方の親戚が多く、クアラルンプールに大半が住んでいます。マレーシアは発展途上国ですが、クアラルンプールだけを見ると、まったくそんな感じはしません。中心地域には高層ビルが数多く建ち、高級レストランや高級ブランド品店が並ぶショッピングモールもたくさんあります。また、海外駐在員も多く、国際色豊かな街です。

そんなマレーシアで好きなのは、食べ物です。多民族国家ということもあり、マレーシア料理にはいろいろなジャンルがあります。主にマレー系、中華系、インド系に分かれていて、中華系やインド系と言っても日本によく食べられる中華料理やインド料理ではなく、マレーシアに近い中国南部、またはインド南部の料理に似ています。その中で一番好きなのは、



▲ チャークワイティオ

「チャークワイティオ」という中華系マレーシア料理です。チャークワイティオとは繁体字表記だと「炒粿條」で、かき混ぜて炒めた紐状の米餅という意味になります。具材は中国ソーセージ、エビ、モヤシ、ニラ、たまご、鶏肉、ライスヌードル（河粉）などを使います。味付けには濃口醤油、または薄口醤油、伝統的には豚のラードを使い、マレーシアで外食する場合の値段は約180円です。

今回も勝手な話をしましたが、興味深かったのではないのでしょうか？ちなみに、横浜の中華街に行く機会がある場合はマレーシアのレストラン「マレーシアンダイニング」に寄ってみてください。味はマレーシアで食べられるものとはほとんど変わりません。メンギンの勝手な話でした。

# 「光回線をアナログ回線に戻せば料金が安くなる」

## という勧誘を受けていませんか？

光回線の契約をしている消費者に対して「アナログに戻せば安くなる」などと勧誘し、高額な費用を請求するトラブルが増えています。工事費用だと思っていたその高額な代金は、

● アナログ戻し手数料  
● 手続き代行費用  
● サポート費用  
などの名目になっていることが多く、事業者によっては、月々の支払いが発生するオプションサービスが付属することもあります。

NTT東日本のホームページでも注意喚起をされていて、「アナログ電話への契約変更を推奨する営業は行っておりません」と明記されています。

アナログ回線に戻す時は、電話勧誘を行う事業者を通さず、NTT東日本に直接申し込むことで、数千円～1万数千円程度で工事を行うことができますと言われています。（工事内容によって金額が異なり、新規加入の場合は別費用がかかります。詳しくはNTTに直接お問い合わせください）

このような電話勧誘を受け、不審と感じた時は、契約をする前に家族や左記相談室、またはNTTコールセンターにご相談ください。

④ 町消費生活相談室  
☎ 33-33115 または消費者ホットライン ☎ 1888  
NTTコールセンター ☎ 0120-019-000



イラスト資料：独立行政法人 国民生活センター



## ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

6月に寄附をいただいた方(敬称略) 322件 総額8,864,000円

了承を得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。



田石福梶飯松守宮井太飯岩松鈴門上四分長宮喜  
中川島原田永岡邊上田田崎岡木田野一澤崎田  
宏慎辰慎祥悠里勇貴優勇元位一政博一遼春和  
宜一郎 郎 二 平 穂 洋 樹 一 氣 典 博 直 貴 男 良  
前上小村前川川木宮永関小結野大藤佐駒今  
田杉野上田口口村川田亮野城田澤野藤藤津坂  
朋秋広幸健敏恭友仁龍恵子幹真宝吉弘和俊  
克則志生登子正哉美二子夫一示隆宜之

## 健康メモ

### 働き盛りは歯周病の増える時期

「歯周病」とは、歯周病菌が増えて起こる病気です。歯垢の中の歯周病菌が増え続け、炎症を起こして歯を支える組織を破壊していきます。「世界で最も一般に蔓延している感染症」としてギネスブックにも掲載されています。公益財団法人8020推進財団が行った調査によると、歯を失う原因の第1位が「歯周病」で37%でした。(2018年 永久歯の抜歯原因調査より)

#### 判断基準

##### ▶チェックが1～2個

歯周病の可能性ががあります。歯みがきの仕方を見直し、歯科医院で診てもらいましょう。

##### ▶チェックが3～5個

初期あるいは中等度の歯周病炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。



## 歯を失う原因第1位は「歯周病」

### 《歯周病チェック》

次の質問にあてはまる項目をチェックしてみてください

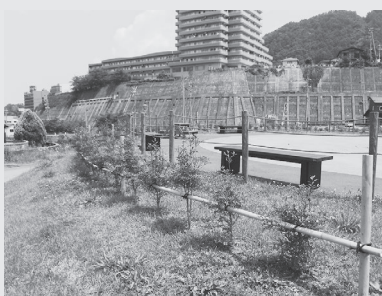
- ☐ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯ぐきがやせてきた。
- ☐ 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形でなく、膨れている部分がある。
- ☐ とときどき歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指で触ってみて、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯ぐきからウミが出たことがある。

(8020推進財団、8020読本「働き盛りのお口の健康」より)

町では、今年度 20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢になられる方へ、歯周病検診のご案内を送付しています。ぜひ、この機会にかかりつけの歯科医を持ちましょう。

◎健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116

◎農林課耕地利務係  
☎33-3112



▲やまびこ広場のドウダンツツジ

町では、小中学校にオオヤマザクラやマリーゴールドなどの苗が配布され、児童や生徒により大切に植えられました。また、図書館や公園などの公共施設でも樹木や花の植栽が行われました。

## 緑の募金



令和4年「緑の募金」にご協力いただきありがとうございます。市民の皆さまからいただいた募金額は、693,155円となりました。皆さまから寄せられた「緑の募金」は、植樹や間伐など国内の森林整備のほか、災害で被災した方々への支援、未来の担い手である子どもたちへの森林環境教育、また海外の緑化支援等にも使われています。



# 笑顔でわっはっは

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。  
7月号は、南小学校の紹介です。

未来へ進む道が  
はじまる color ♪

## 南小学校 6年生 男子7名、女子8名 計15名



私たちのクラスは男子7名、女子8名計15名です。人数は少ないですが、みんな仲が良く、一緒にいるととても楽しいです。みんな勉強熱心で算数や国語も頑張っています。また私たちは恥ずかしがり屋が多いです。みんなクラスの人となると落ち着くので、作業などは一人でやらず、みんなで協力してやっています。だから素敵なクラスなのかもしれませんね。来年の3月には卒業なので、この1年を大切にしていきたいです。  
(文：養田百合彩)

←写真は修学旅行で日光へ行った時の様子です

## ゆめっこ通信 Vol.140

8月の予定

5月18日に下田邦子<sup>しもだくにこ</sup>さんを講師に迎え、リフレッシュ講座でドライフラワーBOXを作りました。仕切りの中に好みの色の紙を敷き、その上に花や実を入れてボンドでつけていきます。何種類もの中から選ぶのは楽しそうで、バランスよく並べていました。お花を子どもたちが選んでママに渡すなど、一緒に選ぶ姿が微笑ましかったです。色とりどりの素敵な作品が出来上がり、とっても嬉しそうでした。



### ○9月の予定

- 1日(木)ぴよっこクラブ
- 6日(火)おもちゃの修理やさん
- 7日(水)ベビーマッサージ
- 16日(金)パネルシアター
- 28日(水)うどん会
- 30日(金)たんじょう会

|                      |                                                                                                                          |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4日(木)<br>集合<br>9:45~ | <b>ぴよっこクラブ保健・栄養相談</b><br>保健師・栄養士による身体測定・育児相談<br>場所: ぴよこの部屋<br>持ち物: 母子手帳、タオル・飲み物、子どもノートなど<br>★前日までに事前予約をお願いします。(5組まで)     |
| 5日(金)<br>10:30~      | <b>七夕まつり</b><br>七夕のブラックシアターを見て楽しめます。<br>場所: あそびの広場<br>★事前予約をお願いします。(10組まで)                                               |
| 13日(土)<br>~16日(火)    | <b>盆休み</b>                                                                                                               |
| 24日(水)               | <b>プールじまい</b> *事前予約はありません<br>最後のプールあそびを楽しんだ後、あそびの広場で終わりのセレモニーをします。<br>○プールあそび 10:00~11:00<br>○セレモニー 11:15~<br>場所: あそびの広場 |
| 26日(金)<br>10:30~     | <b>リフレッシュ講座 (AIさんの親子ダンス)</b><br>AIさんと一緒に親子で楽しく体を動かしましょう。<br>場所: あそびの広場<br>持ち物: 飲み物・タオル<br>★事前予約をお願いします。(10組まで)           |
| 31日(水)<br>10:30~     | <b>たんじょう会 (8月生まれのお子さん)</b><br>場所: 遊びの場<br>*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。<br>★誕生者は事前の申し込みが必要です。(10組まで)                     |

☎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

三姉妹とお母さん、  
お気に入りのキャラク  
ターをアクセサリーに！



## 5月1日 プラバンアクセサリー制作

専用の薄いプラスチックの板にイラストを描き、オーブントースターで加熱し縮めて作ります。自分の描いたものがどんな出来上がりになるのか、ドキドキ楽しみです。親子でトースターの中をのぞき込んで、十数秒で縮んで平らになる不思議な動きに釘付けになっていました。

3年生と1年生の兄弟、  
とても丁寧に色ぬりして  
いました！



うまくできるかな～  
お父さんもドキドキ



完成！



かわいくて、見ていだけで  
楽しくなる作品ばかりでした

☎教育委員会生涯学習係 ☎33-1102

地域おこし協力隊 佐藤美智代の

## Youはどこへ行きなサル？ よっころしやいガイドセンサー通信



こんにちは。佐藤美智代です。

コロナ禍が始まり、はやくも2年半が経ちました。こんなにも観光業に影響が出続けるとは予想をしていなかったですが、それでもまん延防止等重点措置が終了し、善光寺御開帳もあり、4月・5月の湯田中駅ガイドセンターへの問い合わせ件数は、日本人観光客のみで見ると回復してきたように思います。

私にとって山ノ内町はとても魅力的な町で、お客様にも「ここは本当に良い所よねえ！」という声をいただく一方で、都会から来た一部のお客様から「ここ何にもないのね～！」という言葉が投げかけられる時もあります。「何もない」とは、そのお客様にとって、その時の交通手段・

時間・天気・興味・関心・思考を満たせるものがなく、期待に応えるような回答を得られずに出た言葉だと解釈しています。実際、そういったお客様のご要望を深掘りしていくと「あまり歩かなくて済み、イベントなどで賑やかな、カフェやギ

フトショップが密集して人が多い観光地」に行きたかったようです。町には、魅力的な旅館やお店・雄大な山々・清らかな雪解け水・美味しい果物・貴重な天然記念物・豊富な湯量の温泉…何もないわけではないのですが、お客様の心ひとつで観光地という中で個々に判断されてしまいます。観光業とは難しいですね。

6月は渋温泉のホタル観賞会にお邪魔してきました。来場者が1日400人を超える日もあったそうです。「すごいキレイ～初めてみた！」「懐かしいねえ。昔はよくみたけど」「いいもん見れたね。来て良かったあ。」など、暗闇の中で



▲渋温泉のホタル

感嘆する声が飛び交っていました。「旅館の浴衣に下駄で歩いてホタルを観に行ける観光地」が日本であと何か所あるでしょうか？きっとこの晩にホタルを観られた方は、どんなに高価な土産物や人混みの賑やかさを感じるより、心の思い出に残ったことかと思えます。こういった付加価値の高い体験型観光をもっとアピールしていきたいです。



▲湯宮神社御柱祭 初めての木遣り。かっこよかったです！



# 町の慶弔録

令和4年6月1日から6月30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  |
|--------------------|-----|-----|
| ほりうち ともこ<br>堀内 朝子  | 87  | 安代  |
| ゆもと わさく<br>湯本 和作   | 81  | 戸狩  |
| たけふし へいすけ<br>竹節 平助 | 92  | 杓野  |
| あとう こうじ<br>阿藤 幸二   | 88  | 星川  |
| かわべ みつお<br>川邊 みつね  | 100 | 佐野  |
| みやざき まさこ<br>宮崎 マサ子 | 84  | みろく |
| しもだ みさお<br>下田 美さお  | 98  | 戸狩  |

## 出生

| 氏名                | 保護者       | 地区   |
|-------------------|-----------|------|
| こばやし なお<br>小林 夏緒  | 晴太<br>莉穂  | 穂波温泉 |
| ありかわ そうた<br>蟻川 奏太 | 直也<br>加奈  | 本郷   |
| せき わかな<br>関 若果菜   | 清隆<br>佳代子 | 宇木   |
| ほりぐめ さき<br>堀米 咲紀  | 光男<br>尋子  | 本郷   |

# お知らせ



## 工事関係

| 入札執行日または落札決定日 | 工事名                               | 落札者     | 落札額         | 担当課   |
|---------------|-----------------------------------|---------|-------------|-------|
| R4.6.14       | 令和4年度 山ノ内町学校給食センター食物アレルギー対応設備設置工事 | (有)竹節建築 | 2,950,000円  | 教育委員会 |
| R4.6.14       | 令和4年度 南部地区防火水槽設置工事(寒沢集落センター敷地内)   | (株)久野組  | 6,260,000円  | 消防課   |
| R4.6.14       | 令和4年度 西部地区防火水槽設置工事(横倉諏訪八幡社)       | 山岸木材(株) | 8,230,000円  | 消防課   |
| R4.6.24       | 令和4年度 道路修繕工事(町道池ノ平1号線)            | 平穏土建(株) | 7,980,000円  | 建設水道課 |
| R4.6.24       | 令和4年度 国補 山ノ内町立南小学校トイレ改修工事         | (株)下田土建 | 10,500,000円 | 教育委員会 |

## 委託関係

| 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   |
|---------------|-----------------------------------|---------------|------------|-------|
| R4.6.14       | 令和4年度 通園幼児用車購入                    | (有)山ノ内自動車工業   | 3,900,000円 | 健康福祉課 |
| R4.6.14       | 令和4年度 山ノ内町学校給食センター保温食缶購入          | 日本調理機(株)長野営業所 | 862,969円   | 教育委員会 |
| R4.6.24       | 令和4年度 OA機器調達業務(町内3小学校、山ノ内中学校)     | (有)サトー商会      | 5,840,000円 | 教育委員会 |
| R4.6.24       | 令和4年度 軽積載車小型動力ポンプ昇降装置設置業務委託       | (株)小林ポンプ防災    | 3,000,000円 | 消防課   |
| R4.6.24       | 令和4年度 山ノ内町消防団レインウェア購入             | (有)デンダ        | 1,848,000円 | 消防課   |
| R4.6.24       | 令和4年度 トンネル長寿命化補修設計業務委託(夜間瀬隧道他1箇所) | (株)フジ技研 長野支店  | 4,700,000円 | 建設水道課 |
| R4.6.24       | 令和4年度 橋梁長寿命化橋梁補修設計業務委託(天神橋)       | (株)協同測量社      | 6,700,000円 | 建設水道課 |

## 入札結果(6月分)



## 蟻川図書館

おすすめの本

### 一般書

『住宅営業マン ペこぺこ日記』

屋敷康蔵著 三五館シンシャ

われわれは会議や朝礼の度に今月の「目標」を発表させられる。そしていつのまにか「目標」は「ノルマ」にすり替わるのだ。すべて嘘偽りのない、働く中高年のリアルな姿である。

『カレーの時間』 寺地はるな著 実業之日本社

ぼくの祖父には秘密があった・終戦後と現在、ふたつの時代を「カレー」がつなぐ、辛くて旨い、絶品からうま、長編小説。

### 児童書

『おさほうえほん 育ちのよさが身につく』

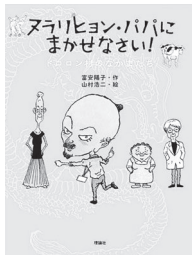
高濱正伸監 林ユミ絵 日本図書センター

5歳からチャレンジしたい「おさほうえ」をかわいいイラストとていねいな解説でまとめた絵本。(5歳から)

『ヌラリヒョン・パパにまかせなさい! ドロン村のなかまたち』

富安陽子作 山村浩二絵 理論社

人間と妖怪がともにくらす村でヌラリヒョン・パパが大活躍!(低学年から)



※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。





## 人口7.1現在 (住民基本台帳)

11,538人

男 5,642人  
女 5,896人  
前月比 -1人

4,937世帯

前月比 +6世帯

## 気象 6月

( )は過去5年間の平均

平均気温

20.3℃

(19.9℃)

最高気温

34.0℃

≪6/29 15:01≫

最低気温

10.4℃

≪6/13 5:07≫

降水量 98.5mm

(94.7mm)

平均日照時間

5時間12分

(4時間00分)

## 国保加入者一人 当たり支払った 医療費 5月

29,618円

前年比 +24.52%

## 交通事故6月

( )は1月からの累計

件数 0件 (8)

死者 0人 (0)

傷者 0人 (10)

※累計は変動します

## 119番情報6月

( )は1月からの累計

火災 0件 (3)

救急 40件 (503)

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

8月5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 ☎33-8412

# 保健衛生だより

☎健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116

## ●乳幼児健康診査 保健センター

8/5(金) 4か月児・7か月児 13:00～13:15(受付)

## ●乳房マンモグラフィ検診

8/8(月) 文化センター 8/29(月) 保健センター

8:50～11:00、12:50～14:00(受付)

※令和4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。

## ●乳房超音波検診

8/8(月) 文化センター 8/18(木) よませふれあいセンター

8/22(月) ほなみふれあいセンター 8/23(火) すがかわふれあいセンター

8/30(火) 和合会館

8:50～11:00、12:50～14:00(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。

## ●健康相談 保健センター

毎週月曜日 9:00～12:00 全町民対象

## ●もぐもぐ教室 保健センター

8/25(木) 9:30～10:00(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。

## ●母子保健相談 保健センター

8/2(火)、8/23(火) 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。

## ●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

|         |       |         |      |
|---------|-------|---------|------|
| 8/7(日)  | 小田切医師 | 8/11(祝) | 市川医師 |
| 8/14(日) | 南谷医師  | 8/21(日) | 丸谷医師 |
| 8/28(日) | 高野医師  |         |      |

※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！  
皆さまから寄せられた減塩調味料を使ったレシピを紹介します。

## やまのうち減塩レシピ コンテスト応募作品

### 準グランプリ作品

### 鮭ときのこのソテー

<材料> (2人分)

生鮭切り身

2切れ

減塩白だし

6g

きのこ

200g

オリーブオイル

適量

ミニトマト

4個

片栗粉

適量

## 作り方

- ①鮭は、一口大に切り、片栗粉をまぶしておく
  - ②きのこは、食べやすいように分ける
  - ③ミニトマトは、半分に切っておく
  - ④フライパンにオリーブオイルを入れ、鮭の両面をこんがり焼く。白だし少量をふりかけ皿に出す
  - ⑤同じフライパンにきのこを入れ炒め、白だし少量を入れ味をつける
  - ⑥フライパンに鮭を戻し、きのこことさっと炒め合わせる
  - ⑦皿に盛りつけ、ミニトマトを飾って出来上がり
- \*食べてみて味が薄かったら、食べながら、白だしを振りかける。

きのこはしめじ、えのき、  
エリンギなど何でもOK！  
ペンネーム アントワープさん



表示分量(1人分):エネルギー163kcal たんぱく質18.9g 脂質6.4g 食塩相当量1.1g





## 6/14 雪室雪中貯蔵酒プロジェクト



須賀川地区の雪室スノーパルで新たに雪中貯蔵酒プロジェクトが立ち上がりました。玉村酒造様の無濾過生原酒3種類を約6か月間貯蔵し、道の駅での販売を予定しています。

## 6/22 猟友会パトロール出発式



猟友会によるパトロールが開始されるにあたり、出発式を執り行いました。有害鳥獣による被害を未然に防ぐため、町内パトロールを11月14日まで行います。

## 6/18 三澤忠先生 菅・寒沢育成会



志賀高原口マン美術館に菅・寒沢育成会の親子約40名が来館し、三澤先生から展示作品の解説を受けました。子ども達は先生へ積極的に質問し、熱心に説明を聞いていました。

## 6/19 ユネスコエコパークセミナー開催



セミナーでは、親子を対象に特定外来植物（オオキンケイギク）の駆除作業とそれを用いた草木染め体験を行いました。ユネスコエコパークの貴重な自然環境を守る取り組みを楽しく学びました。

## 6/25 夜間瀬川環境整備活動



夜間瀬川をきれいにする会が取り組む河川内の環境整備活動に地域から多くのボランティアが参加し、夜間瀬川のごみ拾いや草刈り、特定外来植物（オオキンケイギク）の除去などを行いました。

## 6/25 第11回 北信州少年野球大会



北信州少年野球大会が上林グラウンドで開催され、町からは町内の3チームが1つとなって結成された「オール山ノ内」が参加しました。チームは一致団結して激闘を繰り広げ、第3位と好成績を残しました。