

やまのうち



迎春

2022



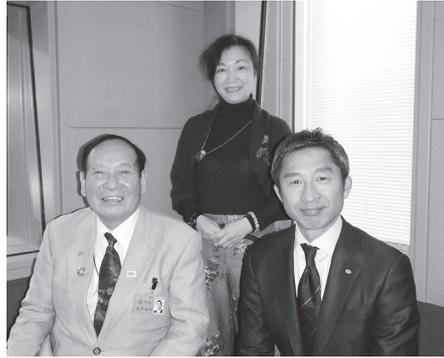
今月の記事

町長対談 荻原長野市長と新春対談
われら寅年仲間
魅力あふれるわが町ブランド農業
新型コロナウイルスワクチン接種3回目のお知らせ



町LINE
友だち追加

町の観光情報



1月16日放送のSBCラジオ「よつてかつしやいやまのうち」にご出演いただいた萩原健司市長と竹節町長との対談を一部抜粋してご紹介します。(写真右から、萩原健司市長、塩入美雪さん、竹節町長)

町長 おはようございます。大変お忙しい中、ありがとうございます。先ほど確認した3回目の対談ですね。
萩原 今回久しぶりの対談ということで楽しみにして来ました。よろしくお願います。
町長 長野市長への当選おめでとうございます。「キング・オブ・スキー・ゴールドメダリスト」として世界で活躍さ

れ、参議院議員を経て、今回長野市長に。県都長野市長は77市町村の顔であり「華」がある萩原市長の活躍を大いに期待しています。
萩原 ありがとうございます。昨年の10月末の選挙で当選させていただいて、毎日緊張感と身が引き締まる思いの中で仕事をさせてもらっています。竹節町長には行政の先輩としてアドバイスいただけたら幸いです。
町長 萩原市長には長らく町の「スポーツ文化大使」を務めていただき改めてお礼申し上げます。
萩原 山ノ内町のスポーツ文化大使を務めさせていたただいた中で、『志賀高原S.E.T. スキー』が楽しかったです。子どもの頃、上林温泉のジャンプ台でよく練習しましたし、中学生の頃はジャイアントスキーマのジャンプ大会にも参加し、山ノ内町に育てていただいたといっても過言ではないと思っています。
塩入 7年に一度開催される善光寺の御開帳。およそ3か月間の開催が予定されておりますが。

萩原 例年は2か月間の開催ですが、今回は、できるだけ密を避けるため1か月延長し、4月3日から6月29日までの開催となります。ご参拝の方にはゆとりをもって参拝いただけたらと思います。同時に市内では『日本一の門前町大縁日』というイベントも開催されます。御開帳、大縁日が市内経済の活性化の起爆剤になればと思っておりますし、山ノ内町を含んだ北信地域を周遊していただけるような取り組みも周辺自治体と協力します。
町長 「観光地とは土地の光を観る」と言われてますので、善光寺の参拝だけで終わらせるのではなく、御開帳を機に周辺観光地を知っていただくことも大切。町も大縁日には出店します。
萩原 ともに協力して盛り上げていきたいですね。
塩入 ご利益もいただきたいですし、温泉も食事もちここに足を運んでいただきたいと思いますが、昨年山ノ内町では歩くイベントが行われましたよね。

町長 はい。萩原健司さんをスペシャルゲストに予定し、『第1回スノーモンキーON SENガストロノミーウォーキング』を開催しました。山ノ内町の温泉に浸かったり、ビールやそば、りんご狩りなどの特産物を楽しんでいただくという事で企画しましたが、皆さまから大好評でした。長野市松代でもぜひ開催を検討してみてください。
萩原 私もすごい楽しみにしていたんですよ。一昨年は台風19号災害、昨年はコロナで中止となって、今回いよいよよつて時に私が市長選と被ってしまったので参加できませんでした。大変好評だったという話も聞きましたし、長野市にも温泉があるので、山ノ内町の取り組みを参考に、検討していければと思います。
塩入 長野県教育委員や指導者としても活躍された萩原市長ですが、スポーツと教育についてどうですか。
萩原 私はスポーツに鍛え上げられましたし、スポーツを通じて今の自分があると思っています。スポーツも仕事も目標を設定して、その目標に向かってどのようなプロセスを踏んでいくのかということ。どの分野においても大事だと思いますし、そのプロセスこそがその人自身の生き方を作っていくものだと思います。私としては多くの子ども達にスポーツに親しんでもらい、努力することや目標に向かって一生懸命取り組むことの中で人として鍛えられる部分があると思いますので、スポーツの支援にも力を入れていきたいですね。

塩入 県内のスポーツをやっている子どもたちにアドバイスなどあれば。
萩原 とにかくやり続けること、続けていけば必ずいい事があります。私も何度もくじけそうになりましたが諦めずやり続け、そこでやめなかつたことで世界で通用する選手になれたと思っています。絶対に諦めずに続けてください。
塩入 最後に、竹節町長から一言。
町長 大変お忙しい中萩原市長には新春ラジオ対談へお越しいただきありがとうございます。これからも長野市の顔としてスポーツ振興のみならず、行政のリーダーとして期待しております。「笑顔は副作用のない良薬」。健康に留意していただいて長野県を一緒に盛り上げましょう。今日はお忙しい中ありがとうございました。
萩原 こちらこそありがとうございます。お互い頑張りましょう。(グータッチ)

町民の皆さまへ

令和4年4月から役場の組織を一部見直します



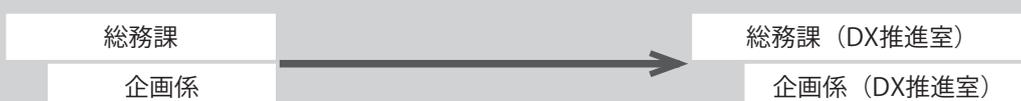
町では、昨年度策定した第6次山ノ内町総合計画の推進に向け、本年度から新たな組織体制のもと、各種事業をスタートしました。

第6次総合計画の将来像に掲げる「未来に羽ばたく夢と希望のある健康な郷土」の実現に向け、観光と農業の活性化、安全で安心な住みよいまちづくりの推進、福祉や教育の充実など住民サービスを基本としながら、町の重点的な施策の展開に向けた体制を整備するため、昨年度に引き続き、令和4年4月から新たな組織体制をスタートします。

組織改正のおもな内容

○総務課に「DX推進室」を設置します（※）

令和3年9月、デジタル庁が新たに設置され、DX推進計画を基本とするデジタル化社会を目指しています。町でも、各種申請、税・料金等の決済、オンライン会議の推進など、国や県の動向に注意しながら住民サービスの向上と事務の効率化に向け、「DX推進室」を設置します。



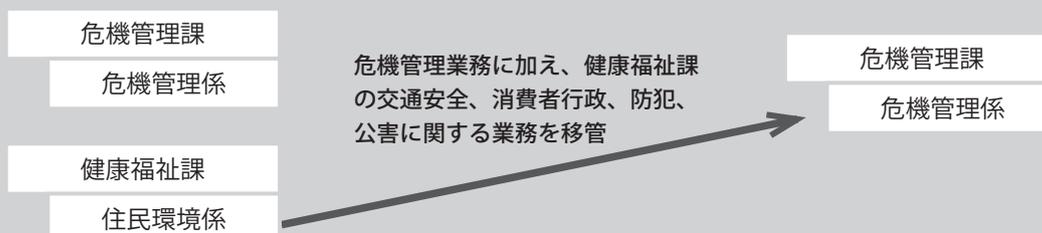
※「DX」とは

デジタルトランスフォーメーションの略で、「自治体DX」は、デジタル技術を活用した行政サービスの改革を意味します。単なるデジタル化ではなく、デジタル技術を手段として行政手続きの負担を減らし、申請などにかかる時間を短縮することや、業務の効率化などに活用することで、社会のあり方を変革する取り組みを意味しています。

○危機管理・防災体制を強化します

本年度新設の危機管理課では、国民保護や災害等への対応のほか、国や県・他市町村との連携、自主防災組織の強化・育成、災害情報の収集・提供など、迅速かつ的確な対応に努めています。

これに加え、令和4年度からは健康福祉課が担当する交通安全・消費者問題・防犯・公害などの業務を危機管理課へ移管し、住民生活における様々な課題を含め、安全で安心な暮らしを守る施策の充実を図ります。



○総務課の「管財・有線係」を「管財係」に変更します

町の有線放送電話事業は、昭和32年度から運用を開始してきましたが、携帯電話やスマートフォンなどの普及により、加入者の減少や、施設の維持費増大等の理由から、令和元年度に運用を停止、有線柱等の撤去が完了したことから、令和3年度をもって事業を廃止します。

このため、係の名称を「管財係」に変更し、財産管理等を主体とした業務を行うこととなります。



有線放送電話事業の終了に伴い、係の名称を変更

これからも社会や経済などの変化や、町民ニーズに的確に対応するため、職員数の定員適正化と併せ、必要に応じて組織体制の見直しを行い、効率的かつ効果的で、多くの皆さまにとって分かりやすい役場を目指していきます。

☎総務課庶務文書係 ☎ 33-3111



はっとり たかこ
服部 孝子さん (昭和25年・栄台地)



50歳の頃、ふと目にした山ノ内町広報に誘われ、自然観察会に参加しました。そこでの出会いがきっかけで夏は登山、冬はスキーの楽しみを知りました。

60歳の定年を機に「日本百名山」の存在を知り、魅せられ、65歳で完登しました。掛け替えのない思い出で、宝物です。

同時期にこれもご縁で家庭菜園を始めました。今は自分で育てた新鮮な野菜に至福の時間をいただく日々です。あくせく自適を楽しんでいます。

すど みほ
数土 美保さん (昭和49年・竜王)



ホテルとお店を経営しながら子ども中心の生活をしています。長男は県外、次男は海外にいるためなかなか会えず、コロナの影響でさらに会いづらくなってしまいました。それでも小学生の娘と主人と山に行ったり釣りを楽しみながら毎日を過ごしています。

今年はコロナが落ち着いたら長男次男や親戚に会いに旅行に行ければと思っています。大変な時代になってしまいましたが負けられないよう充実した1年にしたいです。

もちづき さとし
望月 聡さん (昭和13年・下須賀川)



祖父の代から続く商店を受け継いで40年が経ちました。

毎年、自家栽培している「おやまぼくち」を加工して取れるそばのつなぎをインターネットで全国の方へ販売すると、重宝されることがとても励みになっています。

今年は、須賀川の気候には不向きといわれている農産物の栽培に挑戦してみたいと考えているところです。人口流出しているこの地区が100年後も200年後も発展し、あり続けてほしいと心から願っています。

たかなみ さとる
高波 悟さん (平成10年・脚気の湯)



昨年は大きな変化がある年となりました。勤務先が旅行会社だったということもあり、新型コロナウイルスの影響を強く感じ、プライベートでも東京在住だったため多くの制限のある中、生活した年となりました。昨年の8月に生まれ育った山ノ内町に戻ることができ、現在は旅館業など様々な仕事にチャレンジしています。

まだまだ新型コロナウイルスの影響を感じる日々が続くかとは思いますが、共存しながら充実した1年を送れたらと考えています。

われら 寅年仲間

新年あけましておめでとうございます。皆さまにとって幸多き一年でありますことをご祈念いたします。このコーナーでは、本年誕生日を迎えられる年生まれの皆さんの抱負などをご紹介します。

令和四年 

みやもと たいち
宮本 泰地さん (平成22年・本郷一)



ぼくは、1年生の時から西小ライオンズで野球をやっています。今年は、6年生になります。なのでチームを引っ張っていく学年になります。今まではうまくいかないとすぐにふてくされちゃったけど、これからはミスをしても大きな声を出して元気よくやりたいです。チームのためにヒットをたくさん打って、どんなボールも取ってアウトをとりたいです。ライオンズの仲間と楽しく笑顔で優勝をめざします！ ガ〜〜オ——！！

なかしま みなえ
中島 美奈枝さん (昭和61年・宇木一)



生まれも育ちも宇木で、大学で東京へ出たこともありますが、地元が大好きです。

毎日2人の子育てに奮闘している中で自分の楽しみとして、バレーボールをやっています。昨年からの子がソフトボールを始め、子供と一緒にソフトボールも楽しんでいます。

今年はダイエットを頑張り、バレーボールやソフトボールが上達出来るように頑張ります。そして、今年も家族みんな仲良く健康に暮らせるようにしたいです。

なかしま きよと
中島 清人さん (昭和37年・横堰)



この春で、還暦を迎えます。大きな怪我・病気もなく、とても元気に過ごしてきました。高校を卒業してすぐに家業の畳屋に入り、畳職人として40年余り数多くの畳を作り、お客様に喜んでいただきました。今は、畳職人が減って寂しい限りですが、長男が家業を継いでくれました。

コロナで世の中が大変ですが、干支の寅がやっつけてくれることを願います。定年で第一線をリタイヤした仲間とともに更なる飛躍を。

魅力あふれる わが町 ブランド農業



山ノ内町は高品質な農産物が育つ優良な産地であり、生産者の技術と努力により育てられた農産物は市場でも高い評価を得ています。当町の農業に魅力を感じる若者も多く、令和3年度は7名の方が新規就農されました。

今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で多くの物産展が中止となり、例年と比較して機会は減少してしまいましたが、東京・愛知・埼玉・富山など5か所で物産展を行い、農産物のPRをしました。今回は果物の美味しさを追求し続ける魅力あふれた生産者の皆さんをご紹介します。

第12回 やまのうちフルーツの里 ブラッシュアップ品評会

シャインマスカットの部

最優秀賞



小林 進さん

就農して18年。今年は、遅霜や例年よりも多い降雨など、自然のいたずらに苦しみました。今後も、人間の力がどこまで自然相手に対応できるか試されることが多くなると思います。山ノ内町は市場から注目されている産地で、誰でも品評会で入賞できるような品質の高いシャインマスカットを生産しています。

町全体として、高品質の果実が収穫できる割合を増やし、ブランド力の向上につながれば良いと思います。

優秀賞



堀米 周哉さん

就農して8年。今年のシャインマスカットは小粒傾向になるなど、ここ数年天候の影響なのか何かしらの障害があり、品質が安定しません。中でも、地域の仲間と切磋琢磨しながら品質の向上に取り組んでおり、今回はたまたま入賞しましたが、誰が入賞してもおかしくないほど地域全体でレベルアップしています。

今後は、その仲間と共に山ノ内町のフルーツが日本で一番美味しい産地ということをPRしていきたいです。

優良賞 湯本 寛教さん

審査員賞 青木 清孝さん

岡田 進さん

※品評会は糖度・重量審査に加え、審査員による外観・実食による食味審査で順位が決定されました。

その他コンクールの入賞者（敬称略）

第54回うまいくだものりんご「シナノスイート」コンクール

- ・農林水産大臣賞(1位) 小林 英晃
- ・農林水産局長賞(2位) 渡辺 幸一
- ・長野県園芸特産振興展推進協議会長賞(5位) 湯本 幸作
- ・全国農業協同組合連合会長野県本部長賞(6位) 鈴木 駿介

第44回きのこ品評会 ぶなしめじの部

- ・林野庁長官賞(2位) 布施谷 壮仙

4月の凍霜害や6・9月の降雹の影響で、多くのりんごが被害を受け、ブラッシュアップ品評会サンふじの部は中止となりました。凍霜害による被害を受けたりんごの販売支援のため、銀座NAGANOで12月11日・12日に被害果の販売を行いました。多くのお客様に購入いただき、「おいしかったからまた買いに来た」と2日間連続で購入されたお客様もいました。



▲埼玉県熊谷市 産業祭のりんご販売



▲銀座 NAGANO 凍霜害りんご販売

雪白舞

小学校で生産したお米が『雪白舞』に

田植えから 収穫・脱穀まで



町内3小学校の5年生が地元の田を借り、田植えから収穫・脱穀まで米づくりの農作業を行い、環境にやさしい美味しい米「雪白舞」づくりに挑戦しました。農作業を通じて子どもたちは、志賀高原から流れる清流や恵まれた自然、どうしたら美味しいお米ができるか、など学びました。



厳しい天候下でも

今年は、春から秋まで天気
が周期的に変化し、町全体で
米の収穫量はやや少なく「胴
割れ米」が多く発生するなど
厳しい天候の中でしたが、小
学校で収穫したお米は3校と
も昨年より高い食味値となり、
「雪白舞」
の認定基
準を満たし
ました。



雪白舞認定式

12月23日、文化センターにお
いて「雪白舞」認定式が開催さ
れ、3小学校に「雪白舞」認定
書が授与されました。認定式
では、東小学校より森山士さ
ん、山崎颯太さん、南小学校
より田川七芭さん、中山咲姫
さん、西小学校より北澤来美
さん、栗林夏菜さんが各小学
校を代表し、米づくりで楽し
かったこと苦労したこと、「雪
白舞」ができて食べた時の喜び
など発表しました。



布施谷山ノ内米研究会長、
柴草教育長、鈴木農林課長よ
り、子どもたちの功績と努力
をたたえ、お祝いの言葉を頂
きました。また、ご指導を頂い
た堀内勝寛・善子さんからは、
子どもたちへの期待と新たな
取り組みの提案がありました。

News!

南小学校5年生が2年連続金賞受賞を報告

「米・食味分析鑑定コンク
ール国際大会」の総合部門では
長野県の金賞受賞はありま
せんでしたが、小学校部門で
は、南小学校が2年連続の金
賞、西小学校が特別優秀賞を
受賞する功績を挙げました。
金賞受賞にあたり、南小学
校5年生代表 田川七芭さん、
中山咲姫さんが竹節町長へ金
賞受賞を報告しました。
竹節町長からは、「山ノ内町
では果実やキノコだけでなく、
美味しい米も作られている。
2年連続の金賞受賞おめでとう

う。」など、子どもたちへの期
待と金賞受賞の栄誉をたたえ
るお祝いの言葉を頂きました。



ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

井木 尚洋	岩佐 晋	佐藤 正紀	前田 俊雄	松田 理佐	馬淵 泰至	金井 雅史	副島 司	齋藤 隆宏	大久保 実彦	富田 則子	馬場 基之	草野 力	野口 晃	熊本 和代	穂苺 正太	小林 真大	石川 浩二	中村 奈緒美	富田 弘一	高井 万規子	渋谷 直生	ダグラス	ウイソ 龍太郎	河野 耕	永井 武	花田 奈緒子	花田 勇治	星名 康子	吉原 央晃	丸山 昭子	田村 正樹	小野 陽子	永池 翼	
和田 敦司	SWEARENIN	真邊 正男	千田 直樹	緒方 聡一郎	堀井 涼一	東 さやか	真邊 妙子	中村 宙樹	田中 幹大	田邊 康祐	原 克彦	平山 善之	福井 利幸	小柳津 里奈	伊達 翔吾	久保田 直美	原口 健次	山本 紀夫	渋谷 尚江	松島 康太郎	櫻井 隆之	橋爪 優子	Ryan De Guia	Richmond	Manzana	神喰 仁史	丸山 俊	山ノ井 一裕	春日 和夫	中村 元紀	関田 森彦	杉浦 正春	石原 直也	飯田 勇一
井上 忠一	伊澤 敦宏	江夏 正晃	中西 一真	太田 輝	山ノ井 万里子	森本 潤	坂本 幸三	関口 拓郎	渡邊 善久	大谷 治	石井 宏和	アクタル	戴 徳軍	濱崎 興基	加藤 高子	葦沢 尚也	久米 徹	新井 浩一郎	曾我 明男	相馬 敦	岡田 麻美	上原 訓浩	東川 剛士	東川 千賀子	大竹 丈太	高橋 昌弘	橋本 貴子	植松 建至	綿貫 直美	小川 啓輔	芳司 康寛	横枕 憲治	田中 雅士	

12月に寄附をいただいた方(敬称略)2,271件 総額135,314,000円
了承を得た方(一部)のみ掲載しています。ありがとうございました。

柴田 洵
野田 浩司
柏木 義幸
堀 千賀子
須田 美彦
熊谷 隆彦
飯田 博之
山田 真也
小石 憲一

寄附者の皆さまからの応援メッセージ



40年前から志賀高原に通っています。
がんばれ！山ノ内町

魅力的な町だからこそ知ってもらいたい！応援してます！

湯田中・渋温泉にはいつもお世話になっています！これからもよろしくお祈りします！

毎年スキーでお世話になっております。いつまでも素晴らしい自然環境を維持されるよう応援します。

毎年通っています。いつまでも豊かな自然が残りますように。

先日、山ノ内町へ行きました。温泉街が元気を取り戻すよう願っています。コロナに負けるな。

国の追加接種の方針に基づき、初回(1・2回目)接種完了から原則8か月経過した方を対象に集団接種を実施します。町では、2回目接種から7か月を経過した65歳以上の高齢者を対象に令和4年2月から接種を開始します。



町ホームページ

詳細は、個別に郵送する案内通知または、町ホームページ等でご確認ください。

※ 2回目接種から6か月経過した医療従事者は12月下旬、高齢者施設等の入所者・従事者については令和4年1月から接種を開始しています。

※ 12月末時点の情報で作成しています。

Q&A



Q 接種券はいつ頃、どんな方法で受け取れますか？

接種券は、住民登録(住民票)のある市町村役場から案内とともに発行されます。

A 町の接種記録台帳で把握している2回目の接種完了日を基準として8か月を経過する頃に、お一人ずつの封筒でお手元に届くように計画しています。日付によりグループ分けしたうえで送付するため、ご家族でも一斉に届くとは限りませんご注意ください。

※令和3年7月末までに2回目接種を完了した高齢者へは、7か月経過する頃、発送します。

令和3年12月末時点のスケジュール

2回目の接種完了日	主な対象者の区分(グループ名)	8か月経過日	接種券発送目安	接種日目安
令和3年 3/30～5/27	医療従事者	令和3年11/30～ 令和4年1/27	令和3年12月 発送済	令和3年 12/25～
5/28～6/17	町内高齢者施設入所者	1/28～2/17	令和4年1月中に 各施設経由で配布	令和4年 1/19から順次
6/18～7/2	高齢者と一部町内高齢 者施設入所者 (2月の①、2月の②)	2/18～3/2	1/19～発送済	2/4から順次
7/3～7/11	高齢者 (3月の①、3月の②)	3/3～3/11	1/19～発送済	2月中旬
7/12～7/21	高齢者 (3月の③、3月の④)	3/12～3/21	2/10(予定)	3月上旬以降
7/22～7/31	高齢者 (3月の⑤、3月の⑥)	3/22～3/31	2/18(予定)	3月中旬以降
8/1～8/17	高齢者と一般者 (4月の①、4月の②)	4/1～4/17	2月下旬以降	3月下旬以降
8/18以降	一般者 (4月の③以降)	4/18～	4月以降順次 (予定)	4月中旬以降

2回接種後に転入した(市町村をまたいで引っ越しをした)方などは、町が接種記録を把握していないため、接種券が送付されないことがあります。8か月を経過してもお手元に届かない場合はコールセンター(0269-38-0855)へご連絡ください。発送目安の時期を過ぎて届かなくても、1週間程度はお待ちください。

Q 3回目に使用するワクチンは？ 1・2回目と違うワクチンを接種してもよいですか？

A 1・2回目に接種したワクチンのメーカー（ファイザー社・武田/モデルナ社）にかかわらず、メッセンジャー RNA (mRNA) ワクチンを使用します。また、1・2回目と違うメーカーのワクチンによる交互接種ができます。

【交互接種の例】

1・2回目にファイザー社ワクチンを接種し、3回目に武田/モデルナ社ワクチンを接種する。
または、1・2回目に武田/モデルナ社ワクチンを接種し、3回目にファイザー社ワクチンを接種する。

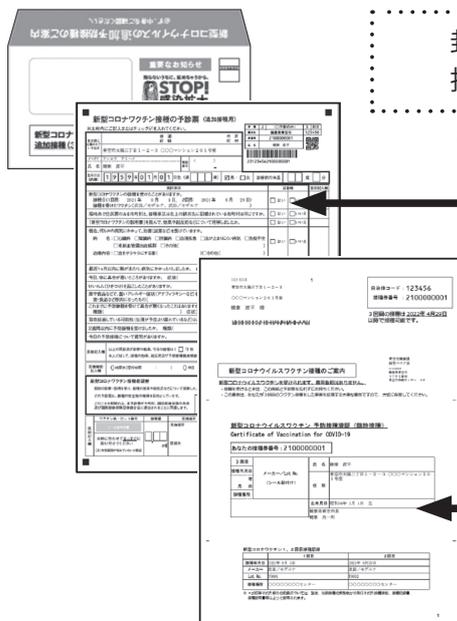
皆さんへワクチンに関するお願い

ファイザー社と武田/モデルナ社製のワクチンが国から等分に供給されるため、町の集団接種においてワクチンの種類を自由に選ぶことはできません。ワクチンの種類にかかわらず接種日に供給されているワクチン接種のご協力をお願いします。

ファイザー社のワクチン
武田/モデルナ社のワクチン) 18歳以上の方が対象(令和3年12月末現在)

Q 1・2回目の接種券や接種済証はシールでしたが、3回目はどうなりますか？

A 封筒が届いたら、開封して中身を確認してください
接種当日は、封筒の中身一式をお持ちください



当日必要なもの①

接種券一体型予診票

接種券と予診票が一体型になりました。

氏名・住所・生年月日などを印字していますので
内容に間違いがないかご確認ください。

※当日は、このお名前などが印字された予診票で接種します。これがないと接種できません。

当日必要なもの②

接種済証

この一枚で●あなたの接種券番号

●3回目の接種可能日

●1・2回目の接種記録(*)が確認できます

(*) 住民登録のある市町村が1・2回目の接種時と異なる方は、表示されていない場合があります。

3回目用接種券が届きましたら、必ず中身をご確認の上ご自身の接種まで大切に保管してください。

Q 町の集団接種会場はどこですか？ 予約は必要ですか？

A 町の集団接種会場は、1・2回目と同様に町内の公共施設（地域福祉センター、保健センター、文化センターなど）で実施予定です。

すべての会場で予約が必要となります。パソコン、スマートフォン(専用予約サイト・町公式LINE)、またはコールセンターで予約を受け付ける計画をしています。予約の方法・開始日などの詳細は、接種券と一緒に送付する通知をご確認ください。



1・2回目接種がお済みでない方

接種を希望する方は、**コールセンター(0269-38-0855)**へご相談ください。

(接種券は、令和3年10月までに発行済のお手元にあるものを使用してください。)



町・県民税 申告の準備はお済みですか？

令和3年中の所得について、3月15日までに町へ申告してください。(令和3年1月から12月までの収入が対象)

●医療費控除を受ける方は、医療費控除の明細書またはセルフメディケーション税制の明細書

※介護サービス費を支払った場合、医療費控除の対象になる場合がありますのでご相談ください。

●障害者控除を受ける方は、障害の程度が確認できるもの(障害者手帳など)

●申告者の金融機関口座が分かるもの(確定申告で所得税が還付となる場合)

●利用者識別番号の分かるもの(確定申告の場合のみ)

郵送でも提出できます

感染症対策として、郵送での提出にご協力ください。「町・県民税申告書」に「各種証明書」などを添付して3月15日までに町税務課あてにお送りください。

◎注意事項

『収入がない場合でも申告は必要です』

申告内容は、個人住民税、国民健康保険税、介護保険料などの算定や各種福祉手当を受ける際の基礎資料にもなります。収入がなく、町内親族の税金上の扶養でなかった方は、「所得なし」の申告をしてください。

『医療費控除を受けるとき』

領収書の添付または提示では控除は受けられません。必ず「医療費控除の明細書」を作成のうえ添付してください。

確定申告の相談は信濃中野税務署へ

信濃中野税務署では、所得税・個人消費税・贈与税の確定申告相談を行います。

【会場】信濃中野税務署 2階会議室

【期間】1月25日(火)～3月15日(火)

※土・日・祝日を除く

※1月25日(火)～2月15日(火)は還付申告のみ対象

【時間】受付 午前8時30分～午後4時

相談 午前9時～

※確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です。※確定申告会場に来場される際は、マスクを着用していただき、少人数でお越しください。入場の際に検温を実施しています。咳・発熱等の症状のある方は入場をお断りさせていただきます。

※確定申告に関する詳しい内容は、国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。

◎確定申告は、パソコン・スマホでご利用いただけるe-tax・スマホ申告が便利です。ぜひ、ご自宅からe-taxの利用をご検討ください。

◎信濃中野税務署

☎22-3151(自動音声案内に従ってください)



申告に必要なもの

○申告書が足りない場合は、コピーして使用いただくか、町税務課からお持ちください。なお、町ホームページからダウンロードできます。



●申告書・マイナンバー(個人番号) 確認書類・本人確認書類(運転免許証など)

●所得が明らかにできるもの(給与や公的年金の源泉徴収票、報酬などの支払調書など)

●収入や必要経費を記入した収支内訳書(営業・農業・不動産所得がある場合)

●社会保険料などの支払額が分かるもの(国民年金保険料、生命保険料控除証明書など)

フローチャートで確認できます
あなたは申告が必要ですか？

このフローチャートは一般的な内容になります。ご不明な点はお問い合わせください。

スタート

令和4年1月1日現在、山ノ内町に住んでいた

いいえ



山ノ内町へ申告する必要はありません

住んでいた市町村に申告が必要となります



1

町・県民税の申告が必要です
 ※所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です

2

町・県民税の申告（収入なしについて）が必要です

3

所得税の確定申告が必要です
 ※確定申告をすれば、町・県民税の申告は必要ありません

4

申告の必要はありません



感染症対策を行って下記のとおり開催します。ご理解とご協力をお願いします。

会場：役場1階 101会議室

期間：2月8日(火)～3月15日(火) ※土・日・祝日を除く

時間：午前の部 9時～正午、午後の部 1時～4時30分

※1人原則30分以内です

※農業・営業・不動産所得がある方は、事前に収支内訳書の集計をしてきてください。

※「医療費控除」のある方は、医療費の明細書を作成してきてください。

《申告相談の予約方法》

受付 2月1日(火)～3月14日(月)まで

どちらかの方法でご予約下さい ※役場の窓口では予約できません!

インターネット(パソコン・スマホ)

QRコードの専用サイトで24時間ご予約できます。希望する日の前日まで予約・変更が可能です。

<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/zeimu/shinkokusoudan.html>



電話(予約専用ダイヤル)

電話 0269-38-0606

平日の午前9時～正午、午後1時～午後4時まで
※予約以外のお問い合わせはご遠慮ください。

希望する日の、前日午後4時まで、予約・変更が可能です。(前日が土日祝日の時は、その前の平日まで)

●利用者識別番号(e-Tax:電子申告のID)が必要です!

申告される皆様の利便性向上の観点から、町相談で作成する確定申告書は電子申告として扱います。税務署から送付される以下のいずれかの書類をお持ちの方は当日ご持参ください。

①利用者識別番号を取得した際に交付された「利用者識別番号等の通知」

②事前に税務署から送付されたはがきなどで「利用者識別番号が分かる書類」

利用者識別番号(個人番号とは異なります)が未取得の方は、事前に取得してきてください。

【e-Taxポータルサイト専用ページ:

https://www.e-tax.nta.go.jp/todokedesho/kaishi3.htm#tabs_1】



●感染症対策のためのお願い

①必ず、マスクを着用してお越しく下さい。

②予約時間の5分前にお越しく下さい。控室の準備はございません。

③できる限り、少人数(世帯の代表者1名)でお越しく下さい。

④体調がすぐれない場合は、無理をせずに、予約日を変更してご相談ください。

相談カレンダー

★特別開設期間(2月8日～2月15日)

町・県民税申告または
所得税の還付申告のみ、
相談することが可能です。

※地区の割振りはありません。

月	火	水	木	金
	2/8 ★	9 ★	10 ★	
14 ★	15 ★	16	17	18
21	22		24	25
28	3/1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15 最終日			

町の申告相談は事前予約制です

※青色申告、建物・土地・株式の譲渡所得、住宅借入金等特別控除の初年度など、複雑な確定申告は町の申告相談では対応できません。

※予約は定員になり次第締め切りとなります。確定申告の場合は、なるべく税務署へご相談ください。

☎ 税務課課税係 ☎ 33-3118

猫の飼い主さんへ

もともとノラ猫は飼い猫が捨てられ、増えたものです。これ以上増やさないためにも、飼い主が責任を持って猫を飼うことが大切です。猫の習性をよく理解し、適正に飼育することにより、猫と人がよりよく共生できる社会にしていきたいと思います。



▶ 不幸な猫を増やさないために・・・

☑ 屋内飼育をする

猫は環境を整えてあげると屋内でもストレスなく、十分快適な生活ができます。屋外に出る猫は、交通事故や病気のリスクが非常に高く寿命は屋内飼育の半分くらいとも言われています。また、フン尿や物を壊すなどのご近所トラブルの原因にもなります。

☑ 不妊・去勢手術をする

子猫は生後6か月で妊娠可能になり、交尾をするとほぼ100%妊娠します。猫の妊娠期間はわずか60日、年2～3回妊娠し、1回に4～8頭出産します。生まれた子猫すべてを、責任をもって飼えないのであれば不妊・去勢手術を必ず実施しましょう。

☑ 迷子札を着ける

万が一の時でも猫が帰ってこられるように迷子札を着け、飼い主の名前と連絡先がわかるようにしておきましょう。



愛情と責任を持って！！



かわいそうだからと無責任にエサを与える行為は、本当に猫にとって幸せなことでしょうか？エサだけを与える行為は、お住まいの地域に猫が住みつき、繁殖するようになります。猫の数が増えると他人の土地に対するフン尿被害などのトラブルとなり、猫を迷惑に思う人も増えることとなります。人だけでなく猫にとっても生きづらい環境になってしまいます。エサを与えるのであれば、全頭不妊・去勢手術をするようにしてください。

健康福祉課住民環境係 ☎33-3116

安心安全
消費生活

電気・ガスの契約に関する
相談が多く寄せられています！

平成28年に電力の小売全面自由化、翌年にはガスの小売全面自由化が行われ、契約プラン等が自由に選べるようになりましたが、全国の相談窓口には引き続き相談が寄せられています。

【事例】

事業者が来訪し、電気とガスの契約先変更を勧められた。乗り換えるつもりはないので帰ってほしいと伝えしたが、「料金が安くなる」と話を止めなかった。後で検討しようとして「契約する場合は連絡するのでパンフレットと名刺をください」と言っていたが、パンフレットは契約者にしか渡さないとのことと断られ、仕方なく契約した。名刺に記載された住所宛に追跡ができる形でクーリング・オフ通知を出したが、まだ受け取られていない。(国民生活センターホームページより)

✓ 気を付ける点

- ・ 契約の意思がない場合は、はっきりと断りましょう。
- ・ 勧誘してきた会社と新たに契約する会社の社名や連絡先、契約条件をよく確認しましょう。
- ・ 検針票の記載情報によって電力・ガスは契約を行っています。個人情報情報は簡単に教えないようにしましょう。
- ・ クーリング・オフには要件があります。よくわからない場合は消費生活相談窓口にご相談ください。

消費者ホットライン 188

町消費生活相談室 ☎33-3116

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 4:00まで)
FAX 0269-33-2668 TEL 33-2254

かかりつけ薬局をつくりましょう

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)



空き家の有効活用を
検討してみませんか？

今年度の空き家バンク登録数は12件で、そのうち7件がすでに成約に至っております。売却の価格帯としては100万円から500万円といったところで、たいてい掲載開始から数週間～2,3か月程で売却につながっています。逆に現在売れ残っている物件は過去数年間一度も問い合わせのないものもあります。

空き家の劣化は想像以上に早く、スピード感をもって少しでも良い状態で空き家バンクに登録すると、買い手も付きやすい傾向にあります。その際は、権利関係をきっちりしておくこともポイントで、相続登記の手続きなども早めに済まされることをおすすめします。



暮らす
やまのうち

また、現在購入希望や賃借希望の問い合わせも多く、お子様連れで移住を希望されているご家族を空き家の内見にご案内するケースや、気に入った家さえあればすぐにでも移住したいという若いご夫婦やカップルもいらっしゃいます。

ちなみに賃貸の物件は空き家バンクにほとんど出ませんが、希望者も多く需要は高いです。

ぜひ空き家の有効活用を検討してみてください。地域に若いご家庭が増えると良いですよ！まずは空き家バンクにご相談を！

☎ 総務課移住交流推進室 33-3111

広告

2月無料体験学習受付中!!

『できた!』が楽しい♪

くもんでたくさんの「できる!!」を見つけてみませんか？

一緒に成長していけたら嬉しいです。

公文式山ノ内教室

教室日 火・金曜 15時～20時

会場 穂波温泉コミュニティセンター

TEL 080-5456-0905 (鈴木)

*1月末に幼児イベントを予定しています!!詳細は二次元コードからWebサイトへ!



電話または Web でお問い合わせください

相続・遺言・離婚・交通事故・借金問題・労働問題 **広告**

契約トラブル・土地トラブル・成年後見・刑事事件など

お悩みは早めにご相談下さい

長野第一法律事務所

〒380-0842 長野市西町568番地1

TEL026(233)0345

弁護士 武田 芳彦 (長野県弁護士会所属)



長野第一法律事務所 検索

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。下記までお問い合わせください。



☎ 総務課企画係 ☎ 33-3111



健康メモ

ノロウイルスによる 感染症胃腸炎に注意



ノロウイルスはあらゆる年齢の人に急性胃腸炎を起こす非常に感染力の強いウイルスです。1年を通じて発生しますが、特に冬場（11月～3月）に流行します。感染するとおおむね1～2日の潜伏期間の後、腹痛、下痢、吐き気・嘔吐、発熱などの症状がみられます。

最も有効な対策 こまめな手洗い

トイレの後、調理前、食前は意識して手を洗いましょう。石鹸で10秒もみ洗った後、流水で15秒すすぎ、手についたウイルスを洗い流しましょう。2回繰り返すと、ウイルスをさらに減らすことができます。



消毒には塩素系漂白剤が効果的

汚物（嘔吐物、ふん便）の処理をする場合は、感染を防ぐため使い捨ての手袋とマスクやガウンなどを着用し衣服を汚さないように注意。処理時には換気を行うことも大切です。ウイルスに汚染された場所は消毒用塩素液で拭き取り、拭き取ったペーパータオルや手袋などを捨てる際は、二重のビニール袋に密閉して廃棄しましょう。



感染してしまったら 水分・栄養補給

嘔吐や下痢は脱水症状を起こしやすいため、こまめに水分を補給しましょう。抵抗力が弱い乳幼児や高齢者は特に注意が必要です。症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。



消毒用塩素液の作り方

一般的な家庭用塩素系漂白剤〔濃度6%〕を利用
通常殺菌用（濃度0.02%）：10m lの漂白剤を3Lの水で薄める
汚物処理用（濃度0.1%）：50m lの漂白剤を3Lの水で薄める
※薄めた消毒液は使い切りとして、長時間作り置きしないこと

健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116



知っていますか？

役場のしごと

No.7

税務課収納係

どんな仕事内容？

収納係は、町税や各種料金のお支払いに関する窓口を担当しています。税金を納め忘れての方へのお知らせや、納税に関する相談を受けるとともに、悪質な滞納者には給料を差し押さえるなどの滞納整理をしています。その他に、町内の小中学生を対象に税の授業をしたり、税がテーマの標語や作文を募集することで、子どもたちに税金について学んでもらう活動も行っています。

こんな時は収納係へ！

納付書を無くしてしまった、督促状が届いた、今月物入りで通帳残高が少ないため口座振替を止めてほしいなど、町税や各種料金のお支払いや、納付についてのご相談を伺います。

コンビニで納税できるようになりました

昨年4月から一部の税・料金について、コンビニエンスストアや一部の電子マネーでも納付できるようになりました。役場や金融機関が営業時間外であってもご利用いただけます。

○対象の税・料金

- ・住民税(普通徴収)・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税
- ・水道使用料・下水道使用料・農集使用料



▲小学校で行った税の授業の様子

健康福祉課税務課収納係 ☎33-3118

町の文化財を訪ねよう ⑥

町の天然記念物

地獄谷のサル



▲ 地獄谷野猿公苑で入浴中のサル
(2012年1月12日撮影)

指定日 1972(昭和47)年3月1日
所在地 沓野

スノーモンキーとして世界的に知られる地獄谷のサル(ニホンザル)は、町の天然記念物に指定されています。

このサルたちは、一会社員によって1960(昭和35)年頃から餌付けされ、温泉入浴も始めたそうです。64年に地獄谷野猿公苑として開苑し、現在1群、約160匹が暮らしています。

ニホンザルは世界にいる約180種類のサルの仲間、最も北に棲むサルです。この極寒に棲むサルは他にはなく、1970(昭和45)年にアメリカの雑誌「LIFE」の表紙を飾ってから世界に驚かれ、知られるようになりました。さらに98(平成10)年の長野冬季オリンピックでその名を広め、外国人観光客であふれるほどの人気となります。

熱帯地方を起源とするサルが、なぜこの雪深い地に棲みついたのでしょうか。それにしても、多雪の極寒地、急傾斜地を生活の場とするこのサルたちは実にたくましいです。楽ではないでしょうが、今日もどんな顔で、どんな思いをしながら暮らしているのでしょうかね。

ゆめっこ通信 Vol.134 2月の予定

12月12日に、これから出産を迎えるパパ・ママさんを対象とした子育てセミナーを開催しました。

自己紹介をしたり、助産師さんからのお話や先輩パパ・ママさんの体験談を聴いたり、和やかな雰囲気の中で進められました。

パパは10キロの砂袋が入ったベストをつけての妊婦体験、人形を使っての沐浴体験やおむつ替えなど、真剣な表情で取り組む姿が印象的でした。出産された後は、ぜひ「ゆめっこ」をたくさん利用していただけたらと思います。



びよっこクラブ 保健・栄養相談

保健師・栄養士による身体測定・育児相談をします。
場所: びよっこの部屋

10日(木)
受付 9:45

持ち物: タオル2枚、母子手帳、子どもノート、飲み物など

★前日までに予約が必要です。
キャンセルする場合は事前に連絡をお願いします。

たんじょう会

2月生まれのお子さんのたんじょう会を行います。みんなでお祝いしましょう。(誕生月に来られない場合でも違う月に参加できます)

18日(金)
11:00
~11:30

場所: あそびの広場

★誕生者は事前予約が必要です。

リフレッシュ講座(AIさんの親子ダンス)

親子で楽しく体を動かしましょう。

22日(火)
10:30
~11:00

場所: あそびの広場

持ち物: 飲み物、タオルなど

★事前予約が必要です。(10組まで)

★3月の予定

- 1日(火) おもちゃの修理屋さん
- 3日(木) びよっこクラブ保健・栄養相談
- 9日(水) たんじょう会
- 18日(金) パネルシアター

☎子育て支援センターゆめっこ ☎33-4778

国際交流員メキシコの

上手な話をさせていただきます

こんにちは。国際交流員のメンキンです。今月号の話題をスポーツにしようか、冬に関わるものにしてようか悩みましたが、たどり着いたのは「メキシコ料理」です。

「アメリカ人が何でメキシコ料理の話をする？」と思うかもしれませんが、実は、カリフォルニア州はメキシコ系の人が多いため、おいしいメキシコ料理はどこに行っても食べられます。僕がいたサンディエゴは車で5分も運転すれば、メキシカンレストランがありました。それほどメキシコ料理はメキシコ系以外の人にも好まれていきます。個人経営の店はもちろん、「タコベル」や「デルタコ」というメキシコ系料理のファストフード店も多数あります。

メキシコ料理と言っても幅は広くタコス、ファヒータス、トスタダス、エンチャダスなど、いろいろな食べ物があります。僕が個人的に好きなのは「ブリート」です。ブリートとは小麦粉で作られたトルティーヤに具材を乗せて巻いたもので、正確に言えばテクス・メクス（テキサス発祥のメキシコ料理）です。そのなかでも特に好きなのは、カリフォルニアブリート

です。巻いたトルティーヤの中には定番の刻んだステーキ、チーズ、グアカモレ、サワークリームなどが入っていますが、豆やお米の代わりに、なんとフライドポテトが！これももうおいしくて、おいしくて、いくらでも食べられます。大好きなメキシコ独特な飲み物に、「オルチャタ」があります。オルチャタはお米、バナナ、砂糖とシナモンをブレンドしたものです。シナモンが効いたなんとも言えない美味しさがあります。

今回はメキシコ料理の話になりましたが、どうですか？食べたくなりましたか？2時間前にお昼を食べたばかりなのに、僕はこの記事を書きながらぐうぐうお腹が鳴っています。メンキンの勝手な話でした。



▲オルチャタ (horchata)



▲カリフォルニアブリート

地域おこし協力隊 田畑歩の

就農「ドタバタ」漂流記



地域おこし協力隊の田畑^{たばた}歩^{あゆむ}です。

着任して9か月、ついに雪国の洗礼を受けています。出勤前に車の解氷・除雪は覚悟していましたが、玄関の扉が凍り付いていたのは想定外でした(笑)

さて、この時期になると駐車時に車のワイパーを立てておくのはもはや雪国常識だと思いますが、なぜワイパーを立てておかないといけないのか？実は複数の理由があり、雪が降る時だけ立てておけばいいとは限らないようです。

1. 雪がフロントガラスに積もったときにワイパーに負荷がかかるのを防ぐ
2. 降雪・着氷時の掃除が楽だから
3. フロントガラスに接したゴムが凍って貼り付き、ワイパーが動かなくなるから

1はよく知られていると思いますが、ワイパーを立てておかないと雪の重さが加わるので、曲がったり折れたりする危険があります。

2は実感としてよくわかります。うっかり雪に埋めてしまうとどこにワイパーブレードがあるのかわ

からず、慎重に作業をした経験のある人も多いのではないのでしょうか。

3は私も最近知りました。凍って固着したワイパーを無理に動かそうとすると、最悪ゴム部がちぎれてフロントガラスに残ってしまうそうです。このような場合は解氷スプレーや30度以下のお湯をかけて溶かすそうです。

ちなみに昔のワイパーに使われていたゴムは高温に弱く、今でも真夏にワイパーを上げている人を時折見かけますが、最近はゴムの材質も改良が進み、高温でのトラブルはほぼ心配ないようです。

ワイパーが凍り付くのは雪の日とは限らないので、気温が低い夜はできるだけワイパーを上げておくようにしましょう。



町の慶弔録

令和3年12月1日から12月31日までに、町に掲載希望の届け出があったものです。
(敬称略)

婚姻

氏名	地区
いちかわ 市川 凌 <small>りょう</small>	宇木
ゆもと 湯本 生江 <small>きえ</small>	菅

出生

氏名	保護者	地区
いわた 岩田 柚穂 <small>ゆずほ</small>	英樹 まゆ子	長野市

おくやみ

氏名	享年	地区
ゆもと かずこ 湯本 和子	94	前坂
やまもと としこ 山本 敏子	90	金倉
いしほし みさ子 石橋 美さ子	70	みろく
さくらい ちかこ 櫻井 允子	94	箱山
おおやま かずこ 大山 一子	82	横堰
こさか こう 小坂 泉	92	横倉
すずき かずひこ 鈴木 一彦	73	佐野
たけふし こ 竹節 マサ子	92	沓野
たなか しょうじ 田中 正次	74	上条
みやいり みつこ 宮入 光子	75	菅
もちづき さだあき 望月 貞明	71	寒沢
みずの ハルエ 水野 ハルエ	90	前坂
やまもと とも 山本 とも	94	宇木
すだ よしえ 須田 徳榮	86	本郷
あぜがみ つねかず 畔上 平和	85	宇木
よしほら あけみ 吉原 明美	58	戸狩

LINE VOOM をご覧ください

町公式 LINE アカウント LINE VOOM (旧タイムライン) では、広報やまのうちに掲載できなかった取材の様子や、町からのお知らせなど、生活の“タメ”になる情報を投稿しています。ぜひご覧いただき、皆さまからの『いいね』や『コメント』をお待ちしています。



【はやそば小町の皆さん】
こんにちは！広報担当の徳永です

トーク画面上部のこのマークからご覧いただけます

蟻川図書館

おすすめの本

◆一般書

『笑うマトリョーシカ』
早見和真著 文藝春秋
四国・松山の名門高校に通う二人の青年の「友情と裏切り」の物語。

『歎異抄ってなんだろう』 高森光晴著
大見滋紀著 高森顕徹監 1万年堂出版
やがて死ぬのになぜ生きるのか。その答えがここにある。『世界を魅了する名著』入門書の決定版。

◆児童書
『テントウムシのミア、プレゼントだいさくせん(講談社の創作絵本INSECT LAND)』
香川照之作
ロマン・トマ絵
講談社

昆虫たちがおしえてくれたたいせつなひとへのプレゼント。香川照之の自然教育絵本。めくれるしかけ付き。(幼児から)



『こっちとこっちどっち?(うさびよんのせい)かつ絵本』
きたやまようこ作
あすなる書房
うさびよんはひとりでもできます。きょうはおでかけ。ひとりでもきがえできるかな?(2歳から)

※詳しくは蟻川図書館ホームページの「新刊案内」利用の手続」をご覧ください。

⑧ 蟻川図書館
33-1184



ホームページはこちら

人口12.1現在 (住民基本台帳)

11,680人
男 5,733人
女 5,947人
前月比 -26人

4,952世帯
前月比 -12世帯

気象 12月 ()は過去5年間の平均

平均気温 1.9℃
(1.9℃)
最高気温 15.1℃
最低気温 -7.9℃
降水量 106.0mm (56.0mm)
平均日照時間 4時間24分 (4時間00分)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 11月

27,856円
前年比 -2.20%

交通事故12月 ()は1月からの累計

件数 3件 (16)
死者 0人 (0)
傷者 3人 (20)
※累計は変動します

119番情報12月 ()は1月からの累計

火災 1件 (12)
救急 85件 (723)
救助 0件 (5)

『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

◎職業相談

[求人申込・職業相談など]
○開設日 2月1・15日
(第1・3火曜日、祝日の場合は翌日)
9:00~12:00
▷場所 町文化センター相談室
※マスクをご持参ください。
☎観光商工課観光商工係
☎33-1107

◎心配ごと相談

2月4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

◎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
または長野県女性相談センター
☎026-235-5710

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

毎週 月 9:00~12:00 保健センター 全町民対象

●乳幼児健康診査

場所：保健センター

2/4(金)	4か月児・7か月児	13:00~13:15
2/25(金)	3歳児	12:45~13:00

●母子保健相談

2/8(火)	9:00~12:00	保健センター
2/22(火)		

※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

●もぐもぐ教室

2/24(木) 9:30~11:30 保健センター
※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

2/6(日)	飯田医師・高野医師
2/11(祝)	須藤医師・徳竹医師
2/13(日)	西原医師・豊川医師
2/20(日)	渡辺医師・今井医師
2/23(祝)	小田切医師・鈴木医師
2/27(日)	市川医師・長谷川医師

※当番医師は変更になる場合があります。

* ミルクきんぴらごぼう *

<材料> (4人分)
サラダ油 小さじ2 赤唐辛子 1本 A
合挽き肉 80g (種を除いて輪切り) 牛乳 300ml
ごぼう 200g 砂糖 大さじ2
人参 80g しょうゆ 小さじ2

<作り方>

- ①ごぼうはささがきにして、人参も同じ位の大きさの薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れ、挽肉を炒め、火が通ったら、ごぼうと人参を加えて炒め、水気をとばす。
- ③Aを加え、ごぼうがやわらかくなり、汁気がなくなるまで炒め煮する。

1人分：エネルギー 174kcal、たんぱく質 7.6g、脂質 8.0g、カルシウム 114mg、塩分 0.6g

食生活改善推進協議会

~おかずにいかが~
カルシウムアップのために!





12/6

佐野神社本殿・拝殿の防火訓練



国重要文化財「佐野神社本殿」が保管されている佐野神社で佐野区惣代と町消防署による防火・通報訓練が実施されました。毎年1月26日は「文化財防火デー」です。地域にある文化財を火災等から守るため、適切な管理を心掛けましょう。

12/9

寄付をいただきました



渋温泉古久屋のおねぞわ小根澤さんより、温泉たまごの売上金の一部を寄付いただきました。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。

12/11-12

ユネスコエコパークフェア開催



イオンモール幕張新都心（千葉県）で「ユネスコエコパークフェア」を開催し、志賀高原ユネスコエコパークをPRしました。会場ではパネル展示や特産品販売、ネイチャークラフト体験などを行い、多くの方で賑わいました。

12/8・15

志賀高原救助隊が冬山遭難防止作業



志賀高原地区遭対協・志賀高原救助隊による冬山の遭難防止作業が実施され、山内の立入禁止箇所、注意を促す竹ポール等を設置しました。お客さまに安心してスキー・スノーボードを楽しんでいただくため、遭難事故防止に向けた活動が行われています。

1/5

いきいきふれんど（書き初め教室）



講師の先生をお招きし、書き初め教室を開催しました。参加児童は、新年の決意や目標を一字一字集中して筆を運んでいました。

地域おこし協力隊のわが町体験

おめっちゃんも やってみねがい

須賀川そば打ち体験



須賀川そばのそば打ち体験を協力隊員5名で参加しました。「オヤマボクチ」の葉をつなぎとして入れるため機械で打つことが難しく、手作業でしか作れないことを知り、思った以上の力作業でした。その分、コシも強く香りも豊かで他のそばには戻れないとさえ思いました。このそば打ち体験を自身の婚活イベントにも役立てて須賀川そばの素晴らしさを伝えていきたいです。（文・あみもり網守）

