

特集

教育×ICT

GIGA
スクール構想

今月の記事

▶町長対談

旭日単光章

やまもとあきお
山本昭夫さん

▶特集

教育×ICT GIGA スクール構想

▶2022-2023 イベントカレンダー

など



町LINE
友だち追加



町の観光情報



おかげで叙勲をいただきき本当に感謝しております。

町長 議員になられたのは何歳のときだえ。

山本 45歳の時かな。まだ役場の庁舎が東小学校の前にあった時で、議長になった時はこの庁舎だったね。

町長 山本さんが議員になられて覚えているのは、議会で「オリンピックを招致するべきだ」って発言されたことで、

オリンピック招致特別委員長をやられてたさなえ。

2月8日、町議会議員を3期12年（議長を2年）務めた山本昭夫さんに旭日卓光章が授与されました。長野オリンピックの招致やロマン美術館の建設などにご尽力いただいた当時の思い出話を伺いました。

町長 この度は叙勲本当におめでとうございます。私が若い頃議員として、議長としても活躍いただいたことを覚えています。

山本 ありがとうございます。私は何もしていませんが、町長さんをはじめ、周りの方

の一人です。私もオリンピック課長の時、山本さんには大変お世話になりました。私にとってもいい思い出です。議員やられてた時の思い出って言えばオリンピック招致が一番かえ。

山本 オリンピック招致もそうだけど、志賀高原観光開発（現志賀高原リゾート）の社長やってたときに上林にハーフパイプを整備したことかな。ハーフパイプはオリンピック競技として初開催だったからこれは失敗できねって力入れたさ。あとは高天ヶ原を練習バーンとして提供したり、とにかくオリンピックに関することはいい思い出だよ。

町長 山本さんにはロマン美術館の建設にもご尽力いただきました。

山本 世界的建築家の黒川紀章さんに設計を頼みに行ったら意外にもOKもらえてな。オープンの時は若尾文子さん（女優）と夫婦で来てくださったさ。

町長 昔から地元でも「昭あんちゃん」って親しまれ、町や地元の人困った時、大事な時に頼りにされたり、いろんな役も嫌な顔せず引き受けてらったさなえ。

山本 頼まれればやるしかないって性分だからね。議長になったときは一回り上の先輩議員たちから推されて嫌だったけどやったさ（笑）。でも周りの人に恵まれてるなって思



うし、ここまでこれたのは皆さんのおかげだよ。

町長 今までのご活躍、今回の叙勲に感謝の気持ちを伝えたい方は。

山本 家族には本当に面倒かけたさな。家族に感謝の気持ちを伝えたいのと、やっぱり周りの方々に支えられてここまでこれたと思ってるから、関わってくれた人たちに感謝の気持ちを伝えたいね。

町長 私も山本さんには役場の仕事でも個人的にもお世話になり、感謝の気持ちでいっぱいなんです。これからも健康に十分留意いただき、長年の経験を活かして指導の程、よろしくお願いします。改めておめでとうございました。

寄附をいただきました

3月8日、有限会社志賀ブランドサービス様（代表取締役 高田均）から、「豊かで活力ある地域社会の実現に役立ててほしい」と寄附の申し出がありました。有効に活用させていただきます。



3月14日、山ノ内ゆけむりライオンズクラブ様より、小学校へ進学する児童へ通学用帽子を寄贈いただきました。この寄贈はクラブ発足後毎年行われています。（57回目）



行政手続き等の押印廃止について



令和4年4月1日から各種申請等、多くの手続きで押印が廃止となります。

ただし、法律や条例で押印を求めているものや契約書などは引き続き押印いただき、住民の方の権利義務に関わるような重要な手続きは、押印や署名・身分証明書の提出、または提示が必要です。手続き等の押印の有無については各担当課へお問い合わせください。

押印廃止とする手続きの一覧は町ホームページをご覧ください。

町ホームページ▶



押印廃止となる手続きの例

- 印鑑登録の申請（登録印は押印で、申請者の押印を省略します。）
- 体育館の使用申請書
- 補助金の申請書 等

※上記は一例のため、手続きの中には押印、署名、身分証明書の提出を求めるものもあります。

下水道接続または合併浄化槽設置のお願い



下水道区域内にお住まいの方・建物を所有している方

下水道は川や海を汚す原因となっている生活排水をきれいな水にし、自然環境を保全する役割を担っています。下水道区域内にお住まいの方や建物を所有している方で、下水道に接続せず浄化槽や汲み取り式便所を使用されてる場合は、お早めに下水道への接続をお願いします。

ご存じでしたか？



平成30年末で中野市と山ノ内町で運営していたし尿や浄化槽汚泥を処理する豊田衛生センターが閉鎖され、町の下水道処理場である山ノ内町水質浄化センター敷地内に受入施設を建設し、平成31年4月1日より下水と合わせてし尿および浄化槽の汚泥を処理しています。

下水道区域外にお住まいの方・建物を所有している方

町では下水道の区域外にお住まいの方や建物を所有している方に合併浄化槽の設置をお願いしています。浄化槽には台所などの雑排水とし尿を合わせて処理する合併浄化槽と、雑排水はそのまま公共用水域に放流し、尿のみを処理する単独浄化槽（みなし浄化槽）があります。

単独浄化槽の処理水は、し尿の処理水を外部に放流しない汲み取り式便所よりも多くの汚れた水を公共用水域に放流しているため、単独浄化槽を使用されている方はお早めに合併浄化槽を設置していただきますようお願いいたします。

下水道、浄化槽に関するお問い合わせは建設水道課下水道係までお願いします。

◎建設水道課下水道係 ☎33-3114



GIGAスクール構想とは

GIGAスクール構想とは、多様な子どもたちを誰一人取り残すことなく、子どもたち一人ひとりに最適化され、資質・能力を一層確実に育成できる教育ICT環境の実現を目指す国の取り組みです。町では令和2年度に小中学生に一人一台の端末（タブレット等）と高速大容量ネットワークを整備し（中学のみ）、今年度から積極的な活用を始めました。

新たな「文房具」

今までもパソコンを使用した授業はありましたが、いつでも・どこでも使える環境ではありませんでした。GIGAスクール構想では様々な授業でタブレット端末が活用されることで、今まで行っていた授業が進化し、またクラウドサービスを活用することで家庭での学習につながる事が期待されています。紙だけでは実現できなかった授業が、端末を使うことでよりわかりやすく、より取り組みやすいものになり、端末は鉛筆やノートに並ぶ新たな文房具として活躍しています。

活用事例

国語

- ・文書作成ソフトで文章を書き、コメント機能等を用いて助言しあう
- ・文章作成ソフト校閲機能を用いて推敲し、データを共有する

算数・数学

- ・図面上に表示した二次関数のグラフについて、式の値を変化させて動かしながら、二次関数の特徴を考察する
- ・正多角形の基本的な性質をもとに、プログラミングを通して正多角形の作図を行う

社会

- ・各自で収集したデータや地図を重ね合わせ、情報を読み取る
- ・分析した情報をプレゼンソフトでわかりやすく編集して発表

理科

- ・観察、実験を動画等で記録することで、現象を科学的に分析し、考察を深める
- ・観察、実験のレポートやプレゼンテーション資料などに写真やグラフを挿入するなどし、一人ひとりが主体的に作成する

外国語

- ・一人ひとりが海外の子どもとつながり、英語で交流・講義を行う

ICT環境で学ぶメリット

従来の教室環境

- ・先生が黒板等で説明する
- ・全員が同時に同じ内容を学習する
- ・意見を発表する子どもに限られる

一人一台端末の教室環境

学びの深化・転換

- ・子どもたちの反応を踏まえた双方向型一斉授業が可能になる
- ・学習状況に応じた個別学習が可能になる
- ・各自の考えをリアルタイムで共有し、多様な意見に触れられる



「一人ひとり」から「みんな」へ

町の小中学校では、昨年度配備された一人一台タブレット端末の活用が進んでいます。まず、各自で自分の課題に応じた調べ学習に取り組む、自分のペースでドリル学習を進めるなどの学習からスタートしました。今では、録画した自分たちの動画を見直すことで、体育授業での動きを確認したり、発表方法の工夫について話し合ったりしています。学年が上がると、発表資料を共同編集することや、グループ全員の意見を画面上に表示し、互いにやりとりすることなどもできるようになりました。また、タブレット端末を家庭に持ち帰ることにより、家庭学習でも活用しています。欠席時に、配信される授業の様子を家で視聴することにも取り組んでいます。

今後も、引き続き使い方のルールを守ることを徹底しながら、一人ひとりの興味や関心を深め、意見交流や他者との関わりを広げるなど、効果的な活用を目指したいと思います。



教育コーディネーター
小林 妙子

教育×ICT GIGAスクール構想

Global and Innovation Gateway for All

問 教育委員会 ☎33-1102

2022-2023 イベントカレンダー

2023

1月

- 1日 元日花火
- 1日 初詣(町内の各神社)
- 中旬 どんと焼き(町内各地)



2月

- 4日(立春) 上林不動尊千駄焼き
- 下旬 第56回 山ノ内町観光大使 神田正輝カップ in 志賀高原

3月

- 上旬 世界平和大観音節分会
- 中旬 全国高等学校選抜スキー大会
- 下旬 志賀高原少年スキー大会
- 中・下旬 SNOW MONKEY BEER LIVE 2023(予定)
- 3月中 雛の祭りやまのうち



※新型コロナウイルス等の影響により、記載のイベントが延期または中止となる場合があります。

9月

- 11日 志賀高原ヒルクライム
- 10・11日 須賀川そば 第17回 法印さんとそばの花まつり(予定)
- 28・29日 第8回 山ノ内町観光大使杯 三遊亭円楽ゲートボール大会
- 下旬 渋温泉秋の月見の茶会



10月

- 1・2日 竜王スカイラン トレイルランニングレース
- 8・9・10日 奥志賀高原紅葉フェスタ(予定)
- 9日 第25回 コカリナフェスティバル
- 22・23日 須賀川そば 第16回 法印さんと新そばまつり(予定)
- 30・31日 第53回町総合文化祭
- 30日 WEXイースト ビッグバード高井富士
- 上旬 森林セラピー in 志賀高原(予定)
- 中旬 よってかつしやい 山ノ内 秋の収穫祭(予定)



11月

- 上旬 渋えびす講



12月

- 3日 第55回 志賀高原統一初滑り スキー場開き祭(予定)
- 10日 北志賀高原統一スキー場開き(予定)
- 31日・1月1日 二年参り(町内の各神社)
- 上旬 音泉温泉(渋温泉)
- 上旬 渋温泉学神祭

お問い合わせ



山ノ内町観光連盟
☎33-2138



志賀高原観光協会
☎34-2404



北志賀高原観光協会
☎33-6000

3月	2月	1月	12月	11月	10月
1月上旬～3月下旬 志賀高原スノーシューハイキング					6月中旬～10月下旬
	1月～2月 志賀高原 Let'sスキー				
					
※イベント情報は予定につき、主催者の都合で変更される場合があります。					

課税台帳の閲覧制度

自分の資産の固定資産課税台帳を、年間を通じて閲覧できます。

閲覧できる人	納税義務者あるいはその他の者で、土地や家屋に対して使用収益を持っている人 ※使用収益をお持ちの方は証明できる書類（借地・賃貸借契約書等）を持参してください。
閲覧の手数料	1件につき300円 ただし、縦覧期間（4月1日～5月2日）において納税義務者の閲覧に供する場合は徴収しません。コピーが必要な場合は、コピー代金（1枚当たり10円）がかかります。

不服申し立て

- 評価額について不服がある場合は、町固定資産評価審査委員会に審査の申し出ができます。
令和4年度は据え置き年度となるため、申し出内容が限定されます。
 - ・土地：地目変更、地価下落修正、国土調査など
 - ・家屋：新築、増築、取壊しなど
- 評価額以外の事項について不服がある場合は、町長に対し書面により審査請求をすることができます。
- 申し出期間：いずれも納税通知書を受けた日の翌日から起算して3か月以内
- 令和3年度分の土地に係る審査申出の特例
※詳細については、お問い合わせください。

固定資産税

Q&A

固定資産税は、毎年1月1日（賦課期日）に町内に所在する土地・家屋・償却資産（総称：固定資産）の所有者の方に課税される町税です。この固定資産税について、さらに理解を深めていただけるよう日頃みなさんから多く寄せられている疑問等を掲載します。



償却資産

償却資産とはどんなものですか？

→償却資産とは、土地・家屋以外の資産で、会社や個人が事業のために用いる構築物、機械、備品など所得税や法人税の申告上、減価償却される資産をいいます。ただし、自動車など別に税金が課されているものは固定資産税における償却資産から除外されます。（ブルドーザーやバックホーなどの大型特殊車両については償却資産になります。）

事業を始めましたが、償却資産の申告は必要ですか？

→償却資産を町内に所有する会社や個人事業者は、毎年1月1日現在所有する資産を1月末日までに申告してください。

免税点

固定資産税には「免税点」があり、それぞれの資産の課税標準額の合計が、土地30万円未満、家屋20万円未満、償却資産150万円未満の場合は課税されません。また、土地、家屋および償却資産の全てが免税点未満の場合は納税通知書が発送されません。

土地

住宅を取り壊したところ税金が上がりましたが、家屋の分が減るのでは？

→住宅が建てられていたときの土地の固定資産税は「住宅用地に対する課税標準の特例」が適用され減額されています。しかし、住宅を取り壊すと特例が外れて宅地（更地）の税額に戻ります。そのため住宅に課税されていた分を差し引いても税額が増えてしまうことがあります。

登記簿に登記されている地目は宅地ですが、課税地目が雑種地になっているのはなぜですか？

→固定資産税の土地の課税地目（宅地・田・畑・山林・原野・雑種地等があります）の認定は、登記地目ではなく1月1日現在の土地全体の利用状況に基づいて行っています。そのため、登記地目が宅地であっても実際の利用状況が駐車場や資材置場などである場合は、雑種地として評価することになっています。

農地転用許可を受けた土地（畑）の税金が上がりましたが、今でも作物を栽培しているので、現況課税の地目は農地（畑）ではないのですか？

→農地転用許可がされた土地については、宅地等としての潜在的価値を有しており、売買価額も宅地等に準じた水準にあると考えられますので、売買等において制限があるその他の一般農地との均衡上、農地としてではなく、宅地として課税する必要があります。

しかし、農地を一般の宅地にするには、さらに造成をして土地を整地する必要があるため、宅地としての評価額から造成分を減額補正して評価しています。

課税スケジュール

令和4年 1月 1日	賦課期日：課税要件の確定
3月 31日	価格決定、課税台帳登録告示日
4月 1日	縦覧開始
4月 15日	納税通知書発送
5月 2日	第1期納期限（縦覧の終了）



土地価格等縦覧帳簿・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧ができます

他人の土地や家屋の評価額と比較し、自分の資産の評価額が適正かどうかを確認することができます。この機会に自分の資産の課税内容をご確認ください。

縦覧期間	4月1日(金)～5月2日(月) (土・日曜日、祝日は除きます)
縦覧時間	午前8時30分～午後5時15分
縦覧場所	役場税務課（2階）
縦覧 できる人	土地価格等縦覧帳簿…土地の納税者 家屋価格等縦覧帳簿…家屋の納税者

家屋

古い家屋で価値が年々下がっているのに税金が下がらないのはなぜですか？

→固定資産税の家屋の評価額は、評価の対象となった家屋と同一のものを評価替えの時点においてその場所に新築するものとした場合に必要とされる建築費（再建築費）に、家屋の建築後の年数の経過によって通常生ずる損耗の状況による減価等をあらわした経年減点補正率を乗じて求めます。ただし、その評価額が前年度の評価額を超え

る場合は、前年度の価格に据え置かれます。建築年次の古い家屋の一部については、過去に建築費の上昇が続く中、評価額が据え置かれていたこともあって、経年減点補正率を加味した評価額であっても、以前から据え置かれている評価額を下回るまでには至らず、評価額が下がらない場合があります。

平成30年に住宅を新築しましたが、令和4年度から家屋の税額が急に高くなったのはなぜですか？

→新築した住宅には「新築住宅の税額軽減制度」があり、120㎡（約36坪）までの居住部分の固定資産税額が3年間2分の1に減額されます。（長期優良住宅については5年間）今年から税額が上がったのは、この軽減期間が終わったことにより本来の税額に戻ったためです。

門や塀は、家屋として課税されるのですか？

→固定資産税の対象となる家屋とは、住宅や店舗、物置など土地に定着した建物のことをいいます。また家屋と一体となっている設備やベランダ、玄関ポーチ、造り付けの家具なども評価の対象となりますが、門や塀、柱と屋根だけの車庫等は家屋として認定できないため、課税の対象にはなりません。

その他

固定資産の評価証明書がほしいのですが、どうすればいいですか？

→評価証明など評価に係る証明書および書類については、原則として納税義務者本人の申請により町税務課の窓口で発行します。申請の際には、本人であることを確認できるものをご持参ください。
なお、代理人申請（委任状が必要となります）および郵送による申請も受け付けていますので希望する方は町税務課までお問い合わせください。

土地・家屋共通

固定資産を4人で共有していますが、持分に応じて4人それぞれに課税できないのでしょうか？

→共有資産に係る固定資産税は、地方税法の規定により共有者全員が連帯して納付する連帯納税義務を負うこととなります。連帯納税義務とは、持分に対してのみ義務を負うものではなく、共有者全員で全額の納税義務を負うものです。このため共有資産を持分ごとに別々に課税することはできないこととなります。（ただし、区分所有されるマンション等に係る土地は、持分ごとに各々の方に課税します。）なお、納税通知書が送付される代表者の変更を希望される場合は、税務課に「代表者変更届（共有用）」を提出してください。

今年の2月に土地と家屋を売却しましたが、固定資産税の納税通知書が送られてきました。どうしてですか？

→固定資産税は、毎年1月1日現在、登記簿に登記されている所有者や未登記家屋の所有者に課税されます。そのため、年の途中で土地や家屋を売却しても、その年の税金は全額課税されます。税金の負担については新しい所有者とご相談ください。



こんなときは**14日以内**に届け出を！

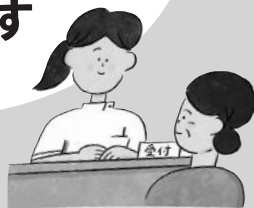
下記に該当する方は、14日以内に健康福祉課住民環境係(①番窓口)で手続きをお願いします。

こんなとき		必要なもの
国保に加入するとき	勤務先の健康保険をやめたとき	・健康保険離脱(資格喪失) 証明書 ・印鑑
	被扶養者から外れたとき	
	他の市町村から転入したとき	・転入前の市町村の転出証明書 ・印鑑
国保をやめるとき	勤務先の健康保険に加入したとき	・国保の保険証 ・勤務先の保険証(写し可) ・印鑑
	被扶養者になったとき	
	他の市町村に転出するとき	
学生で住所を移すとき	他の市町村に転出するとき	・国保の保険証 ・在学証明書か学生証(写し可)
	引続き学生を続けるとき	
学生を卒業・退学したとき (住所を移した学生)	就職して健康保険に加入したとき	・国保の保険証 ・就職先の保険証(写し可)
	就職先等の健康保険に加入しない ※住所地の国保に加入する	・山ノ内町国保の保険証 ・住所地国保の保険証(写し可)
保険証の再交付	紛失・汚損したとき	・印鑑

※手続きには来庁される方と異動がある方全員のマイナンバーカード等と本人確認書類(顔写真付の身分証明書等)をお持ちください。

☎健康福祉課医療保険係 ☎ 33-3116

後期高齢者医療 窓口負担割合 見直されます



令和4年10月1日から、後期高齢者医療被保険者のうち一定以上の所得がある方は、医療の窓口負担割合が2割になります。被保険者の令和3年中の課税所得や収入額をもとに、世帯単位で判定され、該当する方には「2割」と記載された被保険者証が施行日前に送付されます。

2割の基準

「課税所得 28万円以上」かつ

「年金収入+その他合計所得金額が 200万円以上」

※課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額です。

※年金収入には、遺族年金や障害年金は含みません。

※被保険者が2人以上の場合は「年金収入+その他合計所得金額の合計が 320万円以上」

☎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

令和4年
4月から

国民年金手帳から基礎年金通知書へ

令和4年4月1日より年金手帳に替わり、基礎年金番号通知書を交付します。

令和4年4月1日以降の取り扱い

交付

令和4年4月1日以降に初めて年金制度へ加入する方(20歳に到達した方、20歳前に厚生年金保険の被保険者となった方等)に基礎年金番号通知書を交付します。すでに年金手帳を交付されている方には、基礎年金番号通知書の交付は行いません。お手元にある年金手帳は引き続き「基礎年金番号を明らかにする書類」としてご利用いただけます。

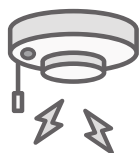
再交付

年金手帳を紛失した等の理由で再交付を希望する方に基礎年金番号通知書を交付します。令和4年4月1日以前に年金手帳の再交付申請書が提出されている場合であっても、交付日が令和4年4月1日以降となる場合、基礎年金番号通知書の交付となります。

☎健康福祉課住民環境係 ☎ 33-3116

令和4年
4月から

高齢者等への 住宅用火災警報器購入補助金



来年度から、高齢者等を対象に住宅用火災警報器の購入に対する補助金制度が始まります。住宅用火災警報器とは、火災で最も怖い煙をいち早く感知し警報を発する、火災の早期発見、早い避難の切り札となる警報器です。この制度を活用し住宅用火災警報器を設置しましょう。

対象世帯等

- ① 65歳以上の高齢者ひとり暮らし世帯
- ② 65歳以上の高齢者のみが暮らす世帯
(例 高齢者二人暮らし世帯他)
- ③ 地域防災計画に基づく避難行動要支援者名簿登録世帯
- ④ その他、避難行動時に支援が必要な方

購入金額

購入に要した費用の2分の1の額と10,000円のいずれか低い額(100円未満切り捨て)

交付条件

申請費用には、就寝時の逃げ遅れ防止対策として、寝室に取り付けた住宅用火災警報器の費用が含まれることが必要です。(寝室が1階以外の場合は、寝室がある階から直下階に通ずる階段の上端含む)

詳しくは消防課までお問い合わせください。☎消防課 ☎ 33-3119



不幸な猫を 増やさないために

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。手術をしていなければ、あなたの猫がノラ猫を増やす一因にもなります。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。

● 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、フン尿による被害やノラ猫の増加は、ご近所トラブルの原因にもなります。

● 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。

／ ご活用ください ／

● 無責任にノラ猫にエサをあげないで

かわいそうだからとノラ猫に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になります。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あげてください。

● 山ノ内町猫繁殖制限手術助成金

町内に生息する飼い主のいない猫の不妊・去勢費用の一部を助成します。

■ 補助対象

町内に居住する個人または町内で活動する団体で、飼い主のいない猫に繁殖制限手術を受けさせる方
※ 飼い猫は対象外

■ 助成金額

1頭につき不妊手術5,000円・去勢3,000円

犬の飼い方・ルールやマナーを守りましょう



最近犬の飼い方に関する苦情が多数寄せられています。犬の飼い主の方はルールやマナーを守り、人と犬が生活しやすい環境づくりのためにご協力をお願いします。

● 犬の放し飼いは禁止です

犬を放し飼いにすると、近隣住民生活環境の関係でさまざまなトラブルが引き起こります。他人の物を壊してしまう、人を咬んでケガを負わせてしまう、事故に遭うなどの危険性があります。また、散歩の時は必ずリードを付けてください。飼い主が犬の管理を適切に行いましょう。

● フンや尿は必ず片付けましょう

犬のフン尿を片付けることは、飼い主にとっての最低限のマナーです。フンを放置したままにすると、町での条例によって罰せられることがあります。犬の散歩時には、散歩前に家でトイレを済ませてくる、散歩中にもよおしてしまった場合は、携帯しているマナー水をかけ、尿の跡と臭いを洗い流すようにしましょう。



知っていますか？

役場のしごと

No.9

公社・地域振興係

公社・地域振興係では、(一財)山ノ内町総合開発公社の事務局を担当しています。公社は、町指定管理者として山ノ内町情報物産館(道の駅北信州やまのうち)と湯田中駅前温泉公園(楓の湯)の2施設を管理運営しており、新型コロナウイルス感染症の影響が長引く中、両施設の入込みや売り上げは大きく落ち込んでいますが、町民や観光客の皆さまに愛され親しまれる施設を目指し、従業員一同で利用しやすい魅力的な施設運営に努めています。

また、地域の恵まれた資源を活用した特産品の開発にも取り組んでいます。すでにお馴染み「サバタケ」や季節限定の「志賀高原産根曲がり竹のおこわ」、須賀川地区の雪室(スノーパル)で熟成貯蔵した町内産玄そばを使用して製造した干しそば3種「地粉そば・蕎麦パスタ・細切りそば」など、これら公社オリジナル商品の製造・販売・販路拡大を通じて、町の魅力を積極的にPRしています。



▲町民・観光客の憩いの場「楓広場」



▲公社オリジナル
「雪まくら蕎麦3兄弟」



▲季節限定「根曲がり竹のおこわ」

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

2月に寄附をいただいた方(敬称略) 126件総額 6,897,000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。



伊東 福瀬 川瀬 柳瀬 水野 野村 澤田 菊留 住田 天野 緒方 泉崎 高山 阿部 鬼武 中村 茂田 小林 小宮 田谷 田吉 細田 川原 三原 早川 佐藤 山藤 濱越 田
亮平 摩莉 美幸 実介 祐道 裕介 佳美 祐樹 幸平 健一 雅彦 朋志 宏行 光弘 安義 信太 亮央 真史 久史 智子 洋史 孝平 孝彦 勇輝 信敏

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)



町消防団定例表彰者

地域住民の安心・安全を守る消防団員の功績を称える今年度の表彰伝達式は、まん延防止等重点措置期間中のため伝達のみになりましたが、以下の方々が受賞され表彰となりました。(敬称略)

退職消防団員報償

消防庁長官報償

山本貴史、小林健二、中路信雄、山本伯画、小林正寛、望月勇也、生玉守

知事報償

山崎康弘、一山和夫、湯本章裕、杉浦峻太、関亮太、佐藤宏、宮崎晋一、青木優作、上田文彦、下田仁志、春原伸行、櫻井好剛、新井雅希、山崎和哉、宮津裕明、吉池勇人

長野県消防協会長表彰

功績章

北部分団長 田中徹

功労章

東部分団長 友野尊弘、南部分団寒沢部 鈴木正人、北部分団須賀川部 山崎諒

努力章

南部分団長 中澤秋友、東部志賀高原部 高相大作、西部分団本郷部 大塚孝志

精績章

東部分団星川部 岩本達幸、東部分団上条部 班長 小田直輝、南部分団佐野部 古幡学、西部分団宇木部 部長 畔上英也、北部須賀川部 北澤賢悟

技術章

西部分団長 小坂政彦、東部分団金安部 班長 馬場謙太、南部分団穂波温泉部 小池伯陽

精勤章

南部分団寒沢部 湯本守尾、南部分団穂波温泉部 池田純也、南部分団戸狩部 湯本昭一、南部分団佐野部 班長 山本典敬、東部分団洪部 関那央仁、東部分団金安部 中島章、東部分団香野部 小林克洋、東部分団香野部 風佐希夫、北部分団須賀川部 秋元健、東部分団志賀高原部 山本圭輔、東部分団湯田中部 黒鳥直樹、東部分団上条部 関亮太、東部分団星川部 関慎二、西部分団横

前部 湯本将太、西部分団横前部 畔上冬真、西部分団宇木部 山本壮一郎、北部分団須賀川部 下田聖典

北信消防協会長表彰

功労章

南部分団菅部 部長 中山雄一郎、東部分団星川部 湯本章広、西部分団本郷部 佐藤友紀

精績章

北部分団須賀川部 班長 外山平、南部分団佐野部 班長 児玉大季、東部分団湯田中部 谷本暁則、西部分団横前部 堀米周哉

精勤章

西部分団横前部 部長 蟻川拓矢、南部分団佐野部 班長 鈴木裕也、東部分団洪部 西山優祐、西部分団横前部 小坂昂大、南部分団戸狩部 山戸裕貴、東部分団上条部 菅原俊一、東部分団湯田中部 阿部大樹、東部分団志賀高原部 古川敦司、北部

分団須賀川部 下田達也

山ノ内町消防団長表彰

無火災章

東部分団上条部 500世帯以上無火災年数6年
南部分団佐野部 400世帯以上無火災年数5年
南部分団穂波温泉 200世帯以上無火災年数13年

消防課(山ノ内消防署内)
33・3119

友好都市提携を結んでいる中国北京市密雲区から、新年の挨拶文と図書4冊をいただきました。これまでいただいたものと併せて46冊となり、蟻川図書館で閲覧する事ができます。

花を通して自分ができること

花と緑のアドバイザー 樹木医 山本 裕美

花木蘭(ムーラン)

中国でよく知られている女性英雄の物語です。この本は生まれつき活発でよく動き、木に登ったり飛び降りたりして、村の人々たちを困らせ、親を悩ませるいたずら好きな女の子ムーランについてユーモラスな表現で書いてあります。ムーランも自分も変えようとしたましたが、いつも思い通りにいきませんでした。しかし、父親がムーランの持つ他の人と違う能力や天賦の才に気づき、ムーランに本来の自分に気付かせ、受け入れさせました。



我們的国宝(私たちの国宝)

中国 12省に所蔵されている23点の国宝について、子どもたちに興味をわく言葉で詳しく紹介しています。それぞれの国宝の紹介は、可愛くて面白いエピソード、元となった故事、そしてその場面を描いたイラストがあり、様々な国宝の知られざる物語がユーモラスに記述されています。工芸技術、関連した歴史文化など、人文性、知識性と芸術性を備えており、子どもたちに分かりやすい言葉で、多くの文化財、歴史に関連する知識を吸収できます。



密雲区ウィンタースポーツ芸術作品集

芸術家たちが密雲区ウィンタースポーツを題材として作った芸術作品集。詩詞作品、書道作品、美術作品、撮影作品、切紙作品、合わせて130点あまりの作品を紹介しています。この本はオリンピック文化を宣伝し、冰雪芸術の美しさ、北京の冬季オリンピックが成功するよう、良い雰囲気醸成するために作られました。



一园青菜成了精(庭の野菜は妖精になりました)

中国北方の童謡を改編したものです。菜園の主が一時的に園を離れ、野菜を世話する時間がなくなると庭の野菜たちは妖精になり、楽しい妖精同士の合戦が始まりました。画家は野菜たちの特徴を捉えた個性を表現し、さらに豊かな感情と子どものいたずら心を与えられた野菜たちの物語はすらすらと読め、思わず笑いだしてしまいます。



※紹介文は密雲区からの手紙を基に農林課所属の地域おこし協力隊員、李国霞さん(中国出身)、田畑歩さんに訳していただきました。

縁もゆかりもない山ノ内町に移住してきて17年が経ちました。普段は一本木公園の花壇や野沢温泉スキー場の山野草ガーデン、戸隠神社の杉や高山村の桜の治療など、樹木医の仕事をしてはいますが、もう少し落ちついたら、考えていることがあります。

誰にも会わずに家の中に一人っていると、心の病などが心配になります。近所の方もご高齢の一人暮らしの方が多く、2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。私の母も昨年に要介護になり、実家の近くにあるデイサービスに通うようになりました。母は花が大好きで、通っている施設の庭に椿が咲いていたと嬉しそうに話していました。週3回人と話をするだけでも生き生きとしてきたので、さらに庭で季節の花を育てたり、切花にして飾ったり出来たらどんなに喜ぶだろうかと。昔、社協さんで苔玉やミニ盆栽教室の手伝いをさせていただいたことがあります。スタッフの方たちは大変ですので、花の好きな人たちが施設を巡回して手入れをするのも良いのではと考えています。シルバー人材センターの中に園芸班を作っても面白いかも。元気な高齢者が小学生に遊びや、宿題などを見てあげる。月に一回はみんなで食事をする。子供も嬉しいけれど、人の役に立つ喜びは何物にも代えがたく、高齢者の笑顔が増えると思います。将来にむけて明るい老後を送れる町であって欲しい。そのために何か出来ることはないか思案中です。

派遣職員の活動紹介

霞が関だより

環境省自然環境局国立公園課国立公園利用推進室
派遣職員 江澤 優太 (町から環境省へ派遣)

令和3年度、派遣職員として環境省に勤務している江澤です。

初めて環境省に登庁した日からあっという間に1年が過ぎました。役場での業務は現場に出ることが多かったのですが、環境省ではほぼ1日中パソコンと向き合って仕事をしています。最初はその生活に慣れず、腰痛や目の疲れに悩まされていましたが、1年で徐々に体も慣れてきたと感じています。今回はそんな環境省での取り組みについて、簡単にご紹介させていただきます。

○国立公園とは

国立公園のことをご存じでしょうか？国立公園は、優れた自然風景地の保護と利用の増進および生物多様性の確保を目的として、自然公園法によって指定され国で管理している地域です。全国で34箇所が指定されており、志賀高原は上信越高原国立公園の一部に含まれています。私が在籍している国立公園利用推進室では、名前のとおり国立公園の利用の推進に取り組んでいます。

○国立公園満喫プロジェクト

環境省では国立公園をもっと楽しんでいただきながら、その素晴らしい自然を守っていくための取り組みとして、「国

立公園満喫プロジェクト」を進めています。この「国立公園満喫プロジェクト」に基づき、全国34公園のうち27公園で体験できる自然体験アクティビティを「日本の国立公園コンテンツ集」として取りまとめ、国内外の旅行博覧会等でのプロモーションや旅行会社との商談会で活用しました。また、地域における持続可能な受け入れ体制の仕組み構築を目的とし、地域のビジターセンター等の拠点施設で働くスタッフやエコツアーガイドの方を対象に人材育成研修を開催しました。参加した地域の皆さんと一緒に私自身も多くの学びがありました。

環境省への派遣期間は残り1年となりましたが、山ノ内町に貢献できることを模索しながら日々の業務に取り組んでいきたいと思えます。皆さまもぜひ全国の国立公園に行ってみてください。



山ノ内だより

山ノ内町総務課庶務文書係 派遣職員 矢島 広貴 (長野県から町へ派遣)

令和3年度、県庁から研修派遣職員として総務課に勤務している矢島です。

昨年の3月に山ノ内町役場へ研修派遣の内示が示された時、スノーボードや温泉旅行でお世話になった山ノ内町だな、と親しみと嬉しさを感じたのを覚えています。残念ながら、令和3年度は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっていたため、町内の散策は行えませんでした。業務時間外に役場から見る自然豊かな山ノ内町の環境に日々癒されました。

さて、総務課では様々な業務を担当させていただきましたが、特に印象に残っているのが、行政手続き等の押印の見直しです。見直しを行うには、現状どの手続きで押印を求めているのか、押印を省略した場合、本人確認の真正性をどこで担保するのか等、多くの検討事項があり、総務課内や関係部署と議論しながら進めてきました。最終的には、認印を求めているものは基本的に押印廃止とし、住民の方

の権利義務に関わるものは、押印、署名、身分証明書の提出等をお願いすることでまとめ、令和4年4月1日から適用することとしました。押印の見直しについては、本誌3ページで紹介していますのでご覧ください。

最後になりますが、職員や地域の皆さまとの交流の機会が十分持てなかったことは大変残念に思いますが、役場で経験した1年間は、私の人生で非常に良い経験となりました。1年間ありがとうございました。



令和3年度、研修派遣職員として長野県庁企画振興部市町村課で勤務している市川です。

町と県との違いに当初は戸惑うばかりで、何をしていたか覚えてないくらいに毎日を過ごしていました。今になって振り返ってみると、得たものが多く実りある1年になったと実感しています。1年携わった県庁での業務について一部ご紹介できればと思います。

○マイナンバーカードについて

皆さまはマイナンバーカードをすでにお持ちでしょうか。平成28年1月からの交付が開始され、個人番号を証明する書類や本人確認の際の公的な本人確認書類として利用でき、また、様々な行政サービスを受けることができるようになるICカードです。様々な場面で利活用が拡充されています。マイナポイントの取得・健康保険証との紐づけ・各種証明書をコンビニで取得可能・子育てなどの行政手続のオンライン化など様々です。自治体によってマイナンバーカードを使った取り組みもあります。マイナポイントについては、第2弾が開始され最大2万円分のポイントを受け取れるチャンスなのでこの機会にぜひ申請してください。

○住民基本台帳制度について

住民基本台帳は、氏名、生年月日、性別、住所などが記

載された住民票を編成したもので、住民の方々に関する事務処理の基礎となるものです。

住民基本台帳の閲覧や住民票の写しの交付などにより、住民の方々の居住関係を公証するとともに、選挙人名簿への登録、国民健康保険、・後期高齢者医療・介護保険・国民年金の被保険者の資格の確認などの事務処理のために利用されています。これに係る市町村からの問い合わせやシステム改修、長野県の人口調査など様々な業務を担当しました。

他にも補助金や栄典業務、共済関係など幅広く関わらせていただき、自分自身が成長できる1年になりました。この1年で学んだことが、間接的にでも生かしていけるように山ノ内町に帰ってからも頑張っていきたいと思っています。



追加接種（3回目） 新型コロナウイルスワクチン接種

3回目接種について

町の3回目接種者数は、3月16日時点で約5,700人が終了しました。接種券は、2回目接種から6か月経過する頃に対象者へ順次発送しています。接種券がお手元に届きましたら通知をご確認いただき、4月中の接種をご検討ください。4月の接種日や予約方法などは、個別通知をご覧ください。町ホームページをご確認ください。



1・2回目の接種をご希望の方

接種がお済みでない方は、接種日などをご案内しますのでコールセンターへお問合わせください。



3月中旬時点の情報です。詳しくは今後の町からの広報や町ホームページをご確認ください。



町ホームページ

山ノ内町ワクチン接種コールセンター ☎38-0855 (9:00~17:00/平日のみ)

国際交流員メンキンの

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。2018〜2021年は暖かい米国サンディエゴに住んでいたのですが、寒い冬は久しぶりです。

僕は4歳でスキーを始めました。当時は秋田県に住んでいたのですが、幼少期・小学校低学年は太平山スキー場オーパス（秋田市）と協和スキー場（大仙市）をホームにしていました。4、5年生はジュネス栗駒スキー場（東成瀬村）を、マレーシアに引越す中学3年生の春までは田沢湖スキー場（仙北市）をホームにしていました。ジュネスと田沢湖ではスキー教室にも行きました。スノーボードは2017〜2018年シーズンに独学で始めたのですが、3年のブランクがあるので、まだまだ初心者です。

山ノ内町在住1年目の今シーズンは、楽しみにしていた志賀高原のシーズン券を購入しました。今まで14回行き、焼額山・奥志賀エリアに12回、一の瀬エリアに1回、サンバレーエリアに1回行き、それ以外のエリアにはまだ行っていません。行っている回数で分かれると思いますが、僕は焼額山・奥志賀エリアが好きです。大きな理由は駐車場が広いことと、奥志賀にフリーラインパーク（スキー・スノボパーク）があるからです。

今季はスキー・ブーツともにパーク用を購入したので、パークに専念することにしました。レーンやボックスなどではなく、ジャンプをメインに滑っています。半回転をできるようにしたので、次の目標は1回転です。きちんと着地ができないと痛いので、その怖さのせいでこずつていますが、やると決めたものはやりたいので目標達成に向けて頑張ります！
今回の話題とは関係ないのですが、御嶽海関が大関に昇進しましたね！無理かなと思っていたのでビックリしました。メンキンの勝手な話でした。

ゆめっこ通信 Vol.136

4月1日（金）から、令和4年度の「子育て支援センターゆめっこ」がスタートします。新年度も子育ての応援をさせていただき、職員一同皆さまのご利用をお待ちしています。令和4年度もイベントは事前予約制としますので、キャンセルの場合はご連絡をお願いします。



〇5月の予定

- 10日（火）おもちゃの修理屋さん
- 12日（木）ぴよっこクラブ保健・栄養相談
- 18日（水）リフレッシュ講座
- 20日（金）お話し会 ぐーちょきぱー
- 27日（金）たんじょう会

4月の予定

7日(木) 受付 9:45	ぴよっこクラブ 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：ぴよこの部屋 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。
8日(金) 10:30～	リフレッシュ講座 AIさんの親子ダンス 親子で一緒に楽しく体を動かしましょう。 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）
15日(金) 10:30 ～11:00	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 ※事前予約が必要です。（10組まで）
22日(金) 11:00～	たんじょう会（4月生まれのお子さん） 誕生月に来られない場合でも、違う月に参加できます。 場所：あそびの広場 ★誕生者は事前予約が必要です。
27日(水) 集合10:15	お花見散歩 平和観音まで親子で歩いてお花見に出かけます。 持ち物：ベビーカー、おんぶひも、飲み物、帽子など ★雨天の場合、ゆめっこで遊びます。

〇3/30日（水）、31日（木）は新年度準備のため閉所します。

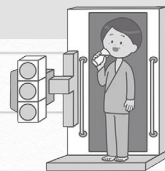
㊤子育て支援センターゆめっこ ☎33-4778



健康メモ

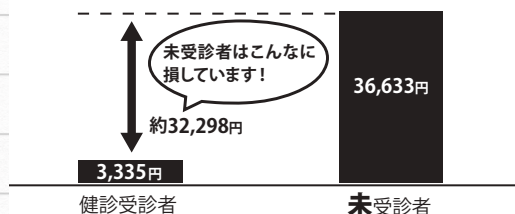
毎年健(検)診、受けていますか？

健(検)診受診は、ご自分の健康状態をチェックする絶好の機会です。毎年健(検)診を受けて、健康長寿を目指しましょう！



生活習慣病にかかる医療費

(山ノ内町 令和元年度1か月当たり)



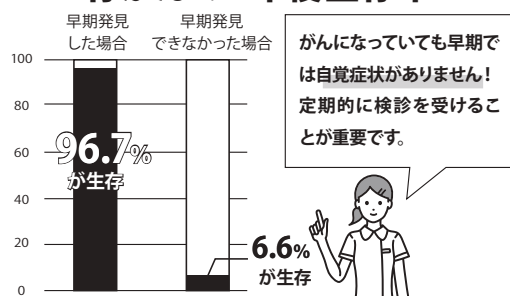
特定健診・健康診査

生活習慣病のほとんどは進行するまで自覚症状がでません。健診は経年データの変化から体に起こることを予測して病気の発症を防ぎます。

町の特定健診・健康診査

尿検査、身体測定、血圧測定、血液検査、診察、心電図、眼圧検査など

胃がんの5年後生存率



がん検診

がんは日本人の死因第1位ですが、診断と治療の進歩により早期発見・早期治療で治せるがんが増えてきました。症状がなくても定期的にがん検診を受けることが大切です。

町の胃がん検診(X線、胃カメラ)

検診車でバリウムを飲み、レントゲンを撮る検査。または50歳以上の偶数年齢の方は、指定医療機関で内視鏡検査(胃カメラ)が受けられます。



『がん検診は不要不急ではなく必要な外出です』
(厚生労働省動画)

☎健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116

地域おこし協力隊 網守大輝の

恋するステップ

こんにちは。地域おこし協力隊の網守大輝です。
2月19日に、着任後初めての事業となる出会いのイベントを開催しました！

町内初となるオンラインイベントを実施し、町内、町外、県外と日本全国から参加者が集まりゲームやトークなどを通して、カップリングを成立することが出来ました。

前職の頃は、コロナ禍前でも10組に1組はSNSの出会いがきっかけで結婚していました。今ではもっと増えて当たり前の出会い方として確立しているかもしれません。

ただその人が行動しないことには会えることは出来ません。出会いの行動を起こした人にしか出会いは訪れません。「出会いがない」のでは

なく「出会いたい気持ち」が大切だと感じます。これからも色々な形で出会いの場所を作っていく、きっかけや繋がりのお手伝いをしていきたいと思いました。



▲オンラインイベントの様子

インスタをチェック！



HOISURU.YAMANOUCHI

入札結果 (2月分)

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
R4.2.4	令和3年度 庁舎エレベーター改修工事	平穏土建(株)	25,960,000円	総務課

お知らせ



町の慶弔録

令和4年2月1日から2月28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
くろいわ よねこ 黒岩 米子	78	湯ノ原
やまもと かずお 山本 計夫	86	湯ノ原
ゆもと まさこ 湯本 當子	95	上条
こぼやし えいじ 小林 英治	86	渋
たけうち としお 竹内 利男	94	上条西下
やまうら みゆ 山浦 實	85	西湯
しもだ みちこ 下田 道子	84	戸狩
こだま まさこ 児玉 正子	89	湯田中
すずき けいじ 鈴木 啓司	90	寒沢
たけふし たかしろう 竹節 高四郎	81	杓野
たかはし しんじ 高橋 新治	75	杓野
よなが かずお 代長 一男	92	湯河原

簡単管理 全額非課税 掛金助成

退職金は、国の制度を賢く活用

中退共
小企業
職金
済制度

「中退共」で
検索!

<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>



(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL (03) 6907-1234

婚姻

氏 名	地 区
いけだ けいすけ 池田 圭介	横倉
すがい ちほ 菅井 千穂	福島

出生

氏 名	保護者	地 区
ふじた いぶき 藤田 一寿	喜太郎 和世	小丸山

一般書

『母の待つ里』 浅田次郎著 新潮社
「家庭も故郷もない人々に届いた「ふるさと」への招待。向かった先には運命の出会いが待っていた。」

『ないものねだるな』

阿川佐和子著 中央公論新社
コロナ禍で激変した生活、母亡き後の実家の片づけ、忍び寄る老化現象……なんのこれしき！奮闘の日々。阿川流「あるもので乗り越える」人生のコツ。

児童書

『ばなしくん』

柴田ケイコ作・絵
PHP研究所
「ちらかしつばなしのばなしくん。かたづけないと、おぼけがくるぞ！」

(4〜5歳から)

『ちからもちのおかね』 中脇初枝再話
伊野孝行絵 偕成社

「小さいけれど、とても力もちの女の子。大きくなると殿さまにも認められて……。高知県の昔ばなし。」



蟻川図書館

おすすめの本

※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3.1現在 (住民基本台帳)

11,633人
男 5,703人
女 5,930人
前月比 -24人

4,935世帯
前月比 -4世帯

気象 2月 ()は過去5年間の平均

平均気温
-1.6℃
(0.1℃)
最高気温
7.4℃
≪2/28 16:22≫
最低気温
-8.6℃
≪2/25 6:08≫
降水量83.5mm
(47.2mm)
平均日照時間
6時間36分
(5時間24分)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 1月

27,855円
前年比 -2.23%

交通事故 2月 ()は1月からの累計

件数 1件 (5)
死者 0人 (0)
傷者 1人 (6)
※累計は変動します

119番情報 2月 ()は1月からの累計

火災 1件 (1)
救急 110件 (225)
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

4月8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

保険衛生だより

☎健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116

●乳幼児健康診査

場所 保健センター

4/8(金) 4か月児・7か月児 13:00～13:15(受付)

●母子保健相談

4/5(火)	9:00～12:00	保健センター
4/19(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

4/28(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

●健康相談

毎週 月 9:00～12:00 保健センター 全市民対象

●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

4/3(日)	今井医師	4/10(日)	荒井医師
4/17(日)	鈴木医師	4/24(日)	長谷川医師
4/29(祝)	石原医師		

※当番医師は変更になる場合があります。

特定健診・健康診査、肺がん検診、胃・大腸がん検診の日程は全戸配布のチラシをご覧ください

食生活改善推進協議会

生鮭を使って

減塩でも美味しく

鮭のちゃんちゃん焼風

作り方

- ① 玉ねぎ、しいたけは薄切りにする。えのきだけの石づきを取り3等分に切る。しめじは小房に分ける。
- ② 長ねぎを小口切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③ アルミホイルにバターをぬり、玉ねぎをしく。鮭をのせ、②のソースを半分ぬる。きのこをのせ、残りのソースをぬり、ホイルを閉じる。
- ④ ③と水をフライパンに入れ、蒸し焼きにする。食べる時にレモンをしぼる。

1人分:エネルギー 188kcal、たんぱく質 15.3g、脂質 10.5g、食塩 0.9g

<材料> (4人分)

生鮭 4切れ (240g)	しめじ 40g	A
玉ねぎ 100g	長ねぎ 適宜	マヨネーズ 大さじ3
しいたけ 40g	バター 少量	みそ 小さじ3と1/3
えのきだけ 40g	レモン 適宜	みりん 20g





#わたしのやまのうち



(1 段目左から) 最優秀賞「朝陽を浴びて光る」@nama0529 さま／優秀賞「The snowmonkey」@nobody4425150 さま／優秀賞「スキーは楽し」@yoshitakeshi さま (2 段目左から) 町長賞「滝と青空と霧氷」@nakano_yoshio_ さま／入賞「錦秋の蓮池」@hazuki_sr さま／入賞「晩秋の志賀高原」@saitomokiti さま (3 段目左から) 入賞「～謹賀新年～」@siri_stagram_ さま／入賞「情緒漂う温泉街」@55mon_kichi さま／入賞「奥志賀錦」@tomomaro_smile さま (4 段目左から) 入賞「冬晴れの朝」@kaz.redcaml さま／入賞「決闘」@atykosm さま／入賞「暖め合おう」@tiane_limn さま