

スキーの季節がやってきた♪



町LINE  
友だち追加



町の観光情報

今月の記事

町長対談 はやそば小町の皆さん  
2021年町の主なニュース  
3回目ワクチン接種のお知らせ  
中学生税についての作文・標語入選作品決定

～はやそばの伝道師『はやそば小町』～



12月1日、そばまつりなどのイベントで活動している『はやそば小町』の皆さんと調理の様子を拝見しながらお話を伺いました。

町長 O N S E N ガストロノミーウオーキングの時はご協力いただきありがとうございます。当日香野伝習館前で食べさせてもらったけど、おかわりしちゃったさ。望月 久しぶりのイベントでしたが、皆さんにはやそばを振る舞えてよかったです。町長 皆さんはいつから活動してるんだえ。小河原 そばまつりが始

まつてからだから、17年くらい前ですかね。

町長 ずっとこの5人かえ。小河原 15人くらいいますが、私たちは主にイベントの時に活動するので、当日参加できる人はだいたい5人くらいです。でも引越して須賀川から出ていった人でも手伝いに来てくれたりして助かっています。

町長 今日いただいたはやそばは、そばすいとんに近いけど、他で食べたはやそばは、野菜を煮て、そば粉を溶き、さっと火を入れたのを食べたけどね。

小河原 昔はかきこむような形で食べてたと聞いたことがあります。だからそのように食べてたかもしれないね。

岩本 はやそばを作るのって難しそうに感じますけど、そば粉を水で溶いて大根入れて熱湯を入れてかき混ぜればすぐにできますから、誰でも簡単に作れますよ。

町長 今、見させてもらったけど、確かにおらでも作れそうだね。元々、はやそばは仕事で忙しくてかささつと作って食べられるものとして伝

わってきたから簡単に作れるはずだよ。それにしても須賀川のそばは美味しいね。

勝山 実は私はそばが苦手なんです。でも須賀川のそばは美味しくて食べれるんですよ。他の地域のそばも食べたけど、やっぱり須賀川のそばじゃないと食べられません。

町長 香りもいいし、道の駅でしょっちゅうそば食べてらさ。そばまつり以外にもイベントに参加してらるの。

望月 小布施町の六斎市だったり、長野のJ A イベントだったり、銀座N A G A N Oにも参加しました。どのイベントも好評で良かったです。今年はコロナの影響もあってあまり参加できていませんが、



▲実際にはやそばをいただきました

落ち着いたらまたイベントに参加したいと思っています。町長 そばまつりは中止だったけど、O N S E N ガストロノミーウオーキングでもはやそばは好評だったさ。来年もぜひご参加お願いします。

望月 もちろんです。萬年 そばは技術で食べるものだと思いますが、はやそばは誰でも作れるので、須賀川のそば粉に限らずそばを気軽に食べてもらうのいうってつけただと思います。O N S E N ガストロノミーウオーキングで参加者の方にそばを親しんでもらえてよかったです。

望月 はやそばは有形文化財って言いえますけど、真のところが家庭でつくるお母さんの味ですよ。伝統とかにこだわらず普段何気なく作れるものだからここまで続いてきたと感じています。

町長 そうだね。これからはやそばの味や作り方を守って欲しいと思います。岩本 初めてそばの白い花を見たときすごいきれいで感動したのを覚えています。遊休農地が増えてきましたけど、レインボー倶楽部の皆さんがそばを植えて管理してくれ、それが一面きれいな景色になって：：はやそばに限ら

ずそういったものもこれからは守っていきけるよう頑張ります。

町長 今日はお忙しい中はやそばを作っていたいただきありがとうございます。これからも健康に気をつけて頑張ってください。

写真右から、勝山和代さん、小河原まゆみさん、望月美知子さん、竹節町長、岩本かおるさん、萬年隆江さん



# 財 政 状 況

## 《令和3年度上半期》

町の財政執行状況を公表します。  
令和3年4月1日から9月30日までの状況です。  
さらに詳細なデータは町ホームページでご覧いただけます。

### 一般会計予算額 77億8,820万円

(歳入) 収入済額 35億4,226万円 45.5%

(歳出) 支出済額 25億5,139万円 32.8%

収入内容	予算額	収入済額	収入率
地方交付税	27億3,472万円	18億7,905万円	68.7%
町 税	12億6,478万円	7億8,425万円	62.0%
国庫支出金	9億408万円	1億6,905万円	18.7%
町 債	7億5,487万円	0万円	0.0%
県支出金	4億7,343万円	8,620万円	18.2%
繰入金	3億8,483万円	1,100万円	2.9%
その他	12億7,149万円	6億1,271万円	48.2%

支出内容	予算額	支出済額	執行率
民生費	12億8,891万円	4億9,843万円	38.7%
総務費	11億7,550万円	3億5,620万円	30.3%
諸支出金	9億1,765万円	1億4,475万円	15.8%
教育費	8億2,851万円	3億3,899万円	40.9%
公債費	7億3,625万円	3億6,566万円	49.7%
商工費	6億8,521万円	1億5,797万円	23.1%
その他	21億5,617万円	6億8,939万円	32.0%

### 特別・企業会計予算の執行状況

会計名	予算額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
有線放送電話事業	1,403万円	95万円	6.8%	478万円	34.1%
国民健康保険(事業勘定)	15億6,129万円	6億6,267万円	42.4%	6億5,060万円	41.7%
国民健康保険(施設勘定)	13.5万円	5.9万円	43.7%	6.3万円	46.7%
後期高齢者医療保険事業	1億8,460万円	6,188万円	33.5%	6,618万円	35.8%
介護保険事業	18億7,575万円	7億5,766万円	40.4%	7億4,448万円	39.7%
公共下水道事業		1億7,885万円		1億4,605万円	
農業集落排水事業		5,677万円		4,894万円	
水道事業		1億6,946万円		1億3,928万円	

町の財産	土地	4,023万5,907.31㎡	町の借金	町債	80億6,671万円
	建物	7万6,434.98㎡		一時借入金	0円
	山林	3,882万9,110.00㎡			
	基金	28億6,862万円			

※執行中の事業費は、支出済額に含まれていません。

### 実施計画に関する意見書提出

町総合計画審議会(以下、審議会)は、11月2日に実施計画(令和4年度〜令和6年度)について、町の最上位計画である第6次山ノ内町総合計画前期基本計画の趣旨を踏まえ慎重に審議を行い、11月18日、同審議会からの要望を意見書として、あせがみよしほる 畔上善治委員長と山田進治郎副委員長から竹節町長に提出されました。

実施計画は総合計画で掲げた町の将来像を実現するため、町の各事業を計画的かつ効率的に進めるための向こう3か年の計画で、予算編成の指針となり、毎年度見直しを行うものです。

今年度策定した実施計画に対し、審議会からは総合計画の内容を十分勘案し、イノベーション戦略プラン2・0の遂行に努めるとともに、限られた財源を計画的に活用し、健全な行政運営を図り、各事業の計画的かつ効果的な執行を求める内容の意見書として提出されました。

町では、提出された意見・

▶ 畔上善治委員長(写真中央)  
山田進治郎副委員長(写真左)



ホームページは  
こちらから



要望については、その趣旨を踏まえ十分に検討し、新年度予算編成への反映、今後の事業への参考とし、前期基本計画の実現に向けて取り組んでいきます。

審議会情報や実施計画は町ホームページからご覧いただけます。

4月

## 消防団改革

火災など万が一の際に町民の安心と安全を守るための活動が行えるよう、各種式典の取りやめ、ラッパ隊の廃止、役場部の創設など、より現場活動に重点を置いた組織編成となりました。



## 第6次総合計画スタート

「未来に羽ばたく 夢と希望のある 健康な郷土」を将来像に掲げ町民の皆さまとともに町の更なる発展を目指します。



## Sky Lantern & 花火

1・8月

新しい1年の始まりにコロナの終息を願ってスカイランタンと500発の花火を打ち上げました。8月にも同様のイベントを開催し、幻想的な雰囲気と夜空に色を添えました。

今年も「広報やまのうち」を読んでいただき、ありがとうございました

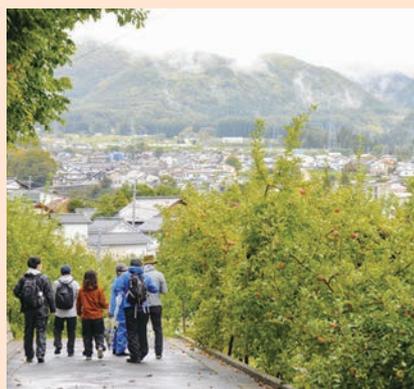
今年もあとわずか。この一年、皆さまにとってどんな年でしたか。今月号では、2021年の町の主なできごとについてまとめました。2022年も皆さまにとってより良い年でありますように。



## ONSENガストロノミー初開催

10月

「めぐる」「食べる」「つかる」をテーマとして約8kmを歩くウォーキングイベントを初開催しました。各ポイントでは町の特産品を振る舞い、温泉にもつかり、参加者に「スノーモンキータウン」の食や文化を楽しんでいただきました。



## 自然災害の影響を受けるも「やまのうち」ブランドが賞を受賞

4・9月

4月に凍霜害、9月の降雹害により農産物に大きなダメージを受けましたが、うまいけどものコンクールりんご「シナノスイート」部門では山ノ内町の農家さん4人の方が農林水産大臣賞などに入賞し、改めて品質の高さを証明しました。



# 東京2020オリンピック 聖火リレー パラリンピック採火式

4・8月

2年ぶりに  
ABMORI開催

6月



東京2020オリンピック開催に併せ聖火リレーが山ノ内町を駆け抜けました。最初のランナーは山ノ内町出身の馬場直人さんが走り、他10名のランナーに聖火が繋がりました。

昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりましたが、感染症対策や人数制限(県内在住者約300人)を行い開催しました。市川海老蔵さん親子も参加し、14種類、4000本の苗を植樹しました。



# 主なできごと'21

## 新型コロナウイルス感染症対策

昨年に続き、新型コロナウイルス感染症が流行。ワクチン接種や各種支援金・PCR検査キットの配布などの支援策を実施しました。



通年



▲すがかわふれあいセンター



▲新東部浄水場

## すがかわふれあいセンター 新東部浄水場建設工事進む

すがかわふれあいセンターは今年度完成・令和4年度開所、新東部浄水場は令和4年度完成・通水予定です。



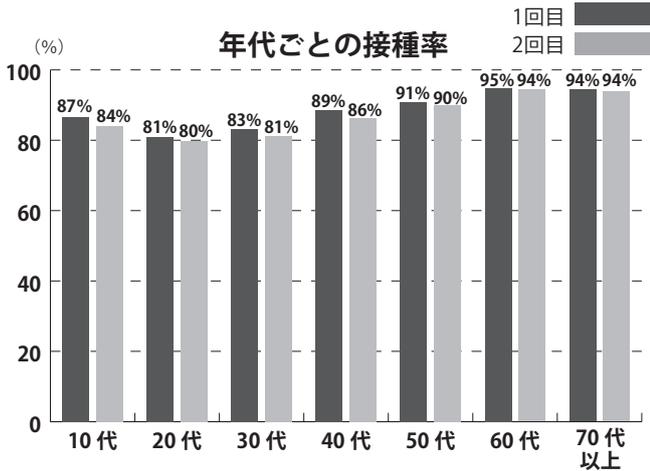
## 小学校統合に向けた動きが進む

教育委員会で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(案)をもとに地区懇談会や小学校・保育園の保護者を対象とした説明会を開催しました。令和8年度を目途に小学校の1校統合に向けた検討が進められています。

# 3

## 3回目 新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

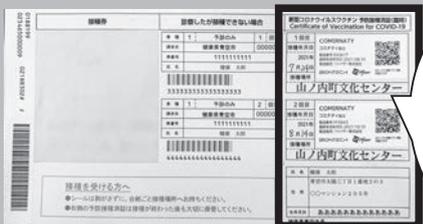
### 1・2回目 ワクチン接種状況



12才以上の町民  
**89%**  
2回目接種済み  
(12月5日現在)



接種後に会場でお渡しした**接種済証**は、  
あなたが接種を受けたことを公的に証明する  
ものです。失くさないよう大切に保管してく  
ださい。  
※医療従事者や職域等で接種した方は  
**接種記録書**が交付されています。



この部分が  
接種済証です！

### 3回目の接種（追加接種）について

**Q** 2回接種した場合でも、追加接種の必要はあるのでしょうか？

**A** 厚生労働省は新型コロナワクチンを接種した場合であっても、接種後の時間経過とともにワクチンの有効性や免疫原性の低下が報告されていることから追加接種の必要があるとしています。

**Q** 3回目接種の対象者は？

**A** 新型コロナワクチンを**2回接種**してから**原則8か月以上経過した方**で、接種当日に**18歳以上**※の方  
※11月末時点で使用が承認されているワクチンの対象年齢は18歳以上です。

**Q** 3回目の接種はいつ頃から始まりますか？

**A** 令和4年2月から7月までの間で集団接種を行う予定で準備を進めています。

3・4月に2回目接種を終了した方（医療従事者など）  
11月末から接種券（予診票）の送付を開始しています。届きましたら、必ず中身を確認してください。



1・2回目の接種がお済みでない方.....  
接種を希望する場合は、お早めにコールセンターへお問い合わせください。

ワクチン接種コールセンター  
**☎ 38-0855**



町ホームページ

！11月末時点の情報です。詳しくは令和4年1月の広報やワクチン接種ホームページをご確認ください。

# SNSをきっかけとした消費者トラブルに注意!

若者を中心にトラブルが増えています。事例とトラブル防止のポイントを紹介します。

## トラブル防止のポイント

- 「簡単にもうかる」などのSNS投稿や効果を過剰にうたう広告は、うのみにしないようにしましょう。
- SNS上では、お金を支払った途端に連絡が取れなくなるケースもあります。本当に信用できる相手か慎重に判断しましょう。
- 身分証明書などの情報はSNSで送らない、身元が分かる書き込みは安易にしないようにしましょう。
- 子どものスマートフォンなどは、不適切なサイトへのアクセスやアプリの利用制限をする機能を利用しましょう。

【事例】  
SNS（ソーシャルネットワークワーキングサービス）の広告を見て副業の高額なサポートプランの契約をした。



「定型文を送信するだけで月に100万円から200万円稼げる」というSNSの広告を見て副業サイトにアクセスし、ノウハウが記載された情報商材を購入した。その後業者から電話があり、いきなり有料サポートプランの説明になった。業者からは25万円のサポートプランを勧誘されたが、「お金がない」と断った。しかし、消費者金融からの借金を勧められ、手持ちのお金と合わせて合計15万円を銀行口座に振り込んだ。残りの10万円は今後発生する報酬から差し引かれることになったが、契約はすべて口頭で、書面等は受け取っていない。仕事の内容も広告とは違っており、解約したい。

(国民生活センターウェブサイト 若者向け注意喚起シリーズより)

### 困ったときは 消費者ホットライン188番

消費生活相談窓口とは?

消費生活相談の窓口では、消費者トラブルに巻き込まれたときはもちろん、悪質商法等による被害にあった、ある製品を使ってけがをしてしまった、トラブルになっ  
ていない場合でも契約する前に分からないこと、不安なことがあれば気軽にご相談ください。

電話での相談のほか、相談窓口で相談員と会って相談することもできます。相談は無料で、相談する方の秘密は守られます。

どんなことをしてくれるの?

消費者ホットライン「188」へ電話すると、相談員が相談内容を聴き取って解決のための助言を行います。場合によっては、相談窓口に来てもらい、さらに詳しく話を聴いて、トラブルの相手である事業者との交渉のお手伝い(あっせん)をしたり、弁護士や福祉関連など専門の相談機関への相談が適している場合には適切な窓口を紹介したりするなど、トラブル解決のための支援を行います。

消費者トラブルに遭っても、「自分のせいだから仕方がない」「相談できる場所がない」とあきらめる人も少なくないようです。解決をあきらめず、まずは消費者ホットライン「188」にご相談ください。  
消費生活の中で困っていること、気になっていることがあったら気軽にご相談ください。



2022年4月から『18歳で大人』に! 成年年齢引き下げのタイミングで20歳代に多い契約トラブルが18歳、19歳でも増える可能性が危惧されています。契約後でも疑問に思ったり困ったときは、早めに消費センターに相談しましょう。

2022年4月から、**成年年齢が18歳に!**

18歳から一人で契約ができる!

契約トラブルで困ったら!?

**188**

消費者ホットライン

消費者庁

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

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

# つくってみよう！ マイナンバーカード



## そもそも マイナンバーカードとは？

申請して、取得できる顔写真付きのプラスチック製のカード  
マイナンバーの他に、氏名・住所・生年月日・性別が記載されているよ！

対面（おもて面）でもオンライン（うら面）でも使える公的な本人確認書類



おもて面は顔写真付き！だから、なりすま  
できないよ！対面の身分証明書に！



うら面はICチップ付き！あなたを証明する情  
報が入っているよ！税や年金等の情報は入って  
いないよ！オンラインでの身分証明書に！

POINT!



オンラインでの本人確認に、マイナンバーカードを使うためには、  
**ICチップに「電子証明書」を搭載**する必要があるよ！  
パスワードの設定が必要だから、**カードの受け取り時に設定**してね！

## マイナンバーカードの申請方法

交付申請書をお持ちの方は、以下4つの方法から申請できます！



### スマートフォン

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



交付申請書



### パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



### 証明写真機

- 1 タッチパネルから【個人番号カード申請】を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了



### 郵便

- 1 交付申請書に必要な事項を記入し、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

半分以上の人がオンラインからの申請なんだって！



交付申請書をお持ちでない方は、

マイナンバーカード 郵便

- 1 専用サイトから手書き用の交付申請書と封筒をダウンロードすれば、郵便で申請ができます！プリントアウトしてご利用ください。

※手書き用の交付申請書には、顔写真の貼付とマイナンバーの記入が必要です。

- 2 市区町村の窓口でも、交付申請書を再発行しています。本人確認書類（運転免許証、パスポート等）を持参の上、お住まいの市区町村へ行きましょう。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

申請から約1か月後、町から「交付通知書」が届きます！  
交付通知書に記載の必要書類を確認し、予約（※）をしてから  
マイナンバーカードの受け取りにお越しく下さい

※マイナンバーカードのお受け取りは予約制となっています。  
お電話またはご来庁の際にご予約をお願いします。

健康福祉課住民環境係 ☎33-3116

令和3年12月 広報 やまのうち 8

# ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

11月に寄附をいただいた方(敬称略) 1,221件総額66,472,000円

了承を得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。

- |       |       |        |        |        |        |                |        |        |        |        |        |       |        |       |        |        |         |               |         |        |        |        |       |       |       |           |        |        |          |       |        |        |        |             |        |        |        |        |
|-------|-------|--------|--------|--------|--------|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|---------|---------------|---------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|-----------|--------|--------|----------|-------|--------|--------|--------|-------------|--------|--------|--------|--------|
| 佐々木 徹 | 久保田 涼 | 兵頭 翔洋  | 一越 健治  | 千葉 精策  | 黒澤 健司  | 佐藤 貴夫          | 新城 功久  | 辻村 好哉  | 山岸 俊也  | 山本 正巳  | 杉浦 秀一  | 森山 伸昭 | 笹島 沙友里 | 杉本 圭  | 友田 裕之  | 森口 亮   | 春日 孝文   | 中川 祐希         | 井木 尚洋   | 渡邊 義基  | 山本 秀也  | 北村 大志  | 中桐 公平 | 浦谷 直樹 | 藤田 雅史 | 福島 章子     | ヴィンセント | アンドレッタ | 伊藤 久生    | 作田 聡司 | 小林 貴文  | 安藤 諒   | 堤 昌彦   | 江川 和宏       | 野田 武   | 牧田 尋志  | 中村 大   | 朝比奈 志浩 |
| 徳江 直樹 | 原田 敬久 | 渡邊 堅司  | 源 恒久   | 家子 義朗  | 稲垣 潤一  | 高良 律子          | 中野 慎二  | 小林 信義  | 原 勝行   | 石津 信彦  | 佐藤 大二郎 | 田中 康嗣 | 松井 佑果  | 花城 健斗 | 鈴木 健太  | 李 成哲   | PIERO   | CITTI GIAN    | 佐藤 勉    | 小間 貴之  | 倉部 裕   | 北川 斉   | 伊藤 孝一 | 北川 浩之 | 佐伯 亮  | 鈴木 基史     | 江原 正幸  | 藤岡 孝之  | 岸 幹男     | 瀬尾 亨  | 高橋 智典  | 久保 康弘  | 高野 清和  | 林 幹彦        | 遊佐 俊明  | 甘利 昌紀  | 木塚 祐太  |        |
| 瀧 将也  | 鈴木 喜彦 | 植村 徹   | 清水 智基  | 鳥屋部 昭夫 | 宮武 利江  | 平松 雅也          | 坂田 勝美  | 遠藤 真澄  | 佐藤 淳一  | 涌井 博之  | 本多 博史  | 相澤 佳則 | 西本 大輔  | 丸山 亨  | 尾花 淳   | 森川 勉   | 宮城 亮子   | 石田 敦郎         | 加治 淳一   | 中山 高志  | 金上 裕輔  | 小森 清二朗 | 斎藤 千尋 | 住田 一郎 | 柳 和穂  | 戸井 和美     | 大井 和也  | 丑澤 拓夢  | CHENHUNG | CHEN  | 小松 寛泰  | 西村 桂一  | 長谷川 雪憲 | 寺内 智子       | 高橋 賢多郎 | 成田 和義  | 吉田 麻紀  |        |
| 吉田 康哉 | 鈴木 庸介 | 矢野 裕嗣  | 細川 忠克  | 江口 さつき | 木村 浩徳  | 高田 勝治          | 荻野 広幸  | 木戸 竜彦  | 岩橋 厚   | 合田 一平  | 中沢 宏紀  | 菅野 節子 | 大村 茂広  | 辻 快作  | 田村 直輝  | 千葉 溪太  | 山田 靖    | Yanick Rene A | Bosmans | 前田 勝太郎 | 松島 健登  | 西尾 博   | 木村 聡  | 山下 洋史 | 森 大輔  | 鈴木 孝子     | 金子 則子  | 高山 友理江 | 外山 茂樹    | 清水 和彦 | 倉持 雅美  | 大須賀 慎一 | 泉山 健人  | KarolMarcin | Janyst | 高田 健一郎 | 吉川 航平  | 村上 幸生  |
| 藤井 達哉 | 黒田 恵司 | 綾井 智   | 卯崎 健一  | 赤岩 忍   | 小野木 直人 | Kaiguire Vitor | 古橋 優磨  | 菅原 恵美子 | 加藤 三枝子 | 嘉生 いづみ | 平野 忠克  | 出川 雄一 | 高田 真紀男 | 大野 立志 | 住谷 雅之  | 坂井 洋平  | 並木 千絵子  | 伊藤 大聡         | 岸本 憲治   | 目黒 磨紀  | 木下 俊二郎 | 磯上 孝博  | 龍口 知子 | 篠田 雅央 | 猿子 一裕 | ニコラス ウォール | 小笠原 志春 | 涌波 博   | 杉本 雅行    | 原田 貴士 | 橋本 篤一郎 | 中村 壯志  | 中川 伸一  | 松本 光生       | 大隅 愛子  | 國崎 健二  | 竹崎 一重  | 山崎 聡   |
| 吉富 康治 | 松本 裕司 | 市川 亜矢子 | 榎本 真介  | 金子 禎治  | 大島 佑太郎 | 鈴木 慶太          | 東郷 登志子 | 山田 知広  | 加藤 浩士  | 古村 昭弘  | 高橋 忠雄  | 服部 克之 | 大森 博之  | 鈴木 旭  | 黄 克峻   | 大和 健司  | 白井 健太郎  | 沼田 和也         | 鈴木 貴大   | 川原 博雄  | 永瀬 英雄  | 磯上 孝博  | 龍口 知子 | 篠田 雅央 | 猿子 一裕 | ニコラス ウォール | 小笠原 志春 | 涌波 博   | 杉本 雅行    | 原田 貴士 | 橋本 篤一郎 | 中村 壯志  | 中川 伸一  | 松本 光生       | 大隅 愛子  | 國崎 健二  | 竹崎 一重  | 山崎 聡   |
| 前田 聡志 | 堀 理絵  | 青柳 尚也  | 松田 真友子 | 五味 真友子 | 高橋 康治  | 寺谷 康雄          | 下澤 和昇  | 近藤 広信  | 石井 翔太  | 関谷 大輔  | 山口 洋   | 秋山 真彦 | 藤原 桂太郎 | 伊藤 勝行 | 大久保 勝行 | 望月 重明  | 北澤 大輔   | 滝沢 憲司         | 岩本 相栄   | 中村 慎之介 | 中村 洋介  | 野澤 陽子  | 勝山 雅人 | 高藤 正幸 | 鈴木 紀子 | 鈴木 那美     | 森木 信行  | 石井 崇史  | 宮本 佑助    | 久地 正浩 | 吉田 紘晃  | 久地 美津代 | 下村 幸敬  | 小林 芳恵       | 小川 秀則  | 足立 判太郎 | 高橋 登紀子 | 櫻庭 啓一郎 |
|       |       |        | 岸 康之   | 鳥井 恭   | 生司 新一  | 前田 健登          | 岩見 維計  | 篠原 敦   | 八木 淳史  | 鈴木 由紀  | 鈴木 美紀  | 寺島 知己 | 小川 茂   | 川瀬 滋人 | 川本 聡   | 森田 三紀子 | 山ノ井 万里子 | 渡辺 久丈         | 石川 智大   | 向井 幸子  | 佐藤 正二郎 | 菊池 章   | 岡林 英昌 | 降矢 大樹 | 前田 洋子 | 大塚 佑助     | 石田 太平  | 中西 直哉  | 澤田 猛志    | 村上 洋明 | 村上 和久  | 藤岡 武   | 福井 浩之  | 寺田 篤司       |        |        |        |        |

## 司法書士青木事務所 広告

〒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 広告

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

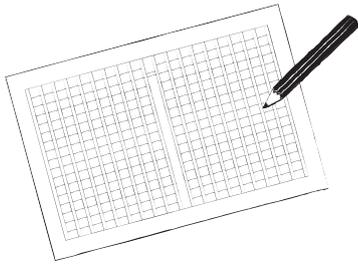
# 中学生の税 についての 作文・標語 入選作品決定

全国納税貯蓄組合連合会と国税庁及び町納期内納税推進協議会では、中学生が自分自身の生活や社会における税の役割を理解し、住みよい社会づくりに向けた意識の醸成を図ることを目的に、「税についての作文」を募集しました。50作品(中学3年生対象)の応募があり、審査会において、次のとおり8作品の入選が決定しました。

また、町納期内納税推進協議会では、合わせて「税についての標語」を募集し、211作品(全学年対象)の応募の中から10作品の入選を決定しました。

入選作品は、納期内納税推進の普及啓発のため、さまざまに機会に活用します。

入賞者・受賞者は以下のとおりです。(敬称略)



## ● 作文の部 ●

長野県納税貯蓄組合連合会長賞  
「考える」



3年 小林 姫帆

長野県租税教育推進協議会長賞  
「青いポストカード」



3年 下田 陽愛

関東信越税理士会信濃中野支部長賞  
「租税教室から」



3年 小山 美侑

山ノ内町長賞  
「私の十円玉」



3年 知久 はゆき

山ノ内町教育長賞  
「税金と私」



3年 山峯 優

山ノ内町納期内納税推進協議会長賞  
「支え合っている感謝のお金」



3年 小林 莉緒

佳作

「私たちの生活を支える税金」

3年 佐藤 心音

「便利で豊かな暮らしのために」

3年 山本 莉乃

長野県納税貯蓄組合連合会長賞  
考える

山ノ内中学校  
3年 小林 姫帆

私は、税金についてよく知らなかった。とくに意識しない間に税金を払っていて、知らない所で税金を使って生活しているもので、全く興味がなかった。

私は、学校の課題としてこの作文がだされて正直めんどくさいと思った。でも、作文を書くために税金のことについてたくさん調べた。そして私がいかに税金のお世話になっているかということも理解した。めんどくさいと思ってしまうことを後悔した。税金があることに感謝をしなればと思った。

なぜそう思ったかという、社会保障がとても充実していると感じたからだ。私は今、けがのリハビリに毎週病院に通っている。にもかかわらず、毎月五百円しかお金を払っていない。なぜだろう。それは、税金のおかげだ。かぜをひいたり、けがをした時病院でかかってしまうお金の一部には、税金が使われている。そのおかげで、安い金額で治療ができる。

その他にも、私の祖父が介護サービスを利用するときにかかるお金の一部にも税金が使われている。それだけでなく、年金の一部にも使われている。祖父が安心して生活できているのも税金のおかげだ。

税金について調べていくと、医療費に使われている国民一人あたりの税金は約十三万九千九百円もかかっていると知った。その金額を我が家で計算すると、四大家族なので年間約五十二万三千六百円になる。この出費になると、けがやかぜをひいた時に病院に行けなくなってしまふ。そうすると命にかかわる問題だ。救ってもらえる命が、自己負担というだけで救われなくなってしまう。そう考えると、改めて感謝しなければと思った。

この作文を書くにあたって、父と税金について話をした。普段は、ニュースを見ていて父が私に税金について色々話していたが、全く聞く耳をもたなかった。そんな私が、自分から進んで社会の仕組みや税金について質問したので、父は喜んでたくさん話をしてくれた。普段の生活では、世間のニュースや社会の仕組み、税金のことについてもゆくりと話してこなかったが、この作文を通して話すことができてもよかったと言ってくれた。

私は、もっとたくさん税金だけでなく、世間のニュースや、社会の仕組みにもっと興味を持つと思ういい機会となつてよかった。

● 標語の部 ●

山ノ内町長賞  
税がなきや  
今の「普通」は  
無い世界

総合県税事務所北信事務所長賞  
納めよう  
自分のために  
社会のために

山ノ内町教育長賞  
税金が  
いつもの暮らし  
つくってる



2年 おおつか 結愛



3年 まつもと 修弥



2年 たきざわ 仁都

山ノ内町納期内納税推進協議会長賞

税納め  
みんなで作ろう  
山ノ内

佳作

納めよう  
未来をつくる

大事なお金

全員で

税を納めて

幸せに

税金は

みんなのくらし

守るため

税金で

未来の階段

一歩ずつ

税金を

はらって支える

みんなの未来

納めよう

くらしを支える

税金を



3年 いわもと 愛吹

1年 市川 桜叶

2年 馬島 乾

1年 佐藤 晃輔

2年 吉池 広人

3年 齋藤 莉子

2年 大門 瑞葉

# 長野県租税教育推進協議会長賞 青いポストカード

山ノ内中学校  
3年 下田 陽愛

税金ってなんの為にあるんだろう。商品を買う時、表示してある価格よりもなんで多く払わなければならないんだろう。百円って書いてあるのに、なんで八円多く払うの？なんでパパのお給料は紙に書いてある金額より少ないの？幼い頃から不思議に思っていた税の制度。その重要性を改めて感じたのは、中学二年の夏だった。

いつも病院に行くとき、受付で決まって出すのは保険証と診察券、それと硬くて全然折れない青いポストカード。そこに書いてあるのは幼い私にはよくわからない難しい漢字とたくさん並べてある〇〇の数字。母はいつもその三つを受付のお姉さんに渡していた。

診察が終わって払ったお金は金ピカのまんまるい硬貨。たまに変な髪型のおじさんがかいてある紙も出していただけ、そんな時はまたいつもの金ピカ硬貨が返ってきた。薬局に行つて出すのは処方箋とお薬手帳と、またもや青いポストカード。払うのはいつもの金ピカ硬貨。それが幼い頃の私の病院に行くときの当たり前。いつも出てくる「青いポストカード」が気になっていた。

そんな私に事件が起きた。中二の夏、私は歯並びを治す為、歯科矯正を始めたのだ。そこで見た金額。私は一瞬思考が停止した。目を何回閉じては開いてをくり返したかわからないほど目を何度も疑った。いや、目だけじゃない。お医者さんも疑った。普通に話を聞いている両親も、歯科衛生士さんも疑った。いや、待て。おかしい。これはさすがにおかしいぞ。だって…〇〇が多すぎる。驚きすぎて

記憶があまりないが、〇が最低でも五個、いや、六個あった。それはいつも五百円しか払っていない私に、言い逃れのできない確かな現実をたたきつけた。

受給者証のことはもうわかってた。医療費が毎回五百円の理由も、それがどれだけ恵まれているかもわかってた。ただ、この事件で私は気づいた。「わかってた」のではなく「知っていた」だけだったのだ。

税金はとても重要なものだ。税金がなかったら学校も満足に行けていないだろうし、病院にも行けていなかったら。私たちが今、不自由なく、楽しく学校生活を送れているのも、毎日を健康に暮らせているのも、育ててくれている両親のおかげだけじゃない。優しい祖父母や親戚のおじさんおばさんのおかげだけでもない。毎朝挨拶をしてくれるおじさん、いつも「お疲れ様です。」と言ってくれる図書館の司書さん、話したことも、会ったこともない、たくさん山ノ内町の人たちのおかげだ。私たちは一人で生きているわけじゃない。たくさんの人達に支えられて今日も生きている。だから私は決めた。「感謝の気持ちを込めて毎日挨拶をする。」たった一部の人間だけでもいい。全員に届かないかもしれない。でも私は今日も挨拶をする。少しでもこの気持ちが山ノ内の人に届くように。



# コンビニ収納が便利です

生活様式が多様化する中、納税者の皆さまの利便性向上を図るため、4月から町の税金と料金の一部で、全国各地のコンビニエンスストアや電子マネーでも納付できる『コンビニ収納』が始まっています。

今までどおり金融機関や郵便局・役場でも納付ができるほか、コンビニエンスストアや電子マネーでは、24時間いつでも納付できます。

## 納品書が新しく変わりました！

4月からコンビニ対応のバーコードが納付書に印字されています。複数納期がある税目は納付書1枚で1期分になりますので、納期をよく確認して、順番に納付してください。



- コンビニまたは電子マネーで納付できる税金・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
- ※介護保険料や保育料など、右記以外はご利用できません。

- 取り扱いコンビニ店舗  
セブンイレブン、ローソン、ファミリーマートなど

※詳しくは納付書の裏面に記載してありますのでご確認ください。

- ご利用可能な電子マネー

Paypay

LINE Pay(2種類のみ)

☎ 33-3118  
問 税務課収納係

## 町の文化財を訪ねよう ⑤

2万年にわたる遺物が出土！

### 上林中道南遺跡



▲縄文早期の細久保式押型文土器  
(口径17.7cm 楕円文・綾杉文あり)

指定なし  
所在地 上林

上林のチェーンベース一帯に広がる遺跡です。圃場整備や道路工事、タイヤチェーン着脱場設置などにより、昭和59年(1984)から5回の発掘調査がおこなわれました。

住居址のほか、様々な文様の土器や石器が大量に出土しました。土器は、縄文、楕円や山形の押型文、撚糸文、竹管文と呼ばれる文様などで、これらから縄文時代のほぼ全般にわたる遺跡であることがわかりました。さらに、古墳時代の壺や坏(皿より少し深い容器)のほか、平安時代の住居址、坏や甕、古銭などの破片も発掘されました。平成15年の第5次発掘調査で出土した削器(ナイフ形の石器)は旧石器時代後期(約2万年前)の遺物でした。

この遺跡は、断続的ではありながらも、およそ2万年の長期間にわたって人が暮らした痕跡です。なぜここが生活の場として選ばれたのでしょうか。水、食料、生業、山の資源、交通などの面から想像してみませんか。

▶削器(縦16.6cm、横4.2cm、器厚約0.5~1cm、玉髓製)



知っていますか？

# 役場のしごと

No.6

## 税務課課税係

### どんな仕事？

課税係では、申告や届出などに基づいて各種税金等の計算をしています。取り扱う税金の種類は、個人住民税・法人住民税・固定資産税・国民健康保険税・軽自動車税・入湯税・たばこ税と、とてもたくさんの種類があります。

「税金」と聞くと、「なんだか難しい」「さっぱりわからない」など、近寄りがたいイメージをお持ちになる方もいるかもしれませんが、分からないことをそのままにしておくと適正な税金が課税されないことがあります。また、期限内の申告、届出がとても重要になりますので、ご不明な点がある場合はお気軽に係へご相談ください。

☎税務課課税係 33-3118

### ネットでe-Tax

～かんたん・便利♪スマートフォンから～

もうすぐ確定申告の時期がやってきます。みなさんは、身近なスマホからもe-Tax(電子申告)が利用できるのをご存知ですか？スマホがマイナンバーカード対応でない場合は、税務署が発行するID・パスワードがあればe-Taxができます。

スマホ専用画面の簡単な案内に従って必要事項を入力すると税額まで自動で計算されます。そしてそのまま送信すれば、いつでもどこでも申告が完了です。また、還付申告の場合は早期に口座へ振り込まれるなど、メリットが盛りだくさんです。ぜひ、e-Taxにチャレンジしてみましょう！！

※農業所得、営業所得、不動産所得、譲渡所得(土地・建物)のある方は、パソコンからのe-Taxをご利用ください。

国税庁 HP:「動画で見る確定申告」はこちらから



# わっはっは <sup>ひ</sup>山ノ内中学校 3年1組

誇らしい仲間

小学校、中学校の最上級クラスを紹介  
中学校の紹介です。

男子 16名 女子 21名 計 37名



僕たち3年1組は、男子16名、女子21名で計37名のいつも元気で明るいクラスです。普段は、いつでもどこかで笑い声が聞こえたり、笑顔が見られたりしますが、メリハリがしっかりしていて、ふざけすぎない所も特徴です。その1つの例として、最後の白樺祭では、体育祭はもちろん、音楽祭の合唱は何回も何回も練習し、クラス一丸となったとても良い合唱にすることができました。僕はクラス替えがなく、本当に3年間一緒のクラスですが、僕は1組で良かったと思っています。このクラスだからこそ、ここまで楽しくやってこれたと思います。中学校生活は残り少ないですが、この自慢できるほど誇らしい仲間とこれまで通り楽しんでいきたいと思っています。

(文 <sup>みやいりひろむ</sup> 宮入拓夢)

## ゆめっこ通信 Vol.133 1月の予定

11月12日に<sup>しもだくにこ</sup>下田邦子さんを講師に迎え、クリスマスリースを作りました。クラフトテープを棒状に編んでいき、円形に曲げてリースの土台を作っていきます。4本の長いテープを編んでいく土台作りに一番時間がかかりましたが、最後にリボンやトナカイ、ツリーなどの飾りをつけて素敵なリースが出来上がりました。

ママの真剣な表情にお子さんたちもそばで遊びながら、応援していました。



<p>13日(木) 受付 9:45</p>	<p><b>ぴよっこクラブ 保健・栄養相談</b> 保健師・栄養士による身体測定・育児相談をします。 場所：ぴよっこの部屋 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。</p>
<p>18日(火) 10:30 ~11:30</p>	<p><b>おもちゃの修理屋さん</b> 大切にしているおもちゃが壊れて困っていませんか。修理代がかかる物や修理ができない物もありますので、お気軽にご相談ください。 当日持って来られない方は、事前にお預かりします。 場所：クラブルーム</p>
<p>28日(金) 11:00~</p>	<p><b>たんじょう会</b> 1月生まれのお子さんのたんじょう会を行います。みんなでお祝いしてあげましょう。(誕生日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。</p>

★2月の予定

10日(木) ぴよっこクラブ、18日(金) たんじょう会  
22日(火) AIさんの親子ダンス

★12月29日(水)~令和4年1月3日(月)は年末年始休みになります。  
新年のスタートは令和4年1月4日(火)です。

☎子育て支援センターゆめっこ ☎33-4778

# 笑顔で

『蓮』

～這い上がれそして咲き誇れ～

## 山ノ内中学校 3年2組

男子 16名 女子 22名 計 38名

このコーナーでは、町内保育園、  
します。12月号は、山ノ内

私たち3年2組は、男子16名、女子22名で計38名のにぎやかで温かいクラスです。

2組の最大の特徴は『誰かの心に寄り添える』ところです。自分は過去にとっても悩んでいた時期がありました。しかし、そんな時に助けてくれたのがクラスの仲間たちでした。私のクラスメイトは悲しんでいる人や、困っている人を見かけるとその人の気持ちに寄り添って、一緒に考え相談に乗ってくれます。そんな温かくて優しい友達がいるこのクラスが私はとても大好きです。

卒業までの残りの日々、クラスのみんと学校生活を大切に過ごし、絆を深め成長していきたいです。

(文 坂口凜月羽<sup>さかぐちりるは</sup>)



## 地域おこし協力隊 ジョージ北村の やまのうちで キックオフ! ～ 1 試合目～

こんにちは<sup>きたむらじょうじ</sup>北村文治です。

10月中旬より山ノ内町に移住して約2か月が経ちました。教育委員会のスポーツ係に配属となり、今は総合型地域スポーツクラブを山ノ内町に設立できるよう町の体育施設や学校部活、各スポーツ団体の現状や活動状況を確認しているところです。

「総合型地域スポーツクラブ」とは、身近な地域で「いつでも」「誰でも」がスポーツに親しむことができるスポーツクラブです。

### ・多世代 (世代や年齢の多様性)

子どもから高齢者まで、あらゆる世代の人々が

### ・多種目 (種目の多様性)

様々な種目のスポーツを愛好する人々が

### ・多志向 (技術レベルの多様性)

競技初心者からトップレベルまで、それぞれのレベルや志向に合わせて参加できるもので名称にある「総合型」とは、上記3つの多様性を包含している

ことを指しています。そしてまた、その運営は地域住民の方々により自主的・主体的に行われるという特徴があります。現在は全国に約3,600クラブあり、長野県内では48のクラブが活動しています。

私自身もスポーツを続けてきたことによって、色々な経験や沢山の人の出会いがあり社会人になった今でも大いに役立っています。

3月まで私がコーチを務めるサッカースクールを東小学校で開催しますので是非ご参加ください!

スポーツを通じて健全な「人づくり」「町づくり」が出来るよう活動していきたいと思っていますので、よろしくお願いいたします。



長野パルセイロ 山ノ内町ホームタウンパートナープレイヤー▲  
かなぞの 金園選手 (写真左) ふじもり 藤森選手 (写真右)

# 町の慶弔録

令和3年11月1日から11月30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・本人申し出によるもの)

## おくやみ

氏名	享年	地区
小林 ハル子 <small>こばやし こと</small>	92	裏落合
宮崎 光平 <small>みやざき こうへい</small>	83	湯ノ原
井原 せつ <small>いはら</small>	90	杓野
増田 シズ子 <small>ますだ こと</small>	85	湯ノ原
山峯 大清 <small>やまがし たいせい</small>	92	横倉
西澤 良治 <small>にしざわ りょうじ</small>	95	志賀高原
保倉 房子 <small>ほくら ふさこ</small>	81	佐野
山上 文雄 <small>やまかみ ふみお</small>	84	横倉
大塚 正雄 <small>おおつか まさお</small>	100	本郷
須田 光司 <small>すだ みつじ</small>	92	本郷
下田 とく江 <small>しもだ え</small>	89	湯田中
畠山 昭一四 <small>はたけやま あきとし</small>	82	湯ノ原
鈴木 浦子 <small>すずき うらこ</small>	87	寒沢

## 婚姻

氏名	地区
井上 朋樹 <small>いのうえ ともき</small>	穂波温泉
西川 暁子 <small>にしかわ さとこ</small>	松本市
上原 航輔 <small>うえはら こうすけ</small>	寒沢
静谷 希和子 <small>しずや きわこ</small>	飯綱町

# 入札結果 (11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
R3.11.4	令和3年度 配水管布設替工事	㈱田中管工	4,450,000円	建設水道課
R3.11.4	令和3年度 農業集落排水施設路面等補修工事(夜間瀬地区)	山岸木材(株)	1,920,000円	建設水道課
R3.11.4	令和3年度 公共下水道事業路面等修繕工事(平穏、佐野、戸狩、寒沢地区)	㈱丸美商会	1,800,000円	建設水道課
R3.11.4	令和3年度 志賀高原総合会館98トイレ洋式化改修工事	-	不落	観光商工課
R3.11.26	令和3年度 志賀高原総合会館98トイレ洋式化改修工事	田中設備工業(株)	12,300,000円	観光商工課

## 出生

氏名	保護者	地区
宮嶋 流唯 <small>みやじま るい</small>	啓行 恵幸	上条
滝沢 藍花 <small>たきざわ あいか</small>	伸也 安奈	佐野
湯本 章文 <small>ゆもと あきふみ</small>	真史 清香	湯田中
湯本 風 <small>ゆもと ふう</small>	剛将 智恵	上条
渡辺 衣都 <small>わたなべ いと</small>	瑛仁 亜衣奈	湯河原
小泉 果鈴 <small>こいずみ かりん</small>	一真 沙千江	戸狩

# 蟻川図書館

## おすすめの本

### ◆一般書

『夜が明ける』西加奈子著 新潮社  
男同士の友情と成長。そして変わりゆく日々を生きる奇跡。それでも僕たちは夜明けを求めて歩き出す……。

### 『月夜の森の鼻』

小池真理子著 朝日新聞出版

心の底から生きることを励ます喪失エッセイ52選。近年、稀にみる圧倒的共感を得た新聞連載の書籍化。

### ◆児童書

『パンどろぼうとなぞのフランスパン』柴田ケイコ著

### KADOKAWA

世界中のおいしいパンをさがしてもとめるパンどろぼう、危機一髪!!読むとお腹がすいてくる。(幼児から)



『ノラネコぐんだんラーメンやさん』工藤ノリコ著 白泉社

ノラネコたちがラーメン屋さんのぞいています。ラーメンの作り方を覚え、お店に忍び込みせっせとラーメンを作っていたら、お客さんたちがやってきてしまい……。(幼児から)



※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。

蟻川図書館

☎ 33-1184



ホームページはこちらから

## 人口12.1現在 (住民基本台帳)

11,706人  
男 5,743人  
女 5,963人  
前月比 +15人

4,954世帯  
前月比 +17世帯

## 気象 11月 ( )は過去5年間の平均

平均気温 8.0℃  
(7.8℃)  
最高気温 18.2℃  
最低気温 -3.8℃  
降水量 20.0mm  
(17.4mm)  
平均日照時間 5時間36分  
(5時間6分)

## 国保加入者一人 当たり支払った 医療費 10月

28,373円  
前年比 -0.83%

## 交通事故11月 ( )は1月からの累計

件数 1件 (13)  
死者 0人 (0)  
傷者 3人 (17)  
※累計は変動します

## 119番情報11月 ( )は1月からの累計

火災 0件 (8)  
救急 54件 (637)  
救助 2件 (5)

## 『広報伝言板』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1月4・18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

1月14日(金) 9:00~12:00  
土地、財産、家族の事など、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  
※1月3日はお休みです。

## ●乳幼児健康診査

場所: 保健センター

1/7(金)	4か月児・7か月児	13:00~13:15
1/21(金)	1歳6か月児・2歳児	13:00~13:00

## ●母子保健相談

1/11(火)	9:00~12:00	保健センター
1/25(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

## ●すくすく子育て教室

1/27(木) 9:20~9:30(受付) 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

1/1(祝)	長谷川医師・石原医師
1/2(日)	荒井医師・三澤医師
1/3(月)	熊木医師・油井医師
1/9(日)	高橋医師・渡辺医師
1/10(祝)	城下博夫医師・小田切医師
1/16(日)	安部医師・市川医師
1/23(日)	坂江医師・丸谷医師
1/30(日)	半田医師・南谷医師

※当番医師は変更になる場合があります。

## \* 凍り豆腐としいたけのピカタ \*

<材料> (4人分)

凍り豆腐	4枚	牛乳	1と1/2カップ	サラダ油	大さじ2と1/2
ハム(薄切り)	8枚	スープの素	小さじ1	ほうれん草	200g
プロセスチーズ	60g	塩・こしょう	各少々	赤ピーマン	1個
生しいたけ	8枚	小麦粉	適宜	塩・サラダ油	各少々
さやいんげん	50g	卵	2個		

<作り方>

- 凍り豆腐は湯戻しして、水気を絞り、牛乳にスープの素を加えて下煮する。
- さやいんげんは塩を加えた湯でゆでる。
- 凍り豆腐が冷めたら、半分に切り、厚さの半分に切り目を入れる。
- 切れ目にハム、チーズ、しいたけ、さやいんげんをはさみ、小麦粉を外側にまぶす。
- サラダ油をフライパンに熱し、④に溶き卵をからめながら焼く。
- 器に盛り付け、ほうれん草と赤ピーマン(あらかじめ沸騰したお湯に塩と油を少々たらし入れてゆでて、適当な大きさに切ったもの)を添える。

1人分: エネルギー 356kcal、たんぱく質 24.2g、脂質 23.0g、カルシウム 326mg、食物繊維 3.0mg、塩分 2.0g

## 食生活改善推進協議会

~おかずにいかが~  
凍り豆腐がふっくらで  
なめらかな仕上がりに!





中学生が各賞を受賞



長野県 PTA 三行詩コンクールで西澤琉璃さん（2年生）が最優秀賞を、全国中学生人権作文コンテスト長野県大会で小山美侑さん（3年生）が奨励賞を受賞されました。おめでとうございます。（写真左 小山美侑さん、写真右 西澤琉璃さん）

11/19 ベイル町高校生と中野西高生徒のリモート交流



国際友好交流協定を締結しているアメリカのベイル町の高校生と、山ノ内町出身の中野西高校生4人がオンラインで交流しました。町のプレゼンテーションを英語で行った後質問に答え、交流を深めました。

11/20 中野シニアリーグ創立20周年



中野シニアリーグが創立から20周年を迎え、記念式典と祝賀会が開催されました。チームは創立以来、数々の成績を残し、過去には全国優勝するなど輝かしい成績を残しています。町出身の選手も毎年活躍しており、今後の活躍にも期待です。

12/4 須賀川竹細工づくり体験



須賀川竹細工振興会のカゴ作り体験が飯山観光案内所で開催されました。講師による根曲がり竹のお話を交えながら、参加者は複雑な編み方に苦勞しつつ、竹細工づくりを楽しんでいました。

12/11・12 銀座NAGANOでりんご販売



今春の凍霜害の被害を受けたりんごを地域おこし協力隊員が銀座 NAGANO で店頭販売を行いました。被害を受けたりんごも正品と変わらず美味しいことをアピールし、大好評でした。



前坂大根漬物講習会

出来上がりが楽しみです！



▲前坂大根の会は毎年11月に漬物講習会を開催し、前坂大根のおいしさを広める活動を行っています。

（写真右から）佐藤隊員、小坂のり子さん、宮津久男さん、徳永

信州の伝統野菜にも認定されている「前坂大根」の漬物講習会に佐藤隊員と参加しました。かつては町内にある温泉旅館へ食材として納めていたそうですが、現在はほとんど市場に出回っていない貴重な大根です。前坂大根の会の皆さんに丁寧に教えてもらいながら、無事漬け込むことができました。（文・徳永）

