

NEW 新春企画

未来に**羽**ばたく！
うさぎ年

新春特別号 でお届けします！

- 保育園行事レポート どんと焼き in 志賀高原保育園
もちつき大会 in よませ保育園
- インスタグラムフォトコンテスト「#わたしのやまのうち」
- 魅力あふれるわが町ブランド農業
- いきいきふれんど 書初め教室
- SDGs 推進プロジェクト 雪中貯蔵酒



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178回

山ノ内町立小学校3校の5年生が環境にやさしく美味しいお米「雪白舞®」づくりに挑戦。第24回米・食味分析コンクール国際大会にて東小学校が1年ぶりの金賞を受賞しました。代表児童の小林優理さん、高相士さんから竹節町長に受賞の報告がありましたので、お話を伺いました。



▶(写真右から)竹節町長、小林優理さん、高相士さん

町長 金賞おめでとうございます。東小学校としては1年ぶりの受賞ですが、お気持ちちは小林 作ったお米はちよつと固めでしたが、噛めば噛む

ほど甘くなってきた、とても美味しかったです。失敗せずに、美味しいお米ができて本当によかったです。

高相 大きく成長して、モチモチとした食感のある美味しいお米で金賞を取りたいという気持ちがあつたので、とても嬉しいです。

町長 皆さんの努力で、美味しいお米を作ることができたんですね。小学校37校の中の金賞なので、本当に素晴らしいです。お米作りの中で、苦労したり大変だったことは、小林 はぜ掛けの作業です。背が低いので、稲を干すのに苦労しましたが、友達のみんなど協力し合つて、たくさん干すことができました。

高相 僕もはぜ掛けです。足元が泥だったので、稲を落とさないように大切に運びました。

町長 大変な作業でもよく頑張りましたね。お米を作つていて楽しかったことは、小林 田植えです。はじめは、田植えの土がドロドロで、気持ち悪くてやだなあと思っていました。が、作業をしているうちに、だんだんと慣れてきて、ドロツとした土に足を入れるのがひんやりして気持ちよくなつてきて、田植えがとても楽しくなりました。

高相 脱穀と精米作業が楽しかったです。そのあと、先生がお米を炊いて、おにぎりを作ってくれたのですが、味がけがいらなくらい美味しくて、1年間育ててきて本当によかったと思いました。



小林 雪白舞は本当においしいお米なので、日本中に広がつていつて欲しいです。

町長 そうですね。それには、たくさん雪白舞を作つていく必要があります。実現には課題もありますが、小林さんの想いは受けとめました。

高相 初めてのお米作りだったけど、来年もやりたいくらい楽しかったです。来年、米作りをする今の4年生にも山ノ内町の伝統ある雪白舞づくりを頑張つて欲しいです。

町長 来年も金賞が取れるように後輩のみなさんに5年生からご指導をいただけたら、嬉しく思います。お忙しいところお越しいただいて、今日はありがとうございました。



「雪白舞®」認定式

12月22日、「雪白舞」認定式が開催されました。「雪白舞」の条件は、食味値が85点以上かつ、穀物検査で1等の評価が必要ですが、3小学校とも条件を達成し、「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小林優理さん、高相士さん、南小学校より宇山侑希さん、養田駿大さん、西小学校より池田蒼惟さん、坂口陽梨さんが各小学校を代表し、米作りで楽しかったこと、難しかったこと、自分たちで作つたお米を食べたときの感想など、思い思いの言葉で発表があり、米作りのご指導をいただいた井原茂さん、堀内勝寛さん、善子さんより、標高・気候などの厳しい条件下で「雪白舞」を作つた子どもたちへの功績を称えるお言葉、米作りに対する講評をいただきました。



山ノ内町長選挙

投票日

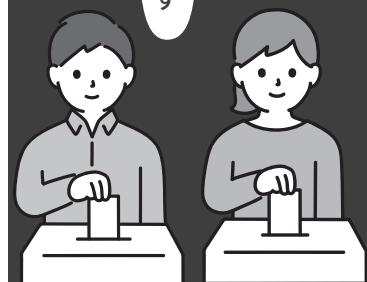
2月26日(日)

投票時間

午前7時～午後7時

(第1投票所志賀高原地区)は、午後6時まで

この選挙から変更しています



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 2月22日(水)～2月25日(土)(4日間)

時間 午前8時30分～午後8時

出張期日前投票所

2月22日(水)

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

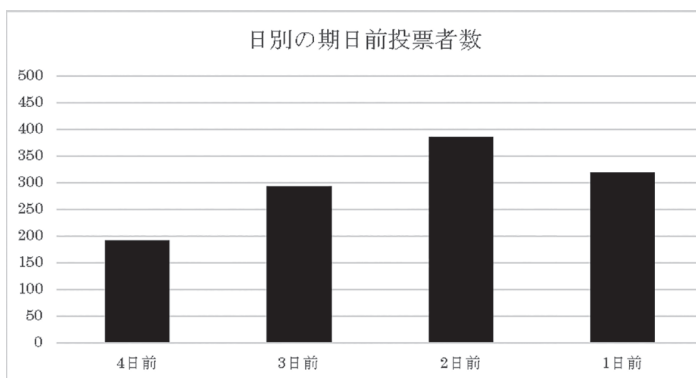
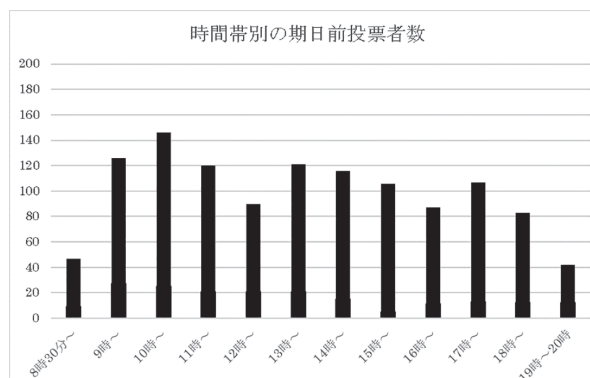
2月23日(木・祝)

午前9時～正午

午後2時～午後5時

よませふれあいセンター

すがかわふれあいセンター



▲平成31年2月の山ノ内町長選挙 時間帯別(左)・日別(右)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

テニスプレイヤー になりたい

東小 6年 ^{なかの}仲野 ^{がく}岳くん

僕の将来の夢は、テニス選手です。僕は1年生から軟式テニスを習っていて、5年生になって硬式テニスを始めました。

なぜテニス選手かという、僕のお兄ちゃんが、テニスの大会で優勝するのを見て、格好いいと思ったからです。

僕もお兄ちゃんのようになりたいくて、今は木曜日に一本木公園、日曜日には小布施で中学生や高校生に混じって練習をしています。

練習はきついときもあるけれど、相手がとれないボールを決めた時の感じは、言葉にできないほど嬉しいです。

そんなテニスをこれからも続けて、いつかこの練習の成果を、高校生や、大人になって活かしたいと思います。



うさぎ年

新春企画は、今年の干支であるうさぎ年(2011年生まれ)の町の子どもたちの夢を特集します。夢と希望を持ち、羽ばたいていく子どもたち。どんな未来が待っているか、今から楽しみです。

バレリーナ になりたい!!

西小 5年 ^{おぶち}小淵 ^{なこみ}和愛さん

私の将来の夢は、バレリーナになることです。今はバレエ教室に通い、練習に励んでいます。大人になったらパリに行って、オペラ座の先生のレッスンを受けてみたいです。そして、私の名前が世界の人たちに知られるような有名なバレリーナになりたいです。

私の目標は、YGP コンクールに出て1位をとることです。1位をとることは簡単なことではありませんが、いつかコンクールで1位をとれるように頑張りたいです。



ダンサー になりたい!!

東小 6年 ^{やまぐち} 山口 ^{てら} 庭来さん

私の将来の夢は、ダンサーになる事です。理由は3つあります。

1つ目は、ダンスを踊っていても見ても飽きないからです。習い事としてダンスを小学校3年生の時に習い始めてから、今までずっとやっていますが、毎週毎週少し上手くなれた気がして、とても楽しいです。

2つ目は、テレビや映画でダンサーが踊っているのを見ていて、「自分もかっこよく踊りたい。」と思ったからです。上手なダンサーになって色々なステージに出られたらいいと思います。

3つ目は、とにかくダンスが大好きで楽しいからです。特に、私は曲に合わせて踊るのが好きで、ダンスの種類はジャズとヒップホップとブレイクダンスをやっています。どれも踊り方が違って、やっているうちに違う自分になれた気がして、楽しくてたまりません。

プロダンサーの道に進むには、大変な事が沢山あると思いますが、少しずつ出来る事を頑張っていきたいです。

新春企画

未来[☆]に[☆]羽[🐰]ばたく![!]

夢を 決めることが夢

南小 5年 ^{ゆもと} 湯本 ^{そうし} 蒼志くん

ぼくの夢といっても、ぼくはまだ夢を考えていると中です。どうしても、どれか一つにしぼり込めないです。でも、ぼくは野球をやっていて、考えると野球がいいなと思ったりしますが、工作やものをつくる事が好きなので、大工などもいいかなと思います。こんな感じでいつもなやんで結局いつも決まりません。だからぼくの夢は夢を決めることです。

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

田中 史那	江川 和宏	石井 智子	吉原 央晃	檜原 大樹	遠藤 亜莉沙	田辺 正道	上嶋 藍	乗末 美幸	金井 雅史	坂田 康明	井田 聡	鷹野 (住吉) 敬	竹下 栄子	デッカー 勇輝ダ	ニエル	田中 知紗	藤田 佳	大門 誉幸	内田 晃雄	橋本 京子	伊藤 あずみ	大宮 真一	山元 茂樹	CHAN YAUKA	坂本 和也	木本 裕嗣	久保田 曜	及川 智正	中原 学	矢嶋 直武	三枝 敏二	河本 詳平	影山 該
中島 雪那	小井戸 和馬	三浦 梓	浜口 恵	伊藤 達哉	鈴木 竜真	竹内 友典	土屋 勇登	村岡 寛朗	丸山 昭子	萩原 睦	国吉 尚	高見澤 陽子	野瀬 陽平	林 翔太	木船 孝司	橋本 篤一郎	加藤 洋輔	市川 幹人	石井 涼	栗橋 拓也	渡辺 裕紀	Relly Mika	林 慶一	下坊 智之	竹内 幸	森田 友樹	小滝 篤	高原 亮	越 力	辰野 穰	松本 美智子	河野 功	久保田 剛
野畠 桂子	迫 欣二	倉持 要大	金子 恭久	中村 好伸	丸山 俊	長谷川 和範	石井 稔晃	永井 乃莉子	志村 晴仁	坂東 智宏	内藤 慧	金城 努	井原 祐馬	山口 彩葉	金子 則子	周東 宜則	田中 康仁	青木 清和	郷 英延	熊谷 太	内田 成美	松島 康太郎	本多 広大	遠藤 隆久	園田 裕也	熊谷 善紀	樋口 正史	森田 庸一	土屋 陽一	山田 輝幸	新海 晃太	吉田 英晃	小間 友博
松山 亮祐	小椋 聡美	朝倉 香織	昌村 隆史	井浪 公俊	長谷部 治久	佐久間 優	吉田 和彦	中山 大輝	今岡 悦子	田嶋 周	東 賢史郎	谷村 貞幸	海沼 和幸	馬場 基之	根本 達也	山梨 雅人	前田 将利	松本 優一	武田 孝明	大西 太郎	西川 雄一	河内 孝元	仁科 葉子	三田 智巳	久保田 啓一	松本 文平	名取 善宏	西川 司	北村 貞博	小野木 智	中谷 啓嗣	武藤 佳昭	ROMANKO
RICKSAM	北原 順一郎	畠山 一郎	小澤 和弘	小山内 貫	佐藤 久美子	吉澤 直子	中村 元紀	川林 和洋	小松 憲由	米村 素子	森本 潤	田中 信吾	穴戸 洋一	内田 遼晴	尾崎 康二	田村 頼純	庭本 博文	吉岡 多佳子	堤 加奈子	浅倉 鎮一	内田 欣也	新井 裕莉	滝川 祐侑	原 克彦	椎名 完	小林 孝至	野口 晃	若月 諭	大久保 真由美	佐々木 正博	吉川 満則	加藤 則子	鈴木 奈都子
浅田 裕	小田 吉哉	西畑 ヨシエ	外村 孝直	熊本 和代	小林 理	小林 慎太郎	藤田 佳史	高橋 幸	江口 美文	佐藤 大太郎	佐藤 雪	佐藤 真治	緒方 健一郎	久保田 直美	太田 裕康	塚本 圭造	飯田 勇一	菅谷 勝俊	中川 裕美子	宮前 亮太	山本 陽亮	能登 貴久	真邊 妙子	真邊 正男	宮坂 剛司	田中 徹男	片岡 正明	今井 瞳	岡村 成祥	小山 知則	手島 健次郎	若林 直樹	吉澤 則幸
須田 美彦	鈴木 庸介	青山 重紀	工藤 祐太	加藤 睦久	山下 勝秀	宮崎 隆之	松本 晃宏	西野 貴寛	佐々木 博之	上田 泰輔	富田 則子	山村 勝也	西丸 聡司	高橋 克之	望月 俊介	山田 優	徳佐 幸展	橋本 晋太郎	中川 竜之介	加藤 浩士	杉江 周平	甲斐 久博	岡田 忠彦	佐藤 康彦	佐伯 昌彦	吉田 将大	岡安 類	前田 佳世	塩井 崇称	能登 祐一	田代 博昭	荒木 直幸	宮本 卓

小柳 崇仁	芳川 繁	伊勢 昌幸	村上 寿康	田口 裕文	山下 裕之	涌井 博之	馬場 正治	田村 正樹	吉田 治士	綿貫 智宏	飯田 博之	猿子 一裕	布川 みづほ	李 成哲	浅川 有毅	住友 孝	鈴木 清司	中西 一真	喜多 純	輕部 浩史	門野 聡	田畑 善嗣	東川 千賀子	高野 清和	田原 正規	辻 快作	小原 匡介	太田 拓伸	高野 雄一	佐藤 齊	奥富 徹	渡辺 瑛栄	山田 知広
早川 航生	大久保 順一	徳田 宏晴	村上 祥平	花房 和臣	赤羽 良孝	佐藤 正紀	林 寛子	亀井 達也	松原 明	前澤 靖	橋本 貴子	丹羽 真希	杉山 雅彦	千葉 純子	丸山 修司	加古 憲史	久世 剣太	徳江 直樹	白田 武弘	成瀬 恭太	梅澤 敦	山口 徹	森下 雄仁	関 光一郎	小川 和夫	星野 杏太	寺松 小百合	酒井 亮	押久保 亮	後藤 恵中	酒井 郁代	藤澤 和弘	福井 利幸
本間 陽一郎	佐々田 宗義	清水 浩之	荒井 翔平	中里 寿春	堀川 弘美	三熊 智哉	青木 賢治	大嶋 耐之	渡邊 顕彦	松本 拓己	竹内 芳城	大江 哲也	今岡 妙子	堀内 祐葵	野村 直孝	大西 翔平	葛西 健太郎	山本 友香	渋谷 信之	東 総介	井下 善晴	伊藤 孝一	藤岡 竜大郎	田村 達也	鷺尾 大輔	関 亮介	松本 瑞江	渡邊 堅司	服部 克之	井坂 直人	板谷 未令	加賀 哲也	岩崎 仁
長谷川 晋一	中村 哲夫	野田 浩司	武藤 樹也	成澤 治子	田中 雅士	佐野 成之	関根 清美	嶋田 覚	井上 浩孝	Joshua	Duran-Carlson	勝呂 陽子	古川 晴雄	萩原 明人	塚原 賢	間下 公照	丹羽 大祐	佐宗 堺	碓 孝浩	大森 立嗣	田中 栄一	熊谷 隆	佐山 昌應	服部 城太郎	清水 亨	森 大輔	佐藤 義孝	萬谷 和志	瀧川 翔一	山本 裕司	新美 徹	吉田 和樹	福田 良太郎
中沢 駿太	梅津 直生	大嶋 豪	金沢 聖	大久保 款司	高橋 弘毅	内田 勝久	卯崎 健一	小島 三津雄	花沢 昌樹	渡邊 善久	BRUNO	PORTESI MATTEO	佐藤 幹也	和田 敦司	浜田 芳樹	榎 利和	柴田 健	信川 敬史	清水 蓮太郎	片瀬 文雄	三上 紘典	関口 智也	金子 禎治	鈴木 辰茂	篠原 敦	田口 智敬	高野 雄也	斎藤 豊和	中山 高志	濱 大輝	染谷 哲也	森山 聖子	上野 善信
佐伯 亮	根岸 宗広	西村 奈津子	中桐 健	小林 真大	川原 博雄	加藤 治人	宮崎 浩史	小林 信義	伊澤 敦宏	三木 聡	野口 博貴	井上 知子	堀井 涼一	大西 淳児	市川 典子	小笠原 志春	中村 洋介	田中 亨	鴨田 浩和	藤原 英樹	日沼 洋明	有賀 遼	高橋 昌弘	松田 岳人	加藤 菜穂	秋山 範之	高橋 智典	根本 正子	ベルツ モルテン	古村 由香	平松 慎一朗		

12月に寄附をいただいた方(敬称略) 2,024件 総額132,620,000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。



1月12日

志賀高原保育園で「どんど焼き」
を行いました。当日は保護者と
一緒にお焚き上げを行い、商売
繁盛や家内安全、無病息災をお
願いしました。



in 志賀高原保育園

どんど焼き

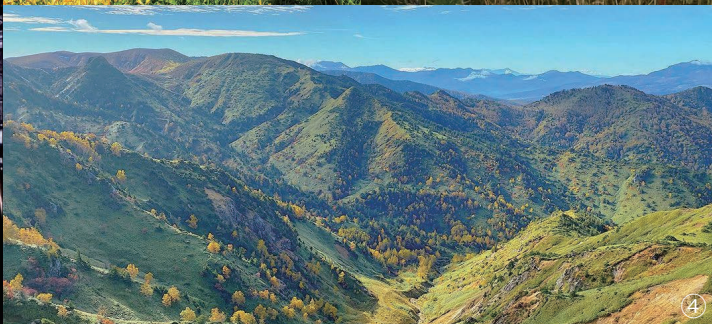


インスタグラムフォトコンテスト
green season 入賞作品
#わたしのやまのうち

町公式インスタグラムアカウント
では絶景スポットやイベント情
報等を日々発信しています!



LOVE_YAMANOUCHI



①最優秀賞「天空フェスAt熊の湯スキー場」@fukukita_roomさま／②優秀賞「奇跡のような絶景」@nakano_yoshio_さま／③優秀賞「ゴールデンアワー」@tomomaro_smileさま／④部門賞_#志賀高原「秋、深まる」@hazuki_srさま／⑤部門賞_#湯田中渋温泉郷「山ノ内の花火と月」@enoki_nakanoさま／⑥部門賞_#北志賀高原「幻想ホワイト」@will_kisaragiさま／⑦部門賞_#わたしの好きな場所「桜の降るお宮」@yanna_onさま／⑧部門賞_#おすすめグルメ「おこみんココア」@maminakachanさま／⑨部門賞_#いきもの「かわいいカルテット」@nobody4425150さま／⑩部門賞_#素敵なイベント「携帯電話の中の思い出」@mslab_bakeさま



お知らせ

令和5年4月から役場の組織を一部見直します

町では、第6次山ノ内町総合計画の推進に向け、多様化する町民ニーズや行政への要望などに速やかに対応し、効果的で効率的に業務を進めていくため、より分かりやすく、より機能的な組織機構を目指し、令和5年4月から次のとおり見直します。



おもな組織改正の内容

1.健康福祉課「住民環境係」を「住民窓口係」と「環境係」に分割します



・住民窓口係

従来同様、戸籍や住民登録に関する業務、住民基本台帳ネットワークや個人番号に関する業務を担当します。

また、引続きマイナンバーカードの普及に努めていきます。

・環境係

地球温暖化防止対策として2050年までにCO₂排出量実質ゼロに取り組むカーボンニュートラルなどの各種環境施策を進めていくうえで、対応窓口を一本化し諸問題に力を注ぐとともに、各家庭から排出される生活ゴミのほか、産業廃棄物への対応、公害対策、動物愛護など、住民生活を取り巻く諸課題へも適切に対応していきます。

2.担当業務の移管をします

○健康福祉課への移管

- ・総務課企画係の「新エネルギー及び省エネルギーに関すること」→ 環境係へ
- ・危機管理課危機管理係の「公害に関すること」→ 環境係へ

○危機管理課への移管

- ・総務課庶務文書係の「業務継続計画に関すること」→ 危機管理係へ

※「業務継続計画」とは

町行政自身が被災した場合の限られた条件のなか、非常時優先業務を目標とする時期までに開始や実施ができるようにする計画です。

今後も、社会情勢や経済などの変化、町民ニーズへの対応を念頭に、職員の定員適



正化を含め、効果的かつ分かりやすい組織体制を目指していきます。

問 総務課庶務文書係 ☎ 33-3111

「襖」「障子」「網戸」

〈見積り無料〉

お気軽にご連絡ください！

壁・床の傷み汚れ、お部屋の模様替えなどご相談ください！

(有)本間室内美装

TEL : 0269-33-2702 FAX : 0269-33-8556

〒381-0401 下高井郡山ノ内町大字平穩 2842

司法書士青木事務所

〒381-0401 山ノ内町大字平穩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

除雪中の事故によって毎年多くの犠牲者が出ています ～除雪中の事故の危険を理解し、安全対策を講じ、事故を防ぎましょう～



心がけましょう事故防止のための10か条

- ◎作業は家族、となり近所に声掛けて2人以上で!
- ◎低い屋根でも油断禁物!
- ◎建物のまわりに雪を残して雪下ろし!
- ◎作業開始直後と疲れたころは特に慎重に!
- ◎晴れの日ほど要注意、屋根の雪がゆるんでくる!
- ◎忘れずに!命綱とヘルメット
- ◎はしごの固定を忘れずに!
- ◎除雪機はこまめに手入れ、点検を!
- ◎エンジンを切ってから!除雪機の雪詰まりの取り除き
- ◎携帯電話の携行を忘れずに!

気をつけよう!雪下ろし!

検索

You Tubeにて安全対策動画が公開されています



問 危機管理課危機管理係 ☎33-3115

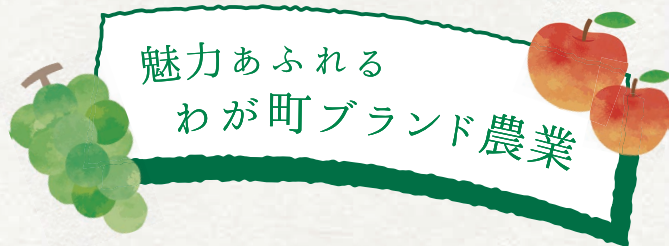
宝くじの助成事業で
整備しました



市町村振興宝くじ(サマージャンボ)の収益金を財源としている、公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業(地域防災組織育成助成事業)を活用し、湯田中区が発電機・投光器・車いす等の防災資機材を整備しました。今回の整備によって、防災訓練の際に災害を想定した発電機・投光器等の使用方法を学ぶことができ、災害時および緊急時には素早い対応が可能となり、地域の防災力強化が期待されます。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的に行われています。

山ノ内町は高品質な農産物が育つ優良な産地であり、農家の巧みな栽培技術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。今回は、農産物のおい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13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 (1位) 岡田 進さん (宇木)

3年連続の入賞

令和2年と令和3年は気候の影響もあり生育状況が良くありませんでしたが、令和4年はまずまずの出来となりました。基本に忠実に栽培していますが、ベテラン生産者から「自分の土地を良く知っておくこと」と言われます。今後も、自分の土地の特性と向き合い、お客様のニーズにお応えできる品を生産するよう心掛けていきたいです。



優秀賞 (2位) 小林 進さん (上条)

2年連続の入賞(昨年は最優秀賞)

品評会で賞を取れてうれしく思います。若手生産者達も高品質のぶどうを生産しており、自分達世代の中堅農家を超えて、「産地全体として更なる品質向上につながれば良い」と思う反面、「まだまだ負けないぞ」と励みになります。今後も、樹の声を聴きながら、おいしい果実ができるよう手がけていきたいです。

優良賞 湯本 寛教さん (上条)

審査員賞 櫻井 洋平さん (戸狩)・下田 良明さん (戸狩)

サンふじの部



最優秀賞 (1位) 古幡 豊和さん (佐野)

2期連続の最優秀賞(6期連続入賞中。うち最優秀賞3回)

令和3年に降雹の被害を受け、その影響が心配でしたが、令和4年は無事、豊作の年になりました。日頃の出荷から常に品評会だと意識して、「良いものを出していこう」と心掛けています。当たり前のことを当たり前に行えば、良いものができる産地ですので、今後も丹精込めて良いものを皆様のもとへお届けしたいです。



優秀賞 (2位) 堀米 悠佑さん (横倉)

自分の農地が山手の方に多いからか、令和4年は正品率が低く、苦労した年になりました。立地的に大変な部分もありますが、その分、おいしい果実ができる恵まれた農地だと思いますので、この先も大切に守っていきたいです。北信地域の方々と栽培技術等について勉強を行っており、今後も技術向上に努めていきます。

優良賞 山戸 敬太さん (戸狩)

審査員賞 瀧澤 涼さん (上条)・芦原 俊一さん (上条)

その他入賞者(敬称略)

令和4年度長野県第55回うまいくだものコンクール

りんごの部「シナノスイート」

- ・農林水産大臣賞(1位) 櫻井 真史(戸狩)
- ・農産局長賞(2位) 古幡 豊和(佐野)
- ・長野県知事賞(3位) 小林 英晃(佐野)
- ・長野県園芸作物生産振興協議会長賞(4位) 鈴木 駿介(佐野)
- (5位) 渡辺 幸一(宇木)
- ・全国農業協同組合連合会長野県本部町賞(7位) 湯本 将平(佐野)
- ・一般財団法人長野県果樹研究会会長賞(8位) 山戸 敬太(戸狩)

第45回きのこ品評会 えのきたけの部

- ・林野庁長官賞(2位) 児玉 勝成(佐野)
- ・(一社)長野県原種センター理事長賞(7位) 坂口 健一(横倉)

今年度の新規就農は **7名!**
(県外からの1ターン就農者含む)



町外での農産物PR

昨年10月から12月にかけて、東京・神奈川・愛知・埼玉・富山・群馬など10カ所以上のイベントに参加し、農産物のPRを行いました。



▲神奈川県愛川町での物産展「愛川町ふるさとまつり」の様子(10月)



▲長蛇の列となった埼玉県熊谷市での物産展「第18回熊谷市産業祭」の様子(11月)



▲埼玉県所沢市での「第43回所沢市民フェスティバル」の様子(10月)

◀旅するフルーツ in 銀座 NAGANO で赤果肉りんごの紹介(11月)

～新春特別編～

みんなで楽しく! いきいきふれんど

1/4 書初め教室

町内の小学生3年生から6年生、計17名が書き初め教室に参加しました。呉羽政雄先生からお手本をよく見る、筆を立て紙全体にバランス良く書くことなどアドバイスを受け、大きな紙に太い筆で3年生は「つよい心」、4年生「生きる力」、5年生「正月の朝」、6年生「強い信念」の文字を書きました。



何度か先生に朱墨で直しをしていただきながら、となりのお友だちに負けないようにと頑張って清書を仕上げました。納得のいく1枚が仕上がると、きれいに片づけをして、全員笑顔で帰って行きました。

☎教育委員会生涯学習係 ☎33-1102

国際交流員 メンキンの

上手な話をさせていただきます

愛読者の皆さん（いるんですね？）、メンキンです。冬ですね。

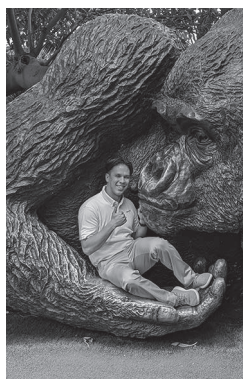
スキーシーズンですね。今年は童王のシーズン券を買っちゃいました。童王のシーズン券は特典でグリーンシーズンの券もついてくるので、大変お得です。スキーの話をしたのですが、今月号は11月に訪問したオーストラリア・シドニーについて話したいと思います。

シドニーには長野県のトップセールスとして、県知事、県の関係者、市町村長とその関係者で行きました。県内観光の推進が目的の海外出張で、町単独で現地の旅行会社へもセールスしてきました。

セールスでは町への空港からのアクセス、スキー場へのアクセス、宿泊施設などが主な話題でした。僕の役目は通訳だったのですが、どちらかというと翻訳のほうが得意なので、苦労しました。4日目の夜は観光セミナーが開かれ、この出張で一番大事なイベントでした。ここでは、各市町村のプレゼンがあり、僕は町長の通訳を頑張りました。町長は定番の「アイルスノーモンキー

タウンメイヤー」で笑いを取る場面もありました。

最終日に平日だけ自由時間があつたので、シドニー郊外のタロンガ動物園に行きました。オーストラリアでは有名な動物園で、運よく食事をしているコアラを見ることができました。面白いことに、僕たちが行く前の日に、ライオンの群れが逃走し、園内を徘徊していたという事件があり（同じ日に自分へ戻ってきたそうです）どこから逃げ出したかわからないためライオンは見れませんでした。とても大きな動物園で、ゴンドラまでありました。また、シドニー郊外にいる友達といここにも久しぶりに会うこともできました。仕事でのシドニー滞在でしたが、色々楽しめ、おいしい食事もできたので充実した出張でした。メンキンの上手な話でした。



▲タロンガ動物園にて

ゆめっこ通信 Vol.146

2月の予定

12月7日に、クリスマス会を行いました。1部はクラシックコンサートで、クリスマスのパネルシアターを観たり、ピアノやバイオリンの演奏を聴いたりしました。素敵な演奏や歌声にリズムをとりながら聴いているママたちの姿が印象的でした。2部は「ジングルベル」の曲に合わせて鈴やタンバリンを鳴らして、サンタさんを迎えました。



子どもたちは、サンタさんとトナカイの登場にビックリしながらもニコニコ笑顔でプレゼントをもらって嬉しそうでした。



2日(木)
受付
9:45~

ぴよっこクラブ保健・栄養相談

(1歳までのお子さんが対象になります)

保健師・栄養士による身体測定・育児相談

場所: ぴよっこの部屋

持ち物: 母子手帳、タオル、飲み物、子どもノートなど

★事前予約が必要です。電話での予約もできます。(7組まで)

3日(金)
10:30~

豆まき

親子で楽しく豆まきを楽しみませんか!!

場所: あそびの広場

持ち物: 飲み物・タオル

★2/2(木)までにお申し込みください。(15組)

17日(金)
10:30~

リフレッシュ講座(AIさんの親子ダンス)

AIさんと一緒に親子で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

★事前予約になります。(10組まで)

24(金)
10:30~

たんじょう会(2月生まれのお子さん)

誕生月に来られない場合でも、都合のつく月に参加できます。

場所: あそびの広場

★誕生者は、事前の申し込みが必要です。(10組まで)

〇3月の予定

2日(木) ぴよっこクラブ保健・栄養相談
7日(火) おもちゃの修理やさん
15日(水) おおきくなったねの会
17日(金) パネルシアター
24日(金) たんじょう会

☎子育て支援センターゆめっこ ☎33-4778

笑顔でわっはっはっ

このコーナーでは、町内保育園、小学校、中学校の最上級クラスを紹介します。
1月号は、山ノ内中学校3年1組・2組の紹介です。

山ノ内中学校 3年1組

男子17名、女子12名 計29名

私たち3年1組は、男子17名、女子12名で計29名のいつも元気で笑いが絶えないクラスです。みんな個性的でふざけすぎちゃうところもあるけど、やる時は全力で取り組むことができるところが1組のいいところ。他のクラスからは「うるさいクラス」と言われることがありますが、全然そんなことなく、1組は明るく元気な人が多くて、みんなノリがいいという相性ばっちりなクラスなんです。わからないところは教え合い、困っている人がいたら寄り添う、そんな優しい一面も見せるこのクラスが私は大好きです。残りわずかの日々も楽しんでいきたいです。卒業してもみんなのことは忘れないと思います。

(文 やまぎきはるつき 山崎暖月)

心を燃やせ
3の1



山ノ内中学校 3年2組

男子17名、女子11名 計28名

私たち3年2組は、男子17名、女子11名で計28名の、元気がよく一人一人の個性もあふれるクラスです。2組は、うるさいと思われるくらい笑い声が聞こえるクラスで、いつも周囲を巻き込んで楽しんでいるのが特徴です。いつもふざけていますが、クラスが何か一つのことに取り組んだ時の団結力は、すごく強いです。特に今年の白樺祭の1日目に、久しぶりに行われた体育祭の山中ギネスでは、練習時から好記録を出していました。本番では、練習時より劣ってしまいましたが、それでも全校の中でトップの成績をおさめることができました。日々の生活の中では、団結力が見られにくいですが、いざというときはクラス一致団結できる2組で、私はよかったと思っています。あと、少しですが毎日を普段通りに過ごし、どうでもよいことで笑えるクラスで過ごしたいです。

(文 さとうかの 佐藤花音)

開花
～最後の時まで舞い続けろ～



2月号では3年3組をご紹介します。
お楽しみに☆

雪の活用と折損バットのアップサイクル

雪中貯蔵酒

雪室で熟成した地酒を販売

12月25日、道の駅北信州やまのうちに郷土の地酒『縁^{えんぎ}』の雪中貯蔵酒を限定販売しました。この日本酒は、昨年6月に町クリーンエネルギー利用施設である「雪室スノーパル」で貯蔵されたものです。

この貯蔵酒を販売するにあたり、折れた木製バットから作った、ろくろ細工の盃^{さかづき}を制作。貯蔵酒と盃をセット販売し、用意した100本は完売となりました。今回は、この一連の取り組み「山ノ内町SDGS推進プロジェクト」をご紹介します。



▲当日の販売の様子



雪中貯蔵により 日本酒が新しい味わいに

昨年6月、町唯一の造り酒屋である玉村本店さんのご協力のもと、自家栽培米を活用した無濾過純米吟醸酒『縁^{えんぎ}』を冷蔵施設「雪室スノーパル」に貯蔵しました。雪中貯蔵した『縁^{えんぎ}』は、すべて自家栽培米にこだわった「金紋錦」、「美山錦」、「山恵錦」の純米吟醸酒で、貯蔵酒を試飲した玉村本店さんからは、「雪室での熟成を経たことで香味が調和し、まろやかになった」と評価されました。



▲雪室に日本酒を貯蔵する玉村本店のスタッフさん

自然 × 資源循環 エネルギー



▶バットを集めた若林陽生さん

町出身の大学生が集めた 折損バットを盃に

山ノ内中学校出身の大学生から折れた木製バットを提供してもらい、そのバットを吉羽ろくろやさんの協力により、ろくろ細工による盃としてアップサイクル[※]しました。



▲(写真左から)町伝統工芸のろくろ細工で加工され、盃に／長野大学、金沢工業大学、飯山高校から提供された折損バット

※アップサイクルとは、廃棄物や不要になったものをゴミとして捨てるのではなく、新しい価値を付加して需要を生み出すシステムのことです。

天然の冷蔵庫「雪室スノーパル」

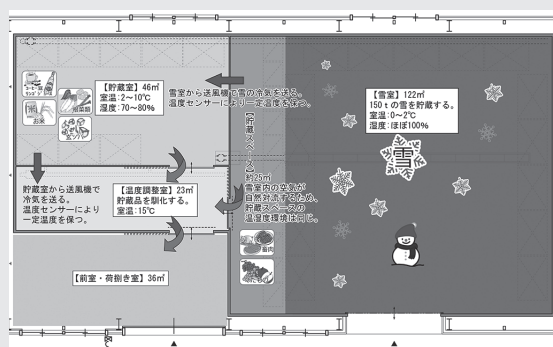
古くて新しい雪国の知恵

町では、様々な自然資源を活用した環境負荷低減策を推進し、その一環として、冬期間の雪を利用した冷蔵施設「雪室スノーパル」を平成26年から運用しています。雪国では昔から収穫した野菜等の保管のために雪室が使われ、現在ではこれを応用した雪による低温貯蔵・低温熟成・冷風乾燥など新たな技術も開発されています。

積雪2mを超える豪雪地帯である須賀川地区に存在する雪室スノーパルは、雪を重要な「クリーンエネルギー」として利用し、環境負荷を低減することで町の豊かな自然を次代に残そうという想いのもと建設されました。

環境に優しい雪冷熱

雪室に食材や農産物を保管することで、節電によるエネルギー資源の節約とCO₂の排出削減を図ることが出来ます。雪1トンのエネルギーは、石油約10リットルのエネルギーに相当するとされ、約30分のCO₂



▲「雪室スノーパル」の内面図

排出を抑制できるといわれています。雪冷熱を活用した冷蔵庫は、一般的な電気冷蔵庫に比べ、ランニングコストを低減する効果が期待でき、雪が持つ熱エネルギーのみで、年間を通じて低温・冷涼な環境が維持されています。また、空気中に浮遊するホコリや臭いを雪の表面で吸着するため、空気を清浄する効果も見込めます。現在、毎年2月に新雪への入替作業を行い、玄そばやりんご、牛肉、りんごジュースやコーヒード豆等が雪室に貯蔵されています。

資源循環型社会を目指す

廃棄物が生まれ変わる

今回のプロジェクトでは、折れてしまったバットを廃棄するのではなく、町の伝統工芸である「ろくろ細工」の技術で盃へと生まれ変わり、新たな価値が付加されたことで、循環型社会の実現に向けての取り組みとなりました。

資源循環型社会

資源循環型社会とは、限りある資源を効率的に利用し、リサイクルなどで循環させながら、将来にわたって持続して使い続けていく社会のことです。循環型社会を目指す以前は、大量生産・大量消費・大量廃棄が根付き、あらゆるものの生産に必要な資源が枯渇し、廃棄物による環境が破壊されているのが現状です。そのような状況を背景に、循環型社会への転換が求められています。

アオダモの植樹

町での循環型社会の取り組みの一つとして、『市川海老蔵いのちを守る森づくりABMORI』があります。閉鎖さ



▲アオダモの植樹をする山ノ内中学校野球部の皆さん

れたスキー場の森林再生事業として2014年から始まり、数多くの方からの協力のもと、植樹・育樹・モニタリング等で「山を守り、水を守る」活動をしています。そのABMORIの理念や活動を広めるため、山ノ内中学校野球部の選手たちが滋賀県や群馬県などへ遠征し、他県のチームと一緒に、木製バットの材料となる「アオダモ」の植樹を行っています。

今後も、植樹による環境保全や使えなくなったもののアップサイクルなどを行うことで、環境への負荷が低減された社会を目指す取り組みを行っていきます。

町・県民税 申告の準備はお済みですか？

令和4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4年1月から12月までの収入が対象)

「令和5年度町・県民税申告書」を1月中旬に全戸配付しました。町・県民税の申告が必要な方は、「申告の手引き」をご覧ください、ご記入のうえ提出してください。

○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もダウンロードできます。

【町ホームページ】

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

申告に必要なもの

- 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)

● 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)

● 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

● 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日までに町税務課までにお送りください。

◎ 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と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。

※確定申告をすれば、町・県民税の申告は必要ありません

【会場】 信濃中野税務署 2階会議室

【期間】 2月1日(水)～3月15日(水)

※土・日・祝日を除く

【時間】 受付 午前8時30分～午後4時

相談 午前9時～

※確定申告会場の入場には、当日配付または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した「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、少人数でお願いします。

※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、e-tax・スマホ申告が便利です。ぜひ、ご自宅からe-taxをご利用ください。

☎ 信濃中野税務署

☎ 223151 (自動音声案内に従ってください)

【国税庁LINE公式アカウント】

※入場整理券の取得はこちらから！申告書作成や、チャットボットなど便利な機能が盛りだくさん！！



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

はい

令和4年中の主な収入

年金収入

※遺族年金、障害年金を除く

年金収入のみ
その額が148万円（65歳未満は98万円）以下

4

年金収入のみ
その額が148万円（65歳未満は98万円）を超える
年金収入が400万円以下
それ以外の所得が20万円以下である

1

年金収入の額が400万円を超える
年金収入以外に20万円を超える所得がある

3

1か所からの収入のみで、年末調整の内容に変更がない

4

給与収入以外の所得が20万円以下

1

給与収入

次のいずれかに該当する場合
・2か所以上から給与の支払いを受け、
年末調整が済んでいない
・年末調整の内容に変更がある
・医療費、寄附金、住宅借入金等の控除を受ける
・給与収入が2,000万円を超える
・給与収入以外に20万円を超える所得がある

3

営業収入

農業収入

不動産収入など

所得金額（収入－経費）より控除額が多い

1

所得金額（収入－経費）より控除額が少ない

3

非課税収入のみ

※遺族年金・
障害年金・失業給付など
または**収入なし**

山ノ内町内の親族の税金上の扶養である

4

誰の扶養にもなっていない
または山ノ内町外在住の親族の税金上の扶養である

2

1

町・県民税の申告が必要です ※17ページの上段～中段をご覧ください
※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
※17ページの上段～中段をご覧ください

3

所得税の確定申告が必要です → 信濃中野税務署へ
※17ページ下段の確定申告欄をご覧ください

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9日(木)～3月15日(水)※土・日・祝日を除く

時間：午前9時～正午、午後1時～午後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(水)～3月14日(火)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時間で予約できます。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ださい。
- ② 予約時間の5分前にお越しください。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)でお越しください。
- 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9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。

月	火	水	木	金
			2/9★	10★
13★	14★	15★	16	17
20	21	22	23	24
27	28	3/1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15最終日		

※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

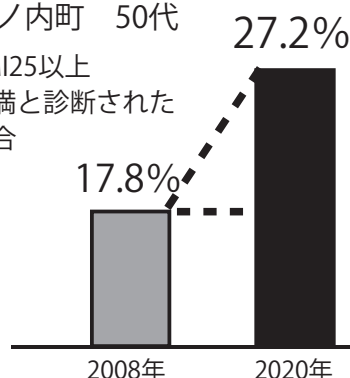
肥満の現状とその背景

～肥満は『脳の変調』から？～

山ノ内町 50代

BMI25以上

肥満と診断された割合



肥満は“意志が弱いから…”とっていませんか？最近の研究の結果、「脳の変調」だと言われています。どうして食欲が抑えられないのでしょうか？右のような食べ物が脳の変調を起こしていると言われています。

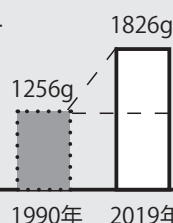
山ノ内町だけではなく、日本人の成人男性の3人に1人が肥満です。自動車の普及や、1・2次産業が減り、3次産業が増える、一人暮らしの増加やコンビニの店舗数が増えたことなどが社会的な背景として考えられています。

☆具体的な工業用の油脂や異性化糖等については、今後の健康メモでご紹介します。

ポイント

食欲が抑えられない『脳』になる
原因は近代の食！？

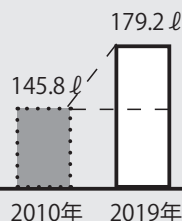
ウインナー
(工業用の油脂)
1人当たりの
年間消費量
の比較



伸び率

45%

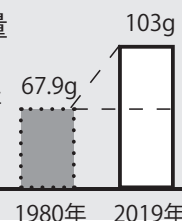
ジュース
(異性化糖)
1人当たりの
年間消費量
の比較



伸び率

23%

肉の摂取量
(動物性脂肪)
1人1日当
たりの摂取量
の比較



伸び率

51%

健康福祉課健康づくり支援係

☎ 33-3116

どうする！？身に覚えのない荷物が届いたとき・・・

みなさんは、注文していない荷物が届いて困ったという経験はありますか？

『ネガティブオプション（送り付け商法）』といい、勝手に送り付けて代金を支払わせる、全国的にも相談が多い悪質商法の手口です。

申込みをしていない商品を受け取ったとしても処分することが可能ですが、代引きでの受け取りには特に注意！代金を支払ったことで一方的な商品の送り付けに対し承諾したとみなされ、返金が困難になるおそれがあります。



代引きで荷物が届いた時の対処ポイント

- ①すぐには受け取らず、配送業者に一旦持ち帰ってもらう
- ②その際、送り主の情報を写真かメモ書きで残しておく
- ③家族に確認し、注文した商品である確認がとれたら再度配送業者に配達をお願いする

代金を支払って受け取り、開封してしまった場合

まずは販売元に連絡し、返品・返金を申し出ましょう！

なお、海外から届いた商品の場合は、法律上トラブルに巻き込まれることもありますので、安易に返送せずに消費生活相談室へお問い合わせください。

代引きではないが身に覚えのない荷物を受け取ってしまった時の対処ポイント

- ①『家族が注文したものや、親戚・友達からの贈り物だった』ということもよくあるので、まずは確認がとれるまでは保管しておくことをお勧めします
- ②請求書が入っていても、身に覚えがなければ処分してもかまいません
- ③請求書は入っていなかったが、クレジットカードから勝手に引き落とされていたなんてこともありますので、身に覚えのない引き落としがないか毎月の明細書をよく確認しましょう

独立行政法人国民生活センター
LINE公式アカウント
友だち登録しておくで便利！！



最新の消費トラブル掲載！
町ホームページ

『知らなきゃ損する！消費生活豆知識』



☎ 消費生活相談室 ☎ 33-3115

町の慶弔録

令和4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。
(届け出による記載、敬称略)

おくやみ

氏名	享年	地区
こばやし まこと 小林 誠	97	本郷
こだま ちづこ 児玉 千鶴子	88	渋
いとう さかえ 伊藤 榮	93	星川
はせがわ カツエ 長谷川 カツエ	95	杳野
いけだ はじめ 池田 初	82	上条
ゆもと ひらこ 湯本 平子	82	菅
せき あきら 関 明	92	渋
ほりぐめ もといちろう 堀米 基一郎	87	横倉
やまもと さとこ 山本 里子	91	上条
おおやま こ 大山 ふみ子	95	佐野
いとう せいいち 伊藤 聖一	53	湯ノ原
とくたけ としこ 徳竹 利子	96	乗廻
やまざし しずお 山岸 静雄	90	星川三
やなぎさわ むつお 柳澤 睦夫	86	横倉

婚姻

氏名	地区
やまだ かずまさ 山田 順雅	穂波温泉
みずの ゆうみ 水野 優美	穂波温泉

お知らせ



訂正とお詫び

広報やまのうち12月号2ページに掲載した「実施計画に関する意見書提出」において、写真人物名表記の山ノ内町総合計画審議会 委員長名に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。大変ご迷惑をおかけしました。お詫びして訂正いたします。

誤：畔上義治委員長

正：畔上善治委員長



蟻川図書館

おすすめの本

一般書

『いつまでもハツラツ脳の人』

和田秀樹著 日刊現代

『80歳の壁』の著者が提唱する「脳の健康寿命」のつくり方。いくつになっても、好奇心旺盛、意欲的、柔軟思考、理性的、そしていつも上機嫌！

『成熟スイッチ』

林真理子著 講談社

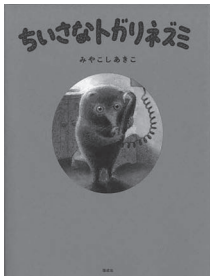
「昨日とは少し違う自分」へ。日大理事長就任、「老い」との近づき方…待望の人生論。

児童書

『ちいさなトガリネズミ』

みやこしあきこ作 偕成社

はたらきもののトガリネズミのいちにちはいつもこんなふうです。国内外で高い評価を受ける作家のはじめての絵童話。(5歳から)



『タロースベーカリー』影山直美絵

さのももこ作 マイルスタッフ

柴犬のタローは、毎日パンを作っています。そんなタローのパン屋のハートフルでユニークな物語。(3歳から)



※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1.1現在 (住民基本台帳)

11,495人

男 5,620人
女 5,875人
前月比 +38人

4,982世帯

前月比 +56世帯

気象 12月

()は過去5年間の平均

平均気温

1.6℃

(-0.6℃)

最高気温

11.4℃

《12/10 13:58》

最低気温

-5.9℃

《12/28 6:00》

降水量 37.0mm

(57.9mm)

平均日照時間

1時間48分

(3時間30分)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 11月

29,405円

前年比 +3.23%

交通事故12月

()は1月からの累計

件数 2件 (15)

死者 0人 (0)

傷者 2人 (17)

※累計は変動します

119番情報12月

()は1月からの累計

火災 0件 (5)

救急 101件 (908)

救助 1件 (3)

『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

2月10日(金) 9:00～12:00

土地、財産、行政への要望など、どのようなことでもお気軽にご相談ください。相談無料、秘密は固く守られます。なお、相談を希望される方は、事前予約をお願いします。※新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合があります。

場所 地域福祉センター健康相談室

☎健康福祉課介護支援係 ☎33-8411

保健衛生だより

☎健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116

●健康相談 保健センター

毎週月曜日 9:00～12:00 全町民対象

●乳幼児健康診査 保健センター

2/3(金)	4か月児・7か月児	13:00～13:15(受付)
2/24(金)	3歳児	12:30～13:00(受付)

●母子保健相談 保健センター

2/7(火)、2/21(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。

●もぐもぐ教室 保健センター

2/22(水)	9:30～11:30
---------	------------

※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

2/5(日)	豊川医師	2/11(祝)	今井医師
2/12(日)	鈴木医師	2/19(日)	長谷川医師
2/23(祝)	石原医師	2/26(日)	荒井医師

※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！
町の食改さんが考案した減塩調味料を使ったレシピを紹介します。

食生活改善推進協議会 考案レシピ

料理タイトル

かぼちゃと ひじきの煮物

<材料> (4人分)

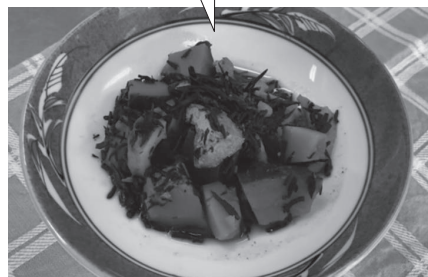
減塩白だし	1袋
増毛醤油	大さじ5
砂糖	大さじ3
水	400cc
かぼちゃ	350g
ひじき	190g (戻した量)
ちくわ	70g (1本)
油揚げ	10g (1/2枚)

作り方

- ① かぼちゃは、皮をむき、2～3cm角切りにする。
- ② 戻しひじきは、そのまま入れる。
- ③ ちくわは、斜めに切る。
- ④ 油揚げは、細く切る。
- ⑤ なべに、水400ccを入れ、中火でかぼちゃを煮る。
- ⑥ ⑤へ②③④と調味料を加えてさらに煮る。

表示分量(1人分): エネルギー168kcal たんぱく質 7.4g
脂質 2.5g 食物繊維 4.9g 食塩相当量 1.6g

何か一品足りないときに
パパっとかんたんに
作れますよ！



12/13
14

志賀高原救助隊が冬山遭難防止作業を実施



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に、注意を促す竹ポール等を設置しました。お客様に安心してスキー・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。

12/13

第7回 UNWTOガストロノミーツーリズム世界フォーラム in 奈良



国連世界観光機関 (UNWTO) が中心となり、日本では初開催となる UNWTO ガストロノミーツーリズム世界フォーラムに参加し、各国の観光大使や政府関係者に「志賀高原ユネスコエコパークで生産されている農作物や食文化」のPRをしました。

12/15

「年末特別警戒及び年末の交通安全運動」出発式



中野警察署にてプロ野球の牧秀悟選手（中野市出身・横浜DeNAベイスターズ）が1日警察署長に委嘱され、参加した関係団体とともに防犯・交通安全の意識向上を図りました。

12/20

寄附をいただきました



渋温泉古久屋の小根澤さんより、今回で23回目となる温泉卵の売上金の寄附をいただきました。寄附金は小根澤さんの意向から、町の福祉事業のため、大切にに使わせていただきます。

保育園行事レポート

もちつき大会やりました！

in よませ保育園



臼に丸まっているお餅を杵でぺったんぺったん、上手につくことができました。重たい杵を一生懸命振り下ろす姿がとても可愛かったです。

