



今月の記事

■広報やまのうち

広報紙500号特集(2~4)

町長の対談コーナー(5)

新エネルギー・省エネルギー(6)

県議会議員、町議会議員選挙結果(8)

健康づくり(9)

笑顔で わっはっは(10~11)

ほか

■議会だより

16

■農業委員会だより

29

大型遊具で楽しんで

やまびこ広場に大型遊具が完成し、

4月27日に竣工式が行われました。

遊具は、中心の塔の高さが6m、

2種類の滑り台やジャングルジム、

網のトンネルなど10種類が組み合

わされたもので周囲にベンチも設置

されており、竣工式に参加した、か

えで保育園年長園児も「楽しい!!」

と大満足。

体を動かす良い季節となりました。

ぜひご利用ください。

■第三回総合計画テーマ
みんなが
元気になるために



おがけさまて 広報やまのうち500号

昭和44年7月に発行された「広報やまのうち」が今月号で500号となりました。

これまで、町の施策や制度、各種大会やイベント、そして、子どもたちの顔や新婚夫婦の紹介など町民皆さんの様子などもお伝えしてきましたが、今日は、これを記念して、今までの広報紙が時代の流れと共に重ねてきた姿を振り返ってみたいと思います。



記念すべき広報紙第1号

昭和44年7月15日に発行された第1号は、B5版で左閉じの横書き8ページで発行されました。

主な掲載記事は、6月議会の様子、町社会体育館が完成、町からのお願いやおしだせ、月の行事や人口などでした。

さて、ここで問題です。第1号から第500号まで毎月掲載されていた記事はなんでしょう。答えは3ページで。

	昭和44年 第1号 (7月)	昭和45年 第14号 (9月)	昭和46年 第21号 (5月)	昭和47年 第30号 (3月)	昭和47年 第41号 (2月)	昭和48年 第45号 (6月)	昭和48年 第49号 (8月)	昭和49年 第53号 (8月)	昭和50年 第59号 (4月)	昭和51年 第67号 (9月)	昭和51年 第71号 (8月)	昭和52年 第79号 (4月)	昭和52年 第82号 (7月)	昭和53年 第93号 (6月)	昭和54年 第106号 (7月)	昭和55年 第117号 (6月)	
主な掲載内容	町社会体育館オープン	志賀草津高原ルート全線舗装完成 有料道路として営業開始	財団法人山ノ内町開発公社発足	和合保育園が完成	消防署救急業務開始	姉妹都市提携	町長に閑光司氏就任	いわすげ山の家オーブン	志賀高原保育園が完成	砂防用ダム発哺ダム竣工	山ノ内町合併20周年記念式典挙行 (町民憲章、シンボル花鳥・木の発表)	ほなみ保育園が完成	ソン全国大会開催	第1回志賀高原健康マラソン大会開催	夜間瀬橋架替竣工	よませ保育園が完成	町民プール完成
主要な出来事	志賀草津高原ルート全線舗装完成 有料道路として営業開始	財団法人山ノ内町開発公社発足	和合保育園が完成	消防署救急業務開始	姉妹都市提携	町長に閑光司氏就任	いわすげ山の家オーブン	志賀高原保育園が完成	砂防用ダム発哺ダム竣工	山ノ内町合併20周年記念式典挙行 (町民憲章、シンボル花鳥・木の発表)	ほなみ保育園が完成	ソン全国大会開催	第1回志賀高原健康マラソン大会開催	夜間瀬橋架替竣工	よませ保育園が完成	町民プール完成	
その他	主な掲載記事は、6月議会の様子、町社会体育館が完成、町からのお願いやおしだせ、月の行事や人口などでした。																
役場新庁舎竣工式 (昭和55年9月24日)																	

節目の広報



◆第100号

昭和53年1月20日発行

表紙は、広川きよしさんが書いたイラストです。昭和49年から昭和55年の毎年1月号の表紙は広川さんのイラストでした。



◆第200号

昭和61年5月27日発行

長野県五輪招致準備委員会の専門委員会でスキーリレース候補地として志賀高原と八方尾根が決定され、町の競技場招致準備委員会の取り組みが掲載されました。



◆第300号

平成6年9月28日発行

山ノ内中学校で9回目となる小沢征爾さんと森のオーケストラの演奏会、部落解放町民大会、町戦没者追悼式の様子が掲載されました。



◆第400号

平成15年1月27日発行

新春スペシャル・400号記念として、干支の末年の町民の方を紹介。この記事は本年1月号でも続いています。

その他、諸学校や中学校の様子、そして、市町村合併について掲載されました。

2ページの問題の答えは…

町の人口と世帯数です。なーんだと思った方もいらっしゃりますよね。

第1号発行当時(昭和44年6月1日現在)の人口は、19,566人、その内、男性は9,259人、女性は10,307人世帯数4,583世帯でした。

約40年後の今月号(5月1日現在)の人口は何人でしょう。15ページのTOWN DATEで確認してくださいね!

第333号 (6月)	第330号 (3月)	第329号 (2月)	平成9年	第317号 (2月)	平成8年	第308号 (5月)	第306号 (3月)	平成7年	第299号 (8月)	平成6年	第295号 (4月)	平成5年	第285号 (6月)	平成4年	第273号 (6月)	平成3年
志賀高原総合会館98竣工 転・回転競技開催	F I Sアルペンスキー・ワールドカップ男子大回	ピック1年前イベント	かんばやしスノーボードパークでスノーボードFISワールドカップ開催	町長に中山茂樹氏就任	町制施行40周年記念事業	J A志賀高原に合併	夜間瀬地区県営かんがい排水事業、畠地帶総合土地改良事業が完成	町地域福祉センター・オープン	1998冬季パラリンピック開催地、長野に決定	オリンピック旗歓迎イベントを開催	長野オリンピック冬季競技大会が開幕	町立蠍川図書館オープン 蟻川浩夫氏に名誉町民	長野オリンピック冬季競技大会が開幕	長野オリンピック冬季競技大会が開幕	長野オリンピック冬季競技大会が開幕	長野オリンピック冬季競技大会が開幕
前記念大会ジャパンパラリンピック開催	長野パラリンピック1年	転・回転競技開催	ピック1年前イベント	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	県営中山間総合整備事業	よませ活性化センター・オープン	どんぐりの森公園がオープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野冬季オリンピック開催(平成10年2月7日~)	長野冬季オリンピック開催(平成10年2月7日~)	長野冬季オリンピック開催(平成10年2月7日~)	長野冬季オリンピック開催(平成10年2月7日~)	長野冬季オリンピック開催(平成10年2月7日~)	長野冬季オリンピック開催(平成10年2月7日~)	長野冬季オリンピック開催(平成10年2月7日~)	長野冬季オリンピック開催(平成10年2月7日~)
が角間ダム現地観察	第380号 (5月)	第376号 (1月)	平成13年	第356号 (5月)	第353号 (2月)	第347号 (8月)	第341号 (2月)	第339号 (12月)	第334号 (7月)	第337号 (10月)	第339号 (12月)	第341号 (2月)	第341号 (2月)	第341号 (2月)	第341号 (2月)	第341号 (2月)
記念長野マラソン開催	第4次総合計画を策定	山ノ内町お国自慢日本一	「脱ダム宣言」で田中知事	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン	長野オリンピック・パラリンピック記念館オープン

広報の変化



◀第31号 昭和47年4月10日発行
広報紙の文字が縦書きになった号
縦組みはこの時に始まりまり、同時に右閉じになりました。



▲第316号 平成8年1月29日発行
広報紙のサイズが変更された号
B5版からA4版サイズになりました。

▼第448号 平成19年1月25日発行
表紙紙面がカラーになった号
写真は新年の年賀状を配達に出発するアルバイト学生の様子。



▼第175号 昭和59年4月25日発行
題字が変更された号
当町出身の赤心先生に書いていた
だいたい題字に変わりました。

►第460号 平成20年1月24日発行
題字が変更された号
当町名譽町民の蟻川浩雄さんに書いて
ていただき題字に変わりました。



平成14年	第381号 (6月)	町観光連盟発足
第399号 (12月)	中野市・山ノ内町・豊田村任意合併協議会設立	南小学校で統合100周年記念式典が開催
平成15年	第403号 (4月)	湯田中駅前温泉「楓の湯」オープン
第408号 (9月)	やまびこ広場人工芝全面リニューアル	100周年記念式典が開催
第409号 (11月)	合併を問う住民投票執行	南小学校で統合100周年記念式典が開催
平成16年	第410号 (1月)	オーブン
第411号 (3月)	やまびこ広場人工芝全面リニューアル	100周年記念式典が開催
第412号 (1月)	町グリーン・ツーリズム協議会設立	南小学校で統合100周年記念式典が開催
平成17年	第413号 (3月)	スペシャルオリンピック日本冬季ナショナルゲーム・長野開催
第414号 (10月)	スケート・長野開催	100周年記念式典が開催
第415号 (12月)	協議会発足	南小学校で統合100周年記念式典が開催
平成18年	第416号 (3月)	自立のためのマスタートップラン策定
第417号 (12月)	スペシャルオリンピックス冬季世界大会長野特集	100周年記念式典が開催
平成19年	第418号 (11月)	町制施行50周年記念式典
第419号 (2月)	長野電鉄ゆけむり号運行	100周年記念式典が開催
第420号 (2月)	穂波大橋先線が開通	100周年記念式典が開催
第421号 (2月)	インバウンド観光アドバイザーを選任	100周年記念式典が開催

平成20年	第422号 (3月)	26年ぶり、志賀高原で長野県スキー大会週間開催
第423号 (3月)	冬季世界大会長野特集	
第424号 (11月)	町制施行50周年記念式典	
第425号 (12月)	長野電鉄ゆけむり号運行	
平成21年	第426号 (3月)	スペシャルオリンピックス冬季世界大会長野特集
第427号 (3月)	冬季世界大会長野特集	
平成22年	第428号 (6月)	子育て支援センター認め
第429号 (6月)	つこが開所	
第430号 (6月)	うるわしの森志賀高原、森林セラピー基地グラン	
第431号 (6月)	ドオーブン	
第432号 (6月)	山ノ内町観光交流ビジョン(観光振興基本計画)策定	
第433号 (6月)	山ノ内町新エネルギービジョン策定	
第434号 (6月)	志賀高原命名80周年記念事業	
第435号 (6月)	第5次山ノ内町総合計画、山ノ内町過疎地域自立促進計画を策定	

平成23年	第436号 (4月)	かえで保育園竣工・開園
第437号 (4月)	群馬県玉村町と友好交流都市提携に調印	
平成24年	第438号 (3月)	町長に竹節義孝氏が就任
第439号 (5月)	北京市密雲県との友好交流に向け調印	
平成25年	第440号 (3月)	かえで保育園竣工・開園
第441号 (5月)	群馬県玉村町と友好交流都市提携に調印	
平成26年	第442号 (3月)	町長に竹節義孝氏が就任
第443号 (5月)	北京市密雲県との友好交流に向け調印	
平成27年	第444号 (3月)	かえで保育園竣工・開園
第445号 (5月)	群馬県玉村町と友好交流都市提携に調印	
平成28年	第446号 (3月)	かえで保育園竣工・開園
第447号 (5月)	群馬県玉村町と友好交流都市提携に調印	
平成29年	第448号 (3月)	かえで保育園竣工・開園
第449号 (5月)	群馬県玉村町と友好交流都市提携に調印	



かえで保育園開園(平成20年4月3日)

林美美子さんとの想い出語る語り部

竹節町長の
対談コーナー

こんなに
よしめたかで

第49回



写真にまつわるお話を実験
も交えながら話してくれます

るんだえ。

黒鳥 志賀高原のホテル「ノ瀬
の西澤さんが町に寄贈された物

や僕が集めた物など3000点
くらいだね。林さんの作品や手
紙、疎開中の筆筒や着物、写真
など貴重な物があるよね。

それと、この文学館はね、戦
争中、林さん家族4人で角間温
泉に疎開し生活していた柴草さ
んの家を改装したものなんだよ

ね。林さんが執筆に使つた2
階の部屋は、手を加えていない
けど、北信五岳が望め、ここで
過ごした林さんの当時を偲ぶこ
ともできるんじやないかな。
町長 林さんはここにどのくら
い疎開して居られたんだえ。

黒鳥 1年8か月くらいだよね。

その内、上林の塵表閣に6か月
くらいいて、その後ここに来た
んだよね。それ以前から夫の
緑敏さん（通称「りょくびんさん」）

の関係で中野へ来てたけどね。
町長 林さんの記念館、文学館
は確かに全国で4つあったと思
いますが、黒鳥館長のような語り
部がいて、来館された方に説明
などしてくれるのはここだけだ
と聞いたけど……？

黒鳥 角間に疎開してたときは、
戦争に対し否定的な内容の物が
多くなり、おまわりさんに見回
りされてたもんだから、近所の
旅館に1週間くらい泊まり込んで
書いてたんだよね。で、昼間
は何をしてたかというと、角間
の村中をお茶飲み歩いてたんで
すよ。うちの父親とも仲良くて
よく来てたけど、母親とは喧嘩
をしてたねえ（笑）



町長 私もこの文学館の開館に
関わったけど、もう何年になる
だえ。

黒鳥 長野オリンピックの年に
開館したんだから、もう13年か。
その間、ずっと館長やってきた
んだよ（笑）

この文学館は、角間の旅館の
皆さんと一緒に始めたんだけど
ね、館長は旅館の組合長さんに
やつてもらえばいいかなと思つ
てたんだけど、毎日ここに来て
接客や掃除をするとなると、旅
館さんの皆さんではできないと
なってね、僕がずっとやつてた
んだよ。無報酬なんだよね（笑）
町長 所蔵品は何点ぐらいあら

した。（平成23年4月28日対談）

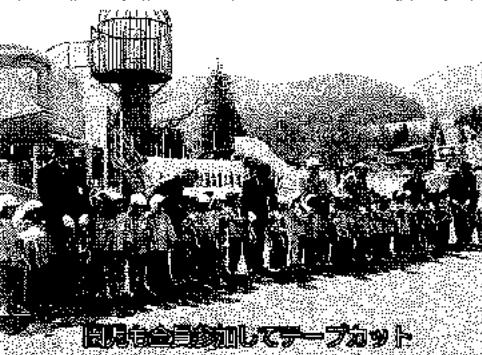
角間温泉 林美美子文学館の黒鳥
正人館長（角間）にお話を伺いま
ざいました。

やまびこ広場に大型遊具完成

4月27日、昨年11月より工事が進められていました大型遊具設置工事が完了し、竹節町長はじめ地元関係者や施工業者、かえで保育園年長園児ら約60名が出席して竣工式が行われました。

竣工式で竹節町長は「やまびこ広場は町の中心的な場所。計画的に整備し、多くの方に利用してもらえる場所としたい」とあいさつし、引き続き関係者と園児が一緒にテープカットを行い、記念に「園童黄桜」を全員で植樹し、最後に園児がお祝いのうたを歌い、澄んだ青空に元気な歌声がひびき渡りました。

GWや休日など親子の憩いの場となり賑わっています。



園児たちが参加してテープカット

震災被災地へ届けたい

穂波温泉区で義援金25万円寄付

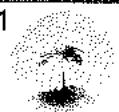
4月25日、穂波温泉区の田中文二区長ほか役員2名が役場を訪れ「震災被災地へ届けてほしい」と区民から募った義援金を竹節町長へ手渡されました。

穂波温泉は、昭和25年8月5日の水害で多大な被害を受けましたが、近隣市町村の方々の支援を受けたことから「今回の震災に対し、少しでも恩返しをしたい」と区民の皆さんに寄付を呼びかけたそうです。

お預かりした義援金は、町社会福祉協議会を通じ、日赤長野県本部から被災地へ届けられます。



義援金を手渡す田中文二区長、丹岡副区長、武田会計係員有希子さんから



町では、地域における新エネルギー導入・省エネルギー推進に積極的に取り組んでいます。これまで「新エネルギービジョン」や「温泉熱利用に係る詳細ビジョン」を策定してきたところですが、これらのビジョンに基づいた今後の具体的な事業推進について現在計画中です。

なお、本年度については「雪氷熱利用に係る詳細ビジョン」策定を中心に進めていく予定ですが、今後、広報やまのうち等を通じ、町民の皆さまへ「新エネ・省エネ」に関する情報を定期的に発信していきます。

今回は第1回目として「住宅用太陽光発電システム設置に係る補助制度」について紹介します。

国(経済産業省)の補助金 「住宅用太陽光発電導入支援対策費補助金」

経済産業省が定める補助事業者「太陽光発電普及拡大センター(J-PEC)」が実施しています。

対象者

住宅に対象システムを設置しようとする個人・法人
条件1) 電灯契約を結んでいる個人又は法人(個人事業主を含む)

※システムを設置した住宅を第三者に賃貸する場合は、その賃借人が電灯契約を結ぶこと

条件2) 個人の場合、国内クレジット制度に基づく排出削減事業等について実施に関する意思を表明すること

補助金額 48,000円

対象システムを構成する太陽電池モジュールの公称最大出力1kW当たり ※9,99kW(479,520円)上限

※すでに設置を済ませたシステムや補助金の申込受理決定前に着工するものは、補助対象外となります。

対象システム

次の要件を満たすことが条件です

- 1) 低圧配電線と逆潮流有りで連系していること
- 2) 太陽電池モジュールの変換効率が一定の数値を上回ること(太陽電池の種別毎に基準値を設定)
- 3) 一定の品質・性能が確保され、設置後のサポート等がメーカー等によって確保されていること
- 4) 公称最大出力が10kW未満で、かつシステム価格が60万円(税抜)／kW以下であること

募集期間 平成23年12月22日(木)まで

※補助金申込額が予算の範囲を超えた場合、その前日をもって申込受付を停止

申請窓口

太陽光発電普及拡大センター(J-PEC)

☎043-239-6200(受付時間 平日9:20~17:20)

URL <http://www.j-pec.or.jp>

山ノ内町の補助金 「山ノ内町住宅用太陽光発電システム設置費補助金」

町では、平成23年度より、町内の住宅に太陽光発電システムを設置した方に補助金を交付します。

ただし、太陽光発電普及拡大センター(J-PEC)が実施している国の補助制度のすべての手続きを完了していることが条件となります。(J-PECの補助金の手続きが完了してから、町の補助金の手続きを始めます)

対象者

太陽光発電普及拡大センター(J-PEC)から、平成23年度住宅用太陽光発電導入支援対策費補助金の「補助金交付決定通知書」を受領している方で、次のいずれかに該当する町税の滞納がない方

- 1) 自らが居住する町内の住宅にシステムを設置した方
- 2) 自らが居住するため、システムが設置された町内の建売住宅を購入した方

補助金額 30,000円

システムを構成する太陽電池の最大出力1kW当たり ※5kw(150,000円)上限

申請書類と添付書類

補助金交付申請書(兼実績報告書)や請求書に、次の書類を添付して提出していただきます

- 1) 太陽光発電普及拡大センター(J-PEC)からの平成23年度補助金交付決定通知書の写し
- 2) 電力会社との電力受給契約書の写しなど、電力会社への電力供給が確認できる書類
- 3) 役場税務課で発行する町税の納税証明書

申請窓口 山ノ内町役場 総務課企画財政係

☎33-3111(有)2031

URL <http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/>
(新エネルギー・省エネルギーのページ)

「太陽光発電の余剰電力買取制度」に伴う負担増をご理解ご協力をお願いします

家や事業所等において太陽光で発電された電気のうち、使わなかった電気の買取りを電力会社に義務づける「太陽光発電の余剰電力買取制度」がスタートしています。詳しくは下記にお問い合わせください。

④経済産業省資源エネルギー庁 再生可能エネルギー推進室

☎0570-057-333 URL <http://www.enecho.meti.go.jp/kaitori>

ツキノワグマとの 遭遇にご注意を！

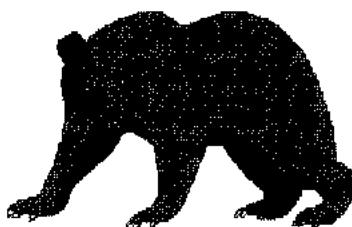
山菜採り等で山に入る場合などは、クマとの出合い頭に遭遇しないように鈴やラジオを鳴らすなどの注意が必要です。

注意事項

- ・山菜採りなど山へ入るときは、複数で行動したり、鈴やラジオを携帯するなど、出会い頭にクマと遭遇しないような対策が必要です。
- ・クマの糞や足跡を見つけたら引き返しましょう。
- ・子グマを見かけたら近くに母グマがいるので、そつと立ち去りましょう。
- ・もし、出会ってしまった場合は、ゆっくり後ずさりして離れましょう。急な動きや背中を見せて逃げるのは

禁物です。また、大声で叫んだり、石などを投げつけたりしてはいけません。攻撃されたと思いクマが反撃に出る可能性があります。一方が一、クマに襲われてしまつた場合には、人間の急所である頭や喉、後頭部や腹などを護れる姿勢（地面に伏せて両手で首の後ろをガードするなど）をとつてください。

※クマは本来、木の実や草の実などが主食の温厚で臆病な動物で、通常は人間



建設水道課下水道係
☎33-3114 (有)6902

テレビのアナログ放送終了あと2か月です

テレビのアナログ放送は7月24日に終了します。

画面の右上に「アナログ」の表示がされるテレビは、7月24日までに、デジタルテレビに買い替えるか、デジタルチューナーを設置する必要があります。また、UHFアンテナを設置しなければならない場合があります。

なお、アナログ放送終了間際は、アンテナ工事等が間に合わない場合がありますので急いで地デジの準備をお願いします。

地デジに関するご相談はデジサボ長野（☎026-233-5501）へお願いします。

7月1日から

7月24日正午から

7月25日から



地上デジタル放送視聴のための低所得世帯への支援について

総務省では、次の①②の世帯に対し、デジタル放送視聴のための簡単なチューナーの無償給付などの支援を行っています。7月24日までに支援を受けるには、6月20日までに申請をお願いします。

①生活保護世帯などでNHK放送受信料が全額免除の世帯 ②市町村民税が非課税の世帯

詳しくは、総務省 地デジチューナー支援実施センターまたは、総務課企画財政係へお問い合わせください。

○NHK放送受信料全額免除世帯への支援 ☎0570-033840 ○市町村民税非課税世帯への支援 ☎0570-023724

○総務課企画財政係 ☎33-3111 (有)2031

お急ぎください
地デジ化!!



平成23年4月24日執行 山ノ内町議会議員一般選挙開票結果

現職8名、元職2名、新人6名が新たに選出

5月31日で任期満了を迎える山ノ内町議会議員一般選挙が4月24日、当日投票により執行されました。今回の選挙戦には17名が立候補し16議席を争う選挙戦となり、8名の現職、2名の

元職、6名の新人が新たに町議会議員として選ばれ、即日当選証書が手渡されました。新たに選ばれた16名の議員は6月の臨時議会で初登壇されます。

●当日の有権者数 11,769人 ●投票者数 8,707人 ●投票率 73.98%

氏名	年齢	職業	党派	新・現・元	得票数
布施谷 裕泉	60	農業	無所属	新	838票
西 宗亮	64	無職	無所属	新	732票
小根澤 弘	63	旅館業	無所属	新	731票
児玉信治	64	農業	無所属	現	644票
小淵茂昭	65	農業	無所属	現	563票
望月貞明	60	無職	公明党	新	547票
山本良一	60	製菓業	無所属	元	465票
山本一二三	62	町議会議員	無所属	現	464票
田中篤	60	会社員	無所属	新	463票
徳竹栄子	60	会社役員	無所属	現	451票
高田佳久	39	会社員	無所属	現	449票
高山祐一	59	理容業	無所属	新	448票
渡辺正男	53	農業	日本共産党	現	419票
小林克彦	64	土地家屋調査士	無所属	現	413票
黒岩浩一	75	無職	無所属	元	365票
湯本市藏	63	農業	日本共産党	現	359票

平成23年4月10日執行 長野県議会議員一般選挙開票結果

中野市・下高井郡選挙区(定数2)

●当日の有権者数(山ノ内町) 11,797人 ●投票者数 5,460人 ●投票率 46.28%

候補者氏名	党派	得票数	中野市	山ノ内町	木島平村	野沢温泉村
当選 小林東一郎	無所属	9,596票	6,272	1,782	900	642
当選 丸山栄一	無所属	8,968票	6,023	1,737	577	631
宮川好正	民主党	8,377票	5,141	1,824	845	567

健 康 づ く り 糖尿病を予防しよう～食事編～ パート2

今回は、食後高血糖を未然に防ぐ野菜の食べ方について特集します。

食後高血糖を防ぐ食べ方

週5日は毎食“野菜”から食べよう！

※基本は毎日続けるのですが、週5日以上実行するこ
とがお勧めです。



食べる順

野菜を1番に食べれば、2・3・4番の順序は前後してもよいです！

1番

食物繊維
野菜のおかず

2番

たんぱく質
肉・魚等のおかず

3番

炭水化物
ごはん

4番

水分
みそ汁・スープ

野菜を…

●食べる時間は5分くらいから

※この食べ方の効果は、血糖・コレステロール値を改善することです。そのためには、10分間食べ続けることが望ましく、また、下記の量を食べないと、腸からの血糖・コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できません。

ゆっくりよく噛んで食べると5分くらいかかります

●食べる量は、たいたい200gから

味付けに油の含まれたドレッシングやマヨネーズ、砂糖を使うと効果が出にくくなります。

生キャベツなら

せんキャベツ200g

※ドレッシングはノン
オイルがおすすめ



直径15cm
の皿

ゆで野菜なら

もやし、にんじん、にら、
キャベツ合わせて200g

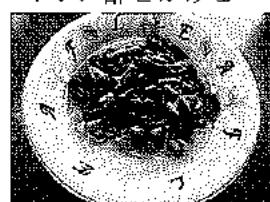
※味付けは、酢しょうゆや
ポン酢をかける



きのこをプラスして

なめこおろしなら
大根200gなめこ200g

※味付けは、酢しょうゆ
やポン酢をかける



左記の量をお弁当につめると
お弁当箱の3/4くらいになります

ゆでたキャベツ、もやし、
わかめ



生野菜より温野菜の方が、胃に負担をかけないため、無理なくこの食べ方を続けることができます！



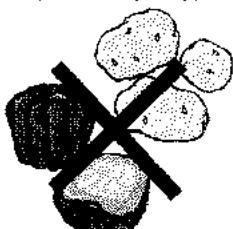
生キャベツ100g



ゆでキャベツ113g

ご注意(上記の食べ方に適さない食材、料理等)

- ・カボチャ
- ・イモ類
- ・マヨネーズを使ったサラダ
(ポテト・マカロニサラダ) …マヨネーズに油が含まれるため。



参考資料：NPO法人寝たきり半分推進協議会
④健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116 (有)2013

わつはつは

中学校の最上級クラスを紹介します。
の紹介です。



われら雪っ子！誰のソリが一番早いかな？

志賀高原保育園 きりん組

年長組6名（男の子3名、女の子1名）と
年中組7名（男の子3名、女の子4名）の混合組
計11名

5月に入っても、園庭のすみやスキー場に雪が残っている志賀高原です。さすがという感じです。

そんな志賀高原保育園の元気な11名は、4月の中旬頃からスキー場に行きソリ滑りをしています。

ソリをボードにして立って滑ろうとしたり、小さいクラスの友だちと組んで2人乗りなのでソリから落とさないよう工夫したり汗びっしょりになって楽しんでいます。

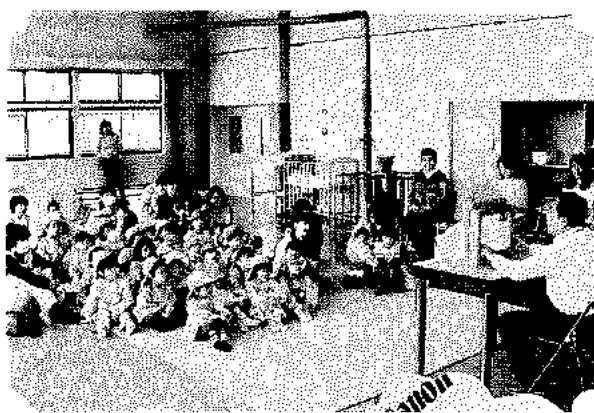
笑えがたえないクラスで、いろいろなことに挑戦する子どもたちです。

ゆめっこ通信 Vol.8

あたたかい日差しと爽やかな風が吹き、屋外に出かけたくなる季節になりました。

北小読書ボランティアの皆さんに、紙芝居を読んでいただき、ゆめっこのお友達と保育園のお友達と楽しく過ごしました。

ゆめっこに、新しい玩具が入り、とても好評です。お友達を誘って遊びにきてください！！



6月の予定

日 時	内 容
1日(水) 10:30~	あおぞらひろば（どんぐり公園） 現地集合です
3日(金) 10:30~	ヒップホップダンス 親子で体を動かしましょう！ 持ち物：タオル・水筒
8日(水) 9:30~	保健・栄養相談・ひよっこクラブ
10日(金) 10:30~	おはなしひろば お話玉手箱DonDonの小野智恵子さんをお迎えします
15日(水) 10:30~	ペープサート
24日(金)	親子クッキング（町保健センター） 託児有、要予約 持ち物：エプロン・三角巾
29日(水) 10:30~	避難訓練 消防署の方から乳幼児の救急救命の話もあります。

*予定は変更になる場合がありますので詳しくはお問い合わせください。

園子育て支援センター ゆめっこ

☎ 83-4778 (有) 3313

笑顔で

かえで保育園 きりん組

男の子 8名、女の子 12名の計 20名

きりん組は、男児 8名 女児 12名の元気な子どもたちです。

クラス替えがあり、新しい顔ぶれてスタートしてからもう 1ヶ月が過ぎました。

一番大きな年長組さんになり、毎日の布団敷きや小さいお友だちのお手伝いなど、はりきってやっています。

足腰が丈夫になってきたのでお散歩も遠出をしたり、新しくできたやまびこ広場の大型遊具や平和公園のすべり台も元気に楽しんだりしています。

今年は保護者の皆さんのご協力により畑ができあがり、お隣のぞう組さんと相談しながらおいしい野菜を作り、パーティーを開こうと夢を膨らませているきりん組です。

このコーナーでは、町内保育園、小学校5月号は志賀高原保育園とかえで保育園



できたばかりの畑に、にんじんとじゃがいもの種を植えたよ



Once Upon a time in America



～アメリカ むかしばなし～

今月のお話「食生活」

日本とアメリカの食習慣はいささか違っています。まず、アメリカ人より日本人の方が魚や米を多く食べます。アメリカでは、肉やパンの方が多く食べられています。多くの人が毎食パンを食べます。日本人がお米を食べるのと一緒にですね。

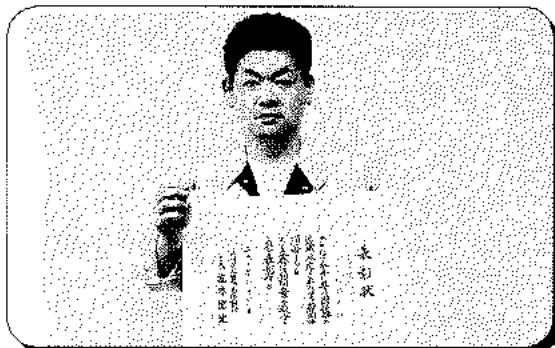
アメリカの朝ごはんは日本と違います。日本人と比べると朝ごはんの量がとても多いです。パンケーキやフレンチトースト、卵やベーコンなどが定番のメニューです。おいしいとは思いますが、日本の朝ごはんのほうが健康にいいと思います。

日本人の食べる量はアメリカ人に比べるとちょっと少ないような気がします。でも、最近は健康に気を使うアメリカ人も増えてきています。肥りすぎの人もたくさんいて、健康な体を手に入れようがんばっています。



中学校ALT トーマス先生

輝くあの人の仲間



No.1 広瀬 央さん(星川一組)

東部分団星川部に入団し、星川部長、東部分団副分団長、分団長を歴任し16年。長年の消防活動に尽力された功績が認められ、(財)日本消防協会会長から精績章を授与され表彰されました。

「自分より経験豊かな方がいられるなか、今回自分が表彰されありがとうございます。もう二度と法被を着ることはないと(笑)と思いますが、今後も地域の消防活動に協力しますよ」と話すかたわら「今は団員の確保が難しいときです。自分も町外に勤めていますが、ぜひ団員確保にご協力を!!」と話してくれました。

交通安全

交通安全ヒヤリ・ハット ファイルNo.3

普段から通行していて、意外と知らなかった交差点の優先順ってありますか？

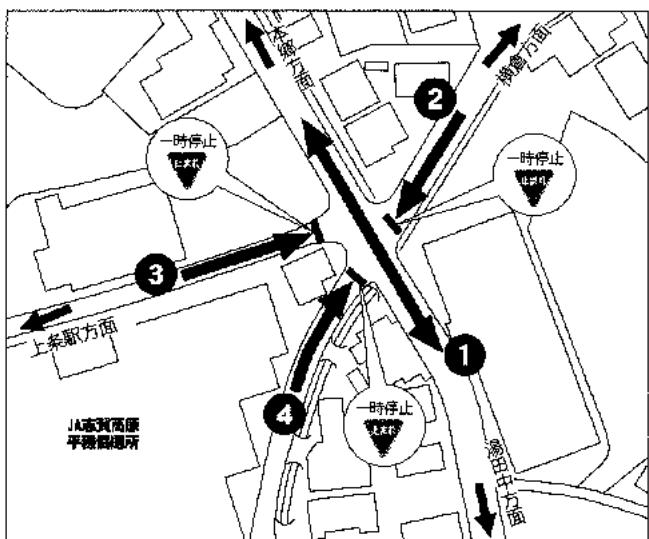
今回は「交通安全ヒヤリ・ハット箇所」ファイルNo.3をご紹介します。

ドライバーの皆さんには「ゆずりあいの気持ち」を大切に運転に心がけましょう。



ヒヤリ・ハットとは、重大な災害や事故には至らないものの、直結してもおかしくない一歩手前の事例の発見をいいます。

J A志賀高原平穏協選所横 交差点



④山ノ内町交通安全推進本部
(健康福祉課住民環境係内) ☎ 33-3116(有) 2033

[解説]

この交差点はすべての方面が町道ですが、道路幅や道路等級の違いにより、優先順が決められています。

最も優先されるのは①の湯田中から本郷へつながる湯田中夜間瀬線（旧農免道路）です。

続いて二番目は②の和田横倉へつながる上条横倉線、三番目は③の上条駅へつながる村下上条駅前線、最後に④の上条研修センターへつながる西上下手線となります。湯田中夜間瀬線（旧農免道路）以外の道路を通行する方は必ず一時停止が必要です。左右の安全を十分確認し通行しましょう。

~お知らせ~

注 交通死亡事故ゼロ継続は先月4月16日(土)
日 をもって1000日を達成しました。

交通安全の日…毎月5日、20日
シートベルト・チャイルドシート啓発の日…毎月4日、14日、24日
二輪車交通安全の日(全国統一バイクの日)…8月19日(木)

消費生活

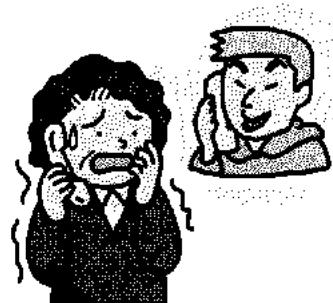
還付金詐欺に注意!!

<犯行の手口>

①犯人は、社会福祉事務所の職員や自治体職員、税務署員を装って電話をかけ、「医療費」「保険料」「税金」が還付されます等、払いすぎたお金が返還されるかのように偽ります。

②ATMのある場所に行ってそこから電話をするように誘導します。

③被害者がATMのある場所に行ってそこから電話をすると「私の指示通りに操作してください」となどと言葉巧みにATMを操作させます。



お金が還付されると思いながら操作しても、実際は本人が気付かないうちに、他人(犯人)の口座にお金を振込んでいます。

[対策]

①還付金をATMで返還することは絶対にありません。

②「携帯電話」を持って「ATM」へと言われたら還付金詐欺です。

③相手の言った電話番号を鵜呑みにせず、電話帳などで自分で電話番号を確認して関係機関に問い合わせましょう。不審なことがあればすぐに町消費生活相談室に相談してください。

④山ノ内町消費生活相談室(健康福祉課住民環境係内) ☎ 33-3116(有) 2033

広報やまのうち

「輝くあの人この仲間」募集中

趣味や特技、スポーツなど様々な分野で活躍する方やグループを広報やまのうちで紹介します。(今月号の11ページを見てね!)

ご近所のあのおじさんあの趣味がすごい。子どもが大会で好成績を残している。おじいちゃんおばあちゃんの仲間チームが各種大会に参加しているなど、自薦他薦を問いません。

取材はご都合に合わせて伺います。詳しいこと、お申し込みは下記までご連絡ください。

④総務課企画財政係 ☎ 33-3111 (有) 2031

守ろう！電波のルール

6月1日から10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るために、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、総務省信越総合通信局までお気軽にご相談ください。



●無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関すること

監視調査課 ☎ 026-234-9976

●テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること 受信障害対策官 ☎ 026-234-9991

長野県行書士会 第32回無料相談会

日 時 6月15日(水)午前10時30分～午後3時
場 所 長野県行政書士会館
(長野市南県町1009-3)

電話相談 時間内同時受付 ☎ 026-224-1300

相談内容 相続手続・遺言の手続
各種契約書、権利義務関係等の手続
成年後見等日常生活における諸手続

④長野県行政書士会 ☎ 026-224-1300

地域行事や風景を写真で掲載!!

広報やまのうち町民リポーター募集

町では、町民リポーターとして、地域の行事や町の風景、季節の写真などを撮影し、毎月の広報やまのうちで掲載してくれる「広報やまのうち町民リポーター」を募集します。

募集人員 4名

掲載写真 地域の話題・行事・町の風景などの写真

応募資格 山ノ内町内在住又は在職の方で、年齢が18歳以上であること(高校生を除く)

任 期 広報やまのうち 平成24年3月号発行まで

受付期間 6月6日(月)まで

報酬 無報酬

申込み 下記にご連絡ください。

④総務課企画財政係 ☎ 33-3111 (有) 2031

平成23年度 長野県「地域発元気づくり支援金」二次募集

「地域をよくしたい」「こんな活動をしてみたい」など、地域づくりに「地域発元気づくり支援金」を活用してみませんか。

対象事業 自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業

対象団体 公共的団体等(地域づくり活動を行うNPO、協議会、自治会、グループなど)

支援金交付額

○ハード事業(※) 3分の2以内

※ハード事業：道路、水路、建物等の建設又は改修、1件10万円以上の備品の取得など

○ソフト事業(ハード事業以外) 10分の10以内

募集期間 5月23日(月)～7月8日(金)

その他の 対象事業、申込方法など詳しくはお問い合わせください。

④山ノ内町役場総務課企画財政係 ☎ 33-3111 (有) 2031

北信地方事務所地域政策課 ☎ 23-0201

蟻川図書館

おすすめの本

◆郷土書
「桃の花が咲いたら おとなと子ども
のための童話総本」神津良子著 上原
ゆう子画 郷土出版社刊

多彩な技巧を駆使して描く、あなただけ
たかもしれない誰かの物語。「秘密」の原
型となつた「さよなら「お父さん」」ほか全
8篇収録。

◆児童書
「あの頃の誰か」東野圭吾著 光文
社刊

暗黒の欲望にとり憑かれ、さまよう魂。
運命は、たつたひとつ愛と出会いさせた。
「コリコロ」沼田まほかる著 双葉社刊

◆児童書
「もりのおばけ」かたやまけん著 双葉社刊

森で弟とはぐれたぼくは、不思議な森にた
つたひとり。あつちか
らも、こっちからもお
ばけができるで、さあ
どうしよう。

◆児童書
「もりのおばけ」かたやまけん著 双葉社刊

※詳しくは、蟻川図書館ホームページ
の「新刊紹介」「利用の手続」をご覧ください。
<http://www.town.yamanouchi.nagano.jp/arikawa/index.htm>

④蟻川図書館
33-1184 (有) 7740



◀行楽シーズン到来
志賀草津高原ルート開通 (4月20日)

冬期間通行止めとなっていました、志賀草津高原ルート除雪開通式が、町や道路管理者、観光関係者などが参列し、陽坂ゲートで行われました。

前日から降る雪のため、群馬県側は閉鎖を継続し長野県側のみの開通となりましたが、安全祈願式の後、10時に関係者がテープカットを行い先着10台の車には記念品と花束がミス志賀高原の北澤さんから手渡されました。

この日、一番乗りした、須坂市の鶴田篤さんは「スノーボードを楽しみ来た。一番乗りできてうれしいです」と話してくれました。

▶和やかに開催 三体しあわせめぐり
花まつり (4月23日・24日)

毎年恒例の三体しあわせめぐり花まつりが平和の丘公園で開催され、地元の方など多くの皆さんが訪れました。

今年は桜の見ごろより若干早いお祭りとなりましたが、会場内ではとん汁やつきたてお餅の振る舞いにおでんやおまんじゅうの販売、りんごジュースなどが当たる抽選会で盛り上がりました。

主催者である観音共栄会の皆様も和気あいあいとした雰囲気で温かみのあるお祭りでした。



◀道の駅で蒸したて温泉まんじゅうを
サービス (5月3日・4日)

道の駅「北信州やまのうち」では、ゴールデンウィーク中の2日間「お客様感謝デー」を開催し、1日2回、合計で800個の温泉まんじゅうを訪れたお客様に無料で提供しました。

湯気がもくもく立ち上あがり、おいしい匂いがあたりに広がり、用意した200個のおまんじゅうも、あっという間になくなる人気ぶりでした。また、道の駅の新しいお土産として「どらふる」が数量を限定して販売されましたが、こちらも好評で今後の商品化に期待が膨らみます。

▶住民活動センター・デイサービスセンター複合施設が完成 (5月10日)

空き保育園となった旧つつみ保育園を活用した「つつみ住民活動センター・デイサービスセンター」が完成し、竣工式が開催されました。

旧つつみ保育園は、通所介護サービスのニーズの増加に対応すべくデイサービス施設として、また、ボランティア活動の活性化を図るために拠点等としての複合施設として活用する方針が示されており、デイサービスセンターや住民活動センターとして活用することで、町から町社会福祉協議会に無償譲渡され、昨年12月から改築工事が始まりました。

施設は、温泉を利用した浴室や床暖房もあり町が進める新エネルギーの活用にも取り組み、デイサービスセンター、街かど喫茶（仮称）、シルバー人材センター、そして福祉や街づくり、環境など様々なボランティア活動の拠点となる住民活動センターが整備されています。町の地域福祉のより一層推進するセンターになることが期待されます。

