

— イキがわれたよ! —

特集01・成人式・二十歳を祝う会

特集02・保育園七夕まつりレポート

～なるほど発見 わが町SDGs～



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173回

子育て支援センター「ゆめっこ」で約12年前から今現在にわたって、リフレッシュ講座「AI（あい）さんの親子ダンス」の講師として、活動をされている中山愛さんにお話を伺いました。



町長 本日はお越しいただきありがとうございます。自己紹介をお願いします。
中山 須賀川の出身で小学生から高校生の間、ずっとクロスカントリースキーをやっていました。高校を卒業したときに、何か自分で今後も挑戦し続けられるものはないかと考え、音楽や体を動かすことも好きだったので、ダンスを始めました。

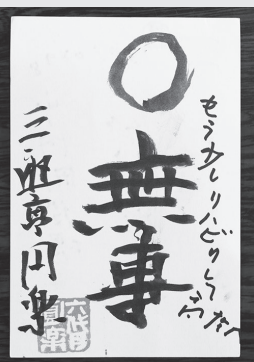
町長 そうなんですか。ダンスは独学で学んだんかえ。
中山 色々な先生についてまわり、ダンスを学びました。そして、始めて5年後くらいに独立して、1番はじめに、山ノ内町でダンス教室を開きました。
町長 ゆめっこで、親子ダンスを始めたきっかけは。
中山 私自身、子どもが3人いて、子どもと一緒に体を動かして、親子でリフレッシュできることは何かないかと考えたときに、親子ダンスというものをご自分で考えました。今は中野市に住んでいるので、中野市の子育て支援センターで始めましたが、自分が生まれ育った山ノ内町の子どもたち、子育てをしているお父さん、お母さんにも親子ダンスでリフレッシュしてもらいたいという想いもあり、ゆめっこに伺い、自ら提案させていだいたのがきっかけです。ゆめっこには2か月に1回のペースですが、おかげさまで約12年続いています。親子ダンスに参加してくれる方やゆめっ



この先生方には本当に感謝しています。
町長 長いことお世話になっているんだなえ。親子ダンスを編み出した、きっかけはあるんかえ。
中山 そうですね。親子ダンスは体をぐっと伸ばしたりして、リフレッシュするプログラムになっているのですが、私の経験上、子育ては、だっこや授乳などの姿勢をずっと繰り返していることが多いんですけど、それってとても大変なんです。なので、だっこや授乳の姿勢とは逆に体を伸ばして、リフレッシュできたらなという発想から生まれました。また、子育てでイライラ、カリカリしていると、真剣に子どもと向き合う気持ちが、前向きにならないこともあります。なので、子どもと一緒にニコニコ



しながら、音楽を使って体を動かしてお母さん自身もすっきりすると、子どもと向き合う豊かな心を保てるのではないかと考えていて、親子ダンスでは心も体もリフレッシュして欲しいと思っています。
町長 素晴らしいですね。
中山 あと、お母さんは産後で、体力も消耗しているので、その歪みを矯正できるようにダンスも取り入れることができたらいなと考えています。また、ダンスの技術を教えるだけではなく、子育てに対する不安を取り除くことができたらと考えて、子育ての体験などを雑談して、コミュニケーションを取っています。
町長 子育てに不安を持つ方の支えにもなり、子育て支援センターとして、重要な活動



7月29日、町観光大使三遊亭円楽師匠から竹節町長に、高座復帰に向け熱い思いがこもったお便りをいただきました。「もう少しリハビリして高座へ」としっかりとした字で記されていて、円楽師匠のリハビリが順調に進んでいることが伺えました。

8月11日、国立演芸場で約7カ月ぶりに高座復帰が報道され、再び観光大使杯ゲートボール大会でお元気な姿を披露していただくことを祈念しています。

三遊亭円楽師匠より
お便りが届きました

だんなえ。今後も、未来ある子どもたち、その親御さん達に向けて、指導していただければ非常にありがたいです。今日はありがとうございました。



スマートミール弁当で美味しく減塩

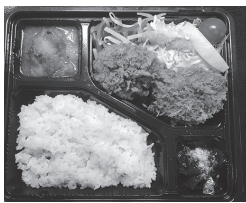
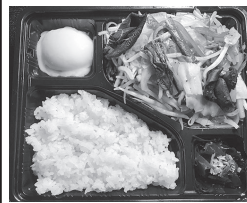
5月号に引き続き、具体的な減塩の方法についてご紹介します。

◎スマートミールとは？

日本栄養改善学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会・日本肥満学会等の13の学協会が認証する1食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮した食事のことです。長野県内でスマートミール認証(外食・中食)を受けているお店があるのは、山ノ内町だけ。

➡ **新たに、スマートミール弁当が発売されました!**

◎町内で購入できるスマートミール弁当のご紹介

		関英ドライブイン			馳走家流有 Ru
		①減塩おろしポン酢ヒレカツ弁当	②減塩野菜炒め弁当	③減塩親子煮定食	根曲がり竹の炊き込みご飯弁当
スマートミール弁当					
栄養表示	エネルギー	758kcal	542kcal	735kcal	649kcal
	食塩相当量	1.8g	2.0g	2.4g	2.2g
	野菜量	162g	354g	155g	157g
価格		950円	850円	800円	800円
店舗情報		平穏 4168番地 ☎ 33-2705			平穏 3066番地 ☎ 33-8022 FAX 33-8021
お弁当 購入方法		7/1以降店頭で販売 (事前に注文いただくと、当日の受け取りがスムーズです)			・毎週土曜日に店頭で販売(10時30分～14時) ・予約販売(随時) 12個～予約できます

スマートミール弁当をお得に購入しよう!

今年度中に健康診断を受け、町保健師または栄養士の保健指導を受けた方を対象に、健康づくりの取り組みへの応援として、スマートミール弁当の購入に使える 500円割引券を配布しています!

(見本)



人間ドックや医療機関・職場での健康診断結果表を持参し、保健指導を受ける方にも割引券を配布しています。保健指導をご希望の方は、事前に下記の問合せ先へご予約ください。

問 健康福祉課健康づくり支援係 ☎ 33-3116

7月15日、昨年10月に志賀高原で開催されたバイクイベント「BMW MOTORRAD G / S DAY, S」の収益金の一部を、イベント主催者である BMW MOTORRAD 首都圏ディーラー様より寄附いただきました。寄附金については、志賀高原ユネスコエコパークの自然環境を保全するため、登山道や遊歩道の整備へ活用いたします。志賀高原の素晴らしいロケーションが参加者の心をつかみ、イベントの満足度も高く、今後も自然環境に配慮しながらイベントを継続していきたいとのことです。



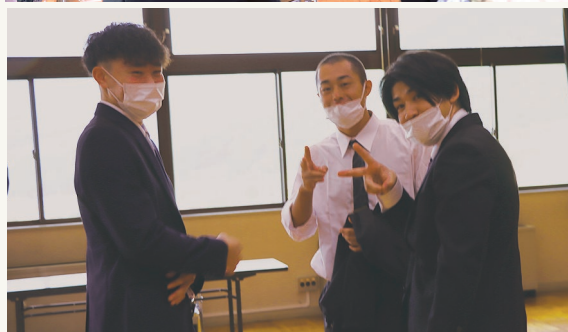
寄附をいただきました

▶対象年代 2000年生まれ ▶新成人数 109名(男性52名・女性57名)

2000(平成12)年のおもな出来事

- ・シドニーオリンピック開催
- ・iモードブーム
- ・イチローが野手として日本人初の大リーガーとなる
- ・流行語「おっはー」「IT革命」

■2000年のやまのうち■第2回オリンピック記念長野マラソン開催■スノーボードワールドカップ開催



代表のことば
(二部抜粋)

川久保 毅

「今ないものに気づくことは容易ですが、

「今あるもの」の価値を認めることは難しい、ということも誰かが経験することだと思えます。

私もそう思っていました。が、若い頃は、他の街にはあるものが、山ノ内には何もないと考えがちではなかったでしょうか。しかし、その考えに変化がありました。例えば私は今京都に住んでいますが、山ノ内ですら窓を開けて涼を取りながら眠りにつく、ということは猛烈な蒸し暑さのために不可能です。また、隣家からおすそ分けで新鮮な野菜や果物をいただくことはありません。なぜならばお隣さんで

リンゴ農家でもキュウリ農家である人がいないからです。つまり、人口や商業施設の数が少ない山ノ内の方が優れている点は確かに存在するということです。他の街に暮らしてみること

で気づく魅力は、他の街では得られない価値のあるものだと思っています。夜に冷房なしで快適に眠れる街であったり、お隣さんから新鮮な食べ物をいただきたりする街は全国を見渡しても滅多にないからです。

我々は自分次第で未来を自由自在に変えることはできませんが、過去を作り替えることはできません。自分が歩んできた足跡の中に、どれだけ自分自身で価値を見出せるかが今後の自分の未来を切り拓いていく上で重要だと思えます。その点を鑑みても、山ノ内町は我々が今後未来へと進んでいくうえで、貴重な財産となる経験を十二分に与えてくれた街だと思っています。我々はこの町で経験した様々なことを発揮して自分たちの未来へと力強く歩を進めていく所存です。



▶対象年代 2001年生まれ ▶新成人数 120名(男性57名・女性63名)

2001(平成13)年のおもな出来事

- ・ディズニーシー、ユニバーサルスタジオジャパン開園
- ・JR東日本定期券「Suica」登場
- ・ウィキペディアが発足
- ・流行語「やだねったらやだね」「小泉語録」

#2001年のやまのうち# 町観光連盟が発足 #南小学校
6年東組「30人31脚」で県大会優勝

人の言葉」を読み上げました。
色々な制約がある中で成人式となりましたが、式典後は中学時代の恩師を囲み、仲間との歓談で晴れやかな門出を祝いました。

※令和4年度から成人年齢の引き下げにともない、町では従来の年齢層を対象に二十歳を祝う会として開催



1組



2組



3組



代表のことば

(二部抜粋)

小林 将也

本日再会した友の顔を見て、お互いの成長を感じつつ、どこか中学生、小学生当時の懐かしさを感じているのではないのでしょうか。本日ここに集まり、皆さんと再会を果たせたこと、私自身も込み上げてくるものがありました。また、こうして美しい自然や豊かな観光に囲まれた山ノ内町に帰ってくる事ができることが本当に感慨深いことだと思います。幼い頃から温かく見守ってくださり、この町を守ってくださった地域の皆さまには感謝の気持ちでいっぱいです。

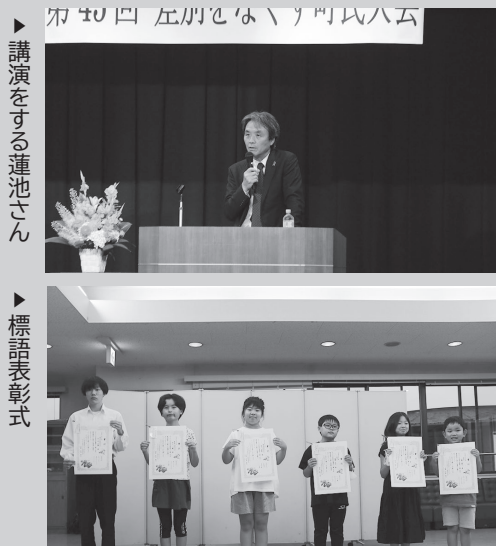
ここ2、3年、社会において様々な出来事が起こっております。新型コロナウイルス感染症、ウクライナ情勢、物価高騰など、長い歴史の中でも多くの問題に直面していますが、それらに対して自分達はどうのように向き合っていくべきか考えている方もいらっしゃると思います。幼い頃から平和で安全に暮らすことができていたことは当たり前のことではなく、特別なことであったと実感しております。またそれだけではなく、未来を生きる人たちのためにも、暮らしやすい社会を守っていく責任が私たちにあります。山ノ内中学校はユネスコスクールに指定され、志賀高原はユネスコエコパークに認定されています。この町で育った私たちだからこそ、先頭に立つて持続可能な社会を作っていくことができるのではないのでしょうか。

私たちは大人として、様々な責任を負う立場になっていきます。その一方で、心安らげる

町があり気兼ねなく話せる旧友がいます。本日は皆さんと思い出を語り合い、素敵な時間を過ごせればと思っています。

第45回 差別をなくす町民大会

7月12日、町文化センターで3年ぶりの「第45回差別をなくす町民大会」を開催しました。大会では、人権・同和教育標語にご応募いただいた全82作品の中から、選考の結果、見事優秀賞を受賞された皆さんに表彰状が贈られました。人権講演会では、講師に蓮池薫さん（新潟産業大学准教授）をお招きし、北朝鮮による拉致問題についてご講演いただきました。拉致された当時の状況、北朝鮮で強いられれた苦難の生活や、日本と北朝鮮をとりまく外交問題などを当事者の言葉で語っていただき、その臨場感にあふれるお話に、参加者は真剣に聞き入っていました。遠い国で起こっていると思うていた人権侵害も、身近にあるさまざまな人権問題も、決して他人事ではありません。すべての人の人権が尊重されるまちづくりを考える貴重な機会となりました。



▶ 講演をする蓮池さん

▶ 標語表彰式

人権・同和教育標語 優秀賞

小学1年の部	佐藤 颯祐	あいさつすると えがおになれる ともだちになれる
小学2年の部	佐々木 海利	たのしいと みんなのえがお かがやくよ
小学3年の部	指田 舞花	ゆうきだそう！ やな事したら、すぐ「ごめん！」
小学4年の部	佐藤 大悟	いじめの根 自分のきあいで ひっこぬけ
小学5年の部	坂口 陽梨	差別無い 男女平等 いい未来
小学6年の部	畔上 七瀬	気づいてよ きずついてるよ その言葉
中学1年の部	兄玉 陽依	「ありがとう」心が喜ぶ 魔法の言葉
中学2年の部	佐藤 晃輔	認め合う 一人ひとりの すばらしさ
中学3年の部	羽入田 伊織	見つけよう 他人のいいところ ひとつでも
一般の部	小渕 重信	全町一丸 人権・同和の 声揃う

ようこそ「やまのうち人権啓発ライブラリー」へ！

どこでも・どんなときでも、みなさんが人権感覚を磨き続けていけるようにと願い、パソコンやスマートフォンで学べる人権啓発教材（動画、リーフレットなど）を町ホームページに掲載しています。啓発教材を通じて、自分自身の、身近な人の「人権」について考えてみませんか。

やまのうち人権啓発ライブラリー（山ノ内町公式ホームページ内）

または

やまのうち 人権ライブラリー



おすすめ教材

タイトル	テーマ	内容
「ウイルスのように広がる『いじめ』や『差別』」	感染症罹患者等に関する人権問題	新型コロナウイルスは、いじめや差別も感染させる。これを防ぐためにはどうしたらよいのだろうか。
親子で学ぶ「インターネット」	インターネットによる人権侵害	インターネットの仕組みをもとに、インターネットによる様々な危険について学ぶ。
なぜ「いじめ」はなくなるしないの？	子どもの人権 他	いじめがなくなる理由を「人間の進化」「脳生理学」「心理学」の分野から探り、いじめは誰もがもっている心の問題であることを知る。その上で「いじめを未来につなげないためにどうすればよいか」を考える。



ユネスコエコパークだより

志賀高原は6月頃から植物たちが芽吹き始め、気軽に楽しめる遊歩道コースから町内最高峰「岩菅山」を登る登山コースまで様々なトレッキングコースがあり、ここにしかない自然環境が体験できます。

志賀高原には1000種ほどの植物が確認されていますが、このなかで唯一「志賀」の地名が付いている植物が「シガアヤメ」です。昭和6年（1931年）に志賀高原で発見され、この場所でのみ生育が確認されているものです。これはヒオウギアヤメとアヤメの雑種であり、葉・茎・花などはいずれも両者の中間的なタイプを持っています。もともと希少な植物であるうえに開発行為の影響により生育地が激減し絶滅が心配されています。

そのほかに、志賀高原は豪雪地であり一年を通して葉を付ける常緑樹は深い雪に埋もれ、雪に押しつぶされてしまったため、一生を低木のまま過ごします。このように多雪環境に適応した植

物も多く存在する

のが志賀

高原ユネ

スコエコ

パークの

特徴の1

つです。

いずれも志賀高原の貴重な自然環境のため、これを保全するには私たちはどんなことができるかを町民一人ひとりが意識できれば理想的です。まずは動植物などを知ることから始めては



志賀高原に生息する
常緑樹(ハイマツゲ)



シガアヤメ

ヒオウギアヤメ

アヤメ

ちなみに！

11月3日は「生物圏保存地域国際デー」として位置づけられています。毎日ユネスコエコパークについて考えるのは難しいですが、この日だけでもマイボトル・エコバックを使うなど「地球にやさしい取り組み」を意識してみましょう。これが習慣化すれば良いですね！



公式HP



子ども向けHP

暮らす やまのうち

移住交流推進室

では、町の総合計画を受けて若いファミリーにターゲットを絞った戦略的な移住施策を行うため、数年前から町に移住する典型的で具体的な人物像「ペルソナ※」を設定しています。

マーケティング手法であるペルソナ設定のメリットは、ユーザー目線に立ちやすいことからターゲットへの理解を深められたり、関係者で認識を共有できることで、ペルソナを軸とした移住希望者への施策やアプローチにつながるということです。

こういった明確な施策を打ち出すと、移住に関してターゲットにならない高齢者の方は、町が高齢者に冷たくなってしまうのではないかといった心配や不安を感じるかもしれません。しかしそれは全く逆で、この施策は町の介護や福祉を支え、将来の基盤を培っていくためのものなのです。

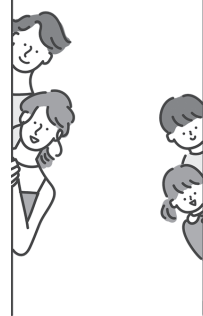
いくら町の人口が増えても、高齢者だけでは持続できませんし、移住者や若い人だけでも町は成り立たず、

様々な世代の人がバランスよく住んで、有機的に支えあうことが社会的側面でも大変有意義です。

実際にここ最近の傾向として、ペルソナに近く、様々なバックグラウンドやスキルを持つている移住者が増えてきていて、問い合わせも増えています。この夏に東京で行われた県の移住フェアやオンラインでの移住セミナーは若いカップルや家族の参加者が確実に増え、移住への熱量も高いと感じました。

私たちの業務は、町を移住先の候補地として認識してもらい、実際に移住するまでのサポートが主な内容ですが、それで完結せず、移住者が移住後に地域と打ち解けたり、町民の皆さんや事業者との接点を作り、活躍の場につながるようお手伝いすることも、町の未来を創るうえでもう一歩踏み込んだ大切な業務だと思っています。

※ペルソナ：サービス・商品の典型的なユーザー像のことで、マーケティングにおいて活用される概念



～なるほど発見！ わが町 SDGs～

保育園七夕まつり レポート

7月下旬から8月上旬にかけて、市内の保育園で七夕祭りが行われました。今回はその園児たちの様子をお届けします。

みんなでかざりつけ！

かえぞ

たのしくすいかわり！
よませ

ほなみ

しか

ささをもやして、おねがいごと

天まで届け☆

令和4年8月

広報 やまのまち 8

TAINABATA TAINABATA TAINABATA

どんなお願い事をする？

七夕まつりの始まりは、笹への飾りつけ。笹に飾る時に針金を上手にぐるぐる回す子、先生と一緒に飾りつける子、飾り終わったら嬉しそうに見せてくれる子など、園児たちがそれぞれの姿勢で楽しんでいました。園児が考えたお願い事は、子どもならではの発想で溢れ、かわいらしいカラフルな短冊とともに保育園の夏を彩りました。

お願い事、叶うかな？

園内で笹を飾った後は燃やします。燃やしている間は、みんなでお願ひ事が叶うように願いを込めながら見守りました。燃やし終わると、園児みんなが楽しみにしているスイカ割り。大きなスイカに園児たちは大興奮で、始まる前から「僕が割るんだ！」と、気合い十分の子も。年少さんから年長さんまで、全員でスイカ割りに挑戦し、中々割れず苦戦した場面もありましたが、力を込めて棒を振り下ろした時に中身を覗かせてくれました。割れたスイカはみんなで仲良く食べ、種飛ばしをする子や、たくさんお代わりをする子がいったり、元気な園児の姿が見られました。

園児ならではの自由なお願い事でいっぱい！



4 質の高い教育をみんなに



～日本の文化・伝統に親しむ～

町内5つの保育園では、年中行事の一つである七夕に、子どもたちの願いを込めた短冊の飾りつけを行い、8月7日頃に短冊を燃やし、願ひ事を空に届けます。願ひ事を空に届け終わったら、

夏の風物詩ともいえるスイカ割りを行い、割ったスイカをみんなで食べます。子どもたちが小さな頃から、日本の文化や伝統に楽しく、親しむことのできるきっかけとなっています。

狩猟免許試験のお知らせ

「ジビエ料理※を食べてみたい！」

※野生動物の肉を使った料理

「野生動物による農作物被害に困っている…」

そんなあなたへご案内！

ハンターになって狩猟を始めませんか？狩猟を始めるにあたっては免許の取得が必要です。



狩猟免許試験(北信開催分)

試験日 令和4年9月27日(火)

会場 長野県北信合同庁舎

試験区分 わな・銃のみ

初心者講習日 令和4年9月16日(金)

受付期間 令和4年8月22日～9月2日

受付場所 北信地域振興局林務課

提出書類や受験手数料など詳しい情報は、
長野県公式ホームページもしくは
北信地域振興局林務課 ☎23-0215



近頃、野生動物の目撃や出没が増えています。屋外で作業などをされる際は注意して行動しましょう。

野生動物に関する目撃情報・被害情報は、
農林課耕地林務係 ☎33-3112まで

長野県知事選挙 結果

投票結果

有権者数	投票者数	投票率	前回投票率(H30)
10,099人	4,426人	43.83% (県平均40.94%)	45.53% (県平均43.28%)

山ノ内町開票区 開票結果(届け出順)

候補者	得票数
草間 しげお	41
金井 忠一	292
あべ 守一	4,052

無効投票 41票

人も、会社も、もっと元気に！

中退共済制度
CHU小企業退職金共済制度

- ◆ 掛金の一部を国が助成
- ◆ 掛金は全額非課税。手数料も不要
- ◆ 外部積立型なので管理が簡単
- ◆ パートさんの加入もOK



詳しくはホームページへ

中退共 検索

(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 FAX.03-5955-8211



取り付けましたか？

住宅用火災警報器



全ての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられ10年が経ちました。住宅用火災警報器は火災を早期に発見できることはもとより、通りがかりの人や隣人も警報音に気が付き、早い119番通報につなげる効果もあります。町では高齢者等を対象とした補助金制度が新たに設けられましたので、まだ設置していない場合は1日でも早く設置しましょう。

付いててよかった！ 住宅用火災警報器の奏功事例

「2階で警報音に気が付き・・・」

仏壇のろうそくに火を灯したまま、その場を離れ、お供え物などに火が移ってしまった。住宅用火災報知器の警報音に気付いた2階の男性が1階に降りると、仏壇から炎が上がっているのを発見し、バケツと鍋で水をかけ消火後、119番通報を行いました。

「通りがかりに人が警報音に気が付き・・・」

灰皿に溜まったタバコの吸い殻をゴミに出すためにビニール袋に入れ、台所に置いて外出しました。その後、タバコの火種が吸い殻に着火し、出火しました。通行人が住宅用火災報知器の警報音を聞いたため付近を確認し、火は見えませんでしたでしたが火災の可能性があり119番通報しました。

「隣人が警報音と焦げた匂いに気が付き・・・」

警報音と焦げた匂いに気付いた隣人が、ドアを叩きましたが反応がなく、119番通報をしました。消防隊が到着すると、携帯コンロ上の鍋が焦げ、煙が発生していたものの、携帯コンロのガスがなくなり火が消えたことも幸いし、大事には至りませんでした。



高齢者等への 住宅用火災警報器購入補助金

今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はじまりました。

▶対象世帯等

- ①65歳以上の高齢者ひとり暮らし世帯
- ②65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)

知っていますか？ 国民年金保険料の免除制度

収入の減少や失業等により毎月の保険料を納めることが難しくなることがあります。未納のままにしておくと、将来の「老齢基礎年金」や、障害・死亡といった不測の事態が生じたときの「障害基礎年金」や「遺族基礎年金」を受け取ることが出来ない場合があります。経済的な理由により、保険料を納めることができない場合は、保険料を「全額免除」または「一部免除」する制度があります。

※免除の承認を受けた期間は、年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に含まれます。

全額免除…保険料の全額を免除

一部免除…保険料の一部を免除(4分の3免除・半額免除・4分の1免除)

保険料が免除された場合の免除額と保険料

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,590 円	12,440 円	8,290 円	4,150 円
保険料	0 円	4,150 円 [*]	8,300 円 [*]	12,440 円

※免除が承認された場合の保険料を納めていない期間は、未納扱いとなりますのでご注意ください。

問 健康福祉課住民環境係 ☎33-3116

ワンポイント介護予防 ～認知症～

9月は世界アルツハイマー月間

国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、9月を「世界アルツハイマー月間」と定めています。

アルツハイマー型認知症は、認知症の中でも、最も多い認知症です。日本では今後65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されており、認知症はとても身近な病気です。

もしかして認知症?と思ったらご相談ください

町では、認知症になっても住みなれた地域で暮らし続けられるよう認知症に関する取り組みを行っています。



認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門家チームが、認知症についての困りごとなどを確認させていただき、医療・介護サービスの検討や紹介など初期に必要な支援を行います。

認知症個別相談会

認知症専門の相談員による予約制の相談会を年3回行っています。

見守りSOSネットワーク

認知症の方が行方不明になった時に、早期発見につながるための事業です。検索願いが出されると支援者登録している方にメールで情報が配信され、多くの方の情報で早期発見につながります。現在約190名の支援者がいます。支援者になっていただける方を随時募集しています。(メールアドレスかFAX番号の登録が必要)普段、出かけて家に帰ってくることが困難になっている方は、事前登録をしておくことで安心です。

相談は来所、電話、訪問も対応しています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康福祉課介護支援係(地域福祉センター内) ☎33-8411



ご存知ですか？ 役場のしごと

No.13

健康福祉課 健康づくり支援係

どんな仕事内容？

健康診断、各種がん検診などを行っており、町民のみなさんの健康面をサポートしています。健康長寿に向けて、健康寿命の延長のための予防活動など、積極的な取り組みを応援することや、減塩食品の普及等にも取り組んでいて、その一環として健康ポイント事業を行っています。自分の体のことを知るよい機会ですので、ぜひ健康診断や各種がん検診を受診してみたいはいかがでしょうか。

また、お子さんが生まれる前から、高齢者までのいろいろな相談窓口として、保健師等が在籍している係です。気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

町内で扱っている減塩食品の一例です



©2019日本高血圧学会

日本高血圧学会の減塩啓発キャラクター「良塩くん」
「うすあじん」

㊟健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116

ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

7月に寄附をいただいた方(敬称略) 345件 総額10,558,000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。

新垣 大嶋 養田 藤原 森 荒木 金丸 黒田 桜井 福岡 武田 森 高野 古川 山本 高橋 勝呂 古賀 小野 紙村 横山 鈴木 藤井 益子 本村 飯田 川原 松葉 坂東 西本 棚橋 佐々野	馨 健郎 愛 かず子 正太郎 剛 恒太郎 哲也 徹也 衡治 修治 章博 直人 晴久 馨子 秀幸 陽子 義雄 美樹子 遼輔 幸生 遥 明子 勇也 佳子 勇一 三嗣 平宏 大輔 力尚
宇賀神 木場 須藤 松本 杉本 福永 小幡 張 土屋 鳥海 大日方 年代 藤井 谷 朝倉 秋田 七尾 高橋 小阪 新島 角南 増田 野々下 庄司 河田 知久 村田 松田 吉田 成田 田中 嵯峨山	貴宏 麻里 達弘 幹夫 周二 ひろ美 振宇 善久 智子 一夫 英文 雅則 義信 清澄 貴史 亨仁 浩治 涼 多江子 真也 徳之 博一 絵美 義紀 正徳 万里 沙織 英之 剛樹

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)

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

安くなると言われて契約したけど、説明にはなかったオプションがついていて逆に高くなった。大手通信会社だと思って契約したのに違う業者だった。解約したいけど違約金が高い。etc.



契約・解約時のルールを変更！(電気通信事業法施行規則の改正)

1. 電話勧誘でも説明書面が必要！

最初の電話で利用者が関心を示し、同意があった場合自宅に説明書面を送付
→書類到着後、改めて電話で説明



「よくわからないまま契約してしまった」

「こんなオプションサービスついてるなんて聞いてなかった」を防止！

2. 解約手続きをスムーズに！

ウェブ解約やオペレーターを十分に配置するなど、措置を講じることを義務化



「電話ががたがたで解約できない」を防止！

3. 違約金は月額料金1か月分が上限！(令和4年7月1日以降締結の契約の場合)

オプションサービスに関しても同様

携帯電話の通信サービスにおける違約金は、1,000円(税抜)と月額利用料金のどちらか低い方が上限(一部携帯電話事業者のサービスを除く)



詳細は契約会社にご確認ください



「違約金が高くて契約の縛りが強い」を防止！

★これは概略です。総務省のわかりやすい漫画解説はこちらから！➡



★次回9月号は、消費者を守る！ルール改正第2弾！『通販での詐欺的な定期購入商法から消費者を守る！』です。
お見逃しなく！

㊟危機管理課消費生活相談室 ☎33-3115

地域おこし協力隊 田畑歩の

就農「ドタバタ」漂流記



こんにちは。地域おこし協力隊の田畑歩です。

記録的な猛暑が続く中いかがお過ごしでしょうか。連日30度を超える中、毎日農作業をしています。最近の熱中症対策のMVPは空調服で、町内ではあまり使っていない人がいないこともあり、これを着ているとよく声をかけられます。今回は空調服デビューの進め方についてご紹介します。

空調服は服本体・ファン・電源コード・バッテリーで構成されていますが、エントリーで重要なのは服本体のみです。ファン・電源コード・バッテリーの3つはほぼ規格が統一されているので、作業用品のお店か通販で安いセットを買えば良いです。厳密にいうとバッテリーの持ちやファンの薄さ等で違いはありますが、最初は安いエントリーモデルで出発しましょう。さて、肝心の空調服本体ですが、「ノンスリーブのベストタイプ」か「長袖タイプ」のどちらが合っているか、悩むところはここだけです！ノンスリーブのベストタイプは袖部分がないので首まわりとわきの下を空気が抜けていく構造になっています。半袖で作業する人はこちらがオススメ。一方長袖タイプの作業着は断熱を重視し、

直射日光ができるだけ届かないような作りになっています。洗濯が少し厄介というデメリットはあるものの、日焼けもしませんし、桃の毛や雑草のトゲが気になる方は断然長袖タイプです。最近はビーバーの肩掛けベルトの上から着られるものや、保冷剤を背中に仕込めるものもありますので、空調服生活が定着したら徐々に試してみるのも楽しいです。それと忘れてはいけないのは空調服にあう下着で、空調服は単に風を送って涼しくなるだけでなく、汗をどんどん気化させることで体表温度を下げています。そのため、ポリエステルなどの冷感素材と特に相性が良いです。

そんなわけで、熱中症対策の基本として水分補給を忘れずに少しでも快適な作業を目指しましょう！



笑顔でわっはっは

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。
8月号は、南小学校の紹介です。

胸張って！
堂々と！

西小学校 6年生 男子10名、女子16名 計26名



小学校生活最後の1年間「胸を張って卒業しよう」を合言葉に、最高学年としてみんなでがんばっています。先日行われた運動会でも「全校の見本になりたい。」「下級生があこがれる6年生になりたい。」という願いのもと、練習や係活動に一生けん命に取り組みました。

また、今年度の児童会目標「みんななかよし笑顔あふれる西小学校」実現に向かって、どうやったら全校のみんなが楽しく元気に過ごせるのか、各委員会で話し合い、児童会活動を進めています。これからも、いろいろな場面で全校の先頭に立って引っ張っていきたいです。そして3月、26人みんなで「胸を張って」卒業の時を迎えたいと思います。

ゆめっこ通信 Vol.141

9月の予定

7月1日にやまびよカラースコンサートがありました。大きな音で演奏が始まり、子どもたちはステージに注目!!アンパンマンやディズニーの曲では、手拍子をしたり踊ったりして楽しんでいました。当日は、かえで保育園の2歳児さんも来所し、にぎやかに開催することができました。ゆめっこでは、毎月ぴよっこクラブを行っています。1歳未満のお子さんが対象で、お子さんの成長や栄養相談など困っていることを保健師、栄養士さんに相談ができます。「ぴよっこクラブ」を通してママ同士がお友達になり、誘い合ってゆめっこに来ていただけると嬉しく思います。お待ちしております!!



○10月の予定

- 6日(木) ぴよっこクラブ
- 7日(金) 青空広場【どんぐりの森公園】
- 14日(金) AIさんの親子ダンス
- 28日(金) たんじょう会

1日(木) 集合 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 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 ★前日までに事前予約をお願いします。(5組まで)
6日(火) 10:00 ~11:00	おもちゃの修理やさん 大切にしているおもちゃが壊れて困ってはいませんか。 場所: クラフトルーム 修理代がかかる物や修理ができない物もありますので、気軽にご相談下さい。 *当日持ってこれない方は、事前「ゆめっこ」であずかります。
7日(水) 10:30~	ベビーマッサージ(1歳前のお子さんが対象) 丸山奈美さんによるベビーマッサージをします。 場所: あそびの広場 持ち物: バスタオル、飲み物 ★事前予約になります。(10組まで)
16日(金) 10:30~	パネルシアター(ララ・さりまさん) 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 ★事前予約になります。(10組まで)
28日(水) 10:00~	うんどうかい 親子での競争、パン取りを楽しみます。 場所: あそびの広場 ★24日(土)までに申し込んでください。(15組まで)
30日(金) 10:30~	たんじょう会(9月生まれのお子さん) 場所: 遊びの場 *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。 ★誕生者は事前の申し込みが必要です。(10組まで)

町の文化財を訪ねよう ⑩

町史跡

煙嵐勝處



▲ 煙嵐勝處の碑

(高さ 210cm、幅 190cm、厚さ 90cm)

指定日 1995(平成7)年8月1日

松代藩士である佐久間象山^{そうざん} (1811-1864) は、別荘地として佐野村から山崎地籍の土地をもらい受け、「煙嵐勝處(処)」と直筆します。煙嵐勝處とは「高燥にして眺望の勝れた高地で、遠くは五岳の連峯を望み、眼下に星川の清流をひかえ、領内3か村を一望に収め得る処」の意。まさに、山ノ内・高社山・北信五岳を望む絶景の地です。

象山は、8代藩主真田幸貫^{さなだ ゆきつら}から佐野・沓野・田中3か村の利用掛^{がかり}を命ぜられます。8年間にわたって民政にあたり、産業振興のために志賀高原など領内の資源開発に精魂^{せいこん}を傾けました。植林も奨励^{しょうれい}し、育った美林の杉は「象山杉」の名で今日に伝わっています。象山は自然の優れた環境で生業にいそしむ素朴な村人を愛したそうです。

1979(昭和54)年11月、『佐野の歴史』刊行記念として佐野区が碑を建立しました。

健康メモ

アルコール依存症ってどんな病気？

特徴①自分でコントロールできない

特徴②強烈な飲酒欲求がある

…長期間飲むのを止めても、飲むとまた元に戻ってしまう

…飲酒欲求は脳機能にブレーキをかけ禁断症状を引き起こす

アルコールは、精神安定の働きがあり、毎日飲むと「アルコールによる安定した状態」に気持ちも体も慣れていきます。また、同じ量では十分な効果が得られなくなる性質があるため飲酒量が増えていきます。

飲酒による様々な問題が起こり、飲酒を止めようとしても、アルコールで安定している脳が「不安定な状態」になってしまいうので止めることができません。

他にもっと大切なことがあるのに飲酒を優先させてしまいます。本人の意思が弱いのではなく、コントロールができない病気だからです。

アルコール依存症は様々なものを失っていく病気です

- ・ 身体の健康を失う(肝臓・膵臓・循環器・脳・いろいろながん)
- ・ 仕事を失う(酒臭・遅刻・欠勤・作業能力の低下・納期を守れない・信用低下)
- ・ 家族を失う(ケンカ・約束忘れ・信用低下・離婚・離散)
- ・ 心の健康を失う(喪失体験を繰り返すことで自信・気力の低下)



県内相談機関

アルコール依存症の治療が可能な病院	長野赤十字病院 ☎026-226-4131 栗田病院 ☎026-226-1311	他、小諸市・軽井沢・東御市・松本市・塩尻市・池田町・駒ヶ根市 下諏訪町 全10か所
長野県の依存症相談窓口	精神保健福祉センター ☎026-266-0280	アルコール依存で困っている・自助グループに参加したいなど
精神保健相談 (精神科医師による相談日)	山ノ内町 こころの相談 年3回 10月27日 保健センター 県 精神保健福祉相談 月1回水曜日 北信保健福祉事務所	☎33-3116(要予約) ☎0269-62-6104(要予約)
くらしと健康の相談会 (弁護士・保健師)	失業・倒産・多重債務・家庭問題等 6・9・12・3月の毎週木曜日 北信保健福祉事務所	☎0269-62-6104(要予約)

☎健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116

町の慶弔録

令和4年7月1日から7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)

出生

氏 名	保護者	地 区
あべ つきの 阿部 月乃	次朗 恵	穂波温泉
さかぐち ことせ 坂口 琴星	真也 育実	横倉
たけふし か の 竹節 叶乃	一希 愛莉	杳野
こばやし も な 小林 桃奈	憲幸 香枝	横倉

おくやみ

氏 名	享 年	地 区
え ど さなえ 江戸 早苗	78	上条
とくたけ まさよし 徳竹 正義	88	表落合
みやつ ひさお 宮津 久男	71	前坂
いけだ えいじ 池田 榮治	75	本郷
はった き よえ 八田 喜代江	96	穂波温泉
わたなべ こ 渡辺 とし子	101	宇木
なるさわ じ 成澤 つる志	98	宇木
すずき じゅんぞう 鈴木 順造	87	乗廻
いけだ セン 池田 セン	88	土橋

お知らせ



入札結果(7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
R4.7.8	令和4年度 消火栓新設工事 (湯河原地区)	田中設備工 業(株)	860,000円	建設 水道課
R4.7.8	令和4年度 山ノ内町生活改善 センター解体工事	(株)下田土建	8,000,000円	農林課
R4.7.8	令和4年度 山ノ内町立東小学 校トイレ改修工事	田中設備工 業(株)	19,500,000円	教育 委員会

委託購入関係

入札執行日 または 落札決定日	委 託 ・ 購 入 等	落札者	落札額	担当課
R4.7.8	令和4年度 Web会議システム 機器購入業務	(有)サトー商会	965,000円	総務課
R4.7.8	令和4年度 メールシーラー機 購入	(有)サトー商会	1,835,000円	会計室
R4.7.22	令和4年度 パソコン等機器調 達業務(町内3小学校、山ノ内 中学校)	富士電機ITソ リューション(株)長野支店	29,750,000円	教育 委員会

一般書

『紙の泉 ハーシユソサエティ』

貫井徳郎著 文藝春秋

社会が寛容さを失ったとき、人間の感情
はどこに溢れだすのか。想像力の限界に挑
む極限ミステリ。

『夏井いつきの「今日から一句」』

夏井いつき著 第三文明社

俳人夏井いつきが、季語を提示して募集
した読者の投句を批評しながら、俳句づく
りのイロハから伝授

児童書

『チコちゃんと学ぶチコつとブツダの言葉』

心を育て、強く生きる！

名取芳彦監 河出書房新社

うれしい時もつら
い時も、きみの心の
支えになる。そんな
魔法みたいな言葉を
一緒に学びましょう！
(小学校中学年から)



『くすのきだんちはサン！サン！サン！』

武鹿悦子著 末崎茂樹絵 ひかりのくに

パラソルのように
大きくくすの木の木
陰にたくさんさんの動物
たちが涼を求めてやつ
てきます…。
(幼児から)



※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。



蟻川図書館

おすすめの本

人口8.1現在 (住民基本台帳)

11,535人
男 5,633人
女 5,902人
前月比 -3人

4,939世帯
前月比 +2世帯

気象 7月 ()は過去5年間の平均

平均気温 24.6℃
(23.8℃)
最高気温 35.3℃
≪7/2 13:53≫
最低気温 18.8℃
≪7/21 5:50≫
降水量 135.0mm
(148.9mm)
平均日照時間 4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 6月

28,945円
前年比 +20.15%

交通事故7月 ()は1月からの累計

件数 0件 (8)
死者 0人 (0)
傷者 0人 (10)
※累計は変動します

119番情報7月 ()は1月からの累計

火災 0件 (3)
救急 56件 (559)
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

9月2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

9/2(金)	4か月児・7か月児	13:00～13:15(受付)	ゆめっこ
9/16(金)	1歳6か月児・2歳児	12:45～13:15(受付)	保健センター

●母子保健相談 保健センター

9/6(火)、9/20(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。

●乳房超音波検診

9/1(木)	保健センター	9/5(月)	保健センター
9/6(火)	文化センター	9/15(木)	保健センター

8:50～11:00、12:50～14:00(受付)

※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。

●子宮がん(車)検診

9/28(水)	ほなみふれあいセンター	13:10～13:30
9/30(金)	文化センター	13:00～13:30

●結核・肺がん検診(レントゲン)

※春に受診されてない方 9/20(火)

8:50～9:35	ほなみふれあいセンター
9:55～10:40	よませふれあいセンター
11:00～11:20	すがかわふれあいセンター
13:15～13:45	和合会館
14:00～15:00	保健センター

●肺がん検診(胸部CT) 文化センター

9/26(月) 9:00～11:20

※事前予約制・年齢制限あり。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 保健センター

9/29(木) 9:20～9:30(受付)

●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

9/4(日)	徳竹医師	9/11(日)	豊川医師
9/18(日)	今井医師	9/19(祝)	鈴木医師
9/23(祝)	長谷川医師	9/25(日)	石原医師

※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！
皆さまから寄せられた減塩調味料を使ったレシピを紹介します。

やまのうち減塩レシピ コンテスト応募作品

応募作品 鶏ささみピーマン

<材料> (2人分)

鶏ささみ 140g (3本くらい)
ピーマン 4個 60g
カシューナッツ 大さじ1くらい
鷹の爪 少量

ごま油 大さじ1くらい
減塩白だし 1袋(8g)
片栗粉 大さじ1
水 50ml

作り方

- ①鶏ささみは1.5cmの角切り、ピーマンも同じ大きさに切っておく
- ②50mlの水に減塩白だし1袋と片栗粉を入れ混ぜ合わせておく
- ③フライパンに、ごま油・鷹の爪を入れ、鶏ささみ肉を炒める
火が通ったらカシューナッツとピーマンを入れさっと炒める
- ④②で混ぜ合わせておいた調味料を入れ絡める

表示分量(1人分): エネルギー247kcal たんぱく質 26.7g
脂質 12.9g 食塩相当量 1.4g

鷹の爪がピリッと効いて美味♪
お弁当やおつまみにぴったり
ペンネーム きょんさん





7/22 山ノ内中学校で馬場直人選手講演会



北京五輪に出場したクロスカントリースキーの馬場直人選手が母校の山ノ内中学校で講演を行いました。自身の経験をもとに、目標達成に向けてのアドバイスを生徒たちに送りました。

7/31 8/1 森の音楽会 & 第37回小澤コンサート



小澤国際室内楽アカデミー奥志賀の皆さんによる、森の音楽会が奥志賀高原ホテル 森の音楽堂で、第37回小澤コンサートが山ノ内中学校で開催されました。素敵な音色が会場を包み、観客を魅了しました。山ノ内中学校では、最後に合唱のビデオ映像が演奏のお礼として贈られました。

8/11 夏まつり 花火打ち上げ



夏まつり山ノ内どんどの代替イベントとして、新型コロナウイルス感染症の早期収束を願い、花火の打ち上げを行いました。空に広がる大輪の打ち上げ花火は、夏の夜空に華やかな色を添えました。

国史跡 佐野遺跡 缶バッジを作製しました



国史跡である「佐野遺跡」の本質的価値を再度高める取り組みとして、遺跡から発掘された土偶の缶バッジを作製しました。

志賀高原ロマン美術館、町教育委員会で販売（1個100円）していますので、購入希望の方はお越しください。

7/14 遠足 に行ってきました!!

東小学校1年生



みんなで歩こう!



地獄谷野猿公園

お猿さんに大興奮!

第6次総合計画将来像 未来に羽ばたく 夢と希望のある 健康な郷土