

今月の記事

町長対談

プロスキーヤー

すのはら ゆい

春原優衣さん

100歳長寿

ABMORI 育苗プロジェクト

これからの山ノ内町の小学校づくり

さつまいもの収穫

すがかわ保育園の園児が春先から育ててきたサツマイモの収穫を行いました。土を掘ると、赤紫色のおいものがたくさん顔を出し、園児たちは泥だらけになりながらもいも掘りを楽しんでいました。

特集

入園受付
はじまります

町LINE 友だち追加



町の観光情報





上がることはできていたんですが、今年やっと優勝することができてとても嬉しかったです。

町長 基礎スキーの世界に飛び込んだきっかけは。

春原 大学までは競技スキー一筋でしたが、熊の湯で開催されていた学連の技術選予選の日にたまたまそこで滑っていて、それがジャッジの方の目に留まり、「来年、技術選に出てみないか？」と声をかけられたのがきっかけです。

町長 そこからずっと出場してらるの？

春原 はい。この大会ってコースをセパレートして、選手のために丁寧にコースの整備をしてくれるんです。観客もたくさん入り、その中を滑るのがすごい気持ちよくて続けます。

町長 技術選はいつも白馬で開催されていたよね。

春原 そうですね。大体八尾根で開催されていたんですが、今年は苗場スキー場で開催されました。北海道のルッスで開催されたこともあったので、今はこの3か所で開催されています。



町長 他に徳竹剛さんだったり、小林仁さんだったり出場してるよね。昔、お二人とも対談させてもらったんだよ。

春原 そうだったんですね。今もお二人出場しています。徳竹さんは今もナショナルデモンストレーターに認定されていて、私も認定されて2期目、4年目になります。

町長 春原さんもナショナルデモンなら徳竹さんとはよく会うの。

春原 徳竹さんとは一昨年、ブルガリアで開催されたインターナショナルという世界で指導者の滑りを発表する大会と一緒に出場しました。

町長 インタースキーは野沢温泉でも開催され見に行きま

した。それにしても今はスキーの人口も少なくなってきたよね。町では『Let's スキー』っていう小学生を対象にしたスキーレッスンをやっているけど、都合がつけばぜひ春原さんにも協力いただけたら。

春原 私も志賀高原でスキーの練習をたくさんさせてもらいました。小学生の皆さんにもこの恵まれた環境でスキーできることに誇りをもっていただけたらと思うので、都合がつけばぜひ参加したいです。

町長 町内でスキーを頑張る後輩たちにエールを。

して見ないふりをしない。そうやって、自分を知っていくと、自分の練習の仕方、自分の試合の戦い方が見つかります。言葉だけでなく、心から色んな自分を信じる事が、強くなる秘訣だと思っています。山ノ内町の素晴らしい環境に感謝し、頑張ってください！

町長 今後の目標は。

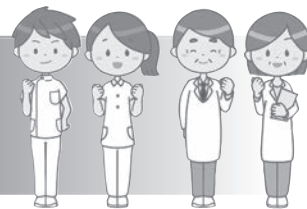
春原 まずは技術選2連覇です。出場するからには優勝だけを求め、その先も連覇を続けていきたいです。

町長 大会連覇のご報告を楽しみにしています。今日はお忙しいところお越しいただきありがとうございます。ケガなどしないで頑張ってください。



医療費

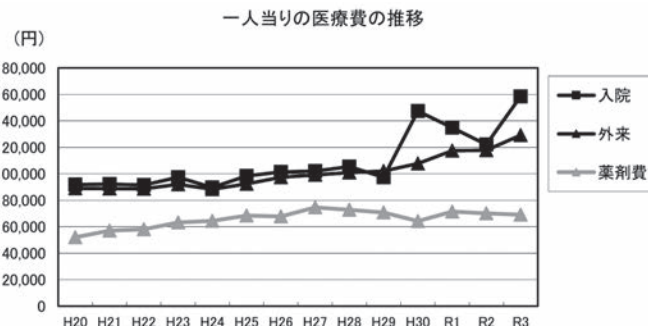
早期発見・早期治療、ジェネリック医薬品の活用などで医療費の適正化を目指しましょう



一人当たり医療費は減少

令和2年度の町国民健康保険の医療費は、総額で約12億円となり、前年度と比べて8.35%減少しました。一人当たりは33万1,596円となり、12,785円、3.68%減少しました。令和3年度は、半年を経過した状況で、医療費全体では前年度より大幅に増加しています。

被保険者数は160人規模で減少している中で、高齢化や医療の高度化により今後も一人当たり医療費は増加することが見込まれますので、特定健診等を受診して、早期発見・早期治療で医療費を節約しましょう。



一人ひとりのご協力で医療費の適正化を

万が一、病気にかかったり事故にあったりした時は、健康保険に入っていることにより、一部の負担金で安心して医療を受けることができます。この制度を存続させるために、次のような方法で医療費を節約しましょう。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

- ・同じ病気やけがで複数の病院を受診しない
- ・診療時間外や休日診療はなるべく避ける
- ・必要以上の薬はもらわない（もらった薬はきちんと使用する）
- ・年1回特定健診等を受け、病気の重症化を未然に防ぐ（早期発見・早期治療）



ジェネリック医薬品を上手に活用してみましょう

町の医療費の中でも薬代（調剤費）の割合が増加傾向にあります。安全性や効き目は新薬と同等である低価格なジェネリック医薬品を上手に活用すると、自己負担額の軽減になります（一部例外もあります）。なお、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではないので、医師や薬剤師とよく相談のうえ処方していただくことをお勧めします。



柔道整復師（接骨院、整骨院）の正しいかかり方

柔道整復師（接骨院、整骨院）による施術は、その負傷原因や症状によって国民健康保険の使用に制限があります。国民健康保険の適用が認められなければ施術料は全額自己負担となるので、施術を受ける前にきちんと確認して正しく施術を受けることが大切です。

○保険が使える場合	×保険が使えない場合
・捻挫、打撲や肉離れ ・医師の同意がある場合の骨折、脱臼の施術	・日常生活における単純な疲労や肩凝り、腰痛、体調不良など ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術 ・保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷などの治療中のもの

セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、言われています。健康管理の習慣が身についたり、医療や薬の知識が身についたりすることで、医療機関への受診の手間や時間が省かれることもあります。一度考えてみてはいかがでしょうか。

医療機関へかかる際の自己負担金を減免、徴収を猶予する制度があります

災害や事業の休廃止、失業など特別な事由に該当し一時的に収入が減って著しく生活が困難になったと認められるときは、申請することにより医療機関へかかった際に支払う医療費の自己負担金を減免したり徴収猶予を受けることができます。対象となる事由や収入等の各種要件があり、減免期間は3カ月以内、徴収猶予は6カ月以内となっています。詳しくは医療保険係までお問い合わせください。

―保育園特集―

入園受付

はじまります！

11月2日から、令和4年度保育園入園申込受付が始まります。今月号では、市内の保育園の特色や園内の様子をお届けします。

地域から愛される保育園に

山ノ内町の町立保育園は「子ども一人ひとりを大切に、保護者からも信頼され地域に愛される保育園」を保育理念に掲げ、各園、各年齢ごとに沿った指導計画を作成し保育しています。子どもたちは毎日、自由あそび・リズムあそび・集団あそびで豊かな感性や表現、協同性などを伸ばし、運動あそびやセカンドステップでは専門の先生からご指導いただき、より専門的な保育を行い、日々、子どもたちの心身の健やかな育成を願い、年齢・個人差を考慮した保育が特色です。

恵まれた自然の中での保育

山ノ内町の豊かな自然を肌で感じ、郷土愛を育むため自然環境や地域資源を積極的に取り入れた保育を行っています。長野県では自然保育を積極的に取り入れている保育園を「信州型自然保育認定制度(信州やまいく)」

町立保育園



ほなみ保育園

佐野1058(佐野)
定員:90人
対象児:1歳児～5歳児
☎33-0543



かえで保育園

平穏3094-1(湯田中)
定員:200人
対象児:0歳児(6ヶ月以降)～5歳児
☎33-4334



志賀高原保育園

平穏7148(蓮池)
定員:30人
対象児:1歳児～5歳児
☎34-2808

日頃の園児の様子です♪

かえで保育園
山本花菜先生



に認定しており、町では志賀高原保育園が認定されています。屋外での遊びや運動を中心に様々な体験を深め、知力と体力も同時に高めることができます。新しいスタイルの保育ですが、町では昔から行ってきた保育です。

食育にも力を入れています

地元の食材をたくさん使ったおいしい給食を自園で調理し、給食の時間はみんなで楽しく食べています。乳児やアレルギーを持つ子どもに個別な配

慮を行い、安全・安心でおいしい給食を提供しています。食材を子どもたちで育て、育てたものを実際に給食でいただくたり、きのこ・りんごの収穫体験など、日頃食べている食材への関心を高めるような取り組みも行っています。

行事もたくさん！

運動会や発表会はもちろん、遠足やクリスマス会、毎月の誕生会など、四季折々の行事を行い、子どもたちは毎日楽しく生活し成長しています。

セカンドステップの様子



セカンドステップは相互の理解・問題解決・怒りの扱いを学ぶ教育プログラムです。



すがかわ保育園

夜間瀬8597(下須賀川)
定員:45人
対象児:1歳児～5歳児
☎33-6931



よませ保育園

夜間瀬2970(本郷)
定員:120人
対象児:0歳児(6ヶ月以降)～5歳児
☎33-0987



🍏 保育園の入園受付を行います 🍏

～ 来春(令和4年4月)から入園を希望される皆さんへ～

令和4年4月から山ノ内町各保育園への入園を予定されるお子さまの、入園申込の受け付けを行います。希望される方は、入園希望の保育園でお申し込みください。

また、仕事などの理由で町外の保育園へ入園を希望される場合は、健康福祉課子ども支援係へご相談ください。

なお、育児休業終了などによる年度途中での入園は、ご希望に沿えない場合があります。途中入所を希望される方も、今回の受付でお申し込みください。

入園申込受付日程

受付日	保育園名	受付時間
11月2日(火)	志賀高原保育園	10:00～11:00
11月4日(木)	ほなみ保育園	9:00～11:00
11月5日(金)	かえで保育園	
11月8日(月)	すがかわ保育園	
11月9日(火)	よませ保育園	

申込方法

各保育園および健康福祉課子ども支援係で申し込み書類をお配りしています。申込用紙にご記入のうえ、受付日に提出してください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、来園の際はマスクの着用をお願いします。

☎健康福祉課子ども支援係 ☎33-3116



11月は児童虐待防止推進月間

～ 虐待かもと思ったらダイヤル189(いちはやく) ～

児童虐待

に関する相談対応件数は依然として増加しており、特に子どもの生命が奪われるなどの重大な事件も後を絶ちません。

こうした状況の中で、児童虐待問題に対して深く関心を持っていただくことを目的に、厚生労働省では毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、集中的な広報や啓発活動を行います。

もし、地域で気になることがありましたら、下記までお知らせください。

◆長野県児童虐待・DV 24時間ホットライン ☎026-219-2413

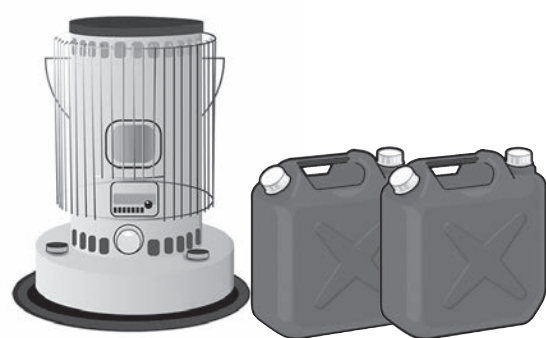
◆児童相談所全国共通ダイヤル 189(いちはやく)

※連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。



油の流出事故にご注意！！

灯油の漏えいに注意しましょう



暖房機器を利用する機会が増える冬季は、ホームタンクから灯油が漏えいし、河川に流入する事故が多く発生しています。

灯油などの漏えい事故は、火災の原因になるばかりでなく、河川などに流入すると下流の広い範囲で魚や農作物、水道水などに大きな影響を及ぼします。

また、発生原因者の責任として損害賠償や原状回復のための費用負担を求められることもあります。

早期発見・早期対応が汚染の拡大を防止し、費用負担を減らします
油流出事故を防ぐため、以下のことを守りましょう！

- ホームタンクから小分けする際は、絶対その場から離れない
- 小分け後は給油バルブをしっかりと閉める
- ホームタンクを土台にしっかりと固定する
- 配管や接続部に腐食やゆるみがないかチェック
- 積雪・落雪・除雪でタンクや配管を傷めないように注意する
- 万が一の事故に備え、防油堤を設置する

(200ℓを超えるホームタンクには、防油堤の設置が義務付けられています。)



油を流出してしまった、
または流出を発見した時は、
こちらまでご連絡ください。

健康福祉課住民環境係	☎33-3116
山ノ内消防署	☎33-3119
北信地域振興局 環境課	☎22-3111 (代表)

百歳長寿

～これからもお元気で長生きを～

国では毎年9月15日を「老人の日」と定め、21日までの1週間を老人週間とし、老人福祉に関して国民的理解を考える週間としています。

今年度町内で100歳を迎えられる方は6名で、うち1名の方へは、いで湯の里敬老祝賀会で、1名の方へは自宅訪問を行い、100歳長寿をお祝いするとともに、国・県・町からの祝状や祝品の贈呈を行いました。

大正・昭和・平成、そして令和という激動の100年間を乗り越えてこられた皆さまに、心からのお祝いと、これからも健康で穏やかな日々を過ごされることをお祈りします。



大塚 正雄 さん（本郷一）

ABMORI 育苗プロジェクト

育苗プロジェクトは、「後世に残そう森・水・いのち～志賀高原から世界へ、未来へ～」をテーマとして、木を「植える」だけではなく、「育てる」、「見守る」、「広める」、「活かす」といった活動それぞれに多くの人に参加していただくことが重要です。



9月に予定していた育苗プロジェクトのコメツガ採取（東小学校）、モニタリング調査（中野西高校）につきましては、コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止となりました。

今までABMORIで植樹した場所を撮影しました
植樹した苗は順調に成長しています



2014年
場所：旧前山スキー場
本数：8,500本



2015～2017年
場所：旧笠岳スキー場
本数：30,000本



2018～2021年
場所：蓮池スキー場
本数：24,000本
※2020年植樹中止

20歳になったら国民年金

20歳以上 60歳未満の学生・農林漁業者・自営業者・無職の方等(国民年金第1号被保険者)は、国民年金に加入することが義務づけられています。



20歳になった方には日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」や納付書等により、国民年金に加入したことをお知らせします。

公的年金制度は老後や障害を負ったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。若いときに公的年金制度に加入し保険料を納め続けることで、老後や病気・ケガで障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに年金を受け取ることができます。



原則として保険料を納めなければ年金を受け取ることができませんが、所得が低く保険料を納めることが困難な方のために保険料免除制度があります。



詳しくはこちらの動画をご覧ください→

<https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/20kanyu.html>



令和3年度保険料は16,610円(月額)です

～国民年金のメリット～

老後を支える終身保障！

「老齢基礎年金」が受け取れる一生涯の保障です。

万が一の障害や遺族も保障！

老後だけではなく現役世代の保障も充実しています。

保険料が控除！

納めた保険料の全額が所得から控除されます。

基礎年金の半分は国(税金)が負担！

基礎年金の半分は国(税金)から支払われています。

☎健康福祉課住民環境係 ☎33-3116

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



未来につなげる文化と人づくり

目標実現のための基本方針

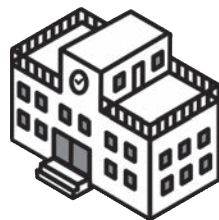
- 次世代を担う子どもたちの「生きる力」を育む教育の充実
- 時代のニーズに対応した安全・安心で質の高い教育環境の整備
- 持続可能な地域づくりの担い手を育む教育の推進
- 地域とともにある開かれた学校づくりの推進

学校別児童数の現状と今後の見込み（令和3年9月1日）

	東小	南小	西小	北小	合計
平成28年度	256	107	118	31	512
	↓	↓	↓	↓	↓
令和3年度	189	84	132		405
	↓	↓	↓		↓
令和8年度	164	75	102		341
令和3年度 からの増減	▲25	▲9	▲30		▲64

平成29年度統合

これからの山ノ内町の小学校づくり



教育委員会では、少子化時代を迎え以前から課題となっていた小学校教育のあり方について、基本方針（案）を策定しました。

小学校の小規模化

児童数は、平成3年度から現時点の30年間で3分の1以下まで減少し、今後もさらなる小規模化の進行が予想されます。

令和8年度までの小学校規模の状況は、3校すべての学年で単級が続く、児童数は令和3年度の405人から341人に減少し、令和8年度の新入学児童数見込みは、東小20人、南小16人、西小8人の合計44人で、西小の1学級が10人未満となる見通しです。

小学校の小規模化の進行により、児童の社会性の育成、多様な学習・集団活動の展開さらには学校運営などにおいて、さまざまな問題が生じる可能性があります。そのため、教育委員会ではよりよい教育



小学校の統合に向けたスケジュール(予定)

令和3年度

地区懇談会・保護者懇談会などで基本方針(案)の説明
パブリックコメント実施
これらを踏まえ修正基本方針(案)を策定

令和4年度

↓

令和7年度

総合教育会議で修正(案)を協議、決定。議会説明
(仮称)統合準備委員会(専門部会を含む)を設置し、統合
小学校の課題検討・整理を行う
整備計画を策定し、統合小学校整備実施設計、改修工事
(6～7年度)各種合同学習・交流事業、記念行事・式典準備、議会承認

令和8年度 4月

統合小学校開校

山ノ内町小学校適正規模及び適正配置に係る基本方針(案)は、町ホームページに掲載しています。小学校児童数についての過去から今後の推移も確認できます。



地区懇談会開催日

10月26日(火) 19:00

和合会館

10月29日(金) 19:00

山ノ内町文化センター

11月2日(火) 19:00

ほなみふれあいセンター

11月5日(金) 19:00

よませふれあいセンター

11月15日(月) 19:00

北部公民館



堀米教育委員再任

平成29年10月1日に教育委員に任命された、堀米ひろみさん(横倉)の4年間の任期が満了となり、9月議会で同意を得て再任されました。平成30年10月からは職務代理として学校教育をはじめ町の教育業務にご尽力いただきました。任期は令和3年10月1日から令和7年の9月30日までの4年間です。

環境の整備と教育の質の向上を目的とし、令和8年度を目標に小学校の1校統合に向け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)を策定しました。

令和 3年 3月策定

適正規模の基本的な考え方

- ・多様な人間関係のなかで、集団のルールを学び、社会性を高めるとともに、個性や能力の伸長が期待できる学校規模であること。
- ・学級の編成替えにより、人間関係の固定化を防ぐことができるとともに、児童の活力の増進と学校の活性化が期待できる学校規模であること。
- ・総合的な学習の時間の充実、教科担任制、少人数学習集団編成等が展開できる学校規模であること。
- ・一定の教員数の確保により、児童と向き合える時間が増え、学校の運営組織の効果的な編成が期待できる学校規模であること。
- ・一定の児童数の維持により、クラブ活動等の活性化が期待できる学校規模であること。

適正規模の基準

- ・多くの友との出会いの中で豊かに学びあう環境をつくるため、1学級当たりの児童数は、20～30人規模とする。
- ・編成替えにより友人関係を広げ、互いに高め合う学習集団を育てるため、1学年当たりの学級数は2学級以上とする。

適正配置の基本的な考え方

- ・適正規模を実現するため、通学距離や通学の安全等を考慮しながら、3校を1校に統合することを基本的な考え方とする。

適正規模及び適正配置に伴う教育環境の整備

児童にとってよりよい教育環境を整えるという考え方の下、次の条件整備を行う。

1 通学路の安全確保

- (1)統合後の安全な通学については、通学路を検討し設定する。
- (2)新たな通学路を検討する際、登下校の安全性が高いスクールバスの使用も検討する。

2 学校の施設設備の整備

様々な状況に対応できるように、施設設備面の改善や教材教具の充実を図る。

3 教職員等の配置

心の支援をはじめ、特別支援を要する児童に対しては、今までと同様、町でも予算措置をし、一層の充実を図る。

学校統合による跡地・施設利用の基本的な考え方

地元の要望等も踏まえて、全町的な行政施策との調整を図りながら検討する。

適正規模及び適正配置の今後の具体的な取組

- (1) 3小学校(東小、南小、西小)は令和8年度を目途に統合し、位置は山ノ内中学校敷地若しくは社会体育館が解体され、駐車場が整備され、かつ、レッドゾーンが解消されることを前提とした東小学校の何れかとする。
- (2) 当面は、小中連携教育を更に推進することとし、将来に向けて小中一貫校の調査研究を行う。



ふるさと寄附金「“オラ”のふるさと応援貨」

9月に寄附をいただいた方(敬称略) 464件総額20,386,000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。

世取山 栄子	山川 友輔	田崎 涼平	畔上 雄介	宮崎 紘治	小林 康浩	齋藤 美幸	津田 宙	村井 裕介	小林 真由美	内田 千代子	石川 淳	糸井 岳則	未住野 美和	安田 良明	甲斐 龍幸	関口 琢己	桶谷 ひとみ	福岡 和馬	大西 善洋	須藤 吉公	鳥坪 悦幸	小泉 弘樹	児玉 英一	関野 志麻	高見 純平	青木 絵梨子	棚橋 力	橋本 晃男	田中 智	篠崎 真子	露木 秀子	若林 直哉	佐藤 大太郎	難波江 通博	Wu Michael
内藤 純一	佐藤 直樹	岡本 紘太郎	益子 尚久	片岡 麻里	松岡 かおり	福島 真人	仁科 葉子	世間瀬 義憲	小松 大輝	亀橋 由衣	原田 貴士	川井 亮	滝澤 里奈	田中 博	森本 英雄	中田 弓子	松田 直也	水洗 政司	加藤 宏行	Jan y s t	KarolMarcin	濱野 一二三	萩野 道子	宮下 泰幸	市原 歩	保崎 孝行	加藤 靖章	尾園 克文	吉永 敏彦	豊田 長康	深澤 拓夢	谷口 博	貴島 高啓	片岡 辰夫	藤井 雅則
坂東 智宏	川島 正彦	SHIN DAYEI	山田 尚平	東 督也	早川 直美	溝口 正行	氏家 雄太	川上 隆行	大野 裕章	大須賀 慎一	小畑 和彰	大田 修士	渡邊 堅司	玉木 真司	青木 昭憲	後藤 素代	後藤 理	植木 堅介	杉山 順子	門田 淳	SWEARENGIN	JESSE	植松 悦夫	藤澤 秀治(千曲)	櫻澤 ひろ美	森 正太郎	浦畑 エリカ	高橋 聡	清水 和子	梅田 潮	市村 定一	森内 進一	斉藤 剛史	青木 和加	野崎 正浩

☎総務課移住交流係 33-3111

募集

陸上自衛隊高等工科学校生 第3回自衛官候補生

【募集種目】 高等工科学校生徒

将来陸上自衛隊において、
高機能でシステム化された
装備品を運用するとともに、
国際社会においても自信を
もって対応できる自衛官と
なる者を養成する高等工科
学校生徒を募集します。

【募集種目】 第3回自衛官候補生

技術と体力を一心に磨く
任期制自衛官候補生を募集
します。

【資格】

18歳以上33歳未満の者

【受付期間】

11月4日まで

【試験日】

11月13日

【受付期間】

【推薦】

11月1日～12月3日

【一般】

11月1日～

令和4年1月14日

【試験日】

【推薦】

令和4年1月8日～11日

(うち1日)

【一般】

1次令和4年1月22日

・23日(うち1日)

2次令和4年2月3日～

6日(うち1日)



☎自衛隊長野地方協力本部
026-235-6026

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)

広告

処方せん受付 コトブキヤ薬局

開局時間 AM 8:30～PM 6:00
(土曜日はPM 4:00まで)
FAX 0269-33-2668 TEL 33-2254

よませコトブキヤ薬局

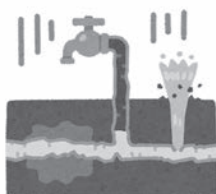
開局時間 AM 9:00～PM 6:00
(土曜日はPM 4:00まで)
FAX 0269-33-2668 TEL 33-2254

かかりつけ薬局をつくりましょう

空き家をお持ちの方に注意していただきたいのは「建物の劣化」です。

空き家が劣化する原因は、主に換気不足・給排水管の劣化・雨漏りなどが挙げられます。家の劣化はなかなかイメージしづらいですが、人が住んでいる家と空き家では劣化のスピードがまったく違います。特に、給排水管の劣化は住まなくなると1年くらいで急激に進むといわれています。見えないので発見されにくく、修理が大規模になるため100万円近くの費用がかかることがあり、売却後に発覚してトラブルになるケースも。

本当なら500万円で売れて新しい所有者も満足の物件でも、5年



空き家の建物劣化注意！

放置したために50万円でも売れないような場合があります。持て余してから慌てて動き出しても、ハッキリ言って売れません！

もう一度言います。
空き家を放置すれば問題と出費の先送りをして大きくするだけです！
まずは空き家バンクにご相談ください。



☎ 総務課移住交流推進室 33-3111



暮らす
やまのうち

電源立地地域対策 交付金の活用

「電源立地地域対策交付金」は、水力発電施設やダムなどがある市町村に対し、国（経済産業省資源エネルギー庁）から県を通じて交付されている交付金です。令和3年度、当町には818万1千円が交付されています。

この交付金は、市町村が実施する公共用施設の整備費や地域活性化事業費などに充当することにより、電源市町村の活性化を図ることを目的としています。

町では保育所運営事業費に充当し、未満児保育や延長保育の実施に役立てました。



地域活動助成事業 の紹介

公益財団法人長野県市町村振興協会が実施している地域活動助成事業（地域防災組織育成助成事業）を活用し、2団体の事業が完了しました。

宇木区では、ボールライト・LEDケイ・ライト・発電機などの防災資機材を整備しました。

今回の防災資機材の整備によつて、防災訓練の際には災害時を想定した機材の使用方法を学び、災害時に素早い対応につなげることで、地域の防災力強化に役立てます。また、「自らの地域は自らが守る」という意識の醸成を図り、コミュニティ意識を高めることを目的としています。

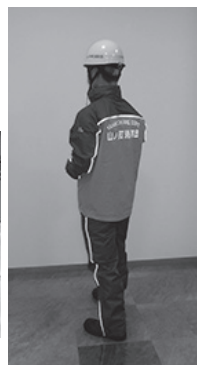
山ノ内町消防団では、高機能レインウェア110着を整備しました。

近年の著しい気候変動に伴い災害は多種多様化し、消防団の活動が重要視されています。豪雪地域である当町では、降雨、降雪など様々な気象条件で消防団が活動しなければならず、より活動性を高めるため、老朽化した雨具に代わり高機能レインウェアを新調

しました。地域住民を災害から守るため、さらなる消防団の活躍が期待されます。

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。

◀消防団の高機能レインウェア



▲発電機



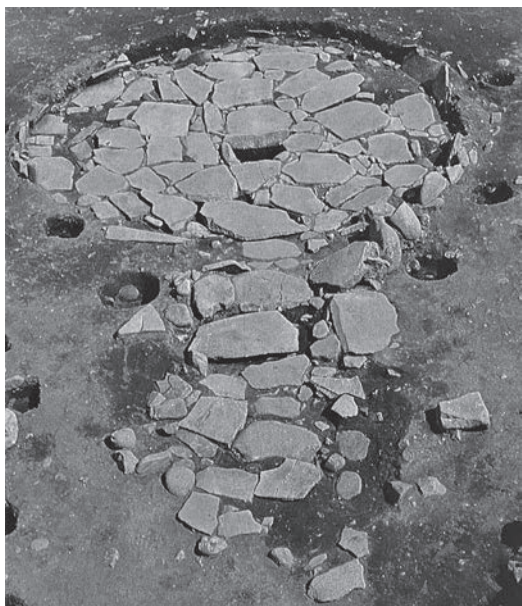
▲ボールライト



▲LEDケイ・ライト

町の文化財を訪ねよう ④

町の指定文化財 ～伊勢宮遺跡～



▲柄鏡形敷石住居

指定日 1980(昭和55)年4月1日

所在地 夜間瀬本郷

夜間瀬本郷の産土神を祀る伊勢宮（豊受社）一帯に広がる遺跡です。縄文時代後期中葉（約4000年前）の遺構（住居址・集石など）や遺物（土器・石器など）を中心に、弥生、平安時代の遺物もあり、合計で4万点以上が出土しました。

柄鏡形敷石住居は縄文時代の住居の一つで、名前のとおり、柄鏡の形をした床に、安山岩の平石が敷き詰められています。直径3.8mの円形部に3mの入口通路（柄）が付いています。中央部に石囲いの炉があり、土器や石斧、石器、石棒なども出土しました。

長さ11mと5.5mに石を並べた弧状列石も発掘されました。ここでは祭祀がおこなわれていたと考えられます。豊猟・豊漁、子孫繁栄などを願ったのではないのでしょうか。

人類は気候変動や食糧確保、けがや病気と常に向かい合いながら生き抜いています。この時代に生きた人びとの生活や思いを想像してみませんか。



▲土偶（顔の長さ4cm、幅3.3cm）

知っていますか？

役場のしごと

No.4

総務課 庶務文書係

どんな仕事内容？

職員の採用や人事、健康管理、人材育成、町議会で審議される予算案や条例案などの議案の提出、行政委員会や広域団体との連絡調整や職員の派遣などを行っています。

また、町内には13の行政区がありますが、山ノ内町区長会の事務局を担当し、年4回開催する区長会では、各課からの連絡や依頼をしたり、広報の配布を各地区の連絡員の方をお願いしています。その他、自主防災や地域コミュニティなどの研修や視察を実施し、住民の皆さまが安全で安心して暮らしていただくことができるよう、相互に支え合う地域づくりを目指したお手伝いをしています。



▲区長会の管内視察でプラゴミ処理工場を見学（撮影：2019年）

庶務文書係は町選挙管理委員会書記局も担当しています。本年4月には参議院議員長野県選出議員補欠選挙の投票・開票事務を行いました。現在、10月31日に執行される衆議院議員総選挙が目の前に迫り、期日前投票の真っ最中です。これからの日本の将来を託す国会議員を選ぶための大事な選挙です。皆さまの貴重な一票をお願いします。



問 庶務文書係 33-3111

笑顔でわっはっは

山の中で遊ぶ
元気いっぱいの子どもたち

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。
10月号は、志賀高原保育園の紹介です。

志賀高原保育園 こあら組 男子2名、女子1名 計3名



今年度の志賀高原保育園はこあら組男児2名、女児1名の計3名で生活しています。保育園の周りは自然がいっぱい!春にはみんなでワラビやフキ採りをし、秋にはどんぐりや大きな松ぼっくり、きのこをたくさん見つけて楽しんでいます。園庭には広い山があり、こあら組のお友達は「志賀高原防衛隊」に変身して、山の探検に出かけます。木の皮を宝の地図に見立ててお宝を探したり、木登りやロープを使った山登りをしたりと自然を満喫しています。

これからも志賀高原保育園ならではの自然を存分に楽しみながら元気いっぱいに生活したいと考えています。

ゆめっこ通信 Vol.131

11月の予定

8月19日に8月生まれの「たんじょう会」を行いました。3組の誕生者はお母さんと一緒にお友だちからお祝いしてもらい、インタビューコーナーではマイクを向けられると、いくつになったか可愛い仕草で教えてくれました。たくさんの拍手でちょっぴり照れていましたが、嬉しそうでした。セレモニーの後はペープサートをみんなで楽しみました。

たんじょう会は誕生月でなくても申し込みができます。ぜひお出かけください。



問)子育て支援センターゆめっこ ☎33-4778

日 時	内 容
9日(火) 10:30 ~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いませんか。修理代のかかる物や修理ができない物もありますので、お気軽にご相談下さい。 当日持ってきてられない方は、事前にお預かりします。 場所：クラフトルーム
11日(木) 受付 9:45~	びよっこクラブ 保健・栄養相談 保健師・栄養士による身体測定・育児相談をします。 場所：おはなしのへや 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。都合がつかなくなった場合は連絡をお願いします。
12日(金) 集合10:00 10:15~ 11:30	リフレッシュ講座 クリスマスリース作り 講師：下田邦子さん 場所：クラフトルーム ★材料費がかかります ★事前予約が必要です(6組まで)
26日(金) 11:00 ~11:30	たんじょう会 11月生まれの子どもたちの誕生会をみんなでお祝いします。 場所：あそびの広場 ★事前予約が必要です

12月上旬の予定 … 12/3(金) お話し会 グーチョキパー
12/9(木) びよっこクラブ



健康メモ 睡眠時無呼吸症候群

～「いびきがひどい」「いびきの後に息が止まっている」と言われたことはありますか?～

睡眠時無呼吸症候群とは?

睡眠時無呼吸症候群とは、眠っているときに一時的に呼吸が止まってしまう病気で、全国で300万人いるとされています。睡眠1時間に5回以上、それぞれ10秒以上呼吸が止まる場合はこの病気の可能性があります。寝ている間に呼吸が止まることで、心臓・脳・血管に負担をかけ、心筋梗塞・脳梗塞・狭心症など命にかかわる病気を引き起こします。また、安眠できなくなることで日中に眠くなり、生活に悪影響を及ぼします。

どうして起こるの?

仰向けで寝ているときは重力の影響で舌が喉の奥のほうに少し落ち込みます。しかし舌のまわりに余分な脂肪が付いているか、もともと気道が狭い人などは、仰向けに寝た場合、舌の落ち込みによって気道が狭くなり、極端な場合は気道を完全に塞いで一時的に呼吸が止まってしまう。いびきは狭くなった気道を空気が通過する時に発する音で、気道が狭くなっている重要なサインです。

検査

疑わしい場合には、まず「簡易型睡眠モニター」をつけて検査をします。この検査で無呼吸・低呼吸数が睡眠1時間あたり5回以上の場合、1泊2日の精密検査をして、確定診断がされます。

治療方法

●生活習慣を見直す

- ①肥満の解消
- ②禁煙…喫煙は喉に炎症をおこします
- ③寝酒をやめる…お酒は喉の筋肉の緊張を低下させ気道を狭めます。

●CPAP療法

睡眠中に機械を装着し、圧力をかけた空気を鼻から送り込み、気道を広げて、睡眠中に呼吸が止まらないようにする治療法です。

…秋の夜長、心地よく眠りたいですね。…

問 健康福祉課健康づくり支援係 ☎33-3116



地域おこし協力隊 渡邊 有吉の

やまのうち アグリ通信 🍏

地域おこし協力隊 農業振興担当の
わたなべありよし
渡邊有吉です。

昨年の4月に山ノ内町に移住して1年半が経ち、地域おこし協力隊の任期も半分が過ぎました。こちらの生活にも慣れ、毎日、充実した日々を過ごしています。

暑い夏が終わり、すっかり秋めいてきました。急に涼しくなり志賀高原の麓にいますのだと感じます。これから実りの秋と言うことでとても楽しみな季節となります。山ノ内ではご承知の通り、ブドウやリンゴの収穫が忙しくなります。冬の剪定に始まり、摘果、葉摘みなどの作業を経て果実がやっと完成形となって収穫になり、これまでの苦勞が報われます。今年は凍霜害や



季節はずれの雹が降るなどの予想外のアクシデントが起こり、大きな被害を受けた畑もありましたが、この農家さんの苦勞の結晶である美味しい果実を多くの人に食べていただきたいです。

コロナ禍でまだまだ自粛ムードが続きますが、これから採れる美味しいリンゴで、この町を盛り上げていきたいです。

町の慶弔録

令和3年9月1日から9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)

おくやみ

氏名	享年	地区
こさか ともひろ 小坂 智洋	92	横倉
けんもつ たみお 監物 民雄	74	上条
むらかみ ひでこ 村上 秀子	83	中野市
みずの なおみ 水野 直幹	63	前坂
うちばり タツエ 内堀 タツエ	90	上条
おおの てるお 大野 輝雄	70	佐野
ゆもと きよえ 湯本 清枝	83	星川
みずの さだこ 水野 定子	83	湯ノ原
こだま ぎん 児玉 ぎん	95	脚気の湯
しもだ ゆきな 下田 幸永	89	穂波温泉
すみよし ひさお 住吉 久男	80	本郷
みやざき すみ 宮崎 すみ	86	みろく
さとう たかこ 佐藤 孝子	80	わしの湯
わたなべ いづみ 渡邊 泉	96	沓野

入札結果（9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
R3.9.9	令和3年度 側溝整備 工事 町道中須八丁 原線	(有)北武土建	2,400,000円	建設 水道課
R3.9.9	令和3年度 消火栓取 替工事 横堰地区	(株)下田土建	700,000円	建設 水道課
R3.9.9	令和3年度 道路維持 (舗装修繕)工事 町 道苗間入口中須線～ 苗間乗廻線	(株)下田土建	9,720,000円	建設 水道課
R3.9.9	令和3年度 橋梁補修 (長寿命化)工事 栄 橋歩道橋	(株)下田土建	28,000,000円	建設 水道課

出生

氏名	保護者	地区
なかお れみ 中尾 玲美	昭太 麻沙美	中須賀川
かもい とう 鴨井 燈	裕 利香	上条
やまもと かえで 山本 楓	嘉仁 薫	佐野
いけだ さな 池田 早那	友春 真奈美	寒沢
おおaura なる 大浦 凜遥	慎吾 彩奈	神奈川県
さとう りほ 佐藤 里帆	睦 真美	沓野

蟻川図書館

おすすめの本

◆一般書

『硝子戸のうちそと』半藤未利子著 講談社
年を取るといふことは、避けることが
できないだけに、大変な大仕事なのである。
一族の思い出、わが町、わが友、そして夫
との別れ……

『透明な螺旋』東野圭吾著 文藝春秋
今、明かされる「ガリレオの真実」。「愛
する人を守ることは罪なのか」。シリーズ
最大の秘密が明かされる。

◆児童書

『あんしんえほん』高濱正伸監 林ユミ絵
日本図書センター

病気・事故・犯罪……身近な危険から「自
分を守る子」になるために小学校入学
前後から身につけたい42の習慣
を紹介。

(小学校入学前後)

『こんにち、わ!』
三浦太郎作・絵
童心社

「こんにち、わ!」とあいさつしたら、もっ
とうれしい気持ちに! だれかに会ったのが楽
しみになる絵本
(3歳〜6歳)

※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

こんにち、わ!



ホームページは
こちらから

人口10.1現在 (住民基本台帳)

11,711人
男 5,745人
女 5,966人
前月比 -25人

4,936世帯
前月比 -11世帯

気象 9月 ()は過去5年間の平均

平均気温 19.6℃
(20.0℃)
最高気温 30.2℃
≪9/22 13:56≫
最低気温 13.5℃
≪9/7 5:28≫
降水量 75.0mm
(90.6mm)
平均日照時間 4時間59分
(5時間18分)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 8月

31,569円
前年比 21.2%

交通事故 9月 ()は1月からの累計

件数 3件 (8)
死者 0人 (0)
傷者 3人 (9)
※累計は変動します

119番情報 9月 ()は1月からの累計

火災 0件 (7)
救急 44件 (506)
救助 0件 (2)

『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.yamanouchinagano.jp/>

相 談

■携帯サイト■

携帯電話からもご覧いただけます。右のQRコードをご利用ください。
<http://mobile.town.yamanouchi.nagano.jp/>



◎職業相談

[求人申込・職業相談など]
○開設日11月2・16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

11月12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

●乳房超音波検診

11/15(月)		
11/17(水)	8:50~11:00	文化センター
11/24(水)		

※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

●母子保健相談

11/2(火)		
11/9(火)	9:00~12:00	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

●乳幼児健康診査

11/5(金) 4か月児・7か月児 13:00~13:15 保健センター
11/12(金) 1歳6か月児・2歳児 13:00~13:15 保健センター

●すくすく子育て教室

11/25(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

11/3(祝)	豊川医師	11/7(日)	今井医師
11/14(日)	鈴木医師	11/21(日)	長谷川医師
11/23(祝)	石原医師	11/28(日)	荒井医師

※当番医師は変更になる場合があります。

* 簡単ナムル *

<材料> (4人分)			
きゅうり	120g	B	
にんじん	80g	しょうゆ	大さじ1
もやし	100g	すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ2	かつお節	0.5g
		砂糖	小さじ1
		こしょう	少量

<作り方>

- ① きゅうりは、せん切りにする。にんじんは皮をむいて、せん切りにする。
- ② フライパンに、ごま油を引いて中火にかけ、きゅうり、にんじんを、しんなりするまで炒めたら、もやしを加えてさっと炒める。
- ③ Bを加えて和える。

1人分：エネルギー 48kcal、たんぱく質 1.5g、脂質 2.8g、食塩相当量 0.7g

食生活改善推進協議会

～おかずにいかが～
もう一品欲しい時にパッと作れます



小澤コンサート

9月13日



今年度も山ノ内中学校で小澤コンサートが開催されました。小澤征爾先生はご欠席となりましたが、小澤アカデミーの皆さんによる生演奏が披露されるとと素敵な音色が会場を包みました。最後は中学生より合唱のビデオ映像がお礼の演奏として流されました。

9月17日



全国消防機器協会から湯田中地区に住宅用火災警報器・住宅用消火器・防災品が寄贈されました。寄贈後は湯田中区自主防災組織が一人暮らし高齢者世帯等に配付し、役員や消防団員が取り付けを行います。

土器作り体験

9月26日



ほなみふれあいセンターで粘土に縄文模様付けや佐野遺跡（国史跡）から出土した土器片から拓本採取をしました。参加した子ども達は大昔の縄文時代を想像しながら粘土に様々な模様を付け、カラフルな乾拓作りを楽しみました。

戦没者追悼式

10月6日



今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から関係者のみで執り行われました。それぞれが平和への思いを込め、御霊を追悼しました。

ブラッシュアップ品評会

10月8日



審査員に県やJA、旅館の女将さんなどを迎え、シャインマスカットの品評会を開催しました。13品の出品の中から5品が入賞し、最優秀賞は小林進さん（下手）のシャインマスカットが選ばれました。

卓球フェスティバル・町長杯卓球大会

10月10日



卓球フェスティバルと今年で35回を迎えた町長杯が開催されました。約30名が参加し、小学生から大人までが卓球に親しみ、試合では小中高生が一般を相手に勝利するなど熱戦が繰り広げられました。