



町LINE
友だち追加



町の観光情報

今月の記事

- ▶特集 二十歳を祝う会
- ▶特集 馬場直人さん

7月31日に第38回小澤コンサートが山ノ内中学校で行われました。心地よい音楽が会場中を包み込みました。

しろくま つつしん

第4号



© @ butabulo

暑い夏になりました。四季があるのも日本の良さなのですが、暑さは「ほどほど」が良いですね。

友好交流都市との交流

7月、8月は山ノ内町の友好交流都市の皆さんとお会いする機会が増えました。足立区と玉村町からは、それぞれの花火大会にご招待いただき、我が町の友好交流協会の皆さんと伺いました。7月末には友好交流都市の皆さんを奥志賀の小澤国際室内楽アカデミー・奥志賀演奏会にご招待しました。足立区とは戦時中の疎開先としての関係、玉村町とは農業交流をきっかけに友好交流がはじまったそうです。

また、8月初旬に長野県の河北省友好40周年記念事業に合わせ、阿部知事と一緒に中国を訪問し、当町の友好交流都市である北京市密雲区にも伺いました。密雲区は北京市の水源になっていることから、その名に恥じないよう、この

自然保護を徹底しており、世界遺産の万里の長城もある区です。

コロラド州ベイル町（アメリカ）からは、ベイル町の10月議会に合わせてきてほしいとリクエストをいただいていたので、現在調整中です。

バリエーションに富んだ都市たちと友好交流都市提携しているの、コロナも落ち着いた今だからこそ、子どもたちの交流や経済交流など、さまざまな形でお互いがプラスになる交流を再開していきたいです。

ユネスコエコパーク ネットワーク総会

国内のエコパーク10か所が一堂に集まるユネスコ・エコパークネットワークの総会に参加してきました。ユネスコ・エコパークは自然と人間の共生の地として認定されており、これからも山ノ内町としては、その名に恥じないよう、この

素晴らしい自然を守りつつ、共に人間が生きていく最適な方法を見つけていきたいと思っています。

DMO勉強会

全国各地で立ち上がっている観光DMO、その財源作りなどの勉強会に出席してきました。

白馬村の丸山村長も出席されていていましたが、先進的な北海道倶知安町の情報を共有していただき、財源作りや運営方法など、色々と勉強になりました。これから我々が立ち上げる観光局は、しっかりと経済効果の出せる運営を目指します。

町長と語る会

4会場で開催し、たくさんの皆さんが集まっていた意见建议交換ができました。

地区によって課題が違うのが印象的でしたが、子育て環境や教育、公共交通など、様々な意見をいただきましたので、順次町政に反映させるべく頑張りたいと思います。また時々開催していきます。

オーストラリア訪問記

7月に志賀高原索道協会と一緒にオーストラリア・シドニーに町のPRのため訪問してきました。現地の旅行代理店やエージェンツとの商談会では冬の山ノ内町はもろんのこと、夏の山ノ内町にも興味を持ってくれました。少し残念だったのは、2回ほど地獄谷野猿公苑に来たことがあるご夫婦から、志賀高原がどこにあるか知らないと言われまして。スノーモンキーの方が有名なのですね。オーストラリア政府観光局の志賀高原ファンの方からは、山ノ内町にはもつとコーヒーオプションが欲しいと言われました。美味しいコーヒーが飲めるカフェが足りないということですね。それは同感です。一番びっくりしたのは、オーストラリアの物価と所得水準の高さ。平均給与が920万円、最低賃金は2300円のとこと。日本は旅行するのに近くて安い国とのこと。日本の未来が少し心配になりました。

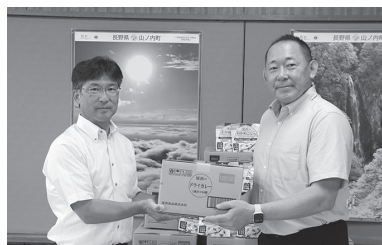


町長と語る会
会議録公開中

寄附をいただきました

町と株式会社西武・プリンスホテルズワールドワイドとの連携により、SDGsの目標12「つくる責任つかう責任」における「食品ロス問題」の解決を目的として、消費期限に余裕のあるものについて、『防災訓練による炊き出しやフードバンク等の活動に役立ててほしい。』と寄附の申し出をいただき、贈呈式を7月27日に行いました。町では、災害用害時にお

ける備蓄食料として、300食の寄附をいただきました。大切に使わせていただきます。



マイナンバーカードを取得しましたか？

マイナンバーカードを山ノ内町では2/3（3人に2人）が取得しています。

マイナンバーカードがあればこんなことができます



・身分証明書としての機能

公的な本人確認書類として利用できます。マイナンバー提示と本人（身元）確認が同時にできる唯一のカードです。

・保険証としての機能

保険証と紐づけすると保険証として使えます。保険証としても使用できる医療機関が増えてきております。

・各種証明書をコンビニエンスストアで取得可能

コンビニエンスストアでの印鑑証明・住民票等が取得可能です。6時30分から23時の間、いつでも取得可能です。手数料は、役場窓口と同額です。

・オンライン申請が可能

確定申告や年金の免除・納付猶予や厚生年金から国民年金への変更がオンライン申請できます。

マイナンバーカードを作成するには申請が必要です

申請方法

マイナンバーカードの申請方法はスマートフォンでの申請や交付申請書による郵送での申請の他、町内5局の郵便局で申請ができます。運転免許証や保険証などの本人確認書類を持っていき、その場で写真を撮り郵便局にある交付申請書に記入していただければ、申請書の出来上がりです。（郵送で送られてきている申請書がある方はそれをお持ちいただければ、そこで写真を撮って、署名をするだけで申請が完了です。）



受取方法

申請後、約1か月程度でマイナンバーカードができ、町から交付準備ができた事をお知らせする交付通知書をお届けします。届いた交付通知書と通知カード、そして本人確認書類を持参のうえ役場へマイナンバーカードを受取にお越しください。来庁の際は必ず予約をしていただき暗証番号を事前に考えていただくとスムーズに交付ができます。

※受取時間は平日9時～16時30分です。通常の予約時間以外にも夜間・日曜日に交付日を設けています。

CHECK!!

マイナポイント第2弾の申込期限は令和5年9月末です。ポイントの手続きは、ご自身のパソコン、スマートフォンからできます。



令和5年度 (2023.8.15) 二十歳を祝う会

▶ 対 象 者

▶ 新しく二十歳を迎えられた人数

2002/2003年生まれ

108名(男性63名・女性45名)

2002(平成14)年のおもな出来事

- ・ソルトレイクシティオリンピック開催
- ・日韓共催サッカーW杯開催(日本初のベスト16)
- ・流行語「タマちゃん」「W杯(中津江村)」

8月15日に令和5年度
山ノ内町二十歳を祝う会
が開催されました。

大勢の来賓、中学時代の
恩師がご出席され、晴
れやかな門出をお祝いし
ました。

二十歳代表の言葉は、
山本優花さんが読み上げ、
会場に訪れた参加者は、
久しぶりに会った友人と
近況を報告し合ったり、昔
を懐かしんでいました。



二十歳代表のことば

山本 優花

響き渡る蟬の声をききながら茹だるような暑さはもうこりこりだと目の前の秋を待ち望む、そんな季節となりました。本日このよき日に、私たちのためにこのような盛大な式典を開催してくださり、誠にありがとうございます。平澤町長をはじめ、多くの来賓の皆様にご臨席いただきますこと、二十歳を代表して心より御礼申し上げます。

二十歳を迎えた皆さん、中学校の制服を着て、ともに学び、成長してきた友との久しぶりの再会により、皆さんの頭の中には当時の思い出がたくさん蘇ってきているのではないのでしょうか。今日この場で再会できたこと、私自身とてもうれしく思います。

さて、新型コロナウイルス感染症が流行し始めてから3年以上の月日が経ちました。その間、私たちは幾度となく今までの「あたりまえ」を制限される日々を過ごしてきました。人と直接触れ合うことができない状況下でインターネットの普及が進み、パソコンやスマートフォン二つで買い物すること、授業や会議を開くこと、情報収集をすることなど、端末を通して人や社会とつながることが可能となり、そのような状況が当たり前となりました。さらに最近私の通っている大学でも問題となっており、Chat GPTのようなAIの進化も見られます。インターネットやAIが発展することで便利な社会となってきたのですが、その反面そのような媒体に頼りすぎてしまうことで、人との直接のかかわりから生まれる温かい感情は得られにくくなっているように感じます。私自身も最近色々なことを端末一つで解決しようとしてしまうことが多いのですが、そんな中で印象に残った経験をしました。

私は帰省をした際にはよく祖母の家に行きます。祖母と畑仕事を一緒にしていると近所の方から声を

二十歳おめでとうございます!!



最後に、私たちを支えてくださった家族や先生方、そして地域の皆様、感謝を申し上げますとともに、二十歳の節目を迎えたばかりの私たちが今後温かく見守っていただき、人生の先輩としてご指導ご鞭撻を賜れますと幸いです。



かけていただき、時にはサツマイモや飴などの差し入れを届けてくださることもありました。人の親切な心に触れたことで、端末からの操作一つで買ったサツマイモや飴からは味わうことのできない、温かな味がしたことを今でも鮮明に覚えております。このような繋がりは都会に住んでいてはほぼ経験することができないのではないのでしょうか。人とすれ違っても挨拶を交わすことはなく、目も合わせません。だからこそ、山ノ内町に帰ってきたときにその温かさが心に沁みしました。このような人との温かい繋がりで溢れた素敵な町で、友人、地域の皆様と巡り合うことができたこととても幸せに思います。便利な社会へと変わりゆく日々ですが、それと同時に直接人と関わることの温かさを忘れてはいけないと思いますし、これからも大切にしていきたいです。

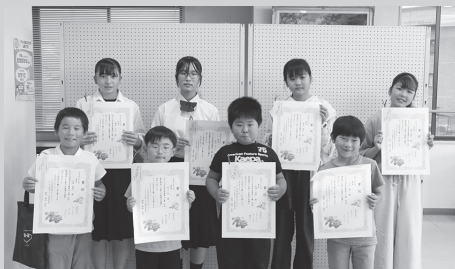
私たちは現在、勉強に励んでいる者、社会人としての責任と戦っている者、趣味や好きなことで夢を叶えようとしている者、形は様々ですが、一人ひとりが自分の夢や目標に向かって日々歩んでおります。山ノ内町で過ごした日々と感謝の気持ちを胸に、大人としての自覚や責任感を持ち、これからの人生を邁進して参ります。

人権啓発イベントレポート

●第46回差別をなくす町民大会

令和5年7月11日(火)、町文化センターで「第46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80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。どの標語も優しく思いやりにあふれ、身近なところからよりよい社会を形づくるメッセージが伝わってきました。

続けて、講師にシンガーソングライターのうぐみさんをお招きし、「じんけんコンサート あなたに会えてよかった」と題した人権講演会が行われました。幼少の頃に周囲となじめずに死をも考えたり、運動中の事故で脊椎損傷の大けがをしたりと、いくつもの困難に遭いながらも持ち前の明るさや諦めない心で乗り越えた経験などをユー



▶優秀賞を受賞されたみなさん



▶シンガーソングライターのうぐみさん

人権・同和教育標語 優秀賞

小学1年の部	しもだ みなと 下田 湊	ありがとう やさしいことば うれしいな
小学2年の部	きたざわ あさひ 北澤 諒陽	「ありがとう」 仲よしになる 魔法だよ
小学3年の部	とやま すばる 外山 昂	考えよう 相手の気持ち いい気持ち
小学4年の部	やまもと けいすけ 山本 啓介	どうしたの？ その一言が 言えるかな？
小学5年の部	やまもと おうか 山本 桜叶	ひろげよう 笑顔という名の 花畑
小学6年の部	せきや きょうか 関谷 恭花	「大丈夫？」 雰囲気変わる 助け舟
中学1年の部	ちの ゆうすけ 千野 友輔	きずつける 言葉は刃物 いじめだめ
中学2年の部	にしやま さくら 西山 さくら	自分の好きを大切に 人の好きを 認めあえる世界に
中学3年の部	ようだ もえ 養田 もえ	「ありがとう」 そこから芽生える 笑顔の種
一般の部	おぶち しげのぶ 小渕 重信	人権は 地域の誇り 燕来る

モアたつぷりに語っていただきました。ピアノ演奏と歌を交え、ときには参加者が一緒に歌い、終始明るく楽しい雰囲気でありながらも、会場内にはときおり涙をぬぐう人の姿も見られました。「あなたはそのままでもいいんだよ」「生きていてよかった」という力強い言葉には心を打たれました。自分や周りの人を大切にして、生きる勇気とともに豊かな人生を歩んでほしい。そんなメッセージをもらい、暖かい気持ちになったコンサートでした。

●夏休み親子映画会

地区差別をなくす推進委員会、子ども育成会、区などが合同で「夏休み親子映画会」をおこなっていました。今年は9地区で開催し、合計243名（そのうち子ども156名）の参加がありました。肌の色がみんなと違うことに悩む女の子を題材にした『ベティの色鉛筆』を見たあと、指導員が「みんなと違うって、いけないことですか？」と問いかけると、子どもたちは「そんなことない」「いけない」と次々に答えていました。周りのことを思いやれるやさしい気持ちを、このまま育んでほしいと願っています。

～夏休み親子映画会とは？～

人権をテーマにした短い動画を親子で鑑賞し、みんなで人権学習を行う会です。夏休み期間を利用して地区ごとに計画し、町の指導員が講師となって皆さんの地区に出向きます。コロナ禍で集まることも難しく、実施できない年が続いていましたが、今年は多くの地区での開催が叶いました。



▶夏休み親子映画会の様子

ワンポイント介護予防 ～長生きから健康で長生きへ～

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。フレイルの状態をそのままにしておくと心身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。高齢者の健康づくりは、心身の変化に対応して生活習慣の改善に取り組むことが大切です。

フレイルを予防し、健康長寿を目指しましょう。

フレイルの兆候

- ・歩く速さが遅くなってきた
- ・家から外に出る回数が減ってきた
- ・わけもなく疲れたように感じがする
- ・食欲がない
- ・転びやすくなる
- ・外出するのがおっくうになる
- ・体重が減ってきた
- ・飲み込みにくい お茶や汁物でむせやすくなってきた

「フレイル」の兆候に気づき、見逃さず、改善に向けて対策をとることがフレイルの予防につながります。

対策は4本柱「栄養」・「運動」・「社会参加」・「健康管理」

町では各種介護予防教室を開催しています。【利用料1回300円(インザプールのみ1000円)】

65歳以上の方対象・送迎あり		60歳以上の方対象・送迎なし	
教室名	内容	教室名	内容
はつらつ元気クラブ	男性のみ 仲間と交流、脳トレ	インザプール	水中運動・ストレッチ
ハッピー体操教室	ストレッチを中心とした体操	セラピーメロディー	コカリナの演奏
ワンツースリム	体操や脳トレ	きかせてきかせて	朗読
生きがいカフェ	交流や創作活動	経のこころ	写経
		クッキングフレンズ	調理実習
		美ウォーカー	ノルディックウォーキング
		すこやか教室	ストレッチを中心とした体操

申込・問 健康福祉課 介護支援係(地域福祉センター内) ☎33-8411

国民年金保険料の免除制度を知っていますか？

保険料を未納のままにしておくと、「老齢基礎年金」や、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」を受け取ることができない場合があります。

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に含まれます。

※免除を受けるためには、本人、配偶者および世帯主それぞれの前年所得が一定金額以下という条件があります。

保険料が免除された場合の免除額と納付額(令和5年度)

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円
保険料	0円	4,130円*	8,260円*	12,390円

申請の方法

- ・「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を、年金事務所または健康福祉課住民窓口係にご提出ください。申請書は年金事務所の窓口や年金機構ホームページのほか、住民窓口係にもご用意しておりますのでお問い合わせください。
- ・マイナポータルで電子申請をすることもできます。マイナンバーカードをご用意いただき、マイナポータルトップ画面の「年金の手続きをする」を選択してください。

日本年金機構ホームページ→

☎健康福祉課 住民窓口係 ☎33-3116



クロスカントリースキー

Naoto Baba

馬場 直人

馬場 直人-ぽぽ なおと-

山ノ内出身。中野士建株式会社所属のクロスカントリースキー選手。全日本スキー選手権で優勝ののち、ワールドカップ、世界選手権など数々の国際大会に出場。2022年には北京オリンピックに出場。次なる目標に次期オリンピックでのメダル獲得を掲げる。

最後まで絶対にあきらめない!

スキーも兄の影響なんですけど。彼は多趣味なので。(笑)いい意味で兄からいろんな影響を受けています。

ね。だけどその時に、地元の人やスキーの先輩だったり、いろんな人に話を聞いてもらって、そのとき、「ああ、自分ってまだまだ狭いところをやっていたんだな」って気づいて、もっと頑張ろうっていう気持ちになりました。あの頃の経験は、自分を見つめなおすいいきっかけでしたね。そこから頑張って、大学4年生のときの世界大会で優勝できたんです。入賞くらいはしたいなと思ってたんですけど、まさか優勝できるとは思ってなくて。本当に嬉しかったですね。

馬場 面白いですよ。早くつれないかなあって思いながらやっています。(笑)釣りに集中して、無心になれるところがいいですね。

馬場 そうですね。休みの日も、例えば仕事のことがあったり、僕だったら競技のことを考えるのってストレスじゃないですか。だから僕は、休みの日は競技のことは考えないようにしていますね。

—— オンオフの切り替えはとても大事ですよ。競技の話になりますが、馬場さんの中でルーティンみたいなものはありますか？

馬場 そんな経験があったんですが、苦しかったんですけど、そんな経験があつてこそ成長できて、今の自分がいると思っています。

馬場 ルーティンはないですね。ルーティンがくずれたとしたら、いいパフォーマンスがでかなくなるんじゃないかって思うのが嫌なので、作らないようにしていますね。でも、大会の日はお気に入りの靴下で走ります。みたいなのはありますね。(笑)

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。どんな靴下ですか？

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

馬場 そうですね。あんなに頑張っている子どもたちに何か一言お願いします。

7月4日に「おもちゃの修理屋さん」が来てくれました。「ぼくのバス直るかな?」と不安そうにのぞき込んでいるお子さんに、優しく話しかけながら丁寧に修理をしてくれます。

「おもちゃの修理屋さん」は奇数月に行っていますので、動かなくなったり部品がなくなったりしたおもちゃがありましたら、一度「おもちゃの修理屋さん」に見てもらってはいかがでしょうか。

〈お知らせ〉

7月26日(水)より、12:00~13:00の利用ができるようになりました。

ランチルームも用意しましたので、ぜひご利用ください!!



9/5 (火) 10:00 ~ 11:00	おもちゃの修理屋さん 大切にしているおもちゃが壊れて困ってはいませんか。 * 当日持ってきてもらえない方は、事前に「ゆめっこ」で必ずお申し込みください。
9/6 (水) 10:30 ~	ベビーマッサージ * 1歳前のお子さんが対象となります。 持ち物: バスタオル、飲み物 ★事前予約をお願いします。
9/14(木) 集合 9:45 ~	ぴよっこクラブ保健・栄養相談 持ち物: 母子手帳、タオル・飲み物、子どもノートなど ★ 12日(火)までに予約をお願いします。
9/22(金) 10:00 ~	うんどう会 親子での競技、パン取りを楽しみます。 ★ 17日(日)までに予約をお願いします。(20組まで)
9/27 (水) 10:30 ~ 11:30	おしゃべりサロン * 入室・退室は自由です。(予約不要)
9/29(金) 10:30 ~	たんじょう会 (9月生まれのお子さん) ★誕生者は前日までに予約をお願いします。

○10月の予定

4日(水) 青空広場「どんぐりの森公園」
12日(木) ぴよっこクラブ
13日(金) パネルシアター

18日(水) 図書館へ行こう
20日(金) AIさんの親子ダンス
24日(火) おしゃべりサロン
27日(金) たんじょう会

☎子育て支援センターゆめっこ ☎ 33-4778

ご存知ですか? 曲 役場のしごと

No.21

☆ユネスコエコパーク推進係☆

志賀高原ユネスコエコパーク、、、聞いたことはあるけど内容は分からないという方が多いと思います。

現在、人間活動を原因とする自然破壊によって様々な環境問題が発生しており、人と自然が共に生きるバランスが崩れています。このままでは動植物は絶滅してしまうおそれがあるため、人間が自然を「守り」「活かす」ことのできる形を探ることがユネスコエコパークの目的です。

当係では、自然豊かな志賀高原ユネスコエコパークの魅力を伝えるために以下のような業務を行っています。

○ユネスコへの登録申請

志賀高原は1980年よりユネスコエコパークとして登録されていますが、10年ごとにユネスコ本部(UNESCO)への更新手続きが必要となります。

このなかには、みなさんが自然環境を守るために行う地域内での取組みが紹介されます。

○PRイベントなど

町の特徴である観光・農業にも志賀高原の自然が深く関わっています。

この魅力を伝えるため首都圏でのPRイベントへの出展やエリア全体での環境学習ツアー造成に向けた取り組み・セミナーなどを関係者と連携しながら行っています。



▲ユネスコエコパークツアーの様子



▲PRイベントでのワークショップの様子

○公式HP・SNSの紹介



◀公式HP



◀Facebook

☎観光商工課 ユネスコエコパーク推進室 ☎ 33-1107



ユネスコエコパークだより

～環境学習プログラムについて～

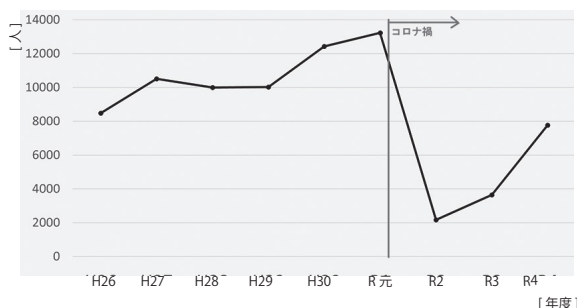
ユネスコエコパークは、「保全機能」、「経済と社会の発展」、「学術的研究支援」の3つの機能を有しています。このうちの1つである「学術的研究支援」という機能は、持続可能な発展のための調査や研究、教育・研修の場をエリア内で提供していることをいいます。志賀高原ユネスコエコパークでは、ESD（持続可能な発展のための教育）の視点を持った「志賀高原環境学習プログラム」を志賀高原観光協会・ガイド組合が中心となって実施しています。



▲ガイドによる勉強会



▲志賀高原のトレッキング



▲林間学校・環境学習プログラムの参加者数
志賀高原ガイド組合年間取り扱い実績より

7月24～26日には、東京都の早稲田実業学校初等部の5年生が宿泊体験学習で山ノ内町を訪れました。ガイドによる勉強会や木戸池から信大自然教育園までのトレッキングなど、様々なプログラムが行われました。普段見ることができない大自然を体験し、環境保全について考える良い機会となりました。自然と人間が共生する志賀高原には、高原学習や林間学校などの特別活動のため、県内外を問わず多くの児童・生徒が訪れます。平成25年に志賀高原

観光協会・ガイド組合による環境学習プログラムの実施が始まり、平成26年には志賀高原ユネスコエコパークのエリアが拡張されました。志賀高原が環境学習に適した場であることの認知度の向上と地域の取組みによって参加者数は年々増加しており、コロナ禍後も回復傾向にあります。自然に触れることだけにとどまらず、自然環境の保全・共生について知識と体験を基に理解を深め、将来における価値観や思考力・分析力を高める質の高い学びが行われています。

☎ 33-1107
（関）観光工商課 ユネスコエコパーク推進室

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) 389件総額 27,791,000円

了承をいただいた方のみ掲載しています。
ありがとうございました。

井上	佐藤	山根	村田	渡邊	上園	米盛	天野	河野	鳥澤	中西	坂部	稲本	川村	加藤	澤田	加藤	勝呂	小淵	橋本	久保田	江口	大野	川口	鈴木	森	川島	徳永	瀬山	田伏	龍口	谷内
登太	正義	英一郎	明浩	大純	晶一	強	亮佑	芳功	昭雄	義一	恵子	充志	陽彦	俊二	恵美	大典	陽子	照見	拓哉	旬平	清次	千明	芳裕	俊	俊樹	佑毅	奈美子	一夫	勇四郎	知子	雅紀
早津	山本	鈴木	鈴木	中山	櫻庭	酒井	渡辺	亀山	狩野	松井	田中	福浦	松本	上野	名倉	山口	江口	千代間	戸田	安彦	宮川	芳司	櫻井	CHIE	CHIE	笠井	高津	片渕	三輪田	飯田	泉谷
豊	陽亮	宏子	守	武久	啓一郎	大輔	浩一	正明	康人	友治	宏宜	遥	優一	貴康	崇弘	貴史	美文	卓	三津夫	友博	説夫	康寛	雄一	CHIE	CHIE	邦雄	仁志	龍一	俊介	勇一	幸児

被害続出

『架空料金請求詐欺』

ご注意ください！！

令和5年1月～7月末までの長野県内での電話でお金詐欺(特殊詐欺)の被害総額はなんと。。。

すでに**3億7,366万円!** そのうち、オレオレ詐欺(被害額約7,400万円)を抜いて第1位の被害額となっているのが『架空料金請求詐欺』です。その額は約**1億3,400万円**。

オレオレ詐欺や、山ノ内町にも頻繁に電話がかかってきている還付金詐欺などと合わせてお気をつけください。

<事例1>



『ご利用料金についてお話ししたいことがあります』
というメールが届き、記載の電話番号に連絡。
「有料サイトの利用料金が未払いになっています。
支払わないと裁判になります」と言われ、
さらに、
「あなたの携帯電話がウィルスに感染していて、
そのせいで周囲に多大な被害が出ています。
サイバー保険の加入と賠償金が必要です」
と言われ、合計約1,000万円を振り込んでしまった。



<事例2>

パソコン操作中、突然大きな警告音とともに
『ウィルスに感染しました』という偽の警告画面が表示され、
慌てて記載の電話番号に連絡。
「ウィルスを除去するために費用がかかります。コンビニで
電子マネーを買ってきてください」
と言われ、複数回にわたって電子マネー合計330万円分を
購入し、電子マネー番号を伝えてだまし取られてしまった。

『NTTファイナンスなどを騙り、
自動音声で未納料金を請求
する詐欺も確認されています！』

☎危機管理課 消費生活室 ☎33-3115

YAMANOUCHI SPORTS FESTA Vol.3

第3回やまのうちスポーツフェスタを開催します

これまでに福田正博さん(元サッカー日本代表)、
栗原恵さん(元バレーボール日本代表)などトップア
スリートを招いて、毎回多くの方に参加していただき
好評を博してきた、やまのうちスポーツフェスタ。第
3回は北京オリンピックメダリストの塚原直貴さんを
ゲストに「走りかた教室」を開催します。塚原さんは
長野県岡谷市出身で4×100mリレーの第一走者とし
て日本男子トラック史上初となる銀メダル獲得に大
きく貢献。当日は低学年、高学年、中学生～成人の3
カテゴリーに分け塚原さんより楽しくて丁寧にご指導
いただけます。会場では子どもを対象としたキッズス
ポーツ教室無料体験会も同時開催、スタンプラリー



▲塚原直貴さん

方式で全ブースを体験いただくとちょっとした景品をプ
レゼントいたします、またキッチンカーもきて1日遊
べますのでぜひ会場にお越しください。

【日時】9月10日(日)11:00～15:30

【会場】やまびこ広場

【申込み】QRコードより

『キッズスポーツ教室』



4月からスタートしたキッズスポーツ教室。ブレ
イクダンス、サッカー、ソフトボール、空手、バレーボール、
親子ピクニックボール、身体づくり教室の7種目から構
成され、園児から高校生まで現在95名の子どもたち
が元気に参加してくれています。月1,000円の参加
費で7種目どれでも参加し放題、保護者の方の当番
などもございません。今後は他の種目も追加し、また
成人向けスポーツ教室も開催していく予定です。

山ノ内町総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会 地域おこし協力隊 北村丈治

9月はアルツハイマー月間です

毎年9月にはアルツハイマー病等に関する認識を高め世界中で認知症への理解を呼びかける活動が行われています。ぜひこの機会、認知症について考えてみませんか？

Q. そもそも認知症とは？

A. さまざまな脳の病気より記憶や判断力などが低下して日常生活に支障をきたした状態をいいます。

Q. 認知症の原因となる病気とは？

A. 代表的なものとしてアルツハイマー型認知症・血管性認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症などが挙げられ、日本で最も多いといわれているのがアルツハイマー型認知症とされています。

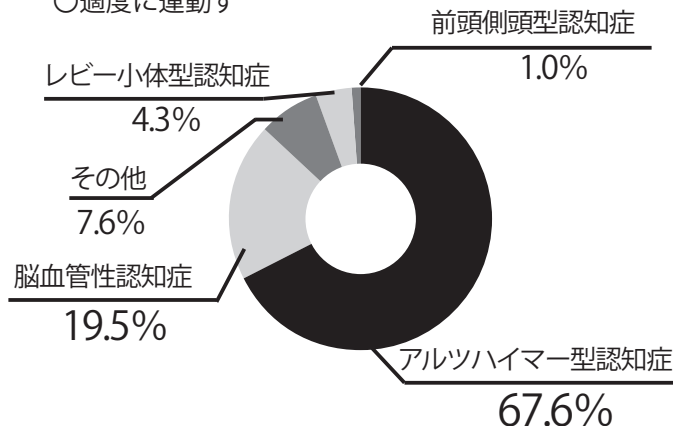
Q. アルツハイマー型認知症を予防するには？

A. アルツハイマー型認知症の原因と言われている「ア

ミロイドβ」というタンパク質。このタンパク質が変異し認知症状が現れる20年以上前から脳内に蓄積し始めます。つまり、30代・40代から蓄積が始まっているということです。若いうちはこのタンパク質の分解・処理ができますが、年齢とともに処理能力が低下していきます。

アミロイドβを減らす・溜めないためには

- 良質な睡眠
- 生活習慣病(特に糖尿病)の予防
- 血糖値を上げない食事を心がける
- 適度に運動す



▲認知症の割合を示した円グラフ

町の文化財を訪ねよう⑬

国の天然記念物

志賀高原石の湯の ゲンジボタル生息地



▲ホタルの乱舞

指定 2008(平成20)年3月28日

発光するホタルの姿は、里ではすでに見られませんが、石の湯では9月上旬くらいまで見られます。

指定説明文には次のように指定理由が記されています。「最大の特徴は高標高地であり、湧出する温泉水に依存している点である。標高は1,580m～1,620mと高く、文献上での最高標高地点である山梨県富士河口湖町、忍野村の840mを大きく上回る。2つめはホタルの発生期間が長く、時には5ヶ月に及んだこともある。この他にも成虫の寿命が長い、明滅周期が長い等他の生息地にはない多くの特長を持っており、ホタルの生息地として重要である。」

指定のきっかけは、地元の高校生が「おもしろいホタルがいる」と先生に話し、先生と長野西高校生物班が昭和57年(1982)から調査を始めたことによります。

現在、町では生息地の気温・水温等を調査し、専門委員会が保存管理を行なっています。



「マイナンバーカード」を健康保険証としてお使いください

お手続きが減るなど利便性が向上するよう準備が進められています。

1. データに基づく最適な医療が受けられる

過去に処方されたお薬や特定健診などの情報が医師・薬剤師に共有され(※)、データに基づく最適な医療が受けられるようになります。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて、初診時等の医療機関・薬局での窓口負担が低くなります。

2. 転職や転居等による保険証の切り替えや更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要になります。

※なお、新しい保険者への加入手続きは必要です。

3. 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、2つの準備をお願いします。

1. マイナンバーカードを申請

申請方法は選択可能です

- ・オンライン申請(パソコン・スマートフォンから)
- ・郵便による申請
- ・まちなかの証明写真機からの申請

2. マイナンバーカードを健康保険証として登録

利用登録方法は選択可能です

- ・「マイナポータル」から行う
- ・セブン銀行ATMから行う

2024(令和6)年秋の時点でお手元にある有効な保険証は、その時点から最長1年間(有効期限が2025(令和7)年秋より前に切れる場合はその有効期限まで)使用できる方向で、検討が進められています。

2024(令和6)年秋以降、マイナンバーカードを紛失・更新中の方やお手元にカードがない方などは、ご加入の医療保険の保険者に申請いただくことで、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」を無償交付する方向で検討が進められています。

「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

小学校統合準備委員会だより

教育委員会は令和4年11月に山ノ内町立小学校統合準備委員会を組織し、現在の3小学校を統合して中学校敷地に設置することを目的とする統合小学校整備計画（案）を令和5年3月にまとめました。

統合小学校整備計画（案） — 町内3小学校の統合に関する基本的事項を定める計画

【基本方針】

～四つの思いを一つにつなぎ 地域とともにある学校～

東西南北の地域と統合前の四小学校の歴史や特色を大切につないでいく。地域の思いと歴史を受け継ぎつつ、故郷山ノ内町に誇りを持つ子どもたちが育つ学校

～故郷から世界に羽ばたく 一人一人が未来の創り手～

一人一人の個性を尊重し、地域に根差した体験活動やさまざまな人との交流を通して、世界に向けた広い視野を持ち、たくましく未来を拓き創造していく子どもたちが育つ学校

【現在の進捗状況】

- ・整備計画（案）の中身について（以下QRコード参照）

整備計画の「基本方針」を理念に山ノ内町の統合小学校の目指す姿として「目指す学校像」、「目指す子どもの姿」、「重点となる教育」、「小中連携の考え方」をまとめています。

- ・学校の位置について

昨年度までの議論により想定している中学校敷地への新築案について、「既存の小学校をリノベーションした場合」との比較検討を行い、財政的な面からも検討を深めています。



【イメージ図】

▲新築した場合の校内イメージ

本年度初の第6回統合準備委員会（7/21 文化センター）を開催し、次のことを協議のうえ確認しました



- ・令和4年度に策定した統合小学校整備計画（案）の内容を再確認
- ・新築校舎の場合、リノベーションした既存校舎を活用した場合のコスト案について
- ・統合小学校の位置、開校の目標年を年度内に出すとの方針を確認
次回委員会は9月27日（水）に一部公開により開催予定です。傍聴を希望の方の事前の申し込みは不要です。

住民を対象とした懇談会を開催します

これまでの統合の進捗状況やこれからの予定を説明したうえで「小学校統合」に関して皆様との意見交換会を計画します。

9月2日（土） 文化センター

9月3日（日） よませふれあいセンター

9月14日（木） ほなみふれあいセンター

時間はいずれも18:00～19:00

8月26日（土）、27日（日）、9月16日（土）は、保育園、小中学校保護者を対象とした懇談会を実施します。詳しくは保育園・学校からのお知らせをご確認ください。



◀整備計画案

【ご意見をお寄せください】



◀町小学校統合専用HP

教育委員会事務局

☎ 33-1102 FAX 33-4355

町の慶弔録

令和5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)

お知らせ



出生

氏 名	保護者	地 区
ほんま 結唯	宏太 あかり	湯河原
おおやま 明斗	亮典 三記子	佐野

おくやみ

氏 名	享 年	地 区
こだま 潔	82	佐野
あおき だいいちろう 青木 大一郎	76	湯田中
ささい リキ	94	上条
たかぎ ニシコ	90	乗廻
おおやま ひろいち 大山 廣市	94	佐野
こばやし けんた 小林 健太	39	前坂
あぜがみ とみこ 畔上 富子	89	本郷
すのはら みよこ 春原 美代子	93	志賀高原
やまもと のぼる 山本 登	88	星川

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
R5.7.11	令和5年度 消火栓新設工事	平穩土建(株)	1,350,000円	建設水道課
R5.7.11	令和5年度 トンネル補修(長寿命化)工事	平穩土建(株)	16,700,000円	建設水道課
R5.7.11	令和5年度 町単林道路肩等修繕工事	湯本建設(株)	1,680,000円	農林課
R5.7.11	令和5年度 山ノ内町保健センター改修工事	(有)竹節建築	10,300,000円	健康福祉課
R5.7.27	令和5年度 庁舎温水ヒーター設置工事	田中設備工業(株)	24,300,000円	総務課
R5.7.27	令和5年度 旧北部公民館解体工事	(株)下田土建	34,800,000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
R5.7.11	令和5年度 シェッド・トンネル定期点検業務委託	国土監理(株)	7,700,000円	建設水道課
R5.7.27	令和5年度 落石防護壁補強工事に伴う地質調査業務委託	(株)内田測量	1,580,000円	建設水道課
R5.7.27	令和5年度 公用車(電気自動車)リース	八十二オートリース(株)	84,800円	総務課



蟻川図書館

おすすめの本

一般書

『Theむし昆虫図鑑4200種』

田下昌志他編著 信濃毎日新聞社

自然に興味を持つすべての人に、昆虫の多様さと美しさ、そして不思議な魅力が詰まっています。

『縁切り上等! 離婚弁護士松岡紬の事件ファイル』

新川帆立著 新潮社

最良の離婚、請け負いますー豊かなヒューマンドラマにして、前を向く元気をもらえる、痛快リーガル小説。

児童書

『学校の怖い話ビジュアル大図鑑 呪の巻』

朝里樹監修 宝島社

背筋が凍りつくほど怖いけど、面白くて読むのが止まらない!(小学生以上)



『もぐらけんせつ りすさんいつかの木のおうち』

長崎真悟著 童心社

重機が大好きな子も、ものづくりにワクワクする子も、その世界をぞんぶんに楽しむことができる1冊。(3歳以上)



※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 33-1184

人口8.1現在 (住民基本台帳)

11,385人
男 5,553人
女 5,832人
前月比 27人

4,983世帯
前月比 25世帯

気象 7月 ()は過去5年間の平均

平均気温 24.8℃
(20.8℃)
最高気温 33.9℃
《7/16 13:02》
最低気温 17.3℃
《7/4 5:10》
降水量 110.5mm
(148.9mm)
平均日照時間 5時間18分
(3時間32分)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 6月

31,655円
前年比 +9.36%

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 (12)
※累計は変動します

119番情報7月 ()は1月からの累計

火災 2件 (5)
救急 65件 (692)
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。

<https://www.town.yamanouchi.nagano.jp/soshiki/kikaku/gyomu/koho/koho/koho.yamanouchi/764.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8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。

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
9/5(火) 1歳6か月児・2歳児 12:45～13:15(受付)
- 母子保健相談
母子コーディネーター・栄養士による個別相談です。
※事前予約制となります。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
9/4(月) 文化センター
9/14(木) 文化センター
9/19(火) 文化センター
9/20(水) 文化センター
9/21(木) 文化センター
受付時間 8:50～11:00
12:50～14:00
※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。

太字の会場は当初の案内から変更となりました。
お間違いないようにお願いします。

●すくすく子育て教室 保健センター

9/28(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

9/3(日)	半田医師	9/10(日)	飯田医師
9/17(日)	片桐医師	9/18(祝)	須藤医師
9/23(祝)	渡辺医師	9/24(日)	小田切医師

※当番医師は、変更になる場合があります。

●子宮がん(車)検診

9/27(水) 13:10～13:30(受付)
ほなみふれあいセンター
9/29(金) 13:00～13:30(受付)
文化センター

●結核・肺がん検診(レントゲン)

9/26(水) 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 文化センター

●肺がん胸部CT検診 文化センター

9/25(月) 9:00～11:15
※事前予約制・年齢制限あります。健康づくり支援係までお問い合わせください。

料理タイトル

豆腐オムレツ

<減塩料理の紹介>
町の食生活改善推進協議会で、ご自慢の家庭料理を募集し、会員から好評であった料理を紹介します。

おかかと細ネギの風味でおいしく食べられます。(薄味で高齢者向けの料理です)



<材料>(2人分)
絹ごし豆腐 150g
にんじん 30g
卵 3個
削り節 1/2袋(小袋)
ごま油 小さじ2
A
水 60cc
減しょうゆ 大さじ1
片栗粉 小さじ1

<作り方>

- ①豆腐は1.5cm角切りにし、熱湯を通す。ニンじんは2mmくらいのいちよう切りにし、1～2分ゆでてざるにとり、水切りしておく。
- ②Aの材料を混ぜておき、鍋に入れて、とろみがつくまで弱火で煮る。
- ③ボウルに卵を割りほぐし①を加えて、さっくり混ぜる。
- ④フライパンにごま油を入れ弱火にかけ、③を流しいれる。菜箸で全体を大きく混ぜ、半熟になったら、返して弱火で2分焼く。
- ⑤器(皿)に②の煮詰めたたれを流しいれ、④を盛り付ける。削り節と細ネギを散らす。

表示分量(1人分): エネルギー230kcal たんぱく質 14.3g 脂質 16.0g 炭水化物 5.2g 食塩相当量 1.1g



7/4 退任行政相談委員感謝状贈呈式



今年3月に行政相談委員を退任された田中美根^{たなか みねこ}さん^{たじり}に、長野行政監視行政相談センターの田尻^{たじり}所長より、感謝状が贈呈されました。田中さんは令和3年4月から令和5年3月までの2年間務められました。お疲れ様でした。

7/15 道の駅利用者500万人達成



道の駅のオープンから25年が経過し、7月15日には利用者数500万人を達成しました。500万人目とその前後を含む3組のお客さまへ平澤町長から記念品を贈呈しました。節目のお客さまとなられた富山県の浜野様ご夫妻は「果物購入やスキーでこれまで何回か来店しているが、まさか自分が…」と喜んでいらっしゃいました。

7/24 生きがいカフェで詐欺対策講座を開催



N T T 東日本の方から、電話機につなげて使える『特殊詐欺対策サービス』についても教わりました。通話内容から詐欺の可能性を検知して知らせてくれる最新の技術を体験しました。

7/26 山ノ内中学生広島平和親善大使派遣



当町では、平和について改めて理解を深め、核兵器の廃絶希求のため、平成19年度から平和親善大使として中学生代表を広島へ派遣しています。平和に対する理解を深めるため、4年ぶりに4名の中学生を派遣しました。(写真は3名による派遣前の町長表敬訪問の様子)

8/9 保育園で「お盆さん」のお勉強



北信濃食文化研究会の皆さんにより、町内保育園で「お盆さん」のお話をいただきました。園児たちは、実際にきゅうりの馬やなすの牛作りを体験するなど、昔から行われているの行事に興味津々となっていました。

