

～おにはそと～



2月2日、町内の保育園で、節分の行事「豆まき」を行いました。園児たちは、今年一年、健康で幸せに暮らせるよう願って、一生懸命豆まきをしました。

特集

「現代の名工」受章 本間宏次さん。。。5

町LINE
友だち追加▶町の
観光情報▶

しろくま つつうしん

第10号



© @ butabulo

令和6年能登半島地震で亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたします。能登半島ではいまだに避難所生活を余儀なくされ、断水なども続いており、普通の生活ができない方々がたくさんいらっしゃいます。町としても引き続きできる限りのサポートをしつかりとしていきたいと思っています。

できごと

11月にオープンした湯田中駅前のインフォメーションセンターは日々外国人観光客の方々への案内を行なっています。1月末までの約2ヵ月で6000人を超える方々に利用いただき、約6割が外国からお越しの方々でした。聞かれることが多いのが「各観光地にどうやって行けばいいか」や「食べるところ」「おすすめのスポット」などです。スノーモンキー目的の外国人も多く、できればお猿さんだけではなく、志賀高原や北志賀高原、湯田中渋温泉郷など町の温泉も知ってもらい、楽しんでいって欲しいと思っています。日々スタッフの皆さんは頑張っ

ン美術館前も、来訪者の快適性を少しでも向上させるために、コンテナハウスの仮設トイレと待合室を設置しました。引き続き来訪される観光客の方々に良い経験をしていただき、また訪れたいくなる観光地を目指した改革を進めたいと思っています。さて、前号に続いて新年の抱負です。

小学校統合

町民の満足度を充実させ、町の若い家族の住みやすさを向上させ、町の価値を高めるためにも、学校の質は重要だと思っています。それが移住者を増やすことや、町の活性化にもつながります。これからの町づくりの中心となるプロジェクトの一つだと思っています。子どもたちにとって、他の町にはないぐらいい「素晴らしい教育環境」と「素晴らしい教育内容」両方の充実を図るためにも自治体として投資が必要だと考えます。妥協案には町は投資をしないことは明確に伝えてあります。統合小学校の方向性は今年度中に教育委員会から示されますが、これからも教育委員会としっかりと話し合い

ながら、早急に方向性を決め、子どもたち、山ノ内町にベストな学校づくりを目指していきます。

統合型スポーツクラブ

1998年にオリンピックの開催地になった町です。もってスポーツが身近にあるべきだと考えていますし、スポーツで町を活性化したいとも考えています。スポーツは身体的な健康増進につながるだけではなく、精神的にも人間に必要な要素です。地球上の生き物の中で、スポーツをする生物は人間だけです。その特権を生かし、町の自然の中でスポーツが気軽に楽しめる環境を作るとともに健康にもつながり、若い世代の夢にもつながる、そんなスポーツの町づくりをしたいと考えています。

未来への挑戦

4月から役場の組織も新体制がスタートし、未来創造課を設置します。この課のミッションは、ゼロカーボンや新エネルギー、自治体DXへの道筋探し、新しい形の公共交通や住宅問題への取り組み、国際・国内交流など、町の未来を作るための企画を作り、実行することです。簡単に書くと、「町の価値を高め、新しい未来を作る」課になります。これから少子高齢化が進む中で役場組織も小さな組織を目指すべきです。しかし仕事

量は年々増えています。その問題を解決するためにはDX（デジタルトランスフォーメーション）を推進し、高い生産性を持った「機能する小さな組織」に変化しなければなりません。役場の「今まで通りのやり方」からの脱却を目指します。自治体間交流では国際交流都市をもっと増やそうと思っています。今の国際交流都市ともしっかりと交流しつつ、もっと様々な言語の町とつながることで、子どもたちや町民の皆さんが世界の多様性を感じることができ、国際性を磨くことができると思っています。そして、昨今の暖冬・小雪も地球温暖化の流れだと感じています。次世代の子ども達に町の素晴らしい自然という資源を残すためにも、町をあげて地球温暖化を止め、健康な地球を取り戻す努力をしなければなりません。まずは電気自動車を使いやすい町を目指し、自然エネルギーの活用や森林の活用・管理を加速させ、カーボンネガティブな町づくりを目指します。余談ですが、今映画館で公開中の映画「ゴールデンカムイ」のロケ地として志賀高原プリンスホテルが利用されたそうです。私はまだ観ていませんが、観てみたいと思っています。

新しい時代の山ノ内町をつくるために、しろくま町長、引き続き頑張ります！

高齢者見守りおよび災害支援に関する協定を締結

当町は29日、コープながのと「高齢者等地域見守り活動に関する協定」および「災害時における応急生活物資供給等に関する協定」を締結しました。

高齢者見守り活動は、コープながのの職員が高齢者宅への配達の際に異変を察知した場合、町へ連絡をし、ひとり暮らしをしている高齢者世帯等の孤立死を防ぐことを目的とします。また、災害支援は、町の要請を受け、コープながのから町に対し応急生活物資を供給することを目的とします。



左からコープながの太田理事長、久保田副町長

お知らせ

木造住宅の地震に対する安全性を確認しましょう！

～耐震診断希望者募集のお知らせ～

町では、地震災害に対して町民の生命、財産を守ることを目的に策定された「山ノ内町耐震改修促進計画」に基づき、旧耐震設計で建てられた木造住宅の耐震化を促進しています。住宅の耐震性を知ること、耐震性を確保することは有事の際に生命と財産を守ることに繋がります。

以下の対象となる住宅の所有者の方は、**無料で診断が受けられます**。
診断希望される方は、建設水道課計画監理係までご連絡ください。

なお、実施については、令和6年4月以降を予定していますので、あらかじめご了承ください。

※申し込み多数の場合、受付できない場合があります。



<耐震診断の対象>

次の全てに該当する住宅

- 木造在来工法の住宅
- 昭和56年5月31日以前に着工された住宅
- 個人所有の一戸建て住宅

※原則診断の申込は建物所有者の方が行ってください。申込から診断まで、お時間をいただきますので、お早めにご相談ください。診断時は住宅の中を見させていただきます。

<耐震改修の対象>

耐震診断を実施した結果、耐震性がないと判断された住宅において、耐震性能の向上を図るため行う**耐震補強工事**に対し、最大100万円の補助を行います。

<旧耐震基準と新耐震基準について>

旧耐震基準は、建築基準法が昭和56年に改正される前に建てられた建物で、震度5強までなら倒壊する恐れがないと言われており、新耐震基準は、建築基準法が昭和56年に改正された後に建てられた建物で、震度6強から震度7強までなら倒壊する恐れがないと言われています。

平成7年に発生した阪神・淡路大震災（震度7）では、旧耐震基準と新耐震基準で被害の差が出ており、旧耐震基準の建物は約70%、新耐震基準の建物では約30%が小破以上の被害にあっています。

☎建設水道課 計画監理係 ☎33-3114

ふるさと寄附金「“オウ”のふるさと応援貨」

南 圭次
亀井 圭一郎
増岡 弘樹
CHRISTIAN
DELOSTRITTO
松島 康太郎
太田 泰道
岩崎 耀
佐藤根 遼平
細川 明子
坂口 貴文
太田 雅代
飯尾 真
渡辺 裕紀
茶谷 良和
川瀬 裕之
小林 国雄
松原 光太郎
柴田 陽一
細田 久
鈴木 康子
紀平 聡志
國吉 寛之
成田 由美
飯田 勇一
鐘江 昌美
早川 洋平
大久保 直哉
長屋 匡紀
林 龍一
市川 彰人
馬場 基之

1月に寄附をいただいた方(敬称略) 190件総額 19,885,000円

※災害支援寄附分を除いています

了承をいただい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。

災害支援代理寄附受付(石川県志賀町) 46件 664,000円

鈴木 克彦
須網 政浩
重松 遼太
斎藤 康夫
SHEPHERD
JAMES PAUL
松本 哲也

いま、

卓球部が熱い！

昨年11月25、26日に長野県中学校新人体育大会北信大会が南長野運動公園体育館で行われ、山ノ内中学校男子団体は見事2位となり、県大会への出場権を獲得しました。令和6年1月7日には、長野県中学校新人選抜卓球大会（県大会）が岡谷市民総合体育館で行われ、第1ステージリーグを1位で突破し、上位2チームが決勝トーナメントに進出できる第2ステージリーグを1位となり、決勝トーナメントへの出場権を獲得しました。決勝トーナメントの初戦は丸ノ内中学校（松本市）で、セットカウント3-1で見事勝利し、準決勝へ駒を進めました。準決勝では、梓川中学校（松本市）と対戦し、惜しくもセットカウント2-3で敗れ、山ノ内中学校卓球部男子団体の快進撃は止まりました。

ここでの経験は大きく、来春の活躍が楽しみです。



▶よませ卓球クラブで練習に励む卓球部員

地域の支え

山ノ内町中学校の卓球部は、学校、保護者のもとより、地域のみなさんにも支えられています。その一つとして、よませ卓球クラブ（西部公民館のサークル）があります。毎週水曜日、土曜日の19時から21時45分までの間、小学生から大人まで誰でも参加し卓球をすることが出来ます。時には相手になったり、アドバイスしたり、好きな時に好きなだけ卓球ができる環境もまた、山ノ内中学校卓球部を支えているのです。

保育園行事レポート 節分 豆まき

かえで保育園



手作りの入れ物に、新聞紙の豆を詰め込んで、「おにはそと！」と大きな声で元気に鬼退治をしました。鬼退治をした後には、福の神がやってきて、飴のご褒美をもらい、みんなで仲良く食べました。



令和五年度 厚生労働大臣表彰

「現代の名工」受章

「飽くなき探究心」

卓越した技能を有する者が表彰される「現代の名工（厚生労働大臣表彰）」に本年度選出された、山ノ内町出身の本間宏次さんにお話を伺った。

— 改めて、「現代の名工」受章おめでとうございます。
本間 ありがとうございます。
— 受章した時のお気持ちは。
本間 認めていただけたんだなという思いが一番大きいです。37歳の時に全国の1級技能士グランプリで長野県代表として2位となったことがきっかけで、県から「後進の育成をしていただけないか」とのお話をいただき、実技の講師を20年以上務めてきました。そこを評価していただけたのかなと思います。



表具師 本間 宏次

— 37歳から後進の育成をされていたとのことですが、本間さんはどの様に技術を磨いたのですか。

本間 人より始めるのが遅く、何もわからない状態から始めました。師匠がいたわけでもなく、基本的には見よう見まねでやっていました。わからなければ、先輩や後輩に電話して教えてもらっていました。そして、お話をいただいた仕事は断らないようにしていました。わからないことでもわかるように勉強してきたことで身についたのかなと思います。

— 表具師として仕事を行ううえで大切にしていることは。

本間 急いでいるからと逃げることはせず、自分の時間を使っても、できる限り自分の技術を注ぎ込むということです。やはり仕上がりを見ればわかるものです。もう一つは、この町に拠点を置いて仕事をするということ。出た方が良くないかもしれません。ですが、片田舎の山ノ内町だから下手だとは思われたくなかったことや、地域の人たちとの繋がりも大切にしたいとの思いから、この選択をしています。三つ目は、先輩後輩にかかわらず素晴らしいものは素晴らしいと認めることです。認めることができれば自分の成長にも繋がると思うからです。

— これまでにづらい経験や、やめようと思ったことは。

本間 バブル期は、特に忙しく、朝早くから夜中遅くまで働くことが長く続

きました。ですが、やめたいと思ったことは一度もありません。それで生活できていましたので。

— 今までに一番印象に残っている仕事は。

本間 どの仕事かということはないですが、遠くへ泊り込みで行った仕事などはよく覚えています。たとえば、京都の宮大工が造った備え付けの衝立てに、和紙を貼り合わせた仕事などがあります。

— 子どもたちに一言お願いします。

本間 技能職は、生み出すものはきれいなものでも、それまでの仕事内容は決してきれいなものではありません。ですが、日本のものづくりを衰退させないためにも、「手に職」というものも選択肢の一つとして捉えていただければうれしいです。山ノ内町ではスポーツで活躍する方が出てきており、大変喜ばしいことですが、文化的な面でもぜひ推していきたいです。



本間 宏次

-ほんまこうじ-

山ノ内町（湯田中）出身、65歳。有限会社本間室内美装 代表取締役。趣味はギター。

平成8年「全国技能グランプリ（壁装）」で銀賞を受賞、令和元年には「信州の名工（県知事表彰）」受章。そして、令和5年に「現代の名工（厚生労働大臣表彰）」を受章。県の技能検定の講師を長年務めるなど、後進の育成にも貢献。現在は、後進の指導を退き、県の技能検定検定委員を務める。

軽自動車などの名義変更・廃車手続きはお早めに

～4月1日が軽自動車税(種別割)の賦課期日です～

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在で登録されている所有者などに課税されます。

『人に譲った』、『廃棄した』など、既に所有していない車両でも、名義変更や廃車の手続きをしないと登録されている方にいつまでも軽自動車税(種別割)が課税されます。

3月31日までに下記受付場所において名義変更や廃車の手続きをお願いします。

<手続きが必要な例>

- 廃車した場合
- 他者への譲渡などにより所有権が移転した場合
- 町外への引越などにより、軽自動車の主たる駐車場所を変更した場合
- 名義人の方が亡くなられた場合



車種等	手続き・問い合わせ等
原動機付自転車(125cc以下のバイク)	税務課 課税係 ☎ 33-3118 <手続きに必要なもの> ○標識(ナンバープレート) ○届出者の本人確認書類(免許証等) ○標識交付証明書 ※同一世帯の方に名義変更する場合、標識は不要です
小型特殊自動車 (フォークリフト、農耕用作業車など)	
軽二輪車 (250cc以下のバイク)	北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎ 050-5540-2042
二輪小型自動車(250CCを超えるバイク)	
軽自動車(乗用、貨物など)	軽自動車検査協会長野事務所 ☎ 050-3816-1854

<農業用トラクター、スピードブレイヤーなどをお持ちの方へ>

トラクター、スピードブレイヤー、フォークリフトなどの小型特殊自動車には、道路走行の有無に関係なく標識(ナンバープレート)の取り付けが必要です。現在所有している該当車両に標識が付いていない場合は、税務課に届け出て標識の取り付けをお願いします。

☎税務課 課税係 ☎ 33-3118

町の文化財を訪れよう⑬

国登録有形文化財

ゆだなかえききゆうえきしや
湯田中駅旧駅舎



指定日 平成17(2005)年2月9日
所在地 山ノ内町大字平穏 湯田中
建物概要 建築面積211㎡。切妻造、鉄板葺の木造平屋一部2階建。南・東・西の3面に吹き放ちの下屋をまわす。正面待合室入口上部に軒を切り上げた切妻破風を見せ、壁面はスティックスタイル風に仕上げる。

昭和2(1927)年4月28日、長野電鉄平穏線(現山ノ内線)が開通。これに伴ってこの駅舎が建てられ、昭和30(1955)年11月に現在の駅舎が完成するまで利用されました。

この駅舎を建築したのは長野電鉄初代社長の神津藤平氏で、山ノ内の温泉地・志賀高原に大きな魅力を感じていました。そして、湯田中と上林に遊園地を建設し、志賀高原を含む山ノ内へ多くの都会客を呼ぶために、信越線と当地を結ぶ鉄道を敷いたのです。当時から湯田中駅はその終着駅として湯治客・スキー客であふれていました。戦前は駅から乗合自動車、戦後はバス・タクシーが発着し、にぎわっていました。また、兵士の出征、蠟石・木材等の運搬もありました。近年では多くの外国人観光客の姿が目立つようになりました。こうした激動の時代を目にしながら間もなく100歳を迎えます。

「楓の館」の名がついたこの旧駅舎は、平成14年に町へ寄付され、改修し、文化財として登録されました。今年度「お色直し」(屋根や壁の塗装)した新しい姿をご覧ください。

☎教育委員会 生涯学習係 ☎ 33-1102

令和 5 年



消防統計



令和 5 年中における山ノ内消防署の災害件数は **1,104件** で、災害ごとの詳細については、次のとおりです。

【火災】

火災件数は10件で、前年より 5 件の増となり、高齢者が亡くなる火災が発生しました。
住宅用火災警報器の設置や消防設備の点検など住宅、事業所問わず防火対策に備えましょう。

【救急・救助】

救急件数は1,089件、救助件数は 5 件で、救急件数は1,000件を超え、前年より100件以上多い181件の増となりました。
救急件数は増加傾向で、要因としては緊急性の低い事案が増えていることが挙げられます。

▼山ノ内消防署の災害件数 前年比△はマイナス

			令和5年	前年比
火災件数	種別 (件)	建 物	2	0
		車 両	4	4
		林 野	1	1
		その他	3	0
	合 計		10	5
	死傷者（人）		1	0
救急件数	種別 (件)	急 病	641	72
		一 般	366	102
		交 通	45	7
		その他	37	0
	合 計 (志賀高原地区)		1,089 (208)	181 (52)
	救助件数	種別 (件)	交 通	3
水 難			0	0
機 械			0	0
その他			2	△3
合 計		5	△2	
総件数 1104 件				

＜発熱など、救急車が必要かどうか迷うとき＞

- ①大人（おおむね15歳以上）の病気やけがなどの救急医療に関する相談は、
長野県救急安心センター（#7119）
- ②子ども（おおむね15歳未満）の病気やけがなどの救急医療に関する相談は、
長野県小児救急電話相談（#8000）



をご利用するなど、真に救急車を必要としている方が利用できるように、救急車の適時・適切な利用をお願いします。



冬場は油漏れ事故が多発します！



暖房器具の使用が増える季節は、灯油等の漏洩事故が多く発生します

灯油等の危険物は、発火や引火しやすい等の性質をもっており、火災危険の高い物質です。危険物の流出や火災等の事故が発生すると周囲に甚大な被害を与える場合があります、取扱いには注意が必要です。また、河川や土壌に流れてしまった油を取り除くために使用した資材等の費用は原因者が負担しなければなりません。
次の点に注意しながら灯油の取扱いをお願いします。

灯油取り扱いの注意点（5か条）

- ①石油ストーブのタンクに給油する際は、必ず消火してから行う。
- ②給油中はその場を離れず、目を離さない。離れる時は、必ずバルブを閉める。
- ③ホームタンクの注ぎ口の閉め忘れがないか確認する。
- ④地震発生後、身の安全が確保できたら、灯油タンクや配管の損傷がないか点検をする。
- ⑤灯油タンクや配管付近の破損防止のため、点検や除雪に努める。

灯油漏れが発生したら

油漏れを起こしてしまった場合や、側溝や河川等で油の流出を発見した場合は、速やかに山ノ内消防署および、役場危機管理課（33-3115）までご連絡下さい。

◎山ノ内消防署 ☎33-3119



ユネスコエコパークだより

～スキー産業と気候変動問題～



志賀高原ユネスコ
エコパーク公式HP



▲1998年長野冬季オリンピックの回転競技等
が行われた焼額山スキー場

スキー産業の歴史

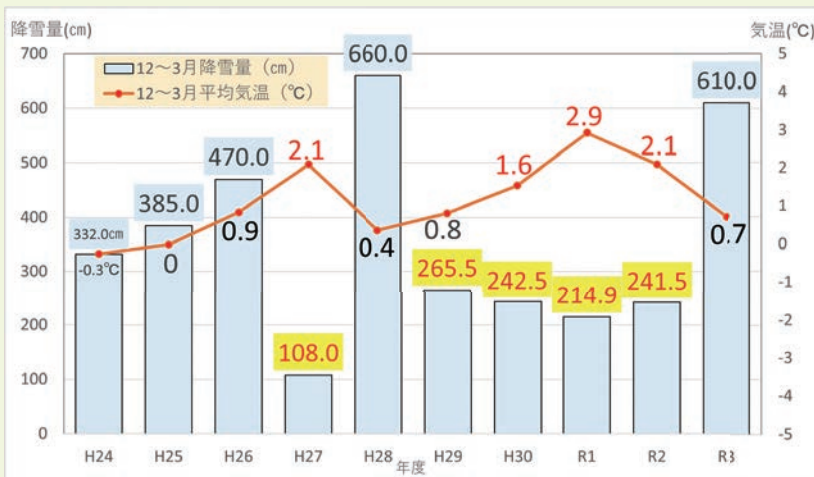
1911年（明治44年）、日本に伝わったスキーは全国に普及し、山ノ内町では戦前からスキークラブが結成され大会も開催されていました。

志賀高原では、1946年（昭和21年）に日本初のスキリフトが丸池に架設され、昭和30年代からはスキリフト・ゴンドラが志賀高原各地に続々と建設され、日本最大級のスノーリゾート地としてにぎわっていきます。1980～1981年（昭和55～56年）の冬には400万人を超えるスキー客が訪れました。1998年（平成10年）には長野冬季オリンピック・パラリンピックが開催され、アルペンスキーの回転競技などが行われました。スキー修学旅行も増え、2000年（平成12年）には関東以西の20都府県から20万人の旅行生を記録しています。多雪で標高の高い志賀高原では、半年にわたって滑走ができ、1～2月の低温期にはサラサラなパウダースノーでの滑走を楽しめます。

北志賀高原でも昭和30年代から竜王・小丸山・高井富士・夜間瀬等のスキー場がオープンし、民宿やホテル、食堂、土産物店などの開店とともに住民の暮らしが大きく変わっていききました。

気候変動と降雪量の変化

現在、スキー産業は町の基幹産業の1つです。しかし近年では積雪が減少傾向にあり、スキー場が雪不足でオープンを延期または休業するなど、観光業に影響が出ています。雪不足の主な原因として挙げられるのが、大気中の温室効果ガスの増加に伴う平均気温の上昇です。平成24年度以降の山ノ内町の12月～3月の降雪量と平均気温のデータ



▲年度別12月～3月における町の降雪量と平均気温の推移

一般的に多くなります。また、今年のように日本付近を通過する偏西風が蛇行してしまうと、寒気と暖気の入替わりの頻度が低くなり、暖気が留まると降雪の確率が低い日が長く続いてしまいます。平均気温の上昇、極端な気象現象の増加により、ウインターシーズンを通した降雪が不安定になりつつあります。いま一度、気候変動問題について考えるべきではないでしょうか。山ノ内町では、令和5年9月に「ゼロカーボンシティ宣言」を発表し、2050年までに町のCO₂排出実質ゼロを目指し取り組みを始めています。

タを見ると、平均気温が1.0℃を超えるシーズンでは降雪量が低くなっていることがわかります（データ・山ノ内消防署提供）。さらに、空気には気温が高くなるほど空気中に含まれる水蒸気量が増える性質があり、雨や雪として降るまでに水蒸気が大気中にため込まれる時間が長くなり、降雨・降雪の回数が減ってしまいます。一方で、一度の大

国民年金保険料の後払い（追納）を お勧めします！

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。

しかし、保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

追納をするためには申し込みが必要です。詳しくは年金事務所か住民窓口係へお問い合わせください。

また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減される場合があります。

◆課税所得金額が約 300 万円の場合、所得税・住民税が最大約 8 万円軽減されます。



※所得税率 10%、復興特別所得税を所得税額の 2.1%、住民税を 10%として計算

注 1 追納保険料は社会保険料控除の対象となりますので確定申告または年末調整の手続きが必要です。

注 2 所得等により、軽減されない場合があります。

問 健康福祉課 住民窓口係 ☎ 33-3116

ゆめっこ通信 Vol.159

3 月の予定

1月11日にぴよっこクラブ（保健・栄養相談）がありました。ぴよっこクラブでは、身長・体重の測定、保健師さんや栄養士さんに離乳食などの相談ができます。お母さん同士の交流もできますよ！1歳までのお子さんが対象になりますので、ぜひお友達を誘ってご参加ください。



〇4月の予定

11日(木) ぴよっこクラブ保健・栄養相談
19日(金) AIさんの親子ダンス
24日(水) お花見散歩
26日(金) たんじょう会

3/5 (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？ ○修理代がかかる物や修理ができない物もありますので、気軽にご相談ください。 *当日持ってこられない方は、事前に「ゆめっこ」で預かります。
3/6 (水) 10:30 ~	おおきくなったねの会 一年間の節目として、お子さんの成長を親子でお祝いしましょう！ ★3日(日)までに申し込みください。
3/12 (火) 10:30 ~	パネルシアター(ララ・さりません) ★事前予約になります。
3/14 (木) 9:45 ~	ぴよっこクラブ保健・栄養相談 保健師・栄養士による身体相談・育児相談 持ち物:母子手帳、タオル・飲み物、子どもノートなど ★12日(火)までに申し込みください。
3/22 (金) 10:30 ~	3月生まれのたんじょう会 ★誕生者は事前の申し込みが必要です。

* 3月30日(土)、31日(日)は新年度準備のため閉所します。令和6年度は、4月2日(火)からスタートしますので、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

ワンポイント介護予防 その1

～自分らしく暮らすために～

高齢になると高血圧や心臓病など様々な病気を抱える方が多くなります。また、加齢にともなって筋力が衰えたり、認知機能が低下したり、意欲がわかなくなることがあります。

町では介護予防教室を開催しています。自分らしく暮らすために何かはじめてみませんか。



令和6年度介護予防教室のご案内

＜利用料金＞ 1回 300 円 ※筋筋体操教室とインザプールは 1 回 1,000 円、筋活教室は 1 回 500 円

教 室	内 容	回 数	送 迎
介護予防・生活支援サービス事業（基本チェックリストで該当となった方）			
脳元気教室	仲間との交流や脳トレなど	週 1 回、毎週金曜日 13：30～15：15	あり
筋活教室	マシンを使ってゆっくり運動	週 1 回 10：00～11：30	あり
貯筋体操教室	プールでの水中運動とマシンを使っての運動	週 1 回 9：30～11：30	あり
一般介護予防事業（65歳以上の方で介護保険サービスを利用していない方）			
はつらつ元気クラブ ※男性のみ	仲間との交流や脳トレなど	毎週木曜日 13：45～15：15	あり
ハッピー体操教室	ストレッチを中心としたゆったりした体操	月 2 回 隔週水曜日 9：30～11：00	あり
ワンツースリム	筋トレ中心に体操と脳トレ	月 2 回 隔週水曜日 13：30～15：00	あり
一般介護予防事業（60歳以上の方で介護保険サービスを利用していない方）			
チャレンジ シニア	体操（ストレッチ）やヨガ、水中運動、ノルディックウォーキング、調理実習、朗読、写経、コカリナ等の講座あります	各講座 月 1 回 ※詳細は 3 月の隣組回覧をご覧ください	なし
おおむね 65 歳以上のゆったり交流したい方向け			
生きがいカフェ	仲間との交流や創作活動	月 2 回	あり

●掛け持ちができない教室もありますので、詳しくはお問合せください。

＜申し込み＞健康福祉課 介護支援係（地域包括支援センター） ☎ 33-8411

ワンポイント介護予防 その2

大切な人とあなたの人生会議（ACP）

～あなたが望む医療・ケアについて話し合ってみませんか？～

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP: アドバンス・ケア・プランニング）」といいます。

決めることが目的ではありません。自分が「何を考え、何を大切にしているのか。どのような価値観があるのか。」をあらかじめ家族や医療・介護関係者などと話し、共有することにより、今後の人生を「どう生きたいか」、「私らしく生きること」につながります。最期まであなたらしく豊かに生きるために話し合ってみませんか？

ご存じですか？

命の危機が迫った状態になると、**約70%の方が**、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。



大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを前もって考え、信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

「人生会議」の進め方

以下の①～⑤の流れを人生会議といいます。話しているうちに、自分でも気づかなかった気持ちに気づかされることも多いものです。心が落ち着く場所・好きな音楽・最期の晩餐に食べたいもの等々・・・まずはそんなことから話してみませんか。

①あなたが大切にしたいことはどんなことを考えましょう

好きなこと、きらいなこと、人生の目標や大切にしていること、どんな医療・ケアを受けたいか

②あなたの代わりに気持ちを伝えてくれる人を選びましょう

あなたの希望を理解し、尊重できる人は誰？配偶者？兄弟？子ども？友人？関係者？

想いは変わることもあります
何度も繰り返し考えていきましょう

④あなたの想いについて信頼できる人や医療・介護関係者と話し合いましょう

なぜそう思うのか？その理由も話し合いましょう

③健康について考え、主治医に相談しましょう

病気や治療についてわからないことを聞きましょう（病気療養中でない方は省略）

注：このような取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

温泉よってかっしやい のふとまる通信

こんにちは。佐藤美智代です。

元日早々、能登半島で大きな地震が起き、大変なお正月となりました。被災されました方々に心よりお見舞い申し上げます。

1月11日には予めから観光連携を進めている石川県志賀町の避難所に、町役場・志賀高原観光協会・渋温泉旅館組合共同で、温かいきのこ汁やりんど、レトルトカレー、温泉足湯などをお届けに行ってきました。志賀町では元日以来ずっと断水が続き、足湯をお届けした11日まで一度もお風呂に入れていないという方もいらっしゃいました。

今回訪問した志賀町北部にある富来(とき)活性化センターでは100名以上の方が避難しており、地震によって自宅避難が困難な方などが多くいらっしゃいました。ヒビや地割れがある建物内には床にマットを敷いて寝泊りしている様子や、汲み取り式のトイレを借りに来る自宅避難者なども見受けられました。

きのこ汁を配りながら聞こえてくる声の中には、「お正月がなくなった違う世界にワープしてしまったみたい」という声もありました。現地に対応・誘導してくださった志賀町観光協会の方も、ご実家が輪島だそうで「悲しんでいてもしょうがない。命が助かっただけ感謝して、



▲避難所入口に設置した渋温泉の足湯。長期の避難生活で滞った血行を促進させます。



▲能登の穏やかな朝焼けの海 2023年8月宿の方や定置網漁船の安否が心配です。

前を向いていかなければ」と休まず対応してくださいました。

私自身、輪島や能登町、七尾市能登島には去年訪れたばかりで記憶に新しく、大好きな地域です。

しかし、歴史ある町・建物・観光地が「元通りの生活に戻る」というのは時に難しい場合があると感じます。私が2023年8月に訪れた能登半島の観光地で触れ合った人々の多くが70歳以上の高齢者だったということも大きな理由です。島の民宿の名物おじさん、九十九湾観光船のベテランおじいちゃん、輪島の朝市で干物を売っていたおばあちゃんなどが印象的です。

いずれも後継者問題などに悩みがあり、曲がった腰をさすりながら「俺が立てなくなったら辞める」などと話していました。おそらく建物や船にも被害が出ていて、営業を再開するのもかなり大変だと思います。

ですが、「新しく創っていく」という事はできると思います。これから1ターン・Uターンする若者や、新たな創業者なども増えると思いますし、「今までどおり」は難しくても、これから「もっと素敵な新しい能登」を創り上げていって欲しいと思います。私自身もボランティア活動や観光を通して微力ですが応援していきたいです。今後も被災地域の皆さまの力になればと思います。

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、
お問い合わせください。

☎総務課企画係 ☎ 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穂 2842

司法書士青木事務所

〒381-0401 山ノ内町大字平穂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)

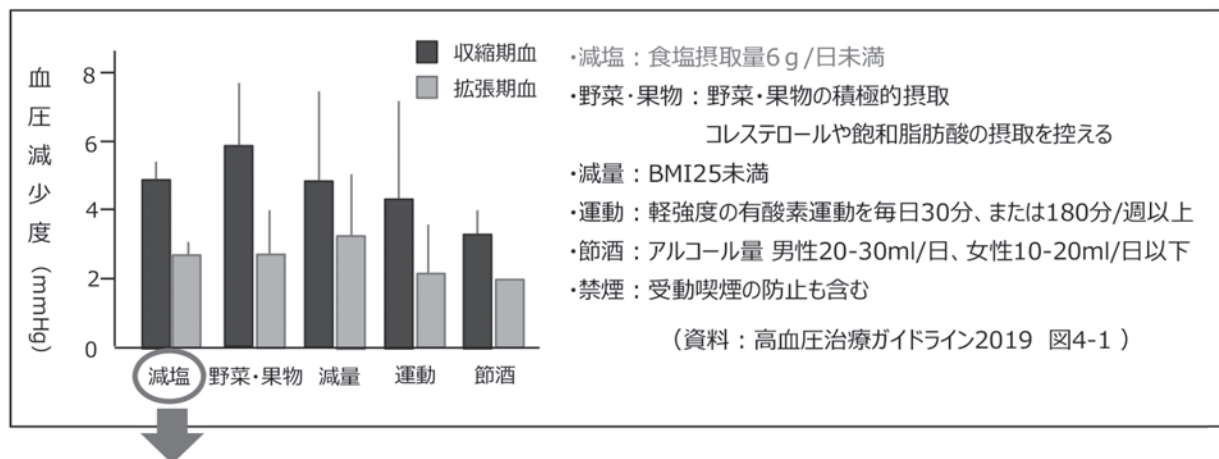
FAX 0269-33-2668 TEL 33-2254

かかりつけ薬局をつくりましょう

高血圧を改善する（脳を守る）生活習慣

前回（11月号）で、脳血管疾患の最大の危険因子である「高血圧」について、自分の血圧を正しく判断するための測定方法について掲載しました。今回は高血圧を改善する生活習慣についてです。

◎生活習慣の改善による血圧低下の程度



◎高血圧の改善は「減塩」が効果的

1日の食塩摂取目標量（日本食事摂取基準 2020）		
男性	女性	高血圧治療中
7.5 g/日未満	6.5 g/日未満	6 g/日未満

詳細は、町ホームページ『減塩プロジェクト』へ



★減塩の工夫★

①自分の食塩摂取量を知ろう！簡単に調べる方法があります。

尿中塩分測定 1回尿で1日の食塩摂取量がわかります。

検査をご希望の方は、下記の担当係までお問い合わせください。

②減塩食品を活用しておいしく減塩！

日本人の食塩摂取の多くは、加工食品に含まれる食塩です。

町内で『JSH（日本高血圧学会）減塩食品リスト』に掲載の減塩食品が購入できます。

下記の減塩調味料を使った減塩レシピも毎月広報に掲載しています。

①増毛醤油



②減塩だし醤油



③減塩白だし



購入できる場所

★道の駅北信州やまのうち…①③

★文化商店…①

・ツルヤー本店…①②

★町内減塩協力店では、購入に「健康ポイント」利用券が使えます！

教育委員会 だより

今回の教育委員会だよりでは、新たに教育委員に就任された野竹重範さんをご紹介します。

この度、教育委員を務める事となりました野竹重範です。

小学校統合などの山ノ内町の教育環境にとって大変重要な検討事案が山積している中、お役に立てるのか不安ですが、教育長はじめ委員の先輩方や事務局の皆様のご指導を頂きながら責務を果たせたらと思っています。

任期である4年間など、大人にとつて大したことはないかもしれませんが、子どもに置き換えると中学入学から高校入学です。子どもたちの問題はスピード感を大切に、この責務を行わなければならないと思っています。

保護者枠という事ですが、保護者の代表者ではなく代弁者としての意見も発信出来たらと思っています。小中学生、高校生の保護者の皆様には、同じ立場



▲教育委員に就任された野竹さん
(45歳・須賀川)

の委員として色々なお話を聞かせて頂きながら、目の前にある問題、これから起こるであろう課題等々について委員会の方々と協議し、山ノ内町が大人による「押しつけの教育環境」ではなく、「子どもたちにとつてよりよい教育環境」になるように微力ではございますが尽力させて頂きたいと思っています。



▶委嘱式の様子
(写真左から野竹さん、平澤町長)

ご注意ください！引っ越しトラブル



お子さんやお孫さん、ご自身の新生活スタートに合わせ、引っ越しが多くなるこの季節。それに伴い、荷物の破損や紛失などといった『引っ越しの際のトラブル』に関する相談も毎年全国で増えています。引っ越し業者に依頼する際のポイントを押さえておきましょう！



<トラブル事例>

引っ越しの際、有名な作家の陶器が割れたり、テレビなどの家電製品が壊れた。補償はしてもらえるが、**提示された金額は低かった**。陶器作品に関しては**事前に連絡をしていなかった**こともあるが、提示金額に納得できない

- ★補償が受けられる場合も、購入時の価格が補償されるわけではないことを知っておきましょう！
- ★家電製品などの内部的故障は補償されることがあります
- ★破損や紛失があった時は、荷物の引き渡し後3か月以内に申し出ましょう！
(3か月を過ぎると事業者の責任が消滅します)
- ★貴重品や壊れやすいものなどはあらかじめ引っ越し業者に連絡しましょう！



引っ越しの契約内容は、引っ越し業者が見積書と一緒に提示する『約款(やっかん)』に従うことになります。文字が小さく読みづらいですが、契約の際はよく確認し、補償内容などわからないことがあれば引っ越し業者に問い合わせましょう！

さらに詳しいポイントはこちら！
(全日本トラック協会)



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。
2月号は、山ノ内中学校の紹介です。

山ノ内中学校 3年1組 男子21名 女子18名 計39名

僕たち3年1組は、いつもにぎやかで元気いっぱいなクラスです。一人一人個性的で、毎日楽しくて笑いが絶えず男女仲のいいクラスでもあります。また学校行事でもある「白樺祭」ではみんなで協力して準備を行ったり、クラスマッチではみんなで楽しんでとにかくみんなで仲良く和気あいあいとしたとても楽しくて面白いクラスです。いつも元気ににぎやかで明るい所も多いそんな3年1組が僕は大好きです。もうすぐ卒業でみんなそれぞれ違う道へ行きますがそれでも残りの大切な日々を大好きなクラスと一緒に過ごしていきたいです。

(文 片桐 優)

学級目標
『百花繚乱』



山ノ内中学校 3年2組 男子18名 女子20名 計38名

私たち3年2組は、元気いっぱい一人一人の個性がとても強いクラスです。二組は普段から元気にあふれていて明るいのが特徴です。一人一人の違いはとても大きいですがお互いを認め合い、一つのことにみんなで取り組むことが出来る、団結力のあるクラスでもあります。今年の白樺祭では歌練習はもちろん、大縄跳びなどをそれぞれがお互いを尊重して一生懸命に取り組む姿が光っていました。普段はそれぞれが皆プラス思考の前向きなクラスです。もう少しで卒業になりますが、この持ち前の明るさをそれぞれが生かし最後の日まで笑って過ごせるよう、楽しい日々を過ごしたいです。

(文 山本 瑞季)

学級目標
『何でもプラス思考』

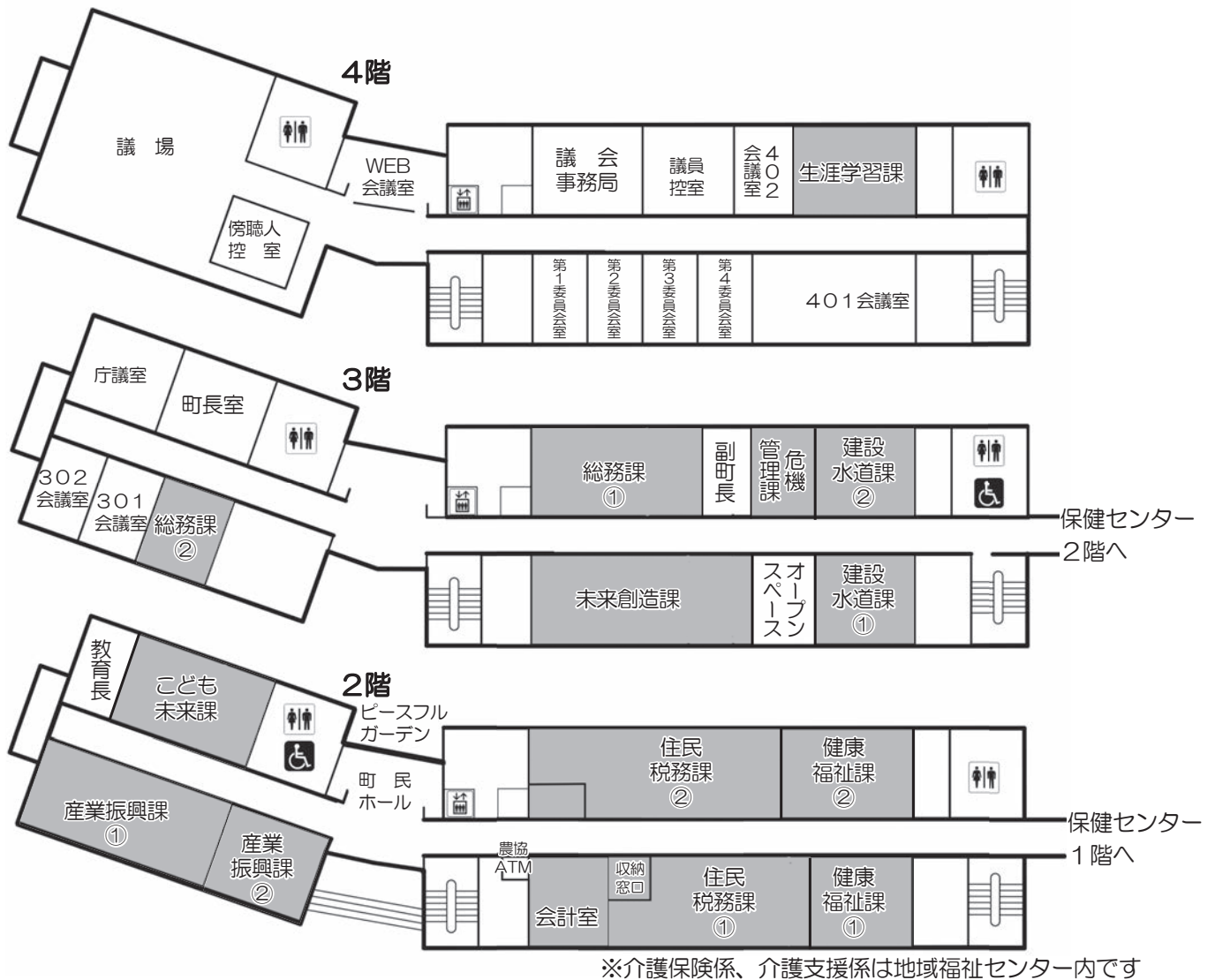


令和6年度 山ノ内町の組織図

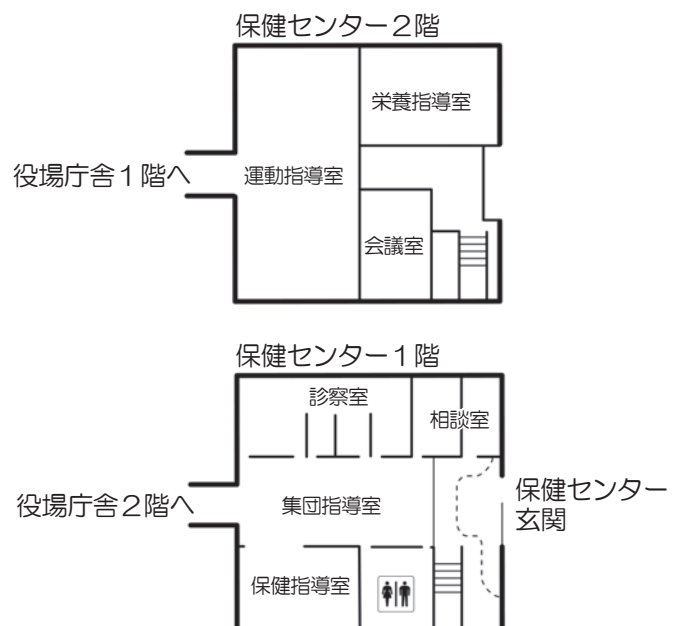
令和6年4月1日から町の組織が変わります。

課・局等	係・室等	主な業務
総務課 ☎ 33-3111	総務係	広報、文書收受、統計調査、職員・人事、選挙、区長会、秘書業務
	管財係	入札業務、庁舎管理、財産管理、地縁団体
	財政係	財政計画、予算、行政改革
未来創造課 ☎ 33-3113	地域創造係	総合調整、基本構想・計画、実施計画、総合戦略、公共交通
	(DX推進室)	自治体DX、情報化の企画・推進、情報機器の運用
	(ゼロカーボン推進室)	ゼロカーボン、環境政策、環境基本計画、地球温暖化対策
危機管理課 ☎ 33-3115	移住国際交流係 (移住国際交流推進室)	移住定住の促進、空き家等の有効活用、ふるさと納税、国際交流、多文化共生
	危機管理係 (消費生活相談室)	危機管理、地域防災、防災行政無線、防犯、交通安全 消費者行政
	課税係	住民税、固定資産税、軽自動車税、たばこ税(種別税)、国民健康保険税、入湯税、後期高齢者健康保険料、介護保険料
住民税務課 ☎ 33-3118	収納係	税・使用料の収納、滞納対策、納期内納税推進
	住民環境係	戸籍・住民登録、印鑑証明、国民年金、マイナンバーカード、環境保全、公害、廃棄物処理
	福祉係	障がい者福祉、高齢者福祉、生活保護、民生児童委員
健康福祉課 ☎ 33-3116	健康づくり支援係	保健指導、予防接種、各種健(検)診、健康相談、健康教室 保健センター ☎ 33-1124
	医療保険係	国民健康保険、福祉医療給付、後期高齢者医療保険
	介護保険係	介護保険、認定調査
地域福祉センター ☎ 33-8411	介護支援係 (地域包括支援センター)	介護予防事業、予防ケアプラン作成・介護、認知症等相談業務、虐待
	観光商工係	観光振興、商工業の振興、中小企業融資、労政、温泉
	国立公園係 (レクリエーション推進室)	国立公園、観光施設、観光開発 ユネスコエコパークの推進、森林セラピー
産業振興課 ☎ 33-1107	農業振興係 (ブランド農業推進室)	農業委員会、農業振興、担い手対策、遊休荒廃地対策、農業資金 地産地消、農産物のブランド化、マーケティングの推進
	耕地林務係	農業農村整備、林業の振興、有害鳥獣対策、町有林・施設の管理
	建設係	町道・橋梁・河川の新設改良・維持補修、除雪
建設水道課 ☎ 33-3114	計画監理係	都市計画(街路、公園)、法定外公共物、建築(耐震)公営住宅
	景観維持係	景観形成、屋外広告物
	企業会計係	水道会計予算決算、出納、水道料金、下水道使用料
	上下水道係	水道事業、公共下水道事業、農業集落排水事業、浄化槽設置
消防課 ☎ 33-3119	消防係	消防団、消火防施設
会計室 ☎ 33-3117	会計係	金銭の出納、決算書作成
議会事務局 ☎ 33-1101	議事係	議会本会議、委員会、議事録、議会広報、議長会議
	庶務係	議会予算、文書の受発保存
こども未来課 ☎ 33-1102	学校教育係	学校教育、就学相談、学校施設管理・整備 学校給食センター ☎ 33-5580
	学校統合準備係	小学校統廃合、放課後児童対策
	保育・幼児教育係	保育所、子育て支援、ファミリー・サポート・センター 志賀高原保育園 ☎ 34-2808 かえて保育園 ☎ 33-4334 ほなみ保育園 ☎ 33-0543 よませ保育園 ☎ 33-0987 すがかわ保育園 ☎ 33-6931
	子ども家庭支援係	児童手当、児童相談、ひとり親家庭福祉、父子年金
	生涯学習推進係	生涯学習の振興、青少年育成事業、文化財 文化センター ☎ 33-1120 蟻川図書館 ☎ 33-1184 志賀高原口マン美術館 ☎ 33-8855
	スポーツ推進係 (地域スポーツ推進室)	社会・体育スポーツの振興、体育施設の設置・管理運営
生涯学習課 ☎ 33-1103	人権政策係 (人権政策室)	人権・同和政策

山ノ内町役場庁舎 課・係配置図



階	課	係・室等
4	生涯学習課	スポーツ推進係（地域スポーツ推進室）、文化創造推進係、人権政策係（人権政策室）
3	総務課①	総務係、財政係
	総務課②	管財係
	未来創造課	地域創造係（ゼロカーボン推進室、DX推進室）、移住国際交流係（移住国際交流推進室）
	建設水道課①	建設係、計画監理係、景観維持係
2	建設水道課②	企業会計係、上下水道係
	こども未来課	学校教育係、学校統合準備係、保育・幼児教育係、こども家庭支援係
	産業振興課①	農業振興係（ブランド農業推進室）、耕地林務係
	産業振興課②（旧201会議室）	観光商工係、国立公園係（ユネスコエコパーク推進室）
	会計室	会計係
	住民税務課①	課税係、収納係
	住民税務課②	住民環境係
	健康福祉課①	福祉係
	健康福祉課②	医療保険係、健康づくり支援係



小学校スキー教室

サポート事業

講師紹介



いけがみ さとみ
池上 恵光さん
(丸池ホテル)



きじま のぶひこ
木島 信彦さん
(北志賀プロスキー学校)



あしはら だいichi
芦原 大致さん
(作業療法士)



町のユニバーサルツーリズム(※)(以下、UTという。)推進事業の一環として、障がいを持つ子ども、運動が苦手な子どもなど、多様な子どもたちが一緒にスキーを楽しめるよう町内小学校のスキー教室サポート事業を行いました。

突然ですが、皆さんはデュアルスキー(以下、DSという。)をご存じでしょうか。

DSとは椅子とスキーが一体となった専用機材に乗り、後方でライセンズを持つ「パイロット」が操縦してゲレンデを滑走。機材には安全ベルトやサスペンションが付いていて、安全性を高め身体への負担を軽減します。リフトの乗降りも機材に乗ったままでき、椅子に座ることができれば誰でも搭乗可能です。

今回のサポート事業では町のUT事業により養成したDSパイロットの資格を持つ講師を3名派遣しました。

参加した子どもからは「楽しかった」、「もっとリフトに乗りたい」、「またやりたい」といった喜びの声を聞くことができました。

講師の池上さんは「DSのような機材があることやインクル

ーシブ教育(※)の活動を広く知ってほしい。周りが諦めてしまったり当事者の貴重な時間と経験が奪われてしまう。それはとても残念なので私はこの機会を大切にしたいです。」と語りました。

(※)ユニバーサルツーリズム

すべての人が楽しめるように作られた旅行のことであり、高齢や障がい等の有無にかかわらず、誰もが気兼ねなく参加できる旅行を目指します。

(※)インクルーシブ教育

国籍や人種、言語、性差、経済状況、宗教、障がいのあるなしにかかわらず、すべての子どもが共に学びあう教育です。



▶デュアルスキー

☎ 観光商工課 観光商工係
33-11107

災害支援

令和6年能登半島地震

この度の能登半島地震により犠牲となられた方々に心よりお悔み申し上げます。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

当町では、観光面で連携のある石川県志賀町と連絡を取り合い、必要なサポートを開始しているほか、長野県との連携により県内市町村からも被災支援のため「チームながの」として輪島市や羽咋市など、職員の派遣も行っています。

今月号では、町独自に行っている志賀町への支援状況について報告します。



被災状況



第1回 支援

【日付】 令和6年1月11日（木）

【場所】 富来活性化センター（指定避難場所）

【派遣者】 渋温泉旅館組合3名、志賀高原観光協会2名、町職員5名

【支援内容】

・ 足湯の出前

・ きのこ汁の提供

・ レトルトカレー90食配布

（山ノ内大勝軒・エスビー食品）

・ 支援物資

・ カップ麺400食、カップ

みそ汁200食、りんご

10キロ×10箱

第2回 支援

【日付】 令和6年1月25日（木）

【場所】 富来活性化センター（指定避難場所）

【派遣者】 志賀高原観光協会3名、JAながの志賀高原営農センター1名、町職員4名

【支援内容】

・ きのこ汁の提供

（志賀高原観光協会・JAながの、JAながの志賀高原えのきたけ部会）

・ レトルトカレー510食配布

（山ノ内大勝軒・エスビー食品）

・ 支援物資

りんご200個、ウェットティッシュ

ユ800個、携帯用除菌アルコールスプレー400本

代理寄附受付

当町では、ふるさと納税の災害支援代理寄附の受付を開始しました。これは、当町がふるさと納税の支援を代理で受け付け、寄附金受領証明書の発行業務などの事務を請け負い、被災地に皆さまからの支援をお届けするというものです。



▲町公式 HP



足湯の出前



きのこ汁の提供



りんごの配布



レトルトカレーの配布



被災された方々から

いただいた言葉

・ 涙が出るほど嬉しい。
・ 支給されるのはおにぎり、インスタントラーメンが多いので、果物は嬉しい。
・ あたたかくて嬉しい。
・ パックご飯やおにぎりが支給されるので、カレーをかけて食べられる。うれしい。
・ 長野県から来てくれてありがとう。

町の慶弔録

令和6年1月1日から1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



婚姻

氏名	地区
黒岩 美怜 おかもと 拓巳	長野市 長野市

出生

氏名	保護者	地区
後藤 笑和 ごとう えな	邦夫 春香	湯河原

おくやみ

氏名	享年	地区
山崎 末男 やまざき すえお	79	土橋
山崎 やすえ やまざき やすえ	95	宇木
宮入 英直 みやいり ひでなお	81	菅
鈴木 正一 すずき まさかず	81	横倉
堀内 祐子 ほりうち ゆうこ	90	横堰
湯本 まさ子 ゆもと まさこ	83	吉沢
堀内 和平 ほりうち へい	76	上条
徳竹 紀沙子 とくたけ きさこ	87	上条
滝沢 幸子 たきざわ いつこ	93	佐野

氏名	享年	地区
下田 繁夫 しもだ しげお	84	戸狩
兒玉 好己 こだま よしみ	85	杓野
佐藤 正宣 さとう まさのり	86	杓野
湯本 武則 ゆもと たけのり	74	前坂
下田 實 しもだ みのる	89	戸狩
宮崎 榮 みやざき さかえ	96	佐野
櫻井 佐助 さくらい さすけ	77	戸狩
堀内 英吉 ほりうち えいきち	85	佐野



▲オーケストラの指揮をとる小澤さん

小澤国際室内楽アカデミー奥志賀理事長で、山ノ内町名誉市民の小澤征爾さんが去る2月6日に逝去されました(享年88歳)。
ご子息の夏合宿で小澤さんが奥志賀高原を訪れた際、杉山進さん(町スポーツ・文化大使)をはじめとする奥志賀常会の皆さんの協力を得て、山ノ内町の小学生のために音楽会を開催したことをきっかけとし、1986年(昭和61年)山ノ内中学校体育館にて第1回小澤コンサートが開催されました。以降、38年間開催され、これまでに多くの中学生の目の前でオーケストラの真髄を披露され、生

小澤征爾さん
おさわせいじ
ご逝去



▲小澤コンサートでの様子

徒たちに大きな感動を与え、とともに、音楽文化の向上にご尽力されました。
2015年には、小澤コンサート30周年を記念して、中学校に小澤さんとの歴史を記した特別展示教室「OZAWA ROOM 30」がオープンし、今もなお生徒たちに語り継がれています。
これまで小澤さんが当町に残された功績は計り知れません。小澤征爾さん、ありがとうございました。
心より哀悼の意を表しますとともに、ご冥福をお祈り申し上げます。
(3月号で小澤さんの追悼特集を予定しています。)



蟻川図書館

おすすめの本

一般書

『人生100年時代を豊かに生きる』

ヨタヘロしても七転び八起き

樋口恵子著 坂東眞理子著 ビジネス社

長生きするなら、幸せの時間も2倍にしましょう。

つねに世の中をリードしてきた先駆者2人が考える、

超高齢化社会を生き抜く処方箋。

『ファラオの密室』

白川尚史著 宝島社

浪漫に満ちた、空前絶後の本格ミステリー。

第22回『このミステリーがすごい!』大賞・大賞受賞作。

児童書

『ケチャップマン』

鈴木のりたけ作 ブロンズ新社

『自分の居場所』はどこにある? 読むたびに味わい深い伝説のデビュー作、

待望の復刊。(小学校高学年以上)

『でんしゃでどでかけ』

ケツソクヒデキ作 福音館書店

家族で、東京から名古屋まで、3つの電車を乗り継いで旅をします。読者もおでかけしているような気分になることまちがいなし!(4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2.1現在
(住民基本台帳)

11,381人

男 5,556人

女 5,825人

前月比 17人

5,086世帯

前月比 6世帯

気象 1月
()は過去5年間の
平均

平均気温

-0.3℃

(-0.6℃)

最高気温

8.8℃

≪1/6 13:08≫

最低気温

-8.5℃

≪1/9 8:00≫

降水量71.5mm

(55.6mm)

平均日照時間

1時間48分

(4時間06分)

国保加入者一人
当たり支払った
医療費 12月

30,533円

前年比 -0.61%

交通事故1月

()は1月からの累計

件数 0件 (0)

死者 0人 (0)

傷者 0人 (0)

※累計は変動します

119番情報1月

()は1月からの累計

火災 0件 (0)

救急 156件 (156)

救助 1件 (1)

『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>



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

3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

3/5(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。

●すくすく子育て教室 保健センター

3/19(火) 9:20～9:30 (受付)

※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。

●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

3/3(日)	豊川医師	3/10(日)	今井医師
3/17(日)	鈴木医師	3/20(祝)	長谷川医師
3/24(日)	石原医師	3/31(日)	荒井医師

※当番医師は、変更になる場合があります。



料理タイトル

*食生活改善推進協議会から、おやこ食育教室の実習献立です。

おからといわしのフォンデュハンバーグ

<作り方>

- ①長ねぎはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。ブロッコリーの軸とにんじんは5mmの厚さに切り、型抜きをし、残りはみじん切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、塩(分量外)を入れ、ブロッコリー、型抜きしたブロッコリー、にんじんを2分ほどゆでる。
- ③汁を軽く切ったいわし缶をボウルに入れ、フォークでほぐす。
- ④③に長ねぎ、おから、溶き卵、みじん切りのブロッコリー、にんじんを入れ、よく混ぜる。これを8等分し、円型にする。
- ⑤フライパンにごま油を入れ、中火にかける。④を並べ、2分ほど焼いて裏返し、弱火にする。ふたをして3分焼く。
- ⑥照り焼きソースの材料を小鍋に入れ、弱火にかけ、よく混ぜる。
- ⑦お皿にハンバーグ、にんじん、ブロッコリーを飾り、中央にソースを置く。

<材料> 4人分

いわし缶(醤油煮)	2缶(正味140g)
長ねぎ	1/2本(50g)
おから	80g
溶き卵	1個分
ごま油	大さじ1
ブロッコリー	1/2株(200g)
にんじん	50g

照り焼きソース

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水	大さじ1
片栗粉	小さじ1



野菜の型抜き作業をお子さんにやってもらいましょう!

表示分量(一人分): エネルギー186kcal、たんぱく質13.2g、脂質9.5g、食塩相当量1.2g

1/10
~1/22

長野県緊急消防援助隊活動



能登半島地震の被災地である珠洲市に、長野県緊急消防援助隊として、山ノ内消防署から13日間延べ10名の隊員が派遣され活動しました。

1/16

「110番の日」啓発活動



イオン中野店において、「110番の日」啓発活動が実施されました。長野県警察音楽隊による演奏のほか、俳優の緒形直人さんが一日警察署長に任命され、110番の適正な利用方法などが呼びかけられました。

JAりんごプレゼント



JAながの志賀高原ブロックから保育園児へりんごがプレゼントされました。一人一人に手渡ししていただき、園児は大喜びでした。最後はお礼に手遊びとりんごの歌のリズムを披露しました。



1/17

健康づくり講演会を開催



諏訪中央病院 循環器内科部長 若林禎正先生による健康づくり講演会を開催しました。『心不全にならない 心不全になっても安心な地域を目指して』と題して、心不全の症状や予防法、最新の治療や医療の未来予測など分かりやすくお話いただきました。参加者からは、予防の大切さを実感したという感想が多く聞かれました。

