



倍増戦士
ロゼ

今月の記事

- ▶ 町長直筆コーナー
『しろくまつうしん』第22号
- ▶ 特集
「信州の名工 坂田亨氏」
「倍増戦士ロゼショー」
- ▶ 農業委員会だより



町LINE
友だち追加



町の観光情報

しろくま つつくしま 第22号

b y
しろくま町長



© @ butabulo

もうすぐ3月！私は冬生まれということもあり、寒い冬が好きです。でも、春の桜も楽しみです。特に宇木の古代桜は素晴らしいです。日本には四季があり、それぞれの季節を楽しむことができるのは、日本に生まれてよかったと感じる瞬間の一つです。

観光経済の 更なる活性化に向けて

地獄谷野猿公苑には昨年1年間で27万人が来苑しました。年末年始には、入口のロマン美術館前が混雑し、住民の皆様にはご不便をおかけすることとなりました。今後、オーバーツーリズム対策として、町でも適切な対応を進めていきたいと思えます。

一方で、これほど多くの外国人観光客の皆様にお越しいただけることは、大変ありがたいことです。志賀高原のスキー場も活気を取り戻し、志賀高原山内のホテル稼働率も高水準だと聞いています。特に欧米やオーストラリアからのお客様が多く訪れているとのこと。

先日、焼額山スキーに行き

ましたが、ぱつと見半分以上は外国から来られた方々でした。今後も海外からの観光客の増加が見込まれるため、町としてもより良い受け入れ体制を整えていきたいと考えています。

町制施行70周年と 気候変動対策

2025年、山ノ内町は町制施行70周年を迎えます。

次の70年、さらには100年先を見据え、山ノ内町では気候変動対策に本格的に取り組んでいきたいと思っています。

今シーズンは日本全国、多くの地域が大雪で大変なことになりました。夏の局地的な大雨のように、冬も局地的な大雪になっている感じがします。これも地球温暖化による気候変動の影響なのだと思います。

この気候変動をおさへ、地球温暖化を防ぐためには、私たち一人ひとりの行動が重要です。観光業や農業など、私たちは山ノ内町の美しい自然環境と恵まれた気候の恩恵を受けながら暮らしてきました。

この貴重な環境を未来へ引き継ぐため、町全体での脱炭素社会を目指し、町民の皆様の協力をいただきながら、全力で取り組んでいきたいと考えております。

山ノ内町は森林が88%を占めるにも関わらず、二酸化炭素の排出量過多になっています。地球温暖化を防ぐための具体的な対策については、今「未来創造課」が策定に向けて動いています。ゴミの削減や自然エネルギーの活用など、町民の皆さまにもご協力をいただきながら、未来に向けてより良い環境を残していきたいと思えます。

ふるさと納税4億円突破

ふるさと寄附金の納税額が4億円を突破しました。

町の魅力を返礼品という形で全国の皆さんに知っていただける良い機会です。

そしてふるさと納税による税収は町として様々な形で町の活性化や町民サービスにも活用させていただいています。

若干の社会増？^{※1}

山ノ内町の人口は、若干ですが社会増になりました。

長野県も人口が200万人を切り、危機感を感じています。人口が減りすぎると、経済活動や自治体サービスにさまざまな影響が出ます。

これからも町としては、一人でも多くの移住者に来てもらえるような活動をしつつ、今住んでいる町民の皆さんにも、引き続きこの町に住みたいと思ってもらえる魅力をしつかり作りたいと思っています。

最近2拠点生活やテレワークが広まりつつあり、ライフスタイルの多様化も進んでいます。働きやすい、住みやすい、そんな町を目指したいと思えます。



※1社会増：出生ではなく、他地域からの転入により人口が増えること

古久屋より 寄附をいただきました

※¹ 渡温泉 古久屋の女将 小根澤恵理子さんより、宿の玄関前で作製・販売している温泉たまごの売上金の一部をご寄附いただきました。

小根澤さんは、「年々、外国人観光客が増えており、グローバルな対応が求められている。町内には素晴らしい魅力で溢れており、このことを子どもたちが英語を用いて、自分の思いを発信できる環境づくり役に役立ててほしい。」との思いを語られました。

いただきました寄附金は、子どもたちの教育事業に活用させていただきます。ありがとうございました。



令和6年

消防統計

令和6年中における山ノ内消防署の災害件数は**1,126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0件で、令和7年1月末現在も無火災日が継続しています。

今後も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をお願いします。

【救急・救助】

救急件数は1,123件、救助件数は3件で、救急件数は1,100件を超え、前年より34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。

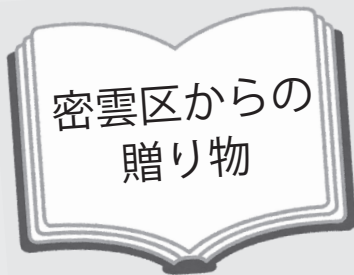
発熱など、救急車が必要かどうか迷うときは、大人の方の病気などの救急医療に関する相談、長野県救急安心センター（#7119）

子どもの方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、救急車の適切な利用をお願いします。

▼山ノ内消防署の災害件数 前年比△はマイナス

		令和6年	前年比
火災件数	種別 (件)	建 物	0 △2
		車 両	0 △4
		林 野	0 △1
		その他	0 △3
	合計	0 △10	
死傷者(人)		0 △1	
救急件数	種別	急 病	691 50
		一 般	341 △25
		交 通	40 △5
		その他	51 14
	合計 (志賀高原地区)	1,123 (233)	34 (25)
救助件数	種別 (件)	交 通	3 0
		水 難	0 0
		機 械	0 0
		その他	0 △2
	合計	3 △2	
総件数 1126 件			

山ノ内消防署 ☎33-3119



友好都市提携を結んでいる中国北京市密雲区から、新年の挨拶文と図書3冊をいただきました。これまでにいただいたものと併せて55冊となり、蟻川図書館で閲覧する事ができます。

これが大中華の美食

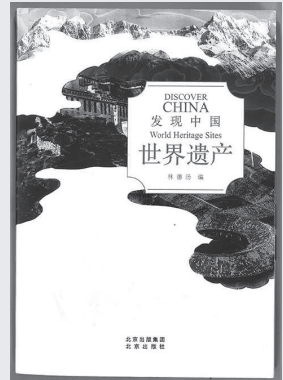
中国で人気の64種類の中華料理をユーモアあふれる漫画で紹介する一冊です。料理にまつわる名人エピソードや歴史文化、植物学、生物学の知識をコミカルなキャラクターやユーモラスな文章で楽しく解説します。子どもから大人まで中華料理の背景にある文化や歴史を学べ、「中国の味」を通じて中華文化の魅力を感じられる内容です。



未来創造課 移住国際交流係 ☎33-3113

発見中国 世界遺産

中国の55の世界遺産を文化遺産、自然遺産、複合遺産の3カテゴリーに分け、美しい写真とともに紹介します。古代文明や自然景観、人文と自然が織りなす魅力を深く掘り下げ、歴史文化の奥深さや世界遺産の価値について学べます。手軽に中国の魅力を堪能できる一冊です。



仔馬が川を渡る

仔馬が川の深さを巡る悩みを通じて、自ら考え行動する大切さを学ぶ古典的な寓話童話です。川を前に牛は「浅い」、リスは「深い」と意見が分かれる中、母親から「自分でよく考え、比べ、試してみれば答えが見つかる」と助言を受けた仔馬は、試行錯誤の末に川を渡り、水深がちょうどよいことに気づきます。物事の本質を見極める力を育む心温まる物語です。



令和六年度 卓越技能者知事表彰

「信州の名工」受章

「答えを求め努力を重ねる」

— 改めまして、「信州の名工」受章
おめでとうございます。

坂田 ありがとうございます。

— 受章した時のお気持ちは。

坂田 名誉ある賞をいただき大変嬉しく思っています。

中野実業高校（現中野立志館高校）

の授業で溶接を学んだことをきっかけに、やりがいのある溶接作業に興味を持ちました。日々努力を重ねてきたことが今回の受章につながったと感じています。

— アーク溶接とはどのようなものか。

坂田 金属同士を接合する溶接方法で、アークと呼ばれる放電現象を利用して金属を溶かして接合するものです。

この技術は、ものづくりの基幹技術としてあらゆる工業製品の製作に関わっています。

— まさに縁の下の力持ちですね。作業のなかで大事にしていることは。

坂田 日々、答えを求め勉強を重ねることは大切ですね。

正直、努力していても良い結果が出ないとつらいです。そんな時は先輩たちの話を参考に色々なことを吸収できるように意識しています。

満足してしまえばそこで終了となる、常に次の目標を掲げて腕を磨いています。

— 現在取り組んでいることは。

坂田 現在は、溶接係長として4人の部下の指導に力を入れています。自社製品は全製品がオーダーメイドであり、溶接作業の機械化が難しい。そのため、次世代の育成が重要と感じます。

ただ、自分も追い抜かれないように精進しないといけないですね(笑)

— 最後に、子どもたちに一言お願いします。

坂田 努力を重ねることは大変ですが、何事も失敗しても諦めずに継続してほしいです。

— ありがとうございます。今後とも活躍を期待しています。



アーク溶接工 さかた 坂田 亨



坂田 亨
-さかたとおる-
戸狩出身、36歳。
株式会社羽生田鉄工所
製造部溶接係長。
平成26年「長野県

溶接技術コンクール（被覆アーク溶接の部）」特別優秀賞を受賞、平成30年「長野県溶接技術コンクール（炭酸ガスアーク半自動溶接の部）」最優秀賞を受賞。その他多くの賞に輝きその功績が称えられ令和6年には「信州の名工（県知事表彰）」受章。



ワンポイント介護予防 ～介護予防教室のご案内～

加齢に伴って心身の活力が低下してきた状態を「フレイル（虚弱）」といいます。「健康」と「要介護状態」の中間にある状態をさします。そのままにしていると心身の機能が低下し、要介護状態につながります。フレイルは、「運動」「栄養」「社会参加」など生活を見直すことで改善できるといわれています。

こんな症状には要注意

- 歩く速さが遅くなってきた
- 転びやすくなった
- 握る力が弱くなった
- 外出が面倒になった
- 食欲がない
- 理由もなく疲れた感じがする など

町ではさまざまな介護予防教室を行っています。10年後も自分らしく過ごせるよう、今からなにかはじめてみませんか。

～令和7年度介護予防教室のご案内～

教室	内容	回数	利用料
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	脳トレや仲間と会話を楽しむ	週1回 13：30～15：00	300円
筋活教室	マシンを使って運動	週1回 10：00～11：30	500円
貯筋体操教室	マシンとプールで運動	週1回 9：00～11：30	1,000円
介護予防事業（おおむね65歳以上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	男性のみで仲間と交流、脳トレなど	週1回 13：45～15：15	300円
チャレンジシニア	運動系・文化系の講座	各講座 月1回	300円 （プールは1,000円）
ハッピー体操教室	ストレッチ中心にゆったり体操	月2回 9：30～11：00	300円
ワンツースリム	筋トレ中心に体操と脳トレ	月2回 13：30～15：00	300円
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	仲間と交流や創作活動などを楽しむ	月2回 ※地区で日時が異なります	300円

ふるさと寄附金

「“オラ”のふるさと応援賞」

1月に寄附をいただいた方（敬称略）

237件総額 23,901,000円

了承を得た方のみ掲載しています。
大切に使用させていただきます。
ありがとうございました。

久須美 仁 大歳 響 南 圭次 山崎 慎一 坪田 博隆 赤坂 由紀子 市川 彰人 河村 芳樹 秋山 範之 斎藤 由紀子 藤岡 和久 小峰 章子 鈴木 隆二 川端 康大 早川 洋平 川本 彩 鈴木 克彦 稲吉 周作 梅田 曉恵 藤原 誠人 藤本 毅 原 道治 砂子田 敏之 鬼武 宏行 清水 弘一 堤 加奈子 関 佑介 佐々木 正博 小林 千華 服部 正史 飯田 勇一

带状疱疹ワクチン予防接種 一部費用の助成を開始



带状疱疹ワクチンは現在、任意接種（希望者が各自で受ける予防接種）ですが、国の方針により定期接種（国が国民に接種を勧奨する予防接種）に指定されます。

これにより令和7年4月1日から定期接種対象者のみ、安い金額で予防接種を受けることができます。この予防接種は義務ではないので、希望する方のみ行ってください。なお、带状疱疹ワクチンは2種類あり、接種方法や回数等に違いがあります。どちらを接種するかは、かかりつけの医師等にご相談ください。

1. 対象者

接種時に山ノ内町に住所登録がある、以下のいずれかの方

【令和7年度から令和11年度まで】

○当該年度内に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方

※接種時の年齢ではなく年度（4月1日から翌年3月31日）内に該当年齢を迎える方を指します。

○101歳以上の方（令和7年度のみ）

○接種時に60歳～64歳でヒト免疫不全ウイルス（エイズ）による免疫の機能の障がい有する方（要事前申請）

【令和12年度以降】

○接種時に65歳の方

○接種時に60歳～64歳でヒト免疫不全ウイルス（エイズ）による免疫の機能の障がい有する方（要事前申請）

2. ワクチンの違い

ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
必要接種回数	1回接種	2か月間隔で2回接種
接種方法	皮下注射	筋肉内注射
予防効果	約5年程度	約10年程度
副反応	注射部位の痛み、腫れ、発赤、かゆみなど	注射部位の痛み、腫れ、発赤、倦怠感、頭痛、筋肉痛など
助成回数	1回限り	2回まで
1回あたりの自己負担額	2,400円	6,400円

3. その他

○免疫ができる過程で副反応が起きることがあります。予防接種の効果や副反応も理解した上で接種の判断をしてください。

○定期接種の対象者が既に一部の接種を任意接種として行った場合は、残りの接種を定期接種として行うことができます。

○交接種（一回目に不活化ワクチンを接種し、二回目に生ワクチンを接種すること）は認めません。

○带状疱疹にかかったことのある方や、既に予防接種を行った方でも医師が接種を必要と認めた方は定期接種の対象です。

○実施医療機関は現時点では未定です。詳細について決まりましたら、町HPなどでお知らせします。

令和7年度の対象者には予診票とお知らせを配布する予定です。



▶町HPはこちら

令和7年4月1日から



おたふくかぜワクチン



予防接種費用の一部助成を開始します！

対象者

接種当日に山ノ内町に住所登録がある、次のお子様

1回目接種 1歳以上2歳未満のお子様

2回目接種 小学校就学前年度（年長児）

※既におたふくかぜ予防接種を2回受けた方、おたふくかぜに罹患したことがある方は対象外です。

助成金額

3,000円

医療機関が定める金額から3,000円差し引いた金額をお支払いください。

助成回数

1回目、2回目

それぞれ一人一回ずつ



おたふくかぜワクチンは、医師が認めれば水痘や麻疹風疹混合ワクチンと同時に接種することが可能です。保護者の方は同時接種することをご検討ください。

「おたふくかぜ」って？

おたふくかぜはムンプスウイルスによる全身感染症です。潜伏期間は2～3週間で、おもな症状は発熱等の症状の後、耳下腺の腫れで痛みを伴います。年長児や成人が罹患すると合併症の頻度が高くなります。合併症で最も多いのは無菌性髄膜炎であり、頻度は少ないですが他に脳炎、膵炎などがあります。難聴になることもあり難治性のため後遺症を残すことが多く注意が必要です。おたふくかぜの発病は3～6歳に多く見られます。

おたふくかぜワクチンは、予防接種法に基づかない接種（任意接種）です。保護者の方は予防接種による効果と副反応、健康被害救済制度をご理解のうえ、お子さんへの接種を判断してください。

なお、助成対象者へは今後、予診票とお知らせを配布予定です。接種可能な医療機関や持ち物など詳しくはお知らせまたは町HPをご覧ください。

接種を受ける方は、事前に医療機関へご連絡ください。

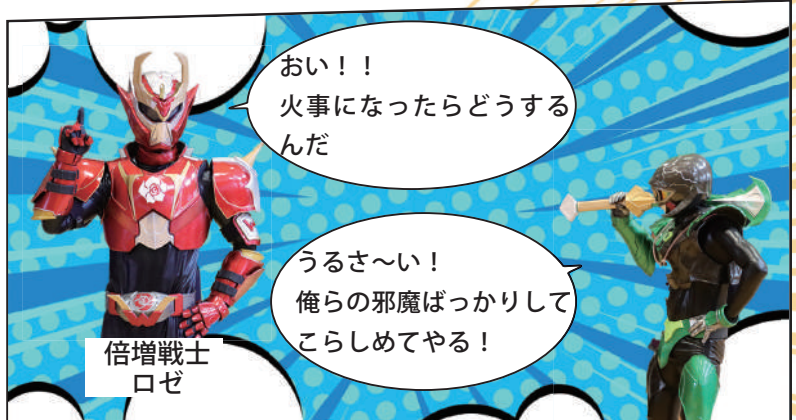


健康福祉課 健康づくり支援係 ☎33-3116

倍増戦士 ロゼ

倍増戦士やまのうちに現る !?

山ノ内町・中野市を中心に活動する正義のヒーロー「倍増戦士ロゼ」がかえで保育園を訪れ、悪事を働くハンゲーンから園児たちを守ってくれました!



ロゼ頑張ってるな!
負けるな!



令和6年度

金婚夫婦

寄り添って、半世紀。

昭和49年1月1日から12月31日までに結婚した夫婦について令和6年度で50周年を迎え、めでたく金婚夫婦となりました。お祝いのため、お祝い状贈呈の募集をしたところ16組の応募があり、そのうちご希望のありました9組の夫婦氏名を掲載させていただきます。

佐藤

武士
和子 様 様

堀内

喜久
茂子 様 様

濱

明夫
妙子 様 様

湯本

進
すが子 様 様

丸山

政義
奎子 様 様

湯本

幸夫
町子 様 様

大山

茂美
悦子 様 様

渡辺

重幸
澄子 様 様

宮崎

幸雄
恵知子 様 様

寄せられた感想

〇気が付いたら50年目になっていました。

〇あつという間の50年間

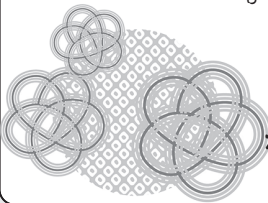
長いようで短かった。

〇泣いたり、けんかしたり互いによく頑張りました。ありがとう。

〇元気で金婚を迎えることができ、感謝しています。

ご結婚50周年おめでとう
ございます。

これからもお内満、
ご健康な日々を過ごさ
れますよう心よりお祈
りいたします。



第三期山ノ内町子ども 子育て支援事業計画を策定

令和5年には、「こども基本法」が施行されるとともに、「こども家庭庁」が創設され、これまで以上に総合的、一元的なこども政策・施策を推進することとなりました。

当町においても、令和6年度で「第二期山ノ内町子ども・子育て支援事業計画」の計画期間が終了することから、令和7年度から令和11年度までを計画期間とする「第三期山ノ内町子ども・子育て支援事業計画」を策定しました。

子育て支援策について、より積極的で効果的な情報発信に努めつつ、こどもたちが、地域の関わりの中で豊かに育ち、一人ひとりの健やかな育ちが等しく保障されるとともに、父母をはじめとした子育てに関わる方々の輪が広がり、つながり、より安心感やいきいきとした子育てが営まれる町を目指し取り組んでいきます。

なお、計画の詳細は町HPで公開していますので、ご覧ください。

◀町HPはこちらから



☎ 33-1102
④ こども未来課 保育・幼児教育係



1月16日にぴよっこクラブ（保健・栄養相談）がありました。
身長・体重の計測やお母さん同士の交流もできますので、皆様の参加をお待ちしています。1歳までのお子さんが対象で、毎月行っています。



○4月の予定

10日(木)	ぴよっこクラブ 保健・栄養相談
17日(木)	ワークショップ
25日(金)	たんじょう会

日時	内容
4日(火) 時間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。 ※当日持って来られない方は、事前に「ゆめっこ」で預かります。
6日(木) 受付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・育児相談があります。 持ち物:母子手帳・タオル・飲み物・こどもノートなど ★1日(土)までに予約をお願いします。
7日(金) 集合10:15 開始10:30	3月生まれのたんじょう会 ★誕生者は、1日(土)までに予約をお願いします。
12日(水) 集合10:15 開始10:30	大きくなったねの会 1年間の節目として、お子さんの成長を親子でお祝いします!! ★7日までに予約をお願いします。(15組)

※29日(土)、30日(日)は新年度準備のためお休みにになります。
令和7年度は4月1日(火)からスタートしますので、ぜひお出かけください。

☎子育て支援センターゆめっこ ☎ 33-4778

★マークのイベントはQRコードから予約をお願いします。



その警察官は本物か、偽物か!?

警察官をかたった詐欺電話は以前からありますが、困ったことに最近その手口はさらに進化しています。電話の語り出しが一緒でも、その後の話の流れが大きく違うのです!

「あなたの口座(携帯番号)が犯罪に利用されています」

<以前からある手口>

「口座を確認するため、警察官が自宅に伺うので通帳とキャッシュカードを用意しておいてください」

<最近流行りの手口>

「あなたも犯罪に加担していることになり、逮捕されます」などと不安をあおり、トークアプリ等のSNSやビデオ通話などに誘導

偽の警察手帳や逮捕状を見せる

「資産を保護する」「口座を調査する」などと言ってお金を振り込むように要求する(インターネットバンキングを利用させたり、暗号資産取引口座に振り込ませるケースもあり)

★被害に遭わないために★

- ①警察官が業務上、トークアプリ等のSNSを使って連絡を取ることは絶対にありません!
- ②警察官が逮捕状等の令状の画像をメールやSNSで見せたり送ったりすることは絶対にありません!
- ③警察官が業務上、自宅に来てキャッシュカード等を預かったり、ATMに誘導して操作させることは絶対にありません!

▼詳細は警視庁HPを確認ください



▼総務省をかたる詐欺もご注意ください



☎危機管理課 消費生活相談室 山ノ内町防犯協会 ☎ 33-3115

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。**

納付猶予や学生納付特例の期間は年金の受給資格期間として計算されますが、年金額には反映されません。

しかし、上記の期間の保険料を後から納付（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。また、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。**

ぜひ、追納申込をお勧めします。

◆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。

☎住民税務課 住民環境係 ☎ 33-3118



地域おこし協力隊員 時野光海の

「やっほーっやまのうち！」

Vol.2

山ノ内での初めての冬を迎えました。南国で生まれ育った私は、窓の外に広がる銀世界に新鮮な驚きを感じると同時に、雪国生活はどんなに大変なのかも思い知らされました。

こんな寒い日は、コタツでみかん…いや、山ノ内ならりんごでしょうか？ 暖かい部屋でゆっくり過ごすのも良いですが、私は今、熱い情熱を燃やしています!というのも、町の特産品を販売する通販 Web サイトを、一人でゼロから立ち上げているからです。

慣れないことばかりで大変です。プログラミングはできるものの、通販サイト構築のための独特の言語は未経験。開発者ドキュメントを調べたり、開発者に質問したりと、まるで未知の言語を習得するような感覚です。

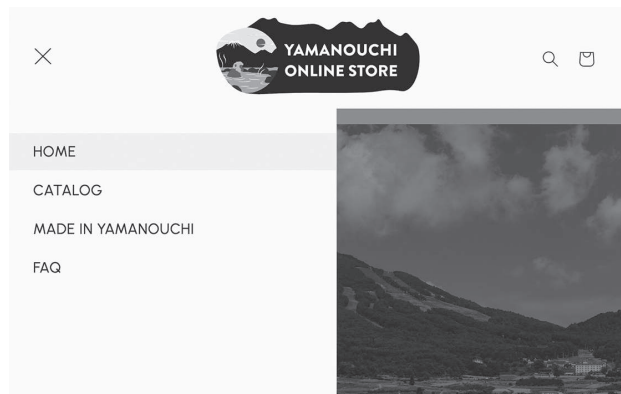
商品撮影も然り、フォトグラファーとして活動してきましたが、風景写真がメインで、商品撮影はまた違うセンスが問われます。ライティングや構図、背景など、「買いたい」という気持ちを誘うために工夫して撮影を行いました。

サイトのデザインも悩みの種でした。様々なサイトを参考に、見やすく分かりやすいレイアウトを追求すると同時

に、山ノ内のコンセプトを表現できるようなロゴ案を練りました。最終的には、シンプルながらも洗練された、モダンなサイトに仕上がりました。

ああ、難しい!でも、だからこそやりがいがあります。この通販サイトが完成し、町の特産品が全国に届けられるようになったら…と考えると、ワクワクします。とはいえ、寒さで凝り固まった体には、ご褒美が必要です。ありがたいことに、家からすぐ近くに広い公衆浴場があります。都会にいた頃は、温泉どころか銭湯さえもない生活をどうやって過ごしていたのか、不思議に思うほどです。

今日はこの辺で。そろそろ温泉に行ってきます!



▲通販サイトイメージ

お知らせ

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

軽自動車税



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)	住民税務課 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、スピードプレーヤーなどをお持ちの方へ>

トラクター、スピードプレーヤー、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、住民税務課に届け出て標識の取り付けをお願いします。

☎住民税務課 課税係 ☎ 33-3118

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。

☎総務課総務係 ☎ 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穩 2842

広告

司法書士青木事務所

〒381-0401山ノ内町大字平穩3246-1
エンゼルリゾート志賀高原410
電話 : 0269-33-1950 FAX : 0269-33-1951
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

広告

(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 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



健康メモ

身体・心に「危険」「有害」な飲酒ってどのくらい？

あなたは 合計 点

あなたはアルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	点	0点：飲まない 1点：1か月に1度以下 2点：1か月に2～4度 3点：1週間に2～3度 4点：1週間に4度以上
飲酒するときには通常どのくらいの量を飲みますか？ ただし「日本酒1合＝2ドリンク」「ビール大瓶1本＝2.5ドリンク」「ウイスキー水割りダブル1杯＝2ドリンク」「焼酎お湯割り1杯＝1ドリンク」「ワイングラス1杯＝1.5ドリンク」「梅酒小コップ1杯＝1ドリンク」とします。	点	0点：1～2ドリンク 1点：3～4ドリンク 2点：5～6ドリンク 3点：7～9ドリンク 4点：10ドリンク以上
1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	点	0点：ない 1点：1か月に1度未満 2点：1か月に1度 3点：1週間に1度 4点：毎日あるいはほぼ毎日
過去1年間に飲み始めると止められなかった事がどのくらいの頻度でありましたか？	点	
過去1年間に、普通だと行えることを飲酒していたためにできなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	点	
過去1年間に、深酒の後体調を整えるために、朝迎え酒をせねばならなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	点	
過去1年間に飲酒後罪悪感や自責の念にかられたことがどのくらいの頻度でありましたか？	点	
過去1年間に、飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、どのくらいの頻度でありましたか？	点	
あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか？	点	
肉親や親戚・友人・医師あるいは他の健康管理に携わる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすように勧めたりしたことがありますか？	点	
★7点以下：問題飲酒ではない		これからも、お酒をおいしく楽しめる生活を続けましょう
★8～14点：問題飲酒はあるが依存症ではない		今後もお酒を美味しく楽しむよう、自分で減酒を始めましょう
★15点以上：依存症が疑われる		専門機関での治療が必要です

AUDIT 日本語版（最低0点、最高40点）

詳しく知りたい方は、「AUDIT」または「SNAPPY-CAT」で検索

健康福祉課 健康づくり支援係 ☎33-3116

町の文化財を訪ねよう⑤

馬場古墳出土遺物



所蔵者 夜間瀬本郷区

■ロマン美術館冬季企画展「すごいぞ！原始人の“石”利用～山ノ内町にも石器がいっぱい～」で展示中(4/6まで)

馬場古墳は、6世紀後半から7世紀初め頃の古墳です。夜間瀬橋東端近くにありましたが、明治時代初めの県道工事により破壊されました。しかし、出土遺物は夜間瀬本郷区で大事に保管されてきました。

①金環(耳環＝耳飾り)は1対と1つあり、二人以上の埋葬者があったと考えられます。青銅の地に金メッキされています。②は金属製の小片ですが、大刀の鞘を固定する金具です。装身具である③切子玉は水晶製で、6つが12面、1つが16面です。

金属製の馬具として、④雲珠(馬の腰上に取り付けた飾り)1つ、⑤しおで(馬の鞍に取り付けたヒモ止めの金具)2セット、⑥馬の鞍飾り金具(木製の馬の鞍に打ち付けたとされる金具)8つがあります。山本孝文日本大学考古学教授(湯田中出身)によると、これほど見事な馬具は北信地方では出土があまりなく、精巧に作られた価値の高いものだそうです。当時、馬の飼育に携わった権力者がいたことを物語っているのではないのでしょうか。

生涯学習課 文化創造推進係 ☎38-0373

町の慶弔録

令和7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



おくやみ

氏名	享年	地区	氏名	享年	地区
やまもと 富美子	80	みろく	さくらい 良子	78	戸狩
あぜがみ ヒロ	83	宇木	いけだ よしろう	80	西上
たかぎ とみこ	98	横倉	とくだけ キヨ子	98	安代
ほりこめ よりこ	93	横倉	まるやま としお	93	湯田中
そでやま けいこ	76	湯ノ原	みやがき むつこ	93	沓野
わたなべ としお	84	宇木	婚姻		
あきもと みつえ	90	下須賀川	氏名	地区	
やまもと ひろひ	101	佐野	まんねん さとし	苗間	
しもだ みつよし	75	表落合	あゝるが まい	松本市	

あたまの体操



ひとつだけ違う文字はどれ？

麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦素麦麦麦
 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦



蟻川図書館

おすすめの本

一般書

『戦後とは何か』三島由紀夫著 中央公論新社
 『兇暴で抒情的な「粟爵代」を映す二年代作』栗集
 昭和二十年八月、そのとき二十歳だった…。三島由紀夫生誕百年。

『PRIZE(プライズ)』村山由佳著 文藝春秋
 本を出せばベストセラー、映像化作品多数、本屋大賞にも輝いた。なのに、直木賞が獲れない。文壇から正当に評価されない……。業界震撼の“作家”小説！

児童書

『かえる場所』千広兄弟作 中央公論新社
 大切な人にこそ伝えたいある少女の成長を描いた物語。SNSでいまもつと注目すべき新進気鋭の絵本作家、待望のデビュー。(対象年齢 3歳から)

『みつくてばあ』カモエ 山本省三ぶん
 新屋出版社
 絵本にかくれているおともたちをうさぎのココと一緒にみつよう！子どもの「できてうれしい！」気持ちを育てます。
 (対象年齢 2・3歳から)



※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

☎ 33-11184



人口2.1現在 (住民基本台帳)

11,260人
 男 5,520人
 女 5,740人
 前月比 +31人
 5,163世帯
 前月比 +31世帯

気象 1月 ()は過去5年間の平均

平均気温
 -0.5℃
 (-0.8℃)
 最高気温
 7.8℃
 <<1/20 14:16>>
 最低気温
 -6.9℃
 <<1/5 7:32>>
 降水量38.0mm
 (52.6mm)
 平均日照時間
 2時間18分
 (3時間12分)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 12月

27,326円
 前年比 -10.50%

交通事故1月 ()は1月からの累計

件数 2件 (2)
 死者 0人 (0)
 傷者 3人 (3)
 ※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 159件 (159)
 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。



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。

☎生涯学習課 ☎38-0373
 長野県女性相談センター
 ☎026-235-5710

心配ごと相談

3月14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 健康づくり支援係窓口

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

3/4(火) 1歳6か月児・2歳児
 12:45～13:15(受付)

●母子保健相談(要予約)

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(要予約)

3/18(火) 9:20～9:30(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。

●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

3/2(日)	高野医師	3/9(日)	徳竹医師
3/16(日)	豊川医師	3/20(祝)	今井医師
3/23(日)	長谷川医師	3/30(日)	石原医師

※当番医師は、変更になる場合があります。

料理タイトル ひじき入り ポテトサラダ

ちょっと変わったポテサラ

<材料>(4人分)

じゃが芋 200g ひじき(乾) 4g
 ブロッコリー 60g にんじん 20g
 マヨネーズ 大さじ2 塩 ひとつまみ
 こしょう 少々

作り方

- ① ひじきは水でもどし、さっとゆでておく。
- ② じゃが芋は角切りにし、やわらかくなるまでゆでて、熱いうちにつぶしておく。
- ③ 人参も5mmくらいの角切りにし茹で、ブロッコリーも小房に分けてからゆでておく。
- ④ ボウルに①と②、マヨネーズを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

食生活改善推進協議会 考案レシピ

ひじきの風味によって、マヨネーズと塩の量を減らすことができヘルシーです。



表示分量(1人分)

・エネルギー 67kcal ・脂質 3.0g
 ・たんぱく質 1.4g ・食塩相当量 0.4g



1/17 ロマン美術館前に待合所を設置



地獄谷野猿公苑のバス停留所となるロマン美術館前に、観光客受入環境整備としてトイレ機能などを備えた待合所を設置しました。設置により多くの利用で賑わっており、オーバーツーリズム防止が期待されます。

1/20 飯山高等学校自然科学部が世界大会で表彰



おおかづ 結愛さん（写真中央：山ノ内中学校出身）が所属する飯山高等学校自然科学部 MBR 班の開発した「MBR (CO₂ 吸収ボール)」が科学研究コンペティション世界大会台湾国際科学フェア生化学部門第1位を受賞しました。

1/20 南小学校で車いすバスケットを体験



南小学校4年生は今年1年間のESD探求テーマとして「スポーツを通じたつながり」を掲げ、ゴールボールやボッチャを体験しました。また車いすバスケットのパラアスリートである金児知哉選手から専用車いすでバスケの基本を教わり交流を深めました。

1/21 健康づくり講演会を開催



「今、知っておきたいがんについて」と題して、長野市民病院がん看護専門看護師 高池和美氏を招き、講演会が開催されました。病気の特徴やがん予防について丁寧に説明していただき、参加者たちはがん検診の大切さを実感しました。

1/29 道路河川愛護活動表彰



道路河川愛護活動北信建設事務所長表彰式が行われ、長年にわたり道路や河川の愛護活動に努めていただいている団体に、活動の功労をたたえ感謝状が贈呈されました。町内では道路愛護団体11団体、河川愛護団体17団体が受賞されました。

2/3 各保育園で節分の豆まき



町内の保育園では、厄を寄せ付けないように豆まきを行いました。大きな鬼に怖がりながらもみんなで力を合わせて退治したあとは、福の神にご褒美の飴をもらってみんなで食べました。（写真：ほなみ保育園）