

今年もやまびこ広場の噴水が始っています。
知らない子同士でも自然と噴水と一緒に遊ぶ
ようになり、友達の輪が広がる微笑ましい光
景が見られました。



町LINE
友だち追加



町の観光情報

今月の記事

▶町長直筆コーナー

『しろくまつうしん』第15号

▶特集「夏祭り 山ノ内どんどん開催案内」

▶特集「夏のスイーツ特集」

▶広報伝言板

▶議会だより

しろくしま 第15号

b y しろくま町長



© @ butabulo

いつの間にか梅雨空もどこかへ去り、猛暑が訪れていま

すね。3月にはゲレンデや周囲の山々を眺めながら「この夏、水は大丈夫か？」と不安に思ったことを覚えています。

先日、夜間瀬かんがい排水事業組合の皆さんに案内され

剣沢ダムを訪れた際、山ノ内町の基幹産業である果樹栽培に必要な水の確保に、先人たちがどれほど苦労されたかがよくわかりました。この仕組みを今後もしっかりと維持していかなばと改めて感じます。夏本番を迎える今、ほどほどの暑さを期待したいです。しろくま町長は夏が苦手です。

ABMOR-I開催の報告

先日、市川團十郎さんと阿部知事、溝畑大阪観光局理事長をお招きして、10回目のABMOR-Iが開催されました。團十郎さんは新之助くんと共に見えられ、地元の小学生や高校生と一緒に笠岳エリア

で植樹を行いました。

9年前に植樹した場所の目の前で森の将来を見据えながらの活動でした。宮脇方式の植樹方法は多様で強い森を育てるとされており、来年から、育樹・森の保護に力を入れる段階に移ります。

森林が88%を占める山ノ内町でさえ、二酸化炭素の排出が吸収を上回っています。今は自然エネルギーの利用、廃棄物削減、化石燃料の使用削減、さらなる森林の活用と再生に真剣に取り組むべきだと感じました。ユネスコエコパークである山ノ内町は、自然と人間の経済活動が共存するモデルケースとして、知恵を絞り努力を続けなければならぬと改めて感じました。

ごきげんは自分で作る

僕は選手の頃、メンタルトレーナーから心のトレーニングを受けていました。日本でも選手に必要なのは「心・

技・体」と言われていますが、日本ではどうしても根強い「根性論」があり、体の鍛錬で強くなる、と思われがちです。しかし世界的にスポーツ医学が発展してきた昨今、心もトレーニングで強くなるというのが一般常識です。

心の習慣づけもトレーニングで作ることができ、感情もある程度コントロールでき、気持ちや心の状態と競技のパフォーマンスの関連性に「気がつくこと」が心のトレーニングの一環でした。

僕のメンタルトレーナーは辻修一先生という方で、有名な著書に「スラムダンク勝利学」があります。中学生でも理解しやすいこの本はベストセラーになっていますが、僕も色々学ばせていただき、その多くは今の日常生活や業務に役立っています。その辻先生から長年教わったなかで、今でも役に立っている一つを紹介したいと思います。それは「ごきげんは自分で作る」です。「ごきげん」とは自分の心の状態です。他人の言動や、天候などは自分ではどうにもできないことです。しかし、自分の心を「ごきげん」にしておくことは、自分で

「できること」です。自分が「ごきげん」だと、周りも楽しくなりますし、ご飯も美味しく感じます。僕は今でも常に「ごきげん」でいようと、思っています。

女性の活躍できる社会を

最近感じることは、地域の中でも程度コントロールでき、集まりや町で活動する組織における女性の少なさです。これは日本の歴史や文化的背景が影響している部分もあると思いますが、これからの時代変わらなければならない課題です。

先日、NHKの番組で若者の地方離れや少子高齢化が取り上げられ、山ノ内町でも婚活事業に女性の参加が少ないという課題が浮彫りにされました。山ノ内町は自然に囲まれているので、生活しやすい環境のほかに、田舎と都会の違いから、地元での役割や行事が若者にとってハードルになっていることも理解しています。

これからの時代の山ノ内町のあり方や課題について、これから4会場で開催される「町長と未来を語る会」で皆さんと意見交換したいと思っております。どうぞご参加ください。

教育長が再任されました

令和6年山ノ内町議会第3回定例会で、町議会の同意を得て、7月1日付で竹内延彦さんが教育長に再任されました。

任期は7月1日から3年間となります。

教育長のコメント

再任をお認めくださった議会と町長に深く感謝いたします。引き続き現場の先生方と力を合わせ、子どもたちの安心安全と幸せな育ちと学びの環境づくりに全力を尽くします。7月1日に町民となりましたので、公私共によりしくお願いいたします。



▲辞令交付書を受ける竹内教育長（左）

『ジビエ料理を食べてみたい!』 『野生鳥獣による農業被害に困っている…』

そんなあなたへご案内です!
ハンターになって狩猟を始めてみませんか?

狩猟免許試験の お知らせ

狩猟や有害鳥獣駆除を始めるには免許の取得が必要です。
今年度、北信地域で開催される試験の内容は次のとおりです。

狩猟免許試験実施予定
試験日：令和6年9月24日(火)
会場：長野県北信合同庁舎(中野市壁田955)
試験区分：わな・銃のみ
初心者講習日：令和6年9月13日(金)
会場：長野県北信合同庁舎(中野市壁田955)
受付期間：令和6年8月19日から8月30日まで
受付場所：北信地域振興局林務課

必要な提出書類や受験手数料などの詳しい情報については、長野県公式ホームページを確認していただくか、北信地域振興局林務課(電話：0269-23-0215)へお問い合わせください。



近頃、野生鳥獣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。
野生鳥獣に関する目撃情報・被害情報は町産業振興課耕地林務係へご連絡ください。

☎産業振興課 耕地林務係 ☎33-1107



▲南小学校の花壇

☎産業振興課 耕地林務係
☎33-1107

令和6年「緑の募金」にご協力いただきありがとうございます。町民の皆さまからいただいた募金額は、651,874円となりました。皆さまから寄せられた「緑の募金」は、植樹や間伐など国内の森林整備のほか、被災地の復旧や緑化の支援、未来の担い手である子どもたちへの森林環境教育、また海外の緑化支援などにも使われています。
山ノ内町では、小中学校にエドヒガン桜やマリーゴールドなどの苗が配布され、児童や生徒により大切に植えられました。また、図書館や公園などの公共施設でも樹木や花の植栽が行われました。

令和6年度「緑の募金」のご報告

中小企業・小規模事業者の「働き方改革」を無料でサポートします!

長野働き方改革推進支援センター(厚生労働省・長野労働局委託事業)では、働き方改革に関する相談を無料で受け付けています。社会保険労務士や中小企業診断士などの専門家が、さまざまなお困りごとの解決を支援します。まずはお気軽にお問い合わせください。

【主な相談例】

- 生産性をあげて労働時間を減らしたい
- 使える助成金がないか聞きたい
- ハラスメント対策について知りたい
- 就業規則を見直したい
- 人材採用や定着化について相談したい

☎長野働き方改革推進支援センター

☎0120-0881703

受付時間 平日午前9時~午後5時



夏まつり山ノ内どんどん

『飲食』

●12:00 ~ 20:30

[テント]

山ノ内大勝軒

復刻版焼き肉・やきそば

第一飲食店組合

焼魚

やまブイブイ

ソーセージサンドイッチ

JAながの 志賀高原もも部会

カット桃・かき氷

信越美食バレー

フルーツサイダー

グランスイートサーカス

アイスエクレア・レモネード

元祖飴屋

果実飴・原宿わたあめなど

玉村本店

志賀高原ビール

[キッチンカー]

移動式レストランきら倶楽部

柄尾バーガー・ポテト

CHAY HANE ニコちゃんケバブ

ケバブ各種・スナック類・かき氷

諭吉のからあげ

からあげ・炒め物

Sホットドッグ

ホットドッグ

アサラサンガム

タンドリーチキン・ガパオライスなど

Food Truck tooT

食べるドリンク

ChoR (チョア)

クローフル・かき氷

ポマールクレープ

クレープ

いぶしや

炭火串焼き (和牛)

Archie's

飲食店数

去年の約3倍!

『ステージ』

ステージ1 ●17:10 ~

ステージ2 ●18:30 ~

ステージ3 ●19:45 ~



konoka

県内を中心に活動する
注目のシンガーソングライター



Howling way

daigo(Vocal & Guitar)
山ノ内町出身



Anna

TikTok フォロワー
75万人

『花火打ち上げ』●20:35 頃

踊りの時間も
去年の約2倍!

『踊り』

山ノ内どんどん

●17:50 ~

●19:10 ~

全2回を予定

どなたでも参加いただけます

浴衣でのご参加大歓迎!!



夏の恒例イベント夏まつり山ノ内どんどんを開催します。踊りはもちろん、魚つかみ取りから飲食出店、アーティストによるステージのほか、最後は恒例の花火の打ち上げを行います。子どもから大人まで楽しんでいただけます。ぜひお越しください。
詳細は、町公式ホームページをご覧ください。

会場 やまびこ広場

12:00から 21:00まで



西北部	行き	すがかわふれあいセンター	横倉集会所	宇木区民会館	JAながの夜間瀬店	湯田中駅	やまびこ広場		
		11:35 ⇒ 11:47 ⇒ 11:54 ⇒ 11:59 ⇒ → ⇒ 12:11	14:05 ⇒ 14:17 ⇒ 14:24 ⇒ 14:29 ⇒ → ⇒ 14:41	16:30 ⇒ 16:42 ⇒ 16:49 ⇒ 16:54 ⇒ → ⇒ 17:06	18:20 ⇒ 18:32 ⇒ 18:39 ⇒ 18:44 ⇒ → ⇒ 18:56				
		帰り	やまびこ広場	湯田中駅	JAながの夜間瀬店	宇木区民会館	横倉集会所	すがかわふれあいセンター	
			13:20 ⇒ 13:25 ⇒ 13:32 ⇒ 13:37 ⇒ 13:44 ⇒ 13:56	15:45 ⇒ 15:50 ⇒ 15:57 ⇒ 16:02 ⇒ 16:09 ⇒ 16:21	17:30 ⇒ 17:35 ⇒ 17:42 ⇒ 17:47 ⇒ 17:54 ⇒ 18:06	21:10 ⇒ 21:15 ⇒ 21:22 ⇒ 21:27 ⇒ 21:34 ⇒ 21:46	21:30 ⇒ 21:35 ⇒ 21:42 ⇒ 21:47 ⇒ 21:54 ⇒ 22:06		

南部	行き	菅集落センター	寒沢集落センター	JAながの穂波生産資材店	消防団戸狩班詰所	やまびこ広場		
		11:30 ⇒ 11:33 ⇒ 11:38 ⇒ 11:43 ⇒ 11:50	14:10 ⇒ 14:13 ⇒ 14:18 ⇒ 14:23 ⇒ 14:30	16:30 ⇒ 16:33 ⇒ 16:38 ⇒ 16:43 ⇒ 16:50	18:50 ⇒ 18:53 ⇒ 18:58 ⇒ 19:03 ⇒ 19:10			
		帰り	やまびこ広場	消防団戸狩班詰所	JAながの穂波生産資材店	寒沢集落センター	菅集落センター	
			13:30 ⇒ 13:37 ⇒ 13:42 ⇒ 13:47 ⇒ 13:50	16:00 ⇒ 16:07 ⇒ 16:12 ⇒ 16:17 ⇒ 16:20	18:20 ⇒ 18:27 ⇒ 18:32 ⇒ 18:37 ⇒ 18:40	20:55 ⇒ 21:02 ⇒ 21:07 ⇒ 21:12 ⇒ 21:15	21:15 ⇒ 21:22 ⇒ 21:27 ⇒ 21:32 ⇒ 21:35	

役場・駅	行き	役場	湯田中駅	やまびこ広場	
		11:50 ⇒ 11:53 ⇒ 11:58 ⇒ 12:03 ⇒ 12:10	14:35 ⇒ 14:38 ⇒ 14:43 ⇒ 14:48 ⇒ 14:55	16:55 ⇒ 16:58 ⇒ 17:03 ⇒ 17:08 ⇒ 17:15	
		帰り	やまびこ広場	湯田中駅	役場
			15:10 ⇒ 15:15 ⇒ 15:18 ⇒ 15:23 ⇒ 15:30	16:35 ⇒ 16:40 ⇒ 16:43 ⇒ 16:48 ⇒ 16:55	18:45 ⇒ 18:50 ⇒ 18:53 ⇒ 18:58 ⇒ 19:05

当日は、3台（西北部、南部、役場・駅）の無料シャトルバスを運行します。会場には駐車場がありますが、停められる台数に限りがありますので、無料シャトルバスを積極的にご利用ください。
※シャトルバスは行き・帰りのどちらも運行します。

令和6年
8月10日
(土)

アクションスポーツ体験
町教育委員会
魚つかみ取り (子ども100名限定)
中野青年会議所
くじ・スーパーボールすくい
商工会青年部

『遊び』
はたらく車展示・乗車体験
建設業山ノ内会
白バイ隊展示・乗車体験
長野県警・山ノ内町交番
自衛隊 PR

夏まつり山ノ内どんどん実行委員会
事務局 山ノ内町 未来創造課 33-3113

特集

イチオシ この夏スイーツ

星川

トッピングアイスカフェ ジャム



手作りジャムアイス

無添加の手作りジャムをたっぷりかけたアイスクリーム。ジャムは、町内産のりんごやブルーベリーのほかにバナナ、イチゴ、パイナップルなどいろいろな味が楽しめます。

住所：山ノ内町平穩 2926-28
営業：10：00～17：00
休日：水・木曜日
電話：090-2461-7956



クーポン提示で
50円引き

1個
400円 (税込)

穂波
温泉

YUDANAKA BREWERY COMPLEX U



チョコレートアイス

施設内のチョコレート専門店「oN CHOCOLATE」で独自にブレンドしたチョコレートの風味と、キャラメリゼした香ばしいアーモンドの相性が抜群です。

住所：山ノ内町佐野 2578-1
営業：10：00～18：00
休日：不定休
電話：33-4511

チョコレート専門店
でしか食べられない
贅沢なチョコレート
ソフトです。

クーポン提示で
100円引き

1個
500円 (税込)



上林

猿座カフェ



信州りんご ソフトクリーム

県内産のりんごを使用したソフトクリーム。インバウンドのお客様にも長野県のりんごの美味しさを味わってほしいとの思いから作られたフルティでさっぱりとした味わいのアイスです。

住所：山ノ内町平穩 1421-1
営業：9：30～17：00
休日：不定休
電話：38-1736

クーポン提示で
100円引き
(1グループ5名まで)

1個 テイクアウト
360円 (税込)



りんごをしっかりと
感じられる夏にびっ
たりの味わいです。

湯田中

エキナカ山ノ内



特製アイス抹茶ラテ

京都宇治抹茶を使用した冷たいラテ。ハチミツを入れることで甘すぎずに抹茶本来の風味を楽しめる大人な一杯です。SDGsを意識したオリジナルアルミカップで提供するクラフトビールもオススメです。

住所：湯田中駅構内
営業：9：30～16：00
休日：水・木曜日
電話：38-9191
※キャッシュレス
決済のみ

※アルミカップはお持ち帰り
いただけます。

クーポン提示で
100円引き
ドリンク類のみ

1杯
550円 (税込)



▲オリジナル
アルミカップ

対象店舗で使えず

使用不可

※広報やまのうちが配られた方のみ
利用可能なクーポンです。
インターネットからダウンロードして
のご利用は出来ません。

使用期限
9/30
まで

お一人様1回まで使用可能/コピー不可
使用の際は本クーポンを店舗で渡してください

つめた〜いスイーツで
涼しい夏に!



志賀
高原

志賀高原 山の駅



カフェジェラート

発芽後、焙煎したコーヒー豆
を使ったエスプレッソをソフト
クリームの上からかけまし
た。深煎り豆特有の苦みやコ
クとアイスの甘さが堪能でき
る大人一杯です。

住所: 山ノ内町平穏 7148 (蓮池)
営業: 9:00 ~ 15:45
休日: 不定休
電話: 34-2621



クーポン提示で
50円引き

1個
650円 (税込)

湯田中

湯田中温泉
プリン本舗



なめらかプリン

町内産の搾りたて牛乳にこだわりの卵で作った舌ざわりなめらかなプリン。ほかにもレトロプリンやカラメル入りりんごプリンなど豊富なバリエーションでどれを選んでも満足な味わい。7月からはスタッフが作る特製プリンパフェも初登場!

住所: 山ノ内町平穏 3151-1
営業: 終日営業 (無人販売)
休日: 無休
電話: 38-0007



クーポン提示で
50円引き

プリン1個
400円~

※クーポン割引はスタッフ
がいる時間 (9:00 ~
16:00) に限ります。

佐野

道の駅「北信州やまのうち」
よってかっしゃい屋



りんごサンデー

りんごソースをソフトクリームの上から豪快にかけたサンデー。町内産のりんごで手作りするソースは、ごろっと果実がたっぷり。りんごの酸味とソフトクリームの甘さがグセになる。

住所: 山ノ内町佐野 393-2
営業: 10:00 ~ 16:00
休日: 不定休
電話: 31-1008

クーポン提示で
100円引き
(サンデーに限り)

1個
500円 (税込)



ソースはりんごの
ほかに町内で採れた
ブルーベリーも
あります。

北志賀

竜王マウンテンリゾート
SORA terrace



シャインマスカット スムージー

県内で採れたフレッシュなシャインマスカットを贅沢に使用した夏限定のスムージー。シャインマスカット本来の濃厚な味わいが楽しめます。その他にもスカイソーダなど爽やかで夏を感じるドリンクがそろっています。

住所: 山ノ内町夜間瀬 11700
営業: 9:00 ~ 19:00
休日: 不定休 (9/2~9/6は運休)
電話: 33-6345

1個
1,000円 (税込)



シャインマスカットの甘味を感じられる贅沢な一杯です。

後期高齢者医療制度被保険者の皆さま

令和6年8月1日から
新しい保険証で受診してください



令和6年7月31日まで

旧(橙色)



令和6年8月1日から

新(黄色)



新しい保険証は薄黄色の封筒で郵送しました。保険証がお手元に届きましたら、氏名・住所などの記載内容をご確認いただき、保険証をなくさないように大切に取り扱いってください。



この保険証は、有効期限が切れる令和7年7月31日まで使用できます。

また今年、後期高齢者医療制度のデータベースにマイナンバーが登録済みであり、マイナンバーカードを被保険者証(マイナ保険証)として利用できる状態であることをお知らせするために、マイナンバー下4桁が台紙に印字されていますので、番号に間違いがないか確認をお願いします。

健康福祉課 医療保険係 ☎ 33-3116 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎ 026-229-5320

納期内納入のお願い

7月中旬に令和6年度後期高齢者医療保険料の納入通知書(普通徴収分)を発送しました。納入月は表のとおり全9期ありますので、納期内の納入にご協力をお願いします。

令和6年 7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和7年 1月	2月	3月
1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期

○納期限は各月の月末です。(月末が土、日、祝日のときは翌月の最初の平日となります。また12月は12月27日が期限となります。)

住民税務課 収納係 電話: 33-3118

有効期限は最長で令和7年7月31日

国民健康保険被保険者証を交付します

長野県国民健康保険被保険者証について

令和6年8月1日から利用できる被保険者証を7月下旬に交付します。

交付されたら氏名など、記載内容に間違いがないか確認をお願いします。

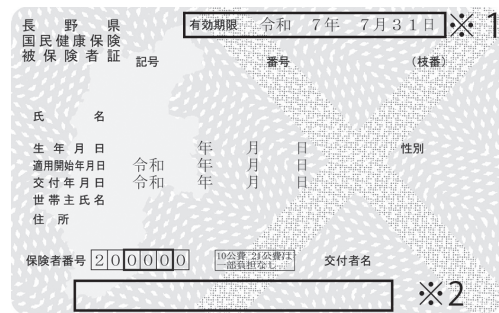
有効期限は最長令和7年7月31日となります。

(※1)

ただし下記の場合は異なります。

- 70歳になる方は誕生月の末日まで
(誕生日が1日の方は誕生月の前月末日まで)
- 75歳になる方は誕生日の前日まで
- 有効期限が短い方は当該月の月末まで

国民健康保険制度のデータベースにマイナンバーが登録済みで、マイナンバーカードを被保険者証(以下「マイナ保険証」)として利用可能であることをお知らせするために、マイナンバーカード下4桁が台紙に印字されていますので、間違いがないか確認をお願いします。(※2)



令和6年12月2日以降の取り扱いについて

有効期限が令和6年12月2日から令和7年7月31日までのいずれかに設定されている被保険者証はそのまま利用できます。

令和6年12月2日以降はマイナ保険証に移行しますので、国民健康保険への新規加入や、紛失等された場合、被保険者証の新規交付はされません。各々で医療機関などに提示するものが異なります。

マイナンバーカードを被保険者証として利用する手続きが完了している方はマイナンバーカードを、被保険者証として利用する手続きをされていない方は、資格確認書が交付される予定ですので、資格確認書を医療機関などに提示してください。

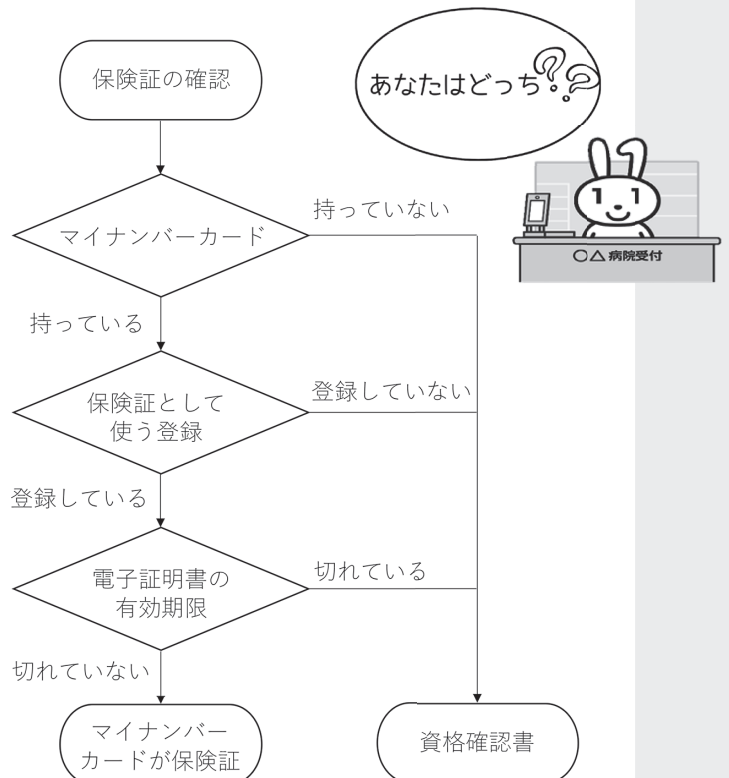
マイナンバーカードを被保険者証として登録しているかの確認は、マイナポータルへログインするか、マイナンバーカードを持参のうえ、役場で確認できます。

被保険者証に関すること

☎健康福祉課 医療保健係 電話: 33-3116

マイナンバーに関すること

☎住民税務課 住民環境係 電話: 33-3118





募集！山ノ内の未来をともに創る仲間

受付期限：8月20日（火）
第1次試験：9月22日（日）

令和7年度 採用 山ノ内町職員採用試験



◀町公式HP
職員採用試験
職員採用試験▶
申込フォーム



区分	受験資格 ※詳細は採用試験実施要領をご確認ください。		採用予定人数	
	生年月日	資格要件など		
一般行政職（上級）	平成7年4月2日～平成15年4月1日	大学卒業者および同程度の学力を有する者	若干名	
一般行政職（初級）	平成11年4月2日～平成19年4月1日	高校卒業者および同程度の学力を有する者		
管理栄養士	平成7年4月2日～平成15年4月1日	管理栄養士の免許保有者（令和7年3月までの取得見込者を含む）		
保育士	平成7年4月2日～平成17年4月1日	保育士の資格保有者（令和7年3月までの取得見込者を含む）		
社会人経験者	一般行政職（上級）	昭和49年4月2日～平成7年4月1日		大学卒業者および同程度の学力を有する者
	一般行政職（初級）	昭和49年4月2日～平成11年4月1日		高校卒業者および同程度の学力を有する者
	主任介護支援専門員	昭和49年4月2日～平成7年4月1日	主任介護支援専門員の資格保有者	

※社会人経験者は、官公庁または民間企業等で直近5年以上の就労経験があり、そこでの経験や知識を活かして当町での行政推進に意欲のある者としてします。

◎総務課 総務係
電話：33-3111

岳南広域消防組合職員採用試験

令和7年4月1日に採用する岳南広域消防組合職員を募集します。受講される方は、受講案内で受験資格などをご確認のうえ、所定の試験申込書により申込みをしてください。

なお、受験案内および試験申込書は、山ノ内町役場総務課窓口、山ノ内消防署、消防本部窓口ほか、岳南広域消防本部公式HPからもダウンロードできます。

概要

○第一次試験（期日）令和6年9月22日（日）

（会場）岳南広域消防本部講堂

○受付期間 令和6年7月22日（月）

～8月19日（月）

※詳細については、受験案内をご確認ください。

○試験区分 消防

○採用予定人数 4名程度

○資格要件

(1) 高校を卒業又は令和7年3月末までに卒業見込の方

(2) 消防職員の経験を有する者

○年齢要件

(1) 18歳から31歳までの者（高卒）

(2) 20歳から40歳までの者（消防経験者）

▼詳細はこちら



◎岳南広域消防組合
消防本部 総務課
☎38-103355

令和6年度

甲種防火管理新規講習会
開催案内

○開催日

10月10日（木） 10月11日（金）

○会場

中野市中央公民館

（中野市三好町1丁目4-27）

○募集人数 70名

○申込先 日本防火・防災協会

※中野消防署及び山ノ内消防署では申し込みません。

○申込期間

8月26日（月）～9月2日（月）

※令和5年度から、甲種防火管理新規講習会は岳南広域消防本部や近隣消防本部ではなく、日本防火・防災協会が開催します。講習会の申込み、詳細の閲覧及びお問い合わせについては日本防火・防災協会HPからお願います。岳南広域消防本部HP「試験・講習会」にリンクがあります。防火管理者未選任の防火対象物で資格を取得していない方は必ず受講し、防火管理者を選任してください。

◎消防課（山ノ内消防署内）
☎33-13119

町消防団 火災対応訓練

☎ 消防課（山ノ内消防署内）
33-3119

集中訓練を実施しました

町消防団では、5月25日から6月8日までの間、消火活動の基本となる放水訓練及び、実火災を想定した火災対応訓練を各部（班）で実施しました。

この訓練は、従来のポンプ操法訓練に代えて、短時間で集中的に訓練を行うことで、団員の負担軽減を図り、より実践的な対応力を習得するための訓練です。

また、女性部においては、規律訓練のほか、指揮本部の設置及び無線訓練を行いました。

引き続き、住民の安心安全を守ることはもとより、これからも、町の安心安全を守ることはもとより、誰もが気軽に参加できる消防団となるよう、新しい在り方を考え活動してまいります。

団員募集中

いざというとき役に立つ知識・技術が身につく。

世代を越えて繋がりがあえる仲間に出会い、仲間と共に大切な町を守る。

消防団は随時募集しています。（女性団員も募集中です）

詳しくは消防課までお問い合わせください。

**消防団から広がる地域の輪
あなたも消防団員に！**

▼規律訓練



▲資機材取扱い訓練



▲ホース延長訓練



▲放水訓練



▲想定訓練



▲無線交信訓練



▲指揮本部設置訓練

気になるギモンを解決！

おこみんの「Q&A コーナー」



年齢に関する制限はありますか？



これは人材派遣のサービスですか？



どんなお仕事がありますか？ 未経験でも大丈夫？



15歳以上(中学校を卒業済み)であれば登録できます。ただし、満18歳未満の方は保護者の同意が必要です。高校生の方は事前に必ず校則を確認の上、ご登録ください。



いいえ。事業者による単日の「直接雇用」ですので、人材派遣ではありません。採用されるたびに労働条件通知書が発行されます。



山ノ内町内での勤務となるお仕事に掲載されています。未経験でも応募は可能で、採用されるかは求人内容や企業の判断によります。気になったらぜひ応募してみましよう。

とあるワーカーさんの活用術！

月2回のお仕事でプチ贅沢を満喫！

- 1 子どもが中学生、高校生になってから、自由な時間が増えてきた何か楽しめることはないかな
- 2 月に一度だけ、ちょっと贅沢な食事や旅行を楽しみたいそのためのお小遣いがほしい
- 3 町内の清掃のお仕事に応募！2回の勤務で8000円GET！地域にも貢献できて、大満足♪



※この事例は、他県・他市の先行導入事例およびサンプルであり、実在する求職者とは関係ありません。

事業者向け

山ノ内町内のお仕事大募集！
掲載無料で、気軽に求人を出してみませんか？
掲載企業は通年、随時募集中です。お気軽にお問い合わせください。

10月31日まで
採用手数料
0円!

ご利用の流れ



ご利用・お問い合わせはこちら

事業者の方

利用のお問い合わせはこちら
☎ 0120-425-362
(平日 9:00~18:00)
✉ yamanouchi-info@matchbox.jp



求職者の方

公式サイトにアクセスして
ご利用いただけます！

🔍 山ノ内マッチボックス 検索



実施主体：山ノ内町 産業振興課 観光商工係
受託業者：株式会社 Matchbox Technologies (マッチボックステクノロジーズ)

山ノ内町公式

単発 お仕事 探しサイト



8月1日
OPEN!



おこみん

あなたの空き時間が地域の力に!

1日単位で数時間からはたらける「山ノ内町」の単発求人をたくさん掲載中。
すぐ働けて、すぐお給料がもらえる、山ノ内町公式の新しいサービスです。

未経験でも応募できる
求人がたくさん!



※こちらの職種ラインナップはイメージです。

やりたかったお仕事にも気軽に
チャレンジできます。

スキマ時間でも
はたらける!



勤務時間は応募時に調節可能!
最小5分刻みで選べるから
ご自身に合った働き方ができます。

※一部、時間調整ができない求人があります。

気軽に使いやすい!

履歴書/面接
不要

お給料
即払い

履歴書/面接不要で、働いた分の
お金がすぐに貰えるからタイミングを
気にせず始められます。

「山ノ内マッチボックス」を始めよう!

お仕事の
流れ



会員登録

公式サイトから
簡単3分で完了!



応募

好きな求人を選
んで応募!



勤務

時間がかぶっている求人
に何件応募してもOK!
採用確定後に他の応募
が自動キャンセルされます。



勤怠提出

勤務時間を
入力して簡単送信!



給与受取

即払い申請で好きな時に
お給料を受け取れる!

ユネスコエコパークだより

「石の湯ゲンジボタル生息地(国天然記念物)」

「志賀高原 石の湯ゲンジボタル生息地」は、標高 1580m ～ 1620m に位置しており、日本一標高の高いゲンジボタル生息地として知られています。

通常は、標高の高い場所は気温・水温ともに低地に比べ低く、ゲンジボタルの生息には向いていません。ただ、この生息地へ流れる岩倉沢は温泉水が流入し適度に温められており、生息地の水温は年間を通して約13～22℃を保ち、この環境がゲンジボタルの幼虫のエサとなるカワニナを生育させ、高冷地におけるゲンジボタルの集団発生をつくり出しています。

標高だけでなく成虫の発生期間、幼虫の上陸期間も日本一であることや、成虫の寿命が長く、明滅周期(1回の発光にかかる秒数)も長いなど、ゲンジボタルの生息地として特徴的かつ重要であることから、平成20年に国の天然記念物に指定されました。

この生息地は長らく多くの観光客が訪れ、かつ自然環境の経年変化が危惧されるなど保存と利活用の両立が課題となっています。現在は、環境保全のため

めに「人口の光は厳禁」「写真撮影の制限」「決められた場所以外へ立ち入らない」などの観察ルールが設けられています。

また、町では平成27年に生息地の保存管理計画を策定しており、岩倉沢を中心とした流路での気温・水温を調査し、生息地保存管理委員会を定期的に開催しています。

▼乱舞するゲンジボタル



▼志賀高原
ユネスコエコ
パーク公式 HP



産業振興課 国立公園係 ☎ 33-1107

地域おこし協力隊 網守大輝の

恋するステップ

この町に移住して婚活事業に携わせてもらって3年が経ち、コロナ禍を経て婚活市場の動きも大きく変わってきていると感じています。

「結婚トレンド 2022」によると結婚に至った男女で出会うのきっかけの調査をしたところ5人に1人がマッチングアプリ、婚活パーティーイベント等、いわゆる「婚活」をして結婚しています。私が移住する前は10%程度だったので、約2倍の数値になっています。少し前までは「婚活」は結婚できない人がするイメージがありましたが、今では結婚するためには「婚活」をすることが当たり前になったのかなと思います。

マッチングアプリにしてもたくさんの種類があり、どのサービスを使った方がいいかという相談も増えています。多種多様な出会いが増えたことによりこういった風に行動したらいいか分からなくなるケースも増えているので、相談者に寄り添った「婚活」をサポート出来ればと思います。



▲婚活イベントも定期的に行っています

▶公式 LINE から
メッセージが送れます!



無許可の不用品回収業者を 利用しないでください！

引用：環境省ホームページ



無許可の不用品回収業者とは??

町内のご家庭で不要となった廃棄物を回収（収集運搬）するには、廃棄物の処理および清掃に関する法律に基づく、山ノ内町の一般廃棄物収集運搬業の許可が必要です。

無許可の不用品回収業者は、このような許可なく、「ご家庭の不要品を回収します」などとアナウンスしながら軽トラックで回ったり、チラシやインターネットなどで宣伝したりして、違法に廃棄物を回収している業者です。

「無許可」の不用品回収業者の例



■次の許可では、ご家庭の廃棄物を回収（収集運搬）することはできません

- × 産業廃棄物収集運搬業の許可
- × 古物商の許可
- × 山ノ内町以外の一般廃棄物収集運搬業の許可

■山ノ内町で許可している一般廃棄物収集運搬業者について

家庭ごみを大量に排出する際には、山ノ内町一般廃棄物収集運搬業の許可を持った業者に処理を依頼してください。

業者一覧はこちらから▶

■なぜ無許可の不用品回収業者に依頼してはいけないのか

違法な業者が回収した不用品は、適正処理が確認できません。回収品の不法投棄、不適正な管理による火災などの事例につながる可能性があります。また、「無料回収」と宣伝していますが高額な料金を請求されるトラブルが全国で多発していますので利用は避けましょう。



☎ 住民税務課 住民環境係 ☎ 33-3118

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 F A X：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
(秘密厳守・初回相談無料) [広告]

[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

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！

[広告]

(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



6月14日にAIさんの親子ダンスがありました。子どもたちはボールで遊んだり、アンパンマンにタッチしたり、たくさん身体を動かしました。

ママたちもストレッチをして、リフレッシュできたかなと思います。親子ダンスは偶数月に行っているため、小さい年齢のお子さんの参加も大歓迎です!



○9月の予定

3日(火)	おもちゃの修理屋さん
5日(木)	びよっこクラブ
12日(木)	ベビーマッサージ
20日(金)	うどんどう会
25日(水)	おしゃべりサロン
27日(金)	たんじょう会

8月11日(日)～16日(金)まで、ゆめっこはお休みとなります。

☎子育て支援センターゆめっこ ☎ 33-4778

日時	内容
1日(木) 2日(金)	七夕飾り作り
6日(火) 集合10:15 開始10:30	七夕まつり ★事前予約が必要です。
8日(木) 集合9:45	びよっこクラブ(保健・栄養相談) ※1歳までのお子さんが対象になります。 持ち物:母子手帳、タオル、飲み物、子どもノートなど ★6日(火)までに事前予約をお願いします。
22日(木)	プールじまい 最後のプール遊びを楽しんだ後、終わりのセレモニーをします。 プールあそび 10:00～11:00 セレモニー 11:15～
23日(金) 集合10:15 開始10:30～	リフレッシュ講座 AIさんの親子ダンス 持ち物:飲み物、タオル等 ★前日までに予約をお願いします。
27日(火) 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)
30日(金) 集合10:15 開始10:30	8月生まれのたんじょう会 ★誕生者は前日までに申し込んでください。



令和6年度コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターの補助事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、沓野組は沓野郷土文化保存伝習館にエアコンおよびテレビを宝くじの助成金で整備しました。利用頻度が高い施設にエアコンを設置したことで、近年の夏季の気温上昇による健康被害への不安が払拭され、神楽や舞の伝統芸能を伝承する活動にテレビを利用できるようになりました。住民の融和やコミュニティ意識の醸成、さらには地区の活性化につながると期待されます。

コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として事業が行われており、地域社会の発展と住民福祉の向上に寄与しています。



▲整備したエアコン

制度内容については、右のQRコードよりご確認ください。申請の際は事前相談ください。



☎未来創造課 地域創造係 ☎ 33-3113



教育委員会だより

山ノ内町教育委員による新任のごあいさつです。

この度、教育委員を務めることになりました小坂直矢です。で家庭での育児・教育にかけられる時間が限られ、教育現場の

教育委員のお話しをいただいた人出不足も深刻な状況ではありましたが、子どもたちが安心して「自分が子どもの頃に過ごした山ノ内町はどうだったか。」でしが何より大切だと思います。

私が通った小中学校とともに、小学3年生と年長の子どもの担任の先生には今でも覚えていて、活かして、微力ではありますが感謝しています。親の協力も教育委員の務めを果たしていき、クロスカントリーやスイミングスクールにも通え、日々くお願いします。

の遊びやスキーを通じて山ノ内町らしい自然を常に感じられる良い環境でした。

私が楽しい小中学校生活だったと、良いイメージを持っているのは、周りの大人たちの協力や連携、環境整備があったからだだと思います。そして子どもたちが現在の環境をどう感じるかは今の大人たち（私たち）にかかっています。



▶新任の小坂教育委員

ふるさと寄附金 「“オラ”のふるさと応援貨」

6月に寄附をいただいた方(敬称略)
352件総額 10,517,000円

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|-----|----|----|----|----|-----|-----|----|----|----|----|
| 山中 | 蓮田 | 宮川 | 湯本 | 工藤 | 三浦 | 山本 | 渡邊 | 今坂 | 稲田 | 安部 | 塩原 | 加藤 | 生玉 | 梅田 | 福居 | 吉永 | 折原 | 關 | 飯田 | 松島 | 卯山 | 井村 | 玉那覇 | 多田 | 土井 | 矢部 | 野口 | 大橋 | 勝呂 | 久富 | 佐々木 | 田中 | 新田 | 山根 | 落合 |
| 義久 | 明文 | 説夫 | 瑞恵 | 紘彰 | 均 | 雄毅 | 賢司 | 俊之 | 憲二 | 義徳 | 龍彦 | 靖章 | 梨紗 | 曉恵 | 秀昭 | 敏彦 | 朱美 | 優太 | 勇一 | 志織 | 隆 | 俊義 | 溪 | 強 | 淳 | 睦 | 純也 | 克己 | 陽子 | 千賀子 | 孝洋 | 昭好 | 晃弘 | 健 | 直美 |
| 森 | 東 | 宮崎 | 松島 | 石川 | 山口 | 丸山 | 藤田 | 内山 | 今井 | 鈴木 | 六車 | 森 | 伊波 | 松本 | 富尾 | 張 | 森 | 佐久間 | 松村 | 井上 | 黒松 | 小川 | 林 | 青木 | 森 | 瀬崎 | 北原 | 阿部 | 平松 | 中村 | 岩瀬 | 岩佐 | 和田 | 小原 | |
| 雄基 | 幸太郎 | 亘 | さとみ | 嵩典 | 慧 | 明子 | 健太郎 | 晃 | 拓哉 | 慎一 | 新吾 | 章博 | 盛隆 | 美智子 | 公一 | 民浩 | 直輝 | 勇輝 | まり | 義教 | 裕子 | 直人 | 真二 | 淳 | 正太郎 | 貴之 | 大文 | 友哉 | 直人 | 奈緒美 | 慶介 | 晋 | 美南 | 英行 | |

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。

ふるさと寄附金(オラのふるさと応援貨)は

町の元気の源です

山ノ内町ファンの皆さまには、いつもたくさんの応援をいただきありがとうございます。
町では、皆さまからいただいた寄附金(応援貨)を様々な分野で有効に活用させていただき、町を明るく元気にするための事業に役立てていきます。令和5年度において、寄附金を活用して実施した事業の例をご紹介します。

志賀高原ユネスコエコパーク応援貨

○農業機械等導入支援事業(Ｒ5充当額450万円)
「だから旨い!清流育ち」で好評いただく美味い農産物を育てるうえで活躍する農業機械は高価なものであるため、機械購入時に補助金を交付し、農家さんを応援しています。

・機械購入費の10分の3以内を補助

※山ノ内町の応援貨には、この他に「夢・ワンパクこども応援貨」「ふるさとに錦を飾る応援貨」「ふるさと親孝行応援貨」があります。



▲農業機械(高所作業車)で農作業する様子



暮らす やまのうち

「山ノ内が気に入りに住みたいのに私たちに合う土地が見つからないんです！」

移住を検討している方や移住相談窓口を経由して移住された方からそんな声がちらほら聞かれ、また親元の近くに家を新築してUターンされる方が若者定住促進マイホーム取得等補助金を申請される時などに、そもそも選択肢が少なく土地探しに苦労したといった話も聞きます。

そのような声をきっかけに町では空き家バンクに加え新たに「空き地バンク」を導入しました。

まだ、取り扱い件数は少ないのですが、すでに数件の登録があり、公開するとすでに問い合わせがあり、すぐに購入希望者の現地視察にも立会いました。予想通り今のところ需要は高い印象です。

山ノ内町を「ベッドタウン」という視点でみると、温泉が近くにあつて地価が安く、広い土地で子どもをのびのび育てられる理想的な町と感じる人は、少なくありません。

帰ってくる若い人や移住者に住居の建築に適した土地を譲っても良いと思われる所有者の方は、ひとまず相談だけでもしてみませんか？

もちろん「空き家」も大歓迎です！

◎未来創造課 移住国際交流係 ☎ 33-3113

公園に行こう！

あなたのお気に入りの公園が見つかるかも!?
町内の公園を紹介します。

やまびこ広場



👍 オススメポイント

- ✓ 水遊びができる噴水あり。
 - ✓ 見晴らしがとても良い。
- 様々な遊具があり、たくさん身体を使って遊べます。トイレ、自動販売機、駐車場なども整備されています。

噴水でたくさん遊んでください！

(運転日) 7月・8月(全日)
9月(土・日・祝)
(時間) 9:30 ~ 17:00

けやき児童公園



👍 オススメポイント

- ✓ 自然を感じられる。
 - ✓ ブランコなどの遊具あり。
- 木に囲まれて、自然を感じながら新しい遊具で遊ぶことができます。

▶ やまびこ広場、けやき児童公園の場所についてはこちらをご覧ください。



◎こども未来課 保育・幼児教育係 ☎ 33-1102

健康メモ

自分の乳房のこと日頃から意識できていますか？

8月1日は「おっぱいの日」。WHOとユニセフが出した「世界母乳の日」とされていますが、毎月8日もおっぱいの日であることをご存知ですか？

現在、日本人の11人に1人は乳がんにかかり、女性の30歳～60歳における死亡原因のトップにもなっています。

自分でできるセルフチェックを取り入れて元気に過ごしましょう。



山ノ内町では乳房超音波検診の予約を受け付けています。

8月1日に町の公式LINEでも予約状況をお知らせしますが、定員に達し次第終了となりますので、お早めに下記までお電話ください。

健康福祉課 健康づくり支援係 ☎33-3116

みんなで楽しく！

いきいきふれんど

～こけ玉を作ったよ！～

6月9日（日）、ほなみふれあいセンターの庭でこけ玉を作りました。

参加した親子は、最初に数種類の中から植物を選び、ケト土と鹿沼土を混ぜ、水を加えながら、よくこねてお団子にしました。そこにくぼみを作り植物を植えます。周りを苔で覆い黒い木綿糸で固定して完成ですが、最後の工程は子どもの小さい手では少し難しく、保護者の方に手伝ってもらいながら仕上げることができました。

コロんとしたかわいい形のこけ玉が完成して、子どもたちは大喜びでした。

※ケト土…保水性があり、特有の粘りがある黒い土で、こけ玉に適している。

鹿沼土…保水性、通気性に優れている薄い黄色い土で、盆栽等に用いられる。



▲作ったこけ玉

生涯学習課 文化創造推進係 ☎38-0373

町の慶弔録

令和6年6月1日から6月30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)

おくやみ

氏名	享年	地区	氏名	享年	地区
わたなべ せいじ 渡辺 清次	74	宇木	とくたけ しょうしち 徳竹 庄七	86	乗廻
こさか より 小坂 より	91	宇木	あらい とみこ 荒井 とみ子	89	湯田中
こばやし ともりのり 小林 知徳	87	下須賀川	なかじま まさたか 中島 正高	73	湯ノ原
あざがみ ゆうじ 畔上 勇二	84	上条	まつだ あきお 松田 秋夫	90	上条
ゆもと たつ 湯本 タツ	94	上条	あざがみ しょうじ 畔上 荘治	87	上条

お知らせ



入札結果(6月分)

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
R6.6.14	令和6年度 橋梁架替測量設計業務委託	国土監理(株)	9,200,000円	建設水道課
R6.6.14	令和6年度 道路改良事業測量設計業務委託(町道湯田中沓野番場線)	国土監理(株)	890,000円	建設水道課
R6.6.24	令和6年度 道路改良事業測量設計業務委託(町道大松大洞沢線)	国土監理(株)	6,450,000円	建設水道課
R6.6.24	令和6年度 (仮称) 湯田中温泉公園実施設計業務委託	(株)アンドー須坂営業所	9,000,000円	建設水道課
R6.6.24	学校給食センター汁用食缶購入業務	日本調理機(株)長野営業所	708,000円	子ども未来課
R6.6.24	令和6年度 塵芥車購入事業(繰越)	(有)山ノ内自動車工業	9,980,000円	住民税務課
R6.6.24	令和6年度 消防団装備備品購入事業	(有)青木電機センター	1,375,000円	消防課

工事関係

入札執行日 または 落札決定日	工事	落札者	落札額	担当課
R6.6.14	令和6年度 側溝整備工事	(株)丸美商会	2,370,000円	建設水道課
R6.6.14	令和6年度 町単林道修繕工事	(株)下田土建	2,500,000円	産業振興課
R6.6.14	令和6年度 農業水路等長寿命化・防災減災事業用水路回収工事	(株)久野組	5,900,000円	産業振興課
R6.6.24	令和6年度 東部地区防火水槽設置工事	(株)丸美商会	9,090,000円	消防課
R6.6.24	令和6年度 北部地区防火水槽設置工事	(株)久野組	7,140,000円	消防課



蟻川図書館

おすすめの本

一般書

『糖質疲労』

山田悟著 サンマーク出版
食後の眠気は病気の始まり。唐揚げにはマヨネーズをかけるほうがいい！世界最新医学が教える食べ方。

『笑う森』

荻原浩著 新潮社
神森で行方不明になった5歳児と迷い込んだ4人の男女。拭えない罪を背負う彼らの真実と贖罪。

児童書

『万次郎さんとすいか』

北村人絵 福音館書店
夏です。本田いづみ文
万次郎さんの畑では、立派なすいかができました。
ところが…
(4歳から)



『ちよっぴりながもちするそうです』

ヨシタケシンスケ著 白泉社
ヨシタケ流おまじないの本。多忙な大人が気分を変えたいときにもおすすすめの1冊。
(小学生以上)

※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。



人口7.1現在 (住民基本台帳)

11,172人
男 5,449人
女 5,723人
前月比 -19人

4,984世帯
前月比 -1世帯

気象 6月 ()は過去5年間の平均

平均気温 19.7℃
(20.1℃)
最高気温 31.0℃
最低気温 9.9℃
降水量 60.0mm
(110.7mm)
平均日照時間 5時間00分
(3時間30分)

国保加入者一人 当たり支払った 医療費 5月

33,216円
前年比 6.24%

交通事故 6月 ()は1月からの累計

件数 1件 (8)
死者 0人 (0)
傷者 1人 (11)
※累計は変動します

119番情報 6月 ()は1月からの累計

火災 0件 (0)
救急 62件 (654)
救助 1件 (6)

『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

8月9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
8/2(金) 3・4か月児、7・8か月児
13:00～13:15(受付)

●乳房超音波検診
8/1(木) ほなみふれあいセンター
8/6(火) よませふれあいセンター
8/21(水)(午前) すがかわふれあいセンター
(午後) 保険センター
8/26(月) 保健センター
8/28(水) 和合会館
8/30(金) 保健センター

受付時間 8:50～11:00
12:50～14:00
※8/21のみ8:50～11:00、
13:20～14:30
※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。

●もぐもぐ教室 保健センター
8/22(木) 9:30～10:00(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。

●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。

●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

8/4(日)	今井医師	8/11(祝)	鈴木医師
8/12(替)	長谷川医師	8/18(日)	石原医師
8/25(日)	荒井医師		

※当番医師は、変更になる場合があります。

食生活改善推進協議会から、カルシウムアップレシピです。

食生活改善推進協議会 考案レシピ

料理タイトル 小松菜としらすの おかか和え

<材料>(2人分)
小松菜 袋半分(140g)
しらす干し 20g
かつお節 3パック
白だし(液体) 小さじ1/2

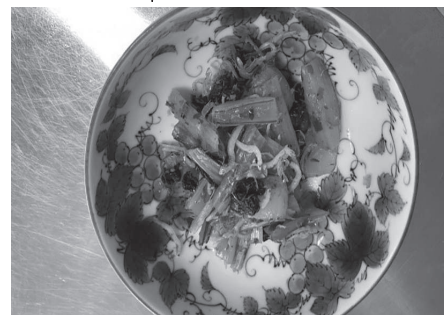
作り方

- ①小松菜をよく洗う。お湯を沸かしておく。しらす干しは、フライパンで乾煎りする。
- ②小松菜の根元を落とし、2～3cmの長さに切る。お湯で2～3分ゆで、ザルにあげる。
- ③白だし、かつお節、よく絞った小松菜を和える。上にしらす干しを飾る。

表示分量(1人分)

・エネルギー 28kcal
・たんぱく質 4.2g
・脂質 0.2g
・塩分相当量 0.4g

カルシウム豊富な小松菜とビタミンDが豊富なしらすの組み合わせでカルシウムの吸収アップとなります。





6/8 ユネスコエコパークセミナーを開催



第1回志賀高原ユネスコエコパークセミナーを開催し、町内の河川敷で特定外来生物「オオキンケイギク」の駆除活動を実施しました。駆除したオオキンケイギクを有効活用する取り組みとして、草木染め体験も行いました。

6/24 有害鳥獣パトロールが始まりました



猟友会による町内パトロールを開始するにあたり、出発式を執り行いました。有害鳥獣による被害を未然に防ぐため、パトロールを11月14日まで行います。町民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

6/29 夜間瀬川をきれいにしました



夜間瀬川をきれいにする会の取り組みにボランティアとして地域や団体等から多くの方に参加していただき、河川の草刈りやゴミ拾い、特定外来植物の除去などを行いました。

7/11 地産地消の料理教室開催



「地産地消フレンチ」食改さんの料理教室が開催されました。参加者の感想は、地元野菜を使ったおしゃれなレシピで、味付けは最低限で食材を活かす調理方法など勉強になり、とても楽しかったとの声が多かったです。次回は8月6日「おやき」を予定しています。

楽しく遊べますように



町内の保育園でプール開きが行われました。水遊びが大好きな子どもたちは笑顔いっぱいでした。

水
開
き