

信 まちの「今」をお届けする行政情報誌

# 広報しなの

Shinano Town Public Relations Magazine

【町公式 HP】 [www.town.shinano.lg.jp](http://www.town.shinano.lg.jp)

2020  
No.411

# 2

職員数と給与状況

町からのお知らせ

まちの話題

Photo News

医療と介護のささえあい通信 2月号

健康の達人 / はじめての一茶さん

そよげわか竹

博物館のページ

私の夢



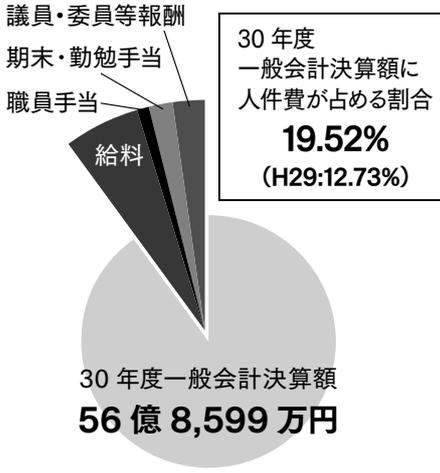
どんど焼きより

効率的な人員配置と、給与水準の適正化を図ります

【公表】

# 職員数と給与状況

## 給与の状況



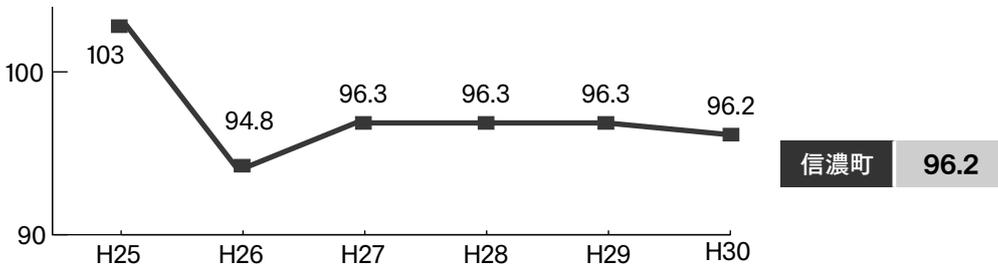
### 職員の給与の状況

平成30年度一般会計決算額		56億8,599万円
うち人件費総額		7億1,982万円
給与費	給料	3億7,104万円
	職員手当	5,077万円
	期末勤勉手当	1億4,105万円
議員・委員等報酬		1億1,365万円
特別職		2,996万円

一人当たりの平均給与 **559万円**  
(29年度:530万円)

### ラスパイレス指数の状況 (各年4月1日現在)

国家公務員と地方公務員の給料水準を比較する方法として、ラスパイレス指数があります。国家公務員の給料を100とした場合、町の職員の給料がどのくらいかを示したものです。



※ 25年は、国家公務員給与が大震災復興財源として平均7.8%削減されていました。

## 職員数の状況

### 部門別職員数の推移

	一般行政部門			特別行政部門				公営企業等会計部門					
	議会	総務	税務	農林	商工	土木	民生	衛生	教育	病院	水道	下水	その他
30年度 203人	94人			14人				95人					
31年度 203人	89人			14人				100人					
部門 人数	3	19	7	9	6	8	26	11	14	88	4	2	6

### 定員管理の数値目標の年次別進捗状況 (病院・水道を除く)

目標値	平成26年:119人	純減数 5人	純減率 4.2%	目標値	平成31年:114人	
年度	H26 計画前年	H27 (1年目)	H28 (2年目)	H29 (3年目)	H30 (4年目)	H31 (5年目)
職員数	119	119	115(-4)	116(+1)	116	111(-5)

※各年のカッコ内は、対前年比の増減数です。

職員の給与(給料・手当)は、地方公務員法に定める給与決定の原則に基づき、国や他の地方公共団体の職員の給与、民間企業の給与などを参考にして定めています。給与の基本的な事項は、議会の議決を経た「一般職の職員の給与に関する条例」などで定められています。

職員数については、行財政改革に基づき、適正な人員の配置を行っていきます。

☎ 総務課 庶務係  
(255) 3143

■ 特別職の報酬等の状況  
(31年4月1日現在)

区分	給料月額・報酬等
町長	696,000円
副町長	577,000円

区分	給料月額・報酬等
議長	278,000円
副議長	202,000円
議員	180,000円

区分	期末手当
町長	6月分:1.675月分 12月分:1.725月分
副町長	
議長	
副議長	
議員	

■ 平均の年齢・給料・給与（一般行政職 30年4月1日現在を掲載）

【平均給与月額（比較）】

給料月額のほか、扶養手当、地域手当など全ての手当額を合計したものだ。ただし、比較のため国家公務員と同じ条件で再計算。（国家公務員の平均給与月額には手当等が含まれていないため）

【平均給料月額】

基本給から算出したもの

	信濃町	国
平均年齢	40.8歳	43.5歳
平均給与月額	348,300円	410,940円
平均給料月額	305,910円	329,845円

■ 経験年数別・学歴平均給料月額の状況（一般行政職 31年4月1日現在）

	初任給	経験10年	経験15年	経験20年
大学卒	180,700円	276,700円	302,200円	347,200円
高校卒	148,600円	229,800円	273,700円	316,100円

■ 職員の手当の状況

【期末手当・勤勉手当】

一人当たり 平均支給年額(30年度)	136.9万円
30年度支給割合	期末手当:2.6月分 勤勉手当:1.85月分

【住居手当】

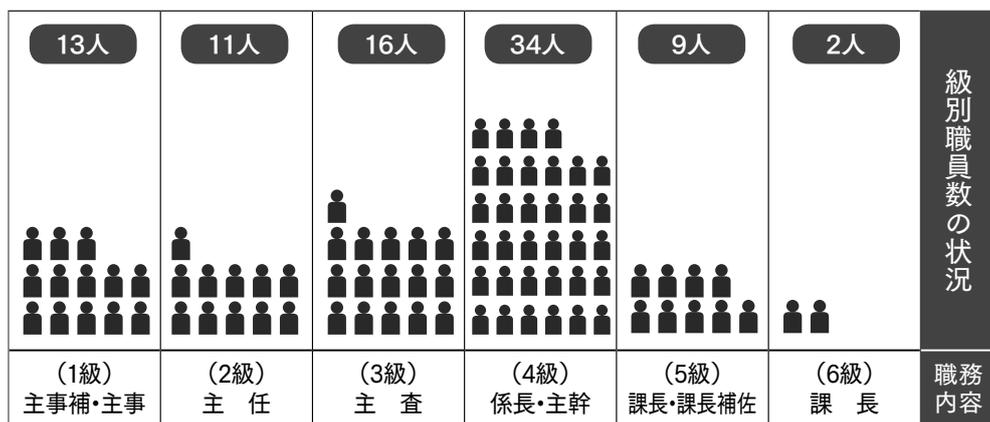
借家	12,000円を超える場合27,000円を限度に家賃の半額を支給
----	----------------------------------

【扶養手当】 30年度

配偶者	6,500円
子等の扶養親族	子:10,000円 子以外:6,500円 満15歳以上22歳まで加算5,000円

【通勤手当】

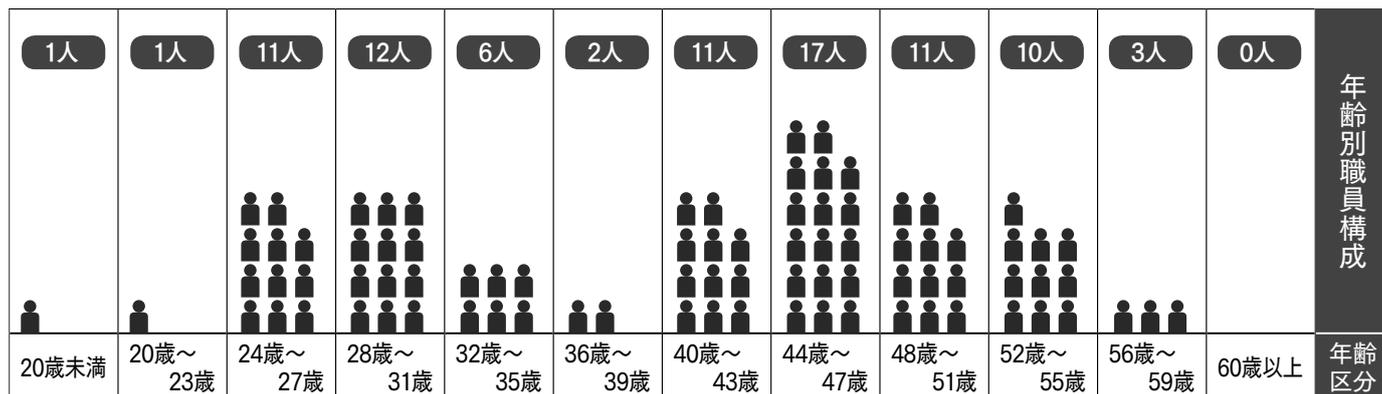
乗用車等使用	2km以上距離に応じて3,140円～17,810円
電車・バス利用	45,000円まで全額。それをを超える部分は5,000円を限度に半額支給



一般行政職  
85人

(31年4月1日現在)

この表は、税務職・医師・薬剤師・医療技術職・看護師・保育士・企業職・技能労務職に該当する職員を含んでいません。





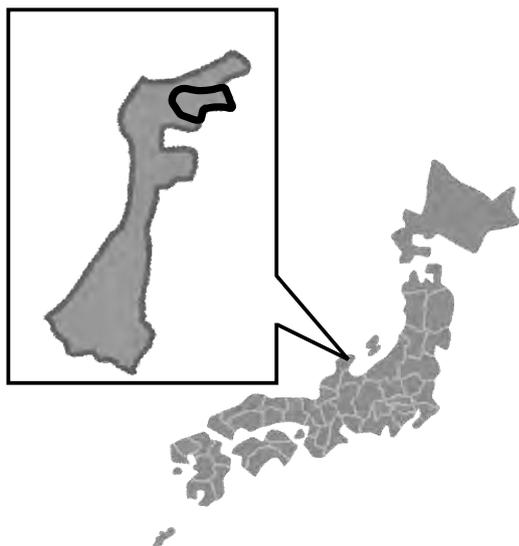
## 締結

これからも末永く

## 石川県能登町と姉妹都市締結を行います

信濃町と姉妹都市である千葉県流山市と能登町が姉妹都市を締結していたことがきっかけで、平成25年から相互のイベント等に参加するなどの交流が始まりました。

平成28年には、両町の商工会において友好提携を結ぶ宣言書を取り交わし、ますます交流を深めてまいりました。このような経緯を踏まえて、今後も行政、防災、観光、教育等のあらゆる面で双方の地域活性化が図れることが期待され、末永く交流をしていきたいという両町の想いにより姉妹都市締結の運びとなりました。姉妹都市盟約調印式は、令和2年3月1日能登町において行われます。



問総務課 庶務係 ☎ (255) 3143

能登町は、能登半島北部に位置し、人口16,972人、7,548世帯（1月1日現在）、面積は信濃町の1.8倍の273km<sup>2</sup>あります。富山湾に面する海岸線は、屈曲に富んで天然の良港を形成しています。古くから農漁村文化が栄え、ブルーベリーや能登牛が特産品となっています。この時期は、極寒の日本海で育った天然の寒ブリが有名で毎年「寒ブリ祭り」が行われています。

また、伝統的な民俗風習が受け継がれた素朴な気風の町で「ござれ祭り」や「あばれ祭り」等の祭りが盛んに行われています。



野尻湖花火大会で弥栄太鼓を演奏

## 支援

### 令和元年度寡雪対策資金利子補給制度

## 雪不足の影響を受けた中小企業を支援します

雪不足によって、著しい影響を受けた中小企業者に対して、次の資金利用者に予算の範囲内で、借入金の利子補給を行います。

#### 【利子補給の内容】

借入金の年1.05%以内の利子補給を行います。(借入金の限度額は900万円です。)

#### 【利子補給対象者】

信濃町に事務所を置き、日本政策金融公庫の運転資金または長野県中小企業融資制度の運転資金の融資を令和2年2月10日から令和2年5月29日までに受けた者。

#### 【取扱い金融機関】

八十二銀行信濃町支店、新井信用金庫黒姫支店、長野信用金庫飯綱支店 等

#### ■お問い合わせ

#### 【融資関係について】

信濃町商工会 ☎(255)4311

#### 【利子補給関係】

商工観光・癒しの森係へ

問産業観光課 商工観光・癒しの森係 ☎(255)3114

## 申告

自宅で作れる！

スマホやパソコンで確定申告！

ご自宅のパソコンやスマートフォンから確定申告ができることをご存じですか？

令和2年1月からご自宅のパソコンやスマートフォンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、税務署で発行を受けたIDとパスワードを入力すれば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても、簡単にe-Taxで申告することができるようになりました。ID・パスワードの発行はお近くの税務署で5分ほどで発行可能です。(運転免許証などの顔写真付き身分証明書が必要です。)

**また、ID・パスワードがなくても「確定申告書等作成コーナー」で、申告書を作成して、印刷した申告書を郵送すれば申告ができます。**

パソコン・スマホを利用すれば時間があるときにいつでも確定申告ができるので大変便利です。令和元年分の確定申告は、ご自宅やスマホからの申告がおすすめです。

## 【確定申告などに関するお問い合わせ】

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。  🔍

## 【e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問い合わせ】

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」 ☎0570-01-5901

受付:月曜日～金曜日(祝日等を除く)

スマホ・パソコンでの  
申告の流れ

税務署でID・パスワードを発行

国税庁ホームページの  
「確定申告等作成コーナー」で申請書作成

ID・パスワードを使用してe-Taxで申告！



## 所得税・町県民税

## 申告相談日程表

## 場 所

役場 2階 第1・2会議室

## 受 付

- ・午前8時45分～午前11時
- ・午後1時～午後4時

## ❖ 夜間の申告相談の日程

◎ 3月3日 午後5時～午後7時

## ❖ 休日の申告相談の日程

◎ 2月29日 午前8時45分～午前11時

## ★重要★

対象地区の方を優先的に受け付けますので、対象地区外の方は長時間お待ちいただく場合があります。

☎ 税務係 ☎(255)5921

日 程	午前8時45分～午前11時	午後1時～午後4時
2月17日 回	吹野・東町・戸草	針の木・諏訪の原・緑の村・水穴
2月18日 回	仲町・南仲町	甲上町・多町・小古間
2月19日 回	野尻1～3・本道	上町・上島・旭町
2月20日 回	野尻4～7・土橋・深雪	町1～4
2月21日 回	船岳・南町	町5～7
2月25日 回	柴津・荒瀬原	町8・9
2月26日 回	瑞穂・黒姫保養地	町10～12
2月27日 回	六月・山桑・高澤	町13～15
2月29日 回	土曜日開設(地区指定なし)	お休み
3月2日 回	古海1～6・菅川	町16
3月3日 回	古海7・8・熊坂・柄山・赤川	町17～19
3月4日 回	黒姫・大平・貫の木・黒姫団地	仁之倉1～5
3月5日 回	辻屋・中島・落影	赤洪・熊倉・長水
3月6日 回	落合・原	御料・中村・宮の腰
3月9日 回	高山・北信・富が原	石橋・稲附・板橋
3月10日 回 ～13日 回	【到着順受付】対象地区指定なし (混雑状況により受付終了時間を早める場合があります)	
2月24日 回	休日の申告相談会	
3月1日 回	会場：長野市若里市民文化ホール 主催：長野税務署	

**申告** 2月17日(月)～3月16日(月)の間、役場で申告相談を実施  
**申告相談に必要な書類**

マイナンバーと本人確認ができる書類を必ずお持ちください！

**マイナンバー確認書類**  
マイナンバー通知カード・マイナンバー  
が記載された住民票のいずれか一つ

+

**本人確認書類**  
運転免許証・パスポート・健康保険証  
等いずれか一つ

マイナンバーカードをお持ちの方は・・・



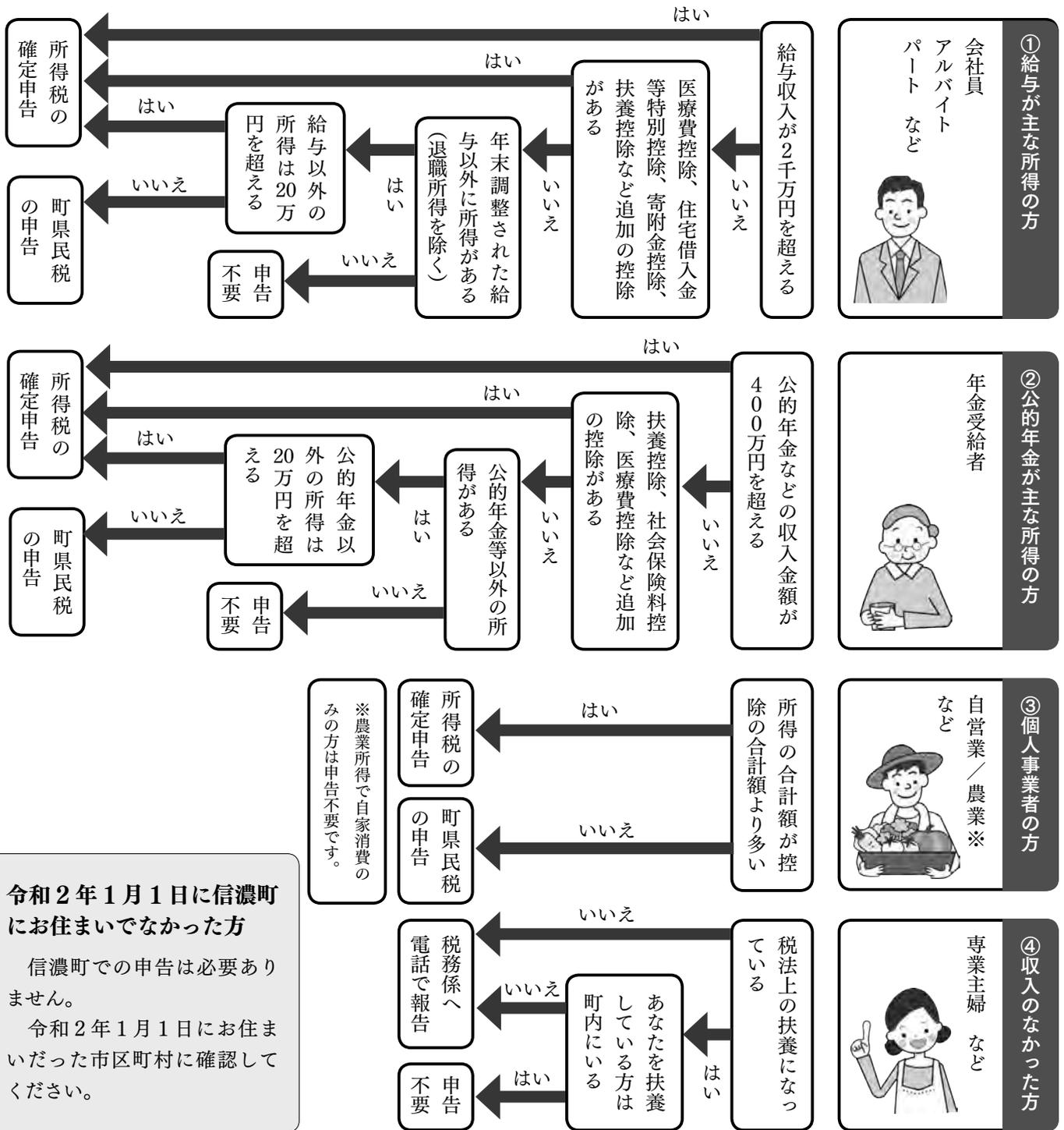
マイナンバーカード  
だけで、本人確認が  
できますので、免許  
証や保険証等は不要  
です。

全ての方		<ul style="list-style-type: none"> <li>■マイナンバーカード</li> <li>■申告者名義の金融機関口座番号</li> </ul> <p>【マイナンバーカードが無い場合は下記の①②の両方をお持ちください】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①通知カードまたはマイナンバーが記載された住民票</li> <li>②運転免許証、パスポート、健康保険証等</li> </ul>
持っている方のみ		確定申告のお知らせハガキ
該当する方	給与・年金所得者	源泉徴収票の原本
	事業所得者	営業・農業・不動産所得の収支内訳書 ※
	雑損控除	領収書・り災証明書（台風19号関係）等
	配偶者控除・扶養控除	配偶者・扶養者の源泉徴収票（所得金額がわかる書類）
	社会保険料控除	社会保険料控除証明書
	生命保険・地震保険料控除	生命保険・地震保険料控除証明書
	医療費控除	医療費控除の明細書※
	セルフメディケーション税制控除	<ul style="list-style-type: none"> <li>■セルフメディケーション税制の明細書 ※</li> <li>■定期健康診断・予防接種等受診証明書</li> </ul>
	寄附金控除	寄附の証明書
	住宅借入金等特別控除	<ul style="list-style-type: none"> <li>■住宅借入金年末残高証明書</li> <li>■住宅借入金等特別控除額の計算明細書 ※</li> </ul> <p>（最初の年は、家屋の登記事項証明書なども必要です）</p>
障害者控除	<ul style="list-style-type: none"> <li>■障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳</li> <li>■障害者控除認定書（一定の基準有り。介護支援係で発行）</li> </ul>	

※事前作成が必要な書類

# ▷▷ 所得税の確定申告／住民税の申告はお早めに

## ☑ チェック！申告が必要なのをご確認を！



### 令和2年1月1日に信濃町にお住まいでなかった方

信濃町での申告は必要ありません。  
 令和2年1月1日にお住まいだった市区町村に確認してください。

※このフローチャートは簡易に判断するものです。ご不明な場合は税務係にお問い合わせください。

### 「④収入のなかった方」とは

- 病気などで収入がなかった方のほか、障害者年金や遺族年金などの非課税所得のみの受給者も該当します。
- 上記のフローチャートで「税務係へ電話で報告」の方は、連絡をいただかないと、所得証明・非課税証明書などが必要ときにすぐ交付することができず、また、国民健康保険税や児童手当などの判定に、支障が出る場合があります。2月14日（金）までにご連絡ください。



よろしくお願いします！任期は令和4年11月30日までの3年間です

## 身近な生活の悩みは、民生児童委員にご相談ください

令和元年12月1日付けで新たに民生児童委員が厚生労働大臣より委嘱されました。介護や子育て、健康、医療など日常生活の相談に応じて、地域と行政や専門機関をつなぐパイプ役です。ご相談のある方は、住民福祉課福祉係へお問い合わせください。

☎住民福祉課 福祉係 (255) 1179

<p><b>凡例</b></p> 	<p>氏名(敬称略) 担当地区</p>		<p><b>風間 真知子</b> 町1・2・3・4</p>		<p><b>伊藤 まさ美</b> 仁の倉1・2 3・4</p>		<p><b>三沢 とし子</b> 石橋 / 稲附</p>
	<p><b>宮川 裕子</b> 野尻1・2・3・7</p>		<p><b>風間 和枝</b> 町5・6・7・10</p>		<p><b>中村 利彦</b> 甲上町 / 上町 / 上島</p>		<p><b>松田 和吉</b> 高山 / 北信</p>
	<p><b>佐藤 康子</b> 野尻4・5・6 / 本道 / 土橋</p>		<p><b>須藤 正敏</b> 町8・9 / おらが庵</p>		<p><b>小坂 美和</b> 仲町 / 南仲町 / 旭町</p>		<p><b>金子 晴子</b> 板橋 / 富が原</p>
	<p><b>小林 裕和</b> 町19 / 大平 / 貫の木 / 六月 / 深雪</p>		<p><b>宮澤 未子</b> 町11・17 / 黒姫団地</p>		<p><b>和田 健一郎</b> 多町 / 小古間 / 吹野</p>		<p><b>三澤 敏一</b> 中村 / 御料 / 宮の腰</p>
	<p><b>松木 信之</b> 山桑 / 高沢 / 黒姫保養地</p>		<p><b>込山 洋子</b> 町12・13・14・15・18</p>		<p><b>小柳 優</b> 東町 / 船岳 / 戸草 / 南町</p>		<p><b>北川 勝雄</b> 原 / 落合</p>
	<p><b>北村 ます代</b> 古海1・2・3・6</p>		<p><b>宮澤 由起子</b> 町16</p>		<p><b>小林 京子</b> 諏訪の原 / 針の木</p>		<p><b>荒井 保幸</b> 辻屋 / 中島 / 落影</p>
	<p><b>藤本 利久</b> 古海4・5・7・8 / 菅川</p>		<p><b>中山 智代子</b> 熊倉 / 赤浜 / 瑞穂</p>		<p><b>酒井 節子</b> 水穴 / 柴津西・東</p>		<p><b>外谷 政子</b> 主任児童委員 (全町)</p>
	<p><b>北村 葉子</b> 赤川 / 熊坂 / 柄山</p>		<p><b>原山 公平</b> 仁の倉5 / 柏原 / 黒姫 / 長水</p>		<p><b>佐藤 悟</b> 荒瀬原上・下</p>		<p><b>須藤 恵美子</b> 主任児童委員 (全町)</p>

ご理解とご協力をお願いします

## 「支払通知(はがき)」の送付廃止のお知らせ

現在、町から口座振込でお支払いをする場合、債権者のみなさまに「支払通知書(振込金の明細)」をはがきでお知らせしていましたが、事務処理の合理化と経費節減のため令和2年4月支払分から支払通知はがきの送付を廃止とさせていただきますことをご了承ください。

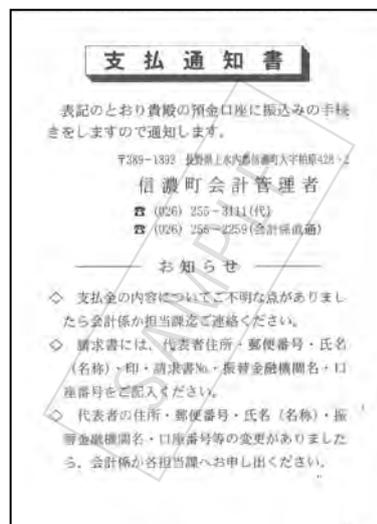
振込みでご不明な点がありましたら、会計係または取引の担当課までご連絡をお願いします。

なお、今後も支払通知はがきが必要な方は、お手数ですが税務会計課会計係までご連絡をお願いします。

現在使用している支払通知はがき(例)



(表面)



(裏面)

税務会計課 会計係  
電話 (255) 2259 (直通)  
FAX (255) 6103

購入されていない方はお急ぎください

## プレミアム付商品券の販売が終了します

10月より販売していますプレミアム付商品券は2月28日をもって販売終了となります。

対象の方には購入引換券をお送りしていますので、まだ商品券を購入されていない方は早めの購入をお願いします。

商品券の販売は町内のゆうちょ銀行窓口で行っておりますので購入引換券、現金、身分証明書をご用意いただき、購入をお願いします。商品券は町内の取扱加盟店で3月10日まで使えます。すでに購入済みの商品券は交換・返金することができませんので使用期限内にお使いください。



☎ 住民福祉課 福祉係 ☎ (255) 1179



飼主の義務と責任

## その猫を、近所の「悪者」にしないために

近年、猫の糞尿被害などに関する住民からの苦情や相談が多く寄せられています。「猫のため」と思っていた行為がかわいそうな猫を増やしてしまっているかもしれません。

猫にエサを与えている方は、ご自分の飼い猫として責任を持って管理し、以下の点を守ってください。

- 自分で管理する猫には、首輪などで目印をつける。
- 自分で管理する猫のみに、決まった時間でエサを与える。
- エサを与えている猫には、必ず不妊又は去勢手術を実施する。
- 可能な限り、馴らしながら室内で飼う



◆野良猫へのエサやりをやめましょう

野良猫にエサを与え続けることで周辺に居着き、鳴き声や糞尿などで周囲に迷惑がかかります。エサを与えた方が事実上の飼い主となりますので、飼い主となる自信と責任を負うことができなければ、絶対にエサを与えないください。

☎ 住民福祉課 環境係 ☎ (255) 5924

長野保健福祉事務所主催

## 猫の飼い方教室開催のお知らせ

地域住民の猫に対する理解を深め、人と猫とのよりよい関係を推進するために、飼い主に対する猫の適正飼養の普及啓発を目的に講習を開催します。

- 開催日時 令和2年2月22日(土)  
午後1時30分から午後3時30分まで(受付は午後1時から)
- 場 所 須坂市消防本部 須坂市消防署 3階 大会議室(須坂市大字小山1306番地)
- 内 容 「猫の飼い方について」「地域猫活動について」  
受講料無料・事前申込不要
- 問合せ先 長野県長野保健福祉事務所  
食品・生活衛生課 担当：藤森・阿部  
電話 026-225-9065(直通)

ご応募お待ちしております

## 令和2年度長野県シニア大学学生の募集について

長野県シニア大学では、令和2年度に入学を希望される学生を募集しています。

募集案内チラシと入学願書が、住民福祉課福祉係の窓口にありますので、興味のある方はお気軽にお声がけください。

募集期間 令和2年2月3日～3月16日

☎ 住民福祉課 福祉係 ☎ (255) 1179

よろしくお願ひします

## 人権擁護委員に大澤一郎氏、諏訪戸裕子氏が再任しました



大澤 一郎 氏



諏訪戸 裕子 氏

大澤一郎氏と諏訪戸裕子氏が人権擁護委員に再任をされました。期間は令和2年1月1日から令和4年12月31日までです。

人権擁護委員は、国民の基本的な人権の侵犯を監視し、その救済措置を講じるとともに、人権思想の普及高揚を図ることを使命としています。

人権についてお困りの方はお気軽にご相談ください。

☎ 住民福祉課 福祉係 ☎ (255) 1179

みんなの人権110番	0570-003-110 (全国共通)
こどもの人権110番	0120-007-110 (全国共通)
女性の人権ホットライン	0570-070-810 (全国共通)

みんなで汗を流しませんか？

## 駅伝大会参加者大募集！！

第30回長野県市町村対抗駅伝競走大会、第16回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会が開催されます。信濃町在住の皆さん、市町村対抗駅伝に出場しませんか？走るのが大好きな方、信濃町の代表として走れる方、たくさんの応募をお待ちしています。

開催日：令和2年4月25日（土）

場 所：松本平広域公園陸上競技場

### ■参加対象者

【一般】中学生～社会人（令和2年4月現在）※ 現在6年生の方～社会人

【小学生】小学校4年生～6年生（令和2年4月現在）※ 現在3年生～5年生

### ■詳細について

1月21日以降に募集チラシを各公民館と総合体育館に設置します。

また、小中学生には学校を通じてチラシを配布しますのでご覧ください。

### ■申し込み方法

募集チラシ裏面にあります応募用紙に記入いただき、大会事務局（総合体育館内）へお申し込みください。

また、小・中学生は応募用紙を学校の担任の先生に提出してください。

■募集締め切り 令和2年2月18日（火）まで

■お問い合わせ 信濃町総合体育館 ☎ (255) 5566

担当：徳竹・清水



ずいほうたんこう

## 瑞宝単光章受賞おめでとうございます！



12月25日、<sup>ずいほうたんこう</sup>瑞宝単光章を受賞された<sup>てらだふくじろう</sup>寺田福治郎さんが信濃町長を表敬訪問しました。

長野県無形文化財に指定された信州打刃物の技術を伝承し、県内外の児童、生徒向けに工場見学や体験学習を行い、後継者の育成も積極的に活動していることが評価され、今回の受賞となりました。

受賞おめでとうございます！

## 新型車両が導入されました



信濃町消防団第四分団に新型の積載車両と作業用車両の軽トラックが導入されました。

今回導入された新型積載車は、第四分団大井班に配備され、有事の際に活躍します。

また、軽トラックは、災害や火災が発生した際に消火用ホースや土のうなどの運搬に利用され、第四分団管轄内で活用されます。

## 首都圏で信濃町の「職」をアピール



1月17日、東京のふるさと回帰支援センターで「いなかまちのおしごと MATCH !!」が開催されました。

このイベントは、信濃町へ移住を検討している方を対象に、信濃町の職業を紹介するといった内容で、株式会社黒姫和漢薬研究所様、株式会社 ME リゾート黒姫黒姫ライジングサンホテル様、長野森林組合様、株式会社東急リゾートサービス様、信濃町役場の5社が参加し、移住検討者の皆さんに信濃町の「職」をアピールしました。

## 1年間の健康と安全を願う、どんど焼き



新春の伝統行事「どんど焼き」が、多くの地域で行われました。

各地区ともに大きなやぐらが組み立てられ、点火されると大きな火柱が勢いよく昇っていきました。地区の皆で火を囲み、書き初めやお餅を焼いて、新たに始まった1年の健康と安全を願いました。

## プログラミング教育が行われました



1月21日、株式会社バンダイナムコ研究所のプログラマーによる信濃小中学校8年生のプログラミング教育の授業が行われました。

生徒たちは、出されたプログラミングの課題に、難しい表情を浮かべながらもクラスの友だちと話し合ったり、助け合ったりしていました。

試行錯誤しながら課題をクリアした時の嬉しそうにする表情がとても印象的でした。

学校でのプログラミング教育は、中学校の技術科だけでなく、来年度からいよいよ小学校でも行われるようになります。

信濃町教育委員会と株式会社バンダイナムコ研究所は、令和元年度から令和2年度までの間、プログラミング教育をおとした主体的に学びを深める学習効果について共同研究の協定を締結しました。

一流のプロから学ぶことで児童生徒の興味関心が高まり、自ら探求的に学ぶ経験によって子どもたちの主体性が育まれることを期待しています。

# 医療と介護のささえあい通信

2月号

今年度は隔月で「在宅医療・介護連携連絡会」や関係機関の活動を紹介しています。

12月号では町内の訪問型サービスの紹介をしました。今月は町内の介護サービスを引き続き紹介します！

## 福祉用具の購入・レンタル

### 介護ショップ 一期

(柏原 2552-8)  
☎ 255-5159



皆様の心に寄り添うケアをモットーに活動しております。相談のみも大歓迎です！お気軽にご相談ください。

## ショートステイ (短期入所)

### おらが庵

(柏原 350)  
☎ 255-6600



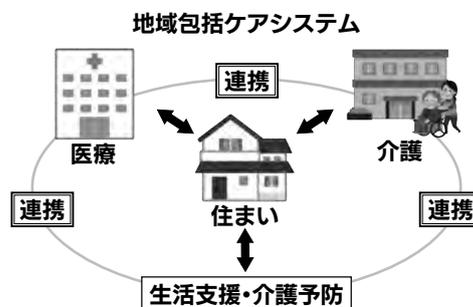
短期間入所し、排泄や入浴、食事などの日常生活上の支援を受けて過ごします。介護者が一時的に介護から離れ、心身共に健やかな介護を続けることを目的としています。

## グループホーム (認知症対応型共同生活介護)

グループホームは、認知症の方が介護を受けながら、できるだけ家庭に近い環境で共同生活を送ることを目的とした施設のことです。少人数の中で、「なじみの関係」を作り上げることにより、生活上のつまづきや認知症状を軽減し、心身の状態を穏やかに保ちます。町内には「介護センター絆」「おらがの里」の2事業所があります。



今年度は「医療と介護のささえあいの仕組み」を知っていただくために、隔月で在宅医療介護関係者の取り組みや介護サービス事業所の紹介をしました。高齢になっても住み慣れた信濃町で安心して生活することができるように、「医療・介護・予防・住まい・生活支援～地域包括ケアシステムの構築～」をさらに充実させていきたいと考えています。そのために、在宅医療介護関係者の連携、地域課題の検討、研修会を重ねていきます。



## 講演会のお知らせ

### 「認知症を知ろう！～認知症の人を地域で支えるためには～」

日時:2月27日(木) 14:00～16:00 (受付 13:40～)

会場:総合会館 2階大ホール

講師:NPO 法人やじろべー理事長 中澤純一氏

MESSEGE — メッセージ —

支える人も支えられる人もみんな同じ人間。お互い様の関係で“助け合う”ことの意味を考えてみましょう。



信濃町で安心して暮らしていくために一緒に考えてみませんか？参加費は無料、申込不要ですので、お気軽にお越しください。

住民福祉課 地域包括支援センター

☎ 255-4214

在宅医療・介護連携チームは最期まで、ここで安心して暮していくための応援者です

経験を活かして、一緒に働きませんか！

# 会員募集中

働く



受付業務など

貢献  
する



奉仕活動など

学ぶ



美容講座など

楽しむ



互助会旅行など

まずは資料請求を！ TEL.026-237-8315

資料をお送りいたします。申込書に必要事項をご記入の上、説明会にご参加ください。

入会説明会日程

2月12日(水) 2月17日(月)※女性対象  
3月11日(水) 3月18日(水)  
4月 8日(水) 4月15日(水)

入会できる方

- 長野市・信濃町・飯綱町にお住まいの方
- 60歳以上の健康で働く意欲のある方
- センターの理念・目的・趣旨に賛同した方
- 年会費 3,000円を納めた方

## 公益社団法人 長野シルバー人材センター

〒380-0814 長野市西鶴賀町1481番地1 長野市勤労者女性会館しなのき1階  
TEL:026-237-8315 FAX:026-237-8317  
E-mail:nagano@naganosc.jp ホームページ [www.naganosc.jp](http://www.naganosc.jp)

長野大通り  
イトーヨーカドー  
権堂アーケード  
●長野グランドシネマス  
●長野権堂パーキング  
●立正佼成会  
●イーストプラザ  
●長野信金

長野シルバー人材センター

長野シルバー 検索



# うつ病の正しい知識と対処法



## うつ病は身近な病気です

うつ病は些細なきっかけで発症する身近な病気です。5人に1人が発症するといわれ、自分の努力だけで治すのは難しい病気ですが、早期に治療を開始することで、良くなる病気とされています。

## まじめな人ほどうつ病になりやすい

うつ病にかかりやすいのは、まじめで、頑張り屋、周りに気を使うタイプの方といわれています。また女性の方

が男性の2倍程度うつ病になりやすいという調査結果もあります。

うつ病のきっかけになるのは、身体的な不安、悲しみ・喪失体験、生活上の大きな変化があります。生活上の大きな変化には、離婚、死別、リストラなどの他、時には昇進やマイホーム購入、結婚、出産など喜ばしい出来事であっても、本人にはストレスになる事もあります。

最近増えている「自殺」はうつ病と深く関係しています。警察庁の発表によれば、自殺者の半数はうつ病を含む健康問題を抱えていました。自殺は家

族や周りへの影響も大きく、深刻な問題を残します。

## 通院・服薬が効果的な病気です

うつ病を治すためには、医療機関を受診して服薬する、ゆとり休養する、この2つが不可欠です。

糖尿病や高血圧などにかかった際に、気合で治そうとしたり、放置して自然に治そうとしても治らないのと同様に、うつ病もきちんと医療機関を受診して、服薬することで、早く回復します。つらい状況を放置するほど、病気からの

回復も時間がかかりますので、おかしいと思ったらできるだけ早くメンタルクリニックや、精神科を受診しましょう。

「うつ病かも」と気づいたら・・・

声かけ：「眠れてるっ」「どうしたの？」

「なんだか辛そうだけど・・・」等、まずは本人へ声をかけ、心配していることを伝えましょう。

傾聴：本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定するのは避け、まずは話を聞きましょう。「話してくれてありがとう」「大変だったね」「よくやってきたね」というようにねぎらいの気持ちを言葉にして伝えましょう。

つなぎ：早めに専門家に相談するように促します。

見守り：本人がゆとり休める環境を整えましょう。



## セルフチェック!

### 当てはまることはありませんか?

- いつもより早く目がさめる
- 朝起きた時、陰気な気分がする
- 朝いつものように新聞、テレビを見る気にならない
- 服装や身だしなみに関心がわかない
- 仕事にとりかかる気になれない
- 仕事をしても根気が続かない
- 決断がなかなかできない
- いつものように気軽に人に会うことができない
- なんとなく不安でイライラすることがよくある
- これから先やっていく自信がない
- 「いっその世から消えたい」と思う事が最近をよくある
- テレビがいつものように面白くない
- さびしくて誰かにいてほしいと思うことが最近よくある
- 涙ぐむことが多い
- 夕方になると気持ちが楽になる
- 頭が重かったり痛んだりする
- 性欲が最近落ちている
- 食欲も最近落ちている

2週間以上続き、それまでできていた家事や仕事ができずに、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性が高いと考えられます。

## 相談窓口

- 精神科・メンタルクリニック等、医療機関
- 長野保健福祉事務所 (☎ 026-225-9045)
- 信濃町役場保健予防係 (☎ 026-255-3112)

# はじめての「茶」さん

## 第44回「旅の終わり」

寛政7年(1795)の『た  
びしうぬ』刊行後、日記等が  
残っていないので、一茶さん  
の足取りは断片的にしか判っ  
ていません。寛政8年は四国  
に、寛政9年は中国・四国地  
方を巡ってから関西へ行き、  
長谷寺(奈良県桜井市にある  
真言宗総本山)で年籠り(※)  
をして寛政10年の元旦を迎え  
ました。そこで次の句を残し  
ています。

此裡に春をむかへて  
我もけさ清僧の部也梅の花

詳細が判らないのは残念で  
すが、この間一茶さんが精力  
的に活動し、各地の俳人たち  
と交流していた事は、多数の  
俳書に一茶さんの俳句が入集  
している事から判ります。そ  
の数は西国行脚期間(寛政4

年〜10年)で延べ30冊にも及  
び、しかも様々な流派の人物  
の本に載っているのです。

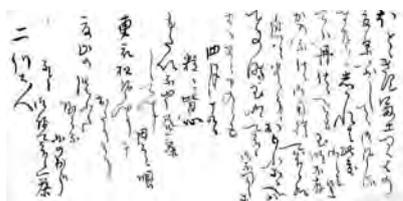
寛政10年春、一茶さんは江  
戸に戻る事を決意し、その記  
念として撰集『さらば笠』を  
刊行しました。この本は、『た  
びしうぬ』と異なり、載って  
いる俳人は京都・大阪の人た  
ちが中心ですが、世話になつ  
た樗堂ら四国の俳人、その後  
一茶と親交を深める関東の著  
名俳人たちも多数登場します。

これは、一茶さんの6年半  
にもおよぶ西国の旅の集大成  
とも言える本だったのでしょ  
う。これから戻る関東の人々  
に成果をアピールしたことを  
示すように、『さらば笠』を配  
布した際の送り状がいくつも  
残っています。また、旅の中  
で交流した俳人たちとは終生  
親しく文通しており、培った

人脈はその後の一茶さんの大  
きな財産となりました。  
寛政10年の夏、たくさんの  
成果をひっそり上げて一茶さんは  
江戸へ戻りました。

④『さらば笠』の冒頭部分。本文中で紹介した「我も  
けさ〜」の句が掲載されている。

⑤はその送り状で、宛先の二川は葛飾派の俳人。二川  
は『さらば笠』に入集していないが、西国での成果を  
示すため本を贈ったと考えられる。



※年籠り：大晦日から寺社に籠り元旦を迎える風習。現在の初詣の原型となった。

【文責】一茶記念館  
学芸員 渡辺 洋

## 火災に注意を！

### 暖房器具の取扱いにご注意ください

信濃町もすっかり寒くなり、ストーブが手放せない季節となりました。

ストーブやこたつなどの暖房器具を多く使用する時期は、住宅火災の発生が多くなります。火災発生の原因は、ちよつとした不注意が多いといわれています。

日頃から使い慣れた暖房器具でも、注意をして今年の冬も「火の用心」でお過ごしください。

- 燃えやすい布、紙等の近くで暖房器具を使用しない。
- こたつの中に衣類等を入れない
- ストーブに給油するときは、灯油であることを確認。
- ストーブの真上で洗濯物を干さない



岡総務課 庶務係 ☎(255)3143

広報版

# 信濃小中学校だより そよげわか竹

## 4年生といえば米作り ～平成に種をまき令和に収穫～

4年生といえば米作り。話し合いをして、「収穫祭でおいしいおもちを食べられるようにがんばろう！」というめあてが決まりました。また、おもちの味付けの材料やみそ汁、つけ物の材料を全部自分たちで調達できるように「畑でも作物を育てよう」という壮大？な目標も決まり、活動がスタートしました。「自給自足ができてうれしいね」という願いを持った子どもたちでした。

まず最初は、温湯消毒です。協力者の柳本さんに「つける時間が長いと米がゆだつてしまうし、短いと菌が死なない。ここで米作りが成功するかが決まるんだよ」とアドバイスいただき、これ以上ないくらい真剣に作業をしました。一粒の米がどんなに大事なかも教えていただき、米作りへの意欲は格段に増しました。



温湯消毒は本当に大変

種籾は柳本さんが管理してくださ

り、田んぼは風間さんが耕してきれいにしてくださいました。



どろりんピック最高潮

5月末には、恒例のどろりんピック。始めは恐る恐るぬかるむ田んぼに入っていましたが、あっという間に慣れて、田んぼの中でか

ごっこなどをして楽しみました。土を落とすのは、鳥居川の水が流れる用水です。「冷た〜い」という声が響き渡りました。

田植えでは、「例年になく速くて真っ直ぐで上手」とほめられて舞い上がる一同。しかし、

無農薬で栽培しているの

草取りが大変でした。今年

は高温多雨で、草が大繁殖。夏休みに



上手と言われた田植え



3回目の草取り

すが、草の勢いには歯が立ちません。「暑いから、雨だから、休日だから田んぼには行かない」というのは農業

では通用しないことを身をもって知ったのでした。

もっと天候の厳しさを知ったのは、台風19号の風ではげかけが倒れてしまったことです。協力者のみなさんに起こしていただいたのですが、子どもたちは、「水につかってしまい、もうお米は食べられないかもしれない」と思ったようです。各地では大きな被害が相次ぎ、子どもたちも心を痛めていました。

脱穀では、「千歯こき・足踏み脱穀機・ハーベスター」3つの道具を使いました。使ううちに、それぞれの長所短所に気づいてきました。「昔の人は改良を重ねてこんなすごい道具を作ってきたんだ」と先人の文化や知恵に触れ、驚いていました。

稲は思った以上にたくさんあり、脱穀はとても大変でしたが、努力し協力し苦労して脱穀した米は14袋にもなりました。米袋



黄金色に実った稲



稲刈りを終えて記念撮影

を乗せた軽トラは齊藤さんの運転技術でぬかるむ田んぼから見事上陸。拍手が起きました。いよいよ収穫祭。今年、も

ちをのせるお皿も手作りです。黒田さんに教えていただき、織部焼風の素敵な「マ



荻久保さんにお借りしたハーベスター



マイプレートにのせた豪華なおもち



大成功の収穫祭

「イプレート」が完成しました。畑の作物もおかげさまで豊作。手作りのあんこ、きなこ、ずんだあん、大根おろしを用心して白と杵でおもちつき。米作りは協力してくだ

さったみなさんをお招きして楽しく会食をしました。終わりに協力者のみなさんに感謝状をお渡ししました。そして、今年もしめ縄を小林さんに教えて



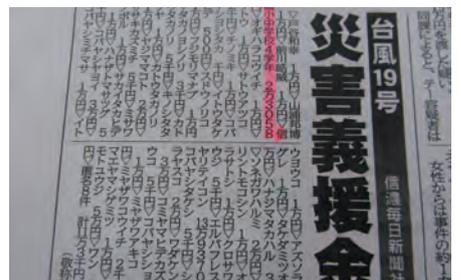
杵は重いが、がんばろう



素晴らしいしめ縄飾りが完成

いただき、活動は終了です。もち米を販売し、たお金で、立派な初等部修了証書フォルダーを購入しました。また、紅白まんじゅうを我慢してその代金を、信濃毎日新聞社の災害義援金に寄付しました。少しでもお役に立てばうれしいです。

米作りを通して子どもたちが一番感じたことは、米作りは大変だったけど苦労



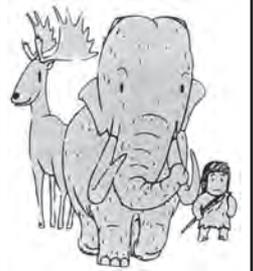
紅白まんじゅう代を寄付しました



協力者のみなさんに感謝

たくさんの方の助けや、みなさんと力を合わせてやり遂げた達成感、そしてすべてに感謝ということです。たくさんの方の学んだ実り多い活動でした。体を動かして汗を流して活動できたことは何物にも代えがたい経験です。令和元年は子どもたちにとつて忘れられない年になりました。

# 博物館のページ



野尻湖  
ナウマンゾウ博物館

## 野尻湖発掘調査団 専門グループ活動報告

3月の第23次野尻湖発掘に向けて、年末年始に野尻湖発掘調査団の専門グループの研究集会がおこなわれました。活動のようすをご紹介します。

### 哺乳類グループ

野尻湖哺乳類グループは、哺乳類化石を研究するグループです。博物館を会



ナウマンゾウのどの部分の化石か検討



第23次発掘で何が出るか検討中



池尻川低地で採取した地層の観察

まったのかを考え、発掘にのぞめるよう準備を進めました。また池尻川低地で採取した地層の資料の観察もおこないました。

第8次発掘で見つかった化石の整理作業もおこないました。

### 人類考古グループ

野尻湖人類考古グループは人類や考古学の分野を研究するグループです。1月3～5日に博物館を会場に、大阪、静岡、千葉、長野などの各地から集まった9名で研究集会をおこないました。2018年3月に実施された第22次発掘や野尻の仲町遺跡発掘調査の成果のまとめ作業をおこなった。3月に向けて、これまでの発掘では発掘予定地周辺でどのような哺乳類化石が見つかっているのかを整理し、発掘の目標を立てました。また、1981年の

### 地質グループ

野尻湖地質グループは地質の分野を研究するグループです。1月11～13日に博物館で研究集会をおこない、16名が参加しました。集会では、第23次発掘に向けてこれまでの発掘の研究成果を整理し、発掘の見通しを立てました。今回の発掘予定地はおよそ30年前に掘っている場所で、過去の発掘の記録からどの地層がどのくらい残っているのかを確認し、資料にまとめました。発掘予定地周辺ではこれまでに哺乳類化石、ゾウやシカの足跡の化石が多数見つかっていて、その分布状況を図に整理しました。地層の分布とあわせて、どのような環境で化石がた

## 放課後子ども教室の報告

10月に古間の地域交流施設でおこなっている放課後子ども教室の自然教室を担当しました。

10月11日は紙飛行機と傘袋を使ったロケットを作り、傘袋ロケットは、はねの位置やはねの枚数などを工夫して、どのくらい長い距離を飛ばせるか実験しました。

10月18日は博物館サークル「信濃町コケの会」のみなさんにご協力いただき、コケのテラリウムを作りました。身近にあるコケの名前を覚

えながらテラリウムを作りました。



傘袋ロケット作り

10月25日は化石などのレプリカを作りました。印章材で型を取り、石こうを流し込んで固めるところまで挑戦しました。

### お知らせ

## 野尻湖が ロケ地となった 映画が公開されます

野尻湖や野尻湖畔の宮川旅館さんなどがロケ地となった映画「わたしは光をにぎっている」が長野ロキシーで2月1日から公開されます。

休館日のお知らせ  
3月2日(月)

# 第23次野尻湖発掘「発掘ガイド」を募集します!!

第23次野尻湖発掘実行委員会

令和2年3月20日から3月30日まで野尻湖の立が鼻遺跡にて第23次野尻湖発掘がおこなわれます。「野尻湖のキルサイト（ゾウの狩り場）のようすを明らかにしよう」というのが発掘の大きな目標です。子どもから大人まで全国各地から愛好家や専門家の皆さんが発掘にやってきます。地元の野尻区と信濃町教育委員会、そして野尻湖発掘調査団では、野尻湖発掘実行委員会をつくり、発掘に向けて準備を進めています。

今回の発掘でも、全国から見学を訪れる方々をご案内いただく「発掘ガイド」を募集します。「発掘ガイド」は発掘の見学を訪れる方と発掘調査をする調査団の方たちとの間をつなぐ重要な係で、地域の皆様をお願いしたい大切な仕事です。専門的な知識がなくてもかまいません。発掘直前にガイド養成講座（事前説明会）をおこないます。また、発掘期間中に発行される「野尻湖新聞」を読んでいただき、見学者の方々に自分の言葉でお話していただければ大丈夫です。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。

◆期間 令和2年3月20日（金）～29日（日）

◆時間 午前9:00～11:30 午後13:00～16:00

※20日（金）は午後から、29日（日）は午前までです。

◆分担していただく日時

半日を1コマとして期間中の希望の日時をお選びください。都合がつく方は、できるだけ多くご参加いただけますとありがたいです。

◆特典

発掘現場には発掘参加者以外、自由に入れませんが、発掘ガイドの方は特別に入ることができます。また期間中に発行される野尻湖新聞を差し上げます。専門家の方々と交流でき、野尻湖発掘の最新の研究成果を知ることができます。

◆事前説明会

お申込みいただいた方には、事前説明会をおこないます。昼・夜の日程で複数回開きますので、都合のつく時間に1回、必ずご参加ください。説明会は1時間程度です。詳細はお申し込みいただいた方に直接ご連絡します。

◆申込み方法 野尻湖ナウマンゾウ博物館 ☎258-2090までお電話ください。

◆申込み締め切り 3月16日（月）



第22次野尻湖発掘ガイドのようす

※第23次野尻湖発掘の一般参加申込みは締め切りしました。

## 野尻湖周辺活性化事業実行委員会主催ワークショップのお知らせ 「住」のイベント イグルー作りのワークショップ

日時：2月16日（日）13:00～15:30（予定）

会場：野尻湖ナウマンゾウ博物館駐車場

講師：坪井洋人さん

服装：スキーウェア、帽子、手袋

持ち物：飲み物、筆記用具

参加費：300円（保険代、おやつ代）

定員：20名（小学3年生以下は保護者同伴。定員になり次第、締め切ります。）

申込：2月14日（金）17時までに野尻湖ナウマンゾウ博物館までお電話でお申し込みください。

お問合せ・お申し込み

野尻湖ナウマンゾウ博物館 ☎258-2090

### イグルーってなに？

イグルーとは、北極地方の先住民族であるイヌイットが作る雪の家です。積もった雪からブロックを切り出して、ドーム状に積み上げて作ります。豊富にある雪や氷を活用して作るイグルーは、狩りをしながら移動をするイヌイットの生活にあった住居で、材料さえあればどこにでも作ることができます。木や草もない厳しい自然環境の中で生き抜くための知恵から生まれたものです。

野尻湖のまわりにナウマンゾウがいたころ、人びとがどのような家で暮らしていたのかはまだわかりませんが、イグルー作りから、氷河時代を生きた人びとの住まいや暮らしについて一緒に考えてみましょう。



立  
童  
話  
の  
木  
材  
便  
り

## いわさきちひろと黒姫

ちひろが描いた信濃町ゆかりの作品は『野尻湖』（1965）、『柏原』（1969）、「黒姫高原・アザミ」「黒姫高原・ススキ」（1971）などの山荘生活の中で描いたスケッチがまず挙げられます。『光と風のなかで』（1968）は、黒姫高原の光と風のなかに立つ少女をイメージして描かれた作品といわれており、『枯草と少女』（1970）には高原で見られるウバユリが描かれるなど、黒姫の自然を連想できるものに『枯れ葉のなかの少年』（1969）、『木の葉の精』（1973）などがあります。

絵本の仕事では、宮沢賢治の童話から花や草木をテーマにしたおはなしを選び描いた「花の童話集」（1969 童心社）、万葉集を絵本にした「万葉のうた」（1970 童心社）、『わらびを持つ少女』が納められた「あかまんまとうげ」（1972 童心社）は、特に自然を描くため、黒姫に籠って制作をされました。遺作となった「赤い蠟燭と人魚」（1975 童心社）では、舞台の日本海を取材し黒姫でいくつか作品を描きましたが病気が悪化し未完となってしまいました。（ちひろが亡くなった後、習作と合わせて出版されました。）



「花の童話集」（童心社）  
宮沢賢治 文  
いわさきちひろ 画



「万葉のうた」（童心社）  
大原富枝 文  
岩崎ちひろ 画



「あかまんまとうげ」（童心社）  
岩崎京子 文  
いわさきちひろ 画



「赤い蠟燭と人魚」（童心社）  
小川未明 作  
いわさきちひろ 画

また「あかまんまとうげ」には、黒姫でたくさん見ることができるスマレが出てきます。東京で一度描き上げますが満足できず、スマレが咲き始める春を待って、黒姫山荘に出かけ描き直したといえます。ちひろの作品の中から信濃町で見ることができる草花を探してみるのも楽しいのではないのでしょうか。  
※『』の作品はいわさきちひろ作品普及協会ポストカードになっています。

相談会・講習会等	日時	場所	内容	その他
北信地域 合同就職面接会	応募締め切り 2月7日(金)	メルパルク長野	約85者の企業人事採用担当者と直接面接・相談ができます。	詳しくは 長野新卒応援ハローワーク ☎026-228-0989
司法書士による 相続登記無料相談会	2月3日(日)から 2月28日(金)まで	県内 各司法書士事務所	土地や家屋等の登記に関する無料相談会です。	長野県司法書士会 ☎026-232-7492
無料電話相談会 セクハラ・パワハラ等 労働環境に関する相談会	2月29日(日) 午前10時から 午後4時まで	—	根拠のない噂を流される、差別的待遇を受けるなど労働に関する電話相談会です。	長野県司法書士会 ☎0120-567-301 (電話相談用) 秘密は固く守られます。

毎週火曜日は、時間外窓口受付を行います

受付

2月4日 / 18日 / 25日

午後5:15～午後7:00【祝日除く】

- 税金・各種料金の支払い（※要納付書）
- 住民票／所得証明／戸籍関係の証明  
印鑑証明の発行



※内容によっては発行できない場合もあります。  
※通常業務日と異なり、転入・転出等の異動届受付、一般的な相談業務などは行っていません。

## 求む！空き家情報

若者定住促進のため、空き家情報を募集しています。家を貸したい方、空き家をご存知の方は、下記までご連絡ください。



信濃町  
空き家バンク

圏総務課 定住促進係 ☎(255) 1007

### 1 乳児健診(4・7・10か月児) 保健センター

2月20日(木) / 受付: 12:30~12:45(7・10か月児) / 12:45~13:00(4か月児)

4か月児 / 対象: 令和元年9月・10月生

7か月児 / 対象: 令和元年6月・7月生

10か月児 / 対象: 平成31年3月・4月生

### 2 予防接種外来(予約制) 信越病院

毎週月~金 / 受付 13:30~14:00

※希望日の4日前までに予約してください。

※※予防接種は一般外来でも承りますが、その場合も予約が必要です。

### 3 よろず相談 木育ルームなかよし

2月10日(木) / 10:00~11:30 子育ての相談

### 4 こころの健康相談 保健センター

2月12日(木) / 14:00~17:00 ※1週間前までに予約してください。

### 5 断酒会 総合会館

2月26日(木) / 18:00~19:00 / お酒をやめられない方、断酒を続けている方、ご家族の方のお酒についての相談、学習

### 6 母乳相談 木育ルームなかよし

2月3日(木) / 5日(木) / 10日(木) / 12日(木) / 18日(木) / 19日(木) / 25日(木) / 26日(木) 9:00~13:00 母乳育児の相談、乳房マッサージ、体重測定

### 7 あそびの会 木育ルームなかよし

2月27日(木) / 10:30~11:30 / 内容: はははのはなし

### 8 発達相談 木育ルームなかよし

2月6日(木) 10:00~12:00  
21日(木) 10:00~12:00

### 9 お誕生日会 木育ルームなかよし

2月21日(木) / 10:00~10:30  
対象: 2月生まれのお子さん

### 10 園開放 各保育園

2月28日(木) / 9:00~11:00

#### ▶ 問い合わせ先

1・3~5 保健予防係 ☎(255)3112

2 信越病院小児科外来 ☎(255)3100

6・7・9 なかよし相談員 ☎090(4382)6832

8 教育委員会事務局 ☎(255)5923

10 野尻保育園 ☎(258)2345 / 柏原保育園 ☎(255)3740 / 古間保育園 ☎(255)2201 / 富士里保育園 ☎(255)3416

## 2月資源物収集

岡田市民福祉課環境係  
☎(255)5924

1日(木) ダンボール(柏原・富士里)

5日(木) 容器包装プラ

8日(木) ダンボール(野尻・古間)

15日(木) 雑誌・雑がみ(柏原・富士里)

19日(木) 容器包装プラ

22日(木) 雑誌・雑がみ(野尻・古間)

生ごみ処理機  
購入費用の補助受付中!

### ひとときの会からのお知らせ



## スノーシュートレッキング 妙高高原 坪岳山頂で愛を叫ぼう!

国立妙高青少年自然の家からスノーシューハイクスタート。標高755m、坪岳までの歴史あるハイキングコースです。かつては、小さなスキー場がありました。解放感に満ちた頂上からは東に鍋倉山などの関田山脈、その背後は野沢温泉の毛無山など、まさに遠く淡く見える山影は鳥甲山から岩菅山方面の遠望の山々、北に日本海が広がります!! お楽しみに!!(荒天中止)

■日 時 2月19日(水)

■集 合 午前9時 道の駅しなのの駐車場(乗り合い移動)

■参加費 1,000円(保険代等込)

■解 散 午後1時ごろ(予定)

■持 物 飲み物、軽食、シート、あればスノーシュー  
ストック(レンタル有り、300円)

■装 備 スキーに準じた防寒着(体温調整のため着脱可能なもの)帽子、手袋、長靴、リュック



今回は坪岳山頂へスノーシューハイク、ロングコースへ挑戦予定です!

お申込みは2月18日(火)までに商工観光・癒しの森係まで ☎(255)3114

信濃町消防団

## 火の用心

火の後始末はしっかりと!

信濃町・交通安全協会・信濃町交番

## 交通安全

ルールを守って、楽しいドライブを!

わたしの

# 夢

## 未来への輝く思い

信濃小中学校3年2組

野村のむら

咲綾さあや



### かんどしになりたい

わたしのしょうらいの夢はかんどしになることです。わたしは小さいころに一回入院したことがあります。そのとき、かんどしさんは、わたしがこわがらないように笑わせてくれたり、プレイルームでいっしょに遊んでくれたりしました。かんどしさんが、「早く帰れるようにがんばろうね。」と、はげましてくれたり、やさしくしてくれたりしたので、わたしはとても安心することができました。そのときから、わたしは、かんどしさんにあこがれています。わたしも、かんどしさんを安心させてあげられるような、やさしいかんどしになりたいです。

### 編集後記

◆皆さん、お正月はいかがお過ごしでしたか？ 私は完全に寝正月でした。

◆家の暖房は何を使っていますか？ 私の家は、主に薪ストーブです。とても暖かく、ストーブの上で食パンを両面焼けますし、やかんの蒸気で加湿もできます。ただ、薪ストーブは薪を切ったり、割ったり、私の家だけかもしれませんが、強風が吹くと煙が逆流し、家中に煙が充満することが多くあり、服も煙臭くなってしまうなど悩ましい点もあります。先日、私が取材に行ったときに、擦れ違いさま子ども達がウインナーの匂いがすると言っていたので、恥ずかしくなり、そそくさとその場を後にしました。ウインナーばかり食べている食いしん坊みたいなので、今度は、「燻製みたいな良い香り」と言ってみようかな。

(おひつり)

### 町の将来像

美しい  
おいしい  
安心豊か  
楽しむ町  
自然の恵みを

「信濃町出身です」と誇れるふるさと