

.nagano.jp



Shinano Town Public Relations Magazine



野尻湖の熱きレース

A u g 2016 No.369

第 49 回長野消防協会ポンプ操法大会に町の代表が出場

大会を勝ち抜き、第二分団仁之倉班が県大会の出場権獲得



長野市の県消防学校を会場に開 催されました。信濃町からは町 大会を勝ち抜いた2チームが出 場。小型ポンプの部では第三分 団が6位、ポンプ車の部では第 二分団仁之倉班が優勝と練習の 成果が実った、素晴らしい成績 を残しました。優勝した第二分 団仁之倉班は7月31日回に小 海町で開催される長野県大会に 出場しています。

優勝 第二分団仁之倉班

■小型ポンプの部





ご協力・ご声援ありがとうございました

2016 野尻湖トライアスロン in 信州信濃町



甲子 尻湖周辺を会場に7月17日、27回目の「2016野尻湖トライアスロン in 信州信濃町」が開催され、全国各地から約600名のアスリート達が野尻湖に集結しました。今年はU19·U23の日本選手権も同時開催され、日本トップレベル の戦いが繰り広げられました。また、5年連続でデンジャラス・ノッチさんが参戦され、大会は例年にも増して盛り上がりを 見せていました。町内選手では、森 茂樹さん率いる信越病院・親輪社ユナイテッドのリレーの部優勝や、平塚 隆さんの 25 年連続出場など、信濃町制施行60周年記念大会に華を添えました。 開催にあたりご協力いただきました478名のボランティ アスタッフに心より感謝を申し上げます。







■ U23 の部

頁位	選手氏名	総合記録	順位	選手氏名	総合記録
1	小林 竜馬	1:02:05	1	谷口 白羽	2:00:57
2	仲尾 俊祐	1:02:14	2	渡部晃大朗	2:01:21
3	青木 威澄	1:02:55	3	杉原 賞紀	2:02:34
1	久保埜 南	1:07:20	1	松本 文佳	2:15:21
2	瀬賀 楓佳	1:08:29	2	高橋 世奈	2:20:00
3	松居 智咲	1:08:48	3	小原すみれ	2:22:03

■個人の部

■町内選手の活躍

順位	選手氏名	総合記録	順位	選手氏名	総合記録
1	栗原 正明	2:24:45	151	堀井 健司	3:18:23
2	菅沼 伸哉	2:25:55	161	清水 達夫	3:20:13
3	竹内 鉄平	2:25:56	164	平塚 隆	3:21:30
1	平松 智子	2:55:06	291	渡辺 高久	3:52:02
2	川上 雅子	3:01:22			
3	上條 奏	3:02:25			

■リレーの部

順位	総合記録	総合記録	種目	氏名
優勝	信越病院・ 親輪社ユナイテッド	2:40:07	スイム バイク ラン	小林 絋 北澤竜太郎 森 茂樹

信濃町に地域おこし協力隊員3名が配属

信濃町の魅力を発信していきます!



▼ 月1日より信濃町に、浅山 和樹さん、西田 幸平さん、新井 誠人さんの3名が地域おこし協力隊として配属となりました。 3名はこれから1~3年間の中で、産業への協力や地域活動への参加を通して、町の活性化のために信濃町の魅力を積 極的に発信していきます。みなさんよろしくお願いします!



和樹(長野県南木曽町出身) 総務課 定住促進係

7月1日より定住促進係に配属とな りました。この町の魅力をドンドン外 に発信し、1人でも多くの移住者を増 やすこと、現在お住まいの方たちに もっと信濃町を好きになっていただけ るよう、人に喜んでいただける仕事を 自分も楽しみながら頑張って参りたい と思います。これからさまざまな情報 を集めるべく、皆様のところへお伺い することも多くなると思います。どう ぞ町の良いところを私にたくさん教え てください!皆様にお会いできるのを 楽しみにしております!



西田 幸平 (東京都板橋区出身) 産業観光課 商工観光・癒しの森係

産業観光課に配属になった西田で す。日本政府観光局の資料によれば、 訪日外国人観光客の数は右肩上がり で、去年には1900万人を超えまし た。信濃町には豊かな自然、野尻湖や スキー場、美しい農産物など観光客を 惹きつけるコンテンツがたくさんあり ますが、まだまだそれを活かしきれて いないと感じています。そういった魅 力を発信し、必要な受入体制を整え、 人が集まる活気あふれる町にしていけ るよう、皆さんと一緒に取り組んでい きたいと思っております。



新井 誠人(群馬県高崎市出身) 産業観光課 農林畜産係

群馬県高崎市から来ました。早く皆 様に顔と名前を覚えていただき、一日 でも早く信濃町になじめるように努力 していきます。

信濃町役場では農林畜産係でお世 話になっております。この地域のこと について、いろいろな方から話を聞き たいと思っています。見かけた時は気 軽に話しかけてください。

いろいろな面で協力できることがあ ると言えるように、1日1日を大切に 過ごしていきたいと思います。これか らよろしくお願いいたします。

長野交通安全協会から交通安全功労表彰と優良運転者表彰 地域の交通安全に貢献しました

/═━濃町の関係団体1組、町民5名の方が長野交通安全協会から表彰を受けま 1 した。この表彰は、地域のための交通安全活動や日頃の安全運転が認めら れたものです。長野県警察本部長・(一財)長野交通安全協会長連盟表彰では交通 安全功労団体としてヤマト運輸株式会社信濃町支店、優良運転者として松坂 秀 樹さんが受賞。長野中央警察署長・長野交通安全協会長連盟表彰では交通安全功 労者として吉川 功一さん、30年以上優良運転者として外谷 應充さん、佐藤 ひ と美さん、大野緑さんが受賞されました。





SHINANO 2016.8.1 SHINANO 2016.8.1

; (

障がいを知り、共に生きる

よくわかる「障害者差別解消法」解説講座開催のお知らせ



成28年4月施行の「障害者差別解消法」はご存じですか?この法律には、「不当な差別的取扱いの禁止」と「合理的配慮の提供」があります。具体的にはどのように対応すれば良いのか、わからない方が多いと思います。信濃町と飯綱町の障がい者の方と支える方たちでつくる北部地区自立支援協議会では、「障害者差別解消法」について、わかりやすく解説していただく講座を開催します。ぜひご参加ください。

■**日時** 平成 28 年9月3日国 午前 10 時~午後 12 時まで

■場所 信濃町地域交流施設(古間支館)

■備考 参加費無料/申込不要

■講師 長野県健康福祉部障がい者支援課社会生活 係障害者差別解消推進員 依田哲郎氏

信州あいサポート運動 ~まず知ることからはじめましょう~





信州あいサポート運動とは、さまざまな障がいの 特性や障がいのある方が困っていることなど、それ ぞれに必要な配慮を理解し、日常生活でちょっとし た配慮を実践することで、誰もが暮らしやすい地域 社会をみなさんと一緒につくっていく運動です。 興味のある方は、福祉係までご連絡ください。

圖住民福祉課 福祉係☎(255)1179

法務大臣から委嘱

人権擁護委員に中井 朝美さんを再任

(重濃町の人権擁護委員 4 名のうち、中井 朝美さんが7月1日に法務大臣より再任の委嘱を受けました。人権擁護委員は、国民の基本的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ことは、人権擁護委員までお気軽にご相談ください。







中井 朝美さん

癒しの森事業がより一層地域に貢献できる体制となるために ウッズ・ライフ コミュニティ 「しなの町 Woods-Life Community」を結成

Topics

しの森事業の更なる充実および発展を図ることを目的として、(株) さとゆめ、信濃町森林療法研究会 – ひとときの会 – 、(一財) C.W. ニコル・アファンの森財団による新たな推進組織「しなの町 Woods-Life Community」が結成されました。6月17日に行われた調印セレモニーでは、(株) さとゆめ 武井裕之代表取締役、ひとときの会 鹿島岐子代表、(一財) アファンの森財団 C.W. ニコル理事長に加え、立会人として横川町長が出席し、協定を締結。今後は本組織を通じて、官民協働による行政と民間のそれぞれの強みを活かした癒しの森事業の展開を推進していきます。



▲左から武井氏、鹿島氏、C.W. ニコル氏、横川町長

ご協力お願いします

信越五岳トレイルランニングレース ボランティア募集



9月18日回に開催される、信越五岳トレイルランニングレースのボランティアスタッフを募集しています。協力していただける方には、業務中の食事と大会記念 T シャツを支給いたします。ご協力お願いいたします。

■内容 選手に対する給水や食べ物の提供などのサポート

■募集人数 30 名程度

■**持ち物** 帽子/防寒着/雨具など

番号	活動場所	時間(目安)
1	妙高市兼俣	7:30 ~ 14:00
2	黒姫高原スノーパーク	7:30 ~ 16:30
3	笹ヶ峰グリーンハウス	7:30 ~ 18:30
4	黒姫山大橋登山口	9:30 ~ 23:00
⑤	戸隠高原鏡池	9:30 ~ 24:00
6	戸隠スキー場	9:30~翌 1:00

□一般社団法人新潟アウトドア企画 多田 [FAX]0255(78)7913 [メール]info@nop.or.jp



本ない ゆ な 南井 唯那5ゃん(平岡) お母さん:奈津美さん いっぱい遊んで元気に過 ごそうね。



てらしま ひ な り 寺島 妃奈莉5ゃん(古間) お母さん:絵里奈さん ママのお手伝いを頑張ってしてくれる優しい子。このままイイ女になって下さい♡



すずき そうま 会木 颯馬ちゃん(柏原) お母さん:由梨さん これからも元気に、すく すく大きくなってね。



えいたかいつき 永高 樹5ゃん(柏原) お母さん:由衣さん 沢山食べて、沢山遊んで、 元気に楽しく、色んな思 い出を作っていこうね!皆 いっ君が大好きだよ☆



あおやま きょうこ 青山 恭子ちゃん(野尻) お母さん:優子さん いつもニコニコの恭子 ちゃん。元気に遊んでいろ んな事をたくさん覚えて いってね。

Genkikko

1歳半児健診に来てくれた おともだち

お母さん のメッセー・ 付き! 8 F

黒姫童話館&童話の森ギャラリー

TEL255-2250 http://douwakan.com

夏期特別展

絵本の国のぬいぐるみ展

■場所:童話の森ギャラリー ■日程:~9月28日丞

展示内容 ぬいぐるみデザイナー・原優子さんが制作された絵本から飛び出した主人公たち を展示するとともに、その制作の様子をご覧いただけます。絵本のキャラクターぬいぐる みたちと遊べるコーナーなど楽しい企画です。この夏は家族みんなで黒姫高原と黒姫童話 館へお越しください。



【今年の夏もイベント盛りだくさん!】

8月7日回 「音楽が見える 動き出す アクト・クラシック 2016 in 童話館編 8月11日雨-12日園 パックマンの

映像と語りでつづる ハッピータイム 「信濃の伝説」

8月13日田 8月14日回:15日周 モコ&シドロモドロフ

「じらいや」 「おもしろおはなしマ・イ・ム」

開演時間 [共通] 11:00 ~ / 13:30 ~ / 15:00 ~



開演時間 [共通] 11:00 ~ / 14:00 ~

一茶記念館 TEL255-3/41 http://www.issakinenkan.com/

一茶の書物から江戸を読み解く

企画展「一茶の江戸暮らし」

■日程:~9月11日回

36歳で西国の修行の旅を終えてから、50歳まで江戸で暮 らした一茶。一茶の日記や手紙、江戸の古地図、絵入りの「江 戸名所図会」といった資料から、町人文化全盛の江戸での一 茶の暮らしぶりをご紹介します。

一茶記念館講座も開催!

「旅する知の俳諧師小林一茶」

- ■日程:8月6日田/14:00~16:00
- ■**講師**:松行 彬子氏(東洋大学現代社会総合研究所研究員)

野尻湖ナウマンゾウ博物館

TEL258-2090 http://nojiriko-museum.com/

第31回特別展

氷河時代の野尻湖

- 氷河時代の記録の宝庫・地層をさぐる -
- ■日程:~11月30日尿

野尻湖発掘で得られた「地層」の資料を中心に展示します。 地層に残されたたくさんの記録から4万年前の氷河時代の 野尻湖の様子をさぐりましょう。

「氷河時代体験ミニ講座|

- ■日程:8月6日田~21日日 / 毎回13:00~15:00
- ■内容 昆虫化石さがし 9、12、21 日/アジアゾウの骨を しらべよう 14、15日/火山灰の鉱物しらべ 8、11、16日 /石器づくり6、7、10、13、20日

野尻湖底の「地層



- 信濃町制 60 周年記念式典 -

第6回 癒しの森コンサート

2016年9月25日(日) 会場:信濃町総合体育館 開場:12 時 30 分/町制 60 周年記念式典:13:00 ~/演奏:13 時 50 分~



初秋恒例のイベント「癒しの森コンサート」が9月25日(日)に開催されます。 このコンサートは、心豊かで活力ある地域社会の実現を主目的のひとつとして入場無料にて開催 されます。今年は、国内30か所以上の都市で公演を行っている、東京音楽大学シンフォニックウィ ンドアンサンブルをお迎えし、信濃町制60周年記念式典と併せて開催されます。

■ 事前申し込みが必要です

必要事項をご記入の上「往復はがき」にて下記の宛先までお申し込みください。 返信はがきに整理券を印刷して返送します。(役場窓口での直接申込みもお受けします) <必要事項>郵便番号/住所/氏名/電話番号/来場方法(車・電車)/人数(最大5名) 【申込期限】8月22日月~9月16日盈まで(期限前に整理券配布を終了する場合があります) 【来場方法】車の場合:看板・誘導員に従って旧古間支館・総合体育館グラウンドに駐車ください。 電車の場合:しなの鉄道古間駅からシャトルバスが運行します。



【Web】 癒しの森コンサート 検索

【お申込み・お問合せ先】〒389-1392 長野県上水内郡信濃町大字柏原428-2 産業観光課 商工観光・癒しの森係 ☎(255) 3114

SHINANO 2016.8.1 SHINANO 2016.8.1 6 届出

必ず書類の提出が必要です

介護保険サービスの利用前には届出を

圓住民福祉課 介護支援係☎(255)4214

Aug

医療費の適正化のためご協力ください

交通事故にあった場合は届出を

交付

準備の上、

受取にお越しください

マイナン

ーカードを交付しています

期高齢者医療の保険証で治療を受けた場合は、 第三者の行為による負傷で、 国民健康保険または後 届出が必要です。

費は加害者が べき治療費を町が立て替えて支払 則ですが、一時的に加害者が支払う 求する際に に対して町が立て替えた費用を請 うことになります。後日、加害者 被害者に過失がない場合、 「第三者行為の行為に が全額負担するのが原 医療

> 医療費の適正化のためにもご理解 できるだけ早く届出をお願い ■届出に必要となるもの とご協力をお願い よる届出」が必要となり ·ますので、 します

日でも可) 保険証/印鑑/事故証明書(後

渡しできます。

ドができあがり、 お渡しできる準備の整った方には、 圓交付受付 専用電話☎(255)1002 交付通知

書を郵送しています。

お、交付予定期間が過ぎていてもお で、ご予約の上お越しください。 には時間がかかる場合があります 本人が受取にお越しください。 書に記載の持ち物を確認して、 交付通知書が届いた方は、 交付 近、通知

0 ◎午前8時 ■交付日時 ■交付場所 30分から午 住民国保年金係窓口

後0時まで交付します。 ◎8月28日国のみ午前9時から午 分まで)※土日祝祭日は除く。 まで(毎週火曜日は午後6 -後5時

時

30 分

な

圓産業観光課 農林畜産係☎(255)3113

トウモロコシの収穫が近づき、 今年はクマの出没が多くなると予想されています。

になります。それでも里に下りてく なくなることでクマは警戒するよう る藪を刈払い、見通しをよくするこらすためには、畑と森林との間にあ 撃退しましょう。 るクマは、畑に電気柵等を設置して とが効果的です。身を隠せる場所が 里に下りてくるクマを少しでも減 電気柵は設置する

注意

夏期の期間は特に警戒してくださ

クマ出没に注意

クマの出没が多くなる時期となりま

るか、 チェックしましょう。 だけでなく、 漏電していないかを定期的に 適切な電圧で流れて

農林畜産係までお問合せください 電気柵の購入を検討されている方は 限2万円までの補助をしています。 して、購入金額(税抜)の2割、 町では、電気柵を購入した方に対 上

診療 歯科検診を無料で受診できます

圓住民福祉課 住民国保年金係☎(255)6820

平成27年度中に75歳になられた方対象

平成27年度中に75歳になられた方は、平成28年11月末まで歯科検診

を無料で受診できます。

期高齢者医療広域連合からご案内対象の方には、6月中に長野県後 この機会にぜひご受診ください 通知兼受診券が送られていますので、

■検診期間

,平成28年11月30日丞まで

無料(ただし、 治療が必要な場

> ■必要なもの 合は治療費がかかります)

■受診方法 保険証/ご案内通知兼受診券

(229 - 5320)長野県後期高齢者医療広域連合 合わせください。 かかりつけの 歯科医院また に直接お問

住宅取得資金利子補給金のご案内

新築住宅または中古住宅を取得される方へ

補助

圓総務課 定住促進係☎(255)1007

中古住宅を取得した方へ、 町内の金融機関から住宅取得資金の融資を受けて、 融資利子に対して補給金を交付します 新築住宅または

◎500万円以上の資金を5年以 ◎平成28年4月1 ◎住宅取得に係る契約の締結日に て見た満たす方が対象となります。 ■申請できる方 上の期間で借り受けた方 融機関と融資契約を締結した方 左記の条件を全 日以降に町内金

■対象となる住宅 おいて満45歳以下の方

下の住宅で、 延べ床面積50 併用住宅にあっては居頃50㎡以上240㎡以 ^{㎡以上240}

住床面積が建物全体の床面積の2 1以上であるも

■補給期間・補給金額

◎前年の1 ◎住宅取得融資を受け、 った利子の2分の1以内の額(上 に支払った利子を対象とする。 還月から起算して60か月の期間 月から12月までに支払 最初の償

◎年度を通算して交付する補給金 は上限50万円とす

限10万円)。

募集

未来のまちづくりにあなたの力を求めています

平成29年度信濃町新規採用職員を募集

臨床検査技師

圓総務課 庶務係☎(255)3111

平成29年4月1日採用予定の、 および診療放射線技師の採用試験を行います。 行政事務職、 保育士、

◎診療放射線技師 ◎臨床検査技師 ◎保育士 (中級) ■受験資格 ◎行政事務(中級・ 初級) 若干名 1 名 1 名 1 名

◎初級行政 高等学校卒業または 平成29年3月までに卒業見込みの ◎中級行政 者/昭和58年4月2日から平成9 4月1日までに生まれた者 短大卒業以上または

適性検査

込の者/昭和61年4月2日から平成 ◎保育士 保育士の資格を有する、 9年4月1日までに生まれた者 または平成29年春までに資格取得見 までに生まれた者

◎臨床検査技師·診療放射線技師 臨床検査技師(または診療放射線

以降に生まれた者 取得見込の者/昭和61 技師)の資格を有してから2年 得見込の者/昭和61年4月2日、または平成29年春までに資格師)の資格を有してから2年以

いては、

町総務課庶

書類など、

詳細につ

また

◎各職種共通

詳しくは住民福祉課 介護支援 平成29年

月1日以降、

信

濃町

ホー

め、必ず町に届出を提出していた三者が負担するのが原則となるた

ど、

だく必要があります。

提出書類な

係までお問合せください。

介護サービスにかかる費用は第

は状態が悪化した場合でも介護保険のサービスを利用できます。 者(加害者)の行為が原因で介護が必要な状態になった場合、 介護保険の第一号被保険者(65歳以上の方)が、交通事故など第三

> 項に該当する方は受験できません。 に住所を有するか通勤可能な者 ・地方公務員法に規定する欠格条

■採用試験

月18日Ⅲ/場所:信濃町役場)
◎中級・初級行政及び保育士 養試験 · 専門試験 (保育士のみ)・ 教 9

9月1日困から16日金のうち ◎臨床検査技師・診療放射線技師 Ĥ

/場所:1 信越病院/実務試験

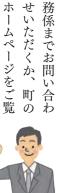
[二次試験]

者/昭和58年4月2日から平成11平成29年3月までに卒業見込みの

■最終合格者の発表 ◎作文試験/面接/身体検査 ◎日程は一次試験合格者に通知 平成28年

月初旬までに合格者に通知します。 12

※受験手続き・必要 8月17日水 ■申込期間 (必着)



せいただくか、















分の目で環境を知る 第24回「野尻湖クリーンラリー」

信濃小中学校の5年生が7月13日、野尻 湖と野尻湖体育館で「野尻湖クリーンラリー」 を行いました。

野尻湖では遊覧船に乗り、水質調査やプラ ンクトン採取。野尻湖体育館に移動したあと は、野尻湖の水生生物に触れ、野尻湖の歴史を 聞きました。児童たちはクリーンラリーを通 して、野尻湖や周辺の森・川の環境について理 解を深めました。

━━ きく実った旬のブルーベリー **園児による信濃町産ブルーベリー摘取り体験**

信濃町ブルーベリー栽培研究会は7月、町内4保育園 の園児を対象に信濃町産のブルーベリー摘取り体験を行 いました。19日に富濃地区の「伊藤ブルーベリー農園」

で体験を行った柏原保育園の園児たちは、大きく実った 黒い粒を両手からこぼれるほどたくさん摘取り、ロー杯 に頬張って、「甘い!おいしい!」とおもいっきり楽し





'はプールが一番!! 更はフールかー曲: 町内4保育園でプール開き

町内の4つの保育園では、7月1日にプール開きとな り、毎日園児たちがプールで元気いつぱいに水遊びをし ています。夏日となった富士里保育園のプール開きで は、はじめに室内でプールでの決まりごとを約束したあ と、外に出てプールに入りました。園児たちは、動物ごつ こや水かけ遊びをしながら、気持ちよさそうに遊んでい ました。

学者高橋 敏 先生の熱血講座

6月25日、近世民衆史の専門家、国立歴史民俗博物館 名誉教授の高橋 敏先生をお招きし、一茶記念館講座を開 催しました。高橋先生は、今回の講座のために約半年間に わたり多数の地方資料を読み解き、俳諧師一茶を受け入 れた北信濃の文化レベルの源泉について調査されてきまし た。講演会では、一茶を庇護した柏原宿の本陣中村六左衛 門を再評価し、一茶の生きた時代の北信濃を活き活きと解 説していただきました。





オタルの光で心も衣替え

「信濃町ほたるの会」は7月3日、戸草地区でホタルの 学習会を開催しました。学習会には地元の子どもたちと保 護者や町外の方など46名が参加。元ナウマンゾウ博物館 学芸員の中村 由克さんから、ホタルの種類や生態などの 説明を受けたあと、カウンターを使ってホタルの数を計測 しました。

今年のホタルの数は、学習会前日の2日がピークで541 匹と、昨年より約40匹増えました。学習会の参加者は、 ホタルの光で夏の訪れを感じ、心も夏に衣替えしました。

あわせは笑顔から

生涯学習フェスティバルが6月25日、総合会館で開 催されました。生涯学習フェスティバルは、人権尊重の 高揚、次世代を担う青少年の健全育成のために行われて います。今年は清泉女学院短期大学 幼児教育科 専任講 師の塚原成幸氏を講師に、「笑顔はひとをしあわせにす る~ユーモアで築く信頼関係~」と題した講演を行って いただきました。皿まわし体験やユーモアを交えてのお 話を聞く中で、参加者は自然と笑顔になり、笑顔の重要 性を改めて実感しました。



モントレイル黒姫トレイルランニングレースが6月

18日、黒姫高原コスモプラザをメイン会場に行われま した。4回目を数える今大会は、全国各地から約1200 人が大会にエントリー。ロングコースに出場した選手は、 コスモプラザをスタートして妙高市のヒコサの滝で折り 返す 44 kmのトレイルランニングに挑みました。トップ の選手でも4時間を超える長時間レースとなりました が、完走した選手からは、「苦しかったけど気持ち良かっ た」といった清々しい感想が聞かれました。





サルコペニアを予防

ルコペニアとは

護が必要な状態につながると言われま 低下により、身体機能や生活の質を低下進行性・全身性の筋肉量の減少と筋力 多いのは整形外科疾患と認知症で、 させてしまう症候群です。 の2割以上を占めています。 町でも介護認定における原因疾患で 進行すると介 全体

年齢とともに減少する筋肉

ます。 えることで転倒や寝たきりの原因になり 2代をピークに徐々に減少してい めに肥満になりやすく、さらに筋力が衰 す。それに伴い、基礎代謝も低下するた サルコペニアの指標となる筋肉の量は きま

20~3%減少、80歳までには3~4%減4%。加齢とともに減少し、50歳までに 一般的に体重に占める筋肉の割合は約

少すると言われています。

ルコペニアの原因

筋肉量が減少し、筋力が衰える高齢者

活環境などの影響で若年層でも診断され不足などの不規則な生活習慣や疾病、生 る人がいます に多くみられます。 最近は、偏食、運動

てみましょう。いないか、左の食品チェック表で確認し事を目指し、特定の食品ばかりに偏って

無理に行わないでください

ある方、持病のある方は医師に相談

コペニア 簡単チェッ

る。

(机を持つと安定して動作が行えま

①机やテーブルを前にして、

椅子に座

【椅子スクワット】 太ももの筋ト

②ゆつく

り息を吐きながら、3秒かけて

先より前に出ないように気をつけまし

「立つ・座る」動作を行います。

膝がつま

サ

判定】 あった場合は、下半身の筋力が低下 ③片足立ちで6秒保てますか? ②椅子に座り、片足で立てますか? ①片足立ちで靴下が履けますか? いる可能性があります。 1つでも「い いえ」の回答が して

が予 重 要 に は食事 ح 運 動の

ア予防のコツです。 減らさないようにすることがサルコペニ ます。ふとももやふくらはぎの筋肉量を 脚の筋肉量は全身の筋肉約4%を占め

事編

運

動編

を防ぎます。 色々な食品を食べることで筋力の低下 1日に10の食品群を食べる

~食品チェック表~

満点は10点です。

1~3点・・・少しずつでもいろいろな食品を食べる努力をしましょう。 4~8点・・・あと一息!努力を続けましょう。 9~10点・・・この調子で頑張りましょう!

肉類 <u> 点 海藻 点 魚介類</u> 緑黄色野菜

[使い方]食べたら1点、食べなかったら0点を書込みましょう。

私は合計

点

ト目安で行いましょう。膝や腰に痛みの ます。それぞれ5~6回を1日に3セッ 自宅で簡単にできる筋トレをご紹介し

①肩幅に脚を開きます 【つま先立ち】 ふくらはぎの筋ト

②つま先で立ち、3秒かけてゆっくりと かかとをおろします



【文責】一茶記念館

渡辺 洋

学芸員

長野交通安全協会信濃町支部から信濃小中学校の児童・生徒へ

P.N. めぐるママ

こに(全然)ぬけず、竹の先すべきやくなく、欠残りたるすべきやくなく、欠残りたるりけるに、竹はぬけず、竹の先りけるに、竹はぬけず、竹の先りけるに、竹はぬけず、竹の先りけるに、竹はぬけず、竹の先りはない。

ギリス(※2)ない自分と、歯

2) を比較して、歯が丈夫なキリ

しょう。 はくしゃっとしていたこ ていなかったようです。

ゃっとしていたことでかったようです。口元したが、一茶さんはし

※1 たばこを吸う道具。たばこの葉を先の穴に詰めて、火をつけて吸う ※2ここで言うキリギリスは現在のコオロギを指す

やうに竹をけづりてさし入置中塞がりてければ、麦わらの

9歳、千葉県富津市の大乗寺 たのでした。これは一茶さん

自虐的な句を詠んでいます。や歯のない口で福は内」など、

の昼ごろ、

きせるの

ころ、逆に歯が抜けてしまっ奥歯で噛んで抜こうとしたとセルの奥まで刺さってしまい、

ための豆腐哉」や、「かくれ家なぞらえた「人真似に歯茎がなぞらえた「人真似に歯茎がその後は、子どもの歯がた

たりけるに、

中につまりてふ

最後の歯でした。 での出来事で、

なんとこれが

それでも文の最後は、

歯が

ていましたが、

当時すでに入れ歯は存在し

まちせしもの哉。(中略)さうなき(またとない)

と竹かぢりけり

※カッコ内筆者補注

あはれ、あが仏(仏様のよう歯はめりめりとぬけおちぬ。

に)と頼みたる歯なりけるに、

下の俳文をお読みください。いてご紹介します。まずは以今回は一茶さんの「歯」につつかんでいただいたところで、

を竹串で掃除中に、 ていたのですが、

竹串がキ

たまっ

た灰

い一茶さんでした。す。歯が無くなってもめげなの俳句で締めくくられていま韻をふんだユーモアたっぷり

一茶さんの容姿の全体像を

キセル (※1) でたばこを吸ったばこ好きの一茶さんは、

第3回「49歳ですべての歯を失う」

野交通安全協会信濃町支部は、交通安全対策の一環とし て、信濃小中学校の全校生徒 581 名へ交通安全グッズ を贈呈しました。長野中央警察署、長野交通安全協会、長野交 通安全協会信濃町支部、町教育委員会参加のもと行われた7

交通安全グッズを贈呈しました

月20日の贈呈式では、信濃町支部の 中村 力支部長から児童と生徒の代表 者にグッズを手渡しました。今回贈呈 した反射型のキーホルダーは、登下校 時に反射し、自動車に自分の存在を認 識させるためのものです。しっかり付 けて交通安全に努めましょう。





贈呈した「けいさつのおに いさん反射キーホルダー」

圖総務課 庶務係☎(255)3111

SHINANO 2016.8.1

SHINANO 2016.8.1





タングラムのレストランでお客様をお出迎え

生徒の体験記より④ -

・体験学習では、コミュニケー ションの大切さやこれからの 人生について深く考えさせら れました。自分の将来の選択 肢を広げることにつながりま した。









生徒の体験記より⑥

・「礼儀」ということを知らなかった自分 に「礼儀の大切さ」を教えてもらいま した。仕事場に入れば「おはようござ います |、「お願いします| とあいさつ したり、お客様には「ありがとうござ いました | と感謝の気持ちを込めてお 礼を言ったりすることができました。

生徒の体験記より③

・ 今回、職場体験をさせていただいて、朝食営業はずっ と立っていて大変だと思いました。しかし、お客様に 料理について聞かれたときに、笑顔で答えられたり「あ りがとう」と言われたりするのがとても嬉しかったで す。スプーンの向きなど、お客様が使う時に使いやす くなるように直すのが、「おもてなしの心」だと思い ました。



ェプロンの締め方、 立つ姿勢を教えてもらう



生徒の体験記より⑤

・園児たちは、自分と同年代とはちが うので、最初はどう接したり話した りしていいか分からないこともあっ たけど、最終日には子どもたちの方 からも「おはよう」や「一緒に遊ぼう」 と声をかけてくれて仲良くできまし た。保育園では、私がこれまでに気 付かなかった仕事がたくさんありま した。自分が通っていた時の先生方 にも感謝の気持ちが沸いてきました。 保育士という仕事は、大変なこともあ るけれど、良い仕事だと思いました。







新聞作り

救急車に乗り、説明を聞く

School Correspondence



信濃小中学校だより そよげ わか ケケ

職場体験学習

7月5日~7日の3日間、8年生が職場体験を行ってきました。信濃町を中心に45ヵ所 の事業所でお世話になりました。各自が体験を通して「働くこと」や自分の「強みを活かす こと|「弱みを克服すること|など、多くのことを学ぶことができました。お世話になった 事業所のみなさま本当にありがとうございました。

生徒の体験記より① -

・ 今回の職場体験学習では、役場と自分たちと の関係を学びました。いつも道路をさりげな く通っているけど、道路には、たくさんの穴 が開いています。その穴を埋めるためには、 30kgのレミファルトというものを持ってい き、穴に入れて固めなければいけないので、 大変でした。信濃町で車が安心して運転でき るのは役場の建設水道課のおかげだと思いま した。大変だったけど、とてもやりがいがあっ て、楽しく学べました。



道路の穴を埋めて整備







生徒の体験記より②ー

・今回学んだことは、JAはお年寄りの方や農業を やっている方とのつながりをすごく大切にして いるということです。また、体験では、魚を切っ て、商品としてラップに包んだり、値段のラベ ルをはったりしました。青果では、にんじんを 袋詰めをしたり、商品のジャンルわけの仕方を 教えてもらったりしました。

15 | SHINANO 2016.8.1 SHINANO 2016.8.1 14

では「コウモリ」途中で ショウ」、地雷也の洞窟 ていきました。 森の中にゆっくりと消え ジッとしていましたが、 シカ」でした。 んの場所では「アオダイ 「ミスジマイマイ」と しばらく お昼ごは

の眼。その正体は「カモ うように、見ている二つ 木々の間からこちらを伺 かせていました。また、

るつるなところを通り すごくリアルでした。 を楽しみました。(一般) もちをつきました。 山みちをとおるなんて

久しぶりのルー

での約7 くと、 サイの種類の見分け方な 咲かせていました。アジ 歩きました。 参加者のみなさんは滝ま とを話しながら歩いてい イはきれいな薄青い花を におこないま "ササ"が花を咲 を7 ヤマアジサ 自然歩道を 思議さ楽しさに触れるこ 滝が地響きをたて姿を現 とが出来ました。 しました。 みなさんは、 のですが13名の参加者 蒸し暑く いでできた落差55m

自然の不

が出来た。

また、

あじさ

〇今年は、

鹿をみること

いの違いをみながら歩く

大変だっ

いたつむりがいました。

かもし

験をすることは初めてで みつかれていたり、 等たくさん教えていただ でこんなにたくさんの経 もりを発見するなど、 たつむりが虫(?)にか イズがあったり、 にも会えまして、 きました。 あじさい、 かもしかさん またか 竹の花 サプラ こう

うらくしょうにのぼった わしかったけど、 てもたのしかったです りくだったりできて、 ○あるいたときとてもけ ことが出来ました。(一般) ○とてもあつくてすべ









けっこ

植物を観察



信濃町の自然歩道を観

前に黒姫山から流れ出た

かにもあい

をふ

かったです

0)

べってころ

苗名滝たんけ

ん隊

7月2日 (土)

たとき、

て見ました。

そこについ

いやのどうくつをはじめ

学習会の報告

学習会のようす

氷河時代体験ミニ講座のお知らせ

夏休みに博物館来館者を対象に、体験学習を中心としたミニ講座 を開催します。氷河時代の自然や暮らしにふれてみましょう。事前 にお申込みの必要はありません。参加費も不要です。参加をご希望 の方は開催期間中に博物館まえへおこしください。

午後1時~3時

内容 火山灰の鉱物しらべ、昆虫化石 さがし、石器づくり、アジアゾ ウの骨をしらべよう ※内容は日替わりです。

8月6日(土)~8月16日(火) 8月20日(土)~8月21日(日)



昆虫化石さがし

お問い合わせ先 野尻湖ナウマンゾウ博物館 **2** (258) 2090

ミニ講座の予定

石器づくり 6日(生)・7日(日)・ 10 Bk) ·13 Bt -) · 20日仕)

火山灰の 鉱物しらべ 8日(月)・11日(木)・ 16日(火)

昆虫化石さがし 9日(火)・12日(金)・ 21日(日)

アジアゾウの骨を しらべよう 14日(日)・15日(月)

が草にとまって 羽化したばかりのト でした。 を草むらに見つけたり、 泳いでいました。 中にはオタマジャクシが 産卵の時期を過ぎ、 びました。種池では湿原 池の中のフナやタニシな した。 た。 にすむ生物の観察をしま 古池・種池についても学 立公園としての黒姫山や のお二人をお招きし、 護官事務所のレンジャ 講師に環境省戸隠自然保 にて自然観察会をおこな いました。 黒姫山麓の古池・種池 モリアオガエルは 今回の学習会は ハムシの仲間 いる貴重 また、 池の 物がいることがわかり 考えました。 動物のフンかをみんなで なかった場所でモリア のフンを見つけ、

ギから出てすぐの姿 トンボがサ

強になりました。 とがあってびっくりしま 池の近くでイノシシの足 な発見もありました。 あとを見つけたりと新た オガエルを見つけたり、 信濃町に住んでい つながるお話し勉 き物がいて良かったで 古池にイノシシの足あ (5年生) 種池にいろいろな

います。

キング等へ行く時にも少

きました。

これからハ



小学5年生



羽化したばかりのトンボ



なすばらし めて見ました。

土地だと

たカエルの卵をはじ

木の枝に産みつけら

あらためて感じまし

○お天気にも恵まれ風

種池の生き物を観察

体験教室開催のおしらせ*=* 第6回「あんぎん編み」

縄文時代におこなわれていた布づくりの方法でコースター

づくりに挑戦してみませんか。作った コースターはお持ち帰りいただけます。 平成28年8月17日(水)

古池について学習

午後1時~3時

所 博物館まえ

用 300円



ペルセウス座流星群観望会のお知らせ 信濃町星空研究会

参加をご希望の方は当日総合会館にお集まりください。

8月12日(金)午後8時~

合 信濃町総合会館まえ

■体験教室の報告■ 第5回体験教室「骨のペンダントづくり」

古池・種池たんけ

ん隊

6 月 18 日

 $\widehat{\pm}$

した。ナウマンゾウ化石

せな気分を味わ

いま

古池のそばでは動

植物にも出会い、

何

しました。

(一般)

今まで見ら

虫等を見たことがなかっ

たので、

学習会の報告

7月9日(土)に今年度2回目の骨のペンダントづくりを おこないました。参加者は8名でした。牛の骨のかけらに石 器のドリルでひもを通す穴をあけ、骨の表面を石でみがいて ペンダントに仕上げる作業に挑戦してもらいました。厚い骨

を選んで、穴をあけ るのに1時間以上か かった人もいました が、みなさんがん ばってペンダントに 仕上げることができ ました。



骨のペンダントづくり

9月29日困/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:平成28年4・5月牛 7か月児/対象:平成28年1・2月生 10か月児/対象:平成27年10・11月生

12:45(1歳半児)

②幼児健診(1歳半・3歳児) 保健センター

1歳半児/対象:平成26年12月・27年1月生 3歳児 /対象:平成25年6月生

3予防接種外来(予約制) 信越病院

毎週月• | 木/受付14:00~15:00 ※希望日の3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。

4よろず相談 木育ルームなかよし 9月5日 同/10:00~11:30 子育ての相談

5こころの健康相談 保健センター 8月28日回/18:00~21:00 ※1週間前までに 予約してください。

総合会館

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

7母乳相談 木育ルームなかよし 8月8日月/22日月/29日月/9:00~13:00 /母乳育児の相談、乳房マッサージ、体重測 定

₿あそびの会 木育ルームなかよし 児救急救命法

9 園庭開放

各保育園

8月22日月/9:00~11:00

加ちびっ子集まれ 各保育園

野尻:8月18日困/柏原:8月23日四/富士里:8 月9日灰/古間:8月24日尿

①発達相談 木育ルームなかよし

8月2日四/10日函/25日困/10:00~11:00

仰就業相談 木育ルームなかよし

※相談は、女性就業支援員(080-9542-8948) へ電話予約してください。

▶問い合わせ先

1 ~ 2 • 4 ~ 6 保健予防係 ☎(255)3112

3 信越病院小児科外来 ☎(255)3100 7・8 なかよし相談員 ☎090(4382)6832

9.10 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

11 教育委員会事務局 ☎(255)5923

8月資源物収集

間住民福祉課環境係 2(255) 5924

2日火 スチール類 20日田 雑誌・雑がみ(柏原・富士里) 3日函 容器包装プラスチック 23日図 アルミ類 4日闲 ペットボトル 25日闲 ビン(その他の色) 9日灰 ビン(無色) 27日田 雑誌・雑がみ(野尻・古間) 17日尿 容器包装プラスチック 30日火 埋立ごみ

9月1日闲 スチール類

■可燃ごみの処理量

18日闲 ビン(茶色)

4月~6月の可燃ごみの処理量は、4月:1511/2/5月:1781/2/6月:1391/でした。 可燃ごみの減量化に努めましょう!

○北部衛生クリーンセンターより○

■可燃ごみ受入停止のお知らせ

ふるま夏祭り 柏原盆踊り 8月14日/18:30~8月15日/18:30~ 8月14-15日/19:00~ 黒姫駅前一茶ふるさと広場 盆踊りほか、屋台・ビンゴゲー 古間商店街 ★盆踊りと屋台広場がオープ ムなど楽しいイベント多数 ン、今年成人になる方または しなの黒姫夏まつり 0 浴衣で盆踊り1周以上で無 8月14・15日/13:00~ 料かき氷券をプレゼント! 黒姫駅前一茶ふるさと広場 にのくら夏祭り 屋台が出るほか、楽しい企画 夏祭 8月14日/18:00~ を開催予定 仁ノ倉改善センター広場 古海盆踊り 18:30 ~育成会の出し物 8月15日/19:00~ 19:00 ~キャンプファイヤー 古海集会場前 盆踊り 例 20:00 ~花火打ち上げ 屋台、花火打ち上げあります ■詳しくは各地区の区長・役員さんまで

《お詫びと訂正》

広報しなの7月号の15ページに掲載した館報の成人者名簿において、お名前に誤 りがありました。誠に申し訳ございませんでした。

(誤)中村 龍明さん → (正)中山 龍明さん

緊急情報メール配信 利用者募集中!!

○災害/防犯/有害鳥獣/非常勤職員 の各情報を配信中

○登録は下記 URL に空メールを送信、また は QR コードからアクセス

回鐵迴



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。



養育費に関する電話相談会

日本では子どもの貧困率が過去最悪の 数字を示し、また、離婚後に養育費を 受給できている世帯は2割にしか至っ ていないという現状から、1人でも多く の子どもを貧困から守ることを目的に全 国一斉養育費電話相談会を実施します。

- ■日時:8月7日回/10:00~16:00
- ■専用電話番号:0120-567-301
- ■備考:相談無料/秘密厳守

圆長野県青年司法書士協議会 **2**(232)0691

福祉の職場説明会と就職相 談会のお知らせ

北信地区中心に60 社前後の求人事業 所が参加し、施設や仕事等の説明や面 接が受けられます。福祉を学んでいる 方や福祉の職場に関心のある方、また 福祉の職場へ就職を希望している方々 は是非ご参加ください!

- ■日時:8月5日 (受付 11:30 ~ / プ レゼンテーション12:00~13:20/説 明会•就職面接会 13:30 ~ 15:30
- ■会場:メルパルク長野 瑞宝・1階
- ■備考:参加費無料/申込不要/履歴 書不要/服装自由

圆長野公共職業安定所 **2**(228)1300

水稲共済被害届の受付開始

水稲共済ご加入の方の平成28年度の 被害届受付を開始します。

■対象:自然災害、病虫害などにより耕 地ごとに3割を超える減収が見込まれ る場合

■被害調査:8月上旬から順次実施

(坪刈りを実施する場合があります)

■提出方法:各戸配布の損害通知書に に必要事項を記入のうえ、①北信農業 共済組合、②役場産業観光課、③な がの農協北部営農センター(信濃町) のいずれかに提出してください。なお、 被害届の用紙は、各提出先にも設置し ております。

Living information

※NOSAI部長による戸別配布や取 りまとめはいたしません。必ずご自身 で申し出てください。

■締切:9月5日月

間北信農業共済組合 **2**026(219)2892

巡回児童相談会を開催

長野県中央児童相談所職員が管轄地 域へ出張し、主に児童の発達や障害に 関わる相談に応じます。長野市内にあ る長野中央児童相談所まで出掛けられ ない方も、近隣市町村で行われますの で、この機会にご相談ください。

- ■日時:9月8日本/10:00~16:00
- ■場所:飯綱町福祉センター 3階
- ■相談担当者:児童心理司2名
- ■備考:相談は原則予約制となります。 相談をご希望の方は、8月19日盈まで に信濃町役場住民福祉課福祉係へご 連絡ください。相談時間の配分などは、 相談希望者の人数によって調整させて いただきます。

固信濃町役場 住民福祉課 福祉係 **2**(255)1179

2016 信州ねんりんピック 作品募集のお知らせ

9月30日から10月2日まで塩尻市総 合文化センターで信州ねんりんピック 長野高齢者作品展を開催します。皆さ

んの魅了あふれる作品をお待ちしてい ます。

2016

- ■資格:長野県内在住で60歳以上のア マチュアの方
- ■部門:日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、 写真の6部門
- ■申込方法:長野県高齢者作品展出展 票(所定用紙)に必要事項を記入し、お 申し込みください。出展規格など詳細に ついては、信濃町役場 住民福祉課 福 祉係で募集案内をお取り寄せください。

間(財)長野県長寿社会開発センター $\mathfrak{D}(226)3741$

県営住宅統一墓集のお知らせ

長野県住宅供給公社では今年も県営住 宅の統一募集を行います。

- ■募集期間:8月22日月~8月31日承 (募集期間中は土日も受付を行います。)
- ■詳細:詳細については8月15日 周頃 発表します。

圆長野県住宅供給公社 県営住宅課 **5**(227)2322

無料調停相談会を開催

長野調停協会では、最高裁判所委託 事業として長野地方・家庭裁判所後援 のもと「無料調停相談会」を開催します。 民事調停委員、家事調停委員(弁護士、 司法書士、税理士、建築士等専門家お よび一般調停委員)がご相談にのります。 お気軽にお出かけください。

- ■期日:9月11日回/10:30~15:00
- ■会場:もんぜんぷら座 3階
- ■備考:予約不要/秘密厳守

圆長野地方裁判所内 長野調停協会事務局 **2**(232)4991

(ただし、月・尿・量の 9:30 ~ 15:00)

毎週火曜日は、時間外窓口受付を行います



8月2日 / 9日 / 16日 / 23日 / 30日

午後5:15~午後7:00【祝祭日除〈】 ●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、一般的な相談業務などは行っていません。

月	22日	詩吟の時間
火	23日	税務署だより
-le	3,10,17,24日	保健だより
水	31日	一茶ふるさと俳句 (夏深し)
木	11日	消防だより
不	18日	交番だより
土	13,27日	ふるさとの民話

19 SHINANO 2016.8.1 SHINANO 2016.8.1



未来への輝く思い

信濃小中学校2年2組

田^たぐち ひまり



ゆめはパンしょくにん

たしのゆめは、パンしょくにんになることです。わたしはパ ンがしょくじの中では一ばんすきです。パンはいろいろな しゅるいがあります。かぞえきれないくらいのパンのしゅるいで す。その中で一ばんすきなパンはメロンパンとミルクパンです。 二ばん目にすきなパンはチーズデニッシュバーとチョコクロワッ サンとピザパンとピーナッツパンです。そして、三ばん目にすきな パンは、しおパンとクリームパンです。わたしのすきなパンはほか にもいろいろあります。わたしには、にがてなパンもあります。あ んぱんとカレーパンとやきそばパンです。あじがからかったり、に が手なものが入っていたりするからです。でもがんばってたべて みたいです。わたしはみんなにメロンパンやミルクパンをつくっ て、みんなにたべてほしいです。そしてみんなに「おいしい」と言っ てほしいです。せかい一のおいしいパンやさんになりたいです。

安心豊か 自然の恵みをプ

「信濃町出身です」と誇れるふるさと

ホタルが見れることを切に願 昔のように、いや、昔以上に 記憶に残るように、数年後、 ません。なので、いつまでも の当時のホタルの記憶はあり 13年には芋川用水全体で最大 克さんの資料によれば、平成 いえば小学生だったので、そ できたそうです。平成13年と 約1300匹のホタルが確認 の学習会でいただいた中村由 て、感動しました。◆ホタル います。(やまもり)

送りました。◆7月の初旬に ト、イベント、・・・の日々を 月は毎週末イベント、イベン 陽気となりつつあります。 いよいよ信濃町も夏本番

は、ホタルの取材で戸草地区

へ。自宅がホタルスポットに

なくても歩けるくらいホタル

く、辺りのジャリ道は街灯が ホタルは予想以上に数が多 ルを見ました(笑)。久々の も関わらず、久しぶりにホタ

の光で明るく照らされてい