

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)

2021  
No.423

# 2

空き家のはなし

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

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

# 空き家のはなし

## 空き家の現状

人口減少などによって全国的に空き家が増加しており、その中には適切な管理が行われず、周辺住民の生活環境に深刻な影響を及ぼしているものもあります。

また、進学や就職、結婚などで実家を離れ、将来的に新しい家を購入する人が増えると、結果的に高齢者のみの世帯や高齢者の単身世帯も増えることとなります。そのまま世帯主が亡くなっても、家を相続した子供は別に住宅を持っているため、結果的に空き家となって放置されているケースが多くみられます。このようにして空き家は増加し続けています。

## 空き家は放置するとお金がかかる!?

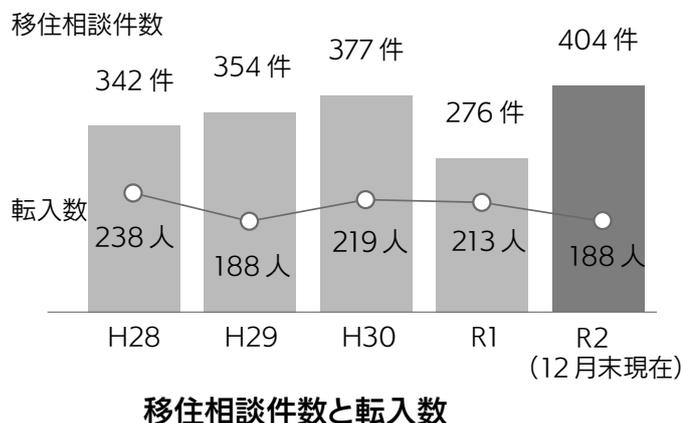
家の所有者は、使っていないなくても空き家を適切に管理する「管理義務」があります。人が住まなくなり適切な管理がされていない空き家は想像を超えるスピードで老朽化が進み、積雪等によりいつ倒壊するか分からない危険性があります。その他にも、雑草繁茂による隣近所への損害のおそれ、不法投棄・不法侵入、築年数による価値の減少などがあります。

また、一般住宅の場合、年間の維持管理費が20万円以上かかると言われ空き家を放置すると金銭的にもデメリットがあります。

## ■空き家放置するリスク



## 空き家のニーズはあります!



移住相談件数は年々増加しており、相談件数は年間に約三五〇件、移住者は約二百人の割合で転入があります。空き家登録が増えれば、転入数の更なる期待ができます。古民家に住みたい方や古民家の良さを生かした改修を行い起業する方など空き家の利活用を希望する方が増加傾向にあります。

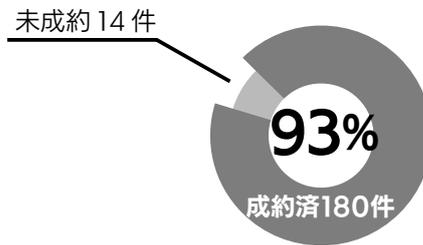
空き家バンクに登録されている物件成約率は93%と高く新型コロナウイルス感染症の影響でテレワークや在宅勤務ができるようになり場所に縛られない働き方に変まりました。そのため、地方移住の機運がこれまで以上に高まっています。

# 「空き家・空き地バンク」 に登録しませんか？

町内の空き家の有効利用を通して移住定住促進と地域活性化を図ることを目的として、「空き家・空き地バンク制度」を運営しています。

本制度は、空き家・空き地の売却や賃貸を希望する所有者等から申し込みを受けた物件情報を移住支援サイト等で公開し、利用希望者に情報提供を行う制度です。

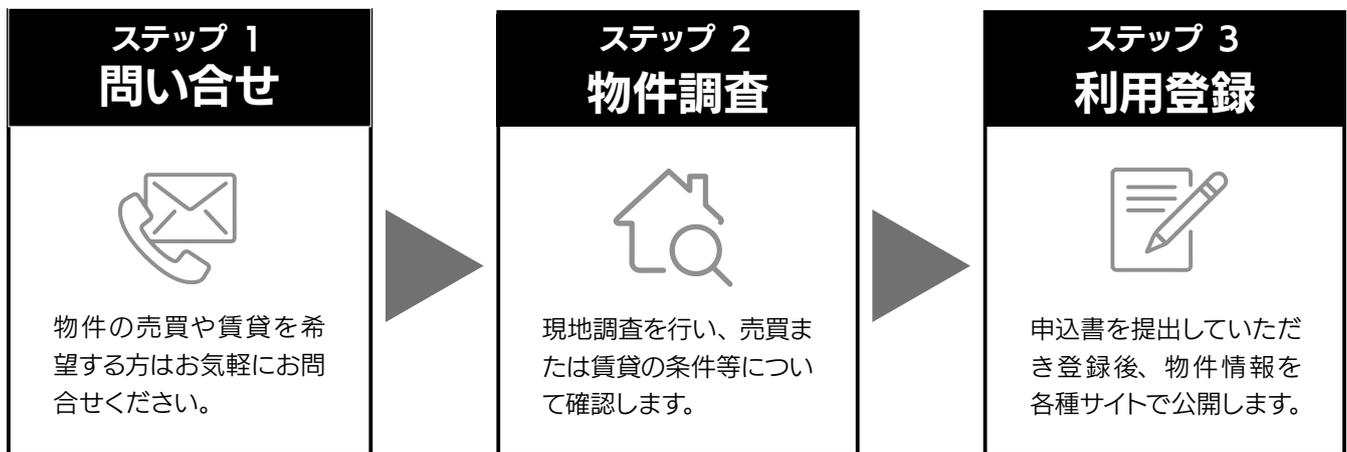
## 空き家バンク登録物件成約率



売買・賃貸物件ともに需要が大きく、希望者数に対して居住可能物件数が不足しています。

## 物件の登録まで

### かんたん3ステップ



※建物間取図や登記簿謄本、測量図等もお持ちであれば事前にご準備ください。

※契約交渉は当事者間で行うか、不動産業者に仲介を依頼していただきます（町は契約交渉に関して直接関与しません）。

### 空き家改修等支援事業補助金

空き家の売買・賃貸に伴い実施する改修工事及び家財撤去に要する費用の一部を補助します。必ず工事等着手前に申請書を提出して下さい。

- 改修工事費 補助率1/2（最大25万円）
- 家財撤去費 定額補助（最大5万円）

### 若者定住促進家賃補助金

町内の賃貸住宅に入居する40歳以下の方を対象に、家賃3万円を超える部分の金額を補助します。

- 単身の場合 1万円
- 世帯の場合 1万5千円

### ありえない、いなかまち。

住まい情報やお仕事情報等を紹介している信濃町の移住支援サイトです。信濃町を再発見できる記事や共感できる記事が沢山あります。ぜひご覧下さい。

ありえない、いなかまちはコチラから！



総務課 まちづくり企画係  
☎026-255-1007  
E-mail teiju@town.shinano.lg.jp

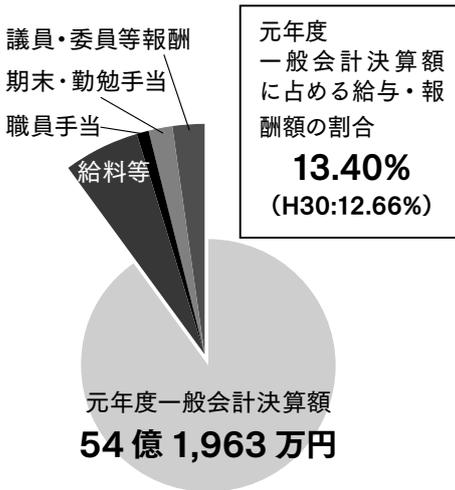
ありえない、いなかまち。  
私たちはこの地で皆さんに寄り添い  
住みたい人と家をつなぐ応援者です。

## 給与の状況

【公表】

効率的な人員配置と、給与水準の適正化を図ります

# 職員数と給与状況



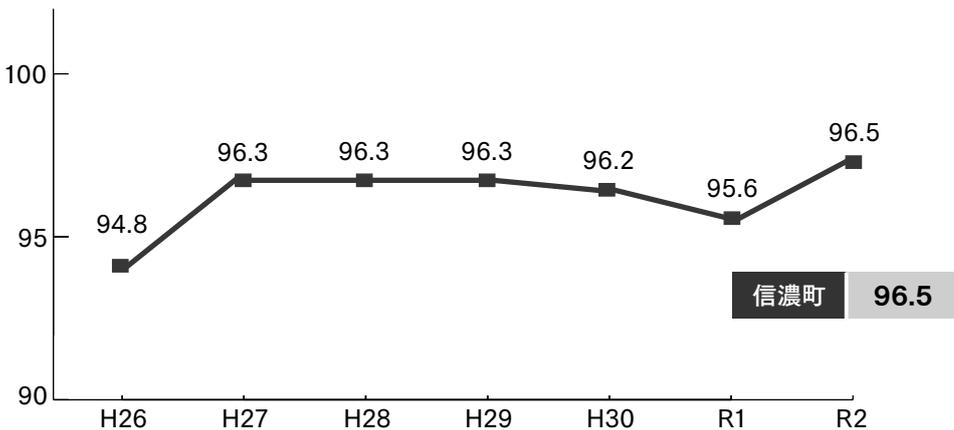
### 職員の給与の状況

令和元年度一般会計決算額	54億1,963万円
うち人件費総額	7億2,614万円
職員給与	3億8,062万円
給料等	5,524万円
職員手当	1億4,119万円
期末勤勉手当	1億1,994万円
議員・委員等報酬	2,915万円
特別職給与	

職員一人当たりの平均給与 **560万円**  
(30年度:559万円)

### 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を示したものです。



### 部門別職員割合の推移

## 職員数の状況

	一般行政部門			特別行政部門					公営企業等会計部門				
元年度 203人	89人			14人					100人				
2年度 198人	90人			14人					94人				
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
人数	3	18	7	9	6	8	28	11	14	83	4	2	5

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「一般職員の給与に関する条例」などで定められています。

☎ 総務課 庶務係  
(255) 3143

■ 特別職の報酬等の状況  
(2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(2年度)
町長	6月分:1.700月分 12月分:1.650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 令和元年度の額を掲載)

【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の。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)

	信濃町	国
平均年齢	41.2歳	43.2歳
平均給与月額	332,545円	408,868円
平均給料月額	308,200円	327,564円

【平均給料月額】

基本給から算出したもの

■ 経験年数別・学歴平均給料月額の状況(一般行政職 2年4月1日現在)

	初任給	経験10~14年	経験15~19年	経験20~24年
大学卒	182,200円	276,900円	321,500円	351,000円
高校卒	150,600円	245,200円	275,400円	337,000円

■ 職員の手当の状況(2年4月1日現在)

【期末手当・勤勉手当】

一人当たり 平均支給年額(元年度)	137.1万円
2年度支給割合	期末手当:2.55月分 勤勉手当:1.90月分

【住居手当】

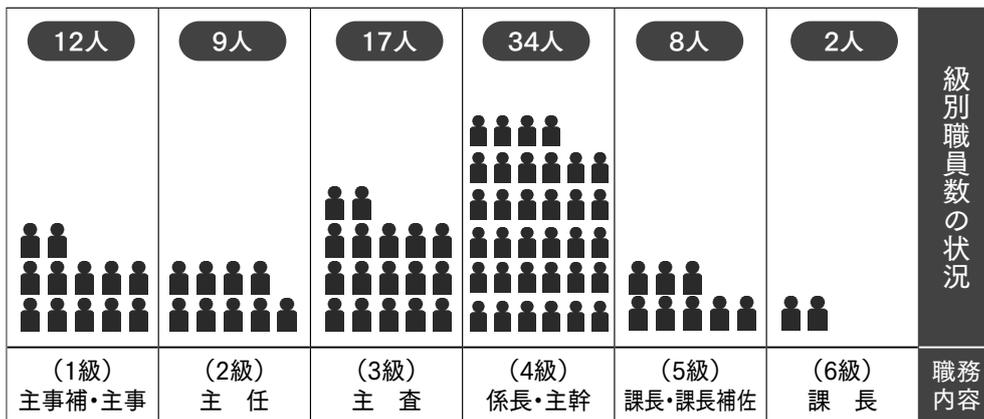
借家	16,000円を超える場合28,000円を限度に家賃の半額を支給
----	----------------------------------

【扶養手当】

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】

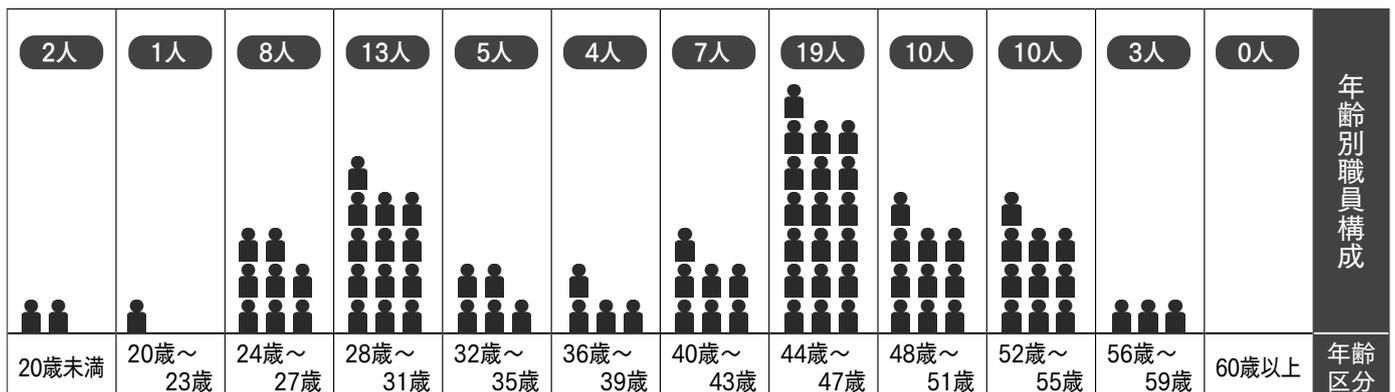
乗用車等使用	2km以上距離に応じて3,140円~17,810円
電車・バス利用	45,000円まで全額。それをを超える部分は5,000円を限度に半額支給



一般行政職  
82人

(2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。





2月9日(火)～3月15日(日)

**申告 所得税・町県民税の申告は期限内に**

申告された内容は課税資料になるほか、国民健康保険税や介護保険料、保育料などの計算に用いられます。

<b>所得税・町県民税 申告相談日程表</b>  <b>場 所</b> <b>役場 2階 第1・2会議室</b>  <b>受 付</b> ・午前8時45分～午前11時 ・午後1時～午後3時30分  <input checked="" type="checkbox"/> 夜間の申告相談の日程 ◎3月2日(火) 午後5時～午後7時 <input checked="" type="checkbox"/> 休日の申告相談の日程 ◎2月27日(日) 午前8時45分～午前11時  <b>新型コロナウイルス感染症防止のお願い</b> ■会場内はソーシャルディスタンスを保ち、マスクの着用、手指消毒、検温にご理解をお願いします。また、相談時間を短縮するため書類の事前作成及び整理をお願いします。 ■会場の混雑を避けるため、原則指定の地区の日にご来庁下さい。 ■指定日以外の方は長時間お待ちいただく場合があります。  <b>☎ 税務係 ☎ (255) 5921</b>	日 程	午前8時45分～午前11時	午後1時～午後3時30分
		2月9日(火)	荒瀬原下
	2月10日(水)	石橋	宮の腰
	2月12日(金)	船岳下	船岳上・針の木
	2月15日(日)	御料	柴津西・柴津東
	2月16日(月)	辻屋・中島	落影
	2月17日(火)	北信・原	瑞穂・黒姫保養地
	2月18日(水)	富が原	中村・稲附
	2月19日(木)	板橋	落合
	2月22日(日)	吹野	町1～3
	2月24日(火)	南町・高山	町4～6
	2月26日(木)	町9-2～12	町7～9-1
	2月27日(金)	土曜日開設(地区指定なし)	お休み
	3月1日(日)	町17～19	赤渋・長水
	3月2日(月)	町13～15・熊倉	町16-1
	3月3日(火)	町16-2・黒姫	仁の倉1・2
	3月4日(水)	大平・貫の木・黒姫団地	仁の倉3～5、南麓
	3月5日(木)	仲町・南仲町	甲上町・多町・小古間
	3月8日(日)	上町・上島・旭町	諏訪の原・緑の村・水穴
	3月9日(月)	東町・戸草	野尻1～3・本道
	3月10日(火)	古海1～6・菅川	野尻4～7・土橋・深雪
	3月11日(水)	古海7・8・熊坂・柄山・赤川・高澤	六月・山桑
	3月12日(木)	<b>【到着順受付】対象地区指定なし</b>	
	3月15日(日)	(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21日(日)	休日の申告相談会	
	2月28日(日)	会場：長野市若里市民文化ホール 主催：長野税務署	

**次に該当する方は、長野税務署確定申告会場で申告して下さい!**

- 住宅借入金等特別控除の適用を初めて受ける方
- 株式譲渡、配当所得がある方
- 土地、建物等の譲渡所得がある方

- 時間はいずれも、午前9時～午後4時まで
- 確定申告会場では、混雑緩和のため会場への入場には「入場整理券」が必要です。当日、申告会場で配布しますが、LINEを通じたオンライン事前発行も可能です。(LINEで「国税庁」公式アカウントを友だち追加が必要です。)
- 整理券の配布状況に応じ、後日来場をお願いする場合があります。
- 2月1日から3月15日の間は、長野税務署庁舎での申告相談を行っておりません。
- 感染症対策にご協力をお願いします。

長野税務署申告会場	期間	対象の方
若里市民文化ホール 長野市若里3-22-2	2月1日(日) ～2月15日(日)	還付申告の方
	2月16日(火) ～3月15日(日)	全ての方

土日及び祝日を除きます。ただし、2月21日と28日の日曜日は開場します。

☎ 長野税務署 ☎ 026(234)0111

## 事前準備をして申告会場にお越し下さい

### 申告に必要なもの

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 身分証明書（すべての方）     | <input type="checkbox"/> 寄附金の証明書                      |
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード（お持ちの方） | <input type="checkbox"/> 障害者手帳、療育手帳                   |
| <input type="checkbox"/> 源泉徴収票            | <input type="checkbox"/> 雑損に関する領収書、り災証明書              |
| <input type="checkbox"/> 収支内訳書、各帳簿        | <input type="checkbox"/> 生命保険料、地震保険料控除証明書             |
| <input type="checkbox"/> 医療費控除明細書         | <input type="checkbox"/> 配偶者・扶養者の所得金額が分かる書類           |
| <input type="checkbox"/> 住宅借入金控除関係書類      | <input type="checkbox"/> 所得税が還付になる人は還付先の口座番号が分かる書類 など |
| <input type="checkbox"/> 社会保険料などの支払証明書    |   |

※収入の状況によって、上記以外にも申告に必要な書類がありますので、ご不明な点は税務係までお問い合わせください。

## 新型コロナウイルス感染症関連の取扱いについて

### 【助成金、給付金など】

新型コロナウイルス感染症等の影響に伴い、国や県、町から支給された助成金、給付金などは課税対象となりますので申告漏れにご注意下さい。

### 【その他】

詳しくは国税庁のホームページをご覧ください。

国税庁 コロナFAQ



### 課税対象となる主な助成金・給付金

- 持続化給付金
- 県市町村連携新型コロナウイルス拡大防止協力金
- 新型コロナウイルス対策新規事業等開拓支援補助金
- 飲食業継続給付金
- 事業応援給付金
- 衛生換気設備補助金
- 雇用調整助成金 など

※詳しい内容は町のホームページをご覧ください。

## 所得税の申告は、e-Tax（電子申告）や郵送での提出をご利用下さい！

申告相談会場では感染症防止策を行いますが、非常に混雑し長時間お待ちいただくことがあります。感染予防のためご自宅から e-Tax での申告や、申告書を直接税務署に送付する郵送での申告をお勧めします。

### ■電子申告

国税庁のホームページよりマイナンバーカードと IC カードリーダーまたは、マイナンバーカード対応のスマートフォンを利用して e-Tax で申告書を提出できます。詳しくは国税庁のホームページをご覧ください。

国税庁 確定申告書等作成コーナー



### ■郵送で申告

申告書をご自分で作成したものを郵送で提出することもできます。申告書類は、国税庁ホームページより入手していただくか、税務係の窓口にもご用意しております。

提出先 長野税務署 〒380-8612  
長野市西後町608番地の2



改定

令和3年4月1日から

## し尿くみ取り料金を改定します

し尿くみ取り料金について、昨今の経済情勢を踏まえ見直しを行った結果、次のとおり改定することになりました。

区分		改定前手数料	改訂後手数料
基本料金	180ℓ以下	1,680円	<b>1,750円</b> (70円値上げ)
追加料金	18ℓにつき	168円の加算	<b>175円の加算</b> (7円値上げ)

改定日：令和3年4月1日

☎ 住民福祉課 環境係 (255) 5924

## もしかして、控えてませんか？

- ☑ かかりつけ医への相談
- ☑ 乳幼児検診・予防接種
- ☑ 生活習慣病の健診・受診
- ☑ がん検診



乳幼児の予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症になるリスクが高まります。

また、生活習慣病やがんの早期発見には、定期的な検診と適切な受診が重要です。健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、健診は予定どおり受けましょう。

☎ 住民福祉課 住民国保年金係 (255) 6820  
保健予防係 (255) 4214

医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかり感染防止対策をしています。

不安なこと、わからないことは、かかりつけ医・お住まいの市町村へ

予防接種  
スケジュール  
(国立感染症研究所)



日本小児科学会が  
推奨する予防接種  
スケジュール



各分野の専門家  
からのメッセージ



上手な医療の  
かかり方



## 情報

サルの居場所が一目瞭然！

## アニマルマップをご活用ください

今年度、熊坂・高澤・山桑の各地区において、信濃町猟友会協力のもとニホンザルの群れの動向を把握するためのGPS発信器装着を目的とした捕獲を実施しました。町民の皆様が自らサルの追い払い活動が実施できるようにパソコンやスマートフォンでサルの動向を閲覧いただける「アニマルマップ」システムを導入しましたので、今後の追い払い活動に活用下さい。町としては動向を把握し猟友会と連携する中で、強力な追い払いを考えています。また、コロナ禍に配慮する中で、本システムの活用方法に関する学習会の開催を予定しております。

アニマルマップは URL  
または QR コードから！



<https://animalmap.jp>



アニマルマップ ログイン

Email

Password

ログイン状態を保存する

**CIRCUIT DESIGN, INC.**

## サルの特性！

サルは昼行性で、夜間は移動せず、地上、木の上のいずれでも休息、睡眠をとります。生活空間は、地上だけでなく木の上での生活にも適応しており、樹木や崖などの垂直な移動、枝から枝へ飛び移るなど運動能力が非常に高い動物です。サルの移動速度は、人間が歩くよりも遅く、山の中を歩き慣れた方なら十分ついて行ける速度です。1日の移動距離は直線で1~2km程度とされています。



## サルは群れを作る！

サルは群れを作って生活します。メスは生まれた群れの中で一生を送り、オスは生後4~5年で群れを離れます。そのため、サルの群れは母娘、姉妹など血縁関係にあるメスとその子どもに加えて血縁関係のない数頭のオスから構成されます。一方、群れを離れたオスは、他の群れに入って生活したり、単独で生活します。



## サルを追い払う！

- 花火・エアガン・パチンコなどの道具を使う
- 人と犬と一緒に追いかける

サルを目撃したら必ず追い払いを行い、農地やこの集落は危険な場所だと学習させることが重要です。サルの追い払いは、集落が組織的に実施するとともに、誰もが実施可能な方法を選択することをお勧めします。日の出から日没まで活動するサルに対応して、当番制で農地の見回りを実施することも効果的です。

サルがまだ農地や集落内にいるのに、追い払いをやめてしまうなど不十分な追い払いをすると、人慣れが進むこともありますので、サルが山林に逃げ込むまで執拗に追い払うことが肝心です。

## ワンポイントアドバイス！

サルはロケット花火等が怖いわけではなく、ロケット花火を持って追いかけてくる人間を怖がります。ロケット花火等を打ち込んだら大声を出してサルの後を追いかけます。

また、花火の音が聞こえた方は追い払いに加わって下さい。サルは人間が近寄ることや大声で怒鳴られることに対し、大きなストレスを感じます。ストレス=居心地が悪い集落、怖い人が沢山いる etc. サルが嫌がることを徹底的に行うことで追い払いの効果が期待できます。



圃産業観光課 農林畜産係 ☎(255)3113



申告手続きが必要です！

## 農耕トラクター等の小型特殊自動車をお持ちの方へ

乗用装置のある農耕作業用自動車や、フォークリフト、ショベルローダーなどの小型特殊自動車は軽自動車税（種別割）の申告をして、ナンバープレート（課税標識）を取り付ける必要があります。公道を走行する、しないに関わらず、所有していることに基づいて課税されます。また、現在使用していない車両でも所有していれば課税対象となります。該当する車両を取得した方、または未申告の車両を所有している方は、3月31日頃までに申告手続きをしてナンバーの交付を受けてください。

区分	農耕作業用	その他
種類	トラクター、刈取り脱穀作業車（コンバイン） 田植機、薬剤散布車、農耕作業用トレーラー等	フォークリフト、フォークローダー、ショベルローダー ホイールローダー等
大きさ	制限なし	全長：4.7m以下、全幅：1.7m以下、全高：2.8m以下
総排気量	制限なし	制限なし
最高速度	時速35km未滿	時速15km以下
税額	2,400円	5,900円

### 農耕作業用トレーラーが軽自動車税（種別割）の課税対象となりました。

■対象車両：運搬用トレーラーやマニユアスプレッダ等

最高速度が35km未滿の農耕トラクターによりけん引され、農地における肥料・薬剤等散布、耕うん、収穫等の農耕作業や農耕機械等の運搬作業を行うために必要な構造を有し、公道を走行できる保安基準など、一定の基準を満たす車両が該当となります。対象となる車両をお持ちの場合は税務係の窓口にてナンバー交付の手続きをお願いします。

#### ■申告に必要なもの

- 印鑑
- 車名、車体番号、型式等が分かる書類  
(ない場合は型式等が分かる写真)
- 販売、譲渡証明書

トレーラーの課税について  
詳しくはこちらから→



☎ 税務会計課 税務係 ☎ (255) 5921

## 信濃町国民健康保険にご加入の40歳～74歳の皆様

### 健診等検査結果の提供にご協力下さい

40歳～74歳の方は、信濃町国民健康保険が実施している特定健診の対象です。町で実施している集団健診や個別健診、信越病院での人間ドックは受けず、個人的に人間ドックを受けられた方、勤務先での健康診断を受けられた方、かかりつけ医で検査を受けられた方は、町に検査結果の提供をしていただくと健診を受けたことになります。健診等の検査結果を提供いただいた方にはお礼として町指定のごみ袋を差し上げています。

健康で長生きするためには病気が重症化する前に病気のリスクがないか健診で確認することが大切です。ご協力をお願い致します。

なお、令和2年4月以降検査結果をご提供いただいた方は、再度の提供は不要です。



☎ 住民福祉課 住民国保年金係 ☎ (255) 6820  
保健予防係 ☎ (255) 3112

新規受け入れ家庭を募集！

## 信濃町生活体験受入事業説明会を開催します

都市部の子供たちの教育旅行などを受け入れ、信濃町の生活体験を提供し交流を図る民泊事業の説明会を開催します。移住された方、ペンション経営の方など、興味・関心のある方は、全20回開催しますので、申込のうえご参加ください。コロナ対策を講じ、開催日を分散して少人数で開催します。

- 期日 2月7/9/11/13/17/19/22日  
3月3/5/7日
  - 時間 各日とも・9時～11時・13時～15時  
(1回約2時間、毎回内容は同じです)
  - 場所 総合会館教室
  - 各回定員10名【申込制】
- ※下記へ電話または電子メールで参加希望日時、氏名をご連絡ください。



☎一般社団法人 Farmstay しなの ☎(217)8040  
E-mail:info@farm-stay.jp  
産業観光課 農林畜産係 ☎(255)3113

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3年4月24日(日)  
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3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3年4月現在）※現在3年生～5年生
- 詳細について
 

1月25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3年2月16日(火)まで



☎信濃町総合体育館 ☎(255)5566  
担当：徳竹・清水



## 一年の健康と安全を願って



新春の伝統行事「どんど焼き」が、多くの地区で行われました。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。



## ローラーコンパクターを贈呈いただきました



12月25日、村田茂様からクロスカントリースキーコースの圧雪を行うローラーコンパクターを贈呈いただきました。ありがとうございます。

東京都スキー連盟の会員として黒姫高原で合宿と大会を行っており、大会には町内外の選手が多く参加しています。

## 雪下野菜を町の特産に！



冬の収入確保が農家の長年の課題となっていました。昨年から町内の農家と連携し「雪下野菜」の栽培に取り組んでいます。雪下野菜は湿度と温度が一定に保たれるためみずみずしく、甘さを感じられる野菜です。

富士里ファームではニンジンを栽培しており、戸田さん夫婦が1月7日に初収穫をしました。

雪下野菜は道の駅しなの「いっさっさ」で販売されています。

## 青年農業者意見発表会で最優秀賞を受賞



12月15日に長野市内で開催された長野地域農業青年プロジェクト活動・意見発表大会の意見発表の部で、信濃町の新規就農者、寺田竜也さんの発表が最優秀賞に輝きました。

寺田さんは信濃町出身で平成30年度に新規就農者として農業を始めました。有機栽培であることを証明する認証制度「有機 JAS 認証」を取得。環境に配慮した農業を自分も家族も楽しく実践していくことで、楽しさは周りに広がっていく信念をお持ちです。

最優秀賞は、寺田さんの経営理念と有機 JAS 認証を取得するなどの実践、地域農業への貢献などが高く評価された受賞です。おめでとうございます。

## 健康寿命を延ばしましょう！



1月18日、生活習慣病予防のための健康アップ教室が行われました。住民福祉課保健予防係では毎月週2回の健康相談や体操などを実施しています。今回は、食に関する講話があり、その後健康運動指導士による柔軟体操や筋肉を維持するためのトレーニングを行いました。

健康アップ教室は信濃町 ACE 健幸ポイントの対象事業になっていますので興味のある方は住民福祉課保健予防係までご連絡下さい。

# 医療と介護のささえあい通信

2月号



薬局スタッフ



訪問看護スタッフ

## 【むすび野】

むすび野では薬局と訪問看護サービスを行っております。

薬局は薬を取りに来ることが難しい方からの相談を受け、独居の方、移動の困難な方へのサポートに努めています。訪問看護では24時間365日利用者の緊急対応を行っています。

在宅療養を支えるチームの一員として医療・介護・福祉の関係者と連携を密に行っています。病気になる前から、また、病気になるらないためにも一人一人の生命を守り、安心した生活が送れるように地域の方の暮らしを支えていきたいと思っております。

## ささえあい通信 一年間のまとめ

今年度の「医療と介護のささえあい通信」では「連携」をテーマに在宅医療・介護連携チームの活動を紹介してきました。介護が必要になっても住み慣れた地域で、その人らしい生活を最期まで続けていけるように、住まい・医療・介護・生活支援・介護予防が切れ目なく提供される体制（地域包括ケアシステム）の構築が進められています。この地域包括ケアシステムは「自助」「互助」「共助」「公助」が重要です。

### ●自助

介護予防や健康維持のための自分自身の取り組み

### ●互助

家族や親戚、地域での支え合い

### ●共助

介護保険や医療保険のサービス

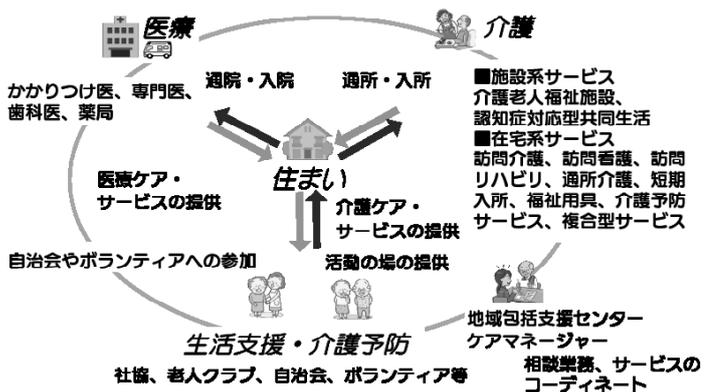
### ●公助

介護保険等ではまかなえない公的サービス

この考えに基づき、地域住民・介護事業者・医療機関・町内会・自治体・ボランティアなどが一体となって地域全体で取り組むことが重要です。

在宅医療・介護連携チームは地域包括ケアシステムの充実を目指し、今後さらに連携を深め、また地域の方とも協力しながら信濃町に住むみなさんの支援に取り組んでいきます。

### 地域包括ケアシステム



在宅医療・介護連携チーム

# 「人生会議」をご存じですか？

初めて聞く言葉です。「人生会議」って何ですか？



もしも、突然命の危険が差し迫った場合、医療やケアをどうするか判断しなくてはなりません。しかし、その場合は自分で判断することが難しくなります。そこで、事前に自分の希望する医療やケアを共有することが重要です。この取り組みを「人生会議」(ACP：アドバンスケアプランニング)と言います。

なるほど!でも、いつ考えればいいですか？



元気なときに考えておきましょう。いつでも良いですし、何度変更してもかまいませんよ。  
例) 自分の誕生日、家族が集まる時(お盆や正月)、病気になったとき、介護が必要になったとき、伝えたいと思ったとき等です。



誰に、何を伝えれば良いですか？



あなたの家族や信頼する人に「大切にしたいこと、してほしくないこと」を伝えてみましょう。  
例) 最期まで自宅で過ごしたい、痛みを和らげる治療は受けたいが延命治療はしたくない、最期はこんな風におくって欲しい等です。  
※ノートに書いておく方法もあります。



それなら私もできそう!いつ何があるかはわからないし、元気な今だからこそ自分の人生の幕引きについても考えてみようかな!



人生会議は特別な会議をすることではありません。大切な人とその時の気持ちを話すこと(共有すること)が重要です。気持ちは変化するものなのでその都度伝えてみましょう。※最期のことは考えたくない方もいらっしゃいます。無理に考える必要はありません。その気持ちも大事にしてください。



決めなくてもいい、変えてもいい  
いっぱい話をしよう



★パンフレット  
「健康長寿スイッチオン!」  
を広報と一緒に配布しました。  
健康づくりにお役立て下さい。

## 在宅医療・介護連携チームの取り組み

～人生の最終段階 看取りに寄り添う～

最期まで自宅で過ごしたいと望んでも、多くの方は病院に入院し、最期を迎えることが当たり前でした。しかし、H30年度から在宅療養の支援体制が整いはじめ、希望があれば最期まで自宅で過ごし、家族の中で穏やかに別れすることもできるようになりました。

在宅医療・介護連携チームは、本人の望む場所(自宅、病院、施設等)で最期まで安心して過ごせるよう連携しながら、本人・家族に寄り添えるチームを目指します。

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、ここで安心して暮らしていくための応援者です。



# 健診から健康づくりをはじめよう！

2人に1人は血圧が高い？

皆さんは自分の血圧がどのくらいかご存じですか？信濃町の健康診断を受けた方の内、2人に1人は血圧に注意が必要な状態でした。

症状がなくても高血圧を治療するのはなぜ？

血圧が高い状態が続くと、血管が傷つき硬い状態となり、動脈硬化が進行します。そのままにしておくと脳卒中や脳梗塞といった重大な病気につながります。血圧を管理することによってそれらを予防する事ができます。

## 高血圧の診断基準

降圧治療の対象		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上

### 測定のタイミング

⇒1日2回(朝・夜) 測る

朝

- 起床後1時間以内
- トイレにいった後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の後30分程度は時間を空けて測る

### あなたの血圧はどの段階でしょうか？

家庭で血圧測定をする事で普段の血圧の状態を正確に知る事ができます。昼の血圧が正常でも早朝に血圧が高くなる場合もあり「仮面高血圧」と呼びます。治療中の場合、測定値を記録して主治医にみてもらいましょう。高血圧が続く、過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧薬の種類を変えたり、増量(減量)する大切な判断材料となります。

### 健康診断を受けましょう

血圧が高くても自覚症状はほとんどありません。ご自身で高血圧や高血糖など血管を傷

### 血圧測定時のポイント



めるリスクがないか知っていた  
 だく唯一の方法が健康診断です。

### 申し込み受付中

町では全戸に「各種健康診査対象者調査票」を送付しました。申し込みを受け付けておりますので、1年に1回は健診を受けましょう。

■住民福祉課

保健予防係 ☎(255)3112

# はじめての「茶」さん

## 第55回 「父の終焉日記」⑧ 江戸へ戻る」

享和元年（1801）5月28日、父の初七日の記事で「父の終焉日記」の本文は終わりを迎えます。

廿八日 初七日なれば、父のいまそかりける時、我に妻むかへしてどめよと人に云、おのれにも戒られしが、ある人の中に、聞かぬふりに空耳したる人あり。（中略）はた顔あかめあふ本意なければ、又元の雲水（※1）と成て（中略）いなや返しなきに（※2）、無下に里出せんも、亡父の心にそぶかかと、しめ野（※3）分るを談じあひけるに、父の遺言守るとなれば、母家の人（※4）のさしづに任せて、其日はやみぬ。

父ありて明ほのみたし青田原  
柏原で妻を迎え、農民として暮らせという、生前の父の

遺言を、聞こえぬふりで済まそうとしている人たちがいる。これは義母や弟を揶揄した言い方です。しかし、口論になるのは目に見えていて、顔を真つ赤にしてのしり合うのも本意ではないので、とりあえず一茶さんは元の俳諧師暮らしに戻りつもりでした。とは言うものの、全くうやむやにしておくのも亡き父の思いを無下にしてしまうので、一茶さんは遺産相続の件を切り出しました。話し合いがもたれ、基本的に父の遺言は守ると合意したところで、本家の弥一が話をまとめて終わりになりました。

結局、遺産分配はすぐには実行されませんでした。一茶さんには江戸で俳諧師として名を上げるといふ野心が残っていましたし、義母や弟も完

全に納得したわけではなかったのです。こうして家族と反目したまま江戸へ戻ることとなった一茶さん。文末の俳句には、「父が健在であれば」という、悔しさややるせなさが込められているように思います。

※1・雲水は修行僧のこと。諸国を渡り歩く俳諧師の姿を指す  
※2・「かき、返事も聞かずに」の意  
※3・父の遺産の田畑のこと  
※4・小林家の本家当主弥一。一茶さん兄弟のほかにあたる



金沢佑光作「野辺送りをすませ江戸へ向う一茶」

【文責】一茶記念館  
学芸員 渡辺 洋

## 信濃町議会議員一般選挙について

### 選挙

#### ■公営ポスター掲示板が設置されます

冬期間の設置で皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、除雪等による破損のないようご協力をお願いします。

#### ■選挙運動は立候補の届出を済ませたときから

選挙運動は立候補の届出が受理されたときから投票日の前日までの期間しか行うことができません。届出前の選挙運動は禁止されています。

明るい選挙の推進・  
立候補届出説明会

3月5日金

総合会館 2階大ホール  
午後2時～4時

立候補届出書等事前審査

3月11日困

総合会館 2階大ホール  
午後2時～4時

### 投票日

3月21日日

議員定数 12人

告示日・立候補届出

3月16日火

総合会館 2階大ホール  
午後8時30分～午後5時

## 信濃小中学校だより そよげわか竹

## 4学年 米作り

## 初めての田んぼ作業

信濃小中学校4学年では毎年米作りを行っています。今年度は4・5月が休校期間になってしまったので、その間の作業はできず、学校再開直後の6月2日に初めての田んぼ作業として田植えを行いました。

朝は肌寒かったですが、田んぼに着くころには天気もよくなり、絶好の田植え日和となりました。苗の植え方の説明を聞いてから、いざ田んぼへ。初めての泥の感触に歓声が起こります。回を重ねるうちにだんだん上手になってきて、次の苗をすぐに植えられるように足元をきれいにしながら準備をしていく姿がありました。

途中、投げ入れでもらった苗の束が勢いよく泥をはね、大さわぎになりました。田植えができませんでした。やっと学校が再開し友達と会えたうれしさもあり、大変楽しい思い出になりました。



1列に並んで田植え

## 雑草との格闘

6月15日、1回目の田んぼの草取りを行いました。田植えの時はどこに入っても平気でしたが、今回は苗が植わっているのが慎重に足を入れます。泥の中をコチョコチョすると、上手な人の前にはたくさんの白い根っこが浮かんできます。約1時間、雑草と格闘しました。

6月25日に2回目、7月10日に3回目の草取りを行いました。パワーアップするクログワイをただ抜いていたのでは間に合わないのです。3回目の草取りでは、土の中にふみこむという荒技でクログワイと対決しました。時間いっぱい泥だらけになって格闘し、雑草の手ごわさを実感するとともに、自分の手で作物を作る苦勞を感じました。



クログワイをやっつける!

## 全集中！稲刈り

田植えから4か月後の10月6日、今まで育ててきた稲を刈り入れるときが来ました。はぜかけ用のたくさんの支柱や棒をみんなで運んでから、田んぼで鎌を受け取って作業開始です。鎌で刈るのは初めてでしたが、コツをつかんで手早く刈り取り、まさに全集中！で前に進みました。それを束にしてしばるのが一苦労でしたが、開始2時間足らずで、はぜかけまでがほぼ終了しました。地域の皆さん、保護者の皆さんに支えていただき、立派なはぜが出来上がりました。



刈った稲を束ねて「よいしょ！」

## 貴重な体験 3種の脱穀

10月30日、脱穀を行いました。ハーベスタ、足踏み脱穀機、千歯こきと3種類の道具を使って、はぜにかけてある稲を脱穀します。今年は台風による被害もなく、しっかりと太陽の光を浴びたお米です。千歯こきは力いっぱい稲を引くと、お米がバラバラと落ちていきます。足踏み脱穀機は千歯こきより一度にたくさんのお米がとれますが、ペダルを踏むのに力がいらすしタイミングもむずかしい。さすがにハーベスタは格段に作業スピードが速く、あっという間にお米がとれて、どんどんわらの束が積まれていきました。お米は米袋に12袋。コロナで例年のように作業ができませんでしたが、それでもこれだけのお米がとれたことは感激です。



千歯こきの手ごたえに感動！

## 大好評のお米 完売！

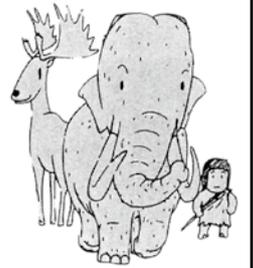
12月中旬、お米の注文販売が始まり、もち米の袋づめ作業が行われました。一つ一つはかりを使って正確にお米の重さを量ります。ひと粒のお米もこぼさないように慎重に袋に入れました。例年学校で餅つきを行っていた収穫祭が中止になり、まつりやさんでついてもらったお餅を各自持ち帰って家で味わいました。

コロナで例年とはちがう形になりましたが、感謝の気持ちは変わりません。米作りのふり返りは、「これからはご飯を残さずに大切に食べたい」「将来は自分で米作りをしたい」といった感想も出てきました。子どもたちの心に残る貴重な経験となりました。



気分はすっかりお米屋さん

# 博物館のページ



野尻湖  
マウマンゾウ博物館

## 野尻湖発掘調査団

### 専門グループ活動報告

#### 野尻湖地質グループ

野尻湖地質グループは、野尻湖とその周辺の地質分を研究するグループです。新型コロナウイルス感染症が広がる中ではありますが、県内に住む会員が集まって、春から秋にかけて屋外での調査を中心に活動を続けてきました。



ボーリングコア試料の観察のようす①



ボーリングコア試料の観察のようす②

1月9日～11日に博物館で集会をおこない、県内に住む12名が参加しました。今回は室内での活動となるため、リモートも活用して、2名が参加し、資料整理などの作業を進めました。

まず、昨年12月に池尻川低地で採取したボーリングコアの地層の試料の観察と

記録をとる作業をおこないました。直径8cm程の円筒状に採取された地層を観察しながら、どういう地層が見えているのかを記録していきます。野尻湖発掘でも見られる妙高山や黒姫山が噴火した時の火山灰の地層が地表から何mの深さで採取されているのかなどを確認していきました。

これらの地層の試料と、六月地区で見つかった断層の見られるがけなどとの関係から、この周辺がかつてどういった地形で、どのような大地の動きによって変化してきたのかを、今後さらに研究していきます。

また、集会では、第23次野尻湖発掘に向けた準備も進めました。残念ながら、発掘は2022年3月に再延期となりましたが、より多くの研究成果を得られるように、前回の第22次までの発掘の地層の記録の整理をおこないました。

キルサイトの証拠が見つかる可能性が高いと考えているI区と呼ばれる地域の周辺に加えて、西側のIII区と呼ばれる地域で、「月と星」(ナウマンゾウのキバ

とヤベオオツノジカの角が並んで見つかった化石)が発掘された場所の記録などを整理し、検討しました。「月と星」が見つかった1973年の第5次発掘やそれ以前の発掘からはおよそ50年経っており、現在とは地層の見方が異なり、データが十分に取れない部分もあります。そのため、残されたデータを慎重に検討する必要があります。

これまでのデータではわからない点などは、もう一度地層を見て検討する必要があります。そこで、今年の3月は発掘をおこなわない代わりに、地質調査の実施を検討しています。発掘とは違い、これまで掘ったことがある場所の地層を現在の視点で改めて観察することが目的です。地層に残された手がかりから、ナウマンゾウのキルサイトの謎の解明に向けて、調査研究を進めていきます。

#### 野尻湖人類考古グループ

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が、昨

年の1月に研究集会をおこなった後は集まることができず、ほぼ1年間活動を休止していました。活動を再開し、今年の1月9日～11日に集会をおこないましたが、参加者は信濃町に住む2名で、2019年夏におこなった仲町遺跡発掘調査の報告書づくりの作業をおこないました。また、町外の7名の会員にはリモート会議に参加し

## ただ今、休館中です

ただ今、冬期休館中で、3月20日に再開する予定です。

この休館中に、2階の常設展示室の空調設備の改修工事をおこないました。これまでは灯油を燃料とした冷暖房設備でしたが、今回、電気式の設備に入れ替えました。



空調設備改修工事中



仲町遺跡出土の遺物

てもらい、今後の活動などについて話し合いました。

博物館サークル活動紹介  
**信濃町コケの会**

信濃町はコケが元気！

コケは根が無いので身軽です。強風に飛ばされてしまい、乾燥に弱いので変色したり縮こまったりという弱点もありますが、構造が単純な分、枯れません。水さえあればすぐに元気を取り戻せます。信濃町コケの会は、そんなコケをじっくり観察して元気と勇気をもたらしています。



スジチョウチンゴケ

令和2年度の活動は、密を避けるため室内での活動はせず、現地集合解散のコケの観察会をしました。季節によってコケの表情が変わるので、同じ場所に2回



ハウライシギゴケ

くらしいずつ行く予定でしたが、天候不順や会員の日程調整がうまくいかず、なかなか実現しませんでした。そこで、雨天でも、顕微鏡観察や山野草花壇の手入れをすることにしました。来年はより活発に活動できそうです。

**コケスポット**

コケの会は、コケが特にきれいな場所をコケスポットに選定して見守っています。コケスポットではコケをじっくり観察して、撮影をします。コケの採取はおこないません。近年のコケブームの影響で希少な山野

草と同じようにコケも乱獲される危険がありますので場所は非公開にしています。前述のように信濃町はコケが元気なので、これからどんどんコケスポットが増えると思います。コケが元気で素敵な場所があったらこっそり教えてください。町中コケスポットになれば、町おこしにつながるかもしれません！そうなたらおもしろいですね。

**お正月用コケ盆栽**

一度だけお正月用のコケ盆栽を作るワークショップを開催しました。コケ盆栽は雪深い信濃町の冬を彩り、乾燥しがちな室内環境に気を配るのに良いと実感しました。コケが縮こまらないように霧吹きで水遣りをするのは、湿度を適当に保つのに良い効果がありそうです。次回からどなたでも参加できるように企画します。

**会員募集中**

コケのきれいなコケスポットでコケに触れ、じっくり観察したい方、コケ盆栽を作ってみたい方はぜひコケの会に入会してください。どなたでも入会できま

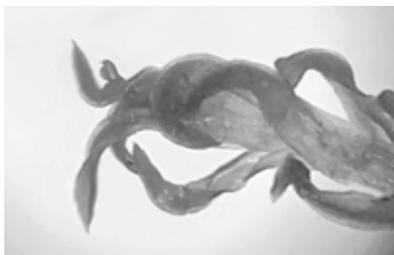
す。ナウマンゾウ博物館で申し込みを受け付けています。

信濃町コケの会

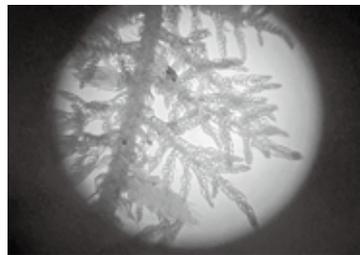
鹿住知香子



お正月用 コケ盆栽



顕微鏡で観察したハマキゴケ



顕微鏡で観察したトヤマシノブゴケ

野尻湖周辺活性化事業実行委員会  
イベントのお知らせ

**イグルー作りのワークショップ**

今年も雪の家『イグルー』作りのワークショップを開催します。イグルーは、北米の先住民族であるイヌイットが作る雪の家です。ナウマンゾウの狩人たちは冬をどのように過ごしていたのでしょうか。氷上で狩りをしながら暮らす人々の技に学びます。

防寒対策、感染症対策を万全にしてご参加ください。

日時：2月14日（日）13：00～15：30

会場：野尻湖ナウマンゾウ博物館駐車場

服装：スキーウェア、帽子、手袋

持ち物：飲み物、筆記用具、マスク

参加費：100円（保険代、資料代）

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）

※感染症対策のため、町民限定とします。

申込：2月12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込みください。

その他：荒天時は中止する場合がございます。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっても中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

お問合せ・お申込み 野尻湖ナウマンゾウ博物館 ☎258-2090



イグルー



## 「一茶ふるさと俳句」12月募集入選句発表

選者：信濃町の俳句会の皆さん

### 題「煤払」

特選 心まで洗ふ決意の煤払すすはらい  
 佳作 窓深く朝日さし込む煤払  
 佳作 煤払鼻の頭にほこりのせ  
 佳作 煤払遺影の母の目元かな  
 松木 珍念  
 飯島和一郎  
 荒井 輝雄

### 自由題

特選 旧跡の看板斜め冬ざるる  
 佳作 雪除て嵩多き義父の骨納む  
 佳作 山合いの景色の湖面カモの群  
 佳作 この返事書かねば別れ秋の蟬  
 小林 大徳  
 静谷 和子  
 池田 忠二  
 吉松 暉子

※敬称略。一部添削しています。

### 【今月のワンポイント】

名月や男がつくる手打ちそば 森 澄雄  
 ○有名な現代俳人による、「取り合わせ」のお手本ともいえるような作品です。季語「名月」と「手打ちそば」は一見無関係なようで、絶妙に響きあっており、どんな場面なのか想像をかきたてられます(続く)



★2月の投句募集★ 初心者・子どもさんも大歓迎

■期 間：2月28日①必着(入選発表表：広報しなの4月号)

■季 題：①立春 / ②自由題 ★一人何句でも可

■投句方法：俳句/住所/氏名/電話番号記載の上、①はがき、②持参、③Eメールにて、一茶記念館へご投句ください。  
 ※よりよい形に添削する場合があります。あらかじめご了承ください。

【問】一茶記念館 〒389-1305 信濃町柏原2437-2  
 ☎026(255)3741 Mail: issakinen@town.shinano.lg.jp

相談会・講習会等	日時	場所	内容	その他
自衛官募集	募集受付期間 ～4月9日(金)	—	予備自衛官補 自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所定の教育訓練を経た後予備自衛官として採用する。	自衛隊長野地区協力本部 長野地域事務所 ☎026-235-6026
公共職業訓練	受付期間 2月1日(金) ～3月29日(金)	ポリテクセンター 長野	ものづくりの技術、設備の保守などの知識、技能、技術を身につける。	ハローワークに求職の申し込みをしている方 ☎026-243-7856
県営住宅入居者募集	受付期間 2月10日(金) ～19日(金)	長野県住宅供給 公社3階	県営住宅の入居者を募集します。	公社ホームページをご覧ください。 長野県住宅供給公社 県営住宅課 ☎026-227-2322

毎週火曜日は、時間外窓口受付を行います

受付

2月2日/9日/16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 まちづくり企画係 ☎(255)1007

**1 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。

**2 乳児健診(4・7・10か月児)** 保健センター  
3月4日(金)/受付(7・10か月児):12:30～12:45/  
(4か月児):12:45～13:00  
4か月児/対象:令和2年10月生  
7か月児/対象:令和2年7月生  
10か月児/対象:令和2年4月生

**3 こころの健康相談** 保健センター  
2月17日(金)/14:00～17:00  
※1週間前までに予約してください。

**4 断酒会** 総合会館  
2月24日(金)/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

**5 よろず相談** 木育ルームなかよし  
2月1日(金)/10:00～11:30 子育ての相談

**6 母乳相談** 木育ルームなかよし  
2月1日(金)/3日(金)/8日(金)/10日(金)/16日(金)/17日(金)/22日(金)/24日(金)/9:00～13:00 母乳育児の相談、乳房マッサージ、体重測定

**7 お誕生日会** 木育ルームなかよし  
2月生まれのお子さんがある方は事前にご連絡下さい。

**8 発達相談** 木育ルームなかよし  
2月3日(金)10:00～12:00  
24日(金)14:00～16:00

- ▶問い合わせ先  
**1** 信越病院小児科外来 ☎(255)3100  
**2～5** 保健予防係 ☎(255)3112  
**6,7** なかよし相談員 ☎090(4382)6832  
**8** 教育委員会事務局 ☎(255)5923

火の取扱いには十分注意しましょう

# 火の用心



暖房機器の取り扱いにご注意を!

## 2月資源物収集

圏住民福祉課環境係  
☎(255)5924

3日(金) 容器包装プラ

13日(金) 容器包装プラ

6日(金) 雑誌・雑紙(柏原・富士里)

17日(金) 雑誌・雑紙(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



身近な森を

スノーシューでお散歩♪

かつて木々の苗圃だった町民の森。信濃町で育つ樹種を確認しながら黒姫山からの清流の沢沿いを巡り一回り、展望台では黒姫山、斑尾方面の眺望が!! 大きな高低差がなく歩きやすい身近な森をご案内します。冬の時間を過ごしませんか。

■日 時 2月16日(火) (荒天中止)

■集 合 午前9時30分 黒姫駅西口駐車場

■参加費 500円(保険代等込)

■解 散 午後12時30分ごろ(予定)

■持 物 飲み物、軽食、シート、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



次回(3月11日)は袴岳山頂へスノーシュートレッキング!

お申込みは2月15日(月)までに商工観光・癒しの森係まで ☎(255)3114

あなたの防災力はどのくらい?

## やってみよう! 防災模試

出典: Yahoo! JAPAN 「全国統一防災模試」

Q

避難時、家を出るときにしておくべきことは?

- ① 鍵を開けておく
- ② ドアを開けておく
- ③ プレーカーを落としておく

防災模試の答えは、鍵を開けておく、ドアを開けておく、プレーカーを落とすことです。防災模試の答えは、鍵を開けておく、ドアを開けておく、プレーカーを落とすことです。

© 2021 防災模試 株式会社

# わたしの 夢

## 未来への輝く思い

信濃小中学校3年2組

福沢 ふうざわ

琢弥 たくみ



ぼくのしょうらいのゆめは、きょうりゅうの化石を  
発くつする人になることです。なぜなりたいたと思っ  
たかという、ぼくはきょうりゅうが大すきで、前にぼ  
くのおたん生日旅行に行ったとき、プレシオサウルスの  
化石を買ってもらいました。その時に、ぼくもこんな化  
石を発くつしてみたいと思ったからです。

化石を発くつする人は、岩をたたいたり土をほったり  
するので力があるし、きょうりゅうのことをよく知って  
います。だから、これからもっと運動をがんばったり、  
色んなきょうりゅうの本を読んで勉強したりして、化石  
を発くつする人になって、きょうりゅうの化石をいっば  
い見つけたいです。

### 編集後記

◆人を夕メにする暖房器具と言えは、こたつです。何ともいえない温もりで包み込む優しさ、私も何度その魔力に屈したことでしよう。皆さんはそんな経験はありませんか？  
こたつの起源は古く、室町時代から使用されており、中東アジアやスペインにもあります。グーグル先生が全て教えてくれました(笑)

私と「こたつ」と「みかん」と「アイス」・・・最強の組み合わせではないでしょうか？雪見障子から見える景色を楽しみ、みかんとアイスをたしなむ。ステイホームならぬステイこたつ。新型コロナウイルス感染症が爆発的に増えている今だからこそ、自宅で最高のひとときをお過ごし下さい。

しかしながら、魔力が強すぎるので今年の我が家には、こたつがありません。(ごっ)

### 町の将来像

