

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

2022
No.442

9

町からのお知らせ

まちの話題

ほちゃの水先案内板／こころのねっこ

健康の達人

一茶記念館月報

Photo News

公民館報

そよげわか竹

博物館のページ



第98回野尻湖花火大会より

確認書が届いた方は、9月30日までに返信してください

給付金 令和4年度住民税非課税世帯に給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、様々な困難に直面した方々が、生活・暮らしの支援を受けられるよう、令和4年度住民税非課税世帯に給付金を支給します。対象と思われる世帯には、7月に確認書を送付しました。必要事項をご記入の上、9月30日(金)までに必ず返信してください。

なお、対象世帯に該当しているにもかかわらず確認書が届いていない場合は、福祉・介護保険係へご連絡ください。

また、令和4年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変した世帯を対象とした給付金の申請期限も9月30日(金)です。申請を希望される場合は福祉・介護保険係へご連絡をお願いします。

■支給額 1世帯あたり10万円

■対象世帯 令和3年度分の給付金を受給していない①または②に該当する世帯

①世帯全員の令和4年度分の住民税均等割が非課税の世帯

②新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変した世帯

※住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯は除く

家計が急変した世帯とは？

新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯

☎住民福祉課 福祉・介護保険係 ☎(255)1179

申請が必要な方には、申請書を郵送します

給付金 子育て世帯に臨時給付金を支給します

コロナ禍における子育て世帯への支援対策として、信濃町独自の臨時給付金を支給します。

■支給額 児童一人につき2万円

■支給要件 下記の①または②のいずれかに該当する養育者

①令和4年8月1日現在、信濃町に住所を有する児童(18歳以下)の養育者

②令和4年8月2日から令和5年2月28日までに出生した児童及び転入した18歳以下の児童の養育者

■申込方法 過去の給付金等口座情報を基に支給することができる方は申請は不要です。申請不要の方には、支給通知を8月22日(月)に発送しています。申請が必要な方には、申請書を郵送しますので、必要書類を添え提出してください。書類が手元に届かない場合や不明な点等ございましたら、福祉・介護保険係へご連絡をお願いします。

☎住民福祉課 福祉・介護保険係 ☎(255)1179

まちづくりについて講演を行いました

配信

生涯学習フェスティバルの動画配信を行います

3年ぶりに生涯学習フェスティバルを開催しました。今回は、信濃町地域おこし協力隊の吉村妙子さんを講師にお招きし、「まちづくり」について講演いただきました。講演会の様子を限定配信しますので、ぜひご覧ください。

■演題 「だれでもできる小さな“まちづくり” ～移住者による地域活動とその広がり～」

■講師 吉村妙子さん(信濃町地域おこし協力隊)

■配信場所 動画配信サービス「YouTube」内の信濃町公民館チャンネル

■配信期間 9月11日～15日(5日間)

☎教育委員会 生涯学習係 ☎(255)3135

信濃町公民館チャンネル

YouTube 信濃町公民館
で検索!





開催

みなさん是非お出かけください

「元気な地域づくり交付金」を活用した事業が開催されます

「信濃町元気な地域づくり交付金」を活用した事業が開催されます。みなさんぜひお出かけください。

グリーンマーケット シナノマチ
GREEN MARKET SHINANOMACHI

- 日時 9月17日(土) 午前10時～午後3時
- 場所 黒姫駅前(駐車場は町営黒姫駅西口駐車場)
- 内容 リペア市・衣類の簡易修理・信州打刃物職人による包丁研ぎなど
- 主催 GO GREEN SHINANOMACHI

最新情報はここから!

右記 QR コード
からアクセス!



野尻湖サンデーマルシェ

- 日時 第1回 9月11日(日) 午前10時30分～午後3時
第2回 9月25日(日) 午前10時～午後3時
- 場所 第1回 野尻湖ナウマンゾウ博物館
第2回 斑尾東急リゾート ホテルタングラム
- 内容 大人も子どもも楽しめるワークショップなど
- 主催 野尻湖サンデーマルシェ実行委員会

最新情報はここから!

右記 QR コード
からアクセス!



問総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

削減

資源を大切に作る社会づくり

リデュースの取り組みについて



町では、ごみの削減を目的に3R運動を実施しています。

分別収集カレンダーなどでもお知らせしていますが、その取り組みの中で一番重要とされるリデュースについて紹介します。

リデュース ごみを減らす取り組み

リデュースとは、「減らす、少なくする」という意味で、ここではごみを出さないことを指します。

普段の暮らしの中のちょっとした心がけが、リデュースにつながります。リデュースの取り組みや、関係する食ロスについての取り組みを紹介します。

リデュースの取り組みについて

- 過剰包装や不要な割り箸、おしぼりなどを断る
- 使い捨て商品の使用を控えたり、詰め替え用品を使う

食ロスの削減の取り組みについて

- 食ロスの削減のためには計画的な買い物が有効です。買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックして余ってる食材がないか確認して余りを出さない食材の購入をしましょう。

※また、町では家庭から出る生ごみの減量対策として、生ごみを堆肥化させる生ごみ処理機、処理容器を購入された方に補助金を交付しています。ぜひ、併せてこの機会にご利用ください。

問住民福祉課 環境係 ☎(255)5924

10月1日から窓口負担が変更になる方がいます

保険

後期高齢者医療制度の窓口負担割合の見直しについて

令和4年10月1日から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。今回の自己負担割合の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくためのものです。

負担割合は、被保険者の令和3年中の課税所得や収入額、世帯の課税状況をもとに世帯単位で判定します。10月1日からお使いいただく新しい被保険者証(桃色)を9月末までに郵送しますのでご確認ください。

■2割負担の基準

負担割合	判定基準(世帯単位で判定)
1割	課税所得 ※1 28万円未満または住民税非課税世帯
2割	課税所得 ※1 28万円以上145万円未満かつ年金収入+その他合計所得金額が200万円以上 ※2
3割	課税所得 ※1 145万円以上

※1 課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額を指します。

※2 年金収入には、遺族年金や障害年金は含みません。被保険者が2人以上の場合は、「年金収入+その他合計所得金額の合計が320万円以上」となります。

☎住民福祉課 住民国保年金係 ☎(255)6820

癒しの森事業を支える

募集

「森林メディカルトレーナー」等の養成講座を開講します

癒しの森では、森林の癒し機能を活用してストレスの解消を行ったり、健康増進等の活動を始めて20年が経ちました。森の中で森林浴をすると、さわやかな気持ちになったり心が落ち着いたりしませんか？

森林メディカルトレーナーは、森林療法や森での免疫療法・信濃町独自の療法を学び、森林浴以上に森林が心と身体に与える良い効果を感じていただくお手伝いをする町公認資格です。

今年で14回を迎える養成講座は、座学・実地研修を含め合計6日間(24コマ)の充実した内容となっており、これまでに250名以上の方が受講し、活躍しています。ぜひ受講してみませんか？

■開催日程 令和4年11月3日(木)～6日(日)、令和5年2月4日(土)、5日(日)の合計6日間

■受講料 町内在住者および町内在勤者7,200円、町外在住者24,000円

■申込方法 町ホームページ「森林メディカルトレーナー養成講座のご案内」からお申込みいただくか、QRコードを読み込んでお申込ください。

■応募締切 9月26日(月) ※定員に達した場合には受付を終了します。

■その他 参加条件・受講資格などは、町ホームページをご確認ください。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座を中止することがあります。

講座申込フォーム

信濃町 森林メディカルトレーナー

で検索!

または

右記QRコードから

アクセス!



☎産業観光課 商工観光・癒しの森係 ☎(255)3114



戦没者等のご遺族の皆様へ

弔慰金

第十一回特別弔慰金の請求期限が近づいています

第十一回特別弔慰金の請求期限が近づいています。令和5年3月31日までに、ご請求ください。
請求期限を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。

■ 支給対象となる方

令和2年4月1日において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方（戦没者等の妻や父母等）がない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族の方で、下記に該当する方

①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

②戦没者等の子

③戦没者等の父母、孫、祖父母、兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

④上記①から③以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪など）

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった方に限ります。

■ 支給内容

国債名称 第十一回特別弔慰金国庫債券 い号
額 面 25万円（5年償還）

☎長野県 健康福祉部地域福祉課 自立支援・援護係 ☎(235)7094

☎住民福祉課 福祉・介護保険係 ☎(255)1179

参加者を募集しています

健康

はつらつ健康教室を開催します

介護予防を目的とした健康教室を開催します。簡単な体操、ストレッチのほか、お口の健康講座、栄養講座もあります。人生100年時代、元気に歳を重ねるために一緒に健康づくりをしませんか？

■対 象 概ね65歳以上で他の通所型介護予防事業を利用されていない方

■日 程 10月4日(火)、10月18日(火)
11月1日(火)、11月15日(火)
12月6日(火)、12月20日(火) 全6回

■時 間 午前9時30分～午前11時

■参加費 1回200円

■会 場 ふれあい広場(富士里地区)内「いきいき倶楽部」(※ご希望の方は送迎します)

■その他 換気、消毒等の感染予防を徹底しながら開催します。



☎住民福祉課 地域包括支援センター ☎(255)4214

長年の貢献に対して

「長野県将来世代応援県民会議会長表彰」を受章されました



長年、少年警察ボランティア協会会員として、少年の非行防止健全育成活動に貢献された赤松玄人さんが、長野県将来世代応援県民会議会長表彰を受章されました。

赤松さんは、平成20年4月に長野中央少年警察ボランティア協会員に委嘱され、信濃町ブロック会員として、少年補導活動に積極的に取り組まれ、現在は、同協会信濃町ブロック長兼少年指導員として、地域に密着した少年健全育成、非行防止活動に取り組まれています。

☎総務課 庶務係 ☎(255)3111

特殊詐欺を未然に防止したことに對して

長野中央警察署から「署長感謝状」が贈られました



中村美知子さん 宮本辰哉さん 橋本副署長

特殊詐欺を未然に防止したとして、セブンイレブン信州信濃町野尻店に勤務する宮本辰哉さんと中村美知子さんに「署長感謝状」が贈られました。

6月28日の夜、電子マネーを購入しようと来店した70歳の男性に2人が声をかけ、交番に相談するよう促し、架空料金請求詐欺被害を未然に防止しました。

7月28日、長野中央警察署の橋本副署長から2人に「署長感謝状」が贈られました。

長野中央警察署管内では、今年1月から8月24日までの間、18件の特殊詐欺被害が確認されています。他人事と思わず、特殊詐欺に注意しましょう。

☎総務課 庶務係 ☎(255)3111

青少年の健全な成長環境を目指して

有害環境チェックと防犯パトロールを実施



信濃町青少年育成町民会議では、町が青少年にとってより安全で安心な環境になるよう、青少年の非行・被害防止全国強調月間の一環として、子どもたちの夏休みに合わせて、長野中央少年警察ボランティア、信濃町防犯協会、青少年サポーターなどの方々に協力いただき、有害環境チェックと防犯パトロールを行っています。

今年は、8月3日に3班に分かれて野尻、古海地区の商店、飲食店などを周り、青少年健全育成への協力をお願いしました。

☎総務課 庶務係 ☎(255)3111



ほちゃの水先案内板

テーマ: 災害時の水の備えについて

第6回では、災害時の水の備えについてお知らせします。
日頃から災害時の備えをしておくことは大切です。
災害発生時には断水による飲料水や生活水の不足が予想されることから、ご家庭での水の備え等についてお知らせします。

ご家庭での備え

●飲料水・食事用水

1人あたり1日3Lが必要とされています。ペットボトルなどの保存水で備蓄を行い、品質の低下を防ぐために直射日光や高温多湿の場所を避け、家屋の倒壊が起きても被害が少なくなるように複数箇所に分散して保管すると良いです。災害に備えて、3日(可能なら7日)分確保しておきましょう!

●生活用水(お風呂、トイレ、洗濯など)

1人あたり1日10~20Lが必要とされています。お風呂の残り湯を次に張り替えるまで残すことを習慣付けることで、もしもの時に約150~200Lの水が確保出来るためオススメです。毎日貯めるのが難しいという方なら、ある程度予測可能な災害の時だけ事前に貯めておく方法もあります。

上下水道係での備え

●給水車での給水(容量:2000L)



←車体に蛇口がついているので直接給水が出来ます。

●非常用給水ポリ袋での給水(容量:6L)



←水の配給時に使用します。リュック機能があるため持ち運びが簡単です。

※町では災害に備えて、全世帯の約10%分の給水用ポリ袋を備蓄しています。

●近隣市町村との相互応援による給水



もしもの時に備えて、日頃から防災意識を持つことがすごく大事なんだよ!



今の時期は畑での収穫が楽しみの一つになっています。花が咲き、実が付き、どんどん大きくなったり、色づく様子を実際に見ながら植物の成長を感じています。自分達で育てることに関わることや新鮮さもあり買った野菜よりおいしく感じるようです。

富士里保育園では、畑で採れたスイカでスイカ割りを楽しみ、おいしく頂きました。



／おも～い／



／お水で冷やして／



／うん、おいしい／



こころのねっこは、日々、園児と一緒に生活している先生が、保育園での出来事を地域の皆さんにお伝えするコーナーです。





睡眠はこころと体の栄養源

9月になりました。今年の夏は暑く、なかなか眠れずに困っていた方もいるのではないのでしょうか。

私たちは夜、眠ることで、疲れた体を回復させ、明日への活力を養っています。しかし、不規則な生活、ストレス、こころの病気、からの病気、寝酒、カフェイン、不適切な寝室環境など、さまざまな原因により、睡眠不足が生じてしまいます。

睡眠不足になると【免疫力】【感情のコントロール】【脳のはたらき】などが低下してしまいます。より良い眠りのために、できることから始めてみましょう。

今日からできる！快眠のための対処法

○太陽の光を浴びる

太陽光は体内時計を調節する働きがあり、光を浴びてから14時間目以降に眠気が生じます。早朝に光を浴びることで、夜に眠気が生じ、生活リズムが整います。

○快適な寝室づくりを

ベッド、布団、枕などの寝具は自分に合った物を選びましょう。温度や湿度にも注意が必要です。睡眠のための適温は28℃以下、湿度は40

〜60%に保つのがよいと言われています。

○寝床でスマホ・ゲームはNG

人間の脳は夜になると自然に眠るための準備をします。しかし、寝る前にスマホやゲーム機などの強い光を見続けると、脳が「まだ夜ではない」と勘違いして、自然な眠りにつくことができなくなります。寝床でスマホを使うのは控えましょう。

○寝酒は睡眠の質を悪くする

アルコールには眠気を誘う作用があり寝つきはよくなりますが、効果は短時間しか続きません。アルコールを分解するために就寝中も体が働き続け、眠りが浅くなり、眠りの質が低下します。利尿作用もあり、何度もトイレに起きるため熟睡できない原因になります。お酒は不眠対処に使わないようにしましょう。

○不眠とうつ病は表裏一体

ストレスでこころが不安定な方の多くは、眠りのトラブルを抱えています。不眠が続くと疲労が取れず、次第にうつ病につながる可能性があります。高いといわれています。

不眠はうつ病の典型的な症状の一つでもあります。「二週間以上続く不眠」があり、普段で

こころの健康相談のご案内

仕事・健康・人間関係・経済問題などによるさまざまな悩みや不安について精神保健福祉士が相談に応じます。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。(要予約)

- 開催日 9月22日(木)
- 時間 午後5時から
- 場所 信濃町保健センター
- 相談料 無料
- 予約先 保健予防係
- 連絡先 ☎255-3112

いのちとくらしの相談会のご案内

「眠れない」「仕事が辛い」「多重債務で困っている」など、どこに相談して良いか分からない、さまざまな悩みについて弁護士や精神科等の専門家に一度で相談が可能です。ひとりで悩まず、相談してみませんか？(要予約)

- 開催日 9月11日(日)
- 時間 午後1時～午後5時
- 場所 長野市芹田公民館2階 (長野市若里 2-8-18)
- 相談料 無料
- 予約先 長野市保健所 健康課
- 連絡先 ☎226-9965

きていた仕事や家事などの日常生活に支障が出てくる場合には、「たかが不眠」と放置せず、早めに対処しましょう。





いつから始める？それはウー！

認知症になる前にできること

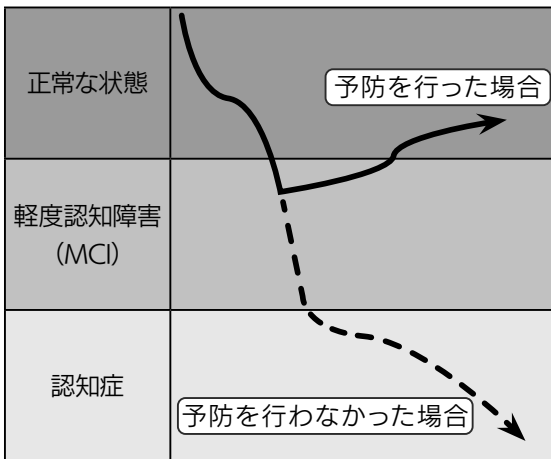
認知症にも前触れがある！

「人の名前が思い出せない」「探し物が多くなった」など最近「物忘れ」が多くなったと感
じることはありませんか？

もしかしたらそれは「軽度認知障害(MCI)」
かもしれません。軽度認知障害は、認知症を
発症する前触れですが、この段階で気付いて対
応をすれば、認知症の発症を遅らせることや健
康な状態に回復することも可能と言われていま
す。

認知症を予防するために、軽度認知障害への
理解を深め、早期発見・早期対応を行いまし
ょう。

【認知機能低下のイメージ】



軽度認知障害のサイン

サインの有無を家族と一緒に確認してみま
しょう。

- 今日の日付や曜日がわからないことがある
 - 「何度も同じことを言う(聞く)」と言われる
 - 本の内容やテレビドラマの話が頭に入らない
 - お金を払おうとしても計算できないことがある
 - 体調が良いが何もやる気が起きないことがある
 - 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
 - 慣れた道で迷ってしまうことがある
 - 今まで使えていた家電製品の使い方がわからない
 - 身なりに無頓着になった
- 当てはまる項目が4つ以上あったら軽度認知
障害かもしれません。(チェックリストはあく
までも目安です。正確な診断には医師の診察
が必要となります。)

認知機能低下にブレーキをかけよう

認知症予防を始めましょう。

① 軽い運動を行う

ウォーキングなどは血液循環が良くなるた
め、認知症予防に効果があります。

② 魚や野菜・果物を積極的に食べる

サバなど青魚に多く含まれるDHAや野菜、
果物に含まれるビタミンE、ビタミンCなどは
抗酸化作用があり、認知症予防に効果ありま
す。

③ 人とのつながりをもつ

外出や電話などで人とつながる機会を持ちま
しょう。

④ 糖尿病や高血圧の進行を防ぐ

糖尿病と高血圧は認知症の発症・進行を早め
ます。受診や服薬をきちんと継続しましょう。



認知症に関する生活・介護相談会のご案内

認知症やもの忘れに関する個別相談会を2カ
月に1回実施しています。ご相談は認知症の専
門家がお受けします。お悩みや不安のある方はご
相談ください。(要予約)

- 開催日 9月15日(木)
- 時間 午後1時30分～午後3時30分
- 場所 総合会館
- 相談員 NPO法人やじろべー
理事長 中澤純一氏
(資格：上級認知症ケア専門士ほか)
- 予約先 地域包括支援センター
- 連絡先 ☎ 255-4214

一茶記念館 月報

令和四年九月



新商品

一茶を題材とした扇子・団扇を作成しました。普段使いはもちろん、インテリアとしても楽しんでいただけます。



【扇子】

一茶の代表作「おらが春」から、「雀の子」そのけそこのけ御馬が通る」の句をあしらいました。

価格：1500円



価格：600円

一茶の句を文豪夏目漱石が揮毫し、画家小川芋銭の俳画と取り合わせて作られた作品集「三愚集」の団扇です。

【第一回ふるさと基礎講座】 7月30日

昨年大好評いただいたふるさと基礎講座。今回は「北国街道」を切り口に、その成立が信濃町地域の集落形成に大きな影響を与えていることを、地域の古文書の内容を紹介しながら解説しました。



9月の催し物

【企画展】★好評開催中

一茶、そして良寛・八一

福地桂之助所蔵作品展

令和4年7月30日(土)～11月27日(日)

(休館日：9月30日(金)／10月31日(月))

【当館資料を貸し出し中です】

伊那市創造館 展示「一茶の生涯と句碑」

令和4年8月25日(木)～9月28日(水)

(休館日：毎週火曜日)

伊那市創造館 伊那市荒井3520

☎0265-172-6220

「一茶ふるさと俳句」7月募集入選句発表

選者：信濃町の俳句会の皆さん

万緑

特選 万緑に抱かれ湖の光たる 吉松 暉子
 佳作 万緑へアクセル少し踏みにつけり 吉澤 弘子
 佳作 万緑を見渡す平和此処にあり 志原 悦子
 佳作 万緑を溶かして揺らぐ山の湖 松木 珍念

自由題

特選 鉢持て採る嬉しさよ初茄子 静谷 和子
 佳作 藍浴衣棺の母は小さくて 高橋ほたる
 佳作 大の字でしばしの眠り蚊帳の中 佐藤てる子
 佳作 北窓に薔薇の香りや午後の風 水越八重子

※敬称略。一部添削しています。

「やさしい添削コーナー」

元句 万緑を見れる平和が此処にある
 添削例 万緑を見渡す平和此処にあり
 ★季語「万緑」の語感を活かすため「見れる」を「見渡す」にして景色を大きくし、積極的な表現としてみました。



★9月の投句募集★ 初心者・子どもさんも大歓迎

■期 間：9月30日(金)必着(入選発表：広報しなの11月号)

■季 題：①月(満月・十五夜)／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

☎0269(255)6741 Mail: issakinen@town.shinano.lg.jp

★投句は楷書で読みやすくお願いします

はじめての「茶」さん

第70回「守谷の西林寺鶴老② 松蔭の句碑」

一茶記念館
学芸員 渡辺 洋

柏原の諏訪神社に、一茶さんの第一号の句碑が建っています。

松蔭に寝て喰ふ六十餘州かな

この句碑は、一茶さんの三回忌に門人たちが建立したものです。一茶さんの弟も参画して、資金集めなどを行っています。

「松蔭に」の句は、徳川幕府のおかげで天下泰平の世が続いていると礼賛する内容です。幕府領であり、天下の往来北国街道の宿場町である、柏原の入口に建てる句碑にふさわしいものとして、門人たちにより選ばれたものと推測されています。

この句が誕生したのは、実は守谷の西林寺でした。文化9年（1812）2月、西林寺滞在中の一茶さんは、住職鶴老と歌仙（※1）を巻きますが、その発句として「松蔭

に」の句が出てきます。

連句を行う際、最初の発句にホストをほめる「挨拶句」を置くことがよくあります。

例えば江戸初期の俳人山口素堂の有名な句「目には青葉山ほととぎす初鯉」で、俳句ではタブーとも言える季語が3つも入るのは、この時のホストの家のもてなしをほめる意図を優先したからではないかとも言われています。

同じように、「松蔭に」は、西林寺の寺宝であった「東照大権現像」、つまり徳川家康の肖像画をほめたものではないかと考えられています（※2）。ちなみに素堂の句とは逆にこちらは季語が入っていません。

これを加味すると、この句は、「家康は亡くなる際に「関八州



※1 歌仙：五七五七七と交互に36句続ける形式の連句。
※2 二村博氏「茶と鶴老の交流」平成29年一茶記念館講座
※3 唐名：日本の官職を中国の同格の官名に当てはめた呼び名。例：太政大臣（和名）太閤（唐名）、中納言（和名）黄門（唐名）

の鎮守となる」と言って日光東照宮に祀られたが、それから二百年の平和が続き、今や徳川幕府の威光は全国六十餘州に及んでいる」という意味になります。

なお、「松蔭」は徳川氏の旧姓松平と、征夷大將軍の唐名（※3）「大樹公」からイメージされたものでしょう。

9月は「紙芝居」を楽しもう

紙芝居は、日本独自の文化です。そして、子どもの文化と生活の歩みを端的に反映しています。童話館では児童文学に親しんでもらうために、開館まもない頃から紙芝居の口演を行っています。現在の紙芝居は、手書きの作品を巡回して演じられていた、昭和初期の街頭紙芝居屋さんの活動を出発点としています。ラジオやテレビ放映が始まったことで街頭紙芝居は衰退していきませんが、紙芝居自体は今も教材として幼稚園や保育園、小学校、図書館等で使われたり、海外やインターネット上でも公開されたりと活用が広がっています。

3日の「紙芝居の日」、17日と18日の「紙芝居を楽しむ日」は、紙芝居を子どもだけでなく大人も楽しめるイベントです。

9月のその他のイベント

- 1日（木）：「エンデ講座（10月16日開催）」申込開始
- 25日（日）：しかけ絵本づくり



9月27日（火）まで 特別展「のはなはるか原画展 絵本の宝箱」

黒姫教育委員会 黒姫童話館係 ☎（255）2250

童話館
便利



数々の名曲が演奏されました



8月7日、童話の森ホールにおいて信濃町出身のヴァイオリニスト、細川奈津子さんの「第12回童話の森コンサート The Violin! Vol.2」が開催されました。

立秋らしく、アイルランド民謡の『夏の名残の薔薇(庭の千草)』が奏でられたり、ピアニストの山中和子さんとカノンで掛け合うフランク作曲のソナタが熟演されたりと、きらきらした音色がホールいっぱいに響きました。

豊かな土地と自然を育むマーケット



7月23日、黒姫駅前広場でグリーンマーケットが開催されました。

グリーンマーケットは、町の自然を次世代に繋ぐため、環境に優しい商品や取り組みを集めたマーケットです。信濃町で採れた農作物、飲食物がお店に並んでいました。

次回開催は、9月17日で同じく黒姫駅前が会場です。ぜひ、お出かけください。

大きい! 甘い! ブルーベリー!

7月22日、野尻保育園と富士里保育園の園児たちが富士里地区にあるカワサンプルーベリー園で、ブルーベリー摘みを楽しみました。この取り組みは、信濃町ブルーベリー栽培研究会が園児たちにブルーベリーの摘み取りを体験をしてもらいたいと始めたものです。

ブルーベリーを食べた園児からは、大きい! 甘い! と大きな歓声が上がりました。



迫力ある花火が夜空を彩りました



7月31日、第98回野尻湖花火大会が開催されました。新型コロナウイルス感染症の感染対策を行い、屋台の出店など、例年の花火大会の姿に戻りつつあります。

心配した雨は降らず、花火日和となりました。特に大玉やスターメインが上がった場面では、迫力ある花火が夜空を彩りました。

デフリンピックでの活躍を目指して



リマ・フィリモシキナ選手 ナタリア・ウルスレンコ選手



聴覚に障害のあるウクライナ的女子陸上選手が、黒姫陸上競技場で行われた日本代表選手らの合宿に参加しました。ロシアの侵攻の影響で練習がままならない2人に日本デフ陸上競技協会が合宿に招待し、実現しました。日本の選手ともジェスチャーを交えながら、調整を行っていました。

人権の窓

『絆』を活動の 拠りどころとして

人権擁護委員 和田 巖

人権擁護委員の主な活動は、「啓発と相談・救済」にあると思います。その相談事例には、いじめ、虐待、偏見、差別、暴力、相隣問題としてインターネットによるプライバシーの侵害、入所施設等でのトラブルなど種々多岐にわたり、今の社会構造の歪みの一端を垣間見ることが出来ます。と

なるからです。そこで、受ける側としては、その悩みごと、困りごとなどをしっかりと傾聴することで、少しずつ相手の心が見えてくるような思いがします。医者が問診で病根を探るように、悩み等の根源をしっかりと受け止め、「それは辛かったですよ、よく頑張りましたね。」と相手の気持ちに近づき、少しでも寄り添えるように心がけることによりお互いの信頼関係が生まれるものと思います(そういう相談員になります)。そして、そこから次のステップである「救済」へとつなげていくことになろうかと思いません。

さて今、コロナ禍の中で薄れがちなのが「絆」ではないでしょうか。「人と人との断つことのできない「つながり」、そして離れたい「結びつき」と辞典にはあります。また、「情に絆(ほど)される」とあるように「動物をつないでおく綱」との別の意味もあります。

この絆は、結果として形成されるもので、目標やスローガンにすべきものではありません。絆の美しい響きの側面には、義務感や同調圧力が生じて他者を排除する方向に偏ることもありうるので、注意を要します。心をつなげることのメリットを生かしながらも排他的にならないためには、多くの人がその目標を達成するために協力し合うとともに、利害関係が合わない少数派や社会的弱者がどんなことで喜び、悩み、困っているのかを知る接点を多く持つことにより、それらの人たちへの理解を深め、配慮を怠らないことが大事であり、それが地域をつなぐ根幹であると思います。家族でも地域社会でもその活動の基点は、人とのかわり、ネットワークの広がりがあります。地域のまとまりやその活動を高めることもこの「絆」によるところが大だと思えます。人権擁護委員は、この絆を拠りどころとして日々の活動に邁進できるものだと思います。しかし、その認知度は民生児童委員に比べ圧倒的に低く、「人権擁護委員？知らないねえー」と首をかしげる人は多いのではないのでしょうか。コロナ禍であり、啓発やイベントの中止や制限が続いています。認知度アップのためにもより多くの人の耳目を引くようさらなる情報の提供や発信に努めることが肝要かと思えます。

コロナ禍などによる社会の閉塞感により不安や不満などがつのる中で、地域の中に潜在化する課題を掘り起こし「誰かのことじゃない」「他人事と思わずに」関係する機関や地域で活動する組織の皆さんとも一緒に探し出せるよう、お互いの気づきの中にさらなる相談体制の充実を願うものです。合わせて、委員自らも地域づくりの一員としての自覚を持ち、日頃の活動の中にも心がけていくことが大切であると思っています。結びに、いろいろな人がいて皆んなそれぞれちがいがあから

- 9・10月 公民館事業計画
- 野尻湖支館 保育園児との交流 9月下旬
- 竹細工講座 10月27日(木)
- 柏原支館 わんぱく教室 9月下旬
- 古間支館 健康講座 9月16日(金)
- サツマイモ収穫祭 10月6日(木)
- 富士里支館 秋の講演会 9月10日(土)
- 第44回きのこ展 10月9日(日)

世の中はおもしろい！ひとりひとり顔がちがつているようにひとり一つずつ自分の考えややり方がある！きみにはきみのすばらしさがある！(令和3年度長野人権擁護委員協議会委員研修会資料より)

野尻湖で遊ぶ 野尻湖支館

7月27日(水)夏休みの子どもたち9名が菅川でサップ体験をしました。今回は参加者全員がサップ経験者ということもあり、開始早々に岸から遠ざかり、はしゃいでいる様子がとても楽しそうでした。



信濃町総合会館図書7月月間ランキング

著者別ランキング

1位	ねこまき
2位	宮部みゆき
3位	東野 圭吾
4位	林 真理子
5位	新川 帆立
	誉田 哲也
	上橋菜穂子
	川上菜穂子
	辻村 深月

タイトル別ランキング

1位	ねことじいちゃん
2位	マスカレード
	倒産続きの彼女 香君 (下)
5位	シェア
	ミス・サンシャイン
	もう別れてもいいですか
	剣持麗子のワンナイト推理
9位	香君 (上)
	看守の信念
	李王家の縁談
	夏の体温
13位	熔果
	タラント
	余命10年
	真田の兵ども



皆さんの読んだ書籍の順位は？

☆☆☆ いかがだったでしょうか ☆☆☆

月の王 馳 星周
 朽ちゆく庭 伊岡 瞬
 マイクロスパイ・アンサンブル 伊坂幸太郎
 くるまの娘 宇佐美りん
 死神と天使の円舞曲 知念実希人
 子宝船 きたきた捕物帖2 宮部みゆき
 私解説 ペン一本で生きてきた 瀬戸内寂聴
 ラブカは静かに弓を持つ 安壇美緒
 棘の家 中山七里
 残された人が編む物語 桂 望実
 セカンドチャンス 篠田節子
 両手にトカレフ ブレイディみかこ
 掟上今日子の忍法帖 西尾維新
 スキッド荘の殺人 東川篤哉
 公孫龍「巻2赤龍編」 宮城谷昌光
 風を彩る怪物 逸木 裕
 鷹の系譜 堂場瞬一
 ファイナル・ツイスト シェフリー・ディーバー



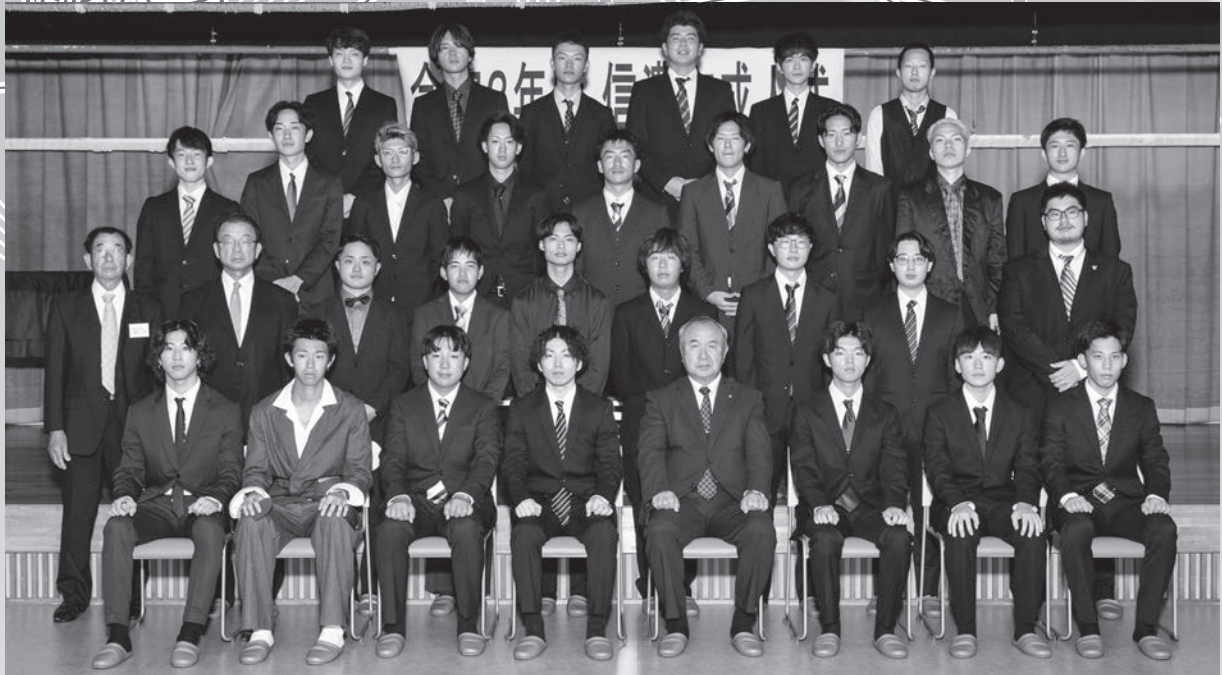
令和3年度 祝 信濃町成人式

2022年8月14日 9時30分～

於：信濃町総合会館2F 大ホール

◎対象者…男性36名 女性36名

◎出席者…男性29名 女性27名



成人者代表挨拶

まず始めに、このコロナ禍のなか私たちの門出となる成人式を迎えることができ、大変嬉しく思います。成人式開催のため尽力してくださった皆様、そして本日ご出席いただいた皆様に感謝申し上げます。さて、ここでは今までも、そして成人として生きるこれからも大切であると考えている人とのつながりをテーマにお話しさせていただきます。

私たちが生まれて初めてできたつながりは、お父さんお母さんをはじめとした家族とのつながりだと思います。時にはぶつかることもありましたが、生まれてから今日この日まで育ててくれた家族には感謝しています。保育園や小中学校に入ってから先生や友達とのつながりが生まれました。先生方は時には優しく、時には厳しく私たちに接し、私たちの成長を見守ってくれました。友達とは、一緒に遊んだり目標に向かって努力したりした多くの思い出が残っています。信濃町で生まれたこれらのつながりはかけがえないものです。中学校を卒業後は、高校や大学、専門学校や就職など人それぞれ進路が分かれるなかで、既に色々な人と出会いつながりが生まれているのではないかと思います。今後も多くの人とのつながりを経験していくことになると思いますが、このつながりは人を成長させてくれる一方、つながりによって責任が生じてくる場面があると思います。結婚して家族を持ち、家族のつながりが生まれれば家族を守る責任や子供を育てる責任が生じます。仕事をし、就職先でのつながりが生まれれば自分の役割を果たす責任が生じます。他にも様々な責任が生じてくると思います。これらの責任を受け持つて生きていく覚悟を持つことが、成人になる、ということの一つではないでしょうか。私は人とのつながりを大切に、責任を持ち、充実した人生を送りたいと思っています。

最後になりましたが、今までの、そしてこれからの人とのつながりを大切に、成人としての自覚と決意を持って日々歩んでいくことを誓いまして、成人者代表の挨拶とさせていただきます。

令和四年八月十四日

成人者代表 吉田 春城



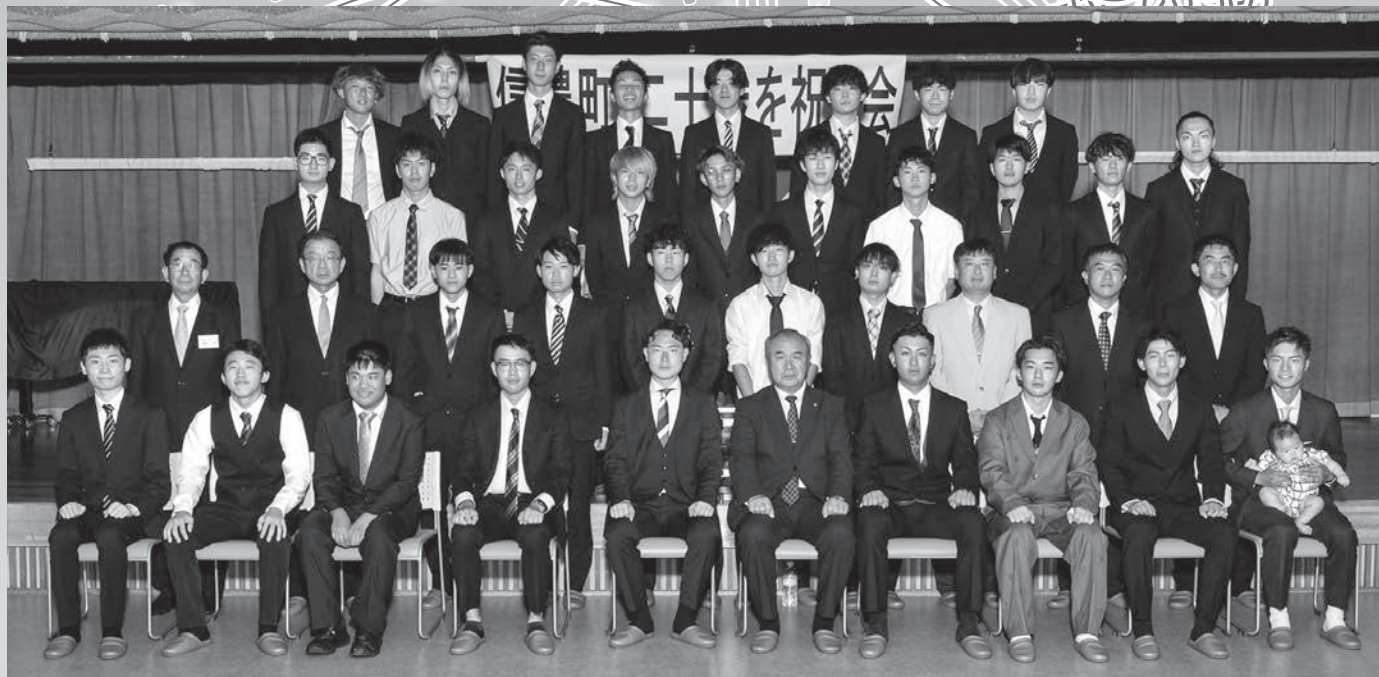
令和4年度 祝 信濃町二十歳を祝う会

2022年8月14日 14時00分～

於：信濃町総合会館2F 大ホール

◎対象者…男性43名 女性36名

◎出席者…男性33名 女性19名



二十歳代表者挨拶

本日私たちが二十歳を迎え、新たな一歩を踏み出すにあたって、このような心温まる二十歳を祝う会が挙行され、多くの皆様に祝福していただけたことを大変嬉しく思います。一同を代表いたしまして心よりお礼申し上げます。

私は現在、北海道の大学に進学し語学について学んでいます。将来は日本語を外国人の方に教える資格を取りたいと考えています。また、小さいころからの夢であった、スノーボードとしてスノーボードの楽しさを多くの人に知ってもらいたいという夢も現在強く抱いております。信濃町には多くの自然があり、冬になるとたくさん雪が降り、ウィンタースポーツでにぎわっています。また、信濃町は絶好のリゾート地であり、多くの外国人の方がやってくると思います。それを考えると、自然の中で遊びたいと思える信濃町には本当に素晴らしい環境があり、信濃町で育ってきたことを誇りに思います。そんな信濃町は、私の夢をかなえるためにはぴったりの場所だと北海道に出る再確認しました。将来は信濃町に戻り、地域に貢献していきたいと考えています。

私たちはこれから社会で立派な大人としての扱いを受けます。皆さんの中には二十歳を迎えた人もいれば、二十歳をまだ迎えていない人もいますが、みんなこの会を通して、皆さんに祝っていただき、大人になったという変化を感じたいと思います。実際に、今年の四月から成人年齢が引き下げられ、私たちは例年に比べ少し早く成人になりました。成人を迎え、うれしいと感じるとともに不安もあります。今までは家族や先生方、周りに友達のおかげがあつてここまで成長してきたと思っております。これからは、そのことに感謝しつつ成人であるという自覚を持ち、自分の行動にさらなる責任を感じ、一步一步自分の夢に向かって歩んでいきたいと思っております。

最後になりますが、私たちは、まだまだ未熟なものであり、この先の人生でつまずきくづけることもあると思います。どうか今後もし指導・鞭撻の程、お願いを致しまして代表の挨拶とさせていただきます。

令和四年八月十四日

二十歳代表 清水 陽介



広報版

信濃小中学校だより そよげわか竹

9学年 京都・奈良 修学旅行

修学旅行学年スローガン

～温故知新～

京都・奈良の歴史と文化を学び、全力で楽しんで最高の思い出を作ろう

信濃小中学校9学年は、令和4年7月12日（火）～14日（木）の2泊3日の行程で、京都・奈良方面への修学旅行を実施しました。新型コロナウイルス感染症第7波が急拡大する直前となり、もうひとつ心配された猛暑もなく、無事、予定通りの行程を終えることができました。感謝



法隆寺
五重塔がとても高かった。塔の上の九輪や水煙などもしっかりと見ることができた。ガイドさんから「風切り」の鎌は2つあるようにしか見えないのに、実際は4つあるということを知り、びっくりした。塔の中の釈迦と弟子たちの像をよく見ることができて良かった。（池田 繭羅）



東大寺・奈良公園
大仏が思っていた以上に大きくてびっくりした。二月堂・三月堂・四月堂があつてそれぞれ、違う本当の名前があることを知ることができた。二月堂に登って、上から眺める奈良の景色はとてもきれいだった。（寺田いち乃）

興福寺国宝館
阿修羅像や阿吽像など1度は見てみたいものがたくさんあり感動した。阿修羅像の3面からの顔立ちがカッコよかった。金剛力士像は力強い顔立ちで、とても見ごたえがあった。また、じっくりと見に来たい。（竹内美香子）



はじめて生で見る大仏はとてすごかった。2回も燃えてしまっているのに、当時の東大寺に近いと知ってさらに驚いた。自分たちが歩いていった大きな石畳1枚の大きさと、小さく見える天井の格子の大きさが同じ大きさだと知り、天井の高さにびっくりした。四方の四天王像も迫力があり、とても良かった。（小林 丞汰）

○第1日目 7月12日（火）

「奈良学年全体見学研修」

信濃小中学校…昼食（法隆寺前「松本屋」）…法隆寺…興福寺国宝館…東大寺（奈良公園）…宿舎（京都「和泉屋旅館」）

○第2日目 7月13日 (水)
「京都班別タクシー見学研修」

運転手さんとたくさんお話をしました。豆知識や京都のことをたくさん教えてもらいました。お寺を7カ所回りました。全部初めて行った場所、お守りやストラップを買ったり、おみくじを皆で引いたりしました。とても楽しかったです。

(渡邊 珠月)



仁和寺



三十三間堂



平安神宮



二年坂



銀閣



金閣



祇王寺



渡月橋



竹林



龍安寺



伏見稲荷神社



南禅寺疏水

大きな仏像やイケメンな仏像など様々な仏像があった。『ひいきさん』の本物が思ったよりも大きかった。そして、可愛かった。耳が気圧の変化に弱いので耳を触った。これで治るだろうか。

(服部 宇芽)

東寺



講堂には立体曼荼羅があり、より如来の偉さが伝わってきた。五重塔は、九輪が見えないくらい高くて大きかった。

(田中乃々実)

○第3日目 7月14日 (木)
「京都クラス別見学研修」
清水寺…1組…二条城 2組…東寺
昼食 (「三井ガーデンホテル京都四条」和洋食バイキング)

二条城

二条城のうぐいす張りは「キュッキュ」と音が鳴っていた。部屋の天井の絵も、壁の絵も、すごくカッコよくて魅かれるものばかりだった。大政奉還の感じが伝わってきた。

(松澤 れい)

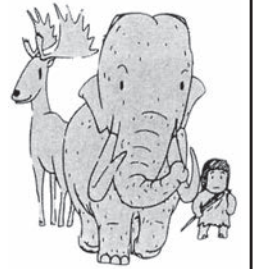
この3日間で、みんなの団結力が高まりました。常に人に感謝し、歴史を学べた貴重な時間となりました。本当に良かったなと思いました。(小林 莉久)

修学旅行から帰ってきました。修学旅行に本当に行ったのが信じられないくらい、この3日間が充実していて早く感じました。私は金閣寺が1番好きでした。金色でできた建物の迫力がすごくて圧倒されました。タクシーの運転手さんの話を聞いて、その見学場所についてよく知ることができました。いい修学旅行になりました。(外谷 天羅)

京都・奈良で日本の文化や歴史を学ぶことができました。また、集団で生活していくことができました。これから、この旅行をどう生かしていくかを、考えていきたいと思いました。

(中村 圭汰)

博物館のページ



野尻湖
ナウマンゾウ博物館

2名のジュニア 学芸員が誕生

■2名が参加

小学4年生から中学3年生（9年生）を対象に、博物館の活動をサポートしていただく案内人を養成する講座（第2回ジュニア水河時代案内人（ジュニア学芸員）養成講座）を7月23日におこないました。参加者は2名でした。

■養成講座

養成講座では最初に野尻湖発掘のビデオを見てもらい、その後、35分間の講座



ナウマンゾウの歯の学習



石器で紙を切ってみる



展示室の地層を見学

を観察したり、石器で紙を切ってみたりしながら、発掘や博物館の展示について学んでいただきました。

■ジュニア学芸員に認定

信濃小中学校4年生と6年生の2名が、しっかりと講座を受講してくれましたので、館長から講座の修了証が手渡されました。

昨年度は3名が認定されていますので、これでジュニア学芸員が5名になりました。今後、博物館の学習会にスタッフとして参加してもらったり、化石の整理作業を手伝ってもらったりする予定です。

●参加者の感想

○けんびきょうで火山灰を見てみたところ、すごくきらきら光っていたので、ガラスのはへのような物に見えました。そのことから火山ガラスとよばれる火山灰ができたのかなと思いました。

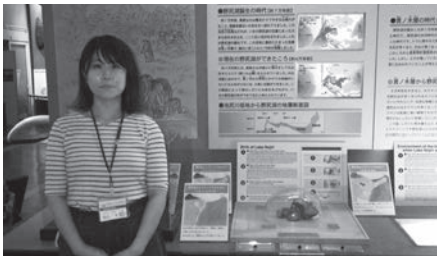
○楽しかったことは石器で紙を切ったことです。石器はあまり切れあじはよくないだろうと思っていましたが、実際に切ってみたらすごく紙が切れてびっくりしました。

学芸員の 仕事を体験

博物館では、学芸員資格取得のための実習生を受け入れています。今年は8月6日（土）から15日（月）まで信州大学の森田美穂さんが博物館実習をおこない、資料の調査研究、展示、教育普及活動まで博物館学芸員としてのさまざまな業務を体験してもらいました。実習で制作していたパネルは2階常設展示室B-1野尻湖の誕生のコーナーに展示していますのでご覧ください。

博物館実習の感想

信州大学4年 森田 美穂
野尻湖ナウマンゾウ博物館で10日間の実習をさせて



森田さんの制作した展示パネル

いただきました。これまで野尻湖ナウマンゾウ博物館には来たことがなく、野尻湖についても正直よく知りませんでした。今回の実習を通して、野尻湖発掘の市民参加の側面や、発掘調査が現在進行形でおこなわれている、それに合わせて博物館も形作られていくことなど、野尻湖発掘と博物館の歴史や性質にとっても魅了されました。現に実習期間中に野尻湖友の会に入会しています。

実習の中で、ミニ講座がお客様と関わる機会が多く、印象に残っています。講座の内容やお客様の年齢によって伝え方や気を配ることが変わってくるため、経験の豊富さが必要になると思います。そういった



野外の調査に参加

意味でも、今回の実習は貴重な経験であり、身になるものでした。また、お客様とお話することが楽しく、気づけば入口に立ってお客様に話しかけ、呼び込みをしていました。

他にも様々な経験をさせていただきましたが、改めて博物館学芸員に求められることの多様さを実感しました。うまくいかないことも多かったですが、とても充実した10日間でした。これから知識を広げ、精進していきたいと思えます。

野尻湖ナウマンゾウ博物館の皆さんをはじめ、実習期間中に関わった全ての方々に感謝申し上げます。今度は野尻湖発掘の現場でお会いできたらと思います。



ミニ講座のようす

特別展関連講演会のお知らせ

野尻湖発掘60周年記念展にあわせて講演会をおこないます。野尻湖発掘調査団の団長も務めた赤羽貞幸氏をお迎えし、60年間続いてきた発掘の意義や歴史、これからの野尻湖発掘の展望をお話いただきます。

演 題 野尻湖発掘60年の歩みと長期活動の原動力

講 師 赤羽貞幸氏（信州大学名誉教授）

日 時 9月10日（土）13：30～15：30

会 場 総合会館2階大ホール

定 員 30名（定員になり次第締め切ります）

聴講料 無料

申込み 9月9日（金）17時までに博物館までお電話で。

その他 感染対策を実施して開催します。当日、受付で検温等をおこないます。発熱等のかぜ症状がある方は、聴講をお断りする場合がありますので、ご了承ください。

感染状況によっては延期することがあります。

特別展 みどころ紹介②

野尻湖の環境の復元図

1962年の第1次野尻湖発掘から1965年の第4次野尻湖発掘までの4回の発掘によって、ナウマンゾウがいたころの野尻湖のまわりの環境のイメージは大きく変化していきました。



第1次発掘で採取した試料の花化石の分析では、冷温帯や亜寒帯に生えるトウヒ属やツガ属などの植物の花化石が見つかり、当時は今よりも暖かいと思われていた気候が寒い環境だったことがわかりました。第3次発掘では、旧石器の剥片（フレイク）2点が見つかりました。人類がいた可能性を示す大きな発見でした。また、火山灰の分析から黒姫山や妙高山が噴火していたことがわかりました。

発掘のたびに変わる野尻湖の環境の復元図は、古生物学者の井尻正二氏の考えをもとに、画家の金子三蔵氏によって描かれました。特別展では、復元図の原画を展示していますので、ぜひご覧ください。

大久保南遺跡発掘調査現地説明会のお知らせ

東京都立大学考古学研究室が柏原の大久保地区にある大久保南遺跡で、9月21日までの予定で発掘調査をおこなっています。この調査の成果を町民のみなさまにお伝えするため、現地説明会を下記によりおこないますので、興味のある方はぜひご参加ください。

主 催：東京都立大学考古学研究室

日 時：9月17日（土）午前10時から

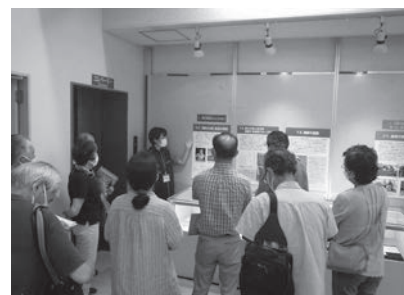
場 所：大久保南遺跡発掘調査現場

集合場所：上信越自動車道「柏原バスストップ」駐車場

※駐車の際は指定の場所に駐車してください。

氷河時代案内人ステップアップ講座第2回

氷河時代案内人のみなさんのスキルアップのための学習会「ステップアップ講座」の第2回を7月19日（火）におこないました。参加者は9名でした。3階特別展示室ではじまった特別展を見学し、展示の見どころなどを紹介しました。



信濃町コケの会主催 コケの観察会のお知らせ

信濃町のコケスポットをご案内します。今回は、長野県史跡霊仙寺の奥の院社殿跡までの参道のコケを観察します。トレッキング用の服装でご参加ください。悪天候の場合中止します。

日 時 9月17日（土）9：00～12：00

集 合 富士里支館駐車場

定 員 小学生以上15名

参加費 100円（保険代、資料代）

持ち物 飲み物、お持ちの方は虫眼鏡

申込み 9月16日17時までにナウマンゾウ博物館へお電話で。

野尻湖サンデーマルシェが 博物館駐車場で開催されます

野尻湖サンデーマルシェが野尻湖ナウマンゾウ博物館の北側駐車場で開催されます。「子どもが楽しめるマルシェ」をテーマにおこなわれます。ぜひ、おこしく下さい。

主 催：野尻湖サンデーマルシェ実行委員会

協 力：野尻湖ナウマンゾウ博物館

日 時：9月11日（日）10：30～15：00

場 所：野尻湖ナウマンゾウ博物館北側駐車場

出店内容：食べもの、飲みもの、クラフト品、クラフト体験など

駐 車 場：町営第二駐車場（旧野尻湖小学校グラウンド）をご利用ください。

お申込み・お問合せ先

野尻湖ナウマンゾウ博物館 ☎258-2090



森林メディカルトレーナーと歩く癒やしの森

信濃町国民健康保険
健康づくり企画

運動不足が気になる方、運動したいけどひとりではなかなか実行できずにいる方、これまで運動する場に参加する機会がなかった方・・・信濃町の森林セラピーコースを森林メディカルトレーナーと一緒に歩いてみませんか?今回は、象の小径コースにて野尻湖畔の風を受けながら森林浴を楽しみます。広葉樹が多く、秋の紅葉を楽しみながら、カロリー消費もしっかりできます。

- 開催日程 10月11日(火) 小雨決行 ※雨天時は10月20日(木)へ延期します。
- 時間 午前9時～午前12時
- 集合場所 信濃町役場駐車場
- 参加費用 保険代 120円
- 持ち物 帽子、水分、活動しやすい服装、歩きやすい靴、敷物、雨具、マスク
- 申込期限 10月6日(木)



☎住民福祉課 保健予防係 ☎(255)3112

町ホームページのバナー広告募集中!

地域産業の振興対策の一つとして、町ホームページに掲載するバナー広告を町内事業所などから募集します。

- 掲載場所 信濃町ホームページのトップページ下側
- 掲載期間 令和4年10月～令和5年3月
- 掲載料金 1か月2,000円
- 募集締切 9月16日(金)

☎総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

講習会等	日時	場所	内容	問い合わせ
子どものための 養育費相談会	9月25日回 午前10時～午後4時	-	司法書士による無料電話相談 相談例:養育費を減額・増額してほしい等 ☎0120-567-301(当日専用電話)	長野県司法書士会 ☎026-232-7492
ハロートレーニ ング施設見学会	9月8日回、9月21日回 午前10時～午前12時	ポリテクセン ター長野	ポリテクセンター長野で実施 するハロートレーニング(受講 料無料)の説明、施設見学等	ポリテクセンター長野 ☎026-243-7856

毎週火曜日は、時間外窓口受付を行います

受付

9月6日 / 13日 / 20日 / 27日

午後5時15分～午後7時まで【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/マイナンバー手続き

※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



信濃町
空き家バンク

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。

☎総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

1 予防接種小児科外来(予約制) 信越病院

毎週回～毎週/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

9月22日回/受付:12:30～12:45(10か月児)
/13:00～13:15(4か月児・7か月児)

4か月児/対象:令和4年4月生

7か月児/対象:令和4年1月生

10か月児/対象:令和3年10・11月生

3 こころの健康相談 保健センター

9月22日回/17:00～19:00

※3日前までに予約してください。

4 断酒会 総合会館

9月28日回/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

9月5日回/10:00～11:30 子育ての相談

6 母乳相談 木育ルームなかよし

9月5日回/7日回/12日回/14日回/21日回/26日回/28日回

9:00～13:00/母乳育児の相談、乳房マッサージ、体重測定

※新型コロナウイルス感染症対策のため1日4組の予約制で行います。詳しくは、子育て支援サイトをご覧ください。

7 お誕生日会 木育ルームなかよし

9月生まれのお子さんがある方は事前にご連絡ください。

8 発達相談 木育ルームなかよし

※ホームページ等をご確認ください。

9 園解放 各保育園

9月22日回/9:00～11:00

◆木育ルームなかよしの利用について
長野県内及び信濃町のコロナウイルス感染症の状況に基づき木育ルームなかよしの実施状況に変更がありますのでホームページ等をご覧ください。

▶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

9 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

9月資源物収集

☎(255)5924
☎(255)5924

1日回 スチール類	13日回 ビンその他の色
3日回 新聞・チラシ(野尻・古間)	15日回 埋立ごみ
6日回 ビン無色	17日回 ダンボール(野尻・古間)
7日回 容器包装プラスチック	21日回 容器包装プラスチック
8日回 ビン茶色	22日回 ペットボトル
10日回 ダンボール(柏原・富士里)	27日回 アルミ類

生ごみ処理機器購入費補助の申請受付中!

ひととき ひとときの会からのお知らせ 【町民の森】木陰の小径へウォーキング

「白露」暑々が和らぐ時、涼しさを感じながら楽しく歩ける季節が来ました!水路の流れも穏やかな木陰の小径をのんびり歩いて、夏に頑張った身体と心をリフレッシュしませんか。平坦で歩きやすいお散歩感覚のコースをご紹介します。(小雨決行)

■講師 森林メディカルトレーナー 伊藤豪さん

■日時 9月15日(木) 午前9時30分～午前11時30分

■集合 町民の森 休憩所

■持ち物 飲み物(水筒)、体温調節が可能な装備、帽子、リュック、虫よけ、レインウェア(傘)

■参加費 200円(保険代)



お申込みは9月14日(水)までに商工観光・癒しの森係まで ☎(255)3114

市町村振興宝くじ

9月21日

ハロウィンジャンボ宝くじ

発売開始!!

今年の『ハロウィンジャンボ宝くじ』は1等・前後賞合わせて5億円!

『ハロウィンジャンボミニ』は1等・前後賞合わせて5,000万円

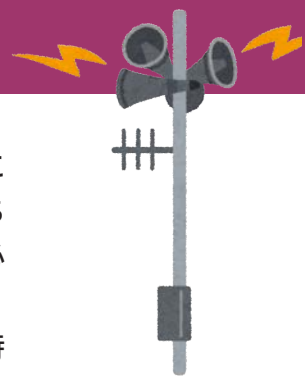
■発売期間 9月21日(水)～10月21日(金)

■抽選日 10月28日(金)

この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりのために使われます。長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

(公財)長野県市町村振興協会 ☎(234)3611

日頃から災害に備えましょう！



近年、大雨や台風による風水害の被害が多くなっています。夏から秋にかけては台風が多く発生する時期です。万が一の避難に備えて、非常持ち出し袋は準備していますか？事前にしっかり考えて準備しておかないと「必要なものが入っていなかった！」と後悔してしまう可能性があります。

今回は、避難時に最低限持っていきたい持ち物をご紹介します。非常持ち出し袋の中身を一緒にチェックしましょう！

○ 避難する際の持ち物

	品目	ある○なし×
1	飲料水	
2	携帯食(チョコやキャンディー)	
3	携帯電話(充電器・バッテリー)	
4	連絡メモ・備えリスト	
5	運転免許証・健康保険証	
6	筆記用具(メモ帳・ペン)	
7	現金	
8	ティッシュペーパー	
9	ハンカチ・てぬぐい	
10	携帯ラジオ	
11	持病薬・常備薬・お薬手帳	
12	マスク	
13	使い捨てカイロ	
14	雨具	
15	ホイッスル	
16	救急用品	
17	安全ピン	
18	ポリ袋	
19	ふるしき	
20	おもちゃ(小さいお子さん用)	

町の将来像



◆皆さんこんにちは、広報担当のありえです。
先日、フットサルをしている最中に転んでケガをしてしまいました。MRIを撮り、下された診断は、膝の靭帯断裂。今、私の右膝は、かくかくのゆるゆるです。
これ以上、症状を悪化させないために病院で装具を借りたのですが、たくさんあるサイズを試した結果、選ばれたのは男女兼用のXSサイズでした。恥ずかしいですね。どんだけがりがりなんだよって感じですよ。
そして、そんなケガをした直後の1か月間に結婚式が、3つ…。起きて欲しくないことは、起きて欲しくない時に起こるものです。
XSサイズの装具をスーツの上から装着し、自分が主役かのように美脚を見せつけてやりました。M君、T君、K君おめでとう。私の右膝の分も幸せになってください。
(ありえ)

人口 7,866人(-2) 男 3,912人(+0) 女 3,954人(-2) 世帯数 3,357世帯(+8) 7月30日現在

※カッコ内は前月との比較