

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.445

12



除雪 Q&A

町からのお知らせ

まちの話題

げんきっこ

ほちゃの水先案内板

こころのねっこ

Photo news

健康の達人

医療と介護のささえあい通信

そよげわか竹

一茶記念館月報

博物館のページ

そば打ち講習会より

除雪 Q&A

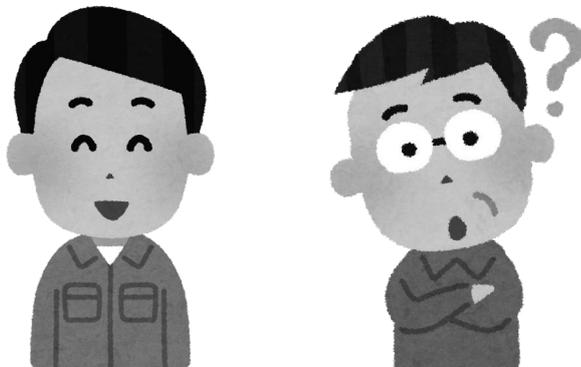
Q1

どんな時に除雪をするの？

A

10～15cm以上の積雪で車両走行に支障が生じ、かつ更に降雪が予想される場合に出勤します

車道の除雪出勤は、積雪10～15cm以上、歩道の除雪出勤は、おおむね15cm以上で、なおかつ気象情報等から更に降雪が予想される場合に出勤します。なお、降雪がなくとも、強風による雪庇や降雨により路面状況が悪くなった場合は出勤するものとして、いずれも委託業者が自発的に出勤します。ただし、路面状況やその後の天気予報等によっては、10cmに満たなくても出勤する場合があります、逆に気象状況により出勤を見送る場合があります。



【除雪に関するお問い合わせは各道路管理者へ】

- ◎ 国管理道路：長野国道事務所 ☎(251)1904
- ◎ 県管理道路：長野建設事務所 ☎(234)9541
- ◎ 町管理道路：建設水道課建設係 ☎(255)5922



Q2

朝や昼間、道路に雪が積もっているのに、除雪しない時があるのはなぜ？

A

朝方や日中に集中した降雪があり、午前7時までには作業を終えていない場合があります
交通状況等安全を最優先に考え、場合によっては翌日の除雪に持ち越すこともあります。また、除雪をした後に大量に雪が降ると、除雪していないように見える場合もあります。

Q3

雪が積もっているけど、除雪はまだですか？

A

シーズン初期や融雪時期(3月後半～4月)は、降雪があっても除雪しない場合があります
また、通勤・通学時間や交通量の多い時間帯をずらして除雪をすることもあります。なお、連続した降雪の場合、除雪作業後の降雪で除雪していないように見える場合もあります。

Q4

除雪業者はどこですか？

A

平成30年度～令和4年度末まで5年間の長期契約を締結しています

詳しくは、下記の表をご覧ください。

ブロック	委託業者
野尻・黒姫・古海地区	(有) 信越商会他1社道路除雪業務共同企業体
柏原地区	横川工業・外谷建設道路除雪業務共同企業体
古間・富濃地区	岩澤建設他共同企業体
富士里地区	(株) タケウチ建設他2社除雪業務共同企業体

平成30年度～令和4年度の町道除雪委託業者

Q 5

玄関前・車庫前の雪の処理はしてくれないの？

A

玄関前・車庫前の雪は各家庭で処理をお願いします。交通確保のための除雪作業です。除雪車の機械的な構造や限られた人員・時間・予算の中で除雪作業をしていますので、道路脇に雪を数十cm程度寄せてしまいます。ご不便をおかけしますがご理解ください。

Q 6

雪かきした後、家の前に雪を置いていたが？

A

道路の状態や天候により除雪作業の時間も変わるため、各家庭の雪かき状況に合わせた除雪作業はできませんのでご了承ください。

Q 7

運転手に合図したけど、行ってしまったが？

A

個別の要望に対応すると作業時間に遅れが出るため、応じていません。除雪車の近くは運転席から死角があり大変危険です。巻き込まれたりする事故の恐れがあるので除雪車の前に出て合図をしたり、後ろを追いかけたりする行為は絶対に行わないでください。

Q 8

除雪はいつまでにするの？

A

原則として、平日は午前7時をめぐり作業終了となります。



Q 9

道路に吹き溜まりや轍^{わだち}があり危険なので、除雪してほしいのですが？

A

建設水道課へ連絡をお願いします。町では日々のパトロールを実施していますが、適切なタイミングで町内全域を確認することは極めて困難なのが実情です。吹き溜まり^だ等交通に支障がある場合は、受発注者において適宜現地確認後対応します。

Q 10

道路が凍結して危ないので、凍結防止剤（塩カル）を散布してもらえますか？

A

北信五岳道路など限定した路線のみ実施しています。交通状況等安全を最優先に考え、限られた予算のため、凍結防止剤（塩カル）散布は限定した路線のみ実施しています。冬タイヤ全輪装着のうえ、時間に余裕を持って安全運転をお願いします。

Q 11

屋根の雪が道路に落ちそうで危ないのですが？

A

所有者の責任において対応してください。空き家等の屋根の雪下ろしがされないために、落雪などによる行人や車両・隣家に対する危険を指摘される箇所が毎年見られます。所有する建物が原因で被害を与えた場合は、所有者や管理者がその責任を負うこととなりますので、空き家等の適正な管理をお願いします。



個人事業主の方が対象です

税金

確定申告用収支内訳書の事前提出をお願いします

確定申告用の収支内訳書（一般・農業・不動産）を役場税務係窓口付近に設置しますので、必要に応じて取りに来ていただき期日までに提出をお願いします。

- 設置開始日 令和4年12月15日(木)
- 場 所 税務会計課税務係窓口付近
- 提出期限 令和5年1月20日(金)

※国税庁 HP 内、確定申告書等作成コーナーで収支内訳書の入力及び出力が可能です（パソコンのみ）。
※申告会場でお待ちいただく時間を短縮するため事前の提出にご協力をお願いします。

☎税務会計課 税務係 ☎(255)5921

自宅から申告できます

税金

確定申告は、電子申告(e-Tax)をご利用ください

ご自宅等からマイナンバーカードを利用してパソコンやスマートフォンでの電子申告(e-Tax)が可能です。国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、マイナンバーカードとICカードリーダライタ又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。(ICカードリーダがない方は税務係へご相談ください。)

電子申告をするメリットは・・・

- 自宅からネットで申告!
- 添付書類の提示・提出省略!
- 所得税の還付がスピーディー!
- 24時間受付!
※令和4年分の入力は、
令和5年1月上旬から!

e-Taxに関するお問い合わせはこちらから

■インターネット

国税庁 電子申告 で検索! または
右記 QR コードからアクセス!



■電話

0570-01-5901 (e-Tax 作成コーナーヘルプデスク)

※受付 月曜～金曜 (祝日等及び12月30日～1月3日除く)

☎税務会計課 税務係 ☎(255)5921

ひとりで悩まず、まずは話してみませんか?

相談

こころの健康相談のお知らせ

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、またこころの病気について精神保健福祉士が相談に応じます。相談を希望される方は希望日の3日前までにお申込みをお願いします。秘密は厳守いたしますのでお気軽にご相談ください。

- 日 時 12月15日(木) 午後3時～午後5時
- 定 員 1日あたり2～3人まで
- 場 所 富士里支館
- 相 談 料 無料

☎住民福祉課 保健予防係 ☎(255)3112

申告

変更がない場合も申告が必要です

令和5年度償却資産の申告をお願いします

毎年1月1日現在、事業用（農業・営業・不動産）で所有している償却資産の申告が必要です。対象の方には、12月上旬に償却資産申告書を送付しておりますのでお早めの申告をお願いします。対象となる資産の課税標準額の合計が町で定める基準に満たない方には、申告書の送付を省略しておりますが前年度の資産の所有状況に変更がある場合は、申告書を郵送いたしますので税務係までご連絡をお願いします。

■申告が必要な方

- ・町内に事業用の償却資産を所有されている個人や法人
- ・償却資産を他の事業者へ貸し付けている方

■提出書類

- ・償却資産申告書（償却資産課税台帳）
- ・種類別明細書（増加資産・全資産用／減少資産用／一覧表）
※償却資産に変更がない場合は、償却資産申告書のみご提出ください。



■申告が必要な資産

確定申告の青色決算書、収支内訳書の減価償却資産と同一の資産が原則申告対象となります。

例)乾燥機、農機具、大型特殊自動車、事業所・店舗の改裝修繕費など
(家屋として課税されている建物、軽自動車・自動車税として課税されている車両は対象外です。)

■提出期限

令和5年1月31日（火）
※早めの提出をお願いします。



☎税務会計課 税務係 ☎(255)5921

申告

所得税・住民税の社会保険料控除

年末調整に必要な社会保険料の控除証明書を発行しています

国保・介護・後期高齢者医療

■証明内容

令和4年1月1日から令和4年12月31日までの間に、口座振替や納付書で納めた（見込み）金額です。

■控除証明書の発行について

証明書は、世帯主本人や同じ世帯の方に発行できます。なお郵送も可能です。

※各証明書の発行などご不明な点は、各係までご相談ください。

要介護認定者の障害者控除

■証明内容

65歳以上の要介護認定者の方で、心身の状態が障害者控除の基準に当てはまる方に「障害者控除対象者認定書」を発行します。

■障害者控除対象者認定書

発行は、要支援・要介護認定を受けている本人または認定者を扶養している方のみ可能です。

☎住民福祉課

住民国保年金係 ☎(255)6820
福祉・介護保険係 ☎(255)4214

接種の検討をお願いします

コロナ オミクロン株対応のワクチン接種を行っています

町では現在、オミクロン株対応のワクチン接種を行っています。1月からは接種日が限られますので12月の接種をご検討いただき、予約をお願いします。

■接種対象者 初回接種を終了している12歳以上の方で、最後の接種日より3か月経過した接種希望者

■接種会場 総合会館

■使用するワクチン オミクロン株対応2価ワクチン（ファイザー社・モデルナ社）

※使用するワクチンは接種日によって変わります。

※18歳未満の方はファイザー社製のみ接種可能です。

■接種回数 一人1回

■接種方法

①WEB予約を希望された方

お送りした通知に記載されているQRコードから予約システムに接続いただき12月の接種日を確認ください。定員に達している接種日もありますので、その際は別日で予約をお願いします。

②電話予約を希望された方

お送りした通知に記載されている電話番号へご連絡をお願いします。定員に達している接種日もありますので、その際は別日で予約をお願いします。

③日時指定を希望された方

町から順次お送りする接種通知に記載されている接種日に接種会場へお越し下さい。ご都合の悪い場合は、通知に記載されている予約変更ダイヤルまでご連絡をお願いします。

④新たに接種を希望する方

接種を希望される方はコールセンター☎217-6140（平日の午前9時から午後1時・午後3時から午後4時）へご連絡をお願いします。

■乳児幼児（生後6ヵ月～4歳）、小児（5歳～11歳）の接種について

今後の接種日程については町ホームページまたは、各世帯へお送りした通知内の予約用QRコードでご確認ください。いずれも接種機会が限られます。

■その他

県の接種会場でもワクチン接種ができますのでご検討をお願いします。接種日等詳細は県のホームページをご覧ください。か、長野県ワクチン接種会場運営事務局☎480-0400（午前9時～午後5時30分）までお問い合わせをお願いします。

☎住民福祉課 保健予防係☎(255)3112

お手元に残っていませんか？

商品券 各商品券のご利用はお早めに！

7月に販売した「しなのまち地域振興商品券」、8月に給付した「元気もりもりしなのまち商品券」の使用期限がせまっています。商品券は、町内の加盟店でご利用いただけますので、まだ、お手元に残っている方は、お早めにご利用をお願いします。

■使用期限 12月31日（土）

☎産業観光課 商工観光・癒しの森係☎(255)3114

環境

もったいない！

減らそう！食品ロス！

せっかく買った食材や宴会などの食べ残しを食べないまま捨てていませんか。食べられるのに捨てられる食品ロスが日本では年間 600 万トン発生しています。大切な食べ物を無駄なく消費するために以下の取り組みにご協力ください。

★食品ロスを減らす取り組み

消費・賞味期限の近いものから

食品を買うときに、商品棚の手前に置かれている商品を選ぶことや、残っている食材から使用して食べることで、消費期限・賞味期限が近い商品から消費し食品ロスの発生を抑えることにつながります。

フードドライブ活動の活用

フードドライブ活動は家庭で保存している使う予定のない缶詰などを持ち寄って災害のあった地域や社会福祉施設等に寄付する取り組みです。募集期間が決まっている取り組みですが、この機会にフードドライブ活動にご協力ください。

調理くずの可食部を増やす！

家庭ごみから出る食品ロスで一番割合が多いのが野菜等の可食部の調理くずです。にんじんの皮等捨てられがちなものには栄養価が多く含まれているものもあります。また、捨てられがちな可食部を利用したレシピを掲載しているウェブサイト等を活用し美味しくいただきましょう。

問 住民福祉課 環境係 ☎(255)5924

支援金

コロナ禍における

原油価格・物価高騰対策支援金のお知らせ

町では、コロナ禍における原油価格、物価高騰に直面する事業者の影響を緩和し、暖房費及び除雪費が大きな経費負担となる冬期を迎える中で事業継続のための支援金を給付します。

■対象者 町内に事業所等を有する法人または個人事業主

※いずれも納税義務者であること

■給付額 法人 10 万円、個人事業主 5 万円

■申請期限 12 月 28 日（水）まで

※一事業者につき 1 回限り

下記の事業者の方は対象外です

■福祉事業者

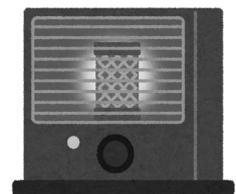
■歯科医院

■農業者

※別途、所管部署で対策を予定しています。

詳しくはこちらから

右記 QR コード
からアクセス！



問 産業観光課 商工観光・癒しの森係 ☎(255)3114

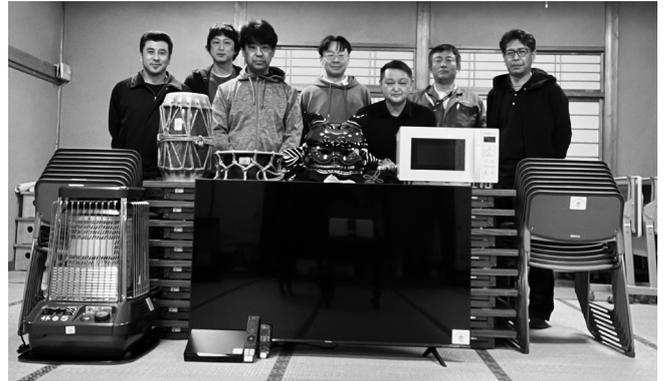


地域を豊かにする宝くじ

コミュニティ助成事業(宝くじ助成事業)で古間上町地区が備品整備

宝くじの収益金を財源として、地域コミュニティの健全な発展のために活用されている「コミュニティ助成事業」。

一般財団法人自治総合センターが実施する「一般コミュニティ助成事業」を活用し、古間上町組で獅子頭、テーブル、椅子など全13種類の公会堂備品が地域の絆とコミュニティの増進を図るため新調されました。



☎総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

マイナポイントの申込期限が迫っています

マイナンバーカードの申請・受け取りはお済みですか？

■マイナンバーカードの申請が済んでいる



はい

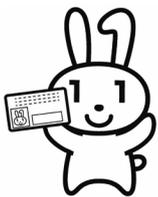


いいえ

12月末までの申請がマイナポイント(※)の申込み条件となります。カードの受取まで1ヶ月程度要するため、希望される方は早めの申請をおすすめします。

※キャッシュレス決済サービス(nanacoカード、コジカカード等)に最大20,000円分のポイントが付与されます。

■カードの受け取りが済んでいる



はい



いいえ

カードの受取後2月末までマイナポイントの申込みが可能です。期限前になると混雑が予想されますので早めのカードの受取をおすすめします。

マイナポイントの申込みが可能です
(期限:2月末まで)



☎住民福祉課 住民国保年金係 ☎(255)6820

大雪に備えましょう！

除雪機を安全に使い事故を防ぎましょう

雪による事故の死者の多くは除雪中の事故によるものです。除雪中の事故は、自宅など建物の雪下ろしや雪かき等の作業中に発生しており、中でも高齢者の比率が高いことが特徴です。除雪中の事故の危険を理解し、安全な対策を講じることが事故を防ぎます。

また、除雪作業に対する慣れや過信、油断が事故を招いています。除雪作業前に事故防止のポイントを確認しましょう。今回は、特に事故の多い除雪機による事故についてお知らせします。

除雪機による事故を防ぐ4つのポイント！



デッドマンクラッチ（手を離すと除雪機が止まる安全装置）を固定し、除雪機に巻き込まれる事故が多発しています。デッドマンクラッチを固定すると転倒等した際でも除雪機が停止しないため巻き込まれ最悪の場合、死亡事故につながります。デッドマンクラッチ等の安全装置は無効化せず正しく使用しましょう。

☎総務課 庶務係 ☎(255)3143

12月4日から 人権週間が始まります

世界人権宣言が採択された翌年の昭和24年12月に法務省と全国人権擁護委員連合会が同宣言の採択を記念して、毎年12月4日から12月10日を「人権週間」として定めています。信濃町人権擁護委員による心配ごと相談所を開設しますのでご利用ください。

- 日時 12月6日(火) 午前9時～午後3時
- 場所 信濃町総合会館



人権イメージキャラクター
人KENまもる君



人権イメージキャラクター
人KENあゆみちゃん

☎住民福祉課 福祉・介護保険係 ☎(255)1179

火の取り扱いに注意しましょう

山林火災を想定した訓練を行いました

11月6日に野尻地区で山林火災を想定した消防団による中継送水訓練「総合演習」が行われました。

総合演習は水利がない場所での火災を想定し、町の消防団全分団が協力し消火活動を行う訓練です。全長2km程の距離を小型ポンプ積載車やポンプ車を連結し素早く送水することができ日頃の消防団活動の成果を感じました。

また、総合演習後に鳥居川消防署信濃町分署、消防団による火災予防のパトロールが行われました。

これからの時期は、火の取り扱いが増え、火災が起きやすい季節です。火の元には充分注意しましょう。



☎総務課 庶務係 ☎(255)3143

げんきっこ

Genkikko 12月

1歳半児健診に来てくれたおともだち

お母さんの
メッセージ
付き!

GIRL

たけまえ いろは
武前 彩ちゃん(野尻)
お母さん:麻衣さん
お兄ちゃんたちに可愛がられて
すくすく育ってね。元気いっぱい
たくさんあそぼうね!

BOY

すざか ひたき
須坂 直季ちゃん(野尻)
お母さん:奈々さん
いつもニコニコなひたくん。
みんなを笑わせてくれてありがとう。
もりもり食べて大きくなあれ!

BOY

いちかわ つむぐ
市川 紡ちゃん(柏原)
お母さん:睦美さん
お兄ちゃんと仲良く、いっぱい
遊んで元気に育ってね!

テーマ:冬期間の暫定請求について

第9回は、上下水道料金の冬期間の暫定請求についてお知らせします。

信濃町では、冬期間(12月～4月)は積雪により水道メーターの検針を行うことができないため、暫定使用水量(前年冬期間の平均使用量のことをいいます。前年度実績がない方は現在までの使用実績の平均が暫定使用水量となります。)により料金請求を行います。

12月上旬に、認定通知書を各戸に送付します。内容をご確認いただき、暫定使用量(料金)の変更をご希望される方は、ご連絡をお願いします。来年5月から検針を再開し、暫定料金が精算となります。

ほちゃの水先案内板

■冬期認定通知書イメージ

冬期上下水道料金 認定通知書

お客様番号 123456

設置場所 柏原仲町 428-2

お客様名 黒田 太郎 様

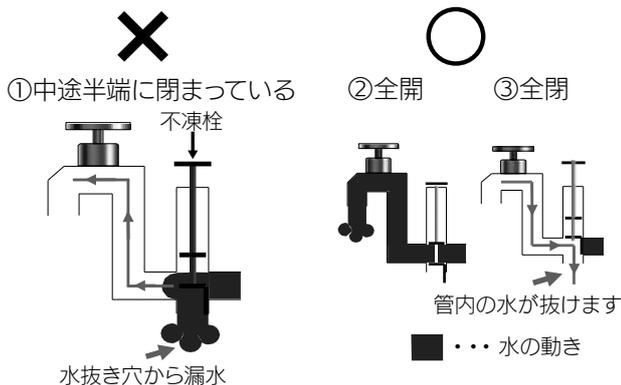
信濃町長 横川 正知

請求年月	令和4年12月分	令和4年12月×日	発行
1ヶ月分の冬期認定使用量及び料金	区分	認定使用量(㎡)	認定料金
	水道	21	3,240
	下水道	21	3,770
振替予定日	-----	納付予定額	7,010 円

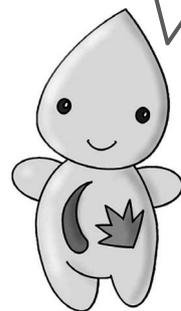
※この通知書は請求書ではありません。

■不凍栓からの漏水について

①のように、不凍栓を中途半端に閉めたことが原因の漏水が、毎年多数見られます。不凍栓は②「全開」、または③「全閉」状態にしないと、水抜き穴から水道水が漏れてしまいますので、十分ご注意ください。



冬期間は検針を行わないので漏水には注意してほしいホ。調査方法は11月広報の水先案内板を確認してほしいホ。



信濃町4園の年長児が集まって年に2回、交流会を行っています。今回はナウマンゾウ博物館を見学し、2園に分かれてドッジボールやくねくねじゃんけんなどして、楽しんできました！たくさん交流して、他の園のお友達とも仲良くなりました。来年の4月から1年生になります。安心して楽しみにいけると良いね。

近藤さん教えてくれてありがとう！



年長児交流会



ここをこうして...できたー！



人数がいっぱいと楽しいね！！



美味しい～♪



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。



3年ぶりに一茶忌、全国俳句大会が開催されました



11月19日、小林一茶の菩提寺、明専寺で196回忌の法要が営まれました。一茶記念館では、3年ぶりに一茶忌全国俳句大会の表彰式、(公社)俳人協会理事長の能村研三氏による記念講演等が行われました。

このほか、柏原体育館前では恒例となった新そば会が行われ、たくさんの方々が風味豊かな信濃町の新そばを味わいました。



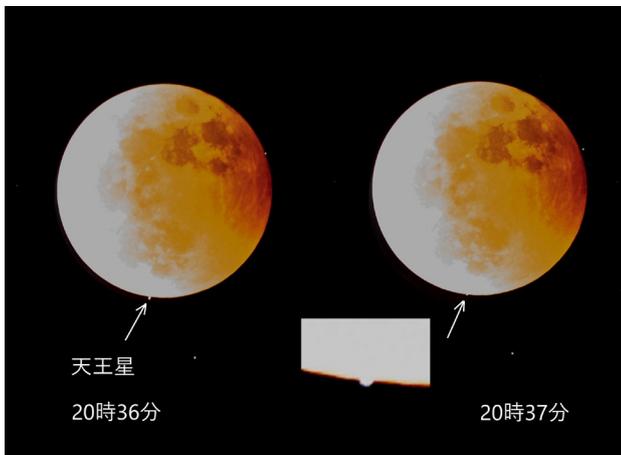
そば打ち講習会開催

11月18日、19日、そばで地域を盛り上げる取り組みの一環として柏原体育館を会場に「そば打ち講習会」が開催されました。

参加者は、NPO法人信州そばアカデミーの講師の説明を受け、実際にそば打ちを体験しました。そば打ちの作業ひとつひとつの意味や、やり方など細かな部分まで説明があり、そば打ちの奥深さを知ることができました。



442年ぶりの皆既月食を撮影



11月8日、皆既月食の観望会が野尻湖第2駐車場で行われました。皆既月食は地球の影の中に月がすっぽりと入るときに見られ、月の色が赤黒くなります。信濃町では午後7時19分ごろから変化していく赤色の月を見ることができました。今回は皆既月食中に天王星が月に隠れるという非常に珍しい現象も見ることができました。天王星が月に入る直前の午後8時36分ごろの映像が撮影できました。

2022/11/8 20h36m - 20h37m

月による天王星食の瞬間。442年ぶりの皆既月食中の惑星食撮影

野尻湖ナウマンゾウ博物館サークル 信濃町星空研究会

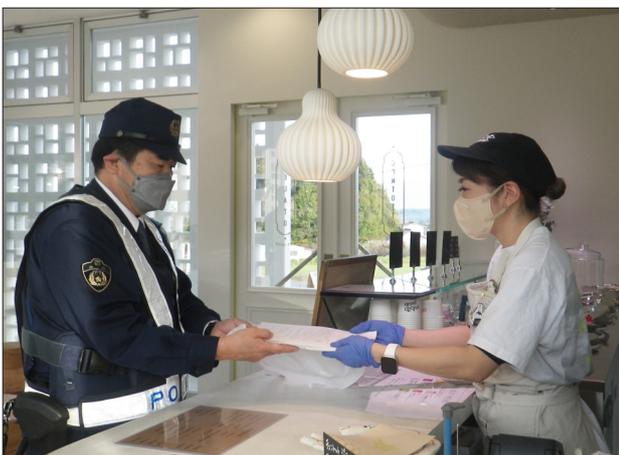
ひだまりセンターと保育園児で交流会をしました



10月26日、27日、ひだまりセンターの皆さんと柏原・富士里保育園の園児による交流会が行われ、チューリップの球根植えをしました。また作業後は、ダンスやじゃんけん列車をして遊び、笑顔いっぱいの楽しい交流会となりました。

この活動は、信濃電気製錬(株)様より町の地域貢献を目的として寄付をいただいている事業で、町内保育園の花壇の手入れや花仲間の皆さんとの作業など、地域交流活動を行っています。

安全・安心な町のために



10月27日、町内の商店、飲食店を対象に有害環境チェックと防犯パトロールが行われました。

有害環境チェックと防犯パトロールは、11月の子ども若者育成支援強調月間に合わせて、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ご協力いただき、3班にわかれて柏原、古間、富士里地区の商店、飲食店などを回りました。

各地域、ご家族においても青少年健全育成へのご協力をお願いします。



塩分について知ろう！



これからの寒い時期、こたつに入ってお茶を飲みながら漬け物や鍋を食べるのが冬の楽しみのひとつではないでしょうか。今回はおいしい漬け物にも含まれる「塩分」についてお伝えしたいと思います。

○塩分が体にも与える影響

塩分は、私たちの体の中に入ると、塩分濃度を一定にしようと身体が反応し、血液の中に水分を取り込み、血液量を増やします。血液量が増えると血液を全身に送り出す働きをしている心臓や血液の通路になっている血管の負担が大きくなり、命に関わる病気を引き起こす危険因子になります。

○塩分量の目安（厚生労働省推奨）

塩分摂取量の目安は1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満です。高血圧の人に向けた目標値はさらに少なく、男女とも1日6g未満と示されています。

しかし、2016年の国民栄養・健康調査では長野県の成人の1日平均食塩摂取量は男性11.8g、女性10.1gというもので目標値には届いていません。

○何気なく摂っている塩分

普段何気なく食べている物の塩分量を確認してみましょう。

①カップラーメンやインスタントラーメンには一杯5g以上塩分が入っている物もあります。汁まで全部飲んでいませんか？

②加工食品には塩分が多く含まれています。ハム・ベーコン・ソーセージ・ちくわ・かまぼこなど食べる機会が多くありませんか？

③とろみのついた料理（カレー、麻婆豆腐、あんかけ焼きそば等）をよく食べますか？これらは汁のように残すことなく、とろみごと食べるので塩分が多くなります。

④主食にパン・麺を食べることは多いですか？パンや麺自体に塩分が含まれている物が多いため、白米よりも塩分が多くなります。

⑤減塩していても量をたくさん摂っていますか？量をたくさんとってしまうと減塩の意味がなくなってしまうです。

○おいしく続ける減塩の工夫

- ・ 素材のおいしさを感じる新鮮な食材を使う
- ・ 香辛料や香味野菜を使う
- ・ 減塩調味料を使う

・ 外食や加工食品を控える

・ 塩気のあるつまみ等は量を決めて食べる

・ 麺類の汁を残す

・ 味付けを確かめてから醤油やソース等の調味料を使う

生野菜、海藻、果物にはナトリウムを排出する作用があります。病気の関係で制限されている方は主治医の先生に相談が必要ですが、このような物を普段の食事に取り入れることもおすすめです。

★減塩食品展示を行いました

食生活改善会員の協力を得て、今年度の町の集団健診会場に町内のスーパーやドラッグストアで購入できる減塩食品の展示を行いました。

住民の皆さんに「高血圧」「減塩」

についての関心を持つてもらい、減塩に取り組みきっかけづくりになりました。「減塩食品を既に使用している。」「今後使用してみたい。」等の感想が聞かれました。



「在宅医療介護連携チーム」は在宅での終末期支援に取り組んでいます。今回は最期まで自宅で一人暮らしを貫いたAさんを紹介します。

「最期まで一人暮らしを貫く」

Aさんは7年前に奥様を亡くされ一人で暮らす元気な89歳の方でした。

近所の方との交流は絶やすことなく、町のイベントに参加したり、仲間とのカラオケや介護保険の通所サービズ等を楽しまれていました。しかし、加齢に伴い食欲の低下と歩行の困難さがみられるようになり、医師の往診、ヘルパーや訪問看護師が毎日入るようになりました。医師から入院も提案しましたが、Aさんは最期まで家にいることを熱望されました。

日に日に身体の自由がきかなくなり、1日の大半を横になって過ごすようになりました。それでも、近所の方が食べられそうな物を届けてくれたり、庭の除雪をしてくれたり、地域の方にもたくさん支えていただきました。

Aさんは最期まで感謝の言葉を口にしながら望んだ自宅で静かに息を引き取りました。

娘さんにお話を伺いました

「振り返って」

今、思われることは・・・

私も弟も県外におり、父のことはずっと心配しておりました。一緒に暮らすことも何度か提案しましたが、「自分は自分らしく尊厳死を希望している。住み慣れた信濃町を離れる気はない。」の一点張りでした。父は松本出身でしたが40年前、野尻のホテル建設の仕事で泊まり込みで来ていて、この町が大好きになり移り住みました。ここがとても大好きだったんです。

長年近所の方々と行き来しながら楽しく過ごしていることは聞いておりました。母が晩年、長期の入院となり「家に帰りたい。病院は寂しい。」と言いなから病院で亡くなったので、その言葉を聞いていた父は、余計に入院したくないと思ったでしょう。そして、「この年になれば寿命なんだから、このまま自



在宅支援チームの調整会議

然に逝きたいよ。」が口癖でした。年末の帰省時に病状やこれから起こり得ることを主治医の先生から丁寧に説明をいただき、最期まで自宅で療養することもできると知りました。父自身が自分の寿命や、この先の時間の長さもわかっているような気がして、本人の望みどおり最期まで自宅で過ごすことに決めました。父が嫌がるのに無理に入院させることは、私たち家族の安心感と自己満足でしかないと思えたのです。

年越しにはこたつで、好きな音楽を聴きながら演歌を口ずさんでいました。近所の方々にも頻りに顔を出していたとき、本人も私たち家族も、とても幸せな時間でした。

一人暮らしの父が、自宅で最期を迎えるにあたり、先生、看護師さん、介護関係者の皆様、地域の皆様には大変お世話になりました。父らしい幸せな生涯を送ることができました。

私たちが支援者の学び

自宅で一人で最期を迎えることに支援者である私たちにも迷いと不安がありました。しかし、Aさんの一貫した凛々しい姿に自分の命に最期まで向き合い続けることの意義と素晴らしさを教えていただきました。

それぞれの望む最期にこれからも寄り添っていききたいと思えます。

職場体験に参加して

コロナウイルスの影響で一日だけの実施となりましたが、七月下旬、信濃町にある事業所を中心に職場体験学習を行うことができました。行く前は不安でいっぱいだった生徒たちでしたが、職場の皆さんの温かい対応のおかげで仕事に慣れ、働くとはどういうことなのかひとりひとり考えを深めていくことができました。学んだことを今後の中学校生活や進路の選択、そして将来の自分自身に活かしていくことと思います。お忙しい中、職場体験学習を受け入れてくださった事業所の皆様、大変ありがとうございました。



生徒の感想紹介

スタッフのみなさんの笑顔がよく、挨拶など接客のお手本を見させていただいたと思います。裏方の業務もたくさんありますが、お客様に喜んでいただく為の努力だと思いました。お客様に喜んでいただければ、よりいっそうやりがいを感じるのかなあと思いました。また、お客様の安全を考えると色々な企画を考え、提供していることもすごいと思いました。(宿泊施設)

職場体験学習では子どもたちに笑顔で接することの大切さや自分がやりたくないことでもやる責任感が大切なんだなと思いました。また安全を第一に考え、自分が疲れているときでも子どもたちを笑顔にしている、嫌なことでも逃げるのではなくて笑顔で乗り切ることがとても大切なんだなと思いました。職場体験で学んだことをこれからの学校生活に活かしていきたいです。(保育園)

体験の中でいちばん難しいと感じたのは声を出して挨拶をすることです。お客様が来ると緊張して声をあまり出すことが出来ませんでした。これは日々の生活とも繋がっていると思うので学校生活で頑張っ



いきたいと思いました。仕事を通して文化を広め、地域の方と喜びを分かち合うために働いていると聞きました。職場体験に行く前、働くとは生きるためにお金を稼ぐことだと思っていました。ただ、それだけではなく社会に貢献することも出来ると学ぶ事ができました。今回学んだことを大切にして将来のことを考えていきたいと思いました。(商店)

今回の職場体験で、職場の温かい空気が印象に残りました。仕事はもっと忙しくて、必要なことしか話さないものなのかと思っていたけれど、面白く教えてくれたり、従業員さんが笑い合っていたり、思っていたものとは違ったので驚きました。仕事をするのは楽しかったです。机を隅々まで拭いたり、食器を下げたり、大変だったけれど終わったときに達成感や喜びを感じました。この経験を、将来の夢に活かせるようにしたいです。私は、仕事をするには継続できる力が必要だと知りました。気を配って仕事をするのはとても大変なことで、それを毎日しているのはすごいことだと、今感じました。そして、自分にあった職業を選ぶ重要性も知りました。自分が得意なこと、したいことをはっきりさせて、そこに向かって何をするかを、決めておきたいと思いました。(宿泊施設)

一茶記念館 月報

令和四年十二月



一茶記念館講座

今年3回目の講座は10月29日に八十二文化財団の小池博子先生をお招きし、「下総の一茶」と題して、房総地方の句碑を紹介しながら、一茶の当時の動向を紹介していただきました。

「一茶の印象は映画『男はつらいよ』の寅さんと重なる」という小池先生の指摘が大変印象的でした。



信濃小中3年生の学習支援

11月4日に、信濃小中学校3年生が芸員の解説で一茶記念館と一茶旧宅を見学しました。3年生は一茶と一茶記念館について勉強しています。2時間の見学を終え、最後には「弟屋敷にトイレはなかったのですか?」のような鋭い質問も飛び出しました。



姉妹都市との交流

姉妹都市の皆さんが一茶記念館に見学に来られました。10月27日に石川県能登町の町会区長会連合会の皆さん、11月4日には千葉県流山市議会の議員の皆さんにご来館いただき、芸芸員が館内をご案内しました。

一茶忌全国俳句大会

11月19日に小林一茶196回忌全国俳句大会が3年ぶりに開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止が続きましたが、今回は当日俳句大会や前夜祭をせず、日程を半日に絞っての開催となりました。



表彰式の後、(公社)俳人協会理事長で

「沖」主宰能村研三先生の記念講演があり、お昼は恒例の新そば会も開かれ、たくさんの方にお集まりいただきました。



「一茶ふるさと俳句」10月募集入選句発表

選者：信濃町の俳句会の皆さん

茸(きのこ)

特選 大木や朽ちて茸の床となり 松木 珍念
 佳作 笑い茸愛想笑いの診察室 吉松 暉子
 佳作 都会の子腰にびく付けきのこ狩り 水越八重子
 佳作 藪くぐり出会いし茸ちむどんどん 志原 悦子

自由題

特選 ただいまの声待ちわびる栗ご飯 吉澤 弘子
 佳作 コンバイン息子と二人稲を刈る 荒井 輝雄
 佳作 腕ふるう父のうどんに大根かな 佐藤 灯
 佳作 三回忌迎え仏間の障子貼る 静谷 和子

※敬称略。一部添削しています。

「やさしい添削コーナー」

方言の俳句は一茶もよく作っています。例「一軒やかまけ仲間(あひま)に鳩もなく」(文政句帖) かまけるは愚痴を言うという意味の北信地方の方言。皆さんも作ってみましょう。※ちむどんどんは胸がわくわくするという意味の沖繩方言。今年のNHK朝ドラのタイトル。



★12月の投句募集★ 初心者・子どもさんも大歓迎

■期 間：12月28日(必着) (入選発表：広報しなの2月号)
 ■季 題：①くさめ(くしゃみ)／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。
 ※二重投句(同じ句を複数の場所へ投句すること)はお控えください。

【問】一茶記念館 〒389-1305 信濃町柏原2437-2
 0269(255)7141 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73回 「一茶園月並①」

一茶記念館
学芸員 渡辺 洋

みなさん「月並つきなみ」という言葉はご存じでしょうか。辞書で調べてみると、「きわめてありふれていること。新味がなくて、平凡なこと。」と出てきます。知っている方はほとんどこの意味で認識していると思います。

しかし、この言葉にはもう一つ意味があり、辞書にも書かれています。「毎月、定期的に行うこと。」実はこちらが元々の意味でした。

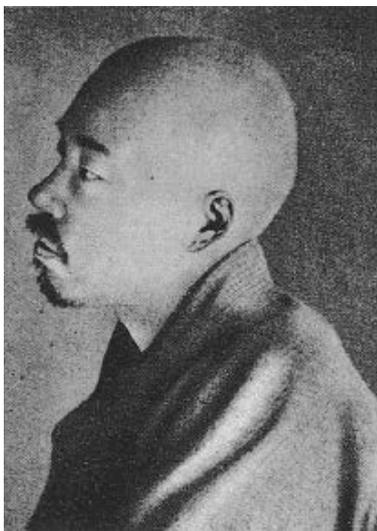
江戸時代後期から明治時代頃の俳諧の世界では、「月並つきなみ句合くあわせ」というものが盛んに行われていました。これは、俳諧師が月一回お題を出して俳句を募集し、添削・採点を行って高句句を刷り物にして投句者に配布するという、現代でいう通信句会に近いものでした。

この時点では毎月恒例という意味ではありません。現在のような意味で使われるよ

うになったのは、明治時代に俳句革新運動（※）を主導した正岡子規（1867～1902）が、旧来の伝統に凝り固まった俳句を「月並調つきなみぢょう」と称して批判したことが由来です。当時世間で広く行われていた月並句合に掲載されているような句は、平凡で新味がない。そうした古い俳諧の流儀から脱却して、新しい、近代的な芸術としての「俳句」を確立しよう！という子規の主張の中で「月並」という言葉が使われたことがきっかけで、新しい意味が広がって定着したのです。

今回は言葉の意味の紹介で紙面が終わってしまいました。一茶さんも俳諧宗匠として、一時期「月並句合」を行っていました。次回はそちらの紹介をします。

※俳句革新運動：正岡子規が主導した、旧来の「俳諧」から脱却し、近代的な詩の形態としての「俳句」を確立した一連の運動。作句においては、理屈や修辭、技巧ばかりを重視したそれまでの流儀を廃し、「写生」を中心に据えることを提唱。現代の俳句においても基礎的な概念となっている。



正岡子規肖像写真（国立国会図書館 HP より）

五里話ヲ本林便り

4月4日まで
冬季休館中

- 今年お寄せいただいたアンケートの一部をご紹介します
- ・中学生の時以来です。久しぶりに来ましたがなつかしく感じました。また来ます!! (町内)
 - ・30年ぶりに来てなつかしかった。(新潟県)
 - ・子どもが大きくなり、一緒に楽しめるようになりぜひまた来たいと思います。(小布施町)
 - ・かわいいものや絵本もたくさんあり、たのしめました。絵本コーナーは1日いられる感じでした。(長野市)
 - ・いろいろな本をshれたしおもしろかった。(神奈川県)
 - ・やっぱりミハエルエンデはすごい。(埼玉県)
 - ・かがみのおとところまでまよってたのしかったです。またきたいです。本もいっぱいあっておもしろかったです。(松本市)
 - ・みるなのざしきがおもしろかったです。(須坂市)

童話館にはわくわくする仕掛けがあったり思わず手にとりたくなるような絵本がいっぱい。来年のご来館をお待ちしております。

空気清浄機を購入しました

文化芸術振興費補助金と新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用して、空気清浄機や感染対策用品を購入しました。



購入した空気清浄機

☎教育委員会 黒姫童話館係 ☎ (255) 2250

博物館のページ



野尻湖
ナウマンゾウ博物館

氷河時代たんけん隊 2022の報告

10月9日(日)、10日(月)

に野尻湖発掘調査団と共催で行事「氷河時代たんけん隊」をおこないました。久しぶりの2日間にわたる開催となり、県内外から52名が参加しました。



野尻湖周辺を散策

野尻湖や妙高山ろくを回るプログラムで、様々な体験をしました。
1日目は午後から集合し、野尻湖オリエンテーリングと題して、野尻湖の発掘地、ナウマンゾウの親子像、仲町丘陵を散策し、野尻湖発掘やその成果について学びました。また昆虫化石がしや野尻湖発掘を題材に



昆虫化石探しに挑戦

作ったカルタなども楽しみました。
オリエンテーリング終了後に、博物館の展示を見学し、発掘で出土した化石や遺物を見ながら、理解を深めました。また、長野高校地球科学天文班、長野西高校天文生物班の皆さんにご協力いただき、班活動や、古生物、地質にまつわる発表をしていただきました。
2日目は、妙高山原ビジターセンターといもり池を訪れ、氷河時代の野尻湖でも見られた植物を観察しました。実際に野尻湖で見つかった化石とも見比べながら、ナウマンゾウがいた頃の野尻湖に思いをはせました。



いもり池の周りで植物観察

途中から雨が降る中での活動となつてしまいました。六月地区で地層の観察をした後、野尻湖支館に会場を移し、火山灰の鉱物観察の体験をしました。
盛りだくさんの内容で来年3月の発掘に向けて理解も深まり、大学生や高校生も参加しての充実した行事となりました。
【参加者の感想】
・氷河時代のことを学べてよかったです。まだ知らないことをして楽しかった。(小学生)
・ブロック割りといもり池で植物観察するのが楽しかった。(小学生)
・地元の良さを体験を通して子どもに伝えられ、大変ありがたい機会となりました。(一般)



地層を観察

放課後子ども教室の報告

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9月の自然教室3回を博物館で担当しました。
9月14日(水)は、飯縄山や黒姫山の火山灰を洗って、中に含まれる鉱物を観察しました。

9月28日(水)は、レプリカの着色体験をおこないました。本物のナウマンゾウやオオツノジカの化石を観察した後、骨の色に近づけるように右こうで作ったレプリカに絵の具で色を塗ってもらいました。

9月21日(水)は、博物館サークル「信濃町コケの会」のみなさんにご参加いただき、コケのテラリウム作りをおこないました。コケの特徴や、身の回りにあるコケについて紹介していただいた後、数種類のコケを自由に使って、テラリウムを作りました。



コケのテラリウム作り

北部高校地域授業の報告

6月7日、9日、7月19日、21日の4回に分けて北部高校1年生が来館し、地域授業をおこないました。博物館と野尻湖の発掘地見学では、大地の生い立ちや歴史を紹介しました。その後、火山灰を洗って、中に含まれる鉱物を観察する実習をおこないました。



地域授業のようす

ワークショップの報告

「外国人にもっと

楽しんでもらうには？」

野尻湖ナウマンゾウ博物館が核となって結成された野尻湖周辺活性化事業実行委員会では、文化庁の補助金を活用して、ユニバーサルミュージアム整備事業に取り組んでいます。「年齢や性別、障がいの有無を問わず、国籍を越えて、誰もが楽しめる博物館」を目指している、第1回目として「外国人にもっと楽しんでもらうには？」というテーマでワークショップを開催しました。10月12日（水）に博物館で開催し、参加者は8名でした。



講師のマイルズさん

博物館の事例を紹介していただいたり、当館の足りないところを指摘していただいたりしました。その後、講師と参加者との意見交換をして、外国人に楽しんでもらえる博物館についてみんなで考えました。今後、ここで出された意見や提案をもとに、展示ボードの製作などをおこない、少しずつ整備を進めていく予定です。

映画「土を喰らう十二カ月」に信濃町で撮影したシーンが登場

11月11日（金）から、沢田研二さん主演の映画「土を喰らう十二カ月」の上映が、長野グランドシネマズなど全国の映画館で始まりました。白馬村を中心に長野県内で撮影が行われ、信濃町で撮影されたシーンも少しですが登場します。



信濃町星空研究会

皆既月食観望会の報告

11月8日（火）午後6時30分から、野尻湖第2駐車場で、皆既月食の観望会を行いました。参加者は14名でした。直前まで雨が降っていて雲も多く天気が心配されましたが、天体望遠鏡で、赤銅色に変化していく月を観望することができました。

また、大変珍しい皆既月食の天王星食もしっかりと確認することができました。Photo newsで映像を紹介していますので、ご覧ください。



皆既月食観望会のようす

冬期も見学できます

野尻湖ナウマンゾウ博物館は冬期も開館しています。下記の期間は休館となりますので、ご注意ください。また臨時休館する場合がございますので、事前に博物館ウェブサイトまたは電話でご確認ください。お客様がいない間は暖房を止めている場合があり、展示室内は寒いことがありますので、暖かいお支度でお越しください。

開館時間

9：00～17：00（最終入場16：30）

休館日

令和4年12月29日（木）～令和5年1月3日（火）
令和5年1月31日（火）、2月28日（火）

第37回特別展 野尻湖発掘60周年記念展
—ナウマンゾウの狩り場にせまる—

会期を延長します

令和5年3月に第23次野尻湖発掘が予定されています。発掘の実施期間も展示をご覧いただけるよう会期を延長します。この機会にぜひご覧ください。

会期

～令和5年4月2日（日）

会場

野尻湖ナウマンゾウ博物館3階特別展示室





ぜひ、ご利用ください!

停電情報お知らせサービス

このアプリでは、台風や地震などで停電が発生した場合、停電地域が確認できます。無料ですので、ご利用ください。

■プッシュ通知

停電が起きたら、通知が届きます。

App store・Google Play から「停電情報お知らせサービス」をダウンロード!!

■地図表示

500m～2km 四方のメッシュ単位で停電地域の表示ができます



iOS 用



Android 用

■お問い合わせ先

中部電力パワーグリッド: 0120-985-232
月～金曜日 / 午前9時～午後5時

北信地域合同就職面接会開催について

令和5年3月に大学・短大等卒業予定者を対象に合同就職面接会を開催します。この合同就職面接会では、採用予定のある企業人事担当と直接面接、相談を行うことができます。

- 日にち 令和4年12月19日(月)
- 時間 午後1時～午後4時(受付時間午前12時30分～午後3時30分)
- 会場 ホテル信濃路 長野市中御所岡田町131-4
- 対象者 ・令和5年3月に大学・短大・高専・専修学校を卒業予定の方
・大学等卒業後3年以内の既卒者
- お問い合わせ先 ☎ 228-0989 (長野新卒応援ハローワーク 学生就職支援室)

毎週火曜日は、時間外窓口受付を行います

受付

12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。

団総務課 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～回/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 幼児健診(1歳半児・3歳児) 保健センター

12月14日回/受付:12:30～12:45

1歳半児/対象:令和3年4・5月生

3歳児/対象:令和元年10・11月生

3 こころの健康相談 保健センター

12月15日回/15:00～17:00

※3日前までに予約してください。

4 断酒会 総合会館

12月21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

12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

12月5日回/7日回/12日回/14日回/

20日回/21日回/26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

12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

12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

12月資源物収集

☎住民福祉課環境係
☎(255)5924

14日回 容器包装プラスチック

28日回 容器包装プラスチック

ながの環境エネルギーセンター年末年始受入日

12月27日～30日 午前・午後受入れ

午前8時30分～午前11時30分、午後1時～午後4時30分

※12月31日、1月1日～3日は受入れできません

生ごみ処理機器購入費補助の申請受付中!

放送大学

入学生募集のお知らせ

放送大学は、テレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代が学んでいます。ただいま、2023年4月の入学生を募集しています。

■募集学生の種類

・教養学部

科目履修生(6か月在学し、希望する科目を履修)

選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)

全科目履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

・大学院

修士科目生(6か月在学し、希望する科目を履修)

修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

■出願期間

令和5年3月14日回まで

■お問い合わせ先

放送大学長野学習センター ☎0266-58-2332

火の取扱いには十分注意しましょう

火の用心

◆信濃町消防団年末警戒

12月28日水～30日金



よい年末をお過ごしください

わたしの 夢

未来への輝く思い



信濃小中学校1年2組

山口 やまぐち

李桃葉 りとは

ほいくえんのせんせいになりたい

わたしは、おとなになったら、ほいくえんのせんせいになりたいです。ちっちゃくてかわいいこどもが大好きだからです。

おやつをあげたり、おかえりのようにのおてつだいをしたりしてみたいです。おひるねのときは、こもりうたをうたってあげたり、おりがみのおりかたをやさしくおしえたりしたいです。

こどもたちのおせわを、やさしくしてあげられるせんせいになりたいです。

編集後記

◆皆さんこんにちは、広報担当のありえです。
◆今年も早いものであつつという間に年末ですね。皆さん今年はどうな年でしたか？私は、右膝のトラブルを抱え、約半年を過ごすというなかなか残念な年でしたが、広報担当になり、たくさんの方々と話す機会が増えました。ありがとうございます。来年もいるんな所に行き取材をしますのでありえが来たら歓迎してください。いつも年末は、スキーをするのですが、今年はできないので、何をしようか悩み中です。ひとりさみしく某歌合戦を見ながら、年越しそばを食べ・・・某伝を観戦しようか・・・しかし、今年もまだ1か月残っています。油断せずけん康に気をつけて過ごしましょう。今年も大変お世話になりました。新年も元氣にお会いしましょうー皆さん良いお年を！（ありえ）

町の将来像



人口 7,829 人(-12) 男 3,890 人(-8) 女 3,939 人(-4) 世帯数 3,350 世帯(-4) 10月31日現在

※カッコ内は前月との比較