



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

2025
No.472

3

地域おこし協力隊通信

町からのお知らせ

げんきっこ

Photo News

健康の達人

ほちの水先案内板

こころのねっこ

そよげわか竹

一茶記念館月報

博物館のページ

公民館報

表紙：古間保育園一茶かるた





こんにちは。毎日よく雪が降った冬でしたね。移住者である地域おこし協力隊にとっては、大雪に圧倒された日も多くありました。除雪機の動かし方を教わったり、除雪につかう道具を買い揃えたり、いろんな方にご助言やご心配をいただきありがとうございました。

さて今回の協力隊通信では令和6年度に着任したばかりの中村隊員、秋葉隊員の二人の活動をレポートします！

まちづくり企画係 中村萌乃

10月に着任し、ふるさと納税サイトの制作をしています。仕事のほとんどがデスクワークで、デスクに張り付いてサイトで使う画像や文章をもくもくと作っております。その過程で、信濃町の魅力も沢山学んでいます。お米やとうもろこしの品種の多さ、春夏秋冬の自然遊びの豊かさなどにとっても驚いています。冬の間に蓄えた知識を活用し、本年度お世話になった生産者さま、事業者さまに恩返しをしていけるよう、来年度も制作作業やサイト運営を頑張っていきます。



また、私はこれから信濃町での初めての春と夏を迎えます。サイト制作の過程で、新緑の山や田園の風景、夏の青空を映した野尻湖など美しい景色の写真をたくさん見てきました。それをこの目で実際に見られることをとても楽しみにしています。

福祉係（ひだまりセンター） 秋葉理美



昨年10月に着任してから、もうすぐ半年が経ちます。ひだまりセンターにいる協力隊として、少しずつ地域に馴染んできたのではないかと感じています。「ひだまりってどんなところ？」と興味を持っていただけることが多く、私がここにいる意味を改めて感じています。今回は、ゆったりとした“ひだまり時間”が流れるこの場所を、簡単にご紹介させていただきます。

ひだまりセンターは、地域生活支援センターとして、障がいをお持ちの方が地域で自立した生活を送るためのサポートを行っている施設です。主に日中の活動を通じて生活のリズムを整えることを目的としており、内職のような作業から外作業、また余暇活動として調理実習やスポーツ、芸術交流なども行っています。

写真は、講師を招いて開催したおやき作りと、保育園との交流事業の様子です。おかげさまで、日々楽しく平和に活動しています。これからも地域の皆さんと一緒に信濃町を深く知り、より良い地域作りに貢献できたらと思っています。イベント情報やサークル活動など、お気軽にお声がけいただけると嬉しいです。



募集

グループでの参加も大歓迎

信越五岳トレイルランニングレースのボランティアを募集します

「信越五岳トレイルランニングレース 2025 ～パタゴニア CUP～」のボランティアスタッフを募集します。総距離 160 km にもおよぶ信越高原の雄大な山々とその裾野を駆け抜けるランナーと一緒に応援しましょう。

※次回大会の優先エントリー権付与はありません。

- 日時 9月13日(土)～14日(日)の間で実働10時間程度(途中休憩あり)
- 場所
 - ・熊坂地区または近隣のエイドステーション
 - ・コース上
- 内容
 - ・エイドステーションの設営、撤収並びに飲食物の提供など
 - ・指定ポイントでの選手のコース誘導
- 参加費 無料
- 参加特典
 - ・大会記念Tシャツ(パタゴニア製)プレゼント
 - ・活動中の食事の提供
- 申込方法 QRコードまたは氏名、連絡先をご記入のうえメールにてお申込みください。
- 申込締切 3月31日(月)まで

大会ホームページはこちらから

信越五岳トレイルランニング
レース 2025

お問合せ先

○信越五岳トレイルランニングレース事務局 松井清隆さん

E-mail: volunteer@sfmt100.com

携帯: 090 (4531) 6774

○産業観光課 商工観光・癒しの森係 ☎(255)3114

ボランティア申込みはこちらから



募集

自然農法による米栽培技術 - 抑草のための土づくりのポイント -

「環境にやさしい農業」講演会を開催します

農業や家庭菜園で雑草対策に悩んでいませんか？

自然農法の工夫した土作りで、抑草につながる方法をお話しします。環境にやさしい農業だけでなく慣行農業や家庭菜園でも役立つ情報がたくさんあります。興味のある方のご参加をお待ちしておりますので、この機会に気軽にご参加ください。

- 日時 3月11日(火) 午後1時30分から
※1時間程度を予定
- 会場 富士里支館 1階 会議室
- 講師 公益財団法人自然農法国際研究開発センター
研究員 三木孝昭さん
- その他 予約不要

問産業観光課 農林畜産係 ☎(255)3113



犬

みなさんの協力が、愛犬と地域の安心を守ります

犬の登録を忘れずに届出しましょう

犬は大切な家族の一員です。その健康と地域の安全を守るため、犬の登録や狂犬病予防接種が法律で義務付けられています。しかし、最近は死亡届や変更届の提出が少なくなっています。正確な情報管理は、地域の安全と愛犬を守るために重要です。

○届出が必要なとき

- ①犬を飼い始めたとき（登録申請書）
- ②犬が亡くなったとき（死亡届）
- ③引っ越しをしたとき（住所変更届）
- ④犬を譲渡したとき（飼い主変更届）
- ⑤個別で狂犬病予防接種をしたとき（登録（注射済交付）申請書）



○届出

住民福祉課環境係の窓口で手続きできます。詳細は住民福祉課環境係にお問合せください。

○届け出が大切な理由

- ①狂犬病予防
 - ▶ 登録情報を正確に管理し、予防接種を徹底することで地域全体の安全を守ります。
- ②行政サービスの提供
 - ▶ 迷子の際、迅速な対応が可能になります。

問住民福祉課 環境係 ☎ (255) 5924

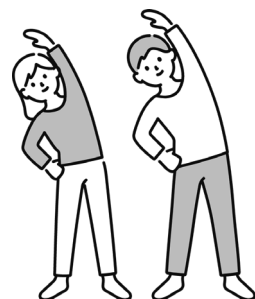
開催

日ごろの運動不足の解消に

ちょこっとトレーニング講座を開催します

「動けば変わる！お薬だけに頼らない血糖コントロール」と題し、ちょこっとトレーニング講座を開催します。

- 日時 3月26日（水） 午後1時00分～午後2時30分
 - ▶午後1時00分～午後1時30分 町保健師によるミニ健康講座
 - ▶午後1時30分～午後2時30分 運動指導
- 講師 信越病院 リハビリテーション科スタッフ
- 場所 総合会館 大ホール
- 対象者 20歳以上の町民
- 定員 15名
- 申込み 3月19日（水）
- 持ち物 水分、タオル、上履き
 - ※お持ちの方は、ご自身の健康診断結果、健康ポイント台紙をお持ちください。
- その他
 - ・動きやすい服装でお越しください。
 - ・発熱、風邪症状がある方、体調が悪い方は参加をご遠慮ください。



問住民福祉課 保健予防係 ☎ (255) 3112

介護

一緒に運動を始めましょう

介護予防教室の年間スケジュールと参加者募集のお知らせ

令和7年度も民間事業者による介護予防教室を行います。誰でも年齢を重ねると身体の機能は低下してきます。いつまでも元気で健康に過ごすために、元気なうちから理学療法士（リハビリ専門職）が立案したプログラムで運動を始めてみませんか。第1期の参加希望の方は下記までお申し込みください。

■内容 ストレッチマシンなどでご自分に合った運動を行います。

■年間予定

	日にち				
第1期 (令和7年4月～6月)	4/3	4/10	4/17	4/24	—
	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29
	6/5	6/12	6/19	6/26	—
第2期 (令和7年7月～9月)	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31
	8/7	8/21	8/28	—	—
	9/4	9/11	9/18	9/25	—
第3期 (令和7年10月～12月)	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
	11/6	11/13	11/20	11/27	—
	12/4	12/11	12/18	12/25	—
第4期 (令和8年1月～3月)	1/8	1/15	1/22	1/29	—
	2/5	2/12	2/19	2/26	—
	3/5	3/12	3/19	3/26	—

■日時 毎週木曜日

①午前の部 10時00分～11時30分

②午後の部 1時00分～2時30分

■対象

- ・65歳以上の方で医師から運動を禁止されていない方
- ・他でリハビリを受けていない方
- ・移動が一人でできる方

※要介護認定を受けている方は参加できません。

■受講者 午前・午後 各10名
※先着順・初回の方優先

■参加費 1回300円
※送迎が必要な方はご相談ください。



○お問い合わせ・お申込み先

株式会社カドケン ヘルスケア事業部
となり TONARI

☎(255)4652 担当：佐藤大さん

問住民福祉課 福祉・介護保険係 ☎(255)4214



信濃町ACE健幸ポイント

交換

1年間貯めたポイントを交換しましょう

○「ACE 健幸ポイント」って何？

健診を受けたり、運動や体重・血圧測定などに取り組むことでポイントが貯まり、1年間貯めたポイントで、景品と交換できます。

初めて参加する方は、ポイント台紙がセットになった「ガイドブック」をご覧ください。各種健（検）診や住民福祉課保健予防係の窓口、町のホームページでもご案内しています。

交換には、700ポイントが必要です。（75歳以上は、350ポイント）

○交換できる期間

3月24日（月）～4月18日（金）

※期間を過ぎると交換できませんので、早めの交換をお願いします。

○交換場所（窓口）

住民福祉課 保健予防係

（平日）午前8時30分～午後5時15分 ※土・日・祝日は休みです。

○持ち物

ポイント台紙

※体重、血圧測定をされた方は、その記録用紙・手帳など

※各種健（検）診を受け、スタンプの押印がない方は、その結果通知書など

○交換方法

窓口で交換申請書・アンケートを記入いただき、ご希望の景品と交換します。郵送での申請も可能です。詳しくはホームページをご覧ください。



問 住民福祉課 保健予防係 ☎ (255) 3112

お気軽にご相談ください

開催

認知症やもの忘れに関する生活・介護相談会を開催します

「もの忘れで生活に支障が出てきた」「急に怒りっぽくなった」「こんな症状に困っている」など、ご本人やご家族のご相談を認知症の専門家がお受けします。

あなたの悩みや不安をまずは話してみませんか？秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。

■日にち 3月21日（金） ※3月18日（火）までにご予約ください。

■時間 ①午後1時30分～ ②午後2時30分～
※1件あたり1時間程度

■場所 総合会館

■相談料 無料

■相談員 NPO法人やじろべー 理事長 中澤 純一さん（上級認知症ケア専門士ほか）

② 生活介護相談会は、予約制です
相談ご希望の方は地域包括支援
センターへご連絡ください。

問 住民福祉課 地域包括支援センター ☎ (255) 4214

介護

介護保険サービスを利用されている方へ

介護給付費通知書をお送りします

町では、介護保険サービスの利用者へ「介護給付費通知書」をお送りしています。この通知は、介護保険サービスの利用状況をお知らせする通知です。

○「介護給付費通知書」とは？

どのようなサービスをどれくらい利用されたかをお知らせするものです。また、サービス事業所からの請求に誤りがないかを確認していただくために通知しています。圧着されている箇所を剥がすと下記のように介護保険サービスの利用状況が記載されています。

〒389-1300

長野県上水内郡信濃町〇〇△△△△-〇

信濃 太郎 様

介護給付費のお知らせ

信濃町住民福祉課 福祉・介護保険係
〒389-1392
長野県上水内郡信濃町大字柏原428-2
電話 026-255-4214

介護給付費のお知らせ（請求書ではありません）

被保険者番号 ××××××××××

あなたが令和〇年〇月～令和〇年〇月に利用された介護給付費等は下記の表のとおりです。

サービス月	サービス事業所	サービス種類／略称	サービス 日数／回数	利用者負担額 合計額（円）	サービス費 用合計額 （円）
令和×年〇月	ヘルパーステーション△△	訪問介護	8	3,160	31,610
	〇〇デイサービスセンター	通所介護	4	2,000	20,000
令和×年〇月	ヘルパーステーション△△	訪問介護	12	4,740	47,400
		福祉用具貸与	2	3,000	30,000

介護サービスを提供した事業所です。

介護サービスの種類です。

事業所に支払った金額です。

サービスを利用した年月です。今回の通知は令和6年10月～12月にサービスを利用した方が対象です。

その月に利用した介護サービスの日数、または回数です。

介護サービスに対する費用の総額です。

このお知らせが届いたことによる手続きは何もありませんが、わからないことがありましたら下記の問い合わせ窓口までお問い合わせください。

○「介護給付費通知書」が届いたら何か手続きをする必要はありますか？

この通知書は、請求書や領収書、還付通知書ではありませんので、特に手続きやお金を支払う必要はありません。

○確定申告など所得申告で医療費控除を受ける際に使用できますか？

医療費控除証明書として使用できません。

○通知書はいつ届くの？

年に1回3月に送付します。

通知書には、10月～12月サービス利用分について記載されています。

○何のデータを元に作られていますか？

サービスを利用した介護保険事業所からの介護保険請求を元に作成しています。該当期間にサービスを利用されていても、事業所からの請求が遅れた場合には記載されません。



募集

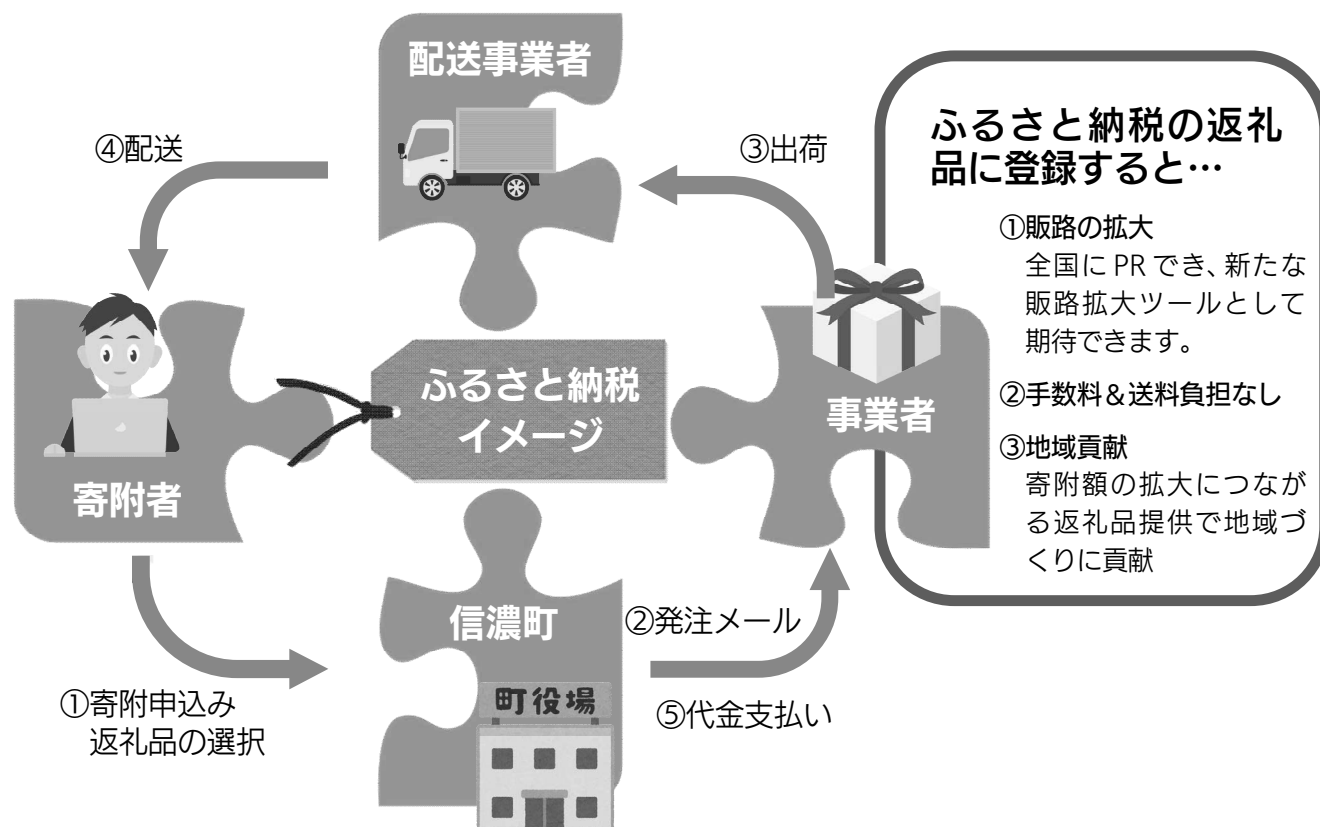
ふるさと納税返礼品

信濃町の魅力を PR する返礼品を募集します

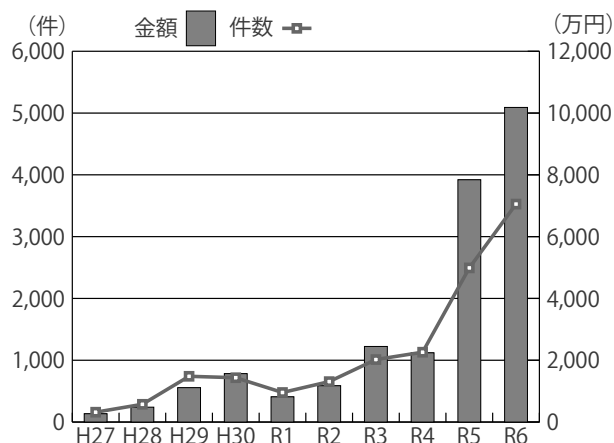
ふるさと納税返礼品を通して、信濃町ファンづくりを進めて活気あるまちづくりを目指しています。

町の魅力をより広く発信するため、信濃町ならではの商品やサービスといった返礼品を募集します。

令和7年度分のふるさと納税返礼品の申込を受け付けています。信濃町ホームページで詳細をご確認の上、お申込みをお待ちしています。お電話での相談も受け付けていますので、総務課まちづくり企画係ふるさと納税担当までお気軽にご連絡ください。



○ふるさと納税：寄附額と件数の推移



○返礼品協力業者向け説明会を開催します

下記の日程で、信濃町ふるさと納税に関して説明会を行います。ご興味のある事業者の方は、ぜひご参加ください。

■日時 3月7日(金) 午前11時00分～正午
■会場 役場第3会議室

第1部 参加をご検討いただける新規事業者様への説明会

- ・ふるさと納税とは？どんなものが返礼品に出せるのか？
- ・これまでの実績と傾向

第2部 事業者目線でのふるさと納税のメリット

- ・効果的な掲載の仕方とは？

問総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

募集

NAGANO ai MATCH リニューアルキャンペーンのお知らせ

長野県が運営するマッチングアプリを試してみませんか？

長野県婚活支援センターが運営する「ながの結婚マッチングシステム NAGANO ai MATCH」がサービス提供開始から3年を記念して登録料の割引キャンペーンを実施しています。お得なこの機会に、長野県が運営するマッチングアプリ NAGANO ai MATCH を試してみませんか？

○実施期間

2月21日(金)～5月30日(金)

○対象者

新規にNAGANO ai MATCHへ登録する方

○登録期間及び登録料 ※通常は2年間 10,000 円

34歳以下の男女 ▶ 1年間0円(人数制限なし)

35歳以上の男女 ▶ 1年間3,000円(男女先着100名)

詳細はこちらから



NAGANO ai MATCH
ホームページ



マリッジサポートしなの
登録

※NAGANO ai MATCH ご利用には「マリッジサポートしなの」への事前登録が必要となります。

問総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

募集

町の花壇をもっと美しく

花仲間を募集します

町では、「花いっぱい町づくり事業」の一環として、町内の花壇を管理するボランティアグループ「花仲間」の新メンバーを募集します。

○花仲間とは？

「花仲間」は平成19年に発足し、今年で活動17年目を迎えます。活動場所は黒姫駅や古間駅、野尻バイパス、役場前など町内各所の花壇です。月2回、主に土曜日の午前中に花の植栽や除草などを行い、4月から10月の活動期間中は、町の予算や「セブンイレブン財団やコメリ緑育成財団」の地域美化助成の支援を受けながら活動を続けています。

問住民福祉課 環境係 ☎(255)5924

○新しい仲間を募集します

会員の高齢化が進み、作業負担が増加しているため、新しい仲間を募集します。初心者の方も大歓迎です。「パンジーやビオラ以外にこんな花も植えたい」というアイデアも大歓迎です。あなたのセンスで花壇をさらに彩り豊かにしませんか？

作業後は、手作りたくあんを囲むお茶会も楽しみのひとつです。花好きな仲間と和気あいあいとした時間を共有できます。地域の美化活動を通じて、町の魅力を一緒に育てていきましょう。

開催

3月は自殺対策強化月間です

こころの健康相談を開催します

町では月1回、こころの健康相談を開催しています。仕事や健康状態、人間関係、ひきこもりなどによるさまざまな悩みや不安について、精神保健福祉士に相談してみませんか？お気軽にご相談ください。

■日時 3月13日(木) 午後3時00分～午後5時00分 (1人30～60分程度)

■場所 保健センター(信越病院北)

■相談受付 相談日の2日前(3月11日)までにお申込みください。
受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土日祝日を除く)

■相談料 無料

問住民福祉課 保健予防係 ☎(255)3112



国保

ご確認ください

柔道整復師の施術を受けられる方へ

柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術を受ける場合、被保険者証が使える場合と使えない場合があります。どんな場合に使えるのかを簡単にまとめましたので、治療を受けるときの注意事項とあわせて、受診の際の参考にしてください。

○国民健康保険が使えるのはどんなとき？

- ▶ 医師や柔道整復師に、骨折、脱臼、打撲および捻挫など（いわゆる肉ばなれを含む）と診断または判断され、施術を受けたとき。（骨折および脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。）
- ▶ 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。
例：日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、足首をひねったりして急に痛みが出たとき。

㊤ 国民健康保険証が使えない場合

医師や柔道整復師の診断または判断などにより健康保険などの対象にならないもの

- ▶ 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労
- ▶ 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術
- ▶ 保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷などの治療中のもの
- ▶ 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷

○治療を受けるときの注意点

1 国民健康保険の対象にならない場合も！

負傷の原因は正確にきちんと伝えましょう。

2 「受領委任」が認められています

患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」が例外的に認められています。

3 受領委任は原則患者の自書が必要

受領委任は柔道整復師が患者の方に代わって保険請求を行うため、柔道整復施術療養費支給申請書の受取代理人欄に原則患者の自筆による記入が必要となります。

4 医師の診察も受けましょう

施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので医師の診察を受けましょう。

5 領収証は大切に保管

窓口支払いの領収書は無料発行されます。医療費控除を受ける際に必要になりますので、大切に保管しましょう。

治療内容について保険者よりお尋ねすることがあります

施術日や施術内容について照会させていただく場合があります。柔道整復師にかかったときは、負傷部位・施術内容・施術年月日の記録・領収書などを保管し、照会がありましたら、ご自身で回答できるようご協力をお願いします。

ごみ

4月16日から

枳形不燃物最終処分場の受け入れを開始します



枳形不燃物最終処分場は、町内から発生した資源物を再資源化するための選別や、埋立ごみの埋め立て処理を行う施設です。自己搬入を行う場合は、以下の点に注意をして搬入してください。

- 搬入できるもの 不燃性粗大ごみ、大型のプラスチック類、金属類、びん類、ペットボトル、埋立ごみ、小型家電 など
- 搬入期間 4月16日(水)～11月16日(日) ※冬期間は降雪のため閉鎖
- 搬入可能日 毎週水、金曜日及び第3土、日曜日 ※8月16日(土)は搬入不可
- 受付時間 午前9時00分～午前11時00分／午後2時00分～午後4時00分
※搬入には「搬入許可証」が必要です。事前に住民福祉課環境係で交付手続きを行ってください。
- 搬入の注意点
 - ・産業廃棄物(建築廃材など)は受け入れできません。
 - ・指定の搬入日・搬入可能時間以外は受付できません。

埋立ごみ減量のお願い

枳形不燃物最終処分場は町の大切な財産です。処分場で埋め立てを行える範囲には限りがあります。少しでも長く、処分場を使用するために以下のことに気をつけて、埋立ごみの減量にご協力ください。

○資源物として分別しましょう

- ①なべ類、フライパンなど
 - ▶金属類(アルミ類、スチール類)として分けて搬入
- ②コード類、掃除機、炊飯器など
 - ▶小型家電の対象品目として分けて搬入
- ③プラスチック製トタン(波板など)
 - ▶⇒プラスチック類として分けて搬入

○その他の注意点

- ①ホース、手袋等のゴム製品
 - ▶可燃ごみとして処分
- ②汚れているプラスチック・発泡スチロール
 - ▶汚れの落ちないものは可燃ごみとして処分
- ③ブルーシート
 - ▶折り畳み、紐で縛って可燃ごみとして処分
- ④ビンの中の汚れ(油など)
 - ▶一度水洗いしていただき、汚れの落ちないビンは、埋立ごみとして分けて搬入

問 住民福祉課 環境係 ☎(255)5924

事業者の皆様、PRにご活用ください

募集

町ホームページのバナー広告を募集します

地域産業の振興対策の一つとして、町内事業者の皆様から、町ホームページに掲載する有料広告を募集します。詳細は、信濃町ホームページをご覧ください。総務課まちづくり企画係までお問合せください。

○募集締切

3月14日(金)

問 総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

○掲載場所などの概要

掲載場所	町HPトップページ下部
掲載料金	2,000円/月
掲載期間	・令和7年4月～令和8年3月(12か月) ・令和7年4月～令和7年9月(6か月) ※上記の期間のいずれかから選択してください



移住

お知り合いの移住者がいらっしゃいましたら、お声がけください

移住定住相談会を毎月開催します

信濃町への移住をご検討されている方や、移住された方を対象にした移住定住交流会を定期的で開催しています。移住についての疑問や心配ごとの解消、新たな出会いの場になればと思っています。定住者の方、ご家族やご友人とのご参加也大歓迎です。

今回は郷土料理であるおやきづくりを通して、地域への理解や地域愛を深めていただけたらと思っています。お誘い合わせの上お申し込みください。ご相談のみの参加也大歓迎です。

- 日時 3月13日(木) 午前11時00分～午後2時00分
- 場所 黒姫駅前 モトホンヤ(信濃町柏原 2711-3-1)
- 参加費 300円/人
- 持ち物 エプロンなど
- 申込み 3月10日(月)午後5時00分までに「ながの電子申請」よりお申し込みください。(定員10名 先着順)

お申込みはこちらから



ながの電子申請

☎総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

開催

お仕事の新たな可能性を開拓しませんか？

モチベーション&自己効力感UPワークショップを開催します

顧客視点で解決策を考えるデザイン思考を学んだり、自分も知らない強みを発見したりしながら、「私でも一歩踏み出せる！」そんな体験ができるワークショップを開催します。会社勤めの方、自営業の方、これから仕事を始めたい方、ぜひご参加ください。

- 日時 3月4日(火) 午後1時00分～午後4時00分
- 場所 信濃町商工会館(柏原 2645-2)
- 定員 30名
- 対象者 信濃町に在住または在勤の方
- 参加費 無料

お申込みはこちらから



ワークショップお申込みフォーム

☎総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

子育て

0歳から参加可能です

あそびの会「からだを動かしてみよう」を開催します

「木育ルームなかよし」は、0歳から小学校入学前の親子が木に触れあいながら、気軽に集える広場として信濃町総合体育館内で開設しています。

今回は、お家でできる体をつかったあそびを紹介します。事前申込みは不要ですので直接お越しください。

- 日時 3月27日(木) 午後1時00分～午後2時00分
- 場所 木育ルームなかよし
- 内容 お家でできる体をつかったあそびの紹介
- 参加費 無料

☎教育委員会 子ども支援係 ☎(255)5923

証明書

早朝、夜間や休日でも証明書が取得できます

3月3日からコンビニ交付サービスが始まります

マイナンバーカードをお持ちの方は、3月3日から全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機で住民票・印鑑証明書・所得証明書の発行が可能となります。

○取得できる証明書と交付手数料

取得できる証明書	取得できる方	交付手数料	注意事項
住民票の写し	本人及び同一世帯の方	300円 (1通)	除票及び住民票コード入りは発行できません。
印鑑証明書	本人のみ ※印鑑登録をしている方		—
所得証明書	本人のみ		最新年度のみ

○利用できる時間

午前6時30分～午後11時00分(土日・祝日を含む) ※メンテナンス時はご利用いただけません。

○利用できる店舗

全国のセブンイレブン、ファミリーマート、ローソン、イオンなど

※マルチコピー機を設置している店舗で利用できます。

○注意事項

- ・利用できるのは、マイナンバーカードをお持ちのご本人のみです。
- ・暗証番号は、3回連続して間違えるとロックがかかり利用できなくなります。
- ・信濃町役場窓口で印鑑証明書を請求する場合は、従来通り印鑑手帳が必要です。

☎住民福祉課 住民国保年金係 ☎(255)6820

ばんきっこ

Genkikko 3月

1歳半児健診に来てくれたおともだち



みねむら そう
峯村 想ちゃん(古間)

毎日色々な表情で家族を楽しませてくれてありがとう。でも、夜泣きは程々にね。



こばやし りつき
小林 律喜ちゃん(柏原)

いつもニコニコで食べることが大好きな我が家の癒しのりっ君!これからも沢山遊んで健康に育ってね♡

家族の
メッセージ
付き!

力を合わせ鬼を退治しました

2月3日、信濃町の各保育園で豆まきが行われました。保育園には大きな赤鬼、青鬼がやってきました。

圧倒的な迫力の鬼を見て泣き出す子もいましたが、「鬼は外、福は内」と言いながら、豆に見立てた新聞紙の玉を投げ、鬼を退治しました。



オリジナルかるたで遊びました

一茶さんをもっと身近に触れてもらおうと、毎年、一茶記念館学芸員が各保育園に行って一茶かるたの遊びを教えています。一茶かるたは、一茶さんが作った俳句が読み札になっており、絵札は、俳句からイメージしたイラストが載る一茶記念館オリジナルの商品です。



全国大会に出場しました

第62回全国中学校スキー大会に出場した信濃^{やまかわ さき}中小学校の山川^{かたやま}紗季さん(9年生)、片山^{しゅんき}隼基さん(9年生)、岩井^{いわい しゅうたつ}秀達さん(8年生)が町を表敬訪問しました。

この大会は、2月4日から7日にかけて野沢温泉村で開催されました。4名は、第63回長野県中学校総合体育大会で上位の成績を残し、全国大会への切符を手に入れました。

4名の更なる活躍を応援しています。

※新津^{にいづりょう} 稜^{りょう}さん(9年生)も全国大会に出場されましたが、都合により欠席





雪まち野菜と雪の魅力伝える

2月1日、信濃町認定農業者協議会による雪上イベントが開催されました。4mを超えるかまくらを作り、自分たちで育てた町のブランド野菜「雪まち野菜」を持ち寄ってカレーや豚汁を振る舞いました。

隠された雪まちニンジン堀り当てとお菓子が貰える、収穫体験ゲームに子どもたちは大喜びでした。



雪の家を作りました

2月2日、野尻湖ナウマンゾウ博物館で野尻湖周辺活性化事業実行委員会による雪の家「イグルー」作りが行われました。イグルーは、カナダ北部の先住民の住まいとされています。町内外の親子が参加し立派なイグルーが完成しました。



壁画が完成しました

国の登録有形文化財である行善寺において、信濃町の風景を描いた壁画が完成しました。

壁画は美術家の田窪恭治^{たくぼきょうじ}さんが約3ヶ月かけて制作しました。白鳥^{しらとり}住職は「できるだけ多くの人に来てご覧になっていただき、ふるさとのいやしとエネルギーを感じてほしい」と話しました。一般公開は4月から始まり、時間は午前9時00分から午後5時00分までです。



健診結果相談会を実施しました



○令和6年度健診結果相談会を実施しました

昨年度までは健診結果を郵送でお返ししていましたが、今年度から健診のすべての日程で健診結果相談会を実施しました。健診を受けていた日かから約1か月半〜2か月後、完全予約制で健診結果を一人一人に保健師・管理栄養士が面談しながらお返ししました。健診を受けられた方のうち、523名の方が相談会に来場されました。

来場された方から寄せられた声



60代男性

「体の話を初めて聞いた。自分の体が今どういう状況か聞けてよかった。」



70代女性

「もらった資料がとてもわかりやすいので主治医にも見せて相談したい。」



60代女性

「血圧が高いと腎臓を傷めること知らなかった。血圧の薬飲み続けることが大事なんだね。」



70代男性

「結果にH(高い)・L(低い)が付いているだけだと何が原因なのかわからないので健診結果の説明はありがたい。」

たくさんの方に足を運んでいただき、ありがとうございました。

○相談会ではどんなことをするの？

健診結果を見て、「何やら数字が並んでいるけどよく分からない」「この項目って何？」「どうすれば良くなるんだろう？」などと思ったことはありませんか？

相談会では、町で受けていただいた健康診断結果をおひとりおひとり一枚の表に入力した【健診結果一覧表】を作成し、お渡ししました。健診受診歴の長い方は最大で20年分の表になりました。

10年前、5年前と比べ、データがどう変化してきたか、また健診結果からわかる今の体の状態、血管の状態を推測し、ご説明しました。脳梗塞や心筋梗塞といった大きな病気や人工透析にならないために、今できることを保健師・管理栄養士と一緒に考えさせていただきます。

○相談会は、令和7年度も実施予定です

町の集団健診を受ける予定のみならず、ご自身の健診結果について知るよい機会ですので、ぜひご利用ください。

○ACE健幸ポイント対象事業です

健診結果相談会は、健幸ポイントが100ポイントつきます。ご希望の方はスタッフまでお伝えください。

○令和7年度健康診断 申込み受付中

1月に「令和7年度 各種健(検)診調査票」を全戸にお届けしました。提出は2月20日までとなっていますが、健康診断のお申込みは健診前日まで受け付けています。

健診結果には、大切な血管や臓器を守るためのヒントがたくさん詰まっています。血圧が高くなっても、血糖やコレステロールが高くなっても、自覚症状が出ることはほとんどありません。「何ともないから大丈夫」と思わずに、健康診断を毎年受け、今の自身の体の状態を知ることが、健康づくりへの第一歩です。

問 住民福祉課 保健予防係
☎ (255) 3112

ほちゃの水先案内板

テーマ：下水道の適切な利用について

1月以降、大量の紙製品やタオルなどが下水道に流され、ポンプが止まり、下水道がつまる事案が多発しています。

下水道がつまると、道路に汚水があふれたり、家庭へ汚水が逆流したりするなど、日常生活に深刻な被害につながります。

今回は下水道の適切な利用についてのお願いです。

○トイレトーパー以外の物を下水道に流さないでください

トイレトーパーでさえ、一度に大量にトイレに流すと、水に溶け切らないことがあります。ましてや、トイレトーパー以外の紙製品やタオルなどの布製品をトイレに流せば、すぐにポンプが止まり、下水道管がつまります。トイレトーパー以外の物を下水道へ流すのは絶対にやめてください。

○このような物が下水道に流れてポンプが止まりました

トイレトーパー以外で実際に下水道に流れてきた物は、そうじ道具と思われる大量の紙、紙おむつ、ペットのトイレ用品（いわゆる猫砂）、パンツやシャツなどの下着、タオルなどの布です。これらはトイレに流さず、可燃ごみに出すなど適切に処分しましょう。

○下水道に異常を感じたら連絡を

ニュースにもなっているとおり、下水道が原因と思われる事故が全国各地で発生しています。道路の陥没、下水道の逆流など異常を見つけたら、建設水道課上下水道係まで連絡をお願いします。☎(255) 3002

みんなの暮らしを支える下水道。流す前に、もう一度見つめ直してほしいほ。



ほちゃ
(信濃町水PRキャラクター)

富士里保育園 1、2 歳児さくらんぼぐみです！雪が降り元気いっぱい雪遊びを楽しんでいる子どもたち。雪を触り冷たさに驚いたり、ふかふかの雪の上を歩いたりしながら少しずつ慣れ、今では大きな雪山に登りお尻滑りやそり滑りを楽しんでいます！年度の後半になり、友達と遊ぶ姿も多く同じ遊びを楽しんだり、同じ場面で笑い合ったりと楽しさを共有しています。

また、友だち同士でごっこ遊びを楽しみ、「いらっしゃいませ～」とお友だちがお店屋さんに変身すると、「くださーい」とお客さんが来てくれます。残りの雪遊びも保育士や友だちと信濃町の冬の自然を全身で感じられればと思います。



みんなで雪だるま作り！
力を合わせて...よいしょー！



色のついた雪を掘ってアイスや
かき氷に見立てています！



いらっしゃいませー！
お団子ひもつ
お団子いりますかー？
ください！



雪山に登ってパシャリ！



お尻滑りやそり滑り
体を動かすこと大好き！

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。



「9年生 卒業に向けて」

九年一組

「え、もう卒業!」

三年間を振り返るとたくさんの成長と思いができました。

七年生、憧れていた制服を身にまとい不安とワクワクいっぱい中学校生活が始まりました。

八年生、職場体験や立志式では社会を学び、将来に向けて決意を新たにすることができました。

九年生、最高学年となり、みんなをまとめる立場になりました。修学旅行では自分たちでメンバーや班別行動、部屋を決め、さらに仲が深まり、「布団の中での女子トーク」は特に思い出に残っています。最後の体育祭では、言い合いになることもあったけれど練習でも本番でも「勝つ」という気持ちはみんな変わらず持つていて、本番のリレーでは最下位からの大逆転で一位でゴールすることができました。とても嬉しくこのときの興奮は今でも忘れません。

秋桜祭や委員会活動、たてわり活動…などたくさんのお出来事や行事が過ぎていくとあつという間に受験の時期になりました。みんなで先生手作りの絵馬

を書き、気持ちを高め、今まで以上に勉強しています。不安や焦り、頑張りを超えた先に「サクラサク」。

そして、九年一組三十一人と先生と過ごせる時間は残り僅かです。これまでの生活は楽しいことだけではなく、辛いこと、悲しいこともありましたが、お互いに支え合い乗り越えてこれました。まだまだ、みんなと過ごしたいですが、これから私たちはそれぞれ違う道を進んでいきます。

九年間の信濃小中学校生活に感謝し、どんなときでも元氣と笑顔を忘れず頑張っていきたい。ありがとうございました。

「夢へ。You Go. We Go!」



『未来永劫の戦士たち』

team912

77億人のうち集いし奇跡の31人。性別のすべての壁を破りし未来永劫の戦士たち。これが唯一無二のpotential希望を添えて…

そんな戦士たちの時代を超えた物語である。

2024年

第一章 異國

旅先は古代の文明が復元された都、奈良京都。その国ではお釈迦様の分身を拝み、「シカ」という未知の領域の生物と戯れた。そしてその国で復元されている文明に触れ、美しい旅館で疲れを癒やし、故郷に思いを寄せ、かけがえのない思い出を作った。そんな万事順調な旅であった…。

故郷シナノへの楽しい帰路。厄災が舞い降りるとは誰が知っていたのだろうか。

第二章 突破口

故郷へ帰ってきて数日が経ったとき、ついに恐れていたことが起きてしまった。なんと魔界生物「伍司羅」がこのシナノの地に舞い降り、すべてを破壊しようとした。「伍司羅」登場に、泣

く小学生。戦士たちは全力で平和を取り戻そうとしたが、その乱暴さに困惑した。戦士たちが諦めかけたその時だった。シナノの住民の総長が立ち上がったのである。そして戦士と住民たちはともに全ての力を使い「伍司羅」の悪意を封印し、元の生活を取り戻したのであった。

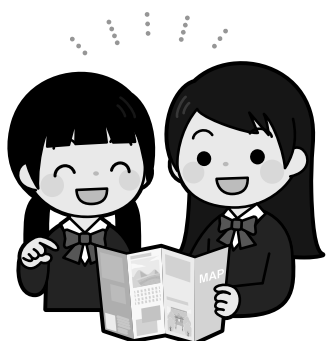
第三章 可否分け目の戦い
これはそう、戦争というような命を落とすものではないが、命をかけた戦士一人ひとりの戦いである。

睡魔の襲来にも自分を信じて、仲間を信じて己との戦いに挑んだ。先が見えない不安や永遠に続く勉強の苦痛、それを超えた先にある「喜びの春」を求めて、ひたすら戦う準備を行っていた。お互いを励まし支え合ってきた戦友の勇気を力に変えて、今の自分を超えるために心を燃やし続けた。今こそ立ち上がれ!戦いに向かう時だ!生まれ育った故郷シナノに感謝の思いを伝えるのだ!さあ行こう!

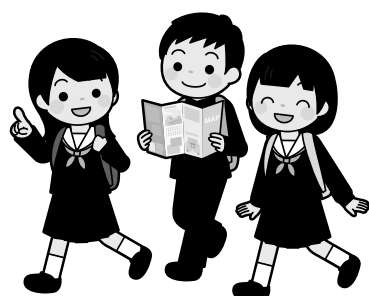
作…笹井貫琉



9年1組



9年2組



一茶記念館 月報

令和七年三月

町内保育園一茶かるた



毎年1〜2月頃に、町内全保育園の年長児を対象に、一茶記念館オリジナルの「一茶かるた」で遊ぶ機会を設けています。かるた遊びの前後に、一茶記念館学芸員が、一茶のこと、俳句のことも教えています。また、ご家庭でも一茶かるたを楽しんでもらえるように、かるたを一人一組プレゼントしています。



古間保育園でのかかるた取りの様子



信濃小中3年生の見学



2月6日に、信濃小中学校3年生が、一茶記念館と民俗資料棟を見学しました。昔の人が使っていた道具について、使い方や、形や材質の理由などを交えて学芸員が解説しました。

その後は研修室で、一茶が町内各地で詠んだ俳句を紹介するミニ講座を行いました。自分たちが住んでいる近所の他、苗名滝、閑貞桜、野尻湖など身近な場所を詠んだ一茶の俳句があり、それがそのまま句碑になっていることを、写真なども交えて教えています。

冬・春期展開催中 「一茶を描く作家たち」

3月31日(月)まで
※3月19日(水)までは冬期営業期間のため土日祝日休館。それ以降は毎日開館しています。

「一茶ふるさと俳句」1月募集入選句発表

選者…信濃町の俳句会の皆さん

寒

特選	煙突のけむりくきりと寒の晴	吉澤 弘子
佳作	みつきすぎその後いかかと寒見舞	佐藤てる子
佳作	喪が明けてやや薄墨の寒見舞	松本 珍念
佳作	寒じるね今朝の挨拶方言で	志原 悦子

自由題

特選	軒つららたいてみたらドレミファソ	吉松 暉子
佳作	火渡りの神事に願い小雪舞う	水越八重子
佳作	うたた寝や雪鳴り落ちて猫跳ねる	棚橋 弘
佳作	除雪機の跡の歩きはヨチヨチと	黒田 久作

敬称略。一部添削しています。

【やさしい季語解説】

日常的に使う寒暖を表す言葉が実は季語で、知らず知らず「季重なり」の句を作ってしまうことがあります。【例】春…ぬくし、暖か、夏…暑く、涼し、秋…冷ゆ、冬…冷たし・寒し・寒など。同じ字でも使い方で異なる季節を指す場合があるので注意が必要です。



★今月の投句募集★ 初心者・子どもさんも大歓迎

■期 間…3月31日(月)必着 (入選発表…広報しなの5月号)

■季 題…①春炬燵(こたつ) / 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)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99回「一茶さんの江戸暮らし⑨ 梅の名所」

一茶記念館
学芸員 渡辺 洋

江戸は大都市でしたが、無機質な現代の都市と異なり自然豊かで、四季を感じられる名所がたくさんありました。

今回紹介するのは、初春に楽しめる花「梅」の名所です。ひとつは「亀戸梅屋敷」(江東区亀戸)、元は商人の別荘で、徳川光圀が命名した名木「臥龍梅」が有名になり、その後3600坪もの敷地にたくさん梅が植えられて、江戸中の人々が見物に訪れる梅の名所になりました。

歌川広重(※1)の「名所江戸百景」に描かれ、それをフィンセント・ファン・ゴッホが模写した作品があることも有名です。一茶さんは文化2〜4年にかけて3度も見物に訪れています。

残念ながら梅屋敷は、明治43年(1910)の水害でほとんどの木が枯れてしまい閉園。現在は1本の梅が残るのみです。

只の木はのり出て立てり梅の花
(「文化句帖」文化2年1月10日)

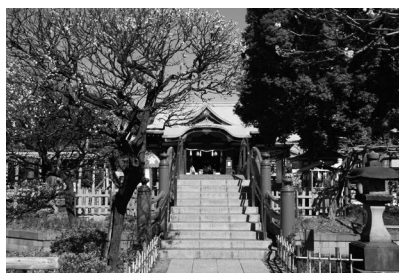
もう一つは梅屋敷の近くにある「亀戸天神」。こちらは梅の名所であることに加えて、都内随一の規模の「藤棚」が楽しめる花の名所であり、現在も多くの参拝客で賑わっています。こちらも「江戸名所百景」に特徴的な太鼓橋と池に枝垂れる藤の花が描かれています。一茶さんは2回訪れました。

御桜御梅の花松の月
(「文化句帖」文化2年1月11日)

亀戸近辺は一茶さんの住んでいた本所相生町(墨田区本所緑町)の借家から近く、30分も歩けば行くことができる場所でした。毎回友人たちと連れだつて出かけており、気軽に楽しめる近所の観光スポットといった存在だったの

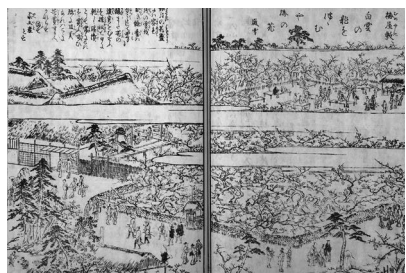
ではないでしょうか。

※1 歌川広重(1797〜1858) 江戸期を代表する浮世絵師の一人。特に風景画を得意とし、「名所江戸百景」「東海道五十三次」「六十余州名所図会」などの代表作がある。



現在の亀戸天神。本殿とその手前には太鼓橋。花の時期には「梅まつり」「藤まつり」が催される。

『江戸名所図会』梅屋敷の図(一茶記念館所蔵) 梅屋敷の梅の実は梅干しになり、こちらも名物だった。



立里児童文化センター 4月4日まで 冬季休館中

「朗読を楽しもう ～黒姫 朗読教室～」受講者を募集します

おはなしを声に出して読んでみませんか。声を磨いて、朗読を楽しみましょう。9月13日には童話の森ホールにて発表会を行います。

- 募集人数 先着12人(高校生以上) ※経験の有無は問いません。
- 会場 童話の森ギャラリー体験実習室
- 日時 5月11日、6月1日、6月29日、7月27日、8月17日、8月31日 計6日
いずれも日曜日の午後1時00分～2時30分(全回通しての受講と発表会への参加が原則)
- 講師 伊藤博敏さん(朗読・紙芝居・日本語表現アドバイザー、元民間放送アナウンサー)
- 費用 2,400円(入館料は別途。住民の方は1,000円、町外の方は2,000円の年間パスポートをお求めください。)
- 持ち物 ノート、筆記用具、ご自分が必要と思う辞書(国語辞書、アクセント辞典など。電子辞書可)、ICレコーダー・スマートフォンなどの録音できる機器
- 申込締切 4月4日(金) 必着

お申込みはこちらから

住所、氏名、年代(〇歳代)、固定電話、携帯電話、メールアドレス、この講座を知ったきっかけ、受講動機・学びたいことを記入し、FAX、などの電子申請のいずれかでお申し込みください。



黒姫童話館 ☎026(255)2250 FAX026(255)2261

博物館のページ



野尻湖
ナウマンゾウ博物館

雪のイグルー作りに挑戦!!

2月2日(日)に野尻湖周辺活性化事業実行委員会主催で、イベント「雪の家 イグルーを作ろう」をおこないました。町内外から多くの参加があり、スタッフもあわせて57名でにぎやかにイグルーを作りました。



雪のブロックを作る

作っていききました。今年は雪が多く、はじめに積もった雪を掘り下げて、イグルーの中が広くなるようにしました。



ブロックを積み重ねる

天井に大きなブロックを置いて形を整えたところで、出入り口の穴をイグルーの内側から開けます。イグルーの中で作業していたメンバーが出てくると、外で待ち構えていた参加者から大きな歓声があがりました。



隙間を雪で埋めながらブロックを積み上げ

・最初はかたくなるわけがないと思っていただけ、実際にやってみたらブロックをたいたりして、かたくして、柔らかい雪を埋めるだけで、すごくなめになっっているのにくずれなくてびっくりしました。(小学生)

・イグルー、かまぐらゐの違いや、イヌイットの人々がどうやってすごしていたのか分かりました。(小学生)

・夢中で作ってしまいましたが、傾斜をつけないときれいな形にならないのを実感しました。イグルー作り、楽しかったです。(二般)



完成したイグルーの前で記念撮影

東京都中央区でナウマンゾウサミットが開催されました

1月18日(土)に、東京都中央区浜町で、第1回ナウマンゾウサミットが開催されました。浜町でナウマンゾウの化石が発掘されたことをきっかけに、ナウマンゾウをもっとみなさんに知ってもらおうと、ゾウ化石を地域づくりに活用している4つの自治体に中央区の有志が呼びかけて実現したものです。中央区のほか、北海道の幕別町(忠類ナウマンゾウで有名)、滋賀県多賀町(アケボノゾウで有名)、そして信濃町の町長さんたちが一同に集まりました。琵琶湖博物館高橋啓一名誉館長の進行で、それぞれの地域の説明やゾウ化石をどのように活用しているかなどのプレゼンテーションをおこない、お互いの親睦を深めることができました。信濃町からは鈴木町長、佐藤観光協会会長と私が参加しました。18日にはマルシェがおこなわれ、地域のみなさんとも交流が深まりました。これは今後、地域の持ち回りでおこなうことになり、次回は北海道幕別町の忠類ナウマン象記念館で令和7年の10月ごろにおこなうことで準備が進められます。令和8年は信濃町が担当になります。今後、ゾウ化石で町づくりをおこなっているところをもっと増やして、お互いに情報を共有しながら地域を盛り上げていきたいと考えています。館長 近藤 洋一



座談会 左から幕別町長、中央区長、信濃町長、多賀町長



サミット会場 挨拶する高橋啓一
琵琶湖博物館名誉館長

第24次野尻湖発掘 見学にお越しください！

第24次野尻湖発掘実行委員会

全国から250名以上が参加して、3月15日から25日まで野尻湖の立が鼻遺跡にて第24次野尻湖発掘がおこなわれます。旧石器時代の人類とナウマンゾウがどのような生活をしていたのかなどを明らかにするために、湖底の発掘調査をします。

期間中は発掘現場の見学ができます。見学を希望される方は、発掘現場入口にて受付をしてから、案内に従ってご見学ください。

- ◆発掘場所 信濃町大字野尻 野尻湖 立が鼻遺跡
- ◆発掘期間 3月15日（土）～25日（火）
- ◆見学時間 【午前】9:00～11:00、【午後】13:00～15:00

※15日は準備、24日午後～25日は片付けのため、現場の見学はできません。16日8:30よりくわ入れ式をおこないます。

- ◆駐 車 場 野尻湖町営第2駐車場をご利用ください。発掘現場周辺には駐車できません。



現地説明会

発掘現場を見学しながら、第24次野尻湖発掘の成果をご紹介します。申込みは不要です。

- ◆日時 3月20日（木）
13:30～15:00
- ◆場所 信濃町大字野尻
野尻湖 立が鼻遺跡
- ◆集合 13:30までに発掘現場見学者受付にお集まりください。

成果報告会

第24次野尻湖発掘の成果をいち早く、町民のみなさまにご報告します。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。申込みは不要です。

- ◆日時 3月24日（月）
19:00～20:00
- ◆会場 公民館野尻湖支館3階



第23次発掘のようす

第24次野尻湖発掘「発掘ガイド」募集中！

発掘見学に訪れる方々をご案内いただく「発掘ガイド」を募集中です。事前説明会などをおこないますので、専門的な知識がない方でも大丈夫です。詳しくは広報しなの令和7年2月号博物館のページをご覧ください。皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆期間 3月16日（日）～24日（月）
- ◆時間 午前9:00～11:30 午後13:00～16:00
- ◆分担していただく日時 半日を1コマとして、期間中の希望の日時をお選びください。
- ◆申込み方法 野尻湖ナウマンゾウ博物館までお電話でお申し込みください。
- ◆申込み締め切り 3月10日（月）17:00

お問合せ・お申込み先
野尻湖ナウマンゾウ博物館 電話258-2090

第23次野尻湖発掘出土品が信濃町へ 第24次野尻湖発掘実行委員会が開催されました！

2月1日（土）に野尻湖支館で第24次野尻湖発掘実行委員会がおこなわれました。野尻湖発掘は、地元の野尻区と信濃町、野尻湖発掘調査団が参加する実行委員会で進められています。

実行委員長の田辺野尻区長のあいさつがあり、その後第23次野尻湖発掘の出土品の管理移管がおこなわれました。野尻湖発掘調査団によって、第23次発掘の研究成果が報告書にまとめられ、発掘した化石や遺物は信濃町へと管理が移されました。出土品は、今後、博物館での展示や研究に活用されます。その後、今回の発掘の目的や調査場所の確認をおこないません。発掘期間中に発行される野尻湖新聞の配布や発掘期間中のおやつ準備などは地元の方にもご協力いただくことが決まりました。



笹川団長から鈴木町長に出土品管理移管証が手渡されました

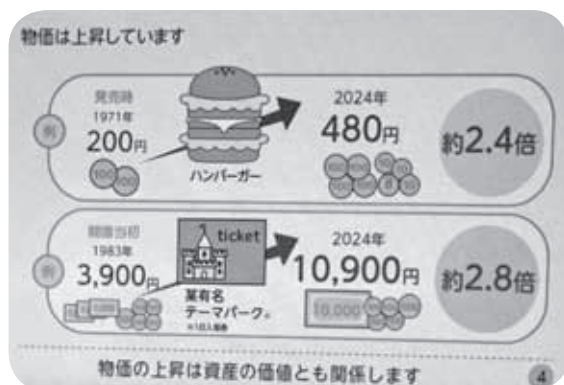
休館日のお知らせ 3月26日（水）

「資産形成」講座



1月25日(土) 総合会館において、明治安田生命の坂口基徳先生を講師にお迎えして、「はじめての『お金の育て方』」セミナーが開催されました。

講座では、まず、経済・社会情勢の変化について、有名ハンバーガーが1971年の発売

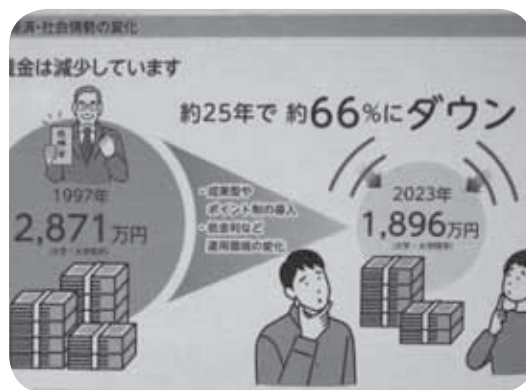


当時の価格が2000円だったのが、2024年では480円と約2.4倍になり、某テーマパークが1983年の開宴当初の入場券が3900円だったのが、2024年では10,900円と約2.8倍

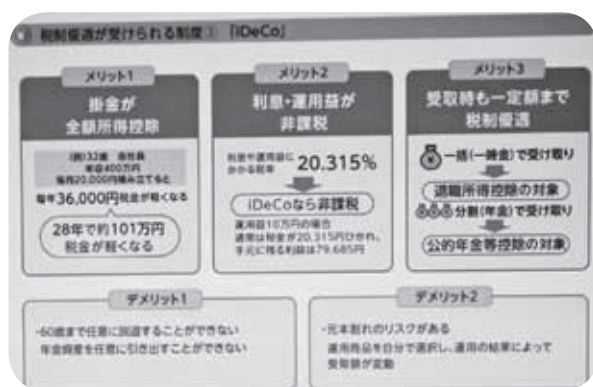
降の低金利状態から、日本の社会経済状況は、縮小衰退状況にあると指摘されました。

このような状況下で定期的な+αの収入を得る方法として、「自分で働く(副業)」と「お金に働いてもらう(投資・資産運用)」の2つの方法の内どちらを選ぶかと問われ、資産を増やす法則を話されました。

資産運用の三大原則は「長期(早くから)・積立(コツコツ)・分散(いろいろな商品で)」



になっている現状から、物価が3倍近く上昇しているのに対して、給料は、2000年から据え置かれていて、退職金に至っては約66%減少しています、さらに、バブル崩壊以



であるとして、金融商品にはリスクがあるため、分散して運用することが大切であるとして、預金・生命保険・投資信託・株式の特徴やメリット・デメリットを教えてくださいました。

新NISAやiDeCoについてもわかり易く紹介してくださいました。

結論として、預金は利率が良くないので、物価上昇等によって目減りしてしまうから、自分に合った金融商品を見つけ、分散して運用していくことが大事だとまとめられました。

入門編の講座でしたが納得でした。

本館専門委員会講座「親子で学ぶ『お金』のキホン」講座

子どもたちに「お金との付き合い方をきちんと教えたい」、「子どもの将来の為に資産形成を始めたい」方向けに、お金のキホンを解説する講座です。子どもと一緒に親子で参加しましょう!!

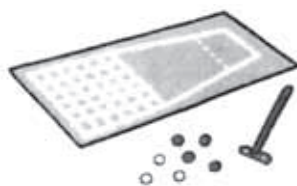
期日 3月22日(土) 時間 10:00 ~ (約1時間)

場所 信濃町総合会館 2F 大ホール



囲碁ボール

富士里支館



ふるさと学級

1月11日（土）に富士里支館にて囲碁ボール大会が開催されました。

参加者は4チームに別かれ、各チームで作戦を立てながら和気あいあいとした雰囲気です。試合を行う事ができました。



ここねらってー!!



それ行け!



判定はいかに?



がんばってー ☺

館長

お薦め本



伊予原 新著

『月まで三キロ』

今回は、このたび直木賞を受賞した伊与原新さんの短編『エイリアンの食堂』を紹介いたします。この作品は、『月まで三キロ』の単行本の中に収録された短編5編の中の一つです。伊予原さんは理工系の小説を得意としていて、科学的な内容を小説の展開の中に効果的に落とし込んでいて、読んだ後に感心すること請け合いです。

『エイリアンの食堂』は、つくば市で食堂を営んでいる父娘とお客の素粒子物理学の研究をしている流れ研究員の女性との交流のお話です。研究員



の女性が小学生の娘に、「宇宙が生まれたのが一三億年前で、宇宙誕生直後の三分間で、素粒子が集まって陽子や中性子になり、水素の原子核ができた。人間の体の六割くらいが水素でできていて、水素は酸素と結合して水になり、海になり、雲になり、雨になり、生き物の体もつくりながら、地球を巡っている。あなたもわたしも、一三億年前の水素でできている」と話して聞かせます。そして、「わたしの体の水素は、昔、誰かが使っていた水素かもしれないし、わたしが使っていた水素は、きつといつか他の生き物が使う。」と水素を通したつながりを教えてくれます。

新刊図書



1月

昇華 今野 敏
グランドイヴァー 菅田 哲也
伯爵と三つの棺 潮谷 駿
皇后は闘うことにした 林 真理子
虚の伽藍 月村 了衛
六色の蛹 櫻田 智也
余命一年と宣告された僕が、余命半年の君と出会った話

11ミリのふたつ星 砥上 裕将
そんなときは書店にどうぞ 瀬尾まいこ
さくらのまち 三秋 穂

2月

二人一組になってください 木爾チレン
葛重の矜持 車 浮代
歪曲アイラービュ 住野 よる
ひまわり 新川 帆立
聖火の熱源 鷹匠 裕
謎の香りはパン屋から 土屋うさぎ
失うことは永遠にない 福田 果歩
少女には向かない完全犯罪 方丈 貴恵
右園死児報告 PURIZE 真島 文吉
セルフィノの死 村上 由佳
禁忌の子 本谷有希子
山口 未桜



自衛官募集のお知らせ

○第1回 一般幹部候補生

- ・概要 幹部候補生学校へ入隊し約1年の教育を経て幹部自衛官
- ・資格 22歳以上26歳未満の者
- ・受付 3月1日(土)～4月4日(金)
- ・試験日 1次:4月12日(土)・13日(日) ※13日は海空の飛行要員のみ
2次:6月1日(日)～6月7日(土)のいずれか1日程度
海・空飛行要員のみ3次:(海)7月3日(木)～7月7日(月)
:(空)7月19日(土)～8月8日(金)

○第1回 一般曹候補生

- ・概要 自衛隊の中核となる自衛官
- ・資格 18歳以上33歳未満の者
- ・受付 3月1日(土)～5月7日(水)
- ・試験日 1次:5月17日(土)～5月25日(日)のいずれか1日
2次:6月14日(土)～6月29日(日)のいずれか1日

○第1回 自衛官候補生

- ・概要 技能と体力を一心に磨く任期制自衛官
- ・資格 18歳以上33歳未満の者
- ・受付 5月7日(水)まで
- ・試験日 Web試験 ▶5月17日(土)～5月25日(日)のいずれか1日
口述試験・身体検査 ▶5月31日(土)～6月8日(日)のいずれか1日

自衛隊長野地方協力本部 長野地域事務所 ☎026(235)6026

講習会等	受付期間	場所	内容	その他
シニア大学 学生募集	2月1日(日)～ 3月31日(日) ※定員になり次第締切	—	①一般コース(県内10学部) ②専門コース(長野学部内)	詳しくは 長野県長寿社会開発センター ☎026(226)3741

毎週火曜日は、時間外窓口受付を行います



3月4日 / 11日 / 18日 / 25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があります。
※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こころの健康相談 保健センター
3月13日(木)／14:00～16:00
※3日前までに予約してください。

③断酒会 総合会館
3月26日(木)／18:00～19:00／お酒をやめられない方、断酒を続けている方、ご家族の方のお酒についての相談、学習

④よろず相談 木育ルームなかよし
4月7日(木)／10:00～11:30 子育ての相談

⑤母乳相談 木育ルームなかよし
3月3日(木)／5日(金)／10日(木)／12日(金)／18日(木)／19日(金)／24日(木)／26日(金)／31日(木)
9:00～13:00/ 母乳育児の相談、乳房マッサージ、体重測定
※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。

⑥すくすく相談 木育ルームなかよし
生後2カ月の乳児を対象に、月1回相談会を行っています。

⑦発達相談 木育ルームなかよし
※ホームページなどをご確認ください。

◆木育ルームなかよしの絵本について
木育ルームなかよしには約1,200冊の絵本があります。1人1回3冊まで貸し出しができますので、ぜひ、ご利用ください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

▶問い合わせ先

- ①**信越病院小児科外来 ☎(255)3100
②～④保健予防係 ☎(255)3112
⑤⑥なかよし相談員 ☎090(4382)6832
⑦教育委員会事務局 ☎(255)5923

3月資源物収集

岡田市民福祉課環境係
☎(255) 5924

1日(金) 新聞・チラシ(野尻・古間)

5日(金) 容器包装プラスチック

8日(金) ダンボール(柏原・富士里)

15日(金) ダンボール(野尻・古間)

19日(金) 容器包装プラスチック

22日(金) 雑誌・雑かみ(柏原・富士里)

29日(金) 雑誌・雑かみ(野尻・古間)

冬期間は不燃物の回収を行っていませんが、アルミ類とスチール類を各1回ずつ下記の期日で回収します。必ず指定されている集積所に午前8時までに搬入してください。

- ・アルミ類 3月25日(火) ・スチール類 3月27日(木)

生ごみ処理機器購入費補助の申請受付中!



ひとときの会からのお知らせ

～袴岳へ～ スノーシューロングハイクへ行こう

斑尾山北側標高1,135mの袴岳山頂を目指します。美しいフナノ樹林帯、ダケカンバ林、落葉松林など変化に富んだアップダウンの道中に越後平野から日本海を、途中のピークでは眼下に野尻湖、志賀高原を眺めます。山頂の開けた袴の丘からは黒姫山、妙高山の豪快なパノラマビューが待っています。

※スノーシュー経験者や日常的に歩いている方向けの企画
※悪天候時中止

- ・日 3月16日(日)
- ・集合 午前9時00分 旧野尻湖小学校駐車場(乗り合いで斑尾へ移動)
- ・解散 午後3時00分頃解散予定
- ・持物 飲み物、昼食、雪上に座るシート、スノーシュー・ストック(ロングトレイル用レンタル有り 500円)、あれば一人用サリ
- ・装備 体温調節しやすい着脱可能な防寒着、長靴など雪用のブーツ、リュック、サングラスなど
- ・参加費 2,000円

お申込みは、3月14日(金)までに
商工観光・癒しの森係 ☎(255)3114 へご連絡ください。
※受付: 午前8時30分～午後5時00分(土日祝日除く)

不動産鑑定士無料相談会を開催します

不動産評価に関する事項(売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価)について不動産鑑定士がお答えいたします。ご予約は不要ですので、直接会場へお越しください。

- ・日時 4月4日(金) 午前10時00分～午後4時00分
- ・会場 長野市役所第1庁舎 5階会議室151

一般社団法人長野県不動産鑑定士協会
☎026(225)5228

火の用心

信濃町消防団

火の後始末はしっかりと!

わたしの
夢

未来への輝く思い

信濃小中学校4年1組

おおお
大岡

よう
瑛



大工さんになりたい

僕は大工さんになりたいです。なぜなら、僕は紙でバッグを作ったり、妹とモールやプラバンでキーホルダーを作ったりすることが好きだからです。

もう1つ理由があります。それは、日曜日の夕方にテレビ番組で「大改造!! 劇的ビフォーアフター」を見て、大工さんの仕事がかっこいいと思ったからです。そのテレビでは土がついたこけとヨーグルトとのりをミキサーにまぜて堀にぬって、こけが育つと絵ができるという技がしょうかいされていました。また、僕の家近所には、大工の師匠がいて、いろいろなことを教えてもらったので、僕もそういう技を使ってみたいです。

僕は大工さんになるために、学校の算数の授業で長さや重さの単位や難しい計算をばばっと終わらせるようにがんばったり、体育では重たいものを運べるように体力をつけたりしたいです。家でも運動をしたり、工作で立体的な物の作り方をもっと知ったりして、立派な大工さんになりたいです。

編集後記

◆皆さんこんにちは、広報担当のありえです。

今月号の表紙は、古間保育園の1茶かるたです。先月の編集後記でお伝えしましたが、足首を骨折してしまい、松葉杖での取材となりました。わたしの姿を見た園児の皆さんは、「カメラマン、けがしちゃったの? 大丈夫? 」と声をかけてくれました。わたしが帰る際には、みんなで荷物を持って、玄関まで見送ってくれて「外滑るから気をつけてね」と雪の心配までしてくれました。みんななんて優しいんでしょう。冗談半分ですが、いじってきた悪い大人たち…。園児の皆さんを見習って優しい心を取り戻してください。

(ありえ)

町の将来像

