



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)

2026  
No.483

2



職員数と給与状況

町からのお知らせ

消防だより

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

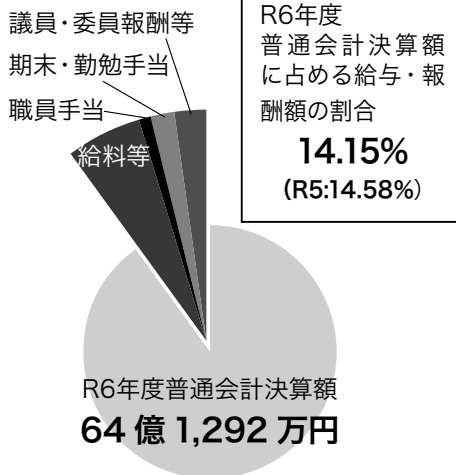
柏原保育園 クリスマス会

## 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

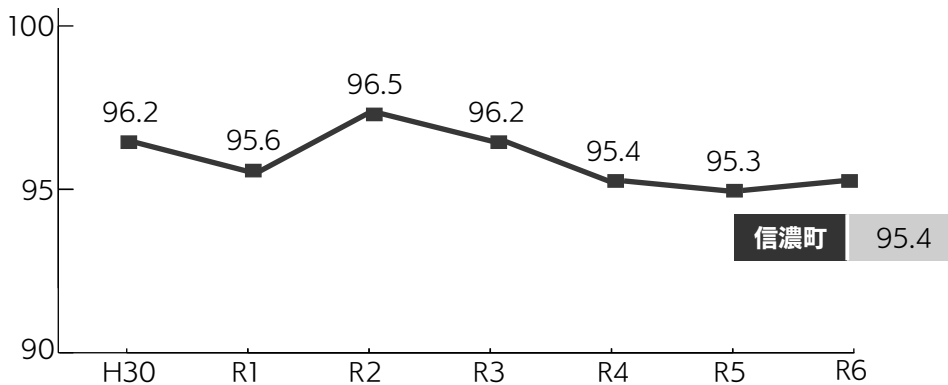


### 職員の給与の状況

R6年度普通会計決算額		64億1,292万円
うち人件費総額		9億729万円
常勤職員給与	給料	3億3,970万円
	職員手当	5,445万円
	期末勤勉手当	1億2,965万円
会計年度任用職員給与		2億8,246万円
再任用職員給与		413万円
議員・委員報酬等		6,787万円
特別職給与		2,900万円

### ■ 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かを示したものです。



### ■ 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			
R7年度 195人	83人								14人	98人				
R6年度 194人	82人								13人	99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	2	21	6	8	4	7	28	7	14	84	4	1	9	

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、議会に諮問し、議会の議決を経た「一般職の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  
☎ 026(255)3111



■ 特別職の報酬等の状況  
(R7年4月1日現在)

区 分	報酬月額
町 長	696,000円
副町長	577,000円

区 分	報酬月額
議 長	278,000円
副議長	202,000円
議 員	180,000円

区 分	期末手当(R6年度)
町 長 副町長 議 長 副議長 議 員	6月分:1.725月分 12月分:1.725月分

■ 平均の年齢・給料・給与(一般行政職 R7年4月1日現在)

【平均給与月額】

給料月額のほか、扶養手当、通勤手当などの手当額を合計したもの。

【平均給料月額】

基本給から算出したもの。

	信濃町	国
平均年齢	42.1歳	41.9歳
平均給与月額	368,800円	414,500円
平均給料月額	320,500円	332,200円

■ 経験年数別・学歴平均給料月額の状況(一般行政職 R7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	220,000円	294,000円	322,700円	363,400円
高校卒	183,500円	267,500円	286,800円	309,300円

■ 職員の手当の状況(一般行政職 R7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(R6年度)	157.6万円
R7年度支給割合	期末手当:2.5月分 勤勉手当:2.1月分

【住居手当】

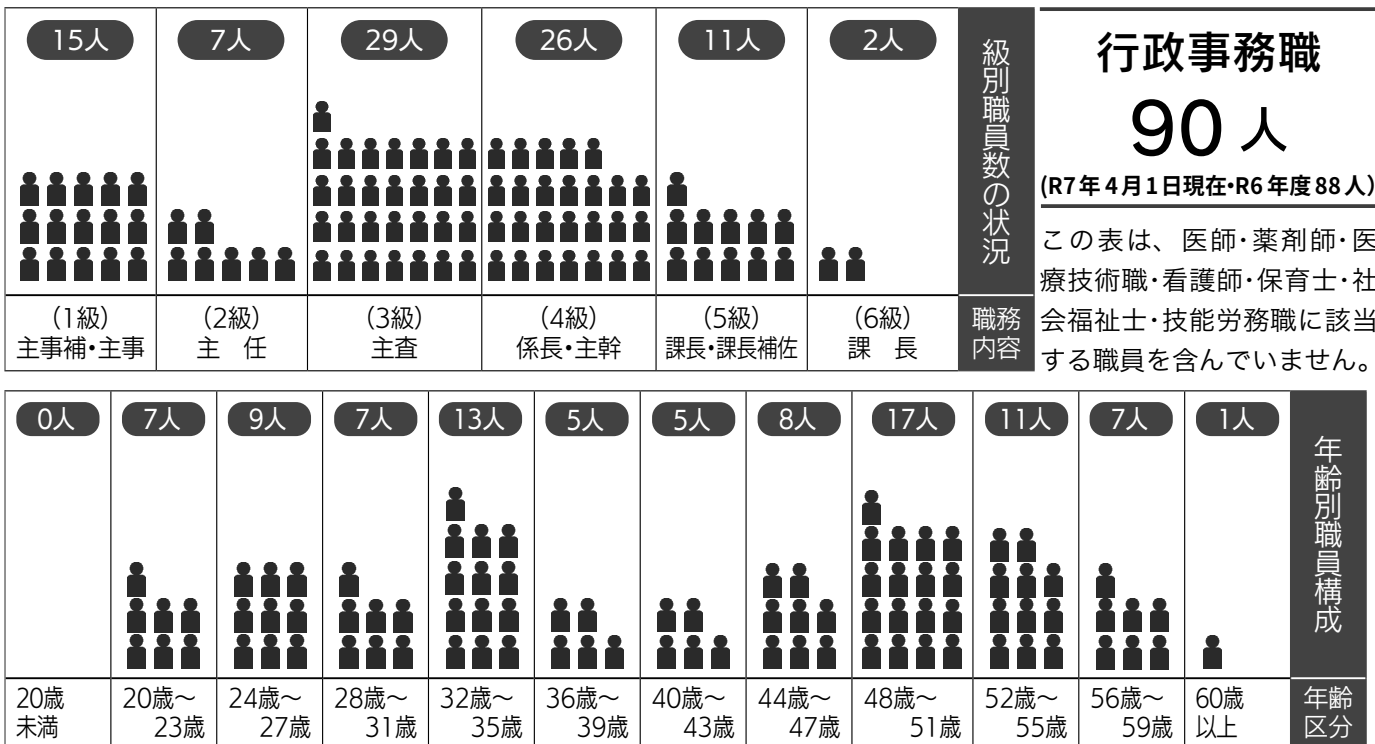
借家	家賃の月額に応じて28,000円を限度に支給
----	------------------------

【扶養手当】

配偶者	3,000 円
子等の 扶養親族	子:11,500 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。それを超える部分は5,000円を限度に半額支給



申告

2月16日(日)～3月16日(日)まで役場にて行います

**所得税・住民税の申告は、期限内にお願いします**

所得税・町県民税

## 申告相談日程表

場 所

役場2階 第1・2会議室

受 付

・午前8時45分～午前10時45分

・午後1時～午後3時

**LINE** … LINEの事前予約受付日

### 【重要】

○下記に該当する方は、長野税務署  
申告会場にて確定申告をお願いします。

- ・住宅借入金等特別控除の適用を初めて受ける方
- ・株譲渡、配当所得があった方
- ・土地・建物などの譲渡所得があった方

○3月4日は**LINE予約のみ**となります。**予約のない方は、来庁されてもお受けできません。**

○会場の混雑を避けるため、原則指定の地区の日にご来庁ください。

○指定地区外の方は長時間お待ちいただく場合があります。

日 程	午前8時45分～午前10時45分	午後1時～午後3時
2月16日(日)	町19・大平・貫の木	町6～7・黒姫団地
2月17日(月)	吹野・東町	甲上町・上町・上島
2月18日(火)	町12～14	石橋・高山・稲附
2月19日(水)	仲町・南仲町 <b>LINE</b>	板橋・宮の腰 <b>LINE</b>
2月20日(木)	諏訪の原・緑の村・針ノ木	古海7～8・菅川・熊坂・柄山
2月21日(金)	【土曜日開設】地区指定なし <b>LINE</b>	お休み
2月24日(月)	山桑・高澤・黒姫保養地	六月・深雪
2月25日(火)	熊倉・長水 <b>LINE</b>	赤渋・瑞穂 <b>LINE</b>
2月26日(水)	町15～16-1	町16-2～18
2月27日(木)	町1～3	町4～5
	【夜間受付日】午後5時00分～午後6時30分 <b>LINE</b>	
3月2日(金)	御料・中村	辻屋・中島・落影
3月3日(土)	北信・富が原 <b>LINE</b>	落合・原 <b>LINE</b>
3月4日(日)	<b>LINE予約のみ</b>	<b>LINE予約のみ</b>
3月5日(月)	町8～9-2	町10～11
3月6日(火)	船岳上・南町	船岳下・戸草
3月9日(金)	古海1～6	水穴・紫津西・柴津東
3月10日(土)	旭町・多町・小古間	荒瀬原上・荒瀬原下
3月11日(日)	仁之倉1～3	仁之倉4～5・黒姫・南麓
3月12日(月)	野尻1～3	野尻4～7・土橋・本道・赤川
3月13日(火)	【到着順受付】地区指定なし (混雑状況により受付終了時間を早める場合があります)	
3月16日(日)		
3月1日(日)	休日の申告相談会 会場：長野市若里市民文化ホール 主催：長野税務署	

### ○申告に必要なもの

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカードなどの身分証明書(すべての方)  | <input type="checkbox"/> 医療費控除明細書        |
| <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 | <input type="checkbox"/> 寄附の証明書          |
| <input type="checkbox"/> 源泉徴収票                     | <input type="checkbox"/> 住宅借入金等控除関係書類    |
| <input type="checkbox"/> 収支内訳書、各帳簿                 | <input type="checkbox"/> 障害者手帳、療育手帳など    |
| <input type="checkbox"/> 配偶者・扶養者の所得金額が分かる書類        | <input type="checkbox"/> 雑損に関する領収書、り災証明書 |
| <input type="checkbox"/> 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合せください。

※医療費控除及び、生命保険料控除などは保険料を支払った本人のみ適用になります。

## ○長野税務署確定申告会場のご案内（事前予約制）

申告会場	期間
長野税務署 長野市西後町608番地2	2月13日 ㊦以前
若里市民文化ホール 長野市若里3丁目22-2	2月16日 ㊦ ～3月16日 ㊦

- ・休日は、3月1日（日）のみ受付を行います。
- ・申告会場への入場には、オンラインで事前発行または、当日発行された整理券が必要です。
- ・会場は、スマホ申告を基本とした運営となります。
- ・受付時間はいずれも、午前9時から午後4時までです。

## ○所得税の確定申告が必要な方

## ■サラリーマンなどの給与所得者の場合

- 年収が2,000万円を超える方
- 年の途中で退職し、年末調整を行っていない方
- 複数箇所から給与所得がある方
- 給与以外の所得が20万円以上ある方 など

## ■事業所収入がある場合

- 営業、農業、不動産などの収入がある方  
※農業で自家消費のみの方は事業所得になりません。

## ■年金受給者の場合

- 公的年金収入額が400万円を超える方
- 源泉徴収されている公的年金（雑所得）以外の所得が20万円を超える方

## ■各種控除を受ける場合

- 医療費控除・寄附金控除・扶養控除などを受ける方  
※必ず「医療費控除の明細書」を作成しお持ちください。
- 住宅借入金等特別控除の適用を初めて受ける方 など

## ■その他の収入がある場合

- 土地・建物などの譲渡所得があった方
- 配当所得があった方



収入の状況によって上記以外にも申告が必要な場合があります。ご不明な点は税務係☎255-5921へお問合せください。

## ○住民税申告

- 所得税確定申告を行った方は、住民税の申告をしたものとしてみなされます。
- 所得税確定申告の必要がなくても、住民税の申告をしないと国民健康保険税の窓口納入分などが控除できませんので、住民税が高くなる場合があります。現金や口座振替で国民健康保険税、介護保険料などを支払われた方は必ず住民税申告をしてください。

※収入がない方、遺族年金や障がい者年金を受給されている方は、1月30日㊦までに税務係へ「収入なし」と電話でご連絡ください。連絡がない場合、非課税証明書の交付、国民健康保険税、児童手当などの判定に支障が出ることがあります。

## 信濃町公式 LINE から「信濃町確定申告会場」の事前予約（日時限定）を行うことができます

※LINEでの予約には、事前に「信濃町公式LINE」を友だちに追加する必要があります。

## LINEからの予約方法

- ①「信濃町公式LINE」のメニュー画面で「確定申告会場事前予約」をタップ
- ②確認事項をお読みいただき、続けるを選択  
※確認事項に該当する方（株式・短期・長期譲渡の所得がある方）は、税務署で申告してください。
- ③各種項目を入力
- ④予約の確定

## LINE 予約可能日

2/19 ㊦、2/21 ㊦（満席）、2/25 ㊦、2/27 ㊦（夜間のみ）、3/3 ㊦、3/4 ㊦  
※詳しい時間は、右ページ「申告相談日程表」をご確認ください。

## LINE 友だち追加

▶▶ 友だち追加はこちらから ▶▶





改定

ご理解とご協力をお願いします

## し尿・浄化槽汚泥の処理手数料改定のお知らせ

近年の物価高騰により、し尿・浄化槽汚泥の収集運搬に係る運営経費が増加しています。町では、定期的に処理手数料の見直しをしており、令和8年4月1日からし尿等に係る処理手数料を以下のとおり改定します。

また、令和8年度3月末をもって『北部衛生センター』でのし尿処理が終了し、4月より『信濃町し尿等受入施設』での受入れが開始されます。今後も安全で衛生的な収集運搬を継続していくため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

区分		改定前手数料	改定後手数料
基本料金	180 リットル以下	1,870 円	2,160 円 (290 円値上げ)
加算料金	18 リットルにつき	187 円の加算	216 円の加算 (29 円値上げ)
特別料金	仮設トイレの場合 (1 回につき)	2,640 円	3,120 円 (480 円値上げ)

※町内に常駐していない場合は、基本料金・加算料金ともに1.5 を乗じて算出した額となります。

■改定日：令和8年4月1日から

■し尿・浄化槽汚泥のくみ取りの依頼は、下記の収集運搬許可業者にお問い合わせください。

○し尿：黒姫ホームサービス株式会社 ☎ (255) 5820

○浄化槽汚泥：黒姫ホームサービス株式会社 ☎ (255) 5820 / 有限会社長野浄化槽社 ☎ (296) 9564

問住民福祉課 環境係 ☎ (255) 5924

ごみ

枅形不燃物最終処分場が閉鎖されているため

## 3月にスチール・アルミ類の回収を実施します



昨年度と同様に、スチール類とアルミ類の回収を各1回行います。地域の環境保全に貢献するため、ご協力のほどよろしくお願いします。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

## ○回収日

- ・スチール類 3月24日(火)
- ・アルミ類 3月26日(木)

※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。

## ○搬入についてのお願い

- ・ごみを出す際には品目ごとに分別して、ルールを守って搬入してください。
- ・今回の回収については、直接コンテナに入れてください。



問住民福祉課 環境係 ☎ (255) 5924

## 人権

期間は令和8年1月1日から令和10年12月31日まで

もり み ほ こ

さとうわたる

## 人権擁護委員に森美穂子さんと佐藤渉さんが任命されました

法務大臣から人権擁護委員に森美穂子さんと佐藤渉さんが任命されました。人権擁護委員は、国民の基本的な人権の侵犯を監視し、その救済措置を講じるとともに、人権思想の普及高揚を図ることを使命としています。人権についてお困りの方はお気軽にご相談ください。

## 人権相談受付窓口

みんなの人権110番 0570-003-110 (全国共通)

こどもの人権110番 0120-007-110 (全国共通)

詳しくは

インターネット人権相談受付窓口



で検索！



森 美穂子さん



佐藤 渉さん

住民福祉課 福祉・介護保険係 ☎(255)1179

## 募集

トルコギキョウの栽培・出荷を始めたい方が対象です

## 「トルコギキョウ」セミナーの受講者を募集します

トルコギキョウの栽培を実際に体験していただきながら、栽培に必要な技術や知識を身につけていただくセミナーを8月まで毎月2回程度開催します。ぜひこの機会にご参加ください。

- 日時 3月4日(水) 午前10時00分～正午(第1回目開催)
- 場所 長野県農業大学校総合管理棟会議室及びほ場(長野市松代町大室3700)
- 参加費 3,000円(実費負担となります)
- 持ち物 筆記用具 ※第2回目からは農作業を行いますので農作業のできる服装でお越しください。
- 申込方法 FAX、電話、メール、QRコードのいずれか
- 申込期限 2月27日(金)

長野県長野農業農村支援センター技術経営普及課

☎(234)9536 FAX:(235)8393

E-mail: nagano-aec@pref.nagano.lg.jp

申込はこちらから



申込フォーム

学習指導の充実を図っています

## 交付金

## 「電源立地地域対策交付金」を活用しています

電源立地地域対策交付金は、発電用施設の立地地域で行われる、公共施設の整備、住民福祉の向上のための事業に対して交付金を交付することで、発電用施設の設置に係る地元の理解促進等を図ることを目的とした制度です。信濃町では、中部電力の鳥居川発電所、東北電力の高沢発電所、池尻川発電所などが稼働しています。今年度、町立信濃小中学校の学習支援員の配置に対し、この交付金を活用し、学習指導の充実を図っています。

交付金額：7,198,000円

総務課 財政係 ☎(255)5920



## 移住

お知り合いの移住者さんがいらっしゃいましたら、お声がけください

## 信濃町移住・定住交流イベントを毎月開催しています

信濃町への移住を検討されている方や、既に移住された方を対象にした移住定住相談会を今年度も定期的に開催しています。移住してみてもの疑問や心配ごとの相談、新たな出会いなどをご提供できればと考えています。小さなことでも「こんなこと...」などと思わず、ご相談ください。定住されている方も大歓迎ですので、お気軽にお出かけください。

今回は俳句作りや民話の紹介などを交え、信濃町の文化を取り入れた冬期間の過ごし方を話題にしたいと思います。

■日時 2月6日(金) 午前10時00分～午後3時00分

■場所 富士里支館 1F 小会議室(信濃町大井 1372-1)

■参加費 無料

■申込み 不要(ご都合の良い時間にお越しください。)

### ○都内移住相談会も毎月土曜日に開催中

2月21日(土)は、個別相談会を開催!

・時間 午後1時00分～午後6時15分

・場所 長野県アンテナショップ  
銀座NAGANO(東京都中央区銀座5丁目6-5 5F)

問総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

## 空き家

どなたでも、お気軽にお越しください

## 空き家相談会を開催します!



まずは話してみることから始めませんか? 空き家コーディネーターによる、空き家相談会を開催します!

「空き家を持っているけど、どうしていいかわからない」「近所や知り合いに空き家で困っている人がいる」といったお悩みから、空き家を「誰かに借りてほしい」「売却したい」、「家財を処分したい」といった空き家の今後についてのことなど、どんなことでもお気軽にご相談ください。温かい飲み物を準備して、お待ちしております!

空き家バンクへの登録はオンラインでも可能です。詳しい内容はQRコードからご覧ください。

■日時 2月21日(土) 午前9時00分～正午

■場所 総合会館 1F 中会議室

■参加費 無料

■申込み 不要

問総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

詳しくはこちらから



町ホームページ

## 灯油

冬場は特に慎重な取扱いを!

## 灯油漏れ事故にご注意ください



暖房器具の使用が増えるこの季節は、灯油漏れ事故が増加します。油類が河川などに流出すると、高額な処理費用が発生し、原因者が負担しなければならない場合があります。事故を防ぐため以下4点に注意しましょう。

- ①油(燃料、食用油を問わず)を側溝や水路に流さない
- ②灯油をポリタンク等へ移す際はその場を離れない
- ③ホームタンクや配管の老朽化や腐食を定期的に点検する
- ④雪の重みや屋根からの落雪により配管破損がないか確認する

問住民福祉課 環境係 ☎(255)5924



## 列車

## しなの鉄道 北しなの線

## 黒姫駅と古間駅の利用環境が変わります

3月14日から、しなの鉄道の各路線に交通系 IC カード「Suica（スイカ）」が導入されます。

これに伴い沿線の駅環境が変更となり、黒姫駅および古間駅には簡易 Suica 改札機が設置されます。また、4月から黒姫駅の改札体制が無人化になります。

現在使用している磁気タイプの通勤・通学用定期券は、引き続きご利用いただけますが、今後黒姫駅で購入ができなくなるため、豊野駅または長野駅（しなの鉄道長野きっぷうりば）で購入してください。

## ○ Suica の購入・ご利用方法について

## ■ Suica の購入

① Suica カード：豊野駅または長野駅で購入可能

Suica 定期券（通勤・通学）／ MySuica（記名式）／ Suica カード（無記名）

②モバイル Suica：駅に行かずオンラインで購入やチャージが可能（通勤・通学定期券）

詳しくは JR 東日本のホームページ（<https://www.jreast.co.jp/mobilesuica/index.html/>）をご確認ください。

・通学定期券の詳しい内容については、来月号でお知らせします。

## ■ Suica の利用方法

- ・あらかじめチャージ（入金）した Suica を乗車駅の改札機にタッチし通過します。
- ・降車駅では、改札機にタッチすることで、ご利用区間の運賃が自動精算されます。

## ○列車の遅延や運休に関する最新情報

■しなの鉄道運行情報公式 X(<https://x.com/shinanorw2025>)

- ・最新の列車運行情報が随時発信されます。
- ・ご利用端末の通知設定をすることで、情報をいち早く入手することが出来ますので是非ご利用ください。

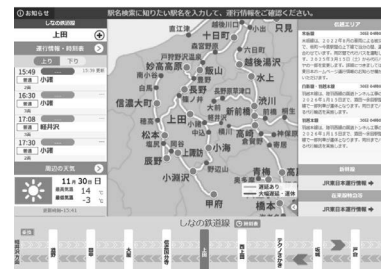
詳しくはこちらから



しなの鉄道公式 X

## ■列車運行情報サービス「どこトレ」

- ・スマホやパソコンで、列車走行位置、運休や遅れを確認できる JR 東日本の「どこトレ」サービスが導入されます。駅構内にも「駅案内用モニタリングシステム」が設置されます。
- ・サービスは1月20日から開始しています。詳しくは「どこトレ」web サイト（<https://doko-train.jp/>）をご確認ください。



問しなの鉄道株式会社 お客さまセンター ☎ 0268(21)3470

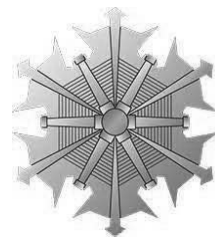
平日：午前8時30分～午後5時30分

土休日：午前9時00分～正午 午後1時00分～午後5時00分

問産業観光課 商工観光・癒しの森係 ☎ (255)3114

# 春の火災予防運動

3月1日(日) ~ 3月7日(土)



消防  
だ  
よ  
り

これからの時季は、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなることから全国一斉に「春の火災予防運動」を実施します。

運動では、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、貴重な財産を守るため、火災予防の啓発を行います。

長野市消防局管内では例年、3月に火災発生件数が多くなるため、火の取り扱いには十分注意しましょう。

## 令和8年から林野火災を予防するため新たに林野火災警報・注意報が定められました

昨年の大船渡で発生した山林火災では、死者1名・建物 226 棟が被害を受け約 33,000 ヘクタールを焼失し、鎮火宣言まで約1ヵ月を要しました。

■対象地域 信濃町内全域

■対象期間 1月1日～5月 31 日

■周知方法 信濃町防災行政無線、消防車両等による広報を実施します。

**林野火災警報発令基準**（消防法施行規則 義務・罰則有り）

林野火災注意報発令基準+強風注意報発令

**林野火災注意報発令基準**（長野市火災予防条例 努力義務・罰則無し）

合計降水量が次のいずれかに該当した場合

①前3日間1ミリ以下及び前 30 日間 30 ミリ以下

②前3日間1ミリ以下+乾燥注意報発令

**発令中の火の使用制限（禁止内容）**

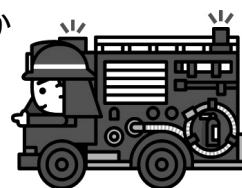
①山林・原野等への火入れ

②屋外でのたき火等

※「たき火」行為 専用の器具を使用しないで火を焚く行為全てを対象とします。

特に4月から5月は、雪解けが進み農作業等による畑での焼却行為が開始される時期になりますが、警報・注意報が発令された時には大切な命、財産、緑を火災から守るためにご協力をお願いします。

消防隊・救急隊は、24時間365日スタンバイしていますが、予防が一番大切です。



# **ほちゃの水先案内板**

## テーマ：水道スマートメーター導入について

令和7年度から令和11年度までの5年間をかけて、全域にスマートメーターを導入してまいります。検定が満了する量水器の交換を優先し、地域を定め計画的に実施します。

### ○スマートメーター導入の主な効果

	導入効果	内容
1	冬期検針問題の解決	これまで積雪により困難であった冬期間（12月～4月）の検針業務が、遠隔検針により可能となります。年間を通じて正確な使用量の把握ができるようになります。
2	料金システムの改善 ～お客様に分かりやすく～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬期認定料金制度を順次廃止し、実使用量による請求に変更</li> <li>・認定・精算業務が不要となり、料金体系が明確になります。</li> <li>・実使用量の請求で家計管理がしやすくなります</li> </ul>
3	漏水の早期発見	冬期間でも実使用量で料金請求するため、漏水に早めに気づくことができ、お客さまの負担軽減につながります。

スマートメーターは計画的に交換するホ



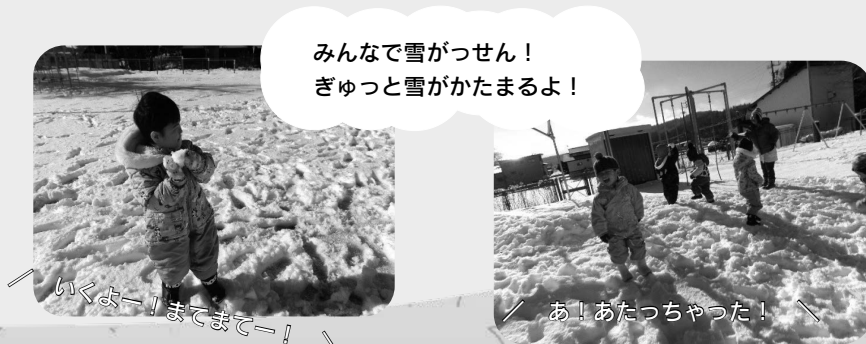
信濃町水 PR キャラクター「ほちゃ」

### ○持続可能な水道事業の実現

IoT 技術を活用したデジタル化により、将来にわたって安定した水道サービスを提供し、地域の皆さまの豊かな生活を支えてまいりたいと考えています。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

古間保育園0.1歳児さくらんぼ組、2歳児いちご組です。12月中旬に初雪が降り、園庭にもたくさん雪が積もりました。窓から雪を見て「ゆきだー!」「いっぱい!」と大喜びの子どもたち。園庭では雪の上をゆっくり歩きサクサクという音に驚いたり、座って雪を触り笑顔になったり、いろいろな表情が見られました。今後も雪あそびを通して信濃町ならではの感覚遊びを楽しみたいと思います。



信濃町  
保育園だより

こころのねっこ

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。



## 黒姫高原で力走しました

1月11日、黒姫高原・童話の森スノーウェーブで第43回黒姫高原クロスカントリースキー大会が開催されました。

一般・シニア・小中学生それぞれの部門があり、県内外から多くの選手がエントリーしました。選手は、コース脇からの声援を受けて力強い滑りを見せました。



## 歩くスキー体験会を初開催

1月11日、黒姫高原・童話の森スノーウェーブで黒姫高原クロスカントリースキー大会の一環として、歩くスキー体験会を初開催しました。

子どもから大人まで21名の参加者が、信濃町クロカンスキークラブ講師のもと、初めての体験や久しぶりの体験をしました。「難しい」という声も多く聞きましたが、後半には全員がコースに出て、1kmコースなどを見事完歩することができました。

悪天候の時間もありましたが、完歩賞や参加賞を手笑顔があふれていました。



## ろくもんと彩る冬景色



1月11日、しなの鉄道が企画する「北信濃・冬の信州利き酒プラン」が開催され、観光列車「ろくもん」が黒姫駅に停車しました。

当日は、信濃町振興局および信濃町レール倶楽部の協力のもと、黒姫駅で地元の地酒が振る舞われ、信濃町出身のヴァイオリン奏者・細川奈津子さんほかによる心地よい生演奏が会場を彩りました。







## 1年間の健康と安全を願う

新春の伝統行事「どんど焼き」が、多くの地域で行われました。「どんど焼き」は、正月飾りや書き初めを燃やし、その火で焼いた餅などを食べることで、1年の無病息災を祈願するものです。

各地区ともに大きなやぐらが組まれ、点火されると火柱が勢いよく昇っていきました。参加者は、家族や友人とともに温かいひとときを過ごし、新たな年の健康と幸せを願いました。

## 消火栓用ホースを購入しました

公益財団法人長野県市町村振興協会が実施する「地域活動助成事業」を活用し、消火栓用ホース 50 本を購入しました。

「地域活動助成事業」は、宝くじの収益金を財源として、地域防災の中核を担う消防団の設備等を整備し、防災力の向上を図ることを目的に活用されています。購入した消火栓用ホースは、町内の各所にある消火栓器具箱に収納し、有事の際に使用します。



## 公会堂の備品が新調されました

一般財団法人自治総合センターが実施する「コミュニティ助成事業」を活用し、落影組の公会堂で使用する机、椅子、発電機、除雪機、スポットエアコンが新調されました。

「コミュニティ助成事業」は、宝くじの収益金を財源として、住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図り、地域の自治意識を盛り上げることを目的に活用されています。購入された公会堂の備品は、落影組の地域の発展のために地区の行事で使用されます。

## 園児たちに笑顔を届ける



12月24日、町内の各保育園でクリスマス会が開催されました。柏原保育園ではゲームを楽しんだり、歌を歌ったりと、笑顔あふれる時間を過ごしました。

会の途中では、待ちに待ったサンタクロースが登場し、園児一人一人にプレゼントが手渡されました。プレゼントを受け取った園児たちは大喜びで楽しいクリスマス会となりました。







# 健康診断結果相談会を実施しました

## ○令和7年度健康診断結果相談会を実施しました

健診を受けていただいた日から約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、538名の方が相談会に会場されました。

## ○相談会ではどんなことをするの？

健診結果を見て、「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一人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、「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ました。

## 来場された方から寄せられた声



### 70代男性

検査結果で分からないことを教えてもらえてよかった。これからも一緒に検査結果をみていってほしい。



### 70代女性

自分にあった食事量を教えてもらって、自分はご飯よりも油を多くとりすぎていたのかも、とわかった。



### 60代男性

血圧は測るたびに違うと思っていたが、朝に血圧が高くなる理由が分かった  
→内服治療を開始

来場いただきありがとうございました。

## ○令和8年度健康診断の申込み受付をスタートします

1月中旬に「令和8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19日までとなっております。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。

## 寒い季節です。朝の血圧、大丈夫？

朝晩の冷え込みが厳しい季節。朝8時までが脳梗塞や心筋梗塞発症のピークの時間と言われます。家庭血圧計を活用し、普段の血圧を確認してみましょう

### 血圧を測るタイミング

- ・朝起きてから1時間以内（トイレに行った後、朝食前、薬を飲む前）
- ・寝る直前

### 目標とする家庭血圧

上：135mmHg 未満 下：85mmHg 未満

血圧計の貸し出しをしています。ご希望の方は保健予防係までご相談ください。

「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。



## デイサービス・宅老所のお仕事を紹介します

超高齢社会を迎える中、安心して自宅で暮らし続けられる信濃町を持続していくためには、健康寿命の延伸に加えて、介護を支える人材の確保も重要です。介護の仕事は、大変さもありますが、役立つ知識や技術が身につくという良さも持ち合わせています。今回は施設で働く介護職のみさんの仕事の一部をご紹介します。

### ○デイサービス・宅老所とは

自宅で生活している方が、通いで介護サービスを受け、より自立した生活を目指すサービスです。食事・入浴・排泄介助をはじめ、着替えの介助・口腔ケアなど、様々なケアが提供される他、季節の行事、レクリエーションや交流を通じて、利用者さんに楽しんで笑顔になっていただくことも目指しています。

### ○職員さんにインタビューしました

・「高齢で外出の機会が少なく遠くへ出かけることができなくなってしまう方が、来所して皆さんと楽しく過ごす姿は、働くスタッフの活力にもなっています。笑顔がなにより御馳走です。」

・「自宅で一人ですることが難しくなったことがあっても、施設に来て若いスタッフにいきいきと調理や季節の仕事を教えてくださる姿を見ると嬉しくなります。」

・「入浴介助時に利用者様から「丁寧な身体の洗い方でとても気持ちいいよ。」「ありがとう。嬉しいよ。」と感謝を言われたことが一番嬉しかった。」

・「利用者さんと笑い合つことが嬉しいです。」

### ○利用者さん・ご家族の声

・「近所の仲間とのお茶のみがなくなってしまうけれど、デイサービスに行くと顔なじみの人が居ておしゃべりできていいんだよ。」

・「週一回の利用でもパズルをしたりみんなで食べるお昼ご飯が楽しみ。次の利用が待ち遠しい。」

・「宅老所から帰ってくると、「楽しかった」とおしゃべりしたことや、提供された食事、おやつなどの話しをしてくれます。」



介護の仕事は利用者さんの生活や人生を支えるため、社会に貢献できる非常にクリエイティブな仕事です。たくさん感謝の言葉や笑顔に出会えたり、人生の先輩からの学びや、利用者さんの変化に喜びを感じられます。

また、年齢や性別に関係なく働けると、誰でも資格取得によってステップアップ可能なところが介護職の魅力です。

いつかは自分事、一緒に働いてみませんか？

住民福祉課 地域包括支援センター ☎(255)4214  
～医療と介護のささえあい通信は偶数月でお届けします～

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。

## そよげわか竹

初めての米作り  
～おいしいお米にな～れ！～

今年も地域や保護者の方々に支えていただきながら、米作りに挑戦しました。年間を通して米作りにかかわり、その大変さやありがたさを感じた子がたくさんいたようです。この経験を今後の学校生活にも生かしてまいります。ご協力ありがとうございました。

## 1組

## 人の手で育てたお米

佐藤 太一

4年生の「わか竹」では、総合的な学習の時間に米作りをしました。はじめに種もみを観察し、小さな種から芽が出てきたことがすごいと思いました。田



植えでは、機械を使わずに苗を手で植えました。とても大変で、米作りは苦勞が多いことが分かりました。草取りでは、地域の方に教えていただいた「こちよこちよ農法」や「ゴジラ農法」を行い、みんなで協力しました。稲刈りでは鎌を使い、束ねる作業が難しかったです。脱穀では三種の機械を使い、道具の進化におどろきました。米の育て方を教えるに來てくれた地域の方、ぼくたちのために時間を使ってくださってありがとうございます。うまくいってうれしかったです。

## 1組

## 一年間取り組んだ米作り

樋口 日咲

わたしたちは、一年間米作りをがんばってきました。最初に種もみを観察し、初めて見る種もみにワクワクしまし

た。次に、六十度くらいのお湯で種もみを消毒し、田んぼに線にそっていいねいに種を植えました。まっすぐ植えるのは意外とむずかしかったです。草取りでは、草の様子に合わせてやり方を変えながら作業をしました。まだ小さい草のときは土を動かして取り、大きくなった草は、友だちと声をかけ合いながら足で踏んで取りました。お米を踏まないようにするのがとても難しかったです。最後に脱穀をしました。機械は簡単でしたが、昔の道具は手作業で、とても大変でした。米作りを通して、昔の人の苦勞がよく分かりました。地域の方やお家の方が教えてくれたり手伝ってくれたりしたおかげで、おいしいお米を作ることができました。



## 1組

## みんなで味わった収穫祭

大森 陽太

この日は、三時間ほど収穫祭を行いました。最初に、きねと白を使ってもちつきをしました。力を合わせてついたおもち、調理室で味付けをしました。あんなこやきなこ、白ごまや黒ごまがあり、きなこが黄色ではなく緑色だったので

びつくりしました。においもよく、早く食べたくなりました。おもちが完成したあとは体育館に集まり、水筒とタッパーを持って食べました。副校長先生や教頭先生にもおもちを渡すことができ、うれしかったです。自分たちで育てたお米で作ったおもち、今までで一番おいしく、がんばってきたよかったと感じました。



## 1組

## おもちを食べて感じた感謝の気持ち

寺嶋 美姫

今日、収穫祭がありました。A・D班に分かれておもちづくりを行い、私はC班でした。C班では、最初にあんこを温めて混ぜました。あんこはチョコレートのように、とてもおいしそうでした。次に黒ごまの味付けをし、機械でついたおもちを入れたら、黒ごまがしっかりとついて、きれいなおもちができてう



れしかつたです。その後、きねと臼を使ってもちつきをしました。力いっぱいたくことができ、楽しかったです。次に感謝の会があり、代表の人が手紙を発表しました。その話を聞いて、お米作りはとも大変で、お米は大切だと思いました。自分たちで育てたお米で作ったおもちだからこそ、とてもおいしく感じました。これからは、お米を大事に感謝して食べたいです。

## 2組 「むずかしかった米作り」

大森 美空

私は、お米作りでいろんなことを学んできました。お米作りで一番楽しかったのは、田植えです。田んぼに入ったときは、変な感じだったけど、わかっているとあまり気にならなくなりました。いねを植えるときにどのくらい植えるかの調整がむずかしかったけど、わかってきました。田植えをやっているときに、ころんだり、尻もちをついたりして、どるだらけになったりしました。どろが体や顔にたくさんついていておもしろかったです。稲刈りは楽しかったし、かまをつかってがんばりました。い



ねのたばは、大きかったのかまで切るのが大変でつかれました。寺田さんと柳本さんに、お米作りのいろんなことを教えてもらいました。たとえば、草刈



りで、先輩たちが考えた「こちよこちよ大作戦」や「ゴジラ大作戦」を教えてくださいました。毎日お米を食べられているのは、お米を作ってくれている人のおかげだということがわかりました。お米を作るにはこんなに大変な作業をするということがわかりました。お米を作ってくれている人にかんしゃして、お米を食べようと思いました。

## 初めての体験

田村 杏奈 ヴィクトリア

2組

お米を作るのはとても大変でした。田植えのときにわたしははじめ「えっ!はだしでいくの!」と思いました。しかもどろの中にはいろいろな虫がいて入るのがいやになりました。ですが、ゆうきを出して入ってみると気持ちよくなってびっくりしました。お家の人がいねをわたしにくれるなど色々手伝ってくれました。わたしたちは草取り、稲刈り、だっこくどやつていきました。お米作りをしてわたしは

いねかりが一番楽しかったなと思いました。理由は根元から切るのがとても気持ちよかったからです。お米作りはとも大変で、お米を作っている人はすごいなと思いました。わたしは今まで軽い気持ちでお米を食べたけれど、今回お米作りをして感謝の気持ちをこめて食べようと思いました。わたしは初めてお米を作ったとても大変な作業ということがわかりました。お家の人たちが協力してくれたからお米ができたのだなと思いました。

## 2組 「楽しかった米作り」

宮川 翔平



最初は田植えのとき長靴とかじゃなくて靴下で行くと思っでなくてびっくりしました。最初は入るのに抵抗があったけど段々と抵抗がなくなってきました。虫がいて気持ち悪かったけど慣れました。田植えが終わって草が生えないようにこちよこちよ法というのをやりました。けど、何週間かたったら長い草が生えてきてゴジラ法というのをやりました。稲刈りをするときには苗と同じくらいの長さになっていて大変でした。みんながやり方を教えてくれてうまくできま

した。次からはお米に感謝して食べて残さないようにしようと思います。

## 2組 「楽しかったお米作り」

渡邊 光

最初は温湯消毒をしました。温湯消毒は何人かがやりました。稲を植える時長靴でやるかと思ったら靴下でやって土がドロドロですごく気持ちが悪かった。植える時ヤゴとかカエルとかいっぱいいました。最初、稲を植える時は全然進まなかったけどコツをつかんだらすごく早くできました。お母さんたちも一緒に植えてくれました。稲を植えているときに電車が来て手をふったけど全然気づいてくれませんでした。気づいてくれると、ポツポツとてきてきを鳴らしてくれるらしいです。一番大変だったことはだっこくです。昔の機械を使ってやりました。足で踏んで歯が回る機械や、自分で引っ張って米を取る機械もありました。育った稲を運んだりするのが大変だったけど楽しかったです。楽しかったことはたばにした稲を機械に入れて米を落とす作業です。いっぱい集中してやったらあつという間に終わりました。



# 一茶記忘館 月報

令和八年二月

## 冬期間の営業内容

期 間 12月1日～3月19日  
 営業日 月～金曜日  
 開館時間 9時～17時  
 入館料 大人450円／小中学生260円  
 ※期間中の土日祝日は休館です  
 ※民俗資料棟は冬期間閉鎖しています

## 一茶忌全国俳句大会

11月19日に小林一茶199回忌全国俳句大会が開催されました。

午前中は、明専寺で法要が営まれ、一茶記念館では、当日俳句大会、俳人星野高士先生のとてめ軽妙な記念講演、午後には表彰式が開催されました。



今年も姉妹都市流山市、交流のある石川県白山市をはじめ、全国各地からたくさんの方にご参加いただきました。

## 信濃小中学校俳句入門教室

毎年信濃小中学校の2年生、7年生を対象に、上手な俳句のコツを学ぶ俳句入門教室を実施しています。

2年生には11月28日に一茶記念館学芸員が、小学生の俳句や一茶などの俳句を例に、よい俳句の条件や、言葉の上手な使い方を楽しく教えました。

7年生は、若手俳人大塚凱さんをお招きして12月1日に実施しました。俳句の発想法、リズムや取り合わせなどのポイントを教えていただきました。

### 俳人大塚凱さん

千葉県出身  
 高校生の全国大会「俳句甲子園」での優勝経験もある気鋭の若手俳人です。



## 「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(合議)

### としわすれ年忘

特選 厄明けの兆しひとすじ年忘 池田 雫  
 佳作 塩味の薄き八寸年忘 吉澤 弘子  
 佳作 年忘妻の送迎恙無く 松本 珍念  
 佳作 ささやかに夫と二人の年忘 静谷 和子

### 自由題

特選 湯豆腐の煮崩れのような記憶力 吉松 暉子  
 佳作 日記帳閉じて聞き入る除夜の鐘 棚橋 弘  
 佳作 窓越しに初雪眺む八十路の背 小林いつ子  
 佳作 遠き日や子等の競いし雪田道 北村ジョージ  
 敬称略。一部添削しています。

### 【やさしい季語解説】

厳密なルールではありませんが、季語は一般的に名詞なので、送り仮名がない方がよいとされています。例…年忘／秋祭／夕暮／春隣など。今回は募集時に「季題」を「年忘れ」と掲載してしまいました。お詫びして訂正いたします。



### ★今月の投句募集★ 初心者・子どもさんも大歓迎

■期 間…2月28日(土)必着(入選発表…広報しなの4月号)

■季 題…①氷柱／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  
 ☎026(255)3741 Mail: issakinen@town.shinano.lg.jp

★投句は楷書で読みやすくお願いします



# はじめての一茶さん

## 第110回「江戸から故郷へ」成美宅金子紛失事件②

一茶記念館  
学芸員 渡辺 洋

前回、一茶さんの師匠夏目成美宅で発生した金子紛失事件の概略と、泥棒の容疑をかけられた一茶さんが、プライドを深く傷付けられたのではないかという通説を紹介しました。

今回は通説に状況証拠から再検討を加えてみます。

### ①成美宅での一茶さんの立場

事件の起きた文化7年（1810）の一茶さんは、成美宅へは明確な記述で12泊、訪問だと39回を数えます。実際には連泊が省略されて、もっと多かったかもしれせん。そして、その間、一茶さんは、留守番、屏風の修理、すす払いと、家の者同然の立場で振る舞っています。

### ②金子はどこへ行った？

無くなった金子は480両

です。これが当時流通していた「元文小判（※1）」だとすると、重量が約6.2kg、サイズも手荷物程度（※2）で、隠すことも持ち出すことも比較的容易（※3）だと考えられます。

しかし、一茶さんはこれをどこに持っていくのでしょうか。この頃の一茶さんは、成美宅だけでなく、友人・知人の家を転々とする生活でした。また、スリや追い剥ぎも出る世の中（※4）で、こんな大金を持ち歩くのはかなりのリスクでしょう。銭への両替も足が付きそうです。

それに、俳諧で名を上げるため、貧乏暮らしを耐えて20年以上研鑽し、この頃には番付上位に食い込んでいた一茶さんが、今さら名を捨ててまで盗みを働くでしょうか。

そして、万が一そ

れほどの覚悟なら、金を持って即座に失踪しそうなものですが、翌日のほほんと犯行現場に留まっているということがありえるでしょうか。

成美は一茶さんの最も身近にいた人物の一人なので、こうした一茶さんの立場を一番理解していたはずなのです。



元文小判（東京国立博物館所蔵）

### ○童話実作入門教室 受講生募集のお知らせ

童話を書いてみたい方のための、やさしい入門教室。原稿用紙の使い方から学び、4回で1つの作品を完成させます。

- 募集人数 12名（18歳以上の方）定員を超える応募の場合、初めての方を優先に選ばせていただきます。
- 会場 黒姫童話館 児童文学資料室
- 日時 4月19日、5月17日、6月14日、7月5日 計4日  
いずれも午後1時～3時（4回を通しての受講が原則）
- 費用 2,000円（入館料は別途）
- 講師 あさだりん氏（日本児童文学者協会会員、信州児童文学会会員）
- 申込締切 3月6日（金）必着。住所、氏名、年代（〇歳代）、電話番号、この講座を知ったきっかけを記入し、ハガキかFAX、ながの電子申請のいずれかでお申し込みください。

### ○黒姫山荘村②

坪田譲治が、野尻湖畔に所有していた家を町に寄附し、交流のあった初代信濃町長松木重一郎がそのお礼の意として、黒姫に自身が所有していた土地を童話作家仲間と利用しないかと声を掛け、黒姫山荘村の構想がスタートしました。

しかし、魚釣りが好きで野尻湖が好きだった坪田は黒姫の話を通ります。

黒姫童話館 ☎026(255)2250 FAX 026(255)2261

申込みはこちらから

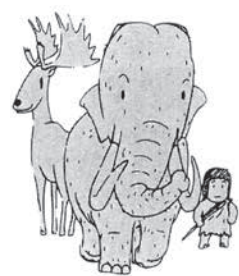


ながの電子申請



童話実作入門教室  
4月4日まで  
冬季休館中

# 博物館のページ



野尻湖  
ナウマンゾウ博物館

## 氷河時代案内人の活動紹介

12月14日(日)の午後  
に氷河時代案内人のみなさんにお集まりいただき、氷河時代案内人ス  
テップアップ講座と交流  
会をおこないました。8  
名が参加しました。

### ステップアップ講座

今年度第4回となるス  
テップアップ講座では、  
氷河時代案内人のみなさん  
に博物館を案内できる  
ようになつていただくこ  
とを目標に、展示への理  
解を深めるための学習を  
おこないました。すべて  
の展示を一つ一つ丁寧に  
紹介していくと1日あつ  
ても紹介しきれませんの  
で、担当学芸員が導人とな  
る展示から複数回に分  
けて解説していく予定で  
す。今回は、1階から2



日本のゾウ化石

階へとあがる階段沿いに  
パネル展示している「日  
本のゾウ化石」と「ゾウ  
の系統樹」の解説をおこ  
ないました。

日本のゾウ化石のコー  
ナーでは、ナウマンゾウ  
を含めて日本国内で見つ  
かっている6種類のゾウ  
の仲間を紹介していま  
す。それぞれのゾウがど  
のような場所で見つかつ



ゾウの系統樹

ていて、どのような特徴  
があるのかを解説しまし  
た。  
ゾウの系統樹のパネル  
では、ゾウの仲間が一つ  
の祖先から枝分かれし  
て、現代に生きるゾウま  
でどのように進化してい  
たのかを紹介していま  
す。現在、地球上にはゾ  
ウの仲間は3種類しかい  
ませんが、化石で見つ  
かっている中には様々な  
姿かたちのゾウの仲間が  
いました。ナウマンゾウ  
とそれぞれのゾウのイラ  
ストを見比べながら、ゾ  
ウの進化について理解を  
深めていただきました。

うな内容まで詳しくお話  
しできました。  
**交流会**  
ステップアップ講座の  
後は、博物館多目的室で  
氷河時代案内人交流会を  
おこないました。今年度  
の活動のふり返りと、来  
年度の活動に向けた意見  
をお聞きしました。  
令和7年度は案内人の  
みなさんに企画から協力  
していただいた学習会を  
実施しました。また、博  
物館の様々なイベントで  
スタッフとしてご協力い  
ただいています。こうし  
た活動に参加する中で感  
じたこと、改善点など率  
直なご意見を伺いまし  
た。

来年度に向けて、継続  
して学習会を実施してい  
くことを確認しました。  
また10月9日に予定され  
ている全国ナウマンゾウ  
サミットについても話題  
になりました。  
今後さらに氷河時代案  
内人の皆さんに活躍して  
いただけるよう、環境を  
整えていきたいです。

## 放課後子ども 教室の報告

12月10日(水)に実  
施した放課後子ども教  
室の様子を紹介します。  
本教室には、4年生から  
6年生の希望者16名が  
参加しました。

今回は、博物館サークル「月一旧石器人」の皆さんにご協力いただき、石器時代の暮らしについて学ぶため、実際に石器づくり挑戦しました。石器の素材として使用する黒曜石は、産地によって色や透明度、硬さが異なるため、まずは素材選びから体験しました。

石器づくりでは、鹿のツノの先端を黒曜石の縁に押し当て、少しずつ割りながら形を整えていきます。透明感のある信州産の黒曜石と、黒や赤色をした北海道産の黒曜石では、割れやすさに違いがあることを、子どもたちは実際に確かめながら学びました。



石器づくりの様子

黒曜石は割れやすく、力加減によっては途中で壊れてしまうこともありました。子どもたちは素材を替えながら何度も挑戦していきまし  
た。  
完成した石器は、河原石で角を落として安全に仕上げ、紐を結んで黒曜石のペンダントにしました。石器の形に合わせて結び方を工夫し、思い思いの作品を完成させていきました。  
最後に、黒曜石がどのようにできるのか、旧石器時代と縄文時代にはどのような違いがあるのかについてお話があり、自然や歴史への理解を深めました。

博物館サークル活動紹介

## 信濃町星空研究会

信濃町星空研究会は、星空の好きなメンバーで構成されているサークルです。研究会というと堅苦しいイメージがありますが、いたってゆるいサークルで、星空を見て信濃町の星空のきれいさを楽しんでいます。

おもな活動は、夏の8月12日13日に見られるペルセウス座流星群の観望会と12月14日にみられるふたご座流星群の観望会などをおこなっています。おもに野尻湖第2駐車場や古間交流施設の駐車場をおかりして観望しています。また、彗星や皆既月食などの天文現象があるとその都度みなさんにお知らせして、観望会をおこなうこともあります。

2026年の注目の天

体現象は3月3日の皆既月食、8月13日のペルセウス座流星群（観測条件が良好）、12月14日のふたご座流星群（観測条件が最良）などがあります。

信濃町は空気がきれいで、条件がいいと天の川がとてもきれいに見ることがができます。ただし、

天気が悪く曇天で星が見えない場合だと中止になることもあります。

星空に興味がある方は野尻湖ナウマンゾウ博物館までご連絡ください。メールでも結構です。nojiriko@avis.ne.jp までお知らせください。



ふたご座流星群

2025年12月14日 22時36分  
OLYMPUS Zuiko8mmF1.8  
OM-5 8" ISO1600



レモン彗星

2025年10月30日 18時34分  
Nikkor50mmF1.4(絞り2.8)  
α7sII 3.2秒 ISO4000



観望会の様子

## 野尻湖発掘フェスティバル2026 参加者募集！

野尻湖発掘調査団・野尻湖ナウマンゾウ博物館 共催

ナウマンゾウはどんなゾウ？野尻湖にいた人たちはどうやってナウマンゾウの狩りをしていたの？昔の野尻湖はどんな場所だったの？4万年まえの氷河時代のいろいろな「なぞ」を、野尻湖に残された本物の化石や石器、地層を見ながら、解き明かそう！

2027年3月には第25次野尻湖発掘が予定されています。発掘の事前学習にもなりますので、野尻湖発掘に興味のある方はぜひご参加ください。

- ◆日時 2026年3月20日(金・祝)14:00～  
21日(土) 12:00  
※2日間の行事です。通い参加も可能です。
- ◆集合 20日 野尻湖支館3階 講堂 ※13:30より受付
- ◆内容 20日 14:00～17:00
  - ・氷河時代とナウマンゾウについてのお話
  - ・本物の骨と化石でゾウの体について学ぼう
  - ・4万年まえの骨や石の道具について学ぼう
 19:00～20:00 懇親会  
 21日 9:00～12:00
  - ・発掘地周辺を観察して、野尻湖の生い立ちを学ぼう
  - ・雪で遊ぼう
- ◆定員 50名(定員になり次第、締め切ります)
- ◆参加費 一般 1,000円  
小・中・高・大学生 500円 乳幼児 100円  
(保険代、資料代、博物館入館料、懇親会費を含む)
- ◆持ち物 飲み物、筆記用具、タオル、雨具(かさ・雨がっぱなど)、軍手

- ◆服装 長袖、長ズボン、長靴、帽子、防寒着
- ◆申込み 参加をご希望の方は、2026年2月25日(水)までにGoogleフォームまたは、申込書にメール・ファックスでお申込みください。
- Googleフォームの場合：次のURLまたはQRコードから入力をお願いします。  
<https://forms.gle/fmXidm62kPmy2n8X9>
- メール・ファックスの場合：申込書に必要事項をご記入の上、野尻湖発掘調査団事務局までお送りください。



野尻湖発掘  
フェスティバル  
申し込み  
QRコード



第24次発掘の様子

2月の休館日のお知らせ 2月24日(火)





## 長野県シニア大学長野学部学生募集（一般・専門コース）

	一般コース	専門コース
受講期間	2年間（受講日数は年15日）	1年間（受講日数は年12日）
場所	長野県庁議会棟講堂ほか	県立長野図書館（若里1丁目）ほか
内容	地域活動・教養講座（豊かな人生・暮らしと安心他）・趣味・健康・交流講座など楽しみながら仲間とともに地域活動を行う幅広い分野の学習と実践	ゼミ方式により、活動計画を立て地域に出向きながら実践を通して学ぶ専門的な講座
対象	県内在住の概ね50歳以上	県内在住の概ね50歳以上で、地域課題を解決するスキルを身につけ、実践者として活動したい人
定員	130人（先着順）	30人（書類選考後、面接）
受講料	年額12,000円（教材費等は別途）	年額26,000円
申込み	3月31日（火）までに、所定の入学願書（県本部・長野学部にあります）に必要事項を記入のうえ、長野学部へ直接持参または郵送 ※QRコードから願書を印刷することができます。日常活動も是非ご覧ください。	



シニア大学ホームページ

- ・その他 北信学部（飯山市静間1340-1 ☎0269-62-3725）でも募集を行っていますので、ご希望の方はお問い合わせください。

☎公益社団法人 長野長寿社会開発センター 長野支部（シニア大学長野学部）☎（255）5920  
〒380-0936 長野市大字中御所98-1 長野保健福祉事務所福祉課内

## 長野シルバー人材センターの会員募集（入会説明会開催）

- 日時 2月12日（木）「女性対象」午後1時00分～（受付開始：午後0時30分）  
2月18日（水）午後2時00分～（受付開始：午後1時30分）
- 場所 長野市勤労者女性会館しなのき
- 申込み ご希望の宛先に入会申込書をお送りいたします。必要事項をご記入いただき、事前に電話予約の上、説明会にご参加ください。

☎長野シルバー人材センター ☎（237）8315

## 福祉の職場説明会・就職相談会

「福祉の職場をくわしく知りたい」または「就職を考えたい」という方のために……。福祉関係事業所の方と直接面談ができます。

- 日時 3月3日（火） 午後1時30分～午後3時30分
- 会場 シャトレーゼホテル長野
- その他 詳しくは長野労働局ホームページまたは、長野県福祉人材センターホームページをご覧ください。

☎ハローワーク長野 ☎（228）1300 41#  
☎長野県福祉人材センター ☎（226）7330

**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乳児健診(4・7・10か月児) 地域交流施設**  
2月26日(金)／受付:12:30～12:45(7・10か月児)／12:45～13:00(4か月児)  
4か月児／対象:令和7年9・10月生  
7か月児／対象:令和7年6・7月生  
10か月児／対象:令和7年3・4月生

**③こころの健康相談 富士里支館**  
2月19日(金)／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**  
2月25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**  
3月2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2日(金)／4日(金)／9日(金)／17日(金)／18日(金)／24日(金)／25日(金)  
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。

**⑦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。

**⑧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  
②～⑤保健予防係 ☎(255)3112  
⑥⑦なかよし相談員 ☎090(4382)6832  
⑧教育委員会事務局 ☎(255)5923

## 2月資源物収集

☎住民福祉課環境係  
(255) 5924

4日(金) 容器包装プラスチック

18日(金) 容器包装プラスチック

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

## スノーシューハイクを楽しもう

### ○冬しか行けない、探検気分のスノーシューハイク♪ 黒姫の森(苗名滝コース)から高沢に下るわくわくルートへ

苗名滝コース(地震滝コース)は長野県有数のサワグルミ群落です。尻そりをして、空を押し上げるような大きなサワグルミを下から眺め、夏季には近寄れない沢近くを楽しめます。

途中から信濃町の水源地の一つ「鬼の釜水源」(黒姫山の噴火堆積層から湧き出る豊富な湧き水)を経由して高沢まで下る負担のない道なきルートです。身近な森の冬の楽しみを一緒に。(雨天中止)。

- ・日時 2月12日(木) 午前9時～正午頃
- ・集合 午前9時 町営黒姫第2駐車場 公衆トイレ前
- ・持ち物 飲み物、昼食、雪上に座るシート、スノーシュー・ストック(レンタル有り 500円)、あれば一人用そりやレジャーシート
- ・装備 体温調節しやすい着脱可能な防寒着、リュック、サングラス等
- ・参加費 1,000円
- ・申込期限 2月10日(火)午後4時30分

### ○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。美しいブナの樹林帯、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。(悪天候時中止)

※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となります。

- ・日時 3月7日(土) 午前9時～午後3時頃
- ・集合 午前9時 野尻湖支館駐車場(乗り合いで斑尾へ移動)
- ・持ち物 飲み物、昼食、雪上に座るシート、トイレトーパーとビニール袋(トイレ用)スノーシュー・ストック(レンタル有り 500円)、あれば一人用そりやレジャーシート
- ・装備 体温調節しやすい着脱可能な防寒着、リュック、サングラス等
- ・参加費 2,000円
- ・申込期限 3月5日(木)午後4時30分

お申込みは、各申込期限までに

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)





## ユーチューバーになりたい

ぼくの将来の夢はユーチューバーになることです。なりたと思った理由は、むかしゲームがとても上手なユーチューバーの配信を見て、すごくあこがれて、やってみたいと思ったからです。そのユーチューバーはゲームが上手ですごいなと思いました。

今もゲームの練習をしています。お父さんがマインクラフトは想像力を高めるものだと言っていました。それならぼくも頑張れそうだと思って、この夢ができました。配信でみんなを笑顔にして、みんなを笑わせたいです。ゲーム配信やライブ配信をして、グッズも販売したいです。目標はいいね 10 万人です。ユーチューブの編集や効果音をつけることをがんばって、みんなを笑顔にしたいです。

ぼくが今すごいと思っているユーチューバーをこえてやるという気持ちでやろうと思います。でも、本当にこえられるか心配です。でもあきらめないように、ユーチューバーになるコツを調べたりしてがんばりたいと思います。

わたしの  
夢

## 未来への輝く思い

信濃小中学校3年2組

進野 しの  
弦 げん

## 編集後記

◆皆さんこんにちは。最近寒い日が続いていますね。

そこで私は、快適なインドアライフを送るべく、様々な動画配信サービスをテレビに映せる機械を購入しました。そのおかげで、ドラマ・映画三昧の日々を送っています。

そんな中、特にハマっているのが、毎年公開される5歳の幼稚園児が主人公の映画シリーズです。子どもの頃、何気なく観ていた作品を、大人になって改めて観ると、当時は気付かなかった描写の意味や物語の奥深さに気付き、楽しみ方が広がりました。中でもお気に入り、とーちゃんが口ポットになっちゃうやつです。笑いあり、感動ありのストーリーで、数ある映画作品の中でも特に心に残る一本です。

様々な作品を見たいので、皆さんのお気に入りの作品があればぜひ教えてください。(海)

## 町の将来像



人口 7,402 人(+10) 男 3,707 人(+4) 女 3,695 人(+6) 世帯数 3,378 世帯(+16) 12月31日現在

※カッコ内は前月との比較