

の 報 廣

Shinano Town Public Relations Magazine

みんなで味わう
たけのこ汁の温かさ

6月7日、舟岳地区が信濃町地域活動支援交付金事業を活用して「たけのこ汁を食べる会」を開催。

July
2015
No.356

7

町ポンプ操法大会で第二分団仁之倉班と第三分団二班が優勝

消防団員たちが素早く正確な操法技術を披露



信濃町消防団ポンプ操法大会が6月21日、役場駐車場を会場に開催されました。ポンプ車操法の部5チーム、小型ポンプ操法の部5チームが、訓練の成果を競いました。優勝はポンプ車操法の部が第二分団仁之倉班、小型ポンプ操法の部が第三分団二班。優勝した2チームは、7月12日開催の長野協会大会に出場をします。



ポンプ車の部優勝、第二分団仁之倉班



小型ポンプの部優勝、第三分団二班

■ポンプ車の部

順位	チーム名
優勝	第二分団仁之倉班
準優勝	第二分団柏原班
3位	第二分団西部班
4位	第三分団
5位	第四分団

■小型ポンプの部

順位	チーム名
優勝	第三分団二班
準優勝	第三分団一班
3位	第四分団
4位	第一分団二班
5位	第一分団一班

平成28年4月供用開始予定の北信保健衛生施設組合の斎場

「新斎場」の名称を募集します

北信保健衛生施設組合では、中野市豊津大澤地籍に平成28年4月供用開始予定で新斎場の建設を進めています。多くの住民のみなさんに親しみを持っていただくため、斎場にふさわしい名称を募集します。

■応募資格 信濃町、中野市、飯綱町、山ノ内町に在住の方

■応募方法 次の事項を記載のうえ、はがき、封書、ファックスまたは電子メールで応募ください。なお、ご応募は自作未発表の名称に限ります。

①新斎場の名称（ふりがな）およびその名称の理由

②応募者の郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号

※1人何点でも応募できますが、必ず1点ごとに名称とふりがな、名称を付けた理由を記入してください。

■応募期間 7月1日（火）～8月20日（火）

■発表 10月中旬（予定）

■その他 (1) 応募作品の著作権は北信保健衛生施設組合に帰属します／(2) 応募作品は返還いたしません／(3) 採用作品は使用にあたり補作・修正する場合があります



信北部保健衛生施設組合 事務局

〒389-2101 中野市豊津 2508 中野市豊田支所内

☎0269(38)5060

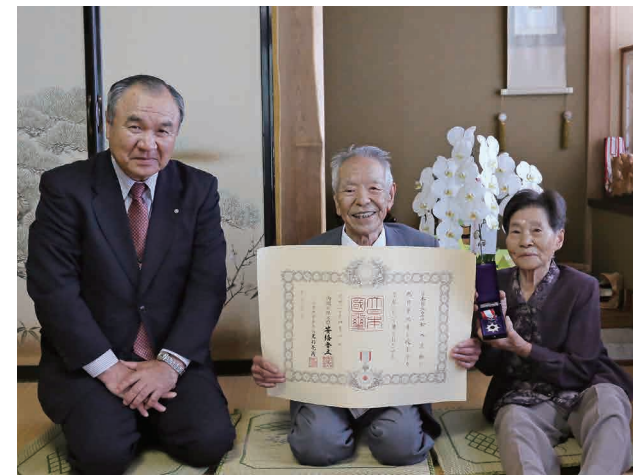
FAX 0269(38)5061

メール j-hokuei@bz01.plala.or.jp

町議会議員4期16年間、町政発展に尽力されました

まつきまさよし

松本正睦氏 旭日単光章叙勲の栄に浴す



松本正睦氏（野尻）が永年の功績を認められ、旭日単光章が贈られました。5月25日、ご自宅において、横川町長から勲章が伝達されました。

松本氏は、昭和52年から4期16年の長きにわたり信濃町議会議員として活躍されました。昭和55年9月会議で「不具廃疾者」の用語を「身障者」と改める考えはないかと一般質問を行い、「法律の用語改正を」と意見書を国、県に提出しました。町では同年12月議会で全国に先駆けて「不具廃疾者」という不快用語を追放し、「心身障害者」と改正。全国に反響を呼び、国の法律が改正されたことは、松本氏の功績です。その他、信濃町議会社会文教常任委員長、総務文教常任委員長、議会議長を歴任し、町の発展にご尽力をいただきました。

(一社)信州しなの町エコツーリズム観光協会で環境型修学旅行を受け入れ

信州の暮らしと遊びを体験して、里山の豊かさにふれる

信州しなの町エコツーリズム観光協会は、環境型修学旅行の積極的な活動を進めています。6月5日、千葉市の中学校の修学旅行を受け入れました。

生徒たちは信濃町で「アロマオイルの抽出体験」「ニジマスの燻製作り」「林業体験」など信州の暮らしと遊びを体験。黒姫高原でエコライフを実践するペンションに宿泊し、オーナーから都市と里山生活の違いや里山暮らしの良さについても学びました。受け入れたペンションオーナーたちは、自然と共に生活する喜びを感じてもらい、第二の故郷と思ってほしいと意気込みを見せていました。



ミヒャエル・エンデの没後20年を記念して、シンポジウム「エンデのおくりもの」を開催

エンデの人柄などを聞く、貴重なひと時



ミヒャエル・エンデ没後20年を記念してシンポジウム「エンデのおくりもの」が5月24日、黒姫童話館で開催されました。エンデ作品の挿絵を手掛けた画家・司修さん、翻訳を手がけたドイツ文学者・虎頭恵美子さんをお招きし、スペシャルゲストとしてドイツからエンデの友人であり、編集者でもあったローマン・ホッケ氏も参加いただきました。

作品以外のエンデのプライベートな様子や画家、翻訳者としてエンデ作品と向き合った体験をお聞きすることができ、参加した50名ほどのファンにとって、非常に貴重なひと時となりました。

発達障がい者サポーター養成講座を開催

発達障がいについて一緒に学んでみませんか？

発達障がい者サポーターとは、発達障がいについて理解をし、発達障がいの方を身近で見守り、味方になってくれる存在です。発達障がいについて、理解している人が身近にいることは、本人や家族にとって一番の支援になります。興味のある方ならどなたでも参加できます。この機会にぜひ参加してみませんか。

■日時 7月23日 17:00～18:30

■会場 総合会館 2階 大ホール

■講師 長野圏域療育コーディネーター 熊谷恵子氏／長野圏域の療育コーディネーターとして、日ごろから相談事業に携わっている熊谷恵子氏をお招きします。

■その他 参加費無料／申し込み不要

岡住民福祉課 保健予防係 ☎(255)3112



熊谷 恵子氏



長野保健所に保護されている犬・猫が対象

犬・猫の休日譲渡会を毎月1回開催します



長野保健所に保護されている犬・猫を対象に、毎月1回譲渡会を開催しています。収容されている犬・猫をご覧ください、飼育をご希望の方にお譲りしています。1頭でも多くの犬・猫が新しい飼い主さんに巡り合えるよう、みなさんご参加をお待ちしています。

■開催日 7月12日／8月9日／9月13日／10月4日／11月8日／12月13日／1月17日／2月14日／3月13日

■時間 10:00～12:00

■場所 長野保健福祉事務所(長野保健所)地下犬舎

■参加方法 申し込みは不要／開催時間内いつの時間帯でも来場可能

岡長野保健福祉事務所 ☎(225)9065 岡住民福祉課 環境係 ☎(255)5924



NPO 法人を立ち上げて社会貢献活動をしたい方へ

NPO 法人設立講座を開催します

県では、NPO 法人の設立講座を開催します。「NPO 法人を立ち上げたい！」「どんな活動だと認められるの？」などの疑問にお答えします。市民活動をこれから始めようとしている方、女性グループの方、お気軽にご相談ください。

■対象者 NPO 法人を立ち上げて社会貢献をしたい方

■会場 北信消費生活センター 談話室1(長野保健福祉事務所庁舎1階)

■日程 毎月第2木曜日 13:30～16:20 ※8月は19日、平成28年2月は10日に実施します／※受講の申し込みがない場合は、開催しません

■申込方法 「NPO 法人設立講座(県庁会場) 受講申込書」を県ホームページからダウンロードして、県民協働課へFAX、メール等でお申し込みください。

■申込期限 開催日の前日 17時まで



長野県 県民協働課 協働・NPO 係
☎(235)7189
FAX(235)7258
メール kyoudo-npi@perf.nagano.lg.jp



7月18日から信濃町商工会で発売を開始します

「しなのまち地域振興商品券」でもっと町を元気に

町民世帯の負担軽減や町内の消費喚起を目的に、33%プレミアム付き地域振興商品券を7月18日から販売します。今年は33%プレミアム付き地域振興商品券を15,000冊限定で販売します。お得な商品券をご利用ください。

■販売開始 7月18日 日

■有効期限 7月18日～12月31日 日

■購入方法 購入には「2015 しなのまち地域振興商品券購入券」が必要です。詳細は本誌同時配布の「2015 しなのまち地域振興商品券購入券」をご覧ください。

■販売金額 500円券8枚綴りの計4,000円が1冊3,000円で購入することができます。

■販売場所 7月18日 9:30～11:30

古海集会所・野尻湖支館／7月18日 13:30～15:30 富士里支館・地域交流施設

／7月19日 9:00～16:30 総合会館／21日以降は商工会

購入券は大切に保管してください



2015しなのまち地域振興 商品券購入券

しなのまち地域振興商品券を販売いたします。
購入には、この「商品券購入券」が必要です。
この購入券があれば、商品券は購入いただけます。【コピー等の複製不可】
なお、商品券購入にあたっては下記についてご留意下さい。

1. 商品券購入資格 信濃町に住民登録してある町民の世帯及び町外に居住していて信濃町の企業に勤務している方

2. 商品券購入方法
・下記の商品券購入券に記入の上、購入窓口現金を添えて購入下さい。
(購入回数に○をして、世帯主氏名と電話番号を記入 または、町外に居住して信濃町の企業に勤務している方は、本人氏名と電話番号)
※携帯電話のみの場合はその旨を、この場合、運転免許写真、本人証明書で住所確認します。
・7月18日～8月14日の間は、1回目の購入券で、1世帯5冊を限度に購入できます。
・商品券が残っている場合は、8月17日以降、2回目の購入券で、1世帯10冊を限度に購入できます。
※1回目の購入時に限度額まで購入されなかった時に、販売窓口へ申し付けたい場合は、買取追加商品券購入券をお渡ししますが、購入額を保証するものではありません。商品券が完了した場合は、無効となります。

3. 発売金額 1冊3,000円で購入(500円×8枚綴り4,000円分として利用いただけます)

4. 商品券使用期間 平成27年7月18日(土)～平成27年12月31日(木)

5. 販売期間・時間・場所
1回目 7月18日(土)から販売(1世帯5冊限度)
7月18日(土) AM9:30～AM11:30 古海集会所・野尻湖支館
PM1:30～PM3:30 富士里支館・地域交流施設(旧古閑小学校)
7月19日(日) AM9:00～PM4:30 富士里支館・地域交流施設
7月21日(火)～8月14日(金) AM9:00～PM5:00 商工会館(平日のみ・土・日・祝祭日は販売しない)
※商品券が残っている場合
8月17日(月)から販売(1世帯10冊限度)
8月17日(月)～AM9:00～PM5:00 商工会館
販売は、平日のみ(土・日・祝祭日は販売しない)但し、商品券が完全完結終了

2回目 商品券が残っている場合
8月17日(月)～AM9:00～PM5:00 商工会館
販売は、平日のみ(土・日・祝祭日は販売しない)但し、商品券が完全完結終了

6. 商品券取扱 裏面にあります(平成27年6月10日現在)
※購入時に、お預かりした個人情報につきましては、紛失や漏洩などを防止し、個人情報保護の正確性を保ち安全に管理いたします。

2回目 商品券購入券 (1世帯10冊限度)
購入回数に○印を付けてください。 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
世帯主氏名 _____ 電話 番号 _____
※紛失されませんよう、ご注意ください。
※こちらの購入券は、1回目の販売期間で商品券が完了した場合8月17日以降に使用できますが、商品券が完了した場合は、無効となりますのでご注意ください。 【コピー等の複製不可】

1回目 商品券購入券 (1世帯5冊限度)
購入回数に○印を付けてください。 1 2 3 4 5
世帯主氏名 _____ 電話 番号 _____
※紛失されませんよう、ご注意ください。
※こちらの購入券は、7月18日～8月14日の間に使用できます。ただし、8月17日以降も、商品券があれば使用できますが、商品券が完了した場合は、無効となります。 【コピー等の複製不可】

無線LAN環境の整備に対して補助をします

町内の無線LAN環境を促進して旅行者の利便性向上へ

町内における無線LAN環境整備を促進し、旅行者の利便性の向上を図るため、町内の民間宿泊事業者が無線LAN環境を整備する場合、経費の一部を補助します。

補助金交付申請書の受付期間は、7月1日(水)から7月31日(金)までです。



■補助対象者 町内に住所がある個人または主たる事務所がある法人

■補助対象施設 旅行者が利用する宿泊施設(宿泊事業の売上が100億円未満の事業者が経営する施設で、外国人旅行者の受け入れ実績や受入計画がある施設に限る)

■補助対象事業 補助対象施設において、以下の要件を全て満たす無線LAN環境の整備事業(全ての客室において無線LAN環境の整備を行う事業に限る)

■補助対象経費と補助率 新たに実施する(増設を含む)無線LAN環境の整備に係る経費(無線LAN機器の購入費用、設置工事費)の2分の1以内、交付額の上限は30万円

■補助金交付申請 申請書は産業観光課 商工観光・癒しの森係の窓口、または町ホームページ(行政情報→各課のページ→産業観光課 商工観光・癒しの森係)でダウンロードできます。

※詳しい補助要件は、ホームページをご覧ください。

岡産業観光課 商工観光・癒しの森係 ☎(255)3114



弔慰

戦没者のご遺族のみなさんへ

特別弔慰金が支給されます

町住民福祉課 福祉係 ☎ (255) 1179

戦後70周年にあたり、戦没者等の遺族に対する第10回特別弔慰金が支給されます。前回、支給を受けた方には、7月中旬に書類を送付いたします。

■特別弔慰金とは

戦後70周年にあたり、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に対し、国が弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給するものです。

■支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日において公務扶助料や遺族年金等を受ける方が居ない場合に支給されます。対象は次の順番による先順位のご遺族お一人です。

- ①弔慰金の受給権者
- ②戦没者等の子
- ③戦没者等と生計関係を有しており、かつ戦没者等と氏が同じである①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹④右記③以外の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
- ⑤右記①から④以外のご遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上、生計関係を有していた三親等内の親族

■支給内容

額面25万円5年償還の記名国債が支給されます。

■請求期限

平成30年4月2日まで
※請求期間を過ぎると第10回特別弔慰金を受け取ることができなくなります。

■請求窓口

住民福祉課 福祉係

■特別弔慰金に対する質問

戦没者等の死亡後に生まれた孫は、支給対象になりますか？
 特別弔慰金は「弔慰」の意を表するという制度の趣旨を踏まえ、戦没者等の死亡当時のご遺族を対象としています。戦没者等の死亡後に生まれた方は対象になりません。



水道

信濃町水道事業ビジョンを策定

ホームページや各支館でご覧ください

町建設水道課 水道係 ☎ (255) 2962

将来にわたって持続可能な水道事業を実現するための「信濃町水道事業ビジョン」の策定を広報4月号でお知らせしましたが、ビジョンの内容を町ホームページや各支館でご覧いただけます。

■水道事業ビジョンとは？

水道事業の現状を評価・分析したうえで、今後、10年間の事業運営の指針を示した基本計画です。

■水道事業ビジョン全文版

町ホームページで信濃町水道事業ビジョンと検索してください。

ジョンと検索してください。

■水道事業ビジョン概要版

町ホームページや各支館の窓口でご覧いただけます。

年金

7月1日から免除申請等の受付を開始

国民年金保険料の免除が受けられます

町住民福祉課 住民国保年金係 ☎ (255) 6820

経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが困難な場合、申請によって保険料の納付が免除される申請免除制度があります。

厚生年金や共済年金に加入していた方が退職されると、国民年金への加入手続きが必要となります。

経済的な理由などで、国民年金保険料を納めることが困難な場合、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。所得が一

定額以下の場合に免除が承認されます。

■免除審査対象期間

平成27年7月～平成28年6月分

■その他 免除期間の保険料は10年以内に限り後納できます。詳細は住民国保年金係に相談ください。

税金

3年に1度の土地と建物の評価の見直し

固定資産評価替えを実施しました

町総務課 税務係 ☎ (255) 5921

固定資産（土地・家屋）の評価替えとは、物価の変動などを価格に反映させるために、3年ごとに評価の見直しをするものです。

平成27年度に実施した「評価替え」について、Q&Aで説明します。



Q 土地はどのような見直しをしたの？

A 土地については、地価公示価格等の7割をめどに評価額の基礎となる標準宅地や路線価などを見直し、評価の適正化を図りました。

当町においては、依然として土地価格の下落が続いており、この地価の下落を反映させました。

Q 家屋はどのような見直しをしたの？

A 国が示す評価基準の改正によ

る見直しを行いました。主なものは次のとおりです。

○3年間の建築物価動向や工法変化を反映した「評価基準」を全面改正

○年月による建物の経年劣化を減価補正する補正率表について、非木造「ホテル及び旅館用建物」の経過年数表の短縮

○在来家屋の評価見直しについては、震災の影響で建築資材の高騰があったため、木造106%、非木造105%の補正率となりました。ただし前年度の評価額を上回る場合は据え置きを実施

Q 町内でも土砂災害特別警戒区域の指定を受けた土地があります。評価に反映しているの？

A 県から「レッドゾーン」の指定を受けた宅地については、建築規制などの土地利用の制限がかかることから、今回の評価替えから新たに減価の補正項目を設け評価額に反映させました。面積割合により補正率0.7～0.8の減価を行っています。

国保

今年度の保険税額をご確認ください

国民健康保険税の納税通知書を発送

町住民福祉課 住民国保年金係 ☎ (255) 6820

国民健康保険税の年税額が確定しました。納税通知書を7月中旬にお届けしますので、内容をご確認ください。

本年度の保険税率は据え置きですが、税制改正に伴い賦課限度額の引き上げをしました。また、所得が一定以下の世帯に対する保険税の軽減を拡充しました。該当する世帯については、所得の申告（確定申告等）に基づいて保険税を算出しています。なお、未申告の方がいると軽減を受けられない場合がありますので、必ず総務課税務係へご相談ください。

国民健康保険は加入者全員の相互扶助で成り立っています。健全な運営のため、保険税の期限内納税にご協力をお願いします。

国民健康保険税の賦課限度額	
◎医療分	52万円（1万円増）
◎支援分	17万円（1万円増）
◎介護分	16万円（2万円増）
↓合計限度額	85万円
※詳細はお問い合わせください	

国保

現在の受給者証は7月31日が有効期限

国保高齢受給者証が更新されます

町住民福祉課 住民国保年金係 ☎ (255) 6820

国保加入の70歳～74歳の方に交付している「高齢受給者証」を年に一度更新しています。

現在交付されている「国民健康保険高齢受給者証」の有効期限は平成27年7月31日です。

末までに郵送しますので、8月1日以降に医療機関を受診する際は、新しい受給者証を必ず提示してください。



セカンドブックをお母さんに読んでもらって「嬉しいな」



セカンドブックをいただいて嬉しいな

本の貸し出しでは、まだひらがなを書けない子どもたちも借りられるように、貸し出しカード（本校では「読み読みカード」と呼んでいます。）を工夫しています。借りた日返した日は数字で書くものの、本の名前は書かず、○を書くようにしてあります。ですから、入学間もない一年生の子どもたちでも安心して借りたり返したりすることが出来ます。



「こういう本があるんだね」



借りた本を早速開いて読む子どもたち



「この本借りたいな」



信濃小中学校だより そよげわか竹

本は楽しいな

一年生 は、入学以来毎朝の読み聞かせをとても楽しみにしています。本の世界に入り込んで、集中して聴くこともでき、読む私たちにとっても、とても楽しい時間です。わずか10分間を大切に思っていて、1冊読み終わっても、「まだ1分あるよ」「もう1冊読んで」と、読み聞かせが大好きです。朝の読み聞かせで1日が始まると、落ち着いて1日をスタートさせることができます。

本は、国語の教科書に掲載されているたくさんの絵本や、言葉の繰り返しが多い本等、子どもたちが「本は楽しいな」と感じられる本に触れることができます。また、最近の子どもたちは、「桃太郎」や「かぐや姫」「金太郎」等の昔話を知らないまま入学してくる人が多いので、1週間に1回昔話の日を決めています。

読み聞かせ



集中して聴いている朝の読み聞かせ



朝の読み聞かせ「楽しいな」



セカンドブックをいただいて「ありがとうございます」

入学 して初めての授業参観日には、セカンドブックの贈呈式を行っていただきました。一人ひとり、ドキドキしながら、セカンドブックを受け取り、早速参観に来ていただいた保護者の方に読み聞かせをしていただきました。親子で1冊の本を見つめ、本の世界を楽しむ子どもたちの姿はとても幸せそうでした。教室の中にとっても温かな空気が流れ、時間が止まっているようでした。

セカンドブック



野尻湖支館の正面に懸垂幕が掲示されています



懸垂幕で特殊詐欺を注意喚起

信濃町防犯協会野尻支部が懸垂幕を作成

長野県内は、特殊詐欺被害が急増している状況で、町内でも高齢者の方がオレオレ詐欺の被害に遭いお金をだましとられています。

このような状況の中、町民が特殊詐欺の被害にあわないようにと、信濃町防犯協会野尻支部と信濃町交番が協力して大型の懸垂幕を作成しました。6月18日には、関係者が集まり野尻湖支館の正面に掲示をしました。地域住民の目に留まり、特殊詐欺の被害がなくなれば願っています。

旧北国街道沿いに一茶さん句碑

落影地区の斉藤和志さんが句碑建立

落影地区の斉藤和志さんが小林一茶さんの句碑を建立しました。句碑は「雀の子そのけそのけお馬が通る」です。落影集落を通る道は旧北国街道であり、その旧北国街道にあう句だと斉藤さんは考え、選んだそうです。

句碑の両側には車輪を模した石が置いてあり、句碑は横に寝かせて、荷車をイメージしたそうです。句碑の真ん中には冬の季節のふつくらとった寒雀の絵があります。

町内にまたひとつ、小林一茶さんの句碑が増えました。



スポーツを通じてつながる輪

第24回長野地区障がい者スポーツ大会

第24回長野地区障がい者スポーツ大会が5月30日、長野運動公園で開催されました。

この大会は障がい者の方が、スポーツを通じて体力の維持増強と、社会活動への参加を促進することを目的で開催されています。

町内からは15人が短距離走・リレーやレクリエーション競技などに出場しました。この日は清々しい春空でスポーツ日和。大勢の方が参加して、にぎやかな大会になりました。

銀座NAGANOで癒やしの森 PR

県のアンテナショップでPRイベント

長野県が東京・銀座に開いている県のアンテナショップ、銀座NAGANOで森林セラピーのPRイベントを6月13日、阿智村・松川町と共同で実施しました。

信濃町は「クロモジ」という香木を持ち込み、アロマ抽出器でアロマオイルの蒸留をしたり、匂い袋作り体験を行ったりしました。都会に住んでいる方々に森の香りをお届けして、癒やしの森の効果を感じていただきました。



1年生になったらよろしくね！

町内4保育園の年長児交流会

町内に4つある保育園の年長児59人が6月4日、黒姫童話館に集まって交流会を行いました。

青空が広がる天気でしたが、風が強く少し肌寒い気温でした。園児たちはそんな寒さを吹き飛ばすほどの元気の良いで、芝生の広場で自己紹介をして、みんなで一緒に遊戯をしました。いろいろな遊びの中で、4園の園児たちが楽しく交流をしました。

かわいい切り絵のうちわが完成

企画展「切り絵で描く一茶の恋猫」開催中

企画展「切り絵で描く一茶の恋猫」開催に合わせて、初日の6月6日に、一茶記念館で作家の横倉絹枝さんによる切り絵教室が開催されました。

集まったほとんどの方が初心者のみなさんです。今回はかわいらしい黒猫の絵柄のうちわ作りに挑戦。参加者は輪郭の切り抜き・張り付けから仕上げまで、横倉さんの丁寧な指導を受け、2時間ほどかけて作品が完成しました。みなさん出来映えに大満足の様子でした。一茶記念館では、横倉さんの作品23点を9月6日(日)まで展示しています。



町民の笑顔を見守った功績に

本山文子さんに交通安全功労者の表彰

本山文子さん(古間)に6月12日、長野中央警察署長・長野交通安全協会長の連名による交通安全功労者表彰が贈られました。本山さんの交通安全協会での活動が、交通安全の推進や交通安全運動の模範と認められたことによるものです。

本山さんは信濃町交通安全協会の女性部長などを務め、町の交通安全の推進に積極的に取り組んでこられました。表彰式で見た笑顔には、啓発活動で町民の笑顔を見守ってきた想いが感じられました。



尿もれを生活の工夫や体操で改善して

すっきり楽しく外出！



尿トラブルは命には関わりませんが、尿もれを気にして外出が少なくなったり、人との交流が減ったりするなど生活の質を低下させます。尿もれは体操や生活の工夫で改善することがあります。

尿トラブルには尿もれ、頻尿、尿が出にくいなどの症状があります。尿もれには、主に2つの種類（腹圧性尿失禁と過活動膀胱）があります。どちらも膀胱（ぼうこう）を支える骨盤底（筋肉や靱帯、筋膜などの総称）のゆるみが原因です。

①腹圧性尿失禁

重い物を持ったとき、せきやくしゃみをしたときなど、お腹に力が入ったときに起こる尿もれです。通常は腹圧がかかると尿道が締まって尿は漏れないのですが、骨盤底がゆるむと尿道が動きやすくなり、腹圧がかかったときに耐えきれなくなります。女性には出産により骨盤底が傷つくため、このタイプの尿もれが多いです。加齢や便秘、肥満、喫煙も骨盤底がゆるむ原因です。

②過活動膀胱

急に起こる我慢できないほどの強い尿意が特徴で、多くは頻尿を伴います。尿もれは、ある場合とない場合があり、あ

る場合を「切迫性尿失禁」と言います。男女を問わず加齢とともに増える病気で、40歳以上の8人に1人が該当するとされています。この病気は、少し尿がたまっただけで膀胱が過敏に反応します。

「日常生活の工夫」

日常生活の中でも、過活動膀胱や腹圧性尿失禁の症状を悪化させない工夫をしましょう。

■肥満を解消する

お腹回りの過剰な脂肪は、膀胱を圧迫するので、ウォーキングなどの運動で肥満解消をしましょう。

■便秘を防ぐ

便が膀胱を圧迫し、腹圧性尿失禁の一因に。適度な運動、食物繊維の多い食事などで便秘の改善をしましょう。

■体を冷やさない

過活動膀胱の症状が悪化するので、保温性の高い下着や靴下、ひざ掛けなどで冷えを防ぎましょう。

■たばこをやめる

喫煙により全身の血管が収縮して、血流が悪化するため、膀胱に少し尿がたま

るだけで尿意を感じる神経が働き、過活動膀胱の原因になります。

■水分補給は過不足なく

水分は温かい物を過不足なくとることが大事です。ただし、寝る前の3時間は控えましょう。

■下腹部を締めつけない

下着などで下腹部を締めつけすぎると、膀胱を圧迫し、骨盤底に負担をかけます。また、血流も悪くなり冷えにつながります。

改善するためのポイント

骨盤の底には骨盤底筋という筋肉があり、骨盤底筋を鍛えると多くの尿もれは改善されます。体操や生活の工夫をしても改善せずに困っている人は、恥ずかしがらずに医療機関を受診しましょう。なお、男性の場合は、前立腺の病気による尿トラブルが多く、もつとも多いのは中年以降に増えてくる「前立腺肥大症」です。尿が出にくい、頻尿、残尿感などの症状が現れますが、前立腺がんでも同じ症状の場合があるので、一度は検査を受けましょう。

体操で改善

ちょっとした時間でできる体操を紹介します。3週間続けると変化が自分でも分かり、3か月で尿漏れは改善します。

- ①足を肩幅ほど開いて、体の力を抜く。
- ②排尿中におしっこをとめる感覚で肛門（女性は大腸）を締める。
- ③その状態を5秒間保ってから、締めた筋肉をゆっくりゆるめる。
- ④10回繰り返し1セットとし、1日5セット行う。



…………… 尿もれ改善の体操 ……………

家畜診療所通信

獣医師：清水達夫



大人の大きさに近づいてきた生後7カ月の子牛

7月になりました。本格的な夏が始まります。今年の夏の暑さがどのようになるか気になるところです。天気予報の長期予報では、昨夏に発生したエルニーニョ現象が、今春に終息せず、今季も継続しそうなようです。

エルニーニョ現象は、東太平洋赤道付近の貿易風が弱まり、海面水温が高まる現象で、エルニーニョ現象が起こると、冷夏暖冬になりやすいそうです。あまりにも暑すぎるのは困りますが、夏は暑く、冬は寒く、と季節がはっきりしたほう

が、自然のサイクルで生活している自然界の動物や植物には良いのですよ！

先月のテレビのニュースで、東京都の獣医師会が行っている自然環境保護活動のことが特集されていました。内容は、小笠原の島でペットとして飼われていたと思われる猫が野生化しているというものです。そのため、小笠原の希少な野生動物、特に海鳥が野生化したネコに捕食され数が減少していたそうです。

小笠原などの島では、自然環境が隔離されているため、独自の生態系が築かれています。そこに本来島にいなかった動物（今回で言えば猫です）で、しかも、生態系の頂点に君臨する動物が入ると、あつと言つ間に生態系が崩れてしまいます。

そこで、この野生ネコを捕獲するのですが、もともと飼ひ猫とはいえず野生化した猫は、人間を敵と思っているため激しく威嚇します。とても凶暴で、とても

人間が飼つことなどできないような状況だそうです。これらの捕獲された猫たちは、東京都の獣医師会の元へ搬送されるそうです。

獣医師会がそれぞれの動物病院にお願いして育ててもらいます。スタッフの愛情を注がれ、人間に対する恐怖心がなくなり、数ヶ月でやさしい猫になっていくそうです。

現在、小笠原の猫たちは、マニティコントラールができています。野生ネコが発生せず、野生化する猫が減少しているそうです。一時、数が減少した海鳥たちも数が回復してきているそうです。

ペットも人も、そして自然界も幸せになるには、ペットを飼育する人間がきちんとペットの管理をすることがとても重要なんです。

7か月の子牛です。もう子牛というには無理がある大きさになってきました。もうすぐ富士里牧場に上がる予定です。

げんきっこ

Genkikko

1歳半児健診に来てくれたおともだち

7月

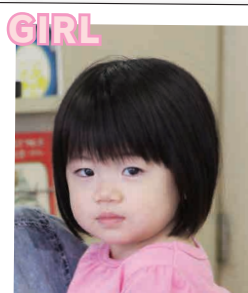
お母さんのメッセージ付き！



かばさわとらおうまる
榊澤寅丸ちゃん(柏原)
お母さん:志都子さん
榊澤寅丸だぞ〜!ガオ〜!強くて、優しいトラになるんだ♪



ときだ ここ
常田 心瑚ちゃん(野尻)
お母さん:恵理さん
大きな口で歌をうたうのが大好きな心瑚。おもしろい遊びをどんどん見つけていっぱい遊ぼうね!



ちば もみじ
千葉 栞ちゃん(大井)
お母さん:葵さん
これから色々な事が出来るようになるのが楽しみだね!たくさん食べて遊んで寝て大きな一れ☆

信濃町の民俗資料（水田耕作）

今号は水田耕作に関して掲載します。

雪が消えると一番起こしをします。一番起こしの前に堆肥を散らすと仕事は楽ですが、三本鍬（備中鍬）で起こしにくくなるので、荒具掻きしてから散らして馬掻きで中代掻きする場合もあった。

田の代掻きはほとんど

牛馬による畜力利用で行われていました。「鼻っ取り」が「鼻ん竿」を馬（牛）の鼻先につけて誘導し、田鞍をつけて「万



代掻きの様子（北村功 画）



スキ



まんが

として田の中を押して歩く「中耕除草機」（ゴロ）が使用されていた。（参考資料は北村道治著 古海の郷より）

公民館貸衣裳委員会からのお知らせ

8月1日（土）10時～15時、総合会館にて貸衣裳の展示会を行います。

町民の皆様は貸衣裳の種類や品質等を知っていただくために、留袖、帯、草履、バッグ、モーニングなどの展示会を催します。

この機会に是非お出掛けいただきご覧ください。
貸衣裳料金は、運営協力金として下記のように設定されています。（借用日数に関係なし）

7・8月 公民館事業計画	
◇ 絵画教室 野尻湖支館	7月2日（木）
◇ 8月6日（木）	16日（木）
◇ おらが学級 古間支館	7月11日（土）
◇ 野尻湖キャン	8月1日（土）
◇ 7月11日（土）	5月12日（日）
◇ 風の子学級 富士里・古間支館合同	7月18日（土）
◇ 夏休み工作教室 柏原支館	8月1日（土）
◇ ふるさと学級 富士里支館	8月1日（土）
◇ やまなみ大学 本館	8月5日（水）
◇ 8日（土）	8月10日（月）
◇ 絵画教室 柏原支館	8月15日（土）
◇ 成人式 本館	（信濃小中学校にて）
・花嫁打ち掛け一式	三万円
・花婿羽織・袴一式	一万円
・留袖一式	一万円
・モーニング	五千円
・帯のみ	三千円
・長襦袢・帯揚げ・帯締め等	三千円
・草履・バッグセット	三千円

歴史探訪

一茶記念館・本館
歴史研究会・共催

5月21日（木）に7年に一回一ヶ月間行われている戸隠神社式年大祭の宝光社、中社を中村学芸員による案内の下、23人の参加者で行われました。宝光社では通天牙笏や建物の内側の十二支の彫刻を見て、御神座回廊を巡り、中社では降神の舞、岩戸開きの舞など御神楽を目の前で見ることが出来ました。

一茶が訪れた戸隠の句碑もめぐり帰路につきました。貴重な歴史探訪が出来て大満足の一日でした。



中社の前で！

保育園交流事業

野尻湖支館

5月28日（木）に野尻保育園にて園児の皆さんと地域の方々との交流事業を行いました。今年度は彩り豊かなお花の他に、ミニトマトやスイカの苗など他にも沢山の野菜が実るように「美味しくなあれ！」「甘くなあれ！」と掛け声が響く中、植えました。その後、お楽しみ地域の方々による紙芝居を読んで頂き、楽しい時間を過ごす事ができました。



きれいだな◎



「大きくなあれ」「美味しくなあれ」

野尻湖支館絵画教室

野尻湖支館



絶好の写生日和♪



優しく教えてください

6月4日（木）に第一回野尻湖支館絵画教室が行われました。昨年に引き続きの開催で9名の参加がありました。オリエンテーションの後、野尻トンネル上の旧国道で写生をしました。最後に野尻湖支館にて小林登志夫講師からのアドバイスに参加者全員が興味深く聞き入っていました。



療養型介護病棟に入院している、知人のお見舞に行ってきた。

その人は高齢で脳梗塞を患い3年程になります。

2度程再発を繰り返して、がんばってリハビリをしましたが。その結果、ベッドの脇のトイレで用を足し、何とか一人で食事までできるようになりました。そうなる病院でのリハビリは必要ないと、家族には退院を勧められたようです。

しかし、家族にも介護できない事情があり、家に帰ることはできません。

結局、療養型介護病棟のある、今の病院に転院して一年以上が経ちました。

私が行った時は、看護師さんにヨーグルトとお茶を飲ませてもらっている時でした。ヨーグルトを食べ始めて半分位過ぎた頃、少しむせてしまいました。

すると「もうお終いにしようか」といって、残っているヨーグルトを食べさせてもらえませんでした。

手は動くのに養ってもらい、おむつをしていました。用を足したいとベッドから降りると、センサーで

ナース室に繋がっており、すぐ看護師さんが来ます。「おむつをしているから、いいのよ」とやさしくなだめられます。

前の病院で一生涯命リハビリをして、やっと自分の手で食べられるようになり、ポータブルトイレも使えるようになったのに、又元に戻ってしまいました。

本が大好きで、韓国ドラマが大好きだったその人は、本も読みたくなかった、テレビも見たくないと言うのです。

家にも帰りたくないと言います。生きる気力を失い欠けているその人を見て、長寿県日本一って、何なんだろうと思いました。

昔なら家族が犠牲になっても、家で介護したであらうし、今は病院の対応に不満があっても、それに頼らざるを得ない状況にあります。

それでも病人は、家族を思いやり、家のことを心配しているのがよくわかりました。考えさせられた一日でした。



(N)

おらが学級

古間支館

6月2日（火）に高齢者と園児の皆さんでサツマイモの苗を植えました。

その後、園児達は歌2曲を披露してくれました。

午後からは、高齢者の方だけで、米の袋を使った米バッグ作りを行いました。とても好評でした。



こうして植えるのよ!!



大好評だった米バッグ

憲法は、私たちを・人権を守ってくれている

人権教育指導委員 松村 修

今年は、第2次世界大戦が
終わり、いわば戦後70年の節
目の年となり首相もこれに伴
い談話を出すようである。過
去の節目と呼ばれる年にも、
河野談話・村山談話・小泉談
話などが出されているが、こ
れらの歴史認識としては、戦
争に対する深い反省の点を揚
げている。今回の談話もぜひ
これらの談話の継承の上に立
つものであってほしいと思
う。この70年間日本の国が平
和でいたことは、過去の歴史
から見ても本当に幸せなこと
だったと思う。人は生まれる
場所と生まれる時代を選ぶこ
とができない、これを運命と
いうのか、宿命というのかわ
からないが、私はあの大戦後
の1947年に生を受けた、
いわゆる戦後のベビーブーム
といわれた団塊の世代であ
る。私は、この平和が続いた
ことの一番の要因は、戦後制
定された日本国憲法の第9条
の戦争の放棄だと思っている
が、この憲法は私が生まれた
年の5月3日に施行されてい
る。こんな意味だけではない
が、私はこの憲法が大好きで
ある。戦前の天皇主権を否定

ます。今私がこのようなこと
を言えるのも私たちはこの憲
法に守られているんだなあと
感じます。戦後のあとめざま
しい日本の経済発展もこのよ
うな崇高な視点から生まれた
ものだと思います。今国会で
は、集团的自衛権を巡り議論
が交わされていますが、いま
ではこの行使はできないもの
とする見解でしたが、これが
可能であると閣議決定がなさ
れ、安保法制の全面的な見直
しの中この平和憲法が揺らぐ
のではないかと心配がされま
す。憲法は、時の権力を縛る
もののなのに、かつてにその解
釈をかえ自分たちが都合の良
い方向に持つてゆくように思
えてなりません。むしろ公務
員や国務大臣などは、現憲法
を擁護する立場であることも
憲法に明記されています。ま
た憲法改正も国民の側から強
い要望がある中で進められる
ならまだわかりますが現時点
では、そのような声が多いと
は感じられません。権力を縛
り、国民を守る、むしろ世界
に誇るべき憲法であると思
います。もつと時間をかけて丁
寧に国民に分かりやすく、国
民的議論になるようにするべ
きではないでしょうか。いつ
たん戦争ということになれば
そこには人権なんて微塵もな
くなるわけですから。

信濃町人権フォーラム

6月6日(土) 信濃町総合会
館で、地区総代をはじめ100
名ほどの参加により開催され、
一般社団法人セーフティネット
総合研究所の南澤信之さんか
ら、「インターネットによる人
権侵害『ネットここが心配』自
己防衛の意識を!」と題し
てご講演いただきました。

講演内容
携帯端末(スマートフォン、
タブレットなど)は、便利な道
具ではありますが、使い方を間
違えると、人を傷つけ自分も傷
つく凶器となります。そんなつ
もりじやなかった!と後悔する
前に自分自身で防衛をしなければ
なりません。



インターネットで書き込まれた
内容は、即世界中の誰も見ること
のできる情報となりうるの
です。また完全な削除はまず無理で、
発信した本人の知らないところで
様々な情報と結びつき思いもよ
らない結果となります。例えば、あ
る人のことを殺人犯だと写真付き
で書き込みます。誕生日や住所ま
でもどこかで付帯してしまうかも
しれません。たとえ殺人犯でもな
んでもなくとも、一度書き込まれ
たものはどこまでも拡散し、すべ
ての情報を削除することはできな
いわけです。そうなると、一生加
害者であり、一生被害者となりま
す。SNSへの参加は自らを「さ
らす」ということで、位置情報・
アドレス帳・クッキー情報は業者
サーバーに提出し、書き込んだ内
容までも業者の管理下になりま
す。また拡散が目的のシステムな
ので先ほどのような事態が簡単に
起きてしまうのです。また、添付
した写真には撮影日時や位置情報
なども保存されるため、撮影した
場所、つまり自宅がわかってしま
うのです。これは設定もできま
すので確認してください。

長野県では専門家が介入しな
くてもはならなかった事案が昨年度
五二七件ありました。特に小学生
が加害者や被害者となる事案が増



- ★脱・限界集落株式会社 黒野 伸一
- ★悲嘆の門(上・下) 宮部みゆき
- ★囁く淑女 中山 七里
- ★長くなるのでまたにする 宮沢 幸夫
- ★健康診断と検査がすべてわかる本 矢富 裕
- ★雲をつかむ少女 藤野 恵美

祝 成人

平成27年度

平成7年4月2日~平成8年4月1日生

成人式 8月15日(土) 9:30~ 信濃小中学校にて

平成27年度

成人者80名

小林 紗也加 相原 勝人 柄澤 雅人 駒村 拓也 小林 悠一 大川 美空 鹿島 悠太郎 清水 ちはる 鴨井 啓汰 小林 樹典 中村 幸恵 土橋 幸恵 小林 拓矢 青山 華穂 宇野 浩平 益山 祐佳 鹿住 颯良

中村 幸奈 小林 可歩 小林 倭子 水梨 百哉 門馬 寿佳依 外谷 栞 小 林 茉 加 小 林 心 也 狩 野 晴 森 北 村 晴 香 迫 田 真 央 竹 内 樹 里 徳 竹 萌 國 枝 宏 行 池 田 江 里 石 田 紗 穂 木 村 皆 実 松 木 稚 裕 宮 澤 拓 臣 竹 島 勝 太 郎

BENEDICT MATTHEW JON

池田 圭輔 竹村 拓馬 川田 奈々子 米林 琢磨 岩本 永一 長谷部 千尋 荒井 凜 荒井 優希 山 川 優 清 水 英 乃 中 山 今 日 子 荒 井 ほ の か 山 田 明 宏 佐 藤 友 美 和 田 茉莉 江 高 橋 恵 太 大 澤 和 輝 山 縣 茉 由

佐藤 光恵 庵田 匠 竹内 美結 鈴木 翼 大内 亜梨沙 酒井 雅喜 酒井 寿美 羽入 田 真寛 畑 田 健太 小林 海門 黒 田 陽一 竹 内 篤史 岡 田 みさき 竹 内 裕輝 赤 松 燎 大 倉 忍 井 上 岳 原 山 和也 沓 掛 真実 原 山 拓哉

佐藤 誠也 永原 愛里 片山 純麗 木村 桂介 (順不同)



この名簿に漏れ落
ちや、信濃町出身で
町外に居住されてい
ても、信濃町の成人
式に出席を希望され
る方は大至急、信濃
町公民館へ住所・氏
名・生年月日をお知
らせ下さい。

☎2551

3135

第4回体験教室のお知らせ 「あんぎん編み」

縄文時代におこなわれていた布づくりの方法で、コースターを作ってみましょう。20～30分でできます。作ったコースターはお持ち帰りいただけます。昔の人の技に、ぜひ、チャレンジしてみてください。



あんぎん編み

期 日 7月19日（日）
受付時間 午後1時～3時
場 所 博物館まえ
費 用 300円

8月 氷河時代体験ミニ講座のお知らせ

夏休みに体験学習を中心としたミニ講座をおこないます。事前申込み、参加費は不要です。開催時間中は出入り自由です。
時間 午後1時～3時
場所 博物館まえ

石器づくり
1日、8日、9日
13日、22日

火山灰の鉱物しらべ
2日、10日
12日、23日

昆虫化石さがし
7日、11日、14日

**アジアノウの骨を
しらべよう**
15日、16日

学習会のお知らせ

氷河時代たんけん隊 2015

野尻湖発掘調査団 共催

氷河時代の野尻湖はどのような場所だったのでしょうか。野尻湖のまわりに残る地層や火山灰を観察したり、斑尾の湿原を散策して、氷河時代の野尻湖についてしらべてみましょう。夜は星空観察もします。野尻湖発掘に興味をもっている方でしたら、どなたでも参加できます。

日 時 8月8日（土）午後1時～9日（日）午後3時
集 合 8日（土）午後1時 博物館まえ
参 加 費 一般500円、大学生以下300円（資料代＋保険料）
宿 泊 費 5,000円（1泊3食付）
茶話会費 一般500円、大学生300円、高校生以下100円
持 ち 物 リュックサック、筆記用具、タオル、飲み物、雨具、軍手、おやつなど

服 装 汚れてもよいハイキングの服装
定 員 25名
申込方法 申込用紙に必要事項をご記入の上、FAX、メールまたは郵送にて博物館までお申し込みください。申込用紙は博物館窓口またはホームページで入手できます。小学校低学年以下の方は、大人の方と一緒にご参加ください。
申込締切 7月24日（金）

お申込み・お問合せ先

野尻湖ナウマンゾウ博物館
☎（258）2090 FAX（258）3551
E-mail nojiriko@avis.ne.jp
ホームページ URL http://nojiriko-museum.com

特別展 見どころ紹介

復元画「3万年前の仲町丘陵」

仲町遺跡発掘調査の成果をわかりやすく伝えるため、発掘調査後に画家の山下裕子氏にお願いして復元画を描いてもらいました。復元画は想像図ではありません。発掘調査の成果をできるだけ多く、正確に盛り込んで当時のようすを描いたものです。絵の舞台は発掘地の仲町丘陵で、背景には信濃町のシンボルの黒姫山を入れ、季節は早春に設定しました。右ページの写真にあるように、オオツノジカの臼歯化石、足跡化石とナイフ形石器が出土していることから、ヒトがオオツノジカを狙っている場面になりました。オオツノジカの足元にはリュウキンカ、ミズバショウ、ミツガシワの花が咲いていますが、いずれも花粉の化石が発見されているので入れました。また、オオツノジカの前には流れのある川がありますが、流水を好むカワシンジュガイの化石が見つかったことから描いてもらいました。山下氏による迫力ある復元画を発掘の成果と照らし合わせながら見ていただくと面白いと思います。
※下の絵のカラー写真は広報4月号の裏表紙にあります。



山下裕子画「3万年前の仲町丘陵」復元画

野尻湖と親しむプロジェクト イベントのお知らせ

野尻湖で遊ぼうー弁天島探検と手作りカヌー体験ー

野尻湖の弁天島に渡って自然観察や城跡の探検をします。また緑・水・風の空間でカヌー体験や水生生物採取をしましょう。お昼にはバーベキューを予定しています。

日 時 7月12日（日）午前9時～午後1時半（予定）
集 合 博物館まえ
会 場 野尻湖（弁天島、緑・水・風の空間）
費 用 大人500円、子ども300円（保険代＋資料代＋昼食代）
持ち物 昼食（おにぎり等）、飲み物、タオル、雨具、筆記用具、おやつなど
※当日バーベキューをおこないますが、おにぎりやパン等はありません。おにぎり等の軽食をご用意ください。

服 装 歩きやすいハイキングの服装、帽子
定 員 25名（定員になり次第、締め切ります。）
申込み 7月9日（木）午後5時までに博物館までお電話でお申し込みください。
※雨天決行。荒天で船が出せない場合は中止することがあります。

主 催 野尻湖と親しむプロジェクト
共 催 野尻湖ナウマンゾウ博物館
後 援 信濃町商工会、野尻湖漁業協同組合、長野森林組合、環境省戸隠自然保護官事務所

第30回特別展開催のお知らせ

仲町遺跡 四万年の歴史をたどる

野尻のナウマンゾウの親子像のある辺りには仲町遺跡が広がっていて、野尻バイパスの工事の前には大規模な発掘調査がおこなわれました。今回の特別展では発掘調査で得られた出土品から、野尻仲町の歴史をたどってみたいと思います。博物館収蔵庫で保管されていて普段は見られない遺物をたくさん展示しますので、この機会にぜひご覧ください。

期間：平成27年7月18日（土）～11月30日（月）

会場：博物館3階 特別展示室

主な展示品（予定）：

【旧石器時代】仲町遺跡から産出したナウマンゾウの臼歯・下顎骨、ナウマンゾウに踏まれた石器？、ヤベオオツノジカの臼歯、ヤベオオツノジカの足跡化石、局部磨製石斧・ナイフ形石器ほか各種の石器、山下裕子氏の復元画「3万年前の仲町丘陵」

【縄文時代】縄文時代草創期、早期、後期の土器・石器

【古墳時代】櫓や弓状の木製品

【平安時代】「十」の文字が書かれた墨書土器ほか土器類

【中世】珠洲焼、漆器

【近世】陶磁器、銭貨



オオツノジカの臼歯化石



オオツノジカの足跡化石



オオツノジカの臼歯化石の近くから出土したナイフ形石器

・森やたきを見てよかったです。
信濃小中学校2年 大倉蒼馬
・あるくのがたいへんだったけど、たのしかったです。
信濃小中学校3年 青木つづみ
・さむかったけどがんばれました。あなからあたたかい風が出ていて気持ち良かったです。今でもトロツコがはしっていれば、らくにたんけんができるのになあと、おもいました。
信濃小中学校3年 井澤友貴
・花がたくさんあって、きれいだっ。みどりが多くてすてきだと思った。さいごの下りがきゆう

・たきにつけて、うれしかった。
信濃小中学校5年 青木福多朗
・予想に反し雨にあい、予定より早いペースで足が疲れました。雪が多かったため、倒木や土砂くずれがあり、自然の力のすごさを感じました。
青木清美
・信濃町に洞くつがあるなんて知りませんでした。おどろきました。雨だったの



苗名滝で記念撮影

雨が降る中、自然観察
苗名滝探検隊
―信濃路自然歩道を歩こう―
6月6日（土）
6月6日に学習会「苗名滝探検隊」をおこないました。雨が降る中、黒姫の信濃路自然歩道を苗名滝まで歩きました。参加者は19名でした。
・たきがたのしかったです。
信濃小中学校2年
・森やたきを見てよかったです。
信濃小中学校2年 大倉蒼馬



カジカガエルを観察

・良い運動になり、また、植物などの新たな知識を得ることができました。滝を見た時は感動しました。
多羅尾由美子
・我が家は晴れている時しかトレッキングに出かけません。今回、初めて先が少し見えない程のキリの中でのスタート。森の中はとても幻想的で、ステキでした。足元には雨でぬれた草花の緑がキラキラとして、いつもは見られない森の中を歩いてとても良い思い出になりました。雨の中のトレッキングもステキで良いものですね。
藤本あゆみ

❶乳児健診(4・7・10か月児) 保健センター
7月23日(木)／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:平成27年3月生
7か月児／対象:平成26年12月生
10か月児／対象:平成26年9月生

❷幼児健診(1歳半・3歳児) 保健センター
8月7日(木)／受付12:30～12:45
1歳半児／対象:平成25年12月・26年1月生
3歳児／対象:平成24年5・6月生

❸予防接種外来(予約制) 信越病院
毎週(木)・(金)／受付14:00～15:00
※希望日の3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。(予約)

❹よろず相談 子育て支援ルーム「なかよし」
7月13日(木)／10:30～11:30
子育ての相談・計測

❺すこやか料理教室 保健センター
7月16日(木)／9:45～13:30／内容:高脂血症を予防する料理／申し込み:3日前まで

❻断酒会 総合会館
7月22日(木)／19:00～21:00／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

❼精神保健相談 長野保健福祉事務所
7月10日(木)／13:30～／不眠・アルコール依存・人間関係・引きこもりなど、本人・ご家族の心の相談を精神科医がお受けします。(要予約)

❸母乳相談 子育て支援ルーム「なかよし」
7月6日(木)／13日(木)／21日(木)／27日(木)／9:00～13:00／母乳育児の相談、乳房マッサージ、体重測定

❹あそびの会 子育て支援ルーム「なかよし」
7月9日(木)／10:30～11:30／内容:乳幼児救急法

❿園庭開放 各保育園
7月6日(木)／24日(木)／9:00～11:00

❶ちびっ子集まれ 各保育園
野尻保育園:7月21日(木)／柏原保育園:7月21日(木)／古間保育園:7月22日(木)／富士里保育園:7月22日(木)

▶問い合わせ先

❶～❷・❹～❻ 保健予防係 ☎(255)3112
❸ 信越病院小児科外来 ☎(255)3100
❼ 長野保健福祉事務所 ☎(225)9045
❸・❹ なかよし相談員 ☎090(4382)6832
❿・❶ 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

7月資源物収集

岡住民福祉課環境係
☎(255)5924

2日(木) ビン(無色)	22日(木) 容器包装プラスチック
7日(木) ペットボトル	23日(木) 発泡スチロール・トレー
8日(木) 容器包装プラスチック	25日(木) 新聞・折込チラシ(野尻・古間)
9日(木) ビン(茶色)	28日(木) ビン(その他の色)
14日(木) 埋立ごみ	30日(木) スチール類
16日(木) アルミ類	8月1日(木) 雑誌・雑がみ(柏原・富士里)
18日(木) 新聞・折込チラシ(柏原・富士里)	8月4日(木) ペットボトル

鉄泥による草木染め ひとときの会からのお知らせ

「草木染めでマイ手ぬぐいづくり」

森のお散歩で気に入った葉っぱを見つけ、たたいて染めつけ、鉄分を含んだ沢の土で媒染します。手軽な草木染めですが、水墨画のように葉脈まで繊細に写し出されます。親子での参加もお待ちしております。(雨天中止)

◆日時 8月1日(土) 9:30～12:00
◆集合場所 黒姫童話館ギャラリー横
◆参加費 500円(保険料・サラン他材料費)
◆持ち物 葉っぱ採取用はさみ、新聞紙1日分、ピクニックシート、かなづち、まな板や平らな板、ビニール袋1枚、飲み物、虫よけ
◆募集人数 10人



お申込みは7月31日(木)までに商工観光・癒しの森係 ☎(255)5925

環境に優しい素材でルアー作り、魚釣り、釣り場のゴミ清掃活動

釣りと環境保全を学ぶ 2015!

子どもたちが水辺の環境学習、魚釣り体験、釣り場の清掃活動を通じて、釣りの楽しさや釣り場の環境保全の大切さを学ぶことを目的に開催をします。みなさんの参加をお待ちしています。

■日時:7月25日(土) 9:30～15:00(受付時間9:00～9:30)
■集合場所:野尻湖支館 駐車場
■体験内容:環境にやさしいルアーの作製、エサの採集、魚釣り体験、釣り場の清掃活動、魚のつかみ取り(屋外プールで実施)
■募集対象:小学3年生～中学3年生(小学生は保護者同伴)
■募集定員:20人
■参加費:400円(保険料等) ※詳細については、お問い合わせください

主催:NPO 法人 日本釣り環境保全連盟 ☎090(3143)3160【携帯:安武】

俳句づくり始めませんか?

神野紗希の俳句入門

7月26日(日) 13:30～15:30

一茶記念館研修室／入館料(大人500円)で参加可
昨年も開催し、神野さんの気さくでわかりやすい指導が好評の講座です。主に初心者の方対象です。



講師 神野紗希

愛媛県松山市出身。第4回俳句甲子園優勝。現在NHK学園講師なども務める若手女流俳人

一茶記念館 ☎(255)3741に前日までにお申し込みください(定員30名)

引揚者の通貨・証券等を返還しています

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてこられた方々が、税関などに預けられた通貨や証券等をお返ししていますが、今なお、引き取り手がなく保管されているものが多数あります。

返還請求・お問い合わせは、ご本人はもとよりご家族の方でもかまいません。お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせください。

■返還している通貨・証券等
○上陸地の関税または海運局に預けられた通貨・証券等
○帰国前に在外公館や日本人自治会等に預けられた通貨・証券等のうち、その後、日本に返還されたもの

岡財務省名古屋税関 監視部監視通関部門
☎052(654)4060

司法書士による養育費の電話相談会

県青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、養育費に関する電話相談会を開催します。離婚後に養育費を受給できている世帯は、2割にしか至っていないという現状から、一人でも多くの子どもを貧困から守ることができればとの思いから、相談会を企画しました。

■日程 8月2日(日)
■時間 10:00～16:00
■電話番号 0120(567)301
※フリーダイヤル／当日のみの専用番号
■その他 相談料は無料です。秘密は厳守します。

岡長野県青年司法書士協議会
☎0265(48)0315

医療技術職員を募集します

地方独立行政法人 長野県立病院機構では、医療技術職員の募集をします。

■採用予定日 10月1日(日)
■採用予定職種 薬剤師、臨床工学技士、言語聴覚士
■受験資格 ①昭和31年4月2日以降に生まれた方／②採用予定職種に係る免許・資格を有する方
■試験日 指定した期日
■試験会場 長野市内
■申込締切 随時受付
■その他 詳細はホームページをご覧ください

岡地方独立行政法人 長野県立病院機構
☎0120(173)314
http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/

福祉の職場説明会と就職面接会

『福祉の職場を詳しく知りたい』『就職を考えたい』という方のために福祉事務所の担当者と就職面談ができます。

■日時 7月10日(土) 13:00～16:00
■会場 メルパルク長野
■その他 詳しくは、長野県福祉人材センターホームページをご覧ください。

岡長野県福祉人材センター
☎(226)7330
http://www.nsyakyo.or.jp/modules/care/

北信地域合同就職面接会を開催します

ハローワーク長野では、新規大学等卒業予定者の就職支援および地域企業の人材確保支援を目的として、北信地域

合同就職面接会を開催します。

■対象者 平成28年3月大学・短大・高専・専修学校卒業予定者／卒業後3年以内の既卒者
■日時 8月10日(土) 13:00～16:30(受付:12:00～16:00)
■会場 メルパルク長野
■その他 入場無料・参加申込不要／詳しくは、長野労働局ホームページをご覧ください。

岡長野新卒応援ハローワーク
☎(228)0989
http://nagano-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/nagano.html

サマージャンボ宝くじ販売

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上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。

■賞金 1等・前後賞合わせて7億円
■発売期間 7月8日(木)～7月31日(土)
■抽選日 8月11日(日)

岡(公益)長野県市町村振興協会
☎(234)3611

「石の鐘」イベントを開催

児童文学作家の和田登さんとシンガーソングライター清水まなぶさんの共同イベントを開催します。みなさんぜひご参加ください。

■日時 7月18日(土) 17:00～18:30
■会場 総合会館2階大ホール
■入場料 500円(小中学生無料)

岡「聴こう!石の鐘のメッセージ」実行委員会
☎(255)3815

月	27日	詩吟の時間
火	28日	税務署だより
水	1,8,15,22日	保健だより
木	9日	消防だより
	16日	交番だより
金	31日	一茶ふるさと俳句(茂り)
土	11,25日	ふるさとの民話
	18日	学校だより

第92回野尻湖灯ろう流し

花火大会

7月25日(土)

◎灯ろう点火 18:30 ~
◎花火打上(予定) 19:30 ~

特大スターメイン等! / 雨天決行
弁天島大鳥居ライトアップ! / 魚のつかみ取り / はたらくる
までスーパーボールすくい / 能登縄文太鼓女組演奏 / 他多数

【★無料シャトルバス運行】

道の駅⇄長電バス(株)野尻仲町里宮前 17:00 ~ 21:30
黒姫駅⇄長電バス(株)野尻仲町里宮前 10:00 ~ 21:30

編集後記

◆5月中旬から6月中旬までの約1か月間は、毎年恒例、消防団の操法大会の早朝練習です。今年は選手ということで、約1か月間、がんばりました。しかし、練習も後半になると、やる気はあるのですが、いかにせん体がついてきません。体のあちらこちらに痛みが。年齢を実感しました。◆今年で、たぶん選手は最後なので、これまで以上の気持ちでがんばりましたが、操法大会の結果はもう一歩でした。悔しい気持ちはありますが、自分の力、そしてチームの力は出せたと満足もしています。努力した分は何か残ったのかなと感じています。選手として最後、いい仲間と一緒に戦えて、本当に良かったと思います。◆ただ、この1か月間は広報に集中していなかったため、操法大会の余韻に浸りながらも、締め切り直前の今はとても苦しんでいます。(水)

町の将来像

美しい
おいしい
安心豊か
楽しむ町
自然の恵みを
「信濃町出身です」と誇れるふると