



きじま平



信州プロレス VS 木島平キッズ

10月24日、第36回木島平村民祭が行われました。保健センター前広場では、商工祭が行われ、村制60周年記念スペシャルイベントとして信州プロレスによる木島平村商工祭マッチを開催。集まった子どもたちは普段見ることのできないプロレスに大興奮!

レスラーとの対戦では、大勢の子どもたちが挑戦し見事フォールをとっていました。

11

No. 187
平成27年

主な内容

- ☆広報きじま平 2~17・28
- ☆議会だより 18~21
- ☆館報生き活き木島平 22~25
- ☆社協だより 26~27



広報

きじま平

No.506
平成27年



特 集

●村制施行60周年・調布市姉妹都市盟約30周年記念式典

発行：木島平村
編集：広報編集委員会

木島平村が誕生して60年

新たなスタート



いつまでも住み続けたい村 住み続けることができる村
そしていつでも故郷として帰ることができる村を目指して

走った！調布市 → 木島平村 320km
交流のたすき繋ぐ調布市友好駅伝チーム



記念式典の前日14日に、30人の調布市民の皆さんが、調布市から木島平村までの320kmを駅伝により交流のたすきをつなぎながら木島平村に到着しました。

翌15日の式典では、村長へ友好の絆としてたすきと友好のメッセージ、記念品が手渡されました。駅伝チームの山田喜一さんは「これから新たな交流のスタート。両市村の益々の友好を願っている」と語られました。

昭和28年9月1日に公布された、町村合併促進法を契機に、上木島村、往郷村、穂高村の3つの村が合併したのが、昭和30年2月1日。明るい村建設を目指し、木島平村が誕生して60年になりました。また、昭和60年8月1日の調布市との姉妹都市盟約締結から30周年を迎えました。

この2つの大きな節目を祝うべく、10月15日木島平村制施行60周年・調布市との姉妹都市盟約30周年記念式典を村体育館を会場に、村内外から約200人が出席し開催しました。



1 木島平中学校3年生41人による村歌「栄え行け木島平よ」の合唱が行われ式典に花を添えました。
2 日墓村長式辞、ふるさとに誇りと生きがいを持てるよう今後の村政への抱負が語られました。
3 長友調布市長あいさつ、これからの姉妹都市交流の発展を祈念してご挨拶をいただきました。



記念式典で表彰された皆さん：後左2番目から、寄らし来らし夢ひろば、伊東明啓さん、酒米部会、丸山三恵子さん、前左から株式会社福光屋、渡辺力さん、前右から大塚山夏まつり実行委員会、湯本實さん

式典は、木島平中学校3年生による村歌斉唱で始まり、村民憲章朗読、村長式辞、村議会議長あいさつ、調布市長あいさつ、調布市議会議長あいさつに続き、姉妹都市盟約30周年を記念して式典前日に来村された調布市友好駅伝チーム歓迎セレモニーが行われました。

続いて長年にわたり各分野で村の発展に貢献された個人や団体に表彰状、感謝状が贈られました。来賓祝辞、最後に村制施行60周年を記念して製作したDVD「これからの農村を生きる〜みんなで楽しみをつくりだす村〜」を上映し、式典を終了しました。

表彰者〔個人〕順不同
 ◇芳川修二さん（北鴨）
 村職員として33年9ヵ月間勤務された後、村長を2期勤められ、村行政の進展と住民福祉の向上に尽力されました。

◇渡辺 力さん（中村）
 議会議員を4期務められ、この間、議長等の要職を歴任し、議員退任後は代表監査委員を4年間務められ、地方自治の振興に尽くされました。

◇尾沢正功さん（南鴨）
 議会議員を4期務められ、この間、議長等の要職を歴任し、地方自治の振興に尽くされました。

◇湯本 實さん（柳久保）
 議会議員を2期務められ、この間、議長等の要職を歴任される他、村農業委員を2期務められ農業委員会会長を歴任し、地方自治の振興に尽くされました。

◇伊東明啓さん（大町）
 教育委員会委員として3期10年間務められ、この間委員長職務代理、委員長を歴任し、村教育の適正な管理執行に貢献されました。

◇寄らし来らし夢ひろば
 地域の高齢者等の居場所や外出支援としてサロンを開設。男性の利用者も多く、サロンに関わるボランティアのやりがい活動の場をも合わせ持ち、内容も年々充実され、本村福祉の向上に貢献されました。

◇丸山三恵子さん（原大沢）
 女性農業者の代表として農業委員を4期務められ、現在も農村生活マイスターとして農業振興に貢献されています。

◇大塚山夏まつり実行委員会
 江戸時代から続く南鴨柱松子神事の宵宮として、平成6年から南鴨区民有志による大塚山夏まつりを開催。平成10年からは北信州随一の2尺玉大花火を打ち上げるなど、年々内容を充実させ近隣市町村から大勢の観客が来村する等、地域活性化に尽力されました。

感謝状受賞者〔個人〕順不同

60周年記念式典で次の皆さんが表彰されました

表彰者〔団体〕順不同
 ◇JA北信州みゆき酒米部会
 昭和26年に設立以来、金紋錦を中心とした酒米の生産を継続、平成17年からは全量を特別栽培米に移行し、高い栽培技術の習得に励まれ、近年酒米として高い評価を受けるなど、本村の農業の進展に尽くされました。

◇株式会社 福光屋
 金紋錦を残すために、昭和63年

▶ お気をつけください！マイナンバーに関連した詐欺情報 ◀

マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘・個人情報の取得がされたとの情報が寄せられましたのでお知らせします。

マイナンバー制度に関連して国や村から電話やメールでマイナンバーや口座番号、暗証番号、家族構成、保険の情報を聞くことや、お金やキャッシュカードを要求することは一切ありませんのでご注意ください。

不審な電話がありましたら、役場（82）3111、警察・マイナンバーコールセンター0570（20）0178へご連絡ください。

▶ 通知カードがお手元に届きます！ ◀

11月中には皆さんのマイナンバーをお知らせする「通知カード」がお手元に届く予定となっています。お手元に届きましたら、無くさないように大切に保管してください。



マイナちゃん
マイナンバー制度のマスコット

【マイナンバー制度に関する問い合わせ】

◆コールセンター 0570（20）0178（全国共通ナビダイヤル）

平日 午前9時30分～午後5時30分（土日祝日・年末年始を除く）※ナビダイヤルは通話料がかかります

◆マイナンバー制度に関するホームページ（内閣官房）<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>

消防団員を応援して地域の防災力向上に貢献！

「信州消防団員応援ショップ」登録店舗募集

長野県では、県内消防団員に割引等の特典サービスをご提供いただける「信州消防団員応援ショップ」を募集しています。これは、県内の消防団員やそのご家族に対して、登録をいただいた店舗や施設から割引等の特典サービスを提供していただくことにより、県内で消防団活動を応援する機運を高めるとともに、地域の防災力強化につなげるものです。

サービス提供にご協力をいただける店舗・施設の皆様は、ぜひご協力をお願いいたします。

◇サービスの対象

県内の消防団員及びその家族（住所外以外の登録店舗でも利用可）

◇サービス開始

平成28年1月1日（予定）

◇登録等に関する問い合わせ

県庁危機管理部消防課 ☎026（235）7182

詳しい情報は、県公式ホームページ下段のバナーをクリック

【総務係 内線116】



全国消防イメージ
キャラクター「消太」

今から準備を進めましょう



青色申告決算等説明会

信濃中野税務署では、平成27年分の青色決算書の作成にあたっての注意点などについて、次のとおり説明会を開催します。今から準備を進めてスムーズな申告をお願いします。

◇飯山会場 対象地区 飯山市・木鳥平村・野沢温泉村・栄町

対象者	開催日	開催時間	開催会場
農業所得を有する者	12月3日(木)	午前10時から 2時間程度	飯山市公民館 2階講堂 飯山市大字飯山 1436-1
営業・不動産所得を有する者		午後2時から 2時間程度	

◇中野会場 対象地区 中野市・山ノ内町

対象者	開催日	開催時間	開催会場
農業所得を有する者	12月4日(金)	午前10時から 2時間程度	中野市民会館 2階41号会議室 中野市三好町 1-3-12
営業・不動産所得を有する者		午後2時から 2時間程度	

※対象地区以外の会場にもご出席いただけます。

◇問い合わせ 信濃中野税務署個人課税部門

☎0269（22）3151

【税務係 内線107】



年賀状デザインは左記のデザインをはがき下部に配置いたします。
詳しくは今月号広報折込のチラシをご覧ください。

平成 28 年村特製年賀はがき
11/16 (月) から販売 各 2,500 枚限定

村特製年賀はがきを今年も販売いたします。図柄は2種類で各2,500枚、合計5,000枚限定でご用意しています。新年のご挨拶に、ふるさと木島平の景色等を印刷した年賀状はいかがですか。政策情報係窓口またはお電話でご注文ください。

- ◇予約開始 11月2日(月)から
- ◇販売日 11月16日(月)から
- ◇価格 1枚52円

【政策情報係 内線110】

平成 27 年度臨時福祉給付金
～申請期限が迫っています～

臨時福祉給付金は、消費税率が平成26年4月に引き上げられた影響を和らげるため、村民税の非課税者の人等を対象に臨時に給付されるものです。

村では、対象になる可能性のある方へ9月上旬に申請書を送付しました。

申請には、いくつか添付書類が必要な場合がありますので、説明書をお読みのうえ、申請してください。また、書類不備などのご連絡をさせていただいた方も期限までに対応してください。

申請期限を過ぎての申請は、受付ける事ができません。ぜひご確認ください。

- ◇申請期限 平成27年12月1日(火)

臨時福祉給付金についての問い合わせはお気軽にどうぞ。

【健康福祉係 内線125】

**国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入の
皆さんご存知ですか？
交通事故や傷害を受けた時は届出が必要です**

交通事故など、第三者から傷害を受けた場合にも国民健康保険や後期高齢者医療保険で医療を受けることができます。

しかし、本来この場合の医療費は、加害者が負担することが原則です。一時的に村等が医療費を立て替えますが、後に村等の保険者それぞれが加害者に請求しますので、必ず生活環境係に届出をしましょう。

もし、加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、医療費の給付を行えなくなる場合があります。

交通事故などにあつたら必ず生活環境係に相談しましょう。



【生活環境係 内線122・123】

国民年金保険料
5年の後納制度が始まりました

平成27年10月から3年間に限り、特例として過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納めることができる「5年後納制度」が始まりました。納め忘れていた保険料を支払い、将来の年金額を増やしましょう。

なお、老齢基礎年金を受給している方は後納制度のご利用はできません。

- ◇申込み・問い合わせ

国民年金保険料専用ダイヤル ☎ 0570 (011) 050
長野北年金事務所 ☎ 026 (244) 4100

* 問い合わせの際は基礎年金番号のわかるものをご用意ください。



【生活環境係 内線122】

ご利用ください

デマンド交通ふう太号

— 村内限定100円パス券 —

お得にご利用いただけます

お気軽にご利用ください
ふう太号どこでも待合所

100円パス券を利用することで、高齢者等を対象に、村内区間を100円で利用できます。

パス券は、10月22日現在、170人を超える方に発行しています。

パス券の発行は、次の場所で行っています。お気軽にご利用ください。

◇対象者

村内に住所のある65歳以上の方、または障害者手帳をお持ちの方。

◇発行場所

役場、農村交流館、夢ひろば（大町）、農業振興公社（高石）



▼どこでも待合所の目印はコチラ！
お気軽にご利用ください。

きしま平

木島平村
デマンド交通
どこでも
待合所
ふう太号

「ふう太号」の待合場所や予約のための電話をご利用いただけます。
お気軽にお立ち寄りください！

SHOP

出先でのデマンド交通ふう太号の予約電話や、待合所としてご利用いただけます。

◇お問い合わせはお気軽にどうぞ
・運行について

【農村整備係 内線141】

・パス券について

【健康福祉係 内線125】

バイクや軽自動車の

各種手続きはお早めに

納税義務者は4月1日の所有者・使用者です

各種手続きはこちらまで

軽自動車税の納税義務者は4月1日の所有者または使用者です。

4月2日以降に廃車や名義変更を行っても、4月1日時点の所有者または使用者に課税されます。

特に廃車や譲渡した場合は、手続きをしないといつまでも課税されることとなりますので、速やかに手続きを行ってください。

また、軽自動車税は自動車等の主たる定置場の所在する市町村で課税しますので、転出した場合は車検証の住所変更の手続きが必要ですよ。



▲使用していないスクーターや農耕車両などの廃車手続きもれはありませんか？

各種手続きの窓口は次のとおりです。

◇木島平村ナンバーの原動機付自転車、小型特殊自動車（農耕用車両）・・・役場税務係

◇125ccを超え250cc以下の二輪車・・・長野県軽自動車協会長野事務所
☎026（243）1967

◇250ccを超える二輪車
・・・北陸信越運輸局長野運輸支局
☎050・5540・2042

◇三輪、四輪の軽自動車・・・軽自動車検査協会長野事務所
☎050・3816・1854

ご不明な点は、役場税務係までお問い合わせください。

消費者見守り情報

物干しざおの移動販売にご注意ください

《事例》

物干しざおの移動販売で注文したところ、自宅用の長さに合わせて切った物干しざおを持ってきて、4万円請求された。驚いて抗議したが「切ってしまったから返品できない」と言われ仕方なく支払った。



●ひとことアドバイス●

- ①クーリング・オフができるケースがほとんどですが、領収書を渡さなかったり連絡先が架空だったりすると請求が困難になってしまいます。対策として車のナンバーだけでも控えるようにしましょう。
- ②購入前には、「1本〇〇円ですね」などとはっきり価格を確認し、納得できない場合は断りましょう。
- ③すぐまれて恐怖を感じた場合は、近所の人や警察に助けを求めましょう。

【生活環境係 内線122】

音楽でリフレッシュ

地域・家庭子育て塾講演会

笑顔でいるための秘訣とは！？



音楽やリズムは、子どもたちを笑顔にさせる効果があります。そんな音楽の持つ効果を体験する講演会を開催します。

講師は、卒園式の定番『ありがとうこころを込めて』の作詞・作曲家、ピアノ演奏と楽しいトークでおなじみの清泉女学院短期大学准教授で声楽家でもある山崎浩さんです。

普段お勤めで保育園に行くことができない皆さんも、保育園をのぞいてみませんか。

大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

◇日時 11月28日(土) 午前10時～11時30分

◇場所 おひさま保育園 遊戯室

【子育て支援係 内線205】

借金に関するトラブル、一人で悩んでいませんか？

多重債務者無料相談会のお知らせ

弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。

あなたにあった解決方法をアドバイスしてもらえますので、借金問題でお困りの方は、この機会に相談窓口へお出かけください。

面談は予約制で行いますので、事前に以下の予約先へお電話ください。

※予約は11月25日(水)から12月9日(水)までの土・日曜日を除く午前8時半～午後5時までの間に受付けています。

◇日時 平成27年12月10日(木)

正午～午後7時

◇会場 北信消費生活センター

(長野保健福祉事務所庁舎1階)

◇問い合わせ ☎026(223)6777



【生活環境係 内線122】

スキー場への安全運転のため

チェーン装着 ～指導員募集～

村道30号線(スキー場線)で、降雪時等に観光客などへのタイヤチェーン装着指導業務を行っていただく指導員を募集します。

◇募集人員 2人

◇応募期間 11月16日(月)～11月30日(月)

◇提出書類 農村整備係にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、運転免許証の写しと一緒に提出してください。

◇募集要件 普通自動車運転免許を有する者

◇勤務日 年末年始、1月から3月までの土日祝祭日のうち、降雪等でチェーン装着指導が必要な日。

◇勤務時間 午前5時～午前9時



【農村整備係 内線141】

除雪作業にご協力を



今年も本格的な降雪シーズンを迎えます。村では、できる限り日常生活に支障のないよう路線確保に努めていきます。冬道の安全で快適な交通確保のため、住民の皆さんには次のことを必ず守っていただくようお願いいたします。

【農村整備係 内線141】

◆自分の雪は自分で処理する

「自らの雪は自らの責任において処理する」という基本原則を守り、交通の確保など住民相互に協力して、自主的な除雪をお願いします。

◆雪を道路へ出さない

片付けた雪を道路へ出すと、交通の妨げになるだけでなく、非常に危険です。（消雪パイプ設置区間も同様）

屋根の雪下ろし作業中、やむなく道路へ雪を落とす場合は救急車や消防車などの緊急車両が通行できるように、必ず車線の確保をお願いします。

◆道路上に車を停めない

路上に駐車した車があると、除雪作業に余計な時間がかかるだけでなく、皆さんの車を傷つけてしまうこともあります。道路上に車を停めないよう、路上駐車している車があったらお互いに注意しましょう。

また、道路に張り出している木や枝は、除雪機械の運行の妨げになることや、落雪や倒木により通行した車等の事故が発生する恐れもあります。所有している立木の木や枝が道路に張り出さないよう伐採等の処理をお願いします。

◆作業中の除雪車には近づかない

降雪量が多い日などは、日中や、夕方にも除雪作業を行う場合があります。作業中は雪による死角があることもありますが、安全確保には十分に注意していただきますが、除雪車には近寄らないでください。

◆除雪要請は区長さんを通じて

除雪作業は限られた時間内で、数少ない除雪車を使って行っています。区内の除雪に関する要望などは、個人ごとではなく区長さんを通じてお願いします。

◆火の用心と避難口の確保

冬期間は道路状況が悪く、消防車など緊急車両の到着が遅れる場合があります。ご家庭での火の用心と避難口の確保をお願いします。また、消防団の皆さんは、消火栓や貯水槽の掘り出しなど、消防水利の確保に努めてください。

◆そのほかのお願い

・流雪溝への投雪後は、歩行者が転落する危険があります。その都度必ずフタを閉めてください。
・冬季節間使用しない田畑の出入り口などのグレーチング等は除雪の際に破損する恐れがありますので必ずはずしてください。

冬期間の水道管凍結にご注意を

11月検針が終了すると、積雪のため4月末まで水道のメーター検針は行いません。（自動検針対象地区は除く）

冬期間は水道管の破裂事故が多く発生します。その原因の多くは水道管の凍結によるものです。検針をしないため、雪解けまで破裂などによる漏水に気が付きません。春になって高額な超過料金を支払うことにならないよう、器具などの故障はないか確認していただき、早めの凍結防止対策をお願いします。

また、冬場長期留守にされる場合は、必ず水抜きをするなどして水道管の凍結防止対策をお願いします。

漏水が認められた場合には、水道料金の減免をすることもできませんが、全額減免とはなりませんので、各ご家庭で気をつけていただき、漏水に気がついた場合は、早急に村の水道指定工事店に修理を依頼してください。

指定工事店等ご不明な場合は上下水道係までおたずねください。

【上下水道係 内線143】

第67回人権週間

「みんなで築こう 人権の世紀」

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

12月4日(金)から10日(木)は『人権週間』です。「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を尊重し確保するため、昭和23年12月10日に第3回国連総会において採択されました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、この日を最終日とする1週間を「人権週間」と定め、人権尊重思想の普及高揚に努めています。この機会に、人権の大切さについて考えてみませんか。

◇人権週間の強調

女性の人権を守ろう／子どもの人権を守ろう／高齢者を大切にすることを育てよう／障がいのある人の自立と社会参加を進めよう／同和問題に関する偏見や差別をなくそう／アイヌの人々に対する理解を深めよう／外国人の人権を尊重しよう／HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう／刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう／犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう／インターネットを悪用した人権侵害をなくそう／北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう／ホームレスに対する偏見をなくそう／性的指向を理由とする差別をなくそう／人身取引をなくそう／東日本大震災に起因する人権問題に取り組もう

◇人権週間の取り組み

◎街頭啓発

村の人権擁護委員3人と村長による街頭啓発をおこないます。

日時 12月4日(金)

午前8時～8時30分

場所 中村交差点付近

◎人権相談

日々の暮らしの中で、お困りのことや悩み事(不当な差別、虐待、いじめなど)の人権問題、離婚、相続等の家庭の問題など)がありましたら、お気軽にご相談ください。

日時 12月4日(金)

午前9時～正午

場所 高齢者福祉総合センター

「福寿苑」

◇お気軽にご相談ください

心配事相談日以外でも、ご相談に応じますので、人権擁護委員へお気軽にご相談ください。また、人権推進室でも随時ご相談を受け付けています。



小林 勝さん (栄町)



高山 君治さん (庚)



小松 由岩さん (中町)

◇雪ん子人権子ども会の活動



望岳荘での交流の様子



ほのぼの交流の様子

雪ん子人権推進委員会では、小学生6人、中学生2人の計8人で、年8回の活動の中で、望岳荘や一人暮らしのお年寄りとの、ほのぼのの交流で、絵手紙や人権の歌の発表を通じて交流を行っております。



人権問題に関するご意見・ご相談は人権推進室までお願いします。

【人権推進室 (82) 2041】

ちゅうふ通信

65

交流推進員の宮崎です。

長かった日もいつの間にか短くなり、すっかり秋も深まったと感じます。吹く風にも冷たさを感じ、冬支度にも忙しい日々です。さて今回は、調布市商工祭と、新鮮屋で行われたイベントについてお知らせします。

第60回調布市商工祭

10月の3連休に、第60回調布市商工祭が調布駅前広場にて開催されました。例年2日間開催されるこのイベントですが、今年は調布市制施行60周年を記念し、10日(土)から12日(月)までの3日間に渡り開催されました。

商工祭には木島平村も参加し



商工祭に出展した木島平販売所の様子

ており、毎年大変多くのお客様にお越しくださいました。今年も濃

赤色をした品種のりんご「秋映」や、しめじ、大粒なめこなどのきのこ類、各種野菜や漬物など、名物や旬のものを販売しました。日曜日は多少天候が乱れたものの、3日間大変多くのお客様が訪れ、駅前には賑わいました。

新鮮屋新米祭開催

新鮮屋で行われた新米祭についてです。今年も秋の収穫を終えた木島平米が、いよいよ新鮮屋の店先にも並び始めました。

22日の新鮮屋での初売りには、新米祭を開催しました。当日は新米の販売のほかにも、新米の試食やさのこ汁の振る舞い、各種セールを行い、多くのお客様が訪れました。お米を試食されたお客様は、木島平米の美味しさに驚き、口元をほころばせていました。

つぶやき

朝夕の冷え込みが厳しいこの頃、暖かいものが恋しくなりました。

【情報提供】調布市文化振興課

地域おこし協力隊員の紹介

4

木島平村ではこれまで延べ15人、現在7人の協力隊員が村民と交流をしながら、村の地域活性化に積極的に取り組んでいます。



鈴木 すみれ 中村 在住
出身：長野県長野市
勤務：産業課 6次産業推進係
【主な活動内容】
6次産業推進関係

活動の内容

ふるさと納税事務とレシピコンテスト等の企画を担当しています。ふるさと納税は新規受付やお礼品発送等の管理が主ですが、納税者が木島平村のファンになってくれることを願って丁寧な案内を心がけています。今後ともふるさと納税をさらに盛り上げ地域経済に貢献したいです。

また、フェイスブック上の地域おこし協力隊のページにて村内のイベント情報などを発信して1000人近くの方にご覧いただいております。

雄大な景色に囲まれるのびのび木島平ライフ

移住して一年半が過ぎ、声をかけていただくことも増えてきました。おかげさまで木島平村の素晴らしい景色に囲まれているのびのび暮らせています。冬季の積雪量には戸惑いましたが一冬過ごしたことで自信も生まれました。

特に根塚沖周辺の田園風景が好きなので20年後30年後もこの景色が色あせないことを願っています。

今後の抱負

目標は木島平村のファン増加です。この想いが日々の原動力になっています。

また、地域おこし協力隊の任期も折り返しとなり、任期後の身の振り方についてよくご質問いただきます。微力ながら木島平村に貢献できるよう現在の活動を継続する努力をしていきます。

日常生活の中でできる 「ながら体操」をご紹介

健康だより

今回は、イスに座ってできる「ながら体操」を紹介しましたが、今回は普段の何気ない生活の中でできる体操とラジオ体操についてご紹介します。

◆ふくらはぎを鍛える

家事の立ちっぱなしの時間を利用してふくらはぎを鍛えます。

- ・姿勢を正して立ちます。



◆大股歩き

- ・いつもの歩幅より一足分大きく踏み出します。姿勢良く、大きめに腕を振って歩きましょう。

寒くなってきましたが、寒さや風邪に負けず、秋と冬の両方を感じながら歩いてみるのはいかがでしょうか。



その②

シリーズ
「ながら体操」

—冬にも効果あり！ラジオ体操—

夏休みの定番になっているラジオ体操ですが、実は良い効果がたくさんあります。そんなラジオ体操の効果をご紹介します。

1. 全身の血流アップ

姿勢を保持する筋肉や熱をつくるのに重要な役割の筋肉を鍛えることで血流がアップし、代謝もアップします。

2. 姿勢が整う

体のバランスを保つための運動が多くあり、きれいな姿勢になります。

3. 便秘の改善

体を反ったり、ねじったりの動きが腸を刺激します。便秘の改善に効果的です。

4. 肩こり、腰痛、頭痛の改善

普段動かさない筋肉を動かして筋肉や関節、骨に刺激を加えます。

ラジオ体操は、正しい動きでやるのが大切です。また、朝に体操すると頭もスッキリして気持ちいいですが、体温が最も高く、体を動かしやすい消費するカロリーも高い夕方におこなうのもオススメです。

健康づくりのためにやってみてはいかがでしょうか。



健康運動指導員
ゆうき
山田 裕紀

健康福祉係
内線 1 2 6





コラボレーション演奏

鬼島太鼓×桐朋学園大学に拍手喝采

10月3日、調布市で交流イベント「木島平い〜なか交流フェスタ in 調布」が行われました。このイベントは姉妹都市交流事業として平成12年から始まり今年で16回目を数えます。目玉企画として鬼島太鼓と桐朋学園大学打楽器科の皆さんとのコラボレーション演奏（合同演奏）が披露され、その息の合った演奏に惜しめない拍手が送られました。（写真は演奏後の記念写真）

村民祭 調布市第三中学校吹奏学部コンサート

総勢 82 人が華麗に奏でる

10月24日に行われた村民祭で、調布市第三中学校吹奏楽部82人の生徒による吹奏楽コンサートが行われ、会場に集まった観客の前で華麗な演奏や迫力あるパフォーマンスを披露していただきました。

演奏中にトランペットなどのソロパートがあり、見事吹き終わると会場からは割れんばかりの拍手が送られました。演奏が終わると生徒たちは村民祭会場を散策し、祭りを満喫し帰路に着きました。



秋の樽滝落水

今年で3年目を迎える秋の樽滝落水が10月25日に行われました。紅葉が深まる中、雄大な水しぶきを一目見ようと、大勢の皆さんにお越しいただきました。

午前8時30分、放流がはじまると訪れた観客から「待ってました」と言わんばかりの歓声があがりました。

～友と奏でる 最高のハーモニー～

木島平小学校 音楽会

10月28日、小学校で第6回目となる音楽会が行われました。テーマは「友と奏でる 最高のハーモニー」全校生徒が思いを込めて合奏、合唱を発表していました。

これまでの練習の成果を発揮し、会場には素敵な音色や歌声が響き渡りました。



僕の将来 No.183

夢

木島平小学校
6年2組① 私の未来

水族館の飼育員

水族館が好きです。魚が病気などにならないように管理して、来てくれた人に元気な魚を見せてもらいたい。
楽しんでほしい。

大原 知夏
(中島)



たこ焼き屋

たこ焼きが大好きです。また来たいと喜んでくれるような美味しいたこ焼きを作りたい。

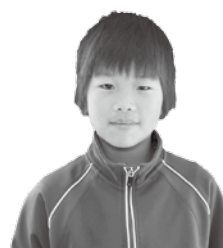
大村 晃流
(大町)



プロサッカー選手

プロの試合を見て、もっと上手くなって試合に出てみたいと思った。1年生からサッカーをやっているのでプロサッカー選手になりたい。

岡田 陽
(和栗)



ドイツニーランドの従業員

ドイツニーランドに行くことと従業員の人が優しく楽しく接してくれるおかげでとても楽しく過ごすことができます。そんな仕事に憧れています。

尾沢 葵
(南鴨)



ダンサー

ダンスを6年間やっていて、とても楽しいです。バックスダンサーとしてテレビに出て、みんなに認められたい。

幸野 陽日
(南鴨)



プロバスケットボール選手

テレビで選手が活躍している姿をみて格好がよかった。僕もプロバスケットボール選手になって世界で活躍したい。

高木 歩武
(千石)



トリマー

叔母がトリマーの仕事をしていて、その姿をみて格好が良いと思ったからです。私は犬が好きで預かった犬を可愛くしたい。

高塚 海
(西小路)



給食用食材 放射性物質検査測定値

10月の給食用食材の放射性物質検査の測定値をお知らせします。



測定施設	測定日	測定試料	産地	試料重量 (g)	Cs-134 + Cs-137 (Bq/kg)	Cs-137 (Bq/kg)	Cs-134 (Bq/kg)
保育園	10/21	大根	長野県	624	不検出 (< 21.2)	不検出 (< 9.2)	不検出 (< 12.0)
給食センター	11/ 5	レタス	茨城県	637	不検出 (< 20.9)	不検出 (< 8.9)	不検出 (< 12.0)
給食センター	11/ 5	きゅうり	群馬県	593	不検出 (< 21.2)	不検出 (< 9.2)	不検出 (< 12.0)

※「不検出」とは上記「判定条件」未満のことです。

みゆき野 かわる版 飯水岳北地域情報

栄村

携帯アプリで苗場山麓ジオパークのバーチャルツアーへ！

栄村・津南町にまたがる苗場山麓ジオパークの携帯・スマホアプリ「ジオパークぶらり」で完成しました。57あるジオサイトの写真や解説のほか、ジオエリアの飲食店・宿泊施設・お土産店・資料館などの情報が満載です。ジオサイトに行かなくてもバーチャルでサイ



ト巡りができるほか、普段から使える情報もたくさん！スマホ&タブレットでApple版とAndroid版

ともに使用可能ですので、皆さんどんどん活用して下さい。まずは「ジオパークぶらり」で検索！

◇問い合わせ 商工観光課ジオパーク推進係 ☎0269 (87) 3333

飯山市

ありがとう中央橋感謝イベントが行われました

昭和31年、地域住民悲願の永久橋として完成した旧中央橋。長きにわたり私たちの生活を支え、また、千曲川の織り成す風景にアクセントを与える地域のランドマークの役割を担ってきました。

10月下旬から行われる解体工事を前に10月12日、「ありがとう中央橋感謝イベント」が開催されました。華やかなオープニングセレモニーのあと、この旧中央橋に集まった500人の



方々が、さまざまな思いを胸に橋の渡り納めを行い、別れを惜しましました。

野沢温泉村

トキ イ冬、ほっとな時間～野沢温泉物語～

2016シーズンを彩るイベントやお得なサービスデー。冬の楽しい思い出を、みんなで一緒に分かちあおう。

- ◇初滑りサービス期間／11月28日(土)～12月18日(金) 1日券特別サービス
- ◇オープニングフェスティバル／12月19日(土)
- ◇スキー子供の日／12月20日、1月17日、2月21日、3月20日 第3日曜日は、子供(中学生以下)リフト料金無料
- ◇大晦日ナイター&カウントダウン花火／12月31日(木)
- ◇スキーの日特別記念日／1月12日(火)
- ◇冬の灯明夜祭り／3月5日(土)
- ◇はと車カップ(GSL大会・ディアヴァイタル大会)／3月12日(土)・13日(日)
- ◇ナスキー杯大雪上運動会／3月19日(土)
- ◇春山まつり／3月27日(日)



◇問い合わせ 野沢温泉スキー場 ☎0269 (85) 3166 <http://nozawaski.com>

駐在所
だより

木島平村駐在所
電話 (82) 4137

11月25日(水)～12月1日(火)
犯罪被害者週間

犯罪被害者等の権利利益の保護が一層図られる社会となるには、社会全体で被害者の置かれた状況に対する配慮を深め、被害者に寄り添う事が大切です。犯罪被害に遭われた方は、社会の例外的な存在ではなく、誰もが被害者となる可能性がある中で、県民の皆さま一人ひとりが被害者の立場に立って考え、被害者等が、再び平穏な生活を営む事ができるよう支援の手を差し伸べることが求められています。

犯罪被害者週間の機会に、犯罪被害者等の支援に関して理解を深めてください。

◇警察における被害者支援制度
警察では、被害者等の精神的・経済的負担の軽減を図るため、一定の要件の下、各種被害者支

いよいよ冬本番
12月19日(土)

木島平スキー場オープン

いよいよ冬本番！今シーズンも木島平スキー場は、小学6年生までリフト無料です。楽しさいっぱいの子ども広場に加え、週末はファミリー向けイベントも多数開催！家族みんなでウインタースポーツを楽しんでみてはいかがでしょうか。

1 オープニングサービスウィーク開催

「12月19日(土)～25日(金)のオープニングサービスウィーク中はお得な特典付き！」
期間中リフト1日券以上購入のお客様は、シーズン中利用可能なリフト1日券が付いてきます。

2 お得な『村民シーズン券』を販売します

木島平スキー場では村民の皆さまを対象とした「村民シーズン券」を販売しております。料金は10,800円です。なお「超早割シーズン券」として11月末までにお申し込み(入金)いただくと10,000円で購入できます。お申し込みはパノラマランド木島平まで。12月16日よりスキーセンターにて受付いたします。

※今シーズンから、やまびこの丘スキー場は木島平エリアシーズン券でのご利用はできなくなりました。ご利用いただく場合は別途追加共通券1,000円(*一日限り有効)の購入が必要となります。

3 各種イベント盛りだくさんでお待ちしています

<ファミリー向けイベント>

- 子ども宝さがし大会
毎週日曜日開催！
- スーパースポーツゼビオカップ親子そり大会 1月30日(土)
- スキー場感謝祭前夜祭 1月30日(土)
- スキー場感謝祭 1月31日(日)



問い合わせ
木島平スキー場 (82) 3434
URL: <http://kijimadaira.info/>

情報をお寄せください



木島平村 駐在所
長沢俊輔 巡査長 鷺尾康明 巡査部長

最近、郵便局やコンビニ、チケットショップなどにおいて、偽造収入印紙を持ち込み、額面変更等を申し立て、真正な収入印紙をだまし取る事案が多発しています。
(未然防止対策)
大量の収入印紙を持ち込み、額面の変更を申し込むなどの偽造収入印紙の使用が疑われる場合には、相手方の了解を得て持ち込んだ収入印紙を一時保管するなどの措置を講じ、被害の未然防止を図るようお願いいたします。

偽造収入印紙を利用した 犯罪事案の発生

- ・ 援制度を運用しています。
- ・ 犯罪被害給付制度
- ・ 診断書等の公費負担制度
- ・ 指定被害者支援要員制度
- ・ 被害者連絡制度

今月の村税等の口座振替日は11月25日です
お忘れのないように口座残高の確認をお願いします

11月

30月	29日	28土	27金	26木	25水	24火	23月	22日	21土	20金	19木	18水	17火	16月	15日
	休日エコーラザ 9時～12時		除雪オペレーター人事発令式 15時30分～		ふれあいランチ 村税等口座振替日	教育委員会定例会 15時30分～ 農業委員会総会 16時～	勤労感謝の日	6次産業推進協議会アイデアおやつコンテスト 9時30分～	ためして実践！健康セミナー 10時～ 姉妹都市調布市囲碁交流会 14時～	姉妹都市交流30周年記念桐朋学園演奏会 13時45分～		心配ごと相談 9時～			県縦断駅伝（14日～）
	11月分村税等納期限														

11月25日（水）から12月22日（火）まで全国で2種類同時発売！

◇年末ジャンボ宝くじ
宝くじ史上最高額
1等・前後賞合わせて10億円
1等7億円が27本、1等の前後賞各1億5000万円が54本。

◇年末ジャンボミニ
1等7000万円が190本

『年末ジャンボ宝くじ』と『年末ジャンボミニ7000万』はいずれも1枚の販売価格は300円。

宝くじは、販売総額のうち、賞金や経費などを除いた約40%が収益金として、販売元



伝言板

役場の代表電話
(82) 3111

県司法書士会は、11月30日（月）及び12月1日（火）の2日間、次のとおり「暴行・傷害等の犯罪被害者相談会」を電話無料相談で行います。

◇日時 平成27年11月30日（月）
平成27年12月1日（火）

※いずれも相談時間は午後5時から8時

◇相談電話番号
0120（448）788
フリーダイヤル

◇相談料 無料

◇相談例
・暴行を受け怪我をした。相手に治療費を請求したいがどうすればいいか。
・上司のセクシャルハラスメントを受けているが、どこに相談すればいいか。など

▼問い合わせ
長野県司法書士会広報担当
0267（66）3567

の全国都道府県及び全指定都市へ納められ、高齢化少子化対策、防災対策、公園整備、教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。

▼問い合わせ
政策情報係 内線112

司法書士による無料相談

犯罪被害者相談会

長野財務事務所では、ローンやクレジットの返済にお悩みの方からの相談を受け付けています。必要に応じて法律の専門家を紹介いたします。相談は無料で、匿名でも構いません。まずは、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

◇受付
平日 午前8時半から12時
午後1時から4時半

▼問い合わせ
財務省関東財務局 長野財務事務所 多重債務相談窓口
026（234）2970

**一人で抱え込まないで
お悩み相談窓口**

最近元気がない、ひどく疲れている・・・
あなたのまわりに、悩み、苦しんでいる人はいませんか。相談窓口を活用ください。

▼心に関する相談窓口
長野県精神保健福祉センター
026（227）1810
こころの健康相談統一ダイヤル
0570（064）556
いのちの電話
0570（783）556

**借入の返済にお困りの方
ご相談ください**

17 木	16 水	15 火	14 月	13 日	12 土	11 金	10 木	9 水	8 火	7 月	6 日	5 土	4 金	3 木	2 水	1 火	
	ふれあいランチ 心配ごと相談 9時〜							ふれあいランチ 12月議会一般質問 (12月10日)				ためして実践！健康セミナー 9時30分〜 消防団最終部長会議	人権週間街頭啓発 心配ごと相談 9時〜				12月議会定例議会開会 (12月17日)
		広報配布日															

すこやか子育てカレンダー

健康診査

☆乳幼児健診：11月25日（水）

〔対象〕

乳児：平成26年11月

平成27年4月・7月生まれ

1歳6か月児：平成26年4月生まれ

2歳児：平成25年10月生まれ

3歳児：平成24年10月生まれ

受付/13:00~13:30 会場/保健センター

☆乳幼児健診：12月9日（水）

〔対象〕

乳児：平成26年12月

平成27年5月・8月生まれ

1歳6か月児：平成26年5月生まれ

2歳児：平成25年11月生まれ

3歳児：平成24年11月生まれ

受付/13:00~13:30 会場/保健センター

予防接種

☆四種混合：12月7日（月）

〔対象〕対象者には個別にお知らせします

受付/13:00~13:30 会場/保健センター

☆小児用肺炎球菌・ヒブ：12月14日（月）

〔対象〕対象者には個別にお知らせします

受付/13:00~13:30 会場/保健センター

おひさま広場

子育て中の保護者同士の交流・ふれあいの場として、地域の子育て家庭におひさま保育園のプレールームを開放します。子育ての不安や悩みのある人は、子育て支援コーディネーターが相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

と き 保育園の開所している月曜日～金曜日 9:30~11:00

場 所 おひさま保育園（プレールーム）

持ち物 タオル、着替えなど

【子育て支援室 内線205】

おひさま教室

おひさま教室は、おひさま広場の時間中、あそびに関する指導・助言や情報の提供などを行います。

と き 10:00~

場 所 おひさま保育園（プレールーム）

11・12月の予定

11月17日 10:00~さなえ先生の食育教室

材料費：1家庭100円

11月24日 10:00~子育て・就業相談会

12月1日 10:00~さなえ先生の食育教室

材料費：1家庭100円

12月11日 10:00~ベビーマッサージに挑戦!

持ち物：タオル、オイル代150円

【子育て支援係 内線205】

村内の空間放射線量測定値

10月の村内空間放射線量測定値を公表します。

◇測定日 10月26日（月）

午前8:35~9:30

測定箇所	測定結果
役場	0.08
中学校	0.06
小学校	0.06
保育園	0.05
旧北部小学校	0.07
農村交流館	0.06

【単位：μSv/h（マイクロシーベルト）】

*基準値は、0.19 μSv/h 以下です。

*地上10cmの高さで測定しています。

【総務係 内線106】

エコパーク寒川

	平成26年10月	平成27年10月	前年同月比
燃やせるごみ処理量	67,380kg	68,270kg	101.3%
燃やさないごみ処理量	5,380kg	6,270kg	116.5%

燃やせるごみ処理量を減らしましょう。分別収集とリサイクルにご協力ください。

10月の出動件数(岳北消防本部)

火を使う その手で必ず 火の始末

	火災	救助	救急	野沢温泉村	0件	0件	17件
木島平村	0件	0件	6件	栄村	0	0	13
飯山市	0	0	97	《合計》	0	0	133

人の動き

10月届け出分

こんにちは赤ちゃん

(誕生日)	(集落)	(氏名)	(父・母)
9.23	庚	佐藤歩実ちゃん	(丈仁さん・千絵子さん)
10.10	西小路	北川伊織ちゃん	(良幸さん・明日香さん)
10.11	南 鴨	岡本成世ちゃん	(祐助さん・佳代子さん)

おしあわせに

(届出月日)	(氏名)	(出身地区等)
10.6	山倉啓司郎さん	(高石)
	松沢ますみさん	(飯山市静岡)
10.15	池田剛さん	(中村)
	佐藤千里子さん	(中村)

ごめいふくをお祈りします

(亡くなられた日)	(集落)	(氏名)	(年齢)
10.5	原大沢	田中こはるさん	(99)
10.8	中 村	斉藤泰雄さん	(86)
10.29	西小路	山本長治さん	(84)



高森 瑛太くん

平成25年4月16日生まれ
(中村/翔太さん、千絵さん)



瑛太くんの好きな動物は「馬」。
お散歩ではいつも農林高校の馬を見に行くほど大好き。最近のマイブームは秋祭りで格好よかった獅子舞の真似をすることです。

我が家のアイドル募集中！(2歳ぐらいのお子さんを募集します) 役場政策情報係まで

世帯と人口

11月1日現在(国勢調査に基づく推計値)



1,588 (-3)



2,220 (-1)



2,396 (+1)



4,616 (±0)

山の日

村長ひとこと(8)

日本一有名な山、高い山といえば富士山です。長野県で一番高い山は奥穂高岳(3190m)、木島平村で一番高い山は、栄村との境にある台倉山(1853m)です。それでは、日本で一番低い山は。世の中には様々なランキングがあります。徳島県徳島市に在る弁天山、その標高は6.1mだそうです。国土地理院の2万5千分の1の地図に山として表記されている山のうち、自然にできた山で一番低いということなんです。

長野県は元々の標高が高いので全国的に見ると低い山はありません。しかし、長野県の中で一番低い山はと言うと根塚山(327m)、2番目が平塚山(342m)、3番目が大塚山(364m)です。長野県の中で低い山は、木島平村が独占しています。

来年から8月11日が山に親しみ、山の恩恵に感謝する「山の日」として「国民の祝日」になります。長野県は条例で、7月の第4日曜日(山の日)にします。山国信州では、古くから山に親しんできました。また山に歴史や物語を語り敬つてもきました。木島平村では信州100名山にも数えられる高社山(1351m)をシンボルとし、峰が三度白くなると里に雪が降るなどと親しんでいます。今年も間もなくです。来年以降、全国各地で山に関わる催しが数多くあることでしょう。高い山が注目されると思えます。しかし、上ばかり見ず、まずは長野県の低い山ベスト3を制覇してみると親しみ方はいかがでしょうか。

木島平村長 日臺正博



今年は村制60周年
・調布市姉妹都市
盟約30周年!

◆平成27年11月13日(毎月1回発行) ◆印刷/有限会社 高錦堂印刷所

◆発行/木島平村 〒389-2392 長野県下高井郡木島平村大字往郷973-1 TEL0269-82-3111

自然劇場きじま平ホームページ <http://www.kijimadaira.jp>

木島平村田舎いい仲間交流サイト「い〜なか交流館」 <http://www.kijimadaira-fan.jp>