



志島平

安全ゾーンから『鬼は～そと！』

2月3日、おひさま保育園で節分行事が行われました。今年は、鬼が入ってこない安全ゾーンが設けられました。

いざ、鬼が現れると園児らは一斉に安全ゾーンの中へ、『鬼は～そと』、大きな掛け声で豆を投げ、見事鬼を追い払いました。

2

平成29年

主な内容

- | | |
|------------|---------|
| ☆広報きじま平 | 2～19・34 |
| ☆議会だより | 20～27 |
| ☆館報生き活き木島平 | 28～31 |
| ☆社協だより | 32～33 |

図 2：形態の平均値

測定項目	受講前→受講後	比較	成果
体重	59.2kg→57.8kg	－ 1.4kg	↑
BMI	24.3→23.7	－ 0.6	
腹囲	85.4cm→84.0cm	－ 1.4cm	↑

図 3：血圧・血液検査の平均値

測定項目	受講前→受講後	比較	成果
最高血圧 (mmHg)	129.5→128.5	－ 1.0	↑
最低血圧 (mmHg)	79.3→79.5	＋ 0.2	
総コレステロール (mg/dL)	227.6→228.7	＋ 1.1	
中性脂肪 (mg/dL)	102.1→89.8	－ 12.3	
血糖値 (mg/dL)	96.4→96.3	－ 0.1	
HDL (mg/dL)	73.0→77.0	＋ 4.0	↑
LDL (mg/dL)	130.6→131.1	＋ 0.5	

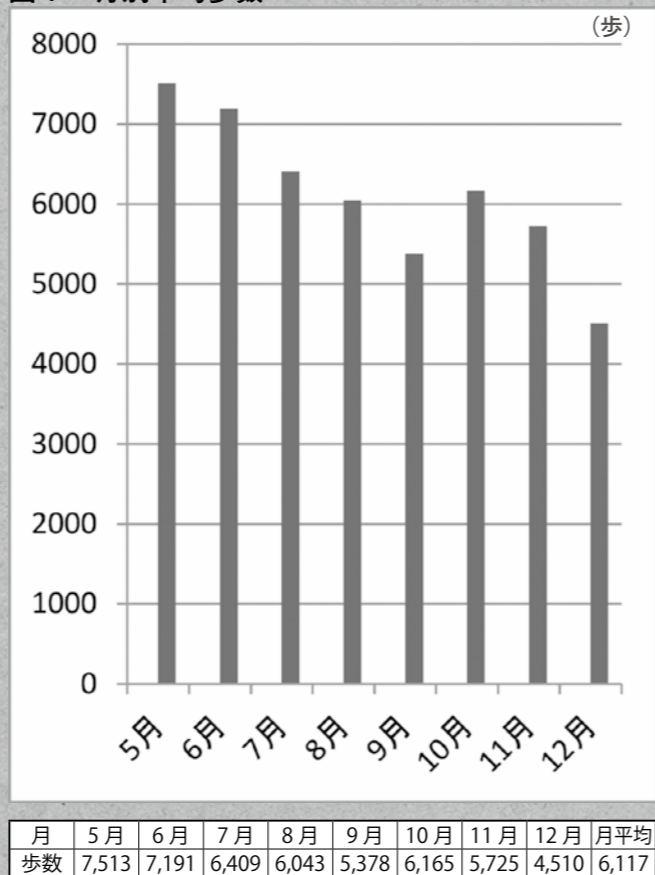
図 4：体力測定の前平均値

測定項目	受講前→受講後	比較	成果
握力	30.8kg→30.0kg	－ 0.8kg	
上体起こし	9.3 回→13.0 回	＋ 3.7 回	↑
長座体前屈	38.9cm→46.2cm	＋ 7.3cm	↑
開眼片足立ち	80.1 秒→85.9 秒	＋ 5.8 秒	↑
10 m障害物歩行	7.1 秒→6.1 秒	－ 1.0 秒	↑
6分間歩行	560.3 m→598.0 m	＋ 37.7 m	↑

図 5：脳機能測定の前平均値

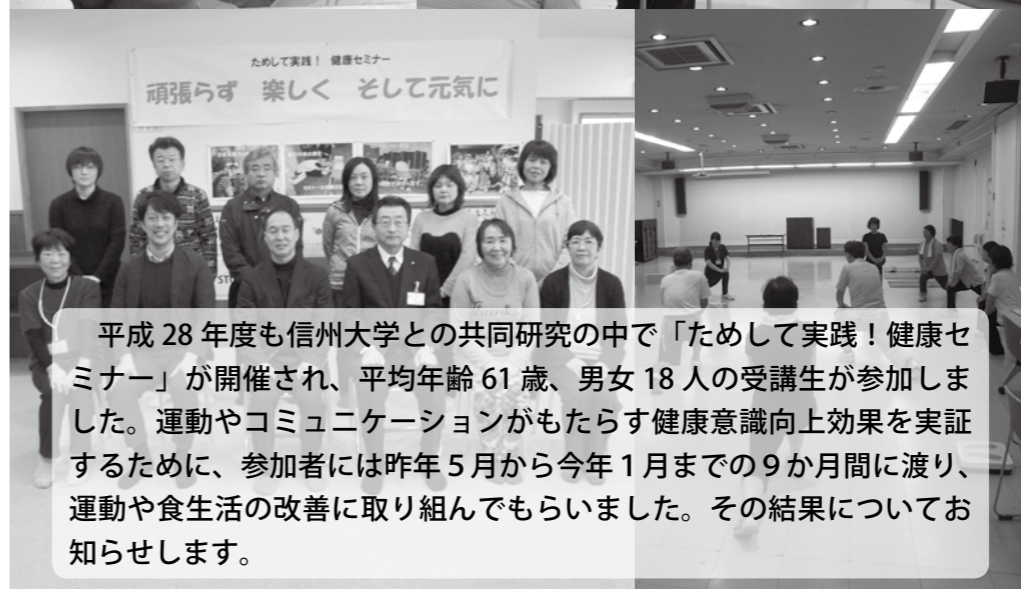
測定項目	受講前→受講後	比較	成果
反応の速さ	340.2 m / 秒→337.1m/ 秒	－ 3.1m/ 秒	↑
間違い数	2.4 回→1.7 回	－ 0.7 回	↑

図 1：月別平均歩数



運動や食生活の改善に取り組み

「ためして実践！健康セミナー」実践結果



平成 28 年度も信州大学との共同研究の中で「ためして実践！健康セミナー」が開催され、平均年齢 61 歳、男女 18 人の受講生が参加しました。運動やコミュニケーションがもたらす健康意識向上効果を実証するために、参加者には昨年 5 月から今年 1 月までの 9 か月間に渡り、運動や食生活の改善に取り組んでもらいました。その結果についてお知らせします。

参加者の一日当たりの平均歩数は 6117 歩でした。厚生労働省が発表した「平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概要」では、成人の一日あたりの平均歩数は、男性は 7194 歩、女性は 6227 歩と平均歩数には惜しくも届きませんでした。歩数計を常時身に着けることで意識の改善がみられました。ただし、冬期間（12 月）の歩数は冬期以外に比べ 2000 歩、3000 歩減少しており、冬の期間でも運動を継続することに課題が残ります。

■ 形態 — 図 2 参照

体重は平均値で 1.4 キロの減少、腹囲は 1.4 センチの減少となっています。体重は最大で 6.2 キロ、腹囲は 15 センチ減少の人もありました。

■ 血圧・血液 — 図 3 参照

血圧は最高血圧で低下がみられ、血液検査の結果では HDL（善玉コレステロール）の数値が特に良い傾向を示しています。

■ 歩数 — 図 1 参照

■ 体力 — 図 4 参照

体力測定は期間の最初・中間・最後に実施し、持久力、敏捷性、筋力などを体力テスト 6 項目で測定しました。握力以外は全て向上が見られました。

■ 脳機能測定 — 図 5 参照

反応時間、間違い回数ともにセミナー受講後に数値が改善し、脳機能の維持に効果がみられます。

運動や食生活を改善することで「身体」や「脳」にいい影響をもたらすことは明らかです。あとは運動習慣としてどう継続するかが重要になります。この「ためして実践！健康セミナー」では仲間や家族と一緒に運動することや歩数計やノルディックウォーキングポールなどの機器を活用することなどで運動の継続を試みています。自分に合った方法を見つけ健康づくりに取り組みましょう。

実践結果



運動や食生活の改善を「ためして実践！」



歩数計（活動量計）による運動

健康セミナーの参加者には、歩数計を携帯してもらい、毎日 7 千歩を目標に運動量を測定してもらいました。



食生活の改善・・・

食事の順番として、最初に野菜をゆっくりとたくさん食べる（サキベジ）を実践してもらいました。サキベジすることでご飯やおかずの食べ過ぎをなくし、糖分や脂質の吸収を抑える効果があります。



運動・・・

脳活フィットネスやヨガなどの各種講座や月 2 回のノルディックウォーキング教室に参加し、「仲間とともに楽しく体を動かす」を実践しました。

特集

● ためして実践！健康セミナー実践結果

発行：木島平村
編集：広報編集委員会

平成29年区長会長に畔上章さん



区長会長
畔上 章さん

平成29年区長名簿

(敬称略)

糠千	塩島 行正
山口	高木 邦春
柳久保	山田 人嗣
大町	清水 隆一
中町	森 正
西町	祢津 賢郎
池の平	畔上 猛
南鴨	小林 広明
高石	豊田 清春
庚	高山 宏隆
市之割	阿部 茂雄
西小路	宮崎 正明
中島	月岡 信夫

1月23日、平成29年の初区長会が開かれました。
会議では、区長会の役員が互選され、会長には畔上章さん（部谷沢）が、副会長には清水隆一さん（大町）と山崎栄喜さん（稲荷）が選出されました。

部谷沢	畔上 章
原大沢	青木 秀信
千石	山田二三夫
平沢	高藤 和一
馬曲	芳川 晴彦
栄町	日台 敦
中村	川口 重喜
小見	山崎 澄人
和栗	川口 寿継
稲荷	山崎 栄喜
内山	村松 剛志
北鴨	西沢 宗雄

上千石区長は未定となっております。3月号広報でお知らせいたします。

【総務係 内線115】

消防団幹部人事

任期満了に伴う消防団幹部の人事が次のとおり決定しました（北部分団長及び北部副分団長以外は再任）。任期は、平成29年2月1日から平成31年1月31日までの2年間です。



南部分団長
小林 浩二さん
(中 町)



中部分団長
大原 悦男さん
(中 島)



北部分団長
渡辺 孝さん
(中 村)



ラッパ長
竹内 陽一さん
(中 村)



南部副分団長
湯本 英夫さん
(柳久保)



中部副分団長
島崎 栄治さん
(高 石)



北部副分団長
日基 良彦さん
(内 山)



副ラッパ長
長谷川 たかしさん
(中 島)

村公衆施設の受動喫煙防止対策 にご協力をお願いします

たばこの煙は、たばこを吸う人だけではなく、吸わない周囲の人の健康へも影響を及ぼし、様々な疾病の原因となることが明らかになっています。このようなことから、村では村が所有または管理する施設での受動喫煙を防止するための指針を定めました。

※村が管理する施設等には、「禁煙」「喫煙場所」等の表示を行います。

●全面禁煙の対象となる主な施設

役場、若者センター、保健センター、体育館、農村交流館、屋内運動場、保育園、小学校、中学校など



受動喫煙防止対策を進めるためには、村民一人ひとりが受動喫煙による影響を理解し、たばこを吸わない人への配慮や喫煙マナーを守ることが大切です。ご理解とご協力をお願いします。

【健康福祉係 内線125】

除雪作業時の安全対策を万全に

1月中旬以降の集中的な降雪により、村内や近隣市町村においても雪に関連する事故や人的被害が多数報告されています。
安全な除雪作業のために、次のことを心がけましょう。

- ・作業は家族、隣近所にも声をかけ、必ず2人以上で
- ・晴れの日ほど要注意、屋根の雪が緩んでいます
- ・雪下ろしの際は、はしごの固定を忘れずに
- ・除雪機の雪詰まりの取り除きは必ずエンジンを切ってから！
- ・作業開始直後と疲れが出てきたころは特に注意を
- ・面倒でも命綱とヘルメットの着用を
- ・命綱、除雪機などの用具はこまめに手入れ、点検を
- ・作業をするときは、携帯電話を持ちましょう
- ・雪下ろしの際は、下に人がいないか確認しましょう



【農村整備係 内線141】

3/4(土) JRダイヤ改正

3月4日(土)、JRダイヤ改正が実施されます。これにより、北陸新幹線下り(金沢方面行き)と飯山線の一部の運行時間の変更となります。なお、JRダイヤ改正に伴う「木島平村シャトル便」の運行時間に変更はありません。



【農村整備係 内線141】

平成28年度電源立地地域対策交付金事業について

「電源立地地域対策交付金」は、水力発電などの発電施設の所在する市町村が地域活性化を図ることを目的に実施する公共施設の整備や地域活性化事業に対して、国(資源エネルギー庁)から長野県を通じて市町村に交付されます。

当村では、樽川水力発電所が所在すること、440万円の交付を受け、おひさま保育園に係る保育所運営費に充当し、児童福祉・幼児教育の向上と地域の活性化を図りました。

【政策情報係 内線112】

献血にご協力を



年々献血者数が減少しています。血液は長期間保存することが出来ないため、献血により確保していかねばなりません。

献血時間は、受付から採血後の休憩まで約30～40分程度です。

16歳～69歳の方が献血を行えます。多くの方のご協力をお願いします。

※65～69歳の方は、60～64歳の時に献血をしたことのある方になります。

献血日

3月31日(金)

時間

午前9時30分～11時30分

場所

村保健センター

【健康福祉係 内線124】

農地を貸すとうなるの・・・
農地中間管理事業を活用して農地の貸付を行うと、次のいずれかの条件を満たした場合に貸した方

貸付ができる農地は、農業振興地域内の農地で、10年以上の期間で貸し付けを行っていただく必要があります

という方に農地を貸し付け、農業を支援する事業です。

- 新たに農業を始めた
- 経営規模の拡大をしたい
- 農地を借りたい

という方が、

- 経営規模の縮小をしたい
- 相続した農地を貸したい
- 農地を貸したい

農地中間管理事業とは・・・
農地中間管理事業は、長野県農地中間管理機構（長野県農業開発公社）により、平成26年度から事業が行われ、

に機構集積協力金が支払われます。

- 田もしくは畑のいずれかの全ほ場を貸し付けた場合
- 農業をやめ、全所有農地を貸し付けた場合

- 農地を相続したが自身で耕作をしないため、全所有農地を貸し付けた場合

○ 既に機構が借り受けている農地の隣接する農地を貸し付けた場合
※機構集積協力金の額については、貸付面積や条件により変更となるため、ご相談ください。

農地中間管理機構は公的機関ですので安心して農地をお貸しください。なお、10年未満の貸借については、今までどおり木島平村農業振興公社をご活用ください。

【農林係 内線132】

「農地中間管理事業」
農地を貸したい・借りたい皆さん、
知っていますか？



「木島平村創業支援補助金」 をご利用ください

村内で新たな事業を創業する人に対し、創業支援補助金（上限100万円）を交付します。

◇補助の対象者

村内において創業を予定している人
（現に事業を営んでいる個人又は法人が、新たな分野を拡張して行う場合を含む）

◇補助対象経費

製造及び営業のための土地、建物及び設備の取得又は改修に係る経費
（国県等の交付金、補助金及び助成金を除いた経費）

◇補助金の額

補助金対象経費の2分の1以内での額で上限100万円
※申請方法など、詳細については商工観光係までご相談ください。

【商工観光係 内線136】



「木島平酒米プロジェクト」 木島平の日本酒をたしなむ会

本年度、村内で生産される酒米「金紋錦・ひとごち」の更なるブランド力向上を目的に、「木島平村の酒米プロジェクト」を推進しています。第二段として「金紋錦のお酒 呑みくらべの夕べ」を開催します。

「金紋錦のお酒」を堪能しながら、生産者のこだわりの「はなし」を聞きませんか。

◇日時 3月10日（金）午後6時開会

◇会場 中町展示館

◇参加料 男性2,000円 女性1,500円
先着30名限定

【産業企画係 内線134】

直営作業員・国土調査事業臨時職員を募集します

村では春からの村道や林道の路肩草刈など道路維持作業をしていただく作業員と国土調査の作業補助をしていただく臨時職員を募集します。 【農村整備係 内線141】

直営作業員の募集

◇募集人数 2人

◇募集要件

- ① 村内に住所があるか、父母等が村に居住している人
- ② 普通自動車免許を有し、大型特殊免許及び車輛系建設機械の技能講習を修了している人
- ③ 平成29年4月1日現在で65歳に達していない人

◇申込締切 3月6日（月）

◇申込方法

役場窓口にある申込用紙に記入し、提出してください。

国土調査事業臨時職員の募集

◇募集人数 1人

◇募集要件

- ① 村内に住所があるか父母等が村に居住している人
- ② 普通免許（マニュアル車が運転できること）を有している人
- ③ 平成29年4月1日現在で65歳に達していない人

◇申込締切 3月6日（月）

◇申込方法

役場窓口にある申込用紙に記入し、提出してください。

平成29年産米の生産数量目標が示されました

長野県農業再生協議会から平成29年産米の生産数量目標が次のとおり示されました。

村では、この目標数値を踏まえて村農業再生協議会で協議し、米生産者の皆さんへの配分数量を決定します。配分数量は来月開催の米生産数量配分会議において、各地区の営農部長さんを通じて通知をします。

今年は昨年と同水準の目標数値が求められていますので、昨年の生産実績を参考に準備をお願いするとともに、過剰米が発生した際は加工用米への取組をお願いします。

生産数量目標	2,108 (i)
面積換算値	37,047 (a)
平成28年産米（参考）	37,080 (a)
前年比	前年比 99.9%

【農林係 内線133】

農業者の皆様にお知らせです （収入保険制度）

政府の農林水産業・地域の活力創造本部において、青色申告を行っている農業者を対象とした収入保険制度（品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少だけでなく、価格低下なども含めた収入減少を補填する仕組み）の導入が決定されました。

●青色申告を行っている農業者（個人・法人）が対象です。

・・・・・・青色申告を始めましょう！・・・・・・

新たに青色申告を始めるためには、個人の場合、平成29年3月15日までに、最寄りの税務署に「青色申告承認申請書」を提出する必要があります。

●問い合わせ 関東農政局長野支局 ☎ 026 (233) 2500

【農林係 内線133】



▲学生時代に糠千で弦楽四重奏の演奏会を行いました

わたしと木島平村との出会いは、大学2年生のときの授業（インターンシップ）でした。その時はジャンケンで負けて、第一希望ではない木島平村に行くことになってしまったわけですが、今となってはあの時負けてよかったと心から思っています。



— Profile —
馬場 千遥 中村区在住
出身 奈良県奈良市
勤務 教育委員会生涯学習係

■活動内容

わたしは学生時代からの経験を活かして、大学生との交流を通じて地域づくり（域学連携事業）に取り組んできました。そのひとつとして、糠千区を舞台に、農山村への理解のある人材育成と、住民の地域づくりへの意識・意欲の向上を目的に「農村版大学コンソーシアム木島平校」を開催し、これをきっかけに学生が集落の行事に参加するようになったり、区民が大学の学園祭に模擬店を出店したりと、積極的な交流が行われています。

昨年度には、集落内の空き家を区民と学生との協働で改修して学生の拠点施設（屋号から「ひやしの家（うち）」と名づけました）

糠千区には年間約80人の学生が訪れており、中には複数回訪れているリピーターも多く、4回目、5回目という学生も少なくありません。なぜ何度も何度も訪れるのかというと、それだけの価値や魅力があるからです。大学では得ることのできない経験ができたり、新たな価値観に気づくことができたり、そしてなによりも「あの人に会いたい」という人がいるから、また行きたくなるのです。私自身、学生時代から木島平村で多くを学び、地域に育てていただいたと思っていますし、そのことへの感謝の気持ちで、現在の地域おこし協力隊としての活動の原動力となっています。



▲学生の活動拠点「ひやしの家」

いま、糠千区に限らず、木島平村にはたくさん学生のファンができています。彼らは「木島平村のためになにかできないか」という気持ちを持っています。彼らとどう付き合っていくのか、これからは地域が学生たちの気持ちにこたえる番だと思っています。



▲学生と区民との交流

■今後は協力隊から村民に

地域おこし協力隊としての任期は今年度で終了となりますが、引き続き一村民として、大好きな木島平村の役に立てることをしていきたいと思っておりますので、これからもよろしくお願いいたします。

郵便局3局と地域における 協力に関する協定を締結



1月16日、村は郵便局3局（木島平郵便局、飯山郵便局、上木島郵便局）と「地域における協力に関する協定」を締結しました。この協定は、郵便局の職員が日常業務の中で高齢者や子ども等の住民を見守り、その異変に気付いたときや、道路の異状・不法投棄を発見したときなどに村へ情報提供を行い、事故の防止や早期発見に資するものです。

2月は 児童手当 の支給月です

2月は児童手当の支給月です。対象となるお子さんがいるご家庭は、ご確認ください。

◇振込日 2月15日（水）
◇支給対象月 平成28年10月～平成29年1月分
◇支給額

中学3年生までの児童1人につき

年齢区分	支給月額	
0～3歳	一律 15,000 円	
3歳以上小学校 修了前	第1・2子	10,000 円
	第3子以降	15,000 円
中学生	一律 10,000 円	

【子育て支援係 内線205】

奨学資金の貸付制度

お子さんの就学を
支援します



村では、高校生以上の就学を支援するため、無利子で奨学資金の貸し付けを行っています。

- 対象者
 - ①村に引き続き1年以上居住している人
 - ②保護者（夫婦）の所得が、【基準額】460万円＋【加算額】扶養1人38万円＋老人扶養1人44万円以下の人
 - ③日本学生支援機構などの団体から、別に無利子の奨学金の貸与を受けていない人
- 貸与期間
 - 正規の就学期間



- 貸付金額
 - ・高校生は月額1万円以内
 - ・専門学校生以上は月額4万円以内
- 償還期間
 - 最終学校を卒業して6か月経過後から、貸与期間の1.5倍以内の期間
- 償還の免除
 - ①本人死亡の場合
 - ②村内で医師または歯科医師として業務に従事した場合

- 申込に必要な書類
 - ①申請書・誓約書（教育委員会内子育て支援係に用意してあります）
 - ②入学証明書または在学証明書
 - ③保護者の所得・課税・扶養証明書
- 受付はいつでも
 - 奨学資金の貸付を受けるのはお子さんです。申込み時には、必ず本人（お子さん）と連帯保証人となる保護者（父、母など）でお越しください。

【子育て支援係 内線205】

ちょうふ通信 ⑧

学校給食で使われている
木島平村産の食材

調布市の学校給食では、木島平村産の食材が使われることがあります。今回は木島平村特別メニューの献立を作っていたいただいた調布市上ノ原小学校に行ってみましたので、その様子をお伝えします。

この日の献立は、木島平村ご飯、なめたけ、鶏肉の姉妹都市あんかけ、木島平村と調布野菜の元氣スープ、牛乳でした。月に2回しか出ない木島平村のご飯は子どもたちに好評で、いつもはおかわりをするところがあるそうです。この他、使われた木島平村産の食材はなめたけにエノキ、鶏肉のあんかけにはシメジ、野菜スープにはハタケシメジとナメコがそれぞれ使われました。この上ノ原小学校では普段からキノコはすべて木島平村産を使用しています。

この日の献立はキノコが多かったのですが、普段はキノコを



食べない子どもたちも一緒に食べて食べることができました。私も給食を食べさせていただきましたが、どれもおいしかったです。調布市内には21校の小学校がありますが、すべての小学校で木島平村産の食材を使っていたいています。お米、きのこ、りんご、野菜漬物がメインですが、特にお米は非常に喜ばれています。これからもずっと、調布の子どもたちに木島平村産の食材を食べていただきたいですね。

【姉妹都市交流推進員 滝沢秀介】



もうすぐ

いちねんせい
1年生



4月から木島平小学校へ通う41人です。新しいお友達と、楽しい思い出をたくさんつくってください。
(※名簿は2月1日現在で、地区は住所地・敬称略)

高石 庚	南 鴨	北 鴨	内 山	稲 荷	中 村	栄 町
佐藤 璃桜	森虎之亮	高藤由以	嘉生桃々	樋口乙羽	梅崎流空	尾沢龍成
小林陽向	宮崎智成	片桐大智	山崎翔太	清水咲果	山崎仁乃	山浦龍斗
小林孝徳	小林愛菜	山崎理心	本沢ゆあ	清水凜瞳	芳川倅平	荻原璃翔
市之割	西小路	柳久保	大 町	中 町	池の平	スキー場
山本 幌	市川遥陽	桐原 穂	北山優奈	角田悠琉	小松蓮太郎	高塚ひかり
添田咲太朗	白川柚帆	山田千尋	小松暖佳	湯本 玲	小林奎仁	河野琴花
佐藤咲空	山本絆心	鈴木稟央	水上裕登	中村柚花	古川 華	

【子育て支援係 内線205】

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	1/19	たまねぎ	北海道	633	不検出 (< 20.4)	不検出 (< 8.9)	不検出 (< 11.5)
給食センター	1/24	もやし	長野県	656	不検出 (< 20.8)	不検出 (< 9.0)	不検出 (< 11.8)
給食センター	1/24	キャベツ	愛知県	580	不検出 (< 21.1)	不検出 (< 9.0)	不検出 (< 12.1)

※「不検出」とは上記「判定条件」未満のことです。

給食用食材
放射性物質検査測定値

1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。

2017春
県営住宅入居募集のご案内

北信地方事務所管内の県営住宅について、つぎのとおり入居申込を受け付けます。

◆募集団地
飯山市 県町団地

◆入居申込の受付期間
2月15日(水)～2月24日(金)
午前8時30分～午後5時15分まで
※2月18日(土)、19日(日)も申込受付を行います。

◆入居申込の受付場所
長野県北信地方事務所建築課
(北信合同庁舎2階)

その他、入居条件等の詳細は、直接お問い合わせください。

◆問い合わせ
北信地方事務所建築課
☎0269(23)02220

木島平UP ZOOM

みなさんのまわりにある身近な情報をお
寄せください。 政策情報係／内線 110



調布市へ 24 トンの雪をお届け

1 月 27 日、姉妹都市調布市の深大寺へ木島平村から 24 トンの雪をプレゼントしました。届けた雪は、28 日、29 日に寺で開催されたイベント「深大寺ゆきあそび」で使用され、2 日間で約 5000 人が参加しました。特にイベントの目玉として用意された大きな雪の滑り台は 3 時間待ちの長行列をつくるなど大盛況でした。



美味しいもの充実 スキー場感謝祭

2 月 5 日、木島平スキー場感謝祭が行われ、交流都市袋井市のメロンをはじめとするおいしい果物や、窯焼きピザ、つくたてお餅の振舞いなどで賑わいをみせ、訪れたお客を楽しませていました。

第54 回全国中学校スキー大会 競技結果（2 / 2 ～ 2 / 5）

男子 5 km クラシカル 森 龍希（3 年） 9 位 柰津利空（1 年） 14 位 森 大河（3 年） 93 位	女子 3 km クラシカル 柰津利宝（3 年） 4 位 芳川千恵（3 年） 5 位 渡辺なな（3 年） 7 位 湯本美桜（2 年） 21 位 高橋夢果（1 年） 30 位	女子 4 × 3 km リレー 長野県チーム 2 位 柰津利宝・第 1 走 芳川千恵・第 2 走
男子 5 km フリー 森 龍希（3 年） 12 位 柰津利空（1 年） 16 位 森 大河（3 年） 29 位	女子 3 km フリー 芳川千恵（3 年） 11 位 柰津利宝（3 年） 15 位 湯本美桜（2 年） 16 位 渡辺なな（3 年） 22 位 竹内美琴（1 年） 33 位	メディアムヒルスペシャルジャンプ 山本侑弥（3 年） 12 位
男子 4 × 5 km リレー 長野県チーム 1 位 森 龍希・第 1 走		ノルディックコンバインド 5 km フリー 山本侑弥（3 年） 6 位 小松廣務（2 年） 14 位



木島平勢
奮 闘

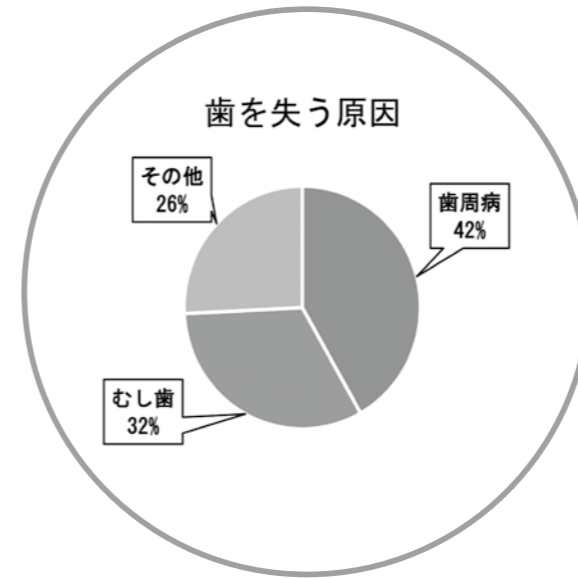
第66 回全国高等学校スキー大会（インターハイ）競技結果（2 / 1 ～ 2 / 6）

男子 10 km フリー 栗林和希（2 年）中野立志館高校 11 位 高橋汰門（1 年）飯山高校 30 位 土屋優介（2 年）飯山高校 37 位 渡辺万葉（3 年）中野立志館高校 46 位	男子 10 km クラシカル 栗林和希（2 年）中野立志館高校 13 位 土屋優介（2 年）飯山高校 17 位 高橋汰門（1 年）飯山高校 25 位 渡辺万葉（3 年）中野立志館高校 32 位	男子 10 km × 4 リレー 飯山高校チーム 3 位 （土屋優介・第 3 走 高橋汰門・第 4 走） 中野立志館高校チーム 7 位 （栗林和希・第 3 走 渡辺万葉・第 4 走）
---	---	--

歯を失う原因第 1 位は「歯周病」なんです

「歯周病なんてまだ自分には関係ない」、そう思っていないですか？

実はある調査によると、30 代以上の約 8 割が歯周病と言われています。しかも、多くの方は自分が歯周病であると自覚しないことが多く、気づかぬうちに進行していきます。歯周病は痛みや見た目の変化がほとんどないため、ケア意識が薄くなりがちですが、実は歯を失う原因第 1 位の病気です。大切な歯を守るためにも、しっかりと歯周病予防を行っていくことが大切です。



毎日の歯磨きをしっかりと行い、歯周病を防ぎましょう。



公益財団法人 8020 推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告」より

〈しっかりと予防していきましょう！〉

①基本は毎日の歯磨きから

自分の歯に合った使いやすい歯ブラシで一歯ずつ丁寧に磨きましょう。もし、磨き方に悩んだら歯科医師や歯科衛生士に相談してみましょう。

②歯磨きのサポーターを使用する

歯と歯の間、歯の一番奥の部分、被せ物やブリッジが入っている部分など、歯ブラシだけでは汚れが取りにくいことがあります。そのような部分は歯間ブラシや糸ようじ、洗口液なども併せて利用してみましょう。

③歯の定期健診を！

毎日しっかりと丁寧に磨いているという人でも、定期的に医師に診てもらいましょう。自分では気づかない歯の病気を早期発見するかもしれませんよ。

健康
だより

気づかぬうちに進行する歯周病



保健師
小林彩美・猪瀬千明

健康福祉係
内線 127

みゆき野 かわら版 飯水岳北地域情報

栄村

さかえ雪ん子まつり開催！



今年も豪雪地帯栄村の冬を盛り上げる「さかえ雪ん子まつり」が開催されます。

地元の人たちの自慢料理が並ぶ露店市やかわい子どもたちのダンス、勇壮な太鼓演奏などのパフォーマンスなどが予定されています。

また今年は、来場者参加型の雪上運動会等も計画されています。楽しいイベントが盛りだくさんの内容となっていますので、大勢の皆さまの参加をお待ちしております。

◇日時 平成 29 年 3 月 18 日（土）午後 3 時から

◇会場 さかえ倶楽部スキー場

◇問い合わせ

商工観光課観光係（さかえ倶楽部スキー場）

☎ 0269（87）3333

飯山市

なちゅうらでオペラや劇を開催！！

○K. テンペスト 2017

まつもと市民芸術館の串田さんが演出するシェイクスピア劇を大ホール特設会場で開催

日時 3 月 5 日（日）14：00 開演（13：30 開場）

チケット（自由席）大人 4,000 円 高校生以下 2,000 円

公演に先立ち、ワークショップを開催します。お気軽にご参加ください。

日時 2 月 25 日（土）13：00～14：30

教材 シェイクスピア作『テンペスト』松岡和子訳・ちくま文庫 734 円

（参加者自己負担。当日会場で現金と引き換え。お釣りの無いよう、ご用意ください）

講師 飯山市文化交流館スタッフ 池田春彦

申込み 事前申込みが必要です。0269（67）0668（専用番号）へ

○開館 1 周年記念 藝大オペラ ヴェルディ作曲『椿姫』ハイライト公演

なちゅうらの 1 周年は、東京藝術大学オペラ研究部によるオペラで盛大にお祝いしましょう！

日時 3 月 25 日（日）14：00 開演（13：30 開場）

チケット（自由席）大人 3,000 円 高校生以下 2,000 円

当日券は 500 円増し（前売券が予定枚数に達した場合、当日券の販売はありません）

両イベントとも、チケットはなちゅうらにて絶賛発売中！

◇問い合わせ 飯山市文化交流館なちゅうら ☎ 0269（67）0311

野沢温泉村

お客様スキー大会開催

はとぐるまカップ G S L 大会 & デアヴァイセラウシュ大会

野沢温泉に宿泊してスキー大会に出よう！

宿泊されたお客様のためのスキー大会です。思いっきりレーサー気分を堪能してください。



デアヴァイセラウシュ

◇開催日 3 月 11 日（土）～ 12 日（日）

◇会場 野沢温泉スキー場内

◇問い合わせ 野沢温泉観光協会 <http://nozawakanko.jp>

第 66 回全国高等学校スキー大会出場

第 39 回長野県スキー大会週間でアルペンの大回転に出場した、3 年生の小林翔太君が見事 10 位となり、全国大会へ駒を進めました。スキー部のインターハイ出場は 6 年ぶりとなりました。



小林翔太選手

2 月 2 日から 6 日、第 66 回全国高等学校スキー大会が群馬県で行われました。小林君は、「高校生として最後の大会。全力で滑ろう。」という強い思いで滑走し、150 名中 28 位という好成績を残しました。

第 11 回全国高校生パソコンテスト出場

1 月 21 日、22 日、第 11 回全国高校生パソコンテストが静岡県伊豆の国市にある葦山時代劇場大ホールで開催されました。食文化コース 3 年生の竹田榛夏さんは



503 名の全国応募の中から選ばれた、20 人の選手として参加しました。慣れないパソコンの機械を使いながら、作品を作り上げた竹田さんは、見事入賞となりました。竹田さんは「緊張のあまり生地に塩を入れるのを忘れてしまいました。全国大会に出るのは初めてで大変でしたが、貴重な経験ができて満足しています」と報告がありました。

国際教育実績発表会

1 月 24 日、須坂創成・須坂園芸高等学校で長野県国際教育実績発表会が行われました。学校代表の 6 チーム、個人 5 人の出場者の中、国際研究部の渡邊祐翔君、井口夢永さん、綾部辰宣君が研究・記録の部に出場しました。「地元から！私たちの手から！国際協力」と題して発表した内容は、卒業生の靴を洗ったり、地元の資源を使ってノートを作ったりしたラオスへの支援についてです。発表では練習した成果を出し、結果は最上位の長野県教育委員会賞を受賞しました。これを励みにこれからもラオスへの支援を継続していきます。



下高井農林高校 掲示板

地域の高校 下高井農林高校の取り組みや出来事を紹介します。

所 在 地
駐 だ

木島平村駐在所
電話 0269（82）4137

後部座席を含むシートベルト・チャイルドシート着用の徹底

シートベルト・チャイルドシートを着けないと「車外放出」、「ガラスを突き破る」、「全席や天井に衝突」等の危険があります。全席がベルトを着用してから運転しましょう。

70 歳以上の高齢ドライバーの皆さん高齢者講習が変わります！

70 歳～74 歳の運転者は、講習時間が 2 時間に短縮されます。75 歳以上の運転者は、講習の前に認知機能検査を受け、その結果、認知機能低下の心配がない場合は 2 時間の講習、低下の恐れがある場合は 3 時間の講習となります。

また、75 歳以上の運転者が「信号無視」等の一定の違反をする

と、臨時の認知機能検査を受け、結果によつては 2 時間の臨時高齢者講習の受講が義務付けられます。高齢者講習等の詳細は、長野県警察ホームページをご覧ください。

「詐欺サイトに騙された」という相談が数多く寄せられています。

「日本語表記・表現がおかしい」、「会社概要（連絡先）の記載なし」、「取扱商品に統一性がない」、「振込先が外国人個人名義」等は、詐欺サイトの特徴です。絶対に振り込まないでください。

情報をお寄せください



木島平村駐在所
長沢俊輔 巡査長 荻井孝 巡査部長



17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水
		心配ごと相談 9時〜12時			消防団入団式 14時〜		木島平の日本酒を楽しむ会 18時〜	3月議会(一般質問) (〜10日) 健康相談・介護相談 9時〜	ふれあいランチ			第2回婚活セミナー 17時〜	社会福祉大会 13時30分〜 JRダイヤ改正			心配ごと相談 9時〜12時

すこやか子育てカレンダー

予防接種

☆BCG：2月20日（月）
〔対象〕平成28年7月生まれ
受付／11:45～12:00 会場／木島平クリニック

☆小児用肺炎球菌・ヒブ：2月27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

☆四種混合：3月6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

☆B型肝炎：3月13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

☆BCG：3月16日（木）
〔対象〕平成28年8月生まれ
受付／11:30～11:45 会場／木島平村診療所

おひさま広場

子育て中の保護者同士の交流・ふれあい場として、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。3月24日（金）～4月3日（月）の期間は、おひさま広場は、お休みさせていただきます。

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 水筒、タオル、着替え、など
【子育て支援係 内線205】

おひさま教室

場所 おひさま保育園（プレールーム）
2月・3月の予定
2月21日 10：00～さなえ先生の食育教室
2月28日 10：00～絵本の世界を味わおう!!
3月9日 10：00～歯科衛生士さんに聴いてみよう
3月13日 10：15～親子ふれあいリトミック♪
3月22日 10：00～さなえ先生の食育教室
【子育て支援係 内線205】

1月の出動件数(岳北消防本部)		火災	救助	救急	野沢温泉村	0件	0件	43件
火に油 そそぐあなたの その油断	木島平村	0件	0件	21件	栄村	0	1	17
	飯山市	0	1	124	《合計》	0	2	205



もったいない情報

譲ってください

- ・児童書、絵本（古くても良い）
- ・マイク一体型カラオケ
- ・ぶらさがり健康器

譲ります

- ・エレクトーン（ヤマハ製）
- ・ぬいぐるみ（トトロ、ドラえもん、こだま）
- ・二胡

ご連絡いただくと、登録者を紹介しますので、当事者間で交渉を行ってください。なお、交渉成立後に生じた問題は当事者間で解決してください。また、譲りたい、譲ってほしい品物がある方は、随時受け付けていますのでご連絡ください。

〔生活環境係 内線122〕

エコパーク寒川

燃やせるごみ処理量	平成29年1月	平成28年1月	前年同月比
	73,140kg	72,710kg	101%
燃えないごみ処理量	平成29年1月	平成28年1月	前年同月比
	1,700kg	2,610kg	65%

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。

ごみ減量化作戦 きちんと分別 燃やせるごみと資源ごみ

村県民税申告相談日程 2月17日(金)～3月15日(水)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水
【2月】 17日 馬曲・平沢 20日 部谷沢・糠千 21日 栄町・稲荷・小見 22日 糠千 23日～24日 庚・中島・西小路 27日～3月1日 原大沢・千石・上千石 池の平・スキー場・山口 柳久保・大町・中町・西町	3月議会定例会開会	湯に行くサロン 13時30分〜	休日エコプラザ 9時〜11時45分(木島平浄化センター)	ジュニアクロスカントリー大会 (〜26日)	農業委員会総会 16時〜	知事杯スキー大会開会式 15時〜 地域支えあい講座 13時30分〜	ふれあいランチ					八丈町・木島平小学校交流会 農村版大学コンソーシアム(〜19日) 民生児童委員協議会 14時〜		心配ごと相談 9時〜12時
【3月】 3日 中村 6日 北鴨・和栗 7日 市之割 9日 内山・菅産業 10日 北鴨・和栗 13日 南鴨 14日 高石 *2月22日・3月2日・8日・10日・15日は指定日に申告できなかった人。	2月分村税等納期限	村税等口座振替日												

◇日時 3月8日（水）
13時30分〜
◇場所 シルバー人材センター会議室
(飯山市屋内運動場内)
◇注意 参加を希望される場合は、あらかじめご連絡ください。

◇問い合わせ
長野運輸支局
登録 ☎050(5540)2042
検査 ☎026(243)5525

◇(公財)飯山地域シルバー人材センター入会説明会のご案内

◇国際協力機構(JICA)2017ボランティア募集
国際協力機構(JICA)では、2017年度ボランティア(青年海外協力隊・シニア海外ボランティア)の募集説明会を次の日程で行います。

◇募集期間 3月31日(金)～5月10日(水)
◇県内募集説明会等
①4月1日(土) 14時〜16時
②4月12日(水) 19時〜20時30分
※いずれも会場は、長野市生涯学習センター(TOIGO)3階第2学習室
③4月23日(日) 10時〜16時
JICA駒ヶ根青年海外協力隊訓練所(一日体験入隊)
※最終日4月23日の一日体験入隊のみ、事前の参加予約と昼食代500円が必要になります。

◇JICA駒ヶ根 ☎0265(82)6151

◇長野県芸術監督団事業 シェイクスピア幻想音楽劇
長野県芸術監督団を務める串田和美が演出・出演するシェイクスピアのロマンス劇を県内3か所で公演します。

■平成29年3月5日(日)
飯山市文化交流館ならぬら
☎0269(67)0311
■3月8日(水)
長野市芸術館
☎026(219)3100



伝言板

役場の代表電話
0269(82)3111

◇問い合わせ

飯山地域シルバー人材センター
☎0269(63)2915

看護職の復職をお手伝いします

看護職を離職して、ブランクのある方や働き方を変えたい方等のための、第5回看護職の就職プレ相談会(個別相談・情報提供)を行います。なお、予約制です。

◇日時 2月21日(火)

◇会場 ハローワーク長野中央ブリントビル会議室

◇申込み・問い合わせ
長野看護協会
☎0263(35)0067
詳しくは長野県看護協会HPをご覧ください。

◇長野県事業引継ぎ支援センター

事業の継承に関して、お困りごとはありませんか。長野県事業引継ぎ支援センターでは、事業継承に関する専門家が無料で相談をお受けします。

◇問い合わせ

長野県事業引継ぎ支援センター
☎026(219)3825
(受付 平日8時30分〜17時15分)

人の動き

1月届け出分

こんにちは赤ちゃん

(誕生日) (集落) (氏 名) (父・母)

1. 1 内 山 平野 落 ちゃん (大輔さん・藍さん)
 1. 3 高 石 樋口 由芽ちゃん (直樹さん・恵里香さん)
 1. 14 西小路 芳川 柊希くん (彰仁さん・彩織さん)
 1. 21 市之割 湯本 統士くん (昂太郎さん・貴美さん)

おしあわせに

(届出月日) (氏 名) (出身地区等)

12. 25 土屋 昭洋 さん (南鴨)
 滝沢 直子 さん (安曇野市)

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)

1. 1 中 村 山崎 サキ さん (90)
 1. 4 西 町 祢津 豊 さん (76)
 1. 6 柳久保 小林 連 さん (87)
 1. 12 柳久保 高橋 ヤス さん (92)
 1. 19 糠 千 塩島 ひめの さん (90)
 1. 19 稲 荷 山崎 とら さん (90)
 1. 24 北 鴨 秋沢 彰 さん (80)
 1. 28 南 鴨 高藤 ふじ子 さん (90)
 1. 28 西 町 祢津 博 さん (92)

うらやま おうが
浦山 櫻凱 くん

平成 26 年 4 月 19 日生まれ

(庚/秀紀さん、ゆうきさん)



雪あそびやお姉ちゃんたちとダンスをするのが大好き。今年始めたスキーを上手に滑れるよう頑張ります。果物、アイス、お菓子など甘いものなら全部好きだけど、お家で作っている「きのこ」はもちろん大好きです。

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) 村政策情報係まで

世帯と人口 2月1日現在 (平成 27 年国勢調査に基づく推計値)



1,558 (-3)



2,215 (-3)



2,369 (-3)



4,584 (-6)

雪 国

村長ひとこと (21)

今年も暖冬で雪が少ないかと思いきや、一転大雪が続く、スキー場では恵みの雪となりました。しかし、生活面では大変な思いをされた方も多いと思います。また、今年は降る範囲が広く、西日本など例年雪が少ない地域での降雪が多いようです。

降って当たり前の雪国から見れば数センチの雪でも大雪警報になるのは奇異に感じますが、それは、それなりの備えと心構えがあるからです。逆に、西日本の台風や降水量は我々には信じがたいものです。それに相応しい備えはどんなものか、あの暴風雨が来たらと恐ろしくなります。

長野県は山に囲まれているせいか比較的大風が少なく、降水量は都道府県別(県庁所在地)では例年下から1、2番です。冬に雪が降る北信州の降水量はもっと多くなりますが、九州などに比べれば半分ほどです。にもかかわらず一年を通して豊かな水の恵みを受けているのは雪のおかげです。時間をかけ野山に浸透した雪解け水が川となり田畑を潤します。現に、雪が少なかった昨年は水不足でした。昔の人は、「大雪は豊作の兆し」と喜んだそうです。暖房や防寒具の無い時代の人たちの冬の暮らしはもっと大変だったはずにもかかわらず。

今年も周辺では雪による痛ましい事故がありました。交通が混乱した所も各地にありました。雪国に雪は不可欠ですが、雪から地域住民の安心・安全は守らなければなりません。必要な分だけ適度に降ってほしいものです。

木島平村長 日基正博



きじま平

自然劇場

◆平成 29 年 2 月 15 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住郷 973 番地の 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>