



きじま平

みんなで川を守ろう！川に親しもう！

第17回 ふう太河童の川普請

7月1日、“ふう太河童の川普請”として、樽川・馬曲川の堤防の草刈り・雑木伐採・外来植物 アレチウリの駆除・生き物観察会が行われました。

照りつける日差しが川面にキラキラと反射する中、子どもたちは珍しい生き物を探しました。(写真：生き物観察会)

7

平成30年

主な内容

☆広報きじま平	2～21・38
☆議会だより	22～27
☆館報生き生き木島平	28～31
☆社協だより	32～33
☆ふるさと北信濃	34～37

「山の日」 8月11日（土）
「信州山の日」 7月第4日曜日（今年は7月22日（日））
「信州山の月間」 7月15日（日）～8月14日（火）

カヤの平高原でトレッキング

標高1400～1700mの広大な自然休養林「カヤの平」で、
なだらかに続く歩きやすい遊歩道を散策しませんか。

たくさんのルートがあり、初心者から中級者まで多くの
人にお楽しみいただけます。

○遊歩道

約1時間コース（3km）から約3時間コース（6km）
まで様々なコースがあります。

○お問い合わせ

カヤの平高原総合案内所 ☎090（8025）4288
（衛星携帯電話のため、会話が少し遅れます）

カヤの平高原ロッジ

グループや親子での自然観察・自然体験などにご利用く
ださい。宿泊だけでなく、昼間の休憩でもご利用できます。

○収容人数 25名

○チェックイン 午後2時 / チェックアウト 午前9時

○宿泊定員 各部屋5名

○お問い合わせ・お申し込み 役場商工観光係 内線136

カヤの平高原キャンプ場

標高1400mの高原にあるフリーサイトのキャンプ場です。
昼には目の前に広がる牧場で高原の雰囲気を楽しむ、夜
には澄んだ空気の中で神秘的な星空を満喫しませんか。

ご家族・お友達で、カヤの平高原の1日をお楽しみくだ
さい。

○テントサイト 120幕（うち常設テントは20幕）

○炊飯施設 隣接する炊飯施設には、かまど・調理台・水道などを備えています。

ご利用の際には総合案内所へお申し出ください。

○お問い合わせ

カヤの平高原総合案内所 ☎090（8025）4288
（衛星携帯電話のため、会話が少し遅れます）



山を楽しもう

商工観光係【内線136】

長野県民共通の財産で
あり、貴重な資源である
「山」に感謝し、「山の恵
み」を将来にわたり持続
的に享受していくため、
長野県が独自に7月の第
4日曜日を「山の日」に
制定してから4年目を迎
えました。
村では、高社山やカヤ
の平高原など多くの山岳
資源を、より多くの皆さ
まにご利用いただきたい
と考えています。

高社山 夏山リフト運行

夏山リフトに乗ると、1351mの高社山山頂へ手軽に行くことができます。山
頂で来訪者を待ち受けるのは大パノラマ。360度の大展望をお楽しみください。

運が良ければ、パラグライダーが飛び立つ瞬間を間近で見られるかも…？

○運行日 7月14日（土）～16日（月・祝）/ 8月11日（土）～15日（水）
9月15日（土）～17日（月・祝）/ 9月22日（土）～24日（月・祝）
10月6日（土）～8日（月・祝）/ 10月20日（土）～21日（日）

※天候により、運行休止になる場合があります。

○時 間 午前9時～午後4時30分

○料 金 【片道】大人（中学生以上）510円 / 子ども（小学生以下）310円
【往復】大人（中学生以上）930円 / 子ども（小学生以下）510円

○お問い合わせ

木島平観光株式会社 ☎0269（82）3434

高社山 新登山道～ブナ林ルート～

昨年、新たな登山道「ブナ林ルート」を整備しました。ブナ林ルートは、清涼
かつ神秘的な雰囲気です、一味違った高社山を発見できます。

6月9日には、子どもからお年寄りまでの参加
者60人が村内外から集まり、このブナ林ルート
を通して、高社山を登りました。

皆さまも夏リフトの運行に合わせて、高社山
登山に挑戦してみるのはいかがでしょうか。



▲6月9日高社山登山（集合写真）

カヤの平・秋山郷高原シャトル便

J R飯山駅・カヤの平高原・栄村秋山郷を結ぶ
「カヤの平・秋山郷高原シャトル便」の運行が今
年も始まりました。カヤの平高原のトレッキング
や、秋山郷苗場荘での早そば御膳を楽しむオブ
ションもありますので、ぜひご利用ください。

○運行期間 平成30年11月4日までの土日祝日

○ご予約 信越自然郷飯山駅観光案内所

☎0269（62）7000

○運行ルート

9月末までは高原を楽しむルート
（飯山駅⇄小赤沢温泉）

10月から11月4日までは紅葉を楽しむルート
（飯山駅→カヤの平高原→秋山郷→栄村
→飯山駅）



※詳しくは、広報6月号の折込チラシ「カヤの平
高原・秋山郷シャトル便」をご覧ください。

広報

きじま平

No.538

平成30年



特 集

●山の日に関連した事業のご案内
↳高社山・カヤの平高原

発行：木島平村
編集：広報編集委員会

人権擁護委員の紹介



平成30年7月1日付けで、小林勝さん（栄町）に代わり、山崎堯さん（中村）が新たに人権擁護委員として任命されました。任期は3年です。



山崎 堯さん
【中 村】

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間の人たちです。地域の皆さまから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、人権侵害の被害者を救済したり、地域の皆さまに人権への関心を持ってもらえるような啓発活動を行っています。

いじめ・差別・虐待・セクハラ・配偶者やパートナーからの暴力・隣近所の騒音など、ひとりで悩まずご相談ください。

○みんなの人権110番

☎0570（003）110

○子どもの人権110番

☎0120（007）110

○女性の人権ホットライン

☎0570（070）810

【人権推進室 0269（82）2041】

投票日は8月5日
長野県知事選挙



平成30年8月31日の任期満了に伴う長野県知事選挙が、次の日程で行われます。

当日投票ができない人は、期日前投票を計画的に利用しましょう。

○投票日

期日 8月5日（日）
時間 午前7時から
午後8時まで

○期日前投票

期日 7月20日（金）から
8月4日（土）まで
時間 午前8時30分から
午後8時まで
場所 役場ロビー

●投票場所の変更

今回から、大町・中町・西町地区の投票所は「農村交流館」になりますので間違えないようにお願いします。

【総務係 内線116】

シリーズ防災6

今年は8月26日（日）

村ぐるみ防災訓練

今年で11回目となる「村ぐるみ防災訓練」を8月26日（日）に行います。災害は、いつ私たちの身に降りかかるかわかりません。いざという時に、自分と家族を守り、地域で助け合うために、どのように行動をするべきか確認できる大切な機会です。多くの皆さまのご参加をお願いします。



安否確認訓練

今年も安否確認訓練を実施します。安否確認訓練は、隣組などの最小単位で、近所の皆さまの無事を確認していただくものです。日頃からの近所での声かけ・あいさつが、いざという時の安否確認の際に非常に重要となります。

要支援者の救助訓練

避難行動要支援者（高齢者・障がい者・乳幼児等のうち、災害発生時の避難等に特に支援を要する人）の支援体制の確立を目的として、要支援者の救助訓練を行います。

自主防災組織の必要性

自主防災組織とは、隣近所の人たちが集まって、個人や一家族では困難なことを互いに協力しあいながら、防災活動に取り組む組織のことを指します。

今回の村ぐるみ防災訓練を良い機会と捉え、地域に住む一人ひとりが主体的に関わりながら、地域でできることについて考えてみましょう。

【総務係 内線116】



消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会



北信消防協会第29回消防ポンプ操法大会・
第28回消防ラッパ吹奏大会

村消防団第55回ポンプ操法大会・第36回ラッパ吹奏大会結果

6月24日、やまびこの丘公園駐車場で、村消防団による第55回ポンプ操法大会・第36回ラッパ吹奏大会が行われました。

当日は、ポンプ車操法・小型ポンプ操法・ラッパ吹奏それぞれで、約1か月間にわたる訓練の成果を披露しました。

●ポンプ車操法の部 優勝

第三部（南鴨・高石・市之割）
第二位

●小型ポンプ操法の部 優勝

第四部（庚西小路・中島部合沢）
第二位
第一部（糠千・山口・柳久保）
第三位
第七部（稲荷・内山・北鴨）

北信消防協会第29回消防ポンプ操法大会・第28回消防ラッパ吹奏大会結果

7月8日、北信合同庁舎で開催された北信消防協会第29回消防ポンプ操法大会・第28回消防ラッパ吹奏大会において、次の成績を収めました。

●ポンプ車操法の部

第三部 第7位

●小型ポンプ操法の部

第四部 第7位

●ラッパ吹奏の部

ラッパ隊 優勝



この結果、ラッパ隊は7月22日（日）に開催される第60回長野県消防ポンプ操法大会・第27回長野県消防ラッパ吹奏大会に出場します。村民の皆さま、引き続き応援をお願いします。

村消防団第55回ポンプ操法大会・
第36回ラッパ吹奏大会



○ 国民健康保険高齢受給者証を郵送します

村国民健康保険に加入している高齢受給者（70歳以上74歳未満）の人が現在お持ちの高齢受給者証（緑色）の**有効期限は7月31日まで**となっています。7月下旬に新しい受給者証を郵送しますので、8月から病院などに受診する際には、国民健康保険の保険証と一緒に提示してください。

なお、新しい受給者証の有効期限は、平成31年7月31日まで（それまでに75歳を迎える人の有効期限は、誕生日の前日まで）となります。



○ 限度額認定証の更新手続き

入院したり、高額な外来診療を受ける場合、保険証と一緒に「限度額認定証」を病院の窓口で提示することにより、医療費の支払いを月単位で一定の限度額に抑えることができます。限度額認定証が必要な人は、村国民健康保険の保険証とはんこ、本人確認ができるもの、マイナンバーが分かるものをお持ちのうえ、生活環境係へ申請してください。

限度額認定証の有効期限は、毎年7月31日までとなっています。現在、限度額認定証をお持ちで8月以降も引き続き必要な人は、改めて生活環境係へ申請が必要になります。限度額認定証は自動更新ではありませんのでご注意ください。
※国民健康保険税に滞納がある場合には、交付できないことがあります。



後期高齢者医療被保険者の皆さまは 8月から新しい保険証で受診を

現在お使いの保険証（橙色）の有効期限は「平成30年7月31日」までとなっています。新しい保険証（黄色）は7月下旬に郵送しますので、8月1日からお使いください。

※毎年「保険証が届かない」という問い合わせが多数あります。クッキー色の封書でお送りしますので郵便物にご注意いただきますようお願いします。

ご存知ですか？

65歳から74歳までの一定の障がいがある人で、社会保険・国民健康保険に加入している人は後期高齢者医療制度に加入できます

65歳から74歳までの一定の障がいがある人で、社会保険・国民健康保険に加入している人は、後期高齢者医療制度に加入することができます。（※任意加入のため、ご本人からの認定申請が必要です。）詳しくは生活環境係へお問い合わせください。

～一定の障がいがある人とは～

- 身体障害者手帳1級～3級及び4級の一部
- 療育手帳A（知的障害）
- 精神障害者保健福祉手帳1・2級
- 障害年金証書1・2級

※有効期限の切れた国民健康保険高齢受給者証・限度額認定証・後期高齢者医療被保険証は、はさみで裁断するなど、ご自分で処分するか生活環境係にお持ちください。

国民健康保険・後期高齢者医療へ加入の

70歳以上の皆さまへ 高額療養費の上限額が変わります

【生活環境係 内線122・123】

医療機関を受診する際に窓口で支払う1か月の自己負担額上限額を超えた場合、超えた分が「高額療養費」として支給されます。申請はお早めをお願いします。

高額療養費制度で適用される、70歳以上の人の1か月の「自己負担上限額」が、平成30年8月から次の表のように変わります。

○見直し前(平成30年7月診察分まで)

適用区分		外来 (個人ごと)	ひと月の上限額 (世帯ごと)
現役並み	年収約1160万円～ 標報83万円以上 課税所得690万円以上	57,600円	80,100円 +(医療費-267,000)×1% <多数回 44,400円 ※2>
	年収約770万～約1160万円 標報53～79万円 課税所得380万円以上		
	年収約370万～約770万円 標報28～50万円 課税所得145万円以上		
一般	年収156万～約370万円 標報26万円以下 課税所得145万円未満※1)	14,000円 (年14万4,000円 ※3)	57,600円 <多数回44,400円 ※2>
低所得者	Ⅱ 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
	Ⅰ 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		15,000円

○見直し後（平成30年8月診察分から）

外来 (個人ごと)	ひと月の上限額 (世帯ごと)
252,600円+(医療費-842,000)×1% <多数回 140,100円 ※2>	
167,400円+(医療費-558,000)×1% <多数回 93,000円 ※2>	
80,100円+(医療費-267,000)×1% <多数回 44,400円 ※2>	
18,000円 (年14万4,000円 ※3)	57,600円 <多数回44,400円 ※2>
8,000円	24,600円
	15,000円

※1 世帯収入の合計額が520万円未満（1人世帯の場合は383万円未満）の場合や、「旧ただし書所得」の合計額が210万円以下の場合も含まれます。
※2 過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。
※3 1年間のうち一般区分又は住民税非課税区分であった月の外来の自己負担額の合計額について、14.4万円の上限を設ける。

○ 活用しましょう！後発（ジェネリック）医薬品

村国民健康保険では、7月と12月の年に2回、医療機関から処方される薬について、後発（ジェネリック）医薬品に切り替えた場合に、医療費の削減効果が見込まれる被保険者の皆さまへ「後発医薬品利用差額通知」を送付しています。通知がお手元に届きましたら、後発医薬品の利用について、ぜひかかりつけの医師や薬剤師にご相談してみてください。

また、通知と一緒に「ジェネリック希望シール」を送付しますので、保険証に貼るなどしてご活用ください。



守りましょう！ ごみの収集日・出し方

【生活環境係 内線 1 2 3】

ごみの出し方・ルールを普段から守られていますか？
ごみは、**収集日** に **お住まいの地区の収集所** へ出すのが **原則** です。
特に **資源ごみ** は、可燃ごみと異なり、収集日が少ないため、出すのを忘れないように注意しましょう。
右の表が資源ごみ等の収集日ですのでご確認ください。

地区名 種類	上木島地区・スキー場・庚・市之割・西小路・中島・部谷沢	穂高地区・栄町・南鴨・高石・馬曲・原大沢・千石・上千石・平沢
ペットボトル	8月10日(金)	8月10日(金)
ガラスびん		8月24日(金)
古紙	8月8日(水)	8月22日(水)
空き缶・金属・灰・不燃ごみ・蛍光管	8月1日(水)	8月29日(水)

★ごみの出し方・注意点★

—不燃ごみ—	—可燃ごみ・プラごみ—	—古紙（資源ごみ）—
①ビデオテープ・カセットテープは不燃ごみの袋に入れて出しましょう。	①生ごみは袋に入れる前に水を「ぎゅっと」ひとしぼり。 ②トレイ・発泡スチロールは「プラごみ」で出しましょう。	①雑紙は紙袋に入れ、ひもで縛って出しましょう。米袋やビニール袋に入れて出すのはやめましょう。 ②ダンボールに雑誌などを挟まず、分別しましょう。

上記以外の注意点・分別・出し方については、「ごみカレンダー」及び「ごみ辞典」をご覧ください。ご協力お願いします。

金婚 寿詞の贈呈 ～結婚 50 周年を迎える皆さまへ～

村では、今年結婚 50 周年を迎えるご夫婦へ寿詞（お祝い状）と記念品を贈呈します。対象となる皆さまは、地区民生委員または健康福祉係までお申し出ください。
なお、例年同様、金婚・喜寿祝賀会は開催しません。

○対象

昭和 43 年 1 月 1 日から 12 月 31 日までの間に結婚されたご夫婦。
（戸籍の届出が遅れていても、事実上昭和 43 年中に結婚されたご夫婦や、すでに金婚の年を過ぎていて、これまでに金婚祝賀会の招待や寿詞の贈呈を受けていないご夫婦も含みます）

- お申出先 地区の民生委員または健康福祉係
- 申出期限 7 月 26 日（木）

【健康福祉係 内線 1 2 5】

馬曲温泉いきいきデー 8 月運行日程

- 8 月 20 日（月）市之割・中町・西町・スキー場
 - 8 月 21 日（火）内山・平沢・馬曲
 - 8 月 24 日（金）中村・小見・和栗・稲荷・北鴨・栄町
 - 8 月 28 日（火）南鴨・高石・庚・部谷沢・原大沢・千石・上千石
 - 8 月 31 日（金）中島・西小路・糠千・山口・柳久保・大町・池の平
- ※各地区の集合場所に、午前 9 時 30 分までにお集まりください。
ただし、スキー場地区のみ集合時刻が 9 時 15 分です。ご注意ください。
※池の平地区の皆さまは、ご利用の際に、当日午前 8 時までに馬曲温泉までご連絡ください。

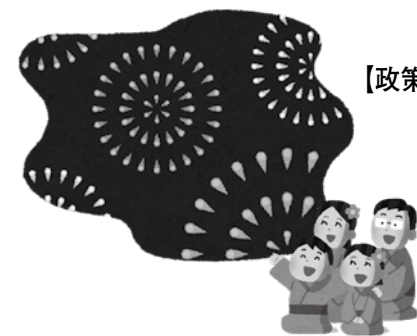
【健康福祉係 内線 1 2 5】

調布市花火大会日程のお知らせ ～映画のまち調布“秋”花火 2018～

姉妹都市・調布市の夜空を鮮やかに彩る「映画のまち調布“秋”花火 2018」が、10 月 27 日（土）に開催されます。

村では、例年と同様に観覧ツアーを予定していますので、観覧希望の人はご予約をお願いします。

観覧ツアーの詳細や募集につきましては、ふう太ネット及び広報きじま平 8 月号にてお知らせします。



【政策情報係 内線 1 1 1】

情報公開制度・個人情報保護制度 平成 29 年度の実施状況

村民参加による開かれた村政を進めるとともに、行政の透明化を図るため、情報公開制度・個人情報保護制度を運用しています。

平成 29 年度の実施状況を次のとおり公表します。

○情報公開制度運用状況
公開請求 2 件

○個人情報保護制度運用状況
開示請求なし（0 件）



【総務係 内線 1 1 5】



「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、7 月 9 日（月）から全国で 2 種類同時発売されます。発売期間は 8 月 3 日（金）まで。
○サマージャンボ宝くじは・・・

・ 1 等 5 億円 × 21 本 ・ 前後賞各 1 億円 × 40 本

※長野県内の販売実績により収益金が配分されますので、ぜひ県内でお買い求めください。村内では食彩市場たる川で販売しています。

【政策情報係 内線 1 1 1】

住宅の実態・居住状況等を明らかに

村内一部地域で 住宅土地統計調査を行います

総務省統計局では、10 月 1 日現在で住宅土地統計調査を実施します。

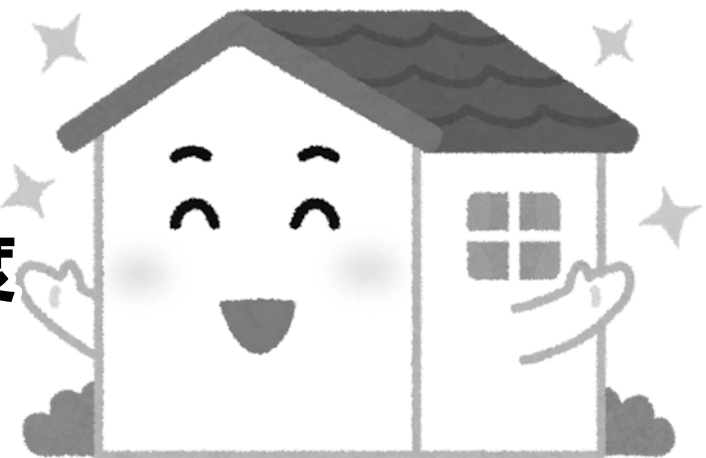
この調査は、住宅数や居住環境・土地の利用状況を明らかにして、私たちの暮らしと住まいに関する施策の基礎資料として幅広く利用されます。

8 月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に伺いますので、趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

【政策情報係 内線 1 1 0】

平成 30 年 10 月 1 日現在で
住宅・土地統計調査を実施！

ご利用ください 住まいづくり 暮らしの補助事業制度



【農村整備係 内線 1 4 1】

住宅 耐震診断制度

大規模な地震に備え、“無料”で住宅の耐震診断を行います。診断は、長野県に登録されている耐震診断士が、外観調査などを行い安全性について評価します。耐震診断を希望される人は、事前にご相談ください。

○対象住宅

昭和 56 年 5 月 31 日以前に着工され、旧耐震基準により建築された木造在来工法の一戸建て住宅

○申込期限

8 月 31 日（金）



木島平住宅 リフォーム 補助金

村内の住宅関連産業を中心とした村内経済の活性化と、村民が快適な生活を送るための居住環境の向上を目的に、住宅の増改築及びリフォームに係る工事費の一部を補助します。交付条件等は、事前にご相談ください。

○補助額

工事費の 1/5 以内（上限 10 万円）

※予算がなくなり次第終了となりますので、お早めにお申し込みください。



住宅屋根 無雪化事業 補助金

雪下ろし作業中の転落事故防止を図るため、屋根の無雪化を行う場合に工事費の一部を補助します。

詳しくは隣組回覧のチラシをご覧ください。なお、交付条件等がありますので、事前にご相談ください。

○対象となる工事費及び補助額

- ①融雪型克雪住宅の新築・増築・改良の場合、**工事費の 1/5 以内（上限 60 万円）**
- ②自然落雪型克雪住宅の改良の場合、**工事費の 1/5 以内（上限 45 万円）**

① “融雪型” とは

熱エネルギー（電気、ガス、灯油等）の利用により屋根融雪する方式

② “自然落雪型” とは

屋根雪を人力によらず落下させる屋根構造により自然落雪させる方式



介護保険制度改正のお知らせ

【健康福祉係 内線 1 2 5】

平成 30 年 8 月から

利用者負担 3 割 の導入

介護保険のサービスを利用した際の本人負担割合に「3 割負担」が導入されました。

7 月上旬に要介護・要支援認定を受けている全員に新たな「介護保険負担割合証」を送付しました。お手元の割合証にて負担割合をご確認ください。

＜適用期間＞ 7 月まで → 8 月から

年金等収入額	負担割合	負担割合
340 万円以上	2 割	3 割
280 万円以上		2 割
280 万円未満	1 割	1 割

▲ 前年の年金等収入額が「340 万円以上」の人は、**3 割負担**となります。

国民年金保険料は 納付期限までに納めましょう



平成 30 年 4 月から平成 31 年 3 月分までの国民年金保険料は、月額 16,340 円です。日本年金機構から届く納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めてください。また、クレジットカードによる納付や、便利でお得な口座振替もご利用できます。

未納のまま放置すると、督促を受けることとなります。さらに指定された期限までに納付しない場合は、延滞金が課されるだけでなく、財産を差し押さえられることがありますので、お早めの納付をお願いします。

何かしらの事情により納付が困難な場合には「保険料免除制度」や、納付が猶予される「若年者（50 歳未満）納付猶予制度」、学生が年金保険料の納付を先送り（猶予）できる「学生納付特例制度」がありますので、生活環境係にご相談ください。

【生活環境係 内線 1 2 2】

消費者見守り情報 「押し買い」にご注意ください



「不要品の買取業者を名乗る男から電話がかかってきて、家を訪問してもらう約束をした。いざ男が家を訪ねてきたら、強引に家に上がり込んで、ネックレスや指輪などの高価な貴金属を安値で買い取られてしまった」という情報が寄せられました。

このような強引なやり方を「押し買い」と言います。

◆トラブルを防ぐためのポイント

- ①知らない業者の電話や訪問はきっぱりと断る
- ②押し買いを防ぐため、独りで対応しない
- ③不審に感じたら、飯山警察署 ☎ 0269（62）0110 に電話する

* 貴金属は、貴金属販売店でも買取をしてもらえるケースが多いです。突然訪問してきた業者に売ってしまい大損をしないようにご注意ください。

【生活環境係 内線 1 2 2】

クマを目撃したり、農業被害にあわれたら、役場 農林係までご連絡ください。

○耕作放棄地などの除草を行う。

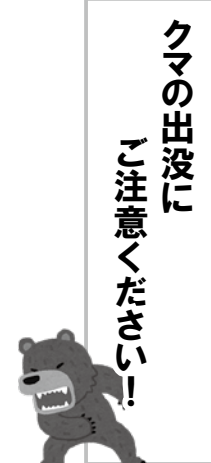
○山を歩くときは、単独行動を避け、複数人で行動するなど、人の気配をクマに意識させる。

○廃果や生ごみは放置せずに適切に管理する。

○朝夕の農作業や散歩の際は、笛や鈴を鳴らしたり、ラジオをつけたりして、人がいることをクマに気付けさせる。

クマのエサが少ない夏の時期と、エサとなるどんぐりが不作の年の秋の時期には、クマがエサを求めて山から下り、田畑や人家周辺でも出没する可能性が高くなります。

今年は、近隣市町村でも、例年になく多くの目撃情報が寄せられています。被害にあわないために次の対策をお願いします。



夏季休業期間中の学校閉庁について

村内小・中学校は、次の日程で学校を閉庁します。

◇閉庁日 8月13日（月）から16日（木）までの4日間

◇緊急時の対応について

- 児童・生徒に関わることは、それぞれの学級担任の先生に連絡してください。
- その他、緊急の場合は教育委員会事務局子育て支援係へ連絡してください。



【子育て支援係 内線205】

病虫害防除用動力噴霧器の貸し出しを行っています



村では、区や地域ごとに毛虫等の防除が効果的に行えるよう、動力噴霧器の貸し出しを行っています。使用料は無料ですが、燃料は自己負担願います。（燃料は、満タン貸し出し、満タン返し）

◇申込方法 申込書に「地区名・防除代表者・使用日時」を記入して役場農林係へご提出ください。

◇ご注意点

- ご自分の車でお運びください
- 貸し出しは先着順です
- 農薬の成分が残留するおそれがあるため、使用する農薬は確認します

【農林係 内線132】

第38回木島平村長杯ソフトテニス大会結果

【生涯学習係 0269 (82) 2041】

6月3日、ケヤキの森公園テニスコートで、第38回木島平村長杯ソフトテニス大会が開催されました。

<大会成績>

◇一般男子 優勝 柴草 克也（中野早起）
準優勝 池田 翔太（中野早起）
第3位 春日 啓太（飯山高校）

◇一般女子 優勝 武田麻依子（飯山高校）
準優勝 小林 未奈（飯山高校）
第3位 吉越 美咲（飯山高校）

◇シニア 優勝 加藤 拓夫（中野早起）
準優勝 小野 彰一（中野早起）
第3位 高森 広治（木島平ソフトテニス協会）

▼高校生からシニアまでの参加者が青空の下、一日ソフトテニスを楽しみました。



～Ｊリーガーを目指す子どもたちが大集合～ 「サッカーフェスティバル大林カップ in 木島平」開催



7月31日（火）～8月3日（金）、U-12 サッカーフェスティバル大林カップが木島平ジュニアサッカー場で開催されます。姉妹都市・調布市にホームスタジアムを置くFC東京をはじめ、Ｊリーグなどで活躍する各クラブの12歳以下の選手たち約200人が集まり、熱戦を繰り広げます。皆さまも未来のＪリーガーを目指す選手の応援にお出かけください。

【商工観光係 内線204】

第8回 シブヤキャデットカップ アーチェリー大会開催



7月28日（土）～29日（日）、第8回シブヤキャデットカップ アーチェリー大会が木島平村ジュニアサッカー場特設アーチェリー競技場で開催されます。

全国各地から約130名の小学生・中学生の選手が集い、日頃の練習の成果を披露します。観戦は自由です。皆さまもアーチェリーの魅力を感じてみてはいかがでしょうか。

【商工観光係 内線

近隣採用試験情報



北信広域連合 看護職・介護員等 募集

北信広域連合では、平成31年4月採用予定の看護師・介護員等を募集する採用試験を次のとおり実施します。

○看護師

試験区分	看護師
採用時期	平成31年4月
受験対象	短大卒業程度の学力を有する人のうち、昭和38年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、看護師資格を有する人(取得見込の人も含む)
採用予定数	若干名
日程	申込期間: 7月9日～8月17日 第1次試験: 9月16日

○介護員等

試験区分	介護員等 (介護・調理・事務)
採用時期	平成31年4月
受験対象	高校卒業程度の学力を有する人のうち、昭和58年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人
採用予定数	若干名
日程	申込期間: 7月9日～8月17日 第1次試験: 9月16日

詳しくは、北信広域連合事務局 ☎ 0269 (38) 5050 までお問い合わせください。

岳北広域行政組合 消防職員 募集

岳北広域行政組合では、平成31年4月採用予定の消防職員を募集する採用試験を次のとおり実施します。

試験区分	初級(消防職)
採用時期	平成31年4月
受験対象	・高校卒業程度(または高校卒業見込)のうち平成3年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人 ・消防職員の経験がある人・救急救命士の資格がある人で、昭和62年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人
採用予定数	若干名
日程	申込期間: 8月6日～9月10日 第1次試験: 10月14日

詳しくは、岳北広域行政組合 ☎ 0269 (62) 0119 までお問い合わせいただくか、岳北消防本部のWEBサイト「<http://www.iiyama-catv.ne.jp/~gakuohoku/>」をご覧ください。

長野県警察 警察官募集

長野県警察では、警察官B(大学卒業した人を除く)を募集します。

◇対象

昭和58年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人のうち短大を除く大学を卒業していない人

◇受付期間

7月2日から8月3日

詳しくは、木島平村駐在所 ☎ 0269 (82) 4137 までお問い合わせください。

特別養護老人ホーム望岳荘 臨時職員募集

望岳荘では、調理業務をお手伝いしていただける臨時職員を募集します。

◇対象

どなたでも(調理師免許等も不要です。)

◇募集期間

随時受付

雇用の期間や勤務時間など、詳しくは、特別養護老人ホーム望岳荘 ☎ 0269 (82) 2359 までお問い合わせください。

ちようふ通信

(95)

ワールドカップ サッカーの次はラグビーに注目!

今年行われているサッカーワールドカップは日本チームの奮闘もあり、非常に盛り上がっています。まだまだ日本戦の余韻が冷めないところですが、来年の9月にはラグビーワールドカップが開催されます。こちらにもぜひご注目ください。

前回3年前のラグビーワールドカップでは優勝候補の南アフリカに勝ち、五郎丸選手をはじめとした様々なラグビーブームが巻き起こりました。次回のラグビーワールドカップの開催地は日本です。そして調布市にある味の素スタジアムでは、開幕戦をはじめ、合計8試合が行われます。

こうした背景からラグビーワールドカップの機運を高めるため、調布市にある映画館「シアタス調布」では6月23日の日本対ジョージア戦のパブリックビューイングが行われます。

ビューイング(※)が行われました。このパブリックビューイングには調布市民の他にも大勢の方が来られ、早々に500席が満員となりました。

また、このイベントに併せ、調布駅前で様々な催し物が開かれました。ラグビーの体験コーナーでは、子どもから高齢の方まで多くの方が参加し、普段はなかなか触れられないラグビーを体験しました。出店ブースでは近隣の三鷹市や府中市なども出店し、たくさんのPRブースが並んで、大変にぎわいました。

調布市ではラグビーワールドカップ開催1年前の9月20日の前後で、記念イベントを予定しているほか、11月3日にはニュージーランド戦が味の素スタジアムで行われることから特別イベントを開催することです。

木島平村もイベントに合わせてブースに出店し、村のPRを兼ねながら、調布市と一緒に応援できらよいと考えています。
(姉妹都市交流推進員 瀧澤 秀介)



※「パブリックビューイング」とは

たくさんの人が集まって、大きなスクリーンで一緒に試合を観戦し、みんなで一緒に盛り上がることです。



中部電力 停電お知らせサービス

中部電力では、登録した地域で停電が発生した際、スマートフォンに「停電のお知らせ」を配信するサービスを提供しています。(登録・利用は無料です。)

左のQRコードからアプリを入手し、表示される手順に従い、ご登録をお願いします。

◇お問い合わせ先

中部電力(株)飯山営業所
0120(984)514



働くみんなに、
今こそ確かな安心を。

中退共

CHU 小企業
TAI 退職金
KYO 共済制度

◆掛金の一部を国が助成
◆掛金は全額非課税
手数料も不要
◆外部積立型なので
管理が簡単
◆パートさんの加入もOK

詳しくはホームページへ
中退共 検索

(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211



今年は 4,000 本の雪中貯蔵酒を室出し！

今年も雪中貯蔵酒の室出しが6月23日、内山転作促進研修センターで行われました。

雪中貯蔵酒は、3月2日に雪室へ埋めてから約4か月の間貯蔵されていました。

地区住民や村民有志の皆さん、地元酒店などの関係者が集まり、大きな雪室から一生懸命に4000本の貯蔵酒を掘り出していました。

熱戦！村民スポーツフェスティバル

6月17日、村民スポーツフェスティバルが開催されました。汗をかきながら真剣に競技に取り組む姿が各会場で見られました。

中央グラウンドと中学校の校庭で行われたソフトボールでは、放たれた剛速球にバッターが見事にタイミングを合わせ、白球が宙を舞いました。



100年前のユニフォームが復刻 全国高校野球 長野大会 始球式

7月8日、夏の全国高校野球選手権が今年第100回を迎えることを記念し、松本市野球場で行われた長野大会の開幕試合で、庚の土屋秀斗さん（飯山高校1年）が始球式を務めました。

土屋さんは、飯山中学（現飯山高校）出身で第2回全国大会（1916年開催）に長野県初の出場を果たした長野師範学校（現信州大学教育学部）の一員として出場した（故）白川英智さん（現西小路）のひ孫にあたります。

全国大会で市岡中学と対戦した試合で白川さんは、9番捕手として先発出場し3打数1安打（チーム安打数3）を記録しています。

始球式後、土屋さんは「当時の皆さんの想いを背負って始球式に臨みました。緊張したけど貴重な体験ができ、とても光栄です。」と話していました。



腸内環境を考えてみましょう

梅雨が明けたと思ったら、あっという間に太陽が輝く季節ですね！

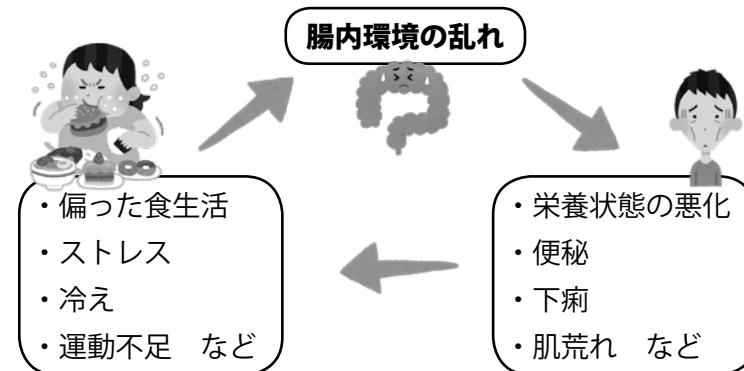
暑さに負けて冷たいものをつい食べ過ぎて、おなかを壊していませんか？

今号では、腸内環境について考えてみたいと思います。

腸内の細菌

腸内の細菌は、善玉菌・悪玉菌・日和見菌（※）の3種類から構成され、その菌のバランスをとることで腸内環境が保たれています。普段は善玉菌が優勢ですが、何らかの影響で悪玉菌が増えると、腸内環境が悪化していきます。

悪玉菌が増えやすくなる主な原因に、偏った食生活・運動不足・生活習慣の乱れ・便秘・加齢・過度なストレスなどがあります。腸内環境が乱れると、慢性的な便秘や下痢などを引き起こし、さらに腸内環境を悪化させるという悪循環に陥ってしまうかもしれません。



腸内環境の見直し

栄養バランスの良い食事・適度な運動・休息など生活習慣を少し整えると、腸内環境の改善へと繋がります。

また、悪玉菌を増やさないために、次のことに気をつけましょう。

- ①お腹を冷やさない
- ②ストレスを溜めない
- ③適度な運動をする
- ④バランスの良い食事を心がける



《ところで、お腹に良い食材ってあるの？》

食物繊維・乳酸菌・オリゴ糖が多く含まれる食材がおすすめです！

◇食物繊維には、糖質の吸収を穏やかにするものと、腸内の有害物質を排出しやすくするものがあります。

○りんご・こんにゃく・納豆・豆類・大根・ごぼう・玄米・きのこ類

◇乳酸菌には、ズバリ腸内環境を整える効果があります。

○ヨーグルト・チーズ・みそ・漬け物・キムチ

◇オリゴ糖には、酢酸をつくるビフィズス菌を増やすものや、ミネラルの吸収を助けるもの、腸の動きを活発化させるものがあります。

○牛乳・アスパラガス・玉ねぎ・ごぼう・大豆

※『日和見菌』とは？

健康な時にはおとなしくしているのに、調子が悪くなると悪い働きをする菌のことです。

健康
だより

腸内環境を考えてみましょう



保健師
猪瀬 千明

健康福祉係
内線 126

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。

クラスマッチ



山林実習



第1回農業鑑定競技会



6月5日、初夏を思わせるような厳しい日差しの中、今年度のクラスマッチが行われました。本来は6月1日に実施の予定でしたが、前日の降雨によるグラウンドのコンディションが不良のために順延となりました。この日まで朝や休み時間にクラスで練習する姿も見られ、生徒たちはこの日をとてもし楽しみにしていました。男子はソフトボール、女子はバレーボールの競技に分かれ、白熱した試合が繰り広げられました。おそろいのクラスTシャツで臨んだクラスもあり、クラスの団結を深められたのではないのでしょうか。

6月8日、1年生は木島平村往郷にある計見山演習林にて山林実習を行いました。計見山演習林は農林高校から約8キロ離れた場所に位置しており、カラマツやスギ、広葉樹が生い茂っています。1年生の生徒たちは演習林まで片道2時間程度かけて歩いて移動し、山林実習を行いました。今回は下草刈りの道具の使い方について、実体験を通して学習しました。3年生の森林活用コースの先輩から指導を受けながら、のこぎりや大鎌を用いた除草作業を安全に行うことができました。



6月14日、第1回農業鑑定競技会が体育館で行われました。全国の農業高校が統一基準で行うこの「農業鑑定」を通して、教科の学習や農業クラブ活動で得た農業に関する知識・技術の成果を鑑定し、職業的な能力を高めることを目標にしています。生徒たちは農業科の授業や、昼休み・放課後の時間を使って学習を進めてきました。競技は農業・園芸・畜産・森林・生活の5種目に分かれ、1問20秒で計40問の問題に実物を見ながら解答しました。これまでの学習の成果が発揮できるように、真剣な表情で問題に取り組んでいました。

版 かわら 野 水 飯 地域情報

栄 村

栄村伝統芸能 神楽の演舞がやってくる
第2回さかえ夏まつり



夏の恒例イベント「さかえ夏まつり」を開催します。

ステージ発表では、ふるさと太鼓に始まり神楽の演舞や保育園児のダンス発表など盛りだくさん！おいしい露店市、手作りマルシェも数多く出店！皆さまのお越しをお待ちしています。

- 日時 7月14日（土）15：00～21：00
- 会場 JR飯山線森宮野原駅前駐車場特設会場
- 入場料 無料
- 駐車場 有り／無料
（栄村役場／会場まで徒歩約3分）

○お問い合わせ
第2回さかえ夏まつり実行委員会 事務局
☎0269（87）3333
URL: <http://sakae-akiyamago.com/event/2990/>

飯山市

いいやま灯籠まつり
～万の灯りがともる心やすらぐ町並み
時を経てそぞろ歩きをしてみませんか～

今年で第15回を迎える「いいやま灯籠まつり」は「動」と「静」の二部構成。「動」はHIYAMA DANCE FES!!。各チームのオリジナルダンスがまつりを盛り上げます。
「静」は多くの皆さんに作成していただいた灯籠が灯り、明日へと続く光の道しるべのようにまちを彩ります。その他にもさまざまなイベントで皆さまのご来場をお待ちしております。

- 会場 飯山市中心市街地（メイン会場は本町商店街）
- 日時 8月11日（土・祝）
「動」・・・16:00～18:00
「静」・・・18:00～21:00
- お問い合わせ先
いいやま灯籠まつり実行委員会事務局（商工観光課内）
☎0269（62）3111（内線213）



野沢温泉村 ナイトゴンドラツアー

野沢温泉村の温泉街から長坂ゴンドラリフトで約15分の空中散歩。

標高1400m、街の光が届かない真っ暗な静寂の世界へ。晴れた日には手が届きそうな無数の星々が輝き、街中では見ることができない光景が広がります。

- 期間 7月28日、8月4日、11日、18日、25日
（いずれも土曜日）
- 時間 上り線 19：30集合（長坂ゴンドラリフト長坂駅）
下り線 21：00～21：30
- 料金 大人：2,000円 子供：1,000円
（ゴンドラ往復チケット・ドリンク・ガイド含）
- お問い合わせ （株）野沢温泉（野沢温泉スキー場）☎0269（85）3166



情報をお寄せください



木島平村駐在所
浅野多弘 巡査長 荻井孝 巡査部長



村内のご家庭に、息子を騙り「ビットコイン」でお金が必要だという電話がかかってきています。
幸いにも、お金を下ろす際に窓口の担当者が気付いて、被害はありませんでした。今後もしかかってくるのが予想されますので、独りで判断せず、ご家庭・知人・警察へご相談ください。

「ご注意ください！」
村にも、オレオレ詐欺の電話がかかってきています

夏山シーズンとなりました。自分の体力・技術・経験にあった山を選び、安全で楽しい登山を心がけましょう。

夏山遭難防止



夏の交通安全やまびこ運動
～今、行動のとき～
「子どもと高齢者の交通事故防止」を運動の基本として、夏の交通安全やまびこ運動が実施されます。運動の期間は、7月22日（日）から7月31日（火）の10日間です。運動の重点は、
○生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底
○飲酒運転の根絶
歩行者の皆さんは、「止まる」「見る」「目立つ」運転手の皆さんは、「指差し確認」「早めの点灯」「シートベルト着用」を実践して交通事故をなくしましょう。

所 在 地

木島平村駐在所
電話 0269（82）4137

17 金	16 木	15 水	14 火	13 月	12 日	11 土	10 金	9 木	8 水	7 火	6 月	5 日	4 土	3 金	2 木	1 水
		成人式 14時～		小中学校閉庁（～16日）	飯水岳北交通安全住民大会	山の日関連イベント（夜間瀬川）			飯山赤十字病院運営協議会 ふれあいランチ セット健診	セツト健診 西町地区づくり懇談会 18時～		長野県知事選挙投票日 7時～20時	村夏まつり		コミュニティスクール推進委員会 学校運営協議会	セツト健診 心配ごと相談 9時～12時
カヤの平・秋山郷高原シャトル便 運行日程 ○7/14～16、21・22、28・29 ○8/4・5、11・12 夏山リフト運行日程 ○7/15～16 ○8/11～15																
長野県知事選挙 期日前投票 7月20日～8月4日 午前8時30分～午後8時 役場ロビー																
広報配布日 山の日																

今月の村税等の口座振替日：7月25日（水）
納付期限：7月31日（火）

31 火	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
U-12サッカー大林カップ（～3日） 教育委員会定例会 15時30分～		休日エコプラザ 9時～11時45分	大塚山夏祭り 第8回シブヤキャデットカップアーチェリー大会（～29日）		セツト健診 望岳荘夏まつり 18時15分～	国道403号改良促進期成同盟会総会 15時30分～ 村税等口座振替日		農業委員発令式 9時～ 農業委員会総会 10時～ 木島平小学校5年生宿泊体験学習（～26日）	調布イングリッシュキャンプ（～23日）		小中学校終業式 スキークラブ総会 18時30分～	選挙管理委員会 17時～ 農業委員退任式 16時30分～	稲荷地区づくり懇談会 19時30分～ ふれあいランチ		区長会研修視察（～17日） 少年野球木島平大会	稲泉寺ハス花まつり 昭和レトロ食彩紀行
海の日																

すこやか子育てカレンダー

【7月20日(金)から
8月20日(月)まで】

予 防 接 種

- ☆麻しん風しん混合：7月23日（月）
〔対象〕平成29年2月～29年4月生まれ
- ☆日本脳炎1期初回1回目：7月25日（水）
〔対象〕平成27年3月～27年8月生まれ
- ☆肺炎球菌・ヒブ：7月30日（月）
- ☆四種混合：8月2日（木）
- ☆日本脳炎1期初回2回目：8月6日（月）
〔対象〕平成27年3月～27年8月生まれ

※対象者の記載がないものは、個別に対象者へ通知します
※上記の健康診査・予防接種の受付・場所は全てつぎのとおり
受付／13:00～13:30 会場／保健センター

☆BCG：8月20日（月）
〔対象〕平成30年1月生まれ
受付／11:45～12:00 会場／木島平クリニック

子ども健康相談

お子さんに関する相談をお受けします。
場 所 保健センター
日にち 8月9日（木）
受付時間 9：00～11：00
持ち物 母子手帳・オムツ・バスタオル

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。
※8月13日から8月16日までお休みとなります。
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）
7月・8月の予定
7月25日 9：45～水遊びや外遊びを楽しもう!!
7月31日 9：45～水遊びを楽しもう!!
8月7日 9：45～水遊びを楽しもう!!

※水遊びの持ち物：水着・着替え・タオル・水分補給用の水筒など
【子育て支援係 内線205】

もったいない情報

譲ってください

- ・電子ピアノ
- ・シニアカー
- ・チャイルドシート
- ・ジュニアシート
- ・家庭菜園用きゅうりのパイプ
- ・ぬいぐるみ（50cm以上のもの）

譲ります

- ・掛け布団付家具調こたつ
- ・二人乗りカヌー（パドル、救命胴衣付き）

譲りたい・譲られたい人は、生活環境係までご連絡ください。生活環境係から連絡先をお伝えするので、当事者間で交渉をお願いします。

なお、交渉中・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・譲ってほしい品物を募集しています。該当する品物がある人は生活環境係までご連絡ください。

【生活環境係 内線122】

長野県司法書士会では、「銀行カードローン等による多重債務に関する無料相談」（電話による無料相談）を実施します。
◇日時 7月29日（日）
◇相談例
・カードローンの借入が多額で支払に悩んでいる
・クレジットカードのショッピングの支払いで、家計が大変
◇相談時間 午前10時～午後4時
◇電話番号 026(448)788
◇お問い合わせ
長野県司法書士会
☎026(232)7492

第1回 福祉の職場説明会
就職面接会

北信地区を中心に50社前後の求人事業所が参加し、施設や仕事等の説明や面接が受けられます。福祉を学んでいる方や福祉の職

場に関心のある方、また福祉の職場へ就職を希望している方はぜひご参加ください。
◇日時 8月3日（金）
受付開始 11時30分～
説明会・就職面接会13時30分～
◇会場 メルパルク長野
※参加費無料・申込不要・履歴書不要・服装自由
詳しくは長野労働局HPまたは、県社会福祉協議会HPをご覧ください。
◇お問い合わせ
長野公共職業安定所
☎026(228)1330

長野いのちの電話相談員
募集のお知らせ

複雑な現代社会で、人は様々な悩みを持ったり、孤独や不安に陥ったりしてしまうことがあります。そんなとき「いのちの電話」は電話を通してともに考え、感じ、援助することを目的とするボランティア活動です。

◇相談員になるには
所定の手続きのうえ、審査を経て、養成講座研修を修めることが必要です。

◇お問い合わせ
いのちの電話 事務局
☎026(225)1000

自動車税納税確認の電子化に伴う領収書・納税証明書の送付廃止について

平成27年12月から、長野県と国

エコパーク寒川

燃やせるごみ処理量	平成30年6月	平成29年6月	前年同月比
	67,400kg	65,010kg	104%
燃えないごみ処理量	平成30年6月	平成29年6月	前年同月比
	6,070kg	6,510kg	94%

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。

交省（運輸支局等）との間で、車検時の自動車税納税確認を電子的に行う仕組みが構築され、納税証明書の提示を省略できるようになりました。（※ただし、軽自動車・小型2輪自動車の車検を受ける場合には、納税証明書の提示が必要です。ご注意ください。）
このため、減免の承認を受けている人には、車検用納税証明書を送付していません。また、自動車税を口座振替で納税している人にも、平成30年度から領収書及び車検用納税証明書の送付を廃止し、納付済通知書をお送りしています。

なお、納税証明書の交付を希望される場合は、お近くの県税事務所にお問い合わせください。
◇お問い合わせ
総合県税事務所北信事務所
☎0269(23)0204

人の動き

6月届出分

おしあわせに

(届出月日)	(氏 名)	(出身地区等)
6.14	山崎 一也 さん	(小見)
	堀田 遥香 さん	(長野市)
6.16	丸山 昂洋 さん	(塩尻市)
	丸山 志穂 さん	(中島)

ごめいふくをお祈りします

(亡くなられた日)	(集落)	(氏 名)
6.7	大町	長谷川 明 さん (88)
6.11	大町	伊東 ヨシ さん (93)
6.18	中島	月岡 千津子 さん (94)
6.22	糠千	山崎 利夫 さん (83)
6.25	西小路	渡邊 くにこ さん (82)

広報及びWEBサイトの広告募集中

村では、「広報きじま平」・「村WEBサイト」への広告を随時募集しています。

※料金・広告のサイズなど、詳しくは役場 政策情報係【内線110】までお問い合わせください。

～暮らしに役立つ広告をお待ちしています～

小林 希平くん

平成28年6月12日生まれ

(中町／真也さん、麻衣さん)



絵本を読んだり、トラクターを見るのが好きな希平くん。泣かないで歯磨きができるように頑張っています。走るときみたいに、笑顔で歯磨きできるといいね！

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

7月1日現在(平成27年国勢調査に基づく推計値)



1,568 (+5)



2,159 (+5)



2,315 (-1)



4,474 (+4)

熱中症

村長ひとこと(38)

ふう太河童の川普請の日は、高温注意報が出た暑い日で、参加者に熱中症に注意をと呼びかけました。作業は無事終了し、きのこ汁とおにぎりをもらい休憩した後解散しました。

私事で恐縮ですが、帰宅後、汗かきついでに、午後にかけて畑や家の周りの草刈り、農作業にと汗を流しました。勿論、時々水分補給をしながら。夜は疲れて早めに寝ましたが、夜中の2時ごろ、足に違和感があり、目覚めると不意にふくらはぎの筋肉が硬直し、激しい痛みが襲われました。しかも両足。しばらくすると少し痛みが引いたので、起き上がり、水分、冷蔵庫にあったアイスチョコと栄養ドリンクを口にしました。その後、ペットボトルで首回りや脇の下などを冷やしながら庭で涼しい風に当たると痛みはなくなりました。翌日、ネットで調べるとやはり熱中症のようでした。

水分補給はしたつもりでも、麦茶などだけでは汗や尿と一緒に塩分やミネラルが排出され、不足すると熱中症になります。残念ながらビールなどのアルコールは、利尿作用があり、暑い日の作業の後にはNGとのこと。「それが楽しんだ。」という人も多いと思いますが、ご注意ください。予防に手ごろなのは味噌汁と梅干(梅漬け)だそうです。川普請の後に出したきのこ汁は味噌汁、おにぎりの具は梅干、理に当たっていたわけですが、午前中に使い切ってしまったのか。体調にもよります。前の週は、サッカーワールドカップで寝不足でした。今年の夏は、酷暑の予想です。暑い日は無理せず、規則正しい生活と味噌汁、梅干で熱中症を防ぎましょう。

木島平村長 日基正博



きじま平

◆平成30年7月13日(毎月1回発行)◆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番地の1 ☎0269 (82) 3111
自然劇場きじま平ホームページ <http://www.vill.kijimadaira.lg.jp>