



きじま平

12

平成30年

木島平の“冬”に備えて

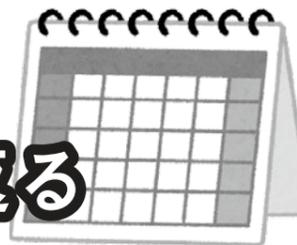
11月20日、平成30年度の除雪オペレーター発令式と、新たな除雪車の入魂式が行われました。村では、交通に支障がないよう、効率的な除雪に努めますので、ご理解・ご協力をお願いします。

主な内容

- ☆広報きじま平 2～19・26
- ☆館報生き生き木島平 20～23
- ☆社協だより 24～25



木島平村の今年のできごと 平成30年を振り返る



広報
きじま平

No.543
平成30年



特集

●平成30年を振り返る

平成30年の主なできごと

- 1月
 - 下高井農林高校の岳北地域資源を活かした研究や実践成果を発表「課題研究発表会」(19日)
- 2月
 - 木島平スキー場感謝祭(4日) ①
 - 八丈町小学生65人が来村雪国体験を満喫(16~18日) ②
 - 木島平ジュニアクロスカントリー大会(24日) ③
 - 調布市で金紋錦のPR(28日)
- 3月
 - 内山の雫 雪室入れ4000本を貯蔵(2日)
 - 中町展示館で蔵ひなまつり(4日まで) ④
 - 消防団入団式(11日)
- 4月
 - 幼年消防クラブが保育園周辺をパレード火の用心を呼びかけ(19日)
 - 天然寺 7年に1度のご開帳(29~30日) ⑤
- 5月
 - 幻の滝 樽滝落水(8日)
 - 木島平小学校みどりの少年団の苗木の頒布会(11日)
 - ルクセンブルクティールシルシ中等学校生来村 木島平中学校との交流(15~20日) ⑥
- 6月
 - 木島平小学校校庭大運動会(2日) ⑦
 - 高社山新登山道開設記念登山(9日)
 - 第33回村民スポーツフェスティバル(17日)
 - 村消防団第55回ポンプ操法大会・第36回ラッパ吹奏大会(24日)
- 7月
 - ふう太河童の川普請
 - 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でラッパ隊が3年連続優勝し県大会へ(8日) ⑧
 - 第60回県消防ポンプ操法大会・第27回県消防ラッパ吹奏大会ラッパ吹奏の部9位の活躍(22日)
 - 農業委員と農地利用最適化推進委員による新体制農業委員会がスタート(23日)
- 8月
 - 第34回木島平村夏まつり(4日) ⑨
 - 成人式(新成人38人)(15日)
 - 木島平小・中学校で村内の資源ごみを回収(25日) ⑩
 - 村ぐるみ防災訓練(26日) ⑪
- 9月
 - 2018きじま平ノルディック大会(1~2日)
 - やまびこの丘公園でナイトダリア(15~23日) ⑫
 - 第55回高社山一周駅伝競走大会(17日)
 - 第5回北信州ハーフマラソン(23日)
- 10月
 - おひさま保育園運動会(6日) ⑬
 - 第53回村民運動会(14日) ⑭
 - 役場新庁舎建設工事安全祈願祭(15日) ⑮
 - 馬曲温泉公園開園30周年記念温泉祭り(20~21日)
 - 千曲川・高社山SEATOSUMMIT(20~21日)
 - 村長による「村長の太鼓判」試食会(21日) ⑯
 - 第39回村民祭(27日)
 - 幻の滝樽滝落水(28日)
- 11月
 - 木島平村観光協会と木島平村産産ネットワーク協議会が統合し、木島平村観光振興局が設立(1日) ⑰
 - 戦没者・満州開拓殉難者追悼平和祈念式(7日)
 - 第13回みゆき野の風景原画展表彰式(23日)
 - 第1回ふう太の杜文学賞表彰式(25日)
 - 第20回米・食味分析鑑定コンクール国際大会で木島平米が10年連続の金賞を受賞(26日~27日) ⑱
- 12月
 - abn・八十二第18回ふるさとCM大賞最終審査会で中学生チーム「Kichu X」が敢闘賞を受賞(2日) ⑲
 - 人権週間 街頭啓発運動(5日)
 - スキー場安全祈願祭(18日)

平成31年度採用 村臨時職員の募集

来年4月1日から村で働いていただく、臨時職員を募集します。

【総務係 内線115】

職種・募集資格・募集人員等

受付期間

- ① 事務補助
役場・学校・図書館事務（司書）を含む
- ② 保育士
必要な資格：保育士資格
- ③ 給食調理員
必要な資格：調理師資格
- ④ 用務員・外部作業員
必要な資格：自動車運転免許

募集要領及び申込書

※各職種若干名の募集です。

募集要領及び申込書は役場窓口でお受け取りになるか、村公式ウェブ 사이트からもダウンロードできます。



歳末防火防犯警戒実施

12月26日（水）～30日（日）

毎年年末年始には、火災や事件・事故が増加します。村消防団では、防火・防犯意識を高めるため、消防車両で赤色回転灯を点灯させ、警鐘を鳴らしながら村内の見回りを行います。期間中は、毎日午後9時から午前0時まで行いますので、皆さんもより一層の火災予防・犯罪防止にご協力をお願いします。

【総務係 内線116】

政治家の寄附禁止 三ない運動 ～贈らない、求めない、受け取らない～

年末年始は、何かと贈り物やお祝いごとをする機会の多くなる季節です。政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも禁止されています。

寄附禁止のルールを守り、お金のかからない明るい選挙を実現しましょう。

〈禁止事項〉

お歳暮・お年賀、病気見舞、入学祝・卒業祝、葬儀の花輪・供花、お祭りへの寄附・差入れ、秘書等が代理で出席する場合の結婚祝い・葬儀の香典



有権者が求めることも禁止されています

【選挙管理委員会 内線116】

10年が交換目安です！

住宅用火災警報器の点検を

住宅用火災警報器は、火災を察知し、生命・財産を守る大切な機械です。新築住宅は平成18年、既存住宅は平成21年から設置が義務化されています。しかし、古くなると部品の寿命や電池切れなどで火災を感じできなくなり非常に危険です。定期的に動作確認を行い、電池交換や器具の取替えを行きましょう。

【総務係 内線116】



油漏れ事故にご注意ください

冬期間に入り、ストーブ等の暖房器具を使う機会が増えてきました。油漏れ事故は、暖房器具に灯油を給油するときに起きやすくなります。

油漏れ事故を起こしてしまうと、回収等の費用は原因者の負担となり、下流まで被害が拡大してしまった場合には、さらに多額の費用を負担することになってしまいます。

油漏れ事故を未然に防ぐために、次の3つに注意しましょう

- ① ホームタンクからの給油中は絶対にその場から離れないでください。また、給油が終わったらバルブが閉まっているか必ず確認しましょう。
- ② ホームタンクや配管等に「錆び」や「ひび割れ」がないか、急に量が減っていないかを確認しましょう。老朽化している場合は早めに交換しましょう。
- ③ 屋根雪がホームタンクや配管等に直接落ちないようにしましょう。雪が落下して、バルブが緩んだり、配管・接合部分が壊れて油が漏れることがあります。もし、屋根雪が直接当たりそうな場合は囲いをするなどの対策をとりましょう。

大きいタンクには、防油堤の設置を

灯油用ホームタンクの大きさが200ℓ以上の場合、防油堤の設置が義務付けられています。



この機会に、ご自宅のタンクに防油堤が設置されているかを確認しましょう。

もし油漏れ事故を起こしてしまったら・・・すぐに連絡してください！

油漏れ事故は、初期の対応が重要です。油漏れ事故を起こしたり、流出等を発見した場合は、すぐにご連絡ください。

【生活環境係 内線123】

【岳北消防本部 (62) 0119】

「ふるさと応援団木島平会」 会員募集

【政策情報係 内線111】

ふるさと応援団木島平会は、主に関東圏在住の木島平村出身者と木島平村を応援していただける方で組織されています。現在の会員数は約200名で、ふるさと木島平村の応援を目的に平成14年に発足し、日頃からPR活動などを行っています。また、村と連携しながら会員同士の交流と親睦を深めているほか、毎年総会や新年会等を開催し、関係者との交流も行っています。

近年では、早稲田大学「わせだいら」OBも加入し、さらに会の活性化を図っています。

年会費や、会員特典は以下のとおりですので、ご家族やお知り合いの方にぜひご紹介ください。入会を希望される場合は、政策情報係までご連絡ください。



年会費 2,000円

会員特典 会員となられた皆さまには、次のような特典をご提供しています。

会員特典	
①	やまびこの丘公園・にこにこファーム（入園無料）
②	馬曲温泉望郷の湯（入浴料大人100円引）
③	ホテルパノラマランド木島平（宿泊料1割引・入浴料50円引）
④	ホテルシュエネスベルク（宿泊料1割引）
⑤	木島平観光(株) ポイントカード1,000円分贈呈
⑥	会報及び村広報誌の発送（月1回）



包括だより

木島平村地域包括支援センター

地域包括支援センター

★健康福祉係 内線 125・126 ★直通電話 ☎0269 (82) 4771
 高齢者やご家族からの相談をいつでも受け付けています。
 困ったとき、まずは地域包括センターまで。

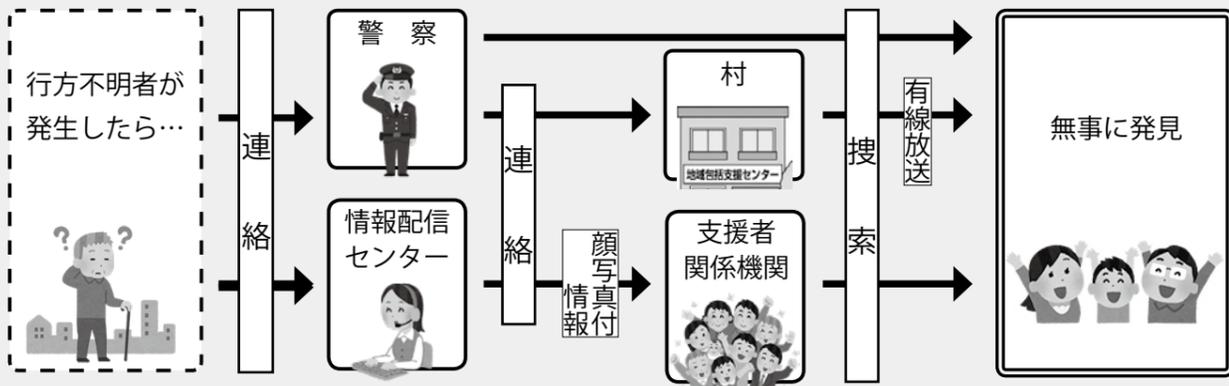
今月は、高齢者等あんしん見守りネットを紹介します。

高齢者等あんしん見守りネットとは

登録している高齢者の方（利用者）が徘徊により行方不明になった際に、地域のみなさん（支援者）が見つかるための協力を行う仕組みです。利用者登録・利用料は無料ですので、ぜひご利用ください。

行方不明の方（利用者）を探していただく支援者を募集しています

見守りネットにご協力いただける方（支援者）を募集しています。行方不明が発生した際には、その方の情報が情報配信センターから配信されますので、可能な範囲で捜索にご協力をお願いします。登録など、詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



1月ごみ情報

ごみの情報・注意点等をお知らせします。

【生活環境係 内線123】

資源ごみ等収集日

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・南鴨・高石・原大沢・千石・上千石・平沢・馬曲・栄町
ペットボトル ガラスびん	1月11日（金）	1月11日（金） 1月25日（金）
古紙	1月16日（水）	1月23日（水）
空き缶・金属・ 不燃ごみ・ 蛍光管・灰	1月9日（水）	1月30日（水）

年末年始のごみ収集日

12月28日（金）	収集します
1月1日（火）	収集しません
1月3日（木）	収集しません
1月4日（金）	収集します

※冬期間は、古紙が雪などでぬれないようにご注意ください。
 ※冬期間の休日エコプラザは、積雪等で駐車場が混雑します。各地区の資源ごみ収集日にお出しく下さい。

消費者保護

悪質な通販サイトにご注意を

○相談事例

スポーツ用品を安く買うためネットで検索し、格安の通販サイトを見つけた。注文後、支払いを済ませても商品が届かない。しかも業者の連絡先がでたらめで連絡ができない。

○アドバイス

- ①インターネット通販に見られる「代金支払後に商品が届かない」等のトラブルは、悪質な業者による可能性もあります。
- ②支払後に料金を取り戻すのは非常に難しいです。明らかに安すぎる通販サイトには、疑いの目を向けて、利用しないようにしましょう。
- ③困ったときは、ひとりで悩まず、北信消費生活センター（☎026-233-6777）や、役場にご相談ください。

【生活環境係 内線125】

年金

便利でお得な保険料納付を

口座振替を利用して、便利でお得に国民年金保険料の納付をしましょう。

○自動引き落としが便利

口座振替では、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省けるうえ、納め忘れもありません。

○口座振替の期限前納付は、現金納付よりお得

口座振替には、早割制度や現金納付より大きく割引される制度があります。

<参考>

平成30年の場合（月額保険料16,340円）

納付方法	前納制度	割引額（全体額）
現金納付	利用なし	0円
	6か月前納	1,110円
口座振替	1年前納	4,110円
	2年前納	15,650円

○前納の申込は

- ・期限 平成31年2月末まで
- ・申込先 生活環境係へ

【生活環境係 内線122】

活用

平成30年度 電源立地地域対策交付金事業

「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。

村では、樽川水力発電所が所在することで、440万円の交付を受け、おひさま保育園に関す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111】

個人番号

作りませんか？ マイナンバーカード

○マイナンバーカードとは

顔写真入りのプラスチック製カードです。免許証などと同じく、顔写真入りの公的な身分証明書としてお使いになれます。このほか、次のメリットがあります。

①「マイナンバーの提示」と「本人確認」が一度に自分のマイナンバーを証明するものは、他にも「通知カード」という紙のカードや「マイナンバー入りの住民票」があります。

しかし、このどちらも顔写真がないことから、身分証明にはなりません。運転免許証等の公的な身分証明書を別に用意する必要があります。

② e-taxなどの電子申請に利用できる

希望者には、マイナンバーカードの中に電子証明書を内蔵することができます。電子証明書は、e-tax等の電子申請に利用できますので、ぜひご利用ください。

※電子証明書は、有効期間満了のほか、マイナンバーカードに記載されている住所等が変更になると失効してしまいます。税の申告に使用する予定の方は、今のうちから電子証明書の確認をお願いします。

○その他、ご不明な点は

申請方法等、詳しくは生活環境係までお問い合わせください。

【生活環境係 内線122】

『第20回米・食味分析鑑定コンクール：国際大会』

木島平米が10年連続金賞受賞！

11月26日・27日に岐阜県高山市で、米のオリンピックとも称される「第20回米・食味分析鑑定コンクール国際大会」が開催されました。出品された全国各地の自慢のお米5,717点の中から、今年も木島平米が最高位である国際総合部門で“金賞”を受賞しました。

今回のコンクールで、平成21年から10年連続での金賞受賞となり、今年も木島平米は、全国に大きくその存在感を示すことができました。

これからも、木島平米の全国トップブランド化に向けた取組みが続けられます。

【産業企画係 内線201】



受賞者一覧：敬称略

国際総合部門

- 金賞 木島平米ブランド研究会 吉川 昭
- 金賞 TOREK 自然農法 堀 政則
- 特別優秀賞 木島平米ブランド研究会 佐藤 公敏
- 特別優秀賞 木島平米ブランド研究会 小松 裕一

栽培別部門：若手経営者男性

- 特別優秀賞 木島平米研究会 竹内芳次郎

栽培別部門：認定農業者

- 金賞 木島平米ブランド研究会 山崎 智之
- 特別優秀賞 木島平米ブランド研究会 竹内 昭芳

小学校部門

- 特別優秀賞 木島平小学校



ちやうぶ通信

100

水木マンガの生まれた町 調布

皆さんはアニメ「ゲゲゲの鬼太郎」をご存知ですか。歴史は古く、第1期は昭和43年に放送され、今年の4月からアニメ6期が放送されている国民的なアニメです。作者の水木しげるさんは、調布市の名誉市民で、市内では「鬼太郎」に関連した様々なものが目に入ります。よく目にするのは市内のバスですが、マンホールやモニュメント、マニアックなものは、作品中に出てくる「妖怪ポスト」の形をした郵便ポストもあります。

調布市では、水木さんの功績をたたえ、命日の11月30日を「ゲゲゲ忌」と名付け、水木さんを偲ぶイベントを毎年開催しています。今年も11月23日から12月2日まで開催されました。

今年のゲゲゲ忌2018では期間中に調布駅前映画館「イオ

ンシネマ シアタス調布」で、「ゲゲゲの鬼太郎」のアニメ1話を6期分すべて放映するイベントがありました。

期間中、日替わりで異なるイベントが行われ、私が参加した日は初代・鬼太郎役の野沢雅子さんなどのトークショーが開催されました。（野沢雅子さんは、現在放映中の6期のアニメ中で「目玉おやじ」役として出演されています。）

6期分の作品を見て感じたことは、それぞれの時代背景が色濃く描写されているということ。例えば、最新のアニメの中に投稿動画サイトやスマホが出てくるなど、「鬼太郎」の世界も時代に合せて変わっているのです。また、所々のシーンで調布市内の場所が背景として描かれていることも印象的でした。

アニメ「ゲゲゲの鬼太郎」は毎週日曜日朝9時から放送中です。ぜひご覧になってみてください。

姉妹都市交流推進員 瀧澤秀介



広報きしま平 有料広告 募集中

【政策情報係 内線111】

広報きしま平に掲載する有料広告を募集しています。

右の白枠の大きさに、有料で広告を掲載してみませんか。掲載を希望する方は、政策情報係までお問い合わせください。

◇掲載料（1回あたり）

団体	金額
村内に事業所等を有する法人、その他団体及び事業を営む個人	2,000円
上記以外の団体等	3,000円

- ①掲載は広報1号単位からOK！
- ②複数号掲載するなら前納がお得！
- ③広報のイメージを損なわなければデザインは自由でOK！
- ④全戸配布で広告効果も抜群！



▲広告の大きさは縦4.6cm・横6.6cm

第67回 長野県縦断駅伝競走大会 結果

11月17日、長野市の信濃毎日新聞社本社前をスタートした長野県縦断駅伝競争大会。2日にわたり、ゴールの飯田合同庁舎を目指して、全15チームが秋の信濃路を走りぬきました。

中野下高井チームは、昨年と同じく総合11位となりました。



▲初日ゴール直前の第12区 森 龍希さん

▼村内在住者及び出身者の成績（敬称略）

区間	氏名	地区	区間順位
第6区	山田琢也	柳久保	第12位
第12区	森 龍希	中 町	第14位
第13区	山崎吏桜	北 鴨	第11位
第15区	岡 利哉	スキー場（出身）	第14位
第16区	山田琢也	柳久保	第8位

～国宝重要文化財等保存整備事業～

今年度の平塚遺跡発掘調査の成果報告

【生涯学習係 (82) 2041】



教育委員会では、平成27年度から平塚遺跡を発掘調査しています。今年度の新たな発見と進展状況をお知らせします。

弥生時代の遺跡を目指して

昨年度の調査で、平塚山には根塚遺跡と同じ弥生時代の遺跡があると判明し、より広い範囲を発掘することになりました。このため、今年度は山の裾にあたる部分も調査しましたが、戦前から戦後にかけての果樹等の栽培や、天地返しにより、遺跡は確認されませんでした。

一方、平成28年度から着手している山頂部分の調査では、引き続き500～600年前の質素な造りのお墓が数多く確認され、室町時代から江戸時代までの人々が、複数埋葬されていました。全身の骨格がそろっていないため、どこかで火葬した遺骨の一部を埋めたものと考えられます。また、副葬品として漆器のおわんが1つ出土しました。

▼中世のお墓の中から、かぶせるようにおわんが見つかった。



謎の大穴、現わる

さて、肝心の弥生時代の遺跡については、残念なことに、はっきりとした痕跡は確認できませんでした。

しかし、山頂のマウンドの中心部分で長径3m、深さ2.4mの大きな謎の穴が発見されました。この大穴が何のために、いつ掘られたのか。手がかりとなる出土品はなく、また今年度では全体の3分の1だけの発掘にとどまったため、全体像も見えていません。可能性として、弥生時代の「墳墓」ではないかと考えられていますが、似たような遺跡が県内になく、判断が非常に難しい状況です。

▼山頂のほぼ中央部で発見された謎の大穴



この事業は、遺跡の性格を知るために始まった事業のため、謎のままにしないほうがよいとの関係各所からの指摘もあり、来年度も発掘調査を継続することにしました。

※改正健康増進法とは

平成31年4月1日から施行される受動喫煙防止のための法律です。この法律によると、受動喫煙防止対策を行えば、学校等の公的な施設であっても屋外に喫煙所を設けることができます。(対策がない場合には、喫煙所は設けられません。)

しかし学校は、喫煙が身体に悪影響を及ぼすことを教育し、未成年者の喫煙防止の指導を行う場所です。

この観点から、村では、法律の施行から1月早い平成31年3月1日から、敷地内の全面禁煙を行うこととしました。

平成31年3月1日から
村内小・中学校の敷地内全面禁煙

平成31年4月1日から施行される改正健康増進法に向け、平成31年3月1日から村内小・中学校では、敷地内の全面禁煙が実施されます。

学校行事の運動会や音楽会のほか、校舎(体育館等含む)校庭を使用する地域行事や社会体育、学校開放に伴う諸行事で来校される方も対象となります。

皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

【子育て支援係 内線205】

全6号(8月号から平成31年1月号まで)にわたって、木島平小学校6年生の将来の夢を掲載します



僕の将来 木島平小学校 6年2組②

夢

No.202 私の未来



<p>プロ野球選手</p> <p>野球で勝つとすごく嬉しいので、プロになってたくさんホームランやヒットを打ちたい。</p> <p>佐藤 瑠(大町)</p> 	<p>大工</p> <p>父のやっている大工を、自分でもやってみたい。大工になって色々なものを作りたい。</p> <p>澤田 琉斗(中村)</p> 	<p>美容師</p> <p>小さい頃からヘアアレンジが好きで、興味があった。たくさんの人を笑顔にしたい</p> <p>高橋 実楽(柳久保)</p> 
<p>プロゲーマー</p> <p>世界一上手なプレイを見せて、人気のゲーマーになりたい。</p> <p>中島 海翔(中村)</p> 	<p>ネイリスト</p> <p>色々なネイルを塗るのが好き。お客さんが喜んでくれるネイリストになりたい。</p> <p>平野 小見(小見)</p> 	<p>動物保護の仕事</p> <p>動物が好き。病気や怪我で捨てられる、かわいそうな動物を少しでも減らしたい。</p> <p>増田 結菜(北嶋)</p> 

<p>小学校の先生</p> <p>小さい子どもが好き。子どもたちの夢をかなえる手伝いをしたい。</p> <p>水澤明日香(北嶋)</p> 	<p>プロ野球選手</p> <p>最近、野球をやる人が少なくなっている。プロになり、野球をやる人を増やしたい。</p> <p>宮崎 惇(市之割)</p> 
---	---



第1回ふう太の杜 文学賞 表彰式

11月25日、郷の家で第1回ふう太の杜 文学賞の表彰式が行われました。

木島平村は、故 常田富士男さんの出身地です。そのご縁から、表彰式には常田さんのご長男 常田青児さん夫妻が駆けつけてくださりました。

その青児さんの手から、一般の部の金賞から銅賞を受賞した3人へ「常田富士男賞」が手渡されました。

第18回 ふるさとCM大賞最終審査結果

12月2日、長野朝日放送が主催する「ふるさとCM大賞 NAGANO」の最終審査会が行われました。

村からは中学生チーム「Kichū X」が応募し、全92作品のうち上位20位に選ばれ、この最終審査会にて奮闘してきました。

残念ながら大賞は逃したものの、年間10回放送される「敢闘賞」を受賞しました。

この模様は1月3日(木)午後3時から放送されますので、ぜひ中学生の勇姿をご覧ください。



◆◆ 各施設の年末年始休業情報 ◆◆

施設名	電話番号	休業日
役場 ※戸籍の受付等を行います。	(82) 3111	12月29日(土)～1月3日(木)
憩いの家フレンズ	(82) 4635	
社会福祉協議会	(82) 4888	
つくしの家	(82) 2779	
おひさま保育園	(82) 1515	
木島平小学校	(82) 2029	12月27日(木)～1月8日(火)
木島平中学校	(82) 2032	
木島平クリニック	(82) 1616	12月28日(金)～1月6日(日) ※12月28日の午後から休業。
木島平村診療所	(82) 2143	
芳川歯科医院	(82) 3995	12月30日(日)～1月3日(木)
飯山赤十字病院 ※救急対応を行います。	0269 (62) 4195	12月29日(土)～1月3日(木)
北信総合病院 ※救急対応を行います。	0269 (22) 2151	
道の駅 FARMUS 木島平	0269 (62) 2201	1月1日(火)～2日(水) ※カフェレーヴ・そば処村は3日まで休業
観光交流センター	(82) 2800	

※図書館等生涯学習施設の休業情報は、「館報生き活き木島平」をご覧ください。

飲酒量を調節しましょう

お酒は“百薬の長”とも呼ばれますが、適切な飲酒量を守らないと、かえって健康を損ねてしまいます。

年末年始は、お酒を飲む機会が増える時期です。飲酒量も増えると思いますが、楽しみながら調節して飲みましょう。



お酒を飲むのは楽しいけど・・・

適量を守ると、お酒に含まれるアルコールには、気分をリラックスさせる、不安感をやわらげる等の効果があります。

一方、大量にお酒を飲む習慣は高血圧症を始め、様々な病気の発症リスクを高めます。また、お酒の“一気飲み”などで起こる急性アルコール中毒や、アルコールの持つ依存性も危険な要素の1つです。



適量は大体どれくらい？

1日の適量は、次の表のいずれか1つです。

▼お酒の種類別 1日適量のめやす(純アルコール20g程度)

※厚生労働省「e-ヘルスネット」から作成

お酒 ※ () はアルコール度数	量
ビール・発泡酒 (5%)	500ml 缶 1本
チューハイ (7%)	350ml 缶 1本
ワイン (12%)	ワイングラス少なめ2杯 (約200ml)
日本酒 (15%)	1合(180ml)
焼酎 (25%)	0.5合(90ml)
ウイスキー・ジン等 (40%)	ダブル1杯(60ml)

厚生労働省は、節度ある飲酒量を1日平均で“純アルコールで20g程度”と定義しています。

いつもの飲酒量と照らし合わせて、表の量より多く飲んでいる人は、これを機にぜひ節酒を心がけてみてください。

休肝日を作りましょう

飲み会でお酒を控えるのは、時に難しいときもあるかと思いますが。

“休肝日”を作り、1週間単位で酒量をコントロールすることで、結果的に節酒につながります。

ときには1日だけお酒を我慢して、翌日に飲むお酒をよりおいしくしてみるの、いかがでしょうか。



保健師
猪瀬 千明

健康福祉係
内線 124

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。

シブガキ応援隊



フォークリフト運転技能講習



収穫祭



10月24日、グリーンデザイン科2年生と地域住民で結成された「シブガキ応援隊」が、クマを集落に近寄らせないように、村内の渋柿を収穫しました。これは2年目の取り組みとなります。

クマは、渋柿を求めて定期的に集落へ出没するものの、高齢者は高所の渋柿を収穫できません。そこで、本校の生徒を中心とした応援隊が立ち上がりました。隊員たちは、柄の長いはさみや、肩車・高所作業車を駆使しながら、渋柿を収穫しました。渋柿は後日、皮を剥き干し柿に加工しました。

10月29日～11月2日までの5日間、3年生の希望者23名がフォークリフト運転技能講習を受講しました。最初の2日間は、学科講習を中心にフォークリフトの荷役・走行に関する装置の構造や取扱いの方法、力学に関する知識や関係法令などについて学習しました。

後半は実技講習です。これまで平日の放課後や休日を返上して資格習得のために運転練習を重ねてきました。最後の認定試験では、しっかりと安全を確認し、落ち着いてフォークリフトを運転する様子が見られました。

11月9日、今年も自然の恵みに感謝し、1年間の労をねぎらう収穫祭が行われました。壇上には、農林高校産の新米やフラワーアレンジメント作品が飾られ、多くの来賓の皆様にご出席いただき、盛大に行われました。

長野県学校農業クラブ連盟各種県大会等での活躍が表彰され、生徒実績発表会では4つの発表と農業クラブ全国大会の報告が行われました。式典終了後には会食が行われ、クラスごとに赤飯、豚汁、漬物をいただきます。農林産の作物で作られた料理はどれも絶品で、生徒たちは何度もおかわりをしていました。

みゆき野 かわら版 飯水岳北地域情報

栄村

どあいほし 土合橋開通



▲森川村長と北信保育園児の園児を先頭に渡り初めが行われました

11月15日(木)、村道天代坪野線において、土合橋の開通式が執り行なわれました。当橋梁は平成25年度に着手し、その後6年の歳月をかけて、今年11月に竣工となりました。北野天満温泉へ通じる橋で、これまでは、幅員や橋の前後が急勾配となっており大型バスでの出入りが難しい現状でしたが、今回橋梁を含め改良(L=300m)を行い、スムーズな出入りが可能となりました。

北野天満温泉をご利用の際はぜひ手前の土合橋にも注目してみてください。

飯山市

高橋まゆみ人形館 秋のコレクション展 「私の好きな人形たち」開催中!

今回の展示は、全国で活躍する8人の人形作家と、高橋まゆみのコラボ展示です。

人気作家の作品が一堂にご覧いただける、またとない機会です。

さまざまな素材や、手法で表現された創作人形たち。作風の違いや作家の世界観をご堪能いただけます。

◇期間：会期中～平成31年3月26日まで

◇時間：10時～16時

◇入館料：大人610円



野沢温泉村

野沢温泉スキー場 イベント情報 Part 1

◇サンタを探してプレゼントをもらおう!

12月23日～24日 10:00～

◇大晦日ナイター&カウントダウン花火

12月31日 16:30～ 長坂ゲレンデ

◇明けましておめでとう! 樽酒サービス

1月1日 11:00～ 上ノ平ゲレンデ

◇ナスキーと一緒に餅つき大会

1月12日 14:00～ 日影インフォメーションセンター前

◇朝いちシュプールを描け!

1月12日、2月18日、3月4日 7:50～

長坂ゴンドラ集合 ※悪天候による中止あり

詳しくは、野沢温泉スキー場のホームページをご覧ください。

(問い合わせ) (株)野沢温泉 ☎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

「110番」は、犯人検挙、被害者の救護等の緊急時専用の電話番号です。「不要・不急」の電話により事故・事件への対応が妨げられないよう正しい利用をお願いします。

1月10日は、110番の日

思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

スリップ事故を防止

この時期は、降雪や凍結により、道路環境が悪くなる季節です。不意な降雪や凍結に備えて、スタッドレスタイヤへの早めの交換をお願いします。また、十分に車間距離をとり、ゆとりある運転を心がけましょう。

薄暮時から夜間の交通事故防止

薄暮時は人や物が見えにくくなるとても危険な時間帯です。子どもと高齢者の交通事故防止を運動の基本に、年末の交通安全運動を実施しましょう。特にお酒を飲む機会が増えますが、飲酒運転を根絶するために、ご協力をお願いします。

年末特別警戒実施中

12月1日から31日まで、金融機関を狙った強盗、子どもや女性を対象とする犯罪、空き巣や街頭でのひったくり、特殊詐欺などの犯罪や交通事故、雑踏事故を防止するため、検問やパトロールなどの警戒活動を強化します。

駐在所 だより

木島平村駐在所 電話 0269 (82) 4137

17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火
	心配ごと相談 9時〜 ふれあいランチ 第41回長野県スキー大会週間(〜21日)		ジュニアジャンプ大会表彰式 成人の日				健康相談・介護相談 9時〜11時	小・中学校始業式 心配ごと相談 9時〜				村消防団出初式定期表彰式 13時30分〜	新年あいさつ会 15時〜 12月分村税等納期限			元日

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土
	大晦日		役場閉庁(〜3日) (※各種施設の休業情報は、15ページをご覧ください。)		小・中学校終業式 教育委員会定例会 15時30分〜 農業委員会総会 16時〜 村消防団年末夜警(〜30日)	村税等口座振替日	振替休日	休日エコプラザ 9時〜11時45分 天皇誕生日		民生児童委員協議会定例会 15時〜	最終区長会 14時30分〜	心配ごと相談 9時〜 ふれあいランチ	スキー場安全祈願祭 15時〜			多世代交流この指と〜まれ 9時〜12時

12月は“滞納整理特別強化月間”
納期限内納付にご協力ください

すこやか子育てカレンダー

【12月20日から
1月20日まで】

健康診査

受付/13:00〜13:30 会場/保健センター

☆乳幼児検診: 12月26日(水)

[対象]

乳児: 平成30年5・8月生まれ
平成29年12月生まれ

1歳6か月児: 平成29年5月生まれ

2歳児: 平成28年11月生まれ

3歳児: 平成27年11月生まれ

予防接種

受付/13:00〜13:30 会場/保健センター

☆ピブ・肺炎球菌: 12月21日(金)

☆B型肝炎: 1月10日(木)

※個別に対象者へ通知します。

受付/11:30〜11:45 会場/木島平村診療所

☆BCG予防接種: 1月17日(木)

[対象]平成30年6月生まれ



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。

日時 月曜日〜金曜日(保育園開所日)
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)

持ち物 水分補給用のマグ・水筒、帽子、ベビーカー など

12・1月の予定

※12月29日(土)〜1月6日(日)は、年末年始のお休みです。

12月25日(火) 9:45〜お楽しみ会

1月8日(火) 9:45〜親子で体を動かそう
(※保健師も参加します)

1月18日(金) 10:45〜親子ふれあいリトミック
(※曜日・時間が異なりますのでご注意ください)

【子育て支援係 内線205】

11月の出動件数(岳北消防本部)		市町村	火災	救助	救急	野火温床	2	0	14
想定外	想定しての	木島平村	0	0	23	栄村	0	0	19
	防火策	飯山市	2	0	79	《合計》	4	0	138

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
- ・火鉢(できれば五徳付き)



譲ります

- ・家庭菜園用きゅうりのパイプ
- ・プリンターインクカートリッジ(EPSON PX-A650・PX-V630用)

譲りたい・譲ってほしい方は、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しますので、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。希望する品物がある方はご連絡ください。

【生活環境係 内線122】

伝言板

自衛官募集

◇予備自衛官補

自衛官未経験者を予備自衛官補として採用し、所要の教育訓練を経た後、予備自衛官として採用する制度です。

◇資格

一般: 18歳以上34歳未満の者
技能: 18歳以上で国家免許資格を有する者

(保有する資格等に応じ53〜55歳未満の者)

◇受付 1月7日〜4月12日

◇試験日 4月20〜24日のうちいずれか1日(一次)

◇問い合わせ

自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
☎026(235)6026

生活保護110番 無料電話相談

◇日時 1月27日

午前10時〜16時

◇相談料 無料(電話による無料相談です)

◇相談例

・生活保護を受けるため財産を手放す必要がありますか
・借金を抱えたまま生活保護を受けられますか

◇電話番号(フリーダイヤル)
0120(052)088

◇問い合わせ

長野県司法書士会
☎026(232)7492

離婚・別居を決める前に 無料相談会

離婚・別居の前に、子どもの幸せのために、まずは相談してみませんか。

◇日にち 12月22日

1月27日

◇時間 午前9時〜午後7時

◇場所 長野市ふれあい福祉センター

◇相談料 無料

◇予約先・問い合わせ
NPO子ども・家庭支援センターHUG(降旗)

☎0263(83)2745

(相談には予約が必要です)

放送大学 入学生募集

放送大学は、テレビ・インターネットを使って、自宅で学べる正規の大学です。

エコパーク寒川

燃やせるごみ処分量	平成30年11月	平成29年11月	前年同月比
	72,190kg	63,610kg	113%
燃えないごみ処分量	平成30年11月	平成29年11月	前年同月比
	5,510kg	3,070kg	179%

燃やせるごみ処分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。ルールを守り、気持ちよくゴミを出しましょう。

◇資料請求・問い合わせ
放送大学長野学習センター
☎0266(58)2332

◇出願期間

・12月1日〜2月28日

・3月1〜17日

◇募集学生の種類
・教養学部
①科目履修生(6か月在学)
②選科履修生(1年間在学)
③全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。現在、2019年4月の入学生を募集しています。

人の動き

11月届出分

おしあわせに

(届出月日)	(氏名)	(出身地区等)
11.11	武田 耕治さん	(飯山市)
	森 美花さん	(中 町)
11.21	森 翔太さん	(中 町)
	阿部 沙織さん	(飯山市)
11.22	秋元 真一さん	(京都府)
	湯本 夏姫さん	(大 町)

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)
11.17	南 鴨	嘉生 敬一さん	(54)
11.18	市之割	宮寄 長治さん	(80)
11.22	平 沢	高藤 教子さん	(83)
11.26	西小路	佐藤 八郎さん	(85)
11.28	平 沢	山倉 徳保さん	(84)



山浦 ひかり ちゃん

平成 28 年 4 月 1 日 生まれ
(内山 / 道雄さん・めぐみさん)



どんなことにも挑戦してみる、積極的なひかりちゃん。
お家のすべり台で遊ぶのが大好きです。すべった後の決めポーズが、カッコいいね！

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)詳しくは、政策情報係までご連絡ください。

広報・WEBサイトの広告募集中

～村広報誌を活用して、広く宣伝してみませんか～

現在、村広報誌・村公式WEBサイトの広告を募集しています。

広告のサイズや料金など、詳細は政策情報係【内線111】までお問い合わせください。

世帯と人口

12月1日現在 (平成27年国勢調査に基づく推計値)



1,575 (-4) 2,154 (-4) 2,305 (-11) 4,459 (-15)

冬至

村長ひとこと (43)

この22日は冬至です。1年で最も昼間の時間が短く、昔からカボチャを食べる習慣があります。寒さが厳しさを増すこの時期に、カロテンやビタミンを豊富に含む緑黄色野菜を食べることは、現代の栄養学的にも理にかなっています。

しかし今年12月に入っても暖かい日が続く、雪不足が心配です。雪に関わらず人が多い雪国では、深刻な問題です。以前にも書きましたが、地震や風水害、大雪と同じく雪不足も災害です。

振り返れば、今年の夏は雨不足にも悩まされました。米どころの木島平は昔から豊富な水資源が自慢ですが、最近はそのとも言えない状況になっているのが心配です。しかしそれでも、先月の米・食味分析鑑定国際コンクールでは木島平米が金賞を受賞しました。その結果、10年連続の金賞受賞となり、木島平米の評価を一段と上げて頂きました。猛暑と水不足という悪条件を、農家の皆さんの努力と協力で何とか乗り越えることができ、感謝します。しかし実は、まだ水不足は今も続いています。今は水道水源の不足が心配な状況です。近年の降雪量の減少と、今夏の雨不足の影響と考えられます。水は、日々の暮らしに最も大事な資源です。農業用水と同様節水に心がけて頂きたいと思っています。

冬至の昼間が一番短いということは、この日を境に徐々に長くなるということです。そのため、これから運氣が上昇する縁起のいい日、時季ともされています。平成最後の年末年始、平穏でありながらも、スキー場を中心に活気溢れる年明けなることを願っています。

木島平村長 日臺正博



きじま平

◆平成30年12月14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住郷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/>