広報
たかやま
2023 令和5年
12
525号

今月の主な内容

2023 年を振り返る …… 2
除雪作業にご協力をお願いします … 3
タコチツアーコースについて … 4
奨学資金貸付制度／
奨学資金返還金の助成制度のご案内 … 5
基本健康診査のお知らせ …… 6
がん検診を受けましょう …… 7
農業等収支内訳書作成／
知ってください「認知症」 …… 8
美しい村連合再審査／
水道管の凍結防止について／
冬期間の水道料金について … 9

志賀高原ユネスコエコパーク
高山村

the most beautiful villages in japan

2023年を振り返る

2023年も残りわずかとなりました。皆さまにとって、2023年はどんな年だったでしょうか。高山村の１年を振り返ってみましょう。

1月

8日　二十歳のつどい
31日　マイナンバーを利用した証明書のコンビニ交付サービス開始

2月

6日　知事との県民対話集会
16日　長野県建設業協会須坂支部との災害応援協定の締結

3月

15日　高山中学校卒業式
16日　高山小学校卒業式
23日　たかやま保育園卒園式

4月

1日　村民ホール　リニューアル
おむつ購入費助成開始

2日　消防出初式
4日　たかやま保育園入園式
6日　高山小・中学校入学式
17日　地域のDX化等に関する包括連携協定　締結
29日　第32回長野県市町村対抗駅伝

5月

27日　高山小学校運動会
31日　第81期名人戦七番勝負第５局（～６月１日）

6月

4日　村内交通死亡事故ゼロ1000日達成
13日　ブロック行政懇談会（～22日）
14日　寄ったい市場再開
25日　信州高山ふるさと感謝祭

7月

8日　第40回
高山村青少年健全育成推進大会
17日　プレミアム付商品券販売開始
22日　たかやまリサイクル市
29日　第37回
信州高山まつり

8月

25日　たかやま保育園夏まつり
27日　高山村総合防災訓練

9月

3日　信州高山ヒルクライムチャレンジ2023
10日　第10回信州高山音楽祭
29日　高山中学校第58回紅葉祭（～30日）

10月

7日　たかやま保育園運動会
8日　第27回村民体育祭
18日　中学生議会
28日　第16回高山村文化展（～29日）

11月

3日　村長表彰式
16日　「日本で最も美しい村」連合加盟後再審査（～17日）
18日　YOU游ランドイルミネーション（～12/24）

12月

2日　第51回差別をなくす村民集会
9日　たかやま保育園発表会
22日　高山分署に救急車納車

道路

除雪作業にご協力をお願いします

本年も降雪期を迎え、村では除雪作業受託業者と連携し、効率的な除雪により冬期間の道路交通の確保に努めます。除雪作業を円滑に実施するため、村民の皆さまは次の点にご協力をお願いします。

除雪作業車に近づかない

除雪車が作業を行っている時は大変危険ですので、30m以内に近づかないでください。特に、悪天候で視界が悪い時は注意してください。

路上駐車の禁止

路上駐車は、除雪作業を中断する原因となり、作業効率に支障をきたすばかりでなく事故の恐れがありますので、絶対にしないでください。

除雪直後の路面に注意

除雪直後は道路が滑りやすい状態になっている場合があり非常に危険です。速度を抑えて安全運転に心がけるほか、歩行の際は充分に注意してください。

車道へ雪を出さない

除雪後の車道へ雪を出してしまうと、道路に凹凸ができて交通事故などの原因になります。非常に危険ですので、車道への雪出しはしないでください。

除雪後の間口の残雪処理

車道の除雪後は、除雪車の排土板から溢れた雪が各住宅の間口に残ります。オペレーターは丁寧に作業しますが、間口の残雪については各戸で処理していただきますようお願いします。

支障樹木等の撤去

庭木や果樹等の枝が道路上にはみ出していると、除雪作業に支障をきたすばかりでなく、除雪車に接触して樹木を傷めることもありますので、剪定等をしてください。

つららや落雪に注意

屋根のつららの落下によって、人命にかかわる事故が起こる可能性があります。日頃から注意を払い、定期的に雪下ろしを行ってください。

また、近年は空き家の屋根からの落雪による事故が起こっています。晴れた日の日中など、落雪が予想される時間帯は充分注意するとともに、空き家の所有者の方は適切な管理をお願いします。

除雪作業は、村民の皆さまの通勤・通学前に作業を終わらせるため深夜から早朝にかけて実施していますが、雪の量によっては通勤・通学の時間帯と重なる場合がありますので、ご理解いただきますようお願いします。

冬の道路は大変危険ですので、ドライバーの皆さまは時間に余裕を持ってお出掛けいただくとともに、安全運転に心掛けてください。

県道除雪に関するお問い合わせ

◆長野県須坂建設事務所維持係
☎245－4490

村道除雪に関するお問い合わせ

◆建設水道課建設係
☎214－9297

日本最長の林間ツアーコース「タコチツアーコース」で冬を楽しみましょう！

ＹＡＭＡＢＯＫＵワイルドスノーパーク（山田牧場スキー場）第３リフト終点から村道鎌田入線を通る全長13km、標高差750ｍを滑る「タコチツアーコース」は、日本最長を誇る林間ツアーコースです。
「タコチツアーコース」で、ゲレンデとは一味違う高山村の冬の大自然を満喫してみてはいかがでしょうか。
なお、滑走される際は、次の事項にご留意ください。

▶留意事項
- ゲレンデ管理外エリアですので、自己の判断と責任での滑走となります。
  事故等については一切の責任を負いかねますので、自己責任で滑走してください。
- 万が一に備え、必ず２人以上で滑走してください。
- 出発前に必ず「入山届」を提出してください。
- 積雪の状況により、期間や時間等が変更になる場合があります。

フリー滑走

▶期　間　令和６年１月６日㈯から３月３日㈰までの間の土・日及び祝日
午前10時から午後２時まで

▶協力金　1,500円（別途リフト券が必要です）コース維持のため、協力金の納入をお願いします。
※２回目以降のシャトルバス乗車時には、更に500円ずつ納入してください。

タコチツアーコースガイド

▶料　金　4,000円（ガイド料、記念品、傷害保険料込み）、別途リフト券及び協力金の納入が必要です。

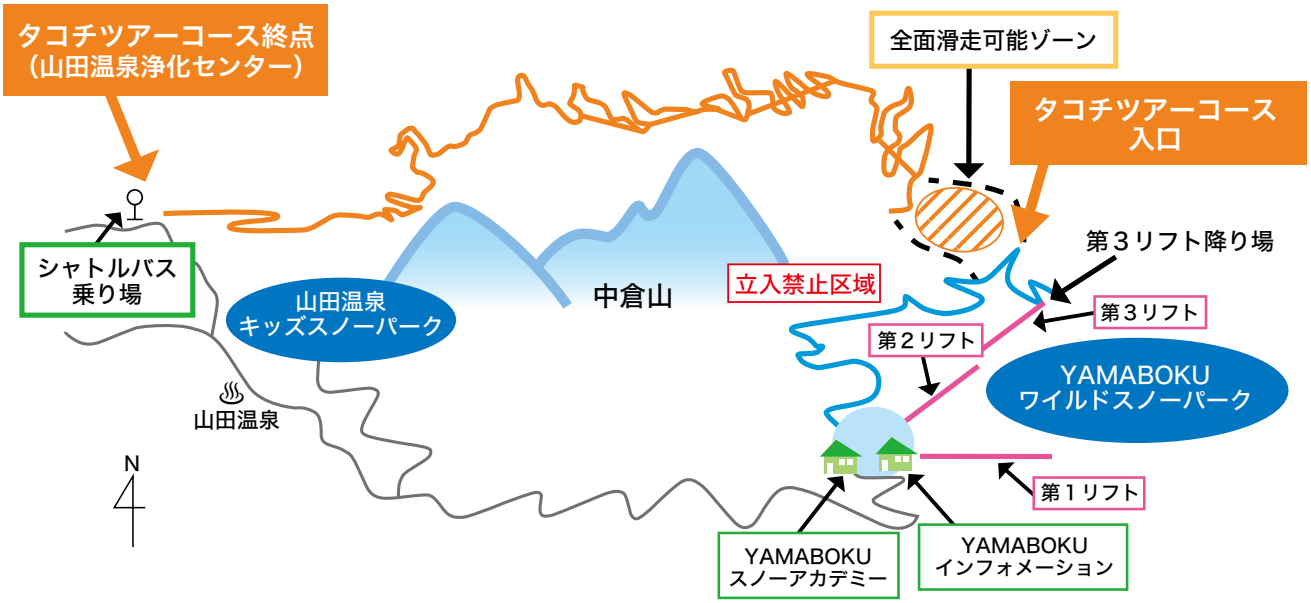
▶申込等　実施日や時間等の詳細、ツアーの申し込み等はヤマボクスノーアカデミー（☎２４２―２４１６）までお問い合わせください。

シャトルバスの運行について

▶運行期間　令和６年１月６日㈯から３月３日㈰までの間の土・日及び祝日
（タコチツアーコース営業日のみ）

▶運　　賃　協力金納入者は無料。

▶そ の 他　運行時間などの詳細は、信州高山村観光協会（☎２４２―１１２２）までお問い合わせください。



◆タコチ運営協議会（信州高山村観光協会、高山村等で構成）　☎２４２―１１２２

教育

高山村奨学資金貸付制度
令和6年度新規貸与のご案内

村では、(独)日本学生支援機構などから学資等の貸与を受けていない方で、来春高校や大学などに進学する方または在学中の方に奨学金を貸与します。

▼貸与の対象者
学校教育法による高等学校、高等専門学校、短期大学、大学に進学又は在学している方

▼貸与の要件
・本人または本人と生計を一つにする者が本村に居住していること
・学業成績が優秀であること
・経済的理由により就学が困難と認められること
・(独)日本学生支援機構、その他これらに類する団体から別途学資等の貸与を受けていないこと

▼貸与額

貸与金額一覧表

区分			貸与月額
高等学校（定時制を除く）		公立	10,000円
		私立	20,000円
高等専門学校			17,000円
大学・短大（夜間部を除く）	国公立	自宅通学	25,000円
		自宅外通学	35,000円
	私立	自宅通学	35,000円
		自宅外通学	50,000円

▼貸与利率
無利子

▼貸与期間
就学先の正規の修行期間を修了する月まで

▼償還期間
卒業後1年を経過した年から、貸与を受けた期間の3倍の期間内に、半年賦、年賦または月賦で償還していただきます。

▼申請方法
教育委員会窓口に備え付けの願書に記入し、必要書類を添えて、教育委員会子育て学校教育係に提出してください。

▼提出書類
①奨学生願書
②奨学生推せん調書
③学習成績評定等証明書
④同一世帯の扶養義務者全員の所得証明書
⑤同一世帯全員の住民票謄本

▼申込期限
令和6年5月10日(金)

◆教育委員会子育て学校教育係
☎214―9761

農業

専業農家を目指す学生の皆さまへ
奨学資金返還金の助成制度のご案内

農業は本村の基幹産業ですが、農業従事者の高齢化や後継者不足、遊休荒廃農地の増加が大きな課題となっています。

このため、村では農業の担い手育成を目的に、次のとおり村内で専業農家として就農する農業専攻の学生に対し、奨学資金の返還金に対する助成を行っています。

奨学資金助成の要件等

対象者	高山村奨学資金や(独)日本学生支援機構奨学資金を借り、農業関係の高等学校や大学等を卒業し、村の認定新規就農者または認定農業者になろうとする学生
要件・内容	①(独)日本学生支援機構への返還金に対する助成は、下表のとおり、村奨学資金制度の限度内で助成します。 ②助成期間は、奨学金償還期間です。 ③助成期間中は就農状況を毎年確認します。 ④就農後就職した場合、以後の助成は受けられません。
手続き	在学中に事業申請し、奨学金の返還が発生した年から毎年、助成申請を行ってください。

奨学資金助成金額

区分			村奨学資金貸付金額（A）	村償還期間（B）	年間償還額及び助成限度額（A/B）（償還年数が最長の場合）
農業高等学校（定時制を除く）			360,000円	最長 9年	40,000円
高等専門学校（農業専攻）			1,020,000円	最長15年	68,000円
農業関係の大学・短大（夜間部を除く）	国公立	自宅通学	1,200,000円	最長12年	100,000円
		自宅外通学	1,680,000円		140,000円
	私立	自宅通学	1,680,000円		140,000円
		自宅外通学	2,400,000円		200,000円

※償還額及び助成限度額は、高山村奨学資金貸付制度の貸付金額を基に算出しています。
※(独)日本学生支援機構奨学資金への返還金に対する助成は、助成限度額内で助成します。
※村償還期間は貸与を受けた期間の3倍の期間内で、(独)日本学生支援機構は貸与終了時に定めた期間。

◆産業振興課農政係
☎214―9268

基本健康診査(追加)のおしらせ

健康ポイント対象事業

本年度最後の基本健康診査を次のとおり実施します。
特定健診は、生活習慣病のリスクを早期に発見でき、脳卒中や心筋梗塞などを未然に防ぐことにつながりますので、年に一度は必ず健診を受けるようにしましょう。
また、毎年健診を受けることで、経年での変化を確認できます。昨年との変化も見るようにしましょう。

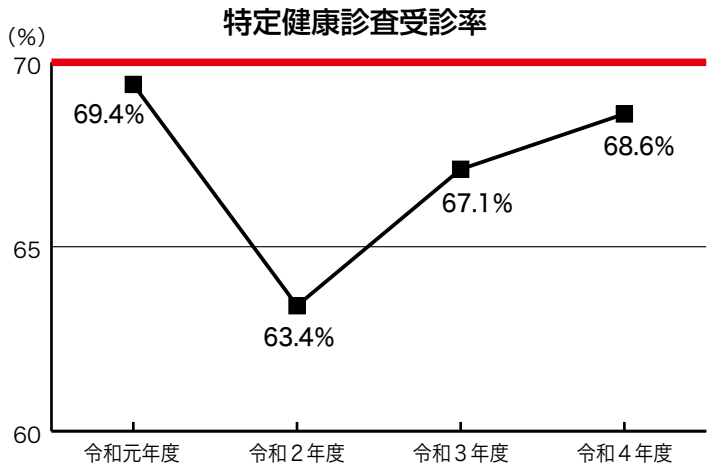
▶実 施 日　**令和6年1月10日㈬**　　**▶受付時間**　**午前8時30分～10時30分**
▶健診会場　保健福祉総合センター
▶対 象 者　下記の①～③に該当する方で、本年度一度も基本健診を受けていない方
① 40～74歳の高山村国民健康保険加入者
② 20～39歳の方で、職場等で健診を受診する機会のない方
③ 75歳以上の方
※基本健康診査にあわせて大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診、尿中塩分測定も実施します。

高山村国民健康保険加入者の特定健康診査受診率について

11月10日までに、特定健診を受診した方は659人で、受診率は51.0%です。まだ634人の方は健診を受けていません。村では、受診率70%を目標としていますので、目標値にはあと一歩届かない状況です。村での集団健診は、全額公費負担のため、無料で受けることができますので、ご自身の健康管理の一環として受診しましょう。

○高山村国民健康保険加入者（40～74歳）の特定健康診査受診状況（令和5年11月10日時点）

	令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度	令和５年度中間
対象者数	1,299	1,299	1,242	1,228	**1,293**
受診者数	902	823	883	843	**659**
受診率	69.4%	63.4%	67.1%	68.6%	**51.0%**
県内順位	３位	10位	５位	３位	



村の健康診査受診率目標は**70%**です。
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

お願い
本年度職場や医療機関で健診を受けた方は、結果のご提出にご協力ください。
職場・医療機関で受けた健診でも健康ポイントを付けることができます。

◆健康福祉課保健予防係　☎２４２―１２０２

がんは自分に関係ないと思っていませんか？

「がん」は生涯において２人に１人がかかるとされていますが、これは村においても例外ではありません。死亡者の約半数が、「がん」が原因で亡くなっています。

また、40 ～ 64 歳の若い人においても、がんが原因で亡くなっており、若いうちからのがん検診が大切です。

高山村の死亡状況（割合）

死　　因		令和元年度	令和２年度	令和３年度	令和４年度
が　ん		25 人（54.3%）	30 人（50.8%）	22 人（44.0%）	20 人（43.5%）
	40 ～ 64 歳	3人	1人	3人	0人
心 臓 病		14 人（30.4%）	17 人（28.8%）	12 人（24.0%）	15 人（32.6%）
脳 疾 患		5 人（10.9%）	7 人（11.9%）	14 人（28.0%）	7 人（15.2%）

早期発見・早期治療のため がん検診を受けましょう。

１月に「令和６年度各種健康診査申込書」をお送りします

対象年齢を確認し、１月に送付される「令和６年度各種健康診査申込書」にてお申込みください。

※ 10 歳刻みの節目年齢を迎える方は、無料でがん検診を受けることができます（令和７年３月 31 日を基準）。

	肺がん	大腸がん	胃がん		乳がん		子宮がん	
検診内容	胸部 CT 検査	便潜血検査	胃部Ｘ線検査（バリウム）	胃内視鏡検査	超音波検査	マンモグラフィ検査	細胞診検査	
20-39 歳	－	－	－	－	－	－	○（偶数歳）	○（偶数歳）
40-49 歳	○	○	○	－	○	○（偶数歳）	○（偶数歳）	○（偶数歳）
50-74 歳	○	○	○	○（偶数歳）	○	○（偶数歳）	○（偶数歳）	○（偶数歳）
75 歳以上	○	○	○	○（偶数歳）	○	－	○（偶数歳）	○（偶数歳）
検査料金	9,350 円	1,705 円	5,500 円	13,557 円	4,400 円	6,545 円	5,280 円	7,516 円
自己負担額	**2,000 円**	**500 円**	**900 円**	**4,300 円**	**1,200 円**	**1,500 円**	**600 円**	**1,000 円**
10 歳刻み節目年齢	**無料**	**無料**	**無料**	**無料**	**無料**	**無料**	**無料**	**無料**
場　　所	保健福祉総合センター			指定医療機関	保健福祉総合センター			指定医療機関

◆健康福祉課保健予防係　☎２４２―１２０２

税務

農業・営業の事業所得、不動産所得または山林所得を有する方へ
今年の収入・支出を帳簿に記帳してください

領収書等の関係書類は保存する必要があります！

農業・営業の事業所得や、不動産所得または山林所得を有するすべての方（所得税の申告が必要ない方も含みます）は、事業等の収入及び支出の内容を帳簿に記帳するとともに、その帳簿や領収書等の関係書類を5年間または7年間保存する必要があります。

このため、次の事項を参考にしていただき、これまで帳簿に記帳してきた内容に漏れや不備がないかを確認するとともに、保管した関係書類の有無を再度確認してください。

また、帳簿に不備がある場合や領収書を紛失した場合は、確定申告（令和6年2月16日㈮から3月15日㈮に実施）の際に経費計上できなくなり、ご自身の所得税額や村県民税額に影響が出る恐れがありますのでご注意ください。

▼記帳する内容

売上などの収入金額、仕入や経費に関する事項、取引の年月日、売上先・仕入先の名称、日々の売上や仕入及び経費の金額等を帳簿に記載します。

なお、記帳にあたっては、一つひとつの取引ごとではなく、1日の合計金額をまとめて記載する方法で構いません。

農業の場合は、村のホームページに帳簿の様式を掲載していますのでご活用ください。

▼帳簿等の保存

収入金額、仕入の経費やその他の必要経費を記載した帳簿のほか、取引の際に作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類を保存する必要があります。

保存する期間は、収入金額や必要経費を記載した帳簿が7年間で、その他の帳簿や書類が5年間です。

◆住民税務課税務係
☎214―9244

福祉のひろば

知ってください「認知症」

認知症とは

病気などさまざまな要因で脳の働きに不具合が生じ、生活に支障をきたしている状態を認知症といいます。

認知症は誰もがなり得るものであり、正しい知識を持つことが大切です。村民の皆さまに関心を持っていただくため、認知症に関する情報を定期的に掲載していきます。

今回は「前頭側頭型認知症」です。

前頭側頭型認知症

▼発症まで

脳の前方にある「前頭葉（ぜんとうよう）」と大脳の左右の側面にある「側頭葉（そくとうよう）」の神経細胞が減少し、脳が委縮する病気です。

▼前頭葉のはたらき

我慢する、思いやる、感情をコントロールする、創造する、状況に応じて判断して行動する、計画を立てて実行する、必要な記憶を思い出す　など

▼側頭葉のはたらき

耳から入ってきた情報を受け取る、言葉を理解する、記憶を保存する　など

▼前頭側頭型認知症の症状例

記憶障害よりも行動の変化や言語障害などが目立ちます。

例えば、感情の抑制がきかなくなる、時刻表のように毎日同じ行動を繰り返す、社会のルールが守れなくなる、言葉の意味理解が苦手になるなどの症状が現れることがあります。

「おや？」と思ったら

認知症は早い段階から適切な医療や介護とつながることが大切です。ご自身やご家族等で心配な症状がある場合、まずはかかりつけ医や地域包括支援センターへご相談ください。

◆地域包括支援センター
☎242―1203

日本で最も美しい村連合

「日本で最も美しい村」連合の再審査が実施されました

「日本で最も美しい村」連合では、加入後5年ごとに加盟町村で美しい村づくり運動が定着しているかなどの審査をしています。本村の再審査はコロナ禍の影響により2年延長され、11月16日㈭及び17日㈮に実施されました。

審査の評価基準

連合が求める美しい村づくりとは、人の営みが産み出した独自の景観・環境や地域の文化を守り、これらを活用することで地域資源の保護と地域経済を発展させることとしています。

このため、加盟町村では、景観や環境の保護だけではなく、地域の魅力を活かしたブランド化等の推進や、その価値を高めていく必要があります。

再審査の概要

1日目は、ワイナリーや生ハム工房、ジビエ加工施設のほか、地力増進施設等の視察を行いました。

2日目は、前回審査での指摘事項を中心にヒアリングが行われました。

信州たかやまワイナリー視察のようす

審査員の皆さまは、村のポテンシャルを高く評価しつつも、観光客を誘導する看板が少ないこと、また、数多くある観光資源の中で、村としてどれを一番にPRしたいのかを明確にすることなど、観光誘客や地域のブランド化に関して指摘されました。

再審査の結果は、年内に発表される予定です。発表され次第、村ホームページ等で公表します。

◆総務課企画政策係
☎214―2263

上下水道

水道管の凍結防止について

気温がマイナス4℃以下になると水道管が凍り、破裂することがあります。特に、次のような場所は水道管が凍結しやすいので、早めに凍結防止対策を行ってください。

- 「むき出し」になっている水道管
- 建物の北側など日当たりの悪い場所の水道管
- 風当たりの強い場所の水道管

▼水道管の凍結防止方法

「むき出し」になっている水道管や蛇口に、保温材・毛布・布のキレなどを巻きつけ、その上からビニールテープなどを巻いて固定する。

▼水道管が破裂してしまったら

破裂した水道管の不凍栓を閉めて、水を止めてください。その後、水道指定工事店に連絡して修理を依頼してください。

◆建設水道課上下水道係
☎214―9297

2月分水道料金、3月分下水道使用料及び排水処理施設使用料は暫定使用量により算定します

村の水道料金は、各家庭にある水道メーターの指針を見る「検針」を2か月に1度行い、請求しています。

しかし、冬期間は積雪により検針が実施できないため、前3期の平均使用水量等による暫定使用量として水道料金を算定します。

このため、実際の使用量とは多少の誤差が生じますが、雪解け後（3月）の検針において精算しますので、ご了承ください。

◆建設水道課上下水道係
☎214―9297

上下水道

年末年始の水道修繕工事店

年末年始期間中における突発的な水道設備等の修繕は、次の指定工事店にご依頼ください。

期　日	当　番	電話番号
令和５年 12月29日㈮	㈱ハヤシコーポレーション	245－3683
	㈲持田設備	245－3076
12月30日㈯	㈱信東産業	245－6426
	ワコー設備	248－9326
12月31日㈰	高山建設	246－4313
	㈱aQuaシステム	245－9350
令和６年 １月１日㈪	㈱環境クリエイション	245－9468
	旭日管機㈱	245－3125
１月２日㈫	㈲持田設備	245－3076
	高山建設	246－4313
１月３日㈬	ワコー設備	248－9326
	㈱aQuaシステム	245－9350

◆建設水道課上下水道係　☎214－9297

消防・防災

火の用心!!
年末年始は火災に注意しましょう

冬期間は、空気が乾燥しているほか、暖房器具をはじめとする火気の使用が増えることなどから、火災が発生しやすい季節です。

かけがえのない生命と財産を守るため、火の元には十分注意し、火災のない年末年始を過ごしましょう。

次のことに注意しましょう

①家の周りに燃えやすいものを置かない
②たばこの投げ捨てをしない
③電気コンセントのほこりを時々掃除する
④暖房器具は点検してから使用する
⑤ストーブの上に洗濯物を干さない
⑥石油ストーブは火を消してから給油する
⑦野焼きは避ける
⑧住宅用火災警報器を定期的に点検する

なお、高山村消防団では、村民の皆さまに安心して年末年始を過ごしていただけるよう、12月25日㈪から31日㈰まで年末特別警戒を実施します。

期間中は、消防車等により村内を巡回し、火災予防を呼びかけますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

◆高山村消防団本部（総務課危機管理防災係内）☎214－2263

村内公共機関　年末年始の業務案内

主な村内公共機関の年末年始の業務は次のとおりです。
なお、12 月 28 日㈭までと令和６年１月４日㈭からは一部の施設を除き通常業務となります。

役場 保健福祉総合センター 一般業務	12 月 29 日㈮から１月３日㈬まで休みます。
公民館（図書室）	12 月 29 日㈮から１月３日㈬まで休みます。
戸籍の届出	出生、死亡などの戸籍に関する届出は役場宿直室（夜間受付）で受け付けます。 ただし、住民票、戸籍証明、印鑑証明など各種証明書の交付はできません。 コンビニ交付サービスも利用できません。
ごみ収集業務	12 月 29 日㈮の生ごみ、燃えるごみの収集は通常どおり行います。 12 月 30 日㈯から１月３日㈬まで休みます。
し尿収集業務	12 月 29 日㈮から１月３日㈬まで休みます。 なお、年内の受付は 12 月 15 日㈮午前中までの受付分で締切りとなります。
長電バス（山田温泉線） ふれあい号（奥山田牧線）	12 月 29 日㈮から１月３日㈬は休日ダイヤで運行します。 なお、１月１日（元日）は運休します。
ふれあい号（牧場線）	12 月 29 日㈮から１月３日㈬まで運休します。 ※１月４日㈭に利用される方は、12 月 28 日㈭午後５時までに予約（☎ 242-1220）してください。
高井中山乗合タクシー	12 月 29 日㈮から１月３日㈬まで運休します。 ※１月４日㈭に利用される方は、12 月 28 日㈭午後３時までに予約（☎ 242-2080）してください。
高山診療所	12 月 29 日㈮から１月３日㈬まで休みます。 休診期間中は、「須高休日緊急診療室」をご利用ください。　☞ 15 頁
高齢者福祉センター	12 月 29 日㈮から１月３日㈬まで休みます。
体育施設（体育館、音楽室など）	12 月 28 日㈭から１月３日㈬まで使用できません。
一茶ゆかりの里　一茶館	12 月１日㈮から３月 31 日㈰まで工事のため休館します。　☞ 17 頁
歴史民俗資料館	12 月１日㈮から３月 31 日㈰まで休館します（冬期休館）。
ＹＯＵ游ランド	通常どおり営業します（12 月 28 日㈭は定休日）。 ※ 12 月 31 日㈰は**午後６時まで**の営業となります。 ※水中運動教室は 12 月 29 日㈮から１月５日㈮まで休みます。 ※トレーニングルームは 12 月 29 日㈮から１月５日㈮までは午後５時までの営業となります。（１月１日（元日）は休みます）
山田温泉大湯 蕨温泉ふれあいの湯	年末年始は、休まず営業します。 大　　湯　午前６時～午後９時 ふれあいの湯　午前６時 30 分～午後９時 ※ 12 月 31 日㈰は、**午後６時まで**の営業となります。
信州高山アンチエイジングの里 スパワインセンター	年内は 12 月 30 日㈯まで、新年は１月４日㈭から通常どおり午前９時～午後５時 45 分まで開館します。 ※ 12 月 31 日㈰～１月３日㈬は**午前 10 時～午後３時まで**開館します。

健康

新春アクアビクスフェスティバルを開催します

アクアビクスを始めてみたいと思っている方は、YOU游ランドに大集合!!
新年からアクアビクスで元気にスタートしませんか!!

▼日　時
令和6年1月6日(土)
午後2時～2時50分

▼場　所
YOU游ランド　大プール
（水着に着替えて集合）

▼内　容
・お楽しみアクアビクス
（J-POPの音楽に合わせて水中運動を行います）
・プールで○×クイズ
（歩く、走る、泳ぐ…何でもOKです）
※ご参加いただいた方に参加賞があります。

▼対象者
4歳以上（大プール利用可能な方ならどなたでも）
定員30名

▼参加費
イベント参加費は無料ですが、プール利用料は大人600円・小中学生300円です。

◆YOU游ランド
☎242―2210

地域おこし協力隊活動日記

空き家対策に携わる中で感じてきたこと

地域おこし協力隊
渋澤　光

「空き家対策」というと少し人情味に欠ける印象を受ける方もいるのではないでしょうか。私も初めはそう感じた人間の一人です。

確かに村内に空き家は多いし、対策をしていく必要はあります。ただ、実際空き家に関わっていくと一軒一軒の家に色々なストーリーや様々な感情・事情が絡んでいることに気づかされます。

両親に対する思いや、その家への愛着、管理が負担になっているという思い、手放したいけどハードルがたくさんある、などなど。そんな思いやストーリーを無視して「空き家対策」を進めることには意味がないと私は思っています。

所有者が自分で気持ちを整理して、大切なお家をまた大切にしてくれる次の人へ渡すことができるようにお手伝いをするのが私の仕事。そう思っています。私がするのはちょっとしたお手伝い。所有者さんが動き出せるように「きっかけを作る」こと。

その一つとして今年2回開催したのが「たかやまリサイクル市」です。家の片付けが進まないことで空き家を活用できずにいる所有者さんが動き出すきっかけになれば、と企画しました。

山のようにある家財の片付けも、手を付ければ進んでいく。「捨てる」以外の選択肢もある。

そのような観点も取り入れながら所有者さんの背中を押す形でこれからもお手伝いができるように頑張っていきたいと思います。

たかやまリサイクル市のようす

消防情報

11月の高山分署の出動状況（11月1日～11月30日）

火　災	0　(8)	高山村内の火災　0件（4） 損害額　調査中1件 死者　0人（0） 負傷　0人（0）
調　査	2　(15)	
救　急	38 (220)	
救　助	0　(0)	

※（　）内は、令和5年1月1日からの累計です。

年末年始の救急事故に注意しましょう

師走に入り、何かと気ぜわしい時期となりました。特にこの時期は、救急車の出場が最も多い時期でもあります。急な病気やケガの発生を未然に防ぐために、それらの注意点などを知り、事前に対策をたてておくことが大切です。

『コロナウイルスのほか、風邪やインフルエンザなどの冬季に流行する病気を防ぎましょう』

- 外から帰ったら、丁寧に手洗いとうがいをしましょう。
- 人ごみに行くときはマスクをしましょう。
- バランスの良い食事、十分な睡眠をとりましょう。

『忘年会・新年会などにおける急性アルコール中毒に注意』

- 短時間のうちに多量の飲酒（一気飲み）はやめましょう。
- 飲酒の無理強いはしない、周囲の人は酔った人を一人にしないようにしましょう。

『餅などによる窒息事故を防ぎましょう』

- 餅は小さく切って食べやすい大きさにし、急いで飲み込まずによくかんでから飲み込みましょう。
- 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、適時食事の様子を見るなど注意を払うよう心掛けましょう。
- いざという時のために応急手当てを身につけましょう。

〈お問い合わせ〉
◆消防情報ダイヤル（須高管内で発生した火災）
☎２４５―１１１９
◆お問い合わせは『須坂市消防署高山分署』へ
☎２４８―０１１９

学校だより 316

高山小学校

音楽会の思い出

2年1組　藤沢　駈

音楽会でぼくは、かいかいしきではすこしはずかしかったけど、3年生の「レッツゴーいいことあるさ」のきょくで元気がつきました。

ぼくたちのでばんがきたときは、すこしだけはずかしくなったけど、「こいぬのビンゴ」でもりあがっていい気ぶんになりました。「こいぬのだいぼうけん」では、ぼくはけんばんハーモニカと木きんをしました。けんばんハーモニカはひくのがむずかしかったけどさいごまであきらめずきっちりとひきました。木きんはテンポが早くて、おくれてしまいました。でも、さいごまでやりぬきました。やりぬいたあとは、気分がよかったです。３年生になってからの音楽会も楽しみになりました。

たのしかったえん足

2年2組　勝山　優月

わたしは、えん足でいろいろなどうぶつを見ました。何のどうぶつを見たかと言うと、カピバラやクジャクを見ました。一番かわいかったどうぶつは、カピバラです。

そのあと、おべん当を食べました。とてもおいしかったです。デザートは、みかんと、ぷるんとしょっかんゼリーを食べました。おいしかったです。

さいごに、ゆうぐであそびました。くねくねのすべり台が楽しかったです。えん足に行けて、うれしかったです。

たかやま保育園　やきいも大会

11月16日㈭、たかやま保育園でやきいも大会が行われました。

日頃から園の畑の手伝いをしてくださっている祖父母の方々「一緒に楽しみ隊」の皆さんにも、いも包みから子ども達と一緒に活動していただきました。

子どもたちは、点火した薪の山が音を立てて燃える様子をドキドキしながら見守ったり、包んだお芋を火の中に投げ入れて「おいしくな～れ」とお願いをしたり、季節の行事や自然を肌で感じて楽しんでいました。

やきいも大会　サイコー！
ホクホクのお芋　サイコー！

空き家活用住宅の内覧会を開催しました

本年度、新規事業として進めてきた「空き家活用住宅」が完成したため、11月9日㈭に工事前の写真パネルを展示して内覧会を開催し、興味をお持ちの10数名の方にご覧いただきました。

年々増加傾向にある空き家の利活用と移住希望者等の賃貸住宅を確保するため、お持ちの空き家を貸しても良いとお考えの方は、定住支援係までご連絡ください。

国鳥「ニホンキジ」の放鳥

10月24日㈫、日本の国鳥に指定されている「ニホンキジ」の保護繁殖を目的として、長野県猟友会から委託を受けた高山村猟友会が、雄雌合わせて4羽のキジを村内に放鳥しました。

当猟友会では、農林業や人身等に被害を及ぼす鳥獣から村民の貴重な財産を守るため、捕獲や駆除活動のほかに、放鳥等の保護繁殖事業を通じて生態系を適正に維持管理する活動も行っています。

高山村猟友会によるキジの放鳥

たかやま掲示板

役…役場 245―1100　問…問い合わせ先
チャ…チャオル 242―1200

青色申告者及び白色申告者決算等説明会の開催について

次のとおり、青色申告者及び白色申告者決算等説明会が開催されます。

日　程　12月21日㈭
場　所　須坂市　メセナホール
青色・白色（農業）
午前10時から11時30分
青色・白色（営業・不動産）
午後2時から3時30分

事業の内容によって時間が異なりますのでご注意ください。

なお、不明な点などありましたら、長野税務署までお問合せください。

問 長野税務署個人課税第一部門
☎234―0111
※自動音声による案内がありますので、2番を選択してください。

プレミアム付商品券の使用期限は令和6年1月16日㈫までです

村内の消費拡大を目的として、本年7月に商工会が発行しましたプレミアム付商品券の使用期限は、令和6年1月16日㈫となっています。使い残しがないよう、商品券をぜひご利用ください。

問 高山村商工会
☎248―0582
役 産業振興課商工観光係

須高休日緊急診療室のご案内

年末年始は高山診療所が休診になるため、急病等緊急を要する場合は「須高休日緊急診療室」をご利用ください。

なお、年末年始は大変混み合うことがありますので、お待ちいただく場合もありますので、あらかじめご了承ください。

期　日
12月29日㈮～令和6年1月3日㈬
診療時間
午前9時～正午
午後1時～5時
場　所
信州医療センター
診療科目
内科、小児科を中心とした初期医療
連絡先
☎245―1650

チャ 健康福祉課保健予防係

歩行型除雪機を安全に使用しましょう

各家庭等で行う歩行型除雪機による除雪作業は、時に命に関わる重大な事故につながる危険性があります。歩行型除雪機を使う際は、次の点に注意しましょう。

①作業を行う前に取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解しましょう。
②雪詰まりを取り除くときは、エンジンを停止し、回転部（オーガ、ブロワ）が完全に停止してから雪かき棒を使って行いましょう。
③回転部に近づくときは、エンジンを停止し、回転部が完全に停止してから作業を行いましょう。
④発進時は、転倒したり挟まれたりしないよう、足元や後方の障害物に充分注意しましょう。
⑤除雪作業中は、雪を飛ばす方向に人や車・建物が無いことを確認しましょう。また、除雪機の周りには絶対に人を近づけないようにしましょう。

役 建設水道課建設係

男女共同参画 いきいきフォーラム 2024を開催します

男女が互いに認め合い、個性と能力が発揮できる男女共同参画社会の実現に向けて、村及び男女共同参画推進協議会では、「男女共同参画いきいきフォーラム2024」を開催します。

男女の固定的役割分担意識にとらわれた習慣を改め、個性と能力を十分に発揮できる「女性にとっても、男性にとっても生きやすい社会」のあり方をみんなで学びあい、男女が共に輝く地域づくりを推進します。

日時
令和6年1月20日(土)
午後1時30分から

会場
高山村公民館　講堂

内容
○講演会
演題
（仮）「マンガで気づこう 身近なジェンダー」
講師
漫画家　段　丹映子 さん

役 人権推進室人権推進係

狩猟免許を取得しませんか

村では、サルやクマ、イノシシ等の有害鳥獣から農林業被害等の防止と狩猟の担い手の確保を目的として、有害鳥獣の捕獲に必要な狩猟免許の取得経費に対して補助を行っています。

興味をお持ちの方は、この機会に狩猟免許を取得しませんか。

狩猟免許の取得について

講習会
令和6年2月10日(土)

試験日
令和6年2月17日(土)

※狩猟免許の取得には、講習会に参加し、試験に合格する必要があります。

会場
長野合同庁舎

申込期間
令和6年1月15日(月)～26日(金)まで

申込連絡先
長野地域振興局林務課
☎234－9521

村の補助金を希望する場合

補助対象者
村内在住で猟友会に入会し、有害鳥獣駆除に従事できる方

補助対象及び補助率
講習用テキスト代、受験料の全額補助

※村の補助金を希望する場合は、事前に産業振興課農政係へご相談ください。

役 産業振興課農政係

ひきこもりで悩んでいませんか
～ひとりで悩まずご相談ください～

「ひきこもり」とは、学校やアルバイト、仕事といった外との交流を避け、原則的に6か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態です。他者と直接的な交流をもたない外出（買い物、ドライブ等）は可能なこともあります。

ひきこもりは病名ではありませんが、時間の経過による自然な回復を期待して、見守っているだけで良くなるということでもありません。長野県ひきこもり支援センターでは、「何とかしなければと思うけど、一歩が踏み出せない」「家族としてどう接してよいのかわからない」などご本人、ご家族からの相談をお受けしています。

個人の秘密は堅く守られます。ひとりで悩まず相談しましょう。

問 長野県ひきこもり支援センター
（長野県精神保健センター内）
☎266－0280

チャ 健康福祉課保健予防係

無料弁護士相談会を定期開催します

村では、令和5年度から長野県弁護士会と協定を締結し、無料法律相談会を定期的に開催しています。

離婚・相続・借金の整理・交通事故・労働問題・境界紛争などをはじめ、身近な法律問題でお困りの方は、この機会にご相談ください。

令和5年度相談日程

開催日時
令和6年
1月16日(火)
3月19日(火)
午後1時30分～3時30分
（30分×4枠）

相談時間
1件につき30分以内

事前予約制です。相談日の1か月前から予約を受け付けますので、総務課総務係にお申し込みください。

場所
役場　第2応接室

役 総務課総務係

長野県救急安心センター（#7119）をご活用ください

急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときは、長野県救急安心センター（#7119）へご相談ください。

概ね15歳以上の方が対象で、症状を伺った上、看護師がアドバイスをします。

緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください。

急な**病気**や**ケガ**等で ・救急車を呼ぶか ・病院に行くか 迷ったときには

#7119へ（相談は無料）

※ダイヤル回線、ＩＰ電話の場合は、「026-231-3021」へおかけください。

長野県救急安心センター　2023年10月1日（日）午前8時から 運用開始

おとな（概ね15歳以上）の方が対象です。
症状を伺った上、看護師がアドバイスします。

受付時間　平　日　：19時から翌8時まで
土・日・祝日：　8時から翌8時まで

こども（概ね15歳未満）の場合は **#8000へ**
（受付時間：毎日19時から翌8時まで）

●緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください●

長野県 HP

問 県庁医療政策課 ☎235―7131

スパインのお正月イベントを開催します

新年を祝うイベントを4年ぶりに、スパ・ワインセンターで開催します。

イベント等の詳細は、当日のお楽しみとさせていただきますが、お正月の定番の催しである餅つき大会のほか信州高山太鼓の演奏や商品が当たる抽選会等、楽しいイベントを盛り沢山計画していますので、ご家族そろってお出かけください。

日時　令和6年1月6日㈯　午前11時から午後1時

場所　信州高山アンチエイジングの里スパ・ワインセンター（スパイン）

問 信州高山村観光協会 ☎242―1122

役 産業振興課商工観光係

歴史公園信州高山一茶ゆかりの里休館のお知らせ

歴史公園信州高山一茶ゆかりの里では、展示室等の空調設備改修工事のため、12月1日㈮から令和6年3月31日㈰まで休館とさせていただきます。

休館中は、大変ご迷惑をおかけしますが、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

なお、本年度予定していました俳画コンクール展及び高山小学校俳句展の作品展示は、令和6年4月以降に展示する予定です。

役 教育委員会生涯学習係

国の教育ローン（日本政策金融公庫）のご案内

国の教育ローンは、高校、大学等へ入学・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

お子さま1人につき350万円以内を、固定金利（年2・25％（10月2日現在））で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは、「国の教育ローン」ホームページをご覧いただくか、コールセンターへお問い合わせください。

問 教育ローンコールセンター ☎0570―008656（ナビダイヤル）または ☎03―5321―8656

相続登記の申請が義務化されます

令和6年4月1日から、相続登記の申請が義務化されます。

4月1日以降、不動産を相続した場合は、その取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務になります。

また、義務化よりも前に不動産を相続し、その取得を知っていた場合も対象となります。

相続未登記の不動産がないか確認しましょう。

制度に関する詳細は、法務省ホームページをご確認ください。

法務省ホームページ

相続登記の申請手続きに関するご案内はこちら

問 長野地方法務局不動産登記部門 ☎235―6611

広報 じんけん

第94号
令和5年12月15日発行
発行　高山村教育委員会
編集　広報じんけん編集委員会

犯罪被害者等支援研修会に参加して

10月25日、長野県県民文化部人権・男女共同参画課主催の標記研修会が長野市芸術館で開催されました。

講師
清泉女学院大学教授
岡本　かおり さん

演題
「犯罪被害者の心理と支援の留意点」

講演内容

1. 犯罪被害に遭うということはどういうことか

・何が起こっているか分からなかった。話しても無駄だった。一方的にやられた。どうしてこんな目に遭わないといけないのか。大事な家族を守ってあげられなかった。人に迷惑をかけないように、されて嫌なことはしないで生きてきたのに…。

2. 犯罪被害の特徴

・ある日突然、予期せずに起きる。悪意が介在する（加害者の存在）。強い恐怖や戦慄を覚える。実際に、物理的・心理的安全が脅かされる。悲嘆が長引き、こじれやすい。

＝

《理不尽で、尊厳が傷つけられる体験》

つまり、犯罪被害に遭うと自己と世界に対する基本的な信頼感が崩れてしまう。

3. なぜ、心は傷を負うのか

・予測できなかった。何が起こっているのか分からなかった。どうしようもなかった。自分（他人）を守れなかった。コントロールできなかった。

＝

《対処不能（常識・社会規範・法律が通じない）》

⬅

「被害の多面的な影響」

・心理的変化（恐怖、不安、落ち込み、集中できない、怒り）
・身体的変化（緊張、動悸、下痢、吐気、不眠、悪夢、食育不振、めまい）
・行動の変化（引きこもり、人に会いたくない、人間関係の悪化、テレビを見ない、楽しいことがない）
・認知的変化（無力感、汚れ感、自責感、過渡な警戒、未来がない）

⬅

・【PTSD（心的外傷後ストレス障がい）】
・【複雑性悲嘆】
・【他の精神疾患（アルコール依存症、うつ病など）】

4. 回復のために必要なこと

・安心と安全の確保
・コントロール感を取り戻す
・日常生活が戻ってくる

⬅

・予測できる
・何が起こっているか理解できる
・自分で選ぶ、決める
・自分で行動する
・自然・社会・人・自分をもう一度信頼する

5. 被害者の心の回復に向けて大事なこと

・周囲の理解や地域社会の適切な支援は、被害者の回復を促す
・人権の尊重は、尊厳回復に役立つ
・被害は受動的な体験。刑事手続き等に主体的に関わることは、被害の回復の一助となる
・特に遺族の場合、被害者等の代わりに犯罪を立証する司法の存在は、社会や他者に対する信頼の回復に大きな役割を果たす
・心ない言葉が被害者を傷つけるので留意する

「〇〇の事件に比べればまだましだよ」
「他にお子さんがいて、よかったですね」
「諦めるしかないよ」
「頑張れ、頑張れ」

いきいきフォーラム2024
～ 男女共同参画社会の実現に向けて ～

とき　令和6年1月20日(土)
午後1時30分～4時

ところ　高山村公民館　講堂

講演テーマ
（仮）「マンガで気づこう　身近なジェンダー」

講師　漫画家　段 丹映子 さん

指定分館
人権問題学習を終えて

黒部分館長　佐藤　康弘

黒部分館は、令和4・5年度と指定分館として、年3回の人権問題学習会を開催しました。講師に教育委員会事務局人権教育指導員の岡田哲夫さんを迎え講演いただきました。岡田さんの説明とDVDの映像を通して分かりやすく受講することができました。

「SDGsと同和問題」の学習会では、SDGsに掲げられている〝人や国の不平等をなくし差別のない世界にする〟という目標を確認しました。部落差別の学習では、忌避意識が今もある部落差別につながっている事や〝部落差別は人間がつくったものなので人間の良心と英知と努力によってなくすことは間違いなくできる〟という識者の言葉が心に残りました。

また、インターネット上に差別情報が溢れているので、そのまま信用せずに、それを見抜き批判的に捉え、行動を起こす事ができるように同和問題を学ぶ必要があることを改めて実感しました。

「外国人の人権」では、在留外国人の数が年々増加している中で、外国人に出会う機会も増えています。日本人も外国人も共に暮せる社会にするためには、相手を理解することが必要であり、具体的には、①知識として知ること、②関わり合いながら理解すること、③相手を知ろうとしないことが偏見や差別を生むということを学びました。

「子供の人権を守るために」では、そもそも子供の人権の概念が私自身よく分かっておらず単に親が子供を守るというように考えていましたが、立場の弱い子供に対して大人の都合で差別的な事件が起きることがあまりにも多く大変悲しくなります。

そうした中で、子供に視点をおいた法律や条約ができたことは画期的なことだと思いました。今も世界では紛争が絶えませんが、子供や立場の弱い人の人権を考えられる指導者であれば紛争は起きないと思います。紛争が早く終わるように祈るばかりです。

現在はSNS等で様々な情報が簡単に入手できる反面、その情報に踊らされる危険性もあるので、善悪を見極めることが重要だと感じました。

学習会に参加いただきました区民の皆様に感謝いたします。

中学校後期人権教育強調月間
思いやりの木

高山中学校教諭　清水　創

『あなたの心はどんな形ですか　人に聞かれても答えようがない
自分にも　他人にも心は見えない　けれどほんとうに見えないのであろうか
確かに心はだれにも見えないけれど　心づかいは見えるのだ
それは　人に対する積極的な行為だから
同じように胸の中の思いは見えないけれど　思いやりは見えるのだ
それは　人に対する積極的な行為なのだから
あたたかい心が　あたたかい行為になり　やさしい思いが　やさしい行為になるとき
「心」も「思い」も　初めて美しく生きる　それは人が人として生きることだ』

宮澤章二「行為の意味」より

本校では、人権教育月間で学年ごとに「思いやりの木」を作成しました。人を思いやる、すなわち相手の人権を守るために自分ができる「行動」の宣言を、人権教育月間始まりの「思いやりの木」では葉っぱに、そして、人権教育月間終わりの「思いやりの木」では花に記しました。心の中に秘めている人間が誰しももっている優しさを引き出すための取り組みです。「人権を学ぶのだから」ということはきっかけに過ぎません。人権教育月間だから人権を大切にするのではなく、集団の中で生活しているからこそ人権を大切にする場面に直面するのです。生徒たちは、これからも集団の中で生き続けます。この先どのようなコミュニティに所属したとしても、前述の詩のように心の中の思いを「思いやり」として表現できる人になってほしいと願います。

○人権教育月間始まりの「思いやりの木」より抜粋

- 相手の気持ちを考えて優しい言葉遣いを心がけたい。
- 自分が考えていることや思っていることを言葉にしてしっかりと相手に伝え、お互いの気持ちを理解し合えるようにする。
- 周りの人が困っていたら協力する。
- 周りをよく見て、独りの人がいたら積極的に声をかける。
- 周りの人たちに、優しく平等に接したい。
- 言葉で傷つけないために何か言うときには一旦考えてから言う。
- 自分がしてもらったときは感謝を伝える。

○人権教育月間終わりの「思いやりの木」より抜粋

- 誰か一人だけを責めることをしないで、みんな平等に接したい。

人間全員に人権があり、みんな同じ人間なのだということを心がけて生活したい。差別が起こっても、自分たちで無くすことができるように人権について勉強していきたい。

- 「この人がいい」とか「この人は嫌だ」とかペアが誰でもそういうことを思わずみんな平等に接したい。
- 出身地や人の見た目など、第一印象で差別をしない。
- 自分が見たり聞いたりしているわけじゃないのに偏見で差別するのは良くないと分かったから相手の立場になってしっかり考えたい。

編集後記

田畑の農作業もほぼ終わり、今年も残すところあとわずかとなりました。

年ごとに、「一年が終わるのが早い」と感じます。年齢のせいなんでしょうか。若い頃は、明日のやることや日曜日に何をして楽しもうかなど、楽しみがいっぱいありました。しかし、今は毎日ほぼ同じことの繰り返しです。

近頃寒くなりましたので、家にいることが多くなり、テレビの前が指定席です。

（宮沢孝吉）

館報 たかやま 第793号 12月号
発行 高山村公民館
編集 館報編集委員会

育成会イベント大集合

みんなでワクワクドキドキしよう！ フレンドカップ 育成会イベント

例年に比べとても暖かい陽気の11月5日、青空のもとYOU游ランド多目的ホールと広場において、育成会イベントが開催されました。

イベントのねらいは、友だちの輪を広げようです。昔は家の周りで遊ぶ子どもたちの声があちらこちらから聞こえてきました。遊び仲間はいろいろです。年齢も違います。性別も関係なく遊んでいました。趣味や経験の違いで、子どもたちは多くのことを学びます。しかし、最近では、学校生活を中心に同じ学年・学級の同年齢者で遊ぶことが多くなりました。そこで育成会では、学校とはまた違った仲間づくりをめざしたイベントを考えました。名付けて〝みんなでワクワクドキドキしよう！ フレンドカップ〟です。受付でカードを引くと、そこにはアトランダムにグループ名が書かれています。誰とグループになるのかな？子どもたちはドキドキです。普段遊んだことのない子とチームを組んで、ニュースポーツを楽しみました。

フライングディスクシュート

ボッチャ

フライングディスクシュートは、大きなカゴめがけてフライングディスクを投げます。カゴによって得点が違います。ねらいを定めて投げますが、風に吹かれてディスクは思うように飛びません。

ボッチャは、白い球に近いほうが勝ちです。友だちと協力して、白い球に近づけようとしますが、なかなか思うように球は転がってくれません。友だちの一投で形勢が大きく変わります。白熱したゲームとなりました。

ワナゲは、縦横3本ずつ計9本のワナゲ台めがけて9本の輪を投げます。縦横斜めがそろうとさらに加点されます。

ワナゲ

子どもたちがニュースポーツを楽しんでいる間に、育成会役員は、「お宝探し」の準備をしました。お宝探しは、地図を手がかりに広場内に隠されたカプセルを探します。カプセルの中には、番号が書いてあり、景品と交換できます。子どもたちに気づかれないように木の陰や落ち葉の下に隠します。

スタートの合図で子どもたちは一斉に広場に散らばりました。カプセルを見つけると一目散に景品交換所へ、そして交換した景品を見て一喜一憂。大変盛り上がりました。

参加した子どもたちは90名ほど。地区の枠を超えて友達の輪が広がりました。コロナ禍にあって、外に出て遊ぶことが減って、家で過ごすことが多くなりましたが、地域の人と関わり、そして新しいつながりができると、子どもたちはより安心して過ごしていけると思います。これからも地域全体で子どもたちの成長を一緒に見守っていきたいと思います。

お宝探しにヨーイドン!!

最後はジャンケン大会でお宝ゲット!!

第72回 長野県縦断駅伝競走大会

松本城公園をスタートして飯田合同庁舎をゴールとする県縦断駅伝が、11月19日（日）に開催されました。全長98・72㎞を12人でタスキをつなげます。昨年度は合同チームでの参加でしたが、今年度は、須坂上高井単独チームでの参加となりました。本村から、8区（一般女子：4・16㎞）に宮川莉緒さん（緑ケ丘）が出場しました。

須坂・上高井チームは、総合8位でした。解団式では、本村の宮川さんが監督賞を受賞しました。経験浅いながら日々の練習を重ね、標準記録をクリアして、単独チーム参加に貢献されたことが受賞理由だそうです。

宮川さんは、「駅伝は初めてなのでかなり緊張しましたが、走り切れて楽しかった。」と語っていました。今後の活躍にこうご期待！

須坂・上高井チーム

走るのが楽しいです

令和５年度長野県スポーツ少年団競技別交流大会　バドミントン

11月25日（土）、高山中学校体育館にて、長野県スポーツ少年団競技別交流大会（バドミントン）が開催されました。県内各地から小中学生242名が集結し、それぞれ団体戦とダブルス個人戦が行われました。大会前夜から寒さが厳しく積雪も心配されましたが、当日はたくさんの選手たちが高山村に集まり、日頃の練習の成果を発揮しながら楽しそうにシャトルを追っていました。バドミントンを始めたばかりの選手が一生懸命試合をしている姿や、試合に参加する一方で審判や大会運営を担う中学生の姿もあり、みんなが協力し合う姿が印象的な大会でした。

結果は以下の通りです。（本村関係のみ）

各チームの団旗のもと選手宣誓する代表選手

【団体戦】

小学生 Eブロック
3位　波田・高山チーム

【個人戦】

小5・6 Cブロック
3位　有坂美南(佐久)・北村宏斗(高山)ペア

小5・6 Gブロック
優勝　原優芽乃(高山)・内山陽太(高山)ペア

中学生男子
3位　牧光里(高山)・山﨑音弥(高山)ペア

中学生女子
優勝　内山愛梨(高山)・五百住真琴(高山)ペア

「第32回全国小学生バドミントン選手権大会」出場報告

高山Victory.Jrの内山煌太（こうた）くん（水中）が、9月17日に行われた長野県代表選考会を勝ち抜き、みごと長野県代表となりました。内山くんは、12月22～24日において沖縄県で開催される第32回全国小学生バドミントン大会に出場します。

11月24日、村長に出場報告のため表敬訪問されました。

内山村長と話をする内山くん

１月の生涯学習講座

開催日	事業名	場所
1月7日(日)	二十歳のつどい	公民館
1月8日(祝・月)	親子ふれあいスキー・スノーボード教室	ヤマボクワイルドスノーパーク
1月20日(土)	男女共同参画いきいきフォーラム 2024	公民館

問い合わせは公民館まで。(☎214―9762)

生涯青春 & わくわく村

俳画教室

11月12・26日（日）、一茶館にて「俳画教室」が開催されました。講師は原富男さん（堀之内）です。

絵画や絵手紙と違って、俳句の背景や意味合いを想像させるように《物をそれっぽく描く》ことが、想像以上に難しいと悩む側で、筆を持って無心に描いていく小・中学生の上手なこと!!一番の基本と言われた《筆に3段階で墨を含ませ濃淡を一度に表すこと》も難なくこなし、竹や雪山、蕪（かぶ）、ひょうたんを描いていました。

最後に一茶の俳画を色紙に仕上げました。「学校から習字道具を持って帰って練習しよう！」という小三や、「もっと回数を増やしてもらい、色々描いてみたい」という大人の感想があり、「また来年までに練習して来て下さい！」と館長からも勧められました。（続くといいですね。）

こんなかんじかなぁ～！

完成した作品を持つ参加者

今月のギャラリー

きはまりて晴れわたりたる
冬の日の天竜川にたてる白波

紫書道クラブ　宮川 百合子

第5回

いきいきシニア学級

松本市立博物館を見に行こう！

第5回は、松本・安曇野への研修旅行でした。コースは、グランドオープン（移転新築）した松本市立博物館～大王わさび農場～穂高神社・御船会館です。

天井からつるされた松本手まりのモビール

松本市立博物館は3階建てで、広々としており、ふき抜けの玄関に吊るされた〝松本手まり〟のモビールが、素敵でした。常設展示室に入ると大きな城下町のジオラマに圧倒されました。

博物館を出て、近くの四柱神社、なわ手通りを散策しました。観光客の国際色に気づいて、コロナ解禁を実感しました。青空が広がり気持ちの良い日和で、各自ブラブラを楽しみました。

昼食は、安曇野の〝大王わさび農場〟で「わさび御膳」を頂きました。ピリッときた途端に、ニガ笑いが出て、ヤミつきになりそうな美味しさに、みなさん大満足。その後、穂高神社へ向かいました。御船会館では、神官の案内で、毎年行われる御船祭りの由来や、穂高人形のお話を伺いました。

城下町とそれを支える人々の生活や、祭で心を一つにして暮らしてきた歴史を考える見聞の深まった研修でした。

次回第6回が最終学級となります。

市民ボランティアの案内に聞き入る参加者

高山俳壇　十一月分

県外車並ぶ林檎の直売所　松本　孝夫
菊の宿つきぬ話にいつか暮れ　関谷　庸子
屋敷守り村一面の柿紅葉　大草　政子
和三盆舌に溶け入る秋の暮　小林あき子
秋深し地蔵に一つ願い事　藤沢つよし
新蕎麦や天ぷらからり揚がりたる　田中　朝子
句づくりにいそしむ日々や唐辛子　高野　悠子

本とともだち

テーマ　「体がよろこぶ食の本」（新着本）

一生役立つ　きちんとわかる栄養学

飯田薫子 / 寺本あい 監修（西東社）

年末に向かい、おいしいものをたくさん食べる機会が増えてくるこの時期。改めて「栄養」について考えてみませんか？知っているようで意外と知らない「基本のき」から、栄養素の種類と効率的な取り方など、まんがと図解でやさしく解説。「糖類と糖質の違いは？」など、栄養学の最新常識も紹介。

鰹節を手削りする美味しい暮らし

永松真依（主婦と生活社）

鰹節はチーズやフルーツにもあう？鰹節をこよなく愛す「鰹節の伝道師」が、丁寧に削って味わう鰹節の魅力を語る。全国の鰹節産地にまで取材に向かうようになった著者が行き着くところは、「食や自然、周りへの感謝」。手軽に試したくなるレシピもあり。

シナノキ ～信濃国の樹～

高山村の自然探訪　井浦 和子　荒井原

信州は雪が舞う季節になりました。もうすぐ銀世界です。信州、信濃の国はシナノキという木がたくさん生えているところです。そこから国の名前になったとも言われています。

シナノキは良く「しなる」木で、樹皮から丈夫な繊維が取れます。古代からシナノキでつくるロープや布が当時の大和朝廷にも献上されていたようです。水にも強いロープは、化学繊維のロープが普及した現在でも一部の大型船で使われているそうです。おそらく、古代の土木工事などでも重宝されたことでしょう。

シナノキは繊維が取れる以外にも、甘い香りのする花が咲き、美味しい蜂蜜が取れます。その花の付き方も変わっていて、細長い葉（苞）の途中から花が出ているように見えます。この葉っぱの所は、実になって落ちるときプロペラの役割をして風に乗っていきます。

山田牧場のエゾアジサイの小径には大きなシナノキがあります。太い幹の途中からたくさんの枝を出している形は、一度伐採されたあとに芽を出してできた樹形にも見えます。樹齢はどれくらいでしょうか。昔、高山村のシナノキもどこかで大活躍していたのでしょう。

牧場のシナノキ

シナノキの花

チャオルdeキッチン 105

ビーフシチュー

《材料》（４人分）

ご飯	お好みの量
牛肉カレー用	350g
砂糖	大さじ1/2
玉ねぎ	1個(200g)
砂糖	大さじ1/2
にんじん	大1本(200g)
セロリ	1/3本(50g)
しいたけ	4個
オリーブ油	大さじ1/2
赤ワイン	3/4カップ
トマト水煮缶	200g
食塩	小さじ1/2
顆粒ブイヨン	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
水	1カップ
にんにく	1かけ
バター	10g

a

① 玉ねぎは繊維を断ち切る方向に薄切り、にんじんは5mm厚さの半月切り、セロリは縦半分に切って薄切りにする。

② 牛肉は大きめの一口大に切る。砂糖をまぶしてもみ込み、10分ほどおく。（肉が柔らかくなる。）

③ フライパンにオリーブ油を熱し、牛肉を入れて強めの中火で焼く。全体に焼き色がついたら皿に取り出す。

④ 同じフライパンに玉ねぎと砂糖を入れ、中火で５分ほど炒め、あめ色になったら、ワインを入れ、木べらなどで底をこそげる。

⑤ 牛肉、にんじん、セロリ、しいたけ、ａを加えて強火にかけ、少しずらしてふたをする。煮立ったら弱めの中火にして、ときどき混ぜながら30分ほど煮る。

⑥ 仕上げにバターを加える。

524kcal　食塩相当量 2.0g

牛肉は、たんぱく質、脂質、鉄分を多く含み、しっかりした体を作り、貧血予防のためにもおすすめの食材です。食べすぎると、動物性脂肪が多く、コレステロールが上がることがありますので、適量摂取が大切です。寒い冬に、体も心も温まる煮込み料理ですので、是非お試しください。

（チャオル　管理栄養士　斉藤美江）

編集後記

２０２３年も残りわずかとなり、野沢菜漬け、越冬野菜の囲い込み、年賀状の準備、大掃除等々。各ご家庭でやらなければならない事は様々かとは思います。心も体も気忙しくなるこの時期ですが、新年に向け穏やかに過ごせたらとねがいます。よいお年をお迎えください。

（黒岩　記）

1月の行事カレンダー

日	曜日	行事予定（会場・時間等）	担　　当	お問い合わせ
1	月	（祝日　元日）		
2	火			
3	水			
4	木			
5	金			
6	土	スパインお正月イベント（11時～13時　スパ・ワインセンター）☞17頁 新春アクアビクスフェスティバル（14時～14時50分　YOU游ランド）☞12頁	信州高山村観光協会 YOU游ランド	☎ 242-1122 ☎ 242-2210
7	日	二十歳のつどい	教育委員会生涯学習係	☎ 214-9762
8	月	（祝日　成人の日）		
9	火			
10	水	基本健診（8時30分～10時30分　保健福祉総合センター）☞6頁 寄ったい市場（9時30分～11時30分　保健福祉総合センター）	健康福祉課保健予防係 地域包括支援センター	☎ 242-1202 ☎ 242-1203
11	木	3か月・7か月・10か月児健康診査（保健福祉総合センター）☞25頁	健康福祉課保健予防係	☎ 242-1202
12	金			
13	土			
14	日			
15	月	保育園開放日（10時～11時30分　たかやま保育園）☞25頁	子育て支援センター	☎ 242-2660
16	火	1歳6か月・2歳・3歳児健康診査（保健福祉総合センター）☞25頁 無料弁護士相談会（役場第2応接室）☞16頁	健康福祉課保健予防係 総務課総務係	☎ 242-1202 ☎ 214-9243
17	水	健康相談（9時～12時　保健福祉総合センター）☞25頁	健康福祉課保健予防係	☎ 242-1202
18	木	行政相談（13時30分～16時　公民館会議室） 体育施設調整会議（18時～　公民館会議室）	総務課総務係 教育委員会生涯学習係	☎ 214-9243 ☎ 214-9762
19	金	糖尿病予防教室（10時～11時30分　保健福祉総合センター）☞11月号	健康福祉課保健予防係	☎ 242-1202
20	土	男女共同参画いきいきフォーラム2024（13時30分～　公民館講堂）☞16頁	人権推進室人権推進係	☎ 214-9762
21	日			
22	月			
23	火			
24	水	健康相談（9時～12時　保健福祉総合センター）☞25頁 子育てセミナー（10時45分～12時　保健福祉総合センター）☞25頁	健康福祉課保健予防係 子育て支援センター	☎ 242-1202 ☎ 242-2660
25	木			
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水	1月分　税・料金等納期限・口座振替日　☞25頁 健康相談（9時～12時　保健福祉総合センター）☞25頁	住民税務課税務係 健康福祉課保健予防係	☎ 214-9244 ☎ 242-1202

１月の納税等の納期限・口座振替日　◆住民税務課税務係　☎ 214-9244

月	納期限・口座振替日	税　目　等	期　別	税　目　等	期　別
１月分	１月31日㈬	村県民税	４期分	学校給食費	１月分
		固定資産税	４期分	下水道使用料	５期分
		保育料・児童クラブ利用料	１月分	農業集落排水施設使用料	５期分

乳幼児健康診査　◆健康福祉課保健予防係　☎ 242-1202

対　象　児		期　日	会　場	受付時間	持　ち　物
3～4か月児	令和５年 ８月30日～10月11日生まれ	１月11日㈭	保健福祉 総合センター	午後１時 ～１時20分	母子手帳 保護者の歯ブラシ バスタオル おたずね票
7～8か月児	令和５年 ４月30日～　６月11日生まれ				母子手帳 バスタオル おたずね票
10～11か月児	令和５年 １月30日～　３月11日生まれ				母子手帳 乳児の歯ブラシ バスタオル おたずね票
１歳６か月児	令和４年 ５月31日～　７月16日生まれ	１月16日㈫			母子手帳 幼児の歯ブラシ バスタオル おたずね票
２歳児	令和３年　　令和４年 12月　１日～　１月16日生まれ				
３歳児	令和２年　　令和３年 12月　１日～　１月16日生まれ				

健康相談　◆健康福祉課保健予防係　☎ 242-1202

期　日	会　場	開設時間	相談員	備　　考
１月17日㈬ １月24日㈬ １月31日㈬	保健福祉 総合センター	午前９時 ～正午	保健師 栄養士	＊健康上の心配事・悩み事のある方、乳幼児の体重測定・育児相談など健康管理全般について知りたい方はお出かけください。 ＊電話での相談も随時受け付けています。 ＊在宅介護関係については、地域包括支援センター（☎242-1203）にご相談ください。

子育て支援センター　◆子育て支援センター　☎ 242-2660

イベント名	期　日	時　　間	会　　場	内　　容
保育園開放日	１月15日㈪	午前10時～11時30分	たかやま保育園	保育園であそぼう
子育てセミナー	１月24日㈬	午前10時45分～正午	保健福祉総合センター ふれあいホール	おはなしや歌、楽器を楽しもう

※セミナーへの参加は事前に申し込みが必要です。子育て支援センターまでお問い合わせください。

須高広域シルバー人材センター入会説明会　◆須高広域シルバー人材センター　☎ 246-2003

期　日	時　間	場　　所
１月17日㈬	午後１時30分 ～午後３時	保健福祉総合センター内 須高広域シルバー人材センター高山事務所

マチイロ
マチを好きになるアプリ
広報たかやまを
スマートフォン等へ配信！

高山村公式
ホームページ
村政に関する情報を
配信中！

高山村公式
フェイスブック
いいね！、フォロー
お願いします！

広報 たかやま
No.525
2023.12.15

村の人口

令和５年 12 月１日
現在の住民基本台帳人口
（前月との比較）

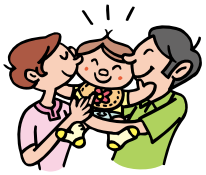
世帯数	（＋	1）	2,467 戸
人　口	（－	1）	6,537 人
男	（－	1）	3,260 人
女	（±	0）	3,277 人

むらびとのうごき

11月1日から
11月30日までの届出から
※希望者のみの掲載です

すこやかに

西澤　颯楠（そな）　ちゃん　大字中山
（㊚新さん　㊛るりなさん）



おくやみ

山﨑　勝一　さん　76歳　荒井原
橋本　千恵　さん　79歳　赤和

たかやまチャンネル（122ch）

輝き！ムラビト図鑑 No.17
「OKINA 会 とん汁物語」

初回放送　12 月 18 日㈪　９時～

お茶飲み・買い物サロン「寄ったい市場」に訪れる人たちの楽しみは「OKINA 会」による汁物の振る舞いです。心も身体も温まる豚汁ができるまでを追いかけました。

表紙の紹介

AC長野パルセイロ 高山村ホームタウンデー 開催しました

11月19日㈰に、長野Uスタジアムで行われたAC長野パルセイロの試合にて、高山村ホームタウンデーを開催しました。

当日は村民の無料招待のほか、無料送迎バスの運行やブース出展などを行いました。

ブース販売ではりんごが完売するなど、村の農産物がPRできました。

歯みがきできたね たかやまっ子

９月、10 月に実施した３歳児健康診査において、皆さん上手に歯みがきを行えていました。
これからも健康な歯を大切にしてください。

藤沢 ふみ さん

三橋 愛樹（あき） さん

松本 紬希（つむぎ） さん

水橋 彩仁（あやと） さん

久保 陽菜（ひな） さん

牧　大晴（たいせい） さん

◆健康福祉課保健予防係　☎ 242-1202

大きくそだて元気な子

たかやま保育園

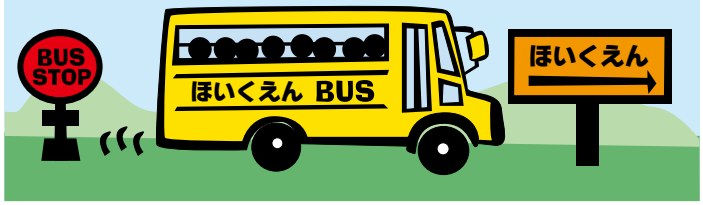
拍手をプレゼント　～誕生会～

毎月、誕生児をお祝いする保育園の誕生会。誕生月の子どもたちにとってはもちろん、一緒にお祝いするお友だちにとっても、ワクワク・ドキドキとっても嬉しい日です。３歳以上児は、大きな遊戯室でお祝いします。

たくさんの拍手で迎えられる誕生児は、ニコニコと嬉しそうに入場し、ステージに並んで自己紹介をします。「私は（僕は）○○組の○○です。もう○歳になりました。」元気いっぱい言えるかな？最初は１番大きな年長さん。ドキドキの中にも、堂々とかっこよい姿を見せてくれます。年中さんは、去年の経験を活かして張り切って頑張ります。初めての年少さんは、緊張や恥ずかしさが入り交じり、マイクをぎゅっと握って可愛い姿です。

たくさんの人の前での自己紹介は、とっても緊張しますよね。それを経験した誕生児は、ひとつ大きくなった喜びを感じ、満足感と自信から最高の笑顔が溢れています。また見守ってお祝いしてくれているみんなも温かい気持ちでいっぱいです。

「お誕生日おめでとうございまぁす♡」言葉や歌のプレゼントをして、毎月ステキな時間となっています。



発行 / 高山村　編集 / 総務課
長野県上高井郡高山村大字高井 4972
電話 026-245-1100　FAX 026-248-0066
〈URL〉https://www.vill.takayama.nagano.jp
〈E メール〉takayama@vill.takayama.nagano.jp
〈印刷〉㈱ オフセット