

2023

広報

かるいざわ

1

No.726

令和5年1月1日

特集 おうちでやってみよう! 「自宅で出来る通いの場」

主 な
内 容

町長年頭のあいさつ P2

迫るG7外相会合に向けて!! P3

軽井沢町長選挙 P6

教育委員会だより P31

新型コロナウイルスの感染状況等により、記事中のイベント等が中止や延期になる場合があります。

年頭のご挨拶を申しあげます



軽井沢町長
藤 巻 進

お健やかに新しい年をお迎えのこと
 と思います。

町民の皆様方にとって本年が良い年となり
 ますようお願い申し上げます。

出現を予期しなかった新型コロナウィルス感染症ですが、この春で3年が経ちます。ワクチン接種や3密の回避、また行動制限などの対策を、皆様方のご協力により進めてくることが出来ました。心より感謝を申し上げます。

ロシアのウクライナ侵攻

そして、それを追いかけるように勃発したのがロシアによるウクライナ侵攻です。ウクライナ国民にすれば、寝耳に水どころ、でない命や国土を奪われるという大惨事で、このようなことが起ころうと想像すらできなかったものと思います。人権が尊重され、世界の良識が認められる形で、一日も早く収束することを願うものです。

町制施行100周年を祝う

100年前は大正12年です。大正12年の大きな出来事として、関東大震災があります。死者・行方不明者約10万5千人、家屋損壊など莫大な被害が出ました。当時の町の常住人口は約5千人、別荘数は約500棟です。100年の間には山あり谷

軽井沢町では、役場にウクライナ国旗を掲揚しウクライナ国民への連帯を表すとともに、避難民受け入れ宿舎の確保、また、募金活動や大賀ホールでのウクライナ音楽家によるコンサートを開催しました。町の皆様方から頂いたたくさんの浄財はウクライナの生活の支援と復興に充てられます。ご支援に厚くお礼申し上げます。

G7外相会合の開催

本年4月16日から18日まで、軽井沢町でG7外相会合が開催されます。町では、官民でリゾート会議都市を目指しており、これまで2016年のG7、2019年のG20の開催と、日本を代表する会議都市の一つとして発展してきました。G7外相会合は、広島市での首脳会議に次ぐ重要な会議となります。

新庁舎に約50億円を

会議都市の推進は、数々の目的があります。経済効果もその大きな一つです。警備関係者や世界から集まるメディアの受け入れなど、民宿やペンションなどへも大きな経済効果が見込まれます。成功に向けて、外務省、長野県と共に準備を進めてまいりますので、皆様方のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

建設から54年経過した役場庁舎を建て直します。現在は基本設計中であり、この後の実施設計、そして建設工事を行い、令和9年春に竣工予定です。庁舎本体の建築工事費ですが、当初は37・5億円を見積もっていましたが、ご承知のように、その後の資材高騰で現在は約50億円と算出されています。太陽光発電設備や既存施設の解体、外構等の費用は別途となります。また、中央公民館、老人福祉センターもなくなくなりますので、それに代わる複合施設も時期をずらして整備することになります。これから50年、60年と、二世代、三世代に渡り利用する施設ですので、使用に耐えられる、来庁

物価高騰下での生活支援

ロシアのウクライナ侵攻に端を発したエネルギーや建築資材、諸物価の高騰は、私たちの生活を脅かしています。軽井沢町では、町民一人当たり1万円の「エネルギー価格高騰対策生活応援給付金」を支給しています。が、少しでも、生活のお役に立てればと思います。この支援策は、今後も状況を見ながら継続していきたいと考えています。

者が利用しやすい環境配慮型の新庁舎を造らなければなりません。

現在、教育委員会は中央公民館、保健福祉課は木もれ陽の里にあります。新設後は保健センターも含めて新庁舎に入りま

すので、ワンストップで用事を済ますことができます。電子化時代を考慮し規模の縮小も検討しましたが、それ以上に、高齢者からの相談ごとや子育て相談が増えており、それらの現状を踏まえた面積としています。年度末に基本設計がまとまりま

すので、説明会を開催する予定です。



迫るG7外相会合に向けて!!

町民の皆さまと共に、さらなる機運醸成を!



100日前記念イベントを開催します!!

1月6日は、4月16日から3日間にわたって開催されるG7外相会合まで、ちょうど100日前にあたることから、外務省より来賓をお招きし、G7外相会合開催100日前記念イベントを下記のとおり開催します。

なお、当日はイベントのため軽井沢駅さわやかホールの利用を制限させていただくほか、駅構内の混雑が予想されますので、駅利用の方々にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。



2019年 G20
100日前記念
イベントの様子

100日前記念イベント

とき 1月6日(金) 15時35分から

式典(軽井沢駅さわやかホール)

※関係者のみでの実施

※9時から16時30分まで、さわやかホールは利用できません。

16時ごろ

カウントダウンボード除幕、お琴演奏(新幹線改札内)

※どなたでも南北自由通路からご覧いただけます。



4月6日から4月19日までは 軽井沢町で小型無人機(ドローンなど)は飛ばせません

小型無人機ってなに?

- ・ドローン・ラジコンヘリコプター・ラジコン飛行機など、遠隔操作または自動操縦により飛行させることができるもののことです。



町民の皆さまへ

4月16日(日)から4月18日(火)に開催されるG7外相会合に伴い、4月6日(木)から4月19日(水)までの間、町内全域で小型無人機(ドローンなど)の飛行が町の条例で規制されます。

この条例は、軽井沢町を訪れる各国の要人の方々への危険を未然に防止し、会議が円滑に実施されること、および地域の安全の確保を目的としています。

G7外相会合の成功に向け、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ】 観光経済課 G7外相会合担当 ☎46-9065

「自宅で出来る通いの場」



ヨーガ

【ゴキブリのポーズ】

足のだるさ、むくみ、静脈瘤、こむらえり、高血圧症、低血圧症の方におすすめ！

あお向けに寝て両手・両足を上にあげます。
全身の力を抜いて、気持ち良いだけ手と足を振ります。

足を上げることで
腹筋力もUPします



【やさしい赤ちゃんのポーズ】 腰・背中を調整する効果があるので朝起きた時、夜寝る前におすすめ！

- ①あお向けに寝て全身の力を抜きます。
- ②両膝を曲げ、足首を交差させます。
- ③手を膝に当て、縦に10回くらい、横に10回くらいゆすります。



背中の緊張もとれて
リラックスできます。

イラストは「元気になる楽々生活ヨーガ」「広池ヨーガ健康法」（広池ヨーガ健康研究所著）より転用

ながわ健康ヨーガ教室 中河純子 作成

口腔体操

口の動きを良くして、飲み込む力や舌の力をつけ、お口の筋肉を元気にしましょう！

舌を出したり
ひっこめたり



口の中で
ゆっくり舌を
回す



舌を出して
上下左右に
動かす



NPO法人 長野県歯科衛生士会 作成

笑いヨガ



大きな声を出して笑いましょう！

- ①深呼吸を3回する。
- ②3つ数えながら息を吸って腕を上げ、「アハハハ」と言いながら腕を下げる。
- ③「ありがとう」と言いながら腕を上げ、「アハハハ」と言いながら体の力を抜きリラックス。

井出さとみ 作成

こちらでご紹介したのは一部です。資料は、町のホームページ（健康・福祉—みんなの福祉—高齢者福祉）からダウンロードでき、また、木もれ陽の里保健福祉課窓口にて、お渡しできます。ぜひ活用してください。

また、実際に住民同士が気軽に集まり、交流ができる通いの場ではストレッチやヨガ、パステル画など、様々なところで活躍している講師の方々により、楽しく、ためになる講座を近くの公民館等で、各地区が決めた日程で開催しています。詳しくは、区の回覧をご覧ください。



皆さん、新しい年の始まりに、今年こそ運動習慣をつけていきましょう



【問い合わせ】 保健福祉課 地域包括支援センター ☎45-3269

メール配信サービス「こうほうかるいざわ」
【登録用アドレス】 karu.kouhou@mpme.jp

令和5年1月1日 第726号

広報 かるいざわ

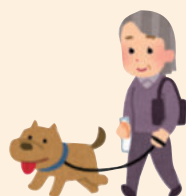
= 4 =



特集

おうちでやってみよう!

現在、65歳以上の高齢者は約3,600万人と毎年増加傾向にあり、高齢者の約5人に1人は何らかの介護が必要な状態となっていることがわかっています。また、寒さが厳しくなってきた、身体を動かすことがおっくうになり、運動不足になることもあります。運動不足により筋力が落ちてくると、歩く・立つなどの動く力が落ち、転倒しやすくなるだけでなく、関節への負担が増え、痛みが出たり、気持ちが落ち込みやすくなったりします。できるだけ自立をし、いつまでも生き生きと自分らしく過ごしていけるよう、日常生活の中で健康づくりを実践していきましょう。



現在、通いの場へ行けない方や外出が心配な方のために、「自宅で出来る通いの場」として、通いの場の講師に資料を作成してもらいました。体操やヨガなどの運動プログラムから、生活に関連したことなど様々なテーマについて動画を含めて掲載しています。その中から抜粋したものを紹介しますので、ぜひ活用してください。

上半身

首の後ろ側を伸ばす



両手を頭の後ろに当てます。腕の重みを利用して首を前に傾けます。

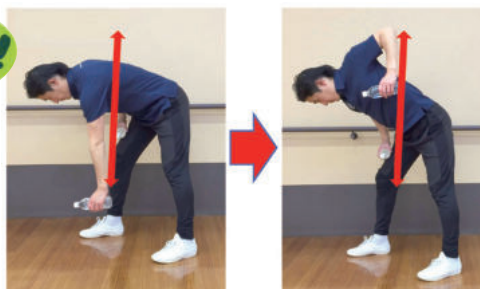
呼吸は止めず、15～30秒。
痛気持ち良いくらいを目安に伸ばしてみましょう。

【背中筋力運動】

- ①足を楽な位置に開き、からだを前にたおし片手を床にのばす。
※背中が丸まらないようにセットできるとGOOD!!
- ②息を吐きながら片手を引き上げる。
※肘が背中のラインを通過できるとGOOD!!
- ③息を吸いながらゆっくりと手をおろし元に戻る。
※ペットボトルなどの重りを持つとより効果的です。



休憩をとりながら
10回1～3セット



NPO法人 SC軽井沢クラブ 作成

下半身

【目標】 2日に1回
10回×3セット

太もも前（大腿四頭筋肉）

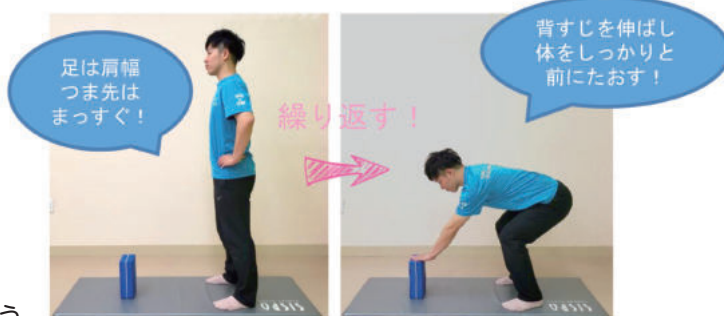


【方法】

- ・頭をつけて床に寝て、両膝を曲げます。
- ・片足の膝を伸ばして、ゆっくり足をあげましょう。
(つま先を立てるとより効果的)

【スクワット体操】 ※腰や膝が痛い人は注意してください。
ティッシュ箱を正面（1m程度）に置き、そこにタッチするようにスクワットを行います！

ティッシュ箱をタッチする手は交互に変える
10回×2～3セット

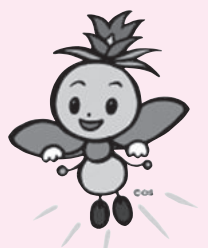


NPO法人 佐久平総合リハビリセンター 作成

軽井沢町長選挙

告示日 1月17日(火)
投票日 1月22日(日)
投票時間 7時から19時まで

未来をつくる
あなたの一票大切に



長野県選挙啓発
マスコットキャラクター
「ほたりちゃん」

投票のできる方

・平成17年1月23日以前に生まれた方で、令和4年10月16日以前から引き続き3か月以上町内に住所を有する方。
 詳しくは、選挙管理委員会へ問い合わせてください。

投票所入場券

・投票所入場券は、1月17日(火)までにお手元に郵送されます。1月22日(日)の投票日当日の投票所については、入場券表面に記載されています。
 ・投票の際には入場券をお持ちいただきますが、紛失した場合や、入場券が届かない場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所で申し出てください。

期日前投票

・投票日当日、投票に行かない方は期日前投票ができます。
 ・新型コロナウイルス対策として、投票所の混雑を避けることを理由とした期日前投票もできます。

▽と き 1月18日(水)から
1月21日(土)まで

▽投票時間 8時30分から
20時まで

▽ところ 中央公民館
1階 講義室

・期日前投票を行う際は、入場券裏面の宣誓書をあらかじめ記入のうえお持ちください。

不在者投票

・仕事などで他の市区町村に滞在する場合は、事前に町へ投票用紙等の請求をしていただくことにより、滞在先の選挙管理委員会では不在者投票を行うことができます。
 ・指定病院や介護施設等に入院入所されている方は、施設内での不在者投票ができます(県の指定を受けた施設に限りません)。

・身体障害者手帳等の交付を受けている方で、郵便投票の条件に該当する方は、郵便による不在者投票もできます。郵便投票をするには、事前の申請が必要になりますので、早めに町選挙管理委員会まで問い合わせてください。

【特例郵便等投票】
 ・新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等されている方で、一定の要件に該当する方は特例郵便等投票ができます。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

選挙公報は新聞折込でお届けします

立候補者等の紹介を載せた選挙公報は、投票日の前々日まで新聞折込等によりお届けします。
 新聞折込による方法で、選挙公報が入りできない方や新聞を購読していない方等につきましては、別途郵送しますので、電話・FAXで申し込みをお願いします。なお、現在町内にお住まいで「広報かるいざわ」が郵

送されている方には郵送します。また、役場・中央公民館・大賀ホール・木もれ陽の里にも用意してありますので、利用してください。

コロナ対策について

・投票所では、マスクの着用、咳エチケットにご協力ください。

・投票所の入口では、アルコールによる手指消毒をお願いいたします。アルコールが使用できない方にはビニール手袋を用意していますので、受付の際に申し出てください。

・投票所では、消毒済みの鉛筆・使い捨て鉛筆を用意しますが、自ら持参した筆記具の使用も可能です。(鉛筆を推奨)

・投票所の混雑状況により、お待ちいただく場合があります。前の方との距離をとって並んでください。
 ・投票所内の換気、物品の消毒をこまめに行います。

【問い合わせ】

選挙管理委員会

☎45 8298
FAX 46 3165

軽井沢町は町制施行100周年を迎えます

大正12年8月1日に軽井沢町が誕生し、今年で100年目を迎えます。町では、町制施行100周年を祝うため、今後、様々な事業や式典を実施していきます。

町制施行100周年記念ロゴが使用できます

町制施行100周年を周知するため、ロゴマークを作成しました。このロゴマークは、100周年記念誌を作成する過程で受託者より独自に提案を受けたもので、各記念事業で町が使用するほか、町が定める要件を満たす場合には、100周年を共に祝ってくださる住民の方や事業者の方も使用できます。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

KARUIZAWA Town's



～町制施行100周年記念事業～ 皆さまの思い出の写真を募集します！

募集期間を2月28日(火)まで延長しました

町では、軽井沢に関する皆さまの思い出の写真とエピソードを募集しています。

募集した写真は、町が制作する「町制施行100周年記念記録映像」に使用するほか、テレビ信州のミニ企画において「私と軽井沢（仮）」と題し、番組放送や町ホームページ等で紹介することを予定しています。たくさんの応募をお待ちしています。詳しくは、昨年の広報11月号または町ホームページをご覧ください。



【申し込み・問い合わせ】 総務課 行政総務係 ☎45-8298

軽井沢町エネルギー価格高騰対策生活応援給付金給付事業

軽井沢町エネルギー価格高騰対策生活応援給付金給付事業の申請期限が迫っています。

まだ申請がお済みでない方は、必ず期限までに申請してください。

なお、申請書がお手元に届かない方は、問い合わせてください。

給付対象者 令和4年7月1日において、町に住民登録のある方
給付金額 1人につき1万円 **申請期限** 1月31日(火)まで(当日消印有効)



詳しくは、町ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】 総合政策課 企画調整係 ☎45-8504

令和4年度軽井沢町肥料・飼料価格高騰対策農業者支援事業給付金

コロナ禍における急激な肥料および飼料の価格高騰により、厳しい経営環境にある農業者の皆様に、営農費用の一部を支援しています。まだ申請がお済みでない方は、必ず期限までに申請してください。

給付対象者 次のいずれにも該当する方

- (1) 令和3年度分の農業収入について、法人町民税（個人にあっては、町民税）の確定申告をしていること。※令和4年から新たに就農した方は、この限りではありません。
- (2) 令和4年中に農業を営み、農業収入があること。
- (3) 次に掲げる法人または個人
 - ア. 当町で認定を受けた認定農業者である法人
 - イ. 農地所有適格法人（町内に事業所を有する方）
 - ウ. 町内において畜産業を営む法人
 - エ. 町内に住所を有する個人
 - オ. 当町で認定を受けた認定新規就農者

給付金額 法人50万円、個人15万円
申請期限 1月31日(火)まで



詳しくは、町ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】 観光経済課 農林振興係 ☎45-8572

Karuizawa Winter Festival 2023

～冬だ! 軽井沢へ!!

軽井沢・冬ものがたり イルミネーション装飾

2月28日(火)までの16時30分から21時30分まで

★1月のイベント内容★

★軽井沢白糸の滝 真冬のライトアップ

と き 1月6日(金)から9日(月・祝)まで 17時から19時まで ところ 白糸の滝
白糸の滝を天然のスクリーンとしてライトアップを行います。

★軽井沢ウェディング合同相談会

と き 1月14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)・28日(土)・29日(日) ところ 町内ウェディング協会加盟会場
ウェディング協会加盟施設が一堂に集まります。

★第61回 軽井沢スケート競技会 (中学生の部)

と き 1月21日(土)・22日(日) ところ 風越公園スケートリンク

★軽井沢スイーツ散歩 お菓子教室2023

と き 1月16日(月)・19日(木)・23日(月)・26日(木)・30日(月) ところ 旧軽井沢ホテル音羽ノ森
※定員に達しているため、園児の追加募集はしていません。
町内の保育園、幼稚園の年長組を対象に、複数のホテルやショップのパティシエによるスイーツ作り教室を開催します。

★軽井沢ベースキャンプパスポート

と き 2月28日(火)まで (なくなり次第終了) ところ 軽井沢プリンスホテル
各スキー場や施設にてリフト券やアクティビティに交換できる5枚つづりの共通クーポン券を販売します。

※新型コロナウイルスの感染状況等により、主催者の判断で各イベントの概要の変更や開催を中止する場合があります。
申し込み前に問い合わせてください。

【問い合わせ】 ウィンターフェスティバル専用ダイヤル ☎41-3850 (軽井沢観光協会)

新春 ふくのいち 福の市

軽井沢発地市庭

と き 1月8日(日)・9日(月・祝) 9時から16時まで
ところ 軽井沢発地市庭

内容

軽井沢の新春を飾る軽井沢発地市庭新春福の市は、お楽しみ袋の販売や楽しいイベントが盛りだくさんです。多くの方のご来場をお待ちしています。

詳しくは、軽井沢発地市庭ホームページをご覧ください。

<https://karuizawa.hotchi-ichiba.com/>

軽井沢発地市庭
ホームページ



【問い合わせ】 軽井沢発地市庭 ☎45-0037

【問い合わせ】 環境課 衛生係 ☎45-8556

令和5年1月1日 第726号

監 かるいざわ

= 8 =

令和4年第1回議会定例会 12月会議

12月1日から16日まで開催され、町長から提出した次の案件が可決等されました。

【規約の変更】

○東北信市町村交通災害共済事務組合規約

【条例の制定】

○軽井沢町個人情報情報の保護に関する法律施行条例
○軽井沢町公文書公開・個人情報保護審査会条例
○地方公務員法の一部を改正する法律の施行に伴う関係条例の整備に関する条例
○G7外相会合開催時における小型無人機の飛行の禁止に関する条例

【条例の一部改正】

○軽井沢町町税条例等
○軽井沢町差別撤廃と人権擁護に関する条例

【契約の締結】

○令和4年度町単児童発達支援センター建設工事請負契約
○令和4年度町単図書館システム機器購入契約

【その他】

○町道の廃止

【一般会計補正予算】

2、748万円減額
予算総額177億9、938万円

【特別会計補正予算】

〈国民健康保険事業勘定〉

117万円増額
予算総額26億8、132万円

〈駐車場〉

51万円増額
予算総額1億836万円

〈介護保険〉

144万円減額
予算総額19億3、776万円

〈後期高齢者医療〉

195万円減額
予算総額3億6、742万円

【事業会計補正予算】

〈下水道〉

収益的支出・公共下水道事業費用
955万円減額

〈軽井沢病院〉

収益的支出・病院事業費用
5、810万円増額

軽井沢ブランドデザイン 軽井沢22世紀風土フォーラムインフォメーション

No.77

■かるいざわ ざわざわ2023住民会議が開催されました

先月、芸術による新たな軽井沢ブランドを創造するプロジェクトチーム主催による『かるいざわ ざわざわ2023住民会議』が開催され、軽井沢を「ザワザワ」活性化したいと芸術祭に興味を持っていた方、計34名（オンライン参加者も含む）の参加がありました。

いくつかのグループに分かれてディスカッションしながら、芸術祭に向けた想いや実現してみたい企画などを将来掲載される新聞記事に見立て発表する「未来新聞」ワークショップが行われました。参加者のみなさんから発表された内容も参考にしながら、今後もプロジェクトチームのメンバーを中心にして、芸術祭開催に向けた準備が進められます。



未来新聞をつくらっている様子

【問い合わせ】 総合政策課 都市デザイン室 ☎45-8185
電子メール 22fuudo@town.karuizawa.nagano.jp

【ホームページ】 <https://www.karuizawa22fuudo.jp>

かるいざわ ざわざわ2023住民会議の様子は、
風土フォーラムホームページでも確認することができます。



風土フォーラムホームページ

緊急支援給付金等に係る「家計急変世帯」への給付について

昨年の広報12月号でお知らせしました「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」および「長野県・軽井沢町生活困窮世帯緊急支援金」に係る「家計急変世帯」への給付についてお知らせします。

次の「該当基準」と一致する方は「家計急変世帯」に該当します。受給するためには、**申請が必要**です。該当すると思われる方は、保健福祉課福祉係まで問い合わせてください。

該当基準

- ・令和4年1月から令和4年12月の収入が**予期せず家計が急変し**減少したこと（定年による退職や離婚による家計の変化は対象とはなりません。）
- ・令和4年度の住民税が課されている世帯で、世帯員全員のそれぞれの年収見込額が、**住民税（均等割・所得割のいずれか）非課税相当水準以下**であること

受給できる給付金は、いずれか片方だけです。電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の該当世帯は、長野県・軽井沢町生活困窮世帯緊急支援金は受給できません。

申請期限 2月28日(火)まで（当日消印有効）

※予期せず家計が急変し収入が減少したわけではないにも関わらず意図的に給付を申請することは不正行為・不正受給に該当します。不正受給が明らかになった場合は給付金を返還していただきます。不正受給をした者は、詐欺罪に問われ、懲役10年以下の刑に処される可能性があります。

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援金



長野県・軽井沢町生活困窮世帯緊急支援金



【問い合わせ】 保健福祉課 福祉係 ☎44-3333

橋梁補修工事に伴い 町道が通行止めとなります

「南原陸橋」の補修工事に伴い、町道南原バイパス線が通行止めとなります。迂回路につきましては、案内看板・交通誘導員の誘導に従い通行してください。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

通行止め期間 1月16日(月)から3月下旬まで

【問い合わせ】 地域整備課 道路河川係 ☎45-8582



【問い合わせ】 税務課 収税係 ☎45-8514

令和5年1月1日 第726号

広報かるいざわ = 10 =

軽井沢町ゼロカーボンシティ実現へ向けて ～消費エネルギーの見える化～

◆スマートメーターの導入

スマートメーターとは、30分ごとの電気使用量の計測ができ、かつ通信機能を保有しているため、遠隔でメーターの指示数を取得することが可能な機器です。

スマートメーターを導入することによって、ウェブサイトなどを通じた電力等の使用状況や料金などの見える化が可能になります。

さらに、家庭内エネルギー全体を管理するHEMS(Home Energy Management System)と連携することで、遠隔の操作ができるようになります。消費エネルギーを見える化し、賢く電気を使いましょう。



◆スマートメーターのメリット

- ・30分ごとの電力使用量がわかるので、現状より精度の高い想定負荷電流の算出が可能となり、より適正な変圧器容量の選定など、設備の効率化が期待できます。
- ・HEMSとつなぐことで、遠隔地からの機器のオン・オフ制御や温度や時間などの自動制御、使用状況に応じた省エネアドバイスを受けることが可能になります。どの家電を、どのように使うと、どのくらい電力を使うのかなどがよくわかります。
- ・検針業務等の業務効率化がはかられ、立会い等の負担軽減につながります。

仮に、家庭の消費エネルギーを3%削減した場合、年間で59kg/人のCO₂の削減につながります。

スマートメーターの導入により、自分が普段どれだけの電力を使用しているか把握することができます。30分ごとの電力使用量がわかるので、省エネの実感や光熱費の節約のモチベーションにもつながると思います。

電力需給ひっ迫が叫ばれる昨今、みなさんも使用する電力を最低限にし、生活をしていきましょう。

(出典：環境省ホームページ・ゼロカーボンアクション30より)

【問い合わせ】 環境課 自然環境係 ☎45-8556

環境クイズ 答え合わせ&解説 ～12月分～

町で発行している「かんきょう家計簿」内のクイズの答えを掲載します。

Q 日本のエネルギー自給率（国内で産出した一次エネルギーの量）はどのくらい？

- ①約7% ②約11% ③約18%

かんきょう家計簿モニター募集



答えは ②約11% です。これは、ほかの主要国と比べて低い数字となっています。日本はエネルギー資源を海外から輸入される石油などの化石燃料に大きく依存しているからこそ、再生可能エネルギーの必要性が高いと思います。ご家庭でもできる再生可能エネルギーの導入を検討してみませんか？

町ホームページ：まちづくり・環境→景観・環境保護→かんきょう家計簿モニター募集

【問い合わせ】 環境課 自然環境係 ☎45-8556

スマホひとつで簡単！便利！ 回遊軽井沢

2022.9.26～2023.3.31

回遊軽井沢で出来ること

ぶぶの軽井沢
オンデマンド交通

行きたい時に
行きたいところへ
おとな 400円
子ども 200円

交通チケット

スマホで買える
交通チケットで
便利に軽井沢を
楽しもう！

エキトマ
EKITOMA TICKET

グルメや
アクティビティ等で使える
1枚500円の
電子チケットが買える！

広
告

詳しくは

回遊軽井沢 | Q で検索 JR東日本 Seibu Holdings

1月の納税等 (納期限までに納めましょう)

固定資産税・都市計画税	第4期
国民健康保険税	第8期
介護保険料	第8期
後期高齢者医療保険料	第7期
保育料	1月分
町営住宅家賃等	1月分

納期限

1月31日(火)

※税金などの納付には、便利で確実な口座振替を利用しましょう！

確定申告の準備は お早めに

今年も確定申告（2月16日(木)から3月15日(水)まで）の時期が近づいてきました。

申告に必要な書類を整理して、早めに準備をしましょう。

なお、町での申告相談は事前予約制となり、予約の受付開始は1月中旬を予定しています。

※確定申告に関する詳細は、広報かるいざわ2月号、または町ホームページをご覧ください。

給与支払報告書の提出は忘れずに 提出期限 1月31日(火)

給与支払者は、昨年1月から12月までに支払った給与の金額等について、従業員個々に「給与支払報告書」を作成し、**令和5年1月1日現在、給与受給者の住所がある市町村へ期限までに提出してください。**

年途中で就職した方で、以前勤めていた会社分の給与を合算しているときは、摘要欄にその旨を明記してください。

給与に係る町県民税は原則、特別徴収となっていますが、普通徴収切替理由に該当し特別徴収ができない方については、切替理由書をつけ、摘要欄に該当符号を記入して提出してください。

また、従業員の人数や事業所の名称、所在地、連絡先等を記入した「総括表」を添付してください。

なお、今回の提出分から「市町村提出用」の給与支払報告書（総括表・個人別明細書）の提出枚数は1枚に変更されました。

【問い合わせ】 税務課 町民税係 ☎45-8514

税務署からのお知らせ

●マイナンバーカードを使って自宅からスマホで確定申告

確定申告は、自宅からのマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ（マイナンバーカード読取対応）があれば、多くの方が来場される確定申告会場に出向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができますので、ぜひ利用してください。

マイナンバーカード方式のメリット

- 確定申告期間は24時間いつでも申告できます。
※メンテナンス時間を除きます。
- マイナポータル連携により、一部の所得控除等が自動入力されます。令和4年分からは、新たに1年間分の医療費の情報、公的年金等の源泉徴収票、国民年金保険料が自動入力の対象になります。
- 還付申告の場合、e-Taxなら早期還付されます。
- スマホ申告は、専用画面を用意しています。
- 令和4年分からは、申告の際に必要なマイナンバーカードの読み取り回数が1回になります。（過去にマイナンバーカード方式で申告をされた方が対象です。）

こんな方はスマホ申告が便利です

- 年末調整済で医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする方
- 年末調整が済んでいない方
- 2か所以上の給与と所得がある方
- 年金収入や副業等の雑所得がある方
- 株式等の譲渡をされた方（特定口座をお持ちの方）

もっと便利に

- 給与所得の源泉徴収票をスマホのカメラ機能で読み取ると、記載内容が入力画面へ自動反映されます！
- 令和4年分確定申告からは、スマホで青色申告決算書・収支内訳書の作成が可能になります。

《動画で見る確定申告》



《確定申告書等作成コーナー》



《マイナポータル連携》



【問い合わせ】 佐久税務署 ☎0267-67-3460

税務課 町民税係 ☎45-8514

償却資産の申告はお早めに

償却資産とは、会社や個人で工場・商店・旅館・農業などを営んでいる方、駐車場やアパートを貸し付けている方、太陽光発電等で売電を行っている方などがその事業のために使用している構築物・機械・器具・備品などをいいます。

●申告の対象となる償却資産

- ① 構築物（駐車場、植栽、看板等）
- ② 機械および装置（工作機械、印刷機械等）
- ※ 家庭用以外の太陽光発電設備も含む
- ③ 船舶
- ④ 航空機
- ⑤ 車両および運搬具（台車、大型特殊自動車等）
- ⑥ 工具、器具および備品（ロッカー、パソコン、厨房機器等）

①から⑥の資産を町内に所有されている方は、毎年1月1日現在の資産状況を申告しなければなりません。

該当する方には、12月中旬に申告書を送付していますので、忘れずに提出してください。

なお、申告義務がある方で申告書が届いていない場合や取り扱いについて不明な点がありましたら、問い合わせてください。

eLTAX（エルタックス）での申告も可能ですので、利用してください。

●提出期限 1月31日(火)まで

【問い合わせ】

税務課 資産税係 ☎45-8514

差押不動産を公売します

町では、町税の滞納処分として差し押えた町内不動産をインターネット上で公売します。

公売物件

役場掲示板、町ホームページにて公開しているほか、税務課②番窓口でもご案内します。

参加申込期間・場所

1月12日(木) 13時から
1月31日(火) 23時まで

紀尾井町戦略研究所株式会社（KSI）が提供するインターネット公売システム上

※ 公売保証金の納付および書類の提出が必要です。

入札期間

2月6日(月) 13時から
2月13日(月) 13時まで

※ 参加申込手続きが完了した方のみ入札可能です。

買受代金納付期限

3月6日(月) 14時30分まで

※ 詳しくは、公告書および軽井沢町インターネット公売ガイドラインをご覧ください。

※ 諸般の事情により、公売を中止することがあります。

【問い合わせ】

税務課 収税係 ☎45-8514

令和5年度採用 職員採用試験受験案内

町では、次のとおり来年度の職員採用試験を実施します。

受付期間 1月4日(水)から1月13日(金)まで（郵送の場合は、1月13日(金)必着）
試験内容 エントリーシートおよびSPI3（能力検査・適性検査）による選考

試験区分	受 験 資 格	採用 予定人数
保 健 師	・ 昭和57年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する人、または令和5年3月末日までに保健師の資格取得見込みの人 ・ 軽井沢町への通勤が可能の人	若干名

詳しくは、受験案内（人事給与係（役場2階）にて配布）または町ホームページをご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】 総務課 人事給与係 ☎45-8802

マイナンバーカードはお持ちですか？
マイナンバーカードの取得をお手伝いします。

(町事業) 令和5年度 みなまちサポート事業 令和5年度 社会教育振興事業 募集を開始します!

まちづくり活動などへの「みんなの力でつくるまち」活動支援事業（通称：みなまちサポート）および文化芸術活動などへの「社会教育振興事業補助」を下記のとおり実施します。

	みなまちサポート事業	社会教育振興事業補助
対象活動	- 地域の課題解決や活性化のために、住民が主体となって町内で行うまちづくり活動 - 町から他の補助金および委託を受けていない事業で令和6年3月31日までに完了する事業	- 文化芸術活動などの社会教育の振興のための事業（スポーツに関するものを除く） - 町または国、県等の補助を受けていない事業で令和6年3月31日までに完了する事業
対象団体	- 住民5名以上で構成する団体 - 政治活動、宗教活動および営利活動を目的としない団体	
補助金額	事業費（対象経費）の2分の1以内（上限25万円） 例：50万円の事業実施の場合→補助金25万円以内を交付します。	
募集期間	1月4日(水)から1月31日(火)まで	
提出書類	(1)軽井沢町「みんなの力でつくるまち」活動支援事業計画書 (2)団体調書 (3)構成員名簿 (4)活動要件チェックシート (5)SDGsチェックシート (6)団体の規約または会則 (7)令和3年度決算書および令和4年度予算書（活動実績のある団体のみ）	(1)社会教育振興事業計画書 (2)団体調書 (3)団体の規約または会則 (4)構成員名簿 (5)補助を受けようとする事業に係る収支予算書
提出・問い合わせ先	総合政策課 企画調整係 ☎45-8504	生涯学習課 生涯学習係 ☎45-8695
	※提出は窓口へ直接お持ちいただくか、郵送してください。（郵送は1月31日(火)必着）	

※申請方法等詳細は各課窓口あるいは町ホームページにて確認してください。

（社会教育振興事業補助の対象活動および団体については、上記の他にも要件があります。）

※来年度の予算編成の状況により、内容が変更となる場合があります。

初めて「みなまちサポート」を活用する予定の方を対象に説明会を開催します

と き 1月13日(金) 13時30分から **ところ** 役場1階 第1会議室

参加を希望される方は、1月4日(水)から12日(火)までに総合政策課企画調整係へ電話にて事前の申し込みが必要です。※説明会に参加されない場合でも、みなまちサポートへの応募は可能です。

オミクロン株対応ワクチンの接種はお済みですか？

この冬は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大と同時に、季節性インフルエンザの流行の可能性があります。新型コロナワクチン、インフルエンザワクチンの接種により重症化リスクを抑えることが重要です。

また、同時流行により発熱外来がひっ迫する可能性があります。発熱などの体調不良時に備えて「新型コロナ抗原定性検査キット(※)」や「解熱鎮痛剤」を準備しましょう。

(※)国が承認した「医療用：体外診断用医薬品」「一般用：第一類医薬品」のキットを使用してください。

検査キットは、原則的に薬剤師のいる薬局で販売されています。

●軽井沢町へ転入した方で、新型コロナワクチン接種を希望する方へ

町が発行する接種券が必要です。①または②により手続きしてください。

①インターネット…1週間から2週間で発行します。

②窓口(木もれ陽の里内 新型コロナワクチンコールセンター)…即日発行します。

【必要書類(①②共通)】接種履歴が確認できる書類(接種済証、接種証明書等)
本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)



ながの電子申請サービス

●1月以降の新型コロナワクチン集団接種の実施について

現在、1月8日(日)午後の予約を受け付けています。それ以降の集団接種については、詳細が決まり次第町ホームページ等でお知らせします。

●小児(5歳から11歳)新型コロナワクチン(従来株)接種の再開について

終了となっていた小児用新型コロナワクチン接種を再開します。

実施は軽井沢病院のみとなります。日程など詳細は、直接問い合わせてください。

【問い合わせ】軽井沢病院 ☎45-5111 予約受付：平日13時30分から17時まで

【問い合わせ】新型コロナワクチンコールセンター ☎41-0507
保健福祉課 保健センター ☎45-8549

日曜・祝日 緊急医

〈診療時間〉

内科：9時から17時まで

歯科：9時から12時まで

※緊急医・診療時間については、都合により変更になる場合があります。

※小諸地区の緊急医・薬局については、町ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

保健福祉課 保健センター

☎45-8549

月	日	浅麓地区内科	浅麓地区歯科	浅麓地区薬局
1	(日)	軽井沢病院 ☎45-5111		友愛薬局 ☎44-3666
2	(月)	軽井沢病院 ☎45-5111		友愛薬局 ☎44-3666
3	(火)	軽井沢病院 ☎45-5111		友愛薬局 ☎44-3666 シンビ堂 御代田薬局 ☎32-8622
8	(日)	軽井沢病院 ☎45-5111		マツモトキヨシ軽井沢店 ☎44-3180
9	(月)	いけ内科クリニック ☎45-7328		高橋薬局 ☎45-5063 シンビ堂 借宿薬局 ☎46-6280
15	(日)	軽井沢病院 ☎45-5111		シンビ堂薬局 ☎42-7887
22	(日)	軽井沢病院 ☎45-5111	聖清会 林歯科診療所 ☎32-3613	ひまわり薬局 ☎31-3120
29	(日)	軽井沢病院 ☎45-5111		シンビ堂 御代田薬局 ☎32-8622

年に1回の健康診断、お忘れではないですか？

年に1回、特定健診は受けていますか？

年に1回特定健診を受けて、病気の早期発見や健康維持のため、ぜひ活用してください。

約1万円の検査を
無料で受診できます！

【対象者】 軽井沢町国民健康保険に加入している40歳から74歳の方（特定健診）
後期高齢者医療制度に加入している方（いきいき健診）

【受診方法】 住民課へ申し込み後、約2週間後に受診券等を郵送します。
届き次第、下記の実施医療機関へ受診日の予約を取ってください。

【受診期限】 3月31日(金)まで
申し込み済で健診を受診していない方も上記期限までの受診をお忘れなく！



実施医療機関	あさま医院、いけお内科クリニック、UENO CLINIC、 織田醫院中軽井沢診療所、軽井沢團クリニック（特定健診のみ）、 北沢クリニック、木戸内科医院、木家医院、坂口医院、 ほっちのロッヂの診療所
検査項目	問診、身体計測、血圧測定、尿検査（糖・蛋白）、血液検査（肝機能・腎機能・血中 脂質・血糖・貧血 等）

国民健康保険の加入・脱退は必ず届出を！

就職等により、職場の健康保険に加入し、国民健康保険を脱退するときや職場の健康保険を脱退し、国民健康保険に加入するときは必ず届出をしてください。

国民健康保険を 脱退するとき	持ち物	新たに交付された被保険者証、国民健康保険被保険者証、 本人確認書類、マイナンバーカード
		職場等の健康保険に加入した場合、速やかに国民健康保険の脱退の届出と被保険者証を返却してください。 <u>国民健康保険税は脱退の届出後に精算を行います。</u> また、職場等の健康保険に加入された日以降に、医療機関等の窓口で国民健康保険被保険証を提示して診療を受けた場合、国民健康保険が負担した医療費を返還していただきますので、誤って使用しないように注意してください。
国民健康保険に 加入するとき	持ち物	社会保険等資格喪失証明書、本人確認書類、マイナンバーカード
		加入していた健康保険の資格を喪失した日から国民健康保険に加入となります。届出が遅れた場合でも、 <u>国民健康保険税は加入した月まで遡って負担していただきます。</u>

【問い合わせ】 住民課 保険年金係 ☎45-8540

健診結果説明会について

健診検査項目の数値の見方や病気のリスク、生活習慣についての説明のほか、各自に合ったカロリー・食事量の計算や個別の健康相談にも応じています。

町の健診を受けた方はもちろん、人間ドック受診者や社会保険加入者など、健診結果や病院での血液検査結果をお持ちの方であれば誰でも参加できます。

【参加者の声】



- ・説明を聞くことで自覚できる
- ・わかっているようでもしっかりした説明を聞いたことがなかったのでよくわかりました
- ・自己流で生活をして満足していましたが、改善したいと思います
- ・個別にも相談でき、細かいアドバイスをもらえた
- ・食生活を見直すよい機会でした
- ・肩が軽くなった

健診後、自分の体の状態を知るだけでなく生活習慣を見直し、将来の健康や予防に役立てるまでが健診です。健康づくりのきっかけに「健診結果説明会」をぜひ活用してください！

今後の結果説明会は、下記の日程表を参照してください。

参加者特典

木もれ陽の里健康増進棟利用券（1枚300円相当×5枚）、文化施設無料入館券（1年間）など選べる参加者特典を用意し、参加をお待ちしています。気軽に問い合わせてください。

特定健診結果説明会			
と き	と ころ	内 容	栄養・運動
1月17日(火) 9時～12時	保健センター	個別相談	
1月18日(水) 13時30分～14時45分	中央公民館	集団	栄養(脂質)
1月19日(木) 9時～12時	木もれ陽の里	個別相談	
1月19日(木) 13時30分～14時45分		集団	運動
1月20日(金) 9時～12時	木もれ陽の里	個別相談	
2月15日(水) 9時～12時	保健センター	個別相談	
3月15日(水) 9時～12時	保健センター	個別相談	
3月23日(木) 13時30分～14時45分	保健センター	集団	運動

いきいき健診結果説明会	
と き	と ころ
1月18日(水) 10時～11時30分	中央公民館
2月22日(水) 10時～11時30分	中央公民館
3月23日(木) 10時～11時30分	保健センター

※いきいき健診の結果説明会はすべて集団です。説明会終了後、個別にアドバイスすることができます。

【申し込み・問い合わせ】 住民課 保険年金係 ☎45-8540

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料を理由なく納めずにいると、短期証へと切替えられます。

滞納が続く場合は、滞納処分の対象となりますので、再度、納付期限を確認してください。



【問い合わせ】 住民課 保険年金係 ☎45-8540

食中毒に注意しましょう

ノロウイルス感染症、ウエルシュ菌等の食中毒が長野県内でも報告されています。ご家庭でも下記の6つのポイントに注意して食品の管理をしましょう。

また、①調理を始める前、②生肉・生魚・卵を取り扱う前後、③次の調理作業にうつる前、④料理の盛り付けの前、⑤お手洗いにいった後、は必ず手洗いをしましょう。

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入



point 2

家庭での保存



point 3

下準備



point 4

調理



point 5

食事



point 6

残った食品



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」



【問い合わせ】 保健福祉課 保健センター ☎45-8549

【問い合わせ】 観光経済課 G7外相会合担当 ☎46-9065

令和5年1月1日 第726号

報かるいざわ

= 18 =

人生100年時代!! 介護予防お役立ちコラム

テーマ：ヒートショックについて

冬季は夏季に比べて入浴中の事故が11倍に増加します。冬のヒートショックは、ちょっとした心がけで予防できます。



急な温度変化に要注意

ヒートショックとは、寒い脱衣室から急いで温かい浴槽に入ると、温度差によって血圧が急上昇、または急降下して、失神・脳梗塞などを引き起こし、身体への悪影響を及ぼすことです。節電・節約のために暖房を最小限にしたり、寒さ対策をしていないと、大きな病気や事故などにつながる恐れがあります。冬季はしっかりと寒さ対策をしましょう。

ヒートショックを防ぐポイント

①こんな時は入浴を控える

- ・ 食べてすぐ（食後30分～1時間以内）
- ・ 飲酒后
- ・ 精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・ 気温が低い早朝、深夜
- ・ 体調が悪いとき



②温度と時間の目安を知る

- ・ 湯温は**41℃以下**、湯に浸かる時間は**10分**までがおすすめ



③脱衣所や浴室を温かくする

- ・ 脱衣所に暖房を入れる
- ・ 浴槽のふたを開けておく
- ・ 入浴前に浴室全体にシャワーをかける



④入浴前後の水分補給をする

- ・ 水分補給をして、入浴による脱水を予防する



⑤入浴前は、家族に声を掛ける

- ・ 入浴前に同居家族に一声かける
- ・ 遠方であれば入浴後にメール等で安否を伝える



⑥かけ湯をする

- ・ 心臓に遠いところから足→お腹→胸の順に体を慣らす



⑦浴槽からゆっくり立ち上がる

- ・ 立ちくらみを予防するため、浴槽から立ち上がるときはゆっくり動く



⑧転倒に注意する

- ・ 浴槽の蓋を半分のせて、いざという時、手をつける所を確保する



【問い合わせ】 保健福祉課 地域包括支援センター ☎45-3269

風しん抗体検査・定期予防接種(第5期)はお済みですか?

現在、風しんの予防接種は予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性は、風しんの抗体保有率が他の世代に比べて低いと言われています。そのため、この世代の方を対象とした風しん抗体検査と定期予防接種を、令和7年3月末まで実施しています。

対象の方には、昨年5月に抗体検査および予防接種のクーポン券を送付してあります。早めに抗体検査を受け、抗体が不十分だった場合は、予防接種を受けてください。

クーポン券を破棄・紛失等してしまった方は、再発行しますので、問い合わせてください。

風しんは感染力の強い感染症です。妊娠初期の妊婦が風しんに感染すると、生まれてくる赤ちゃんに、心臓病、白内障、難聴などの障がいが生じる先天性風しん症候群を引き起こすことが報告されています。

感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。



【問い合わせ】 保健福祉課 保健センター ☎45-8549

国民年金保険料を

納めましょう

日本国内に在住し、厚生年金等加入者以外の20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者となります。

年齢到達(20歳)により、国民年金に加入となる方には、日本年金機構からお知らせします。

国民年金第1号被保険者(自営業の方や会社の任意継続保険に加入している方など)は保険料を納めていただく必要があります。

国民年金保険料が未納の場合、障害年金や遺族年金が受給できない場合がありますので、忘れずに納めてください。

学生の方や、所得が少なく保険料を納めることが困難な方は「学生納付特例制度」「保険料免除制度」「納付猶予制度」がありますので、いずれか該当する制度を利用してください。

●学生納付特例制度(学生)

学生本人の前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料が猶予されます。

申請の際、学生証の写し(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面のコピーも含む)、または、在学証明書(原本)が必要となります。

●保険料免除制度(学生以外)

本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の全額または一部が免除されます。

●納付猶予制度

(学生以外で50歳未満の方)

本人・配偶者の前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料が猶予されます。

猶予・免除の申請は小諸年金事務所または住民課で行うことができます。

国民年金保険料を納付書で納めている方へ

国民年金保険料は納付書だけでなく、口座振替やクレジットカードでも納めることができます。また、口座振替やクレジットカードで納めていただく3つの点でメリットがあり、おすすめです。

1. 金融機関等に行く手間が省けます。
 2. 自動引き落としとなるため、納め忘れの心配がありません。
 3. ※預金残高に注意してください。
- ※口座振替やクレジットカードでまとめて前払い(前納)すると割引になり、まとめる期間が長いほど割引額も高くなり、お得に納付できます。

●手続き方法

申し込みをされる方は、「国民年金保険料口座振替納付申出書」、または、「国民年金保険料クレジットカードカード納付申出書」をお近くの年金事務所へ提出してください。

●申込期限

- ・まとめて前払い(前納)の場合
6か月前納(4月から9月、10月から翌年3月)
1年前納(4月から翌年3月)
2年前納(4月から翌々年3月)
※2月28日(火)までに申し込んでください(必着)。

・毎月納付の場合

「早割(口座振替のみ)」
いつでも申し込みができ、申し込みの約2か月後からの開始となります。

【問い合わせ】

ねんきん加入者ナビダイヤル

☎0570-003004

月曜日から金曜日

8時30分から19時まで

第2土曜日

9時30分から16時まで

※土・日・祝日(第2土曜日を除く)、12月29日から1月3日まででは利用できません。

小諸年金事務所 ☎22-1482
住民課 保険年金係

☎45-8540

がん検診のススメ

③肺がん

肺がんは1993年から男性のがん死亡の第1位、1998年から男女合わせたがん死亡のトップになっています。1998年に肺がん死亡者数は5万人/年を超え、2018年には約7万5千人/年となり増加傾向です。最新のがん種別罹患数（図1）を見てみても、肺がんは第2位（男性4位、女性3位）、死亡数（図2）では第1位（男性1位、女性2位）でした。罹患数よりも死亡数順位が高いということは予後不良ながんであると言えます。その原因として、発見しにくい、進行が早い、転移しやすいことがあげられ、他のがん同様に症状が発現する前の「早期発見、早期治療」が重要です。



肺がんの最大の危険因子は喫煙です（咽頭がん、喉頭がん、食道がんなど他のがんの危険因子でもあります）。たばこには約70種類の発がん物質が含まれており、喫煙本数（本/日）×喫煙年数（年）（喫煙指数）が高いほど肺がんになりやすく、喫煙指数が600以上は肺がんの高危険群です。喫煙者が肺がんになるリスクは、男性は4.8倍、女性は3.9倍と報告されており、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸ってしまう）も肺がんのリスクを高くする（+20～30パーセント）と言われています。また、その他の環境因子（アスベスト、エーテル、ディーゼル排ガス、放射線など）も危険因子と考えられています。

町の行う対策型肺がん検診には、20歳以上の方に1年に1回行う胸部X線検査と、40歳以上の方に5年に1回行う低線量CT検査があります。低線量CT検査は胸部X線検査に比べてがんの発見率が10倍高く、特に早期がん発見にはとても有効な手段ですが、「過剰診断」「偽陽性」「放射線被曝」等の問題（受検者に対する不利益）も指摘されており、対策型検診には推奨されていません。そのため、町では5年に1回の検診としています。長野県の肺がん検診受診率（推定）は20パーセント前半しかありませんが、肺がん死亡数を減らすためには「早期発見」のための検診が非常に大切です。町の行う検診には補助があり、自費で受ける場合と比較して自己負担2割以下で検査が受けられます。特に喫煙など危険因子のある方は、ぜひ肺がん検診を積極的に利用してください。

軽井沢病院副院長 中村 二郎

がん罹患数の順位（2019年）

	1位	2位	3位	4位	5位	
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸6位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸5位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸2位、直腸7位

図1（国立がん研究センターがん情報サービスより引用）

がん死亡数の順位（2021年）

	1位	2位	3位	4位	5位	
男女計	肺	大腸	胃	脾臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
男性	肺	大腸	胃	脾臓	肝臓	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸4位、直腸7位
女性	大腸	肺	脾臓	乳房	胃	大腸を結腸と直腸に分けた場合、結腸3位、直腸10位

図2（国立がん研究センターがん情報サービスより引用）

【問い合わせ】 保健福祉課 保健センター ☎45-8549

令和4年度 森林づくり推進支援金緩衝帯整備事業を実施しました

9月から11月まで、県の森林づくり推進支援金を活用して、塩沢地区の緩衝帯整備事業を実施しました。

緩衝帯整備事業は、クマ等が出没しやすい見通しの悪い道路脇のやぶを解消し、野生動物の出没を抑え、見通しを良くすることで突発的な遭遇を防ぐことを目的としています。

- ・緩衝帯整備事業について、県のホームページに掲載されています。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/rinmu/rinsei/sangyo/ringyo/shisaku/kenminze/kenminzei.html>



公道から奥行約10メートルのやぶ刈りを行い、見通しが良くなりました。

【問い合わせ】 環境課 野生鳥獣対策係 ☎45-8556

お知らせします! 町の入札結果

250万円以上の建設工事（9月1日から11月30日まで）

No.	工 事 名	落札業者	落札金額(円)	落札日
1	町単 下原用水改修工事	(株)マルク	10,036,400	9月20日
2	町単 農道136号線他 舗装補修工事	軽井沢産業(株)	7,458,000	
3	道路メンテナンス事業補助 南原陸橋補修工事	笹沢建設(株)	35,418,900	
4	道路メンテナンス事業補助 桜ノ沢1号橋補修工事	(株)柳沢土木	17,435,000	10月4日
5	道路メンテナンス事業補助 温水路1号橋補修工事	谷川建設(株)	24,200,000	
6	町単 矢ヶ崎地区道路補修工事	(有)中野土木施工	4,994,000	
7	社会資本整備総合交付金 塩沢3号マンホールポンプ貯留施設増設工事	(有)土屋設備	13,088,900	
8	町単 県道旧軽井沢軽井沢停車場線配水管布設替5工区工事	興黒工業(株)	5,500,000	
9	町単 木もれ陽の里冷温水熱源装置交換工事	(株)マナテック上田支店	16,390,000	10月28日
10	町単 スケートリンクコーナー改修工事	(有)ワールドドリーム	23,100,000	
11	町単 町道軽井沢駅南線舗装補修工事	(株)村瀬工業	9,328,000	
12	町単 児童発達支援センター建設工事	(株)竹花組軽井沢営業所	326,700,000	11月4日
13	町単 町道塩沢鳥井原支線2号線西ノ河原水管橋架替工事	(株)ヤナコー	9,658,000	11月11日
14	町単 各公園外灯LED化工事	千曲電業(株)軽井沢支店	15,345,000	
15	町単 町道入山峠線配水管布設替4工区工事	(有)森角工業	22,770,000	11月22日

【問い合わせ】 総務課 契約管理係 ☎45-8914

令和5年 春季自衛官等募集案内

●自衛官候補生

受験資格 18歳以上33歳未満の者

採用時期 3月下旬

【1月試験】

受付期間 1月16日(月)まで

学科試験(we b)

1月20日(金)から22日(日)のうち1日選択

口述・身体検査 1月29日(日)

【2月試験】

受付期間 2月6日(月)まで

学科試験(we b)

2月12日(日)から14日(火)のうち1日選択

口述・身体検査 2月18日(土)

【3月試験】

受付期間 2月28日(火)まで

学科試験(we b)

3月5日(日)・6日(月)のうち1日選択

口述・身体検査 3月11日(土)

※令和4年度の採用人数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。

※資格等については、条件により異なります。

詳しくは、自衛官募集ホームページをご覧ください。
なるか、問い合わせてください。

【問い合わせ】

自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所

☎0268-225267

灯油の流出に注意してください!

冬季を迎え、暖房で灯油を取扱う機会が増えることから、灯油の流出事故が多く発生します。

灯油の流出事故は、火災の危険性があることはもちろんのこと、河川等に流入すると水質汚染や農作物の被害などを引き起こす可能性があります。

ホームタンクで灯油を貯蔵しているご家庭では、次のことに注意して流出事故を防ぎましょう。

- ①ホームタンクからポリタンクへ灯油を移し替えているときは、その場を離れず、目を離さない。
- ②灯油を移し替えた後は、ホームタンクのバルブがしっかり閉まっているか確認する。
- ③タンクや配管、パッキンについて腐食や亀裂がないかなど、定期的に点検を行う。
- ④屋根からの落雪、除雪作業による配管等の破損に注意する。
- ⑤万が一の流出にも対応できるように「防油堤」を設置する。
- ⑥ホームタンクは安定した場所にしっかりと固定し、転倒防止などの措置を行う。



●流出事故を起こしてしまったら、すみやかに軽井沢消防署に連絡をしてください。

【問い合わせ】 軽井沢消防署 ☎45-0119

一定規模以上の土砂等の盛土等に 許可が必要になります

盛土等による土砂等の崩落等による災害の発生を防止するため、「長野県土砂等の盛土等の規制に関する条例」が制定され、令和5年1月1日より施行されます。

この条例により、一定規模以上の盛土等については、原則、県の許可が必要になります。

◆主な規制項目

- ・面積が3,000平方メートル以上または高さが5メートル以上の土砂等の盛土等を行う場合には県の許可が必要になります。
- ・県の許可を受けるにあたっては、周辺地域の住民に許可申請の内容を周知する必要があります。
- ・土地の所有者の方は盛土等の施工状況を定期的に確認する必要があります。
- ・条例の規定に違反した場合は、罰則（最大2年以下の懲役または100万円以下の罰金）が適用されることがあります。

◆手数料（1件あたりの金額）

- ・新規の許可 55,000円
- ・変更の許可 34,000円
- ・譲受けの許可 34,000円

【問い合わせ】 長野県建設部 砂防課 調査管理係 ☎026-235-7316

軽井沢病院からの お知らせ

《来院される前お願い》

発熱、咳、頭痛、下痢等の症状がある方は、来院される前に電話をいただくか、ホームページにある発熱外来問診入力フォームに入力をお願いします。担当者から折り返しの電話があります。保険証を持参してください。



発熱外来
入力フォーム
はこちら

《軽井沢病院で 働いてみませんか?》

●随時採用

【正職員】

募集職種 常勤医師

募集職種 【会計年度任用職員】

募集職種 診療放射線技師

看護助手



職員募集に
関する詳細
ページはこちら

【問い合わせ】
軽井沢病院 電話 45-5111

屋根のない病院より①

「利他と自利」「自利と利他」

いま、社会は大きな変化を迎えています。そのきっかけはウイルスという微小な生命体による地球規模での流行です。ウイルスという生命体は、自分の力だけでは生きることができません。寄生者である人間と共生しない限りウイルス自体も生きることができませんので、ウイルスは人間の生命を奪うことを目的としているわけではありません。ただ、体力が弱まっている方にウイルスが感染してしまうと命を脅かされる場合もあります。医療においても社会においても、弱い立場にいる人を守るものが優先事項です。

わたしたちはあらゆる種類の「力」を持ち、そうした力の違いこそが個性です。体力、気力、免疫力、生命力、経済力、権力、受容力、共感力・・・など、あらゆる「力」があります。強さや弱さも含めた「力」の違いこそが多様性を生む母体であり、そこに優劣はありません。「違い」として与えられた力をどう生かすのかということが問われています。ある「力」を余分に

多く持つものが不足している人へと「力」を渡し、「力」を分け合うようにして社会での役割も生まれます。例えば、自分の畑ではトマトが収穫され、隣の畑では大根が多く収穫される。お互いに余ったものを渡し、足りないものを受け取り、共に幸福になる道を選ぶ。物々交換では効率が悪いため、お金を間に介在させることで交換を効率化させながら、社会は少しずつ複雑化しました。

人間という種は、「個」と「場」を両立させ共存させる道を選んだ稀有な生き物です。個の利害と場の利害とは必ず衝突するため、その両立は極めて困難なのです。個の生活を大切にしながら、同時に共同体も大切にすることが、どちらか、ではなく、どちらも大切に道を歩む。共同体も、家族や親族という小さい単位だけではなく、村や町、都道府県や国家など、その規模は巨大です。複雑な階層が重なり合う共同体を滑らかに巧みに生きているのは人間しか成し得ていないことです。

を認め合うからこそ始まります。人間は「弱い」からこそ虫や動物、自然環境を防ぐために集って助け合うことで共同体をつくりました。相手への思いやりを忘れてただ言葉で非難することは個人のストレスのはけ口でしかありません。言葉は相手を攻撃するためではなく、共に理解し合うための大切な道具です。刃として言葉を使うと、自分自身をも切り刻みます。

場に集う人の組み合わせによって、あらゆる「力」の差異があり、余る「力」を提供し共有することで場は特有な「力」を帯び、個と場とが共存できる社会を作り上げてきました。

医療の役割も、そうした場づくりの一環として必然的に生まれてきました。常にだれもが健康的であるわけではなく、怪我や心身の病いで個の力を発揮できない状況が生まれます。そうしたときに、他者の身心を気づかう「力」を持つ人が、医療者の役割を担うのです。そこにも「弱さ」を中心にした場があります。ただ、人間は「弱さ」を忘れて「強い」と錯覚すると、暴力という「力」が暴れ出し、誰も幸福にならない殺伐とした場が生まれます。

めに、人と人とのつながりは一時的に絶たれました。ただ、ここで改めて「つながり」の本質を考えて直すいい機会です。つながりは「距離」こそが重要です。近すぎる距離は時に人を縛ります。言葉の暴力も、他者への近すぎる距離が生み出す産物です。現代は、一時的に場が壊れたことで、個が成熟すれば慈悲が育ち、エゴイズムにはなりえません。それぞれが個を深め、深い領域でつながりあい、深い心の場所でも共鳴し、共感し、共振するつながり。孤独であっても孤立ではないつながり。

軽井沢病院 院長

稲葉 俊郎



御代田町・小諸市のイベント情報などをお知らせします

Guide MIYOTA

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

冬季講演会

「縄文に惹かれるのに理由はいろいろ」

講師は、縄文時代をテーマに数多くの人気書籍を執筆されている文筆家の^{こんだ}譽田^{あきこ}亜紀子氏です。譽田氏が、取材や執筆の中で感じた縄文時代の魅力について講演をしてもらいます。また、ミュージアム学芸員と浅間山麓の縄文時代についてのトークセッションも行いますので、皆さまぜひお越しください。

と き 2月4日(土) 13時から15時まで
と ころ エコールみよた あつもりホール (聴講無料)
定 員 事前予約制先着150名 事前に電話で申し込んでください。



譽田 亜紀子 氏

※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止もしくは延期になる場合があります。

【問い合わせ】 浅間縄文ミュージアム ☎32-8922

インフォメーションこもろ

<https://www.city.komoro.lg.jp/>

～日本を代表する広告・グラフィックデザインの作品展～ 日本のアートディレクション展2022

日本の広告・デザイン界を代表する「東京アートディレクターズクラブ (通称: ADC)」主催の「日本のアートディレクション展2022」を開催します。本展は、全国で東京、小諸、野々市市のみでの展示となる貴重な企画展です。(市民展示室では、「2022長野ADC展」を同時開催)

会期中には、日本の第一線で活躍するグラフィックデザイナー・高田唯氏のトークイベントもあります。この機会にぜひお出かけください。(入館無料)

と き 1月8日(日)から2月4日(土)まで 9時から16時まで
と ころ 小諸高原美術館・白鳥映雪館 第1・2展示室、市民展示室
休館日 1月1日(日・祝)から7日(土)まで、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)



「HIROSHIMA APPEALS 2021」ポスター
ジェネラルグラフィック

【問い合わせ】 小諸高原美術館・白鳥映雪館 ☎26-2070

あけましておめでとうございませう。卯年の幕が開けました。

日本には、四種類のウサギが生息しています。北海道にエゾキウサギとエゾナキウサギ、本州、四国、九州にはニホンノウサギ、そして、奄美大島と徳之島にはアマミノクロウサギが暮らしています。

ところでニホンノウサギですが、雪が多い東北地方や日本海側では、冬場に茶色から白の体毛に生え変わります。一方雪の少ない地域では、冬でも茶色のままです。天敵の多いウサギにとって、周囲の色とのミスマッチは命取りになりかねず、夏も冬も保護色になる一族が生き残ってきたのでしよう。

では、浅間山麓に暮らすノウサギの冬の色は？・・・答えは茶色です。しかし、もし将来、気候変動によって根雪の期間が長くなったりすれば、白いノウサギを見かける日が来るかもしれませんね。

浅間山麓の仲間たち⁽²³³⁾



NPO法人ピッキオ
☎46-3818

ところ変わればウサギも変わる



お知らせ Information

募

募集

知

お知らせ

イ

イベント

※新型コロナウイルスの感染状況等により、イベント等が中止や変更となる場合があります。

募

ごみ指定袋への有料広告掲載を募集します

地域経済の活性化と自主財源確保のため、ごみ指定袋への
広告掲載を次のとおり募集します。

● 広告媒体の概要

令和5年度に作製する「可燃ごみ用」・「不燃ごみ用」・
「容器包装プラスチック用」の袋にそれぞれ2枠（合計6枠）

● 作製予定枚数

可燃ごみ用	159万枚
不燃ごみ用	46万枚
容器包装プラスチック用	45万枚

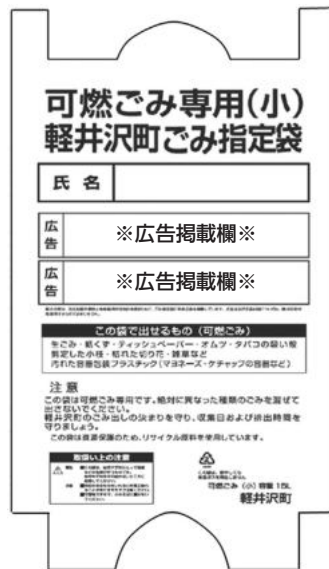
● 掲載料

可燃ごみ用	25万円
不燃ごみ用	13万円
容器包装プラスチック用	12万円

● 募集期間 1月10日(火)から2月17日(金)まで

規格等の詳しい内容は、問い合わせてください。

【問い合わせ】 環境課 衛生係 ☎45-8556



知

軽井沢町保健師修学資金貸与に ついて

町では、保健師の養成所に在学し、卒業後町職員と
して保健師の業務に従事しようとする方へ就学資金の
貸与を行っています。資金の貸与には申請が必要です。
詳しくは、問い合わせください。

● 対象者

保健師助産師看護師法第19条第2号に規定する
養成所に在学し、同法第7条の規定による免許を受
けた後、直ちに町職員として保健師業務に従事する
意思を有する身体が健康で将来成業の見込みが認め
られる方

● 貸与額 20万円以内（無利息）

● 貸与期間 当該養成所の正規の修学期間内

【問い合わせ】 保健福祉課 保健センター ☎45-8549

知

軽井沢町消防出初式

● と き 1月14日(土) 10時から

● と ころ 中央公民館

※規模を縮小して実施する予定ですが、新型コロナウイ
ルスの感染状況等により、中止する場合があります。

【問い合わせ】 消防課 消防係 ☎45-0119

募

町営住宅入居者募集

子育て世帯や住宅に困っている比較的收入の少ない
世帯の方に対し、町営住宅の入居者を募集します。

● 受付期間 1月16日(月)から20日(金)まで

● 募集団地 旧軽井沢団地、矢ヶ崎団地、
中軽井沢団地（夫婦用）、鳥井原団地、
借宿団地、浅間台団地
（募集団地は変更になる場合があります。）
※設備機器、建具は新品ではありません。

● 入居資格 次の条件のどちらかに当てはまる方
・ 町内に住所または勤務先のある方で同居あるいは
同居しようとする親族（婚約者含む）がいる方
・ 60歳以上の方

※中軽井沢団地はその他条件あり

● 必要書類 ①入居申込書 ②住民票謄本
③所得証明・源泉徴収票等
④納税証明書
⑤給与証明書（勤務年数が1年未満の方）
⑥婚約誓約書（所定様式） ⑦退職証明書
※⑤から⑦までは該当する方のみ必要

● 抽選会・入居説明会

と き 1月26日(休) 10時から

と ころ 役場 第1会議室

● 入居時期 2月1日(火)以降指定する日

【申し込み・問い合わせ】 住民課 住民係 ☎45-8540

あなたのチカラを消防団に

【問い合わせ】 消防課 ☎45-0119

令和5年1月1日 第726号

広報かるいざわ

= 26 =

知 消防本部から「救急車適正利用」のお願い

「救急搬送困難事案」という言葉を聞いたことがありますか？ 救急車が到着してから、医療機関へ搬送するまでに時間がかかる事案のことです。（「救急隊から医療機関への受け入れ照会回数4回以上」かつ「現場滞在時間30分以上」）

佐久広域管内では、新型コロナウイルス感染症感染者が増加する中で、「救急搬送困難事案」が増加しています。

救急車の台数や医療機関のスタッフ数には限りがあり、軽症者の対応中に緊急性の高い症状の方の搬送が遅れてしまうことがあるかもしれません。緊急性の高い症状の方ができるだけ早く搬送されるように、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。

救急車を呼ぶべきか迷う場合は、消防庁の「救急受診ガイド」や「全国版救急受診アプリ『Q助』」を活用してください。



「Q助」案内サイト

【問い合わせ】 佐久広域連合消防本部 ☎0267-64-0119

知 上下水道の利用者が変わったら届出を

町営上下水道を利用している物件で、転居や売買などにより利用者の名義が変わるときは、届出が必要です。

手続きは上下水道課⑧番窓口、郵送またはインターネットで行えます。

郵送の場合は、町ホームページより「水道利用者等変更届」をダウンロードしてください。

インターネットの場合は、町ホームページより「ながの電子申請サービス」を利用してください。

引っ越しなどにより送付先住所の変更をする場合は、電話で手続きができます。

連絡がない場合、納入通知書が届かず未納・滞納となってしまう恐れがあるほか、漏水の疑いがある際のお知らせが届かず修繕の遅れにつながり、負担が増えることがあります。

【問い合わせ】 上下水道課 水道業務係 ☎45-8657

知 水道を止めるときは

家屋の取り壊しなどにより、水道を止める場合は、町指定工事店に依頼のうえ、届出が必要です。

届出がない場合は、使用していても基本料金が掛かります。

・水道を休止するとき

町指定工事店に依頼し、止水栓において止水後、水道使用休止届を提出してください。

休止中のメーターには年一回、メーター使用料を請求します。

・水道を廃止するとき

町指定工事店に依頼し、撤去工事を行い、水道使用廃止届を提出してください。

止水や撤去にかかる費用については、町指定工事店に確認してください。

町指定工事店は、町ホームページで確認できます。

【問い合わせ】 上下水道課 水道業務係 ☎45-8657

知 相続登記の申請が義務化されます

所有者不明土地の解消に向けて、令和6年4月1日から、不動産を取得した相続人に対し、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化されます。

それ以前に亡くなった方の相続についても登記義務があります。相続登記が済んでいない不動産がある場合には、今のうちから相続登記をするようにしてください。

詳しくは、下記もしくは最寄りの法務局や司法書士事務所へ問い合わせてください。

【相談窓口】

長野県司法書士会

常設電話無料相談

☎026-232-6110

（平日12時から15時まで）



法務省
ホームページ

【問い合わせ】 長野地方法務局 不動産登記部門 ☎026-235-6645

知 110番の正しい利用について ～ためらわず正しく使う110番～

「110番」は、事件や事故にあったり、見たときに警察に通報するための専用ダイヤルです。

相談は「#9110」、緊急ではない要望や問い合わせは、お近くの警察署や交番・駐在所をお願いします。

【問い合わせ】 軽井沢警察署 ☎42-0110

知 警察署における窓口業務の 受付時間変更について

下記業務の受付時間が変更となります。

●業 務 運転免許、古物営業、道路使用許可、遺失・拾得物などの許認可等の窓口業務

●変 更 日 1月4日(木)から

●受付時間 平日9時から16時までの間

※詳しくは、警察署まで問い合わせてください。

※警察本部および運転免許センターの受付時間に変更はありません。

【問い合わせ】 軽井沢警察署 ☎42-0110

知

マイナンバーカード出張申請します！

令和5年「軽井沢町二十歳の集い」の会場で、マイナンバーカードの申請ができます。

当日、マイナンバーカードの申請をした方には、特典がありますので、この機会にぜひマイナンバーカードの申請をしてください。また、保護者の方やご家族の方も申請できます。（軽井沢町に住民票のある方が対象です。）

※既に申請をしていてカードの受け取りをしていない方については、当日の交付、または、後日郵送しますので、相談してください。（本人確認のうえ、交付します。下記の本人確認書類を持参してください。）

- と き 1月7日(土) 10時から13時まで
- ところ 中央公民館
- 持ち物 ①本人確認書類（A 1点または、B 2点）
A（運転免許証、パスポート、身体障害者手帳、在留カードなど）
B（健康保険証、学生証、社員証、預金通帳など）
②個人番号カード交付申請書
（お持ちでない場合も申請できます。）



【問い合わせ】 住民課 戸籍係 ☎45-8540

イ

保健補導員会主催 ノルディックウォーキング教室

- と き 1月17日(火) 13時30分から15時30分まで（受付：13時15分から13時30分まで）
- コース 室内ノルディックウォーキング ●集合場所 木もれ陽の里 保健センター
- 費用 無料 ●参加条件 医師等に運動を制限されていない町民
- 持ち物 ウォーキング用シューズ、リュック、タオル、帽子、飲み物、ポール（無料で貸し出し有）
- 定員 10名（定員になり次第締め切ります。）
- 申込期限 1月16日(月)まで

【申し込み・問い合わせ】 保健補導員会事務局（保健センター） ☎45-8549

イ

「頭と体の健康教室」開催のお知らせ

認知症予防教室です。みんなで楽しく頭と体を動かしましょう！継続して参加することが認知症予防に効果的です。参加をお待ちしています。

お越しの際はマスクを着用してください。

- と き 1月10日(火)・24日(火)
10時から／13時30分から
- ところ 木もれ陽の里 第1会議室
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具・飲み物
- 定員 10名（電話予約必要）

マスク着用を
お願いします



【申し込み・問い合わせ】

保健福祉課 地域包括支援センター ☎45-3269

イ

オレンジカフェ（認知症カフェ）
開催のお知らせ

認知症の方の介護をしている方、同じ悩みを持つ方と話しませんか。介護のストレス軽減だけでなく、新たな出合いや地域とのつながりの場にしませんか。

お越しの際はマスクを着用してください。

- と き 1月27日(金) 10時から
- ところ 老人福祉センター
- 内容 室内でレクリエーションを計画しています。（内容は変更する場合があります。）
- 定員 10名（電話予約必要）

【申し込み・問い合わせ】

保健福祉課 地域包括支援センター ☎45-3269

学習センターだより



町が軽井沢高校内に設置した軽井沢町学習センターの生徒や活動の様子を紹介します。

【朗読駅伝】

11月5日、中軽井沢図書館主催の朗読駅伝が開催されました。本や詩などを1人5分でリレー形式で朗読してつないでいくというもので、地域の方々や高校生19名が参加し、軽井沢高校からは、8名が参加しました。(コロナによる学級閉鎖があり3名はオンラインで参加)。

学習センターでは、8月末に中軽井沢図書館名譽館長で朗読家の青木裕子さんをお招きして朗読会を開催した後、9月から11月にかけて青木名譽館長の指導を受けながら全4回の練習会を行い、その他の時間も練習を重ねてきました。今年のテーマである「鉄道」にあわせて朗読する本を選んだり、時間内に収まるように朗読箇所を厳選し、導入や説明文を考えたりするのにもたくさんさんの時間をかけて練り上げていたのが印象的でした。

当日は、これまでの成果をしっかりと発揮することができ、大勢の観覧者からあたたかい拍手をもらうことができました。生徒たちにもたく

さんの学びがあったようです。FM軽井沢のパーソナリティの方と一緒に2名の高校生が司会を担当したり、会場の飾りつけをしたりする機会もいただきました。



以下、生徒の気づきや感想からの抜粋です。

○声に出すことで、わからなかった言葉も覚えられるようになったし、人に伝えることの大切さがわかった。

(Y・S)

○何度も読んでいくにつれてうまくなっていく！読むときに、情景や感情を思い浮かべながら読むのが楽しかった。当日は私のクラスはコロナで学級閉鎖のためリモートだったけど、参加できて嬉しかった。(A・O)

○物の名前を読むとき、自分の中でその物をイメージする。今回は現地で参加できなかったけど、また機会があれば参加して会場の雰囲気を感じたい。

(Y・S)

○朗読駅伝だけでなく、何か感想を言う場面が増えてくるので、相手に伝えることをもっと意識したい。

(R・O)

○初めて参加し司会もやらせてもらい、自分の成長や他の人の凄さを肌で感じられた濃い一日になった。

(K・I)

青木名譽館長が生徒の練習の後にスタッフ3名にも朗読の練習時間をつくってくださり、学習センターからは、スタッフの3名で1つの詩を朗読させてもらいました。このイベントを通じて生徒の成長を間近で見たり、地域の方々の繋がりを持てたり、私たち学習センタースタッフにとってもとても良い経験となりました。

【英検講座】

学習センターでは、英検・漢検等の資格試験対策を行っています。10月の英検に挑戦した1年生のA・Sさんは、見事3級に合格しました！

【問い合わせ】

総合政策課 学習センター

☎315195

統計調査に関するお知らせ

昨年の11月14日に長野市のホテル国際21において、令和4年長野県統計功労者表彰式が開催され、町の登録統計調査員として長年活動していただいて、石井君子さんが長野県統計協会会長表彰を受賞されました。

町では、国等が実施する統計調査に、調査員として協力いただける方の登録を随時募集しています。

登録することで、統計調査の実施の際に、町から仕事の案内をさせていただきます。ご自身の都合に合わせて仕事を受けるか選択できますので、気軽に登録してください。

【問い合わせ】 総合政策課 企画調整係 ☎45-8504



高齢者の交通事故防止対策の一環として、運転免許証を自主返納された方へ支援事業を行っています。



1月

子育てひろば



	内 容	と き	対 象 等
保健センター ☎45-8549	4・5か月児健診	20日(金) 受付時間は、個別通知を確認してください。	【対 象】 令和4年9月生
	3歳児健診	26日(木) 受付時間は、個別通知を確認してください。	【対 象】 令和元年11月・12月生
	乳幼児相談（予約制） 妊婦相談も応じます。 計測のみの方も予約制です。	6日(金)・30日(月) 9時～12時	【対 象】 0歳～就学前までの乳幼児とその保護者・妊婦 ※個別に保健師・栄養士が相談に応じます。
	マタニティスクール 《プレママパクラス》 (予約制・定員5組)	13日(金) 受付：13時20分 13時30分～15時30分	【対 象】 夫婦（パートナーと）一緒に参加してください。妊娠5か月頃からがおすすめです。妊娠中や出産後の過ごし方について、一緒に考えてみませんか。
子育て支援センター「るるる」 ☎45-5744	作ってあそぼう 「簡単な製作をして遊びます」	17日(火) 10時30分～11時 14時～14時30分	【対 象】 未就学児とその保護者
	なかよし広場1 「おねんねアート」	6日(金)・24日(火) 10時～12時・13時～15時	【対 象】 0歳～3歳児向け 季節のパネルをバックに写真が撮れます。
	なかよし広場2 「わらべあそび」	11日(水)・31日(火) 10時30分～10時45分 14時～14時15分	【対 象】 0歳～3歳児向け 親子で楽しめるふれあい遊びをします。
	なかよし広場3 「ハッピーバースデー」	20日(金) 10時～11時	【対 象】 未就学児とその保護者 誕生月のお子さんの手形足形をとります。
	子育て講演会（予約制） 「親子でふれあいリトミック」	27日(金) 10時30分～11時30分	【講 師】 全日本リトミック音楽教育研究会会員 中澤 則子 先生 【対 象】 1歳～3歳児とその保護者 【申 込】 26日(木)まで ※定員10組（事前申し込みが必要です。）
	おはなしでてこい 「1月のおはなし」	10日(火) 10時30分～10時45分	【対 象】 0歳・1歳児向け
		25日(水) 10時30分～10時45分	【対 象】 2歳・3歳児向け
	子育てダイヤル (3日を除く毎週火曜日)	10日(火)・17日(火)・ 24日(火)・31日(火) 9時30分～12時	【対 象】 0歳～3歳児 助産師・保健師・保育士が相談に応じます。
	ぴよぴよベビー相談	6日(金) 9時30分～12時	【対 象】 0歳・1歳児 助産師・保健師・保育士が相談に応じます。
保育園	保育園 園開放 「いっしょにあそびましょう」	16日(月) 東保育園 17日(火) 南保育園 27日(金) 西保育園 10時～11時	【対 象】 未就園児 【持ち物】 上履き、水筒 【ところ】 東保育園 ☎42-3808 南保育園 ☎45-6516 西保育園 ☎45-1984
	子育て相談	予約受付時間 月曜日～金曜日（祝日除く） 10時～15時	相談日については事前に最寄りの保育園で 予約してください。 東保育園 ☎42-3808 南保育園 ☎45-6516 西保育園 ☎45-1984 中保育園 ☎45-5557

※新型コロナウイルスの感染状況等により、行事が中止または延期になる場合があります。

教育委員会だより

Karuizawa Board of Education Newsletter

11月定例教育委員会

11月の定例教育委員会が21日に開催されました。
事務局より次の案件を提出し、審議されました。

【審議事項】

①各種行事への後援等について（1件）

令和5年度 公立小中学校

新入学児童・生徒の保護者の皆さんへ

町内の公立小中学校では、新入学児童・生徒の受け入れの準備を進めています。

新年度入学予定の児童・生徒の入学通知書を1月下旬に発送します。

●令和5年度新入学児童（小学校）

平成28年（2016年）4月2日から

平成29年（2017年）4月1日の間に生まれたお子さん

●令和5年度新入学生徒（中学校）

平成22年（2010年）4月2日から

平成23年（2011年）4月1日の間に生まれたお子さん

次の場合は、学校教育係まで連絡してください。

・1月中に入学通知書が届かないとき

・転居または転出の予定があるとき

・記載内容に誤りがあるとき

・指定学校以外に入学予定のとき（国立、県立、私立の学校の場合は学校が発行する入学許可書等と入学通知書を学校教育係に持参してください。）

【問い合わせ】

子ども教育課 学校教育係 ☎45-8672

図書館コーナー

◆中軽井沢図書館

1月イベントのご案内

◎名誉館長 青木裕子朗読会

「子供おぼさん」

（『ばいさま』より）

山本文緒 著

とき 1月14日（土）

14時から

ところ

中軽井沢図書館2階
多目的室（先着30名）

◎おはなしの会

とき 1月15日（日）

10時30分から

ところ

中軽井沢図書館2階
多目的室（先着30名）

詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。
ジをご覧ください。お問い合わせ

◆図書館友の会

・「図書館研究会」

テーマ 「行ってみたい図書館」

とき 1月21日（出）

10時10分から

ところ

中軽井沢図書館2階
多目的室

新しい本が入りました！

信州おやき大百科	小出 陽子 著
祝宴	温 又柔 著
青いパステル画の男	アントワヌ・ローラン 著
和室礼賛	日本建築和室の世界遺産の価値研究会 著
ちいさなちいさな ヤクのガーティ	ルー・フレイザー 文
	ケイト・ヒンドリー 絵

【ホームページ】 <https://www.library-karuizawa.jp/>

※蔵書検索・予約ができますので、利用してください。

【問い合わせ】

中軽井沢図書館 ☎41-0850 FAX41-0851

※新型コロナウイルスの感染状況等により、サービスを変更・中止する場合があります。



町立図書館
ホームページ

◎広報かるいざわ 音訳ボランティア養成講座

とき 1月25日（水）・1月26日（木）・2月8日（水）
2月9日（木）・3月8日（水）・3月9日（木）

ところ 13時から15時まで

中軽井沢図書館2階

多目的室（募集人員10名）

軽井沢町立図書館朗読ボランティア

オオルリの皆さん

募集期間 1月5日（木）から1月20日（金）まで

活字を読むのが難しい方のために、広報かるいざわ音声データの作成をしていただくボランティアの養成講座です。

子どもが熱を出して元気がない。こんな時どうしたら良いの？
毎日19時から8時まで、電話で相談ができます。

令和5年二十歳の集い

とき 1月7日(土)

受付 10時から10時50分まで

式典 11時から

ところ 中央公民館

対象者 平成14年4月2日生まれから
平成15年4月1日生まれの方

【問い合わせ】 中央公民館 電話45-8446

【問い合わせ】 中央公民館 電話45-8446



二十歳の集いを迎えて

実行委員会代表 行田 優羽さん



私たちが晴れて成人を迎えることができましたのは、家族をはじめ、多くの皆様の支えがあったからです。これまでに携わってくださった皆様にごより感謝申し上げます。

2018年の民法改正により、今年度から成人年齢が18歳に引き下げられました。

2002年度生まれの私たちは、2022年4月1日に

全員が成人を迎えました。成人という節目を迎え、私たちは社会に踏み出していきます。激動の時代に生まれ、将来に不安を抱える日々ですが、責任や使命を果たすことはもちろん、自分の目標ややりがいを見つけ、自分らしく前を向いて生きていきたいと思えます。

ここまで私たちを見守ってくださった多くの皆様のご支援に心から感謝を申し上げます。これからも温かい目で見守っていただくとともに、ご指導・ご鞭撻の程よろしくお願いたします。

中央公民館講座案内

【申し込み・問い合わせ】 中央公民館 電話45-8446

対象者	町内在住者または在勤者 ※受講希望者が5名以内のときは、開講しない場合があります。
申し込み	1月4日(水)8時30分より、中央公民館窓口または電話で申し込んでください。 ※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止になる場合があります。
費用	材料費・テキスト代 ※当日集金します。 ※欠席・途中キャンセル時は払い戻ししません。

●パソコン教室 Windows入門講座 定員：6名

とき	1月17日・19日・24日・26日・2月2日・7日・9日・14日 火曜日・木曜日 14時～16時 (全8回)
持ち物	ノートパソコン、マウス、ACアダプタ、筆記用具、スリッパ
費用	テキスト代 500円
講師	柳澤 瀧登 先生

●親子体験 マジック教室 定員：10組

とき	1月29日(日) 10時～12時 (全1回)
費用	材料費 500円
対象	小学校1年生～6年生
講師	ブラックサタン

●パソコン相談室 定員：6名

とき	1月31日(火) 14時～16時 (全1回)
持ち物	ノートパソコン、マウス、ACアダプタ、筆記用具、スリッパ
講師	柳澤 瀧登 先生

●スマートフォン・タブレット教室 ～応用編～ 定員：6名

とき	2月10日・17日・24日 金曜日 10時～12時 (全3回)
持ち物	スマートフォンまたはタブレット、充電器、筆記用具、スリッパ
費用	テキスト代 500円
講師	西原 恭子 先生

社会とつながる前段階



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

こころらぼ
こころのラボレーション

先日、高校の先生方とお話をさせていただく機会がありました。その中で、「読み」に困難さのある学習障害の生徒に対して「授業やテストで漢字にふりがなを振ることは、本人にとつての学びになるのか」という話題がありがりました。皆さんだったら、どのように考えますか？

護者の思いを丁寧に受け止め、環境を調整し、合理的配慮を行っていくというものです。その際に大事なことは「その子の将来の自立や豊かな生活につながるだろうか」「その子が可能性を最大限に伸ばせる支援になっているだろうか」ということを、本人・保護者・学校をはじめ、関わる周囲の大人が理解して、「どうしていくか」を決めていくことです。とは言え、学校も「なんでもできる」わけではなく、当然ながらできないこと・できないことはあります。さて、話を冒頭の話題に戻します。まず前提として、話題にあがった生徒には「読み」の学習障害という診断があり、本人や保護者は学校に対して診断書を提出していました。小中学校の頃から、漢字にふりがなが振つてあることで、自力でテストに取り組み、理解している内容を十分に発揮していました。困難な点を補う積み重ねによって、本人は学びに向き合う意欲を保ち続け、将来への希望をもって学ぶことができていました。確かに「漢字を学ぶ」という観点では、ふりがなを振ることは「それで学びになるのか」という見方にもなります。一方で、ふりがなを振ることで、文章や内容の理解ができ、学びは成立しているのです。ここで大切なことは、「ふ

りがなを振る」ということが、その生徒を「理解する」ということになっているという事です。「漢字」はもちろんだ切ですが、そこで躓いてしまっているようでは、学ぶことの楽しさや意欲にはつながっていきません。こういった理解のある環境の中で学びを続けることによって、生徒達は大人に対する信頼感を育み、社会とつながっていくための希望がもてるようになっていくのです。

過去の「こころらぼ」は、町ホームページからご覧になれます。



保育士募集！

(会計年度任用職員)

勤務場所
町内4保育園のいずれか
応募資格
保育士の資格を有する方
応募期限
1月10日(火)まで
募集人員
若干名
勤務時間等
7時30分から19時まで

期間
2月1日(水)から
3月31日(金)まで
休日
週休2日(休日出勤あり)
給与
月給163,400円から
待遇
通勤費支給(規定あり)
社会保険加入

厚生員募集！

(会計年度任用職員)

勤務場所
町内児童館のいずれか
応募資格
教員免許または保育士の資格を有する方
応募期限
1月10日(火)まで
募集人員
若干名
勤務時間等
9時45分から18時30分まで
期間
2月1日(水)から
3月31日(金)まで

休日
週休2日(休日出勤あり)
給与
月給163,400円から
待遇
通勤費支給(規定あり)
社会保険加入

【申し込み・問い合わせ】
いづも教育課 児童係

☎45-8672

町内の歴史的建造物が国の登録有形文化財になりました

「鶴樓(福井家別荘主屋)」が10月31日付けで国の登録有形文化財に登録されました。

国の登録有形文化財とは、緩やかな規制のもとで文化財を活用しながら保存を図る制度で、建築後50年を経過し、一定の基準を満たす建造物が対象となります。

今回の登録により、町内の登録有形文化財は、18件となりました。



鶴樓 (福井家別荘主屋) ※非公開

【問い合わせ】

生涯学習課 文化振興係

☎45-8695



軽井沢大賀ホール1月コンサートスケジュール



と き	開 演	公 演 内 容	問い合わせ
7日(土)	16時	【軽井沢大賀ホール主催公演】 小野リサ アコースティック・ニューイヤーコンサート 2023	軽井沢大賀ホール ☎42-0055
15日(日)	14時	丸の内交響楽団ニューイヤーコンサート2023 軽井沢大賀ホール公演 【未就学児入場可】	丸の内交響楽団事務局 info@marunouchi-orchestra.jp
20日(金)	13時	第11回信州ベンチャーサミット 【入場無料】 【事前申込制 (定員300名)】	有限責任監督法人トーマツ 長野事務所 担当：森山、高橋、羽田 ☎070-4548-2758
21日(土)	12時	第51回オペラ ブルカント ジャパン 演奏パーティーコンサート 【未就学児入場可】 【入場無料】	オペラ ブルカント ジャパン ☎070-3611-5732

※休館日：1日(日・祝)から4日(水)まで、10日(火)・11日(水)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

※新型コロナウイルスの感染状況等により、公演が「中止」もしくは「延期」となる場合があります。

※各公演の問い合わせは、主催者へお願いします。

※公演により、チケットが売切れの場合もあります。

【公演開催会場】 軽井沢大賀ホール ☎42-0055 (休館日を除く9時から18時まで)

ホームページ <https://www.ohgahall.or.jp>

【チケット申し込み】 軽井沢大賀ホールチケットサービス ☎31-5555 (休館日を除く10時から18時まで)

【問い合わせ】 植物園 ☎48-3337

【参考文献】佐藤邦雄(1978)
信州佐久の植物方言

① クンシヨウグサ
毛が多く、衣類によく付着し、子どもがこれを勲章として衣服に付けて遊ぶことに由来します。

② チチグサ
茎や葉を切ると乳白色の液が出ることに由来します。

方言と由来
町内にも自生し、北海道、本州、四国、九州の山野の道端等に見られる多年草です。7月から9月頃、黄色の花をつけます。コウゾリナの名前は、茎や葉にある剛毛が人の皮膚に触れるとよくひっかかることから、これを剃刀に見立て、カミソリ菜の意味のコウゾリナと名づけられたそうです。



その葉は衣類によく着きます
コウゾリナ

軽井沢の植物と
方言 70

あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いいたします



1F チャレンジショップ
WEB 塾・Grandir・銀色の森・SECCHU・Erico Art
2F circular community hub Karuizawa THE BASE

しなの鉄道中軽井沢駅 小問い合わせ先
くつかけテラス TEL:0267-41-0743
FAX:0267-41-0511 軽井沢町大学長倉 3037-18

指定管理者 株式会社 フードサービスシソワ

広 告

軽井沢町振興公社
臨時職員募集
(令和5年4月採用)
職 種 施設管理業務
募集人員 若干名
採用期間 1年(更新あり)
勤務場所 風越公園・さわやかハット(軽井沢駅)
募集期間 1月4日(水)から1月20日(金)まで
詳しくは、受験案内(軽井沢町振興公社にて配布)またはホームページをご覧ください。
☎48-3800

広 告

相談窓口



秘密厳守
相談無料

●町民法律相談(予約制)

とき 1月20日(金)

ところ 役場 第6会議室

担当 長谷川 久二 弁護士

【申し込み・問い合わせ】

住民課 住民係

☎45・8540

●交通事故相談

とき 1月13日(金)

10時から15時まで

ところ 佐久合同庁舎

※相談日の前日までに予約が必要です。予約が無い場合は開催しませんので、注意してください。

【申し込み・問い合わせ】

佐久地域振興局

総務管理課 県民生活係

☎0267・63133

●教育相談

(電話での相談もお受けします)

とき 1月23日(月)

13時から15時まで

ところ スマイル・ステップ・センター

(軽井沢病院前)

相談員

教育相談員
スクールサポーター

【問い合わせ】

こども教育課 学校教育係

☎45・8672

スマイル・ステップ・センター

☎45・7222

随時相談を受けています。電話連絡のうえ、お越しくください。

●心配ごと相談

(個別相談)

差別、夫婦親子問題など日常生活でお悩みの方は、気軽に相談してください。電話での相談もお受けします。

とき 1月11日(水)

9時30分から15時まで

ところ 木もれ陽の里
会議室1

相談員

民生児童委員
人権擁護委員

【問い合わせ】

社会福祉協議会

☎45・8113

善意ありがとつづいていました

Ⅱさわやか軽井沢

ふるさと寄附金Ⅱ

寄附金額1万円以上で、氏名掲載を希望された方

(返礼品対象寄附を除く)

東京都北区 千田 照子 様

東京都中央区 西田 浩子 様

東京都目黒区 赤林 富二 様

東京都大田区 千本 倅生 様

大阪府堺市 橋本 正行 様

埼玉県富士見市 岡 善行 様

東京都世田谷区 金子 英樹 様

東京都江東区 伊熊 導人 様

東京都中央区 林 憲一 様

神奈川県鎌倉市 島田 亨 様

軽井沢町 草軽交通株式会社 様

Ⅱ軽井沢町へⅡ

佐久市 戸塚酒造株式会社 様

アルコール消毒液(一斗缶)

5缶

Ⅱ軽井沢町立三小学校および

軽井沢中学校へⅡ

軽井沢ロータリークラブ 様

図書(16万円相当)

Ⅱ軽井沢病院へⅡ

東京都江東区 KYON・J 様

写真 12点

戸籍の窓



11月1日から
11月30日まで
届出

※戸籍の窓は、町民で町に届出をされた方の了解を得て掲載しています。

誕生

おめでとつづいていきます



結婚

未長くおしあわせに



おくやみ

ご冥福をお祈りします



わたくしたちのまち

人口	21,477人	前月比 (+ 7)
男	10,240人	(- 5)
女	11,237人	(+12)
世帯数	10,703世帯	(+ 5)

住民基本台帳12月1日現在



軽井沢ウインターフェスティバル2023

開催中

軽井沢ウインターフェスティバル2023のオープニングセレモニーが、11月26日に軽井沢駅で開催されました。

また、オープニングセレモニーに合わせ、第2回バル軽井沢YOKOCHOが開催され、大勢の方で賑わいました。



G7給食を実施しました



12月6日・7日に町立小中学校においてG7給食イギリス編を実施しました。メニューは、フィッシュアンドチップスなどイギリス料理をイメージしています。イギリスの知らなかった食文化に子どもたちは興味津々でした。

また、12月14日には町立保育園においてG7給食イタリア編を実施しました。

メニューは、ミラノ風カツレツなどイタリア料理をイメージしています。ボリュームたっぷりのカツレツを園児たちは口いっぱい頬張っていました。



G7給食 イギリス編



G7給食 イタリア編

宝くじの助成金により防災備蓄資機材を整備しました

令和4年度の宝くじの社会貢献広報事業で、鳥井原地区自主防災会が公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業に採用され、助成金で防災備蓄資機材を整備しました。



【問い合わせ】 総務課 防災係 ☎45-1880