しあわせ信州

ながのけん
NAGANO

夏号
2019 Summer

特集

大雨に備える
[洪水・土砂災害]

長野県防災公式Twitter
長野県防災
@BosaiNaganoPref

皆さんに役立つ
防災情報を
毎日ツイートしてます。
フォローお願いします!

●防災ダック
詳しくはP4

第2特集
自転車で安全安心に楽しく走ろう!

地域の輝く活動
信州伊那谷ガレット協議会

読者プレゼント「お味噌とあま酒」 P15

特集

大雨に備える【洪水・土砂災害】

いざというとき、あわてずに行動するために、あなたは何を備えていますか？

200人を超える犠牲者を出すなど、多くの方が被災した平成30年7月の西日本豪雨は記憶に新しいのではないでしょうか。大雨は恐ろしいものだと思う一方で、「自分は大丈夫」と思っていませんか。洪水や土砂災害は、地震のようにいつ起こるのか分からない災害とは違い、大雨という予兆があります。発生する前に逃げることが大切な命を守ります。

自分の行動を考えた マイ・タイムライン 避難行動予定表 を作ろう！

「どこに逃げたらいいの？」「いつ逃げたらいいの？」など、大雨が降ってから考えていたら間に合いません。そのため、事前に、いつ何をするかを整理できる「マイ・タイムライン」を作りましょう。「マイ・タイムライン」は、「きっかけになる情報」とそれに基づく「行動」を整理した避難行動予定表です。

まずはマイ・タイムラインを作るために必要な情報を入手しよう！

STEP ① 住んでいる地区の災害リスクを知る

ハザードマップで、自宅が「洪水」「土砂災害」の危険があるかチェック。

P4 参照

STEP ② 避難場所・経路を調べる

ハザードマップで避難場所をチェック。そこまでの経路、移動手段（徒歩、車など）も考えよう。

P4 参照

STEP ③ 避難の合図を決める

「警戒レベル」と「気象・避難情報」を確認してタイミングをチェック。

P4 参照

STEP ④ 災害発生前後の情報収集方法を調べる

雨の状況、河川の状況、行政からの避難に関する情報などの取得方法をチェック。

P5 参照

STEP ⑤ 自分の行動を考えたマイ・タイムラインを作る

避難場所、避難のきっかけとなる情報などをもとに、自分の行動予定を考えよう。

P3 参照

避難行動予定表

マイ・タイムラインのイメージ

P2 STEP⑤

マイ・タイムラインのおおよそのイメージです。
実際に作成する際の参考になるよう、
県ホームページでは、マイ・タイムラインのサンプルを掲載しています。

警戒レベルについて P4 参照

状　況	気象・避難情報	あなたの行動
警戒レベル１ 大雨発生の可能性	早期注意情報	●テレビや携帯電話で天気予報をチェック 台風は今どこに向かって進んでいるのかな？ ●非常持出品を確認 必要な物は揃ってる？
警戒レベル２ 重大災害の兆候	注意報	●インターネットで雨量や河川の水位を確認 ●避難場所への移動手段を再確認 避難所はここだね！
警戒レベル３ 重大災害のおそれ	避難準備・高齢者等避難開始	●おじいちゃんと一緒に早めの避難開始 足元に注意しながら、落ちついて進もう！
警戒レベル４ 重大災害の発生確率大	避難勧告 避難指示（緊急）	●避難完了 外が危険な状況になる前に避難ができてよかった！
警戒レベル５ 災害発生	災害発生情報	

特集

マイ・タイムライン

避難行動予定表

お役立ち情報

マイ・タイムラインを作るために参考となるツールを紹介します。

災害のリスクや避難場所を確認しよう！

ハザードマップ

P2 STEP❶ P2 STEP❷

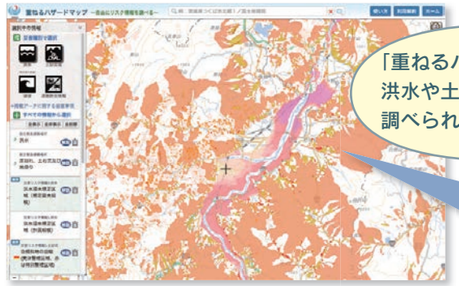
市町村のハザードマップ

自宅が、洪水や土砂災害の危険がある地域なのか、避難場所はどこなのかなどを知るには市町村から配られているハザードマップを確認しましょう。
また、一人での避難ができない方などのために地域で作成しているマップ※も併せて確認しましょう。

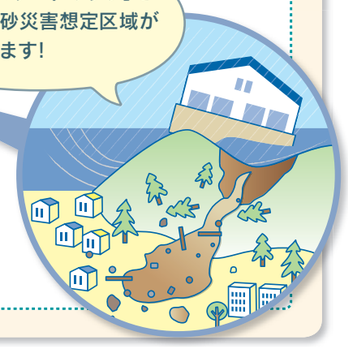
※「災害時住民支え合いマップ」や「地区防災マップ」など。未作成の地域について、県で作成の支援をしています。詳しくは、最寄りの地域振興局の総務管理課へご相談ください。

市町村からのハザードマップが無い方は

わがまち ハザードマップ インターネット上に公開している市町村のハザードマップをとりまとめた国土交通省のサイト。



「重ねるハザードマップ」で洪水や土砂災害想定区域が調べられます！



重ねるハザードマップで、お住まいの地域を表示し、「洪水」「土砂災害」などのアイコンをクリックすると、ひと目で危険な地域かどうか分かります。

注目！ 5段階で分かりやすく！

P2 STEP❸

平成30年７月の西日本豪雨時に多くの方の避難が遅れた原因として、気象庁や市町村から発表される情報が分かりづらいという点がありました。
そのため、今後は、それぞれの気象・避難情報について、「警戒レベル１～５」で表現することとしました。**警戒レベル４は全員避難**です。

警戒レベル	気象・避難情報	あなたの行動
1	早期注意情報	災害への心構えを高めましょう。
2	洪水注意報、大雨注意報	避難行動を確認しましょう。
3	避難準備・高齢者等避難開始	避難に時間を要する人（高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難しましょう。
4	避難勧告、避難指示（緊急）	全員避難 速やかに避難先へ避難しましょう。
5	災害発生情報	命を守るための最善の行動をとりましょう。

Profile

名前／防災ダック
業務内容／
●県内各地に出向き、防災意識の普及啓発
●防災情報の発信（長野県防災公式Twitter、メディアへの出演など）
年齢・性別／そういうのを超越した存在
前職／サービス業（やきとり屋）

雨はどこで降っているの？
川の水位はどれくらい？
これから行く場所は安全？

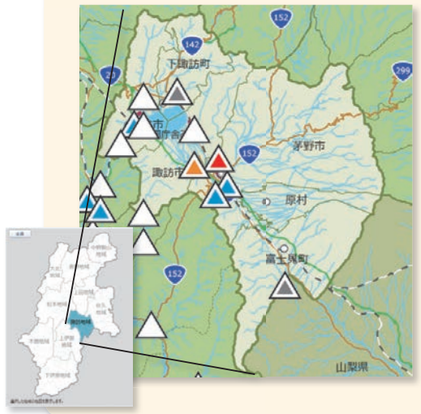
大雨時に洪水や土砂災害の危険度を確認しよう！

長野県 河川砂防情報ステーション

P2 STEP❹

河川の水位、土砂災害危険度などについて最新の情報を提供します。
雨が降り進むにつれ、洪水や土砂災害の危険度に応じた色へ変化していきます。

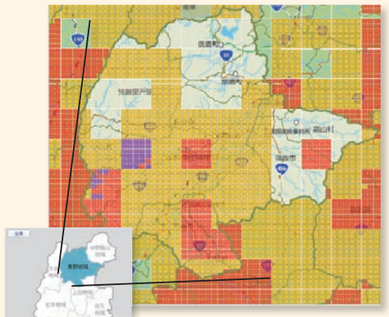
水　位



大雨時
河川の水位について、危険度に応じた色が表示される。

水位	
◬	氾濫危険水位超過
◬	避難判断水位超過
△	氾濫注意水位超過
◬	水防団待機水位超過
△	通常
◬	欠測・未入力
⚠	休止

土砂メッシュ



大雨時
土砂災害危険度に応じた色で表示される。

土砂災害危険度
極めて危険
非常に危険
警戒
注意

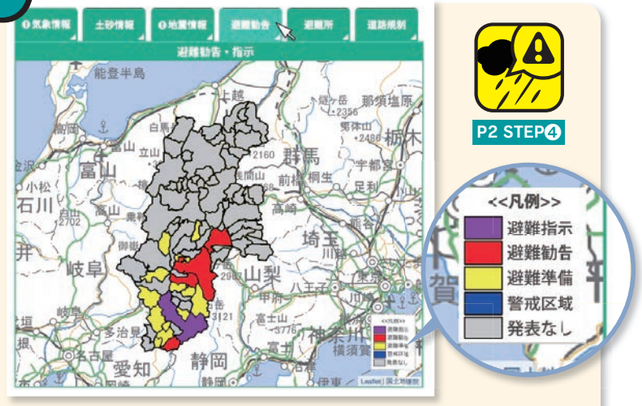
※表示画面が分かりやすいように画像を加工しているため、実際の表示画面とは多少異なります。

気象情報や避難情報を入手しよう！

長野県防災情報ポータル

気象情報や避難勧告などについて、最新の情報を提供します。
避難勧告などが発表された市町村は、一覧や地図へ情報に応じた色が付きます。

気象警報や避難情報などをこまめに収集・確認！



P2 STEP❹

平成30年10月1日 5:00時点
台風24号により、飯田市や伊那市などへ避難情報が発表された際の画面。

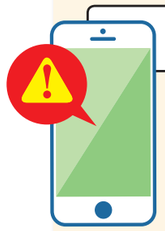
SNSでも情報が取れます！

P2 STEP❹

長野県防災公式Twitter

防災情報を毎日発信。災害発生時は、英語や中国語でも災害情報を発信します。

緊急情報をメールで受信しよう！



長野県防災気象情報メール

P2 STEP❹

「大雨、洪水、大雪に関する警報、注意報」、「土砂災害警戒情報」、「地震（震度４以上）」の情報が発表された際に、登録アドレスへメールが配信されます。ぜひ登録ください。
（登録配信は無料ですが、通信費が発生しますのでご了承ください）

⚠ お手持ちの携帯電話で、緊急速報が受信できるかご確認をお願いします。

長野県動物愛護センター

ハローアニマル

人と動物が共に暮らす潤い豊かな社会を目指して

長野県動物愛護センター“ハローアニマル”は、平成12年（2000年）４月１日の開設以来、誰もが犬や猫などの動物と直接ふれあい、動物との接し方や命の大切さについて学ぶことができる施設として、多くの人に親しまれています。
ハローアニマルで行っているさまざまな事業や動物たちを実際に見て、ふれてもらうことにより、動物をより知ってもらい、人と動物が仲良く暮らせる社会を作っていきたいと考えています。

ハローアニマルの主な事業をご紹介します！

動物とのふれあい

動物ふれあい訪問

動物と一緒に、高齢者福祉施設、障がい者福祉施設、病院、学校などを訪問しています。動物たちは、人の心の癒しや身体機能の回復の手助けをしてくれます。

ハローアニマルサポーター

事業に協力いただける方に、「ハローアニマルサポーター」として登録いただき、動物とのふれあいや訪問活動を行っていただいています。

動物をもっとよく知ろう・正しく飼おう

ハローアニマル出前講座

職員が皆さんのもとへ出向き、動物の飼い方や、しつけなどを学べる出前講座を実施しています。地域の団体やサークルなどの活動に、お気軽にご利用ください。

動物ふれあい教室・いのちの授業

動物に対する正しい知識を学び、命の大切さや相手を思いやる気持ちを養ってもらえるよう、動物とのふれあいの機会を提供しています。遠足などで活用してください。

職場体験の受け入れ

小中学生等を対象とした職場体験学習を受け入れています。動物たちとのふれあいや世話を体験しながら、動物への理解を深め、動物の扱い方や飼い方を学びましょう。

学校で飼育している動物の支援

学校で飼育している動物について、分からないことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。獣医師会の先生と職員が、直接学校にお伺いして相談を受けます。

ハローアニマルへ行こう!

開館している日は毎日、ハローアニマルにいる犬、猫、うさぎ、モルモット、ヤギとふれあうことができます。そのほか、貸切で利用できるドッグラン（有料）や公開講座の開催など、動物について学び、ふれあえるさまざまなメニューを用意して皆さまをお待ちしています。

ハローアニマル
長野県動物愛護センター（ハローアニマル）
〒384-0041
長野県小諸市大字菱平字前新田2725
☎ 0267-24-5071
FAX 0267-26-3282
開館時間：午前9:30から午後4:00まで
休館日：毎週月曜日、毎月第一火曜日
（祝祭日を除く）
祝祭日の翌日、年末年始

Twitterでハローアニマルの情報をチェック!

ハローアニマルのHP、Twitterはこちらから▶

こんな「取組」も行っています！

ハローアニマル子どもサポート

ハローアニマルは不登校や教室以外の場所で過ごすなど困難を抱えている子どもたちを応援したいと考えています。動物とふれあえる施設という特徴を生かして、ハローアニマルにいる動物と一緒に過ごしたり、実際に世話をしたり、イベントのお手伝いをするなど、子ども達がゆったりとした時間を過ごせるようなサポートをしています。

また、「ハローアニマルには遠くてなかなか行けない。」という子どもや家族のために、月に1回程度、中野市や安曇野市、伊那市へ出かけて、医師による子どもの発達心理とカウンセリングを学ぶセミナーの開催や動物とのふれあいの場を提供する、「おでかけハローアニマル子どもサポート」も行っています。

「地域猫」活動をご存知ですか？

野良猫（特定の飼い主のいない猫）等による、地域で起こるフンや鳴き声などの問題を解決するため、地域の皆さんの理解や協力のもと、不妊去勢手術やルールに沿ったエサの管理などを地域で行う活動を、「地域猫」活動と言います。地域とボランティア、行政が役割分担しながら一緒になって活動することにより、猫をめぐる対立や環境被害の解消につながります。
ハローアニマルでは不妊去勢手術の実施や「地域猫」活動の啓発などを通じて、この活動を応援しています。

猫の正しい飼い方

飼う前に考えてニャン！

- **猫の飼い主が分かるように、首輪やマイクロチップをつけましょう。**
  首輪には、名前と連絡先を記入しましょう。
- **不妊去勢手術は必ずしましょう。**
  猫は確実に増えます。増えた猫を管理できないのであれば、手術を必ずしましょう。
- **室内飼育に努めましょう。**
  外での事故防止とともに、ご近所へのフン尿被害を防ぎます。
  短時間でも外出させるのであれば、ご近所への配慮が必要です。

広告

おいしいは やさしい

みすずコーポレーションは毎日の食卓を笑顔にする美味しい「こうや豆腐」「味付けいなりあげ」をお届けしています。

長野市若里1606
☎026-226-1671
みすず 豆腐
株式会社 みすずコーポレーション

広告

new
大地の豊かな恵みを食卓に
しあわせつなぐ笑顔のために
Grin a Grin 大地と笑顔
信州りんごジュース無調整は
Grin a Grin（グリン ア グリン）
信州まるごとりんごジュースとして
生まれ変わりました。
Grin a Grin は長野興農の
新ブランドです。

リニューアルして新登場！

●商品のお問い合わせ・ご注文は
大地の豊かな恵みを食卓に 長野興農
電話 通話料無料 0120-730-383
Web 長野興農 検索
電話受付:平日9:00~17:00
Web注文受付:24時間

フォト ながのけん

長野県のトピックスを写真と共に振り返ります

2018. 11 ▶ 2019. 05

2019.04~06　信州スカイパーク「北アルプスと花の丘」

第 36 回全国都市緑化信州フェア「信州花フェスタ 2019」 を開催!

国内最大級の花と緑のイベント「信州花フェスタ2019」を４月25日から６月16日まで「山麓」「里」「まち」それぞれロケーションが異なる８会場で開催しました。
メイン会場の長野県松本平広域公園（信州スカイパーク）では、700品種100万株の花と緑や国内最大級のガーデンショー、信州花フェスタ仕様の特別企画展など、県内外から訪れた多くの来場者を魅了しました。

2018.11　長野市若里公園で「発酵・長寿」県を宣言

「全国発酵食品サミット in NAGANO」 で「発酵・長寿」 県を宣言

発酵食品の魅力を発信する「全国発酵食品サミット in NAGANO」を開催しました。「発酵食品」で人々の「健康長寿」を目指す決意表明として、知事が「発酵・長寿」県を宣言したほか、全国から集まった60以上の発酵食品ブース等を多くの来場者が楽しみました。

2019.03　Vol.2 ゲストに養老孟司さん

2019.01　Vol.1 ゲストに為末大さん・中室牧子さん

学びの県づくりフォーラムを開催

「しあわせ信州創造プラン2.0」で掲げる「学びの県づくり」を推進するため、フォーラムを開催しました。Vol.1では元陸上競技選手の為末大さんと教育経済学者の中室牧子さん、Vol.2では解剖学者の養老孟司さんをゲストにお迎えし、これからの時代に必要な「学び」について県民の皆さまとともに考えました。

2018.11　松本山雅FCがサンプロアルウィンでJ2優勝　©松本山雅FC

2019.05　ボアルース長野が県庁でF2リーグ優勝報告

長野県内のスポーツチームが次々と優勝!!

サッカーでは松本山雅FCがJ2初優勝と4年ぶりのJ1昇格を決めました。またバスケットボールでは信州ブレイブウォリアーズがB2リーグ中地区とB2プレーオフで初優勝、フットサルのボアルース長野はF2リーグ初優勝とF1リーグ昇格を決めるなど長野県のプロスポーツチームが県内を熱く沸かせました!　各チーム並びにチームに関わる全ての方々、優勝おめでとうございます!!

2019.05
信州ブレイブウォリアーズがことぶきアリーナ千曲でB2リーグ優勝

2019.04　長野県営業本部が発足

2019.04　信州・学び創造ラボがオープン

長野県に新たな組織や場が誕生

長野県の“稼ぐ力”と“ブランド力”を向上させるため「長野県営業本部」が発足、また「信州・学び創造ラボ」など五つの組織や場が誕生しました。新たな体制で「確かな暮らしが営まれる美しい信州」の実現に向けた取り組みを加速していきます。

「長野県自転車の安全で快適な利用に関する条例」を制定しました。

第2特集

自転車で安全安心に楽しく走ろう!

爽やかな信州の夏が近づいてきました。親子でサイクリングを楽しみ、お子様の成長を間近に感じながら、身近で便利な自転車の正しい乗り方を確認してみましょう。

今回は雄大な北アルプスのふもとに広がる白馬村でサイクリングを体験しました。

案内してくれたのは地域おこし協力隊として自転車観光を推進している澤田幸恵さんです。

マウンテンバイクをレンタルし、出発です！　爽やかな風を全身で感じ、自然の香りを楽しみながら村内を走ります。

休憩にオススメなのは、地元住民のみぞ知る湧き水スポット。白馬村には湧き水スポットがいくつかあるそうです。探してみてくださいね。

一息入れたら自転車から見える景色をゆっくり楽しみましょう！　見えてきたのは大出の吊橋。雄大な北アルプスを背景に桜や紅葉などが楽しめる絶景ポイントです。

脚の疲れを癒すには「八方の湯」に併設されている足湯につかるのもいいですね。

いろいろなスポットを巡りましたが、自転車での旅は走っていて「寄りたい！」と思うポイントで気軽に散策できるのが魅力の一つです。

県内では、豊かな自然を自転車で体感できるようなモデルルートの整備も進んでいます。自転車でしか味わえない世界を楽しんでみませんか。

協力：エヴァーグリーンアウトドアセンター

白馬村地域おこし協力隊（自転車観光推進）
澤田 幸恵さん

自転車の魅力は、自然を五感で感じ楽しめることです。より多くの人にルールやマナーを守って安全に自転車を利用すること、車やモーターサイクル、歩行者など、さまざまな人と道路をシェアしているという認識が広まってほしいですね。

お父さんから子どもへ

今日は楽しかったね。ところで、自転車も車の仲間だって知ってたかな？道路の左側を一列で走ること※はもちろん、他にも大切なルールやマナーがあるんだよ。

※自転車は車道が原則、歩道は例外。ただし、13歳未満の子どもや70歳以上の方などは歩道を通ることができます。

その1 周りの状況を把握しよう!

注意散漫となるスマホを見ながら・イヤホンで音楽を聴きながらなどの「ながら運転」はやめましょう。

その2 乗る時のルールを押さえよう!

ヘルメット着用・夜間のライト点灯・信号を守る・一時停止場所や踏切では必ず止まることが大切です。

その3 常にブレーキレバーにひとさし指を添えておこう!

何かあった時ではなく、いつでも止まれるようにしましょう。

まとめ

自転車の安全な通行等に関する基本ルールは、**「自転車安全利用五則※」**にまとめられています。県内で発生する交通事故の約1割が、自転車の関係する事故となっています。ご家庭でも、しっかりルールやマナーを確認しましょう。

※くわしくは左下のQRコードからご確認ください。

自転車損害賠償保険等への加入義務化について Q&A

（令和元年10月1日から）

Q1 「自転車損害賠償責任保険等への加入義務化」とはどのようなことですか?

A1 県内で自転車を利用するときは、万が一自転車事故が発生した際に、相手方の生命や身体の損害を補償できる保険または共済に加入しなければなりません。

Q2 自転車損害賠償責任保険等にはどのようなものがありますか?

A2 自転車に特化したものや個人賠償責任保険（共済）、 自動車の任意保険等の特約、自転車本体にかけるもの等、さまざまなものがあります。まず、ご自身の加入の有無を確認してみましょう。

Q3 子どもや高齢者も加入しなければなりませんか?

A3 はい。未成年の子どもは、保護者に加入義務があります。また、契約者の年齢に制限の無いものや、同居する家族全体が対象となるものもあります。

本記事の内容については
長野県庁くらし安全・消費生活課交通安全対策係（☎ 026-235-7174）まで。

◀本記事のくわしい内容についてはこちら

長野県では、本年3月に「自転車事故のない安全で安心な県民生活の確保」と「自転車の利用促進」を基本理念とする『長野県自転車の安全で快適な利用に関する条例』を制定しました。また『長野県自転車活用推進計画』を策定し、「すべての人が自転車を安全に利用する信州」の実現など4つの目標を掲げ自転車利用に関する施策を展開します。今後は、起伏に富み日本アルプスの眺望を楽しめる「Japan Alps Cycling Road」（県内一周、約700キロ）の整備を進めるとともに、ライフステージに応じた安全教育の充実等に取り組み、安全で快適な自転車の利用を目指します。

連載

地域の輝く活動

農業と飲食業が一体となり伊那谷の魅力を一皿に表現する

［伊那市］

信州伊那谷ガレット協議会

会長　渡邊 竜朗さん

フランス北西部のノルマンディー地方で料理の仕事に携わった経験から、「世界のおいしい料理の源流は産地、つまり地方にあると気づいた」と話す渡邊さん。

ガレットとシードル。ガレットはフランス北西部の伝統料理。そば粉を使った薄いクレープ状の生地を焼き、さまざまな具材を載せる。

上伊那エリアの名物グルメ「信州伊那谷ガレット」は、「伊那谷産のそば粉を使うこと」「そば粉以外に伊那谷産の食材を一つ以上使うこと」をルールとし、伊那谷エリアの20以上の飲食店が、各店独自のガレットを提供しています。このガレットを通して伊那谷の魅力を世界へ広めようと活動しているのが、信州伊那谷ガレット協議会です。新たな魅力を創り出し、地域内外へ波及したことが評価され、平成30年度地域発元気づくり支援金事業の知事表彰を受けました。会長の渡邊竜朗さんにお話を伺いました。

飲食業者が種蒔きから携わり、世界一おいしいそばの栽培を目指す。

伊那谷の資産を表現できるガレット

東西をアルプスに囲まれた自然豊かな伊那谷。ここで育まれた美味しい農産物を「伊那谷の資産」として生かしたいという渡邊さんの想いから、信州伊那谷ガレットが誕生しました。

伊那谷は「信州そば発祥の地」と言われ、そば栽培に適した環境があるにも関わらず、担い手が減り、不耕作地が増えている状況でした。そこで、そばのルーツとしての価値を守り、地元のそば需要を増やすために、飲食店にガレットを扱う働きかけをし、徐々に広めていきました。ガレットの生地は、そば粉に上伊那産りんごを使ったシードル（りんご酒）を混ぜ、発酵させます。そして、焼いた生地の上に伊那谷の新鮮な野菜、卵などさまざまな具材を載せ、「伊那谷の良さを表現する、伊那谷でしか食べられないガレット」の出来上がりです。このガレットにより、飲食店に足を運ぶ人が増えるだけでなく、伊那谷の農産物やその生産者も注目され、新たな需要を生み出し、地域内で経済を回すことへと繋がっています。農業も飲食業も「おいしいものを作ろう」という共通の想いの下、一体となっているのです。

「ガレットマルシェ」協議会に参加する飲食店のさまざまなガレットが集合する

伊那谷の資産を未来へつなぐ

協議会では、マルシェの開催、食べ歩きマップ・ガレット本の発行など認知度向上の活動に加え、伊那谷の資産を未来へつなぐ活動をしています。一つは、ガレットに適したおいしいそば栽培への挑戦。伊那谷産そばをブランド化し、そば就農者を増やすことをねらいとしています。

もう一つは、子どもたちへの食育プロジェクト。伊那谷の各地域の農産物を使ったガレットを考え、実際に自分たちで作る中で、故郷・伊那谷の魅力に気づき、誇りに感じてほしいという思いで開催しています。

「食育プロジェクト」地域ごとの特産物を生かしたガレットを考えて作る子どもたち

ガレット本・ガレット食べ歩きマップ

「自分の住む場所の良さを見つけるとみんなキラキラして、エネルギーが渦巻くんですよ」（渡邊さん）

世界一の〝おいしい〟を伊那谷から

「かつて、伊那谷には何もないと言われていました。しかし、この活動を通じて、見失っていた伊那谷にしかないものに光を当て、磨きあげてきました。それは世界に一つしかない、世界一おいしいものになると思っています。世界中の人がガレットを食べに伊那谷に集まる日が来ると信じ、活動しています。」渡邊さんは優しく、そして力強く語りました。

詳しい情報はこちらから
▶信州伊那谷観光情報
http://www.inadanikankou.jp/eat

▶信州伊那谷ガレット協議会 facebook
https://www.facebook.com/inadanigalette/

広告
入れ歯やブリッジ、歯でお困りの方必読！
インプラントのことよくわかった！※
※読んだ方の約92%が「とても参考になった」「参考になった」と回答（2015年度弊社実施アンケート）
インプラントが詳しくわかるガイドブックを無料進呈
◎信頼できる医院の選び方
◎インプラントの長所と短所
◎インプラント体験者の声
…など、内容豊富！
無料資料お申込はこちらにお電話を
0120-418-460
【受付時間】AM9:00～PM8:00（月～金）／AM9:00～PM6:00（土日）
日本インプラント株式会社
〒600-8429
京都市下京区烏丸通五条上ル
御供石町369 京都烏丸万寿寺ビル8F

広告
車検を受けたら、車検証を確認しましょう！
北陸信越運輸局長認証
普通小型自動車分解整備事業
認証工場は、黄色いカンバンが目印です。
黄色いカンバンの整備工場は、車検の際には必ず定期点検整備を実施しています。車検が終わりましたら、車検証の備考欄をご確認ください。備考欄の〔受検形態〕に「指定整備工場」「認証整備工場」の記載がある場合は、運輸局長の認証を受けた工場で点検整備が行われ、フロントガラスに丸い点検整備済みステッカーが貼られています。「その他」と記載されている場合は、分解整備を伴う定期点検整備が実施されていない場合がありますので、必ず点検整備記録簿を確認してください。
自動車検査証
確認しましょう！
この部分が備考欄です。
でんけんくん
一般社団法人 長野県自動車整備振興会
〒381-8510 長野市西和田一丁目35番2号
TEL.026-243-4839
ホームページはこちらから→

お知らせ

問＝問い合わせ先

県立歴史館に行こう！

県立歴史館では、開館25周年を記念して特別な企画展を開催します。ぜひご来館ください。

◆所蔵名品展
7月6日(土)～8月18日(日)

◆戦国　小笠原三代
9月7日(土)～10月14日(月・祝)

◆土偶展
・国宝土偶（全国に5点ある国宝土偶をすべて展示）
10月26日(土)～11月10日(日)
・中部高地（長野、山梨）の土偶
11月26日(火)～令和2年2月2日(日)

◆企画展の観覧料
一般300円、大学生150円、高校生以下は無料

▶国宝土偶「仮面の女神」（茅野市蔵）
土偶展「国宝土偶」で展示

問県立歴史館
☎026-274-2000
長野県立歴史館　企画展　検索

山の日フェスタin駒ケ根

「信州 山の日」（※）にあわせ「信州 山の日」フェスタを7月28日(日)に駒ケ根市の駒ケ根高原で開催します。高原の癒しコンサート、木工教室など、一緒に「信州 山の日」を楽しみましょう。

（※）毎年7月第4日曜日

問森林政策課
☎026-235-7261
山に関するイベント情報は「信州の山」ポータルサイト　検索

水難事故に注意

海や川、プールなど楽しい水のレジャーシーズンですが、例年、6月から8月は水難事故が多く発生しています。

ボートからの転落、魚釣り・水遊び中に溺れるなど、「水」の危険性を家族で確認し、複数人で出かける、子どもからは決して目を離さないなど十分気をつけましょう。

問県警　山岳安全対策課
☎026-233-0110(代)

自動車税が変わります

①自動車税（種別割）の税率が排気量に応じて1000円から4500円引き下げられます。対象は令和元年10月1日以降に新車新規登録を受ける自家用乗用車です。

②自動車取得税が廃止され、自動車の燃費性能等に応じて自動車税（環境性能割）が導入されます。

問税務課
☎026-235-7051
長野県　自動車税　検索

ご案内

旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた方に一時金を支給

優生手術等を受けた方に対する一時金支給の請求と相談を受け付けています。郵送または持参により請求書を提出してください。

◆請求書の入手方法
・県ホームページ
・電話、メールで請求

問保健・疾病対策課
☎026-235-7143
または最寄りの保健福祉事務所
長野県　旧優生保護法 一時金支給　検索

2019信州めぐりフリーパス

県内の高速道路が定額で乗り放題になるお得なパスが今年も登場。事前にNEXCO中日本公式WEBサイトからお申し込みの上、ご利用ください。

◆開催期間：11月25日まで（8月9日～19日を除く）

問NEXCO中日本お客さまセンター
☎0120-922-229
NEXCO中日本　信州めぐりフリーパス　検索

県有施設が無料に！多子世帯の子育てを応援

スーパーや飲食店など県内1100以上の協賛店舗で割引などのサービスが受けられる「多子世帯（※）応援プレミアムパスポート」。県文化会館など県有施設の利用料も無料化または軽減されます。

（※）18歳以下の子どもが3人以上いる家庭

問次世代サポート課
☎026-235-7207
協賛店舗など詳細は
ながの子育て家庭優待パスポート　検索サイト　検索

お出かけ情報

飛行機で札幌、大阪へ

信州まつもと空港では、札幌、大阪方面への便が期間限定で運航されます。夏休みの旅行やビジネスにぜひご利用ください。

◆札幌（丘珠）便
7月12日(金)～9月24日(火)
所要時間は約90分。

◆大阪伊丹便
8月1日(木)～31日(土)
所要時間は約50分。

問松本空港利活用・国際化推進室
☎0263-235-7019
予約や各割引運賃の詳細は
信州まつもと空港　検索

募　集

子どもたちの夢を寄付で応援

県では、子どもたちを支援する事業への寄付を募集しています。

◆寄付金の使いみち
①高校生がウィーンで本場の音楽に触れ学ぶための留学（信州つばさプロジェクト）
②児童養護施設の子どもたちに芸術鑑賞をプレゼント（信州アート・サンタプロジェクト）

◆寄付へのお礼
帰国後の高校生による演奏会へのご招待など、それぞれの事業の成果を実感できるお礼をご用意。

◆寄付の方法
「ふるさと信州寄付金ホームページ」から。7月24日まで。

問税務課
☎026-235-7046
ふるさと信州寄付金　検索

パラスポーツの魅力を発信！「パラウェーブNAGANOプロジェクト」

年齢、障がいの有無にかかわらず誰もが一緒に楽しめるユニバーサルなスポーツであるパラスポーツ。

今年度は、パラリンピック種目のボッチャの長野県大会を行うほか、7市町村でパラスポーツ体験会を行います。

パラリンピック開催地の長野から、みなさんでパラスポーツの大きな波を起こしましょう！

問障がい者支援課
☎026-235-7103
体験会の日程など詳細は
パラウェーブNAGANO　検索

PARAWAVE NAGANO

▶ロゴマークのコンセプト
「パラウェーブNAGANO」の頭文字PWNの点字をモチーフに、目が見える人も見えない人も同じように「情報のかたち」を楽しめるデザインに。

起業のアイデアを応援

新規のビジネスプランやアイデアを表彰する「信州ベンチャーコンテスト2019」を10月5日(土)に松本市で開催。

◆こんなサービスがほしい
◆こんな事業をやってみたい
そんなわくわくするアイデアを8月16日までにご応募ください。

問創業・サービス産業振興室
☎026-235-7194
信州ベンチャーコンテスト2019　検索

県職員募集（社会人経験者）

令和2年4月に採用する長野県職員（社会人経験者）を募集します。豊富な経験を活かし、即戦力として活躍していただける方からの応募をお待ちしています。

◆募集期間
7月23日～8月19日(予定)

◆募集職種　行政職など12区分

◆一次試験日程　9月22日(予定)

◆申込方法等の詳細は、7月上旬に県ホームページでお知らせします。

問人事課
☎026-235-7032
長野県職員採用選考（社会人経験者）　検索

読者プレゼント

抽選で10名様にプレゼント！

クイズとアンケートに答えて
「お味噌とあま酒」をゲット！
○に当てはまる言葉を答えてね

クイズ　災害発生時の避難行動予定表は「マイ・○○○○○○」

ヒントはP2をご覧ください。

プレゼント！

※商品　中野市の「ふくろや」さんの
◇15割麹味噌　◇紫米入りあま酒

米麹の割り合いが多く上品な甘さが特長の甘口味噌、紫米の入ったきれいな色合いのノンアルコールのあま酒。昔ながらの製法や材料にこだわった人気の逸品です。
下記店舗でお買い求めできます。
●有限会社 ふくろや（中野市中央1-9-16）
●おみやげ処菜の花館（長和町 道の駅マルメロの駅ながと内）
●長野自動車道 みどり湖PA 上り線売店
●道の駅 ふるさと豊田（紫米入りあま酒のみ）

応募方法
①郵便番号　②住所　③氏名　④年齢　⑤クイズの回答　⑥アンケートの回答をお書きの上、ハガキ、メール、ながの電子申請サービスのいずれかでご応募ください。
宛先：〒380-8570（住所記載不要）長野県庁広報県民課あて
メール：koho@pref.nagano.lg.jp（件名は「プレゼントクイズ」）
締切：7月31日（消印有効）

▲ながの電子申請サービスQRコード

アンケート
1. 誌面の内容は分かりやすいですか。
（ア 分かりやすい　イ 分かりにくい）※具体的にどこが分かりにくいですか。
2. 誌面のレイアウト、デザイン、配色、文字の大きさは読みやすいですか。
（ア 読みやすい　イ 読みにくい）　※具体的にどこが読みにくいですか。
3. 本誌に掲載してほしい記事はありますか。

注意事項
・当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
・応募の際の個人情報はプレゼントの発送にのみ使用します。
・いただいたご意見への個別の回答はいたしません。

秋号の答えは“信州花フェスタ2019”でした　（応募総数731通）

UD FONT by MORISAWA
読みやすさに配慮したユニバーサルデザインフォントを使用しています。

夏号 令和元年6月30日発行　発行元 長野県広報県民課 〒380-8570 長野市南長野 電話026-235-7054
配布に関するお問い合わせ・株式会社長野県折込広告センター 電話026-268-4566
県ホームページ https://www.pref.nagano.lg.jp/
E-mail koho@pref.nagano.lg.jp

長野県公式ツイッター
@NaganoPref

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

信州の夏を空中散歩

絶景ロープウェイ・ゴンドラリフト特集

ロープウェイ・ゴンドラなら、標高数千メートルの絶景まで優雅な空の旅。
お子さんから年配の方まで手軽に絶景を楽しめる！
暑い夏、信州ならではの涼と絶景を体感しよう！
このほか県内各地のロープウェイ・ゴンドラ情報は「さわやか信州旅.net」をチェック！

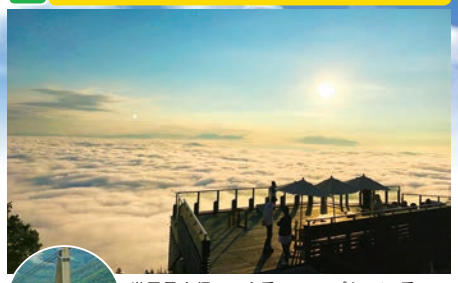
1 岩岳ゴンドラリフト

白馬三山の大パノラマに飛び込むような非日常空間の絶景テラス。
問 白馬観光開発㈱ 岩岳営業本部
☎ 0261-72-2474

2 白馬五竜ゴンドラリフト

標高1,515mに位置する「白馬五竜高山植物園」。約300種200万株の高山植物が咲き誇ります。
問 白馬五竜高山植物園　㈱五竜
☎ 0261-75-2101

3 竜王ロープウェイ



世界最大級166人乗りのロープウェイに乗って、標高1,770mの幻想的な絶景と雲海の世界へ。
問 竜王マウンテンパーク
☎ 0269-33-7131

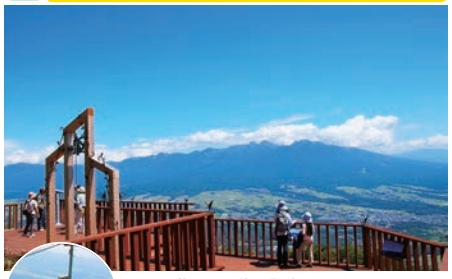
4 蓼科牧場ゴンドラリフト

蓼科牧場と自然園をつなぐ空中散歩。爽やかな高原の風のなか女神湖や北アルプスを一望。
問 白樺高原総合観光センター
☎ 0267-55-6201

5 北八ヶ岳ロープウェイ

100人乗り大型ロープウェイ。展望台から眺める日本アルプスや坪庭自然園は迫力満点。
問 北八ヶ岳ロープウェイ
☎ 0266-67-2009

6 富士見パノラマリゾートゴンドラ



天空の花園での絶景散歩や、入笠山山頂までの片道約1時間のゆる登山など楽しみ方満載！
問 富士見パノラマリゾート
☎ 0266-62-5666

7 中央アルプス駒ケ岳ロープウェイ

7分30秒で、中央アルプスと南アルプスに囲まれた別世界・千畳敷カールへ。
問 駒ケ岳ロープウェイ
☎ 0265-83-3107

8 御岳ロープウェイ

御嶽山の5～7合目にかかるゴンドラ。鏡を張り巡らせたミラーデッキの展望は別世界。
問 御岳ロープウェイ
☎ 0264-46-2525

9 富士見台高原ロープウェイ

ロープウェイで15分。ひんやり心地よい山頂駅には花畑や自然の遊び場キッズワールドも。
問 ヘブンスそのはら
☎ 0265-44-2311

広　告

※イメージ図

リコールのお知らせ
セキスイ製
ポータブルトイレを探しています

約10㎝のすき間に首などを挟む恐れ
ポータブルトイレをご利用の方は必ずご確認をお願いいたします

対象商品を無料で交換いたします
ポータブルトイレ交換窓口　受付時間／9:00～19:00（土・日・祝日・年末年始除く）
0120-011-578　FAX 0120-231-756
products_i@sekisui.com
積水化学工業株式会社　〒105-8450 東京都港区虎ノ門2-3-17　SEKISUI

広報誌「ながのけん」の広告掲載に関する問い合わせは、**販売代理店の株式会社ホープ（☎ 092-716-1401）**まで。　※ 広告内容は県が推奨するものではありません。