

No.208
2022.1

広報ねは



村の木 すぎ

村の花 岩つつじ

私たちの村	
人口と世帯 令和3年12月31日現在	
総人口	883人
男	431人
女	452人
世帯数	406世帯

発行 根羽村役場
〒395-0701 長野県下伊那郡根羽村2131-1
TEL 0265-49-2111 FAX 0265-49-2277

ホームページアドレス <http://www.nebamura.jp>
メールアドレス info@nebamura.jp
印刷 龍共印刷株式会社



黒地からしゃくなげまでの
パレードの様子
(根羽村消防団出初式)

※詳細は5ページ

1月号の主な内容

- 村長年頭のごあいさつ 2ページ
- 議長年頭のごあいさつ 他 3ページ
- 議会だより 4ページ
- 消防団出初式 他 5ページ
- 申告相談のご案内 6・7ページ
- 地域おこし協力隊員紹介 8・9ページ
- 第66回長野県更生保護大会 他 12ページ
- お誕生記念プレート贈呈式 他 14ページ



年頭ごあいさつ

新型コロナウイルス感染症の蔓延から2年余りが経過し、日常生活が大きく変化するなど大変な1年間がありました。村では引き続き感染予防に努めながら、3回目のワクチン接種についても、できるだけ早く実施したいと考えているところであります。近年は全国各地で大雨による自然災害が頻発しています。幸いにも当村ではここ数年大きな災害は発生していませんが、いつ、どこで発生してもおかしくない状況にあります。災害への備えとして村民の皆さんにお願いするのは「自分の命を守る行動をとつて頂くこと」です。昨年配布した「防災マイタイムライン」の冊子で、災

害時にどう対応するのか、自分の行動計画をしっかりと確認しておいて頂きたいと思います。村では「土砂災害警戒情報」等が発令された場合は、村民の皆さんに「避難指示」を発令します。そうした時は、お互いに隣近所の皆さんにも声をかけて頂き、それぞれが身の安全を確保頂くよう、常日頃からの心構えと準備をお願いしたいと思います。昨年は東京オリンピック・パラリンピックが開催され、無観客の中ではありましたが、私は東京オリンピック・パラリンピックが開催され、無観客の中ではありました。また、根羽スギを提供した選手村ビルディングプラザでは、大会期間中世界各国のアスリートの皆さんと交流されましたとお聞きしています。オリンピックが終了し、建物に使用された根羽スギが返却されますが、この記念すべき材

でオリンピックのレガシーとなるものを残して行きたいと考えています。また、長年の懸案でありました村内全域の光通信網の整備完了や、間伐材からセルロースを取り出し和紙から木の布を作る新たな取り組みにも挑戦が始まることなど充実した年でもあつたと 思います。

が、新型コロナウイルス感染症による影響が心配される中ではありますが、村民の皆さんと一緒になつて考え「誇り」と「自信」を持つて、健康で活き活きと暮らせる村づくりをしつかりと進めてまいりたないと考えていました。根羽村は矢作川の源流地にあって、恵まれた森林や自然、心安らぐ景観等、人々が豊かに暮らせるための資源がたくさんあります。こうした全てのものを「ビジネスチャンス」として捉え、村民の皆さんや企業や商店、団体等の皆さんとしっかりと連携し、これらを活かした「新たなビジネスチャンス」を生み出して行きたいと考えています。また、安心して子育てができる環境づくりとして「子育て支援の充実」、「コミュニティースクール」、「地域活動と連携した総合学習の実

が、令和四年でありますさて、砂防工事等のハード面の整備促進と、「自分の身を守る」ための避難などのソフト対策の充実も積極的に進めて行きたないと考えています。また、当村の村づくりに関わってくれる多くの皆さんとの関係構築をさらに進め、将来的に「移住定住」に結び付けられればと考えています。また、当面する課題として旧役場庁舎についてであります、旧庁舎は耐震性がなく再利用は物理的に不可能であることから、取り壊さざるを得ない状況になります。早い時期に取り壊すことになると思いますが、跡地の利用等については皆さんと相談する中で進めて行きたいと考えています。また、老朽化した防災行政無線の更新、空家対策の推進、村営住宅の整備、村道の橋梁修繕などについても計画的に進めてまいり

私達の住む南信州地域では、リニア中央新幹線や三遠南信自動車道の工事が着々と進んでおり、ここ数年でこの地域の交通環境は大きく変貌しようとっています。交通の利便性が上がる中で、根羽村としては「村民の皆さんが明るく、生き生きと暮らせる村」としての魅力を前面に押し出して、皆が「訪れてみたい村」「住んでみたい村」としてアピールして行きたいと考えています。

一方で、コロナウイルス感染症で亡くなられた方は、12月末で1万8千人に及ぶと報道されています。核家族で両親が罹患し幼児が残される事態の苦悩も報道される等、感染症拡大の影響の怖さを改めて感じるのであります。また、本意

新年あけましておめでとうございます。
一家団欒のお正月をお迎え
でしようか。
一昨年来、世界的に拡散し
たコロナウイルスが一年に亘つて
未だに終息の幕を下ろすことが
できず、今日を迎えていることは
大変もどかしい限りであります。



根羽村議会議長

坂卷秀高

厚労省の統計発表によると
自死で亡くなられる方は、年
に2万人と減少傾向にあります
ですが、依然として深刻な問題
をはじめまだ生きにくい現
実と向き合わなければならぬ
ケースもあるかと思います。
また、地球温暖化によると
される山林火災や、地震、豪
雨災害は依然として脅威であ
り、昨年の熱海市や岡谷市で
の土砂災害は記憶に新しい所
であります。毎年のように局地
的な災害が発生する中で、当
村においても常日頃からの備え

でない無念の終活を迎えるを得ない人、家族との別れは、いかばかりかと察するに余りがあります。亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、コロナ後遺症などの皆様にお見舞いを申し上げます。

令和3年 根羽村十(重)大ニュース

順位	行 事・内 容 等
1	選挙投票所統合 選挙投票所が役場一箇所に統合されることになって初めての選挙が執行されました。投票者の利便性を図るために投票日当日、村内5ルート、3便の送迎車両を運行するなどして、お陰様で心配された投票率の低下にはいたりませんでした。
2	全村で光通信サービス開始 長年の課題でありました、村内の光通信網の整備について、NTT 東日本により事業が進められ、昨年度の村内一部地域でのサービス開始に続き、今年度全村内全域で光通信サービスの利用が可能になりました。
3	2年目を迎えた根羽学園 開校2年目を迎えた根羽学園では、安城市からの親子留学生の受け入れもあり、複式学級が解消されました。一人1台のタブレット導入をはじめ、スマートルーリットを活かした教育の推進に村をあげ取り組む中、卓球部の皆さんが下伊那地区大会優勝という活躍も見せてくれました。
4	根羽村観光協会の一般社団法人化 今まで任意団体として活動してきた根羽村観光協会が、一般社団法人化され、森沢のグリーンハウス森沢に事務所を構えました。今後、村の観光産業のさらなる発展が期待されます。
5	「木の布」活用始まる 村の間伐材を原料に布を作る「木の布プロジェクト」が昨年からスタートし、昨年度作られた「木の布」を使用したタオルやシャン等の試作品を作成し、東京で開催された大規模なイベントに出演し大きな反響を得ることができました。今後、村の新たな産業としての発展が期待されます。
6	シニアタブレット講習会開催 コロナ禍にあって、多くの分野でリモート化が進む中、高齢の方を対象にしたタブレット教室を開催。参加者は電源を入れるところから始ましたが、定期的な講習会によりアドバイスを使って通話をしたり、検索機能を使用したりと、楽しみながらICTの利活用を進めています。
7	ワーケーション施設完成 ワーケーションやリモートワークの拠点、多世代の交流の拠点とするため、空家を活用したワーケーション拠点施設「くりや」が完成しました。村の中心部にできた施設で、感染防止を徹底した上で、村での新たな働き方の提案、交流の場となることが期待されます。
8	コロナ禍でのお盆企画 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年に継続益踊り大会は中止となりましたが、コロナ禍でも自宅で楽しめるよう「まいねばVois 発行」CATV を活用した「抽選会実施」、「はじめてのおつかい」「オンラインお菓子づくり」が行われました。また、飯田下伊那地域では初となる「ドライブ・イン・シアター」が行われ、多くの皆さんに楽しんでいただきました。
9	田島世帯用住宅3棟完成 安城市からの親子留学をはじめ、村への転入者受け入れのため、田島地区に根羽産材をふんだんに使用した木造2階建ての村営住宅が3棟完成しました。
10	長引く新型コロナウイルス感染症の影響 新型コロナウイルス感染拡大の影響により昨年はほとんどどのイベントが中止となりましたが、今年は新規感染者数が増減する中、八柱社神七十年祭は残念ながら延期となりましたが、「新しい生活様式」に沿って、結婚記念植樹祭、学校催事、フェスティバル花火大会が開催されました。また事業者の皆様と協力して、プレミア率を引き上げての商品券の発行の継続、高齢者・子育て世帯への商品券発行等、引き続き地域内消費促進を図りました。

人口減少は、どこの自治体も恒久的課題となりました。あらゆる場面で人がいないことで、今まで通りを維持できない現実があります。新しい生活様式の中でいかに関係人口から滞留人口に発展させ、一極集中から分散型により均衡ある国土の維持保全に努めるべきと考えます。人口が減少する中になりますが、村民の皆様方があらゆる場面で参加できる村づくりにしていかなければならぬと思います。

この地域にあっては、リニア中央新幹線、三遠南信自動

車道、新伊勢神トンネルの開通等、都市部との往来も今まで以上に期待され、地域の活性化に繋がることが期待されます。

今、議員のなり手不足は社会問題化され自治の維持が揺らぐ事態となっています。憲法第93条により議会を置かなければならない、この大前提のもと、定数割れなど自治そのものの存在すら由々しき事態となりました。

当議会にあつては、昨年は6月に阿南町議会を傍聴研修、7月に豊根村議会と意見交換会、11月には中川村議会の視察訪問、阿智村経済委員

会の視察訪問等に加え、議会
在り方研究会も回を重ねてま
いりました。公民一丸となつて、
ICT技術を活用した一層の
学びにより自治力を高め、各々
個性の発揮できるストレスのな
い環境、例えば地区再編等を
視野に、声の届く住みやすい村
づくりに向けて皆様のご協力を
頂きより良い議会運営にしてい
きたいと思う所です。末筆ながら、
本年が皆様にとって有意義
な年であります様、益々のご健
勝ご多幸を心からご祈念申
上げ年頭にあたつての挨拶とさ
せて頂きます。

議だより

12月定例会

一般会計補正予算等 七議案について審議

12月9日・14日の2日間にわたり、12月定例会が開催されました。内容については、次のとおりです。

一般質問

◆片桐康孝議員

質問 根羽学園における現状の課題と今後の展望について

- ①親子留学における考え方
- ②児童・生徒の不安・悩み対応について
- ③スクールカウンセリング等の専門家の導入について

回答 (教育長) ①現在親子留学は六家庭八名の児童・生徒を受け入れており、ご家族に二重生活をお願いすることで、さみしい思いをされている声もお聞きしている。

この制度は、村の複式学級解消、子ども達の友人関係固定化防止への想いと、留学生族の皆さんとの山間地域で少人学校での教育への想いの合致が大前提と考えている。できる限り長い期間居て頂きたいため、継続を強要するものではないので、継続についてはご家族で話し合って判断頂きたいと思います。

◆原 光史議員

質問 令和4年度の予算編成について

- ①旧庁舎の撤去と跡地利用について
- ②根羽学園の関係施設について

回答 (村長) 予算編成については、11月下旬に府内で予算編成会議をし、12月下旬までに概算予算を取りまとめる予定です。第五次総合計画後期計画、総合戦略、住民ニーズに基づき、村民の安心・安寧に資する予算づくりを大前提出としています。

①旧庁舎については、8月に旧庁舎内の備品払い下げを行い、内部の片づけはほぼ終了しています。

②専属のカウンセラーについては、耐震性が無いため物理的に再利用は不可能で、解体処分しかありません。来年度は解体の詳細計画をたて、翌年度以降解体に取り掛かるのが良いと考えています。跡地についても、土地形状があのような場所ですので、皆さんと検討していく必要があります。跡地についても、土地形状があのような場所ですので、皆さんと検討していく必要があります。

③前述した県からのカウンセラーに対応頂いており、現段階では専属のカウンセラーの必要性はないと考えます。

今後、状況を見極めながら、専属のカウンセラーについては改めて検討していきます。

質問 令和3年度根羽村一般会計補正予算(第5号)

保険特別会計補正予算(第2号)

◆令和3年度根羽村一般会計補正予算(第4号)

◆令和3年度根羽村一般会計保険特別会計補正予算(第2号)

◆令和3年度根羽村簡易水道特別会計補正予算(第2号)

◆令和3年度根羽村介護保険特別会計補正予算(第1号)

◆令和3年度根羽村国民健康保険特別会計補助分増加等により、95万円を追加し、総額1億574万円余となりました。

◆令和3年度根羽村簡易水道特別会計補正予算(第2号)

施設修繕費の増等により100万円を追加し、総額4973万5千円余となりました。

◆令和3年度根羽村介護保険特別会計補正予算(第1号)

地域密着型介護サービス給付費等957万6千円を追加し総額2億3697万6千円余となりました。

条例

◆根羽村国民健康保険条例の一部を改正する条例

◆後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例

◆根羽村国民健康保険条例の一部を改正する条例

◆根羽村国民健康保険条例の一部を改正する条例

◆令和3年度根羽村一般会計補正予算(第4号)

◆令和3年度根羽村一般会計保険特別会計補正予算(第2号)

◆令和3年度根羽村簡易水道特別会計補正予算(第2号)

◆令和3年度根羽村介護保険特別会計補正予算(第1号)

◆令和3年度根羽村国民健康保険特別会計補助分増加等により、957万6千円を追加し、総額2億3697万6千円余となりました。

補正予算

消防団出初式

令和4年1月5日、根羽村消防団出初式が厳粛に挙行されました。今回の市中パレードは黒地旧中部日本工業(株)付近からしゃくなげまで行い、根羽学園の少年少女消防クラブ員も消防団と同じ隊列に入り行進しました。

その後、しゃくなげで式典が行われ、南信州地域振興局副局長様、飯伊消防協会会長様をはじめ多くの来賓の皆様にご臨席を賜り、盛大に開催できました。最後に「火の用心三唱」を参加者全員で行い、今年一年の無火災の祈念とお互いの防火意識の高揚を図りました。

また長年にわたり根羽村消防団で消防活動に従事された加藤雅晃分団長が今年度をもって退団される予定です。



▲火の用心三唱

登記・法律無料法律相談会のお知らせ

司法書士による登記・法律無料法律相談会が行われます。

日頃、相続・登記等に関する事でお悩みの方、疑問を持っておられる方は、ご利用ください。

日 時 3月5日(土)午後1時から3時まで

場 所 福祉センター「しゃくなげ」和室

令和3年中に消費税率10%または8%で住宅を購入された方へ『すまい給付金』

すまい給付金は、消費税率引上げによる住宅取得者(新築・中古)の負担を緩和するため、申請者の収入に応じて最大50万円の補助金が受け取れます。

申請方法 専用の申請書類を郵送する「郵送申請」又は長野県のすまい給付金申請窓口で行う「窓口申請」により申請してください。

申請期間 申請は住宅引渡しから1年3ヶ月以内が期限です。

申請の要件・方法など、詳細は下記にお問い合わせください！

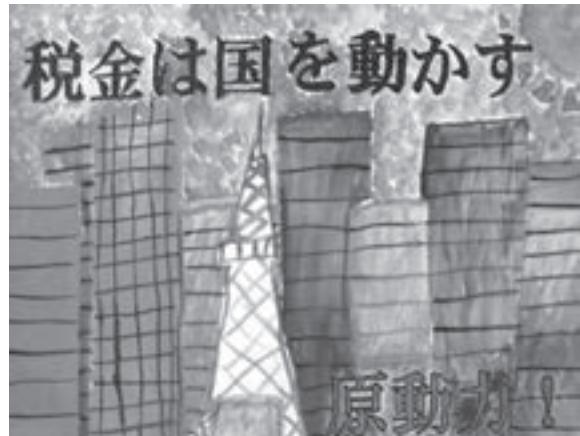
問い合わせダイヤル **0570-064-186** (受付時間:9時~17時 ※土・日・祝含む/通話料がかかります)
ホームページにも掲載しておりますので、ご覧ください。
すまい給付金事務局…<https://sumai-kyufu.jp>

4年度申告相談のご案内

令和3年分所得の確定申告は2月16日（水）から3月15日（火）まで（土日は休みです）となっています。今年もコロナウィルス感染リスク軽減・混雑緩和のため、又、期間内に適切な申告をしていただくために、下表のとおり、曜日ごとの申告相談日を定めましたので、お早目の申告をお願いします。

令和3年度分村県民税申告書には、住所、氏名、生年月日、配偶者等、必要事項を記入してください。

※個人で営業、請負事業等をしている方、不動産収入や株取引等で所得のある方は必ず申告をして下さい。



西部地区租税教育推進協議会
「税に関するポスター」入選作
根羽学園6年 成田瑚々美さん

申告（納税）相談日程

期　　日	時　　間	適　　用
月曜日 2/21、2/28、3/7、3/14	午前9時～ 午後5時	中央地区 及び指定日に都合のつかない方
火曜日 2/22、3/1、3/8、3/15	“	西洞地区
水曜日 2/16、3/9	“	東洞地区 (黒地～向黒地)
水曜日 3/2、3/9	“	東洞地区 (苅野～小戸名)
木曜日 2/17、3/3	“	北洞地区 (高橋～横旗)
木曜日 2/24、3/10	“	北洞地区 (中野～池の平)
金曜日 2/18、2/25、3/4、3/11	“	南洞地区

◎コロナウィルス感染症予防のため、マスク着用、会場入口等で手指消毒をお願いします。

◎混雑緩和を少なくするため、申告相談待ち時間状況を電話で確認していただければ、目安の来場時間をお伝えできます。(あくまでも目安であり、その時間の間に申告者が見えた場合はその方を優先しますので、お伝えした時間を予約することはできません。)

その他ご不明な点がありましたら、役場総務課までお問い合わせください。

【申告の必要のある方】

- ・地代やアルバイト、ネットビジネス等の所得が年間合計20万円を超える方
- ・2箇所以上から給与をもらっている方
- ・満期保険金、個人年金を受け取った方
- ・非課税所得（遺族年金、障害者年金、失業手当、特別定額給付金など）以外に収入がなく、村内居住のご家族の方の税制上の扶養になっていない方
- ・年末調整された給与や公的年金以外に収入があった方

【申告の必要のない方】

- ・勤務先（1ヶ所のみ）での年末調整が済んでおり、それ以外の所得や控除の追加、変更のない方
- ・公的年金収入が年間400万円未満であり、それ以外の所得や控除の追加、変更のない方
- ・収入がなく、村内居住のご家族の方の税制上の扶養になっている方

【所得の申告相談に持参するもの】

※令和4年分村県民税申告書又は所得税の申告書（税務署より送付された方）及び農業所得の方は別紙「農業所得の計算は収支計算で」

※印鑑（金融機関で使用している印鑑と口座番号のわかる通帳）

- | | |
|---------------|--------------------------------------|
| （給与所得者、年金受給者） | ※ 源泉徴収票、年金支払額証明書等 |
| （農業をしている人） | ※ 農業所得資料（売上伝票、預金通帳等）
※ 農業所得の収支内訳書 |
| （営業、事業をしている人） | ※ 売上、経費等収支のわかる帳簿、領収書等 |

※その他控除に必要な証明書

社会保険料、生命保険、個人年金、建物共済等の支払額証明書、身体障害者手帳、医療費等の領収書、寄付金受領証明書等

医療費控除：

本人または生計を一にする家族が、1年間におおむね10万円以上の医療費を支払った時に受けられる控除です。（申告者の所得額により10万円以下の医療費でも控除が受けられる場合があります。）

◎控除の対象となるもの

- ・医師・歯科医師に支払った診療費、治療費
- ・治療、療養のために必要な医薬品の購入費
- ・病院、診療所、助産所などへ支払った入院費など
- ・治療のためのあんま、マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師に支払った施術費
- ・在宅療養等の居宅サービス、介護保険サービス費用の医療費分
- ・主治医の証明を受けた介護用おむつ費用
- ・通院のために利用した電車やバスなど公共機関の交通費

◎控除の対象となるものの

- ・健康診断の費用（診断の結果、病気が見つかり治療に至った場合は対象となります）
- ・診断書の作成費用
- ・疾病予防、健康増進のための医薬品
- ・予防接種の費用 等

地域おこし協力隊員紹介

金邊 竜也



・生年月日 1992.3.27
 ・出身地 東京都板橋区
 ・前職 映像作家
 (フリーランス)
 ・任命日 R2.6.1

Q 1. 日々の活動内容や活動を通じて感じていることを教えてください

間もなく協力隊として活動を始めて2年になります。村内向けの発信の一環として始めたケーブルテレビの利活用ですが、ありがたいことに多くの方に見ていただいているようで、あちらこちらで「みたよ～」と声かけてもらうことがあります。その声が活力になっています。一方「ずっと同じ内容だから、もっと流してくれ！」という声もいただけるようになりました。

今後は映像による発信だけでなく、別の方法で村民の方に楽しんでもらえるものを考えております。音声だけで楽しめる「ラジオ」のような。



Q 2. 今後の目標を教えてください

これまで行事ごとを中心に撮影し、村内に向けて発信してきました。今後は根羽村の暮らしの実態や、村の未来に向けた挑戦に焦点を当て、なかなかスポットが当たりにくいリアルな声を村内外に向けて発信したいと考えています。

どんな人が村にいて、どんな未来図を根羽村に描いていくのか。そんなことを楽しみながら共有し合えるコンテンツづくりを目指していきます。



地域おこし協力隊員紹介

坂口 尚仁



・生年月日 1998.4.29
 ・出身地 長野県佐久市
 ・前職 四万十町営塾じゅうく。のスタッフ
 ・任命日 R3.4.1

Q 1. 実際に暮らしてみた感想を教えてください

僕は非常に居心地が良いです。ちょっと立ち寄ると、一人暮らしの男のために何かお土産を持たせてくれる方がいたり、消防など村のことで困ることがないか聞いて気にかけてくださる方もいます。だからこそ、僕も村に何か還元したいと思いますし、自分にできることがあったら積極的に取り組みたいと思っています。こういった循環が生まれる環境は本当に素敵だなと思います。

Q 2. 活動報告

今年度は学校に席を置かせていただき、学校のタブレット端末活用のサポート、村内のシニア向けのタブレット講座など、タブレット関係のことを中心にやっていました。現在、学校には、時代の変化に対応するために、子どもたち、先生方に一人一台タブレットが配布されています。僕の学校での仕事は、資源の無駄を省くために今まで紙の資料をタブレットで見れるようにしたり、子どもたちが安全にタブレットを使えるようにフィルタリングを設定したりすることなど、仕組みを整えることでした。シニア向けのタブレット講習では、現在12人の受講者の方がいますが、全員LINEを使ってやり取りすることができるようになっています。この前は年賀状をタブレットで作成するなんてこともやりました。僕よりも断然ゲームがうまくなった方もいらっしゃいます。本当にパワフルです笑。

そんな流れもあって、実は昨年の8月に根羽村で盆踊りの代わりに開催されたドライブインシアターでは、クレジットカードで決済できる仕組みを作るなんてこともしました。



地域おこし協力隊員紹介 山本英介



- ・生年月日 1975.12.8
 - ・出身地 静岡県伊東市宇佐美
 - ・前職 ラーメン屋店主
 - ・任命日 R2.4.1

Q 1. 地域おこし協力隊に応募したきっかけを教えてください

根羽村に来るまでの来歴を簡単に記します。伊豆の海沿いの町で生まれて、子供の頃の夏休みは毎日海で遊んで真っ黒で、東南アジア人によく間違えられた。山岳部出身の父に山登りにもよく連れていかれた。学校はあまり好きではなかったので、部活などはせず、音楽を聴いたり本を読んだり自転車で遠出したりしていた。10代で衝撃を受けた本は「老人と海」「世界の終わりとハードボイルドワンダーランド」「罪と罰」、音楽はロックとテクノを中心で聴いていたが、次第により前衛的なものや、民族音楽などのより根源的なものに興味を持つようになった。当時はインターネットも無く、深い文化的な情報を得るためにには都会に行かなければいけなかった。ということで大学は東京の大学を選び上京、大学では法社会学と犯罪心理学のゼミに所属。法学部だったが六法全書は開いた記憶がない。大学2年の時点で自分は会社勤めには向いていないと悟っていたので、卒業後は数年間飲食店や肉体労働のバイトをしてお金を貯め、とくべつ修行もせずに友人とラーメン店を開業し、14年間経営した。同時に音楽好きが高じてDJ（選曲家）としても活動する。この14年間は苦難の連続でまさに修行だったが、その甲斐あって、生きる上で大事なものを得ることができたように思う。そして次なる人生のステージに移行する時が来たと感じ、意を決して閉店。半年間、リセッタのために仏教書を読み瞑想を続け、次は「大地」の上で仕事をしようと決めた。舗装された都市を離れ、むき出しの地べたに踏ん張って生きる。それで林業。大型書店の林業のコーナーに行き「絶望の林業」という本が平積みになっているのを見た時「間違いない」となぜか確信（笑）。その後林業に関するリサーチを続けいろいろな人と出会う中で、ある方に、根羽村というところで林業の地域おこし協力隊を募集していると勧められる。聞いたことのない村だったが、ここぞというときは人の縁を大事にすると決めているので、その方を信じて移住体験ツアーに参加し好印象を持ち、昨年度の地域おこし協力隊に応募し採用され、現在に至ります。

Q 2. 日々の活動内容や活動を通じて感じていることを教えてください

基本的には、森林組合の技能職員として毎日山に入って伐採搬出を行っています。仕事を通じて感じ考えていることを文章にして SNS および森林組合の HP 上で公開していくと考えていましたが、現状頓挫中。そちらの方は早めに軌道にのせて随時発表できるような体制にしたいと思っています。余談ですが、昨年、地域林業の中核を担う人材を育てる長野県林業士講座を受講させてもらったのですが、中間発表では「無常と常住 平家物語における自然観について」最終発表では「山村的靈性の目覚め」というやや振り切った内容で日頃の思考を言語化して発表したところ高評価をいただき、最終日には研修生代表に選ばれあいさつさせていただきました。山仕事と文筆活動をうまく調和させて林業を深めていきたいです。

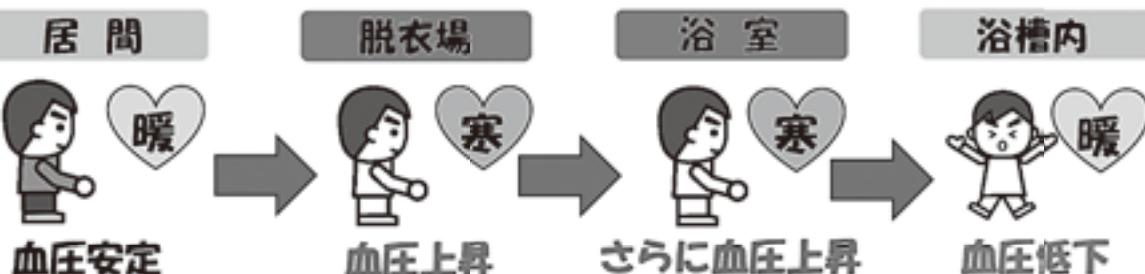
※現在、根羽村では紹介した3名の地域おこし協力隊の他に農業分野で臼井さん、観光分野で三好さんが活動しています。2名の紹介については、次回以降にて掲載予定です。

ヒートショックにご注意を!!

昨年、浴室での救急事故は127件、
うち42人の方が心肺停止となっています！

ヒートショックって?

冬季の入浴で、暖かい場所（居間等）から寒い浴室へ移動すると、体は体温を奪われないように血管を縮めます。すると、**血圧が上昇**します。その後、お湯に入ることで、今度は血管が広がり**血圧が低下**します。このように、**急激な血圧の変動**により心筋梗塞、脳卒中、失神、めまいなどを発症することを「**ヒートショック**」といいます。



高齢者は特に注意！！

高齢者は、血圧の変化を起こしやすく、体温を維持する生理機能が低下していますので特に注意が必要です。

予防策

- ①脱衣場やトイレを暖めましょう！！
- ②入浴前に浴槽のフタを開け、浴室内を暖めましょう！！
- ③トイレの暖房便座を有効に活用しましょう！！
- ④深夜など冷え込む時間の入浴は避けましょう！！
- ⑤高齢者がいるご家庭は、家族の方が声掛けをお願いします！！



学んで防ごう！予防救急！

「予防救急」って？



体調不良を感じたら早めに医療機関を受診したり、食べ物等の誤えんや窒息、階段等でのスリップ、浴槽内での溺水など、家庭内に潜む危険を知り防止策をとることで、救急車を必要とする事故等を未然に防ぐことを言います。

詳しい内容は、飯田広域消防本部のホームページ
又はQRコードを読み込んでご覧ください。



【お問合せ先】

飯田広域消防本部

警防課企画広報係

電話：0265-23-0119（代表）

FAX：0265-22-0099

URL：<http://119.minami.nagano.jp/>



「2050 ゼロカーボン」だより VOL.2

今回から数回にわたり、ゼロカーボンの実現に向けて私たちにできることを紹介します。

■どうしたらゼロカーボンにできるの？

○長野県ゼロカーボン戦略

持続可能な脱炭素社会を県民総参加で実現するための行動計画です。

【数値目標】2030年度までに温室効果ガス正味排出量* 60%削減(2010年度比)

*排出量-森林による吸収量で算出

戦略の詳細は

県のHPで



○家庭では何をする？

私たちの生活からもCO₂は発生しています。

だから…

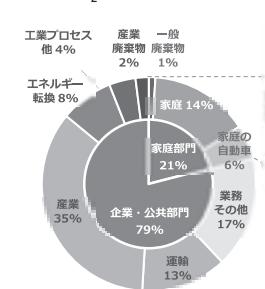
- ①省エネの徹底
- ②再生可能エネルギー*を活用する

生活への転換

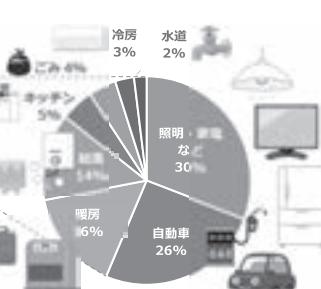
*太陽光、風力、水力など自然の仕組みを利用して得られるCO₂を出さないエネルギー。略称「再エネ」



日本のCO₂はどこから？(2019年度)



家庭のCO₂はどこから？(2019年度)



[出典] 環境省「2019年度(令和元年度)の温室効果ガス排出量(確報値)を基に作成
国立環境研究所温室効果ガスインベントリオフィスのデータを基に作成

■地球にやさしいゼロカーボンに向けて今できること

日々の暮らしにおける様々な場面で、「地球に優しい選択」をしませんか？

<エネルギー編>

○電気はどこから？

私たちが使っている電気の8割以上は天然ガスや石炭などの化石燃焼を使って発電されています。また、その燃料のほとんどは海外から輸入されています。

○地域の再エネ由来電力を選択！

誰でも再生可能エネルギーで作られた電気に契約を変更できます。例えば…

①「信州 Green でんき」

中部電力ミライズ(株)へ申込むと、県内の水力発電所で発電した電気を使えます。

②「飯田まちづくり電力」

飯田下伊那地域の太陽光発電等から生み出された電気を使えます。

*この事業は長野県の1村1自然エネルギープロジェクトに登録されています。

飯田まちづくり電力

詳細は⇒



化石燃料
80.9%

再生エネ
16.0%

原子力
3.1%



[出典] 資源エネルギー庁資料を基に作成
(2017年実績)

○屋根に太陽光パネルを設置

発電した電気を自宅で使い、余った電気を売ることもできます。発電した電気を蓄電池や電気自動車にためておけば、停電の時も安心です。



*初期費用ゼロ円でも設置可能！

「PPAモデル」と呼ばれている仕組みです。



実は、飯田市のおひさま進歩エネルギー(株)がこの仕組みをどこよりも早く開発しました。
詳しくは、Q「ゼロ円ソーラー 信州ネット」で検索!



○植物由来の燃料を使う暖房器具を取り入れる

カーボンニュートラルでCO₂を増やしません。(右図参照)

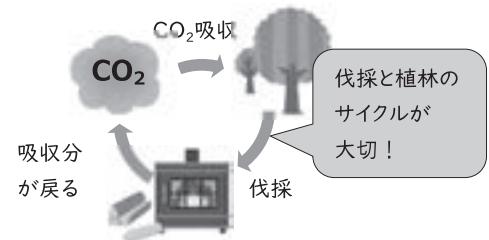
【例】薪ストーブ(薪)、ペレットストーブ(木質ペレット)、エコスマート(バイオエタノール)

*薪・ペレットストーブから煙が出ないように、煙突を適切に配置し、十分に乾燥した燃料を使いましょう。

次回は、地球にやさしいゼロカーボンに向けて今できること<建物編・家電編>です。

根羽村・南信州地域振興局

「信州ゼロカーボンBOOK(長野県・長野県地球温暖化防止活動推進センター)」を基に作成しました。



第66回長野県更生保護大会が開催されました。



左から片桐利江さん、片桐俊夫さん

10月29日に小諸市で第66回長野県更生保護大会が開催され、片桐俊夫さん（田島）が長野保護観察所長表彰を、片桐利江さん（中野）が関東地方更生保護委員会委員長感謝状を受賞されました。田島の片桐俊夫さんは平成27年12月1日から保護司になられ、6年間、地域の犯罪抑止活動や根羽学園の児童生徒への非行の防止等の運動を中心に活動されており、その功績が認められこの度、長野保護観察所長表彰を受賞されました。また、中野の片桐利江さんは平成22年12月1日から11か年間更生保護女性として子育て支援、保護司との連携による地域への貢献を積極的に行つてきました。また現在は下伊那地区更生保護女性会会長としてもご活躍されています。この度ご功績が認められ関東地方更生保護委員会委員長感謝状を受賞されました。受賞おめでとうございます。

根羽村国民健康保険

セルフメディケーションってなに？

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代で、健康に生きるにはどうすべきかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

☆セルフメディケーションとは

日々の生活で、天候不順や仕事の忙しさなどからかぜや腹痛、軽いけがなどの体調不良を起こすことがあります。そんなときは、OTC医薬品（一般用医薬品：市販薬）を上手に利用し、自分で手当てすることを「セルフメディケーション」といいます。具体的には、かぜをひいたときにかぜくすりをのむ、小さな傷にバンソウコウを貼る、疲れたときにビタミン剤をのむなどです。健康に過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です。そのためには、病気やくすりについての正しい知識を身につけることが必要です。正しい知識があれば、軽い症状を自分で改善して、生活習慣病の予防や健康維持に役立てることができます。普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保し、自然治癒力を高めましょう。

☆セルフメディケーションの効果

- 毎日の健康管理の習慣が身につく
- 医療や薬の知識が身につく
- 疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる
- 通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ

☆日ごろから自分の健康状態と生活習慣をチェック

セルフメディケーションの基本として、自分のからだの状態を知っておくことが重要です。健康診断の結果に注目し、かかりつけ医に相談しながら生活習慣を見直します。家庭で体重や体脂肪、血圧などをチェックする機器を使い、自分の健康状態を確認し、健康管理の意識を高めましょう。

☆かかりつけの薬剤師やおくすり手帳の活用

自分の体質や状態、症状に合ったくすりを適切に使用するためには、かかりつけの薬局や薬剤師を決めておくことで、自分の体質に合ったアドバイスを受けられます。また、医師から処方されるくすりとの重複利用による悪影響や、のみ合わせによる副作用なども防ぐことができます。

自分ののんびりくすりを正確に知り、副作用などの問題を防ぐためには、おくすり手帳を作成して自分が現在服用しているくすりの管理を行いましょう。この手帳は、医師や薬剤師にくすりの情報を伝えるときにも役立ちます。

☆注意☆

◆正しい情報と正しい知識を身につける

わからないときは自己判断をせず、薬局の薬剤師など専門家の指導を受けながら行いましょう。

◆正しい用法と用量を守る

OTC医薬品を使用する際は、必ず説明書を読んで、正しい用法、用量を守りましょう。誤った使用法は症状を悪化させることもあります。

◆OTC医薬品とサプリメントの違い

サプリメントなどの健康食品は医薬品とは異なり病気の治療を目的とするものではありません。病気のときは薬剤師やかかりつけ医に相談し、正しく対処しましょう。

適正受診・
適正服薬

多剤・重複服薬を見直そう! ~ポリファーマシーに気をつけよう~

複数の病気にかかれば、病気の数だけお医者さんにかかり、処方される薬も多くなるため、たくさんの薬を服用することになります。ひとつの病気でも、複数のお医者さんにかかりれば、同じ効能の薬を処方されて重複することになります。薬を減らすことで、体の負担も減らすことができ、医療費も減らせます。

ポリファーマシーってなに?

高齢になると複数の病気をもつことが多くなるため、服用する薬が増えます。ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することによっておこる副作用や有害事象(健康被害)を表す言葉です。服用している薬が6種類以上になると、副作用のリスクが高くなるといわれています。

処方薬は効き目が強いため、重複することで逆に体調不良の原因になる可能性もあります。服用する薬が増えれば増えるほど副作用のリスクも高まります。

※ポリファーマシーによって、副作用・費用・救急外来受診率・入院期間・合併症率・転倒・骨折・死亡率が高まるため、服用する薬の数は「5種類以下を目指しましょう。まずは、お医者さんと薬剤師に相談をしよう。

多剤・重複服薬を防ぐために、今すぐはじめて欲しいこと

①かかりつけ医をもとう!(重複受診はしない!同じ病気で複数の医療機関を受診するのはやめましょう。)

病気になった時や体調の悪い時に相談できる身近なかかりつけ医を見つける。

普段の病歴・病状を把握しているため、その人に合わせた健康管理や保健指導をしてもらいます。

複数の医療機関にかかると、同じ効能の薬を複数処方(重複服薬)され、受診や処方薬にかかる医療費も増加するうえ、保険料の引き上げにつながることもあります。

②かかりつけ薬局(薬剤師)をもとう!

薬剤師が薬歴や体質などを把握した上で、薬の使い方や重複処方をチェックしてくれます。

また、余った処方薬や外用薬(シップなど)はかかりつけ薬局へ持っていく相談しよう。



③お薬手帳は1冊にまとめよう!

お薬手帳が何冊もあると、薬の情報が医師や薬剤師に正しく伝わりません。1冊にすることで、丸剤服用している薬の状況がわかり、薬の効能の重複や副作用が起きないようにチェックしてもらえます。

■配慮措置

「課税所得28万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額が200万円以上」

※課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額※年金収入には、遺族年金や障害年金は含みません。

※被保険者が2人以上の場合は、「年金収入+その他合計所得金額の合計が320万円以上」

令和4年度後半から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。被保険者の令和3年中の課税所得や収入額をもとに、世帯単位で判定され、該当する方には「2割」と記載された被保険者証が施行日前に送付されます。

後期高齢者医療の窓口負担割合の見直しについて

【問合せ】

役場住民課又は長野県後期高齢者医療広域連合
(電話026-1229-5320)

施行から3年間、2割負担となる方のうち、長期頻回受診患者等への配慮措置として、1か月の外来医療の負担増加額が3,000円までに抑えられます。

例) 医療費総額50,000円の場合
1割負担の場合 窓口負担額5,000円
2割負担の場合 窓口負担額8,000円
※いつたん窓口で10,000円を支払いますが、5,000円+負担増加額3,000円が適用され、差額2,000円が高額療養費として支給されます。

根羽杉を使用した 『お誕生記念プレート贈呈式』を行いました

令和3年度の新規事業で、根羽村に住所があり、「婚姻届」もしくは「出生届」を提出した方を対象に、村から「ご結婚」と「お誕生」をお祝いする記念プレートを贈呈することとなりました。

令和3年12月10日に、今年

度届出のあった出生3名の方々に、記念プレートを作成し、第1回目の贈呈式を行いました。皆さん、お誕生おめでとうございました。

今後も、ご結婚とお誕生の届出があった場合には、記念プレートを贈呈いたします。



根羽村食生活改善推進協議会（ぼてとの会・小木曾千加子会長）が、令和3年度県知事表彰（保健衛生・栄養改善）を受賞し、去る12月6日に飯田保健福祉事務所で伝達式が行なわれ、松岡裕之所長から表彰状が授与されたとして、村長へ受賞の報告に来庁されました。

根羽村食改は1969年に設立されましたが、85年に休会。その後、健康教室を受講した有志で、2005年に復会しました。復会後は、乳児親子や小中学校に郷土料理



の「からすみ・五平餅・煮合い」、「花寿司・太巻き寿司」等の伝承、「魚の捌き方・おから料理」教室の企画・開催をしたり、住民の方には、「凍み豆腐料理・牛乳料理・味噌作り・おやき作り教室」を開いたり、ふれあいサロンでの味噌汁の塩分測定を実施してきました。長年にわたり、こうした模範的な食生活改善運動を実施してきたとして、今回も受賞となりました。

最盛期には20名以上いた会

員さんも、介護などの理由で退会され、現在は8名で活動されています。お料理が好きな方や健康に興味がある方など、一緒に活動してくれる会員さんを募集中です。是非一度見学にお出かけください。