

暮らす、生きる。

阿智家族

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルフォントを採用しています

広 報 あち

おしらせ版 12月

(令和3年) 2021.12 No.99

阿智村ホームページ



https://www.vill.lachi.lg.jp/

発行・編集：阿智村役場 〒395-0303 長野県下伊那郡阿智村駒場483番地 TEL.0265-43-2220 FAX.0265-43-3940
阿智村の人口【12/1現在】(人口)6,146人 男 2,991人 女 3,155人(世帯)2,354世帯

年末年始の営業等のお知らせ

月日 曜日	12/27 (月)	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)	1/3 (月)	1/4 (火)	1/5 (水)	備 考	問い合わせ 電話番号 (0265)		
役場窓口			8:30～12:00 本庁のみ開庁 住民票・印鑑証明書の発行、し尿汲み取り券 ・ごみ袋・証紙の販売									戸籍届出は終日受 付けます。*通常 の休業日と同様	43-2220	
村内医療機関	橋上医院	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常	1月3日まで休み	43-2118	
	阿智診療所	通常	通常	通常	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常	1月3日まで休み	43-4180	
	水野歯科医院	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	1月4日まで休み	43-2015	
	伍和診療所	12/17～1/5 休み (12/23が医師不在のため)										1/6午後診療	43-2507	
	浪合診療所	通常	12/28～1/5 休み										1/6午前診療	47-2200
	清内路診療所	12/23～1/4 休み										通常	1/5午前診療	46-2114
村内バス	巡回バス	通常	通常	運休	運休	運休	運休	運休	運休	通常	通常	1月4日から 通常運行	43-2220	
	伍マンド	通常	通常	運休	運休	運休	運休	運休	運休	通常	通常	1月4日から 通常運行	43-2220	
	乗タクシ	通常	通常	運休	運休	運休	運休	運休	運休	通常	通常	1月4日から 通常運行	43-2220	
	西部コミュニティ	平日 ダイヤ	1・5 便休み	1・5 便休み	1・5 便休み	運休	運休	運休	運休	1・5 便休み	1・5 便休み	1月6日から 通常運行	49-2111	
	信南交通駒場線	平日 ダイヤ	平日 ダイヤ	平日 ダイヤ	平日 ダイヤ	日曜 ダイヤ	運休	日曜 ダイヤ	日曜 ダイヤ	平日 ダイヤ	平日 ダイヤ	1月4日から 通常運行	24-0005	
学校等	保育園	通常	半日 保育	12/29(水)～1/6(木) 冬休み 1/4(火)～1/6(木) あふち保育園にて特別保育										
	小学校 中学校	12/25(土)～1/6(木) 年末・年始休業												
	学童保育	実施	実施	休み	休み	休み	休み	休み	休み	実施	実施	人数により合同 保育になります	43-2338	
湯つたりく な屋神	入浴	10:00～ 20:30	休 館 日	10:00～20:30		10:00～16:00		10:00～19:00		10:00～ 20:30	休 館 日	1月6日(木) から通常営業 ※プールは、 12/27～1/3は フリーのみ ※レストランは、 12/31～1/1を 除き、14:30～ 16:00は休み	43-4311	
	プール	10:00～ 19:00		10:00～19:00		10:00～16:00		10:00～18:00		教室のみ				
	レストラン	11:00～ 20:00		11:00～20:00		11:00～16:00		11:00～19:00		11:30～ 20:00				
	リフレ	11:00～ 20:30		11:00～20:30						11:00～ 20:30				
	70歳以上無料入浴	○		×	×	×	×	×	×	×				○
	完全閉館	21:30		21:30		17:00		20:00		21:30				
鶴巻荘 70歳以上無料入浴	○	○	×	×	×	×	×	×	○	○		43-2320		
熊谷元一 写真童画館	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	1月5日(水)から 通常営業	43-4422		
ビジターセンター はくき木館	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	1月5日(水)から 通常営業	44-2011		

「広報あち」をご愛読いただきありがとうございます。新年も皆さまに親しまれる広報誌を目指します。

ごみ収集等日程のお知らせ

	12/25 (土)	12/26 (日)	12/27 (月)	12/28 (火)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)	1/3 (月)	1/4 (火)	1/5 (水)	1/6 (木)
燃やすごみ 収集日				○			×					○	
稲葉クリーン センター	休み	休み	○	○	○	○	休み	休み	休み	休み	○	○	○

※ 資源ごみ・プラスチック製容器包装・埋立ごみ・焼却灰は、分別収集カレンダーのとおり回収します。
 ※ 朝8時までに、集積所に出してください。

●お問い合わせ 生活環境課 環境係 (内線 251)

●●●主な内容●●●

- 阿智村生活支援住宅改修費補助事業拡充について … 4
- 忘れないで！国民健康保険(国保)の届出 …… 5
- 2050ゼロカーボンだより … 6-7
- 阿智☆昼神観光局 …… 8
- 保健センターだより …… 9
- 防災コラム …… 10
- 税からのおしらせ …… 11-13
- 除雪対策及び除雪作業の協力について …… 14
- 阿智家族 …… 15
- 子育てカレンダー …… 16
- 図書館からのおしらせ … 17
- チャレンジゆうAchi通信 … 18

健康フェスティバルの開催について

▽実施日 令和4年1月22日(土) 10時～14時(受付9時30分～13時)
 会場 阿智村中央公民館
 ▽主催 駒場自治会・阿智村婦人会・役場民生課
 ▽内容 各種測定(血管年齢、脳年齢、血流観察、体組成測定、血圧、血中酸素濃度)、体力測定、健康相談、展示等
 多くの皆様のご参加をお待ちしております。ぜひお越しください。
 感染症対策のため、マスクの着用をお願いします。また混雑する場合は、密を避けるため入場を制限し、お待ちいただくことがあります。ご了承ください。

●お問い合わせ
 民生課 保健センター係 保健師
 (直通電話) (45) 1230

令和3年度乳がん超音波検査について

お申込みいただいた方には、個別にご通知致します。
 ▽実施日 令和4年1月20日(木) 午前8時40分～11時
 会場 保健センター
 ▽検診料金 1,000円
 ▽持ち物 問診票・受診料・バスタオル
 ▽その他 お申込みをしていない方で、ご希望の方は保健師までご連絡ください。
 ※妊娠・授乳中・卒乳後6か月以内の方は、乳腺の状態により判定が困難な場合がありますので、受けられません。ご了承ください。

●お問い合わせ
 民生課 保健センター係 保健師
 (直通電話) (45) 1230

令和4年度地域発元気づくり支援金の募集について

長野県において、令和4年度「地域発 元気づくり支援金」の募集を行います。
 ▽募集期間 令和4年1月4日(火)～令和4年2月1日(火)
 ▽提出書類
 (1) 支援金事業計画書等
 (2) 事業計画図書
 (位置図、設計図、設計書等)
 (3) 公的団体等の規約(会則)
 (4) 団体の予算書
 (5) その他、必要に応じて事業内容、経費の積算を説明する書類
 (6) 計画提出書類チェックリスト
 ▽応募先(提出窓口)及び提出部数 阿智村役場 総務課財政係へ2部
 ▽様式 計画書の様式など必要書類につきましては、南信州地域振興局のホームページからダウンロードしてください。

●お問い合わせ
 総務課 財政係 (内線274)
 南信州地域振興局
 電話 0265(5)0401

自主放送放映予定番組(阿智村ケーブルテレビ)

▽期間 12月27日(月)～1月9日(日)
 ▽番組名 阿智村議会定例会・一般質問 阿智村駅伝大会 阿智祭・阿智中学校 村長さんと語る会
 ●お問い合わせ
 協働活動推進課 広報係(内線510)

阿智村にもアライグマ (特定外来生物)がいます

アライグマは特定外来生物で、当初はペットとして輸入され1970年代以降、飼育個体が逃げたり、逃がされたりして現在は、ほぼ全国に定着しています。

村内でも、これまでに浪合地区の山林内においての目撃情報がありました。今回初めて清内路地区の山林内で有害獣として許可捕獲されました。

村内での目撃や捕獲頭数は極わずかですが、今後、生息域が拡大し農業や生活上の被害が発生する恐れがあります。

アライグマを目撃したときは、役場までご連絡をお願いします。

【目撃と捕獲】

長野県では…1985年～現在までに、殆どの市町村で生息を確認

阿智村では…2019年～浪合地区での目撃情報

2021年11月清内路峠付近で捕獲(1頭)

【どんな被害を引き起こすのか】

農作物等への被害 ・果実・野菜・穀物・養殖魚の食害 《全国で年間被害額3億円以上》

生活への被害 ・屋根裏侵入による糞尿被害・爪痕等による建物被害

健康への被害 ・アライグマ回虫症や狂犬病等の人への感染のおそれ 《現在確認はされていません》

生態系への被害

・タヌキやキツネ等生態が似た動物との競合、駆逐・小鳥類、は虫類等の在来生物を食べる

【生息場所・行動・食べ物】

・人間の生活場所を含む幅広い環境に生息
・木登りが上手く、柱や木等をつたい、隙間があればどこからでも家屋に侵入
・冬場は活動が低下
・単独で暮らし、なわばりは持たないため、高密度で生息可能
・なんでも食べる雑食性で、特に水辺の小動物を好む
・動物質では、小型ほ乳類、鳥の雛や卵、

は虫類や両生類

・植物質では、果実や木の実、トウモロコシ等の穀類等甘いもの

【村の対応】

・有害鳥獣として捕獲を実施しています。
(有害鳥獣捕獲従事者により)
・農作物等を有害鳥獣から守るための防護柵等設置に対する補助金制度があります。

・生息状況を確認しております。

目撃したら…

建設農林課 林務係(43)2220までご連絡ください。

アライグマとは…

尾に5～7本のしま



・気性が荒く、攻撃性が高い(人になつかない)

・頭から尻までの長さは約50～60cm(中型犬くらい)

・目の周りに黒いマスク模様
・耳はとがって白いふちどり

【農業被害の予防】

- 餌になるものを放置しない
- 農地を電気柵等で囲う

【家屋への侵入抑止】

- 家屋への侵入口をしっかりとふさぐ
- 家に立てかけたはしごや、屋根にかかる庭木等の除去



しあわせ信州

お問い合わせ

長野県婚活支援センター

☎ 026-235-7373

✉ konkatsu@pref.nagano.lg.jp

本システムは長野県将来世代応援県民会議(事務局:長野県県民文化部こども若者局次世代サポート課)が運用しています。



阿智村生活支援住宅改修費補助事業拡充について

令和3年12月より阿智村生活支援住宅改修費補助事業を拡充しました。

▽補助対象者

次に該当する方がいる世帯で、村税等の納付金の滞納がない世帯
①要介護認定を受けていない65歳以上で住民税非課税の方

②下肢・体幹機能障がい又は乳幼児期以前の非進行性の脳病変による運動機能障がい（移動障がいに限る）を有する障がい者等であって、障がい者等級3級以上に該当しない方
③医師に発達障がいと診断された方
④その他特に村長が認めた方
▽対象とする住宅改修の範囲
他の補助制度等の対象とならないもので、次に掲げるもの

・手すりの設置
・すり付け板、スロープ等の設置による段差の解消
・引き戸、折り戸への取り替え
・滑りにくい床材への張り替え
・その他住宅改修に付帯して村長が認めたもの

▽補助金額

1住宅につき20万円を限度とする。

▽補助割合

・対象者①の内、課税世帯は補助対象経費の5割
・対象者①の内、非課税世帯と対象者②と③は補助対象経費の9割

▽申請方法

事前の申請が必要となりますので詳しくは福祉係へお問い合わせください。

●お問い合わせ

民生課 福祉係(内線224225)

農業委員会総会について

阿智村農業委員会では、11月25日(木)に農業委員会総会を開催し、議案審議、協議事項の結果は以下のとおりとなりました。

農業委員会総会

【審議事項】

- 農地法3条(1件)
- 農地法5条(5件)
- 農地売買支援事業(1件)

【協議事項】

合意解約(4件)、農業経営基盤強化法・農用地利用集積計画(1件)、農業経営改善計画認定申請書について(1件)、清内路地区非農地確認の実施結果について、農地パトロールの実施結果について

長野県農業委員会大会が開催されました

11月16日に長野市ビッグハットにおいて「第6回長野県農業委員会大会」が開催されました。県内の全農業委員が参加する大会ですが、新型コロナウイルスの影響もあり、感染対策を期して実施されました。長野県内でも農地利用の最適化活動について試行錯誤しております。当農業委員会でも適正に農地の流動化が図られるよう取り組んでまいります。



非農地の確認を行いました

阿智村農業委員会では、11月17日に清内路地区において、農用地区域外農地(白地)を対象に非農地確認を実施しました。なお、農地に該当しないと判断した土地(非農地)については、所有者に非農地申請の手続きを進めますので、ご協力をお願いいたします。不明な点については、お近くの農業委員および事務局までご連絡ください。(非農地とは…山林の様相を呈して

ウイルスの影響もあり、感染対策を期して実施されました。長野県内でも農地利用の最適化活動について試行錯誤しております。当農業委員会でも適正に農地の流動化が図られるよう取り組んでまいります。

こんにちは地域包括支援センターです

阿智村地域包括支援センターは、阿智村で暮らす高齢者やそのご家族、近隣の方々のための「総合相談窓口」です。介護の事、健康や医療、認知症に関することだけでなく、どこに相談すればよいか分からない心配事や悩みなどもお気軽にご相談ください。

- 場 所：阿智村役場庁舎 2階
 - 直通電話：45-1140 (365日 24時間対応)
- まずは、お電話ください。お宅へ訪問して詳しくお話をうかがいます。



いる、復旧しても農業経営が困難、復旧が困難な農地)
●お問い合わせ
阿智村農業委員会事務局
(内線263)

忘れないで！国民健康保険（国保）の届出

就職・転職・転入・転出などをした場合は、必ず国保の手続きをしましょう。

	届出が必要な場合	必要なもの
国保に入る	転入したとき	転出証明書
	職場の健康保険をやめたとき	左記の証明書、年金手帳
	職場の健康保健の被扶養者でなくなったとき	
	子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止通知書
	外国籍の人が加入するとき	在留カード、パスポート
国保をやめる	転出したとき	保険証
	職場の健康保険に加入したとき	国保と会社の保険証、年金手帳
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	
	死亡したとき	保険証
	生活保護を受けることになったとき	保険証、保護開始通知書
	外国籍の人が脱退するとき	保険証、在留カード

※ 14日以内に届出をしてください。 ●お問い合わせは 民生課保健係（内線 223）

国民健康保険医療費通知について

医療費通知は、令和3年1月から5月までの受診分を8月末に送付し、6月から10月までの受診分を令和4年1月末に送付予定となっております。

確定申告で医療費控除の申告をされる際は、送付される医療費通知と併せて、11月及び12月受診分の医療機関等からの領収書を添付し申告してください。

※医療費通知を紛失した場合は、役場へご相談ください。

●お問い合わせ
民生課 保健係（内線 223）

人権擁護委員会からのお知らせ

法務省の人権擁護機関では、差別や虐待等の様々な人権問題について、電話やインターネットで相談を受け付けています。

相続や家庭内のトラブル、学校や職場でのいじめ、セクハラ・パワハラなど、一人で悩まずにご相談ください。秘密は厳守します。

また、飯田人権擁護委員協議会では、法務局飯田支局において、毎週火曜日と金曜日の午前9時から午後4時まで人権擁護委員が相談をお受けいたしますのでご利用ください。

●お問い合わせ
法務局飯田支局 電話 22-0014

放送大学で学びませんか？ 第1期生（4月入学生）

放送大学は、テレビなどを利用して行う通信制の大学です。

▽募集学生の種類
教養学部

科目履修生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）
専科履修生（1年間在学し、希望する科目を履修）
全科履修生（4年以上在籍し、卒業を目指す）
大学院

修士科日生（6ヶ月在学し、希望する科目を履修）
修士選科生（1年間在籍し、希望する科目を履修）
▽出願期間

第1回募集（現在受付中）
～2月28日（必着）
第2回募集

3月1日～3月15日（必着）
*ホームページでも受け付けています。

▽資料請求 無料

●お問い合わせ

放送大学長野学習センター
392-0004 諏訪市諏訪1-6-1
アーク諏訪3階（JR上諏訪駅徒歩3分）
電話番号 0266(58)2332

相談窓口

▽性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

▽DV相談ナビ

ひとりで悩んでいませんか？



「2050 ゼロカーボン」だより

Vol.5

■地球にやさしいゼロカーボンに向けて今できること

<ゴミ編>

ゴミを運ぶ収集車がガソリンを燃やすときや、焼却場でゴミが燃やされるときなどにもCO₂が出ています。ゴミの減量も心掛けてみましょう！

特に、近年は直径5mm以下の「マイクロプラスチック」による海洋汚染も問題になっています。石油などの化石燃料から作られている使い捨てプラスチックの使用は減らしていきましょう！

○4Rの実践

- * リデュース…… 使う量を減らす。
- * リユース……… 繰り返し使う。
- * リサイクル……… 資源ゴミとして回収する。
- * リプレイス……… プラスチック以外を使う。



←天竜川流域（高森町）

街のゴミが川に流れて
海洋プラスチックゴミに！



天竜川河口（静岡県浜松市）

○信州プラスチックスマート運動

私たちの暮らしも、川をとおして海につながっています。プラスチックゴミを減らすために、次の3つを意識してみましょう！

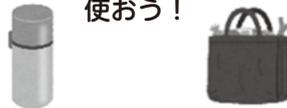
“意識して「選択」”

不要なら断る！



“少しずつ「転換」”

マイバッグ
マイボトルを
使おう！



“分別して「回収」”

リサイクル！



★南信州の事業者・団体・行政などで構成する「南信州プラスチックスマート推進協議会」では、プラスチックゴミの削減を呼びかけるため、動画を制作しました。ぜひご覧ください。

啓発動画

「レッツ！信州プラスチックスマート運動
天竜川からウミガメたちを守ろう！」



<学び編>

○自分で学ぶ

①信州ゼロカーボンWEB講座

地球温暖化の現状や、ゼロカーボンの達成に向けて出来ることについて、動画やクイズで理解を深めてみましょう！

★掲載動画例：「～ストップ気候変動～世界と長野の未来を考えよう！」

（中高生向け 約40分）



②信州SDGsひろば

SDGs*について学べるイベント・セミナー・関連サイトの情報をチェックしてみましょう！

*「誰一人取り残さない持続可能な社会づくり」の達成を目指す、世界共通の目標です。



<事業者編>

○店舗・業務ビルの省エネは、空調・照明の見直しから！

経費をかけずに、すぐにできる！

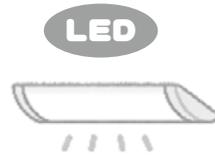


作業に支障がない範囲で、部分消灯や間引きをすることで省エネに！

室内温度を1℃緩和するだけで、約10%の省エネに！



室外機の熱交換部分（フィン）を清掃すると、約5%の省エネに！



設備投資も、投資回収後は儲けに！



蛍光灯や水銀灯等をLED照明に取り換えると、電力消費量を約5割から9割削減可！

蒸気配管の保温にかかった費用を約半年で回収できた事例も！



NEW

設備更新は、省エネのチャンス！



空調設備を最新の高効率機器に更新すると、省エネに！

老朽化したチラー、ボイラー等の熱源機器を高効率タイプに更新すると省エネに！

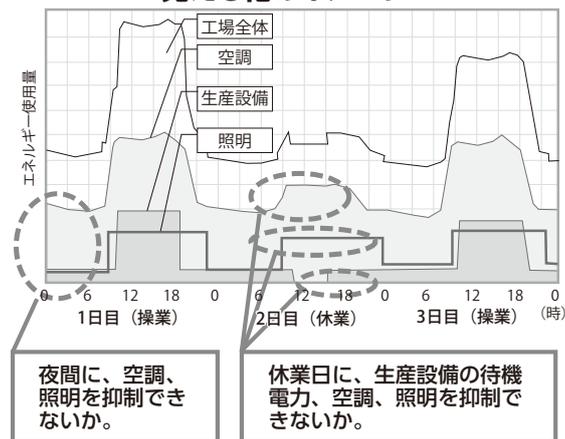


○工場の省エネは、エネルギーの見える化から！

エネルギーの見える化とは、電気やガス等のエネルギーをいつ、どこで、どの程度使ったのかを数値やグラフで表示・共有できるようにすることです。

- 見える化したデータと、工場の稼働状況（いつ、何が、どの程度稼働したのか）を照らし合わせることで、改善すべき課題が明らかとなります。
- 課題の解決策を検討・実施して、その結果を確認する体制を整備することも重要です。
- 計測器がない場合は、定格値と稼働時間からエネルギー使用量を推計することもできます。

見える化のイメージ



中小規模事業者省エネ診断事業

県が委嘱した省エネルギーに関する専門家等が事業所に伺い、無料で省エネ診断を行います。



地球温暖化防止活動推進員派遣事業

県が委嘱した「地球温暖化防止活動推進員」を県内で開催される研修会や講習会等へ講師として派遣します。



阿智村・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。

●お問い合わせ 生活環境課 環境係（内線251）

第1回 阿智☆昼神ユニバーサルイベント開催

11月3日、車いすユーザーや、歩行に不安のある方を対象にしたイベント「車いすで行く！ヘブンスそのはら 紅葉と森林セラピーロード with プレミアムサポート」を開催しました。ユニバーサルツーリズム（誰もが気兼ねなく楽しめる旅行）の一環として、「病気や高齢、ケガや事故などで、運動機能や体力が低下して、自分自身の力だけでは出かけるのが難しくなっても、旅行や外出を楽しんでいただきたい」という思いから展開する要支援・要介護者向けの介助付きサービス「昼神☆プレミアムサポート」は、飯田下伊那地域の介護従事者などが組織する「南信州おでかけチーム“ウィズ”」のメンバーが担いました。

当日は、9組13名の方が参加。お天気に恵まれた秋晴れの下、赤や黄に色づいた森の中を、車椅子けん引器具「JINRIKI（じんりき）」を活用しながら、のんびりと散策や楽しんでいらっしゃいました。ヘブンスそのはらは、車いすに乗ったまま全長2,549m、標高差610mで約15分間の空中散歩（ロープウェイ）を楽しむことができ、更に、山頂からは車いすやベビーカーの方でも安心して楽しめるユニバーサルデザインの遊歩道が整備されています。

森林セラピーロードのガイド付きツアーも体験した参加者からは、「思い切って出かけてよかった。車いすであそこまで登れるとは思わなかった（77歳）」「サポート体制がしっかりしていて、こういう機会を作ってもらえてありがたい（85歳）」「車いすと一緒にリフトに乗れたことにびっくりし、とても楽しい1日でした（41歳）」などの声が聞かれました。



昼神温泉⇔浪合パーク 期間限定送迎バスを運行

昼神温泉宿泊者の方を対象に浪合パークへの送迎バスを運行しています。今まで車以外ではアクセスできなかった浪合パークをもっと気軽にお楽しみいただけるようナイトツアーの除外期間から運行いたします。（事前予約制）

期 間：2021年11月24日（水）～2022年03月31日（木）

料 金：お一人1,000円（大人・小人）

時 間：19：20 昼神温泉発 ➡ 19：50 浪合パーク着

≪星空観賞会≫

21：20 浪合パーク発 ➡ 21：50 昼神温泉着



「観光局より」観光局スタッフが村民の皆さんに向けてそっとお伝えします！ No.9

阿智☆昼神観光局の湯沢です。阿智村の皆様は、観光局（ACHI BASE）の中に入られたことはありますか？観光案内（インフォメーション）だけでなく、ショップ（入浴剤など昼神温泉商品や各企業とのコラボグッズ等）、レンタル（自転車、靴などのほか、浴衣の帯やスケッチブックまで！）、コンセプトカフェ（昼間はランチ、夜はバーに変貌をとげる☆）の他、謎解きホラー、シューティング、VRなどのアトラクションもあるんです。（※2021年11月現在の状況です。）よろしければ気楽にのぞいてみてください。インフォメーションの観光パンフレットは、阿智村はもちろん周辺地域の抜粋したものを置いています。季節やイベントなどその都度臨機応変に変えます。お客様には、自然豊かな阿智村でその時々季節を感じながらのんびりお過ごしいただいたり、後々も、阿智村にまた行きたいなあとふと思い出すような場所になったとしたら嬉しい限りです。これからも阿智村の魅力を親切丁寧にお伝えできるよう心がけてまいります。

阿智☆昼神観光局 インフォメーション 湯沢昌美

保健センターだより

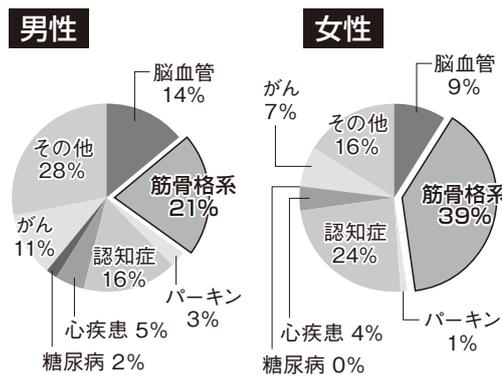
●お問い合わせ 民生課 保健センター係
TEL(45)12300

ユニプルA (Achi Active Aging) サポート事業

新型コロナウイルス流行から約2年…。外出や地域の行事など生活が制限される中で運動不足による体重の増加や高齢者の骨折が増えています！

阿智村では介護保険を申請された方の理由で、最も多いのは「筋骨格系」です。外出自粛の呼びかけから毎日の活動量が大幅に減少し筋力も低下、骨折したあとと以前と同じ生活が難しくなっています。

外出しない生活が続き、運動不足にプラスして食生活の乱れ。そして



阿智村介護申請疾病(男女別) グラフより

乗るのが怖くなる体重計。運動したいけど一人だとなかなか続かない。そもそも運動って何をしたらいいのかわからない。

そんなあなたにオススメなのがトリプルAサポート事業です！

ユニプルA

サポート事業とは

地域の仲間と自主的に運動や健康学習を行うときの指導料を補助します。1回5,000円を限度に年間12回まで利用できます。現在30を超える団体が登録し、楽しく健康づくりに取り組んでいます。

11月からは5人以上集まれば団体登録でき、補助が利用できるようになりました。

△活動紹介▽

- ・ストレッチポールを使った体操や筋トレ
 - ・ダンスや音頭、認知症予防や脳トレ
 - ・骨盤底筋体操やヨガ
 - ・和太鼓やクラフティング(手芸)など
- 運動だけでなく食や心の健康など健康づくりにつながることなら何でもOKです！

あなたも5人の仲間を集めて始めてみませんか？

会員を募集している団体もあります。トリプルAサポート事業に関するお問い合わせは阿智村役場保健センターまでお願いします。

熊谷元一写真童画館 企画展 「農家の生活を1年間撮影した記録写真展」

65年前の農家の生活を撮影した写真展です。厳しい環境の中でたくましく生きる人々の、貴重な記録をご覧ください。

- ・期間…2022年2月21日まで
- ・入場料…一般350円、阿智村民大人100円、中学生以下無料

●お問い合わせ
熊谷元一写真童画館
電話 0265(43) 4422

村内あちこち 元一写真パネル展

阿智村出身の写真家・童画家である熊谷元一の写真を、村内18の施設で展示します。郷愁を感じる昭和30年代を中心に撮影された貴重な農村記録写真です。普段は熊谷元一写真童画館でしか見ることができません。この機会にぜひご覧ください。

- ・期間…2022年1月10日まで
- ・展示施設

□駒場地区

阿智村中央図書館、阿智郵便局、飯田信用金庫駒場支店、JAみなみ信州阿智支所(12月15日)

□昼神温泉郷

鶴巻荘、天心、桂月、光風、清風苑、伊那華、尾張あさひ苑、みさか、湯つたりな昼神

□清内路地区

清内路振興室、清内路郵便局、ギャラリア&JM

□浪合地区

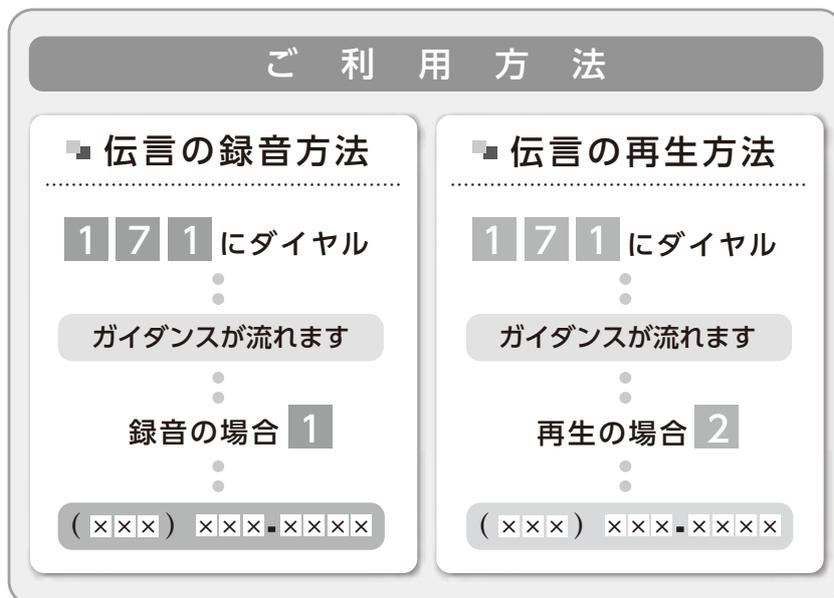
浪合振興室、浪合郵便局



☐ 災害時、自宅電話の連絡の取り方

地震等の災害発生時は、音声通話が集中し、自宅の固定電話がつながりにくくなります。通信会社は緊急通報「119」「110」「118」を優先させるために、規制をかけるためです。

固定電話や今ほとんど見かけなくなった公衆電話で家族の安否確認をするには「171伝言ダイヤル」が有効です。

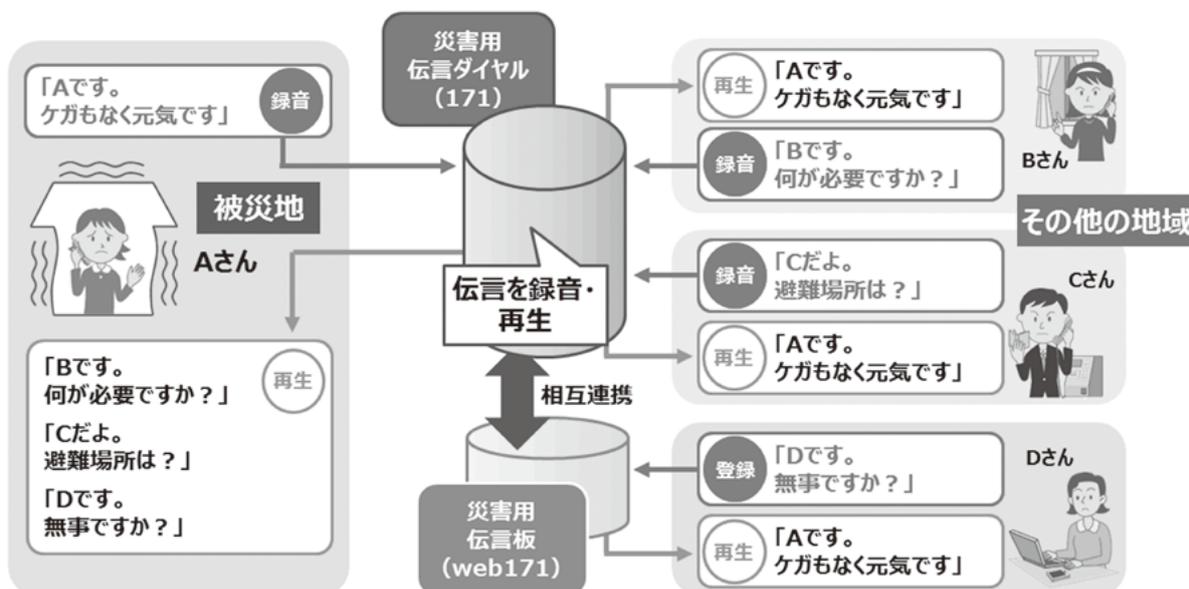


☐ 30秒間メッセージを録音できます

録音時間は30秒と短いため、事前に何を録音するか考えておきましょう。またメッセージの数は20までなので、家族との連絡を取り合うことに限定した方がよろしいかと思えます。

公衆電話からだと無料で「171」を押すだけで、使用できます。固定電話、携帯電話、スマホからの利用は料金が発生し、録音されたメッセージの数により料金も変動します。

2016年3月18日(金)より「災害用伝言ダイヤル(171)」と「災害用伝言板(web171)」との連携により、それぞれで登録された伝言内容を相互に確認することが可能になりました。



●お問い合わせ 総務課 消防防災係 (内線273)

税

納めよう 自分の生活支える税

●お問い合わせ 出納室 税務係
(内線241・242・244)

村税等の納期限

今月の村税等の納期限は次のとおりです。

固定資産税	4期
↓12月27日(月)	
国民健康保険税	8期
↓1月4日(火)	
介護保険料	8期
後期高齢者医療保険料	6期
↓12月27日(月)	

納付書で納めていただく方は、納期限までに役場および各振興室、またはコンビニ、金融機関でお支払いください。
□座振替の日は
12月27日(月)です。
前日までに預金残高を確認し、残高不足にならないようお願いいたします。

納税相談期間のお知らせ

相談期間
令和4年2月16日(水)
～3月15日(火)

浪合振興室 2月16・17日
清内路振興室 2月18・21日
阿智村コミュニティ館1階
2月22日～3月14日

各地区の相談日など詳しくは広報あち令和4年1月号にてお知らせします。

村県民税の申告と所得税の確定申告の事前準備をお願いします

申告の必要があるのは… 令和4年1月1日時点で阿智村に住所のある方で

- ・事業所得、農業所得、不動産所得、雑所得など給与や公的年金以外の所得があった方。
- ・住宅取得控除、雑損控除、医療費控除などを受ける方。
- ・源泉徴収票に記載された控除の内容に変更がある方。
- ・収入が遺族年金、障害年金、雇用保険（失業給付金）などのみだった方。

次のような方は申告の必要がありません

- ・年末調整済みの給与以外に、ほかの収入がなかった方。
 - ・収入が公的年金のみで、ほかに収入がなかった方のうち、公的年金などの収入金額が次の金額以下の方
- ◎65歳以上の方…収入金額が148万円以下
◎65歳未満の方…収入金額が98万円以下

円滑に納税相談がすすみますよう事前の準備を必ずお願いします。皆様のご協力をお願いします。

○営業等、農業、不動産所得を申告される方

令和3年1月から令和3年12月までの収入の金額、必要経費の金額について、帳簿、領収書をもとに事前に項目別の集計をしてください。

シリーズ
知って得する
住民税のこと
No.5

医療費控除の計算方法

医療費控除は、前年中に次の要件により支払われた医療費に適用されず。医療費控除を申告される方はご確認をお願いします。

◇対象となる医療費の要件

- ①納税者が、自分自身または自分と生計を一にする配偶者やその他親族のために支払った医療費である
- ②令和3年1月1日～同年12月31日までに支払った医療費である

◇医療費控除の計算方法

医療費控除の額(最高200万円)＝1年間に支払った医療費－保険金等の補てん金－10万円(総所得金額200万円未満の方は総所得金額の5%)

※次の例を参考にしてください

例：1年間に支払った医療費が20万円、保険金等の補てん金が5万円の場合の比較

総所得金額 200万円以上 (例 220万円の場合)	保険金等の補てん金 5万円	10万円	医療費控除の額 5万円
総所得金額 200万円未満 (例 120万円の場合)	保険金等の補てん金 5万円	総所得金額の5% 6万円	医療費控除の額 9万円

医療費控除の対象となるもの・ならないもの(例)

医療費控除の対象となるもの	医療費控除の対象とならないもの
医師に支払った診療又は診察費	予防接種、人間ドック、健康診断(※)
虫歯の治療、治療目的の歯列矯正	美容目的の歯列矯正、ホワイトニング
治療、療養に必要な医薬品の購入	健康増進や疾病予防の医療品購入
はり、きゅう、柔道整復師などの施術費	疲労回復のために行ったもの
通院のための交通費	通常の通院のタクシー代
入院の部屋代、食事代	パジャマ等の身の回りの物品代
一人での通院が困難な場合の付添人の交通費	通院のガソリン代、駐車料金

※健康診断等で重大な疾病が発見され、治療が必要となる場合は対象となる。

よくある質問
Q 支払った医療費が10万円を超えないと申告できないのか？
A 総所得金額が200万円以上の方は10万円、200万円未満の方は総所得金額の5%を超えていれば申告いただけます。
Q 医療費控除の対象となるものは？
A 次の表を参考にしてください。

夫：太さん

○●医院 R3.1月分 領収書	△▲薬局 R3.1月分 領収書
R3.4月分 領収書	R3.4月分 領収書
⋮	⋮
R3.12月分 領収書	R3.12月分 領収書
合計15,500円	合計20,500円

妻：花さん

○●医院 R3.4月分 領収書	◇◆薬局 R3.4月分 領収書
R3.5月分 領収書	R3.5月分 領収書
⋮	⋮
R3.11月分 領収書	R3.11月分 領収書
合計30,500円	合計45,500円

Q どのように申告するの？
A 領収書等を、受診者ごと、医療機関ごと、月ごとに仕分けし、医療費の金額を集計して申告期間に申告してください。
留意するもの
・令和3年中の領収書または国民健康保険や後期高齢者医療発行の医療費のお知らせ
・保険金等の補てんを証明する書類

Q 補てん金とは何？

A 差し引く必要のある補てん金は次を参考にしてください。

◇社会保険等からの給付金

- ・療養費、移送費
- ・家族療養費、家族移送費
- ・出産一時金

高額療養費、高額介護サービス費

- ・福祉医療費

◇生命保険等からの給付金

- ・傷病費用保険金
- ・医療保険金
- ・入院費給付金

ほか

他の所得控除が適用になることにより、医療費控除の申告をする必要がない場合もあります。

税理士による無料相談

税理士による無料相談を次の日程で実施します。ぜひ、ご利用ください。

▽日時 1月28日(金)午前9時～

1時間ごと一組

▽場所 役場1階相談室

▽相談料 無料

▽対象者 村民 ※先着7名。

一組1時間以内の相談となります。

▽申込み

役場および各振興室に申込書がありますので、必要事項を記入し、1月25日(火)までに提出してください。

▽相談例

- ・所得税の確定申告について
- ・申告書類のまとめ方
- ・ふるさと納税について など

この日は今年度最後の相談日です。ぜひ、ご利用ください。

障害者控除の申告

介護保険において、要介護1～5までの認定を受けている65歳以上の方で、知的障害者または身体障害者に準ずる状態であると認められる場合は、障害者控除の対象となります。詳しくは、民生課介護保険担当までお問い合わせください。

●お問い合わせ

民生課 介護保険係(内線225)

確定申告をPC、スマホで...

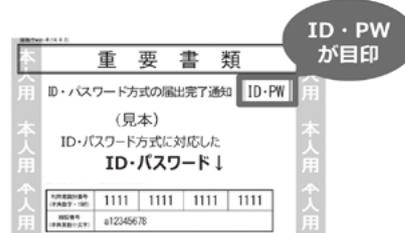
会場が混雑するし、人混みを避けたい!

インフルエンザやコロナなどの感染を心配したくない
予約も必要ないし、時間を気にせずできる
そんな時はパソコンやスマホからの確定申告をおすすめします。

①パソコンやスマホで「国税庁ホームページ」を検索
または <https://www.e-tax.nta.go.jp/kojin.html>へ

②画面の指示に従い金額などを入力し、申告書を作成
IDとパスワードが必要です
役場で「利用者識別番号」を取得した方は申告の前に
税務署職員と対面による本人確認が必要です。
運転免許証などの本人確認書類を持って税務署へお出
かけ頂き取得してください。

③送信・郵送で提出
◎マイナンバーカードを使って送信
マイナンバーカードと対応スマホをお持ちの方は、スマホでカードを読み込み、カード取得時に設定した暗証番号を入力することでe-Tax送信できます。
◎印刷して郵送



除雪対策及び 除雪作業の協力について

一、除雪対策及び除雪作業の協力について

- ① 除雪車は積雪深10cm以上の場合に村で委託した各地区担当の会社が出勤し、幹線道路を優先に除雪を行います。
 - ② 各部落内村道の除雪は、地域の皆様方のご協力をお願いします。
 - ③ 除雪道路は幅員3.0m以上の村道に限らせていただきます。
 - ④ 各部落内（民家の密集箇所）で堆雪により、道路幅員が確保できなくなった場合、運搬排雪を行いますのでご連絡ください。
 - ⑤ 道路の除雪作業により、出入口をふさいだり、側溝や井水に雪が入ってしまった場合は、除去していただくようお願いいたします。
 - ⑥ 除雪の支障になるため、路上駐車をしてほしくないようお願いします。
- 二、スベリ止め用砂の配置について
各地区へ村道の凍結時期前にスベリ止め用の砂を配置しますが、砂については各地区で管理をお願いします。

なお、配置の希望がありましたら対応しますので、部落長さんを通じて建設農林課管理建設係までご連絡ください。

三、村道の交通に支障となる立木の除去の協力について

降雪時には交通障害が顕著となりますので、除去にご協力くださるようお願いいたします。また、最寄りの道路側溝に落葉等が詰まっている箇所についての除去もお願いします。

四、融雪剤について

融雪剤は役場及び振興室等に用意してあります。部落長さんは連絡をしてから取りに来てください。

※智里西地区について

園原に置いてありますので、熊谷菊美さんへ連絡してから取りに伺ってください。

※浪合地区、清内路地区について

各振興室に置いてありますので、振興室へ連絡をしてください。

●お問い合わせ

建設農林課 管理建設係
(内線261)

令和4年度 阿智村学童保育利用申込 説明会の開催について

令和4年度学童保育の利用と登録申込に関する学童保育利用申込説明会を開催します。対象の方は必ずご参加いただき、申込みの手続きをお願いいたします。

▽日時、対象者及び会場

- ・令和4年1月18日（火）
第一小学校保護者
中央公民館2階 和室
- ・令和4年1月20日（木）
第二小学校保護者
中央公民館2階 和室
- ・令和4年1月26日（水）
第三小学校保護者
中央公民館2階 和室
- ・令和4年1月28日（金）
清内路小学校保護者
清中プラザ 多目的ホール

*時間は全日午後6時30分から1時間以内の予定

*対象日に都合がつかない保護者の方は、4日間のうちいずれかの日にご参加をお願いします。

▽対象

令和4年度村内小学校の新1年生から新6年生で、4月から学童保育の利用を希望する児童の保護者

*浪合小学校で学童保育の利用を希望するご家庭は浪合育遊会へ直接お問い合わせください。

▽内容

- (1) 令和4年度阿智村学童保育事業について
- (2) 学童クラブ登録児童募集・申込みについて（書類配布）

▽その他

・説明会において申込に必要な書類をお渡しします。

夏休み等、年度の途中からの利用を希望する方も、この説明会にご参加いただき、申込み手続きをお願いします。

○ご不明な点は子育て支援室までお問い合わせください。

電話 (45) 1232





子育てカレンダー

2022年 1月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6 ☆ こども広場	7 すくすく	8
9	10 〈成人の日〉	11 ☆ こども広場 (小正月飾り作り)	12 つぼみ	13 ☆ こども広場 12ヵ月相談	14 たんぽぽ	15
16	17 ☆ こども広場	18 ☆ こども広場 まめっこ	19 ひよっこ	20 ☆ こども広場	21 よちよち	22
23 ／ 30	24 ☆ こども広場 ／ 31 うきうき	25 ☆ こども広場 乳児健診	26 さくらんぼ	27 こども広場	28 たんぽぽ	29

☆：午前保健センター 2 階の広場使用・支援員対応可能日
(都合により日程が急に変更になる場合があります。ご承知おき、ご協力お願いします。)



◇ 2022 年が始まりました。今年もよろしくお祈いします。

正月は、新しい 1 年の幸せや豊作をもたらす「年神さま(歳徳神)」をお迎えする大きな行事として、昔から大切に祝われてきました。1 年の行事の中でも特に盛大におこなわれ、さまざまな習慣が残っています。

正月の「正す」という言葉には、「あらためなおす」「初め」などの意味があります。つまり「正月」とは、「古い 1 年を終えて、新しい 1 年をあらためて始める最初の月」という時でもあるのです。

12 月のうちに、すす払いをして清められた住まいに、門松を建て、注連飾りをつけて鏡餅を供え、そこは神様をおむかえする神聖な場所にかわります。そして、新年の幸せを祈って、家族でお正月料理を食べます。

「今年も 1 年、いい年になりますように」「家族みんなが、元気ですごせますように」

参考資料：「和の行事のえほん」(あすなる書房)

お問い合わせ：保健師 ☎45-1230 子育て支援室 ☎45-1232

図書館からの おしらせ

阿智村立図書館 TEL(45)10005

今年も残すところあとわずかになりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年も多くの皆さんに感染対策にご協力いただき、利用していただいたことを感謝いたします。来年こそは感染症が終息し、さらに良い一年になるように祈っております。

毎年恒例 受験生応援企画

お守りをつくろう



受験生とその家族の皆さん、お守りを作りませんか？夢に向かってがんばっている大事な人を応援しましょう！

【対象】 受験生とその家族

【期間】 今年度の受験終了まで

【日時】 図書館開館中ならいつでも

【所要時間】 約10分

がんばれ
受験生！



こんなときどうする？ ずっと借りたままの本がある…

「大そうじをしたら、ずっと前に借りた本が出てきたけど、どうしたらいい？」という相談をいただくことがあります。

そんなときは、すぐに返却をお願いいたします。長期間返していない本があると、新たに本をかりることができなくなります。

閉館中でも、返却口に入れば返却ができます

(中央公民館入口右側にあります。)

借りたままの本を返して、すっきりした気持ちで新年を迎えましょう！

返す本はここに入れてください。
(カードは不要です)



閉館中でも本が返せる「返却ポスト」

今年、一番読まれた本は？

令和3年の1年間、よく読まれた本を紹介します。本屋大賞・直木賞などの文学賞受賞作が人気ですね。来年はどんな本が読まれるでしょうか。

今年、多く読まれた本

※()内は1年間の貸出回数

① 『52ヘルツのフジラたち』

町田そのこ／著 (23回)

② 『その裁きは死』 (16回)

アンソニー・ホロヴィッツ／著

③ 『推し、燃ゆ』 宇佐見りん／著 (15回)

『ブラック・シヨーマンと名もなき町の殺人』

東野圭吾／著 (15回)

⑤ 『心淋し川』 西條奈加／著 (14回)

『流浪の月』 凧良ゆう／著 (14回)

『さらに、やめてみた』

わたなべぼん／著 (14回)

年末年始休館について

【休館日】 令和3年12月29日(水)

～令和4年1月3日(月)

新年は、1月4日に開館いたします。皆さんも良いお年をお迎えください。

チャレンジゆうAchi通信

令和4年1月1日～1月31日のスケジュール予定

No.148

日	月	火	水	木	金	土
26 今後のコロナウイルス感染状況により、講座等を変更することがあります。	27	28	29	30	31 	1 (元旦) 年始休業 →
2 年始休業 →	3	4 ソフトボール 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	5 健康マージャン教室 ^⑮ 阿智中クラブ (野球・卓球)	6 太極拳・八極拳 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	7 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	8 ミニバス バスケットボール 太極拳・八極拳
9 ソバ打ち 将棋教室	10 陸上 エンジョイ・イングリッシュ 阿智中クラブ (ソフトテニス)	11 体幹トレーニング ソフトJrテニス ソフトボール 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽) 楽しく学ぶ中国語	12 ウインターバスケット ^④ 絵画教室 阿智中クラブ (野球・卓球)	13 エンジョイ体ほぐし運動 太極拳・八極拳 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	14 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	15 スキー教室 ^① ミニバス バスケットボール 踊ってみまかワダンス 太極拳・八極拳
16 将棋教室 	17 陸上 エンジョイ・イングリッシュ 阿智中クラブ (ソフトテニス)	18 体幹トレーニング ソフトJrテニス ソフトボール 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	19 ウインターバスケット ^⑤ 生け花 健康マージャン教室 ^⑯ 阿智中クラブ (野球・卓球)	20 太極拳・八極拳 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	21 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	22 スキー教室 ^② ミニバス バスケットボール 太極拳・八極拳
23 将棋教室 30 将棋教室	24 陸上/エンジョイ・イングリッシュ 阿智中クラブ(ソフトテニス) 31 陸上/エンジョイ・イングリッシュ 阿智中クラブ(ソフトテニス)	25 体幹トレーニング ソフトJrテニス ソフトボール 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽) 楽しく学ぶ中国語	26 ウインターバスケット ^⑥ 絵画教室 阿智中クラブ (野球・卓球)	27 エンジョイ体ほぐし運動 太極拳・八極拳 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	28 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	29 ミニバス バスケットボール 太極拳・八極拳

1月のインフォメーション

※阿智祭に作品展示※

文化教室「生け花」「絵画教室」

11月13日(土)・14日(日)に開催された阿智祭に、文化教室「生け花」、「絵画教室」の皆さんの作品を出品しました。どの作品も、日頃の成果が十二分に発揮された力作揃いでした。



スポーツ講座「スキー教室」

日時 1月15日(土)、22日(土)
9時00分～12時00分
会場 ヘブンスそのはらスキー場
対象 小学校3年生以上
指導 阿智スキークラブ
費用 1,000円(2回で)



生活に潤いを！ 文化教室・講座

年度途中の開講を含め、10の文化教室・講座を開講しています。生活に潤いを与える文化教室・講座に参加してみませんか。

【教室】…英会話(月曜日)、ソバ打ち(第2日曜日)
生け花(第3水曜日)、絵画(第2・4水曜日)
将棋(日曜日)、健康マージャン(第1・3水曜日)
リコーダーサークル(月2回 予定)

【講座】…アロマクラフト(2月第1土曜日)
ガーデン散策(終了)、中国語(第2・4火曜日)

●お申し込み、お問い合わせ チャレンジゆうAchi事務局 中央公民館内 ☎43-2061 FAX.43-2350
受付時間 10:00～12:00 13:30～18:00(土日祝祭日を除く)