



広報あち おしらせ版 10月

(令和4年) 2022. 10 No.109 <https://www.vill.achi.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[10/1現在](人口)6,079人 男 2,968人 女 3,111人(世帯)2,332

NEW

肥料価格高騰緊急支援事業

不安定な国際情勢による肥料価格高騰に対し、肥料代の一部を支援します。

▽対象者

(1)村内に住所又は事務所を有している個人及び法人。

(2)令和3年に農業収入があり確定申告をしている方。

(3)村税等村への納付金が本人及び家族又は法人に滞納がない方。

▽補助対象経費

令和4年7月1日〜令和4年12月31日までに納品された肥料代。

▽補助金の額等

(1)補助対象経費の4分の1以内(千円未満切捨て)

(2)補助金の上限は個人及び法人10万円、認定農業者20万円とする。

▽申請期限

令和5年1月31日まで

▽提出書類

(1)補助金申請書兼請求書

(2)肥料購入の分かる書類の写し

(3)令和3年確定申告時の決算書もしくは収支内訳書の写し

(4)その他必要な書類

ご不明な内容については、担当までお問い合わせください。

☎ 建設農林課 農政係(内線262)

リニア中央新幹線について

清内路地区リニア懇談会

9月9日清内路公民館において、住民18名が出席し、JR東海・鉄道運輸機構・JVも同席のうえ、村主催のリニア懇談会を開催しました。

懇談会の中で、リニア対策委員会長や村から村道拡幅工事の一部着工について提案し、出席者からは、ここまでできたので道路工事については苦渋の決断で仕方ないが、クララ沢の埋め土やトンネル掘削の問題については今後しっかり対応してもらいたいというご意見をいただきました。

村からの回答として、クララ沢の埋め土やトンネル掘削は、今後専門家の意見を聞くと同時に住民の意見を聞く場を設けていくことや、住民の立場に立って対応させていただくことを約束させていただきました。

村道拡幅工事に関する主な意見(回答)

◆村道1-20号線入口付近のモミジの移植を希望する意見について

▲村回答▼ 移植するためには、村道上にクレーンを設置しての作業となり、これに伴う通行止めの影響が大ききことから移植は断念せざるを得ない。

▲機構回答▼ 代替手段として迂回路区間へモミジやハナモモなどの新しい苗木を植樹させていただきました。

▲住民意見▼

・代わりに植えていただけるとは評価したい。最初からこういう寄り添った案が出てくれればこんなにもなかった。よろしいのではないかと。
・新しい苗木を植えるから良いというものではなく、今後、生きている植物を大事にするということを忘れないように。

・植える場所やどんな苗木を植えるか住民の意見も聞いてもらいたい。

▲JR回答▼ 造園会社の意見を聞きますが、それと合わせて皆様の声を踏まえて検討していきます。

◆橋梁補修工事に伴う通行規制(通行止め)についてミヨウガや農作業への影響配慮を求める意見

▲村回答▼ なるべく通行止めを回避する方向でJVに配慮いただきました。ただし、工事期間のうち数回、4〜5時間の通行止めが発生します。ので、事前に工事看板でお知らせさせていただくとともに、村道の通行止めとなるので村の防災無線でお知らせします。

◆工専用信号機の両側で渋滞になるのではないかと?

▲JV回答▼ 工事の時間帯は、誘導員が渋滞にならないよう誘導します。信号機対応となる夜間は大型車が入らないため可能性は少ないが、信号機の位置を調整することで迷惑とならないようにしたい。

◆防災事故について

▲住民回答▼ 事故が起きたのは6月21日なので6月中に報告があれば、こんなに大騒ぎになることはなかった。事故が起きたらすぐ報告を。

◆土日夜間祝日の連絡先について
▲JV回答▼ 事務所が不在のときは電話を担当者へ転送し対応します。

村道1-20号拡幅工事区間①
下流側および橋りょう補修
工事の着工について

この件については、7月20日清内路地区住民説明会でご意見をいただき、9月9日にあらめて村・JR・鉄道運輸機構・JVから回答のうえ懇談させていただきました。

村としては、これらの経過を踏まえ、該当する部分の着工について、住民の皆さまからおおむねご理解をいただいたものとして、議会と協議する中で、着工し工事を進めていく判断をしました。

なお、今回の箇所は、計画されて

いる村道拡幅工事区間①の一部と橋りょう補修であり、他の部分は準備が出来次第、詳細を地元清内路地区で説明会を開催し、ご意見をお聞きしたうえで村として、着工を判断させていただきます。

■ リニア整備対策室 リニア整備対策係（内線284）

後期高齢者医療の
医療費通知について

長野県後期高齢者医療広域連合では、特別な事情がある場合を除き、その前年に後期高齢者医療保険で医療を受けた全ての被保険者に対し、医療費通知を年1回送付しております。

令和3年11月及び令和3年12月受診分と、令和4年1月から令和4年10月までの受診分については、令和5年1月下旬頃に送付いたしますので、令和4年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、当該医療費通知と併せて、令和4年11月及び12月診療分の医療機関等からの領収書を基に申告をしてください。

なお、令和4年11月及び令和4年

12月受診分については、令和5年1月から令和5年10月までの受診分と併せて、令和6年1月下旬頃の送付となりますのでご了承ください。

■ 長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室
電話026(229)5320

納めた国民年金保険料は
全額が社会保険料控除の
対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法で、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除され、税額が軽減されます。

控除の対象となるのは、令和4年中（令和4年1月1日から令和4年12月31日）に納められた保険料の全額です。（令和4年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険

料や追納された保険料も控除の対象となります。）

また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき保険料を支払っている場合も合わせて控除が受けられます。

令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られますので、年末調整や確定申告の際に添付してください。

国民年金制度は、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万が一のときにも心強い制度です。国民年金保険料は納め忘れないようにしましょう。

■ 飯田年金事務所（22）3641
民生課 住民係（内線221）

●● 今月の主な内容 ●●

- 農業委員会総会について…3
- 子育て支援室 放課後
サポーター募集 ……4
- チャレンジゆうAchi通信
教室・講座の紹介 ……5
- マイナンバーカード ……5
- 阿智☆昼神観光局PICK UP
…………… 6~7
- 納めよう自分の生活支える税
…………… 8~10
- 男女共同参画／地域包括
支援センター …… 11
- 保健センターだより
…………… 12~13
- 阿智家族…………… 14
- 子育てカレンダー …… 15
- チャレンジゆうAchi通信 … 16

農業委員会総会について

阿智村農業委員会は、9月26日(月)に農業委員会総会が開催され、協議の結果は以下のとおりとなりました。

【審議事項】

- ・農地法3条(2件)
- ・農地法4条(1件)
- ・農地法5条(3件)
- ・農地売買支援事業(1件)

【協議事項】

- ・農業経営基盤強化法による農用地利用集積計画(12件)
- ・非農地証明について(3件)
- ・農業経営改善計画認定申請書について(1件)

・令和4年度農作業標準労賃・機械作業料金の見直しについて

☎ 農業委員会事務局(内線263)

長野県最低賃金

時間額 **908円**

改正前(時間額877円)

効力発生年月日 **令和4年10月1日**

☆業種・年齢・雇用形態(正社員、パート等)に関わらず、長野県内で働くすべての人に適用される1時間当たりの賃金の最低額です。

長野労働局



放送大学入学生募

放送大学はテレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

ただいま2023年4月入学生を募集しています。詳しい資料を送付致しますので、お気軽にお問合せください。

○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)
- 選科履修生
- (1年間在学し、希望する科目を履修)
- 全科履修生
- (4年以上在学し、卒業を目指す)
- ― 大学院 ―
- 修士科目生
- (6ヶ月在学し、希望する科目を履修)
- 修士選科生
- (1年間在学し、希望する科目を履修)

○出願期間

2022年11月26日～2023

○阿智村コロナワクチン

専用ダイヤル

電話 **0265(43)2548**

年2月28日、3月1日～3月14日(インターネット出願も受け付けております)

○資料請求(無料)・お問い合わせ先
〒399-0004

諏訪市諏訪1-6-1

アーク諏訪3階

放送大学長野学習センター

TEL 0266(58)2332

休日・月曜日・祝日

放送大学ホームページ



発信力レベルアップ講座 「伝えることば、プロのコツ」

下伊那郡西部3か村地域振興協議会では、現代における情報発信力を身に付けるレベルアップ講座を開催します。

この講座では、横浜ベイスターズや阿智村の『阿智家族』プロモーションをはじめ、阿智村・平谷村・根羽村の西部3か村でのエリアブランディングプロジェクト『南信州フォレストパーク』を手がけるクリエイティブディレクター佐々木公美子氏が、伝わることばを発信するためのプロのコツを、惜しみなくお伝えする特別講座です。

▽開催日時

11月3日(木・祝日) 10時～12時

▽会場 平谷村合同庁舎1階

▽申込方法

下記のQRコードから

メールまたは直接お電話

にてお申し込みください。

☎ 商工観光課 観光係

(内線283)



保育士復帰促進セミナー 「保育士さんいらっしゃい!」

保育士として復帰したい人たちのアドバイスや、阿智村、飯田市、私立の求人保育事業所などと直接面談できます。

▽対象 保育士の就職を検討中の人

▽日時 12月4日(日)

午後一時受付～3時半

▽場所 エス・バード

(南信州・飯田産業センター)

▽参加費 無料

▽申込み方法

下のQRコードから

☎ 長野県福祉人材センター

電話 026-2226-7330

■申込締め切り日 当日迄OK

※託児(無料) 申し込みは11月28日

(月)迄。



阿智村教育委員会子育て支援室

～小学生と遊ぼう！楽しもう！伝えよう！～

小学生の放課後
活動をお手伝い

令和4年度阿智村放課後子供教室 放課後サポーター募集

阿智村教育委員では、放課後子供教室のサポーターを募集します。
資格・経験・年齢は問いません。小学生と遊んだり活動してみたい方、芸術や文化を伝えてみたい方、子育てに関心のある方、皆様のご応募をお待ちしています。

阿智村放課後子供教室はこんなことをしています



下の説明をご覧の上、お申込みください

- ① 依頼内容 「放課後サポーター」として、各小学校区の放課後子供教室における講師やスタッフとしての活動参加
- ② 募集対象 阿智村在住で小学生の活動にご協力いただける方（年齢性別、資格経験不問）
- ③ 種別人数
 - ①講師（若干名）、制作やスポーツ、レクリエーション等の指導者として児童に活動や学びの場を提供します。
 - ②サポートスタッフ（各小学校5名程度）講師の補助及び活動の準備片付けの手伝い、児童の見守りなどをします。

*上記の①②のどちらか、あるいは両方でも申込は可能です。
- ④ 期 間 令和4年12月1日～令和5年3月31日（月1～2回程度）
活動時間 主に平日午後3時以降で2時間程度
*毎回全てに参加いただかなくても構いません。可能な範囲でご参加ください。
- ⑤ 報 酬 等 阿智村賃金規定に基づく算定によりお支払いします。（資格考慮あり）
- ⑥ 採用方法 申込みをされた方には、面接を実施して採用を決定します。
- ⑦ 申込方法 申込用紙に必要事項を記入し、11/9(水)までに子育て支援室へご提出ください。
*申込用紙は学校通知や組内回覧にて各戸に一部お配りします。
*申込用紙がない方、必要な方は子育て支援室迄ご連絡ください。

申込・お問合わせ先：阿智村教育委員会子育て支援室（電話 45-1232）

連載 1

チャレンジゆうAchi通信 教室・講座の紹介コーナー

ランニング講習会

9月9日(金) 19:00～20:00 中学校体育館

【目標】無理・無駄のないランニングフォームを追究します。

【指導者】園原健弘さん。元バルセロナ五輪50km競歩日本代表、現明大体育会競走部監督。埼玉県在住。「ランニング、ウォーキング、子ども向けかけこの三つをメニューにした。正しい動きを身につけ、楽にけがなく速く走る練習を始める契機にしてほしい。希望があれば、アスリートを目指す人たち向けメニューも考えたい。

チャレンジゆうAchiから声をかけていただき、うれしかった。生まれ故郷の皆さんの体力、健康づくりに少しでもお役に立てればと思う

【参加者の声】▶日ごろから走ったり歩いたりしているが、最近体の動きが悪くなっているように思う。もう一度基本を見直し長く運動を続けたい。(74歳男性)



▶バスケットをやっているが、もっと速く走るようになりたくて、この講習会に参加している。(小学5年男子)

バドミントン

水曜日 全8回 7/30～9/21 19:00～20:00
中学校体育館

【目標】シャトルを打つ感覚が最高!生涯スポーツにぴったり。

【指導者】牛山明彦さん。「まずシャトルをラケットに当てる練習、次にダブルスの試合形式で、技やルールの習得を目指している。多彩な技を駆使して相手を崩すことが、この競技の醍醐味だと思う」

【参加者の声】▶まだ下手くそだけど楽しい▶誘ってくれた友達に感謝▶高校に行っても続けたい。(いずれも中2女子)



エンジョイ体ほぐし運動

第2・4木曜日 19:30～20:30 中学校体育館

【目標】からだのコンディションを少しずつ整えていきます。

【指導者】熊谷佳世さん。「ストレッチや筋トレで、無理なく全身を動かしている。メニューは特に決めてなく、相談してボクササイズを取り入れたことも。和気あいあいと体づくりに励んでいる」

【参加者の声】家では自発的にできない体操をここで実践できる。いま月2回の開催を4回にしてほしい。(69歳女性)



申請希望者が3名以上の事業所や地域の集まりに職員が訪問して

マイナンバーカード申請受付を行う

マイナンバーカード出張申請受付方式(企業等一括申請方式)を実施しています

マイナンバーカード出張申請受付方式(企業等一括申請方式)とは、事業所や地域団体等を訪問し、無料で申請用顔写真の撮影を行い、一括で申請を受け付けます。

また、マイナンバーカードを本人限定受取郵便で自宅に送付(申請から約30日程度)するため、申請者は役場へ出向くことなく受け取ることができます。

1. 実施日時

令和5年2月末まで

※平日の午前10時から午後3時までの間で実施日時を調整します。

2. 申し込み

実施希望日のおおよそ3週間前までにお電話にてお問い合わせください。

申請申込書をメール又は郵送でお送りします。なお、申請希望者内3名以上の方は阿智村に住所のある方をお願いいたします。

※村外の方は申請サポートとなり、後日お住まいの市役所又は町村役場で受け取る必要があります。



●お申し込み・お問い合わせ 阿智村役場 民生課 マイナンバーカード担当(43-2220 内線226)

阿智☆昼神観光局
〜PICK UP〜

天空の楽園 雲海 Harbor 開催

富士見台高原ロープウェイ ヘブンスそのはらにて、遠く南アルプスまで広がる雲海と、日本一の星空や紅葉をお楽しみ頂く【天空の楽園 雲海 Harbor】を開催いたします。

■開催期間

2022年10月8日（土）～2022年11月6日（日）

■料金

大人・高校生3,600円

小・中学生 1,800円

未就学児 無料

■チケット販売

・オンラインチケット

日時指定、事前予約制になります。ご利用日の2週間前の午前10時より販売します。

・当日現地販売

4：45～7：00まで当日販売を行います。

・天空の楽園 オフィシャルホテル、旅館にご宿泊のお客様
2週間前に限らずチケットのご予約が可能です。

■その他

詳しい内容は、天空の楽園 雲海Harborのホームページをご覧ください。



天空の楽園 雲海 Harbor
ホームページはこちら

／ ありが湯 昼神温泉出湯50周年 ／

昼神温泉出湯 50 周年によせて、昼神温泉旅館の皆様からコメントをいただきました！

日長庵 桂月
代表取締役 小島 嘉治

思えば42年前、私が28歳のとき、旅行業旅館業の何たるかも知らず思いがけない関りによって昼神温泉で仕事を始めました。人生の2/3を温泉と共に過ごしてきた訳で、まさに昼神温泉は私の人生といって過言ではありません。

数えきれないチャレンジをしてきました。常に念頭に置いてきたのは1施設の繁栄より地域の魅力アップと底上げです。旅館の繁栄は地域にお客様が来れば必然的になし得ます。出湯50周年を迎え、温泉も新しく生まれ変わる時期が来ています。今後の1世紀に向けて大いにチャレンジするべきです。

私もそろそろ世代交代の時を迎えます。あとに続く若い皆さんの大いなる発奮を期待します。



湯元ホテル阿智川
営業部長 熊谷 博明

昼神温泉出湯50年を迎えました。昼神温泉も全国的に知名度のある温泉地になり、泉質も体に大変良い事が立証されており、50年前私

は小学生で家の手伝いをした時のお駄賃が温泉でした。父と軽トラックにドラム缶を積み温泉を汲みに来て、家の風呂に入った温泉です。当時はホテルなどはなく湧き出た温泉を阿智川に流していた頃です。あれから50年私も還暦を過ぎてしまいました。体は大事です。気分転換に疲れを取りに温泉に来て下さい。野天風呂・洞窟風呂の整備はばっちりです。この機会に是非お出かけください。



村内一斉ライトダウン あち ～ 2022 秋～

村民の皆様を対象とした、秋の星空をみる星空観察会を開催致します。新月の日に家や職場の灯りを消して、みんなで綺麗な星空をみましよう。お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。

■開催日時

11/26 (土)

19:00 ~ 20:00

■会場

わい wai グラウンド

■参加費

無料

- ※雨天時は屋内で星空解説を行います。
- ※新型コロナウイルス感染症の状況により延期、中止となる場合がございます。

☆天体望遠鏡、双眼鏡をつかってみよう

Vixen 望遠鏡で星空観察！特別な望遠鏡や、双眼鏡で普段観ることができない星が観られるかも？

☆ワークショップ

ウッドコースター、木製バッチづくり
惑星キャンドルづくり (数量限定先着 15 名)

☆秋の星空観察会

ナイトツアーで活躍するガイドが秋の星空を案内します。

☆ライトダウン特別イベント

(19:50 ~ 20:00)

夜の定時放送後 10 分間、灯りを消して星空を眺めよう。

※家庭や職場のできる範囲で消灯にご協力をお願いします。(カーテンも可)。



Fall Hike Festival

富士見台高原登山イベントを開催します！



初心者の方も歩きやすい富士見台高原へ、ヘブンスそのはらからのルートモデル YouTuber の山下舞弓さんと登る「山下真弓さんと歩く富士見台トレッキング」を開催します。萬岳荘では山小屋の管理人で登山ガイドの原誠一さんから山登りの魅力や来るべき冬山への講習会、山下舞弓さんからはお気に入りの山道具についてトークイベントも開催します。

■開催日時 2022年11月5日(土) ※小雨決行・雨天中止

- ★山下さんと登る！富士見台高原ハイクツアー (ガイド付き)
ヘブンスそのはらに集合しロープウェイとリフトを利用して富士見台高原へ登ります！
- ★萬岳荘トークイベント (雨天中止)
山下舞弓さん「お気に入り山道具・山ご飯」
原 誠一さん「冬山の備えや心構え」
※トークイベントのみのご参加も可能です。

■イベント詳細・予約方法

屋神温泉公式観光サイトをご確認ください。



萬岳荘管理人
原 誠一 さん



モデル YouTuber
山下 舞弓 さん

税のあれこれ
公的年金と給与を
受給されている方へ



10月末から11月にかけて、会社にお勤めの方は、会社から「給与所得者の扶養控除申告書」と「給与所得者の保険料控除申告書兼給与所得者の配偶者特別控除申告書」の提出が求められます。

また、日本年金機構から「公的年金等の受給者の扶養控除申告書」の提出が求められます。

年金を受給しながら、会社から給料を受給している場合、その2箇所
に扶養者控除申告書を提出する（配偶者や扶養者の名前等を記入して提出してしまう）と二重で控除を受けることとなります。また、一人暮らしで扶養親族がいなかったとしても、基礎控除の二重控除となってしまいます。

二重控除となると、所得税を追加で納税することになります。

扶養控除申告書の提出で不明な場合は、お勤め先や税務係へお問い合わせください。

所得税青色申告
決算説明会の開催

飯田税務署では、具体的な決算の仕方や、青色申告決算書、収支内訳書および消費税申告の作成等について説明会を行います。

対象者	日程	時間	会場
事業所得または不動産所得を有する青色申告者	12月1日(木)	午前10時～正午	阿智村商工会館2階
白色事業所得者等	12月12日(月)	午前2時～4時	飯田商工会館1階 商店街交流ホール
	12月13日(火)	午前10時～正午	
消費税課税事業者等	12月13日(火)	午前2時～4時	

※定員に達した場合にはご参加いただけない場合がありますのでご了承ください。
※対象地区以外の会場にも出席いただけます。
※そのほかの開催場所等はお問い合わせください。
■お問い合わせ 飯田税務署 電話 22-1165

確定申告は
2/16～3/15
(予定)ですが…

マイナンバーカードの利用でe-Tax 申告ができます

確定申告書等作成コーナーの便利な機能はこちら♪

スマホで申告! カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り自動入力!

源泉徴収票の記載内容を自動入力!

パソコンで申告! スマホがICカードリーダーの代わりに!

用意するものは次の2つ

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読取対応のスマートフォン

ICカードリーダー不要!

マイナポータルアプリをインストールするだけ!

連載2

だれもが自分らしくくらする村へ 男女共同参画 コーナー

2022(令和4)年10月1日 育児・介護休業法の改正により、「産後パパ育休制度」がスタートしました。

■産後パパ育休制度とは

子どもが生まれてから8週間以内に、4週間(28日間)まで父が休業を取得できる制度です。二回までの分割取得が可能です。要件を満たせば「出生時育児休業給付金」の支給を受けられます。育児休業制度とは別に取得できます。

	産後パパ育休(男性が対象)	育児休業制度(2022年10月～) 性別に関わらず対象	育児休業制度 (現行)
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に4週間 まで取得可能	原則子が1歳(最長2歳)まで	原則子が1歳 (最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (そのつど申し出る)	原則分割不可
休業中の就業	労使協定を締結している場合、 合意の範囲内で可能	原則就業不可	原則就業不可

厚生労働省の育休に関するキャッチコピーは「男女とも育児休業をとるのがあたりまえの時代に」です。2021年の男性の育休取得率は14%です。政府は2025年30%を目指しています。

☎ 協働活動推進課 男女共同参画係(内線512)

連載7

こんにちは地域包括支援センターです

～成年後見制度について～

成年後見制度とは、高齢になり認知機能が低下したり、障がいなどの理由で判断能力が低下した時に、代理で契約や財産管理のサポートをおこなってくれる人である「成年後見人」を家庭裁判所から選任してもらう制度です。

例えば、こんな時…後見人が守ってくれます!!

- お金の管理ができなくなったとき ⇒ 預貯金や年金などの財産を管理します
- 悪質商法にだまされたり、だまされそうになったとき ⇒ その契約を取り消します
- 医療や介護サービスを受ける手続きができなくなったとき
⇒ 手続きや利用契約などを後見人が行い、その後の状況を見守ります
- 老後の財産管理などが不安なとき
⇒ 判断能力が不十分になったときからの財産の管理をします



- 利用方法…本人の住所地を管轄している家庭裁判所に申し立てを行い、手続きをします。
- 申立人……本人や配偶者、4親等内の親族などが申し立てを行います。

成年後見制度のこと、介護や医療、認知症に関するだけでなく、どこに相談したらよいかわからない心配事などもお気軽にご相談ください。まずはお電話ください。ご自宅に訪問して詳しくお話を伺います。

直通電話：45-1140 (365日24時間対応)

令和4年度

生活習慣病・フレイルについて学ぼう

無料

阿智村 健康フェスティバル

予約制

11/19~20



プロの健康づくりスタッフと松本大学の
学生運動指導士が丁寧にご説明します。

のご案内

日時

11月19日(土) 13:00 ~ 18:00

11月20日(日) 9:00 ~ 15:00 (昼休12:00 ~ 13:00)

場所

阿智村中央公民館

参加申込方法

お電話にてお申込みください。

阿智村保健センター ☎45-1230

内容

最新のテクノロジーで自分の体を見える化しよう!! 各種健康測定(下記・裏面参照)を体験できます。(所要時間は8種目の測定&アドバイスで約1時間かかります)

その他

- ・動きやすい服装でお越しください。
(裸足での測定があるためスカートおよびストッキングの着用は控えてください)
- ・託児サービスを利用できます。

測定メニュー

野菜の摂取量を確認

野菜摂取充足度測定
(カゴメベジチェック®)



野菜の摂取量や
充足度を確認して
病気を予防!

手の平に蓄積した緑黄色野菜の色素を測ることでより推定野菜摂取量を測定します。野菜不足かどうか一目でわかります。

老化に関わる物質を見る

最終糖化産物(AGEs)測定



AGEsスコアは
生活習慣の成績表!

AGEs(最終糖化産物)は、加齢現象や健康に関わる重要な物質として、近年注目されています。糖化が進むとタンパク質は本来の働きができなくなり、カラダの機能に様々な変化が生じます。

自律神経機能(ストレス)測定

自律神経測定センサー



最短90秒で測定可能



測定結果レポート

脈波・心電波の測定結果から心拍変動を解析して、疲労・ストレスの評価基準である自律神経のバランスと自律神経機能年齢を客観的に計測できます。

「骨の健康度」をチェック

骨密度測定器



骨粗しょう症・ロコモのチェックにも!

素足で片足を置くだけで骨の強さや骨粗しょう症指数がわかります。同年齢データとの比較値もでするので、自分の骨の状態を知ることができます。

カラダ全体を詳細に知る

高精度体成分測定 (インボディ470)

測定時間わずか15秒!

- 筋肉量と体脂肪量が四肢と体幹の部位別に正確に測定できます。
- 内臓脂肪レベルと理想的な体型のための目標数値も提示されます。
- 体の水分やタンパク質など体成分量が測定でき、栄養摂取状態の評価もできます。



「歩行機能」を測定

歩行年齢測定



あなたの歩き方を点数化!

あなたの「歩行年齢」を速度、姿勢、バランスから判定します。年齢、性別に応じて点数化され、平均との比較もできます。

健康に大きな影響を与える「姿勢」を確認

姿勢計測システム 「ゆがみーる」



あなたの姿勢をチェック!

腰痛や肩こり、腰回りのぜい肉などの原因となる、骨格や骨盤のゆがみを専用カメラで測定します。ゆがみからくる不調改善のアドバイスも受けられます。

足裏バランス測定 「フットロック」



足のバランスを視覚的に分かりやすい画像に解析し、体が抱える問題点を見つけます。(膝関節痛・腰痛などの予防にも役立ちます。)

○村営住宅の入居者募集

(応募締切 11月10日、入居可能日12月1日~12月30日)

住宅名	家賃	間取り	地区名	条件等	募集戸数
洞 団 地	24,000円	1LDK	伍和		1戸
下 平 ハ イ ツ	36,000円	3LDK	智里東	・子どもを育てようとする方 (子どもが中学校卒業するまで)	1戸
向 団 地	23,000円	3LDK	浪合	世帯向け	1戸
中の瀬団地(戸建)	22,000円	3DK	浪合	世帯向け	1戸
中の瀬団地(集合)	19,000円	1LDK	浪合		1戸
栗 代 団 地	15,000円	1DK	浪合		1戸
大 平 団 地	所得による 13,500円~	3DK	浪合	・所得制限あり(公営住宅) ・世帯専用	3戸
定住促進川裾団地	17,000円	2DK	清内路		1戸
アラヤ第2住宅	16,000円	3DK	清内路	世帯向け	1戸

☎ 協働活動推進課 定住促進係 (内線 513)

今月のお知らせ



移らす、生きる。
阿智家族

星乃 ももか

(阿智家族のイメージキャラクター)

「空き家セミナー&個別相談会」智里西」を開催します

阿智村と智里西自治会共催による「空き家セミナー」と「個別相談会」を左記の日程で開催いたします。

セミナーでは不動産取引の専門家「宅地建物取引士」が、空き家の現状や実例を踏まえ解りやすく説明をいたします。また、智里西地区で始まった、よりあいクラブによる空き家の利活用に向けた取組み報告をいたします。

個別相談は、空き家に関するあらゆる相談を宅建士が引き受けます。
(希望の方は事前に☎ご連絡ください。)

空き家でお困りの方、利活用をお考えの方、又は空き家問題にご興味のある方は是非この機会にご参加ください。

▽日時 令和4年11月20日(日曜日)
13時30分~セミナー
セミナー終了後~個別相談会

(予約制)

▽場所 智里西自治会館

▽ご予約は

協働活動推進課 定住促進係

(0265-432220)まで。

智里西の集落支援員さん



しげさんコラム

9月は残暑と台風による雨の影響で作物の収穫や稲刈りを迎える時期にとってはあまりよい条件とはいえないませんでした。特に今月の台風の発生数は例年と比べて多いようで、一つが過ぎれば次が発生する感じで稲穂はすでに刈り入れ時を迎えているのに、田んぼの水の為、刈り入れ作業が大変な状況が見受けられます。

前回は清内路空き家の会の片付けについてでしたが、8月頃から智里西では集落支援員さんたちによる空き家の片付け作業が進み、紹介出来る物件も何件かでき、利活の可能性が見えてきました。空き家の解消に繋がれば、喜ばしいことです。

最近では家庭菜園付き空き家として『農地付き空き家』が様々なメディアで紹介されており、コロナの影響の為、家庭で野菜作りを楽しむ時間を大切にしたい考えも広がっています。



子育てカレンダー

2022年11月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2 ☆ こども広場	3 《文化の日》	4 ☆ こども広場	5
6	7 ☆ わくわく こども広場	8 ☆ こども広場 3歳児健診	9 さくらんぼ教室	10 2歳児相談	11 たんぼぼ教室	12
13	14 ☆ こども広場	15 つぼみ教室 未満児入園説明会	16 ひよっこ	17 ☆ こども広場	18 すくすく広場	19
20	21 ☆ こども広場	22 ☆ うきうき こども広場 ことばの相談	23 《勤労感謝の日》	24 ☆ こども広場	25 たんぼぼ教室 未満児入園説明会	26 かるがも学級
27	28 ☆ こども広場	29 ☆ こども広場 乳児健診	30 ☆ こども広場			

令和5年度入園説明会……未満児入園説明会は15日と25日の午後2時からです。

☆：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、ご協力をお願いします。)



便利なおんぶ紐使っていますか？

おんぶ紐のメリットは、赤ちゃんをおんぶすることで赤ちゃんをお世話しながら家事がしやすくなることです。赤ちゃんのお世話をしながら掃除やお料理をするのは本当に大変ですよね。そのため赤ちゃんがお昼寝してから家事をしようと思えば、赤ちゃんを離そうとすると泣いて起きてしまう…なんてことがありますよね。おんぶしてしまえば、赤ちゃんも密着感に安心してよく眠ってくれます。また、おんぶすると赤ちゃんの視線が高くなり、今まで見ていた世界よりぐっと視界が広がります。目から入る新しい情報が、赤ちゃんにとっても良い刺激となるでしょう。おんぶ紐も様々な種類があります。赤ちゃんのおむつ替えや授乳で、おんぶ紐を何度もつけたり外したりしなければなりません。おんぶ紐を選ぶ際は使い方を確認し装着やおろすのが難しくないかチェックしましょう。簡単にできれば「サポートしてもらわないとおんぶできない」「せっかく寝たのに起きてしまった」ということも避けられそうです。首がしっかりすわったらおんぶ紐にチャレンジしてみてくださいね。



☎ 子育て支援室 ☎45-1232 保健師 ☎45-1230

チャレンジゆうAchi通信

令和4年11月1日～11月30日のスケジュール予定

No.158

日	月	火	水	木	金	土
		1 体幹トレーニング ソフトテニス/ソフトボール 阿智中クラブ(野球・サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	2 ウインターバスケ③ 健康マージャン教室⑬ 阿智中クラブ(卓球)	3 〈文化の日〉	4 空手 阿智中クラブ(野球・卓球) 阿智祭前日準備	5 ミニバス バスケットボール 踊ってみまいかフラダンス 太極拳・八極拳 阿智祭1日目
6 将棋教室 阿智祭2日目	7 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)	8 体幹トレーニング ソフトテニス/ソフトボール 阿智中クラブ(野球・サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽) 中国語教室	9 ウインターバスケ④ 絵画教室 (子ども絵画教室) 阿智中クラブ(卓球)	10 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)	11 空手 阿智中クラブ(野球・卓球)	12 ミニバス バスケットボール 太極拳・八極拳
13 ソバ打ち 将棋教室	14 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)	15 体幹トレーニング ソフトテニス/ソフトボール 阿智中クラブ(野球・サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	16 ウインターバスケ⑤ 生け花 健康マージャン教室⑭ 阿智中クラブ(卓球)	17 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)	18 空手 阿智中クラブ(野球・卓球)	19 ミニバス バスケットボール 踊ってみまいかフラダンス 太極拳・八極拳
20 将棋教室 	21 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)	22 体幹トレーニング ソフトテニス/ソフトボール 阿智中クラブ(野球・サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽) 中国語教室	23 〈勤労感謝の日〉	24 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)	25 空手 阿智中クラブ(野球・卓球)	26 ミニバス バスケットボール 太極拳・八極拳
27 将棋教室	28 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)	29 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(野球・サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	30 ウインターバスケ⑥ 阿智中クラブ(卓球)		新型コロナウイルス感染予防のため、プログラムが変更、中止になる場合があります。その場合は、広報等でお知らせします。	

11月のインフォメーション

上半期を振り返って

上半期の事業報告がまとまりました。会員数や事業の様子についてご報告します。

1 会員数(上半期) コロナ影響大 ファミリー復調

上半期の会員数は、表1のように、コロナ前と比較して改善されない状態が続いています。そうした中で、ファミリー会員は微増、コロナ禍、家族でスポーツ講座等に参加する姿が増えました。

表1 会員数(上半期)の推移 () : 元年度比

年度	元年度	2年度	3年度	4年度
会員	397名	325名(82%)	344名(87%)	316名(80%)
個人会員	317名	268名(82%)	288名(91%)	253名(80%)
家族会員	24家族80名	13家族57名(71%)	14家族56名(70%)	17家族63名(78%)

2 事業(上半期)の様子

- ・4月より、終了時間制限により活動できなかった講座を、午後7時から8時に短縮して活動を再開しました。
- ・コロナ後の活動を見据えて、フットサル大会等のミニ大会を開催して、スポーツ機会を増やしました。
- ・8月を中心に感染が拡大、施設使用の停止、計画した夏休みイベントが全て中止になりました。
- ・3年ぶりに園原健弘さんをお迎えしてランニング講習会を開催しました。参加者も52名と盛況でした。

「教室・講座の紹介コーナー」を設けました

広報あちのモニターの方より、「もっと活動の様子を紹介してほしい」というご意見をいただきました。そこで、外部の方に取材・執筆をお願いして、日頃の活動の様子を紹介するコーナーを設けました。今月から年度内を目処に、紹介していきます。

季節は冬へ!

スキーシーズン券を販売 ヘブンスそのはらスキー場

対象 会員(年会費2,000円)

村内 (予定) 8,000円

村外 (予定) 17,000円(+手数料300円)

販売 12月1日～16日 月・水・金曜日 午後5時～7時

スキー教室(1月) ヘブンスそのはらスキー場

対象 会員(小3以上 初・中級) 参加費 1,000円

今年は、1月に複数回の教室を予定しています。詳しくは、学校を通して配布される開催案内をご覧ください。

●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)