#### 事らす、生きる。 阿智家族

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

## 広あち

### 都以對地版12月

(令和4年) 2022.12 No.111

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

阿智村ホームページ

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)6,056人 男 2,959人 女 3,097人 (世帯)2,332戸

年末年始の営業等のお知らせ													
	月日曜日	12/27 (火)	12/28 (水)	12/29 (木)	12/30 (金)	12/31 (土)	1/1 (日)	1/2 (月)	1/3 (火)	1/4 (水)	1/5 (木)	備考	問い合せ 電話番号 (0265)
	役場窓口   住民票・印鑑証明書の発行、し尿汲み取り券   付けまる			戸籍届出は終日受付けます。*通常の休業日と同様	43-2220								
	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
村	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
屋	水野歯科医院	通常	通常	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
村内医療機関	伍和診療所	通常				2/28	~ 1/		み		r	1/10診療	43-2507
関	浪合診療所			12	2/27	~ 1/	- ' '	み			通常	1/5診療	47-2200
	清内路診療所	休み	通常		12/2	9 ~	1/3	休み		通常	休み	1/4午前診療	46-2114
	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
村村	伍 和デマンド	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
村内バス	乗りりシー	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				運休	運休	運休	運休	1・5 便休み	平日 ダイヤ	1月5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
	保 育 園	通常	半日保育	休み	休み	休み	休み	休み	休み	特別保育 6日まで	特別保育 6日まで		
学校等	小 学 校	第一小・第	第二小・第三	小・清内路	引、12/27	(火)~1/9	(月)、浪台	i小 12/28	(水)~1/9	(月) 年末・	年始休業		
等	中 学 校		12/27(火)~1/5(木) 年末・年始休業										
	学童保育	1							 〜 31 年 		0	人数により合同 保育となります	43-2338
湯	入 浴		10:00 ~ 20:30	10:00~	~ 20 : 30	10:00~	~ 16·00	10:00~	~ 19:00	10:00 ~ 20:30		1月7日(土) から 通常営業	
っ	プール	休	13:00 ~ 16:00	13:00 ~	~16:00	10.00	10.00	10:00 -	~18:00	教室のみ	休	※プールは、 12/31 ~ 1/3 は、	
たり、	レストラン	館	11:00 ~ 20:00	11:00~	~ 20:00	11:00	16:00	11:00	10:00	11:00 ~ 20:00	館	フリーのみ ※レストランは、 12/31~1/1を	43-4311
) な 昼	リフレ		11:00 ~ 20:30	11:00~	~ 20:30	11.00^	- 10.00	11.00^	)~19:00	11:00 ~ 20:30	:00~	12/31~1/1を 除き休みあり 12/29~12/30は	
神	70歳以上無料入浴		0	X	X	X	X	X	X	0		14:30 ~ 17:00 1/2 ~ 1/3 は、	
	完全閉館		21:30	21:	:30	17 :	: 00	20	: 00	21:30		14:30~16:00	
_	巻 荘 歳以上無料入浴	0	0	×	×	×	×	×	×	0	0		43-2320
	谷 元 一 真 童 画 館	休み	通常	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常	1月4日例から 通常営業	43-4422
	ブターセンター ゝ き 木 館	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常	通常	1月4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。

#### 第29回 阿智村政功労者表彰式



#### 【表彰状贈呈】

熊 谷 睦 男 様 保護司 22年間

英 行 様 保護司 16 年間

櫻 井 成 人 様 民生・児童委員 16 年間

堀 夫 様 民生・児童委員 15 年間 原

後藤千惠様民生・児童委員15年間

中 穂乃美 様 全国高等学校ダンスドリル選手権大会 2022 CHEER 部門 第 2 位 他  $\blacksquare$ 

熊 谷 颯 太 様 2022 Ene-1 challenge 鈴鹿 KV-Moto DivNEXT クラス 第1位他

#### 【褒状贈呈】

原 典 之 様 中関元禄義士踊りの伝承・後継者育成、第3代保存会長のご功績

茂澤利治様食品衛生の啓発(食協役員)飲食業の振興(調理師会役員)のご功績

今
角
の
主
な
内
容

年末年始の営業等のお知らせ1	ケーブルFMラジオNHK第一が増えました… 11
第 29 回阿智村政功労者表彰式2	税からのお知らせ12~14
令和3年度公営企業会計決算概要3	チャレンジゆうAchi教室・講座の紹介 15
阿智村自主放送 12ch データ放送4	阿智村シニアクラブだより 16
阿智村にもアライグマがいます5	阿智家族
阿智村学童保育利用申込み説明会6	阿智村フォトリポート
国民健康保険医療費通知について7	防災コラム19
電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援	子育てカレンダー
給付金のご案内8~9	図書館からのお知らせ 21
保健センターだより 10	チャレンジゆうAchi通信 22

図書館からのおしらせ

防災コラム

フォトリポート

阿智家族

シニアクラブだより

公営企業会計決算 教室・講座の紹介

#### 令和3年度公営企業会計決算 (阿智村水道事業) 概要

収 入

出 支

収益的収支 (消費税込)	2億1,290万円	1 億 9,995 万円
資本的収支(消費税込)	8,266 万円	1 億 3,760 万円

年間総有収水量は前年度比 1%の微減となり、給水収益は前年度に比べ約 600 万円、0.5%の微増 となりました。令和2年度は、新型コロナウイルスの影響で観光業等が大きなダメージを受け、 3年度は回復の兆しを見せる結果となりました。給水人口は依然減少の一途をたどっており歯止めが 利かない状態が続いています。建設改良費では、老朽化した管路の布設替え(駒場地区 役場前) や 計器類などの更新工事を実施しました。企業債の償還に元金分 7,224 万円、利息分の 1,045 万円を 支出しています。財政状況では、収益的収支で当年度純利益 956 万円が生じましたが、前年度まで の繰越欠損金が 2,884 万円あり、これに当年度純利益 956 万円を足した△ 1,928 万円を当年度未 処理欠損金として翌年度へ繰り越すものとしました。

「広報あち 10 月号」に掲載予定でしたが、ご報告が遅くなりご迷惑をおかけしました。今後も水 道事業へのご理解ご協力をよろしくお願い致します。

### ついては各地区で管理をお願いしま ▽スベリ止め用砂の配置について 止め用の砂を配置しますが、 各地区へ村道の凍結時期前にスベ

砂に

## 除雪対策及び 除雪作業の協力について

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10㎝以上の場合に 出動し、主に幹線道路の除雪を行 村で委託した各地区担当の会社が

②各部落内村道の除雪は、 います。 地域の皆

③除雪道路は、 様方のご協力をお願いします。 基本的に幅員3・0

m

▽融雪剤について

以上の集落間を結ぶ村道に限らせ ていただきます。

④各部落内 (民家の密集箇所) 雪により、 で堆

すのでご連絡ください。 くなった場合、運搬排雪を行いま 道路幅員が確保できな

※智里西地区について

⑤道路の除雪作業により、 入ってしまった場合は、除去して ふさいだり、 側溝や井水に雪が 出入口を

⑥除雪の支障になるため、 いただくようお願いします。 路上 駐車

をしないようお願いします。

問

建設農林課 管理建設係

(内線261)

※浪合地区、 振興室へ連絡をしてください。 各振興室に置いてありますので 清内路地区について てください。 菊美さんへ連絡してから取りに伺っ

園原に置いてありますので、 熊谷 りに来てください。 融雪剤は役場等に用意してありま 部落長さんは連絡をしてから取

す。

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

ださい。 除去の協力について ▽村道の交通に支障となる立木等の て建設農林課管理建設係まで連絡く 対応しますので、部落長さんを通じ

なお、 配置の希望がありましたら

す。





量データが見れます。

ンダー・おくやみ情報・地域内の雨

その他にも の時刻表

地区ごとのゴミカレ

す。

是非ご活用ください。

の自主放送番組を見ることができま

モコンの青を選択すると、

当调

問

協働活動推進課広報係

(内線 510)

つでも見たい時にみることができる データ放送は、 阿智村自主放送 12CH データ放送 阿智村の情報がい

便利な機能です。 操作は、テレビのリモコンだけです。

操作方法

○お知らせ 村からの新着情報



○暮らしの情報 議会からのお知らせ 定例会や一般質問など開会日 戸籍や福祉などの手続きなど

②**テレビリモコンのdボタン**を押し 選択して画面を表示してください。 ①テレビリモコンで12チャンネルを

○安全安心情報

村・警察・消防署からの緊急情報

や防災情報

村の施設情報

#### 長野県特定 (産業別) 最低賃金のお知らせ

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき、使用者は、その金額以上の賃金を労働者に支払わなければなら ないとされている制度です。

○バス時刻表 ○行政情報

西部コミュニティバス・巡回バス

今般、長野県地域最低賃金の改正に続いて、長野県内の特定の産業で働く労働者に適用される「特定(産 業別)最低賃金」が以下のとおり改正されました。

なお、適用業種等の詳細については、長野労働局ホームページでご確認ください。

【対象業種】	【時間額】(令和3年改定額)	【発効年月日】
計量器・測定器等製造業	945円 (916円)	令和4年12月14日
はん用機械器具等製造業	956円 (927円)	令和4年12月16日
各種商品小売業	910円 (879円)	令和4年12月31日
※長野県地域最低賃金	908円 (877円)	令和4年10月 1日

#### 【お問い合わせ先】

長野労働局労働基準部賃金室 (☎ 026-223-0555) ☞ または最寄りの労働基準監督署へ



図書館からのおしらせ

防災コラム

フォトリポート

阿智家族

シニアクラブだより

教室・講座の紹介

## 阿智村にもアライグマ **、特定外来生物)がいます**

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

で有害獣として許可捕獲されまし 村内でも、清内路地区と浪合地区

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

場までご連絡をお願いします。 アライグマを目撃したときは、

### 【目撃と捕獲】

ار での目撃情報 阿智村では…2019年~浪合地区 長野県では…1985年~現在まで 殆どの市町村で生息を確認

2022年6月浪合上町付近で捕獲(1頭 2011年11月清内路峠付近で捕獲(1頭

アライグマとは…

尾に5~7本のしま

農作物等への被害 【どんな被害を引き起こすのか】 ・果実・野菜・

> や狂犬病等の人への感染のおそれ 害額3億円以上》 健康への被害 糞尿被害・爪痕等による建物被害 生活への被害 穀物・養殖魚の食害《全国で年間被 《現在確認はされていません》 ・アライグマ回虫症 ・屋根裏侵入による

## 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

に生息 人間の生活場所を含む幅広い環境

木登りが上手く、 屋に侵入

冬場は活動が低下

単独で暮らし、 いため、高密度で生息可能

【生息場所・行動・食べ物】

柱や木等をつた

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

隙間があればどこからでも家 なわばりは持たな

ます。

Ŋ

有害鳥獣として捕獲を実施してい (有害鳥獣捕獲従事者によ

村の対応

### 白いふちどり

目の周りに

耳はとがって

黒いマスク模様

#### 【家屋への侵入抑止】

頭から尻までの

長さは 約50~60cm

(中型犬くらい)

- 【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
- ●家屋への侵入口をしっかり ふさぐ

気性が荒く、

攻撃性が高い (人になつかない)

家に立てかけたはしごや、 屋根にかかる庭木等の除去

係(43)2220 建設農林課

林務

ております。 ご連絡ください。 目撃したら… (内線263) まで 生息状況を確認し

獣から守るための防 補助金制度がありま 護柵等設置に対する 農作物等を有害鳥

・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

# 申込み説明会の開催について令和5年度阿智村学童保育利用

**引持** き、申込みの手続きをお願いします。 利用希望のご家庭はご参加いただ

\*時間は、午後7時の分開始の予定\*の利5年1月27日(金)

村内小学校の令和5年度新1年生村内小学校の令和5年度新1年生がら新6年生で、4月から学童保育の利用を希望される児童の保護者がるご家庭は手続きをお願いします。なるご家庭は手続きをお願いします。望するご家庭は、浪合育遊会へ直接望するご家庭は、浪合育遊会へ直接

#### (3) 内容

(2)学着フラブ登录記着申入みこ業について(1)令和5年度阿智村学童保育事

ついて(書類説明)(2)学童クラブ登録児童申込みに

#### 4 その他

み手続きをお願いします。の説明会にご参加いただき、申し込中からの利用を希望される方も、こ中のの利用を希望される方も、こりである。

## ■ 子育て支援室

電話 (45) 1232

# 農業委員会総会について

た。 の結果は以下のとおりとなりましの農業委員会総会が開催され、協議阿智村農業委員会では、11月24日

### 【審議事項】

- 農地法3条(4件)
- 農地法4条(3件)
- 農地法5条(11件)

### (協議事項)

- 非農地証明について(4件)
- て(1件)農業経営改善計画認定申請書につ
- いて駒場地区非農地確認の実施結果に
- 農地パトロールの実施結果について

# 開催されました

11月16日に松本市キッセイ文化11月16日に対象が表現した。



いては、所有者に非農地申請の通知に駒場地区において、農地に該当した。なお、農地に該当しました。なお、農地に該当しまがでは、11月18日



で連絡ください。お近くの農業委員および事務局までいいたします。不明な点については、をお送りしますので、ご協力をお願

難、復旧が困難な農地)ている、復旧しても農業経営が困(非農地とは…山林の様相を呈し

「内線 263」
「阿智村農業委員会事務局」

# 人権擁護委員からの

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

い。秘密は厳守します。

ラなど、一人で悩まずご相談くださ職場でのいじめ、セクハラ・パワハ戦・のいじめ、セグルラ・パワハ

のでご利用ください。 な、法務局飯田支局において、毎週は、法務局飯田支局において、毎週は、法務局飯田支局において、毎週は、法務局飯田支局において、毎週

**間** 法務局飯田支局

電話(2)0014

図書館からのおしらせ

防災コラム

フォトリポート

阿智家族

シニアクラブだより

教室・講座の紹介

## 国民健康保険医療費 通知について

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

併せて、11月及び12月受診分の医療 れる際は、送付される医療費通知と 分)送付時期は、 年分をまとめて発行・送付します。 てください。 機関等からの領収書を添付し申告し (令和4年11月~令和5年10月受診 【予告】令和4年11月受診分から1 確定申告で医療費控除の申告をさ 令和6年2月を予

民生課 保健係 (内線 223)

定しています。

# 運動公園周辺整備について

辺整備についての住民意見を9月30 日まで募集しました。 の基本設計資料等を公開し、 阿智村ホームページにA・B地区 意見の内容は大きく2種類に分か 公園周

関する総論的なご意見、もう一方は れており、 一方は公園全体の整備に

> 公園を活用する上での具体的な要望 でした。

た。 討委員会において意見を伺いまし 15日に開催した運動公園周辺整備検 の進め方等に絞り検討を行い、11月

商工観光課まちづくり企画係 (内線 281)

# 戦没者等のご遺族の皆様

31日までに、ご請求ください。請求 お早めにご請求ください。 を受ける権利がなくなりますので 期限を過ぎると、第11回特別弔慰金 第11回特別弔慰金は令和5年3月

## 支給対象となる方

いて、「恩給法による公務扶助料 没者等の妻や父母等)がいない場合 よる遺族年金」などを受ける方(戦 や「戦傷病者戦没者遺族等援護法に 令和2年4月1日 (基準日) にお 一人に支給します。 次の順番による先順位のご遺族

時のご遺族で 者戦没者遺族等援護法による弔慰 支給対象者は、 令和2年4月1日までに戦傷病 戦没者等の死亡当

金の受給権を取得した方

村ではまず総論的意見、公園整備

債券

額面25万円 (5年償還

請求窓口

 $\nabla$ 

民生課福祉係 (内線 224)

問

## 昼神温泉リニア新時代 戦略等推進委員会

を行いました。 神まちづくりについての意見のとり 手経営者を新たに委員に加え、 まとめ、 7日に第8回の委員会を開催し、 白澤新会長の元、 今後の進め方について協議 福祉関係者、 1 11 月 尽 若

2. 戦没者等の子 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父

○阿智村コロナワクチン

電話0265(43)2548

専用ダイヤル

※戦没者等の死亡当時、 3 4)兄弟姉妹 生計関係が

替わります。 あったことなどの要件を満たして いるかどうかにより、順番が入れ

※戦没者等の死亡時まで引き続き1 年以上の生計関係があった方に限 三親等内の親族 上記1から3以外の戦没者等の (甥、 姪 など)

支給内容

ります。

国債名称 第11回特別弔慰金国庫

## サービスをご存知ですか 阿智村自主放送番組ダビング

12チャンネルで放映しました番組

▽料金(ケーブルテレビ加入者)

を有料でダビングします。

D V D 記録媒体 Blu-ray 1 枚 1 枚 1 枚 1,000円 500円 1 0 0 円

利用ください。 ります。見逃した番組や過去の番組 等がありましたら是非この機会にご 申込用紙は、 \* 未加入者は 協働活動推進課にあ 倍額となります

協働活動推進課広報係

(内線510)

# 年末年始の 12CH 自主放送予定

阿智祭 阿智村議会定例会・一般質問

1 月

阿智村駅伝

\*最新の情報は、テレビの電子番 阿智中学校吹奏楽部定期演奏会

組表でご確認ください



#### 住民税均等割非課税世帯等の皆さまへ

#### 電力・ガス・食料品等価格高騰 緊急支援給付金 (5万円/1世帯) のご案内 受給には手続きが必要です

- 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金<u>(1世帯あたり5万円)</u> は、住民税均等割非課税世帯や令和4年1月から12月までに家計急変 のあった世帯を支援する新たな給付金です。
- 給付金を受給するためには、手続きが必要です。

#### 給付金の支給額

1世帯あたり 5 万円

#### ■給付金の支給時期

阿智村が確認書(または申請書)を<u>受理</u> した日から1ヶ月以内が目安です。

#### 支給対象と申請の有無

**支給対象となる世帯**(いずれかにあてはまる世帯)

世帯全員の令和 4 年度 「住民税均等割が非課税」 の世帯 令和4年1月~12月の収入が 減少し**「住民税非課税相当」**の 収入となった世帯(家計急変世帯)

阿智村から 確認書が届きます(要返送) ※一部申請が必要な場合があります。

令和4年9月30日時点で住民登録のある市区町村から確認書が送付されます。

詳しくは次ページ「I」へ

#### 申請が必要です

申請期間:令和 4年12月 1日(木) ~令和 5年 1月31日(火)

申請時点で住民登録のある市区町村に申請 してください。

【申請書配布先】 阿智村役場 民生課 福祉係

詳しくは次ページ「Ⅱ」へ



チャレンジゆう Achi通信 図書館からのおしらせ

防災コラム

フォトリポート

阿智家族

シニアクラブだより 教室・講座の紹介

給付金の支給手続き

#### 令和4年度住民税(均等割)が非課税の世帯

- 対象となる世帯には、阿智村から、給付内容や確認事項が書かれた 確認書が届きます。
- 申身を確認して、阿智村に返信してください。 【確認事項】



- ①記載された給付金振り込み口座番号に誤りがないか
- ②住民税が課税されている方の扶養親族のみの世帯ではないこと

#### 予期せず家計が急変したことで収入が減少し、 Π 世帯全員が住民税非課税相当※となった世帯(家計急変世帯)

※ 住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収見込額(令和4年1月から12月ま での任意の1か月収入×12倍)が市町村民税均等割非課税水準以下であることを指します。 (適用される限度額は、市区町村ごとに異なりますので、お住まいの市区町村にお問い合わ せ下さい。)

住民税非課税となる年間給与収入の目安(阿智村の場合) (例) 単身または扶養がいない場合:93万円以下、扶養親族が1人の場合:137.8万円以下

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
- 申請書に必要事項を記入して、添付書類とともに お住まいの市区町村の窓口に、直接または郵送でご提出ください。
  - 収入が減少することが、あらかじめ明らかな月の収入減少により給付を 申請した場合、不正受給(詐欺罪)に問われる場合があります。

※この給付金を受給した世帯以外の所得割非課税世帯に対する、長野県・阿智村生活困窮世帯緊 急支援金(1世帯あたり3万円)の確認書は、1月上旬の発送を予定しています。

#### お問い合わせ

阿智村役場 民生課 福祉係

0265-43-2220 (代表)

受付時間 平日 8:30~17:15

内閣府住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金コールセンター

0120-526-145

受付時間 9:00~20:00 (土日祝、12/29~1/3を除く)



間 民生課 保健センター係 TEL: 45-1230

#### 質の良い睡眠はとれていますか?

睡眠は1日の疲労回復はもちろん、脳をリセットする大切な時間です。深く眠れる質の良い睡眠 をとると、体内のホルモンバランスも保たれやすくなり、生活習慣病予防やこころの健康につなが ります。年末年始はつい睡眠のリズムが乱れがちです。以下のポイントに気を付けて、質の良い睡 眠がとれるよう意識してみましょう!

#### ①照明はできるだけ暗く

光は寝つきを悪くしたり、途中で起きたりする原因になります。真っ暗が不安な人は間接照 明の活用や、オフタイマーを活用することもオススメです。

#### ②静かな環境を作る

寝る時はテレビや音楽は消して静かな環境で眠りましょう。音楽を聴くとリラックスして眠りやす いという人もオフタイマーを活用して、入眠後は静かな環境で眠れるようにしましょう。

#### ③ディスプレイ視聴は 1 時間前まで

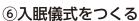
テレビやスマホなどの画面から出るブルーライトは、目を刺激して、睡眠障害を引き起こす 原因となります。スマホなどの使用は寝る1時間前までにしましょう。

#### ④夕食は早めに

夕食が遅くなると、就寝時刻も遅くなってしまいます。どうしても遅くなる場合は夕食前に 入浴するなど、時間を有意義に使いましょう。

#### ⑤就寝前の熱いお風呂はNG

就寝直前に熱いお風呂に入ると体温が下がりにくくなり寝つきが悪 くなります。お風呂は寝る2時間前に済ませておくか、就寝直前に 入浴する場合は 40℃くらいのぬるめのお湯がおススメです。



水を飲む、読書をする、ストレッチをするなど、睡眠に入る前の習 慣をつくっておくことで、脳が眠りのモードに入りやすくなります。



#### 子どもの理想の睡眠時間はどのくらい?

日本の子どもは世界的にも睡眠時間が短いことが分かっています。大人の生活パターンは子ども に影響を与えやすいため、理想の睡眠時間を確保するために、家族のライフスタイルから見直すこ とも大切です。

	推奨	許容範囲
就学前児童(3~5歳)	10 ~ 13 時間	8~14時間
学 童 (6~13歳)	9~11 時間	7~12時間
前 思 春 期(14 ~ 17 歳)	8 ~ 10 時間	7~11 時間

#### ★保健センターは皆さんの心と体とくらしの相談窓口です

「心配なことがあって眠れない。」「相談したいけれど身内には言えない。」など、お一人で悩みを抱 え込まず、保健センターへご相談ください。 電話番号:0265-45-1230(直通)

チャレンジゆう

図書館からのおしらせ 防災コラム フォトリポート

阿智家族

シニアクラブだより

教室・講座の紹介

HK第一が増えました ブルFMラジオ



#### ~申請はお早めに~

マイナポイント付与対象となる マイナンバーカードの申請期限は 12 月末までとなります

#### ※役場窓口での申請期限 (12月28日まで)

年内の最後の休日申請窓□のご案内 12月25日(日)午前9時~午後5時まで (場 所)阿智村役場 (持ち物)本人確認書類(運転免許証等) 通知カード

#### ●お問い合わせ

民生課 マイナンバーカード担当

(電話: 43-2220)

※上記は、2022年12月1日時点の情報です。

ジオが聴きにくい」ご家庭でもきれ でラジオを聴くことができない」「ラ ▽送信開始 F M 現在送信されているラジオ局 新規で送信するラジオ局 いいだFM NHK 第一 SBC ラジオ ジオ周波数と異なります ケーブルテレビラジオは、 NHKFM 令和4年12月13日 阿智村独自周波数ため通常のラ 86.0 8 5 · 5 85·0HMZ 8 7 · 0 86.5 火 MΜ MMH H H H

端子(out)↓

ラジオから

ビ入力端子へ接続若しくは、

出力

出力端子

 $\begin{pmatrix} 0 & u & t \end{pmatrix}$ 

ニコンポの FM アンテナ端子ス

局の周波数にあわせる 好みのチャンネルに送信ラジオ 協働活動推進課広報係

力へ接続

接続方法 テレビの同軸ケーブルにラジオ波

の電波が流れています

テレビのアンテナ線を分波器で分

テレビに接続しているケーブル

いな音質でラジオを聴くことができ

(内線 510

#### 連載9

#### こんにちは地域包括支援センターです

#### 阿智村健康情報 ~笑うと健康も幸せもやってくる~

「笑う門には福来る」といわれるように、昔から「笑い」が健康に良いことは、経験的にしら れています。「ほぼ毎日笑う」頻度は男性40%、女性は53%、年齢と共に笑う頻度が減少する という調査結果があります。ご自身の笑いの頻度を思い出してください。最近、笑っていますか。

#### 笑いの健康効果

- ○免疫力を上げる ○アレルギー反応を抑える ○睡眠を良くする
- ○糖尿病や高血圧の人の血糖値や血圧値を下げる ○ストレス解消
- ○「笑い」は有酸素運動であり、1日15分間笑うと、20~40kcal消費される。
- ○笑うことで人づきあいがよくなる ○笑うと相手も笑顔になる

#### 笑い・笑顔を生活にとりいれるために

- ★笑顔を作るだけでもストレス解消効果があります。鏡の前で笑顔を作りましょう。
- ★頬や目や口のまわりなど、顔の筋肉のマッサージをして顔をよく動かしましょう。
- ★ふれあいサロンや地域のあつまりに参加しましょう。

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)





## 納め 目分の生活支える税

出納室 税務係 (内線241・242・244)

方で、知的障害者または身体障害者 までの認定を受けている66歳以上の

介護保険において、要介護1~5

障害者控除の申告

に準ずる状態であると認められる場

問

## 村税等の納期限

とおりです。 今月の村税等の納期限は次の

介護保険料

固定資産税

**4**期

8期

後期高齢者医療保険料 ↓ 12 月 26 日 **6**期

月

国民健康保険税 **→ 1月4日** 8期 (水

機関でお支払いください。 振興室、またはコンビニ、金融 は、納期限までに役場および各 納付書で納めていただく方

口座振替の日は

12月26日 (月) です。

願いします。 し、残高不足にならないようお 前日までに預金残高を確認

# 税理士による無料相談

で実施します。ぜひ、ご利用ください。 ▽日時 税理士による無料相談を次の日程 1月30日 (月) 午前9時~ ・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。

組1時間以内の相談となります。

▽申込み

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

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

す。 この日は今年度最後の相談日で ぜひ、ご利用ください

合は、

障害者控除の対象となりま

# 申告相談期間のお知らせ

### 相談期間

令和5年2月16日 禾

~3月15日 水

てお知らせします。 は広報あち令和5年1月号に 各地区の相談日など詳しく

2 月 16 17 日 20 21 日 浪合振興室 清内路振興室

阿智村コミュニティ館2階

親 親 親

親

親

親

親

親

盆

親

2月2日~3月15日

の申告をお受けできません。 村の申告相談では、次の内容

〇山林所得 〇1年目の住宅借入金特別控除 〇株式・土地建物の譲渡所得

〇雑損控除の適用を受ける申告 お願いします。 飯田税務署またはe-Taxで申告を

### 飯田税務署

親

親

舰

でお問い合わせください。

民生課介護保険係

(内線225)

詳しくは、民生課介護保険担当ま



舰

親

親

親

親

舰

舰

輗

釽

舰

チャレンジゆう 図書館からのおしらせ 防災コラム Achi通信

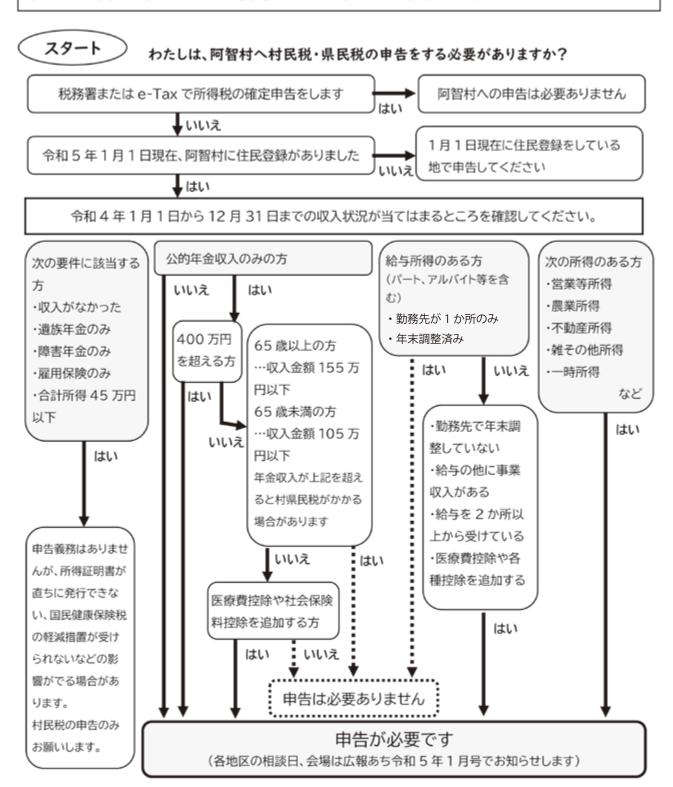
フォトリポート

阿智家族

シニアクラブだより 教室・講座の紹介

相談期間 令和5年2月16日(木)~3月15日(水)

#### 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



建 株式・土地建物の譲渡所得、住宅借入金特別控除(1年目)、山林所得、雑損控除 については、村では申告をお受けできませんので、飯田税務署またはe-Taxで申告をお願いします。

粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮粮



軽自動車の納税証明書の提示が原則不要になります令和5年1月から

が令和5年1 継続検査窓口での軽自動 (種別割) 納税証明書の提示 月から原則不要

### ご注意いただきたいこと になります。

◎納付方法によっては、

納付の

まで相当の日数を要する場合 情報がシステムに登録される ※車検をお急ぎの場合は、 があります。 早め

の納付をお願いします。

書が必要となる場合があり 書を業者に提示ください 請したいときは、 ◎納付後すぐに継続審査を ◎次のケースは、紙の納税証明 ンビニ等で支払った納税証 金融機関やコ

納税証明書の提示が原則不要に! 継続検査申請(OSS/OCR) (8)(6) 納税証明書 紛失しても… 納税証明書の再交付申請





市区町村



他市町村へ引っ越した直後

対象車両に過去の未納がある

中古車の購入直後

が登録されていない

納付したばかりで納付情

#### 確定申告をパソコン・スマホで…

#### ① 準備

必要な書類を用意する

- ・マイナンバーのわかるもの
- ・収入・所得の入力に必要な書類
- ・控除の入力に必要な書類 など

#### ② パソコンやスマホで

国税庁確定申告書作成コーナー https://www.keisan.nta.go.jp または 国税電子申告・納税システム

https://www.e-tax.nta.go.jp を検索する

#### ③ 作成(入力)

・事前の質問に答え、準備した書類から必要事項を入力する

#### 4 提出

- ·e-Tax (マイナンバーカード方式) 2次元バーコード利用 IC カードリーダライタ利用
- ・ID・パスワード方式 ■
- ・印刷して郵送





税務署で発行されたID・パスワード方式の 届出完了通知をお持ちの場合に限ります

税からのおしらせ ケーブルFMラジオ 保健センターだより 価格高騰緊急支援給付金 医療費通知について アライグマ

チャレンジゆう Achi通信

図書館からのおしらせ

防災コラム

フォトリポート

阿智家族

シニアクラブだより

教室・講座の紹介

公営企業会計決算

#### チャレシジゆう Achi通信 教室。講座の紹介三 連載3

#### 空 手 ※※※※

金曜日 毎週 18:15~19:45 中学校体育館格技室 【目 標】スピード・キレ・力強さを追求します。初心者大歓迎。 【指導者】木下幸一さん。禅道会指導員。「飯田発祥の禅道会は、 突き、蹴りに、投げと関節技も加えた実戦空手。だれにも分

かりやすい形と、防具を着けての組技 の稽古を続けている。心身の鍛練はも ちろんだが、ここでは仲間づくりを重 点に小学生から中学生まで学年に関係 なく、楽しみながら稽古に励んでいる。」 【参加者の声】▶ベジータみたいに強く なりたい(小2女子) ▶いまは3級だが、 早く1級になるよう頑張る(中2男子)



#### 

第3水曜日 毎月 19:30~21:00 中央公民館

【目 標】花のパワーに癒され、花で思 を表現します。

【指導者】伊藤千世子、鈴木直美さん。(池 坊飯田支部)「数種の季節の花を、各自 の感性により剣山に刺し、手直しのアド



バイスをして持ち帰ってもらっている。お宅で花器に生けて 作品にし、季節を感じていただければと思っている」

【参加者の声】▶長年通っているが、奥が深く難しい。だけ ど家の中に花があれば明るい気持ちになれる (77歳女性)

▶日本文化に興味があり。花道と茶道を習っているが、両方 面白い(32歳男性)

#### 

第2日曜日 毎月13:00~15:00 昼神ソバ打ち館 【目 標】自分の打ったソバを食べて、健康づくり。 【指導者】岡庭啓眞さん。「毎回、二八そばを五人前打っている。 水回しから練習、延し、たたみ、切りなどの手順で40分ほ

ど。できたそばは持ち帰ってもらって いる。ルチン豊富なそばを食べて、血 液サラサラな体にする契機になれば」 【参加者の声】▶初参加で難かしかっ たが、楽しかった。また来たい(24) 歳女性) ▶8年ほど通っているが、よ うやく『ご近所に配っていい』と先生 から言われて嬉しい。さらに腕を上げ たい (74歳女性)



#### 阿智中クラブ 卓球 ※※※※※※

水・金曜日 17:30~19:00 中学校体育館

【目 標】団体戦で県大会出場を目指す。 【指導者】熊谷宏さん。「正しいフォーム を身につけることが卓球の基本。そのた め多球練習に時間を多く割き、続いて試 合形式での練習をしている。阿智中チー ムとして、南信、さらに県大会出場を果 たすために、全員で頑張っている」



#### 【参加者の声】

【主 将】▶五輪を見て卓球は楽しそうな競技だと思って入 部した。部活のほかに、練習の時間が持ててうれしい(2年 男子)) ▶クラブ員は男女合わせて 25 人。団体戦で県大会 出場、個人戦では南信大会で一試合以上勝ちたい(2年女子)

#### 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、忘れずに国保の手続きをしましょう。

	届け出が必要な場合	必要なもの			
	転入したとき	転出証明書			
国保	職場の健康保険をやめたとき	左記の証明書、年金手帳			
( <u>_</u>	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき				
加入	子どもが生まれたとき	保険証、母子健康手帳			
する	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			
	転出したとき	保険証			
国	職場の健康保険に加入したとき	国保と職場の保険証 年令チ帳			
1末   を	職場の健康保険の被扶養者になったとき	国保と職場の保険証、年金手帳			
国保をやめる	死亡したとき	保険証			
る	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			
	外国籍の人がやめるとき	保険証、在留カード			

※ 14 日以内に届出をしてください。

間 民生課 保健係(内線 223)

#### うづだより 阿智村シ

#### 生活を豊かにする楽しい活動がいっぱい!

私たちは、地域のなかで健康で明るく生活を送るために、会員を募り、 親睦のための活動やスポーツ・貢献活動等の様々な活動を行っています。 本年度は、コロナ感染対策を十分に行った上で、できるだけ事業を実 施してきました。3年ぶりに愛知県豊山町老人クラブとの芸能交流会も 実施することができました。4年度の活動をご紹介します。皆様の変わ らぬご支援をお願いします。

#### 阿智村シニアクラブ 役員・組織等の紹介

単位クラブ数:12 会員:833名

会 長:山田 芳男

副会長:長谷川利夫、園原章嘉 小松勝文、熊谷 操、原 満征 評議員会: 重要事項の議決

役員会、理事会、各部会(社会·体育·女 性) :事業の計画・実施等 監査会:

会計監査

#### 豊山町との芸能交流会 4.6.11(土)

コロナ禍で中断していた交流会を3年ぶりに愛知県豊山 町を会場に開催しました。阿智村からは、村長さんを初 め理事会役員が参加し、村及びシニアクラブの活動を紹

介しました。豊山町からは 民謡やフラダンス等の発表 がありました。歓迎を受け 楽しい時間を持ちました。



#### 西部地区指導者研修会 4.10.13 (木)

平谷村、根羽村の皆さんをお迎えして指導者研修会を実 施しました。参加者は57名でした。村長さんに講話を いただくほか、上清内路煙火同志会顧問の原様から、「上

清内路の手作り煙火」と題 して、仕掛け花火ができる までの様子を、記録映像と 共にお話いただきました。



#### 花壇づくりと審査会 4.8.2(火)

毎年度、地域奉仕活動の一環として単位クラブごとに工 夫を凝らして、花壇づくりを行っています。今年度も村

内各地で、きれいな花を咲 かせることができました。 8月2日(火)には、正副 会長が村内を巡回して、花 壇審査を行いました。



#### **阿智祭作品展参加** 4.11.5 (土) ·6 (日)

シニアクラブの活 動(花壇の様子、 女性部作品、スポー ツ大会結果等) 紹 介、個人で出品い ただいた作品を展 示しました。



#### サポカー体験会 4.9.16 (金)

衝突被害軽減ブレーキ・ペダル間違い等サポカー体験会 を開催しました。乗車体験は時速 15km/h からの急停

止でしたが、見た目よりも衝 撃が大きいことが分かりまし た。村担当者より、上限 2.5 万円(1/2)のサポカー補助 金の説明がありました。



#### スポーツ大会 競技を楽しみました!

春季ゲートボール 6.10 チーム 4 秋季ゲートボール 8.28 チーム3

春季マレットゴルフ 6.5 参加者 19名 秋季マレットゴルフ 9.2参加者 14名 グラウンドゴルフ大会 10.12 参加者 17 名



郡スポーツ大会計画されるも雨天中止

#### **社会・女性部視察研修** 4.10.4(火)

上伊那を訪ねる視察研修を実施しまし た。養命酒駒ヶ根工場では製品完成ま での工程を丁寧に説明いただきました。 早太郎伝説の光前寺では、光苔や庭園、 三重塔等の境内を見学しました。東伊 那での食事にも大満足、秋の上伊那を 堪能しました。



#### 入会のお誘い 申込は各単位クラブへ

住み慣れた地域の仲間と、一緒に活動を楽しみませんか。 入会申込は、各単位クラブ代表者またはシニアクラブ事 務局までお問合せください。親睦・交流会や講演会、阿 智祭参加、各種スポーツ大会等を実施していきます。

【お問い合せ】中央公民館内 阿智村シニアクラブ事務局 TEL43-2061 FAX43-2350



図書館からのおしらせ

防災コラム

フォトリポート

阿智家族

教室・講座の紹介

)村営住宅の入居者募集 (応募締切1月10日、入居可能日2月1日~2月28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
備 中 原 団 地 22,000 円 3DK 伍和 世帯向け	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	2戸
大 平 団 地 所得による 13,500 円~ 3DK 浪合 ・所得制限有り(公 ・世帯専用	営住宅) 2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

#### 经间的 今月の



星乃ももか (阿智家族のイメージキャラクター)

働く場所として】

性があります。 規模によっては工場誘致などの可能 併せてご相談ください。

域にとっての最大の魅力と言えま え、子供の声が溢れるという事が地 是非、土地を紹介してください。

ਰ੍ਹ

す。

りました。

活力ある若者がこの地に家を構

くなる状況が多く聞かれるようにな 家族が遠方に居住し目が行き届かな 不足により耕作できなくなったり

(村からの支援) 土地購入で購入者に100万円

新築して100万円

(※詳細はHPで)

大規模な土地の利活用も、 場所と 「土地」を紹介してください

策として、住宅の新増改築を支援し、 村では、 人口維持を目的に定住施

今期の冬は寒いという予想でした

土地の斡旋や紹介を積極的に行って

います。

先祖代々の大切な土地も、後継者

が、 が、 り、当然空き家も約620世帯くら 年間で、1,686人が減少してお ました。 士さんを招いて行った「空き家セミ いあるのではないかということで ナー」を今年は、智里西地区で行い その中で阿智村においてはこの25 先日、昨年浪合地区で催した宅建 多かったように感じられます。 11月は、比較的寒さの緩い日数

しげさんコラム

空き家

セミナー

地域の方達が感じている課題が解決 も他地区で開催したいと思います。 かされていくことを望みます。今後 に向かい、今後の空き家の利用に活 されました。 冢についての具体的な意見が多く出 ました。そうしたこともあり、空き さんによる空き家の片付け作業も進 集落支援員が着任しました。その皆 んでおり、紹介出来る空き家も増え この様な勉強会により、所有者や 智里西地区には今年度から3名の

協働活動推進課 定住促進係 内線 513)



### Achi Photo report

#### (11/19 Bo I 智 ス村 テ健 イ康 バ ル



11月19日(土)、20日(日)、中央公民館ホールに於い て阿智村健康フェスティバルが開催されました。完全予約制 での開催でしたが、両日併せて150名を超える皆さんが参加 しました。当日は、各種測定はもちろん、測定結果から運動 指導士からアドバイスを頂いたり、管理栄養士から保健指導 を頂いたりして、最後は楽しくコンディショニングストレッ チを行いました。

(11/27) 薪の青空市



毎月第4日曜日の9:00~15:00に旧阿智生コン跡地にお いて、村内で搬出した伐採木を丸太のまま販売していま す。おかげさまで村内のみならず飯田下伊那から買い求 めにくる方達で賑わっており、伐採から販売まで村内の資 源が活用、循環していくきっかけになっています。継続し た活動になるよう今後もご協力をよろしくお願いいたしま す。

(11/29 難智 者追悼式



戦後77年が過ぎ、再び戦争を繰り返さないことを村民 全員の決意として、戦没殉難者881柱の御霊の供養と、平 和の誓いを新たにするため、阿智村中央公民館にて、多く のご来賓のもと戦没殉難者追悼式が挙行されました。

(11/5~6) 阿第 智 53 祭 回 開催



11月5・6日(土・日)阿智祭が中央公民館で開催さ れました。コロナ禍での開催3年目となります。商工祭や 大規模なバザーは中止でしたが、各種展示や土曜の舞台発 表では、加藤木朗さんを中心とする花綯による太鼓の演奏 や文化団体の皆さんによる発表が行われました。日曜日は アニメ映画の上映、展示会場内のスタンプラリー、阿智中 学校吹奏楽部の演奏が行われました。

(11/20) 個空別き 別相談会 家セミ ₹ 智 車 西



智里西自治会館において、智里西自治会と共催で「空き 家セミナー&個別相談会」を行いました。

自治会役員さんを中心に10名の参加がありました。宅 建士による空き家の動向についての講演、集落支援員によ る空き家の片付け事業の報告があり、利活用と定住促進の 両面から活発な意見が出され大変盛り上がりました。

(11/27) 駅第 伝53 公大会開催了回阿智村



地域や職場、学校の仲間など年齢も構成も様々な28 チームが参加して、11月27日(日)駅伝大会が開催さ 1区・3区・5区は、役場~阿智中学校区間 (約2.7km)、2区・4区・6区は、阿智中学校~役場区 間(約2.1km)で、タスキをつなぎました。チーム表彰1 位は、総合の部きずな、小学生の部チャールズ率いるかわ いい子どもたち、女子の部チャールズ率いるかわいい女の 子でした。

チャレンジゆう

税からのおしらせ ケーブルFMラジオ

図書館からのおしらせ

保健センターだより

防災コラム

価格高騰緊急支援給付金 医療費通知について

フォトリポート

阿智家族

アライグマ シニアクラブだより

公営企業会計決算 教室・講座の紹介

災害 に備えて 防災コラム vol.44

出来ることからはじめよう!

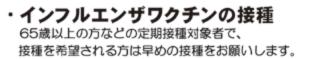
#### ワクチン接種・新型コロナ抗原 定性検査キット・解 熱 鎮 痛 薬 の 準 備 を

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが 同時に流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

#### 感染が拡大する前の接種をご検討ください



新型コロナワクチンの接種 新型コロナワクチンの早期の接種をお願いします。





ワクチンについて





#### 発熱などの体調不良時にそなえて、 早めに購入しておきましょう

- 新型コロナ抗原定性検査キット
- 解熱鎮痛薬

かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください。





#### あわせて確認しておきましょう

・電話相談窓口などの連絡先

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」 の参照や#7119 (救急要請相談)、#8000 (こども医療相談) など

その他、生活必需品なども用意しておきましょう。 (体温計・日持ちする食料(5~7日分)など)







(救急車利用マニュアルについて)



#### 国が承認した新型コロナ 抗原定性検査キットを選びましょう

「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。



阿智村新型コロナウイルス検査費用助成事業

一般用







村では新型コロナウイルス検査を受けられた方の費用を助成する制度を実施しています。医療機関や検 査機関での検査に加え、薬局などで購入したキットも対象となります。申請に必要な書類など詳しいこと は阿智村ホームページ、または12月文書配布の回覧チラシをご覧いただくか、役場総務課消防防災係 までお問い合わせください。



### 子育でカレンダー

#### 2023年 1 日

日	月	火	水	木	金	±
1	2	3	4	5 ☆	6 ☆	7
				こども広場	こども広場	
8	9	10 ☆	11	12 ☆	13	14
	成人の日	こども広場	つぼみ教室	こども広場	たんぽぽ教室	
15	16 ☆	17	18	19 ☆	20	21
	こども広場	ひよっこ	さくらんぼ教室	こども広場	すくすく広場	
	わくわく	08.70	2 (3/00)		9 (9 (12-7))	
22	23 ☆	24 ☆	25	26 ☆	27	28
	こども広場	ことも広場	ひよっこ	こども広場	たんぽぽ教室	
		うきうき				
29	30 ☆	31 ☆				
	こども広場	こども広場				
		乳児健診				

☆: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。)



#### おせち料理を作ってみませんか?

おせち料理の手作りに挑戦してみませんか?おせち料理【伊達巻き】のレシピをご紹介します。 【伊達巻き】 材料 1本 4人分

卵:4個 はんぺん:100 g 酒:大さじ1 砂糖:大さじ3 みりん:大さじ1 油:適宜 作り方

- ①はんぺんは一口大に切り、他の材料と一緒にミキサーに入れ、ペースト状にする。
- ②卵焼き器をあたため薄く油をひき、生地を全部流し、弱火より小さな火にする。アルミホイルでふたをして 10分ほど焼く。生地の内側が固まってなければ、裏返して火を通す。
- ③焼きあがったら、焼き目の濃い方が下になるように巻きすの上に置き、上の面に浅く切り込みを入れ、熱い うちに手前からしっかり巻き込み、輪ゴムでとめそのまま冷やす。※切り込む間隔を、手前側は短く、向こ う側は長くすると巻きやすいです。※まきすにくっついてしまいそうなら、クッキ ングシートを間に挟んで巻きましょう。
- ④食べる前に 1.5cm幅に切り分ける。※切らずにラップに包んで密閉すれば、冷凍や 冷蔵で保存できます。(冷蔵は2~3日、冷凍は約1ヶ月で食べきりましょう。)

子育て支援室 ☎ 0265- 45-1232 保健師 ☎ 0265- 45-1230

図書館からのおしらせ

防災コラム

フォトリポート

阿智家族

教室・講座の紹介

阿智村立図書館 160265(45)1005

ことを感謝いたします。 感染対策にご協力いただき、利用していただいた かがお過ごしでしょうか。今年も多くの皆さんに 今年も残すところあとわずかになりましたが、い

なるように祈っております。 来年こそは感染症が終息し、 さらに良い一年に

## 今年、 番読まれた本は?

す。本屋大賞受賞作・野菜やハーブの本が人気で した。来年はどんな本が読まれるでしょうか。 令和4年の1年間、 よく読まれた本を紹介しま

## 今年、多く読まれた本

( )内は一年間の貸出回数

毎年恒例

受験生応援!

お守りをつくろう

1 位 『同志少女よ、敵を撃て』

『流浪の月

凪良ゆう・著 逢坂冬馬・著

受験生とその家族の皆さん、

お守りを作りま

2 位

『元彼の遺言状』

3 位 『赤と青とエスキース』 **『スモールワールズ』** 

を応援しましょう!

せんか?夢に向かってがんばっている大事な人

【対象】受験生とその家族

青山美智子・著 新川帆立・著

穂ミチ・著

「育てて食べるハーブと野菜」

ブティック社・出版

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

## 新春から縁起がいい-開運・招き猫をつくろう

日時】令和5年1月2日 (土) 午前10時半~

会場 【内容】素焼きの招き猫形貯金箱に彩色して、 阿智村中央公民館 分だけのオリジナル招き猫を作ります。 2階会議室 É

対象 | 小学生~大人 講師

岡庭啓眞さん

(阿智絵画クラブ代表)

●先着10組限定

●3年生以下は保護者同伴

【材料費】500円

【その他】感染症の状況により、延期または中止 【申込】阿智村立図書館 (締切・1月25日)



まねきねこ 作品例



# の可能性があります。

閉館中でも本が返せます。 「返却ポスト」に本を入れて -ドは不要です)



こんなときどうする?

前に借りた本が出てきた…

本を返して、すっきりした気持ちで新年を迎えま しょう! た…。そんなときはすぐに返却をお願いします。 大そうじをしたらずっと前に借りた本が出てき

ト」に入れれば返却ができます。 閉館中でも、中央公民館入口右側の 「返却ポス

# 年末年始休館について

【休館日】令和4年12月29日(木)

令和5年1月3日 火

皆さんも良いお年をお迎えください。 新年は、1月4日(水)に開館いたします。



令和5年1月1日~1月31日のスケジュール予定

No.160

B	月	火	水	木	金	±
1 (元旦) 年末年始休み 1/1~1/3	(振替休日)	3	<b>4</b> 阿智中クラブ (卓球)	5 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)	6 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	7 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
<b>8</b> ソバ打ち 将棋教室	9 (成人の日)	10 体幹トレーニング ソフトパテニス、ソフトボール 阿智中クラブ(野球・ サッカー・女子パレー柔道・吹奏楽) 中国語教室	11 絵画教室 子ども絵画教室 阿智中クラブ (卓球)	12 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)	<b>13</b> 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	14 スキー教室① ミニバス バスケットボール 太極拳・八極拳
<b>15</b> 将棋教室	16 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)	17 体幹トレーニング ソフトパテニス、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)	18 生け花 健康マージャン教室① 阿智中クラブ(卓球)	19 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)	<b>20</b> 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	21 スキー教室② 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
<b>22</b> 将棋教室	23 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)	<b>24</b> 体幹トレーニング ソフトパテニス、ソフトボール 阿智中クラブ(野球・ サッカー・女子パレー柔道吹奏楽) 中国語教室	25 絵画教室 子ども絵画教室 阿智中クラブ (卓球)	<b>26</b> 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)	<b>27</b> 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	28 ミニバス バスケットボール 太極拳・八極拳
<b>29</b> 将棋教室	30 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 体幹トレーニング ソフトパテニス、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)		「教室・講座の 紹介コーナー」 は、別のページに あります	及び県レ/ コロナレベル3・4 レベル5 活 レベル6 ま	開制限(4.9.17改正) ベル変更(4.10.28) 活動4時間、終了9時 動2時間、終了9時 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

#### 1月のインフォメーション

#### 阿智祭 ステージ発表「太極拳・八極拳」/ 作品展示「生け花」、「絵画教室」

11月5日(土)・6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。また、今年度初めて、スポーツ教室「太極拳・八極拳」の皆さんが、ステージ発表をされました。どちらも日頃の活動の成果が十二分に発揮された素晴らしい作品・発表でした。







#### スポーツ講座「スキー教室」

- 日 時 1月14日(土)、21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
- 費 用 1,000円 2回分で

備 考 リフト券は、各自で申請してください。 *プラ* 積雪等の状況により中止する場合があります。

#### 登録・認証でさらに信頼性を高めます!

日本スポーツ協会が進める総合型地域スポーツクラブ登録・認証制度が、11月1日にスタートしました。この制度は、クラブがより公益性の高い「社会的な仕組み」として、充実した活動が行えるようにするものです。

当クラブも申請し、認証を受けることができました。 県内では、68クラブ中、33クラブが認証されました。

この制度は、クラブ運営等の全国統一基準 (多種目、多世代、 指導者、安全体制、住民主体、規約等)を満たすクラブを認証するもので、そのことで信頼性の一層の向上を目指すものです。

●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 ☎ 0265-43-2061 FAX.0265-43-2350 受付時間 10:00 ~ 12:00 13:30 ~ 18:00 (土日祝祭日を除く)