

# 広報あち

## おしらせ版 3月

(令和3年) 2021. 3 No.90

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【3/1現在】(人口)6,206人 男 3,010人 女 3,196人(世帯)2,363世帯

## 引っ越しが決まったら住所変更の手続きを！

入学・就職・転勤等によって引っ越しが必要になった方は、下記のような住所変更の手続きが必要です。届出期間、必要な書類等を確認していただき、ご不明な点は担当者までお問い合わせください。

3月から4月は届出が集中するため、ご案内に時間がかかる場合があります。時間に余裕をもってお出かけください。

届出種類	届出期間	必要な書類	備考
転入届	阿智村に住み始めた日～14日以内	○本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証等) ○前住所地で発行された転出証明書 又はマイナンバーカード  ※外国からの転入の場合は、パスポート・戸籍謄本・戸籍の附票が必要です。	・本人または同一世帯員以外の方が届出する場合は委任状が必要です。 ・転入・転居届は住み始めてからの届出になります。未完成の住宅へ転入・転居する届出は受付できません。 ・転出届のみ郵送で受付可能です。詳細はお問い合わせください。
転居届	引っ越した日～14日以内	○本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証等) ○新しい住所がわかるもの	・転出届をされると印鑑登録は廃止になります。
転出届	引っ越す日の14日前～当日まで	○各種被保険者証や受給者証 等 ○マイナンバーカード (お持ちの方のみ)	

●お問い合わせ 民生課 住民係 (内線 221、222)

### ●●●主な内容●●●

引っ越しが決まったら住所変更の手続きを…………… 1	上下水道工事や修理は指定店へご依頼ください… 9
引っ越しをされた方は、正確な住所の届出が必要です… 2	納めよう自分の生活支える税…………… 10
リニア中央新幹線について 他…………… 3	阿智家族…………… 11
令和3年度版村民利用券協賛施設を募集します 他 … 4	マイナンバーカード…………… 12
令和3年度狂犬病予防注射の実施について 他 … 5	生活支援コーディネーターだより…… 13
家庭ごみの捨て方…………… 6	保健センターだより…………… 14
防災コラム…………… 7	図書館からのおしらせ…………… 15
地域おこし協力隊新聞…………… 8～9	チャレンジゆう Achi 通信 …… 16

入学・就職・転勤等による引っ越しで、住所を異動される方は、  
窓口での「**正確な住所の届出**」が必要です！

- 住民票の住所の異動届(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険及び国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。
- 身分証明書となる「マイナンバーカード」の「住所」等は、最新のものにする必要があります。



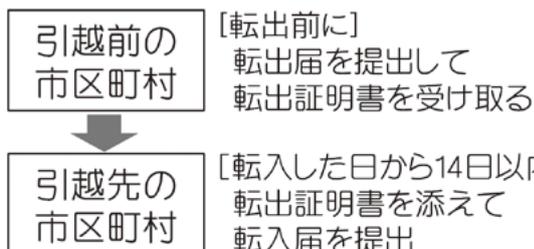
(おもて面)



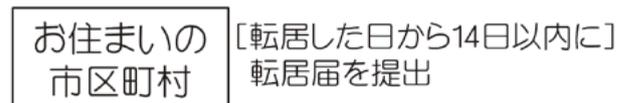
(正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。)

## ◆住民票の異動届(転出届、転入届、転居届等)の手続き方法

◎他の市区町村に転出・転入する場合



◎同一の市区町村内で転居する場合



○詳しくは、お住まいの市区町村の窓口へお問い合わせください。

## リニア中央新幹線について

○道路工事のヤード造成が行われて  
います

工事に必要な確認書が締結されたことから、清内路・萩の平非常口の予定地を、道路工事のヤードとして使用するための、造成工事に令和2年10月5日に着手し、現在はヤードへの進入路整備が行われています。

阿智村内におけるリニア中央新幹線工事は、村とJR東海など関係機関が締結した確認書により、トンネル工事の前には、村道1-20号線の拡幅工事を完了することなどが確認されており、現在、道路工事に向けて用地交渉や詳細設計などの準備が行われています。準備が整ったところから道路工事が行われ、2027年を目標にトンネル掘削工事が予定されています。

○「中央アルプストーンネル(萩の平)だより」の発行について

リニア中央新幹線工事の進捗などをお知らせする工事だよりについて、工事を監督する鉄道運輸機構に

より発行され、清内路地区を対象に、組内回覧を行ってきました。

この工事だよりと、リニア中央新幹線工事の情報提供のため、令和3年3月からは村内全域で回覧をさせていただきます。

また、これまでの工事だよりを含め阿智村ホームページに掲載しますのでご覧ください。



●お問い合わせ

地域経営課 リニア対策係

(内線282)

## 昼神温泉リニア新時代戦略等推進委員会の開催について

この度、昼神温泉リニア新時代戦略等推進委員会を設置し、第1回会議を2月25日に開催しました。委員には宿泊事業者、地元関係者、関連団体、一般公募者等、委員・オブザー

バー合わせて34名を委嘱し、委員長に村長を選任、様々な立場で昼神温泉に対する意見を出していただきました。

今後、新時代構想の戦略等をさらに具体化し推進するために様々な事項の調査、協議を行ってまいります。

●お問い合わせ

地域経営課 まちづくり企画係

(内線281)

## 阿智村巡回バス等の 運行変更について

阿智村巡回バス等をさらに便利で身近な交通手段としてご利用いただくため、4月1日から運行経路とダイヤを変更します。ぜひご利用ください。

【主な変更内容】

▽伍和線

・「こまんば」から「阿智村役場」間の経路を「橋上医院」「飯田病院」阿智診療所」経由に統一

・「満蒙開拓平和記念館」と昼神温泉を行き来する回数を増やし、アクセスを向上

・第5便「上郷集会所」以降を降車

専用に変更

▽春日・智里西線

・第3便を冬時間に統一

▽浪合線

・第1〜3便の経路を統一

▽智里東線

・第1便を「阿智村役場」発に変更  
・第1便で昼神へ回る時刻変更  
・「こまんば」から「阿智村役場」間の経路を「橋上医院」「飯田病院」阿智診療所」経由に統一

▽伍和デマンドタクシー

・駒場昼神方面行き第1便出発予定時刻を、駒場線9:32「こまんば」発に乗り換えられるよう変更

※詳細は、2021年度版時刻表、または村ホームページをご確認ください。なお、広域バス駒場線(信南交通)及び西部コミュニティバス、巡回バス清内路線に変更はありません。

【変更日】 令和3年4月1日

●お問い合わせ

総務課 庶務係  
(内線271)

## 令和3年度版 村民利用券協賛施設を 募集します

村では、村内の観光施設等を地元住民の皆さんに積極的に利用していただくため、毎年村民利用券を発行・配布し、施設利用料の割引や特典にてご利用いただいています。

令和3年度版村民利用券（6月1日から翌年5月末日まで）の発行にあたり、新たに協賛していただける施設を募集します。

### ▽内容

村民の方が施設を利用された場合に、料金の割引や特典などが受けられるようにしていただきます。割引・特典内容は各施設で設定していただきます。

### ▽申込期限

協賛いただける施設は、4月9日（金）までに電話等でご連絡ください。

### ●お問い合わせ

地域経営課 商工観光政策係  
（内線282）

## 令和3年度 国民年金保険料 月額16,610円

令和3年度の国民年金保険料は、国民年金法第87条において月額17,000円とされています。

ただし、物価と賃金の変動に基づく保険料改定率が反映されるため、令和3年度の保険料は月額16,610円となります。

### ●お問い合わせ

飯田年金事務所 電話(22)3641

## 阿智村ケーブルテレビ加入者へ ラジオ電波の送信をはじめました

### ▽送信開始時期

令和3年3月1日

### ▽送信ラジオ局

NHKFM	85.5MHz
SBC	86.0MHz
FM長野	86.5MHz
いいだFM	87.0MHz

▽ケーブルテレビでラジオを聴く仕組み

ラジオ電波は、ケーブルテレビのテレビ電波と混合して同じケーブルに流れています。

### ▽接続方法

1、テレビに接続している、ケーブルテレビのアンテナ線を分波器で分波します。

2、出力端子（out）→テレビのアンテナ入力端子へ接続

・出力端子（out）→ラジオやミニコンポのFMアンテナ端子入力へ接続

3、チャンネルを送信ラジオ局の周波数にあわせてお聞きください。

\*通常の周波数と混信を防ぐため、阿智村独自のチャンネルとなりますのでご承知おきください。

ご不明なことがありましたら、広報係までお手数ですがご連絡ください。

## 阿智村ホームページを ご覧ください

携帯電話やパソコンで「阿智村」と入れて検索してください。

「長野県阿智村公式ウェブサイト」が、阿智村のホームページとなります。

ホームページでは、コロナ、観光暮らしの情報など村の情報を掲載しています。

最新情報は「重要なお知らせ」や「新着情報」で確認することができます。

ます。

ケーブルテレビで放送している文字放送の内容も一部を除いて見る事ができます。自宅にいらなくても、阿智村の最新情報を確認することができますので是非ご利用ください。

ご不明なことがありましたら、広報係までお手数ですがご連絡ください。

## ケーブルテレビで放送した 番組をダビングできます！

阿智村自主放送・12チャンネルで放送した番組のDVDダビングサービスを行っています。

見逃してしまった番組がある方、お子さんの学校行事の様子を保管しておきたい方など、ぜひご利用ください。

料金は次のとおりです。

▽ケーブルテレビ加入者（一律）	DVD	5000円
	ブルーレイ	1,0000円
▽ケーブルテレビ未加入者（一律）	DVD	1,0000円
	ブルーレイ	2,0000円

### ●お問い合わせ

協働活動推進課 広報係  
（内線510）

### 令和3年度 阿智村狂犬病予防注射日程表

月 日	場 所	時 間
4月10日(土)	上中関自治会館前	8:45 ~ 9:10
	智里西公民館前	9:30 ~ 9:45
	旧智里西診療所前	9:50 ~ 10:00
	旧清内路振興室前	10:20 ~ 10:30
	いこいの家前	10:40 ~ 10:55
	阿智村商工会館駐車場	11:15 ~ 11:30
	中央公民館前	11:40 ~ 12:00
4月11日(日)	農協伍和集荷場駐車場 (第2小下)	8:45 ~ 9:10
	栗矢お宮前	9:15 ~ 9:30
	智里東公民館前	9:50 ~ 10:10
	大野集会所前	10:20 ~ 10:30
	恩田 代田孝仁さん宅前	10:40 ~ 10:55
	浪合振興室駐車場	11:05 ~ 11:20
	中央公民館前	11:40 ~ 12:00

### 令和3年度 狂犬病予防注射の実施について

令和3年1月までに登録が済んでいる犬の飼い主さんにはハガキを配布しました。内容を確認していただき、忘れないように持参して最寄りの会場で受けるようにしてください。

- ▽該当犬
  - 生後3カ月(91日目)を過ぎた犬
- ▽持ち物
  - ◎料金
    - 1頭につき3,600円
- ◎新規登録料金

1頭につき3,000円  
※料金は、おつりのいらぬように準備してください。

◎ハガキ  
記載内容に誤り・変更があった場合は朱書きで訂正し、当日提出してください。

※当日会場にて新規登録される方にはハガキは届きません。

※登録しており、4月になってもハガキが届かない方は、民生課保健係までご連絡ください。

※当日ハガキを忘れると再交付に時間がかかります。注射の順番が変更になりますのでご了承ください。

#### ▽その他

・犬の死亡、飼い主の変更・住所変更等ある場合は、民生課保健係へ届け出をしてください。

・4月に狂犬病予防注射を受けることができない方は、5月13日(木)の第二次狂犬病予防注射を受けてください。また、ハガキはそれまでなくさないよう大切に保管してください。

・正当な理由なしに予防注射を受けない場合は、狂犬病予防法違反により、罰せられることがあります。必ず受けるようにしてください。

#### ●お問い合わせ

民生課 保健係 (内線 223)

### 令和3年度 阿智村営診療所の診療時間

※受付時間は診療終了 30 分前までです。

診療所名	月	火	水	木	金	医師
伍 和				13:30 ~ 17:00		羽生先生
浪 合	9:30 ~ 12:00			9:30 ~ 12:00		羽生先生
	13:00 ~ 17:00					
清内路			9:30 ~ 12:00			羽生先生

診療所の電話番号 ○伍和診療所 43-2507 ○浪合診療所 47-2200 ○清内路診療所 46-2114

○お問い合わせ等は各診療所の診療時間内にお願ひします。

都合により休診することもありますので予めご了承ください。

※特定健診や予防接種の申し込みは、行ないたい診療所の診療時間内に申し込みをお願いします。

## 新型コロナウイルスなどの感染症対策のための 家庭ごみの捨て方

### — 家庭ごみを出すときに心がける5つのこと —

**その1** ごみ袋は  
しっかり縛って  
封をしましょう!

ごみが散乱せず、  
収集運搬作業において  
ごみ袋が運びやすく  
なります。



**その2** ごみ袋の  
空気を抜いて  
出しましょう!

収集運搬作業において  
ごみ袋を運びやすく、  
収集車での破裂を  
防止できます。



**その3** 生ごみは  
水切りを  
しましょう!

ごみの量を  
減らすことが  
できます。



**その4** 普段から  
ごみの減量を  
心がけましょう!

購入した食品は食べきるなど、ごみを出さない  
ことも大切です。家庭での食事機会が増える中、  
料理を楽しみながら、できることがあります。

**その5** 阿智村  
分別・収集ルールを  
確認しましょう!

家庭ごみ分別ガイドを参照し、  
正しくごみを分けて資源を大切  
にしましょう。



### 新型コロナウイルスなどの感染症の感染者又はその疑いのある方の使用済みマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方がご家庭にいらっしゃる場合、  
鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下のことを心がけてごみを出しましょう。

**①**ごみ箱にごみ袋をかぶせ、  
いっぱいにならない  
ようにしましょう!

ごみは、いっぱいになる前に  
早めに出しましょう。



**②**ごみに直接触れることの  
ないよう、しっかり縛って  
出しましょう!

ごみは、空気を抜いてから  
しっかり縛って出しましょう。  
万一、ごみが袋の外面に触れた  
場合や、袋が破れている場合は、  
ごみ袋を二重にしてください。



**③**ごみを捨てたあとは  
しっかり手を  
洗いましょう!

石けんを使って、  
流水で  
手をよく  
洗いましょう。



以上の点に気を付けてごみを出していただくことが、ご家庭にとっても、  
ごみを収集・処理する作業員にとっても、ごみの円滑・安全な収集・処理を行う上で大切な行動です。  
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

## 災害に備えて 防災コラム vol.28

### 出来ることから始めよう！

## □ 火災多発！ 必要のない焚火は止めよう！

農業、庭の手入れなどで発生した剪定の枝や草刈りの枯草などは焼くことができます。

しかし、2月には、清内路洞根において大規模な建物及び林野火災、浪合治部坂で車両火災、伍和南青見平で林野火災が発生しています。3月も空気が乾燥しており、火災の危険がありますから、必要のない焚火は控えましょう。

### ※こんな日は焚火を止めてください

- ・しばらく雨が降っていない
- ・風が強い
- ・乾燥注意報が出ている



清内路の火災（建物3棟全焼・林野3ヘクタール焼失）

## □ 焚火をする場合は

どうしても必要な焚火を行う場合は、雨が降った後や風のない午前中に行っていただき、必ず、畑の中に穴を掘りその中で行い、その場を離れないでください。

また、その際は水バケツ、消火器など消火できる物を準備し、消防署へ焚火を行うことを連絡してください。行った後は土をかけるか、水をかけて消してください。

連絡先：飯田広域消防 山本分署 電話0265-25-1195

(FAX 兼用・FAX 可能)

### 【焚火の連絡内容例】

- ・場 所 集落名・目標物（〇〇集会所の北側の畑など）
- ・時 間 8：00～12：00
- ・焼くもの 剪定の枝・枯草
- ・氏 名 〇〇〇〇
- ・電話番号 〇〇-〇〇〇〇



●お問い合わせ 総務課 消防防災係（内線 273）

令和3年  
3月号  
**地域おこし  
協力隊新聞**



全村博物館構想担当

**中田大慈**

今年もほんやり様の撮影をさせていただきますました。昨年は行くことが出来なかった地区へお邪魔しました。ですが、世の中の情勢を鑑みて「いつも通り」ではなく縮小したり、実施を見送ったり。皆さまと一緒にお餅などを食べながらお話を聞いたりすることができず、とても残念でした。撮影した素材で1分20秒ほどの短い動画を作りました。全村博物館構想のYou Tubeチャンネルにアップしてありますので見ていただくと嬉しいです。

3月10日(水)から4月19日(月)まで熊谷元一写真童画館にて「令和の阿智村記録写真展―青天の霹靂―」を開催しています。私の撮影した写真が展示されているので、見ていただけると嬉しいです。



熊谷元一写真童画館にて展示中



浪合地区担当

**伊藤志野**

昨年は様々なことが自粛や中止ばかりで時が止まってしまったかのような日々でしたが、少しずつ暖かさを感じられるようになってきて、どんな時でも季節は巡るのだなと感じる今日この頃です。

寒い冬から気が付けばそろそろ畑の準備に入る時期になってきました。試験圃場も今期の準備を少しずつ始めています。前期では柵を作るのが作付け後だったため、今期では柵をあらかじめ立てて、特に電気柵でないほうの『猿落(えんらく)くん』というしなるタイプの柵に、サルの大好物である大豆やトウモロコシなどを育て有効かどうかをしっかりと検証していこうと考えています。

また、好評だった郵便局の直売を今期も行う予定で、生産者のみなさんも計画を立ててくださっていますので私も頑張ってサポートしていけたらと思っています。空き家関連で



いい天気で作業も進みました



お陰様で通信も1周年を迎えました!

は、昨年の暮れに一軒を空き家の会で片付けのお手伝いをさせていただけました。こちらは家主さんが普段から管理して手を入れてくださっている物件でしたので、片付け後はすぐに入れるような案内のしやすい物件となり、空き家の会としても、よい事例となりました。

現在は、今後の各活動が新年度に向けてスムーズに動けるように色々とお陰様で通信も1周年を迎えました!



清内路地区担当

## 樋上育子

着任して、三か月が経とうとしています。こちらで迎える初めての冬。想像はしていましたが、寒いです。「この二年は雪が降らなかつたけれど。今年は寒い。」という清内路の方々の話を聞く度に、その寒さを実感するところです。でも、その寒さや雪かきも、初めてづくしが私にとっては楽しいです。雪道の運転にも、少し慣れてきました。

さて、今活動している内容ですが、大きく二点お伝えしようと思います。一つは、伝統野菜についてです。どんな野菜が多く作られているのか、どれくらい作られているのかなどを調べています。今まで大切に育ててこられたことを感じるとともに、ずっと絶やすことなく続いてきた「伝統」のすごさも実感しています。二つ目は、竹を使用したワークショップの準備です。今後、環境教育のエッセンスを加えながら、地元

にある竹から、楽しんで遊べるものを作りたいと考えています。その一つとして、先日、地域の方に教えていただきながら、竹灯籠を作ってみました。はじめは、道具の使い方もままならない状態でしたが、なんとか完成しました。



ふと木を見上げると、花の芽がだんだんとふくらんできています。暖かくなるのが待ち遠しい今日この頃です。畑をするのも楽しみです。まだまだ寒い日が続きますが、お体ご自愛ください。

### ●上下水道の工事や修理は指定された工事店にご依頼ください。

水道または下水道の工事をされる場合は、阿智村指定給水装置工事事業者及び排水設備指定工事店をご利用ください。指定給水装置工事事業者及び排水設備指定工事店は、上下水道を新設や改造、修繕や撤去などを行うための公的な資格をもった技術者を有するなど村が定めた規程に適合した業者です。

業者の一覧は次のとおりとなっておりますので、何かありましたら工事業業者へご相談ください。

#### <村内指定店>

業者名	水道	下水
阿智工務店(株)	○	●
(有)片桐鉄工所	○	
(有)倉田設備	○	●
(有)ササキ工業	○	●
システム管理(株)	○	●
(株)GUD工業	○	●
南信土木建築(有)	○	●
原電化設備	○	●
(有)プロショップ山口商店	○	
【合計 9 事業者】		

#### <村外指定店>

業者名	水道	下水	業者名	水道	下水
飯田機工(株)	○	●	(株)中央住設	○	●
飯田給排水故障修理(有)	○		(株)東設	○	●
飯田工業(株)	○	●	(株)中野設備	○	
(株)飯田ボイラー	○		日幸設備(株)	○	●
(有)伊久間管業	○		(株)原鉄	○	
(株)カリス	○		三笠設備(株)	○	●
木下建設(株)	○		メイコー設備(有)	○	
協和設備(有)	○		明和工業(株)	○	●
(株)シノダ設備	○	●	(有)山口技工	○	
(株)タイシン工業	○		吉川建設(株)	○	
ダイワ設備(株)	○	●	【合計 21 事業者】		

### ◆◇漏水修理等を依頼する際の注意点◆◇

- 1) 給水装置はおお客様の所有物であり、漏水修理等の契約は、お客様自身と指定給水装置工事事業者との間で行っていただくものです（修理費用は、お客様の負担となります）。
- 2) 指定給水工事事業者以外で工事を施行されると、各種手続きができない場合がありますのでご注意ください。

●お問い合わせ 生活環境課 水道係（内線 253）



## ○村営住宅の入居者募集 (応募締切 4月11日、入居可能日5月1日～5月31日)

住宅名	家賃	間取り	地区名	条件等	募集戸数
中下町住宅	28,000円	2LDK	浪合	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
中の瀬団地	22,000円	3DK	浪合	世帯向け	1戸
向団地	24,000円	3LDK	浪合	世帯向け	1戸
大平団地	25,000円	3DK	浪合	世帯向け	1戸
上町団地	21,000円	3LDK	浪合	世帯向け	2戸
栗代団地	11,000円	1DK	浪合		2戸
大平団地	所得による 13,700円～	3DK	浪合	・所得制限有り (公営住宅) ・世帯専用	1戸
下平ハイツ	35,000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

暮らす、生きる。  
阿智家族

語れる夢があること、支えあえること、分かち合う場所があること、朝を楽しみに眠れること。  
阿智に暮らすということは、村ごと大きな家族になること。暮らしている人も、暮らしたい人も、阿智家族。

【阿智家族チャンネル】

YouTubeにて  
「阿智村プロモーション動画」配信中

## 「土地」を紹介してください

村では、人口増に繋がる最たる施策として、住宅の新増改築を支援し、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、後継者不足により耕作できなくなったり、家族が遠方に居住し目が行き届かなくなる状況が多く聞かれるようになりました。

活力ある若者がこの地に家を構え、子供の声が溢れるという事が地域にとつての最大の魅力と言えます。

是非、土地を紹介してください。

## 【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)

## 【働く場所とこし】

大規模な土地の利活用も、場所と規模によっては工場誘致などの可能性があります。

併せてご相談ください。

## 「コロナ禍後の移住を考えて」



寒い日が続いておりますが、徐々に三寒四温ごとく春めいてきました。我が家の庭にも天気の良い日中は福寿草が元気よく花を咲かせ、春の到来を告げています。

コロナの影響を受け村内の宿泊施設・観光地等でも、様々なコロナ対応策が試されていますが、そこでコロナ禍の昼神温泉での接待のすばらしさに感動して、空き家購入し自ら楽しみながらリフォームしてこうと考えている方、あるいは、将来夫婦で無農薬野菜作りを目標とし、ま

ず仕事はテレワークをしつつ、畑を借り、お試的に野菜を作っておられる方がみえます。空き家の需要は増していると思われま

す。将来空き家の可能性がある物件をお持ちの方はもちろん、気になる空き家を御存じの方は是非ご相談ください。

## ●お問い合わせ

協働活動推進課 定住支援係

(内線513)

個人番号カードを利用して住民票の写し・印鑑登録証明書等が全国のコンビニエンスストア等で取得できます



**毎日** 午前6時30分から午後11時(12/29～1/3を除きます)まで、ご利用いただけます。  
お昼休みや役場窓口の閉庁後（夜間、休日）でも、いつでも必要なときにご利用いただけます。

**全国** どこでも最寄りのコンビニエンスストア等店舗内に設置されているキオスク端末（マルチコピー機）より証明書が取得出来ます。



コンビニ交付ポータルサイト  
<https://www.lg-waps.jp/>

○コンビニエンスストア等で取得できる証明書と証明料

☆取得できる証明書等・料金

- ① 住民票の写し（全部・一部） 250 円
- ② 印鑑登録証明書 250 円
- ③ 戸籍の謄抄本 400 円  
※阿智村に本籍があり、村外住所地の方も  
事前登録で取得可能
- ④ 戸籍の附票の写し 250 円
- ⑤ 所得課税扶養証明書 250 円

各証明書等は  
窓口より50円安い料金  
で取得できます。

コンビニエンスストア等で証明書を取得するためには、個人番号カードの取得が必要です。



個人番号カード（マイナンバーカード）の発行がまだの方は「今すぐ」個人番号カードの申請を！

●お問い合わせ  
阿智村役場 民生課 住民係 43-2220（内線 222）

公式サイト

マイナンバーカード総合サイト

検索

<https://www.kojinbango-card.go.jp>



お問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

平日 9時30分～20時00分（年末年始を除く）

土日祝 9時30分～17時30分

マイナンバーカードの紛失・盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

※ 一部 IP 電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は、050-3818-1250 におかけください。

※ 外国語対応は 0120-0178-27 におかけください（英語・中国語・韓国語・スペイン語・ポルトガル語で対応）

## 2月の生活支援コーディネーター

清内路振興協議会にオブザーバーとして、参加させていただくことになりました！



今年度行った浪合郵便局のワゴン販売拡大の活動を見ていただき、委員さんからお声がけいただきました。地域の方の声に耳を傾けながら、自分にできることをお伝えしていきたいと思います。

現在村内には、地域の課題を考える振興協議会がいくつかの地区に設置されています。清内路振興協議会では、農協の跡地利用等を中心に、話し合いが進められています。

◎阿智村地域包括支援センター  
電話(45)1140

「停電・災害時」における対応をまとめた冊子もいよいよ完成です。災害を通じた「自助」・「互助」を協議体の委員の方と一緒に考えました。災害という大きな事柄ですが、内容はみなさんの生活・暮らしからの目線で書かれています。気負いせず手に取っていただけたら幸いです。



## ◎阿智村地域包括支援センター 生活支援 コーディネーターだより

3月に入り、だんだんと日も長くなり、春に向けて木々の移り変わりも楽しみですね。

〈生活支援コーディネーターより〉

高齢者を支える「暮らしサービス」情報については、今年度第一版の完成に向けて、最後の確認を行っています。

また2月より清内路の振興協議会に関わらせていただくことになりました。

今年度浪合地区で行った活動からお話を頂き、このように地区から地区へ地域の方の力が広がっていくこと、またそれを自分の役割として伝えていくことが出来ること、とてもうれしく感じます。

◎生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）とは…住民の方が年を重ねても住み慣れた地域ですつと住み続けられるように、暮らしやすい地域をつくるために活動しています。

先日も他の地区で活動を聞かせてもらう機会があり、「植松さんがやるうとしていいることは、こういうことだね。」と、地域の方から伝えてくださることがありました。

高齢者の方が、住み慣れた地域で歳を重ねられるよう、必要な仕組みや支え合いを考えるとということ、見えにくい部分も多くありますが、少しずつご理解いただける方が増え、支え合いの基盤が地域に浸透していくといいなと思います。

〈ささえあい地域づくり協議会「あちから」より〉  
協議体の第一期の活動が3月で終了します。第一期の委員の方には、初めての取り組みで、2年間色んな面でご苦労をかけながら、支えていただきました。

「ささえあい地域づくり協議会『あちから』」

「停電時の地域での支え合い」

冊子レポート⑥

「停電・災害時マニュアル」

いよいよ完成です！



「こちらのスペースで、お伝えしておりました「停電時」・「災害時」にまつわる対応をまとめた冊子がもうすぐ完成となります。」

協議体の委員の方の目線で作られた冊子で、いざという時に「自分自身」また「地域」でできる、やってみたいことをまとめました。

形式はった冊子でない分、読みづらいところもあるかもしれませんが、ご家族で、また地域で「災害」について考える時間をもっていたいただけたら幸いです。



みなさんのお手元に届けられるよう、ただいま準備中です。

適塩とバランス食で  
**健康家族**

# 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：45-1230



## 魅力たくさん水中運動！ 令和3年度水中運動教室の募集が始まります。

水中運動は泳ぐといった運動などではなく、水中で水が持つ特性（浮力、水の抵抗力、水温、水圧、水流）を活用しながらウォーキングやエクササイズを行います。

### ★水中運動の効果★

#### マッサージ効果

水流が体をくまなく  
マッサージしてくれます

#### 関節への負担が少ない

水の浮力が体を優しく  
支えてくれます

#### 体が柔らかくなる

浮力により筋肉の緊張が  
ゆるみ、体が柔らかくなります

#### 免疫力アップ

水に入ること自律神経が  
刺激され、免疫力が高まります

#### 心肺機能の向上

水圧があるなかで呼吸するため  
呼吸筋の働きが活性化します

#### 血液循環がよくなる

水圧によって血液循環が  
よくなります

#### 脂肪が燃える

水の中で体温を保とうとするため  
代謝がよくなります



### <僕も体験してきました!!>



役場 Yさん  
(20代 男性)

一番感じたのは身体が柔らかくなったことです。水中は浮力があるため普段はできない身体の動きや体勢が難なくでき、水が体を支えてくれるのでとてもラクに動けます。

普段動かせない部分の運動になるので身体中とてもほぐれますよ！  
水中運動した日の夜はぐっすり眠れます！朝の目覚めもすっきりです！

初めてで不安な方には、個別の相談体験（30分無料）があります。

運動不足を感じている人はもちろん、足腰に自身のない方や、高齢の方も無理なく安全に運動ができます。水中運動教室のお問い合わせは**保健センター（☎0265-45-1230）**まで！

【参考文献】健康プールエクササイズ 著者：八木 香 出版社：明泉堂

### ＊保健センターは皆さんの心と体の相談窓口です＊

「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：45-1230（直通）**

# 図書館からのお知らせ

阿智村立図書館  
TEL.45-1005

春らしいうらかな陽気が続くころになりました。この春から環境が変わる人も多いのではないのでしょうか。図書館では、皆さんの新しいスタートを応援しています。感染症対策もしっかりと皆さんのお越しをお待ちしています。

## 新型コロナウイルス対策

- マスク着用 ●入口での手指の消毒 ●閲覧席の減席 ●おはなし会・おたのしみ会の中止
- 返却本の消毒 ●来館者カード記入 ※なお、感染拡大状況によっては利用時間の制限を設ける場合があります。

春から Change!

## 図書館利用 このように変わりました

### ★1人10冊、本が借りられます

「本をもっと読みたい」「分野別に本を借りたいけど、すぐに5冊の上限を越えてしまう」「絵本はすぐに読み終わってしまう」…という要望にお応えし、貸出冊数の上限が10冊に増えました。

この春からもたくさん本を読んで、心を豊かにしていきましょう!

### ★読書記録ノートができました

読んだ本を記録するための読書記録ノートができました。希望する方は、図書館カウンターにてお渡しいたします。

配布日時：4月6日(火)～

配布条件：①小学生以上 ②希望する方本人がご来館ください



表紙は名作絵本『としょかんライオン』（ミシェル・ヌードセン/作 ケビン・ホークス/絵 岩崎書店）です。

# チャレンジゆうAchi通信

令和3年4月1日～4月30日のスケジュール予定

No.139

日	月	火	水	木	金	土
<p>令和3年度会員申込受付中。4月は教室の見学や体験ができます。</p>		<p>今後も、新型コロナウイルス感染予防のため、手洗いや三密等の基本対策をとった上で活動を行っていきます。プログラムの変更や中止をする場合があります。ご理解をお願いします。</p>		1	2	3 体育館 使用禁止
4	5	6 小中学校入学式 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)	7 阿智中クラブ (野球・卓球)	8 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽) 太極拳・八極拳	9 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	10 ミニバス バスケットボール 踊ってみまいかフランダース ※土曜日午前2回程開催 太極拳・八極拳
11 ソバ打ち 将棋教室	12 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)	13 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)	14 絵画教室 阿智中クラブ (野球・卓球)	15 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽) 太極拳・八極拳	16 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	17 ミニバス バスケットボール エンジョイ・フットサルJr 太極拳・八極拳
18 将棋教室	19 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)	20 体幹トレーニング ソフトJrテニス ソフトボール ゴルフ教室1-① 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	21 生け花 阿智中クラブ (野球・卓球)	22 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽) 太極拳・八極拳	23 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	24 ミニバス バスケットボール 太極拳・八極拳
25 将棋教室	26 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)	27 体幹トレーニング ソフトJrテニス ソフトボール ゴルフ教室1-② 阿智中クラブ (サッカー・女子バレー・柔道・吹奏楽)	28 絵画教室 阿智中クラブ (野球・卓球)	29 《昭和の日》	30 空手 阿智中クラブ (野球・卓球)	※阿智中クラブは、休日の活動や大会等への参加があります。

## 4月のインフォメーション

### 令和3年度スタート!

3月24日(水)から入会申込書の受付開始

令和3年度年間プログラム及び入会申込書は、全戸に配布されます。また、中央公民館、中学校体育館にも用意してあります。

#### 入会手続きに必要なもの

- 入会申込書 必要事項を記入して
- 年会費 個人2,000円 ファミリー5,000円
- ※ふくまるくんカード(ポイント)でのお支払いも可  
入会されるとふくまるくんカードポイントを進呈  
新規 個人50ポイント ファミリー100ポイント  
継続 個人60ポイント ファミリー120ポイント
- スポーツ保険(任意)  
対象範囲 活動中とその往復中  
中学生以下800円 高校生以上1,850円 65歳以上1,200円  
傷害保険金額 死亡2,000万円 入院4,000円 通院1,500円
- 受講する講座の受講料  
チャレンジゆうAchiは、毎年入会手続きが必要です。



### コロナに負けるな!応援ポイント進呈

4月末日までにご入会手続きをされた方に、ふくまるくんポイントを1.5倍進呈します。

継続会員 個人60→90ポイント 家族120→180ポイント

### 2年度事業中止(延期)に伴うご連絡

令和2年度新型コロナウイルス感染予防のため、中止(延期)した事業(「百名山を楽しもう」、「アロマクラフト入門」等)にお申込みいただきました皆様の会員資格は、令和3年度に継続させていただきます。講座の詳細は改めてご案内します。

### 3年度年間プログラム 36教室・講座を展開

「チャレンジフェスティバル」内容を一新  
「基礎トレーニング」→「体幹トレーニング」  
トレーニングルーム(中体)充実 個人使用可

**新規** 「健康マージャン教室」  
「ガーデニング散策～バラ園を歩く～」

その他、指導者研修会の開催や放課後こども教室への支援等、多彩な事業を展開していきます。



●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 ☎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)