



第33回産業文化祭

景清 鹿丸 餅つきを初体験！ 美味しくつけたかな？!

2012
12

広報

おおしか

No. 218

◇平成24年12月発行 / 大鹿村役場 ◇印刷 / 龍共印刷株式会社



the most beautiful
villages
in japan

第33回 大鹿村産業文化祭



11月11日に大鹿村交流センターにおいて、産業文化祭が開催されました。

今年は春の到来が思いのほか遅く、4月の突風、5月の降雹に始まり梅雨も平年よりいくらか遅れ気味となりました。梅雨明け後は、極端な高温となり昭和6年以來の記録的な暑い夏となりました。農作物にとっては厳しい条件の年ではありましたが、農産物等の品評会には、野菜・果実・雑穀等合計96点の出品をしていただきました。また、文化展においても、手芸・写真・書・小中学生の作品等多数出展をしていただき、会場に彩を添えていただきました。

当日は、中盤からの降雨により急激な気温の低下に見舞われましたが、最後まで村内外からの多くのお客様が参加して下さり、バザーや餅つき、ビンゴなどのイベント、獅子舞、太鼓などのアトラクション等、賑やかに開催することができました。

尚、今年度の優秀産業功労者は上記の方々と、当日表彰を授与されました。

優秀産業功労者

窪田 春子（農業部門）

前島 正介（商業部門）

上蔵自治会 多田公二（林業部門）



平成24年度 大鹿村表彰者

大鹿村表彰規則により村の発展に貢献された次の方に感謝状が贈呈されました。

感謝状贈呈 今井 玄介 様

大鹿村の医療福祉の増進のため多額なご寄付を戴きました。この奇特新ご芳志を受け、村では大鹿村診療所に検査機器を購入し、村民の皆さんの健康管理に役立てることといたしました。その功績に対し敬意を表し、感謝状を贈呈いたします。



平成25年度 奨学生候補者募集 大鹿村奨学金



大鹿村奨学金は、向学心を有しながら、経済的理由により高等学校又は短大・大学（これらと同等と認める学校も含む。）に修学が困難である生徒・学生の皆さんの修学を奨励するために奨学金をお貸しするものです。

1. 申込時期

平成25年4月30日(火)までに関係書類を教育委員会事務局へ提出してください。
尚、年度途中に申し込まれる場合もご相談下さい。

2. 申込資格

- ◇成績優秀、心身強健であって、経済的理由により修学が困難なこと。
- ◇貸付資金の償還に当たり十分な能力を有すること。

3. 連帯保証人及び保証人

- ◇連帯保証人は、親権者又は後見人とします。
- ◇保証人は、4親等以内の親族のうちで本人及び連帯保証人と生計を別にする成年者、又は大鹿村に居住しかつ、相当の資力を有する成年者とします。

4. 貸与月額

- ◇高校生 2万円以内
- ◇短大生・専修学校生（専門学校生）高等専門学校生 4万円以内
- ◇大学生 6万円以内

5. 貸与期間及び貸与方法

- ◇貸与期間は、高等学校・短大・大学等の正規の修学期間とします。
- ◇貸付方法は、奨学生として決定後申出ていただく本人の口座に毎月振込みます。

6. 奨学金の償還について

- ◇将来皆さんから償還してもらおう奨学金が、後輩たちへの奨学金となります。
- ◇奨学金は無利子でお貸ししますが、貸付金ですので全額償還していただきます。
- ◇償還は貸付期間終了後、6ヶ月の据置期間後、貸付期間の2倍の期間内に月賦、半年賦、又は年賦で償還していただきます。

7. 奨学金の償還免除について

- ◇奨学生が高等学校等を卒業後1年以内に村内の事業所に就職し、5年以上勤務したときは、奨学金の半額の償還が免除されます。

申込手続きなどの詳細は、教育委員会事務局（☎39-2100）にお尋ねください。

十一月二十五日の日曜日に桜の会と大鹿村赤十字奉仕団員による大西公園の桜の木の手入れ作業を行いました。
当日は、六十八名の奉仕団員が参加し、朝霜の残る大地へ手際よく堆肥や肥料を散布しました。毎年の作業となりますが、これにより来年も大西公園に美しい花が咲いてくれると思います。

大鹿村赤十字奉仕団

大西公園桜の手入れ作業



税 務 だ よ り

平成24年12月号

平成24年度 大鹿村租税教育推進協議会表彰

大鹿村租税教育推進協議会の総会が10月31日に開催され、応募のあった「小学生の税に関するポスター」及び「中学生の税に関する作文」の中から選出された優秀作品の表彰が行われました。

なお、受賞された児童・生徒の皆さん等につきましては次のとおりです。



優秀賞

6年 飯島みことさん



優良賞

6年 中川結莉乃さん



優良賞

5年 山根 結歌さん

＜小学生 税に関するポスター＞

表彰名	学年	氏名	題名
優秀賞	6年	飯島みことさん	「税金で成り立つ社会と大きな安心」
優良賞	6年	中川結莉乃さん	「おさめよう未来の架け橋つくる税」
優良賞	5年	山根 結歌さん	「ありがとう税明るい未来税金で」

＜中学生 税に関する作文＞

表彰名	学年	氏名	題名
優秀賞	2年	駒瀬 未来さん	「税金に感謝」
優良賞	3年	田島 宏美さん	「無 題」
優良賞	1年	三池 真平さん	「身近な税金」



優
秀
賞

「税金に感謝」

大鹿中学校二年 駒瀬 未来さん



税金と聞いて、思い浮かんだのは、消費税率が上がることです。上げるべきかどうかについては、ここ数年政府で議論されてきました。なぜ、政府は消費税を上げることが、検討していたのでしょうか？実は日本政府は、税金が足りなくて困っているそうです。国の借金が多いと、テレビで見ました。借金が増えてしまった理由はなんでしょう？

税率が上がると、生活者である私達の負担は大きくなります。そんな風に考えていると、心細くなってきました。

そもそも税金の役割って、何だったろう？国や、都道府県、市町村は、私たちが豊で安心した暮らしができるように、色々な公共サービスを行っていて、これらの公共サービスを行うために、必要な費用は、国民が納めている税金によってまかなわれているそうです。

公共サービスとは、私たちが安心して生活していくために、警察、消防費、道路の整備、公立学校の児童、生徒の教育費、医療費、市町村のゴミ処理費用などです。

私は、中学二年生ですが、公立学校の生徒一人当たりの年間教育費は九

十五万七千円で、小学校だと八十二万七千円もの税金が使われています。私たちの生活や安全を守るための警察、消防費は国民一人当たり約四万二千八百円、国民医療費の公費負担額は国民一人当たり約十万千六百円、市町村のゴミ処理費用は、国民一人当たり約一万六千三百八十六円使われているそうです。

先日、私は、子宮けいガンの予防接種をしました。注射は痛いので、できればあまりしたくないのですが、母と話し合っただけで接種することに決めました。今年、私が対象年齢なので、村から全額補助がありました。今回の予防接種を逃してしまうと自己負担での接種になって、その費用は約一万六千円を三回分だそうです。つまり、税金を使っただけで済んだことになりました。

こうしたことを含め、多くの役割がある税金。見えない所で私達を支えてくれている税金。私は、税金のおかげで健康に暮らしていることに感謝したいと思います。

優
良
賞

「無題」

大鹿中学校三年 田島 宏美さん



「税金」とは一体どんなもので、一体何に使われているのだろう。普通に生活していてこんなことは全く考えません。この作文を機に理解を深めようと思います。

税金とは、主に国に納めるもの、都道府県に納めるもの、市町村に納めるもの三種類があります。これらの税金は、消費税や自動車税、市町村民税などといった形で国民により支払われています。こうして集められ

た税金は、公立学校の教育費や、生活や安全を守ってくれる警察署・消防署、ゴミの処理費用などにあてられています。私たちに一番なじみ深い教育費は、様々な面で使われています。まず、毎日当たり前のように通っている学校の校舎。そして、勉強するために使用する教科書。学校へ行くための道路や橋なども税金によって造られています。

他にも、東日本大震災の復興支援にあてられて東日本に多くの笑顔を取

り戻しました。

こうして、全国民を支えている税金のトップ三は、所得税・消費税・法人税だと知りました。所得税とは、個人の所得、つまりお給料に応じで払う国税。消費税とは、消費に対して、物を買ったときに払う租税。そして法人税とは、法人の所得に対して支払う国税のことです。このように私たちには税金を払う義務があります。

しかし、その税金を納めず問題になっていくことがあると聞きました。それぞれの理由があるから仕方ないことなのかもしれませんが、やっぱり自分たちが助けられるためのお金だからしつかり払った方が良いと思

優良賞

「身近な税金」

大鹿中学校一年 三池 真平さん



僕は、税について特に深く考えたこともなく、消費税くらいしか知りませんでした。

今回税金について考え、初めて知ったことがたくさんありました。その中には、法人税や自動車税、事業税など、どのような制度なのか気になったものがあつたので、父に聞いてみると、法人税などは、会社の支払う税の制度で、自動車を持つと自動車税というのも払うと教えてくれました。それらの税金で、どんなことをするのかを見ると、主に社会保障や地方交付税などがあり、難しい名前だけど、高齢者や障がい者など、働けない人のための社会保障や、国が地方に配り、市区町村が学校や福祉施設などの建造に使われるなど、身近な人達の役にたつたり、実際に自分たちのために使われている税金もたくさんあることも分かり、びっくりしました。

特に身近には感じたことのない社会保障や地方交付税も、医療、年金、福祉などでお年寄りや障がいのある人をサポートしたり、村の施設の建設費用や介護の費用になったりし、自分たちの身近なところで使われていることが分かりました。

僕が税金の使われ方で特にびっくりしたのは、去年三月に発生した東日本大震災のことです。大震災では、地震と津波でたくさんの方が家を流さ

います。教科書の裏を見ると「この教科書は、これからの日本を担う皆さんへの期待を込め、税金によって無償で支給されています。大切に使いましょう。」と書かれています。私は、今はまだ中学生なので消費税くらいしか関係ありません。でも、「将来を担う」と期待を込めて配布してくださっている教科書を使わせていただいているので、大人になったら、しつかり税金を納めるといふ義務を果たせるようになりたいです。色々調べながら書いてきて、本当に多くのことが税金に支えられていることを改めて感じました。これからも、今回調べたことを忘れないように生活していきたいです。

れ、避難されました。また、その直後、福島第一原発の事故があり、放射能が放出され、近辺が危険区域になり、たくさんの方が安全な場所に避難しました。避難してきた大勢の人に対応するために、たくさんの方の仮設住宅が建設されました。その建設費用と、物資の提供など、とてもたくさんの方の復興経費を税金から出していると分かりました。僕は、消費税くらいしか払ってはいませんが、少しでも力になりたいと思いました。

少し前に復興財源が足りなくなり、消費税率5%を引き上げるという事になった時に、「そうならないでほしい。」と思っていました。でも今は、そのお金が被災地の公共施設の復旧、廃棄物の処理や除染などに役立ち、少しでも早く、被災地が復興し、避難している人がいち早く自分たちの元いた場所に帰ればいいと思います。

所得税も、法人税も、全部自分達国民のために使われていて、それを払ってくれている人達に感謝したいと思いました。

僕達も払っている消費税も、全員が出すことで、どこかで困っている人を助けたり、お年寄りの介護につながったり、障がい者のための施設などの建設費になったり、子供の教科書を支給してくれたり、どこかで誰かの役に立っています。たくさんの方の役に立っている税金の仕組みを、これからも守っていく必要があると思います。

住宅の新築・リフォーム等をお考えの方へ

～村の補助金制度をご活用ください～

○大鹿村住宅新築等補助金（40歳以下の方限定）

■補助対象者 次のいずれにも該当する方

(1)大鹿村に既に定住している方、又はI・U・Jターン者で、大鹿村を生活の本拠地として住所を有し、かつ、永住の意思がある方

(2)申請時の年齢が満40歳以下の方（夫婦の場合はどちらか一方で可）

注）この補助金は1世帯1回を対象としています。国・県・村等から交付される他の補助金等（長期優良住宅、信州型エコ住宅、県産材住宅、太陽光発電システム、合併処理浄化槽設置等の補助金及び道路用地等のため取用を原因とする補償金）を受けて事業を実施する場合は、他の補助金等を控除した額を補助基準額とします。

種類	補助要件	補助基準	
		補助率	補助金限度額
若者住宅新築等補助金	台所、便所、浴室及び居室を有し、専ら自己の居住の用に供する住宅を新築又は中古住宅を取得し、申請者への建物登記が完了したとき。 (1)延べ床面積50㎡以上280㎡未満の住宅の新築 (2)中古住宅の取得 (3)併用住宅の新築又は取得の場合は、延べ床面積の2分の1以上を居住の用に供していることとし、延べ床面積に占める居住部分の割合を乗じた額が補助対象	1 / 3	100万円 (村内業者が施工の場合150万円)
若者住宅改築補助金	自己の居住の用に供し、村内に存する住宅の改築で、対象となる工事費用が20万円以上とする。 (1)経年劣化した住宅の改修工事 (2)高気密、高断熱、高効率などの改修工事 (3)その他村が認める工事	1 / 2	50万円 (村内業者が施工の場合60万円)
若者住宅用地取得補助金	自己の居住の用に供する住宅を新築するための住宅用地の取得又は中古住宅取得に付随した住宅用地を取得し、申請者への所有権移転登記が完了したとき。 (1)住宅用地取得後、1年以内に住宅の建築に着手すること (2)住宅用地は原則として150㎡以上 (3)中古住宅用地の場合は、中古住宅取得前後1年以内に当該用地を取得したことに限ります。	1 / 3	60万円

○大鹿村住宅リフォーム促進事業補助金

■概要

居住する住宅等を村内の施工業者を利用して住宅増改築及びリフォーム（住宅の修繕、補修工事）を行う場合に、費用の一部を村が補助します。

■補助対象者

次のいずれにも該当する方

(1)大鹿村に住民登録をし、居住し、かつ対象住宅を所有していること。

(2)補助対象者及び同一世帯で生計を一にする全員が村税等、村への納付金を滞納していないこと。

注）過去にこの補助金及び他の住宅整備等に係る補助金の交付を受けた方、並びにその方と同居する方は補助対象者となりません。

■対象となる住宅等

当該年度の固定資産税が納付されており、自己の居住の用に供し、かつ村内に存する住宅及びその住宅に関係する施設

■補助金の額

対象となる工事費用が20万円以上でその費用の2分の1

以内（補助金の上限は20万円。補助金の支払は工事完了後となります。）

■対象となる工事等

(1)経年劣化した住宅の改修工事で、躯体の改修、クロスや畳、障子、襖やタイルなどの建具及び内装工事、屋根や外壁などの外装工事、間取りの変更

(2)高気密、高断熱、高効率などの改修工事で、断熱材や断熱サッシなどの施工工事

(3)高齢者や障害者等の生活の支障を取り除く改修工事で、バリアフリー改修工事

(4)その他村が認める工事

注）村又は公的機関が行う他の住宅改修等に係る補助制度及び火災、自然災害等による保険給付金の対象となる工事との重複はできません。

■施工業者

村内に主たる事務所若しくは本店を有する法人又は個人事業主及び村内に支店若しくは営業所を有する法人で、村内の個人事業主に主たる工事を施工させること。

◎いずれの補助金も、申請・完了の際には補助金交付要綱に定める書類の提出が必要です。

詳細は役場住民税務課 管理係 ☎39-2001(代)までお問い合わせください。

空き家の維持管理・取壊し等でお困りのみなさまへ 大鹿村空き家対策事業補助金のお知らせ

大鹿村では定住促進による地域の活性化と美しい集落環境を維持するため、空き家所有者等、若しくは定住者が行う事業に要する経費に対し補助金を交付します。

事業名	補助対象事業	補助対象者	補助基準	
			補助率	限度額
●空き家活用事業	空き家(注①)を賃貸又は売却して定住促進に寄与するため、家財道具等の搬出や清掃等を行う費用。 (1) 家財道具等の運搬及び処分 (2) 屋内及び屋外の清掃	所有者等(注②)	8/10	10万円
●空き家改修事業	定住するために、新たに賃借又は購入した空き家の改修で、対象となる工事費が20万円以上とする。 (1) 台所、浴室、便所、洗面所等の改修 (2) 内装、屋根、外壁等の改修	定住者(注③)であつて、所有者等の3親等以内の親族でない者	5/10	50万円
●老朽空き家対策事業	美しい集落環境の維持と防災、獣害防止等に寄与するため、老朽化して危険な空き家の撤去及び清掃等を行う費用。 (1) 解体及び撤去、処分(注④) (2) その土地の整地及び清掃等	所有者等	8/10	50万円

注① 空き家・・・大鹿村空き家情報に登録し、5年以上賃貸住宅として使用又は売却が可能な物件

注② 所有者等・・・空き家及びその土地に係る所有権又は売買若しくは賃貸を行うことができる権利を有する者

注③ 定住者・・・20歳以上で大鹿村に5年以上定住する意思のある者

注④ 解体及び撤去、処分・・・解体時に発生した廃材は、専門業者により適切に処理して下さい。個人で処理した場合は補助対象とならない場合があります。



耐震診断(無料)でああなたの家の 安全性を確かめてみましょう

近年、全国で頻発する地震。大鹿村は東海地震の地震防災対策強化地域に指定されています。

地震による家屋の倒壊から身を守るために“すまいの耐震性”を確認しましょう！

～ 大鹿村では木造住宅の耐震診断・耐震改修を支援・促進します。～

大鹿村では、平成25年度において専門の耐震診断士による木造住宅の耐震強度の診断を実施します。

耐震診断から耐震改修(補強)工事までの流れ

1. 耐震診断申込み

対象住宅は、大鹿村にある昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅

耐震診断を希望される方は役場住民税務課管理係にて申込みをお願いします。

- ①簡易耐震診断(無料)…とりあえず自宅の耐震性が心配な方
専門の診断士の外観等目視による簡易診断
- ②精密耐震診断(無料)…耐震改修工事を前提に概算工事費等詳細を知りたい方
専門の診断士が木造住宅耐震診断マニュアルに基づき精密診断

2. 耐震診断

診断を希望された方のお宅に、村より木造住宅耐震診断士を派遣し診断を行います。また、診断結果については、結果評点に表し、後日、診断士が説明に伺います。

結果評点	判 定
1.5以上	安全と思われれます。
1.0以上1.5未満	一応安全と思われれます。
0.7以上1.0未満	やや倒壊又は破壊の危険があります。
0.7未満	倒壊又は大破壊の危険があります。

- ①簡易耐震診断(無料)を希望された方
診断の結果、1.0未満(倒壊の危険がある)となった場合は②および③をご検討ください。
- ②精密耐震診断(無料)を希望された方
診断の結果、1.0未満(倒壊の危険がある)となった場合は③をご検討ください。

3. 耐震改修(補強)工事

③耐震改修(補強)工事 (補助金額60万円を上限に工事費の2分の1を補助)

精密耐震診断の結果、結果評点が1.0未満と診断された木造住宅に対し、0.7以上かつ工事前の評点を上回る工事を行います。

『大鹿村木造住宅耐震改修事業補助金』をご活用ください。

【耐震診断・改修に関するお問い合わせ先】 役場 住民税務課 管理係 ☎39-2001まで

合併処理浄化槽 設置のお願い

大鹿村は、下水道の普及率が45.5%(H23年度末)と県下で一番低い位置付けにあります。このため村では、「合併処理浄化槽設置補助制度」と「住宅関係の補助制度」を活用した事業を推進しております。この制度を活用していただき一刻も早い設置をお願いします。

活用できる補助制度

- 若者住宅改築補助金 補助金限度額 50万円(60万円)
- 住宅リフォーム促進事業補助金 補助金限度額 20万円
- 空き家改修事業 補助金限度額 50万円

※住宅関係補助制度の重複申請はできません。(一つのみ)

※補助金の詳細については、今月号の広報誌でご確認ください。

合併浄化槽設置等補助金

人槽区分	限度額	付帯施設	設置後の維持費
5人槽	529,000円	付帯施設の事業費 80%以内 限度額 150,000円	設置後の維持費 年額20,000円 設置初年度 月額1,660円
6～7人槽	744,000円		
8～10人槽	824,000円		
11～30人槽	1,854,000円		
31～50人槽	2,058,000円		
51人槽以上	2,349,000円		

参考例 7人槽の合併浄化槽を導入し、若者住宅改築補助金を活用した場合。

工事内容	工事費	補助金	補助内容	自己負担
合併浄化槽設置費(本體工事)	850,000円	744,000円	浄化槽補助	106,000円
流入・放流配管工事(付帯工事)	250,000円	150,000円	付帯補助	100,000円
トイレ他改修工事(宅内工事)	1,000,000円	600,000円	住宅補助	400,000円
計	2,100,000円	1,494,000円		606,000円

※工事費はあくまでも参考です。浄化槽の設置条件、配管の長さ及び宅内工事の内容により増減します。

太陽光発電システムの補助金のお知らせ

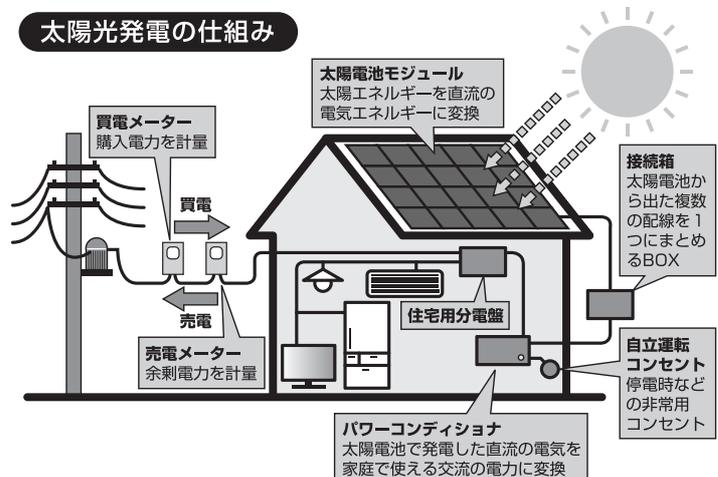
村では、地球温暖化対策の一環として、環境に優しいクリーンエネルギーの利用のため、住宅用太陽光発電システムを設置した場合次の補助制度がご利用できます。尚、国の補助制度もありますので合わせて検討ください。

3万円/kw (上限15万円)

参考 国の補助金 3万円/kw
3.5万円/kw

(注) 1kw当りの工事費により補助金が違います。

太陽光発電の仕組み



【合併処理浄化槽・太陽光発電システムについてのお問い合わせ先】 役場 住民税務課 住民係 ☎39-2001まで

国民年金便り

平成24年
12月号

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の送付

平成24年1月1日から9月30日までに国民年金保険料を納付した人に対して、11月上旬に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告の際に活用することができます。

また、世帯主が世帯(家族)の国民年金保険料を納付した場合にも納付した人の社会保険料控除額に加えることができますので、家族あてに送付された控除証明書も申告等を行う際に活用することができます。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」とは

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、その年中に納めた国民年金保険料の納付額を証明する書類です。国民年金の保険料について、年末調整や確定申告の際に「社会保険料控除」の適用を受ける場合には、この「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」や領収証書(追加で納めた保険料がある場合)を申告書に添付することなどが義務づけられています。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」送付時期は

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」は、毎年11月上旬または翌年の2月上旬のいずれかに送付されています。

11月上旬に発送される人は、その年の1月1日から9月30日までの間に国民年金の保険料を納めた実績がある人です。

また、翌年の2月上旬に発送される人は、11月発送の対象とはならなかった人で、10月1日から12月31日までに国民年金の保険料を納めた人となります。

社会保険料控除とは

社会保険料控除とは、自分自身の社会保険料(国民年金、国民健康保険、健康保険・厚生年金保険など)を納めたとき、あるいは配偶者やその他の親族の負担すべき社会保険料を納めたときに受けられる所得控除のことをいいます。配偶者や家族の負担すべき国民年金の保険料を納めたときは、納めた人がその保険料額を申告できます。

申告できる金額は、年間に納めた社会保険料の金額です。

なお、年末調整の申告では、給与から天引きされた社会保険料(健康保険・厚生年金保険など)は、事業所で一括して計算されますので、自分自身で申告書に記入する必要はありません。事業所が把握することができない、国民年金、国民健康保険などの社会保険料を申告書に記載します。

控除証明書専用ダイヤル

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に対するお問合せは、下記の控除証明書専用ダイヤルで受け付けています。

控除証明書専用ダイヤル(平成24年11月1日から平成25年3月15日まで)

☎0570-070-117

※一般電話・公衆電話から市内通話料金で利用できます。

地域包括支援センター便り



担当：田中雅子

いよいよ冷え込みが厳しくなってきました。寒い冬を乗りきる準備はできていますか？

高齢者は体温が下がりやすく体温を保つ働きも低下するので、寒さに鈍くなりがちです。寒さに気づかずに体が冷え切って低体温症になり、命の危険に至ることがあります。また、寒い部屋の中でこたつに入ったままでは血行が悪くなってしまいます。オイルヒーターやファンヒーターなどを使って部屋全体を暖める工夫をしましょう。自ら気をつけることはもちろんですが、周りの人たちの暖かい気配りも欠かせません。



寒い時期に気をつけたい生活ポイント



衣服

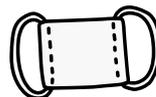
分厚くて重い「1枚」よりも、薄い服の「重ね着」で調節をしましょう。「重い＝暖かい」との考え方をあらためて、保湿性の高い肌着やシャツなどを活用するのも良いでしょう。室内でもスカーフなどで襟元を温めることもお勧めです。

布団

ひんやり感のある綿シーツではなく、ボア、フリースなど起毛シーツで暖かくしましょう。

マスク

湿り気を保つので気道などの粘膜の保持に有効です。人込みに出かけるときには、感染症予防のためにもマスクを着用しましょう。



お風呂

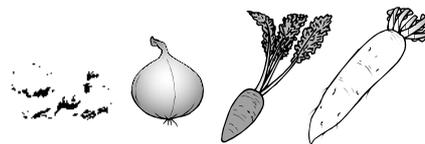
他の部屋との温度差に注意して、脱衣所も暖めましょう。急に熱い湯に入るのは危険ですので、注意しましょう。外風呂は特に温度差があるので、冷え込む夜遅くに入るのは控えましょう。

トイレ

ちょっとだからと油断しないように、暖かい部屋から出る時は必ず1枚上着を着るようにしましょう。洋式トイレの場合、便座の座面を保温しましょう。

食生活

体を暖める効果がある冬野菜を多く取りましょう。土の中にできる野菜は体を温める効果が大きいです。ごぼう、にんじん、玉ねぎ、生姜などなど・・・。



運動

寒いと体は縮こまってしまいます。血行を良くするため、できるだけ体を動かしましょう。こまめにストレッチをすることをお勧めします。屋外でウォーキングをする時は、防寒対策をしっかりとしましょう。

冬の脱水に注意！



冬は…①暖房器具により、室内が乾燥する。

②電気毛布やこたつで体の水分が奪われる。

③冬場は喉の渇きを感じにくい。

知らず知らずのうちに体が脱水状態になっていることがあります。脱水になると、血液がドロドロになり、脳梗塞、心筋梗塞の危険が高まります。冬こそ水分補給を心がけましょう。

〈地域包括支援センターのご案内〉

役場保健福祉課内にあります。場所は、出入り口から見て保健福祉課の一番奥になります。

高齢者の方が住みなれた地域で安心して暮らせるように、介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的な支援を行うための中心となる所です。介護予防やケアマネジメント業務、相談業務等を行っています。高齢者の皆さんやご家族、地域の皆さんの悩みや心配事などをお受けしています。お気軽にご相談ください。

こんにちはは保健師です



担当:小村信濃

血圧測定を習慣化



血圧測定をすることはなぜ大事？

血圧対策の第一歩といえば、自分自身の血圧を知ること。

血圧が高めと言われた人はもちろん、正常だった人でも血圧測定を習慣にすることをおすすめします。

なぜならば血圧には体調の変化が現れやすいからです。睡眠不足、体重の増加、体調不良、精神的負担な

どで血圧は上昇します。

特に血圧が高めの方は、血圧が上昇するきっかけやタイミングを知ること、生活習慣を見直すきっかけとなります。

毎日、体重を計り、体調管理に役立てると同じように、体調変化のバロメーターとして利用できます。

血圧測定を習慣化するには「朝」がおすすめ



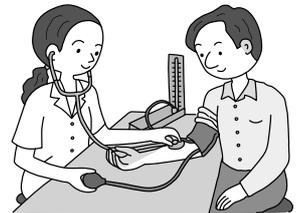
血圧が気になるという段階ならば1日1回、環境の変化が少なく普段の数値が得られやすい「朝」がいいでしょう。起床してからの動きを思い浮かべ、その中に血圧測定を組み込むと習慣化しやすいです。

たとえば、朝起きてすぐに食卓につく人は、食卓の上

に血圧計を準備しておいて朝食前に測ります。毎日の変化を把握するためには記録することも重要です。毎日の血圧測定が大きな病気を防いでくれる可能性もあります。ぜひ、血圧測定を習慣化しましょう。

血圧を測るとき注意点

- 朝は起床から1時間以内の食前に測る。
- 測定前にトイレはすませる。
- 初めて測定するときは左右の腕で測定し、次回からは高い値の出た腕で測定する。なるべく2回は測定し、記録をする。
- 食事や運動、喫煙などの後に測る場合は30分以上時間をおく。



児童虐待をなくしましょう!!



最近、全国的に児童虐待により事件となった事例が増えています。

児童虐待には、身体的虐待、性的虐待、ネグレクト(保護の怠慢、養育の放棄、拒否)、心理的虐待の4つがあります。周りの住民の方が協力することにより虐待の発生を未然に防ぐことができます。未来を担う子どもたちを社会全体で見守り育みましょう。



担当:森上安弘

虐待を受けたと思われる
子どもがいたら

ご自身が出産や
子育てで悩んでいたら

子育てに悩む
親がいたら

児童相談所(全国共通ダイヤル)や市町村の窓口へ連絡・相談ください。

児童相談所全国共通ダイヤル

0570-064-000

連絡は、匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容について秘密は守られます。
お住まいの地域の児童相談所に電話につながります。

【お問い合わせ先】 役場 保健福祉課 福祉係 ☎39-2001まで

～ お医者さんの上手なかかり方 ～

診療所の診察時間 ご存知ですか？

- 診療所（病院）の診療時間内に受診しましょう。
- 体調が悪いと思ったら、直ぐ受診しましょう。様子を見ていて診察時間外に受診することがないようにしましょう。（症状が重くなったり、医師が不在になったりする場合があります）
- 緊急の場合以外は、時間外の受診はやめましょう。

大鹿村立診療所の診察時間

*受付は終了時間30分前には済ませましょう。

		日	月	火	水	木	金	土
午前	内科	午前 8 : 15 ~ 12 : 00						
	歯科				午前 8:15~11:30		午前 8:15~11:30	
午後	内科		往診	午後 2:30~4:30	出張診療	健康診断	午後 2:30~4:30	

*緊急時はこの限りではありません。

*診療所への電話は、夜間、土日及び祝祭日は役場へつながります。緊急時は役場の宿日直が電話対応しますので、お名前、症状等をお伝えください。その後、医師の指示をお伝えします。

休日や夜間に急な病気やケガをした時は

〈飯田下伊那の救急医療体制〉

●夜間は（毎日）

- 休日夜間急患診療所（内科・小児科） 夜間**19:00～22:30**（受付22:00まで）

●休日は（日曜日・祝祭日・年末年始・お盆）

- 休日夜間急患診療所（内科・小児科） **9:00～17:00**（受付16:30まで）
- 在宅当番医（内科・小児科・外科・産婦人科） **9:00～18:00**

●土曜日は（かかりつけ医）

- 午後休診となる医療機関が多いので、かかりつけ医が休診のときは休日夜間テレフォンセンターへお尋ねください。

●重篤な症状のときは 「119」 へ通報して救急車を要請してください。

休日夜間急患診療所 ☎**0265-23-3636**（診察時間 上記参照）

休日夜間テレフォンセンター ☎**0265-23-3636**（24時間体制：診察可能な医療機関を紹介）

住所：飯田市東中央通5-96

休日に歯が痛くなったら・・・

口腔衛生センター ☎**0265-24-5791** 休日（午前9時～午後3時まで診療）

住所：飯田市東新町2-23

固定資産税(家屋)調査のお願い

大鹿村は、固定資産税の課税をするうえで適正な評価を確保するため、実地調査を行っております。家屋調査については次のとおりです。

1. 家屋を新・増築したときに、建主に事前連絡などを行いながら評価を行う「新・増築調査」(店舗や事務所、また車庫や物置など小規模な建物も対象となる場合があります。)
2. 家屋課税台帳に登録されている内容(所在地番・用途・構造・床面積など)と比較し、増築や未調査の家屋、取り壊しなどがある家屋を調査する「全戸調査」

全戸調査は、既に課税されている家屋との公平を期し、公正で適正な課税を目的として実施するものです。調査方法は、税務係の職員が調査に行き、家屋の図面と実際の家屋を照らし合わせながら外観確認します。確認のため聞き取りをする場合もありますので、調査中は、大変ご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いします。

なお、調査に伺う際に職員は『固定資産評価補助員証』を携帯しています。

◎お願い…建物の取り壊し・新築・増築をした場合又は、その予定がある場合は役場税務係(☎39-2001)までご連絡下さい。

水道の凍結に注意！

冬になって気温が0℃以下になると、給水管や水道メーター、蛇口が凍って水が出なくなったり、破裂したりと、水道の凍結事故が多くなります。寒さは水道の大敵です。早めの冬支度をお願いします。



凍結を防ぐには・・・

- 凍結防止帯をお持ちのご家庭は凍結防止帯の電源を入れる(電源が確実に入ったか、作動しているかを確認して下さい)。
- 屋外や凍結防止帯のない水道管や蛇口には、専用の保温材、又は、布切れや毛布を巻き、ぬれないようにビニールですき間なく巻く。
- メーターボックス中に、発泡スチロールや布切れ、保温材などをビニール袋に入れ、水道メーターを保護するように詰める。(布切れをそのまま入れてしまうと、濡れたときに凍結してしまい、かえってメーターを凍結させてしまうので、必ずビニール袋へ入れる。ただし、詰め過ぎないようにして下さい。)
- 不凍栓、水抜き栓をご使用のご家庭では、お休みの前や留守にするときは、忘れずに水抜きをする。(不凍栓は、いっぱいまで閉める。中途半端に閉めてしまうと、水が出っぱなしになってしまい漏水の原因になります。)

凍結して水が出ないとき・・・

蛇口を開け、凍った部分にタオルか布をかぶせ、蛇口の方からぬるま湯をまんべんなく、ゆっくりとかけてください。熱湯を急にかけてたりすると、ヒビ割れや破裂をおこすことがあります。

※水道メーターから宅内については、それぞれのご家庭の所有物となっています。宅内での凍結事故等の修理費用は自己負担となりますので、凍結には十分注意し管理をお願いします。また、いつもより水が細いなど少しでも異常を感じたら、掛流しを実行して下さい。(その際、大鹿村役場までご連絡願います。)

自衛隊からのお知らせ 陸上自衛隊高等工科学校受験のご案内

自衛隊長野地方協力本部飯田出張所では、平成24年度の陸上自衛隊高等工科学校の受験生および、平成25年度春季自衛官等を募集しています。

高等工科学校は、自衛隊の基礎的な訓練やハイテク装備を扱う、若きエンジニアを養成する学校で、入学と同時に防衛省職員として特別国家公務員の身分が保証されます。

一般の高等学校では体験できないカリキュラムをこなし3年間で卒業となり、卒業後は自衛官として任用されます。

また、頑張り次第では、防衛大学校やパイロットになるための航空学生への道も開かれています。

平成25年度春季自衛官等についても次のとおり募集を行います。詳細については次のとおりです。

	募集内容	資格	受付期間	試験日
平成24年度 陸上自衛隊 高等工科学校 生徒	推薦試験	中卒（見込み含む） 15歳以上17歳未満の者	【受付締切日】 平成24年12月7日（金）	平成25年1月12日（土）～ 1月14日（月）の内1日
	一般試験	中卒（見込み含む） 15歳以上17歳未満の者	【受付締切日】 平成25年1月7日（月）	【一次試験】 平成25年1月19日（土） 【二次試験】 平成25年2月2日（土）～ 2月5日（火）の内1日
平成25年度 春季自衛官等	予備自衛官補 （一般・技能）	◇一般 18歳以上34歳未満の者 ◇技能 18歳以上で国家資格等を有する者	平成25年1月中旬～ 4月上旬頃まで	平成25年4月中旬頃
	自衛隊幹部候補生 （一般・技術・歯科・薬剤科）	◇一般・技術 20歳以上26歳未満の者 ◇歯科・薬剤師 専門の大卒（見込み含む）20才以上 30歳未満の者	平成25年2月上旬～ 4月下旬頃まで	平成25年5月上旬
	医科・歯科幹部自衛官 （医師・歯科医師）	医師・歯科医師の免許取得者	平成25年2月上旬～ 4月下旬頃まで	平成25年5月中旬

*詳しくは、自衛隊長野県地方協力本部飯田出張所（☎22-2613）まで、お問い合わせください。

林業退職金制度(林退共)からのお知らせ

林業の仕事をしていなかったことがありますか？林業退職制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。以前、林業の仕事をしていたが、ご自身が林退共への加入していたか分からない方についてもお調べいたします。また、罹災された共済契約者及び被共済者の皆様に対し、各種手続（共済手帳の紛失、退職金の請求等）の必要が生じた場合はできる限りの範囲において速やかに対応したいと考えておりますので、最寄の支部又は本部へお問合せ、ご相談下さいますようお願いいたします。

〈お問い合わせ先〉

独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部
〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1 ニッセイ池袋ビル
☎03-6731-2887 FAX03-6731-2890

詳しくはホームページでもご案内しております。

<http://www.rintaikyotaisyokukin.go.jp/>

村の行事予定

12月

- 18日 新聞紙の収集日
- 27日 廃プラスチックの収集日

1月

- 1日 元旦マラソン・ウォーキング大会
- 5日 くみ取り
- 6日 消防団出初式
- 10日 廃プラスチックの収集日
- 15日 大鹿村長選挙告示
- 15日 びん類・ペットボトルの収集日
- 19日 くみ取り
- 20日 大鹿村長選挙投票日
- 24日 廃プラスチックの収集日
- 29日 ダンボール・牛乳パック等の収集日
- 下旬 埋立ごみの収集
- 1月中 脳ドック(40歳・60歳)

村のできごと

7月

BG21サイクリング大会初開催
リニア中央新幹線長野県説明会（飯田市）



8月

大鹿村ケーブルインターネット高速化
大鹿夏祭り2012
大鹿村成人式
千葉市小学生山村留学
南アルプスリレー講座



9月

消防団・日赤奉仕団合同秋季訓練
プチ移住ツアー開始
中部8県対抗サイクリング大会



10月

大鹿歌舞伎秋の定期公演
美しい村2012フェスティバルinたかはる
（宮崎県高原町）

11月

秋葉古道ウォーキング大会
第33回大鹿村産業文化祭



12月

南アルプスフォーラム
「ふるさとCM大賞」町村会会長賞受賞



2012 大鹿

1月

大鹿村消防団出初式



2月

大鹿歌舞伎保存会NHK地域放送文化賞受賞

3月

歌舞伎教室発表会
ゆるキャラ「大鹿景清」「大鹿鹿丸」誕生



4月

廃止路線代替バス運賃低価格改定・高校通学バス無料化
空き家対策事業補助金開始
大鹿さくら祭り・「善ちゃん桜」植樹祭
阪本順治監督トークショー



5月

大鹿歌舞伎春の定期公演・CATV初生中継
育林祭
美しい村総会（愛媛県上島町）

6月

南アルプス大鹿登山口開山式



集まれ1歳 おおしかのエンジェルちゃん



さね
宮崎 真くん

平成23年1月19日生まれ
純平・晴子（梨原）

顔、性格、つむじに刺き手まで、何もかも正反対な僕たちですが、おなかの中からいつも一緒に仲良しツインズです。どうぞよろしくおねがいします☆



みつ
宮崎 晃くん

さやか
足助 咲也香ちゃん

平成23年3月9日生まれ
義則・ちづる（文満団地）

お姉ちゃんのみねつこ、お散歩、わんわん大好き。おいしいねえ、うれしいねえがもっと増えますように。



うはな
手塚 ウハナちゃん

平成23年3月11日生まれ
直人・優子（梨原）

『ちびっ子ギャング』うーちゃんは、兄ちゃんの机の上が大好き。どうぞよろしくね！。



そうたろう
多田 颯太郎くん

平成23年12月8日生まれ
一郎・織絵（塩河）

ご飯大好き！TV大好き！女の子はもっと大好き？！最近夜泣きと読書にハマっています。

ふみ
紺野 颯美ちゃん

平成23年12月19日生まれ
真弘・香糸（下青木）

生まれてきてくれてありがとう。颯美は曾祖母ちゃんの押し車で遊ぶのが大好きです。

