

迎春

今年も佳き一年でありますように



2015
1

広報

おおしか

No. 231

◇平成27年1月発行／大鹿村役場 ◇印刷／龍共印刷株式会社



the most beautiful
villages
in japan

年頭のごあいさつ



大鹿村長 柳 島 貞 康

新年あけましておめでとうございます。

平成二十七年の初頭にあたり、希望に満ちた新春をお迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。

また、日頃から村政に対する温かいご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、二月の大雪に始まり、空梅雨、夏の雨続き、日照不足、秋の台風、師走の寒波とつきりしない日々でしたが、大きな災害もなく、過ごすことができました。大変な難しいことと思っています。

しかしながら、長野県では、大雪、木曾の土石流、御嶽の噴火、北信の地震と被害が起きています。噴火以外は、大鹿でもいつ起きるかわかりませんので、日ごろから、避難の方法などしっかりと考え、時々練習しておくことが大事です。

「美しい村づくり」ですが、花づくりや、草刈など、多くの皆さんにご協力をいただき、この大鹿の風景を守っていただいておりますこと、大変ありがとうございます。引き続きこの活動についてご協力をよろしくお願いいたします。

暮れの衆議院議員選挙では、与党の大勝利となり、地方創生との掛け声のもと、良かれ悪しかれ変化の速い年になりそうですので、私たち村民が安心して生活できるような施策の取り込みに努力してまいります。

さて、リニア中央新幹線についてであります。十月に国土交通省から事業計画の認可がされ、村内五か所で事業説明会が開かれました。工事に係る多くのことが説明されましたが、なかなか明確なお話にはなっていない気がしています。大鹿村が工事現場になることはとても悲しいことではありますが、国を始め多くの自治体にかかわる話ですので、村の景観、自然環境や日常生活への影響を極力少なくするよう、今後も十分な説明と配慮を求めるとともに、村の将来に亘ってプラスになるような方策を求めています。今までも環境調査などが行われてきていましたが、これからは実際の工事に係る測量や調査が行われるようになってきますので、その経過の中でも説明を求め、対応を研究し要望していきます。

また、北部地区で進めております、火葬場については、今年夏の運営開始に向けて建設工事が順調に進められております。今後は、申し込み方法など運営に係る件を検討していく事となります。

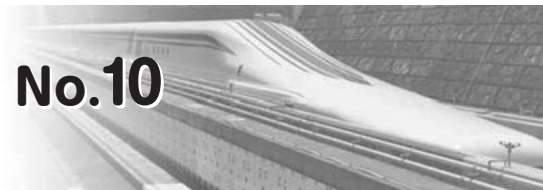
このように今年も、身近に係ることが動き出す年になりますが、村の財政を見ますと、相変わらず税金などの自主財源は少なく、地方交付税や国・県の補助金に多くを依存せざるを得ない状況は、例年と変わるところはありません。

予算の使い方に關する事業評価をしておりますので、その結果を見ながら、村にある資源を見直し、有効に活用するよう、進めていくことを念頭に、村民皆様の建設的なご意見ご提案をいただきながら、村政に取り組んでまいります。

今年1年、災害の無い幸せな年となること、皆様方のご健康とご活躍をご祈念申し上げますとともに、益々のご協力をお願いいたします。年頭のご挨拶とさせていただきます。

リニア中央新幹線情報 No.10

大鹿村リニア対策会議 平成26年12月22日(総務課)



リニア中央新幹線 大鹿村事業説明会の概要

リニア中央新幹線事業は平成26年10月17日に国土交通大臣から認可を受け、ＪＲ東海による事業説明会が大鹿村交流センターで11月10日(月)に開催されました。また、地区別説明会が11月25日から12月2日にかけて4会場で開催され、多くの住民の皆様から質問・意見が出されました。その概要をお知らせします。

1. 住民の質問概要

項 目	主な質問	その他の質問
1. 工事用道路、車両通行関係	・松川インター大鹿線の改良計画、工事車両通行中の現状通行時間の維持 ・沢戸～文満団地間の代替道路計画 ・工事、資材運搬車両の運転マナー徹底	・国道152号線の改良計画（青木地区） ・赤石岳公園線の改良計画（釜沢、上蔵地区） ・通学路の安全対策の実施（青木地区）
2. 水資源対策	・トンネル排水等による水質汚染防止 ・水資源の減水や枯渇対策の実施 ・水資源調査の立会いによる実施	・農業用水の影響に対する補償方法の提示（青木地区）
3. 大気質、騒音、振動他環境対策	・工事車両による大気汚染対策の実施 ・工事車両による人、家畜への騒音対策の実施 ・高齢者等の生活影響調査実施要望	・非常口の騒音対策（釜沢地区） ・小渋橋梁の騒音対策（上蔵地区） ・動物生息域の保全、作業灯の農作物被害対策（沢戸～文満団地）
4. 残土置き場関係	・残土置き場の位置や規模、利用計画	・釜沢残土仮置き場の容量、仮置き土砂量の予想（釜沢地区）
5. 変電施設、送電線対策	・送電施設をトンネル内に計画すべき ・送電鉄塔の景観影響を説明すべき	・変電施設を地中化すべき（沢戸～文満団地、上蔵地区）
6. 用地、補償関係	・リニア工事による観光客動向調査と補償を要望	・地権者説明の方法、用地内農地の耕作期限、特産品減少による営業補償を要望（上蔵地区）
7. 美しい村、エコパーク対策	・美しい村、エコパーク取組に支障が出ない対応	
8. 協定書関係	・環境に関する協定を締結すべき ・工事に関する協定を締結すべき	
9. 地域貢献関係	・地元企業との連携を要望 ・作業員の村内での居住を要望	・工事による人口減、若者定住対策への対応、観光振興への協力を要望（青木地区） ・作業員のゴミ投棄防止を徹底（釜沢地区）
10. 住民の理解について	・住民の理解を得てから着工すべき ・分かりやすい説明会の開催 ・工事着工前のスケジュール提示 ・村の要望事項に対応すべき	・意見を言い合える環境作り、リニア事業は多数決で決めるものではない（釜沢地区） ・住民アンケート、社会環境アセス実施要望（沢戸～文満団地）

2. 主な質疑応答の概要

質 問	ＪＲ東海の回答
・松川インター大鹿線の改良計画の説明、通行時間が大きく変わらない対策を望む	・新たなトンネルを含め様々な改良を検討している。四徳大橋の架け替えは時間的に困難なため、待避所、交通誘導員の配置等、道路管理者の県と協議する。 ・現在の移動時間より大きく変わらないよう台数の調整と改良を計画する。
・沢戸～文満団地間の代替道路計画の説明	・居住地域を避けて河川内等を通る別ルートを検討している。河川内の左右どちらを通行するか河川管理者の県と協議の上、工事説明会前に説明する。
・赤石岳公園線の改良、工事車両の通行期間、台数の説明	・改良個所の測量を12月から実施。資機材運搬車両(10t車)の通行は、先進坑貫通までの3年間、最大1日往復200台(1時間往復25台)の見込み。
・水資源の調査個所の説明、住民立会いの共同調査の実施	・事前に井戸や湧水等の調査を行い、調査方法や場所を村や地元の皆さんと協議する。小河内沢川などの共同調査もご意見があれば対応する。
・送電線のトンネル内配置要望、景観への影響を説明すべき	・送電施設の本坑内設置は、送電異常時にリニアの運転を止める必要があり困難。送電鉄塔により計画する。理解が得られない場合は別の方法を考える。
・環境に関する協定書の締結	・環境保全は評価書が約束であり改めて協定は結ばない。実際の保全対策を行うことが大切。評価書に書いてない事は協議の上、文書等で取り交わす。
・住民の理解の基準、理解が得られないときの対応	・理解が得られない場合は着工できないと考えている。リニア事業に限らずどんな事業でも全員から理解を得ることは困難であり、村や議会、対策委員会、住民説明を行う中で理解の度合いを確認していく。

第35回大鹿村産業文化祭

11月9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、2月の記録的な豪雪にはじまり、春先から初夏には一部で降ひょうが確認され、梅雨明け後には大型台風による影響から高温・乾燥の後の低温・日照不足や大雨となるなど、農作物の栽培においては大変難しい年になりました。

このような中、農産物等の品評会には野菜・果実・豆類など合計105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、途中から雨が降り始めましたが、最後まで村内外から多くのお客様にお越しいただき、バザーや餅つき、ビンゴなどのイベントをはじめダンスや太鼓などのアトラクション等を賑やかに開催することができました。

また今年度の優秀産業功労者は次の方々と、当日表彰を授与されました。

産業文化祭表彰者

優秀産業功労者

吉川 義男(農業部門)
北澤 宏(林業部門)
中村 和雄(商業部門)



大鹿村功労者表彰

産業文化祭の席上にて、平成26年度大鹿村功労者表彰が行われました。受賞された方は次のとおりです。

表彰状

アスナロボランティア 様

美しい村づくりに長年尽力いただいていることへの功労表彰

表彰状

遠 藤 文 夫 様

大鹿歌舞伎の保存伝承に長年尽力いただいていることへの功労表彰

感謝状

菅 沼 伊鹿男 様

ふるさと納税により多額のご寄附をいただいたことへの感謝状

感謝状

北 島 眞 様

ふるさと納税により多額のご寄附をいただいたことへの感謝状

感謝状

中島特殊鋼株式会社 様

診療所へ大型テレビをご寄贈をいただいたことへの感謝状

褒 状

峰 坂 スミエ 様

今年度100歳を迎えられたことをお祝いして



大鹿クラフトまつり開催

10月25日(土)、26日(日)に大西公園において、手工芸品等を展示・販売する『大鹿クラフトまつり 2014 ~ものづくり おとづくり~』が開催されました。

今回が初開催でしたが、村民の皆さんをはじめ千人を超える多くの皆さんが参加をしていただき、盛大に開催されました。

実行委員会の皆さんが手探り状態で企画から行ったイベントでしたが、多くの村民の皆さん、企業、団体等の協力や村内外からの出展者及び出演者の皆さんの参加があつてのイベント開催でした。

開催を通じての課題もありましたが、来場者から「とても良いイベント」、「良い雰囲気だ」といった声もあり、今後も村民の皆さんの協力を得ながら大鹿村を代表するようなイベントになる事を期待しています。



税 務 だ よ り

平成27年1月号

確定申告と納税相談のお知らせ

重要

昨年と同様に『村県民税の申告書』は配布しません。以下をお読みいただきまして、申告が必要な方は申告期限内に申告をお願いします。(※大鹿村納税相談日程表を参照ください。)

大鹿村に村県民税の申告が必要な方

◎平成27年1月1日現在、大鹿村に居住する方で次に該当する方は、大鹿村に村県民税の申告が必要です。

○給与所得者で

- ・給与所得以外の所得金額が20万円以下の方
- ・2ヶ所以上から給与の支払を受けた方
- ・平成26年中に退職し、その後就職していない方や、アルバイト、パートなどで勤務先から役場に給与支払報告書の提出がない方

○公的年金収入のみで所得税が源泉徴収されていない方で

- ・65歳以上で年金収入額が148万円を超える方
- ・65歳未満の方で年金収入額が98万円を超える方

○所得がなく、どなたにも扶養されていない方

○金額の多少に関わらず上記以外の所得があった方

※上記に該当される方で申告がないと…

所得証明等の発行や国民健康保険税の軽減措置及び国民年金の免除申請等に不利になる場合があります。

村県民税の申告をしなくてもよい方

◎次の方は大鹿村に村県民税の申告をする必要がありません。

○所得税の確定申告書を税務署へ提出する方

○1箇所からの給与のみで他に所得がなく、年末調整の内容に変更がない方

○公的年金収入のみで所得税が源泉徴収されていない方で

- ・65歳以上で年金収入額が148万円以下の場合
- ・65歳未満の方で年金収入額が98万円以下の場合

※社会保険料控除、扶養控除、医療費控除等の控除を受けようとする方は申告が必要です。

税務署に所得税の確定申告が必要な方

◎次の方は、税務署に『所得税の確定申告書』を提出してください。

○税務署から確定申告書が送付されている方

○給与所得や退職所得以外の所得が20万円を超える方

○営業所得、譲渡所得、山林所得のあった方

○雑損控除、医療費控除や住宅借入金等特別控除などで所得税の還付を受ける方

○上記のほか特に相談を希望される方は、直接飯田税務署においてご相談下さるようお願いします。

※上記に該当する方は、大鹿村の申告相談会場にお越しいただいても税務署での申告相談をお勧めする場合があります。

飯田税務署での確定申告及び申告期間は次のとおりです**平成26年分所得税の確定申告：平成27年 2月16日(月)～3月16日(月)**

★ただし、土・日曜日、祝日等は閉庁となります。

★確定申告による所得税の納期限は平成27年 3月16日(月)です。

【e-Tax^(イータックス)で確定申告 (国税電子申告・納税システム)

確定申告の手続きは、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」からの電子申告をお勧めします。

◎詳しくは…国税庁ホームページ【www.nta.go.jp】で確認されるか、

飯田税務署(☎22-1165)におたずねください。

(注意) 申告、納税が遅れると…

期限内に申告や納税をしなかったり、間違った申告をしますと、後から不足の税を納めるばかりでなく、加算金や延滞金を納めることになります。

納税相談の会場は全日役場です

※昨年同様、納税相談はすべて役場 2階会議室で行います。

これは、個人情報保護の観点から行うものですので、申告される皆様のご理解とご協力をお願いします。

納税相談に必要なものは次のとおりです

○印鑑

○農業所得のある方は「収支計算の手引」等により、収支内訳をまとめた書類

○営業や不動産所得のある方は、収入、支出のわかる書類

○給与所得者、公的年金受給者は、源泉徴収票または支払証明書

○各種控除証明書、領収書

生命保険料、地震保険料(旧長期損保)、国民健康保険税、国民年金・農業者年金などの保険料、介護保険料、医療費、介護負担金、寄付金、その他控除に必要な書類

○障害者控除を受ける方は、障害者手帳、その他必要な証明

※必要であるか不明な場合はすべてご持参ください。

記帳・帳簿などの保存制度対象者が拡大されています

○事業所得などを有する白色申告の方に対する記帳・帳簿などの保存制度について対象となる方が拡大されています。

○対象者は、事業所得(農業・営業等)、不動産所得及び山林所得を生ずべき業務を行うすべての方(所得税の申告が不要な方も含みます。)です。

○記帳する内容は、売り上げなどの収入金額、仕入れや経費に関する事項となります。

※日々の合計額のみをまとめてノートに記載するなど、簡易な方法でよいこととなっています。

○保存する帳簿等については、収入金額や必要経費を記載した帳簿の他、取引に伴い作成した帳簿や受け取った請求書・領収書などの書類が該当します。

【帳簿・書類の保存期間】

保存が必要なもの		保存期間
帳簿	収入金額や必要経費を記載した帳簿（法定帳簿）	7 年
	業務に関して作成した上記以外の帳簿（任意帳簿）	5 年
書類	決算に関して作成した棚卸表その他の書類	5 年
	業務に関して作成し、又は受領した請求書・納品書・送り状・領収書などの書類	

※記帳の仕方など本制度に関しご不明な点は、飯田税務署個人課税部門（☎22-1165 自動音声に従い「2」を選択）までお問い合わせください。

大 鹿 村 納 税 相 談 日 程 表

■受付時間 午前9:00～午後4:00（*2月16日及び3月16日は午前9:00から正午まで）

■日 程 下表のとおり（土・日を除く）

期 日			会 場	自 治 会 割 当	
				午 前	午 後
2 月	16	月	大鹿村役場 2 階研修会議室	落 合	
	17	火	〃	下市場一	
	18	水	〃	下市場二	
	19	木	〃	上市場・文満団地	
	20	金	〃	上 蔵	
	21	土			
	22	日			
	23	月	大鹿村役場 2 階研修会議室	釜 沢・清 水	沢 戸
	24	火	〃	上青木・深ヶ沢	中 尾
	25	水	〃	文 満	
	26	木	〃	下青木	*指定日に都合のつかない方
	27	金	〃	*予 備 日	
	28	土			
		日			
3 月	1	日			
	2	月	大鹿村役場 2 階研修会議室	梨 原	沢井・入沢井
	3	火	〃	大 栗	*指定日に都合のつかない方
	4	水	〃	塩 河	
	5	木	〃	中 峰	西
	6	金	〃	塩 原	北入一・二
	7	土			
	8	日			
	9	月	大鹿村役場 2 階研修会議室	河合・南山	*指定日に都合のつかない方
	10	火	〃	北の原・農業青色申告者	
	11	水	〃	*予 備 日	
	12	木	〃	〃	
	13	金	〃	〃	
	14	土			
	15	日			
	16	月	〃	*指定日に都合のつかない方	

*指定日以外の方はお待ちいただくことがあります。

*申告内容により税務署での申告相談をお勧めする場合があります。

バイクなどの登録変更手続きはお済みですか？

住所変更や所有者の名義変更並びに廃車などした場合、手続きが必要となります。

手続きを忘れると、

- ・税金や保険のお知らせが届かない。
- ・これらの通知が前の所有者に届けられ、トラブルの原因になる。

などの支障が生じる恐れがあります。

ご自身で手続きされる場合、排気量や車種によって次の届け先で手続きを行ってください。

車種など	届け先
普通自動車 小型二輪自動車(250CC超え)	松本自動車検査登録事務所 (☎050-5540-2043)
軽自動車	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 (☎0263-58-4055)
軽二輪自動車(～250CC)	長野県軽自動車協会 (☎0263-58-3220)
原動機付自転車(～125CC) 小型特殊自動車	大鹿村役場 住民税務課税務係 (☎0265-39-2001)

納税に対する感謝状

平成24・25年度の2ヶ年にわたり個人住民税を全額徴収し県税を完納したことに對しまして、長野県知事から大鹿村へ感謝状が贈呈されました。

これは納税者となります村民の皆様への税金に対するご理解と納税へのご協力に対する感謝であります。

尚、平成25年度の県税の全額納付は県内で大鹿村を含めて2村のみでした。

又、固定資産税等の一般会計に係わる税金も全額納めていただくことができました。

今後も引き続き税金に對しまして皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。



参考

個人住民税は、県及び村の税金です。内訳として、所得の額にかかわらず一定額の「均等割」と前年の所得金額に応じた「所得割」があり、税率は次のとおりです。

区 分	均等割	所得割
県民税(年額)	2,000 円	100 分の 4
村民税(年額)	3,500 円	100 分の 6
計	5,500 円	100 分の 10

村税・料金 納付のお知らせ

毎月の料金

○ケーブルテレビ ○保育料 ○介護保険料 ○後期高齢者医療保険料 ○住宅料 ○水道料 ○その他利用料等

1月はここ!!

2月はここ!!

課税月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
税目(期)													
住民税 普通徴収			1			2	3			4			年4回
固定資産税		1		2				3			4		年4回
軽自動車税	1												年1回
国民健康保険税	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	毎月

1月の口座振替 1月26日(月) 納付書納期限 2月2日(月)

2月の口座振替 2月25日(水) 納付書納期限 3月2日(月)

★引き落とし日の前営業日までに口座をご確認ください。

★納付書納付は、最寄りの金融機関又は役場会計にてお願いします。

村のできごと



大鹿村カラムツの家完成

2月

伊那谷農村歌舞伎祭参加

3月

大鹿村カラムツの家完成
電気自動車急速充電施設設置
歌舞伎教室発表会

8月

大鹿夏祭り2014
大鹿村成人式
千葉市小学生山村留学
リニア中央新幹線環境影響評価書縦覧
第3回BG21サイクリング大会開催

7月



大鹿夏祭り2014

9月

消防団・赤十字奉仕団合同秋季訓練



第3回BG21サイクリング大会開催



大鹿村けんこう祭り



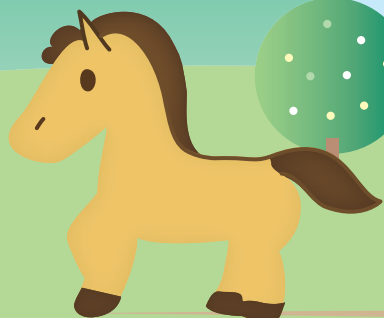
小水力発電施設完成

12月

大鹿村けんこう祭り
第14回abn・八十二ふるさとCM大賞本選出場
小水力発電施設完成



2014 大鹿



1月

大鹿村消防団出初式

大鹿さくら祭り



5月

大鹿歌舞伎春の定期公演
「日本で最も美しい村」連合総会(伊根町)

4月

中央新幹線(東京都・名古屋市間)
環境影響評価書提出
大鹿さくら祭り

南アルプス国立公園指定50周年記念イベント



6月

南アルプス国立公園指定50周年記念イベント
南アルプス大鹿登山口開山式
南アルプスユネスコエコパーク登録
大鹿村育林祭

10月

美しい村2014フェスティバル
inきたしおばら(福島県北塩原村)
大鹿歌舞伎秋の定期公演
第1回大鹿村通学合宿
大鹿クラフト祭り
リニア中央新幹線事業計画国土交通省認可

第1回大鹿村通学合宿



11月

秋葉古道ウォーキング大会
第35回大鹿村産業文化祭
モザイクプログラムミュージカル発表
リニア中央新幹線村内事業説明会
県民税徴収に係る県知事表彰

秋葉古道ウォーキング大会



大鹿村けんこう祭

12月7日にけんこう祭を行いました！たくさんの方にお越し頂き、ありがとうございました。みなさんのおかげで無事、賑やかで楽しいイベントとなりました。年に1度は健康診断を受けて、自分の身体の状態を確認し、血液の状態や身体の中の状態が悪くなって病気になる前に、どこをどのように改善していったら良いか考えていきましょう☆

各種健康測定の結果から、大鹿村の傾向を分析してみました☆

【自律神経】

自律神経からみた「健康度」、またストレス耐性についても良好です。自律神経のバランスが崩れ、「交感神経過緊張」状態が続くと、血糖値や血圧が上がる大きな原因となります。糖尿病や高血圧など生活習慣病を予防するためには、睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事、ストレスコントロールにより自律神経機能を正常に働かせることが重要です。

【姿勢測定】

姿勢や歪みは年齢にも影響されますが、点数の高かった者は大半が50歳代以下でした。O脚やX脚の方が多くなっています。運動不足が関係していると思われます。また、首に歪みが見られた方も多く、60%でした。歪みの原因の多くは運動不足から体幹の筋力が衰え、骨盤がゆがむことから生じるといわれています。

【体脂肪測定】

測定をした方の7割が肥満傾向にありました。運動と食生活を改めていくことが大切です。

【毛細血管血流観察】

理想的な血流で毛細血管が正常な形状を示したのは測定をした方の約2割ほどでした。都市部と比較すると、毛細血管の形状の崩れ方は小さく、健康的であると思われます。毛細血管の血流は、自律神経の働きの影響を強く受けるため、良質な睡眠、適度な運動、ストレスコントロール、入浴（ぬるま湯）、糖質を控えた食事（腹八分）など正しい生活習慣をおくることが重要です。

【血管年齢測定】

測定をした者のうち、大半の方が年齢相応で問題となる測定値を示した方はいませんでした。今後も動脈硬化を予防する為に食生活などには気を付けましょう。



自分を認めてくれる人の存在が
とても大切



運動は楽しむことが大切♪



たくさん体操を教えて
いただきました！



保健所の保健師さんが
来てくれました



様々な活動報告とためになる
ポスターがたくさん



食生活改善推進員さんの作った
健康でおいしいお昼ご飯！

国民健康保険からのお知らせ

平成27年1月診療分から 70歳未満の方の高額療養費の自己負担額が変わります



担当：森ひかり

◎70歳未満の方の自己負担限度額について、負担能力に応じた負担を求める観点から、平成27年1月診療分より高額療養費制度が改正されます。改正前は3段階だった所得区分が5段階へと細分化されます。

◎70歳以上の方の高額療養費の自己負担限度額は、変更ありません。

改正前

所得区分		1ヵ月の限度額 (3回目まで)	1ヵ月の限度額 (4回目以降)
上位所得者 (課税所得額600万円超)		150,000円 + (総医療費－500,000円) × 1%	83,400円
一般 (課税所得額600万円以下)		80,100円 + (総医療費－267,000円) × 1%	44,400円
住民税非課税世帯		35,400円	24,600円

改正後

所得区分		1ヵ月の限度額 (3回目まで)	1ヵ月の限度額 (4回目以降)
上位 所得者	課税所得額 901万円超	252,600円 + (総医療費－842,000円) × 1%	140,100円
	課税所得額 600万円超～901万円以下	167,400円 + (総医療費－558,000円) × 1%	93,000円
一般	課税所得額 210万円超～600万円以下	80,100円 + (総医療費－267,000円) × 1%	44,400円
	課税所得額 210万円以下 (住民税非課税世帯を除く)	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯		35,400円	24,600円

※課税所得額とは、総所得金額から基礎控除33万円を控除した額です。

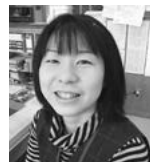
【高額療養費制度とは？】

- ・1ヵ月分医療費の自己負担額が、一定の額（自己負担限度額）を超えて高額になったとき、高額療養費としてその超えた分が国保から払い戻される制度です。
- ・自己負担限度額は、70歳未満か70歳～74歳かどうかで異なり、また所得区分によっても異なります。

●ご不明な点がありましたら役場保健福祉課までお問合せください。

【お問い合わせ先】 役場 保健福祉課 保健医療係 ☎39-2001まで

地域包括支援センター便り



担当:田中雅子

冬を元気に乗り切りましょう！～足首の招きを良くして血行改善～

人間の体の中で、心臓から最も遠い位置にあるのが足です。特に足首から下は血液が流れにくく、余分な水分や老廃物がたまります。そのため、足は冷えやすいのです。

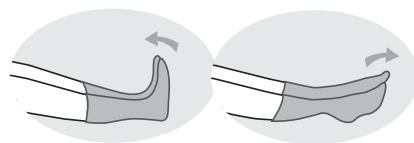
足の冷えをそのままにしておくと、やがて全身が冷え、免疫力の低下を引き起こします。

また、寒さで動きが少なくなると筋肉が縮んでしまい、つまづきやすくなります。つまづきや転倒を予防するためにも、足首の招きを良くしておくことは大事です。

★足の血行を改善するストレッチを行いましょう★

【足首の曲げ伸ばし】

- ①両足をそろえて、膝を伸ばして座る。
- ②両手は後ろにし、上体を支える。背中を伸ばす。
- ③両足首を手前に十分に曲げ、5秒止めたあと、前方にしっかり伸ばす。
- ④この動作を5～10回行う。



【足首まわし】

- ①片方の足を持ち上げて、かかとが太ももに乗るようにします。
 - ②そのまま足首を手でつかみ、もう片方の手でつま先を持ち、ぐるぐると回転させましょう。
 - ③つま先はしっかり握りこむようにして、熱が逃げるのを防ぎます。20回ほど回したら、足を伸ばしてゆっくり休め、血液が流れていくのを感じましょう。
 - ④反対側の足も同じようにして、ぐるぐる回します。
- (※足指の間に手に指を挟み、握ったまま足首を回すと、指間の刺激になり効果的です。)

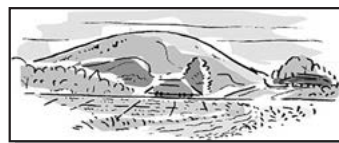


足首を動かすことで血流を促し、新鮮な酸素を含んだ血液を爪先まで循環させて、溜まった老廃物を押し流し、排出しやすくします。

今回はこたつの中でもできるストレッチを2つ紹介しました。これを習慣にして今年の冬も元気に乗り切りましょう。

国民年金便り

平成27年1月号
住民税務課 住民係



平成26年4月から国民年金保険料の「2年前納(口座振替)」が始まりました

◆2年間で14,000円程度の割引になり、さらにお得です!!◆

【口座振替による保険料額と割引額】 平成26年度の例

	普通納付	6ヶ月前納	1年前納	2年前納
平成26年度	15,250円	90,460円 (1,040円)	179,160円 (3,840円)	355,280円 (14,800円)

★「2年前納」で納付するにはお手続きが必要です。

- ・「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書兼国民年金保険料口座振替依頼書」に必要事項をご記入の上、預貯金口座をお持ちの金融機関の窓口、又は年金事務所へご提出ください。
- ・口座振替のお申し込みには、基礎年金番号の記入が必要になります。
- ・金融機関届出印の押印が必要です。

★「2年前納」のお申し込みは、毎年2月末までとなっております。早目のお手続きをお願いします。

【お問い合わせ先】 飯田年金事務所 ☎22-3641まで

農業委員会だより

我が家の味自慢

11月9日に開催された産業文化祭に「我が家の味自慢」を実施しました。10名の方から大鹿村の食材を使った惣菜やお菓子等を出品していただき、ありがとうございました。

訪れた方々から好評でした。

今回はその中から2点ご紹介させていただきます。

* 野菜のカロニーゼリーよせ *

出品者：辻 信隆さん（落合）

① 野菜

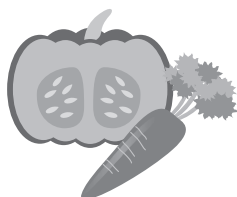
にんじん
サツマイモ
かぼちゃ
インゲン
きゅうり

適量



② 漬け込み原料

水 500cc
パイオン 1ヶ
塩 少量
コショウ 少量
白ワイン 15～20cc



③ ゼリー

水 500cc
ゼラチン 10g
寒天 3g
グラニュー糖 15g

◎熱が冷めてから型に流して、冷蔵庫で2～3時間かためる。

④ ほうれん草のソース

* 梅のぼたぼた漬け *

出品者：稲田京子さん（塩河）

① 熟した梅5kgに塩350gを入れ、ひたひたに水を加え、毎日1～2回かきまぜ常温で7～10日おく。

② 天気の良い日に3昼夜天日干しにする。

③ 干した梅に赤じそと酢をひたひたに加える。

④ 氷砂糖2kgを少しづつ加えていく。
一度に加えると梅がしぼむので少しづつ加える。（しぼんだ梅もだんだん戻ってきます）



米の食味検査

お米の食味検査を産業文化祭に実施しました。

大鹿村で今年収穫した32ヶ所のお米を食味計で計測しました。お米の成分のアミロース、たんぱく質、水分、脂肪酸度から食味値を算出します。

“極上”となる85ポイント以上が約70%、“良”の80ポイント以上は約90%となりました。全体的に大鹿村のお米は「おいしい」と言える結果でした。

食味値 (point)

	65	70	75	80	85
劣	！	やや劣	！	普通	！
				やや良	！
					良
					！
					極上

【お問い合わせ先】 大鹿村農業委員会 役場 産業建設課内 ☎39-2001まで

村の掲示板

体育施設検討委員会概要報告

第4回体育施設検討委員会 平成26年6月17日（火） 交流センター大広間

内容：答申書の検討

第1回から第3回までの検討事項のまとめを行い、検討委員会としての答申書の内容について協議しました。

答申書概要

グラウンド	規模の縮小、フェンスの整備 等
テニスコート	規模の縮小、コートのオムニ化 等
屋根付き運動場	総合的に使用ができる新規施設の建設。雨天対応としても使用できる施設 等
管理棟	取り壊し、規模の縮小、設置位置の変更 等
トイレ	水洗化、設置位置の変更 等
弓道場	取り壊し
駐車場	弓道場のスペース、管理棟のスペース、芝スタンド 等
安全対策	緩衝帯の設置をするなどして、十分配慮すること 等

答申書の提出

検討委員会の答申書が、7月4日（金）に委員長から村長へ手渡されました。村ではこれを元に、村民の皆様へご説明と、ご意見を伺いながら、実施に向けて具体的な計画を進めていくことになります。



再生可能エネルギーとして村の豊富な水資源を活用するため、平成二十五年度に小水力発電施設を設置しました。今年度は経済産業省より「再生可能エネルギー」の発電設備認定を受け、発電した電気は固定価格買い取り制度により電力会社へ売電できるようになりました。十二月十八日に施設の披露にあわせて通電式をおこない売電を開始しました。

小塩小水力発電施設 通電式

- 設置場所 鹿塩北入の小塩地籍
- 施設概要 取水：小塩地すべり防止施設での集水
導水管：VP φ150mm・L＝約100m 落差約30m 水量約16ℓ/秒
発電機：クロスフロー型水車
発電出力：2.4kw（定格時出力）
売電単価：34円/KW（税別）・20年間

大鹿村赤十字奉仕団 赤十字奉仕団ボランティア活動



日赤奉仕団では、十一月三十日に桜の会と一緒に大西公園の桜の手入れ、十二月二十一日には「デイサービスセンター」と「まめ大福」の福祉施設で窓拭き等の奉仕活動をそれぞれ行いました。

この作業により、大西公園の桜は来春にはきれいな花が咲き、また「デイサービスセンター」と「まめ大福」では一年のホコリが落ちて、新しい年を迎えられると思います。

公民館からのお知らせ

寒さも厳しくなり、公民館施設を利用される方は、暖房器具を使用されることと思います。冬季は多大な電気を要しますので、使用後はつけっぱなしがないか十分確認し、水道に関しても、不凍栓を閉めたことを合わせてご確認ください。また、暖房器具については使用料が発生します。使用された際は、教育委員会までご連絡をお願いいたします。

なお、交流センター及び鹿塩地区館において、下記の暖房器具を使用される場合は、鍵が必要となります。鍵は原則、教育委員会での貸し出しとなりますので、使用される皆様はご承知おき下さい。

鍵が必要となる暖房器具

交流センター ○ホール エアコン

鹿塩地区館 ○ホール エアコン ○ブルーヒーター（今まではホールにおいてあったストーブ）

【お問い合わせ先】 大鹿村教育委員会 ☎39-2100まで

林業退職金共済制度(林退共)からのお知らせ

林業の仕事をしていたことがありますか？

林退共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い合わせ、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.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>

国土交通省からのお知らせ

マイホームを買った人も
これから買う人も

ご存知ですか？

最大30万円が受け取れる「すまい給付金」
(消費税率8%時) **入居後の申請をお忘れなく！**

持分を共有
していたら
わたしも
もらえるのね。



引っ越したら
すぐに
受け取れるんだ。

「すまい給付金」2つのポイント

収入に応じて **最大30万円がもらえます**
(消費税率8%時)

入居後すぐに申請ができます

※住宅ローン減税も大幅に拡充されました。あわせてご確認ください。

申請には要件があります。ナビダイヤルまでお気軽にお問い合わせください

ナビダイヤル
(通話料が
かかります)

0570-064-186

PHSや一部の
IP電話からは
045-330-1904

(受付時間：9時～17時 ※土・日・祝含む)

すまい給付金事務局…<http://sumai-kyufu.jp>

「わたしは
もらえるの？」
といった素朴な疑問
から、申請書の入手方法
記入サポートまで
何でもお答え
します。

第十代大鹿さくらの女王 募集

いま輝いている あなたを待っています

南信州 大鹿村

『南アルプスと歌舞伎の里』で
「さくらの女王」として輝いてみませんか。



「日本で最も美しい村連合」に加盟しています。



大鹿さくらの女王応募要項

- ◇募集人数 2名
- ◇資格 健康で大鹿さくらの女王に相応しい教養を身に付けた18歳から30歳までの未婚の女性で、上・下伊那郡又は飯田市、駒ヶ根市、伊那市に住所を有する方。
- ◇任期 平成27年4月から2年間
- ◇締め切り 平成27年2月6日(金) 当日消印有効
- ◇選考会 平成27年2月22日(日) 午後3時から
場所：大鹿村交流センター
- ◇提出書類 専用の応募用紙に必要事項をご記入の上、写真1枚を添え事務局宛てに郵送。
- ◇提出先 〒399-3502 大鹿村大字大河原354
大鹿村役場産業建設課『大鹿さくらの女王』募集係
- ◇賞金 女王には賞金20万円、参加者全員に参加賞を贈呈。
- ◇業務 大鹿さくらの女王の任期中は村内外での各種行事への参加と大鹿村及び南信州のPR活動。
- ◇お問合先 大鹿村役場 産業建設課
『大鹿さくらの女王』募集係
電話：0265(39)2001(代表)
FAX：0265(39)2269
HP：http://www.vill.ooshika.nagano.jp
e-mail：kanko@vill.ooshika.lg.jp
HPからも応募用紙をダウンロードできます。

この他、詳しい内容は募集要項をご覧頂くか事務局までお問い合わせ下さい。

ご応募に際し、記入された個人情報、本事業の目的に限り使用させていただき、ご承諾を頂かない限り目的以外で個人情報を利用いたしません。

平成27年 表彰者一覧

団員関係

表彰機関	表彰内容	受章者氏名
長野県消防協会	功 労 章	後 藤 慎 治
	努 力 章	塩 沢 英 明
	精 績 章	本 田 章 吾
	技 術 章	蛭 澤 秀 哲
飯伊消防協会	精 勤 章	池 田 洸 一
	功 労 章	佐 藤 拓 也
北部地区班	努 力 章	小 川 大 地
		中 川 佳 久

退団者関係

消 防 庁 長 官	退 職 報 償	森 下 敏 彦
長野県消防協会長	感 謝 状	宮 坂 浩 二
飯伊消防協会長	感 謝 状	森 下 敏 彦
大鹿村消防団長	感 謝 状	宮 坂 浩 二
		森 下 敏 彦

消防団関係

飯伊消防協会	優 秀 章	大鹿村消防団
--------	-------	--------

平成二十七年大鹿村消防団出初式が、一月六日に大鹿村交流センターにおいて挙行されました。

式典では消防団活動に尽力された団員・前年度退団者に対し、それぞれの表彰が行われました。大勢の来賓の方々にご祝辞をいただく中、厳粛かつ盛大な出初式となり今年一年の無災害を祈念しました。



平成二十七年
大鹿村消防団出初式

村の行事予定

1月

- 15日 びん類・ペットボトル
 19日 くみ取り
 20日 健康運動講座
 (脂肪燃焼筋力アップ)
 24日 廃プラスチック
 29日 ダンボール・牛乳パック等
 下旬 埋立ごみ

2月

- 2日 くみ取り
 5日 その他紙
 10日 健康運動講座
 (脂肪燃焼筋力アップ)
 12日 空缶と鉄類
 14日 廃プラスチック
 16日 くみ取り
 19日 チラシ・雑誌等
 22日 大鹿さくらの女王選出大会
 24日 健康運動講座
 (脂肪燃焼筋力アップ)
 28日 廃プラスチック

3月

- 2日 くみ取り
 5日 びん類・ペットボトル
 7日 その他プラスチック
 10日 健康運動講座
 (脂肪燃焼筋力アップ)
 14日 廃プラスチック
 15日 日韓若手音楽家
 村おこしコンサート
 16日 くみ取り
 18日 大鹿小学校卒業式
 19日 新聞紙
 19日 大鹿中学校卒業式
 22日 歌舞伎教室発表会
 28日 廃プラスチック
 30日 くみ取り
 下旬 埋立ゴミの収集

大橋 拓登(徹) 塩原
 下澤 理那(寛) 満
 宮崎 恵(純平) 原
 田村 わく(鷹) 山
 近藤 桜乙(光央) 文満
 松嶋 悠大(晋太郎) 満

お誕生おめでとう



小島 忠司 83歳 下青木
 森上 長夫 86歳 上市場

ご冥福をお祈りします

小島 伊藤 由(下青木)
 大木 果林(塩原)
 大橋 真徹(飯田市)
 下平 浩平(北の原)
 栗山 美香(塩原)
 吉澤 幹(阿南町)
 大野 直美(南山)
 閑村 鷹(南山)
 田村 麻衣(松川町)
 佐々木 光央(大栗)
 近藤 光央(大栗)

末永くお幸せに

下平 定吉 88歳 中峰
 坂本 義男 76歳 清水
 吉田 美智子 89歳 戸
 下澤 宏 87歳 上市場
 神崎 みさほ 83歳 上青木
 上前 ミフ 95歳 上蔵
 五島 五一 89歳 上蔵
 松村 久子 81歳 下市場二
 佐藤 勝子 92歳 塩原
 安東 幸雄 82歳 文満

小島 美春 82歳 塩河
 磯部 裕 81歳 塩河
 北澤 ちづ 93歳 中峰
 板倉 崇史 15歳 文満
 松岡 治 91歳 文満
 大久保 正彦 86歳 中峰
 上島 清子 93歳 塩原
 松下 正美 85歳 釜沢
 田原 知恵 86歳 下市場一
 峯坂 浪恵 82歳 清水



上 前民夫 97歳 上蔵
 竹上 みすゞ 97歳 下青木
 松尾 ちよ子 93歳 塩原
 北村 寿美 52歳 塩河
 中島 キイ 92歳 上市場
 松山 栄 87歳 上市場

集まれ1歳 おおしかのエンジェルちゃん

みやさか けいご
宮坂 溪吾くん

平成25年3月8日生まれ
浩二・文(文満)
食べるの大好き。ご飯もりもり
食べてます。最近シール遊
びに夢中。とうたんのおでこに
もべたり。



いけだ りゅうき
池田 龍輝くん

平成25年5月1日生まれ
洸一・咲恵(西)
車、絵本、お絵かき、いたずら大好き!!(笑)
飛行機探しが得意です!みんなよろしくね♪



たけおか ほのか
竹岡 歩楓ちゃん

平成25年7月6日生まれ
栄作・亜理沙(西)
父に似てるのにカワイイの。
父に似てるけどカワイイの。
よかった♪



しもさわ みちの
下澤 道乃ちゃん

平成25年9月16日生まれ
寛・律子(文満)
お姉ちゃん、お兄ちゃん大好き。
いつもニコニコ、みんなよろしくね!



ただ いちか
多田 一花ちゃん

平成25年9月18日生まれ
一郎・織絵(塩河)
いちかのあいいうえお作文!!
「い」いっぱい食べて〜♪
「ち」ちょっとお腹出ちゃったの〜
「か」かわいいから許してね♥