

収 穫 の 秋



秋も深まり、長いもの収穫が始まりました。その名のとおり長い「長いも」を折らぬように、傷つかぬようにトレンチャーという機械と、鉄の棒を使って巧みに掘り取ります。腰を落として引き抜く作業は、まさに重労働。

村の長いも栽培の歴史は、明治時代までさかのぼるようで、以来村を支えてきた基幹産業です。これから寒さも一層厳しくなりますが、農家の皆さんの収穫作業は続きます。

村のうごき(11月1日現在総人口)

人口=8,800人 (前月比+11)
 男 =4,367人 (前月比+3)
 女 =4,433人 (前月比+8)
 世帯数=2,909世帯(前月比+3)

- 保健福祉課よりお知らせ……………2
- 地域づくりはみんなの手で……………4
- マイナンバー詐欺に注意……………5
- 「農振除外」申込みの受け付け……………6

お知らせ

いちいの里 ☎97-2100

災害時避難行動要支援者名簿を作成しています

村では、災害が発生するおそれがある場合に、自ら避難することが困難な避難行動要支援者の方の避難の支援、安否確認などの措置を実施するための基礎とする「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

《対象者》

- ・65歳以上のひとり暮らしの方
- ・70歳以上の高齢者のみの世帯（平成27年4月1日時点で世帯全員が70歳以上）
- ・要介護3～5の認定を受けている方
- ・障害のある方
 - 心臓・腎臓機能障害以外の身体障害者手帳第1種1級、2級を所持する方
 - 療育手帳Aを所持する方
 - 精神保健福祉手帳1級、2級を所持する単身世帯の方

上記の要件に該当する方には、名簿登録に必要な申請書類等を送付済みです。内容を今一度確認いただき、名簿への登録をご希望の方は福祉係に提出してください。

●お問い合わせ 福祉係

介護者慰労金を支給します

家庭において、一定の要件を満たしている重度の要介護高齢者及び重度の心身障害児者を介護している同居親族の方に、介護者慰労金を支給いたします。

支給の対象と思われる方には申請書類をお送りしますので、介護をしている親族の中から代表者の方を決めていただき、申請書の提出をお願いします。

対象者	・在宅で要介護3、4、5の方を介護し、基準日前1年間に要介護者と同居し、かつ介護していた期間が6ヶ月以上ある方 ※要介護2の方については、重度の認知症状がある方など一定の要件に該当すれば支給対象となります。 ・障害児福祉手当及び特別障害者手当受給者を介護している方	
支給額	要介護2、3の方の介護者	年30,000円
	要介護4、5の方及び重度心身障害児者の介護者	年60,000円

●お問い合わせ 介護保険・福祉係

公開講座を開催します

- 日時： 12月4日(金)
午後7時～8時30分
- 場所： ミラ・フード館
- 内容： 演題「うつ病の理解と予防」
講師 北アルプス医療センター
あづみ病院精神科
医師 樋端 佑樹氏
お申し込みは不要です。
直接会場へお越しください。



●お問い合わせ 保健対策係

手話教室参加者募集

- 手話を通して、聞こえない人も聞こえる人も交流できる地域をめざして手話教室を開催します。初心者の方にもわかりやすく指導していただけます。
大勢のみなさんのご参加をお待ちしています。
- 日時： 12月～平成28年2月の毎週金曜日
12月11日・18日
平成28年1月 8日・15日・22日・29日
2月 5日・12日・19日・26日
(途中からの参加も可能です。)
- 午後7時30分～9時
- 場所： 保健福祉センター「いちいの里」ボランティアルーム
- 内容： 手話による簡単な歌、会話、聴覚障害者との交流等
- 参加費： 無料



●お問い合わせ 福祉係

保健福祉課より

〔お問い合わせ〕保健福祉センター

平成25年3月31日までに 子宮頸がん等ワクチンを接種した方へ

平成25年3月31日までに、村の助成により、ヒトパピローマウイルスワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

お心当たりのある方は、具体的な請求方法等について、**独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口**
☎0120-149-931（フリーダイヤル）

上記がご利用になれない場合は、☎03-3506-9411（有料）に**至急**お問い合わせください。

接種を忘れていませんか？ 高齢者肺炎球菌予防接種

定期接種の対象となるのは、今年度限りのため、希望する場合はこの機会を逃さないようにご注意ください。

【対象者】 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方（平成28年3月31日現在）

【接種期限】 平成28年3月31日

【接種費用（自己負担額）】 2,000円（村補助額6,091円）



●お問い合わせ 保健対策係

いちいの里から こんにちは！

家庭血圧を測りましょう

高血圧は放っておくと自覚症状のないまま進み、さまざまな病気の引き金となります。家庭で血圧を測定・記録して、血圧を上げない生活習慣づくりに役立てましょう。

高血圧は脳血管・心臓病などを引き起こす！

高血圧

高血圧の状態が長く続くと、高い圧力に耐えるために血管が硬く、もろくなります。

動脈硬化

硬くもろい血管は傷つきやすく、またこの傷にコレステロールなどが固まって動脈硬化を引き起こします。

脳血管・心臓病

動脈硬化を放っておくと、脳卒中・心臓病などの命に関わる病気を招いてしまいます。

高血圧の予防・改善には家庭で血圧を測ることが重要

家庭での血圧測定は、白衣高血圧・仮面高血圧の発見に役立ちます。

また、定期的に測定・記録することで、測定毎の血圧の安定性の傾向も分かりやすくなり、血圧値の変動を把握しやすくなります。

白衣高血圧

診察室血圧は高血圧で
家庭血圧は正常

すぐに治療する必要はありませんが
白衣高血圧の1/3は、
将来本当の高血圧になりやすい。

仮面高血圧

（朝、血圧が上がる早朝血圧など）
診察室血圧は正常で、
家庭血圧は高血圧

要注意

すぐに治療する必要はありませんが
将来本当の高血圧になりやすい。

自分の血圧のレベルを確認

血圧値の基準とは？

一般的な基準では、高血圧は収縮期血圧（上の血圧）が140mmHg以上で、拡張期（下の血圧）が90mmHg以上です。

地域づくりはみんなの手で

村の補助金活用事例 ～小坂山口連絡班の場合～

小坂区山口連絡班では、村の「明るく元気な村づくり事業補助金」を活用し、地域を流れる三間沢川周辺の環境整備作業を実施しています。

三間沢川が堂ヶ入地籍の山間から集落部に流れ出すこの場所は、笹や雑木などが繁って河川に覆いかぶさり、暗くうっそうとした川筋が続いています。昨春秋、この繁みを伝つ



てツキノワグマが民家の敷地に出没し、その後も何度か出没の形跡が確認されました。また、けもの道が幾筋もあり、イノシシがたびたび畑を荒らしているようです。

そこで雑木の伐採や枝打ち、繁みの刈り払いにより見通しを良くすることで、クマと鉢合わせする危険を少しでも取り除こうと、みんなで協力して環境整備をすることにしました。補助金でチェーンソーや刈払機などの作業道具を購入し、夏以降数回にわたって作業が行なわれています。

この補助事業は、村民のみなさんが自ら実施する様々な地域づくり活動を支援すること



とが目的です。地域の活性化や課題の解決のため是非ご活用ください。
お問い合わせ 総務課 ☎98-3111



Before



After

村長室

今月は総合文化祭が始まりました。文化の香りをつなぐ展示会、歴史をつなぐ芸能発表会が盛大に行なわれました。明るく元気な山形村を象徴する大きな事業であります。

展示会場には小学生の活動成果の発表があり、いきいきクラブの楽しい展示発表もありました。シニアと子どものおふれあい物語であります。ぜひこれからもつなげていただきたいと思えます。中でもいつも感心していますのが、アクアの会の八幡様の川に生きる水生動物の水槽展示であります。その日の朝すくってきたというフナ、沢ガニ、泥鰌、赤腹イモリ等を懐かしく観察させていただきました。子どもたちが自然の中で遊ぶ写真を見て、後世に残したい山形村の姿だと感じました。

芸能発表会では、今までの練習の成果が発表されました。大勢の発表者と観覧者で会場が埋まり、キッズダンスのよさこい節と彌磨太鼓の元気で締めさせていただきました。素晴らしい発表をありがとうございました。

新長いもの掘り取りが始まり、やまっちょそばを味わう季節になりました。第26回道祖神と新そば祭りは、あいにくの雨模様ではありましたが、伊豆河津町商工会の海産物市などの出店もあり、盛大に行なわれました。

また、上竹田分団の設立100周年記念式典が行なわれ、先人たちの苦勞に感謝をした月でもあります。

行政としては来年度の予算を念頭に国・県への要望の月でもあります。今年には長年課題になっていました大池原・東原地区の農道整備・用排水施設整備事業の着手の要望に力を入れます。中信平右岸土地改良区・村議・県会議員・国会議員にも力になっていただき、特産であります長いもの圃場を守るために要望活動をいたしました。

村政においても、行政懇談会でいただいたご意見をふまえて来年度予算の検討に入ります。

結びに今年も1ヶ月あまりを残すのみとなりました。寒さも厳しくなりますが、皆様におかれましては健康に留意され、村政へのご理解とご協力をいただきますことをお願い申し上げます。

マイナンバー制度に伴う詐欺行為等への注意

このような電話などに注意してください！



- ◆マイナンバーの通知や利用、個人番号カードの交付などの手続で
 - ・国の関係省庁や地方自治体などが、口座番号や口座の暗証番号、所得や資産の情報、家族構成や年金・保険の情報などを聞いたり、お金やキャッシュカードを要求したりすることは一切ありません。
 - ・ATMの操作をお願いすることも一切ありません。こうした内容の電話や手紙、訪問には応じないでください。
- ◆電話、メール、訪問などにより、マイナンバーの安全管理対応の困難さなどを過度に誇張した商品販売や不正な勧誘などには十分注意してください。
- ◆マイナンバーの関連であることをかたがたメールが送られてきた場合、自分の勤務先など送付者が明らかなものを除き、安易に開封しないよう注意してください。
- ◆「なりすまし」の郵送物にご注意ください！
 - ・マイナンバーは、「通知カード 個人番号カード交付申請書 在中」、「転送不要」と赤字で書かれた封筒に入って、簡易書留で各世帯に郵送されます。普通郵便でポストに入っていることはありません。また、配達員が代金を請求したり、口座番号などの情報を聞いたりすることもありません。
 - ・個人番号カードの交付申請の返信用封筒には、顔写真や個人情報を含んだ申請書を入れて、返信いただくことにしています。返信用封筒の宛先が「地方公共団体情報システム機構」であるか、ご確認ください。個人番号カードの交付申請書に口座番号などを記載することはありません。
- ◆「あなたの名前やマイナンバーを貸してほしい」といった依頼は詐欺の手口です。こうした手口で、人を欺くなどして、他人のマイナンバーを取得することは法律により罰せられます。なお、不正な提供依頼を受けて自分のマイナンバーを他人に教えてしまっても、刑事責任を問われることはありません。

《マイナンバー制度全般のご相談はこちら》

●マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

《マイナンバーが含まれる特定個人情報の取扱いに関する苦情はこちら》

●特定個人情報保護委員会苦情あつせん相談窓口 ☎03-6441-3452

《不審な電話などを受けたらこちら》

●消費者ホットライン ☎188

※原則、最寄りの市区町村の消費生活センターや消費生活相談窓口などをご案内します。

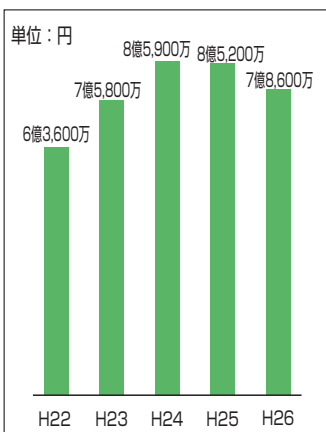
山形村国民健康保険から医療費情報をお知らせします

●国保から医療機関等へ支払った金額（9月診療分）

52,451,720円（前年同月額：44,213,046円）

※この金額は療養給付費・療養費・高額療養費・精神給付の合計です。

国民健康保険総医療費の推移



医療費の現状は？

H22年度より医療費は増え続け、H24年度をピークに緩やかに減少しています。しかし、依然医療費は高水準で推移しています。

医療費が高くなると皆さんの保険料が高くなるなどデメリットがあります。

医療費を減らすためには？

- ・普段の生活習慣や食事を見直してみる。
- ・健診などで自分の身体の状態をよく理解し病気を未然に予防すること。
- ・同じ病気・症状での医療機関の重複受診をやめる。
- ・ジェネリック医薬品(後発医薬品)を処方してもらう。

など…

以上のほかにも医療費削減には様々な方法がありますが、まずは自分の身体に関心を持つことが大切です。

お問い合わせ 住民課住民係 ☎98-3112

「農振除外」申込みの

受け付けについて

農業振興地域の農用地区域内にある農地（いわゆる青地）について、農用地区域からの除外申込みの受け付けを左記により行ないます。ご希望の方は「農振計画変更申込書」を提出してください。

- ◆受付期間 平成28年1月12日(火)～1月29日(金)
- ◆提出先 産業振興課農業振興係

☎98-5664

農業振興地域整備計画の変更（農振除外）は、村の農業委員会、土地利用計画推進協議会、農業振興地域整備促進協議会の各審議機関での審議のほか、土地改良事業や農地転用許可基準との調整などについて国・県と協議を行ったうえで可否の判断がなされます。基準を満たさない場合や事業計画の内容によっては除外できないケースもありますので、ご承知おきください。

また、除外が認可された場合は、その後で農地転用の申請手続きが必要になります。農振除外から農地転用許可までには相当の時間がかかることとなりますので、それぞれの事業計画においては、転用許可前の事前着工や代金の受け渡しなどがないよう注意してください。

山形村選挙管理委員会からのお知らせ

任期満了に伴い山形村選挙管理委員、補充員が平成27年第3回議会定例会において決定しました。任期は、平成27年11月1日から平成31年10月31日までの4年間です。

委員長	倉科 知廣 さん	下大池
職務代理	齋藤 英晴 さん	下竹田
委員	平林美江子 さん	上大池
委員	古川 實 さん	上竹田
補充員	鈴木まゆみ さん	下竹田
補充員	小野 立美 さん	小坂
補充員	上條 陽子 さん	中大池
		(上手東)
補充員	小林 明子 さん	小坂

和太鼓を整備しました

自治総合センター コミュニティ助成事業



財団法人自治総合センターが宝くじの収益を活用して行なうコミュニティ助成事業を受け、村内を中心に活動している彌磨太鼓が和太鼓を整備しました。より迫力ある演奏が期待できそうです。



防災だより

199 松本広域消防局
山形消防署

寒い冬を迎えるにあたって

- これから厳しい寒さを迎える時期になりました。各ご家庭で暖房器具を使用する機会が増えてきます。これからは、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。火災予防の意識を高く持ち、火災の発生を防ぎ、尊い命と貴重な財産を守りましょう。
- 【暖房器具使用上の注意点】暖房器具を使用する前に正常に作動するか確認しましょう。
- ① 本体・プラグにゴミやほこりが溜まっていないか。
- ② ストープの近くに燃えやすいものや洗濯物を乾かしたりしない。
- ③ 火のついていない状態での給油は、絶対にしない。
- ④ ストープの移動は、火のついた状態では絶対に行わない。
- ⑤ 就寝前には、完全に消火しているか確認しましょう。



- ⑥ 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災製品を使用するように心掛けてください。



「普通救命講習会のお知らせ」

大切な人の命を救うために心肺蘇生法やAEDの使い方、簡単な応急処置について学びませんか。

日時 12月19日(土)

午前9時～12時

場所 農業者トレーニングセンター

定員 30名程度

※申込期限は12月12日(土)です。定員になり次第締め切りとなります。

受講を希望される方は、お早めに山形消防署までお問い合わせください。

お問い合わせ先 山形消防署

お申し込み先 山形消防署

お問い合わせ先 山形消防署



★火事と救急は119番へ★
山形消防署

☎98-4455

農地中間管理事業の

推進について

農地中間管理事業とは、経営規模縮小農家などから長野県農地中間管理機構（長野県農業開発公社）が法律に基づいて農地を借受け、規模拡大希望農家等に配分して貸付け（転貸）をする事業です。

貸付けまでの流れ

農地の出上手
〔離農
規模縮小農家〕

農地の借受け

農地中間管理機構

農地の貸付け

農地の受け手

〔人・農地プラン
参加者など〕

機構が農地を借受ける条件等

- ・農振農用地（青地）
 - ・耕作が困難な荒廃農地は対象外
 - ・借受け年数は10年または5年以上（10年以上の貸付けで一定条件を満たす場合、貸付け者に協力を交付）
- ※現在、中間管理機構への農地貸付け希望者を募集しています。

お問い合わせ

産業振興課 ☎98-5664



掲示版

ラーラ松本からのお知らせ

ラーラで泳いで

クリスマスプレゼントをもらおう！

プール入場時にプレゼント引換券をお渡しします。遊泳後、左記引換時間にアルプちゃん、玄蕃サラ、やまっち、おまぴよんなどのゆるキャラからプレゼントをお受け取りください。

●対象 中学生以下の方

●日時 12月23日（水・祝）

午前10時～（先着200名）
引換時間

午後1時～、午後4時～
「ラーラ松本」2階総合受付

●引換場所 「ラーラ松本」2階総合受付

●水泳教室（第3クール）受講者募集
期間中に開催するすべての教室に参加できます。

●対象 高校生以上

●期間 12月7日（月）～3月11日（金）
（祝日、休館日を除く）

●内容

月曜（午後）
マールシャルアクアビクス

水曜（午前）
やさしいアクアビクス

水曜（午後）
初心者クローリング・スイムレッスン
（中級クラス）

木曜（午前）

ゆっくり水中運動

木曜（午後）

楽しいアクアビクス

金曜（午前）

水中ウォーキング・やさしいアクアビクス

●料金 2千500円（プール入場料別途）

12月2日（水）午前10時より、料金を添えて「ラーラ松本」窓口へお申し込みください。

※エアロビクス教室は、毎週月・水・木・金曜日に開催しています。

高校生以上の方なら、どなたでも参加できます。

（1回券 5百10円、
6ヶ月定期券 1万2百80円）

○お問い合わせ

ラーラ松本 ☎48-11110

※2月10日（水）まで、外壁工事のため展望風呂と駐車場の一部が、ご利用いただけません。

平成27年度第2回

多重債務者無料相談会

借金に関するトラブルで、

一人で悩んでいませんか？

弁護士・司法書士からあなたに合った解決方法を無料でアドバイスしてもらえます。借金問題でお困りの方は、この機会に相談窓口へお出かけください。

ご希望の方は電話で予約してください。

●日時 12月10日（木）午後12時～7時

●場所 中信消費生活センター
（松本合同庁舎内）

●予約・お問い合わせ

中信消費生活センター

☎40-3660

くらしと健康の相談会

失業・倒産・多重債務問題・家庭問題

等について、弁護士による法律相談と、保健福祉事務所保健師による心の健康を含む健康相談を実施します。

ご希望の方は、希望相談日の2日前までに電話で予約してください。相談は無料です。

●日時 12月2・9・16日

平成28年3月2・9・16・23・30日

午前10時～12時
午後1時～3時

●場所 松本保健福祉事務所 相談室
（松本合同庁舎内）

●予約・お問い合わせ

松本保健福祉事務所
健康づくり支援課 保健衛生第一係
☎40-1938

起業・経営無料相談会（松本会場）

起業や創業などのさまざまな悩みを

経験豊富な専門家に無料で相談できる相談会を開催します。

●日時 12月12日（土）午後1時～4時

●場所 松本市中央図書館

●定員 5名

●お申し込み・お問い合わせ
県立長野図書館 企画協力課
☎026-1228-4939

YCS 12月の番組ガイド

放送時間		月～土 6時35分、9時、10時、11時……23時まで毎時間 / 日 9時 12時 15時 18時 21時				
日	月	火	水	木	金	土
29	30	12/1 技の彩	2 ちよいと 気になる 隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」	3 週刊・ニュース アーカイブ	4 ウィークエンド 情報局	5 ウィークエンド 情報局 (再)
6 まるごと 一週間	7 怖いけど知り たい体の話	8 極限のクルマ 技術	9 ちよいと 気になる 隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」	10 議会一般 質問生中継	11 ウィークエンド 情報局	12 ウィークエンド 情報局 (再)
13 まるごと 一週間	14 YCS アーカイブス	15 国税の窓	16 ちよいと 気になる 隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」	17 週刊・ニュース アーカイブ	18 ウィークエンド 情報局	19 ウィークエンド 情報局 (再)
20 まるごと 一週間	21 議会一般質問 (前編)	22 議会一般質問 (後編)	23 ちよいと 気になる 隣の話題 「朝日村週刊 ニュース」	24 週刊・ニュース アーカイブ	25 ウィークエンド 情報局	26 ウィークエンド 情報局 (再)
27 まるごと 一週間	28 JA グリーンタイム	29 山形小学校 音楽会(再)	30 鉢盛中学校 音楽会(再)	31 山形村 この一年	1/1	1/2

※都合により番組内容・放送日程が変更になる場合があります。

今月の目玉
 **31日** 山形村この一年

12月の村税等納期限…12月25日(金)

固定資産税第3期、国民健康保険税第6期、
後期高齢者医療保険料第6期、介護保険料第6期

口座振替の方は、預金残高を確認して振替ができるように、
また現金納付の方は、納め忘れのないようにしてください。

※税金、料金の納付は便利な口座振替をご利用ください。

12月の夜間窓口開設日

16日(水)・25日(金)

業務内容：戸籍・住民票の謄本及び抄本、
印鑑登録、印鑑証明書の発行、税
金・料金の納付、所得証明書等の
発行、公図閲覧、125cc以下のバ
イクの登録・廃車

業務時間：午後8時まで

出入口は、正面玄関です。

男女共同参画

家事・育児していますか？

男女共同参画計画では、男女が共に認め合い、個性と能力を
発揮できるような社会を目指しています。

共働きが多い現代社会、家事・育児の負担は未だに女性に多
くのしかかっています。

家事・育児は女性だけの仕事ではありません。

家事や育児の負担が偏らないよう、家庭内で話し合う等工夫
をしてみてください。

山形村男女共同参画計画推進委員会 (住民課内)

☎98-3112

**インターネットによる
「特殊詐欺・悪質商法」・「サイバー犯罪」が急増！
ご注意ください！**

○ネット通販での詐欺サイトの特徴……
・不自然な日本語表記・表現がある
・極端な割引・低価格表示がなされている
・連絡先にフリーメールが使われている
・会社概要や連絡先の記載がない……など

○迷惑メール……
今も、アダルトサイトの架空請求や個人情報の不正取得メールが多く
出回っています。身に覚えのない不審メールは開封することなく、削
除を！
また、迷惑メールを受信した際は、迷惑メール相談センターや通信キ
ャリアへの情報提供を！

情報セキュリティ対策3カ条

③ ② ①
個人情報等の重要な情報の扱いは慎重に！
パソコン等は、常に最新のセキュリティ状態に！
怪しいサイトにアクセスしたり、身に覚えのないメールを開かない！

松本警察署・山形村防犯協会