

川上村の今を伝える行政情報誌

広報川上

No. 133

発行/平成28年1月26日



平成26年度決算報告

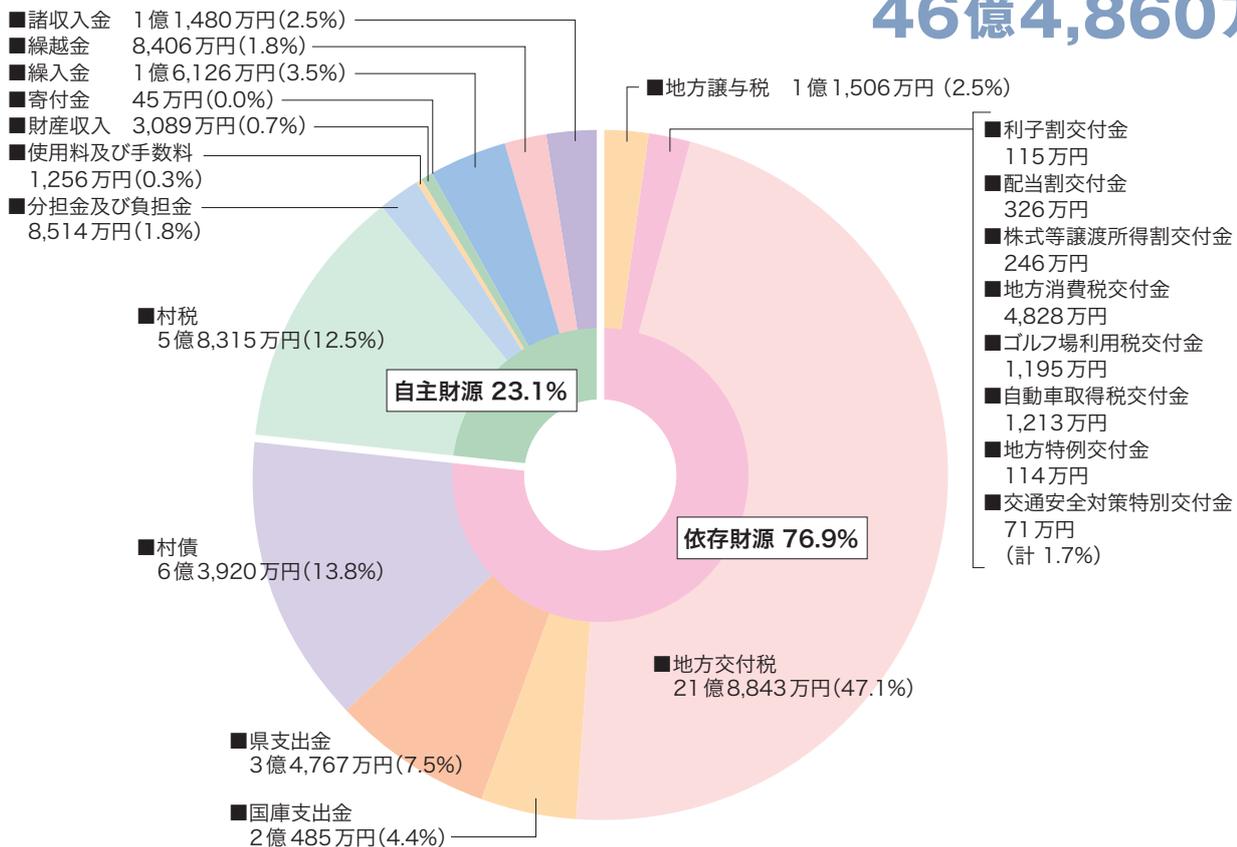
おたっしゃクラブ	P12~13
第二小学校源流教室	P16~19
フォトSCOPE	P20~21

平成26年度 決算報告

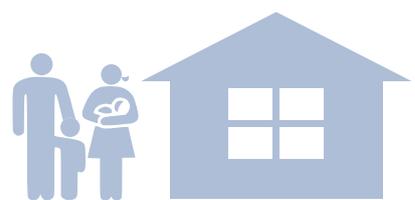
平成26年度の一般会計及び各特別計の歳入歳出決算が、川上村村議会9月定例会に上程され、議決されました。一般会計歳入決算総額は46億4,860万円、歳出決算総額は43億1,322万円となり、前年度と比較して歳入が9.5%の増、歳出は6.8%の増となりました。

宇宙飛行士顕彰事業、統合保育所建設事業、教員住宅建設を行ったことにより、決算額は前年より増加しました。

一般会計歳入決算額 46億4,860万円



川上村一般会計を年収500万円の
家計に例えると… (下表カッコ内は村の場合)



収入	
給与	319万円
基本給 (村税・地方交付税)	298万円
諸手当 (地方譲与税など)	21万円
パート収入 (分担金・使用料など)	11万円
親からの仕送り (国・県からの補助金など)	59万円
ローン借入 (村債)	69万円
貯金の解約 (繰入金)	17万円
その他の収入 (繰越金・諸収入など)	25万円
合計 (A)	500万円

支出	
食費 (人件費)	57万円
家族の医療費 (扶助費)	23万円
光熱水費 (物件費・補助費等)	124万円
車や設備の修理 (維持補修費・災害復旧費)	8万円
子どもへの仕送り (繰出金など)	53万円
ローン返済 (公債費)	75万円
車の購入や家の増改築費 (普通建設事業費)	104万円
貯金 (積立金)	20万円
合計 (B)	464万円

収入-支出(A-B)=36万円

(26年度に支払が間に合わなかったお金20万円)

36万円-20万円=16万円

本当の意味での残り 16万円

(①銀行に貯金12万円 ②お財布貯金4万円)

貯金とローンの状況	
貯金残高 (基金の残高)	433万円
ローン残高 (村債の残高)	305万円
貯金-ローン	128万円



用語チェック

■ 歳入の部 ■

村税

皆さんから納められた税金。住民税、固定資産税、軽自動車税など。

地方交付税

所得税など、国が徴収した税金の中から、各市町村の財政状況等に応じて交付されたお金。

村債

村の借金。大きな事業を行うために、国や金融機関から借り入れたお金。

地方消費税交付金

地方消費税の中から、人口割合などに応じて配分されたお金。

自動車取得税交付金

県が徴収した自動車取得税の中から、道路の延長などに応じて配分されたお金。

■ 歳出の部 ■

物件費

委託料や使用料、光熱水費、消耗品費、臨時職員の賃金、修繕費など。

補助費等

各団体への補助金や、広域連合等への負担金など。

扶助費

子どもや高齢者、障がいのある方などへの援助等、社会保障に係る経費など。

普通建設事業費

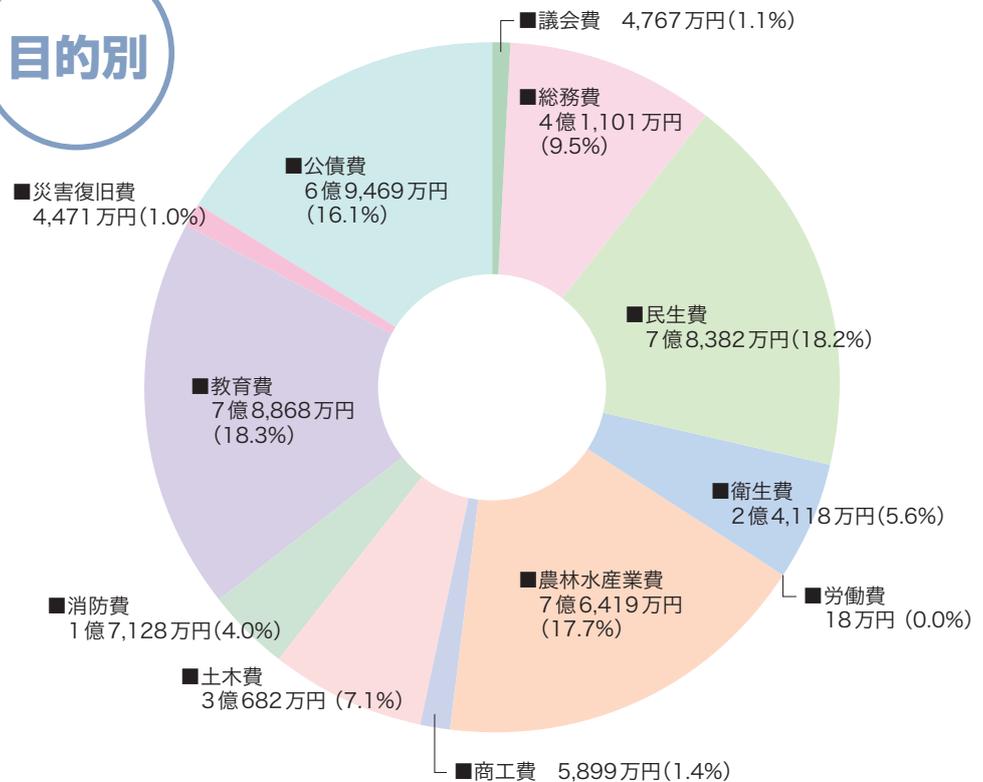
道路や建物などの建設事業費や用地の購入費用など。

公債費

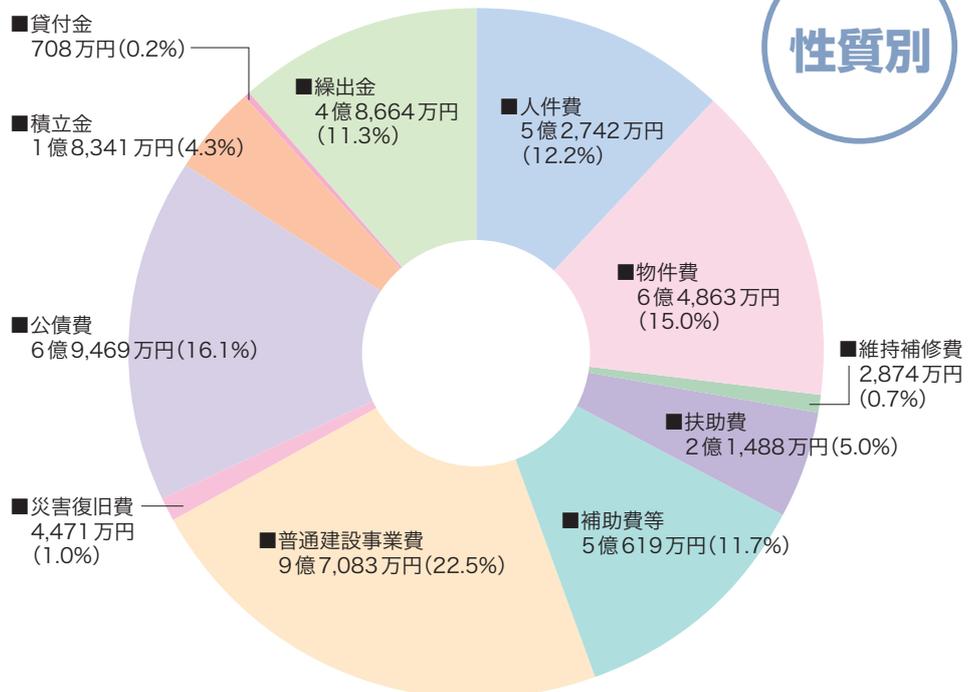
村債の返済に係るお金。

一般会計歳出決算額 43億1,322万円

目的別



性質別



歳入歳出差引は3億3,538万円となりました。このうち翌年度に使うために繰越した財源が1億8,878万円で、これを差し引いた**実質収支は、1億4,660万円**となっています。

歳入合計
46億4,860万円

【自主財源】

10億7,231万円

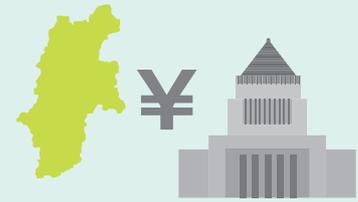
自前で収入できるお金。村税、分担金負担金、使用料手数料、財産収入など。
歳入全体の23.1%が自主財源となっています。



【依存財源】

35億7,629万円

国・県から交付されたり、借り入れたお金。地方交付税、国・県支出金、村債など。
歳入全体の76.9%が依存財源となっています。



歳出合計
43億1,322万円

道路や公共施設の建設、福祉や教育に係る経費、農業振興や森林保護、職員の人件費など



翌年度繰越財源
1億8,878万円

【歳入歳出差引】 3億3,538万円 — 【翌年度繰越財源】 1億8,878万円 = 【実質収支】 1億4,660万円
(歳入46億4,860万円—歳出43億1,322万円)

村債残高・基金残高の推移 (特別会計を含む)

■村債(村の借金)、基金(村の貯金)ともに減少しています。

平成26年度末現在の村債の残高は、64億2,249万円で、村民1人当たり換算すると158万3,845円です。

道路や学校など、長期にわたって使用する公共施設の建設には多額の経費が必要で、費用の一部を賄うために村債(借金)を発行しています。現在の村債残高の約40%(26億3,613万円)を占めるのは下水道の整備に充てられたものです。

一方、基金の残高は、44億3,379万円で、村民1人当たり換算すると109万3,413円となっています。

毎年の財政状況や将来の事業計画等を考慮して、繰上償還の実施や、基金の積み立てなどを行い、借金と貯金のバランスが悪化しないよう、健全な財政運営に努めています。

※H26年度末 住基人口 日本人のみ4,055

■ 村債残高・基金残高の推移



平成26年度には、次のような事業を行いました。

(新たに実施した事業や金額の大きなものなど、決算に含まれる主な事業を掲載しています。)

■ ふれあいの森設備改修事業

老朽化したふれあいの森の炊事場とバーベキューハウスを改修しました。

【決算額】275万円

■ 道路改良工事

H26年度は下記の改良工事・設計を行いました。

- ・ 梓山日本基橋
- ・ 居倉集落内
- ・ 秋山集落内
- ・ 大深山高町線
- ・ 御所平集落内
- ・ 道路ストック(村内一円)

一部の路線については複数年度で整備を行っており、H27年度以降も引き続き工事を行っています。

【決算額】9,910万円 (内、国補助2,846万円)
(内、村債6,760万円)

■ 教員住宅の建設

築25年経つ若葉寮の老朽化に伴い、教員住宅の建築を行いました。

【決算額】3,413万円 (内、村債3,200万円)



■ 宇宙飛行士顕彰事業

油井亀美也宇宙飛行士のフライト1年前イベントを実施し、同氏の功績や活動を広く村民に広めるため、企画展や講演会を実施しました。

【決算額】436万円 (内、県補助300万円)

■ 統合保育所建設事業

平成28年4月の開園を目指し、建物本体や造成工事等の実施設計を行った。準備工事として、進入路の改良関連工事や周辺施設の整備等を実施しました。

【決算額】6,110万円 (内、基金6,110万円)

■ 新斎場整備事業

佐久地域で新たに整備される、斎場整備費の一部を負担しました。

【決算額】944万円

■ 野生鳥獣害対策

農作物を野生鳥獣の食害から守るため、ニホンジカの個体数調整を引き続き行いました。

村猟友会により年間で625頭が捕獲されました。

【決算額】625万円 (内、国県補助365万円)

■ 農道・排水路・鳥獣柵の整備 (県営畑地帯総合整備事業(居倉・原・樋沢))

長野県が実施主体となり、農道・排水路・鳥獣柵の整備をそれぞれ行いました。H23年度から継続して、居倉(小川)・原・樋沢地区を整備しています。

H26年度分の全体事業費は、2億4,736万円となりますが、事業を実施する長野県に対して、村では負担金としてこのうち6,071万円を支出しました。

なお、H27年度も引き続き整備を実施しています。

【決算額】6,071万円 (内、村債1,876万円)
(受益者負担4,195万円)

川上村の指数でみる財政事情

●経常収支比率

財政構造の弾力性(余裕)を示すもの。70%程度まで妥当。支出のうち人件費や扶助費、公債費など、毎年必ず支払う経費を『経常的経費』という。また、村税や地方交付税など毎年常に入ってくる財源を『経常一般財源』といい、使い道が自由な経常一般財源から経常的経費に充てられる割合が経常収支比率となる。比率が低い方が自由に使える資金が多いことになる。

●財政力指数

地方公共団体の財政力を示す数値で1に近い、あるいは1を超えるほど財源に余裕があるとされている。指数が小さい程、収入能力は低く、交付税への依存度が高いと言える。

【経常収支比率】

経常的な支出の割合

69.9% (71.7%)
(70%程度まで妥当)



【財政力指数】

自前の財源指数

0.23% (0.24%)
(数字が大きく1に近いほど余裕)



()は前年度の指数

健全化判断比率及び資金不足比率の公表について

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づく、健全化判断比率・資金不足比率をお知らせします。

この法律は、財政悪化が進む地方公共団体の財政破たん(倒産)を未然に防ぐために、毎年財政状況をチェックし、早期に

財政の健全化に取り組めるようにしたのですが、平成26年度決算に基づき算定された川上村の健全化判断比率及び資金不足比率は、下表のとおりすべて基準を下回り、健全な財政運営がなされている状態であると言えます。

《健全化判断比率》

指標名	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
数値 -%は、比率がないことを表します。 カッコ内の△表示は、実質黒字の程度	—% (△5.16%)	—% (△6.49%)	4.5%	—% (△165.6%)
早期健全化基準	15.00%	20.00%	25.0%	350.0%

※早期健全化基準：いずれかの指標がこの数値以上となると「早期健全化団体」となり、財政健全化計画を策定して、財政の健全化に取り組むこととなります。(いわゆるイエローカード)

●実質赤字比率

地方公共団体の普通会計(一般会計等)の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すものです。

●連結実質赤字比率

全ての会計の赤字や黒字を合算し、地方公共団体全体としての赤字の程度を指標化し、地方公共団体全体としての運営の深刻度を示すものです。

●実質公債費比率

借金の返済額及びこれに準じる額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示すものです。

●将来負担比率

地方公共団体の一般会計の借入金(地方債)や将来支払っていく可能性のある負担等の現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すものです。

《資金不足比率》

公営企業の資金不足を、公営企業の事業規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示すものです。

指標名	村営水道事業特別会計	下水道事業特別会計(農集・公共)
数値 -%は、比率がないことを表します。 カッコ内の△表示は、資金余剰の程度	—% (△3.98%)	—% (△8.03%)
経営健全化基準	20.00%	20.00%

※経営健全化基準：早期健全化基準と同様。

油井亀美也宇宙飛行士おかえりなさい! 142日間の宇宙滞在を終えて地球に帰還



平成27年7月23日(木)6時2分(日本時間)、宇宙に向けて出発した油井亀美也宇宙飛行士は、142日間の宇宙滞在を終え、12月11日(金)22時12分頃(日本時間)、油井亀美也宇宙飛行士が搭乗するソユーズ宇宙船(43S)にて、カザフスタン共和国の雪原に着陸し、無事地球に帰還しました。

油井宇宙飛行士は、国際宇宙ステーション(ISS)に到着後長期滞在を開始し、高品質タンパク質結晶生成実験をはじめとする科学実験に取り組み、日本人で初めてロボットアームを操作して「こうのとり」5号機をキャプチャするなど、多くのミッションを行い、無事成功されました。

9月29(火)に行われた、川上中学校でのISS(国際宇宙ステーション)との交信イベントの際には、宇宙

から元気な姿やメッセージを頂きました。

これから、JAXA(宇宙航空研究開発機構)で募集される【地球帰還報告会】には、川上村でも申請する予定です。是非、油井亀美也宇宙飛行士に帰郷して頂き、宇宙のお土産話を生でお聞きするイベントを開催できればと思います。



マイナンバーこんな時どうしよう?!

通知カードを紛失した場合

警察に遺失届を出していただき、受理番号を控えて下さい。その後、川上村役場へ紛失届を出し、通知カードの再発行の手続きをおとりください。
再発行手数料は500円となります。

個人番号カードを紛失した場合

警察・役場まで届け出をしてください。あわせて、個人番号カード機能停止のお手続きが必要となりますので、個人番号カードコールセンター(0570-783-578)へご連絡をお願いします。
再発行手数料は800円となります。

●お問い合わせ先/川上村役場総務課行政住民係 TEL.0267-97-2121



第4回定例会

条例改正・制定

- ◎川上村人事行政の運営等の状況の公表に関する条例の一部を改正する条例
- ◎川上村行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律に基づく個人番号の利用に関する条例の制定
- ◎職員の勤務時間及び休暇等に関する条例の一部を改正する条例
- ◎資金積立基金条例の一部を改正する条例
- ◎川上村長期継続契約を締結することができる契約を定める条例の制定
- ◎川上村村税条例等の一部を改正する条例の一部を改正する条例

補正予算

- ◎平成27年度川上村一般会計第4回補正予算
- ◎平成27年度川上村国民健康保険特別会計第2回補正予算
- ◎平成27年度川上村介護保険事業特別会計第2回補正予算
- ◎平成27年度川上村訪問看護事業特別会計第2回補正予算

その他

- ◎平成27年度川上村統合保育所建設工事の変更請負契約の締結について
- ◎平成27年度川上村統合保育所造成工事の変更請負契約の締結について
- ◎平成27年度川上村統合保育所地中熱ヒートポンプシステム工事（北工区）の変更請負契約の締結について

- ◎川上村福祉医療費支給条例の一部を改正する条例
- ◎川上村国民健康保険条例の一部を改正する条例
- ◎川上村国民健康保険税条例の一部を改正する条例
- ◎川上村介護保険条例の一部を改正する条例
- ◎消防団員等公務災害補償条例の一部を改正する条例

陳情

- ◎介護労働者の処遇改善及び人員配置基準の改善を求める陳情
- ◎最低制限価格の設定に関する陳情

追加案件

その他

- ◎川上村選挙管理委員及び補充員の選挙について
- ◎議員派遣の件

- ◎委員会の議会閉会中の継続審査の件
- ◎委員会の議会閉会中の継続調査の件

「長野県の最低賃金」が改定されました

使用者も労働者も必ずチェック!

時間額

746円

改定前728円

効力発生日

平成27年10月1日より

各種商品小売業や、印刷、製造業など「特定（産業別）最低賃金」が適用される場合があります。詳しくは、下記までお問合せください。

お問合せ

長野労働局 TEL.026-223-0555

◆長野労働局ホームページ

長野労働局

検索

◆最低賃金制とは？

最低賃金とは、最低賃金法に基づき国が賃金の最低限度を定め、使用者は、その最低賃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。

仮に 最低賃金額より低い賃金を労使合意の上で定めても、それは法律により無効とされ、最低賃金額と同額の定めをしたものとみなされます。

最低賃金は、原則として事業場で働く常用・臨時・パート・アルバイトなど雇用形態や呼称の如何を問わず、すべての労働者とその使用者に適用されます。

〈調べ方〉

時間給の場合……時間給 \geq 最低賃金額（時間額）

日給の場合……日給 \div 1日所定労働時間 \geq 最低賃金額（時間額）

ただし適用される場合には日給 \geq 最低賃金額（日額）

月給の場合……月給 \div 1か月平均所定労働時間 \geq 最低賃金額（時間額）



除雪作業に皆さんのご協力とご理解をお願いします

県、市(町村)では、それぞれ管理する道路の除雪や凍結防止剤の散布を行います。特に大雪となる状況での作業にあたっては皆さんのご協力が必要です。円滑な除雪ができますよう一人一人の注意とご協力をお願いします。

- ◆豪雪時は外出を控えましょう。
不要な外出は事故や渋滞の原因となります。
- ◆歩道及び出入口部分の除雪をお願いします。
除雪作業後の雪の片付けにご協力をお願いします。
- ◆気象情報に関心を持ちましょう。
- ◆災害意識を持ち続けましょう。
気象情報に注意し、大雪に対する備えをしましょう。
- ◆チェーンの装着と安全運転を心がけましょう。
路面状況に応じチェーン等装着するなど事故防止に努めましょう。
- ◆屋根からの落雪に注意しましょう。

問い合わせ先

■長野県佐久建設事務所
維持管理課
電話 0267-82-8273

■佐久北部事務所
維持管理課
電話 0267-63-3173

■川上村役場
産業建設課
電話 0267-97-2121

除雪の祭の路上駐車はご注意を

除雪作業の際に、路上駐車された車があると作業の妨げとなります。交通渋滞や事故につながる恐れもありますので路上駐車はやめましょう。

除雪作業は暗いうちから始めます

みなさんの通勤通学時には除雪が終わるように努めています。除雪作業にご理解を。

各戸出入口の除雪にご協力を

自宅前の生活道路の除雪にご協力をお願いします。除雪車が通った後は各戸の出入口に雪が残ることがありますが、片付けご協力をお願いします。

路上駐車は除雪の妨げとなります

歩道や各戸出入口等の除雪にご協力をお願いします



車両区分 (排気量)		税率 (年額)	
		現行税率 (27年度まで)	改正後の新税率 (28年度から)
原動機付 自転車	50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円
	ミニカー50cc以下	2,500円	3,700円
二輪輪	125cc超250cc以下	2,400円	3,600円
二輪小型	250cc超	4,000円	6,000円
小型特殊 自動車	農耕作業用	1,600円	2,400円
	その他	4,700円	5,900円
専ら雪上を走行するもの		2,400円	3,600円
ポータトレラー		2,400円	3,600円

平成27年度税制改正により
新税率の適用を28年度より行います。

◆原動機付自動車、軽二輪等



車両区分		税率 (年額)		
		平成27年3月31日までの 登録車両	平成27年4月1日以降の 登録車両	登録後13年超の 登録車両
		現行税率	新税率	経年重課 (28年度から)
軽三輪		3,100円	3,900円	4,600円
四輪乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
	営業用	5,500円	6,900円	8,200円
四輪貨物	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
	営業用	3,000円	3,800円	4,500円

最初の新規検査年月日(車検証の「初度検査年月日」)によって、現行税率、新税率、経年重課税率(平成28年度からのいずれかの税率が適用されます)。

◆軽自動車(四輪以上及び三輪)

※動力源または内燃機関の燃料が電気・天然ガス・メタノール・混合メタノールガソリン電気併用の軽自動車及び被けん引車は、経年重課税率の対象外です。
 ※平成28～30年度経年重課税の対象車両について
 平成28年度 ⇒ 平成14年12月31日以前に最初の新規検査をした車両
 平成29年度 ⇒ 平成16年3月31日以前に最初の新規検査をした車両
 平成30年度 ⇒ 平成17年3月31日以前に最初の新規検査をした車両

車を新規登録した時期		平成27年4月1日から平成28年3月31日			標準税率	
		75%軽減税率(ア)	50%軽減税率(イ)	25%軽減税率(ウ)		
車 種	軽三輪	1,000円	2,000円	3,000円	3,900円	
	四輪 乗用	自家用	2,700円	5,400円	8,100円	10,800円
		営業用	1,800円	3,500円	5,200円	6,900円
	四輪 貨物	自家用	1,300円	2,500円	3,800円	5,000円
		営業用	1,000円	1,900円	2,900円	3,800円

(ア)電気自動車・天然ガス軽自動車(平成21年排出ガス10%軽減)
 (イ)乗用:平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)かつ平成32年度燃費基準+20%達成車
 貨物:平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)かつ平成27年度燃費基準+35%達成車
 (ウ)乗用:平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)かつ平成32年度燃費基準達成車
 貨物:平成17年排出ガス基準75%低減達成(★★★★)かつ平成27年度燃費基準+15%達成車
 ※(イ)、(ウ)については、揮発油(ガソリン)を内燃機関の燃料とする軽自動車に限ります。
 ※各燃費基準の達成状況は、自動車車検証の備考欄に記載されています。

◆三輪及び四輪の軽自動車に
グリーン化特例(軽課)について
 平成27年度4月1日から平成28年度3月31日までに最初の新規検査を受けた三輪及び四輪の軽自動車(新車に限る。)で、排出ガス性能および燃費性能等の基準を満たす車両について、当該取得をした日の属する年度の翌年度(平成28年度)分の軽自動車税に限り、グリーン化特例を適用します。

避難行動要支援者支援制度についてのお知らせ

避難行動要支援者制度とは

一人暮らしの高齢者や障がいのある方などに対し、災害時に手助け(支援)を必要とする方へ、各機関が連携して支援を行っていく制度です。

避難行動要支援者とは

災害が発生した場合に、自らを守るための適切な行動が困難であり、何らかの手助けを希望する方のうち、下記に該当する方が対象となります。

①	65歳以上で一人暮らしの方
②	要介護認定者
③	障がい者の方(身体・知的・精神)
④	その他歩行等に支援を必要とする方



災害時に支援を受けるために

- ①避難行動要支援者台帳への登録
- ②関係機関(消防団・民生児童委員・社協・地域包括支援センター)への情報提供に同意できる方(※主管は保健福祉課)

提供する情報

住所・氏名・生年月日・電話番号・居住状況・障がい等級・要介護状態区分等

川上村放課後児童クラブ 指導員募集のお知らせ

保健福祉課では、放課後児童クラブで働いていただける方を募集します。

放課後児童クラブとは、保護者の就労等により、放課後に児童の見守りが出来ない家庭を支援するための事業です。

会場では様々な遊びを通して、子ども達の成長の手助けをしながら、自分自身も子ども達と一緒に成長できる、大変やりがいのあるお仕事です。

年齢や資格は問いません。下記をご確認いただき、興味を持っていただけましたら、保健福祉課までお問い合わせください。

- 募集人数 若干名
- 任用期間 平成28年6月1日～平成29年3月31日(更新あり)
- 勤務場所 上地区：川上第二保育園、下地区：原公民館
- 業務内容 利用児童(小学校低学年)の見守り
- 勤務時間 下校時刻～18時半まで(シフト制、週3日程度)
- 休日 小学校の日課に準ずる(基本的に土・日・祝日休み)
- 賃金 勤務時間に応じ、一定の報酬をお支払いします。(交通費別)



申し込み
お問い合わせ先

川上村役場 保健福祉課 福祉係
TEL.0267-97-3600 Mail:fukushi@vill.kawakami.nagano.jp



趣味活動(ぬりえ)



体操の時間(理学療法士の指導)



親睦会(みずがき山の紅葉狩り)

介護予防事業

おたつししゃくクラブ

おたつししゃくクラブは高齢者が生きがいを持ち、いつまでも自分の力で住み慣れた地域で生活することを目標とした村の介護予防事業として平成27年4月にヘルシーパークの生きがいふれあいセンターに開所しました。月曜日から金曜日まで、何日でも利用でき、二日の自分の活動も自分で決めるスタイルが特徴です。

利用者は来所するとまずは自分で血圧を測ります。その後その日一日をどのように過ごすかスケジュールを決めます。診療所を受診したり裁縫・編み物、ちぎり絵などの趣味活動を行ったり、お昼寝、入浴などもあり、1日をどのように過ごすかを自由に決めることができます。

人気のあるプログラムは運動指導士などによるリハビリ体操で、いつまでも自分の足で歩けるよう、多くの利用者がプログラムに組み入れていきます。





予防接種をしましょう

今年度(平成28年3月31日まで)の接種対象者

- 2種混合 平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ
- 日本脳炎 平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれ
- 麻しん風しん 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ

今年度も
あと少しです。
予防接種は
済んでいますか？



上記の方は、平成28年3月31日を過ぎると、全額自己負担での接種となります。

また、今年度対象者以外の方も、母子手帳をご覧いただき、未接種のものを確認しましょう。



問い合わせ先 保健福祉課 TEL.0267-97-3600

ある利用者の一日

- 9:00～9:30
来所(送迎・村営バス・自転車・徒歩など)
- 9:30～10:00
血圧測定、お茶・おしゃべり
- 10:00～11:00
運動療法士などによるリハビリ体操
- 12:00～13:00
昼食(バイキング形式)
- 13:00～14:00
憩いの湯で入浴
- 14:00～15:00
趣味活動(手芸・麻雀など)
- 15:00～16:00
お茶・おしゃべり
- 16:00～
帰宅(送迎・村営バス・徒歩など)

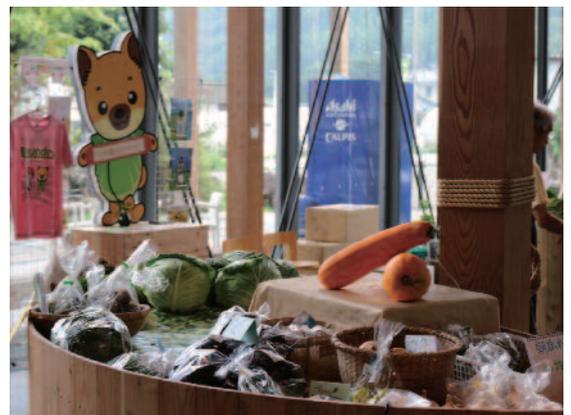
■問い合わせ先

おたっしゃクラブ
TEL.0267-97-3523



長生き健康感謝祭の合唱披露

人気のリハビリ体操の他、夏には近くの畑で野菜を育てマルシェかわかみやヘルシーの湯で販売を行ったり、季節ごとのお花見、バーベキューに紅葉狩り、忘年会などの季節行事も盛んに行っています。興味のある方は一度遊びにいらっしやいませんか。



マルシェにはおたっしゃクラブの商品も並びます



H e a l t h c o l u m n

川上村診療所長 藤井麻耶医師

Dr. マヤの

健康一番!

『地域の絆で健康へ』

みなさまはどのような年末年始を過ごされましたか？飲み会続きで太ってしまったという方もいるのではないのでしょうか。

生活習慣病

「生活習慣病」という言葉はどこかで耳にされたことがあるかと思いますが、食生活や運動習慣、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。具体的には生活習慣により糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症し、それらを放置しておくと動脈硬化が進み、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患や狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患を引き起こします。

れらは、日本人の死因としても上位にあり、また寝たきりの原因ともなるので65歳以上で介護が必要となる主な原因でもあります。

環境と健康の関係

ではこの生活習慣病を引き起こし、健康に悪影響を及ぼす根本の原因はどこにあるのでしょうか？

食べ物の魅力に勝てない：運動を面倒と感じてしまう：禁煙できない：健康的な生活習慣を維持できない
 個々人の意志の弱さが問題だと考える方もいるかもしれませんが、実はそれ以上に大切なのは周囲の環境です。
 主に車を利用する地方都市と公共交通機関を利用する都市部では、都市部の方がはるかに運動量は多くなります。

ます。

川上村のように寒すぎて外で歩けないというのは、運動習慣が身につかない要因の一つとなります。

身近に喫煙のできる場所や灰皿があれば、禁煙にチャレンジすることを困難にします。

このように、その人の住む地域の環境は生活習慣に大きく影響を与えます。

川上村にこのような環境があれば、このような工夫があればという提案があればぜひお聞かせください。

人間関係が及ぼす影響

また、この時期に多く聞かれるのが「付き合いが多くて」という声です。その人を取り巻く人々の環境も健康に影響を及ぼしています。

アメリカの有名な研究で、

肥満の人が現れるとその家族や友人が肥満になる危険性は45%も高まったという報告があります。配偶者が肥満だと37%、親友が肥満だと57%も肥満になる危険性が高くなったというのです。親友が太るとそれにつきあって自分まで太ってしまうということです。

逆にダイエットは一人で地道にやるよりも仲間とグループで取り組んだ方が成功率は8倍に上がるといふ報告もあります。このように人間関係が健康に与える影響は大きく、悪影響を及ぼすものもありますし、信頼しあえる仲間が周りにいることは認知機能や身体能力を維持し、健康に好影響を及ぼすこと

とも知られています。

絆を健康へ

実は、日本社会が長年培ってきた「地域の絆」や「地域の結束力」は日本が長寿国になりえた要因の一つであると注目されています。

村の人々の固い絆をぜひ健康に生かしてみたいかがでしょうか。運動習慣を身につけたいけど一人ではなかなか始められない、一人では禁煙に踏み出せないという人はぜひ家族や友人など身近な周りの人に声をかけてみてください。自分ひとりだと三日坊主に終わってしまった人も、チームで楽しみながら始めれば長く続けることができるかもしれません。



Health column

月、金曜日担当医

【由井和也医師の健康コラム】



信じれば夢はかなう

新しい年を迎えました。この診療所だよりをお読みいただいている方のなかにも、年頭に際して何らかの誓いを立てられている方も多いのではないのでしょうか。

今年こそ〇キロ痩せる、今年こそ禁煙する、といった健康や生活習慣にまつわることはよく掲げられる誓いの定番です。それが達成できるか否かはしばしば「自己効力感」に影響を受けると言われます。

「自己効力感」とは、平たく言うと「自分ならそれができるはずだ」と信じる気持ちのことです。そのことを教えてくれた印象的な出来事が昨年はいくつかありました。

一つは、ラグビー・ワールドカップ(W杯)での日本代表の活躍です。学生時代に

ラグビーに興じていた私ですが、大会前には興奮や期待感は正直さほどありませんでした。

ところが日本代表は優勝候補の一角である南アフリカ共和国からの勝利を含め3勝をあげたのです。ラグビーはまぐれ勝ちのないスポーツです。多くのラグビー関係者やファンも強豪国に勝てるとは信じていませんでした。そんな中で、日本代表の選手は本気で勝ると信じて、世界一と自負するトレーニングを続けてきました。

最初からあきらめたり、信じることができなければ、あのような感動的な試合はありえなかったでしょう。

もう一つは、川上村出身の油井亀美也さんの活躍です。亀美也さんは小学校の

卒業文集に「火星に行きたい」と記し、宇宙飛行士になることを夢見ていました。それを実現できると誰よりも強く信じてきました。

亀美也さんが届けてくれた宇宙からのメッセージや美しい地球の姿は今も忘れれば夢はかなうという大切なことを身をもって教えてくれました。

適切なダイエットや禁煙を夢と呼ぶにはいささか抵抗がありますが、病気がなく健康な生活というものは誰もが夢みるものだと思います。

五郎丸さんや亀美也さんのポスターを部屋に貼って、近くに「禁煙!」と書いておけば、自己効力感もより高まるかもしれません。

みなさまの新たな誓いが達成されることを期待いたします。



しんりょうじょじょ日記

ある日の診療日。
お子さんの予防接種で一組の母子が来院しました。

接種を終え会計を済ませると、待合室で帰りの支度を始めました。しかし、なかなか帰る様子がありません。そこで待合室をのぞいてみると、お母さんが涙を拭っていました。

「大丈夫ですか?」と声をかけるとそのお母さんは、「あつ、すいません。この本を読んでいたら...。」と言って、一冊の絵本を差し出しました。



手にしていたのは、「大きな木」という絵本でした。

この本は、1本の木と少年のお話です。木は少年のことが大好きでした。木は少年の成長を見守り続け、少年のために自分の全てを与えます。木はそれによって自分の幸せを感じていました。

読む人によって切なさ、悲しさ、優しさを感じます。おそらく、これを読んでいたお母さんは木と少年の関係に、親子の関係を重ねあわせていたのではないでしょうが。

診療所には、お子さんの予防接種に多くのお母さん、お父さんが来られます。ぜひ診療所に来られたお母さん、お父さんに読んでいただきたい1冊です。



置く絵本について図書館職員に相談すると「図書館には館内には置ききれず蔵書となっている絵本がたくさんあるので、それを置いたらどうですか」と言われ、早速、図書館に行き10冊程

川上第二小学校源流教室 広報誌をつくらう！講座

11月3日川上第二小学校で、ふるさと源流教室が行われ、その中の講座の一つとして、5名の児童達が広報誌の作成に挑戦しました。今回は、ふるさと源流教室の他の講座を取材してきましたので、どうぞご覧ください！

No.1 陶芸でお気に入りの器づくり



取材・撮影 林 一吹君

しっかり形を整えるのが難しそうだったけど、みんな楽しそうにやっていました。



No.2 ボルダリングに挑戦



登るのが大変そうだったけど、一番上まで登れると気持ちいいと言っていました。



No.1~6
講座



楽しそうで
私もやりたいなと
思いました。



ヨガを見ていて
体に
よさそうだなーと
思いました。

No.3

親子ヨガで
リフレッシュ



取材・撮影 油井 杏樹さん



みんな真剣に、
落ち葉をどかして
水晶を
見つけていました。



小川を渡って
先生が、みんなを
水晶があるところに
連れて行って
くれました。

No.4

川上村の歴史探検

初めての人も
経験者も
子どもも大人も
楽しく
やっていました。



No.5

源流太鼓で
音を奏でよう



取材・撮影 小原 みなみさん



足が
痛くなったり、
痺れるなど
簡単ではない
ようでした。

先生のお手本を
見ながら
真剣に
書いていました。



難しいと
言う人が
多かったです。

No.6

書道に親しもう

川上第二小学校源流教室 広報誌をつくらう！講座

No.7

茶道で心を癒そう



取材・撮影 井出 楓夏さん



お茶をたてたり、
お湯をそそぐのが
難しいけど、
楽しい講座です。



いろんな鳥の
種類を教えて
もらいました。



No.8

川上村の自然探検

No.7~11
講座

注意して鳥の声を
聞いていないと
聞こえないので
大変な講座です。



おいしくできた
はりこし饅頭です。



No.9

川上村の
おやつづくり



取材・撮影 林 里夢さん



みんな
いろいろな
毛バリを作っていて
すごいと
思いました。

真剣に
やっていた。



No.10

フライフィッシング
毛バリを作ろう



みんなて
いろいろ周りながら
いろんな写真を
撮りました。



No.11

川上村
広報誌を作ろう



さいごに、
1番好きな写真を
決めました。



フォトScope

この3ヶ月に焦点を合わせる



10/23 亀美也さんへ届け!

第二小学校の児童が国際宇宙ステーションにいる油井亀美也宇宙飛行士へ向け、メッセージを送りました。地上から約400キロ離れているISS。メッセージは発行ダイオード(LED)を利用し、モールス信号として亀美也さんへ送られました。



11/4 村民ゴルフ大会

今年で20回目を迎えた村民ゴルフ大会。今年はシニアの部39名、一般の部60名が出場しました。朝からゴルフを楽しむ村民の姿が見られました。

10/24 村民運動会

今年はじめて芝生の上で開催された村民運動会。当日は秋晴れの下、各地区がそれぞれ力を合わせ競いました。



11/11 おいしく できるかな!

第二保育園で「食育の日」にうどん作りが行われました。音楽に合わせながら、生地をよくこねます。出来あがったうどんは、みんなで美味しく食べました!



11/1 秋の収穫祭

今年8月にオープンしたマルシェ川上。日頃の感謝を込め、秋の収穫祭が行われました。そして、収穫祭では生産者による加工品自慢コンテストが行われ、訪れた人は、調理方法など熱心に聞いていました。



11/16 自然を大切に

一小、二小の5・6年生が合同で、木育の授業を行いました。実際に山へ行き、間伐の様子を見学。その後、コースター作りを行いました。固さの違う木に児童は苦戦しながらも、上手に作る事ができていました。

11月

- 1日 マルシェ川上秋の収穫祭
- 3日 二小ふるさと源流学習
- 4日 第20回川上村民ゴルフ大会
- 5日 川上村
高齢者マレットゴルフ大会
- 12日 川上村防災訓練

12月

- 11~18日 川上村議会第4回定例会
- 12日 第18回図書館まつり
三校ジョイントコンサート
- 18日 一保クリスマス会
- 22日 二保クリスマス会
- 26日 第36回川上スケート大会

1月

- 2日 川上村成人式
- 5日 川上村消防団出初式
- 5・6日 長野県中学校スケート大会
- 8日 新年互例会
- 12日 居倉地区おんべきり
- 14日 原地区お方ぶち・子ぶち
- 19日 二保ソリすべり
- 20日 一保ソリすべり
- 26日 一小スケート記録会
- 27日 二小スケート大会



12/24 スタンプ作り

第二小学校2学年の児童が、スタンプ作りを行いました。自分の名前を作る児童や、年賀状に使えるようにと、2016のスタンプを作成。細かい部分も最後まで丁寧に作り上げていました！

1/2 祝！成人式

あでやかな振袖やスーツに身を通した新成人62名。20歳を迎えいよいよ大人の仲間入り。一人一言では、多くの新成人が、親への感謝と今後の目標を力強く語ってくれました。



1/5 出初式

新年の幕開けとともに、川上村消防団の仕事始めとなる出初式が行われました。この日は、出勤成績や訓練技術が認められた団員が表彰されました。



1/5~6 長野県中学校スケート大会

今年も長野市のエムウェーブで長野県中学校スケート大会が開催されました。川上中学校からは13名が出場。見事、男子団体総合優勝を果たしました。全国大会での活躍も期待しています。



国税に関する
ご相談は

まず電話にて お問い合わせください。

税務署におかけいただいた電話は、自動音声案内でご案内しております。
相談内容に応じて『0』、『1』、『2』の番号を選択してください。

『0』を
選択

■東日本大震災に
関する国税のご相談

『1』を
選択

■国税に関する一般的
なご相談

『2』を
選択

■個別的なご相談の
ための予約手続き
■税務署からの照会に
関するお問い合わせ
■税金の納付相談

東日本大震災に 関する国税の 電話相談の専用窓口

音声案内に従い相談内容の番号を選択してください。

- 「1」… 被害を受けた個人
- 「2」… 被害を受けた法人
- 「3」… その他のご相談

電話相談センター

音声案内に従い相談内容の番号を選択してください。

- 「1」… 所得税
- 「2」… 源泉所得税・年末調整
- 「3」… 相続税・贈与税
譲渡所得
- 「4」… 法人税
- 「5」… 消費税・印紙税
その他の税
- 「6」… 署の所在地、開庁時間

税務署

相談日時を
ご予約いただくと
待ち時間なく
ご案内できます

税務署での面接相談は、「事前予約制」としてあります。

佐久税務署 TEL.0267-67-3460 (代表)

源流

「今年こそ
痩せると言って
食って寝る」

正月あるあるをお題にしたYahooのお正月川柳に投稿された一句である。この調子だと痩せるのは夢のまた夢だろう。▼ある調査によると、新年にたてた目標を達成出来る人は、目標を立てた人のわずか8%しかないという。明日から頑張ろう」と言い続け、気づけば一年経っていた。そんな頑張る事を先送りしている人が多いのかもしれない。▼この先送りについて調べてみると「先送りは生物学的に正しい」という本を見つけた。どうやら先送りするのは、人間だけではない。敵に襲われた時、逃げる事を先送りし、あえて何もしないことで急場をしのぐ。これはタヌキなど様々な生物が行っている「死んだフリ」だ。相手を油断させたり体力の消耗を押さえる効果があり、ちゃんと生存率が上がるらしい。▼残念ながら、私たちが目標を先送りしても、上がるのは達成できない確率だけだろう。「今日は頑張ろう」ではなく、「今日も頑張ろう」と毎日言えるよう、今年も頑張りたい。

【教育振興課 川上 恭平】