

No.202
2021.1

広報ねは



村の木 すぎ

村の花 岩つじ

私たちの村	
人口と世帯 令和2年12月31日現在	
総人口	873人
男	420人
女	453人
世帯数	406世帯

発行 根羽村役場
〒395-0701 長野県下伊那郡根羽村2131-1
TEL 0265-49-2111 FAX 0265-49-2277

ホームページアドレス <http://www.nebamura.jp>
メールアドレス info@nebamura.jp
印刷 龍共印刷株式会社



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

※写真は元日の根羽村の様子をドローン撮影したものです。

1月号の主な内容

- 村長年頭あいさつ 2ページ
- 議長年頭あいさつ 他 3ページ
- 12月議会定例会 他 4~5ページ
- 行動記録アプリ「どこキャッチ」 6ページ
- 申告相談のご案内 他 7ページ
- セルフメディケーションってなに? 他 8ページ
- 多剤・重複服薬とポリファーマシー 他 9ページ
- 根羽村ケーブルテレビ番組追加情報 他 10ページ



年頭ごあいさつ

根羽村長

大久保憲

新年あけましておめでとうございます。令和3年の新春を迎える皆様のご健勝を心からお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス
感染症が世界中で拡大し、国
内でも4月の緊急事態宣言の
発令や、年末の第三波による
感染拡大などによつて、多く
の行事や活動が変更や中止を
余儀なくされ、今までの生活
様式が大きく変わつた1年で
ありました。村でも、村民の
皆さんの安全を確保するため

村民の皆さんと一緒になって進めてまいりました。今後も引き続きしっかりと取り組んでまいりたいと考えています。また、全国で自然災害が多発し、飯田下伊那地域の一部に「大雨特別警報」が発令され、「7月豪雨」では大きな

校を統合し、1年生から9年生までが共に学ぶ一貫校として「義務教育学校・根羽学園」が開校しました。村に「誇り」と「自信」を持ち、生きる力を身に着けて自立できる子どもを目指して次世代を担う子供達を地域全体で育てて行き

ました。お盆で帰省された皆さんをはじめ、村民の皆さんに改めて根羽村の魅力を感じてもらえたと思います。また、「SDGsの取組」では、根羽学園の皆さんのが企業版をると納税を財源として赤坂地区で「SDGsの目標達成に向けた森の楽園づくり」が

内容の方実した教育を進めて行きたいと考えています。さて、三遠南信自動車道やリニア中央新幹線工事も着々と進んできており、ここ数年の中で地域を取り巻く交通・社会環境は大きく変わつて行きます。こうした中でどういった地域づくりを進めて

えておりますので、引き続いでのご支援をお願いするところであります。また、根羽学園では現在ＩＣＴ設備の導入を進めており教職員と学園生一人一人にタブレットが整備されます。今後ＩＣＴ支援昌等の配置も進める中で、より内容の充実した教育を進めて

て取り組めたと思います。
さて、令和3年であります
が、新型コロナウイルス感染
症が収束するまでには、まだ
まだ時間がかかるものと思い
ますが、村としても村民の皆
さんの安全を第一に考えて的
確に対応してまいりたいと考

始まりました。昨年1年間は新型コロナウイルス感染症対策のため、ほとんどの行事やイベントが中止や変更になりましたが、村民の皆さんのが健 康増進や福祉医療事業等は計画に沿って実施することができました。かつて経験したことのない激動の1年間でありましたが、様々な課題に対し て村民の皆さんと一緒につながりました。

ことが必要であると思いま
す。地域で人が生き生きと生
活できる仕組みづくりを進め
ることが村内での「雇用・経
済・サービスの循環」に結び
つき、元気に生き生きと暮ら
せる村づくりにつながるもの
と考えています。

本年も様々な機会を通じて
村民の皆さんとの意見をしつか
りとお聞きし村づくりを進め
て行きたいと思います。村民
の皆さんのが元気で安心して暮
らせる村となるよう精一杯努
力してまいりたいと思います
ので皆さんのご支援とご協力
をお願いします。令和3年が
根羽村にとって、そして村民
の皆さんにとって幸多き年と
なることを心からお祈り申し
上げ新年の挨拶と致します。
本年もよろしくお願ひ致しま
す。

始まりました。昨年1年間は新型コロナウイルス感染症対策のため、ほとんどの行事やイベントが中止や変更になりましたが、村民の皆さん健康増進や福祉・医療事業等は計画に沿って実施することができました。かつて経験したことのない激動の1年間でありましたが、様々な課題に対して村民の皆さんと一緒にになって取り組めたと思います。

さて、令和3年であります
が、新型コロナウイルス感染症が収束するまでには、まだ時間がかかるものと思いま
ますが、村としても村民の皆
さんの安全を第一に考えて的
確に対応してまいりたいと考
えておりますので、引き続い
てのご支援をお願いするところであります。また、根羽学園では現在ICT設備の導入を進めており教職員と学園生
一人一人にタブレットが整備さ
れます。今後ICT支援員等の配置も進める中で、より
内容の充実した教育を進めて
行きたいと考えています。

さて、三遠南信自動車道や
リニア中央新幹線工事も着々と進んできており、ここ数年
の間で地域を取り巻く交
通・社会環境は大きく変わつ
て行きます。こうした中でどう
ういった地域づくりを進めて

行くのか、今からしっかりと準備をして行くことが重要であります。根羽村は矢作川の源流として恵まれた森林や河川、農村景観等人々が生きる為の素地がたくさんあります。これらをビジネスチャンスとして捉え、既存の企業や商店、団体等の皆さんとしっかりと連携し、新たなビジネスチャンスを生み出して行くことが必要であると思います。地域で人が生き生きと生活できる仕組みづくりを進めることができが村内での「雇用・経済・サービスの循環」に結びつき、元気に生き生きと暮らせる村づくりにつながるものと考えています。

新年あけましておめでとうございます。令和3年の輝かしい新春を迎える心からお慶び申し上げます。本年も住みよい、住んで良かったと思う村づくりに努めてまいりたいと存じます。

昨年を振り返ると1年を通じ新型コロナウイル感染症が世界中に拡散し、感染が広がるとともに多くの方がお亡くなりになりました。感染された方には一日も早い回復をご祈念すると共に亡くなられた方には心よりお悔やみ申し上げます。また日本でも年末から年始にかけて第三波により感染者が増加し、一部地域では医療崩壊の状態にあるとされ、感染が拡大する地域では、二度目の緊急事態宣言が発出されるなど、まだまだ予断を許さない状況にあります。一日も早い終息を願うところであります。

さて今年最も注目するのは昨年延期されました2020年です。

東京オリンピック、パラリンピック競技大会です。新型コロナウイルスの影響が心配されますが、選手、関係者の安全確保を第一に、計画どおり開催されることを望むところであります。この競技大会の選手村ビレッジプラザには根羽村から「根羽杉」の提供をしています。全国に「根羽杉」を大いに宣伝すると共に大会終了後においてはこの杉を持ち帰り、レガシーとして活用していきます。根羽村の魅力を新たに発信する場所が増えることを期待しています。

また根羽村では昨年度から根羽小中学校が一つとなり、根羽村立義務教育学校 根羽学園となり、小中一貫校としてスタートしました。子供たちも少ない人数で様々な取り組みを行っている中、未来の根羽村についてもしっかりと考えています。この根羽村を未来にしっかりと引継ぎ、託すため私達も積極的に協力していきたいと思います。そして九年間を見据えた教育課程

新規あけましておめでとうございます。令和3年の輝かしい新春を迎える心からお慶び申し上げます。本年も住みよい、住んで良かったと思う村づくりに努めてまいりたいと存じます。

昨年を振り返ると1年を通じ新型コロナウイル感染症が世界中に拡散し、感染が広がるとともに多くの方がお亡くなりになりました。感染された方には一日も早い回復をご祈念すると共に亡くなられた方には心よりお悔やみ申し上げます。また日本でも年末から年始にかけて第三波により感染者が増加し、一部地域では医療崩壊の状態にあるとされ、感染が拡大する地域では、二度目の緊急事態宣言が発出されるなど、まだまだ予断を許さない状況にあります。一日も早い終息を願うところであります。

東京オリンピック、パラリンピック競技大会です。新型コロナウイルスの影響が心配されますが、選手、関係者の安全確保を第一に、計画どおり開催されることを望むところであります。この競技大会の選手村ビレッジプラザには根羽村から「根羽杉」の提供をしています。全国に「根羽杉」を大いに宣伝すると共に大会終了後においてはこの杉を持ち帰り、レガシーとして活用していきます。根羽村の魅力を新たに発信する場所が増えることを期待しています。

また根羽村では昨年度から根羽小中学校が一つとなり、根羽村立義務教育学校 根羽学園となり、小中一貫校としてスタートしました。子供たちも少ない人数で様々な取り組みを行っている中、未来の根羽村についてもしっかりと考えています。この根羽村を未来にしっかりと引継ぎ、託すため私達も積極的に協力していきたいと思います。そして九年間を見据えた教育課程



根羽村議会議長

西尾竹司

を実践する先進地として、今まで以上に子供達の学力が向上すると共に魅力溢れる学校になることを祈念するところです。

終わりに新型コロナウイルス感染症対策によつて3密の回避、マスクの着用、うがいの徹底等、新しい生活が浸透してきました。感染症対策をしながら、村が益々活性化するよう若者の移住定住問題、人口維持、魅力づくり等の事

業をより一層活性化、推進を図つて行きたいと思います。令和3年が根羽村と村民の皆様にとりまして平穏で幸多い年であります。上げ、新年の挨拶とさせていただき

(別表) 【村の新型コロナウイルス対策事業】

事業名	概要
感染症予防対策助成事業	感染予防対策のため、マスクや消毒液の購入支援として村民に1人5,000円を助成
休業等協力事業者支援事業	県知事の要請による休業、営業時間短縮に応じた協力金への上乗せ(100,000円)と、村単独の休業等対応事業者への支援(300,000円)
事業者持続化支援事業	事業者の事業継続を支援するため、前年と比較して30%以上売上が減少した事業者に100,000円を支援
地域経済活性化事業	村内での消費喚起のため、プレミア付商品券のプレミア率を20%で実施
雇用維持事業	事業者の雇用維持のため、従業員10人以上の事業者に従業員数に応じて支援
高齢者消費促進事業	敬老会中止に伴い、村内での消費促進と併せて、敬老会招待者に食品購入、飲食に使用できる商品券1人3,500円を配布

議会
だより

12月定例会

一般会計補正予算等 16議案について審議

12月10日・15日の2日間にわたり、12月定例会が開催されました。内容については、次のとおりです。

一般質問

◆原光史議員

企画室の設置を考えられないか

村では、村内の行事等については、把握できる範囲で事前に新聞社、テレビ局等へ情報提供してPRしている。村のホームページについても常時は難しいが、イベント情報を含め村の情報を掲載している。また最近では、地域おこし企業人、地域おこし協力隊、移住コーディネーターとも随時情報を共有しユーチューブ、ツイッター等を使い外部への情報発信に力を入れている。現在SDGsの取り組みについて森作りの大切さを伝える動画「ネバーフォレスト源流を守る森の民の声」製作しまもなくユーチューブにアップする予定。また新たな出会いの方法として「オンラインで根羽婚活」の取組も実施する。このよう

に、様々な分野、方法で情報発信を進めている。

情報発信について現在は、総務課の企画財政係が主担当で行い、職員数が少ない中だが、村全体の情報把握、共有に努めて進めている。村全体の情報を把握し発信するの

は難しい部分もあるが、地域の皆さんからも情報を提供していただきなど一緒にやって取り組んでいきたい。

企画専門の部署についても議員の言われるとおり

だと思うが、役場の中で情報発信の部署をあらためて設置するのではなく、今行つていい

る係りを中心に地域おこし協

力隊等の協力を得ながら体制を充実させ、できるだけ多くの情報をメディアに発信させていきたい。

商工会もそうだが、観光協会が新しく組織を強化したいという話を聞いている。今まで網羅できなかつた情報についても共有できるよう、横の連携を強化し、情報を発信していくみたい。

村外への情報発信は当然だが、大事なことは、村内の皆

さんに今起こっていることをお知らせすることであり、例えれば今年の盆踊りの中止の際、公民館が作つた根羽のオリジナル番組を流したよう

に、今起こっていること、伝えられていない細かなところを村民の皆さんにケーブルテレビ等で伝えるという事が大切だと考える。村民の皆さんに対しリアルタイムで情報を出していきたい。

◆下井敦志議員

若者定住対策について

①若者定住対策事業の祝い金、補助金の支給額の改定は考えていないか。

②子育て世代の新築住宅にかかる固定資産税を7年間免除するという施策を実施する地域もある。また、住宅新增改築補助金の支給基準の緩和などは考えられないか。

③村内の新增改築に更なる根羽杉の提供などはできないか。

①それぞれの事業が若者定住等において非常に有効に活用されており、ありがたいと感じている。持続的な生活を村で頂くために様々な面でこれからも支援をさせていただることは重要であり、改定する時期や新たな支援策が必要であるかを含めて

前向きに検討をしていきたいと考える。

②他町村での数年間での固定資産税免除という例があることとは承知しているが、こうした場合地方交付税の算定項目から除外され、交付税自体が減額になるという事もある。村全体の収入を考えた場合実施についてはもう少し検討したいと考えている。新築住宅の支給基準の緩和については、

現在補助金は100万円が上限となっているが、住宅を建築するとなると相当な金額がかかることも承知している。

村に定住してもらうために住宅を建てるには必要となるべく。今後どの程度の補助金の増額が必要になるかも踏まえ検討していく。

③根羽杉の柱50本提供事業では、長野県内、矢作川流域を対象にしている。村内でも同じ条件で行つており、根羽村民に特典を作つていい。建築材として地元の材をたくさん使つて建築してもらつてい

る。Jクレジット、カーボンオフセットに取り組む当村としてはこういった宣言等も有効ではないか。

③「キャッシュレス推進プロジェクト」。最近のニーズとして、キャッシュレス決済が主流になりつつあるが、当村では行う機会は多くない。村とてはこの状況をどのように認識し、対応していくのか。

④このほか、村独自に考えていることはあるか。

回答 ①根羽村の規模、地理的条件から見て、災害時直ちに職員が自宅での業務を必要とするシステムの構築が必要かどうかといえば、緊急性は低いと考える。携帯電話、高速通信網が整備されたので、

質問 村の「DX戦略」に対する取り組みについて

①「スマート自治体推進プロジェクト」。災害等の有事の際、道路が寸断され職員が役場まで到達できず、宿舎での業務が行えない場合に備え、職員の自宅で業務を行える体制を構築する必要はないか。

②「ゼロカーボン、スマートインフラプロジェクト」。県は「2050年二酸化炭素排出実質ゼロ表明自治体」であり、けんないでは8つの自治体が同様の表明を行つていい。Jクレジット、カーボンオフセットに取り組む当村としてはこういった宣言等も有効ではないか。

③「キャッシュレス推進プロジェクト」。最近のニーズとして、キャッシュレス決済が主流になりつつあるが、当村では行う機会は多くない。村とてはこの状況をどのように認識し、対応していくのか。

④このほか、村独自に考えていることはあるか。

回答 ①根羽村の規模、地理的条件から見て、災害時直ちに職員が自宅での業務を必要とするシステムの構築が必要かどうかといえば、緊急性は低いと考える。携帯電話、高速通信網が整備されたので、

設備は必要だがWEBでの会議など対応は可能であると考える。ただそういった面も含めて環境整備は必要だと考えており、喫緊にというのは難しいが、今の環境の中でできる限りの対応を行い、引き続き防災対応として検討していく。

②根羽村でゼロカーボンを目指すといった目標は別とさせてもらい、持続可能な地域を次世代に残すという決意を示す宣言は、是非実施したいと考えており、取り組みをなるべく早く実施したい。

③今後は様々な場面でキャッシュレス決済が進むのは間違いないと考える。ただ現実的には直ちに導入となるとランニングコスト、利用者の数等、導入に向けてのハードルはまだ少し高いと考える。行政としてどの様に対応していくべきか、その都度、状況、情勢を判断する中で対応していく。

④ICTを使った情報の利活用、業務の効率化を進めることは当然必要だと考えます。村単独でのシステム導入等は難しいが、関係する組織、団体等と連携し取り組みをしながら、コスト削減、サービス向上を図るために取り組みを、引き続き研究をしていく。

条 例	
◆根羽村国民健康保険税条例の一部を改正する条例	◆後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例
◆令和2年度根羽村一般会計補正予算(第5号)	◆後期高齢者医療に関する条例の一部を改正する条例の制定がされました。
補 正 予 算	
◆令和2年度根羽村一般会計補正予算(第5号)	◆令和2年度根羽村一般会計補正予算(第5号)
住宅修繕費等により、1億1175万5千円を追加し、総額21億9249万4千円余となりました。	住宅修繕費等により、1億1175万5千円を追加し、総額21億9301万1千円余となりました。

専決処分報告	
◆固定資産税評価委員選任の専決処分について承認されました。	◆固定資産税評価委員選任の専決処分について承認されました。
取手 石原 裕之(新任)	取手 石原 裕之(新任)
◆根羽村議会の議員の議員報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例の専決処分の承認について	◆根羽村議会の議員の議員報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例の専決処分の承認について
◆根羽村特別職の職員で常勤の者等の給与に関する条例の一部を改正する条例の専決処分の承認について	◆根羽村特別職の職員で常勤の者等の給与に関する条例の一部を改正する条例の専決処分の承認について
◆一般職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例の専決処分の承認について	◆一般職の職員の給与に関する条例の一部を改正する条例の専決処分の承認について
◆根羽村第一号会計年度任用職員の報酬等に関する条例の専決処分の承認について	◆根羽村第一号会計年度任用職員の報酬等に関する条例の専決処分の承認について
人事院勧告に基づいて、期末手当率改定の専決処分についての報告がされました。	人事院勧告に基づいて、期末手当率改定の専決処分についての報告がされました。

見 書	
◆令和2年度根羽村介護保険特別会計補正予算(第1号)	◆令和2年度根羽村介護保険特別会計補正予算(第2号)
国保システム改修事業委託費等により、9万円を追加し、総額1億149万円余となりました。	国保システム改修事業委託費等により、9万円を追加し、総額1億149万円余となりました。
◆令和2年度根羽村国民健康保険特別会計補正予算(第2号)	◆令和2年度根羽村国民健康保険特別会計補正予算(第2号)
施設介護サービス給付費等10万円を追加し総額2億2648万円余となりました。	施設介護サービス給付費等10万円を追加し総額2億2648万円余となりました。

消防団員表彰について	
顕著な功績により表彰を受ける消防団員については、毎年、出初式で受賞していますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止により出初式が中止となりましたので、表彰者を次のとおりご紹介します。(敬称略)	顕著な功績により表彰を受ける消防団員については、毎年、出初式で受賞していますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止により出初式が中止となりましたので、表彰者を次のとおりご紹介します。(敬称略)
消防庁長官賞 鈴木 伸弥、西尾 真吾、石原 弘章	消防庁長官賞 鈴木 伸弥、西尾 真吾、石原 弘章
功 勳 章 佐々木邦敏、片桐 匠朗	功 勲 章 佐々木邦敏、片桐 匠朗
功 勳 章 安藤 清隆、石原 洋平	功 勳 章 安藤 清隆、石原 洋平
功 勳 章 松下 龍一、石原 千愛、坂巻 光	功 勳 章 松下 龍一、石原 千愛、坂巻 光
功 勳 章 大久保裕貴、平澤 征生、坂巻 光	功 勳 章 大久保裕貴、平澤 征生、坂巻 光
功 勳 章 佐々木邦敏、片桐 匠朗	功 勳 章 佐々木邦敏、片桐 匠朗
功 勳 章 また、長年にわたり根羽村消防団で消防活動に従事された鈴木孝宏本部長、石原秀平分団長、藤城友宏喇叭長、中垣内正敏副分団長が今年度をもって退団される予定です。	功 勳 章 また、長年にわたり根羽村消防団で消防活動に従事された鈴木孝宏本部長、石原秀平分団長、藤城友宏喇叭長、中垣内正敏副分団長が今年度をもって退団される予定です。

「新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳」の “アプリ版”が完成しました(行動記録アプリ「どこキャッチ」)

システム開発企業の株式会社パスカル(佐久市 代表取締役 井上 隆)が開発し運用する行動履歴管理アプリ「どこキャッチ」が、長野県との連携によりバージョンアップし、「新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳」の“アプリ版”として活用できるようになりました。

1 「どこキャッチ」とは

- ・株式会社パスカルが開発し、県の「信州ベンチャー企業優先発注事業：新型コロナ特別対応型商品」として認定された行動履歴管理アプリです。
- ・スマートフォンのGPS(衛星利用測位システム)機能を活用して、自身の移動したルートをGoogle Mapの地図上に線で表示します。
- ・更に、15分以上滞在した場所を特定でき、行動内容のメモや写真も併せて記録可能。
- ・2週間分の記録を保存。自身の記憶だけに頼らず行動履歴管理が可能。



2 県との連携により拡充された機能

「新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳」をベースに、以下の3つの機能がスマートフォンで利用可能となりました。



①行動履歴および体調記録機能

行動経路および15分以上滞在した場所の履歴が残るほか、アイコンやメモなどで行動内容や体調の記録が可能となりました。

②新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳【ウェブ版】リンク機能

アプリを介して簡単にコロナ対策手帳の情報が、閲覧できるようになりました。

③情報通知機能

コロナ対策手帳の更新内容などのお知らせが、受け取れるようになりました。

3 その他

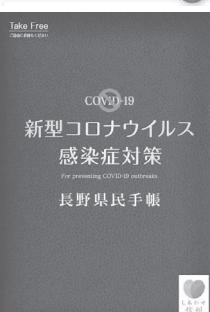
- ・利用料は無料です。
- ・個人情報の管理及びシステム運用については、株式会社パスカルの責任の下に行われています。

国の接触確認アプリ「COCOA」とあわせ、行動記録アプリ「どこキャッチ」や「新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳」をご活用ください。

App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



どこキャッチに関するお問い合わせは、
下記のウェブサイトまたはお電話で

株式会社パスカル 

電話 0267-66-1991(9:00~17:00土日祝を除く)
URL <https://www.dococatch.jp/>

営業局メディア・ブランド発信担当
(次長) 合津 敏雄 (担当) 島津 豊

電話 026-235-7249(直通)
026-232-0111(代表)内線3964
FAX 026-235-7496
E-mail eigyo@pref.nagano.lg.jp

申告相談のご案内

令和2年分所得の確定申告は2月16日（火）から3月15日（月）まで（土日は休みです）となっています。今年はコロナウィルス感染リスク軽減・混雑緩和のため又、期間内に適切な申告をしていただくために、下表のとおり、曜日ごとの申告相談日を定めましたので、お早目の申告をお願いします。

令和2年度分村県民税申告書には、住所、氏名、生年月日、配偶者等、必要事項を記入してください。**給与所得のみで年末調整済みの方、公的年金収入が400万円以下の方、所得が全く無く村内にお住まいの方の扶養等**になっている方は申告が不要です。

※個人で営業、請負事業等をしている方、不動産収入や株取引等で所得のある方は必ず申告をして下さい。

申告（納税）相談日程

期　　日	時　　間	適　用
月曜日 2/22、3/1、3/8、3/15	午前9時～ 午後5時	中央地区 及び下記曜日に都合のつかない方
木曜日 2/18、3/4	〃	北洞地区（高橋～横旗）
木曜日 2/25、3/11	〃	北洞地区（中野～池の平）
水曜日 2/17、3/3	〃	東洞地区（黒地～向黒地）
水曜日 2/24、3/10	〃	東洞地区（萸野～小戸名）
金曜日 2/19、2/26、3/5、3/12	〃	南洞地区
火曜日 2/16、3/2、3/9	〃	西洞地区

◎コロナウィルス感染症予防のため、マスク着用、会場入口等で手指消毒をお願いします。

◎混雑緩和を少なくするため、申告相談待ち時間状況を電話で確認していただければ、**目安の来場時間**をお伝えできます。(あくまでも目安であり、その時間の間に申告者が見えた場合はその方を優先しますので、お伝えした時間を予約することはできません。)

その他ご不明な点がありましたら、役場総務課までお問い合わせください。

飯田税務署からのお知らせ

令和2年分の所得税及び復興特別所得税の確定申告は2月16日(火)～3月15日(月)

確定申告には、ご自宅からパソコン・スマホでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、多くの方が訪れて混雑する確定申告会場に出向かなくても、マイナンバーカードとICカードリーダライタ又はマイナンバーカード対応のスマホを利用して、e-Taxで申告書を提出できます。

なお、「マイナンバーカード」や「マイナンバーカード対応のスマートフォン」をお持ちでない方も、事前に税務署でID・パスワードを取得していただければ、スマートフォンやパソコンからe-Taxで申告することができます。

ID・パスワードの取得には、ご予約の上、運転免許証等の本人確認書類をお持ちになり、税務署までお越しください。

飯田税務署では、税務署のある飯田高羽合同庁舎の4階に確定申告専用の相談会場を1月18日（月）から開設します。

本年は、新型コロナウィルス感染症対策の一環として、還付申告の方の申告相談を2月15日以前でも受け付けております。

相談会場の混雑を緩和するため、会場への入場には「入場整理券」が必要となります。入場整理券は、当日朝から会場で配付しますが、LINEの国税庁公式アカウント事前発行致します。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

適正受診・
適正服薬

多剤・重複服薬を見直そう！ ～ポリファーマシーに気をつけよう～

複数の病気にかかれば、病気の数だけお医者さんにかかり、処方される薬も多くなるため、たくさんの薬を服用することになります。ひとつの病気でも、複数のお医者さんにかかりれば、同じ効能の薬を処方されて重複することになります。薬を減らすことで、体の負担も減らすことができ、医療費も減らせます。

ポリファーマシーってなに？

高齢になると複数の病気をもつことが多くなるため、服用する薬が増えます。ポリファーマシーとは、多くの薬を服用することによっておこる副作用や有害事象（健康被害）を表す言葉です。服用している薬が6種類以上になると、副作用のリスクが高くなるといわれています。

処方薬は効き目が強いため、重複することで逆に体調不良の原因になる可能性もあります。服用する薬が増えれば増えるほど副作用のリスクも高まります。

※ポリファーマシーによって、**副作用・費用・救急外来受診率・入院期間・合併症率・転倒・骨折・死亡率**が高まるため、服用する薬の数は「5種類以下を目指しましょう。まずは、お医者さんと薬剤師に相談をしよう。

多剤・重複服薬を防ぐために、今すぐはじめて欲しいこと

①かかりつけ医をもとう！（重複受診はしない！同じ病気で複数の医療機関を受診するのはやめましょう。）

病気になった時や体調の悪い時に相談できる身近なかかりつけ医を見つけよう。

普段の病歴・病状を把握しているため、その人に合わせた健康管理や保健指導をしてもらいます。

複数の医療機関にかかると、同じ効能の薬を複数処方（重複服薬）され、受診や処方薬にかかる医療費も増加するうえ、保険料の引き上げにつながることもあります。

②かかりつけ薬局（薬剤師）をもとう！

薬剤師が薬暦や体質などを把握した上で、薬の使い方や重複処方をチェックしてくれます。

また、余った処方薬や外用薬（シップなど）はかかりつけ薬局へ持っていく相談しよう。



③お薬手帳は1冊にまとめよう！

お薬手帳が何冊もあると、薬の情報が医師や薬剤師に正しく伝わりません。1冊にすることで、丸剤服用している薬の状況がわかり、薬の効能の重複や副作用が起きないようにチェックしてもらえます。

「プラスチックスマート」標語募集について

南信州プラスチックスマート推進協議会では、「プラスチックスマート」を題材にした標語を募集します。
入賞・入選者には図書カードを贈呈します。



・応募内容 17文字程度でプラスチックスマートの推進を呼び掛けるもの

・応募資格 どなたでも応募できます。

・応募期間 令和3年2月26日（金）まで

・応募方法 ①作品、②住所・氏名、③連絡先電話番号又はメールアドレスを、下記までお送りください。
(メール、ファックス可。様式自由)

※プラスチックスマートとは

プラスチックごみによる地球環境への影響を考え、いらないストローは断る、マイバッグやマイボトルを使う、処分するときはルールに従った分別を徹底するなど、生活の中でプラスチックと賢く付き合うことを意識して考え取り組むことをいいます。

送付
問い合わせ先

南信州地域振興局環境課（協議会事務局）

〒395-0034 飯田市追手町2-678 電話 0265-53-0434 フaxシミリ 0265-53-0467
メールアドレス minamichi-kankyo@pref.nagano.lg.jp

根羽村ケーブルテレビ 番組追加情報

受ける根羽村長さん。
門杉完成後、テレビ取材を



今回は新たに3本を追加予定です。保育所行事「お店屋さんごっこ&クリスマス会」、八柱神社のしめ縄づくり、役場職員による門杉づくり。ピックアップして2本の動画を下記にて紹介します。

六月から地域おこし協力隊として活動している金邊です。新年あけましておめでとうございます。次回のケーブルテレビの番組追加予定は、二月一日になります。ご家族の皆さんで、ぜひお茶の間でご覧いただければ幸いです。

今年十一月下旬、八柱神社で地域住民の方々によるしめ縄づくりが行われました。「火を焚いたら集まつちまうから、最初は焚かずにやろう」寒波到来の寒さ厳しい中、それぞれで作業を分担、交代しながら、次々に完成されていく十数本のしめ縄。コツを若い衆に伝授しつつ、驚愕の速さで縄を締め上げていく年配の方々も、圧倒されました。



昨年に、保育所で行われたお店屋さんごっこクリスマス会の映像です。お店屋さんごっこでは、園児の皆さんのが自分たちで作った商品を、自作のお金で爆買する一部始終をお届け。クリスマス会では、各組の出し物はもちろん、保護者の出し物も披露されました。普段はなかなか見ることのできない園内でのひとときを、是非お楽しみください。

公益財団法人長野県市町村振興協会から宝くじ助成金により悪天候での消防活動を想定した雨衣を60着、夜間の活動でも視界を確保するためのヘッドライトを70個整備しました。



宝くじの助成金で整備しました

