

No. 202
2021.1

ねば

広報

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

村の木 す ぎ

村の花 岩つつじ

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
お願いいたします。

※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 憲一

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、村民の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って、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った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に、できる限りの取り組みを村民の皆さんと一緒に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

被害が発生しました。幸い当村では、生活に直結するような大きな被害はなく安堵したところであります。こうした自然災害は多発傾向にあり、災害から身を守るには、お互いが助け合うことが大切であり、このための「住民支えあいマップ」を作成し全戸に配布させて頂きました。日頃からそれぞれの避難方法や手順を確認して頂き、「いざという時」には安全な行動がとれるよう取り組んで行きたいと考えています。

昨年4月には小学校と中学校を統合し、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たいと考えています。また、高速通信網の整備が喫緊の課題でありましたが、本年度村内での光通信の環境整備が整います。また、森林整備の推進に併せて木材を有効に活用する取り組みも進めています。こうした中で、間伐材から木の布を作る「木の布プロジェクト」が始まりました。今春には初めて間伐材から作った「木の布」が完成し、タオル等の商品として販売して行く計画となっています。また昨年は、新型コロナウイルス感染症の関係から様々な行事が中止や変更となりました。こうした中で、お盆には公民館を中心

に今回のステイホームを逆にチャンスとして捉え、改めて村を知るきっかけや村の様子をお知らせする「毎日根羽新聞」の発行、「根羽音頭」のプロモーションビデオ、密着ドキュメンタリー番組の放映等、新しい取り組みが行われました。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とってもらえたと思います。また、「SDGsの取組」では、根羽学園の皆さんが企業版ふるさ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

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頑張って取り組めたと思います。

さて、令和3年でもあります。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えておりますので、引き続き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って行きます。こうした中でどういった地域づくりを進めて

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の意見をしっかりと聞きし村づくりを進めて行きたいと思えます。村民の皆さん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えますので皆さんのご支援とご協力をお願いいたします。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ます。本年もよろしくお願い致します。



根羽村議会議長

西尾竹司

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思いますので、村民の皆様方のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

昨年を振り返ると1年を通じて新型コロナウイルス感染症が世界中に拡散し、感染が広がることも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こ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

す。
さて今年最も注目するのは昨年延期されました2020

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き継ぎ、託すため私達も積極的に協力していきたいと思っています。そして九年間を見据えた教育課程

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

終わりに新型コロナウイルス感染症対策によって3蜜の回避、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に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
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
すようお願い申し
上げ、新年の挨拶
とさせていただきます。

令和2年 根羽村十(重)大ニュース

順位	行事・内容等
1	「義務教育学校根羽学園」開校 根羽小学校と根羽中学校を統合し、1年生から9年生までが一貫した教育目標の基で学ぶ、「義務教育学校根羽学園」が4月に開校しました。長野県内では3校目の義務教育学校で、豊かな自然を生かして、特色ある教育により子供達が生きる力を身につけて自立できるための教育を進めます。
2	東京五輪・パラリンピック選手村交流施設内覧会・式典開催 東京五輪・パラリンピック選手村交流施設「ビレッジプラザ」の棟上が完了し、木材を提供した自治体関係者らを招いた内覧会・式典が1月に開かれました。木材には1本1本に各自治体名が刻印されており、根羽村からは根羽スギ18mを提供し、使用した木材はレガシーとして返却され公共施設などで活用します。
3	新型コロナウイルス感染拡大防止による影響 全世界的に新型コロナウイルスが蔓延し、村でも様々な行事を中止せざるを得ない一年となりました。感染拡大防止のため、3密の回避、マスク着用、手洗い消毒の徹底、外出自粛、休業要請への対応等、村民の皆様にも協力していただきましたが、残念ながら未だに終息の気配はみられません。引き続き命と健康を守るため感染拡大防止にご協力をお願いします。また、村では、国の定額給付金事業等とは別に、住民の皆様への感染予防対策、事業者の皆様への支援を行いました。(支援内容は別表)
4	「木の布」プロジェクト開始 木の繊維を原料として布を作る「木の布」を正式に事業化しました。徳島県上勝町にある(株)いろどりと大阪府阪南市の(株)和紙の布と連携して進めるため、10月19日に調印式を行いました。今後、森林資源の新たな活用方法として事業を進めていきます。
5	光通信サービス開始 NTT東日本による光通信環境整備が進み、村内でも一部地域で光通信サービスの利用が始まりました。
6	「森と地域を守る」SDGsへの子供達の取り組み 企業版ふるさと納税による寄附をもとに、根羽学園9年生の皆さんが考えた「森の楽園」づくりが始まりました。また、7・8年生が中心になって、30年後の根羽の森と地域全体をよりよいものにするための活動も始まる等、子供達からSDGs目標達成への取組が始まりました。
7	コロナ禍でもワクワクできる、非接触型盆踊り企画の実施 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年の盆踊り大会は中止となりましたが、根羽のお盆を感じ、自宅でも楽しめるよう、「根羽毎日新聞」発行や盆踊り企画を含む特別番組を制作しケーブルテレビで放送する等、村民の皆さんはもちろん、帰省した方たちにも根羽村を楽しんでもらえました。
8	地域おこし協力隊・地域おこし企業人の活躍 総務省の制度を活用して、地域おこし協力隊3名、地域おこし企業人3名の方が着任し、農林業、情報発信、教育環境整備、観光振興等の各分野での活躍が始まりました。
9	災害時住民支え合いマップ作成 全地区で協議した住民支え合いマップが完成し各戸へ配布されました。移動支援や介助が必要な世帯に対し地域内での支援者をあらかじめ決めておくことで、災害時のスムーズな避難行動に繋がります。
10	まち・ひと・しごと創生総合戦略(第2期)策定 地域資源の活用や外部人材との協働を目標に令和2年度から5年間の地方創生に向けた目標を定めました。人口減少を少しでも是正できるよう取り組みを進めて行きます。

(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合金への上乗せ(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、プレミアム付商品券のプレミアム率を20%で実施
雇用維持支援事業	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、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

質問 企画室の設置を考えられないか

回答 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ザーも随時情報を共有し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」製作しまでもなくユーザーにアップする予定。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、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くなど一緒になって取り組んでいきたい。

企画専門の部署の設置については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、今行って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った情報についても共有できるよう、横の連携を強化し、情報を発信していきたい。

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、例えば今年の盆踊りの中止の際、公民館が作っ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、伝えきれ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

質問 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、住宅新増改築補助金の支給基準の緩和などは考えられないか。

③村内の新増改築に更なる根羽杉の提供などはできないか。

回答 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。持続的な生活を持てて頂くために様々な面でこれからの支援をさせていただくことは重要であり、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ことは必要となってくる。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行っている。村内でも同じ条件で行っており、根羽村民に特典を作っていない。建築材として地元の材をたくさん使って建築してもらっているの、村民にはもう少し別枠で支援ができればと考えている。柱50本提供事業で充実するのか、あるいは別枠で充実するのかを含めて根羽の材を使って建築する際の支援策について検討したい。

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」。災害等の有の際、道路が寸断され職員が役場まで到達できず、庁舎での業務が行えない場合に備え、職員の自宅から業務を行える体制を構築する必要があるか。

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つの自治体と同様の表明を行っている。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。村としてはこの状況をどの様に認識し、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、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对应していくべきか、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の取り組みを、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

国の法律等の改正に伴い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)

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。

◆令和2年度根羽村一般会計補正予算(第6号)

なごみスプリンクラー補修工事費により、51万7千円を追加し、総額21億9301万1千円余となりました。

◆令和2年度根羽村国民健康保険特別会計補正予算(第1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。

◆令和2年度根羽村介護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。

◆令和2年度根羽村村営バス特別会計補正予算(第2号)

修繕費により120万円を追加し、総額1939万6千円余となりました。

専決処分報告

◆固定資産税評価委員選任の専決処分の承認について

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)

◆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

◆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

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。

その他

◆根羽村辺地対策総合整備計画の変更

事業費の増額により計画の変更がされました。

◆村道路線の変更

国界橋撤去により路線の変更がされました。

意見書

◆防災・減災・国土強靱化対策の継続的な推進を求める意見書

採択

請願・陳情

◆安全・安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守るための陳情書

採択

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。今年も新型コロナウイルス感染症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いたします。(敬称略)

消防庁長官賞

鈴木 伸弥、西尾 真吾、石原 弘章

長野県消防協会 退職感謝状

鈴木 伸弥

飯伊消防協会 感謝状

鈴木 伸弥、西尾 真吾、石原 弘章

根羽村消防団 感謝状

山本 徹

長野県消防協会 功労章

加藤 雅晃

精進章

筒井 邦典

精進章

松下 龍一

飯伊消防協会永年勤続功労章

石原 幸伸

功績賞

松下 剛樹

功労章

橋本 真一

西部地区班 功労章

石原 千愛、平澤 征生、坂巻 光

根羽村消防団永年勤続功労章

15年

安藤 清隆、石原 洋平

10年

松下 龍一、石原 千愛、大久保裕貴、平澤 征生、坂巻 光

功労章

佐々木邦敏、片桐 匡朗

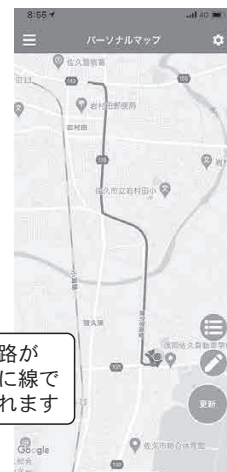
また、長年にわたり根羽村消防団で消防活動に従事された鈴木孝宏本部長、石原秀平分団長、藤城友宏副分団長、中垣内正敏副分団長が今年度をもって退団される予定です。

「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。



移動経路が
地図上に線で
表示されます

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。

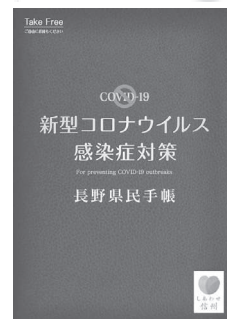


アイコンや
メモで行動
や体調が記
録できます

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。



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 PASCAL

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 eigy@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（莢野～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カードリーダーライター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、新型コロナウイ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でご確認ください。

国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp/>

根羽村国医
健康保険

セルフメディケーションってなに？

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代で、健康に生きるにはどうすべきかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。

セルフメディケーションとは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

セルフメディケーションとは

日々の生活で、天候不順や仕事の忙しさなどからかぜや腹痛、軽いけがなどの体調不良を起こすことがあります。そんなときは、OTC医薬品（一般用医薬品・市販薬）を上手に利用し、自分で手当てすることや「セルフメディケーション」といいます。具体的には、かぜをひいたときにかぜくすりをのむ、小さな傷にバンソウコウを貼る、疲れたときにビタミン剤をのむなどです。健康に過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です。そのためには、病氣やくすりについて正しい知識を身につける

日ごろから自分の健康状態と生活習慣をチェック

セルフメディケーションの基本として、自分のからだの状態を知っておくことが重要です。健康診断の結果に注目し、かかりつけ医に相談しながら生活習慣を見直します。家庭で体重や体脂肪、血圧などをチェックする機器を使い、自分の健康状態を確認し、健康管理の意識を高めましょう。

かかりつけの薬剤師やおくすり手帳の活用

自分の体質や状態、症状に合ったくすりを適切に使用するためには、かかりつけの薬局や薬剤師を決めておくことで、自

セルフメディケーションの効果

- 1 毎日の健康管理の習慣が身につく
- 2 医療や薬の知識が身につく
- 3 疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる
- 4 通院が減ることで、国民医療費の増加を防ぐ

★注意★

◆正しい情報と正しい知識を身につける

わからないときは自己判断をせず、薬局の薬剤師など専門家の指導を受けながら行いましょう。

◆正しい用法と用量を守る

OTC医薬品を使用する際は、必ず説明書を読んで、正しい用法、用量を守りましょう。誤った使用法は症状を悪化させることもあります。

◆OTC医薬品とサプリメントの違い

サプリメントなどの健康食品は医薬品とは異なり病氣の治療を目的とするものではありません。病氣のときは薬剤師やかかりつけ医に相談し、正しく対処しましょう。

マイナンバーカードでマイナポイント

マイナポイントのお申し込み期限が迫っています。ご希望の方でマイナンバーカードをお持ちでない方は、マイナンバーカードの取得をお願いします。
申請書がない方は役場で発行しております。お気軽にご連絡ください。

- ①マイナンバーカードの取得
- ②マイナポイントを申し込み（専用のアプリ等が必要）
- ③チャージ or お買い物（2021年3月31日までのチャージ or お買い物が対象）

『マイナンバーカードを取得したいがどうすれば良いのか』、『アプリ等ダウンロードしたが、やり方が分からない！』など、お困りのことがありましたら、根羽村役場 住民課までご連絡ください。
※マイナンバーカード申請の時期により、間に合わない可能性がありますのでご了承ください。



国が実施する
消費活性化策だよ！



分の体質に合ったアドバイスを受けられます。また、医師から処方されるくすりとの重複利用による悪影響や、のみ合わせによる副作用なども防ぐことができます。

自分ののんでいくくすりを正
確に知り、副作用などの問題を防ぐためには、おくすり手帳を作成して自分が現在服用しているくすりの管理を行いましょう。この手帳は、医師や薬剤師にくすりの情報を伝えるときにも役立ちます。

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えます。

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。

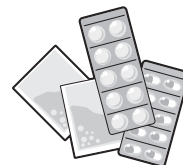
②かかりつけ薬局（薬剤師）をもとう！

薬剤師が薬歴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行って相談しよう。

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 ファクシミリ 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

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。

今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ご紹介します。



門杉完成後、テレビ取材を受ける根羽村長さん。



お店屋さんごっこ
and
クリスマス会

昨年、保育所で行われたお店屋さんごっこことクリスマス会の映像です。お店屋さんごっこでは、園児の皆さんが自分たちで作った商品を、自作のお金で爆買い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。

とあるねばの



八柱神社の
しめ縄づくり

昨年十一月下旬、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。「火を焚いたら集まっちゃうから、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皆さまに、圧倒されました。

宝くじの助成金で整備しました

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。

