広報

たかやま

2023 令和5年 1 514号

今月の主な内容

新年あいさつ …… 2～3
村議会 12 月定例会／ふるさと納税返礼品募集 …… 4
学校給食文部科学大臣表彰受賞 … 5
コンビニ交付サービス開始 … 6～7
血圧 正しく測れていますか … 8
新型コロナワクチン接種／令和5年度健康診査申し込み … 9
確定申告のお知らせ … 10～11

Shiga-highland Biosphere Reserve
志賀高原ユネスコエコパーク
高山村

the most beautiful villages in japan

新年あいさつ

『めざす未来は、豊かな高山村と村民の幸せ』

高山村長　内山　信行

新年明けましておめでとうございます。

皆さまには、令和5年の輝かしい希望に満ちた新春をご家族お揃いでお迎えのこととお慶び申し上げます。平素より皆さまには村政運営に温かいご理解と格別のご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスにより、新年早々、本県を含む全国31都道府県にまん延防止等重点措置が適用されるなど、第6波、第7波による大きな感染の波が、日本経済に大きな打撃を与えました。加えて、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻は、世界各国に大きな衝撃を与えるとともに、長期化する戦争により、エネルギー価格の高騰を招き、これに伴う各国の急速な政策金利の引き上げは世界経済の悪化をもたらしています。

このため、国内におきましては、原油価格及び物価高騰等総合緊急対策として、中小企業に対する資金繰り支援や、生活困窮者等への支援が行われ、本村におきましても、村民の皆さまの命と暮らしを守ることを最優先に、村内事業者への事業継続給付金の支給をはじめ、物価高騰等対策支援金給付事業による村民1人2万円の支援金給付、また、子育て支援として18歳以下の児童等に対する子育て支援給付金のほか、65歳以上の高齢者世帯等への灯油券交付など、きめ細かな対策に取り組み、1日も早く希望に満ちた生活が送れるよう努めてまいりました。

こうした中、コロナ禍における感染拡大防止を図るため、多くのイベント等が中止または縮小を余儀なくされてきましたが、村民の皆さまのご理解とご協力により、順調にワクチン接種が進み、少しずつではありますが、明るい兆しが見えてきております。

本年は、アフターコロナ時代に向けて、さらに一歩前進できるよう、感染拡大に注意を払ったうえで、創意工夫を凝らしながら安全で幸せな村づくり、誰からも愛され各産業が充実した村づくり、さらには、お客様で賑わう、元気な村づくりに向けて、スピード感と現場主義を意識して、職員とともに全力で取り組み、村内の賑わいを取り戻してまいる所存であります。

このため、本年度、新たに設置した定住支援室を中心に、移住定住策を積極的に進め人口減少に歯止めをかけてまいります。また、これまでの子育て支援や高齢者施策、産業支援策等をより充実推進するとともに、課題となっております賑わいの場構想や公民館の改修等について、実現に向けて進めてまいります。

また、国が進めるDX化を推進するため、住民票や所得証明書等を全国のコンビニエンスストアにおいて取得できるコンビニ交付システムの運用を本年1月末から開始するほか、役場庁舎村民ホールを改修し、役場に来庁される村民の皆さまの憩いの場として本年4月からご利用いただくこととしております。

本村は、美しい自然や農村景観などの地域資源により、「日本で最も美しい村」連合や、ユネスコエコパーク（生物圏保存地域）に登録された村として、自然と人とが共生する村づくりを進めております。そうした中で、「第六次高山村総合計画」の将来像である「ずっと住みたい　また訪れたい　いいね信州高山」を掲げ、各種施策を村民の皆さまとともに力強く推進してまいりますので、今後ともなお一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、村民の皆さまのご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げまして、年頭のご挨拶といたします。

新年あいさつ

住民との対話でさらなる「議会見える化」に努めます

村議会議長
西原　澄夫

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は、村議会に対しまして、温かいご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

依然として、猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症は、令和2年1月に国内で初めての感染者を確認して以降、数次にわたり、感染の拡大と収束が繰り返されてきました。

このような状況の中、各種のイベントや地域の自治活動が延期や中止、または規模縮小での開催が余儀なくされておりますが、再び安心して生活ができる日常が戻ることを切に願っております。

また、コロナ禍と相まって、ロシアによるウクライナ侵攻を背景とした原材料価格の高騰や円安の影響などで、社会経済を取り巻く環境は厳しさを増しています。国は、物価高克服、経済再生実現のための総合経済対策を講じることとしており、これらを効率的に村政に反映すべく、第六次高山村総合計画に掲げている、活力ある村づくりを目指した取り組みに活かされるよう、議会の果たすべき役割は重要になっております。

村議会では、過去の村議会一般選挙において、2期連続で無投票となり定数割れとなった経過から、議会活性化特別委員会を立ち上げ、議員のなり手不足などの諸問題に対し検討してきました。これにより、村民からの要望、提言その他の意見を広く聴取し、村議会の運営等に反映するモニター制度を取り入れるなど、「議会見える化」に取り組んでおります。

今年は、さらに村民の皆さまと交流を持つ機会を新たに設け、議会からの報告や村民の皆さまの多様なご意見やご提言をお聞きし、議会活動や村政に繋げていきたいと考えております。

議員一同、村民の付託に応えられる身近な議会としての議会活動に努めさせていただきますので、なお一層のご指導ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この1年が村民の皆さまにとって素晴らしい1年となりますよう、議員一同、心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

新年あいさつ

あけましておめでとうございます

村　長　内山　信行
副村長　藤沢　敏和

▼高山村議会
議　長　西原　澄夫
副議長　柴田　弘男
ほか議員一同

▼教育委員会
教育長　澁谷　茂夫
同職務代理者　大草　茂雄
ほか委員一同

▼農業委員会
会　長　勝山　信久
同代理　黒岩　妙子
ほか委員一同

▼監査委員
中村　義忠
黒岩　清道

▼選挙管理委員会
委員長　望月千恵子
同職務代理者　森田　整
ほか委員一同

▼固定資産評価審査委員会
委員長　涌井　富生
同職務代理者　山崎五十夫
ほか委員一同

▼消防団
団　長　持田　敏宏
副団長　藤沢　和人
副団長　返町　琢見

▼民生児童委員協議会
会　長　田中かつ子
ほか委員一同

▼人権擁護委員
小山　清子
山際　秀一

▼行政相談委員
勝山　幸一

▼区長会
会　長　渡邉　英敏
ほか区長一同

▼交通安全協会
会　長　篠原　尚元

▼保健補導員会
会　長　麻山　裕子

▼高山村シニアクラブ連合会
会　長　涌井　富生

▼社会教育委員会
委員長　黒岩　裕子

▼公民館
館　長　黒岩　龍也
分館長会長　戸田　和秀

▼スポーツ推進委員会
委員長　宮川　昌行

▼青少年育成会連絡協議会
会　長　原　厚史

▼高山村駐在所
主　任　行田　博之
所　員　小山　嵩央

▼高山小学校
校　長　岡田　憲和

▼高山中学校
校　長　新津　朋典

議会

一般会計補正予算案など19件の議案を可決

村議会12月定例会

村議会12月定例会を、12月1日㈭から12月9日㈮まで開会しました。

提出した19件の議案はいずれも原案どおり承認または可決されました。

主なものは、次のとおりです。

承認（専決予算）

▼令和4年度高山村一般会計補正予算（第4号）

電力・ガス・食料品等の価格高騰に対する支援策として、生活困窮者等に対する緊急支援給付金等を早急に支給するため、歳入歳出それぞれ7千380万6千円を追加し、当初予算からの累計額を48億6千854万円としました。

条例

▼印鑑の登録及び証明に関する条例の一部を改正する条例

住民サービスの向上を図るため、全国のコンビニエンスストア等のマルチコピー機で住民票等の証明書の交付を受けることができるコンビニ交付サービスを、1月31日㈫から開始するにあたり所要の整備を行うため条例の一部を改正しました。

コンビニ交付サービスの詳細は6～7ページをご覧ください。

予算

▼令和4年度高山村一般会計補正予算（第5号）

電気料金の高騰に伴う公共施設の電気料の追加や、不動川改修工事の増工に伴う工事請負費の追加など、歳入歳出それぞれ1億2千99万6千円を追加し、当初予算からの累計額を49億8千953万6千円としました。

なお、一般会計のほか特別会計5件と企業会計1件の補正予算も原案どおり可決されました。

◆総務課企画政策係
☎214―2263

財政

ふるさと納税返礼品の出品をお願いします

～高山村の魅力発信をしましょう～

村では、平成29年からふるさと納税による寄附を増やすとともに、本村の魅力を広く全国に発信し、地域経済の活性化に繋げることを目的として、寄附していただいた方に返礼品を送付しています。

全国の状況を見ますと、生鮮食品が人気となっており、県内では特にブドウ等のフルーツの人気が高く、寄付額が20億円を超える自治体もあります。

高山村においても、ブドウやリンゴ等の人気が高く、出品数が増えるにつれて、納税額が年々増えてきており、令和3年で4千119万2千円、令和4年11月末時点で7千500万円を超えています。

このようなことから、村では景観の保全や産業振興の事業に活用するため、さらにふるさと納税による寄附を増やすこととし、皆さまからの返礼品の出品を募集します。

▼返礼品として出品できるもの

- 村の魅力の発信やイメージアップにつながるもの
- 村内で生産、製造または加工等がされたもの
- 宿泊や体験などができるもの

▼出品から返礼品の送付までの流れ

1. 「さとふる」のサイトで事業者登録したうえで、出品する返礼品の情報や画像を登録していただきます。
2. 村が登録された返礼品について承認を行います。
3. 返礼品の受付開始
4. 寄附者から注文が入ると、「さとふる」からメールが送信されます。
5. 発注メール受信日から4日後に運送業者が集荷します。
6. 村が「さとふる」を通じて、返礼品の代金を支払います。（月末締め、翌月末払い）

▼返礼品の出品をするには

まずは、総務課企画政策係（☎214―2263）にご連絡ください。登録方法について説明いたします。

◆総務課企画政策係
☎214―2263

表彰

高山村学校給食センターが文部科学大臣表彰を受賞しました

高山村学校給食センターは、学校給食優良学校等（共同調理場）として、令和４年度学校給食文部科学大臣表彰を受賞しました。

この表彰は、令和４年10月13日に東京都で開催された「第73回全国学校給食研究協議大会」において受賞しましたが、コロナ禍のなかで上京することができず、12月20日に県庁で開催された「令和４年度長野県学校保健功労者等表彰式」において、長野県教育委員会から表彰伝達がされました。

学校給食センター職員

給食センターのみなさんへ

高山小学校
給食委員会委員長
６年　浦野　凛

給食センターのみなさん、文部科学大臣賞の受賞おめでとうございます。全国で５つしか選ばれないすごい賞と聞き、おどろきました。

いつも栄養バランスを考えながらおいしい給食を作ってくださり、ありがとうございます。人気メニューのおかわりを決めるときは、みんなでジャンケンをし、もらえるとすごく喜んでいます。そのくらいとてもおいしくて、私たちは給食にめぐまれているなと日々、感じています。

これからも、このおいしい給食を作っていってください。私は、あと３年しか食べられませんが、作ってくださった方々と食べ物に感謝し、給食を食べていきたいです。

この度は、受賞本当におめでとうございます。これからもがんばってください。

学校給食献立作成にあたって　～高山村学校給食センターとして大切に考えていること～

栄養教諭　北山　智恵

１ できるだけ手作りを基本とします。

約530食を９人の調理員さんと作業工程を考え「できるだけ手づくりしよう」と考えています。

加工食品を使う場合には、原材料・工場・栄養価等をすべて確認・精査したうえで使用していきます。

２ 地産地消と旬を大切に考えます。

地元の生産団体と相談しながら、地域の食材を基本に献立を考えます。

３ 天然のだしをとります。（煮干・昆布・厚削り節・干し椎茸　等）

４ 塩分・脂質の量に気をつけます。

血液検査などで高い数値の児童・生徒が増えています。給食では脂質摂取を抑えるために揚げ物を減らし、だしを効かせたり、酢やレモン・香辛料などの工夫で塩分を少なくします。

５ 食品添加物、遺伝子組換え食品、農薬についてなど研究確認し、食材料を購入します。

- 魚肉練り製品（ちくわ・はんぺん等）・ハム・ベーコン・ウインナー等、添加物の少ないものを選んで購入します。
- 遺伝子組換え食品について確認しながら購入します。じゃがいも・大豆・トウモロコシについては国産品使用のため問題はありません。調味料の丸大豆しょうゆ、味噌、酢、ひまわり油等についても安全確認済みです。
- 地物野菜についても、減農薬について確認済みです。

６ ポストハーベスト（収穫後農薬散布）の心配のある輸入生果物、野菜は使用しません。

７ 衛生管理を徹底して安全な給食を提供します。

８ その他

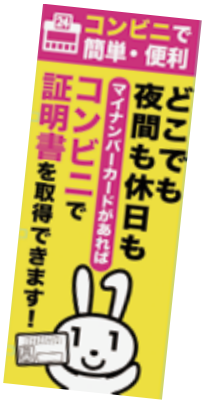
- 日本型食生活を意識し、和食を中心に献立を作成します。
- 食物アレルギー対応食については、専属の栄養士により対応マニュアルに従い実施します。

■学校給食の目的は「食育」です。「おいしかった」「まずかった」「好きだった」「きらいだった」というだけではなく、献立ひとつひとつに願いがあることを知り、健康に生きていくための「食」について考え、体得していくための９年間1,800回の食事でありたいと考えています。

心身の健康・食事の重要性・食文化・社会性・食品を選択する能力・感謝の心の６つの視点で食育をすすめます。

◆高山村学校給食センター　☎２４５－６４０１

1月31日㈫スタート！ 簡単・便利な「コンビニ交付サービス」をご利用ください



コンビニ交付サービスとは

コンビニ交付サービスは、マイナンバーカードを利用して住民票や印鑑証明書などの証明書をコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機から取得できるサービスです。

高山村では、１月 31 日㈫からコンビニ交付サービスを開始します。

どこでも

郵送で証明書を取り寄せる必要があった人は、お住いの市区町村に関わらず、全国のコンビニエンスストアや一部スーパー等（全国５万店舗以上）で証明書を取得することができます。

〈村内利用可能店舗〉

セブンイレブン信州高山高井店

夜間や休日も

毎日午前６時 30 分～午後 11 時

平日、役場へお越しいただけなかった方も、早朝または夜間でも、証明書を取得することができます。

ただし、利用時間は店舗の営業時間により異なります。（12 月 29 日～１月３日及びメンテナンス日を除きます。）

コンビニ交付サービスで取得できる証明書

証明書の種類	手数料	利用できる人	注意事項
住民票の写し	300 円	高山村に住民登録がある人	• 本人および同一世帯員分を取得できます。 • 最新の住所及び前住所地が記載されます。 • 転出者や死亡者など、除票になっている人の分は取得できません。 • 住民票コードは記載されません。
印鑑登録証明書	300 円	高山村に印鑑登録をしている人	• 登録をしている本人の証明書のみ取得できます。 • 印鑑登録証の持参は不要です。
戸籍謄(抄)本	450 円	高山村に本籍がある人（村に住所がない人は事前に利用登録が必要です。詳しくは右記の２次元コードより確認または住民税務課生活環境係へお問い合わせください。）	• 本人および同一戸籍に記載されている人の分を取得できます。 • 除籍や改製原戸籍は取得できません。
戸籍の附票の写し	300 円		
所得証明書	300 円	１月１日時点で高山村に住民登録があり、現在も住民登録がある人	• 本人分のみ取得できます。 • 最新年度の証明書のみ取得できます。（年度の切替えは毎年６月です。）

- コンビニ交付サービスを利用するには、マイナンバーカードが必要です。
- コンビニ交付による証明書には、高度な偽造・改ざん防止技術が施されています。（コピーすると「複写」という文字が浮かび上がります。）
- 誤って証明書を取得した場合でも、返金や交換はできません。
- 手数料が免除される場合でも、コンビニ交付ではお金がかかります。後から返金はできません。

コンビニ交付サービスの操作手順

簡単な操作で取得することができます！

マルチコピー機の案内画面を見ながらのタッチパネル操作で、申請から交付までを自分で行うことができるため、申請書の記入も必要ありません。

1

マルチコピー機で「行政サービス」を選択し、マイナンバーカードをセットします。

2

マルチコピー機に利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字４ケタ）を入力します。
※４ケタの暗証番号を連続で３回間違えると利用できなくなります。
その場合は、役場で暗証番号の再設定が必要です。

3
4

マルチコピー機の画面を操作して、必要な証明書を選び部数を入力します。
マルチコピー機に手数料（現金等）を投入します。

5

証明書と領収書を受け取ります。

マイナンバーカードの申請方法

これまでにご自宅へ送付されている交付申請書（白い封筒）を使用して、スマートフォンなどから自分で申請することができます。また、住民税務課窓口でも申請できますので、交付申請書または本人確認書類（運転免許証などの顔写真のあるものは１点、それ以外は健康保険証など２点が必要）をお持ちください。

◆住民税務課生活環境係　☎２１４―９２６７

血圧 正しく測れていますか？

寒い季節は要注意!!

Q. どうして血圧が高くなるの？

塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度を薄めるために血管内に水分を取り入れます。これにより血液量が増え、血圧が高くなります。

また、寒さによって血管が収縮することでも血圧が上がります。**特に冬場の入浴では、寒い脱衣室から熱い浴槽に入ると、寒暖差で血圧が急上昇、急降下し、脳や心臓に大きなダメージをあたえます。**入浴の際には、浴室、脱衣室を温めてから入浴しましょう。

Q.「血圧が高い」と言われても、自覚症状がないのですが…

高血圧は「沈黙の殺人者」といわれるように、ほとんど自覚症状がありません。しかし、血圧が高ければ高いほど血管の負担は増大し、脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こします。

正しい血圧の測り方

１日２回（朝・晩）行う

朝
- 起床後１時間以内
- 朝食前・排尿後

夜
- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

おすすめの血圧計

上腕測定タイプ

上腕挿入タイプ

正常血圧の基準

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115 未満	75 未満
病院で測定	120 未満	80 未満

血圧を下げるコツ

○**減塩**…… 食塩は、１日６g 未満を目標に
○**ＤＡＳＨ食（高血圧を防ぐ食事方法）**
…… 野菜はたっぷり、果物は適正に
脂肪の多い肉類や甘いものは減らしましょう
○**お酒は適量に**…… １日あたり、日本酒１合未満、ビール 500ml 缶１本
○**軽い運動を**…… まずは、今の生活より 10 分多く体を動かそう
○**体重は適正に保とう**
○**禁煙**

チャオルにて、血圧手帳を無料配布していますので、お気軽にお声かけください。

年に１回、健康診断を受け自分の健康状態を知りましょう

◆健康福祉課保健予防係　☎２４２―１２０２

新型コロナウイルス感染症対策

新型コロナワクチン接種

現在、国で定めている新型コロナワクチン接種期間は3月31日㈮までとなっています。

重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方等には接種を強く推奨します。高齢者や基礎疾患を有する方と同居されている皆さまも、積極的にワクチン接種のご検討をお願いします。

接種期間内に、高山診療所で行う接種日は次のとおりですので、接種を希望される方は、高山村コロナワクチンコールセンター（☎２４２―１０３３）までお申し込みください。

12歳以上

接種日	受付時間
1月20日㈮	• 午後4時30分～午後4時45分 • 午後4時45分～午後5時
1月27日㈮	
2月　9日㈭	
2月17日㈮	
3月　3日㈮	
3月14日㈫	
3月24日㈮	
3月31日㈮	

- 初回接種（1・2回目）を完了し、最終接種日から3か月以上経過した全ての方が対象で、1人1回の接種です。
- 1・2回目の接種が終わっていない方も従来株ワクチンでの接種は可能です。
- インフルエンザワクチン以外の、ほかの予防接種を受ける場合は前後2週間以上の間隔を空けてください。

5歳～11歳の小児

接種日	受付時間
1月31日㈫	• 午後4時30分～午後4時45分 • 午後4時45分～午後5時
2月　3日㈮	
2月24日㈮	
2月28日㈫	
3月28日㈫	

- 初回接種（1・2回目）と追加接種（3回目）ができます。
- 予防接種法上の「努力義務」が適用されていますが、接種は強制ではありません。疑問や不安があればかかりつけ医などに確認し、納得したうえで接種のご判断をお願いします。

6か月～4歳の乳幼児

- 初回接種（1・2・3回目）の接種が可能です。接種には保護者の同意と立会いが必要です。
- 村の集団接種の追加日程は、希望があれば実施しますので、コールセンターまでお問い合わせください。

◆保健福祉課保健予防係
☎２４２―１２０２
◆高山村コロナワクチンコールセンター
☎２４２―１０３３

健　康

令和5年度 各種健康診査の申込開始

健診は健康づくりの第1歩。自分のため、家族のために積極的に健診を受けましょう。

令和5年度に村が実施する各種健康診査（基本健康診査、結核検診、がん検診）の申し込みの受付が始まります。

各種健康診査の申込書は、1月中旬に各地区の保健補導員を通じて全戸に配布します。説明書を読んでいただき「各種健診調査票兼申込書」にご記入のうえ提出してください。

▼申込締切日
1月27日㈮

▼提出先
各地区の保健補導員または保健福祉総合センター内健康福祉課保健予防係窓口

◆健康福祉課保健予防係
☎２４２―１２０２

節目年齢の方は がん検診無料

村では、がん検診の受診促進及びがんの早期発見を図るため、10歳刻みの節目年齢の方に、無料でがん検診を実施します。対象となる方は、積極的にお申し込みください。

税金

所得税の確定申告・村県民税申告は正しくお早めに！

令和4年分の所得税及び村県民税の申告を次のとおり受け付けます。

▼受付期間
2月16日㈭～3月15日㈬
土・日・祝日は除く

▼受付場所
高山村役場2階　第1会議室

▼受付時間
午前8時～午後4時

▼相談時間
午前9時～正午　及び
午後1時～5時

所得税の納期限は申告期限と同じ3月15日㈬ですので、期限内に納付をお願いします（口座振替日は、4月24日㈪です）。

なお、確定申告書をご自身で作成される方は、作成した申告書を長野税務署へ郵送いただくか、住民税務課税務係までご持参ください。

申告書等の書類は、税務係窓口に備えてあります。

相談会場へ来場する際のお願い

①来場の際は、マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。
②発熱（37・5℃以上）のある方や体調の悪い方は来場を控えてください。
③時間帯によっては待ち時間が長くなることがあります。その際は、時間を変更していただくか、ほかの日に再度来場いただく場合がありますので、ご承知おきください。

確定申告が必要な方

▼事業所得がある場合
農業・事業・不動産業等を営まれている方は、帳簿等から収支内訳書を作成し、申告をしてください。

●農業所得の収支計算について
リンゴ・ブドウ・水稲などの農産物を販売または自家消費している方は、農業所得の申告が必要です。

「農業所得収支計算の手引き」は、税務係の窓口でお渡しするほか、村ホームページの「税に関する情報」に掲載していますのでご活用ください。

▼給与所得がある場合
次に該当する方は、申告が必要です。

①給与の年収が2千万円を超える方
②給与所得・退職所得のほかの各種所得（農業所得、不動産所得等）の合計金額が20万円を超える方
③給与を2か所以上から受けていて、年末調整をされなかった方
④令和4年の途中に退職や転職をした方で、年末調整をされなかった方
⑤雑損控除・医療費控除・寄附金控除等を受けようとする方

▼土地・建物・株式などの譲渡所得がある場合
譲渡所得の金額がわかる書類（売買契約書・取引報告書等）をお持ちください。内容によっては、長野市の若里市民文化ホールでご相談いただく場合があります。

確定申告全般に必要なもの

①本人確認書類
・マイナンバーカードまたは通知カードの写し（扶養者がいる場合は、その方のマイナンバーカードまたは通知カードの写し）
・身元確認のできるもの（運転免許証など写真付きのもの）
②預金口座番号の分かるもの（申告者名義のもの）
③金融機関届出印（口座振替による納税を希望される方）
④収入証明書類
・事業所得等がある方は、記入済みの「収支内訳書」、その計算根拠となる帳簿・領収書
・給与所得・公的年金等の所得がある方は、令和4年分の源泉徴収票（写しは不可）
⑤控除証明書類
・国民年金保険料や任意継続の健康保険料の領収書など
・生命保険料・地震保険料・旧長期損害保険料の控除証明書
・医療費控除を受けられる方は、令和4年中に支払った医療費控除の明細書
・障害者控除を受ける方は、障害の程度が記載されている手帳、村福祉係が交付する認定証等の確認書類
・寄附金控除を受けられる方は、寄附金の領収書
⑥税務署から届いた確定申告のお知らせはがき（お持ちの方のみ）
⑦利用者識別番号（電子申告「e-Tax」を使用するために必要な16桁の番号）が分かる書類（お持ちの方のみ）

確定申告のポイント

農業者の皆さまへ

▼JA等への農産物委託販売に係る売上げの計上方法について
これまではJA等を通じて委託販売を行う際に、販売手数料を控

除した後の額を課税売上げとすることが可能でしたが、令和元年10月1日から実施された消費税の軽減税率制度により、令和元年10月1日以降は、消費税率が異なることから農産物の販売額（販売手数料を控除する前の額）を課税売上げとし、販売手数料を課税仕入れとしてそれぞれ別に計上しなければなりません。

確定申告におけるお願い

医療費控除を受けられる方は、令和4年中に支払った「医療費控除の明細書」を作成し、お持ちください。

作成にあたっては、受診された人ごとに分類し、さらに医療機関ごとに分類し作成してください。

なお、医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

◆住民税務課税務係
☎214―9244

長野税務署からのお知らせ

税務署確定申告会場のご案内

令和4年分の所得税、贈与税及び個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告書の作成・受付は、長野市若里市民文化ホールで行います。

▼開設期間
2月16日㈭～3月15日㈬
土・日・祝日を除く

ただし、2月19日㈰と2月26日㈰に限り休日開設しています。

贈与税については、2月1日㈬～2月15日㈬までは、長野税務署で申告相談を受け付けています。

▼受付時間
午前9時～午後4時

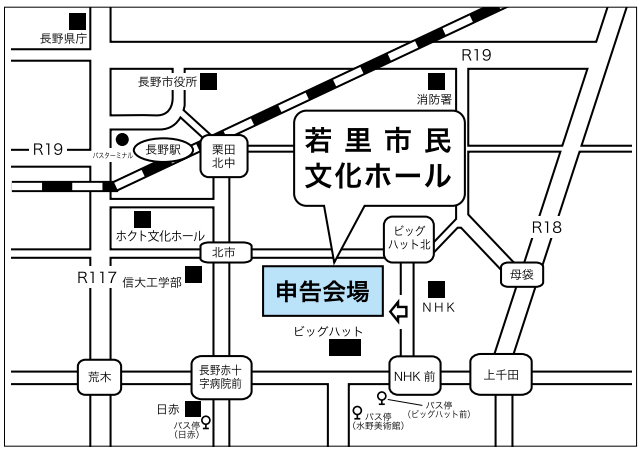
混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。

なお、入場整理券の配布状況に応じて後日の来場をお願いすることがあります。整理券につきましては、国税庁のＬＩＮＥ公式アカウントより取得してください。

国税庁 LINE
公式アカウント

▼留意点
・スマートフォンをお持ちの方は、基本的に確定申告会場においてスマートフォンを利用して申告書を作成していただきます。
・来場される際はマスクを着用し、最小人数でお越しください。
・入場の際に検温を実施しています。咳・発熱等の症状がある方は入場をお断りしています。
・午後4時前であっても相談受付を終了する場合があります。
・2月16日㈭～3月15日㈬の間、長野税務署には確定申告書を作成する会場は設けません。
・給与所得や公的年金の申告には源泉徴収票の原本が必要となりますので、必ず持参してください（写しは不可）。

▼開設場所
長野市若里市民文化ホール
（長野市若里三丁目22番2号）



マイナンバーカードを使って自宅からスマホで確定申告！

確定申告は、ご自宅からのマイナンバーカードを利用したｅ-Ｔａｘ・スマートフォン申告が便利です。

マイナンバーカードとスマートフォン（マイナンバーカード読取対応機種）があれば、多くの方が来場される確定申告へ出向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができますので、ぜひご利用ください。

▼メリット
・マイナンバーカードがあれば自宅から24時間いつでも申告できます。
・画面の案内に沿って入力すれば、自動計算されます。
・過去の申告データを利用して自動入力できます。
・還付申告の場合、ｅ-Ｔａｘなら早期還付されます。
・相談はチャットボットや電話でもできます。
・スマートフォンのカメラで源泉徴収票が自動入力されます。
・スマートフォンの申告は、専用画面を用意しています。
・マイナポータル連携により、一部の所得控除等が自動入力されます。

確定申告書等
作成コーナー

◆長野税務署個人課税第一部門
☎234―0111
自動音声案内2番を選択してください。

福祉

住民税非課税世帯等を対象とした給付金のお知らせ

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

国では、物価・資金・生活総合対策として、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯等）に対する臨時特別給付金支援事業を実施します。

▼支給対象者

①住民税**均等割**非課税世帯

令和4年9月30日時点で高山村に住民登録があり、世帯全員の令和4年度の住民税**均等割が非課税**である世帯

②家計急変世帯

令和4年9月30日時点で高山村に住民登録があり、新型コロナウイルス感染症の影響により、令和4年1月から令和4年12月の間に家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった世帯

▼給付額

1世帯あたり5万円

▼申請方法

・支給対象者①に該当する方

申請は不要です。個別に通知を送付します。

・支給対象者②に該当する方

原則、申請が必要です。

健康福祉課福祉係へ**事前にご相談ください。**

▼申請期限

2月28日㈫

国、県の給付金を重複して受給することはできません。

◆健康福祉課福祉係 ☎2422―1201

福祉

住民税均等割のみ世帯等を対象とした給付金のお知らせ

長野県生活困窮世帯緊急支援事業

県では、電力・ガス・食料品等価格高騰に直面する生活困窮世帯（住民税**所得割**非課税世帯等）を支援するため、生活困窮世帯緊急支援事業を実施します。

▼支給対象者

①住民税**所得割**非課税世帯

令和4年9月30日時点で高山村に住民登録があり、世帯全員の令和4年度の住民税**所得割が非課税**である世帯

②家計急変世帯

令和4年9月30日時点で高山村に住民登録があり、新型コロナウイルス感染症の影響による失業や収入減少により、令和4年1月から令和4年12月の間に家計が急変し、住民税**所得割**非課税相当の収入となった世帯

▼給付額

1世帯あたり3万円

▼申請方法

・支給対象者①に該当する方

対象世帯には順次確認書を送付します。内容を確認し、必要事項を記入のうえ、郵送または保健福祉総合センターまで提出してください。

・支給対象者②に該当する方

原則、申請が必要です。

健康福祉課福祉係へ**事前にご相談ください。**

▼申請期限

2月28日㈫

国、県の給付金を重複して受給することはできません。

◆健康福祉課福祉係 ☎2422―1201

健康

チャオスポクラブ参加者募集

健康ポイント対象事業

冬場の運動不足解消

運動をしたいと思ったあなた！
チャオルでスポーツ
＝チャオスポしませんか？

▼**日　時**
2月4日㈯、18日㈯
3月4日㈯、18日㈯
（全4回）午後1時～午後3時

▼**集合場所**
YOU游ランド2階トレーニンググルーム

▼**内　容**
①水中運動
（1階大プール）
②トレーニング
（2階トレーニングルーム）
各回ごとに、①か②のどちらかをお選びください。組み合わせは自由です。

▼**対象者**
20歳以上の村民（先着15名）

▼**参加費**　無料

▼**申込締切**
1月27日㈮

▼**申込先**
・健康福祉課保健予防係
☎242―1202
・YOU游ランド2階
トレーニングルーム
☎242―2210

◆健康福祉課保健予防係
☎242―1202

トレーニングのようす

健康

ソリ滑走距離大会・雪上イベントを開催します

YOU游ランドでは、「雪と光の祭典」事業の一環として次のイベントを開催します。大勢の皆さまのご来場をお待ちしています。

なお、**新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合は、村の情報無線でお知らせします。**

ソリ滑走距離大会

▼**日　時**
2月5日㈰
午前9時～正午

▼**場　所**
YOU游ランド芝生広場

▼**対　象**
未就学児～大人

▼**参加費**
小学生以上100円

▼**お問い合わせ**
総合型スポーツクラブ事務局
☎248―0365

雪上イベント　みかん探し、パン食い競争

▼**日　時**
2月11日㈯
午後1時30分～

▼**場　所**
YOU游ランド芝生広場

▼**対　象**
園児、小学生

▼**参加費**
無料

▼**お問い合わせ**
YOU游ランド
☎242―2210

農業

農地の適切な維持管理のお願い

農業委員会では、昨年9月から10月にかけて、村内農地の利用状況の調査を行った結果、左表のとおり、荒廃地と遊休地の合計は42・12haで、農地に占める割合は5.5％となり、前年に比べ0・58ha減りました。

農地利用状況調査の結果

	筆数（筆）	面積（ha）	割合（%）
荒廃地(*1)	492	31.12	4.1
遊休地(*2)	166	11.00	1.4
保全管理農地(*3)	1,664	102.42	13.5
耕作地	5,726	615.49	81.0
合　計	8,048	760.03	100.0

(*1) 再生困難な農地
(*2) 再生作業が必要な農地
(*3) 草刈り等の作業を行っている農地

農地は、食料の安定供給を図るための重要な生産基盤であることから、耕作を行い維持管理することが重要です。さまざまな事情により耕作できなくなった場合でも、草刈りを行うなど周辺農地に影響が出ないよう、適切に管理してください。

また、村外から高山村に移住し、新たに就農を希望する方が増えており、リンゴやブドウ等の果樹園を借りたいとの要望が寄せられています。高山村の主要な産業である農業を今後も維持していくために、規模縮小や耕作をやめることをお考えの方は、果樹の伐採をする前に産業振興課農政係またはお近くの農業委員にご相談ください。

なお、農地に倉庫や車庫等を建設したり、駐車場を設けたり、資材等を置くなど耕作できない状態にする場合は、農業委員会への届出または県知事の許可が必要となります。届出または許可を得ないまま農地を耕作できない状態にしている場合は、耕作できる状態に回復するよう指導をさせていただくことがありますので、お早めに農業委員会にご相談ください。

農山村の原風景を未来の子どもたちに残せるように、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

◆農業委員会事務局
◆産業振興課農政係
☎214―9268

観光

YAMABOKUワイルドスノーパーク スキーイベントのお知らせ

YAMABOKUワイルドスノーパーク（山田牧場スキー場）では、次のスキーイベントを開催します。

皆さまのご来場をお待ちしています。

ヤマボク感謝祭

▼日　程
3月4日㈯、5日㈰

▼概　要
①新型モデルスキーなどの試乗会（無料）
②バナナボートでゲレンデをドライブ（無料）
③手打ちそば、餅つき、ふるまい鍋などお楽しみがいっぱいです！

このほかにも、毎週土・日・祝日は、さまざまなイベントを開催しています。

いずれのイベントも、詳細はYAMABOKUワイルドスノーパークホームページ（https://yamaboku.co.jp）をご覧ください。

◆株式会社山田牧場
☎274―5959
◆産業振興課商工観光係
☎214―9296

前年の感謝祭のようす

税金

軽自動車税納付確認システムが開始

1月4日㈬から、軽自動車税納付確認システム（軽JNKS（ジェンクス））により、継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要になります。

軽自動車税関係手続きの電子化に伴い、継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要となるなど、手続きが簡素化されます。

これにより、これまで納税証明書を紛失した場合などに必要だった納税証明書の再交付手続きも不要となります。

▼紙の納税証明書が必要となる場合

次の場合は、これまでどおり役場窓口で納税証明書の申請が必要です。

○軽自動車税を納付後すぐに車検のため、システムに情報が登録されていない場合
○中古車を購入した直後の場合
○ほかの市区町村へ引っ越した直後の場合
○対象の車両に過去の未納がある場合

軽自動車税納付確認システムの対象は、軽四輪・軽三輪の軽自動車です。

二輪・原付バイク、小型特殊自動車（トラクターやスピードスプレーヤー等）については対象外です。

今後も、軽自動車税を期限内に納めていただいている方には、軽自動車税の完納証明書を送付します。

車検を受ける前には、軽自動車税を納付しているか必ずご確認ください。

詳しくは地方税共同機構ホームページをご覧いただくか、住民税務課税務係までお問い合わせください。

◆住民税務課税務係 ☎214―9244

福祉のひろば

手話で話そう⑯

福祉のひろばでは、村民の皆さんに手話に親しみを持っていただけるよう、日常生活で役に立つ簡単な手話をご紹介します。

ぜひ色々な場面でご活用ください。

熱

軽く握った右手親指と人差し指を左脇につけ、人差指を上へ上げながら立てる。

具合が悪いのですか

片手の手のひらを自分に向けて、体の前で丸く動かす。→「体」

体

両手の指の背を合わせる。→「不調」

不調

少し顔を傾けて、心配そうに尋ねる表情が大切です。

（イラスト提供：長野県）

◆健康福祉課福祉係 ☎242―1201

消防情報

12月の高山分署の出動状況（12月１日～12月31日）

火　災	0　(5)	高山村内の火災　０件（3） 損害額　０千円(6,500千円) 死者　０人（1） 負傷　０人（1）
調　査	1　(14)	
救　急	30 (364)	
救　助	0　(0)	

※（　）内は、令和４年１月１日からの累計です。

消防車が救急現場に？ＰＡ（ピーエー）連携ってなに？

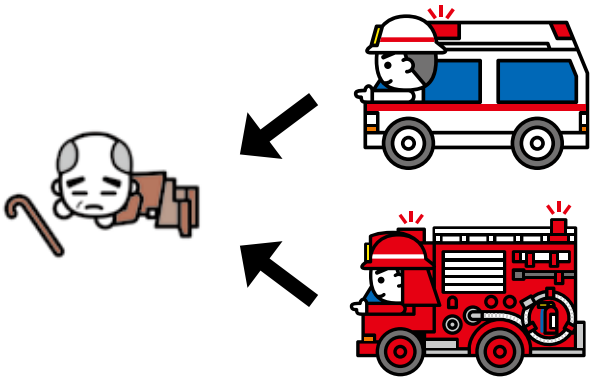
PA（ピーエー）連携とは、救急現場において消防隊と救急隊が連携して救急・救護活動などを行うことをいいます。

消防ポンプ車（Pumper（パンパー））と救急車（Ambulance（アンビュランス））の双方の頭文字から「PA」と呼ばれています。

以下のような場合にPA連携で出動します。

- 救急車の出動が重複して現場到着まで時間がかかる場合
- 傷病者が重症、心肺停止等の場合
- 傷病者や救急隊の安全を確保しなければならない場合
- 傷病者の搬送が救急隊のみでは困難な場合

「救急車を呼んだのに、ウーウーと消防車が来た」と驚かれるかもしれませんが、１人でも多くの人命を、より安全に、より早く救うことを目的にしていますので、住民の皆さまのご理解をお願いします。



〈お問い合わせ〉

◆消防情報ダイヤル（須高管内で発生した火災）
☎２４５―１１１９

◆お問い合わせは『須坂市消防署高山分署』へ
☎２４８―０１１９

学校だより 305

高山小学校

しらかば学習発表会

はじめてのしらかば学しゅうはっぴょう会で、ぼくは、わくわく村の太このはっぴょうがすごいと思いました。太この音が小さくなったり、大きくなったりしたところがすごかったです。お母さんたちの手話の歌もすごかったし、楽しかったです。ぼくたち２年生は生活でべんきょうしたことをはっぴょうしました。大きな声ではっぴょうできてよかったです。家に帰って、お父さんとお母さんに「よくできたね。」とほめられてうれしかったです。

（２年１組　内山ひなた）

11月27日に「しらかば学しゅうはっぴょう会」がありました。まず、１年生のはっぴょうがありました。‘はじめての○○’と書いてありました。１年生では、はじめてのことがいっぱいあるのですごいと思いました。つぎは、自分たちのはっぴょうでした。自分の言うところでは、はっきり大きな声で言えたと思いました。はじめてやったけど、上手にできたので楽しかったです。　（２年２組　山﨑あおし）

高山中学校　総合的な学習の時間
～高山村の伝統芸能を学ぶ～

令和4年12月9日㈮、高山中学校2年生が高山村の「伝統芸能」を知る学習として、堀之内地区に伝わる伝統芸能「お神楽」について学習をしました。この学習は、伝統文化について視野を広げ、よりよい高山村について考えるために行いました。講師には「お神楽」のメンバーである西原秋名さん、池田葵さんをお迎えし、お神楽についてや、地域に対する思い、次世代へ引き継いでいくことの大切さを学びました。

生徒たちは、高山中学校の先輩である講師の話を、大変興味深く聞いていました。

生徒からは「伝統はまず『知ってもらう』ことが大切だと、より強く感じた。」「お神楽や獅子舞は幼い時から見ていたけど、今日初めて知ることも多かった。」「楽譜がないことに驚いた。」「誰かがやらないとなくなってしまうから、みんなで高山村の伝統を守っていきたい。」「継いでいく人がいなくなってしまうと簡単になくなってしまうものなので、もう少し大きくなったらぜひ入ってみたい。」という感想が聞かれました。

この講話を通して、生徒たちは地元高山村にある「お神楽」を知ると共に、「次の世代に自分たちが繋いでいかないと、なくなってしまうもの」ということに気付くことができました。

たかやま保育園発表会

令和4年12月10日㈯に年少3歳児と2歳児、12月21日㈬・22日㈭に年中4歳児と年長5歳児の発表会が行われました。子どもたちは、元気いっぱいそれぞれの役になりきりました。

年長さんにとっては保育園最後の発表会で、「ライオンキング」の劇を発表しました。1人ひとり自信をもって、友達と一緒に楽しみながら演じていました。

火災予防に努めましょう

令和4年12月25日㈰から31日㈯まで、消防団による歳末特別警戒を実施しました。

冬期間は、空気が乾燥しているほか、暖房器具をはじめとする火気の使用が増えることなどから、火災が発生しやすい季節です。

かけがえのない生命と財産を守るため、火の元には十分注意し、火災予防に努めましょう。

たかやま掲示板

役…役場 245−1100　問…問い合わせ先
チャ…チャオル 242−1200

令和5年度から信州高山まつりの日程が変わります

夏の一大イベントであります信州高山まつりは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図るため、令和2年度から本年度までの3年間、中止をしてきました。

このような状況の中、令和4年12月22日に開催した信州高山まつり実行委員会において、コロナワクチン接種が順調に進んでいることなどから、令和5年度はまつりを実施するとともに、花火打上手配の諸事情などから、**高山まつりの開催日を従来の8月第1土曜日から、7月末の土曜日に変更し、令和5年度は7月29日㈯に開催することといたしました。**

なお、詳細は今後の実行委員会において、決定することとなりますが、村民総参加のもとで開催できますよう村民の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

役 産業振興課商工観光係

予防接種の接種期限が迫っています！

本年度対象となっている、MRワクチン二期、二種混合ワクチン、高齢者肺炎球菌ワクチンの接種期限が3月31日㈮までとなっています。

接種を希望される方は、早めに接種しましょう。

MRワクチン二期対象者
小学校就学1年前の園児（年長）

二種混合ワクチン対象者
小学校6年生の児童

高齢者肺炎球菌ワクチン対象者
令和4年度中（令和4年4月1日～令和5年3月31日）に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳となる方

このほかの予防接種についても、接種期限（新生児訪問等で配布される各種予診票右上に記載）がありますので、計画的に接種しましょう。

チャ 健康福祉課保健予防係

農作物の雪害対策について

これから春先までは、積雪による樹木の枝折れや農業用施設の倒壊等が発生する恐れがあります。

積雪による被害を防止するため、次の雪害対策をお願いします。

雪害対策
- 雪が降る前に、樹体や棚の支柱の点検や補強を行う。
- 樹上に雪が多くたまる前に、こまめに払い落とす。
- ぶどう棚の雪を落とす場合は、棚のバランスを崩し倒壊させないように、園地の中心から外側に向けて行う。
- ビニールハウス等の施設は、雪が降る前に中柱等により補強を行うとともに、冬期間使用しない施設はフィルムを取り外す。
- 降雪時には、適切な加温や除雪を行い、積雪による施設への荷重を防ぐ。
- 被災した場合に備えて、農業共済（農業用施設）へ加入する。

農業共済申込先
長野県農業共済組合北信支所
☎219−2892

役 産業振興課農政係

農業者年金に加入しましょう

平均寿命が延び、現役を退いてからの期間が長くなってきている中、農業に従事されている方が老後も安心して生活を送れるように、公的年金である農業者年金制度があります。

農業者年金は、国民年金に上乗せされて受給できますので、この機会に加入をご検討ください。

加入要件
次の①～③をすべて満たす方
①20歳以上60歳未満の方
②年間60日以上、農業に従事している方
③国民年金の1号被保険者の方

加入するメリット
①自ら積み立てた保険料と運用益により年金額が決まる「積立方式」ですので安心です。
②月額2万円から6万7千円までの間で自由に保険料を決められます。
③納めた保険料は全額社会保険料控除の対象になります。
④終身保険ですので一生涯にわたり年金を受給できます。

加入方法
高山村農業委員会事務局（産業振興課内）にご相談ください。

役 産業振興課農政係

一定規模以上の土砂等の盛土等に許可が必要です

盛土等による土砂等の崩落等を要因とする災害の発生を防止するため、「長野県土砂等の盛土等の規制に関する条例」が制定されました。この条例により、1月1日以降に行う一定規模以上の盛土等については、原則、県の許可が必要になりました。

主な規制項目

- 面積が3，000㎡以上または高さが5m以上の土砂等の盛土等を行う場合には県の許可が必要になります。
- 県の許可を受けるにあたっては、周辺地域の住民に許可申請の内容を周知する必要があります。
- 土地の所有者の方は盛土等の施工状況を定期的に確認する必要があります。
- 条例の規定に違反した場合は、罰則（最大2年以下の懲役または100万円以下の罰金）が適用されることがあります。

手数料（1件あたりの金額）

- 新規の許可　5万5千円
- 変更の許可　3万4千円
- 譲受けの許可　3万4千円

問 長野県建設部砂防課調査管理係 ☎235―7316

相続登記の申請が義務化されます

令和6年4月1日からは、相続登記の申請が義務化されます。正当な理由なく義務に違反した場合は、10万円以下の過料が科されることがあります。今のうちから、相続登記をしましょう。司法書士など、相続・登記の専門家への相談もご検討ください。

長野地方法務局では、相続登記の手続案内を行っています（予約制）。

長野地方法務局ホームページ

相続登記の手続きや書式など、詳しくは法務省、法務局のホームページをご覧ください。

法務局ホームページ

問 長野地方法務局不動産登記部門 ☎235―6611

国の教育ローン（日本政策金融公庫）のご案内

国の教育ローンは、高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

お子さま1人につき350万円以内を、固定金利（年1・95％（令和4年11月1日時点））で利用でき、在学期間内は利息のみのご返済とすることができます。

詳しくは「国の教育ローン」で検索していただくか、コールセンターへお問い合わせください。

国の教育ローンホームページ

問 教育ローンコールセンター ☎0570―008656（ナビダイヤル）
または
☎03―5321―8656

放送大学 令和5年4月入学生を募集しています

放送大学では、10代から90代の幅広い世代にわたる8万5千人以上の学生が、知識の取得など、さまざまな目的で学んでいます。

出願締切　第1回　2月28日㈫必着
第2回　3月14日㈫必着

資料の請求など詳しくは、放送大学ホームページをご覧いただくか、長野学習センターまでお電話ください。

問 放送大学長野学習センター ☎0266―58―2332

無料住宅相談会の開催

一般社団法人長野県建築士事務所協会須高支部では、次のとおり無料住宅相談会を開催します。住宅に関することなら、どんな相談でもかまいませんのでお出かけください。

日時　2月18日㈯
午前10時～午後4時
会場　旧上高井郡役所（須坂市須坂812―2）

問 一般社団法人長野県建築士事務所協会須高支部 ☎225―9980

館報 たかやま

第782号
1月号

発行 高山村公民館
編集 館報編集委員会

高山中学校おやじの会による門松づくり

新年あいさつ

高山村公民館長
黒岩 龍也

明けましておめでとうございます。

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃は公民館の諸行事にご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

これまで新型コロナウイルス感染症の流行により、公民館活動の原点でもある「集う」ことが大きく制限され、受け継がれてきた伝統行事や住民同士を繋ぐイベント等を中止、縮小せざるを得ませんでしたが、昨年は少しずつですが諸行事を実施することができました。

5月には3分館参加による「インディアカ交流会」を開催しました。8月には無観客でしたが、村内で活動する音楽団体の皆さんによる「高山村音楽祭」を開催し、10月の「第27回高山村文化祭」は、有観客で開催することができました。当日は、多くの方が公民館にお立ち寄りいただき、展示発表・舞台発表をご覧いただきました。実施にあたっては、多くの皆さんのお力をいただきました。感謝申し上げます。

また、各分館におかれましても分館長をはじめ役員の皆さんには、地区の事業にご尽力いただき厚く御礼申し上げます。

令和5年は「卯年」です。卯年は、芽を出した植物が成長していき茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だと言われています。また、跳びはねるウサギになぞらえて「飛躍の年」とも言われます。みんなの力で新たな一歩を踏み出しましょう。

依然として新型コロナウイルスが猛威を振るい、社会全体に閉塞感が漂っています。いったん止まってしまった時間を動かすことはとてもエネルギーのいることです。多くの方とつながり、多くの方がつどい、そしてまなぶことのできる、活気あふれる公民館活動を創造してまいりたいと思います。

本年もよろしくお願い申し上げます。

第50回 差別をなくす村民集会

第50回の節目を迎えた「差別をなくす村民集会」が、12月3日(土)、高山村公民館講堂において開催されました。開催にあたり内山村長から、「21世紀は人権の世紀といわれるが、依然として差別はなくならない現状にある。誰もが明るく住みよい村づくりをめざした取り組みを今後も推進したい」とあいさつがありました。

集会行事では長野県教育委員会心の支援課 徳永吉彦さんより「見直されてきた部落史と今なお残る部落差別の問題への取り組み」と題して講演いただきました。

長年、部落差別解消に向けて同和教育が行われてきたが、その内容は見直されてきている。改めて正しい部落史による同和教育が必要です。人権学習の副読本「あけぼの」も6訂版となり、小中学校ではすでに使用されています。部落差別を学習したある中学3年生の作文の中に「差別をする人も正しい知識を得ることで、変わっていくことができる」という一文が目に止まりました。部落差別は人間が作ったものです。人間の力でなくすことができるはずです。まずは正しい知識を持ち、何が必要か考え行動することが大切です。

また当日は、中学生による意見発表も行われました。黒岩広翔さん(3年)は、何も知らないことで、差別に傷つき、差別に立ち向かうことができないことがある。だから正しい情報や知識を身につけることが大切だと思う。一方、門脇美桜乃さん(3年)は、差別は周りの影響から生まれ受け継がれてしまう、それに人間には人より優位に立ちたいという本能があるから差別をなくすことは難しい。それを知った上で、少しでも「差別をしない」という考えが広まるように、まずは自分たちから行動していきたいと発表がありました。

最後に「集会宣言」が朗読されて盛会のうちに閉会しました。

各分館では、毎年、人権問題学習講座を開催しております。多くの皆様にご参加いただきますようお願い申し上げます。

内山村長あいさつ

育成会 スポーツDAY

11月3日（木）、YOU游ランドにおいて育成会の「スポーツDAY」が開催されました。当日は晴天の下、紅葉もちょうど見ごろを迎え、総勢58名の子どもたちが参加しました。

開会式

前半は、ニュースポーツを体験しました。〝公式ワナゲ〟〝ボッチャ〟〝ブルーウェーブ〟の3つです。それぞれの場所に分かれて体験しました。あまり馴染みのない〝ブルーウェーブ〟を体験した子どもたちからは、「みんなで力を合わせるのが難しかった」「うまくバケツの中にボールが入るか不安だったけど、うまく入ってよかった」「はじめてやったけどけっこうおもしろい」などという声が聞かれました。

公式ワナゲ

ブルーウェーブ

ボッチャ

後半は、「宝探しゲーム」です。公園内に隠された〝お宝〟を探します。お宝とは〝ガチャ玉〟のことです。ガチャ玉の中には番号札が入っていて、景品と交換できます。

お宝のありかを示した地図を手にした子どもたちは、一斉に走り出しました。用意された160個のガチャ玉は、育成会の役員さんが公園のあちこちに隠しました。早く見つける子もいれば、なかなか見つけることができない子もいました。木の陰や落ち葉の下を隅々まで探してやっと見つけると、「やったぁ〜、あったぁ!!」などと大きな声があがりました。屋外ステージ前の景品交換所へ一目散。景品を手にした子どもたちは大喜びでした。

コロナ禍にあってなかなか思い切って体を動かすことが難しい中ではありますが、当日は、集まった子どもたちも芝生広場を元気に走り回っていました。

宝探し

景品交換

タカちゃんファミリー

松のや なおみ 134

2月の生涯学習講座

日(曜)・時	内　容	場　所
7日(火)・21日(火)	酒の肴	公民館

詳しくは公民館まで(☎214−9762)

一茶ゆかりの里離れ家 茅葺屋根葺き替え

茅葺（かやぶき）屋根で親しまれている「一茶ゆかりの里離れ家」の改修工事が12月15日からはじまりました。この離れ家は、平成8年に現在の場所へ移築復元されたものです。一般的に茅葺屋根の寿命は20年前後と言われています。離れ家の屋根もだいぶ傷みが目立ってきました。そこで今回は、屋根の一部葺き替え工事となりました。

昔と違って茅葺屋根も珍しくなって、材料となる茅も貴重であるとともに職人の数も減っています。茅の葺き替え工事自体とても珍しいものです。

工期は1月末までです。春には改修された離れ家を見ることができます。楽しみですね。

教育委員と社会教育委員との合同研修会

11月22日(火)

「ないろのにわの花ほいくえん」と「須坂市子育て就労総合支援センター」を視察しました。

ないろのにわの花ほいくえん（二ツ石）は、高山村初の認可外保育園で、この9月3日に開設しました。園長の安西美由紀さんは、高山村の自然の中で子どもたちを育てたいと思い、保育園の開設を決めたそうです。毎日、子どもたちは高山の大自然をたっぷり満喫しています。

一方、須坂市子育て就労総合支援センター（愛称ｂｏｔａ）は、須坂駅前のシルキー1階に7月に開設した新たな複合機能施設です。センター内には、子育て、学生、ビジネスマンへの支援を目的とした暮らしの拠点として必要なスペースが設けられ、すべての人に開かれています。

公民館図書室

あたらしい年に　あたらしい本との出会いを…

◆◆◆ ニューイヤーイベント ◆◆◆

令和5年1月4日(水)～1月31日(火)

図書室職員が選んだおすすめの本の数々を、２冊ずつ袋につめて貸出する「本の福袋」を行います。また、お気に入りの本を紹介いただくとプレゼントがゲットできます。詳しくは公民館まで（☎２１４―９７６２）

村の文化財をたずねて 第10回

西光寺の地蔵菩薩半跏趺坐像（はんかふざぞう）（駒場区）

高山村の各地には公会堂を兼ねた旧村堂が残っており、駒場の西光寺もその一つです。

西光寺の木像地蔵菩薩は村内の堂にある仏像の中では最も大きく、像高は１２０㎝余りあります。

元々の西光寺は別の場所にありました。１４８４年５月に駒場と中山田一帯を領有していた高梨日向守高朝が留守中に、中野の高梨政盛に急襲され山田城と共に旧西光寺も焼き払われました。この際に堂に祀られていた地蔵尊は火事場から搬出されたと伝えられています。

平成18年に奈良市元興寺文化財研究所の高橋平明氏に仏像を調査してもらったところ、胎内から火災で焼けたと思われる前身仏が72片に細かく割られぎっしりと詰められて発見されました。菩薩像の底面には板張りがなされており、当初から前身仏の納入が意図された「鞘仏（さやぶつ）」として造立されたものと考えられます。

この両像を放射性炭素年代測定したところ、菩薩像は１６８０年頃、胎内仏は戦国時代の１４５０年頃という結果が得られました。焼けた仏像を２００年以上も村人が大切に守り続け、新西光寺の菩薩像の胎内に収めたことになります。

その胎内仏を守るためか、駒場には「菩薩像の首を抜くと火事になる」という言い伝えが伝えられており、菩薩像調査の際にはしっかりとお経が唱えられました。

高山俳壇

山間の土手に艶やか木守柿　松本　孝夫

菩提寺へ味良き菜漬届けをり　藤澤　つよし

わが親友や逝くに選びし菊日和　関谷　庸子

重そうな頭見て笑む実南天　大月　三香

読み聞かす白雪姫や雪の夜　高野　悠子

ウツギ ～卯年の卯の花～

高山村の自然探訪

井浦 和子

荒井原

明けましておめでとうございます。今年の干支は卯（うさぎ）。このところ縮こまってばかりだったから、ピョンピョン跳びはねたいですね。

年始めは干支にまつわる花から。五月下旬から六月ごろ、林の縁などで真っ白い花を咲かせるウツギは、別名「卯の花」といいます。高山村でもよく見かけます。ウツギは茎の中が空洞なので「空木」ですが、別名の「卯の花」は卯月に咲く花だから。卯月は旧暦の四月で、今の暦では一月遅れの五月頃。真っ白な卯の花は初夏の代表的な花のひとつです。

卯の花というと、花ではなく食べる方を思い浮かべる方も多いのでは。豆腐を作るとき出来るおからを料理したものを卯の花といいます。白くて細かい感じがウツギの花（卯の花）に似ているからでしょうか。豆腐を作った後のおからだと残りっカスみたいですが、卯の花は何ともいいネーミングです。

子どものころは家や近所でも、大豆から豆腐を作っていて、おから料理もよく食べたものです。豆腐を買ってしか食べなくなると、おからも食べなくなってしまいました。

大豆はタンパク質が豊富で、健康面や環境負荷の問題からも、今、肉の代替えとして注目されています。

卯年、今年は卯の花料理にも挑戦してみようかな。初夏の頃には、白い卯の花も探してみてください。

ウツギ

本とともだち

テーマ「新年初わらい！ みんなで楽しめる絵本」（新着本）

ありえない！

エリック・カール 作/アーサー・ビナード 訳（偕成社）

魚が…動物が…人間が…そんなこと絶対ありえない！でも、もしあったらきっと笑っちゃう。『はらぺこあおむし』で有名な作者のユーモア絵本。カバーの作者紹介欄もユーモアいっぱいなので必読！

たしますよ

内田麟太郎 作/たごもりのりこ 絵（金の星社）

魚の「たい」に一文字足したら、さあどうなる？ページをめくると変化するキャラクターたちにびっくり！楽しい言葉遊びの絵本。おめでたい日にふさわしい「あの人」もでてきますよ。

うみでなんでやねん

鈴木翼 文 / あおきひろえ 絵（世界文化社）

家族で遊びに行った海では、思わず「なんでやねん！」とつっこみたくなる出来事がいっぱい！怒涛の展開に、大人も子どももきっと笑いがとまらなくなるかも。

りんごとさつま芋のようかん

チャオル de キッチン 94

《材料》（4人分）

さつまいも…… 80g
粉寒天……2g
水……100g
上白糖…… 20g
りんご…… 40g
上白糖……5g
レモン汁……小さじ1

① さつまいもは皮をむいて 1cm の厚さに切り、やわらかくなるまでゆで、水気を切ってよくつぶす。
② りんごは皮をむいて薄切りにし、耐熱皿に入れ、砂糖、レモン汁を加え、電子レンジで 1 分加熱する。
③ 鍋に水と粉寒天いれて火にかけ、沸騰したら 1～2 分ほど煮て、砂糖を加える。
④ ①②③をあわせ、流し箱に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

57kcal　食塩 0g

年末年始は、食べすぎ、飲みすぎなどで、腸内環境が乱れ、体調を崩しがちです。食物繊維をしっかり摂って、腸内環境を整え、体をリセットしましょう。今回は、りんご、さつまいも、寒天を使って食物繊維がたっぷり摂れるデザートになっています。腸内環境を整えることは、免疫力を高める、メタボや糖尿病などの生活習慣病を予防する、アレルギーを予防するなど、全身の健康につながる効果があると言われてますので、是非お試しください。　（チャオル　管理栄養士　斉藤美江）

編集後記

今年は卯年ですね。12年前は〝東日本大震災〟が発生した年でした。自然災害に備え防災グッズの用意や避難場所の確認をしておきましょう。嬉しいニュースもありました。女子サッカー〝なでしこジャパン〟がワールドカップで優勝した年でもありました。

皆さんの笑顔が溢れる良い年になるといいですね。

（竹内　記）

２月の行事カレンダー

日	曜日	行事予定（会場・時間等）	担　　当	お問い合わせ
1	水	健康相談（9 時～ 12 時　保健福祉総合センター）　☞ 25 頁	健康福祉課保健予防係	☎ 242-1202
2	木			
3	金			
4	土			
5	日	ソリ滑走距離大会（9 時～ 12 時　YOU 游ランド）　☞ 13 頁	総合型スポーツクラブ事務局	☎ 248-0365
6	月			
7	火			
8	水	健康相談（9 時～ 12 時　保健福祉総合センター）　☞ 25 頁 保育園開放日（10 時～ 12 時　たかやま保育園）　☞ 25 頁	健康福祉課保健予防係 子育て支援センター	☎ 242-1202 ☎ 242-2660
9	木			
10	金			
11	土	雪上イベント（13 時 30 分～　YOU 游ランド）　☞ 13 頁 **（祝日　建国記念の日）**	YOU 游ランド	☎ 242-2210
12	日			
13	月			
14	火	教育委員会定例会（10 時～　公民館視聴覚室）	教育委員会子育て学校教育係	☎ 214-9761
15	水	健康相談（9 時～ 12 時　保健福祉総合センター）　☞ 25 頁 合同相談（13 時 30 分～ 17 時　公民館会議室）	健康福祉課保健予防係 総務課総務係	☎ 242-1202 ☎ 214-9243
16	木	体育施設調整会議（18 時～　公民館会議室）	教育委員会生涯学習係	☎ 214-9762
17	金			
18	土			
19	日			
20	月			
21	火			
22	水	健康相談（9 時～ 12 時　保健福祉総合センター）　☞ 25 頁 子育てセミナー（10 時 45 分～ 12 時　保健福祉総合センター）　☞ 25 頁	健康福祉課保健予防係 子育て支援センター	☎ 242-1202 ☎ 242-2660
23	木	**（祝日　天皇誕生日）**		
24	金			
25	土			
26	日			
27	月			
28	火	1 歳 6 か月・2 歳・3 歳児健康診査（保健福祉総合センター）　☞ 25 頁 2 月分　税・料金等納期限・口座振替日　☞ 25 頁	健康福祉課保健予防係 住民税務課税務係	☎ 242-1202 ☎ 214-9244

２月の納税等の納期限・口座振替日　◆住民税務課税務係　☎ 214-9244

月	納期限・口座振替日	税　目　等	期　別	税　目　等	期　別
２月分	２月 28 日 ㈫	国民健康保険税	６期分	保育料・児童クラブ利用料	２月分
		後期高齢者医療保険料	６期分	学校給食費	２月分
		介護保険料	６期分	水道料金	６期分

乳幼児健康診査　◆健康福祉課保健予防係　☎ 242-1202

対　象　児		期　日	会　場	受付時間	持　ち　物
１歳６か月児	令和３年 ７月 13 日 ～ ８月 28 日生まれ	２月 28 日 ㈫	保健福祉総合センター	午後 1:00 ～ 1:20	母子手帳 幼児の歯ブラシ バスタオル おたずね票
２歳児	令和３年 １月 13 日 ～ ２月 28 日生まれ				
３歳児	令和２年 １月 13 日 ～ ２月 28 日生まれ				

健康相談　◆健康福祉課保健予防係　☎ 242-1202

期　日	会　場	開設時間	相談員	備　考
２月　１日 ㈬ ２月　８日 ㈬ ２月 15 日 ㈬ ２月 22 日 ㈬	保健福祉総合センター	午前 9:00 ～正午	保健師 栄養士	＊健康上の心配事・悩み事のある方、乳幼児の体重測定・育児相談など健康管理全般について知りたい方はお出かけください。 ＊電話での相談も随時受け付けています。 ＊在宅介護関係については、地域包括支援センター（☎ 242-1203）にご相談ください。

子育て支援センター　◆子育て支援センター　☎ 242-2660

イベント名	期　日	時　間	会　場	内　容
保育園開放日	２月　８日 ㈬	午前 10:00 ～正午	たかやま保育園	保育園であそぼう
子育てセミナー	２月 22 日 ㈬	午前 10:45 ～正午	保健福祉総合センター ふれあいホール	お家でできる食育講座

※セミナーへの参加は事前に申し込みが必要です。子育て支援センターまでお問い合わせください。

須高広域シルバー人材センター入会説明会　◆須高広域シルバー人材センター　☎ 246-2003

期　日	時　間	場　所
２月 15 日 ㈬	午後 1:30 ～ 3:00	保健福祉総合センター内 須高広域シルバー人材センター高山事務所

マチイロ
マチを好きになるアプリ
広報たかやまを
スマートフォン等へ配信！

高山村公式
ホームページ
村政に関する情報を
配信中！

高山村公式
フェイスブック
いいね！、フォロー
お願いします！

広報
たかやま
No.514
2023.1.15

村の人口

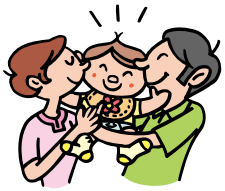
令和５年１月１日
現在の住民基本台帳人口
（前月との比較）

世帯数	（－ 5）	2,492 戸
人　口	（－ 12）	6,649 人
男	（－ 1）	3,312 人
女	（－ 11）	3,337 人

むらびとのうごき

12月1日から12月31日までの届出から
※希望者のみの掲載です

すこやかに



山﨑　暖真（はるま）ちゃん　松原
（父）大輝さん　（母）奈都美さん

おくやみ

竹田　静子	さん	93歳	荒井原
本多　得爾	さん	77歳	桝形
古川　孝夫	さん	73歳	堀之内
新井　秀一	さん	88歳	水中
宮川千代江	さん	85歳	荻久保
清水みよ江	さん	69歳	荒井原
平林　りせ	さん	99歳	なかひら
藤沢　松え	さん	98歳	天神原

こころの健康づくり講座が行われました

11月12日㈯、保健福祉総合センターにおいて「コロナ禍での大人が見落とさない子どものサイン」をテーマに講座が行われました。

コロナ禍で、子どもたちはさまざまな制限を強いられています。

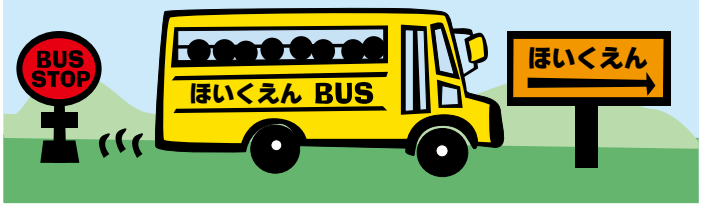
その中で子どものサインに気づくためには親子で話せる関係を築くことが必要です。子どもは話そうとしたそのときにしか話をしません。子どもが話を始めたときには、手を止め、話を聞いてあげましょう。

◆健康福祉課保健予防係　☎ 242-1202

大きくそだて元気な子

たかやま保育園

体を動かすことが大好きなりんご組の子どもたち。運動あそびで教えてもらったドッチボールを自由あそびの時間にもやりたい！とリクエストがたくさんあったので、後日行ってみることに…。ルールもしっかり覚えていて、さあドッチボール開始‼転がってくるボールをよ～く見て、逃げろ逃げろ～！ゆっくりボールと、ハイスピードボールが来て子どもたちも大興奮。とっても楽しんでいた子どもたちです。最後まで残っていたチャンピオンを発表し、１回戦が終わりました。が、「もう１回やろうよ！」「まだやる！」との事で２回戦も全力で楽しみました。みんなで身体を動かすことも楽しいね‼



たかやまチャンネル（122ch）

たかやま保育園　発表会

1月23日㈪～
日々練習を頑張った園児たち。その成果を発揮した元気いっぱいのステージをぜひご覧ください。

令和４年度　高山村二十歳のつどい

1月30日㈪～
記念式典をはじめ、実行委員会が企画する記念行事のようすをお届けします。村全体で二十歳の成長を祝います。

表紙の紹介

朝のアルプス

新年あけましておめでとうございます。

よく晴れたとても冷えた朝、高山村の宮関地区から、アルプスの山々がとてもきれいに見えました。

この山々のように、今年も1年間、明るく穏やかに過ごせることを願っています。

発行／高山村　編集／総務課
長野県上高井郡高山村大字高井 4972
電話 026-245-1100　FAX 026-248-0066
〈URL〉https://www.vill.takayama.nagano.jp
〈E メール〉takayama@vill.takayama.nagano.jp
〈印刷〉㈱オフセット