



# たかやま

# 1

526号



## 今月の主な内容

- 新年あいさつ …………… 2～3
- 村議会 12月定例会／  
ヤマボクスキー場イベント …… 4
- 信州高山ムラビトフォーラム … 5
- チャオスポクラブ参加者大募集／  
YOU遊ランドイベント開催 … 6

- 給付金について／  
千本松排水路新設工事 …… 7
- 高血圧に注意しましょう …… 8
- 令和6年度健康診断申し込み／  
新型コロナワクチン接種 …… 9
- 確定申告のお知らせ… 10～11



志賀高原ユネスコエコパーク  
高山村



the most beautiful  
villages  
in japan

# 『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6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、3年半余りに及んだ新  
型コロナウイルス感染症の位置づ  
けが、5月8日にインフルエンザ  
と同等の5類に移行されたことに  
より、産業活動の上昇とともに、  
住民の皆さまの日常生活の中にも  
ようやく笑顔が戻り始めた一年と  
なりました。

そうした中で、昨年5月31日か

ら6月1日にかけて、山田温泉「藤  
井荘」において、将棋の第81期名  
人戦7番勝負の第5局が開催され、  
挑戦者の藤井聡太竜王が、渡辺明  
名人を4勝1敗で破り、史上最年  
少で名人位を獲得されるとともに、  
7冠を達成されました。特に、全  
国的に大変注目された一戦が、高  
山村で行われたことは大変名誉な  
ことであり、本村の名を全国の皆  
さまに知っていただく良い機会と  
なりましたが、この度の機会をご  
縁に、さらなる村のPRに努めて  
参りたいと考えております。

また、村では、この名人戦をは  
じめ、6月25日には、YOU游ラ  
ンド芝生広場において「信州高山  
ふるさと感謝祭」を開催し多くの  
皆さまに楽しいひと時を過ごして  
いただきました。

さらに、7月29日には4年ぶり  
となる「第37回信州高山まつり」  
を、10月8日には6年ぶりとなる  
「第27回村民体育祭」を開催するな  
ど、積極的にイベント等を開催し、  
村民の皆さまの活気を取り戻すと  
ともに、多様な世代が集う交流を  
図ってまいりました。

こうしたイベント等に参加して  
いただき、大いに盛り上げていた  
だいた多くの村民の皆さまに対し  
まして、深く御礼申し上げる次第  
であります。

本年は、さらなる活力と賑わい  
のある村づくりを進めるため、創  
意工夫を凝らしながら安全・快適

な村づくり、各産業が充実した村  
づくり、さらには、お客さまで  
賑わう、元気な村づくりに向けて、  
現場主義の徹底とスピード感を持  
って、職員とともに全力で取り  
組んでまいり所存であります。

このため、村の喫緊の課題であ  
ります移住定住施策に積極的に取  
り組み、人口減少に歯止めをかけ  
るとともに、子育て支援や高齢者  
施策、産業支援策等のさらなる充  
実を図ってまいります。

また、現在、村が進めている賑  
わいの場構想のうち、特に緊急性  
が高い山田牧場の休憩施設や遊歩  
道の整備を早急に進めるとともに、  
村民の憩いの場となる公民館の改  
修に向けて全力で取り組んでまい  
ります。

美しい自然や農村景観などの地  
域資源に恵まれた本村は、「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「ずつ  
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  
て参りますので、今後ともお一  
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。



# 村民と協働の村づくり



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。

村民の皆さまにおかれましては、  
健やかで希望に満ちた新春をお迎  
えにられましたことを、心より  
お慶び申し上げます。

平素より村議会に対しまして、  
暖かいご支援、ご協力を賜り、厚く  
御礼を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感  
染症の感染症法の分類が2類から  
5類となり、各種イベントや地域  
の自治活動なども再開され、気  
をつけながらではありますが、日  
常や活気が少しずつ戻ってまいり  
ました。しかしながら、コロナ禍によ  
る物流の混乱に始まり、長引くロ  
シアによるウクライナ侵攻などに  
より、エネルギー価格や穀物など  
の原材料価格の高騰や円安の影響  
は収まる気配が見えず、厳しい生  
活が続いております。今後も、村民  
の皆さまが安心して生活でき、生  
きがいややりがいを持って活躍さ  
れ、村外からもたくさんの方の観  
望等のお客さまに足を運んでいただ  
けるよう、支援を含め、協働の村づく

りを、村議会も一緒に考えていき  
ますので、よろしくお願ひします。

村議会では、昨年の9月で任期  
半分が過ぎ、構成替えが行われま  
した。前半の2年では、村民と議会  
の距離を縮めることを目標に掲げ、  
分かりやすい議会の運営について  
の研究や、議会の内容が村民の皆  
さまに届き伝わるような工夫など  
を行ってまいりました。また、村内  
5ブロックの会場において「議会  
と村づくりを語る」の開催や、高  
校生から多世代の方々に議会モニ  
ターになっていただくなど、議会  
を知っていただき、声を聞かせて  
頂ける体制作りなども行ってまい  
りました。今後、後半の2年におき  
ましては、さらなる議会の見える  
化を推進し、村民の皆さまの多様  
なご意見やご提言を議会活動や村  
政に繋げていくとともに、たくさ  
んの皆さまに村議会に関心を寄せ  
ていただき、議員のなり手不足解  
消を図って参ります。

今後とも議員一同、村民の付託  
に応えられる身近で活気ある議会  
活動に努めて参りますので、なお  
一層のご指導ご支援を賜りますよ  
うお願ひ申し上げます。

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。

# あひまこつゆめどじゅんぱぎつます

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 黒岩 清道  
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 藤沢 勉  
同代理 梨本 律子  
ほか委員一同

▼監査委員  
中村 義忠  
柴田 弘男

▼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 山崎 五十夫  
同職務代理者 牧 秀美  
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  
山崎 幸司

▼区長会  
会長 宮川 栄一  
ほか区長一同

▼交通安全協会  
会長 篠原 尚元

▼保健指導員  
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 山崎 久徳

▼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 勝山 清香

▼高山村駐在所  
主任 行田 博之  
所員 伊藤 雄介

▼高山小学校  
校長 岡田 憲和

▼高山中学校  
校長 新津 朋典

# 一般会計補正予算案など 20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7日(木)から12月15日(金)まで開会しました。  
提出した20件の議案はいずれも原案通り承認または可決されました。  
主な内容は次のとおりです。

### 承認(専決予算)

#### 令和5年度

#### 高山村一般会計補正予算(第5号)

デフレ完全脱却のための総合経済対策を踏まえ、重点支援地方交付金による低所得世帯に対する追加支援金等を早急に支給するため、歳入歳出それぞれ5千947万8千円を追加し、当初予算からの累計額を、49億4千909万1千円としました。

### 条例

#### 村税条例の一部を改正する条例

全世代対応型の持続的な社会保障制度を構築するための関係政令の整備に関する政令が、令

和5年7月20日に交付されたことに伴い、国民健康保険の被保険者が出産の際に、産前産後期間の所得割額及び均等割額を減免するため、条例の一部を改正しました。  
詳しくは12ページをご覧ください。

### 予算

#### 令和5年度

#### 高山村一般会計補正予算(第6号)

子育て世帯生活支援特別給付金国庫補助金や、保健福祉総合センターの落雷による空調設備機器の修繕費の追加、乳幼児おむつ購入費助成金など、歳入歳出それぞれ5千516万4千円を追加し、当初予算からの累計額を50億425万5千円としました。

なお、一般会計のほか特別会計7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

# 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の開催を予定しています。皆さまの来場をお待ちしています。

## ヤマボク感謝祭

### ▼日程

3月16日(土)

### ▼内容

- ・ 新型モデルスキーなどの試乗会(無料)
- ・ バナボートでゲレンデをドライブ(無料)
- ・ 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!

## その他にも毎週様々な

## イベント開催を予定しています

### ☆セカンドステージ

完全非圧雪のプライベートエリアを解放します。  
(1月25日~2月25日の土・日・祝。要予約)

### ☆ヤマボク大作戦

ゲレンデ内にジャンプやスライドを楽しむためのパークコースを整備(予定)。音楽と雪のコラボを実施。  
(2月23日(祝)、24日(土))

### ☆ランタン祭り

雪空に無数のランタンを浮かせます。  
SNS映え間違いなし!(時期未定)

いずれのイベントも、詳しくはYAMABOKUワイルドスノーパークのパンフレットか、ホームページをご覧ください。

ホームページ



#### ◆株式会社山田牧場

☎274-5959

#### ◆産業振興課商工観光係

☎214-9296

Goolight 高山村開局20周年

# 信州高山 ムラビトフォーラム

入場  
無料

2024

2.18 日

高山村保健福祉総合センター(チャオル)  
ふれあいホール

14:00~ 開場 / 13:30

ファンファーレ演奏  
「プティあんさんぶる」

ふるさとブース  
村内のお店も出店予定

記念講演会

講師 将棋棋士 杉本 昌隆 氏

※詳細は決まり次第お知らせします。

輝き!

ムラビト図鑑 番外編

「こんな高山村が好きだ!」  
ディスカッション

Goolight たかやまチャンネルで絶賛放送中の番組「輝き!ムラビト図鑑」。  
番組に出演の移住者ムラビトが外からの目線で感じる高山村の良さを語ります。



コーディネーター:  
長谷川 綾  
番組ディレクター担当 兼 シンガー  
デマソング「輝きを見た僕らは」  
を歌う

主催 高山村 共催 株式会社Goolight

お問い合わせ



Goolight 信州高山ムラビトフォーラム実行委員会

☎ 026-246-1222

E-mail: info@goolight.co.jp  
〒382-0077 長野県須坂市北横町1295-1



# チャオスポクラブ参加者大募集

## 冬場の運動不足解消

運動をしたいと思ったあなた！

チャオスポでスポーツ

〓チャオスポしませんか？

### ▼日時

2月3日(土)、17日(土)

3月2日(土)、16日(土)

(全4回) 午後1時～3時

### ▼集合場所

YOU游ランド2階

トレーニングルーム

### ▼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

600円/回



### ▼申込締切日

1月26日(金)

### ▼申込先

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

# 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。

## 雪上イベント

みかん探し、パン食い競争

## ソリ滑走距離大会

### ▼日時

2月4日(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

### ▼日時

2月10日(土)

午後1時30分～2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



## 物価高騰対応重点支援地方創生 臨時交付金の活用事業について

燃料や食料品等の物価が高騰し、国民の生活に大きな影響を及ぼしていることから、国では国民生活や事業者の経済活動を支援するため、「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」による給付をはじめ、さまざまな支援策を講じることとしています。

本村には5千231万5千円が配分されることから、次の事業に活用させていただきます。

### 住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金事業

▼事業費  
4千147万8千円

#### ▼事業概要

物価高騰や原油高により影響を受けた家計を支援するため、住民税非課税世帯に対し1世帯あたり国交付分7万円に村独自で3万円を上乗せした給付金を給支します。

#### ▼担当

健康福祉課福祉係

### 物価高騰対応子育て世帯 支援給付金事業

▼事業費  
1千800万円

#### ▼事業概要

物価高騰や原油高により影響を受けた家計を支援するため、18歳以下の村民に対し1人あたり2万円を給付します。

#### ▼担当

教育委員会子育て学校教育係

#### ◆総務課企画政策係

☎ 214-2263

## 緊急自然災害防止対策事業 千本松地区排水路新設工事が 完了しました

千本松地区は、高井側の水路の流末に位置するため、大雨の際には雨水等が水路から越水し、住宅や農地に被害が発生することから、水路の排水対策工事を令和2年度から実施してきました。

工事期間中は、全面通行止めなどにより、地域の皆さま方に大変ご不便をおかけしましたが、令和5年12月末に無事、工事を完了することができました。  
ご協力ありがとうございました。



#### 《工事实績》

総工事費 1億4千32万7千円  
総延長 362.5 m

#### ◆産業振興課農政係

☎ 214-9268

# あなたの血圧値はいくつですか？

## ～自分の血圧を知り、高血圧を予防しましょう～



みなさんは普段の自分の血圧がいくつか知っていますか。また、高血圧の基準値をご存じでしょうか。高血圧は痛みなどの自覚症状が現れていなくても、血圧測定によって診断することができます。自分では気づくことのできない血圧の変動をチェックすることで、高血圧の早期発見や予防につながります。定期的に健診や家庭で測定を行い、自分の血圧を把握して、健康を維持しましょう。

### <高血圧とは>

血圧が必要以上に高い状態が続くことを高血圧と言います。血圧は、血管内にかかる圧力のことで、心臓が全身に血液を送り出すときにかかる血圧（収縮期血圧）が最も高く、心臓に血液が戻るときの血圧（拡張期血圧）が最も低くなります。高血圧状態が続くと、血管に大きなダメージを与え、脳卒中、心疾患、慢性腎臓病といった様々な病気を引き起こします。

### 高血圧の判定基準

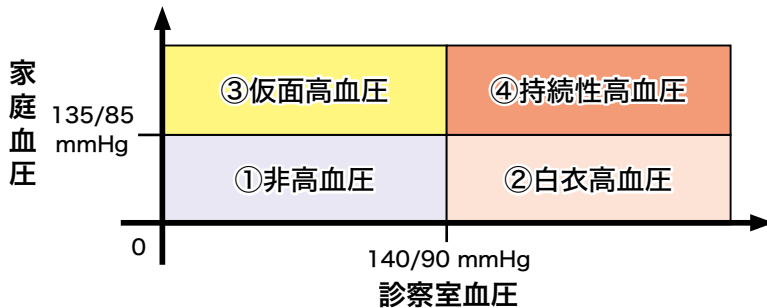
	収縮期	拡張期
家庭血圧 (家庭での血圧測定)	135 以上	85 以上
診察室血圧 (医療機関での血圧測定)	140 以上	90 以上

医療機関や健診会場では緊張するため基準値が家庭血圧より高くなります。

※参考：『高血圧治療ガイドライン 2019』（高血圧学会）

### 高血圧にもタイプがあります

血圧は気温や体調などで変動します。医療機関で測定すると血圧が上がる「白衣高血圧」の人がいる一方、夜間や早朝のみ血圧が高くなるなど、健診では気づきにくい「仮面高血圧」と呼ばれる人がいます。



	①非高血圧	②白衣高血圧	③仮面高血圧	④持続性高血圧
タイプ	家庭、診察室血圧ともに正常	家庭血圧は正常なのに、診察室血圧では高値になるタイプ	診察室血圧は正常なのに、家庭血圧では高血圧になるタイプ	診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態
対策	適切な生活習慣・健診受診の継続をしましょう	将来の <b>脳心血管病の発症リスクが高い</b> ため、家庭血圧を測定し、毎年健診を受診しましょう	<b>治療が必要です</b> 家庭血圧を測定しましょう	<b>治療が必要です</b> 家庭血圧を測定しましょう

### 高血圧の予防・改善のための8つのポイント

- ①**減塩**：食塩摂取量6g / 日 未満
- ②**バランスの良い食事**：  
野菜・果物、青背の魚を適量食べ、脂っぽいものは減らす
- ③**減量**：肥満の人は1か月1kg 減量を目指し
- ④**運動**：まずは今より身体を動かすことを意識
- ⑤**節酒**：1日ビール中瓶1本が適量  
(女性・高齢者はこの半分)
- ⑥**禁煙**：喫煙者にとって禁煙は最大の健康効果！
- ⑦**寒さ**：部屋間の温度差を無くし、防寒対策を
- ⑧**ストレス**：自分に合ったリラックス法を取得！



# 令和6年度各種健診の申し込み開始

## 健診は健康の第1歩 早め早めの健診で 自分も家族も安心しよう

令和6年度に村が実施する各種健診（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。

各種健診の申込書は、1月中旬に各地区の保健補導員を通じて全戸に配布されます。説明書をお読みいただき「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26日(金)

### ▼提出先

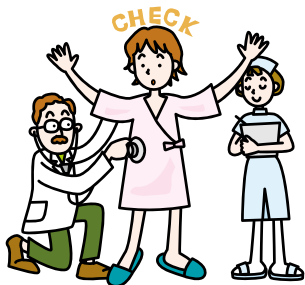
各地区の保健補導員または保健福祉総合センター内健康福祉課保健予防係窓口

## 節目年齢の方はがん検診が無料になります！

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、無料のがん検診を実施します。対象となる方は、積極的に申し込みください。

## 2年に1度の機会に！

胃内視鏡、子宮がん、マンモグラフィの検診は受けられる方が偶数歳と限られています。2年に1度の機会を逃さず、検診を受けましょう。



### ◆健康福祉課保健予防係

☎ 242-11202

# 新型コロナウイルスワクチン接種

## 「令和5年度秋開始接種」を実施しています

令和5年9月20日から令和6年3月31日の日程で「令和5年度秋開始接種」を実施しています。

9月20日以降、一度も接種をしていない方でこれから接種を希望される方は、次の内容をご覧ください。だきご検討ください。

### 12歳以上の方

村の集団接種は終了しましたが、高山診療所で個別接種を実施しています。

### ▼実施日

水曜日を除く平日

### ▼受付時間

午後4時～5時

### ▼申込方法

コロナワクチンコールセンター（☎242-11033）へ接種券番号と希望日時をお伝えください。

なお、ワクチンの都合上、接種日時を調整していただく場合がありますのでご了承ください。

### 6か月～11歳以下のお子様

村の集団接種は終了しましたが、長野市内で実施している医療機関や申込方法等をご案内します。コロナワクチンコールセンター（☎242-11033）へお問い合わせください。

## 令和6年度からの新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルスは、全国的かつ急速な蔓延により国民の生命・健康に重大な影響を与える疾病として、特例臨時接種に位置づけられ、多くの村民の皆さまに接種をしていただきましたが、令和6年4月1日からは、個人の発病・重症化防止を目的とした接種に変更となります。

変更点としては、接種対象者が65歳以上の方と60～64歳の重症化リスクの高い方に限定され、接種費用の一部を自己負担していただくようになります。

詳細につきましては、決まり次第お知らせします。

### ◆健康福祉課保健予防係

☎ 242-11202

# 所得税の確定申告・村県民税申告は、

## 正しくお早めに！

令和5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(金)～3月15日(金)  
土・日曜日・祝日は除く

### ▼受付場所

高山村役場2階 第5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(金)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23日(火)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、役場税務係窓口にて備えてあります。

### 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

りんご・ぶどう・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。

#### ▼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

#### ⑤控除証明書類

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5年分の源泉徴収票(写しは不可)

・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5年分に支払った医療費控除の明細書

・障害者控除を受けられる方は、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)

### 確定申告におけるお願い

#### ○医療費控除を受けられる方は、

令和5年分に支払った「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、受診された方ごとに分類し、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。

## 長野税務署からのお知らせ

### 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・スマホ申告が便利です。国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」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。

申告書等  
作成コーナー



#### ◆住民税務課税務係

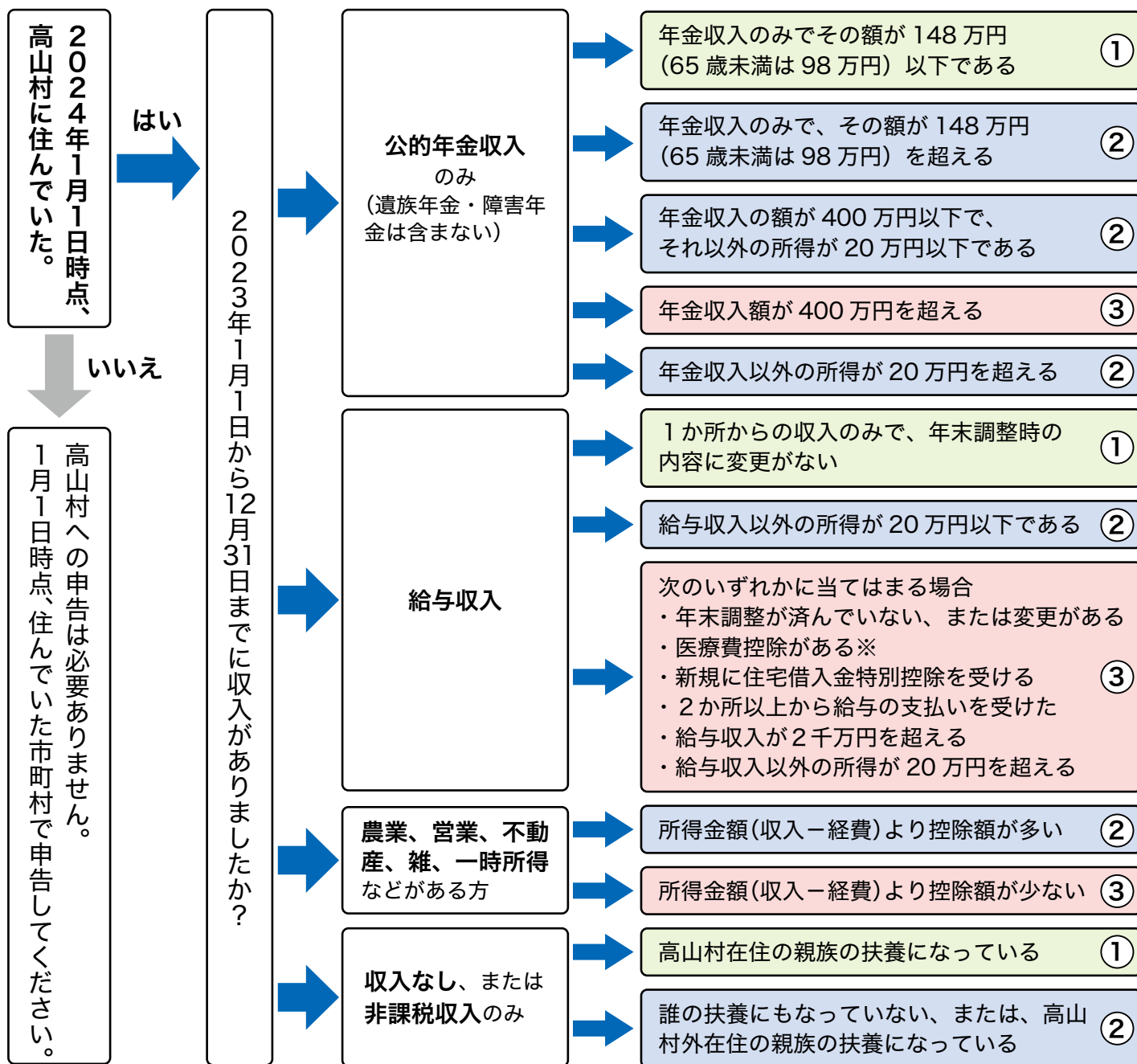
214-9244



# 申告は必要？

## フローチャートで確認しましょう！


下記の表は申告の有無を簡易に判断するフローチャートです。不明な点はお問い合わせください。



**① 村・県民税の申告、所得税の確定申告の必要はありません**  
 ※ただし、所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。  
 ※令和6年度の村・県民税は給与支払報告書、公的年金支払報告書に基づいて計算されます。

**② 村・県民税の申告をする必要があります** ※所得税の還付を受ける場合は確定申告が必要です。

**③ 所得税の確定申告をする必要があります**  
 確定申告会場：長野市若里市民文化ホール  
 期 日：3月15日(金)まで ※土・日・祝日は除く ※ただし、2月25日(日)に限り、休日開設しています。  
 受付時間：午前8時30分～午後4時 (相談開始は午前9時から)  
 申告相談には**入場整理券**が必要です。右側の二次元コードより登録してください。  
 ※医療費控除を受ける方で、役場で申告をされる方は、右のページをご確認ください。



# 産前産後期間の国民健康保険税の減額について

令和6年1月から国民健康保険の被保険者の方が出産された際に、出産された被保険者の産前産後の期間にかかる国民健康保険税が減額されます。

## ▶対象者

令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者の方。(妊娠85日以上の出産が対象で、死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も対象。)

## ▶減額される期間

- ・単胎の場合：出産（予定）月及び前1か月と後2か月の計4か月分
- ・多胎の場合：出産（予定）月及び前3か月と後2か月の計6か月分

例. 11月出産（予定）の場合

	3か月前	2か月前	1か月前	出産(予定)月	1か月後	2か月後	3か月後
単胎の方	8月	9月	10月	11月(出産月)	12月	1月	2月
多胎の方	8月	9月	10月	11月(出産月)	12月	1月	2月

※令和5年度においては産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ保険税が減額されます。

…減額対象期間

## ▶減額される保険税

対象期間の国民健康保険税のうち、出産された被保険者の方の所得割保険税と均等割保険税が減額されます。  
※産前産後期間の保険税が「0」になるとは限りません

## ▶申請方法

「産前産後期間に係る国民健康保険税減免届」を住民税務課生活環境係へ提出してください。

届書を提出する際は次の書類等をお持ちください。

- ・出産（予定）日及び単胎妊娠または多胎妊娠の確認ができるもの（母子健康手帳など）
- ・本人確認ができる書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）
- ・個人番号が確認できる書類（マイナンバーカード、通知カードなど）

※申請は出産予定日の6か月前から申請が出来ます。出産後の申請も可能です。

◆住民税務課生活環境係 ☎214-9267

生活

おむつ購入費  
助成金の申請を  
お忘れなく

村では、乳幼児期の子育てに係る経済的負担を軽減し、子育て支援対策を図るため、乳幼児を養育する保護者に対し、その乳幼児が必要とするおむつの購入費用を助成する「高山村乳幼児おむつ購入費助成金支給事業」を令和5年4月から行っています。

助成金額については満4歳に達するまでの乳幼児1人につき年額2万4千円となりますが、年度ごとの計算となるため、本年度分については令和6年3月31日までの申請分が対象となりますのでご注意ください。

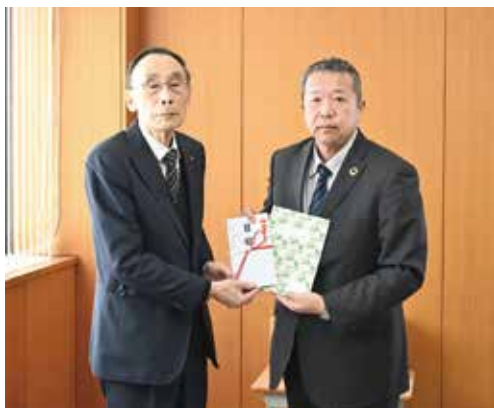
その他事業の詳細につきましては、村ホームページ及び広報たかやま9月号の4ページをご覧ください。だくか住民税務課生活環境係までお問い合わせください。

◆住民税務課生活環境係  
☎214-9267



## 再生紙学習用ノートを 寄贈いただきました

令和5年12月22日(金)役場において、セイコーエプソン株式会社(本社・諏訪市)から、再生紙2万枚と再生紙学習用ノート460冊を寄贈いただきました。



左から 内山村長、窪田セイコーエプソン(株)副本部長

セイコーエプソン株式会社では、企業としての環境問題への取り組みの一環として、社内業務で使用済みとなった古紙を、自社が開発した水を使用しない乾式オフィス製紙機を用いて再生し、社内で再利用しています。



再生紙学習用ノート

同社では、県内市町村の小・中学生に、本機器で作成した再生紙を使用した「再生紙学習用ノート」等を順次配布することで、環境保護活動に興味を持ってもらい、SDGs教育、CO<sub>2</sub>削減の意識向上に繋げてほしいとのことでした。いただいた再生紙は役場や学校で、また、再生紙学習用ノートは高山小・中学校の児童・生徒に配布させていただきます。

◆教育委員会子育て学校教育係  
☎214-9761

## 高井運動広場の 夜間照明用発電機を更新しました

高井運動広場の夜間照明用の発電機が、設置から20年以上経過し、老朽化していたことから、発電機の更新工事を行いました。

新しい発電機は、災害時の非常用電源として、高井トレーニングセンターでも使用することができます。

この工事に合わせて、高井トレーニングセンターの屋内照明を、水銀灯からLEDに変更する工事も行いました。

利用した方は「とても明るくなり、ボールが見やすい。」と喜んでいました。引き続き、施設の適正な維持管理に努めてまいります。



更新した発電機



LED照明により、明るくなりました

◆教育委員会生涯学習係

☎214-9762

# 農地の適切な維持管理のお願い

農業委員会では、10月から11月にかけて村内農地の利用状況の調査を行いました。今年の調査結果は次のとおりで、荒廃地と遊休地の合計は44・76 haで、農地に占める割合は5.9%となり、前年比2.64 ha増となりました。傾向として、前年まで保全管理されていた農地が荒廃地化しています。

## 農地利用状況調査の結果

	筆数 (筆)	面積 (ha)	割合 (%)
荒廃地 (*1)	531	32.33	4.3%
遊休地 (*2)	191	12.43	1.6%
保全管理農地 (*3)	1,671	101.75	13.4%
耕作地	5,640	612.24	80.7%
合計	8,033	758.75	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すので、耕

作を行い維持管理することが重要です。様々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な管理をお願いします。

また、高山村に移住し、新たに就農を希望する方のために、りんごやぶどう等の果樹園など、規模縮小や耕作をやめることをお考えの方は、果樹を伐採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、許可等が必要となりますので、事前に農業委員会または産業振興課農政係へご相談ください。

農山村の原風景を未来の子どもたちに残せるよう、皆さまのご理解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

☎ 2114-9268

## 地域おこし協力隊活動日記

### 教育機関連携事業

### 高山村のりんごスイーツ

地域おこし協力隊

羽太 謙一

女子栄養大学食文化栄養学科の2年生と3年生5名が高山村を訪れ、高山村のりんごを使った新しいスイーツのレシピを開発しました。

埼玉県坂戸市にある女子栄養大学食文化栄養学科では、メニュー開発、企画、食育など、食を通じた地域活動に役立つカリキュラムを取り入れています。今回、来村した学生たちは、準備期間の夏休みに高山村やりんごスイーツの調査研究を行い、9月に山田牧場、松川溪谷、山田温泉、果



公民館の料理実習室で調理をする学生



しっとりりんごのミルクフユケーキ

樹園などを視察した後、公民館の料理実習室で高山村の「シナノドルチェ」と「紅玉」を使ってスイーツの調理を行いました。

今回、学生たちが新しく開発したレシピは、「りんごとオールグレイのサワークリームシフォンサンド」、「林檎とさつまいものベーグル」、「シナモン香るりんごパフェ」、「りんご尽くしのジェラート」、「しっとりりんごのミルクフユケーキ」の5点で、調理後各自が持参した器に盛り付け、写真撮影を行いました。

レシピは「高山村のりんごスイーツ」としてパンフレットにまとめる予定です。



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 (8)	高山村内の火災 0件 (4) 損害額 4,450千円(4,450千円) 死者 0人 (0) 負傷 0人 (0)
調査	0 (15)	
救急	32 (352)	
救助	0 (0)	

※ ( ) 内は、令和5年1月1日からの累計です。

先月号の「救急」の累計出動件数に誤りがありました。  
上記の件数は修正を反映した件数です。ご迷惑をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。

## 新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、気持ちも新たにスタートされたことでしょう。災害の無い一年になるよう願うとともに、高山分署職員一同、本年も頑張りますのでよろしくお願いたします。

## 消火栓の除雪にご協力お願いします

消防署及び消防団では、積雪時に消火栓や防火水槽周囲の除雪作業を行っていますが、まとまった積雪の際には除雪が間に合わない事があります。自宅の除雪を行う際に、近所の消火栓にも気をかけていただくと幸いです。また、消火栓への雪寄せや盛り上げ等を行わないようご協力をお願いします。



〈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

317



高山中学校

## 生徒総会

12月15日(金)令和5年度前期生徒会の各委員会の委員長がそれぞれ活動実績を報告しました。それに対し、質問や意見が活発に出されました。「当番活動を忘れる事を防止するために前日に声をかけてはどうですか」「牛乳パックや空き缶の回収箱を各階に設置してはどうですか」など、後期生徒会へ向けた建設的な意見が多数出されました。最後に、新生徒会役員が紹介されました。その後、生徒会役員による引き継ぎ会が行われました。生徒自ら学校生活をより良くしようとする姿が見られとても頼もしいと感じました。新生徒会にも期待しています。

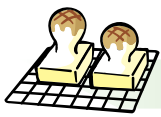
## 門松



12月9日(土)にPTA(おやじの会)活動の一環として門松作りを行いました。門松を製作する過程をみることもできるとても良い機会でした。

まず、薪割り班とわらを束ねる班に分かれました。薪割りのいい音が鳴り響きました。材料がそ

ろったところで組み立てです。中心に竹を3本、その周りを薪で固めます。薪の外側にわらを巻いていきますが、仕上がりを見栄えを想定しながら編んだりそろえたりしました。松を竹の後ろに、杉の葉をふんわり見えるように、梅を竹の前に、南天を外側からそれぞれ薪の隙間に差し込んで完成です。参加された方は、それぞれミニ門松を製作し持ち帰りました。全員参加のじゃんけん大会では、勝者が見本用の大・中・小・ミニの門松を選んで持ち帰りました。じゃんけんには勝った方は、「来年はいい年になりそうで、嬉しい。」と喜んでいました。どんど焼きまでは、中学校入口に飾られています。ご覧になってください。



たかやま保育園発表会

令和5年12月9日(土)、たかやま保育園で発表会が行われました。子どもたちは、保護者や来賓の皆さまを前に、元気いっぱい楽しみながら、それぞれの役になり切りました。年長さんは絵本の「100かいだてのいえ」のお話をもとに、みんなの大好きなおぼけを入れたオリジナルストーリーを考え、ともだちと一緒に楽しみながら演じていました。



みんなで守ろう 火の用心!



令和5年12月25日(月)から31日(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から、火災が発生しやすい季節です。火災の多くは、火の取り扱いに対するちょっとした油断や不注意が原因です。かけがえのない生命と財産を守るため、火の取り扱いには十分注意し、日ごろから火の始末を心がけましょう。

須坂市消防署高山分署へ 救急車を配備しました

令和5年12月22日(金)、高山分署に、更新した救急車が配備され、関係者により納入式が行われました。平成24年8月に配備された高規格救急車は、実働約12年、延べ出動件数約3,750件と長い間、高山分署の第一線で活躍し、その役目を終え、新しい高規格救急車に更新されました。高規格救急車とは、救急救命士による除細動(電気ショック)や静脈路確保(点滴)などの特定行為を行うための資器材を積載しており、天井が高く車内が広いため隊員が活動しやすく、また傷病者に走行時の振動を与えないための緩衝装置がついた防振架台等を装備している救急車です。これからも高山村の救急出動に万全の体制で対応していきます。



高規格救急車(トヨタハイメディック)  
事業費4千90万5千円(うち高山村負担分400万円)



# 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 242-11200

## 予防接種の接種期限が近づいています！

MR2期ワクチン、子宮頸がんワクチン、高齢者肺炎球菌ワクチンが本年度対象の方は、接種期限が令和6年3月31日までとなっています。接種希望者の方は、期間内に早めに接種しましょう。

### MR2期ワクチン

令和5年度年長の園児

### 子宮頸がんワクチン

令和5年度高校1年生

### 高齢者肺炎球菌ワクチン

令和5年度に（令和6年3月31日時点）65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方

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の右上に記載）がありますので、計画的に接種しましょう。

健康福祉課保健予防係

## 第38回信州高山まつり開催のお知らせ

高山まつり実行委員会では、夏の一大イベントであります信州高山まつりの開催日を令和5年度から、従来の8月第一土曜日を7月末日の土曜日に変更し、令和6年度については7月27日(土)に開催することといたしました。

詳細は、今後の実行委員会において決定することになりますが、村民総参加のもとで開催できますよう皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

産業振興課商工観光係

## 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、次の対策をお願いします。

### 雪害対策

- ・ 天気予報に注視し、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、中柱等により補強を行うとともに、冬季に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、農業施設への荷重を防ぐ。

### 申込連絡先

長野県農業共済組合北信支所  
219-2892

産業振興課農政係

## 灯油の流出にご注意ください

冬期は家庭で灯油を扱う機会が増え、毎年ホームタンクからの小分け作業などの原因による流出事故が発生しています。灯油が河川へ流出すると回収は困難で、環境

や生態系に悪影響を与える恐れがあります。

### 注意点

- ・ 灯油を小分けする際は、ホームタンクから絶対に離れない。
- ・ 作業後は必ずバルブの閉鎖を確認する。
- ・ タンク本体や器具、配管等に腐食や亀裂がないか確認する。
- ・ 防油堤を適切に設置する。

事故を未然に防ぐために、確実な取り扱いをするともに、日頃からタンクに異常がないか点検をしましょう。万一、流出事故が発生した場合は、速やかに関係機関へご連絡ください。

長野地域振興局環境・廃棄物対策課

須坂市消防本部

住民税務課生活環境係

## 【お詫びと訂正】

広報たかやま2023年10月号19ページ1段目に掲載した「みんなの福祉フェスティバル」について、出演者のお名前に誤りがありました。正しくは、「村山雄登さん」です。お詫びして訂正します。

須高地域総合支援センター

(須高地域自立支援協議会事務局)  
248-3750





# 館報 たかやま 第794号 1月号

発行 高山村公民館  
編集 館報編集委員会

一茶館イルミネーション

## 新年あいさつ



高山村公民館長  
黒岩 龍也

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。

あけましておめでとございます。皆様におかれましてはつ

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

## 部落差別、まだあるの？

### どうにかあるの？なくせるの？

12月2日(土)、公民館講堂において「第51回差別をなくす村民集会」が開催されました。

開会行事の後、近畿大学名誉教授奥田均さんの講演を聞きました。

2016年12月に「部落差別解消推進法」が制定、施行



近畿大学名誉教授 奥田均さん

昨年5月8日の新型コロナウイルス感染症5類移行により、それまで止まっていた社会全体が大きく動き始めました。本村におきましても7月に高山まつり、そして10月には村民体育祭と、多くの方が集い、声を上げ、体を動かしました。

現在、グローバル化や情報化、少子高齢化など社会の急

激な変化に伴い、多文化共生社会の形成や多様化・複雑化する諸課題への対応が求められています。さらに、新型コロナウイルス感染症の影響により、地域社会における人と人との関係性や地域コミュニティに大きな変化をもたらしました。

アフターコロナを迎えた今、新たな学びのあり方を考える一年にしたい。それは一人ひとりの多様な幸せであるとともに社会全体の幸せの実現をめ

で判断しては間違いない。差別の現実は一歩ひとりの実感の中にあるのではない。差別が「差別の現実」の可視化をねじ伏せていることに気が付いてほしい。

差別問題の当事者とは誰のこと？女性差別や障がい者差別に当事者がいるように部落差別にも当事者がいる。では、いったい誰のこと？それは「部落」という土地」とのかかわりで想定されているので、とても曖昧なものである。部落問題は、喫茶店で普通の声で話すことができない。なぜならば部落出身者と見なされる可能性があるから。この見なされたくないという意識が、差別の現実である。

これまでの部落差別に対す

ざすものです。そこで令和6年のキーワードは、「創造」です。地域コミュニティの再構築していくために人づくり、地域づくり、つながりづくりを進めたいと思います。

令和6年は「辰(龍)年」です。辰年は、長い歴史の中で大きな変化が起きることが多い年といわれています。さらに、「龍」は十二支の中で唯一架空の動物です。みんなの力で新たな高山村を創造しましょう。

る取り組みは、被差別当事者対策として発展してきた。次に「部落差別解消法」が成立した。これはすべての市民・国民を対象とした法律である。それは「部落を変える」から「社会を変える」への転換。差別の原因は、社会のあり方にこそある。だから差別は必ず私たちの取り組みによって解消することができる。社会を構成する私たち一人ひとりは差別問題を解決する当事者である。

どんな取り組みが有効なのか。議論はここから始まる。

最後に「集会宣言」が採択されて幕を閉じました。







### SDGs 教室

11月25日(土)

#### Stop-プラごみばいっと 陸も海も汚しま宣言

海に囲まれた日本。海岸には、たくさんさんのプラごみが落ちていきます。そして、プラごみを飲み込んで命を落としている海鳥がたくさんいます。

「海岸に流されてきたプラごみは、どこから来たの？」 次の中から選んでください。①韓国 ②ロシア ③日本…答えは、③の日本です。



SDGsについて、映像をつかってわかりやすく話をされる講師の月岡英明さん

もありません。家の前の川に捨てられたごみもやがて海へと流れ着きます。だから川を汚さないことが、海を汚さないことにつながり、海にすむ動物の命を救うことにつながります。

最後に、参加者全員で「Stop-プラごみばいっと 陸も海も汚しま宣言」を確認しました。

### 珈琲教室

11月30日(木)12月14日(木)

「寒くなったので珈琲で暖まりませんか」のテーマで冬の珈琲教室を開催しました。

「何回も参加されている方もおられ恐縮します」と挨拶された今回4度目の講師 ズルテ珈琲焙煎所 の鈴木さんが持参された『冬』ブレンドを、早速、各自のドリッパーでカップに淹れて味わいました。

ポットの選び方から、コーヒー豆の選び方、質問に答えられる鈴木さんから溢れ出てくる知識に感動していると、「人それぞれ好みが違うから、自分の味を見つけることも楽しみなのだ」と話され、「ブレンド豆を買うことはあっても、自分で色々ブレンドしていいとは思わ



お湯は中央からゆっくり注ぎます

### 星空観察教室(冬)

12月14日(木)

冬は一年の中で、最も星空がきれいに見える季節です。そこで、初めて冬に星空観察教室を開催しました。南の空には「木星」と「土星」が肉眼で確認できました。天体望遠鏡をのぞくと、木星の縞模様や土星の環がはつきりと見え、参加した親子が「見える?」「見えた!」と興奮気味に話していました。

また、この日は「ふたご座流星群」が8年ぶりの好条件で見られる日で、しばらく空を見上げていると、「あつ見えた!」という声が聞こえてきました。参加者らは、しばらく満天の星空を眺めていました。



天体望遠鏡をのぞく参加者



## 須高公民館運営協議会館長・主事研修会

11月20日(月)、高山村に須高地区の公民館長・主事が集まり研修会が行われました。研修内容は、高山村総合型スポーツクラブの取り組みと高山村空き家活用住宅事業についてです。

総合型スポーツクラブでは、スポーツ吹き矢を体験しました。子どもから高齢者までスポーツに親しめるように様々なプログラムを紹介していただき、参加者からは、「誰でも参加できるところがいい」「吹き矢をうちの公民館でもぜひやってみたい」という声が聞かれました。

空き家活用住宅事業は、空き家をリフォームして、賃貸住宅として貸出をする定住支援室



はじめて吹き矢を体験する参加者

の事業です。リフォームされた家の中を見学した参加者からは、「住みやすそうね」「きれいな」といった声が聞かれました。

地域における課題解決に向けた事業に触れ、これからの公民館事業の参考になりました。



### 今月のギャラリー

「牧区民会館」

黒石 秀子(絵画クラブ)

### 令和5年度 人権ポスター



高山中1年

牧 伊緒梨

### 参加者募集！ 絵本のよみかせ実践講座

子どもに絵本をどんな感じで読み聞かせてあげればいいのか？小学校の読み聞かせボランティアでどんな本を読んでもあげればいいのか？など、「よみかせのきほん」について一緒に勉強してみませんか？

#### 内容

絵本の読み聞かせの基本、読み聞かせの絵本の選び方、ワークショップ(グループで実演)

#### 講師

堀内京子さん(元長野県社会福祉審議会図書審査部会員・JPIC読書アドバイザー)

#### 参加料

無料

#### 申し込み先

高山村公民館図書室

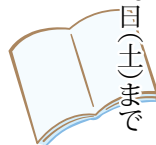
(☎214-9762)まで

#### 締め切り

令和6年2月10日(土)まで

#### 会場

高山村公民館 3階講堂



## 志やくなげ句会十一月作品

柿のれん峽 <small>かき</small> の日差しと風受けて	宮川 節子
独り酌 <small>ひとり</small> むラジオが友や菊 <small>きく</small> 贈	高野 閑林
いのししと急な出会いやあとずさり	佐藤 喜代美
腰軽ろき婆の動きや冬に入る	浦野 スミ子
早朝や車窓 <small>くるまど</small> 彩る霜の花	伊賀 岳陽

### 2月の生涯学習講座

開催日	事業名	場所
2月 7日(水) 21日(水)	酒の肴教室	公民館 調理実習室
2月15日(木)	いきいき シニア学級	高山村保健福祉 総合センター

2月14日から予定されていた「第13回俳画コンクール展」は都合により4月に開催いたします。

問い合わせは公民館まで。(☎214-9762)

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6年1月4日(木)～1月31日(水)

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)



# 本ともだち

テーマ 「彩りをそえる」(新着本)

## 八百屋の野菜採集記

尾辻あやの (西東社)



昼は八百屋、夜は居酒屋になる「イエローページセタガヤ」店主が、彩り豊かな野菜たちのおもしろさを語る。野菜の色、形、手触り、におい。それらをおいしくいただく。『栄養のためにしょうがなく…』というような無粋なことを考えず、純粹な気持ちで野菜を食べたくなる本。

## めくるめく数学。

嶽村智子、大山口菜都美、酒井祐貴子 (明日香出版社)



数学を知ること、生活に彩りを。3人の女性数学者たちが、生活に密着したテーマで数学を解説。「数学」と聞くだけで難しくかまえてしまうが、牛乳パックの切り方やゴミ出しに関係することもあるときくと、興味がわく。読み終えたときには、当たり前前の日常がちょっと違って見えてくるかも。

あけましておめでとうございませう。年が明ければ、新しい大河ドラマ。今年は源氏物語の作者、紫式部の生涯ですね。平安時代の女性で作家。ほんのちよつとだけ文章を書かせてもらっている身として、興味があります。この紫式部

で、植物の話。この紫式部は、百を超える草や木の名前が出てくるそうです。藤壺、夕顔など登場人物の女性の名前。染色に植物が使われていたこともあり、茜、藍、山吹、浅葱など色の名前。季節の移ろいや状況描写におけるまで、植物で表現されたりしています。そして、その生



ムラサキシキブ



## ムラサキシキブ (紫に輝く実)

の名が付いている木がありま。高山村でもカラマツ林の中や雑木林などに生えているムラサキシキブ。秋に紫色のきれいな実がなります。実がきれいなので近い仲間のコムラサキが庭木にもよく植えられています。

紫式部の源氏物語の中には、百を超える草や木の名前が出てくるそうです。藤壺、夕顔など登場人物の女性の名前。染色に植物が使われていたこともあり、茜、藍、山吹、浅葱など色の名前。季節の移ろいや状況描写におけるまで、植物で表現されたりしています。そして、その生

態等の記述はとても正確なのだそう。博物学的なことでも貴族の素養のひとつだったのでしよう。自然美を愛で、女流作家が活躍した時代、なんと豊かなのでしよう。古典文学は苦しいながら源氏物語を読んてみた

## ヤーコンのきんぴら



### 《材料》(5人分)

- |                |                   |     |
|----------------|-------------------|-----|
| サラダ油……………小さじ1  | 砂糖……………小さじ1       | } A |
| 豚もも小間肉……………40g | しょうゆ……………小さじ2と1/2 |     |
| ヤーコン……………125g  | みりん……………小さじ1      |     |
| にんじん……………50g   | 酢……………小さじ1/2      |     |
| さつま揚げ……………40g  | 白いりごま……………小さじ1    |     |
| 竹輪……………40g     | 水……………適量          |     |

- ① ヤーコンは皮をむき、短冊切りにして水にさらしアクをとる。にんじんは細切り、さつま揚げは短冊切り、竹輪は半月切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉を炒めて色が変わったら、ヤーコン、にんじん、さつま揚げ、竹輪を加えてさらに炒める。
- ③ ②にAの調味料と水を様子を見て加えて、炒め煮する。
- ④ 火が通ったら、酢とごまを加えて、すぐに火を止めて、よく混ぜ合わせて出来上がり！



高山村で秋にとれたヤーコンを炒め物やサラダにして、学校給食では提供しています。

ヤーコンは見た目はさつま芋に似ていますが、味はシャリシャリした梨に似ています。

子ども達は、ヤーコンの甘みを感じながら、ごはんと一緒にモリモリと食べていました。村内の農作物を味わい、豊かな心を育ててほしいと願っています。

(高山村学校給食センター 栄養教諭 古平エミ子)

## 編集後記

あけましておめでとうございませう。

今年、辰年ですね。辰年は十二支の中で、唯一の空想上の動物で、権力や隆盛の象徴であることから、出生や権力に大きく関わる年と言われています。また、縁起の良い干支とされており、運氣が上昇して、夢が叶いやすい年とも言われています。多くの皆さんが夢を叶えられる年でありますように。

(荒川 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	木			
2	金	糖尿病予防教室 (10時～11時30分 保健福祉総合センター) ㊦ 11月号 子育てセミナー (10時45分～12時 保健福祉総合センター) ㊦ 23頁	健康福祉課保健予防係 子育て支援センター	☎ 242-1202 ☎ 242-2660
3	土	チャオスポ (13時～15時 YOU 游ランドトレーニングルーム) ㊦ 6頁	YOU 游ランド	☎ 242-2210
4	日	ソリ滑走距離大会 (9時～12時 YOU 游ランド芝生広場) ㊦ 6頁	総合型スポーツクラブ事務局	☎ 248-0365
5	月			
6	火			
7	水	健康相談 (9時～12時 保健福祉総合センター) ㊦ 23頁	健康福祉課保健予防係	☎ 242-1202
8	木	保育園開放日 (10時～11時30分 たかやま保育園) ㊦ 23頁	子育て支援センター	☎ 242-2660
9	金			
10	土	雪上イベント (13時30分～14時30分 YOU 游ランド芝生広場) ㊦ 6頁	YOU 游ランド	☎ 242-2210
11	日	(祝日 建国記念の日)		
12	月	(振替休日)		
13	火			
14	水	健康相談 (9時～12時 保健福祉総合センター) ㊦ 23頁 寄ったい市場 (9時30分～11時30分 保健福祉総合センター)	健康福祉課保健予防係 地域包括支援センター	☎ 242-1202 ☎ 242-1203
15	木	合同相談 (13時30分～16時 公民館会議室) 体育施設調整会議 (18時～ 公民館会議室)	総務課総務係 教育委員会生涯学習係	☎ 214-9243 ☎ 214-9762
16	金	確定申告受付開始 (～3月15日まで) ㊦ 10～11頁	住民税務課税務係	☎ 214-9244
17	土	チャオスポ (13時～15時 YOU 游ランドトレーニングルーム) ㊦ 6頁	YOU 游ランド	☎ 242-2210
18	日	信州高山ムラビトフォーラム (14時～ 保健福祉総合センター) ㊦ 5頁	総務課企画政策係	☎ 214-2263
19	月			
20	火			
21	水	健康相談 (9時～12時 保健福祉総合センター) ㊦ 23頁	健康福祉課保健予防係	☎ 242-1202
22	木			
23	金	(祝日 天皇誕生日)		
24	土			
25	日			
26	月			
27	火			
28	水	健康相談 (9時～12時 保健福祉総合センター) ㊦ 23頁 3か月・7か月・10か月児健康診査 (保健福祉総合センター) ㊦ 23頁	健康福祉課保健予防係 健康福祉課保健予防係	☎ 242-1202 ☎ 242-1202
29	木	1歳6か月・2歳・3歳児健康診査 (保健福祉総合センター) ㊦ 23頁 2月分 税・料金等納期限・口座振替日 ㊦ 23頁	健康福祉課保健予防係 住民税務課税務係	☎ 242-1202 ☎ 214-9244



● 2月の予定

**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29日(木)	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
3~4か月児	令和5年 10月12日～11月28日生まれ	2月28日(水)	保健福祉 総合センター	午後1時 ～1時20分	母子手帳 保護者の歯ブラシ バスタオル おたずね票
7~8か月児	令和5年 6月12日～7月28日生まれ				母子手帳 バスタオル おたずね票 子どもノート
10~11か月児	令和5年 3月12日～4月28日生まれ				母子手帳 乳児の歯ブラシ バスタオル おたずね票 子どもノート
1歳6か月児	令和4年 7月17日～8月29日生まれ	2月29日(木)			母子手帳 幼児の歯ブラシ バスタオル おたずね票 子どもノート
2歳児	令和4年 1月17日～2月28日生まれ				
3歳児	令和3年 1月17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7日(水) 2月14日(水) 2月21日(水) 2月28日(水)	保健福祉 総合センター	午前9時 ～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。

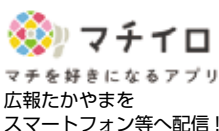
**子育て支援センター** ◆子育て支援センター ☎ 242-2660

イベント名	期日	時間	会場	内容
子育てセミナー	2月2日(金)	午前10時45分～正午	保健福祉総合センター 健康管理センター	豆まき ～おにはそと ふくはうち～
保育園開放日	2月8日(木)	午前10時～11時30分	たかやま保育園	保育園であそぼう

※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21日(水)	午後1時30分 ～午後3時	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



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！



## 村の人口

令和6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(± 0) 2,467 戸  
人口(− 12) 6,525 人  
男(− 2) 3,258 人  
女(− 10) 3,267 人

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

むらむらの  
くむむ

山崎 剛護 さん  
和田 明音 さん  
荒井原 なかひろ

おしあわせに

中村 仁 ちゃん  
堀之内 ちやん  
海誠さん(母華さん)

西村 暦 ちゃん  
赤和 ちやん  
浩太朗さん(母恵里奈さん)

山崎 煌華 ちゃん  
ニツ石 佳織さん(母祥吾さん)

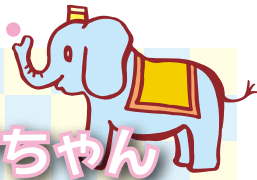
すこやかに

山崎美佐保 さん 95歳 牧	藤澤 健一 さん 83歳 堀之内	久保田剛司 さん 86歳 紫	内山のぶ子 さん 97歳 水 中	水野 薫 さん 68歳 五色温泉	小山 武男 さん 84歳 水 中	島田 てる さん 100歳 中 原	関原 高江 さん 97歳 紫
----------------	------------------	----------------	------------------	------------------	------------------	-------------------	----------------

おくやみ

第187回

## こんにちは あかちゃん



チャオル健康管理センターで3か月健診を受診された元気なあかちゃんを紹介しています。今回は、11月の健診を受診された赤ちゃんです！



上左から 竹内 碧惟 ちゃん(榎 形)  
藤澤 ルーシー ちゃん(ニツ石)  
下左から 西埜 想弥 ちゃん(赤 和)  
小山 伊織 ちゃん(荒井原)

◆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

いただきます～!!

みんなが大好きな給食の時間！保育士が「給食食べようか」と声を掛けると手を叩いて「食べたい」と伝えたり、配膳する保育士を見て待ち遠しい表情をしたりするひよこ0・1歳児組の子どもたちです。給食では、自分で食べたい子も多く、保育士が口に運ぼうとすると「イヤイヤ」と首を横に振る子も…。(笑)さりげなく口に運んだり、スプーンに食材を乗せたりとこちらも日々奮闘中です！日に日に、やりたいという意欲が増えてきた子どもたち。衣服の着脱や、給食後の片付けも積極的に行っています。「自分で!!」という気持ちを十分に認め大切にし、自信に繋げていきたいと思ひます。



## たかやまチャンネル(122ch)

輝き！ムラビト図鑑 No.18  
「りんご畑で音楽フェス！」

初回放送 1月15日(月) 9時～

村で農業を営む横沢正彦さんは、現役のミュージシャン。

自身の畑で音楽フェスを開催しました。農業と音楽を掛け合わせた横沢さんの生き方に迫ります。

### 表紙の紹介

#### 保育園発表会

12月9日(土)に、たかやま保育園で発表会が行われました。例年よりも多くの方が見守る中、緊張しながらも一生懸命に演じました。写真は年長さんによる発表会です。発表会の様子は16頁をご覧ください。

