

CONTENTS

特集 地域医療を考える 2
村県民税の申告について 6

話題満載
よもやまとびっくり 10
消防団員募集 12

生活に役立つ案内
くらしの情報 13
11月～12月のHappy Birthday
お誕生おめでとう 15



南箕輪村のイメージキャラクター「まっくん」

表紙写真
優しいまなざしで子どもを診るお医者さん。
白衣を見て泣き出す子どもに、
「今日は「Chicken」じゃないからね。」

広報 **みなみみのわ**

村公民館からのお知らせ

バレンタインのチョコレート作り大作戦！開催

2月の「いろいろ物作り・体験講座」はバレンタインに向けてのプレゼントで、チョコレートの【やわらかトリュフ】と【型抜きチョコ&カップチョコ】を作ります。可愛い簡単なラッピングまでしますよ。今年は手作りのチョコレートを父さんや大好きな彼、友達へプレゼントしよう！



写真は当日のラッピングと異なります

- 日時 2月11日(水)【建国記念の日】午前10時から
- 場所 村公民館 調理室
- 持物 エプロン、三角巾、チョコレートを持ち帰るための容器、材料代300円/人
- 講師 村公民館松澤社会教育指導員
- 定員 20名
- 対象 小学校高学年から大人まで

- 募集期間 2月6日(金)まで(先着順で定員になり次第締め切ります)
- 問い合わせ先 村公民館事務局(教育委員会事務局内) TEL76-7007

みなみみのわメールメッセンジャー配信中

火災発生や防犯などの緊急情報に加え、保育園や学校からのお知らせ、制限付一般競争入札情報など、様々な最新情報をお届けします。

パソコン用URL <http://www.ikkr.jp/mm>
携帯電話用e-mail mm@emp.ikkr.jp

こちらの二次元バーコードから
空メールを送信してください。



村では、広告料収入による自主財源確保のため、村広報紙「広報みなみみのわ」に
有料広告を掲載しています。

広報みなみみのわに広告を掲載しませんか？

広告に関するお問い合わせは、アド・コマーシャル(株)TEL0265-76-2121 FAX0265-74-1212へお問い合せください。

画像処理をトータルサポートする
株式会社アルゴル

010101010101
010101010101
010101010101
01010101

ALGOL 株式会社アルゴル
〒399-4511 長野県上伊那郡南箕輪村8211-12
TEL.0265-76-7845 FAX.0265-76-4422

マツミガラス
サッシ・網戸・ガラス修理
バルコニー・ユニットバス

電話一本すぐ参上! **TEL73-1073**

新年会・兄弟会・同級会・
祝賀会・法要・歓送迎会
いろいろな会でお待ちして
います。

日本のふるさと
大芝高原温泉

大芝荘
TEL.0265-76-0048

まあ〜るい地球の変化の中で

KOA
www.koanet.co.jp

ビルメンテナンスから
産業廃棄物処分まで

「アクアリースも好評です」

AKTS
(有)ハクトー・トータルサービス
長野県上伊那郡南箕輪村8362-4
TEL.0265-78-8340 FAX.0265-76-1939
0120-891085
<http://www.hakuto-1.com>

処方せん受付・一般医薬品・介護食品販売

親切・丁寧がモットーの
相談薬局です。

薬剤師スタッフ募集
詳細はお問い合わせください。

アルプス薬局
Pharmacy
上伊那郡南箕輪村1284-9 **TEL.0265-77-1193**
FAX.0265-78-5559 国際外通話専用ダイヤル 090-1829-9444
営業時間 ●平日/9:00~19:00 ●土曜日/9:00~17:30 ●日曜日/お休み

特集

地域医療を考える

現在、医師不足が全国的に問題になっています。私たちの住む上伊那も例外ではありません。医師不足の原因は、そしてその対応は…。共に考えてみましょう。

医師不足の原因

医師不足問題が表面化してきたのはここ数年です。水面下で進行していた医師不足が表立って私たちの目に触れるようになった原因とは何なのでしょうか。

原胃腸科外科医院の原征洋院長に伺いました。

上伊那はもとも人口10万人あたりの医師の数は少なかったんですが、それでも困るほどの医師不足ではありませんでした。現に『開業医』、いわゆる個人経営などの地域のお医者さんは不足しているとは思えません。逆に増えているほどです。不足していると言われているのは公立病院などで雇用されている医師、『勤務医』です。勤務医には通常勤



務のほかに救急当直があります。当直があけても翌日は休みではなく通常勤務となりますので、医師の負担は相当なものだと思います。現在では、過酷な労働条件である場合が多い勤務医から開業医に転向する医師が増加しています。補充医師も見つかりにくいいため、残った医師に更に

大きな負担がかかっています。

こうなってしまう要因は、平成16年に導入された新臨床研修医制度にあると私は考えます。それまでは大学の医学部を卒業した研修医は、その出身大学で研修をしています。そのため大学では、中央病院に何人、昭和伊南病院に何人というように研修医を派遣することができました。しかし新制度では、医学部卒業者が自分で研修する医療機関を選択できるようになったため、条件の良い都会の大病院に人材が集中してしまいました。病院は、開業医では扱うことのできない二次医療や三次医療（※1）を扱う場所であるため、人手が足りずに、患者のたらい回しによる死亡などの医療事故も発生しています。

また、医師が選択する診療科に偏りがみられることも問題の一つです。以前、福島県の県立病院に勤める産婦人科の医師が逮捕される事件がありました。患者が搬送されて病院で死ぬと医師が訴えられるケースが多くなったように感じます。

このため医師免許を取得した若い医師も、産婦人科や外科など命に

係わる危険な科を避けるようになり、皮膚科や眼科に行きたがる傾向があります。また、少子化で将来出産数が減り、産婦人科では経営が成り立たないからと敬遠するケースもあるようです。

【参考】

※1 一・二・三次医療

一次医療…風邪や頭痛など軽度の症状の患者に対する医療。（開業医などの診療所）

二次医療…入院や手術が必要な患者に対する医療。（入院施設のある病院など）

三次医療…二次医療機関では対応できない、脳卒中や心筋梗塞など重篤な患者に対する医療（大学病院など）

◆上伊那の産科診療

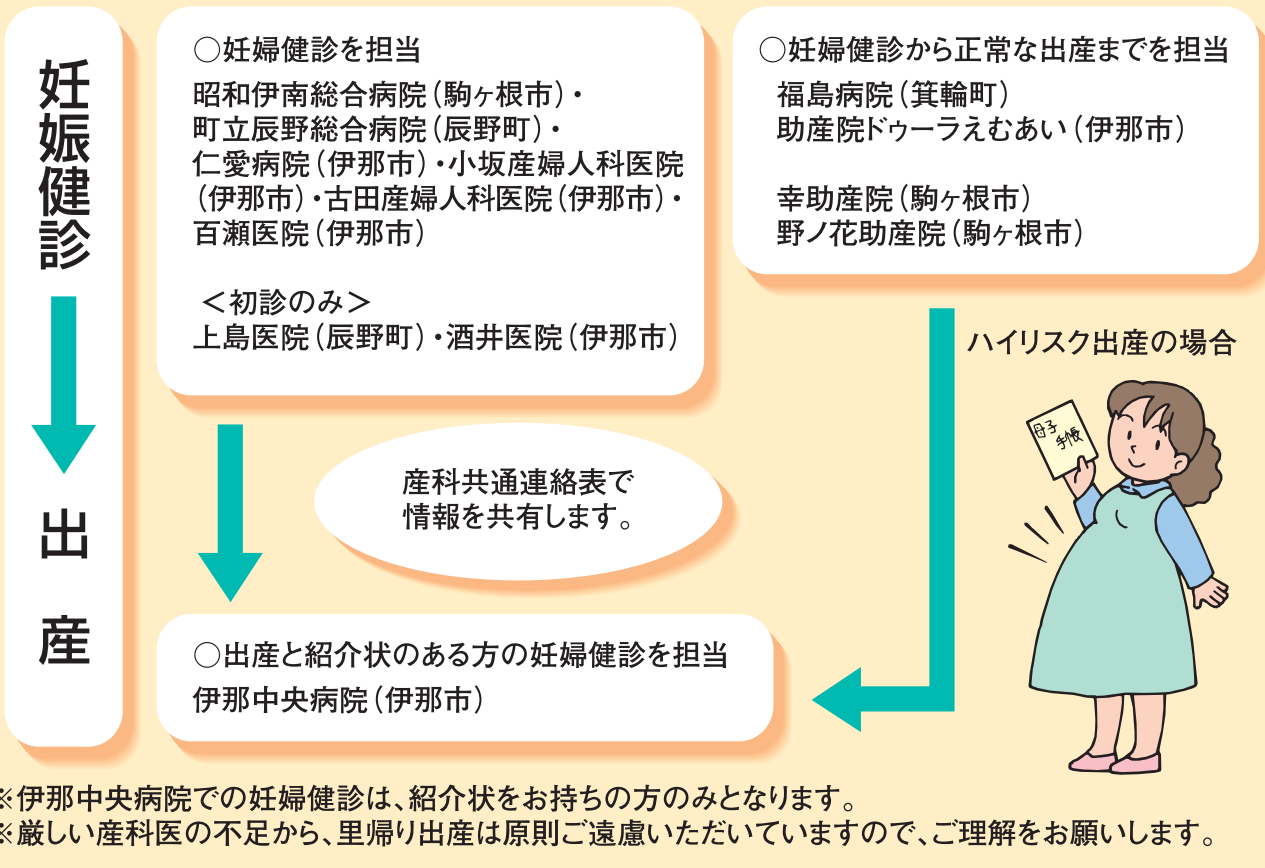
全国的な産科医不足により、昨年4月から昭和伊南総合病院のお産の取り扱いが休止となりました。

伊那中央病院の産科医が扱う出産件数は、標準的取り扱い数である1

◆私たちに出来ること

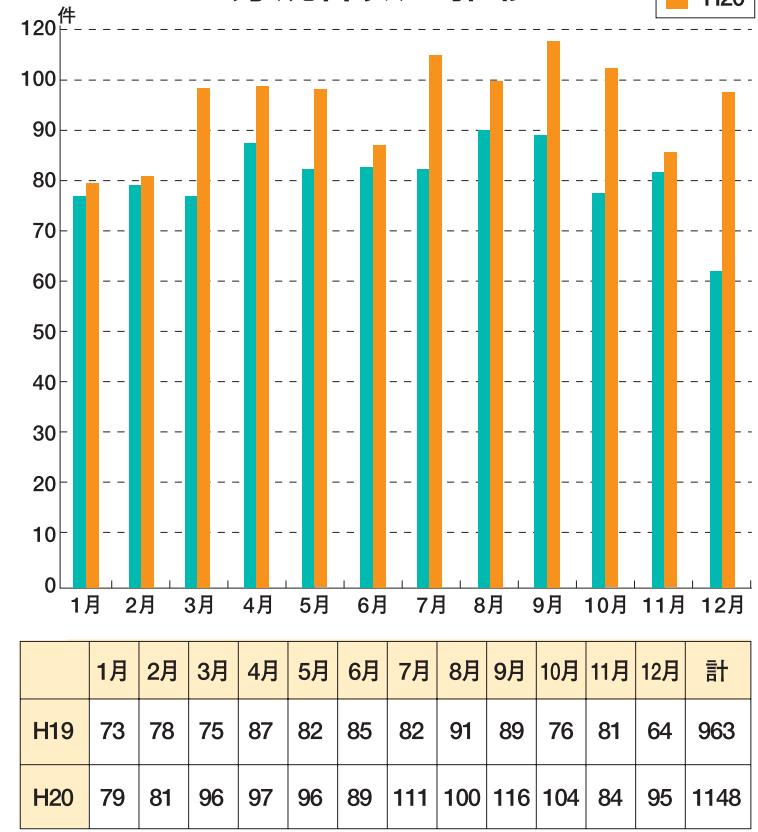
研修医を育てるためには経験の豊富な医師「指導医」が必要ですが、人材不足の今、指導医を地方から引き起こすという悪循環も発生しています。厚生労働省では、外科や産婦人科など医師不足を生じている診療科を中心に、臨床研修の必修科目を絞って研修期間の短縮を行う「臨床研修プログラムに関するモ

産科医療の役割分担



※伊那中央病院での妊娠健診は、紹介状をお持ちの方のみとなります。
※厳しい産科医の不足から、里帰り出産は原則ご遠慮いただいておりますので、ご理解をお願いします。

分娩件数の推移



平成21年度 村県民税申告相談日程表

期 日		会 場	受付時間
2月	16日（月）	沢尻コミュニティセンター	午前9:00～11:00
		役場2階講堂	午後1:30～4:30
	17日（火）	久保コミュニティセンター	午前9:00～11:00
		役場2階講堂	午後1:30～4:30
	18日（水）	南原コミュニティセンター	午前9:00～11:00
		役場2階講堂	午後1:30～4:30
	19日（木）	田畑公民館	午前9:00～11:00
		役場2階講堂	午後1:30～4:30
	20日（金）	北殿公民館	午前9:00～11:00
		役場2階講堂	午後1:30～4:30
	23日（月）	大芝公民館	午前9:00～11:00
		役場2階講堂	午後1:30～4:30
	24日（火）	中込公民館	午前9:00～11:00
		役場2階講堂	午後1:30～4:30
25日（水）	塩ノ井公民館	午前9:00～11:00	
	役場2階講堂	午後1:30～4:30	
26日（木）	神子柴公民館	午前9:00～11:00	
	役場2階講堂	午後1:30～4:30	
27日（金）	西部地区館	午前9:00～11:00	
	役場2階講堂	午後1:30～4:30	
3月	2日(月)～16日(月) (土・日を除く)	役場2階講堂	午前9:00～11:00 午後1:30～4:30

※どうしても受付時間内に来られない方は、事前にご相談ください。

※各地区に出張相談中は、役場に対応できる職員がいいため、役場では申告相談を受け付けることができませんので、ご注意ください。

※申告受付システムの変更に伴い、各地区の出張相談は、来年は実施しない予定です。

- 伊那税務署では左記のとおり申告会場を開設します。
- 会場 いなつせ2階展示ギャラリー
- 期間 2月10日(火)～3月16日(月)
(土・日・祝日は除く)
- 受付時間 午前9時～午後4時

詳しくはe-Taxホームページ(www.e-tax.naga.jp)をご覧ください。

- ・給与収入だけで、年の途中で退職し、その後就職しなかったため、年末調整を受けなかった人
- ・給与収入だけでなく、年の途中で退職し、その後就職しなかったため、年末調整を受けなかった人
- ・還付金を早く受け取ることができず。(申告後3週間程度)
- ・詳しくはe-Taxホームページ(www.e-tax.naga.jp)をご覧ください。

確定申告書は、国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)の「確定申告書作成コーナー」で作成できます。作成した申告書等のデータは①電子申告(e-Tax)によりインターネットで自宅から税務署に送信、または②印刷して郵送等で提出できます。

伊那税務署からのお知らせ 伊那税務署 72-2171

関東信越税理士会伊那支部 からのお知らせ

関東信越税理士会伊那支部では、少額な税務相談および申告書の作成を無料で行います。
最寄りの税理士事務所へお問い合わせください。

■期間

2月2日(月)～2月13日(金)
2月23日(月)

※事前連絡が必要です。

事前連絡の受付時間は

午前9時30分から午後4時です。

■対象となる人

年金収入のある人、給与収入だけで医療費控除を受ける人、年の途中で退職または就職した人など



今年もこの時期がやってきます!

2・16月～3・16月は 村県民税の申告・所得税の 確定申告相談受付です



ぜひ役場講堂で申告を!

昨年からの申告受付の新しいシステムを導入し、申告用の様々なデータを保管してあるため、役場講堂で申告すると面倒な計算や申告書への書き込みでの記入が不要になります。コンピュータで作成した申告書に印鑑を押すだけです。

こんな人は 申告が必要です



〈確定申告が必要な人〉

- ・事業(営業・農業など)をしている人、不動産収入のある人
- ・サラリーマンで、給与収入が2千万円を超える人
- ・サラリーマンで、給与以外の所得(営業・農業・不動産など)が20万円以上になる人
- ・サラリーマンで、2か所以上の事業所から給与を受け取っている人
- ・年金収入があり、所得税が源泉徴収されている人

などを受ける人

- ・給与収入だけで、平成20年中にローンで住宅を取得し、住宅ローン控除を受ける人
- ・給与収入だけでなく、年の途中で退職し、その後就職しなかったため、年末調整を受けなかった人

〈村県民税の申告が必要な人〉

- ・村から申告書が届いた人
- ・村から申告書が届かなくても、新たに事業を始めるなど平成19年と平成20年の収入が変わりのある人
- ・平成11年1月1日から平成18年12月31日までに入居し、所得税の住宅ローン控除を受けていて、所得税から控除しきれなかった人(村のホームページにも申告書作成ソフトをアップしてありますのでご利用ください)

持ち物



- ・申告には次のものをお持ちください。
- ・村県民税申告書(役場から届いているとき)
- ・確定申告書(税務署から届いているとき)
- ・事業所得・農業所得・不動産所得の決算書(役場で申告するときは、収入など)

早めに申告を 済ませましょう!



村の申告受付期間は日程表のとおりです。毎年、申告期間の終わりが近づくと大変混雑します。早めに申告を済ませましょう。

- ・入・支出科目ごとに金額をまとめてきていただければ、決算書は役場で作成します)
- ・給与・公的年金などの源泉徴収票、他の所得がある人はその所得に関する支払調書などの書類
- ・医療費控除を受けるときは医療費の領収書
- ・国民年金の支払証明書
- ・生命保険料控除の証明書
- ・地震保険料・長期損害保険料控除の証明書
- ・寄付金控除を受けるときはその領収書か証明書
- ・住宅ローン控除を受けるときはそのための書類一式(事前にお問い合わせください)
- ・本人名義の通帳・通帳印(所得税の還付や口座振替での納税手続きに必要です)

むらづくり講演会 ～平成20年度 第2回 健康講演会～

演 題 **人生はピン!☆ピン!きらり!**
——誰でもできる健康運動実践法——

期 日 2月21日(土)

開 演 午後1時30分(開場:午後1時～)

場 所 村民センター ホール

講師
村広報番組「素顔がいいねみなみのわ」'家庭でできる筋トレ'
でおなじみの松本大学人間健康学部准教授
医学博士 根本 賢一 先生



村ヘルスアップ事業講師、てくてくけんこう広場の講師をお願いし、村民の健康作りにご協力をいただいています。



お問い合わせ 総務課企画係 TEL72-2104 住民福祉課保健予防係 TEL72-2105

根本准教授のてくてく健康広場

Vol.1



○運動トレーニングは小分けでOK

「毎日20分は続けて運動トレーニングしてください。そうでなければ効果はありませんよ」などと言う話を皆さんは聞いたことがありますか? 1日は1440分あるのだから、その中の20～30分くらいはまとまった時間で、と思っても現代人は何だかんだ結構忙しい方が多いようです。また、1年ぶりに人間ドックや会社の定期健康診断を受けたあとの結果をみて、慌てて運動を始める方や、変形性膝関節症^{へんけいせいしつ かんせつしょう}などで膝の痛みを抱えた方にとっては例え20～30分であっても肉体的にも精神的にも「きつい」状態になるはずなのです。

特に、膝や腰の状態があまり良くない方や、脚筋力の低下が顕著な方にとっては、20～30分の連続運動を試みることが良くない結果を招くことも多いのです。だとしたら、特別な運動着(ジャージ)など着なくても普段着で良いので、生活の中で「ちょい歩き」でいい。これが何より運動を長続きさせる秘訣^{ひつてつ}なのです。出来ることから始めて、その時間を増やして行く方が良いのです。人間の心理として「5分間だけ散歩して」と言われるとついつい7～10分間とやりたくってしまうのです。あ、そうそう忘れていましたが朝10分、昼15分、夕方15分の合計40分間のやり方と、連続40分間のやり方どちらでも動脈硬化の危険因子予防効果があると、私たちの研究成果にも表れています。アメリカスポーツ医学会においても、現在は連続運動から断続運動へと指針を変えてきています。さあ、毎日少しずつ生活の中に「ちょい運動」を取り入れてみては。

昨年11月に実施された「税を考える週間」に合わせ、中学生を対象に税についての標語を募集したところ、多くの応募をいただきました。その中から入選作品を紹介します。

伊那税務署長賞

「伝えたい あなたの税が 国救う」

大澤 友貴さん(南箕輪中3年)

社団法人 伊那法人会会長賞

「税金と 一緒に作ろう いい国を」

吉田 佳奈さん(南箕輪中3年)

関東信越税理士会 伊那支部長賞

「助けよう 国の未来を 税金で」

井口 美由さん(南箕輪中3年)

上伊那地方事務所長賞

「税金に 思いをたくす 国の未来」

高木 鷹憲さん(南箕輪中3年)

南箕輪村租税教育推進協議会長賞

金賞

「税金は みんなの未来を つなぐもの」

北原麻衣子さん(南箕輪中3年)

銀賞

「税金を 納めて広がる 笑顔の輪」

中村 幸花さん(南箕輪中3年)

銅賞

「納税の 義務を果たそう 未来の為に」

横澤 あきさん(南箕輪中3年)

南殿区、大泉区、神子柴区自主防災会、南原区自主防災会
宝くじ助成事業を受けてコミュニティ事業を実施

南殿区、大泉区では(財)自治総合センターから、地域社会の発展と宝くじの普及広報活動として行うコミュニティ助成事業の助成を受けて、コミュニティ活動を活性化するための事業を行いました。

また、神子柴区自主防災会、南原区自主防災会では、(財)長野県市町村振興協会から、同じく宝くじの助成事業として、自主防災組織の育成・充実を図る事業を行いました。

各区・自主防災会で行ったコミュニティ事業の内容
南殿区

- ・コミュニティセンター広場へ休憩小屋(あずまや)ベンチ等の設置
- ・催しに使用するテント、紅白幕、暗幕の購入

- ・西部地区館、第二公民館、老人集会施設へテーブル、椅子の設置
- ・西部地区館へ放送設備の設置

- ・神子柴区自主防災会
- ・救助・救援活動用資機材として、災害用トイレ、発電機、投降機、災害対策用テントの整備。

- ・南原区自主防災会
- ・救助・救援活動用資機材として、資機材倉庫、無線機の整備。



大泉区購入備品



南原区自主防災会整備品



宝くじは、広く社会に役立てられています。

よもやま

Yomoyama Topics

大芝の湯 入場者200万人達成

大芝の湯の入場者数が12月17日で200万人を突破しました。大芝の湯は平成14年5月1日にオープンし、2103日目で200万人達成となりました。1日の平均入場者数は951人です。

200万人目は田畑にお住まいの中島真由美さんでした。週に3回は利用するという中島さんは、「大芝の湯はサウナが気に入っていてよく来るが、まさか自分が200万人目になるとは思いもしなかった。これからはもっと来たい。」と嬉しそうに話していました。また、199万9千999人目のは辰野町の伊与田智仁さんは「テニスをした後に温泉に

入るのが好き。大芝高原は運動施設と温泉施設が一緒に楽しめるのが良い」、200万1人目の伊那市の中城路子さんは「大芝の湯は広くて、ゆつくりと浸かれるので毎週来ている」と話していました。3人には、入浴回数券や味工房商品詰め合わせセットなどの記念品が贈られました。



大芝の湯200万人までの経過

平成14年	5月1日 オープン
平成15年	4月18日 30万人達成 1日平均877人
	5月17日 歩行浴プール「ふれあいプラザ」オープン
	7月25日 373,300人達成
	12月24日 50万人達成
平成17年	10月1日 100万人達成
平成19年	4月20日 150万人達成
平成20年	12月17日 200万人達成 1日平均951人

初走りイベント

新春の恒例行事「元旦・初日の出初走りイベント」が1月1日に開かれました。

厳しい冷え込みながらも晴天に恵まれ、毎年参加しているという常連に加え、若者や家族連れなど過去最多の115人が参加しました。

参加者らは3kmのジョギングコースと1.3kmのウォーキングコースを、清々しい初日の出に照らされながら走っていました。



消防団・赤十字奉仕団出初式

地域防災、奉仕の誓いを新たに、消防団と赤十字奉仕団の平成21年出初式が11日に村民センターなどで行われました。

この日は、消防団員170名、赤十字奉仕団27名が出席し、出初式が行われました。

式典に先立ち、各団の団旗を先頭に



消防団や赤十字奉仕団、消防車両が隊列を組み、村民体育館から国道153号を通り、村民センターまでを市中行進しました。

見学に集まった人たちの声援を受けながら、各団員とも堂々とした面持ちで力強い足取りを見せていました。

式典では、唐木村長が「今

後予想される東海地震などの発生に備え、団の充実・強化は不可欠。今後も安心安全な村づくりのため一層の精進をお願いしたい」と式辞を述べました。

また松澤武夫消防団長は訓示で「団の活動の充実のため始まった消防団協力事業所制度には10社の登録があった。今後も更に人材確保に努めたい」と述べました。

また式典と並行して役場駐車場で新春イベントが開かれました。



この新春イベントは、村民に消防活動を知ってもらい、更に防災意識を高めようと開催しています。消防車の試乗体験は、乗車待ちの列が出来るほど盛況で、消防車に乗り込んだ子どもたちは嬉しそうに目を輝かせていました。

伊那中央行政組合入札参加登録手続き

伊那中央行政組合庶務課

平成21・22年度に伊那中央行政組合が発注する工事・物品購入等の入札に参加するためには、入札参加資格申請手続きによる業者登録が必要となります。

■申込書受付期間

◎工事・建設コンサルタント

3月2日(月)から3月31日(火)

◎物品購入・業務委託等

2月2日(月)から2月27日(金) 物品購入・業務等については、2月以降も随時受付しますが、申込受付期間以外は5月以降の登録となります。

※登録手続きの方法など詳しくは、

伊那中央病院Webサイト

(<http://www.inahp.jp>) 又は

伊那中央衛生センターWebサイト

(<http://www.ina.janis.or.jp/~icsc/>)

をご覧ください。伊那中央行政組合庶務課

TEL72-3121(内線2224)

までお問い合わせください。

くらしの情報

屋外でたき火をする場合は

総務課管理防災係 住民福祉課生活環境係

たき火をする場合は、役場総務課及び伊那消防署へ届出を必ずしてください。たき火をしている間はそこから離れないようにしてください。

なお、役場に届出をした場合であっても、屋外で焼却ができるのは次の場合に限られています。家庭ごみなど廃棄物の焼却はできませんので注意してください。

- ※屋外焼却が認められている場合
1. 廃棄物処理基準に従って行う場合（法律で定められた構造基準に適合した焼却炉で焼却する場合）
 2. 法令に基づいて行う場合
 3. 公益上・社会通念上やむを得ない場合

- ※例外として認められている場合
1. 国または地方公共団体がその施設の管理を行うために必要な廃棄物の焼却
 2. 震災、風水害、火災、凍霜害その他

の災害の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却（凍霜害予防であっても廃タイヤなどの焼却はできません）

3. 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
4. 農業、林業または漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却（マルチやビニールハウスなど農業用資材や廃プラスチック類は焼却できません）
5. たき火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの

例外として認められているものでも、風向きや時間帯など、隣近所に迷惑にならないよう配慮をしましょう。

届出先

役場総務課
伊那消防署
TEL 72-2104
TEL 72-0119

●住民基本台帳カードが図書館で使えます●

住民基本台帳カードが、2月1日から南箕輪村図書館の利用カードとしてご利用いただけます。（従来の利用カードも引き続きご利用いただけます）
住民基本台帳カードをお持ちの方は、図書館で利用登録をしてください。住民基本台帳カードをお持ちでない方は、役場住民福祉課窓口で発行手続きができます。



- ▼上伊那地域の公共図書館でも使えます
住民基本台帳カードが、上伊那の公共図書館（南部小学校図書館、飯島町図書館、辰野町小野図書館を除く）の利用者カードとしても使えます。ご希望の方は、ご自分の住民基本台帳カードを持参のうえ、それぞれの図書館で、利用者登録をしてください。
- ▼お問い合わせ
住民基本台帳カードについては役場住民福祉課住民係（TEL 72-2106）へ、図書館利用登録については村図書館（TEL 73-4946）へお問い合わせください。

介護者リフレッシュ交流会参加者募集

住民福祉課 地域包括支援センター

日々の介護で休む間もない皆様同士で、お互いに楽しく交流しながらゆったりとした時間を過ごしていただければと思います。

■対象

在宅で介護をしている方

■日時

2月10日（火）
午後1時30分～午後3時30分

■内容

ポシエット作り

■会場

保健センター

■参加費

材料費1,000円

■申し込み

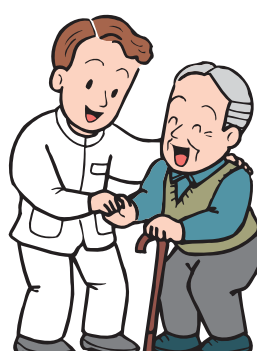
2月6日（金）までに地域包括支援センターまで電話でお申し込みください。

長寿医療制度からのお知らせ

住民福祉課福祉係

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）の保険料のお支払いにつきまして、「年金からの天引き」になっている方で、ご希望の方は、「口座振替」に変更できるようになります。（口座振替から年金天引きへの変更はできません）ただし、お申し出いただいた時期により、間に合う月より年金からの天引きが中止になりますので、ご承知おきください。

12月時点で該当する方には1月に通知していますが、随時受け付けていますのでご希望の方はご連絡ください。



電子証明書を利用しよう

住民福祉課住民係

公的個人認証の電子証明書とは、インターネット上のやりとりをする上で生じる「なりすまし」や「改ざん」などの被害に対し、高度な安全を保障し、送信者が本人であることを証明するものです。行政手続をオンラインで行う場合（電子申請）に利用されています。税の申告の時期には、電子証明書の申請が増加し窓口が混雑することもありますので、必要な方は余裕をもつて役場住民福祉課までお越しください。

- ・住民基本台帳カード作成に必要なもの
- 顔写真付の公的身分証明書
- ・電子証明書の格納に必要なもの
- 顔写真付の公的身分証明書 住民基本台帳カード、手数料500円

※本人確認ができない場合または代理人の方が申請された場合は、郵送での本人確認が必要となりますので、申請から交付まで数日かかります。電子証明書を利用した税の申告（e-Tax）については（<http://www.e-tax.nta.go.jp>）をご参照ください。

国民年金の納付期間が足りない方のために任意加入制度があります

住民福祉課住民係

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまで40年間保険料を納付しなければ、満額の年金を受け取ることができません。

老齢基礎年金額（満額）
79万2100円（平成20年度）

例えば、保険料の納付済期間が30年間の場合は、満額の4分の3の年金額となります。

昭和61年3月以前に会社員や公務員の夫に扶養されていた妻、平成3年3月以前の学生については、国民年金へ加入するかどうかは、ご本人の意思で決めることができました。国民年金に加入していなかった期間や、やむを得ない事情により国民年金保険料を納められなかった期間がある場合は、年金額も少なくなります。

このため満額にならない方のために、国民年金には、ご本人の申し出により『60歳～65歳未満』の5年間、保険料を納めることで65歳から受け取れる老齢基礎年金を満額または満額に近づけるよう増やすことのできる『任意加入制度』があります。

○国民年金の任意加入の対象者は？
次の1～3のすべての条件を満たす方が『任意加入』の対象者となります。

- ①国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳から60歳までの年金保険料納付月数が480月未満の方

○加入した後は？
保険料を納めます。納付月数が480月に達するか65歳になると資格喪失します。

○手続は？

社会保険事務所又は役場住民福祉課の窓口で行えます。加入申込書をご用意してあります。

問合せ先

伊那社会保険事務所国民年金課
TEL 76-2301

こころの健康相談統一ダイヤル

自殺予防を目的として、長野県精神保健福祉センターに専用の相談電話「こころの健康統一ダイヤル」が設置されました。

この統一ダイヤルは、「死にたい」、「家族や知人にそう訴える人がいる」、「身内が自殺をしてつらくてどうしようもない」などの自殺に関する相談を受けています。

1人で悩まず、ご相談ください。

■専用相談電話

0570-064556

■開設時間

平日 午前9時30分～午後4時

社会復帰推進フォーラムin南箕輪村

住民福祉課保健予防係

心の病は誰もがかかりうる病気です。地域の皆さんに心の病気について正しく知っていただくと共に、精神障がいのある方の社会参加についてご理解を深めていただく機会として、講演会や意見発表を開催します。お気軽にご参加ください。

■日時

3月2日（月）午後12時30分～午後4時

学校公開のお知らせ

南箕輪中学校

TEL 72-3309

第5回授業参観日（学校公開）とPTA総会を行います。

■開催日

〈学校公開〉2月25日（水）、26日（木）

〈授業参観・PTA総会〉2月26日（木）

■内容

- ・自由参観（1～3校時）
- ・授業参観（4校時）
- ・PTA総会
- ・学年・学級懇談会（学年により異なります）

お誕生おめでとう

Congratulations
わが家のアイドルたち

12/26 中込 田口久瑠美ちゃん
（和弘さん・深雪さん）

12/7 南殿 伊藤 楨吾ちゃん
（達也さん・千夏さん）

12/10 田畑 龍ちゃん
（義幸さん・京子さん）

12/30 神子柴 橋爪 愛佳ちゃん
（智さん・淳子さん）

12/24 沢尻 宮城 洗斗ちゃん
（佳永さん・美穂さん）

12/4 南原 久保田 希々ちゃん
（誠さん・美由紀さん）

11/17 大泉 白鳥 眺樹ちゃん
（泰樹さん・由加里さん）

12/25 大泉 中島 啓斗ちゃん
（世献さん・沙弥香さん）

人の動き

南箕輪村
H21.1.1 現在（ ）内は、前月比

人口	14,608人	(+23人)
男性	7,274人	(+4人)
女性	7,334人	(+19人)
世帯数	5,514世帯	(+7世帯)

かなしみ（死亡）

ご冥福をお祈りします

久保 倉田	はふ子さん（92歳）
久保 赤羽	雅雄さん（71歳）
田畑 林	ゆき子さん（90歳）
大泉 清水	ときるさん（87歳）

コートハウス（裁判所）見学ツアー 長野地方裁判所松本支部

あなたも裁判員のイスに座ってみませんか？

入場無料



イメージキャラクター
トライくん

- 日時 2月23日（月）・3月23日（月）
午後3時～午後4時30分
- 場所 長野地方裁判所松本支部
- 内容
 - ・刑事裁判の傍聴（※傍聴事件がない場合はアニメ上映会）
 - ・裁判員制度についての説明
 - ・法廷見学会
- 定員 30名（要事前申込、先着順）
- お問い合わせ先 長野県地方裁判所松本支部刑事係
TEL0263-32-3090
- 受付時間 午前8時30分～午後5時（土日祝日を除く）



イメージキャラクター
ライムちゃん

◆一人ひとりが『希望』となろう 小林未樹

すがすがしい新たな年がやってきました。
私たちの今日までの歩みを例えるならば、生まれたての無力な雛鳥が目を開いて親を認め、その親鳥に守られて育ち、手本にして飛ぶことを知り、巣立ってゆく様に似ています。

しかし鳥と違うのは、私たちに飛び方を教えてくれたのは、両親だけでなく、先生方、地域の方々であることだと思います。

私も小さい頃から家族のみならず、たくさんの方々から守られ、時に迷惑を掛けながら育ってきたので、二十歳になった今、改めて私を見守ってくださった方々のことを考えると、感謝の気持ちで胸が一杯になります。

私は二十年間多くの経験を重ねてきました。その中には嬉しさで一生忘れないであろうものや、巡り合わせに感謝せずにはいられないものがありました。しかし、その一方で多くの挫折を味わってきたのも事実です。そこで私が学んできたのは、おそらく人生は思い通りにはいかないだろうということでした。幼い頃は、大人になればなんでも叶い希望にあふれた世界が待っていると思っていました。実際目の前にあったのは、未曾有の不況にあえぎ人としてのモラル崩壊が叫ばれている、厳しい時代の厳しい現実でした。二十歳になるということは、選挙権が与えられ飲酒・喫煙も許されますが、それはすなわち社会人として社会に招き入れてもらった証でもあります。その中で、私たちには何が出来るでしょうか。皆さんはそれぞれに選択した道の上を歩んでいます。皆さんが選んだその専門分野から現状を打開していくという気運を起こし行動してゆくことが、不安な時代の『希望』として映るのだと思います。私たちにはそれが出来ます。なぜなら私たちには若さゆえの活力があるからです。すでに就職して活躍している人、学生として社会に出る準備をしている人、夢に燃え前進している人、皆それぞれに『希望』を体現する役割を任されています。

私もその一人である自覚を持って、学生生活の中で自分の研究分野が、どうしたら人の役に立つかを考えながら研鑽を積み、職業人として社会に合流していきたいと思います。

南箕輪という同じルーツを持つ私たちは、知恵を使い力を合わせて共にたくましくこの時を歩んで行きましょう。（成人式意見発表より）



新成人

2009.1.3
二十歳の声

平成20年度の成人式が1月3日に開かれました。

今年度の対象者は、去年の11月現在に村に住所のせて178人です。式にはそのうち115人の新成人、振り袖やスーツに身を包んだ若者たちが友人との十歳の決意を聞きました。

ある方と平成15年度の南箕輪中学校卒業者のあわが出席しました。会場となった村民センター前には、再会を喜んでいました。平成生まれの新成人に、二



新成人から寄せられたコメントの一部をご紹介します

- ・外見だけでなく、内面も磨きたい。そして子供の気持ちを大切に保育者になりたいです。
- ・自分に恥じない生き方を。他人に誇れる生き方を。自分の言動に責任の持てる一人前の人間になる。
- ・今まで以上に笑って生きたい!辛いことが増える分、笑うことも増したい!
- ・自分自身を向上させながら人の為、世の中の為に貢献できる大人になりたいと思います。
- ・「心・技・体」。精神を強く、技術を蓄え、体を鍛え何事にも負けないようにしたい。
- ・臨床検査技師をめざして勉強しています。思ったより大変でしたが、人の命の大切さを感じたり少しでも多くの人の病気を正確にみつけ、治療のお手伝い、健康管理の手伝いのできたらいいなあとと思っています。
- ・社会人3年目突入の年!!!先輩や後輩にも慕われてバリバリ働く女になる!!!



◆目標に向かって全力疾走 藤澤太一
南箕輪の山、経ヶ岳も一層白くなりつつある今日この頃、この度は新



成人となった私たちのために素晴らしい式を開いて頂き、新成人を代表し心から感謝申し上げます。

また、新成人となるまで暖かく見守り、育ててくださった両親、家族、地域の方々、学校でお世話になった先生方といった私たちの20年間に携わって頂いた方々に感謝申し上げますとともに、この南箕輪村で20年という時間を共に共有できたことを大変嬉しく思います。久しぶりに南箕輪村に

帰郷し、変わらない風景、変わらない空気に触れると、自然と心が温かくなります。今の時代、物価の高騰や不況によるリストラで辛い生活を余儀なくされている人々がいることや、人を無差別に殺すような背筋が凍る事件が頻発していることは本当に心を痛めます。

私たちはこれからこのような時代を生きていくにあたり、ずっと変わらない南箕輪の自然のように、時代に流されることなく、自分を貫き、一人ひとりが掲げる目標に向かって全力疾走できるような生き方をし、また人の心を暖かくできるような優しい心を持った大人になりたいと思います。また、二十歳になると楽しみが増え、大人として認められると同時に責任も問われるということも忘れてはいけません。

しっかり大人としての自覚・知識・振る舞いを持てるようにこれから日々努力していきたいと思います。最後になりましたが、南箕輪で共に過ごした仲間、時間は私たちの人生にとって財産です。この財産を大切にこれからの人生を歩んでいきたいと思っています。

新成人である私たちはまだまだ未熟で、新しい世界に飛び込んでいくには力不足ではありますが、どうかこれからも自立するまでの間、暖かく見守っていただければ幸いです。（成人式謝辞より）

