

「美しく活力ある原村」をめざして

任期満了に伴う原村長選挙で初当選した五味武雄新村長が、8月8日より1期目の村政運営を開始しました。五味村長から村民の皆様への就任のあいさつを掲載します。

私は、先に行われた村長選挙において村民のみなさまから力強いご支援をいただき、8月8日に原村長に就任いたしました。あらためて今、その職責の重さに身の引き締まる思いであり、みなさまのご期待に応えるべく誠心誠意職務に取り組んでまいります。

私たちはいま、少子化による人口減少と高齢化社会を迎えています。国は「まち・ひと・しごと創生」を唱え、地方公共団体には地方人口ビジョン・地方版総合戦略の策定を求めています。それは、安定した雇用の創出と地方への新しいひとの流れをつくる。若い世代の結婚・出産・子育ての希望をかなえる。時代に合った地域づくり・安全な暮らしの実現などです。

原村は、「地方消滅」がいわれている中で人口が増えている村として、県内で5つの町村に入っています。このことは、原村が、子どもを育てやすい環境が整っており、新規に住宅を建て村民になられた方、また、原村の美しさに魅せられて移住されてきた方々などによるものと考えられます。

原村は地味ではありますが、伝統文化に裏打ちされた秘めた可能性を備えた村です。先人たちが引き継いだハケ岳のすそ野に広がる農村の景観・農の営み、ぼろ織織り、こて絵などの文化を守り育てていく所存です。

公約の実現に向けた事業の実施にあたっては、多くの村民の皆さまの意見をお聞きし、活力ある村づくりを目指してまいります。今後ともご支援、ご協力を賜りますよう心から願ひ申し上げ、就任のあいさつとさせていただきます。



原村長 五味 武雄

シリーズ「気楽にできる健康づくり」① 普段の生活にひと工夫

村では、増え続ける医療費の抑制に向けて、二つの取り組みを行います。

一つ目は、「原村医療費特別給付金制度のあり方検討委員会」の答申を受けて、医療費特別給付金制度を見直します。

現在、見直す内容(支給対象年齢の引き上げと居住要件の新設)について、ご意見をお聞かせいただきたく、パブリックコメントを実施しています。

記入用紙は、役場1階西側の医療給付係及び地域福祉センター備え付け、又は村ホームページの「パブリックコメント」からダウンロードし、住所・氏名・年齢・ご意見をご記入のうえご提出ください。

■提出方法 郵送、ファクシミリ(79-5504)、持参提出(医療給付係又は地域福祉センター)のいずれか

■募集期限 平成27年9月30日

二つ目は、健康づくりの実践です。医療費を抑制するためには、なんといっても「健康が第一」です。そこで、今月号からシリーズ

で健康づくりに関する情報をご紹介します。

第1回目は、「普段の生活にひと工夫」です。

■いきいきとした日常生活を送るために運動をとり入れる工夫をしましょう

階段を使う・テレビを見ながら腹筋運動・お料理を作りながら屈伸運動・お風呂の中でストレッチ運動など、普段使わない筋肉を意識して使いましょう。

特にお勧めするのはウォーキングです。肥満や骨粗鬆症対策に加えて、体力を向上させるためにも歩いてみましょう。原村地域包括医療推進協議会では、「秋のいきいきウォーキング」を開催しますので、ぜひご利用ください。(※詳しくは8ページをご覧ください。)

■食事を見直しましょう

偏った食生活から生活習慣病になる人が増えています。

◎朝食抜き：一日の生活のリズムを作るため、朝食をとり1日3食、食べましょう

◎深夜の食事：内臓をいたわり、就寝前2時間は食べない ◎腹八分目：よく噛んで食べま

しょう 私たちの体を作る元となる食生活です。バランスよく楽しんで食事をとりましょう。毎日、健康を意識しながら生活をしていきたいものです。

8月31日に原小学校体育館で健康づくり講演会が開催されました。



美しい姿勢で歩く「ポスチャウォーキング」を構築したKIMIKO先生を講師に、普段使わない筋肉を動かすことで健康になれる歩き方を学びました。

参加者は講義を受けた後、実際に先生の指導のもと歩いてみました。普段とは、違った歩き方に戸惑いながらも「少し歩いただけで体がぽかぽかする」など体の変化を感じているようでした。

長野県でも「信州のACEプロジェクト」の推進中です。

☆Action(体を動かす)「毎日続ける速歩と体操」

☆Check(健診を受ける)「家族そろって必ず検診」

☆Eat(健康に食べる)「減らそう塩分、増やそう野菜」

がテーマとなっています。



保健福祉課 医療給付係・健康づくり係

■村長就任のごあいさつ	2
■医療費削減に向けた取り組み	3
■臨時福祉給付金のご案内	4-5
■国勢調査にご協力ください	6-7
■秋のいきいきウォーキング	8
■介護予防講座	9
■くらしの情報	10-13
■行政情報	14-15
■保健・福祉の掲示板	16
■くらしのガイド	17
■はらむらとぴつくす	18-19
■はじめましてもうすぐ2才です	20



●表紙写真「五味村長 初登庁」

8月10日、五味武雄新村長が原村役場に初登庁されました。職員の出迎えを受け、後援会員ら約10人と一緒に入庁されました。就任式では、「美しく活力ある村は、職員の協力なしでは実現できない。」とし、「現場で考え行動する体制を一緒に築いていきましょう。」と今後の村政の運営について呼びかけました。

申請方法

○申請先：原村役場 保健福祉課社会福祉係(原村地域福祉センター内)
 ※平成27年1月1日時点(以下「基準日」という)で住民票がある市町村へ申請をしてください。

○提出書類

- ①申請書(対象となる可能性がある方に9月の下旬頃から順次郵送します。)
- ②本人確認書類
 運転免許証、保険証、パスポート等いずれか1つの写し
 ※申請書1.申請者・受給者、2.支給対象者に印字もしくは記載された方の分を添付してください。
- ③申請書に記入した口座が確認できる書類
 金融機関名、口座番号、口座名義人(カナ)が分かる通帳、キャッシュカードの写し
 ※申請書4.受取方法で「B」を選択した方のみ添付してください。
- ④代理人の本人確認書類(代理申請をされる方のみ必要)
- ⑤非課税証明書
 (村外の方に扶養されている方、村外で税の申告をされている方のみ必要)

○申請期限 平成27年9月14日(月)～平成27年12月14日(月)

○申請手順

1	申請書 を入手	基準日に住民票がある市町村(申請先)から申請書を入手してください。
2	申請書 を記入	記入例を参考に申請書に必要事項を記入してください。
3	申請書 を提出	申請書の記入、提出書類の添付が終わったら、申請書に同封されている返信用封筒に申請書、提出書類を入れ、申請期限内にポストに投函もしくは申請先まで提出してください。
4	給付金 の受取	給付要件を満たした方は、10月以降に申請書に記載した指定口座に入金されます。

お問い合わせ先

○制度に関するお問い合わせ

厚生労働省 オ-!み な いいきゅうふ 0570-037-192

○申請方法に関するお問い合わせ

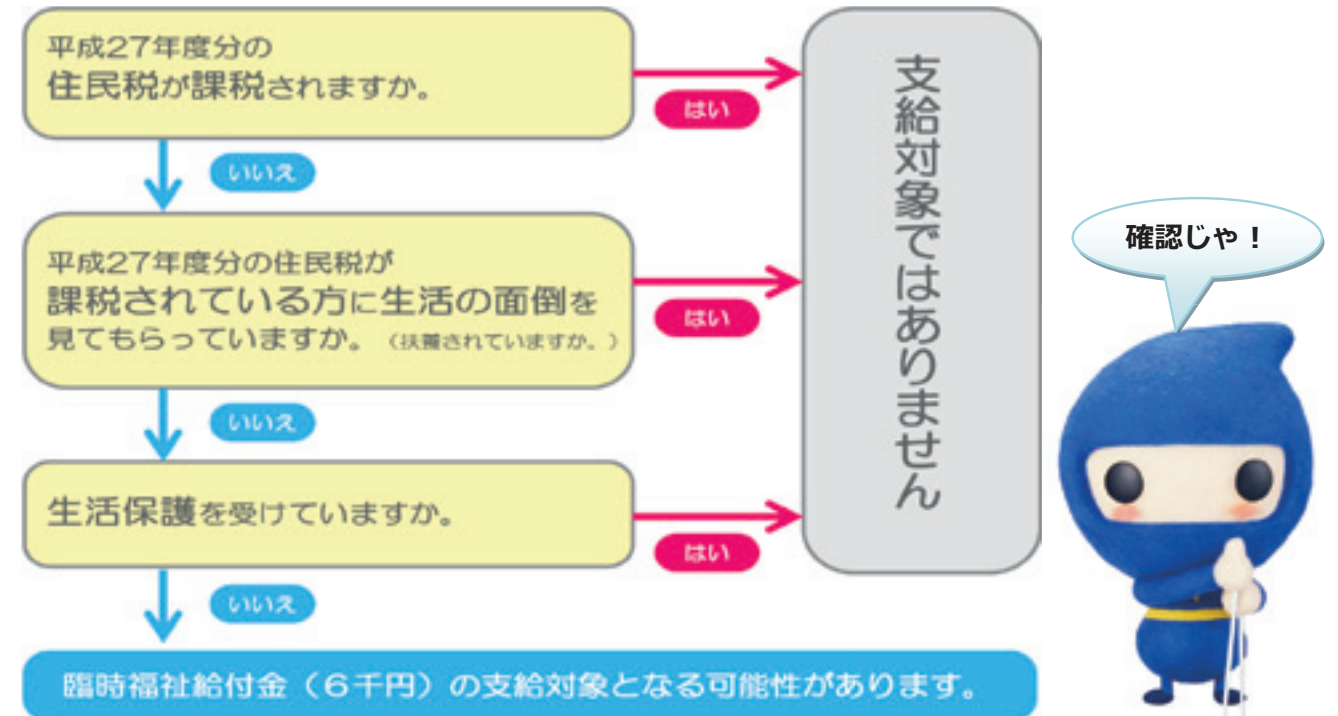
原村役場 保健福祉課社会福祉係 0266-79-7092(直通)

カクニンジャ 検索



臨時福祉給付金について

支給対象者診断チャート



支給対象者

平成27年度分の住民税が課税されない方

※ただし (課税されている方に生活の面倒を見てもらっている場合 (住民税において、課税者の扶養となっている場合) ・生活保護制度の被保護者となっている場合 など) は除きます。

[参考] 住民税が課税されない所得水準の目安(非課税限度額)

(給与所得額)		(公的年金受給者)	
区分	非課税限度額※ (給与収入ベース)	区分	非課税限度額※ (年金収入ベース)
単身	93万円	単身	65歳以上 148万円
夫婦	137.8万円		65歳未満 98万円
夫婦子1人	168.3万円	夫婦	65歳以上 192.8万円
夫婦子2人	209.9万円		65歳未満 142.8万円

※原村における非課税限度額

支給額

1人につき **6,000円** ※支給は1回です。

「臨時福祉給付金」(簡素な給付措置)や「子育て世帯臨時特例給付金」の
「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。
市町村や厚生労働省などをかたった不審な電話や郵便があった場合は、お住まいの市町村や警察署(または警察相談専用電話(49110))に御連絡ください。

国勢調査は、日本の今を知り、未来をつくるための調査です

- ◆ 国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにするため、統計法（平成19年法律第53号）に基づき実施する国の最も重要な統計調査です。大正9年から5年ごとに行われ、今回が20回目にあたります。
- ◆ 調査結果は、少子高齢化対策、防災対策、地域創生などの重要課題に対する施策に活用されるとともに、国民全員の共有の財産として、広く一般の方にもご利用いただけます。
- ◆ 今回の国勢調査から、従来の調査員へ提出いただく方法のほかに、インターネットでもご回答いただけるようになりました。また、パソコンだけでなくタブレット端末やスマートフォンからもご回答いただけます。

国勢調査員とは

国勢調査員は市区町村の推薦に基づいて総務大臣が任命した非常勤の国家公務員です。

国勢調査員証をさげている青色のひものデザイン（見本）
平成27年国勢調査 2015 Population Census 平成27年国勢調査 2015 Popul

国勢調査員は下のような国勢調査員証を身につけています。（見本）

国勢調査員が着用している腕章（見本）

国勢調査員が持ち歩く手さげ袋（見本）

もれなく・重複なく調査を行うために、訪問時に代表者の氏名と世帯の男女の人数をおたずねします。

◆国勢調査は回答の義務があります

統計法では、正確な統計を作成するために、調査項目に回答する義務（報告義務）が定められています。また、回答を拒んだり虚偽の回答をした場合の罰則も定められています。

◆個人情報厳格に保護されます

- 国勢調査では、統計法によって、厳格な個人情報保護が定められています。
- インターネット回答における通信は、すべて暗号化（SSL/TLS方式）されています。また、不正なアクセスなどの監視を24時間行っています。
- 国勢調査に従事する者（調査員、地方公共団体の職員など）には、統計法による守秘義務が課せられています。



国勢調査をよそおった「かたり調査」にご注意ください！

- ▼ 国勢調査では、金銭を要求することはありません。また、銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号などをお聞きすることはありません。
- ▼ 国勢調査をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。不審に思った際には、回答しないで、速やかにお住まいの市区町村にお知らせください。
- ▼ 調査員は、その身分を証明する「国勢調査員証」を携帯しています。（上図参照）
※ 一部の地域では、調査員事務を「建物を管理する事業者等」に委託しており、「国勢調査業務委託証明書」を携帯しています。

平成27年 国勢調査の お知らせ

総務省統計局
長野県・原村

国勢調査
2015



平成27年国勢調査を 全国いっせいにいきます

国勢調査は、統計法という法律に基づいて、日本に住んでいるすべての人・世帯を対象として実施する統計調査です。

調査員メモ欄

担当調査員は トウケイ タロウ

(調査員番号 1018) です。

訪問時にはお確かめください

9月上旬から 調査員がおうかがいします

調査員が皆様のお宅を訪問し、調査書類をお配りします。この調査では、先にインターネットでの回答を受け付け、インターネットで回答されなかった世帯は、調査員が再度訪問し調査票を回収します。



いつでもどこでも、便利に回答。
パソコンやスマホでの回答を可能に！
インターネット回答は

9/10～9/20

9月10日～20日
インターネット回答

インターネット回答がなかった世帯は
調査員が調査票を回収いたします！
調査票での回答は

10/1～10/7

10月1日～10月7日
調査票を提出



連絡・問い合わせ先

原村総務課企画係 電話 79-7942（直通）



参加者募集中!
介護予防のための講座 を冬期に開催します

「いつまでも元気でいたい」「この先何年も仕事をしたり自分なりに充実した暮らしを送りたい」、そんな方におすすめです。冬期に出かけるきっかけにもなります。

10月開講 (～翌年3月まで)

教室名	定員	日時	場所	内容
お達者くらぶ	15名	毎週水曜日 午後:2時間	老人保健施設 さくらの	椅子に座り、足腰全身を使う体操や歩きが中心です。動く習慣が身に付きます。
脳いきいき教室	20名	毎週木曜日 午後:2時間	地域福祉センター	脳トレや頭を使う楽しいことを色々ご紹介しします。認知症の事を知りましょう。
つどい	15名	毎週金曜日 午後:2時間	(未定)	通常の生活の中で体を動かすコツが分かります。地区公民館で開催します。

11月開講 (～翌年3月まで)

※「つどい」は、今年度からの新しい講座です。

教室名	定員	日時	場所	内容
ほっこり	30名	隔週火曜日 午後:2時間	もみの湯	気軽に自宅でできる体操をご一緒に。季節の作品を作ったりお茶を飲みながら"ホッ懲り"できる教室です。

12月開講 (～翌年3月まで)

教室名	定員	日時	場所	内容
歯ッピー	8名	不定期 月2回程度	地域福祉センター 中央公民館	歯科医による診療(治療なし)のもと、個別に口腔ケアや食事等を歯科衛生士・栄養士が指導してくれます。体を丈夫にするメニューの調理実習もあります。

※教室内容・詳細については、変更する場合があります。 ※必要な方は送迎の相談も受け付けています。

〈講座対象者〉村内在住の65歳以上の方で、介護保険認定を持っていない方
「元気いきいき基本チェックリスト」に該当項目がある等、体の衰えを感じている方
〈申込み方法〉・事前申込みが必要になりますので、下記へご連絡ください。
・訪問等によりお伺いし、個別に体の様子や生活状況をお聞きし、講座の詳細をお伝えします。

問・申込先 原村地域包括支援センター 電話 70-1200 (担当:藤森・内山・染谷)

2015 秋のいきいきウォーキング



元オリンピック競歩選手酒井浩文さんと歩こう!!

日時 10月18日(日)
午前9時30分～午前11時30分

場所 八ヶ岳自然文化園(雨天:社会体育館)
電話 74-2681

※雨天の場合は、当日午前8時30分に有線放送でお知らせします。
日程 受付:午前9時30分～午前9時45分(八ヶ岳自然文化園 正面玄関前)
開会:午前9時45分
スキルウォーク教室:午前9時50分～午前11時30分
持ち物 運動靴(雨天時:室内用運動靴)、飲み物、帽子、筆記用具、タオル
当日は動きやすい服装でお越しください。
※小学2年生以下のお子さんは、保護者の同伴が必要です。
※健康管理や事故には十分注意しましょう。



講師 酒井 浩文さん



1988年ソウルオリンピック20km競歩代表選手。
現在は、自らのトレーニング方法や経験を生かしたウォーキング指導を中心に、講演・教室・イベントなど健康づくりコーディネーターとして幅広く活躍中。

参加を希望する方は、保健福祉課健康づくり係へ**10月9日(金)まで**にお申し込みください。
申込みの際には、**氏名・住所・電話番号・年齢**をお伝えください。

1人で歩くより2人! 2人よりも大勢で!!

家族やお友達、皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください

主催 原村・原村地域包括医療推進協議会
問・申込先 保健福祉課健康づくり係 電話 79-7092 FAX 79-7093