

電話で聞けます！



有線放送が

※通話時間は最大30分間です。
 ※区内放送を除く全ての放送がお聞きいただけます。
 (区内放送はお聞きいただくことができません。)

放送の聞き方 —電話を掛けるだけで、簡単に放送を聞くことができます—

- ☎0800-800-6299 (通話料無料) へ電話をかける。
- 最新の放送から順に過去の放送 (20回分) が流れます。

便利な機能をご利用ください

通話中にダイヤル操作をすることで過去の放送へ進むことや、再生速度の調整など、様々な機能が使えます。

操作方法は簡単で、# ボタンを押した後に使いたい機能の番号のボタンを押してください。



① # ボタンを押す



② 利用したい機能の数字ボタンを押す

0	最新の放送を聞く
1	新しい放送へ進む
2	聞いている放送をもう一度聞く
3	過去の放送へ進む
7	再生速度を遅くする
8	再生速度を等倍にする
9	再生速度を速くする

問 総務課 総務係 ☎79-2111 (内線238)

村の行政組織及び 所掌事務一部が変わります

村では、令和3年4月1日から防災力の強化、効率的な行政運営及び住民の利便性の向上を図るため、行政組織の改正及び所掌事務の見直しを行います。

組織改正等の主な視点

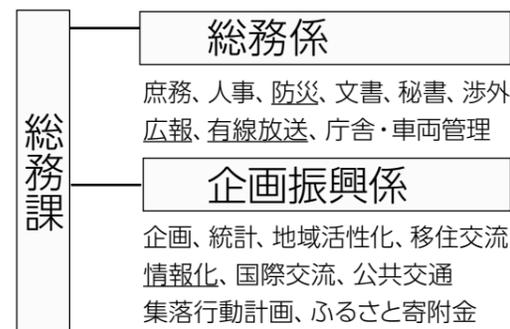
- 社会情勢の変化や新たな行政課題に迅速かつ柔軟に対応するための組織づくり
- 住民ニーズの複雑多様化に的確に対応する機能性の高い組織づくり
- 事務の効率化、省力化及び集約化による効率的な組織づくり

組織改正の内容

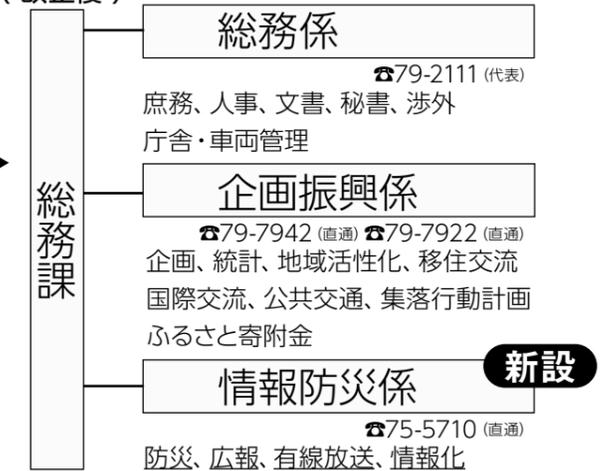
情報防災係の新設

自然災害への対応及び新型コロナウイルス感染症対策等の体制を強化するとともに、広報、緊急メール、有線放送等住民への重要な情報発信及び情報化推進体制の強化等を一元的に行うため、総務課内に「情報防災係」を新設します。

(現行)



(改正後)

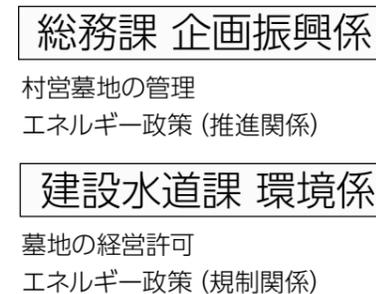


所掌事務見直しの内容

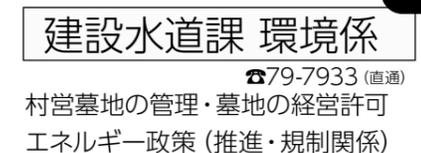
墓地及びエネルギー関連業務担当部署の一元化

墓地及びエネルギー関連業務を一元的に行うため、村営墓地の管理及びエネルギー政策の推進に関する業務を「総務課 企画振興係」から「建設水道課 環境係」に移管します。

(現行)



(見直し後)



空家購入費

移住・定住するために村内の空家を購入する者で、次に掲げる要件をすべて満たす場合に、購入費の一部を補助します。

【要件】

- ①購入した不動産の登記を補助金の交付決定後に実施するものであること。
- ②補助金の交付決定後に事業に着手するものであること。(住民登録・登記)
- ③補助金の交付決定を受けた年度内に登記が完了し、当該年度の末日までに実績報告書の提出ができるものであること。

【対象者】

空家を購入し、移住・定住する50歳未満の者で、購入後、空家を自ら所有し、購入物件所在地に住民登録をし、5年以上居住する者

【補助率】 補助対象事業費の1/2

【補助限度額】 100万円

リフォーム工事費

移住・定住するために村内の空家を賃貸借する者で、空家の機能若しくは性能を維持し又は向上させるため、賃貸人が自ら行う、又は賃借人が賃貸人の承諾を得て行う改修工事で、次に掲げる要件をすべて満たす場合に、工事費の一部を補助します。ただし、リフォームの補助対象となる空家が店舗併用住宅の場合は、居住部分に係る経費のみを補助の対象とし、面積按分など合理的な方法で算出します。

【要件】

- ①村内に本店を有する法人又は村内に住所を有する個人事業者が施工するもの。
- ②補助金の交付決定後に工事に着手するものであること。
- ③補助金の交付決定を受けた年度内に事業を実施し、当該年度の末日までに実績報告書の提出ができるものであること。

【対象者】

■空家を賃借し、移住・定住する50歳未満の者であって、入居後、賃借物件所在地に住民登録をし、2年以上居住する者

■移住・定住する50歳未満の者に空家を賃貸する空家の所有者、または、所有者の意思により空家を管理する者であって、申請時点で入居者が決定しており、2年以上の居住を妨げない者

【補助率】 補助対象事業費の1/2

【補助限度額】 50万円



住宅に係る補助制度が変わります

問 建設水道課 環境係 ☎ 79-7933(直通)

終了する事業

村では、次の事業を本年3月31日をもちまして終了しました。

■原村若者定住促進新築住宅補助金交付事業

平成18年度より多くの皆さんにご利用いただき、補助金交付件数は299件でした。

■原村住宅リフォーム促進事業

平成23年度より多くの皆さんにご利用いただき、補助金交付件数は172件でした。

開始する事業

村では、移住・定住の促進及び地域の活性化を図るため、令和3年4月1日より、移住・定住希望者などが村内の空家の「購入」あるいは「リフォーム」を行う場合、その経費の一部を補助します。

【補助を受けるための共通事項】

- 移住や定住に結びつく空家の購入あるいは空き家のリフォームであること。
 - 村内に所在する居住用の戸建ての建物であり、所有者または管理者が確認できる現に空家である物件。
※空家の購入者、賃借者から3親等以内の親族の所有歴がない物件。
 - 申請時点で補助対象者の要件を満たす空家使用者が決定していること。
 - 申請時点で事業に着手していないこと。
 - 補助金交付決定後に着手のうえ、年度内に事業が完了し、実績報告書の提出ができること。
- ※補助金額については、いずれの場合も算出した金額に1万円未満の端数がある場合は、これを切り捨てるものとする。
- ※この補助金を利用できるのは、「同一申請者」または「同一物件」に対し、それぞれ1回限りです。

新型コロナウイルス対応中小企業振興資金 の内容変更

昨年より行っている、「新型コロナウイルス特別経営対策資金」及び、「新型コロナウイルス特別経営対策借換資金」について影響の長期化を踏まえ、受付期間を令和3年9月30日まで延長します。また、「新型コロナウイルス特別経営対策資金」については、貸付期間も拡大します。

新型コロナウイルス特別経営対策資金		新型コロナウイルス特別経営対策借換資金	
融資対象者	最近3か月のうちいずれか1か月の売上高が、その前の月または前年同月に比べ5%以上減少又は危機関連保証認定を取得している者。	融資対象者	セーフティーネット保証4号、5号又は、危機関連保証認定を取得した者。
貸付限度額	運転資金 1,500万円	貸付限度額	運転資金 1,500万円
貸付利率	年 1.2%	貸付利率	年 1.2%
貸付期間	10年へ拡大(据置2年以内)	貸付期間	10年(据置2年以内)
受付期間	令和3年9月30日まで	受付期間	令和3年9月30日まで

※新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者のみ対象となります。

※各資金、村で保証料の負担、2年間の利子補給を行います。

問 商工観光課 商工観光係 ☎79-7929 (直通)

南信交通災害共済に加入しましょう!

掛け金が下がりました。

掛金一人年額200円(6月以降途中加入の場合月額20円)

死亡見舞金が上がりました。

200万円の見舞金が受け取れます。

新しく対象となりました。

自転車走行中に、転んでケガを負った場合。

※警察へ、事故の届出が必要です。

※必要要件に満たない場合や免責条項に触れる場合、必要書類が整わない場合は見舞金が減額されたり、支払われない場合があります。

ケガ

事故の日から1年間にかかった

入院(2日以上)・・・1日目から日額2,000円

通院(3日以上)・・・1日目から日額500円+基礎見舞金20,000円を加えた額(上限200,000円)

後遺障害

身体障害1・2級及び植物症・・・400,000円

身体障害3級・・・300,000円

村独自のサービス

18歳未満の児童は、村が掛金の全額を補助します。ただし、児童の家族が加入していることが条件です。掛金の口座自動引き落としが可能です。窓口でご相談ください。

※その他の詳細については、ホームページをご覧ください。

問 建設水道課 建設係 ☎79-7921(直通)



Let's E-BIKE!!

ハケ岳自然文化園では、昨年10月に「レンタルE-BIKE」をオープンしました。貸し出すバイクはGIANTのE-MTB「FATHOM E+ PRO」。このバイクは、大容量バッテリーを搭載しているため、上り坂も楽に上ることができます。

また、車軸を支持しながら路面の凹凸を吸収して振動を抑制しタイヤの接地を適切に保つための構造を備えているため、無理のない体勢と太いタイヤのエアボリュームで舗装路はもちろん未舗装路も快適にサイクリングを楽しめます。

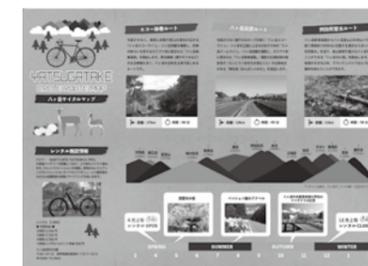
お勧めルートや周辺施設をまとめたサイクルマップも用意していますので、ぜひ体験してみてください。



▲アシストのパワーは簡単に調整できます。



▲3~4人位のグループでの利用がお勧めです。



▲マップは、ハケ岳自然文化園と役場商工観光課窓口にあります。

料金表

利用時間	料金
2時間	2,700円
3時間	3,700円
4時間	4,700円
レンタルヘルメット	+300円

▶利用期間: 4月上旬~12月上旬(予定)

▶対象: 身長155cm以上の方

▶受付: ハケ岳自然文化園 自然観察科学館前受付
※事前に電話にてお申込みください。

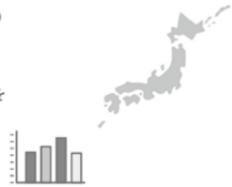
※当日ご利用の場合は、受付にてご相談ください。

問 ハケ岳自然文化園 ☎74-2681

経済センサスのいろんな疑問にお答えします!

01
Q どんな調査なの?

A 経済センサス-活動調査は、日本経済の「いま」を明らかにするための調査です。
そのためには、すべての産業における一つひとつの企業活動の実態を知ることが必要です。「センサス」とは全数調査を意味し、すべての事業所・企業から回答いただくことで、我が国の全国的及び地域別の経済の「いま」を知ることができます。



02
Q どんなことに役立てられるの?

A 調査の結果は大切な資料として、あなたの暮らしや身近な地域、そして日本の「未来」のために役立てられます。



03
Q どんなことを調査するの?

A 従業員は何人か、いつ開設したのか、売り上げはいくらか、などを回答していただきます。

ご回答いただく項目はいろいろありますが、一つひとつが、日本経済の「いま」を知り、「未来」をつくるために大切な項目です。正確な統計をつくるためにも、漏れなく回答をお願いします。



04
Q どうやって回答するの?

A インターネットでの回答がおすすめです。

紙の調査票とインターネットによる回答方法がありますが、安全で便利なインターネットでの回答がおすすめです。



05
Q 情報が漏れることはないの?

A すべての情報は保護されます。回答いただいた内容は統計作成のためだけに用いられます。

調査員をはじめとする関係者には、「統計法」という法律により調査で知ったことを他に漏らしてはいけない義務と、これに反したときの罰則が定められています。また、回答いただいた内容は、統計作成の目的以外(税の資料など)には絶対に使用しません。



06
Q 必ず答えなければならぬの?

A 調査への回答は「統計法」という法律で義務づけられています。

正確な回答をいただけないと経済の実態を正確に把握できないため、本当に必要な施策が実施できなくなるおそれがあります。このため、この調査には「統計法」という法律に基づき回答する義務(報告義務)とこれに反したときの罰則が定められています。



経済センサス 活動調査

経済センサスー活動調査

令和3年経済センサスー活動調査へのご協力をお願いいたします。

調査について

- ・全国すべての事業所・企業が対象です。
- ・令和3年6月1日現在で実施します。(調査票は5月20日から順次配布)
- ・支社などが無い事業所には、長野県知事から任命された調査員が直接伺い、調査票を配布します。
- ・支社などがある企業等には、国が本社などに支社分の調査票をまとめて郵送します。
- ・ご回答いただいた内容を調査員及び村職員が見ることはありません。

※調査票の配布及び回収は、厳重な指導のもとで行いますので、情報が漏えいすることはありませんが、内容を確認させていただく場合がございます。ご了承ください。

インターネット回答の利点

- ・調査員による再訪問がないため、新型コロナウイルス感染症の感染リスクが減少します。
- ・配布された調査票(紙)を提出する必要がありません。

「便利で容易なインターネット回答」をご利用ください!

村ホームページで情報をお探しの際は...



問 総務課 企画振興係 ☎79-7942

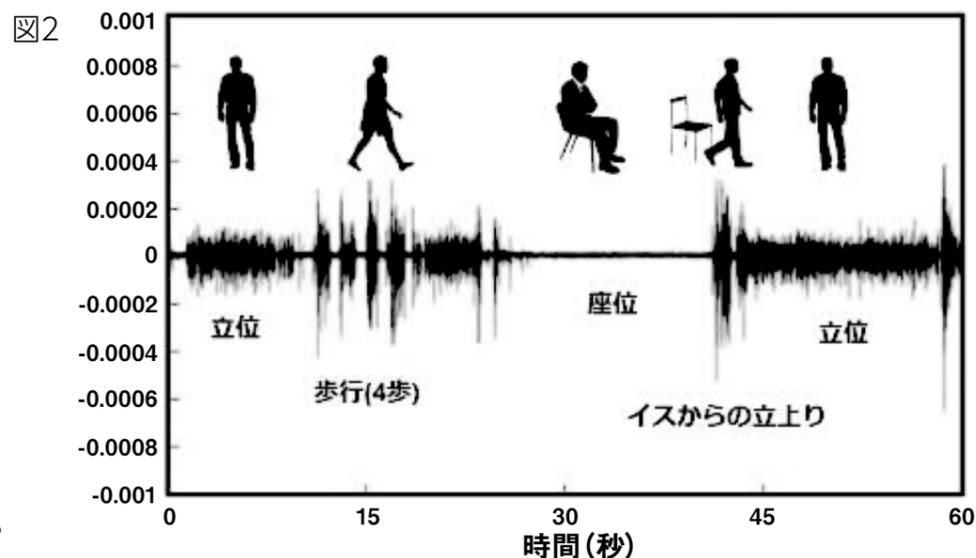
<https://www.e-census2021.go.jp/> 経済センサス2021 検索

総務省・経済産業省・長野県・原村
問:総務課 企画振興係 ☎79-7942

こまめに立ち、歩く生活を心がけましょう！

次の図(図2)は、様々な姿勢や動作時の脚の筋活動を表したものです。これを見ると、人間は立っただけでも、脚の筋肉を使っていて、座位ではほとんど筋活動がありません。また、イスからの立ち上がりでは、一時的に歩行と同等かそれ以上の筋活動が見られています。日常生活において、こまめに立ち上がり、立つ時間を増やすということは、非常に大事なことです。ある研究では、1日の座位時間が、0~4時間の人の人比べて、**8~11時間の人は死亡のリスクが15%上がり、11時間以上では40%上がる**と報告されています。座っているだけで、何もしていないことが、自分の健康に悪影響を与えているのです。

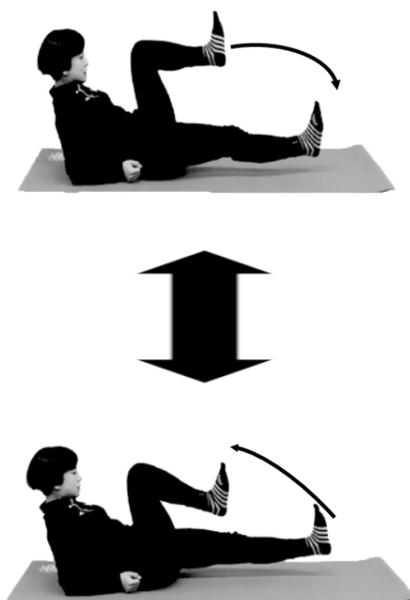
座りっぱなしが体に悪影響なことはわかっていたかもしれませんが、対策方法はとても簡単です。こまめに立ち上がり、歩いたり、家事をしたりすれば良いだけです。かかとを上げ下げする運動も血液循環を促すにはオススメの運動です。言うまでもなく、ウォーキングなどの運動をすることは、こういった面からみても非常に良いことなのです！ダイエット目的で、大変な食事制限を行っても、日常生活が座りっぱなしでは何にもなりません。むしろ、血流が悪くなり、代謝は低下するため、痩せにくく太りやすい体質になっていってしまうのです。さあこれを読んだ今から、こまめに立ち、歩くことを意識した生活を習慣にしましょう！



参考資料:
Hamilton et al, 2008

今月のトレーニング サイクリング ~腹筋全体を鍛える~

- 目的: 10回~20回(2~3セット)
- 回数目安: 3分~5分(1セット)
- やりかた
 - ① 肘をつき上体を起こして脚を前に伸ばします
 - ② 片ひざを曲げ、胸の方に引き寄せます
もう片方の足は伸ばしたままにしておきます
 - ③ 自転車を漕ぐように足を回し、入れ替えます
- 注意点
 - ・背中丸めて行ないましょう(おへそを覗き込むように)
 - ・ゆっくりリズムよく行ないましょう
 - ・呼吸を止めないように気をつけましょう



原村 国民健康保険事業 松本大学 地域健康支援ステーション

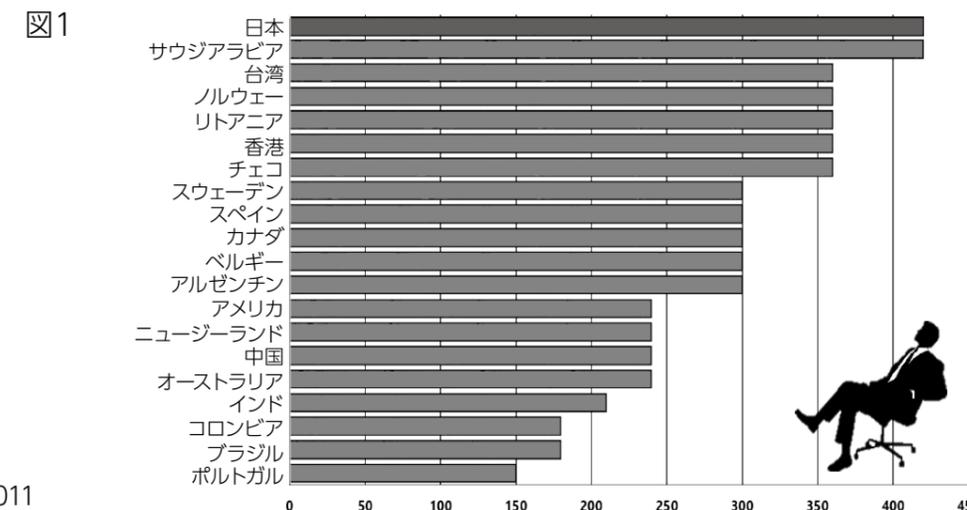
少しずつ暖かい日も増えてきました。陽気のいい日には、ちょっと外へウォーキングなどと運動がしやすくなりますね。またこの時期には、冬に増えてしまった体重を元に戻したい方や、夏に向けてカラダを絞りたいという方も多いのではないのでしょうか？特別なダイエットや運動を始める前に、今一度、皆さんの生活を確認してみてください！これまでの連載で、身体活動を増やすことの重要性を説明してきましたが、最終回となる今回は、座りすぎについて書きたいと思います。これを読んだ後、皆さんのイスに座っている時間が減ることを祈っています！

松本大学 地域健康支援ステーション
健康運動指導士・健康運動実践指導者
近藤 壮太

座りすぎて健康に悪いの？

皆さんは1日、どのくらい座っていますか？私の母は、私が子どものころ、1日の家事を終える9時頃「はあ〜、やっと座った」などと嘆いていたのを今でも覚えています。それとは対象に、父は休日といえば、1日中コタツに座り、サスペンドラマや相撲を観て過ごす対照的な生活でした。このように、ライフスタイルによって座位時間は、全く違ってきてしまうのです。次の図(図1)は、世界の座位時間のランキングです。オーストラリアの研究チームから、**日本は、世界一座位時間が長い国**であることが発表されました。なんと日本人は、1日に平均約7時間も座っていることがわかったのです。

では、なぜ座りすぎが良くないのでしょうか。そこには多くの理由がありますが、代表的なものとして、脚の筋肉を使わないことがあげられます。聞いたことがある方もいるかと思いますが、脚は**第二の心臓**と呼ばれるほど、人間の健康に重要な役割を担っています。脚は、重力に逆らい下半身に溜まった血液を、心臓に送り返すことで、血液循環を滞りなく行わせているのです。デスクワークを行う人が、夕方ふくらはぎがむくみやすいのは、この第二の心臓の活動が不活発になってしまうためです。座位時間が長いということは、脚の筋力の低下や血流の低下による冷えやむくみを引き起こす要因になります。また、血流が低下し、血栓を作りやすい状態になり、エコノミー症候群など、最悪の場合死に至ることもあります。



参考資料:
Bauman et al, 2011