広報 さかえ
令和３年
10月号
第455号
発行／栄村役場

長野・新潟県境　交通安全啓発活動

９月22日に長野・新潟県境において長野県飯山警察署、新潟県十日町警察署合同の交通安全啓発活動が初めて行われました。

栄村交通安全協会も協力しドライバーに安全運転を呼びかけました。（関連記事18ページ）

主な内容

■令和２年度決算状況……Ｐ２－５
■栄村の給与状況……Ｐ６－７
■pickup ライフライン保全事業……Ｐ８
■台風19号災害復旧事業……Ｐ９
■冬期職員の募集……Ｐ10
■米・野菜農家への支援事業……Ｐ11
■栄村誌の発刊について……Ｐ12
■保健だより「健康二次被害を防げ！」……Ｐ14－15
■各種お知らせ……Ｐ16－17

令和２年度 決算の状況

一般会計の決算状況

令和２年度の栄村一般会計（福祉、教育、社会資本の整備など、村の基本的な行政サービスを行う会計）の歳入、歳出それぞれの状況は以下の通りです。
※端数処理を行っているため、実際の決算額と一致しないことがあります。

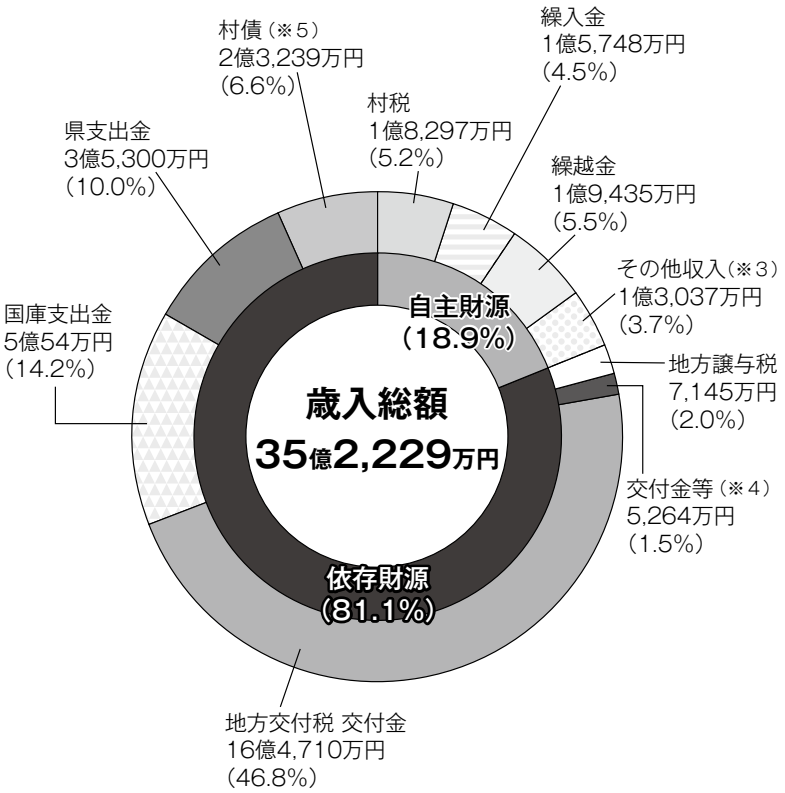
１　歳　入　　歳入総額35億2,229万円（対前年度比102.7%）

国からの地方交付税交付金※1が全体の半分近くを占めています。また、新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金（以下「臨時交付金」）が１億215万円、特別定額給付金及び子育て世帯への臨時特別給付金の支給に係る補助金が１億8,073万円交付されたことなどにより、国庫支出金は５億54万円（対前年度比281.9%）となりました。

健全財政運営への取組により財政調整基金※2等の取崩しを抑えたことから、繰入金は１億5,748万円（対前年度比40.8%）となりました。

※１　地方交付税交付金
全国のどの自治体でも一定の行政サービスが受けられるよう、自治体間の不均衡をなくす目的で国から交付されるもの。

※２　財政調整基金
年度間の財源不足に備えて蓄えておく資金。



※３　その他収入の内訳

分担金及び負担金：	917万円
使用料及び手数料：	3,177万円
財　産　収　入：	2,047万円
寄　　附　　金：	3,076万円
諸　　収　　入：	3,820万円

※４　交付金等の内訳

利子割交付金：	12万円
配当割交付金：	55万円
株式譲渡等所得割交付金：	67万円
法人事業税交付金：	59万円
地方消費税交付金：	4,351万円
環境性能割交付金：	412万円
地方特例交付金：	258万円
交通安全対策特別交付金：	50万円

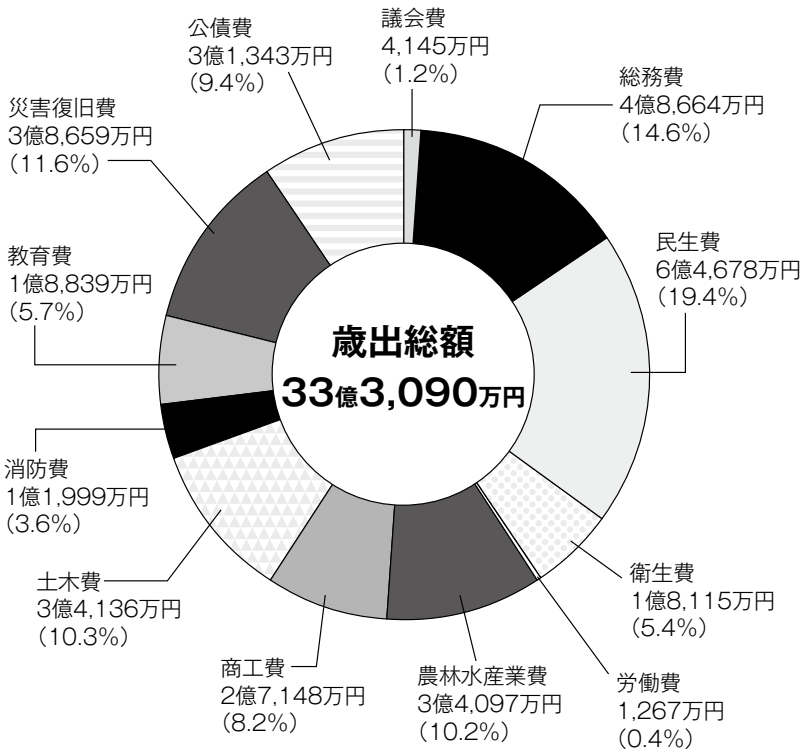
※５　村債
事業実施のために金融機関等から村が借入れるお金で、借入れたお金は利子を加えて毎年度一定額ずつ返済していくこととなります。

２　歳　出　歳出総額33億3,090万円（対前年度比108.0%）

新型コロナウイルス感染症対策として衛生用品等の整備、地域商品券の発行、持続化給付金の支給等様々な施策を実施し、事業費は総額１億1,309万円となりました。また、令和２年度は12月から大雪となったことから、道路除雪費は１億6,608万円（対前年度比155.2%）となりました。

令和元年10月の東日本台風による災害復旧事業の繰越分や、令和２年７月豪雨による災害復旧事業により、災害復旧費は３億8,659万円（対前年度比162.9%）となりました。

総務分野	職員及び庁舎等財産の管理に要した経費	1億8,054万円
	集落支援に要した経費	3,516万円
	ＰＣ、ネットワーク等情報管理事務に要した経費	2,709万円
	徴税関係に要した経費	2,771万円
福祉・教育分野	老人福祉に要した経費	9,570万円
	障がい者福祉に要した経費	4,707万円
	介護福祉に要した経費（特別会計への繰出含む）	9,803万円
	小中学校の教育振興、維持管理に要した経費	7,556万円
土木・農林水産分野	道路の維持管理に要した経費（除雪費含む）	2億3,297万円
	土地改良事業に要した経費	8,641万円
	林道の維持管理に要した経費	7,943万円
商工観光分野	観光施設の維持管理に要した経費	3,664万円
	交通事業に要した経費	3,935万円
災害復旧費	農地・農業用施設の災害復旧に要した経費	2億6,434万円
	道路の災害復旧に要した経費	1億2,225万円



令和２年度の主な事業

●**コロナ対策事業（臨時交付金充当事業）**

感染対策資機材整備：1,718万円
観光施設等改修：1,436万円
事業持続化給付金等：3,127万円
各種補助金（衛生用品購入補助等）：　677万円
栄村地域商品券発行：1,690万円
水稲農業経営者支援給付金：1,842万円
小中学校感染対策（ICT機器整備等）：　366万円
その他：　453万円

●**ふるさと復興支援金事業：500万円**

集落が取組む発展性のある事業に支援金を交付。

この支援金により、森地区において農業振興拠点施設が整備された。

●**新規雇用奨励事業補助金：931万円**

新規に正社員として村民を雇用した企業に対して補助金を交付。

●**林道秋山線法面改良工事：7,239万円**

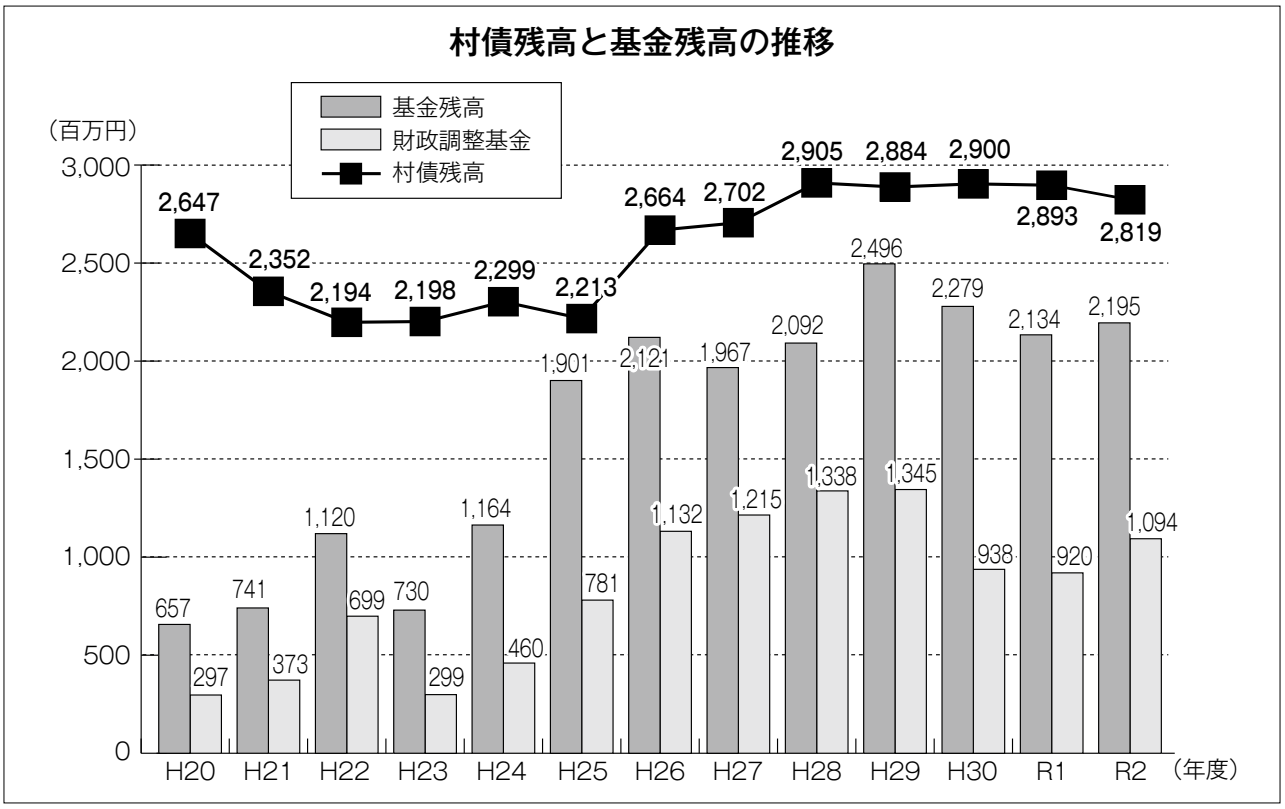
落石危険法面に吹付工、簡易法枠工を実施。

●**小中学校情報通信環境整備工事：864万円**

端末機器を用いた学習のため、校内に高速無線LAN環境を整備。

３　村債残高と基金残高の推移

令和２年度末の一般会計に係る村債残高（借金の残高）は、償還額の増と新規借入れの減により令和元年度末時点から7,400万円ほど減少しました。また、平成30年度から減少していた基金（貯金）の残高は、積立額が取崩し額を上回ったことにより、令和元年度末時点から6,100万円ほど増加しました。



特別会計の決算状況

特別会計とは、特定の目的のために、保険料や使用料などの特定の収入で運営していく事業の会計であり、村には以下の10会計があります。各会計の歳入・歳出額は以下の通りとなりました。

（単位：万円）

会　　計	歳　入	歳　出	差　引	一般会計繰入金
国民健康保険（事業勘定）	23,587	23,050	537	1,311
国民健康保険（施設勘定）	13,016	12,414	602	4,556
秋山診療所	384	382	2	0
後期高齢者医療	2,903	2,861	42	1,344
介護保険	39,758	39,351	407	8,712
簡易水道	7,177	7,123	54	3,198
生活排水処理	5,075	5,045	30	1,178
農業集落排水	1,429	1,399	30	603
スキー場	10,624	10,591	33	8,900
ケーブルテレビ	2,349	2,157	192	0
合　計	106,302	104,373	1,929	29,802

令和２年度決算に基づく

財政健全化判断比率･資金不足比率について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律により､財政の健全度を判断する指標「健全化判断比率等」を村民の皆様に毎年公表することが義務付けられています。

令和２年度決算に基づく栄村の財政状況は、いずれの指標も国が定める基準を下回っており、おおむね健全であるという結果になりました。

◆年度指標◆

区　　分	栄　村		早期健全化基準（※1）	財政再生基準（※2）
	令和元年度	令和２年度		
①実質赤字比率	—	—	15.0%	20.0%
②連結実質赤字比率	—	—	20.0%	30.0%
③実質公債費比率	6.5%	6.9%	25.0%	35.0%
④将来負担比率	—	—	350.0%	
⑤資金不足比率	—	—	20.0%（経営健全化判断基準）	

（※1）早期健全化基準とは…

財政が危険な状態と判断され、悪化した原因を分析して改善計画を策定し、自主的な改善努力により財政の健全化を図らなければなりません。

（※2）財政再生基準とは…

財政運営が立ち行かない状態と判断され、財政を立て直す計画を策定し、国等の関与による確実な再生を図らなければなりません。立ち直るまで、何を行うにも国の同意を得なければならず、村独自では事業ができなくなります。

① 実質赤字比率：比率なし

普通会計（一般会計､ケーブルテレビ特別会計）が抱える赤字の規模を示す比率です。

令和２年度は普通会計決算額が黒字のため比率なしとなりました。

② 連結実質赤字比率：比率なし

村の全ての会計の赤字や黒字を合算し、村全体としての赤字の規模を示す比率です。

令和２年度は赤字の会計はありませんでしたので比率なしとなりました。

③ 実質公債費比率：6.9%

全ての会計や一部事務組合などを含む村全体の借入金返済額の規模を示します。

令和２年度は元利償還金（借入金の返済額）が増となったことから、令和元年度の比率に比べて0.4%の増となる6.9%となりましたが、早期健全化基準を下回っています。

④ 将来負担比率：比率なし

村が今後返済していく借金や、将来支払わなければならない可能性のある負担金（退職手当支給予定額等）の現時点での残高を示す比率です。

令和２年度は基金等の残高が将来負担額を上回ったことから比率なしとなりました。

⑤ 資金不足比率：比率なし

水道、下水道、スキー場など、利用した方から使用料をもらって運営している公営企業会計の資金不足額が、公営企業の事業規模に対してどの程度の割合なのかを表す指標であり、経営状況の深刻度を表します。

令和２年度は資金不足が生じた公営企業がないため、比率なしとなりました。

決算の詳細は栄村ホームページ（http://www.vill.sakae.nagano.jp/）「各課からのお知らせ」からご覧いただけます。

【問い合わせ先】 総務課 企画財政係　☎0269-87-3112

栄村の給与等についてお知らせします

１．人件費と職員給与費の状況

(1)　人件費の状況（令和２年度普通会計決算）

歳　出　額(A)	人　件　費(B)	人件費率（B／A）
3,352,461千円	638,095千円	19.0%

(2)　一般職員給与費の状況（令和３年度普通会計当初予算）

職員数(A)	給　与　費				一人当たり給与費（B／A）
	給　料	職員手当		計(B)	
			うち期末･勤勉手当		
54人	198,226千円	109,101千円	77,448千円	307,327千円	5,691千円

（注）１　職員手当には退職手当を含みません。　２　派遣職員を含みません。　３　職員数は予算計上時点のものです。

２．職員の平均年齢と平均給料月額の状況（令和３年４月１日現在）

区　分	平均年齢	平均給料月額
一般行政職	42.6歳	296,868円

（注）派遣職員を含みません。

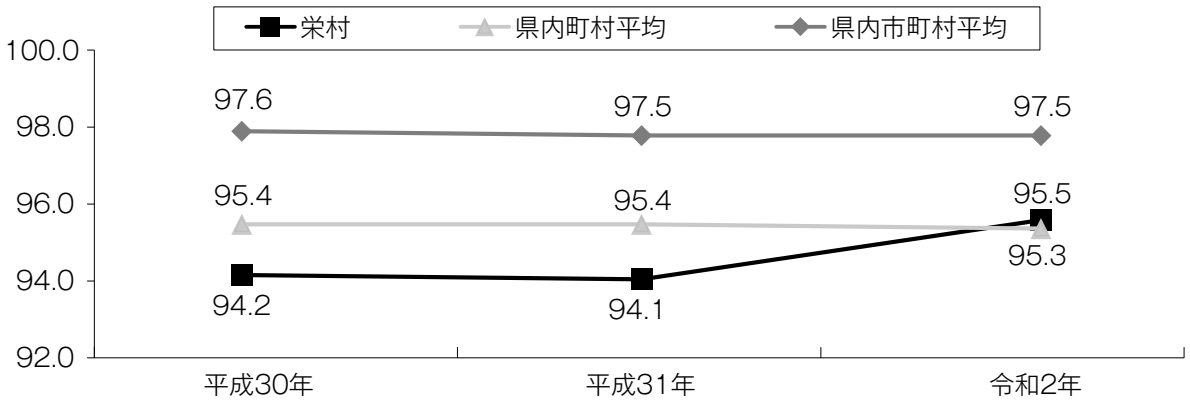
３．職員の初任給の状況（令和３年４月１日現在）

区　分		栄　村	長野県	国
一般行政職	大学卒	186,000円	192,600円	182,200円
	高校卒	153,700円	158,100円	150,600円

４．ラスパイレス指数の状況（各年４月１日現在）

	平成30年	平成31年	令和2年
栄　村	94.2	94.1	95.5
県内町村平均	95.4	95.4	95.3
県内市町村平均	97.6	97.5	97.5

（注）ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数です。



５．年齢別職員構成の状況（令和３年４月１日現在）

区　分	20歳未満	20歳～23歳	24歳～27歳	28歳～31歳	32歳～35歳	36歳～39歳	40歳～43歳	44歳～47歳	48歳～51歳	52歳～55歳	56歳～59歳	60歳以上	合　計
職員数	0人	1人	5人	6人	8人	3人	12人	8人	6人	7人	9人	0人	65人
割　合	0%	1.5%	7.7%	9.2%	12.3%	4.6%	18.5%	12.3%	9.2%	10.8%	13.9%	0%	100%

（注）派遣職員を含みません。

６．等級別職員数と構成比の状況（令和３年４月１日現在）

等　級	１　級	２　級	３　級	４　級	５　級	６　級	合　計
標準的な職務内容	主事補 主事など	主任主事 主任技師	係　長 主任など	係　長 主幹など	課　長 参　事	参事幹	
職員数	7人	17人	23人	8人	9人	1人	65人
構成比	10.8%	26.2%	35.4%	12.3%	13.8%	1.5%	100%

（注）派遣職員を含みません。

７．職員の手当の状況（令和３年４月１日現在）

期末・勤勉手当		
	期　末	勤　勉
６月期 （特定幹部職員）	1.275月分 （1.075月分）	0.925月分 （1.125月分）
12月期 （特定幹部職員）	1.275月分 （1.075月分）	0.925月分 （1.125月分）
合　計 （特定幹部職員）	2.55月分 （2.15月分）	1.85月分 （2.25月分）

退職手当		
	自己都合	定　年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	47.709月分	47.709月分

（注）このほか、扶養手当、通勤手当などがあります。

８．特別職の報酬等の状況（令和３年４月１日現在）

区　分		給料・報酬月額	期末手当支給割合
給　料	村　長	606,000円	月額×1.4×下記月数 ６月期：1.65月分 12月期：1.65月分
	副村長	514,000円	
	教育長	465,000円	
報　酬	議　長	221,000円	
	副議長	146,000円	
	常任委員長	134,000円	
	議会運営委員長	134,000円	
	議　員	129,000円	

pick up

ライフライン保全事業（支障木伐採）

冬に備えて

昨年12月、村内で大雪が降った影響により、送電線脇の杉の木等が着雪の重みで倒木、送電線が断線し、この影響で断続的及び長時間に渡る大規模な停電が発生しました。電気は私たちの生活に欠かせないライフラインであり、冬の時期にそれが長時間途絶えた影響は大きいものでした。

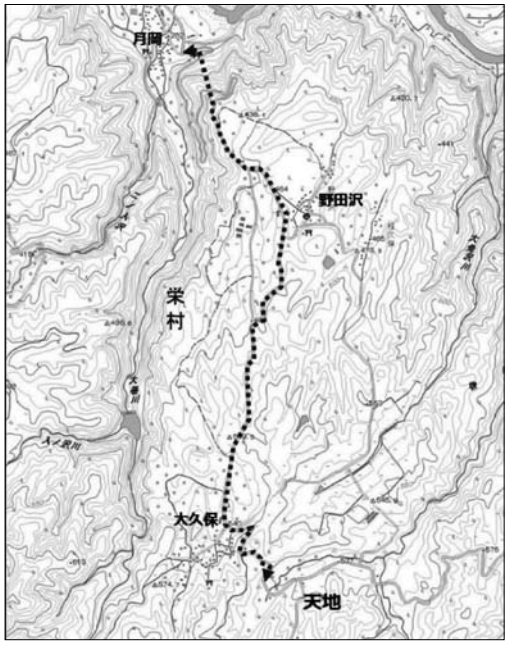
その経験を受けて、災害に強い生活環境を構築するため、倒木などによる、電力等のライフラインが途絶えることのないように、支障木を事前に伐採し、住民の安心安全の確保を図るため今年度から当事業を行います。

なお実施にあたっては森林所有者の皆様から全面的な協力を賜り感謝申し上げます。

【今年度の実施内容】

・伐採箇所

月岡（貝廻り坂）～大久保・天地方面（長瀬横倉停線沿い）

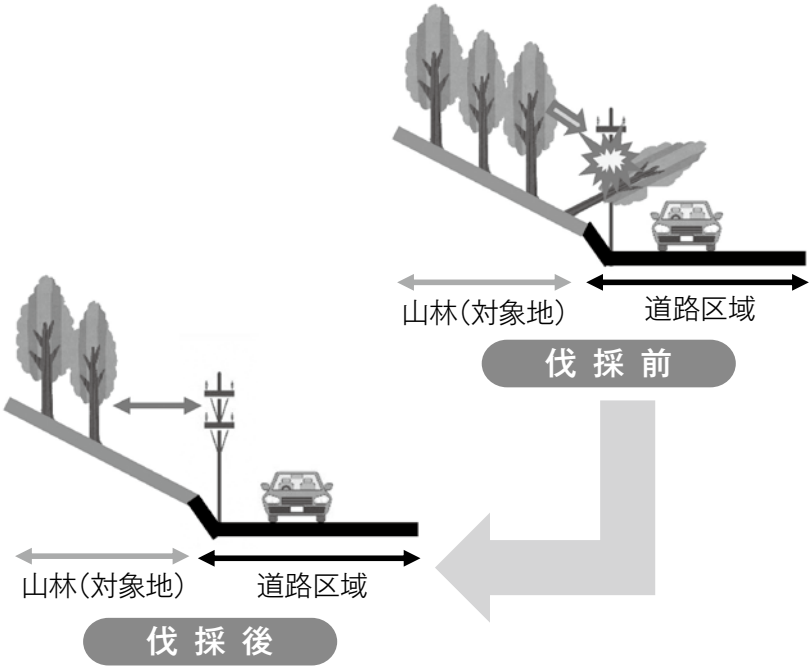


・事業費　14，980，000円（内県補助金　4，980，000円）

・実施期間　令和３年10月～令和４年３月まで

10月11日(月)から作業を開始します。８時から17時まで片側通行となります。皆様にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

・事業イメージ



【問合せ】

建設課　建設事業係

☎0269-87-3113

令和元年10月 台風19号災害復旧事業について

令和元年東日本台風（台風19号）は、10月12日の夕方から夜にかけて、千曲川流域で豪雨をもたらし立ヶ花、市川橋で既存するデータでは過去最高を記録し、氾濫危険水位を超えました。このため月岡では堤防を越水し、箕作では床上浸水の被害が発生するなど、村内の道路、河川、農地、農業用施設に甚大な被害を及ぼしました。

天代と坪野を結ぶ村道では、路肩が崩落し通行できなくなったため、車両が通行できるよう応急工事を行いました。12月に災害査定を受け、本格工事は翌令和２年度の春からとなりました。

農地及び農業用施設は、仮設工事、内畦畔等の応急対策を取り、令和２年度の作付に支障のないよう取り組みました。

また今回は、河川と道路、頭首工が近接していて、同時に施工できない等の理由で令和３年度までかかる工事があり、担当者の悩みとなりましたが、施工業者の努力により、11月末までにはほとんどの災害復旧工事が竣工します。一方、東信地方では、未だ発注できていない工事があり、この台風の被害が甚大だったことを改めて感じます。

災害はいつ起こるかわかりません。近年は豪雨等の影響による河川の増水が、毎年のように発生しています。災害は起きないことが一番ですが、災害発生時には住民の生活基盤確保のため、一生懸命取り組みますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

●この災害の箇所数（補助）

村道５箇所、農地13箇所、農業用施設32箇所

天代集落村道（復旧工事前）

天代集落村道（復旧工事後）

信越トレイルが苗場山まで延伸されました

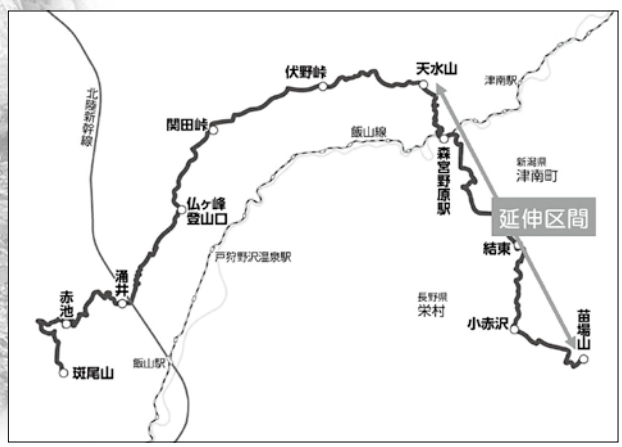
信越トレイル全長110㎞に!!

信越トレイルは平成12年の国土交通省の調査事業をきっかけに構想が生まれ、平成20年９月斑尾山から天水山までの全長80㎞が運用開始されました。自然資源の保全と利用の両立を目指し、行政機関や市町村関係者、ボランティアのみなさまが、共に築いた日本初のロングトレイルは、多くの方々に支えられ、ハイカーに利用され、地域の大きな観光資源として成長しました。

また、全国のロングトレイルの模範となり、理想のトレイルに近づくことができるよう、日々試行錯誤を繰り返しながら新たな取組に挑戦してきました。

信越トレイルの構想段階から陣頭指揮をとっていた故 加藤則芳氏が生前より提唱していた、信越トレイルの苗場山延伸は20年の歳月を経て、いよいよ全長110㎞のロングトレイルに発展し、令和３年９月25日に運用が開始されました。これまで、ご支援ご協力くださった地域のみなさま、関係者のみなさまには心から感謝申し上げます。

栄村から津南町にまたがる、天水山から苗場山までの延伸した信越トレイルを是非歩いてみませんか。



問合せ先

信越トレイル事務局　☎0269-69-2888

令和３年度
冬期職員（会計年度任用職員）を募集します

〈道路除雪オペレーター〉

【募集人員】 20名程度
【任用期間】 令和３年12月１日～令和４年３月31日までの間
【応募資格】 ①年　齢：令和３年４月１日時点で、18歳以上68歳以下の健康な方
②資　格：普通自動車運転免許証、大型特殊運転免許証及び車両系建設機械運転技能講習終了証を所持している方
【受付期間】 令和３年10月４日㈪～10月20日㈬まで
【応募方法】 役場窓口及び秋山支所に用意してある申込書に必要事項を記入のうえ、応募資格欄に該当する受有資格のコピーを添付し、持参または郵送してください。（郵送の場合は20日必着）

問合せ先　**建設課 建設事業係　☎0269-87-3113**

〈雪害対策救助員〉

【募集人員】 18名程度
【任用期間】 令和３年12月15日～令和４年３月31日までの間
【応募資格】 ①年　齢：令和３年４月１日時点で、18歳以上68歳以下の健康な方
②資　格：普通自動車運転免許証を所持している方
【受付期間】 令和３年10月４日㈪～ 10月20日㈬まで
【応募方法】 役場窓口及び秋山支所に用意してある申込書に必要事項を記入のうえ、普通自動車運転免許証のコピーを添付し、持参または郵送してください。（郵送の場合は20日必着）

問合せ先　**民生課 住民福祉係　☎0269-87-3114**

〈スキー場冬季職員〉

【職種・募集人数】
・リフト係　15～17名　・パトロール係　３名　・圧雪係　３名
・レンタル係　２名　・レストラン係　２名　・バス運転係　１名
・フロント係　１名
【任用期間】 令和３年12月13日～令和４年３月30日
【応募資格】 ①年　齢：令和３年４月１日時点で18歳以上68歳以下の健康な方
②資　格：職種により条件あり（募集要項を参照してください。）
【募集期間】 令和３年10月４日㈪～10月20日㈬まで
【応募方法】 役場窓口及び秋山支所に用意してある申込書に必要事項を記入のうえ、応募資格欄に該当する受有資格のコピーを添付し、持参または郵送してください。（郵送の場合は20日必着）

問合せ先　**商工観光課 企業係　☎0269-87-3355**

米農家支援事業のお知らせ

村では水田の持つ多面的機能を維持し、稲作農家の優良米の生産振興を支援するため、次の２つの支援金を交付します。

①栄村稲作農家支援金

水稲の作付面積10ａ当たりに対して5,000円の支援金を交付します。

※作付面積は営農計画書に記載された面積を基準に作付調査の結果から算出されます。

※１ａ当たりから交付対象となります。

②栄村稲作農家優良米生産振興支援金

ＪＡながの米等級検査基準による特Ａ米をＪＡに出荷された村内の農業者及び営農組織等に対して、玄米60kg当たり1,000円を上限に予算の範囲内で支援金を交付します。

出荷量についてはＪＡに出荷された数量を元に算出されます。

※出荷量が30kgに満たない場合には、支援金の対象とはなりません。

両支援金ともに、12月中に交付申請書を対象の農家及び団体に送付する予定です。

問合せ先　農政課 農村振興係　☎0269-87-3113

野菜農家への支援について

栄村の地域特性を生かした振興作物を重点的に支援するため、農業者が農産物の生産販売等のために要した種苗費に対し、補助金を交付します。（本年度作付も対象です。）

対象品目	補　助　率		対象経費
アスパラガス	1/4以内	作付１ａ当たり2,000円を限度とする。	当該年における１ａ以上の新植及び改植に要する種苗費
きゅうり		作付１ａ当たり3,000円を限度とする。	当該年における３ａ以上の作付に要する種苗費
ズッキーニ		作付１ａ当たり300円を限度とする。	
加工トマト			
ピーマン		作付１ａ当たり2,500円を限度とする。	当該年における1ａ以上の作付に要する種苗費
リンドウ		作付１ａ当たり10,000円を限度とする。	
シャクヤク		作付１ａ当たり2,500円を限度とする。	
オミナエシ			

※補助は予算の範囲内で行うことから、限度額が保証されるとは限りません。

※ＪＡに出荷している対象者については、年末に農政課よりお知らせします。ＪＡ以外へ出荷の方はご連絡ください。

※申請に必要な書類：申請書、領収書、出荷伝票

問合せ先　農政課 農林係　☎0269-87-3113

栄村誌 来年１月末発刊予定

栄村誌は現在、編集の終盤を迎え、来年１月末の発刊予定です。

・村内の方へは１世帯に１セット（歴史編・自然編）を無償配布します。（予約不要）

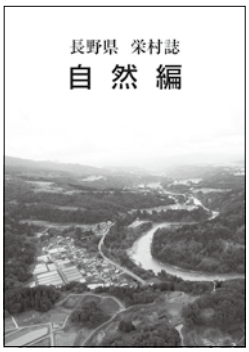
・その他の方へは予約注文の受付を開始しました。

①価格：歴史編は3,000円、自然編は1,500円

②予約受付期限：11月15日

※予約注文案内チラシを配布いたしましたので、村を離れている家族や親せきの方々へもＰＲをお願いします。

本誌は歴史編と自然編の２分冊で大きさはＢ５判、フルカラー仕様となっています。歴史編は約600頁、自然編は約200頁です。



現在予定している
『自然編』の表紙

【歴史編】

22名が執筆し、原始・古代から現代までの栄村のあゆみをわかりやすく紹介しています。歴史編の中には栄村の人々の衣食住や年中行事を記述した民俗分野も含まれています。

【自然編】

10名が執筆し、地形・地質、気象・気候、陸水、植物、動物について、村内を歩き調査した結果をもとに、鮮やかな写真とともに豊かな自然を紹介しています。

問合せ先　栄村誌編纂室　☎0269-87-3118

家屋の新築（増築）・取り壊し等は 届出が必要です！

「家屋」には、住宅だけでなく、倉庫・車庫・物置・店舗・工場・事務所なども含みます。

◆新築（増築）したとき

「家屋の新築（増築）届」をご提出ください。日程調整のうえ、家屋調査に伺います。

この調査は、固定資産税の基となる評価額を算出するためのものです。家屋に使用されている建築資材や仕上げなど、部屋ごとに調査します。調査時は参考資料として、建築図面一式（平面図・立面図等）をご用意ください。

入居前に家屋調査を希望される方は、完成後早めにご連絡ください。

◆取り壊したとき

早めに「家屋の取り壊し届」をご提出ください。年内に届け出がないと、翌年度以降も課税されてしまう場合があります。なお、登記してある建物は、法務局で滅失登記の手続きが必要です。

※家屋に対する固定資産税は、毎年１月１日現在に存在するものに課税されます。

※取り壊した建物の用途や取り壊し状況により、土地における住宅用地の特例措置が受けられなくなる場合があります。

◆未登記家屋を所有権移転したとき

法務局の建物登記簿に登記されていない家屋の所有者を変更（売買、相続等）した際は、「未登記家屋所有者変更届」をご提出ください。年内に届出がないと、翌年度以降も前の所有者に課税されます。

※届出用紙が必要な方はご連絡ください。なお、村のホームページからもダウンロードできます。

（栄村HP：HOME＞くらし・手続き＞税金・使用料＞固定資産税）

問合せ先　総務課 税務係　☎0269-87-3111

はいこんちよ

地域包括支援センターです

こんにちは。栄村地域包括支援センターは、民生課内に設置され、主に65歳以上の方の身体の状態や生活の心配ごとの相談に応じています。

～地域で自分らしく暮らし続けるために～

ひとりひとりが、人間らしい生活をするための大切な権利のひとつに「人権」があります。

例えば、着たい服を選び、着ることができる「あたりまえ」と思われていること…。しかし、歳を重ねることで、もの忘れが多くなったり、もの事を判断する力が衰えたりすると、こうしたあたりまえの権利を自分で守ることが難しい場合があります。病気等により、自分で自分のことを決めることが難しい方も少なくありません。

ふつうに（地域生活）、**自分らしく**（自律生活）、**みんなと暮らす**（社会生活）というあたりまえの生活を守ることを**《権利擁護》**といいます。

こんな心配はありませんか？

もの忘れがあり、お金や通帳などの管理が難しくなってきた

近頃、車をよくぶつける…このまま運転を続けていて大丈夫？

ずっとここで住んでいけるか…一人暮らしが心配

民生課健康支援係・地域包括支援センターの樋口祐介（保健師）です。

子どもが外で遊んでいると「おはよう　何してんだ」と80歳過ぎのジーちゃん、バーちゃんが話しかけてくれて、地域に生きる仲間として対等に扱ってくれている様子をニヤニヤしながら見ている変態です。

みなさんがニヤニヤする場面はどんなものですか。ニヤニヤ話しているうちに、生活が楽しくなってきませんか。

そうだ！
包括に言ってみよう！

栄村地域包括支援センター　電話：0269-87-3301

保健だより特別号

コロナよりも怖い!? 健康二次被害を防げ！

１．健康二次被害って？

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、外出の自粛による運動不足から身体的及び精神的に健康を脅かす健康二次被害が懸念されます。「正しく」恐れて感染予防をすることは大切ですが、身体活動が低下することで心身への影響があることを知っておく必要があります。

外出の自粛

↓

人と話す機会が減る → 認知機能の低下

認知症の発症

身体を動かすことが減る → 筋肉量・歩行速度の低下 / 糖尿病等の持病の悪化

フレイル・ロコモティブシンドローム状態
（要介護状態になりやすい）

２．運動の効果　～飯山市N-fit整骨院オーナー　西澤孝仁氏よりアドバイス～

今まで運動を続けていた方もやっていなかった方も、いきなり運動を始めてしまうと身体は思ってもない部位などに負担がかかり、怪我などの痛みが起こりやすくなります。

ポイント　**運動を開始するための身体作りが大事**

各々のお身体の状況にもよりますが、**野菜を作るときに畑を耕して土を柔らかくする**ことと同じように**ストレッチや体幹などの基礎的な部分の向上が必要不可欠**なんです!!

どこのストレッチが必要かは日常生活動作によって異なりますが、まずは座りっぱなしのように『～っぱなし』という状態を避けるだけでも変わってきます。30分に一度立ち上がったり、さらには１分間のストレッチといったところから始めてみてはいかがでしょうか。

あなたは何歳？歩行年齢測ってみませんか

【測定方法】リズム音に合わせて、カメラに向かって歩くだけ!!

ふらつきや歩行速度などから、歩行姿勢やバランス年齢が分かります。
実年齢と比べてみませんか♪

- ■日　時　**10月20日㈬　13時30分～16時30分**
- ■場　所　**栄村役場　かたくりホール**
- ■参加費　**無料**
- ■予約は不要です。歩きやすい靴でお越しください。

３．コロナ禍でも家で手軽にできる運動のご紹介

〈効果のある身体の部位〉

主に**体側**と**伸脚している内もも**に効果的

〈方　法〉

①片足を横に伸ばして爪先を天井に向けます。
②つま先に向かって体側を倒したまま保持します。
※体勢保持が厳しい場合はつま先を触らず台などにつかまって行ってください。

〈効果のある身体の部位〉

主に**大腿前面部～お尻・背中**に効果的

〈方　法〉

①スクワットのように体勢を落とします。
②すねのラインと背骨のラインが平行を保っていれば、つま先より膝が出ていても大丈夫です。

〈効果のある身体の部位〉

主に**腕・背中・お尻**に効果的

〈方　法〉

①四つん這いの状態から片手、対側の脚をまっすぐ伸ばしてキープします。
※腰が反るほど行わないように注意しましょう。

【提供：N-fit整骨院　西澤孝仁氏より】

Withコロナ時代における新しい生活様式に対応し、コロナ禍でも出来る運動・スポーツを行いながら自己免疫を高めて、ウイルスに負けない身体作りを一緒にしていきましょう。

最後におまけ

1日の目標歩数は…
20～64歳　　男性 9,000歩／女性 8,500歩
65歳以上　　男性 7,000歩／女性 6,000歩

最近、職員も朝夜と村内を歩いています。
朝晩涼しくなりいい季節です。みなさんも一緒に歩きませんか？

歯科検診の受診に関するお知らせ

村では歯周病等の早期発見・早期治療につなげるために20歳から５歳ごとの年に無料の歯科検診を実施しています。お口の健康は、全身の健康につながります。対象の方はこの機会に受診してください。

・**対象者**：今年度末年齢が次の方
20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳
・**受診期限**：12月24日㈮
・**検診医療機関**：栄村歯科診療所
※無料受診券は配布済です

問　民生課　健康支援係
☎０２６９-８７-３０２０

栄村人間ドック補助制度について

村では人間ドックの受診費用の補助を行っています。自身の健康状態の把握のために人間ドックで健診を受けられた方はご活用ください。

・**対象者（受診時点）**
栄村国民健康保険または長野県後期高齢者医療保険加入者
・**補助率等**：１／２
・**補助上限額**
１泊２日ドック　２万５千円
日帰りドック　２万円
脳ドック　２万円
・**申請先**：民生課健康支援係、役場窓口、秋山支所
・**持ち物**：申請書・健診結果・領収証・健康保険証・印鑑・振込先の分かるもの

問　民生課　健康支援係
☎０２６９-８７-３０２０

着物生地をお譲りします

共同作業所すみれの家で活用していた布製品などの材料を無償でお譲りします。冬の間、自宅や地域の集いの機会にご活用ください。

・**日時**：10月27日㈬
10時30分～16時30分
・**場所**：旧医師住宅（森）
当日は、集いの場にじいろを開設しています。おいしいコーヒーやお茶を準備していますので、お気軽にお立ち寄りください。

問　民生課　住民福祉係
☎０２６９-８７-３１１４

農耕作業車や小型特殊自動車をお持ちの方へ

農耕作業車や小型特殊自動車は、所有していることに基づき軽自動車税種別割が課税されます。公道を走行しない車両でも、ナンバープレートの交付手続きをお願いします。

・**課税対象となるもの**
①農耕作業車
種類：乗用装置のあるトラクターコンバイン、田植機等
規格：時速35キロメートル未満
※大きさに制限はありません
税額：２，０００円
②小型特殊自動車
種類：フォークリフト、ショベルローダ等
規格　時速：15キロメートル以下
長さ：４・７ｍ以下
幅：１・７ｍ以下
高さ：２・８ｍ以下
税額：５，９００円
・**手続きに必要なもの**
車名（メーカー名）、車体番号、排気量がわかるもの、販売証明、譲渡証明等
・**申告場所**　栄村役場１階　窓口

問　総務課　税務係
☎０２６９-８７-３１１２

電子マネーでの詐欺に注意！

電子マネーの詐欺って？
パソコン上で「ウイルスに感染した。修理費用がかかる。」「未納料金がある。」などとお金を請求され、コンビニ等で電子マネーを購入させ、そのＩＤを教えることで被害に遭うもので、飯山警察署管内では多くの相談が寄せられています。

被害に遭わないために!!
①知らないメールやサイトは無視する
②電子マネーで料金を支払うよう言われたら詐欺です！
③ひとりで悩まず、すぐに警察や家族に相談する

問　飯山警察署
☎０２６９-６２-０１１０

10月の出張年金相談のご案内

長野北年金事務所では、毎月出張年金相談を開催しています。ご予約のうえ、ご相談ください。

◇**中野市会場：中野市中央公民館**
相談日：11月２日㈫
受付期間：10月１日～28日
◆**飯山市会場：飯山商工会議所**
相談日：11月25日㈭
受付期間：10月26日～11月19日
・**開設時間**：各会場とも午前10時～午後３時まで
相談時間：30分毎

予・問
長野北年金事務所お客様相談室
☎０２６-２４４-４０９７

司法書士による無料電話相談会「空き家問題１１０番」

空き家の処分や相続のことなど、司法書士が電話にて相談をお受けします。

・**日時**：12月11日㈯　10時～16時
・**電話番号**：
　0120-448-788
（当日のみの専用の番号です）
※相談は無料、秘密は厳守します。

公共職業訓練（ハロートレーニング）訓練生の募集

・**受講科目**：パソコン実務初級（Word、Excel等）
・**訓練期間**：令和3年11月16日㈫～令和4年2月15日㈫
・**訓練場所**：中野地域職業訓練センター
・**受講料**：無料
・**対象者**：ハローワークに求人申込をしている方
・**募集期間**：10月21日㈭まで
申・問
ハローワーク飯山
☎0269-62-8609

長野県最低賃金

時間額 877円

（改正前　時間額849円）
効力発生年月日　令和3年10月1日

☆業種・年齢・雇用形態（正社員、パート等）に関わらず、長野県内で働くすべての人に適用される１時間当たりの賃金の最低額です。

長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

ハロウィンジャンボ宝くじ発売中！

この宝くじの収益金は、市町村のまちづくりや環境対策、福祉向上のために使われます。

～宝くじは長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください～

みゆき野かわら版

飯山市

第3回いいやま音楽祭《チェロとピアノのオータムコンサート》

第1部　須坂市出身のチェリスト宮沢等による「チェロとピアノで唄う中山晋平の世界」
チェロ：宮澤　等
ピアノ：菊地智子
第2部　長野市出身のピアニスト久保田千裕による「展覧会の絵」ほか
・**日時**：11月21日㈰　14時開演（13時15分 開場）
・**会場**：飯山市文化交流館なちゅら
・**チケット**：
　一般　2,000円
　高校生以下　1,000円
　（全席自由）
・**チケット販売開始**：10月1日から販売中
・**プレイガイド**：飯山市文化交流館なちゅら
主催：飯山音楽祭実行委員会
共催：飯山市／飯山市教育委員会

木島平村

やまびこの丘公園 木島平ダリア園

「木島平ダリア園」には約1万平方メートルの畑に260品種、2～3万本のダリアが咲き誇ります。
今年からペットの入園ができるようになりました。

・**期間**：10月31日㈰まで
・**時間**：9時～17時
・**料金**：大人　300円
　小学生以下　無料
　ペット　300円
【レストランやまびこ】
・**営業日**：金・土・日・月曜日（祝日は営業）
・**営業時間**：11時～15時
・**料金**：大人　1,500円
　小学生　900円
　幼児　無料
　ランチパック　1,000円
問
木島平やまびこの丘公園
☎0269-82-4336

長野・新潟県境で交通安全啓発を行いました

秋の全国交通安全運動期間中である９月22日㈬に長野県飯山警察署と新潟県十日町警察署合同の交通安全啓発活動が行われました。

道の駅信越さかえ付近の国道117号線にて、通行する車両を止め、一台一台に対し警察官および交通安全協会が安全運転の声かけと、啓発チラシ等の配布を行いました。

本活動は今年度が初めてでしたが、ドライバーにとっては安全運転意識を向上させるよい機会になりました。

栄村では、交通死亡事故０は2,000日を越え現在も継続中ですが、人身事故は年２件程度発生しています。秋の全国交通安全運動は終了しましたが、これからは路面凍結や、雪の影響で道幅が狭くなるなど、安全運転により一層注意が必要な季節を迎えます。

ドライバーも歩行者も、交通事故に遭わないようにしてください。

長野県スローガン **「信濃路は　みんなの笑顔　つなぐ道」**

道の駅での開始式

国道での交通安全啓発の様子

苗場山麓ジオパーク通信 ⑫

自由研究コンクール審査会

推進室では、第３回苗場山麓ジオパーク自由研究コンクール審査会を開催しました。

本年度は、栄村・津南町の小学生から95点の応募がありました。地域にある歴史、自然、文化を題材に子どもたちのオリジナリティーあふれる作品が数多く揃いました。

審査員をうならせるような作品が多々あり、大人にはない子どもたち独自の目線からジオパークが表現され秀逸な作品ばかりでした。作品は、なじょもんや栄村役場で展示をする予定ですので、是非ご覧ください。

《令和４年の再審査へ向けて》

苗場山麓ジオパークは平成31年の再審査を経て現在も地域資源の発掘や子どもから大人まで幅広く地域学習の場となっているところですが、令和４年秋に２度目の再審査を迎えます。再審査を臨むにあたり、今月下旬に東北学院大学の目代邦康教授を招き、これまでの活動経過を振り返りながら審査通過に向けた研修会を行う予定です。また前回の審査で指摘があったジオパークの観光については、地域にあるものを大切にする観光のあり方（地域資源保全型の観光）について先進的な考えをお持ちの専門家とオンラインで勉強会を重ねているところです。

再審査通過にむけ地域の皆さまからもお力添えをいただきますようお願いします。

◇協議会長賞◇
津南小　小島ひかり
『ジオパークブック』

◇協議副会長賞◇
栄　小　島崎　夏芽
『小滝の生き物調べ』

◇津南町教育長賞◇
津南小　髙橋　もも
『わたしが見た　苗場山』

◇栄村教育長賞◇
栄　小　保坂　泉妃
『栄村に住んでいる鳥』

展示期間
なじょもん　9/25～10/7
栄村役場　10/9～10/21

秋山協力隊通信 Vol.66

秋の声が聞こえる美しい季節が到来しました。皆様いかがお過ごしでしょうか。こんにちは。地域おこし協力隊の木村です。

栄村に来てから２年目の冬が迫っており、戦々恐々としています。雪かきは去年が初体験でしたので、初めは楽しく雪かきをしていましたが、１月下旬頃に心が折れ、中古の除雪機を購入しました（痛い出費でした）。

さて、ここからは８～９月の活動内容を報告していきます。

まずは、クロモジを使った家庭用品の開発について、芳香蒸留水が完成しました（写真１）。芳香蒸留水はルームスプレー等に利用されており、コロナ渦では、主にマスクスプレーとして使われています。コロナの情勢により、芳香蒸留水の市場は年々伸長しております。また、信州大学と養命酒酒造㈱の共同研究で、クロモジの抽出液がインフルエンザウイルスに効果があることが明らかになり、クロモジの芳香蒸留水は高値で取引されています。小赤沢温泉「楽養館」、栄村道の駅等で販売されていますので、是非、お試しください。

写真１
クロモジ芳香蒸留水

山菜加工品の商品開発について、９月中旬ごろから山菜を使ったジェラートの製造が始まりました。ふきのとう、こごみ、ウドを使用した全国的にも珍しいジェラートになっています（写真２）。こちらも、小赤沢温泉「楽養館」、栄村道の駅等で販売されています。

以上、２つの商品の商品開発にご協力いただきました、食品事業者様ほか、各種団体様、関係者様に感謝申し上げます。これらの商品が栄村の知名度向上等に寄与することを期待しています。

商品を開発して終了ではなく、継続的に製造できるよう、販路拡大活動などを行い、協力隊任期中に事業主をサポートしていきたいと思います。

それでは、村民の皆様、秋冷の折、くれぐれもご自愛ください。

（地域おこし協力隊　木村　優）

写真２
山菜ジェラート

村誌編纂室から⑭

村誌の内容①

今回は栄村誌歴史編前半の内容をかいつまんで紹介します。

大昔の旧石器時代や縄文時代に、栄村域に住んでいた人々がどんな暮らしをしていたかを解説するところから村誌は始まります。小坂遺跡（大久保）・横倉遺跡・ひんご遺跡（平滝）から出土した石器や土器を実測図や写真をもとに解説しています。

国の重要文化財になっている「市河文書」（約１５０点、山形県本間美術館所蔵）には、平安時代の末から戦国時代までの、この地域のことが多く記されています。これらの古文書から当時の栄村の姿を紐解（ひもと）いています。栄村には城坂城（箕作）や仙当城（月岡）など、山城がいくつも確認されています。城の縄張り図を示して、構造上の特色や歴史的な背景を解説しています。

江戸時代には村と村との境界争いが絶えませんでした。入会（いりあい）山の保全、用水堰（せぎ）の開削、鮭の捕獲、紙漉（かみす）きや縮織（ちぢみお）りなどで、人々は工夫や努力を重ねていました。たびたびの自然災害や疫病にもめげずに、人々は様々な逞（たくま）しく生き抜いてきたのです。栄村域に今ある集落の原型は江戸時代前期にほぼできあがりました。そんな様子を紹介しています。

それぞれの章にいくつかコラム欄を設けています。墨書土器・市河文書・千曲川通船・黒駒太子画像などについて、わかりやすく解説しています。

小箕作橋近くの道標（右ぜんこうじ）

【問合せ先】
栄村誌編纂室
☎０２６９－８７－３１１８

絶滅種ナンバンギセル 村内で再発見！

希少動植物調査員からの報告⑪

昨年に引き続き、今春からの調査でも貴重な発見が相次ぎました。今回はその中でも特に重要なものを報告します。

九月初め、村内でナンバンギセルと思われる植物を発見しました。この植物は、ススキやミョウガなどの根に寄生して養分を吸い取って生きる寄生植物です。

夏から秋にかけてピンク色の筒型の花を咲かせますが、そうした植物の根元に咲くため、目立たず見つけにくい植物です。今回も全く偶然の発見でした。

調べてみると、長野県ではなんと「絶滅種」になっていました。絶滅種は、長野県版レッドリスト*①によると、次のいずれかに該当する種とされています。㈠既知の生息地で確実に絶滅が確認されたもの。㈡過去に標本が採取されているが、過去三十～五十年間に確認も標本の採取もなされておらず、絶滅したと考えられるもの。

早速、村教育委員会が県環境保全研究所や植物の専門家に写真を送って問い合わせたところ、ナンバンギセルで間違いないだろうとのことでした。長野県でいったん絶滅したと思われていた植物が、実はこの栄村で生き続けていたのです。

県内では絶滅種になっていたナンバンギセル。村内で再発見！

村内では63年ぶりの発見となったネキトンボ。

地域の方から情報が寄せられたオオムラサキ

ネキトンボ 六十三年ぶりの発見！

八月の初め、村内のある池でトンボ類の調査をしていたところ、少し高い木の枝先に翅（はね）の付け根が美しい橙色のトンボを見つけました。「まさか！」と思って、図鑑で確認すると、まさしくネキトンボです。

ネキトンボは、赤トンボの一種です。村内では、一九五八年に雨池（天池）での確認記録*②が残っています。その後は、公式の記録としてはないようです。とすると、今回の発見は、実に六十三年ぶりの確認記録となります。

このトンボについては、昨年の調査で本種が発生してもよさそうな池沼が、村内にいくつも残されていることが分かっています。やっぱりいたのです。すごいよ！栄村。

より多くの目で地域の自然を見ていきましょう！

ナンバンギセルにしても、ネキトンボにしても、村内でまだまだ見つかる可能性が大きいです。きっとこれまでもずっとこの村内の自然の中で生き続けてきたのに、私たちが見過ごしてきたのでしょう。

案の定、私たちがネキトンボを見つけたことを、村内で自然に関心がある方にお伝えしたら、早速、「ネキトンボがいた！」と写真入りで報告してくださいました。

その方は、毎日の田んぼの見回りの際に、ネキトンボを見つけたのでしょう。私たちが見つけた場所とは、全く別の場所での確認となりました。

昨年から始まった私たちの希少動植物調査ですが、昨年と違うことは、地域の皆さんからの情報が格段に増えていることです。「ギフチョウの食草を見つけたよ。」、「こんなトンボがいたけど、何？」などなど。

さらに今年は、昨年の調査では生息が確認できなかった国蝶のオオムラサキの情報が複数件、寄せられました。こうした地域の皆さんからの情報は、私たちが調査を進め、栄村の自然を知る上で大切な記録となります。

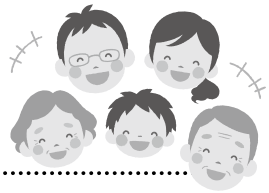
地域の皆さんの、身近な自然に対する関心が、どんどん高まっていることを感じます。こうした関心の高まりは、栄村の自然を今後どのように保護・保全し、村づくりに生かしていくか考える時に、何よりも大切なことだと感じています。

これからもぜひ多くの情報をお寄せください。お待ちしています。

（希少動植物調査員・涌井泰二）

〈参考文献〉
*①　長野県環境部自然保護課編　二〇一四「長野県版レッドリスト　植物編　二〇一四」二二頁　長野県
*②　関口信男　一九九八「栄村の自然　西部・東部編」二一八頁　社団法人飯水教育会

10月 生活カレンダー



子ども・子育て

【保育園開放日】
日時：12日(火)・26日(火)　午前9時から
場所：北信保育園

【子育て相談日】
日時：6日(水)　午前9時から
場所：ひなたぼっこ

【離乳食フォロー教室】
日時：19日(火)
場所：栄村診療所2階　集団検診室

【乳児健診】
日時：25日(月)　午後1時から
場所：栄村診療所2階　集団検診室

【リズムあそび教室】
日時：28日(木)　午前10時から
場所：栄村診療所2階　集団検診室

【ベビーマッサージ教室】
日時：11月4日(木)
場所：栄村診療所2階　集団検診室

健康福祉

【健康づくり講座】
日時：11日(月)・18日(月)・25日(月)　午後7時から
場所：栄中学校

【歩行測定】
日時：20日(水)　午後1時半から
場所：役場かたくりホール

【包括出張相談会】
◆白鳥公民館会場　日時：14日(木)　午前9時から
◆柳在家公民館会場　日時：28日(木)　午前9時から

その他

【栄村表彰式】
日時：11月3日(水)　午前11時から
場所：役場　議場兼大会議室

10月の納税等

○村県民税　○国民健康保険税
○介護保険料　○後期高齢者医療保険料
○村営住宅料　○ケーブルテレビ使用料
○教員住宅使用料　○合併浄化槽使用料
○保育料　○農業集落排水処理使用料
○簡易水道料　○学童保育料

納期限は　11月1日(月)　です

口座振替日
農協・郵便局　10月22日(金)
八十二銀行・県信　10月25日(月)

※振替指定口座の残高を事前にご確認ください。

世帯と人口（9月1日現在）

世帯数	799世帯	前月比－6
人　口	1,700人	－8
男	811人	－5
女	889人	－3

8月中の異動

出生	2
死亡	7
転入	0
転出	3

栄村の気象（8月）

最高気温	37.6℃	8月6日(金)	
最低気温	18.6℃	8月13日(金)	
平均気温	25.0℃	総 雨 量	187.5㎜

村の情報はLINEでも配信しています。
ぜひお友達登録をお願いします。

〈登録方法〉
右のＱＲコードを読み取り、追加又は以下の方法で登録してください。
①LINEアプリを開き、検索で「栄村」と入力
②LINEアプリを開き、「友だち追加」のID検索で@sakaevillと入力

8月火災・救助・救急出動件数

	火災	救助	救急
飯　山　市	0	0	109
木島平村	0	0	17
野沢温泉村	0	0	17
栄　　村	0	1	12
管轄外等	0	0	0

栄村の搬送医療機関	
飯山日赤	7
津南病院	1
その他	4
不搬送	0
合　計	12

十日町地域消防署との応援協定による出動を含みます。

火に油　そそぐあなたの　その油断

今月の栄っ子

Vol.55　北信保育園
～楽しかった夏の思い出～

今年の夏も子ども達は元気いっぱい！カブトムシを飼育したり大好きなプール遊びやスイカわりを思う存分楽しんだり。

秋を迎えひと回り大きく成長した子ども達の目は、次の楽しみを見つけてキラキラと輝いています！

「七夕まつり」
「私、おいしいお魚とお味噌汁がおなか一杯食べられますように！」ってお願いしたんだ～

「プールあそび」
みんなで浮き輪につかまってプカプカ。あー、いい気持ち！

「スイカわり」
甘くて冷たくてこのスイカ最高だね！

「ボディペインティング」
ワーッ！まっ青だー!!

「ウォータースライダー」
手作りのウォータースライダー、みんなでつながって滑ると楽しいよ～

広報ギャラリー　北信保育園

「おさかな いっぱい」

また　おさかなを　みにいきたいな

「おさかな いっぱい」

みんなで　すいぞくかんに　いきたいな

●広報さかえ　令和３年10月１日発行　●編集　総務課　情報防災係
●〒389-2792　長野県下水内郡栄村大字北信3433　TEL 0269-87-3111　FAX 0269-87-3083
●ホームページ　http://www.vill.sakae.nagano.jp　●印刷　㈱滝沢印刷