

情報誌 たかぎ



ホームページアドレス <http://www.vill.takagi.nagano.jp/> 電子メールアドレス info@vill.takagi.nagano.jp



平成22年度花いっぱい運動花壇コンクールが開催され、各地区で素晴らしい花壇ができあがりました。審査員が各地区をまわり審査されました。

今月号の主な内容

- 広報たかぎ
 - ・ 村からの情報発信更新事業が完成 … 2面
 - ・ ご長寿お祝い申し上げます … 3面
 - ・ 村職員の給与などを公表します … 4面
 - ・ お知らせ版 … 6面
 - ・ 喬木村国民健康保険にご加入の皆さんへ … 8面
- 健康アップPPK … 9面
- 学校だより 中学校 … 10面
- 社協だより ひなたぼっこ … 11面
- くりんネットたかぎ … 12面

2010
10
October



村の人口	6,663人(-3)
男	3,239人(+1)
女	3,424人(-4)
世帯数	2,080戸(-1)
(平成22年9月1日現在)	

編集 企画財政課／発行 喬木村役場 TEL 0265-33-2001 FAX 0265-33-3679
 印刷 龍共印刷株式会社 (飯田市上郷黒田121-1)



更新を行なった村ホームページ(トップ画面)

※情報を受信するためにはテレビの設定が必要です。

「お知らせポスト」に届き、区内や保護者の皆さんのテレビで確認ができるようになります。情報入力方法の説明会を今月中に行い、順次利用を始めていただきます。

※情報は受信するためにはテレビの設定が必要です。

必要です。

村からの情報発信 更新事業が完成

村では、オフトーク放送の更新や高速インターネットへの全村対応、テレビ共同アンテナ地域の地上デジタル放送対応などを行うため、平成十九年度に次世代ネットワーク事業を行い、音声放送を行う「くりんネットたかぎ」と、テレビ文字放送を行う「いちごチャンネル」をスタートしました。その後、飯田市と締結した定住自立圏協定に基づき事業を進める中で、今年

四月からは地上デジタル放送の十二チャンネルを使った放送を開始し、文字情報ばかりでなく村内の出来事をテレビ画像でお伝えする番組放送も開始しています。

週間たかぎニュース

テレビの地上デジタル放送十二チャンネルは、喬木村の情報をご覧いただくチャンネルとして、通常はデータ放送

村内8区や小・中学校からのテレビお知らせ放送

テレビの十二チャンネルを使った新たな情報発信手段として、村内の八区や、小・中学校から独自の文字情報発信ができるようになります。

インターネットを使い入れた情報、テレビ画面の「お知らせポスト」に届き、区内や保護者の皆さんのテレビで確認ができるようになります。

文化祭など、いろいろな事業を取材しお届けしていきます。

村ホームページを一新

今回の村情報発信更新事業の最終事業として、インターネットを使い村の情報発信を行っている村のホームページの更新を行いました。

今回の見直しで、統一感のある画面になり、見やすく使いやすいページに変更しました。



テレビ12チャンネルで放映している動画ニュース

ご長寿 お祝いの申し上げます

9月20日(月)は敬老の日です。

喬木村の最高齢者は、小川の小林キヨエさんで、101歳になりました。今年度、88歳の米寿を迎えられる方は52人(昨年42人)、89歳以上となられる方は214人(昨年220人)いらっしゃいます。村では9月19日に、88歳(米寿)の方と99歳以上の方に、お祝いをお届けしました。長い間、社会や村のためにご尽力いただいたことに感謝するとともに、これからも健康で末永く暮らしていただきたいと思います。

長 寿 者				
	順位	氏 名	年齢	地区名
女 性	1	小 林 キヨエ さん	101	宮耕地2
	2	木 下 ナ ヲ さん	101	富田5-1
	3	北 原 さだゑ さん	100	喬木荘
	4	筒 井 まつゑ さん	100	喬木荘
	5	瀬 川 み ゑ さん	100	野田原上
男 性	1	木 下 富 夫 さん	98	富田8-1
	2	肥 後 久 壽 さん	95	喬木荘
	3	原 市 男 さん	95	寺之前4
	4	上 島 武 さん	94	喬木荘
	5	宮 下 芳 勝 さん	94	上の原北

たかぎふるさと寄附金にご寄附ありがとうございます

平成二十一年度から始まったふるさと納税は、平成二十一年度においても七十一名の皆さまから、二百三十一万四千円の寄附金が寄せられました。

本当にありがとうございます。寄せられた寄附金は村の活性化のため有効に活用させていただきます。

平成二十一年度にご寄付をいただいた皆さまのうち、氏名公表の了承を得た方のみ、次のとおり紹介させていただきます。

寄附者総数 123名
寄附金総額 3,389,083円
(平成二十一年度現在)

浅谷 タミ子 様	木下 順 様	佐々木 陽之祐 様	宮下 敏 雄 様
青山 静子 様	木下 隆 文 様	鈴木 末 雄 様	山上 文 寿 様
市瀬 文人 様	木下 義 人 様	塚 平 末 男 様	山下 政 人 様
大平 栄一 様	小林 洋 一 様	富 安 志 津 子 様	矢 坂 進 様
大谷 歌代 様	斉 藤 糸 子 様	野 村 と の 子 様	湯 沢 齊 様
加藤 光彦 様	酒 井 保 一 様	原 村 克 彦 様	吉 川 廣 様
木下 昭明 様	佐久間 清 子 様	福 沢 隆 之 様	米 窪 交 平 様

(あいうえお順)

平成22年度 喬木村総合文化祭 展示・出展・芸能披露等を希望される皆様へ

恒例の喬木村総合文化祭が開催されます。

作品展示、物品の販売、飲食物等の提供等の出展、芸能大会を開催します。

参加は、団体・個人を問いません。村内在住の方ならどなたでも参加できますので、盛大な文化祭になりますよう多くの皆様のご参加をお願いします。お申し込みは、一〇月八日までお願いします。

喬木村総合文化祭は

と き 平成22年11月5日(金)~7日(日)

【参加のお申し込み】

申込期限 平成22年10月8日
申 込 先 作品展示：喬木村教育委員会 ☎33-2002
物 産 店：ふるさと振興課 ☎33-5127 (交流センター内)
芸能大会：喬木村教育委員会 ☎33-2002

10月1日は国勢調査

日本に住む全ての人・世帯を対象にした国勢調査。調査の結果は、児童福祉、高齢者の介護・医療、若者の雇用対策など、私たちの暮らしのさまざまな分野で役立てられる大切なデータとなります。一〇月一日のあなたの状況を調査票に記入し、ご提出ください。

Confidence

総務大臣が任命し守秘義務が課せられた国勢調査員が伺います。

Security

統計の目的以外に使用すること

とはありません。個人情報の保護は万全です。

Convenience

調査表は封をして調査員に渡していただくか村に郵送していただく方法が選べます。

国勢調査を装った「かたり調査」にご注意下さい。国勢調査員は「国勢調査員証」を身につけています。不審に思われたときには役場企画財政課広報係までお問い合わせ下さい。

喬木村役場企画財政課広報係
☎026513315129

村職員の給与などを公表します

村では、村職員の給与等について、村民の皆さんによりいっそう理解していただくため状況を公表します。

●職員給与費の状況（一般会計予算）

区分	職員数 (A)	給与費			1人当たり給与費 (B/A)
		給与	職員手当	計 (B)	
22年度	54	208,891千円	98,813千円	307,704千円	5,698千円

(注) 1. 職員手当は扶養手当、通勤手当、時間外手当等。退職手当は含まれていません。

(注) 2. 給与費は当初予算に計上された額です。

●職員の経験年数別、学歴別平均給与月額状況（H22.4.1現在）

(百円)

区分	学歴	経験年数			
		7年以上10年未満	10年以上15年未満	15年以上20年未満	20年以上25年未満
一般行政職	大学卒	2,054	2,741	3,196	3,556
	高校卒	1,806	2,394	2,715	-

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合、採用後の年数をいうものです。

●職員の初任給与状況（※H21.4.1現在）

(円)

区分	学歴	種別	喬木村	長野県	国
一般行政職	大学卒	試験	172,200	172,200	172,200
	高校卒	試験	140,100	140,100	140,100

●一般行政職の級別職員数の状況（H22.4.1現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	合計
標準的な職務内容	主事技師	主任	係長 企画員 主査	課長 課長補佐 主幹	村長が 定める課長	村長が定める 複雑且つ困難な課長	
職員数	5	2	19	6	6	0	38
構成比	13.2%	5.3%	50.0%	15.8%	15.8%	0.0%	

(注) 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職名です。

●職員手当の状況

区分	喬木村			長野県			国		
	期末手当 (H20年度 支給割合)	6月期 1.40 12月期 1.60 計 3.00	職制上の段階、職務の級等による加算措置	6月期 1.40 12月期 1.60 計 3.00	職制上の段階、職務の級等による加算措置	6月期 1.40 12月期 1.60 計 3.00	職制上の段階、職務の級等による加算措置	6月期 1.40 12月期 1.60 計 3.00	職制上の段階、職務の級等による加算措置
勤労手当 (H20年度 支給割合)	6月期 0.750 12月期 0.750 計 1.50	有り		6月期 0.750 12月期 0.750 計 1.50		有り		6月期 0.750 12月期 0.750 計 1.50	
退職手当 (H21.4.1現在)	支給率 勤続20年 23.50月分 勤続25年 33.50月分 勤続35年 47.50月分			自己都合 23.50月分 33.50月分 47.50月分			勸奨・定年 30.55月分 41.34月分 59.28月分		
	その他の措置 定年前早期退職特例措置 (2~20%)			その他の措置 定年前早期退職特例措置 (2~30%)			その他の措置 定年前早期退職特例措置 (2~20%)		

●特別職の報酬等の状況

区分	給与、報酬月額	期末手当
特別職	(21.4.1~) (円)	(H21年度支給割合)
	村長 544,700	6月期 1.45
	副村長 484,200	12月期 1.35
		3月期 - 計 2.80
議員	(21.4.1~) (円)	(H21年度支給割合)
	議長 234,600	6月期 1.45
	副議長 168,100	12月期 1.60
	委員長 144,400	3月期 -
	議員 135,800	計 3.05

●職員の平均給料月額及び平均年齢の状況（H21.4.1現在）

区分	一般行政職	
	平均給料月額	平均年齢
喬木村	317,100	42.2
長野県	357,665	45.3
国	325,521	41.5

(注) 国の平均給料月額は事務職、現業職の平均値のため県村の値とは算定基礎が異なります。

●職員給与のモデル（常勤の一般職 高等学校卒） 22.4.1

単位：円

年齢	職名	扶養親族等	給料 (基本給)	管理職 手当	扶養手当	住居手当	通勤手当	給与月額	期末勤勉手当	年 収
30	主任	なし	212,700	0	0	0	2,000	214,700	882,705	3,459,105
40	主査	妻・子2	309,300	0	26,000	0	4,100	339,400	1,419,273	5,492,073
50	課長 補佐	妻・子1 教育加算有り	373,400	0	24,500	0	2,000	399,900	1,771,946	6,570,746
55	課長	妻 通勤2km未満	398,500	17,000	13,000	0	0	428,500	1,849,702	6,991,702

注 年収は、各種控除前の額であり、実際にはこの額から所得税や共済掛金(公務員の健康保険や年金にかかわる自己負担)を控除した額【手取り】が支給されます。

注 このモデルは設定年齢における標準的な勤続年数の職員モデルであり、すべての職員が設定年齢においてこのモデルの年収となっているわけではありません。

●部門別職員数の推移

喬木村定員適正化計画に基づく村の部門別職員の状況について公表します。尚、職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する派遣職員、臨時職員等非常勤職員を除いています。(教育長は含む)

各年度4月1日現在

区 分	職 員 数			対前年比		
	平20	平21	平22	平20	平21	平22
一 般 行 政 部 門	議 会	1	2	1	△ 1	△ 1
	総 務	13	12	11	3	△ 1
	税 務	4	3	3		△ 1
	農 水	5	5	5	△ 1	
	土 木	3	3	3		
	小 計	26	25	23	1	△ 1
	民 生	14	15	16	△ 3	1
	衛 生	5	6	5		△ 1
小 計	19	21	21	△ 3	2	
特 別 行 政 部 門	教 育	6	7	8		1
小 計	6	7	8		1	
公 営 企 業 等	水 道	1				△ 1
	下 水 道	1	1	1		
	そ 他	3	3	3	△ 1	
小 計	5	4	4	△ 1	△ 1	
合 計	56	57	56	△ 3	1	

●職員の研修

平成21年度

研修名	内容及び回数
時間外職員研修	庁内及び庁外講師による定期研修 全職員対象 12回
県市町村職員研修 センター研修受講	一般、中堅、部課長、部門別 5回 8名
市町村アカデミー (千葉県)研修受講	専門実務・自治政策課題研修 3~4日間コース 5名参加
北部総合事務組合	4回 112名参加

●職員の福利厚生

区 分	団 体 等
加入保険制度	長野県市町村職員共済組合
福 利 厚 生	長野県市町村職員互助会 喬木村職員互助会

●職員の利益の保護

・公平委員会は、職員の勤務条件に関する措置の要求及び職員に対する不利益処分を審査し、並びにこれについて必要な措置を講ずる。
勤務条件に関する措置要求 平成21年度 なし 不利益処分に関する不服の申立ての状況 平成21年度 なし

給与、勤務時間その他の勤務条件に関し、公平委員会に対して、地方公共団体の当局により適当な措置が執られるべきことを要求することができる。

懲戒その他その意に反すると不利益な処分を受けた場合に公平委員会に対して不服申立て（審査請求又は異議申立て）をすることができる。

●職員の勤務時間その他勤務条件

職員の勤務時間と休日

1 週間の 勤務時間	勤務時間の割り振り			
	始業	終業	休憩時間	週休日
38時間45分	8:30	17:15	12:00~13:00	土・日曜日

年次有給休暇の状況

21年1月1日~12月31日

総付与日数	総使用日数	全期間 在職職員数	1人当たり 平均使用日数
1,872	243.2	47	5.2

休暇など

休暇の種別	説 明
年次有給休暇 (有給)	年20日間、繰り越しは最大で20日間
特別休暇 (有給)	選挙権の行使、結婚、出産、子の看護など特別な理由で勤務しないことが相当と認められる期間
療養休暇 (有給)	負傷または病気で、勤務しないことが認められる期間
介護休暇 (無給)	父母、子、配偶者の父母などが負傷、病気のときや高齢で日常生活に支障がある人を介護するとき、連続する6月の期間内において必要と認められる期間
組合休暇 (無給)	職員団体の業務に従事するため、勤務しないことが相当であると認められる期間

●職員の分限及び懲戒処分の状況

分限処分とは、公務効率の維持を目的に職員を処分するもので、制裁的意味合いはありません。懲戒処分とは、職員の義務違反に対する道義的責任を問い、秩序を維持する制裁的処分です。

区 分	種 類	内 容	該当者
分限処分	降任 免職	・勤務成績がよくないとき ・心身の故障のため、職務の遂行に支障があったり、これに耐えられないとき ・その他、その職に必要な適格性を欠くとき ・廃業または過員を生じたとき	なし
	休職	・心身の故障のため、長期の入院が必要なとき ・刑事事件で起訴されたとき	なし
懲戒処分	戒告 減給 停職 免職	・地方公務員法のほか、これに基づく条例、規則、規程に違反したとき ・職務上の義務に違反したり、職務を怠ったとき ・全体の奉仕者としてふさわしくない非行があったとき	2名



10月の結婚相談日

○日時 一〇月九日 土曜日
午後七時三〇分～
午後八時三〇分

○場所

福祉センター第一会議室
※相談日に関わらず、随時左記にて結婚についての相談を受け付けております。

○問い合わせ先

喬木村役場 住民課福祉係
担当…小原
電話…3315123

9月の村税等

納期限	口座振替日
国保税(第6期)	9月27日 ◎口座振替の方は預金の残高確認をお願いします。
介護保険料	
後期高齢保険料	
保育料	
上下水道料	
9月30日	

無料法律相談所開設

一〇月一日から七日までの「法の日」週間において、「法律・人権・調停・公証」に関する無料法律相談所が開催されます。

金銭・土地・交通事故等の問題、離婚、扶養、相続等の家庭内のもめ事、差別、いじめ等の人権問題でお困りの方は、お気軽にご利用下さい(秘密厳守)。

なお、予約は必要ありませんが、相談者が集中する場合はお待ちいただくことがあります。

ます。また、ご来場の際には、相談に関する資料をお持ち下さい。

○主催

裁判所、検察庁、弁護士会、法務局

○と き

一〇月五日 火曜日
午前一〇時～午後四時

(受付は午後三時三〇分まで)

○ところ

飯田市江戸町
長野地方裁判所飯田支部

○問い合わせ先

長野地方裁判所 飯田支部
☎0265-2210003

土地家屋調査士の行う「全国一斉表示登記無料相談会」飯田会場開催のご案内について

○日時

一〇月九日 土曜日

○相談内容

・土地の境界に関するトラブルの悩み
・土地建物に関する登記等について

○会場

飯田市 飯田文化会館
展示室1号室

飯田市高羽町五151-1

○時間

受付 午前一〇時～午後四時

個人使用井戸水 水質検査の斡旋について

飲用井戸水を使用している皆さんは、汚染の有無や飲まれている井戸の水質を知る上でも水質検査を受けることをおすすめします。村では次の内容で検査の斡旋を行います。

○採水容器の配布

一〇月一日(金)～七日(木)
午前八時三〇分～
午後五時三〇分

事前の申し込みは不要です。役場二階上下水道係にて容器をお渡しします。

○採水と提出方法

一〇月七日(木)
午前八時三〇分～正午
役場にご持参ください。

なお、採水については提出直前にお願います。

○検査項目の内容

飲料水一〇項目(DH、臭気、味、色度、濁度、塩素イオン、有機物等、硝酸性窒素及び亜硝酸性窒素、一般細菌、大腸菌) 飲用井戸に適するかどうかを計る項目です。

○検査機関の名称

中部公衆医学研究所
(飯田市高羽町)

○検査代金と結果

検査料金は個人支払で七、一

〇〇円(消費税込)です。後日検査結果と請求書が検査機関より直接送付されます。

○問い合わせ

建設課上下水道係
☎3315122

平成22年度JICA ボランティア 秋募集説明会のご案内

独立行政法人国際協力機構(JICA)では途上国の人たちとともに様々な課題の解決に取り組んでいるJICAボランティア(青年海外協力隊やシニア海外ボランティア等)を募集しています。

長野県内では、一〇月九日(土)から二三日(土)の間、県内四会場(長野市、松本市、上田市、伊那市)にて、「募集説明会&体験談」を行います。参加は無料ですので、お気軽にお越し下さい。詳しくはJICA駒ヶ根ホームページ(htt p://www.jica.go.jp/komagane/index.html)をご覧ください。

○連絡先

JICA駒ヶ根
募集担当 仁科
☎0265-8216151

秋の行政相談週間 10月18日(月)～24日(日) 「行政相談所」を開設します

村では毎月一回、「行政相談所」を開設しています。

行政・心配ごと相談では行政相談に併せ、心配ごと相談中村弁護士による無料法律相談(年三回 次回十一月)も併せて実施します。

相談内容は、公害、福祉、年金、消費者保護、農地、道路、河川など、どんな苦情、要望でも結構です。

相談は無料で秘密は固く守られますので、どうぞお気軽に相談してください。

行政・心配ごと相談

【10月】
①日時

一〇月二〇日(水)

午前一〇時～一二時

②場所 福祉センター

③相談員 橋爪行政相談委員

・民生児童委員

【11月】

①日時

十一月一日(水)

午前一〇時～一二時

②場所 福祉センター

③相談員

中村弁護士・橋爪行政相談委員・民生児童委員

◎行政相談委員は、総務大臣の委嘱を受け、第三者的立場から公正な判断を行い、問題解決のためお手伝いをします。行政相談所に都合により参加できない方は、村の行政相談委員にお気軽にご相談下さい。

村の行政相談委員は、

橋爪 稔 さん

秋の農作業安全運動 月間について

九月一五日～一〇月一四日までは、秋の農作業安全運動月間です。

今年七月までには県下で一〇名の方が農作業中の事故により亡くなっています。

農作業中の死亡事故には、トラクターや耕耘機などの横

転・転落によるものが非常に多く、またコンバインなどの動力部に巻き込まれる事故も多く発生しています。

こうした事故は、特に疲れが出始める昼前や夕方に多く発生していますので、じゅうぶん体調管理をして頂くとともに、農業機械を扱うときは安全確認をし、余裕を持って

行いましょう。

10月の健康体操教室

はつらつ元気に、健康維持
自分の身体は自分で守ろう!

次の各会場で行います。どなたでも気軽にご参加いただけますので、是非お越し下さい。



日時	午前10時～	午後1時半～
10月1日(金)	伊久間農産物加工センター	
10月4日(月)	南農事集会所	大和知公民館
10月6日(水)	北コミュニティ消防センター	婦牛原公民館
10月13日(水)	馬場伝承館	氏乗集落センター
10月15日(金)	伊久間農産物加工センター	
10月18日(月)	宮本公民館	加々須区民会館
10月20日(水)	阿島傘伝承館	寺の前集落センター
10月25日(月)	田上川消防センター	大島公民館
10月27日(水)	第一公民館	富田陶芸館

※伊久間地区の健康体操教室は、「馬場伝承館」で行います。

健康体操教室 (介護者の方など)

10月30日(土)	午前10時半～	福祉センター
-----------	---------	--------

水中体操教室 ※持ち物 水着、キャップ、入場料400円

ゆっくりコース	10月1日(金)	午前10時～	ほっ湯アップル
ゆっくり歩こうコース	10月8日(金)		
はつらつコース	10月15日(金)		

定例介護者の会のおしらせ

10月30日(土)	午前10時半～	福祉センター
-----------	---------	--------

お問い合わせ先 役場 住民課包括支援係 ☎33-1120

振り込め詐欺 総合対策強化月間

九月は「振り込め詐欺総合対策強化月間」です。

住民の皆さんが振り込め詐欺の被害に遭わないよう、家族でしかわからない「あいことば」を決め、振込み依頼者の電話やメール、ハガキなどがあっても振り込むことなく、必ず家族や警察に相談して下さい。

・飯田警察署
☎0265-22-0110

オータムジャンボ 宝くじの発売の お知らせ

「オータムジャンボ宝くじの賞金は、一等・前後賞合わせて二億五千万円」

〇一等

一億五、〇〇〇万円

×一三本

〇前後賞 各五千万円

〇二等 一千万円

×一三〇本

〇三等 五〇万円

〇四等 五万円

×一、三〇〇本

〇五等 三千万円

×一三〇万本

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

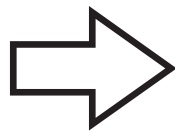
〇発売期間

九月二十七日(月)

～一〇月一九日(火)まで

喬木村国民健康保険にご加入の皆さんへ

10月1日から新しい保険証に変わります。
新しい保険証は、1人に1枚のカード型になります。



↑
(毎年、更新される厚紙カード型です。)

旧(世帯に1枚) 9月30日まで

新(1人に1枚) 10月1日から

今までは世帯に1枚の保険証でしたが、新しい保険証は1人に1枚のカード型の保険証になります。**保険証の色も一般資格が緑色から藤色に、退職資格がオレンジ色から黄色になります。**また、新しい保険証の裏面に臓器提供意思表示欄が設けられました。(意思表示欄の記入は任意であり、記入を義務付けるものではありません。意思表示欄に保護シールの貼り付けを希望する方は、役場窓口にあります。)

9月下旬に新しい保険証を各ご家庭に送付します。新しい保険証がお手元に届きましたら各自が、住所・氏名などの記載内容を確認してください。

なお、古い保険証は、ご自身で裁断するなどして破棄していただくか、役場へ返却願います。

◎退職者医療制度の加入について

会社などを退職された方は国保に加入しますが、以下の条件をすべて満たしている場合は**退職者医療制度**の対象となります。

- ・国保に加入している（又は、これから加入する）方
- ・年齢が60歳から65歳未満の方
- ・厚生年金や各種共済組合などから老齢（退職）年金を受けられる方で、その加入期間が20年以上、もしくは40歳以降10年以上ある方

協力をお願いします

退職者医療では、自己負担以外の医療費は、職場の健康保険等から支払われています。加入の手続きをせずに医療機関にかかると、一般被保険者として村国保が上記の医療費を負担することになり、金額が増えてくれば国保税の増大へとつながる可能性があります。国保の安定した運営のためにも、退職者医療制度の対象となる方は手続きを忘れないようにお願いします。

お問い合わせ 役場 住民課 健康保険係 ☎33-5125

9月10日は世界自殺予防デー Part.1

全国の自殺者数が12年連続3万人を超え、自殺は身近で深刻な社会問題となっています。

9月10日は世界自殺予防デーです。この日を機会に、自殺や精神疾患についての正しい認識、いのちの大切さについて皆さんに広く理解してもらえよう制定されました。

自殺の背景としての精神疾患

自殺を企図し救急施設に運ばれたものに対する調査によると、自殺を企図した者の75%に精神疾患が認められました。また、この精神障害の内訳は、約半数がうつ病等、次いで統合失調症等でした。

うつ病とは？

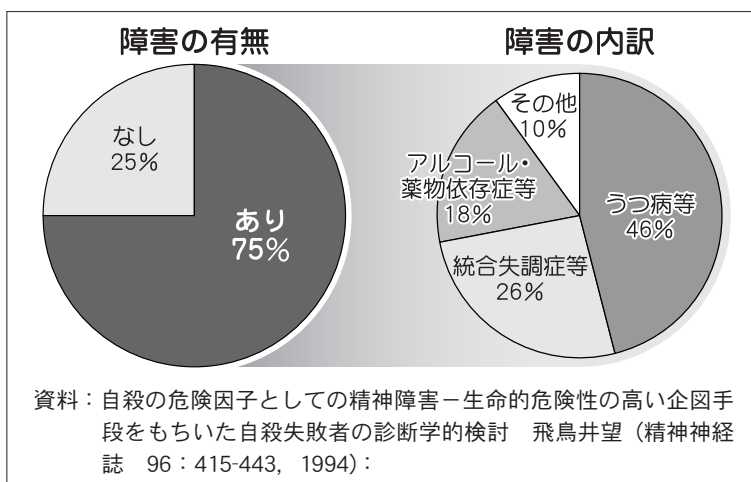
うつ病とは、心やからだのエネルギーが低下する病気です。気持ちが落ち込んだり、眠れなかったり、心とからだの両面に症状が現れます。

- 精神症状**
- 気持が落ち込む
 - 何をやってもつまらないと感じる
 - 考え方がまとまらない
 - 自信が持てなくなる
 - 悲観的になる
 - 自殺につながることもある

- 身体症状**
- 良く眠れない
 - 頭が痛い
 - 肩がこる
 - 疲れ易い
 - 食欲がなくなった
 - 性欲がなくなった



★★次回は★★
不眠とうつについて



相談窓口一覧

医療

かかりつけ医へ相談しましょう

- 専門医(精神科、心療内科)での相談もよいでしょう

心と身体の相談

- 精神保健福祉センター ☎026-224-3626
- 心の電話相談 ☎026-227-1810
月曜日～金曜日(9:30～16:00)
- 飯田保健所 ☎0265-53-0444
精神保健福祉相談 ☎0265-53-0444
毎月第2木午前(予約制)
(精神科医による専門相談/心と身体・アルコール関連問題・認知症等)

大切な「いのち」を守るために

精神的に追い詰められている。誰かに相談をしたい。

- 自殺に関する相談「こころの健康相談統一ダイヤル」
(平日9:30～16:00) ☎0570-064556
- 長野いのちの電話(11:00～22:00) ☎026-223-4343
- 松本いのちの電話(11:00～22:00) ☎0263-29-1414
- NPO東京自殺防止センター(年中無休20:00～6:00) ☎03-5286-9090

学校だより

No.121

喬木中学校



喬木中学校 1 学年

阿南少年自然の家キャンプ報告

1 学年は、中学校に入学して 5 ヶ月が経ちました。小学校との生活に戸惑いながらも元気よく生活しています。中学校に入ったら「あれをしよう。」「これを頑張ろう。」と各自がいろいろな目標を持ってスタートしたと思いますが、69人が一つとなって学習や学友会活動、部活動等に励んでいます。

1 学年としての一大行事である阿南少年自然の家での自然体験学習が 7 月 7 日(水)・8 日(木)の両日に行われました。天気は快晴というわけにはいきませんでした、大きなケガ等もなく無事に日程をこなすことができました。

《こんな日程と内容です》

1 日目

入所式の後テント設営



①まず、テントを広げる

②テントが立ちました



③ウォークラリー(チェックポイントで)



⑥雨のため室内でジェンカ。

⑦キャンドルの集いので、協力・助け合い・団結の火を校長先生からいただき、中央に点火。



⑤「カレーは、うまいぜ！」



④雨が降ってきました。煙で目が痛いけど上手に火がおきました。「ご飯をこがさないように。」「大丈夫。まだ、焦げ臭くない。」「カレーは上々だ。」

2 日目

①朝食のメニューは、豪華？

ご飯、味噌汁、卵焼き、ウインナー



②見よ。この真剣なまなざし



竹とんぼを作っています。



どうやれば貯金箱になるの？

社協だより ひなたぼっこ



社会福祉法人 喬木村社会福祉協議会 電話 33-4567 / fax 33-4619

ペットボトルのキャップで世界の子どもにワクチンを届けよう！！ 9月1日からペットボトルキャップの収集を始めています

ペットボトルキャップ収集をボランティア啓発活動として中学校と一緒に協力して行っています。

この活動は子どもからお年寄りまでだれでも参加できます。キャップを通して地球環境のことを考えたり、子供の命のことを考えたり、限られた資源を有効に活用することなどを考え、さまざまな人たちが参加しながら地域の絆が深まる活動です。

○ゴミとして焼却処分されるとキャップ400個で3,150gのCO²が発生します

○子どもからお年寄りまで誰でも参加できるボランティア活動です

○あなたの行動が世界の子どもと地球の未来を作ります

○限られた資源の有効活用

○ポリオワクチンは1人分20円 キャップ800個で一人の子どもの命が救えます

◎中学校、喬木荘、さくらの園、社協玄関に村内統一の回収ボックスを設置してありますので、回収についての注意をご覧いただき回収のご協力をお願いいたします。



回収についての注意！

- ・汚れがある場合は水できれいにして下さい
- ・金属類（アルミ、鉄、アルミ缶タグ等）は絶対に入れないで下さい
- ・キャップについているシール（キャンペーン用）は必ずはがして下さい
- ・調味料のキャップ（醤油、マヨネーズ等の蓋）は入れないで下さい



氏乗区 支え愛マップを使った 防災訓練を行いました！

九月五日(日)に村内各地で避難訓練が行われましたが、氏乗区では昨年度「支え愛マップ」を作成し今年度は各常会六か所でマップを使った防災訓練を行いました。

今回初めての試みとして、避難時に貴重品や身の回りの物を入れたリュックを持ってくることが、災害時を想定して携帯電話ではなく無線で連絡をとることも行いました。

避難した人を確認する作業では支え愛マップを利用することで、「どこに誰が住んでいて、避難時はどこにいる」ということが一目でわかります。またマップの情報が変わっている箇所もあり、更新の必要性も感じられました。その後消火器と消火栓の講習があり、日中何か起こった場合は女性の力が必要になるため消火栓の放水を女性の方々が体験しました。

早朝からの訓練でしたが、小さいお子さんも「リュック」を持って訓練に参加していました。

マップ作りから一歩踏み出した氏乗区。今年度は自主防災組織のモデル地区として中橋先生も関わり今後の活動が期待されます。

大事なものが
入っているのよ



10月のお知らせ

*心配ごと相談 20日(水) 午前10時～ 福祉センター(民生児童委員・行政相談員)

くりんネットたかぎ 10月の自主番組

日	月	番組	内容・出演者など
1	金	今月の暦	10月の村・公民館・学校などの行事予定から
2	土	すきですたかぎ	喬木村の秋の観光情報 交流センターでお聞きます
3	日	明日への農業	果樹園の土づくりについて JA豊丘支所営農課 林技師
4	月	クラシックを楽しもう	曲の背景や歴史を紹介しながらお送りします
5	火	交通安全の日	私の交通安全 喬木村交通安全協会 阿島支部 原達也さん
6	水	広域消防	消火栓付近への駐車禁止について 和田分署 大川和弘さん
7	木	こちら普及センターです	下伊那農業改良普及センター 藤牧普及員
8	金	みらいをみつめて	定例教育委員会の内容からご報告します 原教育長
9	土	お話の時間	喬木の民話と伝説
10	日	さわやか第一線	富田出身 小池優理子さん 高校放送コンテスト準優勝
11	月	JAアワーみなみの風	金融秋冬キャンペーンについて JA喬木支所金融課 福田みゆきさん
12	火	公民館便り	公民館の話題からお送りします
13	水	心の歌・思い出の歌	懐かしの歌、聴きたい歌にリクエスト下さい
14	木	広域消防	こんろ火災の出火防止 平谷分署 熊谷武人さん
15	金	119番火の用心	今日は防火の日 喬木村消防団第三副分団長 松澤洋一さん
16	土	マイクで散歩	くりんネット番組企画委員会から
17	日	明日への農業	干し柿の加工管理について JA喬木支所営農課 山田技師
18	月	時の話題	棕鳩十 夕焼け祭にお出かけ下さい
19	火	暮らしの便り	忙しい秋のスピード料理 JA組合員課 松島由利子さん
20	水	ほうはん・喬木	喬木村生活安全指導員会 北地区役員から
21	木	声の情報誌	情報誌たかぎ 11月号の内容からご紹介いたします
22	金	マイク文芸	短歌の鑑賞 福澤亀人さん
23	土	商工会便り	喬木村総合文化祭に向けて 建設部・青年部・婦人部の取り組み
24	日	村の窓口	保育園入園手続きについて 教育委員会
25	月	ミュージックボックス	音楽のリクエストお寄せください
26	火	郷土史シリーズ	喬木の“お宝”紹介 喬木村文化財保護委員 大原成章さん
27	水	記念館図書館便り	棕鳩十記念館図書館の話題から
28	木	福祉便り	喬木悠生寮「りんどう祭」が行われました
29	金	マイク文芸	俳句寸評 吉川照子さん
30	土	青い風にのせて	中学校の話題から 喬木中学校放送委員会
31	日	今月の出来事	10月の話題を振り返って

*尚、番組は都合により予告無く変更となる場合があります。予めご了承下さい。

くりんネット たかぎ

喬木村 6664番地

TEL 33-3666 FAX 33-3669

くりんネット便り

No.31

H22年10月1日



～10月の番組から～

●さわやか第一線

10日(日)

富田出身 小池優理子さん(18)

松本筑摩高校の放送部で活躍する小池さん、この度NHK杯第57回全国高校放送コンテストで、見事【準優勝】しました。「回数券から定期券へ」——不登校を克服した、放送部の先輩を取材しました。受賞番組をお送りします。

くりんネットからのお知らせ

・土日祝祭日に放送する各原稿のお申し込みは、できる限りお早めに受付をお済ませ下さい。

【締め切り】

毎週 木曜日/祝祭日は2日前までに締め切りを過ぎますと、定時放送に入りませんのでご注意ください。
詳しくはくりんネットたかぎまでご連絡下さい。

・「ミュージックボックス」「心の歌 思い出の歌」「クラシックを楽しもう」等各番組へのリクエストをお気軽にお願いします。

いちごチャンネル

「週刊たかぎニュース」の放映時間が以下のように変わりました。
土・日 午前9時～、昼12時～、夜7時～
月～金 午前10時～、夜8時～
(1番組を繰り返して放送しております)

デジタル12chでご覧下さい。加入申し込み等は役場企画財政課広報係(☎33-5129)までお願いいたします。

お気軽にお電話下さい

くりんネットたかぎ 電話 33-3666
FAX 33-3669