

信 まちの「今」をお届けする行政情報誌

広報しなの

Shinano Town Public Relations Magazine

【町公式 HP】 www.town.shinano.lg.jp

2020
No.416

7



町からのお知らせ

健康の達人

Photo News

古間保育園 御神輿を担ぐ子どもたち

国保

ご確認ください

国民健康保険税の納税通知書を発送します

令和2年度の年間保険税額が確定しましたので、7月から3月分の納税通知書を7月中旬に送付します。内容をご確認ください。

本年度の保険税率は据え置きですが、税制改正等に伴い下記についてそれぞれ見直しがされました。

該当する世帯については、所得の申告(確定申告等)に基づいて保険税を算出しています。なお、未申告の方がいると軽減を受けられない場合がありますので、必ず税務会計課税務係へご相談ください。

国民健康保険は加入者全員の相互扶助で成り立っています。健全な運営のため、保険税の期限内納税にご協力をお願いします。

① 賦課限度額の見直し

- ◎医療分:63万円(2万円増)
- ◎支援分:19万円(据え置き)
- ◎介護分:17万円(1万円増)
- ◎上記合計限度額:99万円

② 軽減制度の拡充

軽減判定所得の改正

- ◎7割軽減:基礎控除額(33万円)以下(据え置き)
- ◎5割軽減:基礎控除額(33万円)+28.5万円(0.5万円増)×被保険者数以下
- ◎2割軽減:基礎控除額(33万円)+52万円(1万円増)×被保険者数以下

問 住民福祉課 住民国保年金係 ☎ (255)6820

年金

7月1日から

国民年金保険料の免除申請の受付を開始します

経済的な理由などで国民年金保険料を納めることが困難な場合、申請により保険料が免除される制度があります。

■ 免除額と保険料

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
免除額	16,540円	12,400円	8,270円	4,130円
保険料	0円	4,140円	8,270円	12,410円

■ 免除を受けるための条件

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が、一定の金額以下であれば、申請者本人が免除を受けることができます。

■ 申請できる期間

過去2年(申請月の2年1か月前)までさかのぼって申請することができます。

例) 令和2年7月に申請する場合、平成30年6月までさかのぼって申請できます。

問 住民福祉課 住民国保年金係 ☎ (255)6820

保険証

後期高齢者医療に加入の皆さんへ

新しい保険証を7月下旬にお送りします

保険証の更新について

現在の保険証は、7月31日に有効期限が切れますのでご注意ください。

桃色の保険証は、8月1日以降で自分で破棄してください。

○新しい保険証の色=橙(オレンジ)色



問 住民福祉課 住民国保年金係 ☎ (255)6820

保険証

有効期限にご注意ください

国民健康保険証が一斉更新されます

■国民健康保険証の一斉更新について

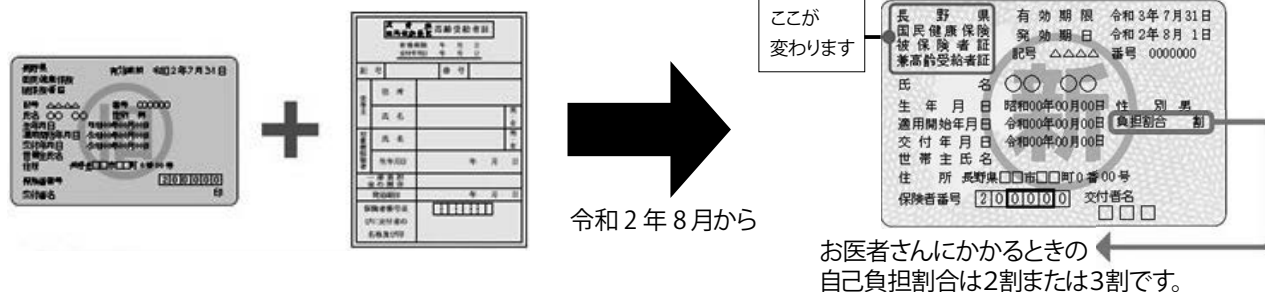
毎年保険証の一斉更新を行っています。

7月中旬から下旬にかけて国保加入者の方には、世帯主宛に新しい国民健康保険証（水色）をお送りします。記載内容等をご確認の上、8月1日からは新しい保険証をお使いください。

また、職場の健康保険などに加入しているにもかかわらず、保険証が届いた人は国保脱退の手続きがされていません。手続きは自動では行われませんので、町住民福祉課 住民国保年金係で国保脱退の手続きをしてください。

■70歳以上75歳未満の方の国民健康保険証と高齢受給者証について

国民健康保険証の一斉更新に伴い、令和2年8月から70歳以上の方に送付されている高齢受給者証と国民健康保険証が一体化され、1枚になります。



問 住民福祉課 住民国保年金係 ☎(255)6820

福祉

大事なお知らせ

福祉医療費給付制度対象の皆様へ

福祉医療費給付制度の対象になっている方のうち、障がい者、母子、父子資格の方は、現在お使いの受給者証の有効期間が7月31日までとなっております。

所得などの確認を行い、8月以降も対象になる方には、7月中旬に町から新しい受給者証を郵送で配布しますので、有効期間の7月31日を過ぎましたら古い受給者証は、破棄していただくようお願いいたします。

今年度から、国民健康保険及び公的医療保険に加入された非課税世帯の75歳未満の世帯主の方も対象となります。対象と思われる方へ7月上旬に申請書をお送りしますので、関係書類を添えて提出してください。

問 住民福祉課 福祉・介護保険係 ☎(255)1179

相談

ひとりで悩まずに、まずは話してみませんか
こころの健康相談のお知らせ

仕事・健康・人間関係・経済問題などによるさまざまな悩みや不安、またこころの病気（うつ病、アルコール依存、ひきこもり、不登校など）について精神保健福祉士が相談に応じます。

相談を希望される方は、希望日の2日前までにお申込みをお願いいたします。

秘密は厳守いたしますので、お気軽にご相談ください。

問 住民福祉課 保健予防係 ☎(255)3112

■日 時：7月8日（水）午後5時～午後8時

8月19日（水）午後5時～午後8時

9月16日（水）午後5時～午後8時

■相談時間：1件あたり30～60分程度で1日2～3人まで

■場 所：保健センター（信越病院横）



健診

お口の状態はいかがですか？

後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これが原因で誤嚥性肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎）を起こすことがあります。

お口の健康は、笑顔への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

■対象者

昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの被保険者

昭和15年4月1日～昭和19年3月31日生まれの被保険者で以下の条件をすべて満たす方

- ・直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴がある方
- ・令和元年度に歯科医療の受診がなかった方

※対象の方には、6月下旬に案内通知と受診券を送付しています。

■健診期間

令和2年7月1日（水）～令和2年12月30日（水）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、期間を変更する場合があります。

■健診費用

無料 ※ただし、治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

■受診方法

長野県歯科医師会所属の歯科医院へ直接ご予約ください。



■受診時に必要なもの

- ☐ 受診券
- ☐ 被保険者証
- ☐ おくすり手帳ない場合は不要です

☎長野県後期高齢者医療広域連合 ☎(229)5320 住民福祉課 住民国保年金係 ☎(255)6820

検査

取引・証明用に使用する「はかり」の定期検査について

商品の売買に使用したり、各種の証明行為に使用する「はかり」をご使用の方は、2年に1回の定期検査を受けることが計量法により義務付けられています。

■日 時 令和2年7月9日（木曜日） ①午前9時30分から正午まで

②午後1時から午後3時まで

■場 所 信濃町立総合体育館

■検査料 電気式：1,400円～、電気式以外：250円～、分銅・おもり：10円



☎長野県計量検定所 ☎0263(47)4006 産業観光課 商工観光・癒やしの森係 ☎(255)6820

応援

そよげ わか竹! 応援便

新型コロナウイルス感染症対策の一環として県外在住の学生の皆さんに信濃町の食をお届けします。申請がお済みでない方は右のQRコードからお願いします。



申請はこちらから↑

☎総務課 まちづくり企画係 ☎(255)1007

補助金

冬に備えて

小型除雪機械購入補助金

除雪の負担軽減及び移住定住の促進を図るため、小型除雪機械の購入に要する費用の一部を補助します。

■対象要件

- ・町内に住所を有し、かつ、自ら居住する住居の敷地を除雪するものであること
- ・世帯の総収入が 800 万円未満であること
- ・町税等の滞納がないこと
- ・購入する除雪機が 20 万円（税抜）以上であること
- ・町内の販売店で購入する新品の小型除雪機であること（中古品を除く）
- ・購入後 3 年間は譲渡、交換又は廃棄してはならないこと

■補助額

購入に要する費用（税抜）の 1/5 以内とし、補助金の上限額は以下のとおりとします。

- ・世帯全員が移住して 3 年を経過していない場合…20 万円
- ・それ以外の場合…10 万円

■申請受付開始日

令和2年7月27日（月）～

※予算額に達した段階で申請受付を締め切ります。

※補助金を受けようとする方は、購入前に申請書類の提出が必要となりますので、申請を希望される方は事前にお問合せください。



問総務課 まちづくり企画係 ☎（255）1007

博物館

野尻湖ナウマンゾウ博物館 第35回特別展

野尻湖の水草 ー変化する野尻湖の環境ー

ここ数年、野尻湖では一時期、姿を消していた水草が至るところでみられるようになってきました。水中の調査でも湖底に多くの水草が復活している様子が確認されています。湖の中で、水草帯はどのような役割を持っているのでしょうか。

水草は、野尻湖の湖底発掘でもナウマンゾウの骨などと一緒に化石として見つかっています。数万年の間に野尻湖の環境はどのように変化してきたのでしょうか。

現在の野尻湖で見られる水草を中心に展示、ご紹介します。

期 間 7月23日（木）～11月30日（月）

会 場 野尻湖ナウマンゾウ博物館3階特別展示室

4月の広報と一緒にお配りした町民無料券をご利用ください。

野尻湖ナウマンゾウ博物館は6月2日から再開しております。

ソーシャルディスタンスと同じ間隔のナウマンゾウの歩幅を体感してみてください。

問野尻湖ナウマンゾウ博物館 ☎（258）2090



湖底の水草群落



湖岸の水草



新しい生活様式における熱中症予防

新型コロナウイルス感染症対策専門家会議において、①マスクの着用 ②手洗い ③三密（密集・密接・密閉）を避ける等の対策を取り入れた「新しい生活様式」が示されました。

今年の夏は例年とは異なる環境の中で、十分な感染症予防をしつつ、暑さ対策をしていく必要があります。

「熱中症予防行動のポイント」

○マスクの着用

気温や湿度が高い中でマスクを着用すると、体感温度が上昇するなど体に負担がかかることがあります。屋外で人との間隔が十分にとれる状況（目安2m以上）であればマスクを外すようにしましょう。

マスク着用での強い負荷がかかる作業や運動は熱中症発症の危険を高めるため、できるだけ避けましょう。マスクの着用はマスク内の湿度が上がることで喉の渇きを感じづらくなる傾向があります。喉が渇いていなくても意識して水分を補給しましょう。

人との距離を十分に置いて、適宜マスクを外して休憩を取り入れましょう。

○換気

一般に出回っているクーラーは換気機能が付いていない物が多いと言われています。クーラーで冷房しているご家庭でも、換気扇を回したり、窓を開けるなどして換気機会を設けましょう。窓を開けることで室内温度が上がることもあるので、熱中症予防のためには室温の確認も行うことをお勧めします。

○体調の確認

感染症予防、熱中症予防のいずれの観点からも日常の体温測定や健康チェックは有効です。

暑い時期で食欲があまりない場合でも、できるだけバランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠や休養、また適度に体を動かして普段から体調を整えておきましょう。

また、体調が悪いと感じた時には無理をして通学や通勤はせず、自宅で休養するようにしましょう。

○特に注意する人

高齢の方、子ども、障がいのある方の中には、暑さを感じにくかったり、喉の渇きに気づきにくかったり、またそれらを感じても、人に伝えるのが難しい場合があります。

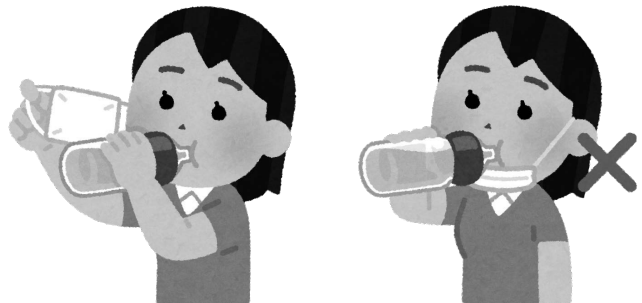
周りにいる人は、特に気を配り、時々声をかけたり、飲み物を勧めるなどして、熱中症の予防に努めましょう。

～ 水分補給には麦茶や水がおすすめ! ～

健康な大人が食事以外で1日あたりに摂取可能な糖の量は20gです。（6～8歳の子どもは15g。年齢の小さなお子さんほどその量は少なくなります。）

体に良かれと思って摂っている物の中には思いがけず、たくさんの糖が含まれている物が少なくありません。これらはご飯などに含まれるでんぷんとは異なり、体に素早く吸収される性質があるため、血糖値の急激な上昇につながるので注意が必要です。

一般的なスポーツ飲料	ペットボトル 500 ml	→	糖分 31g
カロリーオフ飲料	ペットボトル 500 ml	→	糖分 21g
ゼリー飲料	180g 程度	→	糖分 45g
栄養ドリンク	瓶入り 100 ml	→	糖分 18.5 g
ヨーグルト飲料	180g 程度	→	糖分 24.8 g



飲み物を1本飲んだだけで、1日に摂取してよい糖分の量を超えてしまうものも!

①予防接種外来(予約制) 信越病院

毎週月～金／受付13:30～14:00
※希望日の4日前までに予約してください。
※※予防接種は一般外来でも承りますが、その場合も予約が必要です。

②乳児健診(4か月児) 保健センター

7月30日(金)／受付:12:30～12:45(7・10か月児)／12:45～13:00(4か月児)
4か月児／対象:令和2年2・3月生
7か月児／対象:令和1年11・12月生
10か月児／対象:令和1年8・9月生

②幼児健診(1歳半・3歳児) 保健センター

7月22日(金)／受付:12:30～12:45
1歳半児／対象:平成30年11・12月生
3歳児／対象:平成29年5・6月生
他、対象の方には個別にご通知します。

③こころの健康相談 保健センター

7月8日(金)／17:00～20:00 ※2日前までに予約してください。

④断酒会 総合会館

7月22日(金)／18:00～19:00／お酒をやめられない方、断酒を続けている方、ご家族の方のお酒についての相談、学習

⑤よろず相談 木育ルームなかよし

7月6日(木)／10:00～11:30 子育ての相談

⑥母乳相談 木育ルームなかよし

7月1日(金)／6日(月)／8日(火)／13日(月)／15日(火)／20日(月)／22日(火)／27日(月)／29日(火)／9:00～13:00 母乳育児の相談、乳房マッサージ、体重測定

⑦あそびの会 木育ルームなかよし

新型コロナウイルス感染防止のため中止

⑧お誕生日会 木育ルームなかよし

新型コロナウイルス感染防止のため中止

⑨発達相談 木育ルームなかよし

7月3日(金)／14:00～16:00／31日(金)／10:00～12:00

⑩園開放 各保育園

新型コロナウイルス感染防止のため中止

▶問い合わせ先

①信越病院小児科外来 ☎(255)3100

②～⑤保健予防係 ☎(255)3112

⑥～⑧なかよし相談員 ☎090(4382)6832

⑨～⑩教育委員会事務局 ☎(255)5923

⑩野尻保育園 ☎(258)2345／柏原保育園 ☎(255)2201
園 ☎(255)3740／古間保育園 ☎(255)2201
／富士里保育園 ☎(255)3416

7月資源物収集

岡田福祉課環境係
☎(255) 5924

2日(木) スチール類

4日(土) 雑誌・雑がみ(野尻・古間)

7日(火) 埋立ゴミ

8日(水) 容器包装プラスチック

9日(木) ビン無色

11日(土) 新聞・チラシ(柏原・富士里)

14日(火) ビン茶色

16日(木) ビンその他の色

18日(土) 新聞・チラシ(野尻・古間)

21日(火) ペットボトル

22日(水) 容器包装プラスチック

28日(火) アルミ類

30日(木) 発泡スチロール・トレ

生ごみ処理機
購入費用の補助受付中!

ひとときの会からのお知らせ



アファンの森でホタル観察

アファンの森は放置され荒れてしまった森を故 C.W. ニコル氏が中心となり約 30 年かけて甦らせた森です。

森には現在多くの生きものが暮らすようになり、長野県の絶滅危惧種 58 種が確認されるようになりました。普段は環境保全のため一般公開されていない森で、今回町民向けとして特別にナイトハイクとホタル観察の案内をしていただきます。(雨天中止)

■日 時 7月9日(木) 午後7時30分～午後8時30分頃

■集 合 アファンの森入口駐車場

■持ち物 虫よけ、懐中電灯、水筒

■参加費 120円(保険代)

■定 員 15名

長袖・長ズボン・歩きやすい靴でお越しください。

※集合場所はセンター前ではありませんのでご注意ください。



お申込みは7月8日(水)までに商工観光・癒しの森係まで ☎(255) 3114

信濃町ほたるの会からのお知らせ

「戸草・芋川用水のホタル」観察会

芋川用水のホタルをみんなで観察し、ホタルの調べ方も解説します。みなさんのご参加をお待ちしています(申し込み不要)。

■日 時 7月4日(土) 午後7時～午後8時頃(小雨なら実施)

■場 所 戸草地区公会堂前

■参加費 100円(保険代) 子どもは無料

■ホタル観賞についてのお願い!

・ホタル生息地(芋川用水側道)への夜間車両乗り入れはしないでください(地元車除く)

・危機回避時を除き、懐中電灯等の灯りの使用はご遠慮ください。

・当地のホタルは町の天然記念物に指定されています。持ち帰らないでください。

・新型コロナウイルス感染症予防のため、必ずマスクを着用ください。

お問い合わせは野尻湖ナウマンゾウ博物館まで ☎(258) 2090





ワッショイ！ワッショイ！ー古間保育園ー



6月8日に戸草地区の高野志郎様から御神輿をいただきました。御神輿は手作りとの事でしたが、売り物のような出来栄でした。

子どもたちは、元気いっぱい御神輿を担いでいました。

農業に IOT を！ドローンによる農薬散布試験



町内 IT 企業 2 社と連携し、地域農業の課題解決に向けて取組を進めています。

今まで手作業で行っていた農薬や肥料の散布を農業用ドローンで行うことで作業の軽労化や効率化を目指しています。

また、人手不足等の解消、地元企業の育成等様々な効果が期待できると感じました。

左の写真は、農薬を散布するドローン、手作業で農薬を散布する落影農場斉藤寛紀社長、散布経路が分かるディスプレイ

マスクと消毒液をご寄附いただきました。



信濃電気製錬株式会社 労働組合様

信濃電気製錬労働組合様では、会社とワンチームとなり新型コロナウイルス感染症の予防に取り組んでいます。

緊急事態宣言が解除され、人の動きが多くなる中でさらなる感染症予防のため町内ワンチームとの思いからマスクと消毒液を町にご寄附いただきました。

信濃小中学校、保育園、給食センターで活用させていただきます。

町の将来像



◆外出自粛のおかげが分かりませんが、新型コロナウイルス感染症の拡大スピードは落ち始めてきました。皆さんは新しい生活様式には慣れてきましたか？

◆少しずつ明るい話題が多くなってきました。感染症の流行以前とまではいきませんが日常生活が戻りつつあります。趣味のバドミントンも練習が再開しましたが、体調を少し崩してしまい、まだ練習ができていません。慣れない生活で思いのほかストレスが溜まってしまったのかもしれない。健康でいることが当たり前でしたが、とても有り難いことだと気づかれました。「当たり前の有り難さ」に気づける人になりたいです。

◆これからの時期は暑くなりますので、ご自愛ください。

(いっこ)

編集後記