

# 広報とよおか



4月から中学生!(北小学校6年生)

ふるさと納税の寄附金を活用した事業で配布された通学カバン

ずっと ふるさと、もっと とよおか。

4

平成30年

月号

VOL.325

おしらせ宅配便	2ページ	笑顔きらきら子育てひろばです	13ページ
こんにちは農業委員会です	9ページ	地域おこし協力隊徒然日記	14ページ
フォトリポート	10ページ	だいち便り	15ページ
元気が大好き♪	12ページ	くらしの情報	16ページ



●転入・転出等の届出はお早めに

3月から4月は入学・就職・転勤など、新しい生活が始まる季節です。届出が集中し、一段よりも手手続きに時間がかかることがあります。引っ越しや転入・転出等の手続きはこの時期に届出が集中し、一段よりも手手続きに時間がかかることがあります。引っ越しや

稅務會計課 窓口係  
35-9059

届出種類	必要な書類	届出期間	備考
■ 転入届	本人確認書類(運転免許証等の顔写真付の身分証)と印鑑(認印)	本人確認書類(運転免許証等の顔写真付の身分証)と印鑑(認印)	届出入人は本人または同居家族です。
■ 豊丘村へ引っ越ししてからの届出	前住所地の市町村が発行した転出證明書	前住所地の市町村が発行した転出證明書	転出届は郵送で maar受け付けていますが、その場合はお問い合わせください。
■ 転出届	本人確認書類(運転免許証等の顔写真付の身分証)と印鑑(認印)	本人確認書類(運転免許証等の顔写真付の身分証)と印鑑(認印)	転出届は郵送で maar受け付けていますが、その場合はお問い合わせください。
■ 転居届	・国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療の保険者証等(加入者のみ) ・国民年金手帳 ・(加入者のみ)	印鑑登録証 ・転出先の住所と転出予定期日 (認印)	・転入・転居は基本的に住み始めから届出になります。未完成の住宅への転入・転居はお受けすることができませんのでご注意ください。
■ 村内での引っ越し	14日以内に	14日以内に	14日以内に
たとき	引つ越しき	引つ越しの前後	豊丘村に

**役場でのお手続きには、マイナンバー(個人番号)の  
わかるものを持ってきてください。**

マイナンバー制度が始まり、以下の手順でマイナンバー（個人番号）の記載が必要になります。ご来庁の際には、個人番号カード、通知カードなどマイナンバーのわかるものを持参してください。

#### マイナンバーの記載が必要な申請等

- ①国民健康保険・国民年金の加入、脱退の手続き
  - ②国民健康保険 高額療養費、療養費の請求、保険証の再交付申請、高齢受給者証の限額認定証の交付申請
  - ③後期高齢者医療保険 高額療養費、療養費の請求、保険証の再交付申請
  - ④健康福祉課 福祉係が担当する申請等
  - ・申請によってマイナンバーの必要な方が進うため、福祉係での申請につきましては、事前に係までお電話をください。（健康福祉課福祉係 ☎35-9060）

児童扶養手当 特別児童扶養手当 特別障害者手当 障害児福祉手当  
身体障害者手帳 精神保健福祉手帳 自立支援医療(精神) 特別勇勵金 などが該当します。



## 村営バス運行の変更のお知らせ

- ◆平成30年4月1日から65歳以上の方は、申請により乗降無料となります。  
(乗降無料バス発行により、村内どの区間で乗降しても無料です。)
  - ◆平成30年5月7日(月)から路線ダイヤが一部改正となります。  
新たに、道の駅(とよおかマルシェ)・はつらつ経由、喬木交流センター行きの路線が増えます。  
(新しい時刻表は、4月の隣組文書にて配布します。)



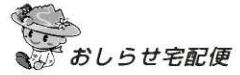
#### ◆乗降無料バスの専込方法（65歳以上の方）

- バスをご利用の際に申請書を渡します。  
(氏名・住所・自治会・生年月日・連絡先 等の記入をお願いします。)  
→記入していただき、運転手 または、役場総務課総務係に提出をお願いします  
○電話での受け付け  
→役場 総務課 総務係 ☎35-9050 までご連絡ください。

お問い合わせ 役場総務課 総務係 ☎35-9050

高齢世帯の皆さんへ  
間の宅配弁当の利用料を補助します。

- |             |   |
|-------------|---|
| 1. 対象となる方   | ・65歳以上の独居の方で調理が困難な方<br>・73歳以上の方のみでお住まいの調理が困難な世帯         |
| 2. 補助内容     | 平成29年4月～平成30年3月までにご利用になった宅配弁当利用料について<br>1人1日100円を補助します。 |
| 3. 申請及び相談窓口 | 健康福祉課 地域包括支援センター ☎35-9064                               |
| 4. 持ち物      | 領収書・利用日数のわかるもの・印鑑・通帳等振込口座のわかるもの                         |
| 5. 申請期限     | 平成30年4月22日  |



## ○質疑応答

対策委員会での質問・意見・要望	事業者等の回答（村・県・JR東海・中部電力）
な感覚があるようです。心配されますので検討をお願いします。	な感覚があるようです。心配されますので検討をお願いします。
④ → 只今の歩道関係工事ですが、地元への現地説明がない箇所があります。開催していただけますか？	⇒清水大日本JV、本日の資料の側溝改良②については、まだ説明しておりません。今後日程調整し現場説明会を開催して参ります。
⑤ → 議会報告会の際に住民の方から頂いたご意見で道路改修の件でお問い合わせします。県道長沢田村線の柏久保地区について、現状の幅員では一般車両が対面した場合に避け合いかないという事で今後待避所等の整備をお願いしたい。リニアを推進する立場の長野県は、県道改修について力を入れていただきたい。長野県のお考え方を聞かせてほしい。	⇒長野県、県道長沢田村線の要望は、リニアの工事車両に伴って通行に支障がある場所へのものと認識しています。それを踏まえて、昨年度、地域の代表の方、JR、JV、長野県が現地会議をして改修の設定をさせていただいたのが、現在説明をしている4箇所です。まず4箇所を改修させていただいて、その後の交通状況を見させていただきたい。改めて危険な箇所があれば連絡いただいた内容検討し、必要があればJRとも調整したい。
→ 解りました。住民生活の中で重要な道路になります。今後様子を見た方からも要望していただきたいと思います。今後の工事になりますが、壬生沢坑口から柏木村の明かり区間の防音対策をどのように考えているかお伺いしたい。柏木村から阿島にかけては、住民の多い地域です。全線防音防災フードにしていただきたいという住民要望があります。将来的にどのように考えているか、現在の考え方をお聞きしたい。	⇒JR東海、現在公表させていただいているのは環境影響評価の時点での考え方です。その中では、伊那山地トンネルを出て壬生沢川を走るところを少し防音防災フードがないところがあり、その後だいたい竜東一貫道路の辺りまで防音防災フードとなっています。地上区間の環境対策は防音壁を基本に計画しています。その上で必要に応じ、住宅が多く存在しているところや学校、病院など環境の保全が必要な所は防音防災フードを計画しています。今後最終的に決定していく際には、関係自治体との調整や、防災的な観点を踏まえ対応して参ります。
→ 各工事区間の状況によって変わると思いますが、今の説明ですとトンネル出口から竜東一貫道路までの区間にいつてはフードを掛けるという事が良いか？	⇒JR東海、現時点の計画では、壬生沢川のところは防音壁となっています。しかし、騒音等の対策や防災的な観点も考慮して自治体と協議させていただき最終的に決定して参ります。また、実際の工事前に工事説明会で説明させていただきます。
→ 今の説明では、壬生沢本坑から一部はフードがない計画でよいか？	⇒JR東海、環境影響評価の時点では、壬生沢川の所は150m程度フードがありません。
→ 今後進捗の中では住民意見も出されると思いますし、音の反響が予測される箇所ですのでフードを付けるよう地域要望があります。そのあたりも考慮してください。	⇒JR東海、しっかりと自治体等とも調整させていただき決定して参ります。
委員長 JRさんとしては、基本的な考え方をお示しいただいたと思うのですが、地区からの要望という事で検討してくださるという事でよろしいですか？もう防音防災フードは設けないと決定した訳ではないですね？	⇒JR東海、おっしゃる通りです。ご意見を踏まえながら検討して参ります。
→ JRさんを使用しています。よろしくお願ひします。	
⑥ → 今の県道長沢田村線の改良について長野県ではどちらく4箇所を実施するんだという事であります、昨年の2月28日にJRと地区的皆さんで立ち会って生コン車の擦れ違いが出来るとかいう事についての立ち会いであって、住民の安全については確認しておりますので申し添えておきます。JRでいう4箇所の改良で良いかという判断でありますかという事で、1月30日の現場会議を希望したところであって、危険な所は改良要望していくという事です。その要望が受け入れられなければ工事着手しては困るという事であります。JRでは4箇所のみの改良で良いかお考えか？村は「承知していない」というので意見に食い違がある。	⇒JR東海、1月30日に一緒に歩いて確認させていただきたいと思っております。改良計画4箇所のご提案については、4箇所で十分とご理解いただいたとは考えておりません。これから実際に現場を見て協議させていただきながら進めていくという事ですので、30日に懇意のないご意見をいただきたいと思いまます。
→ 県も同じ考え方で良いか？	⇒長野県、はい。長野県も同じ考え方です。
⑦ → 住民の方よりいただいた質問をさせていただきます。豊丘村内のトンネル工事で発生する塵について、昨年8月支流サースケ谷上流の谷筋の木を伐採、表土を除去し設切り、排水施設、調整池などを整備した上で、130万tの表土を入れる事を示しております。それに対して地下水位の上昇や、排水水管の自詂り等の危険、人工的に造成された谷の管理について対策委員会から質問がありました。質問に対してJRさんは技術担当の方から説明をいただき生産したが専門用語や数式が多くなったので、JRの説明を理解されていなかつたように感じております。①という感想が寄せられました。その結果質問がありませんでした。質問が無い事が委員会で理解を得られたという事ではないという意見もあります。そこで確認させていただきます。①本当に130万t、戸内下くだく、ソ(つ)がさわに55万tなどという数字は何を意味するのですか？②本当に130万tは東京ドーム1杯分を上回る量です。130万tと55万tといふ数字が塵を蓄め最大的量ですか？2つの雪場予定地の最大量ですか？どう確認ですか？タブの台数で把握するのか。村の皆さんに説明している数字を上回るような収入は	⇒JR東海、①現在当社から説明しております発生土置き場の土量ですが、本山発生土置き場候補地については約130万t、戸内下ヶ谷支流サースケ谷上流の谷筋の木を伐採、表土を除去し設切り、排水施設、調整池などを整備した上で、130万tの表土を入れる事を示しております。それに対して地下水位の上昇や、排水水管の自詂り等の危険、人工的に造成された谷の管理について対策委員会から質問がありました。質問に対してJRさんは技術担当の方から説明をいただき生産したが専門用語や数式が多くなったので、JRの説明を理解されていなかつたように感じております。①という感想が寄せられました。その結果質問がありませんでした。質問が無い事が委員会で理解を得られたという事ではないという意見もあります。そこで確認させていただきます。①本当に130万t、戸内下くだく、ソ(つ)がさわに55万tなどといふ数字は何を意味するのですか？②本当に130万tは東京ドーム1杯分を上回る量です。130万tと55万tといふ数字が塵を蓄め最大的量ですか？2つの雪場予定地の最大量ですか？どう確認ですか？タブの台数で把握するのか。村の皆さんに説明している数字を上回るような収入は

## 第12回 豊丘村リニア対策委員会が開催されました。

開催日時：平成30年1月25日（木）午後7時00分～ 保健センター 2F

○委員出席者数 29名 ○長野県 2名 ○JR東海 14名（内JV 3名）  
○中部電力 4名 ○豊丘村 7名 ○傍聴者数 14名

総務課 リニア対策室 ☎35-9050

### 1. 開会 舞神悠務課長

### 2. 村長あいさつ

### 3. 委員長あいさつ

### 4. 事業関係者等あいさつ

○長野県 リニア整備推進事務所 栄林調整課長 ○JR東海 名古屋建設部 古谷長野担当部長  
○中部電力 リニア関連送電電力グループ 永井統括部長

### 5. 協議・報告事項

#### （1）現在の進捗状況について

①JR東海、道路改良工事の進捗状況について配布資料とパワーポイントを使って説明

林道入鳥虹川線については道路改良工事と落石対策工事を実施 道路改良83箇所 落石対策工17箇所 計画道路改良 施工完了41箇所 施行中3箇所 落石対策工12箇所施工中

#### 村道火矢崩断線について

道路改良14箇所 計画 現在道路改良工事前の伐根工事を実施

#### 村道長沢線・中央線について

道路改良工事工程について 歩道整備に伴う側溝改良を実施

#### 林道大蛇丸川線 道路改良 落石対策を実施中

#### 村道長沢線 側溝改良 1月より再開

#### 村道中央横断線 道路改良 1月中旬より実施

道路改良工事落石対策工事は平成30年8月末までを予定

#### 村道長沢線 改良工事内容一部変更再説明

地元協議を重ねた結果、歩道部分を東側から西側に変更 側溝改良範囲の変更

その他工事用車両スッターの取付取外し作業に役場駐車場を利用させていただきます

▶豊丘村 村としての説明追加をさせていただきます。前回の第11回対策委員会と只今JR東海より工事内容変更説明がありました。道路改良工事をしていく中で、当初計画も打ち合わせを重ねて内容決定しておりますが、安全対策など機能の向上、地元の要望を踏まえ箇所が発生しております。この事については、地元関係者の皆様、村の道路管理担当、JR東海の間で協議のうえ進めているものであります。村としましては、本日の確認資料第9条、第2項にあります「確認書に定めのない事項は甲乙協議して処理するもの」としております。説明のとおり変更が生じているものがありますが、村として確認書第9条 第2項の定めのない事項として処理しております。

先ほどのJR東海よりの説明とおり、村道沢井線及び中央線の改良については、最終仕上げを3月に予定しておりますので、まだ変更が生じる場合もあります。村、関係地元、JR東海の3者で協議して進めさせていただいているのでご理解ご協力をお願いいたします。確認書内容変更については次回に提示をさせていただいているのでお頼みいたします。

## ○質疑応答

対策委員会での質問・意見・要望	事業者等の回答（村・県・JR東海・中部電力）
委員長 只今JRさんと村から説明がありました。委員の皆さん質問がありましたがどうぞ挙手をしてください。	⇒JR東海、1月30日の打合せ会については臨機応変に対応させていただきます。役場で打合せさせていただけます。
① → 現在道路工事をJRで実施しています。県道長沢田村線の山田から御手形神社の間ですが、説明会が1月30日に役場で開催される通知をいたしました。役場での説明を短時間にし役場へ出向いていただいている。役場で確認をするようお願いしたいと思います。徒歩で現地の要望確認をお願いします。また県道改良について平成28年9月に村から県へ要望が出ています。要望し12カ所については建設事務所により平成29年7月21日に県より村へ回答いただいている。「緊急性必要性を勘案し整備方針を検討して参ります。又JR東海とも調整を行っていきます。」としています。JR東海どついつ調整を行っていくのが具体的にお聞かせいただきたい。	⇒長野県、1月30日の件は室内と現場確認をと思っています。平成28年の要望を受けた担当も含めて確認できればと思います。JRさんとの調整については、具体的にはこれからとなります。
委員長 村への説明も大事だと思いますが、地元への説明が重要だと思いますので対応よろしくお願いいたします。	⇒JR東海、詳細についてはお聞かせいただきたいと思います。内容について再度徹底させていただきます。
② → 今日の早朝、県道伊那生田飯田線を通る事があり感じた事があります。JR工事従事の通勤車両が相当なスピードで進行しております。ステッカーを貼っている車両でしたが、リニア現場でない別の現場確認に向かったものと考えられます。中学生の通学時間でもありますので事故がおこらないかと思います。工事用車両のルールや計画を立てていただいているが、通勤車両へも配慮いただきたいと思います。	⇒JR東海、ダンプカ一等の走行の際に、風圧を感じる速度では走行しないよう徹底して参りますが、具体的な対策についてはご意見をいただきたいのでお頼みいたします。
③ → 付道長沢線の改良についてお聞きします。資料1ページの歩道計画については、ダンプの風圧で子供などが転落する事が考えられるが、ガードレールなどの新設をしていただこうようにしたらと思いますがいかがでしょうか？	⇒JR東海、ダンプ等が通りますと、お年寄りなど吸い込まれるよう



こんにちは

# 農業委員会 です

農業委員会事務局（産業建設課 農政係 ☎35-9056）

## ◆優良農業者として平澤 大司さんが表彰されました

平成30年2月22日に飯田市文化センターにおいて「平成29年度 優秀農業者・優秀農業団体等表彰式典」が開催され、小国町の平澤 大司さんが南信州農業振興協議会長賞を受賞されました。

平澤さんは、退職後に専業農家となられ、水稻、アスパラガス、りんご、市山柿で農業経営をされています。そのかたわらで、長きにわたり積極的に農業体験希望者を受け入れるとともに農業指導を行い、その対象者は、村内保育園児、全国各地からの中高生や中高年の方々など幅広い年齢層に及びます。

こうした、地域活動への率先した取り組みなどが高く評価され、今回受賞されることになりました。

これからも益々のご活躍を願うばかりです。この度は誠におめでとうございました。



## ◆平成30年度 農作業標準労賃・機械作業料金について

農業委員会では、平成30年度における農作業標準労賃及び機械作業料金を次のとおり定めましたので、参考にお知らせします。

(1) 以下の適用期間は、平成30年の作物栽培のための準備を始めた時から収穫までとします。

(2) 食事は作業者もちとします。

(3) 作業時間には、午前、午後1回ずつの休憩を含めます。(15分程度)

(4) 湯茶の接待については簡素化に努めましょう。

### 【農作業標準労賃（1時間当たり）】

作業の種類		金額	備考
稲 作	一般作業	800円	
	田植作業	800円	
	育 苗	1箱 850円 残苗1箱 450円	◎接木作業は剪定作業に準じます。 ◎特に定めのないものは、一般作業に準じます。 ただし、特殊作業はこの限りではありません。
畑 作	一般作業	800円	
	剪定 棚張作業	1,800円	◎S Sオペレーターについては、は場条件（傾斜度・形状等）により割増。
果 樹	袋掛作業	800円	
	一般作業	800円	
	収穫作業	850円	
	S Sオペレーター	2,000円	
補助員（調剤係）		1,200円	

### 【機械作業料金（10a当たり）】

作業の種類	種別	金額	備考
耕耘作業	耕耘機、乗用トラクター等	9,000円	◎は場条件（作業の難易・大小等）により、作業料金は10%程度で割増。
代かき作業	耕耘機、乗用トラクター等	10,000円	◎機械貸付料金は作業料金の半額程度を自安とします。
田植作業	植え付けのみ	10,000円	
刈取作業	バインダー（ヒモつき）	9,500円	
脱穀	ハーベスター	10,000円	
消毒	S Sによる防除作業	4,000円	◎薬剤は依頼者もちとします。
草刈作業	モアによる場合	5,000円	◎機械・燃料は作業者もちとします。 また、は場条件により、料金は相互の話合いに決定願います。
	刈払機による場合	1,800円	
	(1時間当たり)	(1時間当たり)	

## 後期高齢者医療制度のお知らせです

# 平成30・31年度の保険料率が決まりました

後期高齢者医療制度の保険料率は、医療給付費等を推計して2年ごとに見直されます。長野県における平成30・31年度保険料率は、後期高齢者医療広域連合議会2月定例会の議決を受けて、次のとおり平成28・29年度の保険料率を据置きました。

保険料額は6月下旬に決定し、7月以降にお住まいの市町村から決定通知書をお送りします。



※ 保険料額は、収入金額や世帯構成により異なります。

## 保険料増加抑制の方策

保険料収納不足や医療費増大による財政不足に備え、都道府県に「財政安定化基金」が設置されています。

平成30・31年度の保険料率改定に当たり、保険料軽減特例の段階的見直しの影響、一人当たり医療費の高い伸び、年金所得の動向等から、長野県と協議し、財政安定化基金の活用（約10億円の交付）による保険料の増加抑制を図りました。

左記の対策を講じた結果、均等割額を818円、所得割率を0.18ポイント軽減することができました。

## 保険料の軽減

### ● 低所得に係る均等割額の軽減

世帯の被保険者数に乗ずる金額について、5割軽減は「27万5千円」に、2割軽減は「50万円」にそれぞれ引上げます。これにより、それぞれの軽減該当条件が拡充します。

軽減割合	世帯内の被保険者と世帯主の前年の総所得金額等を合計した額	軽減後の均等割額
9割軽減	33万円以下の場合	4,090円／年
8.5割軽減	上記以外の方	6,136円／年
5割軽減	33万円+(27.5万円×世帯の被保険者数)以下の場合 ※2 平成29年度は27万円でした。	20,453円／年
2割軽減	33万円+(50万円×世帯の被保険者数)以下の場合 ※3 平成29年度は49万円でした。	32,725円／年

### ● 低所得に係る所得割額の軽減（軽減特例の段階的見直し）

後期高齢者医療制度発足時の激変緩和措置として実施されてきた、一部の所得（基礎控除後の総所得金額が58万円以下）の被保険者に係る所得割額軽減特例は、平成30年度以降はありません。なお、上記の基礎控除後の総所得金額が0円の場合は、引き続き所得割額はかかりません。

### ● 元被扶養者に係る均等割額の軽減（軽減特例の段階的見直し）

低所得者に係る所得割額の軽減特例と同様に実施されてきました、後期高齢者医療制度の資格取得直前に被用者保険（市町村国民健康保険・国保組合を除く。）の被扶養者であった被保険者に係る均等割額の軽減特例は、平成30年度は「5割軽減」となります。なお、低所得に係る均等割額軽減特例（9割・8.5割軽減）に該当する方は、その軽減割合が適用されます。

《お問い合わせ先》  
豊丘村役場 健康福祉課 保健衛生係 電話0265-35-9061（直通）  
または、長野県後期高齢者医療広域連合 電話 026-229-5320



# フォト・リポート

— 2月・3月の出来事 —



## 第4回公民館まつり 10団体が活動成果をステージで発表



第4回公民館まつりが2月25日に開かれ、教育委員会スポーツ表彰が行われた他、公民館登録グループから10団体が、日頃の練習の成果をステージで発表しました。

正午から会場のゆめあるてでは、料理グループが昼食を作り出席者に振る舞いました。献立はパンやサラダ、巻きずしなどでした。

午後1時からは教育委員会スポーツ表彰が行われ、各種大会で優秀な成績を収めた2団体と個人2人が表彰されました。

この後のステージ発表では、各種団体が演奏や踊りなどを披露しました。

会場に集まつた皆さん、迫力あるパンド演奏や、動きの揃つた踊りなどを楽しみ、拍手を送っていました。

発表は午後5時頃まで続いた盛り上がっていました。

## 4月からはぴかぴかの1年生 中央保育園 お別れ会

中央保育園では、間もなく卒園するサクラさんとのお別れ会を3月2日に開き、ゲームなどをして楽しみました。

お別れ会でははじめに、園児たち全員でひなまつりの歌を歌いました。

次に、クラスごとさくら組の園児と一緒に文房具入れが、すみれ組からは手作りお便りばみが贈られました。

続いて、さくらさんは卒園記念のプレゼントが手渡されました。ゆり組からは手作りお便りばみが贈られました。

こうして、プレゼントや遊びを楽しんださくらさんは、お礼に歌と踊りをしました。

遊んだあとには、遊戯室に全園児が集まり会食会が行われ、さくらさんと話をするながら残り少ないひと時を楽しみました。



## 自宅に居ながら気軽に仕事 クラウドソーシングセミナー

「クラウドソーシング WEBライティング実践講座」が2月19～21日まで高森町で開かれました。

このセミナーは、インターネットの普及により、自宅に居ながら、自分の都合に合わせて仕事をする「クラウドソーシング」という働き方のセミナーです。

豊丘村と高森町では、人口対策にもつながるこの新しい動きを地域に普及する目的で、国の地方創生関係の補助金をうけ取り組んでいます。

まだまだ使える子供服などを、必要とする方へ引き渡す「リユース会」が2月21日に保健センターで開かれ多くの来場者で賑わいました。

このリユース会は子育て支援センターが、家にある「捨てるにはもったいない物」や「使つてない物」を持ち寄り、必要とする方へ無料で譲ろうと企画しました。

このリユース会は子育て支援センターが、家にある「捨てるにはもったいない物」や「使つてない物」を持ち寄り、必要とする方へ無料で譲ろうと企画しました。

豊丘村と高森町では、人口対策にもつながるこの新しい動きを地域に普及する目的で、国の地方創生関係の補助金をうけ取り組んでいます。

初めて企画されたリユース会はたいへん好評だったという事です。

「とよおかマルシェ」信号機稼働通行にご注意を

道の駅オープンを約2か月後に控えた2月28日、設置工事が完了した信号機が稼働し始めました。

信号機の名称は「とよおかマルシェ」です。

横断歩道は斜め横断が出来るスクランブル方式です。

また、横断歩道が青の時は、車両用信号は全方向赤となる「一歩車分離式」となっています。

近くには中央保育園と介護予防拠点施設があり、子どもや高齢者が多く利用する事が予想されます。

車の運転には十分ご注意ください。



## 子育て支援「リユース会」 子ども用品を無償提供



## 中学校生活への希望を胸に 中学校通学カバン贈呈式

村では、この4月から中学校に進むする小学6年生を対象に中学校通学カバンの贈呈を2月22日に行いました。

この中学校通学カバンの贈呈は、好調なふるさと納税を活用して平成27年度から始まり、今年で3年目となります。

カバンを受け取った児童たちは、嬉しそうに眺めていました。

児童達は沢山の方の思いが詰まつたカバンを受取り、中学校生活への希望を膨らませていました。



日常生活動作の工夫で  
エネルギー消費は高まります

陽気もたしくおなじみであります。冬は寒くて外に出られない方も多いかと思います。そこで今回は、わざわざ運動をしなくとも、日常生活の体の使い方の工夫でエネルギー消費を高める方法をお伝えします。(表1 参照)

陽気もたしくおなじみであります。冬は寒くて外に出られない方も多いかと思います。そこで今回は、わざわざ運動をしなくとも、日常生活の体の使い方の工夫でエネルギー消費を高める方法をお伝えします。(表1 参照)

表1 歩行のエネルギー消費の違い

歩行の仕方	エネルギー消費量 (Kcal/1分)	あなたの体重 (仮60kg)	運動の時間 (分)	消費カロリー (Kcal)
ふつうに歩く	0.02	× (60)kg	× 30	= 36
大また (+10cm) で歩く	0.08	× (60)kg	× 30	= 144

ここでは、消費カロリーは多くないものの、何かをしながらこまめに運動すること、1日の消費カロリーが口立てるものを作り出します。

- ・ 立っているとき + 「ながら」運動
- ①その場で足踏み
- ②かかと・つま先の上げ下げ
- ③手を腰に当て、太ももが床と水平になるくらいまで左交差に足をあげる
- ・ 椅子に座っているとき + 「ながら」運動
- ①両足のくるぶしと両膝をひつたりあわせ、両膝に力をこめて押し合う

一つ一つの運動時間が5、10分と短くても、1日30分くらい運動がたまれば、消費力口リー総数はおよそ150 kcalくらいになります。1kg体重を減らすのに70000 kcalの消費が必要なのですが、1日150 kcal消費すれば2ヵ月で1.3 Kg体重を減らすことができる計算になります。1年間だと何と8.7 kg減の計算です。

逆に、1日に何か余分に摂る習慣をつけてしまうと、少しのカロリーしたとしても1年で確実に体重が増えてしまうので、気を付けましょう。

健康とよおか21  
元気が  
大好き♪

健康福祉課保健衛生係  
☎ 35-9061

また、歩くときに大きく腕を振ることで、背中の大きな筋肉（広背筋）が動かされ、

更に多くのエネルギー消費が促されます。



②膝を片方ずつゆきくり伸ばす。かかとを前に押し出しして、つま先を体側に向ける

・お風呂に入っているとき  
+「ながら」運動

①桶をお湯に入れて前後に押して引く

②お湯の中で自転車こぎ



くらしの

# 情報

## 平成30年度国民年金保険料について

### 飯田年金事務所

平成30年度の国民年金保険料額は、月額16,340円となりました。保険料の納付が経済的に難しい場合は、保険料免除・納付猶予制度をご活用ください。学生向けの学生納付特例制度もございます。

### 国民年金保険料学生納付特例制度について

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合に制度もございます。

## 第7期長野県自然保護レンジヤー募集

### 県自然保護課

長野県の美しい自然環境を守るために、あなたも長野県自然保護レンジヤーとして活躍しませんか。

### 活動内容

①自然公園などを訪れる方へマナーを守るよう呼び掛けているなど  
②自然環境に関することや登山道などの状況を県に情報提供していただく  
③動植物の保護等自然環境保全活動をしていただく

### ■任期

2018年6月1日～

### ■申込書の提出期間

2021年5月31日

### ■その他

応募には要件があります。

ボランティアのため報酬はありません。  
ボランティア保険に加入していました(自己負担なし)。

申込み方法・申込書の提出等の詳細については、県公

国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校修業年限1年以上である

課程に在学する学生等で、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

118万円+(扶養親族等の数×38万円)

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなります。承認を受けた次の年度も在学予定である場合、3月末に基盤年金番号等が印字されたハガキ形式の学生納付

書類または学生証の写しの添付は不要です。引き続き学生納付特例制度をご希望の場合は、ご活用ください。

なお、平成30年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は、納付書を作成して送付します。お手数をおかけしますが、お近くの年金事務所までご連絡ください。

県立自然保護課  
026-1235-17178  
レンジヤーで検索をご覧ください。

式ホームページ(自然保護レンジヤー)で検索をご覧ください。

### 問合せ先

県立自然保護課

026-1235-17178

式ホームページ(自然保護レンジヤー)で検索をご覧ください。

### 問合せ先

県立自然保護課

# 保育園 どれみ

No 199

中央保育園から



☆ばくばくモグモグ♪おおきくなあれ



☆みんなで食べるとおいしいね♪



☆さくらさん仲良くしてくれてありがとう?



☆ドッジボール!当てちゃうぞ~!!



☆園ゆり組みんなでおさんぽ♪



☆元気な一年生になります!

在籍園児数 H30.3.1現在

	未満児	3歳児	4歳児	5歳児	合計
北保育園	28	14	28	21	91
中央保育園	34	28	33	35	130
南保育園	16	13	6	12	47
合計	78	55	67	68	268



豊丘村キャラクター  
「だんQくん」

広報とよおか 2018.4

■通巻325号

## ●人の動き● H30.3.1現在(前月比)

人口: 6,761人 (+ 2)  
男: 3,356人 (+ 3)  
女: 3,405人 (- 1)  
世帯: 2,144戸 (+ 4)

住民異動届(2月中)  
転入: 14人 転出: 10人  
出生: 5人 死亡: 7人



豊丘村ロゴマーク

## ●編集・発行●

豊丘村役場 総務課 企画財政係

〒399-3295 長野県下伊那郡豊丘村大字神籠3120番地

電話 0265-35-3311(代表) / FAX 0265-35-9065

ホームページ <http://www.vill.nagano-toyooka.lg.jp>

電子メール [info@vill.nagano-toyooka.lg.jp](mailto:info@vill.nagano-toyooka.lg.jp)

■印刷／龍共印刷株

