

Toyone

2
2020

令和2年 豊根村成人式

豊根村・豊根村教育委員会



- 19 カレンダー
- 18 豊根出張所
- 16 設置警察署
- 15 お知らせ
- 14 診療日カレンダー
- 13 ふるさと文芸
- 12 保健師だより
- 11 田口高校からこんには
- 10 教育委員会だより
- 9 村議会第4回定例会
- 8 とよねの話題
- 7 豊根中学校志高寮について
- 6 子ども議会
- 5 所得税・個人住民税申告について

表紙 令和2年 豊根村成人式

所得税・個人住民税の申告と納税のご案内



令和元年分の所得税の確定申告と
個人住民税の申告受付期間は、

2月17日月から3月16日月まで

(土・日・祝を除きます)

問合せ
役場住民課
☎85-1313

所得税の確定申告書を提出した方は、改めて住民税や事業税の申告書を提出する必要はありません。なお、所得税の確定申告書の提出義務のない方については、原則として住民税や事業税の申告書を提出する必要はありません。(ただし

年金収入(400万円以下)のみで、年金以外の収入がなく、所得控除や扶養控除等の適用を受ける必要のない場合は申告不要です)



確定申告の必要な方	<ul style="list-style-type: none"> ● 給与所得以外の所得のみの方(事業所得、不動産所得のある方) ● 給与所得のある方で年末調整を受けていない方 ● 給与所得のある方で年末調整を受けているが、その他に年末調整を受けていない給与や給与以外の所得が20万円を超える方
確定申告の必要はないが、住民税申告の必要がある方	<ul style="list-style-type: none"> ● 給与所得のある方で年末調整を受けているが、その他に合計20万円以下の年末調整を受けていない給与や、給与以外の所得がある方 ● 給与所得のある方で支払者からの給与の報告が村になかった方 ● 公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方 ● 公的年金等に係る雑所得のみがある方で、「公的年金等の源泉徴収票」に記載されている控除(社会保険料控除や配偶者控除、扶養控除、基礎控除等)以外の各種控除の適用を受ける方 ● 非課税証明書等の発行を受けたい方や、国民健康保険の軽減措置、国民年金の納付猶予などの手続きをする方で村に収入資料がない方



申告の必要な方

(次ページ「申告チェック表」で確認することができます。)



次の日程で申告書の受付等を行いますので、最寄りの会場へお越しください。

実施日	場 所	時 間
令和2年 2月21日 <small>金</small>	保健福祉センター	9:00~15:00
令和2年 2月26日 <small>水</small>	若者総合センター	9:00~15:00
令和2年 2月28日 <small>金</small>	いきいき会館	9:00~15:00
令和2年 3月3日 <small>火</small>	富山支所	9:00~15:00

※各地区での申告受付日は、役場に税務担当者が不在となりますのでご了承ください。
※申告会場へ行けない方は3月16日(月)までに、所得税申告は税務署又は役場へ、住民税申告は役場へお越しください。



お持ち
いただく物

印 鑑	本人確認書類(免許証等)
給与所得や公的年金等の源泉徴収票(原本)	個人番号(マイナンバー)の確認できるもの(通知カード等)
その他令和元年中の収入に関する資料	社会保険料(国民年金保険等)控除証明書
	生命保険料や医療費等の支払証明書等

※医療費控除を受ける場合は、明細がわかるようあらかじめ仕分けしておいてください。
※農業所得等の所得がある方で、収支内訳書を作成する場合は、領収書等の関係書類をあらかじめ整理しておいてください。
※相続税、贈与税、住宅借入金等特別控除(初年度)、消費税については、新城税務署にて申告してください。
※令和元年中の所得税の確定申告分の納期限は、令和2年3月16日(月)です。

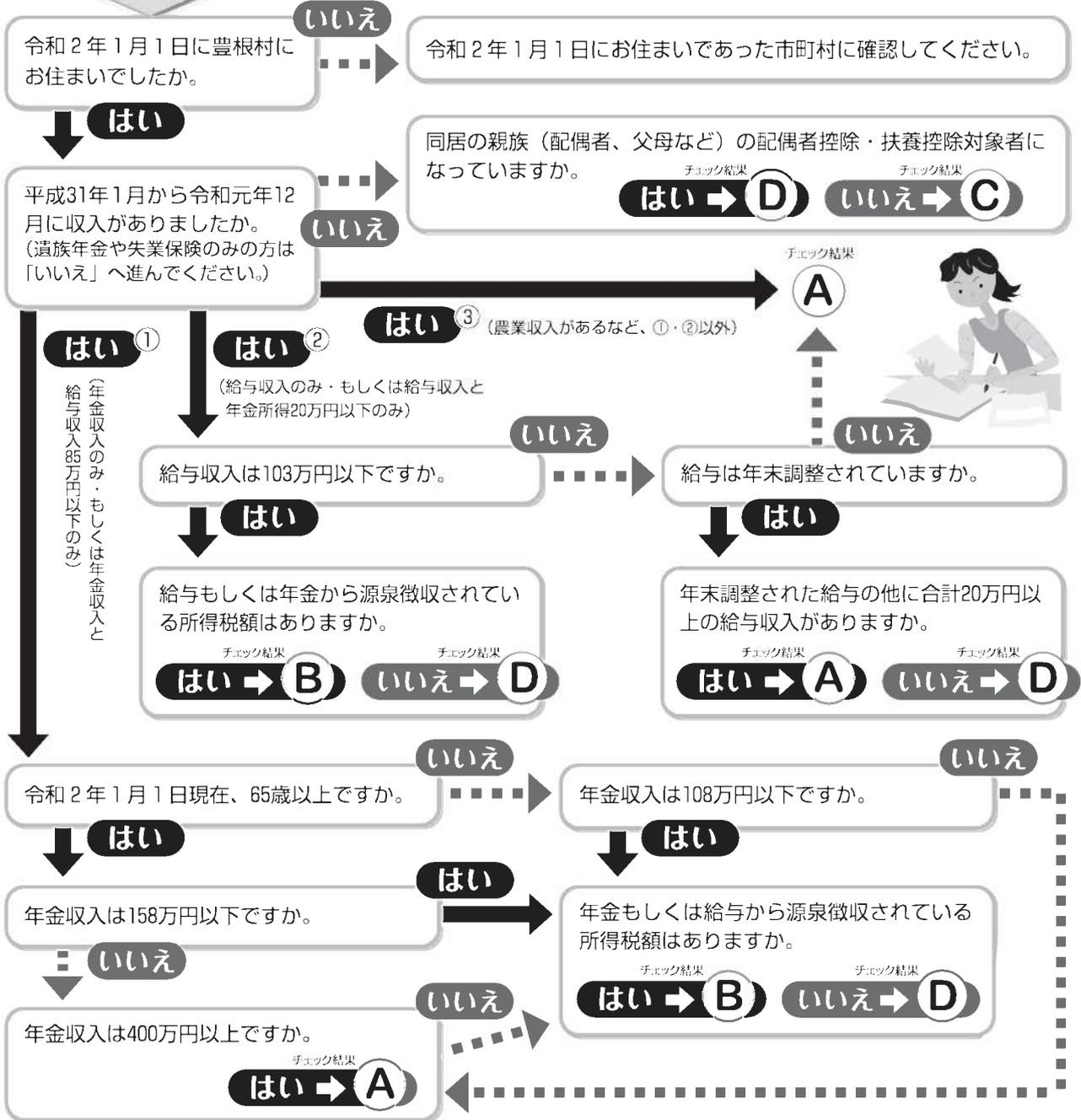


確定申告・住民税申告 チェック表



スタート

(申告の必要の有無をこちらで確認してください。)



チェック結果



A

確定申告(住民税申告)が必要です。

B

確定申告をして所得税の還付を受けられる場合があります。

C

収入がない旨の住民税申告が必要な場合があります。

D

申告は必要ありません。
(ただし、収入がある方は控除額を増やす申告(医療費控除など)をすることによって住民税の軽減を受けられる場合があります。)

※これは一般的な例です。

令和2年度課税住民税から 適用される主な税制改正

所得税は
令和元年
分から



ふるさと納税 制度の見直し について



総務大臣が一定の基準に適合した
都道府県・市区町村を「ふるさと納
税（特例控除）」の対象として指定す
る「ふるさと納税にかかる指定制度」
が創設されました。

この改正によって、令和元年6月
1日から、指定を受けていない地方
団体に対する寄付金は特例控除の対
象外となります。（寄附金税額控除の
うち、「基本控除」分は控除を受ける
ことができます。「基本控除」に加算
される「特例控除」と申告特例控除
（ワンストップ特例制度）は適用され
ません。）

※ふるさと納税（特例控除）の対象
となる指定団体については、総務
省ホームページ「ふるさと納税ト
ピックス一覧」をご覧ください。

住宅借入金等 特別税額控除の 拡充について



消費税10%が適用される住宅取得
等について、令和元年10月1日から
令和2年12月31日までに居住の用に
供した場合、住宅
借入金等特別税額
控除（住宅ローン
特例）の控除期間
が3年間延長され
ます。



居住開始年月	控除限度額	控除期間
【従前の措置】 平成26年4月から令和3年12月まで （消費税率が8%または10%の場合） ※下段に該当する場合を除く	所得税の課税総所得金額等 の7% （村民税4.2%、県民税2.8%） 上限136,500円	10年
【今回の対策】 令和元年10月から令和2年12月まで （消費税率が10%の場合） ※拡充分	所得税の課税総所得金額等 の7% （村民税4.2%、県民税2.8%） 上限136,500円	13年

事業主の皆様へ

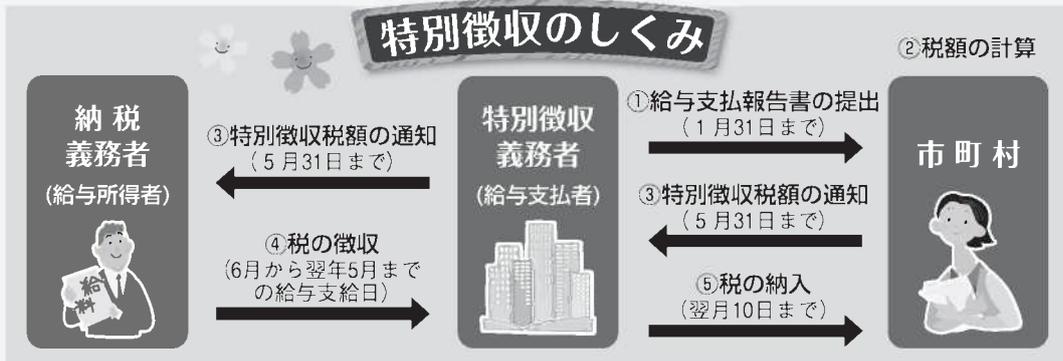
個人住民税の特別徴収推進について

個人住民税の特別徴収とは、給与支払者が所得税の源泉徴収と同様に、住民税の納税義務者である給与所得者に代わって、毎月従業員に支払う給与から住民税（市町村民税＋県民税）を徴収し、納入していただく制度です。

地方税法第321条の4及び各市町村の条例の規定より、給与を支払う事業者は原則として、すべて特別徴収義務者として個人住民税を特別徴収していただくことになっています。

東三河地域8市町村（豊橋市、豊川市、蒲郡市、新城市、田原市、設楽町、東栄町、豊根村）は、法令遵守及び納税の公平性を図るため、積極的に特別徴収を推進し、平成28年度から特別徴収の一斉指定を行っています。

特別徴収のしくみ



特別徴収の事務
毎年5月に特別徴収義務者あてに「特別徴収税額決定通知書」をお送りしますので、その税額を毎月の給与から徴収し、翌月の10日までに各従業員の住所地の市町村へ納入していただきます。

納期の特例
従業員が常時10名未満の事業所は、申請により年12回の納期を年2回とすることもできます。



確定申告各受付会場でのマイナンバーカードの申請を受け付けます!

申請の受付時間は、いずれの会場も午前9時から正午までです。確定申告をされない方でも受付可能ですので、この機会にぜひ最寄りの会場へお越しください。

実施日	場所
2月21日(金)	保健福祉センター
2月26日(水)	若者総合センター
2月28日(金)	いきいき会館
3月3日(火)	富山支所

お持ちいただくもの

- 本人確認書類 ※有効期間内のものに限る
- ①顔写真付公的身分証明書：運転免許証、パスポート、障害者手帳（身体・精神）、在留カード等
- ②健康保険証、介護保険被保険者証、年金手帳（年金証書）、医療受給者証、社員証、学生証等
- ※①を2点または①②を各1点ずつ
- 通知カード（紛失されている場合は、紛失届をご提出いただきます）
- 住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

注意

- 申請の際は、ご本人がお越しください。
- 15歳未満の方は、ご本人（お子様）と法定代理人（親御様）が一緒にお越しください。その際は、ご本人及び法定代理人両方の本人確認書類が必要です。
- カードに登載する顔写真の撮影をさせていただきます。
- 暗証番号の設定を行いますので、あらかじめ決めておいてください。
- (1) 数字 4桁
- (2) 英数字 6〜16文字（英字（大文字）と数字の組み合わせ）

例：「A1234B」など

子ども議会が開会されました

豊根中学校では、社会科の授業の一環として、地域を愛し、地域の発展を考えるきっかけを提供すること、また、民主的な方法で住民自治が行われている地方自治の仕組みについて体験を通して理解を深めることを目的として、12月17日（火）に村議場において、「子ども議会」を行いました。その様子をお伝えします。



議長を務めた
片桐 好梨さん

●スポーツを通して 村民が元気な村にする

清川 幸太さん
石田 清曜さん



清川 幸太さん

石田 清曜さん

質問

健康マイレージについて、村の人たちはどのくらい取り組んでいますか。また、健康作り増進のために、今後どのような展開を考えていますか。

答 弁

村松住民課長

とよね健康マイレージ「やらまいか」は、毎年、5月1日から2月末日までの間に100ポイントを達成することを目標に実施しています。

これまでに、100ポイントを達成した人数は、

- ・平成27年度…101人
- ・平成28年度…117人
- ・平成30年度…146人

と、年々増加しています。今年の状況は12月16日までの時点で99人の方が100ポイントを達成しています。

しかし、達成者のほとんどは学生や若年寄りの方々であり、ちょうど仕事をしているような20歳〜60歳の方々があまり取り組めていません。したがって今年度は、一人ひとりの取り組みに加えて、みんなで協力して健康づくりができるように、「グループチャレンジ」を始めました。グループで互いに励ましあつことで

継続していけるように、さらにグループで行うことで、健康づくりの楽しさも倍増するよう計画したものです。

さらに今後は、より多くの人が楽しく手軽に参加できるよう、スマートフォンアプリの活用を検討するなど、工夫して進めていきたいと考えています。

この他にも、ノルディックウォーキング講習会や口コモ予防教室、ヨガ教室、女性のための健康講座、栄養の相談会、心の健康相談などを開催したり、住民健診やがん検診をみなさんに受診していただけるように勧めたりしています。

住民一人ひとりが自分自身の健康に関心を持つとともに、仲間や地域のつながりを大切にし、地域のみんなで健康づくりを楽しむことができる環境を、少しずつ整えていくことが重要であると考えています。



●パルとよねのイベントで 働く人を増やす

青山 翔さん
金田 怜士さん

●ポインタの知名度を上げる ためのグッズ販売

片桐 好梨さん
村松 美祐さん

●豊根の特産品を使った お土産

依田 愛香さん

●豊根村の観光スポットを 募集する

村松 燦さん

●豊根村のPRソングを流す

鈴木 康斗さん

質問

観光資源の発掘や開発について具体的にどんなことを行っていますか。また、今後、どのような展開を考えていますか。

豊根村子ども議会が開会されました



村松 美祐さん

答 弁 田辺商工観光課長

観光資源の発掘では、村で見ることのできる『星』に注目し、星空観察会などのイベントを企画し、多くの観光客を呼び寄せるように観光事業に取り組んでいます。他には、今ではあまり家庭でやることが少なくなった、昔ながらのこんにゃく作りやみそ作り、そば作りなどの体験を企画し、観光客を呼び寄せています。

また、観光資源の開発においては、茶臼山高原のリフト下に『サンパチエンス』という花を植え、夏から秋までの長い期間楽しむことができるよう、新しい観光開発を進めています。その他に、芝桜や紅葉の期間にライトアップをしたり、直径2メートルの大鍋で豊根村産の里芋や野菜を使った芋煮会を開催したりしています。

や、茶臼山以外にもう1箇所寄つてもらえるような、茶臼山の観光客を村全体に誘導する様々な取り組みを引き続き行つていきたいと考えています。

● チョウザメで村を活性化

熊谷 直城さん
伊藤 颯さん

● 村の林業を活発にして人口を増やす

富坂 玄さん
清川 啓太さん

質 問

チョウザメの養殖では、どのような成果が上がっていますか。またチョウザメの養殖や木材利用の促進について今後のような展開を考えていますか。



富坂 玄さん

清川 啓太さん

答 弁 青山農林土木課長

平成24年度から事業を開始したチョウザメの養殖事業ですが、この8年間で、村でのチョウザメ養殖の方法を確立し、安定したチョウザメ養殖ができるようになりました。特に平成24年度からは、地域おこし協力隊として、3名の若者が都市部から村に1ターニンして養殖に取り組んでおり、地域の仕事・雇用づくり、若者定住につながっています。

さらに、村では、チョウザメ養殖お試し事業として、チョウザメの稚魚を無料で希望者に提供しています。今までに、豊根中学校を含む4か所でチョウザメ飼育に取り組んでいただけており、村の魚としての知名度も向上しています。

平成28年度からは、村内4か所のレストランでチョウザメ料理のメニューが考案され、このことは、いろいろなマスコミにも取り上げられたことで、チョウザメ料理を目的に村を訪れる観光客が増えたり、チョウザメを食べるバスツアーが企画されたりと観光客の増加に大きな効果が始まっています。

今後は、古い共同調理場を活用して、チョウザメ等の村の淡水魚の加工をするための施設を整備していきます。この加工施設が整備できると、キャビアなどが製造できるようになり、村の新しい特産品として販売ができるようになる他、仕

事・雇用が増えることを期待しています。

木材の利用については、豊根小学校や村民体育館の壁などに村の木材が使用されている他、多くの村営バス待合所が木サイクルセンターで製材加工した木材で作られています。最近では、大口町の保育園や名古屋市市営住宅の内装など県内の多くの施設で村の木材が使用されています。

また、県内唯一の木質ペレット工場があり、木材を燃料として使用する施設を稼働させています。木材燃料は、環境にやさしいエネルギーとされており、これからの時代の木材の利用方法として注目されています。

木材利用の今後としては、伐採された木材を、できるだけ私たちの生活の中で活用し、また、都市部で木材を利用してもらえるような取り組みを進めていくと同時に、環境にやさしいバイオマスエネルギーの普及に引き続き取り組んでいきたいと考えています。



豊根中学校「志高寮」は、 寮を閉鎖し、「社会教育施設」として活用します。

問合せ
教育委員会
☎ 85-1611

「社会教育施設」へ

令和元年度末をもって、豊根中学校「志高寮」を閉鎖することになりました。この背景には、現在の寮生は31名、令和2年には23名、令和7年には10名に満たなくなりません。こうした少子化に加え、保護者の教育観が多様化し、思春期の我が子を我が家で育てたい、様々な教育機会への参加を施したいと保護者が強く希望するようになりました。また、小学校統合や生徒数減で生徒のストレスや、教職員の心的負担も増えました。夜間も勤務する教職員の多忙化解消も必要となりました。

昭和49年、それまで3つあった中学校が統合されました。当時の生徒数（1000名以上）や交通事情（通学困難者など）を考慮し、昭和51年に全寮制の志高寮が開設されました。その後、約45年の時を経て、いよいよ志高寮の幕を閉じます。

令和2年度からは社会教育施設「志高寮」として、中学生だけでなく村民を対象とし

た社会教育施設として生まれ変わります。

これまでの寮での諸活動 と今後の活動

- 生活習慣
規則正しい生活、時間の有効利用
- 学習支援
毎日の学習時間の確保
外部講師による学習指導
- ナイトサークル
地域の方を講師に招いたスポーツや文化活動、寮映画会や七夕会等の実施

今後は、社会教育施設として中学生対象の学習支援、サークル活動を継続しつつ、広く家庭教育や学校教育の支援・社会教育の充実を図っていきます



社会教育施設による 「ふるさと教育」の実現に向けて

本村では、第6次総合計画において、学校教育の充実を掲げ、子どもたちの学力向上を実現させるだけでなく、村の地域性、環境を活かした特色ある教育活動を実施することによって、自立し、郷土愛を持つことのできる子どもたちの育成に努力しています。

そのためには、地域と学校が今まで以上に協力し、地域に開かれた学校運営の実現と地域の人々による教育活動への協力が求められています。

そこで、今後「社会教育施設」に生まれ変わる「志高寮」を、地域住民が学校教育に主体的に参画し、地域とともにある学校づくりの場となるよう推進していきます。

学校と地域が同じ目標の下でそれぞれの情報を共有し、共通理解を図りながら、以下の3つの目標を掲げてふるさとでの未来を託せる人材の育成を目指していきます。

「ふるさと教育」の実現に向けて

- ① 地域の行事に参加する子どもを増やす
「地域の良さを知る」
- ② 地域で起こっている問題や出来事に関心を
持つ子どもを増やす
「地域の課題に目を向ける」
- ③ 地域や社会をよくするために何をすべき
か考える子どもを増やす
「地域の未来を考える」

今後の「志高寮」での取り組み

●とよね地域未来塾（家庭学習支援）

家庭以外の環境で学習したい児童・生徒を対象に退職教員や大学生、地域住民や保護者ボランティアにより、原則無料の学習支援や、民間教育事業者による受験対策講座等の開講を予定しています。子どもや大人が自由に勉強できる環境を「志高寮」に作ります。

●社会教育サークル活動（社会教育の充実）

寮ナイトサークル（スポーツ系及び文化系）の形を変え、地域住民の方の活動に生徒も参加したり、教えてもらったりします。「志高寮」の音響室、和室等が中学生だけでなく一般も利用できます。

●総合的な学習の時間（学校教育支援Ⅰ）

豊根中学校では、「豊かに根ざす村で中学生が本気で取り組む」というテーマで課題解決型ふるさと学習を行っています。地域の良さや課題を知ること、その魅力を実感し、地域活性化のための方策を考えることを通して、自ら課題を解決し、自ら行動できる学習活動の拠点のひとつとして「志高寮」を活用します。

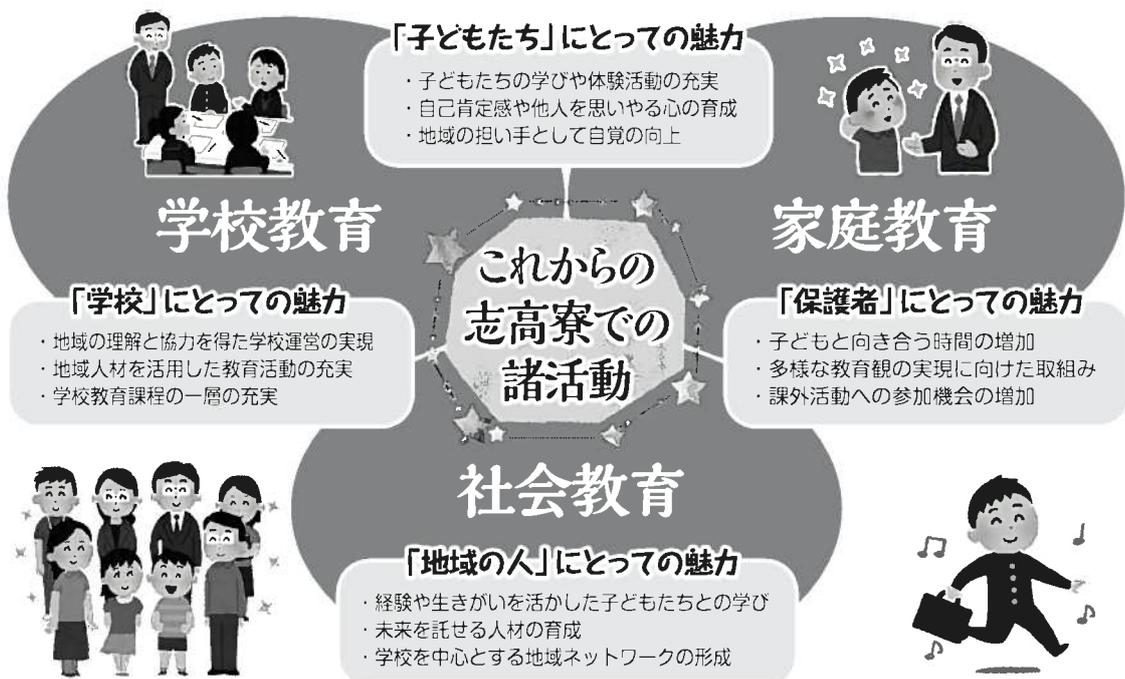
●学校に対する多様な協力活動（学校支援Ⅱ）

学校周辺の整備、部活動の支援などをコーディネートする拠点とします。

●その他

地域の行事、イベント、お祭り、ボランティア活動等への参画をコーディネート

する拠点とします。「寮七夕会」や「クリスマス会」などのイベントを、保護者や地域の方々を交えて実施する拠点とします。



とよねの話題



林野庁長官表彰受賞



公益社団法人大日本山林会が主催する「令和元年度農林水産祭参加全国林業経営推奨行事」において、荒川時男さん(下黒川)が受賞されました。この表彰は、森林の適正な管理並びに林業の技術・経営の改善に努め、森林の有する多面的機能の発揮及び林業整備に寄与している方が表彰されます。今後も、地域林業の牽引役として活躍が期待されます。

中日新聞鈴木記者へ感謝状

1月8日(休)、設楽町、東栄町、豊根村から、7年9か月にわたって中日新聞設楽通信部の記者を務めた鈴木泰彦さんに感謝状を贈呈しました。鈴木記者には、2012年4月から2019年12月までの長きにわたり、北設楽地域の自然や文化、伝統行事など、取材を通して幅広く伝えていただきました。



成人式

ご成人おめでとうござります

1月2日(休)に村民ホールで令和2年豊根村成人式が行われ、新成人9名が出席されました。伊藤村長は「生まれ育った豊根村に誇りと愛着を持ち積極的にむらづくりへ参加していただきたい。」と激励し、成人者一人ひとりが「20歳の抱負」を述べました。村は、みなさんの若い力と行動力に大いに期待しています。失敗を恐れず、夢に向かって頑張ってください！



右から

村松 壘さん
熊谷 知樹さん
青山 司さん
荒川宗一郎さん
小川 蓮さん

右から

村松 姫奈さん
長谷川奈央さん
熊谷 柚杏さん
狩野鈴珠音さん



年末夜警が行われました

12月28日(土)・29日(日)の2日間、豊根村消防団による年末夜警が行われました。冬は、空気が乾燥する上、暖房器具など火を使う機会が増え、火災の発生が懸念されます。村内から火災被害を出さないように、団員が各地を巡回し、「火の用心」を呼びかけました。



28日(土)に行われた出発式

とよねの祭りが開催されました

1月2日(木)～3日(金)に下黒川花祭、1月3日(金)～4日(土)に上黒川花祭、富山御神楽祭りが開催されました。村を代表する祭りに帰省客や村内外から大勢の方が訪れ、会場は熱気に溢れていました。



下黒川 花祭



上黒川 花祭



富山 御神楽祭り

茶臼山に人工降雪機を設置



県では、「元気な愛知の市町村づくり補助金」として、市町村が行う先進的な新規事業に対して、補助金を交付しています。村では、この補助金を活用して、茶臼山高原の魅力を高めるため、茶臼山のファミリーゲレンデに人工降雪機を設置しました。この機械は冬だけでなく、夏のシーズンにも涼しさをお楽しみいただけるよう活用していきます。

地域おこし協力隊です！

1月3、4日、富山地区、熊野神社では御神楽祭りが行われました。私は、今年で2年目、まだ、覚えきれていないのですが、舞わせていただきました。繰り返しの動きの数が分からなくなったり、袴の裾を踏んだり、慣れた舞子の動きを見ながらなんとか舞いました。事前の準備や当日の祭典など、600年以上続く祭りを自分たちの手で、自分たちの生活として行っている。ありがたい、楽しいお祭りでした。



内藤 克幸

豊根村議会第4回定例会

令和元年第4回定例会が12月6日から12日までの7日間の会期で開催されました。提出された議案等は審議の結果原案どおり可決されました。主な内容を紹介いたします。

条例

- 豊根村パートタイム会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例について
- 会計年度任用職員制度の導入に伴う関係条例の整備に関する条例について
- 成年被後見人等の権利の制限に係る措置の適正化等を図るための関係法律の整備に関する法律の施行に伴う関係条例の整理に関する条例について
- 豊根村議会議員の議員報酬、費用弁償及び期末手当に関する条例の一部を改正する条例について
- 豊根村特別職の職員で常勤のものとの給与及び旅費に関する条例の一部を改正する条例について
- 豊根村職員の給与に関する条例

の一部を改正する条例について

- 豊根村診療所の設置及び管理に関する条例の一部を改正する条例について

予算

- 令和元年度豊根村一般会計歳入歳出補正予算（第3号）
- 令和元年度豊根村水道事業特別会計歳入歳出補正予算（第3号）
- 平令和元年度豊根村国民健康保険特別会計歳入歳出補正予算（第4号）
- 令和元年度豊根村村営バス事業特別会計歳入歳出補正予算（第3号）
- 令和元年度豊根村診療所特別会計歳入歳出補正予算（第3号）

(単位：千円)

会 計	補正前の額	補正額	計
一 般 会 計	2,288,677	5,587	2,294,264
水道事業特別会計	115,181	51	115,232
国民健康保険特別会計	132,296	10,348	142,644
村営バス事業特別会計	44,540	596	45,136
診療所特別会計	89,767	56	89,823

一般質問

- 石田吉孝議員
豊根中学校志高寮の運営方針について
- 清川長次議員
地方創生総合戦略について
- 石田文彦議員
地域おこし協力隊について
- 台風等災害について

その他

- 指定管理者の指定について

人事

- 豊根村人権擁護委員の推薦につき意見を求めることについて

問合せ先
豊根村議会事務局
☎85-1311



教育委員会
だより
第116回

北設楽郡スポーツ教室の開催

問合せ
村教育委員会
☎85-1611

令和元年12月15日(日曜日)、東栄町立東栄中学校グラウンドにおいて北設楽郡スポーツ教室(少年野球)が開催されました。今年度も中日ドラゴンズのご協力を得て、渡辺勝選手と石田健人マルク投手を講師としてお迎えしました。

当日の野球教室は、両選手による熱心なご指導ーボールの投げ方やバッティングの方法といった野球の基礎から試合に臨む選手としての心構えまでーによって、冬の寒さを吹き飛ばすような熱気に包まれました。北設楽郡の小さな選手(小・中学生)たちは、両選手の教えに真剣に耳を傾けていました。

渡辺選手と石田投手はドラゴンズの若手の有望株です。来年度のシーズンにおいて、ドラゴンズが1つでも順位をあげるには両選手の成長が不可欠です。両選手の今後のますますの活躍を祈念いたします。渡辺選手、石田投手、本当にありがとうございました。



2020.02 TOYONE vol.34

田口高校からこんにちは



厳島神社

12月11日から13日まで、2年生が修学旅行に行ってきました。本校ではこれまで沖繩を訪れてきましたが、今年度から訪問地を広島、神戸、大阪に変更しました。旅行日程は次のとおりです。

修学旅行

vol.34
田口高校
から
こんにちは



被爆した墓石

泊
平和記念公園↓神戸南
京町↓人と未来防災センター↓六甲山↓大阪



原爆の子の像

●1日目
学校↓厳島神社↓広島
泊
●2日目



六甲山からの夜景



●3日目
ユニバーサル・スタジアム・ジャパン↓学校
被爆地広島では平和の尊さを胸に刻み、被災地神戸では防災について学習し、大阪では楽しいひとときを過ごしました。生徒諸君はこの3日間で多くのことを学び、さらに友情を深めました。

運動習慣と
バランスの良い生活で
ロコモを予防しよう



若い時からの
生活習慣が
将来のあなたの
体を作ります。



保健師だより

問合せ 村保健センター ☎85-5055

皆さんは「ロコモ」という言葉を聞いたことがありますか。ロコモは正式名称をロコモティブシンドロームといい、「運動器の障害のために移動機能が低下した状態」のことを表します。ロコモは、車などで便利に移動できる現代社会において足腰を使う機会が少なくなってきたり、全世代の方に注意が必要で、(※運動器とは、身体を動かすための仕組みのことで、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成されています。)

要介護の原因 となるロコモ

介護を必要とする人は全国で640万人(H29・9時点)に昇り、この10年間で200万人以上増加しています。その原因は、認知症や脳血管疾患(脳卒中)など様々ですが、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」を運動器の障害としてまとめると全体の36.1%を占め、最も多い原因となります。また、要支援1、2では「関節疾患」「骨折・転倒」が上位を占めており、運動器の障害をきつ

かけに日常生活の自立度が下がりがりやすることが分かります。脳血管疾患で身体に麻痺などの運動器障害を生じることも多く、介護の原因に運動器の障害が大きく関与していることが分かります。(表1)

表1 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因(上位3位) (単位%)

要介護度	第1位	第2位	第3位
要支援	1 関節疾患 20.0	高齢による衰弱 18.4	脳血管疾患 11.5
	2 骨折・転倒 18.4	関節疾患 14.7	脳血管疾患 14.6
要介護	1 認知症 24.8	高齢による衰弱 13.6	脳血管疾患 11.9
	2 認知症 22.8	脳血管疾患 17.9	高齢による衰弱 13.3
	3 認知症 30.3	脳血管疾患 19.8	高齢による衰弱 12.8
	4 認知症 25.4	脳血管疾患 23.1	骨折・転倒 12.0
	5 脳血管疾患 30.8	認知症 20.4	骨折・転倒 10.2

平成28年国民生活基礎調査より

40歳代から注意! 骨や筋肉は 年齢とともに 弱くなる

運動器は、骨や筋肉、軟骨が徐々に弱くなる40歳代から注意が必要です。特に女性は閉経前後から骨が急激に弱くなり、同時に筋肉の衰えや関節の痛みも出てきやすくなります。また姿勢が悪くなると背中の筋肉やお腹の筋肉の衰え、さらに体のバランスにも影響してきます。

ロコモを 予防しよう

まずは運動習慣をつけて運動器の健康維持をしましょう。運動器は若い頃から適度に運動する習慣をつけて大事に使い続けることが必要です。しかし、過度な運動ややり過ぎは運動器に負担をかけるので故障や怪我の原因になります。また、痩せすぎは、筋肉や骨が弱くなってしまいうため注意が必要です。筋肉は新陳代謝が活発なので、衰えた筋肉でもトレーニングによって強化することは

可能です。80歳になってもトレーニングで筋肉量がアップすることが分かっています。また、運動は筋肉だけでなく、骨を刺激して強い骨づくりにも助けているので、骨や関節の強化にも繋がります。食生活ではバランスの良い食事を基本に、筋肉や骨をつくるたんぱく質(アミノ酸)を摂るよう心がけましょう。アミノ酸は牛乳、魚、肉、大豆製品に多く含まれています。



参考

適正体重の求め方
適正体重=身長(m)×身長(m)×22

おらがのふるさと文芸

短歌

亡き父の「教育手帳」出て来たり

優等生とはじめて知りぬ

(坂宇場) 村井 優子

新年を迎えて目出たきこと二つ

大学生と孫の成人

(下黒川) 青山美和子

帰りがは孫の畳みし洗濯物

暫く其のまま思いに更ける

(下黒川) 鈴木 道代

「豊稔がい、帰えりたくない」と泣きながらも

手を振り帰える礼人四才

(下黒川) 荒川ノブエ

連用の五年日記を購ないて

令和二年が健康と記す

(坂宇場) 村松 三千代

今年こそ歳はとらぬと粹がれど

早や崩れしか「シワ」と「老眼」

(上黒川) 佐々木 秋子

餅つきも電気のスイッチ入れるだけ

搗けるを待ちてお供えにする

(上黒川) 佐々木 範明

穏かな初空仰ぎ手を合わせ

令和二年の平安祈る

(上黒川) 熊谷 臣代

何事も疎かにせず生き抜き

キミヨさん逝く晦日の真夜に

(下黒川) 青山 その

俳句

春よ春 葉なし木々から 声がもれ

嫁求め 出島長崎 初音かな

顔隠し 目で売る若布 八日市

(坂宇場) 夏目 昌宏

令和2年2月 診療日カレンダー

豊根村診療所

☎(85)1675

月	火	水	木	金
3 魚住	4 魚住	5 魚住	6 魚住	7 夏目
10 魚住	11 祝日	12 魚住	13 魚住	14 夏目
17 魚住	18 魚住	19 魚住	20 魚住	21 夏目
24 祝日	25 魚住	26 魚住	27 魚住	28 夏目

夏目医師(東栄病院)

富山診療

火
4 魚住
11 祝日
18 魚住
25 魚住

山富歯科豊根診療所

☎(85)5945

火	水	金
4	5	7
11 祝日	12	14
18	19	21
25	26	28

都合により休診変更になる場合がございますのでご了承ください。

事業名	契約額 (税込)	落札 業者
日余沢住宅改修工事	3,806,000円	伸和建设 株式会社

※契約額が250万円以上の入札のみ掲載しています。



入札結果のお知らせ(12月分)
村役場総務課
☎(85)1311

村からのお知らせ



個別栄養相談を行います

村保健センター
☎(85)5055

新城保健所の栄養士さんによる個別栄養相談を保健センターで行います。生活習慣病予防、ご自身やご家族の健康管理のために活用ください。ご希望の方は、保健センターへご連絡ください。

■日程

2月18日(火)10時30分～14時30分
(相談時間は約40分です)

臨床心理士による の健康相談を開催します

村保健センター
☎(85)5055

様々な心の悩みに対して相談に応じます。お気軽にご相談ください。

【2月の相談日】

■日時 2月26日(水)13時30分～16時(40分程度)

■場所 村保健センター

■相談者 臨床心理士 熊合多希子氏

■内容 個別相談

■申込み 予約制です。希望される方は2月21日(金)までに保健センターへご連絡ください。

法人村民税の税率について

村役場住民課
☎(85)1313

平成30年度税制改正により、法人村民税の税率が引き下げとなりました。

改正後	改正前	参考
令和元年10月1日以降に開始する事業年度	平成26年10月1日から令和元年9月30日以前に開始した事業年度	平成26年9月30日以前に開始した事業年度
6.0%	9.7%	12.3%



※適用開始時期
令和元年10月1日以降に開始する事業年度から適用されます

■予定申告による経過措置

法人税割の税率の改正に伴い、令和元年10月1日以降に開始する最初の事業年度に限り、予定申告に係る法人税割額について、以下のとおり経過措置が講じられます。

予定申告税額 ÷ 前事業年度の法人税割額 × 3.7 ÷ 前事業年度の月数
(通常は「前事業年度の法人税割額 × 6 ÷ 前事業年度の月数」です。)

地方税共通納税システムをご利用ください

村役場住民課
☎(85)1313

令和元年10月から地方税共通納税システムによる電子納税がすべての都道府県、市町村で始まりました。

地方税共通納税システムは、インターネットバンキングまたはダイレクト納付といった納付方法により、自宅や職場のパソコンから複数の地方公共団体へ一括して電子納税ができる仕組みです。

※地方税共通納税システムについて詳しくはeLTAX(エルタックス)ホームページ <https://www.watxita.go.jp/>を確認ください。

※電子納税によりご納付していた場合、領収書は発行されません。領収書が必要な場合は、納付書により金融機関窓口で納付してください。

■対象税目

個人村民税(特別徴収分・退職

所得分)・法人村民税
■利用できる金融機関

地方税共通納税システムをご利用いただける金融機関については、eLTA Xホームページをご覧ください。また、インターネットバンキング等の契約については、各金融機関にお問い合わせください。

「受動喫煙防止対策助成金」及び「生衛業受動喫煙防止対策助成金」について

村役場商工観光課
☎(85)1316

健康増進法の一部が改正され、学校・病院・官公庁等は令和元年7月1日から原則敷地内禁煙、飲食店・事業所等は令和2年4月1日から原則屋内禁煙が義務づけられます。それに伴い、喫煙専用室や屋外喫煙所(閉鎖系)等の設置や改修などを行う事業主に対して費用の一部を支援する制度があります。厚生労働省や全国生活衛生営業指導センターのホームページ等で交付要綱などをよく読み、助成を希望される方は申請してください。なお、助成金の申請は、喫煙所設置前に行うこととなっております。

登記法律相談を行います

役場地域振興課
☎(85)1312

新たに不動産を購入したり、故人名義の不動産があつたりする場合は、登記の申請が必要です。登記申請は、個人でもできますが、その種類によっては内容が複雑なもの、多くの証明書を必要とするもの、測量の技術と時間を要する場合があります。村では、奇数月の第3水曜日に、無料で登記法律相談を実施しています。3月は、次の通り開催しますので、ぜひご利用ください。なお、相談には予約が必要です。3月10日(火)までに、地域振興課までご連絡ください。※先着順。3名まで。

- 日時 3月18日(水)13時～15時
- 場所 ふれあい会館
- 相談員 村松 豊氏
(愛知県司法書士会)

募集しています

愛知県消費生活モニターの募集

愛知県県民文化局県民生活部県民生活課
☎052(954)6163

県では、消費者を取り巻く様々な問題に対応するため、消費生活モニターとして消費者行政の推進に御協力いただける方を募集します。

■モニターの主な活動

- ①日常生活の中で危険と思われる商品、不当な表示、悪質商法、生活必需品の価格動向などの観察・情報提供
- ②消費生活に関するアンケートへの回答(年一回程度)
- ③生活必需品などの需給・価格調査(県が特に必要とした場合)
- ④消費者行政に関する意見・要望の提出
- ⑤地域・周囲などへの消費生活に関する情報の提供
- ⑥研修会(年一回の予定)への出席(交通費は自己負担)

■応募条件

県内にお住まいの満20歳以上の方(公務員、公職選挙法による公職者は除く。)

■任期

県が依頼した日から令和3年3月31日まで

■謝礼

年額1,500円以内(予定)

■募集期間

令和2年2月21日(金)まで(消印有効)

■応募方法

村役場、県民相談・情報センター、各県民事務所等の広報コーナーで配布する所定の応募用紙に必要事項を御記入の上、お申し込みください。応募は県ウェブページからも受け付けます。

■ウェブページ

<https://www.pref.aichi.jp/kenmin/shohisetskatsu/bout/monitor.html>

事業主の方へ

労働者の募集・採用に当たって、年齢制限を設けることはできません

ハローワーク新城
☎0536(22)1160

形式的に求人票を「年齢不問」にすれば良いということではありません。年齢を理由に応募を断ったり、書類選考や面接で年齢を理由に採否を決定したりすることは法令違反になります。また、応募者の年齢を理由に雇用形態や職種などの求人条件を変えることもできません。年齢にとらわれない、人物本位、能力本位の募集・採用をお願いします。詳細については、愛知労働局ホームページをご覧ください。

はい。こちら

設楽警察署です。 ☎62-0110



自分のパソコンは自分で守る。 セキュリティ対策を確実に！

インターネットは、いまや私たちの生活には欠かせなくなっています。しかし、その一方でインターネットを悪用した詐欺事案、インターネットバンキングを使用した不正送金事案、フィッシングによる情報流出事案等多くのサイバー犯罪が発生しています。こうしたサイバー犯罪から大切な自分の財産や情報を守るため、パソコン等のセキュリティ対策を確実に行う必要があります。

● **パソコンやスマートフォンのセキュリティ対策**
パソコンやスマートフォンに悪影響を及ぼすウイルスやスパムウェア等を含む、毎日のように発見されています。パソコンやスマートフォンがウイルスに感染すると、本人の知らないうちにウイルスが内部の情報を出させたり、勝手に電子メールを送信させたりしてしまいます。それどころか、ウイルスによっては家庭内のネットワークを介して別のパソコンに次々と感染していき、知らぬ間に多くの人に迷惑を掛けることにもなります。

ウイルスは、電子メールの添付ファイルだけでなく、ダウンロードしたファイル、USBフラッシュメモリ、ホームページ等のサイトにも隠れていますので注意が必要です。

【主な対策方法】

- パソコンやスマートフォンにウイルス対策ソフトをインストールする
- ウイルス対策ソフトは、最新の状態で更新し、定期的に全データをウイルスチェックする
- ダウンロード等により、自分のパソコンに取り込んだファイルは、開く前にウイルス対策ソフトでチェックする
- 電子メールの添付ファイルや本文中のリンクを安易に開かない。
- サボートの切れたOSは使わない。
- スマートフォンでアプリ(ソフト)をダウンロードする際は、正規のサイトなど信頼できるサイトから取得し、インストールするときはアプリの機能や位置情報といったアプリが使用する端末情報にも注意する。

免許更新の案内



設楽警察署交通課 ☎0536-62-0110

【優良運転者講習の方】

更新手続きの日に、設楽警察署内での講習後(30分程度)交付されます。

【一般・違反運転者講習の方】

更新手続き後に講習日を指定しますので、その講習を受講後に交付されます。

※高齢者講習がお済みの方は、更新手続きの日に交付されます。

豊根村の 犯罪発生状況

(12月分)

()内は今年の累計

※自動車関連窃盗…自動車盗・車上ねらい・部品ねらい

刑法犯	0件 (0件)
窃盗犯	0件 (0件)
自動車関連窃盗	0件 (0件)
振り込め詐欺	0件 (0件)
利殖勧誘事犯	0件 (0件)

はい。こちら

豊根出張所です。 ☎85-1199



上級救命講習のご案内



あなたは、大切な家族にもしものことがあったらどうしますか？

心臓手当に関する正しい知識と技術を身につければ、いざという時に役立ちます。

そこで消防署では、心肺停止状態に陥った人を救命するために必要な心肺蘇生法と、急な病気やけがをした人を助けるために必要な心臓手当の習得を目的として上級救命講習を開催します。

受講資格などは、一切ありません。興味のある方はぜひ参加して心肺蘇生法や心臓手当の知識と技術を身につけましょう。

■日時・場所

令和2年3月15日(日)

9時～17時

ふれあい会館 和室

■内容

心肺蘇生法(成人、小児、乳児)

AEDの使用法

止血法、異物除去法

感染防止

外傷の手当て、搬送法

■定員

10人(定員になり次第締切り)

■募集メー

3月13日(金)

■持ち物

筆記用具、昼食、動きやすい服装

■受講料

無料

■修了証

講習を修了した方には修了証を交付します。

■申込み・問い合わせ先

新城消防署 豊根出張所

電話(85)1199



新城市消防署
豊根出張所

2月



CALENDAR



ゴミ収集日



資源ゴミ (ペットボトル・白色トレイ・乾電池) 収集日

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 ●節分会、半日入園 (保育園)	4 👤 村民デー ●ナイト・ヨガ	5 🗑️	6 ●にこにこ広場 ●入学式、お誕生会 (小学校) ●休館日 (湯～らんどバルとよね)	7	8	9
10	11 🇯🇵 村民デー ●建国記念日 ●健康体操教室	12 🗑️	13 ●にこにこ広場 ●休館日 (湯～らんどバルとよね)	14 ●お別れ遠足 (保育園)	15	16
17	18 👤 村民デー ●個別栄養相談 ●ナイト・ヨガ	19 🗑️	20 ●にこにこ広場	21 ●出張確定申告 (保健福祉センター)	22	23 🇯🇵 ●天皇誕生日 ●ひのき玉・花の宴 (湯～らんどバルとよね)
休館日【湯～らんどバルとよね】(2/17～20)						
24 ●振替休日	25 👤 村民デー ●いきいきサークル ●健康体操教室	26 🗑️ ●こころの健康相談 ●消費生活相談日 ●出張確定申告 (若者総合センター)	27 ●にこにこ広場 ●卒業式 (中学校) ●休館日 (湯～らんどバルとよね)	28 ●ひな祭り会 (保育園) ●健康マイレージ終了 ●出張確定申告 (いきいき会館)	29	3/1
特選かわり湯【湯～らんどバルとよね】(2/29・3/1)						

豊根村民デー 湯～らんどバルとよね 入浴料(大人・小人) 100円 ●湯～らんどバルとよねは、1月～3月まで短縮営業致します。詳しくは「おしらせ」をご覧ください。

今月の納期限のお知らせ

納期限 **3月2日(月)**

固定資産税・国保税・後期高齢者医療保険料……………住民課
介護保険料(東三河広域連合)……………住民課
住宅料……………農林土木課 水道料金……………施設課

人口と世帯

住民基本台帳人口数による
(令和元年12月31日現在)

人口 **1,090人**
(-2)

世帯数 **506戸**
(-1)

男性 **523人**
(-1)

女性 **567人**
(-1)

(前月比)

戸籍の窓

★よろこび(出生)

名前	保護者	組	月・日
清川 尚哉	朋孝	下石堂	12月1日

★かなしみ(死亡)

名前	年齢	組	月・日
石田 明人	75	塩中	12月19日
伊藤キミヨ	92	小田	12月30日

※このコーナーは届出人の承諾を得て掲載しております。

豊根村内交通事故死ゼロ目指せ! **3000日** 3000日達成まで あと**279日** 継続2721日(令和元年12月31日現在)

TOYONE Close-up
とよね村ぐるっとクイズラリー

冬の豊根村の魅力を知ってもらうきっかけ作りとして、豊根村内の施設を巡り、スマートフォンのアプリでクイズに答える「とよね村ぐるっとクイズラリー」を開催しています。



実施期間
2019年12月21日～2020年2月24日



②各クイズポイントにあるパネルのクイズで、正解のイラストをアプリで読み込むと、その場でオリジナルフォトフレームをプレゼント！



①お手持ちのスマートフォンにアプリ（COCOAR2）をダウンロードしてください



＊ 湯くらんどパルとよね



＊ 道の駅「豊根グリーンポート 宮嶋」



＊ 茶臼山高原スキー場



③ 3つ全ての施設でスタンプを読み込むと、オリジナルの壁紙をプレゼントします！

