

【主な記事】 特集 村長就任あいさつ

議会構成

村の財政

村からのお知らせ

フォトdeあおき ほか

広報あおき

— コロナワクチン接種 —
高齢者のみなさんへの接種が行われました。

あおき

No.507

2021.6.1



就任ごあいさつ



青木村長 北村 政夫

この度の村長選挙におきまして
当選させていただくことができま
した。5月7日、改めて村長に就
任し、全村民の皆さんへの感謝と、
与えられた責任の重さに身が引
き締まる思いでいっぱいござい
ます。

1期目、2期目の村長職8年間
で、関係人口・交流人口の確保、
財政力の強化、若者定住の促進、
民間からの応援など、村の課題を
解決し活性化につながる基盤づく
りができつつあると思っております。

す。そして、日常生活の利益性、
子育てのしやすさや老後の医療・
介護体制の充実などを評価して
いただき、「住みたい田舎日本」
の村になりました。これは私人
の力ではなく、村民の皆さん、議
員の皆さん、役場職員の皆さんの
ご支援・ご協力があった成し遂げ
られたものであります。

さて、今回の村長選で私は公約
として、青木村の未来に向けた五
つの重点推進プロジェクトを掲げ
ました。

①新型コロナウイルス感染症克服
プロジェクト

村民の皆さんの命と暮らしと経
済を守ります。

②国道143号青木峠バイパス
(新トンネル)整備活用プロジェクト

早期の着工、完成を目指します。
医療の充実、観光や経済の交流、

産業の振興などの基幹軸として、
最大の活用を図ります。

③あおきっ子 小・中学校全学年
2クラス化プロジェクト

婚活から結婚、妊娠、出産、子
育て、教育、就職までトータルで
サポートします。

④健康寿命延伸プロジェクト
保健・医療・福祉・介護予防・

日常生活支援の充実を図り、高齢
者が安心して暮らせる環境を整備
します。

⑤新時代創生プロジェクト
アフターコロナ社会を見据え

て、新時代にふさわしい暮らし方、
働き方、生き方を村民の皆さんと
共に見出し、計画・実践していき
ます。

何はさておき、最優先事項は新
型コロナウイルス感染症対策関連
であります。変異ウイルスの拡大

により、国内の第4波が収まる目
途はまだ立っておりません。村行
政にとりましても、村民の皆さん
の命と暮らしと経済を守る事が何
よりも優先すべき喫緊の重要課題
であり、役場総力を挙げて取り組
んでまいります。

おかげさまで、高齢者への第1
回目コロナワクチン接種は、約
85%の方々に受けていただきまし
た。第2回目も5月23日に終了し
ました。引き続き、基礎疾患の
ある方や65歳未満の方々にも早期
に接種していただける準備をして
まいります。

また竹内製作所の操業開始、そ
して国道143号青木峠新トンネ
ルの早期着工に向けて注力しま
います。

今回の選挙は前回に引き続き無
投票となりました。村民の皆さん

に公約を訴える機会が少なかった上、選挙と言う審判をいただけなかったことから、白紙委任されたわけではありませんので、今まで以上に村民の皆さんと向き合い丁寧な行政を心掛けていきたいと思っています。

8年間村長をさせていただき、村の財政力を強くすることが将来にわたり是非とも必要であると痛感しております。そのために、農業や環境等の調和を図りながら企業誘致に鋭意取り組んでまいります。

村民憲章に謳われておりますように、『正義と郷土愛に献身した先人を誇りに、さらに清新にして、明るく豊かな村にする』ため、希望に満ちた美しい村づくりにこれからは真摯に、そして決意を新たに邁進してまいります。

そして、五島慶太翁は『第一に体力、第二に熱と誠、これだけあれば必ず目的を成し遂げられる』と、70年の生涯で得た人生観を語っております。この精神で私もチャレンジし、村民の皆さんには

勇気と真心を持って真実を語る開かれた村政を実現させます。

さらに、かのサミュエル・ウルマンは「青春」という詩の中で、『真の青春とは、強い意志、豊かな創造力、燃え上がる情熱、感動する心、子どものような好奇心、未知の人生に挑戦する勇気と喜びである』と言っております。

私はこれを心の糧として、第3期目村長職の第一歩を踏み出しました。

今後ともご支援・ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

令和3年5月



… 改選後初の議会が開催されました …

改選後初めてとなる令和3年第1回臨時議会が5月7日(金)に招集され、議長・副議長・各常任委員会委員・一部事務組合議員の選任等が行われました。

決定された内容は次のとおりです。(敬称略)

議長 金井とも子
副議長 松澤 正登

議会運営委員会

委員長 沓掛 計三
副委員長 宮入 隆通
委員 平林 幸一
// 坂井 弘
// 松澤 正登

総務建設産業委員会(兼消防委員)

委員長 居鶴 貞美
副委員長 松澤 正登
委員 松本 淳英
// 平林 幸一
// 沓掛 計三

社会文教委員会

委員長 宮下 壽章
副委員長 坂井 弘
委員 塩澤 敏樹
// 宮入 隆通
// 金井とも子

青木村及び上田市共有財産組合議会

塩澤 敏樹
平林 幸一
坂井 弘
沓掛 計三

上田地域広域連合議会

金井とも子
松澤 正登

監査委員(議会選出)

宮下 壽章

議会報編集委員会

委員長 宮入 隆通
副委員長 塩澤 敏樹
委員 松本 淳英
// 平林 幸一
// 坂井 弘
// 松澤 正登

ごみ減量のキは紙類!!!

燃やせるごみとして ◆雑がみ◆ と ◆ダンボール◆ が多く出されていることをみなさんご存知でしょうか。これらを正しく分別して資源物として出せば、燃やせるごみの排出量を削減できるとともに環境への負担を減らすことが可能です。限りある資源を有効に使い、地球全体の環境を守っていくため再度確認をお願い致します。

◆雑がみの見分け方◆

雑がみとして出して良い紙類  紙マークが付いている紙容器や紙製品

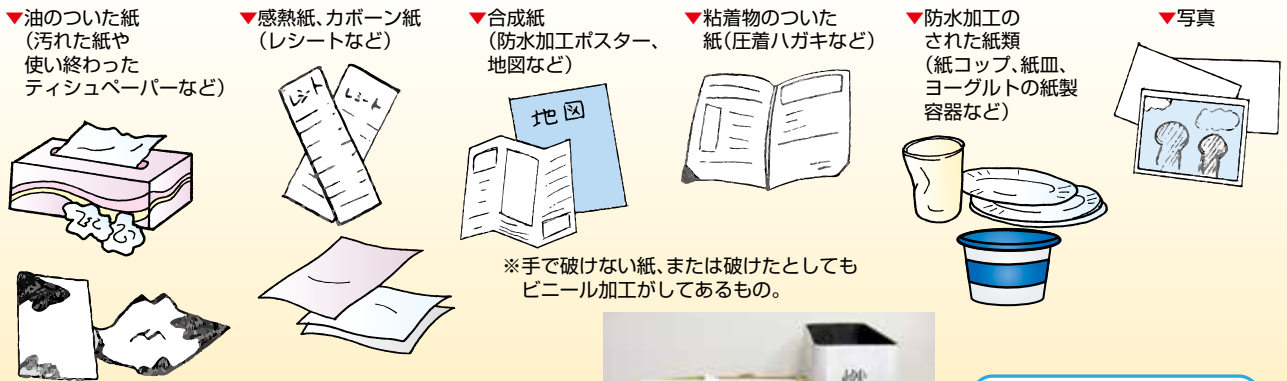


紙袋の取っ手やティッシュボックスのプラスチック製品はプラスチック類(緑色刷)専用袋へ

メモ帳や値札など小さな古紙は封筒や紙袋を利用すると便利です。

★汚れのひどいものは燃やせるごみへ

雑がみではない紙類→燃やせるごみ(青色刷)専用袋へ入れてください



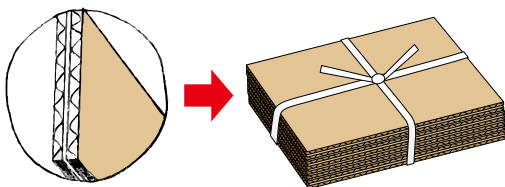
★他にもシュレッダーくず、アルバム台紙、臭いのついた紙(石鹸や洗剤の包装、線香の箱など)は、燃やせるごみへ



自宅のごみ箱の横にもう一つ「雑がみ用」の箱や紙袋を用意してみませんか？

◆ダンボールの見分け方◆

- ★波形の中芯がない厚紙は雑がみとして出してください。
- ★片面以上が黒色のダンボールは、燃やせるごみとして出してください。



分けてね



令和2年度青木村一般会計予算は、29億3,800万円の当初予算の後、令和3年3月末までに6回の補正を行い、本年度予算は令和元年度からの繰越明許費分を含み37億8,270万9千円となっています。令和2年度下半期(3月31日現在)の予算額に対する、収入と支出の状況は下記のとおりです。

●表示単位未満を四捨五入しています。端数処理のため合計額は一致しないことがあります。

一般会計予算の状況

歳入

区分	予算額	収入済額	収入率
村			
税	3億8,769万4千円	3億9,478万9千円	101.8%
地方譲与税	3,609万5千円	3,763万7千円	104.3%
利子割交付金	31万4千円	37万9千円	120.7%
配当割交付金	106万2千円	167万5千円	157.7%
株式等譲渡所得割交付金	137万 円	291万4千円	212.7%
地方消費税交付金	8,988万5千円	8,988万5千円	100.0%
自動車取得税交付金	78万4千円	199万4千円	254.3%
地方特例交付金	293万7千円	419万4千円	142.8%
地方交付税	12億3,814万9千円	15億5,271万5千円	125.4%
交通安全対策特別交付金	50万 円	円	0.0%
分担金及び負担金	2,825万2千円	2,583万1千円	91.4%
使用料及び手数料	7,990万7千円	6,478万6千円	81.1%
国庫支出金	8億9,713万8千円	8億 947万5千円	90.2%
県支出金	1億6,066万6千円	1億2,005万2千円	74.7%
財産収入	546万4千円	481万4千円	88.1%
寄附金	1,392万3千円	1,308万8千円	94.0%
繰入金	3億7,545万1千円	1億5,000万 円	40.0%
繰越金	1億8,229万7千円	1億8,231万 円	100.0%
諸収入	4,868万1千円	5,515万2千円	113.3%
村債	2億3,214万 円	9,790万 円	42.2%
計	37億8,270万9千円	36億 959万1千円	95.4%

歳出

区分	予算額	支出済額	執行率
議会費	4,012万3千円	3,840万7千円	95.7%
総務費	9億3,354万3千円	8億 870万2千円	86.6%
民生費	11億5,978万3千円	10億4,593万3千円	90.2%
衛生費	2億3,600万 円	1億9,115万1千円	81.0%
農林水産業費	1億8,585万6千円	1億4,446万2千円	77.7%
商工費	1億 897万5千円	8,757万1千円	80.4%
土木費	4億2,297万8千円	3億2,540万5千円	76.9%
消防費	1億4,373万3千円	1億2,085万7千円	84.1%
教育費	2億9,916万4千円	2億4,988万1千円	83.5%
災害復旧費	6,359万4千円	4,878万8千円	76.7%
公債費	1億8,596万 円	1億8,589万7千円	100.0%
予備費	300万 円	円	0.0%
計	37億8,270万9千円	32億4,705万5千円	85.8%

特別会計予算の状況

特別会計

会計名	予算額	収入済額	収入率
		支出済額	執行率
国民健康保険	5億4,664万6千円	4億9,861万8千円	91.2%
		4億9,552万3千円	90.6%
別荘事業	1,724万2千円	1,782万7千円	103.4%
		1,357万6千円	78.7%
介護保険	5億7,299万 円	5億1,198万8千円	89.4%
		5億 56万6千円	87.4%
後期高齢者医療	6,480万4千円	6,554万 円	101.1%
		5,568万8千円	85.9%

公営企業会計

会計名	予算額	収入済額	収入率
		支出済額	執行率
簡易水道	2億 448万1千円	1億3,320万1千円	65.1%
		2億 588万 円	5,979万2千円
資本的収支	3,780万 円	3,873万 円	102.5%
		8,171万 円	8,149万3千円
特定環境保全公共下水道事業	2億4,830万8千円	1億 60万1千円	40.5%
		2億4,999万4千円	7,958万9千円
資本的収支	1億7,439万4千円	1億7,916万9千円	102.7%
		1億8,949万9千円	1億8,944万4千円

財産等の状況

村債の現在高

区分	現在高
一般会計	16億8,632万 円
(公営企業会計)	
簡易水道	10億9,985万4千円
特定環境保全公共下水道事業	11億6,786万3千円
計	39億5,403万7千円

※このうち34億600万7千円は交付税算入措置があります。

基金の状況(一般会計)

区分	現在高
財政調整基金	8億 913万5千円
減債基金	2,498万8千円
その他目的基金	7億8,238万2千円
計	16億1,650万5千円
国保会計等特別会計分	1,954万4千円

住民福祉課

母子相談・離乳食相談

日時 6月18日(金)

9時～12時

●離乳食相談は9時30分～11時30分

●授乳相談は9時30分～12時

場所 保健センター

対象 0歳～未就園児
妊産婦

内容 お子さんの身長と体重を測定後、各種相談を実施。相談には、保健師・助産師・栄養士が応じます。

持ち物 母子手帳

問 保健衛生係

49・3132

心の健康相談

内容 心の悩みに保健師が応じる「心の健康相談」を開催します。

日時 6月16日(水)

午後13時30分～16時30分

場所 保健センター

定員 1人～3人(予約制)

申込締切 6月15日(火)

問 保健衛生係 保健師
49・3132

長野県後期高齢者医療広域連合からのお知らせです

長野県後期高齢者医療広域連合では、健康づくりの一環として歯科口腔健診事業を実施します。お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、義歯が合わない、特に自覚症状はないがお口の状態を確認したい方など、この機会に健診を受診しましょう。健診では、歯周病、歯(義歯)のかみ合わせの他に、咀嚼、えん下の検査が受けられます。

健診期間 令和3年7月1日(木)～12月30日(木)

対象者 1) 令和2年度に75歳の誕生日を迎えた方(全員)
2) 令和2年度に76歳～79歳の誕生日を迎えた方のうち、健診のご案内が届いた方

健診費用 無料

案内通知や受診券は、6月下旬に対象者に対し長野県後期高齢者医療広域連合から送付いたします。健診等に関し、ご不明な点は長野県後期高齢者医療広域連合へお問合せください。

【お問い合わせ先】長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 ☎ 026-229-5320

肺がん・結核検診のお知らせ

令和3年度より、「肺がんレントゲン検診」と「結核検診」を統合した「肺がん・結核検診」を7月1日(木)、19日(月)、20日(火)、10月18日(月)・28日(木)に実施します。検診料金は500円です。申込みをされた方は、個人通知で日時・場所・持ち物等をご確認の上受診してください。また、個人通知に同封されている『肺がん検診票』に必要事項を記入し、当日お持ちください。

【お問い合わせ先】保健衛生係 情 49-3132

特定健診・いきいき健診
39歳以下健診

健診を申し込まれた方は、個人通知で日時・持ち物等を確認の上、受診してください。

日程 6月23日(水)・24日(木)・25日(金)・28日(月)・29日(火)
場所 青木村保健センター

特定健診 40歳～74歳の青木村国民健康保険にご加入の方
いきいき健診 75歳以上の方
39歳以下健診 19歳～39歳の方

【お問い合わせ先】保健衛生係 保健師 情 49-3132

青木村燃やせるごみ排出量

令和3年4月分	令和2年4月分	前年対比
39,800 Kg	37,620 Kg	105.79%

4月分の燃やせるごみ排出量です。昨年の同じ月の排出量を約6%上回ってしまいました…。生ごみは、充分乾燥させてから出すと重さを大幅に減らすことができます。村では、生ごみ処理機等購入の際の補助制度もありますので、ご活用ください。燃やせるごみの増加は焼却に掛かる費用や今後予定されているクリーンセンター建設費用の青木村分の増額に直結します。皆さんでごみの減量をすすめましょう！

乳房検診 (マンモグラフィ)

検診を申し込まれた方は、個人通知で日時・持ち物等を確認の上、受診してください。

日程 6月8日(火)・8月23日(月)・26日(木)
場所 青木村保健センター

8月対象の方へも個人通知しています。日程変更を希望の方は、役場保健師までご連絡ください。

【お問い合わせ先】
保健衛生係 保健師 情 49-3132



市民後見人養成講座公開講座

成年後見制度とは、認知症や精神障がい等で判断能力が十分ではない方に代わって財産管理や福祉サービスの契約を行い、その方が安心して地域で暮らせるように支える制度です。この制度について、わかり易く説明します。また、この制度と一緒に支えてくれる市民後見人の養成についてご説明します。

※新型コロナウィル拡大防止の観点から開催が中止となる場合がございます。予めご了承ください。

【日時】令和3年7月26日(月) 13時～17時まで
13時00分から15時00分 成年後見制度について
15時10分から16時10分 相続、遺言について
16時20分から16時50分 市民後見人養成講座について(希望者のみ)

参加無料
会場定員20名
(ZOOM)

【講師】長野家庭裁判所上田支部職員 上田公証役場 永井栄次 公証人

【会場】上田市ふれあい福祉センター 大会議室

【対象】上田市、東御市、長和町、青木村在中の方

【申込】上小圏域成年後見支援センターへ電話にて7月16日(金)までにお申し込みください。

オンライン参加者：メール(s.kouken@ueda-shakyo.or.jp)にてお申し込みください。

※セミナー終了後に市民後見人養成講座について説明します。市民後見人について興味がある方は是非ご参加ください。市民後見人養成講座受講希望者はこのセミナーの受講が必須となります。

【お問い合わせ先】

上田市社会福祉協議会 上小圏域成年後見支援センター ☎ 27-2091

骨密度検診

検診を申込まれた方は、個人通知で日時・持ち物等を確認の上、受診してください。

日時 9月30日(休) 9時～11時30分

場所 青木村保健センター

時間変更を希望の方は、保健衛生係までご連絡ください。

【お問い合わせ先】保健衛生係 ☎ 49-3132

地域包括支援センターからのお知らせ

6月11日(金) 実施予定の歯つらつ講演会は開催検討中です。新型コロナウイルス感染症の動向を見ながら、実施等については再度情報電話等でご案内いたします。

結婚相談

6月20日(日) 13時～16時

弁護士法律相談

7月 8日(木) 13時～15時 要予約

いずれも場所は老人福祉センター

国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。

しかし、ご本人の所得が一定額以下の場合、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、高等専門学校などに在学する学生等で、ご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。

【所得の目安】118万円 + (扶養親族等の数 × 38万円)

ただし、学生納付特例の期間は年金額に反映されないことから、将来受け取る年金額を増額するためにも、後から納付(追納)することをお勧めします。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までの1年間となりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。

引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

【お問い合わせ先】小諸年金事務所 ☎ 0267-22-1080・福祉係 ☎ 49-3132

マイナンバーカードの交付等に係る 休日交付日及び役場開庁時間延長について

平日の日中に役場へお越しいただくことが難しい方のために毎週水曜日に役場開庁時間の延長と休日交付(月1日)を行います。なお、必ず事前に予約電話をしたうえでお願いします。

※完全予約制

※予約電話受付日時 平日 8時30分～17時15分

マイナンバーカードの交付や申請・カードをお持ちの方は電子証明書の更新なども承ります。

窓 □ 住民係(受付)

日時 毎週水曜日 17時15分から19時30分まで開庁時間延長

休日交付 (6月実施日) 6月12日(土)

(7月実施日) 7月11日(日) いずれも9時から12時

受取方法 マイナンバーカードを申請した方には、1ヶ月～2ヶ月程度で交付通知書ハガキを郵送します。

必要書類をお持ちのうえ、ご本人が住民係へお越しください。



【お問い合わせ先】住民係 ☎ 49-3132

毎日の暮らしの中でお悩みはありませんか？

皆様が毎日の暮らしの中で抱えているお悩みを上田管内の人権擁護委員が特設人権相談所にて丁寧に相談に応じさせていただきます。

◆人権擁護委員ってどんな人？

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間の方々で全国の各市町村に配置されています。(青木村には3名の人権擁護委員がいます。)地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、人権侵害の被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心をもってもらえるような啓発を行っています。

◆どんな相談に応じてくれるの？

- いじめ、体罰を受けた
- 暴行・虐待を受けた
- 差別を受けた
- セクシャル・ハラスメントを受けた
- インターネット上で誹謗中傷された など

◆どこで相談に応じてくれるの？

下記の相談所のほかにも毎週、月曜日・水曜日・金曜日(祝・祭日除く)の9時～16時の間、法務局上田支局でも相談所(電話相談)を開設しています。村内の相談所はもちろん、どの相談所でも相談出来ます。お受けした相談(秘密)は固く守られますのでぜひお気軽にご相談ください。

★特設相談所開設日時

※全会場予約は不要です。

6月10日(木)	9:30～12:00	坂城町役場
10日(木)	13:00～16:00	青木村老人福祉センター
16日(水)	9:00～12:00	長和町役場
18日(金)	9:00～11:00	東御市東部人権啓発センター
29日(火)	9:00～12:00	上田市丸子ふれあいステーション
7月1日(木)	13:00～16:00	上田市勤労者福祉センター
2日(金)	9:00～16:00	東御市東部人権啓発センター
9日(金)	9:30～12:00	坂城町役場
16日(金)	9:30～12:00	東御市東部人権啓発センター
21日(水)	9:00～12:00	長和町大門基幹集落センター
30日(金)	9:00～12:00	上田市丸子ふれあいステーション

【電話での相談も受けております】

みんなの人権110番 0570-003-110 (全国共通)
子どもの人権110番 0120-007-110 (全国共通)
女性の人権ホットライン 0570-070-810 (全国共通)

【お問い合わせ先】

長野地方法務局上田支局 ☎ 23-2001 (代表)

※新型コロナウイルス感染症の影響で、日時の変更もしくは中止となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
(感染症に限らず日時変更・中止となる場合もあります。)

他にも相談機関がございますので、続きは9ページ上段をご覧ください。

秘密は守られます！





- ・よりそいホットライン ☎ 0120-279-338 24時間・毎日
- ・長野県人権啓発センター ☎ 026-274-3232 8:30～17:00 (火曜日から日曜日)
- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556 9:30～16:00 (月曜日から金曜日)
- ・長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎ 026-219-2413 24時間・毎日
- ・長野県女性相談センター ☎ 026-235-5710 8:30～17:15 (月曜日から金曜日)
- ・長野県性暴力被害者支援センターりんどうハートなごの ☎ 026-235-7123 24時間・毎日



第4次青木村男女共同参画計画

今回は、第4次青木村男女共同参画計画の基本目標に基づき、「男女共同参画の基盤づくり」基本目標2の「男女共同参画を推進する教育・学習の充実」について掲載いたします。

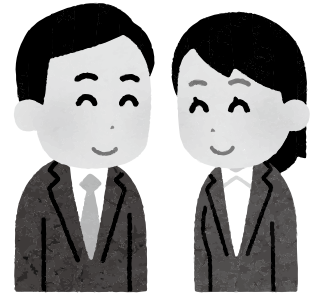
人格が形成される過程での人権の尊重を基本とする男女平等教育の果たす役割は重要です。

教育活動全体を通じて、人権の尊重、男女の平等、男女の相互理解と協力、家庭生活の大切さ、家族の一員としての役割を果たしながら家庭を築くことの重要性についての教育を推進し、児童・生徒に対して男女共同参画の意識を醸成し、理解を深め、自由な職業選択、地域において活躍が可能になるような教育機会の充実を図ります。

村民意識調査において、「学校教育の場で」男女平等と感じる人の割合は、男性が77.8%、女性63.8%、全体として65.0%と他の場面と比較して最も高くなっています。村の学校教育の場において、児童・生徒は性別に関わりなく学習や活躍の機会を与えられていると考えられます。

人格形成の基礎を築くうえで極めて重要な時期にあたる学童期において、学校での教育や生活を通じ発達段階に応じて男女平等の意識や人権感覚を学ぶことは大切であり、将来の社会を担う子どもたちが互いの性の違いを理解し、豊かな人間性を育むことのできる男女共同参画社会を実現するためには、教育や学習の果たす役割は極めて重要です。

また、子どもが最初に男女共同参画意識を学ぶことのできる大切な場である家庭においても、性別に関わらず子どもの個性と能力が十分に発揮できるよう家庭教育が必要であり、家庭、学校、地域、職場などあらゆる場において、相互の連携を図りつつ、男女平等を推進する教育や学習の充実を図ることが今後も大切となります。



児童手当を受けている方へ



6月は現況届提出の月です 提出期限……6月30日(水)

児童手当を受けている方は、毎年6月に「現況届」を提出しなければなりません。

これは、毎年6月1日における状況を届け、児童手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

現況届の提出がないと、6月分以降の手当てが差し止めになりますので、ご注意ください。

現在、児童手当を受給されている方には6月上旬に、個別に現況届の用紙を郵送します。現況届に記入(職場が変更になった場合、連絡先が変更になった場合は必ず訂正し、ご記入ください)、押印し、受給者及びお子さんの保険証の写しを必ず添付し、郵送するか、役場受付に提出をしてください。また、入金する口座を**変更する方**は、入金する通帳の口座番号が分かるページの写しも提出をお願いします。

【お問い合わせ先】 住民係 情 49-3132



保健師だより

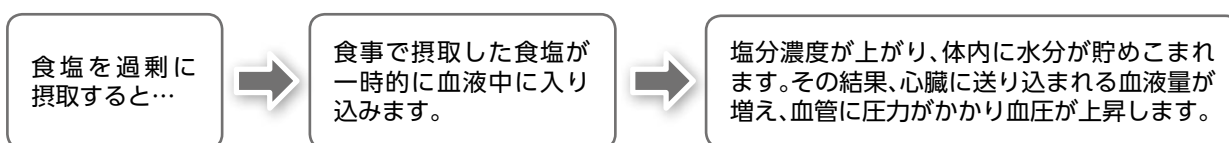


～保健衛生係～

減塩に心がけましょう

介護が必要となる原因として脳血管疾患が第1位とされています。脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）を引き起こす原因として高血圧がベースにあることがほとんどです。高血圧を予防するためには、「減塩」が基本になります。2020年より食塩摂取の目標量が新しくなりました。男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。

◎ 塩分を摂りすぎるとなぜ血圧があがるのでしょうか ……



◎ 減塩の工夫

- ・ 麺類のスープはなるべく飲まない
- ・ 加工食品（特に、かまぼこ・はんぺんなどの練り物）は食塩が多く含まれているので摂り過ぎに注意
- ・ 調味料は「かける」より「つける」
- ・ 旬の食材を選び、食材そのもののおいしさを楽しむ
- ・ だしの「うまみ」を効かせる
- ・ 酸味や香辛料、香味野菜で味にアクセント（例：レモン、シソ、ショウガ、ゴマなど）



【お問い合わせ先】 保健衛生係 情 49-3132

～地域包括支援センター～

高齢期の便秘予防

年齢を重ねるにしたがい、腸の動きが鈍くなったり、筋肉が弱くなったり、食事が減ったり等、便秘になりやすい傾向があります。一般的に、排便がしばらく見られない状態を便秘といい、腸の中に便がたまることで、腹部の張りや痛みが出ることもあります。排便の頻度には個人差があるため、毎日排便がなくても不快感がなければ問題はありませんが、便秘予防のため以下のポイントを心がけてみましょう！

❖ 1日3食規則正しい食生活を！

スムーズな排便を促すには朝食が特に大切です。朝食は、寝起き後の空っぽの胃や腸を刺激し、腸の動きを促します。海藻、こんにゃく、きのこ、野菜などの食物繊維や、ヨーグルトやチーズ、納豆、味噌などの発酵食品は便秘対策に効果的とされています。

❖ 水分をとりましょう！

年齢を重ねると喉の渇きを感じづらくなるため、水分摂取量が不足しがちです。体内の水分が少なくなると便が固くなり、便秘になりやすくなります。水分は一度に大量に飲むと尿として排泄されるため、こまめな摂取がおすすめです。

❖ 適度な運動を！

運動をすることで腸の動きが活発になり、便秘予防につながります。腹部をマッサージしたり、温かいタオルで腹部や腰を温めるのも効果的です。

【お問い合わせ先】 地域包括支援センター 情 49-1110



商工観光移住課

多様性の星
地球甲虫展開催中

昆虫愛好家、新部公亮さんの長年の標本コレクションとザ・ビートルズの写真・パネルなどを展示しています。

会期 7月25日(日)まで

場所 信州昆虫資料館

※入館料(大人300円)が必要です。

【関連イベント】

「ギャラリートークと

レコードコンサート」

日時 7月25日(日)

13時30分～15時30分

解説 新部公亮さん

(甲虫展製作者)

参加費 大人500円

(中学生以下100円)

※要予約40名

感染症等の状況により変更がある可能性があります。また、ご来館の際には感染症予防対策にご協力ください。

問 信州昆虫資料館
37・3988

建設農林課

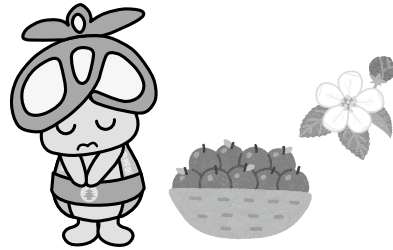
「青木村産りんごの木オーナー」制度について

例年この時期に今年の「青木村産りんごの木オーナー」募集をお知らせしていましたが、今年は、新型コロナウイルス感染症の拡大が止まず予断を許さない状況が続いており、現在オーナー募集是非の判断がつかず募集を見合わせております。

また、今年4月の凍霜害の影響も懸念されているため、今後のコロナ感染症の感染状況やりんごの木の生育状況をみながら6月中旬を目途に決定したいと考えております。

皆さまには大変ご迷惑をお掛けしますが、今しばらくお待ち頂くようお願いいたします。

今後の予定が決まりましたら、青木村のホームページ等でお知らせを致しますので、よろしくお願い致します。



6月1日から6月7日は「水道週間」です

「生活も ウイルス予防も 蛇口から」をスローガンに、第63回水道週間が全国的に開催されます。

この週間に合わせて、普段当たり前のように身近にある水道の重要さや水の大切さについて考えてみましょう。



交通災害共済への加入はお済ですか?
東北信市町村交通災害共済事務組合

途中加入も受け付けています。万が一の事故に備えてぜひご加入ください。

【掛金】 15歳以上400円・中学生以下200円

【共済期間】 ・令和3年3月31日までに加入された方
令和3年4月1日～令和4年3月31日
・令和3年4月1日以降に加入した方
掛金納入日の翌日から令和4年3月31日

【加入方法】 2月に郵送しました会員台帳(ハガキ)の加入欄に○をしていただき信州うえだ農業協同組合青木支所の窓口、または役場会計室で現金で納入してください。

※7月以降は掛金が減額されるため、農協の窓口では加入できません。転入されて加入を希望される方や加入台帳を紛失された方は、役場で加入台帳を作成しますのでお問合せ下さい。

【お問い合わせ先】 企画財政係 情・☎ 49-0111

総務企画課

プールアルバイトを募集します

7月中旬から8月下旬にかけての村営プールの一般開放に伴うアルバイトの方を募集致します。募集要項については下記のとおりです。

応募条件

満18歳以上の健康な方

業務内容 プールの監視、清掃

募集人数 6名程度

なお、待遇、業務などの詳細につきましては下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

教育委員会 情 49-2224

教育委員会

令和3年経済センサス—活動調査が実施されます

- 総務省と経済産業省は、令和3年6月1日を基準日として、全国すべての事業所・企業を対象に「令和3年経済センサス—活動調査」を実施します。
- この調査は、我が国の全産業分野における事業所・企業の経済活動の状態を全国的及び地域別に明らかにすることを目的とする重要かつ大規模な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。
- 調査票に記入いただいた内容は、統計以外の目的（税の資料など）に使われることは法律によって固く禁じられていますので、安心してご回答ください。
- 調査票は、5月中に調査員が対象事業所へ配布しています。インターネットまたは郵送による回答期限は6月8日(火)です。
- 調査の趣旨・必要性をご理解いただき、回答をお願いいたします。

【お問い合わせ先】

経済センサス—活動調査コールセンター ☎ 0120-430-103 総務企画課 情・☎ 49-0111

放送大学入学生募集

- 放送大学は、10月入学生を募集しています。
- 10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。
- 心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
- 全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。
- 資料を無料で差し上げています。
お気軽に放送大学長野学習センター（☎ 0266-58-2332）までご請求ください。
- 出願期間は、第1回は8月31日まで、第2回は9月14日まで。

夏まつり花火大会開催について

毎年恒例の夏まつりについて、新型コロナウイルス感染症拡大の防止の観点から、5月26日に開催された実行委員会において、民謡流し・神輿・アトラクションは行わず、花火大会のみ実施することとなりました。花火大会は、例年のとおり、夏まつりが実施される8月7日(土)の午後7時30分から打ち上げをする予定です。花火大会に関しては、例年村商工会を中心に寄附金をいただく中で実施しておりますが、コロナに起因する地域の経済状況を鑑みて、村の補助金を財源として行う予定であります。

【お問い合わせ先】夏まつり実行委員会

(役場 総務企画課内) 情・☎ 49-0111

令和3年度 夏季自衛官等募集案内

1、自衛隊幹部候補生(大学等から幹部自衛官を目指すコース)

受験資格

(大卒程度試験)

- ・20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者(卒業見込みを含む)
- ・22歳以上26歳未満の者
- ・26歳以上28歳未満で修士課程等を修了者(学位取得見込みを含む)又はこれに相当する者

(院卒者試験)

- ・20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者(卒業見込みを含む)

※資格は令和4年4月1日現在

受付期間 令和3年3月1日(月)～6月18日(金)

1次試験 令和3年6月26日(土)

2、一般曹候補生

(職種のスペシャリストとして、定年まで勤務したい方に！)

資格 18歳以上33歳未満の男女

受付期間 令和3年7月1日(木)～9月6日(月)

1次試験 令和3年9月16日(木)～19日(日)の内1日

3、自衛官候補生

(任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度！)

資格 18歳以上33歳未満の男女

受付期間 年間を通じて行っております。

試験期日 受付時にお知らせします。

4、航空学生(高校卒業後、最短でパイロットを目指す方に！)

資格 海:18歳以上23歳未満の男女(高卒(見込含))

空:18歳以上21歳未満の男女(高卒(見込含))

受付期間 令和3年7月1日(木)～9月9日(木)

1次試験 令和3年9月20日(月:祝日)

5、防衛大学校学生(幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方に！)

資格 18歳以上21歳未満の男女(高卒(見込含))

【推薦試験】 受付期間 令和3年9月5日(日)～10日(金)

試験期日 令和3年9月25日(土)、26日(日)

【総合選抜】 受付期間 令和3年9月5日(日)～10日(金)

1次試験 令和3年9月25日(土)

【一般】 受付期間 令和3年7月1日(木)～10月27日(水)

1次試験 令和3年11月6日(土)、7日(日)

6、防衛医科大学校 医学科学生

(医師たる幹部自衛官を目指したい方に！)

資格 18歳以上21歳未満の男女(高卒(見込含))

受付期間 令和3年7月1日(木)～10月13日(水)

1次試験 令和3年10月23日(土)

7、防衛医科大学校 看護学科学科学生(保健師、看護師を目指したい方に！)

資格 18歳以上21歳未満の男女(高卒(見込含))

受付期間 令和3年7月1日(木)～10月6日(水)

1次試験 令和3年10月16日(土)

資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせください。

現在、新型コロナウイルスの影響により上記受付期間及び試験期日の変更となる可能性があります。変更が確定し次第、自衛隊長野地方協力本部ホームページへ掲載及びSNSで発信します。

また、各種説明会及びイベントが中止又は延期となっている状況であり、採用については個別によるご相談も承っております。

【お問い合わせ先】

自衛隊上田地域事務所 ☎・FAX 22-5267





おもな行事予定

6/11	金	歯つらつ講演会
15	火	脳と体のストレッチ教室 赤ちゃんのためのおはなし会
		納税口座再振替日(5月分)
16	水	健康相談 心の健康相談
17	木	もの忘れ相談 絵画教室
18	金	幼児のためのおはなし会 母子相談・離乳食相談
20	日	結婚相談 上小消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会
23	水	特定・いきいき・39歳以下健診(～25日)
28	月	特定・いきいき・39歳以下健診(～29日)
30	水	乳児健診
		納税口座振替日(6月分)
7/1	木	絵画教室 肺がん・結核検診
3	土	小学生のためのおはなし会
6	火	脳と体のストレッチ教室
8	木	弁護士法律相談

※おもな行事のみ掲載しておりますので、詳しい内容・掲載されていない行事については、生涯学習カレンダーをご覧ください。くかもしくは、各担当へご連絡ください。

各行事について、新型コロナウイルス感染症への対応により、中止・変更の可能性があります。開催状況は各担当へご連絡いただくか、村ホームページをご確認ください。

「守ろう！電波のルール」

6月1日から10日には、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、信越総合通信局までお気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

信越総合通信局

★不法無線局に関すること

監視調査課 (☎ 026-234-9976)

★テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること

受信障害対策官 (☎ 026-234-9991)



8月3日は司法書士の日です！

司法書士事務所における「相続登記特別無料相談」
～相続の心配ごとを解決しませんか？～

日時 令和3年8月2日(月)～8月6日(金)

午前9時から午後4時まで

場所 県内各司法書士事務所

(必ず電話でお問い合わせの上お出かけください。)

相談料 無料

予約 相談を希望する司法書士事務所に直接お問い合わせください

相談例 相続登記の義務化や国庫帰属の制度について教えてほしい・土地の登記名義が先々代のままとされている・実家が相続登記をせずに空き家となっている・妻(夫)に全財産を相続させたい・法廷相続情報証明制度について教えてほしい・法務局で遺言を預かってもらえる制度について教えてほしい

【お問い合わせ先】長野県司法書士会 ☎ 026-232-7492

〈6月〉青木村の気象 主として梅雨期の降水量

文責：岩淵 登喜夫

6月も中旬に入ると梅雨寒(つゆぞむ)の天気になることが多いが、一時的に梅雨前線が南下した時は5月の青空が戻ってくる。統計的に20日前後は前線が北上して盛夏の青空となり、梅雨の中休みが5～7日現れる。

長野県の梅雨入りの平年日は6月8日、明けは7月21日であるが、梅雨入り・明けははっきりわからない年もある。梅雨入りの早い年は5月6日(昭和38年)、この年の明けは7月4日で約2ヶ月間も梅雨であり、雪の「38豪雪」の名が残る異常気象の年であった。また、梅雨明けの遅い年は8月4日(昭和57年)があり、この年は世界的な異常気象年であり、梅雨入り・明けは年による変動が大きい。

県内の梅雨期間の降水量は300ミリ以上で、木曾地方では500ミリを越しているが、上田は250ミリ以下で本州では最も少ない地域である。この期間の降水量(上田)の最も少ない年は95ミリ(平成2年)で、多い年は431ミリ(昭和60年)で4倍以上の量である。

降水量の年の変化は、梅雨期より秋の長雨や台風による9月と

10月に最高値が現れることが多く、2山型なることがふつうである。しかし、記録的な大雨の年や梅雨期間が長い年は6月の降水量が最高値になっている。

日本の年間降水量の平均は1700～1800ミリといわれているが、上田の平年値は891ミリで、観測開始から44年間で最も少ない年は、544ミリ(昭和51年、日本の年間最小記録を争う量)で、多い年は1178ミリ(平成16年)で、集中豪雨と台風による雨であった。

なお、青木村の平年値は山との距離が近いので950ミリ前後で、全国的に見て降水量は少ない地方である。

雨は年間を通じて身近な存在であり、遠足の時はテルテル坊主をつくって雨の止むのを願ったりした。7月中旬に別所温泉では雨乞い祭り「岳の幟(たけののぼり)」が、夫神岳の山の神に布を奉納する行事がある。

梅雨は生活や経済活動に影響が大きく、雨は重要な資源である。

今年の時序(じじょ)の正しき梅雨入り 虚子



4/
18
日

慶太翁ゆかりの椅子で 記念撮影を

五島慶太未来創造館では、開館1周年を記念して、慶太翁生家の木材を使った椅子を制作しました。

椅子は未来創造館の玄関に展示しており、自由に触れて頂くことができます。

村の先人を育んだ生家の木材に座り、笑顔の慶太翁と一緒に記念撮影をしてみたいかでしょうか。



4/
13
火

窪田美侑選手が Vリーグ引退を報告

青木区出身で東京都市大塩尻高-嘉悦大-Vリーグ日立リヴァーレで活躍した窪田美侑選手が今春引退し報告とお礼に北村村長を訪ねました。

窪田さんは専門誌等のインタビューの中で「ふるさと青木村」を宣伝されており、村民運動会開会式入場の先導役を務めるなど、村行事でも活躍されました。

今後は未定とのことですが、あおきっこの育成、スポーツ振興、村の発展には引き続き寄与されたいとのことです。



美しい青木村2022年度版 カレンダー用作品を募集しています

募集中!

2021年版カレンダー作成では、多くの皆様にご応募いただきありがとうございました。今回も2022年度版青木村オリジナルカレンダーに掲載する写真【風景・祭・行事・特産品など】を広く募集いたします。

募集期限 8月31日(火)

募集作品 平成31年1月1日～令和3年8月31日に撮影された写真

応募方法 役場、道の駅あおき農産物直売所、文化会館に設置の応募箱、又は郵送で提出してください。

問 商工観光移住係 **情** 49-3131



「満開の梨花」撮影者:岩淵登喜夫 (2021年4月撮影)



「タチアカネの種播き」撮影者:岩掛正一 (2020年8月撮影)

地域おこし協力隊通信 Vol.37

鹿の駆除と有効活用

ニホンジカをはじめとする野生鳥獣による農作物の被害は長野県で年間7億9千万円(平成30年)にも及ぶそうです。青木村では猟友会の皆さんにより有害鳥獣駆除が行われ、年間200頭ほどの鹿が駆除されています。しかし害獣とはいえ命あるもの。できる限り粗末にはしたくない気持ちは誰しもあると思います。平成28年より村の田中紀子さんと小林規子さんによって駆除された鹿の皮を有効利用しようという取組みがあります。今回新たに鹿の皮を集めるという事で僕も鹿の皮を確保する所からお手伝いさせていただきました。確保した皮はきれいにし塩漬けし、専門の業者に送ります。革として仕上がったものは小林さんによってネームプレートになったりクラフト教室で使われています。革の品質の問題や猟友会の皆さんに負担をかけてしまうなど課題はあります。また、有害鳥獣駆除も住民の皆様の理解と協力の元に成り立つもの。僕もこうした取組みに率先して協力していきたいです。

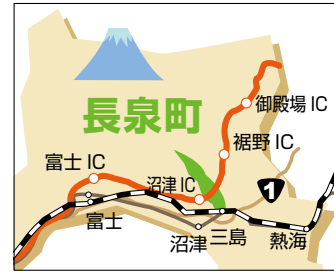




「姉妹都市・長泉町をご紹介します」



問 長泉町役場・行政課
☎ 055-989-5500



女性議会を開催しました

女性ならではの発想を町政に生かすだけでなく、議員活動を実際に体験し、身近に感じてもらうことを目的に、5月12日(水)、10年ぶりに町議会で女性議会が開催されました。

今回の議会では、9人の女性が参加し、参加者1人につき現職の議員が1人サポート役として質問作成の支援を行いました。また、当日は7人が登壇して一般質問を行いました。

池田修町長は「日ごろの率直な意見を聞くことができてよかった。今回の議会は、町に対して関心を持つきっかけとなる有意義な時間となった。今後、女性議員が増えることを期待している」と話しました。

参加した女性議員からは「緊張したが、思ったことを言うことができた。現在、町には男性議員しかいないと聞いているが、このような機会を積み重ねることで、女性の立候補者が出るのではないかな」などの感想がありました。



たけのこのわらびかけ



材料(2人分)

- たけのこ(小) …… 1/2〜1本
- わらび …… 10本程度
- 調味料
- しょうゆ …… 大さじ2〜3
- 砂糖 …… 大さじ2
- だし(水でも可) …… 少々
- ひたひた位
- しょうゆ …… 少々

作り方

- ① たけのこを一口大に切り、アク抜きしたものを(A)で煮る。
- ② わらびをアク抜きした後、とろとろになるまで良くたたく。(フードプロセッサーでも良い)
- ③ ②にしょうゆを加え、たけのこにかけて和えて、できあがり。



<https://blog.goo.ne.jp/syokujidokoro-megumi>
協力：御食事処恵

喜憂の欄については、HP 上での掲載はしていません。

喜憂の欄
(敬称略)

がんばれ
あおきっ子

1年生*中学校生活、
がんばっています!!

青木中学校1学年



朝、8時15分には、教室にいる全員が読書を始め、落ち着いた一日のスタートが切れています。各授業の始業3分前には「あと3分だよ」の掛けをお互いに行っています。

給食でも、クラス全員で協力し、時間に間に合うように「いただきます」ができています。一人一人がその役割を果たすのはもちろん、自分の仕事が終わっても、周りに目を配り、お互いに必要な手伝いを行う協力体制があつてこそ。そして、多くの人がお代わりをして、いつだって完了!



まだ余ってる!
誰か食べられる人いる?

はい!おれ、いける!

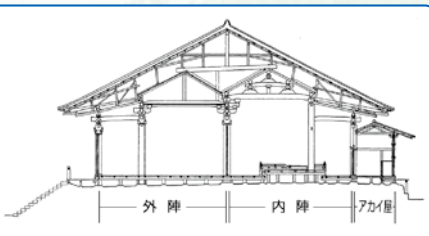


清掃前の「黙想」の時間、1年生の廊下には、ピン、と張り詰めた空気が漂っています。心を十分に落ち着けて清掃に取り組んでいます。ぜひ、これからも続けていきましょう! 部活動も、本格的にスタートしています。初めての部活動で戸惑うことも多いですが、一生懸命取り組んでいます!

真剣に物事に打ち込むことの大切さと楽しさを学んでいます。



【石山寺縁起】絵巻より(部分)
本堂の内部空間を「吹抜け図法」によって、平安中期の円融上皇の参詣の様子を描いている。左方の朱扉の奥が内陣で、その右方の広い外陣には随行人の殿上人などが控えている。また、石山寺子院の普賢院本堂でも庶民の参籠場面が見える。



【當麻寺本堂(国宝)】断面図
内陣、外陣が一つの大屋根の中にあり、参詣礼拝空間が広くなった。大屋根を支える小屋組構造は古代、中世ではこのような自在な施工であった。アカイ屋とは闘伽井と書き、仏前に供える水を調えるところ。

青木村の
たてもの
歴史考

(四) 仏堂—本堂成立

平安時代は仏教の国風化がみられ、とくに浄土教の隆盛と共に仏堂の大形化が求められた。これは奈良時代の教学仏教から祈願、礼拝へと変様していった時代背景がある。

本堂成立の好例として挙げられる、奈良県北葛城市の當麻寺本堂は現存最古の本堂で永暦二年(二六二年)に再建したものである。この寺院は天平の始めごろ當麻氏※2の氏寺として創建された説が有力視されている。當麻寺は真言・浄土兼宗の寺で※3創建時の伽藍配置は南面かと思われるが、本堂は東面して建ち本堂の呼称は近世からで、古くは西堂または曼荼羅堂と称し、もとはこの寺の阿弥陀堂であつたと思われる。

この本堂は伽藍中最大の堂宇で、内陣は奈良時代の材を再用し外陣は新材を以て建てられ、内陣、外陣が同規模面積となる。これは本尊の當麻曼荼羅※4への浄土信仰の盛昌により、寺内で重要な仏堂となった。石山寺は琵琶湖の瀬田川西岸の景致以に建ち、奈良の東大寺大仏建立と深い係りがある。本堂は度々の改築と焼失ののち、永長元年(一〇九六年)に再建されたのが現本堂(但し内陣部(正堂)のみで外陣(礼堂)は慶長四年再々建てである。この本堂も絵巻物で見ると広大な外陣(礼堂)があり、本堂建築の規模が窺われる。これら二例の本堂がこののち現代まで続く原点となった。

- ※1 浄土門の教法、つまり宗門の教義。
- ※2 古代豪族、當麻真人国見など、聖徳太子の弟、麻呂子親王の系統。
- ※3 二宗をもつて一寺なす寺院。例、善光寺は天台宗と浄土宗。
- ※4 中将姫が織り上げた阿弥陀浄土の観想図。実際は蓮糸でなく絹糸。

(文、永川 強)

防災メール登録のお願い

村では、災害などの緊急時での速やかな一斉情報配信、情報伝達手段として緊急防災メールシステムがあります。緊急時の村からの情報を受けたいのため、是非ご登録ください。
<http://admj.biz/subscriber/?storeId=193>

