



かたしな

Oze-no-Sato Katashina

6月
No.779
第1号 昭和30年6月
令和2年(2020)
発行 片品村役場



今月の紙面

令和元年度の財務事情	2~3
ニュース(新しい農業委員 他)	4~5
教育・生涯学習	6~7
お知らせ(ふるさと納税 他)	8~15
窓口から	16

オンラインホームルーム(片品小学校)

新型コロナウイルスの影響で休校になっている中、村内の小中学校でオンラインでのホームルームが行われました。画面越しに見る久しぶりの友達に皆嬉しそうでした。

ともに創ろう!! ふるさと片品
小さくても輝く尾瀬の郷・かたしなの実現へ

人口と世帯(令和2年6月1日現在) 1,687世帯(+6) 男2,138人(-4) 女2,202人(+1) 計4,340人(-3)

イタズラワンパク!!

ほしの さく ちゃん (東小川)
星野 桜久 ちゃん (東小川)

令和元年5月6日生 (父) 隼亮 (母) 亜由美



■命名について

「さく」という響きが気に入り、桜が咲く春に生まれたのでこの名前にしました。

■将来は・・・

自分の考えを大切に、目標を持って生きる人になってほしいです。

学校及び保育所の給食についての放射性物質測定結果のお知らせ

結果は下表のとおりでした。今後も測定を続け公表していきます。なお、品目は主な献立のみ記述してあります。

月/日	検査物質	給食センター品目	保育所品目	検査結果
5月13日	セシウム134	-	ハンペンフライ	不検出
	水	セシウム137		セシウム134
				セシウム137
				不検出

※ヨウ素 131 については、半減期が約 8 日と短く、検出もされませんでしたので表には載せてありません。

※放射能測定器は役場農林建設課と花の駅にありますのでご予約の上ご利用ください。

Another Sky ~ Honduras ~

東京オリンピックホンジュラス共和国



ホストタウン片品村



「ホンジュラス共和国は世界有数のリゾート地!？」

ホンジュラス共和国はカリブ海に面しており、離島のロアタン島は世界で最も美しいビーチの1つに選ばれたこともあります。大きな珊瑚礁に囲まれ毎年世界中から多くの観光客が訪れ、バケーションを楽しみます。また、ダイビングのライセンスが安く取れることでも有名です。



ロアタン島

簡易水道料金の一部が免除になります

新型コロナウイルス感染症が村民の皆様様に経済的な影響をもたらしている状況を踏まえ、村民の生活や経済活動を支援するため、簡易水道を利用している世帯及び事業者を対象に、第2期使用分(6月検針分)の水道料金から基本料金を6ヶ月分免除致します。なお、免除に対して申請の必要はありません。

▼問い合わせ先
農林建設課水道係
☎(58) 2114

窓口から

令和2年4月20日
令和2年5月19日

おめでた

★生まれた赤ちゃん 4人

星野 雄一	一尊	花
杉本 雄紀	彩吹	越本
萩原 涼	凌一	土出
山崎 翔太	陽翔	鎌田

おくやみ
■亡くなられた方 8人

星野 健一	85歳	須賀川
北島惠三子	97歳	摺淵
星野 りん	94歳	花咲
永井 たま	92歳	針山
入澤 岩夫	91歳	越本
笠原 正一	70歳	越本
萩原 ヨシ	86歳	土出
小林信次郎	79歳	土出

今月の納期は6月30日(火)です!

- ◆ 村 県 民 税 第 1 期 ◆
- ◆ 介 護 保 険 料 第 2 期 ◆
- ◆ 後 期 高 齢 保 険 料 第 2 期 ◆
- 口座振替の方は事前に残高確認を!

沼田利根医師会 休日夜間急患診療所休診のお知らせ

沼田利根医師会が運営する休日夜間急患診療所は、当面の間休診となります。軽傷の方で、休日又は夜間に受診を希望される場合は、下記をご利用ください。
○利根沼田広域消防本部 救急病院案内
☎(24) 0099

印刷所/荻原印刷(株)

令和元年度の財政事情

◎村有財産の保有状況(増減)

土地
(山林含む)

5,749,687 m²
(+183,641)

建物

52,336 m²
(±0)

山林

4,355,568 m²
(+183,585)

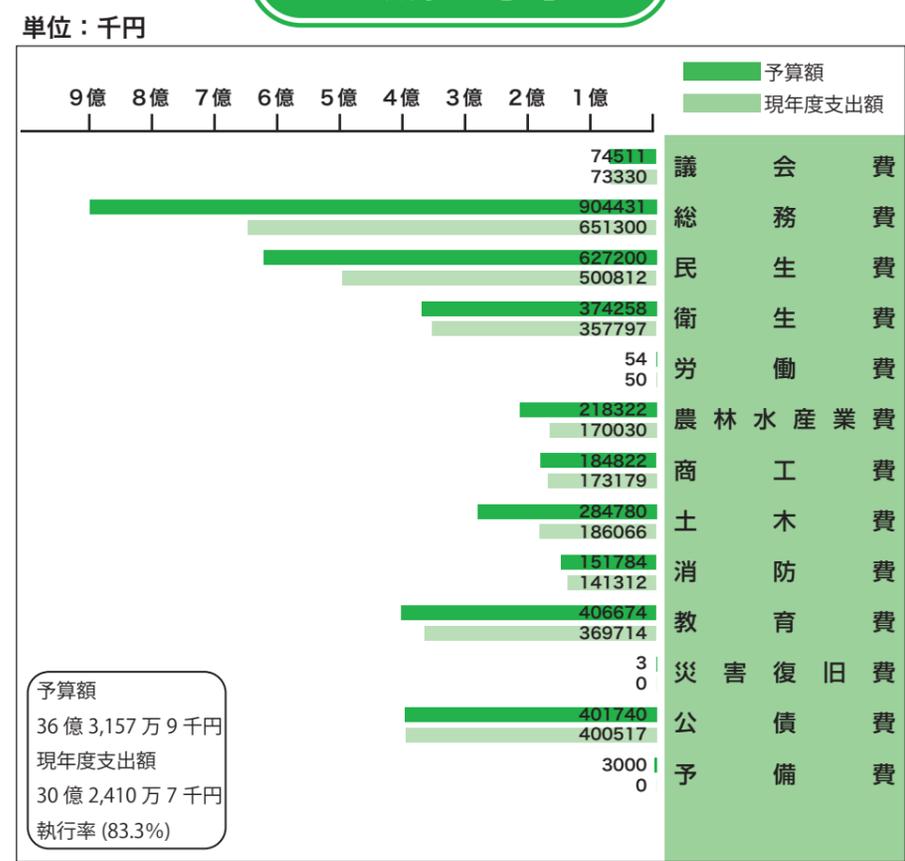
物品(車両)

89台

出資金など

130,609,000円
(±0)

歳出



◎特別会計の執行状況 (単位：千円、%)

会計名	予算額	収入済額	執行率	支出済額	執行率
国民健康保険	797,873	752,826	94.4	740,633	92.8
簡易水道事業	84,261	72,447	86.0	79,759	94.7
下水道事業等	107,654	104,960	97.5	77,574	72.1
介護保険	582,453	485,933	83.4	510,046	87.6
後期高齢者医療	60,741	56,589	93.2	55,350	91.1
合計	1,632,982	1,472,755	90.2	1,463,362	89.6

◎村税負担額と還元額

住民一人に使われる村のお金	696,478円
住民一人が負担する村税	134,690円
1世帯当たりに使われる村のお金	1,805,437円
1世帯当たりが負担する村税	349,148円

歳入



◎村債(借入金)の状況 (単位：千円)

区分	現在高
一般会計	4,823,230
簡易水道事業特別会計	118,075
下水道事業等特別会計	289,643
合計	5,230,948

◎基金現在高 (単位：千円)

区分	前期末現在高	今期増減高	今期末現在高
財政調整基金	1,204,120	104,431	1,308,551
奨学基金	19,127	5,378	24,505
地域づくり特別事業基金	40,360	0	40,360
福祉基金	100,000	0	100,000
尾瀬の郷づくり基金	64,285	-48,000	16,285
減債基金	782	0	782
ふるさと農村活性化基金	10,178	0	10,178
学校建設基金	1	0	1
森林環境譲与税基金	0	6,720	6,720
国民健康保険基金	128,634	36,092	164,726
簡易水道事業基金	40,700	100	40,800
介護給付費準備基金	89,945	10,538	100,483
合計	1,698,132	115,259	1,813,391

地方自治法第243条の3第1項に基づき、片品村財政事情書の作成及び公表に関する条例により、令和元年度下半期(10月～3月)の村の財政状況をお知らせします。

予算執行には、現金の未収未払の整理を行ったものの出納整理期間(4月1日～5月31日)などがあ

るため、決算額とは異なります。

また、平成30年度から繰越された予算は含まれていません。

今後とも、皆様の行財政に関するご協力をお願いします。

村の様子

令和2年4月1日現在

人口 4,342人
(男：2,139人 女2,203人)
世帯数 1,675世帯
面積 391.76km²



地域おこし協力隊

地域おこし協力隊

～ “小さくても輝く村” を目指す新しい力を ～

●神戸 光徳

自粛、自粛、自粛。ひたすら自粛の世の中になりました。しかしながらこの自粛生活になって良かった事もたくさんあります。木琴教室の譜面を作ったり、初心者向けの楽器演奏動画を撮ったり、なかなか進まなかった作業に取り掛かれたのは嬉しいイレギュラーでした。武尊根BASEも様子を見ながらですが、徐々に活動を再開する予定です。みんなでコロナを乗り越えましょう。



●工藤 琴恵

コロナ感染拡大予防の為、道の駅が再開するまでの間、4月から5月までにかけて在宅勤務となりました。世界の未曾有の事態に困惑もしながらですが、開業に向けて貴重な準備期間となり、見積り依頼、申請書類作成や各業者との打ち合わせ等具体的に進めることができました。

そして近くの山で人生初の山菜採りなど、ソーシャルディスタンスを考えながらの生活。限定した人に試食を配って感想、意見を聞いたり、できる範囲での行動で活動を行っておりました。この休みの間、先の経済の動向にアンテナを張り巡らせ、色々な人の話を吸収させてもらっている中、これからは今までのやり方が通用しない全く新しい発想で展開していかなければ生き残れない時代になると言われています。

益々の負担を回避するべく辞める事業者が増え始めた中、私はこんな時代に起業しようとしています。20年前社会人になった頃、好きなことで起業しようと決意し、美容師から始まり、経営するに当たっての経理をどっぷり勉強し、尊敬する和洋料理人の元で基礎を学び、デリカカフェで店舗リーダーもやらせてもって、片品へ来てから初めて自店のやりたいコンセプトで村民キッチンにてオープン。

調理師免許も取得でき、これまで沢山のひととの出会い、経験、応援があり、色々な思いを持って発進するのは今このタイミングであり、コロナで怯む理由がない。と、コロナのお陰でじっくり内観する期間にもなりました。行く先々を見据え、事業やっている方やこれから起業する人に話を聞き、練りに練って長い目で見た事業計画を立てています。

私事ですが、今年に入ってから毎日寝る前、神様、ご先祖様、亡き愛犬、亡くなるまで一緒に住んでいた祖母に1日の感謝を述べ、また明日も素敵な1日が送れますようにと願って眠りにつく様になりました。毎日会う人がほぼ無くなりましたが片品へ来て本当に幸せな時間ばかりで、いかに恵まれているかということに感謝しかありません。

みんなが様々な課題を持って生かされていることに感謝できれば、いじめ、争い、いがみ合うことも無くなる。乗り越えられない試練は無いと、過ぎてしまえば思えることも多い。

出来無くなることをひがむのではなく、今だから出来る事に気付いて行動起こす！作ったものを手に取ってくれた方に美味しいと喜んでもらうために、楽しい事・より良い未来を想像しながら、人によっては様々な事を気付かせてくれるきっかけとなったコロナにも感謝しています。

道の駅も再開とのことで、片品の農家さん達が作る新鮮な美味しい食材達を使って勤しんで加工調理していきます。

良いも悪いも全ての事象に感謝をもって生きていきたいものです。



たくさんの山の幸



ガーリックシュリンプ試作

新しい農業委員・農地利用最適化推進委員を紹介します

【農業委員14名】

任期満了に伴う農業委員の改選が行なわれ、5月17日付で次の方々が新しい農業委員として村長より任命されました。任期は令和5年5月16日までです。農業委員は、農地の貸借・売買の許可や農地転用への意見の決定などを主に行ないます。

- 会長 飯塚 睦夫 (摺瀨)
会長職務代理 高山 勝彦 (土出)
農業委員 井上 正志 (御座入)
千明 幸市郎 (築地)
星野 茂雄 (下平)
佐藤 四郎 (花咲)
星野 重吉 (花咲)
千明 英治 (東小川)
新井 隆 (東小川)
笠原 照明 (越本)
萩原 義春 (戸倉)
原澤 俊男 (鎌田)



星野 一子 (東小川)
石橋 順子 (鎌田)

農業委員 集合写真

【推進委員13名】

任期満了に伴う推進委員の改選が行なわれ、5月25日付で次の方々が新しい推進委員として農業委員会会長より委嘱されました。任期は令和5年5月16日までです。推進委員は、担当地区での担い手への農地利用集積、遊



推進委員 集合写真

- 植田 浩二 (須賀川)
星野 靖夫 (御座入)
星野 一 (菅沼)
○三浦 良次 (幡谷)
星野 庄三郎 (花咲)
横坂 新一 (針山)
須藤 賢一 (東小川)
須藤 米一 (東小川)
桑原 教彦 (越本)
入澤 正二 (越本)
星野 弘成 (土出)
星野 徹 (戸倉)
星野 昌也 (鎌田)

○印は代表

休農地の発生防止・解消、新規参入者支援など現場活動を主に行ないます。

片品村振興公社だより No.17 2020.6

ニュース NEWS

眺望良好の「ドッグラン」がオープンしました【道の駅】

道の駅北側に「眺望ドッグラン」がオープンしました。当初はゴールデンウィーク前の利用開始予定でしたが、新型コロナウイルスによる臨時休業の影響によりオープンが5月22日となりました。



駐車場から展望テラスを経由してドッグランまでの道のりは、犬の足跡のペイントで誘導するユニークな案内方法で、ドッグランそのものは尾瀬大橋や大滝調整池などをはじめ、遠くの山々まで見渡せる気持ち良い眺めの中で利用でき、大型犬と小型犬が別々に利用できる仕組みになっています。

新型コロナウイルスの影響でまだまだお客様が少ない状況ではありますが、一日も早く収束し、多くのお客様に利用していただけるように願うばかりです。



花の駅・片品「花咲の湯」 ☎ (20) 7111



寄居山温泉 ほっこの湯 ☎ (58) 4568



道の駅 尾瀬かたしな ☎ (25) 4644

第13回尾瀨文学賞俳句大会のお知らせ

記

尾瀨国立公園が日光国立公園から分離独立し、会津駒ヶ岳などを編入して29番目の国立公園に指定されたことを記念して創設された尾瀨文学賞が第13回目を迎えます。

過去12回とも各方面から多数応募いただき、俳句を通して尾瀨をはじめ片品村の豊かな自然に思いを寄せていただきました。



- ▼俳句募集要項(抜粋)
○応募規定
四季を通して尾瀨や、片品村の自然を題材にしたもので、未発表作品
○部門
小学生・中学生・一般
○投句料
《一般》
2句1組につき千円
《小・中学生》
1句のみ募集につき無料
○投句締切
令和2年9月3日(木)
○賞
特選・特別賞・優秀賞・入選
▼表彰式(予定)
○期日
令和2年11月3日(火・祝)
午前11時～
○場所
片品村文化センター
*詳細につきましては今後、実行委員会専門部会にて検討いたします。



- ▼問い合わせ先
教育委員会事務局
☎(58)2144
【昨年の特選】
*小学生の部
藤岡市 小嶋 希実
水ぼうしようすてきな尾瀨を守りたい
*中学生の部
太田市 岡島 拓音
登山道たった一つの鐘ならず
*一般の部
茨城県 前西 みどり
尾瀨の朝霧のとりことなりゆけり

広報文芸 片品村俳句作家協会

令和二年五月俳句会

- 菅沼 大竹沙
薫風や弁当売りののぼり旗
花吹雪ピーバー高らかに草を刈る
東小川 千明ヒロ子
コロナ禍も霧季節となりけり
母の日に届きし花は瓶入りに
友の葬花の散る如春の雪
新聞にマスクの製図や春は逝く
幡谷 千明 政夫
コロナ終息祈る杜に桜散る
マスクして人二、三人山の店
菅沼 戸丸とし子
鳴き真似に答う鶯姿なく
蒙古風谷川岳を隠しけり
菅沼 戸丸 富子
それぞれに作業違えて春の畑
桃咲くや今日も草取り畑広し
鎌田 萩原キヨ子
寄せ植えの鉢にあふる山野草
コロナ禍や老ひて身を守る逝く春を
須賀川 星野志ず子
朝まだき初音を聞きつ草を引く
コロナ禍や飛翔の見えぬ燕待つ
鎌田 星野 光子
目に見えぬコロナに怯え日の長し
揚雲雀とほくに聞こゆ父の声
鎌田 星野 康一
渓谷を水嵩増して雪解川
贈られしマスクで予防検診に
鎌田 松井亜作枝
コロナ禍や休校のまま花は葉に一勢に色を違えて芽木の山
鎌田 吉野 道子
日の永し明日引く草を残しをき
コロナ禍や鶯は梢で憂ひをり
鎌田 渡辺 和昭
春北風や湖畔漁る鶴十羽
彫刻の猪雉子のあり登山口
訂正(五月号分)
鎌田 松井亜作枝
肅の字を筆字でなぞる日永かな

「ALT Cailianne 通信」

Even though I have not been able to see students in Katashina I still am enjoying Japan! The teachers at Katashina Elementary school and Katashina Junior High School are so kind and helpful! They are working hard to make sure students can still learn from home. Good luck!

片品では学生に会えませんでした、今でも日本で楽しんでます！片品小学校と片品中学校の先生方はとても親切で助かります！彼らは学生が家で学ぶことができるように懸命に働いています。グッドラック！

It was my first year celebrating Golden Week in Japan! I did not travel because of corona but I did make a lot of food at home! I made 100 gyoza, it was delicious!

日本でゴールデンウィークを過ごした最初の年でした！コロナの影響で旅行はしませんでした、家でたくさん料理を作りました！餃子100個作って美味しかったです！



After Golden Week, I went to fukiware-no-taki falls. It was so beautiful! I enjoyed the cool air and there was a lot of water. There was not a lot of people and I wore my mask.

ゴールデンウィーク終了後、吹割の滝に行きました。とてもきれいでした！冷たい空気を楽しみ、たくさんの水がありました。人はあまりいませんでしたが私はマスクをつけました。



図書室だより

読んでみませんか？ 図書室カレンダー 7月

Calendar for July with dates 1-31 and book recommendations like '後悔病棟'.

※午後1時30分～5時30分開室 ※日曜、祝日 はお休みです。

著 垣谷 美雨
「死」を意識した時、あの時ああしていれば、の後悔がふとよぎる。もしもあの時、別の人生を選んでいたら、実際はどうなっていたら... 娘の結婚に賛成していたら。夢をあきらめなかったら。

教育委員会の諸行事について

☆生涯学習・社会体育関係、☆学校関係(片小・片中)の行事について毎月掲載していましたが、新型コロナウイルスの影響により、引き続き行事の中止・延期の検討が相次いでおり、日程が確定しないため、予定をお知らせすることができません。

ご迷惑をおかけしますがご理解のほど、よろしく願いいたします。

なお、詳細については、各担当・関係機関へお問い合わせください。

本の紹介 『～本を読んで、過ごしませんか～』

Book introduction for '背高泡立草' by 古川 真人, published by 集英社.

Book introduction for '熱源' by 川越 宗一, published by 文藝春秋.

Book introduction for 'ベスト' by カミュ, published by 新潮社.

Book introduction for '人生はいーからかん' by カヲル組, published by 須藤カヲル.

Book introduction for '不登校新聞' published by 1998年.

国民健康保険税に関するお知らせ

令和2年度国民健康保険税を課税するにあたりいくつか改正がありましたのでお知らせいたします。

▼所得に応じて均等割(1人当たりにかかる金額)と平等割(世帯にかかる金額)を軽減していますが、軽減割合はそのまま7割5割2割ですが、そのうち5割と2割の軽減判定所得額が変更になりました。この改正により軽減対象世帯が拡充されることとなります。

軽減割合	判定所得(世帯主+被保険者の総所得金額)	
	昨年度まで	今年度から
7割	33万円以下	33万円以下
5割	33万円+(世帯主を含む被保険者×28万円)以下	33万円+(世帯主を含む被保険者×28万5千円)以下
2割	33万円+(世帯主を含む被保険者×51万円)以下	33万円+(世帯主を含む被保険者×52万円)以下

※世帯内に未申告の方がいらっしゃると所得が少なくても軽減の対象にはなりませんので必ず申告をしていただきますようお願いいたします。

▼限度額の変更

区分	昨年度まで	今年度から
医療分	61万円	63万円
後期高齢支援分	19万円	19万円
介護分	16万円	17万円
合計	96万円	99万円

▼特別徴収

年金支給月に各種受給年金から国民健康保険税を天引きして納税いただく納付方法です。対象となる方は被保険者全員が65歳以上75歳未満の世帯の世帯主である被保険者で、年額18万円以上の年金を受給されている方です。該当になる世帯は地方税法の定めにより自動的に切り替わりますのでご了承下さい。
※年金からは困るという方は納付方法変更申出書の提出が必要となりますので住民課国保係までご相談下さい。
7月中旬には納税通知書を送付予定ですが、お手元に届きましたら中身をご確認いただきご不明な点がございましたら住民課までお尋ね下さい。

▼問い合わせ先 住民課 国保係 ☎(58)2116

税務職員採用試験のお知らせ

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員を募集します。

受験資格

1 令和2年4月1日において高等学校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び令和3年3月までに高校又は中等教育学校卒業見込みの者
2 人事院が1に掲げる者に準ずると認める者

試験の程度 高等学校卒業程度

申込方法等

1 インターネット申込み【原則】
○申込期間 令和2年6月22日(月)午前9時～7月1日(水)[受信有効]
○申込方法 次のアドレスへアクセスし、説明に従い入力する。 <http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
2 郵送又は持参申込み
○問い合わせ先 第一次試験地を所轄する国税局(国税事務所)

試験日

○第一次試験日 令和2年9月6日(日) ○第二次試験日 令和2年10月14日(水)～10月23日(金)のいずれか第一次試験合格通知書で指定する日時

合格者発表日

○第一次試験合格者 令和2年10月8日(木) ○最終合格者 令和2年11月17日(火)

問合せ先

1 インターネット申込みに関する問合せ
人事院人材局試験課 ☎03(3581)5311 内線2333 午前9時から午後5時
1以外は関東信越国税局 人事第二課試験係 ☎048(600)3111 内線2097 午前8時30分から午後5時 ※土日・祝祭日を除く

ふるさと納税(寄附金)の協力について

現在、片品村では、「小さくても輝く尾瀬の郷・かたしな」の実現のために、ふるさと納税(寄附金)という方法で応援してくださる方を募集しています。村外在住の方の紹介にご協力をお願いいたします。ご紹介をいただいた際には、寄附金額の3割の額をご紹介していただいた地区へお渡しします。使い道は自由です。以下の事項にご留意の上、ふるさと納税(寄附金)のご協力者のご紹介をお願いいたします。

注意点

村外に在住の方がふるさと納税を行い、申込書の備考欄へ「〇区より紹介」と記入されている必要があります。この標記がないと区への還元は行えませんので、ご注意ください。

申込方法

- ・ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」
- ・片品村ホームページより申込書を印刷(郵送、FAX、総務課へ持参)

お問い合わせ先

片品村役場 総務課
ふるさと納税担当
☎(58)2117



「令和元年度実績」

協力地区	寄附金額合計	区への還元額
1区	615,000円	184,500円
3区	970,000円	291,000円
4区	130,000円	39,000円
5区	526,000円	157,800円
6区	1,130,000円	339,000円
8区	100,000円	30,000円

令和2年度群馬県介護支援専門員実務研修受講試験のお知らせ

- ▼試験日 令和2年10月11日(日)
- ▼申込期間 令和2年6月1日(月)～令和2年6月30日(火)
- ▼試験会場 県立県民健康科学大学など
- ▼受験資格 保健・医療・福祉の所定の業務で5年以上かつ900日以上の実務経験がある人
- ▼申込方法 試験案内に付属の受験申込書により申し込む(郵送のみ)
- ▼試験案内の配布開始 令和2年6月1日(月)
- ▼試験案内の配布場所
 - 県内各市役所・町村役場
 - 県庁(介護高齢課、県民センター)
 - 県内各保健福祉事務所
 - 群馬県社会福祉協議会
- ▼問い合わせ先 群馬県社会福祉協議会福祉人材課 ☎027(280)4107

「消費者ホットライン188」

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法等による被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていませんか?

「新型コロナウイルスが水道水に混ざっている可能性がある。調査に行くので、お宅の場所を教えてください」、「助成金があるので個人情報や口座情報を教えてください」などの新型コロナウイルスの感染拡大に関連したトラブルで困っていませんか?

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188(いやや!)」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。



一人で悩まず、まずは相談

大切なのは、すぐに相談することです
困ったときは、一人で抱え込まないで「消費者ホットライン「いやや」(局番なしの188)」までお電話を『泣き寝入りは超いやや(188)!』で覚えてね

消費者庁 消費者ホットライン
188 イメージキャラクター「イヤヤン」

宝くじ公式サイトで宝くじを 購入できるようになりました!

お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

宝くじ
公式サイトは
こちらから

STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索!メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、
宝くじ公式サイトの新規会員登録ページで
メールアドレスを登録(仮登録)します。



STEP2 会員情報の入力(会員登録)

入力いただいた
メールアドレス宛に、
メールが届きます。



メールに記載
されている
会員登録用の
URLをクリック
します。



画面に従って、
氏名や生年月日等の
情報を入力いただくと
新規会員登録が
完了します。



宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」
および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

クレジットカード情報のご登録にあたり、下記の2点をご確認ください。

- ① **宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か**
- ② **本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか**

クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)について
詳しくは https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/ をご確認ください。

本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

寝たきりにならないためにオススメ筋力トレーニング!

外出の機会が減り、運動不足になっていませんか?
寝たきりにならないように自宅で簡単に出来る筋トレをご紹介します。

1. もも上げ

この運動は歩行や階段上り、自転車などに必要な筋力を鍛える運動です。

※立って行う場合は壁などにつかまりながら行って下さい。

- ①椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握って下さい。
- ②上体はまっすぐにしたまま、「1, 2, 3, 4」で太ももを胸に引きつけ、「5, 6, 7, 8」で元の位置に戻します。



(図1 もも上げ)

2. つま先上げ・かかと上げ

この運動は歩行時につま先が下がり、つまづくのを防ぐ効果があります。

※出来る方は立って行って下さい。

【つま先上げ】

- ①椅子に浅く座ります。
- ②かかとを床につけたまま、「1, 2, 3, 4」でつま先を上げ、「5, 6, 7, 8」で元の位置に戻します。

【かかと上げ】

- ①椅子に浅く座ります。
- ②つま先を床に付けたまま「1, 2, 3, 4」でかかとを上げ、「5, 6, 7, 8」で元の位置に戻します。



(図2 つま先上げ・かかと上げ)

◎この他にも運動のパンフレット等がありますので、興味のあるかたはご連絡ください。

片品村地域包括支援センター ☎(58) 4020

図1、2出典 群馬県「元気に“動こう・歩こう”実践マニュアル」

ほけんだより 拡大号

「新しい生活様式」の実践例について

新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」を具体的にイメージできるよう、厚生労働省から今後取り入れていただきたい実践例が示されました。感染拡大を防ぐため、下記を参考にしてください。

1 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：(1) 身体的距離の確保、(2) マスクの着用、(3) 手洗い

- ◆人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
 - ◆遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
 - ◆会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
 - ◆外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
 - ◆家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
 - ◆**手洗いは30秒程度**かけて**水と石けん**で丁寧に洗う(手指消毒の使用も可)
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

- ◆感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- ◆帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- ◆発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- ◆地域の感染状況に注意する

2 日常生活を営む上での基本的生活様式

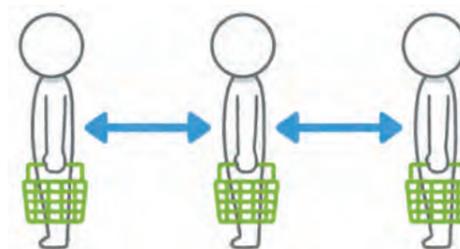
- ◆まめに**手洗い・手指消毒**
- ◆咳エチケットの徹底
- ◆こまめに換気
- ◆身体的距離の確保
- ◆「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- ◆毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- ◆通販も利用
- ◆1人または少人数ですいた時間に
- ◆電子決済の利用
- ◆計画をたてて素早く済ます
- ◆サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ◆レジに並ぶときは、前後にスペース



公共交通機関の利用

- ◆会話は控えめに
- ◆混んでいる時間帯は避けて
- ◆徒歩や自転車利用も併用する

食事

- ◆持ち帰りや出前、デリバリーも
- ◆屋外空間で気持ちよく
- ◆料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ◆お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて
- ◆大皿は避けて、料理は個々に
- ◆対面ではなく横並びで座ろう



娯楽、スポーツ等

- ◆公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ◆筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ◆ジョギングは少人数で
- ◆すれ違うときは距離をとるマナー
- ◆予約制を利用してゆったりと
- ◆狭い部屋での長居は無用
- ◆歌や応援は、十分な距離かオンライン

冠婚葬祭などの親族行事

- ◆多人数での会食は避けて
- ◆発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4 働き方の新しいスタイル

- ◆テレワークやローテーション勤務
- ◆時差通勤でゆったりと
- ◆オフィスはひろびろと
- ◆会議はオンライン
- ◆名刺交換はオンライン
- ◆対面での打合せは換気とマスク



※業種ごとの感染予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定

「コロナに負けるな！ みんなで頑張ろう 片品村！！」

寄贈
一、除菌電解水給水器

株式会社ひらかた（取締役会長・平形 滋さん）から、除菌電解水給水器の寄贈をしていただきました。
新型コロナウイルス対策が世界中で注目されている中、当村でご趣旨に沿うよう有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



中央：平形 滋さん

寄贈
一、金—〇〇,〇〇〇円

鎌田区の小野正三郎さんから、新型コロナウイルス対策のために役立ててほしいと寄付をいただきました。
ご趣旨に沿うよう、有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



右：小野正三郎さん

寄贈
一、マスク 500枚

尾瀬紀行株式会社さんから、片品小学校と片品中学校に「不織布マスク五百枚」を寄付していただきました。
感染症から児童生徒を守るため重要な物資となります。ありがとうございました。



寄贈
一、マスク 140枚
二、非接触式体温計 1台

越本の笠原紅燕さんから、保育所での感染防止のため、「マスク」と「体温計」を寄付していただきました。
ご趣旨に沿うよう、有効に活用させていただきます。ありがとうございました。



寄贈
一、アルコール消毒液 20 リットル

尾瀬観光タクシー有限公司さんから、「アルコール消毒液 20 リットル」を寄付していただきました。
消毒液につきましては、村内小中学校へ配付し活用させていただきます。大変ありがとうございました。



寄贈
一、アルコール製剤 18ℓ 4個
二、スプレーボトル 500 ml 20個

一般社団法人 沼田青年会議所から、保育施設での感染防止のため、「手指消毒用アルコール」、「スプレーボトル」を寄付していただきました。
ご趣旨に沿うよう、有効に活用させていただきます。大変ありがとうございました。



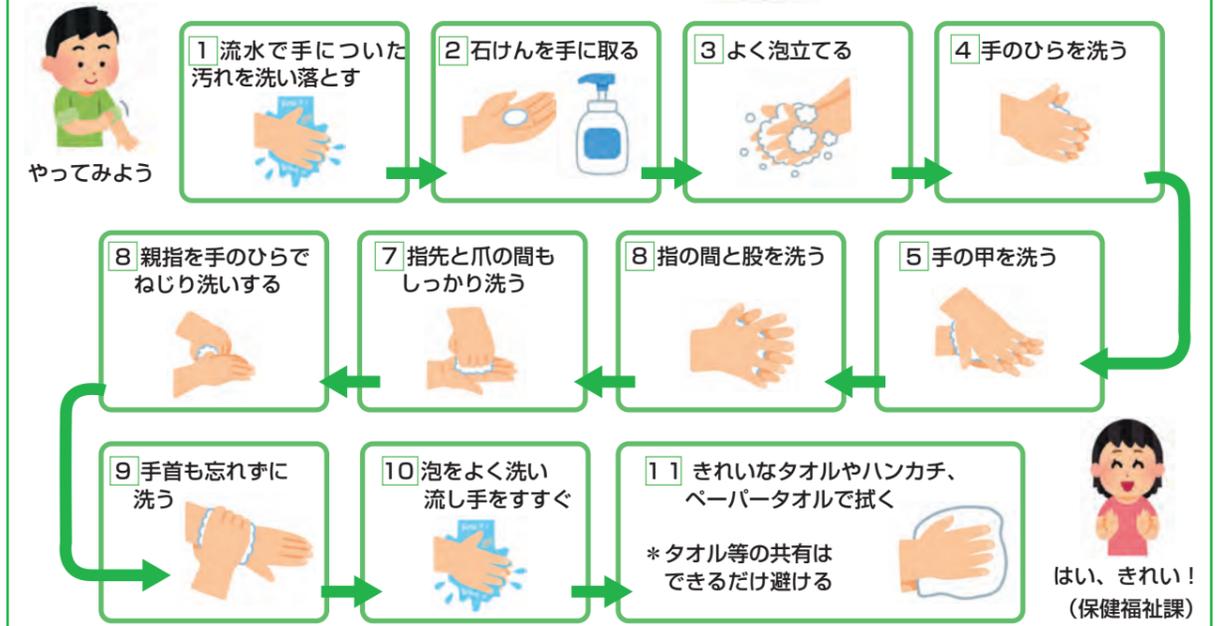
7月の健康カレンダー

7日（火）乳児健診 4ヶ月・7ヶ月・12ヶ月児
16日（木）沼田病院巡回診療
◎新型コロナウイルス感染症の影響で、予定が変更されることもあります。ご了承ください。

食育だより 正しい手洗いを身につけましょう！

手洗いは、感染症や食中毒を予防するための基本です。手にはウイルスや細菌が多く付着していますが、正しく手を洗うことで洗い流すことができます。
外出先から帰ってきたとき、トイレの後、食事や料理を作る前と後などは、石けんをつけ「30秒」以上かけて隅々まで丁寧に洗いましょう。

【正しい手洗いの順序】 * 2度繰り返すと効果的です！  ~毎年6月は食育月間~



年金だより 新型コロナウイルス感染症により国民年金保険料の納付が困難な方は「国民年金保険料の免除申請が可能です！」

今般の新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能となりました。

- 申請の対象となる期間
令和2年2月分から6月分まで
7月分以降は、改めて申請が必要です。
 - 申請に必要なもの
 - ①国民年金保険料免除・納付猶予申請書
 - ②所得の申立書
(簡易な所得見込額の申立書 (臨時特例用))
- ※用紙は役場窓口にあります。日本年金機構のホームページからもダウンロードできます。
申請書の提出先は、役場住民課窓口及び渋川年金事務所です。

次のいずれにも該当する方が対象になります。
①新型コロナウイルス感染症の影響による所得の減少。
令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われた等により収入が減少したこと。
②所得が相当程度まで下がった場合。
令和2年2月以降の所得状況から見て、当年度中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方。

詳しくは、年金事務所へお問い合わせください。
渋川年金事務所国民年金課
☎0279 (22) 1607