広報

おたり



Public relations magazine Otari village

February 2023 No.558

発行:小谷村役場



令和5年3月1日から

施一門 スが定まり 和思

3月1日から開始します。 印鑑登録証明書を全国のコン ビニ交付サービスを令和5年 取得することができる、コン ビニエンスストアなどに設置 カードを利用して、住民票と してあるマルチコピー機から 小谷村では、マイナンバー

非、ご利用ください 明書が取得できますので、是 仕事先や夜間、休日でも証

必要なもの

マイナンバーカード

※利用者証明書用電子証明書 されたもの (4桁の暗証番号) が搭載

取得できる証明書 あ

①住民票

※小谷村に住民登録があり ②印鑑登録証明書 ※小谷村に住民登録がある人 と、同じ世帯の人(ご本人 印鑑登録をしている人 及び同一世帯全員分)

※印鑑登録を行っていない方 登録申請が必要です は事前に役場住民係で印鑑

※役場窓口で印鑑登録証明書 必要になります を取得する場合はこれまで と同様に『印鑑登録証』が

交付手数料

※役場窓口での発行手数料 1通につき 250円 は、1通300円です。

利用できる店舗

-機の利用方法

を選択 、暗証番号(4桁)

全国のコンビニエンスストア チコピー機が設置されている ファミリーマートなどのマル セブンイレブン、ローソン・

利用できる時間

メンテナンス日は利用でき 午前6時30分から午後11時

※令和4年度から年末年始で も取得が可能になりまし た。利用可能期間などに変

更がある場合は改めて広報 いたします。

コンビニ交付サービスを利 カードが必要です。 用するには、マイナンバー

コンビニで住民票の写しな どの証明書を取得するに なります。 設定した暗証番号も必要と バーカードが必要です。ま が格納されているマイナン は、「利用者用電子証明書」 た、カードを交付した時に

コンビニ交付サービスを利 用して取得した証明書につ 係へお問合せください。 まったという方は役場住民 格納されているか分からな 「利用者用電子証明書」 暗証番号を忘れてし がが

住民票の発行制限の申請を 付サービスによる証明書の 対応はできません。 いては、交換や返品などの している場合、コンビニ交

を入力

●マイナンバーカードの交付 動届出を行った直後など 取得はできません。 用できない場合があります。 は、異動した情報がシステ 直後や、転入などの住民里 ムに反映されるまでの間、 コンビニ交付サービスが利

申請サポ

りまで約1か月程度の期間が の申請をおすすめします。 必要になりますので、お早日 きます。申請してからお受取 カードの活用機会が増えてい 写真の撮影・印刷などを行っ で申請書類の作成支援や証明 民係・村内3つの郵便局など ています。今後、マイナンバー

まだお持ちでない方は… マイナンバーカードを

が可能です。また、新規取得 取得は、郵送・電子での申請 トとして、

マイナンバーカードの新規

■お問い合わせ

得、住民票、 に関する事 マイナンバーカードの 印鑑登録証明 取

82 - 2581 住民福祉課住民係

④手数料を投入して 「印刷開始」を選択 ⑤証明証が発行される

③取得したい証明書を選択

対応マルチコピー

①タッチパネル画面の『行政サ



※店舗やマルチコピー機により操作順番等が異なる場合が あります。

地域包括支援センターからのお知らせ

やさしくわかる成年後見制度」

ませんか?

4指の動きは

いいですか?

③爪の変形や指

ませんか?

の変形はあり

〜意思決定に支援が必要な人の

権利を守るために~

講演会の開催について やさしくわかる成年後見制度

す。 法律的に支援する制度で 方の援助者=「成年後見人 断する能力が十分ではない いなどによって、 症・知的障がい・精神障が を家庭裁判所が選び、 物事を判

けになるよう、左記の日程 ものとして活用するきっか で講演会を開催します。 、が成年後見制度を身近な 意思決定に支援が必要な

> です。この機会にお気軽に こ参加ください。 事前のお申し込みは不要

成年後見制度とは、

認知

お問い合わせ

小谷村地域包括支援セン

82 - 2430 小谷村社会福祉協議会

82 - 3135 ター

足から転倒予防

は、 が残した言葉です。 最高の芸術作品である。 の傑作であり、そしてまた |足は人間工学上、 レオナルドダヴィンチ 最大

特に足裏は、 立っている

予防のための大きな鍵で

足は、

人間にとって転倒

知する力、 切なセンサーです。 瞬時に "危ない" 土台として体全 ٢ 察

などです。

裏機能の低下とは、足底の 転倒しやすくなります。 足裏機能が低下すると、

ための土台で、 にバランスを保つための大 視覚や三半規管ととも 転倒を予防

す。 体を安定させる力がありま

やタコの有無、 変形や足趾の変形、 やかかと・趾の痛み、 筋力低下や感覚低下、 浮腫、

魚の目

爪の 足裏

お問い合わせ

82 - 3135 地域包括支援センター

時々自分の足を観察してみましょう ①立った時に足 8 痛みは? 趾が浮いてま ②しびれや違 魚の目やタ せんか? 和感はあり コはありま

①浮指(立った時に指先が浮いている)は重心が後方になっているサインです。

か?

⑤足の色に変化

はありません

- ②痛みやしびれはありませんか?ちょっとした痛みでも何かのサインです。
- ③爪が、曲がって生えたり、巻爪、肥厚などのトラブルはありませんか? 足の指が、変形したり、硬く開きにくくなっていませんか?(足趾の動き が悪くなると踏ん張りや方向転換が悪くなります)
- ④足趾は動きますか?動かないときは、何らかの疾患が疑われます。
- ⑤皮膚が赤くなって熱を持ったり、青く冷たくなっていませんか?
- ⑥靴は変形してませんか?(靴は足に合わせて変形し、足は靴に合わせて変 形します)
- ⑦浮腫みは、感覚を鈍らせたり、傷がつきやすくなります。内科的疾患も疑
- ⑧魚の目やタコはありませんか?(魚の目やタコは圧迫や摩擦刺激に対す る皮膚の防御反応といわれています)

参加費

主

催

擁護部会/北アルプス圏域権利擁護推進

ク協議会

大北障害保健福祉圏域自立支援協議会権利

講

師

長野県弁護士会ひまわり長野

弁護士

塩野

悠子 氏

せんか?

6靴は変形して

いませんか?

⑦足はむくん

か?

でいません

場

所 畤

小谷村役場2階

205会議室 火

大町をメイン会場として、

オンラインで同

時配信します。

В

令和5年2月21日

午後2時~4時

今回のテーマは 『心房細動』 です

心房細動とは?

留し、血の塊である血栓が形 ので、心臓のなかに血液が停 こります。心房が収縮しない 部が小刻みに震えることで起 心房細動とは不整脈の一種 聞いたことはありますか? 成されやすくなります。 『心房細動』という言葉 心房とよばれる心臓の上

> 梗塞(心原性脳塞栓症)を引 き起こします。 のって脳の動脈を詰まらせ脳 のなかにできた血栓は血流に

心房細動 高齢者に珍しくない

現象とも言われています。欧 率が高いことから心臓の老化 心房細動は高齢者ほど有病

> 80歳以上では3・2%(男性 ら急激に増加し、 欧米の有病率よりも低いもの 報告されています。これは、 4・4%、女性2・2%)と 性3・4%、女性1・1%)、 の疫学調査では、心房細動の す。一方で、日本循環器学会 はおよそ10人に1人の割合で 米の研究では有病率が60歳か 向は同じでした。 有病率は70歳代で2・1% (男 心房細動が見つかっていま 加齢とともに増加する傾 80歳以上で

られています。 となっており同様の傾向がみ 代で2・1%、70歳代で1・ の所見がみられた方は、00歳 している健診の心電図検査 にでも起こりうる病気といえ (令和3年度) で『心房細動! 小谷村においても村で実施 80歳以上では2・4% 心房細動は誰

脳梗塞 大動脈 脳へ 血栓 血栓 心房細動週間ウェブサイトより

心房細動の予後

塞栓症) が、全く症状がない場合も 悸や息切れなどがあります 多々あり、気がつかないまま 放置すると脳梗塞 心房細動の症状としては動 を引き起こす危険性 (心原性脳

> が経験された脳卒中がこの心 脳梗塞の病型に比べ「死亡. が高くなります 原性脳塞栓症です。 高くなっています。**長嶋元戸** や「寝たきり」になる頻度が 栓が脳動脈を防ぐため、 性脳塞栓症は比較的大きな血 原因が心房細動です)。心原 心原性脳塞栓症の7割以上の 人軍監督や故小渕元首相など (60歳以上の 他の

> > ましょう。

医療機関を受診するようにし

動の疑いがあります。

梗塞は予防することが可能で この心原性脳塞栓症という脳 一方で心房細動を早期に発 、適切な治療を受ければ、

早期に発見すること 重要なのは心房細動を

動を早期に発見することが何 栓症を予防するには、 **診と心電図検査**です。 発見する有効な方法が**脈拍触** よりも重要です。心房細動を 重症化しやすい心原性脳寒 心房細

心房細動週間ウェブサイトより

指側に人差

は手首の親

脈拍触診

し指・中指

とめを行っていますので、 申し込みください。 がん検診の申し込みのとりま 健補導員を通して令和5年度 診を希望される方は、現在保 の受診をご検討ください。受 たので、対象となられる方は を受けられるようになりまし られる方は無料で心電図検査 ができます。令和2年度から あれば村の健診で受けること れている方及び後期高齢者医 小谷村国民健康保険に加入さ この機会に(特定)健康診査 療保険に加入されている方で 心電図検査は、40歳以上の (特定) (特定)健康診査を受け 健康診査及び各種

■お問い合わせ

82 - 2570 住民福祉課健康推進係

するプロジェクト」実行委員会) (「心房細動による脳卒中を予防 脳卒中予防への提言

チェックす て拍動を 薬指を当て

すぐに

ド・・ドド)

なく不規則

(ナ・ナ・ナナナ・ナ・ナナ・ だったら心房細

的

(ド・ド・ド・ド…)

では

る方法です。脈の間隔が規則

(公社)

宅などの省エネ改修を促進するため よる視聴もできます。 宅などからオンライン(Zoom) 宅リフォーム相談会を開催します。 温暖化防止施策の一環として、 省工ネ改修に関する情報提供・住 長野県建築士会では、 既存住



22 - 5208

お問い合わせ・お申し込み 第2部〕住宅リフォームに関する情 (公社) 長野県建築士会大北支部 報提供(オンライン配信) 建築士会員による個別相談

第1部) 省エネ改修サポート制度に 3月5日 大町市情報センター 関する情報提供(オンライン配信) 場 $\widehat{\exists}$ 午後1時~5時

令和4年分所得税の確定申告等相談会について

時

所得税の確定申告は期間内に税務署および下記村内会場、マイナンバーカードを使って、ご自宅の パソコン・スマホからお願いします。

村が実施する相談会は、下記の日程で実施します。

相談は予約制とさせていただきますので税務係へお電話にて予約をお願いします。

申告相談会期間: 令和5年2月16日(木) ~3月15日(水) ※開催期間中の平日のみ

月日	会 場	時間	対象地区
2月16日(木)	大網公民館	午前10:00 ~ 午後3:00	大網、姫川温泉地区 にお住まいの方
2月17日(金)	中土観光交流センター やまつばき	午前10:00 「 午後5:00	中谷地区にお住まいの方 (土谷地区にお住まいの方は役場会場へ)
2月20日(月)	道の駅小谷	午前10:00 ~ 午後5:00	北小谷地区 (大網、姫川温泉除く) にお住まいの方及び、いわかがみへ入所されている方
2月21日(火) 5 3月15日(水)	小谷村役場 101会議室	午前9:00 「 午後5:00	上記以外の地区にお住まいの方、上記会 場に来られない方

詳しくは、1月上旬に配布済みの「令和4年分所得税の確定申告等相談会について」(A3・黄色)の チラシをご確認ください。

ネットで e-Tax パソコン・スマホで確定申告

マイナンバーカード、マイナンバーカード読取対応スマホとパソコンをお持ちの方 は、スマホやパソコンから会場に出向くことなく確定申告が可能です。新型コロナウ イルス拡大防止対策のためにも積極的にご利用ください。



24時間いつでも コロナ対策として

■ご予約・お問い合わせ 総務課税務係 82-2037



総務省 デジタル活用支援推進事業

《参加費無料》スマホ活用講座・相談会

(要予約・先着10名様)

日時	講習内容	場所
2/6(月)	スマホ初心者向け	おたりつぐら
10時~12時	MAPの使い方	2階
2/9(木)	スマホ初心者向け	小谷村役場
10時~12時	LINEの使い方	視聴覚室
2/13(月)	スマホ初心者向け	おたりつぐら
10時~12時	カメラなど基本操作	2階
2/20(月) 10時~12時	マイナンバーカード全般	おたりつぐら 2階
2/27 _(月)	接種証明書アプリについて	おたりつぐら
10時~12時	スマートホンを安全に使う方法	2階

何年も前にマイナン バーカードを作った から、ポイントは もらえないよね?



あきらめないで!

昔作ったカードでも、 ポイントがもらえる場 合があります。





スマホを使って調べ物を したいが、個人情報が盗 まれたり、高額請求が来 たりしそうで怖い。

ご安心ください。

スマホの安全な使い方 を学びましょう

ゴッツイイ ムサササ

№電 話 050-5211-6333

※定員になり次第、受付を 終了する場合がございます。

■ メール info-otari@pxc.jp

□ オンライン予約 https://bit.ly/3rYbEyb (QRコードでもOK)



小谷村CATVインターネット事務局

小谷村大字中小谷丙131 小谷村役場2階

電話:050-5211-6333 / Mail:info-otari@pxc.jp 営業時間(平日): 9:00~17:00 Wireless Communications | (((WICOM))) | ワイコム株式会社



支払いについて 児童手当の

■支払予定日

2月9日 (木)

令和4年10月分~ 令和5年1月分

◎個々に支払通知書は発送 と印字され、合計金額で 帳には「小谷村児童手当」 確認をお願いします。通 の振り込みとなります。 の通帳を記帳して入金の しませんので、指定口座

■お問い合わせ

82 - 2581 住民福祉課住民係



安曇野ちひろ美術館 内 ■ 場 \exists 長野県民入館無料デー 所 時 3月26日 (日) 長野県内にお住いの方は入館無料です。 日頃の感謝の気持ちを込めて、この日は 安曇野ちひろ美術館 午前10時~午後4時

ださい。 さい。当日は、ご住所のわかるものを受付でご提示く お誘いあわせのうえ、ぜひこの機会にお楽しみくだ



合同企業説明会 60 松本

催します。 の学生を対象とした「合同企業説明会 .n 松本」を開 令和6年3月大学・短期大学・専修学校等卒業予定

■ 名 称 「合同企業面接会 in 松本

開 催日 時 令和5年3月10日 金

※新型コロナウィルス感染症が再度拡大した場合 面接会の開催を中止することもあり得えます。

午後1時30分~午後4時00分

は、

■ 場 **■参加予定企業** 松本及び大町公共職業安定所管轄内 に就業場所があり、令和6年(2024年)3月大 (松本市本庄一−二−一 ☎0263−37−0111) ホテル ブエナビスタ

■お問い合わせ
ハローワーク大町 **2**2 - 0340

学等卒業予定者等の採用計画がある企業

今月の納税

2 月

固定資産税

国民健康保険税

納期限

2月28日(火)

4 期

9 期

2月28日(火)

8期 後期高齢者医療保険料

納期限

2月28日(火)

ただきます。 日(金)に再振替をさせてい ができなかった方は、3月10 認ください。27日の定期振替 ますので、口座の残高をご確 方は2月27日(月)に振替え 口座振替を指定されている

小谷材農業委員会 令和4年度 定例会のお知らせ

次回の開会予定

午前9時から 2月20日 (月

■お問い合わせ 小谷村農業委員会事務局

82 - 2588 (観光地域振興課農林係)

男 1,410 人 女 1,328 人 ■世帯数 1,268 戸 (R 5.1.3 ホームページアドレス https://www.vill.otari.nagano.jp ■人口 2,738 人 1,268 戸 (R5.1.31 現在) 令和5年2月発行 ■小谷村役場 電話 0261-82-2001