

2023 2

No.615
広報高森

UD
FONT

市田柿のふるさと あったかもり

特集
P2

地域を支える新しい力に 「地域おこし協力隊」 interview ✨

- P6 令和4年度 高森町はたちの集い
- P7 2月生まれのおともだち／ゼロカーボンたかもり
- P8 あつまれキッズ
- P9 保育園のページ「認定こども園ぱどま」
- P10 学校のページ「高森北小学校」
- P11 たかもり 12チャンネル
- P12 始まります！所得税・町県民税の申告相談
- P14 お知らせ版
- P15 カメラリポート TAKAMORI TIMES
- P16 町のうごき／本の森つうしん

心の豊かさやゆとりのある生活に重きを置く思考や、ライフスタイルの変化を背景に、都市部から地方への移住に注目する人が増えています。一方で、少子高齢化や人口減少が進む地方にとっても、移住に意欲を持ち、まちを元気にしてくれる人材は貴重な存在。その双方のニーズをつないでいるのが平成21年から総務省が実施している「地域おこし協力隊」の制度です。

高森町では現在、二人の「地域おこし協力隊」が活動しています。お二人は新規就農を目的にみなみ信州農協の「南信州・担い手就農プロデュース研修制度」を利用して複合栽培の技術を身につけ、高森町での就農、移住を目指しています。

今回は、高森町で新たな人生の一步を踏み出すお二人にインタビューを実施。高森町を選んだ理由、暮らしはじめて感じた高森町の魅力や今後の夢についてお話を聞きました！

Check 地域おこし協力隊って？

地方自治体が都市部からの人材を「地域おこし協力隊」に任命し、農業、漁業への従事、地域の魅力PRなどさまざまな「地域協力活動」に携わってもらいながら定住・定着を図る取り組み。地方での生活に関心を持つ都市住民のニーズに応えながら、地域力の維持・強化を目的としています。

Check 「南信州・担い手就農プロデュース研修制度」って？

農業の担い手不足対策として飯伊14市町村の行政とみなみ信州農協が連携して実施する研修制度。南信州で専業農家を目指す方に「夏秋キュウリ+市田柿」の複合栽培を指導し、新規就農と移住をサポートします。市町村が実施する「地域おこし協力隊」制度を活用した2年間の研修制度です。



特集 地域を支える新しい力に「地域おこし協力隊」 interview



「地域おこし協力隊に応募したきっかけは？」

以前はシステムエンジニアをしていましたが、IT業界は技術の進歩が早く、常にスキル向上が求められます。年齢を重ねることに知識の習得スピードが低下する中で「生でできる仕事はなんだろう」と考えた時、たどり着いたのが農業でした。報道などで農家の皆さんが昔から大切に育ててきた農地がさまざま理由で放置されている状況があると知り、農業を持続するための力になればと考えたのも理由の一つです。

「高森町を選んだ理由は？」

住んでみたい場所を日本中から5つに絞ったのですが、その一つが南信州でした。そんな折、前職の知人に高森出身の方がいて、農業を営むご両親を通じて営農支援センターゆうきを紹介してくれました。就農の研修をいくつか説明してもらった中で、今回の「南信州・担い手就農プロデュース研修制度」が一番自分に適していると感じました。ほかの町村でも同じ制度がありますが、ゆうきやみなみ信州農協の支所の方が親身に話を聞いてくださったこともあり、高森町で暮らしたいと考えるようになりました。

「うれしかったこと、苦労したことは？」

研修1年目は、どの作業も初めてで覚えるのに必死でした。2年目の今は少し余裕ができて覚えた事を確認しながら作業に励む毎日です。町内に農地と家をお借りすることもできて、4月からは独立して農家になります！不安もありますが今は楽しみな気持ちが大いいですね。また、思いがけずうれしかったのは体の調子が良くなったこと。エンジニア時代は健



Interview 01 「一生の仕事」を考えた時、たどり着いたのが農業でした

よしだ たつや
吉田 竜也 さん

昭和51年11月、東京都大田区生まれ。IT関連会社でシステムエンジニアとして働いていたが「農業を一生の職にしたい」と一念発起し、令和3年、44歳で高森町地域おこし協力隊に就任。今年3月で2年間の任期を終え、4月から新規就農予定。将来的には実家の家族も呼び寄せ、一緒に暮らしたいと考えているそう。趣味は温泉巡り、ドライブ。

「高森町の印象は？」

高森町には「あつたかもり」が多いです。東京では職場の仲間や家族とくらしい話をしませんし、近所付き合いもほとんどありませんが、ここでは近所の方が気にかけて話しかけてくださったり、農家の方もいろいろなことを教えてください。先日、近所のご高齢の方のお宅で雪かきのお手伝いをさせていただきましたが、そんな小さなことでも私にできることがあれば積極的にお手伝いしていきたいです。

「今後の夢は？」

独立して最初の3〜5年はキュウリと市田柿をメインに、習ったことを忠実に実践して、まずは農業経営を軌道に乗せたいです。その後、さまざまな作物の栽培を試してみようと考えながら栽培品種も増やしたいですね。いずれは担い手がいなくて困っている農地もお借りして活用しながら、地域の農業を盛り上げていきたいです！



地域おこし協力隊のおふたりに **Q&A**

南信州を選んだ理由は？

趣味のキャンプで長野へ来る機会も多く、お気に入りの場所の一つだったから。

高森町の良いところは？

景色がとてもキレイ。特に谷状になっている河岸段丘の景色が気に入っています。

高森町へ来て驚いたことは？
不便を覚悟していたので、住んでみて何不自由なく生活できることに驚きました。

わかばやし まさとし

若林 正寿 さん



好きな方言は？

～するら？など「ら」のつく言葉。静岡在住の両親が使っているので親近感を感じます。

南信州を選んだ理由は？

知人の紹介があったから。また、話を聞いてくれた皆さんが丁寧に親切だったから。

高森町の良いところは？

お店や病院もあり不便がないところ。周囲にさまざまな温泉があり温泉巡りができること。

高森町へ来て驚いたことは？
冬でも雪がないこと。気候に恵まれていて、果樹から野菜まで多品目の栽培が行われていることもうれしい驚きでした。

よした たつや

吉田 竜也 さん



好きな方言は？

「みやましい」。褒め言葉としてとてもいい言葉だなと思いました。



平日・休日それぞれの過ごし方は？



若林さんの平日	若林さんの休日
5:00 5:30 起床	7:00 起床
6:00 ストレッチ・朝食	犬の散歩・朝食
7:00 夕食の準備	家の修理など
8:00 研修	食材の買い物
9:00 休憩(30分ほど)	昼食
10:00 研修	家の片付け
11:00 研修	リフォームの打合せ
12:00 昼食	犬の散歩など
13:00 研修	夕食
14:00 研修	風呂
15:00 休憩(30分ほど)	家でのんびり
16:00 研修	22:30 就寝
17:00 帰宅・風呂	
18:00 夕食	
19:00 家でのんびり	
20:00 22:30 就寝	
21:00	
22:00	
23:00	

吉田さんの平日	吉田さんの休日
5:00 5:30 起床	8:00 起床・朝食
6:00 朝食・お弁当作り	ドライブ
7:00 研修	温泉巡り
8:00 研修	買い物
9:00 休憩(30分ほど)	ランチなど
10:00 研修	帰宅
11:00 昼食	のんびり
12:00 研修	夕食
13:00 研修	風呂
14:00 休憩(30分ほど)	テレビ、動画など
15:00 研修	22:30 就寝
16:00 帰宅・風呂・洗濯	
17:00 夕食	
18:00 研修日報、日誌を書く	
19:00 テレビや動画など	
20:00 ストレッチ	
21:00 22:30 就寝	
22:00	
23:00	

農業をやりたい・興味のある方 こちらにお問合せください

高森町役場 産業課農業振興係
高森町営農支援センターゆうき

電話 0265-35-9405
電話 0265-35-3044

「地域おこし協力隊に応募したきっかけは？」

妻とは以前から「いつか農業をやりたいね」と話していました。自分が食べるものを自分の手で作りたいという思いがあったからです。横浜に家を構えて暮らしていましたが、3人の子どもの成長が独立したこともあり、やりたいことをやらせない理由がないなど、「農業人フェア」に参加したり、銀座NAGANOで説明を聞いた中、「南信州・担い手就農プロジェクト」の「研修制度」のことが知り応募しました。

「高森町を選んだ理由は？」

吉田さんと同じく、営農支援センターゆうきの方が丁寧に話を聞いてくれたことがきっかけです。市田柿発祥の地という魅力でしたし、柿畑の担い手不足の話も聞いて助けになればと思いました。

また、妻と二人で暮らす上で重視したのが「生活のしやすさ」です。スーパーや病院、飼っている犬と猫のための動物病院も近くに欲しい。決める前に1週間ほどキャンプをしながら下伊那を回ってみました。高森町は道も開けていて運転に慣れない妻が運転するにも安心だなと感じました。一方で山が近くて素晴らしい景色もある。バランスの良さが決め手でした。

「うれしかったこと、苦労したことは？」

一番不安だったのは体力面。今は研修生10人で活動していますが、三、四十代の方と混ざって作業についていけるか心配でした。苦労したのは暑い時期に防護服を着て行った農薬散布作業です。熱中症で倒れてしまった人もいたほど暑い作業でしたが、持ち堪えることができホッとしました。キュウリや市

Interview
02

妻と二人、穏やかに「農」のある暮らしを楽しみたいです

わかばやし まさとし

若林 正寿 さん



昭和43年6月、神奈川県相模原市生まれ。移住前は横浜市に在住。大手運送会社で管理職を務めていたが、子どもたちの独立を機に就農、移住を決断。令和4年、53歳で高森町地域おこし協力隊に就任。趣味は30年来続けているキャンプ。日本オートキャンプ協会インストラクター、日本バーベキュー連盟公認インストラクターの資格も持つ本格派。

田柿が出荷できる状態になり、周囲から「できがいいよ」「上手だね」と言ってもらえたときはうれしかったですね。私も健康面で恩恵が！1年経たないうちにズボンのサイズが下がり、妻にも「お腹がひとまわり小さくなったね」と褒められました(笑)。



「高森町の印象は？」

多少の不便は覚悟していましたが、心配が必要ないほど住みやすい場所でした。谷状になっている地形もいいですね。特に上段からの景色はきれいで何度見ても感動します。また少し前に町内に家を借りたのですが、近所の方が早速、話に来てくれました。リフォームが終わり正式に住みはじめたら交流も広がっていきそうです。

「今後の夢は？」

妻と二人で穏やかに「農」のある暮らしを楽しみたいです。実は今年もゆうきで農地を借りて大根などさまざまな野菜を作りました。ニンジンが皮付きのまま食べられることに感動！ヤングコーンもおいしくて「家で作ればヒゲ付きで食べられるじゃん」、自分で作れば食べ放題だね」と盛り上がりつつあります。自分たちで作っておいしく食べる。そんな小さな楽しみを広げながら過ごしていきたいです。

令和4年度

高森町はたちの集い



1月3日、令和4年度高森町はたちの集いが挙行されました。昨年4月1日の民法改正に伴い、成年年齢が引き下げられ、今年度から名称を「はたちの集い」に変更しました。120人余りが参加し、友人らとの再会をよろこび、新たな門出を祝いました。





2月生まれのおともだち



寒くても元気に遊ぶぞ！

伊藤 向くん(3)

初めての雪遊び。冷たいー楽しいー！



古林 幸朔くん(2)

2月の誕生日を迎えた時点の年齢で記載しています

3月生まれのおともだち (0~3歳児)を募集します

写真にお名前、生年月日、コメントを添えて総務課広報係にお送りください (2月15日必着)
※あったかてらす利用歴の有無は不問

投稿はこちらからメールフォームを起動してください。



わたしたちにできる取り組み

まずは服と長いお付き合いを

今所有している服をできるだけ長く着ましょう。たったそれだけで環境負荷が減らせます。



手を加えて愛着倍増へ

服のお直しやリペアを施すことで、思い入れのある服を長く着ることができます。自分でできない方は仕立て屋さんへ頼みましょう。



買うときにも一考を

長く着るために品質を重視し、価格に見合う価値ある商品を購入しましょう。短期間しか着ない服は古着の購入やシェアリングサービスを検討してみましょう。また再生原料が使用されている服を積極的に選択しましょう。



着なくなったらリサイクルショップ・フリマアプリへ

古着回収を行っている店舗やフリマアプリを活用して再流通させましょう。



町の古着・古布収集へ持ち込む

町では古着・古布収集を行い、古着の再資源化に努めています。ぜひお持ち込みください。
※収集日や場所、収集品目はごみ収集カレンダーをご確認ください。



なぜ「サステナブルファッション」の取り組みが必要なの？
ファッション産業は、環境負荷が非常に大きい産業です。一着一着の洋服の製造プロセス(紡績・染色・裁断・輸送)ではたくさんの二酸化炭素が排出されます。また、原料となる植物の栽培や染色などで大量の水が使われ、生産過程で余った生地などの廃棄物も出ます。地球温暖化防止や環境保全のためには、私たちのライフスタイルを変えていく必要があります。

「サステナブルファッション」とは？
衣服の生産から着用、廃棄に至るプロセスにおいて将来にわたり持続可能であることを目指し、生態系を含む地球環境や関わる人・社会に配慮した取り組みのことを言います。

今月のテーマは：「サステナブルファッションに取り組みよう！」

ゼロカーボンたかもり

地球温暖化について、情報を毎月お届けします！



出典：環境省HP

【問い合わせ先】 環境水道課 環境係 ☎35-9409

お家でお菓子作り！

『米粉とお豆腐を使った型抜きクッキー』

2月といえばバレンタイン！お子さんたちと簡単なお菓子作りチャレンジしてみたいかたがでしょうか？ママ記者が実際に挑戦！きなこのやさしい味のクッキーです。

〈材料〉

米粉 70g きな粉 10g
砂糖 20g 豆腐(絹) 50g
サラダ油 10g 塩 お好みで
ひとつまみ

材料を計るときは、器に袋をかけて、計りにのせて計量していくと楽ちん！手順の②③はお子さんの出番！チョコを付けたり、飾りをつけてアレンジも楽しんでみて。固めの仕上がりのので、よく噛んで食べましょう。

〈作り方〉 ※オーブンは180℃で予熱開始しておく。



②ポリ袋の口を開けて、袋のまま5ミリ程度の薄さに伸ばす。

①全ての材料をポリ袋に入れて、袋の口をしぼり、よく揉んでひとまとめにする。



袋の上からやると手がベタつきません。細かい型を使う時は袋を裂いて直接型抜きしてください。

あつまれキッズ

Let's make Sweets

VOL.10

③型抜きをする。



④天板に並べて180℃のオーブンで15~20分焼いて完成



schedule

2月 あったかてらすスケジュール

- 13日(月) ボディケア (10:00~)*
- 15日(水) おひさま広場 (10:00~11:00)*
移動図書館きんもくせい (10:40~11:20)
- 17日(金) 7カ月児相談 (AM) 4カ月児健診 (PM)
- 18日(土) おもちゃの修理屋さん (10:00~12:00)
- 21日(火) 2歳児相談 (AM) 1歳半児健診 (PM)
- 22日(水) 10カ月児相談 (AM) 1歳児相談 (PM)
- 23日(木・祝) 開館日
- 24日(金) 【休館日】 2歳半児相談 (AM)
- 27日(月) 英語で遊ぼう (10:00~)*
- 28日(火) あったかヨガ (10:00~)*

3月

- 1日(水) 移動図書館きんもくせい (10:40~11:20)
- 2日(木) 【休館日】 3歳児健診 (PM)
- 4日(土) ゆりかご広場 (13:00~)*
- 6日(月) じーばーと遊ぼう (9:30~)
- 7日(火) 赤ちゃん広場 (10:00~11:00)*
- 8日(水) ウキウキ広場 (10:00~11:00)*

◎毎週水曜日には、2階ロフトにて、就業相談【働くところ・働き方相談室】が開設され、就業相談員による相談サポートが受けられます。お気軽にご相談ください。

※(*)は事前申込が必要です。
※新型コロナウイルスの感染状況により、延期・中止となる場合があります。ご承知おきください。

親子ヨガ
親子で一緒に、体動かしてリフレッシュしましょう！
あったかヨガ
イベントの予約やお問い合わせは、
子育てブログ「あつまれキッズ」まで
日時：2月28日(火)
10:00から10:40
対象：どなたでも参加可
持ち物：ヨガマット【バスタオル可】
飲み物
料金：500円
インストラクター：山本 美穂



熊谷 礼穂 インストラクター



山村 奈保子 インストラクター

topics

親子ヨガ 再スタートしました！

コロナ感染予防対策でお休みしていた親子ヨガが再開しました。

info

<https://anyjob.work>

在宅ワークチーム
「any job」



子育てブログ
『あつまれキッズ』



子育て中のお母さんなどが在宅ワーカーとして所属し、子育てブログで、あったかてらすや近隣施設のイベント情報、子育てのアイデアなど、子育て中の方や女性の皆さんに役立つ情報を発信しています。「あったかてらす」に集まりミーティングや勉強会も行なっています。

※高森町外の方も参加できます。お気軽にお問い合わせ下さい。

いつでも相談をお受けします。
お気軽にご連絡ください。

あったかてらす ☎ 35-5000 open 9:30 / close 17:00

女性活躍子ども子育て拠点施設

あったかてらすの運営を町から医療法人ゆりがこに委託しています。町と法人が連携して、子どもたちの健やかな成長を見守り、保護者の皆さんの支えとなるよう頑張っております。町の健診もこれまで通りあったかてらすで行います。

高森の子ども

保 育 園 の ペ ー ジ

今月は
認定こども園ぱどま
から



認定こども園ぱどまの給食 こんなところで作っています!!



出来あがった給食を
カートに乗せて保育室に
運びます!

焼く、煮る、蒸すなど
いろいろな料理ができます。
子どもたちの人気メニューは
ふっくら焼けたハンバーグ

スチームコンベクションオーブン
通称「スチコン」を使って
毎日200食のお昼と
おやつを作っています!



大きな回転釜で
お汁を作ります



フライヤーでサクサクの
おいしい揚げものですよ!



年長さんが玉ねぎの
皮むきをお手伝い♪

12月13日のメニュー
バターロール型コッパン
おからのチキンナゲット、レタス
ABCスープ、ミニゼリー



あそびホールから
給食室の様子が見られます!

おいしい給食
いただきます!!



認定こども園ぱどま

ホームページは
こちらから➡





充実の2学期が無事終了!!

2学期は新型コロナウイルス感染症の影響があり、5日間の学校閉鎖があり心配しましたが、子どもたちは元気に2学期の終業式を迎えることができました。終業式(リモートで行いました)の時に、3年生の2人の児童が2学期に頑張った自分を振り返るとともに、3学期の決意を発表してくれました。市澤悠人君は「サッカーを頑張った。3学期は字を丁寧に書くことを頑張りたい。」、市澤薫子さんは「漢字を丁寧に書くことを頑張った。3学期は大きな声であいさつしたい。」とたいへん良い表情で発表ができ、充実した2学期だったことが伝わってきました。



新しい年、そして3学期がスタート!!

冬休みが終わり、3学期が始まりました。3学期は48日間というとても短い学期です。学習面で今年度のまとめができるようにすると同時に、次の学年に向けての大切なステップアップの期間です。やるべきことはきちんとやり、友達との絆を深め、一日一日を大事に過ごしていきたいものです。

3学期の始業式(リモートで行いました)では、4年生の2人の児童が3学期の抱負を発表してくれました。大島佐和子さんは「漢字をきれいに書きたい」「算数の図形を頑張りたい」「寒さに負けず、外で元気に遊びたい」、三石くらのさんは「漢字を覚えたい」「大きな声であいさつしたい」「英語の勉強を頑張りたい」と、それぞれに今年の目標を決め、新しい気持ちでスタートすることができました。全校の児童も3学期の抱負・決意をもって始業式に臨んでいたと思います。校長より自分の「初夢」の話をきっかけにして、自分の夢、なりたい自分へむけてのお話がありました。また、自分の目標を決めたら日々意識して生活しながら、上手くいく方法をたくさん見つけ、それを試しながらなりたい自分へ近づいていこうというお話がありました。最後に、学校目標にむかって、3学期も一緒に頑張っていきましょう。と呼びかけがあり、全校児童は気持ちを新たに3学期をスタートすることができました。



3学期の教育活動も新型コロナウイルス感染症は心配されますが、子どもたちは感染予防・健康管理に心がけながら元気に学校生活を送ってくれると思います。地域の皆さんには、引き続き1年間のまとめの学期となる3学期もご支援よろしく願いいたします。

創立150周年記念事業 3学期の主な予定

新型コロナウイルス感染症の影響から、延期となってしまった記念事業もありますが、ここまで実施できた記念事業ではたくさんの皆さんにご来校いただき、子どもたちと一緒に記念事業を楽しんでいただいています。地域・保護者の皆さんには、さまざまなお力添えをいただいていることに感謝の気持ちでいっぱいです。

- * 1月29日(日) 山吹ショー(4・5・6年生 総合的な学習の時間の発表)
- * 2月14日(火) 授業参観
- * 2月22日(水) 高森北小学校創立150周年式典・人形劇講演
- * 3月7日(火) 6年生を送る会



記念事業もあとわずかとなりました。ぜひ、お時間をつくっていただき、子どもたちの様子をご参観いただけたら幸いです。それぞれの行事の詳細につきましては、通知(150周年記念だより、北小学校だより)・高森町ケーブルテレビ・北小学校ホームページなどでお知らせします。

※参加申し込みが必要な行事もあります。



たかもり12チャンネル

2023
2月

今月のおすすめ番組はこちら！

◆みんなの広場

放送時間 7:30 9:30 13:30 17:30 19:30

町のホットな情報や町民ディレクターによる番組を放送

交通安全住民大会



牛牧区

2月6日～12日

1月27日に牛牧区で行われた、交通安全住民大会の様をお届けします。

北小150周年 発表会



北小学校

2月13日～19日

1月29日に北小学校創立150周年記念事業として行われた、発表会の様をお届けします。

みらい☆懇談会 活動報告会



南北小学校

2月20日～26日

2月7日に行われた、南北小学校6年生のみらい☆懇談会活動報告会の様をお届けします。

◆ふれあい情報局

各種団体などの情報を月1回の定期番組でお届け

放送時間 7:00 9:00 13:00 17:00 19:00

JAタイム (2月6日～12日)

「いちご生産組合」

商工会フラッシュ (2月13日～19日)

「話題とニュース」

議会ホット情報便 (2月20日～26日)

担当: 小沢 恵子 議員

本の森通信 (2月27日～3月5日)

「新着図書を紹介 ほか」

週刊ニュース

◆「市田柿の里からこんにちは」

町に関する出来事やニュース、各地区の行事など

放送時間 6:30 8:30 10:30 12:30 15:00 18:30 21:00

音声番組

●119アワー … 2月19日(ラッパ集団長 沢田 晋さん)

高森町公式 LINE 友だち募集中!



●見やすいメニュー

メイン・防災メニューから
知りたい情報が探しやす
くなりました

●セグメント機能

ほしい情報だけ選択し
受け取ることができます



二次元コードから
登録してね!

＼ごみ分別アプリ「さんあ〜る」／

気軽にごみの収集日や分別方法について知ることができます!

・収集日カレンダー

・分別ガイド

・分別検索 など



Android 端末用



ios 端末用

放送内容・時間は変更になる場合があります。
詳細は町ホームページの番組表またはリモコンの番組表ボタンを押してご確認ください。

どんな事までやります!! 創業2001～
あなたのやりたい事、
できない事代わりに、
代行致します。

- *庭先、土手、畑等 草刈(剪定クズ、刈り草処分)
- *不要樹木、等の伐採、庭の手入れ(園芸協会認定)
- *ガラスの入替え、障子、網戸の張替 *ハクビシン対策
- *室内改装・畳～フローリング・壁の修理、塗り替え
- *建具の調整・カギ修理・玄関等アルミサッシの取換え

携帯090-7904-1421

よろずや「まごの手」

高森町下市田2297-2 ☎35-9876 代表 原 常夫

広告欄

処方せん調剤・くすり

はらまち薬局

高森町上市田632-1(上県道沿)

■TEL34-3261 ■FAX34-3262



営業時間●月・火・水・金 8:30～18:30
木 8:30～17:30
土 8:30～13:00
休 日●日曜日・祝日

http://www.e-classa.net/shinano-haramachi/

広告欄

申告期限
3月15日
(水)

所得税・町県民税の 申告相談

2月21日(火)～3月15日(水)

※土・日および祝日を除く

役場での申告相談

▶時間 午前8時45分～午前11時00分 / 午後1時00分～午後3時30分

▶会場 福祉センター3階

▶地区割 ※新型コロナウイルス感染症対策(混雑緩和)のため、できるだけ下記の地区指定日におでかけください。

月	日	曜日	地区割	月	日	曜日	地区割
2	21	火	山吹	3	6	月	上市田・牛牧・大島山・出原
	22	水			吉田	7	
	24	金	下市田			8	
	27	月			上市田・牛牧・大島山・出原	9	
28	火	3	10			金	
3	1		水		13	月	
	2		木		14	火	
	3	金	15		水		

※マスクを着用の上、できる限り少人数でお越しください。
※入場の際は検温を実施しています。咳・発熱などの症状がある場合は、入場をご遠慮いただくことがあります。

問い合わせ先 税務会計課 税務会計係 ☎35-9413

税務署へ 確定申告 する場合

確定申告の相談
申告期間

2月16日(木)～

3月15日(水)

ご自宅から申告ができます

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、多くの方が訪れる確定申告会場に向かなくても、マイナンバーカードとICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマホを利用してe-Taxで申告書提出できます。

なお、マイナンバーカードとICカードリーダーなどをお持ちでない方でも、印刷して郵送などで税務署に提出することもできます。感染防止の観点からも、確定申告は、ぜひ自宅から申告をお願いします。

▼確定申告等に関する問い合わせ先
国税庁ホームページ「確定申告特集」
<https://www.nta.go.jp>

▼e-Tax・申告書作成コーナーの操作などに関する問い合わせ先
e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
☎0570-01-5901
※土・日および祝日を除く



確定申告の相談・申告期間

▼期間 2月16日(木)～

3月15日(水)まで

※土・日および祝日を除く
新型コロナウイルス感染症対策の一環として、還付申告の方の申告相談を2月15日(水)以前でも受け付けています。

▼時間

○相談受付 午前8時30分～

午後4時00分まで

○相談開始 午前9時～

※マスクを着用の上、できる限り少人数でお越しください。

▼確定申告書の提出・問い合わせ先

飯田税務署

〒395-8646

飯田市高羽町6丁目1番5

飯田高羽合同庁舎

☎0265-22-1165

(自動音声案内)

◆入場整理券

混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、各会場当日配布するほか、LINEの国税庁公式アカウントで事前発行も可能です。詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。
なお、入場整理券の配布状況に応じ、後日の来場をお願いする場合があります。

申告相談 持ち物チェックリスト

令和4年中の収入が明らかになる書類

- 給与や年金の源泉徴収票または支払額の証明書(原本)
※紛失された場合は、給与・年金の支払者に再発行を依頼してください。なお、国民年金・厚生年金の源泉徴収票の再発行については、下記までお問い合わせください。
▶日本年金機構 飯田年金事務所
☎0265-22-3641
▶「ねんきんダイヤル」
☎0570-05-1165
- 営業などや農業、不動産の収支内訳書
※補てん金や補助金などについても、申告する必要があります。
- 上記以外の所得があった方は、収入金額、必要経費の確認ができる書類など

その他

- マイナンバーカードまたは通知カードおよび本人確認書類(運転免許証など)
- 本人の預金口座が分かるもの
- 通帳登録印(口座振替による納税を依頼される方)
- 確定申告のお知らせはがき(税務署から送付された方)
- 利用者識別番号(ID・パスワード)などの通知(税務署、役場から交付を受けた方)

控除を受けるための証明書など

- 証明書、領収書などが無い場合は控除が受けられません。紛失された場合は再発行を依頼の上、お持ちください。
- 生命保険料(一般分・介護分・個人年金分)・地震保険料の控除証明書
- 国民年金など社会保険料の支払額証明書または領収書
- 身体障がい者手帳、障がいの等級が確認できる証明書(障がい者控除を受ける方)
- 医療費控除の証明書(医療費控除を受ける方)、セルフメディケーション税制の明細書・「一定の取り組み」を行ったことを明らかにする書類(セルフメディケーション税制を受ける方)
- 医療費の領収書を人ごと、病院・薬局ごとに合計し、健康保険や生命保険で補てんされた場合はこれを差し引きして医療費控除の明細書を作成してください。申告会場での代行作成は行いません。「医療費控除の明細書」が作成されていない場合、整理・作成した上で再度来場していただくこともあります。ご了承ください。
- 寄附先の法人や自治体などから交付される寄附金受領証明書(寄附金控除を受ける方)
- 税務署が交付した令和4年分(特定増改築等)住宅借入金等特別控除額の計算明細書、借入金の年末残高証明書(2日目以降の住宅借入金等特別控除を受ける方)

令和5年1月1日現在
高森町に住所がある方は
町県民税の申告が必要です

役場では、申告相談会場を設け申告のお手伝いをします。

例年、多くの方が訪れて申告会場は大変込み合います。

申告会場に向かなくても、パソコンやスマートフォンを利用して、e-Taxで申告書提出できます。

新型コロナウイルス感染症防止の観点からも、ぜひご自宅から申告できる便利なe-Tax・スマホ申告をご利用ください。

なお、次に該当する方は、町・県民税の申告は不要です。

○確定申告書提出する方

○年末調整が済んでいる給与所得者で、ほかに所得がない方

○公的年金などの収入金額の合計額が400万円以下で、ほかに所得がない方

ただし、公的年金などの源泉徴収票に記載されている所得控除以外の控除を追加する場合には、申告が必要です。

また、所得税の還付を受けるためには、確定申告書提出する必要があります。

○先物取引に係る雑所得がある方
○令和4年から営業を始めた方
○住宅耐震改修・住宅特定改修・認定住宅新築などの特別控除を受ける方
○住宅借入金などの特別控除を初めて受ける方
○青色申告の方

さあ、おうちで
パソコン・スマホから
e-Tax!



役場で相談を受け付け
できない方
税務署へ直接申告または
税理士へ依頼をしてください

所得税の申告が必要な方であっても、次に該当する方は役場での申告相談は受けられません。税務署へ直接申告されるか、税理士へ依頼をしてください。

○不動産(土地・建物)・株式などの売買による分離譲渡所得、山林所得がある方
○先物取引に係る雑所得がある方
○令和4年から営業を始めた方
○住宅耐震改修・住宅特定改修・認定住宅新築などの特別控除を受ける方
○住宅借入金などの特別控除を初めて受ける方
○青色申告の方

あつたかもり通信

2023年
2月

飯伊都市計画区域マスタープラン に係る意見を募集します

「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」の変更について、都市計画案を縦覧します。

▼縦覧期間と意見書の提出期間
2月17日(金)～3月3日(金)

▼縦覧場所

飯田市役所地域計画課、松川町役場建設水道課、高森町役場建設課、長野県飯田建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課

▼縦覧対象者

都市計画案に関係する地域にお住まいの方、その他利害関係者

▼縦覧内容

都市計画区域マスタープラン(長野県決定)

▼意見書の提出方法

意見書を提出される方は縦覧場所または県ホームページにある「意見書」に記入の上、縦覧期間中に縦覧場所となっている各部署に持参または郵送してください。ファックス、電子メールによる提出はできません。
※詳しくは県ホームページをご覧ください。

▼問い合わせ先

長野県飯田建設事務所整備課

☎0265-5310451

長野県建設部都市・まちづくり課

☎0266-23517297

次回の行政相談は2月21日

「行政相談」は、行政などへの苦情や意見、要望をお聴きし、公正・中立の立場から、その解決や実現を図るとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。相談は無料で、秘密は固く守られます。

▼日時 2月21日(火)

午後1時30分～4時00分

▼会場 福祉センター1階 健康相談室

▼その他

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。

▼問い合わせ先

総務課 総務係

☎3519412

長野県飯田技術専門学校 「技能フェスタ2023」

飯田技術専門学校では、木造建築科・自動車整備科の一般公開を行います。ぜひお越しください。

▼日時 3月5日(日)

午前9時30分から午後0時30分

▼場所 飯田技術専門学校

(飯田市松尾明7508-3)

▼内容詳しくはホームページをご覧ください

すのこづくり、タイヤ交換など体験教室、自動車クイズなど

▼問い合わせ先

長野県飯田技術専門学校

☎0265-2211067

2月の夜間窓口

2月
27日
(月)

夜間窓口を午後7時まで開設します。
各種証明発行などができます。

2月の休日当番医・薬局

▼診察・開局時間 午前9時～午後6時 産婦人科は午前9時～正午
※変更になる場合もありますので、事前に電話確認をお願いします。

日	曜日	内科	小児科	外科	産婦人科	薬局
11	土	菅沼 後藤(高森町) 22-0532 35-2205	菅沼 後藤(高森町) 22-0532 35-2205	おおぎ 22-1730	市立 21-1255	はらまち薬局 34-3261
12	日	すきがら 53-1000	久田 22-0379	慶友 52-1152	市立 21-1255	つばさ薬局 35-9040
19	日	しばた 波多野 48-0454 22-0666	矢野 52-0452	しばた 48-0454	市立 21-1255	イサワ薬局 36-2009
23	木	まるやま 32-1666	さの 48-5351	おおぎ 22-1730	市立 21-1255	びぜんや薬局 35-2314
26	日	健和会 松村 23-3115 23-6822	健和会 23-3115	健和会 23-3115	市立 21-1255	平沢薬局 36-2166

◆休日夜間急患診療所(内科・小児科) 飯田市東中央通り5-96 ☎(0265)23-3636

休日 午前9時00分～午後0時30分 夜間 午後7時00分～午後10時00分

◆口腔衛生センター(歯科) ☎(0265)24-5791

休日 午前9時00分～正午

※受付時間についてはお問い合わせください。※上記時間以外は、電話の自動音声で診察可能な病院をご案内します。

3月乳幼児健診・相談日程(会場:あつたかてらす健診室)

日	曜	事業名	該当者	受付時間
2	木	3歳児健診	令和2年1・2月生	午後1時00分～1時15分
14	火	2歳児相談	令和3年3月生	午前9時00分～9時15分
14	火	1歳半児健診	令和3年9月生	午後1時00分～1時15分
17	金	2歳半児相談	令和2年9月生	午前9時00分～9時15分
22	水	10カ月児相談	令和4年5月生	午前9時00分～9時15分
22	水	1歳児相談	令和4年3月生	午後1時00分～1時15分
24	金	4カ月児健診	令和4年11月生	午後1時00分～1時15分
27	月	7カ月児相談	令和4年8月生	午前9時00分～9時15分

乳幼児健診・相談の年間計画は高森町ホームページに掲載しています。



地域の実情や課題を共有 長野県知事との県民対話集会

12月22日

12月22日、阿部守一長野県知事が県内77市町村を巡り、直接県民と話をする対話集会が開催されました。市町村ごとテーマを決めて行われ、町は「未来を担う地域人材教育とまちづくり」について知事と意見を交わしました。「高森町わかもの☆命係」の活動や、中学生が放置竹林の竹を活用した取り組みを報告しました。学校・地域・行政が連携したまちづくりの成果や課題などを県知事と直接話し合いました。



リニアを見据えた北部5町村の まちづくりシンポジウムを開催

12月24日

下伊那郡北部5町村は24日、リニア中央新幹線開業後の地域づくりを考える、シンポジウムを開催しました。5町村がまとめたまちづくり構想を発表し、岐阜大学加藤義人氏の講演、シンポジウムを行いました。



シンポジウムは、5町村の経済界やまちづくり団体が参加しました。リニア時代に期待することや、リニア効果を受けるために必要な事など、さまざまなことが話し合われました。

高森町特別職報酬等審議会 が答申書を提出

1月4日

高森町特別職報酬等審議会は4日、町長、副町長、教育長の給料と町議会議員の報酬について、増額改定するべきとする答申書を町長へ提出しました。県内の類似団体と比較して平均値よりも下回っている現状などを踏まえ、町が改定の要否について諮問しました。町長は答申を尊重しながら、再度検討すると話していました。



冬晴れの下

高森町消防出初式を開催

1月8日

8日、3年ぶりに高森町消防出初式が開催されました。式典に先立ち、南小学校から役場まで幼年消防・団員・消防車両がパレードを行いました。式典では消防活動について功労のあった方が表彰されました。参加した団員たちは、今年の町内無火災・無災害の決意を新たにしていました。



五穀豊穡・家内安全を願い 小正月飾りづくり

1月9日



歴史民俗資料館「時の駅」で9日、小正月飾り作りが行われました。8組14人の子どもたちとその保護者が参加しました。

まず、運営委員長・館長から行事の内容と意味の話があり、運営委員の指導で餅つきを行いました。つきあがった餅は小さなお供えにしてお土産にしました。その後、餅花や繭玉を竹やソヨモという木につけ豊作を祈りました。

地域の特産品を給食で 南北小中学校給食に市田柿

1月12日

高森町の「市田柿発祥の里活用推進協議会」は、地元の子どもたちが高森町の特産品である「市田柿」に親しむ機会として、毎年給食に提供しています。この日は南北小学校・中学校におよそ1300個を贈りました。この機会を通じて、南信州地域の風習である「歯固め」について知ってもらうことも目的としています。



【町へのご寄附をいただきました】

・国際ソロプチミスト飯田様より
・JAみなみ信州年金友の会高森支部様より
いただいたご寄附は、町政発展のために活用させていただきます。ありがとうございます。

このほか

・令和4年度はたちの集い……………1月3日
・役場仕事始め……………1月4日
などがありました。

2023. 2.15~2023. 3.14 町のうごき

新型コロナウイルスの影響で延期・中止となる場合があります。

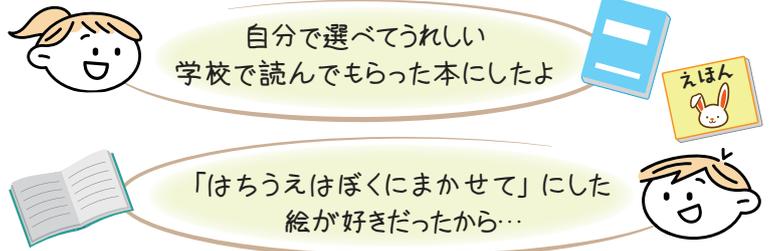
2/15 水	容器包装プラスチック収集 (下市田・牛牧・上市田・大島山・出原)
16 木	
17 金	7カ月児相談 / 4カ月児健診 常会文書発送
18 土	リサイクルステーション土曜収集
19 日	資源・埋立ごみ収集(吉田)
20 月	議会常任委員会
21 火	申告相談(3月15日まで) 1歳半児健診 / 2歳児相談
22 水	監査/農業委員会 容器包装プラスチック収集(吉田・山吹) 10カ月児相談 / 1歳児相談
23 木	天皇誕生日
24 金	2歳半児相談
25 土	
26 日	消防団新幹部訓練 資源・埋立ごみ収集(山吹)
27 月	
28 火	
3/1 水	議会全員協議会 / 区長会 容器包装プラスチック収集 (下市田・牛牧・上市田・大島山・出原)
2 木	議会定例会開会 3歳児健診
3 金	
4 土	
5 日	資源・埋立ごみ収集(下市田)
6 月	
7 火	
8 水	容器包装プラスチック収集(吉田・山吹) 常会文書発送
9 木	民生児童委員会 議会定例会一般質問
10 金	
11 土	古着・古布収集
12 日	資源・埋立ごみ収集(牛牧・上市田・大島山・出原)
13 月	
14 火	1歳半児健診 / 2歳児相談

本の森つうしん

子どもたちへ本の贈り物 20年

高森町では、2002年度より町内の子どもたちに本を贈る「ブックスタート事業」を開始し、今年度20年目を迎えました。開始当初は7カ月を迎えた際の1度でしたが、その後2歳半と小学校1年時の計3回となり、図書館で用意した年齢別の推薦本のリストから、家族や自分が選んだ本を贈ってきました。

この冬休みには、図書館に立ち寄った小学1年生の児童たちが、見本の中から嬉しそうに本を選ぶ姿も見られました。



郷土の本、ご寄贈ください

町の図書館では、高森町や南信州地域を中心に、長野県にかかわる郷土資料の収集・保存に努めています。

郷土資料を手放したり、新たに出版したりする際は、ぜひ図書館へお知らせください。寄贈へのご協力をお願いします。

開館時間：午前10時～午後6時(金曜日は午後7時まで)

2月の休館日：毎週月曜日、第一水曜日

問い合わせ先 町図書館 ☎35-9434

開館状況は変更になる場合があります。ご確認の上、ご利用ください。

2月の町税・料金

- 固定資産税…………… 4期
 - 国民健康保険税(普通徴収) …… 9期
 - 介護保険料(普通徴収) …… 6期
 - 後期高齢保険料(普通徴収) …… 8期
 - ケーブルTV使用料
 - 保育料・学校給食費
 - 学童クラブ負担金
 - 上下水道料
- 2月分

口座振替日
2月27日(月)

※納付書払いの方は、最寄りの金融機関または役場会計窓口にて納付願います。

※掲載の写真について…撮影のためにマスクを外していただいている場合があります。

高森町の人口(令和5年1月1日現在) 12,917人 男:6,311(-4) 女:6,606(±0) 世帯数:4,618(-3)

しんきん スマホがしんきんの窓口に
バンキングアプリ

アプリのダウンロードはこちらから!

iPhone Android

高森支店
TEL:0265-35-5511

りんと 銀行 信用金庫

小・中・高対象 個別指導専門塾

明光義塾 !

明光義塾 下伊那高森教室
☎ 0265-35-7870