広域情報 みゆき野かわら版

木島平村 「マツダカップ クロスカントリーマラソン・トレイルマラソン in きじま平」開催

10月21日、木島平村全域を舞台に第26回マツダカップクロスカントリーマラソン・トレイルマラソン in きじま平が開催され、全国から200人を超える健脚自慢が参加しました。
このレースは、アバランチェスタイルという第三者の支援を受けても良いというルールで、参加者は、林道やスキー場のゲレンデなどを含む全長64キロメートルの過酷なコースを、マウンテンバイクやランニングで駆け抜けました。

野沢温泉村 宅幼老所オープン「ひまわり界道の家」

所有者のご好意と、地域のご理解により、住人の居なくなった築85年の民家を借り、新しい介護施設がオープンしました。
施設名の由来は、所有者の方が育てているひまわり（ちょっとしたフォトスポット）と、この家の元々の屋号「界道の家(かいどのうち)」。
施設の改修を最小限にとどめたことで、まるで自宅にいるようにくつろいで過ごすことができ、気持ちも落ち着くと、利用者や家族の方からも評判です。

栄村 ふれあいコンサート 12月2日（日）開催 音楽にふれる会 ～ ゆたか ～

サックス
大栗 司麻（おおくり しま）

チェロ
入見 遼（ひとみ はるか）

ピアノ
西川 幾子（にしかわ いくこ）

みちばた芸文協音楽にふれる会～ゆたか～では、サックス、チェロ、ピアノ3名の女性奏者によるハーモニーを楽しむコンサートを企画しました。クリスマスソングや歌謡曲も演奏メニューに入れた、親しみやすい構成になっています。

■日　時　12月2日（日）14:00開演（13:30開場）
■会　場　栄村文化会館かたくりホール
■入場料　2,000円（小・中学生は無料）

防災ナビ

第20回 非常持出品・備蓄品の用意と点検

地震や水害など大きな災害が起きたときには避難が必要になるおそれもあります。その際持っていく非常持出品や、救援体制が整うまで（約3日間）の避難生活を乗り切るための備蓄品は普段から用意しておく必要があります。左の表などを参考にしてください。

非常持出品・備蓄品は定期的に点検しましょう

非常持出品や備蓄品の中には賞味期限や使用期限があるものもありますので、いざというとき使えなかったということのないように、年に一度点検し、必要に応じて交換することも重要です。

食料品
買い置きが可能な食材（米、インスタント・レトルト食品、缶詰など）は、最初に2倍の量を買い、古いものから順に使い、半分使ったら同じ量を買うという方法（ローリングストック法）で常に新しいものを備蓄しておけます。普段は食べない非常食品も、確認して賞味期限が迫っていたら交換しましょう。

水
ペットボトルなど封がされたものは比較的長持ちしますが、非常食品同様に確認・交換しましょう。くみ置きの水はこまめな取り替えが必要です。

医薬品
使用期限が切れたもの・わからないものは使用せず交換しましょう。

電池
乾電池は使わなくても少しずつ消耗します。電池に書いてある「使用推奨期限」を確認し、古くなっていたら交換しましょう。

機械
懐中電灯・ラジオなどの機械も故障などがないか確かめましょう。

非常持出品

貴重品	印鑑、通帳、財布、カード、保険証、免許証など
非常食品	缶詰など火を通さなくても食べられるもの
照明等	懐中電灯、ラジオ、防災無線、予備電池など
救急・衛生用品	常用薬、ティッシュ、包帯、生理用品など
道具	缶切り、ナイフ、ビニール袋など
衣類	下着、タオルなど

備蓄品

食料品	米、カップ麺、レトルト食品、調味料、菓子類など
水	飲料水は1人1日3ℓが目安。浴槽の水を抜かずに溜めておくと、洗い物・洗濯やトイレなどのための生活用水として使える。庭先で雨水を溜めておくのもよい。
燃料	卓上コンロ、予備カセットボンベ、固形燃料など

※これらのほかにも各家庭ごとに必要なものを、日頃から相談して用意しておきましょう。

Data file

岳北消防本部出動回数　10月

	飯山市	木島平	野沢温泉	栄	応援協定区域	管轄外	計
火災	0	0	0	0	0	0	0件
救助	0	0	0	3	0	0	3件
救急	69	13	27	9	5	0	123件

今月の標語：おっと危ない！　捨てたタバコは　700度

飯山市内の交通事故件数（1月からの累計）

	事故発生件数	死者	傷者
10月末	71	1	95
前年同期	109	2	152

今月の標語：雨の日は　かさでかくれた　赤信号

千曲川表流水の水質検査結果（10月2日採水）

検査項目	環境基準	10月の測定値
pH	5.8～8.6	6.9
BOD	2.0以下	1.0

岳北クリーンセンターごみ処理量

	燃えるごみ	燃えないごみ	計	プラスチック
10月	447トン	51トン	498トン	16トン
前年同月比	99%	93%	99%	118%

最近、ペットボトルにガラスびんが混入していることがあります。
しっかり分別し、決まりを守って出しましょう。

10月初旬、愛宕町の雁木通りでは雁木の塗料の塗り直し作業が行われました。
作業は特に色落ちの目立つ部分を中心に、地元「愛宕寺町つくろう会」の皆さんの手により1日がかりで実施。花フェスタではきれいな雁木が来場者を迎えました。

飯山市の気象　10月

平均気温	13.7℃（0.7℃）
最高平均気温	19.4℃（0.9℃）
最低平均気温	9.0℃（0.4℃）
日照時間月計	136.9時間（109%）
降水量月計	150 mm（150%）

※データは長野地域気象観測月報による。観測地点は飯山地域気象観測所（小沼）。
（　）内は平年との比較

飯山市の人口と世帯　（10月31日現在）

総人口	男	女	世帯数
25,090人（－2人）	12,143人（－2人）	12,947人（±0人）	8,159（＋5）

出生：24人　死亡：24人　転入：38人　転出：42人
その他：2人

（　）内は前月との増減。住民基本台帳による

こくみん年金 シリーズ307

年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付等が必要です。

○国民年金保険料は、全額が社会保険料控除（非課税）の対象です。
○年末調整や確定申告で国民年金保険料を申告する場合は、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付等が必要です。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、11月上旬に社会保険庁から送付されますので、申告の際まで大切に保管してください。
○社会保険庁の問い合わせ窓口は、控除証明書専用ダイヤル☎0570（00）9911です。
（平成19年11月1日～平成20年3月14日、平日9時～17時）

Q&A

Q1
「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている月分以外の保険料を12月31日までの間に納付した場合は、今年分として申告できますか？

A1
今年分として申告できます。「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告してください。なお、後から納付した保険料分の「領収証書」も添付等する必要があります。

Q2
家族の保険料を納付しましたが、控除の対象となりますか？

A2
世帯主又は配偶者としてご家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方がその保険料を申告することができます。

※国民年金制度について、わからないことがありましたら、左記までお問い合わせください。

市民課国保年金係
☎㊷3111　内線152
長野北社会保険事務所
☎026（244）4100㈹