



多摩源流 小菅村



広報

こすげ KO SU GE

No.505

2 2022.
月号

発行：小菅村役場

〒409-0211 山梨県北都留郡小菅村4698番地 ☎0428-87-0111
<http://www.vill.kosuge.yamanashi.jp>

人口・世帯 令和4年1月1日 現在

●人口…679人 ●世帯数…339世帯(△4)
【男性…346人(△2)・女性…333人(△2)】
※()前月より

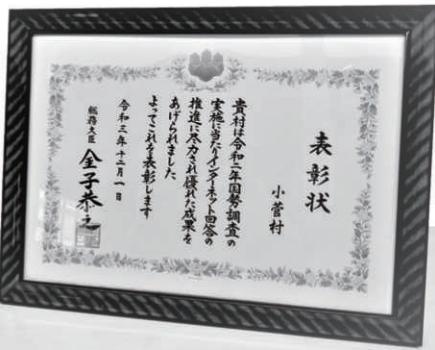


contents

- P2 …令和2年国勢調査総務大臣表彰受賞 | 稲についての作文受賞 | 地域おこし協力隊より
- P3 …健康だより「腸内環境を整えよう」
- P4 …小菅村成人式 P5 …令和4年 小菅村消防出初式
- P6 …国民年金についてお知らせ | 村職員の給与等の公表
- P7 …お知らせ | ご寄附をいただきました
- P8 …2月の行事予定 | ゴミカレンダー

令和2年

国勢調査 総務大臣表彰



令和2年の国勢調査において、オンライン調査の推進に貢献したことが評価され、昨年12月1日に金子総務大臣より小菅村が表彰を受けました。

この表彰はインターネットによる回答率が高い自治体に授与されるもので、本村のオンライン回答率が99.4%と特出した結果となつたことが高く評価されました。

様々な分野でデジタル化やオンライン化が進む中で今回の授賞は村民の皆様のご協力によるものであり、国勢調査が滞りなく行えた結果です。ご協力をいただき誠にありがとうございました。

写真にある賞状と副賞のクリスタルは小菅村役場にて展示してありますので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。



地域おこし協力隊より

新しい地域おこし協力隊を紹介します！

初めまして。1月より地域おこし協力隊として参りました、沖園 大樹（おきぞの だいき）です。1997年生まれの24歳、出身は神奈川県横浜市です。

20年間ずっと野球をやってました。ポジションは投手です。

前職は横浜市内にあるスポーツ店で販売員をしており、接客が好きです。奥さんとの出会いで小菅村を知り自然豊かな所に魅力を感じ、結婚を機に小菅村に移住してきました。

趣味は食べる事とお酒を飲む事です！(笑)

分からない事だらけなので皆様に色々助けて頂くと思いますが、一生懸命頑張りますので宜しくお願ひ致します。



税についての作文

受賞おめでとうございます！



大月税務署管内納税貯蓄組合連合会及び国税庁が募集した中学生の「税についての作文」において、小菅中学校3年生の望月愛生さんの作品「村の笑顔を守る税金」が小菅村長賞を、1年生の村上泰造さんの作品「私たちを守る税」が教育長賞をそれぞれ受賞しました。また、今年度は「作文の募集を通じて広く納税道義の高揚に寄与した」ことが評価され、大月税務署管内納税貯蓄組合連合会より小菅中学校に感謝状が贈られました。

この作文事業は、【将来を担う中学生の皆さんに、身近に感じた税を題材にすることで、税について関心を持ち、正しい理解を深めていただく】ことを目的に実施しています。

この度の受賞おめでとうございます。





腸内環境を整えよう

冬場は寒さで活動量が減ってしまい、腸の動きが悪くなります。女性に多い「便秘」ですが、男性にも便秘で悩む人が増えています。便秘の原因は、食べ物や運動不足、ストレスなど生活習慣に起因するものから、病気が関連するものまで様々です。下に示した表でチェックしてみましょう。

✓ Check

チェック表

- 朝食を食べない。
- ぎりぎりまで朝寝ている。
- 牛乳やヨーグルトなど乳製品をほとんど摂らない。
- 昼はほとんどコンビニ弁当か外食。
- 夜も1週間のうち3日以上外食。
- 野菜や海草・きのこ類を毎日摂っていない。
- 納豆など大豆食品を毎日は摂っていない。
- お水やお茶の取り方が少ないとと思う。
- 果物はほとんど食べない。
- ダイエットのため、主食(白米)などを食べない。

腸内環境を整える
善玉菌を増やしましょう。

ヨーグルト、甘酒、ぬか漬け
味噌、納豆などの発酵食品



腸を刺激して便の量を増やす
食物繊維や腸のぜん動運動を活発にするビタミンCを摂りましょう。



腸の動きをよくする
マグネシウムを摂りましょう。



毎朝一番のお水が、
腸のぜん動運動を始める
信号を脳に伝えます。



善玉菌の餌になる
オリゴ糖を摂りましょう。



運動不足は腹筋や背筋を落としてしまうので、
腸の動きが悪くなります。
ラジオ体操やストレッチ体操など工夫しながら体を動かすようにしましょう。

そのほかに

腸の動きをよくする「深呼吸」、
「おなかのマッサージ」をご紹介いたします。

「深呼吸」をする



深呼吸にはリラックス効果があります。リラックスして副交感神経が優位になると、腸の活動が活発になります。湯上がりや寝る前など、リラックスしやすい時間帯に行うとより効果的です。特に寝る前に行うと、睡眠中に腸の活動が活性化され、翌朝の便通に好影響を与えるという利点もあります。



「おなかのマッサージ」をする

誰でも簡単にできる「腸マッサージ」で、腸を活性化してみましょう。おなかをマッサージすることで、動きが鈍った腸が刺激され、動きがよくなります。やり方は簡単です。手のひらをつかって、おなかのところで「の」の字マッサージをします。

*妊娠や出産して間もない方、胆石や腎臓結石がある方(疑いのある方)など、腸マッサージを避けたほうがよい人もいるので、気になることがあるときは、主治医の先生に相談してみましょう。

小菅村成人式

新春にふさわしい好天に恵まれた1月2日(日)、本年も全国で一番早い日程で成人式を挙行しました。本年は、小菅小・中学校に就学された6名が対象となり全員に出席をいただきました。

厳粛な式典では、中学校での恩師である清水安夏先生がキャンドルセレモニーの聖火長となり、お祝いの言葉を添えていただきながら『青年の火』として燃えるキャンドルを新成人に授与していただきました。新成人の木下咲さんより「成人者として自覚を持ち、力強く生き抜く」という誓いの言葉が述べられ、確実な成長とたくましさを確信しました。

式典後の懇親の時間では、新成人全員に近況と今後の抱負についてスピーチをしてもらいました。現在全員が村外で生活しながら、自らが目指す将来に向け、大学や専門学校で学びや技術の習得に専念しています。いずれ村に恩返しをしたい、人のために働きたいというスピーチは、村にとってありがたく、楽しみもあります。新成人のこれからのご活躍を村民の皆様とともににお祈りするとともに応援させていただきます。ご成人おめでとうございます。

感染症対策により、規模を縮小した成人式となりましたが、当日駆けつけてくださった恩師の皆様、ご臨席いただきましたご来賓の皆様に心より感謝を申し上げます。



新成人の紹介（）ご家族代表

木下 望月 蓮さん（徹男氏・長男）
（由美子氏・長女）

河鍋 加藤あかりさん（善満氏・次女）
藤木 佑菜さん（篤孝氏・次女）
小林 大地さん（慶亮氏・長男）
（清孝氏・次男）



謝辞を述べる藤木大嗣さん



式典中の会場内の様子

2年ぶりの開催

令和4年 小菅村消防出初式



新春を飾る恒例の小菅村消防出初式が
1月9日(日)に小菅中学校校庭を会場に
挙行されました。

コロナ禍の中、規模を縮小しての開催となりましたが、式典では長年の消防団活動に対しても功績のあつた団員への表彰のほか、消防団員によるポンプ車操法、小型ポンプ操法、少年消防隊による消火栓操法が行われ、日頃の訓練の成果を披露しました。

本年も小菅村の無火災・無災害を祈念するとともに、消防活動の重要性を多くの皆様に再認識していただきました。

表彰者の紹介（敬称略）

■ 富士・東部地域 県民センター所長表彰	藤木 孝明（分団長）
■ 山梨県消防協会 甲種功労賞	守重新一（副団長）
■ 山梨県消防協会 乙種功労賞	中川 徹（橋立班長）
■ 山梨県消防協会 東部支部長表彰	石坂 真悟（白沢班長）
■ 防犯協会上野原支部 防犯功労者表彰	小山 貴之（川池班長）
■ 村長20年表彰 (勤続20年以上)	佐藤 鈴木 一聰（中組班長）
■ 団長表彰 (勤続4年以上)	船木 穂（喇叭隊長）
湯本 康太（第5部）	

国民年金についてお知らせ

20歳になった時に国民年金の被保険者(加入者)となります!
(厚生年金・共済組合の加入者は除く)

会社を退職(失業)した時
20歳以上60歳未満の方は、
国民年金への加入が必要です!

本人・世帯主・配偶者の所得が一定額以下の場合や退職(失業)した場合などは、役場で免除の申請ができます。様々なケースがありますので詳細は役場 住民課までお問い合わせください。

※学生の方に対しては「学生納付特例制度」があります。

※令和2年2月分の保険料から、新型コロナウイルス感染症の影響で国民年金保険料の納付が困難となった場合の臨時特例免除申請ができます。

年金には老後に、より多い老齢基礎年金を受け取ることができる、付加保険料の納付や、国民年金基金制度などがあります。また、国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方については、追納制度があります。

年金に関するご相談は、お近くの年金事務所・年金相談センターにお越しいただくか、電話での年金相談窓口をご利用ください。

自分の年金について知りたい時は「ねんきんネット」を利用しましょう!

「ねんきんネット」は、インターネットを通じてご自身の年金の情報をいつでも確認できるサービスです。年金加入記録、将来受け取る年金の見込み額、受給に関する通知書の確認などができます。(ご利用には初めに登録が必要です。)

■お問い合わせ…電話での年金相談窓口「ねんきんダイヤル」 ☎0570(05)1165
来訪相談のご予約「予約受付専用電話」 ☎0570(05)4890
小菅村役場 住民課 年金担当 ☎0428(87)0111

村職員の給与等を公表します

1. 職員(一般行政職)の平均年齢・平均給料月額等の状況 (令和2年4月1日現在)

区分	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	ラスパイレス指数
小菅村	33.3 歳	238,452 円	253,355 円	93.1
山梨県	43.5 歳	334,729 円	373,878 円	100.9
国	43.2 歳	327,564 円	408,868 円	—
類似団体	41.1 歳	291,821 円	318,307 円	94.5

※平均給料月額…職員の基本給の平均した額。

※平均給与月額…給料月額と毎月支払われる時間外勤務手当以外の諸手当を合計した額。

※ラスパイレス指数…地方公共団体の一般行政職の職員の平均給与額を求め、国の平均給与額を100として算出した指数。

2. 職員の初任給の状況 (令和2年4月1日現在)

区分	小菅村	山梨県	国
一般行政職	大学卒	182,200 円	190,115 円
	高校卒	150,600 円	156,061 円

2022.
月

information お知らせ



農地利用、法人設立、各種許認可
申請、在留許可、など

相談受付電話番号…

055(237)2601

お問い合わせは…

山梨県行政書士会事務局
055(237)2601

にっぽん縦断トロトロ旅 お手紙募集

NHK－BSプレミアムで放送
予定の、「にっぽん縦断こころ旅
(2022春の旅)」。

3月28日、和歌山県をスター
ト。奈良、京都、滋賀から、山梨に
飛び群馬、栃木をめぐり、福島、宮
城、岩手、青森と太平洋側を北上
し夏の北海道を目指します。

番組では、みなさんからのお手
紙で旅のルートを決定するため、
市(町・村)内の「忘れられない場
所、風景」にまつわる手紙を募集し
ています。

●山梨県の放送予定…

5月9日(月)～5月13日(金)

●応募内容…

住所、氏名、電話番号、性別、年
齢、思い出の場所、風景にまつ
わるエピソード

●番組ホームページ…

遺言相続、成年後見、契約書作成、

●相談内容

2月19日(土)午前10時～午後4時
※相談時間は30分以内でお願い
します。

山梨県行政書士会は、女性行政書
士による女性のための無料電話相
談会を実施します。

相談員は全員女性の行政書士で
す。この機会に女性が抱える様々
なお悩みをご相談ください。

●相談会日時…

5月9日(月)～5月13日(金)
富士山五合目周辺公園利用協議会
富士吉田市外一ヶ村恩賜県有財産
保護組合 森林事業部 森林環境課
URL <http://www.onshirin.jp/>

●応募・問合せ先…

※詳細は、ホームページをご覧にな
るか、電話又は電子メールにてお
問い合わせください。

ご寄附をいただきました

令和3年12月1日から12月31日までに、小菅村出身者や関係者の皆様からふるさと納税のご寄附をいただきましたので紹介します。

ご寄附をいただきありがとうございました。

- 市川 和典 様…… 100,000円
- 大室 悅賀 様…… 30,000円
- 木下 正文 様…… 20,000円

※公表の承諾のあった方のみのご紹介です。

12月中の一般廃棄物の収集量

前月中収集量との比較

可燃ごみ	11,140kg	-1,420kg
ペットボトル	250kg	-60kg
ダンボール	2,000kg	+1,360kg
新聞・雑誌	2,050kg	+1,010kg
カン	250kg	-280kg
ビン	680kg	-2,110kg

2
きさらぎ
如月
月



★ 口座振替日は2月28日(月)です ★

- 固定資産税(第4期分)
- 国民健康保険税(第6期分)
- 後期高齢者医療保険料(第8期分)

重要 2月25日(金)までに通帳残高の確認をお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
1月 30 先負	31 仏滅	1 (図) 先勝 ●子育て支援ありんこ ●燃えるゴミ・生ゴミ ●ペッタボトル	2 友引 ●子育て支援ありんこ ●粗大ゴミ 橋立・川池田元・中組 ●燃えるゴミ・生ゴミ ●カン類	3 節分 (図) 先負 ●はぐくみサポート ●燃えるゴミ・生ゴミ ●ダンボール	4 (図) 仏滅 ●筋トレ教室 ●新聞紙	5 (図) 大安
6 赤口 ●村営バス運休	7 (図) 先勝 ●子育て支援ありんこ ●燃えるゴミ・生ゴミ	8 (図) 友引 ●子育て支援ありんこ ●ペットボトル	9 先負	10 (図) 仏滅 ●はぐくみサポート ●燃えるゴミ・生ゴミ	11 建国記念の日 大安 ●筋トレ教室	12 (図) 赤口
13 先勝 ●村営バス運休 ●燃えるゴミ・生ゴミ	14 (図) 友引 ●子育て支援ありんこ ●燃えるゴミ・生ゴミ ●カン類	15 (図) 先負 ●子育て支援ありんこ ●燃えるゴミ・生ゴミ	16 仏滅	17 (図) 大安 ●燃えるゴミ・生ゴミ ●ダンボール	18 (図) 赤口 ●筋トレ教室	19 (図) 先勝
20 友引 ●村営バス運休 ●燃えるゴミ・生ゴミ	21 (図) 先負 ●子育て支援ありんこ ●粗大ゴミ 東部・白沢小永田・長作 ●燃えるゴミ・生ゴミ	22 (図) 仏滅 ●子育て支援ありんこ ●燃えるゴミ・生ゴミ	23 天皇誕生日 大安	24 (図) 赤口 ●燃えるゴミ・生ゴミ ●ペットボトル	25 (図) 先勝 ●村営バス運休 ●筋トレ教室	26 (図) 友引
27 先負 ●村営バス運休 ●燃えるゴミ・生ゴミ	28 (図) 仏滅	3月 1 大安	2 赤口	3 ひなまつり 友引	4 先負	5 仏滅

- 「子育て支援ありんこ」とは、保育所入所前の子どもと親を対象に保育所で行っている交流活動です。
- 粗大ごみの収集は4地区ずつ2日に分けて収集します。
- 村営バスの運休日は毎週日曜日と第4金曜日となりますのでご注意ください。

(図) …図書室開室日