

広報

なかがわ



2月3日(火) 西小学校かぼん贈呈式

2

今月の主な内容

- 消防団員募集!! P 2・3
- 令和8年度巡回バス年間乗車券予約販売を開始します P 4
- 2026なかがわ生活応援商品券を販売します P 5
- 小・中学校などの入学準備時に祝い金を交付します P 7

2026年(令和8年)

No.573



the most beautiful
villages in japan

中川村
長野県

Guard the Village!!

中川村消防団 消防団員募集!!



出初式 (令和8年1月11日)

消防団員は、自分の仕事や家庭を持ちながら、いざという時は地域のために消防活動に従事します。そのため安全かつ的確な活動を行うための定期的な訓練や火災予防の広報など、夜間や休日にも活動を行います。消防団活動を行うには、地域や家族の理解と協力が欠かせません。近年、全国各地で災害が多発化・激甚化する一方、地域防災の要である消防団員の減少は全国的に大きな課題となっています。全国の消防団員数は減少し続けており、今年度は前年度比1万4千人減の73万5千人となりました。消防団員の存在は、地域防災力の強化だけではなく、地域コミュニティの強化にもつながります。ぜひ団員確保へのご理解とご協力をお願いします。

消防団長からの

メッセージ



昨年を振り返りますと、幸い

にも村内において消防団を招集するような火災や人命搜索事案が発生しない、比較的平穏な年となりました。また、本年1月

には中川村消防団に対し、(公財)長野県消防協会より「優秀賞」を授与されました。これは

ひとえに、村民のみなさんの防災意識の高さと、団員による地道な啓発活動が実を結んだ結果

であり、団長として心より感謝申し上げます。

しかし、全国に目を向ければ、些細な不注意から発生した火災

が、乾燥した空気に煽られ大規模な山林火災へと発展した事例(岩手県大船渡市など)や近隣

市町村でも複数棟の住宅が全焼する火災が発生しています。加えて、震度5を超えるような地震や豪雨といった自然災害は、

いっどこで牙をむくか分かりません。消防署の到着を待つだけでは、みなさんの生命と財産を守り抜くことが困難な局面も予想されます。こうした有事の際、迅速に動けるのは地域を熟知した消防団に他なりません。

一方で、地域防災の要である消防団員は全国的に減少し続けており、中川村消防団においても定員200名を下回る状況が続きます。団員一人ひとりの負担増

加が大きな課題となつております。こうした状況に対応するため、当団では昨年より「機能別消防団員(OB団員)」の運用を大幅に見直しました。ベテランのみなさんがより現役に近い

形で活動できる環境を整えることで、現役団員の負担軽減を図るとともに、先輩方の豊富な知識や経験を若い世代へ確実に継承する組織づくりを進めております。少子化が進む中ではありますが、私たちは「少数精鋭」

でいかなる事態にも対応できる強い組織を目指してまいります。現在の消防団は一昔前と大きく変わり、活動の合理化や待遇改善などの改革を行い、仕事や家庭と両立しながら無理のない範囲で活動できるよう努めております。もし団員が勧誘のため訪問や電話をさせていただいた際には、ぜひ最後までお話を聞きくだされば幸いです。

本年も「無事故・無火災」の村を維持できるよう、消防団を核として、地域住民のみなさんと共に力を合わせて取り組んでまいります。引き続きみなさんのご協力とご支援を心より

お願い申し上げます。

団員の待遇

「非常勤特別職の地方公務員」である消防団員には、次のように、一定の補償や福利厚生などがあります。

▼公務災害補償

訓練や災害現場、消防団活動において、負傷・死亡した場合に、村が治療費や補償金を支払う制度です。

なお、この制度は消防団員に限らず、初期消火をされた方が負傷した場合でも適用されます。

▼消防団員等福祉共済制度

団員の死亡や事故後に障害が残ってしまった場合に、共済金が支払われる制度です。公務外で発生したものについても共済金が支払われる場合があります。

▼退職報償金

退職した消防団員に対し、長年の労苦に報いるため、村が支給する功労金です。団員として5年以上活動された方が対象となります。また、金額については、在籍年数や経験した階級により異なります。

▼各種報酬

消防団員として活動している団員には、報酬として階級に応じた一定の金額を年1回村から

支給しています。そのほかに、訓練などに参加したり、非常勤動した際には、実働に応じ報酬を支給しています。

※各種報酬は、すべて個人へ支給されます。

また、団員やその家族で使用してもらうことを目的に、村内加盟事業所で利用できる商品券を交付しています。

▼活動服などの貸与

入団時には、消防団の活動服、防寒着、アポロキャップ、安全靴などを村から貸与します。（革手袋など個人負担をお願いします。～）

ほかに、消防団員が加入できる消防個人年金・火災共済があります。



年末警戒出発式(令和7年12月25日)

女性消防団員募集

中川村消防団では、平成28年11月に初めて女性消防団員を採用し、現在11人が広報活動などを行う機能別団員として活躍するほか、1名の女性消防団員が一般団員として活躍しています。

消防庁の統計によると、消防団員の総数は減ってきているものの、全国的な女性消防団員と学生団員の人数は増加しており、平成24年度に2万人だった女性消防団員は、令和7年度には3万を超えるまで増加しています。

上伊那地域ではすべての市町村で女性消防団員が活躍しており、村としても一般団員または機能別団員として活動していただけの方を募集しています。



火災予防の広報活動を行う特別女性消防団員

令和7年の火災発生状況

昨年、村内で発生した火災は3件でした。

火災の原因のほとんどが、不注意によるものです。まだ寒い日が続きますが、暖房器具や火の取扱いには十分注意をお願いします。ご自身の大切なものを失ってしまわぬよう、日々の小さな心がけによる火災予防へのご協力をお願いします。

春の全国火災予防運動が行われます

これからますます空気が乾燥し、風が強くなり、火災の発生しやすい時季を迎えるにあたり、令和8年3月1日から7日までの1週間、春の火災予防運動が全国一斉に実施されます。

この時季に多いのがたき火（野焼き・土手焼き）による火災です。たき火実施中は、その場を離れず、最後まで完全に火が消えるのを確認するようにしてください。

また、たき火を実施する際は、管轄の消防署へ届出をするようにしてください。

▼管轄消防署

伊南南消防署

TEL 89-11119



総務課危機管理係
TEL 88-3016

村内の火災発生件数の推移 (各年1月1日～12月31日)

火災発生総数(件)		H31 R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
総数(件)		9	6	2	4	2	6	3
内訳	建物火災	4	1	2	1	0	0	0
	林野火災	3	0	0	1	0	0	0
	その他※	2	5	0	2	2	6	3

※ 土手火災、車両火災など

令和8年度（2026年度）

巡回バス年間乗車券

予約販売を開始します

村営巡回バス「のっチャオ」などで使用できる、令和8年度年間乗車券の予約販売を開始します。普段はマイカーを利用していても、年間乗車券を購入して、公共交通を利用してみましょう。

販売方法

▼申込み方法

今月の広報に折り込まれている購入申込書（村公式ホームページからダウンロード可）へ記入のうえ、期限までに地域政策課むらづくり係へ提出していただくか、巡回バスまたはチョイソコながわの運転手へお渡しください。3月中旬から随時引換通知を発送します。

▼予約締切日 4月15日（水）

スマートフォンやパソコンから、インターネットで年間乗車券の購入申込みができます。

次の二次元コードから申込みをお願いします。

▼価格 1万円/年
郵送・持参いずれの場合も、必ず4月15日（水）までに役場へ申し込み用紙が届くようにしてください。ファックス（88-3890）でも受け付けます。締切日以降の申込みは通常価格（月額千円）での販売となりますのでご注意ください。

令和8年度
年間乗車券
のお知らせ
記事ID:12670



スマートフォンから申込みができます

年間乗車券
購入申込み
フォーム



NAKAMOのイメージ図

年間乗車券の種類

NAKAMO

（中川村公共交通パス）

次の村内公共交通で利用が可能です。村民の方ならどなたでも購入できます。

▼巡回バス「のっチャオ」

定時・定路線（朝夕のみ運行）の巡回バスで、飯島駅や伊那大島駅でJR飯田線に接続しています。

▼チョイソコながわ

会員登録制、事前予約制の乗合型タクシーで、NAKAMOをお持ちの方は、利用時の料金負担なしで乗車できます。

※NAKAMOに記名のある方のみ。1枚で同一世帯の方の利用はできません。

そのほかの利用方法

ほかにも巡回バスには、回数・形態などに応じてお得に利用できる制度があります。

▼現金乗車

1乗車200円で乗車ができます。単発的に利用される方におすすめです。

▼回数券

200円券が11枚綴りになっているもので、2千円で販売しています。現金乗車より1乗車分お得になります。有効期限は購入した年度内のみです。

▼定期乗車券

月額千円で購入ができます。冬期間のみ利用したいなど、期間限定的に利用される方は、こちらがおすすめです。

高校生年代のみなさんへ
年間乗車券を
無料進呈します

村では、令和5年度から通学支援の1つとして高校生年代相当地の住民に対して巡回バス年間乗車券を無料進呈しています。詳しくは、村公式ホームページをご覧ください。

高校生年代の
みなさんへ
無料進呈します
記事ID:8130



定期券の無料進呈

村では、高齢ドライバーの事故防止や、免許返納者の生活利便性の向上の観点から、運転免許を返納した方へ、申し出に応じて申請日から4回目の年度末まで、3年間+aの期間、定期券を無料で発行します。

▼対象者

令和3年（2021年）4月以降に運転免許を自主返納された方（高齢を理由として自主的に更新をされなかった方を含む）

▼申請受付期間

いつでも

▼受付窓口

地域政策課むらづくり係

▼必要書類

料金減免申請書（免許取消通知書または運転経歴証明書など対象者であることが明らかとなる書類の添付が必要です）

現在、無料進呈を受けていて、引き続き該当となる方へは、個別に案内を送付しますので、更新の手続きをお願いします。

地域政策課むらづくり係
TEL 88-3017

2026なかがわ生活応援商品券 を販売します!

村では、物価およびエネルギー価格高騰による家計負担への支援と地域経済の下支えを行うため、8,000円のプレミアム付きなかがわ生活応援商品券を発行します。

内 容

10,000円分の商品券を2,000円で販売します。
(1セット：1,000円×10枚)

商品券の使用期限

令和8年3月9日(月) から令和8年6月30日(火) まで

利用可能店舗

「購入券」郵送時に同封されている一覧表をご覧ください。

購入方法

3月上旬までに「購入券」を世帯主へ郵送しますので、以下のとおり購入してください。

- 販売期間 …… 令和8年3月9日(月)～4月30日(木)
- 販売場所・時間 …… ①中川村商工会【平日のみ 午前8時30分～午後5時15分】
②中川村農業観光交流センター「なかがわ旅の案内所」
【平日、休日 午前9時～午後5時】

※「購入券」の再発行はできません。紛失にご注意ください。

※2月1日時点の住民記録台帳登録世帯員数分を上限に購入することができます。



商品券イメージ

お問い合わせ先

中川村商工会 TEL88-2073
産業振興課商工観光係 TEL96-0658

低所得の高齢者世帯へ

2026なかがわ生活応援商品券 を交付します!

村では、物価高騰などに伴う生活支援として、低所得の高齢者世帯を対象に「2026なかがわ生活応援商品券」を交付します。

対象者 ※次のすべてに該当する方へ交付します。

- ・令和8年1月1日現在、中川村に住所を有する方
- ・世帯員が80歳以上のみの世帯 ・住民税非課税の世帯

交 付 額

1人当たり10,000円を交付

使用期限 令和8年6月30日(火)

配布日程 3月以降、準備ができ次第、対象者へ順次発送します。

注意事項

- ・交付した商品券で商工会が発行する「2026なかがわ生活応援商品券」は購入できません。
- ・交付された商品券を他者へ譲渡することはできません。
- ・利用可能店舗は、商工会が発行する「2026なかがわ生活応援商品券」と同様です。



商品券イメージ

お問い合わせ先

保健福祉課社会福祉係 TEL88-3019

農業に関する補助事業を「活用ください」

農業担い手支援事業

▼対象経費

- ・ 農業用機械の取得、改良
 - ・ 農業用施設の取得、改良
- ※汎用性が高い備品は不可です。

▼対象者

- ①個人認定農業者
 - ②法人認定農業者
 - ③認定新規就農者
 - ④集落営農組織
- ※3年に1回申請可能です。

▼補助率

2分の1以内

▼上限額

- ・ ①と③の方 100万円
- ・ ②と④の方 300万円

小規模農家営農継続

支援事業補助金

▼対象経費

- ・ 農業用機械の取得、改良
 - ・ 農業用施設の取得、改良
- ※汎用性が高い備品は不可です。

▼対象者

白色申告および青色申告を行う農業者または農業決算を行う法人

※3年に1回申請可能です。

▼補助率

10分の3以内

▼上限額

30万円



農地再生支援事業

▼対象経費

- ・ 障害物の除去や整地など、荒廃農地を再生するために必要と認められる作業に要する経費

▼対象者

- ・ 荒廃農地の所有者に代わり、農地を再生し、その農地を5年以上耕作する農業者

▼補助率

2分の1

▼上限額

10万円(10aあたり)

振興作物普及拡大補助事業

▼対象経費

- ・ 新植拡大(改植を含む)した際の苗木代

▼対象者

村内農業者

▼補助率

10分の3以内

▼対象者

※国、県やJAなどの補助を受けた事業は対象外です。

農作物有害鳥獣 駆除対策事業

▼対象経費

- ・ 有害鳥獣の侵入を防ぐための資材の購入費

▼対象者

- ・ 柵(電気柵含む)、網、威嚇機器(電気式、煙火式含む)など

▼補助率

10分の4以内

収入保険掛金補助金

▼対象経費

- ・ 長野県農業共済組合の収入保険掛金

▼対象者

青色申告農業者

▼補助率

掛金の2分の1

果樹共済掛金補助金

▼対象経費

- ・ 長野県農業共済組合の果樹共済掛金

▼対象者

果樹栽培農家

▼補助率

掛金の10分の3

農地耕作条件改善 事業補助金

▼対象経費

- ・ 農地の畦畔(けいはん)、馬入れおよび取水、排水施設など営農に必要な施設の改良や修繕で施工費が20万円以上または補助額が10万円以上の事業

▼対象者

農地および施設が被災した場合の災害復旧経費で施工費が10万円以上の事業

▼対象者

該当農地を所有する個人および法人でその農地を5年以上耕作する農業者

▼補助率

資材費の10分の10

▼対象者

直営 工事費の2分の1

▼補助率

委託

▼対象者

委託

上限額 30万円

※認定農業者などの担い手は、上限50万円です。

農業グループ育成補助金

▼対象経費

- ・ 農業振興に資する活動を行う団体を育成するための活動経費
- ※申請には、総会の開催および団体専用口座が必要です。

▼対象者

村内農業者で組織する団体

▼補助額

年間5万円

サル追い払い犬(モンキードッグ)育成補助金

▼対象経費

- ・ 集落単位で行うサルの追い払いを行う犬の養成費

▼条件

- ・ 小型犬または中型犬で犬の感染症予防接種ワクチンを定期的に実施する雌犬もしくは去勢した雄犬

▼対象者

村内農業者

▼対象者

※追い払い活動中、犬の監視と回収ができる方のみ

▼補助額など

- ・ 犬の訓練費 月5万円
- ・ 追い払い犬用首輪の購入費
- ・ 集落単位で行うサルの追い払いで入る損害保険料

有害鳥獣駆除資格 取得(継続)補助金

▼対象経費

- ・ 有害鳥獣駆除資格取得または継続費用

▼対象者

- ・ 事前講習会テキスト代
- ・ 免許試験手数料
- ・ 狩猟者登録経費
- ・ そのほか資格継続費 など

▼対象者

村有害鳥獣駆除対策協議会の

駆除班員に登録されている方

▼補助率

2分の1以内

NOSA I 長野有害鳥獣 防護対策助成金

▼対象経費

- ・ 農作物有害鳥獣防護対策施設
- ・ 金網・トタン・防鳥ネット
- ・ 柵(電気柵含む) など

▼対象者

長野県農業共済組合の農業保

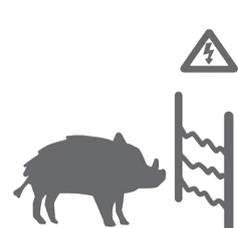
険加入者

▼補助率

自己負担額の10分の3

▼上限額

30万円



産業振興課農政係
TEL 88-3042

昇龍奨学金をご活用ください

「昇龍奨学金」

「昇龍奨学金」

「昇龍奨学金」は、昭和46年に飯沼地区の故宮下直雄氏の遺志によりご寄附いただき、「能力があるにもかかわらず、経済的理由によって就学が困難な学生に対して奨学金を貸与する」ことを目的に設立されました。

▼奨学金の貸付け条件

- ・ 父母またはこれに準ずる方が、中川村の住民として1年以上居住していること
- ・ 成績が優秀で、品行方正であること
- ・ 経済的理由により就学困難と認められること

▼対象となる学校

高等学校・専門学校
大学・大学院

▼奨学金の額（月額）

6万円以内
※高校生は4万円以内

▼利率 無利子

▼償還

奨学金の償還は、対象となる学校卒業6か月後に開始され、借りた期間の3倍の期間内に全額を償還いただきます。

▼保証人

村内に居住し、相当の資力を有する成人者

※やむを得ず保証人を村外居住者とする場合は、教育委員会へご相談ください。

令和8年度の 奨学金奨学生を 募集します

▼募集期限

令和8年3月19日（木）
（年度途中の申込みも可）

▼申込み先

中川村教育委員会

就学終了後、村に定住すると、奨学金の償還に対し、補助を受けられます

若い世代のUターンを促進し、定住人口の増加と地域の活性化を図るため、昇龍奨学金の貸付けを受けた方が村内に定住した場合に奨学金の償還額に対して補助する制度があります。

▼補助金額

1以内
年間の奨学金償還額の3分の1以内

小・中学校などの入学準備時に 祝い金を交付します

村では、次代を担う子どもたちの健やかで生き生きとした成長を支援するとともに、育児に要する保護者の経済的負担の軽減を図るため、小・中学校などへの入学準備時に、入学祝い金（商品券）を交付しています。

▼交付対象者

- ・ 村内に住所を有する児童・生徒のうち、満6歳および満12歳に達した日以降最初の4月1日において、小・中学校など入学予定者の保護者であつて、村内に住所を有する方

補助対象者および同一世帯で生計を一にする全員が、村税そのほか義務的納付金を滞納していないこと

▼交付額

児童・生徒1人につき
20,000円

▼交付時期

令和8年2月上旬頃
交付申請後、お手元に届く通知と引き換えに、教育委員会窓口でお渡ししています。

高校生などの就学・通学を 支援します

村では、子育て世帯への支援として、高校生などの就学、通学に要する費用に対して補助金を交付しています。

通学支援事業

▼内容

高等学校などの通学に利用する鉄道およびバス（村営巡回バスを除く）の通学定期券および通学回数券の額の2分の1以内の額を補助します。

ただし、生徒1人につき年額5万円を限度とします。

就学支援事業

▼内容

生徒1人当たり、高等学校など第1学年は年額10万円、高等学校など第2学年および第3学年は年額5万円を補助します。ただし、合計20万円を限度とします。

補助金の交付を受けようとする方は、各申請書に必要な書類を添えて、教育委員会へ提出してください。

教育委員会総務学校係

TEL 88-11005



中川村LINE公式アカウントの 基本メニューに「子育て」が追加されました！

ファミリーサポートセンター事業の各種申込みやバンビーニのイベント申込み、混み具合の確認などが村LINE公式アカウントからできるようになりました。

▼公開日

令和8年2月2日(月)

ファミリーサポートセンター事業とは
記事ID:2016



つどいの広場「バンビーニ」について
記事ID:7475



村LINE公式アカウントメニュー画面

機能紹介

ファミリーサポートセンター

利用すること

- ・利用会員登録
- ・子どもの追加登録
- ・援助依頼

▼「援助依頼」について

村LINE公式アカウントでは、原則として依頼希望日の5日前から受け付けています。緊急での利用を希望する方は、お電話でご連絡ください。

援助依頼を確認後、事務局で審査・マッチングを行い、結果を村LINE公式アカウントからお知らせします。依頼をキャンセルする場合、電話またはお問い合わせ機能からご連絡ください。

協力すること

- ・協力会員登録
- ・協力を申し出る

つどいの広場「バンビーニ」

▼できること

- ・初回利用登録
- ・子どもの追加登録
- ・バンビーニへの入退館手続き
- ・イベント申込み
- ・混み具合の確認



お問い合わせ

各項目に関するお問い合わせを受け付けています。ファミリーサポートセンターへの会員登録の有無に関わらず、だれでもお問い合わせいただけます。



保健福祉課子育て支援係

TEL 88-3019

人権擁護委員が委嘱されました

●人権擁護委員とは

憲法で保障されている国民の基本的な人権、すなわち生命、自由および幸福追求などの権利が侵犯されることのないように監視し、もしこれが侵犯された場合には、その救済のため速やかに適切な処置を採るとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることを使命として、人権擁護委員が置かれています。

●中川村人権擁護委員

現在、村の人権擁護委員は、橋枝英紀さん(葛北)、中嶋けさみさん(南原)の2人で活動しています。

昨年12月末で中嶋さんは任期満了となりましたが、引き続き人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。任期は令和8年1月1日から3年間です。

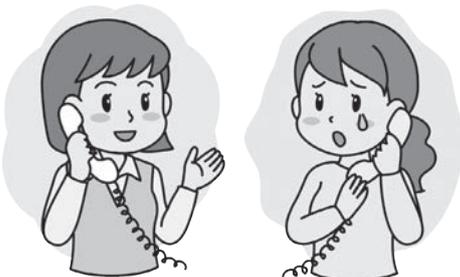
●専用電話相談

人権問題は、人権擁護委員へご相談ください。また、女性や子どもの人権相談について、長野地方事務局では専用電話を設置して相談を受けています。

- ・みんなの人権110番
TEL 0570-0003-110
- ・子どもの人権110番
TEL 0120-0007-110
- ・女性の人権ホットライン
TEL 0570-070-810
- ・外国語人権相談ダイヤル
TEL 0570-090-911



中嶋 けさみさん
(南原)



住民税務課住民係

TEL 88-3018

令和8年4月から、リチウムイオン電池使用の 充電式小型家電を回収します

近年、リチウムイオン電池およびリチウムイオン電池内蔵小型家電の発火を起因とする、廃棄物処理施設での火災が全国で多発しています。被害の状況によつては、施設の修復に莫大な費用が発生し、ごみ処理業務が長期間停止することになってしまいます。

上伊那広域連合の処理施設でもリチウムイオン電池などによる発煙・発火件数が年々増加傾向にあり、可燃・不燃ごみへの混入防止対策が急務となっております。

このことから、廃棄物処理施設の火災事故を未然に防ぐため、上伊那地域統一でリチウムイオン電池使用の充電式小型家電について、令和8年4月から分別収集を開始することになりました。

住民のみなさんには、今回の分別収集の目的についてご理解いただき、引き続きご協力をいただきますようお願いいたします。



充電式小型家電の 分別収集方法

▼新たに分別収集するもの

次の充電式小型家電12品目を分別収集の対象とします。

- ・モバイルバッテリー
- ・加熱式たばこ
- ・スマートフォン、携帯電話
- ・電気シェーバー
- ・ワイヤレスイヤホン
- ・ハンデイルファン
- ・電動歯ブラシ
- ・携帯ゲーム機、コントローラー
- ・スマートウォッチ
- ・タブレット端末、ノートパソコン
- ・コードレス掃除機
- ・電動工具

▼収集日・収集場所

毎月第2・4水曜日

各地区の集積所に新設する充電式小型家電専用のペール缶（スチール製）にて収集します。

▼出し方

電池を使い切り、透明のビニール袋（袋のサイズ45cm×30cm以内、記名不要）に入れて口をしぼり、各地区集積所のペール缶へ入れてください。

①電池を使い切る

②絶縁処理をして透明のビニール袋へ入れ、口をしぼる

③毎月第2・4水曜日に地区集積所のペール缶へ入れる

※本体からバッテリーを取り外せるものは、バッテリーのみをペール缶に入れてください。また、バッテリーなどの端子部分が露出している場合は、テープなどを貼り、絶縁処理をしてください。

ル缶へ入れてください。

建設環境課環境係
TEL 88-3051

みんなの健康

保健センター TEL88-3002

みなさんご自身の脈に触れてみたことはありますか？調子が悪い時以外にも、日々のご自身の脈を知ることで「いつもどおり」と「異常」を見分けることができます。

脈拍は、安静時1分間に100回を超える場合を“頻脈”、60回未満の場合を“徐脈”といいます。

心臓の疾患はもちろん、甲状腺の異常・自律神経失調症・貧血や脱水などで脈の速さに異常がでることもあります。

自己検脈は、ご自身の健康を守るための第一歩です。今日から自己検脈を始めて、ご自身の身体と向き合う時間を作ってみましょう。

3月9日は「脈の日」です

図4 脈をチェックする方法 - 心房細動を患者自身でチェックしていただくために -

1 脈をチェックする際は、手首の動脈を使う

2 手首を少し曲げて手首の「しわの位置」を確認する

3 しわの位置に「薬指」の先を置く

4 15秒 15秒くらい脈拍に触れてみて、間隔が「規則的」かどうかを確認する

注）イラストは、左手首を使って脈をチェックする時のイメージ

親指の付け根の骨の内側で、脈がよく触れる所を見つけること（3本の指先を少し立てるとわかりやすい）

脈のイメージ図（例）

“規則的”な脈 トン トン トン...

“不規則”な脈 トン... トトト... トン...

乱れていたら要注意

【参考】日本脳卒中協会 日本不整脈心電学会「心房細動週間」(http://www.shinbousaidou-week.org/selfcheck.html)

中川村男女共同参画推進委員会 中川村男女共同参画の歩み

令和7年10月21日、高市早苗氏が日本初となる女性首相に就任しました。男女格差を表すジェンダーギャップ指数では、日本は世界と比べ、政治分野における男女格差を指摘されてきた中で、高市氏の就任は「ガラスの天井」を破るものとして国内外から注目され、日本の政治史に新たな一歩を刻みました。

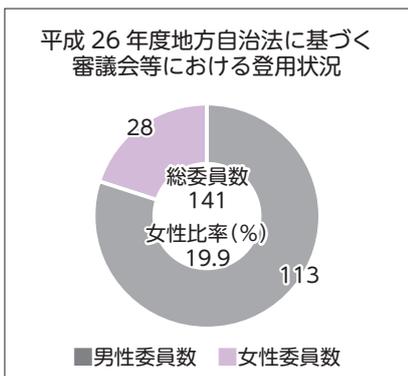
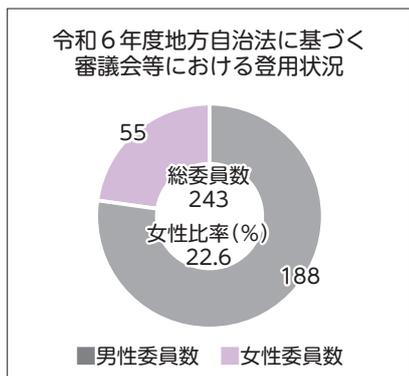
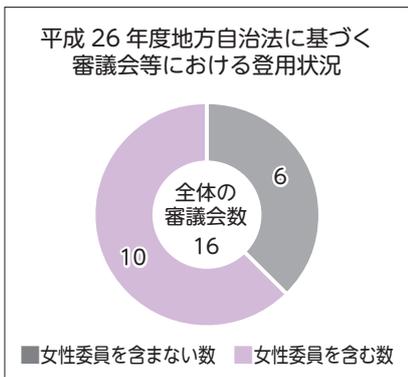
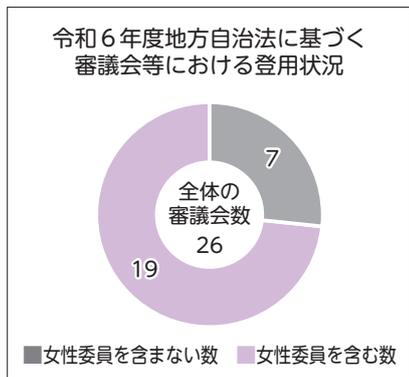
村でも地区役員に女性が出されるなど、少しずつではありますが、各種団体における女性の参画も進んできています。

そこで平成16年度から内閣府男女共同参画局より調査依頼のある「地方公共団体における男女共同参画社会の形成又は女性に関する施策の推進状況調査」の「審議会・委員会等の女性の登用状況」という項目について、平成26年度と令和6年度の村内審議会・委員会などの女性の登用状況を比較し、どのような変化があったのかと、併せて、村男女共同参画推進委員が感じる男女共同参画に対する意識や雰囲気の変化についてご紹介します。

女性の参画は、全体の審議会数、総委員数ともに10年間で村内でも着実に増えてきています。ただし、総委員数における女性比率は、2・7%増加と増幅は小さく思えるかもしれません。この背景には、身近な地

域活動において、今もなお特定の性別や年齢層で担われている分野があり、古くからの生活習慣や慣例などにより仕事と生活の調和がとりにくい社会環境が根強くあると考えられます。

第4次中川村男女共同参画計画では、令和9年度までに審議会などに占める女性の割合を25%とすることを目標としています。今後も男女共同参画推進団体やグループなどと連携し、



平成10年頃、「育児休暇」という言葉がちらほらと世間で話題になり始めていましたが、当時は女性のみを対象とした休暇だったと記憶しています。それが今では男性も育児休暇を取得できる職場が増えてきており、あのないとしく一瞬も見逃したくない新生児の成長を夫婦そろって見守る体験は、その後の豊かな家庭生活につながっていくだろうと、とてもほほえましく思っています。

また、総理大臣に女性が就任したことからも、より良い社会へと成長していくために必要とされる人材が男女を問わず選ばれる時代に移り変わり、それが世間に受け入れられてきていることを実感しています。

一方で、いまだにセクハラを始めとするさまざまなハラスメ

村男女共同参画推進委員が 感じる変化

村民・各種団体・グループなどへ推進を図り、女性と男性が互いに人権を尊重し、責任を分かち合い、性別にとらわれないことなく個性や能力を十分に発揮することのできる地域づくりに取り組みます。

さまざまな形で裁かれる時代となってきたことは、男女共同参画社会の基本理念である「個人としての尊厳を尊重し、性別による差別的取り扱いを受けないこと、個人としての能力を発揮する機会が確保されること」が、一般社会に浸透してきたと前向きに捉えることができると思います。

男女・高齢者・子ども・障がい者：どんな立場の人も、それぞれの尊厳が守られ、そのらしさが大切にされる温かい家庭、地域社会でありますようにと思いにとどめ、男女共同参画推進の歩みを少しでも進めていければと思います。

人が人を大切にしない理不尽な行為が社会に取り上げられ、問題視されるようになり、さまざまな形で裁かれる時代となってきたことは、男女共同参画社会の基本理念である「個人としての尊厳を尊重し、性別による差別的取り扱いを受けないこと、個人としての能力を発揮する機会が確保されること」が、一般社会に浸透してきたと前向きに捉えることができると思います。

くらしと税金

固定資産税の基礎知識

Q 固定資産税の「固定資産」とは何ですか？

A 固定資産とは、土地、家屋および償却資産です。

土地とは、宅地・田・畑・山林・原野・そのほかの土地を指します。なお、課税の対象となるのは土地のみで、土地に定着する立木などは含まれません。

家屋とは、住宅・店舗・工場・倉庫・そのほかの建物を指します。

償却資産とは、法人（会社）や個人が事業のために所有する構築物・機械・装置・工具・器具・備品などを指します。

ただし、自動車税および軽自動車税の対象となる自動車や軽自動車などは償却資産から除かれます。

Q 村の税率は何%ですか？

A 固定資産税の税率は、市町村の条例で定めることとされています。村の税率は、1.4%です。



Q 税額はどのように決まるのですか？

A 固定資産税は、次の手順で税額が決定され、納税者のみなさんに通知されます。

① 固定資産を評価して価格を決定し、その価格を基に課税標準額を算定します

② 課税標準額×税率＝税額となります

③ 税額などを記載した納税通知書を納税者のみなさんに送付します

Q 「課税標準額」とは何ですか？

A 原則、市町村が作成した固定資産税課税台帳に登録された価格が課税標準額となります。

土地および家屋の課税標準額は、原則3年間据え置かれるため、基準年度（3年間の最初の年）の賦課期日（1月1日現在）における価格です。

Q 固定資産税が課税されない「免税点」という言葉を聞いたのですが？

A 市町村の区域内に同一人が所有する土地・家屋・償却資産のそれぞれの課税標準額が、土地30万円、家屋20万円、償却資産150万円に満たない場合、固定資産税を課税することができないものとされており、これらを固定資産税の免税点といいます。

Q 納入方法はありますか？

A 納税通知書によって市町村から納税者に対して税額が通知され、その年度の4月末・7月末・11月末・2月末の4期に分けて納入となります。ただし、税額が4千円に満たない場合、各期の納税額が千円以上にならないため、4月末に一括納入となります。

Q 固定資産税の「評価替え」とは何ですか？

A 土地・家屋の固定資産税は、3年に一度、時価や物価の動向などを反映して評価額を見直し、その後3年間の価格を据え置く制度です。今回の評価替えは令和9年度に行われます。



村で確定申告を受け付けています

日時 2月16日(月)～3月16日(月) 午前9時～11時30分、午後1時～4時
 ※土日・祝日を除く。
 2月17日・24日、3月3日・10日(火)は、午後7時まで受付可能です。
 3月8日(日)は、午前のみ休日受付を行います。

場所 基幹集落センター（役場隣）

☆今年度から優先予約制度を開始しています。

予約は次の二次元コードからお願いします。また、あくまで優先予約です。予約のない方も当日受付可能です。時間に余裕を持って、お越しください。



確定申告相談予約フォーム

Q 確定申告時に償却資産を申告していますが、村へ償却資産申告書を提出する必要はありますか？

A 確定申告は、国税（所得税など）の計算のためのものです。償却資産申告書は、村税（固定資産税）の算定根拠となるため、それぞれ申告が必要となります。

3月3日 皆既月食

部分食の始まり	18時50分	月が欠けていきます。
皆既食の始まり	20時05分	↓
食の最大	20時34分	地球の影の中心に入る。
皆既食の終わり	21時03分	↓
部分食の終わり	22時17分	満月に戻ります。

日本全国で見られます。次回、日本では2029年1月1日です。

皆既月食中の月は「赤銅(しゃくどう)色」と呼ばれる赤黒い色に見えます。

地球のまわりにある大気によって太陽光の波長の長い赤い光がわずかに屈折し、本影に入り込みます。このかすかな赤い光が皆既月食中の月面を照らし月が赤黒くみえます。

大気中にチリが少ないと大気を通り抜ける光の量が多くなり明るいオレンジ色に、逆にチリが多いと大気を通り抜ける光の量が少なくなり、黒っぽく見えます。



銀河ドーム

開館日

木・金・土曜日および祝日の前日
 時間（冬期10月～4月）午後7:00～午後9:00 天候不順は休館

開館カレンダー

地域おこし協力隊活動記 vol.133 …それぞれの活動から…



宇津木 佑夏
(隊員歴 3 年目)

主な業務
林業振興と里山を生かした地域振興など



山田 正利
(隊員歴 2 年目)

主な業務
再生可能エネルギーによる創電事業



村田 直子
(隊員歴 1 年目)

主な業務
空き家の調査、活用で地域活性化

宇津木 佑夏



遠くは茅野市から大勢の方がいらっしゃいました！

飯島三林村有林で間伐したヒノキから得られた木材は、根羽村森林組合の乾燥・加工を経て、いよいよ旧大草駐在所のリノベーションに使われる準備が整いつつあります。

先日、改修工事中の旧大草駐在所内部を見学しながら、建物の耐震工事について知ってもらうためのイベントが開催されました。会場には、私も常駐し、この建物の床などに使われる木材はどんな森林から来たのか、どんな工程を経て木材になったのかを説明するパネルや動画を展示して、訪れる方々とお話ししながら過ごしました。改修工事の内容のみならず、そこに使われる木材についても関心を持って聞いてくださる方がたくさんいて嬉しかったです。

山田 正利



四徳発電所の導水管

先月、村と飯田まちづくり電力(株)との間で、再生可能エネルギーに関する包括連携協定が締結されました。村内の再生可能エネルギー利活用を考えたとき、すでにあるものの利用やエネルギーの地産地消を進めるといふ視点は重要です。近いうちに設立される予定の再生可能エネルギー事業者を含めて、新年度から新しい取り組みを進めるべく準備を進めています。

この広報がみなさんに届く頃には、取り組みの内容についてお知らせができるようになっていことを願って、目の前の課題をひとつずつ片付けていこうと思います。

村田 直子



見学会へたくさんの方にご参加いただきました

1月に旧大草駐在所で耐震改修工事の見学会を開催しました。村内外のいろいろな方にご参加いただき、ありがとうございました。

「壁の中や天井裏ってこうなっているんだ」、「耐震補強ってこうやるんだ」などのお声をいただきました。壁の中を見ると増築の過程が分かり、当時の大工さんの仕事ぶりを拝見できたりと謎解きのような感じで面白いです。

これからは、空き家や住まいの相談室として、次の役割を担っていきます。お披露目は春頃を予定していますので、もう少し待っててくださいね。

おしらせ

自衛官募集にかかる 情報提供を望まない方へ

総務課危機管理係
TEL 88-3016

村では自衛官および自衛官候補生の募集について、自衛隊施行令第120条に基づく防衛大臣からの情報提供依頼に対し、募集対象者情報を提供していませんが、自衛隊に自己の個人情報提供を望まない方への配慮として、本人などから「除外申請」の手続きをしていただくことにより、自衛隊へ提供する情報から除外します。

- ▼令和8年度の対象者
平成20年（2008年）4月2日から平成21年（2009年）4月1日生まれの方
 - ▼申請期限
令和8年4月30日（木）
 - ▼申請方法
申請書を郵送または直接ご提出ください。
- 詳しくは、村公式ホームページをご覧ください。

自衛官募集
対象者情報の
除外申請受付
について
記事ID:9441



林野火災注意報の運用が 始まりました

総務課危機管理係
TEL 88-3016

全国各地で大規模な林野火災が発生していることを踏まえ、令和8年1月1日から「林野火災注意報・警報」の運用を開始しています。

- ▼林野火災注意報発令基準
・前3日間の合計降水量が1mm以下かつ前30日間の合計降水量が30mm以下
・前3日間の合計降水量が1mm以下かつ乾燥注意報が発表
 - ▼火災警報発令基準
注意報の発令基準に加え、強風注意報が発表されている場合に発令します。
 - ▼注意報・警報発令中の制限
注意報発令中は、屋外での火の使用を控えてください。また、警報発令中は、屋外での火の使用は禁止です。
- 詳しくは、村公式ホームページをご覧ください。

林野火災注意報・
火災警報
について
記事ID:12648



村で発行する証明書などの 様式が変更になります

地域政策課DX推進係
TEL 88-3017

村が利用する業務システムの一部が、地方公共団体情報システム標準化に対応したシステムに変わります。

これにより、村が発行する証明書や通知書などについて、国の定めるレイアウトに変更されるものがあります。

- ▼変更予定日
令和8年2月24日（火）
 - ▼変更となる帳票（例）
 - ・納税証明書
 - ・納税関係証明書
 - ・還付通知書
 - ・住民票の写し
 - ・印鑑登録証明書 など
- 変更となる帳票類の一覧については、村公式ホームページをご覧ください。

村で発行する
の証明書などの
様式が変更
になります
記事ID:12570



スマホお悩み相談会を 実施します！

地域政策課DX推進係
TEL 88-3017

確定申告相談の期間中、役場職員がスマートフォン（スマホ）に関するみなさんのお悩み・お困りごとを一緒に考えて、解決を目指します。

- ▼日時
2月16日（月）～3月16日（月）
午前9時～午後4時
※土日・祝日除く。
 - ▼会場
基幹集落センター 会議室
申込不要です。時間内であればいつでもお立ち寄りください。
- なお、スマホをお持ちでなくても実機で操作体験ができます。
- 詳しくは、村公式ホームページをご覧ください。

「スマホお悩み
相談会」を
開催します
記事ID:11090



国民年金保険料が アプリで納付できます

住民税務課住民係
TEL 88-3018

国民年金保険料について、現金、口座振替、クレジットカードなどによる納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できます。

- ▼ご利用に必要なもの
 - ・納付書
 - ・スマートフォン
 - ・決済アプリ
 - ▼対象決済アプリ（五十音順）
 - ・ AEON Pay
 - ・ au pay . d 払い
 - ・ Pay B ・ Pay pay
 - ・ 楽天 Pay
 - ▼スマホ決済の流れ
 - ① 決済アプリをダウンロード
 - ② 氏名・生年月日などを登録
 - ③ 納付書に記載されているバーコードを読み取る
 - ④ 決済内容を確認
 - ⑤ パスワード入力
- ※バーコードが印字されていない納付書（30万円を超える金額の納付書など）については、ご利用いただけません。
- ※各決済アプリの使用方法などについては、ご利用の決済事業者へお問い合わせください。



農業委員会との 意見交換会を開催します

産業振興課農政係
TEL 88-13042

村農業委員会では、毎年、地域農業や農業者の現状について把握するため、意見交換会を実施しています。

今回は「地域農業のルール及び役割の再確認と共有」をテーマに開催します。地区ごとにさまざまなルールや役割があり、明確化されていないことによるトラブルが起きています。農業に携わる方のストレスをなくすために改めてルールや役割を確認しましょう。

▼日時

令和8年3月15日（日）

午前9時～11時30分

▼会場

中川文化センター 小ホール

▼対象者

営農組合長、現在農業をされている方、今後農業をやりうとしている方など

▼申込み方法

令和8年3月4日（水）までに産業振興課へお電話いただくか、次の二次元コードからお申込みください。

申込みフォーム



粗大ごみ・小型家電・ 水銀使用製品を収集します

建設環境課環境係
TEL 88-13051

令和8年3月7日（土）
午前8時30分～10時

▼場所

村民グラウンド駐車場

詳しくは、広報折込チラシをご覧ください。

こんにちは赤ちゃん

富永 帆波ちゃん（柳沢）

宮澤 来愛ちゃん（南田島）

（礼輝・梨羅さん）

ご冥福をお祈りします

森本 修さん（美里）

宮崎 直さん（横前）

松崎 裕光さん（針ヶ平）

中塚 範子さん（中央）

瀧澤 博毅さん（中通）

片桐 志朗さん（南原）

（78歳）

（65歳）

（93歳）

（84歳）

（87歳）

（79歳）

（84歳）

（93歳）

（65歳）

（78歳）

むらのできごと

1/11（日） 防災の決意を胸に 中川村消防団出初式

中川文化センター大ホールで、中川村消防団出初式が行われ、団長以下90人が参加しました。

今年度、村消防団は長野県消防協会から優秀賞として^{かんとうじゆ}竿頭綬を授与されたほか、献身的に消防団活動に取り組む多くの団員に対し、功労賞など表彰が行われました。



1/18（日） 旧大草駐在所耐震改修工事見学会

村では、旧大草駐在所を空き家や住まいの相談所として新たに開設するため、耐震改修などの工事を進めています。

普段は見られない壁の中や耐震補強の様子を見て体感してもらうため、見学会を開催しました。当日は、約20人の参加があり、建物の構造や補強材の使い方などについて見学しました。

1/24（土） 田中要次講演会「夢への道標」

村教育委員会と村青少年健全育成協議会共催の田中要次講演会「夢への道標」が中川文化センター大ホールで開催されました。

講演では、「得意な分野を伸ばし認めることで、地域と子どもを豊かにしよう」をテーマに、田中さんの朗らかで親しみやすい人柄と軽快なトークに会場は盛り上がり、参加者の聞き入る様子が見られました。



バンビーニ通信



1月15日(木) 歯科衛生士さんのお話し

5組 13人が参加。「身近な飲み物の中には砂糖はどれくらい入っているの?」をテーマに歯科衛生士の根橋さんよりお話を聞きました。RDテスト・絵本・砂糖の実験(ジュース作り)を行いました。

お知らせ (バンビーニの3月) の予定

- **就業相談 予約制** *お子さん連れでも相談できます。
2日(月) 10:00 ~ 16:00
- **出張子育て相談**(こども家庭センターの職員が来ます)
2日(月) 10:00 ~ 11:30
- **お楽しみ会『英語であそぼ!』 予約制**
22日(日) 10:45 ~ 11:30
- **おさんぽに行こう! <天の中川河川公園> 予約制**
27日(金) 10:20 ~ 現地集合
*雨天・荒天の場合は30日(月)に延期します。
- **作業療法士さんに聞いてみよう 予約もできません**
21日(土) 11:00 ~ 13:00
31日(火) 10:30 ~ 12:30

※急ぎよ変更になるかもしれませんので、「バンビーニGoogleカレンダー」または「中川村公式LINE」でもご確認ください。

つどいの広場バンビーニ Tel-Fax 88-3201

【利用時間】 月・火・木・金曜日: 9:30 ~ 16:00
土・日曜日・祝日: 10:30 ~ 15:30
【閉所日】 毎週水曜日

みんなのなかがわ 保育園

vol.172

今月は みなかた保育園
「きりん組」のみなです

きりん組(年長) 男子7人 女子5人 計12人



寒くてもヘッチャラ!
登園するとすぐに外に出て遊んでいます



保育園での生活もあと少し。いっぱい遊んで、いっぱい食べて、保育園での思い出作ろうね!



クラスマッチで友だちと (右)



飯田市のボランティア活動で (一番右)

なかはら みのり
● 中原 実乃里 さん(田島)

飯田OIDE長姫高等学校 2年 (16歳)

— 高校生活はどうか？

学校生活はととても楽しいです。文化祭やクラスマッチなど、中学校とは違った楽しさがあります。生徒数も多いので、いろいろな人がいてとても面白いです。

— 今頑張っていることはなんですか？

今頑張っていることは、検定の勉強です。1級を受けるので、落ちないように頑張ろうと思います。ほかにも部活動に入っていない分、ボランティア活動に参加するようにしています。

— 中川村の好きなところは何か？

自然が多く、人が優しいところです。よく帰り道で地域の方が「おかえり」とあいさつをしてくれます。

— 10年後どうなっていたいですか？

就職して、安定した暮らしを楽しく過ごしてほしいです。今仲良くしている人とも、変わらず繋がりを持っていてほしいなと思います。

— 中川村の未来に一言お願いします！

もっと賑やかな村になって、有名になるといいなと思います。

今月の表紙 ● 大きなかばんに期待いっぱい！東西小学校かばん贈呈式

村では、子どもたちの健やかで生き生きとした成長を願うとともに、家庭への支援として平成8年度から来入児への通学かばんの贈呈を行っており、今年で31回目を迎え、2月2日(月)に東小学校、3日(火)に西小学校でかばん贈呈式が行われました。



4月に小学校へ入学する来入児は、39人(東小14人・西小25人)で、教育長から一人ひとりかばんを受け取りました。

名前を呼ばれると元気に返事をし、大きなかばんを抱えてほほえむ姿は、春からの登校を待ちきれない様子でした。

左の写真は、東小学校かばん贈呈式の様子です。



中川村は「日本で最も美しい村」連合に加盟しています



LINEで情報を配信
村からのお知らせや緊急情報等をLINEで受け取ることができます。



緊急情報等配信サービス
村・学校からのお知らせや緊急情報等をメールで受け取ることができます。

中川村の人口

[2月1日現在]
()内は対前月

人口 4,536人(-10)

男 2,186人(±0)

女 2,350人(-10)

世帯数 1,718世帯(+1)

くらしの情報 3月

税・料金の納期限		
後期高齢者医療保険料	第9期	3月31日(火)
国保税	第10期	
介護保険料	3月分	
保育料		
村営住宅料		
水道料		
下水道料		

3月のごみ収集カレンダー			
日	曜日	南向地区	片桐地区
1	日		
2	月	びん(コンテナ)	可燃ごみ(赤)
3	火	可燃ごみ(赤)	缶(コンテナ)
4	水	資源プラ(紫)【全村】	
5	木	不燃物(青)	可燃ごみ(赤)
6	金	可燃ごみ(赤)	不燃物(青)
7	土	粗大ごみ・小型家電収集【全村】 午前8時30分～10時まで 詳しくはホームページをご覧ください。	
8	日		
9	月	缶(コンテナ)	可燃ごみ(赤)
10	火	可燃ごみ(赤)	びん(コンテナ)
11	水	資源プラ(紫)とペットボトル【全村】	
12	木		可燃ごみ(赤)
13	金	可燃ごみ(赤)	
14	土		
15	日		
16	月		可燃ごみ(赤)
17	火	可燃ごみ(赤)	
18	水	資源プラ(紫)【全村】	
19	木	不燃物(青)	可燃ごみ(赤)
20	金	可燃ごみ(赤)	
21	土		
22	日		
23	月	びん(コンテナ)	可燃ごみ(赤)
24	火	可燃ごみ(赤)	びん(コンテナ)
25	水	資源プラ(紫)とペットボトル【全村】	
26	木		可燃ごみ(赤)
27	金	可燃ごみ(赤)	不燃物(青)
28	土		資源回収
29	日		
30	月		可燃ごみ(赤)
31	火	可燃ごみ(赤)	

※台所などご掲示してお使いください。

相談あれこれ

- 行政相談 総務課 TEL88-3016
〔日時〕3月25日(水)午前9時～11時
〔場所〕文化センター小会議室
- 子育て相談 こども家庭センター TEL88-3150
〔日時〕平日 午前8時30分～午後5時15分
〔場所〕こども家庭センター
- 結婚相談(要予約)
中川村結婚相談所 TEL080-7073-1438
〔日時〕平日 午前9時～午後5時
3月3日(火)・17日(火)午後6時～8時
〔場所〕基幹集落センター
- 介護相談 地域包括支援センター TEL88-6177
〔日時〕平日 午前8時30分～午後5時
〔場所〕地域包括支援センター
- ケアラズカフェ(要予約)
地域包括支援センター TEL88-6177
〔場所〕Cafe Oak(カフェオーク)
- 心の相談(要予約) 保健センター TEL88-3002
〔日時〕3月5日(木)午前8時30分～午後5時
〔場所〕保健センター
- 教育相談 教育委員会 TEL88-1005
毎週水曜日〔場所〕文化センター
- 健康相談 保健センター TEL88-3002
〔日時〕平日 午前8時30分～午後5時
〔場所〕保健センター

3月の保健衛生ごよみ

- 4・10か月児健診
〔日時〕3月12日(木)午後1時～
- 7・12か月児育児相談
〔日時〕3月5日(木)午前9時30分～
- 2歳児育児相談・2歳6か月児育児相談(合同)
〔日時〕3月12日(木)午前9時30分～
以上、会場はすべて葛島区民会館です。
保健センター TEL 88-3002

3月マイナンバーカード時間外申請受付・交付日

29日(日)午前10時～正午 住民係 TEL 88-3018
役場で写真を撮って、カードの申請やカードの受け取りができます。ぜひご利用ください。

3月の当番医

1日(日)	中谷内科医院	駒ヶ根市	TEL81-1377
8日(日)	生協診療所いいじま	飯島町	TEL86-5778
15日(日)	まつむら小児科医院	駒ヶ根市	TEL81-4700
20日(金)	よこやま耳鼻咽喉科医院	駒ヶ根市	TEL81-0185
22日(日)	駒ヶ根泌尿器科クリニック	駒ヶ根市	TEL98-8876
29日(日)	神戸医院	駒ヶ根市	TEL82-3522

チャンネルなかがわ(11ch)3月の番組予定

4日～ 11日～ 18日～ 25日～ 中川村のできごと

デジタル活用支援として、スマートフォンの基本的な使い方を放送しています。
☆放送時間(1日6回)
6時30分～ 8時30分～ 12時30分～ 19時～ 21時～ 23時～
※番組の切り替えは水曜日の19時です。
※都合により番組が変更になることがあります。