



姉妹都市千葉県白子町スキー教室

in 白馬乗鞍温泉スキー場

青少年育成会交流都市長野県高森町スキー交流会

in 樽池高原スキー場



👍 主な内容

広報

館報

- 小谷村議会議員一般選挙について…………… 2
- 小谷村で進める6次産業化…………… 3
- 特産推進室の「聞いてみた!」…………… 4
- まめまめ知識 No. 56…………… 5

- 小正月便り 来馬のセイノカミ ~未永く伝承していきたい雪国の風物詩… 8
- 全国中学生人権作文コンテスト入賞 小谷中学 江蔵咲樹さん… 9
- 全中・インターハイ・国体スキー大会出場おめでとうございます… 9
- 樽池スキー場 冬日誌②…………… 11

小谷村議会公議員 一般選挙について



任期満了に伴う小谷村議会議員一般選挙が4月に行われ、定数の10名を選びます。

また、立候補予定者に対する説明会を4月に予定していますが、日程等については、決定次第お知らせします。

【告示日】 平成30年4月17日（火）

【投票日】 平成30年4月22日（日）

第48回衆議院議員総選挙 投票率について

平成29年10月22日（日）に 行った選挙の投票率は、国内 40%でした。小谷村では63・



18歳の投票

06%だった平成26年の前回衆院選を6・42%上回り、69・48%と県全体よりも高い結果でした。

また、平成28年度から選挙権が引き下げられた10代の投票率の内訳は、18歳が61・90%と県内の市町村の中でも高い投票率であったのに対し、19歳は18・18%と県内でも低く、18歳、19歳あわせて39・53%と、県全体42・87%を下回る結果でした。18歳は主に高校生で在宅が多いのに対し、19歳は進学等で引っ越した際に住民票を異動せず、不在者投票も自らの意思で行わないことが考えられます。進学、就職等で住所が変更となる場合は、住民異動届の手続きを行いましょ。

小谷村選挙管理委員会
(電話82・2024)

長野県ごみ減量情報発信サイト

信州ごみげんねっと



QRコード

9/26開設しました!



長野県リサイクルキャラクター
“クルルン”

長野県では、市町村や関係団体等と連携し、ごみの減量や食品ロス削減に関する情報等を集約して発信するための専用サイトを開設しました。

信州にお住まいの皆様、信州を訪れる皆様、ごみの減量情報等を市町村等とネットワークを組んで発信していく「信州ごみげんねっと」をどうぞご利用ください!

こんな機能があります!!

- ・ 県や市町村が行うイベントの情報が一目でわかる!
- ・ 地図や食品ロス削減の取組から「食べ残しを減らそう」～e-プロ協力店～の検索可能!
- ・ トレーやペットボトルなどの資源回収を行っている小売店の検索可能!

小谷村で進める6次産業化

小谷村農産物加工貯蔵施設
の設計事業者を決定するた
め、1月15日に指名型プロ
ポーザル方式（入札方式）に基
づくプレゼンテーション及び
審査員によるヒアリングを行
い、その後審査会を実施し、設
計事業者を決定しました。

決定した設計事業者は下記
のとおりです。各事業者から
は、衛生基準に適合し、働く人
たちの作業性・快適性を考慮
した提案をいただきました。
また、施設のデザインについ

ても観光地である小谷村に相
応しい地域景観に溶け込むデ
ザインのご提案をいただきま
した。
今後は、平成30年度中の設
計完成に向け関係事業者と
もに協議を進めてまいりま
す。

決定事業者

長野県松本市征矢野二丁
目8番10号
株式会社エーシー工設計
松本支店

特産品の販路拡大にも力をいれています！

地域で進める6次産業化の取組みの
一つとして村の特産品の販路拡大にも
力を入れています。

長野県主催の商談会への出展や、村
外イベントでの特産品販売、マーケ
ティング調査など実施しています。

2月・3月には幕張で行われる大規
模な展示商談会に出展し、新たに開発
した新商品【辛いで酢・山うどの和風
ビクルス】の販路拡大に取組みます。



東京農業大学 小谷学研究会発表 平成29年度研究成果発表会

小谷村内で研究に取り組ん
でいる東京農業大学の教授・
学生による今年度の研究成果
発表会が下記のとおり開催さ
れます。小谷村の農業や昆虫
など、身近な研究題材をテ
マにした研究です。ぜひ研究
発表会へお越しください。

■日時

2月12日（月・祝日）
午後1時～午後3時
（12時50分までに会場にお
越しください）

■会場

小谷村役場2階
201会議室

■発表内容

【研究発表】

・武生 雅明 教授

題目 自然再生における農
の役割と課題 小谷村・阿
蘇を事例として

内容 農域における生物多
様性保全のあり方につい
て、小谷村と阿蘇を事例と

した農業を主体とする伝統
的な生活文化と、それら
によって形成されてきた生態
系について紹介。

・守下 克彦

題目 地形・地質に対応し
た土地利用と履歴が半自然
草原の種組成や種多様性に
与える影響

内容 南小谷地域と熊本県
阿蘇山周辺で、人間による
活動が草原（小谷村では畦
畔・土手）の植物にどのよ
うな影響を与えるのか
調査しました。

・塩崎 暢彦

題目 雨飾山における
マイマイガの樹木の選
択要因と誘導防御反応
の標高および樹種間の
差

内容 マイマイガの食
害と食害を受けた樹木
の反応について研究し
ました。

・大室 諒太

題目 八方尾根におけるハ
ナバチ類の種組成の季節変
化

内容 八方尾根にどのくら
いのハナバチが生息するの
か、それらハナバチがどの
季節に出現するのかを調査
しました。

【平成30年度研究計画発表】

・川喜多 遥菜

題目 オモダカ科2属3種
を用いた湿地性草における
遺伝解析手法

・宮之尾 早紀

題目 圃場整備によって畦
畔の半自然草地から消滅す
る植物種の機能型



特産推進室の「聞いてみた！」

特産推進室・地域づくり応援団が、自分たちの配属先、または普段から一緒に仕事をしている地域の人に、仕事をしていく上で聞いてみたいことをインタビュアーしていきます。

今回は地域おこし協力隊員・石田が11月から深原の移住おためし住宅で開催されている「猫つぐら職人養成講座」講師の細澤清文さんと受講生の皆さんにお話しをうかがいました。

清文さんは猫つぐらを作り始めて、どのくらいになるのですか。

(細澤) もう10年ほどになる。自分が習った先生は、何でもきっちりきつちりするようにと教えてくれた。満足いく品質のものができるようになって道の駅に出し始めたのは6、7年前。

昔は猫つぐらのようなワラ細工は売れるものではなくて、家で使ったり、知り合いに作ってやるものだった。それが、道の駅に出すようになって、売り上げに波はあれども、買ってくれる人がいて、きちんと商品になっただってというのは嬉しいことだ。

猫つぐらを作れる人を増やしたい、というところで今年この講座が始まりましたが、講師をしていただくなかで感じていることはありますか。

(細澤) こんなに習ってみたいと思ってくれる人がいるとは思わなかった。まず2、3人だと踏んでいただけから、20人近くの人が、これだけ熱心に週2回通ってこれるっていうのは本当に頼もしい。

猫つぐらのこれからについて思うことはありますか。

(細澤) 今回覚えてもらった受講生の方がまた新しい先生になって、作れる人がどんどん増えていってほしい。各地区で広がっていいと考えると嬉しいなあ。

受講生のみなさんは、どんなきっかけでこの講座に参加してくださったのでしょうか。

「正直最初は受講料無料、というのが魅力だった。ワラ細工に興味はあったが、

やってみたいと面白いかどうかはわからないし、今回はいいきっかけだった。」

「昔から小谷の暮らしにワラはとても密接な存在だったから、覚えたいとは思っていたが、なかなかきちんとした先生に教えてもらえる機会はないので、今回参加した。」

やってみて初めてわかったことはありますか。

「上手になるには、とにかく数をこなすこと。いくつも作っているうちに、少しずつ上手になっていくので面白い。」

「とにかく材料の良し悪しが完成品の良し悪しをすごく左右す

る。来年以降の上質なワラの調達が一番の課題かな。」

「作っても本当に売れるのかな、というのが心配事。作っても売れなきゃ仕方がないし、モチベーションもあがらないから。」

来年も続けよう、と思ったときになにかいいアイデアはありますか。

「まず手始めにみんなでクラフトマーケットに持っていったりしてみたらどうだろう。」

「猫つぐらだけではなくて、例えばバスタオルを入れるカゴなど、商品開発をしてみても面白いかな。」

「長野や新潟の他市町村でも作っているが、清文さんの猫つぐらの品質は本当に高い。質で選ぶなら小谷、という風になればいい。」

猫つぐらづくりに興味がある方にひとことお願いします。

「こんなに熱中すると思わなかった。やってみれば面白いから、興味があればぜひ挑戦してみてください。」

「こうやってみんなで進み具合を褒めあったり、うまいやり方を

相談したりするのが楽しい。仲間が増えてくれるといい。」

講座を主催している特産推進室事務局メンバーも、皆さんの熱心さと、上達の早さにいつも驚かされています。ていねいにご指導くださる清文さん、足繁く通ってくださいる受講生の皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

「猫つぐら職人養成講座」は今年3月まで毎週火曜日・木曜日の13時半から16時まで深原移住おためし住宅で開催しています。少しでもワラ細工に興味がある方は、ぜひ見学にいらしてください。お待ちしております。



まめまめ知識

No.56



今回のテーマは『フレイル』についてです。

皆さん、2月になり、積雪も多くなってきましたがいかがお過ごしでしょうか。今回は冬季の外出の機会の減少が発症の要因となる「フレイル」について説明したいと思いません。

フレイルの基準

フレイルの基準には5項目あり、3項目以上該当すると「フレイル」、1〜2項目該当すると「フレイル予備軍」と判断されます。

そもそもフレイルとは

フレイル (Frailty) とは、病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。高齢者の多くはフレイルを経て要介護状態に至るといわれ、現在日本では、予備軍の人を含めると推定で450万人いるといわれています。



放置するとどうなるか

上記のフレイル状態を放置すると筋肉量の減少や骨や関節などの障害を引き起こしたり、認知機能の低下やうつ症

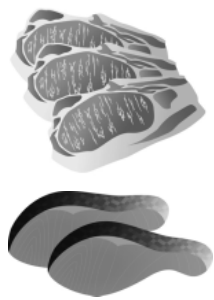
状を発症します。その結果、「寝たきり」や「要介護状態」となります。

フレイル予防について

食生活を改善したり生活意欲を持って暮らすことは、筋力や心身の活動を高めることにつながります。いつまでも元気で健やか毎日を送るために、良い生活習慣を身につけましょう。

食生活

■良質なたんぱく質を摂取
筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないように、肉、魚、大豆製品、乳製品などを毎日の食事で摂取することが大切です。特にBCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）と呼ばれるアミノ酸は、たんぱく質の元となる成分ですが体内で作ることができません。これらを多く含む鶏肉、大豆類、牛乳などを十分にとり



ましょう。ただし栄養が偏らないように食事ごとに種類を変えて(例えば、朝に卵、昼に豆腐、夜に肉や魚など)、栄養素をバランス良く摂取しましょう。

■たんぱく質(1食あたり)の目安 ※どれか1つ

- ・魚の切り身…1切れ
- ・薄切り肉…2〜3枚
- ・豆腐…1/3〜1/2丁
- ・卵…1個

■ビタミンD+日光浴も大切
魚類に多く含まれるビタミンDは、筋肉増強や骨を強くする働きがあるので意識して取るようにしましょう。また、ビタミンDは日光浴により活性化されるので、家に閉じこもらず、外に出ることも大切です。

■ビタミンDを多く含む食品例

- ・きくらげ
- ・干しいたけ
- ・かつお節
- ・いわし

意識と行動

■積極的に外出をする
1日中家で過ごすことが多くなると、脳への刺激が減ってしまいます。買い物や散歩

など、外出する機会を増やしましょう。

身なりを整える

外出をしないことが続くと、身だしなみに気をつかわなくなりますが、常におしゃれをしたり、身だしなみを整えておくことで行動力が沸き、外出するきっかけになります。



趣味を楽しむ

趣味やレクリエーションを楽しむことは、人生が豊かになるだけでなく、認知症を防ぐためにも大変有効です。積極的に他者との交流を持ち、活発なコミュニケーションを行うことは脳細胞の活性化に役立ちます。

参考文献

- ・知っていますか?フレイル(監修) 立命館大学健康科学部教授 健康運動士 真田 樹義
- ・公益財団法人長寿科学振興財団 ホームページ

住民福祉課福祉係
822-2582

インターネットによる 誹謗中傷トラブル被害者相談会について

長野県司法書士会は、SNSや匿名掲示板等のインターネットによる誹謗中傷をはじめとする侮辱や名誉毀損に該当するような被害によって、心に大きな傷を負った方々を対象に、次のとおり電話による無料相談をお受けいたします。

■相談例

・Twitter、2ch等のSNSや匿名掲示板で、言われ無き誹謗中傷の記事が掲載されている。
・元配偶者や元交際相手から自身のわいせつな画像や動画等を勝手にアップされている。

■日時
平成30年2月25日(日)
午前10時～午後4時

■電話番号

0120・448・788
(フリーダイヤル)

■相談料 無料

■お問い合わせ

長野県司法書士会
電話026・232・7492

児童手当の支払いについて

■支払予定日 2月20日(火)

当と印字され、合計金額での振り込みとなります。

■内訳

・児童手当 10ヶ月分

■お問い合わせ

個々に支払通知書は発送しません。指定口座の通帳を記帳して入金確認をお願いします。通帳には「小谷村児童手

役場住民係
電話82・2581

自動車の登録・検査手続きはお早めに

毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。「車検の手続き」は、1ヶ月前から受検できますので、なるべく2月中に、「廃車・名義変更等の手続き」は、3月中旬までに申請されるようお願いいたします。

【自動車税について】

自動車税は4月1日現在の自動車の所有者に課税されます。下取りや譲渡等をして自動車がお手元になっても、3月31日までに名義変更登録手続きが完了しないと、平成30年度の自動車税はあなたに課税されます。忘れずに登録手続きをしましょう。



■お問い合わせ

登録・検査については
松本自動車検査登録事務所
電話050・5540・2043
自動車税については
長野県総務部税務課自動車係
電話026・235・7051

くらしと健康の相談会(無料)と弁護士による法律相談と健康相談

失業・倒産・多重債務・家庭問題等について弁護士が相談に応じ、あわせて保健師による健康相談を行います。

■日時

平成30年3月2日・9日・16日・23日・30日
いずれも金曜日
午前10時から午後3時まで

予約制…保健福祉事務所へ電話でお申込みください。

お申込みは相談日の2日前(水曜日)までにお申し込みます。

■会場

大町保健福祉事務所 診察室(大町市大町1058・2 大町合同庁舎1階)

相談内容等の秘密は厳守します。安心してご相談ください。

■定員

各日4人(相談時間は1人1時間程度)

■お申込み・お問い合わせ

大町保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健師まで
電話0261・23・6529(直通)

『無料・予約制』です。まずはお電話をください。

■申込方法等

「法定相続情報証明制度」をご利用ください

平成29年5月29日(月)から、全国の法務局において、各種の相続手続に利用できる「法定相続情報証明制度」が始まりました。

この制度は、亡くなられた方の「出生から死亡までの戸籍等」を法務局に提出して頂くと、登記官が証明書(※法定相続人が誰であるか)を発行します。

この証明書を各種の相続手続(※預金の払戻しや相続登記等)の際、戸除籍謄本等の代わりに提出していただければ、複数の手続きを

同時に進められ、時間短縮につながるメリットがあります。詳しくは、長野地方方法務局大町支局へお問い合わせください。なお、法務局のホームページにも掲載しております。

※相続手続で必要となる書類は、各機関で異なりますので、必要な書類は提出先となる各機関にご照会ください。

■お問い合わせ
長野地方法務局
電話0261・22・0379

平成30年度長野県シニア大学大北学生募集案内

■入学資格
概ね50歳以上の県内在住者

■学習時間
受講年限2年間 年間学習日数15日程度
概ね午前10時～午後3時まで

■学習内容
地域活動を行う為の幅広い分野の学習ができるよう多彩な講座

■授業料 年額10,000円

■募集締切 2月28日(水)

■申込先
入学願書は役場福祉係にありますので気軽にお問い合わせください。

行政書士

無料相談会について

長野県行政書士会松本支部では、次のとおり面接無料相談会を実施いたします。

■大北会場

【相談日】

平成30年2月18日(日)

午前10時～午後3時

【場所】

大町総合福祉センター2階

大町市大町1129

【電話】

0261・22・1501

【相談内容】

相続手続(遺産分割協議書作成、相続財産調査等)、遺言手続、贈与手続、成年後見、建設業許可申請、経営状況分析、経営事項審査、入札参加資格申請、農地の転用手続、開発行為許可申請、太陽光発電施設設置に関する許認可、車庫証明、自動車登録、運送業許可申請、外国人の在留関係手続・帰化申請、廃棄物収集運搬・処分業許可申請 など

事前予約も承りますので、松本支部へご連絡ください。

■お問い合わせ

長野県行政書士会松本支部
電話0263・33・7166

今月の納税

税目 固定資産税

期別 第4期

納期限 2月28日(水)

税目 後期高齢者医療保険料

期別 第8期

納期限 2月28日(水)

税目 国民健康保険税

期別 第9期

納期限 2月28日(水)

※口座振替を指定されている方は2月26日に振替えますので、口座の残高をご確認ください。26日の定期振替ができなかった方は3月1日に再振替をさせていただきます。

平成29年度

小谷村農業委員会 定例会のお知らせ

■次回の開会予定

2月20日(火)

午前9時から

■お問い合わせ

小谷村農業委員会事務局
(観光振興課農林係)
電話82・2588