



# 村制60周年記念事業

# 信州小谷太鼓ニュージーランド・マールボロー和太鼓国際交流

村制60周年記念事業の一環として、信州小谷太鼓が姉妹都市であるニュージーランド・マールボローへ和太鼓の演奏を通じて交流に行ってきました。松本村長をはじめ、中高生7人を含む全16人の一行です。

小谷太鼓は平成10年に発足。塩の道祭りや各地区のお祭り、NZ訪問団の歓迎会のほか、今年度は棚田サミットでも演奏するなど、各種イベントを盛りあげてくれていきます。最近では県のジュニアコンクールに参加するなど活動を広げ研鑽に努め、入賞まであと1歩というところまで演奏も充実してきました。

平成30年10月4日、いよいよ出発。初めての海外演奏に緊張感が高まります。太鼓を沢山運ぶのは大変なのですが、今回は現地の和太鼓グループ「逢太鼓」さんから太鼓を借りられることになり、持って行くのは6個に抑えられました(逢太鼓さん、ありがとうございました。)

10月5日、NZに到着。国際

線から国内線への乗り継ぎがギリギリでしたが、お昼過ぎにブレナムに無事到着しました。

松本村長、北村議員は、早速マールボロー庁舎に表敬訪問です。小谷村特別名誉村民でもあるバルサンティ前議員に

案内していただき、交流担当者他に挨拶に伺いました。小谷太鼓の一行は会場の準備をして初日を終えました。

10月6日はブレナム、7日はピクトンと、2日間会場を変えての演奏会です。「リハールでゆっくりお昼を食べる時間がないから」と、ボランチアでお米を炊いてきて下さる現地の方の協力もあり、村長も自らおにぎりを作って準備しました。10時間超をかけて協力に来ていただいた逢太鼓さんとの即興のコラボも含めて、慣れない会場での演奏は不安でしたが、マールボロー議会议員の方が、チラシやラジオなどで広報してくださったおかげで、60人近い方が演奏会に来てくださりました。

人数は若干少なめでしたが、とても良い雰囲気の中、最後はスタンディングオベーションを受けての演奏会は大好評で、「来年の演奏会はいつやるんだ?」「すばらしかった!とても良い演奏だった。」といった声が多く聞かれ、大変盛り上がりました。「2020年にピクトンで行われるマリタイムフェスティバル(800人収容ホール)に招待を検討します」と早くもそんな話がでているそうで、演奏の好評さが伺えます。

マールボローとは現在もお互いの中学生がホームステイするなどの交流が続けていますが、今回のような訪問は初めてです。普段は中々ふれあうことのできないマールボローの方々、信州小谷太鼓の演奏を聴いていただき、姉妹都市である小谷村の印象を深めていただけたと思います。帰りには、演奏を聴きにきていたNZ航空の職員の方から、「来年は空港で演奏してほしい」とリクエストされるなど、和太鼓の魅力を十分に伝えられる交流になりました。



マールボロー庁舎へ表敬訪問

今回、信州小谷太鼓が訪問したことで民間の交流ができたことはとても意義深く、両地域の絆が更に深まったものと感じています。演奏会も大変好評でした。今後、この交流が更に発展すれば素晴らしいと思います。(北村議員)

大変お世話になり、ご協力をいただきました。ありがとうございました。



逢太鼓とのコラボレーション



マールボロー議会の皆さんと交流会

# 地域おこし協力隊の おたりと関わる5ステップ

今、地域を元気にできる「第三の人口」として着目されている『関係人口』。地域おこし協力隊員が、小谷の関係人口になるに至った経緯を、「関係人口の5ステップ」を追いながら毎月ひとりで紹介していきます。



## 今月はこの人！

### 佐々木 響

埼玉県の新座市出身。西武台高等学校を卒業後、植木屋や木材販売会社などに勤務。平成30年4月に54ぶろ担当として地域おこし協力隊員に着任した。

## ステップ1 興味をもつ

東京へのアクセスが良い

ベッドタウンで育ったため、「働くのは都内」という意識がありました。初めて就職したのは、都心の名門花卉店の観葉植物部門。その後都内でキャリアを積み、5年ほど前に株式会社マルホンという無垢木材・内装材の会社の営業担当に転職。静岡県の浜松市勤務となり、初めて地方で働くことになりました。営業成績が問われる仕事はやりがいがあり、とても勉強になりましたが、その時も東京以外で働いていることにいまいちピンとこず、2週に1度ほどは実家に帰省していました。「田舎に住みたい」という願望が芽生えたのは、決して幼い頃からではなく、ごく最近のことです。

## ステップ2 愛着をもつ

意識に変化があったのは、3年勤めた株式会社マルホンを辞め、東京に戻ってからです。木工の勉強をするために

1年間職業訓練所に通っていたとき、登山好きの友人ができました。それまでどちらかと言うと山より海派だったのですが、初めてきちんと知識のある人と山に登り、登山の良さを知りました。同時に、職業訓練所に通う年齢様々な友人達の「サラリーマンという型にはまらない、自由な生き方」を目の当たりにし、自分にもたくさんの選択肢があるのだと考えさせられました。

## ステップ3 通う

それからというもの、山に登るために度々地方を訪れるようになりました。少しずつ「自然に囲まれた場所での生活」に憧れを持ち始めます。その後再び都内の植木屋に就職した際、林業の研修で富山県の立山町に1か月ほど滞在したことがあり、「山の仕事」にも興味を持ちました。

## ステップ4 交流する

昨年夏、東京にあるお気に入り革小物店の店長が偶然小谷のファンで、「小谷村っ

ていういい所があるよ」と薦められたことをきっかけに、初めて小谷を訪れました。1泊2日の短い旅であったため、時間もなく、どこを見ているかも分からず、あまり堪能することができませんでしたが、里山の風景は印象的でした。

## ステップ5 拠点をもち

その数か月後、昨年の12月に、大町市に山(林業)の仕事のつてがあり、移住の初段階として黒部観光ホテルにリゾートバイトにきました。期間中、白馬や小谷にも度々訪れ、色々考えた結果、小谷村の地域おこし協力隊員に応募しました。

## これから先のこと

現在は54ぶろの担当として移送の問題などに取り組んでいます。小谷村に住んでみて、移住してよかったな、と思いますし、これまで身につけてきたことを生かしてここでどう暮らしていくか知恵を絞らなければ、と考えています。正直現在は色々模索中です

## お世話になっているあの人からひとこと

石樹苑  
太田 正さん



佐々木君には時々庭づくり・管理の仕事のアルバイトに来てもらっています。雪国の庭は豪雪に耐えられるよう、コンパクトな剪定などの特殊な技術を必要としますが、その辺りもしっかり任せられるので助かります。腕もセンスも確か。プロとして、とても信頼できる青年です。



↑ 作業中の佐々木さん  
「手入れに困った樹木があればお任せください！」

が、自分にできることは、考えるよりもまず行動していきたいと思っと思っていますので、ぜひ気軽に声をかけてください。

# まめまめ知識

No.61



前回に引き続き『高血圧』について小谷村診療所の中井先生に聞いてみた内容を掲載します。今回は高血圧の予防・改善のための生活習慣（パート1）についてです。

**宮井**…高血圧症の予防・改善のために日頃の生活習慣で気をつけるべきポイントを教えてください。

**中井先生**…禁煙や節酒、野菜の積極的な摂取などありますが、なんといっても減塩でしょう。

まず大切なのは、私たち日本人は普段の生活で塩分を摂りすぎているということを実感することです。

世界保健機構（WHO）では成人の食塩摂取量の目標値として1日5g未満を強く推奨していますが、私たち日本人の1日当たりの平均摂取量は9.9gとなっています。

**宮井**…世界的に推奨されている量の約2倍もの食塩を日本人は摂取しているのですね…。

**中井先生**…そういうことになりますね。ちなみに、塩分を

過剰に摂取している日本人の現状を考慮し、まずは男性が8g、女性は7gを目指しましょう、ということを図はうたっています。高血圧のある方は6g未満にすることをガイドラインでは勧められています。

**宮井**…塩分の過剰摂取については、小谷村でも課題となっているところですが、平成28年度に村の栄養士さんが村民を対象に実施した食事のアンケートからは、1日当たりの推定食塩摂取量が男性は14.7g、女性は13.3gという結果が出ていました。

そもそも塩分の過剰摂取はどうして血圧を上げてしまうのでしょうか。

**中井先生**…塩分の摂りすぎは、血液中の塩分濃度を高めるように働きますが、ひとの

身体はそれを防ぐために（血液中の塩分濃度を一定に保つために）、血管外の水分を血液中に移行させます。すると血液の量が増えます。血液の量が増えるということは、心臓がその分強い力で血液を送り出さなければならなくなり、結果として血圧が上がります。また、塩分の摂りすぎは、血管を収縮させるホルモンの反応を高めることでも血圧を上げてしまいます。

**宮井**…塩分の摂りすぎによりひとの身体ではいろいろな事が起き、結果として血圧が上がってしまうんですね…。

減塩についてのポイントを教えてくださいませんか。

**中井先生**…僕が減塩の話をするときは、まず長続きできるように取組みを勧めています。例えば、3食必ず味噌汁を食べているという人に対して、食べないということは難しいだろうから、汁を半分残すようにするだとか、具沢山にするだとか、そんな話をしていきます。味噌汁1杯には約2gの食塩が含まれているので、汁を残すだけでもかなりの減塩となります。

身体はそれを防ぐために（血液中の塩分濃度を一定に保つために）、血管外の水分を血液中に移行させます。すると血液の量が増えます。血液の量が増えるということは、心臓がその分強い力で血液を送り出さなければならなくなり、結果として血圧が上がります。また、塩分の摂りすぎは、血管を収縮させるホルモンの反応を高めることでも血圧を上げてしまいます。

## 塩分摂取量の目標値と自分の食べている物の塩分量

男性 8.0g未満 / 女性 7.0g未満 / 高血圧の方は6g未満

食品名	食塩相当量	
調味料	薄口しょうゆ（大さじ1杯）	3g
	濃口しょうゆ（ // ）	2.6g
	コンソメ1個（5g）	2.3g
	ほんだし（小さじ1杯山盛）	1.3g
ご飯のとも	梅干し1個	2.2g
	お茶漬けのもと（1袋）	1.5g
	たくあん5切れ（30g）	1.3g
	白菜キムチ（30g）	0.7g
外食	とんこつラーメン	9.1g
	かけそば・かけうどん	6.4g
	親子丼	6.3g
	カレーライス	4.3g
	スパゲッティ	3.5g

### 調味料を減らすポイント

- ①かける → 小皿に取り分けつける
- ②塩分を含まない酢やレモンなど調味料の活用
- ③一味・コショウ・唐辛子など香辛料の活用

### 汁を残すことで約5割の減塩に

とんこつラーメン 9.1g  
→ 汁を残すだけで4～5gの減塩



参考：食ノート

（保健活動を考える自主的研究会）

汁といえば、ラーメンやうどん等の汁を残すことも大事ですね。実は、日本人の一番の食塩摂取源となっているのは、カップ麺やインスタントラーメンなんです。1食汁を含めて丸々食べると、6〜10g程度の食塩を摂るようになります。汁を残すだけでも3〜5g程度の減塩となりますね。

**宮井**…よく若い人で、昼食などで味噌汁代わりにカップ麺を食べている方を見かけますが、それだと味噌汁をそのまま食べておいたほうが身体にはやさしそうですね…。

**中井先生**…そうですね…。あとは、塩分の含まれていないコショウや唐辛子、カレー粉などの香辛料で風味を加えたり、大葉や生姜、みょうがなどの香味野菜やゴマなんかも使うと味のアクセントとなり、減塩につながります。酢の物なんかもいいですね。また、醤油やソースなどは「かけて食べる」から「つけて食べる」に代えられると減塩になりますね。スプレータイプの醤油差しを使用することもおススメです。

塩分に対する味覚は慣れに

よって変わってくるので、最初は薄味を美味しくないと感じるかもしれません。2週間〜1か月程頑張ってみると、慣れて美味しく感じるようになります。そうやってくると、逆にこれまでの食事が塩辛くて食べられないようにもなってきます。これを機に薄味にチャレンジしてみようと思われた方には、ぜひ継続することを意識してやっていただきたいですね。

**宮井**…まずはやってみることに、そしてそれを継続していくことが大事ですね。継続していくことで、それが当たり前となり、習慣になっていきますからね…。

ちなみに中井先生も普段の生活で、減塩について何かされていることはありますか？  
〔次回へ続く〕

今回は、高血圧の予防・改善のための生活習慣（パート2）を掲載します。

住民福祉課 福祉係  
電話 82・2582

## 地域包括支援センターからのお知らせ

# 「買い物サポート事業」モニター募集について

北アルプス広域連合内において、生活支援サービスとして「買い物サポート事業」をモデル事業として実施します。

公共機関等を利用し買い物に出かけた方が、持ち帰れない荷物を郵便局によって自宅まで配達してもらおうといった事業となります。

自分で買い物に出かけることで、「社会参加」「閉じこもり防止」の機会を増やし、いつまでも元気で暮らせるよう、圏域のスーパーと郵政が「介護予防」に参画しています。

現在このモデル事業のモニターを募集しています。詳しくは、地域包括支援センターまでお問合せください。

### ■お問い合わせ

地域包括支援センター  
電話 82・3135

重い荷物を自分で運ぶのは、そろそろ限界かも…

### 対象となる人

65歳以上で次のいずれかに該当する人です。

- 徒歩、自転車、公共交通機関で買い物に行く人
- 病気やケガなどで重い荷物を運ぶことが困難な人
- 運転免許を返納した（する予定）の人 等

買い物と合わせて、心も体もリフレッシュ♪



# からころ通信

No.4

小谷村精神保健福祉サポーター カモミールより今回は9月に行われました「メンタルヘルス市民大学」の報告を致します。

カモミールでは、年1回東京のクッキングハウスの方と交流、学びをしております。

今年9月11日12日の2日間にわたる日程でした。会場は共働学舎かおるハウス。参加者村内外から二日間で70名位集まって頂きました。

今年のテーマは、『心が平和になるために共に学ぶ』マインドfulnessの学びと実践』でした。マインドfulnessとは、『今』この瞬間に集中する事で、心が落ち着く、生きるのが楽になる、自分に気付く、そして平和な心を得るという効果があります。講座では呼吸に集中して、マインドfulnessの実践を行いました。本当に、『今』呼吸だけに集中する事で過去も未来の色々な雑念から遮断されて、心が楽になって行くのを感じました。心の落ち着き、リラククスが出来ると思いました。

皆さんも是非やってみてください。目を閉じて、息を吸って、吐いて1分からやってみてください。2分3分でも試してみてくださいね。

その後、クッキングハウスのメンバーさん(当事者)が自分の体験を発表してくれました。

あるメンバーさんは、マインドfulnessを毎日実践し、「1. 未来に不安がなくなりました。」「2. 雑念がなくなりました。」「3. 自分の病気を軽い状態を受け入れられる自分になりました。」と、その効果を話してくれました。

他のメンバーさんの体験発表は、『私は進化する』という内容でした。

彼女はクッキングハウスに通い9年目になり、始めの頃と比べると自分は一步一步前進していると語ってくれました。

た。今では前向きな気持ちが出てきて、SST(認知行動療法)で板書をしたり心の病気をしても寄り添ってくれる人達に見守られ、『やればできる』そんな思いを力強く、しっかりと発表してくれました。

クッキングハウスの松浦先生が『心の平和を感じるのとはどんな時、どんな場面ですか?』の問いに、参加者全員それぞれ思いを出し合いました。小谷の自然に囲まれているせいか鳥の鳴き声、川の音、緑の山々、コスモスの花、ここに居る事 等々沢山出ました。皆さんの想いを聞いているだけで、心が平和になりました。

講座の終わりには、『心が平和になるためにコンサート』と題し、駒ヶ根からクッキングハウスの方と一緒に来られた吉本有里さんの弾き語りや聴きました。バイオリンの音と有里さんの透明感のある声で本当にリラックスでき、平和な時間を皆で共有出来ました。

これで一日目は終了です。二日目は次回になります。お楽しみに!!

## 小谷村奨学金の償還金減免制度についてお知らせ

小谷村奨学金の貸与を受け、平成28年度以降に償還を開始し、小谷村に戻り村内又は近隣市町村に就職をした方は、償還金の減免を受けられる制度があります。

制度の内容をご確認いただき、該当する場合は奨学金の償還金減免申請をおこなってください。

### 償還金減免額

減免の決定を受けた月の翌月分の償還金から半額を減免します。

なお、減免の上限額は100万円です。

### 償還金減免の条件

1. 小谷村に住民登録があり村内又は近隣市町村へ就労(通勤)する者。

申請する翌年1月1日現在の住民登録が小谷村にあり、翌年の村民税の納付義務のある者。

2. 小谷村奨学金の貸与を受け、償還期間中の者。

償還途中で小谷村に戻ってきた場合も対象となります。ただし、償還金を全額又は一部をまとめて償還しようとする者は除く。

3. 毎年1月1日現在の住所地に記載した現況届を、毎年1月25日までに小谷村教育委員会へ提出していただきます。

### 償還金減免資格の喪失

1. 小谷村に住民登録がなくなったとき。

2. 減免を受けた償還が滞ったとき。

詳しくは、総務学校係までお問い合わせください。

### お問い合わせ

教育委員会総務学校係  
電話 82-3981



# 白馬山麓事務組合嘱託職員の募集について

白馬山麓事務組合では、白馬高校支援業務の嘱託職員1名を募集します。

ご希望の方は、白馬山麓事務組合 白馬高校支援係へお申し込みください。

## ■募集対象

- (1) 普通自動車運転免許証を有していること
- (2) 心身ともに健康で、積極性・協調性を有していること
- (3) 一般的なパソコン操作(ワード・エクセル・パワーポイント等)が可能であること

## ■雇用期間

平成31年3月31日まで  
※双方の意思により年度単位で更新することができま  
す。

## ■勤務日数及び勤務時間

週5日(月～金)午前8時30分～午後5時15分

※上記を原則としますが、業務内容により調整する場合

があります。

## ■勤務地

白馬山麓事務組合 白馬高校支援係(白馬村保健福祉ふれあいセンター3F)

## ■報酬・待遇等

月額:141,000円(基本給)

通勤手当支給

社会保険等(厚生年金・健康保険・雇用保険・労災保険)

## ■お問い合わせ

白馬山麓事務組合  
白馬高校支援係

〒399-9393

白馬村大字北城7025番

地

電話 85-5585

FAX 85-0723

メール high-school@vil.  
hakuba.lg.jp

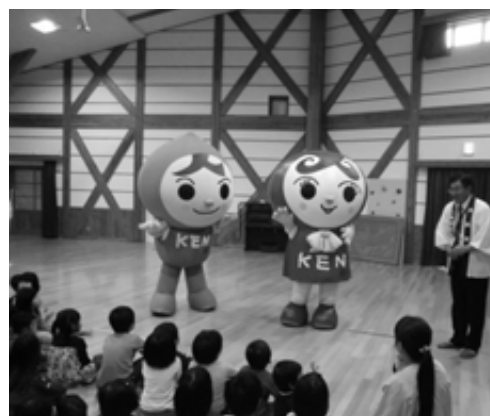
# 保育園で人権啓発活動

小谷村では、村民一人ひとりの個性や多様性を尊重し、すべての人が互いに支え合いながら共に生きる「人権が尊重される小谷村」をめざしています。大町人権擁護委員協議会による保育園児への人権啓発活動が、10月11日(木)に小谷村保育園にて開催されました。

人権イメージキャラクター『人KENまもる君』、『人KENあゆみちゃん』と一緒に

お遊戯や記念撮影をし、園児全員にマスコットがプレゼントされました。

人権擁護委員さんの紙芝居が行われ、友達やほかの人に対して思いやりの気持ちを持つことの大切さを学びました。また、



# 特設人権相談所の開設について

■日時 12月3日(月)  
午後1時～4時

■場所 小谷村役場  
2階204会議室

■相談内容 近隣、家庭、相  
続、いじめ、女性差別、セ  
クシャルハラスメント等

■相談担当者 人権擁護委員

■その他 相談は無料で、秘  
密は固く守られます。どう

ぞお気軽にご相談くださ  
い。

■お問い合わせ

・長野地方方法務局大町支局

総務係  
電話0261-22-03

79

・住民福祉課住民係

電話82-2581



人権イメージキャラクター  
人KENまもる君・人KENあゆみちゃん

# 大町税務署からのお知らせ



## 平成30年分 年末調整説明会のお知らせ

給与所得者に係る年末調整説明会を下記の日程等により開催いたします。説明会では「年末調整のしかた」や「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」などのパンフレットを使用して説明を行いますので、ご出席の際にはお持ちいただきますようお願い申し上げます。

また、年末調整関係用紙及び法定調書の用紙が不足する場合には、説明会会場で配付しておりますので、会場にてお受け取りください。

開催日	開催時間	開催場所	対象地域（者）
11月20日（火）	午後1時30分～ 午後4時	サンアルプス大町 2階大会議室 （大町市大町 1601-2）	大町市
11月21日（水）	午後1時30分～ 午後4時	白馬村役場 201・202会議室 （白馬村北城 7025）	白馬村・小谷村
11月22日（木）	午後1時30分～ 午後4時	松川村役場 2階講堂 （松川村76-5）	池田町・松川村

※都合により、指定された会場（日時）に出席できない場合には、他の会場（日時）に出席することができます。  
※上記の会場では、年末調整説明会に引き続き、消費税の軽減税率制度等の説明会も併せて開催しておりますので、是非ご参加ください。

※用紙につきましては、これまでどおり税務署の窓口でも配布しております。また、コピーしたものや国税庁ホームページ【<http://www.nta.go.jp>】からダウンロードしたものを使用することもできますので、ご利用ください。

## 平成30年分 青色決算説明会のご案内（個人事業主の皆様へ）

個人事業主の方の青色申告決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、青色申告会の協力を得て、次のとおり説明会を開催いたします。説明会で使用する資料は、当日、会場で配付し、講師は、税務署が依頼した税理士が行います。なお、開催会場の所在図などを、関東信越国税局のホームページに掲載していますので、併せてご覧ください。

対象となる方	開催日	開催時間	開催会場	対象地区
農業所得を有する方	12月3日（月）	午後1時30分～ 午後3時30分	大町市 JAアプロード 2階オーロラホール	全市町村
事業所得を有する方	12月4日（火）	午後1時30分～ 午後3時30分	小谷村 小谷村商工会館	白馬村 小谷村
	12月5日（水）	午後1時30分～ 午後3時30分	大町市 大町商工会館	大町市
	12月6日（木）	午後1時30分～ 午後3時30分	松川村 松川村商工会館	池田町 松川村



### おうちで作成 ネットで申告

国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーで申告書が作成できます。

[www.nta.go.jp](http://www.nta.go.jp)

確定申告

検索

お問合せ先 大町税務署 電話22 - 0410

（自動音声案内の「2」をお選びください。税務署の担当部署におつながります。）



# し尿の汲み取り申し込みについて お願い

し尿の汲み取り業務は、年末に申し込みが集中します。このため、年内に汲み取りを希望される方につきましては、申し込みが遅くなります。と年内に汲み取りができない場合があります。冬期間に汲み取りを行う方については、便槽およびその周辺の除雪をお願いしますのでご理解ご協力をよろしくお願いします。

別荘等の汲み取り、また、家庭用生活雑排水の汲み取りを

申し込みされる方についても同様に協力をお願いします。

## ■申し込み先

有限会社山田商会(大町市)

電話・23・4446

受付時間・午前8時～12時、

午後1時～5時

(土日・祝日・年末年始を除く)

## ■お問い合わせ

住民福祉課住民係

電話82・2581

# 大北地域 士業合同無料相談会

士業(弁護士、税理士、行政書士、司法書士、土地家屋調査士、社会保険労務士)による合同相談会を開催します。6の士業がそろって、とても便利な無料相談会です。申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

## ■日時

11月17日(土)  
午後1時～4時

## ■場所

大町市総合福祉セン

ター 2階会議室(大町市大町1129(東町))

## ■相談内容

税金、各種許可申請、各種登記、相続贈与、土地測量、労務関係、年金など

## ■お問い合わせ

関東信越税理士会大町支部

支部長 貝澤 久

電話22・1619

FAX22・9579

# 生ごみは水を 切りましょう

生ごみは捨てる前に  
ギュッとひとしぼり



水をよくきる

生ごみは、約80パーセントが水分です。水分を減らすことで清掃工場での焼却効率が増すとともに、可燃ごみ総量の減少につながります。水切りネットなどで水を良く切ってから捨てていただくようご協力をお願いします。

# 今月の納税

11月

税目 国民健康保険税

期別 第6期

納期限 11月30日(金)

税目 後期高齢者医療保険料

期別 第5期

納期限 11月30日(金)

※口座振替を指定されている方は11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12月10日に再振替をさせていただきます。

# 平成30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

11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