

新年あけまして
おめでとうござります

👉 主な内容

広報

館報

村制60周年記念事業 友好都市イギリス
オタリー・セントメリー町への表敬訪問 2
教育関係功労者表彰・中学生人権作文コンテスト入賞 3
まめまめ知識No.63 4、5
地域おこし協力隊のおたりと関わる5ステップ 6

アサギマダラの浪漫飛行
～小谷から奄美大島へ、心の橋渡し～ 10
茅葺き屋根お披露目会 11
男女共同参画社会を目指して 12
農業女子の“伊折暮らし”ノート⑧ 13

村制60周年記念事業 友好都市 イギリス オタリー・セントメリー町への表敬訪問

村制60周年記念事業の一環として、友好都市であるイギリス オタリー・セントメリー町に松本村長、宮澤議長、担当課職員、通訳、今後の交流発展に期待し松尾小学校長も同行いただき、全5人で表敬訪問に行ってきました。

オタリー・セントメリー町とは平成4年5月4日に友好協定を結び、平成9年5月に友好協定5周年記念セレモニーとしてオタリー・セントメリー町を訪れ、同年7月には「友情の鐘」を交換しました。役場玄関前の広場に設置され、多くの方から鳴らしていただいております。また、現在の駐日英国大使のポール・マデン氏は、オタリー・セント



「友情の鐘」



歓迎会

メリー町のご出身で、26年前、一等書記官として東京の英国大使館に勤務されていた時、友好協定にお越しいただき、当時もまた駐日大使になられた今年も「塩の道祭り」に参加されております。

平成30年11月4日、羽田からイギリスヒースロー空港に向けて出発。約12時間のフライトで時差が9時間あります。オタリー・セントメリー町は、ヒースロー空港から車で4時間程のところにある美しい町並みの町です。

到着したその夜に、歓迎会を催していただき、オタリー・セントメリー町長、ポールマデン駐日英国大使のご両親、

消防官、小学校長など大勢の方々にご参加をいただき、生バンドの演奏も加わり町中の熱烈的な歓迎を受けました。昨年小谷を訪問してくれたジル氏とリチャード氏が歓迎の労を執ってくれました。翌日からは、役場、図書館、小中学校、「タール・バレル」（燃えさかるタールの樽を担ぐお祭り）を見学しました。

イギリスでは、初等教育（小学校）は4歳〜10歳までが在学します。入学時に児童は4つのハウス（縦割りの異年齢グループ）に振り分けられます。ハウスキャプテンは6年生から選ばれ、1年間を通して、様々な対抗戦やイベントを行うためのリーダーとなり、それぞれのハウスは、所属する子どもが努力したり良い行いをしたりするとクーパー



マーク・ギルロナン 校長 (左)



図書館となった2階建てバス



優れた功績を収めた生徒の写真

が与えられ、一定期間経つと表彰すること。校舎内に置かれた樽の中に先生達からもらったクーパーをためていく仕組みとなり、子ども達の良さを具体的な形で認めるシステムは参考になりました。施設で特徴的なのは、ロンドンで走っている有名な2階建てバスを改造した図書館。中には子どもたちの人気のスポーツになっています。

1クラスおおよそ22人前後で小谷小学校と同じ位で、このくらいのサイズがちょうど良いとおっしゃっていました。今年2月に小谷小学校から送った子ども達の絵画や習字の作品が「小谷コーナー」として展示してありとてもうれしく思いました。

中等教育（中等教育学校）

は、11歳から18歳までの生徒が学ぶ1,110人の生徒が在籍し、創立は1545年。オタリー・セントメリー小学校を始め、5つの小学校から入学しており、人気のある学校でオタリー以外の地区からも入学しています。2011年に独立法人として認められ、学校独自のカリキュラムを採用しています。生徒に様々な経験を積ませることを大事にしており、芸術の分野、スポーツの分野、学業の分野などで優れた功績を収めた生徒の写真が、ランチルームに飾られています。

今回の訪問では、現地での歓迎を含めて、大勢の方々に大変お世話になり、ありがとうございました。また、今後の交流発展に活かしていきたいと考えております。

教育関係功労者表彰

小谷歯科医院 歯科医師

岡島 省三 さん

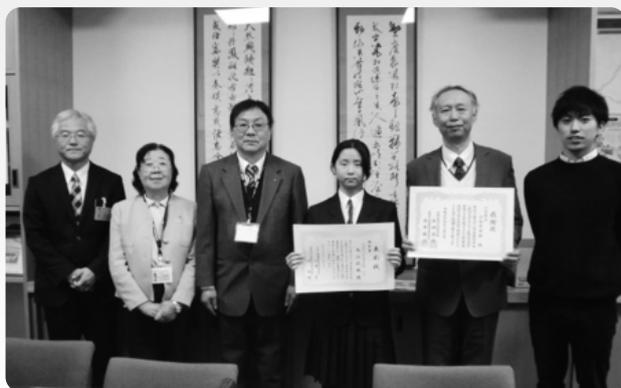


小谷歯科医院 岡島歯科医師が、「平成30年度教育関係功労者 学校保健功労」を受章しました。この賞は、学校医又は学校歯科医として学校における保健管理に関する職に長年従事し、学校保健の振興に関し優れた功績のあった方に贈られるものです。

岡島歯科医師は、昭和58年から南小谷・中土・北小谷3小学校の学校歯科医師として就任いただきましたが、現在は保育園から中学校までを担当していただき、村内の子どもたちの歯科衛生に永年ご尽力いただいております。今後も小谷村の子どもたちの歯科衛生を見守っていただきますようよろしくお願い申し上げます。

中学生人権作文コンテスト入賞

小谷中学校 1年 丸山 佳織 さん



大町人権擁護委員協議会では、平成30年度全国中学生人権作文コンテスト大北地区大会の募集を行い、小谷中学校生徒の皆さんから多数応募がありました。

その中から、1年 丸山 佳織さんの作文が地区大会表彰に選ばれ、12月12日(水)小谷中学校にて贈呈式が行われました。

人権擁護委員から賞状と記念品が贈られ、中学校には人権啓発活動への協力に対する感謝状が、応募された生徒の皆さんには記念品がそれぞれ贈られました。

小谷村消防団に新しい指令車が配備されました

車名 スバルフォレストアイ
定員 5名
総排気量 2・49L



小谷村では、平成30年度日本消防協会の消防団員等福祉共済事業(消防資機材交付事業)により、消防団活動車両としてSUV型の指令車1台を交付いただきました。

この新指令車を本年12月より役場に配備し、さらなる消防・防災力の強化を進めてまいります。



まめまめ知識

No.63



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。最終回となる今回はQ&A形式でこれまでに載せきれなかった内容を掲載します。

Q1 測定するたびに血圧の値が変わります。なので血圧の値は信頼できません。

A 血圧は1日全体としてみると、昼間より夜間に低下し、早朝に再上昇するという日内リズムがあります。

また、歩行や緊張、会話などでも上昇し、重い物を持ち上げたり走ったりすると短い時間でも30〜50mmHgもの血圧上昇が起きることもあり、血圧の評価は原則安静の状態で行う必要があります。「起床後1時間以内の、排尿後・朝食前・安静時の血圧」が評価として最も適しているため、この時の家庭血圧の測定を習慣づけて欲しいです。

Q2 ある日、家で血圧を測ると上の血圧が180を超え

ていました。すぐに病院に行ったほうがいいですか？

A Q1にも記しましたが、血圧は1日のなかでも変動し、短時間に急激に高値を示すことがあります。家庭で、早朝の安静時に測った血圧が135/85mmHgを超える日が続く時に受診を検討しましょう。

Q3 血圧を何度も測定し、良い値になった結果を記録して主治医に見せています。

A 複数回測定するのは、「安静を保ち、安定した値の血圧を測定するため」であって、「望ましい値が出るまで複数回測定をするため」ではありません（1機会に4回以上の測定は勧められません）。「原則2回」とし、その平均をその機会の血圧値として用いま

す。1機会に1回のみ測定した場合には、1回のみ血圧値をその機会の血圧値として用います。

Q4 高血圧の治療について教えて欲しいです。

A 高血圧の治療の基本原則は、第一に生活習慣の是正です。減塩・減量・野菜の摂取・運動・禁煙等の生活習慣の是正をまずは図ってもらいます。一定期間（3か月間程度）の生活習慣の是正でも血圧が下がらないう場合には内服治療が検討されます。

薬は少量から開始し、血圧の下がり具合をみながら増量（もしくは減量）が決められます。薬の効果の有効性についてはQ1に記した早朝の家庭血圧の値をみて判断がされます。

Q5 症状がないのに血圧の薬を飲む必要があるのですか。

A 多くの高血圧患者さんは無症状です。高血圧が問題となるのは「高血圧が数か月、数年と続く間に動脈硬化が進行し、いずれ脳卒中や心筋梗塞、腎機能障害、など命や生活の質に大きく影響する病気につ

ながるから」です。こうした動脈硬化の進行は脳卒中などが起きて始めて自覚できるようになるので、自覚症状がないことで薬を飲まなくていい理由にはなりません。血圧が高ければ、生活習慣の是正や内服により血圧を正常域にする必要があります。

Q6 薬の副作用が心配です。

A どんな薬にも副作用が起こる可能性があります。血圧の薬による副作用の頻度は比較的少なく、出た場合でも、薬の中止もしくは変更により、ほとんどの場合回復します。ただ重篤な状態になることは少ないとはいえ、その副作用に対する心配は治療の中断など適切な治療の妨げになることも少なくありません。

副作用の種類、頻度、副作用による不利益を最小限にするためにできること等について、まずはかかりつけのお医者さんへ相談しましょう。

Q7 血圧の薬は飲み始めたから一生飲まなければならぬのですか？

A 血圧の薬を飲んでいる場合でも、減塩や体重の減少な

ど生活習慣の是正により血圧が下がることで、薬が不要もしくは減量につながる場合があります。また、二次性高血圧（別の疾患が原因で血圧があがる）では、血圧を上げる疾患の治療が行われれば、高血圧の原因がなくなるために薬の減量につながる場合があります。ですので、一概に薬を飲み始めたから一生続けなければならぬということではありません。

しかし、高血圧の多くを占める本態性高血圧では高血圧の原因が不明であり、その原因が続くため、内服も継続し必要となることが多いです。「薬を飲み始めたから一生飲み続けなければならぬ状態」というのではなく、「薬を飲まなければならぬ状態が続くから、血圧を正常に維持するために飲み続けなければならぬ」のです。

Q8 薬が切れてしまった時に血圧が上昇しなかった。薬が必要でなくなったと考えるよいですか？

A 薬を中止した時に血圧が上らない場合には、①薬が必要でなくなった場合と、②

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ずつご紹介します。

今月はこの人！

小宮 あずさ

神奈川県横浜市出身。上智大学比較文化（現在の国際教養）学部卒業後、外資系IT企業のマーケティング部署や広告代理店での勤務を経て、平成30年8月に54ぶろ担当として地域おこし協力隊員に就任。



ステップ1 興味をもつ

初めて小谷に来たのは、ちょうどオリンピックがあった20年前。大学2年生の冬に4か月休学して、梅池のベル

クールイノマタさんでアルバイトをさせていただいていました。正直その時はそこが「小谷村」ということは知らず、「梅池」のグレンデに來た、という感覚でした。

ステップ2 愛着をもつ

移住を考えたのは、より良い子育て環境のため。神奈川県逗子市に住んでいましたが、子供たちにとってあまりいい環境とは言えませんでした。マンションに住んでいたため、騒音を気にしなければなりませんし、外は車通りも多く、のびのびと遊ぶこともできません。学童や延長保育も有料で、習い事の費用も高く、必要なお金を稼ぐために働くほど、余計にお金もかかると、という負の循環に陥って

しまいました。

そんな中、移住地の候補として一番に考えたのは、実はカナダでした。私自身も高校2年生から2年間アメリカに留学しており、子供たちにも「日本国内外に縛られず、幅広い視野をもって生きられるようになってほしい」と思っていますし、雄大な自然も魅力でした。一方でビザの取得など、一筋縄ではいかないというのも現実で、悩む日々が続いていました。

ステップ3 通う

転機が訪れたのは昨年冬。家族で白馬のロッジに旅行に訪れた時のことです。ロッジのオーナーさんに子育ての悩みを相談したところ、「ここはグレンデも近く、マウンテンバイクなどのアウトドアアクティビティも充実しているから、子供がのびのび過ごせる環境があるよ」と教えていただきました。

ステップ4 交流する

白馬にゆかりのある友人達から情報収集をするなかで、

白馬に住むオーストラリア人の友人にも相談しました。すると、「子育てを優先させたいなら、白馬もいいけど小谷もいいよ」と。英語教師の彼女が日々子供たちと触れ合う中で、「小谷の子供たちは皆気さくで心優しい」と感じていたそうです。もちろん大人の方々も温かいとのこと、「私は小谷が大好きよ」という彼女の一言がとても心に残りました。

ステップ5 拠点をもち

現在は男児3人とともに（4年生・1年生・年少）若栗の家で暮らしています。主人は現在まだ逗子市で働いているため、別々に暮らしていますが、週末にはそれぞれ行き来して、家族での時間を海と山それぞれで過ごしています。

これから先のこと

これまでの仕事で培ってきたマーケティングの発想や、逗子市で友人達と活動してきた経験を活かして、クロモジなど小谷の素材を使った「ア

お世話になっているあの人からひとこと

ご近所（若栗）の
パービックさんご家族



我が家のご近所がいなかったので、子供たちも含めみんな大喜び。それも家族構成もそっくりで、お互い関心があることも共通しているので、奇跡みたいだと思っています。

あずささんはとても物腰が柔らかいですが、パワーに満ちた方。男子3人の子育てもさることながら、小谷村にある「素材」をいかに村外に広げていくかをいつも新鮮な目で考えてくれています。子育て世代のママがもつ「素材」の良さもとても上手に引き出してくれて、私の周りの仲間もつながり、毎日がとても楽しくなりました。

ロマ」商品の開発をママさんたちと始めました。皆の能力を生かせる場をつくることで、協力隊員として向き合っている「雇用創出」というテーマにもつながっていければいいなと思っています。

小谷の木々や草花はまだ知らないものばかりなので、「いい香りがする」ものがあれば、ぜひ教えてください。

北アルプス広域連合 臨時職員等募集について

北アルプス広域連合では、次のとおり平成31年4月採用の臨時職員等を募集します。

① 北アルプス広域連合 臨時職員

■職種及び募集人員

(1) 一般事務補助職員

【採用人員…若干名】

- ・ 文書收受、電話応対やパソコン入力、などの事務補助
- 勤務地は北アルプス広域連合事務局、または北アルプス広域消防本部

(2) 介護保険要介護認定調査員

【採用人員…若干名】

- ・ 要介護認定を受けられる方の心身状況を訪問調査します。

勤務地は北アルプス広域連合事務局、または白馬村役場。

■受験資格

(1) 普通自動車運転免許を有す

ること。(採用日までに取得する見込みのある場合も可)

(2) 介護保険要介護認定調査員は、次のいずれかの資格を有するか取得見込であること。

- ・ 介護職員初任者研修修了資格または、旧ホームヘルパー2級、介護福祉士、介護支援専門員、看護師、准看護師、保健師その他、医療・保健・福祉関係資格

(3) 次のいずれかに該当する人は受験できません。

- ・ 成年被後見人又は被保佐人
- ・ 禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの人

・ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又は、その下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他団体を結成し、又はこれに加入した人

■受験申込方法

市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼付し提出してください。

(1) 受付期間

平成31年1月4日(金)から平成31年1月25日(金)まで

(2) 受付時間

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)

(3) 提出先

北アルプス広域連合総務課
総務係
〒398・0002 大町市大町1058番地33
(北アルプス市町村会館1階) 電話22・6764

(4) 提出書類

履歴書(写真貼付)、要資格者は必ず資格・免許の写しを添付してください。

② 北アルプス広域連合 臨時職員

■職種及び募集人員

(1) 計量受付・資源物等受入職員

【採用人員…若干名】

- ・ 可燃ごみの計量受付及び処理手数料の徴収、資源物等受入業務を行います。

勤務地は北アルプスエコ

パーク。

(2) 資源物等受入職員【採用人員…若干名】

・ 資源物、可燃ごみの受入及び保管業務を行います。

勤務地は大町リサイクルパーク。

■受験資格

(1) 普通自動車運転免許を有すること。(採用日までに取得する見込みのある場合も可)

(2) 次のいずれかに該当する人は受験できません。

- ・ 成年被後見人又は被保佐人
- ・ 禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの人

・ 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又は、その下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他団体を結成し、又はこれに加入した人

■受験申込方法

市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼付し提出してください。

(1) 受付期間

平成31年1月4日(金)から

平成31年1月25日(金)まで

(2) 受付時間

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)

(3) 提出先

北アルプス広域連合総務課
エコパーク管理係
〒398・0001 大町市平4608番地2(北アルプスエコパーク)
電話85・5311

(4) 提出書類

履歴書(写真貼付)、要資格者は必ず資格・免許の写しを添付してください。

③ 養護老人ホーム鹿島荘 支援員・調理員

■職種、募集人員及び応募資格

(1) 支援員(入所者の日常生活の支援、介助)【採用人員…8名程度】

身体介護有資格(介護職員初任者研修資格、旧ホームヘルパー2級、介護福祉士等)を有し、通勤可能な人。ただし、採用後1年以内に介護職員初任者研修資格を取得する意思のある場合も可とします。

(2)調理員(入所者の食事調理)

【採用人員…3名程度】

調理師免許を有し、通勤可能な人。

ただし、無資格の場合も可
とします。(応相談)

■受験申込方法

市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼付し提出してください。

(1)受付期間

平成31年1月4日(金)から
平成31年1月25日(金)まで
(休日可)

(2)受付時間

午前8時30分～午後5時15分

(3)提出先

大町市大町(大新田町)80
35番地 養護老人ホーム
鹿島荘 電話22・0497

グループホーム

④「ひだまりの家」

介護員・パート介護員

■職種、募集人員及び応募資格

格

(1)介護員(認知症利用者の介護)

【採用人員…6名程度】

(2)介護員(パート)(認知症利用者への介護)

【採用人員…3名程度】

身体介護有資格(介護職員初任者研修資格、旧ホームヘルパー2級、介護福祉士等を有し、通勤可能な人。ただし、採用後1年以内に介護職員初任者研修資格を取得する意思のある場合も可とします。

■受験申込方法

市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼付し提出してください。

(1)受付期間

平成31年1月4日(金)から
平成31年1月25日(金)まで
(休日可)

(2)受付時間

午前8時30分～午後5時15分

(3)提出先

大町市大町(大新田町)80
35番地 養護老人ホーム
鹿島荘 電話22・0497

ご不明点は各受験申込提出先へお問い合わせください。

事業系燃えるごみ袋の利用について

宿泊施設、店舗などの事業活動により出た可燃ごみは、「事業系もえるごみ専用」袋を使用して下さい。
また、事業系のごみについては、できる限り白馬山麓清掃センターに直接持ち込むようご協力をお願いします。

もえるごみ専用
Only for burnable garbage 仅限可燃垃圾 Apenas para lixo incinerável
(大町市・白馬村・小谷村)
北アルプス広域連合指定ごみ袋

収入印紙 50円
登録番号 1804

(事業系)

地区名	氏名

もえるごみ専用

- この袋に危険物、ガラス、金属類、資源物等は絶対に入れないでください。Please do not put any dangerous objects, glass, metal or recyclable garbage into this bag under any circumstances.
- 請一定不要把危险物品、玻璃类垃圾、金属类垃圾和资源垃圾放在这个袋子里。
- Favor não colocar objeto, vidro, metal, e lixo perigosos dos recursos neste saco por alguns meios.
- 危険物、ガラス、金属類、不燃物、資源物等が混入したものは収集できません。We can not collect things mixed with hazardous materials, glasses, metal, combustible materials, resource materials, etc.
- 此袋不能收集与有害物质、玻璃、金属、不可燃物质、资源材料等混合的东西。Não podemos coletar coisas misturadas com materiais perigosos, óculos, metais, materiais incombustíveis, materiais de recursos, etc.
- ごみは、ルールを守って出しましょう。Please dump garbage by the rules.
- 请按垃圾分类的原则扔垃圾。
- ごみは、ルールを守って出しましょう。

透明な袋に茶色の文字

JAおたり女性部、村衛生組合による北アルプスエコパーク視察研修について

役場住民係では、11月26日(月)にJAおたり支所との共同により村内在住のJA女性部のみなさん約20名と今年8月から本稼動しました北アルプスエコパーク及び白馬山麓清掃センターの視察研修を行いました。
また11月28日(水)には、村衛生組合長約15名による同様の視察研修が行われ、ごみ処理方法などについて確認し、認識を深めました。
村民のみなさんには、今後ごみの分別をすすめていただき、可燃ごみの削減にご協力をお願いします。



大町税務署から確定申告に関するお知らせ

配偶者控除・配偶者特別控除の改正について

平成30年分の確定申告から次のとおり改正されます。

1 配偶者控除

申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者控除を受けられないこととなりました。

また、控除額について、改正前は一律38万円とされていましたが、改正後は、申告者本人の合計所得金額に応じ、①900万円以下の場合は38万円(48万円※)、②900万円超950万円以下の場合は26万円(32万円※)、③950万円超1,000万円以下の場合は13万円(16万円※)とされました。

※()内の金額は、老人控除対象配偶者(控除対象配偶者)のうち、12月31日現在の年齢が70歳以上の者をいいます。()の場合となります。

2 配偶者特別控除

配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下とさ

れ、申告者本人の合計所得金額によっても控除額が異なることとなりました。

得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者特別控除の適用はありません。

■お問い合わせ
大町税務署
電話22・0410
総務課税務係
電話82・2037

特定(産業別)最低賃金改正のお知らせ

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき、使用者は、その金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとされている制度です。

今般、長野県地域最低賃金の改正に続いて、長野県内の特定の産業で働く労働者に適用される「特定(産業別)最低賃金」が、次のとおり改正されました。

なお、適用業種等詳細については、長野労働局ホームページでご確認ください。

■お問い合わせ

最低賃金に関すること
大町労働基準監督署
電話22・2001
賃金の引上げに向けた中小企業・小規模事業者への支援事業等に関すること
長野労働局雇用環境・均等室
電話026・223・0560

対象業種	時間額	改定前	効力発生日
計量器・測定器等製造業	872円	(854円)	11月27日
はん用機械器具等製造業	883円	(865円)	同上
各種商品小売業	835円	(817円)	12月31日
印刷、製版業	827円	(809円)	同上
長野県地域最低賃金	821円	(795円)	10月1日

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
1月21日(月) 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

今月の納税

1月

税目	村・県民税
期別	第4期
納期限	1月31日(木)
税目	国民健康保険税
期別	第8期
納期限	1月31日(木)
税目	後期高齢者医療保険料
期別	第7期
納期限	1月31日(木)

※口座振替を指定されている方は1月25日に振替えますので、口座の残高をご確認ください。

25日の定期振替ができなかった方は2月12日に再振替をさせていただきます。