

 主な内容

広報

- 4月の選挙のお知らせ.....2
- 移住おためし住宅の日中利用が可能になりました...3
- 地域おこし協力隊のおたりと関わる5ステップ...4
- まめまめ知識No.64.....5

館報

- 夢の舞台「箱根」を駆け抜けた！
山田大輔選手、小谷から初出場.....8
- 小谷流そば打ち传承人（第五期生）が誕生.....9
- 全中・インターハイ・国体スキー大会
出場おめでとございます.....9
- 当世おたりの若者 ~ ing “小林大悟さん”10



4月の選挙のお知らせ

統一地方選挙は、地方公共団体の長と議会の議員の選挙投票日を統一し、全国一斉に行うものです。昭和22年に始まり、今回で19回目になります。統一地方選挙前半の日程 4月7日(日)は長野県議会議員一般選挙、後半の日程 4月21日(日)は、小谷村長選挙・小谷村議会議員再選挙の投票日です。

長野県議会議員一般選挙

任期満了による長野県議会議員一般選挙の告示日は、3月29日(金)です。期日前投票は3月30日(土)から8日間行います。

小谷村長選挙・小谷村議会議員再選挙

任期満了に伴う小谷村長選挙と、小谷村村議会議員の当選人の不足1名を決定するもので、告示日は4月16日(火)です。期日前投票は4月17日から4日間行います。

詳しい日程は、後日配布する選挙公報等をご確認ください。

お問い合わせ

小谷村選挙管理委員会

電話 82・2024



人権擁護委員が代わりました

平成31年1月1日付で藤原万里子さんが法務大臣から人権擁護委員として委嘱され、1月17日に法務局大町支局において委嘱状の伝達式が行われました。
また、平成24年4月から6年9ヶ月にわたりご尽力いただきました前任の中島香代子さんは、昨年12月末をもって退任されました。

小谷村の人権擁護委員

吉澤 学さん
藤原 万里子さん



写真中央：前任の中島さん、右：新任の藤原さん

こどもふれあい番所に新しい看板が設置されました

塩水のこどもふれあい番所の看板が写真のように新しくなりました。

新しい手彫りの看板は南小谷駅長の池田誠さんをはじめ、駅員の方のご協力のもと完成しました。おかげで子供たちにとって大変親しみやすい看板になりました。



移住おためし住宅の日中利用が可能になりました

小谷村では、村への移住の促進を図ることを目的に、村外から移住を検討している方を対象に一定期間、村の気候風土や文化に触れながら生活体験できる機会を提供するため、平成29年度より移住おためし住宅の運用を行ってききました。

今回、村民の皆様のご要望を受け、より多くの方にご利用いただくため、日中利用ができるよう条例を改正しました。

詳しくは、役場特産推進室までお問い合わせください。

■**申込方法** 利用申込書を小谷村役場特産推進室にご提出ください。

■**申込可能日** 利用希望日の7日前から3日前まで

■**利用対象** 村民同士または村外者との交流を目的とする団体・個人等

■**利用可能施設**
土倉移住おためし住宅・深原移住おためし住宅



■**利用可能時間**

午前9時から午後5時まで

■**利用料**

・半日（4時間以内）
1棟につき1,500円

・一日（8時間以内）
1棟につき3,000円

※冬季間（12月～翌年3月）

は、半日1棟につき500円、一日1棟につき1,000円の暖房代が別途必要となります。

■**お問い合わせ**

特産推進室特産推進係
担当：横川・松本

電話 82・2589

JR大糸線 南小谷～糸魚川間の定期券購入費の助成について

現在、南小谷～糸魚川間の

JR大糸線は利用者の減少が続いており、平均通過人員は昭和62年のピーク時の987人/日に対し、平成29年は104人/日と約90%も減少しています。

大糸線を盛り上げるため、日本海ひすいライン等利用促進協議会では利用者増加を目的に、定期券購入費の30%を助成します。

■**助成対象**

・JR大糸線の定期券購入者
・対象となる定期券は、JR大糸線の南小谷駅から糸魚川駅間内の区間を含むもの。また、平成30年10月以降に購入し、平成31年1月以降の日を有効期間内に含むもの。

■**助成内容**

定期券購入費の30%
(南小谷～糸魚川区間部分のみ対象)

■**申請期間**

平成31年3月29日(金)まで

■**申請方法**

定期券購入後、所定の申請書に記入し、定期券の写しなどの必要添付書類をつけて提出してください。交付決定後、1ヶ月を経過しましたら実績報告書等の提出が必要となります。申請様式はHPからダウンロードできます。詳しくはお問い合わせください。

<http://www.city.itogawa.lg.jp/3687.htm>

■**申請先及びお問い合わせ**

・日本海ひすいライン等利用促進協議会事務局
(糸魚川市 建設課計画交通係内)

電話 025・552・1

511 (内線2373)

・小谷村観光振興課観光商工係

電話 82・2585

地域おこし協力隊の おたたりと関わる5ステップ。

今月は今年度3年間の地域おこし協力隊員任期を満了し、引き続き「集落支援員」として活動する宮下さんと水野さんにお話をうかがいました。



日々を楽しくしたりするために活動するのは、「協力」や「支援」ではなく、「Give & Take」。「自分には何が返せるだろうか」といつも考えています。協力隊員任期中に始めた小さな日用品店「商店小網」もその一例。旧農協で毎週木曜日に、ラップやお醤油、洗剤、アイスなど生活に必要なものを売っています。

Q1 3年間小谷で過ごしていかがでしたか？
宮下)大網で誰にも頼らずに生活するということは難しく、日々地域の皆さんにたくさん助けをいただいています。風邪をひいた時に、玄関に沢山の差し入れをいただいたことも。だから、皆が不便に感じると思う部分をサポートしたり、

水野)小谷村に来てとても印象的だったのが、村民の皆さんのチャレンジ精神やアイデア。ユニークな取組みがたくさんされていて、「なんて面白い地域なんだろう」と思いました。これまで常に意識してきたのは、「こういつた村民の皆さんの「何かをしたい」という気持ちに寄り添える取組みをどうやったらできるかということ

でした。誰かが応援したり、売場場所やつながりを探したりすることが、背中を押すこともあると思っていますし、そのチャレンジが長く続くためのサポートをしていきたいと感じました。

Q2 新たに「集落支援員」となり、どう感じていますか？

宮下)「協力隊員退任後、どこかに勤めて昼間に大網にいれなくなるのは嫌だな」、「スキルを活かしたデザインの仕事などで収入を得ながら、今まで通り大網で自主的に活動しようか」、「などと考えていたところ、地域より、「集落支援員」のオフアワーをいただきました。今後でも大網に寄り添えることをとても嬉しく感じています。

水野)任期後も、任期中に携わっていた農産物加工貯蔵施設整備事業に引き続き関わることができるようになり、ありがたいと思っています。

村民の皆さんのサポートもしていきたくかったので、「特産品担当の集落支援員」という肩書きがしっくりきています。

Q3 今後の抱負は？

宮下)協力隊員時代は「大網・

姫川温泉地区」の担当のみでしたが、「集落支援員」としては「大網・姫川温泉地区&54ぶろ」の担当となりました。大網で実践してきたことは村内全体に通じると思っていますので、活動の幅を村内全体にも広げ、「村の人が楽しくなる取組み」を続けていきたいです。

水野)協力隊員時代から「村の産業と雇用の支援」に携わりたいと思っていました。新しい農産物加工貯蔵施設も「雇用創出」が大ききひとつの目的なので、その事業に関われるのは嬉しいです。同時に、村民の皆さんの様々な取組みがより活性化するように、全力で支援をしていきたいと思っています。

コラム この人にも突撃！

起業しました。
ピザ食べに来てください！



岡田 真樹
Pizza de PONCHON
ウィンターシーズン中
18:00-22:00 (LO 21:30)

のために、遊休農地だった棚田3反歩を復活、荒地には花の種をまき、林でキノコの原木栽培もしています。今後も「小谷村の食」を発信できるように仕事を続けていきたいです。

協力隊員任期中、山菜加工工場担当として、小谷漬などの商品のデータ分析を行い、インターネット販売の基盤を整えました。都心の百貨店で山菜の催事販売も行い、多くの方に小谷の山菜をアピールできたと思います。

小谷に移住した時から起業を見据えており、任期中にOTABI Food Labを立ち上げ、現在法人化に向けて「小谷村の食」をテーマに仕事をしています。現在はピザ屋、弁当屋、ケータリング、特産品ネット販売、直売イベントなどを中心に収入を得ています。協力隊員であった3年間を準備期間として有効に活用し、堅実な多業の形を実践できていると思います。また、個人的に景観に惚れた「平間地区」をさらによくする

まめまめ知識 No.64



今回のテーマは『糖に関する食品表示について』です。

健康ブームの今、店頭ではゼロカロリーの飲料やお菓子が目に付くようになりました。

カロリーがないと言っても、沢山飲んだり食べたりすれば身体に悪影響を及ぼす事があります。ここで正しい知識を身に付けましょう。

ゼロカロリーはカロリーゼロではない

ゼロカロリー等の定義は栄養表示基準等によって決められています。

例えば飲料であれば100mlあたり5kcalまでならゼロカロリー、ノンカロリーと表示できます。また20kcalまでならカロリーオフ、低カロリーと表示できます。また、ゼロカロリー飲料なら砂糖の代わりに人工甘味料が使われています。アスパルテーム、スクラロース等という名前を聞いたことがあると



思いですが、これらの人工甘味料はカロリーが少ないので摂取しても血糖値はあまり上昇しません。しかし、糖質をエネルギーに換えようとしてもカロリーがないため、体がエネルギーを要求し、結果として食欲が増してしまうということが起こります。人工甘味料は砂糖の数倍の甘さがあるので、依存性が高くなると言われています。このようにゼロカロリーだからと言って安心していても、太ってしまう可能性もあります。それどころか、健康を害する危険性もあります。

一日に摂取しても良い砂糖の量は？

一日に摂取しても良い砂糖の量は、大人(高血糖・糖尿病ではない方)で調味料やおやつを含めて大さじ2杯(18g)ほどです。

H29年に小谷村で実施した食に関するアンケートで『一日に摂取しても良い砂糖の量を知っている人の割合』は73.4%で、H19年の77.5%に比べて4.1%減っていました。

では、具体的に私たちが普段目にしている食べ物や飲み物ではどれくらいの砂糖が含まれているのでしょうか？

村で受けて頂いた健診の結果返却会等で食生活のことを伺うと、「ついつい疲れていると甘いものに手が伸びちゃう」「甘いものはそんなに食べないよ、缶コーヒーは飲むけどね」といった言葉がちらほらと聞かれ、知らず知らず砂糖を摂ってしまっているのでは…という印象が特に男性に見受けられました。また最近では甘酢の素を使って漬物を作る方が増えており、漬物から摂る砂糖の量も多くなっ

参考資料 食べ物とその糖質

一日に接種しても良い砂糖の量は おおさじ2杯(18g)ほど 大人(高血糖・糖尿病ではない方)の場合

飲み物・お菓子の種類	目安量	糖量
飲 み 物	スポーツドリンク (ペットボトル1本)	500cc 25g
	コーヒー微糖 (缶1本)	185cc 17g
	野菜ジュース (紙パック1本)	200cc 20g
	乳酸飲料 (1本)	60cc 8g
	栄養ドリンク (1本)	100cc 15g
洋 菓 子	ケーキ	1/2個 15g
	キャラメル	4ケ 13g
	チョコレート	6ケ 12g
	クッキー プリン	3枚 7g 1個 17g
和 菓 子	どら焼き	2/3個 18g
	かりんとう	8本 9g
	ようかん	小1切れ 15g
	せんべい	4枚 0g
	あんパン	1/2個 17g

参考文献・食ノート (保健活動を考える自主的研究会)

ているようです。健診結果からも肥満や糖尿病など生活習慣病を疑われる人も多くなっています。

われないか、糖類やカロリーがどれくらいか確認して砂糖と上手く付き合っていきたいでしょう。

ぜひこの機会に一日に摂取しても良い砂糖の量を覚えて頂ければと思います。そして、甘いものを摂りたい時は商品パッケージの原材料や成分表をよく見て、人工甘味料が使

参考文献

「人工甘味料と糖代謝」
櫻井勝 (金沢医科大学 准教授)

住民福祉課福祉係
082-2582

「統計の日」標語募集について

10月18日は「統計の日」

総務省では、統計の重要性に対する国民の関心と理解を深め、統計調査に対する国民のより一層の協力をいただけるようにと定めた「統計の日（10月18日）」を中心として周知広報を行っております。

その一環として、毎年「統計の日」のポスターを始めとする広報媒体に活用すべく、次のとおり標語を募集しています。

■募集部門

- ・小学生の部：小学校の児童
- ・中学生の部：中学校の生徒
- ・高校生の部：高等学校の生徒
- ・一般の部：右記以外の学生及び一般の方
- ・統計調査員の部：統計調査員又は登録調査員の方
- ・公務員の部：各府省、都道府県、市区町村の職員

■応募方法

- ・応募用紙にて、1人5作品まで応募できます。
- ・応募用紙以外で応募される

場合は、次の記載事項を明記の上、応募してください。

- ①部門、②お住まいの都道府県名、③氏名(ふりがな)、④所属・学校名(学年)、⑤電話番号、⑥標語(1人5作品まで)

※一般の部④は、記入不要です。

※統計調査員の部④は、「〇〇市統計調査員」等と記入してください。

※②～⑤の情報は、応募作品内容の確認や入選時等の連絡・確認のために利用します。応募作品は、自作で未発表のものに限りません。

■提出方法

- ・小学生の部、中学生の部、高校生の部、一般の部は、総務省政策統括官室までメール、FAX又は郵送にて提出してください。

〈メール〉

toukeinohi@soumu.go.jp

〈FAX〉

03・5273・1181

〈郵送〉

〒162・8668 東京都新宿区若松町19・1

総務省政策統括官付統計企画管理官室普及指導担当

- 宛 統計調査員の部は、所属する都道府県又は市区町村の統計主管課へ提出してください。
- ・公務員の部のうち、各府省の職員は、職場の取りまとめ部署へ提出してください。

- ・公務員の部のうち、都道府県及び市区町村の職員は、所属する都道府県又は市区町村の統計主管課へ提出してください。

その他詳細は、総務省ホームページをご確認ください。

http://www.soumu.go.jp/toukei_toukatsu/info/guide/31toukei_hyougo.html

■お問い合わせ

総務省政策統括官付統計企画管理官室普及指導担当
電話 03・5273・1144 (直通)

〈メール〉

toukeinohi@soumu.go.jp

停電情報はスマートフォンで確認

「きずなネット」アプリのお知らせ

中部電力では、スマートフォンに停電情報をお知らせするアプリ「きずなネット」を運用中です。このアプリは、停電情報をプッシュ通知でスマートフォンに受け取ることができます。

また、このアプリでは、停電情報のほかに、天気情報や地震・津波情報、防災情報など、暮らしに役立つ便利な情報も配信します。ご登録は無料ですので、この機会にぜひご利用ください。



※事前にアプリをインストールして、画面に表示された手順に従って登録してください。なお、複数地域の配信設定も可能です。

きずなネット 検索

■お問い合わせ

中部電力大町サービスステーション
電話 0120-985-232

【URL】 <http://kizuna.chuden.jp/sp/help/App/download.html>

行政書士無料相談会の実施について

行政書士会では、毎年2月22日を「行政書士記念日」と定め、全国一斉に行政と住民・国民を結ぶ行政書士制度に関して周知活動を行っており、松本支部では、「行政書士記念日」活動の一環として、次のとおり無料相談会を実施いたします。

大北会場

■相談日時

平成31年2月17日(日)
午前10時～午後3時

■場所

大町総合福祉センター
第1・第2会議室
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

村内教育施設(保育園・小学校・中学校)敷地内全面禁煙について

2020年4月に施行される「健康増進法の一部を改正する法律(受動喫煙対策)」に先立ち、平成31年度(2019年4月)から村内の教育施設

■お問い合わせ

(保育園・小学校・中学校)の敷地内を全面禁煙とします。
小・中学校体育館やグラウンドを各種行事(出初式・村民運動会等)や社会体育等で利用する場合も禁煙です。ご理解とご協力をお願いします。

教育委員会総務学校係
電話82・3981

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月中旬に、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。

■お問い合わせ

松本自動車検査登録事務所
登録・検査ともに
電話050・5540・2043



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

2月22日(金) 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

2月

税目	納期限
固定資産税	第4期 2月28日(木)
国民健康保険税	第9期 2月28日(木)
後期高齢者医療保険料	第8期 2月28日(木)

※口座振替を指定されている方は2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3月11日に再振替をさせていただきます。