


広報
お

おたり

2019
8月
No.516

巨大ブナ

撮影：林 明輝

 主な内容

広報

館報

小谷村の景観づくりニュース……………2
上下水道の使用料を改定します……………3
プレミアム付商品券事業を実施します……………4
8月は電気使用安全月間です……………5

英語de発信 塩の道
～大網峠越えを日本語と英語で楽しみました～…10
走るのって楽しいね！小谷ランクラブ……………11
教えてください！いきいき人生のひけつ……………12

小谷村の景観づくりニュース

小谷村の景観づくりに向けて、村内5会場で開催しました。勉強会を開催しました。

勉強会での意見の一部を紹介いたします。

小谷村で景観計画、条例をなぜつくる必要があるのか。

▼20～30年後の次世代へ向けて小谷村の景観を保全しなければならぬと考えています。2020年を目標に景観計画や景観づくりについてみんなで考えましょう。

景観のルールは村内全域で同じにしないといけないのか？

▼今後の懇談会の中で各地域や区域などの景観について話し合い、例えば、観光地や塩の道の景観など、小谷村に合った景観づくりのルールをみんなで考えましょう。

景観づくりを進めていけば地域活性化やコミュニティ維持にもつながると思う。景観は守る意識でなく、育てる意識で次世代に引き継ぐ景観を考



えてほしい。

▼まさにこのような考え方で進め方で景観づくりをみんなで話し合います。

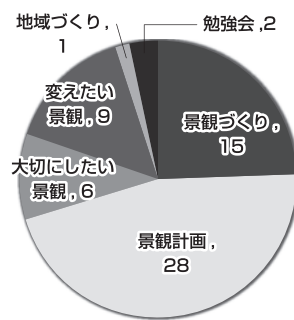
勉強会で配布した資料を小谷村のホームページで公開し、ケーブルテレビ等で景観について紹介するなど情報を伝えてほしい。

▼村のホームページにて説明会や懇談会の資料がご覧いただけます。また、ケーブルテレビ放送なども検討しています。

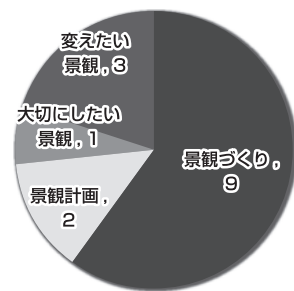
各会場で出された意見等を「景観計画」「景観づくり」「大切にしたい景観」「変えたい景観」「地域づくり」「勉強会」の6つのカテゴリーに分けた円グラフです。



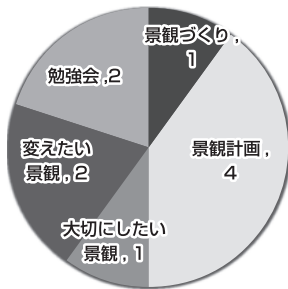
全体



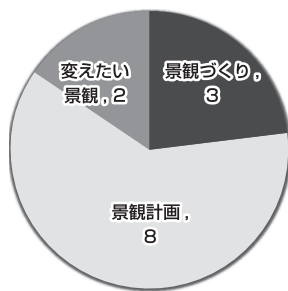
小谷村役場



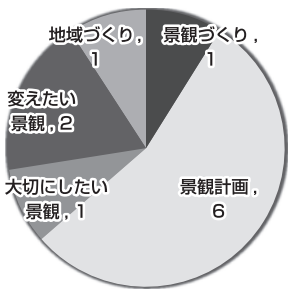
道の駅小谷



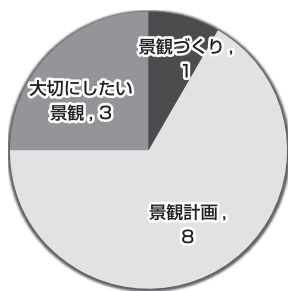
ちゃんめろ



やまつばき



梅池観光総合センター



■勉強会での意見・話のまとめ

「景観づくりを進めることについて、参加者で互いに確認しました」

「地域の特性に合った景観づくりが必要ですよ」

「景観づくりや計画策定に関する積極的な情報提供が必要です」

■第2回景観づくり住民懇談会

7月18日の第2回景観づくり住民懇談会では、勉強会での意見を共有し、意見交換として「小谷村の大切にしたい景観」「変えたい景観」をグループで話し合い、付箋に書き出し地図に貼り付けてみんなで共有しました。

■第3回景観づくり住民懇談会

第3回景観づくり住民懇談会を8月21日(水)に開催します。内容は小谷村に合った景観計画の区域をどのように設定するか話し合いを予定していますので、多くの皆さんのご参加をお願いします。

日時…令和元年8月21日(水)

午後7時～9時頃まで

場所…小谷村役場多目的ホール

■お問合せ先

建設水道課 建設係

電話82・2204

消費税率の引き上げに伴い 上下水道の使用料を改正します

本年10月1日からの消費税率の引き上げに伴い、水道料、公共下水道使用料、農業集落排水使用料を改正します。

今回の改正は、消費税率（2%増）のみの改正であり、本体料金の改正はありません。

なお、経過措置の適用により10月検針分（11月請求分）までは旧税率の適用となりますので、実際に新料金となるのは11月検針分（12月請求分）からとなります。

ご利用者の皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

水道料 料金表（月額）

| 水道口径 | 基本水量 | 旧料金（消費税8%） | | | 新料金（消費税10%） | | | 増加額 （合計） |
|------|---------------------|------------|--------|---------|-------------|--------|---------|-------------|
| | | 基本料金 | 量水器使用料 | 合計 | 基本料金 | 量水器使用料 | 合計 | |
| 13mm | 10m ³ まで | 1,892円 | 277円 | 2,169円 | 1,927円 | 282円 | 2,209円 | 40円 |
| 20mm | 15m ³ まで | 2,900円 | 308円 | 3,208円 | 2,954円 | 314円 | 3,268円 | 60円 |
| 25mm | 20m ³ まで | 3,610円 | 359円 | 3,969円 | 3,677円 | 366円 | 4,043円 | 74円 |
| 30mm | 30m ³ まで | 5,677円 | 432円 | 6,109円 | 5,782円 | 440円 | 6,222円 | 113円 |
| 40mm | 40m ³ まで | 8,516円 | 503円 | 9,019円 | 8,674円 | 512円 | 9,186円 | 167円 |
| 50mm | 50m ³ まで | 11,355円 | 2,057円 | 13,412円 | 11,565円 | 2,095円 | 13,660円 | 248円 |
| 75mm | 60m ³ まで | 14,194円 | 2,365円 | 16,559円 | 14,457円 | 2,409円 | 16,866円 | 307円 |

| | 水量 | 旧料金 | 新料金 | 増加額 |
|---------------------|----------------------|------|------|-----|
| 超過料金 （基本水量を超えた分） | 1～30 m ³ | 154円 | 157円 | 3円 |
| | 31～80 m ³ | 185円 | 189円 | 4円 |
| | 81 m ³ 以上 | 236円 | 240円 | 4円 |

※実際の1カ月あたり納付額は、基本料金・量水器使用量・超過料金（月の使用水量が基本水量を超えた場合）の合計から10円未満を切り捨てた額となります。

例：水道口径13mmで1カ月の使用水量が20m³の場合（新料金）

基本料金 1,927円 + 量水器使用料 282円 + 超過料金（10m³×157円）1,570円 = 3,779円
10円未満の端数を切り捨て 3,770円 が実際の納付額になります。

公共下水道・農業集落排水 料金表（月額）

| | 水量 | 旧料金 | 新料金 | 増加額 |
|---------------------|-----------------------------|--------|--------|-----|
| 基本料金 （月額） | 基本水量 10m ³ まで | 2,057円 | 2,095円 | 38円 |
| 超過料金 （基本水量を超えた分） | 1～20 m ³ | 185円 | 189円 | 4円 |
| | 21～40 m ³ | 195円 | 199円 | 4円 |
| | 41～90 m ³ | 205円 | 209円 | 4円 |
| | 91 m ³ 以上 | 216円 | 220円 | 4円 |



※実際の1カ月あたり納付額は、基本料金・超過料金（月の使用水量が基本水量を超えた場合）の合計から10円未満を切り捨てた額となります。

お問合せ先

建設水道課 水道係 電話82 - 2583

プレミアム付商品券事業を 実施します

国の事業として、10月1日に予定されている消費税率の引上げに伴う影響緩和を目的に、プレミアム付商品券事業を実施します。

制度の概要

対象者は、最高2万円の購入額により券面額最高2・5万円分の商品券を購入できます。割引率：20%（プレミアム補助額：5千円）

販売開始

令和元年9月末から

使用期間

令和元年10月～令和2年3月まで

取扱店舗

小谷村内の店舗を公募する予定。（ただし、除外商品有り）
対象者は、

- ①住民税が課されない方（非課税者）で平成31年1月1日において、小谷村に住民票がある方。（住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者等を除く）
- ②平成28年4月2日以降に出生し、令和元年6月1日において小谷村に住民票がある児童が属する世帯の世帯主。また、令和元年6月2日から令和元年9月30日までに出生し小谷村に住民登録がされている児童が属する世帯の世帯主

（9月30日までに出生しても10月1日以降に住民登録された児童については対象外となります。）

※対象者①の方については、7月末頃に商品券購入引換券交付申請書の送付を予定しています。届きましたら必要事項を記入の上、返信用封筒にて小谷村役場までご返送ください。その後対象者②の方も含め商品券購入引換券の送付を予定しています。

プレミアム付商品券事業については、今後随時広報してまいりますので、詳しくはそちらをご確認ください！



プレミアム付商品券
イメージキャラクター
「カクニャン」

プレミアム付商品券 取扱店舗を募集します

プレミアム付商品券事業に伴い、小谷村内において事業を営み、かつ店舗を有する事業所に限り、商品券を取り扱う店舗を募集します。希望される店舗は、役場住民係まで、電話もしくはメールにてご連絡下さい。申請書及び詳細を送付します。

電話：0261-82-2581（直通） Eメール：zyuumin@vill.otari.nagano.jp

商品券の概要

- ・商品券1枚500円 1人最大25,000円分まで使用可能（つり銭なし）
- ・使用期間は、令和元年10月1日（火曜日）から令和2年3月31日（火曜日）まで
- ・使用後の商品券にて後日換金（振込み）をします。
- ・使用対象外商品として、不動産・金融商品・たばこ・商品券・プリペイドカード・ポイントカードやまた同様のもの期限が令和2年4月1日以降のもの・税金や使用料等の公租公課等あり。



小谷小学校4年生の皆さんが 小谷村上下水道施設を見学しました



令和元年7月3日(水)に小谷小学校4年生19名(担任・松島裕先生)の皆さんが村営水道の千国配水池や公共下水道の白馬乗鞍浄化センターを見学し、上下水道の仕組みや役割を学習しました。

最初に訪れたのは小谷小学校へも給水している千国水道の配水池です。水道係の職員から普段使っている水道水がどのように各家まで届けられているのか説明を受けた後、



千国配水池の見学

水源から来た水を受ける着水井や水を貯めておく配水池を見学しました。児童の皆さんは原水がきれいなことや配水池の深さと大きさに驚くとともに、貯めてある水の量や初めて見た設備などについての質問が飛び交いました。

その後、白馬乗鞍浄化センターへ移動の途中、立屋地区にある上水道の減圧槽と下水道のマンホールの中を見学しました。普段見ることのできないマンホールの中に児童の皆さんは好奇心いっぱいの様子でした。

白馬乗鞍浄化センターでは、施設の管理職員から下水道の役割や必要性、浄化センターに流入してきた汚水がどのようにきれいになって川へ放流されるのかを説明してもらいました。また、実際に浄化センター内を見学し、機械設備や流入してきた汚水がきれいになる過程を見学しまし

白馬乗鞍浄化センターの見学



た。初めてみる機械設備やきれいになった水が放流される様子に興味をひかれた皆さんも多かったようです。

4年生の皆さんには上下水道施設の見学とおして、「毎日私たちが使っている水はどこから来てどこへ行くのか」を学んでいただきました。水や下水処理の大切さなどを感じてもらえたのではないでしょう

8月は「電気使用安全月間」です！

感電事故の防止に漏電遮断器を！

8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中します。汗をかき、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。このようなことから、経済産業省の主唱のもとに全国一斉に毎年8月を「電気使用安全月間」とし、感電事故の防止を呼びかけています。

感電事故を防止するには

- 不良電気設備をなくす
- 電気を正しく使用する
- 漏電遮断器を取り付ける

ご家庭でも安全点検を！

電気製品にはアース線(接地線)を取りつけましょう



電気設備の安全点検をして
電気は正しく安全に
使いましょう



電気のご相談は



中部電気保安協会 大町営業所 TEL0261-23-2012

特産推進室プロジェクト紹介

今月は、先月7月号でご紹介した「54ぷろ（54プロジェクト）」の取り組みのひとつである「買い物ツアー」について、平成30年度11月に行われた糸魚川マリンドリーム能生へのツアーレポートをサポートとして同行した土谷地区集落支援員富永、元白馬乗鞍地区集落支援員森川からお伝えします。

【富】普段なかなか買いたい物に出かけられない皆さんにとってはお店に行つて自分で選んで欲しいのが買えるのは良いですね！

【森】そうなんだよ、近隣のスーパーや農協、衣料品店、ドラッグストア、100円ショップ、お菓子屋さんへ行ってみたり、単に買い物するだけかと思いきや、「買い物ツアー」のスタッフによる海を眺めながらのガ



▶ バスに乗るときは、スタッフが介助してくれていました。



▶ 重い物を買っても大丈夫！スタッフが頼もしい！！

イド付きがあつたりで、小旅行気分も味わいながらみなさん和やかな雰囲気です。「買い物ツアー」に参加されていたよ♪



▶ 皆さん熱心にお買い物されています！



▶ 海の近くは、蟹も美味しそう！



▶ 洋服は実際に見てサイズを確かめて買いたいですね！



▶ 帰りの買い物バッグは、ばんばんです！

【富】自宅近くまで送迎してくれ、重い荷物があれば、スタッフが玄関先まで運んでくれました。助かりますね♪

【森】こういった活動を住民と行政が協力し合いながら行つていけば、小谷村がさらに暮らしやすい場所になると思つています。

【富】なるほど、暮らしやすい村。できることからコツコツとですね。

利用する皆さんの声をヒントに次回の「買い物ツアー」も楽しみにしています！

次回もご参加お待ちしております！

8月27日（火）
 対象地区：中土
 行 先：大田市
 時 間 帯：午後
 参 加 費：800円
 （お茶付き）

9月27日（金）
 対象地区：北小谷
 行 先：糸魚川市
 時 間 帯：午後
 参 加 費：800円
 （お茶付き）

お申込みは1週間前までにご連絡ください。
 電話050 - 3032 - 8032 たりって事務局（村上・宮下）

まめまめ知識 No.68



暑いときは水分補給
梅雨が明け暑い日が続きますね。みなさん、外に出てウォーキングなど運動することも多いのではないかと思います。長野県の「信州ACE（エース）プロジェクト」でもウォーキングが勧奨されています。そこで今回は、暑い日に安全に運動するための10コのポイントをご紹介します。

暑いときは水分補給
暑いときにはこまめな水分補給が大切です。汗をかいていないと感じる場合でも、適切に水分補給をすることが大切です。運動する20〜30分前ぐらいにコップ1杯の水分（150〜200ml程度）を補給し、運動中もコップ半分くらいの水分を補給します。血圧の高い人や心臓に問題のある人では15分に1回くらい水分補給をします。

運動の前後に体重をはかる
運動前後に体重をはかることで、失われた水分量を知

ことができず。水分補給量の目安として、運動による体重減少が2%を超えないように注意しましょう（例：体重60kgなら1.2kg）。

塩分（ナトリウム）の補給
汗からは水分と同時にナトリウム（塩分）も失われ、熱疲労からの回復が遅れることや、熱中症の原因になることがあります。暑さがひどいときは、0.1〜0.2%の食塩（ナトリウム40〜80mg/100ml）を含む補水液などを飲むとよいでしょう。水分補給にスポーツドリンクを利用する人も多いですが、糖質を含んでいるものが多いです。必要な場合は、糖質を含まない低カロリーのものを利用する方法もあります。

運動する時間に注意
日中の暑い時間は避け、朝や夕方涼しい時間帯を利用すると効果的です。天気予報

をみて、気温が上昇し湿度の高い日には、午前1時から午後3時の運動は避けましょう。

薄着スタイルでさわやかに
皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑い時は、軽装で通気性のよいものにし、直射日光があたる場合には、色の濃い服は避け、帽子の着用をしましょう。

体を熱さに慣れさせる
急に暑くなったときは運動を軽減し、暑さになれるまでの数日間は、短時間の軽い運動から徐々に増やしていくようにしましょう。

アルコールは避ける
アルコールは水分補給の代わりになりません。運動中や運動前にアルコール飲料を飲むと、体の脱水が促され、熱中症やケガを起しやすくなります。

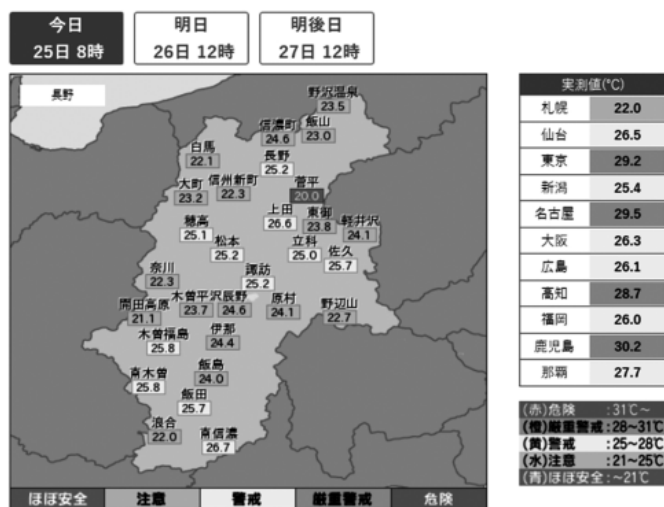
薬を飲んでる人は要注意
利尿剤やSGLT2阻害薬（尿により糖の排泄を促す薬）など尿の量が増える薬を飲んでいる人は熱中症になりやす

い傾向があります。このような薬を飲んでる人は、暑い中で運動をする前に医師に相談しましょう。

体調不良のときは無理な運動をしない
体調が悪いと体温調節機能も低下し、熱中症につながりやすいです。疲労、睡眠不足、発熱、かぜ、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。

暑さ指数(WBGT)を意識した生活を心がけましょう
WBGTとは、熱中症が起きやすい外的環境を知るための指標です。気温だけでなく、この暑さ指数を意識した生活が必須であり、これを用いた屋外活動の可否判断が重要です。ぜひ熱中症予防情報サイト（環境省）をチェックしてください！

暑さ指数 (WBGT) の実況と予測 熱中症予防情報サイト (環境省)



参考資料

- 保健指導リソースガイド：暑さ対策してウォーキング 熱中症を予防するための10か条 -hokensidou.jp/news/2019/008393.php (2019/07/19)
- 日本スポーツ協会：熱中症を防ごう <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>. (2019/07/19)

住民福祉課福祉係からのお知らせ

令和元年度 小谷村敬老会

- 日時 令和元年9月18日
(水) 10時30分
- 場所 ホテルグリーンプラザ白馬
- 対象者 75歳以上(令和元年度に75歳になる方含む)
対象者には8月中にご案内させていただきます。老人クラブ単位で取りまとめのお申込みいただくか、個人で社会福祉協議会または

役場福祉係までお申込みください。

令和元年度 戦没者並びに満州開拓 犠牲者追悼式

- 日時 令和元年9月17日
(火) 午前10時
- 場所 小谷村役場 多目的ホール
- お問い合わせ
住民福祉課福祉係
電話82・2582

地方独立行政法人長野県立病院機構 職員の募集について

- 採用予定職種 薬剤師
- 採用予定日 令和2年4月1日
- 受験資格 次のいずれの条件も満たす方
- ①昭和35年4月2日以降に生まれの方
- ②薬剤師免許を有する方(来春までに取得見込みの方を含む)
- 申込書類提出期限
令和元年8月8日(木)必着
- 適性検査受検期限
令和元年8月19日(月)まで

に各自WEB上で受験
■試験日(個別面接)
令和元年8月31日(土)長野市(予定)

詳細は当機構ホームページで確認ください。

<http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/boshu/5651>

■お問い合わせ

機構本部事務局人事課
電話0120・173・314

くらしと健康の相談会 弁護士による 法律相談と健康相談

失業・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。相談は無料です。

- 日時
- 《9月》 6・13・20・27日
- 《12月》 6・13・20・27日
- 《3月》 6・13・27日
- いずれも金曜日、午前10時から午後3時まで

■会場 大町保健福祉事務所
■申込方法
予約制です。相談日の二日前までにお電話でお申込みください。(定員4人になり次第締め切ります)

■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23・6529



地域包括支援センターからのお知らせ

小谷村では、誰もが安心して住み慣れた地域で暮らせる仕組み「地域包括ケアシステム」の一環として様々なサービスを提供しています。今回は、65歳以上なら誰でも参加できる介護予防事業について紹介します。

わびの会

対象.. 65歳以上なら誰でも参加できます
場所.. 村の各公民館
日程.. 各地区 月1回 午前10時~11時30分
利用料.. 1回300円

内容.. 体操、体力測定、手芸、ドライブ、クリスマス会等々、月ごとにいろんなことをしています。

歌え健茶会

対象.. 誰でも参加可能です(65歳以上は補助の対象)
場所.. サンティンあたり
日程.. 火曜日、午後1時30分~3時

利用料.. 65歳以上の方300円、65歳未満の方700円
内容.. 1人1人が選んだ歌

を、参加者全員で歌います。歌う前に簡単な体操もします。

ずくだせ会

対象.. 65歳以上なら誰でも参加できます。

場所.. 福祉センターせせらぎ
利用料.. 400円

内容.. 馴染みの地域の人たちと一緒に外出の機会を作り、運動不足を解消します。

上記はどなたでも参加できる一般介護予防です。(その他、Sウェルネス「快運動活クラブ」、デイサービス「せせらぎ」、宅老所「あすなろ」等あります。利用に条件があります。)

人と会って話をするのが何よりの介護予防と言われています。週に一度以上は他者との交流を図り、いつまでも健康な体と心を維持しましょう!

■お問い合わせ

地域包括支援センター
電話82・3135

第18回大北スポーツ競技会出場者募集

■日時・場所 9月22日(日)
※ゲートボール競技のみ9月29日(日)

【開会式】午前8時

大町市運動公園陸上競技場
※雨天の場合は大町市総合体育館

【競技開始】午前9時30分

■種目 陸上競技、ソフトバレーボール、卓球、ソフトテニス、ゲートボール、マレットゴルフ、グラウンドゴルフ、ソフトボール、剣道、ミニテニ

ス、柔道
■参加資格
・大北地区居住者で市町村単位、学校単位とします。
・陸上競技を除き、1選手1競技に限ります。
・年齢制限のある種目は、平成31年4月1日現在の満年齢を適用します。

■申し込み 8月23日(金)までに申込用紙に必要事項を記入の上、小谷村公民館へ提出してください。

※申込用紙は小谷村公民館にあります。
■注意
昨年参加された団体には別途通知いたします。参加者は開会式に必ず出席してください。詳細につきましては小谷村公民館へお問合せください。
■お問い合わせ
小谷村公民館
電話 82・2587

2019年度後期 信州大学 市民開放授業のご案内

信州大学では学生と一緒に受講する機会として、大学の授業を一般市民の方々に開放しております。本学の学生・教職員とキャンパスライフをお楽しみください。

■開講期間
後期 2019年9月27日(木)～2020年1月下旬

(教育学部のみ10月3日)
■開放科目・募集定員
募集案内をご覧ください。

■開講場所

信州大学 各キャンパス

■受講料 後期開講科目
9,400円(1授業科目)

■募集案内の入手方法(全学部共通)
①郵送での請求…請求される方の郵便番号、住所、氏名を記載し、250円切手を貼付した返信用封筒(各形2号封筒)33×24cmを同封し、「市民開

(一部異なる授業もあります)
■申込方法 後期授業開始日から10月16日(水)(教育学部のみ10月23日)まで試験期間です。その期間内に授業を試聴の上、各キャンパスの受講窓口でお申込みください。詳細は募集案内をご覧ください。
■総合窓口
信州大学学務部学務課教務グループ 〒390・8621
松本市旭3・1・1
電話 0263・37・2870

http://www.shinshu-u.ac.jp/general/extension-courses/

放授業募集案内 請求」と朱書の上、下記総合窓口「学務部学務課教務グループ」宛に請求してください。
②窓口での受け取り
③ホームページかダウンロード

令和元年度

小谷村農業委員会
定例会のお知らせ

■第5回の開会予定

8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

今月の納税

8月

| 税目 | 期別 | 納期限 |
|------------|----|---------|
| 村・県民税 | 2期 | 9月2日(月) |
| 国民健康保険税 | 3期 | 9月2日(月) |
| 後期高齢者医療保険料 | 2期 | 9月2日(月) |

※口座振替を指定されている方は8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9月10日に再振替をさせていただきます。