



梅池自然園 撮影：林 明輝

 主な内容

広報

- 令和元年度小谷村表彰式…………… 2
- し尿くみ取り手数料が変わります…………… 4
- びんの分別について再確認を…………… 4
- 特産推進室プロジェクト紹介…………… 8

館報

- ふるさと再発見「小谷の職人技に学ぶ」…………… 10
- 小谷流笹団子を手掛けて…………… 11
- 少年の主張長野県大会優良賞作文…………… 12
- 小谷くらし、日々雑感⑥…………… 13

# 令和元年度 小谷村表彰式

11月3日文化の日に小谷村表彰式が行われ、各分野で活躍された方々が表彰されました。

## 令和元年度小谷村表彰式表彰者

(敬称略)

### 表彰状

自治功勞 松本 久志	多年にわたり村長として地方自治の発展に寄与されました。
産業功勞 石田 憲明	多年にわたり商工会長として地域の産業振興に尽力されました。
社会事務功勞 故 石川 壽久	多年にわたり保護司として更生保護に尽力されました。
勤勞者功勞 萩澤 洋平	勤勞者として同一事業所に多年勤続し業務に精励され企業の発展に尽力されました。
勤勞者功勞 矢口 武志	勤勞者として同一事業所に多年勤続し業務に精励され企業の発展に尽力されました。

### 感謝状

自治功勞 萩澤 隆	多年にわたり副村長として村政発展に寄与されました。
教育功勞 平林 哲夫	多年にわたり村教育委員として教育行政の発展に寄与されました。
その他功勞 林 正二	信州小谷村ふるさと応援として多額の金員を寄付され村政運営に多大な貢献をされました。
スポーツ振興表彰	スポーツ競技大会において優秀な成績を収め村の体育振興のため多大な貢献をされました。 ・2019全日本ジュニアスキー選手権大会 アルペン競技 女子回転の部 優勝
栄光章 千國 楓花	スポーツ競技大会において優秀な成績を収め村の体育振興のため多大な貢献をされました。 ・平成30年度全国中学校体育大会 第56回全国中学校スキー大会 男子回転競技の部 第3位
栄光章 深澤 嵩晴	スポーツ競技大会において優秀な成績を収め村の体育振興のため多大な貢献をされました。 ・平成30年度全国中学校体育大会 第56回全国中学校スキー大会 男子回転競技の部 第3位

## 姉妹都市 白子町へ被災見舞いを届けました



2019年台風15号の被害にあった千葉県白子町へ、小谷村・小谷村議会・小谷村職員会より被災見舞いを届けました。

台風15号の影響により大規模停電や民家・農業用ハウスの損壊・農作物被害など、被害総額は数億規模にのぼる見込みとのことでした。

特に農業被害については、農業用ハウスで水耕栽培をしているサラダ菜が停電の影響により給水ができず深刻な被害を受けているとのことでした。

人的被害がなかったことは幸いでしたが、一日も早い復旧を願うところです。



## 白馬ライオンズクラブより マスクを寄付して いただきました



10月4日(金)白馬ライオンズクラブ(LC、徳武禎三会長)から献血推進運動の一環として、小谷村と白馬村に合計500組のマスクが贈られました。役場村長室に徳武会長とスポーツ委員長の栗田武さんが訪れ、村長にマスクを手渡しました。

今後の村保健事業で活用させていただきます。

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1日(火)に小谷村保育園にて開催されました。

人権擁護に関するビデオ鑑賞が行われ、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、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、園児全員にマスクがプレゼントされました。



## 保育園で人権啓発活動

## 『そばの花』による新そばの振舞いが行われました



10月22日に宅老所「あすなろ」、23日には小谷村福祉センター「せせらぎ」にて、土倉そば生産組合直管そば処「そばの花」による新そば・そばの薄焼きの振る舞いが行われました。今回の催しは、昨年、同団体が「合併60周年記念感謝状」を授与されたことから、感謝の気持ちを村民の方にお返ししたいとの想いから実施されました。今年の新そばの出来は量・質ともに良いとのこと、新そばの花メンバーがそば打ち実演を披露すると、会場は新そばの香りに包まれました。参加した方は、秋の香りと、つるつとしたのごしに、「美味しい」「久しぶりに食べた」と喜んでいました。

なお、「そばの花」は、5月の連休、お盆、10月末から11月の新そばの頃、池の田グリーンスポーツ管理棟にて営業をしています。

# 消費税法改正により 令和2年4月から し尿くみ取り手数料が変わります

消費税法改正により、令和2年4月からし尿くみ取り運搬手数料、投入手数料を改定します。今回の改定は、消費税10%に伴うもので、手数料自体の改定ではありませんので、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



## 白馬山麓事務組合手数料徴収条例 別表

改訂前	手数料の種類		地域の別	基準に対する手数料		基準を超えるもの
				基準	手数料	
	し尿のくみ取り運搬手数料		白馬村、 小谷村、 全域	1回	2,880円	10ℓについて 72円
	投入処理 手数料	し尿		10ℓ	43円	10ℓについて 43円
		浄化槽汚泥		10ℓ	49円	10ℓについて 49円

(注) し尿のくみ取り運搬手数料の基準は1回400ℓとし、くみ取り量は10ℓ単位に定める。

改訂後	手数料の種類		地域の別	基準に対する手数料		基準を超えるもの
				基準	手数料	
	し尿のくみ取り運搬手数料		白馬村、 小谷村、 全域	1回	<u>2,920円</u>	10ℓについて <u>73円</u>
	投入処理 手数料	し尿		10ℓ	<u>44円</u>	10ℓについて <u>44円</u>
		浄化槽汚泥		10ℓ	<u>50円</u>	10ℓについて <u>50円</u>

(注) し尿のくみ取り運搬手数料の基準は1回400ℓとし、くみ取り量は10ℓ単位に定める。

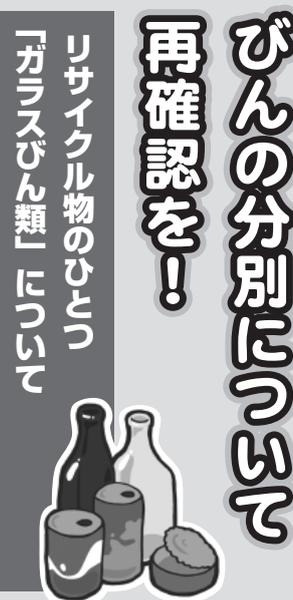
くみ取り申し込み ☎ 0261 - 23 - 4446 《委託先 大町市：(有)山田商会》

お問い合わせ 白馬山麓事務組合 (清掃センター ☎ 0261 - 72 - 3312)



びん類に混入していました  
「乳白色のびん等」です

びん類として出されたゴミ袋の中に瀬戸物や陶磁器類、ペットボトル、プラスチックなどの混入がありました。  
酒類などで使われる乳白色のびんや、茶碗類などの瀬戸物は、「ガラスびん類」ではなく、「瀬戸物・ガラスくず」の収集日に出していただきますようご協力下さい。



「ガラスびん類」について  
リサイクル物のひとつ

■お問い合わせ  
住民福祉課住民係  
☎ 82・2581

# これからは手放せない! マイナンバーカード

おもて面にあなたの  
顔写真入り!  
「身分証明書」  
として使えるよ!



<おもて面>



<うら面>

うら面のICチップに  
あなた本人である  
ことを証明する、  
「電子証明書」  
が入っているよ!



マイナンバーPRキャラクター  
マイナちゃん

## くらしを便利に! マイナンバーカード!

**身分証明書**  
になる!  
ライブ会場の入場、  
携帯の契約、会員登録  
などに使える!

各種証明書をコンビニ  
で取得できる!  
全国のコンビニで、住民票の  
写しや課税証明書などが取得  
できる!  
※市区町村によってサービス内容が異なります。  
※毎日6:30~23:00までとなります。

**ポイントで**  
買い物ができる!  
地域の商店やオンラインで  
お買い物に使える!

**2020年度  
実施予定!**

**健康保険証**  
として使える!  
2021年3月(予定)からスタート!  
ビツとかざすだけでOK!  
とっても便利に!

**スマホ・パソコンでラクラク!**

- ・オンラインで確定申告ができる。
- ・子育てをはじめとする行政手続きができる。
- ・健診結果や医療費が確認できる(予定)。

## マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

**0120-95-0178**

マイナンバー

平日 9時30分~20時00分  
土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの  
一時利用停止については24時間365日受付

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

通知カード、マイナンバーカード  
050-3818-1250 050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル  
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について  
Inquiries about My Number System  
0120-0178-26

通知カード、マイナンバーカード  
Inquiries about Notification Card and My Number Card  
0120-0178-27

マイナンバーカードの  
申請方法はこちら



<https://www.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/>



# 大町税務署からのお知らせ

## 令和元年分青色決算説明会のご案内（個人事業主の皆様へ）

税務署では、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。事業所得に係る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、税の専門家である税理士が説明を行います。

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2日（月）	午後1時30分～ 午後3時30分	大町市 JAアブロード 2階オーロラホール	全市町村
事業所得を有する方	12月3日（火）	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4日（水）	午前10時～正午	白馬村 白馬商工会館	白馬村 小谷村
		午後1時30分～ 午後3時30分	小谷村 小谷村商工会館	
	12月5日（木）	午前10時～正午	松川村 松川村商工会館	池田町 松川村
午後1時30分～ 午後3時30分		池田町 池田町商工会館		

**お問い合わせ** 大町税務署（担当：個人課税部門） 代表☎0261 - 22 - 0410（代）  
（自動応答音声による案内がございますので、「2」番を選択してください。）

## 確定申告に関する重要なお知らせ

### 1. 確定申告に便利なID・パスワードを取得しましょう！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけで、**e-Taxで確定申告することができます。**ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダライタをお持ちでなくても、ご自宅等からパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告することができ大変便利です。

なお、ID・パスワードはお近くの税務署において5分程度で発行を受けられますので、取得されていない方は、是非お早めに取得してください（発行の際、税務署で職員と対面による本人確認が必要です。）。

- ※1 マイナンバーカードとICカードリーダライタ又はマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方は、「マイナンバーカード方式」によるe-Taxをご利用いただけます。
- ※2 ID・パスワード取得の際は、運転免許証などの顔写真付きの本人確認書類をお持ちください。
- ※3 税務署からID・パスワードの発行をすでに受けていただいている方は、お手元の「ID・パスワード方式の届出完了通知」でご確認ください。
- ※4 ID・パスワード方式は暫定的な対応です。お早めにマイナンバーの取得をお願いします。
- ※5 12月に小谷村役場でID・パスワード発行会を開催する予定です。今後の広報をご確認ください。



### 2. 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が便利です！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと、混雑する税務署の確定申告会場に出向かなくても、ご自宅のパソコン・タブレット・スマートフォンから24時間いつでも申告書を作成できます。

なお、作成した申告書は、e-Taxで送信（ID・パスワードを入力して送信又はマイナンバーカードを使って送信）、印刷して郵送のいずれかにより提出できます。特に、ID・パスワードによるe-Taxは大変便利です。令和元年分の確定申告は、税務署で取得していただき、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、ID・パスワードによるe-Taxをご利用ください。

「確定申告書等作成コーナー」の操作等に関するご不明点は、電話にてお問い合わせいただけます。



### 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

# まめまめ知識

No.72



今年度、村で行った特定健診では地域柄、宿を営まれている方が多いためか「冬々春にかけては、お客さん中心の生活になるので不規則なリズムで食生活も乱れがちで、6月に健診を受ける頃には一番最悪な身体の状態が血液検査の結果に出てしまう」という声が聴かれたのが印象的でした。

では、なぜ不規則な生活リズムで食生活も乱れてしまうかとまずいのでしょうか。

そこで今月は「時間栄養学について」がテーマです。2017年、体内時計をコントロールする『時計遺伝子』を発見し、その仕組みを解明したアメリカの三氏がノーベル賞を受賞したことでご存知の方もいらっしゃるかと思いません。

## では体内時計とは

私たちの体内時計は、1日24・5時間の周期で動いてい

ます。これを1日24時間の周期に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。夜が明けたら活動し、日が暮れたら休むようにできています。毎日決まった時間に就寝するようになる、朝自然に目が覚めるようになってくることも体内時計の働きによるものなのです。そして毎朝、朝日を浴びて朝食を摂ることは健康な生活を送る上でとても大切なことなのです。

## 体内時計に沿った食事の摂り方とは

栄養素の代謝は時間帯によって変化することが動物実験によって解明されてきました。時間栄養学の観点から見ると、朝は体内時計を動かす食材を、夜は動かさない食材を優先して摂ることが大切です。

炭水化物（糖質）、たんぱく質、脂質の三大栄養素の中で、ご飯やパンなどの炭水化物は

朝に消費されやすいことが分かっています。穀類のでんぷんが時計遺伝子を動かすのです。

また、朝たんぱく質を多く摂ると筋肉が大きくなりやすいという研究があります。筋肉が増えれば基礎代謝が上がります。ダイエットやメタボリックシンドローム対策にも繋がります。体内時計をリセットするには朝起きてすぐに食べることが重要で、朝食は遅くても起床後1時間以内に摂りたいものです。朝食に必要な糖質やたんぱく質を早い時間に十分摂取できるといいですね。

なお、間食をするのであれば、10時のおやつが午前中は脂肪の吸収に関わる時計遺伝子の発現量が最小になるので、乳製品や大豆製品、あるいはケーキなどの脂質が多めの間食でも大丈夫です。※現在通院中で食事制限のある方は医師の指示に従ってください。

## 分食のすすめ

規則正しい生活がいいのは分かっていますが、夕食の時間が遅くなってしまふことが

あるでしょう。夜遅い時間の夕食は、摂取したエネルギーが消費されず、脂肪として蓄積されやすいため軽めに摂るようにしましょう。夕食が21時以降になる場合は、夕食を2回に分けて食べる分食がオススメです。16時17時に力口リーの高いおにぎりのような主食系のを食べるにより、昼からの長い血糖降下や夜食の食べ過ぎを防ぎます。遅い時間にはおかずや副食系のものだけを食べてみましょう。

## いつ、どのくらい食へるのか

このように時間栄養学とは、従来の「何を、どれだけ」だけではない栄養学の考え方で近年ますます注目を集めています。朝・昼・夕すべての食事は12〜14時間以内におさめ、夕食から朝食までは10時間以上は空けるようにしましょう。皆さんも体内時計を整えて、毎日リズムよく過ごすことで健康的な身体づくりを目指してみませんか。

## 特設人権相談所の開設について

■日時 12月2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

・長野県方法務局大町支局総務係

☎02612210379

・住民福祉課住民係

☎8222581



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

# 特産推進室プロジェクト紹介

今月は「移住・交流プロジェクト」についてご紹介します。

## プロジェクトの取り組み

徐々に人口が減少している小谷村ですが、そんな中でも小谷村への移住を検討される方もいらっしゃると思います。

移住・交流の取り組みでは、そういった方々の相談にのったり、小谷での生活に関心がある方々に、小谷の暮らしや人に触れていただく場を提供しています。

## 移住の取り組みについて

移住の仕事は小谷村への移住を考える方への一般的なサポートです。移住を希望される方は家族構成や目的など様々ですが、移住への流れとして「小谷村について知る↓足を運ぶ↓移住する」というステップを提案しています。サポート内容もその流れに沿ったもので、各地の移住セミナーやフェアに出展して小谷村を



知ってもらい、体験ツアーやおためし住宅の利用などで実際に小谷村に来てもらうためのきっかけを作り、その後現実的な移住に向けて必要となる家探しなどをサポートしています。

3年前から始めた移住おためし住宅は少しずつ周知されてきており利用件数が増えています。今後は移住者が小谷村

で長く住み続けられるよう「移住後のサポート」にも取り組んでいく予定です。また、小谷村の魅力や移住に役立つ情報をリアルタイムで発信できるようにSNS等での情報発信にも力をいれていきたいと思えます。

移住の業務に携わってまだ2年ほどですが、移住という分野の担う役割の大きさと、人の人生の決断に関わる責任の重さを感じています。一件の移住を移住担当だけで実現するのは難しく、例えば子育て世代の方であれば学校案内、住居については村営住宅・空き家バンクの紹介、起業を考える方には起業に関する補助金の案内などそれぞれのケースに応じた関係各所との連携が必要で、それに加えて地域の方、先輩移住者など多くの方の協力があってこそ叶うものだと思います。移住は長期にわたる地道な取り組みが必要となりますが、一人でも多くの方の移住の手助けができるよう活動していきます。

今後移住の取り組みへのご協力をよろしく願います。  
(松本)

## 交流の取り組みについて

交流の取り組みの一環として、平成28年度より「おたり暮らしのカタチ」という体験ツアーを開催しています。

このツアーでは、小谷の自然や文化を楽しんでいただくとはもちろん、地元の方や母さんに羹細工や料理などを教わったり、小谷に移住された方と一緒にご飯を食べたりと、地元の方と過ごす時間を作るようにしています。

せっかく小谷に来てもらえるのなら、自然を満喫するだけじゃもったいない！小谷の魅力のひとつである「人」とも触れ合っていたらいいという理由からです。

参加者のなかにはリピーターさんも多く、このツアーをきっかけに、個人的に小谷を訪れてくださる方もいらっしゃいます。

長年住んでいる私達には気づきにくい小谷村の良さを、このツアーで参加者のみなさんから教えていただくことも多く、私にとっても貴重な経験となっています。

ただ、今実感しているのは、足を運んでもらうまでのハ



ドルが高いということ…。小谷村を知らないみなさんに、どうすれば小谷村の存在・魅力を知ってもらい、来てもらうことができるのか？

今時の情報発信ツールに疎い私には悩みどころではありますが、周囲のみなさんに教えてもらいながら情報を発信し、少しでも多くの方々に小谷に来ていただき、小谷ファンを増やしていきたいと思っています。  
(相澤)

特産推進室特産推進係  
82・2589

# 小谷流庭づくりを楽しくはじめてる教室 第四回 開催のお知らせ

テーマ

「冬のこたつ園芸の楽しみ方と、  
庭づくりの一年を振り返る  
英国式ティーパーティーについて」



庭づくり教室今年最後の締めくくりとして、和やかなティーパーティーのような雰囲気でおさらいをします。秋に行う「庭しまい」の作業の実際を見学し、来年に向けた準備・こたつ園芸について教わります。色彩鮮やかな春のお庭を楽しみに、管理方法や計画の立て方のポイントを学びましょう。より庭づくりを楽しく感じてもらえるように、アフタヌーンティーを楽しみながら先生とじっくり質疑応答ができる時間構成となっております。今まで参加された方ももちろん、今回初めてという方も、ぜひお待ちしております。

■日時 11月20日(水)

午後1時30分～3時30分  
■場所 ペンション星の家  
(白馬乗鞍地区)

■講師 清 継恵さん

■参加費 500円

(資料代、お茶菓子代含む)  
講師特製のマイガーデンプランニングシートをお持ち帰り頂きます。

■持ち物 筆記用具

■定員 15名

※雨天決行

■申し込み・お問い合わせ  
特産推進室特産推進係

☎0261822589

✉0440@vill.otari.nagano.jp  
(担当/水野)

■申し込み締め切り

11月13日(水)

## 借入の返済に

## お困りの方は

## ご相談ください



長野財務事務所では、ローンやクレジットの返済にお悩みの方からの相談を受け付けています。必要に応じて法律の専門家を紹介します。相談は無料で、匿名でも構いません。まずは、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

### ■受付

平日午前8時30分～12時、  
午後1時～4時30分

### ■お問い合わせ

財務省 関東財務局 長野  
財務事務所「多重債務相談  
窓口」

☎0262342970  
(直通)

長野市旭町1108長野第  
2合同庁舎5階

### 令和元年度

## 小谷村農業委員会 定例会のお知らせ

### ■第8回の開会予定

11月20日(水)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)

☎82・2588

## 11月の納税

11月

■税目 国民健康保険税

■期別 6期

■納期限 12月2日(月)

■税目 後期高齢者

■期別 医療保険料

■期別 5期

■納期限 12月2日(月)

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