



おたり



2020年1月末の小谷村

 **主な内容**

広報

館報

白子町スキー交流教室…………… 2
人権擁護委員が替わりました…………… 2
水田用水位計センサ実証実験について…………… 4
令和元年分 確定申告について…………… 6

子育てサークルおさんぽ会…………… 8
小谷保育園のまゆ玉作り…………… 9
教えてください！いきいき人生のひけつ…………… 10
小谷ぐらし、日々雑感⑨…………… 11

白子町スキー交流教室が おこなわれました



恒例の白子町スキー交流教室が1月11日、12日に白馬乗鞍スキー場で行われました。今年で25回目となるこのイベントですが、記録的に雪の少ない今シーズンにもかかわらず、小学校4年生から中学2年生まで120名もの多くの児童生徒が白子町から小谷村へやってきてくれました。白子町の子どもたちは、スキーをする前から雪景色に感激し、互いに雪をかけあったり、寝転がったり楽しんでいました。その後、レベルに応じた15班に分かれスキーを体験しました。初めはスキー靴で雪の上を歩くことにも苦労していた子どももいましたが、次第にボーゲンで滑ることができるようになっていました。中には何度も小谷村を訪れている子もいて、上級コースでもスイスイ滑走している姿も見られました。

インストラクターをお願いした農協の東京農業大学出身の青木剛司さんの奥さんも白子町のご出身で、このスキー交流教室に参加されたことがあるというエピソードも聞くことができ、白子町と小谷村との縁を感じました。

天候にも恵まれ最高の2日間となりました。

人権擁護委員が替わりました

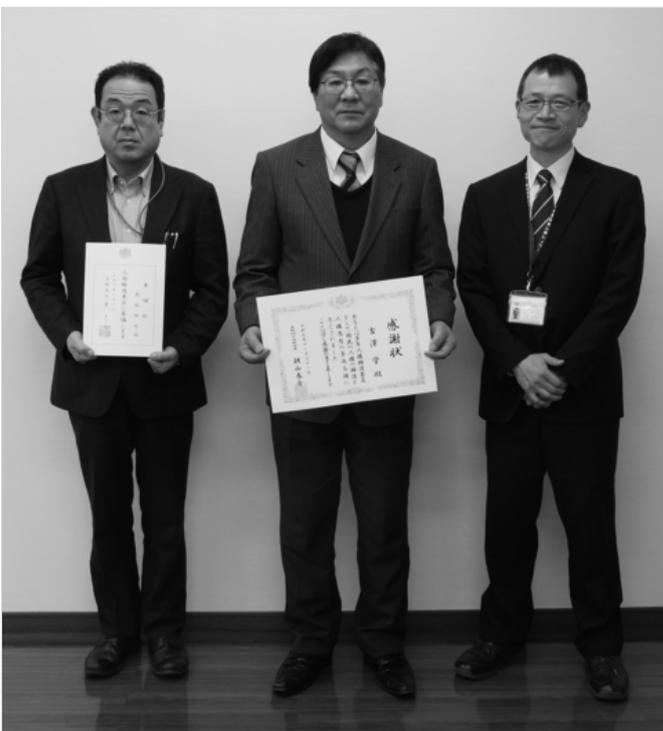
令和2年1月1日付で高橋 琢也さんが法務大臣から人権擁護委員として委嘱され、1月9日に法務局大町支局において委嘱状の伝達式が行われました。

また、平成26年1月から6年にわたりご尽力いただきました前任の吉澤 学さんは、昨年12月末をもって退任されました。

【前任】 吉澤 学さん (写真中央)

【新任】 高橋 琢也さん(写真左側)

(右側) 大町法務局 濱崎支局長



小谷村の人権擁護委員

高橋 琢也さん 藤原 万里子さん

マイナンバーカードの申請はお早めに!

マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん



※ポイントの利用時期が近づくともナンバーカードの交付申請が混み合い、申請から交付まで通常(1ヶ月)よりも時間を要することが見込まれます。

STEP 1

マイナンバーカードを申請

キャッシュレスでチャージ
または買い物をすると
(2020年9月~)

STEP 2

マイキーIDの
設定

STEP 3

マイナポイントの
申込み
(2020年7月~)

マイナポイント 25% もらえる!

キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物をすると

1人あたり5,000円分のマイナポイントがもらえる

※マイナポイントは選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしていつもの買い物で使えます

詳しくは
こちら



マイナポイント 🔍

たとえば4人家族なら……



マイナポイントの利用イメージ

① 利用先を選択して、
マイナポイントを申込む

マイナポイント申込みページにログインし、
利用するキャッシュレス決済サービスを
選択し、申込む



② チャージなどに対して、
マイナポイントが付与される

キャッシュレス決済サービスに
チャージなどをする事で、
マイナポイントがもらえる



チャージ
↓
マイナポイントが
もらえる

③ 買い物

マイナポイント分も利用して
買い物



※買い物にはマイナンバーカードは使いません

※選択した決済サービスによって利用イメージは異なります

※予算案が今後の国会で成立することが前提

IOTとLPWAを活用した地域課題の解決への取組み

「水田水位計センサ実証実験」について

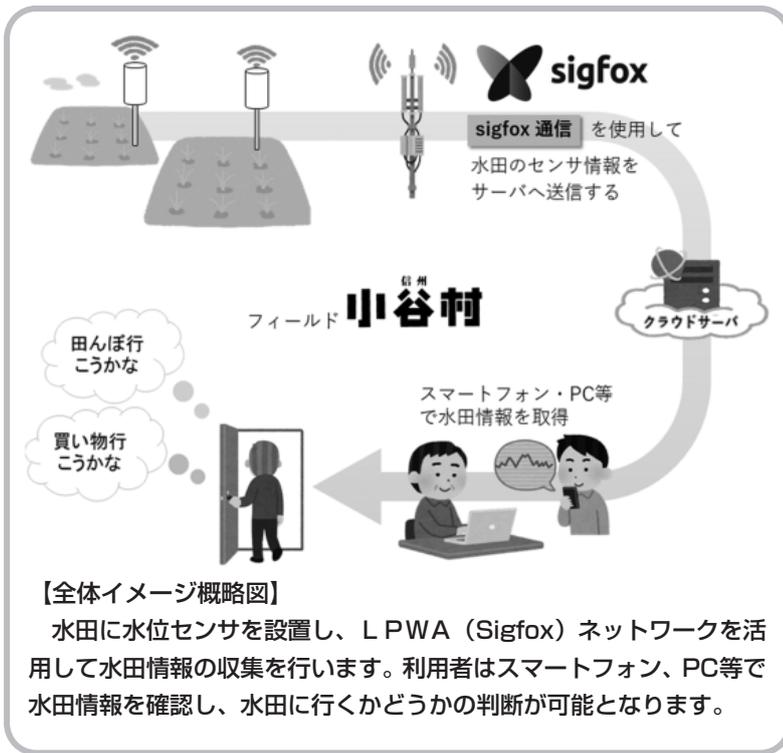
今月・来月で小谷村×KCCSモバイルエンジニアリング株式会社(以降、「KCM E」)×東京電機大学(以降、「TDU」)の産官学連携の取組みについてご紹介します。

村の様々な地域課題を、IoTを活用して解決できないか？

人口減少が進む中、今まで通りの人員は割けないが、集落を維持し、今まで通り暮らしたい。…難題です。

今回の取組みは、「今まで「ヒト」が状況確認していたことを、「モノ」が状況を伝えてくる」IIoTとLPWAを活用した地域課題の解決が小谷村で実現可能か検討するものです。

取組みでは、2018年IoTを使ったアイデアコンテスト(主催・KCCS)で入賞したTDUのアイデアを取り入れ、「農作業の省力化」を焦点に、稲作の80%を占めると言われる管理作業のうち、「水田水位管理の省力化」を通して屋外での活用検討を進めました。



農業用水位計センサとは？

村では、離農等による遊休農地の増加や、それに伴う鳥

獣被害が深刻化しています。離農の原因は様々ですが、今後、農業は続けたいが体力が持たず…といった方が増えてくると思います。

今回の農業用水位計センサの仕組みでは、水田の水位を定期的に所有者に伝えるな

ど、管理作業の省力化を行うことで、長く農業を行える環境づくりに期待が持てます。

また、集落営農での情報の共有、収穫適期の判断、情報蓄積など、品質向上に繋がる可能性も今回の取組みにより新たに見えてきました。

今回の実証実験では、3件の稲作農家にご協力いただき、7〜9月の間、村内3地区で水位センサの挙動・データ送信・可視化機能等のテストを行いました。

次号では、実証実験の内容をご紹介します。

用語集

IoT: インターネット・オプニングスの略。モノがインターネット経由で通信することをいいます。例えば、自宅のドアに装置を付けることで、ドアの開閉が通知され、子どもの帰宅がわかるようになります。

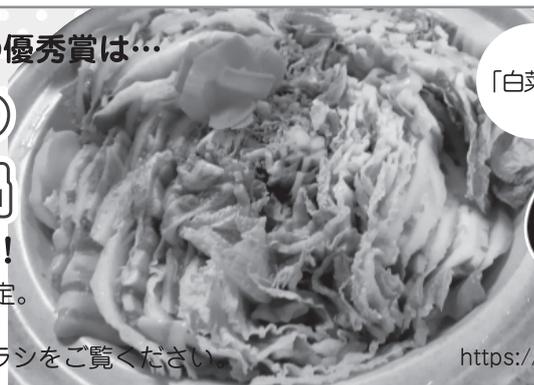
LPWA: ロー・パワー・ワイド・エリアの略。なるべく消費電力を抑え、遠距離通信を実現する通信方法です。村内には、LPWAの一種でSigfoxネットワークが整備されています。

特産推進室特産推進係
02-2589

12月のレシピコンテストの優秀賞は…

白菜と豚バラの ミルクフィユ鍋 でした！

コンテストは2月まで毎月開催予定。
2月も豪華景品を準備しました！
詳しくは一緒に配布されているチラシをご覧ください



作ってみたい皆さんは
「白菜と豚バラのミルクフィユ鍋」で
検索してみてくださいね



<https://cookpad.com/recipe/5965465>

まめまめ知識 No.74



寒さが厳しい折、いがかがお過ごしでしょうか。

今回のテーマは喫煙について取り上げたいと思います。なかでも今普及している「新型たばこ」について紹介していきます。

新型たばこのエビデンス (根拠) はまだない

非燃焼式・加熱式たばこや電子たばこの総称をWHOの報告書では「新型たばこ」とよんでいます。加熱式たばこは現在、「iQOS」、「Ploom」などがあります。新型たばこは、たばこをやめられない人、あるいはやめる意思のない人にとっては、従来の燃焼式たばこの代替品になり、健康被害の低減につながるという考え方があります。

しかし、新型たばこの使用と病気が死亡リスクとの関連性については、十分な科学的エビデンスが得られていない現状です。日本呼吸器学会は「新型たばこの使用と病気が死亡リスクとの関連性についての科学的証拠が得られるまでは、かなりの時間を要す

る。現時点では明らかでなく、推測にすぎない」と、見解を示しています。

新型たばこは喫煙者も受動喫煙者にとっても推奨できない

新型たばこについて、日本呼吸器学会は「従来の燃焼式タバコに比べてタール(タバコ煙中の有害物質のうちの粒子成分)が削減されていますが、依存性物質であるニコチンやその他の有害物質を吸引する製品で、体内に有害物質が取り込まれているのは明らか」と指摘しています。

また、新型たばこの使用者の呼吸からは大量のエアロゾル(蒸気)を呼出しています。WHOのレビューでは、

(1) 電子たばこの呼出中のニッケルやクロムなどの重金

属濃度は燃焼式たばこの呼出煙よりも高い

(2) PM2.5、ニコチン、アセトアルデヒド、ホルムアルデヒドなどの濃度は燃焼式たばこの呼出煙中より低いが、通常の大気中濃度の14〜40倍(PM2.5)、10〜115倍(ニコチン)、2〜8倍(アセトアルデヒド)、20%(ホルムアルデヒド)、それぞれ高いと示されています。

物質の健康への影響

ニッケル	発がん性物質
クロム	発がん性物質。皮膚、眼、鼻腔、咽頭、気道粘膜への刺激や感作(同じ抗体の刺激に感じやすくなる)
PM2.5	大気中に浮遊する粒の大きさが2.5 μm以下の微小粒子状物質。肺をはじめ全身の炎症を起こす
ニコチン	化学物質としては毒物として指定され強い依存性がある。血管を収縮させる作用や、脳や皮膚の血流を障害し、血圧心拍数を上昇させる。動脈硬化が促進され、脳卒中などの原因になる。 ※中毒性があり、子供が誤ってたばこの葉を食べたりすると中毒を起こし、死に至ることもある
アセトアルデヒド	発がん性物質
ホルムアルデヒド	発がん性物質

日本呼吸器学会は、「新型たばこは、従来の燃焼式たばこに比べてタールが削減されているが、依存性物質であるニコチンやその他の有害物質を吸引する製品」とした上で、使用者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、新型たばこの使用は推奨できないと強調しています。

以上から、新型たばこであっても健康被害が否めず、禁煙をする必要があります。政府の「平成30年度税制改正

の大綱」によると、新型たばこ税額を加熱式たばこに近づけるため、税率を2段階(令和2年10月・令和3年10月)で引き上げる方向です。ぜひこの記事を良い機会に、禁煙について考えて頂ければと思います。禁煙についてご相談がある方はお気軽に役場福祉係(☎02661-822582)までご連絡ください。

住民福祉課福祉係
82-2582

参考資料

- 保健指導リソースガイド(2019)、『新型たばこ』はやはり危険 WHOが報告書『規制の対象とするべきか』
<http://tokuteikenshin-hoken.sidou.jp/news/2019/008494.php>
- 保健指導リソースガイド(2017)、『新型たばこ』に対し呼吸器学会が見解「健康に悪影響が出る可能性」
<http://mhlab.jp/calendar/2017/014288.php>
- 厚生労働省eヘルズネット。
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>
- 財務省「令和2年度税制改正の大綱の概要」。
- 環境省「ニッケル化合物に係る健康リスク評価について」。
- 圓藤陽子、小川真規(2008)・安全スタッフ・化学物質被害の実態、6/1、3637。

令和元年(平成31年)分 確定申告について

各申告期間はつぎのとおりです。

■所得税および復興特別所得税・贈与税
令和2年3月16日(月)まで

■個人事業主の消費税および地方消費税
令和2年3月31日(火)まで

小谷村では、令和2年2月20日～3月16日の平日の午前9時～午後5時まで、役場1001会議室において所得税(村・県民税)の確定申告相談会を実施します。(2月17日～19日は別会場)
詳しくは、1月上旬に配布済

みの「令和元年(平成31年)分村・県民税の申告について」(A3・オレンジ色)のチラシをご確認ください。

■申告の際には、収支関係書類等のほかに、つぎの書類をお忘れなく。

- ・本人確認書類(マイナンバーカードなど)
- ・税務署か、令和元年12月に小谷村役場で取得した利用者識別番号の通知
- ・印鑑

■お問い合わせ

総務課税務係
☎82・2037

■お問い合わせ

住民福祉課住民係
☎82・2581

児童手当の支払について

■支払日 2月12日(水)

■内訳 児童手当

令和1年10月分

令和2年1月分

個々に支払通知書は発送しません。指定口座の通帳を記載して入金確認をお願いします。通帳には「小谷村児童手当」と印字され、合計金額での振り込みとなります。



地域包括支援センターからのお知らせ

自分らしい生活を紡ぐための冊子「さいほう箱」の紹介をします

最近、いろいろな所で「終活」という言葉を耳にする機会が増えてきました。「終活」とは人生の最後を迎えるための活動ですが、そこには二つの意味が含まれています。

おそらく、多くの方は「終活」からイメージするのは①の意味ではないでしょうか。

- ① ご葬儀やお墓の準備。財産の相続について事前に対策を行うなど人生の最後に向けて備えること。
- ② あらためて自分と向き合い「これからの人生をどう生きるか」をじっくりと考えて、より充実した人生にしていきたいこと。

②の意味での「終活」では、今の自分を見つめ直し、これからの人生で自分らしい暮らしを実現していくために自分「自分の暮らしのプラン(マイケアプラン)」を考えることが充実した人生に繋がります。そのお手伝いとなるのが「さいほう箱」です。冊子のページを進める中で自分自身を整理し(例えば、今つながっている人。それはあなたの財産です。その様に自身の再確認ができます。)

これからの自分の望む暮らし“どんな風に生きたいか”その実現のための準備や備え、生活の仕方を自分自身で考えていくことができます。

自分らしい生活を紡ぐために「さいほう箱」を、高齢者だけでなく幅広い年代の方に活用していただきたいと思えます。

*「さいほう箱」に興味ある方、ご希望の方は地域包括支援センターまでお問合せください。

また包括職員が記入方法など説明しながら一緒に過ごすこともできます。ご近所の仲間、友人同志などでやってみませんか?お気軽にご相談ください。

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月中に、廃車・名義変更等の手続きは3月中

旬までに申請されます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
☎050・5540・2043

■お問い合わせ

地域包括支援センター
☎82・3135



令和2年度長野県シニア大学大北学部 学生募集について

一般コース

■入学資格

おおむね50歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり、地域活動等を行なおうとする方

■講座内容

- ・実践講座 ボランティア活動、地域活動の進め方等
- ・教養講座 政治・経済、郷土の歴史、生きがいづくり、自然環境「信濃木崎夏期大学」の講座の受講も可能です。
- ・実技講座 創作実技（クラブ活動）、健康づくり、音楽等

■受講年限

2年間

■学習日数

年間16日

(5月から2月まで月1〜2日程度)

■学習時間

1日4時間

(おおむね午前10時〜午後3時)

■募集人員

50人

■主会場

大町合同庁舎講堂他

■授業料

年額12,000円

(※他に教材費等が必要です。)

■募集期間

令和2年3月16日(月)まで

■募集案内・入学願書の配布と提出先

長野県シニア大学大北学部事務局(大町保健福祉事務所福祉課、小谷村役場福祉係)

専門コース

※地域課題を解決する専門的なスキルを身につけ、実践者として活動しようとする方を対象とする「専門コース」の入学も募集します。

■お問い合わせ

大町保健福祉事務所福祉課 社会係

☎ 0261-23-6507

FAX 0261-23-6509

※地域課題を解決する専門的なスキルを身につけ、実践者として活動しようとする方を対象とする「専門コース」の入学も募集します。

■受講年限

1年間

■募集人員

30人(全県)

■主会場

長野市

■授業料

年額26,000円

(※他に教材費等が必要です。)

■募集期間

2月3日(月)から2月28日(金)まで

地震体験車による巡回指導について

北部消防署では、地震体験車による巡回指導を行います。平成26年11月22日に発生した「長野県神城断層地震」は当地域に甚大な被害をもたらし、また、一昨年の大阪府北部や北海道胆振東部の地震では尊い命が失われるなど、改めてその怖さが実感させられました。地震体験車は、模擬ハウスを人工的に揺らすことによって、過去の大地震が再現できます。この機会に今一度、地震に対する心構えや初期対応を確認してみたいかがでしょうか。希望される自主防災会・団体・事業所様等は北部消防署までお申し込

http://www.kita-alps.oma
chi.nagano.jp/gyoumu/sy
oubou.html

■巡回期間

3月24日(火)から3月31日(火)まで

■申込期間

2月25日(火)から3月3日(火)まで

■申込み

北アルプス広域北部消防署

■お問い合わせ

北アルプス広域北部消防署

☎ 0261-72-0119

令和元年度

小谷村農業委員会

定例会のお知らせ

■第11回の開会予定

2月20日(木)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

今月の納税

2月

税目	納期限
固定資産税	4期
国民健康保険料	3月2日(月)
後期高齢者医療保険料	9期
	3月2日(月)
納期限	3月2日(月)

※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10日に再振替をさせていただきます。