



## 大宮諏訪神社例大祭

奴踊と毎年の世相を  
やっこおどり

反映した奴唄  
やっこうた

(県無形民俗文化財指定)

平成二十九年 奴唄

一、酉年は

心配された豪雪も  
雪消え早く空梅雨で  
遅れがちな稲作も  
氏神様の御利益で  
揃う稲穂に息をつく  
風も静かな大祭り

二、平穏か

日照不足の秋祭り  
帯に短し 襷に長し  
奴の唄のネタも盡く  
地域を結ぶ公益道  
雨中パイパス完成を  
祈って踊る奴共

### 👉 主な内容

### 広報

### 館報

防災豆知識	2・3
若者ふれあい事業 結婚支援相談窓口・補助制度のご案内	3
白馬高校レポートチャンネル	4・5
まめまめ知識	7

分館活動、今が旬 雨中分館夏祭り ～地域の“絆”がより深まりました～	10
はたちの想い	11
当世 おたりの若者 ～ing	12
四季折々日誌⑤	13

# 防災豆知識

## 避難所の役割は？

小谷村では災害等の有事に備え、一時避難所、指定緊急避難所、指定避難所などを指定したり耐震化した、より安全な施設となるよう新築改修整備を行っております。

避難所にいくつかの種類がありますが、それぞれの施設はどのような役割があるのでしょうか？

### 一時避難所の役割

一時避難場所とは、災害発生時において避難所開設以前に一時的に避難又は集合する場所をいいます。小谷村防災計画では各地区の集会施設などを一時避難所として45施設指定しております。

黒川公民館（指定緊急避難所）▶



### 指定緊急避難所と指定避難所の役割

指定緊急避難所と指定避難所は名称も似ていて一体な感じが違うの？と思われがちですが、次の表のとおりその機能・役割に違いがあります。

	指定緊急避難所	指定避難所
考え方	災害が発生し、又は発生のおそれがある場合にその危険から逃れるための <u>緊急的に避難する施設</u>	災害の危険性があり家に戻れなくなった住民等が災害の危険がなくなるまで <u>一定期間滞在するための施設</u>
基準	地震・洪水・土砂災害など、災害ごとに指定します。指定する災害に強い立地条件が指定の基準となります。	<ul style="list-style-type: none"><li>被災者等を滞在させるために必要な規模であること</li><li>速やかに、被災者等を受け入れ、または生活関連物資を配布できること</li><li>想定される災害の影響が比較的少ないこと</li><li>車両などによる輸送が比較的容易な場所であること</li></ul>

## まとめ



一時避難所は、避難所が開設されるまで、一時的に避難・集合するための施設です。指定緊急避難所や指定避難所が開設された場合は、より安全な施設へ移動する事となります。

指定緊急避難所は災害が発生した際に、緊急的に避難をするための施設です。指定避難所は避難したあと、自宅等に帰宅する事ができるようになるまで、一時滞在するための施設です。

なお、指定緊急避難所と指定避難所は、相互に兼ねることができ、村では8施設を兼ねて指定しています。

## 指定緊急避難所・指定避難所の指定施設と場所

小谷村が指定する指定緊急避難所等は次のとおりです。災害の発生状況や避難所までの道路状況により、収容想定地区以外の施設に避難する場合がありますが、最寄の避難場所がどこにあるのか確認をお願いします。

	施設名	指定緊急避難所 (地震・洪水・土砂)	指定 避難所	住所	収容想定 地区名	備考
1	村営樽池社会体育館	地震・洪水	○	千国乙12840-1	樽池・川上	
2	小谷小学校	地震・洪水・土砂	○	千国乙3387-1	千国	
3	あたり開発総合センター (役場)	地震・洪水・土砂	○	中小谷丙131	千国・中小谷	
4	サンテインあたり	地震・土砂	○	中小谷丙2504-3	中小谷・中土	
5	中通基幹センター	地震・洪水・土砂	○	中土4048-1	中土	
6	中土観光交流センター	地震・洪水・土砂	○	中土6485	中土	
7	旭公民館	洪水		中土8469-1	中土	H29新築完了予定
8	道の駅小谷	地震・洪水・土砂	○	北小谷1861-1	北小谷	
9	大網公民館	地震・洪水	○	北小谷9312	大網・姫川温泉	
10	黒川公民館	地震		千国乙9692-3	黒川	
11	池原基幹センター	地震		中小谷丙7597-3	池原	
12	李平公民館	地震		北小谷7639-1	李平	
13	深原公民館	洪水		北小谷4622	深原	H30新築予定

### 若者ふれあい事業

### 結婚支援相談窓口・補助制度のご案内

村では結婚支援として、若い方々の出会いのきっかけになるような交流イベントの開催や参加された方への補助などの「若者ふれあい事業」を進めています。現在設けている結婚についての補助制度や相談窓口についてご案内します。

#### 若者ふれあい事業補助制度

結婚活動をするにあたり、次の補助制度があります。補助対象は、小谷村に住民票がある方及び村内の活動団体です。

◎個人で結婚相談所などへ入会した場合  
入会者1人につき入会金相当額(上限額3万円)

◎個人で交流、出会い、婚活イベント等に参加した場合  
1回の参加につき参加費相当額(上限額3千円)

※ただし、同一事業所内での交流事業は対象外

◎団体会で若者ふれあい事業(出合いイベント等)を企画運営した場合  
イベント開催1回あたり10万円(上限額)

※ただし、飲食代は対象外とし、営利を目的としない事業に限る

#### 結婚についての相談窓口

結婚についての悩みや聞きたいことなどのご相談は、村で委嘱している結婚支援員がお受けします。

#### ◎平成29年度結婚支援員

・相澤義彦 ・石田憲明 ・小笠原久雄 ・辰巳和生  
・花岡一登 ・深澤勉 ・松田朋之 ※五十音順

■お問い合わせ 役場住民係 電話 82・2581





# HAKUBA HS

<http://www.nagano-c.ed.jp/hakubahs> TEL 0261 (72) 2034 (代表)



山岳同好会 燕岳登山 6月11日



English day 6月1日

## English Day

6月1日(木)は国際観光科のクラスで、7月19日(水)は国際観光科、普通科の両方でEnglish Dayと名づけた試みが行われました。

これは1日、日本語を一切使わないで、授業は勿論のこと、休み時間も全て英語で生活をしてみようとする試みです。全て英語で考え、話すことにより、伝えることの難しさ、通じたときの喜びを直接体験することができます。より深く英語に触れながら、四苦八苦しながらも、なんとか表現しているうちに英語で物事を考えられるようになったと喜ぶ生徒の姿がとても印象的でした。



## しろうま祭

7月7(金)、8(土)、9(日)の3日間、白馬高校の文化祭「しろうま祭」が行われました。今年度のテーマは「Smile～細胞レベルで楽しんでる?～」。時間をかけて研究・準備を重ねてきた文化部の発表は勿論のこと、クラス優勝をかけた体育祭や合唱コンクール、各運動クラブ等による屋台など、どれも目が離せないものばかりです。また、一般公開でも、八方太鼓やダンス同好会によるステージ発表などが、去年の1.5倍となった来校者の方々の目をひきつけ、大成功を収めました。



学習場所は教室ではありません！人にも、自然にも本当に恵まれたこの地域を生かした文化活動により、人間味あふれ、本当に幅広い知識と教養を身につけるためのアクティブラーニングが、長野県・白馬村・小谷村から支持と援助を受けて毎日行われています。



## 白馬高校では毎日が アクティブラーニング



教室を離れて、  
白馬を知る、信州を知る、  
日本を知る、そして世界を知る



# 特産推進室の「聞いてみた！」

特産推進室・地域づくり応援団が、自分達の配属先、または普段から一緒に仕事をしている地域の人に、仕事をしていく上で聞いてみたいことをインタビューしていきます。

今回は中谷の田辺集落支援員が中谷地域づくり協議会会長の太田武彦さんにお話を伺いました。

中谷地域づくり応援団の成り立ちについて教えてください。

太田さん(以降〆太) 元々中谷という地域には中谷開発委員会という組織があり、糸魚川市の上早川地区と交流があった。上早川地区には「分館」があり、行政との橋渡し役、地域づくりを担っていた。それを見て、こんな組織が中谷地域にもほしいなと考えていた。平成23年に小谷村でも地域おこし協力隊員が配置されたことを受け、中谷地域でも「中谷地域づくり協議会」を立ち上げ、地域づくり計画を策定し、推進していくために、役場に集落支援員・地域おこし協力隊員の配置をお願いし実現した。中谷地域の住民の期待を背負い、今日に至っているんだよね。

その際、一番大変だったことは何ですか？

太) 一番大変だったのは、中谷全体の意見をまとめ上げて「地域づくり計画」を立ち上げたこと。中谷では「自主防災組織」「中谷応援団」「5K作戦」「ふるさと案内人」「子育て桃源郷」「事務局」という6本の柱をメインに、地域づくりを考えている。それをみんなに理解してもらおうのが難しかった。何度も集会を開き、「地域づくり計画」を話し合ったよ。

実際地域づくり応援団が入ってみてどうでした？

太) 最初、支援員も協力隊員も中谷地域になじみが薄かったので、田辺さんもどうという活動をしていかかわからない部分があった

と思う。でも中谷の人たちはとても肯定的に、前向きに応援団の制度を受け入れ、みんな協力してくれたと思うよ。

田辺(以降田) それはすごく肌で感じます。とてもオープンというか、知らない人間に対しても快く受け入れてくれますよね。初めに集落支援員として中谷に入ったときは、どういふ活動から始めたらいいか手探りの部分が多かったのですが、中谷の方々に助けられました。集落の集まりに参加したり、各戸訪問したりするところ

から始まって。昔からの味噌づくりをしている方に吊るし味噌の作り方を教えてもらったりもしました。こういう経験が「ふるさと案内人」や「5K作戦」に活かされていると思っています。何気ない会話や昔話も、私にとってはとても貴重な体験だったり、知恵だったりすることがあるので。平成24年に「ふるさと案内人」として鷺沢正彦さんに黒倉公民館で平倉城の話をしてもらいましたが、それもきっかけは訪問した時に出た話でした。

太) それは中谷の血みたいなものだね。それに中谷の場合、さっきも言った「6本の柱」の中の「事務局」(中谷には協議会をはじめ多くの組織や会がある)を地域づくり応援団に担ってもらおう、ということが決まっていたので、そういう意味ではやりやすかったんじゃないかな。

ところで、田辺さんの悩みはないの？平成24年の4月に支援員になってからもう6年目になるけど。

田) 集落支援員になって3年目に神城断層地震があり、私が支援員になった5年前の中谷と今の中谷と大きく状況が変わったと感じています。地震をきっかけに中谷地区を出た世帯も多く、住民も減ってしまいました。今後、支援員としてどのように関わっていくべきか、悩んでいる部分があります。

太) 人はそんなに入れ替わっていないわけだね。つまり、確実にみんな5年は年取っているわけだ。今、自分たちが考えていかなければいけないのは、「元に戻る」ではなく、現状が「普通」だと考え、前に進んでいくことだと思っよ。悔しい思いがつのり大変しいことだね。先日の「中谷開発委員会」の総会で決めていたように、中谷地域全体で「語り合い事業」を取り入れ地域づくりをしていきたい。一人一人の意見を活かし、みんなが考え・行動して地域をつくっていくか

田) 老若男女、みんな地域づくりを考えていくことが大事ですね。

太) そういうこと。これからは支援員に頑張ってもらわないといけないからね(笑)。

(取材日：2017.7.25)



# まめまめ知識 No.51



今回のテーマは『2型糖尿病を予防するための食事について』  
についてです。

前回のまめまめ知識(No.50)では2型糖尿病の病態についてお話し、長年放置していると合併症に至ることを説明しました。そこで今回は2型糖尿病を予防するための食事についてお話しします。

## 2型糖尿病にならないための食事について

2型糖尿病は、食事が予防に有効とされています。そこで食事についてのポイントをお伝えします。

### ① ゆっくりよくかんで食べましょう。

早食いをするとインスリンの分泌が間に合わないため、急激に血糖値が上昇します。ゆっくりよくかんで食べることで血糖値の急激な上昇を抑えることが出来ますので、1口口に入れた



ら30回は噛むようにしましょう。

### ② 食物繊維の多い野菜から先に食べましょう。

食物繊維の多い野菜は通常よりゆっくり吸収されるため、食後の血糖値の上昇を抑えることができ、肥満予防にもつながります。野菜、主菜(肉、魚、卵、豆腐等)、炭水化物(ごはん、パン、麺類)の順に食べるように心がけましょう。

尚、野菜1日の摂取量は350g以上。そのうち120gは緑黄色野菜を摂取するようにしましょう。

### ③ お酒の飲みすぎ、甘いお菓子の食べすぎに注意しましょう。

例えば、ビール350cc1本飲むとごはん1杯食べたのと同じカロリー、お饅頭1個食べたのと同じカロリーになってしまいます。食べてはいけないものではありませんが、食べたら主食を控える、運動する等、考えて食べるようにしましょう。

### ④ 寝る3時間前からは何も食べないようにしましょう。

夜遅くに食べてすぐ寝ると血糖が睡眠中にピークを迎えるため脂肪として蓄積されやすくなります。

### ⑤ 外食する場合はラーメンやうどんのように糖質の多いものではなく、バランスの良い定食を選ぶようにしましょう。

### ⑥ 食後1時間以内にエネルギーを消費しましょう。

まずは、食直後は胃や腸に血液が集まっているので、落ち着くまでゆっくり過ごします。

その後、食後1時間以内に運動や入浴を開始することで血糖値の上昇を抑えることができますが、なかには運動療法を禁止あるいは制限した方がよい人もいますので、運動療法開始前には主治医に相談するようにしましょう。

いかがだったでしょうか。2型糖尿病を予防するため食事について日頃から気をつける点はたくさんありますね。日々規則正しい生活習慣を送りながら、2型糖尿病を予防しましょう。

住民福祉課福祉係  
☎82・2582

長野県教育委員会と白馬山麓環境施設組合  
白馬高校支援係から

## 行政嘱託職員募集のお知らせ

長野県教育委員会では、白馬高校で働いていただく行政嘱託職員を募集しています。  
職種は学校用務員で、採用人数は1名です。  
詳しいことは、白馬高校(電話72・2023)へお問い合わせください。

## 交通体験会の開催について

天候不良のため延期していた、交通体験会を開催します。

### ■日時・会場 9月12日(火)

- ・午前9時30分～11時30分 中通基幹センター
  - ・午後2時～4時 交流センターやまつばき
- 参加無料。運転できる方、これからの運転に不安がある方、どなたでも大歓迎。

送迎も行います。大勢の皆様にご参加ください。

### ■送迎・お問い合わせ

地域包括支援センター 電話82・3135

◎いつまでも安全運転を続けましょう。

◎安心して免許返納ができるように様々な移動手段を知り体験してください。



# からこる通信

No.2

小谷村精神保健福祉サポーター・カモミールより、今回は『「こころの病気を理解する大切さ」をテーマにお伝えします。』

こころの病気にかかっている方は、国内で約392万人にのぼります（平成26年）。日本人のおよそ32人に1人の割合です。こころの病気は、誰でもかかる可能性があります。また、その多くは治療をすることで回復します。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。治療は、①心の安心感（愛情・喜び・自信・信頼などのプラスの力を増やす）②

③睡眠・休息・疲れた心と体を休ませる）④リハビリテーション（生活リズムを作る、人との温かなふれあい、外に出るなど）との組み合わせで効果を上げ、治療の土台となる「心穏やかに暮らせる環境」が

とても大切です。早く治そう

と焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。まずは「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲には分かりにくいという特徴があります。それゆえに周りの人がどう接するか、ということが病気の症状と回復に大きな影響を与えます。

当事者が周りの人に望むことは、「もっと私の気持ちをわ

かって欲しい」「あまり口やましく指示しないで欲しい」「私を傷つける言動をしないで欲しい」だそうです。しかし、ご家族は早く良くなって欲しいとの思いで、本人を否定する言葉やきつく指示したりしがちのため、気持ちのすれ違いからトラブルを招くことが多々あります。

こころの病気は、周囲の関わり方次第で良くも悪くもなる病気です。まずは私たち一人一人がこころの病気を正しく理解していきましょう。

※からこるケアほっとカフェは、毎月第2・4火曜日（午前10時～12時）、村内の古民家等で実施しています。皆様のご参加をお待ちしています（詳しい日時・場所等は毎月の広報お知らせ版に掲載されています）。

※興味・関心のある方には、こころの健康に関する書籍の貸し出しも行ってまいりますので、お気軽にお声かけください。

## ■お問い合わせ

精神保健福祉サポーター・カモミール 住民福祉課福祉係  
電話 82・2582

## 県下一斉 司法書士無料法律相談

長野県司法書士会大町支部

10月1日は「法の日」です。

私たち司法書士は、皆様の貴重な財産権をはじめ、権利の保護に携わっています。この法の日を中心に、県下各市町村において「司法書士無料法律相談」を実施して、ご相談をお受けします。お気軽にお出かけください。

司法書士には守秘義務が課せられておりますので、皆様の秘密は厳守いたします。

■日時 10月2日（月）

午後1時～4時

■場所 小谷村役場

204会議室

■相談内容

・不動産の登記、法人の登記に関する事

・消費者金融、カードローンなど債務に関する事

・高齢者や障がい者などの財産管理に関する事

・相続に関する事

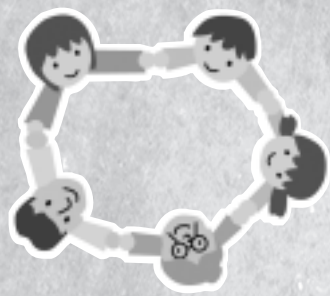
・不動産の売買や贈与など取引に関する事  
・悪質商法被害に関する事  
・中小企業法務に関する事  
・その他、司法書士の業務及びそれに関連する相談など

★法律相談は予約をすることができます。当日受付でのご相談もできますが、予約の方が優先となりますので、お待ちいただくことやご相談をお受けできないこともありますので、ご承知おきください。

予約の受け付けは、9月25日から9月29日までの午前9時から午後5時までです。（9月29日は午後3時までとなります。）

■受付電話番号

0261・85・2338  
（高山）





# 消費税軽減税率制度説明会のご案内

事業者の方を対象として、消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。多くの事業者の方に関係のある制度ですのでぜひ説明会にお越しください。

**消費税の軽減税率制度**は、平成31年10月1日からの消費税率の10%への引上げと同時に実施されます。

軽減対象品目の取扱いがある消費税の課税事業者の方だけでなく、例えば、会議費や交際費として飲食料品等を購入する事業者の方や、消費税の免税事業者の方も、取扱商品の適用税率の確認や適用税率ごとの区分経理など、制度の実施に向けた準備が必要となります。



## 開催日時

平成29年10月18日(水)

午前の部 11時～12時

午後の部 14時～15時

## 場所

サンアルプス大町

2階 大会議室

(大町市大町1601-2)

説明会に関するお問合わせは、下記の「問合せ先」までご連絡ください。

## 主催

大北地区税務協議会

(大町税務署、中信県税事務所大町事務所、大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村)

## 問合せ先

大町税務署 法人課税部門

電話22・0410

税務署にご連絡いただく際は、税務署の電話番号におかけいただいた後、自動音声案内に従って「2」を選択してください。

## 平成29年度

### 「戦没者並びに満州開拓犠牲者追悼式」の開催について

平成29年度戦没者並びに満州開拓犠牲者追悼式を開催します。御遺族各位の御参列をお願い申し上げます。

## 期日

9月15日(金)  
午前10時から

## 会場

小谷村開発センター  
多目的ホール

## お問い合わせ

役場住民福祉課福祉係

電話82・2582

小谷村社会福祉協議会

電話82・2430



## 今月の納税

税目	期別	納期限
後期高齢者医療保険料	第3期	10月2日(月)

税目	期別	納期限
国民健康保険税	第4期	10月2日(月)

※口座振替を指定されている方は9月25日に振替えますので、口座の残高をご確認ください。

15日の定期振替ができなかった方は10月10日に再振替をさせていただきます。

## 平成29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

9月25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