



姉妹都市イギリス・オットリーセントメリー出身で
駐日英国大使のポール・マデン氏ご夫妻が
来村されました。



上：梅池自然園、下：ぼる織り工房風良

主な内容

広報

館報

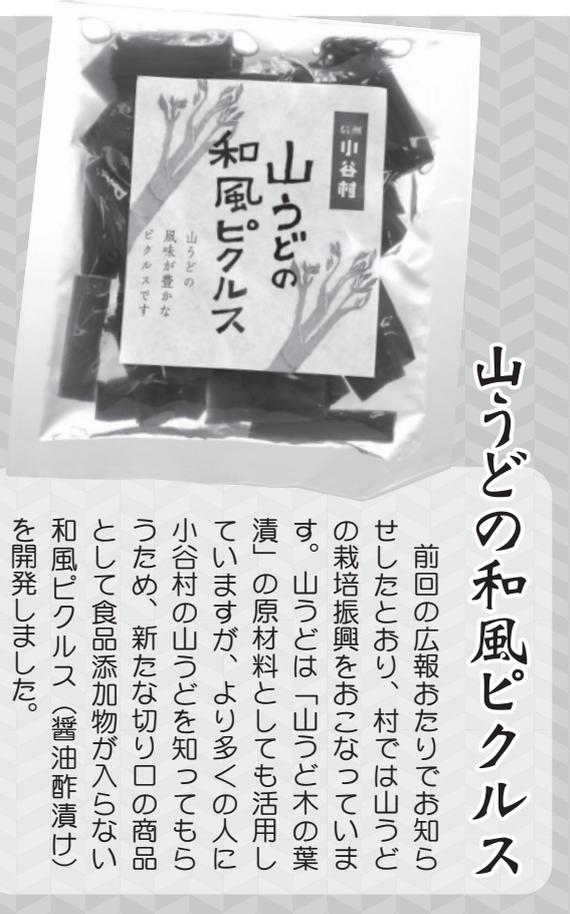
- 小谷村で進める6次産業化…………… 2
- 54ぶる企画「買い物ツアー」の開催について… 2
- 国保だより…………… 4
- 小谷村職員第二次募集について…………… 6

- “違い”を学んで、イスラームの一端に触れた日… 8
～イスラームを知ろう お話と料理教室開催～
- バルシューレ(ボール遊び)を楽しもう…………… 9
- 梅池自然園 四季折々日誌⑦…………… 11

小谷村で進める6次産業化

村では6次産業化を進めている中で、地域の農産物を使った新たな特産品開発にも取り組んでいます。特産品開発は地域おこし協力隊員が中心となり、全国展開を見据えた製品として関係事業者と

ともに事業を進めています。開発された製品については、村で進めている新たな加工貯蔵施設で製造していくことを考えています。今回はそのいくつかを紹介し



山うどの和風ピクルス

前回の広報あたりでお知らせしたとおり、村では山うどの栽培振興をおこなっています。山うどは「山うど木の葉漬」の原材料としても活用していますが、より多くの人に小谷村の山うどを知ってもらうため、新たな切り口の商品として食品添加物が入らない和風ピクルス（醤油酢漬け）を開発しました。



小谷村では青いとうがらし「青こしょう」を食べる習慣があり、香りが良く様々な郷土料理に登場します。この青こしょうを使い甘酸っぱい酢に混ぜた調味酢を開発しました。

この他にも、「こしょう漬け」や山菜を活用した物など小谷らしい商品を開発していきます。

54ふる企画

「買い物ツアー」の開催について



あたり54プロジェクトでは、住民の皆さんの「あったらいいな」を叶える具体的な取組の一つとして、買い物に不便を感じている方を対象に「買い物ツアー」を試行します。

第1回は左記の日程で実施し、今後他の地域でも計画していく予定です。皆さんのご参加をお待ちしています。



日程 平成29年11月21日（火）午後

行先 糸魚川市内

対象者 (スーパー、ホームセンター、ドラッグストア、衣料品店等) 運転免許返納者やご自分で運転しない方など、買い物に不便を感じている方

対象地域 北小谷南部地域(来馬、下寺、島・塩坂、湯原、三ヶ村、深原、李平)

募集人数 15名(先着順)

参加費 無料(今年度試行のため無料)
※移動はマイクロバス(ステップ付)で、介助ボランティアが同行します。

■申し込み・問い合わせ先
役場特産推進室 TEL 82・2589

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。

今回は楽農指導員・吉澤が「土谷雪中キャベツ会」の皆さん（山田昌規さん・丸山陸栄さん・丸山宣夫さん・丸山芳雄さん・田中治郎右エ門さん）にお話を伺いました。

仕事柄、話を聞きに行くところはたくさんあるけど、ここは百姓に集中しているから難しいことはあんまり言わず、本音で話してくれると思うんで今日は集まってもらいました。早速だけど協力隊とか支援員についてどう思う？

山田 信男さんの仕事は、外から入って来た人と地域を繋ぐ良い役目だと思うよ。土谷にも富永さんという支援員が一人いるしね。土谷は地震で人口が減って、支援員の事務所もなくなっちゃったので、また以前のように入土谷に支援員が常駐してくれると嬉しいと思うけどね。

田中 俺は協力隊ってのは、今までの小谷の生活を支援していく役割なのか、それとも新しい産業をつくる役割なのか、そ

こがよくわからない。そこはどうなってるんだ？

吉澤 協力隊は3年間の任期があつて、その任期後に自分で稼いで食っていかなきゃなんねえ。そのためには、例えば土谷だったら地区の衆と一緒にキャベツをつくって売って稼ぐ、雪の下から掘り起こす体験ツアーをやって人を呼んで稼ぐ、とか地域のためにもなつて自分の稼ぎにもなるつていうような役割を本当はやってもらいてえ。でも、全員がそれができるわけではないのも現状。

でも、特産推進室のメンバーはみんな呼ばれりゃいつでも応援はする。だから、地区の衆で話し合つて、どんどん特産推進室に要望だしてくれりゃあいい。支援員の事務所のことにもせえ。もしくは、ここに

る誰かが支援員になつてもいいと思うよ（笑）。

全員 いやあ、そりゃあ無理だわ（笑）。そのうち俺たち全員車椅子乗つて道歩くくらいになるわ。

支援員や協力隊にやつてほしいことはなんがあるかい？

丸山（宣） 我々はキャベツをつくつてるから、やつぱりつくつたキャベツをもつと役場とか観光と組んで売つてほしいね。協力隊とかは都会からきてる人もいっぱいいるから、新しい



販路を一緒に探してほしいね。

丸山（芳） そうそう。そういう販路を見つける営業みたいなことと、そういう人と俺たちを繋いで出荷の管理をしてくれる人が必要なのは確か。俺たちは歳だし、機械とかあまりいじれないし。つくるのは続けられるだけ頑張るからさ。

丸山（陸） 小さいキャベツが今は売れるんだつてさ。大きいのも手も手のひらに乗るくらい食べ切りサイズが人気だで、ああいうのつくつてかねえと、これから売れねえと思うよ。そういう情報とかも集めてきてほしいよね。

吉澤 そうせ。地域の衆はきつとみんなそういう要望がたくさんあると思う。で、それをやってきた協力隊や支援員にどんどん求めていいと思う。でも、その時に考えてほしいのは、協力隊も支援員もキャベツの販売だけをやってるのは難しいんだわ。金銭的にも時間的にもせえ。だもんで、入ってくる奴らと地域の衆がちゃんと話し合つてコミュニケーションがあるよね。地域は何を

求めているのか、協力隊は何を求めているのかつてことをき。ほんで本気でそいつを受け入れる気があるなら、地域の衆でキャベツだけじゃなくて食つてく方法と一緒に考えてやつてほしいんだわ。

山田 そうだなあ。協力隊、支援員に自分達のできないことをやらせりゃいい、つていう考え方は「ごた」だわな。調整とか連絡をしたらうのはいいけど、俺たちできないからやつてくれ、つてのは違うね。

丸山（芳） まあ、外から来る人が、こんな「あく」の強い人間達と付き合つて対等に話せるようになつて地域を把握するまでに二、三年はかかるよ。最初から全部求めるのは無理つてもんだ。だから、そこをカバーしながら支えて、来る人が働きやすいようにしていくのも俺たちの仕事かもしんねえな。

吉澤 うん。地域の衆がそう思つてくれるつてことは、ほんとに有難い。だから、協力隊も支援員もやつてやろうつて上からの目線じゃなくて、一緒にやろうつて思つてやつてかないといけないね。俺もできるだけ頑張るから、みんなも一緒に頑張つてくたせえね。

（取材日：2017・10・13）

柔道整復師の施術を受けられる方へ

～ 負傷の原因は正確に伝えましょう ～

柔道整復師の施術は、医師、柔道整復師の診断や判断により、急性、もしくは長くて3ヶ月程で完治する外傷性の骨折、脱臼、打撲及び捻挫で、内科的原因による疾患でないものが対象です。

整骨院や接骨院を開業するには国家資格が必要ですが、医師ではありませんので、健康保険が使える条件が限られています。正しい知識で、適正な受診にご協力をお願いします。

健康保険が使えるのはこんなとき

- 医師や柔道整復師が、打撲及び捻挫等(肉ばなれを含む)と判断、施術を受けたとき。
- 骨折、脱臼の応急処置。(応急処置以外の施術は必ず医師の同意が必要です。)
- 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。

交通事故などの、第三者行為による傷病の場合は、小谷村国保に連絡を！



主な負傷例…

日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、足首を捻ったりして急に痛みがでたときなど。

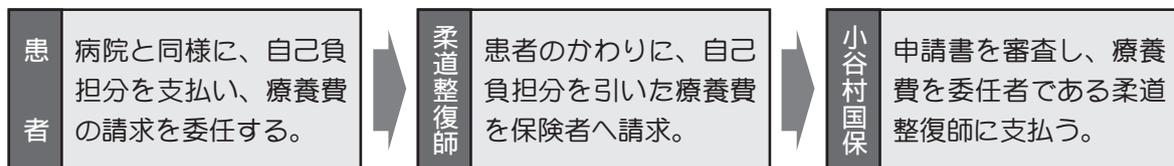
健康保険等の対象にならないものの例

- 日常生活からなる疲労・慢性的な原因からくる肩こりや、筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 医療機関で治療中の負傷
- 医師の同意がない骨折や脱臼の施術
- 改善のみられない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事中等の負傷
- 交通事故等の第三者行為による傷病

柔道整復(療養費)の支給の流れ

療養費は、本来患者が費用を全額支払った後、自ら保険者に請求を行い支払いを受けます。

ただし、健康保険の対象となる柔道整復については、患者が柔道整復師に受領委任することにより、窓口で自己負担分のみを支払うことができます。



やっかいなことではありませんので、最低限以下の点に気をつけましょう。

- ① いつ・どこで・何をして、どんな症状があるのか正確に伝えましょう。
- ② 申請書の、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、署名は必ず患者本人が自筆しましょう。手首の負傷等で自筆できないときは代筆可能ですが、その場合捺印が必要です。白紙の申請書へのサインや、捺印は絶対にしないでください。
- ③ 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診断を受けましょう。
- ④ そのとき症状がない「ついで」受診はしない。
- ⑤ 領収書は必ずもらい、医療費控除にも必要になりますので、大切に保管しましょう。

【お問い合わせ】 住民福祉課福祉係 ☎82-2582

まめまめ知識

No.53



今回のテーマは「もったいない！食べ残しから考える食と健康」についてです。

世界では、全ての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、9人に1人が飢えて苦しんでいます。

日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」が年間621万吨に上ります。これは日本人1人当たり、1日お茶碗約1杯分の食べ物を毎日捨てていることに相当します。

かつてより日本人には「もったいない」精神が宿っているとと言われてきましたが、現代では「すぐ捨てる」精神も兼ね備えていると言えるのではないのでしょうか。

平成27年・環境省がまとめた「小中学校の給食の食べ残し調査」によると、1年間で1人当たり平均7・1kg（11お茶碗47杯分）の食べ残しがあ

ることがわかりました。学校給食は、子どもたちの成長のために、カロリーや塩分量、野菜摂取量などが厳密に決められている理想の健康食です。

この結果は食材を無駄にしているだけでなく、育ち盛りの子どもたちの栄養不足にもつながっていきます。

当村の小中学校の「給食の食べ残し調査」では、ご飯類や野菜の食べ残しが目立ちます。ご飯類に含まれる糖質を

しっかり摂らないと、からだが発育せず、エネルギー不足で集中力が欠けたり、元気にからだを動かすことができません。また体重だけでなく筋肉

量が落ちて、結果的に太りやすく痩せにくい体質になります。一方、野菜不足になると、肥満や便秘、貧血、風邪を引きやすいなどの症状を招きま

す。野菜が苦手な子は、大人になっても意識的に食べない食習慣を送る可能性があります。

私たちにとって「食べる」とは、どんな意味があるのでしょうか。

①生きる力の源

②からだを作り、成長発育を促す

③からだに心に活力を与える

④自ら食品を選択する力を養う

⑤食への感謝の心を育む

⑥家族や仲間と一緒に食の楽しさを実感する

⑦食文化を継承する など



「食べる」ことは生きていくうえで重要な役割を担っており、「健全なからだ」「豊かな心」「人とのつながり」を深めてくれます。

最近では、偏った食事や朝食抜き、菓子類で空腹感を満たすなどの食生活の乱れから肥満や痩せ傾向など、私たちの健康を取り巻く問題は深刻化しています。

いつでもどこでも簡単に口にするものが手に入る現代だからこそ、食事について、今一度ご家庭でも見直してみませんか。食事を考えるときは、何を食べるのかだけでなく、どのように食べるのかを考えることが大切です。毎日の食事の積み重ねが健康なからだを作ります。これは大人だけでなく子どもたちにも言えることです。ぜひポイントとして、以下の点を押さえて取り組んでみましょう。

①食べ物に興味を持つ

②1日3食きちんと食べる

③いろんな食品を食べる（苦手なものでも好きなものと一緒に食べたり、一口食べてみる）

④ゆっくりよく噛んで食べる

食習慣は小さいときから、長い年月をかけてつくられます。また、健康的な食生活の実践は、生活習慣病の予防にもつながります。好きなものを食べたときに食べるのではなく、食べ物をもっと大切に考え、無駄にしないために、まずは毎日の食生活を振り返り、気にかけてみましょう。

住民福祉課福祉係
82・2582



小谷村職員 第二次募集について

平成30年度採用予定の職員第二次募集を行います。

職種・募集人員

《行政職（初級）》 若干名

受験資格

《行政職》

昭和62年4月2日以降に出生し、高校卒業又は平成30年3月卒業見込みの人

申込受付期間

12月15日（金）まで。

（土・日を除く午前8時30分から午後5時まで）

郵送による場合は、締切日までに到着したものに限り
ます。

第1次試験日・会場

平成30年1月28日（日）

小谷村役場

*第1次試験の合格発表は2月中旬です。

第2次試験

第1次試験合格に通知します。

最終合格発表

第2次試験終了後、合格者に通知します。

お問い合わせ

小谷村役場総務課庶務係

電話82・2024

*募集要領は村のホームページをご覧ください。



特設人権相談所の開設について

■日時 12月1日（金）

午後1時～4時

■場所 小谷村役場

2階205会議室

■相談内容 近隣、家庭、相続、いじめ、女性差別、セクシャルハラスメント等

■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。

※白馬会場 12月11日（月）

大町市会場 12月11日（月）

でも実施しています。詳しくは下記へお問い合わせください。

■お問い合わせ先

・長野地方法務局 大町支局

総務係

電話22・0379

・住民福祉課住民係

電話82・2581

保育園で人権啓発活動

10月12日（木）に小谷村保育園

園で大町人権擁護委員協議会、長野地方法務局大町支局及び村による人権啓発活動が行われました。

ビデオ上映と紙芝居が行われ、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あゆみちゃん』と一緒に遊戯や記念撮影をし、園児全員にマスコットがプレゼントされました。



お詫びと訂正

広報おたり10月号（No. 494）P4『信州小谷村』ふるさと応援寄附金受け入れ状況及び充当事業のご紹介の内容に誤りがありました。

平成28年度充当事業の観光振興事業の主な内容に記載の「ホテルの里水路整備、現地ツアー運営」は、正しくは「観光宣伝費」となります。

関係者の皆様ならびに読者の皆様にご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。



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

『健康づくり講演会』の開催について

北アルプス連携自立圏では、次のとおり糖尿病予防に関する講演会を開催します。

■日時 11月18日(土)

午後1時30分～午後3時30分(受付開始 午後1時～)

■会場 大町合同庁舎

5階 講堂

■参加費 無料

■問い合わせ先

・大町市中央保健センター
電話23・4400
・小谷村役場 福祉係
電話82・2582

■演題 「糖尿病を予防するには、糖尿病の正しい理解と予防のポイント」

《講師》 田中 逸 氏

(聖マリアンナ医科大学 代謝・内分泌内科教授)

足・歩き方を変えるだけで体が変わる 歩き方講習会の開催について

子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に歩き方講習会を行います。今回は体験の多い講習です。ぜひご参加ください。

■日時 11月18日(土)

■会場 小谷村役場

2階 視聴覚室

■内容

◎午前10時～12時 高齢者向け 「歪みを直し、動きやすい体へ」

◎午後1時30分～午後3時30分 子ども・スポーツ愛好者向け 「運動を行いやすい体へ」

《講師》

ブーツショップでんくらふとオーナー 田平 博文氏

■お申込み・お問合せ

住民福祉課 福祉係
電話82・2582

第4回大北地域タウンミーティングを開催します

長野県長寿社会開発センター大北支部からお知らせします。

平成29年11月28日火曜日の

午後1時30分から午後4時まで、大町合同庁舎 講堂において、大北地域タウンミーティングを開催します。

「あなたの出番がここにある！ 地域があなたを待っている！」をテーマに、地域づくりなど何か活動を始めたい高

齢者の皆さんと、大北地域で実際に活動している団体やグループとの出会いのイベントです。

多くの皆様の参加をお待ちしております。

参加申し込みは不要です。

詳細は長野県長寿社会開発センター大北支部(電話23・6507)にお問い合わせください。

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

11月21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

税目 後期高齢者医療保険料
期別 第5期
納期限 11月30日(木)

税目 国民健康保険税
期別 第6期
納期限 11月30日(木)

※口座振替を指定されている方は11月27日に振替えますので、口座の残高をご確認ください。
27日の定期振替ができなかった方は12月11日に再振替をさせていただきます。