



北小谷深原 宇宮諏訪神社 花灯籠 毎年第一土曜日

撮影：林 明輝

👉 主な内容

広報

- プレミアム付商品券事業…………… 2
- 10月1日より保育料が無償化されます …… 2
- 地域で止めよう鳥獣被害…………… 3
- 特産推進室プロジェクト紹介…………… 4
- 小谷流庭づくりを楽しくはじめる教室開催のお知らせ… 5

館報

- 石坂探検村で自然体験キャンプ開催…………… 12
- 曾田観音堂の盆踊り…………… 13
- 小谷村成人式 はたちの思いを綴る…………… 14
- 小谷ぐらし、日々雑感④…………… 15
- みちくさ(280)…………… 16

プレミアム付商品券は次のお店で使用できます

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、「非課税者で商品券購入引換券交付申請が済んでいる方」と「2016年4月2日から2019年9月30日までに生まれたお子様がいる世帯の世帯主」で、1枚500円の商品券10枚1セット(5千円分)を4千円で購入することができます。10枚単位で購入することができます。最高5枚5セット(2.5万円分)を2万円で購入することができます。

商品券の販売場所

小谷村内の郵便局

【販売時間】 取扱郵便局窓口営業日の午前9時から午後5時まで

【持ち物】 商品券購入引換券、本人確認できる証明書(代理購入可)

商品券の販売開始日

令和元年9月26日(木)から

商品券を使用できる店舗

商品券の使用できる店舗は、左表「取扱登録店舗一覧」のとおりです。

(8月28日時点)

取扱登録店舗一覧 (五十音順)

No	店名
1	池原屋米穀店
2	石川商店
3	'S'ウェルネスクラブ小谷
4	近江金物店
5	小谷観光タクシー
6	キタムラ時計店
7	クリーニング姫川舎
8	サンティンおたり
9	J A 大北おたり支所
10	大北農協小谷スタンド
11	トータルタタミサービス
12	中田石油
13	パン香房 一輪の華
14	道の駅小谷
15	ローソン小谷店

※ 車両の給油のみ使用可。商品券は給油前に提示をお願いします。

使用店舗は今後も随時受付けています。追加店舗は村HP、CATV文字放送にて掲載します。

商品券の使用期間

令和元年10月1日(火)から
令和2年3月31日(火)まで

◎ 本券は、次のものにはご利用できません。

- ① 不動産や金融商品、商品券やプリペイドカードなど換金性の高いもの、また使用期限が令和2年4月1日以降となっているもの。
- ② たばこ
- ③ 国税、地方税や使用料などの公租公課
- ④ その他村及び各店舗にて認めないもの

今後の予定

商品券販売開始日までに対象者へ商品券購入引換券を送付します。

お問い合わせ

小谷村役場 住民福祉課 住民係
☎ 82・2581

10月1日から 保育園・幼稚園の利用料が無償化されます

令和元年10月1日から3歳から5歳までの保育園・幼稚園などを利用する子どもの利用料が無償化されます。1歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもも対象です。

- 小谷村保育園を利用する1歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもと、3歳から5歳までの子どもの利用料が無償化されます。
 - 白馬幼稚園を利用する子どもの保育料は、月額25,700円を上限に無償化されます。なお、通園送迎費、給食費、行事費などはこれまでどおり、保護者の負担になります。
- ★子どもが2人以上の世帯の負担軽減の観点から、現行の制度を継続し、同一世帯で2人以上が同時保育の場合、1歳から2歳までの第2子は半額、第3子以降は無償とします。



お問い合わせ

小谷村保育園 ☎ 82 - 2170

小谷村教育委員会 ☎ 82 - 3981

地域で止めよう鳥獣被害

下里瀬地区では今年、地区全体を囲むように電気柵を設置した。同地区では以前からサルやシカなどの野生鳥獣により野菜や水稲を食べられてしまうという被害に遭ってきた。その都度、個々に電気柵を張って防除をおこなってはいたが、高いコストが掛かることや電気柵を設置していない農地が集中的な被害に遭う

為、地区全体を囲むこととなつた。

今回の下里瀬地区のように一団の農地を電気柵などで防除する場合、設置費に対して高い補助率で村補助を受けられる。それが後押しとなり地区全体で電気柵を設置しようという流れになった。

しかし、課題は多かった。今回のような広範囲にわたって

電気柵を設置するという事は容易なことではない。起伏が激しい農地にサル対策用の7段張りの電気柵を張る、現地を実際に歩きながら、柵を張るルートを考えるのに3日が掛かり、それを基に資材の購入量を決定する。また設置前には草刈と支障木の伐採を徹底しなければならぬ。各自、時間を見つけてそれぞれ行った。

そして、電気柵設置当日、全体で二十名程住民の方が集まり作業を行った。

今まで電気柵

を張った経験が無い方が大半を占める為、

J Aや電気柵メーカーによる設置方法の講習から始まった。

設置には計4日が掛かった。

また、冬には雪が積もるため、電気柵を撤去する予定。これだけの広範囲の撤去にも大きな負担が掛か

るが地区全体の取組みの為、一人で作業するより時間が少なく、身体的、精神的な負担は少ない。実際に「一人で対策するより作業の負担が少ない。集落みんなで協力することは大切」との声が寄せられる。大きな労力を掛けて設置した為、住民の方の熱量も非常に高い。設置してから半月経った今も草刈などの管理を徹底されており非常に美しい一団の農地となっている。



起伏が激しい箇所も杭の間隔を微調整し設置していく。



村としても今回のような、地区全体で頑張っているという想いを持っている農家の皆様を引き続き応援していきたいと考えています。電気柵の補助には通常50%、80%の補助をしています。農家の負担を減らすため、隣り合った農地は個人ではなく、まとめて囲むよう提案しています。詳しくは、役場農林係 ☎82・2588) までお気軽にお問い合わせ下さい。



▲設置時には多くの住民の方が作業に参加した。



▲メーカーにより設置方法の説明を受けている。3班に分かれ、それぞれ作業を進めていく。

特産推進室プロジェクト紹介

今月は公営おたり塾塾長の奥原と英語教育支援担当のジャンから「公営おたり塾・学校園支援プロジェクト」について紹介します。

プロジェクトの内容

①小谷村保育園での英会話教室や、小谷小学校の英語・算数・習字の学習支援活動。

(主に、ジャン先生が英語・奥原が習字と算数の授業支援) また、中学校より堀内花子先生にも英語等のお手伝いもいただいている。

②小谷小学校の英語力の向上(外部から外国人講師や英語塾の岸田太陽先生に協力して頂いて実施)

③公営おたり塾にて、中学生と高校生に英語・数学・理科(高校生は化学・物理・地理)の学力支援を実施している。

④小学校の「小谷っ子タイム」、中学校の「小谷学」のお手伝い。地域支援団体の取りまとめや支援団体会の開催。



プロジェクトの成果

①学校園の教育活動の一助として学習支援・活動支援を

行うことで先生方のお手伝いを行え、地域の子ともたちとの絆が深まっていることが何よりの喜びであると感じている。

②「公営おたり塾」の実施は、小谷村には大きな塾や家庭教師等を実施する団体や個人が無い中、学習をより深めようとすれば、遠く大町・穂高・松本・長野まで交通費、学習費用等を掛けて学びの場を求めなくてはならない。

そのような現状を少しでも軽減する目的で、英語・数学・理科を中心に公営塾を開設した。

受講費用も破格で英語・理科を合わせて学習しても月額三〇〇〇円程度で学ぶことができる。

③現在の塾生は、中学生と高校生が中心であるが、中学生は全校生徒の過半数を超える三〇人以上が学ぶようになった。高校生も三年生から一年生まで約一〇名が在籍している。

プロジェクトの展望

①保育園・小学校・中学校の特色ある小谷ならではのきめ細かな教育活動のお手伝いができることが、一〇年先、二〇年、三〇年先の小谷村の明日を担う若者を育てることになると信じている。

②中学生・高校生を中心にした「公営おたり塾」の学びの支援では、困り感を中学校の先生方との協力体制により軽減すると共に、「分かった」、「できた」との思いを一つでも多く感じることのできる生徒が、「おたり塾」に通い増えることを願っている。

③「公営おたり塾」については、「土曜日・日曜日にも開催してほしい」との保護者、生徒の声も多く、次年度に向け土日学習日とすることや、「どんな学習が学力の定着や向上につながるかを教えてほしい」との声も多いことから「学習相談の日」を開催することも話題に上っている。

(このことについては、いつでもお電話を頂ければ相談に応じます。ご遠慮なくご一報ください。)

メンバーの想い

【奥原 嘉徳の想い】



小谷村に夫婦揃ってお世話になり四年目になります。私は、皆さんに「そんなことはないでしょう」と言われますが、あまり勉強のできる生徒ではありませんでした。

高校生の頃「将来は先生になりたい」と言ったら笑われました。それが悔しくて、自学自習を始めました。たまたま出会ったお二人の先生の助言に救われ現在に至っています。後、何年「頑張れるか分からないのですが、その恩返しが小谷村で出来たら幸せなことだと思っています。

【マーフィー・アンネット・ジャンの想い】

I'm Antonette Jan Murphy I came from The Philippines in an island called Negros Occidental and in City called Bacolod. I'm a kyouryokutai of Otari Village Office and my main job is to teach English at Primary and Kindergarten School. It's a bit challenging yet exciting and full of fun to teach English with the kids. During my vacant time I also assist 1st graders in their other subjects like Math, Japanese, and Physical Education. For me my work is very interesting since I have the chance to help



students speak English and at the same time, I also gain a lot of meaningful experiences in my Job.

私はマーフィー・アントネット・ジャンです。フィリピンのネグロス・オクシデンタル島のバコロド市から来ました。小谷村の地域おこし協力隊員として、小学校と幼稚園で英語を教えています。

私にとっては挑戦の毎日ですが、子供たちに英語を教えるのはとてもやりがいがあり、とても楽しく、おもしろいです。

また、英語を教えていない時には、1年生の算数、国語、体育など、英語以外の科目の支援をしています。

子供たちの英会話を支援できたり、有意義な経験をたくさんできたりと、私にとってとても意義のある仕事と感じています。

小谷流庭づくりを楽しくはじめる教室

第三回 開催のお知らせ

テーマ 「来年の庭を輝かせる秋のつとておき作業」

秋は「もう庭はおしまい…」と思われるがちですが、そんなことはありません！実は、来年の春からを素敵なお庭で迎えるための大事な次期なのです。

今回は、秋が適期の「雪国宿根草ガーデン式 土の手入れ」について、講師が長年小谷で培ってきた技を教わります。また、春一番に雪どけの庭で咲く小球根についてもご紹介します。

今年一年庭づくりを頑張ってきた方、来年新たに始めたいと思っっている方、ぜひご参加ください。

◎第3回

「来年の庭を輝かせる 秋のつとておき作業」

日時

10月9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、講師がおすすめる小球根のプレゼント付き)

持ち物

筆記用具、外で見学するための天候に合わせた服装

定員

13名 ※小雨決行

申込・お問合せ

小谷村役場 特産推進室

☎ 82-2589
✉ mz20151104@gmail.com

(担当: 水野)

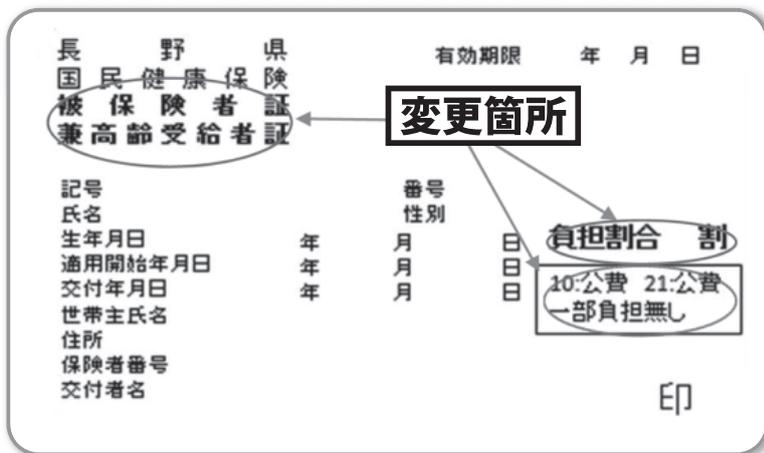
長野県市町村国民健康保険被保険者の皆さまへ

今回お送りした新しい被保険者証から、 証の有効期限が7月31日に変わりました。

令和2年8月から、70歳以上の被保険者の方々に交付されている高齢受給者証と被保険者証が一枚（被保険者証兼高齢受給者証）となり、一斉更新が8月1日となるためです。

<参考> 令和2年8月からの被保険者証兼高齢受給者証について

令和2年（来年）8月～



高齢受給者証を忘れる
心配も無くなって便利！



・被保険者証と高齢受給者証が一体（被保険者証兼高齢受給者証）となり、1枚の証で医療機関を受診できるようになります。

- 令和2年8月以降、70歳以上の方に交付される被保険者証兼高齢受給者証は、前年度の所得に基づいて毎年8月1日に更新します。
 - それに併せて、70歳未満の方を含むすべての被保険者の方の被保険者証の一斉更新が8月1日に変更になります。（これまでは毎年10月1日。）
- ➔上記のような理由から、今回お送りした新しい被保険者証より、証の有効期限が7月31日に変わりました。

お問い合わせ：役場福祉係 ☎ 82 - 2582

長野県技術専門校 2020年度 訓練生募集！

県下6校の技術専門校では
2020年度入校の訓練生を
募集します。

■受付期間
・普通課程
推薦入校 10月1日（火）
一般入校 10月17日（木）

短期課程 11月5日（火）
一般入校 11月21日（木）

短期課程 12月9日（月）
短期課程 12月7日（金）

■入校選考

・普通課程

推薦入校 10月28日（月）

一般入校 12月2日（月）

短期課程 2月20日（木）

詳細については、長野県産
業労働部人材育成課 ☎ 02
6・235・7199（こ
連絡いただくか、長野県HP
をご覧ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/>

大糸線子ども車掌体験

■開催日 10月14日(月・祝)
鉄道の日

■内容 大糸線の車内で車掌体験をします。車内アナウンス、制服で記念撮影、乗車記念証の配布(予定)

■運行便

①	糸魚川駅 発 10:30	南小谷駅 着 11:34
②	南小谷駅 発 12:00	糸魚川駅 着 12:57
③	糸魚川駅 発 13:13	南小谷駅 着 14:15
④	南小谷駅 発 14:43	糸魚川駅 着 15:45

■対象 小学生(保護者同伴)
糸魚川市・小谷村・白馬村・大町市在住

■申込方法 「子ども車掌体験参加希望」と明記のうえ、保護者氏名、

住所、電話番号、体験者氏名(ふりがな)、性別、学年、身長、希望する便を記載し、メールまたはファックスでお申込みください。

■申込期限 9月25日(水)

■定員 親子2人1組 12組(各便3組ずつ)

※申込多数の場合は抽選

■参加費 無料

■申込・問合せ

大糸線活性化協議会事務局

(糸魚川市建設課計画交通係)

TEL 025・552・1511

FAX 025・552・8477

MAIL keikaku@city.itogawa.lg.jp



駅の除雪スタッフを募集しています

冬期中の駅の除雪スタッフを募集しています。

■勤務内容 駅構内全般の除雪を行って頂きます。

■対象となる方 健康でやる気のある方。

■勤務地 南小谷駅

■勤務時間

午前8時45分～午後5時15分(休憩1時間)

※降雪量により超過勤務をお願いする場合があります。

勤務時間の変更あり。

■給与 9,600円/日

(所定労働時間を超えて勤務した場合や深夜帯に勤務した場合等は、当社規定により別途支給します。)

■雇用期間

令和元年12月15日(日)～

令和2年3月15日(日)

■募集人員 1名

(人数に達し次第締め切らせて頂きます。)

■募集方法 面接

(面接時に履歴書を提出していただきます。)

まずはお電話でお問い合わせください。

■募集期間

令和元年9月2日(月)～

令和2年9月30日(月)

■お問い合わせ先

東日本旅客鉄道株式会社

長野支社総務部人事課

TEL 026・224・5302

(土日祝日除く)

担当者・羽藤

「ハロウィンジャンボ宝くじ」 「ハロウィンジャンボミニ」発売



「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が、9月24日(火)から全国で2種類同時発売されます。

●今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて5億円!

1等 3億円×8本
前後賞各 1億円×16本

※当せん本数は発売総額240億円・8ユニットの場合

●同時発売のハロウィンジャンボミニは、1等・前後賞合わせて3,000万円!

1等 2,000万円×16本
前後賞各 500万円×32本
※当せん本数は発売総額120億円・4ユニットの場合

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

発売期間

9月24日(火)から

10月18日(金)まで

抽選日

10月30日(水)

支払開始日

11月5日(火)

まめまめ知識 No.70

今回のテーマは『LDL(悪玉)コレステロール 小谷村の実態』についてです。

小谷村の実態は？

【表1】は平成20年度から平成30年度までの小谷村国保特定健診におけるLDL(悪玉)コレステロールの有所見率等の年次推移になります。

高LDLコレステロール血症の診断基準は140mg/dlとなつていますが、より重症度の高い160mg/dl以上の推移をみていただくと、平成20年度以降5年間程はその割合が減少傾向にありましたが、それ以降増減を繰り返して、平成30年度では過去11年間で一番高い割合となつてしまいました。村の健康増進計画(まとめ)において21(第二次)平成25年度策定)ではLDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合の目標値を50%としておりますが、目標には遠く及ばない結果となつ

ています。

またこの表でもう1点注目していただきたいのが、LDLコレステロール160mg/dl以上の方のうち治療を受けていない(薬を内服していない)方の割合です。80%の方が治療を受けられていません。この背景には『自覚症状がないから』『薬は飲みたくないから』『食事や運動で頑張りたい』といったものが考えられます。

自力でとれなく
下げられる……

【表2】は平成25年度にLDLコレステロールが160mg/dl以上だった方のうち、その後複数年村の健診を受けられ状況を追えた方の抜粋となっております(実際に小谷村におられる方の数値です)。各年度の数値の左側に『治療有

【表1】 LDL-Cの年次比較 (H20~30年度 小谷村特定健診結果より)

測定者	LDL-C	正常		保健指導判定値		受診勧奨判定値						再掲			
		120未満		120~139		140~159		160~179		180以上		160以上			
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	うち治療なしの者	
年度	A	B	B/A	C	C/A	D	D/A	E	E/A	F	F/A	E+F	(E+F)/A	G	G/(E+F)
H20	489	218	44.6%	129	26.4%	84	17.2%	43	8.8%	15	3.1%	58	11.9%	49	84.5%
H21	447	217	48.5%	119	26.6%	67	15.0%	27	6.0%	17	3.8%	44	9.8%	39	88.6%
H22	466	258	55.4%	125	26.8%	50	10.7%	18	3.9%	15	3.2%	33	7.1%	32	97.0%
H23	492	244	49.6%	139	28.3%	77	15.7%	26	5.3%	6	1.2%	32	6.5%	30	93.8%
H24	515	301	58.4%	120	23.3%	63	12.2%	18	3.5%	13	2.5%	31	6.0%	28	90.3%
H25	478	257	53.8%	120	25.1%	66	13.8%	20	4.2%	15	3.1%	35	7.3%	32	91.4%
H26	428	224	52.3%	114	26.6%	58	13.6%	23	5.4%	9	2.1%	32	7.5%	28	87.5%
H27	427	229	53.6%	113	26.5%	58	13.6%	17	4.0%	10	2.3%	27	6.3%	21	77.8%
H28	409	216	52.8%	99	24.2%	55	13.4%	26	6.4%	13	3.2%	39	9.5%	37	94.9%
H29	376	192	51.1%	103	27.4%	55	14.6%	16	4.3%	10	2.7%	26	6.9%	24	92.3%
H30	357	165	46.2%	98	27.5%	46	12.9%	32	9.0%	16	4.5%	48	13.4%	42	87.5%

無」とありますが、ここに○がついている方は内服治療をされている方になります。

見てもらうと『治療有無』に○がついている人(内服治療を開始された方)は数値が下がっていることがわかります。一方で、○がついていない方はずっと高い値が続いている方も少なくありません。なかには⑧の方のように、食生活等を見直して自力で数値が改善された方も見受けられますが、件数としては非常に少なく、このような結果が得られることは容易ではないことが想像できます。

そもそもLDLコレステロールとは??

コレステロールの役割としては、①「全身の細胞膜の材料になる」、②「ホルモン(男性、女性ホルモン、ステロイドホルモンなど)やビタミンDの材料となる」、③「胆汁酸の材料となり、食事の脂質

【表2】 LDLコレステロール評価表 (H25年度基準)

名前	健診データ LDLコレステロール											
	治療有無	H25	治療有無	H26	治療有無	H27	治療有無	H28	治療有無	H29	治療有無	H30
①		202		172		182				169		215
②		198		183		188		187		187	○	96
③		196	○	215	○	114						
④		193		160		175		182		168		179
⑤		192	○	113	○	116	○	123	○	126		
⑥	○	191	○	112	○	109	○	110	○	110	○	99
⑦		190		179		167		204		197		233
⑧		186		161				162		208		207
⑨		181		168		169		167		146		157
⑩		177		180		179		177	○	121	○	131
⑪		176		193	○	134	○	98	○	101	○	110
⑫		173		156		164		183		166		155
⑬		173		179				187				161
⑭		169		157	○	162	○	107	○	108	○	98
⑮		168				132		145		141		155
⑯		167		180		192		190		169		194
⑰		167		162		159						
⑱		165		165		153		166		148		127
⑲		163		135		147						
⑳		160	○	110	○	118	○	110	○	101	○	147

やビタミンの吸収を手助けする」といったものがあり、これらは生命の維持になくてはならないものです。この生命の維持に必要なコレステロールを血液によって肝臓から末梢の組織に運んでいるのがLD

LDコレステロールですが、多すぎると血管の壁に入りこみ、動脈硬化を引き起こす一番の担い手になるため、悪玉コレステロールと呼ばれています。

LDコレステロールは、その70・80%が糖質や脂肪酸を材料に肝臓で作られます。一方、食事として摂取したコレステ

LDLコレステロールが上がる要因とそのリスク

LDコレステロールは小腸で吸収され、全体の20・30%を占めています。健康な人では、からだ全体のコレステロールの量は、肝臓で作られる量、小腸から吸収される量、からだの中で利用される量、そしてからだの外に排泄される量のバランスが適切にとられていて、一定に保たれています。

これらの調節の仕組みがうまくいかなくなるとバランスが崩れると、脂質異常症が起こります。すなわち、肝臓での合成が増える、食事からの脂質摂取が増える、ホルモンのバランスが変わる、あるいは遺伝などの影響で抹消の組織で上手くコレステロールを取り込めなくなるにより血液中のLDLコレステロールが増えてしまいます。

LDLコレステロールが高い状態が続くと、動脈硬化を起し、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞等を発症しやすくなるということが証明されています。これらの病気は自覚症状がなく突然発症することがほとんどです。

住民福祉課福祉係
82・2582

高LDLコレステロール血症から重度の病気を予防するために...

LDLコレステロールを下げるために最初に行うことは食事療法や運動療法などの生活習慣の見直しです。それでも下げられない場合に薬物療法が検討されます。

前の表に記しましたが、小谷村では食事療法等頑張られてもなかなか思うような結果を得られていない現状が見受けられます。LDLコレステロールが下げられない原因の1つに遺伝的要因もあり、その場合いくら生活習慣を見直してもLDLコレステロールを下げられない可能性があります。

狭心症や心筋梗塞などの重度の病気を予防するために、LDLコレステロールが高い状態が続いている場合（生活習慣等見直してもなかなか改善がみられない場合）には、かかりつけの医師などに相談をすること、また必要に応じて薬の内服についても検討をすることを勧めいたします。

高齢者インフルエンザ予防接種（助成）のお知らせ

主な医療機関の連絡先	
小谷村国保診療所	Tel 82-2044
神城 醫院	Tel 75-7050
栗田 醫院	Tel 72-2428
白馬診療所	Tel 75-4123
しんたにクリニック	Tel 75-4177
横沢 醫院	Tel 72-2008
市立大町総合病院	Tel 22-0415
北アルプス医療センター あづみ 病院	Tel 62-3166

今年も村では予防接種法に基づき、高齢者を対象にインフルエンザ予防接種の助成を実施します。この予防接種は、インフルエンザにかかりにくくしたり、重症化を防ぐ目的で行います。

■対象者 村に住所があり、次の(1)または(2)に該当し、予防接種を希望する方

(1)接種日現在65歳以上の方

(2)接種日現在60～64歳の方で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方

■期間 令和元年10月1日（火）から
令和2年1月31日（金）まで

■費用 1,200円
（1,200円で受けられるのは1回のみ）
※生活保護を受けている方は無料

■実施場所 大北管内の医療機関
（事前に電話で確認してください）

■お問い合わせ 役場住民福祉課福祉係
☎82・2582

地域包括支援センターからのお知らせ

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」では、「自助」↓「互助」↓「共助」↓「公助」の順に取り組むことを基本としています。その中の「共助」は地域やボランティア等の支えであり、村内では地域の関わりの中でのお茶会や助け合いがなされています。今回は「共助」として以前から介護予防のための体操教室を開催されている松下恵子さんの「はつらつクラブ」を紹介します！

はつらつクラブ

場所…サンティンおたりホール
開催日…月1回（主に月の後半の火曜日）体操
（*もう一回は「手芸の会」をサンティンおたりで行っています。）

講師…NPO法人健學塾
近藤明子レクリエーション
介護士

内容…ストレッチ・体操・筋肉を丈夫にするトレーニング・リズム体操・ゲーム等

参加料…1回600円



（講師料…500円、会場使用料…100円）

60歳代から90歳代までの方が年齢を超えて参加され身体を動かしています。

参加している人の声…「体操も楽しみだけどみんなに会えるのが楽しい」「サンテのエレベーターを使わずに階段の上り下りができるようになりました」などと体操の効果を実感されています。誰でも参加できますのでお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

☎82・3135
地域包括支援センター

宝くじ助成金により消防団活動備品を購入整備しました



シコ口付き消防団用防火ヘルメット 10個



カバー付き消防団用安全長靴 200足

購入整備備品

公益財団法人長野県市町村振興協会が実施している市町村振興くじ（サマージャンボ）の収益を財源としている、地域活動助成事業を活用し消防団活動備品を購入整備しました。小谷村消防団に配備し火災現場等における団員の安全確保に役立ててまいります。

指定ごみ袋販売価格の値上げについて

北アルプス広域連合指定ごみ袋の販売価格が値上がりとなります。これは、ごみ袋の製造及び流通における、原材料費や人件費の上昇等の影響により、卸売業者から販売店への卸売価格が上がることに伴うものです。

販売価格の値上がりは、1巻10枚で数円、数十円程度となる見込みで、10月1日以降に卸売業者から販売店へ出荷された分より値上がりとなります。袋の種類や販売店に

よって値上げ幅や時期が異なるため、詳しくは各販売店にお問い合わせください。

なお、ごみ袋に付帯する広域連合収入証紙の金額の変更はありません。

今後ともごみ処理行政にご理解とご協力をお願いいたします。

■お問い合わせ

北アルプス広域連合総務課
エコパーク管理係
☎85・5311

教育委員の任命

教育委員の任期満了に伴う任命について、村議会7月臨時議会での同意を得て、太田久吉さんが任命されました。

任期は令和元年8月8日から令和5年8月7日までの4年間です。

任期満了となりました平林哲夫さんには2期8年間ご尽力いただきました。

■お問い合わせ

教育委員会 総務学校係
☎82・3981

守るっ！電波のルール

公共の電波を正しく使用するために、電波法というルールがあります。

しかし、ルールを守らない「不法無線局」から発射される不法な電波によるテレビ・ラジオの受信障害や消防・救急や航空など重要な無線通信への混信・妨害は後を絶ちません。

また、インターネット取引などにより、日本では使用できない海外規格の違法な無線機器（技適マークが付いていないトランシーバーなど）が

流通しています。これは比較的容易に入手

できるため、法令違反の認識がないまま使用し、混信妨害の原因者となるケースが増えています。



私たちの財産である電波の良好な利用環境を守るため、「不法無線局」をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、総務省信越総合通信局までお気軽にご相談ください。

■お問い合わせ

総務省信越総合通信局

★無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関すること【監視調査課】

☎026・234・9976

★テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関すること【受信障害対策室】

☎026・234・9991

★その他、情報通信の行政相談に関すること【総合通信相談所】

☎026・234・9961

<http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>

令和元年度

小谷村農業委員会 定例会のお知らせ

■第6回の開会予定

9月20日(金)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

9月

税目 国民健康保険税

期別 4期

納期限 9月30日(月)

税目 後期高齢者

期別 医療保険料

期別 3期

納期限 9月30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。

25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。