



# おたり



新年あけまして  
おめでとうございます

撮影：林 明輝

## 👉 主な内容

### 広報

- 保護司に片山真さん……………3
- まめまめ知識 (No.73) ……………3
- 白馬高校レポートチャンネル……………4・5
- 特産推進室プロジェクト……………6

### 館報

- 小谷中2年生交流研修で台湾を訪問……………8
- 千国街道・東回り古道が「歴史の道百選」に  
選ばれました……………9
- 人権ふれあい講座開催……………10

# 観光地域づくり審議会を設置

村の基幹産業である観光に関し、有識者等による様々な角度からの提言と意見交換を通じ、新たな視点で観光資源を見つめなおし、観光振興による地域活性化のあり方を検討することを目的として「小谷村観光地域づくり審議会」を立ち上げ、検討が始まりました。

第1回の審議会を昨年11月25日に開催し、将来に向けて村が進めるべき観光振興の基本的な方向性について審議会の意見を求めるため、村長から平尾会長に諮問しました。

この審議会は年度末まで6回の開催を予定しており、すべて公開で開催します。どなたでも傍聴することが可能となっています。

現在は、外部有識者委員からのプレセッションを中心に意見交換を行っています。今後は、地元関係者からの意見発表を交えて議論を重ねて行く予定です。答申を受けた後は、改めて村民の皆様と話をしながら、しっかりとしたビジョンを作っていくたいと考えています。

| 委員氏名  |                       | ◎会長 (敬称略・順不同) |
|-------|-----------------------|---------------|
| 扇田 孝之 | 地域社会研究科               |               |
| 田口 昌雄 | 日本スノーリゾート・シンポジウム代表世話人 |               |
| 高山 光弘 | (株)総合環境研究所 代表取締役      |               |
| ◎平尾 勇 | (株)地域経営プラチナ研究所 代表取締役  |               |
| 武者 忠彦 | 信州大学経法学部准教授           |               |
| 猪股 充拓 | 小谷村議会議員               |               |
| 今井 頌治 | 小谷村商工会長               |               |
| 田原 重男 | 小谷村山案内人組合長            |               |
| 深澤 和子 | (株)トータルタタミサービス役員      |               |
| 藤原 真弓 | 農山村体験交流施設ゆきわり草管理者     |               |

## 今後の開催予定

(開催日等は変更になる場合があります)

- 第3回 1月28日(火) 午後1時30分～午後4時  
小谷村役場201会議室
- 第4回 2月10日(月) 午後1時30分～午後4時  
小谷村役場201会議室
- 第5回 2月下旬
- 第6回 3月中旬



# 地域包括支援センターからのお知らせ 地域づくり講演会を開催しました

「終活・人生を最期まで健やかに過ごすために…『私らしい暮らしの紡ぎ方』と題し、ご近所クリエーターの酒井保先生をお招きし、講演会を開催しました。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」の構築には一人一人の持つ力、またご近所の力が欠かせません。酒井先生の講演で次のような大切なことを教わりました。

## ●酒井先生の話

『団塊の世代が75歳を迎える「2025年問題」と言われているが、2025年にピークを迎える終息する訳ではなく40年50年と続く「2025年から問題」として考えなければならぬ。そのため私たちは何をするべきか？自分たちはお墓の中だからと他人事でははく、大切な子や孫にその負担を背負わせることになる。健康で長生きをするために、今までの介護予防は要介護にならないために身体機能の向上を目指していたが、これからの介護予防は全ての人(元気な人ばかりではなく、要介護状態の方も含める)を対象とし、地

域で暮らし続けるための介護予防であり、それには社会参加・社会とのつながりを持つことが何より大切になる。

## 健康長寿の秘訣

- ① 社会性がある
- ② 毎日よく動く
- ③ 肉料理を食べる！

講演会や地域の集まりなどといった場へ参加することが社会参加となっており、皆さんお化粧しておしゃれをして出かける、"はれ"の日を作りましょう！

後半では生活支援コーディネーターより社会資源の紹介を行いました。小谷村で「はれの日」、社会参加の場紹介では、集いの場だけでなく買い物ツアーやキッチンカーといった生活支援の紹介も行い酒井先生から「この村すこいですよ」と称賛いただきました。

\*小谷村の社会資源をまとめました。ご要望の方は地域包括支援センターまでお問合せください。

## ■お問い合わせ

地域包括支援センター

☎82・3135

## 保護司に片山 真さん



前任の石川壽久さんの後任として、12月1日付けで片山 真さん（峰）が新任保護司として長野保護観察所長から委嘱されました。

保護司は、社会奉仕の精神をもって、犯罪をした者の改善及び更生を助けるとともに、犯罪の予防の啓発に努め、個人及び公共の福祉に寄与することを使命としています。村内や大北地域において、罪を犯した人が再び罪を犯すことのないように見守り、帰ることのできる場所を一緒に見つけるなどのサポートをします。また、安全で安心な地域づくりを目指し「社会を明るくする運動」を開催するなど、様々な活動をしています。

## 中学生人権作文コンテスト入賞



大町人権擁護委員協議会では、令和元年度全国中学生人権作文コンテスト大北地区大会の募集を行い、小谷中学校生徒の皆さんから多数応募がありました。その中から、3年松澤 志保さんの作文が地区大会表彰に選ばれ、12月23日（月）小谷中学校にて人権擁護委員から賞状と記念品が贈呈されました。また中学校には人権啓発活動への協力に対する感謝状が、法務省及び全国人権擁護委員連合会、長野地方事務局及び県人権擁護委員連合会からそれぞれ贈られました。

## まめまめ知識 No.73



今回のテーマは「骨の健康」についてです。

骨は固いので、一度つくられると変化しないようにみえますが、実際は絶えず活発な新陳代謝をしています。身体

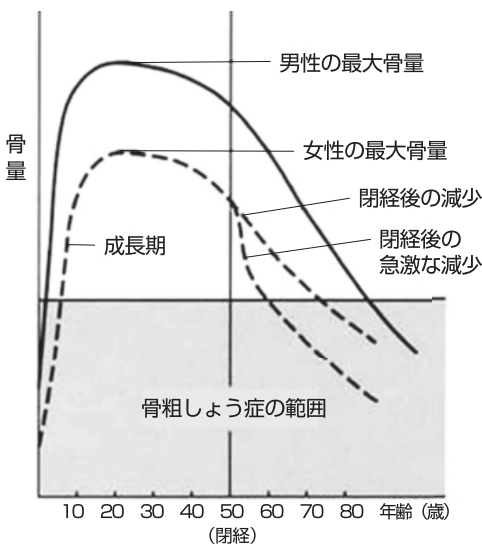
の細胞と同じで、丈夫でしなやかな骨を保つためには、古い骨を壊し、たえず新しい骨に作り変える必要があるのです。これを骨代謝といいます。ところが、骨のもとになるカルシウムの摂取が不足したり、身体が老化して骨をつくるためのホルモンが不足してくると、骨をつくる量よりも

骨をこわす量のほうが多くなります。

私たちの骨は18歳ごろをピークに、年をとるごとに少しずつ減っていきます。骨量の減少それ自体は生理的現象ともいえますが、特に女性は閉経後に急速に減少します。

### 丈夫な骨を維持するために

骨をつくるために必要な栄養素を十分にとることが大事です。骨にはカルシウムとビタミンDですが、たんぱく質・ビタミンD・ビタミンKも必要です。



● **カルシウム**  
不足しがちなカルシウムは、毎日積極的にとりましょう。カルシウムは乳製品、魚介類、大豆製品に多く含まれます。

小松菜、カブ菜もカルシウムを豊富に含みます。

### ● たんぱく質

骨の重要成分コラーゲンはたんぱく質が原料です。たんぱく質は肉、魚、乳製品、大豆製品に多く含まれます。ご飯、パン、麺などにもたんぱく質は含まれています。

### ● ビタミンD

ビタミンDは、腸でのカルシウム吸収を促進します。ビタミンDは魚介類やきのこに多く含まれます。また日光にあたることで皮膚でもビタミンDが作られます。

### ● ビタミンK

ビタミンKは、骨にカルシウムを取り込み強くします。ビタミンKは納豆や小松菜に多く含まれます。

食生活や外に出て日光を浴びることで骨量の低下を抑え、骨の健康を維持するよう努めましょう。

参考文献

公益財団法人 骨粗鬆症財団  
<https://www.jpof.or.jp/about/sickness/>

住民福祉課福祉係  
82・2582



# HAKUBA H.S. Report Channel

白馬高校レポートチャンネル

令和元年7月8日  
(第153号)

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

## 観光英語 フィールドワーク 【4月18日・6月7日】

今年度の観光英語の授業では、昨年度に引き続き、4月18日に好天の中、地獄谷野猿公苑、小布施、善光寺へのフィールドワーク、6月7日には雨天の中、大王わさび農場、松本城、縄手通り、中町通りにフィールドワークに行ってきました。今年度も、本校では「高校生ホテル」が行われる予定であり、その場での英語ガイド技術を身につける、そして何よりも地元の観光資源に対する知見を得るため、大変実りの多い現地実習になったと思います。2回とも地元の旅館を営む丸山俊郎先生と白馬山麓ツアーズのガイドの方にお世話になりました。実際の英語ガイドの方から直接指導していただけるというのはなかなかできない経験であり、地域に支えられて教育活動を行っている白馬高校ならではの学びであると思います。



善光寺

## パタゴニア 辻井隆行氏講演会 【4月23日】

ウィング21でグローバル講演会が行われました。過去には、上村愛子さん、岡田武史さん等著名人の方に講演をしていただき、まさに多方面にわたる生きた授業の一環です。今回は講師にパタゴニア日本支社長である辻井隆行さんをお迎えして地球環境についてご講演いただきました。



その後、POW (Protect Our Winters) の高田翔太郎さんとともに、本校代表生徒を交え、生徒たちの質問をもとにディスカッションをしていただきました。1992年当時、耕地面積で地球上のたった1%に過ぎないコットン栽培のためだけに、全世界で使われている殺虫剤の4分の1が使われていたという驚きの事実のお話や、現状のゴミ問題、そこからつながる現在の地球温暖化の具体的なグラフを目の当たりにした生徒たちは大変驚いていました。環境について深く考えさせられた講演会となりました。

## 春季クラスマッチ 【5月30日】

春季クラスマッチが開催されました。好天の中、男子はソフトボール競技、女子はバレーボール競技を行いました。



どの競技でも熱戦が繰り広げられ、クラスの団結力を高めるよい機会となりました。また、大きな怪我等もなく無事終わることが出来ました。

## デュアル実習協定書調印式 【6月17日】

実習に参加する生徒および実習先の企業の代表者並びに学校関係者の三者で、デュアル実習協定書の調印式が開催されました。デュアルシステムとは学校の授業を受けながら、仕事のトレーニングをすることで、仕事に対する意欲や意識が高められたり、AO入試等で実際の体験談として自己PRの際に自信を深められるなどの利点があります。

〈本年度の実習先企業〉

- ・白馬観光開発株式会社
- ・白馬東急ホテル
- ・株式会社シェラリゾートホテルズ
- ・パタゴニア白馬店



調印式の様子

## 山岳基礎 登山道整備実習 【6月25日】



鍬を使い、水の流れる溝を掘りました。

登山道は冬を越え、倒木や雪解け水の流れなどによって荒れています。道に落ちている木の枝をどけたり、道にたまった水を抜くための溝を掘ったりしながら、まだ雪の残る白馬乗鞍岳へと登りました。その後は天狗原にて木道でのロープ張りも行いました。

自分たちの手で、安全で快適な登山のための環境づくりを行う、貴重な経験となりました。

小谷山案内人組合にご協力いただき、梅池自然園から白馬乗鞍岳までの登山道整備のお手伝いをさせていただきました。梅雨の荒天により、予定より1日延期しての実施となりましたが、当日は天気にも恵まれ、遠くにハヶ岳や妙高山を見ながらの実習となりました。



白馬乗鞍岳山頂

# 特産推進室プロジェクト紹介

今月は「54ぶろタクシー券試験交付」の取り組みについてご紹介します。

## 「54ぶろタクシー券試験交付」とは

54ぶろでは、免許返納などによって村内外への移動に課題を抱える方々へのサポートの一環で、小谷観光タクシーやアルピコタクシーの乗車時に、支払いの補助として利用できるタクシー券を交付する事業の政策化を検討しています。

今年度は、事業実施に向け、タクシー券の利用条件や、公平かつ実用的な料金設定、配布枚数などをしっかりと検討するために、7月22日から8月5日の間に20名を上限に希望者を募集し、現在、8月から2月まで試験的にタクシー券を利用していただいております。

## 「54ぶろタクシー券」の試験利用状況について

今回の試験交付では希望し

ていただいた方に事前ヒアリングを行い、利用条件に該当する方を対象としました。

●利用条件の参考例  
①小谷村に住所がある75歳以上の方

②社協の福祉移送サービスを利用していない方

③運転免許証を返納された方、免許がない方や運転への不安を感じ始めた方

④試験利用後に今後のためにご意見を聞かせていただけた方

試験対象者には1枚で500円分の割引が適用されるタクシー券が12枚つづりになったものをお渡しし、使い方は各個人にお任せする形としました。

12月時点では、村内や白馬村などに買い物に行く際に利用されている方が多く、通院に利用する方は少ないことが分かっています。また、使い方は様々で、1度の乗車時に数

枚一気に使って最大限支払いを抑えたり、タクシーを利用する度に1枚ずつ使って、少しずつ割引を受けたりと、それぞれのタクシー利用頻度に合った使い方をされており、冬に向けてまだ1枚も使っていない方もいらっしゃいます。2月まで引き続き試験運用を行い、対象者の方の利用データの集計やヒアリングを行いながら、制度のあるべき形を議論していきます。



## 「54ぶろ」が取り組んでいく交通課題

この、交通に関する課題は、平成29年度に村民の皆様にご協力いただいた54プロの

ニーズ調査アンケートの結果でも、除雪と並んで大きな課題として挙げられました。これまでも、家用車ありきの生活に慣れた方々に、バス、電車、タクシーなどの利用の仕方などを勉強したり体験したりしていただく機会として、公共交通体験会を村内6か所で実施しました。



「54ぶろ」では、村民の方が電車やバスなどの公共交通機関やタクシーなどを上手に活用しながら、家用車に頼らずとも、小谷村で不自由を感じずに生活していくためのサポートを今後も考えていくので、ご意見など気軽にお聞かせいただければ幸いです。

特産推進室特産推進係  
82・2589

11月のレシピコンテスト優秀賞は...

## 凍り豆腐の肉詰め煮でした！

コンテストは2月まで毎月開催予定。  
1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「小谷村 凍り豆腐の肉詰め煮」で検索してみてくださいね。



<https://cookpad.com/recipe/5921430>

# 第42回長野県スキー大会週間

## (アルペン競技)の開催について

第42回長野県スキー大会週間(全中、インターハイ、マスタートーズ、国体の各予選会)のアルペン競技が、梅池高原スキー場(白樺ゲレンデ北コース)において開催されます。

大会の期間は、令和2年1月13日(月)から19日(日)の7日間です。

また、開催期間中は、競技役員、宿泊の受入れ、駐車場等でご協力をいただくとともに地元選手へ温かいご声援をお願いいたします。

### ■お問い合わせ

アルペン競技大会事務局  
小谷村営社会体育館

☎ 83・3126

## 道の駅小谷 休館のお知らせ

道の駅小谷では売店及び浴室のリニューアル改修工事に伴い、左記のとおり全館休館となります。

利用者の皆様にはご不便をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

### ■全館休館

令和2年1月14日(火)

1月22日(水)

### ●レストラン及び売店

1月23日(木)より

飯店舗にて営業開始

### ●浴室棟

3月1日(日)より

営業開始(予定)

※工事の進捗により浴室棟の営業開始がずれる可能性があります。



道の駅小谷店舗内イメージ  
(画像はイメージです)

## 女性と子どもの 悩みごと(人権) 相談所開設の お知らせ



### ■日時

令和2年2月6日(木)

午前10時から午後3時まで

### ■場所

長野地方法務局大町支局

3階会議室

### ■相談内容

夫からの暴力、離婚、セクシャルハラスメント、いじめ、虐待、体罰等の心配こと  
悩みごとの相談

### ■相談担当者 人権擁護委員

電話での相談も受け付けます。相談は無料で秘密は固く守ります。お気軽にご相談下さい。

### ■お問い合わせ

法務局大町支局

☎ 22・0379

## 令和元年度 小谷村農業委員会 定例会のお知らせ

### ■第10回の開会予定

1月20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)

☎ 82・2588

## 今月の納税

### 1月

| 税目         | 期別 | 納期限      |
|------------|----|----------|
| 村・県民税      | 4期 | 1月31日(金) |
| 国民健康保険税    | 8期 | 1月31日(金) |
| 後期高齢者医療保険料 | 7期 | 1月31日(金) |

※口座振替を指定されている方は1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2月10日に再振替をさせていただきます。