

広報  
お

# おたり

2020  
3月  
No.523



樽池高原スキー場からの空撮

撮影：林 明輝

 主な内容

広報

館報

- 高齢者叙勲伝達式……………2
- し尿くみ取り手数料が変わります……………3
- 水田用水位計センサ実証実験について……………4
- まめまめ知識……………5

- インバウンドが進む樽池高原スキー場の今…8
- 冬のお楽しみ 土谷かるた会……………9
- 全中・インターハイ・国体スキー大会結果…9
- 当世 おたりの若者～ing……………10

# 高齢者叙勲伝達式

令和2年1月28日並びに2月10日、小谷村長より、高齢者叙勲（旭日单光章）を受章された元小谷村議会議員の今井力氏、石川智朗氏への伝達式を村長室で執り行いました。

これは今井氏が昭和61年5月、石川氏が昭和53年6月に小

谷村議会議員に初当選以来、それぞれ3期12年間にわたり村勢の発展と地方自治の振興に尽力されたことにより、受章に至ったものです。  
お二人の今後のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。



石川 智朗様



今井 力様（代理）

## 商品券使用可能店舗

使用期間：3月31日まで

No	店名（五十音順）	電話番号
1	池原屋米穀店	82-2082
2	石川商店	82-2055
3	'S'ウェルネスクラブ小谷	71-6622
4	近江金物店	82-2015
5	小谷観光タクシー	82-2045
6	キタムラ時計店	82-2663
7	クリーニング姫川舎	82-2146
8	サンティンおたり	82-2228
9	J A 大北おたり支所	82-2003
10	大北農協小谷スタンド ※1	82-2833
11	トータルタタミサービス ※2	83-2011
12	中田石油 ※1	82-2239
13	パン香房 一輪の華	82-3885
14	道の駅小谷	71-6000
15	ローソン小谷店	82-3432

※1 車両の給油のみ使用可。商品券は給油前に提示してください。

※2 畳・ふすま・障子・クロス・カーペット・カーテン

プレミアム付商品券の使用期限は  
3月31日（火）までです

消費税率の引上げに伴う影響緩和を目的に、行われていましたプレミアム付商品券事業が3月31日（火）をもって終了となります。期限を過ぎますと商品券の使用はできません。また、購入済の商品券がお手元に残っている方はお早めにご利用下さい。  
プレミアム付商品券が使用できる店舗は、次のとおりです。

# 新型コロナウイルス感染症対策 村の基本的な考え方

2月末現在

長野県内でも感染者が確認されました。国は2月25日の対策会議で、この先2週間程度が「感染が拡大するか否かの瀬戸際である」としてあります。長野県は3月17日までを適用期間として、大勢の人が集まるイベント、行事等の延期や中止、規模の縮小を検討することとしました。小谷村もこれを受けて次のとおり検討しました。

**検討事項** 村主催のイベント・行事等の延期や中止、規模の縮小

**適用期間** 3月17日までを基本とする

それぞれ連絡があると思いますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

感染拡大を防ぐためにも、不要不急な外出は極力控えましょう。引き続き、手洗い、うがいなどの感染予防に努めましょう。

なお、小谷小学校・小谷中学校は3月4日から17日まで臨時休業期間とし、18日から春休みとなります。卒業式は18日に卒業生、卒業生の保護者、来賓3名程度で、時間を短縮し開催する予定です。小谷村保育園は通常保育を行っています。

住民福祉課 ☎ 0261-25882

小谷村教育委員会 ☎ 0261-39881

## 消費税法改正により 令和2年4月から し尿くみ取り手数料が変わります

消費税法改正により、令和2年4月からし尿くみ取り運搬手数料、投入手数料を改定します。今回の改定は、消費税10%に伴うもので、手数料自体の改定ではありませんので、皆様のご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



### 白馬山麓事務組合手数料徴収条例 別表

改訂前

手数料の種類	地域の別	基準に対する手数料		基準を超えるもの
		基準	手数料	
し尿のくみ取り運搬手数料	白馬村、 小谷村、 全域	1回	2,880円	10ℓについて 72円
投入処理 手数料	し尿 浄化槽汚泥	10ℓ	43円	10ℓについて 43円
		10ℓ	49円	10ℓについて 49円

(注) し尿のくみ取り運搬手数料の基準は1回400ℓとし、くみ取り量は10ℓ単位に定める。

改訂後

手数料の種類	地域の別	基準に対する手数料		基準を超えるもの
		基準	手数料	
し尿のくみ取り運搬手数料	白馬村、 小谷村、 全域	1回	<u>2,920円</u>	10ℓについて <u>73円</u>
投入処理 手数料	し尿 浄化槽汚泥	10ℓ	<u>44円</u>	10ℓについて <u>44円</u>
		10ℓ	<u>50円</u>	10ℓについて <u>50円</u>

(注) し尿のくみ取り運搬手数料の基準は1回400ℓとし、くみ取り量は10ℓ単位に定める。

くみ取り申し込み ☎ 0261-23-4446 《委託先 大町市：(有)山田商会》

お問い合わせ 白馬山麓事務組合 (清掃センター ☎ 0261-72-3312)

# IoTとLPWAを活用した地域課題の解決への取り組み

## 「水田水位計センサ実証実験」について

先月に続いて、小谷村×KCCCS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」）の産官学連携の取り組みについてご紹介します。

### センサ設置・可視化について

今回の取り組みでは、村が場所の提供、KCM Eが技術補助、TDUが水位計センサの開発等といった形で実施しました。左写真のように水田内に水位計センサ（全高120cm）を設置し、水位・水温・気温など、6つの情報を取得。取得した情報は、スマートフォンやパ

ソコンで「いつでも・どこでも」確認可能なものとなりました。（左下图）

### 実証実験の成果

ご協力いただいた方からは、  
 ・雨天時の見回り判断の基準となった  
 ・遠方から情報確認ができて安心だった  
 などの評価をいただきました。

### 今後の取り組み

「ヒト」が状況確認していた



上：センサ設置状況 下：可視化機能

水田にセンサを設置し、可視化機能を通して水田状況をいつでも確認することができます。

ことを、「モノ」が状況を伝えてくるIoTとLPWAの活用が、人口減少しても集落を維持するといった課題に対して、一手法としての期待が見えてきました。

来年度は、本年度の実証を検証した結果、実証箇所を増やし、センサの商用化や仕事の創出（センサの組立て）が可能かなどを検討する予定です。

また、IoTを「檻わな」や「畑作」などへ波及可能かなど、LPWAが整備された小谷村ならではの将来像を模索していきたいと思っています。

皆様から「こんなところで使えるのでは」「こうなればいいな」などのご提案がございましたら、企画財政係または特産推進係までお知らせください。

IOTをはじめ、身近なところではスマートフォンの機種変更など、新しいものを取り入れる、変更することへは抵抗感があると思います。村では、今後IoTやLPWAが身近なものと感じてもらえるよう取り組みますので、ご協力をお願いします。

総務課企画財政係

8212038

特産推進室特産推進係  
8212589

## 1月のレシピコンテストの優秀賞は...

# ポティロン

でした！

これまで、クックパッド「長野県おたり村公式キッチン」レシピコンテストにたくさんのご応募をいただきありがとうございました！



作ってみたい皆さんは「ポティロン おたり村」で検索してみてくださいね。



<https://cookpad.com/recipe/5997449>

# まめまめ知識

No.75



テーマ「糖尿病について」

## 糖尿病とは

糖尿病は、すい臓で作られるインスリンというホルモンの作用不足により、血液中に溶けているブドウ糖の量、つまり血糖値が高い状態が続くことで発症します。

糖質の代謝産物であるブドウ糖は人間が生きていくうえで必要なものであり、これがなければ人は動くことができません。いわば体を動かす「ガソリン」のようなものです。しかし、一定量以上のブドウ糖が血液に溶けている状態が長期間続くと、血管を傷めるなど、身体に様々な異常が引き起こされます。

日本全国で「糖尿病が

## 怖い糖尿病の合併症

血糖値を高いまま放置すると、余分な糖分（ブドウ糖）が全身の血管や神経を傷めます。その結果、腎臓・網膜症・神経障害・足指の壊疽ほか、全身に様々な合併症を引き起こします。心筋梗塞や脳卒中のリスクを2〜3倍増加させるとも言われています。糖尿病の合併症は、成人が腎臓の人工透析を受ける原因の1位、成人が失明する原因の2位になっています。

		正常領域	正常高値	境界領域	糖尿病領域
糖代謝に関する検査	HbA1c (%) [NGSP値]	～ 5.5%	5.6～5.9%	6.0～6.4% (6.5%以上は糖尿病の可能性が高い)	6.5～7.3% 7.4%以上 <small>注 過去に一度でも糖尿病型と診断された場合、値が正常に改善されても糖尿病扱いとする。</small>
	血糖 (mg/dl)	(空腹時) ～ 99 (2時間値) ～ 139	100～109	110～125 140～199	126以上 200以上
	尿糖	(-)		(±)	(+) 尿糖(2+) 尿糖(3+)

## 自分の血糖値はどのあたり？

上の表は血液検査や尿検査の結果から、自分が糖尿病のどのあたりにあるのかをみる資料となっています。ご自身の数値がどこにあてはまるのか、参考にしてみてください。

先に、日本全国で糖尿病有病者・糖尿病予備軍の方が多くいると記載しました。小谷村でも特定健診の結果から血糖値に異常が見られた人（HbA1c値が正常高値【5.6%】以上の人）が80.6%もいるという結果が出ています（平成28年度特定健診・特定保健指導法定報告より）。糖尿病の人数が増えてきているというのは小谷村にとっても身近な問題といえます。

糖尿病は病気がかなり進行するまで自覚症状が



ほとんどありません。進行度を知る唯一の方法は血液検査です。年に1回は健診を受け、自分の状態を知りましょう。

また、血糖コントロールの基本は食事と運動であり、これらは立派な治療法です。血糖値が高めの方は日頃の生活を見直しましょう。日常生活の注意点等については、次回以降掲載します。

住民福祉課福祉係  
82・2582

【参考】日本糖尿病学会編 2018・2019 糖尿病治療ガイド

# 地域包括支援センターからのお知らせ

適度な運動と交流で、健康寿命を延ばし

輝き続けるために…

「快運動筋活クラブ」の紹介

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」の一環、介護予防として、「S」ウェルネスクラブにおいて「快運動筋活クラブ」を行っています。

「快」快適な「運」運動をして「筋」筋肉を動かし「活」活動的な生活を！

今クールも冬期間の毎週月曜に開催。8名が参加し、中野健康運動指導士がひとりひとりの力を引き出し、集団での体操や、トレーニングルーム



で専用機器を使用した筋力トレーニングや有酸素運動を行っています。参加者からは「一人だと続かないこともあった機会がある」ととても良いし、参加することでみんなと会えることが嬉しい」などと話し、中野さんの巧みな話術とみんなのやる気で和やかな雰囲気です。会場までの送迎あり。また卒業生を対象にフォローアップ教室を開催し仲間と共に筋力向上・社会参加が継続でき



ることも健康寿命の延伸につながっていきますね。来年度も開催予定です。ぜひご参加ください。

‘S’ ウェルネスクラブと包括支援センターによる介護予防体操もCATVで放映中です！

## ■お問い合わせ

地域包括支援センター ☎82-3135

## 地方独立行政法人長野県立病院機構 看護職員の募集について

- 採用予定職種 看護師、助産師
- 採用予定日 令和3年4月1日
- ※既に免許・資格を有する方につきましては、入職時期についてご相談を受付ます。
- 受験資格 次のいずれの条件も満たす方
  - ① 昭和36年4月2日以降に生まれた方
  - ② 採用予定職種に係る免許・資格を有する方（来春までに取得見込みの方を含む）
- 試験スケジュール 下記表のとおり
- 詳細は当機構ホームページでご確認ください。

<http://www.pref-naganano-hosp.jp/honbu/hoshu/318>

- お問い合わせ 機構本部事務局人事課 ☎0120-173-314

## 国家公務員募集

人事院は令和2年度に次の国家公務員採用試験を行います。

- 総合職試験（院卒者試験、大卒程度試験）
  - 受付期間 3月27日（金）～4月6日（月）
  - 第1時試験日 4月26日（日）
- 一般職試験（大卒程度試験）
  - 受付期間 4月3日（金）～4月15日（水）
  - 第1時試験日 6月14日（日）

一般職試験（高卒者試験、社会人試験「係員級」）

- 受付期間 6月22日（月）～7月1日（水）
- 第1時試験日 9月6日（日）
- 【注】申込みはインターネットにより行ってください。

<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyoh.html>

## ■お問い合わせ

人事院関東事務局 ☎048-740-2006

区分	申込書類提出期限	適性検査受検期限	面接試験日（会場）
第1回	4月3日（金）	4月14日（火）	① 4月25日（土）（長野市） ② 5月9日（土）（松本市）
第2回	6月5日（金）	6月17日（水）	6月28日（日）（長野市）
第3回	7月3日（金）	7月15日（水）	8月8日（土）（長野市）

# 大北高等職業訓練高訓練生

大北高等職業訓練校では、次のコースの訓練生を募集します。

## 電子計算機科（パソコン）

### ◎初心者コース

- ◇日時 4月～9月 全18回
- ・昼の部 毎週土曜日 午前9時～12時
- ・夜の部 毎週月曜日 午後6時～9時

### ◎ビジネス実践コース

- ◇日時 4月～9月 全18回
- ・夜の部 毎週水曜日 午後6時～9時

### 【電子計算機科共通事項】

- ◇定員 5名以上で開講
- ◇受講料 各35,000円
- ◇申し込み 3月31日（火）までに電話または直接訓練校へお問い合わせください。

## 観光ビジネス科（外国語）

### ◎実践英会話コース

- ◇日時 4月～6月 全10回
- ・昼の部 毎週火曜日 午後2時～4時
- ・夜の部 毎週水曜日 午後6時～8時

### ◎韓国語コース

- ◇日時 4月～6月 全10回
- ・毎週月曜日 午後6時～8時

### 【観光ビジネス科共通事項】

- ◇定員 5名以上で開講
- ◇受講料 各25,000円
- ◇申し込み 3月31日（火）までに電話または直接訓練校へお問い合わせください。



### ■お問い合わせ

大北高等職業訓練校  
☎22・2050

## アスベスト・じん肺・振動病・難聴など、「労災・職業病無料健康相談会」のご案内

次のような症状でお悩みの方はいらっしやいませんか？

- 「せきや痰が続く」（ほこりを吸い込む仕事をしていました）
- 「手がしびれたり、冷たい。寒いときは指先が白くなる」（チェンソーや削岩機、電動のこぎりなど振動工具を使った人）

### ■日程・会場

- ・4月18日（土）  
白馬村 多目的研修集会施設（1階 多目的研修室）  
白馬村大字北城7025
- ・4月19日（日）  
小谷村 おたり開発総合センター（1階 101会議室）  
小谷村大字中小谷丙131

### ●「テレビの音が大きすぎる」と家族に言われる」「耳鳴りがひどい」「騒音がひどい職場で働いた人」

など、気になる症状がありましたら、気軽にご相談ください。

### ■相談受付時間

午前10時から午後2時まで

### ■お問い合わせ

建交労長野労務職業病相談センター  
☎0263・36・7826

令和元年度  
小谷村農業委員会  
定例会のお知らせ

### ■第12回の開会予定

3月23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

3月

税目 国民健康保険税

期別 10期

納期限 3月31日（火）

※口座振替を指定されている方は3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4月10日に再振替をさせていただきます。