



宮本地区複合拠点施設「大字あたしんち」

👍 主な内容

広報

館報

複合拠点施設運営開始について…………… 2～3
小谷村C A T Vからのお知らせ…………… 4
小谷診療所の専門科外来について…………… 5
認知症サポーター養成講座について…………… 7

小谷中3年生が“ミニ塩の道祭り”計画…………… 8
乳幼児水泳サークル「ドルフィン」紹介…………… 9
当世 おたりの若者～ing …………… 10
おたりの魔女の暮らし帖③…………… 13



広報おたりでは今月より表紙写真を公募します。皆さまからのたくさんのご応募をお待ちしております。詳しくは役場企画財政係までお問い合わせください。

小谷村複合拠点施設 「大字あたしんち」運営開始

宮本地区に令和2年6月より建設していましたが複合拠点施設「大字あたしんち」が遂に完成しました。「誰もが最後まで自分らしく住み慣れた場所です暮らし続けられる村に」という目標の第一歩となるために「大字あたしんち」は生まれました。

そのためには、総合病院や大きな商業施設、高校などが必要という意見もあると思いますが、それはかつての活気を取り戻したその先に、ようやく実現することだと考えており、まずは「小谷村らしく」へ向かっていくために、できることをひとつひとつ、実現させていくことが大切です。「小谷村らしく」と何かと考えたとき、小谷村にとって「集落」というものがひとつの大切なテーマだということに立ち戻りました。「大字あたしんち」はこれまでの福祉施設

設とも、商業施設とも異なる

ものなので、イメージが湧きづらいと思いますが、失われつつある「集落」の大切な機能「支えあい」を忘れないように、そして、再び村内中に蘇っていくように、思いをひとつにし、工夫し、挑戦していく全国にも例のない取組（場所）なのです。

今回は令和3年8月2日から運営を開始するにあたり、運営者であるNPO法人安心

生活支援ごみ事務局 細澤幸恵さんと大字あたしんち暮らしコンシェルジュ 大日方直樹さんにお話を伺いました。

Q1 改めて、ごみを設
立した経緯や、これまでど
のような活動をされてきた
か教えてください。

細澤

自分達がずっと小谷村にい



NPO法人安心生活支援ごみ

細澤幸恵さん

られるようにしたいと感じたことがきっかけで、「気の合う仲間とできることをやろう」というスタンスではじめました。子どもから

お年寄りまで、年齢関係なく、私たち（ごみ）のところでよければ「いいよ。寄ってきましょ。来りゃいいわあ。」と声掛けをしながら活動してきました。

具体的には、お年寄りに元気でいて欲しいという想いから、介護予防教室を17年前にスタートし、今では「わさびの会」という名前でも各地区で開催しています。また、介護が必要な方への、介護保険の事業や村からの委託を受け、配食サービスの提供なども行っています。



暮らしコンシェルジュ 大日方直樹さん

細澤

Q2 たくさんの方

とお会いするなかで、「これは何とかしなければ」と課題を感じたことには、どんなことがありましたか？

制度やサービスの該当になる方は、手厚い支援が受けられる一方で、介護に疲れた家族や、「自分だって休みたい」と、色々な想いを感じている方も多い。そんな方々に向けて、ゆったり気楽になれる時間を少しでも作り、それがまた前向きに生きる力になるような場所が必要だと思っていました。

大日方

制度やサービスだけで解決策を考えすぎてしまい、多くの方が不安や困りごとを抱え

たまま取り残されています。不安を楽しみに変えられるようにしていく必要があると思います。

Q3 大字あたしんちが新しくできたことで、どのような可能性が広がると考えていますか？

細澤

以前の小谷村では隣近所や集落で何でも支え合ってきたが、今では様々な要因からそれができなくなっていると感じます。時代と共に、変化することなのかもしれないが、支えあいの文化は大切にしたいと思っています。大字あたしんちは、小谷村で暮らしている人の知恵や経験などを活かしながら、笑って過ごせる場所の選択肢の一つにしていきたいです。

大日方

村民一人一人が「お宝」だと思います。そんな「お宝」の中でも楽しいことは目につきやすいですが、実は孤独に感じている方、生きづらさを

感じている方も多いのではないかと感じています。日々の生活に少し疲れてしまい塞ぎ込んだ人が笑って過ごせ、なおかつ自宅も大切にできるような、思いやりという温さをお互いにプレゼントできる環境にしていきたいです。

Q4 大字あたしんちは、村民にとってどんな場所になればいいと思いますか？

細澤

昔ながらの集落のような感覚の、今までにない場所になります。まずは一人一人が安心できる居場所の確保が大切だと思っています。ゆったりと、何もしない贅沢な時間を過ごし、疲れたら遠慮なく休み、疲れを癒して、また日常の忙しさと大変さに向きあうだけの力を取り戻して欲しい。そんな場所にしていきたいと思っています。

Q5 大字あたしんちの「世話好きな人」として、心がけていきたいこと、挑戦してみたいことはありますか？

細澤

特別なことは何もできません。食事も、手伝いも、おもてなしも、何も出来ませんが、こごみを立ち上げた当時と同じ気持ちで、「いいよ。寄ってきますましょ。来りゃいいわあ。」と言いつづけています。

Q6 村民の方にメッセージをお願いします。

細澤

まずは、一度お気軽にお越しください。そのなかで、感じたこと思ったことを教えてください。大字あたしんちはひとつの集落、大きなお家だと思っています。みんなで協力し作りあげていきましょう。

小谷村複合拠点施設事業概要

施設整備

位置	小谷村大字中小谷丙 2958 番地
構造	2階建鉄筋コンクリート造
敷地面積	6,281.58 ㎡
建築面積	1,006.01 ㎡ (本体 800.46 ㎡、機械室 205.55 ㎡)
延床面積	1,681.28 ㎡ (本体 1階 711.67 ㎡、本体 2階 764.06 ㎡、機械室 205.55 ㎡)
居室	「個室 15 室 (23.58 ~ 28.324 ㎡ / 室)」 「多目的スペース 1F 131.678 ㎡、2F 73.972 ㎡」
工期	令和 2 年 6 月 17 日から令和 3 年 6 月 30 日



事業費

	(単位：千円)
業務委託	42,624
工事請負費	772,875
用地取得	6,182
備品等購入費	8,115
負担金	503
合計	830,299

財源

	(単位：千円)
「信州小谷村」ふるさと応援基金	185,443
起債	300,000
地方創生拠点整備交付金	300,017
一般財源	44,839
合計	830,299

＼ネットのこと、お任せください！／

私たち

小谷村CATV インターネット事務局 です

令和3年4月1日より、小谷村のテレビとインターネットは公設民営化により私たち小谷村CATVインターネット事務局（フェニックスコミュニケーションズ・ワイコム）がサービスを提供させていただいております。

ご紹介が遅れましたが、小谷村在住のスタッフが役場2階の事務所で仕事をしています！



諏訪匠 （すわたくみ）

小谷在住。趣味読書。最近読んで面白かった本は劉慈欣「三体」三部作です。



小池知己 （こいけともみ）

生まれも育ちも小谷村!!
小谷のニュースを“声”でお届けします



小形岳洋 （おがたかひろ）

小谷移住3年目。趣味は登山とトロンボーン演奏です。



濱谷恭子 （はまたにきょうこ）

小谷にきて21年。まだまだ分からないことだらけです。



田辺沙弥香（たなべさやか）

大阪から小谷に来て15年。趣味はそば打ち。特技は英語・中国語です。



上川由香里（かみかおゆかり）

小谷在住。グローバルガールズユニットNiziUを全力応援しています！



賣場崇大 （うりばたかひろ）

札幌在住。子煩悩な3児のパパ！
小谷の大自然に感動の日々です。



岩崎豪 （いわさきごう）

広島在住。食べ歩きが趣味です。
小谷の美味しいお店、教えてください。

＝何をやってる会社なの？？＝

01

小谷村のインターネットサービスを提供しています。

02

小谷村のケーブルテレビサービスを提供しています。

03

小谷村自主放送番組の撮影・編集・放送を行っています。

04

音声告知放送のサービスを提供しています。

05

ルーターやPCの設定や販売、訪問サポートを行っています。

06

2021年8月より、スマホのモバイル契約販売も予定しております！

★ご相談ください★

ルーターやパソコン、スマホなどのご購入もお気軽ににご相談ください。小谷村役場2Fに事務局があります！



※現在、光端末機の番号を確認するためにお宅に訪問させていただいております。よりよいネット環境のために、ご協力をお願いいたします。

広報
を見た！
と言ってね♪

総務省デジタル活用支援推進事業
かんたんスマホ教室（無料）
2021年9月スタート予定！
詳細は次回広告をお楽しみに♪

この広報おたりを見て、お電話くれた方
訪問サポート1回（1時間）
プレゼント！ ～2021.9.30
まで有効

● お問い合わせ ●

小谷村CATVインターネット事務局

〒399-9421 長野県北安曇郡小谷村大字中小谷丙131 小谷村役場2階 営業時間（平日）：9:00～17:00

電話：050-5211-6333 / Mail：info-otari@pxc.jp

Wireless Communications

| (((WICOM))) | ワイコム株式会社



フェニックスコミュニケーションズ株式会社

救急講習受講者募集のお知らせ

新型コロナウイルスの感染が拡大する中、もし目の前で人が倒れたらあなたはどうしますか。このような時代であるからこそ、大切な人の命を守る知識と技術が必要です。

厚生労働省は新型コロナウイルスの感染予防に配慮した心肺蘇生法を示しており、北アルプス広域消防本部でも、この普及に努めています。

このたび、毎年9月の救急医療週間に併せ、次の日程で

救急講習会を開催いたします。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。

■日時 9月12日(日)
午前9時～10時30分

■定員 18名

■会場 北アルプス広域消防本部(大町消防署) 3階講堂

■受付 8月1日～9月1日(定員になり次第、終了します)

■費用 無料

■その他

・普通救命講習の再講習としても扱いますので、経験のある方は、修了証をご持参ください。

・新型コロナウイルスの感染拡大の状況により、やむを得ず中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■お問い合わせ

北アルプス広域北部消防署 ☎0261-72-0119



医師 市立大町総合病院 井上医師

内科外来 (予約不要)

■期日 毎月第4火曜日
午後1時30分から

■医師 市立大町総合病院 鳥居医師

■専攻医

■医師 市立大町総合病院 菊地医師

■お問い合わせ

小谷村診療所 ☎82-2044

広報おたり 表紙写真募集

「広報おたり」を、より村民の皆さんに親しんでいただけるよう、村民の皆さんが撮影した写真を募集しています。

■応募資格 小谷在住の方(ブローマ、年齢は問いません)

■募集写真 小谷の魅力が伝わる四季折々の自然やイベントなどの写真で以下の条件を全て満たすもの

- ①小谷村内で撮影したもの
- ②概ね1年以内に撮影したもの
- ③未発表のもの
- ④人物が特定できる場合は、その人物の承諾を受けたもの

■応募方法

次の事項(氏名、住所、年齢、電話番号、撮影年月日、撮影場所、写真の説明)を記入し、下記のアドレスに写真と併せてメールにて送信して下さい。

※1カ月あたりの応募点数は最高で1人5点までとします。

kikaku@vill.otari.nagano.jp (企画財政係アドレス)

■選考方法 総務課企画財政係内で審査のうえ、採用する

■注意事項

○応募写真の著作権は応募者本人に帰属しますが、小谷村が自由に使用することに同意いただいたものとします。

○広報紙以外にも村が発行する印刷物や、村公式ホームページなどの媒体に掲載させていただく場合があります。

○応募写真に関する著作権、肖像権等の問題が発生した場合、その責任は応募者に帰属するものとし、村に損害が発生した場合、その損害は応募者に補償いただくこととなります。

○応募者への記念品等はございません。

■お問い合わせ

総務課企画財政係 ☎82-2038

小谷村診療所 専門科外来の診療等について

小谷村診療所では、次のとおり専門科外来を開設しています。原則予約制となりますので、受診の際はあらかじめ診療所までご予約をお願いします。なお、専門科外来の開設中は、中井医師による通常の診療は行いません。また、7月から12月まで専攻医(後期研修医)が勤務し、中井医

■漢方外来

■期日 毎月第2火曜日
午後2時頃から

■医師 市立大町総合病院 北原医師

■泌尿器科外来

■期日 毎月第3火曜日
午後3時から

まめまめ知識

No.89



65歳を過ぎたら肺炎に気を付けて

肺炎予防が必要な理由

令和2年の厚生労働省の統計によると、肺炎は日本人の死因第5位です。しかも、肺炎により亡くなる方の約98%は65歳以上の高齢者です。肺炎は年齢が上がるごとに死亡のリスクが高まり、高齢になると急激に症状が進むこともあります。また、高齢者が肺炎になると、入院で足腰が衰えたり、心筋梗塞や脳卒中にかかりやすくなったり、糖尿病の持病が悪化しやすくなったりします。認知症になる可能性も2〜3倍に増えるという報告もあります。肺炎は、高齢になればなるほど、決して軽

肺炎による死亡者の約98%は65歳以上



視してはいけない怖い病気なのです。

肺炎ってなに？



肺炎は、主に細菌やウイルスなどが肺に入り込んで起こる肺の炎症です。肺炎の原因となる細菌やウイルスは、人の体や日常生活の中に存在します。高齢だったり病気があったりして、抵抗力（免疫力）が弱まった時などに感染を起しやすい、重症化すれば死に至ることもあります。

主な症状は、発熱や咳、痰など、風邪とよく似ているため、肺炎は風邪をこじらせたものと考えられがちですが、肺炎と風邪はまったく異なる病気です。しかし、高齢になるほど症状が現れにくく、発見が遅れてしまうことがよくあります。「元気がない」、「食欲がない」、「体調がおかしい」

などのわずかな変化を見逃さずに、不調が3〜4日続いたら早めに受診しましょう。

《予防接種》肺炎球菌ワクチンについて

日本人がかかる肺炎の中で最も原因になりやすい肺炎球菌は、毒性が強く、高齢者がかかると重症化しやすい特徴があります。そこで、国では毎年65歳以上の方を対象に5年ごとの定期予防接種を実施しており（65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方）。村では今年度対象の方に「高齢者肺炎球菌定期予防接種」のご案内を7月下旬にお送りしています。

定期予防接種で使用される肺炎球菌ワクチン（23価）は、重症化する肺炎球菌感染症の7割にあたる23種類の型に効果があり、肺炎の感染・発症・重症化を防ぎます。ただし、全ての肺炎を予防できるわけではありません。ワクチン接種後、約3週間で免疫がつき、効果は5年続くといわれています。再接種する場合は、5年以上の間隔をあけてください。5年以内に肺炎球菌ワクチン（23価）を再接種すると、接種した部位の痛みや発疹、しこりなどの副反応が強く現

れる可能性があります。

また、接種当日37・5度以上の発熱がある方や重い急性の病気にかかっている方、ワクチンに含まれる成分に対してアナフィラキシーを起こしたことがある方などは接種できませんのでご注意ください。

新型コロナワクチン接種との兼ね合いについて

新型コロナウイルスワクチン接種の前後2週間は、肺炎球菌やインフルエンザなどの他のワクチン接種はできませんので、接種間隔にお気を付けてください。

肺炎の予防方法

① 細菌やウイルスが体に入り込まないようにする



② 体の抵抗力を強める



③ 予防接種



■お問い合わせ

健康推進係
☎ 82・2582

感染症から自分を守り、社会全体を守るためにも、予防は続けることが大切です。続けることはなかなか大変なことです。一つの感染予防をしっかり実践していきましょう。



地域包括支援センターからのお知らせ

「認知症サポーター養成講座」を受けてみませんか？

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」として、認知症への理解を深めることも大切な事です。社会の高齢化が進み、それに伴って認知症になる人の数も増え続け2025年には5人に1人は認知症を発症するとも予測されています。言い換えれば認知症は特別なものではなく、誰もがいつなってもおかしくない身近なものと言えるでしょう。もし家族など身近な人が認知症になった時、あなたはどのように支えていけばよいかな不安になりませんか？

現在小谷村には
275人の
サポーターが
います



事前に認知症への理解を深め、知識を持っていれば、いざというときに慌てることなく少し余裕を持った対応が可能となります。認知症の方と接するとき、理解したうえで相手の気持ちをくみ取った思いやりのある行動が本人の安心となり症状の軽減にもつながります。どのように理解し、どのように接すればよい一緒に学びませんか？

認知症サポーター養成講座

講座時間 90分間

参加費 無料

参加数 一人からでも開催可能です。また友人同士や家族同士でもかまいません。

■お問い合わせ

地域包括支援センター
☎ 82・3135

日時・場所 受講しやすいようご相談に応じます。



「特設人権相談所」の開設について



近隣、家庭、相続、いじめ、セクシャルハラスメント、差別等の心配事、悩みことなどの相談をお受けします。相談は無料で、秘密は堅く守ります。どうぞお気軽にお越しください。

■日時 9月7日（火）
午後1時～4時まで

■場所 小谷村役場
204会議室

■相談担当者 人権擁護委員

■お問い合わせ

住民福祉課住民係
☎ 82・2581

令和3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

8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
（観光地域振興課農林係）
☎ 82・2588

今月の納税

8月

税目 住民税

納期限 8月31日（火）
期別 2期

税目 国民健康保険税

納期限 8月31日（火）
期別 3期

税目 後期高齢者医療保険料

納期限 8月31日（火）
期別 2期

口座振替を指定されている方は8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、9月10日に再振替をさせていただきます。