



秋の風吹大池

撮影：林 明輝

👉 主な内容

広報

館報

生ごみ堆肥化施設のご紹介……………	2	天然ガスのタイムカプセル「千葉石」小谷から発見！…	8
上條昭雄氏（元小学校長）叙勲について……………	3	小谷村子育て支援センターの紹介……………	9
小谷村職員採用試験について……………	4	二十歳 私たちの想い……………	10
指定給水装置工事事業者の更新について……………	4	おたりの魔女の暮らし帖⑥……………	11



広報おたりでは表紙写真を公募しています。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いただくか村のホームページをご覧ください。

生ごみ堆肥化施設のご紹介



小谷村の各ご家庭からごみステーションに排出される可燃ごみは、収集業者によって回収され、大町市にある「大町エコパーク」のごみ焼却施設で広域処理（小谷村・白馬村・大町市の共同処理）しております。

可燃ごみには、毎日の生活で発生する紙類のほかに、野菜・肉・魚などの「生ごみ」も含まれます。生ごみには多くの「水分」が含まれており、水分の多く含んだ生ごみは重量が重くなります。広域処理する可燃ごみについては、搬入される「重量」で処理料金を計算するため、生ごみの水分を良く切って搬入する事、生ごみの量を減らす事で、ごみ処理に必要な経費を抑えることができます。

このような事から、今回は生ごみ処理を地区全体で取り組み、堆肥化して畑に還元している下里瀬地区をご紹介します。



下里瀬地区では平成19年以降、地区内の空き地に使わなくなったプレハブ小屋を「生ごみ堆肥化施設」として設置し、日々、生ごみの堆肥化事業を実施しております。



生ごみを持ち込む住民は、備え付けの受付簿に名前と生ごみの重量を記入します。



施設内部は、生ごみを堆肥化するため、高さ調整ができる室が設置されており、もみ殻・生ごみ・もみ殻といったように、入れていきます。



施設で生ごみたい肥化を始めた当初は、ボカシ菌などの

基材も使っていたそうですが、堆肥化が進んでいる現在は、生ごみともみ殻のみで処理ができています。



生ごみの上にもみ殻を入れて、均しておく、細菌の力で生ごみが堆肥化されます。この施設だけで、年間5トン程度の生ごみが堆肥化され、畑の肥料として自然に還元されています。持続可能な社会の構築が推進されている現在ですが、下里瀬地区では14年も前から先進的な取り組みをすすめています。下里瀬地区のような取り組みが、より多くの地区にも普及していけばと思います。

まとめ

今回、下里瀬地区を取材して感じたのは、施設の管理や堆肥化に対して地区の方々が頑張りすぎていること、楽

しみながら活動をすすめている事です。

「生ごみを堆肥にして畑に入れてから、トマトが甘くなった。作物が大きくなった」との声もお聞きし、取材したこちらにも楽しい気分になりました。

こんな取組みをご紹介しますが、村では、生ごみの減量化・堆肥化を推進するために、各種補助事業を実施しております。来年度に向けて、下里瀬地区のような活動をお考えの地区・団体の方は、令和3年12月24日（金）までに役場住民福祉課住民係までご相談をお願いいたします。設置補助などについて、改めてご説明いたします。

補助金の内容

- ・家庭用の生ごみ処理機購入補助として購入代金の2/3 上限40,000円
- ・地区やグループ単位で実施する生ごみ堆肥化施設に対する補助として設置に必要な経費の1/2 上限500,000円

お問い合わせ

住民福祉課住民係

82・2581

元中土小学校長

上條 昭雄氏 叙勲

元中土小学校長 上條昭雄氏（大町市）が長年にわたる功勞により、瑞宝双光章を受章されました。

叙勲とは、公共的な職務の複雑度、困難度、責任の程度などを評価し、職務をはたし成績をあげた人に対して、授与されるものです。

上條先生は、昭和31年に教員となられ、平成6年3月に退職されるまで38年間にわたって、小学校・中学校の教

育にご尽力されました。

平成2年から平成6年までの4年間、中土小学校長としてお勤めいただきました。

地域との繋がりが深い学校の特色を生かし、歴史と伝統の中で育まれた文化を学校教育にも取り入れ、地域に根差した学校づくりを進められました。

10月18日、ご自宅において、関教育長から叙勲の伝達をいたしました。



10言語対応「広報おたり」デジタルブックで配信中

カタログポケットでは、「広報おたり」を10言語で紙面を読める他、音声で聞けたり、本文を拡大表示して閲覧できます。

This Public relations magazine can be read in 10 languages

対応言語 日本語、英語、韓国語、タイ語、中国語（簡体字、繁体字）、ベトナム語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語

■お問い合わせ 総務課企画財政係 ☎82-2038

アプリダウンロード



Android版

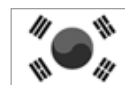


iOS版



Catalog Pocket
カタポケ

無料FREE



特設人権相談所の開設について

■日時 12月7日（火）午後1時～4時

■場所 小谷村役場 2階204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。

■お問い合わせ

長野地方事務局大町支局 総務係

☎22・0379

住民福祉課住民係

☎82・2581



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

小谷村職員採用試験

令和4年4月採用予定の職員を次のとおり募集します。

■職種・募集人員

保健師……若干名

■受験資格

昭和61年4月2日以降に出生し、保健師の資格を有する人又は令和3年度国家試験で資格取得見込みの人。

※本人が令和4年4月1日以降に小谷村若しくは通勤可

能な市町村に居住を予定していること。

■申込受付期間

令和3年12月10日（金）まで。（土・日曜日、祝日を除く午前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

■選考の方法

書類選考及び面接試験により選考します。面接試験については、書類選考の結果により決定します。

■お問い合わせ

小谷村役場 総務課庶務係 ☎82・2024

※募集要綱は総務課窓口又は村のホームページにてご確認ください。

無料

司法書士による「空き家問題110番」

一緒に考えてみませんか？ 空き家のこと、相続のこと、

を実施いたします

長野県青年司法書士協議会

は、令和3年12月11日（土）、つぎの要領にて、司法書士による空き家問題の電話相談会を実施いたします。

■日時

令和3年12月11日（土）午前10時～午後4時

■電話番号

☎0120・448・788（フリーダイヤル）

■相談料 無料

■相談例

・実家が空き家になって困っている。売る、貸す等は可能か。

・まだ空き家ではないが、家を継ぐ者がいない。どうなるのか。

・空き家を放置しておく、固定資産税が上がるのか？ 空き家を相続したが、利活

用の方法はあるか。

・空き家を処分したいが、いくらで売れるのか知りたい。 etc.



村営水道

「指定給水装置工事事業者」の指定が更新されました

水道法の一部が改正されたことにより、今まで一度取得すれば無期限だった「指定給水装置工事事業者」の指定期間が5年間に変更されました。

このため、今年は平成11年4月1日から平成15年3月31日までに指定を受けた指定事業者の更新が行われ、以下の8事業者が更新しました。

※水道工事（新設・増設・改造及び修繕）は必ず村

が指定した指定給水装置工事事業者で行ってください。村指定給水装置工事事業者は、小谷村ホームページ又は役場水道係で確認できます。

■お問い合わせ

建設水道課水道係 ☎82・2583

今回更新事業者	連絡先（0261）	有効期限
有限会社タカハシ管設工業	75-3168	令和8年9月29日
株式会社大北設備	75-2735	
日特工業株式会社	22-5266	
有限会社東設備	75-5897	
金森建設株式会社 小谷営業所	82-2009	
有限会社ダイソー工業	75-7107	
株式会社リホーム白馬	72-7411	
大北農業協同組合 北部工機燃料センター	72-3124	

まめまめ知識 No.92



日本人の食事摂取基準が変わりました

日本人の食事摂取基準 (2020年度)

「日本人の食事摂取基準」は、健康増進法（平成14年法律第103号）第16条の2の

規定に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年毎に改定を行っています。

◎目的

- ・国民の健康の保持・増進
- ・生活習慣病の発症予防および重症化予防
- ・高齢者の低栄養予防やフレイル予防（フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が古い衰えた状態」のことです。）
- ・を視野に入れ、摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の摂取量の基準を示すもの。

性別 身体活動レベル※1	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
0～5（月）	—	550	—	—	500	—
6～8（月）	—	650	—	—	600	—
9～11（月）	—	700	—	—	650	—
1～2（歳）	—	950	—	—	900	—
3～5（歳）	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7（歳）	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9（歳）	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11（歳）	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14（歳）	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17（歳）	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29（歳）	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49（歳）	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64（歳）	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74（歳）	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上（歳）※2	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦（付加量）※3 初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
後期				+450	+450	+450
授乳婦（付加量）				+350	+350	+350

※1 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれ、I、II、IIIで示した。
 ※2 レベルIIは自立している者、レベルIは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルIは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。
 ※3 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。
 注1：活用にあたっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は体重の変化又はBMIを用いて評価すること。
 注2：身体活動レベルIの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。
 出典：厚生労働省健康局健康課栄養指導室、2019年

様々な栄養素について1つ1つの基準が示されていますが、今回は『エネルギー必要量』と『食塩（ナトリウム）』についてです。

上の表に年齢別の『1日に必要なエネルギー量』が示されています。

1日のエネルギー必要量÷3（朝・昼・夕食）＝1食のエネルギー必要量を計算して、1食に必要なエネルギー量を

食塩の摂取目標量（1日あたり、単位はg）

	男性	女性
1～2歳	3.0未満	3.0未満（▲0.5）
3～5歳	3.5未満（▲0.5）	3.5未満（▲1.0）
6～7歳	4.5未満（▲0.5）	4.5未満（▲1.0）
8～9歳	5.0未満（▲0.5）	5.0未満（▲1.0）
10～11歳	6.0未満（▲0.5）	6.0未満（▲1.0）
12～14歳	7.0未満（▲1.0）	6.5未満（▲0.5）
15歳以上	7.5未満（▲0.5）	6.5未満（▲0.5）

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）から。
 ▲は2015年版と比べたマイナス幅

はどのくらいかを確認しましょう。

消費エネルギーと、摂取エネルギーのバランスが大切です。

次の表は『食塩の摂取目標量』です。

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査の概要」によると、日本人の1日の塩分摂取量は、平成21年時点で男性11・6g、女性9・8g。一人1日あたりの平均は10・6gとなっています。

塩分とりすぎの状態が続くと、血液中に増えた塩分を薄

栄養成分表示の見方

栄養成分表示 1袋 120g 当たり		100g、100ml、1袋、1食分当たりの含有量で表示 1食分の場合、量の記載も必要
エネルギー	148kcal	★ナトリウム量の表示は、「食塩相当量」に換算して表示 ※食塩相当量（g）＝ ナトリウム（mg）×2.54÷1,000
たんばく質	10g	
脂質	8g	
炭水化物	9g	
食塩相当量	2.1g	

今は栄養成分表示が義務化されているので食品には栄養成分が表示されています。

めるために水分（血液の量）が増えて血管を圧迫し、「高血圧」を招きます。さらに、そのような状態が長期間続くと、血管が傷つき動脈硬化になり、脳の血管が破裂して脳卒中を起こしたりする危険が高まるといわれています。

販売される状態の「可食部分」を表示
 ・栄養成分の含有量は、一定の値又は下限値及び上限値で表示
 ・文字の大きさは、原則8ポイント以上（表示可能面積がおおむね150cm²以下のものは5.5ポイント以上）

お問い合わせ
 住民福祉課健康推進係
 82・2582

地域包括支援センターからのお知らせ



快運筋活クラブ(第1期) 完結

7月5日(月) から始まった令和3年度快運筋活クラブ(第1期 全15回)が無事終了しました。70〜80代の方9名に参加していただきました。

Sウェルネスクラブ小谷の健康運動指導士の井澤さんや荻澤さんのアドバイスを受けながら体操や筋力トレーニングなどに取り組みました。

参加者の方々は、和気あいあいとした雰囲気の中で、おしゃべりを楽しみながら運動に励んでいました。

快運筋活クラブ(第2期)の募集について

12月6日(月) からスタートする令和3年度快運筋活クラブ(第2期 全15回)の募集を開始します。より多くの方に参加していただくため、今回も新規の参加者を優先して募集しますが、「もう1度参加したい!」というリピーター希望の方もいらっしゃるので、「前回の参加から3年経過した方」は参加可能とします。平成27年〜29年に快運筋活クラブに参加した方はお申込み可能です。自分が該当するか分からない方は地域包括支援センターまでお問い合わせください。

※希望者多数の場合は、新規の方を優先したうえで抽選といたします。ご了承ください。

■募集期間

11月8日(月)〜11月26日(金)

■対象 65歳以上で「基本チェックリスト」に該当した方

■日程 12月6日(月)〜毎週月曜日(1月3日は休み)

午後2時〜3時30分

■お問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 82・3135

「認知症特集パネル展」と

「認知症映画鑑賞会」の開催について

「認知症」は特別な人に起こるものではありません。医療技術の向上で、平均寿命が延びるとともに、認知症になるリスクも増加傾向にあります。認知症という病気を正しく理解し、予防や接し方について知ること、あなたの未来は変わるかもしれません。

■認知症特集パネル展

◎日時 11月30日〜12月10日

◎場所 小谷村役場1階廊下

自由観覧

認知症の理解、予防など認知症に関する情報をまとめたパネル展です。

■認知症映画鑑賞会

映画「ケアニン

〜あなたでよかった〜」

◎日時 11月30日(火)

午後1時30分〜3時30分

◎場所

小谷村役場多目的ホール

鑑賞無料

◎定員 40名

※鑑賞希望の方は小谷村地域包括支援センターに申込みください。

この映画は介護福祉士として働き始めた青年が認知症高齢者たちと上手くコミュニケーションが取れず、悩む日々が続くなか、初めて担当した認知症のおばあさんと試行錯誤しながら向き合う中で変わっていく物語です。介護という仕事を通して働くことの意味、人と人、地域との繋がり、尊さが描かれています。

ぜひこの機会にお越しください。

■お申し込み・お問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 82・3135



12月3日～9日は『障害者週間』です

「障害者週間」は、平成16年6月の障害者基本法の改正により、国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、『国際障害者デー』である12月3日から、12月9日までの1週間を『障害者週間』として設定されました。

この1週間は、障がい者に対する理解と認識を深め、障がいのある人もない人も、共に暮らせる社会の実現に向かって一人ひとりが考える週間です。

障害者週間に合わせて、「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」（いわゆる「障害者差別解消法」）について、ご紹介します。

「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律（障害者差別解消法）」では、「不当な差別的取扱いの禁止」「合理的配慮の提供」を求めています。「合理的配慮の提供」に関

しては、国・都道府県・市町村などの役所には義務として、会社やお店などの事業者に対しては努力義務（対応に努める）としていました。

今年5月、この法律の改正があり、「合理的配慮の提供」についてはお店などの事業所に対しても今後は義務として、配慮提供が求められることとなります。この改正は、公布の日（令和3年6月4日）から起算して3年を超えない範囲内において政令で定める日から施行されます。3年以内には、一般的な店舗や宿などの自営業でも、負担が重すぎない範囲内での配慮が義務となります。

不当な差別的取扱いとは

障がいのある人に対して正当な理由なく、障がいを理由としてサービスの提供を拒否することや、サービスの提供にあたって場所や時間帯などを制限すること。障がいの無い人にはつけない条件を付けることなど。

正当な理由があるかと判断した場合、障がいのある人とその理由を説明し、理解を得よう努めること。

合理的配慮とは

障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除くために何らかの対応を必要としている事、意思が伝えられた時に、負担が重すぎない範囲で対応すること。

障がい特性に応じて席を決める、筆談に応じる、絵やタブレット端末を活用する、スロープなどで補助する等、負担が重すぎる時は別の方法を提案するなど状況に応じた対応をすること。

内閣府ホームページに障害者差別解消法について詳しく掲載されています。

お問い合わせ

住民福祉課福祉係
☎ 82・2582

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

11月19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

11月

税目	期別	納期限
国民健康保険税	6期	11月30日（火）
税目	期別	納期限
後期高齢者医療保険料	5期	11月30日（火）

※口座振替を指定されている方は11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、12月10日に再振替をさせていただきます。