



10月23日 竣工式典での集合写真

## 梨平地区 滝の沢砂防堰堤が完成しました

 主な内容

広報

館報

菊川市・白子町への訪問について……………	2	屋根の茅葺き作業体験……………	12
小谷村表彰式について……………	3	文化財保護委員 研修会……………	13
新型コロナワクチン接種状況について……………	5	コロナ禍での文化祭 第64回小谷村文化祭 ……	14
道路除雪へのご協力について……………	8	おたりの魔女の暮らし帖⑦……………	15



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。

# 静岡県菊川市・千葉県白子町へ表敬訪問しました

令和3年11月9日に菊川市へ表敬訪問しました。

菊川市（旧小笠町）と小谷村は平成12年より「姉妹町村」として長年にわたり交流を続けており令和2年8月には「友好都市協定」を結んでいます。

今回、令和3年1月より菊川市長に就任された長谷川寛彦市長と初の顔合わせとなり両市村の交流をさらに発展をさせていくことを確認しました。



菊川市

同月17日には白子町へ表敬訪問しました。

白子町と小谷村は平成7年より「姉妹都市協定」を締結しており、長年にわたり交流を続けています。

今回、令和3年6月より白子町長に就任された石井和芳町長と初の顔合わせとなり両町村の持つ特色を分かち合い相互の文化、交流をさらに発展をさせていくことを確認しました。



白子町

# スマホで確定申告してみませんか

- ・申告書の書き方や計算がわからない
- ・時間がない
- ・入力がめんどう

こんなお悩みスマホ申告で解決！

- ・画面に沿って金額を入力すると自動で計算
- ・マイナンバーカードとスマホでe-tax

自宅で作成、そのまま送信

- ・マイナポータルで連携すれば自動入力の幅が広がる
- ・パソコンで申告する時スマホがあればカードリーダーなしで申告ができます

はじめてのe-tax

確定申告書を作成するには下記のQRコードを読み取ると始められます！



マイナポータル  
連携特設サイト



国税庁 確定申告  
書等作成コーナー

## NEW機能登場

令和3年分（令和4年1月）からさらに便利に！

スマホのカメラで自動入力！（給与所得の源泉徴収票）



カメラを起動して  
源泉徴収票を撮影

内容を確認

読取内容が  
自動入力

## こんな方にオススメ！

- ・給与所得（会社員、アルバイトなど）のある方
- ・雑所得（年金、副業など）のある方
- ・一時所得（生命保険の満期金など）のある方
- ・ふるさと納税や医療費控除を申告する方

NEW 特定口座年間取引報告書  
（上場株式等の譲渡所得等・配当所得等）のある方

# 令和3年度 小谷村表彰式

## 小谷村表彰式



令和3年度小谷村表彰式表彰者（敬称略）

感謝状		表彰状		スポーツ振興表彰	
<b>感謝状</b> <b>自治功勞</b> <b>風間 真一</b>	副村長として村政の進展と地方自治の振興に寄与されました。	<b>表彰状</b> <b>公共福祉功勞</b> <b>松本 文一</b>	多年にわたり統計調査員として従事し常に迅速正確な調査に尽力されました。	<b>表彰状</b> <b>スポーツ振興表彰</b> <b>栄光章</b> <b>鈴木 寛太</b>	・令和2年度全国高等学校総合体育大会第70回全国高等学校スキー大会 男子スベシヤルジャンプ競技の部第3位
<b>感謝状</b> <b>産業功勞</b> <b>見田 勇治</b>	多年にわたり農業委員会委員として本村農業行政の振興に寄与されました。	<b>表彰状</b> <b>地方公務員功勞</b> <b>山田 光美</b>	多年にわたり村行政の職務に精励し地方自治の振興に尽力されました。	<b>表彰状</b> <b>スポーツ振興表彰</b> <b>栄光章</b> <b>深澤ひなた</b>	・スポーツ競技大会において優秀な成績を収め村のスポーツ振興のため多大な貢献をされました。 ・ゴールドウインFISユースジャパンカップ2021大会 U16女子大回転競技の部 優勝
<b>感謝状</b> <b>産業功勞</b> <b>小林 康男</b>	多年にわたり農業委員会委員として本村農業行政の振興に寄与されました。	<b>表彰状</b> <b>教育功勞</b> <b>山田 光美</b>	多年にわたり統計調査員として従事し常に迅速正確な調査に尽力されました。	<b>表彰状</b> <b>スポーツ振興表彰</b> <b>栄光章</b> <b>林 仁志</b>	・第45回全日本マスターズスキー選手権 秋田たざわ湖大会男子80歳代 60、84歳 3kmクラシカル及びフリー競技の部 西種目第3位
<b>感謝状</b> <b>教育功勞</b> <b>山田 光美</b>	多年にわたり教育長として本村教育行政の振興に寄与されました。	<b>表彰状</b> <b>教育功勞</b> <b>村越くに子</b>	多年にわたり村教育委員として教育行政発展に寄与されました。	<b>表彰状</b> <b>スポーツ振興表彰</b> <b>勲功章</b> <b>坂本 薫</b>	村民のスポーツ振興と普及のため多大の貢献をされました。 ・小谷村体育協会 会長4年、副会長6年
<b>感謝状</b> <b>その他功勞</b> <b>株式会社ヤマウラ</b> 代表取締役 山浦 正貴	企業版ふるさと応援寄附として多額の金員を寄附され村政運営に多大な貢献をされました。	<b>表彰状</b> <b>その他功勞</b> <b>山田 光美</b>	企業版ふるさと応援寄附として多額の金員を寄附され村政運営に多大な貢献をされました。	<b>表彰状</b> <b>スポーツ振興表彰</b> <b>その他功勞</b> <b>林 正一</b>	信州小谷村ふるさと応援寄附として多額の金員を寄附され村政運営に多大な貢献をされました。

11月3日文化の日に小谷村表彰式が行われ、各分野で活躍された方々が表彰されました。

# 清掃センターからのお知らせ



## 冬期特別受け入れについて

令和3年度冬の観光シーズンに伴うごみ、リサイクル物の冬期特別受け入れを次のとおり行います。カレンダーを確認し、お間違えのないようお願いいたします。

### 【受入期間及び時間】

- 期 間 令和3年12月26日(日)から令和4年3月31日(木)まで
- 休 み 期間中、土曜日と第四日曜日及び12月31日、1月1日
- 受入時間 午前9時から午後3時まで



### 【搬入方法】

- 燃えるごみ・金属類は「北アルプス広域連合の指定ごみ袋」で搬入してください。
- リサイクル物は無料です。(指定袋は不要) 搬入できるリサイクル物は、

ダンボール・ペットボトル・無色ビン・茶色ビン・その他の色ビン・ガラスくず(陶磁器くず)・白色トレイ・アルミ缶・紙パック・プラスチック製容器包装・紙製容器包装・新聞(折込チラシ)・雑誌・雑紙・衣類(布類)・小型家電・廃食用油・乾電池・蛍光管・水銀式温度計・体温計です。

### 令和3年12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 休み
5 休み	6	7	8	9	10	11 休み
12 休み	13	14	15	16	17	18 休み
19 休み	20	21	22	23	24	25 休み
26 特別受入	27	28	29 特別受入	30 特別受入	31 休み	

### 令和4年1月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休み
2 特別受入	3 特別受入	4	5	6	7	8 休み
9 特別受入	10 特別受入	11	12	13	14	15 休み
16 特別受入	17	18	19	20	21	22 休み
23 休み	24	25	26	27	28	29 休み
30 特別受入	31					

### 令和4年2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 休み
6 特別受入	7	8	9	10	11 特別受入	12 休み
13 特別受入	14	15	16	17	18	19 休み
20 特別受入	21	22	23 特別受入	24	25	26 休み
27 休み	28					

### 令和4年3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 休み
6 特別受入	7	8	9	10	11	12 休み
13 特別受入	14	15	16	17	18	19 休み
20 特別受入	21 特別受入	22	23	24	25	26 休み
27 休み	28	29	30	31		

## 清掃センターからのお願い

- 搬入時はシート掛けを行い、道路にごみやリサイクル物等を落とさないようにしてください。
- 収集業務及び粗大ごみのお問合せは、小谷村役場住民福祉課住民係 (☎82-2581) までお問合せください。
- その他、ご不明な点は、白馬山麓清掃センター (☎72-3312) までお問合せください。  
URL <http://www.hakubasanroku.or.jp/>

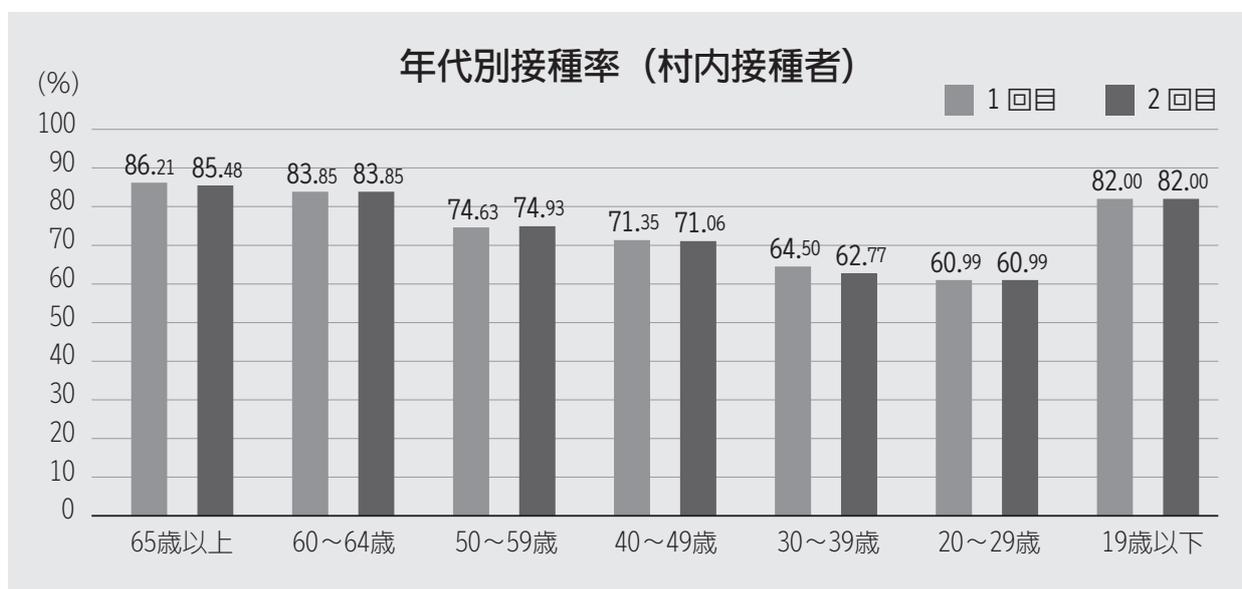
# 新型コロナワクチン接種状況について

村では11月5日をもって、新型コロナワクチン（1、2回目）の集団接種を終了しました。接種状況は次のとおりです。

令和3年11月5日現在

対象者	65歳以上	64歳～12歳	全体
	1,088人	1,432人	2,520人
1回目接種率	86.21%	72.70%	78.53%
2回目接種率	85.48%	72.14%	77.90%

※医療従事者、村外での接種者を除く ※対象者及び接種率は、それぞれの年代の接種券発行時の人口で算出



## 長野県の大規模接種会場のご案内

長野県では、長野市と松本市で大規模接種会場を設置しています。対象者は県内にお住いの満12歳以上の方です。使用するワクチンは武田／モデルナ社製です。予約は電話又は専用予約サイトからのWeb申し込みとなります。会場や日時等の詳細は、長野県のHPをご覧ください。

■お問い合わせ 長野県運営事務局

☎026・480・0400

## 3回目のワクチン接種について

国では、2回目のワクチン接種完了から原則8ヶ月以上経過した18歳以上の方を対象に、追加接種を行うこととなり、村でも接種実施に向けて準備を進めています。基本的には役場多目的ホールでの集団接種を行います。冬期間の接種開始となるため安全性等を考慮し、日程や実施方法について検討していきます。詳細が決まりましたら、通知や音声告知放送等でお知らせします。

なお、ワクチンはファイザー社製と武田／モデルナ社製が供給されるため、ワクチンの種類はご希望に沿えない場合がありますが、予めご了承ください。

■お問い合わせ

☎ワクチンコールセンター

☎71・7880



# まめまめ知識 No.93



## コロナ禍で増えるアルコール依存 ～過剰飲酒がもたらすアルコール性認知症～

年末年始は、比較のお酒を飲む機会が増える時期ですね。今のところ新型コロナウイルス感染症の拡大は落ち着きをみせていますが、まだまだ油断は出来ません。

令和元年の国民健康・栄養調査によると、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（1日当たりの純アルコール摂取量が男性は40g以上、女性は20g以上の者）は、男性はここ数年横ばいですが、女性はずかぬ増加傾向がみられます。また年齢別にみると男性は40歳代、女性は50歳代の割合が高くみられます。国税庁調べによるアルコール消費量は年々減少していますが、ここ1年コロナ禍の影響で、外で飲むよりも自宅でお酒を楽しむ「宅飲み」が増え、自宅にいる時間が増えたことで飲酒量が増えてしまった人など、新たな問題点も出てきました。



### 〈40代の専業主婦〉

コロナの影響で、今まで飲まなかったお酒を主人と一緒に宅飲みするようになり、ストロング缶1本（500ml）を飲む毎日です。身体に悪いって分かっているんですけどね…。



### 〈30代会社員の男性〉

以前は週末に飲むだけだったんです。でも緊急事態宣言が出てテレワークで家にいる分、外出もできないストレスで毎日ビールを5缶（1.75L）飲んでいきます。一人暮らしでさびしさもあり、飲み足りないところコンビニに買い足しに行っています。



### 〈60代の無職の男性〉

退職後、コロナの影響で好きな旅行や趣味の活動ができなくなり、ひまつぶしに飲むことが増えました。毎日、ビールと日本酒、ハイボールは欠かせません。たまに来る娘は、私の物忘れを心配して病院を勧めてくれますが、どうせ歳のせいだと思いい病院には行っていません。



## アルコール性認知症とは

「お酒の飲み過ぎは、年代に関わらず身体に良くない」ことは多くの方がご存じかと思いますが。しかし、多量飲酒が脳を萎縮し、認知機能を低下させたり、脳梗塞のリスクを高めて認知症を引き起こす可能性があることは知ってましたか？

多量飲酒が原因で引き起こされる認知症を「アルコール性認知症」と呼び、表1のような症状がみられます。認知症は、一般的に65歳以上の方に多く発症しますが、アルコール性認知症は高齢の方に限らず、比較的若い方でも発症することがあります。

## 検査と診断

アルコール性認知症の検査は、まず認知機能検査や脳の萎縮などを見るためにMRI、CTなどの画像検査、一般身体検査が行われ、認知症か判断されます。これらの検査で認知症と認められ、過去

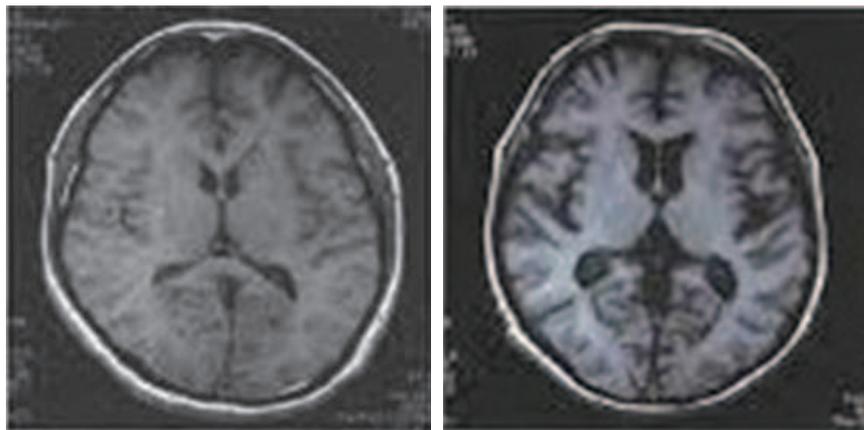
表1. アルコール性認知症の症状

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| ①注意力・記憶力の低下（物忘れ）                                 | ④手のふるえ                     |
| ②感情コントロールの難しさ（うつのように意欲がなくなったり、逆に興奮して攻撃的に怒りっぽくなる） | ⑤作話（つじつまを合わせるための無意識の作り話）   |
| ③歩行時のふらつき  | ⑥見当識障害（時間、場所、人、状況が分からなくなる） |



や現在の飲酒歴からアルコールが認知症の原因と考えられる場合にはアルコール性認知症とされます。

図1. 脳萎縮のない人とある人のMRI画像比較



脳萎縮なし

脳萎縮あり

脳萎縮のある人の脳は、全体的に黒い部分が多く、脳の表面にある溝の幅が広くなり、脳の中にある脳室と呼ばれる部分が大きくなっていることがわかります。

※写真提供：久里浜医療センター



治療方法  
断酒と十分な栄養を

アルコール性認知症は、断酒して適切な治療を受ければ、改善する見込みがあります。アルコールによって萎縮した脳は、お酒を控えて十分な栄養（ビタミンB群を含む

豚肉、鶏ささみ、レバー、カツオ、マグロ、貝類、モロヘイヤ、焼きのりなど）を意識して摂り、適度な運動が効果的です。加えて、人との情緒的な交流が何よりも大切です。ただし、年齢や脳の萎縮の程度、脳血管障害などの有無により、大きな改善が期待できないこともあります。自

お問い合わせ  
住民福祉課健康推進係  
082・25582

アルコール依存を防ぐコツ  
宅飲みの注意点

アルコール性認知症は原因がはっきりしているため、予防が可能です。表2の「宅飲み」の注意点を参考に、健康的にお酒を楽しみましょう。

制が難しい場合は、療養施設に入院したり、アルコール外来で飲酒欲求を減らす薬や抗酒薬を処方してもらったりすることも方法の一つです。脳の回復はゆっくりなので、あせらない・あきらめないことが肝心です。決して家族だけで頑張ろうとせずに、外部の力を借りることをお勧めします。家族にできることは、毅然とした態度で生活面や経済面で世話を焼き過ぎず、本人のためと叱責したり言葉で脅す行動は避けてください。早い段階で本人が飲酒問題に気付くためにも、家族も本人と共に正しい知識を持って治療に向き合ってください。

表2. 宅飲みの注意点

①適量飲酒で、長時間飲み続けない

身体に優しい1日の純アルコール量は成人男性の場合は20g、女性や高齢者の場合は10gとされています。

お酒の種類	ビール	缶チューハイ	日本酒	焼酎	ワイン
各お酒の純アルコール20g	500ml (中びん1本) 	350ml (1本) 	180ml (1合) 	100ml (1/2合) 	200ml (グラス2杯) 

- ②適宜、ノンアルコール飲料や度数の低いお酒、水を飲む
- ③食事時間に飲む
- ④休肝日を週2日作る
- ⑤寂しさやストレスをアルコールで発散しない
- ⑥寝酒は極力控える

女性や高齢者の場合は、この半分が適量飲酒の目安になります。

最近は「ストロング系」と呼ばれるアルコール度数が9%と高いわりに飲みやすく、安い缶チューハイがあります。飲み過ぎにご注意ください。



# 道路除雪にご協力をお願いします

冬期間の道路除雪は、朝の通勤通学時間に間に合うように夜明け前から行います。安全で円滑な作業が行えるよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

## 除雪車に近寄らないで

作業中の除雪車は、たいへん危険です。絶対に近寄らないでください。

## 路上駐車は絶対にだめ

道路に車を放置すると除雪作業の妨げになるほか、通行する車両の迷惑になります。最悪の場合、その道路が除雪できませんので絶対にやめてください。

## 通行止にご協力を

作業上、一時的に道路の通行ができなくなる場合があります。事故の原因となりますので、作業エリアへ強引に進入しないでください。

## 道路に雪を出さないで

除雪した道路に雪を出す人

がいますが、これではせっかくの除雪作業がむだになります。また、スリップ事故などの交通事故の原因になりますので絶対にしないでください。

## ご迷惑をおかけします

積雪・降雪状況によっては、玄関先に雪が残ってしまふ、道路の幅が狭くなってしまふ等、十分な除雪が出来ない場合があります。また、夜間には作業音がかかることが予想されますが、やむを得ないことですのでご了承ください。

## 危険な個所を発見したら

雪崩などを発見した場合、速やかに役場へ連絡してください。

村道榭池旅館  
区線は冬期間  
一方通行に  
なります

村道榭池旅館区線は急勾配のため、12月20日から翌年3月31日までの間、道路交通法



による一方通行となります。違反した場合は通行禁止違反となり、違反点数の加算及び反則金となります。冬期間の

## 支障木の伐採にご理解ご協力を お願いします

冬季は積雪による倒木が発生しやすく、道路通行上の支障となる事例も多数見受けられます。これらが原因となり車両や歩行者に事故が発生した場合には、土地の所有者が賠償責任を問われる場合があります。

●民法第717条【土地の工作物等の占有者及び所有者の責任】  
●道路法第43条【道路に関する禁止行為】

## 剪定等作業時の注意事項

作業時には通行車両や自動車又は歩行者の安全確保と、樹木やはしご等からの転落防止に十分ご注意をお願いします。

また、緊急の場合は、道路通行や除雪業務に支障となる竹木などを予告なく伐採・撤去することがありますので、ご理解をお願いします。

また、電線や電話線等が関係する作業は危険が伴う場合がありますので、事前に中部電力またはNTT等に連絡を行ってください。

●民法第233条【竹木の枝の切除及び根の切取り】

■お問い合わせ  
建設水道課建設係  
082・2204

安全な通行を確保するため、ご理解・ご協力をお願いします。



総務省 デジタル活用支援推進事業

## 《参加費無料》スマホ活用講座・相談会

スマホに関するお悩み、なんでもご相談ください！

そろそろ  
スマホに  
してみようかな

長野市の  
おいしい  
ラーメン屋を  
調べたいな

電話番号は  
どうやって  
登録するの？

LINEで  
もらった写真を  
保存したいわ



令和3年9月より、毎週水曜日開催！！

12月 8日(水)	スマホ初心者向け・LINEの使い方	10時～11時 小谷村役場2階視聴覚室
12月15日(水)	スマホ初心者向け・電話のかけ方	10時～11時 小谷村役場2階視聴覚室
12月15日(水)	スマホ個別相談会	14時～15時 小谷村役場2階視聴覚室
12月22日(水)	スマホ初心者向け・カメラの使い方	10時～11時 小谷村役場2階視聴覚室
1月12日(水)	スマホ応用講座	10時～11時 小谷村役場2階視聴覚室

スマホをお持ちでない方には、会場で体験用スマホを貸し出しいたします。複数回参加も可能です。ご参加いただく場合は、事前予約をお願いします。(前日午後5時まで)

※感染症拡大防止のため、参加人数を制限しています。受付は先着順とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、延期または中止する場合がありますのでご了承ください。

- ◆電話 <sup>ゴツツイ ムササ</sup> 050-5211-6333 ◆メール [info-otari@pxc.jp](mailto:info-otari@pxc.jp)  
◆オンライン予約 <https://bit.ly/3rYbEyB> (QRコードでもOK)



## CATV新番組「おうちのアイドル」写真・動画募集

小谷村CATV自主放送チャンネル(12ch)では、12月より新番組「おうちのアイドル」を放送予定です。この番組では、村内の赤ちゃん・お子様・ペットをご紹介します。そこで、村民の皆様が撮影された赤ちゃん・お子様・ペットの写真・動画を募集します。

応募受付は、小谷村CATVインターネット事務局公式LINE または メールアドレスにて行います。

応募時は下記情報を添えてお送りください。魅力いっぱいの素敵な写真・動画をお待ちしております。

- ◆必要情報 ①赤ちゃん・お子様・ペットの名前と写真(2～3枚) または動画(1～3分程度)  
②投稿者の名前(実名でなくとも可) ③地区名  
④チャームポイント(例：ふわふわの毛並みが最高！)

- ◆受付方法 メール [info-otari@pxc.jp](mailto:info-otari@pxc.jp)  
または 公式LINE  
(右下のQRコードから友だち追加をお願いします)



小谷村CATVインターネット事務局

電話：050-5211-6333 / Mail：[info-otari@pxc.jp](mailto:info-otari@pxc.jp)

Wireless Communications

|((( WICOM )))| ワイコム株式会社



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

フェニックスコミュニケーションズ株式会社

## 「北アルプス地域自転車活用推進計画（素案）」に対する意見募集

北アルプス地域で連携したサイクルツーリズムを推進したいため、北アルプス地域（5市町村）共同により、「北アルプス地域自転車活用推進計画」を策定することとなりました。地域で暮らす皆様のご意見をこの計画へ反映させたいため、以下の期間でパブリックコメント（意見募集）を行っております。

■期間 令和3年11月22日～

令和3年12月10日まで

「北アルプス地域自転車活用推進計画（素案）」は小谷村公式HPか役場

## 「住宅用地適用（異動）申告書」の提出について

賦課期日（1月1日）において、新たに住宅用地を所有する方及び、利用状況に異動があった所有者の方は、その賦課期日である1月1日までに「住宅用地適用（異動）申告書」をご提出ください。ただし、前年度から引き続き所有し、かつ申告内容に異動がない場合は、提出いただく必要はありません。申告いただいた場合は、令和4年度課税から適用されます。

様式は小谷村役場HPからダウンロードしていただくか、税務係窓口にお問い合わせ。

建設水道課建設係でご覧いただけます。

ご意見がございましたら、メール又はFAXにてお送りいただくか建設水道課建設係窓口へ直接ご提出ください。（様式の指定はありません）

### ■お問い合わせ・提出先

建設水道課建設係

TEL 02-22004

✉ kensetu@vil.otari.nagano.jp

FAX 02-22032

住宅用地とは、居住用として全部またはその一部を利用している宅地のことを言います。住宅用地は税負担を軽減することを目的として、その面積の広さによって小規模住宅用地と一般住宅用地に分けて特例措置が適用されます。なお、店舗や事務所、駐車場として利用されている宅地は非住宅用地となります。

### ■お問い合わせ

総務課税務係

TEL 02-20317

## だまされないで！長野県消費者生活だより

### 令和3年10月末の特殊詐欺発生傾向

10月中に発生した特殊詐欺の傾向として、還付金詐欺が大幅に増加しています。還付金詐欺の3つの特徴として

#### ■「介護保険料の払い戻しがある」という電話

役場等を名のる者から、自宅の固定電話に、介護保険料の過払金を返しますという電話が掛かってきます。

#### ■60歳代がターゲットにされている

被害者のほとんどが60歳代後半の方です。ATMでの振込手続の経験が少ない方は特に危険です。

#### ■ATMへ誘導し、電話を掛けさせる

詐欺の犯人から「ATMへ到着したら、電話をください」、「私が指示したとおりにATMを操作してください」、「最後に振込ボタンを押してください」などと言われ、ATMを操作すると、現金をだまし取られてしまいます。

対策として

#### ●ATMでは、通話をしないようにしましょう！！

●携帯電話で通話をしながら、ATMを操作する人を見かけたら、「還付金詐欺じゃないですか。」などと声を掛け、その場で銀行等の職員に知らせる又は警察に通報してください。

■お問い合わせ 大町市消費生活センター（大北） ☎0261-26-3225 内線（188）  
総務課庶務係 ☎82-2024



# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 冬こそ大事な「認知症予防」

誰もが願う、安心して住み慣れた地域で暮らし続けること。それは認知症になっても同じ思いです。少しでもその願いを叶えるためには「認知症予防」も大切な事になります。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ています。小谷村でも要介護認定者の主たる疾病の約4割が「認知症」となっています。認知症は自身の生活に大きな影響を及ぼします。小谷村の冬は雪に囲まれた生活で夏に比べ活動量も必然と減ってしまいます。なんとなくテレビを観たり、コタツで過ごす時間が増えてしまふこともあるでしょう。そのような生活を送っていると、身体機能の低下ばかりではなく認知機能（物事を理解したり判断する能力のこと）も低下していきます。そうならないためにも「認知症予防」を意識して、冬の時間の過ごし方を工夫してみましょう。

### ① 運動習慣を持つ

運動することで脳の血流を増進し予防に有効です。筋力を維持・向上することは脳を守り、自立して活動できる体をつくります。

### ② 趣味を持つ

思考力や集中力、注意力などを刺激する趣味は予防に効果があります。将棋、囲碁、料理、園芸、手芸、歌など。楽しみながら脳を活性化させる効果が期待できます。

### ③ 良い睡眠をとる

不足しても摂りすぎても認知症を招きます。睡眠時間は6〜8時間程度が目安となります。昼寝も時間帯に気を付け、20〜30分以内の短い昼寝は認知症の予防に効果があると言われています。

### ④ 栄養バランスの良い食事を

野菜やくだもの、青背の魚類を多く食べることで認知症になりにくいとされています。偏食に気を付けバランスの良い食事を心がけましょう。

### ⑤ 人とのつながり

人と会い、会話をしたり、出かけることは記憶力、注意力、計画力などを鍛えることに役立ちます。家族・友人・地域の人たちと積極的に交流することで、脳の若々しさは自然と保たれるようになります。



### ■お問い合わせ

地域包括支援センター  
☎ 82・3135

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

12月20日（月）  
午後4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

### 12月

税目 固定資産税

期別 3期

納期限 令和4年1月4日（火）

税目 国民健康保険税

期別 7期

納期限 令和4年1月4日（火）

税目 後期高齢者医療保険料

期別 6期

納期限 令和4年1月4日（火）

口座振替を指定されている方は12月27日（月）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、令和4年1月11日（火）に再振替をさせていただきます。