

謹賀新年

風吹大池と昇陽 ～the Rising Sun～

撮影：林 明輝

👍 主な内容

広報

- ごみ処理・資源物回収について…………… 2
- 新型コロナワクチン接種状況について…………… 3
- 確定申告のお知らせ…………… 6
- CATVからのお知らせ…………… 7

館報

- 「目標や夢を持ち、自分のことを好きでいて欲しい」
奥原希望選手講演会…………… 10
- 「絵が、人と繋がるツールになる」～個展を終えて～… 11
- 心に響く、バイオリンの音色…………… 12



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。

ごみ処理・資源物回収について

村民の皆様から回収されたプラスチック容器包装は、リサイクル品として再生されています。

リサイクル品として再生するにあたっては、回収されたプラスチックの品質について、汚れや異物の混入などがないか毎年チェックしています。

今回は、令和3年度に小谷村のステーションから回収されたプラスチック容器包装の品質検査結果についてお知らせします。

小谷村から回収されたプラスチックの塊です



広げて仕分けされます

回収された物の中から出てきた「汚れた物」や「異物」です。

汚れが付着した容器包装



中を洗っていない物や封を開けていないお菓子などもありました。

容器包装以外のプラスチック製品



「プラマーク」がないものが多く混入しております。

その他の異物



燃えるごみが混入してありました。

分別回収した製品は、大切な資源として再生されています。限りある資源を有効に活用するために、リサイクルは大切な取り組みです。

少しでもきれいな状態で回収ができるように、「できる範囲で」「無理なく」分別回収を進めていきましょう。

■お問い合わせ

住民福祉課住民係

☎02・2581

新型コロナワクチン接種状況について

先月号では、小谷村の集団接種での新型コロナワクチン（1・2回目）接種状況をお伝えしました。今回は、医療従事者・高齢者施設入居者・職域接種など村外で接種された方や、転出入等に伴う異動を反映した、村民全体の接種状況をお知らせします。

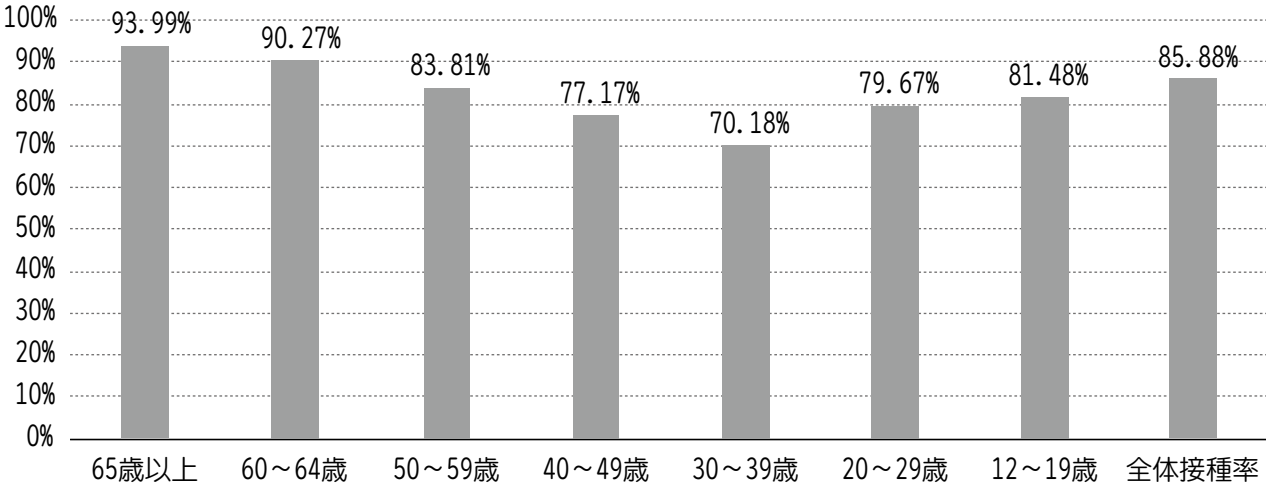
初回接種（2回目）済み住民数（年代別）

令和3年11月30日現在

	65歳以上	64歳～12歳	全 体
接種率	93.99%	80.14%	85.88%

※接種率の基礎となる人口及び対象者は、令和3年11月30日を基準日として算出

年代別接種率（村民全体）



追加接種（3回目）について

村では2回目のワクチン接種完了から原則8か月以上経過した18歳以上の方を対象に、役場多目的ホールにおいて、2月中旬から集団接種での追加接種（3回目）を行います。接種日程を計画するにあたり、対象者へ意向調査を行い、2回目の接種完了日をもとに、接種日時と接種するワクチンメーカーを決定して、順次案内文書と接種券をお送りします。

なお、ワクチンはファイザー社製と武田／モデルナ社製の2種類が供給されます。出来る限り皆様のご意向に沿えるよう意向調査を行います。ワクチンの種類についてはご希望に沿えない場合がございます。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

長野県の大規模接種会場のご案内

1・2回目接種としての最後の追加日程です。対象者は満12歳以上の方で、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。詳細は長野県のHPをご覧ください。

▽接種日程
▽ホテルメトロポリタン長野

意向調査と接種時期の予定（1月5日現在）

2回目接種完了日	意向調査	案内通知・接種券送付時期	接種時期
5月1日～7月16日	1月7日まで	1月中旬	2月中旬～3月
7月17日～7月31日		2月中旬	4月頃
8月1日～9月12日	2月下旬	3月中旬	5月頃
9月13日～10月14日		4月中旬	6月頃
10月15日～11月30日		5月中旬	7月頃

（長野市）
1月21日（金）、1月22日（土）
▽松本合同庁舎（松本市）
1月28日（金）、1月29日（土）
※いずれの日程も、2回目の接種日は同じ会場です。

■お問い合わせ
長野県運営事務局
☎ 026・480・0400

まめまめ知識 No.94



今回のテーマは「減塩」です。

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。血圧は歳をとってから急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

長野県民は塩分を摂りすぎている!?

順位	食塩摂取量			
	男性 (20歳以上)		女性 (20歳以上)	
	都道府県	平均値 (g/日)	都道府県	平均値 (g/日)
1	宮城	11.9	長野	10.1
2	福島	11.9	福島	9.9
3	長野	11.8	山形	9.8
	全国	10.8	全国	9.2

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査結果の概要」

長野県民の1日の塩分摂取量は全国でも高い数値となっており、男性が全国で3番目、女性は全国で最も塩分を摂っているという結果が出ています。国の示す1日当たりの食塩摂取目標量は男性7・5g未満、女性6・5g未満となっていますので、目標値を大きく上回る量の塩分を長野県民は摂っていることとなります。(参考に、平成28年度に村の栄養士が小谷村民を対象に実施した食事アンケートからは、1日当たりの推定食塩摂取量が男性は14・7、女性は13・3gという結果となっています)

栄養成分表示を活用して『減塩』を

ふだんよく食べる食品から

食塩摂取量を減らしましょう

国民健康・栄養調査のデータを基に、日本人が日常的に食べている食品のなかで、食塩を多く摂取しているものは何か、その実態を分析したのが左表の「食塩摂取源となっている食品のランキング」です。カップめんや梅干し、漬物、魚の塩蔵品、パンなどがあがっています。カップめん

やインスタントラーメンからの食塩摂取量は、それだけで1日当たりの目標量の7〜8割に達してしまっています。

減塩のポイント

めん類のスープを残す

カップめんやインスタントラーメンには、めん・かやく

食塩摂取源となっている食品のランキング

順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)	順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)
①	カップめん	5.5	⑪	大根の漬物	0.9
②	インスタントラーメン	5.4	⑫	パン	0.9
③	梅干し	1.8	⑬	たらこ	0.9
④	高菜の漬物	1.2	⑭	塩昆布	0.8
⑤	きゅうりの漬物	1.2	⑮	かぶの漬物	0.8
⑥	辛子明太子	1.1	⑯	福神漬	0.8
⑦	塩さば	1.1	⑰	キムチ	0.7
⑧	白菜の漬物	1.0	⑱	焼き豚	0.7
⑨	まあじの開き干し	1.0	⑲	刻み昆布	0.7
⑩	塩ざけ	0.9	⑳	さつま揚げ	0.7

資料：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

【例】

栄養成分表示	
1食 (88g) 当たり	食塩相当量
カップめん全体	5.5g
(めん・かやく)	1.5g
(スープ)	4.0g

スープを半分
残せば約2g減

とスープそれぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。

スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。

減塩された食品を選ぶ

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。

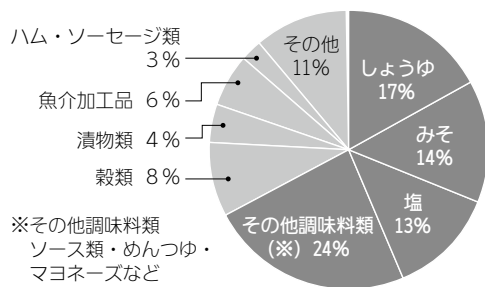
例えば、梅干し1個 (10g) の食塩相当量は2・2gですが、50%減塩した商品であれば、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

減塩にはパンよりごはんを

パンには意外と多くの食塩が含まれています。例えば、食パンを同じエネルギー量の白飯にすると、食塩摂取量を減らすことができます。

なお、ごはんがすすむ漬物や佃煮には食塩が多く含まれ

食塩摂取量の食品群別内訳 (20歳以上 男女計)



長野県「令和元年度県民健康・栄養調査結果」

令和元年度に長野県が実施した「県民健康・栄養調査」によると、長野県民は塩分摂取の約7割をしょうゆやみそ、塩などの調味料から摂取していました。

単純に計算をすると、男性では約8g、女性では約7g

調味料からの食塩摂取量を減らしましょう

ているので注意が必要です。

また、ここでごはんは味のついていない白飯になります。コンビニなどで売られているおにぎり等には相当量の塩分が含まれていますのでご注意ください。

を調味料から摂っているということになります。

減塩のポイント

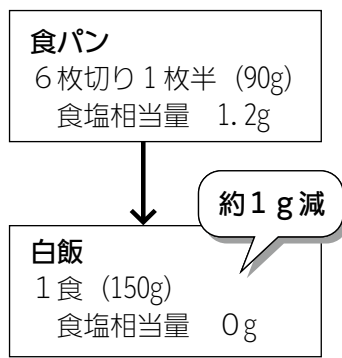
減塩調味料を上手に活用する

「〇%減塩」、「塩分控えめ」という栄養強調表示が最近よくみられますが、それらを上手に使用すると減塩につながります。

例えば、大さじ1杯のしょうゆ（食塩量2.6g相当）を40%減塩しょうゆにかえると約1gの減塩になります。

食べる回数で食塩摂取量を減らす

食塩量が多い食品（みそ汁や漬物など）を食べる回数を



減らすと、食塩摂取量が減ります。

例えば、みそ汁を1日3杯（1杯あたり1.2g相当の食塩量）から1日2杯にすることで約1gの減塩になります。

調味料は味をみてから使う

しょうゆやソースは味をみてから使うようにし、また使い方も「かける」より「つける」ことで減塩につながります。

推定塩分摂取量を測定できます

村では尿検査による推定塩分摂取量測定を希望される方に随時実施しています。

「自分が1日にどれくらいの量の塩分を摂取しているのか」気になる方は役場健康推進係までご連絡ください。検査方法等についてご案内いたします。

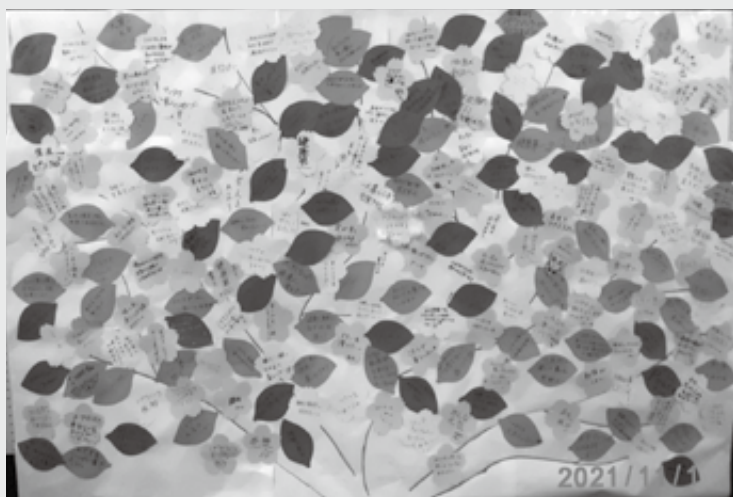
これを機会に「減塩」に取り組む、高血圧を予防しましょう！

お問い合わせ

住民福祉課健康推進係
☎82・25582

地域包括支援センターからのお知らせ

思いの木 (wish tree) が完成しました



文化祭に展示されていた『思いの木』は見ていただけたでしょうか。皆さんの wish:「希望・思い・願い」を書いた花と葉っぱをつけた木が『思いの木』です。村内の介護予防教室やデイサービス、子どもたち、また文化祭に来られた方など多くの方の思いを書いた葉っぱと花びらがいっぱい大きな『思いの木』が完成しました。

コロナ禍の為、「旅行に行きたい」「おいしいものを食べたい」

お問い合わせ

地域包括支援センター
☎82・3135

確定申告のお知らせ

確定申告には、ご自宅からスマホ・パソコンでご利用いただけるe-tax・スマホ申告が便利です。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を用いて、確定申告会場に向かなくても、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナンバーカード対応のスマホ又はICカードリーダーライトを利用して、e-taxで申告書を提出できます。

また、印刷して郵送等で税務署に提出することもできます。マイナンバーカードをお持ちでない方は、お早めの取得をお願いします。感染防止の観点からも、ぜひご自宅からe-taxをご利用ください。

メリットいっぱい！ マイナンバーカード方式

- マイナンバーカードとスマホがあれば、自宅から24時間いつでも申告できます！
- 画面の案内に沿って入力すれば、自動計算されます！
- 過去の申告データを利用して自動入力できます。
- 還付申告の場合、e-taxなら

早期還付されます。

○相談はチャットボットや電話でもできます！

○スマホ申告は、専用画面を用意しています。

○スマホのカメラで源泉徴収票が自動入力されます！

○マイナポータル連携により、一部の所得控除等が自動入力されます！

■確定申告などに関する問い合わせ
国税庁ホームページ「確定申告特集」をご利用ください。

■e-tax・作成コーナーの操作などに関する問合せ
e-tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570・01・5901
受付：月曜日～金曜日（休祝日及び12月29日～1月3日を除く）

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設いたします。

- 会場 大町税務署 1階会議室
 - 期間 令和4年2月1日（火）から3月15日（火）まで（土、日及び祝日を除く）
- 新型コロナウイルス感染症対策の一環として、還付申告の方の申

告相談を2月15日（火）以前でも受け付けております。

（注）贈与税については、2月1日（火）以降、申告相談を受け付けております。

■時間 相談受付：午前8時30分から午後4時まで
（相談開始：午前9時から）

確定申告会場の入場には、当日配付又は国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。

※スマホをお持ちの方は、確定申告会場において、基本的にスマホを利用して申告書を作成していただきます。

※確定申告会場に来場される際は、マスクを着用していただき、少人数でお越しください。

※入場の際に検温を実施いたします。咳・発熱等の症状のある方は入場をお断りさせていただきます。

※午後4時前であっても、相談受付を終了する場合があります。

子育て世帯への

臨時特例給付金（先行給付金）の交付を開始しました

新型コロナウイルス感染症の対応が長期化し、その影響が様々な人々に及ぶ中、18歳以下の児童を対象に1人につき合計10万円を給付する新たな子育て支援・経済対策給付金が国会で決定されました。

この内、先行給付金として位置づけられた5万円については、次の対象児童を養育する方に通知を行い、12月27日（月）から給付金の支払いを開始しています。

なお、交付申請書の提出をお願いした皆様は、1月下旬の支払いを目指しています。

■対象児童

①令和3年9月分の児童手当の給付対象となる児童

（※1：児童手当の特例給付の対象者は支給対象外です。）

（※2：令和3年9月以降に小谷村へ転入された方は、9月分児童手当が決定となっている旧市町村から給付のご案内があります。）

②9月30日時点で高校生（平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の児童

③令和4年3月31日までに生まれた児童で、児童手当の給付対象となる児童

（※1：児童手当の所得制限にあたる特例給付対象者は支給対象外です。）

10万円給付の内、残りの5万円については、支給・交付方法が決まり次第、広報いたします。

■お問合わせ

住民福祉課住民係 子育て世帯への臨時給付金（先行給付金）窓口 ☎82・2581

【重要】小谷村インターネットご契約者様向け インターネット光端末機交換作業実施について

現在インターネットご契約者様がお使いの光端末機について
メーカーによる部品製造終了を受け、保守管理の観点から
新端末への交換作業を実施いたします。

- 受託事業者 ワイコム株式会社
※交換作業は工事受託事業者が各戸宅訪問し対応いたします。
- 作業日程 令和4年1月下旬より順次
※作業日は地区により異なります。
※作業日が決まり次第事前にご連絡いたします。
- 作業内容 戸 宅：光端末機交換、ネット接続確認
集合住宅：ネット接続確認
※作業時間は30分～1時間程度、作業班1～2名の訪問を予定しております。
※ 固定IPアドレスをご利用のお客様は設定変更が必要になります。

新端末への交換作業が完了できなければ、インターネットサービスをご利用いただけなくなりますのでご承知おきくださいますようお願い申し上げます。詳細は各種広報(広報おたり／音声告知放送／CATV文字放送)にて順次ご案内いたしますので、ご確認ください。



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

気軽に♪
楽しく♪
スマホ生活



※令和3年度の講座は**令和4年1月で終了**予定です。お申込みはお早めに！

1月12日(水)	スマホで買い物	10時～11時 小谷村役場2階視聴覚室
1月12日(水)	マイナンバーカード申請	14時～15時 小谷村役場2階視聴覚室
1月19日(水)	マイナンバーカード申請	10時～11時 小谷村役場2階視聴覚室
1月26日(水)	内容未定	10時～11時 小谷村役場2階視聴覚室

ご参加いただく場合は、電話で事前予約をお願いします。QRコードでも予約できます。(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。



＼新番組！／

紹介してね♡

●●の
なんでも
やってみっか
出演者募集!!

村内在住の方なら老若男女問わず誰でも出演OK！詳しくは下記連絡先へお問合せください。

おうちのアイドル

小谷村CATV自主放送チャンネル(12ch)では、12月より我が家自慢のアイドルを紹介する「おうちのアイドル」を放送予定です。皆様の自慢のお子様、お孫様、ペットの写真や動画を募集していますので、どしどしご応募ください！
弊社公式LINEもしくはメールアドレスに画像を送ってください。

- ◆必要情報 ①お子様やペットの名前と写真 または動画
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：ふわふわ毛並が最高！)

- ◆受付方法 メール info-otari@pxc.jp
または 公式LINE



小谷村CATVインターネット事務局

電話：050-5211-6333 / Mail：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

思いやりの心を大切に ～人権啓発活動事業～

今年度、村では長野県から「地域人権啓発活動活性化事業」の委託を請けて、子どもたちを中心に“人権とは何か”を考える活動を実施してまいりました。保育園での人権啓発活動（10月）や「人権ふれあい講座」（11月26日）のほか、小・中学校の児童生徒の皆さんで取り組んだ事業をご紹介します。

きれいな花が咲きました（人権の花運動）

6月から10月にかけて、小谷小学校全校児童で人権の花運動に取り組みました。この運動は、花を育てることで命の大切さを学び人権尊重を理解する力を得てもらうことを目的としており、皆で協力し4種類の花を花壇いっぱいに咲かせることができました。

また本年は、人権の花をメッセージ付きのプラントにも定植して小谷村内の様々な施設に配布したり、花の染料を使った草木染めにも挑戦しました。村内の



花壇の前で記念撮影



優しい心で相手を思いやる心を（人権教室）

11月9日（火）、大町人権擁護委員協議会の人権擁護員の皆さんが小学校を訪れ、3年生を対象に人権教室を開きました。

児童たちは、いじめや仲間はずれは良くないことをテーマにした紙芝居を見て、感じたことをクラスの仲間に発表し、思いを伝え合いました。「相手の気持ちに

なっていて悪口は言わない」「友達が困っていれば優しい言葉をかけてあげたい」といった発言があり、相手の事を大切にすること、優しい気持ちで接する気持ちが育った教室となりました。



中学生人権作文コンテスト入賞

今年度の全国中学生人権作文コンテスト大北地区大会には、小谷中学校生徒の皆さんから多数応募があり、その中から吉澤優奈さんの作品が大町協議会優秀賞に選ばれました。12月15日（水）に賞状と記念品の贈呈式が行われ、中学校には重点校としての活動協力に対する感謝状が贈られました。

大北地区大会入賞の作品集が作成され、各学校等に配付されます。



事業実施には学校の先生方をはじめ、保護者の皆さんにもご協力いただき、ありがとうございました。村では来年度も引き続き、皆さんが身近なことから人権尊重を考えられる事業を実施することとしています。

令和4年度 「地域発元気づくり支援金」の 事業募集について

長野県では、住民との協働による地域づくりを推進するため、市町村および公共団体等が自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業を、「地域発 元気づくり支援金」により支援しており、令和4年度事業を以下のとおり募集します。

■募集期間 令和4年1月4日(火)から2月1日(火)まで
■応募方法 詳細については、左記のURLを参照していただくか2次元バーコードを読み取りください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/shinko/kensei/shichoson/shinko/shienkin/index.html>



応募者別の提出期限は下表のとおりです。

応募者	応募先	応募書類 部数	地域振興局 への提出期限
市町村 (広域連合及び 一部事務組合)	地域 振興局	1部	令和4年 2月1日(火)
公共的団体	市町村	2部 (市町村控含)	令和4年 2月8日(火)

※公共的団体等の応募書類の提出に当たっては、市町村の意見書を添付してください。

(参考) 令和4年度重点テーマ

県全域	[2050ゼロカーボンに向けた取組の推進] ※1 [地域防災力の向上]
地域 選択	[若者のUIターン就業の促進] ※2
特有	各地振興局において設定 ※2

※1 「プラスワンアクション」

重点テーマ事業に限らず、元気づくり支援金を活用するすべての事業において、マイボトル・マイバック持参によるゴミの減量化など、団体の創意工夫によるゼロカーボンを意識した環境にやさしい行動に取り組んでいただきます。

※2 地域テーマについては、各地域振興局で設定します。

小谷村教育委員会 会計年度任用 職員募集

小谷村教育委員会では令和4年度から採用する会計年度任用職員を募集します。

■職種

小谷小学校校用技師
1名

■任用期間

令和4年4月1日から
令和5年3月31日

■申込期限

令和4年1月24日(月)
まで

希望される方は「会計年度任用職員等登録申込書」を作成の上、小谷村教育委員会へお申し込みください。

応募方法等詳しくは小谷村ホームページをご覧ください。また、小谷村教育委員会までお問い合わせください。

■お問い合わせ

小谷村教育委員会

総務学校係

☎ 82・3981

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

令和4年1月20日(木)

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

1月

税目 住民税

期別 4期

納期限 令和4年1月31日(月)

税目 国民健康保険税

期別 8期

納期限 令和4年1月31日(月)

税目 後期高齢者医療保険料

期別 7期

納期限 令和4年1月31日(月)

口座振替を指定されている方は1月25日(火)に振替えますので、口座の残高をご確認ください。25日(火)の定期振替ができなかった方は、2月10日(木)に再振替をさせていただきます。