



クイズ：どこの地区でしょう（答えは表紙右下）

撮影：林 明輝

 主な内容

広報

館報

クリーンコスモ姫川の状況について……………2	熟練猟師が語る狩猟文化 ～伝統と近年の変化と～… 8
デマンドタクシーについて……………3	小谷中生 全国中学校スキー大会 大健闘！ … 9
まめまめ知識 No. 96 ……………4	キラリ☆“おたりの仕事人”～ing …………… 10
小谷村議会議員一般選挙事務について……………6	おたりの魔女の暮らし帖⑩…………… 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。

クリーンコスモ姫川(し尿処理施設)の状況について

し尿等下水道投入施設整備に向けて



クリーンコスモ姫川(し尿処理施設)は、白馬村と小谷村の生し尿と浄化槽汚泥を処理するため、平成6年4月に稼働を開始してから27年が経過しました。

現在は、下水道の普及や人口減少などにより処理量も年々減少し、平成6年当時と比較して28・5%まで減少しています。

処理量の減少、経年劣化による整備費用の増加が予想されるため、白馬村と小谷村では対応策の検討を重ねた結果、し尿等を下水と一元的に処理する方法が最善であると判断し、し尿等下水道投入施設の建設に向けて事業を進めることになりました。

投入施設建設にあたり生し尿と浄化槽汚泥を下水道で処理する場合、維持管理費を含めた処理費用の大幅な縮減が期待できる一方で、建設候補地としては「下水道の本管が埋設されている」「住宅地から離れている」「希釈水が確保できない」などといった場所が条件となりますが、一刻も早く投入施設を建設して住民負担の軽減と処理の安定を図るため、投入施設の候補地を選定し建設に向けて進めて参りますのでご理解とご協力をお願いします。

■お問い合わせ
白馬山麓事務組合
055-555855

クリーンコスモ姫川(し尿処理施設)

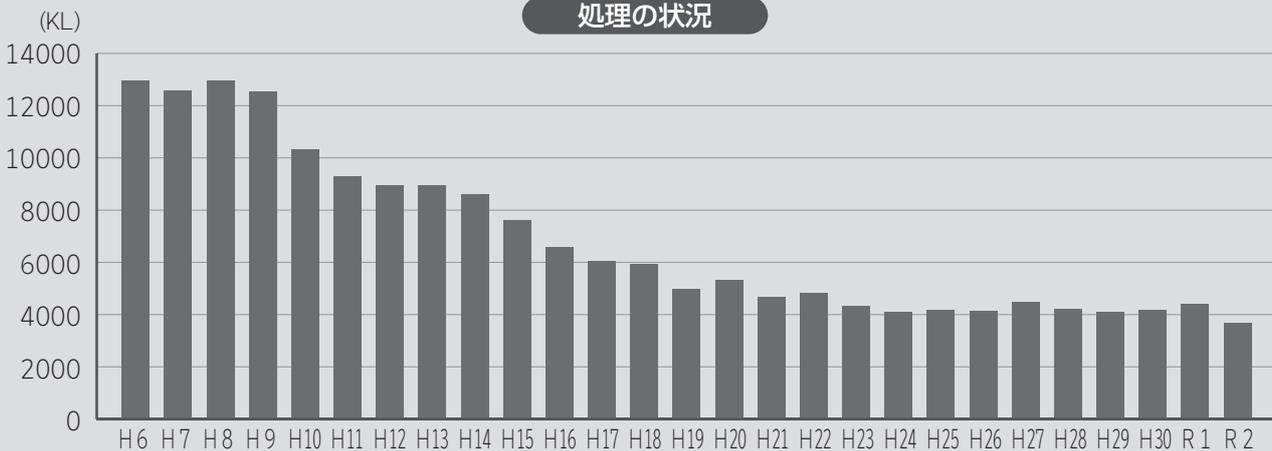
◎施設概要

処理方法：高負荷膜分離生物脱窒素処理＋高度処理
 処理能力：45KL／日(生し尿26KL、浄化槽汚泥19KL)
 施設開始：平成6年4月～
 処理実績：令和2年度 3,696KL
 (生し尿1,413KL、浄化槽汚泥2,067KL、農集排216KL)
 搬入率：令和2年度 37.5%
 (搬入量3,696KL÷定格量(45KL×219日))
 その他：焼却設備は休止し、汚泥処理は外部委託

◎維持管理

処理委託：長期包括業務
 (H29～R3の5年間)
 委託料：648,000千円
 (1年間平均 129,600千円)
 ※処理実績等により変更あり
 委託先：住友重機械エンパイロメイト(株)
 委託内容：運転管理、ユーティリティの発注管理、施設整備補修

処理の状況



デマンドタクシーの 運行区域を拡大します！

小谷村では村民の皆様への足の確保と地域公共交通の利便性向上のため、村営デマンドタクシーの運行区域を令和4年4月1日から拡大します！

令和4年4月1日から

これまでの運行区域に加え、

- ・ 梅池
- ・ 白馬乗鞍
- ・ 峰
- ・ 立屋
- ・ 大網
- ・ 土谷
- ・ 姫川温泉

これまでの運行区域 (出発地)

- ・ 北小谷南部
- ・ 黒川
- ・ 千国
- ・ 中谷
- ・ 虫尾
- ・ 番場
- ・ 伊折
- ・ 五区
- ・ 池原
- ・ 平間
- ・ 池の平
- ・ 川上
- ・ 土倉
- ・ 石坂
- ・ 日道

デマンドタクシーQ&A

Q1 デマンドタクシーってなに？

A1 デマンドタクシーとは、ご利用するお客様の自宅から目的地までの送迎を行う乗合タクシーです。バス停がないため、家の前（又は近く）までタクシーが迎えに来てくれます。

Q2 目的地はいつでも行けるの？

A2 村主要施設がある月岡、雨中、下里瀬地区へ利用できます。例えば左記の施設への送迎に利用できません。

目的の地例

- ・ 小谷村診療所
- ・ 大字あかしんち
- ・ 小谷村役場
- ・ JR南小谷駅
- ・ JA大北おたり支所 等

Q3 利用するにはどうすればいいの？

A3 小谷村役場観光商工係にて利用登録を行ってください。窓口又は電話でお申し込みができます。登録受付後、登録証を発行します。（既に登録済の方は、再登録不要です。）

登録後は、利用日の前日の19時まで

で運行会社へ直接予約を行ってください。



Q4 利用登録料や利用料はいくらかかるの？

A4 登録料はかかりません。利用料は1乗車3000円です。

Q5 運行時刻表はあるの？

A5 運行時刻表は3月末に対象運行区域の皆様へ各戸配布します。

18歳未満、障がいのある方は無料です。登録の際にお申し付けください。

地区により利用できる曜日が決まっていますので、時刻表をご確認ください。

運行時刻表に書いてある時刻は大体の目安となります。予約状況や道路状況、天候により前後する場合がありますので、ご了承ください。

毎年4月と12月に時刻改正を行います。土・日曜日、祝日、年末年始、お盆は運休日となります。

Q6 子どもや高校生も利用できるの？

A6 小谷村民であれば、子どもからお年寄りまで誰でも登録・利用が出来ます。この機会にぜひ登録・利用してください。

Q7 デマンドタクシーについて、わからないことはどこに聞けばいいの？

A7 デマンドタクシーに関するお問い合わせは、各運行会社または小谷村役場観光商工係へお問い合わせください。

観光商工係 ☎0261-25805

運行会社
・ 有限会社小谷観光タクシー
☎0261-82-2045

・ アルピコタクシー株式会社
☎0261-72-2236

※地区により運行会社が異なります。詳しくは後日各戸配布します。時刻表をご確認ください。



まめまめ知識 No.96



今回のテーマは「女性の健康づくり」です。

毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です。近年、女性の生き方は多様化し、ライフスタイルや女性を取り巻く環境も変化しています。女性と男性ではかかりやすい病気や進行度の違いなどから、性別を考慮した健康づくりの必要性も明らかになってきています。ぜひ、この機会に自分のカラダと向き合ってみませんか。男性も互いの性差を理解して、女性に対する思いやりを持って、それぞれの健康づくりに協力し合えるといいですね。

女性ホルモンは健康の鍵

女性の健康は、女性ホルモンの1つである「エストロゲン」が鍵をにぎっています。エストロゲンは、女性にとってうれしい作用をもたらし、カラ

エストロゲンの働き

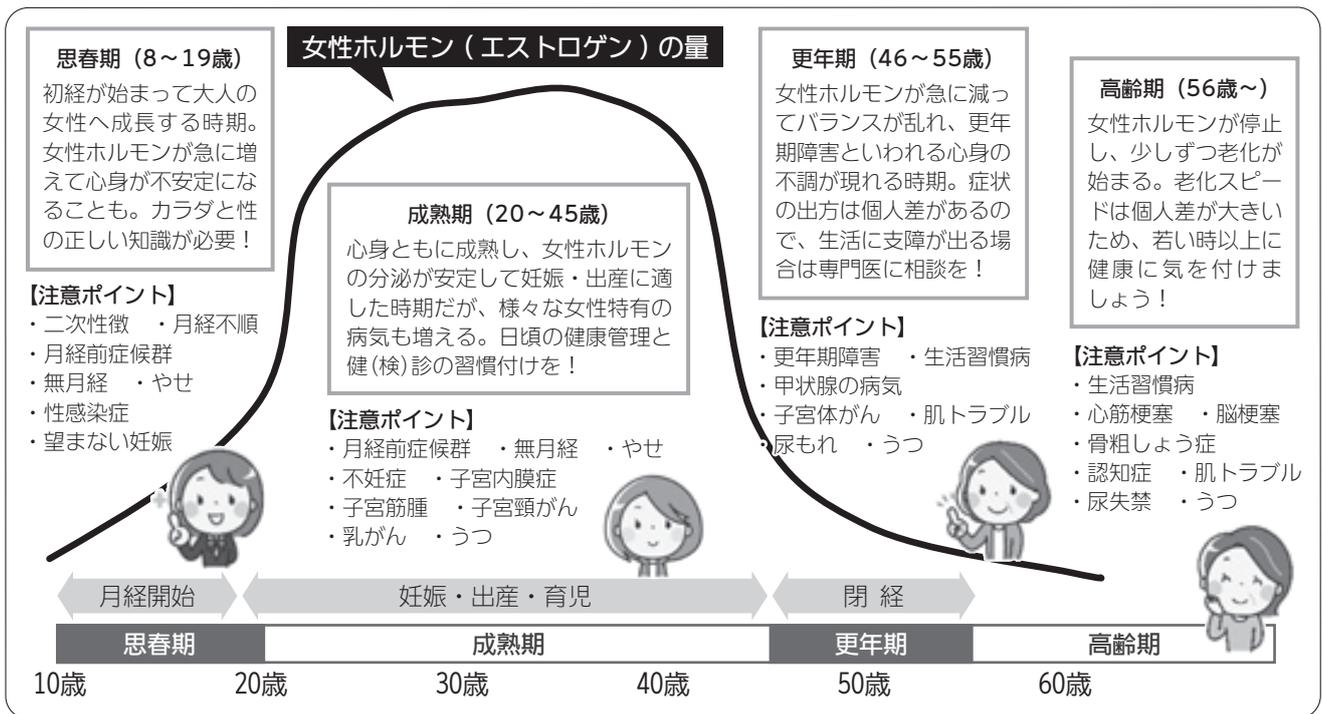
- ① 女性らしいカラダを作る
- ② 妊娠の準備を整える
- ③ 代謝を促し、肥満予防
- ④ 血管、骨を強くする
- ⑤ 気持ちを明るくする
- ⑥ 脳を活性化し、記憶力アップ
- ⑦ 肌、髪ハリツヤを出す

ダを守ってくれる働きがあります。ただし、エストロゲンは年齢によって分泌量の変動が大きいため、女性はライフステージごとにかかりやすい病気や症状が違ってきます。

女性ホルモンはストレスの影響で乱れやすく、心とカラダに不調をきたします。就職・引越・出産などの環境が変わる時期は特に注意が必要です。



女性の各ライフステージの心とカラダの特徴



女性がかかりやすい病気

月経前症候群	月経前に起こる心とカラダの不調で、月経が来ると症状が軽くなり消えていく。症状は、イライラ・情緒不安定・胸の張り・むくみなどで、女性の約8割は何らかの症状を体験するといわれている。
子宮頸がん	子宮頸部にできるがんで、性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) 感染が原因で発症する。初期症状はなく、20~30歳代での発症が多い。ワクチン接種によってHPV感染を予防することができる。

乳がん	乳腺にできるがんで、40～50歳に多く見られるが、若い人の発症も増えてきている。女性がかかるがんで最も多く、症状は、乳房のしこりや痛み、乳頭の異常（湿疹・ただれ・血の混じった分泌物）などがある。
子宮内膜症	子宮の内側にあるはずの組織が、子宮以外の場所で増殖し、月経痛や腹痛、排便痛、性交痛などを引き起こす。20～40歳代に多く発症する。
子宮筋腫	子宮にできる良性のこぶで、女性ホルモンによって大きくなり、閉経後は自然と小さくなる。30～40歳代の4人に1人は持っているといわれ、無症状のことも多いが、大きさやできる場所によって月経痛や経血量の増加などの症状が現れる。
更年期障害	閉経に伴う女性ホルモンの急激な減少により、ホルモンバランスが乱れて、ほてり・発汗・冷え・めまい・頭痛・動悸・不眠・気分の落ち込みなど、様々な症状が現れる。
骨粗しょう症	骨の中のカルシウム量が減って、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気。閉経後は骨量が急激に減少し、骨粗しょう症のリスクが高まる。

カラダからのサインを見逃さない

普段、家事や仕事、子育て、介護などで忙しくしている、自分のことを後回しにしがちですが、自分のカラダについて正しい知識を持ち、カラダからのサインを見逃さないようにすることが大切です。何か困った症状があった時にだけ病院にかかるのではなく、病気の予防・早期発見のために健（検）診を受け、食生活・運動・心のケアの習慣を身に付けましょう。

食事は1日3食、バランスよく食べましょう

ごはんとともに、たんぱく質のおかず（肉・魚など）ともう一品（野菜・きのこ・海藻など）をつけましょう。



やせ・肥満は要注意

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温の原因になり、「肥満」は生活習慣病の原因だけでなくホルモンの分泌リズムを狂わせます。

無理なく運動をしましょう

運動は、血行促進・筋力アップ・生活習慣病のリスク低下が図れます。運動不足の場合は、今より+10分カラダを動かす習慣を付けましょう。



休養と睡眠をしっかりとりましょう

1日6～7時間の睡眠は疲労回復や美容に良い働きがあります。



禁煙し、お酒も控えめに

喫煙は健康や美容の大敵。妊娠・出産・子どもの成長にも悪影響を及ぼします。飲酒は控えめを心がけ、休肝日も設けましょう。

カラダの冷えは大敵です

衣服に注意し、特に下腹部や腰、足首を冷やさないようにしましょう。湯船につかったり、カラダを温める根菜類（生姜・大根・人参・ごぼうなど）をとるのもおススメです。



■お問い合わせ

住民福祉課健康推進係
☎02・2582

令和4年4月24日執行

小谷村議会議員一般選挙事務日程

月 日	開始時刻	内 容	参集者
4月6日(水)	10:00	立候補予定者説明会 (小谷村役場201会議室)	立候補予定者 又は同代理人
4月14日(木)	10:00	立候補届書類事前審査 (小谷村役場201会議室)	立候補予定者 又は同代理人
4月15日(金)	10:00	選挙用自動車検査 (警察による検査は各自で警察署へ)	
4月19日(火)	8:30	告示日 立候補届等受付	立候補者 又は同代理人
	17:00	立候補届等締切 投票記載台氏名掲示順序のくじ	
4月20日(水) ↓ 4月23日(土)	8:30 (20:00まで)	期日前投票	
4月24日(日)	7:00	投 票	
	20:15	開票、選挙会	
4月25日(月)	9:00	当選告知、当選人の告示	
4月30日(土)	17:00	請負等をやめた旨の届出最終日	
5月9日(月)	17:00	選挙運動に関する収入及び支出報告書の提出最終日	

地域包括支援センターからのお知らせ

「ずくまめ会」のすすめ

地域包括支援センターでは、毎月第3木曜日午前9時30分～11時の日程で役場視聴覚室にて「ずくまめ会」という集まりを開催しています。

内容は、簡単な体操と様々なテーマのミニ講話を実施しています。

12月のずくまめ会では、スクリーンにYouTubeのラジオ体操を映し、みんなでラジオ体操をしました。

体操で体を動かすことも大事ですが、知り合いと会って話をしたり、家の外に出て他の場所に行くだけでも良い刺激になります。

いつもは視聴覚室でおこなっていますが、10月は番外編として白馬岩岳スキー場にバス遠足に出かけました。

現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止しています

が、再開したときはお誘い合わせのうえ是非ご参加ください。

■お申し込み・お問合せ

地域包括支援センター

☎82・3135



北アルプス広域北部消防署及び
小谷村消防団からお知らせします



3月1日(火)から7日(月)まで、 全国一斉に春の火災予防運動が 実施されています

春の訪れが間近に迫るこの時期ですが、まだまだ肌寒い日が続き、暖房器具の使用は欠かせません。また、新型コロナウイルスの影響により、在宅時間が増え、例年以上に

暖房器具を使用する機会が増えていきます。

暖房器具からの火災を防ぐために、今一度使用方法を確認し、火の取り扱いには十分注意しましょう。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

3つの習慣・4つの対策

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。



4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

小谷村社会福祉 協議会より、 嘱託職員募集の お知らせ

小谷村社会福祉協議会で
は、デイサービスセンターの
介護員を1名募集しておりま
す。

応募資格は、介護職員初任
者研修もしくは、ヘルパー2
級以上のいずれかと、普通自
動車免許1種をお持ちの方で
す。

■お問い合わせ

小谷村社会福祉協議会
☎82・2430 (郷津)



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

3月22日(火)
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

3月

税目 国民健康保険税

期別 10期

納期限 3月31日(木)

□座振替を指定されている方は3月25日(金)に振替えますので、口座の残高をご確認ください。25日(金)の定期振替ができなかった方は、4月11日(月)に再振替をさせていただきます。