

広
報

おたり

2022
8

Public relations magazine Otari village

August 2022 No.552

発行：小谷村役場



【おもな内容】

④ 小谷村大糸線振興会議設立について

館報

⑩ 小水力発電ってなに？

～再生可能エネルギー・小水力発電について～

祝 初優勝

第1部 ポンプ車操法の部

7月10日(日)に開催された令和4年度 第64回長野県消防ポンプ操法大会・第31回長野県消防ラッパ吹奏大会に大北地区代表として、ポンプ車操法の部 小谷村消防団第3分団、ラッパ吹奏の部 小谷村消防団ラッパ隊が出場し、ポンプ車操法の部 優勝、ラッパ吹奏の部 第5位という結果となりました。

なお、ポンプ車操法の部、番手個人賞において、県最優秀選手に指揮者 山田雅士さん・3番員 細澤泰範さんが選ばれました。

6月26日(日)の大北大会でポンプ車操法の部優勝、ラッパ吹奏の部優勝という結果を残し、両競技においては、小谷村初優勝となる快挙から県大会に向けさらなる訓練に励まれておりました。

北安曇郡としては、全種目を通し県大会で優勝することは初であり、昭和33年4月の小谷村消防団発足から長年の歴史の中に新たな功績を刻むこととなりました。

日ごころからの消防団活動を始め、早朝・夕刻の訓練等において、地域の皆様のご理解、ご協力をいただいたことにこの場を借りて御礼申し上げます。



令和4年度 長野県消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会結果

順位	ポンプ第1部		ポンプ第2部		ラッパ	
	消防団名	減点	消防団名	減点	消防団名	減点
優勝	小谷村	17.66	長野市	17.99	長野市	101.03
準優勝	安曇野市	22.00	野沢温泉村	18.99	木島平村	95.97
3位	松川町	25.67	豊丘村	19.33	朝日村	91.03
4位	中野市	33.32	安曇野市	21.33	木曾町	89.12
5位	信濃町	38.66	白馬村	32.66	小谷村	83.57
6位			上松町	33.32	飯田市	82.35

個人賞

ポンプ第1部

番員	消防団名	氏名
指揮者	小谷村消防団	山田 雅士
3番員	小谷村消防団	細澤 泰範

※個人賞とは、各部門の指揮者・隊員の最高得点上位者



新型コロナウイルスの感染拡大防止に ご協力ください

新型コロナウイルスのオミクロン株は、感染拡大の速度が非常に速いのが特徴ですが、変異株に対しても、基本的な感染対策が有効

1 ご自身の体調をチェック しましょう

外出する際は、ご自身の体調を確認いただき、発熱や倦怠感がある場合は、軽度であっても外出や移動を控え、受診や自主検査等をお願いします。



3 マスクの着用と手洗いを 継続しましょう

感染リスクを回避するにはマスク着用が有効です。室内で会話をする場合や距離が保てない場面においては、マスクの着用をお願いします。夏場は熱中症予防の観点から、屋外で人との距離が保たれている場合はマスクを外すことを推奨します。



2 感染リスクの高い行動は 控えましょう

混雑した場所を避ける、大人数での飲食は控えるなど、なるべく感染リスクを減らした行動をお願いします。



4 3密（密接・密集・密閉）を 回避し、換気をしましょう

引き続き、人との身体的距離を確保していたいただき、密集状態や大声での会話などは避けましょう。また、こまめな換気も重要です。エアコンを付けると、密閉状態になりがちとなるため、感染リスクが高まります。エアコン稼働時でも換気をしてください。



ワクチン接種について

現在、村では9月末までの日程で4回目のワクチン接種を実施していますが、1〜3回目の接種を希望される方も接種が可能です。ご希望の方は8月19日（金）までにコールセンターへお電話ください。

■お問い合わせ

ワクチンコールセンター
☎ 71・7880

長野県では、引き続き県内各地で接種会場を開設しています。詳細につきましては、長野県のホームページをご覧ください。（運営事務局への電話問い合わせも可）

■お問い合わせ

長野県運営事務局
☎ 026・480・0400



小谷村大系線振興会議が 設立されました

大系線の利用促進について地域住民が一体となって検討し、住民の提案を事業化して利用者を増やすため、令和4年6月29日に小谷村大系線振興会議が設立されました。

会長には、小谷村商工会会長 今井 頌治氏、副会長には、小谷村議会副議長 柴田友造氏が選任されました。



小谷村大系線振興会議の目的

- 小谷村大系線振興会議では、次の事業を行いながら小谷村にとって鉄道のあり方や位置づけを検討していきます。
- (1) 生活での利用促進に関する事業
 - (2) 教育関係事業の利用促進に関する事業
 - (3) イベントなどによる利用促進に関する事業
 - (4) 観光事業における利用促進に関する事業

今後の取組について

- (1) **村民懇談会を開催します**
JR西日本の方をお呼びし、大系線の現状や、大系線の利用促進について意見交換会を計画いたします。大系線について新聞やテレビ報道がされる中、振興会議として最初に行うべきは、鉄道事業者との意見交換を開催し、今を知ることが大切と考えました。開催日時等につきましましては、詳細が決まり次第お知らせします。

大系線利用促進のアイデアを募集します

- 村民の皆様が大系線を活用できる提案を随時募集しています。
- アイデアの例**
- 大系線通勤・通学定期券配布
 - 村民限定 大系線に乗って食事しよう！
 - 電車で詳しい芸能人を呼ぼう！(トークショー旅イベントの開催)
 - 大系線写真コンテストの開催
 - 子どもたちのお出かけ、おつかいツアー (松本、糸魚川方面へ)
 - 各駅を拠点とした地域魅力体験ツアー
 - 納涼列車やお見合い列車等イベントトレインの運行
 - 複合拠点施設「おたりつづら」

- 現在の、会議で出されているアイデアの一部です。これ以外にも、「こんなアイデアいかが？」といった、役場観光工商係へぜひお寄せください。
- での写真展
 - 大系線利用観光客への村内宿泊補助券プレゼント
 - 海(糸魚川)と山(小谷)が詰まった駅弁販売
 - 大系線列車をみたら手を振っておもてなし
 - 大系線独自ガチャガチャグッズの作成
 - 駅周辺の駐車場整備

- (2) **関係者との意見交換を実施します**
学校教育関係、子育て世代、高齢者、観光面など、村民の皆様が大系線を意識していただき、大系線を活用するためのアイデアをいただく意見交換会を随時開催します。

- (4) **大系線を活用した誘客を行います**
大系線を利用する旅行商品のモニターツアーの実施や、エージェントに対しての説明会を計画します。旅行商

- (2) **関係者との意見交換を実施します**
学校教育関係、子育て世代、高齢者、観光面など、村民の皆様が大系線を意識していただき、大系線を活用するためのアイデアをいただく意見交換会を随時開催します。

- 品の検討は白馬村や糸魚川市など広域で連携できるように検討します。
- (5) **役場で実施する事業の中で大系線を活用します**
集落支援係や子育て支援センターなど、小谷村役場が実施するイベントで大系線が活用できないか検討し、鉄道利用を積極的に取り入れていきます。

お問い合わせ

小谷村大系線振興会議事務局
(観光地域振興課観光工商係)
☎ 82・2585

行政DX事業

小谷村教育委員が 代わりました

平成24年12月から小谷村教育委員として3期9年半にわたりご尽力いただきました太田明さんが、令和4年6月末をもって退任されました。後任として松澤彰一さんが令和4年7月1日付けで小谷村教育委員に任命されました。任期は令和8年6月30日までの4年間となります。



「電子図書館」 がスタートします

市町村と長野県による「協働電子図書館」が8月5日からスタートします。

電子図書館は、ご自宅のスマートフォンやタブレット、パソコンで様々な本を読むことができるインターネット上の図書館です。

小説やライトノベルだけでなく、レシピ本、ビジネス本などの様々な実用書や、子どもの本、

英語の本などがあります。

電子図書館を利用するには事前登録が必要となります。小谷村図書館で利用登録ができます。事前受付は6月5日から開始しますのでご希望の方は窓口へお越しください。

■お問い合わせ

小谷村図書館
☎02・2587

利用方法

1. 事前登録
申込場所：小谷村図書館
2. スマートフォンやタブレット、パソコンから電子図書館サイトにアクセス
3. 読みたい本を見つけて「借りる」ボタンをクリック

4. 貸出
1度に2冊、1週間借りられます。
(貸出期間が過ぎると自動的に返却)

5. 返却
読み終わったら「返却」
ボタンをクリック

※借りたい本が貸出中の時は2冊まで予約することができます。



「出張ハローワーク！ひとり親全力サポートキャンペーン」について

ハローワーク大町では、児童扶養手当を受給されている「ひとり親世帯」の方を対象とした臨時相談窓口を設置します。普段は忙しくてハローワークまで相談に来ることができないお父さん、お母さん、お仕事についての悩みをハローワークにご相談ください。

〈臨時相談窓口〉

日時

令和4年8月25日（木）
午後1時30分～4時

場所

白馬村ふれあいセンター
福祉相談室
(白馬村役場隣)

■お問い合わせ

ハローワーク大町
職業相談部門
☎22・0340



まめまめ知識 No.101



時間栄養学で健康的な体作りをしましょう！

連日、暑い日が続きますがいかがお過ごしですか。暑さの影響から、夏バテで食事を抜いたり、のご越しがよい種類ですませがちになっていませんか。実は、食事を抜いたり、偏った食事は夏バテを悪化させるだけでなく、健康や美容にも悪影響を及ぼします。そこで今回は、「時間栄養学」の観点から、健康的な体作りのポイントをご紹介します。

重要なのは「いつ食べるか」

「いつ、何を、どれだけ、どのように食べるのが健康にいいか」を考えたものが時間栄養学になります。私たちの体は、体内時計の影響で同じものでも食べる時間やスピード、順番によって栄養の吸収率が変わってきます。つまり、時間栄養学の考え方を普段の食生活に取り入れれば、高血圧、糖尿病、高脂血

症などの生活習慣病を予防でき、健康的な体作りに役立つというので



体内時計は毎日のリセットが大切

私たちの体の中には、体内時計と呼ばれる体のリズムを刻む時計が2種類あり、脳を主時計として、各臓器や筋肉なども個々でリズムを刻んでいます。人は朝になると目が覚め、夜になると眠くなるのは体内時計の働きの1つで、他にも体温や血圧、ホルモン分泌などを調節する働きをしています。私たちは1日24時間サイクルで過ごしていますが、体内時計は1日約25時間でリズムを刻むため、どうしても時間の「ずれ」が生じます。この体内時計の乱れは、睡眠障害・うつ・肥満・高血圧・糖尿病・がんなど、実に様々な病気を引き起こすことが分か

つてきたので、**ずれがひど**

くならないように体内時計は毎日リセットしましょう。

「朝の光」と「朝食」のW刺激で体内時計をリセット

脳の体内時計は朝の光を浴びることでリセットされますが、各臓器の体内時計は暗闇に関係なく、朝食をとることで活動を開始します。それぞれ意識的にリセットしないと、頭と体の時計は時差ほけ状態となって体に負担がかかります。結果的に、体調不良や太りやすい原因にもつながりますので、毎日「朝日を浴びて朝食をとる」体内時計リセット習慣を身につけましょう。



時間栄養学から学ぶ食事ポイント

①朝起きてから1時間以内に朝食をとる

体内時計をリセットするために朝食をとる習慣をつけましょう。朝食をとることで代謝が上がります。

②朝食にたんぱく質をとる

エネルギー源の炭水化物とともに体内時計を調整してくれるたんぱく質を組み合わせ、可能な野菜も追加しましょう。朝食にたんぱく質をとることで筋肉増加効果があり、代謝を高めて太りにくい体質をつくれます。手軽にとれる良質なたんぱく質として、納豆と牛乳はおすすです。また、ツナは高たんぱくな上にサラダに添えたり、パンにもご飯にも合う便利な食材なので常備しておくと助かりますよ。

《ご飯の例》
ご飯、卵、納豆 + 野菜の味噌汁
《パンの例》
トースト、チーズ、ハム、牛乳 + 野菜サラダ



高齢者は、朝にたんぱく質をとって筋肉維持に努めましょう。



③朝食後12時間以内に夕食をとる

朝食と夕食を12時間以内におさめれば、代謝もスムーズ

に働いて太りにくいことが分かっています。また、1日の食事量の比率は朝食…3、昼食…4、夕食…3の割合が理想的です。昔から「夜食は肥満のもと」といわれ脂肪をため込みやすいので、朝と昼はしっかりとって夕食は軽めを心がけましょう。

④夕食が遅い時は2回に分けて食べる

ビーマルワンという脂肪をため込む働きのある遺伝子は、夜10時から深夜2時の間に増えるため、夕食が夜9時以降になる時は、先におにぎりのような主食を午後6時頃に食べ、帰宅後におかずや副菜を食べる「分食」をおすすめします。また、寝る直前に食事をすると、寝ている間に胃腸が消化活動で働くため不眠の原因にもなります。できるだけ就寝2時間前には夕食をすませましょう。

⑤日中の食事間隔は5〜6時間あける

空腹時間が長く続くと食べ過ぎたり、食べた栄養は脂肪としてため込まれて太りやすくなるので、食事間隔を意識

して1日3食とりましょ。また、揚げ物や炒め物、ラーメンなどの高カロリー食は、日中のエネルギーが消費されやすく、脂肪がたくわえられにくい昼食にとるのがおススメです。

⑥間食は午後4時までにとる

間食をするのであれば、脂肪としてたくわえられにくい午後3〜4時に200キロカロリー以内の適量を守って楽しみましょ。おススメの間食は、普段の食事で不足がちなカルシウムを補うためにヨーグルトやチーズなどの乳製品です。ただし、糖尿病などで食事療法を行っている方はかかりつけ医の指示に従ってくださいね。

ケーキやアイスなどの脂質が多めの間食は、夜よりも消費されやすい日中にとりましょ。



⑦よく噛んで(30回以上)、ゆっくり食べる

よく噛んで1回の食事を20分以上かけて食べれば、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐ

効果があります。また、食べる順番は野菜を先に食べてから糖質を含む炭水化物をとりましょ。野菜の先食べは糖質や脂質の吸収を抑え、太りにくい食べ方になります。



時間栄養学の考え方から健康な体作りを目指すなら、食事に関しては「何をどれだけ」に加えて、「いつ食べるか」が重要になってきます。今回の食事ポイントを参考に、すでに取り組まれていることは継続していただき、これをきっかけに1つでも取り組んでみようと思うものがあればチャレンジしてみてください。生活習慣を変えることは難しいことかと思いますが、将来健康な体でいることが、ご自身だけでなくご家族のためにもつながります。夏の暑さに気を付けて、明るく楽しく元氣よく過ごしていましょ。

■お問い合わせ

住民福祉課健康推進係

☎82・2570

ツキノワグマの 出没について

例年、7月以降は子別れの時期やエサ不足が重なり、集落周辺への出没が増えることや、道路等周辺の草が成長し見通しが悪くなることから、ツキノワグマと出会いがしらに遭遇することによる人身事故発生のおそれが増す時期となります。

人身事故発生の未然防止を図るため、次の注意点を確認

していただき、目撃情報や農作物被害があった場合は農林係へご一報ください。

①早朝や夕方はクマの活動が活発となる時間帯ですので、特に注意し、クマのいるような場所や過去に出没した場所へは近づかない。

②散歩や見通しの悪い場所を通る時、また、水路の見回り等で山へ入る場合は、鈴やラジオなど音の出る物を持って行動する。

③家庭で出た残飯などクマを誘引するものを、住宅地周

辺へ置かないようにする。また、作物等で誘引物となるもの(トウモロコシなど)については、進入を防止する電気柵等を設置して被害防除を行う。

電気柵については、補助制度もありますのでご相談ください。

■お問い合わせ

観光地域振興課農林係

☎82・2588

狩猟免許試験の開催について

「鳥獣の保護及び狩猟の適正化に関する法律」に基づき、狩猟免許試験が次のとおり実施されます。

第3回試験

■試験日

令和4年9月27日(火)

■時間

午前8時30分〜
午後5時まで

■場所

長野県長野合同庁舎など
(他会場もあります)

■受付期間

8月22日(月)〜
9月2日(金)

※郵送による場合は、受付期間内必着。

※事前の初心者狩猟免許試験講習会が9月13日(火)に長野合同庁舎で開催されま

す。

受講料については無料、テキスト代3,400円程度が必要です。

■受付場所

北アルプス地域振興局
林務課

■お問い合わせ

北アルプス地域振興局
林務課林務係

☎23・6519

・観光地域振興課農林係

☎82・2588



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！

開催日	開催延期のお知らせ
8/8(月)	<p>新型コロナウイルス感染症の急速な拡大に伴い、感染拡大防止の観点から、スマホ講座を当面の間、延期します。</p> <p>今後のスマホ講座におきましては、感染レベルの状況を踏まえ、開催を検討していきます。</p> <p>開催の際には、音声放送・文字放送などでお知らせ致しますので、ご確認の上ご予約ください。</p>
8/15(月)	
8/22(月)	
8/29(月)	
<p>9月以降は毎週月曜日、午前10時から 小谷村複合拠点施設「おたりつぐら」で スマホ講座を実施する予定です。</p>	



ゴッツイイ ムササ

◆電話 050-5211-6333 ◆メール info-otari@pxc.jp

◆オンライン予約 <https://bit.ly/3rYbEyB>(QRコードでもOK)



小谷村CATV YouTube チャンネル大好評配信中！

「おたりがぶったch」で検索してください。

チャンネル登録と高評価をよろしくお願いいたします。

Twitterアカウント

「がぶった★おたり村CATVインターネット事務局」もフォロー、リツイートお願いします！



SUBSCRIBE



CATV新番組「おたり食の会のお料理万歳！」

小谷村CATV自主放送チャンネル(12ch)新番組「おたり食の会のお料理万歳！」が始まります。

この番組では、おたり食の会の活動の様子や、小谷村所属の管理栄養士による食に関するアドバイスなどをお届けします。

記念すべき第一回目は、よもぎ餅・豆腐寒天の作り方、きゅうりやトマトのアレンジレシピ、夏休みの糖分摂り過ぎ注意報！の三本です。お楽しみに！



第1回放送予定

8月4日(木)～7日(日)

再放送

8月18日(木)～21日(日)

9:00～ | 13:00～ | 18:00～

(同内容を一日3回放送)

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

地域包括支援センターからのお知らせ

熱中症に注意！

暑い日が続く、村内でも高齢者の熱中症による救急搬送が増加しています。特に高齢者では「暑さ」「や」喉の渇き」を感じにくかったり、体の熱が外に逃げづらかったりするため熱中症になってしまったりスクが高いと言われています。

熱中症にならないために

①喉が渇いていなくてもこまめに水分摂取をしましょう
汗をかいて体温調節をするため水分摂取は大切です。



②風通しを良くして暑さや汗を逃がす。
風を通すことで体の熱が逃げやすくなります。



③無理せずエアコンや扇風機をつけましょう
湿度が高いと熱中症にもなりやすいため、エアコンの設定をドライにする等の対策も有効です。



熱中症の初期症状について

初期症状にはめまい・立ち眩み、こむら返り、手足のしびれなどがあります。症状には個人差がありますが、このような症状を感じたら、冷たいタオルで体を冷やしたり、受診をするようにしましょう。

お問い合わせ

地域包括支援センター

☎ 02-3135

農業日誌・ファミリー日誌・新農家暦の刊行中止について

毎年、役場総務課企画財政係にて取りまとめおりました「農業日誌」、「ファミリー日誌」、「新農家暦」につきましては、出版社の都合により、令和4年版（令和3年の年末に刊行）をもちまして刊行を中止することとなりました。については今年各地区ごとの注文取りまとめについては「県民手帳」のみとさせていただきます。なお、県民手帳の注文紙は準備が整い次第、各地区連絡員の皆様へお送りさせていただきます。

お問い合わせ

総務課企画財政係

☎ 02-2038

令和4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22日（月）

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）

☎ 02-2588

今月の納税

8月

税目	期別	納期限
村・県民税	2期	8月31日（水）
国民健康保険税	3期	8月31日（水）
後期高齢者医療保険料	2期	8月31日（水）

口座振替を指定されている方は8月25日（木）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12日（月）に再振替をさせていただきます。