広報

おたり



Public relations magazine Otari village

November 2022 No.555

発行:小谷村役場



ト列車でつなか 南小谷駅前物産展

乗車して紅葉の渓谷を楽しむ「秋彩 本の「リゾートビューふるさと」に キめき鉄道の「雪月花」とJR東日 を開催します。 に伴い、南小谷駅前広場にて物産展 大糸線の旅」が開催されます。それ 大糸線65周年を記念し、えちごト

南小谷駅前物産展

日時

11月26日 (土)

午前11時30分~午後3時

南小谷駅前広場

入場無料

場所

(3)大糸線沿線自治体マスコットキャ ラクターが南小谷駅に大集合

小谷村地域商品券

物価高騰対策

ふれあいも可能です。 駅に一堂に集結します。写真撮影や のマスコットキャラクターが南小谷 大糸線沿線に位置している市町村

(4)駅構内及び駅前広場での音楽演奏

るための音楽の提供も行われます。 す。駅前広場では、会場を盛り上げ てアルプホルン等の演奏を行いま 列車が到着した際に、駅ホームに

(5)特急あずさの車内内覧会の開催

村内のお子様を対象に、 列車内内

覧会を開催いたします。

お越しいただく際の注意事項

南小谷駅前の広場を車両進入禁止 姫川砂防事務所の駐車場をご利用 とします。お車でお越しの場合は

イベント開催に伴いバス停を南小 重なってしまい運休となります ご乗車の際には十分ご注意くださ 谷駅前村営駐車場に移動します。 が、臨時バスを手配し対応します。 い。また、一部列車の運行時間が

(2)駅前広場による物産展の開催

南小谷駅前広場にて、村内事業者

線の雄姿を見ることができます。

す。駅構内に昔の写真から現在の写 集した大糸線の写真を展示いたしま

真まであらゆる情景の中を走る大糸

ください。

(1)エキナカ写真展の開催

南小谷駅内にて村民の皆様から収

イベント内容について

■お問い合わせ

82 - 2585 観光地域振興課観光商工係

越しください。

る舞いを予定しております。ぜひお 地元産品を活用した商品の販売や振 ます。キッチンカーや直売所などの 様を中心とした物産展を開催いたし

> 知らせです。 購入されました皆様にお レミアム付商品券)をご 小谷村地域商品券(プ

令和4年12月31日 (土) 商品券の使用期限は

までとなっております。 使用期限までにご活用

ください。

ださい。 ますので、ぜひご確認く 舗は小谷村商工会の公式 おります。随時更新され ホームページに掲載して

■お問い合わせ 観光地域振興課

82 - 2589 集落支援係 商品券が利用できる店



登録店舗は コチラから

https://otari-sci.com/ gift-select/gift-user,



(プレミアム付商品券)

利用期限のお知らせ

認定こども園小谷村保育園が 認定されました 「信州やまほいく」に

州型自然保育認定 10月1日付で「信 保育園は信州やま れました。 申請し、令和4年 ほいく認定制度に この度、小谷村 一として認定さ

児教育」です。 り入れる保育・幼 活動を積極的に取 とする様々な体験 な地域資源を活用 な自然環境と多様 とは「信州の豊か た、屋外を中心 信州やまほいく

積極的に屋外での は、日常の保育で 小谷村保育園で

谷村の景色や友だちとの思い 困難にぶつかったときにも小 子どもたちが成長し、人生の 認知能力を育めるよう、また 上に子どもの五感を刺激し非 体験活動をしています。今以





出が生きていく杖になってほ しいという思いから申請しま

■お問い合わせ

82 - 2170 小谷村保育園

成金により

ジャンボ)の収益を財源とし 防団活動備品を購入しまし 域活動助成事業を活用し、消 村振興協会が実施している地 公益財団法人長野県市町 市町村振興くじ(サマー

小谷村消防団に配備し、 火

災現場等における団員の負担

に役立ててまいります。 軽減及び安全確保、機能向上

います。 地域社会の健全な発展と住民 貢献広報事業の一環として、 福祉の向上を目的に行われて この事業は、宝くじの社会

購入備品

背負い式消火器具(バルファースト)

※主に中山間地域での初期消火、延焼食い止めに迅速に 対応できるよう配備します。



お困りので、

の専門家を紹介します。 悩まずお気軽にご相談くださ いません。まずは、ひとりで ています。必要に応じて法律 みの方からの相談を受け付け ンやクレジットの返済にお悩 相談は無料で、歴名でも構 長野財務事務所では、ロー

■受付

平日午前8時30分~12時 午後1時~4時30分

■お問い合わせ

財務省 関東財務局 相談窓口 財務事務所 (長野市旭町1108長野 多重債務専門 長野



3026 - 234 - 297

第2合同庁舎5階



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

(当日午前9時までに要予約・先着6名様)

| 日時 | 内 容 | 場所 |
|------------------------------|--------------------|---------------|
| 11/7 (月) 午前10~12時 | マイナンバーカード全般 | おたりつぐら |
| 11/10 (木) 午前10~12時 | 初心者向け・アプリの入れ方 | 小谷村役場 視聴覚室 |
| 11/14 (月) 午前10~12時 | 初心者向け・LINE等SNSの使い方 | おたりつぐら |
| 11/21(月) 午前10~12時 | 初心者向け・カメラの使い方 | おたりつぐら |
| 11/24(木) 午前10~12時 | マイナンバーカード全般 | 小谷村役場 視聴覚室 |
| 11/28(月) 午前10~12時 | 初心者向け・地図アプリの使い方 | おたりつぐら |



スマホがなくても 受講OK! ご相談ください。

スマホは繰り返し 練習することが 大切です!

マイナポイント 20,000ポイント をゲットしたい方

ゴッツイイ

ムサササ

050-5211-6333

※定員になり次第、受付を 終了する場合がございます。

■ 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)





YoutubeとTwitterも絶賛配信中!

現在、小谷村CATVインターネット事務局ではYoutubeとTwitterで番組の 再放送や日々の出来事を配信しています。 下のQRコードからご覧いただけます。 チャンネル登録、フォローをぜひお願いします。



YouTube おたりがぶったch



> twitter

がぶった・小谷村CATVインターネット事務局 @OTARI CATV

小谷村CATVインターネット事務局 小谷村大字中小谷丙131 小谷村役場2階

電話:050-5211-6333 / Mail:info-otari@pxc.jp 営業時間(平日):9:00~17:00

]ナウイルスワクチン接種について

今後の予定について 接種間隔の短縮と

れました。 間隔が5か月から3か月に短縮さ 接種間隔の短縮が認められ、接種 月の厚生労働省の審議会において 接種を進めています。この度、10 チンを使用し、初回接種を完了し た12歳以上の方を対象にワクチン 村では、オミクロン株対応ワク

月までを予定しています。 種時期は11月下旬から令和5年3 文書と接種券をお送りします。接 更も考慮したうえで接種日を割り 振りさせていただき、順次ご案内 された方には、この接種間隔の変 接種意向調査において接種を希望 先月実施した

5回目のワクチン

接種会場について 長野県が運営する

18歳以上の方です。土曜・日曜日 も新設されました。村の接種日に の接種日が増え、安曇野庁舎会場 実施しています。使用ワクチンは 各地で接種会場を設け追加接種を で、対象者は初回接種が完了した オミクロン株対応のモデルナ社製 長野県では、年末にかけて県内

> ちらの会場での接種もご検討くだ めの接種をご希望される方は、こ は限りがあるため、休日接種や早

●長野県ワクチン接種会場運営 事務局

026 - 480 - 0400

との接種間隔について インフルエンザワクチン

した。 限っては同時接種が可能であり が、インフルエンザワクチンに 間以上空けることとされています また接種間隔の制限もなくなりま のワクチンとは、接種間隔を2週 通常、新型コロナワクチンと他

わせください。 希望される方はお早めにお問い合 チン接種を行っています。予約枠 の予約制でインフルエンザのワク のためにも接種をご検討くださ 種ができますので、感染拡大防止 ンとの接種間隔を気にすることな されています。新型コロナワクチ く、インフルエンザワクチンの接 インフルエンザの同時流行が懸念 に限りがありますので、 。小谷村診療所では、日時限定 今冬は、新型コロナウイルスと 接種をご

終了について 初回接種 (1・2回目)

ださい。 要があるため、接種をご希望され 保有状況により令和5年1月末で 社製ワクチンを使用し初回接種を る方は、11月11日(金)までにワ 間隔をおいて2回の接種を行う必 初回接種を終了します。3週間の 実施してきましたが、ワクチンの クチンコールセンターへお電話く これまで、従来株のファイザー

接種するようお願いします。 会が激減しますので、この機会に 全県的にも、今後初回接種の機

■ワクチン接種に関する お問い合わせ

71 - 7880 小谷村ワクチンコールセン



お知らせ 長野県最低賃金の

労働者に適用される「長野県最低 賃金」が、令和4年10月1日から 時間額908円に改正されます。 この機会にご確認ください。 長野県内の事業場で働く全ての

金で、臨時に支払われる賃金、精 などは含まれません。 皆勤手当、通勤手当及び家族手当 の労働時間・労働日に対応する賃 なお、対象となる賃金は、通常

援策を実施しています。 整備、雇用の維持を図るための支 等に対する賃金の引き上げの環境 また、中小企業・小規模事業者

■お問い合わせ

6 - 223 - 0555) 労働局労働基準部賃金室(☎02 寄りの労働基準監督署へ 「最低賃金」については、長野 または最

一助成金に関するお問い合わせ先

業務改善助成金長野労働局雇用 3 - 0560 環境・均等室 (図026-22

キャリアアップ 26 - 0866 労働局職業対策課 8026-2 助成金 長野



令和4年11月号 広報おたり

り返ってみま があります。 摂っているか振 とは思います なってきました。減塩に気を や脳卒中、 摂りすぎは将来的に心筋梗塞 分の摂りすぎにつながってい くらい塩分を が、自分がどれ 付けている方もいらっしゃる 油や味噌等を見る機会も多く る可能性があります。 に塩辛いものを食べたりと塩 漬物を食べたり、 食塩摂取量都道府県ランキング 女 性

いものがいっぱい。しかし 小谷村は1年を通しておい 腎臓病になる危険 最近は減塩の醤 酒のつまみ 塩分の

塩分摂取 長野県の

県はその目安を大きく上回っ 7.5g未満、 ていることがわかります。 5g未満とされており、長野 摂取量の目安として男性では とトップクラスとなっていま で全国3位、 長野県の塩分摂取量は男件 成人の1日あたりの塩分 女性で全国1位 女性では6

人当たりの

摂取量の 目安

順位

1位

2位

3位

男

宮城県

福島県

長野県

性

11.9

11.9

11.8

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

※数値は年齢調整した食塩摂取量の平均値

(厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」)

長野県

福島県

山形県

10.1

9.9

9.8

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

普段食べているものにはどれくらいの塩分が入っているの?



出典:https://irie.or.jp/download/tounyou_keiji_h2804.pdf

塩分量を紹介してきまし

ここでは様々な食材の

お問い合わせ 82 - 2570 住民福祉課健康推進



ジをご覧いただき、 推定摂取量検査にを実施 進係までお問い合わせく な点などある方は健康 をご希望される方、不明 します。詳細は次のペー では試験的に、尿中塩分 かを知るために、小谷村 たが、『自身がどれくら いの塩分を摂っているの 検査

摂取していましたか?目 標に近づくよう減塩の工 でしょうか? 夫をしてみるのはいか 1日どれくらい塩分を

令和4年11月号 広報おたり

尿検査で1 目の

■検査尿提出日時及び 結果受取り日など

提出していただき、結果は1 週間後目安にお渡しします。 検査尿は役場健康推進係へ

| 検査尿の提出日 (時間:午前9時~10時) | 結果の受取り日 |
|--------------------------|-----------|
| 11月17日(木) | 11月24日(木) |
| 12月19日(月) | 12月26日(月) |
| 令和5年1月17日(火) | 1月24日(火) |
| 2月17日(金) | 2月24日(金) |
| 3月17日(金) | 3月24日(金) |
| | |

知事心の県民対話集

in 松本

面技

催されます。 沿って語り合う「知事との県民対話集会」が小谷村で開 ての市町村を訪問し、 「対話と共創」の県政を推進するため、知事が県内すべ 市町村長や県民の皆様とテーマに

■開催日 令和4年11月25日 (金)

辞 午前10時30分から12時まで

小谷村役場 多目的ホール

『観光地としての景観向上』





■参加申込

お申し込みください。 号を記載してください)により、11月16日(水) 総務課庶務係まで電話又はメール 会場準備の関係などから、参加をご希望の方は、役場 (氏名・住所・電話番 までに

№82 - 2024 (総務課庶務係

∑soumu@vill.otari.nagano.jp

健康推進係へご連絡くださ

検査を希望される方は役場

その他

希望される方へは事前に検

を以下のとおり実施いたしま

■検査費用

1回300円

に "尿中塩分推定摂取量検査! るために、小谷村では試験的 塩分を摂っているのか』を知

『自身が日頃どれくらいの

必要性が指摘されています。

疾患、慢性腎臓病などの要因

とする脳血管疾患、虚血性心 ことは、高血圧、それを原因

日常的に塩分を摂りすぎる

になると言われ、「減塩」の

※参加希望者多数の場合は、申込期限より前に受付を締 め切ることがあります。

■お問い合わせ

で、左記までお問い合わせく 査用尿容器をお渡ししますの

総務課庶務係 82 - 2024

C

82 - 2570

住民福祉課健康推進係

(各検査日につき先着5名ま

小谷村に住所を有する方

お問い合わせ

象に開催します。 業予定者及び一般若年者を対 大学・短期大学・専修学校卒 の共催で、令和5年3月新規 定所及び大町公共職業安定所 業安定協会、松本公共職業安 松本職業安定協会、大町職

|開催日時

午後1時30分~午後4時 令和4年11月21日 (月)

場所

ホテル ブエナビスタ (松本市本庄1 - 2 - 1)

■参加予定企業

大地域に就業場所を持つ企業 松本・塩尻・安曇野・東筑・

※事業所の人事担当者と直接 ■その他

※当日はマスク着用でのご参 加をお願いします。

面接ができます。

※新型コロナウィルス感染症 とする場合があります。 の情勢により面接会を中止

お問い合わせ

0261-22-0340 ハローワーク大町

> 令和4年11月号 広報おたり

地域包括支援センター からのお知らせ $(\bar{1})$

虚弱 直訳すると すか?オーラルフレイルとは う言葉を聞いたことはありま 臓む 「一ラルフレイル」とい のことをいいます。 「歯・□の機能の

起こります。 より衰えることが原因となり などの口腔機能が加齢などに 「飲み込む」 食べ 話す

> 性があります。 は全身の機能低下

言われています。 数が4点以上になるとオーラ 当てはまりますか?合計の点 ルフレイルの可能性が高いと 皆さんは左表の項目いくつ

要介護状態へとつながる可能 -へと進 4

合計の点数 3点

り食べるようにな

噛むために必

わらかいものばか にくくなると、 て固いものが食べ

や

オーラルフレイルの 危険性が高い

の症状が現れま

噛む力が衰え

口の中が乾くなど い、滑舌の悪化、

はい

2

2

2

1

1

いものが噛みにく こぼしやむせ、

古

いいえ

1

1

1

オーラルフレイルの 危険性は低い

0~2点

1日に2回以上、歯を磨く

1年に1回以上、歯医者に行く

りや

すくなり

いった悪循環に陥 む力が衰えると

お茶や汁物でむせることがある

半年前と比べて、外出が少なくなった

欲の低下、

さらに

機能の衰えは、

結果的に口

腔 ま

義歯を入れている

口の乾きが気になる

低下.

さらに噛

半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった

要な筋力がさらに

オーラルフレイルのチェック項目

さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物をかむことができる

ーラルフレイルの 危険性あり

出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝也:作表を元に作図

口周りの筋肉を強く する体操

ならないためには オーラルフレ イル را

ます。 単にできる口の体操を紹介. あります。 の減少を改善していく必要が 原因のひとつである唾液分泌 を行ったり、虫歯や歯周病の することも大切ですが、 力を維持するために口の体操 歯のメンテナンスを ここでは自宅で簡 噛む



②しっかり口を閉じて、 口の両端に力を入れな がら、舌を上あごに押 し付けるようにして奥 歯を噛みしめます。



①[ア] の発音のよう にゆっくり大きく 口を開けます。

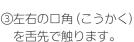
口輪筋の 運

動

口の開閉と舌のストレッ

チ





顎下腺がっかせん



②上唇を舌先 で触りま す。



れるよう歯科受診するように

硬いものをしっかり食べら

①口を大きく 開けて、舌 をできるだ け出しま す。

耳下腺や

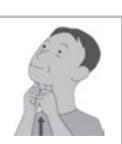
②息を吸うように口 をすぼめます。 ※口輪筋は口の周りを取 り囲んでいる筋肉で、 口を開けたり閉じたり する時にはたらきます。



①頬をふくらませて、 舌を上あごに押し 付けて、口から息 が漏れないように こらえます。

82 - 3135 地域包括支援センター お問い合わせ





あごの先の内側、 舌の付け根



あごの骨の内側の 柔らかい部分



耳の前、上の奥歯 のあたり

2) 唾液の分泌を良くする マッサージ

舌のストレッチ

地域包括支援センターからのお知らせ②

認知症勉強会を開催します

とつです。 深めることは大切な事のひ として、認知症への理解を た地域で暮らせる仕組み |地域包括ケアシステム| 誰もが安心して住み慣れ

てその予防法を学んでみま があります。ぜひこの機会 認知症の人に接する可能性 誰もが認知症になったり、 齢社会を迎えた現代では、 に認知症という病気、そし る原因の第一位です。超高 認知症は介護が必要にな

時

午前10時30分~12時 令和4年11月11日 (金)

2階 視聴覚室 小谷村役場

認知症の予防

講 師

※講師が事前にまとめたD す。 荻原 VDを会場で視聴しま ターあづみ病院 疾患医療センター長) (北アルプス医療セン 朋美氏 認知症

一参加費 無料

一申込み期限 一参加定員 先着40名

一申込み・問い合わせ先 地域包括支援センター 11月8日 (火)

10月31日 (月)



展示』を役場1階廊下にて 行います。 あわせて ||認知症パネル

期間

11 月 11 日 **金** ς

特設人権相談所の 開設について

午後1時~4時 時 12 月 6 日 火

2階 204会議室 小谷村役場

I相談内容

女性差別、セクシャルハラス 近隣、家庭、相続、いじめ、

メント等 |相談担当者||人権擁護委員

その他

守られます。どうぞお気軽に ご相談ください。 相談は無料で、秘密は固く

お問い合わせ

82 - 3135

総務係 長野地方法務局大町支局

82 - 2581 **22** - 0379 住民福祉課住民係

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

今月の納税

11 F

6期 国民健康保険税

11月30日(水)

後期高齢者医療保険料

11月30日(水)

ができなかった方は、12月12 認ください。25日の定期振替 ますので、口座の残高をご確 ただきます。 日(月)に再振替をさせてい 方は11月25日(金)に振替え 口座振替を指定されている

令和4年度

小谷材農業委員会 定例会のお知らせ

次回の開会予定

午前8時30分から 11月16日 (水)

■お問い合わせ

82 - 2588 小谷村農業委員会事務局 (観光地域振興課農林係)