

広
報

お た り

2022
12

Public relations magazine Otari village

December 2023 No.556

発行：小谷村役場

雨飾山にも雪が降りました
冬支度は済みましたか

【おもな内容】

❶ 令和4年度小谷村表彰式について

館報

❷ 芸術の秋を満喫

～おたりつぐらでの手仕事マルシェ～

撮影：清 空夢 さん（公募写真掲載）

令和4年度 小谷村表彰式



令和4年度小谷村表彰式表彰者（敬称略）

表 彰 状		感謝状
自治功勞 北村 利幸	多年にわたり村議会議員に精励し地方自治の振興に尽力されました。	自治功勞 猪股 充拓 多年にわたり村議会議員として村政発展に寄与されました。
自治功勞 横澤 かつ子	多年にわたり村議会議員に精励し地方自治の振興に尽力されました。	教育功勞 太田 明 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。
自治功勞 藤原 賢司	多年にわたり村議会議員に精励し地方自治の振興に尽力されました。	
自治功勞 太田 武彦	多年にわたり村議会議員に精励し地方自治の振興に尽力されました。	
公共福祉功勞 深澤 憲夫	多年にわたり消防団幹部として消防活動に精励され民生の安定に尽力されました。	
公共福祉功勞 小倉 一隆	多年にわたり消防団幹部として消防活動に精励され民生の安定に尽力されました。	
地方公務員功勞 柴田 友造	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。	

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。

小谷村消防団表彰		スポーツ振興表彰
感謝状 松澤 壽子 令和3年12月8日に発生した建物火災において人命救助された功績は多大でありました。	感謝状 松澤 宗志 令和3年12月8日に発生した建物火災において人命救助された功績は多大でありました。	栄光章 目時 羽琉 令和3年度全国中学校体育大会第59回全国中学校スキー大会 男子ノルディックコンバインド 第2位 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。
感謝状 松澤 三千代 令和3年12月8日に発生した建物火災において人命救助された功績は多大でありました。	感謝状 松澤 優子 令和3年12月8日に発生した建物火災において人命救助された功績は多大でありました。	栄光章 細澤 夏妃 ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会 Cグループ（1・2年生） 女子の部長野県大会 優勝 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。
その他功勞 林 正二 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。		

小谷村での大糸線の取組

小谷村では、小谷村大糸線振興会議の発足や様々なイベントを開催しました。
今までの大糸線の取組について振り返ります。

6月29日

小谷村大糸線振興会議の 発足

大糸線の利用促進について
地域住民が一体となって考
え、利用者を増やすアイデア
を事業化・予算化することを
目的として設立されました。
小谷村商工会長が会長を務め
ることとなり、今後、小谷村
から大糸線利用促進の活動を
実施・発信していきます。

7月26日

北アルプス地域振興局 主催大糸線住民懇談会

大網、姫川温泉、小谷村役場
にて地域振興局主催の住民懇
談会が開催されました。沿線村
民の方々の大糸線に対する思
いや利用促進に繋がるアイデ
アなど様々な意見が出ました。

8月8日～31日

複合拠点施設おたりつぐ らで大糸線写真展開催

大糸線を20年以上撮り続け
てきた長野市在住猿谷宜弘さ
んの作品を展示した写真展を
開催しました。季節の中で変
化する大糸線の様子が収めら
れた素敵な写真が展示されま
した。

8月20日

リゾートビューふるさと 特別運行にあわせた産直 祭り

大糸線65周年を記念したリ
ゾートビューふるさとの特別
運行にあわせ、複合拠点施設
おたりつぐらにて直売所や音
楽演奏などのイベントを開催
しました。また、会場の横を
気動車が通るときには、「よ

うこそ小谷」のプラカードを
見せたり、手を振り歓迎を行
いました。

8月30日

JR西日本共催 大糸線意見交換会

大糸線を運営するJR西日
本と小谷村が共催し、大糸線
の現状やJR西日本への提案
など意見交換会を開催しまし
た。大糸線の現状やJRとし
ての意見、踏み込んだ内容の
質問など活発な意見がありま
した。

10月23日

ハロウィン列車＆ 複合拠点施設ハロウィン イベント

ハロウィン仮装列車では、
列車内をハロウィンに飾付

し、仮装した乗客が糸魚川へ
出発。あいにくの雨により平
岩駅で折り返しになりました
が、車内での催しでは子ども
たちの笑顔があふれていまし
た。また、複合拠点施設おた
りつぐらでは、スタンプラ
リーを開催し、仮装した参加
者がいつもと雰囲気がちがう
施設内で宝探しを行いました。



10月27日

大糸線今昔物語写真展 開催

小谷村文化祭で大糸線の
様々な写真やグッズを集めて
展示をしました。小谷村に鉄
道が開通した時の写真や国鉄

時代の制服など、多くの物品
のご提供をいただきました。
11月8日から12月16日まで複
合拠点施設おたりつぐらで引
き続き開催しています。

11月17日

第3回大糸線振興会議 開催

アイデア集の中から事業化
が期待できるものを3つピッ
クアップし、協議しました。
また、他の鉄道の振興策を取
り入れた事業や沿線自動車教
習所の送迎に大糸線を活用す
るなどの意見が提案されまし
た。

小谷村大糸線振興会議の会
議や意見交換会の内容は、小
谷村ホームページに記載して
いますのでご覧ください。

村民の皆様が大糸線を考え
る機会を今後も計画していき
ますので、大糸線の利用促進
にご協力よろしくお願いいた
します。

■お問い合わせ

観光地域振興課
観光商工係

☎ 82・2585

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、死角が多いためたいへん危険です。特に除雪車後方は死角になるため、絶対に近寄らないでください。

路上駐車は絶対にだめ

道路上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なくなります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方がいますが、安全な交通の妨げになります。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う、道路の幅が狭くなってしまふ等、充分な除雪が出来ない場合があります。また、夜間には作業音がうるさいことが予想されますが、皆さまの生活道路確保のため、ご理解をお願いします。

危険な個所を発見したら

雪崩などを発見した場合は、速やかに役場へ連絡してください。

村道梅池旅館区線は冬期間 一方通行になります

村道梅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。



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ますので、今一度ご自身が所有される土地の立木をご確認いただき、所有者の責任で伐採・枝払いなどの管理をしてください。なお、道路通行や除雪業務に支障となる立木がある場合は、緊急対応として予告なく伐採・撤去することがありますので、ご理解をお願いします。

●民法第233条【竹木の枝の切除及び根の切取り】

●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】

枝払い作業時の注意事項

作業時には自動車又は歩行者の安全確保と、立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。なお、電線（電気・電話・CATV）が絡む枝先の剪定は危険が伴いますので、管理事業者（中部電力・NTT・CATV事務局）に依頼する等、ご自身で全て作業を行うことは避けてください。

■お問い合わせ

建設水道課建設係

☎02・2204

「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。申告いただきたい場合は、令和5年度課税から適用されます。様式は小谷村役場ホームページからダウンロードしていただくか、税務係窓口にごさいます。

■お問い合わせ

総務課税務係 ☎ 82・2037

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、営業用駐車場等として利用されている宅地は非住宅用地となり、軽減は適用されません。

村道西山線の景観ポイントの整備をおこないました

村道西山線の虫尾と池原地区の上部には小谷を見下せる絶好のビューポイントがあります。しかし、最近、スギの木が大きくなり前方の視界を阻害していました。

そこで、一般社団法人長野県林業コンサルタント協会の「森と人いきいき助成事業」を活用し、支障木の伐採を行いました。支障木の伐採とともに、木製ベンチの設置も行いました。サイクリングのヒルクライムコースにも指定される箇所です。多くの方に一度足を運んでもらい、絶好の景色を堪能していただければと思います。

■お問い合わせ

観光地域振興課農林係 ☎ 82・2588



元中土小学校長

故 二木 福治氏

叙位



去る5月17日に亡くなられた元中土小学校長 二木福治氏 が長年にわたる功勞により、正六位の位階を受けられました。

叙位・叙勲とは、公共的な職務の複雑度、困難度、責任の程度などを評価し、職務をはたし成績をあげた人に対して、授与されるものです。

二木先生は、昭和27年に教員となられ、平成2年3月に退職されました。この間、昭和62年から平成2年3月のご退職時まで旧中土小学校長としてお勤めいただきました。

特に、学校と地域との繋がりを大切にされ、保護者、地域と協力しながら現在の「コミュニケーションスクール」の先駆けとなる学校づくりに尽力されました。

また、温厚誠実なお人柄で、熱心に子どもたちの学びに取り組んでいただきました。平成29年に瑞宝双光章を受章され、更にこのたび正六位の位階が授与されました。過日11月23日に関教育長から、ご家族へ叙位の伝達をいたしました。

まめまめ知識

No.105



今月のテーマは『働き盛り世代の食生活』についてです。

現代のライフスタイルは多様化し、不適切な食習慣による肥満や高血圧症などの生活習慣病が増加しています。また、外食や中食（惣菜など、テイクアウト）の利用機会の増加も見られます。特に、現在はコロナの影響もあり、中食等で食事のバリエーションを楽しむ機会が増えたかと思えます。

ご自身の食生活を振り返ってチェックしてみましょう！

- 主食、主菜、副菜を揃えて食べることを意識している。
 - ほぼ毎日、朝・昼・夕の3食を欠かさず食べている。
 - 深夜には、ほとんど飲食をしない。
 - 野菜や海藻類、きのこ類などの入った料理を毎日食べている。
 - 間食はほとんどしない。
- ※チェックが2つ未満だと要注意です！

あなたはどんな食事をしていますか？

長野県が3年に一度実施している県民健康・栄養調査の過去4回分のデータの解析では20〜64歳の働き盛り世代を対象として、職業ごとに栄養素と食品群の摂取の傾向を次のように大きく三つ、まとめています。

●炭水化物の摂取が多いパターン

こちらは、男性の運輸・機械運転従事者に特徴的に見られたパターンです。穀類（ご飯、パン、麺）を単品で済ませる傾向があり、魚や肉などを使った料理（主菜）、野菜などをを使った料理（副菜）の摂取が少ないため、ミネラルやビタミンの摂取が全体的に少なくなっています。摂取した炭水化物やたんぱく質を体内で使うためには、ミネラル

類やビタミン類が必要です。また、カリウムや食物繊維は生活習慣病予防にも重要な栄養素です。

●アルコールや菓子が多く、栄養素摂取が少ないパターン

アルコールや菓子類の摂取が多い一方で、食品と栄養素の摂取が全体的に少なかったパターンです。こちらは、販売・サービス従事者の男女どちらにも見られた傾向でした。穀類や野菜の摂取が少なかったため、食物繊維やミネラル類の摂取が少なくなります。食物繊維もがん予防や生活習慣病予防に重要な栄養素です。また、穀類には、炭水化物だけでなく、食物繊維やミネラル類も含まれているため、適度に食べましょう。

●主食が少ないパターン

炭水化物の摂取源であるご飯やパン、麺類を食べず、主菜や副菜などのおかずを食べるパターンです。こちらは、管理・事務従事者の男女ともに見られました。主食を抜き、その分おかずを多く食べるため、脂質や塩分の摂取が多く

なる傾向があります。脂質の摂り過ぎは脂質異常症や動脈硬化などにも繋がります。また、食塩の摂り過ぎも高血圧の原因となります。バランスの良い食事が理想です。

では、外食・中食利用時の栄養バランスの整え方とは？
忙しいと、おにぎりだけ、パンだけの食事になりがちです。副菜や主菜を組み合わせるにはどんな選び方が出来るでしょうか？

 おにぎり単品	+	 具沢山の汁物で副菜を。
 おにぎりの具で主菜を。 (例：鮭、鶏そぼろ、納豆巻等)	+	 スティック野菜や千切りキャベツでもう一つ副菜を。ドレッシング等での味のつけすぎには注意です！
 パン単品	+	 野菜等の具が挟まったサンドイッチで主食+主菜+副菜を。
 牛乳やヨーグルトなども組み合わせ。		
 そば単品	+	 麺を食べる時は、野菜たっぷりの付け合わせを意識！

また、手作りなら絶対安全とは限らず、手料理でも選ぶ力・栄養バランス・調理法・衛生面など色々な配慮が必要になってきます。

生産・流通だけではなく、加工（調理）も人に任せるということは手軽な分、自分や家族の健康を人任せにするリスクが増します。

栄養成分表示を活用しましょう

プライスカードには栄養成分表示があります。料理のエネルギーや脂質・塩分などが記載されていますので、それらを見比べてから料理を選ぶ習慣をつけると良いですね。20～30代の男性の場合は昼食で800kcal・脂質20g前後を目安に、それ以外の年代の男性または女性は600～700kcal・脂質16g前後を目安にすると良いでしょう。塩分は男女ともに一日3g程におさえることが望ましいです。



【B弁当】

栄養成分表示
一食(490g)当たり

エネルギー	775kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	20.1g
炭水化物	125.8g
食塩相当量	2.3g



【A弁当】

栄養成分表示
一食(420g)当たり

エネルギー	794kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	33.9g
炭水化物	101.9g
食塩相当量	3.4g

右の成分表示を見比べてもらうと脂質と食品相当量の数値が違うのが分かりますね。A弁当よりB弁当を選ぶと良いです◎

働き盛り世代では自らの健康は二の次になりがちで、予防行動をとるのは至難の業かと思えます。しかし毎日の食生活が身体をつくり、将来の健康に繋がります。小谷村食育推進計画でも『健康に毎日を過ごすための食生活』を大目標としており、健康は一生

の宝です。

自分だけではなく、家族の健康を考えることも多い働き盛り世代。一人ひとりが生活習慣病の予防と改善につながる望ましい食習慣を身に付け、健康を考えた食事を実践できると良いですね。

ちなみに…あなたは味覚障害大丈夫ですか？

インスタント食品やレトルト食品、ファストフードの利用頻度には注意が必要です。これらに多く含まれる食品添加物は亜鉛の吸収を阻害します。亜鉛は味を感じる味蕾の大事な構成成分です。体内合成ができないので食事からの摂取が必要です。卵、海苔、牡蠣などに多く含まれています。

※味覚障害の原因はその他ストレスや無理なダイエット、薬の副作用などが原因であることもあります。

■お問い合わせ

住民福祉課健康推進係
☎82・2570

地域包括支援センターからのお知らせ

令和4年度「生活支援サービス従業者等養成講座（介護人材養成講座）」が終了しました

北アルプス広域連合で実施している、生活支援サービス従業者等養成講座に今年度は小谷村から4名の参加があり、3日間の研修が終了しました。

生活して困るところは、医療、福祉面の不安、移動手段の不安、人口減少に対する不安等が上がり、スローライフは、実は多忙であると感じている方もありました。

3日目の研修では、リレー方式による大北各市町村の生活支援体制の取り組みの紹介の後、市町村ごとに別れて講義を行いました。小谷村では、以前にこの講座を受講された方々と今年度の受講者で小谷村の良いところ、困ること、あったらいいなを話し合うグループワークを行いました。

あったらいいなでは、小谷村で暮らすには、医療、福祉、生活支援、移動支援等の充実の希望がありました。困りごとをなんでも相談できる場所やコーディネートしてくれる人がいるとありがたいとの意見もありました。

小谷村の良いところでは、自然が豊かで野菜や山菜がおいしい、人のつながりがあり人が優しい、自然に負けない体力があり元気な人が多いなどがあがりました。また除雪が大変上手でありがたいという意見もでていました。

地域の活性に力をかしている方、漠然とでも『何かしたい！』などの思いのある方等、ぜひ今年度の受講を検討してみませんか。

■お問い合わせ

地域包括支援センター
☎82・3135



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

(要予約・先着10名様)

日時	講習内容	場所
12/5(月) 10時～12時	LINE等SNSの使い方【初級編】	おたりつぐら
12/8(木) 10時～12時	初心者向け・地図アプリの使い方	小谷村役場 視聴覚室
12/12(月) 10時～12時	スマホが無い人向け・スマホの使い方	おたりつぐら
12/19(月) 10時～12時	LINE等SNSの使い方【中級編】	おたりつぐら
12/22(木) 10時～12時	マイナンバーカード全般	小谷村役場 視聴覚室
12/26(月) 10時～12時	SNS (Facebook, Insagram等) 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

☎ 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)

※定員になり次第、受付を
終了する場合がございます。



＼12月はおたりつぐらでイベント盛りだくさん／

シニア向け
参加費無料

12/10(土)10:00～12:00
はじめてのネットでお買い物

「はじめてのネットでお買い物」では、
スタッフと一緒に画面を見ながら注文できま
す。面倒なパソコン処理は必要なし!
注文した分だけ代引きで届きます。※要予約。
先着5名。詳しくはお問合せください。

小学生向け
参加費無料

12/24(土)10:00～12:00
子供向けプログラミング教室

タブレットで簡単! プログラミングの基礎を
楽しく学ぼう! Scratchという子供向けのソフ
トを使ったプログラミング教室です。
タブレット貸出あり。※要予約。先着4名。
詳しくはお問合せください。



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

北アルプス広域連合からのお知らせ

高齢者実態調査にご協力ください

第9期介護保険事業計画
(令和6年度・令和8年度)
策定に向け、大北地域の高齢
者の方の生活実態や健康状
態、介護保険等サービスに関
するニーズを把握するため、
「高齢者実態調査」を行います。
対象者には調査票をお送り
していますので、ご記入お
願います。

対象者は次の①、②のい
れかに該当する方から無作為
に抽出しています。

- ①「要介護・要支援」に
認定されている方
- ② 認定を受けていない
65歳以上の方

■締切

令和4年12月23日(金)

■調査内容

介護に関する意識や生活実
態のほか、介護保険認定を受
けている方には介護サービス

の利用状況や充足感、地域活
動等についてお聞きします。
また介護者の方にお伺いする
項目もあります。皆様のご意
見を反映させた計画にしてい
くための大切な調査になりま
す。調査票は地域包括支援セ
ンター職員が訪問して回収い
たしますので、締切日までに
記入を済ませてください。ご
協力をよろしくお願いいたし
ます。

■お問い合わせ

北アルプス広域連合

☎22・7196

地域包括支援センター

☎82・3135



農作物等被害状況及び クマ目撃に関する アンケートの回答に ご協力ください



農作物等の被害状況及びツ
キノワグマの目撃に係るアン
ケート調査を実施します。地
区連絡員により配布されます
ので、内容をご確認のうえ回
答にご協力ください。小谷村
における今後の鳥獣対策に必
要な重要な調査となりますの
でよろしくお願います。

なお、回収についても連絡
員が行いますが、回収時期は
地区ごとに異なりますので、
各連絡員に確認をお願いしま
す。役場農林係へ直接提出し
ていただいても構いません。

■連絡先

観光地域振興課農林係

☎82・2588

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

12月20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

12月

税目 固定資産税

期別 3期

納期限 1月4日(水)

税目 国民健康保険税

期別 7期

納期限 1月4日(水)

税目 後期高齢者医療保険料

期別 6期

納期限 1月4日(水)

口座振替を指定されている
方は12月26日(月)に振替え
ますので、口座の残高をご確
認ください。26日の定期振替
ができなかった方は、1月10
日(火)に再振替をさせていただきます。