

広
報

おたり

2023
5

Public relations magazine Otari village

May 2023 No.561

発行：小谷村役場



〔おもな内容〕

② 中村村政の2期目がスタート

③ パソコンやスマホで納税できるようになりました

小谷村長選挙

中村 義明氏 再選



4月23日執行の任期満了に伴う小谷村長選挙は、無所属の中村義明氏が再選を果たし、4月27日から中村村長の2期目がスタートしました。



就任のご挨拶

小谷村長 中村 義明

この度の小谷村長選挙におきまして、多くの村民の皆様から付託を受け、2期目の村政に向かわせていただく榮に浴しました。改めて身の引き締まる想いであるとともに、選挙戦を通じて村民の皆様から頂いた声を大切に、村政運営にあたる所存であります。

私は4年前、「村民の皆様と共に作り上げていく村政」として、対話を重視した政策に向かうこととお約束してまいりました。コロナ禍において直接村民の皆様とお話する機会が中々進まなかったことは否めませんが、移動村長室やオンラインによる村民対話など、工夫した取り組みをもう少し早めに取り入れなければならなかったことなどを反省点として訴えかけてまいりました。

今後の次なる決意としては、まず地域の皆様のごところに向くことを重視し、「小さな困りごとの解決」や「子

どもたちが活き活き育つ村」「女性活躍社会の推進」「新たな観光地域づくり」「さりげなくデジタルな小谷村」を推進し、私たちの小谷村を大切にしていまいります。

引き続き村民の皆様が中心の村政運営に変わりはありませんが、今回の選挙戦を通じていただいた期待に応え、力強い政策となるよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

中村義明村長2期目初登庁式



ご自宅から、パソコンやスマホで 納税ができるようになりました

令和5年度から納税通知書の様式が変更となりました。

令和5年4月1日から納税通知書に記載されているeL-QRやeL番号を使い、『地方税お支払いサイト』にてご自宅からスマホやパソコンでクレジットカード、インターネットバンキング等で納税いただけます。複数のまとめ払いも可能です。

また、スマートフォン決済アプリなどで税金のお支払いがいただけます。

地方税お支払いサイト

下記の方法でお支払いいただけます。地方税お支払いサイトで利用者IDを登録することにより、口座振替（継続引き落としはされません。）、入力の簡略化や、支払い履歴を確認することができます。利用者IDの登録には、電子証明書の準備とeLTAXポータルシステムへの利用届出手続きが必要です。

お支払い方法	eLTAX利用者IDをお持ちの方	一時利用の方
クレジットカード	○	○
インターネットバンキング	○	○
口座振替（ダイレクト方式）	○	×
Pay-Easy	○	○

注意事項

- すべてのお支払い方法で、領収書は発行されません。
- 利用にあたっては、サイト内の運用スケジュールをご確認ください。
- 取り扱い条件は金融機関、クレジットカード会社により異なります。
- クレジットカード払いの場合、納付額に応じて、「F-REGI 公金支払い」サイトのシステム利用料がかかります。利用できるクレジットカードは（VISA、Mastercard、JCB、American Express、Diners Club）です。



スマートフォン決済アプリ

eL-QR対応のスマートフォン決済アプリを使用してお支払いいただけます。利用可能なアプリは、地方税お支払いサイトにてご確認ください。操作方法等は各事業者のHPをご確認ください。

金融機関窓口

eL-QR対応の金融機関の窓口でお支払いいただけます。対応の金融機関は共通納税対応金融機関（eL-TAXホームページ）からご確認ください。利用可能窓口の列に「窓口QR」と表示されています。

■お問い合わせ

総務課税務係

☎ 82 - 2037（直通）

■地方税お支払いサイト

右QRを読み込むか、「地方税お支払いサイト」で検索してください。



定住住宅取得支援補助金について

定住の促進及び地域の活性化を図るため、村内への居住用住宅取得費に対して補助金を交付します。

補助額

■新築住宅取得の場合

新築住宅の建築又は購入費（土地代金含む）補助措置率1／2
補助限度額200万円
〈加算〉新築住宅建築のため
の既存住宅解体費補助措置率1／2
補助限度額50万円

＊新築住宅とは

自己が居住する目的で建築又は購入する住宅で、登記された日から1年以内かつ居住されたことがないもの。

■中古住宅取得の場合

中古住宅の購入費（土地代金を含む）及び取得した中古住宅のリフォーム費

措置率1／2

補助限度額100万円

※リフォームは村内事業者等が実施するリフォームが対象になります。

＊中古住宅とは

自己が居住する目的で購入する住宅又は補助対象住宅の要件を満たす建物で、登記された日から1年を経過又は居住されたことがあるもの。

補助対象者

住民又は住宅取得後、居住される方で、次に掲げる要件を全て満たす方。

- ・取得住宅へ住民票を異動後、5年以上居住する意思のあること。

- ・小谷村定住促進事業補助金（移住ポイント）に規定する住宅新築・取得・改修費補助事業について、補助金の交付を受けていないこと。

- ・居住する地域の地区会等に加入すること。

※定住促進補助金のポイントを保有されている方が当補助金の交付を受けた場合、以降、定住促進補助金の交付を受けることはできません。

補助対象住宅

居住を目的とした個人住宅及び併用住宅で基礎を有し、居室、便所、浴室及び台所を備えているもの。

ただし、相続、贈与、その他取得対価を伴わない事由により取得した住宅は含みません。

＊個人住宅

自己が所有し居住の用に供する住宅

＊併用住宅

自己が所有し居住の用に供する住宅のほか、に店舗及び事務所等のある住宅とし、延べ床面積の2分の1以上が専ら自己の居住の用に供されているもの。

【注意事項】

- ・補助金を希望する方は事前に交付申請が必要です。詳しくは集落支援係までお問い合わせください。

- ・令和4年4月1日以降の住宅取得から適用となります。

- ・加算分のみ利用はできません。

- ・補助金の交付は1回限りです。

- ・定住促進補助金（移住ポイント）の交付を受けている場合、当補助額から交付を受けた定住促進補助金の額を控除し、残額が当補助額となります。

- ・本掲載は抜粋となります。詳細は補助金交付要綱をご確認ください。



■お問い合わせ

観光地域振興課集落支援係
☎82・2589

献血のお願い

5月29日（月）
午前9時30分～11時まで

小谷村役場101会議室にて献血をお願いしています。血液は人工的に作ることは出来ず、輸血を必要としている患者は、全国で一日約三千人いると言われています。さらにコロナ禍により、献血者数が減少しており、大変厳しい状況です。感染症対策を万全にしてお待ちしていますので、皆さま方のご協力をお願いいたします。



■お問い合わせ

住民福祉課福祉係
☎82・2582

小谷村ポイ捨て禁止条例について

小谷村の豊かな自然環境を守り、景観の保全と環境美化を推進するため『小谷村ポイ捨て禁止条例』を令和5年4月1日に制定しました。

条例のポイント

①してはいけない事

村内の公共の場所や他人が所有管理する場所でごみ(紙くず・空き缶・空き瓶や廃家電・粗大ごみ・動物の死骸・ふん尿など)のポイ捨てや不法投棄、飼育する動物の遺棄をしてはいけません。

②対象となる人

- ・小谷村に居住する人。または滞在・通過する人。(観光などの一時滞在者も対象となります。)
- ・小谷村内で事業活動を行う人。
- ・小谷村内に土地・建物を所有・占有・管理する人。

③違反行為については『過料の規定』が適用されます

条例に定める禁止行為(ポ

イ捨て・不法投棄など)を行い、環境を著しく害していると認められる方に対しては、5万円以下の過料が課せられることがあります。過料の適用までには、職員による立入調査、指導及び勧告、命令(違反行為の公表)の手続きが行われます。

☆過料は令和5年10月1日から適用となります。

ポイ捨てしない・されないために

- ・ポイ捨て・不法投棄をしない事は当然ですが、地域における清掃美化活動に積極的に参加する事で、地域全体の環境美化意識を高めましょう。
- ・自宅や職場の周りをいつもきれいにしておきましょう。
- ・空地などの管理土地は草刈りを実施し、定期的な管理・監視を行いましょう。



村からお願い

- ・不法等投棄などを発見した場合は、役場住民係へご連絡をお願いします。
- ・白馬リサイクルセンターや各地区のごみ資源物回収ステーション、粗大ごみ回収場所といった回収場所までの運搬では、ごみ・資源物が飛散しないようにシートで覆うなど対策を必ず行ってください。

■お問い合わせ先

住民福祉課住民係

☎82・2581(直通)

地域包括支援センターからのお知らせ 成年後見無料相談会について

成年後見制度とは、認知症・知的障がい・精神障がいなど

によって一人で物事を判断することが難しい方について、ご本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、法的に支援する制度です。

福祉サービスの利用や入所・入院の契約、不動産や預貯金など財産管理の代理や、補助をすることによりご本人の暮らしと権利を守ります。

北アルプス成年後見支援センターでは毎月第3木曜日に無料相談会を開催しています。5月は小谷村にて開催します。5月は小谷村にて開催します。5月は小谷村にて開催します。一人では物事を判断することが難しい方の財産管理のこと、身寄りがいない方の将来の財産管理、相続、契約のことなど、この機会に相談してみませんか？

●日時

5月25日(木)

午後1時30分～3時30分

●場所

小谷村役場 2階

204会議室

●相談員

・長野県弁護士会 弁護士

・リーガルサポートながの 司法書士

・ぱあとなあ ながの

社会福祉士

相談は無料ですのでお気軽にご相談ください。お待ちしております。申し込みが満員の場合は、事前にお問合せや予約をお願いいたします。秘密は厳守いたします。

■お問い合わせ

地域包括支援センター

☎82・3135



まめまめ知識

No.110



子どもの生活習慣病について

皆さんは子どもにも生活習慣病が起こりうることをご存知でしょうか？

生活習慣病とは、生活リズムや食事の摂り方など、日ごろ何気なく繰り返している生活習慣の積み重ねで、本来弾力のある血管の壁が硬く、もろくなり、最終的には血管が傷ついて脳卒中や心筋梗塞などに至る病気のことです。

戦後、国民の生活スタイルが急激に変化した影響で、生活習慣病と呼ばれる病気が増加していますが、その影響は成人だけでなく、子どもにも及んでいます。一般的には成人の病気と思われる糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気が子どもたちの間でも増えています。それらの多くは、肥満に伴うものです。生活習慣病は自覚症状のないまま長年経過し、気づいたときには合併症により病状が深刻

になっていることがあります。特に子どもの頃に生活習慣病を発症すると病気の期間が長くなることから、成人後に合併症をおこしてしまう危険性が高くなる傾向があります。子どもの肥満のほとんどは、食事、おやつ、ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、それに加え運動不足などによっておこります。

子どもの生活習慣病を早期にみつけるために、厚生労働省の研究班によって、「小児期メタボリックシンドローム」の診断基準がつくられました。診断基準項目は大人と同じ**腹囲、脂質、血圧、空腹時血糖**ですが、各項目の基準値は子どもの体格等を考慮した値に設定されています。この**4項目のうち最も重視されるのが腹囲**です。中学生の場合

小児メタボの診断基準（6～15歳）

1. 腹囲：小学生75cm / 中学生80cm以上または腹囲÷身長=0.5以上
2. 脂質：中性脂肪120mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
3. 血圧：収縮期血圧：125mmHg以上または拡張期血圧：70mmHg以上
4. 血糖：空腹時血糖100mg/dL以上

※メタボ該当者：1があって、2～4のうち**2項目**を満たす者

※メタボ予備群：1があって、2～4のうち**1項目**を満たす者

合は80cm以上、小学生の場合は75cm以上もしくは腹囲が身長の半分以上が基準になります。これに**脂質、血圧、血糖**のうち**2つ以上当てはまる**と「小児期メタボリックシンドローム」と診断されます。

小谷村でも早期の生活習慣病予防を目的に小学4年生から中学3年生までのお子さんを対象に血液検査を実施しています。生活習慣病になりにくい体をつくるには、子どもの頃からより健康的な行動を選ぶ力を身に付けることが大切と言われています。

血液検査の結果によっては、その数値の表す意味から**身体でどんなことが起こっているかをお話**させてもらう機会をいただいています。お子さんの食習慣をはじめとした生活習慣の見直しとともに、大人も一緒に生活習慣の振り返りができるとよいですね。

小谷村の健康づくり計画「まめまめ21」でも、肥満度30%以上の子どもの割合を3%以下に目標設定していますが、H30～R4年の合計で4・1%と目標を上回っています。大人の肥満も男女とも増加傾向にあるので注意が必要です。

子どもの肥満はできるだけ早い時期に対処したほうが改

善させやすいということがわかっています。次のポイントに注意しましょう。

食べる時間は規則的に

食事の時間は朝が7～8時、昼が12～13時、夜が19～20時が理想だと言われています。食事の時間がこの時間からずれてしまうと、お腹が空く時間もずれ、太りやすい「夜10時以降」や「寝る前」に食事をすることも増えてしまいます。食事の時間はできるだけ規則的にしてあげましょう。

食事のバランスを見直す

バランス良く食べるということは代謝の機能を高め、肥満予防などに繋がります。

「栄養バランスの良い食事」がこんな感じというイメージをつかんでください。栄養バランスの良い食事とは、ご飯などの穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質が主体のおかず「主菜」、たっぷりの野菜、き

のこ、海藻などの「副菜」、そして「汁物」を組み合わせ、和定食が理想的です。そして一日の必要摂取量を意識して、カロリーを摂り過ぎない工夫をすると良いでしょう。

代謝がスムーズにいかない場合には体脂肪量の増加や血液データ異常の原因になることもあります。バランスよく食べるということは、身体の機能をスムーズに行うための必要な材料を得るための食べ方なのです。

「お昼はうどんだけだったから、夜はおかずをひとつ増やそう」、「今日は1日外食だったから、明日は野菜を多くしてみよう」というように、1日単位あるいは数日単位で、おおまかにバランスをとるようにしましょう。



食べる量を見直す

バランスよく食べていても、食事の量が多すぎると肥満の原因になってしまいます。適切な量の目安としてわかりやすいのが「給食」です。給食は、主食、主菜、副菜がバランスよく揃っていて、ひとりずつお皿に盛り付けられているので、量がわかりやすいのもポイントです。ご家庭で食べる時も大皿で出すのではなく、一人分ずつ取り分けてあげると、お子さんが食べている量もわかりやすく、食べる量を管理しやすくなります。

おやつ上手な与え方

子どもに与えるおやつは「補食」としてとても重要な役割を果たします。おやつは、子どもの不足しがちな栄養を補う役割がありますので、甘いお菓子やスナック菓子ばかりではなく、その日足りないと感じた栄養素を含むものも取り入れるようにしましょう。ヨーグルトなどの乳製品、

おにぎり、小魚、豆類、サツマイモや季節の果物などは栄養価が高く、手軽に準備できるのでおすすめです。また、砂糖の取り過ぎにならないように、ジュースは控え、麦茶や水、牛乳などで水分補給してあげましょう。特にスポーツドリンクは身体に良いと思われている方も多いかもしれませんが、糖分が多く含まれているので注意が必要です。

無理な食事制限はいけません

子どもは成長過程にあるので、肥満が気になっても無理に食事制限してはいけません。発育過程に過剰な食事制限を行ってしまうと、発育が止まったり、体調を崩してしまったりすることがあります。ただ体重を減らすのではなく、脂肪を筋肉に置き換える「太りにくい体」になります。そのためには、食事、運動、睡眠が要になります。一度に全て変えることは、なかなか難しいと思いますが、できることから少しずつ行っていくこ

とが大切です。親や家族が健康的なライフスタイルを維持することで、子どもの規則正しい生活習慣、ひいては肥満抑制につながりますので、家族ぐるみの取り組みが必要です。

「三つ子の魂 100まで」ということわざがあります。が、子どもの肥満は3歳までの生活習慣が大切だとされています。3歳の頃の生活習慣はその後も継続しやすいため、幼少時期から好ましい生活習慣を形成することが健康の維持増進にとつて、とても重要だと言われています。思春期の時期になってしまつと、身長が伸びて体格が形成されてしまつことや、肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまつことから、約70%が成人肥満に移行すると考えられ、肥満が定着し元に戻すことが大変難しくなります。小児期の肥満は思春期まで持ち越さないようにしましょう。また、生活習慣は両親から引き継がれることが多く、子ど

もが肥満の場合、親も同じように太っていることが多いといわれています。子どもは自分で肥満になりたくてなっているわけではありません。

肥満に関しての遺伝的要因は30%で、70%が環境要因です。特に家族の食生活が大きく影響しますので、おじいさん、おばあさんを含めた家族の協力が大切です。子どもの頃に備わった食べ物の好みや生活習慣は、そう簡単に変えられるものではありません。そこで、まずは大人が生活習慣病の予防のため、そして子どもの未来の健康のために、家族でできることから取り組んでいきましょう。

お問い合わせ

住民福祉課健康推進係

☎82・2570

令和4年度分 住民基本台帳の閲覧状況について

住民基本台帳の閲覧とは

住民基本台帳法により、台帳に記載のある住所、氏名、生年月日、性別については、次のような目的に限り閲覧できることとなっています。

- 1 国又は地方公共団体の機関が法令の定める事務の遂行のために行うもの
 - 2 統計調査、世論調査、学術研究その他の調査研究のうち、公益性が高いと認められるもの
 - 3 公共的団体が行う地域住民の福祉の向上に寄与する活動のうち、公益性が高いと認められるもの
 - 4 営利目的以外の目的で行う居住確認のうち、訴訟の提起その他特別の事情による居住関係の確認のために行うもの
- 住民基本台帳法第11条第3項及び第11条の2第12項、住民基本台帳の一部の閲覧及び住民票の写し等の交付に関する省令第3条の規定に基づき、次のとおり公表します。

閲覧者氏名等 (法人の場合はその名称及び代表者又は管理人の氏名)	閲覧事由（利用目的） の概要	閲覧年月日	閲覧に係る住民の範囲
自衛隊長野地方協力本部	自衛官等募集	令和4年4月25日	平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの男女で、村内全域の住民18件
信州大学 人文学部	医療福祉問題に対する小谷村住民の住民意識調査	令和4年8月31日	令和4年8月31日現在、30歳～69歳の男女で、村内全域の住民149件

■お問い合わせ 住民福祉課住民係 ☎82-2581

日本年金機構 松本年金事務所 の電話番号が変更になります

【変更日】令和5年5月8日（月）～

【電話番号】

受付時間 午前8時30分～午後5時15分（土日祝日、年末年始を除く）

受付窓口	業 務 内 容	変更後電話番号
総務課	総務業務など	(代表) ※自動音声案内 ☎0263-25-8100
厚生年金適用調査課	厚生年金保険の適用関係の諸届出など	
厚生年金徴収課	厚生年金保険料の納付相談など	
国民年金課	国民年金の諸届出・相談など	
お客様相談室	年金給付に関する相談・請求・諸変更届出、年金記録問題対応の事実調査確認など	

年金相談および年金請求等の手続きは、事前のご予約をお願いします。お電話の際には、基礎年金番号の分かる書類をご準備ください。

予約受付専用電話 ☎0570-05-4890（ナビダイヤル）

※050で始まる電話でおかけになる場合は ☎03-6631-7521（一般電話）

《参加費無料》スマホ活用講座・相談会

～月曜日はやる気マンMonday!～

【要予約（先着10名様）・参加費無料】

毎週月曜日『おたりつぐら』で開催中

午前10:00～12:00



日時	講習内容
5/1(月)	初心者向け・カメラの使い方 日記やスケジュールなど
5/8(月)	SNSの使い方 (Facebook、インスタ、みてね等)
5/15(月)	初心者向け スマホのことなんでも相談会
5/22(月)	初心者向け LINEの使い方
5/29(月)	マイナポイント申込 接種証明書アプリの使い方 ※先着5名様

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。



小谷村公式LINEアカウントから番組表を配信中!

小谷村公式LINEアカウントから、CATVの番組表がご覧いただけるようになりました。
各施設等で配布している番組表や文字放送などと併せてぜひご確認ください。

メニュータブ①「暮らし情報」→②「CATV番組表」をタップ



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

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

～デジタル庁・総務省・厚生労働省からのお知らせ～



お早めにマイナンバーカードを受け取り、 マイナポイントを申込みください！

- ① マイナポイントの申込期限は、
2023年9月末です。

9月末よりも早く
申込みを締め切る
決済サービスも
あるから注意！



- ② ポイントの申込みには、2023年2月末までに
申請したマイナンバーカードが必要です。
市区町村から交付通知書が届いたら、
お早めにカードを受け取りにお越し下さい。

- ③ ポイント申込期限（9月末）間際には窓口が混雑しま
すので、お早めのカード受け取りを重ねてお願いします。

※ ポイント申込サイトも混雑することが考えられるので、
カードを受け取ったらお早めにポイントをお申込みください!!

マイナポイントの申込方法 3選

- ① スマートフォンから
申込む場合



「マイナポイント」アプリ
をインストール。

ログイン後、画面の指示に
従ってお申込ください。

- ② パソコンから
申込む場合



「マイキーID作成・登録準備
ソフト」をインストール。

※対応するICカードリーダ
ライタが必要となります。

画面の指示に従って
お申込ください。

- ③ 手続スポットから
申込む場合



△△ このマークが目印！

全国約7万箇所の端末で
お手続が可能です。

■郵便局 ■セブン銀行（ATM）
■ローソン（マルチコピー機）
■市区町村窓口 等

- 申込み時に
準備するもの

・マイナンバーカード
・数字4桁のパスワード
（暗証番号）
・決済サービスID/
セキュリティコード



詳しくは

マイナポイント

検索

または



※QRコードは
（株）デンソーウェブの
商標登録です。

デジタル庁 総務省 厚生労働省

県道改良工事に伴う通行止めのお知らせ



県道千国北城線改良工事に伴い、県道及び村道の一部全面通行止めを行います。
大変ご迷惑をおかけします。ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

●通行止め対象道路

- ・ 県道千国北城線（千国地区）
- ・ 村道千国線（千国地区）
- ・ 村道峯線（峯地区）

●通行止め期間

令和5年5月8日（月）から
令和5年8月7日（月）
終日通行止め

●迂回路

梅池方面へは村道千国若栗線（白馬乗鞍経由）または村道川内下松沢線（川内経由）をご利用ください。

■お問い合わせ先

- ・ 県道工事及び県道通行止めに関するお問い合わせ
大町建設事務所

☎ 0261・22・5111

- ・ 村道通行止めに関するお問い合わせ
役場建設係

☎ 0261・82・2204

今月の納税

5月

税目	期別	納期限
軽自動車税	全期	5月31日（水）

口座振替を指定されている方は5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、6月12日（月）に再振替をさせていただきます。

令和5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

5月19日（金）
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