

広
報

おたり

2023
11

Public relations magazine Otari village

November 2023 No.567

発行：小谷村役場



【おもな内容】

②～③ 大糸線振興会議の事業実施状況

⑥ 地域包括支援センターからのお知らせ

令和5年度 小谷村大系線振興会議の事業実施状況

小谷村大系線振興会議では、小谷村独自で大系線の利用促進に取り組んでいます。
令和5年度の取り組み状況をお知らせします。

随時実施している事業

大系線利用促進事業助成

大系線を利用し飲食を行った際に、飲食代の一部を助成します。また、大系線に乗車する新たなきっかけを作ることで、鉄路の利用促進を生み出します。

【助成内容】

大系線活性化協議会が実施する大系線利用9割助成を利用した方を対象に、飲食代の1/2に相当する金額（1,000未満切捨て、1人あたり2,000円を上限）を小谷村地域商品券で還元します。



教育委員会活動での鉄道利用

保育園の園外活動、小中学校の課外活動、公民館活動などで、鉄道の積極的な利用を呼びかけ、移動経費を負担しています。

車両内に観光ポスターを掲示して観光情報を発信

10月5日から車両上部に観光ポスターを掲示しています。

糸魚川市地域おこし協力隊と連携し、「大系線フォトスポット」「大系線の歴史」を掲示しています。



ガチャガチャを駅に設置

南小谷～糸魚川間のアクリルスタンドを製作し、糸魚川駅・南小谷駅・小谷村図書館で購入できるようにしました。このガチャは、9駅分のアクリル製モデルを連結できるようにして、9駅を揃えると背景が一連のジオラマになります。

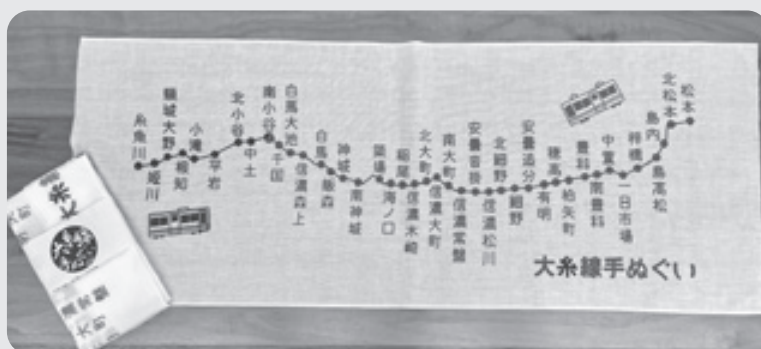
ガチャガチャは1回300円で利用できます。



大系線手ぬぐい販売中です

南小谷から松本までの駅名が入った手ぬぐいを作りました。

おたりつぐら、小谷村名産館で、1枚1,000円で販売しています。

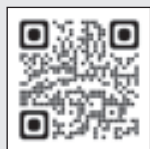


電動アシスト自転車を 駅前駐輪場に設置しました

中土駅駐輪場にスマートフォンアプリで借りることができる電動アシスト付き自転車を6台設置しました。
半日(12時間)プラン500円、
一日(24時間)プラン1,000円で利用できます。



アプリのダウンロード
はこちら▼



スマホアプリの
借りるボタンを押す



ロックが開く

完了した事業

中土駅のリニューアル

【概要】

中土駅を人が集うような明るく楽しい駅になるように、リニューアルしました。



鉄道沿線の雑木を伐採

【概要】

車窓からの眺めは大系線の価値です。鉄道沿線の雑木を伐採し、景観を保全します。

【実施状況】 中土駅河川側の様子



中小企業経営支援利子補給給付金

新型コロナウイルスの影響

及び物価高・燃料費高騰等の要因により融資を実行した村内事業者に対して、事業の継続を支えるために給付金を給付します。

■給付対象者

- ・融資を受けたときに村内に住所を有する個人又は法人
- ・村税等を滞納していないこと

- ・令和2年度から令和5年度までの期間中、次のいずれかの融資を受けていること
- ア 小谷村中小企業振興資金
- イ 長野県制度資金（中小企業振興資金及び経営健全化支援資金に限る）
- ウ 日本政策金融公庫国民生活事業資金

- ・令和5年4月1日以降に利子の支払を行っていること
- ※国県等による利子補給制度及び新型コロナウイルス対策マル経融資による利子補給制度の対象となる借入は対象外となります。

■支給額

令和2年度から令和4年度に返済が完了した利息の全額
※令和6年度以降は、前年度に返済が完了した利息の全額を給付します

■申請方法

受付方法
観光地域振興課観光商工係にて書類確認・受付をします。

■必要書類

①給付金交付申請書兼請求書
観光地域振興課観光商工係にあります。また、村ホームページからダウンロードすることが出来ます。

②添付書類

- (1)金融機関が発行した返済計画表の写し
- (2)返済内容がわかる通帳等書類の写し

■申請・お問い合わせ

観光地域振興課観光商工係
☎82・2585

宝くじ助成金により

消防団活動備品を購入整備しました

市町村振興宝くじ（サマージャンボ）の収益金を財源として、公益財団法人長野県市町村振興協会が実施している

地域活動助成事業を活用し、消防団活動備品を購入しました。

小谷村消防団本部に配備し、夜間活動等における団員

の安全確保、機能向上に役立ててまいります。

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

購入備品

LED投光器標準セット及び専用背負子

※専用バッテリー、ハイブリッドインバーター付

特徴 充電式バッテリー（予備1台有り）により、最大出力時で約6時間連続点灯。専用インバーターにより、携帯等の充電も可能となります。



小谷村

職員採用試験

令和6年4月採用予定の職員を次のとおり募集します。

①職種・募集人員
保健師・若干名

②申込締切日

令和5年12月22日（金）まで
（土・日曜日、祝日を除く午前8時30分から午後5時まで）

郵送による場合は、締切日までに到着したものに限りります。

③試験日・会場

令和6年1月14日（日）
小谷村役場

■お問い合わせ

総務課庶務係
☎82・2024

※募集要綱は、総務課窓口又は村のホームページにてご確認ください。

まめまめ知識

No.116



やせられないのはあなたのせいではありません！
脳の変調が原因です

食欲が抑えられないのは？

「食欲がとまらない」「お腹一杯になる感覚がない」「目の前になると我慢できない」「つい食べてしまうのは、自分の意志が弱いから」と思っていますか？

あなたのせいではありません。最近の研究結果で、体重を減らしたいと思っているのに食欲が抑えられないのは、食欲中枢（満腹中枢）を担っている脳の視床下部が変調を起こすことが原因だと分かってきました。

通常、必要量を食べると脂肪細胞からレプチンというホルモンが出て、脳の視床下部に満腹感を知らせてくれますが、肥満などによって脂肪細胞が増えると、間違った信号が送られて必要量を食べても満足しない脳になり、食欲が抑えられなくて、食べ過ぎてしまうのです。

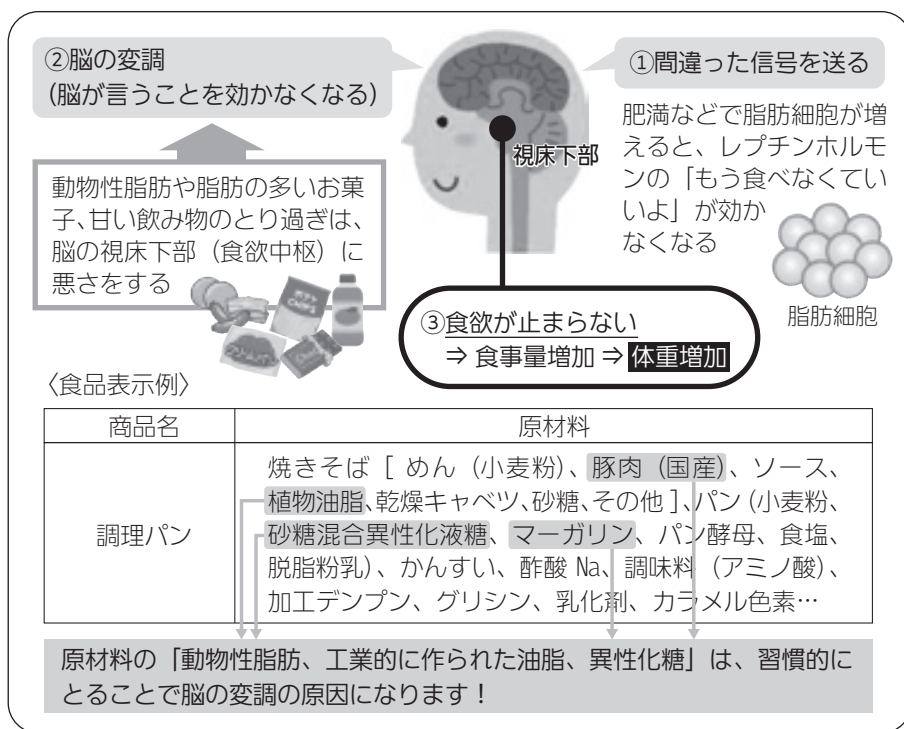
脳の変調を起こす食べ物

肥満の他にも、動物性脂肪や工業的に作られた油脂、異性化糖（工業的に作られた甘み）が入っている食品や飲み物を習慣的に口にする、脳の視床下部に変調をきたし、食欲が抑えられなくなります。動物性脂肪は、肉やラード（豚脂）、ウィンナー・ハムといった加工肉をいいます。

工業的に作られた油脂とは、スナック菓子やチョコレート、菓子パンやカップ麺など、大きな工場であくまで美味しい食品を作るために加えられる油脂のことで、食品表示には「植物油脂、パーム油、マーガリン、ショートニング」などと表示されています。

異性化糖は、人工的に作られた液体の糖のことです。砂糖より安く、低温で甘みが増すという特性から、清涼飲料やアイス、お菓子やたれ類など

図．食欲を調整してくれる脳の変調



どに多く使われています。食品表示には「異性化液糖、果糖ブドウ糖液糖、ブドウ糖果糖液糖」などと表示されています。異性化糖の厄介なところは、エネルギーとしては使われずに中性脂肪に変わり、脂肪細胞に蓄えられてしまうため、肥満の原因になることです。

脳の変調を修正してくれる短鎖脂肪酸

「一度、脳の変調を起こすともう戻れないの？」というところなことはありません。短鎖脂肪酸という物質が、加工食品などによって変調した脳に働いて、食欲を抑えてくれます。

この短鎖脂肪酸は、大腸にいる腸内細菌が食物繊維を工サにして作られます。食物繊維は、野菜や海藻、きのこに多く含まれ、特に緑の濃い葉茎野菜と呼ばれるオクラ、モロヘイヤ、ブロッコリー、水菜、ほうれん草、小松菜などに多く含まれます。野菜は食欲を抑える他に、塩分排泄を促して高血圧を防ぐ、急激な血糖上昇を防ぐ、脂肪の蓄積を抑えて太りにくくする、腸内環境を整え免疫力を高める、老化やがんなどの原因となる活性酸素を除去するといった働きがあります。野菜は1日350g、海藻やきのこはそれぞれ50g食べると良いでしょう。

また、よく野菜不足を気にして野菜ジュースは飲まれる方がいますが、野菜とは別物なのでご注意ください。野菜100%と書かれていても、ほとんどのジュースは食物繊維が除かれて生野菜には劣ります。食物繊維を摂るときには食材そのものを食べるようにしましょう。

■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

「認知症映画鑑賞会」を開催します



映画
『99歳 母と暮らせば』

99歳の母と71歳の息子。在宅介護、老々介護のリアルな暮らしを約1年間に渡り記録したドキュメンタリー映画。人生100年を迎えて、介護される人もする人も、共に幸せに暮らせる介護とは？穏やかで心地よい老後とは？高齢者と暮らす家族の在り方とは？そんなことを考えさせられる映画です。ぜひこの機会にご鑑賞ください。

日時 令和5年11月27日（月）

開場 午後1時

上映 午後1時30分～午後3時15分

場所 小谷村役場2階 視聴覚室

鑑賞費 無料

定員 50名

鑑賞希望の方は事前にお申込みください。
定員になり次第締め切りとなります。

申込み・お問い合わせ

小谷村地域包括支援センター

☎82・3135

「やさしくわかる成年後見制度」講演会を開催します

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、物事を判断する能力が十分ではない方の援助者（「成年後見人等」）を家庭裁判所が選任し、法的に支援する制度です。

意思決定に支援が必要な人が成年後見制度を身近なものとして活用するきっかけになるよう、左記の日程で講演会を開催します。事前のお申込みは不要です。この機会にお気軽にご参加ください。

「やさしくわかる成年後見制度」

～意思決定に支援が必要な人の

権利を守るために～

日時 令和5年11月30日（木）

午後2時～午後4時

場所 小谷村役場2階 視聴覚室

※大町をメイン会場として、オンラインで同時配信します。

講師 長野県弁護士会ひまわり長野

弁護士 塩野 悠子氏

参加費 無料

主催 北アルプス圏域権利擁護推進ネットワーク協議会

お問い合わせ

小谷村地域包括支援センター

☎82・3135

「認知症を学ぶ講演会」を開催します

認知症になっても暮らし続けられる地域づくりを目指し、北アルプス医療センターあづみ病院 認知症疾患医療センターと共催で講演会を行います。

講演

～口から守る あなたの脳～

「認知症性疾患を識る

「医科・歯科連携診療の重要性」

日時 令和5年12月2日（土）

開場 午後1時30分

開演 午後2時～午後3時30分

講師 神奈川歯科大学 歯学部

臨床先端医学系認知症医科学分野

教授 眞鍋 雄太 先生

場所 小谷村役場2階 視聴覚室

本会場は「池田町交流センター」か
えで」となりますが、小谷村では「W
EB視聴」となります。

参加費 無料

申込み

受講希望の方は小谷村地域包括支援センター ☎82・3135 までお申込みください。

～ 登録をお済みでない事業者の皆様へ ～

参加無料
事前予約制

インボイス制度説明会



登録要否相談会のご案内

消費税の基本的な仕組みやインボイス制度について理解を深めていただくため、インボイス制度説明会を開催していますので、是非ご参加ください。

登録するかお悩みの方には、登録要否相談会へのご参加もお勧めしています。

【 主 な 内 容 】



- > インボイス制度説明会：消費税の基本的な仕組み、インボイス制度の概要
インボイス制度に関する税制改正事項
- > 登録要否相談会：登録の考え方や必要な情報等の案内

（インボイス制度説明会）

【 開 催 日 程 】

開 催 日 時	開 催 場 所	定 員	お 問 合 せ 先
令和5年11月22日 10時00分～11時00分	大町税務署 1階会議室 (大町市大町3190-16)	15名【事前予約制】 (申込期限11月21日)	大町税務署 個人課税部門 TEL0261-22-0674 法人課税部門 TEL0261-22-0892
令和5年11月22日 13時30分～14時30分		15名【事前予約制】 (申込期限11月21日)	
令和5年12月14日 10時00分～11時00分		15名【事前予約制】 (申込期限12月13日)	
令和5年12月14日 13時30分～14時30分		15名【事前予約制】 (申込期限12月13日)	

（登録要否相談会）

開 催 日 時	開 催 場 所	定 員	お 問 合 せ 先
令和5年11月22日 11時00分～12時00分	大町税務署 1階会議室 (大町市大町3190-16) ※インボイス制度説明会終了後 に開催いたします。	15分/組【事前予約制】 (申込期限11月21日)	大町税務署 個人課税部門 TEL0261-22-0674 法人課税部門 TEL0261-22-0892
令和5年11月22日 14時30分～15時30分		15分/組【事前予約制】 (申込期限11月21日)	
令和5年12月14日 11時00分～12時00分		15分/組【事前予約制】 (申込期限12月13日)	
令和5年12月14日 14時30分～15時30分		15分/組【事前予約制】 (申込期限12月13日)	

○ 新型コロナウイルス感染症等の感染拡大状況によっては、開催を中止する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

○ 駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用など車での来場はご遠慮ください。

インボイス制度に関する一般的なご相談は、インボイスコールセンターで受け付けております。
【専用ダイヤル】0120-205-553（無料）
【受付時間】9:00～17:00（土日祝除く）

インボイス制度に関する情報は、国税庁ホームページの「インボイス制度特設サイト」をご覧ください。

特設サイトへ



大町税務署

（令和5年9月）



《参加費無料》スマホ活用講座・相談会

【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
11/6	10:00～	地図アプリの利用方法
	11:00～	インターネットの利用方法
11/13	10:00～	SNSの使い方（LINEなど）
	11:00～	スマホを安全に使うためのポイント
11/20	10:00～	電源の入れ方、基本のボタン操作
	11:00～	電話のかけ方、カメラの使い方
11/27	10:00～	アプリのインストール方法
	11:00～	SNSの使い方（LINEなど）

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。



※以前のニュース

自主放送番組（12ch）で “おたりニュース”大人気放送中

これを観れば小谷村の“今”がわかる！小谷村初！？のニュース番組！

「おたりニュース」は、3分で小谷村に関する出来事を伝えるニュース番組です。1日4回、6・10・14・19時台の番組に続けて放送中。

※短いので、お見逃しなく！※

“あのイベント、風景を取材してほしい”または“取材に来てほしい”等のご依頼大募集中です！

“昔からある謎の看板”や“不思議な風習”等の情報も大歓迎♪

皆様からのご連絡をお待ちしています。→メール：**info-otari@pxc.jp**

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

切符は南小谷駅で買おう 列車を見かけたら、手を振ろう

小谷村大糸線振興会議

特設人権相談所の 開設について

■日時 12月5日（火）
午後1時～
午後4時

■場所 小谷村役場 2階204会議室

■相談内容 「近隣、家庭、相続、いじめ、差別、ハラスメント」等の心配事、悩みの相談をお受けします。

■相談担当者 人権擁護委員

■その他 相談は無料で、秘密は固く守られます。どうぞお気軽にご相談ください。

■お問い合わせ

長野地方法務局大町支局総務係

☎0261・222・0379

住民福祉課住民係

☎82・2581

おたり開発総合センタートイレ 改修工事のお知らせ

おたり開発総合センターのトイレを下記の通り改修します。

■工期 令和5年10月27日～
令和6年3月22日

■施工箇所 おたり開発総合センター

1階・2階 男子トイレ・女子トイレ

2階 だれでもトイレ

■請負業者 株式会社鷺澤建設

工事期間中、ご不便をおかけしますが、2階図書館横のトイレをご利用いただくなど、ご理解・ご協力をお願いします。

■お問い合わせ

総務課庶務係 ☎82・2024



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

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

11月20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）

☎82・2588

11月の納税

11月

■税目 国民健康保険税

■期別 6期

■納期限 11月30日（木）

■税目 後期高齢者医療保険料

■期別 5期

■納期限 11月30日（木）

□座振替を指定されている方は11月27日（月）に振替えますので、□座の残高をご確認ください。27日の定期振替ができなかった方は、12月11日（月）に再振替をさせていただきます。

交通安全啓発日について

■お問い合わせ

大町地区交通安全協会小谷支部事務局
総務課庶務係 ☎82・2024

*毎月5日と20日は「交通安全の日」です。

*4のつく日（4日・14日・24日）は「シートベルト・チャイルドシート啓発の日」です。

交通事故防止のため、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践をお願いします。

