

広
報

おたり

2024

1

Public relations magazine Otari village

January 2024 No.569

発行：小谷村役場

新年あけましておめでとうございます



撮影：清 空夢 さん（公募写真掲載）

【おもな内容】

- ❸ 除雪作業中の事故に注意しましょう
- ❺ 確定申告のお知らせ



令和6年 年頭のごあいさつ

小谷村長 中村 義明

あけましておめでとうございます。

令和6年、村民のみなさまには健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃、村政へのご理解とご協力に感謝するとともに、皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます。

昨年を振り返りますと、国際情勢においては、一昨年から続くロシアとウクライナの軍事衝突が止まない中、10月にはイスラエルとパレスチナガザ地区との間で戦争が勃発しました。いずれも領土問題に絡む永年の紛争が基となつているものと考えられますが、民衆をも巻き込み、命を危険にさらすような行為は決して国益につながるものではありませんので、即時和平への道を強く望むところであります。

また、紛争に絡む経済物資の需給不安は広く全世界に波及しており、特に輸入に頼ることが大きい日本国内においては、円安も含めて物価高騰に歯止めがかからない状況で年の瀬を迎えたところであります。

日本国内においては、2月に日銀総裁が経済学者であった植田和男氏に代わり、学者出身としては初となる総裁

人事となりました。年末には「一段とチャレンジングな状況となる」との発言が話題となり、物価高騰が続く日本経済の行方に国民の関心が寄せられているところであります。

また、3年に亘って国民が常に心配を寄せていた新型コロナウイルス感染症においては、昨年5月に感染症法上で5類相当の区分となり、季節性インフルエンザと同等の扱いとなりました。ウイルスがなくなった訳ではなく感染の恐れは残っていますが、適時適切な感染防止対策のもと、平時の経済活動へと移行してきたところであります。

スポーツ界においては、ワールドベースボールクラシックで侍ジャパンが世界一となったのをはじめ、38年ぶりに日本一となった阪神タイガースやアメリカ大リーグでも二刀流で活躍している大谷翔平選手は、日本人史上初となる2回目のシーズンMVPを獲得するなどのことがありました。また、男子バスケットボールも48年ぶりに次期パリオリンピック出場を決めるなど、様々なうれしい話題の絶えない日本スポーツ界でありました。

加えて、将棋界では、藤井聡太さんが最年少八冠を達成したことも記憶に

新しいところであります。

小谷村におきましては、自治体デジタルトランスフォーメーションの一環として、窓口でのキャッシュレス決済や公共サービス予約システムの導入を進めていくとともに、自治体マイナポイント事業を実施しております。様々なところで村民の皆様がデジタルを活用した利便性を享受できるように取り組んでおり、昨年12月には「OTARIDigital活性化協議会」を発足いたしました。村民の様々な世代の皆様全員が利用でき、持続可能で豊かな小谷村となるべく丁寧な説明と共に進めてまいります。

また、検討をいただいていた稗田山等文化伝承委員会からの提言書が提出されました。村内にあり日本三大崩落とされる稗田山を様々な角度から発信すべく構成されており、小谷村の災害の歴史でもある稗田山を文化的、観光的な要素を織り交せて後世に伝えていきたいと考えております。

加えて、災害の歴史を繋ぐためには、次世代を担う子ども達への継承が大切なものと考えております。令和6年は神城断層地震から10年の時を数えることになり、後世につながるプログラムなどを併せて考えてまいりたいと思っております。

さて、この冬のシーズンを迎えるにあたり期待された降雪は、昨年12月22日から23日にかけて小谷村を一面の銀世界に変えてくれました。その後の降

雪量に不安はありますが、小谷村らしい年末年始を迎えられたことに心から安堵をいたしております。空気に滞留がなく一定の距離が保たれるスキーなどの屋外スポーツは、アフターコロナを迎えた今、注目され人気の集まる場所と感じております。飲食場面などでの心配はまだありますが、事業者の皆様には、過去3年間で経験した知見を基に対応していただいていることはもとより、新たな環境での観光事業の確立にご尽力いただいておりますことに、心から敬意を表するところであります。

結びに、令和6年は「甲辰^{きのね}」年です。干支の読み解きを見ますと、「昨年末で努力してきたことが実を結んで成就する年」とか、「龍のように景気が上昇する年」と言われるようです。干支のいわれに頼るわけではありませんが、心情としてもコロナ禍を我慢し陰にひなたに一生懸命努力してきたことがいよいよ実を結び、豊穡で大きく経済が拡大する年となることを切に願うところであります。

私といたしましては、村民の皆様とともどもチーム小谷が一丸となって着実に成長軌道となるよう務めてまいります。

本年が、村民の皆様にとって、健康で、明るく、楽しく、元気に過ごされ、災害の無い穏やかで幸多き年になることを心からご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

雪下ろし安全10箇条

～除雪作業中の事故に注意しましょう～

1. 安全な装備で行う（最重要!!）

- 安全な装備は、屋根からの転落などの事故を未然に防ぎます。
- 安全帯は、腰全体を支えるハーネス型や体全体を支えるフルハーネス型を使用。
- 命綱は、ザイルロープなど丈夫なものを屋根の上で止まる長さで正しく結ぶ。
- 命綱の一端は、アンカー（無い場合は雪下ろしをする屋根の反対側の柱や固定物）にしっかり固定する。
- ヘルメットは、あごひもを締め、長靴は、滑りにくいものを使用し、動きやすい服装で作業する。
- これらの装備は、ホームセンターや登山キャンプ用品店などで購入できます。



2. はしごは固定する

- はしごが転倒することがあるため、必ずしっかり固定する。
- 足元をしっかり固め、ロープや器具を使用。
- はしごは、斜めに立てかけず、屋根に対して決められた角度でまっすぐ立てる。
- はしごの長さは、軒先から少し高くかける。
- はしごの昇り降りは注意し、はしごから屋根に移動するときは特に注意。
- はしごの上で雪庇を落とすなどの作業は危険なため、絶対にやめましょう。



3. 作業は2人以上で行う

- 1人での作業は、事故が発生した際に、発見が遅れる可能性がある。
- 発見が遅れると重大な事故につながる危険性が高くなる。
- 家族や親戚と一緒に複数人で除雪作業を行う。
- 近所の方や地域コミュニティと協力して作業を行う共助による除雪活動も重要。



4. 足場の確認を行う

- 屋根の雪止めの位置を確認してから作業を行う。
- 落雪に巻き込まれないように、屋根の上から下ろす。
- 滑りにくくするよう、雪は少し残して作業する。
- 晴れていて気温が高い日は、滑りやすくなるため、特に注意。
- 水路等に転落する事故も増えているため注意。



5. 雪下ろしのときは周りに雪を残す

- 屋根から転落した際に、地面、アスファルト、コンクリート等に強打すると、被害が大きくなる可能性がある。
- 落下した場所に積雪があることで被害を軽減することができる場合がある。
- 屋根の雪下ろしを行う場合は、雪下ろし後に住宅周りの除雪を行う。



6. 屋根から雪が落ちてこないか注意する

- 屋根から雪が落ちてくる可能性があるため、住宅の周りで除雪する際に軒下では注意。
- 屋根に雪が積もって時間が経つと、氷のように堅くなり、直撃すると非常に危険。
- 新雪や晴れて暖かい日のゆるくなった雪は特に注意。
- 屋根雪を人力によらず落下させる落雪式住宅の場合は特に注意。



7. 除雪道具や安全対策用具の手入れ点検を行う

- スコップやスノーダンプなどの除雪道具は、雪がつきにくくなるスプレーを使用するなど使いやすくしておく。
- 除雪道具や安全対策用具が古くなり、壊れていないか定期的に点検しましょう。



8. 除雪機の雪詰まりはエンジンを切ってから棒などで取り除く

- 雪が詰まったときは、必ずエンジンを切ってから雪を取り除く。
- つまりを取り除くときは、棒などを使用する。
- 素手で取り除くのは、非常に危険なため絶対やめましょう。
- デッドマンクラッチ（安全装置）をひもで縛るなど、無効化することによる事故が増えています。絶対にやめましょう。



9. 携帯電話を身につける

- 事故が発生したときは、動くことができなくなることがあります。
- 携帯電話を身につけることで、緊急時でも家族や緊急医療機関などにすぐに連絡をとることができます。



10. 無理はしない

- 除雪作業は重労働です。体調が悪いときは、除雪作業を行わない。
- 作業前には、準備運動を行う。
- こまめに休憩をとりながら作業を行う。
- 寒い屋外での重労働による発作など発症の危険性があるため無理をしない。



～除雪作業中の事故を減らすために～

自分の経験や体力を過信せず、家族や地域で声を掛け合いながら、万全の安全対策で行いましょう。

■小谷村役場 総務課庶務係（国土交通省HPより引用）

令和6年度

「地域発元気づくり支援金」の 事業募集について

長野県では、住民との協働による地域づくりを推進するため、市町村および公共団体等が自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業を、「地域発元気づくり支援金」により支援しており、令和6年度事業を下記のとおり募集します。

■募集期間

令和6年1月4日(木)から
2月1日(木)まで

■応募方法

詳細はQRコードを読み取りいただき、長野県ホームページをご覧ください。



応募者の提出期限は表のとおりです。

応募者	応募先	応募書類数 部数	提出期限
公共的団体等 (県内に事務所を有し、公共的活動や地域づくり活動を行うNPO、協議会等)	小谷村役場 総務課企画財政係	2部 (村控含)	令和6年 2月1日(木)

中学生 人権作文コンテスト 入賞



大町人権擁護委員協議会では、令和5年度全国中学生人権作文コンテスト大北地区大会の募集を行い、小谷中学校生徒の皆さんから多数応募がありました。その中から、2年元村 優珠さんの作文が地区大会優秀賞に選ばれ、12月12日(火)小谷中学校にて人権擁護委員から賞状と記念品が贈呈されました。また中学校には人権啓発活動への協力に対する感謝状が法務省及び全国人権擁護委員連合会、長野地方法務局及び県人権擁護委員連合会からそれぞれ贈られました。

小谷村

自治体

マイナポイント

2,000ポイント もらえる!

申込期限は、令和6年1月25日(木)まで

詳しくは



R Pay 又は nanaco 又は au PAY で、もらえます。

病院? 救急車? 迷ったら!!



*ダイヤル回線・IP電話回線の場合は [026-231-3021] へ

看護師のアドバイスが受けられます。

受付時間 平日: 19時~翌8時
土・日・祝日: 8時~翌8時

子ども(概ね15歳未満)は
#8000へ
受付時間: 毎日19時から翌8時まで

⚠ 緊急時は迷わず 119番



確定申告のお知らせ

◆確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。

確定申告会場に出向かずにご自宅から確定申告ができますので、ぜひe-Taxをご利用ください。

また、マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを1件ずつ入力する手間が不要です。さらに、給与所得の源泉徴収票なども自動入力の対象になります。

この機会にぜひマイナポータル連携のご利用をお願いします。

《確定申告などに関するお問合せ》

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご利用ください。

《e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ》

[e-Tax・作成コーナーヘルプデスク] (☎0570-01-5901)
【受付】月曜日～金曜日
(祝日等及び12月29日～1月3日は除きます。)

◆所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設いたします。

■会場 大町税務署 1階会議室

※小谷村内会場での確定申告【予約制】は、別紙チラシをご確認ください。

■期間 令和6年2月16日(金)から3月15日(金)まで(土、日及び祝日を除きます。)

■時間 相談受付：午前8時30分から午後4時まで ※贈与税・譲渡所得の相談受付は、午前11時までです。
相談開始：午前9時から

●確定申告会場の入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。

①国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行(右のQRコード)

②各会場で当日配付(配付状況により、相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をおすすめします。)

※確定申告会場では、スマホ申告を基本とした相談体制としております。

※マイナンバーカードを利用して申告する場合は、併せてパスワード(①数字4桁及び

②英数字6～16桁)が分かるようにしてお越しください。

※必要書類が不足する場合には、確定申告ができません。事前に国税庁ホームページなどで必要書類をご確認の上、お越しください。



国税庁LINE公式アカウント

もっと身近に もっと便利に スマホで申告！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」は、ぜひスマホからご利用ください。確定申告会場に出向かずに、ご自宅からスマホ申告をすることができます。

●こんなあなたはスマホ申告専用画面で作成できます！

- ・年末調整が済んでいて、医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする方
- ・年末調整が済んでいない方
- ・2か所以上の給与所得がある方
- ・年金収入や副業等の雑所得がある方
- ・株式等の譲渡をされた方(特定口座をお持ちの方)

●青色申告決算書や収支内訳書の作成もできます！

事業所得や不動産所得がある方の青色申告書や収支内訳書もスマホ申告専用画面で作成できます。収入金額と各種必要経費を入力すると、所得金額が自動計算されるため、計算誤りの心配もありません。

また、作成した青色申告決算書等データを翌年に引き継ぐことで、翌年以降の減価償却費の計算など一定の項目の入力が省略されます。

さらに、消費税の確定申告に青色申告決算書等データを利用することで、決算書等の情報が引き継がれ、一定の項目が自動入力されます。

ぜひ、スマホによる青色申告決算書や収支内訳書の作成をご検討ください。

青色申告決算書・
収支内訳書の作成
はこちら▼



作成コーナー 検索

マイナンバーカードを使って自宅からe-Taxで確定申告！

確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。確定申告期間中は、24時間いつでも、ご自宅からご利用ができるため、確定申告会場に出向かずに確定申告ができます。

さらに還付申告をe-Taxで申告した場合、書面での申告と比べて早く還付されます。

ぜひe-Taxをご利用ください。

確定申告はこちら▼



作成コーナー 検索

●マイナポータル連携でさらに便利！

マイナポータル連携により申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得することで、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを1件ずつ入力する手間が不要です。

マイナポータル連携についてはこちら▼



地域包括支援センターからのお知らせ

足の裏で自分の体をしっかり支えていますか？

立ち上がりや歩くときに自分の足の裏の状態を感じたことがありますか？

靴下を脱いで足の指を観察したことはありませんか？

立っているとき、私たちは足の裏のみで地面に接しています。床に置いた花瓶の底がスポンジだったと想像してみてください。花瓶に水を入れて花を活けるとゆらゆらしてしまうことは想像できません。底・土台(足裏)がしつ

かりしていないとバランスはとれません。

人の足裏も同じです。しっかり働いていないと安定しません。さらに状況(バランス)に合わせ、足の指を駆使して転ばないように調整しています。立ち上がるときは、膝を使って立つと思っていますが、膝が多いように感じますが、足裏機能をしっかり使うことで膝への負担は減少します。

生まれたばかりの赤ちゃんの足の裏はどうでしょう。丸々、ふかふか、ふっくらして(花瓶の底のスポンジ)、指はグーパーを繰り返しています。たくさん遊んで歩く準備をしています。歩くことを覚えると足の裏がしつかりしてきます。

年を取って、足裏機能が低下すると、歩行や姿勢が不安定になり転倒しやすくなります。

今年の冬は、立ち上がりの時や立っているときに自分を支えている足裏を感じてみませんか？

■お問い合わせ

地域包括支援センター

☎02・3135

片足立ち

足裏でしっかりと支えることで、不思議と安定します。



歩行

歩くときに足の裏で支える足が出やすくなります。



立ち上がり

足裏から床反力を得ると膝の負担が減ります。



1月26日(金)

大北地域ゼロカーボンミーティング ～大北地域と調和した

地域ぐるみの取組を考える～

を開催します！(参加無料)

脱炭素(ゼロカーボン)の取組は、日々の生活を良くする1つの手段。ゼロカーボン実現に向けた地域ぐるみの取組をみんなで考えましょう。多くの方々のご参加をお待ちしております。

晋司/白馬高校教諭・生徒/ (株)レゾナック・グラフィット・ジャパンアジアビジネス統括本部大町事業所/北アルプス森林組合/大町市

■申込方法

参加希望の方は、QRコードを読み取る、または左記までご連絡ください。

☎0261-23-6563

FAX 0261-23-6539

✉ki-tachi-kankyo@pref.

nagano.lg.jp

■場所

大町市「サン・アルプス大

町」大会議室

■主催

北アルプス地域振興局、豊かな環境づくり大北地域会議

■共催

大町市、池田町、松川村、白馬村、小谷村

■出演者

(株)地域計画建築研究所(アルパック) 主席研究員 黒崎

■お問い合わせ先

北アルプス地域振興局

総務管理・環境課

☎0261-23-6563

小谷村役場住民係

☎0261-82-2581



まめまめ知識 No.118



連日、寒い日が続いています。
今回のテーマは「肝臓がん」についてです。

肝臓とは

肝臓は、腹部の右上にあり、成人では約1kg以上にもなる体内最大の臓器です。肝臓の主な役割は、門脈（胃や腸から吸収した栄養を肝臓に運ぶ静脈）から流入した血液に含まれる栄養を取り込んで、体に必要な成分に変えることや、体内で作られたり、体外から摂取された物質を解毒して排出することです。また、脂肪の消化を助ける胆汁をつくるはたらきもあります。胆汁は、胆管を通じて胆のうに入り、十二指腸へと送られます。

肝臓がんとは

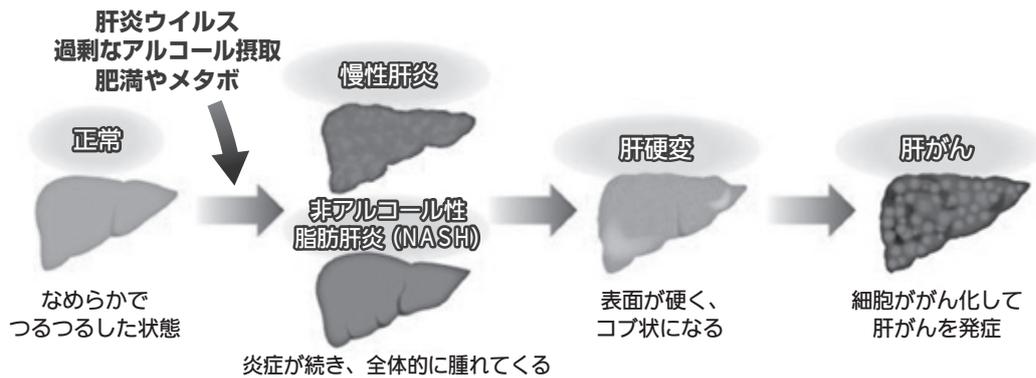
肝臓がんは、肝臓にできるがんの総称で、「肝がん」といわれることもあります。このうち、肝臓の主な細胞であ

る肝細胞ががん化したものを肝細胞がんと呼びます。同じ肝臓にできたがんでも、肝臓の中を通る胆管ががん化したものは「肝内胆管がん（胆管細胞がん）」と呼ばれます。日本で発生する肝臓がんの90%以上は肝細胞がんです。

肝臓がんは50歳代から増加し始め、80〜90歳代でピークを迎えます。男女比は2:1と男性に多いのが特徴です。

肝臓がんの原因

肝臓がんの発生には、B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスの感染、アルコール性肝障害、非アルコール性脂肪肝炎（NASH）などによる、肝臓の慢性的な炎症や肝硬変が影響していると考えられています。脂肪肝炎とは、脂肪が過剰にたまった肝臓（脂肪肝）が炎症を起こしている状態です。



す。また、肝硬変とは、肝炎ウイルスや脂肪肝などによる炎症が長期間にわたって続いた結果、肝臓が硬くなった状態をいいます。

症状と検査

肝炎ウイルスの場合は、行為や血液感染が危険因子となります。脂肪肝由来の場合は、過剰な飲酒、肥満や中性脂肪過多が危険因子です。

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、炎症やがんがあっても初期には自覚症状がほとんどありません。がんが進行した場合は、腹部にしこりや圧迫感、痛みがあらわれることがあります。早期発見のための検査としては、肝炎ウイルスの場合は血液検査、脂肪肝の場合は超音波検査や血液検査があります。

血液検査で注目してほしい指標がASTとALTです。どちらも肝細胞にある酵素で、細胞が壊れると血液中に出てきます。このうちALTは多くが肝細胞に存在しているので、肝臓の障害を特異的に知るための指標となります。

近年は、ウイルス性やアルコール性の肝炎よりも、肥満やメタボで脂肪肝となる非ア

ルコール性脂肪肝炎（NASH）に起因する肝臓がんの割合が増加しています。血液検査で肝臓の状態を知るとともに、肥満やメタボを防ぐための生活習慣の見直しが必要です。



お問い合わせ

住民福祉課健康推進係

☎02・2570

参考資料

- がん情報サービス
<https://ganjoho.jp/public/cancer/liver/about.html>
- 国立がん研究センター
<https://www.ncc.go.jp/jp/information/knowledge/liver/001/index.html>



《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
1/15	10:00～	インターネットの利用方法
	11:00～	自治体マイナポイントの申込方法
1/22	10:00～	インターネットの利用方法
	11:00～	自治体マイナポイントの申込方法
1/29	10:00～	写真・動画の撮影方法
	11:00～	SNSの使い方

ゴッツイイ

ムサササ

☎ 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)



※定員になり次第、受付を終了する場合がございます。

小谷村自治体マイナポイント
2,000ポイント
申込はお済ですか？

＼令和6年1/25(木)まで／

自治体
マイナポイント

・ナナコカード ・楽天ペイ
・Auペイの3つから選べます



申請方法については、
動画をご覧ください→



小谷村CATV自主放送
「おたりがぶったTV 新春特番」



2024年1月1日(月)～14日(日)
放送予定

村内3スキー場の最新情報のほか、
毎年恒例「お年玉プレゼント」も！

※応募詳細は放送番組またはYouTubeをご確認ください。



YouTube



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

自転車用ヘルメット 購入費補助制度の 開始について

令和6年1月1日より自転車用ヘルメット購入補助を開始します。

■補助対象者

申請時点において村内に住所があり、かつ、現在居住している方

■補助金額

ヘルメット購入費の1/2
※最大3,000円

※令和5年4月1日から令和5年12月31日までにヘルメットを購入した方も対象となります。

■お問い合わせ

総務課庶務係

☎82・2024



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

1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)

☎82・255880

今月の納税

1月

税目 村民民税

期別 4期

納期限 1月31日(水)

税目 国民健康保険税

期別 8期

納期限 1月31日(水)

税目 後期高齢者医療保険料

期別 7期

納期限 1月31日(水)

□座振替を指定されている方は1月25日(木)に振替えますので、□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、2月13日(火)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。

