

広
報

おたり

2024
6

Public relations magazine Otari village

June 2024 No.574

発行：小谷村役場



第45回 塩の道祭り

小谷村を駆ける飛脚隊

〔おもな内容〕

❷ 小谷村国民健康保険からのお知らせ

❸ 農業委員と農地利用最適化推進委員が決まりました

小谷村国民健康保険からのお知らせ

特定健康診査及び各種がん検診について

自覚症状がでにくい生活習慣病の早期発見・予防を目的とした国保特定健診・後期高齢者健診及び各種がん検診を次の日程で実施します。

実施日	実施会場	受付時間	胃検診
6月18日（火）	‘S’ ウェルネスクラブ小谷体育館	8：30～10：30	×
	大網公民館	13：30～14：30	×
6月19日（水）	白馬乗鞍交流センターちゃんめろ	8：00～11：00	○
6月20日（木）	梅池社会体育館	8：00～11：00	○
6月21日（金）	中土観光交流センターやまつばき	8：00～10：00	○
6月23日（日）	役場多目的ホール	8：00～11：00	○
		13：00～14：00	×
6月24日（月）	役場多目的ホール	8：00～11：00	○
		13：00～14：00	×

【健診料金】	【がん検診等料金】
国保特定健診・後期高齢者健診 無料	胃がん検診（バリウム検査） 1,700円
眼底検査 1,200円（希望者のみ実施）	大腸がん検診（検便検査） 500円
	肺がん検診（胸部レントゲン検査） 700円
	前立腺がん検診（血液検査） 1,900円
	肝炎ウイルス検診（血液検査） 500円

健(検)診受診を希望された方へは、お知らせ・問診票等をお届けしています。混雑緩和のため受付時間を調整していますので、記載された受付時間内にお越しください。

割り振られた日にご都合がつかない方は、ご都合の良い日を上記日程表で確認のうえ、受付時間内に会場へお越しください。

※送迎は予約制により運行します。実施会場までの交通手段がなく、送迎を希望される方は、6月12日(水)までに健康推進係へご連絡ください。

※新たに小谷村国民健康保険に加入された方で健(検)診受診を希望される方、当初希望された健(検)診内容に変更・追加希望等がある方は、6月14日(金)までに健康推進係へご連絡ください。

※社会保険被扶養者の方も村特定健診及びがん検診の受診ができます。

次の手順をご確認いただき、申し込み手続きを行ってください。

- ① 保険証の交付先(事業主)へ「受診券」の発行を申し込む。
- ② 「受診券」が届いたら「長野県健康づくり事業団」(健診実施機関)へ健診予約をする。(☎0120-106-969)
- ③ 当日健診会場で、問診票の記載と採尿を行います。保険証をご持参ください。

お問い合わせ 住民福祉課健康推進係 ☎82-2570



JR大糸線 糸魚川駅～白馬駅間の 臨時増便バス運行について

～大糸線の本格的な利用促進・
利便性向上の取組みとして～

大糸線活性化協議会、大糸線利用促進輸送強化期成同盟会、JR西日本は、北陸新幹線との接続を考慮し、より多くの人に来てもらうことを目的に、2024年6月1日から2025年3月31日まで、バスによる臨時増便の運行を行います。糸魚川駅から白馬駅まで1日4往復運行され、運賃は鉄道と同額となり、JRの切符や定期券が利用できます。停車場所は大糸線の各駅前を基本としていますが、道路事情等により駅から離れた場所に設置する、北小谷駅（道

の駅小谷前）、中土駅（サンティンおたり前付近、千国駅（塩水バス停）がありますので停車場所は事前に確認をお願いします。予約制ではないためバスが満席の場合、次の列車または増便バスのご利用となります。

たくさんの方のご利用をお願いします。

■お問い合わせ

観光地域振興課観光商工係
☎82・2585

★下り

白馬 発	糸魚川 着
8:30	9:46
13:40	14:56
17:10	18:26
19:30	20:46

★上り

糸魚川 発	白馬 着
11:55	13:11
15:45	17:01
17:50	19:06
21:30	22:46

農業委員と農地利用最適化推進委員が 決まりました

令和6年5月任期満了により農業委員が改選され、12名の農業委員が決まりました。任期は3年間です。

令和6年5月21日に行われた農業委員会総会において、農業委員会長に梅池南地区の深澤勉さんが、会長職務代理に平間地区の古澤信男さんが選出されました。また、農地利用最適化推進委員については伊折地区の藤原真弓さんと来馬地

区の松澤敬子さんが農業委員会から委嘱され再任されました。

農業委員会は、農地法等の各種法律に基づき農地の適正管理や権利移動について毎月定例会を開催して審議を行います。農地や農業に関するお問い合わせは農業委員会事務局 ☎82・2588（観光地域振興課農林係）までご連絡ください。

氏 名	担当地区名
農業委員会長 深澤 勉	滝の平、坪の沢、梨平、川上、 梅池
千國 治良	五区、千国、 梅池北（親の原・沓掛）
相澤 さつき	土倉、蕨平、峯・立屋
吉澤 信男	黒川、伊折、月岡、池の平、 平間、日道
平川 正彦	下里瀬、虫尾、北雨中、南雨中
細野 喜隆	池原下、池原、石坂、来馬
山崎 嘉登	土谷全域
吉川 廣志	中谷全域
中村 幸男	三ヶ村、下寺、島塩坂、湯原
小林 俊文	深原、李平、大網、姫川温泉、 戸土
石田 憲明	村内全域
田原 富美子	村内全域
農地利用最適化推進委員 藤原 真弓	千国乙、中小谷丙
農地利用最適化推進委員 松澤 敬子	中土、北小谷

地域包括支援センターからのお知らせ 快運筋活クラブ参加者募集

皆さん日々の運動はできていますか？体力不足を感じたりすることはありませんか？介護予防は元氣なうちからはじめていくことが大切です。S, ウェルネスクラブ小谷では「快運筋活クラブ」を開

催します。

健康運動指導士の指導を受けながら筋力トレーニングや体力向上に取り組む、介護予防のための運動教室です。ぜひ参加してみませんか？

■開催期間 6月24日(月)～9月30日(月)

全15回(祝日含む)

■開催日時 毎週月曜日 午後2時～3時30分

■料金 1回400円

■送迎 あり(希望者には自宅までの送迎が可能です)

■募集期間 5月20日(月)～6月14日(金)

応募の条件等

- ・65歳以上でチェックリストにて該当した方に限ります。
- ・初回申し込みの方優先ですが、過去に参加したことがある方でも申し込み可能です。

※応募者多数の場合は新規の方を優先し
たうえで抽選とさせていただきます。

参加をご希望の方、ご不明な点などある方は左記までお気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ

地域包括支援センター ☎82・3135
S, ウェルネスクラブ小谷 ☎71・6622



皆様のご参加
お待ちしております！

クマにご注意ください!!

村内においても、クマの目撃情報が増えてまいりました。全国的に見ても、今年はクマによる人身被害が多数報告されています。

これから農作業などで、屋外作業等が増えてくるかと思いますが、その際には鈴やラジオを携帯するなど、人間の存在を知らせるよう対策をしてください。

また、クマを目撃された際

は、役場農林係までご連絡ください。報告していただくことにより村内の出没箇所が把握でき、突発的な人身被害の抑制につながります。クマを目撃された際にはお手数でも役場農林係までご連絡ください。

■お問い合わせ

観光地域振興課農林係
☎82・2588

小谷村結婚新生活支援事業について

村では、今年度から国の補助金を活用して結婚新生活支援事業を実施します。補助の対象及び内容等については次のとおりです。

■対象世帯

夫婦とも39歳以下かつ世帯所得500万円未満(今年度対象の夫婦は、令和6年1月1日から令和7年3月31日に婚姻届を提出して受理された夫婦です)。

■対象経費

婚姻に伴う住宅取得費、リフォーム費用、住宅賃借料、引越費用

■補助金額

夫婦ともに29歳以下の場合 60万円
39歳以下の場合(右記を除く) 30万円

詳しくは、住民福祉課住民係(☎82・2581)までお問合せください。

リサイクル回収の ご注意



リサイクルにあたり、次の点にご注意いただきますようお願いいたします。

①ガラスびんにキャップが着いている場合は、取り外してガラスのみで出してください。

②乳白色のボトルについて、ガラス製か陶磁器製かわかりづらいものがあります。確実にリサイクルするために、ガラス製、陶磁器製を一緒に出す場合は、ガラス製、陶磁器製で分けて出してください。

■お問い合わせ

住民福祉課住民係
☎82・2581

灯油の流出事故に ご注意ください

春先は灯油等の流出事故が発生しやすい時期です。今年も既に灯油の流出事故が発生しています。冬期間に管路や機器が破損し、それが雪解けとともに判明することがあります。灯油等が農業用水路や河川に流出すると作物や環境へ大きな被害を出す場合がありますので、灯油等の管路や機器に問題が無いか確認をお願いします。もし、破損や故障がある場合は速やかに業者に対応を依頼する等してください。

また灯油等が水路や河川に流出しているのを見つけた場合は、住民福祉課住民係（☎82・2581）までご連絡ください。

児童手当の支払について

■支払予定日

6月11日（火）

■内訳

令和6年2月分、
令和6年5月分

◎令和6年3月で小・中学校を修了した児童を養育されている方は、4月分より支払額が改定（減額）または資格消滅となっております。入金額の確認をお願いします。

※入金額の確認には下の表をご活用ください。

◎個々に支払通知書は発送しませんので、指定口座の通帳を記帳して入金の確認をお願いします。通帳には「小谷村児童手当」と印字され、合計金額での振り込みとなります。

■お問い合わせ

住民福祉課住民係

☎82・2581



対象児童の年齢	児童一人当たりの月額
3歳未満（3歳の誕生日の属する月まで）	15,000円
3歳～小学生（第1子、第2子）	10,000円
3歳～小学生（第3子以降）	15,000円
中学生	10,000円
所得制限限度額以上 所得上限限度額未満	5,000円
所得上限限度額以上の方	支給なし

はくばアルプス農場ニュース



はくばS P F豚農場の6月出荷作業日程をお知らせします

※作業日程は変更になる場合があります

肥育豚出荷	毎週月曜日 午前5:00～ / 毎週 水・木曜日 午前6:00～			
子豚出荷	6月4日 午前8:30～ 9:45～	6月11日 午前8:30～ 9:45～	6月19日 午前8:30～ 9:00～	6月26日 午前8:30～ 9:00～
	6月5日 午前8:30～ 9:30～	6月12日 午前8:30～ 9:00～	6月20日 午前10:00～ 6月25日 午前8:30～	10:00～
	6月7日 午前8:00～	6月18日 午前8:30～ 9:45～	9:00～ 9:45～	

- 4月19日に本年度第1回環境ウォッチャー等打ち合わせ会議を開催し、冬季の臭気状況や今後の対策について、関係者で情報共有いたしました。
- 近年、攪拌機や搬送ラインの故障が多発しておりますので、しっかり注視してまいります。

今後も臭気の発生には十分注意して農場作業を実施致しますのでよろしくお願いいたします。

■お問い合わせ はくばS P F豚農場 ☎080-1330-0974

はくばアルプス農場（JA全農長野県本部・JA大北） ☎72-2716



今回のテーマは「女性のがん」についてです

図1は、部位別のがん死亡数（女性）です。

多い順に1位大腸がん、2位肺がん、3位膵臓がん、4位乳がん、5位胃がん、6位胆のう・胆管がん、7位肝臓がん、8位子宮がんの順になっています。このうち乳がんと子宮がんは女性特有のがんといえます。乳がんは、まれに男性でも発症することがありますが、患者数は女性の100分の1程度です。

図1 部位別がん死亡数（2022 女性）

大腸	33,277人	胃	14,256人
肺	22,913人	胆のう胆管	8,286人
膵臓	19,860人	肝臓	7,903人
乳	15,912人	子宮	7,157人

図2 部位別がん罹患数（2019）

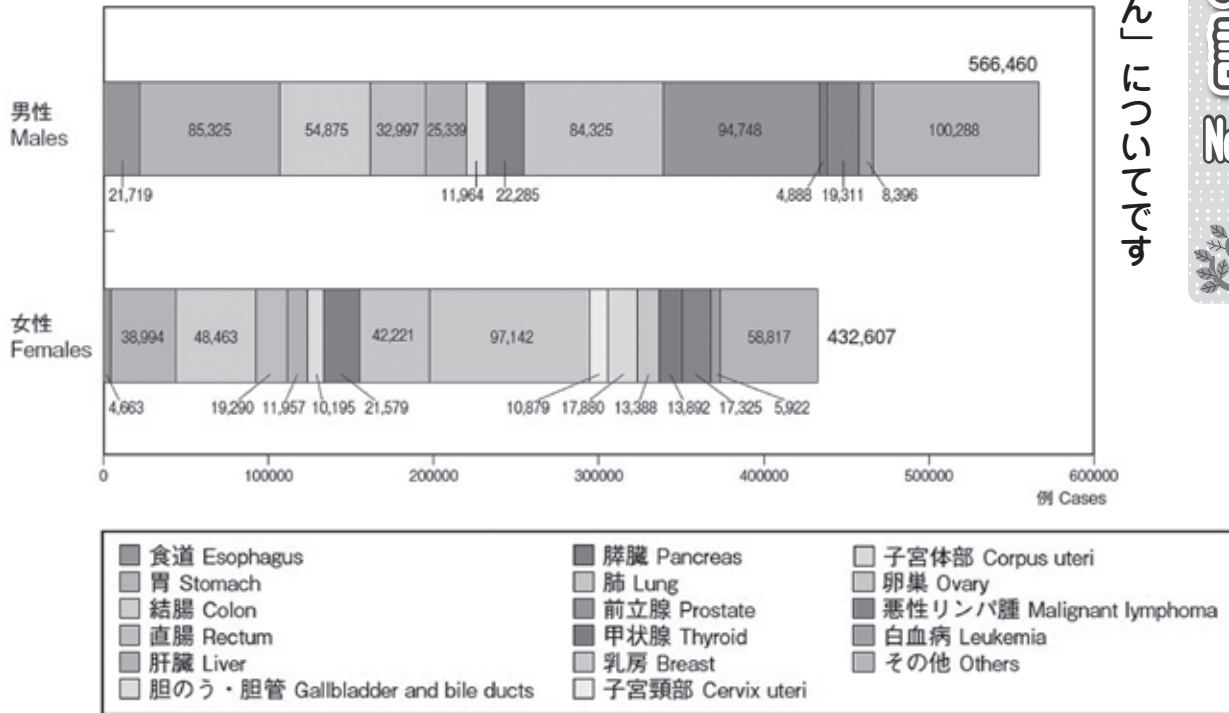


図3 年齢階級別がん罹患 部位内訳（2019）

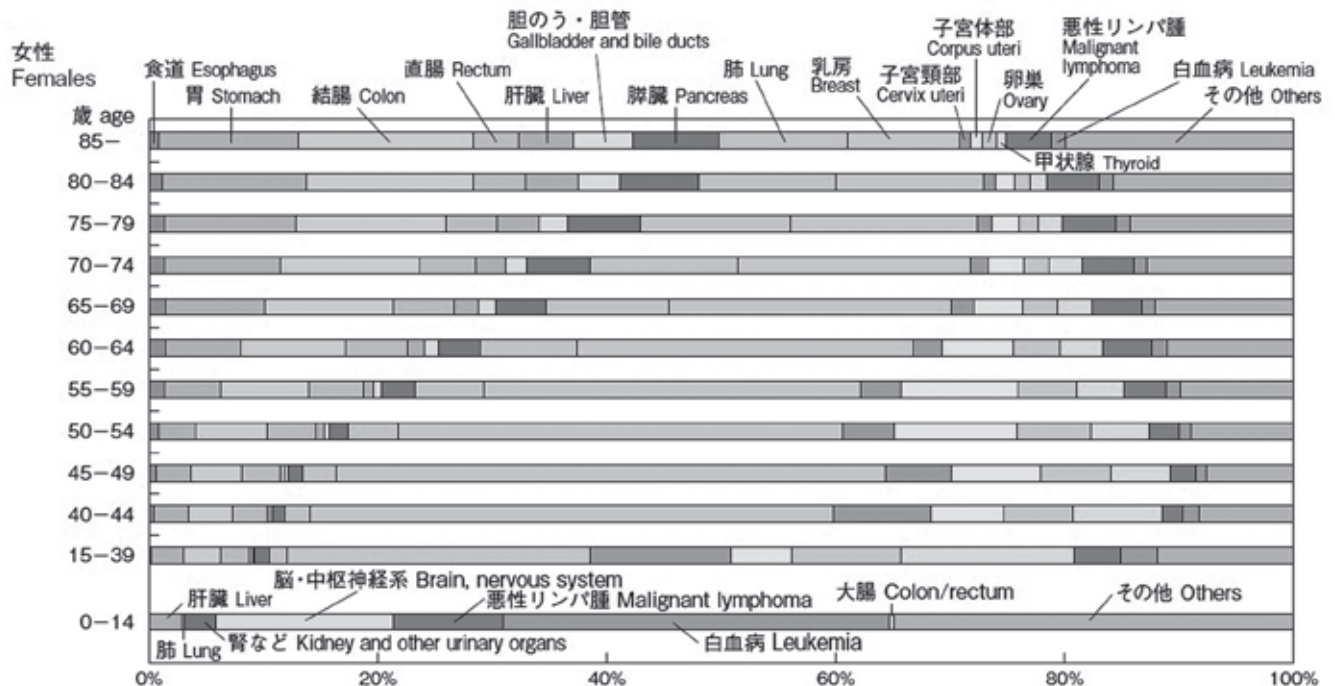


図2は、部位別のがん罹患数です。

多い順に、乳がん、大腸がん（結腸がん＋直腸がん）、肺がん、胃がん、子宮がんの順です。

死亡数では4位だった乳がんが、罹患数では1位になっています。同様に、死亡数では8位だった子宮がんが、罹患数では5位になっています。乳がんと子宮がんの患者数が多いことが分かります。

図3は年齢階級別がん罹患の部位内訳です。各年代でどの部位のがんの罹患が多いかが分かれます。

女性では、40歳代のがん患者の50%を乳がんが占めており、子宮がんも卵巣がんが合わせて約20%を占めています。高齢になるほどそれらの割合は小さくなり、消化器系（胃、大腸、肝臓など）と肺がんの割合が大きくなります。また、女性の39歳以下では、40歳以上に比べて、子宮頸部の割合が大きいことが分かります。

がんは年を重ねてから発症するというイメージをもっている方が多いかもしれませんが、乳がんと子宮がんは比較的若い世代に多いことが分かります。

■子宮がんについて

子宮は女性の骨盤内にある臓器で、大きさは成人女性で鶏の卵程度です。子宮は、上部の袋状の「子宮体部」と、子宮の入口にあたる「子宮頸部」に分けられます。子宮体部にできるがんが子宮体がん、子宮頸部にできるがんが子宮頸がんです。

このうち子宮頸がんでは、大部分はがんになる前の状態（前がん病変）を経てからがんになります。早期に発見すれば比較的治療しやすく予後の良いがんですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要です。

子宮頸がんの発生には、その多くにヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関連しています（わずかですが、HPV感染と関係のない子宮頸がんもあります）。HPVは性交渉で感染することが知られています。しかし、多くの場合、感染しても免疫によって排除されます。HPVが排除されず感染が続くと、一部に子宮頸がんの前がん病変や、子宮頸がんが発生すると考えられています。また、喫煙により、子宮頸がん発生の危険性が高まります。

HPVの複数ある型のうち、

子宮頸がんの発生と関連が深い一部の型のHPV感染を予防するワクチンが接種可能になっています。村では中学1年生を対象にHPVワクチンの定期接種を実施しています。また平成9年～平成19年生まれの女性を対象に無料でHPVワクチン接種が受けられる事業を実施しています。

ワクチン接種を受けたとしても、定期的に子宮頸がん検診を受けることが大切です。村では、一般の子宮頸がん検診費用の3割ほどの自己負担で受けられる子宮頸がん検診を実施しています。昨年度20歳になられた方には、村の検診または医療機関で無料の子宮頸がん検診が受けられるクーポン券を発送しています。

■乳がんについて

乳がんは乳腺の組織にできるがんです。進行すると、がん細胞は周りの組織を壊しながら増殖し、血液やリンパ液の流れなどに乗って転移することもあります。転移しやすい場所は乳房の近くのリンパ節、骨、肝臓、肺、脳などです。治療では、手術でがんの部位を切除することが基

本となります。リンパ節に転移していた場合は、リンパ節を含めて切除することになり負担が大きくなります。このため、乳がんも早期発見が重要です。

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっていることが知られています。エストロゲンを含む経口避妊薬の使用、閉経後の長期のホルモン補充療法は、乳がんを発生するリスクを高めることが分かっています。そのほか、飲酒、閉経後の肥満、運動不足といった生活習慣や、糖尿病の既往なども乳がんを発生するリスクを高めると考えられています。

乳がんに限らず、がん全般にいうことですが、予防には禁煙、節度のある飲酒、バランスのよい食事、身体活動、適正な体形の維持、感染予防が有効です。また、40歳以上の女性については2年に1回、乳がん検診を受けることが推奨されています。

村では、40歳～74歳の女性についてはマンモグラフィ、30歳～39歳と75歳以上の女性には超音波によるがん検診を実施しています。どちらも一般の乳がん検診の3割ほどの自己負担で受けることが可能です。昨年度40

歳になられた方には、村の検診または医療機関で無料の乳がん検診が受けられるクーポン券を発送しています。

乳がんや子宮がんを含む、すべてのがんに対して言えることです。がん対策は予防と同時に、早期発見・早期治療が大切です。がん検診を有効に活用し早期発見に努めましょう。



■がん検診についての問い合わせ先

住民福祉課健康推進係

☎82・2570

■HPVワクチン接種についての問い合わせ先

こども家庭センター

☎82・2400

■参考資料

がんの統計2024（公益財団法人 がん研究振興財団）

がん情報サービス 子宮頸がん
https://ganjoho.jp/public/cancer/cervix_uteri/about.html

がん情報サービス 乳がん
<https://ganjoho.jp/public/cancer/breast/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】

スマホを持って
いない方も大歓迎！

毎週木曜日『おたりつぐら』で開催中



日時		講習内容
6/6(木)	10:00～	スマホ初心者向け基本操作
6/13(木)	10:00～	スマホゲームアプリの使い方
6/20(木)	10:00～	スマホ初心者向けLINEの使い方
6/27(木)	10:00～	スマホ初心者向け地図アプリの使い方

ゴツツイイ 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。

＼地域おこし協力隊・梅ちゃんミニコラム／

僕の活動内容はSNS（主にInstagram インスタグラム）
で村の魅力を発信することです。

Instagramでは毎日、小谷の方言や地名等のクイズを
発信しています。是非、おもしろい方言教えてください！！



Youtube



X(旧Twitter)



Instagram



今月の1枚

紙すき牧場で放牧されて
いる仔羊を、来馬で
発見しました！

朝夕はまだ冷え込むものの、だんだん暖かくなってきましたね。最近の出来事を振り返ると「塩の道祭り」が印象に残っています。

当日は、昔の旅姿で9kmの道のりをたくさんの方々と楽しく歩くことができました。取材をしながら、初めての道を歩くという貴重な経験になり嬉しく思いました。また、富山や新潟等の近県だけでなく、兵庫や福岡のような遠方からも多く参加されており、大規模な祭りなんだと肌で感じました。

取材に関わって下さった方々、本当にありがとうございました。

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

～「誰一人取り残されない」デジタル社会をめざして～

小谷村シニア向けスマホ貸出 がはじまりました！



受付期間：令和6年6月3日(月)～
令和7年3月31日(月)

対象者：・小谷村に在住している方
・申請日に満65歳以上の方
・現在スマートフォンをお持ちでない方

利用料金：無料

貸出期間：6ヶ月(延長可能)

手続方法：所定の申込用紙を小谷村CATVインターネット事務局(役場2階)に提出してください。身分証明書の提示をお願いします。

お問い合わせ：小谷村CATVインターネット事務局
☎050-5211-6333

※台数に限りがあります。申し込みは先着順のため、お待ちいただく場合がございます。

音声通話可能

使い方サポート有

データ容量5GB



口座振替を指定されている方は6月25日(火)に振替えますので、口座の残高をご確認ください。

納期限	期別	税目
7月1日(月)	1期	国民健康保険税
納期限	期別	税目
7月1日(月)	1期	村県民税

6月

今月の納税

■ 次回の開会予定
6月20日(木)
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

令和6年度
小谷村農業委員会
定例会のお知らせ

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。

