広報 おたり
2024 12
Public relations magazine Otari village　December 2024 No.580　発行：小谷村

小谷野球リーグの事業で小谷中野球クラブが友好都市菊川市に伺い、小笠の野球チームと親善野球を行いました

［おもな内容］

2 令和６年度小谷村表彰式
2 小谷塩の道トレイル

令和６年度 小谷村表彰式

11月３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。

令和６年度小谷村表彰式表彰者（敬称略）

表彰状

公共福祉功労
深澤　健悟

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。

感謝状

産業功労
小池　利治

多年にわたり農業委員会委員として本村農業行政の振興に寄与されました。

その他功労
黒部川電力株式会社
代表取締役社長
平井　修一

企業版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。

その他功労
株式会社ＦＩＫＡ
代表取締役
福山　大樹

企業版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。

その他功労
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。

小谷村消防団表彰

感謝状
増富　康亮
増富　永子

令和５年11月５日大字北小谷下寺地区で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
社会医療法人
城西医療財団
Ｓ’ウェルネス
クラブ小谷

令和５年11月５日大字北小谷下寺地区で発生した建物火災において消火用水の提供により消防活動に協力された功績は多大でありました。

小谷塩の道トレイル

11月3日（日）から4日（月・休日）に「小谷塩の道トレイル２０２４」が開催され、２４２名のランナーが塩の道を走り抜けました。

イベントに参加いただいたランナーからは、「エイドに地域の食材が各所にあり楽しめた」「景色も本当にきれいで何度も足を止めて癒された」といった感想をいただき、小谷村の特色を楽しんでいただけた大会になりました。

また、小谷村の温かさがランナーにも伝わり、「沿道の声援が力になった」「おもてなしが最高だった」といった感想をいただきました。

村民の皆さまには、エイド等にご協力いただいたほか、沿道での応援など長時間にわたりご協力ありがとうございました。

税についての作文で
長野県納税貯蓄組合連合会長賞を受賞

国税庁と全国納税貯蓄組合連合会では、毎年全国の中学生の皆さんから「税についての作文」の募集を行っています。

これは、中学生の皆さんが、身近に感じた税に関すること、学校で学んだ税に関すること、テレビや新聞などで知った税に関することなどを題材とした作文を書くことで、税について関心を持ち、正しい理解を深めていただくという趣旨で実施しているものです。

今年、小谷中学校から応募された作文の中から、三年 猪又詩乃さんの作品が長野県納税貯蓄組合連合会長賞に選定され、大町税務署長より賞状と記念品が贈呈されました。

令和6年度 中学生の「税についての作文」

長野県納税貯蓄組合連合会長賞

「税金で変わるもの」

小谷村立小谷中学校　三年　猪又　詩乃

私の夢は、いろんな国に旅行に行くことです。私は、中学二年生の時に行った台湾研修旅行で海外に行く楽しさを知りました。日本とは全く違う景色、文化、食べ物。そういうものに触れる楽しさを知ることができました。この研修旅行へ行くお金は、村の税金から出ているそうです。学校で旅行に行くのに、たくさんの方が協力してくださっているのだなと感じることができました。中学のうちに海外に行けて私はすごくいい経験になりました。異文化に触れることができたり、自分の英語力を確かめられたりといろんなことを知ることができました。

私は、あまり英語は得意ではないのですが、授業で一生懸命学んでいます。英語の授業で使っている教科書の裏に、「この教科書は、これからの日本を担う皆さんへ期待を込め、税金によって無償で支給されています。大切に使いましょう。」と書かれてあります。これは我々ではない「誰か」からのお金が教科書に変わっているということです。英語の教科書に限らず、他の教科の教科書の裏にも同じことが書かれています。

このことは先生がよく口にしています。これを言われるたびに「なにを当たり前のこと」と思ってしまいました。教科書を無償配布するためだけに、一年間で四百六十億円もの税金が使われているそうです。これは国中のいろんな人がいろいろな税金を払っているからなのか、と考えると先生が何度も言う気持ちがわかりました。税金のおかげで気持ちよく義務教育を受けられて、大学に行けたり、好きな仕事に就けたりと明るい未来に進めるのは、とても素敵なことだと思えるようになりました。

税金は学校だけに使われているだけでなく、社会福祉などにもたくさん使われています。風邪を引いたり、怪我をして病院で手当てを受けるとお金がかかりますが、そのお金の一部には税金が使われています。日本では救急車などは簡単に呼べますが、これも税金のおかげで、海外などでは救急車を呼ぶのにもお金がかかります。救急車をなんの躊躇もなく呼べるということはすごいことだということです。

私たちが日常的に納めている税金は、誰かの未来を切り開いたり、誰かの健康を守ったりと、たくさんの役に立っています。他にも、道路交通の整備や災害の復旧や復興など、様々なものに使われています。

ただ納めるだけの税金は、見えないところで誰かの命を助けたり、誰かを笑顔にしたりと繋がっています。これからも、私たちが納める税金が知らない誰かの役に立てればいいなと思います。

地域包括支援センターからのお知らせ

高齢者の虐待を防ぎましょう！

超高齢社会を迎えた今、親など身近な高齢者への虐待が増えています。虐待者の状況では息子が39・0％、夫が22・7％、次いで娘が19・3％と愛情の深いところに虐待が起こるといった状況になっています。

高齢者虐待防止法では家族などの養護者（介護者）または要介護施設従事者などによる次のような行為を「高齢者虐待」と定義しています。

高齢者虐待の種類

①身体的虐待（叩く、蹴る、ベッドに縛り付けるなど身体拘束、抑制をするなど）

②心理的虐待（怒鳴る、無視する、悪口を言うなど）

③経済的虐待（必要な金銭を渡さない、使わせない、年金、預貯金を本人の意思・利益に反して使用するなど）

④性的虐待（高齢者にわいせつな行為をするなど）

⑤介護等放棄【ネグレクト】（水分や食事を与えない、入浴させない、劣悪な住環境の中で生活させるなど）

高齢者虐待を防ぐために…

高齢者虐待は誰にでも起こりうる問題です。介護をする人は、これまで経験したことのない役割を背負い、思い通りにいかないことにとまどいやイライラ、疲労を感じていることが多いです。介護は長期に及ぶため、一人でがんばりすぎず、さまざまなサービスや制度を利用して介護者の負担を軽減しましょう。

また高齢者や養護者を地域のみなさんであたたかく見守り、支えあっていけるよう声掛けや見守りなど、できることから行っていきましょう。一人で抱え込まずにケアマネジャーや地域包括支援センターなどに相談してください。

〈参考文献〉
厚生労働省
「高齢者虐待防止の基本」

■お問い合わせ
地域包括支援センター
☎82-3135

12月3日～9日は『障がい者週間』です

「障がい者週間」は、平成16年6月の障がい者基本法の改正により、国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、『国際障がい者デー』である12月3日から、12月9日までの1週間を『障がい者週間』として設定されました。

この1週間は、障がい者に対する理解と認識を深め、障がいのある人もない人も、共に暮らせる社会の実現に向かって一人ひとりが考える週間です。

令和6年4月1日より、事業者にも『合理的配慮』の提供が義務化されました。これにより、障がいのある人もない人も、同じサービスを受けられるような配慮の提供を求めることができます。ここでいう障がい者とは、手帳の有無にかかわらず、難病や高次脳障害など、一般の生活に制限を受けている状態の人全てを対象としています。

合理的配慮の提供にあたっては、個々の場面で、障がい者から『社会的なバリア』を取り除いて欲しい旨の申し出があった場合、過重な負担にならない範囲で対応策を共に協議し、必要かつ合理的な配慮を講ずることとされています。

〈合理的配慮の例〉
・飲食店で車椅子のまま着席したい。
・難聴のため、筆談でお願いしたい。
・弱視のため、メニューを読み上げて欲しい　等

●過重な負担とは
・混雑時の飲食店で席まで誘導して欲しい。
・買い物中、車いすを押して買い物を手伝って欲しい。
・膨大な分量の資料を全て読み上げて欲しい　等

●配慮が出来ない正当な理由がある場合
・求める配慮の内容が高額な費用を伴うもの。
・お客様の安全性の確保が難しい。
・配慮を行うために長時間かかるもの。

これらは一例ですが、希望する配慮が受けられなくても、事前に相談することで別の方法で対応することが出来ることがあります。また、障がい者側が合理的配慮ではないと感じても、具体的な場面や状況に応じて総合的、客観的に判断した結果、個別対応が出来ないこともあります。

お互いに出来ること、して欲しいことを相談しながら共生していくことが大切です。障がい者週間に合わせて、みんなが気持ちよく生活していけるように、どのようなことが出来るのか考えてみてはいかがでしょうか。

合理的配慮の提供について、どこまですればいいのか分からない。まずは話を聞いてみたい。どこの相談窓口に相談すればいいのか分からない等、相談先に迷ったら『つなぐ窓口』へご相談ください。適切な相談先へと繋ぐ窓口です。

■お問い合わせ
☎0120-262-701
✉info@mail.sabekai-tsunagu.go.jp
時間：午前10時～午後5時
（祝日年末年始除く）
期間：令和7年3月下旬まで

45～62歳の男性へ（昭和37年４月２日～昭和54年４月１日生まれの方）

令和7年2月末まで の間に限り、風しんの抗体検査が無料 で受けられます

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性は、過去に公的な予防接種が行われてこなかったために、他の年代の方よりも抗体保有率が低く、風しんに感染するリスクが高くなっています。

これらの男性には無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けられる措置を令和元年度より行っています。

無料で抗体検査を受けることができる期間は令和7年2月末までとなっていますので、まだ抗体検査を受けられていない方はぜひご検討ください。

どうして風しんの予防が必要なの？

風しんは、感染者の飛沫（しぶき）などによって他の人にうつる感染力が強い感染症です。抗体価が低い人の感染がきっかけで、妊娠早期の妊婦が感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障がいが出ること）になる可能性があります。大人では感染しても無症状～軽症のことが多いですが、重篤な合併症を併発することがあります。また、無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには社会全体で免疫を持つことが重要です。

抗体検査・予防接種までの流れ

①クーポン券と抗体検査受診票が届きます（対象となる方には既に送付済みです）
※クーポン券および抗体検査受診票の再発行も可能です

②抗体検査
※クーポン券、抗体検査受診票、本人確認書類が必要です
※医療機関に予約を入れてからお出かけください
※抗体検査クーポン券の有効期限は**令和7年2月末**です

抗体検査の結果が届きます（医療機関に結果を取りに行くこともあります）

抗体なし
- 風しんへの抵抗力がありません
- 風しんにかかるリスクがあります

抗体あり
- **定期の予防接種の対象となりません**
- 風しんへの抵抗力があります

予防接種を受けましょう
※予防接種クーポン券の有効期限は**令和7年3月末**です

クーポン券等の再発行や実施医療機関については役場健康推進係までお問い合わせください。

■お問い合わせ
住民福祉課健康推進係
☎82-2570

まめまめ知識 No.129

乳がん検診、マンモグラフィと超音波どちらを受けたらいいの？

乳がんについて

乳がんを発症する人は年々増加傾向にあり、女性の9人に1人は生涯のうちに乳がんになると言われています。乳がんは早期発見すれば完治する可能性が高いがんであり、定期的に乳がん検診を受けることがとても重要です。今回は乳がん検診で実施される代表的な検査であるマンモグラフィと超音波検査について、解説します。

マンモグラフィと超音波検査の違いや特長は？

乳がんの有無を調べるために行う代表的な検査に、マンモグラフィと超音波検査（エコー検査）があります。マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影（レントゲン）のことで、異常を発見しやすくするために乳房を圧迫板で挟み、薄く広げて撮影します。一方、超音波検査は乳房の表面に超音波を当てて、乳房内の様子を画像化して調べる検査です。（左上表参照）

	メリット	デメリット
マンモグラフィ	・視診、触診では見つけにくい小さな病変を発見できる ・超音波検査では発見しにくい石灰化※が確認できる	・検査に痛みを伴うことがある ・乳腺の密度が高いとしこりを見つけにくいことがある ・妊娠中やその可能性がある場合は検査を受けられない
超音波検査	・乳房内のしこりの有無を診断するのに有効 ・被ばくの心配がなく、妊娠中やその可能性がある場合でも検査を受けられる ・痛みなどの体への負担が少ない ・乳腺の密度が高くマンモグラフィではしこりの有無が分かりにくい場合でも、しこりを確認することができる	・石灰化※を確認するのが難しい

※石灰化：乳房の一部にカルシウムが沈着したもので、乳がんで確認されることがある

乳がん検診ではどちらの検査を受ければいい？

40歳未満の若年女性の場合、乳腺が発達しているため、マンモグラフィの画像が全体的に白っぽくなり、しこりの有無が分かりにくいことがあります。こうした乳房を「高濃度乳房」といいますが、このような場合は超音波検査が有用です。

40歳以上の女性は、マンモグラフィの受診を基本とし、**互いの検査の弱点を補う目的でマンモグラフィと超音波検査を両方受ける**ことを検討するのもよいでしょう。一年に2つの検査を受けるのが難しい場合は隔年でそれぞれの検査を受けてみるのも良いかもしれません。ご自身の年齢や身体の状況に応じた検査方法を選択・受診をして乳がんの早期発見に努めましょう。

■お問い合わせ
住民福祉課健康推進係
☎82-2570

参考・引用
ミッドタウンクリニック名駅HP

《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
12/5	10:00～	①マイナポータルを活用しよう
	11:00～	⑥オンライン診療を使ってみよう
12/12	10:00～	⑨ハザードマップポータルサイトで様々な災害のリスクを確認しよう
	11:00～	⑫デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう
12/19	10:00～	②スマートフォンでマイナンバーカードを申請しよう
	11:00～	⑦全国版救急受診アプリ（Q助）で病気やけがの緊急度を判定しよう
12/26	10:00～	⑪地理院地図を使って身近な土地の情報を知ろう
	11:00～	⑫デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう

電　話　**050-5211-6333**（ゴッツイイ　ムサササ）
（受付時間 平日 9：00～17：00まで）

※定員になり次第、受付を終了する場合があります。

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)

スマホで読み取り

【地域おこし協力隊・梅ちゃんミニコラム】

みなさん、こんにちは！先日、初雪が降りワクワクしている梅ちゃんです。趣味がスノーボードなのですが、白馬全山シーズン券を購入したので滑りに行くのが今から楽しみです。

しかし、小谷村で過ごす冬は初めてで生活面で不安な点もいくつかあります。毎日の雪かきや雪道の運転、部屋にはエアコンしかないので自宅での過ごし方も心配です。段ボールとアルミホイルで暖を取ろうと思っています！笑

冬本番までにやっておいた方がいいことや冬の過ごし方でアドバイス等あればぜひ教えてください！よろしくお願いします。

役場から見た初雪

Instagram

小谷村CATVインターネット事務局　小谷村大字中小谷丙131 小谷村役場2階
電話：050-5211-6333 ／ Mail：info-otari@pxc.jp　営業時間(平日)： 9:00～17:00
Wireless Communications | (((WICOM))) | ワイコム株式会社　PXC フェニックスコミュニケーションズ株式会社

児童手当の支払いについて

◆ **支払予定日** 12月９日（月）　◆ **内訳** 令和６年10月分～11月分

子ども・子育て支援法等の改正により、令和６年12月支給から児童手当の対象年齢拡大・支給額一部増額となりました。12月の支給から支給額が変更されていますので、入金額の確認をお願いいたします。
※入金額の確認には次の表をご活用ください。

支給対象	高校生年代までの児童を養育している方 （18歳到達後の最初の年度末まで）	
支給額（月額）	●３歳未満	第１子・第２子：１５，０００円 第３子以降　：３０，０００円
	●３歳以上～高校生	第１子・第２子：１０，０００円 第３子　：３０，０００円
支給月	年６回（各前月までの２ヶ月分を支払い） 10･11月分：12月　12･１月分：２月　２･３月分：４月 ４･５月分：６月　６･７月分：８月　８･９月分：10月	

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いたします。通帳には「小谷村児童手当」と印字され、合計金額での振込となります。

■**お問い合わせ**　住民福祉課住民係　☎８２－２５８１

JR大糸線増便バスについて

12月１日（日）から運行ダイヤと一部ルートが変更となります。
詳細については村ＨＰや役場観光商工係にあるチラシをご覧ください。

▶小谷村ＨＰ

令和６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（金）
午後４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６日（月）

税目 国民健康保険税
期別 ７期
納期限 １月６日（月）

税目 後期高齢者医療保険料
期別 ６期
納期限 １月６日（月）

口座振替を指定されている方は12月25日（水）に振替えますので、口座の残高をご確認ください。

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。

令和６年12月発行　■人口 2,628 人　男 1,359 人　女 1,269 人　■世帯数　1,234 戸（R６.11.30 現在）
■小谷村役場　電話 0261-82-2001　ホームページアドレス https://www.vill.otari.nagano.jp