

小谷村の雪が、町田の街に魔法をかける



小谷村から今年も町田市に雪をお届けしました

【おもな内容】

- ❷ 小谷村DX推進の新たな一歩
- ❸ 人権擁護委員が再任されました

小谷村 DX 推進の新たな一歩

株式会社 MIKI System

上野 潤一さんを迎えて



小谷村では、デジタル技術を活用した地域活性化を目指し、このたび「企業派遣型地域活性化起業人」の取組として、株式会社 MIKI System より上野潤一さんをお迎えしました。

上野さんは、小谷村のデジタル・トランスフォーメーション (DX) 推進を牽引する重要な役割を担い、地域社会のデジタル化を支援していきます。

灯油の流出事故を防ぎましょう

積雪期に入りすでに灯油の流出事故が複数発生しています。灯油の流出事故は火災の危険性があるだけでなく、水路や河川に流入すると環境を汚染し、農業等にも悪影響を及ぼすこととなりますので、以下の点に注意して灯油の流出事故を起こさないよう注意してください。

- 給油する時は、目を離さず絶対にその場を離れない。
- 給油後は栓が確実に閉まっていることを確認する。
- ホームタンクや配管は定期的に点検して異常がないか確認する。
- 灯油の減り方が急に早くなった場合は、流出の恐れがあるので直ちに確認する。

- 除雪の際は、除雪機や落下した雪等で配管などを傷つけないよう気をつける。
- ホームタンクには防油堤などの流出防止装置を設置する。

万が一、灯油漏れを見つけた場合や、水路や河川に油が浮いているのを見つけた場合は住民福祉課住民係 (☎82・25801) へご連絡下さい。

HPVワクチン キャッチアップ接種 期間延長のお知らせ

昨年夏以降の大幅な需要増により、HPVワクチンの接種を希望しても受けられなかった方がいらっしゃる状況等を踏まえ、2025年3月までに接種を開始した方が全3回の接種を公費で完了できるように、条件付きで接種期間が2026年3月31日まで延長されることになりました。

■対象者

平成9年度～平成20年度生まれの女性で、2022年4月1日～2025年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方

・公費での接種を希望される方は、2025年3月末までに少なくとも1回はHPVワクチンの接種を受ける必要があります。



・全3回の接種が完了している方は対象外です

未接種者は今年度中に接種を開始することをご検討ください。

■お問い合わせ

小谷村こども家庭センター

☎82・2400

人権擁護委員が再任されました

令和7年1月1日付で藤原万里子さんが法務大臣から人権擁護委員として再任され、法務局大町支局において委嘱状の伝達式が行われました。任期は3年間です。

人権擁護委員の職務について

人権擁護委員は、国民の基本的な人権を守り、人権が大切なものである事を国民に知ってもらうため、法務大臣から委嘱された活動する民間の方々です。人権に関する啓発宣伝や住民・団体が実施する人権擁護運動を支援するなどの活動を行っています。また、ひとたび、人権侵害事件があった場合には、その被害者等の救済を行うための調査・情報の収集を行い、法務省人権擁護局への報告を行う事も職務としています。

人権擁護委員は、私たちの身近において人権や差別の問題などを相談できる身近なパートナーです。



現在活動されている小谷村の人権擁護委員は？

● 高橋 琢也さん

(令和5年1月1日、再任)

● 藤原 万里子さん

(令和7年1月1日、再任)

女性・子どもに関する人権問題専用電話について

女性や子どもの人権問題について、全国共通の専用電話が設置されています。専用電話では、人権擁護委員が中心となって電話相談を受け付けています。

■専用ダイヤル

受付時間

平日の午前8時30分～午後5時15分まで

● みんなの人権110番

☎0570-0003-110 (全国共通)

● 子どもの人権110番

☎0120-0007-110 (全国共通)

● 女性の人権ホットライン

☎0570-070-810 (全国共通)

はくばアルプス農場ニュース



はくばSPF豚農場の令和7年2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 (繁殖センター)	2月4日 午前8:30～ 10:00～(大メ出荷)	2月12日 午前8:30～ 9:00～
	2月5日 午前8:30～ 9:00～	2月18日 午前8:30～ 10:00～(大メ出荷)
	2月7日 午前8:00～(種豚導入)	2月19日 午前8:30～ 9:00～
	2月11日 午前8:30～ 10:00～(大メ出荷)	2月27日 午前8:30～

【令和7年度環境対策】を下記のとおり実施いたします。

1. 堆肥の外部搬出を増やし、攪拌を減らすことで臭気対策を実施します。
2. 気化ガス脱臭装置のオーバーホール時期を短縮し、能力の低下を防止します。
3. 豚舎の修繕に迅速に対応します。
4. 外部専門家の意見を取り入れた臭気対策を実施します。

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

■お問い合わせ はくばSPF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

地域包括支援センターからのお知らせ

地区での集いの場始めてみませんか？

地域包括システムが構築され、住み慣れた地域で自分らしく暮らしを行く為には一人一人が介護予防に心がけ生活することが大事になります。夏は畑仕事、冬は除雪作業と小谷では体を動かす機会が多くありますが、人口減少から地域の関りや会話も少なくなってきました。

保つには同居以外の人との交流を週に何回かは持つことが大切と言われていきます。地域活動、老人会、集いの場（小谷村では、らくらくサロン、ずくまめ会、ずくだせ会、公民館主催のサークル活動等があります）へ積極的に参加して体力維持や社会性の維持に心がけたいものです。

地域で隣り近所が少なくなってきたからこそ、地域のつながりを持ちたい、体を動かしたいと考えている方、あなたの地区の公民館で気楽に集いの場を始めてみませんか？

小人数での会でも構いませんので気楽に地域包括支援センターまでご相談ください。地域包括支援センターでは、立ち上げの支援を行っています。

■お問い合わせ

地域包括支援センター
☎ 82・3135

「行政相談・心配ごと相談」の開催について

小谷村と小谷村社会福祉協議会の共催で、行政相談委員と司法書士による「行政相談・心配ごと相談」を開催します。

国の行政活動に関する苦情や相続・登記の相談など、日ごろの心配ごと全般についてご相談ください。

秘密は固く守り、相談は無料、予約不要（先着順）です。

■日時

令和7年2月19日（水）
午後1時30分から3時30分まで

■会場

小谷村役場 204会議室
行政相談委員

横澤 勲さん
司法書士

長野県司法書士会大町支部

■お問い合わせ

行政相談
総務課庶務係

☎ 82・2024

心配ごと相談

小谷村社会福祉協議会

☎ 82・2430

県消費生活センターが1カ所に集約されます

複雑化・高度化する消費生活相談に対応するため、県内4カ所に分散している県消費生活センターを1カ所（松本市内）に集約して、相談機能を強化します。

また、市町村の相談業務などへの支援を充実させ、県民の皆さんにとっての身近な相談体制を確保します。

■開始日

令和7年4月1日（火）

■概要

現状

- ・北信（長野市）
 - ・東信（上田市）
 - ・中信（松本市）
 - ・南信（飯田市）
- の各県消費生活センター

長野県消費生活センター（松本市）に集約

■お問い合わせ

県庁県民文化部
くらし安全・消費生活課

☎ 026・2335・7151

児童手当の支払いについて

■支払予定日

2月7日（金）

■内訳

令和6年12月分、
令和7年1月分

◎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



まめまめ知識 No.131



意外と多い

高齢者の低栄養

厚生労働省が発表した「令和4年度国民健康・栄養調査結果の概要」によると、65歳以上の低栄養傾向の者（BMI 20以下）は、男性12・9%、女性22・0%となっており、また、85歳以上では、男性27・1%、女性25・6%となりました。年齢が上がるにつれ、知らず知らずのうちに低栄養に陥ってしまうリスクが高くなっています。

また、小谷村では令和5年度の村健診の結果、65歳以上の低栄養傾向の者は男性10・6%、女性29・0%となっています。小谷村でも65歳以上の人で低栄養に陥っている人が多いことが分かります。

低栄養とは

食欲の低下や、噛む力が弱くなるなどの口腔機能の低下により食事が食べにくくなるといった理由から、徐々に食

事が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓などの体を作るたんぱく質などの栄養が不足している状態のことをいいます。

低栄養の症状

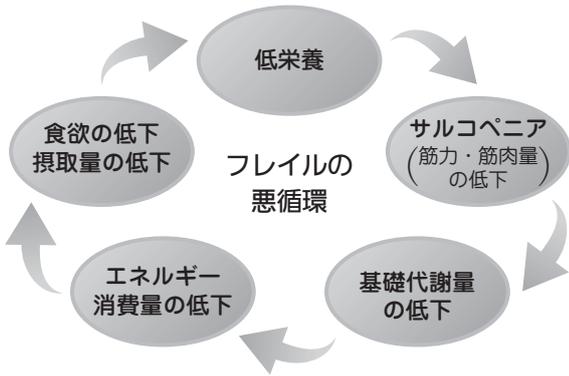
- ・ 体重減少
- ・ 骨格筋の筋肉量や筋力の低下
- ・ 元気がない
- ・ 風邪や感染症にかかりやすく、治りにくい
- ・ 傷や褥瘡（床ずれ）が治りにくい
- ・ 下半身や腹部がむくみやすい

低栄養の原因と影響

高齢者の食生活・食事内容は、慢性的な疾患や加齢に伴い衰える身体機能、経済的困窮や独居などの居住形態による社会的側面、ストレスなどの心理的側面など、様々な要因の影響を受けます。低栄養

はそれらの側面により、食欲低下や食事摂取量の減少、栄養が偏った食事に繋がることよって起こると考えられます。食事量が減れば体力も減少するため、活動量も減りさらに食欲低下と低栄養を招きます。

また、高齢者にとって低栄養は健康障害に直結するものになります。感染症にかかりやすくなることや褥瘡（床ずれ）がでやすくなるだけでなく、筋肉量や骨量が減少することにより、転倒や骨折のリスクが増加します。低栄養



に伴う体力や活動量の低下がさらに食欲を低下させ、より低栄養に繋がるといった悪循環を繰り返すことで、心身が衰えた状態である「フレイル」が進行していきます。

低栄養の予防

1日3食食べる

1回に食べる量が少ないため、1日3食食べないと1日に必要なエネルギーやたんぱく質が不足します。また、規則正しい食事リズムは生活リズムを整えることにもなり、活動することで空腹感も感じられ、きちんと食事をとることに繋がります。

栄養バランスの良い食事を食べる

甘い菓子パンや、カップラーメンや袋麺類など加工食品で食事を済ませず、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を毎日おかずに入れます。主食・主菜・副菜には好きなものには偏らず、多種多様な食品を取り入れることで栄養バランスよく摂取す

ることができません。日本食は昔から「汁三菜」と表現され栄養バランスの整いやすい食事です。ただし、塩分過剰になりがちなので汁物は1日1杯程度にしましょう。

楽しい食事にし、美味しく食べる

外出する機会をつくり誰かと一緒に食事を楽しむようにしましょう。

楽しくおいしく食事をしながら低栄養を予防しましょう！



参考文献

健康長寿ネット「高齢者の低栄養」

お問い合わせ

住民福祉課健康推進係

☎ 082・2570

《参加費無料》スマホ活用講座・相談会



スマホを
持っていない方も
大歓迎!

【要予約(先着10名様)・参加費無料】

毎週 木曜日 『おたりつぐら』で開催中

日にち	講習内容
2/6	スマホ初心者向け LINEの使い方
2/13	スマホ初心者向け アプリについて ※入れ方・消し方・アップデート等
2/20	スマホ初心者向け 基本操作・文字入力
2/27	スマホ初心者向け 地図アプリの使い方

☎ 電話 **050-5211-6333**
(受付時間 平日 9:00~17:00まで)

✉ メール **info-otari@pxc.jp**

📱 オンライン予約
<https://bit.ly/3rYbEyb>



スマホで
読み取り



※定員になり次第、
受付を終了する
場合があります。



初心者のペースに
合わせてゆっくり
進めます♪

【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！地域おこし協力隊、梅ちゃんです。
僕の趣味はスノーボードですが、小谷村内のスキー場はさっそく全制覇しました！
雪が多いのは嬉しいですが、生活の中では雪国ならではの洗礼を受けています。

約1カ月の雪国生活を経て、少しずつ慣れてきましたが、朝出勤時の雪かきと車のアイドリング等があるため、時間を逆算して動かないといけないことに大変さを感じています。窓が凍っているときは特に大変です。こればかりは、住んでいる以上つきものだと思うので頑張って慣れていきたいと思ひます。



ゲレンデでは
雪を楽しんでいます

Instagram インスタグラムで
小谷村の魅力
全国へ発信中！

愛車が雪に埋もれて
掘るのが大変でした



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

中信支部行政書士

無料相談会

相談日 2月23日(日)

時間 午前10時～午後3時

場所 大田市総合福祉センター

第1・第2会議室(大田市大町1129)

相談内容

● 遺言・相続関係に関して

遺言書や遺産分割協議書の作成、

相続財産の調査、家族信託、成年後

見制度利用のご相談

● ビジネスをサポートする各種申請

建設業許可、産業廃棄物処理業許

可、風俗営業許可、農地転用許可、

運送業許可、自動車登録など官公署

への申請のご相談

● 外国人の在留資格

外国人の雇用や呼び寄せ、在留資

格の変更・更新・取得などの申請や

永住、帰化のご相談

● その他

各種契約書や内容証明などさまざ

まな必要書類作成のご相談

事前予約も承りますので、中信支

部へご連絡ください。

■ お問い合わせ

長野県行政書士会中信支部

☎0263・87・3798

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

2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

今月の納税

2月

税目 固定資産税

期別 4期

納期限 2月28日(金)

税目 国民健康保険税

期別 9期

納期限 2月28日(金)

税目 後期高齢者医療保険料

期別 8期

納期限 2月28日(金)

□ 座振替を指定されている方は2月25日(火)に振替えますので、□ 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。