

塩の道、歩けば歴史が蘇る 疲れた体には、小谷の美味が沁みわたる



第46回 塩の道祭りを開催しました

〔おもな内容〕

- ② 小学生の美しい歌声とアルプホルン響く秘境に「なごみ」登場！
- ⑤ 小谷村国民健康保険からのお知らせ

小学生の美しい歌声とアルプホルン響く秘境に 「なごみ」登場！

～「なごみ」が参加者を魅了しました～

迎え入れるホームでは、小谷小学校合唱団による美しい歌声が駅前やホームで披露され、また北アルプスや雨飾山などの山々を想わせるアルプホルンのすばらしい演奏がイベントに花を添えました。駅前マルシェでは「芽吹きの会」の笹だんごや「小谷元氣づくりの会」特製大系線ぞうきんも販売され、大勢の参加者で大変盛り上がりしました。

5月11日（日）にJR東日本ハイングレード特別列車655系「なごみ」南小谷駅到着を記念した駅前イベントが、小谷村大系線振興会議と大系線ゆう浪漫委員会共同により開催されました。

この車両は皇族の乗用車両としても知られる特別列車で、小谷村に初めて入線する記念すべき日となりました。



税金ってスゴイ！

～小谷小学校6年生
くらしと税を学ぶ～

5月13日（火）、小谷小学校6年生を対象に、総務課税務係の職員が講師となり、税金が私たちの暮らしの中でのように使われているのかを考える「税金の特別授業」を行いました。

授業では、「小谷小学校はどれくらいの税金で建てられたのか」「小学校の年間運営費はいくらか」など、児童たちにとって身近なことを題材とし、税金の役割について学びました。また、「村の年間

の税収はどのくらいか」といった地域に関する内容も取り上げられました。

後半には「もし税金がなくなったら？」というテーマのアニメを視聴し、税のない世界の不便さや混乱について考える時間も設けられました。児童からは「税金がなくなると世の中が不便になることがよくわかった」と、税の重要性を実感する有意義な学びの機会となりました。



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 ペコロスの母に会いに行く



(C) 2013 「ペコロスの母に会いに行く」制作委員会

サフリーマンの息子が認知症の母を悩んだ末に介護施設に預けることを決めるが、施設の人間模様や母の振る舞いを見て、自身の中で意外な思いに気づくストーリー。
ぜひこの機会にご鑑賞ください。

日 時 令和7年6月27日(金)

開場：午前9時30分 上映：午前10時～12時

場 所 小谷村役場 多目的ホール

鑑賞費 無料

定 員 50名 観賞希望の方は事前にお申込みしてください。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・33135

歯科口腔健診を受けましょう

～後期高齢者歯科口腔健診～

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺

炎）を起こすことがあります。

お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。



■対象者

(1) 昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの被保険者（令和6年度に75歳の誕生日を迎えた方）

(2) 昭和20年4月1日～昭和24年3月31日生まれの被保険者（令和6年度に76～79歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和6年度に歯科医療の受診がなかった方

(3) 昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの被保険者（令和6年度に80歳の誕生日を迎えた方）

■案内通知など

6月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。

■健診期間

令和7年7月1日（火）から
令和7年12月30日（火）

■健診費用

無料

※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

■対象医療機関

県歯科医師会所属の歯科医院
（一部の病院を除く）

■予約方法

対象医療機関へ直接予約をお願いします。

■受診時に必要なもの

受診券（必ずお持ちください）
被保険者証（必ずお持ちください）
お薬手帳（無い場合は、不要です）

■お問い合わせ

長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室 ☎ 026・229・5320

令和7年4月末の 電話でお金詐欺（特殊詐欺）等 発生傾向

◎電話でお金詐欺被害状況（暫定値）

- ◆認知件数 87件（前年比＋8件）
- ◆被害額 4億4,728万円（＋1億7,262万円）
※被害額1万円未満切り捨て

◎SNS型投資・ロマンス詐欺被害状況

- ◆認知件数 40件（前年比－9件）
- ◆被害額 4億7,599万円（－1億5,332万円）
※被害額1万円未満切り捨て

4月末までの電話でお金詐欺（特殊詐欺）の特徴

◎警察官等をかたり、捜査（優先調査）名目で現金等をだまし取る手口が目立つ。

- ・オレオレ詐欺の約9割（34件）が警察官をかたり（通信事業者・官公庁・金融機関をかたる者から警察官につながるものを含む）、捜査（優先調査）名目で現金等をだまし取る手口であった。
- ・被害額は電話でお金詐欺全体の約5割（2億3,263万円余）を占める。
- ・20代から50代は携帯電話への着信、60代以上は固定電話への着信の傾向が顕著。



- 20代から50代の被害者（22件）への犯人からの接触方法は、全て携帯電話への着信。
- 60代以上の被害者（12件）への犯人からの接触方法は、自宅固定電話への着信が6割強（8件）。

このような詐欺の対策として、非通知番号や知らない番号の電話からは出ない。本人かどうか確信が持てない場合には、他の親族等に相談する。日頃から家族や親族間で対応策等について話し合っておく。

もしこのような電話がかかってきたら詐欺を疑い、警察に連絡をしましょう。

▼警察庁ホームページ「警察庁・SOS47特殊詐欺対策ページ」

▼ニセの逮捕状



▲警察に偽装した電話番号

▼ニセの警察官と手帳



◀ニセの警察官とのビデオ通話の様子

その警察官、ホンモノですか？

ニセ警察詐欺

警察官等をかたり、捜査（優先調査）名目で現金等をだまし取る
特殊詐欺が増加しています。

実際の事例を確認し、詐欺を未然に防ぎましょう。

詳しくはこちら



小谷村国民健康保険からのお知らせ

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等の早期発見・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。

また、今年度から 30 歳～ 39 歳を対象とした若年健康診査を開始します。保険の種類に関わらず、どなたでも受診できます。

実施日	実施会場	受付時間	胃検診
6月19日(木)	‘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20日(金)	白馬乗鞍交流センターちゃんめろ	8:00～11:00	○
6月22日(日)	役場多目的ホール	8:00～11:00	○
		13:00～14:00	×
6月23日(月)	役場多目的ホール	8:00～11:00	○
		13:00～14:00	×
6月24日(火)	梅池社会体育館	8:00～11:00	○
6月25日(水)	中土観光交流センターやまつばき	8:00～10:00	○
【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
若年健康診査 3,000円		大腸がん検診(検便検査)	500円
眼底検査 1,200円(希望者のみ実施)		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11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)診受診項目に変更・追加希望等がある方は、6月13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特定健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)

※予約後、問診票と採尿容器がご自宅に届きますので、必要事項をご記入のうえ当日健診会場にご持参ください。また、保険証も併せてご持参ください。

■お問い合わせ 住民福祉課健康推進係 ☎82-2570



まめまめ知識

No.135



飲み物に含まれている砂糖の量は簡単に計算できる!?

自分がどれくらい飲み物から砂糖を

摂取しているか振り返ってみましょう

これから暑い季節がやってきます。暑い日には冷たいジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料が飲みたくなる方も多いのではないのでしょうか? 熱中症にならないよう水分を摂ることは大切ですが、ジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料に含まれる砂糖の摂り過ぎには注意が必要です。

1日に摂ってよいとされる砂糖の量は?

1日に摂ってよいとされる砂糖の量は一般的な成人で20gとされており、スティックシュガー(3g)約7~8本分ですが、ジュースやスポーツドリンクに換算するとどれくらいになるのでしょうか?



野菜ジュース
1本 200ml

栄養成分表示 (1本200ml当たり)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	0.8g
炭水化物	16.6g
糖 質	15.6g
糖 類	13.4g
食物繊維	0.2~1.7g

飲み物の栄養成分表示を見てみましょう

飲み物のラベルに記載されている栄養成分表示を見たことはありませんか? ラベルには栄養成分表示が記載されており、表示されている「糖類」を見ることがどれくらいの砂糖



清涼飲料水
1本 500ml

栄養成分表示 (100ml当たり)

エネルギー	42kcal
たんぱく質	0g
脂 質	0g
炭水化物	11g
ナトリウム	3~13mg

糖が含まれているかおおよそ計算することができます。左の野菜ジュースの例では1本200mlに糖類13.4gとなっており、1本飲むと約13.4gの砂糖を摂ることになります。

一方で飲み物によって「糖類」以外の表示がされている場合もあります。炭水化物II糖質(糖類含む)+食物繊維ですが、食物繊維をほとんど含んでいない清涼飲料水は炭水化物II糖質となり、糖質はほぼ糖類となるため、炭水化物の量II砂糖の量となります。左の例では100mlあた

り炭水化物11gとなっており、1本飲むと約55gの砂糖を摂ることになります。この量は1日に摂ってよいとされる砂糖の量の2倍以上となります。

砂糖を摂りすぎると身体にどんな悪影響があるの?

①肥満や高血圧、糖尿病を引き起こす

摂りすぎた砂糖は余分なエネルギー源となり、中性脂肪として体に蓄えられます。さらに、肥満は高血圧や糖尿病といった生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

②虫歯になりやすくなる

虫歯の原因となる虫歯菌が砂糖を栄養源として増殖し、虫歯になりやすくなります。



③集中力の欠如

摂り過ぎた糖質をエネルギーに換えるために多量のビタミンB群とカルシウムが必要になり、それが欠乏することでイライラしたり気持ちが落ち込みやすくなります。



これから暑い日が続く、ジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料を多く飲んでしまいがちですが、栄養成分表示を見よう意識し、砂糖の摂りすぎには気をつけましょう。

お問い合わせ

住民福祉課健康推進係
82-2570

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 (繁殖センター)	6月3日 午前8:30～ 10:30～(大メ出荷)	6月11日 午前8:30～ 9:00～	6月24日 午前8:30～ 10:00～
	6月4日 午前8:30～ 12:00～	6月17日 午前8:30～ 10:30～(大メ出荷)	6月25日 午前8:30～ 9:00～
	6月6日 午前8:00～(種豚導入)	6月18日 午前8:30～ 10:00～	
	6月10日 午前8:30～ 10:30～(大メ出荷)		

●気化ガス脱臭装置のメンテナンスを4月16日から18日に実施いたしました。

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

児童手当の支払について

■支払予定日

6月11日(水)

■内訳

令和7年4月分
令和7年5月分

◎令和7年3月で高校を修了した年代の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いたします。

※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すので、指定口座の通帳を記載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(第1子・第2子)	15,000円
3歳以上～高校生(第1子・第2子)	10,000円
第3子以降	30,000円



STOP!
水難事故

水難事故は、例年6月から8月にかけて多く発生しています。

特に、魚釣りや水遊び中に溺れたり、ボートから転落したりといった事故が後を絶ちません。「水」に対する危険性について、日頃から家族や仲間と話し合うとともに、次の安全対策を進めましょう。

- ・地域ぐるみで川や池に危険箇所がないか点検する。
- ・魚釣りや水遊びの際には、ライフジャケットを着用する。

- ・子どもが川や池に誤って転落しないよう、近くにいても目を離さない。



《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

日にち	講習内容
6/5	スマホでお買い物体験 ～デリシア 編～ ※商品受け取り時の代金引換で商品購入予定です
6/12	スマホ初心者向け Instagramの使い方
6/19	スマホでお買い物体験 ～楽天市場 編～ ※注文から14日以内の銀行振込で商品購入予定です ※スマホで受信可能なメールアドレスが必要です
6/26	スマホ初心者向け LINEの使い方



<講座の様子>

スマホのカメラで自撮りする練習をしました。腕の角度がポイントです。

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>



※定員になり次第、受付を終了する場合があります。

【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。早いものでもう6月ですね。先月、人生初のバックカントリーを経験しました。右も左も分からない僕は、えんでかしのガイドツアーを利用させていただきました。その中で必要な装備や知識、山の楽しみ方を教わりました。ゲレンデでのスノーボードは経験していても外山を滑るとなると全くの別物でした。また、5月になっても雪がたくさんあることが新鮮で感動しました。

来シーズンは、ハイシーズン中のバックカントリーも体験してみたいです。



天狗原周辺を登る梅ちゃん



Instagram



Instagramで
小谷村の魅力を
全国へ発信中！



YouTube



CATVの一部番組や
梅ちゃん作成動画を
視聴できます

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



特急あずさ再入線を願って

これまで多くの旅人を南小谷駅につれてきてくれた「特急あずさ」。再び会えることを願い、その想いを動画に込めました。QRコードを読み取り、この動画を多くの人たちで共有しましょう。



動画はこちらから



ホームページ

施設看護職員 募集について

北アルプス広域連合では、養護老人ホーム鹿島荘の施設看護職員を随時募集しています。

応募資格は、昭和45年4月2日以降に生まれた方で、看護師免許・准看護師免許のいずれかの資格を有する方となります、応募は随時受け付けます。

詳しい募集内容については、北アルプス広域連合ホームページをご覧ください。北アルプス広域連合総務課、☎22・6764までお問い合わせください。



6月 今月の納税

税目	期別	納期限
村県民税	1期	6月30日(月)
国民健康保険税	1期	6月30日(月)

口座振替を指定されている方は6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。

令和7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

6月20日(金)
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

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。

