

菊川に雪が降った！子どもたちの笑顔、満開！



小谷村から今年も菊川市に
雪をお届けしました



【おもな内容】

② 白子町町制施行70周年記念式典

③ 小谷村から雪の贈り物！菊川市市制20周年「雪まつり」開催

姉妹都市協定
締結30周年

白子町町制施行70周年記念式典に 小谷村長・小谷村議会議員が出席

姉妹都市の
絆を深める

姉妹都市の千葉県白子町では、町制施行70周年を迎え、令和7年2月11日に記念式典が盛大に開催されました。小谷村との姉妹都市協定締結からちょうど30周年を迎えることから、村長・議長が招待されました。村長は姉妹都市交流のきっかけとなったエピソードなどを交え「今後も変わらぬ交流を続け、『心温まる交流の輪』を築いていきたいと願っております。」とあいさつし姉妹都市の絆を深めました。

小谷村と白子町の 姉妹都市の歴史

白子町と小谷村は、平成7年2月11日に姉妹都市提携を結び、30年以上にわたる親交を続け、お互いの魅力を活かした交流を進めてきました。

●子どもたちの交流事業

(小中学生が相互訪問し、自然体験や文化学習の実施)

●特産品の相互販売やPR

(白子町の特産物・農産物と、小谷村の山の幸を紹介)

●災害時の相互支援

(豪雪や台風被害時の支援物資の提供)

こうした継続的な交流が、両自治体の深い結びつきを生み出しています。

●式典後には、白子町と小谷村の関係者による懇談が行われ、さらなる連携強化について意見が交わされました。

この記念式典は70年の節目を迎えた白子町との歴史を振り返ると同時に、姉妹都市の未来を見据える重要な機会となりました。



『稗田山崩れ』のYouTube動画を作成しました！

『日本三大崩れ』の一つと言われる『稗田山崩れ (1911年発生)』について学ぶ、10分程度のYouTube動画を作成しました。

登山系YouTuber (ユーチューバー) の「やまくっく・やぎちゃん」が「長野県職員OB和澤伊久夫さん」の案内で、稗田山崩れに関連する場所をめぐり、これまでの歴史等を紹介する内容となっております。是非、ご覧ください。



※日本三大崩れとは

「稗田山崩れ (小谷村)」 「大谷崩れ (静岡県)」 「鳶山崩れ (富山県)」 を総称した呼び方。

▲YouTube動画
「やまくっくやぎちゃん」
と学ぶ稗田山崩れ

■お問い合わせ 建設水道課建設係 ☎82-2204

URL : <https://www.youtube.com/watch?v=c44hgJd3DY0>

小谷村から雪の贈り物！菊川市市制20周年「雪まつり」開催



▲挨拶を述べる小谷村長

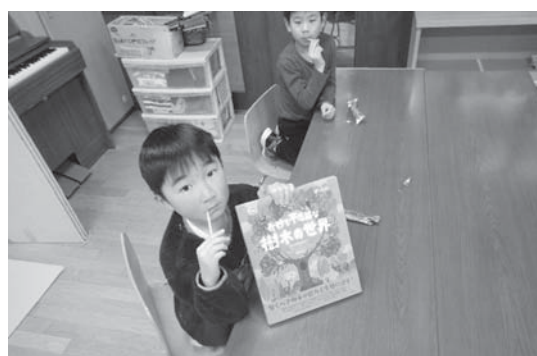
▼きくのんの雪像、本家とのコラボ



友好都市協定を結ぶ静岡県菊川市において市制20周年を記念して雪まつりが大規模に開催され、今年は小谷村から10トンダンンプ4台分の雪をお届けしました。普段雪に触れる機会が少ない菊川市の子どもたちは、雪の滑り台で遊んだり、雪だるまを作ったりと、冬ならではの体験を楽しんでいました。会場には笑顔があふれ、雪とふれあう喜びを分かち合う温かなイベントとなりました。

また、旧小笠町にある黒田代官屋敷で開催された「第19回黒田代官屋敷梅まつり」にも出展し、特産品の販売を行いました。小谷村自慢の特産品を多くの方々に手に取っていただき、地域の魅力を伝える貴重な機会となりました。

これからも菊川市と小谷村の交流を深め、両地域の魅力を共有していきたいと思っています。



長野県みどりの基金（長野県緑化推進協議会）の事業を活用し、村図書館、村内小・中学校、放課後児童クラブを対象に、森林保全の大切さ、木材活用などをテーマとした書籍の購入を行いました。

子どもたちには学びを通して、ふるさとの山々を大切にし、これからの森林づくりへの関心を深めて欲しいと願います。

また、当事業にかかる費用の一部には、村民の皆さまから、日頃ご協力をいただいている「緑の募金」（主催：公益社団法人国土緑化推進機構）が用いられています。

今後とも、未来を担う子どもたちへ緑を繋いで行く「緑の募金」へのご協力をお願いいたします。

「緑の募金」により
書籍の購入を行いました

令和7年4月から プラスチックの分別が変わります！

今まで「プラスチック製容器包装」を資源物として回収していましたが、4月からは「製品プラスチック（100%プラスチック素材）」も資源物として出せるようになります



容器包装プラスチック

製品プラスチック

地区のごみステーションと一緒に
まとめて出せます。千国崎資源物
倉庫回収にも出せます。

プラスチック製品の例（あらたに出せるもの）

100%プラスチック素材を使用したきれいなもの
素材の長さが50cm以下で厚さが5mm以下のもの



調理器具・台所用品など



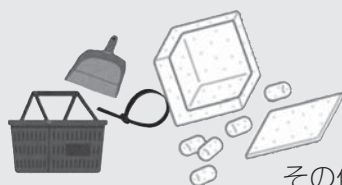
文房具・おもちゃなど



屋外用品



収納用品・風呂用品・洗面用具など



その他日用品

※発泡スチロールは
厚さ5mm以上
でも出せます

※あくまでも例です。詳しくは、役場住民係までお問い合わせください。

Q 汚れはどの程度まで落とせばいいの？

A 水洗い等で固形物や脂分が残っていなければ
OKです

Q 他素材との複合製品はダメなの？

A 他素材を簡単に外せてプラスチックだけになればOKです

プラスチックは
えらんで減らしてリサイクル



■お問い合わせ 住民福祉課住民係 ☎82-2581

注意事項

- 汚れがひどい物、素材が不明な物、金属が付いている物、電池やバッテリーで動く物はプラスチック製品として出さないでください。
- 素材の長さが50cm以上の物は大町リサイクルパーク、北アルプスエコパーク、白馬リサイクルセンターでのみ受入日に持ち込めます。
- 発泡スチロールは厚さ5mm以上でも可です。長さが50cm以上のものは割ってから出すか、上記の3施設に持ち込んでください。



次のものは絶対に入れないで
ください！

発火する恐れのあるもの

ライター、リチウム電池使用製品（小型家電類）



取扱い時に危険なもの

刃物類



プラスチック素材ではないもの
プラスチック以外の素材を含むもの

（ペットボトルは今まで同様です）



まめまめ知識 No.132

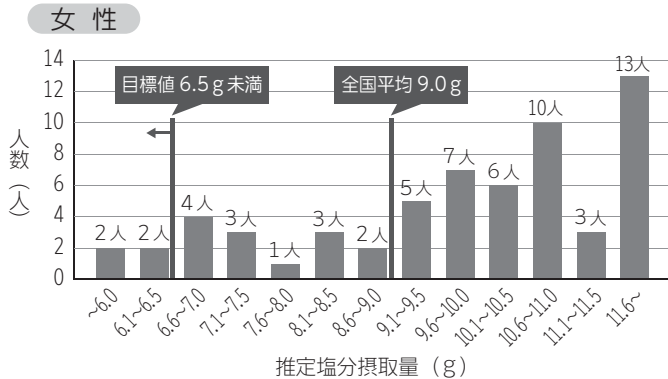
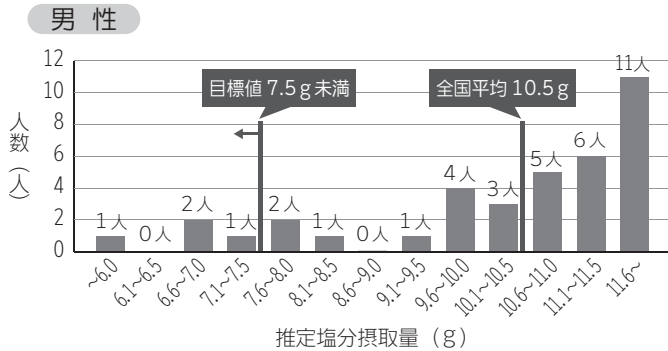


健康推進係では毎月減塩の日（17日）にあわせて『尿中塩分摂取量検査』を実施しています。これは尿検査により1日にどれくらいの塩分を摂っているかを調べる検査になり、令和7年1月末までの間に延100人の村民の方に検査を受けていただきました。結果は左図のようになります。（図1）

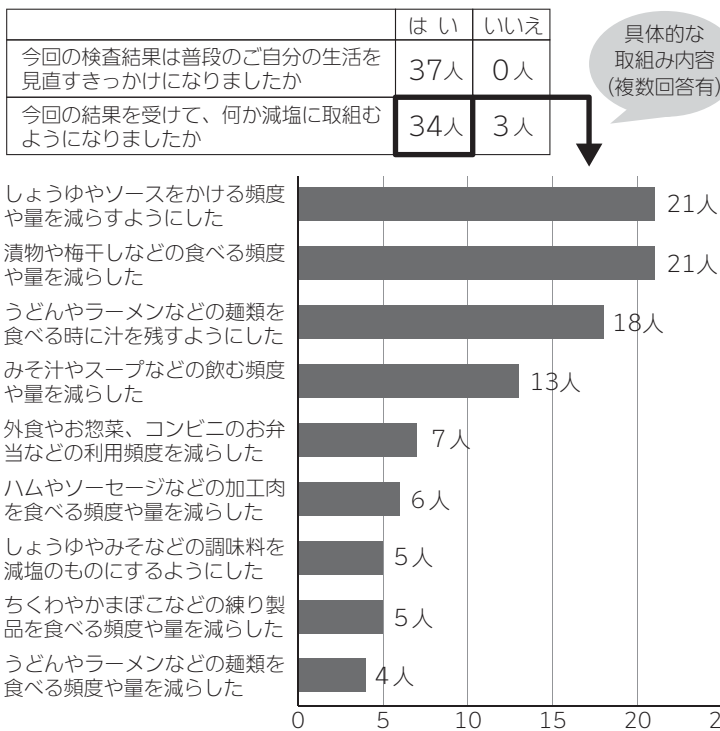
国は日本人の食塩摂取目標量を男性では7・5g/日未満、女性では6・5g/日未満としています。全国的にみて日本人の食塩摂取量は多く、平均で男性は10・5g、女性は9・0gとなっています。（令和4年国民健康・栄養調査より）

一方で、『尿中塩分摂取量検査』を受けられた小谷村の

【図1】小谷村尿中塩分摂取量検査結果（20歳以上）



【図2】『尿中塩分摂取量検査』アンケート結果（全37名）



方の状況をみてみると、男性女性ともに半数以上の方が全国平均よりも多くの塩分を摂取されていることがわかりました。小谷村でも塩分を過剰に摂取されている方が相当数いるという状況がうかがえます。

塩分のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。塩分を過剰に摂取しないように普段の生活から気を付けたいものです。

『尿中塩分摂取量検査』を受けられた方にはアンケートをお願いしていますが、受検者の約4割にあたる37名の方から回答をいただきました。（図2）

アンケートに回答いただいた37名全員が「今回の検査結果は普段の生活を見直すきっかけになった」と答えられて

『尿中塩分摂取量検査』を受けられた方の声

おり、約9割にあたる34名の方がその後何かしらの減塩に取り組まれるようになりました。実際に1回目の検査の後、減塩に取り組まれ、2回目の検査では2・3gの減塩に成功をした方が複数名おられました。

『尿中塩分摂取量検査』は毎月実施しています

冒頭にも記載しましたが、健康推進係では毎月『尿中塩分摂取量検査』を実施しています。検査はお一人同一年度内に2回まで受けることが可能です。1回目の検査で普段自分がどれくらいの塩分を摂取しているのかを知り、その後何か減塩の取り組みをしてから、その結果をみる目的で2回目の検査を受けるという方法も「アリ」かと思えます。興味を持たれた方は是非一度検査を受けてみてください。検査の詳細日時等はCA TVの文字放送や毎月発行される広報お知らせ版等でご確認ください。

お問い合わせ

住民福祉課健康推進係
82・2570

みよう！ いくつかわかるかな？



Q アウトドアや渋滞時にも活躍する、災害時の必需品は？

A 携帯簡易トイレ

災害時だけでなく、雨天時のテント泊や高速道路での渋滞時にも役立つ携帯簡易トイレ。最近は100円ショップなどでも豊富に扱っているので、試しに使ってみてください。



Q いざという時、水でも食べられるカップ麺はどれ？

1:うどん 2:ラーメン 3:焼きそば

A どれでもOK!

ただし、水で作るとお湯より時間がかかります。とある実験では、うどん60分、ラーメン15分、焼きそば20分でおいしく食べられたとか。いちど試しにやってみませんか？



Q 災害時にはバケツにもなる、買い物に行くときのアイテムは？

A はっ水加工のエコバッグ



ふだん持ち歩いている人も多いエコバッグ。はっ水加工されたものなら、もしもの時に水を運ぶバケツとしても使えます。このように、いつも使っているものを防災に役立つように工夫し、日常と災害時の境目をなくすアイデアは「フェーズフリー」といわれ、モバイルバッテリー、自転車用ヘルメット、趣味のキャンプ道具などは災害時にも役立ちます。フェーズフリー防災用品はホームセンターやネットショップなどで品ぞろえが増えていますのでチェックしてみましょう！



エコバッグでフェーズフリーやってみた

災害時にも役に立つのをやってみた！

Q 長野県には便利な県公式防災アプリがある？

A はい。ここからダウンロードできます！

防災アプリ、入れてみよう！



長野県防災PRキャラクター「防災ダック」

「信州防災アプリ」は長野県の防災情報を網羅したスマホ用アプリです。県民のみなさんの避難をサポートする情報をリアルタイムにお届けします。

信州防災
Shinshu Bousai

Google Play
で手に入ろう

App Store
からダウンロード



みんなはじめてる! 地震への備え

#やってみた
防災

QUIZ

解いたらすぐにやって 防災クイズ、あなたは

① いざという時の食料備蓄。いつ使う？

② 普段から。



このアイデアは「ローリングストック」といわれます。ふだん使っている食品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足していく方法です。古いものから順番に使うことで、備蓄品が常に入れ替わり、わざわざ災害時用に特別な備えをする必要がありません。

食べながら
備蓄!



古いヤツから
食べてみた

③ 長野県で地震保険に入っている世帯の割合は？

④ およそ7割



大きな地震では、その後の生活再建に数千万円のお金が必要なケースも。なるべく早く日常を取り戻せるように、加入がまだの方はご検討ください。

詳しくはこちらをチェック



我が家も
入ってみた!

⑤ 地震の時、自宅の家具が倒れないようにしている人は多い。でも、倒れると もっと危険なものは何？

⑥ 自宅そのもの。 古い木造は要注意!

我が家は地震が来ても大丈夫かな?と思ったら、迷わず耐震診断のご相談を。なかでも1981年の建築基準法の大幅改正前に建てられた

住宅は、診断を無料で受けられ、自己負担なく工事できる場合もあります。



詳しくはこちらをチェック



耐震診断も
やってみた

⑦ 地震に備えて枕元に置く人が増えて いる、右と左がセットのものは何？

⑧ 履き物

窓ガラスや電球が割れて家中に散乱することがあるので、足元の安全を確保しましょう。



家族みんなで
解いてみた



大北高等職業訓練校 訓練生募集

大北高等職業訓練校では、次のコースの訓練生を募集します。

電子計算機科（パソコン）

●初心者コース

日時 4月～9月

全18回

毎週月曜日

午後6時～9時

●ビジネス実践コース

日時 4月～9月

全18回

毎週水曜日

午後6時～9時

電子計算機科共通事項

■定員 5名以上で開講

■受講料 各39,800円

■申し込み

3月31日（月）までに電話または直接訓練校へお問い合わせください。

観光ビジネス科（外国語）

●実践英会話コース（入門編）

日時 4月～7月 全10回

毎週火曜日

午後2時～4時

●実践英会話コース（基礎編）

日時 4月～6月 全10回

毎週月曜日

午後6時30分～8時30分

●韓国語コース（入門編）

日時 4月～6月 全10回

毎週月曜日

午後2時～4時

観光ビジネス科共通事項

■定員 5名以上で開講

■受講料 各25,000円

■申し込み

3月31日（月）までに電話または直接訓練校へお問い合わせください。

■お問い合わせ

大北高等職業訓練校

☎22・5050

地域包括支援センターからのお知らせ

「人生を最期まで健やかに過ごすために

～終活講座第2弾～を開催します

地域包括支援センターではACP（人生会議）の普及啓発を行っています。

昨年度、住民向けに終活講座を開催したところ大勢の皆様にご参加いただき関心の深さを実感しました。大好評だった昨年に引き続き、今年度はより内容を充実して開催します。

まずは元気であること、それでもやってくる『いつか』のために準備をしておくこ

と。その『準備』についての講演会を開催します。

相続や遺言のことについて

ご講演いただきます。自分の望む終活への第一歩としてぜひこの機会にご参加ください。

■申し込み・お問い合わせ

地域包括支援センター

☎82・3135

「人生を最期まで健やかに過ごすために

～終活講座第2弾～

日時 令和7年3月17日（月）午前10時～11時30分

場所 小谷村役場2階 視聴覚室

講師 NPO法人ライフデザインセンター

代表理事 小川 和子氏

参加費 無料

申込み切 令和7年3月13日（木）

お問い合わせ 小谷村地域包括支援センター

☎82・3135

※公民館と共催し、当日は要約筆記をお願いしています。

信州省エネ家電購入応援 キャンペーン第2弾の 期間を延長します

県では、省エネ性能の高い家電の購入を支援する「信州省エネ家電購入応援キャンペーン」を実施しています。今回キャンペーン期間を8月31日まで延長します。

■購入期限

令和7年8月31日（日）

■ポイント申請期限

令和7年9月30日（火）

午後5時

■ポイント交換期限

令和7年10月14日（火）

■対象品目

エアコン、冷蔵庫、電気温水機器、テレビ、LED照明器具

※対象店舗、対象製品、ポイント等の種類、申請方法等はキャンペーン専用サイトでご確認ください。



■お問い合わせ

信州省エネ家電購入応援キャンペーン第2弾・お客様コールセンター ☎050・1706・0459（午前10時～午後7時 土日祝日含む）

消防車や救急車の 出動区域について

北アルプス広域消防本部では、令和6年度事業で「高機能消防指令センター」更新整備工事を行いました。

これに伴い、北アルプス広域消防管内の効果的な出動隊運用のため、一定規模までの火災では、管内全て消防車2台出動としたほか、全ての出動で通報受信時に取得する位置情報を基に、災害現場へ最も速く到着できる隊へ出動指令を行います。

このため、管轄消防署以外の消防隊や救急隊が出動する場合もありますので、御理解と御協力をお願いいたします。



3月は「自殺対策強化月間」です

気分が沈む、眠れない、食欲がない…など、最近いつもと様子が違う…といったことはありませんか？それはここが発しているSOSのサインかもしれません。いつもの自分と少しでも違ふと感じたら、お気軽にご相談ください。

また、身近な方のSOSのサインに気付いたら、「声をかけ」、「話を聴き」、病院や相談窓口などへ「つなぎ」、寄り添いながら温かく「見守る」対応をお願いします。

■相談窓口

悩みを抱えるご本人からだけではなく、その周りの方からの相談も受け付けています。

●こころの相談窓口（長野県精神保健福祉センター）

☎026・266・0280
受付時間…午前8時30分～午後17時15分（土日祝日を除く）

●社会福祉法人長野いのちの電話

☎026・223・4343
（長野）、☎0263・88・8776（松本）
受付時間…午前11時～午後10時（年中無休）

フリーダイヤル

☎0120・783・556
（全国）

受付時間…午後4時～午後9時（毎日）、午前8時～翌日8時（毎月10日）

●よりそいホットライン

☎0120・279・338
受付時間…24時間（年中無休）

※家庭問題（DV、子育て、性被害、虐待など）、社会生活上的問題などを相談するその他の窓口について

は、長野県公式ホームページをご覧ください。



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3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）	3月4日 午前8:30～ 10:00～（大メ出荷）	3月12日 午前8:30～ 9:00～
	3月5日 午前8:30～ 9:30～	3月18日 午前8:30～ 10:00～（大メ出荷）
	3月7日 午前8:00～（種豚導入）	3月19日 午前8:30～ 9:00～
	3月11日 午前8:30～ 10:00～（大メ出荷）	3月25日 午前8:30～ 9:30～
		3月26日 午前9:00～ 9:30～
		3月27日 午前8:30～

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

《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
3/6	スマホ初心者向け LINEの使い方
3/13	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
3/27	スマホ初心者向け 基本操作・文字入力

☎ 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。

早いもので、もう3月になりました。みなさんはどうお過ごしですか。

今シーズンは、特に雪が多いと聞きました。災害級ですよ。村内での活動時に、「昔はこんくらい雪が降るのが当たり前だった」ということをよく聞きます。

雪が無さすぎてもスキー場の経営等が大変ですが、ありすぎるのも生活していく上では大変だなと考える日々です。

話は変わりますが、僕の最近の趣味はゲレンデで英会話を楽しむことです。リフトやゴンドラで一緒になった人に声をかけています。どこから来たのか、どこに泊っているのか、何日滞在しているのかといった雑談をしながらコミュニケーションしています。意外としゃべりたい人が多いんだなという印象なので、機会があれば話してみてもはどうでしょうか！



仲良くなった
外国人の方とバシャリ



Instagram



インスタグラムで
小谷村の魅力を
全国へ発信中！



YouTube



CATVの
一部番組を
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

開館30周年記念

令和7年 長野県立歴史館 所蔵品展「原始～開館30年のあゆみ展～」

県立歴史館では、開館30周年を記念した所蔵品展「原始～開館30年のあゆみ展～」を開催します。

これまでに収集した館蔵資料(考古資料)から精選したものを展示し、過去、長野県が発掘調査した遺跡の成果から長野県史を再考します。ぜひご来館ください。

■期間

令和7年3月15日(土)～
6月15日(日)

■会場

長野県立歴史館 企画展示室

■開館時間

午前9時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)

■休館日

月曜日(ただし、5月5日(月)は開館)、祝日の翌日(3月21日(金)、4月30日(水)、5月7日(水))

※観覧料、関連イベントの詳細などは、長野県立歴史館ホームページをご覧ください。

■お問い合わせ

長野県立歴史館

☎026・274・2000



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

3月19日(水)
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

3月

税目 国民健康保険税

期別 10期

納期限 3月31日(月)

□座振替を指定されている方は3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。

