

広  
報

# お た り

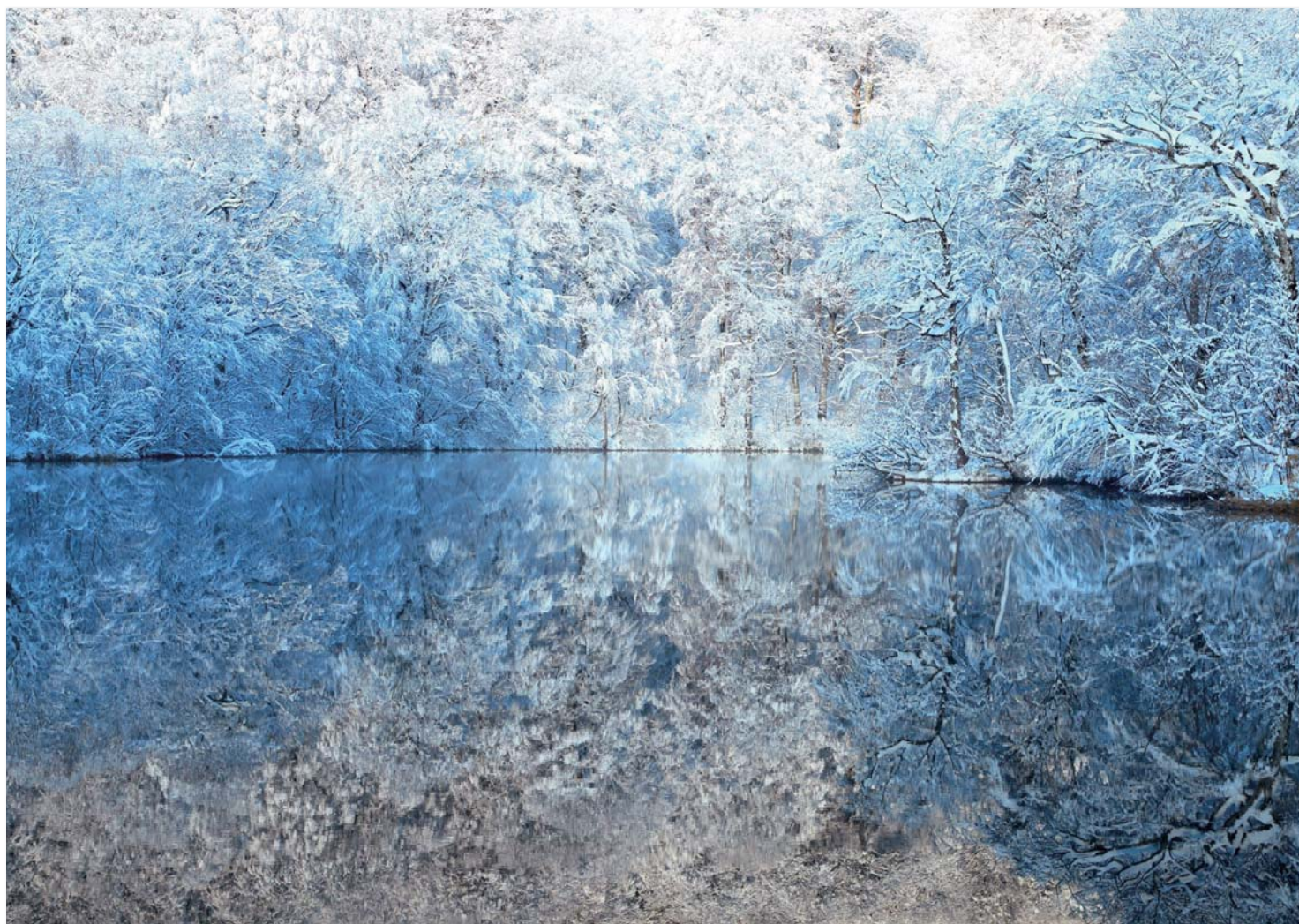
2025  
1

Public relations magazine Otari village

January 2025 No.581

発行：小谷村

あけましておめでとうございます



表紙写真：鎌池      撮影：清空夢 さん（公募写真掲載）

〔おもな内容〕

❷ 令和7年度年頭のごあいさつ

❸ 国道148号「南小谷駅前の新しい橋」の名称が決まりました



# 令和7年 年頭のごあいさつ

小谷村長 中村 義明

あけましておめでとございます。

令和7年、村民のみなさまには健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃の村政運営に對しましては、深いご理解とご協力をいただいておりますことに改めて感謝を申し上げますとともに、皆様の御健勝と御多幸を心からお祈り申し上げます。

昨年を振り返りますと、新年となった令和6年1月1日、能登半島地震が発生しました。当村でも長い横揺れを感じましたが、能登地方では最大震度7を観測し大きな災害となったことはご承知のとおりであります。また、翌日の1月2日には、羽田空港で日航機と海上保安庁の航空機が衝突する事故が発生するなど、令和6年は、新年早々に大きな災害事故が発生した年の始まりでありました。

能登半島地震においては、私も3月に被害の大きかった能登地方の市町村へ見舞金を持参してきましたが、実際に見た被災地の光景は忘れる事ができません。改めて、地震の怖さを認識するとともに、村民の皆様には防災減災

に向けた行動意識を新たにしようをお願い申し上げます。

更に能登半島では、9月にも豪雨による災害が発生しており、度重なる災害に見舞われた住民の皆様の心痛とご苦勞は計り知れないものと察するところであり、心からお見舞いを申し上げます。

国内政治に目を向けますと、政治資金問題に端を発した政権が衆議院を解散し、現在では少数与党として政権運営を余儀なくされているといった状況です。

一方国内スポーツ界では、パリオリンピックで日本選手の活躍が見られ、アメリカ大リーグでは、大谷翔平選手が50・50を達成するなど、すばらしい出来事がたくさんありました。また、北陸新幹線の敦賀延伸なども期待の寄せられる出来事であったと感じております。

国際情勢においては、未だ戦禍の話が無くありません。特にイスラエルとイスラム主義組織ハマスの戦いが始まってから1年を経過することになり、イスラエル軍は1年間でハマスの拠点約4万か所を攻撃し、死者も4万人を超えたと発表しています。死者数の発表がされること自体に違和感を覚

えますが、ロシアとウクライナの紛争も含め、これが今の国際社会では起きていることと受け止めなければなりません。一刻も早い終結を願うところであります。

また、次期米国大統領にドナルド・トランプ氏が就任することとなっております。世界の動向をも左右する大国の情勢等には、日本としても注視していかねばならないことであり、特に経済動向などは着眼すべき点であると捉えております。

小谷村の主な振り返りとしては、9月8日に当村で行われた大北駅伝大会において、選手たちの力強いたすきのつなぎにより見事優勝する事ができました。地元での素晴らしい活躍に感謝を申し上げますとともに、改めて、選手、関係者の皆様に関心からお祝いを申し上げます。

10月4日と5日にかけては、全国草原の里サミットが当村で開催され、現在でも伝承されている小谷村の茅文化を広く発信する事ができました。

また、一つの節目となる出来事として、神城断層地震から10年の時を刻むシンポジウムが11月22日に開催されました。シンポジウムでは、当時生まれ現在では小谷小の5年生となっている皆さんから震災に対する想いを発表してもらい、心に残る日となりました。今後は、震災の記憶を忘れることなく、伝え・つないでいけるように、11月22

日を「白馬・小谷地震防災の日」として制定し、毎年皆様にお示ししてまいります。

さて、この冬のシーズンを迎えるにあたり期待された降雪は、昨年12月7日から8日にかけて小谷村を一面の銀世界に変えてくれました。今年も小谷村らしい年末年始を迎えられたことに心から安堵をいたしております。

令和7年は「乙巳」へび年です。干支の読み解きを見ますと、「これまでの努力や準備が実を結び始める時期を示唆している」と言われるようであります。また、蛇年生まれの人のように知恵深く粘り強いにちなみ「新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年」ともいわれるようです。

干支のいわれに頼るわけではありませんが、新たに小谷村が飛躍できる年となるよう努めてまいります。

また本年は、平成7年の梅雨前線豪雨災害から30年の時を刻むこととなります。神城断層地震の記憶と合わせ、当村では決して忘れてはならない出来事であります。こちらにも伝え、つないでいけるよう皆様にお示ししてまいります。

結びに、本年が、村民の皆様にとつて、健康で、明るく、楽しく、元気に過ごすことができ、災害の無い穏やかで幸多き年になることを心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

# 国道148号「南小谷駅前の新しい橋」の 名称が決まりました！

小谷村公式LINEで投票いただいた、  
国道148号「南小谷駅前の新しい橋」  
の名称が決まりました。

## うげつきょう 「雨月橋」

投票結果は、以下のとおりです。



### 《投票結果》

| 得票順位 | 橋名      | 読み方        | 投票数 | 名称の由来                                         |
|------|---------|------------|-----|-----------------------------------------------|
| 1    | 雨月橋     | うげつきょう     | 36  | 雨中と月岡をつなぐ橋                                    |
| 2    | うちゅう大橋  | うちゅうおおはし   | 28  |                                               |
| 3    | 柳瀬大橋    | やなぎせおおはし   | 20  | 小谷大橋から引用                                      |
| 4    | 南小谷橋    | みなみおたりばし   | 19  |                                               |
| 5    | 雨中バイパス橋 | うちゅうばいぱすばし | 16  |                                               |
| 5    | 宇宙橋     | うちゅうばし     | 16  | 南からトンネルに入るまでが、銀河鉄道999の発車スロープがイメージ出来るため（宇宙＝雨中） |
| 7    | 新柳瀬橋    | しんやなぎせばし   | 15  |                                               |
| 8    | 柳瀬新橋    | やなぎせしんばし   | 3   |                                               |
| 投票総数 |         |            | 153 |                                               |

雨月橋の四隅には、銘板が4枚設置されます。

橋名 ①「雨月橋」、②「うげつきょう」、河川名 ③「一級河川 姫川」、竣工年 ④「令和〇年〇月竣工」

このうち2枚は、小谷中学校の生徒さんに書いていただく事になりましたので、完成時には是非ご確認ください。

■お問い合わせ 建設水道課建設係 ☎82-2204



購入備品  
ポータブル蓄電池 NI1500LFP 5台

公益財団法人長野県市町村  
振興協会が実施している地域  
活動助成事業を活用し、消防  
団活動備品を整備しました。  
この事業は、宝くじの社会  
貢献広報事業の一環として地  
域社会の健全な発展と住民福  
祉の向上を目的に行われてい  
ます。

今回購入したポータブル蓄  
電池は、小谷村消防団各分団  
に配備し、消防団活動におい  
て電力供給が必要な夜間活動  
などでの活用が期待されま  
す。配備された機器を活用し、  
団員の安全確保、機能向上に  
役立ててまいります。

宝くじ助成金により  
消防団活動備品を購入整備しました



# 大町税務署会場での確定申告のお知らせ

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設いたします。

- ◆会場 大町税務署 1階会議室
- ◆期間 令和7年2月17日（月）から3月17日（月）まで ※土、日及び祝日を除きます。
- ◆時間 相談受付：午前8時30分から午後4時まで（入場整理券配付終了まで）  
相談開始：午前9時から

※土地等の譲渡所得、贈与税の相談は午前中にお越しください。

※確定申告会場の入場には、国税庁LINE公式アカウントから事前発行（又は当日配付）により取得した入場整理券が必要です。



国税庁LINE  
公式アカウント

## 《税務署での相談をご検討の方へ》

2月14日（金）以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時等を電話予約いただく必要があります。予約なくお越しいただいても対応できません。

## 《確定申告会場ではマイナンバーカードとスマホを使って申告します》

【申告手続に必要なもの】

- ご自身の申告に必要な書類
- マイナンバーカードとスマホ
- マイナンバーカードのパスワード（2つ）

左記の書類等が不足する場合は、申告書の作成ができない場合があります。詳細については、国税庁ホームページにてご確認ください。

|   |                                 |           |
|---|---------------------------------|-----------|
| ① | 署名用電子証明書<br>(英数字混在、大文字のみ6～16文字) | * * * * * |
| ② | 利用者証明用電子証明書<br>(数字4桁)           | * * * *   |

パスワードが▶  
分からない場合



# 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1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<br>(繁殖センター) | 1月7日 午前8:30～<br>9:45～(大メ出荷) | 1月14日 午前8:30～<br>9:45～(大メ出荷) |
|                  | 1月8日 午前9:30～<br>10:00～      | 1月15日 午前8:30～<br>9:00～       |
|                  | 1月9日 午前8:30～                | 10:00～                       |
|                  | 1月10日 午前8:00～(種豚導入)         | 1月21日 午前8:30～<br>9:45～(大メ出荷) |
|                  |                             | 1月22日 午前8:30～<br>9:00～       |
|                  |                             | 1月23日 午前8:30～                |
|                  |                             | 1月28日 午前8:30～<br>9:45～(大メ出荷) |
|                  |                             | 1月29日 午前9:00～                |

- 11月29日 令和6年度第1回はくばSPF豚畜産環境対策会議が開催され、本年度の事業者としての取り組みが報告されました。
- 地域住民の皆様との意見交換では、「臭気に関して、前年と変わらない。」という意見が多く出されました。次年度に向けて、新たな対策を模索すると同時に臭気の原因である堆肥の搬出を徹底して行って参りたいと考えております。今後ともよろしくお願いします。

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

## マイナ保険証をお持ちでなくても、 これまでどおりの医療を受けられます

先月12月2日で、健康保険証は新たに発行されなくなりマイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。

マイナ保険証への切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる「資格確認書」で引き続き保険医療を受けられますので、ご安心ください。

また、今お持ちの保険証は有効期限まで最大1年間、利用できます。

有効期限が切れる場合でも、必要な方には「資格確認書」が交付されます。

### ●マイナ保険証をお持ちでない方

現行の保険証の有効期限がきる前に、申請不要で資格確認書をお届けします。

### ●新たに後期高齢者になる方

お誕生日の1か月ほど前に、申請不要で資格確認書をお届けします。

※令和7年7月まで

### ●マイナ保険証での受診が困難な方（ご高齢の方、障害をお持ちの方など）

申請いただくことで資格確認書をお届けします。

診察履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。

### ■お問い合わせ

・小谷村国民健康保険、後期高齢者医療、保険証について  
住民福祉課健康推進係

☎82・2570

（社会保険や職域国保等にご加入の方は、加入されている保険者にお問い合わせください。）  
・マイナンバーカードについて  
住民福祉課住民係

☎82・2581

・政府広報オンライン「マイナ保険証2024年12月2日マイナ保険証を基本とする仕組みへ」  
厚生労働省



～ 登録をお済みでない事業者の皆様へ ～

参加無料  
事前登録制

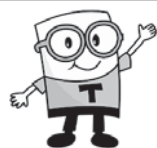
## インボイス制度



## 登録要否相談会のご案内

消費税の基本的な仕組みやインボイス制度について理解を深めていただくとともに、登録するかどうかお悩みの方を対象に、登録要否相談会を開催いたしますので、是非ご参加ください。

### 【 主 な 内 容 】



- ▶ 登録要否相談会：消費税の基本的な仕組み、インボイス制度の概要  
：登録の考え方や必要な情報等の案内

### 【 開 催 日 程 】

| 開催日時                              | 開催場所                          | 定員                            | お問合せ先                               |
|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| 令和7年1月14日（火）<br>10時00分～<br>12時00分 | 大町税務署 1階会議室<br>（大町市大町3190-16） | 5名<br>【事前予約制】<br>（申込期限：1月10日） | 大町税務署<br>個人課税部門<br>Tel.0261-22-0674 |
| 令和7年1月14日（火）<br>13時30分～<br>15時30分 |                               | 5名<br>【事前予約制】<br>（申込期限：1月10日） |                                     |

○ 税務署の代表電話にお問い合わせいただく際は、税務署の電話番号にお掛けいただいた後、自動音声案内にしたがって、「2」を選択してください。

○ 駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用など車での来場はご遠慮ください。

# 白馬リサイクルセンターからのお知らせ

## 冬期特別受け入れについて

令和6年度冬の観光シーズンに伴うごみ、リサイクル物の冬期特別受け入れを次のとおり行います。  
カレンダーを確認し、お間違えのないようお願いいたします。

### 【受入期間及び時間】

- ＜期 間＞ 令和6年12月22日（日）から令和7年3月31日（月）まで
- ＜休 み＞ 期間中、土曜日と第四日曜日
- ＜受入時間＞ 午前9時から午後3時まで



### 【搬入方法】

- 燃えるごみ・金属類は「北アルプス広域連合の指定ごみ袋」で搬入してください。
- リサイクル物は無料です。（指定袋は不要）搬入できるリサイクル物は、

ダンボール・ペットボトル・無色ビン・茶色ビン・その他の色ビン・ガラスくず（陶磁器くず）・白色トレイ・アルミ缶・紙パック・プラスチック製容器包装・紙製容器包装・新聞（折込チラシ）・雑誌・雑紙・衣類（布類）・小型家電・廃食用油・乾電池・蛍光管・水銀式温度計・体温計 です。

### 令和7年1月

| 日          | 月          | 火  | 水       | 木         | 金         | 土        |
|------------|------------|----|---------|-----------|-----------|----------|
|            |            |    | 1<br>休み | 2<br>特別受入 | 3<br>特別受入 | 4<br>休み  |
| 5<br>特別受入  | 6          | 7  | 8       | 9         | 10        | 11<br>休み |
| 12<br>特別受入 | 13<br>特別受入 | 14 | 15      | 16        | 17        | 18<br>休み |
| 19<br>特別受入 | 20         | 21 | 22      | 23        | 24        | 25<br>休み |
| 26<br>休み   | 27         | 28 | 29      | 30        | 31        |          |

### 令和7年2月

| 日          | 月          | 火          | 水  | 木  | 金  | 土        |
|------------|------------|------------|----|----|----|----------|
|            |            |            |    |    |    | 1<br>休み  |
| 2<br>特別受入  | 3          | 4          | 5  | 6  | 7  | 8<br>休み  |
| 9<br>特別受入  | 10         | 11<br>特別受入 | 12 | 13 | 14 | 15<br>休み |
| 16<br>特別受入 | 17         | 18         | 19 | 20 | 21 | 22<br>休み |
| 23<br>休み   | 24<br>特別受入 | 25         | 26 | 27 | 28 |          |

### 令和7年3月

| 日          | 月  | 火  | 水  | 木          | 金  | 土        |
|------------|----|----|----|------------|----|----------|
|            |    |    |    |            |    | 1<br>休み  |
| 2<br>特別受入  | 3  | 4  | 5  | 6          | 7  | 8<br>休み  |
| 9<br>特別受入  | 10 | 11 | 12 | 13         | 14 | 15<br>休み |
| 16<br>特別受入 | 17 | 18 | 19 | 20<br>特別受入 | 21 | 22<br>休み |
| 23<br>休み   | 24 | 25 | 26 | 27         | 28 | 29<br>休み |
| 30<br>特別受入 | 31 |    |    |            |    |          |



## 白馬リサイクルセンターからのお願い

- 搬入時はシート掛けを行い、道路にごみやリサイクル物等を落とさないよう注意してください。
- 収集業務及び粗大ごみのお問合せは、下記担当係へお願いします。  
【小谷村役場住民福祉課住民係 ☎82-2581】
- その他ご不明な点は白馬リサイクルセンター（☎72-3312）までお問合せください。  
URL <http://www.kita-alps.omachi.nagano.jp/>



# まめまめ知識

No.130



小谷村では高血圧から脳血管疾患につながる方の予防が課題となっています。皆さん、高血圧を防ぐ食事法と聞くところのようなイメージをお持ちでしょうか？減塩というイメージも定着してきているかと思いますが、今回はDASH食をご紹介します。

## DASH食とは？

Dietary Approaches Stop Hypertensionの頭文字を取ったもので、アメリカで開発された、『血圧の改善に効果のある食事』とし、減塩に加えて血圧を下げる働きをする食品と一緒に摂ることで相乗的な効果を上げると言われています。減塩を厳密に行うよりも実践しやすいというメリットがあります。

## アメリカで開発されたものが日本人に合うの？

日本高血圧治療ガイドラインにおいても、DASH食と減塩の組み合わせには血圧を下げる効果が十分に期待できると記されています。

減塩も大切ですが、このD

AASH食を意識することで食事のレパートリーが広がり、様々な料理を楽しむことができます。

## 具体的にはどんな食事？

簡単に言うと「体にいい食品」を増やし、「体によくない食品」を減らして血圧上昇にストップをかける新しい食事方法とも言えます。

食品の構成としては、「野菜、果物、低脂肪の乳製品、魚、大豆製品、海藻」をふんだんに使うことがポイントです。栄養素としては、「カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、たんぱく質」を増やし、「飽和脂肪酸、コレステロール」を減らします。

## 具体的な食事例

### DASH食 ～和食の例～



- ☒ ほうれん草や春菊などの緑黄色野菜
- ☒ 肉よりも魚がよい。特に、鯖やさんま、ブリなどの青魚がおススメ
- ☒ 豆腐などの大豆製品
- ☒ お米は雑穀米
- ☒ ワカメなどの海藻類をお味噌汁の具に

### + 減塩

- ☒ お味噌汁は、具沢山に。天然出汁をきかせて。
- ☒ 漬物などの塩辛いものはできるだけ避ける。
- ☒ 食材は旬のものを。素材の味を生かして、薄味でも美味しく。
- ☒ 調味料はかけずに、少量ずつ、つけて食べる。

## 《積極的に摂りたい栄養素》

カリウム、カルシウム、マグネシウムは、ナトリウム排出に関与し、たんぱく質、食物繊維は血管を丈夫に保つために必要な栄養素です。



## 《控えたい栄養素》

飽和脂肪酸、コレステロール

動物性脂肪食品に多い飽和脂肪酸とコレステロールですが、人体に欠かせない脂質の一つです。しかし摂り過ぎると血管に溜まり動脈硬化を招き、血管のしなやかさを失い様々な疾病を引き起こすことにつながります。

### 飽和脂肪酸やコレステロールを多く含む食品

牛肉や豚肉（特に脂身部分）、ベーコン、ソーセージ、生クリームやバターをたくさん使った料理、甘いお菓子、ジュース類



DASH食について知っていただけたでしょうか？もしかしら知らず知らずのうちに実践していた方もいるかもしれません。血圧が高くないから食事に気を付けなくても大丈夫とは考えず、将来の血圧が正常であるために減塩や食事の習慣を今からでも積み重ねていくことが大切です。毎日の何気ない食事の積み重ねが明日の自分の健康を助け、守ってくれます。日々の食事や生活習慣を見直して上手に血圧をコントロールしていきましょう。

※高血圧の人や特定の疾患が無い人、あるいは肥満気味な方には有効な食事法ですが、腎障害や肝障害、その他の合併症がある方については制限する栄養素が変わってきますのでその点にご注意ください。

出典：全国健康保険協会

## ■お問い合わせ

住民福祉課健康推進係

☎ 82・2570



# し尿等下水道投入施設整備事業の進捗状況・今後の進め方と クリーンコスモ姫川の現在の処理状況について

## し尿等下水道投入施設整備に向けて Vol.3

小谷村・白馬村・白馬山麓事務組合では、し尿等の処理量の減少や、現し尿処理施設「クリーンコスモ姫川」の経年劣化による整備費用の増加などが懸念されることから、し尿等を下水道と一元的に処理するし尿等下水道投入施設の建設に向けて候補地を選定し整備を進めることや、施設概要・事業スケジュールについて、令和4年3月と令和5年1月の広報誌に掲載しました。

今回は、進捗状況、今後の進め方、「クリーンコスモ姫川」の現在の処理状況についてお知らせします。

### 1 し尿等下水道投入施設事業の進捗状況

令和5年度に、地方公共法人日本下水道事業団と協定を締結して実施した基本設計の概算事業費が、令和3年度事前調査から約2倍に増加するとともに、分離発注による工期遅延の懸念も生じたため、令和6年度は、基本設計の概算事業費の精査と事業手法の見直しに時間を費やしました。基本設計の概要は次のとおりです。

|       |                                                                                |         |                                                                |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------|
| 建設予定地 | 白馬村大字北城 松川マンホールポンプ場敷地面積：2,822㎡                                                 | 処理方式    | 除渣希釈方式                                                         |
| 収集区域  | 小谷村、白馬村                                                                        | 処理フロー   | 受入→沈砂除去→破碎→夾雑物除去→希釈→放流                                         |
| 処理棟   | 地下1階、地上1階または中2階<br>建築面積：573.67㎡<br>延べ面積：794.21㎡<br>(地下床面積246.81㎡、1階床面積547.40㎡) | 脱臭方式    | 生物脱臭＋活性炭吸着方式                                                   |
| 処理能力  | 16.00KL／日<br>(し尿5.68KL/日、浄化槽汚泥9.52KL/日、<br>農集排汚泥0.80KL/日)                      | 概算事業費   | 16億300万円<br>(社会資本整備総合交付金1/2活用)                                 |
| 槽容量   | 沈砂槽：2.08㎡<br>受入槽：13.68㎡<br>貯留槽：43.68㎡ (3日分)<br>混合槽：18.40㎡<br>希釈水貯留槽：88.20㎡     | 放流水水質基準 | pH:5～9、BOD:600mg/L、<br>SS:600mg/L、T-N:240mg/L、<br>T-P:32mg/L 等 |
|       |                                                                                | 希釈倍率    | 12倍希釈 (湧水使用)                                                   |
|       |                                                                                | 放流場所    | 松川マンホールポンプ場<br>(平成13年3月供用開始)                                   |

### 2 し尿等下水道投入施設事業の今後の進め方

令和6年10月から事業費の縮減と工期の短縮を図るため、基本設計を基に、詳細設計や施工など一括して民間事業者に性能発注する方式により進めています。



建設予定地 (出展：google map)



性能発注方式スケジュール



### 3 「クリーンコスモ姫川」の現在の処理状況

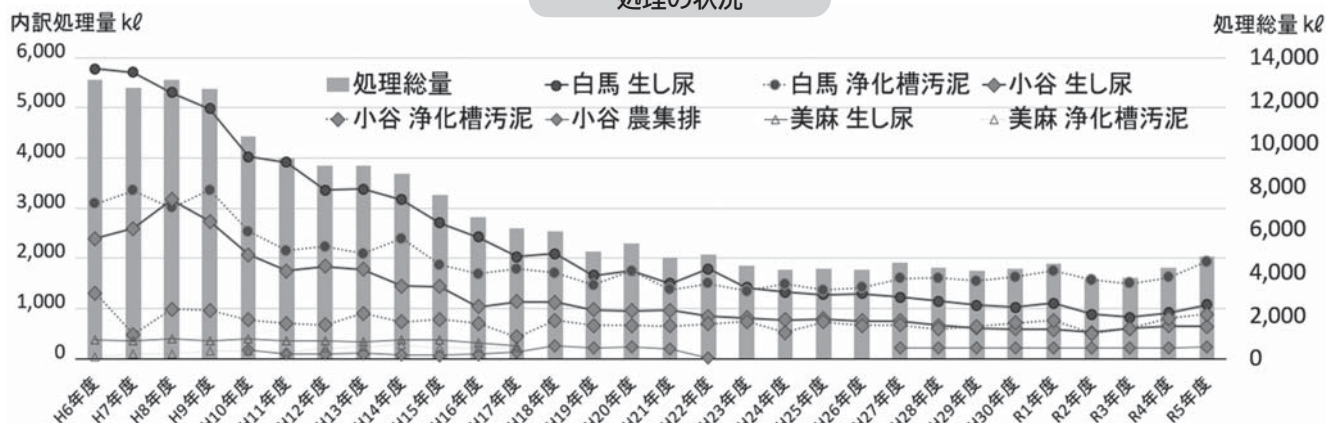
現し尿処理施設「クリーンコスモ姫川」は稼働から31年が経過しました。

近年の処理量は減少傾向で、直近ではコロナ禍前の令和元年度の処理量を上回る状況でし尿処理施設として必要な機能・設備は、計画的にメンテナンスをしつつ運転しています。

現し尿処理施設「クリーンコスモ姫川」▶



処理の状況



■お問い合わせ 小谷村・白馬村・白馬山麓事務組合 管理係 ☎85-5585

令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

#### ■募集期間

(※他に教材費等が必要です。)

令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

#### ■募集人員

40人

#### ■主会場

長野県大町合同庁舎 講堂 他

#### ■授業料

年額12,000円

#### ■学習時間

1日4時間  
(5月から2月まで月1〜2日程程度)

#### ■学習日数

年間15日

#### ■受講年限

2年間

#### ■学習内容

・興味・健康・交流講座 創作実技  
(クラブ活動)、健康づくり 等

・地域づくり講座 ボランティア活動、地域活動の進め方 等

・教養講座 郷土の歴史、生きがいづくり、自然環境 等

「信濃木崎夏期大学」の聴講

・地域づくり講座 ボランティア活動、地域活動の進め方 等

#### ■講座内容

・地域づくり講座 ボランティア活動、地域活動の進め方 等

#### ■入学資格

おおむね50歳以上の県内在住の方

#### 【一般コース】

令和7年度長野県シニア大学

大北学部を募集します

長野県シニア大学大北学部事務局(長野県大町保健福祉事務所福祉課) からのお知らせ

令和7年度長野県シニア大学

大北学部を募集します



令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

#### ■募集期間

(※他に自主活動に要する経費が必要となる場合があります。)

令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

#### ■募集人員

30人(全県)

#### ■主会場

長野市

#### ■授業料

年額26,000円

※他に自主活動に要する経費が必要となる場合があります。

令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

#### ■募集期間

令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

#### ■募集人員

30人(全県)

#### ■主会場

長野市

#### ■授業料

年額26,000円

※他に自主活動に要する経費が必要となる場合があります。

令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

#### ■募集期間

令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

#### ■募集人員

30人(全県)

#### ■主会場

長野市

#### ■授業料

年額26,000円

※他に自主活動に要する経費が必要となる場合があります。

令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

#### ■募集期間

令和7年2月1日(土) から令和7年3月31日(月) まで(当日消印有効)

# 《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                                   |
|------|--------|----------------------------------------|
| 1/16 | 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                        |
| 1/23 | 10:00～ | ⑨ハザードマップポータルサイトで<br>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<br>安心・安全にインターネットを楽しもう |
| 1/30 | 10:00～ | ②スマートフォンでマイナンバーカードを<br>申請しよう           |
|      | 11:00～ | ⑦全国版救急受診アプリ（Q助）で病気や<br>けがの緊急度を判定しよう    |

ゴッツイイ ムサササ



電話

**050-5211-6333**

(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。



デジタル  
活用支援



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



## 【小谷村CATV・たなべっちから退職のご挨拶】

あけましておめでとうございます！今回は梅ちゃんのコラムはお休みして、たなべっち（田辺沙弥香）からみなさまにご挨拶をさせていただきます。

2024年12月末をもって、私は小谷村CATVを退職しました。テレビの撮影現場に立ち会い、普段目にすることができない裏側を知ることができたのは、貴重な体験でした。忙しい日々の中で、たくさんの素晴らしい方々と出会い、一緒に仕事をする事ができたことに心から感謝しています。これからは新しい道に進むこととなりますが、今後とも小谷村CATVをよろしくお願いいたします。そして、これまで支えてくださった皆様に心より感謝申し上げます。私はこれからも小谷村にいますので、見かけたら気軽に声をかけてください。

皆様にとって2025年が良い年でありますように！



撮影で除雪車にも  
乗せてもらいました。



Instagram



## 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

地域包括支援センターからの  
お知らせ  
認知症勉強会を開催します

## テーマ

「もの忘れ“これって認知症?”」

講師 中井 和男先生（小谷診療所）

日時 令和7年1月30日（木）

午前10時～11時30分

場所 役場2階 視聴覚室

参加費 無料

多くの方が「もの忘れ」が気になると「認知症」ではないかと心配になります。『もの忘れ＝認知症』なのでしょうか？認知症勉強会にご参加いただくと、「認知症」について正しく理解いただけるとともに、もし受診する場合には、どんな検査を行うのかなどについても知ることが出来ます。

講師の中井先生は村内にある唯一の医療機関の医師として、村民の健康を守っておられるとともに、小谷村認知症初期集中支援チームのチーム医として認知症支援にもご尽力されています。質問コーナーも設けますので、ぜひこの機会に気になる認知症について先生に聞いてみませんか？

## 申込み・お問い合わせ

地域包括支援センター

☎82・3135

■申込み期限 令和7年1月28日（火）

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

1月20日（月）

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

1月

税目 村県民税

期別 4期

納期限 1月31日（金）

税目 国民健康保険税

期別 8期

納期限 1月31日（金）

税目 後期高齢者医療保険料

期別 7期

納期限 1月31日（金）

□座振替を指定されている方は1月27日（月）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。