

日本一美しい村つくらまいか



広報

# しらかわ

SHIRAKAWA

2009年10月9日発行

第459号



「勇壮な獅子舞、観衆を魅了」

(平瀬どぶろく祭りより：P10参照)



## 10月号

平成21年度白川村敬老会…2ページ  
議会だより…3ページ  
年金特別徴収について…6ページ  
筋トレ連載(第6回)…14ページ



the most beautiful  
villages in japan

白川村は「日本で最も美しい村」  
連合に加盟しています。  
<http://www.utsukushii-mura.jp>

祝

長寿

平成21年度

白川村敬老会



### 白川村 祝敬老会



9月10日(木) 鳩谷コミュニティ会館で平成21年度白川村敬老会が開催され、谷口村長、村議会議員、市原飛驒振興局長、村内の高齢者ら約190名が出席しました。

今年度は米寿(88歳)を迎えた方が11名、喜寿(77歳)を迎えた方が22名で、谷口村長から出席者にお祝いの記念品が手渡されました。

祝宴では、愛知慈恵会の施設「新和楽荘」長野荘長のマジックショーや、瑞穂市の「津軽三味線いぶき」による三味線、「白川郷民謡愛好会」による白川民謡の披露、そして小林幸子そっくりさん「加賀あすか歌謡ショー」が行われ、高齢者の長寿を祝いました。

加賀さんは白川村敬老会3回目の登

場となり、皆さん大喜び。小林幸子さん本人のお墨付きとあって歌はもちろんです、顔、しゃべり方までとてもそっくりでした。また、ステージの下にも降りて会場を回り、最後は高齢者の方と一緒に踊るなどして、笑いや拍手で大変盛り上がりしました。



# 新たな過疎対策法の制定に 関する意見書を提出

平成21年9月28日（月）第3回白川村議会定例会が行われました。

会では、行政報告、平成20

年度財政健全化判断比率の報告、平成20年度財団法人白川村緑地資源開発公社及び財団法人世界遺産白川郷合掌造り保存財団の経営状況報告、議案等について審議され、全て原案通り可決されました。

主な内容は次のとおりです。

□新たな過疎対策法の規定に関する意見書の提出について

過疎地域の振興については、昭和45年の「過疎地域対策緊急措置法」制定を含め4次にわたる特別措置法の制定により、総合的な過疎対策事業が

実施され、過疎地域における生活環境の整備や産業の振興など一定の成果をあげたところである。

しかし、人口減少と少子・高齢化が急速に進んでいる過疎地域では、医師等の不足、公共交通の廃止・縮小、耕作放棄地の増加、森林の荒廃等によって、生活・政策基盤の弱体化がさらに進行し、多くの集落が消滅の危機に瀕するなど、極めて深刻な状況に直面している。

一方、過疎地域は、豊かな自然や歴史、文化を有し、食料や水資源の供給はもとより、自然環境の保全、水源の涵養、地球温暖化の防止、いやしの場の提供など、多面的な機能

を有し、国民生活や産業活動を支えるとともに、豊かな国土形成に寄与している。

今後の国づくりを進めていく上で、過疎地域が果たしている役割を正しく評価し、そこで生活する住民にとって安心、安全に暮らせる地域として健全に維持していくことが重要であり、そのためには、引き続き過疎地域に対して、積極的な支援策を講ずることが不可欠である。

よって国におかれては、平成22年3月をもって失効する「過疎地域自立促進特別措置法」に替わる、新たな過疎法を制定した上で、総合的な過疎対策を充実強化し、地域の振興を図るよう要望する。

□薬害C型肝炎・ウイルス性肝炎患者の救済に関する意見書の提出について

平成20年1月の薬害肝炎訴訟の和解にもなつて制定された「特定フィブリノゲン製剤および特定血液凝固第Ⅸ因子製剤によるC型肝炎感染被害者を救済するための給付金の支給に関する特別措置法」により、裁判所においてカルテ、投薬証明等によって血液製剤投与の事実と感染との因果関係を証明して、薬害C型肝炎被害者と認定された患者に対し、症状に応じて給付金を支払うこととなった。

しかし、C型肝炎は感染してから発症までに10年から30年を経過するのに、カルテの保存義務は5年のため、90%以上の患者はカルテによる証明が難しく、特措法による救済対象から外されかねない状況にある。裁判所において国は、医師の証人調べや過重な

裏付け証明を患者側に求めるため、提訴すること自体が阻害され、特措法による救済をいっそう困難にしている。

薬害C型肝炎患者を含むB型肝炎約350万人のウイルス性肝炎患者は、進行する病状、インターフェロモンのすさまじい副作用、肝臓がん・死への恐怖にさいなまれ、命を失うものも多数おり、高い医療費の負担や生活に苦しみ、いわれなき社会的差別・偏見を受けて、国の責任による救済を痛切に求めている。

よって、国会及び政府におかれては、衆参両院の厚生労働委員会が決議もされていることから、これらの患者を救済するため、速やかに必要な措置を行うよう強く要望する。

□白川村農業委員会委員の推薦について

荻町103番地  
上手 英二氏

昭和33年11月18日生まれ

□工事請負契約の締結について  
契約の目的：簡易水道等施設

□平成20年度一般会計・特別

整備費補助

丸正建設株式会社  
代表取締役 札幌正直

めに当該基金を使用できるようにするもの

の稼働が見込まれます。駐車場の稼働については、合掌造り保存財団で管理運営する方向で検討しています。

いて

詳しい内容は、広報しらか

生活基盤近代化

支出科目：平成21年度白川村

簡易水道特別会計

# 一般質問

寺尾駐車場へのアクセスは、

わ11月号に掲載します。

大郷簡易水道浄水場改良工事

契約の方法：指名競争入札

寺尾駐車場設置に伴う交通

□白川村過疎地域自立促進計

契約金額：1億1025万円

寺尾駐車場の緩和並びに環境保全

画の変更について

（うち消費税525万円）

について（松井議員）

新規事業を追加するための

契約の相手方：

Q、寺尾駐車場完成後における効果的な運営計画はどうな

もの

白川村鳩谷522番地

備するもの

っているのでしょうか。また、

まずは寺尾駐車場の本格稼働をみて、改良計画を策定したいと考えます。

□白川村国民健康保険条例の

一部を改正する条例について

国民健康保険法施行令等の

一部改正において、出産育児

一時金の改正が行われたこと

により条例を整備するもの

□世界遺産合掌造り集落保存

協力基金条例の一部を改正す

る条例について

世界遺産白川郷合掌造り集

落の環境保全および整備のた

A、寺尾駐車場の完成は11月

末頃の予定で、本格的には冬

のライトアップからの利用開

始となりそうです。今までの

駐車場利用状況から推測する

と、寺尾駐車場は年間約60日

車両の規制も行うことで、荻

町地内にある駐車場について

はおのずとなくなっていくで

しょうし、その際、荻町区に

委託している荻町駐車場もな

くしたいと考えます。今後地

# 平成21年度補正予算

## 一般会計（第2回）

増額：2億3,275万7千円

計：34億3,775万5千円

増額の主なもの：荻町地区電線共同溝整備事業など

## 国民健康保険特別会計（第2回）

### 〈事業勘定〉

歳入歳出の総額に変更なし

### 〈直診勘定〉

増額：1,635万1千円

計：1億3,094万2千円

増額の主なもの：医療用機械整備事業など

## 簡易水道特別会計（第2回）

増額：1,151万4千円

計：2億1,119万0千円

増額の主なもの：大郷簡易水道改良事業など

域とは、普通車の通行規制と一体で話し合いをすすめていきます。

世界遺産地区内のハード事業（駐車場整備、電線地中化、舗装水路の修景等）については計画通り進んでいます。今後は、おもてなしの心を忘れず、来ていただいた観光客の方々に満足していただけるよう、ソフト面の充実もはかっていきたいと考えます。

新型インフルエンザワクチン接種に関する取り組みについて

Q、感染のスピードが増している新型インフルエンザは、白川村にも入ってきており、医療従事者や学校関係者のみならず、多くの方が憂慮されていると思います。

厚生労働省より、医療従事者を最優先に妊婦と持病のある人、更には就学前の幼児・乳児をもつ両親に新型ワクチ

ンを優先的に接種する、という素案が出され、9月中旬に最終決定となるようです。また、これ以外に接種が望ましいとされる小中高生や65歳以上の高齢者に対しては、原則として輸入ワクチンを使う方針となっております。

白川村では妊婦や幼児を抱える世帯はもちろん、特に重症化しやすい可能性をもつ方々について、どの程度把握しているのか、また、今回の新型ワクチンの接種には1人あたり6000円から8000円かかると言われていますが、世帯で何人も受ける場合、大変な負担でもあります。村費の負担についてはどのようにお考えか、お聞かせください。

A、村内の優先接種者については、医療関係従事者9名、妊婦8名、基礎疾患のある方198名ですが、診療所以外の医療機関受診者は把握で

きない状況です。また、ワクチン接種スケジュールは、今のところ10月下旬頃から接種を実施する予定です。

費用については応援したいのですが、国の方針が固まりしだい、高山市、飛騨市など近隣の自治体の状況もふまえながら対応したいと考えます。

地場特産品の起業について

(森崎議員)

Q、白川村の昨年の年間観光客入り込み数は180万人を超えました。しかし、村内の土産店で販売している土産品を見ると、村内で製造したものがほとんどなく、大変残念な状況です。白川村のイメージアップのためにも、今後は白川村にしかない特産品が必要だと思えます。

白川村商工会で様々な商品の開発、市場調査等を行っていますが、特に食品関係で実際に事業化するためには、相

当の費用とノウハウが必要となります。白川村の地場特産品の現状についてどのようにお考えか、また、村が起業者に対して補助金等の援助などを行うことができるのか、お聞かせください。

A、確かに現状は白川産のお土産品がほとんどありません。商工会や各地域で特産品の開発に取り組んでいるところで

村では地場産品の開発や研究される方などを対象に、地域振興定任対策補助制度を設けています。地場産品等の開発・研究等の活動を行った場合、投資額の1/2以内、上限50万円を交付しています。まずはその範囲内で何とかやっていただき、それ以上については国の補助等を活用しながら、開発・販売をすすめていただきたいと思います。

## 感謝状

### 中嶋大策氏

少年柔道の指導と育成に尽力された功績により、村青少年育成村民会議から感謝状が贈られました。

中嶋氏は平成19年4月から2年半鳩ヶ谷駐在所で勤務されましたが、10月の人事異動で県警本部交通部交通指導課へいかれることになりました。



# カメラさんぽ topics

## 立派に育ったお米を収穫

9月18日(金) 和田家板倉前の田んぼで、白川小学校全校児童による稲刈りが行われました。

稲は5月に自分たちの手で田植えたもので、この日は、作業を学年ごとに分担し、みんなで協力し合いながらすめられました。児童たちは笑顔を見せながら作業し、収穫



の喜びを実感しているようでした。

また、28日には白川村観光協会青年部の皆さんも稲刈りを行いました。昨年より遊休農地解消のため米づくりを行っており、今年はや付け面積を増やしたことで、収穫量も大幅に増えました。

## ナショナルトラスト会長来村

9月18日(金) 財団法人日本ナショナルトラスト(以下JNT) 会長大塚陸毅さんが来村され、谷口村長が出迎えました。

JNTは美しい自然景観や貴重な文化財などを保全し、利活用しながら後世に継承することを目的に設立された公

益法人で、白川村では旧寺口家と旧松井家を所有しています。

JNT会長は今回が初めての来村で、展望台、旧松井家、和田家、旧寺口家など、荻町集落を散策されました。

## 秋晴れの下、どぶろくに酔う

9月25日(金)、26日(土) 平瀬地区でどぶろく祭りが開催されました。

境内では力強い獅子舞が奉納され、集まった地元住民や参拝客らにどぶろくが振る舞われました。

今年の平瀬のどぶろくは、醸造量約1800リットル、アルコール度数は18度と、ほぼ例年並みになりました。



あなたの情報をお待ちしています。  
☎ 6-1311 内線126

# コミュニティ助成事業 実績について

## 太鼓と吊り下げ台が新調されました。

飯島区自治会が、地域コミュニティ活動の活性化と宝くじの普及啓発を目的に助成されるコミュニティ助成事業（宝くじ交付金）の採択を受けて、獅子舞の『平太鼓』『吊り下げ台』を新調しました。大切に使用し、地域の活性化に活かしてください。



## 平瀬小学校・白川小学校 統合整備委員会だより

9月2日（水）に行われました統合整備委員会PTA部会にて、統合小学校校歌の作詞、作曲について協議が行われました。

白川村に縁があり、作詞・作曲の出来る方をさがしたところ、作詞は谷口茂雄先生（昭和58年から61年まで中学校教諭として3年間勤務）、作曲は藤沢裕先生（平成11年から15年まで中学校長として4年間勤務）及び生田容子さん（現在、トヨタ白川郷自然学校に勤務）の3名の方々をお願いすることで、意見がまとまりました。

## 映画「GATE」 上映について

当日、マット・テイラー監督の来村講演！

- 期 日：11月7日（土）
- 会 場：トヨタ白川郷自然学校 催事ホール
- 定 員：180名  
入場料無料（予約不要）
- 日 程：19時 開会あいさつ  
19時10分 映画上映  
20時55分 マット・テイラー監督講演
- お問い合わせ：教育委員会 菱田まで  
☎6-1311

## 消防署だより

◆平成21年度 全国統一防火標語  
『消えるまでゆっくり火の元にらめっ子』

◆煙体験をして頂きました。  
9月9、10日に女性防火クラブの方に住宅用火災警報器の説明と煙体験ハウスの使った煙体験をして頂き、煙の危険性を認識して頂きました。  
煙体験等の防火教室を希望される際は、消防署までご相談ください。



（住宅用火災警報器の説明を受ける女性防火クラブ）

◆古い消火器に注意！！  
最近、古い消火器が経年劣化による腐食により破裂し、近くにいた方がケガをするという事故が起こりました。  
職場や自宅の消火器を確認してみてください。



9月中の火災と救急 火災 0件 救急 19件 救助 1件

◆秋の火災予防運動  
平成21年11月9日から15日までは、全国秋の火災予防運動週間です。  
白川村は、11月8日から14日が秋の火災予防運動週間です。  
この運動は、火災が発生しやすくこれから火を使う季節

### 普通救命講習 参加者募集！！

“救命のバトン”を  
繋げる救命処置（AED）  
高山消防署白川出張所  
では、随時救命講習を受け付けています。お気軽にお問合わせ下さい。  
☎6-2099



# らせ

## 納期を守って明るい村づくり！

村県民税(第3期分)

国保料/保育料(10月分)

介護・後期高齢者保険料(普徴10月分)

納期限は10月26日(月)

- (2) 交流会
- (3) 医師による個別相談(予約制、5名様まで先着順)

### ▼定員

30名(先着順)

### ▼申込方法

10月27日(火)までに下記にお電話で申し込みください

### ▼問い合わせ先

岐阜県飛騨保健所 健康増進課  
保健指導担当

☎0577-33-1111(内線308)

### ▼その他

託児あり(予約制、10名様まで先着順)

### ▼日時

10月22日(木) 18時半～

### ▼問い合わせ先

JOCA 中部

☎052-459-7224

## 10月19日～25日は行政相談週間

毎日の暮らしの中で、国の役所や独立行政法人・特殊法人(NTT西日本など)の仕事についての苦情・要望はありませんか。総務省の「行政相談」では、こうした役所の仕事についての苦情・要望を受け付け、解決や実現を促進する行政相談を行っています。

10月19日～25日は「行政相談週間」です。村では特設相談所を設置し、皆さんの相談を受け付けます。

### ▼特設相談所開設日時及び場所

10月25日(日)

9:00～11:00 平瀬カルチャーセンター

13:00～15:00 役場応接室

### ▼村行政相談員

大塚 清肇さん(長瀬)

☎5-2072

### ▼行政相談についての問い合わせ先

総務省岐阜行政評価事務所

☎0570-090110

又は役場総務課 庶務係まで

## 村発注工事入札結果

9月14日

### □大郷簡易水道浄水場改良工事

浄水場敷地造成工事一式、ろ過池躯体工事

A=4.4×12.0×2池=105.6㎡

ろ材、洗浄、曝気、集水装置等の設置一式、配管工事一式、付帯設備工事一式、Co舗装工事

A=500㎡、門扉2基、フェンス62.1m

丸正建設㈱

落札金額 105,000,000円

### □寺尾駐車場整備工事(舗装)

アスファルト舗装一式、区画線工一式

小坂建設㈱

落札金額 39,425,000円

## JICAボランティア平成21年度秋募集

今、開発途上国ではさまざまな分野において、あなたの技術・知識・豊かな経験が求められています。

海の向こうでもうひとつの意義ある人生を見つけてみませんか。

### ▼募集期間

10月1日(木)～11月9日(月)

●青年海外協力隊(20歳～39歳対象)・シニア海外ボランティア(40歳～69歳対象)合同説明会

### ▼場所

岐阜県民ふれあい会館  
302大会議室(岐阜市)

## みんなのスポーツ

(敬称略)

9月20日

### 第3回岐阜県民スポーツ大会

(海津市・神戸町)

大野郡代表として、2チームが出場しました。

・軟式野球壮年の部

健闘しましたが、8チーム中初戦敗退

・ゲートボールの部

予選リーグを勝ち上がり、25チーム中 ベスト8

## 9月の役場日誌から

- 29 環境保全監視員連絡調整会議
- 28 選挙管理委員会、立命大JICA研修
- 26 白川中学校運動会
- 25 平成20年度決算審査及び平成21年定例監
- 24 査9日、県議会警察教育委員会現地視
- 18 察、交通安全キャラバン隊来村、観光協
- 17 会執行部会、消防幹部会
- 16 群馬県議会決算特別委員会行政視察、
- 15 新型インフルエンザ対策本部会議
- 14 平成20年度決算審査及び平成21年度定例
- 13 監査全体講評、防火教室(平瀬)
- 12 敬老会、防火教室(鳩谷)
- 11 区長会、旅館組合役員会、地方交付税検
- 10 査、GATE上映実行員会
- 9 白川中学校海外研修壮行会
- 8 平成21年度伝建審議会
- 7 工事入札執行、長野県知事・岐阜県知事
- 5 懇談会、どぶろく祭り打ち合せ会議
- 2 特定保健指導・健康診断事後指導①、実
- 1 質公債比率の悪化に伴う公債費負担適正
- 化計画ヒアリング
- 議会運営委員会、議会懇談会、白川村民
- 生委員協議会、交通安全協会役員会、旧
- 松井家管理運営委員会
- 農業委員会、特定保健指導・健康診断事
- 後指導②、福島県南相馬市原地区行政視
- 察、滋賀県消防学校現地視察、青少年育
- 成推進員会、消防団長・副団長会議
- 9月補正村長ヒアリング、日本ナシヨナ
- ルトラスト会長来村
- 例月出納検査、学校事務職員会議
- 平瀬どぶろく祭り26日
- 行政相談
- 議会定例会
- 平瀬・白川保育園交通安全教室、子ども
- 会育成委員会



## ●10月の村民憲章実践目標

郷土の歴史や文化について学習し、白川村独特の伝統的芸能や風習をみんなで継承しましょう。



### 「平成22年3月新規学校 卒業生合同企業説明会」開催

#### ▼日 時

11月4日(水)  
12時半～16時(受付12時～)

#### ▼場 所

岐阜市文化センター 1階催し広場  
岐阜市金町5-7-2

#### ▼対象者

平成22年3月高校、大学、短大等卒業予定者

#### ▼参加企業数

約100社

#### ▼参加費

無 料

#### ▼問い合わせ先

岐阜労働局 職業安定部  
職業安定課  
☎058-263-5519

### 「ミナモダンス・ミナモ体操 出前教室」の訪問先を募集

インストラクターやマスコットキャラクター「ミナモ」らが県内各地を訪問し、「ぎふ清流国体・ぎふ清流大会ソング～はばたけ、未来へ～」に合わせたダンス及び体操を指導します。

#### ▼実施期間

平成22年2月22日(月)まで  
※土日祝日も開催します  
※基本的なプログラムは60分程度を想定

#### ▼応募受付期間

平成22年1月末まで

#### ▼申込資格

参加者が10～100名で、かつ、出前教室実施可能な場所を県内に用意できる場合であれば、どなたでも申し込みます。

(例：幼稚園、保育所、小学校、ダンススクール、地域のサークル、福祉施設、企業など)

#### ▼申込・問い合わせ先

ぎふ清流国体推進局 総務企画課  
県民運動担当まで

☎058-272-1111(内線2916)

詳しくは、ホームページをご覧ください。

検索→ぎふ清流国体

<http://www.gifukokutai2012.jp/>

### 「ミナモダンス・ミナモ体操 リーダー養成講習会」の 参加者を募集

「ぎふ清流国体・ぎふ清流大会ソング～はばたけ、未来へ～」に合わせたダンス及び体操の指導・普及を図るため、県内各所にリーダーが生まれることを目指し講習会を実施します。

#### ▼日 時

11月30日(月) 14時～16時

#### ▼場 所

飛騨・世界生活文化センター  
高山市コンベンションホール  
高山市千鳥町900-1

#### ▼申込期限

11月24日(火)

#### ▼申込資格

県内在住、在勤、在学の方であればどなたでも申し込みます。

(参加者例：保育士、幼稚園・小中学校・特別支援学校の教師、体育指導員、ダンススクールのインストラクター、福祉施設の職員、企業の健康増進担当者等)

#### ▼募集人数

100名  
(締切期限日以内でも先着100名になり次第募集は終了させていただきます)

#### ▼申込・問い合わせ先

ぎふ清流国体推進局 総務企画課  
県民運動担当まで

☎058-272-1111(内線2916)

詳しくは、ホームページをご覧ください。

検索→ぎふ清流国体

<http://www.gifukokutai2012.jp/>

# お知

### 平成21年度赤い羽根共同募金

共同募金運動は、住民相互の助け合いに支えられ、63回目を迎えました。

今日の急速な少子・高齢化が進行するなかで、住民の社会福祉に対する意識も変化し、ボランティア団体や特定非営利活動(NPO)法人の活動に見られるように、住民自らが主体的に多様な社会福祉の課題に果敢に取り組む試みが増え、社会福祉は新たな発展の時期を迎えています。

このような状況の中、共同募金運動は、地域福祉の推進を目的として、住民参加による社会福祉コミュニティづくりを実現するため、多様な民間社会福祉活動を財源面から支援する役割を果たすことが求められています。

そこで、本年も、新しい寄付の文化の創造をめざし、住民相互の「助け合いの心」から行われる共同募金運動を積極的に推進します。

#### ▼全国統一スローガン

「地域の福祉、みんなで参加」

#### ▼募金期間

10月1日～12月31日

#### ▼実施主体

社会福祉法人岐阜県共同募金会

### 子どものアトピー性疾患・食物アレルギー相談会の開催

岐阜県飛騨保健所では、アトピー性皮膚炎・食物アレルギーについて心配な子どもさん(乳幼児)と保護者の方を対象に相談会を開催します。

#### ▼日 時

11月5日(木) 13時半～15時半

#### ▼場 所

高山市総合福祉センター 3階

#### ▼内 容

(1) 講話「毎日のスキンケアと環境整備～実践編～」

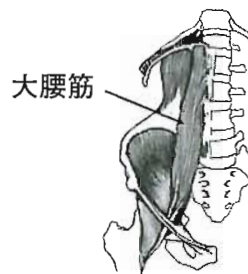
講師：高山赤十字病院 小児科  
川尻 美和 医師

# 介護予防、 はじめよう筋トレ!!

## 第6回

### 大腰筋と介護予防 1

第1回、2回では、筋肉量の維持が寝たきり予防、自立した生活をおくるうえで必要であり、そのためには筋力トレーニングが必須であることを述べました。今回は、「大腰筋」をトレーニングするメリットと大腰筋を鍛える筋力トレーニングの指導法を紹介します。



#### ●大腰筋をトレーニングするメリット 1

大腰筋は、直立の姿勢を保ったり、歩いたり階段を上るときなどに働き、日常生活動作においてとても重要な役割を担っています。歩くときには、大腰筋が収縮して太ももが引き上げられ、足を前に出すときにはまた伸びるという動きをしていますが、大腰筋の筋力が衰えて足を引き上げられなくなると、足やつま先を地面からほとんど離さない状態の「すり足」で歩くようになります。そこで、大腰筋をトレーニングすると、足がしっかりあがるようになりますのでいわゆる「すり足」がなくなり、段差やでこぼこにつまずくことが少なくなります。

#### ●大腰筋をトレーニングするメリット 2

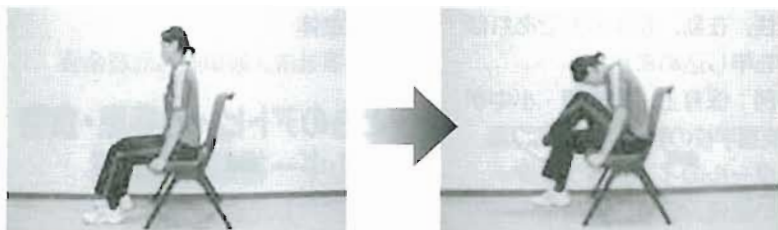
大腰筋をトレーニングする場合、太ももを胸に近づける動きを行います。この動きは、大腰筋以外に、腹筋や大腿四頭筋（太もも）などの筋肉も鍛えることができるため、腰痛や膝痛の予防にも役立ちます。

また、大腰筋は、腹筋や背筋とともに姿勢を維持するために働いていますが、大腰筋の衰えによって腹筋、背筋にも影響が出てきて背骨をしっかりと支えることができなくなります。その結果、腰に上半身の重みが集中し、骨盤の傾斜が強くなって、腰痛、肩こり、首の痛みなどが起こってきます。大腰筋をトレーニングすることは、姿勢の維持につながり腰痛、肩こり、首の痛みの防止効果もあります。

#### ●大腰筋トレーニングについて

第3回で紹介した筋力トレーニングの、腿上げとスクワットは大腰筋も鍛えることができるトレーニングです。この2種目は寝たきり予防を目的としたトレーニングの中でも、優先的に取り組むべき種目です。第3回でも実施方法は紹介していますが、もう一度詳しくお伝えしますので、日々の運動にお役立てください。

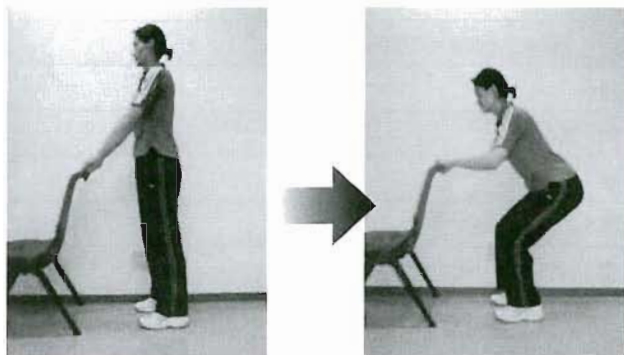
#### <腿上げ>



- ①椅子に座り背筋を伸ばす。
- ②ゆっくりと息を吐きながらおなかと膝を抱え込むように片足を持ち上げる。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

おなかと膝を抱え込む動きは、お臍を覗き込むように行いましょう。ただし、トレーニング初期は上手くお臍を覗き込むことができない場合があります。その場合には、お臍を覗き込まず、上体をまっすぐにした姿勢のまま、膝を胸に近づけるようにします。慣れてきたら徐々にお臍を覗き込むようにします。但し、お臍を覗き込むと呼吸をとめてしまいやすくなります。トレーニング中に呼吸を止めると、血圧が急激に上がり過ぎて危険ですから、必ず息を止めないで行います。自分自身で、数をカウントしながら行うと呼吸を止めるのを避けることができます。また、トレーニング初期は片足連続で行うのが難しいことがあります。その場合は左右交互に行い、筋力がつき楽に左右交互にできるようになったら、片足連続で行うようにします。連続で行う場合にも急に10回連続で行うのではなく、最初は3回から始め、5回、8回、10回と必要に応じて段階的に進めましょう。

## <スクワット>



- ①両手を椅子の背に置き、肩幅に足を開き、背筋を伸ばして立つ。
- ②膝がつま先と同じ方向に曲がることを確認しながら、息を吐きながらゆっくりと膝を45度程度曲げる。  
※この時膝がつま先よりも前方に出ないようにする
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻る。

スクワットは股関節と膝関節を同時に曲げる動きです。トレーニング初期は、膝だけを曲げてしまい、膝がつま先より前方に出過ぎてしまうことが多々あります。そうすると膝を痛めることにつながりますから、誰かに、自分のフォームを横から見て膝が前に出ていないか確認してもらおうと良いでしょう。また、フォームを正面から見る際には、膝を曲げた時につま先と同じ方向を向いているか（X脚のように内側に入っていないか、またガニ股のように外側に向いていないか）確認しましょう。

スクワットのフォームを覚えることを目的として、まず椅子の立ち座り動作を行ってもよいでしょう。椅子に座る動作は、自然と膝がつま先より前方に出ることを回避しやすくなるからです。

関節痛がある方は手すりのついた椅子を用いたり、座面の高い椅子を用いたりすると実施しやすくなるでしょう。



●筋力トレーニングのお問い合わせは… 役場村民課 保健衛生係 6-1311 大塚まで

### 編集者のひとりごと

鳩谷の杉垣富弘さんから、明生長寿連合会のメンバーでマイタケ狩りに行くので、取材に来てほしいと連絡があり、9月22日(火)平瀬の大塚茂夫さん、森下則久さんと一緒に山へ行きました。

木々をかき分け、急な斜面を登ること約30分、ナラの木の根本にたくさんのマイタケを見つけました。天然のマイタケは、栽培物と違って巨大な株になり、とても香りが良く、味も歯切れも素晴らしい、とのこと。また、同じ場所には3~5年間隔で発生するようで、杉垣さんは発生場所や時期について把握しているそうです。

私自身、天然のマイタケが生えているのを見るのは初めてで、感激しましたが、3人の嬉しそうな顔を見ると、「発見した人々がその喜びのあまり舞い上がった」というマイタケ(舞茸)の名前の由来にふさわしい感じでした。

また、3人とも息を切らすことなく山を登り、私はついていくのに精一杯…皆さんの足腰の強さ、元気にも感嘆させられました。

かつては日本でも生産されていた紅茶ですが、輸入が自由化された1971(昭和46)年以降、日本で販売される紅茶は輸入品に切り替わりました。紅茶の消費量も、

日本が初めて紅茶を輸入したのは1887(明治20)年。原産地の中国からではなく、イギリスからでした。ヨーロッパ文化への憧れもあり、紅茶は、日本の茶の湯の伝統にも匹敵する舶来の文化として、上流社会でもはやされました。

今秋は、さまざまな紅茶の香りや味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

日本紅茶協会  
<http://www.tea-a.gr.jp/>

### 11月1日は「紅茶の日」

海難に遭ってロシアに漂着した日本人の船主、大黒屋光太夫が、1791年の11月、女帝エカテリナ2世に接見。茶会に招かれ、日本人として初めて外国での正式な茶会で紅茶を飲んだという史実を基に、11月1日が「紅茶の日」と定められました。日本紅茶協会では毎年この日に、音楽やトークショーと一緒に紅茶を味わうイベントを開催しています。

ティーバッグの導入や缶入り紅茶ドリンクの開発などをきっかけに飛躍的に増えました。紅茶は産地や種類によってポリフェノールなどの成分量が異なるため、ひと口で紅茶の効能を語るのには難しいといわれています。しかし、世界中で消費される茶の8割近くが紅茶という事実は、紅茶がだれからも愛される飲み物であることを証明しています。

日本紅茶協会のウェブサイトで、「お湯は沸騰直後のものを」「カップは内側が白く、香りが広がりやすい浅いかたちのものを」など、おいしい紅茶の入れ方が解説されています。「季節のおいしいレシピ」では、季節ごとの食材やイベントに合わせたおいしい紅茶のレシピを紹介。また、同協会が認定した全国のおいしい紅茶が飲めるお店の情報も掲載されています。

日	曜	事 項	日	曜	事 項
16	金	鳩谷どぶろく祭(～17日) 荻町交通対策 リサイクルハウス受入日	1	日	全国青少年健全育成強調月間(～30日)
17	土	荻町交通対策	2	月	
18	日	飯島どぶろく祭(～19日) 家庭の日	3	火	文化の日
19	月		4	水	
20	火	椿原祭礼	5	木	
21	水	有家ヶ原、芦倉祭礼	6	金	リサイクルハウス受入日
22	木	小白川祭礼(～23日)	7	土	文化発表会(白中)
23	金	リサイクルハウス受入日	8	日	秋季火災予防運動(～14日) リサイクルハウス受入日
24	土		9	月	振替休業日(白中)
25	日		10	火	白山スーパー林道閉鎖予定 資源回収(平小)
26	月	村税等納期限 学費口座振替日(平小)	11	水	
27	火		12	木	区長宛文書発送
28	水	学費口座振替日(白小・白中)	13	金	高山市白川村音楽会(白中) リサイクルハウス受入日
29	木		14	土	
30	金	リサイクルハウス受入日	15	日	家庭の日
31	土		16	月	

**白川村人 元気の素は!** Vol. 76

「病気を克服して元気です」



山下 幸一郎さん(島)

山下さんは平成12年に老人クラブ連合会(現在の名称は明生長寿連合会)会長に就任し、4期9年の長きにわたり会長を務められました。

昨年6月くも膜下出血により入院しましたが、術後順調に回復し、現在は後遺症もほとんどなく、生活に支障がない位まで回復しました。「普段からゲートボールや畑仕事などで身体を動かしていたことが、早い回復につながり、ありがたい。」と笑顔で話してくれました。

**美しい森づくりだより**

第19回  
ミズメ

(上田 卓能さん 寄稿)

この木の特徴ですが、何といても枝を折ったり、切ったりした時に、サロメチル、サロメチル、サロメチルの爽やかな匂いがする事です。樹高は25メートルほど。別名アズサ、ヨグソミネバリ。刃物で樹皮を傷つけると透明な水のような樹液が染み出て、一晩で一升瓶にたくさんとれ、それを焼酎で割って飲むというのを聞いたことがあります。樹皮が桜に似ていますが、桜やソメイヨシノとは違うカバノキ属です。樹皮は薄くはがれやすく、葉はギザギザの鋸葉が多いです。どっしりと重い材で、弓の材料として使われていたそうで、建築材としても使われています。山で桜のような木があれば、実はミズメだったりするかもしれませんね。



**むらの人口**

男 881 人 ( - 3 )  
女 923 人 ( - 1 )  
計 1,804 人 ( - 4 )  
世帯数 579世帯 ( - 3 )  
高齢化率 27.9%  
10月1日現在、( )内は前月比

● **おくやみ 申し上げます**  
南 良助(鳩谷) 92歳  
9月13日

○ **末永くお幸せに**  
大橋 豊(媛敷標) 武田のどか(荻町) 9月28日 可児郡御嵩町



堅田 結芽ちゃん(荻町) 9月24日 瑞穂・亜紀子



萩田 涼太くん(飯島) 8月24日 隆男・広美

○ **誕生おめでとう**  
戸籍の  
まどぐち