

日本一美しい村つくらまいか



広報

しらかわ

SHIRAKAWA

2009年11月12日発行

第460号



「紅葉深まる 郷愁の山里」

(10月30日 撮影)

11月号

平成20年度決算報告…2ページ
新型インフルエンザワクチン接種について…6ページ
白川村表彰式…8ページ
保育園新入園児の受付について…9ページ
筋トレ連載(第7回)…18ページ
生涯学習講座の紹介(フラダンス)…19ページ



the most beautiful
villages
in japan

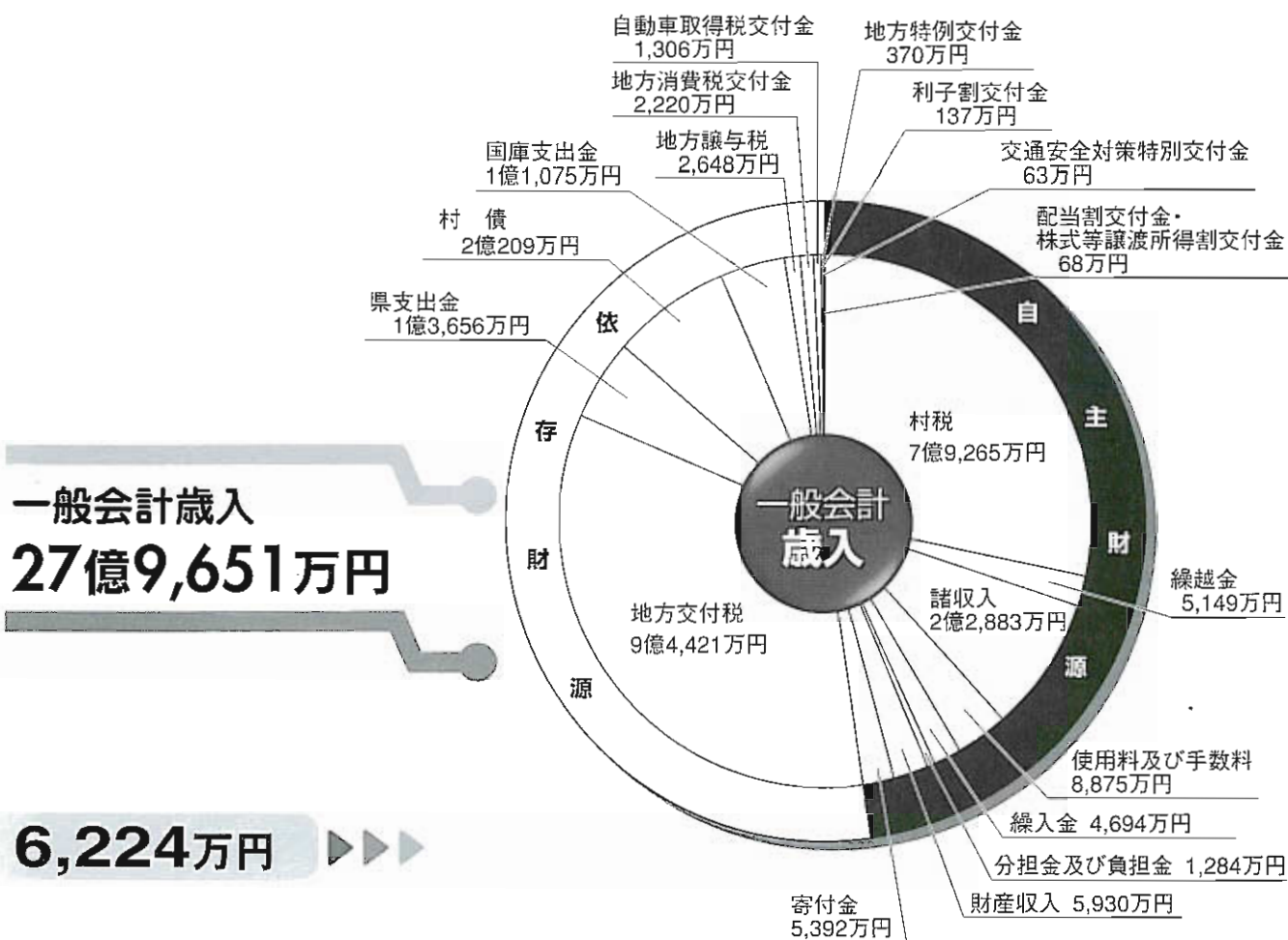
平成20年度

決算報告

9月28日、村議会第3回定例会において、平成20年度一般会計・特別会計の決算が認定されましたので、その概要をお知らせします。

待望の東海北陸自動車道全線開通によって新たな交通網時代が幕を開け、未来に向けて村の生活や産業に大きな可能性が広がっています。こうした中で、村は第5次総合計画に基づいた美しい村づくりを推進し、第4次行政改革大綱による行財政改革を進め、安心安全かつ豊かな暮らしの向上に資する施策を実施してまいりました。

※記事中の金額は万円未満切捨て表示です。



6,224万円

一般会計の歳入決算額は、対前年度比2億1,957万円減額の27億9,652万円になりました。8特別会計の歳入合計を合わせた村の歳入総額は、37億4,886万円です。

これに対し、一般会計の歳出決算額は、対前年度比2億3,032万円減額の27億3,428万円になりました。特別会計歳出合計を合わせた村の歳出総額は、36億3,993万円です。歳入歳出ともに前年度より1割弱の減となりました。

翌年度への繰越事業は、国の緊急経済対策にかかる補正予算成立により計上した定額給付金給付事業、斎場改修事業、寺尾駐車場整備事業などがあります。

歳入歳出差し引き額6,224万円から、翌年度へ繰り越す一般財源1,377万円を引いた実質収支額は4,848万円です。村の財政の収支は安定しています。

一般会計の歳入のうち、最も大きなものは「地方交付税」の9億4,422万円です。歳入全体のおよそ3分の1を占めています。次に大きなものは

「村税」の7億9265万円で、同じく3分の1相当の財源となりました。

次に、一般会計歳出のうち、実施した主な事業等についてご報告します。

20年度最大の投資的経費は、中日本高速道路株式会社からの高速道路関係受託事業で、1億5556万円を支出しました。

全線開通によって、高校生がバス通学できるよう公共バスの運行補助に398万円支出しています。4月から7月開通までの間の通学用臨時バスに333万円支出しました。

高速道路の開通により、総合文化交流施設に高山中日文化センター白川文化教室を開講することが出来、68万円の補助金を支出しています。

村のインターネット環境改善のために、民設民営により小白川地区以外的高速大容量通信・ブロードバンド化を実施しました。施設整備負担金に2914万円を支出しています。

平瀬地区の活性化を目的に事業を継続しています街なみ環境整備事業は、北側パイバ

スサインの設置と街路灯の整備を行い、2902万円支出しました。

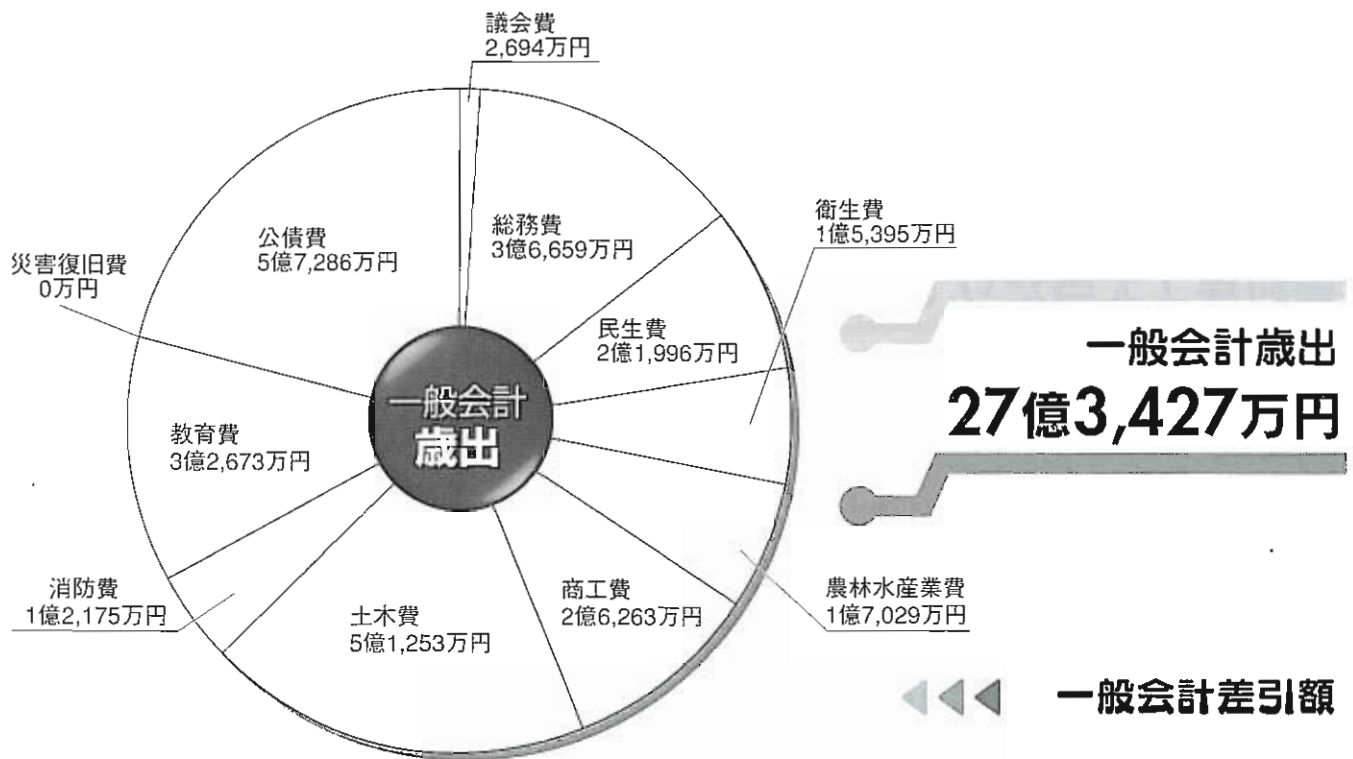
土木工事の主なものは、荻町地区電線共同溝整備事業に5708万円、村道木谷稗田線改良事業は1600万円、荻町下ゴン線法面保護工事に1636万円を支出しています。

カシノナガキクイ虫の被害は甚大なものとなっていますが、駆除対策事業に2096万円支出しました。合掌造り民家園信称寺の屋根葺き替え等改修整備に1800万円を支出しています。

デイスーパービスセンターの特殊浴槽2台を、1583万円支出して更新し、利便性の向上に努めました。

現在工事中の、統合小学校実施設計書作成に2410万円を支出しています。荻町伝統的建造物群保存事業費は3233万円支出しました。世界遺産合掌造り保存財団への補助事業費は、合計で3207万円を支出しています。荻町地区以外の合掌造りへの屋根葺き替え補助に603万円支出しました。

除雪の経費は、4614万円支出しています。高山市へ



一般会計差引額

の行政事務委託経費は、常備消防が7850万円、ごみとし尿の処理委託料に、1725万円支出しました。

簡易水道特別会計では、継続して実施中の大郷簡易水道改良工事に、2119万円支出しています。

最後に、借入金と基金の状況についてご報告します。

一般会計と特別会計を合わせた村の借入金総額は、48億5525万円で、前年度末現在高より、5億1925万円の減額となりました。

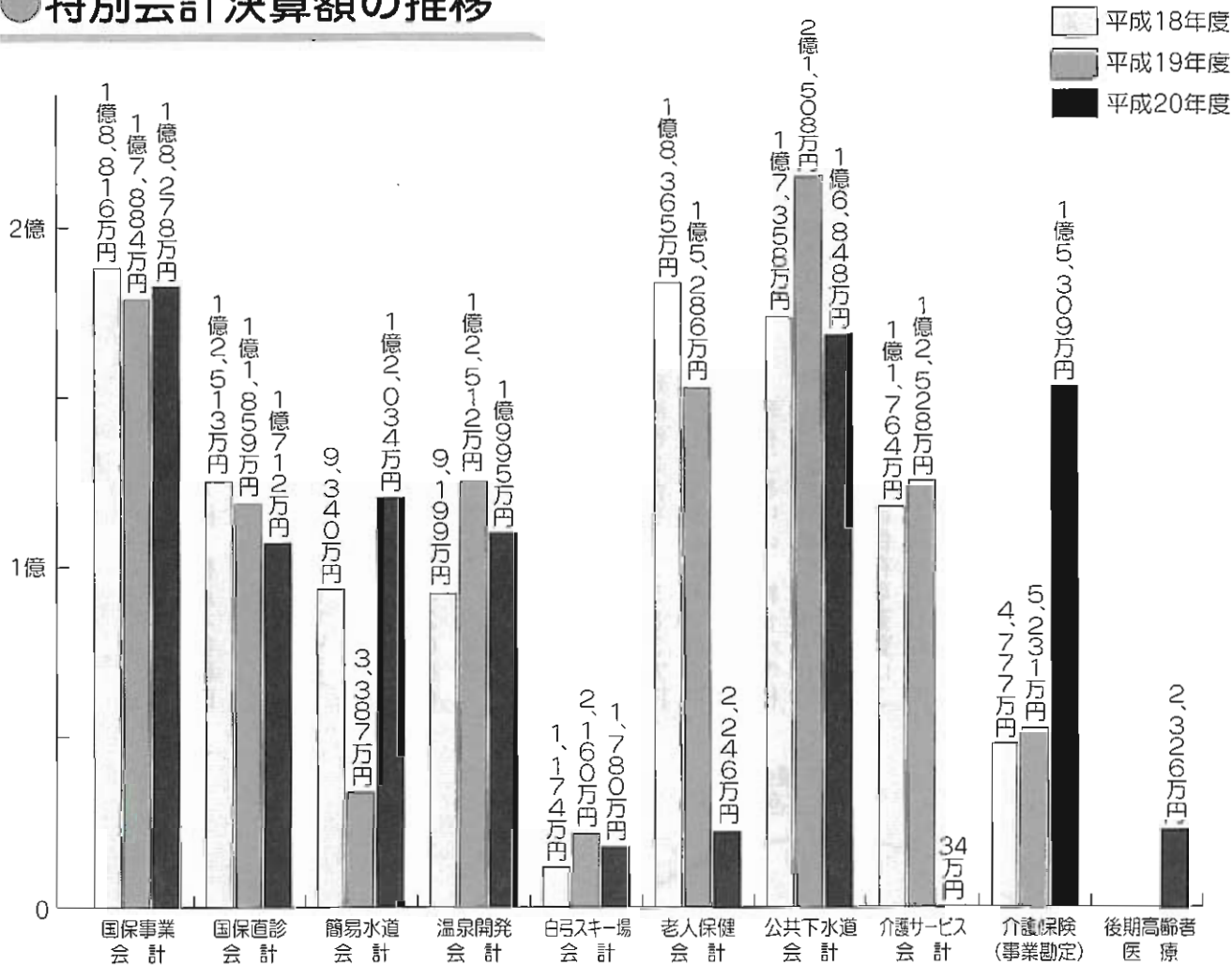
一方、一般会計と特別会計あわせた村の基金残高は、対前年度末比8191万円増額の、22億5833万円となっています。

以上が、平成20年度決算の概要です。

白川村民が、元気で豊かに、安心して暮らせる村を作るために、今後も、さらに健全で堅実な自治体運営の推進に努めます。



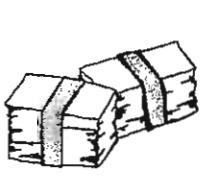







村づくりに対する村民皆様方の、ご理解とご協力をいただきますよう、何卒よろしくごお願い申し上げます。

●特別会計決算額の推移



●村民1人あたりでは (平成21年3月31日現在の人口1,783人で算出しています。)

一般会計支出 1,533,525円 (対前年度比57,777円減)

総務費	土木費	公債費	教育費	商工費
 205,604円	 287,454円	 321,293円	 183,251円	 147,301円
農林水産業費	民生費	衛生費	消防費	議会費
 95,513円	 123,366円	 86,345円	 68,284円	 15,110円

その他:諸支出金...0円

災害復旧費...0円

貯金(基金残高) 1,167,350円 (対前年度比85,503円増)

借金(地方債残高) 1,656,629円 (対前年度比101,342円減)

20年度決算に基づく 財政健全化判断比率等について

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、平成19年決算から地方公共団体は自治体の財政の悪化状況を見つめる四つの健全化判断指標（実質赤字比率、連結実質赤字比率、実質公債費比率、将来負担比率）と公営企業の判断指標である資金不足比率を算定し、監査委員の審査に付した上で審議会に報告し、住民へ公表することが義務付けられました。

それぞれの指標値が、早期健全基準（早期の財政健全化が必要な自治体）、公営企業においては経営健全化基準（早期の経営健全化が必要な公営企業）を超えると「財政健全化計画」や「経営健全化計画」に基づいた自主的な健全化を、財政再生基準（財政の再生が必要な団体）を超えると、「財政再生計画」により国が関与し確実な再生を図ることとなります。

20年度決算に基づく健全化判断比率の状況

実質赤字比率 …… 一般会計等の赤字の程度を指標化した比率

→ 実質赤字なし（早期健全化基準 15.00% 財政再生基準 20.00%）

連結実質赤字比率 …… 一般会計等に公営企業会計等を含めた村全体の赤字の程度を指標化した比率

→ 連結実質赤字なし（早期健全化基準 20.00% 財政再生基準 40.00%）

実質公債費比率 …… 収入のうち、どのくらいを借金の返済に充てているのかを示した比率

→ 18.2%で早期健全化基準未満（早期健全化基準 25.0% 財政再生基準 35.0%）

将来負担比率 …… 借金残高など、将来支払う見込みの負担額が、将来の財政運営にどれだけ圧迫する可能性があるかを示した比率

→ 将来負担なし（早期健全化基準 350.0%）

資金不足比率 …… 公営企業会計における経営状況の深刻度を示した比率

→ 資金不足なし

20年度決算に基づく財政健全化判断比率は、いずれの指標も早期健全基準又は経営健全基準をクリアしましたが、実質公債費比率は、公営企業会計で発行した地方債の償還に充てるための一般会計からの繰出金が増したことが原因で、前年度から1.0ポイント上昇の18.2%となりました。

地方債制度上、18.0%以上になると「公債費負担適正化計画」が必要となり、今後の地方債発行は、この計画に沿って勘案され、県の許可が必要となります。

策定した「公債費負担適正化計画」は村ホームページ（<http://www.shirakawa-go.org>）をご覧ください。

優先的に接種できる方々について

新型インフルエンザワクチンは、当面、数に限りがあるため、より必要性の高い方々が早く接種できるような工夫が求められます。そこで、ワクチンの重症化予防という効果をふまえ、以下のとおり優先的に接種できる方々と接種の標準的なスケジュールを決めさせていただきました。具体的な予約・接種スケジュールについては、区長会文書等でご連絡いたします。

●問い合わせ先… 役場村民課6-1311 診療所6-1019

〈優先接種対象者〉

①	医療従事者	10月後半					
②	妊 婦	11月後半					
③	基礎疾患を有する方々	11月後半					
④	1歳～小学3年生に相当する年齢の者	12月前半					
⑤	1歳未満の小児の保護者	1月前半					
⑥	小学4年生～6年生に相当する年齢の者	1月後半					
⑦	中学生に相当する者	1月後半					
⑧	高校生に相当する者	1月後半					
⑨	65歳以上の高齢者	1月後半					
		10月	11月	12月	1月	2月	3月

「基礎疾患を有する方々」とは、とくに重症化のリスクが高い者として、一定の基準に該当すると医師が判断した者です。該当するかどうかは、主治医にお問い合わせください。

優先接種対象者以外の接種については、未定となっております。決まりましたらご案内します。

基礎疾患を有する者

慢性の肺の病気・慢性の心臓の病気・慢性の腎臓の病気・慢性の肝臓の病気・神経や筋肉の病気・血液の病気・糖尿病・癌の治療中の方・ステロイドの薬を飲んでいる方・免疫抑制剤使用中の方 など

接種場所について

村民のみなさまについては、白川・平瀬診療所で受けられます。基礎疾患を有する方で、村外にかりつけ医のある方が診療所で接種を希望される方は、かかりつけ医より発行される優先接種対象者証明書が必要となる場合があります。かかりつけ医か診療所にご相談ください。

接種費用について

接種費用は実費を徴収させていただきます。2回接種の場合、全国一律で1回目=3,600円、2回目=2,550円（1回目と異なる医療機関で接種の場合は3,600円）となります。なお、白川村は下記のとおり接種費用に対する軽減等を実施します。

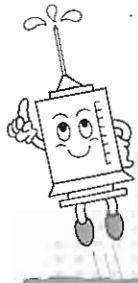
●優先接種対象者(上記①～⑨の方)で村民税非課税世帯の方	
接 種 費 用	全 額 免 除

●上記以外の優先接種対象者で①～⑦の方	
接 種 費 用	1回目 2,000円

(村外で接種の方は、予防接種証明書及び領収書が必要となります。)

●詳しくは役場村民課にお問い合わせください。





新型インフルエンザ ワクチン接種について

● 知っていただきたいこと、ご理解いただきたいこと ●

インフルエンザワクチンは症状が重くなったり、インフルエンザで亡くなったりするのを防ぐのに一定の効果が認められています。ただし、万能の解決策ではありません。また、その生産量は世界的に見ても限られています。ワクチン接種にあたりぜひ知っていただきたいこと、ご理解いただきたいことをまとめました。



● 今回の新型インフルエンザの特徴 ●

感染力は強いのですが、多くの患者さんは軽症のまま回復していますし、治療薬（タミフル、リレンザ）が有効です。ただし、基礎疾患（糖尿病、ぜん息など）のある人や妊婦さんは重症化する可能性があり、注意が必要です。

● インフルエンザワクチン接種の意義 ●

今回の新型インフルエンザワクチンははじめて作るものですが、これまでのデータから、重症化や死亡の防止には一定の効果が期待できます。ただし、感染を防ぐ効果は証明されていませんから、接種したからといって、かからないわけではありません。日頃から感染予防対策をお願いします。

● インフルエンザワクチンの有効性・安全性 ●

国内産のワクチンについては、安全性は長年接種されてきた季節性インフルエンザワクチンと同程度と考えられ、有効性もある程度期待されます。輸入されるワクチンに関しては、海外で承認されていることを前提として、様々なデータをもとに、有効性・安全性を確認してから実際の接種をはじめます。

◆ ワクチン接種に当たっては効果とリスクを考慮してください。

ワクチン接種は多くの方々に重症化予防というメリットをもたらしますが、接種後、はれたり、熱が出るなどの症状が出るケースもあり、まれではありますが、重篤な症状を引き起こす可能性もあります。この点をご理解いただいたうえで、個人の判断により接種を受けていただくようお願いします。

● 新型インフルエンザワクチンQ&A ●

Q. 季節性インフルエンザワクチンは新型インフルエンザにも効果があるのでしょうか？

A. それぞれのワクチンはそれぞれのインフルエンザにしか効果がないと考えられています。季節性インフルエンザワクチンの接種を希望する場合（特に高齢者は接種することが望ましい）は、12月中旬頃までに接種をすることが望ましいとされています。なお、国内産の新型インフルエンザワクチンと、季節性インフルエンザワクチンを同時に接種することは、医師が必要と認めた場合に可能です。

Q. 新型インフルエンザに感染した人でも、新型インフルエンザワクチンの接種が必要ですか？

A. 一般的に、新型インフルエンザに感染して発症した方は、免疫を持っていると考えられるため、予防接種をする必要はないと考えられます。ただし、確実に新型インフルエンザに感染したと言えるのは、専門の検査（PCR検査等）でウイルスの確認が行われた方のみです。

Q. 優先接種対象ではない人は接種できないのですか？優先接種対象者は新型インフルエンザワクチンを接種しなくてはならないのですか？

A. 優先的な接種対象以外の方々についても、希望者が接種を受けられるようにする必要はあると考えています。優先接種が終了次第、流行の状況や接種の状況、供給量などを踏まえ、対応していきます。また、優先接種対象者の方々には、必ず接種しなければならないわけではありません。

Q. 海外産と国内産は何が異なるのですか？

A. 海外で製造されたワクチンは、①現時点では国内での使用経験・実績がないこと、②国内では使用経験のないアジュバント（免疫補助剤）が使用されていること、③国内では使用経験のない細胞培養による製造法が用いられているものがあること（国内産は鶏卵培養による製造のみ）、④筋肉への注射であること（国内産は皮下への注射）、⑤小児に対しては用量が異なることなどが、国内で製造されたワクチンと異なっています。今後、海外で承認されていることを前提として、様々なデータをもとに、有効性・安全性を確認してから実際の接種をはじめます。

白川村表彰式

11月3日(祝日)役場大会議室において、白川村表彰式が行われ、3名の方に表彰状と記念品が贈られました。これは、白川村表彰規定に基づき、村政の振興発展等に貢献された方を表彰し、その功績を称えるものです。

※今年度は自治功労者表彰の該当はありませんでした。



社会福祉功労

高島 外成氏
(72歳 平瀬)

※表彰事由の経歴等

保護司

平成5年5月27日〜現在

(16年4ヶ月)

体育功労

手塚 康太君
(15歳 荻町)

※表彰事由の経歴等

第40回ジュニアオリンピック

陸上競技大会A男子100

メートル

3位 11秒02

第36回全日本中学校陸上競技選手権大会3年男子100メートル

9位 11秒06

第31回東海中学校総合体育大会陸上競技大会3年男子100メートル

優勝 10秒88

大会新記録

岐阜県中学校総合体育大会陸上競技大会3年男子100メートル

優勝

11秒06

大会新記録

山越 涼平君
(13歳 平瀬)

※表彰事由の経歴等

国際スキー連盟チルドレン

イタリアアベトーネ世界大会

GS12位、SL11位

アトミック本州決勝大会、

野沢ゴールドウィンカップ、

ロシニョールオープンینگ

カップ、赤倉FIS予選会

GS 1位

全日本アルペンチルドレン強化選手に選抜

(岐阜県男子で初)

表彰

10月23日(金)岐阜県戦没者慰霊塔前において、岐阜県戦没者追悼式及び岐阜県遺族大会が挙行され、その席上で高齢者表彰(寿90歳)として次の方が表彰されました。

◆表彰者(敬称略)

板並とみゑ(荻町)

脇淵ミサエ(荻町)

東屋榮太郎(平瀬)

表彰

10月23日(金)長良川国際会議場で、岐阜県老人クラブ大会が開催され、県老連会長表彰として次の方が表彰されました。

◆表彰者(敬称略)

松古 三雄(荻町)

山下幸一郎(島)

保育園新入園児の受付について

心豊かで、たくましく、自立ある子どもを育てるために…



平瀬・白川保育園では、平成22年度新入園児の受付をします。

入園を希望される保護者の方は、次のとおり各保育園で手続きをしてください。

◆保育方針

幼児期は生涯にわたる人間形成の基礎を培う大切な時期です。「健康で意欲的な子ども」を目指して、子どもの心情・意欲・態度を大切にしながら家庭と連携を密にして自然と文化に親しみながら保育を行っています。

◆保育園入園基準

保育園は保護者が仕事に従事、あるいは病気療養中であつたり、病人や高齢者を常時介護しているなどの理由で、家庭で十分に保育できない保護者に代わって、心身の健全な発達を図りながら、一般家庭と同様の保育をすることを目的とする施設です。(入園申込みの手続きをされてもその後の調査の結果や、家庭事情の変化によっては、保育をお断りしなければならない場合があります。)

保育園入園基準

1. 原則として白川村に住民登録があるお父さんが入園できます。
2. 保護者の方などが次の(1)～(7)のどれかに該当することにより、保育にかけられるお父さん
(1)「居宅外労働」 昼間に居宅外で労働することを常態としていること。
(2)「居宅内労働」 昼間に居宅内で当該児童と離れて日常の家事以外の労働をすることを常態としていること。 ※「常態」の基準…1日5時間以上かつおおむね月15日以上
(3)「妊娠又は出産」 妊娠中であるか又は出産後間がないこと。(産前6週間、産後8週間の期間)
(4)「疾病・負傷など」 保護者が疾病にかかり若しくは負傷し、又は精神若しくは身体に障害を有していること。
(5)「同居親族の介護」 長期にわたり疾病の状態にあるか、又は精神若しくは身体に障害を有する同居の親族を常時介護していること。
(6)「災害の復旧」 震災、風水害、火災、その他の災害の復旧にあつていること。
(7)「その他」 村長が認める(1)～(6)に類する状態にあること。

・上記以外の理由の場合は、保育園へご相談ください。

◆新入園児の受付

施設名	平瀬保育園	白川保育園
所在地	白川村平瀬126番地の10	白川村荻町1673番地
受付日	11月26日(木)午前10時から	11月27日(金)午前10時から
対象児童年齢	2歳から ※2歳児については施設規模及び保育可能定員により、調査の結果、保育をお断りしなければならない場合がありますのでご理解、ご了承ください。 (現在の保育園で引き続き保育を希望される場合は、手続きは不要です。)	
保育時間	平日…8:00～16:00まで 土曜日…8:00～12:00まで (平日の保育時間外も保育に欠ける場合、時間外保育あり)	
定員	30名	60名
保育料	保護者等の前年の所得税額又は前年度の市町村民税などで決定されますが、4月時点は暫定で計算されていますので、7月に再計算し、差額については徴収又は還付します。 同一世帯から2人以上の児童が入所している場合は、第2子は保育料基準表の1/2、第3子以降は無料です。 保育料の額を詳しくお知りになりたい方は、前年分の所得税額または前年度の市町村民税額が分かる資料(源泉徴収表等)を準備のうえ、保育園へお尋ねください。	
保育料以外の費用	保育園父母の会費……………400円/月 2人目から200円/月 主食費……………約500円/月 教材の一部負担……………約600円/月	保育園父母の会費……………500円/月 2人目から300円/月 主食費……………約500円/月 教材の一部負担……………約600円/月

◆受付申込時の必要書類

1. 入園申込書(児童1人につき1枚必要) 2. 添付書類 父・母・同居の祖父母(65歳以上は除く)
※上記提出様式は、役場村民課、各保育園で配布しています。

提出の対象となる方	提出書類
会社勤務又は自営業のために保育ができない方	父・母・前年度の源泉徴収票又は確定申告書の写し 祖父母・就労証明書
内職又はパートのために保育ができない方	就労証明書
ご家族の介護のために保育ができない方	疾病・看護に関する調書
病気療養中等のために保育ができない方	医師の診断書又は民生委員の証明
障がいがあるために保育ができない方	身体障害者手帳の写し
出産(予定)のために保育ができない方	母子手帳の写し
求職活動のために保育ができない方	入園前又は入園後3ヶ月以内に就労証明書を提出

◆決定通知

2月上旬に各家庭へ入園の承諾または不承諾の通知をします。 ○お問い合わせ 白川保育園 電話 6-1100

大物とつたぞ〜



10月1日(木) 白川保育園
 でイモ掘りがあり、園児たちは大きく育ったサツマイモの収穫を楽しみました。

この日は快晴で気温も上がり、汗ばむほどの陽気でしたが、園児たちは夢中になって、「先生、大きいの見つけたよ」などと歓声をあげながら、一生懸命掘り出していました。

稲刈りで農業にふれる

10月5日(月) 平瀬小学校
 の児童たちが稲刈りを行いました。

全校児童30名が、4つの縦割りグループをつくり、鎌を使いながら黄金色に実った稲を、次々と刈っていききました。進行は「田んぼ委員会」の児童が行い、高学年が低学年に手を取り教える姿がみられます。

した。児童たちは自分たちの手で稲刈りを体験し、収穫の苦労と喜びを実感することができました。

収穫した米は11月28日の「収穫祭」で餅つきをし、きな粉餅、磯辺焼き、雑煮にして、保護者や地域の方たちと一緒に味わう予定となっています。



関市議会との 交流懇談会

10月16日(金) 役場において、関市議会・白川村議会交流懇談会が行われました。この交流懇談会は、毎年互いに開催地を替えて行われ、今年度は白川村を会場に、両地域における地域振興と交流促進について情報交換を図りました。



寄付をいただきました

平瀬のどぶろく祭り2日目に平瀬の有志で行われている「こがい祭り」。今年も平瀬住民の皆さまから、平瀬こがい祭り保存

会にたくさんの御花をいただきました。その御花を、今年も平瀬小学校・平瀬保育園・しゃくなげ荘に寄付していただきました。

平瀬こがい祭り保存会の皆さん本年もありがとうございました。



あなたの情報をお待ちしています。

☎ 06-13311 内線126

どぶろく祭り、盛大に



祭典、村廻りの後、神社境内にて鬮鶏楽や獅子舞奉納があり、神事が終わった午後3時半頃から、訪れた約5千人の観光客らにどぶろくが振る舞われました。また、舞台では民謡などの郷土芸能も披露され、祭りを盛り上げました。

10月14日(水)恒例のどぶろく祭りが、世界遺産の合掌造り集落のある荻町地区から始まりました。



今年の荻町のどぶろくは5907リットル、一升瓶換算で3282本分が醸造され、平均アルコール度数は14.8度と、昨年より少し下がりましたが、甘みがあつてまろやかで、とても美味しい、と評判でした。

荻町地区は15日まで、16、17日は鳩谷地区、18、19日は飯島地区でも同様にどぶろく祭りが開催されました。



回遊旗引き継ぎ、海づくり大会をPR

10月30日(金)白川小学校で、第30回全国豊かな海づくり大会上下流をつなぐ回遊旗リレー「庄川流域」引継式が行われました。

これは、川と海を回遊して生きる魚に例え、回遊旗と名付けた旗を、岐阜県内の8つの流域ごとにリレーするものです。

庄川流域となる白川村には、高山市から「庄川流域回遊旗」が到着し、児童106名が出



迎える中、高山市の荒井副市長から、谷口村長へと旗が引き継がれました。

会場には児童たちが製作したオリジナルの大漁旗がはためき、大会マスコットキャラクターのヤマリンも登場して式を盛り上げ、最後はみんなで記念撮影を行いました。旗は同日より役場で展示され、11月9日に南砺市へと引き継がれました。

交通安全を

こころがけまじよう



交通安全教室

9月29日(火)平瀬・白川両保育園で、高山警察署および交通安全協会白川支部の協力により、交通安全教室が行われました。

あいにくの悪天候により、平瀬保育園では予定していたぞうさんパレードが中止となりましたが、保育園内で元氣よく太鼓やシンバルの演奏とダンスを披露し、交通安全を呼びかけました。

白川保育園では、ビデオを見ながら交通ルールを学びました。さらに、高山警察署高速機動隊の協力で白バイが来園し、交通安全教室に花を添えました。園児たちは白バイに試乗し、記念撮影することでもでき、緊張の中にもうれしさがこみ上げてくる表情が、



とても印象的でした。

両園児は、安全な横断歩道の渡り方についても、模擬信号機を使いながら実際に体験・学習することができました。

交通指導所の開設及びカーブミラー清掃



10月4日(日)交通安全協会による交通指導所が、保木脇地内の国道156号線に、午前10時から開設されました。秋の行楽シーズンをむかえるにあたり、交通事故防止の啓発を行うもので、安全運転を呼びかける啓発品をドライバーに手渡しました。この日は交通量がとても多く、用意された啓発品150個は、1時間程で無くなりました。

また、同日に村内のカーブミラーの清掃が、交通量の少ない早朝6時から行われ、交通事故の防止に努めました。



白山スーパー林道救助訓練

10月6日(火)岐阜県森林公社主催による白山スーパー林道救助訓練が、高山消防署・白川村消防団合同で行われました。今回も昨年と同様、運如茶屋駐車場から車両が転落し、負傷者が発生しているとの想定で行われました。



高山消防署員(白川出張所隊員)が、ブリッジ線を使い負傷者を救助し、消防団員が誘導・救助ロープで負傷者を引き上げた後、ホース2線を用い車両の消火訓練にあたりました。

昨年度とほぼ同内容の訓練でありましたが、救助にかかった時間は、昨年度の半分程度まで短縮され、消防署隊員・消防団員の動きには無駄がなく、非常にスピーディーな救助訓練となりました。

高山消防署大野分遣所長の中川宏規さんは講評で、「訓練は反復と検証が重要である」と、継続的な訓練の必要性を話されました。

法令講習会

10月27日(火)平瀬カルチャーセンターで、28日(水)は鳩谷コミュニティ会館で法令講習会が行われ、両会場ですべて60人が受講しました。

会では交通安全DVDの鑑賞と、高山警察署交通課の下林課長および反中係長による交通講話が行われ、道路交通法や交通事故防止の対策等について、事例をもとにわかりやすくお話ししていただきました。

高山警察署管内では10月4日現在、9件の交通事故死亡事故が発生しており、すでに昨年の年間交通事故死亡者数の6人を上回っています。

特に65歳以上の高齢者被害が多くなっているようです。夜間外出する時は夜光反射タスキを着用し、通い慣れた道路でも横断する時は必ず安全確認をしましょう。運転手も思いやり運転、ゆずり合い運転を励行し、事故を防止しましょう。



女性特有のがん検診を受けましょう

現在日本では、がん検診を受ける事が定着してきましたが、女性特有のがん（子宮頸がん・乳がん）に関しては未だ受診率が低い状況です。そこで、国が子宮頸がん・乳がんの早期発見と、がんに対する意識の普及・啓発により健康増進を図ることを目的に、特定の年齢に達した女性の方を対象に「女性特有のがん検診手帳・無料クーポン券」を配布することを決定し、この度白川村も対象者に対して10月中旬に配布したところです。

無料クーポン券は、11月16日に行われる白川村子宮頸がん・乳がん集団検診と、白川村が契約している医療機関での子宮頸がん・乳がん検診が無料で受けられる券です。配布したがん検診手帳をお読みいただき、受診してください。4月に白川村が実施した集団検診を受診された対象者の方は、検診の自己負担金をお返しますので、申請書を提出してください。

◆11月の集団検診

対象者に対し、子宮頸がん・乳がん集団検診を行います。

【日時・場所】

平成21年 11月16日(月) 10:00～11:00 平瀬診療所
13:00～14:00 白川診療所



できるだけ
集団検診での受診を
お願いします。

◆支援の対象者

〈子宮頸がん検診〉

年齢	生年月日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日

※年齢は平成21年4月1日現在です

〈乳がん検診〉

年齢	生年月日
40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
60歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

◆無料クーポン券の対象外となる例について

- ・ 職場の検診
- ・ 人間ドックに含まれる検診
- ・ 村が契約している医療機関以外で受診した検診

◆クーポン券を紛失した場合

再交付申請をすることができます。
詳しくは役場村民課 保健衛生係 6-1311
までご連絡ください。

診療所だより

伊左次 悟先生



地域を元気に！

愛知慈恵会が村に進出して以来、さくら山荘が積極的に地域や地域の行事に向いていることは皆さんもよくご存知のことと思います。今年はどうもよく祭りを南から北までほとんど制覇したそうです。私もこうした取り組みに巻き込まれることがあり、今年も平瀬の祭りで初めて芸能大会に出場しました。一生懸命練習したマイケルジャクソンの踊りはなかなか好評だったようですが、当の私は酔って踊ったことをほとんど覚えていませんでした。こうした活動が良いことだとは感覚的にはわかっていました。最近気付いたことは、こうした活動により高齢者が元気になる、さくら山荘が元気になるのみならず、さらに地域の行事と地域に活気をもたらし、ということだと思います。地域を

元気にするということは大きい意味での地域医療や地域ケアなのかもしれません。村の医療や福祉を良くするためにということや敷居が高くなります。しかし地域を元気にするためには、できることは誰でも本当はたくさんあるはずなんです。そうした実践の積み重ねと、医療や福祉の充実を結び付けていくとき、きっと白川村はより安心して暮らし続けられる元気な地域となっていくのだと考えています。この10月から富山県南砺市において医療や福祉の関係者や一般住民がいつしよになつて地域の医療システム、そして地域そのものを再生し元気にしていこうという講座が始まっています。今回の話はこの講座に参加させていただく中で気付いたことでもあります。診療所を一步でみると、さくら山荘から、地域から、南砺市から、いろいろ学べることがあるようです。

施設ガイド

岐阜県博物館

マイミュージアムギャラリーの展示

佐藤一斎 ~その人と教え~

旧岩村藩(現在の恵那市岩村町)にゆかりのある幕末の儒学者・佐藤一斎(1772-1859)の系譜図、書画、『言志四録』など、一斎の人物像やその教えに関する資料を紹介します。



佐藤一斎自讃書軸(一部) 岐阜県重要文化財 恵那市蔵

▷とき / 11月29日(日)~平成22年1月17日(日)
▷料金 / 無料(本館に入場する場合は別途入館料 大人320円・大学生110円が必要)▷休 / 月曜日(祝日の場合は翌平日)▷問 / 岐阜県博物館 関市小屋名(県百年公園内) ☎0575(28)3111

今月の
おすすめ

CULTURE

岐阜県美術館

岐阜市宇佐4の1の22
☎058(271)1313
休 / 月曜日(祝日の場合は翌平日)
開館時間 / 10:00~18:00

話題のアーティストを紹介する クロスアート2

The 7 top runners
ARTのメリーゴーランド

今日のアートシーンで活躍している岐阜県ゆかりの7人のアーティストを紹介します。
11月10日(火)~平成22年1月24日(日)
料金 / 一般800円、大学生600円

岐阜県現代陶芸美術館

多治見市東町4の2の5
☎0572(28)3100
休 / 月曜日(祝日の場合は翌平日)
開館時間 / 10:00~18:00

「思春期のカタチ 2009」

陶芸家の小塩薫さんとともに中学生・高校生が制作したランプシェードの作品を展示します。
11月10日(火)~12月13日(日)
料金 / 一般320円、大学生210円

飛騨・世界生活文化センター

高山市千鳥町900の1
☎0577(37)6111
休 / 火曜日(祝日の場合は翌平日)
開館時間 / 9:00~21:30

幻想のイルミネーション

環境にも心にも優しいイルミネーションで飛騨センターが幻想的な世界に変わります。
11月8日(日)~平成22年1月31日(日)
日没~21:00 無料

○ ○ ○ 県立の美術館、博物館および高山陣屋は高校生以下の観覧料・入館料が無料です

冬期の路面凍結による
スリップ事故に
注意しましょう!

早期に『冬タイヤ・
タイヤチェーン』を
装着し、安全な運転
に心がけましょう。

意見募集
パブリックコメント

皆様のご意見を
お聞かせください

●都市計画区域マスタープラン(改定案)

羽島・関・美濃・恵那・古川・神岡都市計画区域
関 / 県庁都市政策課 ☎058(272)8648

※県庁担当課、各振興局(事務所)で閲覧できます。
募集開始に合わせて、内容をホームページに掲載します。

岐阜県広聴のページ

Web 検索

<http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/s11103/koe/pabkome/index.htm>

岐阜県
の広聴

県民の皆さんの
ご意見・ご提案を集め、
県民本位の県政を目指します

ぎふ清流国体
マスター
キャラクター
(ミナモ)

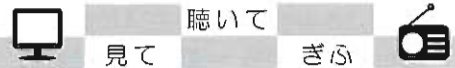


県民の皆さまにとって、県政がより身近でより良いものとなるよう、県庁・県振興局やホームページなどにおいて、幅広くご意見・ご提案をお伺いしております。

ご意見・ご提案については、その都度、県の各部等で検討し、施策立案や事業実施の参考とするなど、県政運営に役立てております。

●ご意見・ご提案はこちらへ
郵送 / 〒500-8570 (住所不要)

岐阜県広報課 広聴広報担当あて
電話 / 058(272)1118 FAX / 058(278)2506
インターネット /
<http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/s11103/koe/index.htm>



テレビ

ぎふ・オンライン.....岐阜放送 / 金曜日 21:00~21:15
ぎふ県だより.....岐阜放送 / 月・木曜日 18:45~18:47
ぎふ県政フラッシュ.....岐阜放送 / 火曜日 19:57~19:59

ラジオ

県政の窓.....岐阜放送 / 火・水曜日 17:00~17:10
GIFUインフォメーション.....岐阜エフエム / 月~木曜日 8:20~8:25
県政ファイル.....岐阜エフエム / 金曜日 8:20~8:28
ほっとぬくもり岐阜.....岐阜エフエム / 金曜日 9:00~9:30

放送後の県政広報番組をインターネットでご覧いただけます!

岐阜放送 <http://www.zf-web.com/gifupreflist/>
岐阜エフエム <http://www.radio-80.com/pref/>

地上デジタル放送 「データ放送」での県政情報の発信

- リモコンの「d(データ)」ボタンからイベント情報や防災情報などがご覧いただけます。(岐阜放送、NHK岐阜放送局、東海テレビ)
- 11月1日からは、岐阜放送のデータ放送を活用し、これまでの防災情報などに加え、新たに「岐阜県からのお知らせ」として、暮らしに役立つ身近な情報の提供を試行的に実施します。

●経済的困窮世帯※に対する地デジチューナー等の無償給付

受付期間 / ~12月28日(月)
関 / 総務省地デジチューナー支援実施センター
☎0570-033840 ※NHK放送受信料の全額免除世帯など

「ぎふポータル」 岐阜県公式ホームページ

<http://www.pref.gifu.lg.jp/>

ぎふモバイルサイト 携帯電話向けホームページ

http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/index_i.htm



CLOSE UP 県政 CLOSE UP

消費者金融などへの借金返済で 県税・市町村税が滞納となっている方へ

法律で定められた正しい利息で計算し直すこと
によって、借金を減らしたり、消費者金融などから
払いすぎたお金を取り戻せる可能性があります。
取り戻したお金で税の滞納を解消しませんか？
生活を再建しませんか？

県と市町村では、岐阜県弁護士会の協力を得て、
多重債務で納税が困難な方を支援しています。ま
ずは、最寄りの県税事務所、市町村税務課へご相
談ください。

☎ 県庁税務課 ☎058(272)1420

岐阜県税務課

Web 検索

<http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/s11110/top.htm>

県内大型商業施設にオープン！ 「ぎふ子育てサポートステーション」

お子さんの一時預かりや産前産後期の家事・育
児支援（ともに有料）、子育て相談・親子交流事
業（無料）などの子育て支援サービスを提供して
います。詳細は、下記へお問い合わせください。

施設名	愛称	電話番号	開所時間
カラフルタウン岐阜 （岐阜市） レイナーモール1階	はぐはぐ	058(322)7455	10:00～18:00
サンサンシステムマゴ （岡崎市） 本館3階	アイリスキッズ	0575(21)1231	10:00～18:30
ロックシティ大垣 （大垣市） イーストゾーン2階	おひさま	0584(75)0221	11:00～19:00

※いずれも無休（年末年始 12月29日～1月3日を除く）

☎ 県庁少子化対策課 ☎058(272)8077

岐阜県の少子化対策

Web 検索

<http://www.pref.gifu.lg.jp/pref/s11121/shoshikaseisaku/>

INFORMATION BOX 情報ボックス INFORMATION BOX

ナースバンク事業

岐阜県ナースセンターでは、看護職員
の県内医療機関への再就業支援を行っ
ています。

▷内容／就業相談・求人紹介・施設紹
介（院内保育所含む）・再就業研修な
どの情報提供

▷問／（社）岐阜県看護協会岐阜県ナ
ースセンター ☎058(277)1010
HP：<http://www.gifu-nc.jp/>

恵那スケート場冬季営業

オープン初日は滑走料（入場料）無料
です。4周年記念の12月6日（日）
は女性のみ滑走料（入場料）無料です。

▷とき／11月22日（日）～平成22年
2月21日（日）8:30～20:30 無休
▷ところ／恵那市武並町竹折970の1
▷料／大人1,000円、高校生800円
ほか▷問／恵那スケート場
☎0573(28)3390
HP：<http://skate.city.ena.gifu.jp/>

難病医療福祉相談

炎症性腸疾患、心筋症、心不全につい
て医師がお答えします。※要予約

▶とき／12月6日（日）13:30～16:00
▶ところ／もえぎの里生涯学習セン
ター（岐阜市）
▶申込先・問／難病生きがいサポート
センター ☎・FAX 058(252)3567
HP：<http://www.gifunanbyo.org/explain.html>

まちづくり交流会参加者

「まちづくりとビジネスをつなげる」
をテーマとした講演とまちづくりに関
する各種支援制度の説明会を開催。

▶とき／11月26日（木）13:15～16:30
▶ところ／ソフトピアジャパン（大垣市）
▶講師／榎御坂川（石川県七尾市）代表取
締役 森山奈美氏▷定員／先着200名▷
申込方法／郵送、FAX、Eメール▷申込先・
問／県庁地域振興課 ☎058(272)8078
FAX 058(278)2568 〒500-8570（住所不要）
Eメール c11161@pref.gifu.lg.jp

県立衛生専門学校 県立看護専門学校 平成22年度生一般入学試験

▶試験区分／
○衛生専門学校（岐阜市）
助産師・看護師（2年課程・3年
課程）・歯科技工士・歯科衛生士
○多治見看護専門学校（多治見市）
看護師（3年課程）
○下呂看護専門学校（下呂市）
看護師（3年課程）
▶試験日／平成22年1月20日（水）
▶試験場所／各校▶試験料／6,000円
▶受付／12月7日（月）～21日（月）
▶願書配布・問／
衛生専門学校 ☎058(245)8502
多治見看護専門学校 ☎0572(23)1214
下呂看護専門学校 ☎0576(25)5775

年末ジャンボ宝くじ発売！
購入は岐阜県内で！
11月24日（火）～12月22日（火）

多重債務面接相談会	12月15日（火）13:00～16:00 恵那総合庁舎 （恵那市）、要予約（予約開始12月1日（火）～）	県庁環境生活政策課 ☎058(272)8204
多重債務110番（電話・面接相談）	12月12日（土）10:00～16:00 県民生活相談センター（岐阜市） 面接相談は要予約（予約開始12月1日（火）～）	県民生活相談センター ☎058(277)1003
岐阜県若者サポートステーション キャラバン隊	ニートと呼ばれる若者の自立に向け、セミナーと個別相談会を 開催します。両会場ともセミナーは13:00～14:30、個別相談 会は15:00～18:00。要予約。11月28日（土）にぎわいプラ ザ（中津川市）、12月12日（土）美濃加茂市中央公民館。	岐阜県若者サポートステーション ☎058(216)0125 Eメール gifusapo@icds.jp
岐阜県中山道ウォーキング スタンプラリー2009	～12月13日（日） 県内宿場町17カ所にスタンプを設置。詳細は観光施 設などで配布のガイドブックをご覧ください。	県庁観光・ブランド振興課 ☎058(272)8393
『ぎふ女子駅伝』第29回全日本実業団対抗 女子駅伝競走大会	12月13日（日）12:00～ 長良川陸上競技場 （岐阜市）発着、大垣市総合体育館折り返し	県庁スポーツ健康課 ☎058(272)8762

らせ

納期を守って明るい村づくり！

- 水道料(10・11月分)
- 下水道料(10・11月分)
- 固定資産税(第4期分)
- 国保料／保育料(11月分)
- 介護・後期高齢者保険料(普徴11月分)
- 納期限は11月25日(水)

▼募集内容

- ・材料費は、4人分で2,000円以内
- ・募集部門は、①ごはんの部、②おかずの部、③おやつ・デザート部

▼募集期間

10月5日～11月30日

(当日の消印有効)

▼応募先

◎持参または郵送の場合

〒500-8384 岐阜市藪田南1-11-12
岐阜県水産会館4階

(社)岐阜県栄養士会事務局「ぎふ清流国体・ぎふ清流大会おもてなし料理コンテスト」係

◎E-mailの場合

アドレス c11164@pref.gifu.lg.jp

(ぎふ清流国体推進局施設調整課
メールアドレス)

件名「ぎふ清流国体・ぎふ清流大会おもてなし料理コンテスト」係

*応募用紙は、ぎふ清流国体・ぎふ清流大会及び(社)岐阜県栄養士のホームページからダウンロードできます。

▼表彰

最優秀賞1点、優秀賞3点

※副賞に岐阜県の特産物を贈呈

▼問い合わせ先

〒500-8570 岐阜市藪田南2-1-1

ぎふ清流国体推進局 施設調整課
宿泊輸送担当

☎058-272-1111(内線2935)

平成22年度岐阜県農業 大学校学生募集

次代を担う青年農業者及び農村地域指導者を養成します。

▼募集学科

野菜・果樹学科、畜産学科

▼募集人員

一般入試：5名程度

▼受験資格

平成22年3月末日までに高等学校を卒業する見込みの者、高等学校を卒業した者、又はこれと同等以上の学力を有すると認められた者

▼受験手続：入学願書、高等学校調査書等を農業大学校へ提出

▼受付期間

一般入試：平成21年12月7日(月)
～平成22年1月15日(金)

▼試験日

一般入試：平成22年1月22日(金)

▼試験科目

一般入試：筆記試験(国語総合と選択科目(数学Ⅰ、生物Ⅰ、農業科学基礎のうちいずれか1科目))、面接試験

▼合格者発表日

一般入試：平成22年1月29日(金)

▼問い合わせ先

岐阜県農業大学校(可児市坂戸938
☎0574-62-1226)

又は各農業改良普及センター

みんなのスポーツ

(敬称略)

第31回飛騨秋季記録会(中学生)
8位入賞者まで

10月12日(月)中山公園陸上競技場
男子100メートル

優勝 手塚 康太 11.21秒

男子走り幅跳び

優勝 和田 高正 5.59メートル

7位 山越 涼平 4.95メートル

第26回村民バドミントン大会

10月30日(金)白川中学校体育館
男子ダブルスの部

優勝 高木 栄司・小松 大輝

2位 木戸口昇永・日下部和也

3位 成原 憂弥・脇淵 亮

女子ダブルスの部

優勝 古田 啓子・成原 香奈

2位 寺口 薫・吉脇 壽子

3位 吉脇エリ子・田中 初美

10月の役場日誌から

- 1 課長会議、ACCU来村
- 5 議会総務委員会、合掌造り民家園紅葉
- 6 ライトアップ打合せ
- 8 白山スーパー林道救助訓練
- 8 議員懇談会
- 9 区長宛文書発送
- 10 さくら山荘の会議
- 14 飛騨地区教育長会、飛騨地区教育委員会事務局連絡会、
- 14 茨町祭礼(15日)
- 16 関市議会との交流懇談会、
- 18 鳩谷祭礼(17日)
- 18 飯島祭礼(19日)
- 21 飛騨市議会との交流懇談会、
- 22 ホームページ作成研修会
- 25 熊本県南阿蘇村議会行政視察
- 25 行政相談
- 26 例月出納検査、猟友会役員会
- 27 法令講習会、消防幹部会
- 28 法令講習会
- 29 教育委員会
- 30 海づくり大会回遊旗リレー引継式、
- 30 村民バドミントン大会、
- 30 猟友会総会

●11月の村民憲章実践目標

地域ぐるみで、正しく判断し行動できる
青少年を育てましょう。



「地デジ説明会・ 受信相談会」の開催

総務省岐阜県テレビ受信者支援センター（デジサポ岐阜）が、「地デジ説明会・受信相談会」を開催します。

地上デジタル放送を受信するために必要な情報を提供するとともに、「デジタル放送を見られるようにするにはいくらかかるの」、「今のアナログテレビをそのまま使って見るにはどうすればいいの」、など、地上デジタル放送を受信するための具体的な質問にもお答えします。

▼日時及び場所

11月28日(土)

白川村総合文化交流施設(飯島道の駅横)

13時～14時30分

平瀬カルチャーセンター

16時～17時30分

また、説明会に参加できない高齢者のみの世帯、身体の不自由な方のお宅を対象に戸別訪問を実施します。デジサポ岐阜より各家庭に配布済の申込書にて、電話及びFAXにてお申込み下さい。

▼問い合わせ先

デジサポ岐阜

☎058(267)5311

就職面接会のご案内

▼日時

12月8日(火)

13時～16時

▼場所

岐阜産業会館 2階「小展示場」

▼対象者

団塊世代をはじめとする中高年齢者

1. 当日は当協会の「再就職支援登録書」の(写)を複数枚持参し、個別面談時に提示してください。

※「再就職支援登録申込書」はハローワーク内に配置してありますので、事前に当協会へFAX又は郵送にて登録してください。

2. 雇用保険受給中の方は求職活動の実績になります。

3. 会場には通訳を配置していません。

4. 当日は、「中高年齢者就業支援コーナー」にて起業相談及び再就職相談会を開催中です。お気軽にご相談ください。

起業相談専門家 中小企業診断士

古田 晃氏

▼問い合わせ先

(社)岐阜県雇用支援協会

☎058-252-2323

高山税務署からのお知らせ

個人事業者の青色申告者を対象とする青色申告等決算説明会と、給与の支払をする法人及び個人事業者を対象とする年末調整等説明会を次のように開催します。是非ご出席ください。

なお、当日は税務署から郵送しました青色決算若しくは年末調整に関する書類をご持参ください。

▼日時

11月20日(金)

10時～ 青色申告決算等説明会

(対象：個人事業者の青色申告者)

13時半～ 年末調整等説明会

(対象：給与の支払をする法人及び個人事業者)

▼場所

高山市民文化会館「小ホール」

▼問い合わせ先

高山税務署

青色申告決算等説明会については、
個人課税第1部門

☎0577-32-8126(担当直通)

年末調整等説明会については、
法人課税第1部門

☎0577-32-1023(担当直通)

お知

陸上自衛隊 高等工科学校 生徒募集

▼受付期間

平成21年11月1日(日)～

平成22年1月8日(金)

▼応募資格

平成22年4月1日現在、15歳以上

17歳未満の男子

▼1次試験日

平成22年1月23日(土)

▼問い合わせ先

自衛隊・岐阜地方協力本部

高山出張所

☎0577-32-3028

11月は「労働保険適用促進月間」

1人でも労働者を雇用する事業主は必ず労働保険に加入しなければなりません。

労働保険とは、労災保険と雇用保険の総称で、職場のみなさんが安心して働くための保険制度です。

パートタイム労働者も、1週間の所定労働時間が20時間以上で雇用見込みが6ヶ月以上である場合は雇用保険に加入しなければなりません。未加入の事業主はすぐに手続きをしてください。

詳しくは、岐阜労働局労働保険徴収室 ☎058-245-8115又は、最寄の労働基準監督署・ハローワーク・労働保険事務組合へお尋ねください。

ぎふ清流国体・ぎふ清流大会 おもてなし料理コンテスト アイデア料理を募集

2012年に開催されるぎふ清流国体・ぎふ清流大会に全国から訪れる選手・監督等の大会参加者を「食」の面からも温かくおもてなしするため、岐阜県の食材を用いたアイデア料理や自慢の家庭料理を募集します。ふるってご応募ください。

介護予防、はじめよう筋トレ!!

第7回

運動効果を高める食事

高齢になると一般的にホルモン分泌の変化から食欲が低下すると言われています。特に食事を作ったり、食材を買ったりする機会が少ない男性は、食意識も女性に比べて低いため、食欲低下の影響を顕著に受けるようです。

また、自立した生活を送る高齢者は、介護を受けている高齢者や入院している高齢者に比べて、生活機能が高く、栄養状態も比較的よいことが示されていますが、低栄養とまではいかないものの「予備群」に相当する人は2割程度いるといわれています。したがって、高齢者が運動を実施する際には、普段以上に栄養摂取に気を配る必要があります。

●筋肉の材料になるのはタンパク質

これまで、筋力トレーニングによって筋肉量を維持していくことが、メタボリックシンドロームの予防・改善や介護予防のため必要であることをお話ししてきました。筋肉の材料になる栄養素は、「肉・魚・卵・大豆製品・乳製品」に含まれるタンパク質です。筋力トレーニングを行っていても、ごはんと味噌汁、トーストとコーヒーというような食事では、筋肉づくりに必要なタンパク質が不足しますので、運動の効果が得られにくくなってしまいます。1日3回の食事では、毎食タンパク質を含む食品を摂るように心がけましょう。

●運動直後のタンパク質摂取は筋肉を太くする!

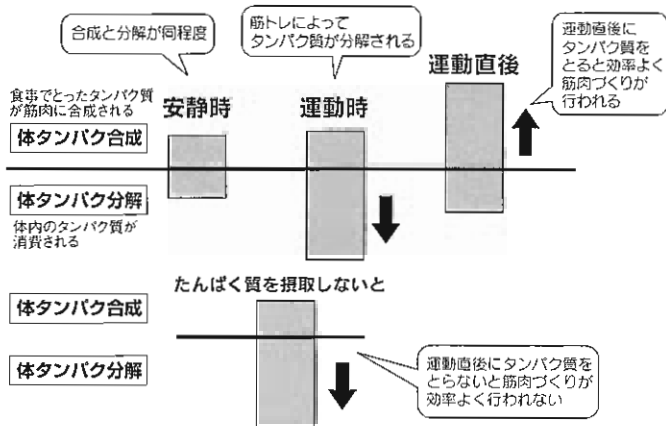
筋肉づくりのために、タンパク質をとることに加えて、とるタイミングも重要であることがわかっています。

運動直後(30分以内)にタンパク質を摂取した群と、運動後2時間経過してタンパク質をとった群では、運動直後にタンパク質をとった群の方が、筋肉量が増えています。運動を終了した直後、体内では、筋肉の修復作業が行われており、そのタイミングを狙ってタンパク質をとることで効率よく筋肉づくりが行われます。

●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

たんぱく質の摂取タイミング



◆つけましたか?
住宅用火災警報器!
既存住宅における住宅用火災警報器の設置期限が迫っています。
全国的にも数多くの奏功事例があげられています。



(ロープを利用し傷病者を救出する隊員)

◆白山スノーバー林道で訓練
10月6日、白山スノーバー林道運如茶屋周辺で救助活動訓練に参加しました。
秋の紅葉シーズンを迎えるにあたり、林道での事故に備え消防団を初め各関係機関が相互に連携をとり、迅速に傷病者を救出することができました。

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」

普通救命講習 参加者募集!!

“救命のボタン”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。お気軽にお問合せ下さい。
☎6-2099

住宅用火災警報器を設置した場合、住宅火災の死者数は約3分の1に減少しています(消防庁調べ平成17年)。
大切な家族を守るため、早期の設置をおすすめします。
設置したけれど届け出をしていない方もいらっしやるかもしれません、設置後の届け出をされていない方は白川出張所までご連絡ください。



10月中の火災と救急 火災 0件 救急 12件 救助 11件

白川村生涯学習講座の紹介

第1回

「楽しくフラダンス」

白川村教育委員会では、地域住民の生涯学習を推進する目的で、平成20年9月より高山中日文化センターと連携し、高山中日文化センター「白川教室」として、現在5つの講座を開設しています。今月号から各講座を取材し、紹介します。



- 講座名：楽しくフラダンス…ハワイアン風の曲に合わせて無理なく踊れます。明るく優雅な踊りなので、美容と健康にも最適です。
- 講師：門村 宮子
- 回数：月2回 ■開設日時：隔週火曜（第1・3週） 19時～20時半
- 受講料：6,300円（2ヶ月分）
- 受講料の補助について：
受講料の一部（1講座1,000円）を村で補助します。また、入会金3,700円（初年度のみ）が必要となりますが、こちらも村で補助します。
- 持ち物：フレアスカートのようなもの、スパッツ、タオル、腰ひも、飲み物、ノート



講師の門村さんはフラダンスを始めて約10年。もともと踊るのは好きでしたが、友人に誘われて興味を持ったのがきっかけで、始めたらとても楽しく、この10年間ほぼ毎日フラダンスを踊っているそうです。

門村さんは「フラダンスは手話と一緒に、手の動きやステップの一つ一つに意味があります。様々な踊りの意味を知ることによって感情を移入することができます。講座ではステップや手の動きなど、基本からすべて教えます。初めての方でも大歓迎！フラダンスをやっている時は、たとえ嫌なことがあっても無心で楽しめますよ。」と話してくれました。

生徒の皆さんは9月20日に高山市で行われた「中日文化センター芸能発表会」に出演し、素晴らしいフラダンスを披露してくれました。11月29日の村民文化祭にも出演しますので、是非みにきてください。



●問い合わせ先…村教育委員会生涯学習講座担当 6-1311 高島、菱田 まで

編集者のひとりごと

11月より県広報紙「ふれあいくらしと県政さふ」が休刊となり、代わりに「岐阜県からのお知らせ」として毎月「広報しらかわ」の中で掲載（P14・15参照）していくことになりました。今までよりコンパクトに、より生活に役立つ身近なお知らせ情報を中心に掲載していきますので、引き続きご愛読いただきますようお願いいたします。

さて、11月号からの新特集で、白川村生涯学習講座の紹介を行いました。第1回は「楽しくフラダンス」で実際取材に行ってきましたが、受講者の皆さんが、軽やかに、そしてとても楽しそうに踊っているのが印象的でした。

ハードな動きではないので、年齢を問わず楽しめそうですし、ゆったりとした動きを続けることで全身の有酸素運動となり、健康にもダイエットにもよさそうです。また、ハワイアンのリズムがとても心地よく、心身ともに癒しを体感できそうです。

学習の秋、趣味の秋、この秋は何か生涯学習講座に取り組まれてはいかがでしょうか？

12月11日は「胃腸の日」

年末年始は何かと胃腸に負担がかかる時期。胃腸のケアをしつかりたい、食事をおいしく食べられるようにと、日本OTC医薬品協会が定めました。

「胃腸の日」（胃にイイ日）は、「セルフメディケーション」の一環として、胃腸薬の正しい使い方や、胃腸の健康管理の大切さなどをアピールする日でもあります。

セルフメディケーションとは、健康や医療に関する情報・知識を駆使して、健康管理や軽い病気の対処を手当てを、自分の判断で行うことをいいます。例えば、かぜをひいた時にOTC医薬品（薬局やドラッグストアなどで買える一般用医薬品のこと）のかぜ薬を飲んで元気がなくなった経験は誰でもあると思います。これがセルフメディケーションなのです。

しかしこのセルフは「自分勝手」を意味しているわけではなく、正しい情報を入手して、

正しい知識を身につけることが大切です。

OTC医薬品は手軽に購入できるのでとても便利です。しかし、薬の効き目を十分に引き出し、安全に使うためには、守りなくてはならないことがあります。購入する時には薬剤師・登録販売者（おくすり専門家）に症状などを伝え、必ず相談してから買うことを習慣づけてください。例えば、胃の調子が悪いからといっても、いろいろな症状があり、症状にあった薬を選ぶことが大切です。胸やけやゲップに効く制酸薬、胸のつかえには消化薬、食欲不振には健胃薬など。

「胃腸の日」をきっかけに、自分の健康は自分で守る「セルフメディケーション」を実践してみよう。日本OTC医薬品協会のホームページでは、OTC医薬品を上手に使用するためのさまざまな情報を閲覧・検索できるので、活用してみてください。

日本OTC医薬品協会
http://www.jamt.jp/

日	曜	事 項	日	曜	事 項
17	火		1	火	三者懇談（白中）～4日
18	水		2	水	
19	木		3	木	
20	金	荻町交通対策 リサイクルハウス受入日	4	金	リサイクルハウス受入日
21	土	荻町交通対策	5	土	
22	日		6	日	
23	月	勤労感謝の日	7	月	学費口座振替日（平小）
24	火	2学期末テスト（白中） 子育ていろいろ談義	8	火	
25	水	村税等納期限 学費口座振替日（平小）	9	水	授業参観・懇談会（平小）
26	木		10	木	
27	金	リサイクルハウス受入日	11	金	区長会事務打合せ 年末の交通安全県民運動～20日 PTA授業参観・懇談会（白中） リサイクルハウス受入日
28	土	収穫祭（平小）	12	土	
29	日	村民文化祭	13	日	リサイクルハウス受入日
30	月	学費口座振替日（白小・白中） 振替休業日（平小） 村民ソフトミニバレーボール大会	14	月	

白川村人 元気の素は! Vol. 77

「早く地域にとけ込み、頑張ります!」



蒲 直貴さん(鳩谷)

蒲さんは古川町出身の27歳。10月の人事異動で、鳩ヶ谷駐在所へ赴任することになりました。

前 任 地：県警本部 運転免許課
 家族構成：妻、長男、長女 趣 味：ドライブ
 ひとこと：白川村には初めて来ましたが、世界遺産の合掌造り集落の景観が素晴らしく、感動しました。早く村民の方の名前や顔を覚え、白川村のために貢献できるように頑張ります。

美しい森づくりだより

第20回 イチイ

（日下部 円さん 寄稿）



岐阜県の木でもありますイチイは、針葉樹で通年青々とした葉を茂らせています。寒さに強く、この地方でも庭木や生け垣などにも使われる他、固く緻密な材質なので、建材や飛騨一位一刀彫などの彫刻材としても使われています。その昔、朝廷（天皇）にこの木で作った笏（神主さんが持つみえる薄板）を献上したところ、大変優良であると認められたことから、一位と呼ばれるようになったと言われます。

なかなか野山に自生しているイチイを見たことがなかったのですが、先日、野谷荘司から妙法山へ向かう途中の登山道の脇に、赤い実を付けた自然のイチイを見つけました。厳しい風雪に耐え、少しずつ成長して種族を残している様子が見受けられました。この赤い実は、甘みが強く美味ですが、中の黒い種は有毒と言われています。

むらの人口

男 883 人（+2）
 女 922 人（-1）
 計 1,805 人（+1）

世帯数 580世帯（+1）
 高齢化率 28.1%

11月1日現在、()内は前月比

○ **未永くお幸せに**

伊藤 浩明（荻町）
 高橋 美紀（新岡郡）
 10月16日 愛知県知多市

大塚 達也（荻町）
 中西 智子（徳島県）
 10月26日 愛知県岡崎市

○ **誕生おめでとう**

「戸籍のまごぐち」

（お詫び）
 10月号の「誕生おめでとう」で萩田涼太くんのがりがなが間違っておりまして、お詫びしてここに掲載いたします。

宮部千彩希ちゃん（鳩谷）
 10月16日 俊輔めぐみ

