

祝

敬老の日 長寿番付表



※米寿(88歳)対象者

13名 敬称略

(大正13年4月1日)

大正14年3月31日

萩原重忠(飯島)、山下みち

久(平瀬)、池田しめ子(荻町)、

宇田虎松(荻町)、下方延恵(鳩

谷)、木村阿喜子(荻町)、神田

定吉(荻町)、山本はる子(荻

町)、木村美乃里(荻町)、谷藤

春子(島)、板谷喜美子(荻町)、

坂本よし久(平瀬)、東富美子

(小白川)

※喜寿(77歳)対象者

24名 敬称略

(昭和10年4月1日)

昭和11年3月31日

小坂幸子(平瀬)、山下朝子

(平瀬)、宮丸文良(飯島)、宮脇

信子(飯島)、藤井義延(鳩谷)、

坂本増美(平瀬)、新谷なつ久

(有家ヶ原)、東野幸子(平瀬)、

田中清子(飯島)、小坂陽子(平

瀬)、松古三雄(荻町)、西村み

さ久(荻町)、脇本勝吉(荻町)、

中谷みす子(芦倉)、水野美代

子(荻町)、川原辰夫(長瀬)、手

塚かず子(荻町)、渡邊静雄(荻

町)、山口政子(鳩谷)、日下部

利子(牧)、森下マサミ(木谷)、

松井 實(荻町)、山下壯之(荻

町)、脇坂 進(荻町)

蒙御免

平成二十四年九月一日現在

行 白山村

審 白山村社会福祉協議会  
判 白山村明生長寿連合会

敬称略

横網 松井ふさ 荻町一〇一  
大関 荒井ち江子 椿原九九  
関脇 中森ハル工 保脇九九  
小結 大戸満壽 御表九八  
前頭一 長田花子 平瀬九七  
前頭二 森 つサ工 飯島九六  
前頭三 坂上志ず 平瀬九六  
前頭四 伊藤ちよの 荻町九五

前頭五 坂次はる 平瀬九五  
前頭六 坪井チク 平瀬九五  
前頭七 長谷雪枝 小白山九四  
前頭八 神田さん 荻町九三  
前頭九 田口まさ 平瀬九三  
前頭十 黒木てる 荻町九三  
前頭十一 板並とみ久 荻町九三  
前頭十二 下田ヨシミ 平瀬九一  
前頭十三 大泉典子 荻町九一  
前頭十四 梨谷つや子 平瀬九一  
前頭十五 木下起美 飯島九〇

前頭十六 吉脇さくの 飯島九〇  
十兩一 大宅志ん 椿原九〇  
十兩二 谷口そよ 鳩谷九〇  
十兩三 南 清子 鳩谷九〇  
十兩四 西村房江 長瀬九〇  
十兩五 西本とめ久 飯島八九  
十兩六 山下さよ子 鳩谷八九  
十兩七 梨谷春江 平瀬八九  
十兩八 大塚富以登 長瀬八九  
十兩九 成畑ツヨ 飯島八九  
十兩十 鈴口すみ子 鳩谷八九

十兩十一 枘田きみ 荻町八八  
十兩十二 大村里津江 御表八八  
十兩十三 半田三又子 荻町八八  
十兩十四 山下みち久 平瀬八八  
幕下一 池田しめ子 荻町八八  
幕下二 下方延恵 鳩谷八七  
幕下三 木村阿喜子 荻町八七  
幕下四 山本はる子 荻町八七  
幕下五 木村美乃里 荻町八七  
幕下六 谷藤春子 島 八七

横網 平田清新 荻町九九  
大関 山口茂樹 飯島九五  
関脇 河本芳房 荻町九五  
小結 山腰久夫 飯島九三  
前頭一 東屋栄太郎 平瀬九二  
前頭二 山田久松 荻町九二  
前頭三 堅田芳助 荻町九二  
前頭四 高橋兼明 荻町九一

前頭五 橋脇美代松 荻町九一  
前頭六 遠山清造 御表九一  
前頭七 松田徳雄 荻町九一  
前頭八 羽場一夫 御表八九  
前頭九 牧山徳蔵 荻町八八  
前頭十 木下時夫 飯島八八  
前頭十一 谷口吉助 平瀬八八  
前頭十二 萩原重忠 飯島八八  
前頭十三 宇田虎松 荻町八八  
前頭十四 神田定吉 荻町八七  
前頭十五 谷藤賢三 島 八七

前頭十六 後藤豊治 荻町八六  
十兩一 荒井春夫 鳩谷八六  
十兩二 中谷幸助 長瀬八六  
十兩三 吉實 亮 鳩谷八五  
十兩四 長田博一 平瀬八五  
十兩五 橋谷泰次郎 牧 八四  
十兩六 宮後一夫 御表八四  
十兩七 吉脇則茂 鳩谷八四  
十兩八 南 昭久 鳩谷八四  
十兩九 長谷山喜之 平瀬八四  
十兩十 森崎弘安 鳩谷八四

十兩十一 渡邊敏夫 荻町八四  
十兩十二 大杉高吉 鳩谷八四  
十兩十三 長田眞彩 長瀬八三  
十兩十四 松山太郎 荻町八三  
幕下一 武田和夫 荻町八三  
幕下二 松田悦彦 飯島八三  
幕下三 鳥井龍泉 飯島八三  
幕下四 向 信雄 飯島八三  
幕下五 遠山 幹 御表八三  
幕下六 赤羽根良一 島 八二

# あこやかだより

Vol.8



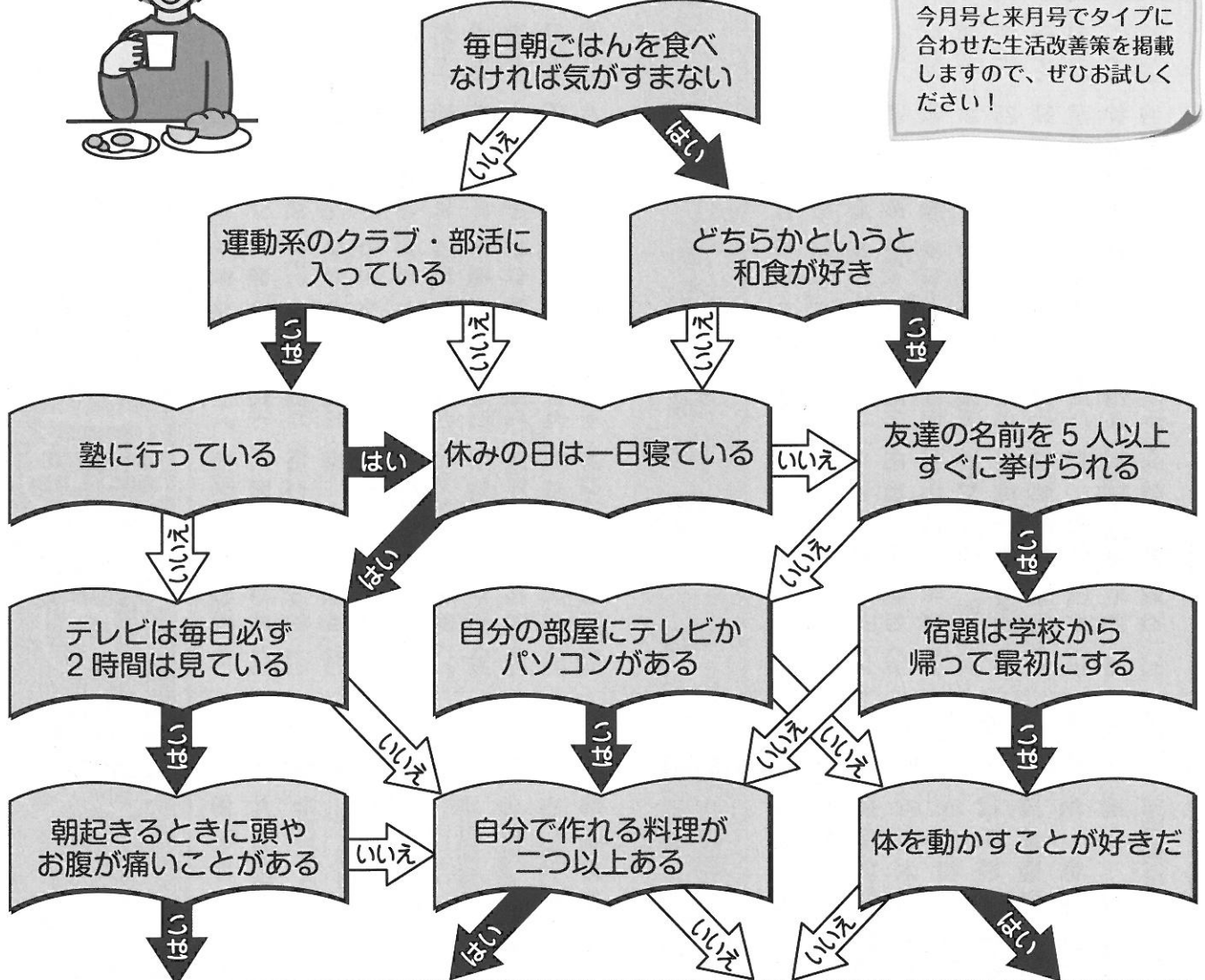
保健師  
藤井諒子(左) 豊田留実(右)

## ◆生活習慣から自分を知らう！

### あなたはどのタイプ？



普段の生活習慣から、あなたのタイプを診断します。今月号と来月号でタイプに合わせた生活改善策を掲載しますので、ぜひお試しください！



#### 1. コアラタイプ

昼間より夜の方が元気。同じものを食べ続けても、規則的に食べなくても平気。「朝ごはんのススメ」を読んでみてね。(p7)



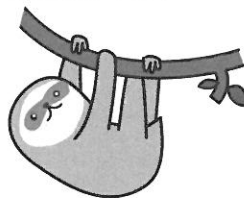
#### 2. ハツカネズミタイプ

興味がたくさんありすぎて集中することが苦手。いろいろやっててついつい夜遅くなってしまふ。このタイプの人はいくつかの来月号をお楽しみに！



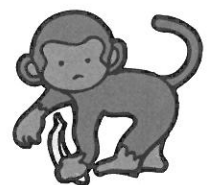
#### 3. ナマケモノタイプ

体を動かすことが苦手。一人でのんびり好きなことをしていれば幸せ。このタイプの人はいくつかの来月号をお楽しみに！



#### 4. ニホンザルタイプ

生活リズムも整っていて、友達ともうまくやっけていけるタイプ。



# 朝ごはんのススメ



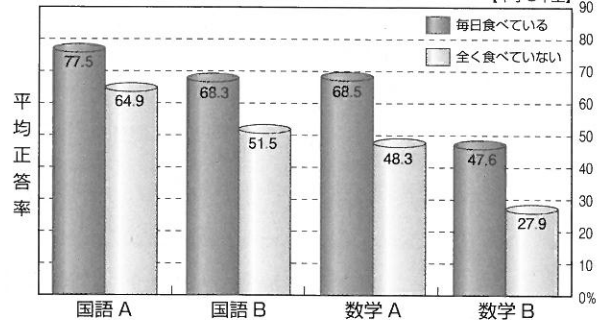
## こんな方、いませんか？

- 寝坊して、朝ごはんを食べていない。でも、昼と夜のご飯をたくさん食べるから大丈夫！  
→朝ごはんを食べていないと、朝から昼にかけてのパワーがないので体の中で脂肪をいっぱい作ってエネルギーにしようとしています。だから脂肪が増えてしまいます。
- 朝、お腹がいっぱいで食べれない！  
→夜寝る前に食べていませんか？脂質の多い揚げ物などは消化に約12時間かかります。

## 朝ごはんを食べると…学力がアップする！

「平成22年度全国学力・学習状況調査」で、毎日朝食を食べる子供の方が、学力調査の平均正答率が高い傾向がみられました。調査した中学3年の国語と数学（小6は国語・算数）のいずれの教科でも同様の傾向が見られます。つまり、朝食を食べると、学力のアップが期待できます。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率



・文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」を基に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会にて作成

## ごはんは野菜ジュース？菓子パン？

脳をより活発に活動させるには、脳のエネルギー源の炭水化物と栄養バランスが重要です。野菜ジュース・菓子パンだけという、ただ食べるだけの食事ではなく、バランスのよい食事をすることで、記憶力や作業力などが高くなります。

## 朝ごはんを食べる3つのポイント

- その1 夜8時以降には食べないようにする！
- その2 晩御飯、朝ごはんの時間を決める！
- その3 朝ごはんが用意されていなかったら自分で作ってみよう！

### 食育と認知機能の関連

生活習慣内容	全脳		前頭前野		頭頂連合野			側頭連合野
	作業力	記憶力	言語操作	倫理思考	空間認知	図形回転	立体回転	図形操作
朝食にみそ汁を飲む		▲	▲	▲		▲		▲
朝食に野菜を食べる	▲	▲	▲	▲	▲	▲		▲
朝食におかずがない/少ない	▼	▼	▼	▼		▼	▼	▼
朝食に日本茶を飲む	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲

東北大学教授 川島隆太「講演会」資料より

毎朝朝ごはんを食べている人の方が、健康も仕事もお金のこともすべての面で生活充実度が高く、ストレスが少ない傾向にあります。  
みんなで幸せ感アップしましょう！

## 9月9日「救急の日」

救急の日に基づいて、子供の救急についてお知らせします。  
お子さんのちょっとした体調の変化に対する保護者の方の判断はとて大切になってきます。  
病院に行くべきか、行かなくてもよいのか悩むことも多いと思います。

### 小児救急電話相談

お子さんのお急な病気に対する相談を受けることができます。電話による診断・治療はできません。

- プッシュホン回線・携帯電話からは「#8000」と押します。
- プッシュホン回線でない固定電話・公衆電話からは「058-240-4199」と連絡してください。

【受付時間】 毎週月曜日～土曜日 午後7時～午後11時  
日曜・祝日及び年末年始（12/30～1/3） 午前9時～午後11時

●問い合わせ先 村民課 村民健康福祉係 TEL 6-1311

# 後納制度(国民年金保険料の納期限の延長)が始まります

国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年の間に国民年金保険料を納めていただくことで満額の老齢基礎年金を受給することができます。

しかしながら、保険料を納められなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格期間がない場合には、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうこと(保険料納付や免除等の合計が25年(300月)未満の場合)があります。

このような事態を避けるために、昨年、法律が改正され、平成24年10月1日から、国民年金保険料の納めることができる期間が過去2年から10年に延長となる後納制度が始まります。

具体的には、平成14年10月分以降の納められなかった保険料を納めることができるようになります。(注)ただし、既に老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることができませんので、ご注意願います。

なお、後納保険料を納付するためには事前にお申し込みいただき審査させていただくことになります。審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

詳しくは、下記「国民年金保険料専用ダイヤル」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

注：後納保険料を納付できる期間は、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間です。

お問い合わせは『国民年金保険料専用ダイヤル』へ！



**0570-011-050**

050または070から始まる電話でおかけになる場合は **03-6731-2015**

**受付時間**

月～金曜日 午前8:30～午後5:15

ただし、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7:00まで延長

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

(祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。)

## 診療所 だより

伊左次 悟 先生



### 女性医師の増加

梅ちゃん先生という女医さんのドラマがとても人気があると聞いています。ドラマは時代背景が少し違うようですが、最近ではますます医師の世界でも女性の活躍が多くなっています。

この春に県内のある高校にて医療の現場や仕事を伝える授業をさせてもらう機会がありました。その時の医学部志望の参加者の三分の二以上が女子学生でした。高校の先生よると年々こうした傾向が高まっているそうです。

振りかえってみると、これまで診療所で受け入れた実習生64名のほぼ半数の27名が女性でした。また



近年は後輩の自治医大1年生の早期体験という現場での実習を受け入れています。今年の岐阜県の学生は41期生にして初めて二人とも女性でした。実習への姿勢や態度はすばらしく、お世話になった村民の方々やスタッフにも好評でした。二人には後日の高山市の研修会で、副市長や病院長の前で白川村での実習報告までしてもらいました(写真)。

そもそも診療所を支えてきたスタッフはほとんどが女性ですが、やがて梅ちゃん先生のような女医さんが赴任する日も遠くはないかもしれません。

# 「バナー広告」の掲載募集



白川村では、村内外の事業者から村公式ホームページに掲載するバナー広告を募集しています。村トップページの月間アクセス数は36,000件を超え、村民のみならずもちろん県内外へ大きな宣伝効果が期待できます。次のとおり募集しますので企業・商品のPRやイメージアップに是非ご活用ください。

## バナー広告掲載募集内容

### 〈掲載位置〉

村公式ホームページの各ページ下段部分（全6枠）

### 〈掲載期間〉

平成24年11月1日～平成25年3月31日（5ヵ月間）

### 〈掲載料金〉

村内業者 1枠 3,000円×5ヵ月間＝15,000円

村外業者 1枠 5,000円×5ヵ月間＝25,000円

### 〈申込期間〉

平成24年9月10日～10月10日（必着）

### 〈申込方法〉

所定の広告掲載申請書に必要事項を記入のうえ、提出ください。

### 〈提出先〉

〒501-5692 岐阜県大野郡白川村鳩谷517番地  
白川村役場 産業課 商工観光係 宛

### 〈その他〉

掲載基準の詳細やバナー広告の作成などに関しては、村ホームページをご覧ください。

<http://shirakawa-go.org>



● 問い合わせ先 産業課 商工観光係 TEL 05769-6-1311 FAX 05769-6-2016

# 消防署だより

平成24年度 全国統一防火標語  
『消すまでは 出ない行かない 離れない』

## 【9月9日は救急の日】

9月9日は「救急の日」、この日を含む一週間は「救急医療週間」です。

期間中は全国各地で応急手当の講習会を中心とした救急に関する様々な行事が行われます。

白川出張所でも期間中、白川診療所の先生や看護師の皆さんと合同の勉強会を開催し、心肺蘇生法の技術向上を図ります。

また、白川出張所では定期的に救急訓練を行い、職員の救急技術の向上を図っています。

## 〈救命講習を受講しましょう〉

白川出張所では村民のみなさんに心肺蘇生法やAEDの使い方を学んでいただけるよう、応急手当の講習会を随時受け付けています。

従来の普通救命講習に加え、本年度より、みなさんに気軽に受講していただけるよう「救命入門コース」（90分）も行っていきます。詳しくは白川出張所までお問い合わせ下さい。



救急訓練の様子

## 【搬送病院にご理解を】

富山県砺波地域では地域内の病院が毎日交代で救急患者を受入れる「病院群輪番制」という体制になっています。そのため、砺波地域への救急搬送では搬送先病院が希望に添えない場合もありますので、ご了承願います。村民の皆様には引続き、救急車の適正利用にご協力頂きますようお願い致します。

● 富山県砺波地域の救急患者を受入れる病院は次の3つです。

- ・ 砺波総合病院
- ・ 南砺市民病院
- ・ 北陸中央病院

8月中の火災と救急 火災 0件 救急 5件 救助 0件



## 納期を守って明るい村づくり

- ◆固定資産税(第3期分)
  - ◆水道料(8、9月分)
  - ◆下水道料(8、9月分)
  - ◆下水道分担金(第2期分)
  - ◆国保料/保育料(9月分)
  - ◆介護・後期高齢者保険料(普徴9月分)
- 納期は9月25日(火)です

## 第67回 国民体育大会 ぎふ清流国体

輝けはばたけ、たれもが主役



### ●開会式

日時 9月29日(土)  
場所 岐阜メモリアルセンター  
長良川競技場

### ●ウォークラリー(デモスボ行事)

開催日 9月30日(日)  
場所 荻町合掌造り集落内

## みんなのスポーツ (敬称略)

8月6日(月) 白川中学校バレーボール部と陸上・スキー部が東海大会出場のため役場を訪問し、村長より激励の言葉が送られました。後日開催された大会結果は次のとおりです。



### 東海中学校総合体育大会

#### ○白川中学校男子バレーボール部

8月9日(木) 静岡県掛川市 東遠カルチャーパーク総合体育館 さんりーナ  
1回戦敗退 白川中 0-2 矢作北中(愛知県)  
(第1セット24-26 第2セット23-25)

#### ○白川中学校陸上・スキー部

坂下 大哉(御母衣)

8月11日(土)

静岡県袋井市 小笠山運動公園エコパ陸上競技場  
1年男子100m 決勝 6位(12秒28)



### 柔整師杯東海少年柔道選手権大会

#### ○平瀬道場 尾崎 太志(荻町)

8月19日(日) 三重県宮サンアリーナ  
4年男子 1回戦敗退 対愛知県



### 第18回野々市市長杯少年サッカー大会

#### ○FCとなみ所属 滝 真那斗(荻町)

7月28日(土)・29日(日)

野々市明倫グラウンド他

U-11「椿カップ」5位・優秀選手賞受賞



### 第15回白鳥カップ少年サッカー大会

#### ○白川少年サッカークラブ

8月19日(日) 郡上市合併公園グラウンド  
U-12 3位

## CALENDAR 主な行事

### 9月

日	曜	事	項
19	水	食育の日	
20	木	村議会定例会	
21	金	秋の全国交通安全運動(～30日) 荻町交通対策 リサイクルハウス受入日	
22	土	秋分の日 荻町交通対策	
23	日	牧・御母衣祭礼	
24	月	長瀬祭礼	
25	火	村税等納期限 平瀬どぶろく祭(～26日)	
26	水		
27	木	稗田祭礼 村議会定例会	
28	金	学費口座振替日 リサイクルハウス受入日	
29	土	ぎふ清流国体開会式(岐阜市)	
30	日	ぎふ清流国体ウォークラリー大会	

### 10月

日	曜	事	項
1	月	保木脇祭礼	
2	火	献血	
3	水		
4	木		
5	金	リサイクルハウス受入日	
6	土		
7	日		
8	月	体育の日	
9	火		
10	水	木谷どぶろく祭	
11	木	区長宛文書発送	
12	金	リサイクルハウス受入日	
13	土	荻町交通対策	
14	日	荻町どぶろく祭(～15日) 荻町交通対策 リサイクルハウス受入日	
15	月	荻町交通対策	
16	火	鳩谷どぶろく祭(～17日)	
17	水		
18	木	飯島どぶろく祭(～19日)	

### ●問い合わせ先 議会事務局 ☎6-13-11

役場で受付の手続きをし  
ていただければ、どなたでも  
傍聴することができます。傍  
聴席は10席です。尚、開会  
間については変更する場合が  
ありますのでお問い合わせせ  
ください。

### 各議案の採決

9月20日(木) 9時開会  
内容 各議案の審議採決  
27日(木) 13時開会  
内容 一般質問

### 平成24年度第3回白川村 議会定例会の開催

□一般会計(第2回)  
歳入歳出総額変更なし  
主な内容:予備費を減  
額し、旧白川小学校教  
室棟改修工事等を増額

8月20日(月)平成24  
年第2回白川村議会臨  
時会が行われました。  
会では、諸般の報告、  
平成24年度補正予算等  
について審議され、す  
べて原案通り可決され  
ました。主な内容は次  
のとおりです。

臨時  
議会  
より