

村内の放射線量率測定を行いました

白川村では、持ち運び可能な放射線量率測定器を導入しました。簡易的な測定となりますが、各地区の公民館など公共施設付近で放射線量を測定しましたので、その結果を公表します。全ての地域が自然界から放射能を受ける量の範囲内で健康に影響のない数値でした。

※尚、この数値に関しては、非常に小さな数値であり、測定した時の気候条件・日時によっても大きく変わります。

測定方法

「環境放射線モニター Mr. Gamma A2700型」を使用し、地上1メートルの高さの空間放射線量を測定

測定日：平成24年9月24日

天候：曇り時々雨 気温：18℃

時刻：13時～16時 地面の状態：アスファルト



測定結果

1時間当たりの数値を測定

地区	測定値(μSv/h)
牧	0.094
御母衣	0.095
長瀬	0.087
稗田	0.087
木谷	0.096
平瀬	0.090
保木脇	0.096
荻町	0.086
戸ヶ野	0.095
島	0.082
鳩谷	0.089
馬狩	0.097
飯島	0.088
有家ヶ原	0.085
椿原	0.088
芦倉	0.080
小白川	0.082

単位

*マイクロシーベルト (μSv)

1,000マイクロシーベルト (μSv)=1ミリシーベルト (mSv) となります。

自然放射線被ばくについて

(独)放射線医学総合研究所データを参考に、1人当たりの自然放射線被ばく量は、日本平均(1.5mSv/年間)、世界平均(2.4mSv/年間)です。

今回の測定値は1時間当たりの線量率ですので、単純計算すると、測定数値×24時間×365日=年間被ばく量となります。

例(1時間当たり0.097μSvであった場合)

$0.097\mu\text{Sv} \times 24\text{時間} \times 365\text{日} = 849.72\mu\text{Sv}$
 $= 0.84972\text{mSv}$

1年間で約0.850mSvの被ばく量となります。

その他に身の回りの生活では、食物や、医療検査などで放射線を受けることが考えられます。

診療所 だより

伊左次 悟 先生



季節の変化

今年は梅雨明けも早く、暑い夏が続きました。ようやく秋風が吹きはじめ、朝晩は寒いくらいになりました。祭りらしい季節とも言えます。

ところで厳しい暑さがピークのころには体調を崩される方はあまりいませんでした。熱中症の人は何人も診ましたがほとんどが村外の方でした。しかし涼しくなり始めた途端に調子の悪い方が増えました。疲れを訴える方が増え、特に高齢の方での急な往診の依頼も続きました。季節の変化の方が人の体には負担が大きいのかもかもしれません。

今年の夏季期間はクールビズと岐阜県での国体開



催から、我々も清流国体のポロシャツで仕事をしました(写真…この日は僕だけ洗濯が間に合わず白衣でした)。服装一つでも、動きやすく涼しく雰囲気も良くなり、職員一同夏の間も快活に仕事に励むことができました。

最近はまだ訪問診療や訪問看護の対象となる方も増えつつあります。ご自宅で療養したり、介護をうけて生活される方々にとって冬はますます厳しい季節となりますが、そうした方々が少しでも安心して村で暮らしを続けられるよう、我々も頑張ります。

すこやかだより Vol.9



保健師
藤井諒子(左) 豊田留実(右)

9月号のすこやかだよりで普段の生活習慣からあなた(子ども)のタイプを診断しました。今月号ではハツカネズミタイプとナマケモノタイプであった方の生活改善策を紹介します。

ハツカネズミタイプのあなた

睡眠を十分にとれていない、いつも眠い、ということはありませんか？
眠るということはどういうことなのか確認しましょう。

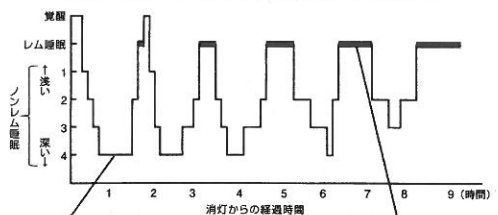
◆眠っている時はどういう状態？

寝てから起きるまで、私たちは、レム睡眠、ノンレム睡眠という性質の異なる睡眠状態を繰り返します。

レム睡眠では身体がぐったりと力が抜けていますが、脳は覚醒に近い状態で夢を見ています。ノンレム睡眠は、浅いまどろみの状態からぐっすり熟睡している状態まで4段階に分けられます。

2種類の睡眠が組み合わさりながら、眠っています。

一晩の眠りの深さや種類を表した図



睡眠の前半は深い眠りが集中します。熟睡しているときに、成長ホルモンが多量に分泌されます。

睡眠の後半になると、レム睡眠が増えます。レム睡眠中は、夢をみており、記憶の整理が行われます。

◆どうして睡眠時間を取ることは大切なもの？

①心と身体を休ませる

ノンレム睡眠中は心を休ませ、レム睡眠中は身体を休ませる働きがあります。

②身体をつくる

ノンレム睡眠(深い睡眠)のときに分泌される成長ホルモンが重要な役割を果たしています。成長ホルモンは、骨格筋をつくる、免疫力を高める(病気への抵抗力をつける)等の大切な役割を持っています。

③心を強くする

朝起きる時間になると、脳からたくさんホルモンが出て、代謝をよくしたり、炎症を抑えたりします。中には不安やストレスを減らす働きがあり、心が元気になります。

④頭をよくする

眠っている間に昼間学習したことや経験したことが整理されて記憶されます。記憶から知識が組み合わさり、発展したり能力が向上したりします。そのため、しっかり学習した日の夜、質の良い十分な長さの睡眠を取ることによって、昼間できたことを上回る成績を出すことができるようになります。反対に学習した日の夜、夜更かしをしてしまうと、この効果はなくなってしまいます。

◆どうして早寝早起きが大事なの？

大切なホルモンを大量に出すのは午前5時～7時の間に起きる事が効果的とされています。寝る時刻と睡眠時間は、朝に目から光の刺激を受け、生体時計をきちんと合わせておくことで寝る時刻と睡眠時間が決まります。睡眠時間が決まれば「大体の起きる時刻」が決まるので、これに合わせてホルモンが分泌をする、ということです。

◆生活リズムを整えるポイント

生活リズムを整えるには質の良い睡眠が必要です。睡眠を十分にとるため早寝早起きを心がけ、夜更かししないために、やりたいことは朝やりましょう。



ナマケモノタイプのあなた



最近、子ども達の運動能力が低下している、という話を聞いたことはありませんか？大人にとっての運動は、生活習慣病予防やスポーツを楽しむためなど様々な理由がありますが、子どもにとっての運動は为什么呢。

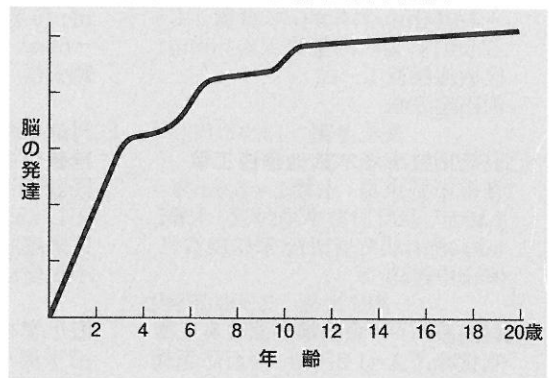
◆ どうして運動が必要なの？

運動することで脳の発達を促すことができます。小学生から中学生にかけては、身体が目覚ましく成長するため、この時期に身体の成長段階に応じた運動を適切に行うことが不可欠です。

◆ 小学生

手足や身体全体を色々な動作でたくさん動かすことが大事です。鬼ごっこやドッジボール等の運動で外遊びをたくさんしましょう。身の軽いこの時期にはマット、跳び箱、鉄棒運動も身につけてもいいかもしれません。多様な動きを含んだ運動は、身体を上手に動かすことのできる能力や、バランス能力、すばやく動くための能力等を高めてくれます。これらは神経系の発達を促してくれます。

成長にともなう神経系の発達



時実利彦 目で見える脳 東京大学出版会 p10 1969年

◆ 小学校の高学年から中学生

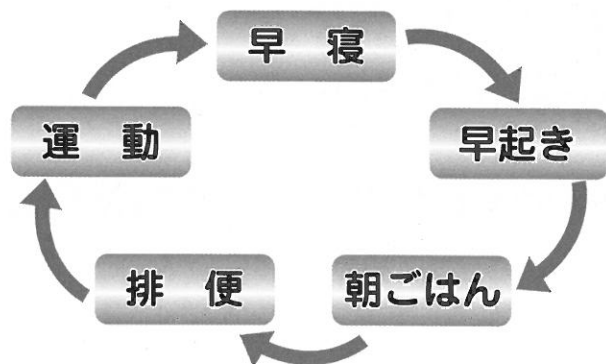
筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体が作られます。

例えば30分のスポーツを行ったとします。半年～1年後には筋肉中の毛細血管が新しく作られ、血液循環がよくなるため、エネルギーや細胞等のもとになる酸素や栄養素等を運ぶことができ、筋肉が発達して大きな力を発揮することができるようになります。運動により、骨に刺激が伝わることで骨密度が高くなり、丈夫な骨を作ります。

◆ 毎日の生活の中で、積極的に身体を動かしましょう！

外で遊んだり、お家の掃除を手伝ったり、人より得意なスポーツをこっそり練習したり、できるだけテレビやゲームの時間を減らすようにしましょう。身体を動かすということは、筋肉の発達を促進、食欲を増進し、心地よい疲れをもたらしてくれます。

子どもが健やかに成長するためには、「適切な運動」、「十分な休養・睡眠」、「バランスのとれた食事」等、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、体力・気力の低下につながります。生活のリズムを整えて、毎日健康でいられる生活を送りましょう。



●問い合わせ先 村民課 村民健康福祉係 TEL 6-1311

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）

納期は10月25日（木）です



今年から交通法令講習会の開催場所が村内1か所になりました。

- ◆日時 10月30日（火）
19:00～
- ◆場所 総合文化交流施設
（飯島 道の駅白川郷横）

村発注工事入札結果

平成24年8月17日

□白山林道舗装補修工事
路面切削工・アスファルト舗装工A=4,060㎡、アスカーブ設置工L=27.5m、料金所内舗装工A=60㎡、区画線設置工一式
沢田建設(株)

落札金額 13,500,000円

□荻町旧駐車場木橋補修工事
荻町旧駐車場：木橋L=5.0mW=1.19m、荻町旧駐車場付近：木柵L=30.48m、荻町展望台：木柱10本他(旬)田中運送

落札金額 3,500,000円

□村道荻町戸ヶ野島線法面改良工事
吹付砕工A=1,270㎡、落石防護網撤去工A=465㎡
丸正建設(株)

落札金額 30,500,000円

□村道鳩谷小呂線法面改良工事
吹付砕工A=1,000㎡
丸正建設(株)

落札金額 23,500,000円

□村道鳩谷馬狩線改良工事
ブロック積工A=70㎡、舗装工A=31㎡、切削オーバーレイ工A=225㎡、防護柵工L=17m、区画線工L=69m、構造物撤去工一式
(株)太信

落札金額 6,300,000円

□村道平瀬幹線消雪施設改修・舗装補修第1工区工事
既設構造物撤去工・消雪施設設置工L=550m、舗装工A=3,114㎡、区画線設置工一式
小坂建設(株)

落札金額 30,000,000円

□旧小学校施設解体撤去工事
旧平瀬小学校（プール施設・校長住宅・職員寮・車庫・倉庫2棟）・旧白川小学校（倉庫2棟）解体撤去工一式
沢田建設(株)

落札金額 37,400,000円

みんなのスポーツ (敬称略)

第43回岐阜県少年柔道大会

9月2日（日）大垣市武道館

団体戦 準優勝

平瀬道場

中森 華音（保木脇）・新谷 翔也（木谷）

大塚 悠輝（長瀬）・尾崎 太志（荻町）

大塚 光稀（長瀬）・松本 灯（御母衣）



白川Goジュニアバレーボールクラブ 体育館等清掃活動

9月1日（土）白川Goジュニアバレーボールクラブが旧白小体育館と周辺の清掃を行いました。練習で使用している体育館を大切にしたいと毎年実施しており、子供たちは、指導者や保護者と一緒に日頃お世話になっている体育館に感謝の気持ちを込めてひと拭きひと拭き床を磨きあげました。

CALENDAR 主な行事

10月

日	曜	事 項
19	金	飯島どぶろく祭 食育の日 荻町交通対策 リサイクルハウス受入日
20	土	椿原祭礼 荻町交通対策
21	日	有家ヶ原・芦倉祭礼 家庭の日
22	月	小白川祭礼（～23日） 乳幼児健診
23	火	
24	水	6年生高山市陸上記録会 インフルエンザ予防接種(白診)
25	木	村税等納期限 インフルエンザ予防接種(平診) 乳幼児健診
26	金	リサイクルハウス受入日
27	土	
28	日	
29	月	学費口座振替日 インフルエンザ予防接種(白診)
30	火	法令講習会(飯島 総合文化交流施設) インフルエンザ予防接種(平診)
31	水	インフルエンザ予防接種(白診)

11月

日	曜	事 項
1	木	子ども・若者育成支援強調月間(～30日)
2	金	リサイクルハウス受入日
3	土	文化の日 白川村表彰式
4	日	秋季火災予防運動(～10日) 防災訓練
5	月	
6	火	離乳食教室
7	水	
8	木	
9	金	リサイクルハウス受入日
10	土	PTA資源回収
11	日	リサイクルハウス受入日
12	月	区長宛文書発送
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	荻町交通対策 リサイクルハウス受入日
17	土	荻町交通対策
18	日	家庭の日

白川村地域振興定住対策補助金のお知らせ

白川村では地域定住や産業振興を図るため、平成2年度より白川村地域定住対策基金を創設して、克雪住宅建設費用などに対し補助金を交付してまいりましたが、同基金の枯渇と一定の目的が達成したことから平成24年度をもって廃止となります。次のとおり最終受付を行いますので、該当される方は提出期限までに申請をお願いします。

補助対象

- 克雪住宅屋根の新・増・改築に要する費用
- 除雪機械等の購入に要する費用
- 定住と地域振興を目的とした専門技術の習得に要する費用
- その他、定住・振興のための先駆的な活動・研究・実践に要する費用

提出期限 平成24年12月末日まで

●問い合わせ先
総務課 環境計画係 TEL6-1311

創業セミナー参加者募集

岐阜県商工会連合会では、資格や技術・経験を活かして独立開業したい方を応援します。創業セミナーでは2日間の短期集中講座で、創業に必要な基礎知識をはじめビジネスプランの作成方法や事業を成功に導くポイントについて事例を交えながら分かりやすく解説します。参加希望者は申込が必要ですのでお問い合わせください。

※セミナーのカリキュラム・申し込み用紙は白川村商工会でもお求めできます。

▼日時

11月11日(日)・18日(日) 2日間
9:30~16:30

▼場所

高山市民文化会館

▼受講料

3,000円(テキスト代)

▼問い合わせ先

岐阜県商工会連合会
☎0577-53-3330

交通法令講習会の合同開催

交通事故防止と正しい交通ルールマナーを再確認していただくため法令講習会を開催しますので、是非ご出席ください。尚、今年から村内1か所での合同開催となりましたので、場所を間違えないようお知らせします。

▼日時

10月30日(火) 19:00~

▼場所

総合文化交流施設(飯島道の駅白川郷横)

▼問い合わせ先

交通安全協会白川支部事務局
☎6-1311

家庭の日発表会の開催

岐阜県では、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定め、その一環として「わが家 わが町 家庭の日発表会」を開催します。飛騨地域で特色ある取組みをしている家族や、家族を巻き込んで地域の連帯感を強める活動に取組んでいる団体の発表です。

▼日時

11月25日(日) 13:30~16:00

▼場所

高山市民文化会館

▼問い合わせ先

白川村教育委員会事務局 ☎6-1311

財政・金融に関する講師派遣

東海財務局では、地域の消費者団体、サークル、老人会などの会合、研修会の講演に講師を派遣しています。主なテーマとして「我が国の財政の現状と課題」、「最近の地域経済の動き」、「金融商品取引法について」、「金融トラブルにあわないために」など、大小の規模に関わらず、ご要望に応じ担当の職

員を講師として派遣します。講師派遣に費用はかかりませんのでお気軽にお問い合わせください。

▼問い合わせ先

東海財務局岐阜財務事務所総務課
☎058-247-4111

「ひきこもり講座」の開催

ひきこもり家族や相談員、関心がある方を対象に講演会と家族交流会を開催します。講演の内容は「家族の立場から家族のできること~回復して社会参加するために必要なこと~」をNPO法人名古屋オレンジの会山田孝介さんを講師に招き開催します。参加希望者は申込が必要ですのでお問い合わせください。

▼日時

11月16日(金) 13:30~15:30

▼場所

飛騨総合庁舎中会議室

▼問い合わせ先

飛騨保健所健康増進課第二予防係
☎0577-33-1111

青色申告決算・年末調整等説明会の開催

高山税務署では、個人事業者の青色申告者を対象とする青色申告決算等説明会と、給与の支払い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とおり開催します。

▼日時

11月21日(水)
青色申告決算等説明会 10:00~
年末調整等説明会 13:30~

▼場所

高山市民文化会館

▼問い合わせ先

高山税務署
個人課税第一部門(青色申告)
☎0577-32-8126
法人課税第一部門(年末調整)
☎0577-32-1023

労働保険の手続きはお済みですか

一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。加入手続きを行っていない事業主の方は、すぐに手続きをお願いします。又、事業主に対しては、失業の予防、雇用の安定、労働者の福祉の増進を図っていただくための各種助成金制度がありますので詳しい内容についてはお問い合わせください。

▼問い合わせ先

岐阜県労働局総務部労働保険徴収室
☎058-245-8115

消費生活広報啓発人材養成講座参加者募集

岐阜県では、悪質商法の手口などを寸劇で楽しく、分かりやすく啓発いた

だけの方を養成する全4回の講座を開催します。又、初日に限り、定員を拡大して消費生活問題等の知識を学びたい方への講座を開催します。

▼日時

11月17日(土)~1月12日(土)の間の土曜日に計4回開催 9:30~16:30

▼場所

高山市民文化会館

▼定員

20名 受講料無料

▼問い合わせ先

岐阜県環境生活政策課
☎058-272-8204

「国の教育ローン」の案内 日本政策金融公庫

高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。学生・生徒一人につき300万円以内を、固定金利(年2.65%7月11月現在)で利用でき、在学期間内は利息のみの返済とすることができます。又、東日本大震災により被害を受けた皆様に「災害特例措置」を実施しています。詳しくはコールセンターへお問い合わせください。

▼問い合わせ先

教育ローンコールセンター
☎0570-008656

リニア新時代と岐阜県の まちづくりを考える

新たな国土の動脈であるリニア中央新幹線の県内停車駅が中津川市内に建設されることが明らかにされたことから、各界の関係者が集い、リニア中央新幹線と岐阜県の地域づくりについて一緒に考えるための講演・パネルディスカッションを開催します。

▼日時

11月8日(木) 13:00~

▼場所

グランヴェール岐山
(岐阜市柳ヶ瀬通6-14)

▼問い合わせ先

公益社団法人岐阜県不動産鑑定士協会
☎058-274-7181

「岐阜県最低賃金」の改正

岐阜県内の事業場で働くすべての労働者に適用される「岐阜県最低賃金」について、平成24年10月1日から時間額713円に改正されました。これを下回る賃金の定めをした場合その契約は無効となり、最低賃金と同額以上の賃金を支払うことが事業者者に義務づけられていますのでご確認ください。

▼問い合わせ先

岐阜労働局労働基準部賃金室
☎058-245-8104



PICK UP EVENT

第26回岐阜県農業フェスティバル

県内の農産物や加工品を見て、触れて、味わえます。

10月27日(土) 10:00~16:00
28日(日) 9:00~16:00

県庁周辺
ヒマラヤアリーナ

▶問/農産物流通課 ☎058(272)8418

同時開催 森と木とのふれあいフェア2012

木工教室などの工作体験や木製品販売、樹木観察会など。

▶問/県産材流通課 ☎058(272)8483

ひきこもり講座

ひきこもりへの理解を深めるための講演会を開催します。※要申込・無料

●10月26日(金) 14:00~16:45

▶ところ/県福祉・農業会館(岐阜市)▶定員/120人(応募多数の場合は抽選)

▶申込方法/①氏名、②電話番号を記載し、はがきまたはFAXで申込先へ

▶申込期限/10月19日(金)

▶申込先・問/

県精神保健福祉センター

☎058(273)1111(内線2253)

FAX058(275)5097

〒500-8385 岐阜市下奈良2-2-1

県福祉・農業会館

鳥獣被害対策フォーラム

11月を鳥獣被害対策推進月間と定め、集落ぐるみでの鳥獣被害対策を推進するためのフォーラムを開催します。 ※要申込・無料

●11月8日(木) 13:15~16:30

▶ところ/日本まん真ん中センター(郡上市)

▶定員/400人(先着順)▶申込

期限/10月31日(水)▶申込

方法/申込先へ電話▶申込先・問/

農村振興課 ☎058(272)8422

不妊に関する出張個別相談・交流会

※要申込・無料 ※個別相談定員各8人(先着順・30分/人)

●西濃総合庁舎 10月25日(木)

●飛騨総合庁舎 11月1日(木)

●東濃西部総合庁舎 11月8日(木)

●中濃総合庁舎 11月15日(木)

いずれも 個別相談 13:30~16:00
交流会 13:30~14:30

▶申込方法/申込先へ電話またはメール(氏名、連絡先、参加希望場所、時間、相談会または交流会の別を記載) ※電話予約は月・金のみ

(10:00~16:00)▶申込期限/開催

日の属する週の月曜

▶申込先/県不妊相談センター

(県健康科学センター内)

☎058(389)8258

✉c11223a@pref.gifu.lg.jp

▶問/保健医療課 ☎058(272)8276

難病について
ご相談ください

難病医療電話相談

疾患ごとに毎月開催します。

※要申込・無料

●10月31日(水)

めまい、メニエール病など耳鼻科疾患◇担当/小塩 勝博氏(岐阜赤十字病院)

●11月9日(金)

パーキンソン病、てんかんなど神経内科疾患◇担当/犬塚 貴氏(岐阜大学医学部附属病院)

難病医療・福祉相談会

専門医による相談会を開催します。相談は、個別形式で行います。

※当日受付時間内に申込・無料

●11月11日(日) 13:00~16:00

(受付時間 12:30~15:00)

▶ところ/多治見市総合福祉センター

(多治見市太平町2-39-1)

神経内科疾患◇担当/青木 真一郎氏(県立多治見病院 神経内科)

整形外科疾患◇担当/伊藤 茂彦氏(県立多治見病院 整形外科)

循環器系疾患◇担当/米田 正始氏(名古屋ハートセンター 心臓血管外科)

膠原病、リウマチなど◇担当/浅野 純一郎氏(桜ヶ丘クリニック)

福祉相談(福祉制度、サービスなど)◇担当/齊藤 美由貴氏(多治見市民病院 医療相談室)

☎・FAX 058(252)3567

共通 申込先・問/

難病生きがいサポートセンター

☎・FAX 058(252)3567

自動車税の集中差押え

納税の公平性を確保するため、10月から12月に滞納処分を集中的に実施します。

自動車税をまだ納付していない方は、至急納付してください。

▶問/税務課 ☎058(272)1420

試験

国際たくみアカデミー・木工芸術スクール

●職業能力開発短期大学校(一般推薦・前期日程)

▶募集学科/生産技術科、建築科

▶試験日/11月2日(金)

▶受付/10月15日(月)~25日(木)

●職業能力開発校(普通課程・一次募集)

▶募集学科/

自動車エンジニア科、木工・建築意匠科

▶試験日/11月12日(月)

▶受付/10月22日(月)~11月1日(木)

●職業能力開発校(短期課程・前期日程)

▶募集学科/設備システム科、住宅建築科

▶試験日/11月16日(金)

▶受付/10月29日(月)~11月8日(木)

共通▶願書/国際たくみアカデミー、または木工芸術スクールで配布(郵送でも対応)

▶問/国際たくみアカデミー ☎0574(25)2423

国際園芸アカデミー マイスター科(第1回)

▶試験日/12月1日(土)▶願書/国際園芸アカデミーで配布(郵送でも対応:240円分の切手を貼った返信用A4封筒を申込先へ郵送)。ホームページからも入手可。

国際園芸アカデミー Web検索

▶受付/10月29日(月)~11月9日(金)

▶問/国際園芸アカデミー ☎0574(60)5250

森林文化アカデミー エンジニア科

▶試験日/11月17日(土)▶願書/森林文化アカデミーで配布(郵送でも対応:390円分の切手を貼った返信用A4封筒を申込先へ郵送)。ホームページからも入手可。

森林文化アカデミー Web検索

▶受付/10月24日(水)~11月7日(水)

▶問/森林文化アカデミー ☎0575(35)2525