



わたしたちの 日本一美しい村

2014

広報

# しらかわ

2月号  
No.511

幻想的な風景に感動！  
世界遺産白川郷「合掌造り集落ライトアップ」

白川村の一大イベントである世界遺産白川郷「合掌造り集落ライトアップ」が開催されました。今年で28回目を迎えた同ライトアップは、冬季の観光対策として、白川郷夜間照明実行委員会主催のもと実施。100基を超えるライトで合掌家屋を照らした風景はとても幻想的で、訪れた観光客やカメラマンを魅了しました。

## CONTENTS

あったかい言葉がけ一行詩	4
生涯学習講座のご案内	7
始めようごみダイエット	10
カメラさんぽtopics	16



the most beautiful  
villages  
in japan

# 平成26年 白川村消防出初式 開催



1月7日(火)旧白川小学校体育館で白川村消防出初式が開催されました。来賓をはじめ消防団・女性防火クラブなど約170名が参加。消防団長のあいさつでは「今年村内で開催される県消防操法大会を成功させると共に、世界遺産を守る白川村消防団を知っていただける機会にしたい」と話されました。また、同式では消防活動に精励し功績のあった団員らへ表彰状が渡されました。表彰を受けられた方々は次のとおりです。(敬称略)

## 消防庁長官表彰

(退職団員2号報償)

- 元中部部長 堀 友樹
- 元中部部長 橋脇 健
- 元中部部長 滝 健一
- 元大郷部長 吉脇 豊
- 元中部部長 大田 忠広

## 日本消防協会長表彰

- 中部分団長 木戸口 太

## 岐阜県知事表彰

- (感謝状) 女性防火クラブ 木下 里香
- 会長 中村 秀司

## (特別功労章)

- 団長 中村 秀司

## (永年勤続功労章)

- 大郷部長 幅 利之
- 南部副分団長 大松 勝一
- 南部部長 石田 一

## (功労章)

- 中部部長 山下 隆生
- 中部部長 齋藤 秀樹
- 本部部長 和田 貴親
- 中部部長 野村 昭吾
- 大郷部長 沢田 康仁
- 大郷部長 山下 正樹
- 中部部長 今藤 建二
- 大郷部長 中谷 剛司
- 中部部長 藤坂 俊幸

## 岐阜県消防協会長表彰

(永年勤続章)

- 団長 中村 秀司
- 副団長 和田 茂

## (功績章)

- 南部班長 高島 一成
- 中部班長 脇坂 力
- 中部団員 野田 真司
- 南部団員 和田 賢二

## (勤労章20年)

- 中部部長 山下 隆生
- 中部部長 齋藤 秀樹
- 本部部長 和田 貴親
- 中部部長 野村 昭吾
- 大郷部長 沢田 康仁
- 大郷部長 山下 正樹

## 白川村長表彰

(精績章)

- 大郷団員 水上 雅文
- 中部団員 山本吉志明
- 中部団員 大谷 直之
- 中部団員 神田 将成
- 中部団員 岩本 章典
- 中部団員 松山 秀則
- 中部団員 原田 隆介

## 白川村消防団長表彰

- (勤続章) 中部団員 田島 雅文
- 中部団員 板谷 真悟
- 中部団員 佐藤 謙
- 中部団員 坂井 勇介
- 中部団員 渡邊優一郎



# 平成25年分確定申告が始まります

今年も所得税の確定申告及び村・県民税の申告をしていただく時期となりました。該当者の方には案内通知が届きますので指定された日時に申告いただきますようお願いいたします。また案内通知がない方で申告する必要がある方や不明な点がございましたら税務係までお問い合わせください。

## ◆白川村税務係申告相談日

- ・役場2F 小会議室  
2月17日(月)～2月27日(木)  
3月10日(月)～3月17日(月)
- ・平瀬カルチャーセンター  
3月3日(月)～3月7日(金)  
いずれも9:00～17:00 ※土・日は除く

## ◆高山税務署申告相談日

- ・役場2F 中会議室  
2月28日(金) 10:00～15:30

※申告期間中は税務署内で申告書の作成指導は行っていませんのでご了承ください。

●問い合わせ先 総務課 税務係 ☎6-1311

## その他の確定申告会場

### ◆場所及び申告期間

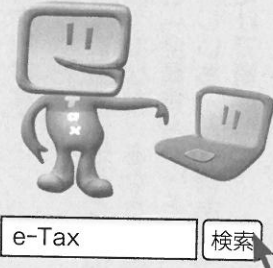
- 高山市民文化会館4F 大会議室  
2月17日(月)～3月17日(月)  
9:00～17:00 ※土・日は除く
- ※申告会場では、パソコンを利用してご自分で確定申告書を作成していただきますので16時までにお越しください。初心者でも安心してできるサポート体制を整えています。

## 高山税務署からのお知らせ 確定申告は自宅から簡単インターネットで!

# e-Tax 国税電子申告・納税システム

### ◆e-Taxならこんないいこと

- ①添付書類の提出省略ができます
  - ・法定申告期限から5年間は関係書類を大切に保管してください
- ②還付金の受取りがスピーディー
  - ・還付申告は3週間程度で指定の口座に振込まれます
- ③24時間受付
  - ・申告期間中は、いつでもe-Taxで申告データを送信することができます



詳しくは『e-Taxホームページ (<http://www.e-tax.nta.go.jp>)』をご覧ください

# 消防署だより

平成25年度 全国統一防火標語  
『消すまでは、心の警報 ONのまま』



「スプレー缶やガスボンベ等の取扱いにご注意を」  
スプレー缶やカセットコンロ用ガスボンベがストーブやファンヒーターによる加熱で破裂し、中から噴出した可燃性ガスに引火、爆発する事故が発生しています。



ストーブなどの前には絶対にスプレー缶等を置かないよう、また火の気のあるところではスプレー缶を使用しないでください。爆発やこれによる火災、熱傷など大きな事故につながる可能性があります。今すぐご家庭内で再確認をお願いします。

## 「文化財防火デー」について

昭和24年1月26日、現存する世界最古の木造建築物である法隆寺の金堂が炎上し、壁

面が焼損したことから、昭和30年にこの日を「文化財防火デー」と定め、文化財を火災やその他の災害から保護すると共に、国民の文化財愛護思想の普及を図ることを目的として制定されました。

白川出張所では、この「文化財防火デー」にあわせ、鳩谷地区の法蓮寺付近において、白川村消防団・文化財関係者・白川村役場・鳩ヶ谷・平瀬駐在所と合同で消防訓練を実施します。消防訓練実施にあたり、消防車のサイレンや放水等により、付近の皆様には、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力賜りますようお願い致します。

★日時 平成26年2月18日(火)  
9時30分～10時30分



1月中の火災と救急 火災 0件 救急 12件 救助 0件

# かけ一行詩

青少年育成推進委員会では、村民の皆さんに「あたたかい言葉かけ一行詩」を募集しました。今回、たくさん寄せられた作品の中から「家庭部門」・「地域部門」で受賞された作品をご紹介します。

## 家庭部門

(家族から子どもへ・子どもから家族へ)

審査員(青少年育成推進委員・教育会生徒指導部員)

### あつたか大賞

じゅっちへ

私がお母さんにおこられて泣いていた時に、「何があつたか分からんけど、あやまりな。きつと分かってくれる」って言うてくれてありがとう。友達とケンカしたときも、その言葉を思い出してあやまることができました。私もそういう言葉を言って、人の気持ちを動かせるようにしたいです。

(小5 A.W)

### あつたか大賞

おとうさんへ

いつもかえってきたら、ぎゅうしてくれてありがとう。おしごとがんばってね。(小2 Y.U.A)

### あつたか賞

お母さんへ

言い訳したり反抗したりしてごめんなさい。そんな私をいつも支えてくれるお母さん。小さい頃は、毎日のように言っていた「母ちゃん大々好き」最近はお恥ずかしくて全然言えないんだ。でもね、いつも思ってるよ。笑顔の時も一生懸命な時も、どんな時でも、母ちゃんのことが大好きです。

(中1 坂下 芽唯)

### あつたか賞

母へ

どんなときでも「おかえり」と言うてくれるお母さん。忙しくても体調が悪くても、出かけていても紙に書いて「おかえり」心がほっこりするよ。だから私も笑顔で「ただいま」って言うね。

(中1 匿名希望)

### あつたか賞

「自分の道を進め」なんて昔はどーでもよかった言葉。でも、今の自分には太陽のような大切な言葉。今はまだまぶしくて自分からは近づけなくても、その言葉があるから頑張れる。だから照らしてね。私の道を。一歩一歩進んでいくから。

(中1 ペンネーム和(のどか))

### あつたか賞

息子へ

たまに帰って来ると「家はいい」と言うあなた。あなたが帰って来ると「全員集合や」とニコニコ喜ぶ、じいちゃん、ばあちゃん。それだけで嬉しい私。(保護者)

お兄ちゃんへ  
私はお兄ちゃんが目標です。こまった時、助けてくれるかっこいいお兄ちゃん。進んで行動するお兄ちゃん。やっぱり、お兄ちゃんにはこえらん。(小4 北原 乃亜)

弟へ  
来年は一年生だね。まだ小さいけど、保育園ではお兄ちゃんだから小さい子にやさしくしてあげてね。(小5 松本 灯)

お父さんへ  
お父さんへ  
お仕事で疲れて夜寝るときは、いびきがうるさいお父さん。でも、うるさくても私はいつもお父さんの隣で寝ている。何でだろうって思ったとき、それはお父さんの事が大好きだからって思うんだよね。(小6 ペンネームRさん)

お父さんへ  
「大嫌い」なんて言うって、いつも憎まれ口をたたいてしまう私。ごめんなさい。本当は大好きだよ。いつか私がついに大人になったら、この口で「大好き！」って伝えるよ。(中1 ペンネーム二期一会)

母ちゃんへ  
車に乗っていた時、突然急ブレーキがかかった。その時そとでる母ちゃんの左手が、私の体を支えた。なんだかとてもうれしかったよ。(中2 西村 華月)

姉ちゃんへ  
家庭科で作ったんだーと言って私にくれたメッセージカード。胸に刺さった言葉達を私は一生忘れないよ。だから私からも姉ちゃんに伝えたい言葉があるんだ。世界でたった一人しかいない姉ちゃんだから、誰

よりも幸せになってね。大好きだよ、姉ちゃん。(中2 ペンネーム スターマン)

お母さんへ  
私が悲しい思いをしたら、風のようにとんでくれる。私が悪いことをしたら火のように怒ってくれる。私がひどいことを言っても山のようにこらえてくれる。お母さん、ありがとう。(中3 匿名希望)

娘へ  
「いただきます」「ごちそうさまで」「家族のみんなが言い忘れていたときでも、あなたは必ず言うてくれるよね。とっても嬉しいよ。今日も頑張ってご飯作るよ。(保護者)

子どもたちへ  
「充電して」甘える私。すっ飛んで来てキュウツとしてくれるあなた達。弱いママの力の源は、あなた達。これからも充電よろしくね。(保護者)

若者達へ  
昔、おせちもいけどカレーもねっ。今、LINEもいけど会話もねっ。(保護者)

我が子へ  
うたた寝をしてしまった私の身体に、起こさぬようにそっと布団をかけてくれる息子。目覚めたときの心の温かさ、たまりません。(保護者)

息子へ  
高校生活が始まり、一人暮らし。帰り際「もう帰るぞ頑張れよー」の言葉に「うん」と一言。その後ふり返りもしないお前は、親離れしようとして踏み張っているのが分かる。寂しいが、嬉しく思う。(保護者)

息子へ  
反抗期のイライラくんと「更年期」でイラつく私。ケンカは絶えないけれど、何でも言い合える楽しい時間を大切にしようね。(保護者)

# あったかい言葉

## 地域部門

(地域から子どもへ・子どもから地域へ)

審査員 (白川村社会教育委員)

### あったか大賞

おばちゃんへ

いつも声をかけてくれ、優しい笑顔がありがとう。私もそんなおばちゃんになるね。子どもたちにも伝えていきます。(保護者)

### あったか大賞

民謡を教えてくれる方々へ

民謡をやさしく教えて下さって、練習がとても楽しいです。私たちに受け継いでくれた伝統を次は私たちが守っていきます。そして、未来に残していきます。(中2 ペンネーム OSANMNSSMKJR)

### あったか賞

近所の人へ

僕と妹が学校から下校してくるときに「こんにちは」とあいさつすると、必ず「おかえり」と返してくれてありがとう。あたりまえのことでも毎日毎日してくれちゃうれしい気持ちになれます。(小6 ペンネーム 柔)

### あったか賞

そば屋のおばちゃんへ

いつもおばちゃんの前を通る時とてもきれいで、朝だるいと

きでも心がすがすがしくなりました。きれいにしてくれてありがとう(小6 ペンネーム Rさん)

### あったか賞

白菜のおじさん・おばさんへ

いつも学校から帰るとき「今日学校楽しかったか?」「はい」と一言話だけでも気づかってくれている優しさを感じます。(小6 ペンネーム Rさん)

### あったか賞

地域の方へ

頑張ってる笑っていたときに「いつも笑顔だけ大丈夫?」って言うてくれたとき、気付いてくれて見てくれてありがとう。そのぶん私も笑顔でお礼をします。だから、これからも見ていて下さい。(中2 池田菜々帆)



パスのうんでんしゅさんへ  
いつもわたしたちを あんせんに  
おくってくれてありがとう。もつと  
もつといっぱいお世話ね。(小2 高島 弥子)

さかつぎさんへ

いつもあそんでくれてありがとう。わたしは、とても楽しかったよ。また、みやまごぶんでんでおられる時、お母さんがいないので、車が来たかを見てから「行っていいよ。」と言ってくれるから、あんしんしてかえれたよ。うれしかったよ。(小2 ペンネーム あいりん)

となりのおばちゃんへ

畑しごとをしても、こっちを向いて「おかえり」や「いってらっしゃい」と言ってくれてありがとう(小5 ペンネーム 三友)

同じ組の人へ

火の用心を一人で回るときに、ほくに「よくがんばったね」などの言葉をかけてくれてありがとう。うれしです。(小5 南 昂佑)

2組の方へ

くぼりものに行ったら、おかしなくれたり、あいさつをしてくださったりしてくれてうれしです。いつも心がホッとします。(小5 山下 美空)

自宅の職場に勤めてみえる方へ

いつも仕事終わりに、私がいる部屋に顔を出して言ってくれるのは「ありがとう」の言葉。でもきつとお世話になってるのは私の方です。だから100倍にして「ありがとう」そしてこれからもよろしくお願します。(中1 匿名希望)

地域の方へ

毎朝恒例、地域の方の「おはよう」めんどくさかっただけ、いつしか僕からも「おはよう」になります。と言っていた。これから気持ちのよいあいさつを地域に広めたいです。(中1 中森龍太郎)

給食センターの方々へ  
毎日おいしい給食をありがとうございます。いつも温かくて、こんな給食を食べられて、本当に幸せだなと思います。ご飯が食べられることや命に感謝して、食べたいと思います。ありがとうございます。(中2 匿名希望)

友達へ

何でも相談できる、一緒にいると自然に笑顔になれる。だからあなたは私にとっけがえのない存在だよ。(中2 匿名希望)

新聞配達のおじさんへ

毎朝新聞を配達しているとき笑顔で「おはよう」って。その一言で私の朝が始まります。「おはよう」です。(中3 板谷 日和)

近所の方へ

下校の時に「おかえり」と言ってくれてありがとう。落ち込んでるときも元気になれます。あなたはもう一人のお父さんです。(中3 匿名希望)

地域の方へ

「おはよう」「こんにちは」の他に「おつかれさん」「おかえり」「気を付けてね」「がんばってね」などのあいさつがあることを教えてくれました。ありがとう。(中3 匿名希望)

地域の方へ

毎年祭りのおどりを教えてくださりありがとうございます。最後のししまい見届けお願いします。(中3 ペンネーム ミーマルタン)

木谷へ

田中のねえさん。畑で仕事をしてる時「おはよう」って明るい声でいって来てありがとう。森下のおばちゃん。会った時に「おはようさん」って元気な声でいって来てありがとう。あつちゃん。バス停で「おはよう」です。と言った。あいさつを返してくれてありがとう。木谷の人は最高です。(中3 ペンネーム はじり220)

## 女性の健康週間「骨粗しょう症」を予防しましょう！

3月1日～8日は女性の健康週間です。白川村では、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごせるよう、女性に多い「骨粗しょう症」の知識や予防方法について知っていただき、ご自身の健康づくりに取り組んでいただきます！

### ●骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。骨の強度が低下すると、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。特に高齢者では骨粗しょう症による骨折から、要介護状態になる人も少なくありません。

### ●骨粗しょう症の原因は？

大きく分けて2つのタイプに分けられます。

**タイプ1** 主に加齢によって引き起こされるもので「原発性骨粗しょう症」といいます。多くの方がこのタイプです。特に女性は、50歳前後から骨密度が急速に低下するため注意が必要です。

**タイプ2** 病気や薬の影響で2次的に引き起こされるもので、「続発性骨粗しょう症」といいます。



### ●強い骨『バランスの良い骨質と骨密度』

骨は一度できてしまうとその後変わらないように思われがちですが、実は古くなって劣化した骨は、新しい骨へと生まれ変わっています。骨の新陳代謝によって古くなった骨を溶かしたり作ったりする細胞によって骨形成が行われています。また、骨といえばカルシウムと連想しがちですが、骨の体積の半分はコラーゲンです。カルシウムとコラーゲンのバランスの良い骨質と骨密度が強い骨をつくれます。

### ●予防『いつまでも骨を丈夫に保つために』

#### ・バランスの良い食事を摂りましょう

十分な骨密度を保つためには、骨の材料となるカルシウム、骨の新陳代謝に必要なビタミンD・ビタミンKを摂るほか、食事全体の栄養バランスやカロリー量に配慮しましょう。

特に若い女性の偏食やダイエットによる食習慣の乱れは、健康や発育の面でも悪影響を及ぼします。積極的なカルシウム摂取とバランスの良い食事を心がけましょう。

#### ・適度な運動をしましょう

運動不足は、骨密度を低下させる原因です。身近にできるスポーツのほか、普段の生活で積極的な階段の上り下り、散歩を楽しむといったことでも継続することで十分に効果があります。

※高齢の方は、転倒して骨折しないよう十分に注意して身体を動かしましょう！

### ●その他「女性が気になる健康トラブル」について

- ◆思春期…月経障がい、やせ過ぎ『過度のダイエット』
- ◆成熟期…子宮頸がん、乳がん、うつ、歯周病
- ◆更年期…更年期障害、生活習慣病 など

自分の心身のサインを見逃さず、不安を感じたら早めに受診しましょう。



心配なことや悩んでいることがありましたら、かかりつけの医師や保健師にお気軽にご相談ください

●問い合わせ先 村民課 村民健康福祉係 TEL 6-1311