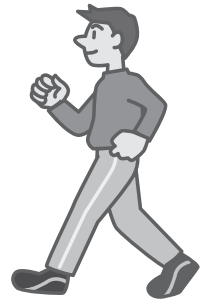


## 過ごしやすい気候になってきました ウォーキングをはじめませんか？

歩くことは、健康づくりの第一歩です。ウォーキングは他の運動に比べて、年齢や性別を問わずに気軽にはじめることができます。今月はウォーキングの効果と注意点についてお知らせをします。



### ウォーキングの効果

#### ①心肺機能を高める

空気を十分に取り込むことで、心肺機能がアップします。全身の血液の流れがよくなり、心臓や血管の負担を軽くします。

#### ②生活習慣病の予防

血液の流れがよくなると、血管の弾力が増して、高血圧の予防ができます。また、LDLコレステロール（善玉コレステロール）が増えるので、動脈硬化の予防にもなります。

#### ③ダイエット効果

内臓についた脂肪や皮下脂肪を燃やして、肥満を防ぐことができます。

#### ④骨粗しょう症の予防

適度な運動で骨に刺激を与えると、筋肉とともに骨が強くなります。また、日光を浴びることでカルシウムの吸収を促進し、骨の新陳代謝が活性化されます。

#### ⑤ストレスの解消

心身ともにリフレッシュすることで、ストレスの解消になります。また、自律神経系のバランスを整えられます。

### ウォーキングをする時の注意点

- \* 高血圧や心疾患、整形外科疾患等の病気で治療中の方や高齢者の方は、ウォーキングに取り組む前に必ず主治医に相談をしましょう。
- \* ウォーキングの開始前後には、必ずストレッチ等で身体をほぐしましょう。
- \* 交通事故に気を付けましょう。夜間のウォーキングの際には、夜光反射材等を身に付けて、事故の防止に努めましょう。
- \* 空腹時や食後すぐの運動は避けて、食後30分～1時間以降から歩き始めましょう。

体調の悪い時は、無理をしないでください。適度に水分補給をして、脱水や熱中症の予防をしましょう。  
運動不足の解消や健康な身体づくりのために、身近にできることから取り組んでみましょう！

### 心の健康相談のご案内

不眠のこと、アルコールのこと、家族がずっと家に引きこもっているけどどうしたらいいのだろう？等、こころの相談を受け付けています。ご自身やご家族の体調のことで困った時は気軽に相談をしてください。

白川村では下記の日程で飛騨保健所の精神科医による心の健康相談を実施します。相談は全て無料・予約制ですが、精神科の主治医のいない方が対象です。

- 実施日：平成26年6月4日
- 時 間：午後1時30分～3時30分（予約制）
- 会 場：老人福祉センター（平瀬）
- 予約・お問い合わせ：岐阜県飛騨保健所 健康増進課  
（電話057-33-1111 内線311）

また、白川村役場村民課でも、  
随時ご相談を受け付けています。



～こころの病気を正しく理解して、だれが病気になっても地域で安心して暮らせる社会をつくりましょう～

平成26年度

# 白川村消防 辞令交付式

4月1日(火) 旧白川小学校体育館において、  
白川村消防団の辞令交付式が行われました。  
辞令内容は次のとおりです。

( )は前階級、敬称略

## ▼退団辞令

幅 利之(大郷部長)  
石田 一(南部部長)  
松下 雅樹(本部部长)

## ▼入団辞令

南部分団 遠山 祐太(御母衣)  
南部分団 田中 克弥(牧)  
本部分団 二俣 慎弥(鳩谷)  
本部分団 橋脇 溪(荻町)

## ▼進級辞令

南部分団 山下 修自(同班長)  
大郷部長 松下 正毅(同班長)  
南郷部長 和田 賢二(同団員)  
大郷部長 東 夏輝(同団員)  
本部長 白木 秀史(同団員)

# 下水道への切り替えをお願いします

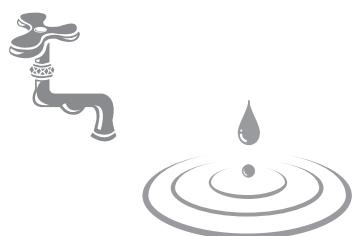
◇供用開始後、3年以内に設置が義務付けられています

下水道法では、村が下水道の使用時期と処理区域を公示した日から、区域内の家庭や店舗等のトイレ・風呂・台所などの排水設備を速やかに下水道に接続し、3年以内に水洗化することが義務付けられています。

◇村の下水道加入状況 (平成26年4月現在)

各地区の加入率(下水道につないだ戸数/処理区域内戸数)は、供用開始順に次のとおりです。村全体の加入率は84.2%です。

- ① 飯島地区 99.5%
- ② 鳩谷地区 94.6%
- ③ 荻町地区 92.4%
- ④ 戸ヶ野地区 93.3%
- ⑤ 島地区 100.0%
- ⑥ 椿原地区 50.0%
- ⑦ 木谷地区 89.2%
- ⑧ 保木脇地区 87.5%
- ⑨ 小白川地区 100.0%
- ⑩ 有家ヶ原地区 100.0%
- ⑪ 芦倉地区 77.8%
- ⑫ 長瀬地区 81.3%
- ⑬ 平瀬地区 58.4%
- ⑭ 稗田地区 46.7%
- ⑮ 御母衣地区 11.8%
- ⑯ 牧地区 55.1%



下水道の利用は、地域河川の汚染を防ぐだけでなく、下水道費を負担いただくことによつて、施設の健全な管理運営を行うことが出来ますので、早期の加入をお願いします。

◇下水道への接続は必ず白川村指定下水道工事店へ！

接続工事は左記の表内に掲載の村指定工事店へ依頼してください。

●問い合わせ先  
基盤整備課 建設係 TEL 611311

指定工事店	住 所	電話番号
郡上ガス(株)	郡上市白鳥町向小駄良760-4	(0575)82-2084
(株)伊千呂	高山市上岡本町7-223	(0577)33-0221
御母衣建設(株)	白川村御母衣125	(05769)5-2040
(有)高建コーポレーション	郡上市高鷲町鷲見408	(0575)72-6464
小坂建設(株)	白川村平瀬396-22	(06769)5-2346
沢田建設(株)	白川村鳩谷273	(05769)6-1034
テラダ設備	郡上市白鳥町白鳥131-9	(0575)82-2272
(株)田原設備工業	高山市新宮町3715-1	(0577)33-9804
(株)大洞水道	高山市新宮町1557-2	(0577)34-0399
(株)田口建設	白川村平瀬396-1	(05769)5-2321
山水設備工業(有)	白川村平瀬303-77	(05769)5-2428
(有)庄川水道	白川村飯島150	(05769)6-1121
(有)藤岡水道	郡上市八幡町相生714-2	(0575)63-2869
(有)峰設備	高山市松之木町2870番地12	(0577)34-5282

# 『白川村おもてなし国際化補助金』を活用して下さい

## 外国人を受け入れる取り組み事業について応援します！

外国人観光客の訪問数が増加している今日、白川村では、本年度も民間活力を活用した国際交流人口の増加及び国際力のある人材の育成等を推進するため「白川村おもてなし国際事業補助金」を交付しています。村内で観光業を営む民間事業者の”外国人を受け入れる取り組み事業”に対し、予算の範囲内で事業費の一部を補助します。主な対象事業は次のとおりですのでご活用下さい。不明な点はお問い合わせ下さい。

### ◆主な対象事業

1. 看板・案内板（外国語表記で対象施設の家屋内に設置するもの）
2. パンフレット（ポスター・メニュー等）
3. 外国語音声案内CD
4. 携帯情報端末・無線LAN機器等
5. その他、村長が認める情報発信媒体
6. 村内で実施する人材育成に資する研修会等

### ◆補助金額

補助対象経費の3分の2以内。1事業あたり最大10万円までの補助を行います。  
同一対象者への補助金交付は、年度内に1回までとします。

### ◆実績

◇平成24年度分	パンフレット	1件	
	携帯情報端末・無線LAN機器等	6件	合計7件
◇平成25年度分	パンフレット	2件	
	携帯情報端末・無線LAN機器等	3件	合計5件



●問い合わせ先 観光振興課 商工観光係 TEL 6-1311

## 診療所 だより

伊左次 悟 先生



### 後発医薬品の導入について

診療所でも今年度より後発医薬品（ジェネリック医薬品）の導入を始めることにしました。飲んでい  
る薬によっては窓口での支払いの負担が大きく、一  
部の方より後発医薬品の導入の要望をいただきました。また消費税の増税もあり、だいたいな医療費  
でも負担が少しでも減る方が良いと考えました。

後発医薬品は、開発された新しい薬の特許が切れて、どの会社で作っても良くなったお薬です。そのため値段が安くなります。金額が半分程度から極端なものでは一桁違うものもあります。安くても質が悪く  
ては問題です。そのため近隣の診療所や薬科大学などに聞き取り調査をして準備しました。その結

果、情報提供やサポート体制がしっかりした会社の製品をまず導入することにしました。今年度は主要な薬品の40種類を後発品に切り替えていきます。診療所で今まで飲んでたお薬が後発医薬品に変わる時には、個別でお知らせし説明いたします。

後発医薬品は基本的に薬の成分と作用（効き目）は同じです。お薬の名前だけは変わりますが、見た目もほとんど同じです。したがってお薬が後発医薬品に変わっても、治療が変わるわけではないので心配はありません。そもそも病院や薬局ではあたりまえのように処方されていることも多いです。

- 今年度より診療所でも後発医薬品を導入します。
- 値段は安くなり名前や見た目が変わりますが、お薬（治療）そのものが変わるわけではありません。
- 後発医薬品に変わる時は個別に説明いたします。
- 後発医薬品は病院や薬局でも普及して何年もたっています。また後発医薬品の中でも信頼できるものを選び導入していきます。それでも後発医薬品に変わって飲んだ折になにかお気づきのことがあれば、遠慮なく診療所にご連絡ください。



### ◆旧加須良集落地権者訪問について

以前より活動があった、馬狩から蓮如岩を通り加須良集落地へ繋がる古道の復元を、白川村トレイル構想の一つとして、白山白川郷トレイルクラブの活動に含まれることになりました。道の復元がかなえば、地域にまつわる文化・歴史が掘り起こされることになり、より付加価値が増した魅力ある道ができると期待しています。

去る4月10日、古道の復元が自然学校の活動から大きな連携事業に発展した事の報告を兼ね、トレイルクラブと自然学校から山田、三原、仲介として元馬狩住民の下山武久さん、役場林務担当の鈴木さんの4名で旧集落地の地権者の方へ挨拶に伺いました。

地権者の方からは、加須良集落地に再び日が向けられると歓迎していただき、今は誰もいない加須良集落地を少しでも活性化させて欲しいと応援の言葉をいただきました。

山へ再び人が入るようになると、自然環境を多少なりとも変化させる事になります。この活動のせいで山が荒れたなどと言われたいやう、適切な管理を心がけ期待に応えられるようにしなければと感じる訪問でした。

白山白川郷トレイルクラブ（トヨタ白川郷自然学校）三原ゆかり



## トレイルクラブ イベントのお知らせ

### 「みんなで白山に登ろう」

日程 7月21日(祝)～22日(火) 一泊二日(室堂山荘泊)

主に子どもを対象としていますが、希望される保護者や村民の方も一緒に登りましょう！小中学生の子どもたちトレイルクラブのガイドが安全に連れて上がります。白山室堂山荘に泊まり、翌朝はご来光をみて下りてきます。

### ●問い合わせ先

事務局：白川郷自然共生フォーラム ☎6-1185 観光振興課 商工観光係 ☎6-1311

# 消防署だより

平成26年度 全国統一防火標語  
『もういいかい 火を消すまでは まあだだよ』



### 【春の火災予防運動】

また、高齢者のひとり暮らしの住宅へ防火訪問をいたしました。まだ朝晩は寒く、暖房機器を使用する機会があると思いますので取り扱いは十分注意してご使用ください。



4月14日・16日、白川診療所の待合室において火災予防の啓発として「未然に防ごう！電気器具火災」というDVD映像を放映させていただきました。電気機器という身近な製品からの出火事例が多数発生しています。

・必要以上なたこ足配線していませんか。

・電気コードがタンスやテーブルの脚の下で潰れて配線されていますか。

・ご家庭の電気機器の使用状況、コードの配線、コンセント付近の埃の状況等、普段から注意していただくと共に今一度ご確認ください。

### 【火災警報について】

4月30日時点で7回、発令しておりますが、空気が乾燥し、火災が発生しやすい気候が続いています。

火災警報が発令されますと次のような火の取り扱いが禁止されます。

- ①山林・原野における火入れ又は喫煙
- ②煙火の消費
- ③屋外における、火遊び又は焚火



4月中の火災と救急 火災 0件 救急 0件 救助 0件



## タブレットを使った公開事業

4月18日(金)白川郷学園小学校4年生児童を対象に、タブレットPCを使った公開事業が行われました。

タブレットPCを使った公開事業は、1月29日に中学2年生を対象に行われて以来2回目で、授業科目は算数となりました。大きさの違う二つの絵を見比べて、どちらの方が大きな口をあけているのかを児童みんなで考えました。最初は先生が配ったプリントを使って、物差しなどを使いながら口の大きさを比べ、「大きい方が口の開き方

が大きい」という意見が多く出ましたが、その後タブレットPCを使い、二つの絵を重ねたり、大きさを合わせたりして二つの絵を比べてみると、小さい絵の方が口を大きく開けていることが分かりました。児童たちは楽しみながらタブレットPCの機能を使いこなしていました。

今回使われたタブレットPCでは、画面の絵を重ねたり、大きさを変えたりと、今までの授業ではできなかったことができるようになります。今後、授業での学習の幅の広がりが期待できます。



あなたからの情報をお待ちしています。  
TEL 6-1311 内線115



## 村民一斉美化運動

4月29日(水)、毎年恒例となっている村民一斉美化運動が行われました。

雨の降る中、今年も大勢の村民の方に協力をいただき、たくさんのゴミを集めることができました。きれいな白川村を、観光客の方に見ていただけます。

## 春の訪れを告げる福寿草とカタクリの花が今年も白川村の春の訪れを知らせてくれました

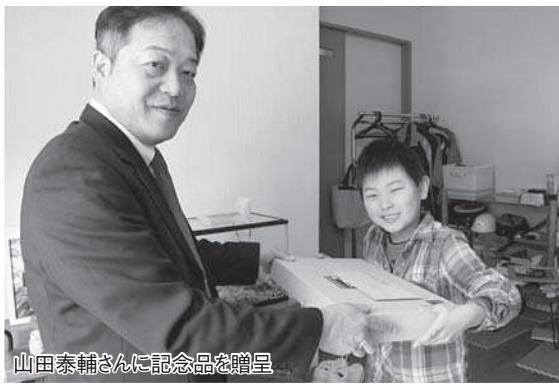
(4月初～中旬に村内にて撮影)



◀カタクリ(4月中旬撮影)



▲福寿草(4月初旬撮影)



山田泰輔さんに記念品を贈呈

## 大 白川野営場の愛称が決まりました!

2月区長会にて募集いたしました大白川野営場の愛称につきまして多数のご応募、誠にありがとうございました。応募総数26点の中より、厳正なる審査の結果、鳩谷地区の山田泰輔さん(白川小学校2年生)の『白山プナの森キャンプ場(Hakusan Camping Forest Ojirakawa)』に決定いたしました。これからもより一層、大白川野営場を愛していただきますようよろしくお願い申し上げます。

## 寺尾防災グラウンド整備

4月13日(日)春でもまだまだ寒い中、全消防団員と高山消防署白川出張の方で岐阜県消防操法大会会場の防災グラウンド整備を行いました。草木の除去及びグラウンドや水路の掃除等により、見違えるほど景観が良くなりました。



## 子 どもの日小運動会

5月1日(木)白川・平瀬保育園合同で子どもの日小運動会を行いました。

入園したばかりのお友だちも泣いたりすることもなく元気よく、綱引き、玉入れ、かけっこなど、みんなが力を合わせて頑張りました。綱引きでは子ども対先生の対決があり子どもたちの勝利となりました。

## 交 通安全教室

白川郷学園小学校1年生から6年生までの児童が地元警察官の指導の元、元気よく交通安全マナー講習を受けました。これから観光シーズンを迎えるに当たり、交通量が増える中、皆様方におかれましても注意して頂き、児童生徒が事故に遭わないよう指導をよろしくお願いします。



### 編集者のひとりごと

4月から担当が変わりました。今月号より、地域おこし協力隊のOさんと私編集Hが担当いたします。慣れない広報誌の作製で、今月は四苦八苦。役場の皆さんにいろいろ助けていただいとうやく完成となりました。来月はもっと余裕をもって発行できるよう、頑張りたいと思います。

(編集H)

