

## 8月は食品衛生月間です。食中毒に注意しましょう

暑さの厳しい毎日が続いていますね。体調管理や熱中症、夏バテ予防に気を付けていることと思います。さて、高温・多湿が続くこの時期、食品の適切な取り扱いから食中毒による健康被害の発生が起これば、家庭や飲食店での食品の取り扱いには十分ご注意ください。

### 【食中毒予防の3原則】

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

### 【食中毒を防ぐ6つのポイント】

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して食べるまでの過程で、どのように細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介していきます。

買 い 物	消費期限を確認する
	肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
	肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる
家庭での保存	冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
	肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがかからないようにする
	肉、魚、卵などを取り扱うときは、取り扱う前と後に必ず手指を洗う
	冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）
下 準 備	調理の前に石けんで丁寧に手を洗う
	野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
	生肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の済んだものにかからないようにする
	生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
	包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全
	冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
	冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
使用後のふきんやタオルは熱湯で煮沸した後しっかり乾燥させる	
調 理	調理の前に手を洗う
	肉や魚は十分に加熱する。中心部を75℃で1分間以上、十分加熱する
食 事	食べる前に石けんで手を洗う
	清潔な食器を使う
	作った料理は、長時間、室温に放置しない
残った食品	残った食品を扱う前にも手を洗う
	清潔な容器に保存する
	温め直すときも十分に加熱
	時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
	ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

## 村発注工事入札結果

平成26年6月5日

- 新白川診療所移転新築工事その1  
新白川診療所移転新築工事に伴う  
プール更衣室他解体工事 一式  
(有)田中運送

落札金額 2,520,000円

- 大塚紀夫家軸部修理工事

修理工事面積65.8㎡

落屋屋根葺き等

丸郷建設(株)

落札金額 6,500,000円

- 牛首林道災害復旧工事

ブロック積工A=60.0㎡

排水溝L=15.0m

(有)田中運送

落札金額 3,490,000円

平成26年6月13日

- ロータリー除雪車(2.2m級)購入

ロータリー除雪車(2.2m級)1台

新興自動車(株)白川営業所

落札金額 27,880,000円

- 小型動力ポンプ付軽積載車購入

事業

軽積載車及び小型動力ポンプ2台

丸新消防(株)

落札金額 9,360,000円

平成26年6月23日

- 白川中学校施設改修工事

施設改修工事 一式

沢田建設(株)

落札金額 43,800,000円

- 白川中学校体育館耐震補強・トイレ改修工事

耐震補強・トイレ改修工事 一式

沢田建設(株)

落札金額 30,500,000円

- 牛首林道排水溝修繕工事

既設排水構造物埋戻し工 一式

(株)太信

落札金額 1,140,000円

- 荻町中央幹線舗装補修工事

舗装工事業 一式

小坂建設(株)

落札金額 16,400,000円

- 白山スーパー林道舗装補修工事

路面切削A=4,060㎡ 等

丸正建設(株)

落札金額 14,050,000円

- 白川中学校体育館耐震補強・トイレ改修工事監理業務委託

監理業務 一式

(有)野中建築設計事務所

落札金額 750,000円

平成26年7月14日

- 新白川診療所移転新築工事その2

新白川診療所新築工事 一式

小坂建設(株)

落札金額 84,400,000円

- 白川村小水力発電施設配電線撤去工事

配電線撤去工事 一式

山水設備工業(有)

落札金額 2,040,000円

- 村道荻町下ゴソ線待避所設置工事(第1工区)

待避所設置工事 一式

丸郷建設(株)

落札金額 22,800,000円

- 道路法面・土工構造物一次点検業務委託

法面・土工建造物 L=24km

大日コンサルタント(株)高山事務所

落札金額 2,750,000円

## 診療所 だより

伊左次 悟 先生



### 眠れないこと

外来において「眠れない」という訴えを良く聞きます。特に高齢者で多く相談を受けます。しかし良く話を聞いてみると、寝る時間がとても早い方が圧倒的に多いです。そして6時間から7時間と十分寝ていても、目覚める時間がまだ暗いうちになるため「眠れない」ということになります。畑などで疲れるからか、夜が退屈だからか19時や20時に就寝する方もよくいます。こういう方には「十分寝ているから大丈夫であること」「寝る時間が早すぎることを説明して納得してもらうことを第一にします。

一方で眠り薬の処方のできるだけ減らすようになっています。しかし容易ではありません。一度眠り薬を使

い始めると「依存」になりやすく、すぐにはやめられないからです。ではなぜ眠り薬を減らしたいか。それは特に高齢者などでは眠り薬を使い続けることで転倒の危険が増すことがわかっています。そして長年飲み続けると認知症になる危険も高くなることがわかっているからです。

眠れないと感じたら、まずは生活習慣を見直しましょう。なるべく規則正しく睡眠をとりましょう。必要な睡眠時間は大人で平均して6~7時間で、年をとるほど短くなります。寝つけなくても起きてテレビを見たり、お酒を飲むことは控えましょう。横になるだけでも疲れはとれます。昼寝はしても時間を決めて短時間にしましょう。昼間は外に出る時間を作り、定期的に運動をしましょう。眠り薬をやめる時は急にはやめず、量や回数を減らすなど段階的にやめる相談をしましょう。

なお精神的な不調や疾病により眠り薬を飲んでいる方はこの限りではありません。急にお薬をやめたりしないようにしてください。また本当に眠れない日が続いて、気分や体調がすぐれない時はいつでも相談におこしください。

# 道の駅・白川郷に新名所誕生！

村内産・飛騨産食材を中心に提供する、新しいグルメスポットが村内に誕生しました！

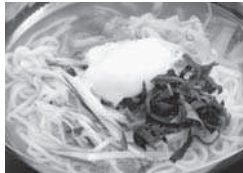


## ●スマイル●



飛騨旨豚ジューシーカツサンド  
ジューシーなカツと、特製味噌ダレとキャベツのハーモニーが病みつきに！

白川郷冷麺<sup>特選</sup>  
白川村特産の“べー麺”を使った夏限定メニュー。



白川村や飛騨の食材を使い、新しい名物グルメを開発して、道の駅や村の交流人口を増やすことを目指して出店しました。  
季節限定メニューも準備して、飽きのこない店づくりを目指します！（戸川さん）

## ●グランマ●



元祖飛騨牛コロケ  
ねぎ味噌バーガー  
飛騨牛と地元野菜、秘伝の地味噌がクセになる組み合わせ。

グランマの五平餅<sup>特選</sup>  
白川村産コシヒカリのお餅に、エゴマ入り特製タレでこんがり焼きあげました。



村自慢の豊かな土と水でつくったお野菜とお米を使っています。  
食の不安が増える時代だからこそ、安心できる食材を、伝統とグランマならではの味で楽しんでもらいたいと思います。（荒井さん、中脇さん）



もっと道の駅に親んでもらうために、村民参加の新店舗や、レイアウトを変えるなどチャレンジしています。グランマさんもスマイルさんもどちらもとてもおいしいです！是非遊びにきてください！  
道の駅白川郷  
駅長 白木 弘一さん

道の駅・白川郷の最新情報は、ブログで発信中！

<http://ameblo.jp/smile-20140717/>

営業時間：9時半～16時半頃

（販売状況により、変動する場合があります）

電話番号：道の駅・白川郷 05769-6-1310

スマイル 05769-6-3020

## 「危険ドラッグ」には手を出さないで!!

最近、「合法ハーブ」と称して販売される薬物、「危険ドラッグ」を吸引し、呼吸困難を起こしたり死亡したりする事件が相次いで発生しています。危険ドラッグには「ハーブ」や「アロマ」という言葉を使っていますが、作用は植物によるものではなく、添加された化学物質によるものです。「危険ドラッグ」は、安く簡単に入手できることや、「合法ハーブ」「合法アロマ」などと呼んで抵抗感をなくしていることなどから、軽い気持ちで手を出す人が少なくありません。危険ドラッグを乱用するうちに、さらに強い刺激を求めて覚せい剤などの薬物に手を出してしまうケースもあります。このことから、危険ドラッグは薬物乱用への入り口となる「ゲートウェイドラッグ」とも言われています。

規制されていないから大丈夫と思うのは大きな間違い。危険ドラッグを使用することは大変危険です。絶対に使用しないでください。

### ▼危険ドラッグについてお悩みの方は・・・

あやしいヤクブツ連絡ネット ☎03-5542-1865 URL：<http://www.yakubutu.com/>

またはお近くの精神保健福祉センターや保健所までお問い合わせください。





## 沖縄からただいま！

7月28日の夕方、沖縄県読谷村との交流学习に参加していた白川小学校の交流団が帰村し、家族や村長に感謝の言葉を伝えました。

知らない土地で過ごし、しっかり日焼けをした表情は、少し大人に近づいたように感じました。

## おじいちゃん・おばあちゃんと一生懸命走ったよ

6月30日、ふれあい体育館で高齢者運動会が行われました。参加者は明生長寿連合会員と白川・平瀬保育園児、小学校低学年児童のみなさん。元気な園児・児童に引っ張られながら一生懸命走るおじいちゃん・おばあちゃんの姿は、皆とても笑顔で、子供たちとの触れ合いを楽しんでいました。



あなたからの情報をお待ちしています。  
TEL 6-1311 内線115



## 仏壇の清掃活動

7月31日に、明生長寿連合会の奉仕活動が民家園で行われ、合掌造り民家園にある仏壇の掃除が行われました。

強い日差しで屋外でも暑い日でしたが、年に一度の掃除に汗をかきました。

## 越中五箇山民謡で最優秀賞獲得

7月29日から31日にかけて、茨城県神栖市で開かれた全国高校総合文化祭に、南砺平高等学校郷土芸能部が出場し、最優秀賞・文部科学大臣賞に選ばれ8年ぶり2度目の日本一を手にしました。

郷土芸能部には、白川村出身の生徒3名が所属しており、今大会、3年ぶりに国立劇場での東京公演に出演をします。



### 編集者のひとりごと

地域おこし協力隊の大倉です。  
『白川郷飛騨牛すったて鍋』の問い合わせが増えており、先日南砺市利賀村商工会の方が視察にいらっしゃいました。  
視察される側でしたが、逆に利賀村の方々の、世の中に何が求められているのか自分たちで理解し、それを村の資源をどのように駆使すればよいのかを考える姿勢（利賀村は、6月に富山県で初めてトレイルランニングの大会を実施し、着地型観光として、大成功しています）に触れ、大変刺激になりました。

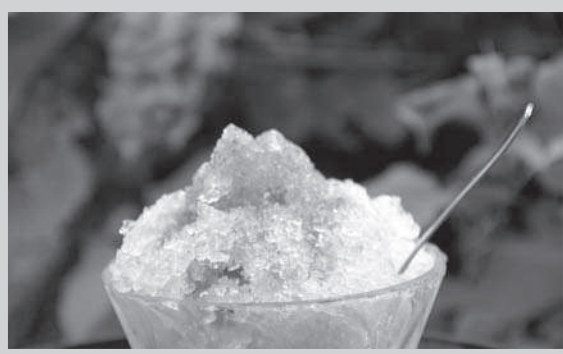


## 山 里の星を楽しむ

7月12～13日に、白川郷の楽しさを体感していただく“まるごと体験宿”で、星空観察が行われました。都会とは違う星空を、参加者も楽しまれていました。

## 手 づくりかき氷、人気です!

元気な野菜館のかき氷は、手づくりシロップ。暑い日も多いため、観光客の方に大好評です。



## 白 川村のプール開き

7月2日、今年改装し綺麗になったプールで、白川郷学園のプール開きが行われました。

プールの授業を楽しみにしていた子どもたち。絶好のプール日和で、気持ちよさそうに授業を受けていました。

## 今 年の夏休みが始まりました

7月19日に、平瀬保育園で夕涼み会、7月29日には、南部青年団主催の白川村子どもお楽しみ会など、子どもたちの夏の思い出がたくさん生まれています。



## 白 弓荘 蓮の池が満開になりました

蓮が満開となり、新聞社さんなども取材に訪れました。池一面に広がる蓮の花は圧巻でした。

## 雪 おくりまつり

7月6日、白山スーパー林道三方岩駐車場で雪おくりまつりが行われました。

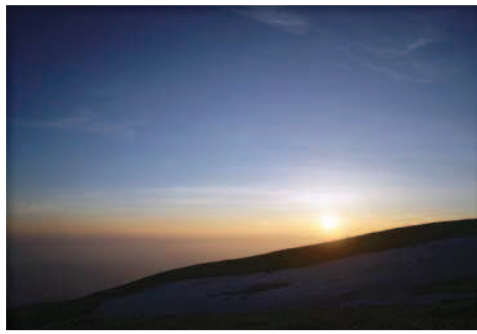
三方岩岳への登山客の方も多く、雪像と滑り台に多くの人が記念撮影をしていました。





# 白山白川郷トレイルクラブだより

VOL.7



7月21日～22日に、下は小学2年生から上はシルバーの方まで、村民総勢39名で、白山に登りました。ブナやミズナラ、ダケカンバの原生林を抜け、眼下にエメラルドグリーンの白水湖を眺め、時にはスリリングな崖の上や雪渓を歩き、吹き抜ける風の爽やかさとキヌガサソウやクロユリなどの花に癒されて、室堂まで全員無事に到着できました。

美しい夕陽に恵まれ、白川郷学園の校歌を合唱し、翌日は朝日の神々しさを堪能したすばらしい山行となり、

今回の白山登山を実現できてよかったとスタッフ一同実感しました。来年もまたみんなで登りましょう。

さて、大白川の新ルートについても環境省と林野庁の全面的なご協力のもと再整備と試験的なガイドが進んでいます。先日は台湾のエコツーリズム団体の代表の方と、平林克敏氏（日本としてヒマラヤ初登頂の登頂メンバーの一人）をそれぞれご案内しました。大白川一帯の原生林と白水湖の美しさに感銘を受けられていました。

平林氏には特別講義もお願いし、大変有意義な来村となりました。



●お問合せ：白山白川郷トレイルクラブ事務局  
☎6-1185 山田

## 当面の予定【参加者募集中!】

- 8月19日 定例会
- 8月30日 加須良地内トレイル草刈
- 9月7日 大白川地内草刈
- 10月25日 ロングトレイルフォーラムin白川郷

## 村内の空間放射線率について

●測定日：7月31日(木)●

地区	測定値(マイクロシーベルト/時間)
南部地区	0.085
大郷地区	0.099
北部地区	0.097

影響のないレベルです。

## むらの人口

男 830人(0)

女 877人(0)

計 1,707人(0)

世帯数 575世帯(+1)

高齢化率 30.75%

8月1日現在、( )内は前月比

## おくやみ申し上げます

- 7月13日 鳥井千壽子(飯島)
- 7月13日 遠山 幹(御母衣)
- 7月23日 石坂 泉(荻町) 80歳



## 誕生おめでとう

坂本陽々登くん(平瀬) 6月30日 磨紀・歩美

戸籍の  
まど

応援してください!ふるさと寄付金 村外のご親戚やご友人に、白川村への「ふるさと寄付」をお勧めください。