

冬のお風呂にご用心

あけましておめでとうございます。気持ちを新たに健康な1年を過ごしましょう。
まだまだ厳しい寒さが続きます。この時期は体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけて、しっかりと栄養と休息を取り、体調管理に努めましょう。



冬はお風呂場での事故が増加します

11月から3月までの寒い時期は、お風呂場でのお年寄りの事故が4~6倍に増えるそうです。突然、温かい場所から寒い場所へ移ると血圧が急激に上がり、脳や心臓の負担が増して脳卒中や心筋梗塞を起こしかねません。

【寒い時期の入浴方法】

* 温度差に注意しましょう

脱衣所で急に体が冷え、お風呂場と湯船の温度差で血圧が急上昇すると危険です。対策としては、脱衣所に暖房器具を設置する、お風呂に入る前に1~2分シャワーを出しっぱなしにして浴室を暖める方法があります。

* お風呂場の温度は高くし過ぎない

寒い時は熱いお風呂に入りがちですが、そのような高温浴では血液を固まらせる働きをする細胞が活性化する一方で、血管内に発生した血栓を溶かす働きは低下すると言われており、血栓ができやすい状況を作りがちです。お湯の温度は38~40度程度にしましょう。

* 水分補給をしましょう

入浴により汗をかき、脱水症状になると血液がドロドロになってしまいます。お風呂に入る前と入った後に、コップ1杯の水を飲むことを心がけましょう。ただし、アルコールは水分補給になりません。アルコールを飲むと知らないうちに脱水症状になりやすいため、冬の時期に限らず入浴前の飲酒は危険です。飲酒後の入浴は避けましょう。

心筋梗塞や脳卒中に気を付けましょう

冬は寒さによって血管が収縮したり、血液の流れが悪くなったり、血圧が上がるために心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。高血圧、高血糖、脂質異常症などにより動脈硬化が進んでいる場合は特に起こりやすい状態になっているので注意が必要です。その他にもストレス、大量の飲酒、喫煙、急激な寒さ等も発症の一因となります。

心筋梗塞や脳卒中を予防するために

高血圧、糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病をきちんと治療し、動脈硬化を進行させないことが大切です。

血圧を測る	冬は血管が収縮し、血圧が上がります。定期的に血圧を測り、高いようであれば医療機関を受診するようにしましょう
食事	和食、魚、野菜、大豆製品、減塩を心がけましょう
運動	適度な運動は血圧を下げる働きがあります。生活習慣病全般にもいい影響があります。ただし、キツイと感じる運動や急激に力を入れるような運動は血圧を上げてしまいます。心地よい疲労感を感じられるような運動を自分のペースで行うようにしましょう
禁煙	喫煙者は非喫煙者に比べて虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）は約2倍、脳梗塞は2.7倍、脳出血は10倍なりやすいと言われています
飲酒	大量のアルコール摂取は血管が収縮し、血圧を上げてしまいます
ストレス	過度のストレスにより、血圧が上がったり心臓に負担がかかったり、大変危険です。なるべくストレスをため込まず、発散させるように工夫しましょう



地域おこし協力隊からこんにちは!

15年は荻町地区でも本格的に活動します

旧寺口家を活用することから、荻町地区でも地域おこし協力隊が本格的に活動をはじめます。生活や文化を理解するために、今年の鍵取りである西下組の活動のいくつかにお邪魔して、行事参加や取材をさせていただき予定です。荻町の皆様、よろしくお願いします。

東京で“白川村ナイト”を実施しました!

農山漁村への移住希望者は関東圏に多いことから、12月9日に4月着任予定の新隊員の募集イベントを東京の虎の門の“リトルトーキョー”にて行いました。



当日は、遠く神戸からなど、50人以上の方にお越しいただきました。“旅する料理人”中村優さんの、村のお米や漬け物を使った“白川村プレート”が来場者からも好評でした。

僕達の活動を通して、合掌造り以外の白川村の魅力を初めて知る人も多く、翌週には、早速下見をしに来村した方もいらっしゃいました。観光地だからといってあぐらをかかず、今年はもっと積極的に交流イベントを行っていきます。

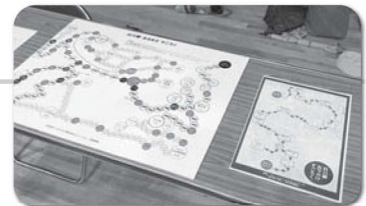


村民文化祭に出展しました



高橋隊員制作の作品を皆さんご覧になられましたか?

1年間、村民の皆さんとの生活の様子を撮りためた写真と、僕たちの写真を合成したものと、白川村すごろくです。旧平瀬小の廊下に貼ってありますので、開校日には是非見に来てください。



古民家改修ワークショップが行われました

12月14日に、柴原隊員宅で第2回古民家改修ワークショップが行われました。

今回も県外からの参加者があり、約10名で漆喰を塗りしました。

県内外の古民家改修の関係者からも注目が集まっている当ワークショップ、1月12日には第3回目が行われます。

ご興味ある方、村のHPをご確認の上、是非ご参加ください。



地域おこし隊の活動はインターネットでも公開中!

☆地域おこし協力隊 隊員ブログ“白川村から、こんにちは。”
<http://vill-shirakawa-heritage-mgr.blogspot.jp/>

☆facebook Facebookページ 白川村地域おこし協力隊
<https://www.facebook.com/vill.shirakawa.heritage.mgr>

●問い合わせ・ご相談は 白川村役場 まで

白川村地域おこし協力隊メンバー



高橋 淳



大倉 暁



柴原 孝治

白川郷ブランド認定委員会 からのお知らせ vol.6

○白川郷産品認定 認定品披露！

昨年10月に募集いたしました白川郷産品ですが11月末に審査会を行い、ついに白川郷産品認定品が誕生しました！認定品は以下の25品です。



認 定 品	認定品製作者（敬称略）
つまようじ立て	堀 幸吉（平瀬）
一輪挿し敷き	
アクセサリ掛け	
深山石豆富	(有)帰雲商事 深山豆腐店（保木脇）
深山こも豆富	
深山豆乳	
朴葉茶	(有)レイク・ルイーズ 白川村工場（鳩谷）
白川郷ベーめん	
ひだ白川郷特産 米のらーめん	
合掌結 ^{むす} ビーズ	NEOcreations（荻町）
城山館の自家製味噌	(有)城山館（荻町）
白川郷の初午だんご	(財)白川村緑地資源開発公社（荻町）
白川郷の手づきとちもち	
白川郷そばの実	山腰 博文（飯島）
白川郷おろしそば	
白川郷そばの焼き菓子3品	
グランマ特製五平餅	グランドマザーズアソシエーション（鳩谷）
白川郷絵巻	美然ゆめろむ館（荻町）
熟成醗酵ニンニク	大田剛之（荻町）
白川郷産きくらげ（生・乾燥）	白川郷キクラゲ組合（鳩谷）
米粉	(株)ひだ白川郷 鳩工房（鳩谷）
米粉パン	
米粉食パン	
じ・ば 工房制作 伝統工芸品	白川郷じ・ば産組合（飯島）
元気な野菜館の食品・野菜	戸島愛菜会（荻町）

これらの認定品はすでに村内のお土産品店で販売しています。（販売していないものもございます。ご了承下さい。）販売品には先月の広報にもありましたロゴマークがついております。

これらは『村民が想いをこめて作った』または、『村の土地で育まれたもの使った』商品です。村民の皆さまもこれらの商品を応援していただきますよう、よろしくお願いいたします！

○第2期白川郷産品募集開始！

白川郷ブランド委員会では1月より第2期の白川郷産品を募集いたします！村民の皆さまの想いあふれる商品を是非村を代表するお土産としてみませんか。自薦・他薦は問いません。認定されると思われる商品がございましたら観光振興課までお問い合わせください。皆さまのご応募お待ちしております！！

白川郷鍋食いの隊

ニッポン全国鍋グランプリ2015出場!!

白川郷鍋食い隊は、1月24日、25日に埼玉県和光市にて行われるニッポン全国鍋グランプリ2015にパワーアップした鍋「白川郷平瀬温泉飛騨牛すったて鍋」にて参戦することが決定しました！今回の鍋グランプリでも白川郷鍋食い隊は優勝をめざし、メンバー一同のPRも兼ねて頑張ってお参りますので皆さま応援のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



●パワーアップした鍋のポイント●

1、より食べ応えのある飛騨牛に！

前回の鍋よりもお肉に厚みを持たせ、飛騨牛の豊潤な旨味を感じられるようになりました！

2、新食感！サクサクおこげ！

より様々な食感を楽しんでもらうため、おこげ（お米を揚げたもの）を追加しました。これによりきくらげのコリコリ感、野菜のシャキシャキ感、そしておこげのサクサク感という様々な食感のハーモニーが感じられる鍋となっています！

3、味も楽しめるシャキシャキ野菜に！

シャキシャキ野菜をよりおいしく食べてもらうために大根、人参、ごぼうの3つを鍋の具材として入れました。野菜の甘味を是非、感じてください！

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』

【災害への備えについて】

昨年十二月中旬に日本列島を爆弾低気圧が襲い北海道を中心として豪雪や強風により、公共交通機関に甚大な影響が出たことは記憶に新しいことと思います。

隣接する高山市では水道、電気といったライフラインがいたるところで数日間停止し、市民の生活を大きく揺るがしました。

併せて大地震発生が危惧されている中、このような事象に対応するため、家庭や仕事場において災害への備えについて考えてみましょう。



非常用持ち出し品は準備されていますか？懐中電気は準備されていますか？水、食料は確保されていますか？災害に備え、家具類の転倒・落下防止は配備されていますか？

「はっ！」
感じられた方、動き出すのは今です。今一度点検をしてみましょう。

【文化財防火デーについて】

文化財防火デーは昭和二十四年一月二十六日、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、昭和三十年にこの日を「文化財防火デー」と定め、文化財を火災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。

白川出張所では今年度、荻町地区にあります旧寺口家において、白川村消防団・文化財関係者・白川村役場・駐在所と合同で消防訓練を実施します。

消防訓練にあたり、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・ご協力を賜りますようお願いいたします。

●日時
平成二十七年一月二十六日（月）
午前十時～



12月中の火災と救急 火災 0件 救急 11件 救助 0件





日本山岳ガイド協会主催のガイド技術研修会に参加しました。

こんにちは。トレイルクラブメンバーの地域おこし協力隊の大倉です。

今回は、12月16日から3泊4日で、長野県小諸市で、「自然ガイドI」の資格をとるための研修会に参加しました。

小諸エリアでも珍しい大雪の中、朝から晩まで、ローワークや、読図、天候の読みから、実際に現場でのガイドをしながらの安全管理や満足度を上げるためのテクニックなどを学んできました。

「自然ガイドI」は、上高地や屋久島など、自然資源を活用する地域では取得が推奨されている資格です。

更に、インバウンドの観光客の日本の自然資源への注目も高いことから、今後ガイド協会とJNTOとの連携も模索されているようです。



実際にこの研修会では、通訳の方が何人か参加していましたが、英語圏の個人旅行者に関して、観光・文化体験ができる地域が他に多くできたことから、白川郷への注目は年々弱まっているとのこと。



トレイルクラブが事業が成り立てば、村にも雇用が生まれたり、落ちるお金が増える事にもつながります。

ロングトレイルが、今後が村の存続に関わる大きな可能性を秘めていると感じながら村に帰ってきました。

トレイルクラブは、積雪期ですが、スノーシューツアーなどを計画しています。今後の活動にご期待ください。

●お問合せ：白山白川郷トレイルクラブ事務局 ☎6-1185 山田

診療所 だより

伊左次 悟 先生



新年を迎えて

あけましておめでとうございます。この冬は早くから雪が長く続いています。体調管理と雪の事故にはくれぐれもお気をつけ下さい。

この1年間では13名（うち4名はさくら山荘）の方を看取りました。それ以外にも亡くなられた方、親類の元や施設などに転居された方も多くいらっしゃいました。年末のカルテ整理にて、長いおつきあいのなじみの方がずいぶんこの1年でいなくなったことを実感しました。ともかくお亡くなりになられた方のご冥福をお祈りするとともに、それまで支えてこられたご家族の皆さま本当におつかれさまでした。なお往診を要

する在宅患者さんと老人ホームを支えることを主とした時間外対応は年間70件を超えました。医師1人でいろんな面で限りがありますが、診療所スタッフはもちろん、関係する多職種の皆様やご家族住民の皆様のご協力ご理解によりなんとかのりきれました。ありがとうございました。

昨年4月より新たに若手の看護師が加わりました。長年苦慮してきた看護師不足がひとまず落ち着きました。診療所スタッフの平均年齢は10年で10歳くらい若返りました。煩雑な予防接種業務や後発医薬品導入など新たな業務にも対応してくれていますし、救急など職場を越えて社会貢献するスタッフもいます。また昨年は他の診療所の業務の視察にも行ってまいりました。そして本年はさっそく白川診療所の移転が控えています。皆が初めての経験であり大きな課題です。ご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、村民皆さまのご協力をお願い申し上げます。

医療の専門分化、価値観の多様化によりすべてのニーズへの対応は時に困難です。しかし頼れるスタッフとともに「変化」と「継続性」を両立できるよう本年も頑張っ参りたいと思います。

マイナンバー制度がスタートします

平成27年10月より、マイナンバー制度が始まります。マイナンバー（個人番号）とは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号のこと、平成28年1月から社会保障・税・災害対策の行政手続きでの使用が始まりますので、皆さんで理解を深めましょう。

Q. マイナンバー制度が始まると、どうなるのでしょうか？

A. 平成27年10月から、皆さんの住民票の住所にマイナンバーを通知するカード（通知カード）が郵送され、平成28年1月から税・社会保障の申請書等へのマイナンバーの記載が順次始まります。通知カードはマイナンバーを申請窓口で確認するための大切な書類です。原則、生涯にわたり同じ番号を使い続けていただくこととなりますので、通知カードは大切にしてください。

Q. マイナンバーはどのような場面で利用するのですか？

A. 社会保障、税、災害対策の分野で利用されます。年金・雇用保険・医療保険の手続きや生活保護・福祉の給付、確定申告の手続きなど、法律で定められた事務に限ってマイナンバーが利用されます。また、税や社会保険の手続きで事業主や証券会社、保険会社が個人に代わって手続きを行う場合もあり、勤務先や金融機関にマイナンバーの提出を求められる場合があります。

Q. 個人番号カードは何に使えますか？

A. マイナンバーの通知の際に個人番号カードの申請書が届きます。個人番号カードはICチップのついたカードで、e-Tax等の電子申請が行える電子証明書も搭載されます。顔写真もあり、本人確認のための身分証明書として使用できます。

Q. 「国が個人情報を一元管理する」と言われますが、本当ですか？

A. 個人情報の管理は今まで通り各機関で行い、必要な情報を必要な時だけやり取りする「分散管理」の仕組みを採用しています。マイナンバーをもとに特定機関に共通のデータベースを構築することはなく、個人情報がまとめて漏れるようなこともありません。

Q. アメリカや韓国のように成りすましが多発することはありませんか？

A. 海外の成りすまし事案は番号の身での本人確認や、番号に利用制限がなかったことなどが影響したと考えられます。日本のマイナンバー制度では、厳格な本人確認の義務付けや利用範囲の法律での限定、罰則の強化などの措置を講じています。

マイナンバーについてさらに知りたい方は・・・

- ◆マイナンバー制度ホームページ：
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>
 - ◆マイナちゃんのマイナンバー解説：
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/gaiyou.html>
 - ◆マイナちゃん公式ツイッター：
https://twitter.com/MyNumber_PR
 - ◆マイナンバーのコールセンター 日本語：0570-20-0178
英語：0570-20-0291
- ※土日祝日、年末年始を除く9：30～17：30