

白川村の次期総合戦略の策定に向けて

令和6年度は第2次総合戦略における計画期間の最終年度のため、次期総合戦略の準備を全庁体制で進めているところです。5月23日、7月23日に次期総合戦略第1回、第2回審議会を、9月19日には議会説明会が開催されました。現行戦略の振り返りを行い、次期戦略の骨子について説明し、審議会委員や村議員の方からたくさんの意見をいただきました。今後も審議会にて意見を収集し、具体的な施策案を肉付けして戦略を充実させる作業を進めていきます。

11月には、策定案についてパブリックコメント(意見公募手続き)を実施する予定ですので、皆様ぜひ、ご意見をお寄せください。

【お問合せ先】観光振興課 企画係



会長	大田 忠広	白川村議会議長
副会長	大田 貢	白川村議会総務産業常任委員会委員長
	沢田 政幸	白川村商工会会長
	曾出 昌宏	白川郷学園校長
	西村 浩昭	白川郷観光協会会長
	小瀬 和人	飛騨農業協同組合白川支店長
	猪俣 剛	八幡信用金庫 荘白川支店長

※審議会の構成(敬称略・順不同)

【白川村×セントレア合同企画】 セントレア開港20周年ありがとうヒコーク 平日限定国内線往復航空券プレゼント!!



← こちらから「セントレア公式LINE」を読み込んでください。

セントレアは地域の皆様に支えていただき、2025年2月17日に開港20周年を迎えます。日頃の感謝の気持ちを込めて、「20周年ありがとうヒコーク」企画として、国内線往復航空券をプレゼントいたします!

- 応募条件 代表者が白川村内在住で18歳以上の方 / 体験記を作成し提出できる方
作成した体験記を広報誌等に掲載可能な方
- 行き先 セントレアから直行便が就航している国内空港のうち1空港
- 訪問時期 2025年1月14日～2025年2月28日(平日のみ)
- 定員 4名(抽選) ※グループでの応募可(最大4名まで)
- 料金 無料(空港までの交通費、現地滞在費は自己負担)
- 応募方法 10月31日(木)18時までに申込。2次元コード「セントレア公式LINE」を読み込み、お申込みください。お友達登録 → キーワードで「ありがとう」を入力後、申込条件や応募方法などの詳細情報がございます。
- お問合せ セントレア開港20周年事務局
Mail: info@20shunen.jp 電話: 050-3611-9589(平日 9時～17時)

椿原トンネル安全祈願祭

9月18日(水)に東海北陸自動車道4車線化工事に伴う椿原トンネルの安全祈願祭が関係者約60名参集の中、厳粛に執り行われました。椿原トンネルは、白川郷IC～五箇山IC間において一番長いトンネルであり、今後8つの橋と3つのトンネル工事が進捗されると考えられるので、白川郷IC以北の完成が白川郷IC以南の早期事業化にも繋がり、村の悲願である全線4車線化の実現に一層の期待をします。





～ 保健師・管理栄養士さんからのお知らせ～

すこやかだより

vol.150



白川村飛まわり会学習会を開催しました！

令和6年9月17日(火)に白川村飛まわり会(白川村食生活改善連絡協議会)の学習会を行いました。

今回の学習会のテーマは、「手軽に減塩！手軽に野菜たっぷり！」です。

始めに、会員の皆さんと「食物繊維」について学習しました。野菜に含まれる食物繊維のうち、水溶性食物繊維は、大腸で消化されるときに腸内細菌によって「短鎖脂肪酸」になります。短鎖脂肪酸は、食欲を抑えたり、糖尿病を予防するなど、様々な働きをします。

水溶性食物繊維の多い
野菜ランキング(100gあたり)

1	ごぼう	2.3g	3位	モロヘイヤ	1.3g
			4位	ブロッコリー	0.9g
2	オクラ	1.4g		かぼちゃ	0.9g

野菜を手軽に摂るポイント！



冷凍野菜を活用すると、野菜の旬に関係なく、手軽に野菜を摂ることができます。

【冷凍野菜の例】 ミックスベジタブル、オクラ、ブロッコリー、かぼちゃ、いんげん



タコライス風丼

材料(4人分) 野菜量70g / 食塩相当量1.4g

・ご飯	720g	・おろししょうが	小さじ2
・豚ひき肉	400g	・細切りチーズ(生食用)	40g
・納豆(タレつき)	2パック	・レタス	4枚(40g)
・めんつゆ	大さじ2	・ミニトマト	16個(240g)
・トマトケチャップ	大さじ2	・卵	4個
		・ごま油	適量



レシピ動画はこちら

飛まわり会
一言メモ

- 納豆が苦手な人も食べやすい！
- レシピのごはん量は180g/人なので、少し多いかも…



白菜の中華スープ

材料(4人分) 野菜量17g / 食塩相当量0.4g

・白菜	1枚(120g)
・ぶなしめじ	1/2袋(50g)
・えのきだけ	1/2袋(50g)
・にんじん	1/2本(100g)
・ブロッコリー	2房(60g)
・ベーコン	1枚(20g)
・水	600ml
・中華スープの素	小さじ1



レシピ動画はこちら →

飛まわり会
一言メモ

- 簡単に野菜がたくさん摂れる！
- うす味だけど、野菜とベーコンのうま味が出ていておいしい！

ツナとカラフル野菜の
キッシュ風

材料(4人分) 野菜量25g / 食塩相当量1.0g

・小松菜	1/2束(100g)
・にんじん	1/3本(50g)
・じゃがいも	1/2個(80g)
・パプリカ(赤)	1/4個(50g)
・パプリカ(黄)	1/4個(50g)
・ブロッコリー	1/5個(50g)
・玉ねぎ	1/3個(60g)
・卵	4個
・粉チーズ	10g
・牛乳	50ml
・こしょう	少々
・ツナ缶	1缶(70g)
・ピザ用チーズ	50g



レシピ動画はこちら

飛まわり会
一言メモ

- ツナがいいアクセントになって美味しい！
- お弁当のおかずにもぴったり！

1食で野菜量112g(1日の野菜摂取目標量の約1/3)食塩相当量2.8gです。

薬と健康の週間(10月17日～23日)

お薬手帳を活用しましょう！

お薬手帳とは、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったか記入する手帳です。医療機関を受診するときや入院するとき、これまで服用していた薬を正しく伝えることができ、薬の重複や飲み合わせを確認することができます。また、災害時や救急時、旅行先での急な受診など、お薬手帳があればこれまでの服薬状況がすぐにわかります。

お薬手帳が複数ある場合は1冊にまとめておき、受診の際は忘れずに持参しましょう。

“ママと赤ちゃんのサロン”

飛騨地域の助産師さんによる子育て相談

【対象】 妊婦さん、未就園児とママ

※前週金曜日までにお申込みください。

【日時】 10月30日(水)・11月27日(水)
いずれも10時～11時半

【場所】 まめっこ(消防署の隣)

【申込み】 村民課 ☎6-1311

敬老会を開催しました!!

9月13日(金)、鳩谷コミュニティ会館において敬老会が開催され、白川村シニアクラブ会員ら110名が参加しました。祝宴では「五箇山 深山会」による五箇山民謡と「めおと楽団 ジキジキ」による音曲漫才が披露されました。

参加された方々は、談笑しながら食事と演芸を楽しまれていました。



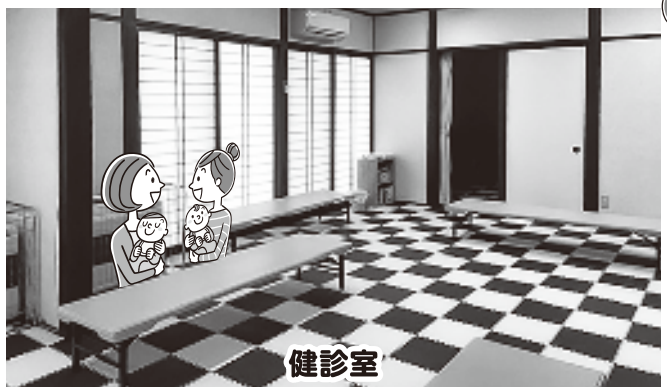
「五箇山 深山会」による五箇山民謡



「めおと楽団 ジキジキ」による音曲漫才

母子保健会場「まめっこ」が完成しました!!

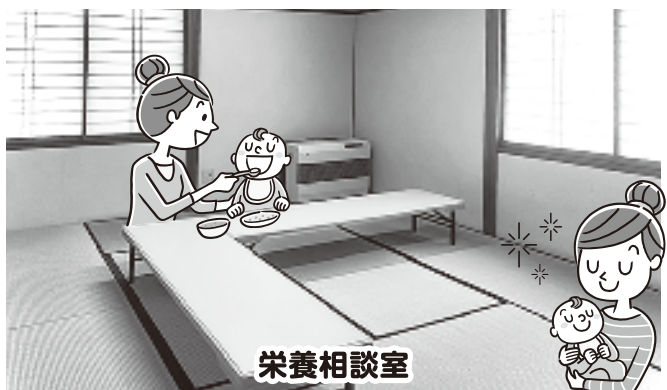
旧じ・ば工房を改修し、乳幼児健診やママと赤ちゃんのサロンなどの母子保健事業を実施する施設が完成しました。新施設の俗称は『まめっこ』です。飛騨弁で(ずっと)元気・健康の意味がある「まめ」+子どもの「こ」を合わせて、『まめっこ』としました。



健診室



医師診察室



栄養相談室



調理室

※乳幼児の健診や離乳食の調理に使用する施設のため、診療所や保育園、給食センターなどと同様、保健事業以外で貸出することはできませんので、ご了承ください。

後期高齢者医療制度のお知らせ

令和6年12月2日をもって、被保険者証の新規発行が終了します。令和7年7月31日までは、新たに後期高齢者医療制度に加入される方については、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、はがきサイズの「資格確認書」が送付されます。

なお、令和6年12月1日までに制度に加入し、被保険者証をお持ちの方については、被保険者証の記載の期限まで使用することができますが、紛失や破損した場合は、市町村担当窓口で申請すれば、令和7年7月31日までは、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、資格確認書が発行されます。

後期高齢者医療資格確認書	
有効期限 令和7年7月31日 交付年月日 令和6年12月2日	
被保険者番号	00000000
住所	岐阜市〇〇町〇丁目〇番地
氏名	広城 太郎
性別	男
生年月日	昭和34年12月2日
資格取得年月日	令和6年12月2日
負担割合	1割
保険料区分	区分1
保険料区分	令和6年12月2日
特別保険区分	
保険料番号	39212016
交付機関	岐阜県後期高齢者医療広域連合

●資格確認書

- ・ 資格確認書は、**はがきサイズで、上質紙・白色です。**
- ・ 有効期限は、令和7年7月31日までです。
- ・ 現在の被保険者証の資格情報に加えて、高額療養費限度区分などの情報が記載されます。※新たに制度に加入された方など、高額療養費限度区分等の記載がない方については、村民課で申請が必要です。
- ・ 医療機関等の受付窓口で提示していただくことで被保険者証と同様に受診等が可能です。

●マイナ保険証をご利用ください！

マイナ保険証を利用すると、**医療費の自己負担額が安くなる、申請をしなくても高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されるなどのメリット**があります。



国民健康保険制度のお知らせ

国民健康保険証の発行は、**令和6年12月2日より終了**します。

そのため、令和6年12月2日以降に国保へ加入された場合や、70歳の誕生日を迎えた方、住民異動や保険証の紛失などをされた場合にも、新しい保険証は交付されなくなります。健康保険証として利用登録してあるマイナンバーカード(マイナ保険証)をお持ちの方は、マイナ保険証を基本として利用いただくことになります。

なお、令和6年12月1日時点で**お手元にある有効な保険証は、有効期限までご利用できます。**

●資格確認書の交付について

マイナ保険証を保有していない方には、保険証に代えて**新たに「資格確認書」**を交付します。

資格確認書は令和6年12月2日以降、お手元にある保険証の有効期限が切れる前に、申請いただくことなく交付します。

国保の資格確認書は現在の保険証と同じサイズになる予定で、保険証と同じように医療機関や薬局の窓口で提示することで保険診療を受けることができます。

●資格情報のお知らせについて

令和6年12月2日以降、**マイナ保険証を保有している方には「資格情報のお知らせ」**を交付します。

「資格情報のお知らせ」はマイナポータルを使用しなくても自身の被保険者情報を把握できるよう、資格取得時や窓口での負担割合の変更時に交付します。

なお、「資格情報のお知らせ」のみでは、医療機関などの受診はできません。

宝くじの助成金により 整備しました

一般財団法人自治総合センターが行っているコミュニティ助成事業を活用し、鳩谷地区では、鳩谷コミュニティ会館にエアコンを整備しました。コミュニティ助成事業とは、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに宝くじの社会貢献広報を目的としています。



地域おこし協力隊からこんにちは!!

みなさん、こんにちは。深山豆腐店の白井です。朝と夜は多少冷え込む日がありますが、まだまだ暑い日が続きますね。お盆も無事に終わり、これからお祭りと冬へ向けての準備で忙しくなりますね。さてそんな中、深山豆腐店は先日大阪で行われた「フードストアソリューションズフェア」へ参加してきました。食品に関わる色んな業種の方々が来場されとても賑わっており、たくさんの人とお話しさせて頂きました。その中でも「すったて」が注目を浴びており嬉しい限りでした。まだ正式に取引などが決まったわけではないですが、今後も「すったて」を盛り上げていけるよう頑張っていきます!またこれから鍋シーズンが始まっていきますので、店頭でも準備を進めていきます!



深山豆腐店
05769-8-5570

消防署だより

令和六年 全国統一 防火標語

「守りたい
未来があるから火の用心」

【秋の火災予防運動について】

十一月九日～十五日にわたり、秋季全国火災予防運動が実施されます。

※白川村 十月二十七日～十一月二日

この運動は、火災が発生しやすい時期を迎えるに当たり、火災防止思想の一層の普及を図り、火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させることにも、財産の損失を防ぐことを目的としています。

【住宅防火命を守る十のポイント】

「4つの習慣」

- ①寝たばこは絶対しない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントは、ほこりを清掃し、必要なプラグは抜く。

「6つの対策」

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、十年を目安に交換する。
- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの対策を行う。

【消火器の使い方】

消火器の使い方は消火器本体に記載してあります。秋の火災予防運動を機会に消火器の場所、使い方を確認してみてください。



～ 火事・救急・救助は119番へ!! ～

【8月中の火災・救急・救助】 火災0件 救急11件 救助0件

〔お問合せ電話番号〕 白川出張所 六二〇九九