

# 広報はくば



2009  
Vol.389

2

2月2日(月)～6日(金)にかけて、白馬村を会場に第58回全国高等学校スキー大会(インターハイ)が開催されました。男子クロスカントリーリレーでは白馬高校が50年ぶり2度目の優勝を飾りました。この場をお借りいたしまして、大会役員・関係者の皆様へ心よりお礼申し上げます。

## 広報はくば

第58回全国高等学校スキー大会	2
平成21年度予算編成方針	3
男女共同参画社会づくり協議会委員を募集します	4
特定健診のお知らせ	6

がん検診・後期高齢者健診の申し込みについて	7
食の小部屋～日本の食事に大事な大豆～	8
地域包括支援センターだより	9
図書館だより	11

### スペシャルジャンプ

- 第7位 横川 良太 2年
- 第19位 平川 拓矢 2年
- 第30位 上原 広大 3年



スペシャルジャンプ 横川良太選手

### N・コンバインド

- 第1位 富井 皓大 3年
- 第6位 平川 拓矢 2年
- 第9位 上原 広大 3年



力強く宣誓する太田光平選手

### 女子ジャイアントスラローム

- 第17位 後藤 悠子 2年
- 第51位 関口 玲 1年
- 第79位 深澤 瑞恵 1年



メダルを味わう男子リレーチーム

### 男子ジャイアントスラローム

- 第22位 小林 慶士 2年
- 第34位 齋藤 孝輝 3年
- 棄権 宮嶋 将大 3年



N・コンバインド優勝 富井皓大選手



男子回転3位入賞の村田仁志選手

### 女子スラローム

- 第40位 関口 玲 1年
- 棄権 後藤 悠子 2年

### 男子スラローム

- 第3位 村田 仁志 2年
- 第27位 齋藤 孝輝 3年

### 女子クロスカントリー10km (フリー)

- 第38位 松澤 美里 3年
- 第44位 松沢 志穂 1年
- 第50位 大塚 裕華 3年

### 男子クロスカントリー15km (フリー)

- 第8位 栗山 雄大 3年
- 第9位 角田 稜 3年
- 第22位 太田 圭祐 3年

### 女子クロスカントリー5km (クラシカル)

- 第19位 大塚 裕華 3年
- 第37位 松澤 美里 3年
- 第66位 田中 美優 2年

### 男子クロスカントリー10km (クラシカル)

- 第5位 角田 稜 3年
- 第7位 栗山 雄大 3年
- 第14位 太田 光平 3年

### 女子クロスカントリーリレー (5km×3)

- 第10位 大塚 裕華 3年
- 松澤 美里 3年
- 松沢 志穂 1年

### 男子クロスカントリーリレー (10km×4)

- 第1位 太田 光平 3年
- 栗山 雄大 3年
- 角田 稜 3年
- 太田 圭祐 3年

N・コンバインド 平川拓矢選手



アルペン女子 後藤悠子選手

女子クロスカントリーリレー



## 第58回 全国高等学校スキー大会

2月2日(月曜日)から2月6日(金曜日)にかけて、『白銀の白馬で燃やせ闘志、つかめ我が夢』のスローガンの下、岩岳スキー場・ジャンプ競技場・スノーハープを会場に第58回全国高等学校スキー大会が開催されました。

最終日に行われた男子クロスカントリーリレーでは、白馬高校が50年ぶり2度目の優勝を果たしました。また、アルペン競技では男子回転で村田仁志選手が3

位で表彰台上がり、学校対抗では男子が総合2位に輝きました。

今大会では白馬高校の生徒が「一人一役」を合言葉に大会運営に携わったほか、各会場での振舞いなど、多くの方々にご協力いただきました。大会役員・関係者の皆さん、会場に足を運び選手へ声援を送っていただいた方々に厚くお礼申し上げます。

# 平成21年度当初予算編成方針

平成21年度の当初予算は12月から編成作業に入り、3月議会上程に向けて現在作業を進めております。予算規模は平成20年度と同規模の43億円ほどになる見込みで、平成21年度には固定資産税の評価替えなどがあり村税収入の減少が見込まれるため、引き続き無駄を省き健全財政となるよう事業を厳選しております。

平成21年度の予算編成にあたっての基本方針は以下のとおりです。

## 【白馬村の財政状況】

平成19年度決算から「健全化判断比率・資金不足比率」の作成、議会報告及び公表が義務付けられています。当該指標は、一般会計等の財政状況のみならず、公営企業会計の財政状況、さらには一部事務組合、第三セクター等の負債の状況を含み、従前の指標においては顕在化しなかった部分まで含む連結の財政指標となっています。

白馬村においては五輪施設、それに伴うインフラの先行投資による公債費負担により、実質公債費比率が21.6（3カ年平均）となり、依然として起債発行には許可を得なければならぬ団体となっています。村では公債費負担適正化計画により公債費負担を計画的に改善する努力をしているものの、交付税算入額の減、依然として負担の大きい公共下水道への繰出しなどにより実質公債費比率はすぐには減少していかない状況となっています。また、ここ数年の基金取り崩しなどの影響から、将来負担比率においても基準内ではあるものの、比較的高い数値となり、公債費のピークを過ぎたとはいえず依然として予断を許さない状況にあります。

特に平成21年度は固定資産税の評価替えの年度であり、村の主要な自主財源である村税の減収が見込まれるため、一層財政健全化に努めていく必要があります。

## 【平成21年度重点・新規施策】（候補案）

白馬村第4次総合計画のローリングと地域懇談会等での経過を踏まえ以下の施策とします。

- ・健全財政プロジェクト（継続）
- ・安心快適生活プロジェクト
- ・健康福祉いきいきプロジェクト
- ・安心安全な道路整備プロジェクト
- ・治山治水防災プロジェクト
- ・暮らし支えあいプロジェクト
- ・個性あふれる生涯教育プロジェクト
- ・アルプスの里観光プロジェクト

## 【予算編成にあたっての基本的事項】

「住民本位・住民とともに歩む村政」の実現を目指し、限られた財源を効率的に配分し効果的な活用で「持続的・安定的な行政サービス」の提供を図ります。公債費のピークを過ぎたとはいえず未だ歳出の30%を占めており、今後も知恵を出し、健全化財政にむけて着実に歩まなければなりません。

## 広報はくば・行政ホームページに掲載する広告を募集しています

白馬村では、村民の皆様への各種情報提供及び地域経済の活性化並びに自主財源の確保等を目的として、平成20年4月より広報はくば及び白馬村行政ホームページに掲載する広告を募集しています。

### 広告掲載媒体

#### ○広報はくば

掲載位置 裏表紙（最終ページ）中

規格 段（姉妹都市コーナー下）  
1 枠あたり縦2.7cm×横8.0cm（フルカラー）

枠数 1月につき2枠  
掲載料金 1回につき1枠1万円  
（2枠使用の場合2万円）

掲載期間 1回単位で6回を限度としますが、更新は妨げません

#### ○白馬村行政ホームページ

掲載位置 トップページ右側上部

規格 縦50ピクセル×横150ピクセルのGIFもしくはJPEG形式

（容量は5KB以内、アニメーション不可）

枠数 6枠  
掲載料金 1月あたり1枠1万円  
掲載期間 月の初日から末日までの1月に基づく6ヵ月単位（更新は妨げません）

### □広告掲載条件

- ・広告媒体としての品位、公共性及び公益性を妨げないものであること
- ・申込者が村内の者である場合には、村税の滞納がないこと
- ・その他、白馬村広報等有料広告掲載基準で定める項目に該当しないものであること

### □申請から掲載まで

- ・「白馬村広報等有料広告掲載申込書」に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・電子メールにより白馬村役場総務課まで提出してください。
- ・申込期間終了後に有料広告掲載審査会を開き、掲載の可否を決定し通知します。（申込数が募集枠数を超えた場合には、抽選により決定します）
- ・掲載日までに掲載料金を納入いただき、広告掲載となります。

詳細については、白馬村行政ホームページをご覧ください。白馬村役場総務課までお問い合わせください。

\*お申し込み・お問い合わせ

白馬村役場 総務課

TEL 7215000  
FAX 7217001  
電子メール somu@villakubana.go.jp

# 白馬村男女共同参画社会づくり事業 推進協議会委員を募集します

「白馬村男女共同参画社会づくり事業推進協議会」では、男女共同参画社会の実現及び発展に向け、平成20年4月に策定した白馬村男女共同参画社会づくり計画に基づき、白馬村民の皆さんに啓発活動をしてまいります。

協議会では、来年度以降に向け、「白馬村審議会等の委員公募要領」に基づき、新たに委員を募集し、さらに啓発活動に力を入れていきたいと思っておりますので、村民の皆さんからの応募をお待ちしております。

## 募集の概要

- 募集人数 若干名
  - 任期 任命の日から2年間（概ね平成23年3月末日まで）
  - 開催回数 会議・研修会 年5回程度（場合によっては若干回数が増えることも承知してください）
  - 報酬費等 無償
  - その他 会議・研修会は平日。会議は1回概ね1時間程度、研修会は1回概ね2時間程度。
- ## 応募要領
- 応募資格 次の①から④の、いずれの要件にも該当する方

①白馬村に住民登録している20歳以上（平成21年1月1日現在）の方

②他の審議会等の公募による委員に選任されていない方

③行政区に加入しているなど、地域活動に積極的に参加している方

④男女共同参画に関心を持ち、啓発活動や今後の施策についてご意見をお持ちの方

## 応募方法

次の書類を白馬村役場総務課に持参・郵送・FAX・電子メールにより提出してください。

・応募申込書

（必要事項を記入してください）

テーマ

「あなたが考える男女共同参画社会とは」を応募申込書に必ず記入してください。

## 受付期間

2月23日(月)～3月27日(金)

## 郵送する場合

3月27日(金)までの消印のあるものに限って受付します。

## 持参する場合

期間中の受付時間は、午前8時30分～午後5時30分です。

なお、土・日曜日及び祝日は閉庁のため、受付できません。

FAX・電子メールで提出する場合  
3月27日(金)午後5時30分までに送信願います。

## 応募申込書の入手方法

・白馬村役場総務課窓口で入手できます。

・白馬村行政公式ホームページ内の「行政計画」↓「白馬村男女共同参画社会づくり計画」で、応募申込書様式等をダウンロードできます。

## 選考方法

提出された「応募申込書」により選考を行います。なお、応募者多数の場合には、白馬村審議会等の委員公募要領第7条の規定に基づき、選考委員会により選考します。

## 選考結果の通知

平成21年4月上旬（予定）に、郵送により本人に通知いたします。

## その他

応募の際ご記入いただいた個人情報、この委員の選考以外には使用しません。応募申込書は選考結果にかかわらず返却しませんのでご承知ください。

\*お問い合わせ

白馬村役場総務課 男女共同参画係

長野県シニア大学・  
長野県地域いきいき実践塾  
受講生募集のお知らせ

長野県シニア大学及び長野県地域いきいき実践塾では、平成21年度の学生・受講生を募集しています。

## 講座内容

### シニア大学

生きがいと健康づくり、社会参加活動を積極的に進めたい幅広い分野の学習と実践地域いきいき実践塾

企画力・自己表現力・合意形成力・実践力などを養うための実践基礎講座と実践専門講座

## 応募資格

### シニア大学

おおむね60歳以上の県内在住者で、学習意欲が旺盛であり積極的に社会参加を目指す方

### 地域いきいき実践塾

おおむね50歳以上の県内在住者で、講座終了後に地域において社会参加活動を積極的に行う意欲のある方

## 申込受付期間

2月2日(月)から2月27日(金)まで

\*お申し込み・お問い合わせ

北安曇地方事務所福祉課

TEL 22751111(内線2143)

白馬村役場住民福祉課福祉係

TEL 7250000(内線158)

※お申し込みの際は50円切手を持参ください。

## 2月は振り込め詐欺 防止強化月間です!!

被害実態の一部の口実である言葉を使用し、名称をわかりやすくしました。

### ○支払え詐欺（架空請求詐欺）

メールやハガキで料金等を請求するものとしていますが、「お金を支払え」が犯人のだまし文句です。

### ○貸します詐欺（融資保証金詐欺）

「保証金」のほか「融資手続き・申請手続き・信用調査・ブラックリストからの削除等の手数料」など様々な口実で振り込みや送金をさせます。だまし文句は「お金を貸します」

### ○返します詐欺（還付金等詐欺）

国の機関、県、市町村、病院、社会保険庁などの行政機関を連想させる名称を語って、税金、医療費などの還付を口実に「お金を返します」と振り込ませます。

犯人は今までとは違った手口でだまします。

とにかくすぐ振り込まず、警察・家族に相談しましょう。

\*ご相談・お問い合わせ

大町警察署 TEL 22-0110

## 司法書士 無料法律相談のお知らせ

白馬村社会福祉協議会では、次のとおり司法書士による無料法律相談会を実施します。秘密は固く守られますので、お気軽にお出かけください。

**日時** 3月10日(火) 17時～20時  
**場所** ふれあいセンター2階相談室  
**相談内容** 多重債務、悪質商法被害、高齢者・障がい者の財産管理、相続・借地借家、不動産取引等

ご予約いただいた方を優先させていただきますが、予約せずに当日お出でいただいた場合でもご相談に応じます。

\*ご予約・お問い合わせ

白馬村社会福祉協議会  
TEL 72-7230(直通)

## 消費者のための借地・借家トラブル 無料司法書士相談会のお知らせ

長野県消費生活センターでは、司法書士会の協力を得て、次のとおり借地・借家トラブルに関する無料相談会を開催します。予約制です。事前にお電話で申し込んでください。(予約は3月16日(月)から受け付けます)

**日時** 3月27日(金) 10時～17時  
**会場** 松本消費生活センター

\*ご予約・お問い合わせ 松本消費生活センター

TEL 0263-35-1556

## 自動車の名義変更等 手続きのお願い

自動車税は、毎年4月1日現在の登録名義人に課税され、その年度1年分を納めていただいています。

自動車を手放しても、運輸支局での「移転登録」の手続きをしない限り、前の所有者に課税されてしまいますので、3月中に必要な手続きを済ませてください。

また、自動車を使用しなくなった時は、運輸支局で「抹消登録」の手続きをしてください。抹消登録した翌月以降から3月までの自動車税が減額(還付)されます。手続きについては、長野運輸支局松本自動車検査登録事務所(TEL 050-5540-2043)または長野県自動車協会大町支部(TEL 22-1276)までご相談ください。

\*お問い合わせ

北安曇地方事務所税務課

TEL 23-6505



## 2月納期の税金・保険料

納期限	税目	期別
25日	固定資産税	第4期
	国民健康保険税	第9期
	後期高齢者医療保険料	第7期

## 3月納期の税金・保険料

納期限	税目	期別
23日	国民健康保険税	第10期
	後期高齢者医療保険料	第8期

2月・3月納期の税金・保険料は上記の通りです。納期限に遅れないように納めましょう。口座振替にされている方は、2月25日・3月23日に振り替えとなりますので、前日までに残高の確認をお願いします。

## 平成21年度特定健診のお知らせ

昨年より基本健診は特定健診と名称を改め、ご自身が加入されている医療保険者が実施する健診を受けていただくことになりました。

健診申し込みなどの詳しい情報は、ご加入の医療保険者に直接お問い合わせください。

がん検診におきましては、従来どおり白馬村に住民票のある方が対象になります。詳しくは次ページをご覧ください。

### 白馬村国民健康保険に加入されている方へ 特定健診のお知らせ

- 目的** 自分の体がどういった状態なのか知るための健診です。  
また、生活習慣病につながるメタボリックシンドローム（内臓に脂肪が過剰に溜まっている状態）に着目した健診です。
- 対象** 40～74歳までの国保加入者の方  
※対象者の方全員に、6月初旬に受診券を発送させていただきます。
- 日時** 平成21年6月16日(火)～6月21日(日)  
平成21年7月9日(木)～7月17日(金) ※土日含む  
※お待たせする時間を短くするため、時間指定制とさせていただきます。(都合の悪い方は日程変更可能です)
- 場所** 白馬村保健福祉ふれあいセンター
- 内容** 身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察 ※ は国の必須項目にはない村独自の検査項目です。

		項目
身体の大きさ		身長・体重・BMI
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	内臓脂肪の蓄積	腹囲・中性脂肪・HDLコレステロール・GOT・GPT・γ-GTP
	血管の内側の傷つき易さ	尿酸・血圧(収縮時・拡張時)
	血栓のでき易さ	ヘマトクリット・血色素
	インスリン抵抗性	血糖・HbA1C・尿糖
その他の動脈硬化危険因子		総コレステロール・LDLコレステロール
血管変化	心臓	心電図 ※オプション
	脳	眼底検査 ※オプション
	腎臓	クレアチニン・尿素窒素・尿蛋白
栄養状態・貧血検査		総蛋白・アルブミン・赤血球数・白血球数・血小板・血清鉄

**健診結果** 健診結果のご説明をさせていただきながら、個別にお渡しいたします。積極的・動機づけ支援の対象になった方(生活習慣病のリスクが高い方)は、保健師・管理栄養士等による特定保健指導を受けていただきます。

**料金** 特定健診 住民税課税1500円/住民税非課税500円  
オプション 眼底検査(両眼):1200円 心電図:1600円 眼底検査(両眼)+心電図セット:2700円

**持ち物** 送付された受診券・問診票、受診料、保険証  
※オプションの申し込みは特定健診当日に受け付けます(国保特定健診の受診券・問診票が必要です)  
※オプションのみの申し込みはできません。  
※胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん検診をお申し込みの方は、同日のセット検診となります

\*お問い合わせ 住民福祉課 国保係 TEL 72-5000(内線162・163)

平成  
21年度

## 各種がん検診・後期高齢者健診の 申し込みについてのお知らせ

平成21年度各種がん検診・後期高齢者健診の申し込みが始まっています。

各世帯に郵送した『各種検診申込書』の必要事項をご確認・ご記入の上、期日までにご提出ください。

申し込み締め切りは、平成21年3月10日(火)です。

申し込み書提出先は、白馬村役場住民福祉課です。

- 平成21年度の検診会場は、全てふれあいセンターとなります。
- 障害をお持ちの方で、検診当日サポートが必要な方は、住民福祉課までご連絡ください。  
また、胸部レントゲン検診の際、車椅子のまま乗車できるリフトカーを6月19日、7月14日に配車しますので、ご希望の方はご予約ください。
- 対象年齢に該当しているのに『各種検診申込書』がお手元に届いていない方は、至急住民福祉課までご連絡ください。折り返し『各種検診申込書』をお送りいたします。
- 転入した方で、がん検診・後期高齢者健診をご希望の方は、住民福祉課までご連絡ください。
- 肝炎検査のお申し込みは、検診当日総合受付で行います。対象は平成21年度中に40歳になる方です。

検診名	検診内容	対象年齢	村の検診の対象にならない方	検診料
後期高齢者健診	身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察	75歳以上	現在医療機関にかかっており、治療中の方	500円
胃がん (毎年)	バリウム造影 (被爆量0.6ミリシーベルト)	40歳以上	妊娠中・不妊治療中・胃の切除手術された方・アレルギーのある方等	1500円
大腸がん (毎年)	便潜血検査	40歳以上	生理中・痔疾患を含め出血症状がある方	500円
胸部レントゲン 結核・肺がん (毎年)	①線間接撮影 (被爆量0.05ミリシーベルト) ②喀痰検査	40歳以上	妊娠中・不妊治療中の方等 痰の出ない方	300円 500円
前立腺がん (毎年)	P S A検査 血液検査で前立腺特異抗原を測定します	50歳以上の男性		1800円
子宮がん (隔年)	細胞診診察	20歳以上の女性	婦人科で治療中・生理中の方等 (検診日が生理になる方は日程変更可)	1000円
乳がん (隔年)	マンモグラフィ検査 (被爆量0.28ミリシーベルト)	40歳以上 74歳以下の女性	乳房にしこりがある方・乳頭から分泌物・湿疹のある方・心臓ペースメーカーが入っている方 乳房に人工物が入っている方 乳がん手術を受けられた方等	2000円

※対象年齢は平成22年3月31日現在の年齢になります。

※子宮がん、乳がん検診は隔年検診となりますので、平成20年度受診された方は、今年度は受診できません。

※年間の一人当たりの最大許容被爆量は、50ミリシーベルトです。

※各種がん検診は症状の無い方が対象です。自覚症状がある方、現在治療中の方、がん手術を受けた方は、村の検診は受けられません。直接医療機関で受診してください。

※特定健診のお知らせは、前ページをご覧ください。

## 食の小屋 日本のお食事に大事な大豆

白馬では旧暦の3月3日に豆をまくご家庭も多いかと思いますが、2月3日は節分、翌4日は立春です。節分の豆まきは、「魔目めがけて豆を投げると、魔滅(まめ)すなわち魔が減する」と言われ、季節の変わり目の厄除けとして行われます。豆まきでは大豆の豆そのものを使いますが、大豆は幅広く利用されるいろいろな栄養が含まれています。そこで今回は、私達が普段何気なく口にしている大きな大豆の世界をご紹介します。

大豆は私達日本人の食事には必要不可欠であり、さまざまな形で食されています。みなさんのご家庭でも毎回とっていいほど食卓にのぼる味噌汁ひとつとってみても、味噌はもちろん大豆を発酵させて作った味噌ですが、代表的な味噌汁の具である豆腐や、その豆腐を揚げた厚揚げや薄揚げ、また大豆や緑豆の新芽であるもやしも大豆製品のひとつであり、お汁椀の中はまるで大豆ワールドです。

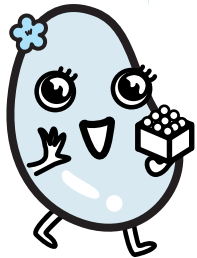
最近ではテレビなどでも大豆の栄養についてよくとりあげられています。みなさん一度は耳にしたことがある栄養成分と言えは「イソフラボン」が有名でしょうか。このイソフラボンは女性ホルモン

に似ており、ホルモンの代わりに働くことでホルモンバランスをととのえ、更年期障害を緩和させる作用があります。また、カルシウムが骨の材料として効率よく利用されるためにもこの女性ホルモンが関わっていることから、骨の中のカルシウムが少なくなつた結果、骨がスカスカになる骨粗しょう症の予防にも関わっています。この他、イソフラボンには抗がん作用もあり、栄養成分ひとつとってみても様々な効果が期待されています。ですが、いくら体によい成分がたくさん含まれているからといって、それだけ食べていけばいい、サプリメントを飲めるだけ飲めば体にとってもいい、というものはありません。大豆の力を最大限に活かすためにも、食事の中でおいしく上手に取り入れていきたいですね。

今回は大豆の加工品の中でも手軽に飲まれている「豆乳」を使った料理を2品ご紹介します。まずはじめは、先ほど大豆ワールドを魅せつけた味噌汁の発展版「豆乳味噌汁」です。普段の味噌汁を作り、最後に豆乳を入れ、あたたか直せばできあがりです。見た目は濁っていて味噌汁とは似つかないかもしれませんが、味噌汁の塩味

がとてマイルドな味になり、お子さんにも飲みやすく、寒い季節にはほっとあったかい一杯になります。もう一品は「きのこの豆乳リゾット」です。こちらはたっぷりのおきのこをバターでソテーし、生のお米も入れて軽く炒めます。お米が半透明になったら水とコンソメを入れて沸騰するまで待ち、豆乳を加えて塩コショウで調味し、お米が柔らかくなるまで煮ます。ここで焦ってあまりかき混ぜすぎると、ご飯の粘りが出てしまうのでじつと我慢してください。きのこの豆乳の香りがマッチして、薄味でもおいしくいただけます。

大豆は畑の肉とも言われるほど良質なタンパク質も豊富に含まれています。節分の豆まきだけでなく、みなさんの体の中にも大豆の力をまいてみてください。



## リサイクル広場

- 登録状況は本誌及び白馬村行政HPでお知らせしていきます。掲載されたものを譲ってほしい方、譲りたい方は総務課へご連絡ください。
- みなさんの、譲りたい物、譲ってほしい物を登録し、物を大切にすることを育みながら、資源の節約・ごみの減量に取り組みましょう。

総務課消費者行政担当 <http://www.vill.hakuba.nagano.jp>  
somu@vill.hakuba.nagano.jp

### ゆずります

- ・National加熱気化式加湿器 (FE-7KLE2)  
(木造12畳用、平成17年11月に22,000円で購入、説明書有)  
[希望価格: 3,000円]

- ・ステンレス蒸し器  
(メーカー不明、説明書無、平成19年に40,000円で購入し、1度だけ使用)  
[希望価格: 20,000円]

### ゆずってください

- ・チャイルドシート  
(メーカー不問、0歳児から使用可能なもの)  
[希望価格: 応相談]
- 登録状況 (2月10日現在)



# 地域包括支援センターだよ！

## 介護の負担を一人で抱え込んでいませんか？

いつまでこれが続くんだろう…。先がみえないのが、介護の難しいところです。

「私がやらなくちゃ」と頑張る人ほど介護を一人で抱え込み、心身共に疲れ果ててしまう傾向があるようです。介護疲れから、心ならずも虐待に発展してしまうケースもみられます。

### ○介護を行っている虐待者への

#### 介護の協力者の有無

- ・介護に協力してくれる人がいた 39.1%
- ・相談相手はいるが介護協力者がいない 38.6%
- ・介護協力者も相談相手もない 17.7%
- ・不明 4.6%

虐待者の約6割の人が介護協力者がいなかったという結果になっています。

### ○介護を一人で抱え込まないために

- ①専門機関、専門家に相談しましょう  
地域包括支援センター・医療機関・福祉課・保健師・ケアマネジャー・社会福祉士
- ②周囲の人の協力を得ましょう  
介護をオープンにすることが協力者を得るコツです
- ③いろいろなサービスを利用しましょう  
介護保険サービス・福祉サービス・地域の

助け合い

④同じ経験を持つ仲間と交流を持ちましょう

○地域の皆さんの理解と支えがあれば、認知症や障害のある人、介護する人も安心して村に出て自分らしい暮らしを続けることができます。

- ・近所の人と日常的に挨拶を交わそう
- ・困っている人を見かけたら声をかけよう
- ・ゆっくりペースにあわせる心のゆとりを持つとう

村民のさりげない手助け見守りが安心できる村づくりになります。

「ちよつと変だな」と感じたら地域包括支援センターへの連絡をお願いします。

また地域包括支援センターでは権利擁護、高齢者の皆様の介護・福祉・健康・医療についても相談に応じています。秘密は厳守します。

\*お問い合わせ

白馬村地域包括支援センター

(役場1階住民福祉課奥)

TEL 72-6667(直通)



**Happy Smile**

ハッピースマイル ～歯の健康～

歯の健康が全身の健康に影響することは、よく知られています。生涯の健康はむし歯予防から。  
今回はむし歯がなぜできるかを紹介します。

### むし歯を知ろう

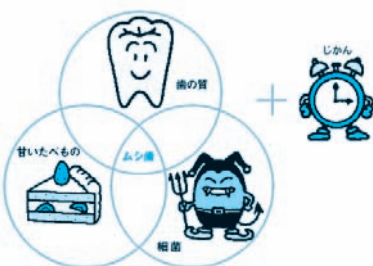
## 第2回 むし歯はなぜできる

むし歯には、ミュータンス菌をはじめとする数種類の口腔内細菌が関係しています。しかし、それらの細菌がいるからといって必ずむし歯になるとは限りません。むし歯ができたり進行するには、様々な要因が関わっています。むし歯は次の4つの要因が重なった時に発症すると考えられています。

- 歯の表面にむし歯菌が定着すること。
- 歯がむし歯菌の攻撃に抵抗しきれないこと。
- 砂糖などの糖分が口中に存在すること。
- 以上の3要因が一定時間以上持続すること。

これら4つの要因は、予防の要点でもあるのです。

今回のテーマは「むし歯を放置すると」です  
(提供 長野県歯科医師会)



## 各種相談日程

### 心配ごと相談

「どこでも・気軽に・利用しやすい相談所」を協力し合って開設していますのでご利用ください。  
秘密は固くお守りいたします。

開設日	時間	場所	連絡先
3月17日(火)	13:00~15:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	白馬村社会福祉協議会 TEL 72-7230

### 無料法律相談

不動産や裁判・相続など、法律に関する相談に長野県弁護士会の弁護士が応じます。  
秘密は守られますので、お気軽にお出かけください。

開設日	時間	場所	連絡先
2月17日(火)	13:00~15:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	白馬村社会福祉協議会 TEL 72-7230

### 障害者総合支援センター出張相談

障がい者の方とご家族の方等のあらゆる相談に応じますので、お気軽にご利用ください。

開設日	時間	場所	担当者	連絡先
3月6日(金)	13:00~15:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	安里	大北圏域障害者総合支援センター TEL 26-3855

## 2月~3月保健ガイド

### 健診等

場所：ふれあいセンター

月日	事業名	受付時間	対象になるお子さん
2月19日(木)	赤ちゃん健診	9:15~9:30	H20年4月生およびH20年10月生
2月23日(月)	2ヵ月育児相談	9:45~10:00	H20年12月生
2月24日(火)	マタニティ教室②	10:00開始	
3月3日(火)	3歳健診	13:00~13:15	H18年2月~H18年3月生
3月19日(木)	1歳半健診	13:00~13:15	H19年8月~H19年9月生
3月23日(月)	2ヵ月育児相談	9:45~10:00	H21年1月生
3月27日(金)	赤ちゃん健診	9:15~9:30	H20年5月生およびH20年11月生

※3月12日(木)の1歳半健診は3月19日(木)に、3月24日(火)の赤ちゃん健診は3月27日(金)にそれぞれ日程が変更となりました。

※赤ちゃんマッサージの日程についてはホームページをご覧ください。

[http://gyosei.vill.hakuba.nagano.jp/life\\_stage/born/baby\\_massage.html](http://gyosei.vill.hakuba.nagano.jp/life_stage/born/baby_massage.html)

### 子育て支援ルーム

1歳児の広場	毎週火曜日	9:30~12:00
0歳児の広場	毎週水曜日	
2・3歳児の広場	毎週木曜日	
育児相談	毎週月曜日	9:30~12:00 ※2ヵ月育児相談実施日はお休みします
自由利用	毎週月曜日	9:30~12:00、13:30~16:00
	毎週火・水・木曜日	13:30~16:00

- おはなし会 日時：3月2日(月) 11時から 場所：子育て支援ルーム
- 2・3歳児リトミック 日時：3月12日(木) 11時から 場所：子育て支援ルーム
- 1歳児リトミック 日時：3月17日(火) 11時から 場所：子育て支援ルーム
- お別れ会 日時：3月19日(木) 11時から 場所：子育て支援ルーム

### 休日当番医

月日	曜日	白馬村・小谷村	大町市内(内科・小児科)	大北一円(外科)	歯科医院
2月22日	日	小谷村診療所	新津内科医院	狩谷整形外科医院	グリーン歯科クリニック
3月1日	日	公済堂(北沢)医院	伊東医院	栗林医院	あづみ野歯科
3月8日	日	栗田医院	柿下クリニック	みどりクリニック	オクハラデンタルクリニック
3月15日	日	横沢医院	遠藤内科医院	西森整形外科	岡江歯科医院
3月20日	金	白馬診療所	松林医院	石曾根医院	いいざわ歯科医院
3月22日	日	しんたにクリニック	加藤診療所	大町総合病院	小谷歯科医院
3月29日	日	小谷村診療所	菊地クリニック	安曇総合病院	たけうち歯科医院

### ○スキー傷害診療

開設期間：平成20年12月20日~平成21年4月12日

開設日：土・日・祝日

受付時間：13:00~17:00

診療場所：しんたにクリニック

※スキー傷害を対象としていますので、一般内科診療はご遠慮ください。

# 図書館だより

No.87

平成21年 2月  
白馬村図書館  
TEL(72)-5200

## 図書館の おやすみ

・月曜日  
・毎月  
・その他  
・休日  
・最終金曜日（館内整理休館日）  
↓祝日と重なる場合、休館日が変更となります。  
やむを得ず臨時休館する場合があります。

## 図書館の 開館時間

昼 午後 午前  
1 時 5 時  
時間閉館 時 12 時

### ■購入図書一覧（一般）

著者	書名	請求記号
藤井則彦	忘れ得ぬ三行句 ―古今東西二〇〇人の叢智―	159フ
モバイル社会研究所	子どもとケータイ ―Q&Aで学ぶ正しいつきあい方―	367コ
湯川・朝永生誕百年企画展委員会	新編素粒子の世界を拓く ―湯川・朝永から南部・小林・益川へ―	421シ
梶政華	はじめての水引アート ―基礎結びから作品づくりまで―	594カ
今別府靖子	もちもち米粉の体イキイキ！レシピ ―もちもち！しっとり！さくさく！とろとろ！今すぐ始める米粉生活―	596イ
大瀬由生子	卵・牛乳・小麦粉を使わない毎日のあんしんメニュー ―365日使えるカンタンごはん70レシピ！―	596オ
浜内千波	浜内千波の21時からの遅ごはん	596ハ
主婦と生活社	うちのお医者さん 新版 ―最新医学大事典―	598ウ
小林五郎	やさしい土づくり入門	626コ
生長豊健	名医ジャスティン 奇跡を起こすセラピードッグ―	645イ
井口貢	観光学への扉	689イ
全国素朴な疑問研究会	マークの秘密がわかる本 ―親子のためのもの知り大図鑑―	727マ
宮崎 駿	崖の上のポニョ 1・2・3・4 ―スタジオジブリ作品―	778ガ1
		778ガ2
		778ガ3
		778ガ4
	日本の古典をよむ 7 土佐日記 蜻蛉日記 とはすがたり・11 大鏡 栄花物語・12 今昔物語集	918ニ7 918ニ11 918ニ12
スウ・ミラー	アメリカ新進作家傑作選 2007	933ア07
ジェフリー・ディーヴァー	スリーピング・ドール	933デ
ジャック・ロンドン	火を熾す	933ロ
井坂幸太郎	モダンタイムス	Fイ
宇江佐真理	彼岸花	Fウ
海堂 尊	イノセント・ゲリラの祝祭	Fカ
桂 修司	呪眼連鎖	Fカ
加藤 広	謎手本忠臣蔵 上・下	Fカ1・Fカ2
北方謙三	楊令伝 6 徂征の章・7 驍騰の章	Fキ6・Fキ7
佐々木譲	警官の血 上・下	Fサ1・Fサ2
津村記久子	婚礼、葬礼、その他	Fツ
天童荒太	悼む人	Fテ
畠中 恵	アイスクリン強し	Fハ
平岩弓枝	華族夫人の忘れもの	Fヒ
宮尾登美子	錦	Fミ
諸田玲子	巣立ち	Fモ
森村誠一	武士の尾	Fモ
山本兼一	千両花嫁 ―とびきり屋見立て帖―	Fヤ
米沢穂信	儂い羊たちの祝宴 ―The Babel Club Chronicle―	Fヨ

### ■購入図書一覧（児童）

著者	書名	請求記号
渋井哲也	気をつけよう！ケータイ中毒 第1巻 ケータイ依存・第2巻 学校裏サイト	694シ1・694シ2
水木しげる	ゲゲゲの鬼太郎ときょうふの昆虫軍団	913ミ
上野紀子	だから！ ねずみくんのチョッキ	Eウ
ステファノ・ヴィタル	なぜ戦争はよくないか	Eヴ
バーバラ・クーニー	ちいさなもみのき	Eク
ゲオルグ・ハレンスレーベン	ペネロペこわいゆめをやっつける	Eハ
中川ひろたか	ひとはみな、自由 ―世界人権宣言―	Eヒ
イアン・ファルコナー	オリビアクリスマスのおてつだい	Eフ

### ■特別整理休館（蔵書点検）のお知らせ（□が休館日です）

2月19日から3月2日まで、すべての図書の所在を明らかにするため、図書の総点検を行います。休館中ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

うっかり返し忘れていた図書はありませんか？この機会に、ご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日

## おはなしの会

毎月 第2土曜日 午前10：30から  
白馬村図書館 児童ルームにて開催中です。

## 姉妹都市コーナー

静岡県

### 河津町



#### 河津桜、開花！

早咲きの河津桜が咲き始めました。今年は、年明けから暖かい日が続き、例年より開花が早いのではとの予想どおり、2月に入り原木（写真）はすでに2分咲きになりました。

今年の河津桜まつりは、平成3年の初開催以来19回目を迎え、10年連続100万人を超えるイベントに成長しました。期間中は、全国からたくさんのお客さんが訪れ、にぎわいを見せます。今年は2月7日から3月10日まで開催されます。ぜひ一度、白馬の皆さんも、早春の河津にお越しください。

#### 広告募集中

広報はくばおよび白馬村行政公式ホームページに掲載する広告（有料）を募集しています  
\*お問い合わせ 白馬村役場総務課

和歌山県

### 太地町



#### 東牟婁地方駅伝大会

平成21年2月1日（日）太地町くじら浜公園一周の9.6kmを舞台にした東牟婁地方駅伝大会が行われました。冬の風物詩でもある本大会には、郡内周辺の青少年や太地町からもスポーツ少年団等が参加し、総勢33チーム、165名の若者たちが青空の下、健脚を競い合いました。沿道からは町民の皆さんや応援客が選手たちに熱い声援を送っていました。

#### 村政情報はホームページでも ご覧いただくことができます。

<http://gyosei.vill.hakuba.nagano.jp>

## 編集後記

ひとは、本当に幸せを感じていると、免疫機能が活性化するそうです。  
幸福の実感→副交感神経優位→ストレスの軽減→腸内バランスがよくなる→副交感神経優位→視床下部伝達→幸福の実感という幸せのサイクルが回りはじめるのです。  
人間の体というのは、免疫系でもホルモン系でもどこか一つが単独で動くということはありません。こころ・体・環境などすべてが影響しあい一つのよいサイクルが回りはじめます。  
健康になるには、人を愛するという気持ちが大切です。  
親の愛から始まり、友や伴侶の愛にめぐり合っていく中で、与えられる愛に触れ互いに育む愛、そしてそそぐ愛へと形をかえた愛を通して幸せを感じ子供達は育っていきます。  
白馬の雪のきらめきのようにすべての子供がきらきらすくすく育つことを祈っています。