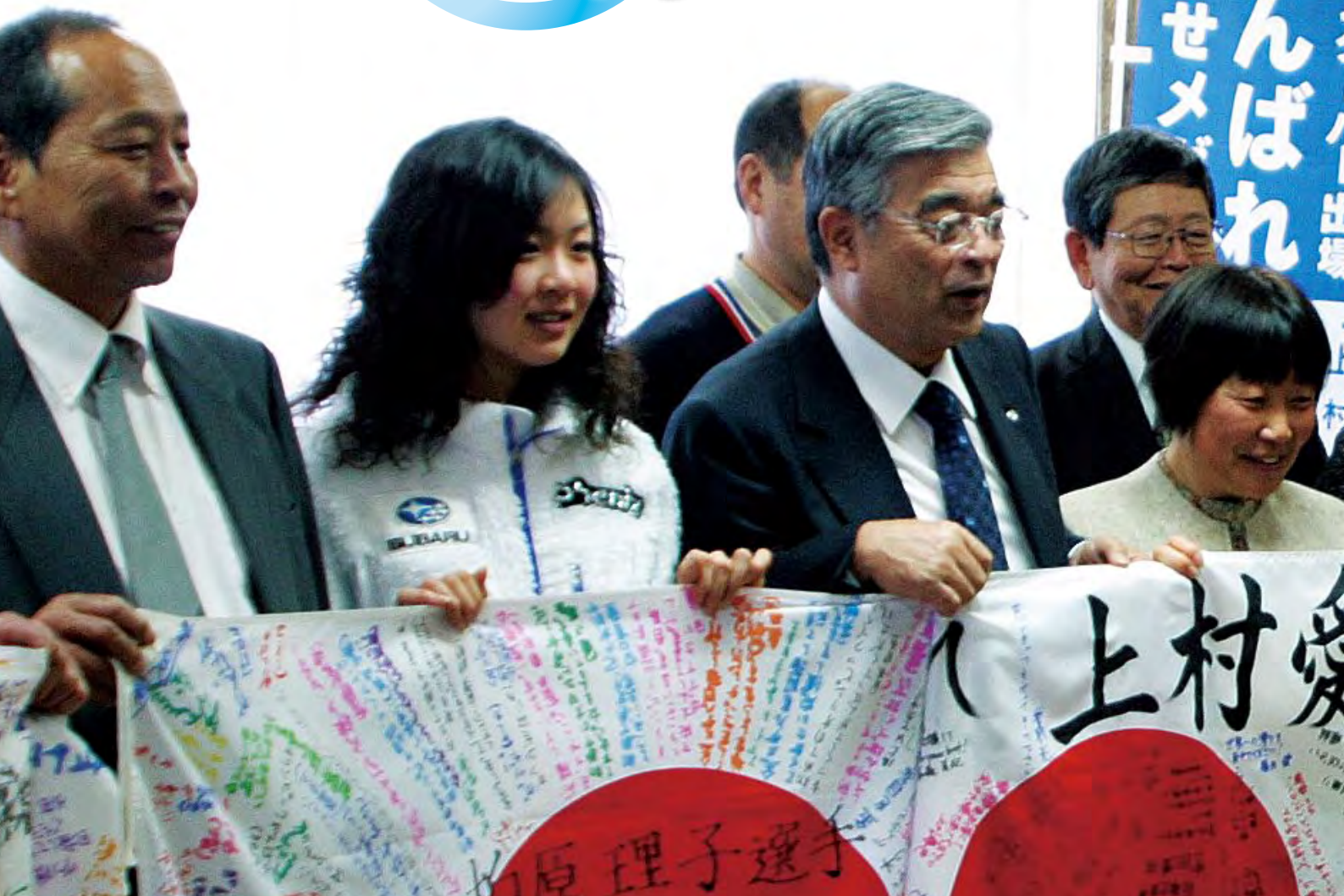


# 広報はくば



がんば  
めざせメ  
出場

2010  
Vol.401

2

2月12日(金)に開幕したバンクーバーオリンピックに、白馬村で育った6名の選手が出場します。

モーグルで上村愛子選手、西伸幸選手、スキークロスで福島のり子選手、ノルディック複合で渡部暁斗選手、そしてクロスカントリーでは成瀬野生選手、柏原理子選手。白馬村では、6選手を応援する懸垂幕やのぼり旗を作成したほか、村内の小中学校と白馬高校の協力により各選手の応援旗を制作して選手やそのご家族に贈呈しました。また、多目的ホールに大型スクリーンを設置し、6選手が出場する種目の開催日にパブリックビューイングを開催しています。

各選手が悔いの残らないよう実力を発揮し、笑顔で帰国してくれることを願います。

## 広報はくば

ケーブルテレビ白馬 説明会と料金のお知らせ	2
新名物「白馬ガレット」	3
平成22年度予算編成方針	4
凍結防止剤購入に関する経過について	5

がん検診・後期高齢者健診のお知らせ	7
子宮頸がん検診を受けましょう	8
図書館協議会委員を募集します	10
自立支援医療の手続きが変わります	12



地上デジタル放送視聴困難地域対策及び情報通信格差解消に向けて

## 地域情報通信基盤整備事業

### ケーブルテレビ白馬(略称:ユーテレ白馬)について

加入促進説明会を開催します

ケーブルテレビの利用料金が  
決定しました

白馬村が行うケーブルテレビ事業および地上デジタル放送についての説明会を、次の日程で開催します。

ご都合の良い会場にお越しください。

日にち	会場	時間
3月2日(火)	農業体験実習館	各会場とも、 午前10時～12時 午後 2時～ 4時 午後 6時～ 8時 の計3回開催します。
3月3日(水)	多目的ホール	
3月4日(木)	新田公民館	

※データ放送のデモンストレーションを行う予定です。

※総務省テレビ受信者支援センター「通称:デジサポ」と共催で地上デジタル放送についても説明する予定です。

1月25日に開催された臨時議会において「白馬村地域情報化施設の設置及び管理に関する条例」が可決され、利用料金等が決定しました。

#### ○利用料金

ケーブルテレビ加入者から、利用料金として月額1600円を徴収します。

\*一家にテレビが複数台ある場合でも、台数に関係なく一定の料金で視聴していただくことができます。

\*生活保護世帯、70歳以上の独居者、生計維持者である障がい者等、いくつかの要件について減免制度があります。

\*引込工事完了後から開局日までの間は、各戸の時差接続を考慮し、試験放送の位置付けで利用料金を月額500円とします。

\*NHKの受信料金はケーブルテレビの利用料金の中には含まれていませんのでご注意ください。

#### ○加入負担金

施設の運営に要する経費として、加入時に3万円を徴収します。

\*平成22年5月末日までの加入促進期

### 加入負担区分

	加入者	加入負担金	工事負担金	事業金	加入促進期間のメリット
個人	本人(世帯主)	有	無	無	金除 入全 負担 額免 加を
集住	管理者	有	無	無	
法人等	法人等	有	有	有	
別荘	本人	有	無	無	無

#### ○工事負担金

事業所については引込工事に要する費用として6万円を徴収します。

\*建物の所在地と同一の住所を有する住民がいる場合には、建物が法人等の名義であっても「住宅」として扱いますので、工事負担金は発生しません。

加入申込書をお送りします

2月中に全世帯宛に「ケーブルテレビ白馬加入のご案内」と「加入申込書(記載例含む)」を郵送します。

加入を希望される方は、加入申込書に必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒(切手不要)により白馬村役場総務課までご返送ください。

※平成22年5月末日までの加入促進期間に加入申請が承認された方については、加入負担金が全額免除となります。期限までにお申し込みください。

加入申込書が届かない場合や、わからないことがある場合には、白馬村役場総務課までお問い合わせください。また、事業所や別荘についても、加入を希望される方には申込書とご案内文書を郵送しますので、ご連絡いただくようお願いいたします。

ケーブルテレビ白馬の  
お申し込み・お問い合わせは…

白馬村役場 総務課 企画情報係  
72-5000(内線124)

※白馬村行政ホームページにもケーブルテレビ白馬に関する情報を掲載しています。

白馬産のそば粉を使った新名物

# 「白馬ガレット」をよろしくお願ひします



白馬村では、白馬商工会と連携して「食の魅力づくり」を図るため、地域資源（地元食材）である「はくば蕎麦」を活用した「白馬ガレット」の普及に努めています。

現在、村内の36施設で白馬ガレットが提供されていますが、「白馬IIガレット」というイメージの定着には「地元産のロコモ」も重要な要素となりますので、村民の皆さんにもぜひ様々な「白馬ガレット」を味わっていただき、白馬を訪れるお客様にもオススメしていただきたいと思います。

※提供施設（認定店）については、ガイドブックもしくはWebサイトをご覧ください。

## 白馬ガレットとは…

ガレットとは、そば粉と水、塩などを混ぜて寝かせた生地を薄く円形に焼き、肉や魚介、チーズや卵などを自由にトッピングして楽しむ、フランスのブルターニュ地方の郷土料理です。

白馬産のそば粉で作った生地に、白馬豚や信州サーモン、季節野菜など地元食材をあわせ、「白馬クレーピエ」が提供するものが「白馬ガレット」です。

## 白馬クレーピエとは…

お菓子の職人を「パティシエ」と呼ぶように、クレープの職人を「クレーピエ」といいます。

白馬商工会では独自の基準を設けた「白馬クレーピエ養成講座」を実施し、そばに関する学科とガレットを調理する実技の認定試験に合格した者のみが「白馬クレーピエ」に認定され、「白馬ガレット」として提供する資格が与えられています。

## はくば蕎麦とは…

白馬村は高地に位置し、寒暖の差が大きく水も清らかなことから、甘みが強く香り高い良質のそばを栽培することができます。現在は遊休農地を活用して約120haに作付けされ、年間約60トンが収穫されています。

### 白馬ガレットのロゴマーク



「ガレット」と「そばの実」がモチーフ。丸いマークは美しい円状に焼かれたガレットをイメージし、文字はブルターニュ地方の伝統的な書体を使用している。

### はくば蕎麦のロゴマーク



白馬の「白」と「そばの実」がポイント。3つ並んだそばの実は、「白馬三山」や上質のそば粉を表す「三ツ星」のイメージを含んでいる。

メニューの一例

## コンプレート（ハム・卵・チーズ）のガレット

### 材料（3人分）

#### ●ガレット生地

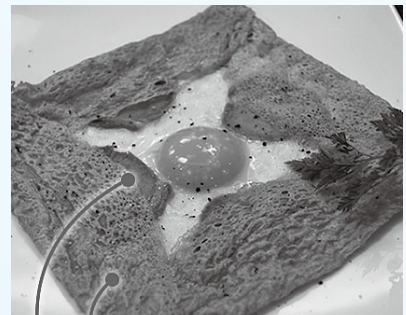
そば粉 100g / 塩 2.5g / 水 100ml (焼く前にさらに水を加えて生地をのばす約 100ml) / 卵 10g / シードル 20ml

#### ●トッピング

ハム 12切れ (200g) / 卵 3個 / グリュイエールチーズ (なければナチュラルチーズなど) 210g / 塩、こしょう適量

### 作り方

1. チーズはおろしなどで細かくする。
2. ボウルにそば粉、塩、卵を入れ、水、シードルも加え、手で十分に空気を含ませるように生地混ぜ合わせる。
3. 材料が十分に混ざったら生地の表面に水を張り、さらにラップをかけて生地を 12 時間以上休ませる。
4. 焼く前に少しずつ水を足しながら生地をのばす。
5. 鉄板は少し煙が出るくらいに熱し、薄くラードを塗る。
6. 生地を焼く。生地を鉄板に薄く広げたら、チーズをのせ、中央に卵を割って落とす。黄身のまわりにハムを置く。
7. 生地をのばしたら、表面に溶かしバターを刷毛でぬり、卵を割り、真ん中に乗せる。スパチュラを使って白身を切るように薄く伸ばす。
8. しばらく焼いてチーズが溶けて卵の白身が固まったら塩、こしょうをふって、外側から四角く生地を折りたたみ皿に盛る。



POINT 1 はくば蕎麦を使用  
白馬産のそば粉を使って作ったガレット生地

POINT 2 地元産にこだわる  
地元の白馬SPF豚を使った自家製ハム

白馬ガレットを提供している認定店や、各クレーピエからのメッセージなどは、役場や役場や商工会、観光局に設置してあるガイドブックもしくは白馬ガレット web サイトをご覧ください。(白馬村行政トップページ 右側バナーよりおすすめください)

\*白馬ガレットに関するお問い合わせ 白馬村役場観光農政課 / 白馬商工会

# 平成22年度当初予算編成方針

平成22年度の当初予算は昨年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います。予算規模は平成21年度と同規模と見込んでいますが、世界的な経済不況による所得の減少などから村税の減収が予想されるため、予算規模も減少傾向となる見込みです。

平成22年度予算編成にあたっての基本方針は次のとおりです。

## 白馬村の財政状況

白馬村では平成18年度に白馬村第4次総合計画を策定し、平成22年度までを前期計画として「白馬の里にひと集い ぐらし健やか むらごと自然公園」を基本理念に、村民サービスの一層の向上を目指して全庁をあげて積極的な行政改革に取り組んでいるところです。

長野五輪開催に伴う競技施設等の先行集中投資により、白馬村の実質公債費比率は平成20年度決算では20.8となっておりますが、公債費負担適正化計画に基づき順調に公債費は縮減をしています。起債償還のピークは過ぎ、財政収支も落ち着きの兆しが見え始めましたが、全世界的な経済不況が観光を主産業とする当村経済に与えた影響は大きく、投資ビジネスである観光関連施設への投資は回復の兆しが見えず、固定資産税など村税の大幅な増収は見込めない状況にあります。

国においては「地域主権を確立し、第一歩として地方の自主財源を大幅に増やす」ことがマニフェストに明記されていますが、その先行きは不透明となっております。

これまで、村民サービスの一層の向上を目指して職員数の削減や公債費の縮減など、義務的経費の圧縮をすすめ財政基盤の健全化に努めてきましたが、今後も村税等徴収率の向上など自主財源確保の取り組みを引き続き強化し、持続可能な財政運営を前提に、真に必要なものを見極め、無駄を排除する選択と集中が必要となります。

## 平成22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事業とします。

- 健全財政プロジェクト
- ・ 事務事業評価制度を活用した具体的施策の見直し
- 安心安全な道路整備プロジェクト
- ・ 村道新設改良工事（神城山麓線）
- ・ 生活関連道路の維持管理
- 安心快適生活プロジェクト
- ・ 地域情報通信基盤整備による情報提供手段の確立
- ・ ごみの減量化や地球温暖化に対する施策
- 福祉いきいきプロジェクト
- ・ 医療給付費対象者の拡充

## 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」の提供を図らなければなりません。公債費は順調に減少していますが、歳入に対する比率はまだ大きく、引き続き事業の厳選による歳出圧縮に努めていく必要があります。

- アルプスの里観光プロジェクト
- ・ 平地観光に対する総合的な施策
- ・ 五輪施設の有効活用に対する総合的な施策

そこで、平成22年度予算編成にあたっては、

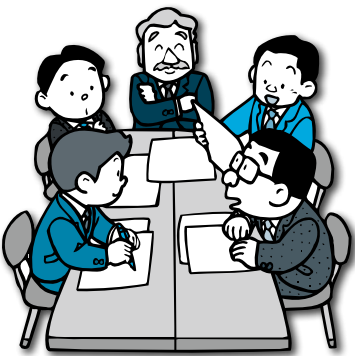
- ①第4次総合計画のローリング、地域懇談会等での要望をもとに作成した実施計画に基づく事業を最重要課題とし、事業手法等を含め十分に検討を行うこと。
- ②職員一人ひとりが、限りある財源を最大限に活用するという視点を持ち、事業の有効性等を徹底的に検証するとともに、真に必要な経費を精査し将来に亘り健全な財政運営が図れるよう創意工夫すること。
- ③財源については、既存の特定財源にとらわれることなく情報収集に努め、新たな財源確保に向けて事業の組み立てを直すなど、方法の検討や調整を積極的に行うこと。

以上のことを職員全員に編成方針として通知したうえで編成作業を行っています。

※重点・新規事業は候補案で予算編成上23年度以降事業になることもあります。

\*お問い合わせ

白馬村役場 総務課 財政係



# 凍結防止剤の購入等に関する今までの経過について

12月下旬、一部報道機関におきまして、道路凍結防止剤購入に関する報道がなされ、多くの皆さんにご心配をおかけしています。その経過についてお知らせします。

道路凍結防止剤の購入のため、白馬村業者選定委員会を選定した7者から、単価見積を取りました。凍結防止剤の種類は、塩化カルシウムと酢酸塩系凍結防止剤若しくは低塩化物有機酸系凍結防止剤の2種類です。

2者が辞退したため、5者より見積書が提出され、最低の見積を行った2者を落札者として決定いたしました。塩化カルシウムは「矢木コーポレーション」に、低塩化物有機酸系は「山田工務店」という結果です。

山田工務店とは、「グリーンSR100」という商品名の低塩化物有機酸系を購入するという、単価契約を締結いたしました。

契約した凍結防止剤「グリーンSR100」(Aタイプ)は、塩化ナトリウム(塩)と塩化マグネシウム(にがり)の混合物に有機酸を加えることにより、塩害を抑制するという製品です。

凍結防止剤の散布を開始するため、納品を依頼したところ、「同じ低塩化物有機酸系の凍結防止剤で、塩化マグネシウムの混合割合を多くし、より速

効性のある凍結防止剤(Cタイプ)がある。Aタイプより高価であるが、同じ単価でよいので、シーズン序盤の降雪の少ない時期だけそれを使ってみないか」と提案があり、協議の結果採用することに決定し、11月下旬より凍結防止剤(Cタイプ)の散布を開始いたしました。

Cタイプは、塩化マグネシウムの配合割合を高めるなどし、コンクリート構造物に対する塩害を抑えるという特徴があります。

12月定例会で、低塩化物有機酸系凍結防止剤と塩化カルシウムのサンプルを資料としてお示しし、産業経済委員会と全員協議会で説明をいたしました。

12月18日に、凍結防止剤の見積に参加した業者より、村で使用している凍結防止剤は「中国で製造された質の悪い塩化カルシウムではないか」という指摘を受け、山田工務店に問い合わせるとともに、水溶液を作り金属の腐食実験も行いました。山田工務店からは、塩化ナトリウム、塩化マグネシウム、有機酸を混合させた製品であり、塩化カルシウムとは違うという説明を受けております。

また、塩化ナトリウムや塩化カルシウムに比べ、錆が少ないことが確認できました。

12月26日より、降雪が多くなったため、当初の協議どおりAタイプに変更し散布を開始しております。Cタイプは28トン弱散布いたしました。

12月29日の読売新聞に「契約と異なる融雪剤購入」と大きな見出しの記事が掲載されました。村としては、前述のとおり、受注者との協議によりCタイプに変更したものであり、見出しから受ける「契約に不正がある」という事柄ではないと考えています。

その後、村民の方々から、問い合わせが多くあったため、Cタイプの定量分析と水質汚濁防止法に基づく排出基準を満足するかの検査を行いました。

水質汚濁防止法に関する検査結果は、いずれの数値も基準値以下となっております。

また、定量分析結果では、カルシウム分がほとんど検出されておられませんので、見積参加業者からの「中国で作られた質の悪い塩化カルシウムではないか」という指摘は、該当しないものと考えています。

## ごみ減量化推進懇話会

環境課では、今年度より『ごみ減量化』と『リサイクルの促進』の実現に向けて「白馬村ごみ減量化推進懇話会」を立ち上げました。この懇話会は公募による村民が5名、小売店から3名、観光協会から4名、商工会から1名、有識者として北安曇地方事務所環境課長を委員として委嘱し、白馬村における具体的なごみ処理の方策についての意見交換を行っています。1月までに計3回の意見交換が行われています。今後、行政では意見交換を進める中で、有効で実現可能な施策について実行していきたいと考えています。

これからも循環型社会の実現に向けて、ごみ減量化とリサイクルの促進に積極的に取り組んでいきたいと思います。

また、会議の要旨は行政ホームページ上において公開しています。

白馬村行政ホームページ

↓(分野別に探す)ごみ・し尿

↓白馬村ごみ減量化推進懇話会  
<http://gyosei.vill.hakuba.nagano.jp/category/waste/forum.html>

\*お問い合わせ

白馬村役場 環境課

\*お問い合わせ

白馬村役場 建設水道課

## 平成22年度特定健診のお知らせ

20年度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。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。

### 白馬村国民健康保険加入の方へ 特定健診のお知らせ

- 目的：自分の身体が今、どのような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（内臓脂肪症候群：内臓に脂肪が過剰に溜まっていることで、病気が引き起こされやすくなった状態）に着目した健診です。
- 対象：40～74歳までの国保加入者の方  
  - ※対象者全員に、6月初旬に受診券・問診票を発送させていただきます。
  - ※社会保険にご加入の方も同日に受け入れをします。（詳しくはお問い合わせください）
- 期間：6月15日（火）～6月19日（土）  
7月11日（日）～7月14日（水） ※土日を含みます  
  - ※お待たせする時間を少なくするため、時間指定制とさせていただきます。（都合の悪い場合は変更可）
  - ※6月17日、7月14日は夜間健診を行います。（詳しくは受診券に同封された案内をご覧ください）
- 場所：白馬村保健福祉ふれあいセンター 1階
- 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(収縮期・拡張期)
	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(ヘモグロビンエーワンシー)・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

※健診結果は受診約1ヵ月半後に開催される予定の結果説明会でお渡しします。

※健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方は、初回面談より6ヵ月間、保健師・管理栄養士・健康運動指導士による生活改善支援を受けていただきます。

- 料金：特定健診 1500円（国保加入者全員が村民税非課税の世帯の人は500円）  
  - オプション 眼底検査 1100円 心電図 1500円

- 持ち物：送付された受診券・問診票、検尿、受診料

※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。（特定健診受診者のみ対象となります）

※胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん検査をお申し込みの方は、同日のセット検査となります。婦人科検診（子宮がん検診、乳がん検診）は別日程での検診となります。  
（次ページをご覧ください）

お問い合わせ 住民福祉課 国保係 72-5000(内線162)



# 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 22 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『平成 22 年度検診申込書』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。(村の検診を希望される方は、「1 村の検診を受ける」に○を、村の検診を受けない場合も、該当する番号に○をつけてご提出ください)

- ◆申し込み締切日 平成 22 年 3 月 10 日 (水)
- ◆申し込み提出先 白馬村役場住民福祉課
- ◆検診会場 白馬村保健福祉ふれあいセンター

以下の場合、役場住民福祉課 (電話 72 - 5000 内線 162) までご連絡ください。

- ◆障がいをお持ちで、検診当日のサポートが必要な方
- ◆『各種検診申込書』がお手元に届いていない方
- ◆転入した方でがん検診・後期高齢者健診をご希望の方
- ◆不明な点がある方 など

検診名	日程	内容	対象年齢	村の検診の対象とならない方	料金
後期高齢者健診		身体計測・血圧測定 尿検査・血液検査・診察	75 歳以上	現在医療機関で、生活習慣病を治療中の方	500 円
胃がん (毎年)	6月15日～19日	バリウム造影 (被ばく量0.6ミリシーベルト)	40 歳以上	妊娠中・不妊治療中・胃の切除手術をされた方・アレルギーのある方等	1500 円
大腸がん (毎年)	7月11日～14日 ※土日含む	便潜血検査 (2 日法)	40 歳以上	生理中・痔疾患を含め、出血性症状のある方等	500 円
胸部レントゲン結核・肺がん (毎年)	(国保特定健診と同日実施)	X 線間接撮影 (被ばく量0.05ミリシーベルト) 喀痰検査	40 歳以上	妊娠中・不妊治療中の方等 (喀痰検査は痰の出ない方)	300 円 500 円
前立腺がん (毎年)		PSA 検査 (血液検査) (前立腺特異抗原測定)	50 歳以上の男性		1800 円
子宮がん (隔年)	5月13日・14日・18日・20日・31日 6月 1 日	子宮頸部細胞診・内診	20 歳以上の女性	婦人科で治療中の方等 (生理中、子宮のない方はご相談ください)	1000 円
乳がん (隔年)	6月 2～ 5 日 6月21～24日	マンモグラフィー検査 (被ばく量0.28ミリシーベルト)	40 歳以上 74 歳以下の女性	乳房にしこりのある方、乳頭からの分泌物や湿疹のある方、心臓に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、乳がんの手術を受けた方等	2000 円

※肝炎検査のお申し込みは、検診当日受付で行います。対象は平成 22 年度中に 40 歳になる方です。  
(対象年齢は平成 23 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 21 年度に受診された方は、平成 22 年度は受診できません。  
※各種がん検診は症状のない方が対象です。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。

# 20歳になったら子宮頸がん検診を受けましょう！

子宮頸がんってどんな病気？

子宮の入り口（頸部）にできるがん  
で、性交渉でのウイルス感染（HPV・  
ヒトパピローマウイルス）が原因でお  
こります。

多くの女性が感染しますが、その中  
の一部が子宮頸がんになります。誰で  
もかかる可能性のあるがんです。  
以前は40代以上が大半でしたが、今  
では20～30代で増えています。

だから検診が大事なんです

○初期には症状がありません

不正出血などは、がん以外の病気の  
可能性もあるので病院受診しましよ  
う。

○検診は前がん病変（がんの一手手前）  
をみつけることができます

前がん病変や初期のがんで見つける  
ことができれば、手術も子宮の入り口  
を一部切除するだけです。妊娠・出  
産も可能です。

○予防ワクチンの効果はまだ不明

HPVの予防接種（ワクチン）が、

最近日本でも認可されました。接種す  
るのは、性交渉の経験がない12歳前後  
になる予定で、20歳以上で接種した場  
合の予防効果、いつまで効果が続くの  
かなどははっきりしていません。

子宮頸がん検診を受けるには

市町村の検診、職場の検診、自費（人  
間ドックや病院など）の3つの方法が  
あります。それぞれの費用や申し込み  
方法は異なりますのでお問い合わせく  
ださい。

20歳以上の方は2年に1度の検診が  
勧められています。

白馬村の子宮頸がん検診の場合

▼申し込み

①検診の対象者には検診おたすね票が  
届きます（2月中旬）

②おたすね票の「1 村で受ける」に  
○をして、白馬村役場住民福祉課へ  
提出します

※2年に1度の検診が勧められていま  
すので、前年度受診した方は申し込  
みできません。

▼検診票受取

検診日の約1カ月前に検診票が届  
きます。必要事項を記入し、当日忘れ  
ないように持参しましょう。

指定された日程に生理が重なるな  
ど、都合が悪い場合は、白馬村役場住  
民福祉課へ日程変更のご連絡をお願い  
します。

子宮頸がん検診では

どんなことをするの？

▼問診

生理の状況や自覚症状などについて  
お聞きします

▼細胞採取・内診

検診車で行います。綿棒のようなも  
ので子宮の入り口（頸部）の細胞を採  
取します。痛みはほとんどありません。  
少し出血するかもしれないので、おり  
ものシートか生理用ナプキンがあると  
便利です。検査は数分で終わります。  
医師による内診では、子宮筋腫や膣  
炎などの病気がないかもチェックし  
ます。

▼検診結果

細胞に異常がないか調べます。  
約1カ月後に郵送で結果をお送りし  
ます。

精密検査が必要といわれたら、必ず  
受けましょう。

村では、本年度女性特有のがん  
検診推進事業により、無料受診  
ができる方にクーポン券を送  
付してあります。クーポンをお  
持ちの方は3月31日まで使用  
できますので、検診をお勧めし  
ます。





## お風呂で体を温める

なぜ、お風呂に入ると気持ちがいいのでしょうか？ それは、お風呂のお湯が持つ温度や浮力、水圧などが体のこりをほぐし、新陳代謝を促して、血行をよくしてくれるからです。緊張した神経もほぐれます。清潔になって、体の免疫力も高まります。

寒い季節には特に欠かせないお風呂。今回はお風呂でのエコな取り組みを紹介します。

### ◆シャワーを上手に使う

シャワーを約20分使うと、そのお湯の量は浴槽1杯分(約200ℓ)に相当してしまいます。シャワーを上手に使うことで、電気やガス・水道を節約することができ、地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>の削減にもつながります。



そこで、体や頭を洗う時はお風呂のお湯を使い、出来るだけシャワーの使用を抑えるようにする。シャワーの使用を1分短縮すると、年間では約3千円節約できるとも言われています。また、つつかりお湯を入れすぎないように、湯船に入ったときに溢れてしまうのを防ぐこともできます。

### ◆続けて入浴する

入っていない時はふたを閉める。お湯が温かいうちに続けて入浴し、追い炊きをしない。

追い炊きを控えることによって年間約5千円節約できるとも言われています。今の時期は水温が低下しやすいので、実践すると効果的です。

### ◆残り湯を活用

残り湯は、洗濯や掃除、植物の水やり、リサイクル物(ビン類やペットボトル、プラスチック製容器包装など)の洗浄、夏場なら打ち水に再利用するなど、できるだけ使い切るようにしましょう。

\*お問い合わせ

白馬村役場 環境課

## つくって食べま書 **パクパクはくば** Vol.1

### 体あったか☆みぞれ汁

保存のきく大根は、雪に覆われた冬の白馬で食べない日はないくらい、煮物で、漬物で、薬味のおろしで…何らかの形で食べている方も多いのでは？家に余った食材を土鍋に入れれば、みぞれ鍋にも早変わり☆

まだまだ寒さが厳しく家にもりがちな毎日、すりおろすことで手軽にたっぷり野菜を食べられるうえ、生姜とのベストコンビで、体の芯からあたたまりませんか？今夜は家族みんなでポッカポカ。

【材料】(4人分) 1人分の栄養価：エネルギー 65kcal 塩分 1.6g			
大根	240g	木綿豆腐	100g
かぼちゃ	100g	しめじ	40g
ねぎ	20g	だし	480cc
塩	少々	しょうゆ	小さじ2
片栗粉	小さじ1	しょうが	適量



#### 【作り方】

- ①かぼちゃと豆腐は一口大、ねぎは小口切りにし、しめじは小房に分ける。
- ②鍋にだしとかぼちゃを入れて火にかけ、煮立ったら塩、しょうゆで調味し、かぼちゃが柔らかくなったところで豆腐、しめじを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③すりおろして軽く水気をきった大根、ねぎを加えてひと煮したら、器に盛っておろししょうがをのせて、できあがり。

# 白馬村図書館協議会委員を募集します

白馬村図書館は、村内の方が自由に利用することができ、様々な学習活動を通じて、生活を豊かにする社会教育施設です。みなさんも図書館について一緒に考えてみませんか。

## ○趣旨

白馬村図書館協議会は、図書館の運営について館長の諮問に応じるとともに、図書館の行うサービスについて意見を述べる機関として、教育委員会が設置しています。

図書館運営について、広く村民の方々からご意見をいただくため、白馬村図書館協議会の委員を公募するものです。

## ○応募条件・資格

図書館の運営について興味があり、不定期に行われる会議に参加できる方

## ○応募方法

応募票に必要事項を記入のうえ、白馬村図書館または白馬村教育委員会(役場庁舎内)まで郵送またはご持参ください。

応募票は白馬村行政ホームページからダウンロードするか、図書館で配りするものをお使いください。

## ○応募期限

平成22年3月5日(金)必着でお願いします。

## ○募集人員

5人以内(ただし、同族の任意団体から複数名の採用はしません)

## ○選考方法

書類により選考します。(応募者全員が対象となります)

選考の結果については、全応募者本人あてに文書で3月中旬までに通知します。

## ○その他

①協議会開催予定回数

不定期(年2回程度)

②報酬

なし

③任期

平成22年4月から平成24年3月までの2年間

## ○応募書類の提出・お問い合わせ先

白馬村図書館

〒399-1930

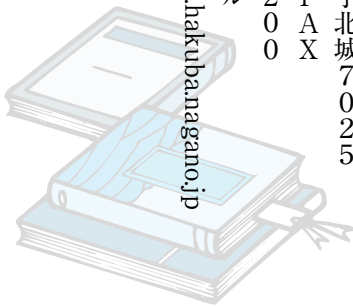
白馬村大字北城7025

TEL・FAX

72-15200

電子メール

toshio@vill.hakubanagano.jp



# 白馬村子ども会連絡協議会相談員を募集します

## ○趣旨

子ども会は、大人が主導して子どもがお客様になる事業の展開ではなく、子どもたちが自立して子ども社会を形成していくことを目的としています。

つまり、かつてはガキ大将と呼ばれたリーダー(子ども会ではジュニアリーダーと呼ばれる)を中心とした社会集団です。そんな子どもたちのお手伝いをしていただけるボランティアを募集します。

採用された方は任期中に開催される会議や行事に参加していただきます。

地域の子育て、教育に関心のある方の応募をお待ちしております。

## ○応募条件・資格

地域の子どもの育成に興味があり、子ども会連絡協議会の活動に参加できる方

## ○応募方法

応募票に必要事項を記入のうえ、白馬村教育委員会(役場庁舎内)まで郵送またはご持参ください。

応募票は白馬村行政ホームページからダウンロードするか、白馬村教育委員会でお配りするものをお使いください。

## ○応募期限

平成22年3月12日(金)必着でお願いします。

## ○募集人員

数名

## ○その他

①年間活動予定回数

行事4~5回、その他別途会議有り

②報酬

なし

③任期

平成22年4月から平成24年3月までの2年間

## ○応募書類の提出・お問い合わせ先

白馬村教育委員会

〒399-1930

白馬村大字北城7025

TEL 72-15000

FAX 72-17001

電子メール

kyouiku@vill.hakubanagano.jp



# ギフチョウ・ヒメギフチョウ 保護監視員を募集します

## ○趣旨

白馬村は、ギフチョウ・ヒメギフチョウが混生している日本でも希少な地域で、春になると美しいギフチョウやヒメギフチョウが飛び交います。

近年、白馬村では収集マニアなどによるギフチョウをはじめとする高山蝶の密猟が相次いで報告されています。

白馬村では、ギフチョウ・ヒメギフチョウを文化財保護条例による天然記念物に指定することにより捕獲を禁止し、保護に努めています。さらに保護を推進するため、村内をパトロールして捕獲者に注意・指導していただく監視員を募集します。

ギフチョウ・ヒメギフチョウの保護にご協力をお願いします。

## ○応募条件・資格

ギフチョウ保護について興味があり、不定期に村内をパトロールできる方

## ○応募方法

応募票に必要事項を記入のうえ、白馬村教育委員会(役場庁舎内)まで郵送またはご持参ください。

応募票は白馬村行政ホームページからダウンロードするか、白馬村教育委員会でお配りするものをお使いください。

## ○応募期限

平成22年3月5日(金) 必着でお願いします。

## ○募集人員

何人でも

## ○その他

### ①年間活動予定回数

不定期(パトロール以外に年2回打ち合わせ会議を開催)

### ②報酬

なし

### ③任期

平成22年4月から平成24年7月まで

## ○応募書類の提出・お問い合わせ先

白馬村教育委員会

〒399-19393

白馬村大字北城7025

TEL 72-150000

FAX 72-170001

電子メール

kyouiku@vill.hakubanaganano.jp



## 住宅用火災警報器設置状況調査 にご協力ください

昨年6月から全ての家庭に住宅用火災警報器の設置が義務付けられました。

北アルプス広域消防では、3月と9月の年2回、住宅用火災警報器の設置状況について電話による聞き取りアンケートを実施させていただきます。

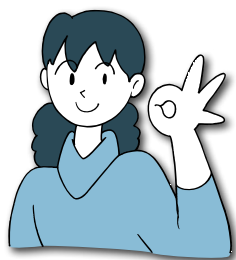
この調査は消防庁の「住宅用火災警報器普及率調査方法」に基づき実施するもので、警報機の回転や購入をお願いするものではありませんので、忙しい時期とは存じますが、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

※住宅用火災警報器を設置していないご家庭につきましては、早急に設置していただくようお願いいたします。

## \*お問い合わせ

北アルプス広域消防本部予防係

TEL 22-0166



## 新型インフルエンザワクチン(国産) の接種について

1月29日から65歳以上の高齢者の接種が、2月1日から健康成人(優先接種対象者以外)への接種が可能となり、すべての希望者の接種が可能となりました。村内の接種可能な医療機関は次のとおりです。

受託医療機関名	電話番号
長野県厚生連安曇総合病院付属白馬診療所	75-4123
神城医院	75-7050
しんたにクリニック	75-4177
栗田医院	72-2428
公済堂医院(北沢医院)	72-2013
横沢医院	72-2008

※生活保護世帯・非課税世帯(家族全員が非課税)には、助成があります。詳しくは住民福祉課へお問い合わせください。

## 自動車税・軽自動車税 名義変更等手続きのお願い

自動車税・軽自動車税の定期課税は、毎年4月1日現在の登録名義人に課税され、その年度1年分をお納めいただいています。

自動車を手放しても、「移転登録」の手続きをしない限り、そのままの登録名義人に課税されます。3月末まで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、「抹消登録」の手続きをしてください。抹消登録した日の翌月から月割りで自動車税が減額（還付）されます。

※軽自動車税の場合、抹消登録による月割りでの減額（還付）はありません。

手続きについては、大町地区自家用自動車協会（電話22-11276）にご相談ください。

なお、「白馬村ナンバー」の車両（原動機付自転車や農耕作業車など）に関する手続きについては、白馬村役場税務課にご相談ください。

〈お問い合わせ〉

・自動車税

北安曇地方事務所税務課

電話23-6505

・軽自動車税

白馬村役場税務課

電話72-5000

（内線151）

## 自立支援医療（精神通院医療）

### の手續きが変わります

自立支援医療（精神通院医療）の申請の際には、今まで毎回診断書の提出が必要でしたが、制度改正により2年に1度（隔年）の提出に改められます。

現在認定を受けている方で、平成22年4月1日以降に有効期限が始まる自立支援医療の継続（再認定）の申請をする際には、前回の申請のときに診断書を添付していれば、原則として診断書を添付する必要はありません。

ただし、次の場合には診断書の添付が必要となります。

- 有効期限が切れてから申請する場合
- 医療機関で添付が必要だと認められた場合
- 障害者手帳（精神）と同時期の更新にそろえるために申請する場合
- 所得区分の変更により、「重度かつ継続」の診断が必要な場合

なお、継続（再認定）のための申請書の提出は、今までどおり毎年必要となりますのでご注意ください。

### ●精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は…

精神障害者保健福祉手帳（障害者手帳）と自立支援医療（精神通院医療）を同時に申請する場合は、手帳用の診断書を提出することにより自立支援医療用の診断書の添付は不要となります。

また、自立支援医療と障害者手帳の更新時期が異なっても、自立支援医療の有効期間を短縮して同時に申請できる場合があります。詳しくは白馬村役場住民福祉課障がい者福祉係までお問い合わせください。



## 肝臓機能障がい 身体障害者手帳の 交付対象となります

身体障害者福祉法の改正により、平成22年4月1日より肝臓に障がいをお持ちの方についても身体障害者手帳の交付対象とされます。対象となるのは、重症の肝臓の機能障がい（永続・固定していると考えられる状態にあり、日常生活を送るうえで著しい制限を受けている方）です。

手帳の申請につきましてはこの2月より受付を開始します。

なお、申請にあたっては指定医の診断書等が必要となりますので、主治医とよく相談のうえ手続きをしてください。

ご不明な点につきましては、白馬村役場住民福祉課障がい者福祉係までお問い合わせください。

\*お問い合わせ

白馬村役場 住民福祉課

障がい者福祉係

電話72-5000（内線157）

先月は『高齢者虐待防止法』にあげられている虐待行為についてお伝えしましたが、今回は『高齢者虐待防止法』の中で、皆さんに知っていただきたい内容をお伝えしたいと思います。

**高齢者虐待発見者に、通報義務が課されました**

介護者または介護職員等による虐待を受けたと思われる高齢者を発見した者は、高齢者の生命または身体に重大な危険が生じる場合には、速やかに市町村に通報しなければならぬものとされました。

また、介護施設従事者等がその業務に従事している介護施設及び介護事業において、業務に従事する者に虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合にも、速やかに市町村に通報するよう努めなければならぬものとされました。



**市町村に立入調査権が認められました**

市町村長は、高齢者虐待により高齢者の生命または身体に重大な危険が生じているおそれがあると認めるときは、地域包括支援センターの職員その他の高齢者の福祉に関する事務に従事する職員により必要な調査または質問をさせることができるものとされました。

また、この場合において、これらの職務の執行に関して必要があると認められるときは、所在地を管轄する警察署長に援助を求めることができるものとされました。

**養護者に対する支援策として緊急ショートステイを確保するものとされました**

市町村は、高齢者虐待により高齢者の生命または身体に重大な危険が生じているおそれがある高齢者を一時的に保護するために必要な居室を確保するための措置を講じるものとされました。

このように、虐待に気付いた人は、市町村への通報義務があることが定められています。早期に発見し、第三者が介入することで虐待の深刻化を防ぐことができま

す。また、介護者が介護により心身に疲労し、追い詰められている状況も虐待の原因のひとつにあげており、高齢者虐待法では、虐待をしている介護者も支援の対象としています。

地域包括支援センターでは、介護の負担やストレスを軽減するためのサービスや情報を提供します。悩みや相談事などありましたら、抱え込まず地域包括支援センターにまずご相談ください。秘密は厳守いたします。

\*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)

電話(直通) 72-6667

**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しましょう。

総務課消費者行政担当 somu@vill.hakuba.nagano.jp / <http://gyosei.vill.hakuba.nagano.jp/category/conference/recycle.html>

**ゆずります**

- ・チャイルドシート (乳幼児・ジュニア用、メーカー不明) [希望金額：応相談]
- ・チャイルドシート (乳幼児用、リーマン製) [希望金額：応相談]
- ・スタッドレスタイヤ (鉄ホイール付、BLIZZAK REV01 195/65R15、H19購入) [希望金額：1万円]
- ・スタッドレスタイヤ (ホイール無、BLIZZAK MZ-03 155/65R13、購入年・使用期間不明、溝の減りはなく3年間ほど倉庫にて保管) [希望金額：4千円]
- ・スタッドレスタイヤ (ホイール付、TOYO GARIT2 145/80R12、平成19年2月頃購入、平成20年4月まで使用したが車の買い替えのため使用しなくなった) [希望金額：応相談]

- ・夏用タイヤ (TOYO TRANPATH R30 235/50R18、2009年37週製造、納車時に外しほぼ新品、アルファード・ヴェルファイヤー標準タイヤ) [希望金額：4万円程度 (応相談)]

**ゆずってください**

- ・ミニ耕運機 (稼動するものであれば、メーカー等は問いません) [希望金額：無償または格安]

登録状況 (2月5日現在)

## 各種相談日程

### ◆司法書士無料法律相談

多重債務、悪徳商法、架空請求、高齢者・障がい者の財産管理、相続手続などの相談に司法書士が応じます。  
※予約制ですので、社会福祉協議会までご予約をお願いします。(72-7230)

開設日	時間	場所	応談者	連絡先
3月4日(木)	16:00~19:00	ふれあいセンター 2階福祉相談室	帯金 康祐	白馬村社会福祉協議会 72-7230

### ◆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	応談者	連絡先
3月23日(火)	13:00~15:00	ふれあいセンター 2階福祉相談室	司法書士 人権擁護委員 民生委員	白馬村社会福祉協議会 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	応談者	連絡先
3月26日(金)	13:00~15:00	ふれあいセンター 2階福祉相談室	安藤	大北圏域障害者総合支援センター 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18日(木)	赤ちゃん健診	9:15~9:30	H21年4月生およびH21年10月生
2月22日(月)	2ヵ月育児相談	9:45~10:00	H21年12月生
3月4日(木)	3歳健診	13:00~13:15	H19年2月~H19年3月生
3月10日(水)	1歳半健診	13:00~13:15	H20年8月~H20年9月生
3月17日(水)	赤ちゃん健診	9:15~9:30	H21年5月生およびH21年11月生
3月18日(木)	2ヵ月育児相談	9:45~10:00	H22年1月生

\*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\\_message.html](http://gyosei.vill.hakuba.nagano.jp/life_stage/born/baby_message.html)

### ■子育て支援ルーム

[2月~3月の予定]

行事予定

月日	行事名	開始時間	月日	行事名	開始時間
2月16日(火)	食育活動「おいしいもの食べよ」 (1歳児対象)	11:00~	3月9日(火)	1歳児リトミック	11:00~
			3月11日(木)	2・3歳児リトミック	11:00~
2月25日(木)	食育活動「おいしいもの食べよ」 (2・3歳児対象)	11:00~	3月16日(火)	食育活動「おいしいもの食べよ」 (1歳児対象)	11:00~
			3月18日(木)	お別れ会/おいしいもの食べよ (2・3歳児対象)	11:00~
3月1日(月)	おはなし会	11:00~			

\*3月29日~4月4日は新年度準備のためお休みさせていただきます。

#### なかよし広場・育児相談・自由利用

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 13:30~16:00
	毎週火・水・木曜日	

### ■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21日	日	小谷村診療所	平林医院	石曾根医院	グリーン歯科クリニック
2月28日	日	栗田医院	横澤内科医院	栗林医院	あづみ野歯科
3月7日	日	公濟堂(北沢)医院	野村クリニック	西森整形外科	オクハラデンタルクリニック
3月14日	日	横沢医院	大町協立診療所	狩谷整形外科医院	いいざわ歯科医院
3月21日	日	しんたにクリニック	伊東医院	石曾根医院	小谷歯科医院
3月22日	月	白馬診療所	柿下クリニック	大町総合病院	たけうち歯科医院
3月28日	日	栗田医院	遠藤内科医院	安曇総合病院	小田切歯科医院

### 白馬村スキー傷害診療

開設期間:平成21年12月19日~平成22年4月11日

受付時間:13:00~17:00

開設日:土・日・祝日、年末年始(12月29日~1月3日)

診療場所:しんたにクリニック(75-4177)

※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。

## 特別整理休館（蔵書点検）のお知らせ

(□が休館日です)

月	火	水	木	金	土	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
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日

2月26日(金)から3月9日(火)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。

**2月の貸し出しは2月25日(木)まで。  
貸し出しの再開は、3月10日(水)からです。**

なお、休館中に図書を返却いただく場合は、図書館東側に設置の「図書返却口」へお入れくださいますよう、お願いします。

うっかり返し忘れていた図書はありませんか？昨年(平成21年)5月より前に貸し出したまま、返却いただけていない図書があります。この機会に、ご確認ください。

## うっかり返し忘れていた図書はありませんか？

「図書館の本だという目印ってなに？」というご質問にお答えします。

①背表紙に分類ラベルシールが貼ってある。



③本の表紙の部分に白馬村図書館の名前付きのバーコードシールが貼ってある。または、本の中に所蔵館印が押してある。



②本の表紙(裏表紙か、おもて表紙)を開くと、「貸出期限票(返却期日票)」とブックポケット(本のタイトルを書いているカードを入れるポケット)がついている。



## 図書の返却口(返却ポスト)ってどこにあるの？

図書館の建物東側。図書館の入り口の扉に向って左側がスロープ(傾斜した部分)になっています。

そこを降りていただくと「図書返却口」は建物の壁に設置されています。返却口(返却ポスト)の開閉部分を片手で押し上げた状態で、本をお入れください。



# 姉妹都市コーナー

## 静岡県 河津町



### 完成！河津桜観光交流館

河津桜観光交流館が完成し2月1日、落成式が行われました。交流館は、町のほぼ中央に位置し、木造2階建て、延べ床面積約790平方メートル。町の新たな観光交流の拠点としてオープンしました。館内には、町観光協会事務局、町内で採れた新鮮な農産物を販売する物販コーナー、展示コーナーなどがあります。また河津桜まつり期間中(2月6日～3月10日)は、飲食コーナーでうどんやそばなどが販売されます。

今年の河津桜まつりは、平成3年の初開催以来、20回目を迎えます。期間中は、全国から100万人もの花見客が訪れにぎわいを見せます。白馬のみなさんも、早春の河津にぜひお越しください。

## 和歌山県 太地町



### ～東牟婁地方駅伝大会～

2月7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。

今回で最後とな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44チーム、220名の若者たちが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。

## 有料広告欄

営利を目的としない助けあいの制度

# 長野県民共済

資料請求はホームページからどうぞ。

長野県民共済

検索

www.nagano-kyosai.or.jp/

携帯から http://kyo-sai.jp/nagano/

携帯サイトのバーコード



共済取扱団体/長野県認可 長野県民共済生活協同組合 [松本] ☎0263-40-1681(代) 〒390-0851 松本市島内3443-3  
共済元受団体/厚生労働省認可 全国生活協同組合連合会 http://www.kyosai-cc.or.jp/ FAX 0263-40-1682

(この広告は白馬村広報等有料広告掲載要綱に基づき掲載しています)

## 編集後記

2010年冬季オリンピックが、カナダのバンクーバーで2月12日から開催されております。白馬村出身選手はもちろんのこと、長野県出身選手の活躍が期待されますが、目標に向かって挑戦する姿は私たちに感動を与え、明日への活力を生み出してくれます。こうした観点から応援してみようと思います。

早いもので、1998年長野冬季オリンピックから12年が経過しました。当時、村民一人ひとりの気持ちが一つになり、オリンピックの成功そして白馬村を盛り上げるためそれぞれに努力したことを思い出します。オリンピックイヤーを契機に、観光で生きていく村として、当時に負けない気持ちをもって頑張りたいものです。