

広報はくば



2010
Vol.404

5

今年で31回を迎えた「塩の道祭り」が5月3日～5日に開催され、白馬村では4日(火曜日)に落倉自然園から白馬グリーンスポーツの森までの約9kmの道のりを、約2,000人の参加者が歩きました。

参加者は、切久保の観音原石仏郡に見守られ、五月晴れの晴天のもと花嫁行列とともに中世より悠久の歴史を刻む古道「塩の道」の趣を楽しみました。

広報はくば

平成22年度白馬村消防団出初式	2
白馬村計画審議会委員を募集します	4
臨時職員を募集します	5
ケーブルテレビ白馬	8・9
冬のはつらつ健康講座のご報告	10・11
薬物乱用防止について	14

館報はくば

ふれあい教室のご案内	1
サークルの紹介	2
さんかくくん便り	4
図書館便り	5

平成22年度

白馬村消防団出初式



4月29日（木）に出初式及び分列行進が行われ、無火災・無災害への誓いを新たに白馬村消防団が平成22年度のスタートを切りました。式典では消防団員として長年ご活躍された方々に白馬村から感謝状が贈られたほか、消防団活動に多くの功績があった団員に対し、表彰が行われました。栄えある受賞者は次の方々です

日本消防協会

◆ 精勤章

塩島 広幸(北部)

長野県消防協会

◆ 功績章

太田 俊祉(本部)

◆ 功労章

西村 基男(北部)

南澤 充夫(南部)

◆ 努力章

鎌倉 広志(南部)

太田 俊祉(本部)

◆ 精勤章

仁科 聡一(南部)

丸山 義行(中部)

◆ 技術章

松本 茂(南部)

太田 和也(南部)

◆ 精勤章

鈴木 広章(本部)

松澤 賢一(南部)

矢口 裕幸(南部)

柏原 芳史(南部)

太田 正純(中部)

田中 和也(中部)

松澤 智之(中部)

太田 史誠(中部)

湯尾 亮(北部)

下川 貴彦(北部)

大北消防協会

◆ 功績章

田中 栄人(南部)

太田 朋也(中部)

◆ 功労章

松沢 文恭(南部)

藤木 光(南部)

中村 幸弘(南部)

宮下 桂一(中部)

中村 豊(中部)

嶺村 直樹(中部)

塩嶋 直樹(北部)

吉沢 和彦(北部)

◆ 精勤章

江津 繁樹(南部)

松澤 繁(南部)

田中 人嗣(南部)

丸山 良(中部)

福島 直人(中部)

郷津 達也(中部)

丸山 直彦(中部)

降旗 大輔(中部)

宮田 修(北部)

松沢 剛(北部)

◆ 永年勤続功労章甲

佐藤 公昭(南部)

降旗 広明(南部)

平林 潔(南部)

塩嶋 公一(北部)

◆ 永年勤続功労章乙

鈴木 広章(本部)

宮田 敏克(南部)

白河 和也(南部)

大北消防協会

◆ 永年勤続功労章乙

倉科 裕樹(南部)

渡邊 晃一(中部)

田中 和也(中部)

内山 莊一(中部)

横田 一彦(中部)

山岸 信也(北部)

白馬村消防団

◆ 功績章

白河 和也(南部)

横田 一彦(中部)

◆ 功労章

遠藤 孝(南部)

倉科 裕樹(南部)

柏原 正樹(南部)

太田 敦樹(中部)

東 一之(中部)

横山 秀和(中部)

山岸 研(北部)

横沢 清(北部)

塩嶋 啓二(北部)

◆ 技術章

長澤 肇(南部)

柏原 英司(南部)

田中 健児(南部)

◆ 10年勤続功労章

松沢 彰裕(南部)

松澤 繁(南部)

田中 哲也(南部)

太田 慎也(南部)

田中 人嗣(南部)

大北消防協会

◆ 5年勤続功労章

田中 勝喜(南部)

横田 幸喜(中部)

宮脇 賢二郎(中部)

丸山 巧(中部)

山崎 一成(中部)

立石 逸人(中部)

丸山 典秀(中部)

望月 修平(中部)

福島 和宏(中部)

ラッパ功労章

福島 秀一(中部)



自動車税の 軽自動車税の 納期のお知らせ

■平成22年度の「自動車税」の納期限は、5月31日(月)です。また、軽自動車税の納期限は、5月25日(火)です。

■納税通知書が届いたら、銀行や農協等で、早めに納めましょう。
自動車税(県税)は、コンビニエンスストアや郵便局で納めることもできます。

■納税される方は、「納税通知書」を、必ずお持ちください。

■「納税証明書」は、車検を受けるときに必要となりますので、車検証と一緒に大切に保管してください。

*詳しくは、地方事務所税務課・白馬村役場税務課へお問い合わせください。

*問い合わせ
地方事務所税務課
電話 23・6506
白馬村役場税務課
電話 72・5000



募集

— 介護保険事業計画作成委員

北アルプス広域連合では、平成24年度から26年度までの第5期介護保険事業計画を作成する計画作成委員会委員を募集します。

応募人数は7名程度で、40歳以上の介護保険の被保険者及び介護保険を利用されている方です。

応募方法は、申請書に必要事項を記入の上、「介護保険について日頃考えていること」を800字程度にまとめた文書を添付して、直接及び郵送等でお申し込みください。

報酬など、詳しくは、井戸端かいご4月号、またはホームページをご覧ください。

▼募集期限 7月23日必着
▼任期 平成25年3月末

*問い合わせ

北アルプス広域連合
介護福祉課介護庶務係
電話 22・7196
ホームページ
<http://www.kita-alpsomachi.nagano.jp>

要約筆記奉仕員養成講座

受講生募集について

大北圏域障害者総合支援センター「スクラム・ネット」では、本年度の要約筆記奉仕員養成講座の受講生を募集しています。

「要約筆記」とは、聴覚に障がいをお持ちの方や、聞こえに不安のある方に対し、話の内容をその場で要約し文字にして伝える方法で、重要なコミュニケーション手段です。

▼期日

①基礎課程(8日間・全木曜日)
6月10日・6月24日・7月8日
7月22日・8月26日・9月9日
9月16日・10月14日

②応用課程(5日間・全木曜日)
10月28日・11月11日・11月25日
12月9日・12月16日

▼時間 午前10時～3時

▼場所 大田市総合福祉センター

▼定員 15名

▼受講料 3,000円

その他にテキスト代が必要です。

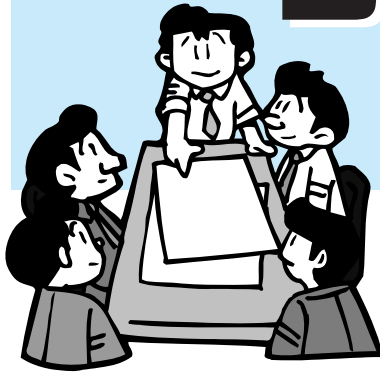
▼申込締切 平成22年5月末



*相談会、養成講座のお申し込み・お問い合わせ

大北圏域障害者総合支援センター
「スクラム・ネット」
電話 26・3855
FAX 26・3856
住民福祉課福祉係
電話 72・5000
(内線) 157

白馬村計画審議会 委員を募集します



あなたも新たな計画づくりに 参加してみませんか？

白馬村では、平成17年度に「村ごと自然公園を」と「村民協働」を柱とした第4次総合計画（計画期間・平成18年度から平成27年度）を策定し、各種施策を進めてまいりました。ちょうど本年はその中間年にあたることから、前期5カ年の計画遂行の検証作業を行うとともに、平成23年度から平成27年度までの後期計画の策定を行う予定であります。

そこで今回も、計画審議会委員の一部に村民の方からも加わっていただき、新たな計画づくりに向けて積極的な意見を述べていただける方（公募委員）を、募集することとなりました。募集概要は次のとおりでありますので、多くの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 委嘱の日から1年間（概ね平成23年3月31日までが目途です）
- ▼開催回数 年3〜5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 審議会に出席いただいた場合には、村が定める報酬額をお支払いします。
- ▼その他 会議は1回概ね2時間程度を予定しています。

【応募要領】

▼応募資格

次の①から⑤の、いずれの要件にも該当する方

- ①白馬村に住所を有している方
- ②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
- ③年齢20歳以上（平成22年4月1日現在）の方で、白馬村の発展や施策について関心を持ち、今後の村行政の方向や施策について、ご意見をお持ちの方
- ④国、若しくは地方公共団体の議員又は常勤の公務員でない方
- ⑤他の審議会等の公募による委員に選任されていない方

▼応募方法

○申込手続

次の書類を白馬村役場総務課に持参郵送、FAX又はe-mailにより提出してください。

- ①応募申込書（必要事項を記入してください。）
- ②レポート（様式自由 800字以内）
 - ・以下のテーマについてご意見、提案等を記述してください。
 - テーマ「未来にのこすべきもの…」
- 受付期間
平成22年5月20日（木）〜6月23日（金）

《郵送する場合》

6月23日までの消印のあるものに限

り受付します。

《持参する場合》

期間中の受付は、午前8時30分〜午後5時15分までです。

なお、土、日曜日及び祝日は閉庁のため、受付しません。

《FAX、Eメールで提出する場合》

6月23日午後5時までに送信ください。受信確認のため電話による連絡もお願いします。

▼応募申込書の入手方法

- ①白馬村役場総務課で入手できます。
- ②インターネットの白馬村行政公式ホームページ内の「行政計画」―「計画審議会」で、応募要領、応募申込書様式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」、「レポート」により選考を行います。なお、応募者多数の場合には再度レポートの提出を求める場合があります。

▼選考結果の通知

平成22年7月上旬（予定）に、郵送により本人あて通知いたします。

*お問い合わせ先

白馬村役場 総務課 企画係
電話 72・50000代 内線 123
FAX 72・7001
E-mail: somu@vill.hakuba.nagano.jp

守ろう！

電波のルール

公共の電波を正しく使用するために、電波法というルールがあります。

しかし、ルールを守らない「不法無線局」から発射される不法な電波により、テレビ・ラジオの受信や消防・救急や航空など重要な無線通信への混信・妨害があとを絶ちません。

また、インターネットなどの取引などにより、日本では使用できない外国規格の違法な無線機器（**㊦**）が流通しています。これらは比較的容易に入手できるため、法令違反の認識がまま使用し、混信妨害の原因者となるケースが増えています。

私たちの財産である電波の良好な利用環境を守るため、「不法無線局」をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、信越総合通信局までお気軽に御相談ください(無料)。

戸別所得補償モデル対策の加入申請はお済ですか

平成22年度から始まる、戸別所得補償モデル対策の加入申請を米の予備予約で行いましたが、まだ申請書を提出していない農家の皆さんは、提出をお願いします。

加入申請手続きがない場合は、交付金が受けられませんので忘れずに申請をお願いします。

詳しい内容は、農林水産省のホームページに掲載しております。



★無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関する情報
監視調査課

電話026・234・9976

★テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関する情報
受信障害対策官

電話026・234・9991

★その他、情報通信の行政相談に関する情報
総合通信相談所

電話026・234・9961

ホームページ

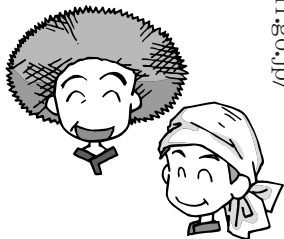
<http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>

ホームページ <http://www.naff.go.jp/>

*お問い合わせ先

白馬村営農支援センター

電話75・7166



臨時職員を募集します

申込み 一般行政職及び保健師 5月20日
締切り 保育士 7月9日

村では平成22年6月及び8月から採用する臨時職員を募集します。職種は次のとおりです。

応募する方は、左記により申込書を役場総務課へ提出して下さい。

【申込方法】

『白馬村臨時職員申込書』を、役場総務課で受け取るか又は白馬村公式ホームページによりプリントアウトし、所定事項を記入(押印・写真添付)の上、受付期間内に総務課に持参するか郵送して下さい。

■申込受付締め切り

一般行政職及び保健師は5月20日(木)午後5時まで
保育士は7月9日(金)午後5時まで

【申込から採用まで】

■書類審査又は面接

一般行政職及び保健師は5月下旬に書類審査又は、面接を行います。

保育士は7月中旬に書類審査又は、面接を行います。

■採用の決定

一般行政職の採用の決定は5月下旬、保健師の採用の決定は6月上旬となります。

保育士の採用の決定は7月下旬となります。

【手当て・保険】

通勤手当は通勤距離2km以上で支給します。
雇用保険・社会保険は制度に従い適用します。

歩こう！

朝晩の冷え込みもやわらぎ、日も長くなり、日中も過ごしやすいい日が増えてきました。新緑も深くなるこの時期、白馬の景色を楽しみながら、心掛けて歩いてみませんか。

◆通勤に歩こう

通勤、通学で自動車を利用している人は多いと思います。これは都会と比較して公共交通機関が整備されていないとか、積雪地によるところが要因と思われれます。降雪期に取り組むには困難ですが、これからの季節に是非、徒歩・自転車・電車などを通勤手段として実践してみたいかがでしょうか。天候等もあり、毎日難しいこともあるでしょう。そこで、週一日から始めてみることをオススメします。

◆どれくらい効果があるの？

家庭から排出される二酸化炭素の約1/3は自動車からです。自動車が走って1リットルのガソリンを消費したときに発生する二酸化炭素の量は、100Wの電球を65時間も点灯した場合に相当するといわれます。エコドライブ(急加速・急停車のない運転、不必要なアイドリングをやめるなど)を心がけるとともに、自動車に頼りすぎないライフスタイルを築いてみましょう。



◆「歩くことが普通」の村でいつまでも元気に

歩くことが健康に良いことは周知の事実かもしれませんが。普段から歩く人は、歩かない人に比べて生活習慣病だけではなく、うつや認知症になりにくいこともわかってきました。これは有酸素運動をすることで全身の血流が良くなり、脳への血流量が増えるためとも言われています。

ある講師が「白馬村は歩く人が少ない」という指摘をしていました。積雪を理由にはできません。なぜなら同じような山間部でもウオーキング人口が多いところがあるからだそうです。歩く人が増えることで、徐々に「歩くことが普通」になり、結果的に環境にも優しく、健康で元気な村になっていけばいいですね。

*お問い合わせ

白馬村役場環境課

平成22年度も交通災害共済に加入しましょう

村では、今年も6月を交通災害共済の加入推進期間として、各地区の推進員のみなさんに協力いただき、各戸を訪ねての加入の申し込み手続きを行っていただきます。この共済は、自損・対人・対物事故にかかわらず、交通事故で負傷し、入院または通院した場合に見舞金が支払われるものです。(入院・通院日数により、対象とならない場合があります)

加入を希望される方は、訪問した推進員に申し込んでいただくようお願いいたします。

また、お宅がわからなかったり留守である場合もあり、推進員が訪ねてこないときには、役場総務課にお問い合わせください。

▼会費 1人年額500円

▼推進員への申込締切日 平成22年6月30日

▼共済期間 平成22年7月1日から平成23年6月30日まで

※役場への申し込みは年中承ります。共済期間は会費納入日の翌月から平成23年6月30日までとなります。

*お問い合わせ

役場総務課交通災害共済係

白馬村野外緑地広場(テニスコート)

オープンのお知らせ

今年も野外緑地広場(テニスコート)を4月からオープンしています。是非ご利用下さい。

▼貸出コート数

4面(オム二サンドコート)

▼場所

白馬村農業体験実習館東側(飯田)

▼使用の申込み先

白馬村役場観光農政課

電話72・5000

※使用の3ヶ月前の使用の初日から受け付けます

▼使用期間

4月29日～11月30日(予定)

▼使用時間

午前8時30分～午後5時まで

▼使用料金

1500円 1面/h



平成22年度 白馬村農作業標準賃金及び機械作業標準料金表

白馬村・白馬村農業委員会・白馬村営農支援センター

作業区分		単位	標準金額	摘 要	
水田作業	自動耕耘機による耕起	10 a	6,300	標準 13～15cm耕起 特殊事情田は当事者間で協議 湿田 2割以内の割増 不正形 相対で協議	
	機械代かき作業	10 a	11,000		
	荒代のみ	10 a	4,700		
		植代のみ	10 a	6,300	
		施肥	10 a	2,100	機械まき、委託者が補助者1人を付ける
		機械田植作業	10 a	8,600	委託者が補助者1人を付ける
		側条田植機使用	10 a	11,300	
		防除作業 粉、粒剤散布 液剤散布	10 a	1,000	
			10 a	1,700	
	収穫作業【稲】コンバイン	10 a	20,100	グレンタンク付は1,000円増、 委託者が補助者1人を付ける	
		10 a	10,600	委託者が補助者1人を付ける	
機械作業 その他	施肥播種	10 a	8,100	ロータリーシーダー使用	
	大豆脱穀	1 時間	7,200	スレッシャー使用	
労賃	水田一般作業	1 時間	820	お小昼持参、男女問わず、時間外は割増賃金とする	
	畑一般作業	1 時間	820		
賃金 オペレーター	トラクター	1 日	11,300	オペレーターのみを雇う場合 実働 8 時間	
	田植機	1 日	11,300		
	コンバイン	1 日	11,300		

- (注) 1. この賃金(料金)は、JA長野中央会及び長野県農業会議の平成22年度標準表を参考に定めたものです。
 2. この賃金(料金)を適用する期間は、平成22年4月1日から平成23年3月31日までとします。
 3. 機械作業については、運転者・機械・燃料を受託者が負担します。
 4. 上記以外の作業については、地域の実情に見合う賃金(料金)を当事者間で決定してください。
 5. 休憩時の湯茶は簡素なものにすること、また、必ずお昼を持参すること。
 6. この料金は、消費税を含んだ料金です。

入札結果

工 事 名	平成21年度 交通安全施設整備工事
入 札 日	平成22年3月23日
場 所	白馬村五竜15工区
落 札 者	(株)信越
落札決定額	¥3,045,000 (消費税含む)
入札参加者	<ul style="list-style-type: none"> ・(株)信越 ・矢木コーポレーション(株)松本支店 ・(有)長野安全サービス ・中信測機(株) ・(株)石原工務店

軽にお出かけください。

相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽

■ 日時 平成22年6月1日(火) 午後1時から午後4時まで
 ■ 場所 白馬村保健福祉ふれあいセンター
 ■ 相談担当者 人権擁護委員
 ■ 相談内容 近隣、家庭、相続、いじめ、セクシャルハラスメント、女性差別等の心配ごと悩みごとなどの相談を受けます。

「人権特設相談所」 開設のご案内



ケーブルテレビ白馬 加入促進期間 申込受付中

加入負担金(初期費用)が
全額免除となる「加入促進期間」は、
平成22年5月31日(今月)まで

● 皆様のご加入をお待ちしています

加入促進期間終了まで、あとわずかになりました。加入を希望される方で「加入申込書」をまだ提出していない方は、今月中に役場総務課まで提出してください。

なお、加入申込書がない場合には、役場総務課へ問い合わせ、もしくは白馬村行政公式ホームページからダウンロードすることもできます。

● 宅内環境チェックリストを郵送しました

加入申込時期の早い方につきましては、既に加入承認書を郵送していますが、次のような「宅内環境チェックリスト」を同封しましたので、加入の皆さんは宅内環境のご確認をお願いします。また、今後において加入を検討される方は、ご自分の宅内環境の確認をしてみてください。

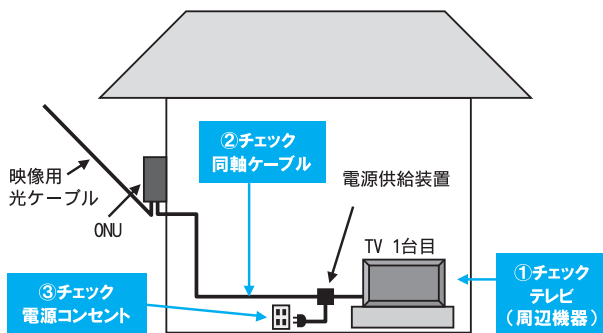
● 負担金等の減免申請について

加入承認された加入者全員に減免申請書を郵送していますが、この減免申請書の提出は該当となる方のみです。

宅内環境チェックリスト

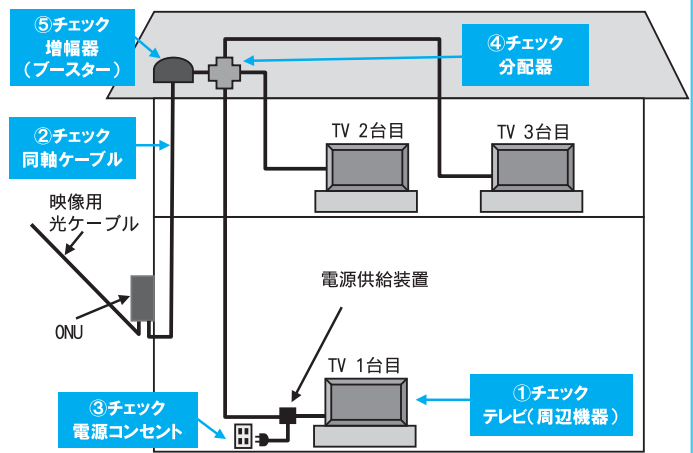
TV1台のチェック項目(標準パターン)

■ チェック項目(簡易版) Q1~Q4該当



TV複数台のチェック項目(標準パターン)

■ チェック項目(簡易版) Q1~Q9該当



参考写真資料

■ 同軸ケーブル



同軸ケーブル側面に記載してある、白線部分を確認してみてください。ケーブルの種類を表しています。チェック項目のケーブル一覧と見比べてください。



推奨されているケーブルの記載例です。メーカーにより多少記載方法に違いがあります。

※掲載写真はほんの一例です。メーカー・種類によって色々あります。あくまでも参考として掲載しています。

■ ブースター(増幅器)



■ 分配器

電流通過方向を示しています。記載があれば通電型です。



対応帯域が書かれている部分です。ご希望の放送帯域に対応しているものか確認してみてください。

ケーブルテレビ白馬

宅内環境は

いかがですか？

4月末現在で、約1,300件を超えるケーブルテレビ白馬への加入申込をいただき、ありがとうございます。

加入申込をいただいた方には随時加入承認書を郵送しています。

加入承認には以下の内容を「宅内環境チェックリスト」を同封しています。お手元に届きましたらチェックリストに沿って宅内の受信環境を確認していただきますようお願いいたします。

外壁に設置する光電変換装置「VONU」の電源は、テレビ近くに設置する電源供給器（コンセント）等から同軸ケーブルを経由して供給されます。このため、分配器を使用されている方は通電対応である必要があります。

また、同軸ケーブルはその種類により映像品質の保証ができない場合があります。設備・工事等に関してはお近くの電気工事店等にお問い合わせください。

宅内設備のチェック項目（簡易版）

■テレビ（周辺機器）

Q右① デジタル放送対応テレビですか。 はい
またはデジタル放送対応のチューナーがありますか。 いいえ

注) どちらにも“はい”が無い場合は、用意をお願いします。テレビを見るための絶対条件です。

■同軸ケーブル

Q右② 現在、屋内（屋外）に配線してあるテレビ用同軸ケーブルの標記はどうなっていますか。下記一覧より選択ください。（右ページ写真資料）

- | | |
|--|---|
| ※3C-2V (BS・CS非対応) <input type="checkbox"/> | TVEFCX (CS非対応) <input type="checkbox"/> |
| ※5C-2V (BS・CS非対応) <input type="checkbox"/> | ★5CFB (CS非対応) <input type="checkbox"/> |
| ※7C-2V (BS・CS非対応) <input type="checkbox"/> | ★S-4CFB <input type="checkbox"/> |
| ※3C-FV (BS・CS非対応) <input type="checkbox"/> | ★S-5CFB <input type="checkbox"/> |
| ※5C-FV (BS・CS非対応) <input type="checkbox"/> | ★S-7CFB <input type="checkbox"/> |

注) ※のケーブルについては、映像品質の保証が出来ない場合があることをご承知下さい。不明な場合には専門業者によります調査または、調査結果により張替えをお勧めします。★は一般的に推奨されているケーブルです。

Q右③ 同軸ケーブルに劣化（腐食・亀裂・歪み等）等、見た目での異常箇所はありますか。 はい いいえ

注) ONU（光映像受信端末器）を動かすため、同軸ケーブルを使い電気を供給します。ケーブルに異常・劣化等が見受けられる場合は、映像品質や漏電等の品質保証が出来ません。また漏電による火災原因にもなりますので、張替え工事をお勧めします。不明な場合には専門業者による調査をお勧めします。

■電源コンセント

Q右④ テレビ設置箇所に電源供給用装置に使用出来るコンセントはありますか。（テレビ周辺から1.5m～2m付近） はい いいえ

注) ONU（光映像受信端末器）を動かすために、電源供給装置を設置することになります。近くにコンセントが無い場合にはテレビの配置を移動するか、場合によっては電源工事が必要になります。

■分配器

Q右⑤ 分配器は設置されていますか。 はい いいえ

Q右⑥ 分配器が設置されている方は、補償帯域の標記はどうなっていますか。（右ページ参照）

注) 下記一覧は各放送帯域で使用されます、周波数の参考数値です。ご希望される放送帯域以上の周波数に備付け分配器が対応しているか確認してみてください。

視聴希望	備付け分配機の補償帯域
地上デジタル・アナログ放送帯域 (470～770MHz)	
B Sアナログ・B Sデジタル放送帯 (1050～1470MHz)	
110° C S放送帯域（スカパー） (1593～2053MHz)	

Q右⑦ 備え付け分配器の補償帯域が、ご希望される放送帯域対応品でしたか はい いいえ

Q右⑧ 分配器は通電型タイプですか。 はい いいえ

注) ※同軸ケーブル注意書きで述べたとおり、ONU作動用に同軸ケーブルを経由し電源供給を行うため、分配器も通電型タイプが条件となります。各メーカーにより仕様が異なりますので、注意が必要で、通電型でないものは、交換が必要となります。不明な場合には、専門業者やお近くの電気屋さん等に聞いてみる事をお勧めします。

■ブースター（増幅器）

Q右⑨ ブースター（増幅器）が設置されていますか。 はい いいえ

注) ※各メーカーにより仕様が異なりますので、注意が必要です。また現在取付てある方で対応品でないものは、映像信号を止めてしまう場合があり、取り外しの必要が発生する場合があります。取り外しが必要な場合は、対応機器等の取替えが必要になります。

不明な場合には、専門業者やお近くの電気屋さん等に聞いてみる事をお勧めします。

簡易チェック項目は以上です。

部分にチェックがある方は、何らかの設備・機器等の整備が必要と思われます。

当事業におきまして、ONU（光映像受信端末）設置場所を確認する際に、加入者様宅に専門業者がお伺いし、調査させて頂く事となります。そのため、上記チェック項目は必要最低限なものです。

ご不明な点につきましては、業者や、お知り合いの電気屋さん等にご相談頂きますよう、お願い致します。

冬のはつらつ健康講座のご報告 ②

先月号に引き続き、昨冬大勢の方にご参加いただきました『冬のはつらつ健康講座』について、今回は残り3コースについての、講座を振り返っていきます。

◇参加者数

	冬の白馬を満喫講座			冬でも脂肪燃焼講座			冬を歩く&血行促進講座		
	1月26日	2月23日	3月11日	1月21日	2月2日	3月16日	1月28日	3月2日	3月25日
男	11	7	2	0	1	1	0	1	1
女	3	12	6	23	13	10	5	3	1
計	14	19	8	23	14	11	5	4	2

冬の白馬を満喫講座 期日：1月26日、2月23日、3月11日

講師に浅香公夫氏（木流川と親しむ会所属）を迎え、第1回 大出公園周辺、第2回 木流川周辺、第3回 スノーハープ周辺を散策しました。スノーシューやかんじきを履いて、同じ白い雪原でも違った場所で、違った景色や自然の様子を楽しみながら歩き、冬の白馬を満喫しました。

参加者は50～60歳代女性が多かったものの、男性・20歳代のほか、3回の講座に全て参加し、違った角度・場所で、各地ならではの楽しみを発見された方もいらっしゃいました。

講座は全て午後の開催でしたが、動物や足跡等は午前中に発見しやすいという意見もあり、午前開催も視野に入れながら、開催時期や時間等、今後の検討課題にしていきたいと思えます。



～参加者からの声～

★夏場は、観光や散歩で歩くことの多い場所でも、今回の講座で歩いたのは辺り一面雪に覆われた雪原の上。いつもと違った風景や自然を楽しめる企画でした。

★「五感を使って楽しむ」ことをテーマに、歩くことによる身体運動だけでなく、五感や体全体の感覚をフルに使いながら心も楽しめるよう意識することで、すがすがしく気分転換になりました。

★冬に歩くのは初めてでしたが、冬の楽しみを大発見しました。今後、白馬に遊びに来る知人やお客さんにも案内していきたいです。



←雪原に落ちていた小さなかけら。何か分かりますか？白馬でもよく見かける木の下・近くで見られるかも。皆さんも探してみてください。

冬でも脂肪燃焼講座 期日：1月21日、2月2日、3月16日

講師に山里鈴子氏・宮島夕子氏・中西紀子氏を迎え、天候や道路の積雪等に左右され、どうしても運動不足になりがちな冬に、初心者でも室内で簡単にできるエクササイズを行い、気持ちよく汗を流しました。

また、運動を始める前には保健師や管理栄養士から「脂肪燃焼ミニ講座」を15分程度実施することで、その後の有酸素運動・脂肪燃焼に関連付けられ、さらに意欲的に取り組めていただけたようでした。

参加者は40～50歳代女性が圧倒的に多く、今後はメタボ予防・解消にむけた、動き盛りの男性が参加しやすい講座の開催が課題となりました。あわせて、今後も手軽に楽しみながらできる運動習慣の動機付けとなるような講座を展開していきたいと思えます。



～参加者からの声～

★バランスボールを使った運動は初めてで、ボールに触るのも今回が初めてでしたが、楽しみながら体を動かし、汗をかいて体が熱くなりました。

★音楽に合わせながら体を動かすエアロビクスでは、徐々に体が慣れてきて、あっという間に時間が過ぎました。1時間も動き続けていたとは思えないくらい、無理なく動けて、心身ともにすっきりしました。



冬を歩く&足湯で血行促進講座 期日：1月28日、3月2日、3月25日

講師に宮嶋夕子氏（ノルディックウォーキング公認指導員）を迎え、役場を出発し、八方にある足湯 和の湯を目指してノルディックウォーキングを実践しました。

ノルディックウォーキングは、ポール(ストック)を持って腕を使いながら歩くことにより、上肢・下肢、全身を使った運動となるため、運動量・血行がともにアップします。

体が軽く温まったところで足湯につかり、楽しくおしゃべりして更に身体を温め、血行促進に効果的な企画となりました。

あいにくのお天気により、室内で下肢の血行を促進させるマッサージや、ノルディックウォーキング体験を行った回もありましたが、こちらもまた好評で、足先や体の芯までポカポカとあたたまりました。また、ポールを使ったストレッチでは、ポールがあればこそ体のほぐしかた、ほぐれかたがあり、気持ちよく血行を促進することができました。

今後、村内にある足湯各所など恵まれた環境を活かしながら、季節によって異なった景色を楽しめるような事業を検討していきたいと思います。

～参加者からの声～

★運動と温泉と一緒に味わえて、贅沢な運動講座でした

★地元に住んでいても、この足湯に来たのは初めてでした。冷えた体が温まり、ウォーキングの後の休憩にはピッタリでした

★人目もあって1人ではなかなか歩きづらいけれど、こうして何人かで集まって歩くと、少し足を伸ばしても苦になりませんでした。いつもは車で通り過ぎてしまう道も楽しむことができました

★はじめに講師から歩き方の説明があり、想像していたよりも簡単で、初心者でもすぐに歩くことができました。ポールを使うことで、腕も効果的に使いながら歩くことができました

★近所にもポールを使って歩いている人を見かけますが、こうして正しい歩きかたを教わった上で、効果的なノルディックウォーキングをもっと多くの人に広げていくといいと思いました



お忙しいなかご参加いただきありがとうございました。この講座を機に、楽しみながら、無理なく、自分に合った体の動かしかたを発見していただければ幸いです。皆さんからのご意見を参考に、年間を通じた事業展開を視野に入れながら、日程が決まり次第、随時皆さんにお知らせしていきたいと思ひます。

健診月間を生活習慣病予防月間に！

今までやるうと思ひていてもできなかったこと、チャレンジしたいこと、ひとつでも、できる日だけでも、まずは健診まで取り組んでみませんか？

- 例えば…
- 体重を毎日測る！
 - 移動はなるべく歩く or 自転車に乗る！
 - 農作業の後は、田畑一回り歩く！
 - 夜寝る前3時間は食べない！
 - 間食は控える！
 - 週に1～2日休肝日を作る！ 等等…

健診に向けて生活習慣を見直してみませんか！？



★検査項目によっては、検査1～2ヶ月前からの生活習慣に関連しているものもあります。

この月間をきっかけに自分に合った生活習慣を見つけて、生涯心身健康でいられる生活を続けましょう！

特定健診を受けてください！

多くの方に特定健診を受けていただきたい理由

心筋梗塞や脳卒中はある日突然おこると考えがちですが、血圧や血糖、脂質等が少しずつでも高い状態が長期間続くことで徐々に血管が傷んでおこります。

しかし、発症するまで自覚症状はほとんどありません。そこで、ご自身で高血圧や高血糖、脂質異常など血管を傷めるリスクがないか知っていただく唯一の方法が健診なのです。

定期的に健診を受けていただくことで、ご自身の健康状態を知ることができます。今年も大勢の方に受診していただき、いつまでも元気で長生きな村を目指しましょう。



対 象：40～74歳の国保加入者（5月下旬～6月中旬までに全員へ受診券が送付されます）

※社保加入者でふれあいセンターでの特定健診受診を希望される方は、電話0120-10-6969へお問い合わせください。

日 時：5月下旬～送付される受診券に記載してある日時

※指定された日時でご都合の悪い方は、下記日程を参考にしてお越し下さい（連絡不要）

ただし、夜間健診・9月健診をご希望の方は予約をお願いします（電話72-5000 内線162まで）

※同日に受診できる検査：胃がん検診（午前のみ）、大腸がん検診、胸部レントゲン（結核・肺がん）検診、前立腺がん検診、心電図、眼底検査、肝炎検査

受付時間	月日	6/15 火	6/16 水	6/17 木	6/18 金	6/19 土	7/11 日	7/12 月	7/13 火	7/14 水	9/6 月
午前 7:00～10:30		全健診可	全健診可		全健診可	全健診可	全健診可	全健診可	全健診可		要予約 全健診可
午後 13:00～15:00		胃不可	胃不可		胃不可	胃不可	胃不可	胃不可	胃不可		要予約 胃不可
午後 15:00～17:00				胃不可						胃不可	
夜間 18:00～19:30				要予約 胃不可						要予約 胃不可	

場 所：ふれあいセンター1階（役場東側）

持ち物：受診券、問診票（記入して）、採尿器、受診費用（受診券参照）、各検診に必要な物品

注 意：●胃がん検診は前日の21時以降は一切飲食せず受診してください。

●胃がん検診を受診せず、特定健診を受診する方は、飲食可です。ただし、食後に受診した場合、中性脂肪・血糖値等が高い値となる可能性がありますのでご了承ください。

* より正しく特定健診の検査を実施するために *

特定健診受診前の高カロリーの飲食物の摂取や、検査前10時間以内の暴飲暴食は避けていただくことが望ましいです。（ただし常用薬・水・お茶には制限はありません）

- 望ましい受診例：午前健診の場合…前日夕食を軽めに（飲酒はしない）、朝食は食べず、間食しない
午後健診の場合…当日朝食を軽めに、昼食は食べず、間食しない
夜間健診の場合…当日昼食を軽めに、夕食は食べず、間食しない

●胃がん検診を受診しない方は、常用薬を内服してきてください。

●がん検診を受診される方は、同封される各検診の注意事項を良くお読みの上、受診してください。

家族で受けよう！

大腸がん検診

ふえています！

大腸がんの死者数はこの20年で2倍以上に増え続け、現在、日本のがん死亡原因では女性は1位、男性では胃がん、肺がん、肝臓がんについて4位です。白馬村でも同様で、女性のがん死亡原因では大腸がんが第1位です。

40歳になったら

大腸がん検診を

しかし、大腸がんで死亡する人は罹患者の約3割と言われていています。これは大腸がんの生存率が比較的高く、治りやすいがんであることを示していると考えられます。

大腸がんも他のがんと同様、男女とも40歳代から罹患率が上昇し始め、高齢になるほど高くなりますので、40歳

になったら、定期的に大腸がん検診を受け、早い段階でがんを発見することが重要です。

大腸がんとは

大腸がんとは、大腸（結腸・直腸・肛門）に発生するがんのことを言います。日本人ではS状結腸と直腸ががんのできやすいところです。

大腸がんの主な症状は、血便、排便異常（便秘・下痢など）、腹痛ですが、大腸のどこにどの程度のがんができるかによって異なりますし、初期にはほとんど自覚症状はありません。

中でも血便の頻度が高いのですが、痔など良性疾患でも同じような症状があります。一方、痔があるからと出血を放置していて、がんが進行してしまつたという方もいます。

検診は、自覚症状のない方が、目に見えない出血があるかどうかを検査するものです。自覚症状のある方は、早めに医療機関を受診しましょう。

安心・簡単・安い

大腸がん検診では便に血が含まれているかを調べる便潜血検査を受けることが勧められています。この検査は科学的に死亡率が減少するという効果が認められています。検査は便の表面をまんべんなくこすり容器に入れて提出するだけの簡単なものなので、検査による身体への負担や副作用はありません。

。村の検診では自己負担も500円と安価です。

ただし、便潜血検査は完璧ではありません。大腸がんの見逃しや、逆に大腸がんではないのに「精密検査が必要」といわれる可能性もあります。それだけに毎年受診して健康状態を見ることが大切です。

精密検査

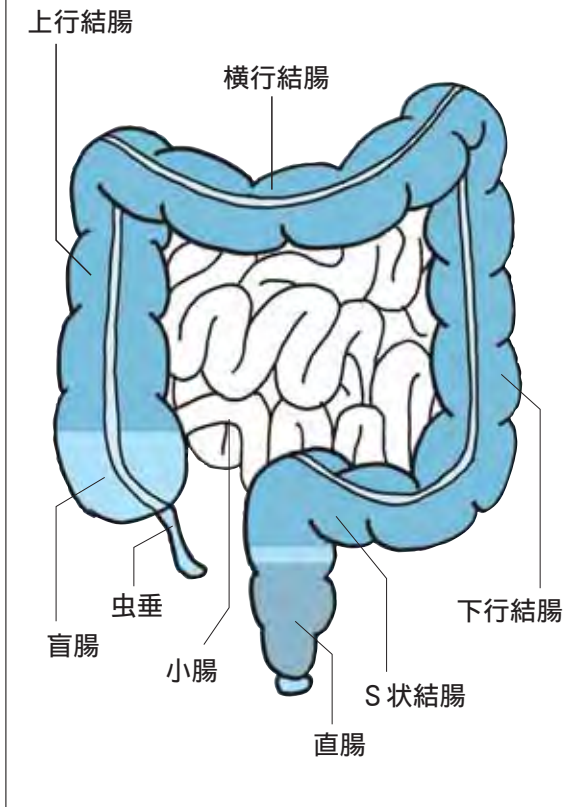
便潜血検査を受けた方のうち、精密検査が必要と判断される方は、5〜7%程度。その内、大腸がんと診断される方は0・1〜0・2%です。白馬村では毎年約1000名の方が受診し、約50名の方は要精密検査と判断されます。1〜2年に1名くらいの割合で、大腸がんが発見されています。

精密検査では主として大腸内視鏡検査が行われます。内視鏡検査で、大腸全体の内部を観察し、病変が見つければ、その部分の細胞を採取して悪性度を調べます。

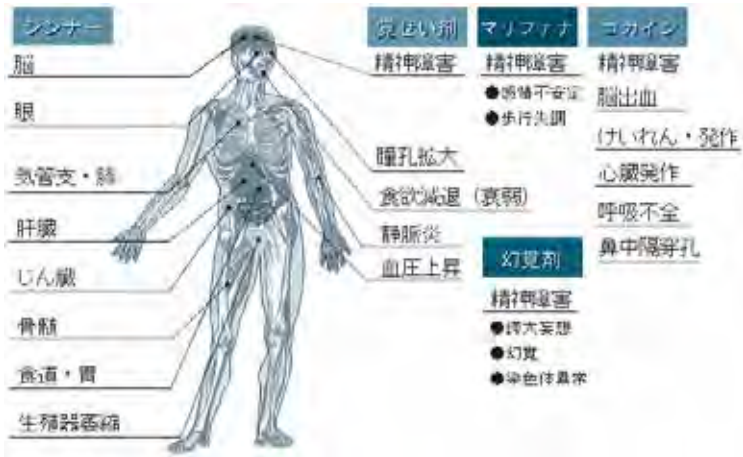
検査用の食事や下剤の服用など、あらかじめ検査の前日からの準備が必要になります。比較的 안전한検査ですが、デメリットもあるので、医師に説明を求めているから検査を受けることが大切です。

精密検査が必要と判断された方は、必ず精密検査を受け、その出血の原因を確認しましょう。

大腸の部位



■ 脳をおかされて、心も身体もめちやくちやになる



■ 自分の意思では止められなくなる

薬物乱用の最も恐ろしい特徴は、薬物の「依存性」と「耐性」。

【依存性】一回ぐらいならと思っても、また使いたくなり繰り返し使おううちに薬物使用方のコントロールがきかかなくなってしまう。

薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ。」

なぜ薬物乱用はいけないのか。

【耐性】使用を繰り返していくうちに、それまでの量では効き方がうすれていく。

一回だけと思っではじめた人も、薬物の「依存性」と「耐性」によって使用する量や回数がどんどん増えていき、どうしようもない悪循環に陥ります。もはやそうなるも自分の意思だけでは止めることはできません。

※資料…厚生労働省作成パンフレット「薬物の乱用は、あなたの周りの社会をダメにします！」



■ 薬物乱用により凶悪な事件が発生する

● 薬物の乱用により、幻覚、妄想が現れ、殺人等の重大犯罪を引き起こす。

■ 薬欲しさに犯罪を犯すようになる

● 薬物を入手するための金欲しさに恐喝事件や窃盗事件を起こす。
● 密売や乱用の勧誘など、犯罪を犯すようになる。

■ 友達や家族を失う

● 薬物におぼれ、人間関係の破壊により、友人、家族から孤立する。

■ 法律で厳しく禁止されていて、重い罰を受ける

● 例えば、覚せい剤を違法に使用した場合、10年以下の懲役に処せられます。

5月納期の税金

納期限	税目	期別
25日	軽自動車税	第1期

6月納期の税金

30日	村県民税	第1期
	国民健康保険税	第1期

5月・6月納期の税金・保険料は左記の通りです。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、5月納期のもので5月20日(上下水道料金・保育料等は5月25日振替です)、6月納期のもので6月30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。

地域包括支援センターだより

認知症サポーター養成講座

キャラバンメイトを募集中です！

地域包括支援センターでは、昨年引き続き認知症サポーター養成講座を開催します。

認知症サポーター養成講座は、認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターを養成するものです。サポーター養成講座の講師をキャラバンメイトといいます。白馬村では、昨年、2名のキャラバンメイトに講師を務めていただきました。今年度は、キャラバンメイトを増やして、身近なところで、少人数の方々を対象に、講座を開きたいと考えています。キャラバンメイトになるには、キャラバンメイト養成研修を受講していただきます。

受講対象者は、次のとおりです。

- 次の要件を満たす者で、年間数回程度、認知症サポーター養成講座を原則としてボランティアの立場で行なえる者。
- 1. 認知症介護指導者養成研修修了者
- 2. 認知症介護リーダー研修修了者
- 3. 介護相談員
- 4. 社団法人認知症の人と家族の会 会員
- 5. 上記に準ずると自治体が認めたもの

- 5・1. 行政職員
- 5・2. 地域包括支援センター職員
- 5・3. 介護従事者
- 5・3. 医療従事者
- 5・4. 民生児童委員
- 5・5. その他（ボランティア等）

キャラバンメイト養成研修は、大北圏合同で、6月末から7月末に、1日3時間、2日間の予定で計画中です。キャラバンメイト養成研修受講ご希望の方は、受講要件を確認の上、5月末までに白馬村地域包括支援センター（電話72・6667）までご連絡ください。

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまの介護・介護予防・権利擁護などのご相談に応じています。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
（役場庁舎内）
電話（直通）72・6667

大北圏域障害者総合支援センター

「スクラム・ネット」出張相談のお知らせ

大北圏域障害者総合支援センター「スクラム・ネット」は、障がいをお持ちの方やそのご家族を総合的に支援することを目的としてつくられた相談窓口です。障がいの種類や手帳の有無に関わらず、障がいに関わるあらゆる悩みや困りごとの相談をお受けしています。

また、交通事情などによりスクラム・ネットに直接お越しいただけない方のために、白馬村での出張相談会も開催しています。本年度の相談会の日程が決まりましたのでお知らせします。

平成22年度出張相談会日程

- ▽日程 平成22年6月4日（金） 10月15日（金）
平成23年3月4日（金）
- ▽時間 13時～15時
- ▽会場 白馬村保健福祉ふれあいセンター1階 福祉相談室

常時相談

スクラム・ネットでは随時障がいに関する相談を受け付けています。来所のほか、電話、FAX、電子メール等で



の相談も受け付けていますので、お悩み事・心配事などありましたら、ぜひご相談下さい。

▽相談受付時間

毎週月曜日～金曜日
8時30分～17時30分
※土・日・祝日は休みとなります。なお、事情により時間外に相談をしたい方は、事前にご連絡下さい。

*お問い合わせ

〒398-0002 大町市大町1129番地
大町市総合福祉センター2階
「スクラムネット」
電話 0261・26・3855
FAX 0261・26・3856
E-mail: sukuramu.jp@yahoo.co.jp

各種相談日程

心配ごと相談・人権相談

「どこでも・気軽に・利用しやすい相談所」を協力しあ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。

区分	開設日	時間	場所	応談者	連絡先
心配ごと相談・人権相談	6月1日	13:00～15:00	ふれあいセンター	人権擁護委員	白馬村社会福祉協議会
心配ごと相談	7月13日	13:00～15:00	2階 福祉相談室	心配ごと相談員	電話72-7230

5～6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
5月19日(水)	1才半健診	13:00～13:15	H20年10月～11月生
5月20日(木)	4ヶ月・10ヶ月健診	9:15～9:30	H21年7月生およびH22年1月生
5月31日(月)	2ヶ月育児相談	9:45～10:00	H22年3月生
6月8日(火)	2才健診	13:00～13:15	H20年5月生
6月10日(木)	3才健診	13:00～13:15	H19年4月～5月生
6月11日(金)	4ヶ月・10ヶ月健診	9:15～9:30	H21年8月生およびH22年2月生
6月28日(月)	2ヶ月育児相談	9:45～10:00	H22年4月生

※マタニティ教室は、H22年度から支援ルームでの開催となります。

予防接種

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
5月21日(金)	ポリオ	13:15～14:15	1回目 H21年6月～H22年1月生
5月25日(火)	ポリオ	13:15～14:15	2回目 H21年2月～5月生
5月26日(水)	日本脳炎	13:15～14:15	1回目 H18年4月2日生～H19年4月1日生
6月9日(水)	日本脳炎	13:15～14:15	2回目 H18年4月2日生～H19年4月1日生
6月22日(火)	日本脳炎	13:15～14:15	予備日(5月26日・6月9日に2回接種できなかった児)
6月29日(火)	三種混合	13:15～14:15	初回2回 H22年1月生
			初回3回 H21年8月～12月生
			追加 H21年6月までに初回3回を接種した児

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。

月日	受付時間	場所	担当者	連絡先
6月4日(金)	13:00～15:00	ふれあいセンター 2階福祉相談室	大原	大北圏域障害者総合支援センター 電話26-3855

【子育て支援ルーム】

なかよし広場

時間：9:30～12:00

1歳児の広場	毎週火曜日
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
毎週火・水・木曜日	13:30～16:00

行事予定

月日	行事名	対象	開始時間
5月25日(火)	1歳児リトミック		11:00～
5月27日(木)	2・3歳児リトミック		11:00～
5月30日(日)	お父さんとあそぼう		10:00～12:00
6月3日(木)	お出かけ日(グリーンスポーツの森)	2・3歳児対象	10:00～12:00
6月7日(月)	小児救急法		11:00～11:30
6月8日(火)	マタニティ教室②		10:00～
	1歳児リトミック		11:00～
6月10日(木)	2・3歳児リトミック		11:00～
6月14日(月)	おはなし会		11:00～
6月17日(木)	食育活動「おいしいもの食べよ」	2・3歳児対象	11:00～
6月20日(日)	お父さんとあそぼう		10:00～12:00
6月21日(月)	山崎先生と語る会 一どこからが虐待？虐待の危険から遠ざかるには一		10:00～12:00
6月22日(火)	食育活動「おいしいもの食べよ」	1歳児対象	11:00～

休日当番医

	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
5月23日(日)	栗田医院	松林医院	石曾根医院	橘歯科医院
5月30日(日)	小谷村診療所	加藤診療所	大町総合病院	丸山歯科クリニック
6月6日(日)	白馬診療所	菊池クリニック	安曇総合病院	宮下歯科医院
6月13日(日)	しんたにクリニック	小野医院	狩谷整形外科医院	岡江歯科医院
6月20日(日)	横沢医院	横沢内科医院	栗林医院	砂田歯科医院
6月27日(日)	公済堂(北沢)医院	平林医院	西森整形外科	竹内歯科医院

はくば

2010.5.14
Vol. **437**

白馬村公民館

館長 太田敏彦
Tel. 0261-72-5000
Fax. 0261-72-7001

春になり暖かい気候となりました。なにか新しいことに挑戦してみませんか。今回は、白馬村で活動しているサークル・同好会をご紹介します。興味をお持ちになった方は是非お問い合わせ下さい。

白馬民謡同好会

分野 民謡・民踊
活動日 昼の部
第3木曜日 15時～17時
夜の部
第1木曜日 19時～21時
(4月～11月まで)
場所 ふれあいセンター学習室
募集人数 何名でも
(子どもから大人まで)
会費 年間1000円
問い合わせ 矢口文子 ☎72-3593
申込締切 随時受付

ベル・トリムダンスクラブ

分野 健康運動
活動日 毎週水曜日
前半19時30分～20時30分
後半20時35分～21時
場所 多目的ホール
募集人数 若干名
会費 月2000円
問い合わせ 山里鈴子
☎090-3405-0095
申込締切 随時受付

ストレッチ運動の他に有酸素運動(ジャズダンス・エアロビクス)など軽快なリズムで身体を動かし体力増強やシェイプアップと素晴らしい効果を得ることができます。

※また男性クラス(後半)では特にメタボリックシンドロームに近づきつつある方にピッタリの短時間で効果のある運動を行います。年間を通して休みなくレッスンをいたしております。)

白馬太極拳

分野 太極拳
活動日 毎週水曜日 13時～15時
場所 ウイング21 多目的室
募集人数 何名でも
会費 月1000円
問い合わせ 上野芳男 ☎72-3234
申込締切 随時受付



フェアリア ハラウ・イリマレイ・ホ・カ・フウヴァイ

分野 フラダンス
活動日 毎月2回水曜日
13時から15時
初心者10時30分～12時30分
場所 ウイング21多目的室
募集人数 何名でも
会費 月3000円(会費1000円、1回1000円) 入会された方ははじめの2ヶ月間は無料
問い合わせ 明楽佳子 ☎0262-83-5907
申込締切 随時受付

フラダンスはスポーツ性と芸術性を兼ね備えた心を開放してくれる踊りです。

曲が語っているストーリーを手話と足のステップを使って全身で語ります。一度体験してみませんか？



吹奏楽団「山の音楽家」

分野 音楽・吹奏楽
活動日 毎週火曜日
19時～21時30分
場所 ウイング21文化ホール
募集人数 高校生以上何名でも
会費 年間12000円
高校生6000円
問い合わせ 岑村勝 ☎090-4941-5274
申込締切 随時受付

音楽が好きで自らやってみたくという高校生以上、定年なしの吹奏楽団です。毎週の練習の他、地元小中学生と合同演奏、各種イベントへの参加、社会福祉施設での慰問演奏、毎年11月にはウイング21文化ホールで定期演奏会を行っています。演奏活動の他、ボーリング、マラソン、スキーなどのスポーツ、お酒を通じての意見交換会など楽しい行事も盛り沢山です。社会人バンドですので、強制的な活動ではないのも特徴です。経験、未経験は問いません。気楽にまずは練習を見に来てください。

白馬CLS

分野 合唱団
活動日 毎週火曜日19時30分～21時
場所 白馬村多目的ホール（冬季は月1回ふれあいセンター）
募集人数 何名でも
会費 年間30000円
問い合わせ 野口恭子
☎75-2371（兼FAX）
☎090-1865-7692

申込締切 随時受付

毎年8月に開催する「白馬夏の終わりのコンサート」を中心に活動しています。今年21回目を数えるこの合唱祭は県内外から多数の合唱団が参加し、指揮者、プロのソリスト、白馬の子どもたち（サマーチルドレン）も加わり、楽しく、心を込めて皆で運営しています。毎週1回の練習では皆年会を忘れ、日々の疲れを忘れ前向きに練習をしております。どうぞ一緒に！！

混声合唱団ハーモニー白馬



分野 混声合唱
活動日 毎週木曜日
19時45分～21時45分
募集人数 何名でも
活動場所 役場多目的ホール
（冬期は白馬町公民館）
申込先 北村光雄 ☎75-3242
住谷悦子 ☎72-5340

申込締切 随時受付

28年前にPTAコーラスとして誕生し、その後「ハーモニー白馬」と改名。2003年に村内唯一の混声合唱団となり、名前も「混声合唱団ハーモニー白馬」となる。

10代から70代までとメンバー層が幅広く、かといって年寄りが偉いわけでもなく、年間を通して楽しく練習しています。夏はバーベキュー、冬は忘年会などとみんなでワイワイやるのが大好きな仲間です。主な活動としては、白馬村で開催される演奏会（夏の終りコンサート、しろうま音楽祭、文化祭等）に毎年出演。また、節目ごとの記念演奏会、

ドイツ国際交流都市との交流演奏会、村内のいろいろな式典、祭り等の依頼出演、村内デイサービスの慰問などがあります。

コンクール出場よりもコーラスを楽しみ、歌を通じて人とのハーモニーや交流を目的としているので、入団は経験を問わず誰でも大歓迎です。一緒に楽しく歌いましょう！

sound of dram 遊

分野 エコ太鼓・篠笛
活動日 毎週土曜日19時から21時
場所 白馬村役場、多目的研修室
募集人数 何名でも
会費 月2000円
問い合わせ 深澤光恵 ☎83-2027

申込締切 随時受付

▷越前福井流曲太鼓

学生から社会人、多くの仲間楽しんで太鼓を叩きましょう。運動不足やストレス解消にもなります。

▷エコ太鼓

本物の太鼓とのセッションでも遜色のない環境に配慮した再生紙管やテントシートを使った地球にやさしい新楽器の太鼓です。

洋裁サークル

分野 洋裁
活動日 毎週木曜日
13時30分から16時30分
場所 ウイング21多目的室（鏡側）
募集人数 何名でも
会費 年3000円、1回500円
問い合わせ 亀谷宣子 72-7734
申込締切 随時受付

花沢良子先生を囲み、以前に洋裁をされていた方、初心者の方等、簡単な小物からスーツなどオリジナリティある作品を、一人一人のペースで先生の指導のもと制作しております。是非一度見学にお越し下さい。

水彩画白馬友の会

分野 水彩画（題材は原則山）
活動日 毎月1回火曜日9時30分から12時30分（野外写生は16時まで）
場所 ウイング21、その他野外
募集人数 若干名
会費 年43000円
問い合わせ 横山忠利 ☎72-8058

申込締切 随時受付

白馬の美しい四季を山岳画家の第一人者である山里寿男先生のご指導を得て描きます。家では石膏デッサンを学習し月1回のローテーションを組んでおります。初めて筆を持つ者が多い老若男女の会員ですが先生の鋭い指導とユーモアで真剣な取り組みの中にも和やかな雰囲気の中で楽しくやっています。本物に触れる喜びと筆をとる度に新たな発見をする充実感を味わうことができます。

白馬翠墨会

分野 水墨画
活動日 毎月第1・3の火曜日と第2火曜日（自習）
13時30分～15時30分
場所 ウイング21多目的室（鏡側）
募集人数 若干名
会費 年8000円
問い合わせ 板垣 一子 ☎75-3255
小見山禎子 ☎72-5067

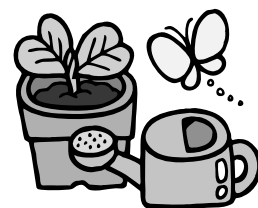
申込締切 随時受付

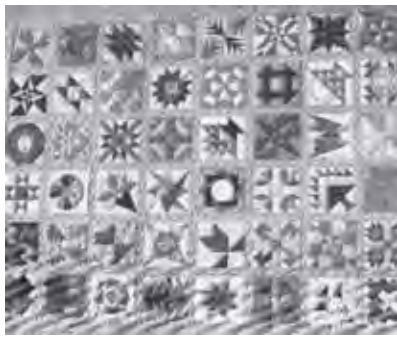
先日、認知症状の方が水墨画を始めたそうです。その結果、認知状態が改善され元気に甦ったという話を聞きました。何かに興味を持ち打ち込むということがよかったのでしょうか。絵を描きあげるといふ行為の中に想像力、好奇心、やる気等々の脳の活性化に繋がる要素があったと確信しております。

水墨画の入り口は、紙、墨、筆という身近な用具からどなたでも手軽に始められるという安易さがあります。とまかく難しさを考えず始めてみませんか。講師が初歩から丁寧に指導させていただきます。

白馬木彫同好会

分野 木彫
活動日 隔週木曜日13時から17時
場所 木彫センター
募集人数 何名でも
会費 年20000円
問い合わせ 小林幸子 75-3101
申込締切 随時受付





パッチワーク同好会

分野 パッチワーク
活動日 1月から毎週木曜日
 13時から15時
 6月10日のみ10時から12時
 7、8月は休み。
 9月から10時から12時
場所 ウイング21
募集人数 何名でも
会費 年3000円
問い合わせ 一井良 ☎72-4845
申込締切 5月31日まで

絵手紙サークル

分野 絵手紙
活動日 毎月第3水曜日
 10時から12時
場所 ふれあいセンター学習室
募集人数 何名でも
会費 月1500円
問い合わせ 太谷 ☎72-3562
 矢口 ☎72-2297
申込締切 随時受付

源氏物語を読む会

分野 源氏物語
活動日 毎月2回月曜日
 10時から12時
場所 ふれあいセンター学習室
募集人数 何名でも
会費 年8000円
問い合わせ 板橋和子 ☎72-7898
申込締切 随時受付

手話サークル雪ぼっこ

分野 手話学習
活動日 毎週金曜日
 19時30分から21時
場所 ふれあいセンター
 2階福祉相談室
募集人数 何名でも
会費 年1000円
問い合わせ 太田洋子 ☎75-2205
 FAX71-8014
申込締切 随時受付

拓本と表装同好会

分野 拓本と表装
活動日 毎月第1・第3木曜日
 9時から11時
場所 ウイング21エントランス
募集人数 何名でも
会費 0円
問い合わせ 杉本仁彦 ☎72-6669
申込締切 随時受付
 自作や家族などの書画や埋もれている作品を自分で掛け軸にする技術をみんなで学びませんか。拓本とりや掛け軸の作成など表装の技術を楽しく学ぶことのできるグループです。
 私たちの仲間は毎年文化祭に多くの作品を出品しています。お気軽に参加されますようお願いしております。

白馬アルプホルンの会

分野 音楽
活動日 毎月第2・第4日曜日
 19時30分から20時30分
場所 ふれあい学習室 (予定)
募集人数 何名でも
会費 年5000円
問い合わせ 山岸昭夫
 ☎090-5447-2594
申込締切 随時受付
 現在は自分たちで作ったアルプホルンを演奏することを原則としますがアルプホルンを持参できる人ならどなたでも。演奏したい人はご一報下さい。

白馬オカリナ風の音

分野 音楽・オカリナ
活動日 毎週木曜日
 19時30分から21時30分
場所 ウイング21
募集人数 何名でも
会費 月1500円
問い合わせ 平林千枝子 75-3160
申込締切 随時受付

白馬ニットクラブ (編み物)

分野 手芸
活動日 毎月2回火曜日
 13時から16時
場所 ふれあいセンター
 相談室か学習室
募集人数 何名でも
会費 月2200円
問い合わせ 兼田幸子 ☎72-2839

申込締切 随時受付

白馬押花倶楽部

分野 押し花
活動日 毎週金曜日10時から12時
場所 八方たこ焼き御殿
募集人数 何名でも
会費 半年5000円
問い合わせ 丸山真美
 ☎090-7710-7736
申込締切 随時受付
 身近にある草花を使って押し花の作品づくりを一緒にしましょう。

白馬ウォーキング同好会

分野 健康
活動日 毎週水曜日
 19時30分から21時30分
場所 ウイング21
募集人数 何名でも
会費 1回100円
問い合わせ 高橋秀勝 ☎72-4087
 松沢由美子 ☎72-2663
申込締切 随時受付
 ウォーキングを中心とするストレッチ、筋力アップ運動などの実践を通して有識者から健康、体力アップを目的に指導していただきます。参加者それぞれのペースで気楽に参加できます。

ギターサークルアメージング

分野 音楽
活動日 毎週木曜日
 19時30分から20時30分
場所 ふれあいセンター2階他
募集人数 何名でも
会費 年10000円
問い合わせ 草間佳一 ☎75-5996
申込締切 随時受付
 公民館の教室から発展して活動しています。どなたでも大丈夫です。(初心者OK)一緒にギターを練習しましょう。先生は落倉のアコースティックご主人ジャッキー山崎さんです。(勿論プロで現役のミュージシャンです。) 待ってま〜す。



書道同好会

分野 書道
活動日 毎週土曜日
13時30分～15時30分
場所 ウイング21学習室
募集人数 15人
会費 年1000円子ども500円
問い合わせ 内川賀介 ☎72-3017
申込締切 随時受付

書道同好会は土曜日の午後、大人と子どもと一緒に練習します。基礎から習って文化祭に展示します。

童謡と唱歌を歌う会

分野 童謡と唱歌
活動日 月2回
講師会場の都合で毎月ごと決める
場所 役場研修室
募集人数 何名でも
会費 年5000円
問い合わせ 吉沢久子 ☎72-2695
申込締切 随時受付

揚名時健康太極拳

分野 太極拳
活動日 毎週月曜日
13時30分から15時30分
場所 ふれあいセンター学習室
募集人数 何名でも
会費 月3000円
問い合わせ 杉原都貴子 ☎72-4541
申込締切 随時受付

健康太極拳指導員の荒毛淳子先生のご指導のもと太極拳を基本とした動き、呼吸法、ストレッチなど血行を良くする為の健康体操教室です。運動が苦手な方、健康に不安のある方でも無理なく参加できます。初回の月は会費無料です。お気軽に始めてみませんか。



こ～みんまま&こ～みんぱ

分野 子ども、青少年、障害児者、高齢者に関わる活動
活動日 月・金曜日（練習）（公演依頼を受け、公演日の1・2ヶ月前くらいから計画を立てます）
午後7時～9時（練習）

活動場所 長田宅（練習）
募集人数 何名でも演出、音楽、美術などいろんな分野で募集しています。

申込先 長田るり子
☎75-3277（FAX兼）

申込締切 随時受付

パネルシアターを中心に歌や遊び、体操などで小さなお友達からおじいちゃんやおばあちゃんまで一緒に楽しんで頂いています。活動場所は主に大北地域の育児サークル、幼稚園、保育園、児童クラブ、子ども会、福祉センター、老人ホーム、教会、公民館などで依頼を頂き出かけています。一緒に楽しい時間を過ごして毎日を元気に楽しみましょう。

男女共同参画社会づくり～ちっちゃなことから始めよう～

さんかく君だより Vol.20

『愛』とは…？
DVで悩んでいる方
いませんか？



愛と暴力（DV＝ドメスティック・バイオレンス）を考える…

愛しているから「イヤ」と言えない…。 機嫌を損ねたくない…。

あなたらしく生きるために、あなたらしく生きる権利を大切にするために、相談機関を利用しましょう。

●暴力をふるわれてしまったら…

相手に暴力をやめるよう、または「犯罪である」ことをはっきり伝えましょう。自分が相手を変える、また、相手はいつか変わると期待するのをやめましょう。自分を責めずに、両親・友人・公的相談窓口にご相談しましょう。

●友達からDVについて相談されたら…

あなたが友達から相談された場合、まず、友達の話をじっくり聞いて下さい。相談者の考えや気持ちを理解し、責めたり、批評したりしないようにしましょう。そして、相談機関に話せるように支えてあげて下さい。

県内の相談窓口

- 男女共同参画センターあいとびあ：電話0266-22-8822
- 女性相談センター：電話026-235-5710
- 児童虐待・DV 24時間ホットライン：電話0263-91-2410

たいしたことないなどと軽く考えないようにしましょう。
身体的暴力・心理的暴力・性的暴力・言葉の暴力・経済的暴力…こんな我慢をしていませんか。
あなた自身のために、あなた自身に出来ることがあるはずです。



男女共同参画社会とは…男女が性別により差別されたり、固定的な役割が強制されたりすることなく、一人ひとりの個性と能力が十分活かされた誰もが住みやすい社会です。

男女共同参画についてのご意見等をお寄せ下さい。ご相談もお聴きします。
お問い合わせは…白馬村役場総務課：男女共同参画係☎72-5000（内線121番）

■本をさがしています■

平成21年4月から平成22年3月までに、所在がわからなくなった本のリストです。下記以外にも、お手元に図書館の蔵書と思われる図書がありましたら、お気軽にお問合せください。

著者名	書名	分類ラベル記号
守屋 洋	根菜譚の名言ベスト100	159E
検見崎 聡美	15分で圧力鍋おかず	596ケ
青山 剛昌	名探偵コナンコナンからの挑戦状!! 事件編	726ア
臼井 儀人	クレヨンしんちゃん 3	726ウ
ナポレオンズ(考案)	不思議!おもしろ!科学マジック91	779ナ

■新着図書案内■

購入図書一覧表(一般)

著者	書名	請求記号
山崎 直子	何とかなるさ!ママは宇宙へ行ってきました	289ヤ
	手編み大好き! '10SPRING&SUMMER -1枚編んだら、やめられない-	594テ10-1
口尾 麻美	タジンポットでつくる、今日のメインディッシュ -モロッコ生まれのお鍋ひとつでできる、ワンプレートレシピ	596ク
男性介護者と支援者の 全国ネットワーク	オトコの介護を生きるあなたへ -男性介護者100万人へのメッセージ	598オ
マイケル・ゲイツ・ギル	ラテに感謝! -転落エリートのを救った世界最高の仕事-	936ギ
久美 沙織	ブルー	Fク
海堂 尊	マドンナ・ヴェルデ	Fカ
林 真理子	六条御息所源氏がたり 1 光の章	F/A1
道尾 秀介	光媒の花	Fミ
村上 春樹	1Q84 BOOK 3 10月-12月 -a novel-	Fム3
山本 一力	おたふく	Fヤ

購入図書一覧表(児童)

村上 龍	新13歳のハローワーク	366ム
村上 龍	13歳の進路	376ム
まど みちお	まど・みちお詩の本 -まどさん100歳100詩集-	911マ
ロベルト・インノチェンティ	百年の家	Eイ
ルイーズ・イエーツ	ほんやのいぬくん	Eイ
ロブ・ゴンサルヴェス	どこでもない場所	Eゴ
にしむら かえ	ものしり五郎丸	E二
長谷川 義史	ちゅうしゃなんかこわくない	Eハ

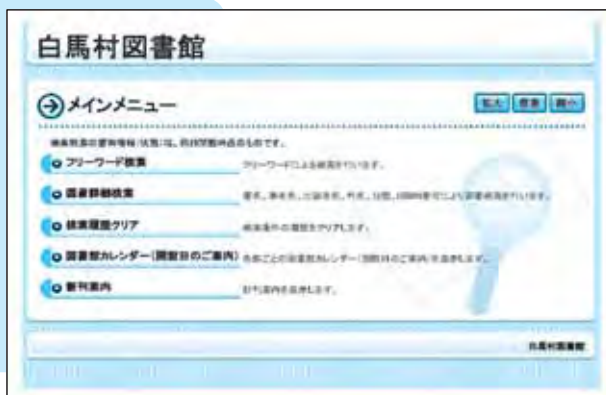
★この他の蔵書については、ご家庭のパソコンで検索と在庫状況の確認ができます。

白馬村行政ホームページ

↳ 公共施設

↳ 白馬村図書館

↳ 図書館の蔵書検索



■おはなしの会■

毎月第2土曜日午前10時30分から 白馬村図書館児童ルームにて開催中です

図書館だより

No.102

平成22年5月
白馬村図書館
TEL72-5200

図書館の
おやすみ

・月曜日
・毎月
・その他
↓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 1 9
時 時 時
時 時 時
時 時 時
閉 閉 閉
館 館 館

姉妹都市コーナー

静岡県 河津町



櫻井町長退任
— 6期24年に幕 —

任期満了に伴う河津町長選挙は4月18日に投票が行われ、前町議で新人の相馬宏行氏が7選を目指した現職の櫻井泰次氏を391票差で破り、初当選を果たしました。

これを受けて櫻井町長の退任式が4月23日に行われ、昭和61年4月の町長就任以来、町政と町の発展に尽力してきた業績に副町長が感謝の言葉を述べました。櫻井町長は災害復旧工事や桜まつりなど24年を振り返り退任の挨拶を述べた後、職員の大いなる拍手に見送られながら役場庁舎を後にしました。

櫻井町長、本当に長い間お疲れさまでした。

和歌山県 太地町



鯨供養祭

平成22年4月29日(木)、梶取崎公園内くじら供養碑前で、太地町捕鯨OB会及びIWC捕鯨全面禁止絶対反対太地町連絡協議会(三原勝利会長)共催による鯨供養祭が行われました。

捕鯨関係者など約100人の方々にご参列いただき、古来より食文化として利用してきた鯨類に感謝するとともに哀悼の意を表し冥福を祈りました。



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

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/

【松本】 ☎0263-40-1681(代)

〒390-0851 松本市島内3443-3

FAX 0263-40-1682

(この広告は白馬村広報等有料広告掲載要網に基づき掲載しています)

編集後記

春の陽気を感じたかと思えば名残りの雪が無い、今年は異様な春の訪れとなりました。それでもやはり例年と変わらず野山の緑を色濃く感じ、つばめの巣作りとともにかわいらしいヒナの鳴き声があちこちで聞かれるようになりました。春の白馬ではこれでもかというほどよく食べられる山菜も、子どもの頃は好めなかったあの独特の香りと味、そして宝探しのような山菜採りのワクワク感で、春の訪れを感じさせてくれますよね。

五月は目・耳・鼻・舌・肌、五感を刺激させてくれる旬があちこちに隠れています。はしり・旬・なごりと呼ばれるほど駆け抜けるように過ぎていく白馬の春ではありますが、少し立ち止まって、五感で五月を味わい、感覚を研ぎ澄ましてみてはいかがでしょうか。