

# 広報 **いはし**



2010  
Vol.411

# 12

平成22年も残すところあとわずかとなり、村内の各家々でも新年に向けての準備をされていると思います。

今月号の表紙はそんな師走の風景にちなんで正月飾りの「やす」を編んでいる様子です。「やす（おやす）」とは正月に神前に飾る藁で編んだ食器です。南信州では一般的な正月飾りで、白馬でも玄関先に飾る家が見受けられます。

ゆく年、そしてくる年…平成22年はみなさんにとってどんな一年だったでしょうか。

## 広報はくば

村内の除雪について…………… 2・3  
同報無線個別受信機について…………… 4・5  
ケーブルテレビ白馬加入契約手続きについて…… 6

清掃センター冬季特別受入について…………… 8  
インフルエンザ流行の季節になりました…………… 11

# 各地区の除雪担当者が 決定しました

本年度の村道除雪・凍結防止剤散布業務の入札の結果、各地区の除雪を担当する個人・業者が次ページ以降の表のとおり決定しましたのでお知らせします。

本格的な降雪シーズンが始まりました。地域事業の振興と皆様の生活の安定を確保するべく、より一層の努力をして参りますが、安全かつ安定した除雪業務の遂行には村民の皆様のご協力が不可欠です。次の点につきまして、皆様のご理解とご協力をお願いします。

◆近年、雪押し場の確保が非常に困難になっていきます。雪押し場が確保できない場合、周辺の除雪作業を行うことができません。より多くの雪押し場が確保できれば、効率的でスムーズな除雪が可能となります。道路脇に土地をお持ちの方のご理解・ご協力をお願いします。

◆冬期間の路上駐車は除雪作業の妨げとなるだけでなく、交通事故の原因にもなりかねませんのでおやめいただくようお願いいたします。作業の支障となるような場所に置かれた物品等につきましては撤去を、路上に伸びた木の枝等は伐採をお願いします。また、積雪によって発生した倒木等の処理につきましては、土地所有者の方が責任を持って片付けを行ってください。

◆住宅の玄関先や駐車場の出入口など、道路と接する箇所には、どうしても道路除雪後の雪が残ってしまいます。お手数でも家先の雪につきましては皆様で除雪していただき、近隣の方々や道路利用者に迷惑の掛からないようご協力をお願いします。なお、除雪の際には絶対に道路へ雪を出さないでください。また、屋根雪の落下による事故を防止するため、屋根雪を道路・歩道等に落とさぬようにし、危険箇所には「屋根雪注意」等の看板を設置するようにお願いします。道路へ出した雪や落下した屋根雪によって事故が発生した場合は、家屋所有者や原因者の責任が問われますので充分ご注意ください。

◆自宅敷地内の雪の片付けにつきましては、無断で他の敷地に排雪することのないよう、マナーを守っておこなっていただきますようお願いいたします。

除雪業務関係者はいつ降るかもしれない雪に備え、自らの生活を犠牲にして昼夜関係なく過酷な業務に就いています。その点をご理解いただき、村民の皆様のあたたかいご理解とご協力をお願いいたします。

\*お問い合わせ 白馬村役場 建設水道課

## 歩行型除雪機による事故を防ごう！

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、使用者の責任において、正しく、安全に作業しましょう。

○人がいる時は使わない！

作業中は絶対にまわりに人を近づかせない。

○雪かき棒を使って！

雪詰まりを取り除く時は、エンジンを停止し必ず雪かき棒を使う。

○エンジンを掛けたまま離れない！

作業の時以外は、必ずエンジンを停止する。

○後方注意！

後進する時は、足もとや後方の障害物に気をつける。

### 注意喚起事項

- ① 作業を行う前に、必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解する。
- ② 雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部（オーガ、ブロワ）が完全に停止してから雪かき棒を使って行う。
- ③ 回転部に近づくときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから作業を行う
- ④ 発進時は、転倒したり、挟まれたりしないよう、足もとや後方の障害物には十分注意する。
- ⑤ 発進作業中は、雪を飛ばす方向に人や、車・建物が無いことを確認する。また、除雪機の回りには絶対に人を近づけないようにする。

### \*問い合わせ

社団法人日本農業機械工業会／除雪機安全協議会  
電話 03・3433・0415  
ホームページ <http://www.jfma.or.jp>



# 平成22年度 村道除雪業務・凍結防止剤散布業務

〔入札日：平成22年11月9日(火)〕

## 一般除雪路線

箇所名	除雪担当者(落札者)	落札決定額(税込)	入札参加者
神城1工区 内山・東佐野地区	白馬陸運(株)	4,840,500	白馬陸運(株)
神城2工区 佐野地区	長澤 右一	2,845,500	長澤 右一
神城3工区 沢渡地区	姫川建設(株)	2,688,000	姫川建設(株)
神城4工区 堀之内地区	(株)大糸	3,507,000	(株)大糸
神城5工区 三日市場地区	(有)ダイトー工業	4,063,500	(有)ダイトー工業
神城6工区 飯田地区(犬川端)	(株)五竜	903,000	(株)五竜
神城7工区 飯田地区	(株)大糸	11,193,000	(株)大糸
神城8工区 飯森地区	白馬陸運(株)	5,397,000	白馬陸運(株)
神城9工区 飯森地区(旧国道北側・飯森ゲレンデ線)	(株)大糸	2,698,500	(株)大糸 / 白馬陸運(株)
神城10工区 名鉄地区	(有)田中建設	6,289,500	(有)田中建設
神城11工区 単独路線・地区間を結ぶ路線(旧農道1号・通学路線)	(株)大糸	3,402,000	(株)大糸
神城12工区 歩道除雪路線南部地区	(有)ダイトー工業	1,365,000	(有)ダイトー工業
神城13工区 凍結防止剤散布路線南部地区	(有)田中建設	2,992,500	(有)田中建設 / (有)東和
北城1工区 深空地区	(株)大糸	4,294,500	(株)大糸
北城2工区 みそら野地区	白馬総合開発(株)	7,108,500	白馬総合開発(株)
北城3工区 みそら野地区(みそら野地区内指定路線)	白馬陸運(株)	2,898,000	白馬陸運(株)
北城4工区 みそら野・瑞穂・エコーランド地区	(有)瑞穂サービス	10,458,000	(有)瑞穂サービス
北城5工区 白馬町・八方口地区	(株)落田	4,704,000	(株)落田
北城6工区 八方・和田野地区(真畔線・和田野地区内本線)	鈴木 孝	4,756,500	鈴木 孝
北城7工区 八方・和田野地区(和田野地区東側)	(有)田中建設	1,942,500	(有)田中建設
北城8工区 八方・山麓地区	共和興業(株)白馬事業所	6,027,000	共和興業(株)白馬事業所
北城9工区 八方地区(旧ジャンプ台線)	鈴木 孝	882,000	鈴木 孝
北城10工区 大出地区	共和興業(株)白馬事業所	1,858,500	共和興業(株)白馬事業所
北城11工区 蕨平地区	(株)白馬三津野	2,079,000	(株)白馬三津野
北城12工区 嶺方地区	(株)白馬三津野	3,097,500	(株)白馬三津野
北城13工区 森上・塩島・通地区	(有)吉田建設	4,924,500	(有)吉田建設
北城14工区 どんぐり地区 幹線	(有)どんぐり	3,706,500	(有)どんぐり
北城15工区 どんぐり地区 支線	(有)どんぐり	1,837,500	(有)どんぐり
北城16工区 森上・野平地区	共和興業(株)白馬事業所	2,089,500	共和興業(株)白馬事業所
北城17工区 野平地区	(株)大糸	2,740,500	(株)大糸
北城18工区 立の間地区	共和興業(株)白馬事業所	903,000	共和興業(株)白馬事業所
北城19工区 青鬼地区	共和興業(株)白馬事業所	1,900,500	共和興業(株)白馬事業所
北城20工区 塩島地区	(有)塩島組	1,260,000	(有)塩島組
北城21工区 森上・新田地区	共和興業(株)白馬事業所	3,339,000	共和興業(株)白馬事業所
北城22工区 森上・新田・切久保地区	(株)落田	6,247,500	(株)落田
北城23工区 落倉地区	共和興業(株)白馬事業所	7,969,500	共和興業(株)白馬事業所
北城24工区 歩道除雪路線北部地区	白馬ソイル工業(株)	1,365,000	白馬ソイル工業(株)
北城25工区 凍結防止剤散布路線北部地区	白馬ソイル工業(株)	4,242,000	白馬ソイル工業(株)

## 準直営路線

北城26工区 山麓線・オリンピック道路	金森建設(株)白馬事業所
北城27工区 オリンピック道路・咲花線	姫川建設(株)
北城28工区 3164号線・山麓線	(株)大糸

## 随意契約路線(年間依託)

みそら野地区内指定外路線(別荘地内管理道路)	白馬総合開発(株)
------------------------	-----------

## 直営路線

白馬町、八方口地区の一部・ジャンプ台線・公共施設	白馬村直営
--------------------------	-------



# 白馬村防災行政無線「広報はくば」は、 防災に関する重要な情報を配信します。

白馬村防災行政無線「広報はくば」は、普段は朝・昼・夜の定時に各種のお知らせ等を放送していますが、台風や風水害、地震などの非常時には、発生・被災状況や避難先などの重要な情報を配信します。

## 定時放送

毎日6時30分、12時30分、20時55分に白馬村役場からの定期的なお知らせが流れます。

## チャイム

6時、10時、12時、15時、18時に定時チャイムが流れます。

## 臨時放送

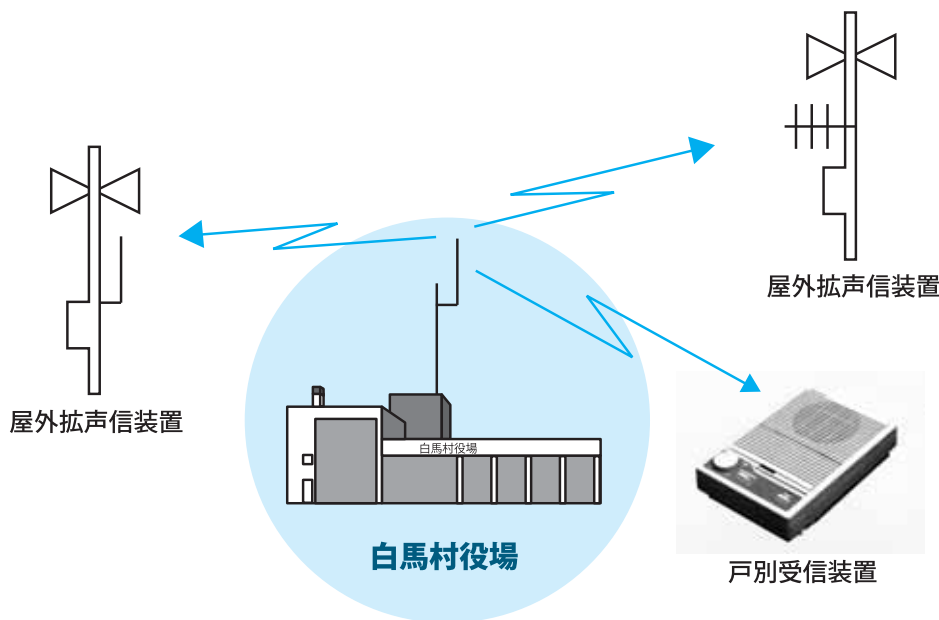
水道の断水や道路の通行止、熊の出没など、皆さんの生活に支障をきたすような場合に臨時放送が流れます。

## 火災速報

村内で火災が発生した場合、サイレンと緊急放送が流れます。

## 緊急放送

台風や風水害、地震などの非常時に発生・被災状況や避難先などの防災情報が流れます。



## 戸別受信装置の設置をお勧めします。

宅内に戸別受信装置を設置すると、「広報はくば」の放送をより鮮明に、確実に聞くことができます。この装置は、家庭用100V電源につなぐだけで動作しますので、面倒な設置工事等の必要はありません。この戸別受信装置は、役場総務課で販売しています。

販売価格（1台） 個人：10,000円 法人：20,000円

# 白馬村防災行政無線「広報はくば」 戸別受信機の維持管理（電池交換）のお願い

白馬村防災行政無線「広報はくば」は、普段は朝・昼・夜の定時に各種のお知らせ等を放送していますが、台風や風水害、地震などの非常時には、発生・被害状況や避難先などの重要な情報をみなさんに配信します。この情報を受信するのがみなさんのご家庭にある戸別受信機です。

戸別受信機は、平常時は家庭用100V電源で動作していますが、停電時には自動的に内蔵の乾電池に切り替わるようになっています。この乾電池が消耗していき、古くなったりすると、非常時に戸別受信機が機能しない（情報を受信できない）ことになってしまいます。

また、古くなった乾電池からの液漏れは、戸別受信機の基板を損傷させる原因です。このところ、液漏れによる故障相談が頻繁に寄せられています。修理不能であるケースがほとんどです。

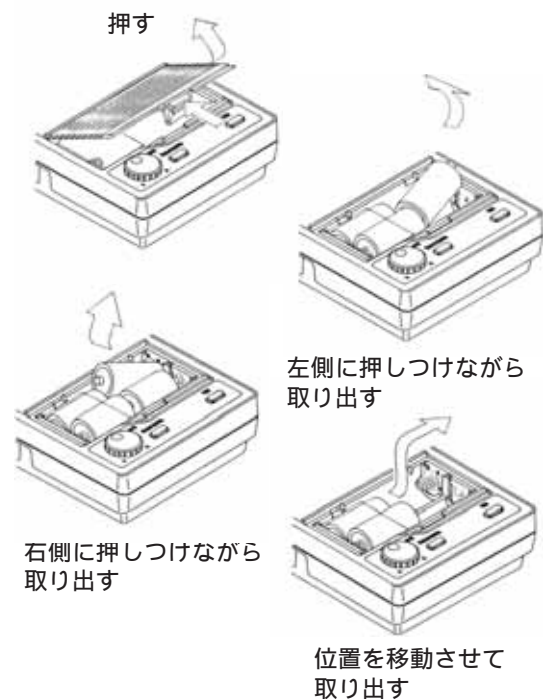
非常時における通信が確実に確保できるように、定期的に乾電池を交換していただき、あわせて、戸別受信機の動作を確認していただくようお願いいたします。

電源が入った状態で、通常は電源表示ランプが点灯していますが、もし点滅し始めた場合は電池が消耗しているか、古くなっているためです。

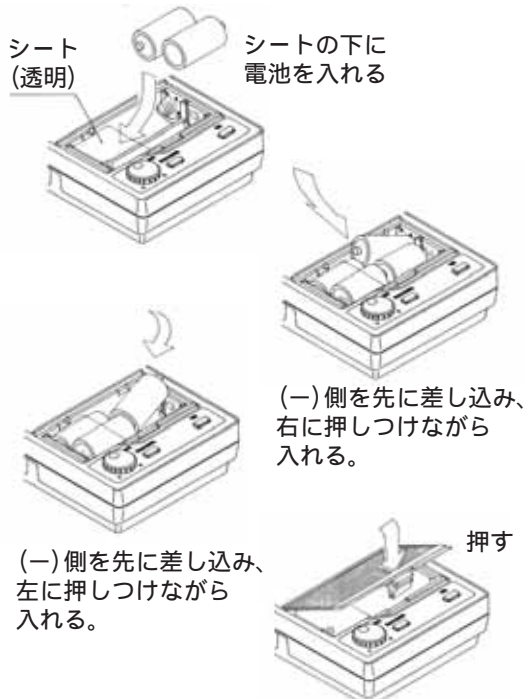
早めに新しい電池（単二型乾電池）に取り替えてください。乾電池は、一年に一回、定期的に4個とも新しいものに交換してください。（新旧、異種の電池は混用しないでください）

## 乾電池の交換方法

### ■電池の出し方



### ■電池の入れ方



## 自衛官募集

防衛省では、下記の予定で平成23年度第1回予備自衛官補の受付及び採用試験を実施します。

### 予備自衛官補（男女）募集

#### ▽資格

一般 18歳以上34歳未満  
技能 18歳以上で保有する技能に応じ53〜55歳未満

#### ▽受付期間

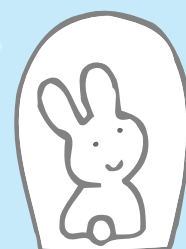
平成23年1月11日〜4月6日

#### ▽試験日

平成23年4月15日〜18日の間で1日

#### \*お問い合わせ

自衛隊長野地方協力本部松本地域事務所・広報センター「信濃」  
松本市深志2-6-5  
マルナカ深志ビル1F  
電話0263-36-2787



# ケーブルテレビ白馬

## 「ケーブルテレビ白馬」

### 加入契約手続きのお知らせ

「ケーブルテレビ白馬」に加入申し込みをいただきました皆様には、順次引き込み・接続工事を進めております。

接続工事後は、平成23年3月末日まで「試験放送期間」として無料でテレビ視聴ができますが、平成23年4月1日の開局とともに利用料金の徴収が始まります。この利用料金の徴収方法は、条例において銀行等の口座振替を原則としています。

接続工事が完了しました皆様には、加入契約と利用料金の徴収に関わる手続きが必要となりますので、加入契約手続きのご案内を平成23年1月中旬に「ケーブルテレビ白馬」の指定管理者である、株式会社エーアイシーコミュニケーションズから郵送いたしますので、加入契約書への記載、返送等手続きを行っていただきますようお願いいたします。

#### ◆送付時期

平成23年1月下旬（予定）

#### ◆送付内容

「ケーブルテレビ白馬」加入契約手続きのご案内

- ・ 指定管理者のお知らせ
- ・ 契約約款
- ・ 加入契約書
- ・ 利用料金口座振替手続き
- ・ 返信用封筒

#### ◆発送者

「ケーブルテレビ白馬」指定管理者

株式会社エーアイシーコミュニケーションズ



STOP! 地球温暖化

みんなの力で地球を元気にしよう！

Vol 17

## エコクッキング - その4 -

### ◆エコクッキングとは

料理の仕方だけではなく、「買い物」から「片づけ」までの一連の流れを通して環境にやさしい食生活を送ることを言います。「買い物」「料理」「片づけ」の際に環境のために何ができるか考えてみましょう。今月号では「片づけ」について気をつけたいポイントを紹介します。

### ◆水を大切に

山紫水明の地である白馬村にいと忘れてしまいがちですが、普段何気なく使っている『水』も地球の大切な資源です。地球全体の水のうち、私たちが使える淡水は0・01%程度しかありません。この割合を浴槽（300ℓ）に例えると、わずか大さじ2杯です。まずは水を大切に使いましょう。



### ◆こんなことを実践しよう

- ① 油污れの食器は重ねない  
油で汚れた食器を重ねると、食器全体や他の食器にまで油が付いて汚れが落ちにくくなってしまいます。
- ② 米のとき汁、ゆで汁を利用する  
栄養たっぷりのお米のとき汁は植物の水やりに。野菜のゆで汁などは捨てずに、鍋と食器の下洗いに利用しましょう。お湯の再利用と水の節約になります。
- ③ 汚れを拭き取ってから洗う  
汚れの付いている鍋やお皿は、まず不要になった古布で汚れを拭き取ってから洗うと水を汚しません。
- ④ 洗いおけを使いましょう  
食器を洗う時、蛇口の水を出しっぱなしにしがちです。出しっぱなしにはせず、洗いおけに水を溜めてから洗うと水を節約できます。







# ごみ減量作戦

白馬村は観光地という地域柄、冬季のごみ排出量が多くなります。下記のと十箇条を参考に、是非ごみの分別・減量を実践してみましょう。

みんなで取り組む  
一人一日のごみ減量 **100g**

## 白馬村 ごみ減量十箇条

- 一、捨てる時を意識すべし  
簡易包装の物を選ぶ。料理を作りすぎない。長く使える物を買う。使い捨て商品を買わない。詰め替えできる物を買う。
- 一、不要な物は断るべし  
レジ袋や過剰包装、割り箸などは購入時に断る。買う時に本当に必要であるか考え、衝動買いをしないようにする。
- 一、繰り返し使うべし  
できるだけ修理して使う。別の用途に活用する（衣類を雑巾に、古新聞を窓ふきに、チラシをメモ用紙に など）。リサイクルショップで必要な人に譲る。
- 一、ごみを正しく分別すべし  
「ごみ・リサイクル物の分別・出し方早見表」「ごみ・リサイクル物の分け方・出し方ガイドブック」に従い正しく処理する。
- 一、マークを探すべし  
♻️や♻️のマークが付いている製品は、リサイクル物として出し、燃やさない。
- 一、ガラスびんをリサイクルすべし  
燃えないごみで出さずに、色ごと（無色、茶色、その他の色）に分けてリサイクル物として出す。
- 一、ごみ箱を分けるべし  
リサイクルできる物と、燃えるごみ・燃えないごみは、捨てる時点で分別する。
- 一、生ごみを減量すべし  
電気式生ごみ処理機や生ごみ堆肥化基材「ばつくん」、わくわくコンポスト、コンポスト容器などを使い自家処理をする。燃えるごみとして出す場合は、水切りを必要以上に行う。
- 一、集団回収に協力すべし  
小中学校や各種団体の資源回収に積極的に協力する。※収益が子どもたちや各種団体の活動に活かされます。
- 一、店頭回収を上手に利用すべし  
スーパーで回収しているリサイクル物（紙パックや白色トレイなど）を店頭回収に出す。

## リサイクル物はいつ出せばいい？

地区集積場からは毎週木曜日に回収します。また、冬季はウイング21駐車場を会場に無料回収を行います。どなたでもお持ち込みいただけますので、下記の開設日時を厳守の上、搬入ください。

- ▷開設日 12月28日(火)、1月25日(火)  
2月22日(火)、3月22日(火)
- ▷開設時間 午前9時～午後1時

## くるくるリサイクル

ごみ減量チーム「あーす隊」によるリサイクル物の無料回収は、ハピア駐車場を会場に下記のとおり行います。廃食油の回収も行っています。

- ▷開設日 1月12日(水)、2月9日(水)  
3月9日(水) ※荒天中止
- ▷開設時間 午後2時30分～午後3時30分

# 冬季特別受け入れについてお知らせ

白馬山麓清掃センターでは、次のとおり冬季観光シーズンの特別受け入れを行います。

- 受け入れ期間** 平成22年12月26日（日）～平成23年3月21日（月）
- 期間内休業日** 12月31日・1月1日、毎週土曜日、毎月第4日曜日（12月26日は第4日曜日ですが受け入れを行います。）
- 受け入れ時間** 午前9時～午後4時

※特別受け入れ期間は大変混雑しますので、しっかりと分別してからお持ちください。  
 ※特別受け入れ以降は通常どおり、土日・祝日が休業日となりますのでご注意ください。  
 ※12月中旬にカレンダーを新聞折り込みしましたのでご利用ください。

**12月**

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**1月**

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**2月**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

**3月**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

お問い合わせ 白馬山麓清掃センター 電話72-3312

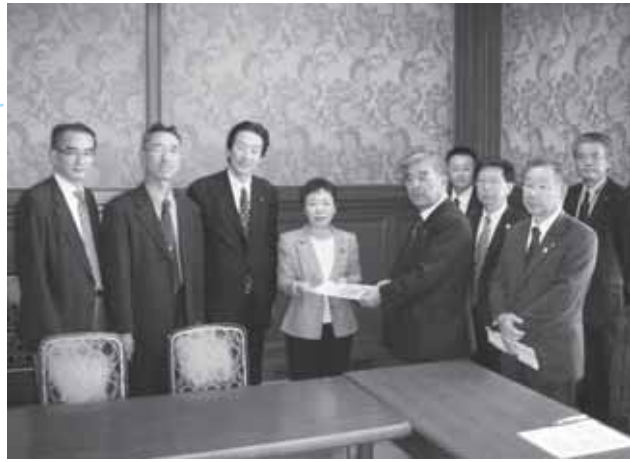
交通死亡事故のない期間が今年10月31日で1000日を達成し、県交通安全運動推進本部長（本部長 阿部守一知事）から表彰されました。今回の表彰は白馬村にとって初めての表彰となります。今後も悲惨な交通死亡事故が発生しないように一人一人が交通ルールを守り、安全で快適な社会を築きましよう。



**死亡事故ゼロ**  
**1000日達成**



## 山岳環境についての陳情を行いました



白馬村長が会長を務める北アルプス山岳環境対策連絡協議会では、11月9日(日)に民主党・環境省・林野庁を訪れ、登山道の整備や山岳トイレの補助、山小屋に対する免税軽油の導入、山の日制定などについて陳情を行いました。民主党においては相原組織副委員長、下条みつ衆議院議員、環境省においては樋高政務官、林野庁においては古久保国有林野部長に北アルプスの現状を訴えるとともに、山岳環境についての意見を交わしました。

※構成員…会長…白馬村長、小谷村・松本市・大町市・安曇野市、北アルプス山小屋友交会、北アルプス北部山小屋組合

## 選挙管理委員会委員が変わりました

任期満了に伴う選挙管理委員会委員及び補充員の選挙が行われ、11月2日付で次の方々が就任しました。

### 【委員】

太谷 盛雄 太田 源  
 峯村 詔夫 中村 久一

### 【補充員】

降旗 明 塩島 登  
 松田 富夫 丸山 和博

また、11月2日の選挙管理委員会において、太谷盛雄さんが委員長に選任されました。



## みつばちを飼っている方は飼育届出をしてくださ

みつばちの飼育業者は、毎年1月1日現在の飼育状況ならびに計画を届出することが義務付けられています(養蜂振興法 第3条第1項)。

所定の申請用紙で、1月5日までに届出下さい。また、届出事項に変更があった場合は変更届の提出が必要です。趣味で飼われている方についても届出をお願いします。



\*問い合わせ先

白馬村役場 観光農政課  
 電話 72・5000

## 事業用償却資産の申告は1月31日(月)までに

個人、法人を問わず事業用償却資産がある人は申告が義務付けられています。

この償却資産の申告期限は、1月31日(月)です。

事業用償却資産とは、会社や個人で工場や商店を経営している人が、その事業で使う機械や器具、構築物などがあります。小額であっても申告が必要です。

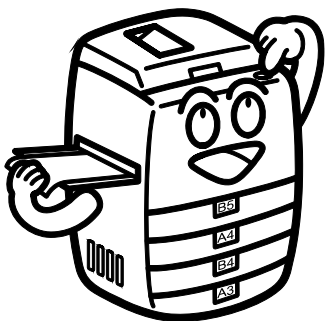
申告用紙は12月上旬に届くように送付していますが、新規事業を始めた場合や、申告用紙が届かない時は、ご連絡ください。

会計事務所に経理を依頼されている

場合は、会計事務所に申告用紙をお届けしますので、ご確認をお願いします。

\*問い合わせ

白馬村役場 税務課償却資産担当  
 電話 72・5000



## 地域包括支援センターだより

### 長い冬の健康づくり 元気に春を迎えましょう

先日、村内各公民館を巡らせていただいた、高齢者健康教室が終了しました。参加していただいた皆様、お世話になった保健指導員の皆様、ありがとうございました。

今年の高齢者健康教室は、普段の生活で、転んだり骨折しないように安全に暮らすために、筋力や関節のやわらかさを維持するための運動を、NPO法人健康塾所属の志水あゆみさんに教えていただきました。日頃、仕事や家事で体を動かしていても、使わない所は衰えたり、いためやすくなってしまう。自分の体の痛いところや、動きにくいところを確認しながら、体操をしました。

地区によっては、「健茶会」で定期的に体操を続けている所もあります。週1回、2週間に1回など定期的に体操をしている方は、年齢が80才代、90才代でも筋力、柔軟性ともに維持されて、若い年代の方に劣ることなく、いきいきと笑顔で体操をされていました。『あがらなかつた足が上がるようになった。』『できなかつた正座ができるようになった』という実際の声も聞かれました。



また、体操をすることと共に、地区の顔見知りと定期的にあつて、世間話をする、お互いに関心を寄せ合える関係が、生きがいや元気につながっているのではないかなと感じました。皆さんも参加してみませんか？

自分の地区の身近な体操ができる機会についてわからない方は、地域包括支援センターにお問い合わせください。

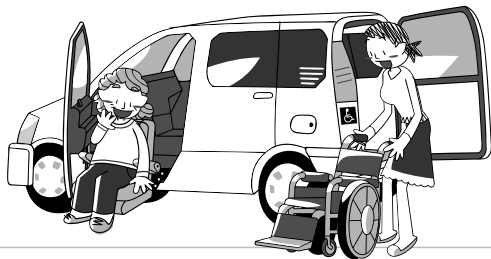
地域包括支援センターは、高齢者の皆様の介護、権利擁護などのご相談に応じています。秘密は厳守いたします。

#### \*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

## 共同募金配分事業

長野県共同募金会の募金配分事業により、「地域活動支援センター(通称:せみとんぼ)」に送迎用軽自動車(セカンドシート昇降仕様)を購入しました。



12月納期の税金等

27日

固定資産税

第3期

国民健康保険税

第7期

後期高齢者医療保険料

第5期

1月納期の税金等

25日

村県民税

第4期

国民健康保険税

第8期

後期高齢者医療保険料

第6期

12月・1月の税金・保険料等は左記のとおりです。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12月27日・1月25日に振り替えとなります。前日までに残高の確認をおねがいします。

# インフルエンザ流行の季節になりました

## インフルエンザと『かぜ』の違い

普通の風邪は、のどの痛み・鼻水・くしゃみや咳などが中心で、全身症状はあまりみられず、重症化することはめったにありません。

一方、インフルエンザは、突然発症し、普通のかぜの症状の他に、38度以上の熱・頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く現れるのが特徴で、気管支炎や肺炎などを合併し、重症化することもあります。

## インフルエンザの種類

インフルエンザは種類が多く、毎年違った型のウイルスが流行します。昨年は新型（A/H1N1）が流行し、大勢の方がこのウイルスに対する免疫を持っていないため大流行となりました。

## 感染の仕方

インフルエンザにかかった人が咳などをすることにより、ウイルスが空気中に広がり、それを吸い込むことによつて感染（飛沫感染）します。

## 特に注意が必要な人

高齢者や乳幼児、肺や心臓の病気が基礎疾患を持っている人は注意が必要です。高齢者は個人差はありますが、熱や咳などの症状が出にくいことがあります。「なんとなく身体がおかしい」「いつもと違う」と思ったら早めの受診を心がけましょう。

また、乳幼児は、発病から早期に、肺炎や脳症などの合併症を起こす場合があります。機嫌が悪かったり、おかしい言動が見られたら、早めに受診するようにしましょう。

## 「インフルエンザの予防」

### ①流行前に

#### 予防接種を受けましょう

感染を100%予防することはできませんが、感染しても重症化することを防ぐことができます。今季のワクチンは、新型と季節性の3種類の混合ワクチンが接種できるようになりました。

### ②感染経路を遮断しましょう

流行時は「手洗い」「うがい」をまめに行うこと、マスクを着用すること、人ごみや繁華街への外出はできるだけ避けるようにしましょう。

### ③ウイルスへの

#### 抵抗力をつけましょう

十分な栄養と睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう

### ④ウイルスを近づけない

#### ようにしましょう

感染した人がいる部屋はこまめに換気をし、50〜60%の湿度を保ちましょう。

## 「インフルエンザに

### 感染したかなと思ったら」

## ●早めに医療機関を

### 受診しましょう

かかりつけ医など最寄の一般医療機関を受診してください。受診の際には必ずマスクを着用しましょう。

## ●安静にして、

### 十分な休養をとりましょう

体を守るだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないという意味でも大変重要です。水分補給も大切です。お茶・スポーツドリンクなどでこまめに水分を補給しましょう。

## ●内服時の注意

タミフルやリレンザなどのウイルス増殖を抑える抗インフルエンザ薬が効果を発揮しています。また、発熱への対処として解熱剤をしようすることもあります。副作用が出る場合もありますので注意が必要です。自己判断での使用は避け、医師の処方に基づいて薬を服用しましょう。

インフルエンザは重症化したり、死亡することもありますので、油断は禁物です。

正しい知識を身につけ、しっかりと予防しましょう。





# 2010-2011シーズン スキー大会予定表



この予定表は白馬村・白馬村教育委員会・白馬村スキークラブが主催・共催・主管後援し、運営費の一部を白馬村が助成する大会等を掲載しております。

天候等により、予定が変更する可能性がありますのでご了承ください。  
なお、白馬村では下記以外にも、各スキー場にて数多くのスキー大会・イベントが予定されております。

大会名	期間	会場
第47回中日杯争奪白馬少年スキー大会 クロスカントリー競技 ジャンプ競技 (小学生) アルペン競技 (小学生)	1月29日～30日 2月5日～6日 3月5日	白馬岩岳スキー場 八方メディアムヒル 岩岳スモールヒル 白馬岩岳スキー場
第34回白馬五竜とおみクロスカントリー大会	2月6日	白馬クロスカントリー競技場
2011信毎杯争奪白馬少年スキー大会 チルドレン2 ルドレンン1	1月31日～2月1日 3月5日	白馬岩岳スキー場
第89回全日本スキー選手権大会 ジャンプ競技 コンバインド競技	2月25日～28日	白馬ジャンプ競技場 白馬クロスカントリー競技場
2011FISファーイーストカップジャパンシリーズ 第89回全日本スキー選手権大会アルペン競技	3月23日～24日	白馬八方尾根スキー場
2011FISレディースコンチネンタルカップ	3月1日～2日	白馬ジャンプ競技場
第48回全日本スキー技術選手権大会	3月1日～2日	白馬八方尾根スキー場

## 大勢の観戦・応援をお願いします!!

平成22年度の

**狩猟が解禁になりました**



▽狩猟期間

11月15日(月)～平成23年2月15日(火)  
ただし、ニホンジカとイノシシのわな猟に限り狩猟期間を平成23年2月16日(水)～平成23年3月15日(火)まで延長します。

▽狩猟場所

県内全域の一般猟区(鳥獣保護区、休猟区等に指定されていない狩猟可能な場所全て)

▽くくりわなの直径規制解除

ニホンジカとイノシシの捕獲を促進するため、12cm以下に規制されているくくりわなの直径(短径)が次の期間に限り規制解除されます。

・規制解除期間

12月15日(水)～平成23年3月15日(火)

▽入山者の安全確保

県では、狩猟者に対し、法令やマナーの遵守の指導、狩猟事故防止の安全啓発を行っています。

より一層の安全確保のため、県民の皆さんが狩猟期間中に森林内に入る際には、事故防止対策として狩猟者が見つけやすい蛍光色などの目立つ色の服装に心がけてください。なお、わななどの仕掛けを見つけても絶対に手を触れないでください。

\*お問い合わせ先

県庁野生鳥獣対策室

電話 026・235・7273

平成22年度

# 白馬村標準農地

## 使用料について

この賃借料は、農地の使用料として白馬村農業委員会が独自に算出し、農地の賃借料の目安としてお知らせするものです。田の農地使用料は、ほ場条件の良い水田で水稲を作付けした場合を想定しています。転作の内容によっては、使用料に見合う収益を確保できない場合も考えられますので、農地の利用形態や収益性を考慮して当事者間で使用料を決定してください。

農地区分	区域	賃借料	※平成21年度平均
田	A	ほ場整備完了田	9,800円
	B	ほ場整備未実施田 10a以上田 (Dの区域を除く)	6,900円
	C	ほ場整備未実施田 10a未満田 (Dの区域を除く)	3,000円
	D	佐野(小田原、親海)・大左右・幸田・嶺方・落倉	1,100円
畑	村内全域	3,500円	実績なし

※参考：平成21年度の農地使用料の平均  
平成21年度に届けのあった農地に関する賃借料の平均です。

## 北アルプス広域 関係施設の年末年始の 休業日等について

### 北アルプス広域葬祭場

▽休業日 平成22年12月31日(金)  
平成23年1月3日(月)

▽休業日の予約受付等について

電話での予約受付は、動物を除き平常どおり行います。ご用の際は、電話21・4131にダイヤルしてください。(委託業者に自動転送されます)

動物の火葬受付は行いません。1月4日から(火)から火葬場で受け付けます。

※火葬電話予約について、21・4131の電話番号を間違えてダイヤルしてしまい、別のお宅に電話されてしまうケースが増えています。ご予約の際には、何とぞお間違えのないようよろしくお願い致します。

### 北アルプス平日夜間 小児科・内科急病センター

▽休業日 平成22年12月29日(水)  
平成23年1月3日(月)

※休業期間中は、電話での対応もできません。当番医等で受診してください。

## 地方独立行政法人 長野県立病院機構

### 看護師・助産師募集

▽採用予定日 平成23年4月1日

▽受験資格 次のいずれの条件も満たす方

①昭和26年4月2日以降に生まれた方

②看護師免許または助産師免許を有する方(来春までに取得見込みの方を含む)

▽試験日 平成23年1月22日(土)

▽試験会場 J A長野県ビル

▽申込締切 平成22年12月27日(月)

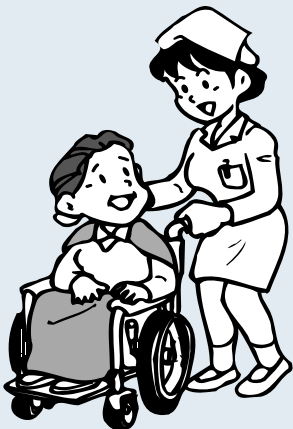
◇詳細はホームページでご覧になれます。

<http://www.pref-nagano-hosp.jp/>

\*お問い合わせ

機構本部事務局職員課

電話 0120・173・314



■新着図書案内■

購入図書一覧表（一般）

書名：著者名	請求記号
現代用語の基礎知識 2011	031グ
百年前の山を旅する：服部 文祥 股引、脚絆、わらじという出で立ちで古の山人や明治の登山家の足跡をたどる。さらなる手応えを求めて挑んだ“サバイバル登山家”の紀行文。	291/ハ
おひとり死一誰にも迷惑をかけない最期を迎えるために：松原 惇子	367マ
最新病気の検査がよくわかる医学百科：関根 今生監修	492サ
大原照子のシンプル家事ノートラクして気持ちよく暮らすいちばん簡単な方法：大原 照子	590オ
チア男子！！：朝井 リョウ	Fア
神様のカルテ2：夏川 草介	Fナ
シティ・マラソング：三浦しをん、あさのあつこ、近藤史恵 NY、東京、パリ。三つの都市を走る物語を3人の人気作家が描く。	Fシ

図書館だより

No.109

平成22年12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  
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

午後9時～12時  
午後1時～6時  
1時間閉館

もうすぐサンタさんがジャンゲルにやってくる。ソウたちはプレゼントやツリーの用意におおいそがし。



デビッド・マッキー  
分類 Eマ

絵本

エルマーとサンタさん

お父さんの命がねらわれている！助けにむかったタカ丸と仲間たちはウスタケ忍者隊と勝負！



尼子 騷兵衛原作  
分類 913ア

児童書

忍たま乱太郎  
打鳴寺のかねを  
ならすのは…!?の段

★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



■図書館利用案内■

図書の貸し出しを希望されるかたは、現住所の確認ができる身分証明書（免許証、保険証等）を持参し、窓口にて、「図書館図書等貸出申込書」をご記入ください。（小学生以下の方は、保護者同伴のうえ、保護者の身分証明書をご提示ください。）

カード発行には、やむをえず、お時間をいただく場合があります。時間に余裕をもって、お申し込みいただきますよう、お願い申し上げます。

○年未年始 休館日のお知らせ

（■が休館日です）

月	火	水	木	金	土	日
12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日

年内は12月26日（日）まで開館します。新年は1月4日（火）からです。



## 12～1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
12月20日(月)	2ヶ月育児相談	9:45～10:00	H22年10月生
1月13日(木)	3歳健診	13:00～13:15	H19年12月生～H20年1月14日生
1月19日(水)	1歳半健診	13:00～13:15	H21年6月生～7月生
1月25日(火)	4ヶ月・10ヶ月健診	9:15～9:30	H22年3月生およびH22年9月生
1月31日(月)	2ヶ月育児相談	9:45～10:00	H22年11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。  
 ※離乳食教室は、H22年度から『もぐもぐの日』として、支援ルームでの隔月(奇数月)実施となります。また、生後4・5ヶ月～1歳程度の離乳食期にあるお子さんをもつ保護者の方、そのほか食事全般に関する相談日とします。

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
1月6日(木)	B C G	13:15～14:15	H22年8月生～10月生
1月20日(木)	三種混合	13:15～14:15	初回3回 H22年3月生～7月生

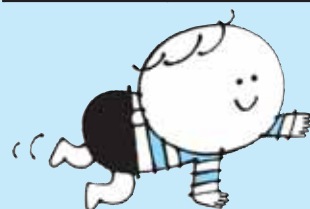
### 【子育て支援ルーム】

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	10:30～12:00

※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



行事予定			
月日	行事名	対象	開始時間
1月11日(火)	ものづくり	1歳児対象	11:00～
1月13日(木)	「やしょうまを食べよう」 (食生活改善推進協議会のみなさんと一緒に)	2・3歳児対象	11:00～
1月17日(月)	おはなし会		11:00～
1月18日(火)	マタニティ教室①		10:00～
1月26日(水)	食育活動「もぐもぐの日」(離乳食)	0歳児対象	10:45～
2月1日(火)	食育活動 「おいしいものたべよの日」	1歳児対象	11:00～
2月2日(水)	マタニティ教室②		10:00～
2月3日(木)	食育活動 「おいしいものたべよの日」	2・3歳児対象	11:00～
2月8日(火)	1歳児リトミック	1歳児対象	11:00～
2月10日(木)	2・3歳児リトミック	2・3歳児対象	11:00～
2月14日(月)	おはなし会		11:00～

※年末年始の予定：12/27(月)・28(火) 自由利用、29(水)～1/3(月) 年末年始休業、1/4(火)～6(木) 自由利用

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
12月23日(木)	栗田医院	野村クリニック	栗林医院	オクハラデンタルクリニック
12月26日(日)	しんたにクリニック	大町協立診療所	西森整形外科	いいざわ歯科医院
12月29日(水)	栗田医院			小谷歯科医院
12月30日(木)	公済堂(北沢)医院			たけうち歯科医院
12月31日(金)	しんたにクリニック	伊東医院	安曇総合病院	小田切歯科医院
1月1日(土)	安曇病院白馬診療所	柿下クリニック	石曽根医院	金子歯科医院
1月2日(日)	神城醫院	遠藤内科医院	市立大町総合病院	柏原歯科医院
1月3日(月)	横沢医院	松林医院	安曇総合病院	平林歯科医院
1月9日(日)	しんたにクリニック	加藤診療所	狩谷整形外科医院	いとう歯科医院
1月10日(月)	安曇病院白馬診療所	菊地クリニック	栗林医院	横澤歯科医院
1月16日(日)	横沢医院	小野医院	西森整形外科	師岡歯科医院
1月23日(日)	公済堂(北沢)医院	平林医院	市立大町総合病院	きりり歯科医院
1月30日(日)	栗田医院	横澤内科医院	石曽根医院	橘歯科医院

姉妹都市コーナー

静岡県 河津町



第22代ミス伊豆の踊り子が決定！

10月31日に予定されていたふれあいまつりが台風接近のため中止、2年ぶり開催となった伊豆の踊り子オーディションも11月13日に延期して行われました。

第22代ミス伊豆の踊り子には、兵庫県出身で舞台俳優を目指している大牟田里子さん。(写真中央)

カナダ留学経験もある大牟田さんは、「日本に帰ってきて川端康成の伊豆の踊り子を読み返し、その美しい文章に感動した。河津には日本のいいところがたくさん詰まっている」と話します。

これから2年間、河津の素晴らしさを伝えていきます。

和歌山県 太地町



東牟婁地方中学校駅伝競走大会

平成22年11月18日(木)、太地町くじら浜公園コースを舞台に、東牟婁地方中学校駅伝大会が開催されました。

当日は、天気にも恵まれ、沿道にはたくさんの観客が訪れ選手たちの頑張る姿に温かい声援を送っていました。

太地中学校の選手たちは、一人一人が一生懸命走り、男子が7位、女子が5位と大健闘しました。

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/](http://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

来年の目標は「欲張らない」。

2010年、「欲張って失敗した」という心当たりは特にない(あるけど覚えていない)が、これに決めた。捻くれた捉え方をすれば「何もしないつもりか」と言われかねないが、決して無欲に生きるわけではなく、妥当な目標を決めて達成に向けた努力は惜しまないつもりである。

あれこれと手を出さず、ひとつずつ向き合って対処する。

来年の干支に困んだこの目標、自分の性格を考えるとなかなか難しいのではないと思うが、この場を借りて公言した以上、ぜひ実行したい。

～2011年が白馬村にとって明るい1年であることを願います～