

広報



2011
Vol.420

9

数年前、大正6年創業という東京深川の老舗そば屋に立ち寄ったとき、その店の壁にそば粉の産地「信州・白馬産」の文字がありました。「まさか、下町の老舗そば屋が白馬産のそば粉を使っているとは…」と思いつつ、もりそばを注文したことを憶えています。
関東に住む友人に、白馬では新そばの時期になると「そば焼酎のそば湯割り」を飲むことを話すと、とても不思議がられます。
そんな白馬をはじめ信州人が愛してやまない「そば」、今年も収穫時期を前に可憐な白い花がそば畑一面に咲き乱れていました。

広報はくば

狂犬病予防接種について	2
「法の日」各種相談日程について	4
しろうま保育園園児募集	6
結核予防について	7
白馬村の健康 vol.30	9

館報はくば

平成23年度成人式	1
さんかく君だより	2
図書館だより	3

平成23年度 狂犬病予防注射を受けさせていない方へ

平成23年度の狂犬病予防注射をまだ受けていない飼犬について、次の日程で集合注射を実施します。狂犬病予防法において、犬の飼い主の方には毎年1回、4月から6月末までに予防注射を受けさせる事が義務付けられています。まだお済みでない方は、この機会にぜひ受けさせるようお願い致します。

■日 程 9月27日(火)

■実施会場・時間

実施会場	実施時間
神城多目的集会施設前	10:00~10:20
エコランド体育館前	10:30~10:50
新田公民館前	11:00~11:20
白馬村役場前	11:30~11:50



■対象の犬 今年度まだ注射を受けていない犬(生後90日を過ぎていること)

■料 金 3,220円(注射料金2,670円+注射済票交付手数料550円)

- その他の
- ・村外で注射を受けて、注射済票をまだお持ちでない方は、証明書を役場までご提出ください。
 - ・飼犬が亡くなっている場合は役場までご連絡ください。
 - ・注射は動物病院でも受けさせる事ができます。

東日本大震災により被害を受けられた方へ 税金関係のお知らせ

平成23年3月11日から平成23年9月29日までに期限が到来する全ての国税の申告・納付等の期限は、平成23年9月30日(金)となります。

白馬村役場税務課にてパンフレットを用意してありますが、お問い合わせは、大町税務署へお願いいたします。また、国税庁ホームページにも記載がありますのでご確認ください。



地方独立行政法人長野県立病院機構 第3回看護職員(看護師・助産師)募集

- 採用予定日：平成24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27年4月2日以降に生まれた方
 - ②助産師免許または看護師免許を有する方
(来春までに所得見込みの方を含む)
- 試験日：平成23年10月29日
- 会場：須坂会場／須高医師会館
安曇野会場／県立こども病院
木曾会場／県立木曾病院
駒ヶ根会場／県立こころの医療センター駒ヶ根
飯田会場／県立勤労者福祉センター
- 申込締切：平成23年10月7日
詳細はホームページでご覧になれます。
<http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/kango>
- お問い合わせ：機構本部事務局職員課
TEL:0120-173-314

★ 9月／10月の税・料金の納期限

9月			10月		
26日	国民健康保険税	第4期	25日	村県民税	第3期
	後期高齢者医療保険料	第2期		国民健康保険税	第5期
				後期高齢者医療保険料	第3期

9月・10月納期の税金は下記のとおりです。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9月26日、10月25日にそれぞれ振替となります。前日までに残高の確認をお願いします。

秋の全国交通安全運動が始まります

9月21日(水)から9月30日(金)にかけて「秋の全国交通安全運動」が実施されます。期間中、「信濃路はゆりの笑顔とゆずりあい」をスローガンに、交通事故防止の徹底を図ります。

交通安全はあなたが主役です。交通ルールを守って、安全な運転を心がけましょう。

※白馬村では、8月末で交通死亡事故ゼロ継続1,304日となりました。

●運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

- ## ●運動の重点
- 横断中の交通事故防止
 - 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
 - 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
 - 飲酒運転の根絶



白馬村・白馬村交通安全協会

◆◆平成23年度第2回防火管理者資格取得講習会受講案内◆◆

北アルプス広域消防本部では、防火管理者の資格を取得するための講習会を次の日程で開催します。この講習会は、防火管理者の資格を必要とされる仕事に従事されている方を対象に開催するものですが、現に仕事に携わっていない方でも受講できます。

願書の受付期間	講習日	会場
平成23年9月20日(火) ┆ 平成23年10月11日(火)	平成23年10月18日(火) 平成23年10月19日(水) (2日間の講習となります)	大町市 フレンドプラザ大町 2階会議室

受講を希望される方は、受講申込書に必要事項を記載し、写真1枚(縦3cm×横2.4cm)とテキスト代3,400円を持参のうえ、受付期間内に最寄りの消防署で受講手続きをしてください。受講申込書は、最寄りの消防署に用意してありますが、北アルプス広域消防本部ホームページ (<http://www.kita-alps.omachi.nagano.jp/gyoumu/syoubou.html>) からダウンロードすることができます。

第50回記念(社)長野県調理師会料理コンクール 大北大会の開催について

(社)長野県調理師会料理コンクール大会は、調理師の資質向上と技能交流を深め、県民のより豊かな食生活の向上に寄与する主旨のもと毎年各支部において料理コンクールを開催しております。

平成23年度は、社団法人長野県調理師会が主催し、大北支部が主管して、平成23年10月5日(水)に大町市のJA大北会館アブロードにおいて第50回の記念大会を開催することになりました。

一般の方は午前10時30分から午後3時まで展示作品を見学できます。

調理師の方は作品の出品をすることもできますので、詳しくは、大北調理師会事務局までお問い合わせください。

大勢の皆様のご来場をお待ちしております。

◆お問い合わせ◆

大町市大町1058-2 大町合同庁舎内
(社)長野県調理師会大北支部 事務局
TEL : 0261-22-0155 FAX : 0261-22-9814



信濃川・姫川砂防工事促進期成同盟会(構成:大町市・松本市・糸魚川市・白馬村・小谷村)では、8月18-19日に民主党、国土交通省、北陸地方整備局、全国治水砂防協会を訪れ、流域管内の砂防事業の促進、継続について要望活動を行いました。

民主党においては津村啓介衆議院議員、下条みつ衆議院議員に北アルプス流域の現状を訴え、意見交換を行いました。

10月1日は「法の日」です。

法に関わる各種相談を以下のとおり実施いたします。この機会にご利用してみたいはいかがでしょうか？

「公証週間」について

法務省と日本公証人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公証週間」と定めて、皆さんに公証制度を正しく理解していただくとともに、この制度の御利用を呼びかけております。公証制度は、私たちの日常生活において紛争が生じないよう未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることを目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。この公証事務を担当する公証人は、判事、検事、法務事務官などを長く務めた法律実務の経験豊かな者の中から法務大臣が任命した法律の専門家です。次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

○遺言・お金の貸し借り・不動産の売買や貸し借り・離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払・任意後見契約（公正証書による必要があります。）
大切な契約や取引において公正証書はみなさんの権利を正しく確実に守ってくれます。最寄りの公証役場は、次のとおりです。

◆長野公証役場 長野市大字南長野妻科437-7 長野法律ビル2F ◆松本公証役場 松本市大手2-5-1 モモセビル3F
電話：026-234-8585 電話0263-35-6309

無料法律相談所の開設について

10月1日（土）から7日（金）の「法の日」週間に、無料で法律・人権・調停・公証についての相談所を開設します。

金銭・土地・交通事故等の問題、離婚・扶養・相続等家庭内のもめ事、差別、いじめ等の人権問題などでお困りの方はお気軽にご利用ください（秘密厳守）

なお、ご来場の際には相談に関する資料をお持ち下さい。

- 1, 主催 裁判所、検察庁、弁護士会、法務局、調停協会、公証人役場
- 2, 日時 10月3日（月）午前10時から午後4時まで
- 3, 場所 大田市大町422番地1 大町簡易裁判所
- 4, 問い合わせ先 「法の日」週間実施委員会（大町簡易裁判所 電話22-0121）

「県下一斉司法書士無料法律相談」 相談所の開設について

10月1日は「法の日」です。

私たち司法書士は、皆様の貴重な財産権をはじめ、権利の保護に携わっておりますが、この法の日を中心に、県下の各市町村において、「司法書士無料法律相談」を実施して、ご相談をお受けします。お気軽にお出掛けください。

長野県内に避難されている東日本大震災で被災された方にも是非ご利用いただきたいと思っております。

司法書士には守秘義務が課せられておりますので、皆様の秘密は厳守いたします。

- 1, 日時 平成23年10月3日（月）
13時00分～16時00分
- 2, 場所 白馬村保健福祉ふれあいセンター 福祉相談室
- 3, 相談内容
 - ・不動産の登記、会社（法人）の登記に関するもの
 - ・クレジット・サラ金等多重債務に関するもの
 - ・高齢者・障がい者等の財産管理に関するもの
 - ・相続に関するもの
 - ・不動産の売買・贈与等の取引に関するもの
 - ・裁判所への提出書類の作成に関するもの
 - ・借地借家に関するもの
 - ・悪質商法被害に関するもの
 - ・貸金・売掛金等の回収に関するもの
 - ・中小企業法務に関するもの
 - ・その他
- 4, 予約は不要です。



行政書士無料相談会

○無料電話相談

相談日：10月3日（月）～5日（水）

時間：午前10時～午後4時

場所：長野市大字南長野南県町1009-3

長野県行政書士会館

電話：026-224-1300 長野県行政書士会

○無料調停相談会の開催について

相談日：10月16日（日）午前10時～午後4時

・松本会場 カタクラモール

電話0263-36-6601

・大町会場 松川村役場

電話0261-62-3111

・安曇野会場 ほりがね物産センター

電話0263-73-7002

・木曾会場 木曾福島保健センター

電話0264-22-4035

《相談内容》

相続・遺言手続、成年後見、土地家屋の賃貸借・売買等契約書作成、クーリングオフ、法人設立・変更手続、農地の賃貸借・転用手続 開発行為許可申請、風俗営業・料理飲食店の経営、建設業許可申請、経営状況分析・経営事項審査ほか入札参加資格申請、経理記帳事務、河川や道路に関する各種許可申請、公用地の払下げ手続

外国人との結婚、外国人の招聘、在留資格・再入国・永住許可・帰化、特別在留許可の申請 など

※予約の必要はありません。当日直接会場へお越しください。
※混んでいる場合、相談まで少し時間がかかりますのでご了承ください。

いつまでも健康でいてほしいから…

くすりと健康の週間

期間 **10/17**月→**23**日 健康やかな成長、家族の幸せは健康から。
身近な存在の私たち薬剤師にご相談ください。



お薬を安全に使うために薬剤師に相談しましょう。

医療用医薬品、一般用医薬品、健康食品を安全かつ安心して服用していただけるようアドバイスをいたします。

セルフメディケーションをサポートします。

セルフメディケーションとは、「ご自身の健康管理のため、医薬品等をご自分の意思で使用することである」とされています。薬剤師は地域のみなさんに対し、医薬品等について情報を提供し、アドバイスをしています。薬剤師にお気軽にご相談していただくことにより、より安全で安心なセルフメディケーションを行うことができます。

ジェネリック医薬品の使用をすすめています。

ジェネリック医薬品とは、有効性と安全性が確認された先発医薬品のなかで、特許期間が切れたため、開発費用をかけることなく、同じ品質と安全性をもちながら、患者様のご負担を軽減することが出来るお薬です。また、ジェネリック医薬品に変えていただくことで、医療費が節約され、国民皆保険制度の維持につながります。

薬剤師の公衆衛生活動。

学校薬剤師として、水道水・プール水、空気、湿度等の検査を行ったり、タバコの害、薬物乱用防止の講師をつとめています。また、公民館やシルバー大学等へ出向き、お薬の上手な飲み方や保管方法などをお話しています。

お薬のこと、健康のこと、あなたのそばの薬剤師へ！



社団法人
長野県薬剤師会

<http://www.naganokenyaku.or.jp/> E-mail: pinfo@naganokenyaku.or.jp
〒390-0802 長野県松本市旭2丁目10番15号 TEL.0263-34-5511 FAX.0263-34-0075

主催／長野県・長野県教育委員会・長野県薬剤師会

あなたのお薬手帳、
活用していますか？



お薬手帳

お薬手帳 5つのいいこと

① 医療機関にかかる時は必ず持って行きましょう

- 薬の重複や良くない飲み合わせを未然に防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 薬の使用の記録があることで、より安全に薬を使用することができます。

② 言いたい事や伝えたい事を書いておきましょう

- 体調の変化や気になったこと、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。

③ 一般用医薬品(OTC医薬品、大衆薬)・健康食品も記録して

- 思いがけない、良くない飲み合わせ・食べ合わせが見つかることがあります。

④ いつも携帯・いつも同じ場所に保管して

- 旅行先で病気になる時や災害時に避難した時、救命のときなど、お薬手帳があれば、あなたが飲んでいる薬を正確に伝えられます。
- ご家族にも、あなたがお薬手帳を持っていることを知らせておきましょう。

⑤ 一冊にまとめましょう

- 飲んでいるすべての薬を1冊で記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

お薬手帳についてのご質問、お問い合わせは、お近くの薬局にどうぞ！

高齢者の皆さんへ

インフルエンザ予防接種費用を助成します。

インフルエンザはウイルス感染によっておこる病気で、主な症状として、高熱・頭痛・筋肉痛・全身倦怠感・のどの痛みなどがみられます。通常のかぜと比べ症状が重く、全身症状も顕著に現れます。そのため、高齢者が罹ると肺炎を併発したり、持病を悪化させたりします。

村では、予防接種費用の一部を公費負担致しますので、この機会に予防接種をお受け下さい。



白馬村に住民票を有する方で、次のいずれかに該当する方

(対象者)

- ①平成24年1月31日現在65歳以上の方
(但し、65歳の誕生日以降に接種して下さい)
- ②平成24年1月31日現在60歳以上65歳未満の方で、呼吸器機能・心臓機能・腎臓機能障害の身体障害者手帳1級をお持ちの方、1級に相当する方

(費用)

予防接種を受ける際に、自己負担分千円を医療機関でお支払い下さい。(1人3千円を公費で負担します。)

なお、予防接種費用公費負担は期間中1回に限ります。

(接種期間)

平成23年10月1日～平成24年1月31日

(予防接種の方法)

村内の医療機関で接種できます。

なお、希望者は各自で医療機関に予約をして下さい。

※ご不明な点は、白馬村役場住民福祉課保健係までお問い合わせ下さい。

看護師を募集します

白馬村役場住民福祉課では、冬季スキー障害診療の看護師を募集します。

(期間)

平成23年12月中旬～平成24年4月上旬の土・日・祝日/12月29日～1月3日の午後

(募集人員) 若干名

(勤務場所) 村が委託する村内の医療機関

※お問い合わせ 白馬村役場 住民福祉課

長野農政事務所地域第一課(松本市)等の再編について

農林水産省の組織再編の一環として、長野農政事務所地域一課(所在地松本市)及び松本統計・情報センターが、本年9月1日に松本地域センター(所在地松本市)に再編になりました。

新たに設置された松本地域センターでは、戸別所得補償制度等の農業経営の安定や農山漁村の六次産業化、統計調査、食の安全・安心確保等の業務を行います。

新体制

関東農政局松本地域センター 所在地 松本市島立650-1
農政推進グループ 電話 0263-47-2001

関東農政局松本地域センター 所在地 松本市島内3572
消費・安全グループ 電話 0263-47-2590

統計業務は12月まで島内、1月から島立になります。

消費・安全業務は12月まで島立、1月から島内になります。

献血のお願い

平成23年10月20日(木)白馬村保健福祉ふれあいセンターにおいて午前10時～11時30分・午後1時～3時まで、移動採血車による献血が行われます。大勢の皆様の御協力をお願いいたします。

白馬村しろつま保育園 園児募集

平成24年度園児を募集します。

保育園は、児童福祉法に基づき、保護者の皆さんが働いている、又、病気や出産などのために家庭で保育することができないお子さんを、毎日一定の時間、保護者に変わり保育するところです。

村では、平成24年度の保育園入園説明会と入園申込受付を次のとおり行います。お子さんの入園を希望される方はお出かけください。

○入園説明会

平成23年10月4日（火）午前10時30分から

白馬村保健福祉ふれあいセンター 2階 学習室

当日は、ふれあいセンター3階に託児室をご用意します。

○入園申込受付

平成23年10月5日（水）～31日（月）

白馬村役場住民福祉課（保育園での受付は行いません）

○入園対象児童

生後10ヶ月児～就学前児童

○申込に必要な書類

①入園申込書

②保育できないことを証明する書類（就労証明書・診断書等）

③平成23年1月2日以降、本村に転入された方は前住所地の市町村役場が発行する「所得課税証明書」

※申込に必要な書類は、入園説明会で配布します。



お問合せ

住民福祉課福祉係（担当）鈴木

TEL 72-5000（内線157）

地域包括支援センターだより

『よりえプラザ』のご案内

『足腰が弱くなって、友達の家まで歩いて行けなくなった。』

『近所の年寄りが、先に亡くなってしまったから、話す相手がなくなった。』

『家族は忙しくて、ゆっくり話をする時間がない』

高齢者の方のお話で、よく聞く話です。一方、家族は、

『おばあちゃん、1日中家にいて、弱らないか心配』

『今年は、どこにもでかけなくなったけど、大丈夫？』

『つれあいが亡くなって心配』

『ゆっくり話をしたり、付き添っている余裕がない』と、気にかけています。

『いつまでも、元気で』と思うのは、本人、家族ともに、望むところです。介護を受ける程ではないけれど、外出の機会が減ってきた方、体力が弱ってきたと感じている方、話し相手のいない方などをお誘いして、『よりえプラザ』を『ふれあいセンター老人憩い室』で毎週開催しています。週1回なじみのメンバーと話をしたり、体操、脳トレ、歌などを、スタッフとともに楽しみます。送迎しますので、安心して参加できます。よりえに参加して、お元気になる方が、たくさんいます。いくつになっても、同世代の交流は、人を元気にするようです。『よりえプラザ』への参加を希望される方、関心のある方は、地域包括支援センターまで連絡してください。何年か後の自分のために、『勇氣』と『づく』を出して出かけてみませんか。

開催日：毎週木曜日または金曜日

時間：午前10時から午後2時半

内容：自宅にお迎え
健康チェック（体温・血圧測定）
体操・歌・手作業・散歩・脳トレなど
昼食（お弁当を用意します）
昼寝（希望者）
お茶の時間
自宅に送る

料金：1,000円

スタッフ：健学塾 近藤明子さん他、健学塾スタッフの皆さん

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。

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

機 密 文 書 を 収 集 し ま す 。

焼却ごみの減量化を目的として、本年も以下の日程で機密文書の収集を行います。この機会にご家庭や事業所から排出される機密文書をお持ちください。

機密文書とは？

営業所等から排出される、経営上きわめて重要、かつ、秘密を保つ必要がある文書の事で、具体的には営業、人事、経理、技術、研究開発、諸統計、調査資料などの事項が記載されているものを指します。
もちろんご家庭から排出される、個人情報等が記載された書類も対象となります。

- 【日 時】 10月12日(水) 午前10時～午前12時
- 【会 場】 白馬村役場玄関前
- 【料 金】 無料
- 【出 し 方】 紙ひもで十字に縛るか、段ボール箱に入れてお持ち下さい。
※ビニールひもや布のひも、麻のひもはお断りします。
※段ボールは布粘着テープ(ガムテープ)でなく、クラフトテープ(紙テープ)で梱包して下さい。

【遵守事項】

次のような禁忌品(不適当な物)が混入されていたり、誤った出し方をされますと、紙として再生できないだけでなく、処理工程でトラブルを起こす可能性もあります。そのため、以下のような禁忌品の混入がないようご注意ください。

1) 紙素材以外の禁忌品

石、ガラス、土砂、木片、プラスチック類、ファイルの金具、クリップ等の金属類、綴りひも、粘着テープ、輪ゴム

2) 特殊な紙素材の禁忌品

感熱紙(レシートやロール式のFAX用紙)、カーボン、ノーカーボン紙、和紙、写真、匂いの付いた紙

【その他】

- ・回収した紙については厳重に保管・運搬・溶解処理し、製紙原料となります。
- ・搬入量が多くなる場合は事前にご相談ください。



問い合わせ

白馬村役場環境課 TEL: 72-5000

9月24日～9月30日は 結核予防週間です。

●結核は昔の病気と思いませんか？

2009年に国内で新たに結核と診断された患者さんは24,170人、結核で亡くなられた方は2,155人。結核は日本の重大な感染症です。

●こんな症状のあるときは病院へ！

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。せきやタンが2週間以上続いたら、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。



日本脳炎の予防接種についてのご案内

日本脳炎の予防接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から平成21年度まで、日本脳炎の予防接種のご案内を行いませんでした（いわゆる「積極的勧奨の差し控え」）。

その後新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種を通常通り受けられるようになってきました。

このため、平成7～18年度に生まれた方は、平成17～21年度に日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃していることがありますので、母子健康手帳などをご確認いただくとともに、今後、白馬村からのご案内に沿って、接種を受けていただくようお願いします。

白馬村では、平成23年度は小学校3年生・4年生に実施します。その他の学年につきましては来年度以降、順次実施していきます（個別にご案内通知を差し上げますが）、早急に接種を希望される方は、役場住民福祉課へご連絡下さい。

なお、生まれた年ごとの、具体的な影響と対応については、以下の通りです。

●日本脳炎の予防接種の、標準的な接種スケジュール

1期 初回	3歳(年少)のときに2回	6～28日の間隔をおく
1期 追加	4歳(年中)のときに1回	初回後、おおむね1年の間隔をおいて
2期	9歳(小4)のときに1回	

●日本脳炎の予防接種の、標準的な接種スケジュール

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方は、6カ月～20歳未満の間、日本脳炎の定期予防接種を受けることができますことになりました。

注1 既に1期接種を1回又は2回受けた方は、前回の接種から接種間隔が開いていても差し支えないので、（6日以上の間隔をおいて）残りの回数を接種してください。

注2 次の表は、予防接種法に基づく定期接種に関する影響と対応を示すものです。

生まれた年	平成23年度における年齢	平成17～21年度に接種を受けなかった影響	今後の対応	
			1期接種 (通常は3歳で2回、4歳で1回)	2期接種 (通常は9歳で1回)
平成19年度以降	3～4歳以下	影響なし。	村からの案内に沿って、通常通り接種	
平成15～18年度	「年長」相当 (4～5歳)～小2	1期接種を受けていない方がいます。	現在は接種のご案内をしていますが、平成24年度以降に、村から、接種のご案内をする予定です。 なお、早急に接種をご希望の方は、現在も受けることができます。役場保健師にご相談ください。	1期接種が遅れているため、今後の2期接種のご案内については未定です。 なお、ご案内がなくても、1期接種をすでに受けた、9歳以上の方は、希望すれば、2期接種を受けることができます。役場保健師にご相談ください(通常の2期接種の対象は9歳以上13歳未満ですが、この年齢の方々には、2期接種の期間を20歳未満まで延長しています)。
平成14年度	小3	1期接種を受けていない方や、接種回数が不足している方がいます。	平成23年度は、村で集団接種を実施します。 不足回数分の接種を受けてください。 対象者には個別通知を出しています。	
平成13年度	小4	1期接種を受けていない方や、接種回数が不足している方がいます。		
平成7年6月～13年3月	小5～中3相当 高1相当の一部 (6月生まれ以降)	2期接種を受けていない方がいます。	1期接種を受けそびれている場合、ご希望の方は、接種を受けることができます。市町村にご相談ください。	今後の2期接種のご案内については未定。 なお、ご案内がなくても、1期接種をすでに受けた方は、2期接種を受けることができます。役場にご相談ください(通常の2期接種の対象は9歳以上13歳未満ですが、この年齢の方々には、2期接種の期間を20歳未満まで延長しています)。
平成7年5月以前	高1相当の一部 (4、5月生まれ) 高2相当以上	影響なし。	—	—

特定健診・結果説明会にお越しいただきありがとうございました★

今年度の白馬村特定健診には1,056名の方が受診され、結果返却とともに開催された結果説明会にも、大勢の方にご参加いただきました。結果説明会ではご自身の結果を見ながら、なぜその数値が高くなるのか、どこに気を付けていくべきなのか、健診結果をもとに日ごろの生活をふりかえる機会として開催させていただきました。お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。

そこで今月は、『特定健診結果説明会』についてご報告します。

※なお、6・7月に受診された方で、まだ結果をお受け取りになっていない方は、健診結果についてご説明しながら返却いたします。ご都合のよい日時をご連絡のうえ、役場住民福祉課（72-5000 内線162）までお越しください。

今年の結果説明会のテーマ『血圧』

今年度の結果説明会では、健診結果の見かたをご説明するとともに、昨年着目した『糖代謝』に続き、『血圧』をテーマにお話しました。

「健診に来ると／お医者さんの前では、血圧が高くなる」、「朝の血圧が高い」など住民の方の声に加え、今年度の健診では「昨年まで高くなかった血圧が、急に基準値を超えて高くなった」という方を、特に若い方で多くお見受けしました。また日ごろ血圧を測らない方では、自覚症状がないままに血管を傷つけてしまう高血圧の危険性について、血圧を上げる体の仕組みや要因などについてご説明しました。

ご説明しました。

《どうして血圧が高くなるの？》

そもそも『血圧』とは、心臓から送り出される血液が血管の壁に与える圧力のことで、心臓が収縮・拡張して、全身に血液を巡らせています。ホースの水でたとえると、血管がホース、血液が水の仕組みになりますので、中を流れる水、すなわち血液の量が増えたり（結果的に心拍出量が増える）、ホースが劣化したり硬くなったりする、すなわち血管が硬くなる動脈硬化等によって血管の抵抗が高まると、ホースの中の水の勢い＝血圧が高くなる、という仕組みです。

《血圧を上げる要因って？》

- 血液量が増える・・・
 - たくさん血液が必要とき（運動時、肥満による影響）
 - 体のナトリウム・水分が増えるとき（塩分過多による影響）
 - 寒いとき、緊張時などドキドキしているとき、ストレスが多いとき（自律神経・ホルモンによる影響）
 - 血管抵抗が高まる・・・
 - 血管壁が硬くなったとき（老化や動脈硬化による影響）
 - 血管壁が収縮したとき（たばこなどによる影響）
- これらが関連しあって、血圧が上昇します。

《家庭で血圧測定をする目的って？》

血圧は1日の中でも常に変動しています。自分の血圧が高いかどうかを知るためには、普段の血圧を把握する必要があります。⇒白衣高血圧、仮面高血圧、早朝・夜間高血圧など、医療機関での測定だけではわからない高血圧を見つけることができます。⇒血圧の上昇に気づき、早めに対応することにより、心臓や脳血管の病気発症を防いだり、腎臓を守ることができます。

《家庭ではどうやって測ればいいのか？》

心臓付近の血圧に近い、上腕タイプの方が○。

上腕測定タイプ



おすすめ

上腕挿入タイプ



おすすめ

手首測定タイプ



おすすめ

測定のタイミング

- 1日2回（朝・夜）行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切です。朝は4つの条件をすべて満たすようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避ける。必ず寝る直前に測るようにする。

参考）日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

測定するときのポイント

- いすに座って1～2分たってから測定する
- 座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、胸の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、正確になる場合がある。
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
- カフは肩前に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たまま測定してもよい。



ここ数年お渡ししている、健診の経年結果表(左)と構図(右)。参加された皆さんは、検査結果が基準値外となり色がついた項目に着目して見ていました。



説明会では、知らぬ間に体に付いてなかなか落とせない脂肪1kgの模型や、脂肪肝・尿酸結晶の写真などもご覧いただきました。

仮面高血圧

診察室（病院や健診などで測る）血圧は正常血圧でも、診察室外（家庭などで測る）血圧が高血圧となる状態。

こんな方は要注意！

- ★正常高値血圧者(130～139/85～89)
- ★喫煙者
- ★身体活動度が高い方
- ★アルコール多飲者
- ★心拍数が多い方
- ★精神的ストレスが多い方
- ★肥満・メタボリックシンドローム・糖尿病患者

夜間睡眠中の血圧が高かったり、夜間から早朝にかけて血圧が高くなる場合、将来高血圧につながりやすく、臓器障害や心血管リスクとなります。当てはまる★の数が多い方は、まずは朝の家庭血圧を測ってみましょう。

平成 23 年度白馬村成人式を開催しました

8月15日(月)に白馬村成人式を開催しました。今年度は111名が成人を迎えました。新成人を代表し、松澤優貴さんが挨拶をし、一步村を出てから感じた白馬の山々の雄大さ、そこで生活をする人々の温かさ、村に育てられた感謝の気持ちとこれからの抱負を熱く話してくれました。また、旧友との久しぶりの再会に会場は大きな賑わいを見せました。



式典の後には、新成人の有志による実行委員会が計画した記念行事を行いました。この日のために練習した実行委員会7名によるダンスや白馬中学校で作成したVTRを披露。新成人主張という企画ではそれぞれの近況や想いを告白。その後実行委員会で準備をしたビンゴ大会を楽しみました。



▲緊張の面持ちで受付に臨む



▲来賓の皆様からの祝辞を熱心に聴く



▲新成人代表松澤優貴さんによる謝辞



▲新成人の主張



▲実行委員会によるダンス



▲久しぶりの旧友との再会に喜ぶ

2011.9.20

Vol. **445**

白馬村公民館

館長 太田洋一

Tel.0261-72-5000

Fax.0261-72-7001

ウイング21ホール公演情報

【映画】 岳-ガク-

10月22日(土) 開演 18時30分(開場 18時00分)

■前売り券販売開始: 9月27日(火)

■入場料: 前売りウイング21ホール友の会会員 500円
 一般 大人 1000円 高校生以下 800円
 ※当日券は一般のみ 200円増しになります。

■主催: ウイング21ホール友の会

■プレイガイド: ウイング21・白馬村教育委員会・道の駅白馬・明寿堂・
 福島書店・クリーニングのアピア・北村時計店



【落語】 林家一門会公演

11月26日(土) 開演 13時30分(開場 13時00分)

■入場料：前売り ※当日券は一般のみ 200 円増しになります。

一般 大人 2000 円 高校生以下 1500 円

ウイング21ホール友の会会員 大人 1500 円 会員高校生以下 1000 円

■主催：ウイング 21 芸術文化シリーズ実行委員会

■プレイガイド：ウイング 21・白馬村教育委員会・道の駅白馬・明寿堂・

福島書店・クリーニングのアピア・北村時計店



人権教育講演会開催のお知らせ

親鸞・道元・良寛・一茶に学ぶ

秀でた先達が残した生活態度やことば(思想)には、教えられることがたくさんあります。親鸞・道元・良寛・一茶の生き方や言葉から“格差とどう向き合ってきたか”、“優しい眼差し”などを通して人権の尊さについて学びます。

講師：田中 欣一 氏(民俗・日本思想史家)

日時：平成 23 年 10 月 21 日(金)

午前 10 時 00 分～ 12 時 00 分

会場：保健福祉ふれあいセンター 2 階 学習室

その他：入場無料・事前申し込み不要

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.29

女性に限らず家族みんながいきいき生活するためにワーク・ライフ・バランスが大切だね。



女性の活躍とワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)

男女雇用機会均等法は、働く人が性別により差別されることなく、かつ、働く女性が母性を尊重されつつ、その能力を十分に発揮できる雇用環境を整備するために制定されました。厚生労働省の平成 22 年度調査結果では、雇用者総数に占める女性の割合は過去最高の 42.6%に達したそうです。

一方で、働いている女性の約 6 割は妊娠・出産時に仕事を辞めているという現状から、女性の活躍の場を拡大するには、やはりワーク・ライフ・バランスの取組を促進することが不可欠です。出産や育児によって仕事を続けることが難しい企業では、女性が十分に能力を発揮することはできません。男性を含め、長時間労働を前提とした従来のわが国のワークスタイルを見直すことは、女性の活躍の推進の鍵となると思われます。

家事や育児をパパとママと一緒に協力して行うことで、子育てにも余裕が生まれるのではないかと思います。ワーク・ライフ・バランスの推進によって子どもたちの笑顔が増えていくといいですね。

「チャレンジ・サイト」ご存知ですか？

子育てや介護後の女性が再就職や起業等に再チャレンジするために必要な支援情報を総合的に提供するポータルサイトとして開設されています。再チャレンジへの気持ちはあるが一歩踏み出せないという女性を応援するため、ガイダンス、公的支援機関・団体の支援情報、有識者や経験者からのメッセージや事例等を紹介しています。

働きたい女性・社会貢献したい女性・暮らしのクオリティアップを目指す女性を応援するサイトです。
チャレンジ・サイト URL <http://www.gender.go.jp/e-challenge>

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)

—図書館が利用しやすくなりました—

9月1日(木)から、9月6日(火)まで、図書館改修のため、臨時休館させていただきましたが、予定通り終了しました。ご協力ありがとうございました。

玄関が自動ドアになりました



靴を履いたまま入館できます

新着図書案内 (8月入荷分より)

書名	著者名	分類
献体 —遺体を捧げる現場で何が行われているのか—	坂井 建雄	491 サ
おいしい!うれしい!キッシュ&ガレット —フランスの人気お惣菜をヘルシーレシピで—	濱田 美里	596 ハ
はぐれ猿は熱帯雨林の夢を見るか	篠田 節子	Fシ
龍馬奔る 少年篇	山本 一力	Fヤ
ジュージュー	よしもと ばなな	Fヨ
質素な性格	吉行 和子	914 ヨ
週末	ベルンハルト・シュリンク	943 シ
作って楽しむ さ・し・す料理	横山 タカ子(監修)	N 596 ツ
ぼくはアニマルトレーナー (児童書)	宮沢 厚	779 ミ

絵本



あべ 弘士(絵)
分類 Eア

ひとりぼっちのガブ
「あらしよるに」の主人公、
おおかみのガブがちいさかつ
たころのおなほし。

児童



高山 栄子(著)
分類 913 タ

カボちゃんのおこし!!
いちねんいちくみのおともだ
ちと、もうあえなくなるなん
て、こらえる...

絵本



スドウ ピウ(絵)
分類 Eス

へちまのへた=3-
へーたろーはにんげんのおん
なのこにきゅうりとまちがえ
られて、大ショック。そこで
へーたろーは...?

絵本



黒川 みつひろ(作・絵)
分類 Eク

恐竜トリケラトプスと
決戦赤い岩
なかまを助けるため、ゆうか
んなトリケラトプスは、立ち
上がる! ティラノサウルスに
勝てるのか?

■ご家庭のパソコンで、この他の新着図書一覧や、在庫状況をごらんいただけます

白馬村行政ホームページ → 公共施設 → 図書館 → 蔵書検索

9月～10月保健ガイド

■ 健診等

場所: ふれあいセンター等

月 日	事業名	受付時間	対象になるお子さん
9月22日(木)	4ヵ月・10ヵ月健診	9:15～9:30	H22年10月生およびH23年4月生
9月26日(月)	2ヵ月育児相談	9:30～9:45	H23年7月生
10月18日(火)	3歳健診	13:00～13:15	H20年8月生～9月生
10月19日(水)	4ヵ月・10ヵ月健診	9:15～9:30	H22年11月生およびH23年5月生
10月25日(火)	7ヵ月もぐもぐの日	9:45～10:00	H23年2月生～3月生
10月28日(金)	2歳健診	13:00～13:15	H21年6月16日生～7月生
10月31日(月)	2ヵ月育児相談	9:30～9:45	H23年8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っています(申し込み不要)



■ 予防接種

月 日	事業名	受付時間	対象になるお子さん
10月12日(水)	BCG	13:00～13:30	H23年5月生～7月生
	三種混合		初回1回 H23年2月生
10月21日(金)	麻しん・風しん	13:00～13:30	1期 H22年8月3日生～10月21日生

※「麻しん・風しん(1期)予防接種」について、4月に配布したこどもカレンダーから日程・対象児が変更となっています



■ 心配ごと相談

開設日	時間	場 所	相談員	連絡先
10月18日	13:00～15:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	司法書士	白馬村社会福祉協議会 72-7230
			人権擁護委員	
			民生委員	

※時間中、随時ご相談が可能です。お気軽にお越しください。

■ 行政相談

開設日	時間	場 所	相談員	連絡先
10月11日	13:00～16:00	白馬村役場2階 庁議室	行政相談員	白馬村役場 総務課 72-5000

■ 司法書士による無料法律相談

開設日	時間	場 所	相談員	連絡先
11月15日	16:00～19:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	帯金康祐司法書士	白馬村社会福祉協議会 72-7230

※相談時間は30分＝ご相談内容をまとめてお越しいただくとより良い相談ができます。

■ 心の相談会

開設日	時間	場 所	相談員	連絡先
9月27日	10:00～12:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	カウンセラー	住民福祉課 72-5000(内158)
10月25日	13:00～15:00			

■ 士調合同無料法律相談

開設日	時間	場 所	相談員	連絡先
10月3日	13:00～16:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	帯金康祐 藤原賢司	土地家屋調査士会大町支部 土地家屋調査士 藤原賢司 82-2080

■ 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

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

月 日	曜日	行 事 名	対 象	開始時間
9月22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～
9月29日	木	おじいちゃんおばあちゃんと遊ぼう	2・3歳児対象	10:00～
10月3日	月	山崎先生と語る会		10:00～
		『育てにくい子の育て方・育てやすい子の落とし穴』		9:30～
10月4日	火	1歳児のリトミック	1歳児対象	11:00～
10月6日	木	2・3歳児のリトミック	2・3歳児対象	11:00～
		マタニティ教室②	妊婦・夫	10:00～
10月13日	木	お楽しみ日	2・3歳児対象	10:00～
10月16日	日	お父さんと遊ぼう		10:00～12:00
10月17日	月	おはなし会		11:00～
		月曜育児相談		10:30～
10月20日	木	人権のお話 (あゆみちゃん・まもるくんがやってきます)	2・3歳児対象	10:30～
10月24日	月	白馬の昔を聞こう[丸山澄雄先生]		10:45～
10月25日	火	食育活動「おいしいものたべよの日」	1歳児対象	11:00～
10月27日	木	焼き芋会	2・3歳児対象	10:00～

■ 白馬村内薬局当番店

月	日	曜日	白馬村・小谷村当番医	大町市内		大北一円		歯 科	
				内科・小児科	外科				
9月	23	金	小谷村診療所	横澤内科医院	市立大町総合病院	金子歯科医院	大町市	23-2200	
	25	日	横沢医院	野村クリニック	安曇総合病院	柏原歯科医院	白馬村	71-1182	
10月	2	日	公済堂(北沢)医院	大町協立診療所	栗林医院	平林歯科医院	大町市	22-1149	
	9	日	栗田医院	伊東医院	西森整形外科	いとう歯科医院	松川村	62-8880	
	10	月	安曇病院白馬診療所	柿下クリニック	石曾根医院	横澤歯科医院	大町市	22-1343	
	16	日	神城醫院	遠藤内科医院	市立大町総合病院	師岡歯科	池田町	62-9781	

姉妹都市コーナー

静岡県 河津町



伝統の麦わら舟流し

見高浜地区伝統のお盆の精霊送り「麦わら舟流し」が8月16日、見高港で行われました。杉の丸太を芯に麦わらで作られた全長約4mの麦わら舟に、船頭と芸者のわら人形、お盆の供物がのせられ、舟べりには地元の子もたちが作った色とりどりの五色旗が飾られています。港での施餓鬼供養のあと、若者たちが東西の防波堤から1隻ずつ海に担ぎ出し、漁船につないで港内を3周ひき流しました。港周辺には地元住民や見物客が集まり、送り火をたいて手を合わせる人もいました。

和歌山県 太地町

今月上旬に四国・近畿・中国地方に甚大な被害を与えた台風12号の影響により、姉妹都市の太地町も浸水被害、通信回線やライフラインの寸断という被害を受けました。

この台風の影響でこのコーナーの記事も入稿できない状態ですので、今月の太地町姉妹都市コーナーはお休みさせていただきます。

なお、9月5日に白馬村役場から太地町役場に連絡が取れ、『太地町では、雨はすさまじかったけれど、建物や人的な被害はない。断水が生じているので、今は職員総出で給水活動を行っている。太地町は大丈夫です。』とのことでした。

有料広告欄

県民共済 土曜日相談会 日時 ■ 平成23年 10月15日(土) 10:00~12:00
 会場 ■ サン・アルプス大町 (TEL 0261-22-8989) 住所 ■ 大町市大町1601-2
 [内容] 県民共済の制度説明(先着順) 県民共済の制度内容、加入手続き等についてのご相談受付および説明をいたします。
 県民共済では、平日お忙しく、なかなか問い合わせができない方のために、休日に相談会を開催しています。
 お気軽にお越しください。(事前予約不要)

長野 県民共済 共済取扱団体/長野県認可 長野県民共済生活協同組合 http://www.kyosai-cc.or.jp/ [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 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)

ケーブルテレビ白馬に関するお問い合わせは…

ケーブルテレビ白馬指定管理者：
株式会社イーアイシーコミュニケーションズ
 受付時間：平日午前8時30分～午後5時30分
 ・加入/故障等のお問い合わせは TEL0261-85-0074
 ・取材等のお申し込みは TEL0261-85-0116



編集後記

本年度は残念ながら台風の影響により村民運動会が中止となってしまいました。
 毎年村民運動会ではお年寄りのパワーに圧倒されます。9月19日は「敬老の日」。ところで「老」という漢字、中国では元々「老師 (=先生)」など、それ自体で年上を敬う意味を持っていて、概ね70代以上を指す言葉だったそうです。現代のシニア世代の方々はとっても元気ですが、昔の人たちも、私たちが想像するよりも元気で長生きだったのかもしれないね。大先輩方、お身体に気をつけて、これからも白馬を盛り上げてくださいね！ (広報編集委員Y)

総人口：8,987人 男：4,466人 女：4,521人 3,612世帯
(平成23年9月1日現在)

