

広報

はくば



2012
Vol.425

2

1月下旬から村内では小学生の各種スキー大会が開催されました。
写真は2月4・5日に行われた第48回白馬少年スキー大会 小学生ジャンプ競技の様です。1日目は大寒波、雪の降りしきり中のジャンプとなりましたが2日目はうって変わって雲一つない快晴の空に小学生ジャンパーが羽ばたいて行きました。
高学年ともなるとK点の20メートルを超える大ジャンプを披露し、保護者をはじめとする観客を沸かせていました。

広報はくば

- 白馬村の健康 Vol.34 2・3
- 白馬村役場ダイヤルインの導入について 9
- 図書館だより 10

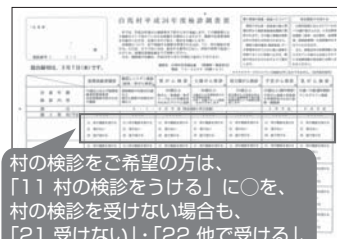
各種がん検診・後期高齢者健診お申し込みのおしらせ

平成 24 年度各種がん検診・後期高齢者健診のお申し込みを受け付けています。
世帯ごとに郵送しています『白馬村平成 24 年度検診調査票』(右参照)に必要事項をご記入の上、**3月7日(水)までに役場住民福祉課に備付けの申し込み箱または郵送にてご提出ください。**

なお、●『白馬村平成 24 年度検診調査票』がお手元に届いていない方

- 白馬村に転入した方で、がん検診・後期高齢者健診の受診をご希望の方
- 障がいをお持ちで、検診当日サポートが必要な方

その他ご不明な点がある方は、役場 住民福祉課 72-5000(内線 1144)まで。



☆各種がん検診・後期高齢者検診について

検診・健診名	内容	対象者 (年度末年齢)	村の検診で 対象外となる方	料金	実施日程
後期高齢者健診 (毎年)	生活習慣病予防のための検診です (身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察等)。	75歳以上の方	・現在医療機関で生活習慣病を治療中の方	500円	6月6日(水)~9日(土) ・11日(月)・12日(火)、 7月8日(日)~13日(金) ・17日(火)・18日(水)、 9月7日(金) ※待ち時間短縮のため、 検診票にて受付日時を 指定してご案内します
胸部レントゲン検診 結核・肺がん検診 (毎年)	X線間接撮影 (被ばく量0.05ミリシーベルト) 喀痰検査※	40歳以上の方	・妊娠中の方、妊娠の可能性のある方 ・不妊治療中の方 ・肺の病気で治療中の方 等 ※喀痰検査は、痰の出ない方	レントゲン 300円 喀痰 500円	
胃がん検診(毎年)	バリウム造影 (被ばく量1ミリシーベルト) ※来年度から、よりよい写真撮影 のために、撮影枚数が7→8枚と なり多少お時間がかかります	40歳以上の方	・妊娠中の方、妊娠の可能性のある方 ・不妊治療中の方 ・胃切除手術をされている方 ・アレルギーのある方 ・高度な便秘症の方 ・ご高齢で体の動きが不自由な方 等	1,500円	
大腸がん検診 (毎年)	便潜血検査 (検便 2日間法)	40歳以上の方	・生理中の方 ・痔疾患を含め出血症状のある方 等	500円	
前立腺がん検診 (毎年)	P S A 検査 (血液検査 前立腺特異抗原測定)	50歳以上の男性	・医療機関で前立腺がん経過観察中の方	1,800円	
肝炎検査	H B s (B 型肝炎)・H C V (C 型 肝炎)抗原検査(血液検査)	40歳となる方等 (当日受付で申込み)	・すでに治療中の方 ・これまでに検査を受けたことがある方	500円	
子宮がん検診 (隔年)	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 ・性交渉の経験がない方 等 (生理中・子宮摘出をされている方はご相談ください)	1,000円	
乳がん検診(隔年)	マンモグラフィ検査 (被ばく量0.28ミリシーベルト) (レントゲンによる乳房X線撮影)	40歳以上 74歳以下の女性	・乳房に明らかなしこりを触れる方 ・乳がんの手術を受けた方 ・乳頭から分泌物、湿疹等変化がある方 ・心臓ペースメーカーが設置されている方 ・乳房内に人工物が入っている方 ・妊娠中、授乳中の方 等	2,000円	6月19日(火)・21日(木) ・22日(金)・25日(月) ・26日(火)・27日(水)・28 日(木)

※喀痰検査は、喫煙指数 = 1 日の喫煙本数 × 総喫煙年数が 600 以上で、痰の出る方が対象となります

★各種がん検診は症状のない方が対象となります。自覚症状のある方、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。直接医療機関を受診してください

★お申込みいただいた各種がん検診(子宮・乳がん検診を除く)と、40歳~74歳の方を対象とした特定健診(詳細は次ページ『平成 24 年度特定健診のおしらせ』をご覧ください)は、同日受診のセット健診となります

★各種検診の検診票は、検診日の約 3 週間前にお送りします。待ち時間短縮のため、あらかじめこちらで指定した検診日・受付時間が記載されていますので、ご都合の悪い場合はご連絡ください。なお検診結果は約 1 ヶ月後に郵送します

☆調査票のご記入、ご提出にあたって…

☆ご記入漏れはありませんか？

→村の検診を受けない項目についても「12. 受けない」に必ず○を付けてご提出ください。

職場での健診やドック、医療機関等で受けるという方も、必ず「22. 他で受ける」に○付けをお願いします。

☆対象年齢は、年度末年齢を記載しています。

→健診実施対象である平成 24 年度末(平成 25 年 3 月 31 日時点)での年齢を記載していますので、送付時点の年齢より 1 ~ 2 歳上回って表示されています。

☆健診により、対象となる性・年齢が異なります。

→世帯別に、受診対象となる方のみへのご案内となっています(女性は 20 歳以上、男性は 40 歳以上の方)。よって、40 歳未満の男性は対象外となりますので、同世帯にお住まいの方であっても調査票にお名前の記載はありません。

また、対象外となる検診は網掛け表示(***)となっています。子宮がん・乳がん検診は隔年検診ですので、今年度受診した方(H23.4.1以降受診、女性特有のがん検診クーポン券利用者を含む)は網掛け(対象外)となり、再来年度(H25年度)受診対象となります。

その他ご不明な点・お問い合わせは…役場 住民福祉課Tel: 72-5000(内線 1144)まで。

3/7(水)までに必ず
ご提出をお願いします。



～白馬村国民健康保険にご加入の方へ～ 平成24年度特定健診のおしらせ

平成20年度からこれまでの基本健診が特定健診と名称を改め、40歳以上の方を対象として、ご加入の医療保険者のもとで健診を受けていただくことになっています。

白馬村国民健康保険（以下、国保）にご加入の方は、昨年度までと同様下記のとおり集団健診を行います。その他社会保険にご加入の方は、医療保険者に直接お問い合わせいただき、受診してください。

☆最近、ご自身やご家族のお腹がちょっと出てきた？！ この冬太ってしまった！という方に・・・

→息を吸ってもごまかしきれないお腹の方、お腹や内臓に溜まった脂肪は、
あなたの気づかないところであんなことこんなこと・・・

- * 血糖値が下がりにくくなる（血糖値を下げる唯一のホルモン、インスリンの働きを邪魔する）
- * 血圧を上げる
- * 血栓をつくる
- * 免疫を低下させる・・・などの物質が出されます。

せっかく受けるならお腹周りをすっきりさせて、夏の健診まで半年間、さっそく今日から、できることから始めてみませんか？年に1度の体のメンテナンス・チェックの機会に、ぜひご活用ください。



☆特定健診は、いつ？どこで？誰でも受けられるの？

いつ？ 6月6日（水）～ 9日（土）・11日（月）・12日（火）、
7月8日（日）～13日（金）・17日（火）・18日（水）、
9月7日（金）

※いずれも午前健診（受付時間：午前7時～10時まで）です。待ち時間短縮のため、こちらで受付時間を指定させていただきます。受診券に記載のうえ、お送りします（指定日時でご都合の悪い場合は、上記日程内での変更可能です）。

どこで？ 白馬村ふれあいセンター1階（役場駐車場横）

だれに？ 白馬村に住民票のある40～74歳までの国保加入者の方全員（健診当日時点）が対象となります。

5月下旬以降、対象となる方全員に受診券を郵送いたします。今後白馬村を転出される方は転出先の自治体で、新たに白馬村に転入した方・保険異動により国保に加入された方は、白馬村での受診が可能となります。

なお、社会保険にご加入の方でも村の特定健診・各種がん検診と同日程で健診の受け入れを行っています。詳しくは、住民福祉課までお問合せください。

各種がん検診も一緒に

検診調査票（詳しくは前ページをご覧ください）にて、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん検診をお申込みいただいた方は、特定健診と同日受診のセット検診となります（ただし、子宮がん・乳がん検診は別日程）。特定健診とあわせてぜひご受診ください。

☆どんな検査？何がわかるの？

→身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察等により、下記の項目について検査します。

		検査項目
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・肝機能	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)、尿酸
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	腎臓	クレアチニン、尿素窒素、尿蛋白
	心臓	心電図 ※オプション(国保特定健診受診者限定)
	脳	眼底検査 ※オプション(国保特定健診受診者限定)
栄養状態・貧血		総蛋白、アルブミン、赤血球数、白血球数、血小板、血清鉄



◆ は国の必須項目にはない村独自の検査項目です
※オプション検査(心電図・眼底検査)は、国保特定健診・後期高齢者健診を受けた方で、受診をご希望の方に限ります(社保加入の方・オプション検査のみの受診はできません)。特定健診受診当日に受付にてお申し込みください。

料金 特定健診：課税1500円／非課税500円+オプション：眼底検査1100円 心電図1500円

持ち物 5～6月に送付予定の受診券・問診票、検尿、受診料金

※健診結果について 『健診を受けた』だけでなく、健診から生活習慣病予防等につながるよう、ご説明しながらお返しいたします。また、健診結果から生活習慣病のリスクが高い方には、初回面談から約6ヵ月間、保健師・管理栄養士等による生活改善支援を受けていただきます。

その他ご不明な点・お問い合わせは…役場 住民福祉課Tel: 72-5000(内線1144)まで。

1月20日(金曜日)に大規模土砂災害を想定したロールプレイング防災訓練が開催されました

1月20日(金曜日)に国土交通省・長野県・白馬村が共同で大規模土砂災害を想定した防災訓練を実施しました。

当日は、白馬村で震度6弱の直下型地震が発生し、その地震に伴い平川流域等で天然ダム形成および複数の土砂災害が発生したことを想定し、ロールプレイング方式で行いました。実際に想定する規模の災害想定をもとに国、県、地元自治体が一堂に会した訓練の中で、情報収集・伝達・共有を行い、減災および二次災害の防止を図るため速やかな連携対応を確認しました。

「ロールプレイング方式」は役割演技法とも呼ばれ、実際の災害に準じた模擬的な災害条件をその場で与えられ対応を検討するという、限りなく実際の災害に近い状況で行われる訓練です。このようなロールプレイング方式による訓練が災害対応能力を高めるために適していると考えられます。

各参加機関がそれぞれの対応について確認を行うことで、現状の課題を把握し、今後の危機管理対応能力の向上を図るための、より精度の高い訓練となりました。



↑訓練会場全体の様子。国、県、村の各機関はホワイトボードで区切られ、本番さながらの様子でした。



↑役場住民福祉課で構成される救護部は、土砂災害想定区域内の住民を避難させる準備や、避難所の確保等を行いました。



↑訓練当日は消防団幹部も参加し、団員が住民避難や現場確認に向かうことを想定する中で、住民はもとより団員の安全確保を考え、団長・副団長が連携して指揮を執りました。



↑白馬村の対策本部ブースでは定期的に部長会議を行い、各部の情報共有と今後の対策方針等の展開を調整しました。



交通安全標語入選作品のご紹介

今年度も村内小学校より交通安全標語の募集をしたところ、415点の応募をいただきました。審査の結果、次の作品が入選作品に選ばれました。入選された皆さん、おめでとうございます。

入選作品は、交通安全の啓発活動に役立てられます。

○ 優秀賞

「笑顔でね 帰れるために みぎひだり」

白馬北小学校 6年 澤渡友里絵

○ 佳作

「曲り角 危険がいっぱい かくれてる」

白馬南小学校 5年 南澤 理子

「あわてない 点滅したら 渡らない」

白馬北小学校 1年 奥澤 紗也



↑前列左から澤渡さん・奥澤さん・南澤さん

白馬村・白馬村交通安全協会

ごみ減量作戦 ガラスびんをリサイクル

ガラスびんは「リサイクル物」として出しましょう！

ガラスびんを「燃えないごみ」として出すと、リサイクルされず埋め立てごみとなってしまいます。

特に、今年度は「無色」と「茶色」のガラスびんの収集量が減ってしまっています。資源を有効利用するため、「リサイクル物」として出しましょう。

ガラスびん収集量(4月～12月)

(単位：Kg)

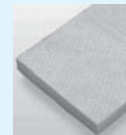
種類	平成21年度	平成22年度	平成23年度	H23：H22 対比	
無色	4,000	5,070	3,140	△ 1,930	△ 38%
茶色	3,010	3,840	2,760	△ 1,080	△ 28%
その他の色	2,740	4,790	6,610	1,820	38%
合計	9,750	13,700	12,510	△ 1,190	△ 9%

何に生まれ変わっているの!?

●「無色」と「茶色」のガラスびんは、ほぼ100%もう一度ガラスびんに生まれ変わります。



●「その他の色」のガラスびんは約30%がもう一度ガラスびんとなり、残りはアスファルトやタイル、住宅の断熱材、建設現場の基礎材料等に生まれ変わります。



カラー舗装

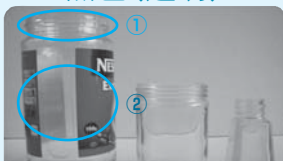
住宅用断熱材

ガラス工芸品

どうやって出せばいいの!?

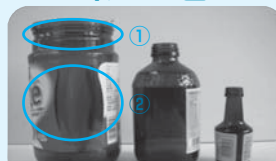
- ふた・口部分のアルミ等のカバーを外してください。→①
※ラベルは取らなくてOKです。→② (ただし、マーク等がついた包装は外してください。)
- 中を水洗いしてください。
- 以下のように「無色(透明)」、「茶色」、「その他の色」に分けてください。
- それぞれ透明なビニール袋に入れて出してください。

無色(透明)



ジュース、インスタントコーヒー、ジャム、ドレッシング、酒 等

茶色



ジュース、栄養ドリンク、焼酎、ワイン、粉末生クリーム 等

その他の色



ワイン、焼酎、日本酒、化粧品 等

～ご注意を～

- 対象外品(食器・陶磁器・耐熱ガラス・電球・薬品びん等)は絶対に入れないでください。
- 乳白色のびんはリサイクルできないので「燃えないごみ」へ出してください。
- 外しにくいドレッシング等の中栓は付いたままで構いません。
- 汚れや臭いが落ちない物は「燃えないごみ」へ出してください。
- 以下の物はびんから外して、それぞれに合った出し方をしてください。



口部分のアルミカバーは外して「燃えないごみ」へ



アルミのふたは「燃えないごみ」へ



マークのついたフタは「プラスチック製容器包装」へ

白馬村はガラスびんを、無色／茶色／その他の色の3種類に分けて収集しています！

■■ ネットカウンセリングのご案内 ■■

「働かってどうということかわからない」「社会に出て行くことが怖い」「周りの期待にこたえられない」なかなか家から出られない方、時間がない方のために、ネット相談を行っています。働くこと、就活に関する悩みごとをジョブカフェ信州ホームページのメール相談窓口より、メールでご相談ください。ホームページ URL は <http://www.jobcafe-shinshu.pref.nagano.jp> です。

※平成 24 年 3 月末日まで毎日、24 時間受付。対象は概ね 30 代までの若年者となります。

厚生労働省長野労働局平成23年度若年者連携事業

お問い合わせ 若年者地域連携事業推進センター/
株式会社コミュニケーションズ・アイ
(長野労働局 ハローワーク 長野県 厚生労働省
若年者地域連携事業委託団体)
TEL 0263-27-5010

■■ 電子証明書の有効期限切れにご注意ください ■■

e-Tax (国税電子申告・納税システム) を利用するために電子証明書を取得されている方は、電子証明書の有効期限切れにご注意ください。個人の方が取得された「公的個人認証サービス」の電子証明書の有効期限は3年となっており、有効期限切れの場合は、新たに取得する必要があります。

なお、電子証明書の有効期限は住民基本台帳カードには表示されておりません(表示されているのはカード本体の期限です。) のでご注意ください。

お問合せ先：白馬村役場住民福祉 住民係 電話：0261-85-0713 (直通)

■■ 長野県シニア大学大北学部生募集のお知らせ ■■

平成 24 年長野県シニア大学大北学部の学生を募集します。

- ◆期間 2年間
- ◆講座回数・時間 年間15日間 午前10時～午後3時
- ◆内容 高齢者福祉、健康と医療、暮らしと法律、郷土の歴史・文化、高齢者の社会参加等。この他、趣味の実技講座(クラブ活動)も予定しています。
- ◆会場 大町合同庁舎
- ◆対象・定員 おおむね60歳以上の方 50人(大北地域全域)
- ◆受講料 年間8,500円
- ◆入学案内の配布 入学案内(願書)は、住民福祉課福祉係、及び大町保健福祉事務所福祉課(大町合同庁舎内)の窓口にあります。
- ◆申し込み 入学願書を2月末日までに入学案内配布窓口にご提出ください。(願書提出状況によりこれ以降の提出を受け付ける場合もあります。詳しくは直接大町保健福祉事務所にお問い合わせください)

お問い合わせ 大町合同庁舎内 大町保健福祉事務所 福祉課 Tel:23-6507
白馬村 住民福祉課 福祉係 Tel:72-5000(内線157)

2月／3月の税・料金等の納期限

2月・3月納期の税金・保険料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2月27日、3月21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。

2月			3月		
27日	固定資産税	第4期	21日	国民健康保険税	第10期
	国民健康保険税	第9期		後期高齢者医療保険料	第8期
	後期高齢者医療保険料	第7期			

※税務課からのお知らせ

2月16日から3月15日までは、村県民税の申告と所得税の確定申告の期間です。お忙しい時期ですが、申告に必要な証明書などを用意され、申告受付日程により申告をして下さい。白馬村役場 税務課 85-0712

税金は納期限内に納めましょう 滞納処分強化中

①認知症は予防する、発症を遅らせることができる病気です

認知症とは、いったん発達した知能が、脳や体の病気により、普段の社会生活に支障をきたすまで低下した状態のことを言います。残念ながら認知症を治す方法はまだみつかっておりませんが、生活習慣を変えることにより、発症する時期を遅らせることができる可能性があることがわかってきました。

②認知症の原因

認知症には多くの原因がありますが、最も多いのがアルツハイマー病で全体の6割を占めていると言われています。続いて多いのは脳梗塞、脳出血などによって起こる認知症です。

アルツハイマー型認知症は、脳に異常なたんぱく質がたまり、神経の正常な働きが失われることが主な原因です。脳血管障害による認知症は、発作をきっかけに段階的に進行します。動脈硬化の原因となる高血圧や高脂血症、糖尿病などを防ぐことが予防のポイントとなります。

③早期発見・早期治療が進行を遅らせます

認知症は軽い段階から医療機関にかかり、適切な治療やケアを行うことで症状を軽減したり、進行を遅らせることのできる病気です。

- ・物を置き忘れる／・同じ質問を何度もする／・最近の出来事が思い出せない
- ・料理や運転、畑仕事など、今まで出来ていたことができなくなる／・身なりを気にしなくなる

このような「以前と違う?」「何か変だな?」といったサインがみられたら、「年だからよくあること」などと思わずに、かかりつけ医や専門医を受診しましょう。早期の対応がその後のよい結果につながります。

【参考：東京法規出版 『認知症予防ですこやか生活』】



お問い合わせ、ご相談は 専門医療機関…安曇病院 認知症疾患医療センター ☎61-1190
 もしくは、白馬村地域包括支援センター ☎72-6667 までお気軽にご相談下さい。
 また、認知症サポーター養成講座も行っております。
 認知症の勉強会などのご希望がありましたらいつでもご連絡下さい。

死亡した野鳥を見つけたら

昨シーズン全国各地で鳥インフルエンザが発生したように、今年も発生が懸念され、長野県では早期発見・早期対策を実施すべく死亡野鳥の検査を実施していきますので、下記の内容をご確認いただき、冷静な対応をお願いします。

1. 死亡した野鳥は素手で触らないでください。

野生の鳥は、体内や羽毛などに細菌や寄生虫などの病原体を持っていることがあります。触れる場合は手袋をし、触れた後には手洗いとうがいをお願いします。

カモ、ワシ、タカ、フクロウまたは同じ場所でたくさんの野鳥が死亡していたら、県地方事務所林務課や市町村役場にご連絡ください。連絡内容に応じて調査が必要な場合は回収に伺います。

スズメ、ハト、カラス、ムクドリ、ヒヨドリなどが複数死亡している場合、高病原性鳥インフルエンザ以外の死因が明らかな場合は、素手で触らず（ビニール手袋等着用）ビニール袋に入れてきちんと封をし、一般ごみとして処分していただきますようご理解とご協力をお願いいたします。



2. 鳥インフルエンザウイルスの人への感染について

野鳥は様々な原因で死亡します。野生の鳥は、餌が採れずに衰弱したり、環境の変化に耐えられずに死んでしまうこともあります。野鳥が死んでいても、直ちに鳥インフルエンザを疑う必要はありません。また、鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察などの通常の接し方では人には感染しないと考えられています。日常生活においては、過度に心配する必要はありません。

お問い合わせ

北安曇地方事務所林務課 ☎0261-23-6519 (直通)
 白馬村役場観光農政課 ☎0261-85-0766 (直通)

自動車・軽自動車の
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（午前零時）現在の登録名義人に課税され、その年度一年分を納めて頂いています。

自動車を手放した場合には「名義変更」、又は「抹消登録」の手続きをしてください。

その手続きをしない限り、登録されている名義人に自動車税・軽自動車税が課税されます。

また、自動車税については「抹消登録」手続きをした日の翌月から月割で減額（還付）されます。

※軽自動車税について月割はありません。



手続きについては…

長野運輸支局松本自動車検査登録事務所
 (050-5540-2043)

又は大町地区自家用自動車協会

(22-1276) 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：23-6506
 〈軽自動車税〉
 白馬村役場税務課 電話：85-0712 (直通)

『自分の体』大切にしていますか？

3月1日から8日は「女性の健康週間」です。

女性の皆さんは、日頃から子育てや仕事に介護、家族の世話など、忙しくて自分のことは後回しにしてしまいがちです。

そんな中で、つつい見逃してしまうことの多い「女性の病気」。女性ホルモンの影響を受けたりする中で、女性ならではの様々な病気もあります。

この機会に、自分の健康を見直してみましよう。

子宮内膜症

子宮内膜は本来自分の身体の中(=子宮の内腔)に存在するものですが、子宮の内腔以外の場所にも子宮内膜が生育している病気です。それにより、ひどい生理痛、下腹部痛、不妊などを引き起こします。このような症状に悩まされている方は、一度受診をしてみましょう。

子宮筋腫

子宮にできる良性のコブで30代女性の4人に1人が子宮筋腫をもっていると言われてます。筋腫の大きさも数も様々ですが、筋腫のできる場所によっては「ひどい月経痛」「月経血の量が多い」「貧血」などの症状を引き起こしますので、医師とよく相談しましょう。

乳がん

乳房にできる悪性腫瘍です。乳がん患者さんの数は1970年代の約3倍と急増しています。年齢的には40～50代がピークですが、「肥満」「家族に乳がんの人がいる」「エストロゲンにさらされている期間が長い(初潮年齢が早い、妊娠・出産回数が無い、少ない)」などの方はリスクが高いといわれています。

30歳を過ぎたら定期健診を心がけましよう。また、乳がん早期発見のためには自己検診も重要です。月に1回はしこりや異常がないか自分でもチェックをましよう。

卵巣嚢腫

卵巣の中に分泌液がたまって腫れてしまうもので、たまる液体の種類によって皮様のう腫、偽ムチンのう腫、しょう液性のう腫の3種類に分けられます。

進行するまで分かりにくいのが特徴ですが、「ひどい生理痛」「なんとなくお腹が重い」「腰痛」などの症状をおこすこともあります。

20代から要注意の病気です。卵巣嚢腫の早期発見には、検診が一番!です。

子宮頸がんとう子宮体がん

子宮がんは大きく分けて2種類あります。

入り口部分にできる「子宮頸がん」。原因はヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスで、HPVは性交渉によって感染するといわれているので、性体験があるヒトはだれでも年齢に関わらず要注意です。

病気が進行すると「不正出血」などがありますが、最初は無症状です。村の子宮頸がん検診で行われている「細胞診」という簡単な検査で早期発見ができます。ウイルスの感染を予防するワクチンも受けられるようになりました。

一方、子宮体がんは子宮の中にできるがんで、閉経後に多いのが特徴です。原因として一番大きく関係しているのは、女性ホルモンのバランスの変化です。

症状で最も多いのが「不正出血」です。特に閉経後の方で不正出血が続く場合は注意が必要です。子宮体がんは村の子宮がん検診では発見できません。病院で定期的に検査を受けましよう。

こころの病気を理解しましょう

アルコール依存症②

アルコール依存症の場合、病気がなおったからまた上手に飲めるようになるということは二度とありません。飲みだしたらとまらないという体質は一生続きます。とことん飲むのが病気の症状であり、お酒の量を減らしてほどほどに飲むということはできませんので、断酒が唯一の治療法です。

この病気は本人の心や体だけでなく、本人にとっての家族関係や社会人としてのあり方にまで影響するという点で、他の病気と違います。アルコール依存症では悪いところを治すだけでなく、その人の人づきあいの仕方や生き方、さらには家族の生き方や日常生活を対象とするため、「回復」という言葉を遣います。

また長年の飲酒により身体の合併や、脳には機能低下（物忘れや思考力や計算力の低下など）の障害がみられることがあります。一番見えにくいのは心や癖です。回復のためには、本人が自分の癖に気がついて自分を少しずつ変えていく過程が重要です。

回復の過程

1. 認める

「ほどほどに飲めない」「アルコールで問題が起きている」ということを認めることが治療や回復の出発点です。本人にとってそれを認めるには時間がかかるでしょう。本人より家族が先にわかることも多いので、病院に相談に行ったり、家族会への参加をしていくとよいでしょう。

2. 受診・入院・自助グループへの参加

① 断酒をする

離脱症状の治療や、長年の多量飲酒による心身の障害の回復をします

② 治療プログラムやミーティングなどに参加する

アルコール依存症という病気についての学習のほか、飲酒の問題を通じて自分自身や心の癖を見つめなおすことで、回復へのきっかけがつかめます

③ 断酒会に参加する

断酒をしている人達を知ること、実行すれば自分にも断酒ができるという希望がもてます

3. 断酒の継続

断酒の継続はそう容易ではありませんので、難しい問題が生じたりすると、再び飲酒を繰り返してしまう人も少なくありません。

断酒のコツ（三原則）は、「通院」「抗酒剤の服用」「断酒会の参加」です。医療・家族・仲間などの支援をうけながら、一步一步ゆっくり回復に向けて前進していきましょう。

※ 本人以外の家族も、アルコールに巻き込まれ、本当の自分からかけ離れてしまいます。（巻き込まれ症候群）本人と家族が互いに回復しあっていくことが大切です。

1月16日（月）から、白馬村役場にダイヤルインが導入されました

平成24年1月16日からダイヤルイン方式の導入により各課で電話番号が異なります。また、代表番号「0261-72-5000」は従来通り電話交換手が対応します。

庁内部署	電話番号	ファックス番号	メールアドレス
白馬村役場（代表）	72-5000	72-7001	hakuba@vill.hakuba.nagano.jp
総務課	72-7002		somu@vill.hakuba.nagano.jp
└ 村長室	-		soncyo@vill.hakuba.nagano.jp
税務課	85-0712		zeimu@vill.hakuba.nagano.jp
住民福祉課	85-0713		jumin@vill.hakuba.nagano.jp
環境課	85-0715		kankyo@vill.hakuba.nagano.jp
建設水道課	85-0714		kensetsusuido@vill.hakuba.nagano.jp
観光農政課	85-0766		kannou@vill.hakuba.nagano.jp
会計室	85-0719		kaikai@vill.hakuba.nagano.jp
教育委員会	85-0738		-
└ 教育課			kyouiku@vill.hakuba.nagano.jp
└ 公民館			kominkan@vill.hakuba.nagano.jp
└ スポーツ課	sports@vill.hakuba.nagano.jp		
議会事務局	85-0725		gikai@vill.hakuba.nagano.jp
しろうま保育園	72-3088		75-1153
子育て支援ルーム	72-3025	72-4388	kosodate@vill.hakuba.nagano.jp
白馬北小学校	72-2029	72-6758	kitasho@vill.hakuba.nagano.jp
白馬南小学校	75-2010	75-3720	minami-es@vill.hakuba.nagano.jp
白馬中学校	72-2026	72-4863	hakuba-js@vill.hakuba.nagano.jp
ウィング21	75-8770	72-8771	wing@vill.hakuba.nagano.jp

※1 左の表は市外局番「0261」を割愛しています。同一地域外からは従来通り市外局番が必要です。

※2 メールに関しては、行政機関ということもあり一般的な環境よりもセキュリティレベルを引き上げた運用をしております。職員は1日数回、定期的により上記各部署の代表メールアドレスの受信状況を確認しておりますが、お使い頂いているメールソフトとの相性等で文字化け等が発生した場合など、稀にウィルスチェック機能により善意一部ドメインからのメールが受信できない場合があります。また、運用しているサーバ等の都合でメールの送受信には概ね3分～5分程度を要します。お急ぎの場合や、お送り頂いたメールに返信のない場合はお手数ですがご自宅でお電話等でご一報いただければ幸いです。

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20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日
2月27日	2月28日	2月29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

2月24日(金)から3月7日(水)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23日(木)まで。
貸し出しの再開は3月8日(木)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？長期間、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？

Q.「図書館の本だという目印ってなに？」

A.「①②③のどれか1つでも該当すれば図書館の本です。」

① 背表紙に分類ラベルシールが貼ってある。



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。



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。



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か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。



外国人住民の皆様へ ～平成24年(2012年)7月から外国人に関する登録制度が変わります～

平成21年7月15日、「出入国管理及び難民認定法及び日本国との平和条約に基づき日本の国籍を離脱した者等の出入国管理に関する特例法の一部を改正する等の法律」が公布されました。これにより、外国人登録制度は廃止され、外国人住民の方についても日本人と同様に住民基本台帳法の適用対象になります。

新しい法律の施行日は、平成24年7月9日です。

法改正について詳しくは

- 総務省ホームページ「外国人住民に係る住民基本台帳制度について」は「外国人住民に係る住民基本台帳制度」で検索。
- 法務省入国管理局ホームページは「入国管理局」で検索を。

2月～3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
2月23日(木)	4ヵ月・10ヵ月健診	9:15～9:30	H23年3月生および9月生
2月27日(月)	2ヵ月育児相談	9:30～9:45	H23年12月生
2月28日(火)	7ヵ月もぐもぐの日	9:45～10:00	H23年6月生～7月生
2月29日(水)	2歳健診	13:00～13:15	H21年10月生～11月生
3月9日(金)	1歳半健診	13:00～13:15	H22年6月生～7月生
3月13日(火)	4ヵ月・10ヵ月健診	9:15～9:30	H23年4月生および10月生
3月26日(月)	2ヵ月育児相談	9:30～9:45	H24年1月生



■ 心配ごと相談

開設日	時間	場所	相談員	連絡先
3月13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	

※予約の必要はありません。時間中、随時ご相談が可能です。お気軽にお越しください。

■ 心の相談会

開設日	時間	場所	相談員	連絡先
2月28日	10:00～12:00	ふれあいセンター 2階福祉会議室	カウンセラー	白馬村役場住民福祉課 85-0713 (直通)
3月27日	13:00～15:00			

■ 行政相談

開設日	時間	場所	相談員	連絡先
3月13日	14:00～17:00	役場 2階 庁議室	行政相談員	白馬村役場総務 72-7002 (直通)

■ 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
2月23日	木曜日	食育活動「おいしいものたべよの日」	2・3歳児対象	11:00～
3月1日	木曜日	2・3歳児のリトミック	2・3歳児対象	11:00～
3月6日	火曜日	1歳児のリトミック	1歳児対象	11:00～
3月8日	木曜日	やしょうまを食べよう	2・3歳児対象	11:00～
3月12日	月曜日	月曜育児相談		10:30～
		おはなし会		11:00～
3月13日	火曜日	食育活動「おいしいものたべよの日」	1歳児対象	11:00～
3月15日	木曜日	お別れ会	2・3歳児対象	10:45～

《年度末・年度始めの予定》 ※ご不明な点は支援ルーム(72-3025)までお問い合わせください。

平成23年度 自由利用：3月21日(水)・3月22日(木) / 年度末片づけ・新年度準備：3月26日(月)～4月5日(木) (一時保育・休日保育は行います)
平成24年度 自由利用：4月9日(月)～4月12日(木)・16日(月) / なかよし広場始まり：4月17日(火)～

■ 確定申告について

2月16日から3月15日まで、村県民税の申告と所得税の確定申告の期間です。

お忙しい時期ですが、申告に必要な証明書などを用意され、申告受付日程により申告をして下さい。

■ 確定申告(所得税の申告)が必要な人

- ① 平成23年中の給与等の収入金額が2000万円を超える人
- ② 1か所から給与の支払を受けている人で、給与所得及び退職所得以外の所得の金額の合計額が20万円を超える人
- ③ 2か所以上から給与の支払を受けている人で、主たる給与以外の給与の収入金額と給与所得及び退職所得以外の所得の金額の合計額が20万円を超える人
- ④ 年の途中で退職・就職した人
- ⑤ アルバイト・パート等で所得税の源泉徴収がされているが、年末調整をしていない人
- ⑥ 医療費控除などを受ける人
- ⑦ 土地や建物を売却した人、事業(営業・農業)をしている人、地代や家賃収入のある人で平成23年分の所得合計額が基礎控除・扶養控除などの所得控除合計額を超える人

※役場での申告相談については広報はくば平成24年1月号に詳しくご案内を掲載してあります。

■ 休・祝日緊急当番医表

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			
2	5	日	栗田医院	松林医院	石管根医院	松川村	きらり歯科医院	62-0005
	11	土	安曇病院白馬診療所	加藤診療所	栗林医院	白馬村	橘歯科医院	72-5025
	12	日	神城醫院	菊地クリニック	安曇総合病院	松川村	丸山歯科クリニック	62-0648
	19	日	しんたにクリニック	小野医院	狩谷整形外科医院	大町市	宮下歯科医院	22-0297
	26	日	小谷村診療所	平林医院	市立大町総合病院	松川村	岡江歯科医院	62-9888
3	4	日	横沢医院	横沢内科医院	西森整形外科	大町市	砂田歯科医院	22-0648
	11	日	しんたにクリニック	大町協立診療所	狩谷整形外科医院	池田町	竹内歯科医院	62-2151
	18	日	栗田医院	野村クリニック	市立大町総合病院	白馬村	武田歯科医院	72-8060
	20	火	神城醫院	伊東医院	安曇総合病院	大町市	西澤歯科医院	22-5091
	25	日	安曇病院白馬診療所	柿下クリニック	狩谷整形外科医院	大町市	佐藤歯科医院	23-3211

姉妹都市コーナー

静岡県 河津町



横浜市立金沢動物園に
河津桜を植栽

横浜市金沢区にある横浜市立金沢動物園で1月13日、河津桜の植栽式典が行われました。動物園から園内に河津桜を植栽したいとの申し出があり実現したもので、相馬町長と町民24人、区内の園児ら約100人が出席して、約600㎡の休憩広場に河津桜の幼木10本を植栽しました。動物園では植栽地隣に河津町コーナーを設置して観光情報を紹介、河津町も観光協会や町内宿泊施設で動物園のパンフレットを配布するなど、相互協力による集客力アップが期待されています。（*写真は植栽の様子）

和歌山県 太地町



～ 紀州材ベンチ製作 ～

平成24年1月23日(月)に太地小学校6年生の子どもたち、26日(木)には、太地中学校の生徒たちがそれぞれ紀州材ベンチ製作を行いました。製作に参加した子どもたちは、役場産業建設課の人たちの指導のもとで慣れない工具等を使いながらみんなで力を合わせて一生懸命に製作に取り組み、小中学校合わせて13脚のベンチが完成しました。

有料広告欄

営利を目的としない助けあいの制度



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)

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：株式会社エ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 TEL 0261-85-0074
- ・取材等のお申し込みは TEL 0261-85-0116

※地デジに関するお問い合わせは…
デジサポナビダイヤル 0570-07-0101 までお問い合わせください。



編集後記

2月の誕生石は「アメジスト」です。アメジストの和名は「紫水晶」といい、あの無職透明の水晶(クリスタル)に、別の鉱物の成分が少し混ざって、紫色に変化したものだそうです。パワーストーンの王様として名高いクリスタルの一種であるとともに、宝石としても高い価値を認められているアメジスト。神秘的で美しい紫色の輝きは、老若男女を問わず、たくさんの人々に愛されています。この「紫」という色は特別な色です。中国では皇帝だけが身に付けることを許された色であり、日本でも紫は最も高貴な色とされてきました。聖徳太子が定めた「冠位十二階」では、最高位の色が紫。古の時代から、紫は気高く神秘的な色と見られ、宗教的な儀式においても大切にされてきた色と伝えられています。白馬が誇る紫といえば「白馬紫米」。紫米には「南京香稻」と「朝紫」2種類があり、南京香稻は古代米の原種。細長く、穂が実ると脱粒してしまい通常の米の3分の2程度しか収量できないそうです。脱粒しないよう改良されたのが朝紫です。形も普通のお米とほぼ同じ形状をしています。餅米に少しまぜて炊いた時の、ほんのりとした紫色はなんともいえない綺麗さです。総ポリフェノールがブルーベリーの約3倍と栄養価も高く、見ても食べても良い、白馬が誇る米です。(広報編集委員Y)

総人口：8,999人 男：4,471人 女：4,528人 3,635世帯
(平成24年2月1日現在)

