

# 広報

# はくば



2013 **10**  
Vol.445

9月27日（金曜日）にしろうま保育園で運動会が開催されました。  
本来は前日の木曜日に開催でしたが天候が思わしくなかったため金曜日に順延となりましたが、  
これが功を奏して金曜日は抜けるような秋空の下での運動会が開催できました。少し動けば汗ばむ  
ような気温の中、園児たちは跳び箱に逆上がり、平均台と元気いっぱいゴールを目指して走ったり、  
一生懸命に綱を引いたり、練習したダンスを披露したりしました。

## 広報はくば

平成24年度白馬村の決算状況	2・3
平成25年度上半期村長交際費	5
白馬村社協デイサービスセンター「岳の湯」が開所しました	6

白馬村の健康Vol.48	9
図書館だより	10

# 平成24年度

## 一般会計決算の概要

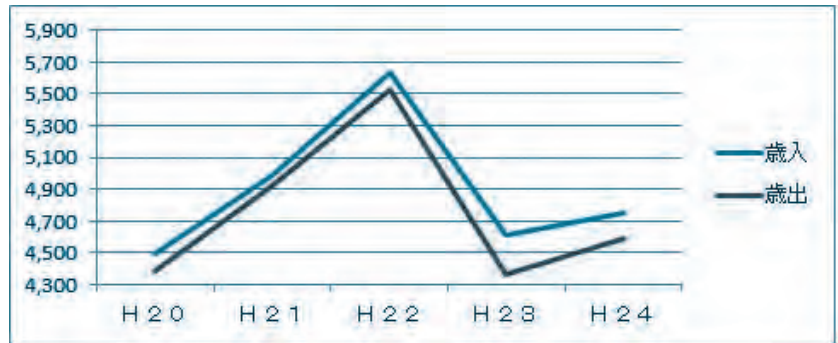
### ◆決算収支

項目	24年度(千円)
実質収支	119,477
内基金繰入額	25,000
単年度収支	△124,725
財政調整基金取り崩し	0
実質単年度収支	△124,049

実質単年度収支は△1億2404万9千円となりました。なお、実質収支額の内から2500万円を財政調整基金に繰り入れを行い、残額9447万7千円を平成25年度会計への繰越としました。

平成24年度白馬村一般会計の決算規模は歳入で47億5024万4千円、歳出で45億9184万4千円でした。前年比歳入で1億3482万1千円(2.9%)、歳出で2億3232万7千円(5.3%)の増額となりました。

平成24年度の歳入歳出差引額(形式収支)は1億5840万円で、繰越事業のため翌年度へ繰り越すべき財源を差し引いた金額(実質収支)は1億1947万7千円です。前年度実質収支との差(単年度収支)は△1億2472万5千円、単年度収支に財政調整基金等からの取り崩し額を引いた



## 歳入の概要 (千円未満を切り捨てて記載しています)

歳入の構成比は村税14億5830万2千円(30.7%)、地方交付税17億5852万7千円(37.0%)、国庫支出金2億6267万1千円(5.5%)、県支出金2億4730万9千円(5.2%)、地方債3億994万4千円(6.5%)が主なものです。

村税は前年度比6439万3千円の減額となりました。税目別は、個人住民税で602万5千円増、法人村民税443万円減、固定資産税6906万7千円減、軽自動車税23万円増、たばこ税73万1千円増、入湯税211万7千円増となりました。村税の徴収率は現年度課税で91.7%(1.1%増)、滞納繰越分18.1%(0.8%減)、全体で64.6%(0.2%増)となりました。村税の未収金は7億6479万2千円で前年比8.4%減少し、不能欠損額は、3372万3千円となりました。不能欠損の主な理由としては、倒産や自己破産等により換価処分ができないことによるものです。また村税の滞納者に対しては滞納処分を実施しています。処分内容は公売4回、搜索3件、交付要求10件、不動産差押68件、預金差押309件、給与差押42件、家賃土地使用料82件、その他差押93件、納付誓約211件、抵当権設定9件です。

地方交付税は前年度比4354万2千円(2.5%)の増額となりました。うち普通交付税は15億4982万1千円で、6088万2千円(4.1%)の増額、特別交付税は2億870万円で1702万8千円(7.5%)の減額となりました。特別交付税は除雪など市町村の特殊事情に対して交付されるものです。平成23年度に比べ比較的降雪が多かったため、除排雪に係る経費は増額となりましたが、災害応急対策や外国人住基システム等の減額により全体では減額となっています。

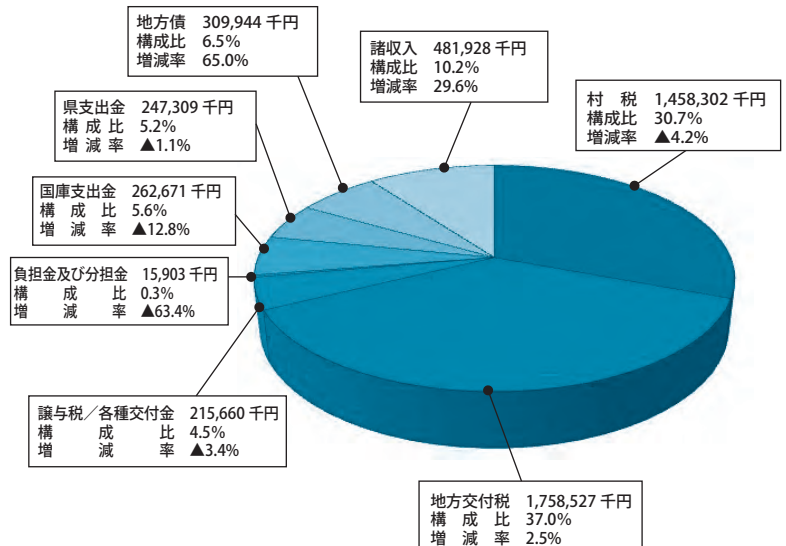
国庫支出金は2億6267万1千円で3860万円(12.8%)の減額となりました。主なものは児童手当負担金1億97万9千円、道路改良などに交付される社会資本整備総合交付金8251万9千円などです。

県支出金は2億4730万9千円で、274万2千円(1.1%)の減額となりました。主なものはジャンプ台管理委託金4010万円、保険基盤安定負担金3485万2千円、児童手当負担金2331万3千円などです。また水力発電施設などの所在市町村への交付金として電源立地地域対策交付金が450万8千円交付されており、白馬村では保育所運営経費として活用しています。

### ◆歳入の内訳

平成24年度 4,750,244千円 前年度比2.9%増

(参考) 平成23年度 4,615,423千円



# 白馬村の決算状況 (その1)

## 歳出の概要 (千円未満を切り捨てて記載しています)

目的別歳出の状況、性質別歳出の状況を表にまとめました。

歳入の増額に伴い、歳出も前年対比で2億3232万7千円(5.3%)の増額となりました。

主なものは土木費の1億1359万1千円(16.6%)の増額です。平成24年度より橋梁寿命化計画に基づく楠川橋・白馬大橋修繕工事が始まり、村道新設改良事業の工事請負費等で6196万6千円の増額となっています。また、前年度より降雪があったため除雪委託料で2798万9千円の増額となりました。教育費では9190万7千円(31.8%)の増額となりましたが、

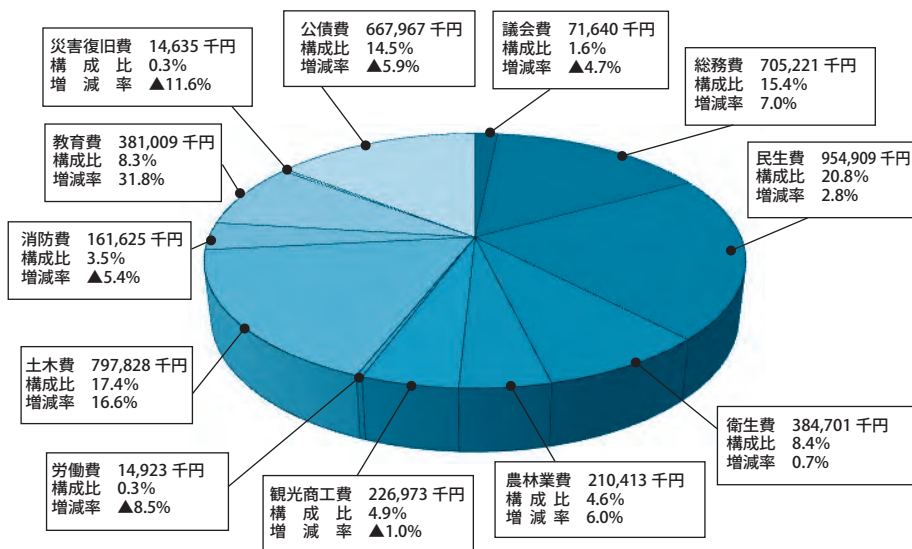
これは小中学校の中規模修繕を計画的に実施する学校環境整備事業2039万6千円、B&Gプールの改修費8478万7千円などです。その他、農林業費の奈良井有効利用整備事業の用地取得費で2986万4千円、総務費のスノーハープ木橋改修工事等で1911万2千円の増額となっています。一方、公債費は償還終了に伴い順調に減少し、4181万円(5.9%)の減額です。

物件費で4321万4千円(6.0%)の減額となっていますが、この主たるものは委託料で1282万5千円の減額です。子宮頸がん等ワクチン接種事業の委託料が、対象者の減少と接種方式の変更により減額となりました。また、前年度に基幹系システムや戸籍システムの共同化が終了したので、改修に係る委託料が減額となっています。

なお、楠川橋・白馬大橋橋梁修繕(1億3253万1千円)、除雪機械購入(3650万円)、庁舎耐震診断(1050万円)、林道災害復旧(1721万2千円)等、7事業を平成25年度に繰り越しました。

### ◆歳出の内訳

**平成24年度 4,591,844千円** 前年度比 5.3% 増  
(参考) 平成23年度 4,359,517千円



### ◆主要な投資的事業

- ・道路の新設や改良事業 (2億5万円)
- ・スノーハープ改修事業 (5549万4千円)
- ・B&Gプール改修事業 (8478万7千円)
- ・奈良井有効利用整備事業 (3149万2千円)

### ◆性質別歳出前年度比較

(単位 千円)

区分(内容)	年度	平成24年度		
	平成23年度	決算額	増減率	構成比
人件費(職員給与・議員報酬など)	710,969	700,942	▲1.4	15.3
物件費(委託料・消耗品・賃金・燃料など)	725,664	682,450	▲6.0	14.9
維持補修費(除雪・施設補修など)	282,717	321,894	▲13.9	7.0
扶助費(老人施設措置費・福祉給付・児童手当など)	305,715	305,047	▲0.2	6.6
補助費等(広域連合負担金・観光局等団体負担・各種助成など)	732,460	763,297	▲4.2	16.6
公債費(地方債の返済金)	709,777	667,967	▲5.9	14.6
積立金(基金への積立)	6,593	10,549	▲60.0	0.2
投資及び出資・貸付金	20,000	20,000	0.0	0.4
繰出金(下水事業・国保・介護保険等会計への繰出)	588,567	602,357	▲2.3	13.1
普通建設事業費(村道改良・大型備品購入・施設改修)	260,497	502,706	▲93.0	11.0
災害復旧事業費	16,558	14,635	▲11.6	0.3
合計	4,359,517	4,591,844	5.3	100.0



## 各特別会計の状況

### ◆国民健康保険事業勘定特別会計

歳入 1,248,634千円 / 歳出 1,214,296千円

保険給付費は前年より約4,600万円減少しました。保険給付費の半分は皆様が納めている国保税が充てられています。

特定健診や人間ドックにより自分のからだの状態を知り、適度な運動や食生活の改善で生活習慣病の予防、健康維持に努め、医療費の削減にご協力をお願いいたします。

### ◆下水道事業特別会計

歳入:579,085千円 / 歳出:566,281千円

平成17年度をもって第3期計画事業を終了し、平成18年度から建設工事を休止しています。平成24年度は農業集落排水東部地区の公共下水道統合にむけた「実施計画」と浄化センター更新のための「長寿命化計画の策定調査」を行いました。また受益者負担金について消滅時効等の事由により105,140,826円の不納欠損処理を行いました。9月議会において決算の認定がされましたが、これに対して付帯決議がなされ業務体制全体の改善が要望されています。

なお平成24年度末の地方債残高は5,720,030千円です。

### ◆後期高齢者医療特別会計

歳入:67,757千円 / 歳出:67,569千円

75歳以上の方と65歳以上で一定程度の障害のある方が加入する後期高齢者医療制度に係る特別会計では、被保険者の方から納付いただいた保険料を被保険者である長野県後期高齢者医療広域連合へ納付するものが主なものです。年度末被保険者数は1,206人で、平成24年度1人当りの医療費は705,832円となりました。

### ◆農業集落排水事業特別会計

歳入:36,925千円 / 歳出:35,689千円

東部地区(計画処理人口980人)と野平地区(計画処理人口100人)の農業集落排水事業に係るものです。維持補修関係経費及び地方債の償還金が主なものです。東部地区は公共下水道として平成26年度から供用開始となります。

なお平成24年度末の地方債残高は191,290千円です。

## 白馬村財政健全化判断比率の公表について

平成24年度決算に基づく健全化判断比率の公表

### ◆健全化判断比率

	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
白馬村	—	—	14.4	21.9
(早期健全化基準)	(15.0)	(20.0)	(25.0)	(350.0)
(財政再生基準)	(20.0)	(30.0)	(35.0)	(—)

### ◆資金不足比率

水道事業会計	—
公共下水道事業特別会計	—
農業集落排水事業特別会計	—

※企業会計での資金不足はないため、資金不足比率は該当ありません。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、平成24年度決算から算定した財政健全化判断比率をお知らせします。

公表する指数のうち、実質赤字比率、連結実質赤字比率、資金不足比率については各会計での赤字、資金不足がないため該当がありませんでした。

平成24年度の実質公債費比率は、14.4と着実に減少しています。指数は3か年の平均値ですが、24年度単年度では12.9の算定となっています。白馬村は実質公債費比率の、算定が始まって以来、数値は18%を超えており、地方債発行に対して国、県の許可が必要な状況が長らく続いていましたが、平成23年度からは18%を下回り、国・県への協議を行えば地方債が発行できる団体となっています。

将来負担比率は21.9で昨年度に比較して15.3ポイント減少しました。白馬村の負担として計上するのは一般会計の公債費、一部事務組合の負担、公営企業等の負担、退職手当負担となっています。一般会計をはじめとして一部事務組合や公営企業の公債費も減少しておりますので、昨年度に比較して数値は減少しています。

白馬村の健全化判断比率は実質公債費比率が他町村に比較して高めではありますが、平成23年度決算から問題の無いレベルまでに順調に減少してまいりました。今後は基金の積み立てなどにより将来負担比率もさらに減少していくものと見込んでおりますが、北アルプス広域連合などの組合への負担金の増加がマイナス要因として懸念されます。



# 平成25年度上半期の村長交際費支出内訳を公表します

交際費とは、地方自治法に規定された歳出予算区分のひとつで、村政の円滑な推進を図ることを目的に、村長が村を代表して外部と交際するために要する経費です。

公表する内容は、支出日・摘要・金額で、プライバシー保護のため個人氏名の公開は差し控えています。

支出日	摘要	金額(円)	支出日	摘要	金額(円)
4月10日	白馬村神社総代会総会 会費	5,000	6月5日	立の間 浅間神社春祭り等お祝い	8,700
4月12日	白馬メディアえべ・えべ祭 祝儀	5,000	6月5日	大学訪問 土産代	10,500
4月19日	松本駐屯地創設63周年記念行事 会費(2名分)	6,000	6月5日	告別式 生花代金	7,500
4月19日	高田駐屯地創設63周年記念行事 会費(2名分)	8,000	6月11日	反核平和の火リレー激励金	5,000
4月19日	告別式 香典	20,000	6月14日	全国治水砂防協会通常総会 会費	4,500
4月22日	白馬村猟友会鳥獣供養祭 奉獻酒代	4,350	6月20日	白馬山案内人組合総会等お祝い	8,400
4月26日	白馬村林業経営者協会通常総会 祝儀	5,000	7月22日	日本下水道事業団 研修センター訪問 土産代	1,134
4月30日	告別式 生花代金	7,500	7月22日	とおみ尾根夏山安全祈願祭等お祝い	8,550
5月2日	JR長野支社との意見交換会 会費	5,000	8月5日	長野県治水砂防協会通常総会 会費	5,000
5月7日	告別式 香典	10,000	8月6日	告別式 香典	5,000
5月10日	長野県学習旅行誘致推進協議会白馬支部総会 会費	4,000	8月16日	北アルプス日本海広域観光連携会議設立総会 会費(2名分)	10,000
5月14日	長野県日中友好協会定期大会 会費	5,000	8月16日	告別式 香典	5,000
5月16日	白馬建築業組合総会 祝儀	5,000	8月19日	平成25年夏山常駐パトロール隊解散式 会費	4,000
5月20日	かたくり祭お祝い	4,200	8月23日	EVラリー・イン・ジャパン2014 プレイベント交流会 会費	3,000
5月20日	立山黒部アルペンルートオープンカー・ニバル等お祝い	8,400	8月26日	知事と市町村長との意見交換会 会費	6,000
5月21日	長野県旅館ホテル組合白馬支部通常総会 会費	5,000	8月27日	姫川流域行政経済会議 会費(4名分)	24,000
5月24日	白馬商工会通常総代会 祝儀	5,000	9月10日	白馬村索道事業者協議会総会 会費(3名分)	15,000
5月27日	北アルプス北部地区山岳遭難防止対策協会総会 会費(2名分)	10,000	9月13日	白馬メディアおたっしや会(敬老祭) 祝儀	5,000
6月4日	北アルプス登山案内人組合連合会総会 会費	5,000	9月13日	第56回長野県母親大会協賛金	5,000

## 古紙回収のお知らせ

白馬村婦人会消費者部会では、11月10日(日)にウイング21前にて午前8時30分から1時間ほど古紙回収を行います。回収するものは、パンフレット、金具の部分を取り除いたカレンダー、はがき、名刺、白地印刷物です。紙ひもで5キロくらいに束ねてお持ちください。また、束ねにくいものは紙袋に入れてお持ちください。皆様のご協力をお願いいたします。

お問い合わせは総務課まで!

## 納期

10月

村県民税3期/国民健康保険税5期/後期高齢者医療保険料3期

11月

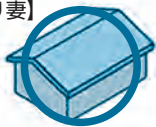
国民健康保険税6期/後期高齢者医療保険料4期

## 白馬村の景観形成 第3回 ~屋根の形に関する規制~

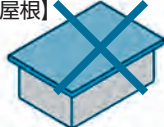
雪国白馬村の一番の悩みはやはり冬季の屋根雪ですね。「どうにかして屋根雪降ろしをしないで済む屋根がいい」「落ちた屋根雪もなるべく片付けなくてよい敷地構成にしたい」など屋根雪の悩みは尽きないものです。

しかしこの屋根形状にも白馬村の景観形成における規制があり、指導基準には「勾配屋根の形状か、それに基づくデザインとする。ただし片流れは極力避ける」とあります。どうということかという下記のようにあります。

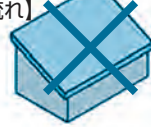
【切り妻】



【陸屋根】



【片流れ】



これは白馬三山をはじめとした北アルプスとスカイラインが織りなす風景を壊さずに周囲の建築物と調和させるという意味でも皆様のご協力をお願いいたします。

■記事訂正■

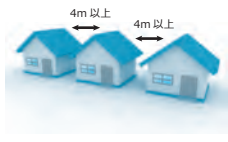
「広報はくは8月号」の記事において誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

【誤】隣地後退について2m~5m(村内の地域により2m以上の隣地後退を要する地域や3mや5m以上の隣地後退を要する地域と分かれるという意味)を確保するよう指導をしております。

【正】隣地後退について最低1m(村内の地域により3m以上の隣地後退を要する地域もあります)を確保するよう指導をしております。

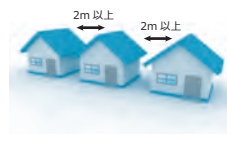
【誤】

例えば白馬町の場合は隣地境界から2m以上離すことになっていましたので家と家の間は4m以上離していたらいいことになりました。



【正】

例えば白馬町の場合は隣地境界から1m以上離すことになっていましたので家と家の間は2m以上離していたらいいことになりました。



## 入札結果

工事名	平成25年度 農業基盤整備促進事業 農作業道 改修 工事
入札日	平成25年 9月 2日
場所	白馬村 字 奈良井
落札者	(株) 大糸
落札決定額	金 24,675,000円
入札業者	(株) 大糸 姫川建設(株) (株) 落田 (株) 白馬三津野 (有) 吉田建設 (株) 宮尾建設



# 白馬村社協デイサービスセンター岳の湯が開所しました

平成25年10月7日より、深空地区に『白馬村社協デイサービスセンター岳の湯』が開所しました。

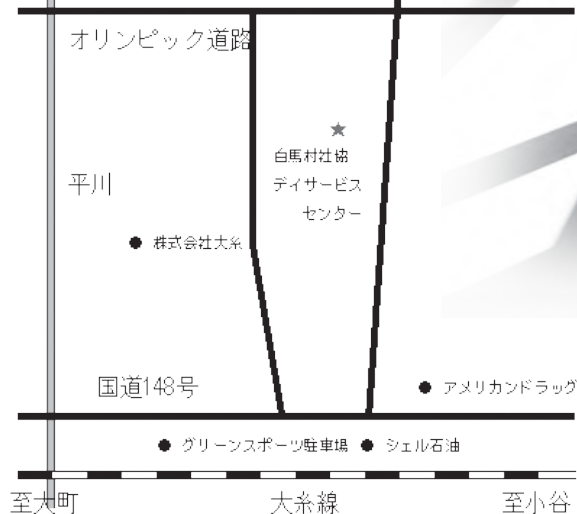
旧保養センター岳の湯を改装し、施設内には座ったまま入浴することのできる特殊浴槽や、一緒に調理できる安全なシステムキッチン、快適に過ごしていただけるエアコン等の最新設備のほか、家庭のようにゆっくりくつろいで頂けるように畳のスペースやソファが完備されています。

利用対象者は、介護保険対象といった限定された施設ですが、向いにはゲートボール場がありますので、休憩の際や、深空地区をはじめ村民の方々、ボランティアさんなど様々な方とも交流できるようなデイサービスセンターになればと思います。

運営は、指定管理者の白馬村社会福祉協議会により行っておりますので、多くの皆様にご見学いただき、ご利用をお願い申し上げます。



みそら野  
● セブンイレブン



場 所:白馬村大字北城265番地38(旧保養センター岳の湯)

見学やお問い合わせは随時行っていますので、お気軽にお問い合わせください

お問い合わせ先 : 白馬村社協デイサービスセンター  
電話 0261-85-0201 FAX0261-85-0333  
URL : <http://hakuba-syakyo.jp/>



# 「ゆるキャラ®グランプリ2013」

白馬村キャラクター

《ヴィクトワール・シュヴァルブラン・<sup>むら</sup>村男<sup>お</sup>Ⅲ世》  
白馬村より初出馬しました!

一日一善  
11月8日まで  
毎日一回  
に  
村男一票



▼ 「ゆるキャラグランプリ2013」 <http://www.yurugp.jp> へアクセス ▼

## はじめに「投票IDを登録」

- STEP.1** ゆるキャラグランプリHPの「投票ID登録」をクリック
- STEP.2** パソコンの場合>>メールアドレスとパスワードを登録【仮登録】  
スマホの場合>>「空メール」を送信【仮登録】
- STEP.3** 登録したメールアドレスへ「本登録へのご案内」メールが届く  
(スマホの場合)  
※迷惑メール設定をしている方は、「yurugp.jp」のドメインを許可してください。  
※メールが届かない場合は「regist@mail2.yurugp.jp」へ空メールを送ってください。
- STEP.4** メール本文に記載されているURLをクリック【本登録完了】  
※メール到着から1時間以上経過すると本登録できません。  
その場合は、再度はじめてから登録してください。

## 「投票方法」 毎日1回お願いします!

- STEP.1** 「ヴィクトワール・シュヴァルブラン・村男Ⅲ世」ページへ  
※都道府県検索の「長野県」から検索すると便利!
- QRコードで簡単!(スマホ用)→
- STEP.2** メールアドレス・パスワードを入力し、  
「このキャラに投票する」をクリック!



携帯電話(ガラケー)は登録一切不要!  
「投票ボタン」を押すだけでOK!

ココから  
投票!→



1メールアドレスにつき、1日1回投票できます! 家族やお友達と一緒に「毎日1票」お願いします。

ヴィクトワール・シュヴァルブラン・村男Ⅲ世 公式サイト▶<http://hakuba-murao3.jp/> FACEBOOK▶<https://facebook.com/hakubamurao>

白馬村

白馬村役場 観光課 TEL.0261-72-5000  
〒399-9393長野県北安曇郡白馬村北城7025



## ミスマッチのない正規社員を採用するために、 ジョブ・カード制度の説明会を開催いたします。

ジョブ・カード制度は、中小企業の事業主が入社した社員（非正規労働者に限る）の皆様に教育訓練（自社・社外で訓練）をしていただくことで、一定の申請のもとに助成金・奨励金支給が受けられます。また、ミスマッチのない正規社員を採用ができますので今年度の冬季シーズンの採用者について、ご活用をいただくことを目的に下記のように開催いたします。多数の会員の皆様のご参加をお待ちしております。

**日時** 11月13日（水） 13時30分～15時30分

**場所** 白馬商工会 2階大会議室

**内容** (1) ジョブ・カードおよびジョブ・カード制度に関する説明  
(2) 助成金、奨励金に関する説明 長野労働局 担当官  
(3) ジョブ・カード制度訓練計画説明  
(4) 有期実習型訓練実施企業からの体験講話  
株式会社 シェラリゾートホテルズ シェラリゾート白馬  
総支配人 金沢 邦隆 氏

**共催** 白馬商工会 小谷村商工会 美麻商工会  
長野労働局 ハローワーク大町  
長野県北安曇地方事務所  
長野県商工会連合会地区支援グループ中信チーム

**主催** 長野県地域ジョブ・カードセンター（松本商工会議所内）  
〒390-1242 松本市和田南西原4010番27  
※問い合わせは白馬商工会にお問い合わせください。

## 白馬山麓清掃センターダイオキシソ類 測定分析結果について

白馬山麓清掃センターでは、平成25年度ダイオキシソ類測定分析結果が出ましたので下記のとおりお知らせします。

採取年月日	平成 25 年 7 月 12 日
採取者	環境総合研究機構株式会社
分析者	環境総合研究機構株式会社

	結果	排出基準
排ガス	0.48ng-TEQ/m <sup>3</sup> N	10ng-TEQ/m <sup>3</sup> N
焼却灰	2.2ng-TEQ/g	3ng-TEQ/g

※白馬山麓清掃センターの焼却灰の処理については、重金属固定化剤により処理されているため、「ダイオキシソ類対策特別措置法施行規則附則第二条3」の規定により適用されません。

※白馬山麓清掃センターのその他分析結果等については、白馬山麓環境施設組合ホームページ <http://www4.ocn.ne.jp/~sanroku/index.htm> でご覧ください。

## 工事等による交通規制の状況をお知らせします。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いします。  
※この他にも小規模・短期間のもので発生することがあります

交通規制一覧表

路線	区域	規制内容	規制終了予定日	規制時間	迂回路
村道 2242号線	五竜 ダイアナ前	車輛通行止	平成25年10月23日	終日	有り
県道 白馬美麻線	神城 土合橋付近	片側交互通行	平成25年10月30日	8:30～17:00	無し
村道 白馬大橋	どんぐり	片側交互通行	平成25年10月31日	8:00～17:00	無し
県道 千国北城線	北城 落倉～柵池	片側交互通行	平成25年12月16日	8:30～17:00(終日の時もあり)	無し
村道 1114号線	飯田	片側交互通行	平成25年11月29日	8:30～17:00	無し
県道 白馬美麻線	飯田 犬川付近	片側交互通行	平成25年11月29日	8:30～17:00	無し
国道 148号	佐野～立の間	片側交互通行	平成26年 1月28日	8:30～17:00	無し
国道 406号	堀田	片側交互通行	平成26年 1月28日	8:30～17:00	無し

## 白馬高校通信

平成25年10月 白馬高等学校

### 学習環境整美作業を実施

毎年、PTA 施設部会が計画を立て、実施をしている学習環境整美作業が、9月7日（土）に行われました。朝早くからの作業でしたが、集まった参加者は、保護者・教職員・生徒、合わせて90名を超え、中央廊下の壁塗り、グラウンド周辺の草の片づけ、テニスコートの整備作業に汗を流しました。



### 平成25年度体験入学を開催

夏休み中の8月5日（月）に体験入学を実施、県内外の11中学校から、生徒43名、教職員・保護者10名の参加がありました。富山県や、遠く高知県から参加してくれた中学生もいました。体験授業、全体会での概要説明、校内視察、クラブ見学（体験）と、あわただしい日程でしたが、生徒が説明や案内にかかわるなどして、白馬高校をより深く知ってもらうように取り組みました。



### スキー部 黒沢高原マラソン 地域の学校スキー関係者が交流

8月17日（土）、スキー部保護者会主催の黒沢高原マラソンが行われました。スキー部、夏の恒例行事として22回を数えます。平成18年度からは、白馬中と小谷中のスキー部も参加し、この地域の学校スキー関係者が集う大きなイベントとなっています。競技終了後、保護者会・OB会・白馬高校スキー部をサポートする会の主催で、交流会が行われました。





先月号では、過去1～2ヶ月の血糖値の状態が分かる『HbA1c』<sup>ヘモグロビンエーワンシー</sup>について、白馬村では血糖値が高めの方が多いという状況をお伝えしました。では、そもそも血糖値というのは…。



## 体に負担をかけやすい糖、かけにくい糖

『糖』は体を動かすため、生きるために必要不可欠なもので、私たちの体(血液)はいつでもだいたい同じくらいの糖があるように調節されています。体を動かすとエネルギーとして糖が使われるので、成人では1日に200～250gとる必要があると言われています。しかし、ひとえに糖をとる(食べる)と言ってもその全てを砂糖としてとればよいわけではありませんよね？

◆**吸収の早い糖**(体に負担をかけやすい糖)：砂糖(糖質99.9%)、果物(10%程度)、アルコール(5%程度)

◆**// 遅い糖**(体に負担をかけにくい糖)：ご飯(32%)、いも(17%)

糖分の割合は同じでも吸収の早い糖だと、体の中すなわち血液の中の糖＝血糖値が急上昇します。

食べたり飲んだりすることで血糖値が上がると、食べる前とだいたい同じくらいの血糖値になるように体は血糖値を下げて元に戻そうとします。このとき血糖値を下げるのが、体で唯一出される貴重なホルモン『インスリン』です。

## インスリンって？

インスリンは一生で体に出される量が限られており、60歳を過ぎると若い頃の2/3にまで生産量が減ると言われています。となると…

一度にたくさんのインスリンを出したり、だらだらと出してしまうことなく、コツコツと効果的にインスリンを出して糖を下げた方が、長い目で見たときに血糖値を抑えることができますよね。

でも私、甘いものやジュース、お菓子はほとんど食べないんだけど、というあなたは…。

体に入った糖は、**①肝臓 → ②筋肉 → ③脂肪**という順で処理されていきます。

①肝臓に脂肪がいっぱい(脂肪肝)だったり、飲酒が多い(肝臓がお酒の処理に追われている)と…



②筋肉で糖を消費することがない、運動しない…



③余った糖を貯めておく脂肪細胞もいっぱい、これ以上太れなくなってしまうと…



糖が血液の中にたまってしまい、血糖値が高い状態が続いてしまいます。体に必要な糖でも、余るといろいろなものにくっついて、体の中で悪影響を及ぼしてきます。これが『糖尿病』という病気です。



### 限りあるインスリンを有効に使っていくために

★ゆっくりよく噛んで、野菜から食べて糖の上昇をゆるやかに

★食べたら動く、筋肉で糖を消費する

★食べて飲んですぐ寝ない、寝ていては糖の消費が限られてしまいます

高齢者のみなさんへ

## 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。

◆対象者：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

①平成26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26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人三千円を公費で負担します)

※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25年10月1日～平成26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して下さい。

※ご不明な点は、白馬村役場健康福祉課保健係までお問い合わせ下さい。



# 図書館だより

平成25年10月  
白馬村図書館  
No.143 TEL(72)-5200

図書館の おやすみ	・月曜日 祝日 ・毎月 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。 ・その他 やむを得ず、臨時休館・臨時閉館する場合があります。
図書館の 開館時間	午前9時～午後6時

## ■ 休館日のお知らせ (色がついてる日が休館日になります。)

月	火	水	木	金	土	日
10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日
10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日
11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日

## ■ 新着図書案内

【一般】

書名	著者名	分類
あこがれの名山ルート&スーパーデータBOOK	中田 真二	291ナ
資格取り方・選び方オールガイド 2015年版	日本文芸社(編)	366シ
二万年の奇跡を生きた鳥ライチョウ	中村 浩志	488ナ
エストロゲン	甘糟 りり子	Fア
北の街物語	内田 康夫	Fウ
離れ折紙	黒川 博行	Fク
かげ糸歌麿	高橋 克彦	Fタ
完本 寺内貫太郎一家	向田 邦子	Fム
千両かんばん	山本 一力	Fヤ
大地のゲーム	綿矢 りさ	Fワ
さらさら越え 一佐々成政の決断	小林 茂喜	N289サ

【児童書・絵本】

書名	著者名	分類
妖怪アパートの幽雅な日常 ラスベガス外伝	香月 日輪	913コ
タラ・ダンカン 10 悪魔の兄弟 上・下巻	ソフィー・オドゥワン=マミコニアン	953オ
風立ちぬ	宮崎 駿(原作・脚本・監督)	Eカ
おにいちゃんといもうと	はた こうしろう(絵)	Eハ

### どじにんじゃ



にんじやのかげまる。かっこいいのに、やることなすことどじばっかり！ひめをたすけ出せるのか？

【作・絵】新井 洋行  
分類 Eア

### 紙のむすめ



白いかみでできた小さいえに白いかみからうまれたむすめがすんでいました。むすめのゆめは空をとぶこと、ふねにのること、そして・・・。

【絵】ナオミ・シャピラ  
分類 Eシ

## ■ 新着DVDソフト案内

檜山節考	とびだす絵本「ねずみくんのチョコッキ」ほか全5編
ちびまる子ちゃん「まる子めがねにあこがれる」の巻	NEWじどうしゃスペシャル100
ちびまる子ちゃん「野口さんの家に行く」の巻	NEWとっきゅうスペシャル100
ちびまる子ちゃん「すてきな庭をつくろう」の巻	ひこうき・ふねスペシャル100
知床一海・川・森の物語	暖温帯の森—生命をつなぐ知恵—

DVDソフトは、一人3点まで3週間館外貸出できます。(図書とあわせて一人10点まで)  
お借りになりたい作品と、図書館の利用者カードをカウンターまでお持ちください。

ご家庭のパソコンで、この他の図書やDVDソフトの到着案内、在庫状況をご覧いただけます

**【白馬村行政ホームページ→白馬村図書館→蔵書検索】**



# 10月～11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
10月29日(火)	2ヵ月育児相談	9:30～9:45	H25年8月生
11月22日(金)	3歳健診	13:00～13:15	H22年8月13日～10月生
11月27日(水)	2ヵ月育児相談	9:30～9:45	H25年9月生
11月28日(木)	4ヵ月・10ヵ月健診	9:15～9:30	H25年1月生およびH25年7月生
11月29日(金)	7ヵ月もぐもぐの日	9:45～10:00	H25年2月～4月生

## ■予防接種

月日	事業名	受付時間	対象になるお子さん
10月25日(金)	各種予防接種	13:00～13:30	個別にスケジュールをご案内します
11月5日(火)			
11月27日(水)			

## ◆弁護士無料法律相談(予約制)

開設日	時間	場所	相談員	お問い合わせ先
11月13日(水)	13:00～15:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	宮田 旭 弁護士	白馬村社会福祉協議会 72-7230

※予約が必要です。相談時間は30分ですので、相談内容を整理してお越しください。

## ◆人権・心配ごと相談

開設日	時間	場所	相談員	お問い合わせ先
12月10日(火)	13:00～16:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	人権擁護委員	白馬村社会福祉協議会 72-7230

※予約は必要ありませんので、お気軽にお越しください。※12月10日は人権デーです

## ◆心の相談会

開設日	時間	場所	相談員	連絡先
10月22日(火)	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)
11月26日(火)	13:00～15:00			

## ◆行政相談

開設日	時間	場所	相談員	連絡先
10月22日(火)	13:00～16:00	役場2階 庁議室	行政相談員	白馬村役場総務 72-7002(直通)

## ◆土地家屋調査士の行う無料相談会のお知らせ

開設日	時間	場所	相談員	連絡先
11月30日(土)	13:00～16:00	大町市情報センター パソコン教室	土地家屋調査士	長野県土地家屋調査士会事務局(026)232-4566

## ■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

## 行事日程

月日	行事名	対象	開始時間
10月21日(月)	山崎先生と語る会 「遊ぶ力と学ぶ力の密接な関係について」 月曜育児相談		10:00～ 9:30～
10月24日(木)	人権についてのお話 食育活動「おいしいものたべよの日」	2・3歳児 2・3歳児	10:30～ 11:20～
10月31日(木)	親子体操 ※持ち物等詳しくはお問い合わせください	2・3歳児	10:00～
11月5日(火)	親子体操 ※持ち物等詳しくはお問い合わせください	1歳児	10:00～
11月7日(木)	焼き芋会	2・3歳児	10:00～
11月11日(月)	月曜育児相談 ホーポーズ人形劇②		9:30～ 10:30～
11月12日(火)	食育活動「おいしいものたべよの日」	1歳児	11:20～
11月14日(木)	唱歌を歌いましょう		11:00～
11月18日(月)	おはなし会 お昼会		11:00～ 11:30～
11月21日(木)	親子体操 ※持ち物等詳しくはお問い合わせください おやきを食べよう	2・3歳児 2・3歳児	10:00～ 11:20～
11月25日(月)	月曜育児相談 白馬の昔を聞こう		10:30～ 10:45～
11月26日(火)	1歳児リトミック	1歳児	11:00～
11月28日(木)	2・3歳児リトミック	2・3歳児	11:00～

## ■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		
10月27日	日	神城醫院	平林医院	大町総合病院	金子歯科医院	大町市
11月3日	日	公済堂(北沢)医院	横沢内科医院	安曇総合病院	柏原歯科医院	白馬村
11月4日	月	安曇病院白馬診療所	野村クリニック	狩谷整形外科医院	平林歯科医院	大町市
11月10日	日	小谷村診療所	大町協立診療所	栗林医院	いとう歯科医院	松川村
11月17日	日	横沢医院	伊東医院	西森整形外科	横澤歯科医院	大町市
11月23日	土	しんたにクリニック	柿下クリニック	石曽根医院	師岡歯科医院	池田町
11月24日	日	栗田医院	遠藤内科医院	大町総合病院	きらい歯科医院	松川村

## 大北地域士業合同無料相談会

士業(税理士、行政書士、司法書士、土地家屋調査士、社会保険労務士)による合同相談会を開催します。申込は不要です。当日、直接会場へお越しください。

- 日時 平成25年11月9日(土)午後1時～4時
- 場所 大町市総合福祉センター2階会議室
- 相談内容 税金、各種許可申請、各種登記、相続贈与、土地測量、労務関係、年金など
- 問い合わせ先  
税理士会大町支部支部長 山田賢一 TEL 22-1611

## —平成25年分青色決算説明会のご案内(個人事業主の皆様へ)—

税務署では、個人事業主の方の青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、次のとおり説明会を開催いたします。

説明会で使用する資料は、当日、会場で配付し、講師は、税務署が依頼した税理士が行います。なお、開催会場の所在図などを、関東信越国税局のホームページに掲載していますので、併せてご覧ください。

対象となる方	開催日	開催時間	開催会場	対象地区
農業所得を有する青色申告者	11月26日(火)	午前10時～ 午前12時	大町市 JAアプロード 2階オーロラホール	全市町村
事業所得を有する青色申告者	11月27日(水)		白馬村 白馬村役場 201・202会議室	白馬村

《お問合せ先》 大町税務署(担当:個人課税部門) 電話 0261-22-0410(代表)  
※自動応答音声による案内がございますので、「2」番を選択してください。





# 姉妹都市コーナー

## 静岡県 河津町



### にぎわった鮎の友釣り

町主催の河津川鮎レディース&ペアフェスティバルが8月24日と25日、河津川で開催されました。女性を対象にした鮎友釣り大会は全国的にも珍しく、初心者を含む18組が参加しました。大会初日は男女のペア大会が行われ、参加者は思い思いの場所で竿を出していました。大会終了後に開かれた交流会では、釣った鮎を塩焼きにして味わいました。2日目に行われたレディース大会も盛況で、連日川沿いがにぎわっていました。

## 和歌山県 太地町



### 太地大運動会開催されました

平成25年9月29日(日)、太地小学校グラウンドで「仲間と共に夢に描いたゴールをめざせ」をスローガンに町民・太地小学校・太地こども園合同の太地大運動会が開催されました。運動会では、子どもも大人も一つ一つの種目に全力で取り組んでいました。PTA・一般の方々参加の各種目が盛り上がりを見せ、また、1年生から3年生が「くじらっ子ソーラン」を一生懸命に踊る姿や4年生から6年生の「組体操2013」で子どもたちが一致団結して頑張った姿に対し、観客からは惜しめない拍手が送られていました。

## 有料広告欄

### 広告募集中

広報はくばおよび白馬村行政公式ホームページに掲載する広告(有料)を募集しています

\*お問い合わせ 白馬村役場総務課

村政情報はホームページでも  
ご覧いただくことができます。

<http://www.vill.hakuba.lg.jp/>

(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。

### 認知症の相談窓口は

地域包括支援センターです  
お気軽に72-6667にお電話ください  
白馬村の認知症サポーター数545人  
(平成25年5月現在)



## 編集後記

田圃の稲刈りも一段落し、もうすかり秋です。秋のフレーズと言えば、食欲の秋、読書の秋・・・。皆さんにとっての秋はどのような季節でしょうか？  
つつい食欲の秋と言うフレーズに負けてしまうこともあります。北アルプスからの心地よい風、間もなく訪れる初冠雪と三段紅葉を眺めながら、ちょっとお散歩程度から体を動かしてみようと思う今日この頃です。朝晩寒暖の差が激しい季節です、お体にご自愛いただきお過ごしください。

(広報編集委員K)

人口：9,073人 男：4,513人 女：4,560人 3,785世帯  
(平成25年10月1日現在)

※上記の数字には、外国籍の住民・世帯数も含まれています。  
住民基本台帳法の一部が改正されたことにより、外国籍の住民の皆さんも住民基本台帳に登録されることとなりました。(平成24年7月9日改正法施行)