

# 広報

# はくば

会場おめでとう  
がんばれ白馬村の選手達



上村 愛子 選手

西 伸幸 選手

2014  
Vol.449

2

ソチオリンピックが2月7日から開催され、開会式に先立って行われた2月6日のスキーフリースタイル女子モーグルの予選から白馬村では、村出身選手が出場する種目の開催日に、多目的ホールで応援会（パブリックビューイング）を開催しています。

2月8日（土曜日）に開催されたモーグル女子決勝では、白馬村出身の上村愛子選手が第1ラウンドを9位で通過し第2ラウンドを迎えました。第2ラウンドは12人中上位6名が第3ラウンド（最終ラウンド）に進むことができるという状況の中、最後の一人を残し上村選手は6位と息を呑む状況でしたが、最終滑走の選手が上村選手の得点を下回り、会場は安堵と歓喜の声に包まれました。

迎えた最終ラウンドで上村選手は実況も唸る最高の滑りを見せてくれましたが惜しくも4位とメダルには一步届きませんでした。しかし、応援会場にご来場いただいた大勢の方の「愛子」コールはきっとソチまで届いていたことでしょう。

## 広報はくば

- 白馬村の健康Vol.50 ..... 2
- 3月は自殺予防月間です ..... 4
- 税の証明・閲覧申請について ..... 6

- 消費税率の引き上げに伴う水道料金等の変更について ..... 7
- 図書館だより ..... 10

冬を乗り切るための、

# いちにちいちぜんしとく 一日一膳☆知る得食ネッ

冬は動くことも少なく食べる方が多くなりがち。正月太りから戻らない、冬だから太ってもしようがない、とあきらめているあなた、気づかないところで実はとりすぎている?! 知って得する一日一善の食ネタをご紹介します。毎食バランスのよい食事は難しくても、ちょっと知っているとおほんの少しの心がけが生まれ、大きく変わってくるかもしれません。

## しっかり野菜、ジュースでOK?!

水分たっぷりの夏野菜に比べて、冬野菜はビタミン↑。

野菜ジュースは喉ごしのよい液体です。食物繊維が多い野菜はもちろん固体ですので噛んで食べる必要があります。

食事の最初に野菜を噛んで食べると満腹感も得られやすく、血糖値の調節にもよい効果がありますが、お腹がいっぱいになったという信号=満腹中枢は食べ始めてから20~30分後に働くと言われておりますので、野菜を先に食べるといいことづくし。

なかなか野菜をとれる機会がない、という方でも最近ではコンビニやスーパーで野菜を使ったサラダやお惣菜も充実していますし、同じメニューでも「野菜たっぷり」なものに変えてみようという気持ちや意識を持つだけでも変わってきます。

とはいえ、野菜ジュースの中には食物繊維を増やしたものや各ビタミンを強化したものもありますので、それぞれの食品表示をご覧ください。ご自身で不足しがちな栄養素は上手に摂りたいところですね。

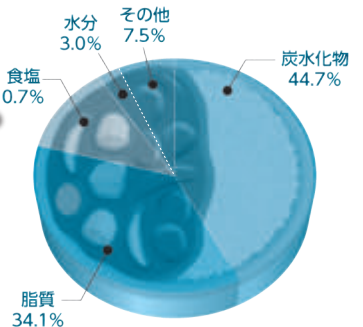
	冬の代表。 ほうれん草のお浸し 1鉢	冬至にも。 かぼちゃの煮物 1鉢	夏はまるかじり。 きゅうり 1本	手軽に1本。 野菜ジュース 200ml
気になるのは。 エネルギー(キロカロリー)	22	127	12	67
風邪予防に。 ビタミンA(μg)	214	281	25	275~1000
肌荒れ対策は。 ビタミンC(mg)	12	21	12	(※製造過程等で減少)
便秘解消に。 食物繊維(g)	2.0	3.5	1.0	0.3~1.4

## ルーは糖と油脂のかたまり?!

ルー1かけで154kcal=ご飯茶碗1杯分に相当。

夏だけでなく冬にも食べたいカレーやシチュー。スパイスや調味料がぎゅっとつまんだ手軽な市販ルーはとても便利ですが、このルーを固めているのは実は油脂、脂質です。ルーを手作りすると、バターを溶かし小麦粉やカレー粉を炒めますが、市販の場合は全体の約3分の1が油脂です。

具たくさんのお味噌汁に合い、カレーやシチューも野菜たっぷり、具たくさんにしてみるのもいいですね。



## とくに気を遣う揚げ物、天ぷらの油は?!

春の山菜や夏野菜だけでなく、お祝いごとや外食でもよく食べられる天ぷら。衣が厚いほど、食材の切り口の面積が大きいほど油を吸いやすくなります。さっくり軽い「しその天ぷら」も他の野菜天とエネルギーや脂質の量はあまり変わらず、さらにはえび天でも野菜天でも似たり寄ったり…。

一方で、天ぷらは油ものだから控えていても、あられや煎餅は食べ始めると止まらない、というあなたも要注意。天ぷら1つ=あられはたった2個。ストレスがたまらない程度に、控えどころと食べどころ、メリハリをつけたいところですね。ちなみに、油っこい食事やお菓子等は満腹中枢(お腹がいっぱいになったという信号)が働きにくく、だらだら食べたり食べすぎにつながるとも言われています。ご注意ください。

	天ぷら					(参考) あられ 2個
	えび 1尾	さつまいも 1切れ	かぼちゃ 1切れ	なす 1切れ	しそ 1枚	
エネルギー (キロカロリー)	74	78	63	40	37	37
脂質(g)	4.0	3.2	3.9	3.1	3.3	1.4
コレステロール(mg)	50	6	8	4	3	0

エネルギー・炭水化物の量だけ見ると、スティックが-5本分に相当。1日1~2個を目安に。

## くだものは医者知らず?!

1日1個のりんごは医者知らず、という言葉もありますが、甘いお菓子を食べるよりは果物の方がヘルシー、みかんやりんご等の果物はいくら食べても大丈夫、と思っておませんか?!

1日の果物は80kcal分が目安と言われています。小さなお子さんは体が小さい分、大人の半分の量を目安に。

果物はビタミン、ミネラル、水分等も多く体に良いイメージがありますが、一方で糖分も多く、血糖値が急激に上がりやすい食品の1つです。果物とはいえ「医者知らず」な程度、どの食べ物も程ほどに、がポイントです。

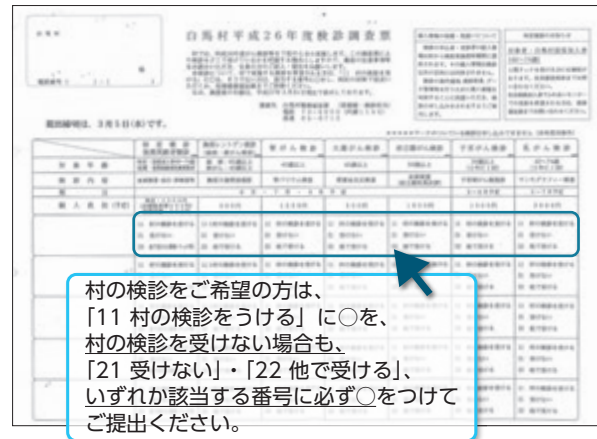
	今年も箱買い? りんご 1個	思わずバク。 干し柿 1個	1日何個? みかん 1個	たまには贅沢。 いちご 1個	(参考) スティックが- 3g1本
気になるのは。 エネルギー(キロカロリー)	92	76	65	5	12
糖分たっぷり?! 炭水化物(g)	24.8	19.7	16.8	1.2	3.0
風邪予防に。 ビタミンA(μg)	3	33	18	0	0
肌荒れ対策は。 ビタミンC(mg)	7	1	50	9	0
便秘解消に。 食物繊維(g)	2.5	3.9	1.6	0.2	0





# 各種検診調査票のご提出をお願いします

各世帯へ郵送した『白馬村平成 26 年度検診調査票』(右参照)に必要事項をご記入の上、**3月5日(水) までに 役場健康福祉課に備付けの申込み箱または郵送にてご提出ください。**



## ☆各種がん検診・後期高齢者健診について

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	実施日程
特定健診 (毎年)	生活習慣病予防のための健診です (身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査・診察等)。	40～74歳の 国保加入者	・妊娠中の方 ・長期入院中の方 等	6月・7月・9月 (土日含む15日間)  ※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
後期高齢者健診 (毎年)		75歳以上の方	・現在医療機関で生活習慣病を治療中の方	
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	
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) ※昨年度から、よりよい写真撮影のため、 撮影枚数を7→8枚としています	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	
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	
前立腺がん検診 (毎年)	PSA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	
肝炎検査	HBs (B型肝炎)・HCV (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	
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)	5月・6月 ※受診希望者には指 定日時を別途ご案内
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)	40～74歳の女性	・乳房に明らかなしこりを触れる方 ・乳がんの手術を受けられた方 ・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	5月・6月・7月 ※受診希望者には指 定日時を別途ご案内

- ※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
- ★国保加入者の特定健診は各種がん検診(子宮・乳がん検診を除く)と同日受診のセット健診となります
- ★社保被扶養者の方の特定健診も、事前にご予約いただければがん検診と同日受診のセット健診ができます
- ★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
- ★国保特定健診・後期高齢者健診を受診される方は、オプションで眼底検査(1,100円)、心電図検査(1,500円)も受けられます

## 村の集団健診なら、**安い・近い・早い!**



年に一度の健診、大切な方の大切な命を守るために、大勢の皆さまの受診をお願いします。

## ところで… 今年の健診は受けましたか? ～人間ドックの補助は引き続き受付中です～

国保加入者の方を対象に、1年に1回、人間ドック1回につき15,000円を補助しています。集団健診を受けられなかった方、人間ドックを受けた方は、ぜひ申請を!

- ★対象: 国民健康保険被保険者の方全員 (ただし、村税等に滞納がない方)
- ★必要書類: ①人間ドック検査結果、②領収書 (原本)、③印鑑、④振込口座先が分かるもの
- ※窓口で簡単な質問票へのご記入をお願いします
- ★ご提出先・お問合せ: 住民課国保係 (Tel:85-0715)



健診に関するお問合せは…役場 健康福祉課 Tel:85-0713 (内線 1143・1144) まで。



# 3月は自殺予防強化月間です ～アルコールとうつ・自殺～

アルコールとうつ、自殺にはつながりがあります。アルコールは不眠症を悪化させ、それまで普通に眠っていた人まで不眠症にしまうことさえあります。眠れないのであれば、専門医に睡眠薬の服用について相談しましょう。アルコールの依存性は睡眠薬の依存性よりはるかに強力です。

アルコールはうつ病を悪化させ、健康な人にもうつ病を引き起こします。酔っているあいだは気持ちが多量和らいだ気がしても、酔いから覚めた後には、

前よりも気分の落ち込みが悪化します。

アルコールは抗うつ剤の効果を弱め、予期しない副作用を引き起こすことがあります。

精神科で投薬治療を受けている人は飲酒すべきではありません。

アルコールの酔いは自殺を引き寄せます。アルコール依存症だけが問題なのではありません。一日、日本酒換算で2合半以上の飲酒は自殺のリスクを高めることが知られています。

## チェックリスト [C.A.G.E.] こんなことはないですか？

1	あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？ (Cut down)
2	あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？ (Annoyed by criticism)
3	あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？ (Guilty feeling)
4	あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？ (Eye-opener)

2項目以上に該当した方は、一度、アルコール問題に詳しい専門の精神科医に相談してみることをお勧めします。

アルコール問題の専門医がどこにいるのかわからないという方は、役場健康福祉課、大町保健福祉事務所、長野県精神保健福祉センターなどにご相談ください。そこでもアルコール問題に関する相談に乗ってくれますし、必要に応じてそれぞれの地域にある専門医がいる医療機関を紹介してくれます。

「相談なんかとんでもない！」そう思うかもしれません。「俺よりもっと飲んでいる奴はいくらでもいる」、「その気になれば、量を減らしたり、飲まないで過ごすことができるから大丈夫だ」、「アルコールが問題なんじゃなくて、ストレスが問題なのだ」…そんな風に自分に言い聞かせてみる人もいるでしょう。

でも、いくら強がってみても、本当はずいぶん前から、あなた自身もちょっとだけ心配だったのでないでしょうか？その心配をそのままにしておくと、心配を打ち消すためにかえってお酒が増えて、気分はますますふさぎ込んでしまいます。

勇気を出して、まずは相談してみることです。

アルコール問題は、ご本人が自覚するよりもはるかに早く、そのご家族やまわりの人たちが気づくも

のです。しかし、いざ気づいたものの、いざ相談しようとしても、ついおっくうになりがちです。「今は仕事のストレスで一時的にお酒の量が増えているだけだろう」、「うちの人は飲み過ぎてしまうが、別に暴れるわけではないし、仕事もきちんとしているから、問題はないだろう」、「他に何の楽しみもない人からお酒まで取り上げたらかわいそうだ」。なかには、「自分が妻としていたらないから、夫はお酒をたくさん飲むのかもしれない。私をもっと彼に尽くさねば」などと、自分を責める人もいるかもしれません。

しかし、勇気を出して相談してみることが大切です。ご本人が自分の問題に気がつく第一歩は、家族が相談機関に訪れることです。相談が早ければ早いほど、ご本人の回復も早くなりますし、ご家族がいつまでも自分たちの胸の内だけにとどめておくと、ますますご本人の問題はこじれていくものです。

役場健康福祉課、大町保健福祉事務所、長野県精神保健福祉センターでは、アルコール問題を抱える方のご家族の相談にも対応しています。そこでは、どのように対応すればご本人が自分の問題に気づきやすくなるのか、どこに専門医療機関があるのかを知ることができます。また、同じように家族のアルコール問題に悩む人たちを対象とした自助グループも紹介してもらえます。

白馬村役場健康福祉課  
大町保健福祉事務所  
長野県精神保健福祉センター

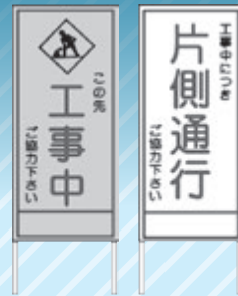
電話 85-0713  
電話 23-6529  
電話 026-227-1810





# 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。



交通規制一覧表

※この他にも小規模・短期間のものが発生することがあります

路線	区域	規制内容	規制終了予定日	規制時間	迂回路
国道 148号	白馬町～南小谷	片側交互通行及び歩道制限	平成26年2月14日	9:00～17:00	無し
村道 0203号線	深空	片側交互通行	平成26年2月28日	8:30～17:00	無し
村道 3143号線	楠川橋	車輛通行止	平成26年3月28日	終日	有り
県道 白馬岳線	二股～猿倉	車輛通行止	平成26年4月25日	終日	無し

## 白馬高校通信

平成26年2月  
白馬高等学校

### 地域の教育力を授業に

地元に関係の深い学習をすすめ、授業のさらなる充実を図るため、地元の方に特別講師をお願いしました。この地域の重要産業である観光に関連して、江成康明さん(ペンション経営・元新聞記者)に、11月下旬から、5回にわたって「観光Ⅰ・Ⅱ」の特別講座を実施していただきました。白馬村の観光の現状や、県や国レベルの観光施策について学び、12月には実地研修として、小布施町の視察を行いました。

また、「家庭総合」では、リゾート地ならではの食の実習を通して、プロの調理技術に触れるべく、塩島慎二さん(白馬東急ホテルのシェフ)に3回にわたって指導をしていただきました。



### スキー・スノーボード教室

毎年、白馬村内のスキー場を巡回して実施しているスキー・スノーボード教室が、1月15日から17日までの3日間、白馬さのさかスキー場を会場として、開催されました。

初日および2日目は天候に恵まれ、青木湖を眼下に望む素晴らしい景色の中で、気持ちよく滑ることができました。3日目は肌寒く、時折雪がちらつきましたが、安全に楽しく、スキー技術を高めることができました。

白馬・小谷のスキー場には、本校生に対して、料金面で多大な配慮をいただいております。滑ることの楽しさを知って、ゲレンデに向かう生徒には大変ありがたいことです。

### 納期

2月

固定資産税	4期
国民健康保険税	9期
後期高齢者医療保険料	7期

3月

国民健康保険税	10期
後期高齢者医療保険料	8期



# 税の証明・閲覧申請の際に窓口での本人確認が必要です

税務課では、村民の皆さんの個人情報を守り、なりすましによる不正な証明の取得や台帳の閲覧を防止するため、平成25年4月1日から証明・閲覧申請のために窓口に来られた方及び郵便により申請される方の本人確認を行っています。

申請される皆様にはご負担をおかけすることになりますが、趣旨をご理解のうえご協力をお願いします。



## 本人確認のために、窓口で提示していただく書類等

### いずれか1点で確認できるもの

- ・住民基本台帳カード（顔写真つきのタイプ）
- ・運転免許証
- ・パスポート
- ・外国人登録証明書
- ・公的機関が発行した免許証・許可証・資格証（顔写真・生年月日のあるもの）など

### いずれか2点以上で確認できるもの

- ・各種健康保険被保険者証
- ・介護保険被保険者証
- ・共済組合員証
- ・国民年金手帳
- ・顔写真つきの社員証 など

- 上記の本人確認書類がない場合など、必要に応じてご本人であることを確認するために口頭で質問をさせていただくことがあります。
- 同居の親族以外の方が代理で申請する場合、委任者の押印のある委任状と窓口に来られた方の本人確認書類が必要となります。
- 法人名義の申請の場合、法人の代表者印（社印）を押印した申請書と窓口に来られた方の本人確認書類が必要となります。
- 郵便により証明を申請する場合、申請書・返信用封筒・手数料（定額小為替）とあわせて本人確認できる書類の写しを同封してください。

## 土地リスト・土地図面の閲覧手数料は以下のとおりです。

土地リストや公図・地籍図の閲覧事務は特定の者への役務であるため、公平性・応益負担の観点から平成25年4月1日以降の閲覧等手数料が次のとおり改正されました。

	変更前(25年～3/31)	変更後(25年4/1～)
土地リストの閲覧	無料	300円/回
公図・地籍図の閲覧	無料	300円/件(複写を含む)
公図・地籍図の複写	300円/15枚	300円/件(閲覧を含む)

※税務課にある図面は、筆の形状と位置関係を示すために作成した課税資料であり、公図や現況と異なる部分があります。また、面積の算出及び権利関係の確認には使用できませんのでご了承ください。なお、土地リスト及び図面の更新は1年に一度ですので、最新の状態を把握する必要がある場合は法務局で請求してください。

お問い合わせ 白馬村役場 税務課 (電話:85-0712)



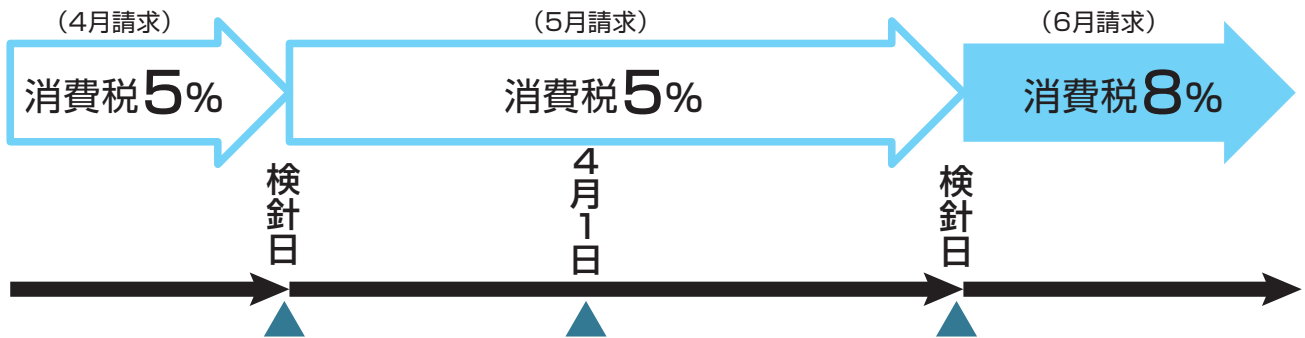
# 消費税率の引き上げに伴う水道料金等の変更について

水道料金、下水道使用料、農業集落排水使用料の請求金額には、現在5%の消費税が含まれていますが、4月1日以降の検針分からは消費税が8%に引き上げられます。

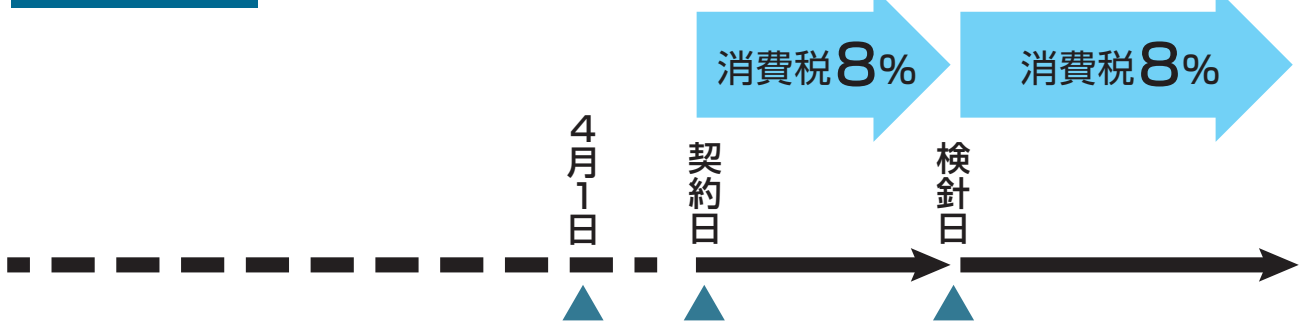
皆様のご理解をお願いいたします。

なお、継続して利用をいただいている料金、使用料については経過措置があり、6月請求分より引き上げとなります。

**継続使用の場合** 4月1日以降初めての検針分までは経過措置があり従来通り5%



**新規契約の場合** 4月1日以降に契約の場合は8% (5月請求) (6月請求)



お問い合わせは、上下水道課(85-0714)まで

## 外国人住民の方・外国人住民を雇用されている方等へ

(外国人住民生活講座Vol.3)

### 出国、他市町村への異動は役場で手続きを

白馬村から出国または他市町村への異動をする時には、必ず住民課の窓口で住所の異動の手続きをしてください。他市町村への住所の異動は、白馬村で異動の手続きをした時に発行される「転出証明書」がないと、新しく住むところの役所で住民登録ができませんのでご注意ください。(白馬村での住所異動手続きの時に、新しく住むところの住所を確認させていただきます。)再入国の許可を得て出国する時も、国民健康保険に加入をしている方は、出国の間にも保険料が生じますので、役場で住民異動の手続きをしてください。

持ち物：在留カード・パスポート・  
保険証(国民健康保険に加入している者)

お問い合わせは 住民課 85-0715まで

For Foreign Residents and the Employers who employ Foreign Residents

<Living Guides for Foreign Residents Vol.3>

### YOU NEED TO TAKE THE PROCEDURE WHEN MOVING OUT OF HAKUBA.

When moving out of Hakuba to another municipality or leaving Japan, you must take the procedure of moving out at the Residents Division of the Village office. You need to submit your moving-out certificate that we issue when you go through moving-in procedure at a municipality office where you are going to live, otherwise they will not accept your moving-in. We are going to check your new address when making an arrangement of moving-out.

If you move out of Japan with re-entry permit and do not notify your address change to us (village office), your residency remains registered in Hakuba village because we cannot know your moving-out. If you enroll in National Health Insurance (NHI), NHI fee will be imposed on you while you are away from Japan. To avoid such a situation, please notify your address change to us before moving-out.

What to bring: Your residence card, passport, and National Health Insurance card if you have one.

If you have any further questions, please ask Residents Division/Jumin-ka 85-0715



長野県 で働くすべての方へ。

確認しましょう！ **最低賃金**

**713** 時間額 **円**

長野県のこれまでの最低賃金 **700円**から**13円**アップ↑

**[発効日] 平成25年10月19日**

※産業によって、特定(産業別)最低賃金が定められているものがあります。

パートやアルバイトなどの  
雇用形態にも適用されます！

**必ずチェック最低賃金！使用者も、労働者も。**

- 最低賃金額は都道府県ごとに違うことをご存知ですか？
- 賃金は最低賃金額以上になっていますか？
- 使用者は適用される最低賃金額を周知していますか？

スマホ、携帯で調べよう！自分の賃金と比べよう！



パソコンでも最低賃金がチェックできます！

厚生労働省ホームページ

最低賃金に関する特設サイト

<http://www.mhlw.go.jp/>

<http://www.saiteichingin.info/>

最低賃金制度

検索

最低賃金に関するお問い合わせは長野労働局または最寄りの労働基準監督署へ



厚生労働省





# 国民年金保険料の免除申請ができる対象期間が拡大されます

国民年金は、所得が少ないときや失業等により保険料を納付することが経済的に困難な場合、保険料の免除を申請することができます。平成26年4月からは、過去2年1ヶ月分の免除申請ができるようになります。

○これまでは、過去分の国民年金保険料の免除が受けられる期間は、申請の直前の7月（学生納付特例は直前の4月）までの1年以内でした。

○平成26年4月からは、申請時点の2年1ヶ月前の月分まで申請できるようになります。

## 【失業などの特例免除の対象期間も拡大されます】

- 災害・失業などを理由とした免除（特例免除といいます）は、これまでは、申請時点の年度または前年度に災害・失業などの理由がある事が条件でした。
- 平成26年4月からは、災害・失業などの前月から災害・失業などがあった年の翌々年6月までの期間について、特例免除の申請ができるようになります。（平成26年3月以前にあった災害・失業も対象となりますが、過去分の審査対象期間は、2年1ヶ月前までです。）

## ◆ご注意ください◆

- 2年1ヶ月前の月分まで免除申請をすることができますが、申請が遅れると万一の際に障害年金などを受け取れない場合や失業などの特例免除が受けられない場合がありますので、すみやかに申請してください。
- 申請期間に対応する前年所得に基づき、審査を行いますので、免除が承認されない場合があります。

## ◆郵便局で年金記録が確認できます！◆

厚生労働省と日本年金機構では、年金記録問題の再発防止に向け、年金加入者や受給者の方が、インターネットを活用して、いつでもご自身の年金記録を確認できる「ねんきんネット」サービスを実施していますが、インターネットが利用できない方のために、次の郵便局において、年金記録を交付しています。

○白馬郵便局 ○神城郵便局

無料で交付しておりますので、年金記録の確認にぜひご利用ください。

※年金記録の交付を受ける際は、基礎年金番号が記載されている年金手帳、または「ねんきん定期便」をご用意願います。

また、窓口での交付の際は、本人確認が必要となりますので、次の書類を持参願います。

- ①運転免許証 ②住民基本台帳カード（写真つき）③旅券（パスポート）④年金手帳 ⑤年金証書 ⑥在留カード・特別永住者証 ⑦印鑑登録証明書 ⑧健康保険証 など

○ご本人が窓口にお出でになる場合は、次の書類をご持参ください。

- ・写真付きの書類1種類または写真なしの書類2種類

○代理人様が窓口にお出でになる場合は、次の書類をご持参ください。

- ・代理人様の写真付きの書類1種類または写真なしの書類2種類・ご本人様の書類は、写真の有無にかかわらず2種類

ご不明な点があれば、松本年金事務所（0263-32-5821）までご連絡をお願いします。

地域包括支援  
センターだよ

## 悪質商法、詐欺などの消費者被害から身を守ろう

～最近、だまされて高額のお金を失う高齢者が増えています。今回は、こうした被害にあわないための心得をご紹介します。

### 1. 注意点

- ・勧誘等の電話は素早く切る。
- ・在宅のときも玄関にカギをかけておき、来訪者を確認し、見知らぬ人は家に入れない。
- ・万が一、被害にあった場合は、消費者相談センターや警察に届けるとともに周囲に伝える。被害にあわなくても、しつこい電話勧誘や訪問販売、詐欺と思われることがあった場合は、同様にし、被害の拡大を防ぐ。

### 2. 断り方

「いいです」「結構です」は使わない。「いりません」「買いません」「必要ありません」とやんわり、きっぱりと断る。

### 3. キャッチコピー

- ・気を付けよう！うまい話と落とし穴 ノウと言えないあなた が狙われる。
- ・だまされて泣くより断る勇気をもて
- ・その電話 信じる前に疑って
- ・声掛けでなくそう被害 地域から

以上 静岡県消費者団体連盟 会長さんのお話からでした。

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんの介護、介護予防、権利擁護などの相談に応じています。

場所は、役場庁舎内住民課の南側です。

電話：72-6667



### ○特別整理休館（蔵書点検）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
2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28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	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日

2月28日(金)から3月12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27日(木)まで。 貸し出しの再開は3月13日(木)からです。

なお、休館中に図書を返却くださる場合は、図書館東側の壁に設置の「図書返却口」へお入れください。ただし、視聴覚資料(DVD・CD)は、「図書返却口」には入れないでください。3月13日以降に、館内返却カウンターへお返しくださいますよう、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)

#### どこにあるの？

図書館の建物東側。図書館の入口の扉に向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。DVD・CDはポストに返却しないでください。



## 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21日(金)	乳児健診	9:15～9:30	H25年3月～4月生
2月25日(火)	2ヵ月育児相談	9:30～9:45	H25年12月生
2月27日(木)	2歳健診	13:00～13:15	H23年10月12日～11月生
3月13日(木)	1歳半健診	13:00～13:15	H24年6月～8月生
3月24日(月)	2ヵ月育児相談	9:30～9:45	H26年1月生
3月26日(水)	3歳児健診	13:00～13:15	H23年2月～3月生
3月27日(木)	7ヵ月もぐもぐの日	9:45～10:00	H25年7月～8月生

※2月21日(金)の前期乳児健診[対象児:H25年10月生]は、2月14日(金)に変更となりました

### ■予防接種

月日	事業名	受付時間	対象になるお子さん
2月21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ています
3月7日(金)			
3月20日(木)			

### ◆心配ごと相談

開設日	時間	場所	相談員	お問い合わせ先
3月12日(水)	13:00～15:00	ふれあいセンター2階福祉相談室	司法書士 人権擁護委員 民生児童委員	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。

### ◆心の相談会

開設日	時間	場所	相談員	連絡先
2月25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	白馬村役場健康福祉課85-0713(直通)
3月25日(火)	13:00～15:00			

### ■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
2月19日(水)	マタニティ教室②	妊婦・夫	10:00～12:00
2月24日(月)	月曜育児相談		10:30～
2月25日(火)	おいしいものたべよの日	1歳児	11:20～
3月6日(木)	やしょうまを食べよう	2・3歳児	11:20～
3月10日(月)	月曜育児相談		10:30～
	おはなし会		11:00～
3月11日(火)	おいしいものたべよの日	1歳児	11:20～
3月20日(木)	お別れ会	2・3歳児	10:45～

※3月24日(月)～4月3日(木):年度末片付け・新年度準備のためお休み。(一時保育・休日保育は行います)

※4月7日(月):自由利用はじまり、15日(火):なかよし広場はじまり

### ■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月23日	日	栗田医院	松林医院	栗林医院	横澤歯科医院	大町市
3月2日	日	横沢医院	菊地クリニック	西森整形外科	師岡歯科医院	池田町
3月9日	日	しんたにクリニック	小野医院	石曾根医院	きらり歯科医院	松川村
3月16日	日	小谷村診療所	平林医院	市立大町総合病院	橋齒科医院	白馬村
3月21日	金	安曇病院白馬診療所	横沢内科医院	安曇総合病院	丸山歯科クリニック	松川村
3月23日	日	公済堂(北沢)医院	野村クリニック	狩谷整形外科医院	宮下歯科医院	大町市
3月30日	日	栗田医院	大町協立診療所	栗林医院	岡江歯科医院	松川村

## アスパラガスの栽培者を募集します！！

県(地方事務所、農業改良普及センター)、JA大北、大北園芸振興協議会では「のぼそう大北地域アスパラガスの里づくり」と題して、アスパラガスの新規栽培拡大に向けた取組を行います。アスパラガスは、栄養価の高い軽量野菜で販売単価が高く、女性・高齢者でも取り組みやすい品目です。栽培を希望される方は、3月7日(金)までにお問い合わせください。特に、退職後に始めたい方、他の農作物との複合経営をお考えの方等の募集をお待ちしております。

[問い合わせ先]

- JA大北 本所 営農部 ☎22-1842
- 北安曇地方事務所農政課 ☎23-6511
- 北安曇農業改良普及センター☎23-6544





姉妹都市コーナー

静岡県 河津町



かき 花卉観賞用温室がオープン

かき 花卉観賞用温室2棟が河津バガテル公園フランス広場入口にオープンし、新品種を中心に82種類3700株のカーネーションを栽培しています。1月23日、24日に河津町と東伊豆町で開催された全国カーネーション静岡大会では、全国から参加するカーネーションの生産者が同公園の温室を視察しました。参加者は赤やピンク、白、黄など色鮮やかな花を手に取り「多くの品種があり、今後の生産の参考にしたい」と話していました。

和歌山県 太地町



第4回くじら浜公園駅伝大会

平成26年2月2日(日)、太地町1周をコースとするくじら浜公園駅伝大会を開催しました。今年で第4回を迎える本大会には、悪天候の中、東牟婁郡内の団体及び県外のチーム、また、太地町からもジュニア駅伝チームやスポーツ少年団等の人たちが出場し、総勢54チーム、301人の選手たちがそれぞれのたすきを肩にかけ健脚を競いました。沿道にはたくさんの観客の方々から選手に温かい声援と拍手を送っていました。

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…デジタルナビダイヤル 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)



入団希望の方は白馬村役場総務課、  
またはお近くの消防団員まで

白馬村消防団  
**団員募集中**

編集後記

『ムーミン』シリーズの作者として知られるトーベ・ヤンソンが今年で生誕100周年を迎えるそうです。母国フィンランドはもちろんのこと、日本各地でも記念イベント等が予定されています。

さて、ムーミンシリーズには多くの魅力的なキャラクターが登場しますが、皆さんはどのキャラクターが印象深いでしょうか。公式サイトでの投票結果によると『スナフキン』が多くの票を集め1位になったそうです。スナフキンといえば自由気ままなスローライフの代名詞のような存在ですが、その生き方に一種の郷愁や憧れを誘われることが人気の理由なのかもしれません。

中々、日々の生活に追われスローライフは送れていませんが、気持ちだけでも「ゆっくり、ゆったり、心ゆたかに」過ごしていきたいものです。

(広報編集委員Y)

人口：9,252人 男：4,625人 女：4,627人 3,981世帯  
(平成26年2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)