



撮影：子育て支援課

※広報はくばでは毎月表紙写真を公募しています。皆様の御応募お待ちしております。

2020 **11**
Vol.530

10月14日(水曜日)、しろま保育園の秋の遠足が行われました。年長さんはねづこの森、年中さんは白樺グレンデ、年少さんは白馬ジャンプ競技場へと向かい、未満児さんは園庭周辺で遊びました。秋晴れの気持ちよい空の下、元気よくお友達と歩きました。

広報はくば

- 冬期の住民課窓口について…………… 2
- 冬の水道管破裂等漏水事故に注意…………… 3
- 電子感謝券の利用対象事業者を募集します…………… 6

館報はくば

- 公民館講座「パステルアート」から…………… 1
- 第4回「NAGANO国際音楽祭IN白馬」の開催について …… 1
- 秋の文化財めぐり特集(城跡編)…………… 2

白馬の豊かさとは何か
—多様であることから交流し学びあい成長する村—

村民の皆さまへ 冬期の住民課窓口について

例年、白馬村は冬期になると、外国や県外から白馬村に転入する方が増加します。

今年は新型コロナウイルス感染症防止を考え、左記について皆様のご協力をお願いいたします。

① 新型コロナウイルス等感染防止のためのおお願い

・来庁される際は、必ずマスクの着用をお願いいたします。
・グループで来庁される場合は、なるべく人数を減らして、ご来庁をお願いいたします。

② マイナンバーカードの受け取りは、事前にご予約の電話をお願いします

・マイナンバーカードを受け渡す際に、暗証番号の設定を行います。また、併せてマイナンバーカードを保険証としても利用できるように登録を行うため、お一人あたり15分ほどお時間をいただきます。次のご予約の方との時間調整のため、事前にご予約の電話をお願いいたします。

③ ご不明なことは、事前に電話で問合せをしてからご来庁ください

・スムーズな手続きができるよう、ご不明なことがありましたら、事前に住民課へ問合せをしていただき、手続きに必要な書類等を揃えてからご来庁をお願いいたします。

お問合せ 白馬村役場 住民課住民係 電話：0261-85-0715

外国籍の方を雇用される 事業所の皆さまへ 転入手続きについて

例年、白馬村は冬期になると、外国や県外から白馬村に転入する方が増加します。

今年も新型コロナウイルス感染症防止を考え、左記について皆様のご協力をお願いいたします。

① 転入の手続き

・例年、冬期は白馬村に住民登録をするために来庁される外国籍の方が多く、窓口が混雑します。また、住民課の窓口は転入の手続きだけではなく、他の手続きに来庁される方もいるため、多数の外国籍の方の転入手続きについては、委任状を添付した代理の方による手続きにご協力をお願いいたします。詳しくは住民課住民係までお問合せください。

② ご来庁される場合は、事前に住民課窓口にて電話をしてください

・事情によりご来庁される場合は、届書を記入するためのスペースを確保するため、事前にご連絡をお願いいたします。

お問合せ 白馬村役場 住民課住民係 電話：0261-85-0715

冬期間のし尿及び雑排水汲取りの 受付についてのお知らせ

し尿くみ取り申し込み

についてのおお願い

○し尿くみ取りについて

し尿のくみ取り業務は、年末に申し込みが集中します。このため、年内に汲取りを希望される方および別荘等を管理され、くみ取りを必要とされる方につきましては、早めに申し込みをお願いいたします。申し込みが遅くなりますと、年内にくみ取りが出来ない場合がありますのでご了承ください。

○冬期間のくみ取り業務について

くみ取り業務は、冬期間でも実施していますが、積雪・道路事情等により作業が予定どおり実施できない場合が多くなります。冬期間にくみ取りを申し込まれた方は、便槽及びその周辺の除雪をお願いいたします。

○その他

・便槽の中に生理用品、ビニール類、スリッパ等捨てないでください。

・作業が終了しますとくみ取り量等が記載されているレシートを渡しますの
で確認してください。

雑排水のくみ取り受付
終了について

雑排水を年度内に汲取る場合の受付は、11月末で終了し、それ以降の受付については翌年4月以降の汲取りとなります。(降雪時期、受付状況により変更になる場合があります)

し尿および雑排水のくみ取り申し込み先(地区名、氏名、電話番号をお伝え下さい。)

大町市(有)山田商会
0261-23-4446

・受付時間等 午前8時から正午までと午後1時から午後5時まで(土日・祝日・年末年始を除く)

お問合せ 白馬村役場 住民課環境衛生係 電話：0261-85-0715



冬の水道管破裂等漏水事故に注意！

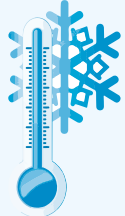
今年も寒い冬がもうすぐまで来ています。冬期間は、凍結による宅内漏水事故が急増します。水道メーターより宅内側は、お客様の責任で管理していただくこととなっておりますので、冬期間も安心して水道が使えるように水道の冬じたくをお願いいたします。

○特に注意が必要な場所

・気温がマイナス4℃以下になると、水道管内の水が凍って、水道管やメーター等が破裂することがあります。特に多いのは次のような所です。

- ①むき出しになっている水道管
- ②屋根雪の落場付近にある外部水道
- ③北側にある水道管やメーター
- ④風あたりの強い所にある水道管やメーター

このような所にある水道管やメーターは、しっかりと凍結防止の準備をしましょう。



○水道の凍結を防ぐには

・凍結するおそれのある露出管には、凍結防止電熱帯が巻かれていますので、必ず電源を入れておきましょう。
 ・水道管やじゃ口に保温材を取り付けてください。保温材には、取り付けが簡単な市販品もありますが、身近なものとして毛布や布などがあります。これらを水道管やじゃ口部分に巻きつけ、ビニールテープな

どでしっかりと固定しましょう。

・メーターボックスの中に、濡れていない保温材（発泡スチロールなどをビニール袋などに入れたものを）を（発泡スチロールが割れた際にボックス内に散らばせないため）、詰めてメーターボックス内を保温しましょう。



○冬の間、長い間家を空けるときは必ず水抜きをしましょう！

水抜きをしておかないと、留守の間には、じゃ口などが凍結破裂、水が吹き出し、膨大な使用量となってしまう恐れがあります。長期不在にする時は必ず水抜きをしてから出かけてください。



水を細く出して凍結防止とすること、膨大な使用量となってしまうこともありません。そうならないためにも必ず水抜きをしましょう。
 〈水抜きの大まかな手順〉
 ①じゃ口を閉めた状態で、不凍式止

水栓のハンドルを右へ最後までいっぱい回すと、不凍栓の排水部から水が排出されます。その後、じゃ口を開け、じゃ口から空気を吸わせると水道管内の水が抜けます。
 ②屋内操作型水抜き栓の場合はレバーを引き、じゃ口を開け、じゃ口から空気を吸わせると水道管の水が抜けます。



○水抜き時の漏水に注意

不凍栓操作が不十分（半開の状態）だと、排水部から水が流れ続け、漏水の原因となる場合があります。不凍栓操作後には必ず水道メーターで止水できているか確認してください。

また、不凍栓操作後に水道メーターが止まらない場合は、不凍栓が破損している恐れがありますので、白馬村水道工事指定業者に修理をお申し込みください。



○給湯器やトイレ等器具の水抜きも忘れずに

不凍栓で水抜きをしても、給湯器やトイレ等の器具内の配管には水が残っています。器具内に残った水が凍結し器具を破損させる場合がありますので、不凍栓だけでなく、器具内の水抜きも忘れずに実施してください。

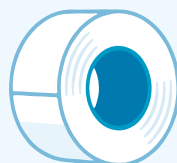
○水道が凍って水が出ないときは

タオルなどをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけてときます。熱湯をかけると、水道管やじゃ口が破裂することがありますので注意しましょう。



○水道管が破裂したときは

まず、不凍式止水栓を閉めて水を止め、破裂した部分に布かテープをしっかりと巻き付けて応急手当をしてください。そして、最寄りの白馬村水道工事指定業者に修理をお申し込みください。
 ・メーターが破損したときは、上下水道課へご連絡ください。



○メーター位置の確認をしておきましょう。

方が一の漏水事故に備え、メーターの位置を確認しておきましょう。また、メーターの上には物を置かないようにしましょう。



冬期暫定料金が始まります (自動検針のお客様を除く)

○冬期暫定料金とは？

冬期間(12月～3月)は積雪により、自動検針のお客様を除き水道メーターの検針ができません。

そのため、冬期間検針が出来ないお客様には、1月請求分から4月請求分までの間、暫定水量(暫定的に設定した水量)により上下水道料金を請求させていただきます。冬期間明けの5月請求分で精算をさせていただきます。

○冬期暫定料金期間中の暫定水量・金額の確認をお願いします

暫定水量の設定については、12月上旬頃に冬期間検針が出来ないお客様を対象にご通知をお送りいたします。

暫定水量・金額を変更することが可能です。変更を希望される場合は、返信ハガキに希望する設定水量・料金額をご記入のうえ、令和2年12月25日(金曜日)までに役場上下水道課までご返送下さい。

なお、変更を希望されない場合、ハガキの返送は不要です。

※冬期暫定料金期間中は、原則、途中で暫定水量・金額を変更することはできませんのでご注意ください。

※使用の廃止・使用者が変わったとき、引越しされるときは、冬期間中に精算等が必要になりますので、必ず上下水道課までご連絡下さい。

お問合せ 白馬村役場 上下水道課 電話：0261-85-0714 (直通)

「大町税務署よりお知らせ」ID・パスワード発行会について

所得税の確定申告に大変便利な「ID・パスワード」の発行会を左記の日程で行います。

確定申告の時期は、税務署の申告会場が大変混雑しますが、「ID・パスワード」をお持ちの場合、わざわざ申告会場に向かなくてもご自宅のパソコンやスマートフォンで簡単に申告書を作成・提出することができます。是非この機会に「ID・パスワード」をお取りください。

日時 令和2年11月27日(金曜日)

9時30分～17時まで

場所 白馬村役場2階

201・202会議室

持ち物 運転免許証などの本人確認書類(写真付きのもの)

利用者識別番号をお持ちの方は、「利用者識別番号等の通知」

*発行には、5分程度の時間を要します。来場者の状況によってはお待ちいただく場合があります。

ID・パスワードとは

確定申告には、ご自宅からパソコンなどをご利用いただけるe-Tax(電子申告)が便利です。マイナンバーカードとICカードリーダー又はマイナンバーカード対応のスマートフォンがあれば、e-Taxを利用して申告書を提出すること

ができます。マイナンバーカードやICカードリーダーがない方は、ID・パスワードがあればご自宅からe-Taxをすることが出来ます。

「ID・パスワード」とは、ご自宅のパソコンやスマートフォンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」にアクセスして申告書を作成するとともに、そのまま申告書を提出(e-Tax)するために必要となる情報(ID利用者識別番号、パスワード、暗証番号)です。

新型コロナウイルス感染症の感染防止にも有効ですので是非ご検討ください。

*ID・パスワード方式は暫定的な対応です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

重要なお知らせ

申告会場は、例年大変混雑します。令和2年分の確定申告は、新型コロナウイルス感染症対策の一環として、2月15日以前でも申告相談を受けするほか、会場の混雑を緩和するため申告会場の入場制限などを行います。感染防止の観点からも、ご自宅からのe-Taxを是非ご利用ください。

お問合せ 大町税務署 電話：0261-22-0674 e-Tax ホームページ (<http://www.e-tax.nta.go.jp>)

村税・料金の お支払いについて

11月納期の村税及び料金
国民健康保険税 第6期分
後期高齢者医療保険料 第4期分
上下水道料金 11月請求分

納期限及び口座振替日

11/25水

■納付方法・納付場所
表中の納付方法及び納付場所でお支払いができます。

| | 上下水道料金 | 後期高齢者医療保険料 | 国民健康保険税 |
|-----------------------|--------|------------|---------|
| 現金払 (金融機関及び役場会計室) | ○ | ○ | ○ |
| 現金払 (コンビニエンスストア) | ○ | - | - |
| 口座振替 | ○ | ○ | ○ |
| クレジットカード インターネット決済 | - | - | ○ |
| クレジットカード 窓口決済 | - | - | ○ |

お問合せ 白馬村役場 上下水道課 電話：0261-85-0714 住民課 電話：0261-85-0715 税務課 電話：0261-85-0712



令和元・2年度入札参加資格の有効期間の延長について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、令和2年度入札参加資格の有効期間及び随時申請の受付期間を1年間延長します。

1. 対象業務

1) 建設工事
建設業法(昭和24年法律第100号)の定める29業種

2) 建設コンサルタント等の業務

測量、建築コンサルタント、建設コンサルタント、地質調査、補償コンサルタントの5種類の業務

3) 物品購入、業務委託(建設コンサルタント等の業務に属するものを除く)及びその他業務

2. 有効期間

令和元年6月1日(土曜日)から
令和3年5月31日(月曜日)まで
←(終期を1年間延長)

令和元年6月1日(土曜日)から
令和4年5月31日(火曜日)まで

3. その他

有効期間の延長に伴い、新規・変更の随時申請の受付を令和4年5月31日(火曜日)まで行います。随時申請された場合の入札参加資格は、受付日より有効です。

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、申請書類の提出については極力郵送でお願い致します。

お問合せ 白馬村役場 建設課土地利用・建築係 電話：0261-85-0724

公用封筒に掲載する有料広告を募集します

白馬村では、村民の皆様への各種情報提供及び地域経済の活性化並びに自主財源の確保等を目的として、公用封筒に掲載する有料広告を募集します。

募集についての詳しい内容は、白馬村公式ホームページ又は担当課までお問合せください。皆様の応募をお待ちしております。

○広告媒体及び枚数・規格等

| | | |
|-------------------------|---------|------------------|
| 広告を掲載する封筒 | 作成枚数 | 広告枠の規格 |
| 納税通知書用封筒 120mm×205mm | 20,000枚 | 縦 60mm 横 80mm |
| 募集枠数 | 最低価格 | 担当課 (申込場所) |
| 最大2枠 | 40,000円 | 税務課 |

○掲載位置：封筒裏面(単色刷り)

○掲載料：入札により決定

○掲載内容：白馬村広報等有料広告掲載要綱及び白馬村広報等有料広告掲載基準の規定を満たすもの。

○申込受付期間：令和2年11月16日(月曜日)から同年12月15日(火曜日)まで

○提出書類：白馬村広報等有料広告掲載申込書
白馬村公用封筒広告掲載見積書

○選定基準：白馬村広報等有料広告掲載審査会で審査の上、広告掲載が適当と認められるもののうち申込価格の高い者から広告主として決定します。

○その他：広告掲載を申し込まれる方は、左記の要綱等を事前にご確認ください。

(1) 白馬村広報等有料広告掲載要綱
(2) 白馬村広報等有料広告掲載基準
(3) 白馬村公用封筒への広告掲載等に関する要領

※右記要綱等及び申込書・見積書は白馬村行政ホームページに掲載しています。

お問合せ 白馬村役場 税務課 電話：0261-85-0712

スクールバスの試験運行が始まりました

白馬南小学校、白馬北小学校の児童を対象にしたスクールバスの試験運行が11月より始まりました。対象者は、「学校―家―停留所までの距離が3.5km以上の児童」としています。

委託業者は次のとおりです。

・有限会社白馬交通
・アルピコタクシー株式会社

11月から2月26日までの間、登下校時間帯に大型バス及びマイクロバスが村内を走ります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

お問合せ 白馬村教育委員会 教育課 電話：0261-85-0738

入札結果

| | |
|-------|----------------|
| 入札日 | 令和2年10月20日 |
| 工事名 | 令和2年度 道路台帳補正業務 |
| 工事箇所 | 白馬村 村内一円 |
| 落札者 | 株式会社 こうそく |
| 落札決定額 | 2,618,000円 |
| 入札者 | 国際航業 株式会社 |
| | 株式会社 日研コンサル |
| | 株式会社 パスコ |

お問合せ 白馬村役場 建設課 電話：0261-85-0724



ふるさと納税の返礼品「電子感謝券」の利用対象事業者を募集します

■電子感謝券とは

白馬村外にお住まいで、ふるさと納税で白馬村に寄付をしていただいた方にポイントを付与し、白馬村内の宿泊施設や店舗において、1ポイント＝1円で商品やサービスの購入に利用することができるとのことです。

■電子感謝券のメリット

これまで、村内に訪れて使える返礼品は、宿泊補助券やリフト券、アウトドアアクティビティに限られていましたが、飲食店や土産物店等でも利用できるようにすることで、寄付者の多様なニーズに応えられることに加え、天候等によるプラン変更も臨機応変に可能となります。多くの方に電子感謝券をご利用いただくことで、寄附の増加と誘客の推進を目指します。

■電子感謝券の使い方

①寄附する

「ふるさとチョイス」で会員登録した上で、白馬村にふるさと納税を行い、返礼品として金額に応じた「電子感謝券」を選択します。

②ポイント付与

「ふるさとチョイス」の会員コードに紐付けられる形でポイントが即時付与されます。

③ポイントを使う

白馬村に訪れ、加盟店舗での宿泊、飲食、体験等の際に、スマートフォン等の端末でQRコードを表示して決済処理を行います。

■参加事業者を募集します

白馬村では、ふるさと納税により寄附をされた方が電子感謝券を利用できる事業所を募集します。

(1)参加の条件

白馬村内に事業所を有する観光局の会員施設のうち、次の業種を除く事業所

建設・建築業、金融業、燃料販売業、中型店舗、広告業、イベント企画運営、業等
 コンサルタント、不動産

■電子感謝券のしくみ



お問合せ 白馬村役場 総務課企画調査係 電話：0261-72-7002 白馬村観光局 電話：0261-72-7100

11月はふるさと納税利用促進月間です

ふるさと納税には、3つの大きな意義があります。

・第一に、納税者が寄附先を選択する制度であり、選択するからこそ、その使われ方を考えるきっかけとなる制度であること。それは、税に対する意識が高まり、納税の大切さを自分ごととしてとらえる貴重な機会になります。

・第二に、生まれ故郷はもちろん、お世話になった地域に、これから応援したい地域へも力になれる制度であること。それは、人を育て、自然を守る、地方の環境を育む支援になります。

・第三に、自治体が国民に取組をアピールすることでふるさと納税を呼びかけ、自治体間の競争が進むこと。それは、選んでもらうに相応しい、地域のあり方をあらためて考えるきっかけとなつていきます。

さらに、納税者と自治体がお互いの成長を高める新しい関係を築いていくこと。自治体は納税者の「志」に応えられる施策の向上を。一方で、納税者は地方行政への関心と参加意識を高める。いわば、自治体と納税者の両者が共に高め合う関係です。(出典：総務省ふるさと納税ポータルサイト) 白馬村出身のご家族・お知り合いの方々や、白馬村を訪れるお客様など、多くの方に制度の趣旨をご理解いただき、白馬村を応援していただけるよう、村民の皆様のご協力をお願いします。

お問合せ 白馬村役場 総務課企画調査係 電話：0261-72-7002



シリーズ固定資産税 令和3年度評価替えに向けて⑥／⑩

本号では、償却資産に対する課税のしくみについて解説します。

償却資産に対する課税

固定資産評価基準に基づき、取得価格を基礎として、取得後の経過年数に応ずる価値の減少(減価)を考慮して評価します。

申告いただく方

会社や個人で宿泊施設や飲食店などを経営していたり、駐車場やアパートを貸し付けていたりするなど、事業を行っている方で、1月1日現在で償却資産を所有している方です。これまでに申告の実績がある方については、12月上旬に申告書をお送りしますので、1月31日までに白馬村役場税務課へ申告をお願いします。

なお、今年から事業を開始し、申告の必要がある償却資産を取得された方は白馬村役場税務課までお越しください。また、償却資産として申告が必要かどうか判断できないなど、ご不明な点があればお気軽にご相談ください。

償却資産の対象となるもの

- ① 構築物(広告塔、舗装路面、太陽光発電施設、フェンスなど)
- ② 機械及び装置(除雪機、旋盤、ポンプなど)
- ③ 車両及び運搬具(貨車、客車、大型特殊自動車など)

- ④ 工具、器具、備品(測定工具、切削工具、パソコンなど)
- ⑤ 建物付属設備(エアコン、厨房機器など)

償却資産の対象とならないもの

- ① 土地
- ② 建物(家屋として課税されるもの)
- ③ 無形減価償却資産
- ④ 使用可能期間1年未満の資産
- ⑤ 取得価格が10万円未満の資産で法人税法等の規定により一時に損金算入されたもの

- ⑥ 取得価格が20万円未満の資産で法人税法等の規定により3年間で一括して均等償却するもの
- ⑦ 自動車税及び軽自動車税の対象となるもの

※⑤⑥の場合であっても、個別の資産ごとの耐用年数により、確定申告等で通常の減価償却を行っているものについては課税の対象となります。

償却資産の評価・税額の算出

今年取得された償却資産

価格(評価額) ÷ 取得価格 × (1 - 減価率) の1)

前年より前に取得された償却資産

価格(評価額) ÷ 前年度の価格 × (1 - 減価率) ただし、取得価格 × 100分の5よりも小さい場合は、取得価格 × 100分の5により求めた額を価格とします。

税額の算出

原則として価格が課税標準額になりますので、それに税率を乗じて税額を求めます。

税額 ÷ 課税標準額(評価額) × 1.4%

広報はくば7月号でも既にお知らせしていますが、課税標準額が合計で150万円を超えない場合は免税点未満で課税はされません。

また、広報はくば8月号では、令和3年度分の償却資産の軽減についてお知らせしています。令和3年度分固定資産税の特例措置(軽減)を希望する方は、償却資産の申告書に併せて軽減に関する書類を添えてご提出ください。

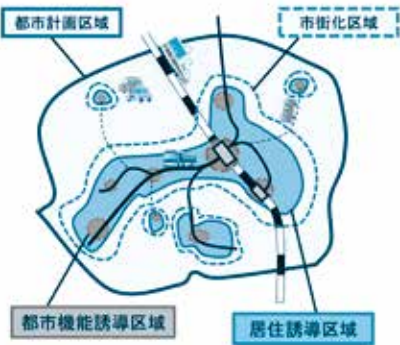


シリーズ 白馬村立地適正化計画⑤ 持続可能なコンパクトなまちづくり

白馬村では、村全体の都市構造を見直し、人口減少や少子高齢化に対応したコンパクトな村を目指すための取り組みを示す「立地適正化計画」の策定を進めており、この計画について6回のシリーズでお伝えしています。

5回目となる今回は、立地適正化計画に関するよくある質問及びそれに対する回答についてお伝えします。

Q 白馬村立地適正化計画とは？／なぜこの計画が必要？



立地適正化計画のイメージ
(資料：国土交通省HP)

A 村民の生活に必要な医療・福祉施設・商業施設や住居等がまとまって立地し、村民がこれらの生活利便施設等に公共交通を利用してアクセスできるよう、福祉や交通等も含めて都市全体の構造を見直し、『コンパクトシティ・プラス・ネットワーク』のまちづくりを進めていくための計画です。

この計画では、現在よりも人口減少・少子高齢化が進むと考えられる、約20年後を見据えた目指すべきまちの姿を定めます。さらに、その実現のために、生活に必要な施設や住居等が集まるようにしていくべき場所(都市機能誘導区域・居住誘導区域)及び集まるようにするための方法や取り組み等を定めます。

白馬村では、自家用車依存の高まり等を受け、まちの拡大が進んできました。その一方で、人口減少・少子高齢化が今後も続く予測となっており、現状の拡大したまちを維持していくことが難しくなっていくと考えられます。

そのため、この計画に沿って、将来にわたって持続可能で、誰もが安心して快適に暮らすことのできる白馬のまちをつくるべく、必要です。

Q 都市機能誘導区域とは？

A 公共施設・医療・福祉・商業等の都市機能を集約し、生活に必要なこれらのサービスを効率よく提供できるようにしていく区域です。

都市機能が一定程度充実している場所、公共交通によってアクセスしやすい場所等に設定することとされており、白馬村立地適正化計画では白馬駅周辺及び神城駅周辺の2ヶ所に設定します。

また、この都市機能誘導区域内に集約すべき施設を誘導施設として設定します。都市機能誘導区域内に集約すべき施設とは、あくまで居住者の生活に必要な施設であるため、ホテル・アウトドアショップ・土産物店など観光関連の商店及び宿泊施設等は誘導施設としていません。

白馬村における立地適正化計画の必要性

人口減少・少子高齢化・まちの拡大が進んでいる

このままでは

- ・生活に必要な施設の利用者減少
→ 診療所や商店等生活に必要な施設が維持できなくなる
- ・車を運転できなくなる人の増加
→ 診療所や商店等が近くに無く生活に困る人が増える
- ・税金などの減少
→ 拡大してきた道路網や上下水道網が維持できなくなる等の影響が生じる

そうなる前に

- ・生活に必要な施設や住居等がまとまって建っているまち
 - ・徒歩や公共交通で、誰もが生活に必要な施設に行けるまち
- = 『コンパクトシティ・プラス・ネットワーク』のまちをつくるべく必要がある

< 神城駅周辺の誘導施設 >

- ・診療所^{*1} ・福祉施設^{*2} ・商業施設^{*3}
- ・金融機関(郵便局・農業協同組合)

< 白馬駅周辺の誘導施設 >

- ・子育て支援センター ・小学校 ・中学校
- ・文化会館^{*4} ・公民館^{*5} ・図書館 ・役場
- ・診療所^{*1} ・福祉施設^{*2} ・商業施設^{*3}
- ・金融機関(郵便局・農業協同組合・銀行・信用金庫)



都市機能誘導区域・区域別の誘導施設

※1…内科、外科、整形外科のいずれかを有するもの ※2…高齢者福祉施設のうち通所型・訪問型施設・小規模多機能施設 ※3…延べ床面積150㎡以上の食料品・生活用品を取り扱う店舗(土産物店等を除く) ※4…ウイング21を指す ※5…白馬村公民館条例に記載のあるもの



Q 都市機能誘導区域内に誘導施設を集約するために行うことは？



誘導施設を休止・廃止する場合については、図中の「届出必要」「届出不要」が逆になります

誘導施設の整備に関する届出制度（資料：国土交通省HP）

<対象の施設を誘導施設としている都市機能誘導区域内での行為>

- 誘導施設の休止・廃止

<対象の施設を誘導施設としている都市機能誘導区域外での行為>

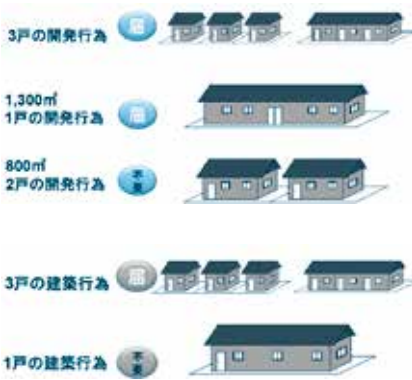
- 誘導施設を有する建築物の建築目的の開発行為（※）
- 誘導施設を有する建築物の新築
- 建築物を改築、または用途を変更し誘導施設を有する建築物とすること

（※）開発行為…土地の形状の変更（区画変更、造成等）、形質の変更（農地・山林の宅地化等）を指す

A 誘導施設の立地を誘導するためには、施設を利用する人が集まりやすい環境の整備が必要であり、そのために公共交通の利便性向上のための検討や、都市機能誘導区域周辺への居住の誘導を行います。また、区域内への誘導施設の建設や、区域外からの移転に対する支援施策の検討も行います。

なお、計画の公表（令和3年3月予定）以降、誘導施設に関する整備の動きを把握するため、以下の行為に着手する30日前までに村への届出が必要となります。具体的な届出の方法等については現在検討を進めていますので、決定し次第お知らせいたします。

Q 居住誘導区域内に居住を集約するために行うことは？



住宅の整備に関する届出制度（資料：国土交通省HP）

A 居住を誘導するためには、居住の場所として選ばれる環境の整備が必要であり、そのために道路や上下水道等の重点的整備による居住環境の向上や、空き家・空き店舗等の活用促進施策等を検討します。

なお、計画の公表以降、居住誘導区域外での住宅開発の動きを把握するため、以下の行為に着手する30日前までに村への届出が必要となります。

- 3戸以上の住宅の建築目的の開発行為（※）
- 1～2戸の住宅の建築目的の開発行為（※）で、規模が1,000㎡以上のもの
- 3戸以上の住宅の新築
- 3戸以上の建築物を改築、または用途を変更し住宅とすること

Q 居住誘導区域外の地域の今後は？

A 姫川沿いや川東側の集落については、従来通り道路や上下水道等インフラの維持を図っていくほか、都市機能誘導区域との行き来が可能な公共交通の整備について検討します。

また、観光地・別荘地として整備を図ってきたスキー場の周辺等については、引き続き観光関連施設の充実を図っていきます。

Q 居住誘導区域とは？

A 人口減少の中にあっても一定エリアにおいて人口密度を維持することで、生活サービスやコミュニティが持続的に確保されるように居住を誘導していく区域です。都市機能や居住が集積している都市の拠点及びその周辺や、都市の拠点に公共交通で比較的容易にアクセスできる場所等に設定することとされており、白馬村立地適正化計画ではJR大糸線の駅周辺を基本に、現在の人口密度、駅や生活サービス施設からの距離、法令等による宅地開発の規制状況、災害の危険性等を考慮して設定します。

この区域は村に転入する人などを主な対象として、出来る限り居住誘導区域内に新たな住宅などが立地するよう、緩やかに誘導を図り、都市機能やコミュニティの維持のために人口密度を保っていく区域です。現在白馬村に住んでいる人を強制的にこの区域に移動させ集約するというものではありません。

お問合せ 白馬村役場 建設課土地利用・建築係 電話：0261-85-0724



「ごぞんじですか？ 白馬のすいどう（第3回）昔はもっと冷たかった？」



水道について話しをすると、よく言われるのが、「昔に比べて水道水が温かくなった気がする…」と。

水道事業では定期的に水質検査を行っており、この検査結果における水温の記録を比較してみました。比較

11月の水温比較

| | 原水 | | | 水道水 | | |
|-------|-------|------|------|-------|------|------|
| | 平成12年 | 令和元年 | 比較 | 平成12年 | 令和元年 | 比較 |
| 源太郎水源 | 11.2 | 11.5 | +0.3 | 13.4 | 12.8 | -0.6 |
| 二股水源 | 9.2 | 5.5 | -3.7 | 11.5 | 14.2 | +2.7 |
| 楠川水源 | 9.8 | 10.2 | +0.4 | 11.4 | 12.3 | +0.9 |

水道水の温度変化 ※令和元年(平成31年)

| 源太郎水源 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 |
|-------|------|------|------|------|------|------|
| | 5.6 | 4.3 | 4.8 | 8.3 | 13.8 | 14.5 |
| 7月 | | | | | | |
| 17.0 | 19.9 | 20.2 | 16.5 | 12.8 | 8.7 | |

したのは、水道水の元となる原水（川の水や井戸水、湧き水）と、蛇口から出てくる水道水です。原水については採水時の気象条件、水道水については採水するお宅により結果が左右されますが、約20年前との定点での比較は上記のとおりです。

ご指摘いただいているとおり、水道水の水温は若干高くなってきているように思われます。

原因はナニ？



11月の水温について比較をしましたが、水道水の温度は気温の変化に応じて変わってきます。つまり、水温は夏が高く、冬が低い傾向になります。

このことから、大きな要因の一つとして、地球温暖化による地熱の上昇が挙げられると思います。水道管はその大半が道路に埋設されているため、地中の温度に大きく左右されることとなります。冬季についても、近年は「暖冬」傾向にあることから、水道水に影響を及ぼすこととなります。

また二つ目として、節水の普及や人口減少のほか、観光客など来村者が減

少していることも要因の一つに挙げられます。使用者・使用量が減少することで、水道水が水道管の中に留まる時間が長くなってしまいます。水道管に留まっている間に水温が上昇してしまふのです。

このことから、浄水場からの距離があるほど、影響を受ける可能性があります。

他の地域は？

同じ11月の水道水の温度について、他市町村がどのような状況なのか、市町村ホームページにおいて公表されている統計データを調べてみました。

すると、一部の市町村のみ公表されていますが、関東の市区では16〜17℃程度、北海道では10〜14℃程度とのことでした。水道管の布設状況や、水道の利用率など、市町村によって当然違いがあると思われませんが、やはり気候によって水道水の温度が左右されているのではないかと推測される結果となりました。

おいしい温度は？



水を飲んだときに「おいしい」と感じる温度は一般的に10〜15℃（または体温マイナス20〜25℃）と言われています。今の季節ならば水道水をそのまま飲んでもとても美味しく感じられると思います。

また洗い物では、水温が10℃以下になると油污れが落ちにくくなるか。そういった点で、白馬の水道水は今の季節が一番条件が揃っているのかもしれない。



お問い合わせ 白馬村役場 上下水道課 電話：0261-85-0714（直通）



野生ザル対策について (その2)

先月の野生ザル対策について(その1)の続きです。

3.サルを追い払う

○サルが出たときの対処

サルは記憶力が非常に良い動物です。エサの位置をしっかりと覚えます。また、威嚇をしてこない怖くない人間も覚えます。一度エサがあり、安全だと覚えてしまうと、対策が非常に難しくなります。サルが出たときには必ずみんまで徹底して追い払い、人に慣れさせないようにしましょう。その代わり、サルは一度味わった恐怖や痛みは忘れません。そのような場所や状況は覚えて避けるようになります。

サルの唯一の天敵は人間です。侵入したところを脅かされるなど、怖い目に遭う集落は次第に避けるようになります。追い払いなどの威嚇する行為は、諦めずに根気よく進めることが必要です。

○追い払う方

爆竹やロケット花火は大きな音が鳴るため有効です(枯れ草等に燃え移らないように注意)。サルにとって人間は天敵なので、多くの人が出てくればそれだけで威嚇になります。パチンコやエアガン等も効果的です。大切なのはサルに敵意を示すことです。石を投げる、大声で脅かす等、自分

ができる方法で追い払いましょう。一人よりでもできるだけたくさんの人を集めて、複数でしつこく追い払うのが効果的です。ただし、無理は禁物です。サルが威嚇してきて怖いと感じた場合、お年寄りや女性、子ども一人だけなど、サルが怖がらないことが予想される場合には、無理をせずその場から離れましょう。目を合わせると敵意と捉えることがあるので、目を合わせずに刺激しないよう遠ざかりましょう。

○対策は合わせ技で、みんなでやる

柵を作っただけで追い払いをしなければ、サルは柵に慣れて簡単に侵入するようになります。柵を作って、追い払いもしても、収穫されない野菜や捨てられた野菜くずなどエサとなるものが残っていれば、サルを呼び寄せてしまいます。また、これらの対策を一人だけ行っても、サルは他の畑や家を狙って結局人里に出てきます。サル対策は、ど



れか一つの対策を一人だけがやれば被害が無くなるというものではありません。エサ場をなくす、障害物を増やす、追い払うといった様々な対策を並行して、一人ではなく地域のみんなで連携して、できることから着実にやっこそ効果が表れます。みんな協力して対策に取り組みしましょう。

4. わなや猟銃による駆除など

わなや猟銃による駆除は効果的です。しかし、民家周辺での猟銃の使用には安全上の問題があります。サルに狙われない集落環境づくりをせずに追い払いや駆除ばかりを行おうとすると、効果が上がりません。

サルの被害を減らすためには時間が掛かります。途中で息切れしないためにも、できることから着実に始めましょう。



シリーズ 白馬村マナー条例 ⑤

知っていますか？美しい村と快適な生活環境を守る条例(通称：白馬村マナー条例)

昨今の白馬村は、国内から訪れるお客さまはもとより住民も多様な方々が集まり、コミュニティーを形成しています。

このような状況下、村では平成27年12月に、村民憲章の精神を尊重して、関係する全ての人々が幸せを感じて快適に過ごせる村づくりを目指すために、社会の一員として守るべきルールを定めた通称：白馬村マナー条例を制定しました。振り返りと周知のために、シリーズで条例の説明をします。今月は第4～7条の各者の責務についてです。

○目次

前文

第1章 総則(第1条～第7条)

第2章 禁止行為等(第8条～第15条)

第3章 啓発及び村民活動の促進(第16条、第17条)

第4章 補足(第18条～20条)

附則

(村の責務)

第4条 村は、この条例の目的を達成するため、迷惑行為のない快適で良好な生活環境の確保に必要な施策を計画的に実施しなければならない。

2 村は、村民等、土地所有者等及び事業者に対して、迷惑行為がない快適で良好な生活環境を確保することに関し理解を求め、前項に規定する施策の周知を図るとともに、自主的な取組の促進を図る責務を有する。

(1) 村は、必要な施策を計画的に実施すること。
(2) 村は、村民等、土地所有者等及び事業者に対して、迷惑行為がない快適で良好な生活環境の確保に関し理解を求め、(3) 迷惑行為のない快適で良好な生活環境の確保に関する施策の周知を図

ること。(4) 村民等、土地所有者等及び事業者の自主的な取組の促進を図ること。 について責務を有するとしています。

(村民等の責務)

第5条 村民等は、自らモラル向上とマナー遵守に努め、迷惑行為のない快適で良好な生活環境の確保に努めるものとする。

2 村民等は、この条例に定める禁止行為の防止について理解を深めるとともに、この条例の目的を達成するために実施する村の施策に協力しなければならない。

(1) 村民、旅行者、滞在者は、自発的にモラル向上とマナーの遵守に努めること。(2) 村民、旅行者、滞り者は、迷惑行為のない快適で良好な生活環境の確保に努めること。(3) 村民等は、この条例で定める禁止行為の防止について理解を深めること。(4) 村民等は、村が行う施策に協力すること。 について責務を有するとしています。

(土地所有者等の責務)

第6条 土地所有者等は、その所有し、占有し、又は管理する土地又は建物及びその周辺の環境美化に努めるとともに、この条例の目的

を達成するために実施する村の施策に協力しなければならない。

(1) 土地所有者等は、自分の土地又は建物及びその周辺の環境美化に努めること。(2) 土地所有者等は、村が行う施策に協力すること。 について責務を有するとしています。

(事業者の責務)

第7条 事業者は、その事業活動によって良好な生活環境を損なうことのないように努めなければならない。

2 事業者は、この条例に定める禁止行為の防止について理解を深めるとともに、村民等に周知を図るなど、この条例の目的を達成するために実施する村の施策に協力しなければならない。

特に第2章で定める禁止行為を防止するために、事業者自体にも理解を深めていただくとともに、村民等に周知を図ることを規定しています。



総務課 移住・定住担当 大石

林業士入門講座の研修で王滝村へ行きました。木曾ヒノキの産地として有名です。ヒノキの需要が一時期より低迷している現状をどうやって変えていくかがポイントとなります。一時期の需要が過大だっただけ、という考えのもと、現状を受け入れ、新たに事業を構築する大事さも感じました。

公営塾「しろま学舎」 斉藤・山下

10月に入り、3年生はAO・推薦入試が始まりました。すでに受験をした生徒もいて、雰囲気はピリピリしています。毎日、志望理由書の仕上げや面接練習に対応しています。1,2年生は、そろそろ次年度の選択科目や進路について真剣に考える時期となり、進路相談も実施していきます。最近では、朝晩は冷え込むようになり、塾でもストーブの出番となっています。依然続くコロナ禍のなか、インフルエンザ等の流行の時期にもなり、対策を考えて運営して行きます。

観光課付 白馬村観光局派遣 マーケティング担当 清宮



白馬村役場職員登山研修に撮影のため同行しました。そのほか、随時各地へ撮影に出向きSNSにて情報発信を行っています。また、観光局オリジナル商品の企画開発・販売・撮影を日々実施。人気アウトドアブランドと白馬村とのコラボ商品が多数入荷し、観光局STORES

(インターネット販売)にて販売しました。HAKUBA VALLEYデザインのステルスボトルは数量限定で販売し、即日完売の人気商品となり、大変好評でした。今後にも続々と新商品を出品予定です。観光客のみならず、村内の皆様にも是非ご利用いただければ嬉しいです。

オンライン販売サイトSTORES.jp [<https://hakubaoriginal.stores.jp/>]
白馬村観光局facebook [<https://www.facebook.com/hakubavillage/>]
instagram [<https://www.instagram.com/hakubalife/>]

白馬高校支援係 高校寮スタッフ 上山・筒井

10月の白馬高校女子寮では、「紅葉の梅池自然園散策」ピザ窯でピザを焼いて食べよう！と題してイベントを行いました。梅池散策ではなんと前日に雪が降り、天気にも恵まれたおかげできれいな三段紅葉が見られたと、寮生たちは歓喜していました。同日、生地作りから始まったピザ企画。捏ねても捏ねてもなかなかしつとりしてこない生地と格闘しながらも、自分でトッピングし、手作りの窯で焼いたピザは完成度が高く、久しぶりに料理を楽しんだ1日でした。イベントを通して、寮生にとって楽しむことがどれだけ大事なのかを改めて実感し、コロナ禍でも、感染対策に留意し積極的にイベントを開催したいと感じました。11月、まずはこれから待ち受ける期末試験に向けて集中できる環境を整えていきます。

お問合せ 白馬村役場 総務課 電話：0261-72-7002



12月3日～9日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、平成16年6月の障害者基本法の改正により、国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がい者があらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、「障害者の日」(12月9日)に代わるものとして、「国際障害者デー」である12月3日から、12月9日までの1週間が設定されました。

この1週間は、障がい者に対する理解と認識を深め、障がいのある人も、ない人も、共に暮らせる社会の実現に向かって一人ひとりが考える週間です。

○共生社会をみんなで作っていくために

私たちのまわりには、たくさんのお品・施設・サービスがあります。しかし、それらは本当に誰にとっても便利で、使いやすいものなのでしょうか。

「誰かの不便」を「みんなの使いやすさ」に変えていきたい。共生社会はそんな気持ちからスタートしていきます。私たちの生活の中に「身体的な特性や障がいに関わりなく、より多くの人々が共に利用しやすい製品・施設・サービス」を広めたい。みんなにとっての「うれしいキモチ」をもって、みんなにとっての「うれしいカタチ」を考えてみませんか。

・うれしいキモチ：ちょっとしたこと「気づく」ことが始まりです。社会には、さまざまな人がいて、それぞれがいろいろな「不便さ」や「困ったこと」を抱えて暮らしています。しかし、自分以外の「不便さ」「困ったこと」には気づきにくいものです。それぞれが、どんなことで困っているのかを伝え合い、自分以外の人の不便さに気づいていくことが大切です。

・うれしいカタチ：いろいろな「工夫」でみんなが使いやすくなります。さまざまな人たちの不便さを知ったら、「知恵」を持ち寄り、何かを「発見」できるよう、みんなで「協力」していきましょ。



困った時はご相談ください

○障がい者虐待に関する相談

白馬村障がい者虐待防止センター
(平日) 7:00~20:00
電話: 0261-85-0713 FAX: 0261-72-7001
E-mail: dhhelp@vill.hakuba.lg.jp
(夜間及び休日) 20:00~7:00
電話: 080-9567-6535 FAX: 0261-72-7001
E-mail: dhhelp@vill.hakuba.lg.jp

○障がいを理由とする差別に関する相談

健康福祉課福祉係
(平日) 7:00~20:00
電話: 0261-85-0713 FAX: 0261-72-7001
E-mail: hukushi@vill.hakuba.lg.jp
(夜間及び休日) 20:00~7:00
電話: 080-9567-6535 FAX: 0261-72-7001
E-mail: hukushi@vill.hakuba.lg.jp

○障がい全般に係る大北圏域の総合相談窓口

大北圏域障害者総合支援センター「スクラム・ネット」
〒398-0002大町市大町1129
大町市総合福祉センター内
電話: 0261-26-3855 FAX: 0261-26-3856
E-mail: sukuramu@omachishakyo.org

お問合せ 白馬村役場健康福祉課福祉係 電話: 0261-85-0713

人権擁護委員による「特設人権相談所」の開設について

12月4日～10日は人権週間です。暮らし中の悩み事などご相談ください。

日時 令和2年12月10日(木曜日)
午後1時から午後4時まで
場所 白馬村保健福祉ふれあいセンター(婦人室)
相談担当者 人権擁護委員
相談内容 「近隣、家庭、相続、いじめ、セクシャルハラメント、女性差別等」の心配ごと、悩みごとなどの相談をお受けします。

相談は無料で、秘密は固く守ります。どうぞお気軽におでかけください。

白馬の子どもたちに人権をPR



10月19日(月曜日)に人権キャラクターのまもる君とあゆみちゃん、白馬村の人権擁護委員と子育て支援ルームを訪問しました。人権啓発ビデオの上映をし、まもる君たちが園児の歌に合わせ踊り、楽しいひと時を過ごしました。

お問合せ 白馬村役場 住民課
電話: 0261-85-0715

お問合せ 法務局大町支局
電話: 0261-22-0379



白馬村の社会福祉・保健介護について一緒に考えてみませんか？ 「白馬村社会福祉推進委員会」の公募委員を募集します

白馬村では、社会福祉及び保健介護に関する施策の計画的な推進を図るため、白馬村社会福祉推進委員会を設置しています。

本年度、この委員会では令和3年度から5年度までを計画期間とする白馬村高齢者福祉計画を策定します。この計画は、村の高齢者等を取り巻く状況や課題を整理し、地域包括ケアシステムや介護保険制度の適正な運営に向けて、基本的な政策目標や重点的な取組事項等を定めるものです。この計画の策定に向けて必要な事項を検討する白馬村社会福祉推進委員会を組織するにあたり、共に知恵を出し合って計画づくりに参加いただける公募委員を、白馬村審議会等の委員公募要綱に基づき以下のとおり募集します。

【募集の概要】

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 1. 募集人員 | 2名程度 |
| 2. 任期 | 委嘱の日から3年間 |
| 3. 開催回数 | 年に3回程度を予定 |
| 4. 報酬 | 会議に出席された場合には、村が定める報酬額をお支払いします |
| 5. その他 | 会議は平日に開催し、1回につき2時間程度を予定 |

【応募要領】

1. 応募資格

- 次の(1)から(3)の要件のすべてを満たす方
- (1) 白馬村に住居登録している20歳以上の方
(令和2年11月1日現在)
 - (2) 白馬村の他の審議会等の公募による委員に選任されていない方
 - (3) 白馬村の職員及び議会議員でない方

2. 応募方法

- (1) 申込手続 応募申込書に必要事項を記入して、白馬村役場健康福祉課に持参、郵送
FAX(0261-722-7001)又はE-Mail(nukush@vil.hakuba.g.jp)にて提出してください。
- (2) 提出期限 令和2年12月11日(金曜日)必着
持参する場合は、平日の午前8時30分から午後5時15分までとなります。

3. 応募申込書の入手方法

白馬村役場健康福祉課窓口で入手するか、白馬村行政ホームページからダウンロードしてください。

4. 選考方法

白馬村審議会等の委員公募要綱第7条の規定に基づき、選考委員会を設置して選考します。

5. 選考結果の通知

選考の結果については、令和2年12月下旬に各応募者に郵送により通知します。

お問合せ 白馬村役場 健康福祉課福祉介護係 電話：0261-85-0713

子育て耳より情報 No.38

今回の子育て耳より情報では、「児童手当」について再度お伝えしたいと思います。

児童手当は、児童を養育している方に手当を支給することにより家庭における生活の安定に寄与するとともに、次代の社会をなう児童の健全な育成及び資質の向上に資することを目的としています。

○支給対象

児童手当は、0歳から中学卒業まで(15歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の児童を養育している方に支給されます。

○支給額

| | |
|--------|------------------|
| 児童の年齢 | 児童手当の額(1人当たりの月額) |
| 3歳未満 | 一律15,000円 |
| 3歳以上 | 10,000円 |
| 小学校修了前 | (第3子以降は15,000円) |
| 中学生 | 一律10,000円 |

※所得制限限度額以上の場合は、特例給付として、一律5,000円となります。

○手続きの方法

住所地の市町村に、出生や、転入した日の翌日から15日以内に申請が必要です。

※申請が遅れると、原則遅れた月の分の手当が受けられなくなります。

※公務員の場合は、勤務先に申請してください。

○申請に必要なもの(白馬村の場合)

- 印鑑、受給者(保護者)の保険証(白馬村国保の場合は不要)
- 両親の個人番号、受給者名義の口座番号のわかるもの
- ※既に白馬村から児童手当を受給しており、第2子以降の申請の場合は、右記持ち物の内、傍線のあるものをお持ちください。

○その他

毎年6月に郵便で送付する現況届についても忘れずに提出してください。
※提出がない場合は、児童手当が受給できません。

お問合せ 白馬村教育委員会事務局 子育て支援課子育て支援係 電話：0261-85-8101



健康づくりだより

毎年11月14日の「世界糖尿病デー」を含む11月の期間を糖尿病予防月間とし、糖尿病についての知識・理解を深めていきたいと思います。
今回のテーマは「体重マネジメント」「新型コロナウイルス感染症の影響もあり、思うように外出もできず、「コロナ太り」なんて言葉も耳にします。そこで今回は、糖尿病はもちろんだこと、健康の基盤になる体重マネジメントについて考えてみましょう。



～体重マネジメントの基本ポイント～

①減量目標を理解しよう！

肥満診療ガイドラインでは、BMI 25～35の方は肥満に該当します。体重の減量を考えるときは、1月当たり体重の3～5%程度の減量を目標にします。例えば体重70kgの方であれば月に約2～3kgずつの減量が目標となりますね。
「そんな少しいいのか？」と思つかもしれませんが、急激な減量は食欲を司るホルモンに影響を与え、リバウンドにつながる可能性が大きくなります。
※BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

②食生活を見直そう！

食べ過ぎなければ太らない

太る原因は「食べた量(エネルギー)＜消費したエネルギー」であること。つまりは体重がどんどん増えるのは食べ過ぎです。これを理解することが原料の第一歩です。

まずは間食をやめる事

クッキーやおせんべいなど気軽に食べがち

なものは落とし穴です。例えばプリン1個約240Kcalを消費するには散歩を1時間半しなければなりません。どうしても食べたいときは食べるもののエネルギー量を把握するのがベストです。

食べ方がかんがえよう

○よく噛んでゆっくり食べる

食べる量を減らすだけでは、空腹の反動でさらなる過食を招く可能性があります。そこでまずは「10回よく噛んで食べる」を心掛けましょう。よく噛むことで食欲を抑えるホルモンが活性化し、同じ食事でもより満腹感を感じられます。

○早食いは食べ過ぎのもと

食欲を抑えるホルモンは食事開始から20分ほど時間がたたないと働かないため、それまでは満腹感が得られず、どんどん食べてしまいます。よく噛んでゆっくり食べれば、食べ過ぎる事無く食欲を抑えることができます。

○夜遅くに食べない

夜遅い時間の食事はその摂取エネルギーが消費されにくく、脂肪が付きやすくなります。どうしても遅くなってしまつ場合は低脂肪で消化の良いたんぱく質と野菜を中心に軽く食べる程度にしましょう。

○食べる順番は副菜(野菜)→主菜→主食

過剰な血糖値の上昇は、糖を脂肪に変えるホルモンを過剰分泌します。
野菜を先に食べることで食物繊維が血糖値の上昇を穏やかにし、噛みごたえの満足感も得やすくなります。

③その他のカギ

- ・記録を付ける(体重・食事内容)
- ・出来るだけ身体を動かす(隙間運動を心掛ける)
- ・競い合いながら減量、仲間と情報交換する
- ・見た目も大事☆毎日鏡で全身チェック

参考:月刊「糖尿病ライフ」さかえ(公社)日本糖尿病協会

目標を持ち、自分の生活を見直してみましょう。きっと次の健診では値がよくなっているはずですよ。うまくいったらより良い健康管理と筋力アップを目指していきましょう。まず楽しく続けることから！継続は力なりです！！

お問合せ 白馬村役場 健康福祉課健康づくり係 電話：0261-85-0713



白馬おやさいカレンダー

冬

白馬村食と健康を考える会

白馬村食と健康を考える会は、村内の小中学校の保健の先生・栄養士の先生、保育園の栄養士さん、幼稚園の先生、役場の保健師・栄養士をメンバーに、子供達や村民の方々が食を中心に正しい生活習慣をつくっていただけるような活動をしています。

白馬村で冬にとれる野菜をカレンダーにしました。白馬は雪が多く、冬に育てられる野菜は少ないですが、冬野菜には身体を温める特徴があります。それは冬野菜に多く含まれるビタミンEが血行促進作用、ビタミンCは鉄分の吸収を促進する働きを持つため、毛細血管の機能を保ってくれる作用があるからです。

| 野菜 | 12月 | | | 1月 | | | 2月 | | | 3月 | | |
|-----------------|-----|---|--|----|---|---|--|---|---|----|---|---|
| | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 |
| せっちゅう 雪中キャベツ | | | | | | |  | | | | | |
| せっか 雪下にんじん | | |  | | | | | | | | | |

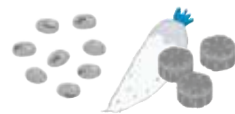
PICKUP!!

せっちゅうやさい 雪中野菜



雪中野菜は、雪下野菜、越冬野菜などの呼び方もあり、雪の下で越冬させた野菜たちのことをいいます。雪の多い地域では古くからの生活の知恵として、冬場の野菜づくりがままならないため、秋に収穫するにんじん、だいこん、キャベツなどの野菜を収穫せず、そのまま雪の中に寝かせることで、春先まで野菜を保存しておけるのです。雪の中は温度がおよそ0℃程で一定で凍らず、野菜は、冷たさから命を守るため、糖度が高くなり旨みが増していきます。冬には是非、雪下・雪室で甘みの増した美味しい野菜を食べてみてください。

ふゆ かこう ひた まめ し だいこん 冬の加工(浸し豆・凍み大根)



◎ 浸し豆

東北や信越などの地方で愛される郷土料理です。美しい青大豆をゆでこぼし、じっくりだしに漬けて味を含ませます。素朴ながら深い味わいのヘルシーフード。

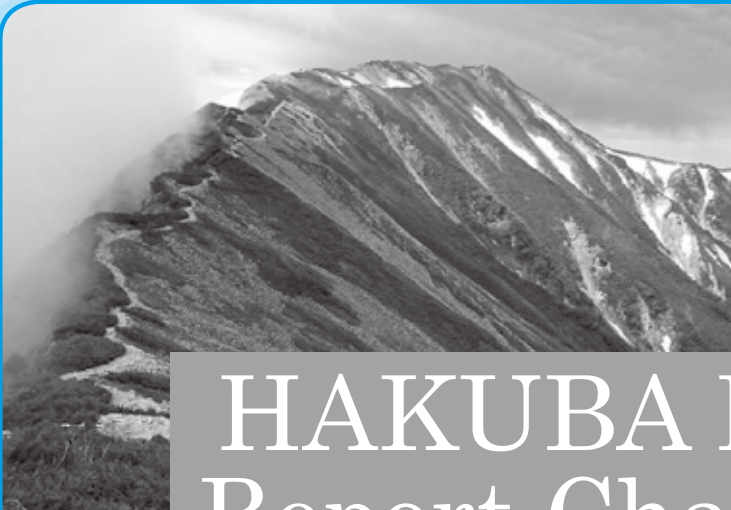
◎ 凍み大根

凍み大根とは、極寒の地で生活する人々の知恵で生み出された保存食です。寒干し大根は、1月から2月の一番寒い頃に作り、凍ったり解けたりを繰り返しながら風に当たることで甘味が増していきます。切干し大根とはちょっと違った風味で、作っておけばいつでも戻して食べることができます。まさにだいこんを上手に保存する先人の知恵です。自然の理に合わせ、秋に収穫されただいこんは、土の中に保存され、冬が来るのを待ちます。寒中に掘り出し、寒さにさらし乾燥させ、春の訪れとともに完成です。

白馬お野菜カレンダーは白馬村行政ホームページ (<https://www.vill.hakuba.lg.jp/gyosei/index.html>)「食育推進計画」のページからご覧いただけます。

お問い合わせ 白馬村役場 健康福祉課健康づくり係 電話：0261-85-0713





HAKUBA H.S. Report Channel

令和2年10月14日
(第155号)

TEL 0261(72)2034(代表)

<https://www.nagano-c.ed.jp/hakubahs/>

白馬
高校

白馬高校レポートチャンネル

9月4日・8日 観光コミュニケーション英語 フィールドワーク



本年度の観光コミュニケーション英語の授業では、白馬村SDGsスタディーツアーの企画を行います。そのプロモーションビデオ作成のための撮影と取材を目的とし、班ごとにSounds like cafeやパタゴニアなどでフィールドワークを行いました。実際に現地に赴いて活動することで、今まで知らなかった新たな発見をすることもできました。

9月9日 立会演説会・選挙



立会演説会・生徒会選挙が9月9日に行われました。立会演説会はリモートでの開催となりましたが、生徒から質問・意見が出され、活発な議論が繰り広げられました。



9月11日 クラスマッチ

クラスマッチが開催されました。前日まで天気が心配されていましたが、当日は好天の中、男子はソフトボール競技、女子はバレーボール競技を行いました。

どの競技でも熱戦が繰り広げられ、クラスの団結力を高めるよい機会となりました。また、大きな怪我等もなく無事終わることが出来ました。総合優勝は1年B組。男子ソフト1B、女子バレー3Bがそれぞれ優勝。職員チームは総合3位でした。



9月23日 観光Ⅰ 北アルプス山麓ブランド講義



国際観光科1年生徒を対象に、宮澤県議による特別授業が行われました。「北アルプス山麓ブランドの挑戦」と題し、地域の特性を生かした商品を開発する際に大切にしていることなどをお話いただきました。ブランド化に必要な要素として「物語性」「独自性」「信頼性」「将来性」という4つのキーワードを教えていただき、今後地域に出て活動していくための下地となる知識を得ることができました。



9月26日 2年生修学旅行代替



本年度はコロナウイルス感染症のため予定していた台湾への修学旅行が中止となりました。コロナ禍の中でできる行事を考えウォータースポーツを行いました。地元の観光について学ぶとともに、一日だけでしたが楽しんで過ごすことが出来ました。



はくば

公民館講座「パステルアート」から

パステルを粉にして指やコットンで描くパステルシャインアートの講座、吉田豊子講師のもとで、15名の受講生が気軽に手軽に描くことを楽しんでいきます。身近な自然や風景などを題材に、ゆったりと色彩を楽しんでいました。作品は白馬村の文化祭でも飾られました。



第4回「NAGANO 国際音楽祭 IN 白馬」(特別編)の開催について

本年8月に予定していましたが、音楽祭が新型コロナウイルス感染症で延期してりましたが、11月28日(土曜日)ウイング21文化ホールにて澤和樹監督(東京芸術大学学長)のもと、特別編として「NAGANOのちの音楽祭」と位置づけ、開催する運びになりました。医療に従事されている医師や看護師、医療関係者、コロナにかかって苦しんでいるみなさま、コロナで事業が苦境にさらされている人々…コロナと戦うすべての人々にエールを送り、勇気を与える音楽祭といたします。

開催にあたっては、感染防止対策に万全を期し、三密を避けるために入場制限、検温、マスクの着用、アルコール消毒など徹底して開催します。ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2020.11.9

Vol. **500**

白馬村公民館

館長 横川 秀明

Tel.0261-85-0726

Fax.0261-85-0723

開催日時 **11月28日(土曜日)** 18時開場/18時30分開演~19時50分終演(休憩なし)

開催場所 白馬ウイング21文化ホール

入場料 1000円(高校生以下無料)

出演予定者 澤 和樹(東京芸術大学学長)

中澤 きみ子(元上野学園大学客員教授)

フェデリコ・アゴスティーニ(イーストマン音楽大学教授)

碓井 俊樹(上野学園大学客員教授)

杉山 和駿

ヴァイオリン

ヴァイオリン

ヴァイオリン

ピアノ

ヴァイオリン

※現在その他演奏者選考中

村の文化財めぐり特集④（城跡編）

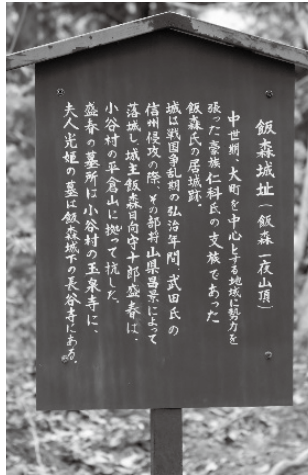
今回は村内の主な城跡をご紹介します。

・大宮城跡（三日市場）

昭和60年1月24日史跡として村文化財指定
中世期の大町北安曇地方の豪族仁科氏の
支族であった沢渡氏が拠った山城です。三
日市場地区の東、神明社を抱く山頂にある
典型的な回字型の山城跡です。城主鎮魂の
ために小さな祠があります。



・一夜山城跡（飯森）



飯森地区の西部細長い丘が一夜山です。
仁科氏の支族飯森盛春が一夜でここへ城を
築いたのでその名がついたという伝説があ
ります。飯森氏はこの地に館を構える土豪
でしたが、後に小谷の平倉山で武田軍を迎え
討ち、討ち死にしたのが弘治2年（1556）
のことです。

入口（登り口）は白馬五竜スキー場駐車場
奥または、長谷寺の北側、千国街道沿いのい
ずれかです。

・塩島城跡（塩島）

塩島地区の東側にあるこんもりと茂った
低い丘が城跡です。大昔の姫川の氾濫によっ
てできた丘で高低差があり、空濠や曲輪の
跡がたくさんあります。地区の人たちによっ
て、現在も整備されています。入口の旧道脇
に案内板が設置されています。中世仁科氏
の支族であった塩島氏の居館跡であります。



その他村内神城
地区には月夜沢山
城、飯田城、茨山
城跡などがありま
すが、いずれも簡
素な小規模なもの
で、大宮城を中心
として機能した砦
群であったと思わ
れます。立の間の
北西、浅間山城跡
は現在も浅間神社
の石祠が鎮座し、
地区の皆様に管理
されています。塩
島の出城的存在で
あったと思われます。
いずれも何々氏の
守っていた城とい
う伝承があります
が、今は跡形もな
いところがほとん
どです。

○本の消毒機を導入しました

書籍専用の消毒機を設置しました。風で細かいゴミを除去し、紫外線で、消毒・消臭ができます。1回あたり1分間作動し、3冊まで同時にいれられます。図書館入り口の流し台の脇に置いてあります。本を借りるときでも、返すときでも、どうぞお使いになってみてください。



— 新着案内 —

【一般】

| 書名 | 著者名 |
|---------------------------------------|--------------|
| SNS暴力 なぜ人は匿名の刃をふるうのか | 毎日新聞取材班 |
| マイナンバーカード・マイナポータル徹底活用丸分かりマニュアル | 日経クロステック(編集) |
| この世の中を動かす暗黙のルール 人づきあいが苦手な人のための物語 | 岡田 尊司 |
| みんなで食べたい時短おやつ 卵・乳製品を使わないのにおいしくてすぐできる! | 菅野 のな |
| スキーオフトレ実践バイブル すぐに取り組めるフィジカル&テクニク強化 | 久慈 修(監修) |
| 死神の棋譜 | 奥泉 光 |
| 雪月花 謎解き私小説 | 北村 薫 |
| 海の怪 | 鈴木 光司 |
| それでも、幸せになれる 「価値大転換時代」の乗りこえ方 | 鎌田 實 |

【児童書・絵本】

| 書名 | 著者名 |
|----------------------------|-------------------|
| もっとよのなかルールブック メシが食える大人になる! | 高濱 正伸(監修) |
| 災害を知る | オオタ ヤスシ(マンガ・イラスト) |
| 地球ってすごい | すぎうら ゆう(マンガ・イラスト) |
| サード・プレイス | ささき あり |
| 水瓶座の少女アレーア 7未来の子どもたちへ | タニヤ・シュテブナー |



あつかったらぬげばいい/
ヨシタケ シンスケ(著)
ヘトヘトにつかれたら、だれもわかってくれなかったら、せいかいかわってしまったら…。子ども、大人、おじいちゃんのさまざまな疑問に痛快に答える、ヨシタケ式心を緩める絵本。



これがぼくらにぴったり!/
アーノルド・ローベル(え)
新しい靴ひもを買ったロンソンさん。歩きだすと、ひもは新しいのに靴がおんぼろなのが気になって…。家に帰ると奥さんは…。ロンソン夫妻がみつけた「ぴったり!」なくらしとは?

○年末年始の休館日のお知らせ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 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 | 1月10日 |

11～12月 保健ガイド

16日～翌月末までの予定を日付順に記載しています。

■ 乳幼児健診等

会場:ふれあいセンター1階

| 月日 | 事業名 | 対象になるお子さん |
|-----------|------------|--------------------|
| 11月17日(火) | 乳児健診 | 2020年6月生・2019年12月生 |
| 11月18日(水) | あそびの教室ほっぷ① | 2018年7月7日生～9月生 |
| 11月26日(木) | 2か月育児相談 | 2020年9月生 |
| 11月27日(金) | 1歳半健診 | 2019年3月生～5月生 |
| 12月 2日(水) | もぐもぐの日 | 2020年4月生～5月生 |
| 12月 3日(木) | あそびの教室ほっぷ② | 2018年7月7日生～9月生 |
| 12月15日(火) | あそびの教室ほっぷ③ | 2018年7月7日生～9月生 |

■ 予防接種

会場:ふれあいセンター1階

| 月日 | 事業名 | 対象になるお子さん |
|-----------|---------|-------------|
| 11月20日(金) | 乳幼児予防接種 | 個別にご案内しています |
| 12月 4日(金) | | |

■ 心の相談会(予約制)

| 開設日 | 時間 | 場所 | お問合せ先 |
|-----------|-------------|--------------------------------|-------------------------|
| 11月24日(火) | 10:00～15:00 | 白馬村保健福祉 ふれあいセンター2階 福祉相談室 | 白馬村役場健康福祉課 0261-85-0713 |

※電話でご予約ください(匿名可)。相談時間は1人30分程度です。

■ 人権・心配ごと相談

| 開設日 | 時間 | 場所 | 相談員 | お問合せ先 |
|-----------|-------------|------------------------------------|--------|-------------------------|
| 12月10日(木) | 13:00～16:00 | 白馬村保健福祉 ふれあいセンター2階 ボランティアルーム | 人権擁護委員 | 白馬村社会福祉協議会 0261-72-7230 |

※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。

■ 心配ごと相談

| 開設日 | 時間 | 場所 | 相談員 | お問合せ先 |
|----------|-------------|------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1月13日(水) | 13:00～15:00 | 白馬村保健福祉 ふれあいセンター2階 ボランティアルーム | 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 0261-72-7230 |

※予約は必要ありませんので、お気軽にお越しください。

■ 子育て支援ルーム

行事日程

自由利用

| | |
|------------------------|-------------|
| 毎週、 日・月・火・ 水・木・金 | 9:30～12:00 |
| | 13:00～16:00 |

| 月日 | 行事名 | 対象 | 開始時間 |
|-----------|---|-----------|--------|
| 11月26日(木) | タッチケア～0歳児～(詳しくは支援ルームへお問合せください:参加申し込み必要) | ひよこグループの方 | 10:30～ |
| 12月 3日(木) | おいしいものたべよの日(参加申し込み必要) | 申し込みした方 | 11:20～ |
| 12月 7日(月) | おはなし会 | | 11:00～ |
| 12月10日(木) | タッチケア～2歳児～(詳しくは支援ルームへお問合せください:参加申し込み必要) | みかんグループの方 | 10:30～ |
| 12月14日(月) | 月曜育児相談(要予約:詳しくは欄外の*印参照) | 予約した方 | |

◎ なかよし広場が始まります。

(毎週木曜日)

※ 詳しくは支援ルームへお尋ねください。

※コロナ禍の状況により、活動が中止になる事・変更になる事があります。

※おいしいものたべよの日は、今年度より参加申し込みが必要です。予約は、支援ルーム(0261-72-3025)へお願いします。

*月曜育児相談は完全予約制で行います。(ふれあいセンター1階) 予約は子育て支援課 宮脇(0261-85-8101)迄ご連絡をお願いします。

◎ 12月の自由利用は20日まで通常通り、21日～25日、27日は午前中のみ利用です。

12月28日～1月3日は年末年始休みとなります。

■ 休・祝日緊急当番医表

| 月日 | 曜日 | 北部地区 (白馬・小谷) | 大町市内 | 南部地区 (池田・松川) | 歯科 | 白馬村内薬局 当番店 |
|--------|----|-----------------|---------------|-----------------|-------------|-------------------|
| 11月22日 | 日 | 小谷村診療所 | いしぞね内科外科クリニック | 平林メンタルクリニック | 小田切歯科医院 | 池田町 (0261)62-3134 |
| 11月23日 | 月 | 横沢医院 | 柿下クリニック | 近藤医院 | 小谷歯科医院 | 小谷村 (0261)82-2762 |
| 11月29日 | 日 | 栗田医院 | 最上整形外科クリニック | 西森整形外科 | 武田歯科医院 | 白馬村 (0261)72-8060 |
| 12月 6日 | 日 | 神城醫院 | 遠藤内科医院 | 太田医院 | 佐藤歯科医院 | 大町市 (0261)23-3211 |
| 12月13日 | 日 | 白馬診療所 | 菊地クリニック | あづみ病院 | 柏原歯科医院 | 白馬村 (0261)71-1182 |
| 12月20日 | 日 | しんたにクリニック | 小野医院 | 松本クリニック | グリーン歯科クリニック | 大町市 (0261)23-6666 |
| 12月27日 | 日 | 小谷村診療所 | 野村クリニック | せりざわクリニック | おだ歯科 | 白馬村 (0261)72-6482 |



姉妹都市コーナー

静岡県 河津町



ニンジンをおもてなしと馬とふれあう児童

馬に乗って触れてドキドキ

西小学校体験活動「馬に乗ってふれあおう会」が10月16日、乗馬クラブ天城ホースビレッジで行われ、全校児童が参加しました。2学年ずつ3時間に分かれて参加し、天城ホースビレッジのスタッフの指導のもと、エサやりや乗馬を体験しました。児童らは、馬を目の前にしてドキドキしながら乗ったり、ニンジンをおもてなしと頭をなでたりと貴重な体験を楽しみました。

和歌山県 太地町



学童保育調理実習

太地小学校の運動会の振替休日となった9月28日(月)と29日(火)、太地公民館において、学童保育に通う児童たちが調理実習を行いました。

今回のメニューは、28日がカレーライス、29日が豚汁とおにぎりでした。

調理後は、みんなで楽しく食事をしました。

有料広告欄

スマホアプリで広報はくば配信中!!

マチを好きになるアプリ

App Store からダウンロード
Google Play マチにインストール

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

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

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620人
(平成29年1月現在)



編集後記

10月最後の日曜日、朝窓を開けると八方尾根スキー場の上部が白くなっていました。今年は麓への雪の降りも早そうですね。今月号の2~4ページには、冬を迎えるにあたっての住民課・水道課からのお知らせを掲載していますので、ご一読いただければ幸いです。

(広報編集担当: 太田)

人口: 8,597人 男: 4,285人 女: 4,312人 世帯数: 3,982世帯
(令和2年11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)