

2019 **8**
Vol.515

ホタル舞う白馬の夜

令和元年6月29日から7月14日の間、白馬村クロスカントリー競技場(スノーハープ)内「内山ホタルの里」周辺にてホタルの観察会が行われました。

毎年この季節になると、夜空に光るたくさんのホタルが、来場者を楽しませてくれています。今年は、雨の日が続きましたが、それでも沢山の人が、自然のイルミネーションを楽しみに来ていました。

広報はくば

藤本副村長	2
白馬を豊かにする研究会	3
特定外来種にご注意を!	4

村民運動会のお知らせ	8
大北地区消防ポンプ操法大会結果	9
子育て耳より情報	20

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—

藤本元太 白馬を走る！最終回

このたび、白馬村副村長としての2年間の任期を終えて、8月より総務省に戻ることにになりました。着任以来続けてきたこの連載も今回が最終回となります。

2年間という短い間ではありませんでしたが、村民の皆さんには大変お世話になりました。若造を副村長として迎え入れて頂いたこと、仕事だけでなく、祭りや飲み会、イベント等色々な場面に招いて話をして頂いたこと、心から感謝しています。

施策の面でいえば、観光財源、公共交通、図書館、白馬高校、働き方改革、地域循環強化等を手がけてきましたが、まだまだ道半ばのものばかりです。また、これ以外にもたくさんやりたいことは



ありましたが、やはり時間的な制約、マンパワーの問題もあり、やりたいことの10分の1もできなかったなというのが本音です。これらの施策に関しては村として引き続き取り組んでいきますが、今回は施策以外で私が白馬で思ったことを最後に書いておきたいと思います。

一つ目は、白馬の強みについてです。今後、白馬村を含めて日本の人口はどんどん減っていく、それとともに地域の活力が失われることが懸念されます。地域の活力を維持していくには、新しい発想や新しい技術をフルに活用していかねばなりません。それには、何か新しいことをやってみようという意気込みを持った人が1人でも多くこの地域にすることが重要です。発想は人間が生み出すものですし、自動運転、電子決済等、新しい技術はどんどん出てきますが、それを使うのは人間です。

白馬の強みはこの「意気込みをもった人」がたくさんいることだと思っています。東京でバリバリ活躍する企業人、スキーや山が好きで移住してきた若者、外国から来て白馬で新たなビジネスを始める人、白馬育ちでこの自然を誰よりも知り尽くした人等、色々な人がこの小さな谷に集まって、多様性が豊かな環境がここにはあります。先日、の若手職員合同研修会では、参加し

た若手の約9割が村外出身者でした。それだけ、白馬の地は人を惹きつける魅力を持っているということだと思います。

一方で、現在の白馬はまだこの人材のポテンシャルを生かしきれていないとは言えません。私もこちらに来てから村の中で足を引っ張り合うような構図を何度か見てきましたが、何かに取り組もうとする熱量は村の活性化に不可欠な要素です。そういったことがなくなれば、白馬の活力はさらに増していくと思います。

もう一つ、2年間の経験から私が重要だと思ったのは、コミュニケーションの大切さです。国と違って、村では村民の方々と行政の距離感が圧倒的に近いです。それだけに、人間関係次第でできること、できないことが大きく左右されます。東京では、論理的に正しい施策であればある程度進めていくことができますが、地域では、論理的に正しいことは当然の前提ですが、それだけでは施策は進みません。誤解を恐れずに言えば、最後は人間関係でできること、できないことが決まってくると感じています。私も、最初はよそ者に対するある種の物珍しさで見られているのを感じましたが、一度話をしたり、飲みに行けば、皆さんとても温かく接してくれ、その後で仕事の話をしにいったときも非常に話が進みやすかった気がします。

「ちょっと一杯やってみようか」で解決する世界はかなり大きいと思います。そういう意味では、当たり前ですが、人間関係という一番基礎的な部分の大切さをこちらで教えてもらった気がします。逆に言えば、地域の方々がもっと村外の人と関わる場面が増えてもいいと思っています。先ほど述べたように、白馬には村外からもたくさんの方の思いを持った人達が来ていますが、そういった人達と村民との関係がより強固になれば、新しい何かが生まれてくると思います。ノリは白馬ローカルと少し違うかもしれませんが、飲めば皆さん面白い人達なので。

2年間、非常に濃厚で貴重な経験をさせて頂きましたが、この経験を糧にして、今後も日本の地域がどうすればよりよくなるかを考え、国での施策立案に生かしていきたいと思っています。白馬がこの類まれな自然景観と人材を生かして、今後ますます飛躍することを影ながら応援しています。最後に皆さんに挨拶回りをしたのですが、とても全員の方々の回することはできず、挨拶できずじまいになってしまった方もおられます。この場を借りてお詫びいたします。また遊びに来ますので、道で見かけたら気軽にお声がけください。それではまた！



「白馬村の経済循環分析」の実施

白馬村をより豊かにするためには、
地域内の「お金の好循環」が必要です。



村男、人間ドック受診。 ～白馬村の健康診断～



経済循環分析のため、ヒアリング・
郵送調査にご協力をお願いします

調査期間(予定)：

令和元年8月～9月

調査対象：

農林業、建設・建築業、宿泊・飲食業等のサービス業
その他商店等の事業所

観光地である白馬村は、事業者が観光によって村外からのお金を稼いでいます。しかし、村外から食材や燃料等を調達する事例が多いため、稼いだお金の多くが村外へ出て行ってしまいう状態です。

そこで、村内の物やお金がどのように動いているのか、村外にはどの程度お金が流出しているのか等を把握し、今後、村内での地産地消や新たな雇用を生むための施策に繋げるために、村と長野県観光機構が共同し、白馬高校の生徒の協力も得ながら、村内の事業所の皆さまに対して、ヒアリング・郵送調査をさせていただくことになりました。

お忙しい中大変恐縮ですが、明日の白馬村を考えるために、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

※なお、皆様からいただいた回答は経済循環分析にのみ用いるため、他の行政目的に用いられることはありません。

お問合せ 白馬村役場 総務課政策企画係 電話：0261-72-7001



特定外来植物にご注意願います！

○特定外来植物とは

もともとその地域に無かったのに、人間活動によって、他の地域からもちこまれた植物(外来植物)のうち、地域の自然環境に大きな影響を与えたり、農作物に被害を与えたりするものを法律により「特定外来植物」として指定しています。特定外来植物は被害を防ぐため、栽培、保管、運搬、譲渡、放出等は原則禁止されています。

○被害の内容

景観構造物の汚損・・・自然景観の変容
 営農活動の阻害・・・外来植物の農地や農業用水路などへの進入による営農活動の阻害

○防除

地方公共団体等による防除(確認・認定)

確認・認定を受けなくても防除は誰でも行う事が出来る。

ただし、運搬を伴う場合は法に基づき許可が必要ですが左記の場合不要。

①場所、実施主体、実施年月日等が事前に公表された活動であること(回覧板や公民館の掲示版等でもOK)。

②処分を目的にゴミ焼却施設等(収集センター含む)に運搬するものであること。

③運搬時にはゴミ袋等に密封し、種子等の飛散防止が図られていること。

右記3つを満たせば運搬とみなされません。
 ○白馬村に多く生息する(特定外来植物・外来植物)

*特定外来植物

オオハンゴンソウ(白馬村全域) 塩島、新田、切久保、飯田に特に多い・・・花(8月～9月)

オオキンケイギク(深空・大出・森上・新田・青鬼・神城全域)・・・花(5月下旬～6月)

アレチウリ

オオカワジシャ(姫川流域・・・水草)

*外来植物

セイタカアワダチソウ(村内・・・河川流域)

○駆除の方法

・種子をつける前に根から全体を抜き取る。道具(根掘・スコップ)

・小さいうちに抜き取る。

・1年に数回抜き取る。これを数年(少なくとも2～3年)続ける。

注意事項：出来るだけ根を残さないように気をつける(2.4g程度の大きさがあれば、根の破片から再生するとの研究報告がある。)

・駆除の例

オオキンケイギク：1回目：5月上旬

2回目：6月

3回目：7月～8月

オオハンゴンソウ：1回目：6月中旬

2回目：7月下旬～8月上旬

3回目：9月上旬



オオキンケイギク

○オオキンケイギク



花びらが散ったあとの花
 花びらの特徴
 ・先端がノコギリ状で黄色の花
 ・茎の先端に1つの花を付ける



葉の特徴
 ・葉は根元に集中、葉の周囲はなめらか
 ・細長いへら状、葉の両面に荒い毛が生えている。

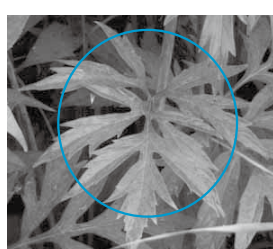
○オオハンゴンソウ



花の特徴
 ・花びらは10～14枚の黄色
 ・花弁はいつまでも黄緑が残る
 ・他の花は早めに花弁が黒っぽくなる



上葉の特徴
 ・花に近い上葉は柄が無く一枚の葉になっているものが多い



茎の特徴
 ・白っぽくつるつるしている
 葉の特徴
 ・互い違いについてる(互生)
 ・下葉は深い切れ込み柄がある



花を付ける前 成長期のオオハンゴンソウ

お問合せ 白馬村役場 総務課企画調整係 電話：0261-72-7002 農政課 集落支援員 電話：0261-85-0766



ふるさと納税で白馬村を応援 ～8月はふるさと納税 普及啓発月間です～

ふるさと納税では、制度創設以来これまでに、約10億円のふるさと納税が白馬村に寄せられています。白馬を想う方々からの貴重な寄附金として、震災の復興や白馬高校の魅力づくりなど、まちづくりの様々な事業に活用させていただいています。

白馬村も参加している「ふるさと納税の健全な発展を目指す自治体連合」では、「ふるさとを応援する」という制度本来の理念や趣旨を広げるため、「ふるさと納税月間」を設定し、お盆で帰省する方が多い8月を「普及啓発月間」、寄附が多くなる年末を控えた11月を「利用促進月間」として、制度の啓発や利用促進を図ります。

税金は年々減少していく中で、ふるさと納税は、まちづくりを進める上で貴重な財源となります。村外に在住しているご家族やご友人に、白馬村へのふるさと納税の呼びかけをお願いします。

お問合せ 白馬村役場 総務課企画調整係 電話：0261-72-7002

シリーズ 白馬村景観計画 第3回 あなたも わたしも 白馬の景色

村では、景観行政団体移行を目指し、景観計画策定に取り組んでいます。計画策定期間は平成30年度～令和元年度で、令和2年度に移行を予定しています。令和元年6月広報より計画についてシリーズでお知らせします。

白馬村景観計画(中間報告)第7章では、白馬村の景観を守り育てる取り組みについて触れています。

景観継承のための気持ちの表れを3つの「気」としてまとめました。

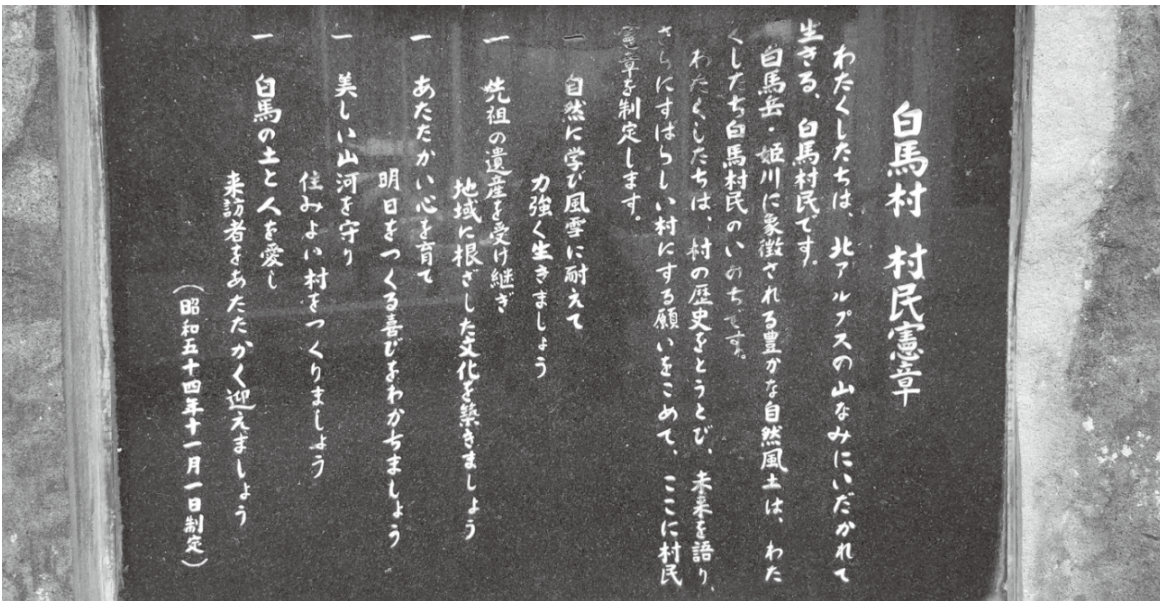
- 1 「気品」節度と誇り
- 2 「気配」風景と感性
- 3 「気遣い」日常とハレの場

白馬村の景観を守り育てる取り組みの精神は、村民憲章に謳われている内容になります。景観を次世代へ継承するための精神性と具体的な方法、また景観を守り育てていくために村民の共通の認識が必要です。

「日常の生活や仕事で、白馬村を訪れる多くの人々に対する気持ちの表れとなります。」

- 白馬村 村民憲章(昭和54年11月1日制定)
- 一 自然に学び風雪に耐えて 力強く生きましよう
 - 一 先祖の遺産を受け継ぎ 地域に根ざした文化を築きましよう
 - 一 あたたかい心を育て 明日をつくる喜びをわかちましよう
 - 一 美しい山河を守り 住みよい村をつくりましよう
 - 一 白馬の土と人を愛し 来訪者をあたたかく迎えましよう

役場玄関にある村民憲章石碑



詳細は、白馬村行政ホームページをご覧ください。 [白馬村景観計画](#) [検索](#)

お問合せ 白馬村役場 総務課企画調整係 電話：0261-72-7002



令和元年10月1日から

3歳から5歳までの幼稚園、保育所、認定こども園などを
利用する子どもの利用料が**無償化**されます。

※ 0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもも対象になります。

幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する子ども

【対象者・利用料】

- **幼稚園、保育所、認定こども園等を利用する3歳から5歳までの全ての子ども**の利用料が無償化されます。
 - しろうま保育園を利用する0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもと、3歳から5歳までの子どもがいる全ての世帯の保育料が無償化されます。
 - 白馬幼稚園を利用する子どもの保育料は、月額2.57万円が補助上限額となります。
 - 無償化の期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間です。
(注) 幼稚園については、入園できる時期に合わせて、満3歳から無償化します。
 - 通園送迎費、食材料費、行事費などは、これまでどおり保護者の負担になります。
ただし、年収360万円未満相当世帯の子どもと全ての世帯の第3子以降の子どもについては、副食(おかず・おやつ等)の費用が免除されます。
- **0歳から2歳までの子供たちについては、住民税非課税世帯を対象**として利用料が無償化されます。
 - さらに、子どもが2人以上の世帯の負担軽減の観点から、現行制度を継続し、保育所等を利用する最年長の子供を第1子とカウントして、0歳から2歳までの第2子は半額、第3子以降は無償となります。
(注) 年収360万円未満相当世帯については、第1子の年齢は問いません。

【対象となる施設・事業】

- 幼稚園、保育所、認定こども園などが**無償化の対象**とされます。

お問合せ 白馬村教育委員会 子育て支援課 電話：0261-85-8101



ふるさと納税を活用した事業者支援について

白馬村では、ふるさと納税により寄せられた寄付金を活用して、地域活性化に取り組み事業者を支援します

(1)ふるさと起業家を支援します。

・目的 ふるさと納税の仕組みを活用して、地域の外からの資金を調達して地域における起業を支援することで、新たな産業の創出や雇用の拡大など、地域経済の好循環を生み出します。

・対象者 村内に住所を有する個人または主たる事業所を有する法人で、村税等に滞納がない者

・対象事業(すべてを満たすもの)

村内において担い手がいないまたは少ない分野で、村の施策と整合し、地域課題の解決に資する新たな事業
地域資源や知的財産を活用した自立性及び将来性を有する事業
村内外の人々から広く共感を得られる事業

※ふるさと納税により集まった金額が目標に達しない場合でも実施することが条件となります。

・手続きの流れ

1 認定申請

事業計画書・収支予算書等を添付して認定申請を受けます。

2 審査

審査会を開催し、認定の可否を決定します。

3 寄付の募集

目標金額・実施期間を定めて、クラウドファンディングによりふるさと納税を募ります。(寄付に対する返礼品は村からは提供しません)

4 交付申請・事業実施

集まった寄付金額の範囲内で交付申請をしていただきます。

5 実績報告

報告書・収支決算書等を添えて実績報告をしていただき、報告に基づいて寄付金を補助金として交付します。

(2)NPO等の団体を支援します

・目的 ふるさと納税の仕組みを活用して、公共的または公益的な団体等の活動経費を募る事で、団体の活動を広く周知しながら、住民全体のまちづくり活動を推進・支援します。

・対象団体(すべてを満たすもの)

村内に主たる事業所を有し、営利を目的とせず、公共的または公益的な活動を自主的に行っていること
法人格の有無にかかわらず、定款ま

たは規約を備えていること

5名以上の構成員で組織されていること

おおむね1年以上の継続的な活動があること

村との協働の実績を有すること
団体の活動に関する情報を広く開示していること

・対象事業 (すべてを満たすもの)

地域資源や知的財産を活用した地域課題の解決に資する事業
公共的または公益的な事業である

寄付の額にかかわらず実施する事業である事

事

手続きの流れ

1 認定申請

必要書類を添えて認定申請します

2 審査

審査会を開催し、認定の可否を決定します。

3 寄付の募集

ホームページ及びポータルサイト等に掲載してふるさと納税による寄付を募ります
(複数年にわたり継続的に寄付を募る

事も可能です)(寄付に対する返礼品は村からは提供しません)。

4 交付申請・事業実施

集まった寄付金の95%に相当する額の範囲内で、翌年度以降に交付申請をしていただき、計画に基づいて事業を実施していただきます。
(事業実施に必要な資金が集まるまで、最長で3年間、寄付金を基金に積んでおくことが可能です)

5 実績報告・補助金交付

事業終了後、収支決算書を添えて実績報告をしていただきます。

6 補助金の交付

提出された報告書に基づいて寄せられた寄付金を補助金として交付します。

7 成果報告

事業終了後、1年以内に事業の成果をご報告いただけます。



社会を明るくする運動を開催しました

「社会を明るくする運動」白馬・小谷地区推進大会が開催されました

7月1日、「第69回社会を明るくする運動」白馬・小谷地区推進大会が小谷村において開催され、約140名が参加しました。

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」をスローガンに、毎年開催しています。今回は大町市の天正寺住職の市川秀乗（いちかわしゅうじょう）さんを講師に、「おき忘れたころ」と題して講演していただきました。

【来年度は白馬村での開催となります】



社会を明るくする運動とは

全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全な地域社会を築いていくための全国的な運動です。

お問合せ 白馬村役場 住民課住民係 電話：0261-85-0715

後期高齢者医療保険の保険料の納付が8月から始まります！

75歳以上の方は、後期高齢者医療保険に加入することになり、保険料の納付方法は次の2つの方法によりあります。

① 年金から保険料を天引する特別徴収

② 保険に加入している方が口座振替等により納付する

普通徴収

②に記載の普通徴収による保険料の納付がこの8月から始まり、納付方法や金額が記載された通知・納付書は8月中旬に封書でお送りしますので、必ず開封し確認してください。

なお、納付書は8月分から翌年3月分までを一括でお送りします。

現金で納付される方は、納付書を切り離さずにそのまま金融機関にお持ちください。

納付書には各月ごとの納期が記載されていますので、口座振替の方は納期限前に口座の残高を確認していただき、現金納付の方は納期限までに納付されるようお願いいたします。

後期高齢者医療は75歳の誕生日を迎えた日から全ての方が対象となります。誕生日の2週間ほど前に該当する方には保険証をお送りします。納付書はその翌月の中旬に発送しております。なお、75歳になってからすぐに特別徴収（年金天引き）は始まりませんのでご注意ください。

また、口座振替により国民健康保険税を納付された方も、後期高齢者医療保険料を口座振替で納付する場合口座振替の手続きが必要になります。お手数でもご利用の金融機関の窓口でお申し込みをお願いします。

8月の納期は8月26日（月曜日）

9月の納期は9月25日（水曜日）となります。

令和元年8月から保険証の色は桃色です。

お問合せ 白馬村役場住民課 後期高齢者医療係 電話：0261-85-0715

第61回村民運動会のお知らせ

白馬村公民館では9月1日にスノーハープにて第61回村民運動会を開催します。村民運動会は地区や世代を超えて普段できない貴重な交流ができる機会です。

詳細は行政ホームページをご覧ください。か、白馬村公民館までお問合せください。

日時：令和元年9月1日（日曜日）午前8時30分から

場所：スノーハープ
中止の場合は午前6時に広報無線にてお知らせします。



お問合せ 白馬村教育委員会 公民館 電話：0261-85-0726



地域おこし協力隊着任



はじめまして、この度ハウスマスターに着任しました筒井瑞穂(つつい みずほ)です。

私は山登りが好きで、去年初めて唐松・五竜岳に登りました。下山してすぐ、もっとアルプスの山に登りたい。アルプスの山々にアクセスの良いところに住みたい。と、仕事をやめて今年の4月より白馬村へ来ました。

白馬の家からは、初めて登った五竜岳が見え嬉しい気持ちになると同時に、白馬村には教科書や絵本で見たような「日本の春」の景色があることに感動しました。

白馬村に来て冬の終わりや春の季節を経験しましたが、雪が降り一面真っ白になった景色や、春になり、奥に雄々しくそびえる雪山、手前の低い山には緑や桜のピンク、足元にはタンポポや他の色とりどりの花が咲いている景色を見て、白馬に来たことは間違いじゃなかったと強く感じました。これから夏、秋、20℃にもなると聞く真冬の白馬を経験することがとても楽しみです。

高校生とは、現在とても楽しく寮生活を過ごさせていただいています。寮生はみな素直で一生懸命です。接していると私も何か寮生のように熱く、一生懸命に頑張らないといけないなあ。と考えさせられます。

寮生との関わりを通じて、共に自分自身も成長できればと思います。

寮生には白馬の自然を楽しんで、のびのび充実した学生生活を送ってもらえるよう一生懸命サポートしたいと考えています。

精一杯頑張りますので、よろしく願いいたします。

大北地区消防ポンプ操法大会 ラッパ吹奏大会



令和元年7月7日、梅雨空の下、大北各地の大会を勝ち抜いた精鋭たちが、長きに亘る訓練の成果を競い合いました。地元開催である大会には、小型ポンプ操法の部に南部分団、ポンプ車操法の部に中部分団、ラッパ吹奏の部にラッパ隊が出場しました。

結果は次のとおりです。

ラッパ吹奏の部		ポンプ車操法の部		小型ポンプ操法の部	
1位	大町市	1位	大町市	1位	池田町
2位	池田町	2位	池田町	2位	松川村
3位	白馬村	3位	小谷村	3位	白馬村
4位	松川村	4位	松川村	4位	小谷村
5位	小谷村	5位	白馬村	5位	大町市

村税・料金の お支払いについて

8月納期の村税及び料金
村・県民税 第2期
国民健康保険税 第3期
後期高齢者医療保険料 第1期
上下水道料金 8月請求分

納期限及び口座振替日

8/26月

■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。

	村・県民税	国民健康保険税	後期高齢者医療保険料	上下水道料金
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	○	○	-	-

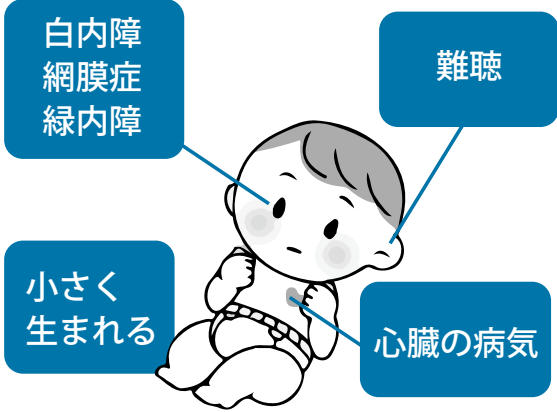
お問合せ 白馬村役場税務課 電話：0261-85-0712 上下水道課 電話：0261-85-0714 住民課 電話：0261-85-0715



風しんは子どもの病気と思っていないませんか？

近年では、子どもよりも大人の間で風しんの感染が広がっています。その中で特に妊婦さんへの感染が心配されています。

風しんは、くしゃみや咳などで飛び散った唾などによって飛沫感染し、2〜3週間の潜伏期間の後に、発熱や発疹、首や後頭部のリンパ節の腫れ、関節の痛みなどの症状がみられます。妊婦さんが風しんにかかると、お母さんの体から赤ちゃんへウイルスが行き、眼や心臓、耳などに障がいをもつ（先天性風しん症候群）赤ちゃんが生まれる可能性があります。



どうして、大人の風しんが増えてきているの？

風しんは、一度感染すると、生涯続く免疫が体に作られるため、その後、風しんにかかることはないと言われていました。この免疫は、風しんワクチンを接種することでも獲得できます。

今は定期予防接種のなかに風しんワクチンが含まれています。しかし予防接種を受ける機会のなかった人は風しんに対する免疫がないため、大人になってから風しんにかかる人が増えています。

今年から、予防接種を受ける機会のなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に対して無料で抗体検査・予防接種を受けられる制度ができました。ぜひ、この機会に受けてみましょう。

【対象者】

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

※令和元年度は昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性にクーポン券を送付しています。昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で抗体検査

査・予防接種を希望する方は健康福祉課健康づくり係までお問い合わせください。

※ご注意ください！

以下に当てはまる対象の方は抗体検査を受ける必要はありません。

- ・風しんに感染したことがあり罹患記録がある方
- ・平成26年（2014年）4月1日以降に風しん抗体検査を受けたことがあり、陽性の検査記録がある方
- ・風しんの予防接種を受けたことがあり、接種記録がある方



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

白馬村子育てサポーター募集について

白馬村では、「地域全体で子どもたちを育てる」仕組みとして、「子育てサポーター制度」を開始し、サポーターの募集を行います。

子育てサポーターは保育士や教員免許などの資格を持っているが、現在は子育ての現場でお仕事をしていない方や、子育て経験を活かして、白馬村の子育ての応援をしてみたいと考えている方に、子育て現場のサポートをしていただく制度です。

事前に子育て支援課に「子育てサポーター」として、登録していただくことで、白馬村の子育てを応援していただけます。

1. 仕事の内容について

- ・白馬村の子育て現場で、保育士や指導員の補助を行っていただけます。
- ・応募される方の希望に応じて、サポートいただく場所を決めます。

2. 勤務場所について

- ・しろつま保育園
- ・白馬村子育て支援ルーム
- ・放課後児童クラブ
- ・子育て支援課

3. 働く時間・日程について

- ・都合のいい日時、曜日や季節などを事前登録していただけます。
- ・登録いただいた内容から、サポートを必要としているタイミングが合う方にこちらから連絡をさせていただきます。

4. 賃金について

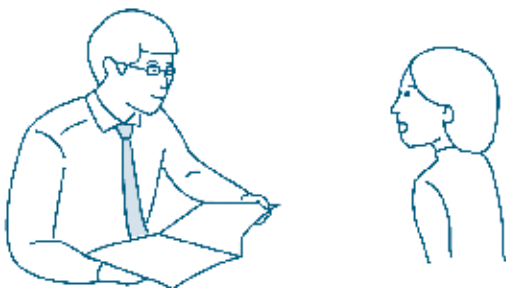
- ・登録していただく方には、白馬村の臨時保育士としてサポートをしていただけます。選考試験は行いません。
- ・保育士資格のある方 時給900円 資格のない方 時給850円



お問合せ 白馬村役場 子育て支援課 電話：0261-85-8101

こころ・法律・仕事の なんでも相談会

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「死んでしまいたい」など、どこに相談していいかわからない悩みはありませんか。こころ・法律・仕事のなんでも相談会では、さまざまな悩みや事情を弁護士や精神科医等の専門家がじっくりお聞きします。相談は無料、秘密は厳守します。事前予約は不要ですので、ご都合に合わせて気軽にご利用ください。



【開催日】 2019年9月4日（水曜日）

【開催時間】 14時～19時（18時最終受付）

【開催場所】 サン・アルプス大町2階大会議室

（長野県大町市大町1601・2）

北大町駅から徒歩約8分。無料駐車場あり。

大町保健福祉事務所

健康づくり支援課

電話：0261・23・6529



「ゆるキャラグランプリ2019」 in しあわせ信州 NAGANO

白馬村キャラクター

《ヴィクトワール・シュヴァルブラン・村男Ⅲ世》
白馬村より出馬しました!

10月25日まで

毎日一回

~~個人的にはたくさんメールアドレス作って、たくさん投票してほしい・・・略~~

村男一票



ゆるキャラグランプリ2019は11月2日(土)・3日(日)に
長野市オリンピック記念アリーナ・エムウエーブ特設会場で開催!
村男Ⅲ世長野開催を最後にゆるキャラグランプリ引退か!?

▼ 「ゆるキャラグランプリ2019」<https://www.yurugp.jp> へアクセス ▼

まずは村男Ⅲ世特設ページへアクセス!

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!

はじめての方はこちらをチェック!

ゆるキャラグランプリ内「グランプリ投票方法」をご確認ください。
初めての方は同ページ内からID(メールアドレス)登録をしてください。(初回のみ)
「グランプリ登録方法ページ」URL:<https://www.yurugp.jp/ip/vote/method.php>

QRコードで簡単!(スマホ用)→



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番地



文字数の目安
140字程度

ふるさと応援メッセージ 全国コンクール

募集期間：2019年8月1日～9月20日

テーマ

「ふるさとにありがとう 私とふるさと納税」

生まれ育った「ふるさと」や、応援した「ふるさと」など、皆さんの心の中にある「ふるさと」への想いを、ふるさと納税に関するエピソードを交えてメッセージにしてください。

〔文字数〕140字程度

(あくまで目安です。短文でも長文でも字数は自由です。)

〔賞〕

最優秀賞(1名)

副賞：ふるさと特産品(3万円相当)

優秀賞(5名程度)

副賞：ふるさと特産品(5千円相当)

その他、応募者の中から抽選で特産品をプレゼント

〔応募方法〕

Twitter投稿のほか、メールや郵送

(140字を超える場合はメールや郵送で応募してください。)

Twitterの場合



①公式アカウント「ふるさと納税自治体連合」

をフォローしてください。

公式アカウント
QRコード



②ハッシュタグ「#ふるさと応援メッセージ」をつけて、ご

自身のアカウントから応募ください。(「#」の前に空白)

メール等の場合

furusatokouken@pref.fukui.lg.jp | 宛 ころいほ

募ください。



8月は「ふるさと納税月間」

ふるさと納税は、人々の「ふるさと」への想いを寄付と税制により実現させる仕組みとして平成20年に創設され、これまで寄付者の「ふるさと」への想いを元に発展してきました。

ふるさと納税の意義を広く伝え、より多くの方々に制度を活用していただくために、8月を「ふるさと納税普及啓発月間」と定めて、全国で啓発活動を実施します。

主 催 ふるさと納税の健全な発展を目指す自治体連合



9月9日は救急の日

もし家族が倒れた時、あなたならどうしますか。その場に居合わせたあなたが冷静に心肺蘇生法等の応急手当を行うことで、大切な命を救うことができるかもしれません。

平成16年から、一般市民でも安全かつ容易に電気ショックを行えるAEDの使用が認められ、全国で公共施設等への普及、設置が広まっています。

北アルプス広域消防本部では、次のとおり普通救命講習を開催いたしますので、AEDの適切な使用方法を含む心肺蘇生法を覚えたい方、興味のある方、この機会に是非ご参加ください。

実施日 9月8日(日曜日)9時～12時
定員 30名(定員になり次第受付を終了します。)

費用 無料

会場 大田市総合福祉センター
(大田市大町1129)

講習修了者には修了証を交付します。

詳しくは北部消防署までお気軽にお問合せください。北アルプス広域消防本部の公式ホームページでもご案内します。

お問合せ 北アルプス広域北部消防署 電話：0261-72-0119

8月は電気使用安全月間

蒸し暑い季節がやってきました。この蒸し暑さは、電気器具にとっても大敵です。8月は、1年のうちで最も感電事故の多い季節となっています。

皆様のご家庭でも電気的安全点検をしてみたいかがでしょうか。

◎電気の使いすぎはありませんか。

◎電線やコードは傷んでいませんか。

◎洗濯機などのアースは、きちんとつけてありますか。

8月は電気使用安全月間です

家庭でも安全点検を
☆こんなことはしていませんか



☆電気的安全仕様についてのご相談は  中部電気保安協会 大町営業所 電話：0261-23-2012

秋の全国交通安全運動が始まります

広く村民に交通安全の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を呼びかけ、交通事故防止の徹底を図ることを目的として、次のとおり秋の全国交通安全運動が実施されます。

○期 間 令和元年9月21日(土曜日)～9月30日(月曜日)

○スローガン 「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

○長野県の運動の重点
【基本】「子供と高齢者の交通事故防止」

秋口における日没時間の急激な早まりとともに、例年、夕暮れ時や夜間には、重大事故につながるおそれのある交通事故が多発し、歩行中・自転車乗車中の死亡事故が増加します。

また、自動車乗車中における後部座席シートベルトの着用率やチャイルドシートの使用率がまだ低調であること、さらに、重大事故の原因となる飲酒運転による悲惨な交通事故が依然として後を絶たないことなどから、次の4点を全国重点とします。

(1) 子供と高齢者の安全な通行の確保

(2) 高齢運転者の交通事故防止

(3) 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止

(4) 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

(5) 飲酒運転の根絶



お問合せ 総務課総務係 電話：0261-72-7002

指定ごみ袋販売価格の変更について

北アルプス広域連合指定ごみ袋の販売価格が値上がりとなります。これは、ごみ袋の製造及び流通における、原材料費や人件費の上昇等の影響により、卸売業者から販売店への卸売価格が上がることに伴うものです。

販売価格の値上がりは、1ロール(10枚1巻)あたり、数円〜数十円程度となる見込みで、10月1日以降に卸売業者から販売店へ出荷された分より値上がりとなります。

なお、ごみ袋に付帯する広域連合収入証紙の金額の変更はありません。



お問合せ 北アルプス広域連合 総務課エコパーク管理係 電話：0261-85-5311
白馬村役場 住民課環境衛生係 電話：0261-85-0715

太地の海で交流 白馬北小・太地小 児童交流

姉妹都市和歌山県太地町へ白馬北小学校5年生41名が7月22日から24日にかけて訪問し、太地小学校5年生と交流しました。両校の児童は今年1月の白馬村でのスキー交流以来の再会でした。初日は太地小学校での歓迎会。太地小学校を見学し、手作りの梅ジュースをいただきました。2日目は、心配された天気にも恵まれ、午前中は太地小児童の案内により、遊覧船で紀の松島巡りや、くじら博物館でイルカショーを見学。午後は海岸で磯遊びをして交流しました。白馬村とは違う気候や文化に触れ、親睦を深めました。



お問合せ 白馬村役場 総務課総務係 電話：0261-72-7001



「屋外広告物」を表示・設置・管理している皆さま

屋外広告物による危害防止のため、 「定期的な点検」が義務になります

近年全国的に、適切に管理されていない屋外広告物が見受けられ、平成27年2月には札幌市において建物に取り付けられた看板が落下、歩行者を直撃する重大事故が発生しました。

このような状況を受け、長野県では「屋外広告物条例^(※1)」を一部改正しました。

これにより、屋外広告物の管理者等^(※2)は、日常の補修その他の管理に加え、風雨や経年劣化によって屋外広告物に倒壊・落下のおそれ等が生じないよう、「定期的な点検」を行うことが義務となります。

※1 長野県の屋外広告物条例の対象地域は、独自条例を制定している長野市、松本市、飯田市、諏訪市、駒ヶ根市、安曇野市、飯島町及び小布施町を除く県下全域です。

※2 管理者等とは、屋外広告物又はこれを掲出する物件を表示し、設置し、又は管理する方です。

1 点検の対象

次のものを除く、すべての屋外広告物が点検の対象です。

(除かれるもの)

- はり紙、はり札、立看板類、広告幕類、アドバルーン、壁面等に描かれたもの
- 法令の規定により表示又は設置が義務付けられているもの

2 点検の方法

(1) 点検時期

屋外広告物を表示・設置・改造した時、及びその後3年以内ごと

(2) 点検項目

本体及び取付け部の変形・腐食等、ボルト及びビス等のサビ・緩み等、表示面の破損・はく離・汚染・退色・変色等、その他照明等の取付け状態等

3 点検者の資格

広告物本体の高さが4mを超える屋外広告物の点検は、屋外広告士又は屋外広告物条例施行規則で定める者（建築士、電気工事士、その他）に行わせなければなりません。

4 点検結果の保管・報告

点検結果の記録は、屋外広告物を除却するまでの間、保管しなければなりません。

また、市町村長から表示・設置の許可を受けている屋外広告物は、許可の更新時に点検結果の報告書を提出する必要があります。^(※3)

※3 この場合の点検は、許可の有効期限満了日の60日前から更新申請日までに行われたものが有効です。

5 一部改正の施行日

平成29年10月1日^(※4)

※4 施行日前であっても、倒壊・落下のおそれのある屋外広告物の表示や設置は禁止されています。

※5 一部改正の施行日において設置後3年経過している屋外広告物は、速やかな点検実施をお願いします。

⇒ 詳しい制度の内容、点検資格者、点検記録の様式は、ホームページをご覧ください

<https://www.pref.nagano.lg.jp/toshikei/kurashi/sumai/kokoku/jore/index.html>

長野県建設部 都市・まちづくり課 景観係【電話 026-235-7348(直)】

広報はくば6月号13ページ「シリーズ観光財源」のページ上部、「第3回検討委員会」の4段落目の記載に誤りがありました。

お詫びして訂正いたします。

[誤] ・どこかが協力にリーダーシップを ⇒ [正] どこかが強力にリーダーシップを

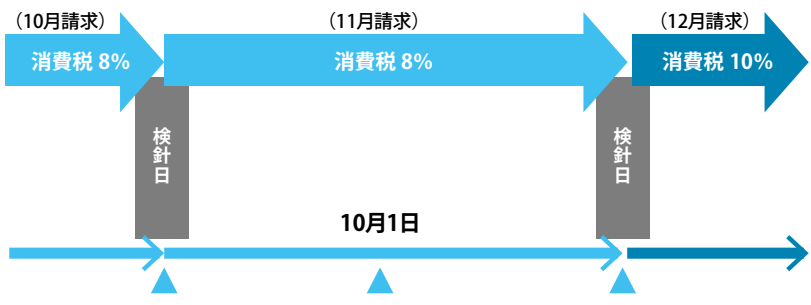


消費税率の引き上げに伴う水道料金等の変更について

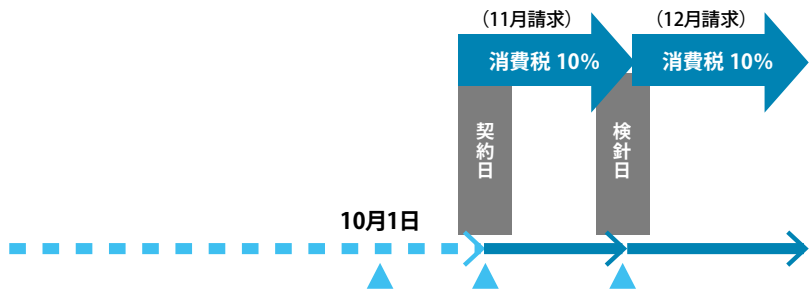
水道料金、下水道使用料、農業集落排水使用料の請求金額には、現在8%の消費税が含まれていますが、10月1日以降の検針分からは消費税が10%に引き上げられます。皆様のご理解をお願いいたします。

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、11月検針分(12月請求分)より引き上げとなります。

【継続使用の場合】10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8%



【新規契約の場合】10月1日以降に契約の場合は10%



お問合せ 白馬村役場 上下水道課 電話：0261-85-0714

入札結果

入札日	令和元年6月24日
工事名	令和元年度 舗装修繕工事
工事箇所	白馬村 字 飯田 (村道2026号線)
落札者	株式会社 落田
落札決定額	18,095,000円
入札者	株式会社 大糸
	姫川建設 株式会社
	株式会社 落田
	株式会社 白馬三津野
	有限会社 吉田建設
	有限会社 田中建設
	株式会社 宮尾建設 有限会社 ダイトー工業

入札日	令和元年6月24日
工事名	令和元年度 舗装修繕工事
工事箇所	白馬村 字 飯森～八方(村道0105号線)
落札者	有限会社 東和
落札決定額	16,280,000円
入札者	株式会社 大糸
	姫川建設 株式会社
	株式会社 落田
	株式会社 白馬三津野
	有限会社 吉田建設
	有限会社 田中建設
	株式会社 宮尾建設
	有限会社 東和 有限会社 ダイトー工業

入札日	令和元年6月24日
工事名	令和元年度 舗装修繕工事
工事箇所	白馬村 字 和田野 (村道0109号線)
落札者	株式会社 白馬三津野
落札決定額	10,428,000円
入札者	株式会社 大糸
	株式会社 白馬三津野
	有限会社 吉田建設
	有限会社 田中建設
	株式会社 宮尾建設
	有限会社 ダイトー工業

入札日	令和元年6月24日
工事名	令和元年度 交付金橋梁修繕工事
工事箇所	白馬村 字 オリニック大橋(村道0105号線)
落札者	株式会社 大糸
落札決定額	9,900,000円
入札者	株式会社 大糸
	姫川建設 株式会社
	株式会社 落田
	株式会社 白馬三津野
	有限会社 吉田建設
	有限会社 田中建設
	株式会社 宮尾建設
	有限会社 東和 有限会社 ダイトー工業 株式会社 太田造園

業務名	令和元年度白馬南小学校南校舎屋根塗装・軒天補修工事
入札日	令和元年7月4日
場所	白馬南小学校
落札者	株式会社 宮尾建設
落札決定額	6,480,000円
入札参加者	有限会社 池田建設 中村工務店
	有限会社 彦工務店
	株式会社 宮尾建設
	株式会社 リホーム白馬
	株式会社 白馬平林建設

入札日	令和元年6月24日
工事名	令和元年度 舗装修繕工事
工事箇所	白馬村 字 飯森 (村道2269号線)
落札者	姫川建設 株式会社
落札決定額	14,168,000円
入札者	株式会社 大糸
	姫川建設 株式会社
	株式会社 白馬三津野
	有限会社 吉田建設
	有限会社 田中建設
	株式会社 宮尾建設 有限会社 ダイトー工業

入札日	令和元年6月11日
工事名	令和元年度 踏切改良設計 業務委託
工事箇所	白馬村 字 大和出踏切(村道2039号線)
落札者	J R東日本コンサルタンツ株式会社 上信越支店
落札決定額	6,204,000円
入札者	J R東日本コンサルタンツ株式会社 上信越支店



マイクロバスの適切な利用に係るお願い

○運転手付きのマイクロバスの手配は、国土交通大臣の許可を受けたバス会社を利用しましょう。

・運転手付きの「白ナンバー」のマイクロバスは、いわゆる「白バス」と呼ばれる道路運送法に違反するサービスです。利用するのはやめましょう。

・道路運送法の許可を受けたバス会社（貸切バス事業者）の正規のマイクロバスには「緑ナンバー」が付いています。

・正規の貸切バス事業者には「運送引受書」や「領収書」などの関係書類の交付が義務づけられています。口頭による契約は、法律に違反するサービスです。

○レンタカーのマイクロバスには運転手はついていません。

・レンタカー会社からは、車を借りることとしかできません。

・レンタカーを借りた場合には、車を借り受けた利用者自身が運転しなければなりません（※）

（※）車を借り受けた利用者が、自らの意思で他の人に運転を依頼することはできませんが、この場合、実際に運転する人の氏名等をあらかじめレンタカー会社へ申告しておく必要があります。

・レンタカーと運転手が一体的に提供されるサービスも、いわゆる「白バス」と呼ばれる法律に違反するサービスです。利用するのはやめましょう。

・また、運転を依頼した人などに、レンタカーの手配をしてもらうことはできません。

○違法な「白バス」を利用して事故にあった場合、保険の適用がないことがあります。

・違法な「白バス」を利用して、万が一、事故に遭って負傷した場合、適切な損害賠償がなされず、治療費などの損害額を利用者自身が全額負担しなければならないケースもあります。



お問い合わせ 北陸信越運輸局 長野運輸支局 電話：026-243-4603

防火管理新規講習会

甲種防火管理者の資格を取得するための講習会を開催します。

■期 日 9月26日（木曜日）・27日（金曜日） 2日間

■会 場 フレンド・プラザ大町2階会議室（大町市文化会館南側）

■対 象 防火管理者の資格を必要とする仕事に従事している人が対象ですが、仕事に携わっていない人でも受講できます。

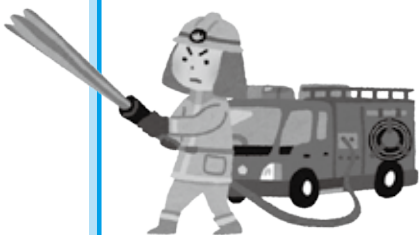
■費 用 3,600円（テキストと交換で26日に講習会場受付にて集金します）

■申し込み 8月19日（月曜日）から9月13日（金曜日）までに、受講申込書に記入して最寄りの消防署にお持ちください。

※ 受講願書は、最寄りの消防署または北アルプス広域消防本部のホームページにあります。

■お問合せ

北アルプス広域消防本部総務課予防係 電話22・0166
 北アルプス広域大町消防署 電話0261・22・0119
 北アルプス広域北部消防署 電話0261・72・0119
 北アルプス広域南部消防署 電話0261・62・0119



東京2020オリンピック聖火ランナーを募集

東京2020

オリンピック・パ
ラリンピック長
野県実行委員会
では、2020

年4月2日、3

日に県内を通過

する聖火ランナ

ーを募集してい

ます。多くの方

の応募をお待ち

しております。

■募集期間 7月1日(月曜日)～8月31日(土曜日)

■応募方法 専用ホームページ応募フォーム

(URL: <http://www.to2020-naganolegacy.jp>)

応募用紙(用紙は合同庁舎の地域振興局企画振興課、市町村の担当課に配置)

パンフレットなど県ホームページに掲載しております。

[https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-](https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-ka/to2020-naganolegacy.html)

[ka/to2020-naganolegacy.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/sports-ka/to2020-naganolegacy.html)

【応募のお問合せ】

長野県聖火リレーコールセンター

電話 0570・0180081

(受付時間は平日の9時～18時)

地方独立行政法人長野県立病院機構 職員の募集について

○採用予定職種:言語聴覚士

○採用予定日:令和2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35年4月2日以降に生まれた方

②言語聴覚士免許を有する方(来春までに取得見込みの方を含む)

○申込書類提出期限:令和元年9月9日(月曜日)

○適正検査受験期限:令和元年9月13日(金曜日)

までに各自WEB上で受検

○試験日:個別面接:令和元年9月28日(土曜日)

長野市(予定)

◇詳細は長野県立病院機構ホームページで
ご確認ください。

[http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/
boshu/6340](http://www.pref-nagano-hosp.jp/honbu/boshu/6340)

お問合せ 長野県立病院機構 本部事務局人事課
電話:0120-173-314

第22回白馬スノーハープ クロスカントリー大会の報告とお礼

今年も7月20日(土曜日)から21日(日曜日)の2日間に行われ、県内外から約2,300名のランナーをお迎えして、白馬スノーハープクロスカントリー大会を無事に開催することができました。

小学1年生から80代後半まで幅広い世代の選手が集い、初日は駅伝種目222チーム1,058人、2日目は個人種目で1,234人が出走し、長野オリンピック・パラリンピックのコースを走りました。

ご参加いただいた選手の皆様、大会運営にご協力いただいた競技役員・ボランティアの皆様、ふるまいに協力いただいた地域の皆様、ありがとうございました！

来年も皆さんの選手としての出場と役員としてのご協力をお願いいたします。

スポーツくじ



*本大会はスポーツ振興センターの助成金を活用して開催しています。



お問合せ 生涯学習スポーツ課 電話:0261-85-0726



白馬北小学校コミュニティスクールだより

今月は、白馬北小学校の学校支援ボランティアの取り組みをお知らせします。

クラブ活動や読み聞かせ、家庭科支援など、様々な場で地域のボランティアの方々にお世話になり、子どもたちも生き生きと学習に取り組んでいます。

5年生の米作りの学習では、マイテカルの福島さん他、地域の太田さん等々を講師に迎え、1年を通して、子どもたちと一緒に活動しながら教えていただいています。

7月の水泳シーズンには、青田智子コーチが1年〜6年まで、子どもたちの発達段階に合わせて指導して下さいました。全員が水泳の時間を楽しみしていました。



ひもに沿って真っすぐ植えよう！
間隔も気をつけて！（6月3日田植え）



地面を踏み固めて水が抜けない田んぼにするためにやるのだよ！（5月20日荒代）



子どもたちは水泳が大好き！
指導の中でぐんぐん上達して
いきました。



泥だらけになり冷たかった足が八方の湯でほかに！（荒代の時も、田植えの時も、八方尾根開発の方が温泉を学校に運んで下さいました）

白馬北小学校のコミュニティスクールをより充実させるために、地域の皆様のご協力をよろしくお願ひ致します。なお、学校では学校支援ボランティアの登録を随時行っています。下記まで、お問合せください。

お問合せ 白馬北小学校 担当：松井（教頭） 電話 0261-72-2029

子育て耳より情報 No.23

今回は子育て支援ルームからです。
毎年、支援ルームで開催している観劇会のお知らせです。安曇野・穂高を拠点に活躍されている人形劇団「ホーボーズパペットシアター」の皆さんに来ていただき、支援ルームにて人形劇を上演します。
日頃、支援ルームを利用していたらいてるお子さん、お家の方々を対象に行う無料観劇会です。

公演日程は第1回：9月30日（月曜日） 10時30分～
第2回：11月11日（月曜日） 10時30分～

第1回は皆さんご存知の「あかずきんちゃん」です。
おばあちゃんが作ってくれた赤いずきんが良くんが病気になるので、一人で歌舞いに行くことになりました。お母さんと「道草はしてはいけない」と約束をしたのですが、お土産にお花を摘んで行こうと思ひ寄り道をしてしまいました。すると森のオオカミと出合ってしまった…さあ、どうなるでしょうか？ドキドキ・ワクワク、とっても楽しいお話です。

第2回目は、「おだんごぼん」です。どんなお話かな？お楽しみに…

可愛いお人形の主人公や仲間達が繰り広げるお話は、お子さんだけでなく、お家の方々もホッと楽しい時間になると思います。
どうぞ皆さんでお誘い合わせの上、お越しください。

次回は子育て支援課からです。



お問合せ 白馬村教育委員会 子育て支援課 電話：0261-85-8101

今回のテーマ「糖尿病性腎症って? ②」

前回は「糖尿病性腎症」がどんな病気かをお話しました。では腎臓をいたわるには何が大切なのか。今回はそんなお話です。

◆腎症予防・治療のカギ

①厳格な血糖コントロール

糖尿病腎症は血糖のコントロールがうまくできないから起こる合併症ともいえます。しかし、残念ながら完治する薬はまだありません。そこで食事、運動、薬物療法をきちんと行い、血糖値を正常に保つ事が予防・治療

に重要です。

糖尿病を要因とする

合併症予防の

HbA1c 指標 7.0%未満

※食事・運動・薬物治療で達成可能な場合 6.0%未満。

75歳以上かつ治療の強化が難しい場合は 8.0%未満とする。

詳しくは日本糖尿病学会HP <http://www.jds.or.jp> 糖尿病教育関連・各種活動「糖尿病治療ガイド(抜粋)」をご覧ください。

②血圧の管理

沢山の血管が集まる腎臓は、高血圧による負担が大きいです。普段から減塩を意識し、血圧の正常化に努めましょう。

糖尿病患者さんの高血圧基準値

130mmHg / 80mmHg以上

③タンパク質の摂取量

病気が進行し、腎機能が低下するとたんぱく質の制限が必要になります。

たんぱく質制限のポイント

必要エネルギーはしっかりとる

・良質なたんぱく質をとる(量は控える)

・低たんぱく食品(治療用)を利用する

腎臓への負担が大きい食塩やカリウムの制限をする場合も。

※腎症の進行度合いや合併症等の関係で制限する時期や内容は異なります。独断での制限はせず医師や栄養士等の指導のもとで行いましょう。

腎臓と聞くと

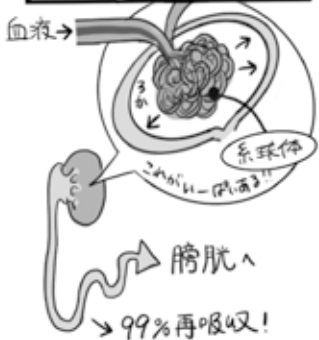
《おしっこを作るトコロ》
とは思ってでしょう。



それは大正解ですが、
実は他にも

沢山のコトをガンバって
くれているのです。

腎臓のしくみ



皆さんの背中の中の下ホド。こぶし大で左右に1個ずつ腎臓があります。

腎臓の中には細かい血管でできた網が沢山あつまって、血液をろ過してキレイにしてマス。
(糸球体)
出てきたものは尿の源として尿管へと送られていきますネ。
コレがメインのお仕事。

他にも...

腎臓のお仕事

①血液をろ過して尿へ
血液をキレイに保つ

②体液バランスを保つ
尿量・ミネラル等を調節して体液のバランスを保つ

③ホルモン分泌・調節
造血・血圧・ビタミンD活性

カルシウム吸収上ホルモンの



大忙しの腎臓さんですが、1日にドラム缶1缶分もの血液をろ過してマス。

つまり

腎臓が働けなくなってしまうと、身体にどんな不要なものが...
コワイですネ...

自分のからだのコト...知りたくない?

知りたくなったら健診へ!

白馬村では2019年も特定健診・各種がん検診を行っております。

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



図書館だより

令和元年8月

白馬村図書館

No.213

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

—白馬村図書館利用案内—

〈インターネット用パソコン〉

インターネット用パソコンを1台設置しています。個人の調査・研究・学習のための情報の検索・閲覧にご利用いただけます。利用時間は、1回30分です。



〈視聴覚資料の館内視聴〉

図書館の中で、DVD・CDの視聴ができます。館内貸し出しは1回1作品です。

〈視聴覚資料の館外貸出〉

CD・DVDソフトは、一人3点まで3週間貸出できます（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。



いずれのご利用の場合も、図書館の利用者カード、または**現住所の確認ができる身分証明書**を添えて、お申し込みください。詳細は図書館までお問合せください。電話番号0261-72-5200

—新着案内—

ご家庭のパソコンやスマートフォンで、この他の図書・視聴覚ソフトの新着案内、在庫状況をご覧ください。

【白馬村行政ホームページ→白馬村図書館→図書館カレンダー・蔵書検索・新着案内】

【一般・郷土】

書名	著者名
ヒマラヤに学校をつくる	吉岡 大祐
病害虫に効く自然農薬 植物や食品からつくる農家の知恵	
「笑い文字」見本集	廣江 まさみ
119	長岡 弘樹
美しき愚かものたちのタブロー	原田 マハ
新たな時代にはばたく信州	長野県立歴史館(編)

【児童】

書名	分類
もうひとつの屋久島から	武田 剛
ハチごはん 季節のごちそう	横塚 眞己人〔写真と文〕
海の生きものつかまえたらどうする？	杉本 幹
にじいろフェアリーしずくちゃん	友永 コリエ
マンザナの風にのせて	ロイス・セパバーン



本の声を聞きました

／ささき みお〔絵〕

放課後の学校。誰もいないはずの図書室から、本の声が聞こえてきました。図書館の本の扱い方を、本がおはなします。



みらいのえんそく

／ジョン・ヘア〔作〕

遠足の目的地は、月!?地球の絵を描いているうちに、うっかり居眠りしてしまった子が、ひとり取り残されてしまい…。

【DVD・CD】

日本の昔ばなし 三年寝太郎ほか	もっとトムとジェリー ショー ドタバタおいかけてっ！
チリンの鈴	もっとトムとジェリー ショー ライバルはいいもんだ
やさしいライオン	きかんしゃトーマス入門編 ソドー島ツアーへようこそ！
(CD) 白馬八方若人の歌	(CD) 10さいまでにおぼえたい!えいごのうた

8～9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	受付時間	対象になるお子様
8月29日(木)	乳児健診	9:15～9:30	2019年3月生・2018年9月生
9月10日(火)	よちよち相談	9:30～9:45	2018年4月～5月生
9月17日(火)	2ヵ月育児相談	9:30～9:45	2019年7月生
9月19日(木)	3歳健診	13:00～13:15	2016年6月16日～8月生
9月26日(木)	乳児健診	9:15～9:30	2019年4月生・2018年10月生
9月27日(金)	2歳相談	9:15～9:30	2017年6月～7月生

■予防接種

会場：ふれあいセンター1階

月 日	事業名	受付時間	対象になるお子様
8月27日(火)	乳幼児予防接種	13:00～13:30	個別にご案内しています。
9月10日(火)	乳幼児予防接種	13:00～13:30	
9月25日(水)	乳幼児予防接種	13:00～13:30	

■心の相談会(予約制)

開設日	時間	場所	お問合せ先
8月27日(火)	10:00～12:00	白馬村保健福祉ふれあいセンター2階福祉相談室 ※電話での相談も可能です	白馬村役場健康福祉課 0261-85-0713
9月24日(火)			

※電話でご予約ください(匿名可)。空き時間であれば予約なしでもご利用できます。相談時間は30分～1時間です。

■人権・心配ごと相談

開設日	時間	場所	相談員	お問合せ先
9月11日(水)	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。

■心配ごと相談

開設日	時間	場所	相談員	お問合せ先
10月 9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

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	行事名	対象	開始時間
8月22日(木)	おいしいものたべよの日	2,3歳児	11:20～
8月27日(火)	おいしいものたべよの日	1歳児	11:20～
8月28日(水)	お昼会	0歳児	11:20～
9月 2日(月)	おはなし会		11:00～
9月 3日(火)	親子体操	1歳児	10:30～
9月 5日(木)	おいしいものたべよの日	2,3歳児	11:20～
9月10日(火)	おいしいものたべよの日	1歳児	11:20～
9月12日(木)	ミニ運動会(詳しくは支援ルームへお問い合わせください)	2,3歳児	10:00～
9月18日(水)	タッチケア②(ベビーマッサージのようなお子さんへの優しいタッチの仕方をおしえてもいます)	0歳児	10:30～
9月19日(木)	親子体操(親子ヨガ)	2,3歳児	10:30～
9月25日(水)	お昼会	0歳児	11:20～
9月30日(月)	ホーポーズバベットのシアター“赤ずきんちゃん”	支援ルーム利用の親子	10:30～

■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
8月17日	土	白馬診療所	—	—	—	—	—	—
8月18日	日	栗田医院	野村クリニック	平林メンタルクリニック	竹内歯科医院	池田町	(0261)62-2151	太田薬局
8月24日	土	横沢医院	—	—	—	—	—	—
8月25日	日	神城醫院	大町協立診療所	近藤医院	砂田歯科医院	大町市	(0261)22-0648	フジノヤ薬局
8月31日	土	栗田医院	—	—	—	—	—	太田薬局
9月 1日	日	神城醫院	伊東医院	西森整形外科	西澤歯科医院	大町市	(0261)22-5091	フジノヤ薬局
9月 8日	日	しんたにクリニック	柿下クリニック	あづみ病院	あづみ病院	池田町	(0261)61-1168	フジノヤ薬局
9月15日	日	小谷村診療所	遠藤内科医院	太田医院	あづみ野歯科	松川村	(0261)62-2332	—
9月16日	月	白馬診療所	最上整形外科クリニック	松本クリニック	グリーン歯科クリニック	大町市	(0261)23-6666	フジノヤ薬局
9月22日	日	横沢医院	菊地クリニック	あづみ病院	おだ歯科	白馬村	(0261)72-6482	—
9月23日	月	栗田医院	小野医院	せりざわクリニック	柏原歯科医院	白馬村	(0261)71-1182	太田薬局
9月29日	日	横沢医院	平林医院	吉村医院	オクハラデンタルクリニック	大町市	(0261)23-0500	白馬アップル薬局



姉妹都市コーナー

静岡県 河津町



安全を願い海開き

町観光協会（山田和子会長）は7月13日、河津浜・今井浜両海水浴場で安全祈願祭を開きました。今井浜では土屋晴弥副町長をはじめ、観光協会、消防関係者ら約40人が出席し、海水浴場の安全と盛況を祈願しました。

山田会長は「事故なく安心して過ごせる海水浴場にしたい」と述べました。当日は多くの子どもや家族連れなどの海水浴客で朝からにぎわいました。今年には記念撮影用フォトフレーム「今井浜キューブ」が設置され、海水浴客から人気を集めていました。

和歌山県 太地町



くじらに会える海水浴場

7月8日（月）～8月19日（月）の間、くじら浜海水浴場において、毎年恒例のイベント「くじらに会える海水浴場」を開催しています。

今年は、ハナゴンドウのサツキ（メス）と、ネモ（オス）と一緒に泳いでくれます。

この日、遊泳中に尾びれで海面を叩く様子が見られ、海水浴客からは大きな歓声が上がっていました。

有料広告欄

スマホアプリで広報はくば配信中！！

マチイロ
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

毎年6月下旬から7月中旬にかけて、毎年スノーハープ周辺で「ホタル観察会」が行われています。昔はあちこちで見ることができたホタルですが、環境の変化などにより殆ど見られなくなりました。内山地区の住民がスノーハープで偶然見つけたホタルを何とかしたいという事で「内山21会」を結成し、水路の整備など保護・育成活動を行って来ています。また、地区住民だけではなく、大勢の方にもホタルを見て頂くために「ホタル観察会」を開催してくれています。ゲンジホタルには関東系と関西系があり、このホタルは関東系だそうで、関西系より点滅もゆっくりだそうです。また、村内の方はもちろん、県外からも沢山のお客さまが来られ、喜んでいただいているとのこと。今年の「観察会」は終わってしまいましたが、来年は是非、夜空に光るホタルを見学してみたいでしょうか？
広報編集担当：田中

人口：8,704人 男：4,356人 女：4,348人 世帯：3,984世帯
(令和元年8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)