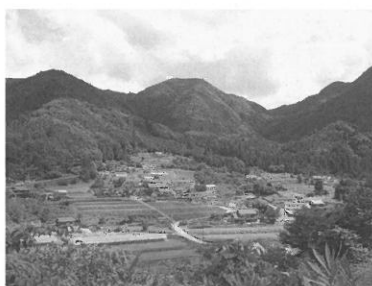


「岐阜県 下呂市 馬瀬」

馬瀬は、岐阜県のほぼ中央に位置し、面積のほとんどが山林を占める典型的な山村です。地域の中央を鮎釣りで有名な清流「馬瀬川」が貫流し、川沿いに拓かれた10の集落には、農地と410戸あまりの民家が点在しています。地域産業は、綺麗な水を利用した米づくり、飛騨牛の飼育、トマト栽培が盛んに行われています。また、豊かな自然や水に恵まれ、「全国

水郷100選」、「全国水源の森100選」、「平成の名水100選」に認定されています。良く手入れされた人工林、四季の彩が鮮やかな広葉樹、淵や瀬を巡って変化する馬瀬川の景観、豊かな農地、かつて栄えた養蚕文化を偲ばせる確かな造りの民家、風雪に耐え永い歴史を刻んできた郷の神社や寺など、絶妙に融和して生まれる静かな山里の佇まいが、馬

瀬らしい風景を形成し、「美輝の里」からは典型的な日本の原風景が望めます。



面積 851.06(98.46)km<sup>2</sup>  
人口 36,409(1,390)人[3月31日現在]  
※面積・人口は下呂市全体( )は馬瀬地区



「北海道 鶴居村」

鶴居村は、北海道東部、釧路管内のほぼ中央に位置する純酪農村です。阿寒カルデラ外輪山の丘陵地を源として貫流する著呂川・雪裡川・幌呂川が

あり、この流域に沿って、農耕に適した土地と大規模な草場が広がっています。地域産業は、乳牛を主体とした酪農専業形態がほとんどであり、多頭



数飼育による近代化経営が進められ、環境と調和した農業の推進を図り、快適で住みよい農村景観の実現を目指しています。

鶴居村の語源は、国の特別天然記念物「タンチョウ(鶴)」であり、その半数近くがこの村で生息が確認されています。これは、日本有数の「釧路湿原」が「タンチョウ」を育み、その保護活動に取り組んできた成果であるといえます。自然資源に恵まれ、自然観察型の観光や自然と共生した体験観光など、毎年多くの観光客が来村します。

面積 571.84km<sup>2</sup>  
人口 2,532人[3月31日現在]

診療所  
だより

伊左次 悟 先生



血圧と予防

手元のパソコンでざっと数えたところ、診療所に通院して血圧の薬を飲んでいる人は260人ほどいらっしゃいました。薬を飲まないまでも、血圧はふだん皆さんが最も気にされている健康問題のひとつに違いありません。

血圧は高ければ高いほど脳卒中や心臓などの病気にかかりやすくなることがわかっています。ですが今日の血圧が高いからといって、明日倒れることを心配するものではありません。高い血圧が何年も積み重なって病気に至るわけで、長い目で考えていく必要があります。またタバコや糖尿病など、その人が持つ他の危険因子によっても状況は変わります。

病院や健診に行くと必ず血圧が上がる人をいわゆる「白衣高血圧」と言いますが、こうした人達は必ずしも危険が高くはありません。血圧は家庭で、5分は座って休み静かなところで気を楽にして測ることを勧めています。それを手帳などにメモしていただくと診察で相談を受ける時に助かります。

なお血圧の治療は薬がすべてではありません。以下にある程度効果のはっきりした方法を挙げます。

- 塩分を控えること
- 野菜や果物を適度に食べる
- 太り気味の人では、体重を減らすこと
- 晩酌は適度(ビール大びん1本、またはお酒2合まで)であること
- 定期的な運動(軽く息が上がる程度の運動を、できるだけ毎日)
- 規則的な睡眠
- ストレスとうまくつきあうこと

ひとつひとつの効果は大きくはありませんが、これらが積み重なることで確実に血圧は下がる方向に向かいます。気が向いたときに、できることからぜひ始めてみてください。



## 花と心を育てましょう

4月19日(木)岐阜地方務局・岐阜県人権擁護委員連合会から、次代を担う子供たちに基本的人権の擁護と人権尊重の理解を深めてもらうことを目的として、「人権の花運動」の人権推進校に、白川小学校が指定されました。指定書の交付とあわせて、白川小児童が、前指定校の宮小(高山

市)から、メッセージとともに花の種を引き継ぎました。

人権委員から花を育てることの意味や、命を大事にしてほしい願いを聞いた後、児童が代表して、「花を育てながら思いやりの心を育てたい。仲間を大切にしましょう。」と、全員に呼びかけました。

# カメラさんぽ topics

あなたからの情報をお待ちしています。  
TEL 6-1311 内線123



## 世界遺産を英語で案内

4月16日(月)白川中学校3年生の生徒が、オーストラリアからエコツアーで観光に来た客を、英語で案内しました。生徒達は荻町展望台で、白川村の自然や世界遺産などについて英語で紹介し、その後グループに分かれて、荻町集落内を案内しました。

この取り組みは、中学校の総合学習のなかで、英語で白川村を案内し、自分の英語能力やコミュニケーション能力を深めることを目的としています。最初は、緊張した雰囲気でしたが、時間が経つにつれて生徒達の笑顔も増え、自分の知っている英単語を駆使しながら積極的に英会話を楽しんでいました。

9月には、海外研修でオーストラリアへ行く生徒たちは、今日の交流が楽しかった。早く海外研修へ行きたいと話してくれました。

## 登下校の交通ルールを学ぶ

4月11日(水)白川小学校で交通安全教室が高山警察署及び交通安全協会白川支部協力のもと行われ、全校児童113人が参加しました。あいにくの雨でしたが、校内の廊下を道路や横断歩道等に見立て、登下校班ごとに、安全な道路の渡り方について学びました。

特に先頭を歩く班長は、黄色い班旗の使い方について、皆を守るためにしっかり広げ、運転手に見えるように使うことが大切であることを学びました。

また、交通安全のビデオを見て交通ルールやマナーについて再確認しました。





## 法蓮寺で御遠忌法要

4月21日(土)、22日(日)龍光山法蓮寺(鳩谷)において、「親鸞聖人750回・蓮如上人500回」御遠忌法要が行われました。

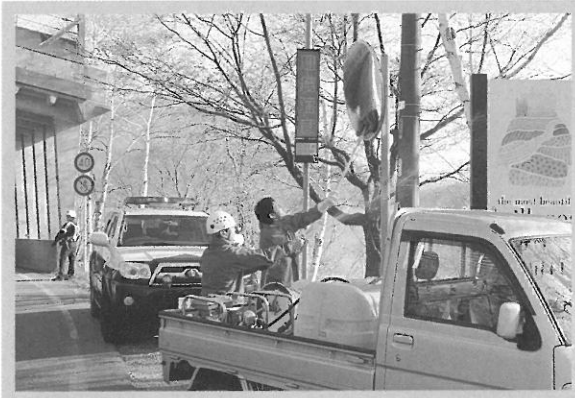
沢山の方が参加された中、多くの子供たちも、稚児行列に加わりました。普段着ることがない衣装や、かわいらしい化粧をして、この行列に参加し、お参りました。

## 児童全員で1年生を歓迎

4月20日(金)小学校体育館で、新1年生16名の入学を祝って「1年生を迎える会」が開催されました。

2~6年生の児童たちは、1年生との交流を深めるため、一人一人にインタビューを行った後、全員でゲームを行い、体育館の中を楽しく走りまわりました。

1年生は、お礼に覚えたばかりの校歌を合唱し、「これからも仲良くしてください。」と大きな声で、この歓迎会に応えていました。



## きれいなカーブミラー

4月28日(土)交通安全協会白川支部が、高山警察署平瀬駐在所の協力のもと、南部方面の国道と村道のカーブミラー清掃を行いました。

道路が混雑する前を見計らって、朝6時30分から約2時間、清掃活動を行いました。汚れていたカーブミラーは、1枚1枚モップできれいに水洗いをしたため、とても見やすくなり、皆さんが安全で使いやすい道路の確保ができました。

## 自然案内人に認定

飛騨高山高校環境科学科へ通う東屋憂輝さん(木谷)が、NPO法人ふれあいの森自然学校が開く「ふれあいの森案内人養成講座」を修了し、認定証を受け取りました。

1年間を通して、ふれあいの森に育つ動物や植物の知識を専門講師から習得し、案内の仕方などを学んできました。自然が好きな東屋さんは、「今回の資格を取って、自然の事をより深く学びたかった。将来は、森林に役立つ仕事に就きたい。」と語ってくれました。



## 編集者のひとりごと

今年度から広報担当になりました。役場へ勤めて十数年様々な担当をしてきましたが、広報への異動は初めての経験です。新たな気持ちで取り組んでいきたいと思ひます。

さて、「広報しらかわ」といえば、毎月皆さんに読んでもらえる親しみのあるものです。白川村でおきた身近な出来事から、行政のことなど、皆さんに見て頂きたい・

知って頂きたいことを分かりやすく記事にしたいと思ひます。特に今年は、カメラさんぼなどで白川村の将来を担う子供たちの姿を見てもらおうと、学校活動の様子等を載せてみたいと考えています。その他にも、沢山の記録を残すため村内を走り回っていますので、見かけた時は気軽に声をかけてください。皆さんからの情報提供をお待ちしています。  
(担当：和田)

# 忙しい朝でも作れる 簡単!お弁当レシピ Vol.4



テーマ\* ラップを使った子ども弁当

## ロールサンド



### 材 料

- |                   |           |
|-------------------|-----------|
| サンドイッチ用耳なしパン…3枚   | (サイドメニュー) |
| ゆで玉子……………1個       | ブロッコリー    |
| かにかま……………3本       | ミニトマト     |
| ハム……………1枚         | ミニソーセージ   |
| スライスチーズ……………2分の1枚 | オリーブオイル   |
| きゅうり……………縦に4分の1本  | 塩         |
| マーガリン             |           |
| マヨネーズ             |           |
| ブラックペッパー          |           |
| ラップ               |           |

### 作り方

#### I 玉子サンド

- ①ゆで卵を粗みじんに切り、マヨネーズと粗びきブラックペッパーを入れて混ぜる。
- ②ラップの上にパンを置き、マーガリンを薄く塗る。
- ③パンの上下を残すようにして①を平らにのせる。
- ④ラップごと巻き、両端を鉛包みのようにラップをねじって止める。

#### II ハム・チーズサンド

- ①ラップの上にパンをおき、マーガリンを薄く塗る。
- ②ハムを置き、マヨネーズと粗びきブラックペッパーを少々いれ、チーズをのせてほんの少しマヨネーズを入れ細く切ったきゅうりをのせてIと同様に巻く。

#### III かにかまサンド

- ①かにかまをほぐして、マヨネーズとブラックペッパーを入れ混ぜる。
  - ②Iと同様に中に入れてラップごと巻く。
- ラップごと三等分に切ってお弁当箱に入れる。

#### サイドメニュー

- ①ブロッコリーは塩ゆでしてオリーブオイルをまがし、塩少々、ブラックペッパー少々でからめる。
- ②ソーセージは炒め、塩コショウする。
- ③ミニトマトを飾る。

### きみママから一言

子供用のお弁当です。ラップを使うことによって、ロールサンドがとってもカンタンにできます。ラップをつけたままお弁当箱に入れることがポイントです!

☆きみママのレシピはブログでも更新してます。

はらじゅく畑で検索  検索



4月25日(水)、大窪池で撮影。雪解け水の中で、水芭蕉が力強く咲いていました。



4月10日(火)、新谷さん(木谷)の庭で撮影。福寿草があたり一面きれいに咲いていました。

## 春を告げる花



4月28日(土)、鳩谷で撮影。嘉念坊道場の桜満開。

### むらの人口

男 853人(+8)  
 女 915人(+5)  
 計 1,768人(+13)  
 世帯数 569世帯(+10)  
 高齢化率 29.02%  
 5月1日現在、( )内は前月比

4月25日 高森 貞實(飯島)  
 4月7日 山下 亜梨沙(鳩谷)  
 4月6日 山下 正志(鳩谷)  
 68歳 23歳 66歳

おくやみ申し上げます



応援してください!ふるさと寄付金 村外のご親戚やご友人に、白川村への「ふるさと寄付」をお勧めください。