



木曾川源流の里 木祖村

広報

きそ



木祖村  
イメージキャラクター  
“源流の源気くん”

2022

7

No.373

令和4年  
7月28日



7月9日(土) 藪原神社例大祭

### 今月の主な内容

- ・村長コラム ..... 2P
- ・観光協会だより & 木祖村人会だより ..... 9P
- ・木曾郡消防ポンプ操法ラッパ吹奏大会/  
木曾川源流の里「名古屋市・木祖村交流の森」  
整備協定締結式が行われました ..... 3P
- ・木祖村のスマホ健康アプリってご知ってますか ... 10、11P
- ・保健室だより ..... 4、5P
- ・放課後児童クラブ日記 ..... 12P
- ・みんなの食育 ..... 6P
- ・保育園 & 子育て支援センターだより ..... 13P
- ・伊藤一生の恋愛コラム ..... 7P
- ・自衛官等募集案内/特別養護老人ホームの職員を募集 ... 14P
- ・公民館だより ..... 8P
- ・木祖村地域おこし協力隊員の3人から  
皆さんへのお便り ..... 15P
- ・お知らせ ..... 16、17P

# 村長コラム



正に盛夏、猛暑耐えがたい候、たったの21日間という短い入梅期間、6月27日に梅雨明けとなり、それから1か月連日の猛暑でうんざりですが、村民の皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は夏は茹だるほど暑く、そして冬はすごく寒く、つよく季節を感じた方がいいと思っています。しかし、村民の皆さん熱中症にはお気をつけ下さい。水分を摂る様心がけをお願いします。

去る7月1日木祖小学校開校150周年記念音楽会が開かれました。子ども達の元気あふれる、爽やかな歌声が暑さを忘れさせてくれました。

又、「はざまゆかさん」の鍵盤ハーモニカコンサートで奏でられる華麗な音色は、徐々に聴くプロの調べであり、感動の150年の節目をつけることができました。

半夏生の7月2日、第35回やぶはら高原はくさいマラソン大会が開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大防止の為2年間中止となり、3年振りの再開、また、奥木曾湖周回道路も落石等の防災工事が完了し6年振りの公認コースとして復活し全国から1100人を超えるランナーが木曾川源流の地を走り抜けました。

全国でも珍しい真夏のマラソン大会、多くの村民の皆さんのご協力のもと再開でき成功裏に終わった事本当に嬉しく思い感謝感謝です。村民の皆様、この暑い夏、くれぐれも体を労りご自愛下さいますよう重ねてお願いします。

村長 唐澤 一 寛



# 木曽郡消防ポンプ操法ラッパ吹奏大会

令和4年度木曽郡消防ポンプ操法ラッパ吹奏大会が木祖村を主会場（開会式及びラッパ吹奏競技、閉会式：役場前駐車場・ポンプ操法競技：小学校グラウンド）に郡内から約300名の消防団員が集まり開催されました。

木祖村では7年ぶり、また、新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりに行われた大会では、ポンプ操法第2部（小型ポンプの部）に第4分団、ラッパ吹奏の部に喇叭隊が出場しました。



小型ポンプに出場した第4分団においては、惜しくも入賞とはいきませんでした。手ごたえを感じられるほど上位のチームとの差は少なく、日頃の練習の成果が十分に感じられました。ラッパ吹奏の部においてもトップバッターとして堂々としたラッパ吹奏を行いました。



コロナ禍においても災害は待ってくれません。最近では災害の規模が大きくなってきており、いざという時の消防団の必要性が高まっています。消防団の技能向上、連携強化を図っていきより安心安全な村になるよう励んでいきたいと思っております。

団長 あいさつ

団長 笹川 政義

木祖村で開催する木曽郡消防ポンプ操法ラッパ吹奏大会に向けて、出場した第4分団・喇叭隊の団員だけでなく、準備や当日スタッフとして出動した団員諸君並びにそれを陰で支えてくださった家族の皆様から感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響で大会が2年開催されなく、不安の大きい中で木祖村で行われる大会でしたが、大きなトラブルもなく無事に開催することができました。

団員は減少傾向ですが、それを補うだけの一人一人の消防力・防災意識の向上と強い団結力を持ち、地域に密着した消防団体制を目指し取り組んでいく所存であります。

これからも村民皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 木曽川源流の里「名古屋市・木祖村交流の森」整備協定締結式が行われました

令和4年6月14日(火)に名古屋市長の河村たかし氏が来村され、木祖村役場2階大会議室において、木曽川源流の里「名古屋市・木祖村交流の森」整備協定締結式が行われました。

当日は、天然ヒノキの板で作られた協定書に村長と名古屋市長が相互に署名され協定が結ばれました。

今後は、木曽川の水を通じて行われてきた上下流交流のさらなる充実と木祖村の森林資源・名古屋市森林環境譲与税を活用した除間伐や植樹などの森づくり、間伐材を使った製品開発を進めていきます。



# 保健室だより

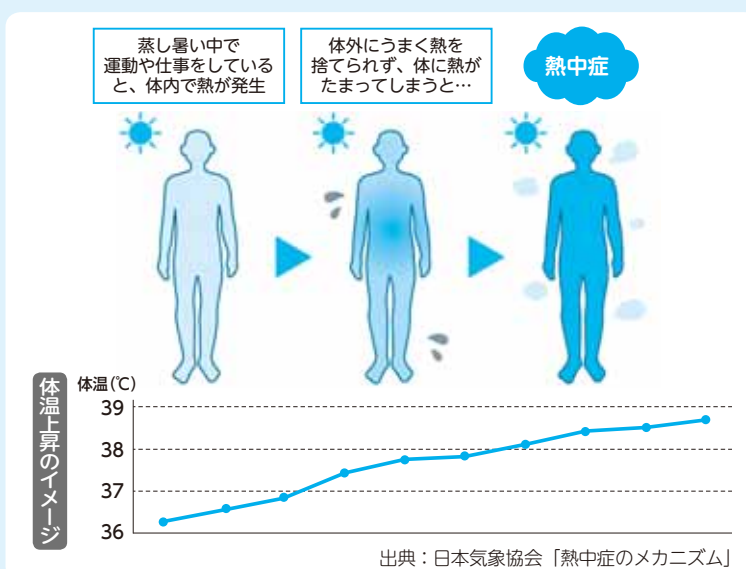


## 熱中症予防について

連日暑い日が続いていますね。そんなときに注意したいのが熱中症です。夏の間、体は汗をかくなど体温を下げるための活動をしています。そのため、水分不足から体調を崩したり、普段より疲れやすくなったりします。また、コロナ禍でマスクを着用しなければならない場面が増え、夏を快適に過ごすことが難しくなっています。そこで今回は熱中症予防についてご紹介します。

### 熱中症とは

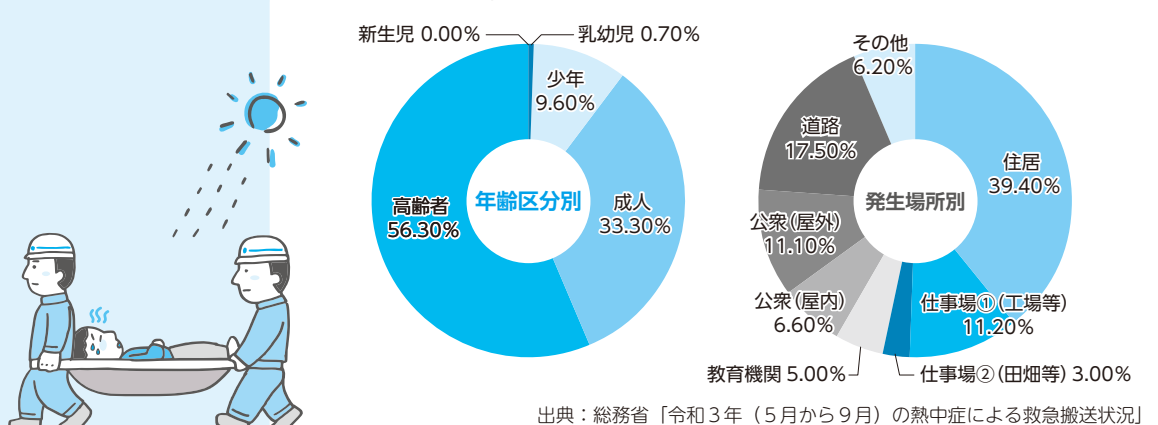
私たちの体は、普段汗をかくことや、体の表面から空気中に熱を逃がすことによって、体温を調節しています。しかし、温度・湿度が高い環境に長い時間いると、体が暑さに対応しきれなくなり、体内の水分と塩分のバランスが崩れて、体温が上昇します。脳などの重要な臓器は、37℃以下で一番うまく働き、体温が高くなると機能しにくくなります。そのため、体温が上がると体の調子が悪くなり、熱中症が引き起こされます。



### 熱中症の状況

熱中症は暑くなる時期から増加し、発生時期のピークは例年7月下旬から8月下旬となっています。年齢別の搬送人数は、高齢者（65歳以上）が約6割と最も多く、発生場所は家の中が約4割と最も高くなっています。

#### 令和3年 熱中症による救急搬送状況



## 熱中症予防～暑さを避けましょう～

### 行動の工夫

- 暑い日は無理な外出を控える
- 屋外では日向を避け日陰を選んで歩く
- 涼しい場所に避難する
- 適宜休憩する、頑張らない、無理をしない



### 衣類の工夫

- ゆったりした衣服にする
- 襟元をゆるめて通気する
- 日傘や帽子を使う（帽子は時々はずして、汗の蒸発を促しましょう）



### 住まいの工夫

- 玄関に網戸をつける、向き合う窓を開ける
- ブラインドやすだれを垂らす、緑のカーテン
- 我慢せずに冷房を入れる、扇風機も併用する

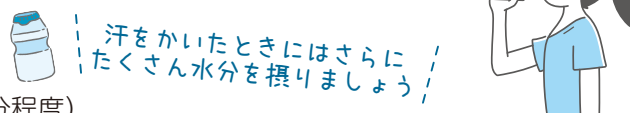


## 熱中症予防～こまめに水分補給をしましょう～

暑い日には、知らず知らずじわじわと汗をかいているので、活動の量にかかわらずこまめに水分を補給しましょう。特に、湿度が高い日や風が弱い日は汗をかいても蒸発しにくく、汗の量も多くなります。その分、十分な水分と適度な塩分を補給しましょう。また、大量の発汗がある場合は、水だけでなくスポーツ飲料等の塩分濃度0.1～0.2%程度の水分摂取がすすめられています。人間は軽い脱水状態のときにはのどの渴きを感じません。のどが渇く前、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切です。

### 水分補給のポイント

- 頻度：30分～1時間おきに1回程度
- 量：1回60～100ml（乳酸飲料1本分程度）
- 特に摂りたいタイミング：寝る前、起床時、入浴前後、スポーツ中及びその前後など



## コロナ禍での熱中症対策

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときは、マスクを外すなど熱中症予防をしましょう。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。



参考文献：「熱中症環境保健マニュアル」環境省

「新しい生活様式での熱中症予防」厚生労働省

「熱中症予防×コロナ感染防止」厚生労働省

お問い合わせ 木祖村役場 住民福祉課（保健係）

☎36-2001 FAX 36-3344 mail: hoken@kisomura.com





村内の給食施設などでの食育の取り組みについて紹介しています。  
今回は **とちのみ保育園** です。

とちのみ保育園には1歳～6歳までの、元気いっぱいのお子さん  
達に通っています。

給食では栄養バランスを考え、また、季節を味わえる昼食とおや  
つを提供しています。

心身の成長と人格の形成に大切なこの時期に、食育の基本となる  
給食を通して豊かな人間性を育てています。

### 昼食が出来上がると ケースに展示します

料理の内容だけでなく、盛り  
つけ・分量・食器の置き方な  
ども見て楽しく学べるように  
しています。



### 6月のお誕生会メニューです

- タコライス ● ABCスープ
- 白菜のチャンプルー ● さくらんぼ  
レタス・ミートソース・ミニトマト  
チーズが乗ったタコライスはと  
てもきれいで大人気です。ス  
ープの中には、アルファベッ  
トのマカロニが入っています。



### 手洗いチェッカーによる 手洗い指導

自分で手の汚れ具合をチェック  
して清潔な手で食事することを  
身につけるようにしています。



指の間や爪の周りも、しっかり洗って  
ピッカピカ!! ばい菌バイバイ!!

## メニューの紹介

### レバーのかりんとう揚げ

臭みのあるレバーも、血抜きをして油で揚げれば食べやす  
くなります。レバーだけでなく、鶏肉も加えると、より美味  
しくなります。園児にも人気です。

#### ●材料 (幼児4人分)

- A
  - ・豚レバー …………… 140g
  - ・鶏むね肉 …………… 80g
  - ・生姜(おろす) ……… 8g
  - ・濃口しょうゆ ……… 8g
  - ・酒 …………… 8g
- ・片栗粉 …………… 適量
- ・揚げ油 …………… 適量
- B
  - ・黒砂糖 …………… 10g
  - ・濃口しょうゆ ……… 5g
  - ・みりん …………… 5g
- ・白いりごま …………… 5g

#### ●作り方

- ① レバーは流水できれいに洗い、そぎ切りにして血抜きを  
する。

#### おすすめ血抜き

- その1：牛乳に1時間程浸けこみ、その後流水で洗い流し、  
キッチンペーパーで水気をふき取る。
- その2：たっぷりの水に塩ひとつかみ入れ、水が汚れてきた  
ら換えながら20分程浸け、その後流水で洗い流し、  
キッチンペーパーで水気をふき取る。

- ② 鶏肉は2cm程度の角切りにする。
- ③ ①と②にAの調味料で下味をつける。
- ④ 片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ Bの調味料を混ぜ合わせたものを絡ませる。
- ⑥ ごまをまぶす。

#### 〈栄養成分：一人分あたり〉

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
117kcal	12.4g	4.3g	6.1g	0.5g

お問い合わせ 木祖村役場 住民福祉課 (保健係) ☎ 36-2001

木祖村観光大使&恋愛カウンセラー  
伊藤一生の恋愛コラム

Vol.25

質 問

今回は会話術の一つ、「質問」に焦点を当てます。

皆さんは、喫茶店に入って会話がもたなくて、困った…って、なったことはありませんか？そんな時、場を何とかしようとして、ふと気づくと自分ばかり一方的に話している状況になり…相手も自分もどうしていいかわからないなんてことも。

そういう時に使える会話術、「クローズドクエッション・オープンクエッション」をご紹介します。

まずは、はい、いいえのように簡単に答えられる質問。これを「クローズドクエッション」といいます。

例をあげますと、  
「今日はいい天気ですね」  
「そうですね」  
「今日は水曜日ですね」  
「そうですね」簡単ですが、こんな質問です。

逆に、「オープンクエッション」は、「最近何かあった〜？」など、相手の考えを自分で答えてもらう広がりのある質問になります。

一見するとオープンクエッションの方が良いと思いがちですが、実際はどちらがいいというわけでもなく、組み合わせを使っていくことで効果を発揮します。

初対面の人から「最近何かあった？」って言われても、質問している相手がどういう人なのかわからないですし、どういう答えを返しているか悩んだりもしますよね。

最初は答えやすいクローズドクエッション、そこからオープンクエッションとともっていく。

すると話が広がりますので、沈黙の危機を減らすことが可能ですよ。

例としてイベントの場では、「何度か参加されているんですか？」（クローズドクエッション）

「ええ、5回目です。」

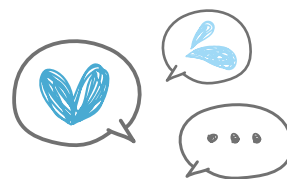
「そうなんですね。私初めてで。どんな感じのイベントなんですかね？」（オープンクエッション）

このように最初は答えやすく、仲良くなったら色々聞いていく。会話を楽しみましょう。



伊藤 一生さん

独自の心理術を持つ恋愛カウンセラーとして、ラジオや雑誌などの出演経験多数。  
現在は、いっせーと共に木祖村観光大使として村内外で活躍中。



伊藤さんへの質問や相談を募集しています。

「婚活イベントに参加しても上手くいかない…」、「気になる人と仲良くなりたい」などのお悩みがある方はメールにてご相談ください。伊藤さんが丁寧にお答えします！

ご希望の方は右のQRコードよりメールをお送りください。

※QRコードを読み取るとメール作成画面になりますので、お悩みをご記入の上、送信してください。匿名での相談もOKです。

※回答には少しお時間をいただきますので、ご了承ください。



お問い合わせ 木祖村役場 総務課（結婚支援担当） ☎ 36-2001

# 公民館だより

令和4年度に入り、これまでに実施した講座についてご報告します。これまでのところ、新型コロナウイルスによる中止や延期はなく、感染症対策を十分に行いながら実施できています。今後もしっかり対策を行いながら開講していきますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

## ■ 4/27(水) 音楽教室



10/26に  
2回目を開催します

## ■ 5/22(日) 農業体験講座



子ども達と  
作業しました

## ■ 6/2(木) 県内研修



新しい県立美術館にも  
行きました

## 分館だより

### 藪原分館

分館活動が動き出しますのでご期待を!! 6/3(金)に本年度第1回の運営委員会が開かれました。今年の分館テーマ「コロナ禍でもできる分館活動の企画」について活発で楽しい話し合いがされました。8月までに藪原分館から久しぶりにイベントのお知らせがあると思いますので皆さんお楽しみに! 6/5(日)には分館活動の拠点転作センターの掃除を運営委員で行いました。

### わら原分館

6/5(日)、12(日)にひまわりの種まきをしました。6/24(金)現在、10cmまで伸びてきています。畑は木曽川と塩沢川の合流東側です。



### 小木曽分館

今年度も小木曽の皆様が参加して頂ける行事を企画して参ります。今年の主な活動の1つ、カヌー・SUP体験の第1・2回目が終了しました。両日あわせて子ども10名、大人11名の参加がありました。秋までにもう数回予定していますので、初めての方もお気軽にご参加ください。また、料理教室も計画中です。秋の文化祭の作品も募集しますので、ぜひ出展をお願いします。



### 菅分館

村内の名所巡りと称して水木沢天然林コースの「太古の森」「原始の森」を歩いてきました。少人数でしたが、天気にも恵まれ新緑の美しさを観ながら楽しい一日をすごしました。



### 吉田分館

今月予定の、花壇作りや野草の保護に、皆様のご協力を頂きました。今期は様子を見ながら新しい事にも取り組みたいと思います。



## 観光協会だより

### 「なごや水フェスタ」に出展いたしました

6月5日(日)に3年ぶりに開催となりました、名古屋市上下水道局開催の「なごや水フェスタ」に出展いたしました。場内での飲食の禁止等の影響もあり、お客様の入込は、以前に比べてややさみしく感じましたが、それでもコロナ禍となって以後のイベントといたしましては、一番のにぎわいであったと思います。



今年の木祖村は観光協会のブースのみの出展で、山菜・ほお葉巻・道の駅の加工食品等を販売いたしました。場内では食べられず売れ行きが懸念されたほお葉巻が早々に完売となり、木曾の特産品として長年販売し続けてきた恩恵を受けた気がしました。

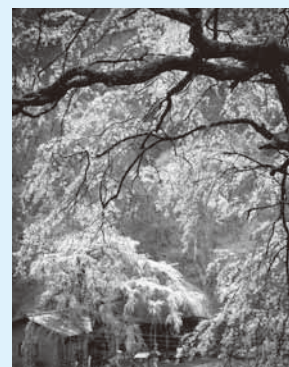
来年は長年一緒に出展をしてきました、木祖村の食材を使った商品を販売する方々と、賑やかに出展できればと思います。

### 「桜のフォトコンテスト」を開催いたしました

今回で8回目となります桜のフォトコンテストを開催いたしました。今年は桜の見頃が1週間ほど早く、ゴールデンウィーク前に見ごろを過ぎてしまった場所が多かったものの、81作品とまずまずの応募数となりました。また主要な桜の見頃を過ぎてしまってから撮影された方も多かった為か、過去のコンテストでは出品された事のない場所の桜の写真が多数あり、新たな撮影スポットが発見された有意義なコンテストとなりました。

出品いただきました皆様、作品展示会場に来場及び投票いただきました皆様、ご協力に感謝いたします。

(入賞作品は木祖村観光協会公式ホームページに掲載しております)



最優秀作品「しだれの園」



## 東海地区 木祖村人会だより

### 東海地区木祖村人会新緑祭開催しました！

5月20日(金)木曾カントリー倶楽部にて第10回ゴルフコンペを行い翌日21日(土)は、鳥居峠で楓の植樹、きのこの菌付け体験、ワラビ採りを行いました。久々に村人会での活動ができることを嬉しく感じ、参加者の皆さんに普段経験することができない体験を木祖村で楽しんでいただけたと思います。今後も村人会の活動が増やしていけると思いますので木祖村の皆様、会員の皆様是非ご参加いただけますようよろしくお願いいたします。

東海地区木祖村人会事務局 滝藤



きのこの菌付け体験



植樹での記念撮影



ワラビの収穫体験

# 木祖村のスマホ健康アプリ **えってこ** 知っていますか

歩数の計測表示はもちろん、歩行距離、消費カロリー、医療費抑制額も表示します。また**健診や健康教室の予定、保健だより**、暑い時期には熱中症予測もみることができます。健康管理機能だけでなく、お住まいやグループなどを登録することで、仲間どうしてウォーキングを楽しめます。またオリジナル機能「GoToウォーク」では、47都道府県の風景写真を楽しみながら日本1周を体験できます。

スマホのアプリサイトから誰でもダウンロードできますので、是非、ご利用ください。

## ●ご利用方法

- ①AppStoreまたはGooglePlayから「えってこ」アプリをダウンロードしてください。
- ②アプリを起動し、メッセージに従って、ニックネーム／メールアドレス／お住まい／目標歩数／パスワードなどを入力または選択してください。

## ●動作環境

アイフォンの場合：iOS11以上

アンドロイドの場合：Android6.0以上



## ●木祖村健康ポイントもたまります。

- ①「えってこ」を利用されている方。画面を見せていただければ、1ポイント。
- ②令和4年度ウォーキングラリー大賞に参加された方。

## アプリの効果

6月30日(休)現在、木祖村の方176名、木祖村以外の方296名に登録していただいております。

トップ画面の真ん中あたりに、医療費抑制額が表示されます。

これは「**1歩多く歩くことによる医療費の削減効果を0.061円/歩として試算**」\*した額になります。

(※出典：ICTと超高齢化対応の「健幸都市」  
～Smart Wellness Cityによる健康長寿世界一の実現を目指して～ 筑波大学教授 久野譜也)

医療費抑制額の累計額（20か月分）ですが

- ・木祖村の方 約1,130万円
- ・木祖村以外の方 約2,450万円
- ・計 約3,580万円

となります。

人は万歩計のような歩数を計測する器機を携帯することで、歩数が伸びるという研究結果があります。もしアプリを利用したことで、1割歩数が伸びたと仮定すると、効果額はそれぞれの1割分となります。

利用者のみなさんには、毎月医療費抑制額の合計額について、このように報告させていただいております。



# 第2回 ウォーキングラリー大賞

自分の健康のために、まわりのみんなのために参加！  
個人でもチームでも、1チーム何人でもOK！

- 受付期間 令和4年8月1日(月)～10月31日(月)
- 実施期間 令和4年9月1日(木)～10月31日(月)
- 表彰 個人、チームそれぞれ歩数ランキング上位3位まで [木祖村商品券](#)
- 参加資格 木祖村に住所のある方、木祖村内企業にお勤めの方
- 参加方法 各戸配布ちらし(7/28(木)自治会文書)をご参照ください。
- 参加賞 限定えってこ反射タスキを配布します。

木祖村に住所のある方は木祖村健康ポイントもたまります!!

参加申込書提出時に1ポイント 上位5名までに、+1ポイント



**お問い合わせ** 木祖村役場 住民福祉課 担当：太田・下條  
☎：36-2001 FAX：36-3344

## ウォーキングのすすめ

●運動には2種類あります。

	無酸素運動	有酸素運動
燃料	糖質	脂肪
酸素	使わない	使う
時間	短時間	長時間
効果	糖質を使って筋肉が増えて基礎代謝量*が増える。	脂肪を使う(減る)。

\*人が生きていくために最低限必要なエネルギー

●有酸素運動の効果は？

- ①脂肪が減る
  - ②呼吸する機能が発達 → 酸素を体の中にたくさん取り込める
  - ③心臓の機能が発達 → 体全体の血液の流れがよくなる
  - ④安静時の血圧が低下
  - ⑤血液中のLDLコレステロール、中性脂肪が減少、HDLコレステロールが増加
- ①～⑤の結果として、生活習慣病や骨粗しょう症を予防 不安や抑うつ感を軽減すると言われています。

●勧められる有酸素運動は？

ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでの自転車、ゆっくりと長い距離を泳ぐ などです。

木祖村ウォーキングラリー大賞を機会に、ウォーキングをはじめてみませんか？

# 放課後児童クラブ日記

学年が上がり、3か月が経ちました。児童クラブでの生活に少しずつ慣れ、好きな遊びを見つけて楽しんだり、泣いたり怒ったりして自分の思いを出したり、いろいろな姿が見られます。晴れた日には外で、雨の日には体育館で元気に遊びます！



木の実や草花を集めてままごと遊びをしています。木の実はジャンプやおんぶをし合って取っていますよ。子どもたちの作った料理はいろいろな色が並びとてもきれいです。



蝶々や蛾、バッタにミミズ、いろんな虫を見つけて遊んでいます。名前をつけて一緒に散歩をしたり、お家を作ったり。子どもたちなりに可愛がっているようです。

そんな遊びの中に気づきや発見があります。「羽を触ったら弱ってしまった」「お家に葉っぱを入れたらうれしそう」などいろいろな声が聞こえてきます。

写真は見つけてきた虫を図鑑で調べているところ。見つけると「あ！いた！！」とてもうれしそうでした。名前を周りの子やお母さんに伝えていました。



## とちのみの夏、プール遊びを楽しもう

夏のプール遊びが始まりました。

とちのみ保育園では、日曜参観日で保護者の方にプールの組立てをしていただき、毎年プール遊びを楽しんでいます。子どもたちは、水遊びが大好きで少々冷たい水の中でもワニさん歩きをしたり、ビート板を使ったりして、たくましさも感じます。

園庭から子どもたちの笑顔や笑い声が木祖村の空に響き渡れ～！

木曽の短い夏ですが、プール遊びをいっぱい楽しみたいです。



ビート板を使って、遊ぼぞー。



きもちいいな。  
バチャ、バチャ、バチャ。



まあるくなーれ、まあるくなーれ。いちにのさん!!

## 生まれた時から木のぬくもりを…

子育て支援センターでは「こんにちは赤ちゃん事業」として毎年、生まれた赤ちゃんにプレゼントを贈っています。今年度は、「生まれた時から木のぬくもりに触れてほしい」という願いからナルカリクラフトさんをお願いして木のおもちゃを作っていただきプレゼントしています。「ねこのにぎにぎ」「かえるのにぎにぎ」のどちらかをお母さんたちに選んでもらい注文を受けてからひとつずつ丁寧に作っていただいている、受け取ったお母さん達からとても喜ばれています。

とちのみ保育園でも木材を使った活動を取り入れているので赤ちゃんのときからずっと木のぬくもりと繋がっていけたらうれしいと思っています。

、ナルカリクラフトさんにひとつひとつ作っていただいています!、



ねこのにぎにぎ



かえるのにぎにぎ



たくさんあそんでね♪

わあ!かわいい!!

# 自衛官等募集案内

みなさんは、自衛隊の仕事を知っていますか。

「国の平和と独立を守る」という重要な使命のもと、わが国に対する侵略行為には即座に対応し、自然災害時には人命救助と復興に尽力しています。さらには自衛隊の力を必要とする諸外国に赴き、国際社会の平和にも貢献しています。

## 自衛隊で働くということ

自衛隊には多様な働き方（コース）、多くの職種・職域があり、自分の興味や得意分野を活かしながら、一人一人がイメージする「将来の自分」を実現できる幅広いフィールドが広がっています。また、自衛隊員は特別職国家公務員としての身分が保障されており、給与、保険など安定した処遇・福利厚生のもと、不安なく目標に向かって邁進することができます。



## ○募集日程

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
航空学生	海：18歳以上23歳未満の者 空：18歳以上21歳未満の者 (高卒者又は高専3年次修了者 <見込含>)	2022年 7月1日(金)～ 9月8日(木)	(1次) 2022年9月19日(月) (2次) 2022年10月15日(土)～20日(日) (3次) (海) 2022年11月18日(金)～12月14日(水) (空) 2022年11月12日(土)～12月15日(月) 2次・3次、共に指定する1日
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は、採用予定月の末 月現在、33歳に達していない者	第2回 2022年 7月1日(金)～9月5日(月)	1次：2022年9月15日(木)～9月18日(日) 2次：2022年10月8日(土)～10月23日(日) 1次・2次、共に指定する1日
自衛官候補生 男子/女子	18歳以上33歳未満の者 ※32歳の者は、採用予定月の1日か ら起算して3月に達する日の翌月の 末日現在、33歳に達していない者	年間を通じて行ってお ります。	受付時にお知らせします。

# 特別養護老人ホームの職員を募集

## ■現在募集中の会計年度任用職員

### ○介護職員（各施設若干名）

- ※普通自動車免許があり、介護職に必要な資格を有する人
- ※組合各施設に事前連絡の上、随時、面接により選考

### ■令和5年度に採用する正規職員

- いずれも普通自動車免許があり、各職種に必要な資格を有する人

### ○看護職員（若干名）

- 昭和42年4月2日以降に生まれた人で、看護師資格又は准看護師資格を有する人

### ○生活相談員（若干名）

- 昭和52年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれかの資格を有する人

- ・社会福祉士資格又は社会福祉士国家試験受験資格
- ・精神保健福祉士資格又は精神保健福祉士国家試験受験資格
- ・社会福祉主事任用資格及び介護支援専門員資格

### ○介護支援専門員（若干名）

- 昭和52年4月2日以降に生まれた人で、介護支援専門員資格を有する人

### ○介護職員（若干名）

- 昭和52年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれかの要件に該当する人

- ・介護福祉士の有資格者又は介護福祉士国家試験受験資格を有する人
- ・社会福祉士の有資格者又は社会福祉士国家試験受験資格

を有する人

- ・介護職員初任者研修又はヘルパー2級以上の有資格者

### ○機能訓練指導員（若干名）

- 昭和52年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれかの資格を有する人

- ・理学療法士資格又は理学療法士国家試験受験資格
- ・作業療法士資格又は作業療法士国家試験受験資格

### ○栄養士（若干名）

- 昭和52年4月2日以降に生まれた人で、管理栄養士資格を有する人

- ※各資格は、令和5年3月末までに取得見込みのものを含みます。
- ※学生は、令和5年3月末までに卒業見込みの人に限りです。

### ■第1次試験 9月10日(土)

### ■申込期間 7月11日(月)～8月19日(金)

(平日の午前9時～午後5時)

### ■申し込み方法等

組合各施設および事務局（特別養護老人ホーム桔梗荘内）および組合ホームページにある申込書に記入の上、本人が直接事務局に提出してください。

### ■勤務場所

木曽郡（南木曽町・木曽町・木祖村）、塩尻市、松本市、東筑摩郡にあるいずれかの組合施設

- 受験資格や申込方法など詳細は、直接問い合わせるか、組合ホームページ（URL <https://aoihato.com/>）で確認してください。

お問い合わせ 松塩筑木曾老人福祉施設組合事務局 ☎ 0263-53-5000



## 木祖村にお住まいの皆さまへ

こんにちは!木祖村地域おこし協力隊です。現在、木祖村では**坂口・平野・菅原の3人**の隊員が活動しております。各々、商工観光・アクティビティ・農業と、それぞれの活動テーマをもって、木祖村の課題解決や地域力の維持・発展のため、日々励んでおります。この“お便り”では、そんな私たちの活動や日常を、**木祖村にお住まいの皆さん**にも、知ってもらいたい!という思いのもと、お手紙をしたためるように、写真と文章で紹介させていただきます。**他にはどんな活動をしているの?**と気になった方は、**各種SNS**や**公式HP**(右QRコード参照)をご覧ください。回覧でお届けしている**地域おこ新聞**や**YouTube**配信などを、アーカイブとして発信しています◎お気軽にアクセスくださいませ。



**農酪狩に挑戦する  
菅原綾太隊員の**

## 農から始まるエトセトラ

**できることが増えてきました!**

こんにちは、菅原綾太です。4月中に**畑を貸してもらうことができました**。さつまいもやとうもろこし、枝豆などを育てています。畑作業以外にも資格を取得するために頑張っています。最近では**大型特殊免許を取得できました**。資格を取得することによってできることが増えれば村のためにもなると思うのでより一層頑張っていきたいと考えています。**牧草を攪拌する作業**を実際にやってみました。できることがもっと増えるように頑張ります!



## アートと歴史とアーカイブ

**アートを探る  
坂口佳奈隊員の**



**芸術と文化を学びなおしております**

今年から**地域の文化財**などをどのように残していくか学ぶため改めて芸術文化の勉強を始めました。協力隊で色々な仕事をやりながらの勉強なので、たまに「時間がない〜!」と焦りながらも進めています。**木祖村の面白いことを人に伝えられるようになって周りも笑顔が増えたらいいな**という思いを糧に頑張ります。



**アクティビティコーディネーター  
平野佑典(らすかる)隊員の**

## 活動冒険探求録

**すくすく大学地域おこし学部はじめました**

木祖中学校での課外授業「すくすく大学」にて、**様々な視点から木祖村を見るキッカケ作り**を目的とした「地域おこし学部」を受け持たせていただいております。木祖村に住んで間もない私にとって、子どもたちから教わることも多く、**毎回気づきと学びの連続です**。今年度は新たな視点での木祖村の地図づくりとお土産づくりに挑戦したいと考えています。これからも**子どもたちに原体験を届け続ける**というテーマのもと、活動に取り組み、楽しみ、楽しませて参ります。いつも応援ありがとうございます。



## お休み処ときわの会 朴葉巻作りを行いました！

6月8日(水)、お休み処ときわの会による朴葉巻作りが行われました。男女合わせ26名の参加者で手分けをしながら手際よく、また、皆さん笑顔が絶えず楽しんで作られていました。出来上がった朴葉巻は手作りならではの、美味しい朴葉巻が完成しました。



## 令和4年度むらづくりミーティングを実施しました

令和4年6月18日(土)に社会体育館で「むらづくりミーティング」を実施しました。

今回は健康づくりをテーマとし、令和5年度からの立ち上げを目指している木祖村総合型地域スポーツクラブの概要説明や、村スポーツ推進委員の代表として、辺見元孝健康運動指導士から健康づくりについての講演を受けた後、100歳まで健康で過ごすためには何が必要かを参加者同士で話し合いました。

今回の講演の内容や、住民の方からいただいた意見は、今後のむらづくりに活かしてまいります。



## 第39回 長野県小学生陸上競技大会に参加しました

6月19日(日)に松本平広域公園陸上競技場を会場に、「第39回長野県小学生陸上競技大会」が開催されました。木祖源流トラッククラブからは、5月21日に開催された中信地区小学生陸上競技大会において上位に入賞した7名【4年男子100m：奥谷結人さん、4年女子100m：加藤愛菜さん・原暖々香さん、6年男子100m：黒内一磨さん、5・6年男子コンバインドB：小垣外世羅さん(6年)、5・6年女子コンバインドB：奥谷愛香さん(6年)】が参加しました。

当日は日差しが強い暑い中での競技となりましたが、それぞれ出場した種目を一生懸命頑張りました。

4年女子100mの原暖々香さんは5位入賞を果たしました。  
※コンバインドB：走り幅跳び、ジャベリックボール投げの2種競技。





## サマージャンボ宝くじ 発売中です！

「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が7月5日(火)から8月5日(金)まで全国で2種類販売されています。

### サマージャンボ宝くじ

1等 5億円×24本

前後賞各 1億円×48本

※当せん本数は、販売総額が720億円・24ユニットの場合

### サマージャンボミニ

1等 3,000万円×28本

※当せん本数は販売総額210億円・7ユニットの場合



この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

## 国民年金の加入手続き・保険料免除申請等の電子申請を開始します

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更、保険料免除・納付猶予申請、学生納付特例申請については、マイナポータルを利用した電子申請ができるようになりました。申請には、マイナンバーカードが必要となりますが、マイナポータルの情報を活用してスマートフォンやパソコンで申請書等を作成することができるため、紙の申請書より簡単に作成することができます。

また、申請結果もスマートフォン等で確認することができます。お手続きの際は、是非ご利用ください。

詳しくは、日本年金機構のホームページをご確認ください。

## お詫びと訂正

令和4年5月26日発行広報きそ5月号No.372で掲載しました「木祖村の補助金制度」におきまして一部誤りがございました。

18ページ「地域づくり活性化事業補助金」

正：地域活性化に係る事業について対象経費の75%に相当な額を補助。(上限10万円)

ご迷惑おかけしましたこととお詫びするとともに、ここに訂正させていただきます。



## ナンバープレイス

広報きそ5月号 No.372  
P32掲載ナンバープレイスの答え

3	1	8	7	4	2	6	9	5
5	9	7	3	1	6	2	8	4
2	6	4	5	8	9	7	3	1
6	5	9	8	3	7	1	4	2
8	7	2	1	6	4	3	5	9
1	4	3	9	2	5	8	7	6
4	8	1	2	5	3	9	6	7
7	2	6	4	9	8	5	1	3
9	3	5	6	7	1	4	2	8



# ナンバープレイス

## 解き方

- ①タテ9列、ヨコ9列のどの列にも1～9の数字が1つつ入る。
- ②太線で囲まれた3×3の9マスのどのブロック内にも1～9の数字が1つつ入る。

3	7	8			9	1		
			8			3		7
2	5	1	3	7	6	4		8
5		9	4	2				
	2				5	9		
7	4							3
	3					7		
	1		6					9
6		5	1				4	2

## 緊急当番医

月	日	医院名	町村名	電話	月	日	医院名	町村名	電話
7	3	木曾みたけ診療所	木曾町	46-2266	8	7	田沢医院	木曾町	44-2008
	10	奥原医院	木祖村	36-2264		11	古根医院	大桑村	55-1188
	17	王滝村診療所	王滝村	48-2731		14	木曾ひよし診療所	木曾町	26-2001
	18	原内科医院	木曾町	22-2678		21	奥原医院	木祖村	36-2264
	24	芦沢医院	上松町	52-2018		28	王滝村診療所	王滝村	48-2731
	31	大脇医院	上松町	52-2023					

変更のある場合がありますので、ながの医療情報Net (<http://www.qq.pref.nagano.lg.jp>) にてご確認ください。  
 ※イベント・行事等で村民の皆さんが写っている写真を広報きその記事等に使用させていただく場合がございます。  
 ご了承をお願いいたします。

## 村民のうごき ( )内は対前月比

	人口	男	女	世帯数
6月	2,685(-7)	1,260(-2)	1,425(-5)	1,104(-4)
7月	2,680(-5)	1,255(-5)	1,425(±0)	1,106(+2)

広報きそ 373号 (令和4年7月28日発行)  
 編集/発行: 長野県木祖村 総務課  
 TEL: 0264-36-2001 FAX: 0264-36-3344  
 ホームページアドレス: <http://www.vill.kiso.nagano.jp>  
 この広報誌は、地球に優しい再生紙を使用しています