



木曽川源流の里 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”

2023

7

No.379

令和5年
7月27日



6月30日(金) 木祖小学校音楽会

今月の主な内容

- | | |
|--|---|
| ・ 村長コラム 2P | ・ 観光協会だより 10P |
| ・ 木曽郡消防ポンプ操法大会 3P | ・ 木祖村地域おこし協力隊員の4人から
皆さんへのお便り 11P |
| ・ 木祖村総合型スポーツクラブ設立総会/会員募集/
長野県小学生陸上競技交流大会 4、5P | ・ 農業委員と農地利用最適化推進委員の紹介 12P |
| ・ 保健室だより 6、7P | ・ 伊藤一生の恋愛コラム 13P |
| ・ スマホ健康アプリ「えってこ」/
ウォーキングラリー大賞 8、9P | ・ 保育園&子育て支援センターだより 14、15P |
| | ・ お知らせ 16~19P |

村長コラム

コロナ禍から 社会の変容に想う



令和2年はじめから本格的に流行が始まった新型コロナウイルス感染症は、我が国においても猛威を振るい、感染症法上の位置づけが変更された5月連休明けの時点で、感染者数3,380万人強、死者数7万5千人弱とこの日本にも大きな傷跡を残しました。緊急事態宣言、蔓延防止措置などが発出され、外出の制限がかかったり、行事の自粛が要請されたりと私たちの生活が一変したことはご承知のとおりです。コロナ禍は完全に終息したわけではありませんが、私たちの日常は少しずつ以前の状態に戻ってきています。

村が実施する行事も感染対策を確実にを行うことを前提にほぼコロナ禍前の状態に戻しています。やぶはら高原はくさいマラソン大会は、以前には及びませんが、およそ1千人のランナーに参加していただいて、盛大に開催できましたし、今後行う行事もほぼ予定通り行うこととしています。

自治会などの行事も戻りつつあるとお聞きしていますが、私には一つ気になることがあります。それは、これまで人と人とのコミュニケーションの場として大きな意味を持ってきた「出会う場、語る場」が減ってしまうのではないかとことです。確かに仕事においては、実質的な議論もない会議は今後もオンラインで行えば十分かと思えます。しかしながら、顔を合わせて膝詰めで議論したり、懇親会の場で情報交換することが重要な場面は多く、そういった機会まで効率化してしまうと、社会活動や経済活動に大きな影響が出てきます。

ひるがえって、村内においても、このコロナ禍で人が集まる機会が減っており、「このままでいい」という考えもあるかとは思いますが、この小さな村で地域のコミュニティが衰退することは、村の元気がなくなっていくことにつながることを危惧しています。何でも元に戻してくださいと言うわけではありませんが、「出会う場・語る場」ができる限りなくならないことを願っています。

村長 奥原 秀一

木曽郡消防ポンプ操法大会

令和5年度木曽郡消防ポンプ操法大会が王滝村で行われ、ポンプ操法第1部（ポンプ車の部）に機動隊が出場しました。

惜しくも入賞とはいきませんでした。日頃の練習の成果が十分に感じられました。

最近では災害が毎年のように全国各地で発生し、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えます。



団長あいさつ

団長 笹川 政義

木曽郡消防ポンプ操法大会に臨み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にご心から感謝申し上げます。

消防操法は規律正しく、正確操作が求められ、また緊張感高まる中、出場分団においては、分団一丸となり、日々の訓練の成果を十分に発揮しております。

今年には応援体制にして他の分団にも手伝ってもらい本大会へ臨みました。

団員は減少傾向にありますが、それを補うだけの一人一人の消防・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お願い申し上げます。



木祖村総合型スポーツクラブ 設立総会が開催されました

6月7日(水)に木祖村総合型スポーツクラブ設立総会が開催されました。木祖村総合型スポーツクラブでは「100歳人生…源流の里木祖村をスポーツで元気+笑顔に」をミッションに掲げ、村内の様々な団体が連携融合し、地域の資源を活かして、スポーツ活動や健康づくりの振興を図っていきます。

設立総会後は記念講演として、小木曽出身の松本国際高等学校サッカー部監督・勝沢 勝氏より「スポーツのちから」をテーマにご講演をいただき、クラブ設立に華を添えていただきました。



木祖村総合型スポーツクラブ 運営体制

理事長	五月日 実 (木祖村スポーツ推進委員・木祖村体育協会)	
専務理事	辺見 元孝 (木祖村スポーツ推進委員)	
理事	鈴木 正弘 (木祖村体育協会)	寺平 単 (木祖村スポーツ推進委員)
	工藤 春香 (木祖村スポーツ推進委員)	
監査	奥原 佐 (奥原医院)	畑中 和良 (木祖村社会福祉協議会)

運営委員 (五十音順)

委員長	原 智恵 (木祖村スポーツ推進委員)	
	青木 彰伸 (みやのもり整骨院)	岩原 拓磨 (木祖村スポーツ推進委員)
	奥原 朝香 (木祖村役場住民福祉課)	奥原 健 (木祖村スポーツ推進委員)
	栗屋 佳洋 (藪原郵便局)	清水えり子 (アロマサロンさくらさくら)
	坪井 祐 (奥木曽グリーンリゾート(株))	林 翔太 (木祖村スポーツ推進委員)
	林 孝 (木祖村商工会)	深澤 享 (木曽郡身体障がい者福祉協会)
	松原恵美子 (とちのみ保育園)	村井 千秋 (木祖村公民館)

事務局

事務局長	辺見 元孝 (兼)	
	山崎 健 (木祖村教育委員会事務局)	日下部良卓 (木祖村教育委員会事務局)
	浦井 久子 (木祖村教育委員会事務局)	工藤 春香 (兼)
	奥谷妙恵子 (木祖村スポーツ推進委員)	武重 洋子 (木祖村教育委員会事務局)

役員 12名 (村内各種団体関係者)

木祖村総合型スポーツクラブ事業紹介 (抜粋)

- ・各種運動教室、スポーツイベント等の開催
- ・健康体力測定、健康体力相談や栄養生活アドバイス
- ・指導者育成、講習会等の開催
- ・文化活動の支援推進
- ・まめのわフィットネスルームの運営 等

木祖村総合型スポーツクラブ会員募集

木祖村総合型スポーツクラブでは随時、会員を募集しています。

年会費 4,500円 (スポーツ保険代・体育施設使用料・手数料含む)

※中学生、65歳以上の方、障害者手帳をお持ちの方は2,000円、高校生は3,500円です。



まめのわフィットネスルームのご紹介

まめのわフィットネスルームでは筋力トレーニング用マシン(油圧式)、有酸素トレーニング用マシン、リラクゼーションマシンを取り揃えています。その他、ストレッチマットやヨガボール等も自由にご利用いただけます。ご利用にあたっては、初回にマシンの利用方法について受講する必要があります(30~40分)。希望される方はクラブ事務局までお問い合わせください。

利用時間 月・水~土曜日…9:00~21:00

日曜・祝日……9:00~17:00(火曜日休館)

マシン利用料 300円/回 ※クラブ会員または年間体育施設使用料納付済みの方は無料

教室等により利用できない場合がありますので、利用状況はこちらからご確認ください。

<https://kisomame-fit.rsvsys.jp/>



まめっとカフェ(まめのわフィットネスカフェ)のご紹介

まめのわフィットネスルーム横、多目的ホールにてカフェを始めました。コーヒー、紅茶等や健康飲食品等のスナック類も販売しています。

ウォーキングの途中やフィットネスルームの後にぜひお立ち寄りください。
(月・水~金曜日 10:00~17:00、ラストオーダー16:30)



長野県小学生陸上競技交流大会に出場しました

6月18日(日)、長野市営陸上競技場において第40回長野県小学生陸上競技交流大会が開催され、木祖小学校4年松原楓佳さんと5年原 暖乃香さんが出場しました。松原さんは15秒38の記録で7位入賞し(写真左・右から2人目)、原さんは15秒25の記録を収めました(写真右・右から3人目)。これからの大会に向けて、さらに良い記録が出せるよう頑張っていきます。



お問い合わせ

木祖村総合型スポーツクラブ事務局

☎ 36-3500(まめのわ内 月・水~金曜日9:00~17:00)

まめのわ正面玄関入って、左側

会員申込・フィットネスルーム利用・カフェ受付はこちら

保健室だより



木祖村の健康事情

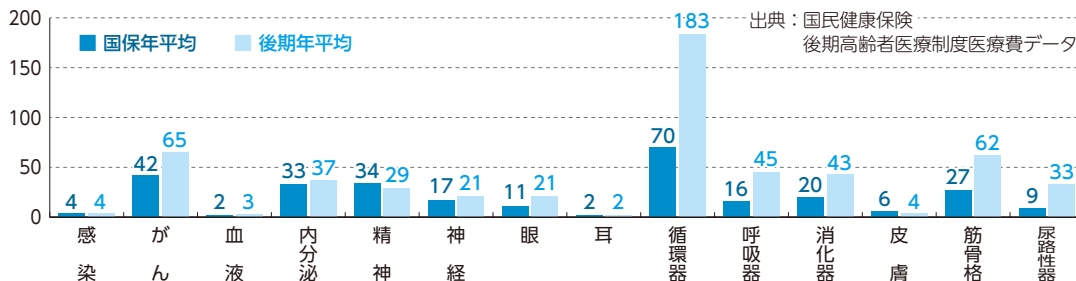
はじめに

令和5年5月に市町村別の平均寿命が発表されました。
木祖村は男性が82.2歳、女性が87.8歳。5年前と比べると男性が0.5歳、女性が0.1歳延びています。
日本は男性が81.5歳、女性が87.6歳。日本も木祖村も長寿になっています。
そこで今回は、平均寿命のほか、最近の村の健康事情について、お話しさせていただきます。

どんな病気で受診されるのか？

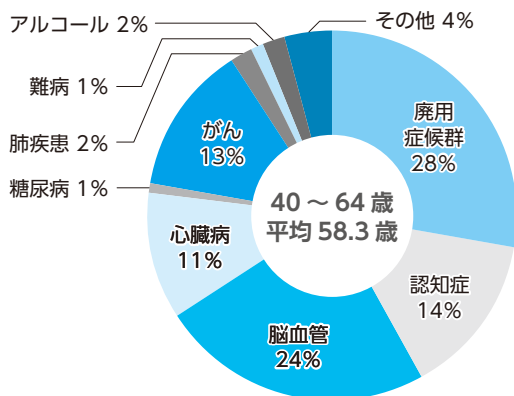
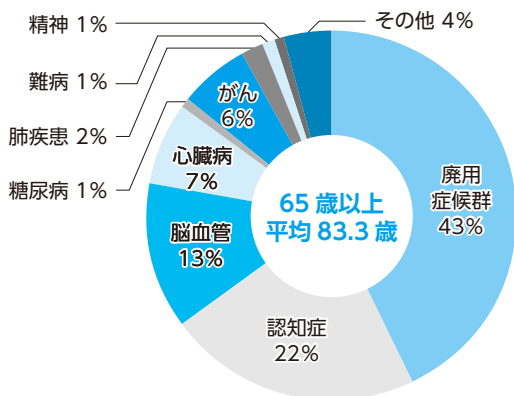
国民健康保険加入者634人と、後期高齢者医療制度加入者655人のデータをみると、1人当たりの医療費は後期が国保の2倍を超えます。
国保も後期もがんや循環器疾患で受診される方が多く、後期になると増えています。
村と長野県全体とを比較すると、国保はがんや循環器疾患（高血圧症）が多く、後期では循環器疾患（脳梗塞、高血圧症）や精神疾患、筋・骨格疾患が多いことがわかっています。

国保(平均63歳)と後期(平均83歳)の比較 被保1人当たり費用 H24~R4平均(単位:千円)



どんな病気で介護が必要になるの？

65歳以上では廃用性症候群*が最も多く、次いで認知症となっています。
40~64歳では65歳以上に比べ、脳血管疾患、がんの割合が高くなっています。
※廃用性症候群とは？…過度に安静にすることや、活動性が低下したことによる身体に生じた様々な状態



出典：介護保険新規申請データより

どんな病気で他界されるのか？

	村	国
1位	老衰	がん
2位	がん	心疾患
3位	肺炎	肺炎
4位	心疾患	脳血管疾患
5位	脳血管疾患	老衰

国と比較し、老衰が増加し循環器疾患（心疾患、脳血管疾患）が減少しており、あとはがんの減少が望めます。

出典：村データ 死亡原因統計H22-R4
国データ 人口動態調査 人口動態統計 年齢調整死亡率H22-R3より



がんの部位で多いのは

	男性		女性	
	村	国	村	国
1位	大腸	気管、気管支及び肺	肝及び肝内胆管	大腸
2位	上部消化管	胃	気管、気管支及び肺	気管、気管支及び肺
3位	気管、気管支及び肺	大腸	膵	膵
4位	肝及び肝内胆管	肝及び肝内胆管	胃	胃
5位	膵	膵	大腸	乳房

出典：国データ 人口動態調査 人口動態統計 悪性新生物による主な死因別にみた死亡率H22-R3より

男性の上部消化管（主に食道）が多く以前より増加傾向。食道のがんの原因は飲酒と喫煙と言われています。

また70歳未満では循環器、がんの順。循環器で多いのは脳出血、虚血性心疾患。がんの部位で多いのは肺、大腸、膵臓の順です。

みなさんの気持ちは？

以上が、木祖村の健康事情です。

長寿になってきてますが、県や国など、ほかの地域と比べると、課題が多いこともわかります。みなさんは、健康で長寿がいいですよね！（違うと言われると、話が進みませんので、そういうことにしておいてください。）

世界の保健所であるWHOが健康とは「病気でないとか弱っていないということではなく肉体的にも、精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態にあること。」と言ってます。みなさんは今、健康ですか？

今後、さらに健康で、長寿になっていくには、このような課題を解決していく必要があります。

検診にいきましょう！

健康で長寿になる方法を一つ紹介させていただきます。

木祖村に多いがんという病気は、早期発見早期治療が効果的です。

木曽病院小泉知展医師が、国立がん研究センターがん情報サービス院内がん登録生存率集2014年を解析した結果によると「胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がんは、検診でがんを発見された方のほうが、自覚症状等による発見よりも、5年後の生存率が高い。」そうです。また2017年の韓国の研究（「Effectiveness of the Korean National Cancer Screening Program in Reducing Gastric Cancer Mortality」）では「未受診者に比べ、胃内視鏡検診受診により、胃がん死亡率が47%減少したことが報告」されています。

木祖村では、各種がん検診も実施しておりますが、内視鏡検査などを単独で受診していただいた場合の補助事業として**部位別がん検診補助事業**も実施しております。ぜひご活用ください。

ほかにも健康で長寿になる方法はいっぱいありますが、詳しく知りたい方は保健係まで。

ということで、みなさん **健康で長寿を目指すなら…そうです！検診にいきましょう！**

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

木祖村のスマホ健康アプリ **えってこ** 知ってますか

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5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月末現在、木祖村の方205名、木祖村以外の方239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（32か月分）ですが

- ・木祖村の方 約2,000万円
- ・木祖村以外の方 約4,000万円
- ・計 約6,000万円

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3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5年8月1日(火)～10月31日(火)
- 実施期間 令和5年9月1日(金)～10月31日(火)
- 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月27日(木)自治会文書)をご参照ください。
- 表彰 個人、チーム歩数ランキング上位5位までに賞状と木祖村商品券



さらに! 期間中、1日平均5,900歩以上歩いた方*に木祖村商品券1,000円分
※50名以上おられれば、上位50名とさせていただきます。

参加申込書提出時に**限定えてこ反射タスキ**と
健康ポイント1P



お問い合わせ 木祖村役場 住民福祉課 担当：小坂・太田
☎：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。

●おすすめの有酸素運動は？

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ませんか？

観光協会だより

一般社団法人 木祖村観光協会長就任の御挨拶

村民の皆様 こんにちは。木曾川源流の里木祖村も夏の涼しさを売りにする観光シーズンを迎えました。いかがお過ごしでしょうか？

先の一般社団法人木祖村観光協会社員総会において会長に選出された前村長の唐澤一寛でございます。どうぞ宜しくお願いいたします。

平成26年10月に村長選に出馬し、当時、私は観光協会を村から切り離して民営化を図ることを公約として掲げ、選挙の結果を受け村長に就任。一期目の内に「一般社団法人木祖村観光協会」を平成29年10月に立ち上げをいたしました。初代会長を奥木曾グリーンリゾート株式会社社長の川口勝さんをお願いし、専務理事を元副村長の圃中登志彦さんに就任をお願いし、副会長・理事の皆さんや会員の皆さんの絶大な御支援・御協力により、私が描いておりました以上の観光協会に発展されました。関係者各位のご努力に心から敬意と感謝を申し上げます。ありがとうございました。

足掛け4年にもわたるコロナ禍も5類扱いとなり、5月の連休以降全国各地がコロナ禍以前の賑いを見せております。村も各種イベントを以前のように計画をしておりますし、木曾川下流域の皆さんとの交流事業も企画はいっぱいです。

木祖村の自然・歴史・文化・産業等の資源を積極的に活用し、観光の振興に関する事業等実施し、観光産業の発展を図り、村の経済の活性化に寄与することができるよう、2代目会長として精進することをお約束いたします。

今後とも宜しく御指導いただきますようお願い申し上げます。

令和5年6月20日

一般社団法人木祖村観光協会 会長 唐澤一寛



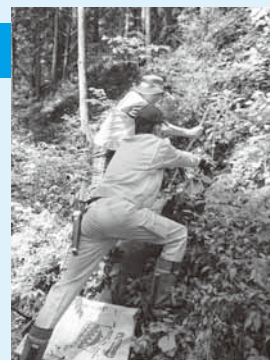
名古屋水フェスタに参加しました！



6月4日に名古屋市上下水道局主催の「名古屋水フェスタ」に参加しました。木曾三川マルシェで木曾三川流域の各々の地域が特産品や工芸品の販売を行い、木祖村も地元野菜や人気のピリ辛こうじ、旬の朴葉巻きなどを販売しました。木祖村の奥原村長や役場職員、友愛会メンバーも販売のお手伝いに加わり、木祖村ブースは午前中から大賑わい！また、ステージイベントではkiso源流の子どもたちのダンスもあり、コロナの規制も緩和されたことで多くの方がイベントへ訪れていました。初夏の空気が気持ちいい青天の日に、大盛況の出店となりました。

木祖村友愛会（旧東海地区木祖村人会）新緑祭り開催しました。

5月19日～20日の2日間、木祖村友愛会（会長：三浦浩）一行（20名）が木祖村を訪れ、親睦会、中山道鳥居峠でのカエデ植樹、山菜採りと山菜昼食会等々、木祖村の新緑を満喫しました。



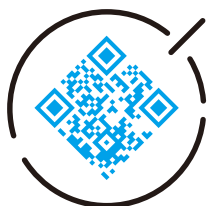
お問い合わせ (一社)木祖村観光協会 (木祖村友愛会事務局) ☎ 36-2543

木祖村地域おこし協力隊員の4人から皆さんへのお便り

木祖村にお住まいの皆さまへ

令和5年度より新しい仲間も増え、現在木祖村では坂口・平野・菅原・丸

山の4人の隊員が活動しています。商工観光・アクティビティ・一次産業・農業と、それぞれのテーマをもって、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「地域の皆さまに知ってもらいたい！」という思いのもと、お手紙をしたためるように、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や公式ホームページ（左QRコード参照）もご覧ください。



原体験を作り届ける平野らすかる隊員の

活動冒険探求録



アトリエ活動拠点が決定しました！

かねてより探していた“卒隊後に活動するための場所”が見つかりました。持ち主様のご厚意で、小木曽の「焼き肉喫茶はなのき」を借り受けております。テーブル席のフロアは工具や機械を揃えてモノづくりができる工房にして、二十畳以上あるお座敷は子どもたちを招くことができるワークスペースとして活用する予定です。キッチンを活用方法も模索中です。絶賛お片付け&改装中ではありますが、お気軽に覗いてお声がけいただければ幸いです。



アートを探る坂口佳奈隊員の

アートと歴史とアーカイブ



木祖村名古屋出張所へ

木祖村地域おこし協力隊の坂口です。私は現在名古屋にある木祖村アンテナショップへ週の半分勤務しています。なかなか木祖村にいけないことも多いですが、木祖村で扱っている商品や地元の方が育てている野菜など関わらないとわからなかったことも多く勉強になります。地域おこし協力隊が関わることで地元の方にも親しみを持っていただけたらと思います。引き続き木祖村での活動もしていくのでよろしくお祈いします。



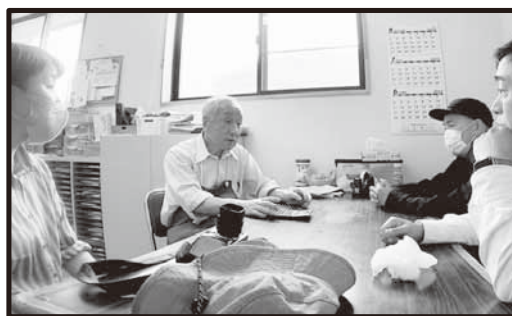
一次産業を盛り上げる菅原綾太隊員の

農から始まるエトセトラ



農業のマーケティングも勉強中！

きそむら道の駅の高橋忠久さんにマーケティングについてお伺いしました。農作物の販売促進手段の一つであるブランド化の話は興味深く、同じ作物であっても売れ行きに大きな差が出ることには驚きました。商品名ひとつをとっても、上下流域などの交流地域において認知度が向上して身近なものとして親しまれるキッカケになったり、既に広く認知されている名称をブランド名として活用することで全国規模での販売に繋がったりするそうです。



農業委員と農地利用最適化推進委員をご紹介します！

【農業委員】

氏名	
平井 勤	2区
◎小林 佳幸	3区
田中 寛幸	6区
牛丸 尚	8区
岩原 たかせ	10区-2
奥原 辰男	14区
黒内 拓美	16区
○藤原 一	17区
藤原 志保	18区
青木 裕一	18区

◎会長 ○会長職務代理

◆新しい委員が決まりました

任期満了に伴い、新しい農業委員（10人）が村長から任命されました。

また、農地利用最適化推進委員（3人）も、農業委員会から委嘱されました。

任期は令和5年7月20日から令和8年7月19日までの3年間です。

◆「農業委員」って？

「農業委員」は、農業委員会等に関する法律により設置が義務付けられている行政委員会です。農地法等に基づく許認可事務のほか、農地等の利用の最適化（担い手への農地利用の集積と集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進）の推進のために活動しています。

農地の売買、権利移動等をお考えの方は、農業委員または、農業委員会事務局へご相談ください。

【農地利用最適化推進委員】

担当地区	氏名	
藪原	青木 誠	11区
菅	中村 和徳	1区
小木曾	田中 秀一	18区

◆「農地利用最適化推進委員」って？

農業委員と同様、非常勤の特別職公務員であり、農業委員と力を合わせて、担当地域の担い手への農地集積や、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進等の農地利用最適化活動を行います。

農地の転用等は許可が必要です

農地法は優良農地の確保と計画的な土地利用推進を目的としています。農地を宅地などにする場合や農地以外にするため所有権等の権利設定、移転を行う場合（4条、5条）には都道府県知事の許可が必要です。

条文	規制内容	申請者	申請書類
3条	農地所有権、利用権を移転する場合	譲受人・譲渡人	法令や内容によって多少異なりますが許可申請書、土地謄本、公図、位置図等が必要で、4・5条については転用する目的物の設計書等を求めています。詳しいことは農業委員会事務局へ。
4条	農地の所有権を有する者が自己の目的のために転用する場合	転用を行う者（農地所有者）	
5条	農地、採草放牧地を転用する際に所有権等の権利設定・移転が伴う場合	農地所有者と転用事業者	

お問い合わせ 木祖村農業委員会事務局 ☎ 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.31

バランス理論

今回は社会心理学理論から「ハイダーのバランス理論」を紹介します。

アメリカの心理学者であるフリッツ・ハイダーが提唱した

「好きな人が好きというものは好きになりやすい」
「好きな人が嫌いというものは嫌いになりやすい」
「嫌いな人が好きというものは嫌いになりやすい」
という人間関係に関する理論の一つで、他者を評価するときには他者の存在そのものだけではなく、自分と他者とのあいだに存在する何かとのバランスが重要だという考え方です。

例えば、AとBとCという人がいるとしましょう。

Aさんが、Bさんを好きだとします。

CさんはAさんが好きだけどBさんをあまり

知らない。

そんな状況でもCさんはBさんのことを好意的に思うようになります。

またAさんがゴルフが好きで、Bさんもゴルフが好き。こういう状態であれば、AさんとBさんはお互いに好意を持つようになります。

逆にAさんがゴルフを嫌い。Bさんもゴルフが嫌いという状態でもAさんとBさんはお互いに好意を持つようになります。

これがバランス理論です。

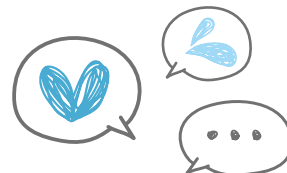
恋愛として考えるならば、好きな人ができた場合、その人との共通の好きなものや嫌いなものを見つけることで、相手からの好意を引き出しやすくさせることができるのですね。

好きな人がいるならそこに近づくように同じ趣味を持つ、もしくは興味を持つのがいいと思いますよ。



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。



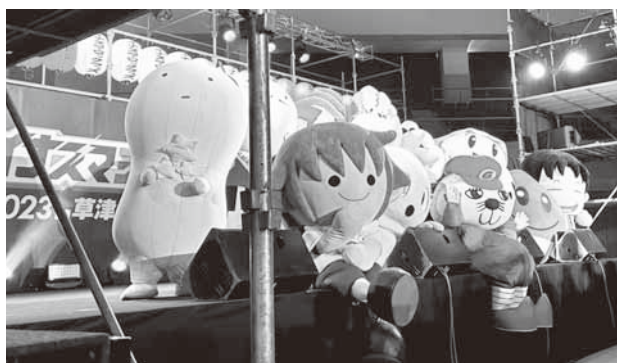
★木祖村観光大使活動報告

5月27日に滋賀県草津市で「イナズマフットボールGP XL 2023 in 草津」のイベントに参加してきました。

こだまの森の宣伝や今冬のスキー場営業で関西方面への営業も行いたいということもあって、来場されたお客様への宣伝と共に調査も行っていました。

イベントには、20~30代の若い方が多く来場されており、スキー場の話に興味を示されていました。

興味を示された方々の多くは白馬へ滑りに行かれているという話を聞いたため、やぶはらの紹介をしたところ大変感触が良く、是非行きたいという言葉が多く聞くことができました。スキー専門ショップもオープンしたので今冬に向けて営業も頑張っていきます。



お問い合わせ 木祖村役場 総務課（結婚支援担当） ☎ 36-2001

こだまの森へ園外保育

6月7日(水)園外保育でこだまの森に行ってきました。
 大きなバスに乗って、みんなで一緒に行けることをとても楽しみにしていた子どもたちです。こだまの森に到着すると年長児は野外音楽堂に行き、クライミングウォールに挑戦しました。また、保育参加のお父さん先生も加わり、自然いっぱいの中で走り回ってみんなで鬼ごっこもして楽しみました。年中少児は、自分の好きな遊具を選んで高いところまで登ったり、ターザンロープをやってみたりと満足そうに遊ぶことができました。



年少児、集合！上手に撮れたかな？



野外音楽堂でハイポーズ!!



たくさん遊んで楽しかったね！

親子体操教室

子育て支援センターでは5月30日に親子体操教室を開催しました。
 講師に原智恵先生をお招きして、3組7名の親子さんと、もも組4名の子ども達で体を使って遊びました。今回は身近にあるバスタオルを使いました。包まれて揺れる感じが心地いいようで、リラックスした表情の子ども達でした。親子で楽しい時間を過ごす事ができました。



親子でお散歩♪



ゆ〜らゆ〜ら♪

☆ 放課後児童クラブ日記 ☆

6月は蒸し暑い日涼い日が交互に来ました。身体が暑さに慣れないため、こまめに水分補給をしながら熱中症対策をして過ごしました。

児童クラブではおにごっこ、シャトルラン、バドミントン、縄跳びなど体を動かす遊びをする子が多いです。その中でも“ドッジビー”が人気です。ドッジボールのフリスビーバージョンで2チームに分かれて柔らかいフリスビーを投げて当てるゲームです。子ども達がルールを考え様々な投げ方やよけ方を習得していく姿に感心をします。



子ども達が少人数の日に散歩に出かけました。抜け道をよく知っている子ども達です。笑ん館でドミノ倒しやオセロをやって遊んだり、お弁当を食べたりしました。

人生ゲーム楽しそうです★



最近では、1・2年生も上級生の姿を見て宿題をやってから遊ぶことが増えました。

平仮名の宿題では、「“お”の字の丸のところしっかり書けているね」等、具体的にほめると張り切って書いて見せてくれます。

また、音楽会に向けて自主的にリコーダーや歌の練習をする子もいます♪



7月24日～8月21日は学校が夏休みに入るため、児童クラブは1日開所します。(土日祝お盆を除く) 水遊びや工作のほか、中学生や大学生、地域の方との交流を予定しています。

木曽税務署からのお知らせ

- ◆事業者の方向けにインボイス制度に関する説明会を次のとおり開催しています。
令和5年10月から開始する消費税のインボイス制度の概要や消費税の基本的な仕組みについて説明を行いますので、ぜひご参加ください。

【インボイス制度説明会】

定員各50名。参加される場合は開催日の3日前までに木曽税務署へ電話でお申し込みください。

開催日	開催場所	開催時間
8月25日(金)	木曽税務署 2階会議室	午前9時～10時
9月26日(火)		

- ◆登録するかお悩みの免税事業者の方を対象に、登録の考え方や必要な情報等を個別にご案内する登録要否相談会も開催しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【登録要否相談会】

開催日	開催場所	開催時間
8月25日(金)	木曽税務署 2階会議室	午前11時～12時
9月26日(火)		午後1時～5時

相談時間は各回1時間程度となります。参加される場合は開催日の3日前までに木曽税務署へ電話でお申し込みください。

お問い合わせ 木曽税務署 調査部門（直通） ☎ 22-3254

松本年金事務所の電話番号が変わりました

固定電話回線の切替えに伴い、令和5年5月8日から電話番号が変更となりました。

【代表】 ☎ **0263-25-8100** ※自動音声案内

※自動音声案内は以前と変更ありません。

【受付時間】 8：30～17：15（土日祝日、年末年始を除く）

※年金相談は以下の時間も行っていきます。

（週初の開所日） 17：15～19：00

（第2土曜日） 9：30～16：00



全国一斉「こどもの人権相談」強化週間について

法務局では、いじめや家庭内における虐待等に悩む子どもたちの声を聴くため、専用相談電話「こどもの人権110番」、インターネット人権相談受付窓口「こどもの人権SOS-eメール」及びSNS（LINE）による人権相談を開設して、子どもをめぐる人権相談に応じています。このうち「こどもの人権110番」及びSNS（LINE）による人権相談について、“あなたの悩みを聞かせてね”をキャッチコピーとして、2学期が始まって間もない子どもたちの悩みをより多く受け止めるために、8月23日(水)から8月29日(火)までの7日間は、平日の受付時間を延長するとともに、土日も相談に応じる「全国一斉『こどもの人権110番』強化週間」を実施します。



こどもの人権110番

☎ 0120-007-110

SNS（LINE）による人権相談

以下の検索ID・二次元コード等から公式アカウント「SNS人権相談」を友だち追加の上、ご相談ください。なお、**相談内容を入力する前に「ご相談はこちら」をタップ**してください。

アカウント名：「SNS人権相談」
検索ID：@snsjinkensoudan



友だち追加は
こちらから！

- 8月23日(水)～8月25日(金)・8月28日(月)・8月29日(火) …… 8：30～19：00
 - 8月26日(土)・8月27日(日) …… 10：00～17：00
- ※上記以外は、平日 8：30～17：15

内閣府が行う「地震防災対策の現状調査に係るアンケートの協力」について

地震防災対策では、減災目標の達成を目指し、地域の特性に応じて、対策が進められているところです。この度、内閣府では、今後の防災対策に向けて、皆さまの声を反映させるため避難意識等に関する調査を実施します。一人でも多くの方にご回答いただきたく、ぜひご意見お聞かせください。お忙しい中、大変恐縮ではございますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 回答フォームURL：<https://en.surece.co.jp/kaiko2023/>
- 実施期間：令和5年7月1日(出)から8月31日(休)（終了予定）
- 回答の際、以下の点にご注意ください。
 - ・ 回答は1人1回限りとなります。
 - ・ 回答の途中で、回答状況を一時保存することはできません。
 - ・ 選択式の設問は該当する選択肢をチェックしてください。また、記述式の設問は可能な限り具体的にご回答ください。
 - ・ お答えいただいた内容は、個人が特定できないようとりまとめた後、今後の防災対策の検討に活用させていただきます。

お問い合わせ 内閣府政策統括官（防災担当）付参事官（防災計画担当）付
大竹、吉田 ☎ 03-3501-6996

信州木曽看護専門学校 地域特定推薦入試のご案内

木曽広域連合では、地域に貢献する看護師を養成するため、信州木曽看護専門学校への地域特定推薦枠を設けています。地域特定推薦での入学を希望する方は、下記の申請資格等をご確認の上、木曽広域連合へ申請手続きを行ってください。

○申込資格

高等学校を令和6年3月卒業見込み、又は卒業後5年以内（平成31年3月以降に卒業）の者で、次の(1)～(5)の条件に該当する者。

- (1) 現住所が木曽地域内か、木曽地域内の高等学校に在籍又は卒業した者であること。
- (2) 人物及び学業の成績が優れており、看護に関する学習意欲があること。
- (3) 信州木曽看護専門学校を第一志望とし、合格した場合には必ず同校に入学すること。
- (4) 信州木曽看護専門学校を卒業し、看護師資格を取得した後は木曽地域内の保健、医療・福祉機関において就業する意思があること。
- (5) 高等学校における学業の評定の平均値が、高等学校長宛募集通知に記載の値以上であること。（卒業後の方は、出身高等学校へお問い合わせください。）

○受付期間 令和5年6月30日(金) から 8月31日(休) まで

○申 込 先 〒399-6101 木曽郡木曽町日義4898-37 木曽広域連合健康福祉課
※ 郵便による提出も可能です。（8月31日必着）

選考方法など詳しくは、木曽広域連合のホームページをご覧ください。木曽広域連合健康福祉課（☎ 23-1050）へお問い合わせください。

《木曽広域連合ホームページ <https://www.kisoji.com>》

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4日(火)から8月4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 2,000万円×28本
 前後賞各 500万円×56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。

宝くじ 公式サイト

宝くじがネットで購入できる！

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます 宝くじ公式サイト | Q

お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)



ナンバープレイス

広報きそ5月号 No.378
 P32掲載ナンバープレイスの答え

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



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。

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



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
8	6	王滝村診療所	王滝村	48-2731	9	3	田澤医院	木曽町	44-2008
	11	原内科医院	木曽町	22-2678		10	奥原医院	木祖村	36-2264
	13	芦沢医院	上松町	52-2018		17	王滝村診療所	王滝村	48-2731
	20	古根医院	大桑村	55-1188		18	原内科医院	木曽町	22-2678
	27	大脇医院	上松町	52-2023		23	芦沢医院	上松町	52-2018
						24	古根医院	大桑村	55-1188

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。

※広報きそ等で村民の方が写っている写真を使用させていただく場合がございます。ご協力の程お願いいたします。

村民のうごき ()内は対前月比

	人口	男	女	世帯数
6月	2,601(-6)	1,218(-2)	1,383(-4)	1,093(-2)
7月	2,604(+3)	1,218(±0)	1,386(+3)	1,094(+1)

広報きそ 379号 (令和5年7月27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