



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”

2021  
9

No.368

令和3年  
9月24日



和2021年 木祖村 木曽川源流の里 木祖村 令和元年夏 砂防堰堤完成式

### 今月の主な内容

- ・ 令和2年度決算報告 ..... P2~5
- ・ 「幸せテラスまめのわ」 フィットネスルーム本格運用 ..... P6
- ・ 木祖中学校生徒 やぶはら高原スキー場 アンケート集計結果 ..... P7~9
- ・ 木祖村ブランド認証商品募集 ..... P10、11
- ・ ねんきんネット ..... P12、13
- ・ 甲種防火管理新規講習/ 残土処分場への立ち入りについて ..... P14
- ・ みんなの食育 ..... P15
- ・ 保健室だより ..... P16、17
- ・ 伊藤一生の恋愛コラム ..... P18
- ・ 地域おこし協力隊活動日誌 ..... P19
- ・ 保育園&子育て支援センターだより ..... P20
- ・ 放課後児童クラブ日記 ..... P21
- ・ なごやいんふお&観光協会だより ..... P22
- ・ PhotoNews ..... P23
- ・ 第48回全日本中学校陸上競技選手権大会出場/ 国スポ・全障スポの愛称・スローガン募集 ..... P24
- ・ お知らせ ..... P25~27

# 令和2年度 決算報告

※万円単位での四捨五入のため、合計数値等が不突合となっている場合があります。

## ☆一般会計

歳入	歳出	差引
38億9,815万円	37億3,197万円	1億6,618万円

令和2年度は約1億6千万円の黒字

## ☆特別会計

公共料金や利用料など、特定の収入を特定の事業に充てる会計で、歳入・歳出を事業内でやりくりしています。

事業名	歳入	歳出	差引
国民健康保険	3億5,029万円	3億3,499万円	1,530万円
後期高齢者医療制度	4,187万円	4,177万円	10万円

## ☆事業会計

令和2年度より地方公営企業会計基準に則った会計制度へ移行し簡易水道事業と下水道事業の2会計があります。公営企業会計の決算状況は次のとおりです。

### 【簡易水道事業会計】

#### 1. 収益的収入及び支出

区分		決算額
収入	簡易水道事業収益	1億2,891万円
	営業収益	5,944万円
	営業外収益	6,947万円
支出	簡易水道事業費	1億1,592万円
	営業費用	1億1,006万円
	営業外費用	419万円
	特別損失	167万円

#### 2. 資本的収入及び支出

区分		決算額
収入	資本的収入	4,843万円
	企業債	1,280万円
	国庫補助金	430万円
	他会計補助金	3,133万円
支出	資本的支出	6,777万円
	建設改良費	3,625万円
	固定資産購入費	581万円
	企業債償還金	2,571万円

### 【下水道事業会計】

#### 1. 収益的収入及び支出

区分		決算額
収入	下水道事業収益	2億437万円
	営業収益	4,873万円
	営業外収益	1億5,564万円
支出	下水道事業費	1億9,176万円
	営業費用	1億6,590万円
	営業外費用	2,483万円
	特別損失	103万円

#### 2. 資本的収入及び支出

区分		決算額
収入	資本的収入	1億726万円
	企業債	2,800万円
	国庫補助金	6,416万円
	他会計補助金	1,315万円
	負担金等	195万円
支出	資本的支出	1億6,984万円
	建設改良費	4,386万円
	固定資産購入費	6万円
	企業債償還金	1億2,592万円

## ☆基金

条例で定められた目的・使途に使うお金。

区 分	現 在 高	増減率 (前年度比)
財政調整基金	12億2,004万円	△2.9%
減債基金	887万円	0%
特定目的基金	4億2,627万円	△2.4%
定額運用基金	2億4,782万円	△8.3%
合 計	19億 300万円	△3.5%

## ☆村債

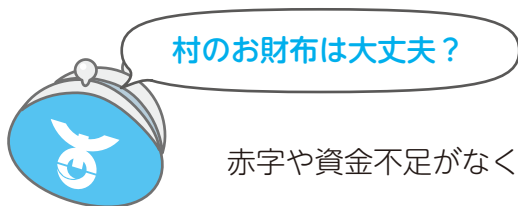
国や金融機関から借り入れる資金

区 分	残 高	増減率 (前年度比)
一 般 会 計	29億3,007万円	9.2%
簡易水道事業	4億5,945万円	△2.4%
農業集落排水事業	4億3,902万円	△8.7%
公共下水道事業	8億 579万円	△4.0%
合 計	46億3,433万円	3.6%

一般会計における村債（村の借金）の残高は29億3,007万円（村民一人当：106万円）で前年度より2億4,679万円（村民一人当：9万円）増加し、基金（村の貯金、定額運用基金は除く）の残高は16億5,518万円（村民一人当：60万円）で前年度より4,655万円（村民一人当：5千円）減少しました。

☆令和3年3月31日現在の住民基本台帳に基づく人口（2,754人）から算出しています。

## 村のお財布状況を評価すると？



村のお財布は大丈夫？

赤字や資金不足がなく、健全に運営されています。

この数値を超えると「危険信号」。健全化へ向けた取り組みが必要となります。

指 標	どんな比率を表すの？	木祖村	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計を中心とした赤字の割合	赤字なし	15.0%
連結実質赤字比率	全ての会計（一般会計、特別会計、公営企業会計）の赤字の割合	赤字なし	20.0%
実質公債費比率	年間の借金返済額の割合	5.8%	25.0%
将来負担比率	将来負担が見込まれる負債の割合	該当なし	350.0%
資金不足比率	公営企業ごとの資金の不足額の大きさを示す割合	資金不足なし	20.0%

木祖村は赤字や資金不足がないため、実質公債費比率を除く全ての項目で数値が算出されませんでした。また、実質公債費比率についても危険度を示す25%を下回っており、村の財政は健全といえます。





# 一般会計決算をグラフで見ると

## 歳入

38億9,815万円

## 歳出

37億3,197万円



## 村民1人当りに使われたお金は？

合計 約1,355,000円

高齢者福祉・  
児童福祉等の充実  
(民生費)  
約331,000円

行政の運営、  
地域自治の推進等  
(総務費)  
約282,000円

道路や橋りょうの  
整備等  
(土木費)  
約191,000円

村債の返済  
(公債費)  
約121,000円

商工振興、観光振興  
及び施設整備等  
(商工費)  
約108,000円

教育の充実  
(教育費)  
約106,000円

農業振興の充実と  
森林整備等  
(農林水産業費)  
約55,000円

その他  
(消防費、衛生費、議  
会費、災害復旧費等)  
約161,000円

☆令和3年3月31日現在の住民基本台帳に基づく人口(2,754人)から算出しています。  
☆地方財政状況調査等資料の数値により算出しています。

## 木祖村の家計簿 (もし木祖村が年収400万円の家庭だったら)

村の予算は金額が大きすぎて、実感がわかないかもしれません。そこで、一般会計予算を約900分の1の額にして、家計簿(年度分)に例えてみました。

### 【収入】

給与 (村税、分担金・負担金、使用料、手数料)	642,000円
貯金からの引き出し (繰入金)	214,000円
前年度からの繰越 (繰越金)	151,000円
雑収入 (諸収入、財産収入)	140,000円
他に頼らないお金 28.7%	
親からの仕送り (地方交付税、国・県支出金等)	2,266,000円
ローン借入れ (村債)	587,000円
合 計	4,000,000円

### 【支出】

食費 (人件費)	541,000円
医療費、学費 (扶助費)	167,000円
ローン返済 (公債費)	356,000円
光熱水費、日用品の購入費 (物件費)	486,000円
自宅の増改築・修繕 (維持修繕費、投資的経費)	1,055,000円
子どもへの仕送り (繰入金)	145,000円
自治会費、その他会費 (補助費)	1,128,000円
貯金 (投資・出資・貸付金)	122,000円
合 計	4,000,000円

# 木祖村福祉施設「幸せテラスまめのわ」フィットネスルームの本格運用とトレーニングマシン設置、運用計画について

フィットネスルームでは、村民の皆様のスポーツ活動、体力向上、健康増進を図るのためトレーニング用に4種類の油圧マシン、有酸素運動用にフィットネスバイク1台とアセントトレーナー®2台を導入しました。そのうちのアセントトレーナーは、スポーツ振興くじ（toto・BIG）助成金\*を活用して、令和3年2月に納入されたものです。

秋からの一般利用開始に向けて準備を進めていますので、利用できるようになりましたら全戸配布文書等でお知らせします。

## \*スポーツ振興くじ（toto・BIG）助成金とは

子どもからお年寄りまで、誰もが、いつでも、身近にスポーツを楽しめる環境の整備など、新たなスポーツ振興施策を実施するための新たな財源を確保するため導入されたもの。くじの販売で得られた財源でスポーツ振興が目的の事業への助成金が交付される。



マシ ン 名	MATRIX アセントトレーナー A3X 2台
目 的	スポーツ活動、体力向上、健康増進を図る。

手で棒状のハンドルを前後に動かしながら、足を乗せたペダルを前後に漕ぐことでクロスカン트리スキーのような動作をするマシンです。老若男女問わず健康づくりには有酸素運動が推奨されていますが、アセントトレーナーでは上半身と下半身の運動を同時に行うため、有酸素運動マシンとして代表的なランニングマシンやフィットネスバイクよりも安全に\*1、効率よく\*2運動することができます。

\*1アセントトレーナーはランニングのような着地動作による関節への衝撃がないため、関節を傷めることなく運動することができます。

\*2ランニングやバイクでは主に下半身の筋肉を使いますが、アセントトレーナーでは下半身だけでなく上半身の筋肉も使うため、より多くのエネルギーを消費します。

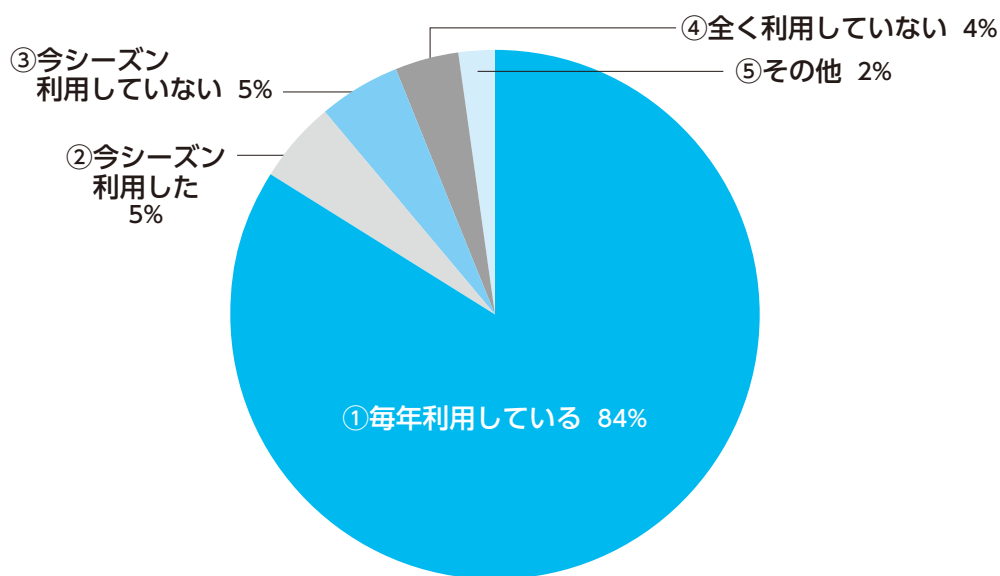
# 木祖中学校生徒 やぶはら高原スキー場アンケート集計結果

去る7月16日(金)、中学校の生徒に対し、やぶはら高原スキー場に関するアンケート調査を実施しましたので、その結果を報告します。

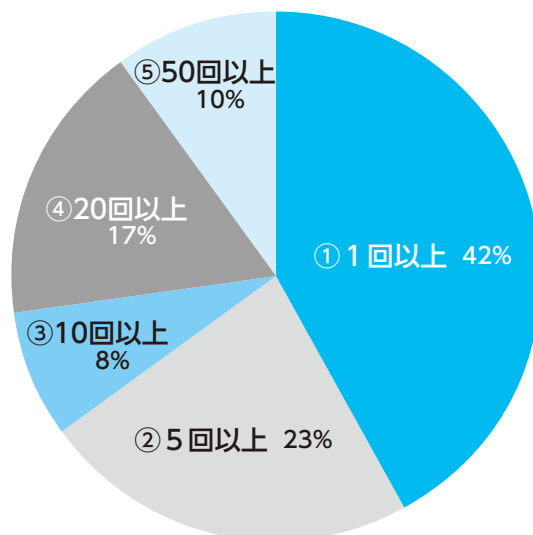
## ■個人アンケート結果（回答者数57名）

2つの問いにお答えいただきました。

### 1. あなたはお客（スキーヤー・スノーボーダー）として、やぶはら高原スキー場を利用していますか。（1つ選択）



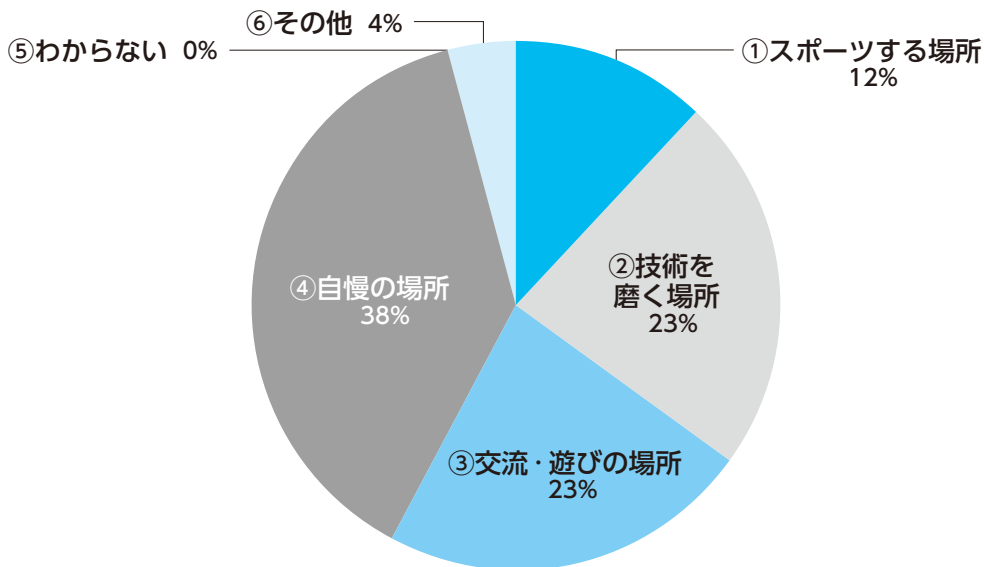
### 2. 「1」で今シーズンスキー場を利用した方に伺います。（1つ選択） あなたは今シーズン（2020-2021年）どの程度スキー場を利用しましたか。



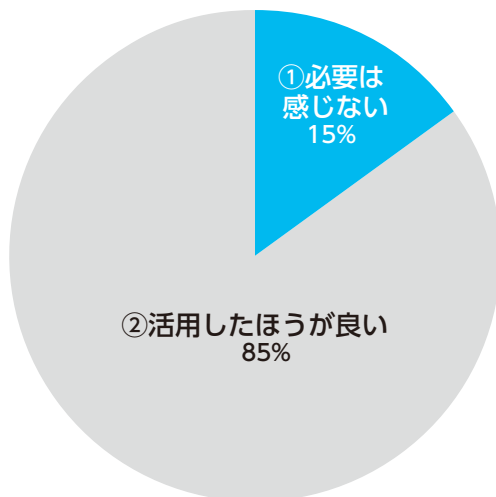
## ■グループのアンケート結果（13グループ）

4つの問いについて、グループごと話し合いながら答えていただきました。

### 1. 皆さんにとって「やぶはら高原スキー場」はどのような存在ですか。（2つ選択）



### 2. スキー場の夏場（グリーンシーズン）の活用をした方が良いと感じますか。（1つ選択） また、「その理由は何ですか。」「活用するとしたら、どんな方法が考えられますか。」



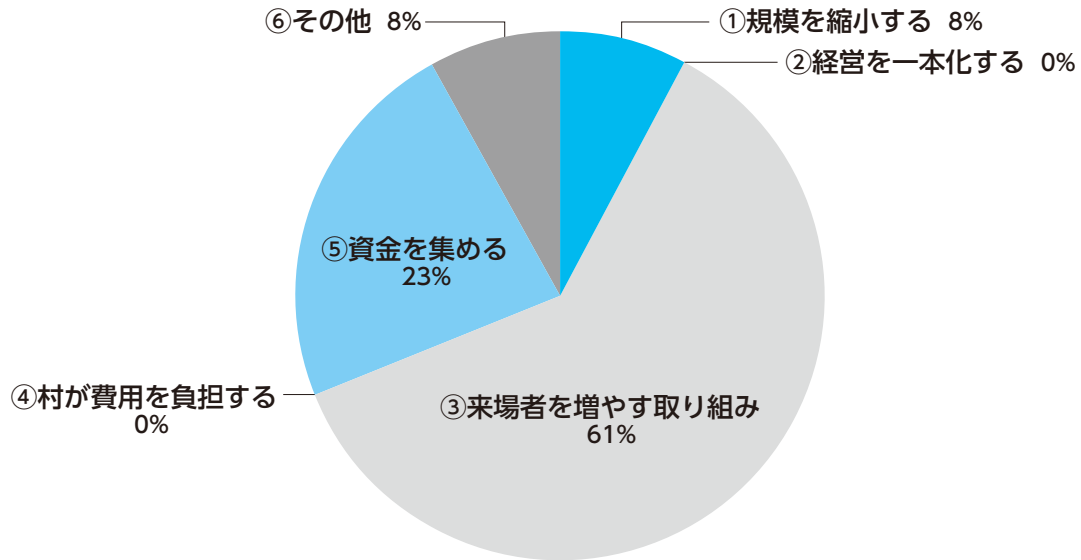
..... 【ゲレンデの活用方法は次のとおりです。】 .....

①キャンプ場	6	⑨ドッグラン	1	⑰人工スキー	1
②ハイキング	5	⑩花畑	1	⑱草刈体験	1
③イベント	5	⑪動物園	1	⑲食堂	1
④星空観察	4	⑫ダンボール滑り	1	⑳宿泊	1
⑤登山	3	⑬豆大プール	1	㉑トレーニング	1
⑥アスレチック	2	⑭花火	1	㉒学校行事	1
⑦ジップライン	2	⑮流しそうめん	1	㉓芝のグラウンド	1
⑧草ソリ	2	⑯昆虫採集	1		

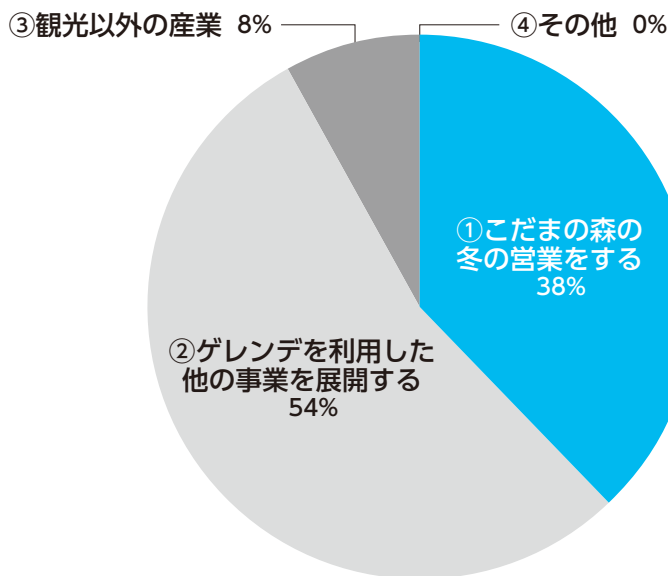




### 3. スキー場を継続する場合、今後どのようなことが必要だと思いますか。(1つ選択)



### 4. スキー場を廃止する場合、他に何かアイデアはありますか。(1つ選択)



アンケート結果の概要は以上ですが、その他の意見として、「若者に人気のジャンプ台」や「一般客でも入れるポールコースの設置」など要望がありました。

住民の皆さまに対するアンケート結果は、現在集計中です。

この中学生のアンケート結果や住民の皆さまのアンケート結果を基に、スキー場に特化した地区懇談会を今後予定しています。

# 木祖村 ブランド認証商品

## 募集

### 昨年度認証された商品一覧

- ・焼き肉のたれ（マルシン食品）
- ・源流の里おやき（株式会社源）
- ・えごまドーナツ（株式会社源）
- ・ほしいも（株式会社源）
- ・紫花豆の甘煮（株式会社源）
- ・ひたし豆（だし醤油・酢醤油）（株式会社源）
- ・きやらぶき（株式会社源）



「木祖村ブランド認証商品」を新たに募集します。  
左記のブランド認証マークを付することで、村の特産品の  
ブランド力を高め、消費拡大を目指します。  
認証基準に該当しそうな商品は、是非申請してください。

### 募集期間

令和3年9月27日(月)～10月29日(金)

#### 対象となり得るもの

村の特産品（木工芸品、食料品、加工品、高原野菜ほか）で他に類を見ない、木祖村ならではの商品である必要があります。木祖村ブランド認証審査会にて審査を行い、認証します。《詳しくは次ページをご覧ください。》

#### 申請方法

所定の申請用紙に必要事項を記入し、役場産業振興課までご提出ください。申請用紙は、役場産業振興課までお越しいただくか、木祖村公式ホームページからダウンロードしてください。

お問い合わせ 木祖村役場 産業振興課 ☎ 36-2001 mail : shoukou@kisomura.com

## 目的

村内で生産、加工製造された農林水産品及び特産品を、木祖村独自の基準により認証を行い、木祖村ブランドを確立し、産業の活性化と知名度や購買意欲の向上を図ることが目的です。

## 認証の方法

ブランド認証を適切かつ円滑に行うため、「木祖村ブランド認証審査会」を設け、商品ごとの認証基準を作っていきます。

## 認定の基本的基準

《必須要件》（次のすべてを満たしていることが必要です。）

- ・ 食品衛生法・商標法・特許法・著作権法・不正競争防止法など、関係法規の遵守
- ・ 業界での製造基準・表示基準を満たしているもの
- ・ 公序良俗に反するものでないもの

《認証基準》（次のいずれかを満たしていることが必要です。）

- ・ 本村の風土と歴史に育まれた木祖村ならではの魅力あるもの
- ・ ほかに類を見ない独自のもの、又は類似のものに対して優位性を主張できるもの
- ・ 品質を保持・向上するための裏づけがあり、信頼性を確保できるもの
- ・ 組織的に対応するなど、継続して安定的に供給できるもの

## 申請の資格者

認証の申請を行うことができる者は、村内で農林水産品及び特産品を生産、加工製造している個人、企業、団体等で、次に掲げる基準に適合する者とします。

- ・ 木祖村のブランド化に意欲的であり、必須要件を満たしていること。
- ・ 認証基準の運用を理解していること。

## 認証の申請

- ・ 「木祖村ブランド認定申請書」に必要書類を添付して役場産業振興課に提出します。（様式は、産業振興課に申し出るか、木祖村公式ホームページからダウンロードできます。）

## 認証の決定

村長が審査結果に基づき認証を決定し、「木祖村ブランド認証書」を交付します。

## 認証マークの表示

- ・ 認証商品（認証品）に、木祖村ブランドの「認証マーク」を表示することができます。
- ・ 認証マークを使用するときは「木祖村ブランドマーク使用届」により、あらかじめ村長に届出をします。
- ・ 認証マーク使用に要する作成経費等は、使用者が負担します。ただし、平成30年度から令和4年度までの5年間は村が補助をいたします。
- ・ 認証マークのほかに認証番号を表示することができます。

## 認証を受けた事業者等の責務

- ・ 認証品を生産、加工製造する事業者等は、常に認証基準に適合するよう努めるとともに、木祖村ブランドのイメージを損なうことのないよう誠実に対応していただきます。
- ・ 認証事業者は、毎年度3月末までの認定マークの使用実績等を、「木祖村ブランドマーク使用報告書」により、5月末日までに提出していただきます。

## 認証の有効期間

- ・ 木祖村ブランド認証の効力は、認証書を交付した日から5年間とします。
- ・ 継続して再認定を希望する場合は、認定期間満了2ヶ月前までに更新申請を行います。

《担当：木祖村役場 産業振興課》 ☎ 36-2001

# 「ねんきんネット」で 電子版「年金振込通知書」等の確認や 年金の見込額試算ができます！

- ◇年金の受給に関する各種通知書の確認・ダウンロード また
- ◇公的年金の源泉徴収票等の原本の再交付申請

## ■ 画面イメージ

通知書名	作成年月日	ダウンロード 実施年月日	操作
公的年金等の源泉徴収票 令和元年分	令和元年 1月15日		→ダウンロード
年金決定通知書・支給額 変更通知書 令和元年 10月分	令和元年 10月 7日	令和元年 11月11日	→ダウンロード
年金額改定通知書 令和元年 6月分	令和元年 6月 5日	令和元年 7月 1日	→ダウンロード
年金額改定通知書 令和元年 6月分	令和元年 6月 5日	令和元年 7月 7日	→ダウンロード
公的年金等の源泉徴収票 平成30年分	平成31年 1月16日	平成31年 1月21日	→ダウンロード



## 電子版の確認や原本の再交付を申請できるもの

- ・年金振込通知書
- ・公的年金等の源泉徴収票
- ・年金額改定通知書
- など

## ◇様々な条件に応じた年金の見込額試算

### 試算の方法

- ◆現在の加入条件が60歳まで継続したと仮定した見込額を自動表示する  
「かんたん試算」
- ◆今後の職業や年金受給開始年齢など詳細な条件を自分で設定して試算する  
「詳細な条件で試算」

老後の生活設計を考えるのに便利です！

- 年金を受給される前の方は
    - ・年金の受給開始を遅らせた場合の試算
  - 年金を受給されている方は
    - ・働きながら年金を受け取る場合の試算
- 年金受給開始年齢、各年齢ごとの年金の見込額などが表やグラフで表示されます！

## ◇他にも便利な機能があります！

- ◆これまでの年金加入記録に漏れや誤りがないか確認できます。
- ◆日本年金機構に提出する年金請求書などの届書を簡単に作成・印刷できます。
- ◆持ち主のわからない年金記録の検索もできます。



日本年金機構の  
ホームページで！

## ご利用登録は、とってもカンタン

ねんきんネット

検索

### ■画面イメージ



「ねんきんネットの」ご利用登録は、このページから！

### 【登録の流れ】

#### その1

以下をご用意いただき、  
新規登録画面から**必要事項**を入力してください。

- ・基礎年金番号<sup>※1</sup>
- ・メールアドレス  
(お持ちの場合)
- ・アクセスキー<sup>※2</sup>

#### その2

▶アクセスキー<sup>※2</sup>をお持ちの方  
すぐにユーザIDが発行されます。

▶アクセスキー<sup>※2</sup>をお持ちでない方  
日本年金機構においてご本人確認  
を行い、**5営業日程度**でユーザID  
を記載したハガキをお届けします。

#### その3

ユーザID・パスワード  
を使用して、「ねんきんネット」へ  
**ログイン**してください。

※1基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10ケタの番号です。

※2アクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用して申し込むことで、すぐにユーザIDを取得できます！  
アクセスキーは「ねんきん定期便」などに記載されている17ケタの番号です。

#### 基礎年金番号



■年金手帳

#### アクセスキー



■ねんきん定期便 (50歳未満)

### 【マイナンバーカードをお持ちの方は】

◆マイナンバーカードがあれば、「ねんきんネット」に登録していなくてもマイナポータルから「ねんきんネット」にアクセスできます。ぜひご利用ください。\*

マイナポータルの詳細は [マイナポータル](#) 検索

\*ご利用には、マイナンバーカードを読み取れるICカードリーダーが必要で、また、スマートフォンからこの仕組みは利用できません。

お問い合わせは

専用番号



0570-058-555

050 から始まる電話でおかけになる場合は  
03-6700-1144

受付  
時間

月曜日～金曜日：午前8時30分～午後5時15分（月曜のみ午後7時00分まで）  
第2土曜日：午前9時30分～午後4時00分  
※祝日（第2土曜日は除く）、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

# 令和3年度 甲種防火管理新規講習

消防法施行令第3条第1項第1号イに基づく甲種防火管理新規講習（新たに甲種防火管理者の資格を取得するための講習）を下記のとおり開催します。

## 1. 開催日時等

- (1)講習日時 令和3年10月21日(休) 午前9:30  
22日(金) 午前8:30
- (2)講習会場 木曽町日義 4898-37 木曽文化公園第2会議室 ☎ 23-8011
- (3)受講定員 30名
- (4)申込期間内でも定員に達し次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

## 2. 申込方法

- (1)「受講申込書」に必要事項を記入し、最寄りの消防署・分署へ受講料を添えて提出してください。  
※「受講申込書」は消防署・分署にあります。また、木曽広域連合のホームページからもダウンロードできます。
- (2)受講料 4,000円（テキスト代を含む）
- (3)申込期間 令和3年8月2日(月)～10月15日(金)

## 3. その他

- (1)この講習の内容・時間等は消防法で定められており、遅刻、中抜け及び早退等により受講時間が欠けた場合には、修了証を交付することができません。
- (2)筆記用具、昼食を持参してください。また、マスクの着用を忘れずをお願いします。
- (3)2日目に実技がありますので、動きやすい服装で受講をお願いします。
- (4)講習会両日とも、新型コロナウイルス感染症対策を実施します。

**お問い合わせ** 木曽消防署北分署 ☎ 36-3119 木曽広域本部予防係 ☎ 24-3119  
木曽消防署 ☎ 22-0119 木曽消防署南分署 ☎ 57-3119

# 残土処分場（コア山）への立ち入りについて

小木曽西山地籍にある木祖村の残土処分場（通称：コア山）は村が管理する公共事業用の残土処分場です。この場所は公共事業で発生した土砂等を処分管理するための場所のため、村民であっても立ち入りには村長の許可が必要になりますのでご注意ください。

なお、無許可で土砂やごみ等を捨てた場合は不法投棄となり法令により罰せられることもありますのでご注意ください。

**お問い合わせ** 木祖村役場 建設水道課 ☎ 36-2001



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ます。  
今回は **木祖小学校** です。

### 給食の時間

感染症予防のため、昨年  
1～3年生はランチルームで  
席の間隔をあけて、4～6年生  
は各教室で食べています。  
前を向いて黙食です。



学校給食は、学校給食法に基づき教育の一環として実施されています。  
栄養のバランスのとれた給食を友人や先生と一緒に食べることにより、食事のマナーや食べもの、栄養のことなどを知り、豊かな心と丈夫なからだを作ることを目指しています。

### 七夕献立

笹の葉に見立てた笹かまぼこの抹茶揚げ、ぶどうゼリーの夜空に星形のゼリーを浮かべた七夕ゼリーです。



### オリンピック開幕献立

オリンピックの開幕に向けて、各国の料理を味わいました。この日はフランスの料理です。【フランスパン、ムニエル、人参のラペ、ラタトゥイユ】



### 「まだい」献立

愛媛県より無償でいただいた「まだい」を鯛飯にしました。これに合わせ、西日本でよく食べられている麦みそのみそ汁にしました。



### 防災献立

9月1日は防災の日に合わせて防災献立です。加熱しなくても食べられる「救給五目ごはん」を食べました。



## 人気メニューの紹介

### カレーそばごはん

カレー味で、ご飯がすすみます！  
簡単にできるので、朝ご飯にもおすすめです。

#### ●材料（4人分くらい）

- ・豚ひき肉 …………… 140 g
- ・凍り豆腐 …………… 1枚 (17 g)
- ・しょうが …………… 適量 (3 g)
- A [
  - ・酒 …………… 小さじ2
  - ・さとう …………… 大さじ1
  - ・しょうゆ …………… 大さじ2強
  - ・カレー粉 …………… 大さじ1/2
- ・卵 …………… 2個
- ・炒め油 …………… 適量

#### ●作り方

- ① 凍り豆腐は、水に浸して戻し、細かいさいの目か粗みじんに切る。
- ② 炒り卵を作っておく。
- ③ みじん切りにしたしょうがとひき肉をよく炒め、Aで味付けする。様子を見て水分を足す。
- ④ 凍り豆腐を加えて炒め、水分を吸わせる。
- ⑤ 炒り卵を加えて混ぜる。ごはんのにのせていただく。
- ⑥ 彩りに、むき枝豆を加えてもよい。

#### 〈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
181kcal	12.7 g	11.6 g	4.1 g	1.3 g

食育に関するお問い合わせ 木祖村役場 住民福祉課（保健係） ☎ 36-2001

# 保健室だより

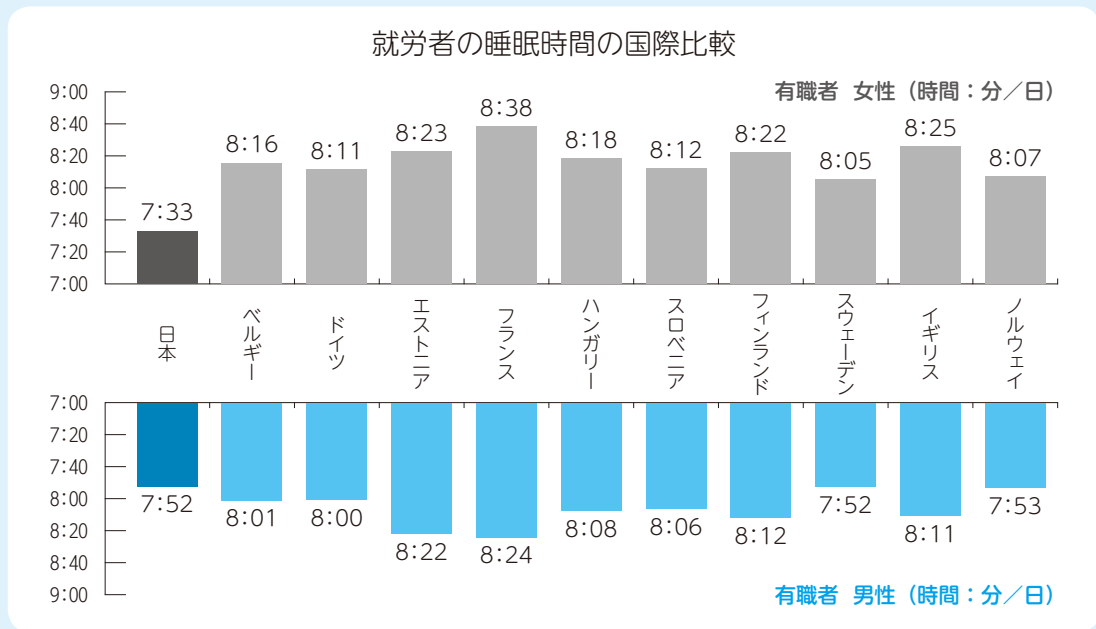


## 睡眠について

### はじめに

日本人、特に子どもたちや就労者の睡眠は、世界で最も短いことをご存知ですか。下図は就労者の男女別の睡眠時間を国際比較した結果です。日本人の睡眠時間がいかに短いかわかりいただけだと思います。

さて、皆さんは最近よく眠れていますか？寝つきはいいですか？‘人生の3分の1は睡眠’と言われる。最も身近な生活習慣の1つである睡眠について考えてみませんか。



### 睡眠は様々な役割を果たしています

最近では、睡眠は「疲労や眠気を解消するためのもの」だけでなく、「記憶の定着」「ホルモンバランスや自律神経の調整」「免疫力の向上」「老廃物の除去」など、起きている時にはできない重要な役割を果たしていると言われています。

### 睡眠不足が健康に及ぼす影響

慢性的な寝不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。例えば、健康な人でも1日10時間たっぷり眠った日に比較して、寝不足(4時間睡眠)をたった2日間続けただけで食欲を抑えるホルモンが減少し、逆に食欲が増大することが分かっています。実際に慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。



## 睡眠の質を高めるためにできる工夫



適切な睡眠時間は人それぞれですが、平日と休日を比較して休日のほうが1時間半以上長く寝ている場合は、慢性的な寝不足かもしれません。睡眠の質を高めるためにできる範囲で生活習慣を工夫してみてくださいはいかがでしょうか。

### □ 規則正しい生活を心がける

体の中には体内時計があり、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えてくれます。これらの準備は自分の意志ではコントロールできません。規則正しい生活こそが、体内時計を整え、そこにプログラミングされている睡眠を円滑に行う秘訣です。

### □ 午前中に日光を浴びる

ヒトの体内時計の周期は24時間より長めにできているため、長めの体内時計を毎日早めてあげないと、生活が後ろにずれてしまいます。朝の光には後ろにずれる時計を早める作用があります。起床直後の光が最も効果的なので、起きたらまずカーテンを開けて自然の光を部屋の中に取り込みましょう。

### □ 適度な運動を行う

睡眠の維持に習慣的な運動は効果があるようです。負担が少なく長続きするような有酸素運動（早足の散歩や軽いランニングなど）が良いでしょう。ただし、就寝前の激しい運動は逆に睡眠を妨げますので控えたほうがよいでしょう。

### □ 就寝90分前の入浴

就寝90分前の入浴は、体温が一時的に上がり、風呂あがりに下がることで入眠がスムーズになります。

### □ カフェインの摂取は夕方まで

カフェインが含まれる飲食物（コーヒー・緑茶・チョコレートなど）は覚醒作用があります。敏感な人は就寝の5～6時間前から控えたほうがよいでしょう。

### □ 夜はできるだけ光を避ける

スマートフォンやテレビ等の光（ブルーライト）は、睡眠の妨げになります。就寝前1時間の利用は控えましょう。どうしても使いたい時は、ブルーライトを軽減する設定に切り替えましょう。

睡眠の質が自らの工夫だけでは改善しないと感じた際には、早めに専門家に相談することが重要です。まずは、お気軽にご相談ください。

参考 e-ヘルスネット

**お問い合わせ** 木祖村役場 住民福祉課（保健係） ☎36-2001  
木祖村健康ダイヤル（専用ダイヤルは各戸配布をご確認ください）

Vol.20

## 「片面提示」と「両面提示」

今回は難しい技かもしれません。

説得の心理学。「片面提示」と「両面提示」です。「片面提示」はメリットだけ説明する方法。「両面提示」はデメリットとメリットの両方を説明する方法です。

例えば、販売員が掃除機をお客さんに説明する際に、「Aという掃除機は日本で一番性能が良いんですよ」というのが片面提示。「Aという掃除機は他よりも高いですが、その分性能が段違いに良いです」というのが両面提示。一般的には「両面提示」の方が説得力が高いと言われています。

そして、両面提示をするには「デメリットを伝えた後、メリットを言えよ」というのが一般的な恋愛本や心理学書・セミナーなどでは書かれていたり言われていたりしますね。

言葉にすると非常に簡単な話なのですが、このテクニック、実は相手の状況に応じての使い分けが必要になってくるんです。

どうということかといいますが、元々好意を持っている相手、それに対する知識が乏しい相手、面倒を嫌う相手には片面提示の方が効果的であり、両面提示は逆効果に。

逆に批判的な相手の場合、知識が豊富な場

合、自分で決めたい相手には両面提示が効果的なんですね。

上の販売員のケースで言うとその掃除機を買うと決めて来ているお客さんには片面提示の方が効果的であり、知識があって検討しているお客さんには両面提示の方が効果的なんですね。

また、恋愛でよくある、「友達から恋人になりたい」と願っている関係というのは、「付き合うということについて、相手を説得する必要がある状態である」とも言えます。

ということは、こちらも同じで好意をもってくれている相手には「片面提示」、逆に恋愛対象として見られてない相手には「両面提示」が効果的だということになります。

ただし、デメリットから先に言うのは効果的だとは思いますが、そのデメリットは小さいことをあげるようにしてくださいね。「すぐ浮気しちゃうけど、尽くすタイプなんだよー」

…これはダメなパターンですのでくれぐれも気をつけてくださいね。

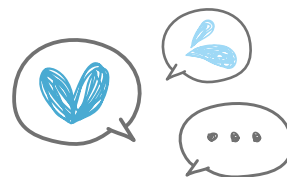
使い方は非常に難しいですが、説得には効果的とのことなので使ってみてはいかがでしょうか？

と、紹介したものの、実はぼくは「相手を好意的にさせてから」、「両面提示」を使っています。これに関しては実感でしかないのですが、最初から両面提示って上手いかわないことが多いんですよね。個人的にはもう一押しというときに使うと非常に効果的な気がします。使ううちにわかることも出てきますので、使いながら自分なりの技にしていってくださいね。



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

# 隊員の活動報告

木祖村の地域おこし協力隊がどんな活動をしているのかを、ちょっぴり紹介します。**他にはどんな活動があるの？**と気になった方は、**各種SNS**（Facebook / Twitter / Instagram）をご覧ください

## すくすく絵画教室

「すくすく絵画教室」が8月7日（土）と21日（土）に行われスタッフとして参加しました。**木曽で活動する画家さん**を講師に招き、キャンバスは**マルオカ工業さん**の商品が使われています。釘や櫛など**筆以外の道具**も利用し子どもたちも興味津々です。「**櫛を使ったらこんな絵の具の跡がついたよ!**」など新しい表現を発見した子もいて賑やかな時間となりました。作品は10月9日（土）から開催される「第35回全国日曜画家中部日本展」で発表されます。（坂口）



## 木曽川溪流釣りWS

木曽川の溪流釣りに着想を得た**モノづくりワークショップ**を、木祖小学校の放課後児童クラブで開催しました。村内の**漁業関係者の協力**の元、**地域の特徴**を交えた釣りの話や、**生きた川魚**を観察しながらの絵画体験を、子どもたちにお届けしました。描いた魚を切り貼り工作、後半は木曽川を模した大きな釣り堀を作って、魚釣りゲームを楽しみました。9月は、木彫りの魚を用いた溪流釣りWSを、こだまの森キャンプ場で開催し、ゆくゆくは**木曽川流域での交流**に発展させたいと思います。（平野）



# お六櫛問答

お六櫛職人として日々修行をしている中村隊員に、「お六櫛」に関する疑問を投げかけてみました。**皆さんからの質問も受付中。**

### くるくるの櫛と貝

平「パツと質問思いつきます?」

坂「そうですね、私は貝が**一押し**なんです」

平「貝?!」

中「貝は櫛を磨く道具だったんです。昔は

坂「磨いてツルツルになるのは貝の成分に

よるのかなあ?」

中「定かではないけど、成分っていうより貝

で**木の繊維を潰して**るんです。動物の骨も磨く道具で使っていて、原理はそれと同じだと思います」

### お六さんの勿体ない精神

坂「前にお六櫛が両歯になったのは勿体ないからって聞いたことがあります」

中「そうですね。片側だけだと材が勿体無いから両歯になったそうです。**みねばり**

などの材木は**本当に貴重**なもの。両歯になった分、鞘で強度を高めています」

坂「そうなんだ。鞘もいろんな種類がありますね」

中「**人によって形が違う**ので、櫛の形はもちろんです。鞘の形によって**どの職人さんが作られた**のかわかると思います」



## 鳥の巣の中はどうなってるの？

「あー、赤ちゃんがいっぱい！」「たまごの殻と羽があるー」

6月末から保育園の玄関やあちらこちらに、鳥の巣ができはじめました。

親鳥が餌を運ぶ姿を見かけたり、赤ちゃん鳥の声が聞こえたりと興味津々の子ども達。

巣の中をちょっとカメラで覗いてみた様子を、大型テレビで見ました。

園の近くで飛んでいる鳥を見ると、子ども達から「きつと、あの赤ちゃんだよ」との声が聞かれます。



ひなの様子にみんな夢中！

## アイスクャンディーソープ教室

子育て支援センターでは、講師に、ハーバリウム、リボンリース、花キャンドル等様々な資格をお持ちの後藤あい先生をお招きして、初めての講座となる「アイスクャンディーソープ教室」を行いました。

参加したママたちは作ってみたい形を先生に相談したり、沢山の香りの中から自分の好みの香り選びを楽しみながら、オリジナルの石鹸づくりを楽しみました。

手洗いにすぐ使ってもよし♪お家に少しの間飾ってもよし♪

ママたちは使い方もオリジナルで楽しめそうです。





# 放課後児童クラブ日記

放課後児童クラブは、小学校が夏休みの7月26日(月)から8月18日(火)まで土日お盆を除いた15日間1日開所しました。8月5日(休)は、地域おこし協力隊の平野さんから木曽川に住んでいる魚について話を聞きました。川魚を持参してきたので生の魚を触ったりして、魚の感触を味わいました。そのあと、紙で魚を作ってシートを木曽川に見立て、平野さんお手製の釣り竿で魚釣りをしました。子ども達は「なかなか釣れないなー」「釣った！釣った！」など大騒ぎをしながら夢中になって楽しんでいました。

前半は猛暑日が続いていたので水分をこまめに取り、休息をしながら熱中症に気を付け、またコロナ対策もしながら過ごしました。

夏休み中は、休みと同時にやってしまった子どももおり、毎日ほかの友だちと遊ぶのを楽しみに来ていました。19日(休)から学校が始まり、児童クラブは平日午後3時から午後6時30分までの開所となります。



聞いて、作って、釣って、  
楽しかったよ！





～木祖村名古屋総合拠点施設からの情報をお届けします～

## 9月は、お六櫛フェアやりました！

9月中旬ごろから2週間木祖村アンテナショップ内でお六櫛フェアを行いました。

通常よりも陳列するスペースを広くし、品数も増やして販売をしました。

また、お六櫛ご購入のお客様に、甘酒や生そばなどの人気商品が当たる抽選会を行い、大変喜んでいただけました。お六櫛が名古屋でも購入できることをPRできたと思います。

今後も木祖村アンテナショップを知ってもらい、好きになってもらえるお店にしていきたいです。



店内の様子

## 観光協会だより

### 広がる縁の橋渡し「縁結神社例大祭」



7月31日(土)に令和3年度縁結神社例大祭が行われました。木祖村小木曽にある縁結神社は日本で唯一縁結（えんむすび）の名を冠する神社です。神事のみとなりましたが例大祭へ向け周辺を整備し、スタッフ総出で祠を綺麗に磨き落ち葉を掃くと一層澄んだ空気が広がったように感じました。また、今年は神主による御朱印の授与も初めて行いました。コロナ禍で慎重な時ですが様々な縁を結ぶ橋渡しを担えるよう観光協会でも盛り上げていきたいです。

**\*アクセスについては木祖村HPをご参照ください。**

### 木祖村観光協会では農業体験を開催中！

参加されたご家族は真っ赤なミニトマトを収穫しその場で食べてみたり、鍬を持ってジャガイモを掘り起こせば汗と一緒に笑顔も溢れ充実した体験となりました。

今年度の農業体験は10月中旬まで申し込みできます。詳細、質問等は【お問い合わせ】へご連絡ください。

体験内容：種まき体験、収穫体験他

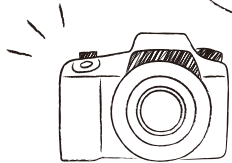
体験時間：1時間程度



**【お問い合わせ】 \*事前予約必須**

一般社団法人木祖村観光協会 tel:0264-36-2543 mail: kkk@kisomura.com





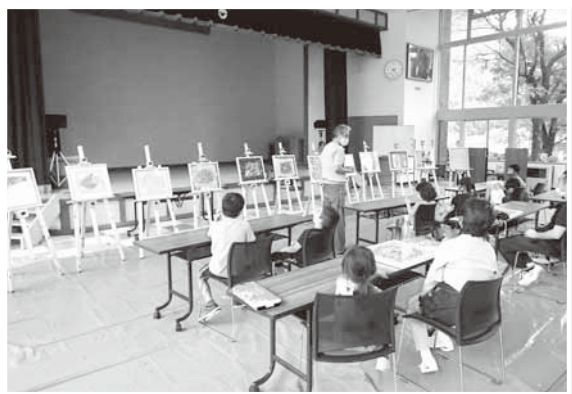
## テンカラ釣り&毛バリ講習会を開催しました！

木祖村川等活用振興事業として8月から9月の2ヶ月間設定しました「テンカラ釣り優先区域」事業の一環として、8月8日(日)に「テンカラ釣り&毛バリ講習会」を開催しました。テンカラ大王の石垣尚男先生をお招きして、前半は木祖村老人福祉センターで毛バリ作りの講習を行い、後半は笹川の優先区域へ移動して、自分で作った毛バリで実際にテンカラ釣りを行いました。22名の方にご参加いただき、石垣先生の話に耳を傾けたりする姿や、自分で作った毛バリでテンカラ釣りを楽しんでいた姿がとても印象的でした。また、村民の皆様におかれましては、2ヶ月間のテンカラ釣り優先区域に対してご理解とご協力をいただきありがとうございました。



## ジュニア絵画教室を開催しました！

8月7日(土)、21日(土)に教育委員会とやぶはら高原イベント実行委員会が共催する「ジュニア絵画教室」を開催しました。「すくすく倶楽部」の参加者を中心に、計50名を超える方が参加しました。今年も木曾町在住の洋画家で、日曜画家中部日本展の審査員長である榊田千秋先生にご指導いただき、F8号キャンパスに筆だけでなく櫛やクギなども使うなど、それぞれ工夫された作品が完成しました。完成した作品は、10月9日(土)から開催予定の「第35回全国日曜画家中部日本展」でも展示予定ですので、ぜひご覧ください。



## 第48回全日本中学校陸上競技選手権大会出場!!

8月17日(火)～8月20日(金)に茨城県ひたちなか市笠松運動公園陸上競技場を会場に、「第48回全日本中学校陸上競技選手権大会」が開催されました。7月3日(出)・4日(日)に開催された長野県中学校総合体育大会陸上競技大会において、木祖中学校2年寺平祈愛さんが、2年女子100mで見事優勝し(11秒98:中学生女子長野県記録)全国大会の出場標準記録(12秒58)をクリアし女子100mに出場しました。

全国大会では19日(木)に予選、20日(金)にはB決勝に出場し全国各地から強豪が出場した中、9位という結果でした。今後も更なる活躍が期待されます。



## 国スポ・全障スポの愛称・スローガン募集

令和10年に長野県で開催の「第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会」の愛称とスローガンを募集しています。詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

募集期間：令和3年10月12日(火)まで

賞金：(愛称・スローガンそれぞれ)

最優秀賞(1作品)5万円、優秀賞(3作品)1万円



大会ホームページ  
詳細はコチラ

お問い合わせ 長野県準備委員会事務局(県庁国民スポーツ大会準備室内)

☎ 026-235-7442



## ハロウィンジャンボ宝くじ 発売中です！

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が9月22日(水)から10月22日(金)まで全国で2種類販売されています。

### ハロウィンジャンボ宝くじ

1等 3億円×11本  
前後賞各 1億円×22本  
※当せん本数は、販売総額が330億円・11ユニットの場合

### ハロウィンジャンボミニ

1等 3,000万円×20本  
前後賞各 1,000万円×40本  
※当せん本数は販売総額150億円・5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、高齢化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。

## 屋外広告物の「定期的な点検」について

平成29年度から、屋外広告物の管理者に定期的な点検が義務づけられています。風雨や経年劣化によって屋外広告物に倒壊や落下による事故がおきないように適正な管理をしましょう。

### 定期点検の対象

次のものを除くすべての屋外広告物

- 【対象外】・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づけられているもの

### 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

### 点検項目

本体部・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・剥離・汚染・退色・変色等、その他証明等の取付け状態等

### 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条例施工規則で定める者（建築士、電気工事士、その他）に行わせなければなりません。

### 点検結果の保管

点検結果の記録は、屋外広告物を除去するまでの間、保管しなければなりません。

【お問い合わせ】 長野県建設部 都市・まちづくり課 景観係 ☎ 026-235-7348

## 狂犬病予防注射のお知らせ

犬を飼育されている方には、犬の登録と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。忘れずに受けましょう。

### ■日 程

10月20日(水)

保健センター 午後1:30～午後1:45

林業会館 午後1:55～午後2:05

老人福祉センター 午後2:20～午後2:30

※日程をご確認いただきお越しく下さい。



### ■料 金

予防注射3,050円+交付手数料550円=3,600円

新規登録の場合は登録手数料3,000円が別途必要です。

※登録済みの飼主の方は、ハガキを持参してください。

※訪問注射をご希望の場合は事前に役場までご連絡ください。

手数料1戸当り2,000円追加になります。



【お問い合わせ】木祖村役場 住民福祉課住民係 ☎ 36-2001

## 墓地の改葬等には申請手続きが必要です

村内の墓地に埋葬した死体や焼骨を他の墓地や霊園、納骨堂等に移す場合は、「墓地、埋葬等に関する法律」により村へ申請し許可を受ける必要があります。また、自分の土地であっても許可なく墓地の新設・廃止をすることはできません。詳しくは役場住民福祉課までお問い合わせください。

【お問い合わせ】木祖村役場  
住民福祉課住民係 ☎ 36-2001



## Crossword puzzle

広報きそ7月号 No.367  
P28掲載クロスワードの答え

1	ヨ	2	モ	ギ		3	ミ	4	キ
			ウ		5	マ	ツ		リ
6	ユ	ド	ウ	フ					ユ
7	ニ	ク		8	ラ	9	イ		ウ
	ユ		10	ビ	ー	ル			
11	ウ	チ	ワ			12	カ		ヤ

## 松本支部行政書士無料相談会

### 面接無料相談会

#### 1：相談日 10月16日(出) 午前10時～午後3時

- ・木曾会場 上松町ひのきの里文化センター1階音楽室  
木曾郡上松町大字上松159番地4  
電 話 0264-52-2736

#### 2：相談日 10月15日(金) 午前10時～午後3時

- ・塩尻会場 塩尻市市民交流センター（えんぱーく）301・304・305号室  
塩尻市大門一番町12-2  
電 話 0263-53-3350

#### 3：相談日 10月16日(出) 午前10時～午後3時

- ・松本会場 松本市勤労者福祉センター3-3会議室  
松本市中央四丁目7番26号  
電 話 0263-35-6286

#### 4：相談日 10月21日(休) 午前10時～午後3時

- ・安曇野会場 安曇野市役所 211・212・213・214号室  
安曇野市豊科6000番地  
電 話 0263-71-2000

#### 5：相談日 10月30日(出) 午前10時～午後3時

- ・筑北会場 筑北村役場 101・204・205・206号室  
東筑摩郡筑北村西条4195  
電 話 0263-66-2111

#### 6：相談日 10月17日(日) 午前10時～午後3時

- ・大北会場 大町市総合福祉センター 第1・第2会議室  
大町市大町1129  
電 話 0261-22-1501

### 相談内容

- ・遺言・相続関係に関して
- ・ビジネスをサポートする各種申請
- ・外国人の在留資格
- ・日常のお困り事のお手伝い

事前予約も承りますので、松本支部へご連絡ください。

【お問い合わせ】長野県行政書士会松本支部 ☎ 0263-87-3798

## 令和3年8月豪雨



村道塩沢線



宮沢川



県道花の木バイパス

日本列島に停滞した前線の影響により、本村でも8月13日(金)から8月15日(日)にかけて大雨となり、15日(日)未明には最大で1時間に42.5mmの猛烈な雨が降りました。(アメダス：観測地点 木祖村数原)

この大雨の影響により村内各地で河川の氾濫や土砂の流出が発生し、人家にも被害がありました。人的被害は幸いなことになかったものの、建物被害として床上浸水1棟(菅)、床下浸水10棟(数原3 菅4 小木曾3)が確認され、村内外で雨量規制による通行止め等があり一時木祖村は孤立状態になりました。

県道26号奈川木祖線の崩落により細島地区上部から境峠への通行ができなくなり、しらかば平別荘地も一時孤立状態となりました。

また、14日(土)の正午頃から順次「老人福祉センター」「転作センター」「菅公民館」にて避難所が開設され、それぞれ18世帯42名、2世帯2名、4世帯7名の方が避難されました。(避難所閉鎖：16日(月)午前8時30分) その他、自治会で自主的に高台等へ避難された方が多数いらっしゃいました。

被害に遭われた方、現在も被害の影響に遭われている皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

災害時は何がおこるかわかりません。「自分の身は自分で守る」という考えや努力が大切です。自分の身や家族を守るために以下について日頃の備えをこころがけましょう。

- ①防災意識を高めましょう。
- ②家庭内での備蓄や非常持ち出し品を用意しましょう。
- ③防災訓練等地域の行事に積極的に参加しましょう。
- ④避難場所などへの避難方法など確認しましょう。



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
10	3	古根医院	大桑村	55-1188	11	3	王滝村診療所	王滝村	48-2731
	10	田沢医院	木曾町	44-2008		7	原内科医院	木曾町	22-2678
	17	大脇医院	上松町	52-2023		14	芦沢医院	上松町	52-2018
	24	木曾ひよし診療所	木曾町	26-2001		21	古根医院	大桑村	55-1188
	31	奥原医院	木祖村	36-2264		23	田沢医院	木曾町	44-2008
					28	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。  
 ※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
8月	2,742(-6)	1,278(-1)	1,464(-5)	1,112(-2)
9月	2,737(-5)	1,275(-3)	1,462(-2)	1,112(±0)