



木曽川源流の里 木祖村



木祖村
イメージキャラクター
“源流の源気くん”

2024

7

No.385

令和6年
7月25日

広報

きそ

藪原浄水場が完成しました

5月27日(月)に藪原浄水場のしゅん工式を行いました。藪原浄水場は築46年と老朽化が進んだことと、近年の豪雨災害の影響により塩沢川流域が荒廃して水質が変化したため、濁りを除去しきれない課題が生じていました。今回の建て替えに合わせて浄水方式を変更することで、良質で安定した飲料水が確保できるようになりました。奥原村長はしゅん工式で「住民の安全、安心の源である水を守っていきたい」と述べました。



今月の主な内容

- ・ 村長コラム 2P
- ・ やぶはら高原スキー場の将来に向けた宣言について 3P
- ・ 保健室だより
～データヘルス計画策定記念特集～ 4、5P
- ・ マイナ保険証をご利用ください 6P
- ・ マイナ救急 実証事業を実施します 7P
- ・ 木祖村のスマホ健康アプリ えってこ知ってますか 8P
- ・ 木祖村第4回ウォーキングラリー大賞 9P
- ・ 渓流釣り事業を開催しました 10P
- ・ お・や・すミーティングメンバーの
企画イベント開催報告 11P
- ・ 住宅新築等における手続き等制度の変更のお知らせ 12P
- ・ 源流のもりクラブニュース 13P
- ・ 公民館だより 14P
- ・ 伊藤一生の恋愛コラム 15P
- ・ 木祖村地域おこし協力隊員の6人から
皆さんへのお便り 16、17P
- ・ 木祖村友愛会 18P
- ・ 観光協会だより 19P
- ・ 保育園&子育て支援センターだより 20P
- ・ 放課後児童クラブ日記 21P
- ・ お知らせ 22、23P

村長コラム

運動会5月開催に思う



去る5月25日(土)木祖小学校の運動会が、まさしく雲一つない青空のもと、盛大に開催されました。

かけっこや表現などそれぞれの競技に精一杯力を出した児童の皆さん、声を張り上げて応援された保護者の皆さん、開催に向けた準備に尽力された教職員の皆さん本当にお疲れ様でした。

さて、運動会が5月開催と聞くと「んっ？」と思う方がほとんどかと思いますが、そうなんです！今年から小学校の運動会は、これまでの9月から5月に時期を前倒して開催されることになりました。

これまでは「スポーツの秋」という言葉があるように、運動会は秋の風物詩となっていたかと思いますが、今や運動会の春開催は、世の中の流れになっているようです。

その理由で一番大きいのは、そう「地球温暖化」による近年の猛暑です。

データによりますと、県庁所在地の長野市で観測された猛暑日は、2020年の12日から2023年は24日と倍増し、これまでなら秋の便りが聞かれる9月に35度を超える日が2日あったそうです。

最近9月も本当に暑いんですよね。冷房いらずだったこの木祖村も、ともすると9月中旬までエアコンを点けなくてはならない状況になってきました。

その暑さ厳しい9月に本番を迎えることもそうですが、児童たちは運動会に向けて一生懸命練習します。その練習がこれまでだったら、夏休み前後の本当に暑い時期に行われていたんです。

児童たちが熱中症など体調を崩すことにならないよう、運動会の5月開催は英断であったと思います。

この地球温暖化は世界規模の大きな課題であり、私たち小さな自治体にできることは限られていますが、私は、小さな単位における積み重ねが世界を変えたいと思っています。

本村もゴミの減量化や水力発電の事業化などに取り組んでいます。これらの施策をさらに発展させていくことの必要性を改めて認識した出来事でした。

村長 奥原 秀一

やぶはら高原スキー場の将来に向けた宣言について

去る5月29日(水)「スキー場村民集会」を開催し、やぶはら高原スキー場の営業実績やスキー場がもたらす経済波及効果の説明の後、参加者の皆さんからご意見をいただいた上で、奥原村長から、以下のとおり、やぶはら高原スキー場の将来に向けた宣言がありました。

やぶはら高原スキー場は、スキー場あり方検討会の皆様における議論の結果のとおり、本村にとってなくてはならない財産であるとともに、重要な産業です。

この大切なスキー場を、未来に引き継いでいくため、私は、村長として以下のとおり宣言します。

- 1 村は、持続可能な運営のため、スキー場に対し、大規模な財政負担を含めた支援を行います。
その際は、村の財政状況を考慮し、必要度・優先度をしっかりと検証します。
なお、財源については、クラウドファンディング等の活用を視野に入れるとともに、スキー場に係る財政負担の情報を村民の皆様にも随時お知らせしてまいります。
- 2 村と奥木曾グリーンリゾート(株)の間で締結していた契約の内容を見直し、スキー場内の村所有施設のうち、老朽化が著しいものについては、村が責任をもって更新していきます。
- 3 スキー場の今後を展望するに当たっては、スキーリフトと食堂等の一体的な運営や顧客ファーストの徹底、食堂等における特色あるメニュー開発などについて、運営事業者と一緒に検討を進めます。

令和6年5月29日 木祖村長 奥原 秀一

このほか、当日参加者からいただいたご意見を踏まえ、4つめとして、

- 4 アクセスの良さやゲレンデ整備の技術力などスキー場が持つポテンシャルに更に磨きをかけ、若い人の力を活用しながら、「選ばれる」スキー場を追求していきます。

を加え、村としてスキー場を未来に引き継ぐよう取り組んでまいります。

村民の皆様のご理解とご支援、スキー場を支える想いの結集を心からお願い申し上げます。



保健室だより  続 木祖村の健康事情

データヘルス計画策定記念特集

データヘルス計画とは

国民健康保険の被保険者の健康の保持増進を目的に、健康・医療情報を分析して、健康課題を的確に捉え、課題に応じた効果的な保健事業を実施するための内容や目標を定めた計画。

はじめに

昨年の7月号（397号）で、村の健康についてお話ししました。みなさん、覚えておいででしょうか？

村の医療や介護について、お話しさせていただいた上で、健康で長寿になるには‘検診にいきましょう！’とお伝えさせていただきました。

あれから1年たち、第3期データヘルス計画が策定され、新たな資料が集まりましたので、ご報告させていただきます。

人口が減少し、高齢化率が上昇

木祖村の人口は年々減少しており、特に39歳以下と40～64歳の人口が減少しています。65歳以上の人口は横ばいから減少傾向ですが、64歳以下の人口が減少しているため、高齢化率は増加傾向です。2045年には人口1602名、高齢化率48.7%と予測されています。

平均寿命・健康寿命が短くなっている

平均寿命・健康寿命が男女ともに短くなっています。木曽圏域や県平均と比較しても短く、県内順位は77市町村中、男性は平均寿命74位、健康寿命74位、女性は平均寿命74位、健康寿命75位となっています。

*平均寿命：国保連が計算したもので0歳の赤ちゃんがあと何年生きられるかの指標。

*健康寿命：要介護2以上を健康ではない期間と仮定して計算した指標。

平均寿命の推移（歳）

		年度	H30	R1	R2	R3	R4	H30との比較
男性	木祖村		82.1	81.7	83.3	80.5	79.6	-2.5
	木曽圏域		79.3	79.1	80.3	80.7	81.0	
	県		82.0	82.1	82.5	82.5	82.5	
女性	木祖村		88.0	87.8	87.8	83.3	84.1	-3.9
	木曽圏域		87.0	87.1	86.2	85.6	85.5	
	県		87.8	87.8	88.0	87.9	88.3	

健康寿命の推移（歳）

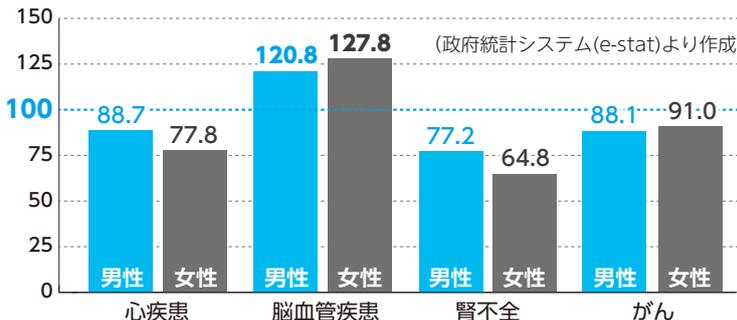
		年度	H30	R1	R2	R3	R4	H30との比較
男性	木祖村		80.9	80.4	82.1	79.4	78.6	-2.3
	木曽圏域		78.0	78.0	79.1	79.6	79.9	
	県		80.6	80.7	81.0	81.1	81.1	
女性	木祖村		85.2	84.9	84.7	80.7	81.3	-3.9
	木曽圏域		83.9	84.1	83.3	82.8	82.8	
	県		84.6	84.7	84.9	84.9	85.2	

（長野県計画支援ツールより）

脳出血・脳梗塞など脳血管疾患の死亡率が高い

右の標準化死亡率は100を超えると全国に比べて死亡する確率が高い疾患を示しています。男女ともに全国の1.2倍以上「脳血管疾患」で亡くなる人が多くなっています。脳血管疾患の最大の原因は高血圧と動脈硬化です。また多量飲酒や喫煙も原因の一つと言われています。

標準化死亡率（平成30年度～令和4年度）

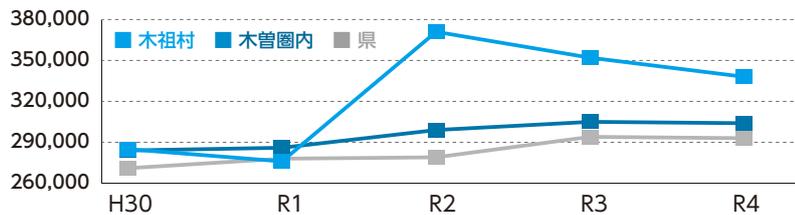


国保の一人当たり医療費が高い

一人当たり医療費は令和2年度が最も高く、年々減少してはいますが、木曽圏域や県と比較して高い値で推移しています。令和4年度は県内で7番目に高い医療費です。

年度別一人当たりの医療費（円）

（長野県計画支援ツールより）



介護の40～64歳までの介護認定率が高い

40～60歳までの方の申請である2号認定率が木曽圏域や県と比較して高く、若くして介護認定を受ける方が多いという特徴があります。原因疾患は、脳血管疾患やがんが多い傾向にあります。

要介護（要支援）認定率（%）

（長野県計画支援ツールより）

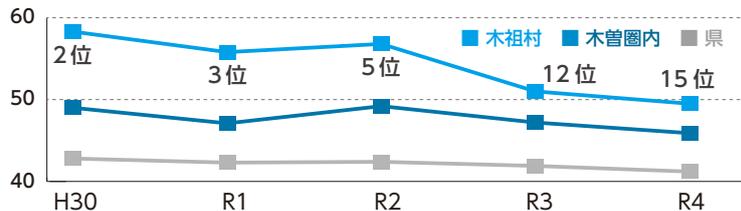
	1号（65歳以上）認定率			2号（40～64歳）認定率		
	木祖村	木曽圏内	県	木祖村	木曽圏内	県
H30	15.3	16.2	18.0	0.4	0.2	0.3
R 1	14.5	15.9	18.2	0.5	0.2	0.3
R 2	13.8	15.6	18.2	0.4	0.1	0.3
R 3	14.2	15.5	18.2	0.5	0.2	0.3
R 4	13.8	15.8	17.7	0.5	0.2	0.3

毎日、飲酒する男性が多い

毎日飲酒する男性の割合は平成30年度58.3%で県内2位となった以降、年々減少していますが、木曽圏域や県と比較して高い値で推移しています。令和4年度は49.5%で県内で15番目に高い割合です。

飲酒（毎日）する者の割合（男性）%

（長野県計画支援ツールより）



皆さんへのメッセージ

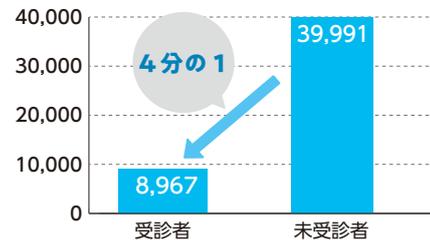
① 特定健診をはじめとする各種健診を毎年受診しましょう

特定健康診査を毎年受診している人は、受診していない人と比べて、医療費が4分の1以下に抑えられています。

特定健診は重大な病気（脳卒中・脳出血・心筋梗塞・狭心症等）につながる危険因子の数や状態、リスクを減らす方法がわかります。通院している方も対象で、かかりつけ医での健診も無料受診できるので、1年に1度必ず特定健診を受けましょう。木祖村国保では、約1万円の検査が無料で受診できます。

R2～R4年度木祖村国保1人あたり医療費比較（入院+外来）生活習慣病あり（単位：円）

（KDB健診・医療・介護からみる地域より）



② らくらく適塩教室をはじめとする健康教室に積極的に参加しましょう

高血圧の予防や、運動不足の解消のために、ぜひ健康教室に参加しましょう。特に、冬場は運動量が減少しがちです。総合型地域スポーツクラブを活用する等、運動習慣を大切にしましょう。運動することは、生活習慣病の予防だけでなく、メンタルヘルスにも効果があります。

*らくらく適塩教室は11月頃開催を予定しています。

お問い合わせ 木祖村役場 住民福祉課（保健係）

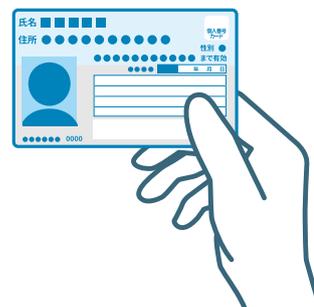
☎36-2001 FAX 36-3344 mail: hoken@kisomura.com

マイナ保険証をご利用ください

本年（令和6年）12月2日(月)から 現行の健康保険証は発行されなくなります

マイナ保険証には、以下の3つのメリットがあります。12月の円滑な施行に向けて、ぜひ皆様も一度使ってみていただきたいと思います。

保険証登録がまだの方も、マイナンバーカードさえ持っていれば、医療機関を受診した際に、その場で保険証登録ができるので、医療機関に行く際はマイナンバーカードをご持参ください。また、ご家族、ご友人にもお勧めいただければ幸いです。



【メリット①】

マイナ保険証を利用することで毎回医療費を20円節約でき、自己負担も減る。

【メリット②】

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態やほかの病気を推測して治療に役立てることができる。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともでき、よりよい医療を受けることができる。

【メリット③】

手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを免除することができる。

マイナ保険証のメリットについては、以下のデジタル広告コンテンツもぜひご覧ください。

▶マイナンバーカード「いま」と「これから」(youtube.com)

<https://www.youtube.com/watch?v=N2HlIPjnobY>

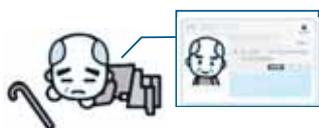
(注) なお、現行保険証の経過措置としては以下の取扱いがあります。

- 本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます）。
- 本年12月1日の時点で発行されている保険証は、12月2日以降、最長1年間（令和7年12月1日まで）使用可能です。ただし、有効期限が令和7年12月1日より前に切れる場合にはその有効期限までとなります。

マイナ救急 実証事業を実施します

木曾広域消防本部では、救急車を必要とする傷病者本人の同意を基本として、マイナ保険証を活用して通院履歴や服薬情報等を把握し、救急業務を円滑化、迅速化します。

マイナ保険証を活用するメリット



傷病者本人の情報を
正確に伝えられる



病院の選定や
搬送中の応急処置
を適切に行える



搬送先病院で
治療の事前準備
ができる

実証事業の概要

期 間

2024年
8月上旬～10月上旬
※ 前後する可能性があります

実施救急隊

木曾広域消防本部
の全救急隊

必要な準備



マイナンバーカード

※[マイナ保険証の利用登録が必要です](#)

マイナ保険証の利用登録はこちら



本実証事業にご協力いただくため
マイナンバーカードの携帯をお願いします



お問い合わせ

木曾広域消防本部 消防課救急係
TEL:0264-24-3119



実証事業に関する
情報は特設サイト
でもご覧いただけ
ます

※本実証は総務省消防庁が全国の67消防本部と連携して実施するものです。

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。

令和6年4月には、木祖村を再発見できる木祖村内の4コースを追加しました。
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

iPhoneの場合：**iOS11以上**

Androidの場合：**Android9.0以上**

ダウンロード先QRコード



●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6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253名、木祖村以外の方408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（44か月分）ですが

- ・木祖村の方 約3,150万円
- ・木祖村以外の方 約5,500万円
- ・計 約8,650万円

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4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6年9月1日(日)～11月30日(土)
- 実施期間 令和6年10月1日(火)～11月30日(土)
- 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(8月22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**か**反射板**
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

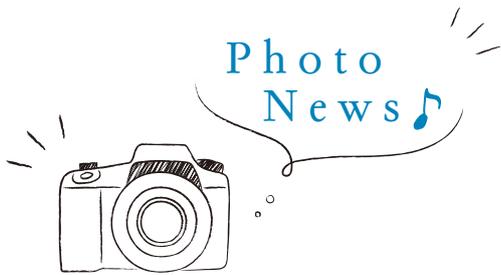
●有酸素運動の効果は？

- 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？



溪流釣り事業を 開催しました！



やぶはら高原イベント実行委員会では、今年度も川の活用による地域振興を目的として以下の2事業を実施しました。

小学生釣り体験

6月9日(日)にこだまの森溪流釣り場にて、小学生を対象とした釣り体験を開催しました。昨年は雨の影響で中止となったため2年ぶりの開催となりましたが、村内外から31名の方にご参加いただきました。

最初の1時間は竹竿にイクラや練り餌を付けて、実際の釣りの感覚を体験していただきました。木曽川漁業協同組合の皆さんや保護者の方にサポートいただきながら、釣りを楽しんでいる子どもたちが印象的でした。



テンカラ釣り & 毛バリ講習会

6月22日(出)に、「テンカラ大王」の石垣尚男先生をお招きして、テンカラ釣り & 毛バリ巻きの講習会を開催し、36名の方にご参加いただきました。

前半は18区公会所において、昆虫に似せた毛バリ作りとテンカラ釣りの起源等についての講習を行いました。その後、公会所前の笹川に移動して実釣を行いました。受講者の皆さんには、今後もテンカラ釣りを楽しんでいただければ幸いです。



お・や・すミーティングメンバーの 企画イベント **開催報告**



『謎解き木祖村さんぽ』 2024.5.11(土)

藪原・小木曾・菅 それぞれの場を歩きながら楽しめる謎解きを作ろう！とメンバーの数人が集まって企画しました。

令和4年度、藪原宿をさんぽする謎解きをつくり、令和5年度、小木曾のこだまの森での謎解きをつくりました。



5/11、こだまの森を歩きながら悩んで謎解きしていた参加者の皆さんに、謎解きさんぽどうだったかな。と聞くと「楽しかった!」「難しかった!」と子どもたちがこたえてくれました。木祖村でワクワクすること増えるといいな。

『お・や・す open day』

月イチで木祖村のどこかで誰かが何かしている **お・や・す open day**。こんなあったらいいな。やってみたいな。をやってみたりする場所です。多くの方の交流の場所になるといいな。



●2024.6.2(日)

「すんき」をテーマに開催。

『Wすんきのかき揚げバーガー』を作って食べたり、高校生や中学生と「ポケカ」をしてたり、色々な過ごし方で交流できました。



お・や・すミーティングHP▶
イベント随時更新しています。



●2024.7.7(日)

「たなばた」でした。竹での流しそうめん、夏のゼリー作り、たなばた飾りや願いを書いたり、人気のポケカもしていたり。

それぞれに楽しく過ごしました。

お・や・す
ミーティング
みんなの想いをカタチに

住宅新築等における手続き等制度の変更のお知らせ

建築基準法及び建築物省エネ法の改正により、令和7年4月から建築にあたって必要な手続き等が変わります。令和7年4月1日以降に工事に着手するものが対象となりますので、住宅等の新築や増築のご予定がある方は改正法を踏まえ設計段階からご検討ください。

主な改正内容は下記のとおりです。

1. 「省エネ基準適合」の対象範囲が変わります。

- 原則全ての新築住宅・非住宅に省エネ基準適合が義務付けられます。
- 建築確認手続きの中で省エネ基準への適合性審査を行います。

2. 「建築確認・検査」の対象範囲が変わります。

- 都市計画区域外においても、階数2以上または延べ面積200平方メートル超の建築物は全て建築確認・検査の対象になります。また、大規模な修繕・模様替えを行う際も同様です。

3. 「審査省略制度（いわゆる「4号特例」）」の対象範囲が変わります。

- 階数2以上または延べ面積200平方メートル超の建築物は、県内の全ての地域で確認申請の際に構造・省エネ関連の図書の提出が必要になります。

※ 「審査省略制度（いわゆる「4号特例」）」とは

建築基準法第6条の4に基づき、建築確認の対象となる木造住宅等の小規模建築物（建築基準法第6条第1項第4号に該当する建築物）の設計を建築士が行う場合には、構造関係規定等の審査が省略される制度です。

改正の背景

住宅・建築物の省エネ対策を強力に進めるための「脱炭素社会の実現に資するための建築物のエネルギー消費性能の向上に関する法律等の一部を改正する法律」が令和4年6月17日に公布されました。

2050年カーボンニュートラル、2030年度温室効果ガス46%排出削減（2013年度比）の実現に向け、我が国のエネルギー消費量の約3割を占める建築物分野における取組が急務となっています。

また、温室効果ガスの吸収源対策の強化を図る上でも、我が国の木材需要の約4割を占める建築物分野における取組が求められているところです。

このため、今般、建築物の省エネ性能の一層の向上を図る対策の抜本的な強化や、建築物分野における木材利用の更なる促進に資する規制の合理化などを講じるものです。



詳しくは下記の国土交通省ホームページをご覧ください。

https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/build/r4kaisei_shoenehou_kijunhou.html



源流のもりクラブニュース

NEWS 1 各種教室紹介について

ヨガ教室

全身のすみずみまで血流が良くなり、終わった後は心も身体もスッキリとなります。



エアロビ教室

音楽に合わせて身体を動かします。ダンス要素や激しい動きは控えめでどなたでもオススメです。



シェイプアップ教室

有酸素運動は身体に良いと言われますが、ただ運動してもなかなか脂肪は燃えません。効率のいい運動で脂肪を燃やしていきます。



NEWS 2 令和6年度木祖村総合型スポーツクラブ総会が開催されました

6月7日(金)木祖村役場において、総会が開催されました。参加者29名のもと、すべての議案について原案どおり可決となりました。今年度のクラブ運営についても、よろしくお願いいたします。

長野県小学生陸上競技大会に出場しました

6月16日(日)、長野市営陸上競技場において第41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5年松原楓佳さん(女子5年100m)と6年横山隼士さん(コンバインドB:走り幅跳び・ジャベリックボール投げ)が出場しました。松原さんは14秒39の記録で優勝し全国大会出場(9月22日(日)東京都・国立競技場)を決めました。横山さんは3m84(走り幅跳び)、38m07(ジャベリックボール投げ)総合14位の記録を収めました。今後の大会に向けて、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)
まめのわフィットネスルーム…月・水～土曜日9:00～21:00、日曜・祝日9:00～17:00
まめっとカフェ……………月・水～金曜日9:00～17:00 (ラストオーダー16:30)

公民館だより

令和6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。すくすく倶楽部の子ども達や、すくすく大の中学生も一緒に参加し、多世代交流をはかりながら楽しく開催しています。今のところ計画通りの事業展開ができています。今後も各講座を開講していきますので、皆様の積極的な参加をお待ちしています。

■ 5/22(水) 音楽教室



11/13に
2回目を開催します

■ 6/1(土) 農業体験講座



子ども達とトウモロコシの
播種を行いました

■ 6/5(水) 絵画入門講座



中学生も参加しました

■ 6/7(金) 県内研修 (飯田)



川本喜八郎
人形美術館を
見学しました

■ 6/13(木) 陶芸教室



今年も始まりました

分館だより

藪原分館

第1回運営委員会を開催し各部構成や正副部長を決め年間計画を策定しました。6月上旬には塩沢川と木曽川の合流地点に恒例の「ひまわり」の種蒔きを行いました。転作センターの清掃も終わり、本格的に活動を開始しました。



小木曽分館

今年度、小木曽分館では、カヌー・sup教室や英会話教室等様々な事業を計画中です。1回目のカヌー・sup教室は6月13日に予定しておりましたが、降雨により残念ながら中止とさせていただきます。今年度は数回予定しております。初心者大歓迎です。大勢の皆さんが楽しめるイベントを計画していきます。

吉田分館

6月初旬に花壇づくりと草刈の環境整備を大勢の方の参加により行いました。きれいな環境になりました。7月には林道の草刈を予定しています。



菅分館

文化祭の出展準備を考えておりますが、今年は観賞用めだかを出品してみようかと思い、「紅白めだか」を飼い始めました。6月18日現在卵からかえったばかりのめだかがいますので、大きく育てて文化祭で皆さんに観ていただくことを考えています。



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.37

ミラーニューロン

今回は「ミラーニューロン」についてです。
ミラーニューロンとは、共感の働きを持つとされる脳内の神経細胞のことです。

自分とは別の個体の行動を観察しているだけで、自分もその行動を追体験しようとする、鏡のような働きを持つことから名付けられました。簡単に言うと、「目の前の人の行動を、自分がしていると判断してしまう細胞」です。

目の前で美味しいものを食べられたりするとヨダレが出たり、もらい泣きなんてのもこのミラーニューロンの作用と考えられています。

このミラーニューロンですが、1996年にイタリアのパルマ大学でジャコモ・リッツォラッティらによって発見されました。元々彼らは手の運動、例えば対象物をつかんだり操作したりする行動に特化した神経細胞を研究するために、マカクザルの下前頭皮質に電極を設置し、マカクザルがエサを取ろうとする際の特定の動きに関わる神経細胞の活動を記録していたんですが、偶然、実験者がエサを拾い上げたときに、マカクザル自身がエサを取るときと同様

の活動を示すニューロンが発見されたんですね。その後、研究者らがこぞってこの実験を取り上げ、現在に至るまで様々な実験、試験が行われています。ただ、これが人間にあるかどうかはまだ確証を得ていないんですね。人間にも同じような作用が起きるという間接的な計測や実験によって、猿と同様に人にも存在するという判断になっています。まあ、この辺はウンチクの部類なので、飛ばしてもオッケーですし、そもそも現在において、まだ日が浅い研究なので色々変わっていきそうです。

さて、話を戻しまして、このミラーニューロンで何が重要かという点、「あなたの周りにいる人間の影響を受けてしまう」という点です。人は周りの人の影響を知らず知らずのうちに受けているんですね。つまり、何を言いたいかといいますと「モテる人の側にいるとモテる」ようになってくるんです。

周りの人、付き合う人たちの考え方、行動パターンが知らず知らずのうちに自分に大きな影響を与えてしまうんですね。そしてその影響により、考え方や行動パターンが変われば、結果も変わってきます。

よく言われる「環境が人を変える」というのもこういったところから来ているのかもしれませんが、すぐに結果が出るというわけではありませんが、レベルの高い環境に自分の身を置いてみるのも一つの手なのかもしれませんね。

★木祖村観光大使活動報告

5月末にやぶはら高原スキー場等の観光客増に対して観光協会の総会にて感謝状と記念品を頂きました。活動を始めて今年で10年目ですが、評価して頂いたのは凄く嬉しかったです。何より嬉しかったのは村の皆様からのあたたかい言葉でした。自分たちの活動は必要とされてないのかな？余計なことしているんじゃないかな？と何度も思いながら活動していたので、みなさんの応援の言葉やありがとうの言葉が本当に嬉しかったです。頑張ってたよかったです。

特産品PRでは広島県呉市のイベントに参加しました。初出展な上に土砂降りの大雨の中という条件の中でしたが、今までのイベントの参加やSNSなどの情報などで「ピリ辛こうじ」をはじめとする木祖村の特産品を買いたいという地元の方々に沢山来て頂きました。開始から1時間半列が途切れなかったくらいに木祖村の特産品が話題になっていて、持っていった特産品は全て完売しました。初めて行く土地でも話題になるくらいに木祖村の特産品の人気が出ていて嬉しいですね。行動経済学やマーケティングなどの理論、そして今までの経験を合わせて考えると、遠方でのイベント出展は効果が非常に高いので継続して頑張りたいと思います。



お問い合わせ 木祖村役場 総務課（結婚支援担当） ☎ 36-2001



木祖村地域おこし協力隊員の6人から皆さんへのお便り

木祖村にお住まいの皆さまへ

現在木祖村では、坂口・平野・菅原・丸山・栗葉・井上の6人の隊員が、商工観光・アクティビティ・一次産業・農業・木工振興・お六櫛と、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、日々励んでいます。そんな私たちの活動や日常をお手紙をしたためるように、紹介します。

アートを探る坂口かな隊員の

アートと歴史とアーカイブ



郷土館の活用と企画展

郷土館の活用のため日々活動を行なってます。収蔵庫二階の整理が一部完了したので、6月から収蔵品の記録簿を確認し、何の資料がいつ収蔵されたのか一つずつ確認しています。また、**今年の夏から教育委員会主催**で木祖村郷土館企画展『木祖村アーティスト・イン・レジデンス』を開催します。過去にも前協力隊員や木曾で活動する芸術家のプロジェクトによって作家の滞在イベントが木祖村で行われてきました。これまでの活動を参考にしながら、**様々な分野で活躍する若手作家が木祖村に滞在し作品制作を行う企画展**を改めて計画しました。現代アートに親しんでもらい、訪れる作家と一緒に新たな村の魅力を見つけていきたいと考えています。早速7月から郷土館を拠点に木祖村の文化・歴史についてフィールドワークやリサーチを行います。制作した作品は企画展として秋から冬にかけ発表予定です。**作家を村内で見かけたらお気軽にお声がけください。**



原体験を作り届ける平野らすかる隊員より

活動冒険探求録



「はらきょうこのえほん展」のお礼

さわやかな新緑の季節、味噌川ダム防災資料館にて妻の絵本の原画展を開催しました。皆さまのご協力で、たくさんの方々に、知ってもらって、見てもらい、感じてもらえる素晴らしい機会をいただけました。**木祖村に移住してから夫婦で携わったお仕事**のことを紹介したり、**木曾川の魚をモチーフにしたワークショップ**を開催したりと、盛りだくさんな展示会で、おかげさまで新しい出会いも生まれました。ご縁が繋がりが続けていることを改めて実感しています。これからも**木祖村を源として家族みんなで「楽しく生きる」**を合言葉に励んでまいりますので、よろしくをお願いします。



一次産業を盛り上げる菅原りょうた隊員の

農から始まるエトセトラ



養蜂を始めました！

木祖村生活3年目。木祖村に来てから色々なことに挑戦してきた私ですが、**今年は養蜂に挑戦**しております。木工担当の新隊員栗葉さんに養蜂箱を作っていただき、4月頃から分蜂を待っていたものの、今春は例年と違い分蜂時期が読めない天候となっており、自然分蜂は叶わず...ですが、別ルートにて養蜂群を入手し、取り組み始めることができました。私は**卒隊後、山村での生活が体験できる宿泊施設を運用**しようと考えていて、養蜂もその体験の一つとして考えています。養蜂をどのように活用したら体験として楽しんでもらえるかは試行錯誤しないといけませんが、面白いコンテンツだと考えているので私自身も勉強しながら活動していきます！



木祖村農業に挑戦する丸山なつみ隊員より

農を学んで時に之を習う



開墾地でのスイートコーン栽培

元気に**去年開墾した畑でスイートコーンを栽培**しております。去年借りた西山農地のようにはいきませんね。元水田でしばらく牧草地、去年の春までススキ等が繁茂していた圃場というのは。去年はトラクタの馬力不足で耕盤破砕が不完全、滞水もあるし(今年はサブソイラ買いました)、イネ科残渣に寄ってくるハリガネムシによる被害が凄まじい。p hの調整のために多くの資材も投入しました。そもそも陽イオン交換容量が低いので、有機物をもっと入れない限り徒労感もあります。砂地で養分が溶脱しやすいので、要素欠乏が起こりやすい(観察&葉面散布で乗り切っています)。ま、**自分なりの試行錯誤でいいものを作ろうと頑張っております**よ。御岳白菜がこの村で興ったように、**遊休農地を利用したスイートコーン栽培技術を私が確立してみせる**という気概です。



職人を目指す井上けい隊員の

移りて住みてお六櫛の里



おおとりの時間

先日から中学校の授業の一環でお六櫛の授業に参加しています。櫛作りは勿論ですが、**ものづくりが面白いと感じてもらうにはどうしたら良いか**を考えながら指導のサポートをしています。生徒一人ひとり性格が違うように、作業の仕方も一人ひとり違ってそれぞれに合う伝え方、指導方法などを探りながら取り組んでいます。良し悪しに関わらず、完成した物に個性が出ると思うのでそれを楽しみにしています。偉そうな事を書きましたが、自分も櫛を挽き始めてからまだ数ヶ月です。これから**どんどん経験を積んで自分の作った櫛を皆さんに見て頂きたいな**と思っています。胸を張ってお見せできるように頑張っていきます。



木工振興に携わる栗葉ひさよし隊員の

モノ創りの村への道



木工と一言に言っても造るだけが木工じゃない！

腕も動かしますが頭も働かせるのが木工作家：栗葉久義。
例えば安全対策、効率化、生産効率みたいなシステマ的な事もありますが自分はそれと**発想に重きを置いて物創りを行います**。ここだけの話ですが、椅子に座禅の姿勢を取り込んだり、従来の家具製造方法だけではなく新しい構造体を組み込んだり、家具の製作に化学製品を使用しなかったり、木製家具の着色を天然素材で行ったり、古典的な技術と新しい技法を掛け合わせて物創りをしています。**自分の“ものづくり”は“物創り”**。今までなかった物を目指して創っていくので気軽にお声がけください。今までなかったものが創造されるかもしれません。



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!」という思いで、お手紙をしたためるように、私たちの日々をお送りしております。他には**どんな活動してるの?**と気になった方は、各種 SNS や公式 HP もご覧ください。(協力隊一同)



木祖村地域おこし協力隊 2024



「新緑まつり」を2日間開催しました

① ゴルフコンペ・懇親会

眼に青葉の美しい晴天の5月17日～18日、木祖村友愛会「新緑まつり」を開催しました。

木曽カントリーでのゴルフコンペとあららぎ荘での懇親会には村の方たちにも多数ご参加いただき、楽しく賑やかに交流し語り合うことができました。この席で、友愛会イベントや役員会で集めている「かえで募金」を奥原村長に贈呈。微力ながら村内の環境保全や緑化に役立てていただくことを願っています。

② 植樹の実施／山菜三昧に舌鼓

翌早朝はトウモロコシの苗植えにチャレンジ！

地域おこし協力隊の丁寧なご指導のもと、ぐんぐん育った美味しい実りを夢見て飲み疲れもすっかり吹き飛びました。朝食後、トレッキングコースとして大人気の鳥居峠へ。近年継続実施している楓苗植樹を奈良井側入り口から先の場所にて行いました。

小嶋奈良井区長や渡辺副村長も引き続きご参加下さり、植樹後は奈良井の趣きある豊かな街並みを区長にご案内いただきました。

お待ちかねの昼食は、村民センターに戻り道の駅の特製弁当と観光協会の皆さんによる温かいもてなしを。弁当は大きなおにぎりや山菜天ぷら、ふきや筍たっぷりの煮しめ、からあげとたっぷり。



山ウド味噌和えと葉わさびおひたし、鯖水煮と山ウドの味噌汁まで観光協会のご厚意で加わり、舌鼓を打って季節を大満喫。特に山ウドの爽やかな香りと歯ごたえに鯖の旨味が活きる味噌汁は、「絶品！」「持ち帰りたいたいほど」とおかわりが相次ぎました。



③ 原木菌打ち／わらび採り 季節を大満喫

椎茸の原木菌打ち体験も。ドリルで穴を開けてリズムカルに種駒を打ち込む作業に苦戦しつつも腹ごなしの楽しい時間となりました。

この時期には珍しく夜に霜が降りるほど冷え込んだためわらびへの影響が大きく、大人気のわらび採り実施が危ぶまれましたが急遽場所を変えることができ満足な収穫となりました。実施できなかった場合を考えて、土産のわらびをご用意下さったことにも感謝でいっぱいです。

長期の会員でありながら初めてイベントに参加された方もいて、また参加したいとの声が聞かれました。

東海地区にお住まいの方がいらっしゃれば、村出身者に限らずぜひ友愛会入会をご案内下さい。また、秋の満喫旅行ほか村内実施の際は皆さんにも交流にぜひお力添えいただければ幸いです。



詳しくは事務局へ ☎ 36-2543

観光協会だより

木祖村観光大使（いっせー様・伊藤一生様）両名に感謝状を贈呈しました。

去る5月28日、一般社団法人木祖村観光協会の総会が木祖村民センターで開催されました。総会議事終了後、平成29年10月に当協会から木祖村観光大使に任命させていただいた、名古屋市のいっせー様と伊藤一生様にスキー場の集客をはじめとする木祖村の観光集客に大きな貢献があったとし、両名に感謝状を贈呈いたしました。

令和元年より現在まで当協会では、やぶはら高原スキー場の営業活動を本格的に開始し、スポーツショップやコンビニエンスストア、道の駅、ガソリンスタンド、大学や小中学校、喫茶店等々、長野県や愛知県、岐阜県、三重県、静岡県、関西、関東への営業を開始しました。当協会の職員やスキー場組合、観光大使、役場観光関係職員等々、約30名が毎年、500店舗～600店舗のお店や施設を廻り、11月～12月にかけて営業活動をしています。心が折れる場面も多々ありますが、この営業活動により、この5年間で各県内の店舗に配布した『1日券500円割引券』を持って、やぶはら高原スキー場に訪れたお客様の数が2万4,671名となり、営業の成果が出たことを関係者一同喜んでおります。



この営業活動に大きく貢献して下さったのがお二人の木祖村観光大使であります。自身のお仕事をする傍ら、愛知県名古屋市にお住まいといった地の利を生かし、夜間や休日を利用して持ち前の器用な営業方法により、主に大手スポーツショップチェーンとの信頼関係を築くなど、冬のスキー場に限らず木祖村への観光客誘客活動に大きく貢献して下さいました。



お問い合わせ (一社) 木祖村観光協会 ☎ 36-2543

保育園 & 子育て支援センターだより

日曜参観日

6月2日、とちのみ保育園の日曜参観日でした。

各年齢ごと、おうちの方とゲームをしたりふれあい遊びをし、親子で楽しく関わる時間を過ごしました。

また今年度は住民福祉課主催、男女共同参画の講演会も実施しました。「家族みんなが笑顔のために、親が、パパが、今からやりたいお得な事」という演題でお話をお聞きしましたが参加された方は熱心に聞いていました。

最後に悪天候の中でしたが保護者の方にプールの組み立てをしていただき、夏のプール遊びに向けてご協力をいただきました。



みんなでじゃんけんぽん!!



みんなが笑顔のために



おうちの人が作ってくれた
プールをお掃除。
ゴシ、ゴシ、ゴシ。

楽しい行事がたくさん!!

子育て支援センターでは5～6月に様々な講座・行事を行いました。親子で楽しめた講座や広場、ママたちのリフレッシュの講座でたくさんの笑い声・笑顔がみられとても楽しい時間を過ごすことができました。

<親子体操教室>

マットや跳び箱などを使ってサーキットをしたり新聞紙あそびで楽しみたくさん体を動かしました。智恵先生の体操は楽しいことがいっぱい!!



<ドライフラワー講座>

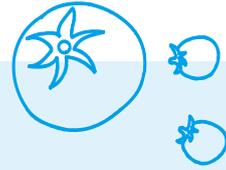
講師に島口今日子先生をお招きしてラベンダースティックを作りました。ラベンダーの香りに癒されたママたちです。

<にこにこ広場>

少し早めの七夕の寝相アートを行いました。短冊に願い事を書いてもらい天の川の上でパシャリ!!



放課後児童クラブ日記



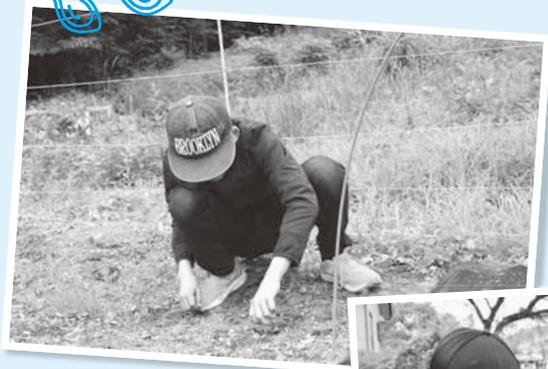
野菜を育てています!!

今年度児童クラブでは協力隊の菅原さん、丸山さんの協力のもと小学校近くの畑で野菜を育てています。子どもたちは苗植えや種まき、草取り、間引き、収穫をします。収穫をしたら持ち帰ったり、クラブで調理をしたものを食べたりして楽しみたいと思います。

野菜はミニトマト・人参・ピーマン・食用ホオズキ・きゅうり・ナス・こだまスイカ・トウモロコシ・じゃがいも・落花生・枝豆・サツマイモです。その他ひまわりも秋には大根・かぶを育てます。



菅原さん丸山さんが優しく教えてくれます☺
畑活動の前後はたくさん遊んでくれ子どもたちは大喜びです



野菜の栄養が
雑草に取られないように
草取り名人も★



二十日大根
収穫できたよ!!



7月24日～8月22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)

木曽税務署からのお知らせ

インボイス登録するかお悩みの事業者の方を対象に、「**インボイス登録要否相談会**」を次のとおり開催します。また、**インボイス制度の概要等**を動画で説明しております。
それでもなお、ご不明な点がある事業者の方には**個別相談**を行っております。

【インボイス登録要否相談会】

開催日	開催時間	開催場所
7月9日(火)	10時～14時	木曽税務署
8月6日(火)		
9月10日(火)		



インボイス制度の概要等は**こちら**

【備考】相談時間は1枠1時間を予定しております。
相談は事前予約制になっておりますので、木曽税務署へ電話でお申込みください。

お問い合わせ 木曽税務署 調査部門 ☎ 22-3254

木曽広域連合 中核機関「成年後見制度 基礎講座」開催のお知らせ

高齢になっても障がいがあっても、その人らしく安心して暮らしていくことが願いです。判断能力が十分でない方の権利擁護のために、身上保護や財産管理を行う成年後見制度の利用が進められています。

この講座は成年後見制度の基礎知識の理解を目的に開催します。

- 日 時： 令和6年9月20日(金) 13:30～
- 会 場： 木曽文化公園 第2会議室
- 講 師： 弁護士 小林 毅 氏
小林毅法律事務所主催、長野県弁護士会所属、木曽広域連合成年後見制度利用促進協議会副会長
- 内 容： 講義「成年後見制度の基礎」
質疑応答
- 参加費： 無料
- 定 員： 30名 ※定員になり次第締め切ります
- 申 込： 9月13日(金)までに下記の木曽広域連合健康福祉課へご連絡ください。

お問い合わせ 木曽広域連合 健康福祉課 ☎ 23-1050

ご存知ですか？ 「中退共」の退職金制度

国の退職金制度！

- 新規加入や掛金月額を増額する場合、掛金の一部を国が助成します。
- 自治体等独自の掛金補助制度があります。
- 掛金は全額非課税で、手数料もかかりません。

外部積立型だから管理が簡単！

- 従業員ごとの納付状況や退職金試算額を事業主にお知らせします。
- 退職金は、中退共から直接従業員へ支払われます。

●パートさんもご加入いただけます。

詳しくはホームページをご覧ください。

お気軽にお問い合わせください
(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03(六九〇七)二二三四
☎03(五九五五)八二二一

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8日(月)から8月8日(休)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×70本
前後賞各 1,000万円×140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。



地域の路線・巡回バス等の再編 ～具体的な検討を進めています～

木曾地域では、路線の重複やドライバー不足などの課題に対応するとともに、将来にわたって持続的に運行していくために、「木曾地域公共交通計画」を3月に策定しました。この計画に基づいて、今年度は、具体的な交通体系の再編について、行政・事業者・利用者などで構成する協議会において検討が始まりました。

今後、検討の経過などをお知らせします。新しい公共交通づくりへのご理解をお願いします。



通勤・通学・病院への通院、買い物などには、環境にもやさしいバスを利用しましょう。

木曾地域公共交通活性化協議会
事務局：木曾地域振興局企画振興課

☎0264-25-2212



詳しくは協議会HPへ

津波が来るぞ すぐ避難！ - 「津波フラッグ」は避難の合図 -

「津波フラッグ」は大津波警報、津波警報、津波注意報が発表されたことをお知らせする旗です。

津波警報等は、テレビやラジオ、携帯電話、サイレン、鐘等、様々な手段で伝達されますが、令和2年6月から海水浴場等で赤と白の格子模様の旗「津波フラッグ」による視覚的伝達が行われるようになりました。「津波フラッグ」を用いることで、聴覚に障害をお持ちの方や、波音や風で音が聞き取りにくい遊泳中の方などにも津波警報等の発表をお知らせできるようになります。海水浴場や海岸付近で津波フラッグを見かけたら、速やかに避難を開始してください。

詳しくは、二次元コードから気象庁のホームページをご覧ください。

津波フラッグは避難の合図

海から離れて高いところへ！

いつ使われる？

津波警報などの発表時

※大津波警報・津波警報・津波注意報

どこで使われる？

海水浴場など

波音や風で音が聞き取りづらいため、旗で視覚的に伝達

見かけたら？

高いところへにげて！

すぐに海から離れ、高台や津波避難タワーなどへ避難を



気象庁
HP

TOPICS

藪原浄水場しゅん工式について



5月27日(月)、藪原浄水場のしゅん工式を行いました。3年に亘る工事で総事業費10億7千万円の巨費を投じた一大事業でありましたが、村議会のご理解のもと一般社団法人名古屋環未来研究所の技術支援を得て、地元企業であり確かな技術力を持った木曾土建工業株式会社の施工によって大変立派な施設が完成しました。



しゅん工式には前経済再生担当大臣の衆議院議員後藤茂之様、県議会議員大畑俊隆様、木曾地域振興局長渡邊卓志様をはじめ村議会議員・自治会長など多くのご来賓の皆様に御臨席をいただき盛大な式典となりました。

また、浄水場の構想から完成までの間、専門的なアドバイスをいただいた功績に対し一般社団法人名古屋環未来研究所様へ村長より感謝状の贈呈を行いました。



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	4	原内科医院	木曾町	22-2678	9	1	王滝村診療所	王滝村	48-2731
	11	芦沢医院	上松町	52-2018		8	奥原医院	木祖村	36-2264
	12	古根医院	大桑村	55-1188		15	原内科医院	木曾町	22-2678
	18	田澤医院	木曾町	44-2008		16	芦沢医院	上松町	52-2018
	25	大脇医院	上松町	52-2023		22	古根医院	大桑村	55-1188
						23	田澤医院	木曾町	44-2008
						29	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
6月	2,545(-6)	1,187(-3)	1,358(-3)	1,084(+1)
7月	2,540(-5)	1,185(-2)	1,355(-3)	1,085(+1)

広報きそ 385号 (令和6年7月25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: <https://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