



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”

2026

1

No.394

令和8年

1月22日



木祖中学校3年生による「模擬子ども議会」が開催されました

11月27日（木）に木祖中学校3年生による模擬子ども議会が開催されました。模擬子ども議会は令和2年2月以来の開催で、事前にグループで考えた質問を6名の生徒が代表して質問しました。野生鳥獣対策や障がい者対策、また、補助金や村のPR活動への質問に加え、村の政策に対し、生徒自らの考えを提案する場面もありました。

今月の主な内容

- ・ 新年のご挨拶…………… 2～3P
- ・ 木祖村消防団出初式…………… 4P
- ・ 第5回ウォーキングラリー大賞結果発表 …… 5P
- ・ 第6回学校創りミーティングの報告について … 6P
- ・ 村の奨学資金制度・利子補給金制度のご案内 … 7P
- ・ 公民館だより…………… 8P
- ・ 源流のもりクラブニュース…………… 9P
- ・ 木祖村郷土館だより…………… 10P

- ・ 観光協会だより…………… 11P
- ・ 税の窓口…………… 12～14P
- ・ 伊藤一生の恋愛コラム&
きそむらふるさと大使活動報告…………… 15P
- ・ 保育園&子育て支援センターだより…………… 16P
- ・ 放課後児童クラブ日記…………… 17P
- ・ お知らせ…………… 18～20P
- ・ 自衛官等募集案内…………… 21P

新年のごあいさつ



新年明けましておめでとうございます。



村民の皆様には穏やかな新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。
また、平素より村政にお寄せいただいておりますご理解とご協力に対し、
深く感謝を申し上げます次第です。

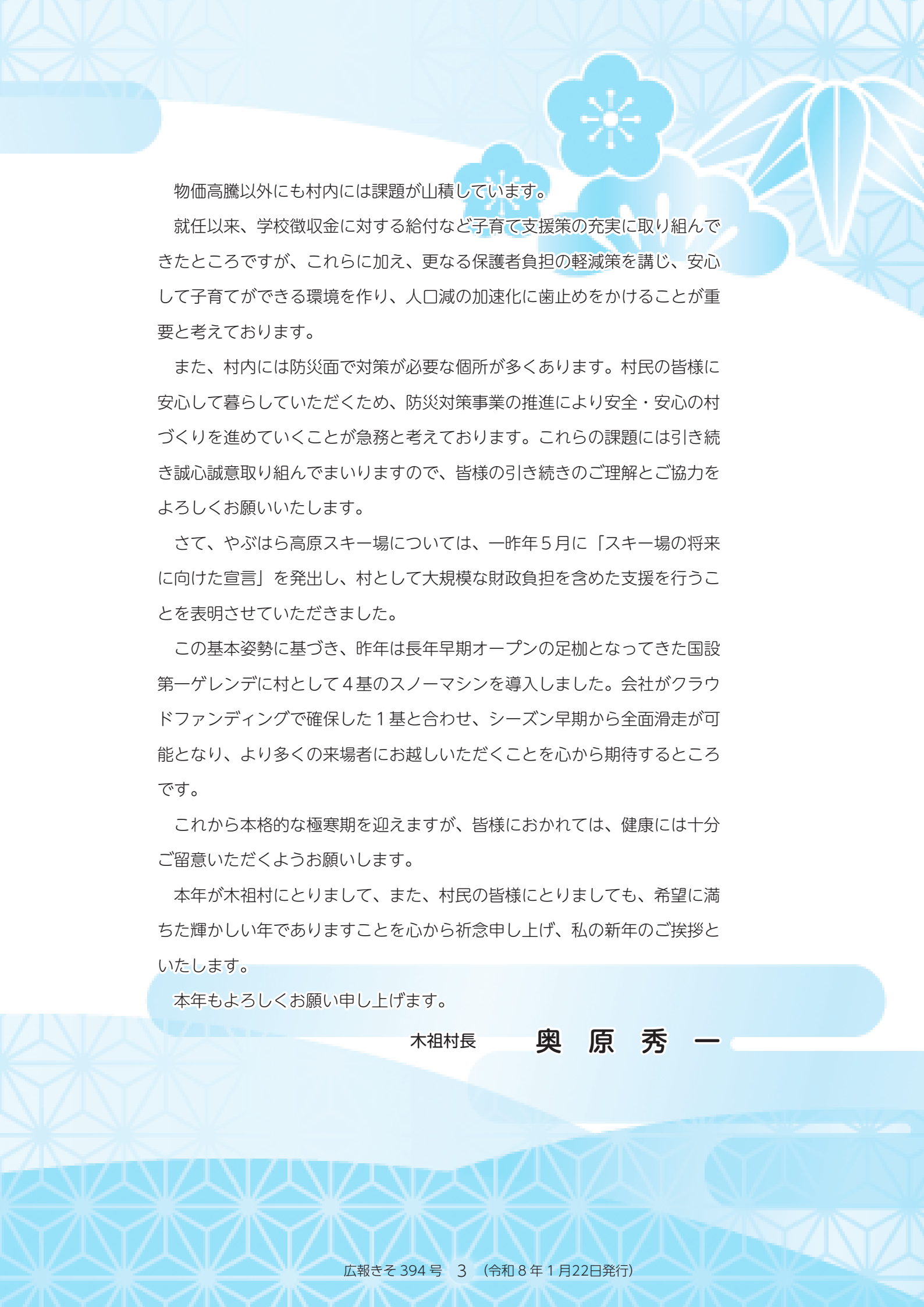
村長に就任させていただいてから3年が過ぎ、任期の仕上げの時期を迎え、皆様から様々な面でご支援をいただいておりますことに改めて御礼申し上げますとともに、この度木曽郡町村会長の任をいただいたことを併せ、一層職務に精励していく所存でありますので、引き続きのご指導をどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年を振り返りますと、木祖村では住民避難が強いられるような大きな災害はありませんでしたが、全国各地で線状降水帯の発生による大雨が降り、大きな被害が生じた地域もありました。被害に遭われた皆様に心からお見舞いを申し上げます次第です。

大雨はいつなにか襲ってくるかわかりませんので、木祖村においても防災対策に一層力を入れていく決意を新たにしましたところ です。

日本経済を見渡すと急激な物価高はその勢いを増し、村民生活に大きな影響を与えています。

そのような中、村といたしましては、国や県の交付金を活用する中で、上水道基本料金の減免やプレミアム商品券の発行などに取り組んでまいりましたが、今後も村民の困りごとに応じた支援に取り組んでまいります。



物価高騰以外にも村内には課題が山積しています。

就任以来、学校徴収金に対する給付など子育て支援策の充実に取り組んできたところですが、これらに加え、更なる保護者負担の軽減策を講じ、安心して子育てができる環境を作り、人口減の加速化に歯止めをかけることが重要と考えております。

また、村内には防災面で対策が必要な個所が多くあります。村民の皆様安心して暮らしていただくため、防災対策事業の推進により安全・安心の村づくりを進めていくことが急務と考えております。これらの課題には引き続き誠心誠意取り組んでまいりますので、皆様の引き続きのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

さて、やぶはら高原スキー場については、一昨年5月に「スキー場の将来に向けた宣言」を発出し、村として大規模な財政負担を含めた支援を行うことを表明させていただきました。

この基本姿勢に基づき、昨年は長年早期オープンの足枷となってきた国設第一ゲレンデに村として4基のスノーマシンを導入しました。会社がクラウドファンディングで確保した1基と合わせ、シーズン早期から全面滑走が可能となり、より多くの来場者にお越しいただくことを心から期待するところです。

これから本格的な極寒期を迎えますが、皆様におかれては、健康には十分ご留意いただくようお願いします。

本年が木祖村にとりまして、また、村民の皆様にとりましても、希望に満ちた輝かしい年であることを心から祈念申し上げ、私の新年のご挨拶といたします。

本年もよろしくお願い申し上げます。

木祖村長

奥 原 秀 一

令和8年 木祖村消防団出初式

1月10日（土）に、社会体育館において伝統ある木祖村消防団出初式が挙行され、消防団員66名が出動しました。

式典では団員心得の朗読や団長式辞、村長訓辞など厳粛の中にも盛大に挙行され、団員の功績に応じて各種表彰が贈られ、退団者には感謝状が贈られました。

式典に引き続き、藪原街並みにて分列行進が行われ、喇叭隊のすばらしい演奏の中、消防団員は藪原の街並みを力強く行進しました。

令和8年 受章者名簿 （敬称略）

☆日本消防協会長表彰

〔精 績 章〕 副 団 長 奥 谷 渚

☆長野県消防協会長表彰

〔功 績 章〕 副 団 長 岩 原 拓 磨

〔功 労 章〕 副 団 長 原 浩 徳

〔努 力 章〕 中 隊 長 野 中 裕 朗

〔精 績 章〕 喇叭隊長 征矢野弘明

〔技 術 章〕 中 隊 長 秋 山 孝 博

〔精 勤 章〕 班 長 岩 原 礼

班 長 原 行 人

中 隊 長 田 上 浩 司

班 長 矢 口 敬 進

班 長 永 島 竜 佳

班 長 草 刈 旭 人

班 長 笹 川 智 博

☆木曽消防協会長表彰

〔功 労 章〕 中 隊 長 野 中 裕 朗

〔技 術 章〕 喇叭隊長 征矢野弘明

〔精 勤 章〕 副中隊長 古畑 和也

〔20年勤続章〕 団 長 山 路 卓

副中隊長 深澤 健治

班 長 丸 山 達 也

副中隊長 柳平 昌也

☆木祖村長表彰

〔村長功労章〕 副中隊長 古畑 和也

副中隊長 林 翔 太

〔15年勤続章〕 班 長 大久保稔彦

〔退職消防団員感謝状〕 元中隊長 奥原 巧生

副中隊長 深澤 健治

元中隊長 笹川 雄也

副中隊長 柳平 昌也

元 班 長 小垣外 篤

☆消防団長表彰

〔団 長 表 彰〕 団 員 清 水 貴 徳

〔精 勤 章〕

〔十年連続〕 奥原 祥樹

〔五年連続〕 田中 悦子

団 員 堀 井 拓 人

笹川 歩

西牧 宏汰

団 員 青 木 佑 太 朗

中島 銀太

五月日駿佑 佐藤 浩志

☆消防庁長官報償

元喇叭隊長 細野 雅志

元 班 長 松 葉 秀 周

元中隊長 巢山 和寛

元中隊長 奥原 巧生

元 班 長 小垣外 篤

元 班 長 栗 田 友 香

元中隊長 笹川 雄也

☆長野県知事報償



第5回 ウォーキングラリー大賞 結果発表



令和7年9月1日（月）～10月31日（金）まで第5回木祖村ウォーキングラリー大賞が開催されました。木祖村健康アプリ「えってこ」で総勢65名の方が毎日の歩数を競いました。

12月3日（水）の表彰式では個人・チームの歩数ランキング上位5位までの方に賞状と賞品の木祖村商品券が授与されました。



個人部門

- 第1位 M i j y u 様
- 第2位 クロピー 様
- 第3位 たまくん 様
- 第4位 ちゃいちゃん様
- 第5位 分水嶺 様
- 特別賞 大門セブン様

チーム部門

- 第1位 茶トラ 様
- 第2位 みそがわダム様
- 第3位 カルテット様
- 第4位 木祖協修行部様
- 第5位 吉田先生 様

12月3日（水）に木祖村役場
2階大会議室にて入賞者を
表彰させていただきました



●ご利用方法

- ① AppStore 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：Android9.0以上



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れます

第6回木祖小、中学校あり方検討会 (第2回学校創りミーティング) の報告について

令和7年12月5日（金）第2回学校創りミーティングを村民センターにて開催しました。
第1回ミーティングテーマ「子ども達が幸せになる学校創りについて考えよう！」を受けて、

(1) 今回取り上げたテーマは

- ①地域と自然を活かした体験型教育
- ②子どもの主体性・個性を尊重する教育
- ③快適で柔軟な学校空間と施設のあり方
- ④学校と地域・家庭との連携による教育支援
- ⑤子どもの心身の健康と実生活の向上
- ⑥小中一貫・教育の長期的なビジョン
- ⑦子どもグループ「毎日行きたくなる学校ってどんな学校？」

今回のグループワークでも参加者からは多様な意見が寄せられました。共通して見られたのは、

- ・ 自然と地域を生かした教育
- ・ 子どもを中心にした学び
- ・ 地域と共に育つ学校
- ・ 持続可能な学校運営

これらは、これから学校のあり方を検討する上で大切にすべき価値観として考えられる柱です。



(2) ミーティングの振り返りから（一部紹介します）

- ・ 村のこと、学校のことを考えてみる良い時間になった。
- ・ 全体的な方向性のつながりを感じた。
- ・ あり方検討委員会だけでは出てこない視点、地域の方が望んでいる声を聞くことができ楽しい時間を共有することができた。
- ・ 各グループのまとめを聞いて共通する点が多く、「木祖村ならではの教育の視点」は見えてきたように感じました。
- ・ 小さい子がいるご家庭の人が来られるといいと思います。
- ・ こうあってほしいという声がたくさん出たので、今後はそれを具体的に形にしていっていった方が良い。



(3) 第3回学校創りミーティングは3月30日（月） 18時00分～村民センターで開催予定

今回出された意見を分析の上、ミーティングに対する課題も踏まえ、参加者が意見を出しやすい内容でグループワークを提案します。みなさんの参加をお待ちしています。

保護者はもちろん、村で子育てを考えている人、孫の教育に関心のある方々、大人も子どもも、全世代のみんな集まれ！

村の奨学資金制度・利子補給金制度のご案内

木祖村では、本人または保護者が村内に住所を有する学生へ、下記の制度で進学の支援を行っています。

1 木祖村奨学資金

応募資格

- 進学の意欲と能力があり、経済的理由により修学が困難な者。
- 品行方正、学力優秀、志操確実かつ心身が健全であること。
- 他の奨学金制度との併用はできません（ただし「木祖村居住希望者奨学資金」は可）。

貸付金額

- 4年制大学：月額32,000円以内
- 短期大学・専門学校：月額23,000円以内
- 高等学校：月額12,000円以内

償還の方法

- 卒業した月の翌月から6年以内（うち据置期間が1年）に月賦で償還していただきます。

2 木祖村居住者希望者奨学資金

応募資格

- 大学・短期大学・専門学校等に在学し、卒業後に木祖村に居住する意思があること。
- 品行方正、志操確実かつ心身が健全であること。
- 本制度による貸与を過去に受けていないこと。

貸付金額

- 月額10,000円

償還について

- 卒業後木祖村へ居住しない場合は、卒業した月の翌月から6年以内（うち据置期間が1年）に月賦で償還していただきます。
- 卒業後、木祖村に3年間居住することで償還が免除になります。

3 教育資金借入利子補給制度

応募資格

- 日本政策金融公庫『教育一般貸付』の他、指定の金融機関の教育ローン（木曽農業協同組合、八十二長野銀行、松本信用金庫、長野県信用組合、長野県労働金庫）が対象です。
- 大学などの入学にあたり、教育資金として一定額（50万円以上～上限200万円）を証書で借り入れた場合に対象となります。

補給の内容

- 正規の就学期間内に限り、利率の2%相当部分（保証料を除く）を補てんします。借入利率が2%以下の場合は、その利率となります。

○奨学資金・利子補給の申し込みに必要な書類は、木祖村教育委員会へ請求いただくか、木祖村ホームページ（<http://www.vill.kiso.nagano.jp/>）からダウンロードしてください。（「TOP」＞「子育て・教育」＞「各種補助金・支援」＞「木祖村奨学金」の順にリンクをクリックしてください）

○申請受付期限

- 奨学資金 令和8年4月17日（金）
- 利子補給 令和8年5月15日（金）

○お問い合わせ 木祖村教育委員会事務局 TEL 0264-36-3348

公民館だより

年も明け、令和7年度の事業もわずかとなりました。今回は前号以降での事業報告となります。公民館では、村民文化祭において展示会や芸能祭にお出でいただいた皆さんからの貴重なアンケート結果を踏まえながら次年度事業計画を策定しています。少子高齢化等、事業遂行にはさまざまな課題もありますがしっかり事業展開していきます。

11/9(日)木曽郡公民館大会



開田で開催されました

11/11(火)平和と人権講演会



LGBTQ 講話を小中学生も一緒に聴きました

11/12(水)第2回音楽教室



すすく大の中学生も参加しました

分館だより

藪原分館

12月7日(日)光沢交流センターにおいて毎年恒例となったしめ縄作りを行いました。家族での参加もあり総勢26名の方が、来年の家内安全や世界平和などの願いを込めながら制作に打ち込みました。できあがったしめ縄はみなさん満足そうに持ち帰りました。



小木曽分館

小木曽分館では今年度、カヌー体験教室を開催し大勢の皆さんにご参加をいただきましたが、ここまで他の予定していた事業が都合付かず実施できていません。英会話教室については好評を得ていますので年度内には数回開催を予定しています。他に希望する講座等あれば分館まで連絡下さい。

菅分館

11月23日(日)菅公民館にてそば打ち体験を行いました。参加者は今年も同じ顔ぶれでしたが、年一度の体験では忘れている作業も多く、講師の手助けを受けながらも無事に打つことができました。麺は細い(ソーメン系)や太い(うどん系)でしたが、皆さんでおいしく味わうことができました。



吉田分館

11月3日(月)村内一周駅伝大会の後、文化祭出展者と駅伝関係者の慰労会を行いました。小さな区ですが、準備から片付けまで皆で協力していただき、改めて区の皆様の団結力を感じることができたり、懇親を深めることもできた良い会になりました。

区民の皆さんありがとうございました。





NEWS

1 第30回木曽郡駅伝大会に出場しました

11月23日（日）大桑村スポーツ公園にて第30回木曽郡駅伝大会が開催され、木祖村からは小学生の部と一般の部に出場しました。当日は晴天に恵まれ、走りやすい大会となりました。小学生の部は、木祖源流トラッククラブ A チームは3位、B チームは7位、一般の部は2位の成績を収めベストを尽くしました。



NEWS

2 全日本空手道選手権大会で活躍しました

11月30日（日）茅野市運動公園総合体育館にて開催された「第51回活心術 峰丈流護身武道空手道選手権大会 第11回全日本空手道選手権大会」に木祖小1年生の神出橙果さん、4年生の奥谷琉人さん、林翔馬さん、5年生の神出桔花さん、15区の神出さくらさんが出場しました。奥谷琉人さんは小学4年生以上型の部で3位、小学生中学年男子組手の部で準優勝、神出桔花さんは小学生高学年女子組手の部で準優勝、神出さくらさんは一般女子組手の部で優勝を果たしました。神出橙果さん、林翔馬さんは入賞こそ逃しましたが、健闘を尽くしました。

空手サークル「峰丈流数原源流教室」では毎週火曜日19時～20時10分に転作センターで活動しています。運動経験や老若男女問いませんので、お気軽に見学、体験にお越しください。



木祖村総合型スポーツクラブ会員募集

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）

※中学生以下、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。

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）

木祖村郷土館だより

長野県立歴史館の土器展示

木祖村郷土館では、10月26日（日）～12月24日（水）まで長野県立歴史館からお借りした縄文時代中期の土器（千曲市屋代遺跡群：長野県立歴史館所蔵）を展示しました。深い鉢形の土器で、煮炊きに使用されたと考えられています。口縁には楕円や渦状の模様があり、大きな突起が4ついています。



近くでみると
土器の色々な模様が
見えるかも？

木祖村郷土館に常設している土器と一緒に展示をさせていただきました。木祖村から出土した土器と形の差や模様の違いがよくわかります。展示初日は木祖村文化祭と同日だったこともあり、多くの村民のみなさんにご鑑賞いただきました。



歴史館の土器と
木祖村の土器を
比べて観察すると
色々な違いが
わかります。

郷土館冬季休業のお知らせ

木祖村郷土館は2025年12月26日（金）～2026年2月28日（土）まで冬季休業となります。次回は2026年3月1日（日）から開館します。

お問い合わせ 木祖村役場教育委員会事務局 ☎36-3348

木祖村郷土館（火～日曜日 9:00～16:00）月曜休

観光協会だより

八十二銀行ディスプレイを行いました

12月11日（木）、冬らしくないポカポカ陽気の中、八十二銀行の東京八王子支店に行ってきました。毎年恒例の木祖村の観光案内ディスプレイの展示を行うためです。

12月から2月までの展示ということで、やぶはら高原スキー場と木曽路のお酒のディスプレイ展示となりました。

JR 八王子駅から徒歩3分程度ですので、八王子を訪問の際には、是非ともご覧頂ければと思います。



紅葉のフォトコンテストを開催しました

今年で11回目となる紅葉のフォトコンテストを開催しました。今年の紅葉は7日～10日ほど遅くなった分、締め切期間が実質的に短くなり、また紅葉する樹木のメインとなる楓と銀杏の色付きが悪く、応募数の激減を覚悟していましたが、72作品の応募がありいつもよりすこし少ない程度の数に留まりました。天然林やカラ松林の色付きがいつにもなくきれいで重厚であった為と思われ、実際の応募作品や入賞作品も多数がこの写真でした。今秋は天然樹とカラ松の紅葉に桧の深緑が対比する景色がどこを向いても見られる、木祖村らしい秋でした。



最優秀作品「夜明けの秋映」

お問い合わせ （一社）木祖村観光協会 ☎ 36-2543

所得税確定申告及び住民税申告について

令和7年分所得税確定申告および住民税申告の申告期間は令和8年2月16日（月）から令和8年3月16日（月）までとなります。下記を参考にいただき、必ず期間内に申告をしてください。

所得税の申告が必要な方

以下に該当し、所得税の納付や還付が発生する方

- ① 農業・不動産・営業等の所得のあった方
- ② 2か所以上から給与・公的年金等を受けた方
- ③ 日雇・パート・退職などで年末調整をしていない方
- ④ 医療費控除等の所得控除を受けようとする方
- ⑤ 年末調整を行った方で、配偶者の給与収入・扶養等に誤りのあった方

住民税の申告が必要な方（所得税の確定申告をする方は必要ありません）

- 1. 申告義務がある方
 - ① 前年所得がある方
- 2. 申告義務はないが申告をする必要がある方
 - ① 非課税証明書を取得する方
 - ② 国民健康保険の軽減を受ける方
 - ③ 各種給付、助成申請にあたり必要な方

<書かない申告！マイナンバーカードで電子申告！>

スマホやパソコンから電子申告サイトにアクセスすれば申告会場に出向くことも、申告書の記載・印刷・郵送も必要ありません。所得税確定申告書等作成コーナーなら金額等を入力するだけで自動計算で申告書が完成！また、マイナポータル連携で控除証明書等のデータが自動入力できます。（※ご利用には事前準備が必要です）

＜＜動画で見る確定申告＞＞



動画で見る確定申告



＜＜確定申告書等作成コーナー＞＞



確定申告



＜＜マイナポータル連携＞＞



マイナポータル



（マイナポータルを使った申告はメリットがいっぱい！）

- 給与所得の源泉徴収票や iDeCo、ふるさと納税などのデータが一括取得できてラク！
- 該当項目が自動入力されるので、入力ミスがなく安心！
- 医療費の領収書等の収集や集計や不要で時間短縮ができた！
- マイナポータル連携により、一部の所得控除等が自動入力されます！

<確定申告などに関するお問合せはチャットボットが便利！>



ご質問したいことをメニューから選択するか、自由に文字で入力いただくとAI（人工知能）の「チャットボットふたば」が自動で回答を表示します。土日、夜間でもご利用いただけます。

スマホでのご利用はこちら



<令和8年度分から個人住民税の電子申告がスタート！>

スマホやパソコンからeTAX 個人住民税電子申告システムにアクセスすることで、「マイナンバーカード」を利用して個人住民税に関する申告ができるようになります。

個人住民税の電子化特設ページはこちら



<村申告相談のご案内>

申告相談の予約について

申告相談は、**予約制**となりますので、下記受付期間に電話予約をお願いいたします。

◎予約受付期間：2/5（木）～3/16（月）の平日（午前9時00分～午後4時00分）

◎予約先：☎36-2001（木祖村役場住民福祉課 税務係）

申告相談の日程について

午前9時から午後4時までの平日 ※2/24、2/26は15時までとなります。

日にち	場所
2月16日（月）～3月16日（月） ※下記期日は除く	役場1階 村民相談室
2月25日（水）	老人福祉センター
2月26日（木）	菅公民館

申告会場へ持参するもの

1) 本人確認書類

- ・マイナンバーカード、または運転免許証

2) 所得を証明するもの

- ・源泉徴収票（年金の場合も源泉徴収票が必要です）
- ・令和7年中の収支が明確となる収支内訳書または帳簿、領収書等（営業や農業、不動産等の所得のある方）
- ・雑所得のある方は、支払調書等

3) 控除の証明となるもの

- ・国民年金保険料控除証明書（厚生労働省年金局発行）
- ・生命保険会社及び損害保険会社等が発行した証明書類
- ・市区町村及び社協等が発行した寄附金領収書
- ・障害者手帳（要介護認定者の場合は、住民福祉課で交付する障害者控除対象者認定書）

- ・医療費控除の明細書（健康保険から送付されたもの）
- 4) ご本人名義の口座情報が分かるもの（還付申告の場合）
- ・通帳、キャッシュカード等
- ※公金受取口座を登録済みの方は不要です。ただし、公金受取口座の確認はできませんのでご承知おきください。

注意事項

- ※土地・建物・株式の譲渡があった方、損失の申告をされる方、及び青色申告をされる方は村の相談会場ではご対応できません。申告される方はご自身で電子申告をしていただくか、木曽税務署等（下記「木曽税務署からのご案内」を参照）へご相談ください。
- ※申告相談では、利用者識別番号（16桁の番号）が必要になります。出張申告相談を希望される方は、ご予約の際に利用者識別番号取得の有無を確認させていただきますのでご承知おきください。
- ※申告相談で事業所得等のある方は、事前に収支内訳書等の作成をお願いします。

お問い合わせ先 木曽村役場住民福祉課（税務係） ☎ 36-2001

<木曽税務署から所得税等確定申告のご案内>

木曽税務署の確定申告会場では、マイナンバーカードを使ったスマホ申告を基本とした相談体制としております。お越しの際は、①スマートフォン、②マイナンバーカード、③2つのパスワード（署名用：英数字6～16文字、利用者証明用：数字4桁）のご準備をお願いします。

会 場 木曽税務署 2階会議室

期 間 令和8年2月16日（月）～3月16日（月）

※土日及び祝日を除く

時 間 相談受付 8：30～16：00 相談開始 9：00～

※確定申告会場の入場には、入場整理券が必要です。入場整理券は、国税庁 LINE 公式アカウントから事前に取得できます。

※譲渡所得及び贈与税の申告相談等については月～水曜日と金曜日に相談を受け付けております。

※必要書類が不足する場合には、確定申告ができません。事前に国税庁ホームページなどで必要書類をご確認のうえお越しくください。

※2月13日（金）以前は、確定申告会場はありません。電話による事前予約が必要です。事前予約のない申告相談はお受けできませんのでご注意ください。



国税庁 LINE
公式アカウント

お問い合わせ先 木曽税務署 22-2024（自動音声案内）

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.46

プラスの思い込み

某人気アイドルの方が毎日鏡に向かって、『よし、今日も可愛いぞ』と言っているという記事を読んだことがあります。

その記事によると人気が伸び悩んでいた後輩にもこのことをしては？とアドバイスしたそうです。

さて、この「鏡に向かって、可愛いと言うこと」、実は効果があるんです。

アメリカのオハイオ大学で行われた実験では、筋肉を動かすことをイメージするだけの訓練でも筋力が約20%アップしたという結果が出たそうです。想像の力ってすごいですよね。

脳科学の分野でも、大脳は「現実に関わったこと」と「鮮明かつ具体的に想像したこと」を区別できないと言われているといわれています。レモンをかじることを想像すると口の中がすっぱく感じられ、唾液がでるのもその性質によるものといわれていますね。た

だ、科学的には賛否両論な話になるのですが、心理学の立場からはプラスの思い込みは力になると考えています。

ですので、ぜひ鏡に向かって「可愛い（カッコイイ）」と言ってみたり思い込んでみましょう。これを行うことにより「自己暗示」の効果も働き、自信が湧いてきますので表情が明るくなり、ポジティブな思考で対話ができることになるという効果もありますよ。

あとは私の経験にはなりますが、これは非常に効果があると思います。

現実にはパーティーに行く前に鏡に向かって「今日はばっちり」と思ってから行くのと、「今日は駄目だ」って思っていくのでは雲泥の差が出ます。

「いきなりそんな風には思えない」と感じるなら、人から褒められた服やお気に入りの小物など自信を持てるアイテムを使ってみることをオススメします。「この服は似合っている」「確かに可愛く見える（カッコよく見える）」、そう思えることが大事だと思いますのでぜひやってみてくださいね。きっと効果が出ますよ。

ちなみにぼくは「若い」「若く見られた」をことあるごとに呪文のように呟いています。

きっと効果があると信じています。

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。



★きそむらふるさと大使活動報告

東海・近畿・関東・関西と毎週のように走り回ったイベントラッシュもひと段落しました。

木祖村農産物加工センターの特産品は、ご好評をいただき、年々お買い求めいただけるお客さんも増えて嬉しい限りです。

また、毎年参加しているイベントでは「木祖村行ってきたよ」といったお声をいただく機会も増えてきて、村の知名度が少しずつ高まっているのを実感しています。

いっせーのファンの皆さんもイベントに足を運んでくれたり、観光で村を訪れてくれたり、特産品を知人に紹介してくれたり村を応援していただけて嬉しく思います。

いつもありがとうございます。

いよいよスキーシーズンになるので、スキー場の営業活動にも力を入れつつ、イベントでは木祖村の魅力を多くの方に知っていただけるよう、引き続き頑張ります。



お問い合わせ 木祖村役場 総務課（結婚支援担当） ☎ 36-2001

避難訓練

第二避難所まで避難

とちのみ保育園では災害時に備えて毎月避難訓練を行っています。11月の避難訓練は園児には予告せず火事を想定した避難訓練を行いました。今回は、放送器具が使えない設定で保育士が声の伝達で子どもたちの避難を促しました。保育士の声いつもの訓練とは違う、緊迫した雰囲気を感じた子どもたちの姿がありました。第一避難所に避難したあと保育士は防災倉庫から避難に必要な物品を持ち全園児で第二避難場所へ移動しました。

保育士も子どもたちもいざという時に慌てないよう様々な状況を考えて、時には臨機応変に行動できるように毎月の訓練を大切にしていきたいと思います。



外で遊んでいた子、園内にいた子、様々な状況でしたが
保育士の指示を聞いてしっかり避難できました



第二避難所に避難し園長先生のお話を聞きました

リース作り講座

子育て支援センターでは、ママたちにリフレッシュしてもらおうと各種講座を開催しています。

12月には、村内在住の島口今日子先生をお招きしてリース作り講座を行いました。

先生が用意してくださった、たくさんの素材に心が躍ります♪

リボンや木の実、松ぼっくりやベル。どの飾りをどこにつけようか……考えるだけでわくわくしますね。

ママ同士のおしゃべりも楽しみながら、オリジナルリースの完成です。



放課後児童クラブ日記

—令和8年度放課後児童クラブ申請のご案内—

○対象者について

保護者が就労などで家庭にいない小学1～6年生までの児童

○利用時間について

平日 下校後～18時30分まで

学校休業日 午前7時30分～18時30分まで

土曜日 午前7時30分～18時30分まで

その他必要と認めた日

(日曜日、祝日、8月13日～16日、

12月29日～1月3日は閉所となります)

平日は登録時間制 ◆17時00分まで

◆18時00分まで

◆18時30分まで

平日 1時間200円 ※月額上限あり

◆17時00分まで 上限1,000円

◆18時00分まで 上限2,000円

◆18時30分まで 上限2,500円

※登録利用時間を越えた場合は、1時間200円の延長料金がかかります。

1日開所日 1回500円

※減免(半額)対象 ひとり親、2名以上利用家庭

○説明会(就学前保護者)について

2月来入児1日入学保護者説明会時に開催します。

○登録申請書について

R8年度入学予定のご家庭には2月来入児1日入学保護者説明会で配布します。

R7年度に登録のあるご家庭には2月に配布します。

※在校生についても毎年登録が必要です。

新規の方は下記までご連絡ください。

○申込手続きの流れについて

4月からの利用を希望のご家庭は、**令和8年2月20日(金)**までに教育委員会へ提出してください。

他の月から利用されるご家庭は途中申請ができます。

○利用の決定

令和8年3月中に利用許可書を配布します。



ご不明な点は、教育委員会事務局放課後児童クラブ担当：篠原（36-3348）までご連絡ください。

人権擁護委員のご紹介

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権に関する相談を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力しながら、人権侵害から被害者を救済したりするほか、地域の皆さんに人権について関心を持ってもらうための啓発活動などを行う方です。

令和8年1月からの木祖村人権擁護委員を紹介します。

相渡 弘さん（10区の2）

五月日 厚子さん（16区）

任期：3年（令和8年1月1日から令和10年12月31日まで）

保護司のご紹介

保護司は、専門家である保護観察官と協働して、犯罪や非行をした人に対して、更生を図るための約束ごとを守るよう指導し、生活上の助言や就労の援助などを行って、その立ち直りを支援する方です。また、少年院や刑務所に収容されている人が、釈放後に円滑に社会復帰を果たせるよう社会につなぐ環境の調整も行います。

現在の保護司を紹介します。

原 孝文さん（3区）

任期：令和8年5月24日まで

湯川早苗さん（9区）

任期：令和9年11月30日まで

湯川秀俊さん（5区の1）

任期：同上

令和7年度木祖村連合自治会陳情書が提出されました。

木祖村連合自治会から令和7年度における要望事項が12月2日（火）に村及び議会に提出されました。

主に生活環境の改善や防犯・防災等について、継続分86件、新規分46件、計146件の要望が提出されました。

いただいた要望につきましては、関係機関とも協議の上、順次検討してまいります。



ご寄附をいただきました

一般社団法人 名古屋環未来研究所 の皆様から、やぶはら高原スキー場の振興のため村へご寄附をいただきました。いただいたご寄附は、スキー場の振興のために大切に活用させていただきます。ご支援誠にありがとうございました。

デジタルスタンプラリー MEGURY ～メグリー～

LINE 上で気軽に遊べるスタンプラリー「MEGURY」に木祖村内のコースが出来ました。

右の QR コードを読み込んで MEGURY 公式 LINE を友達登録してください。現在地からチェックインしてポイントを貯めましょう。それぞれのコースを 1 周するとまた最初から遊べます。たくさんポイントを貯めて抽選にチャレンジ！抽選で Quo カード Pay が当たるかも？



現在木祖村では 4 コース登録されているほか、松本市など周辺の自治体でも導入されています。どんどん巡ってポイントを GET しましょう！

MEGURY の詳細、コースについては木祖村役場ホームページをご覧ください。下の QR コードからホームページにアクセスできます。

サービス提供：サンド ディー・アイ・ジー株式会社

LINE と位置情報を活用した地域創生・健康増進サービスを提供しています。

<https://megury.sunds.jp>



冬季の省エネに取り組みませんか？

冬季は、暖房の使用でエネルギー使用量が増加する季節です。省エネに取り組めば、電気代や灯油代などを節約できるだけでなく、エネルギー使用で発生する温室効果ガスの排出を抑制することができ、地球温暖化の防止につながります。

無理のない範囲で省エネに取り組み、効率よくエネルギーを使いましょう。

○家庭のできる省エネの例

- ・暖房の温度は20度を目安にする

暖めすぎにならないよう20度を目安に温度調節をしましょう。エアコンでは、冬の暖房時の設定温度を1度下げると約10%の消費電力の削減になります。

- ・扇風機・サーキュレーターを併用する

暖房器具に扇風機・サーキュレーターを併用すると、暖かい空気が循環し、部屋全体が暖まります。

- ・石油ファンヒーターは窓際に設置する

窓を背にして置くと暖房効果が上がります。反対に窓から離れた場所に置くと、暖かい空気が窓際で冷やされ、室内に循環し暖房効果が悪くなります。

- ・二重窓にする

暖房の熱は窓から逃げる量が約60%を占めます。また、窓の冷えも部屋を寒くする原因です。二重窓にすることで、それらを抑制でき、暖房効果も上がり、省エネに繋がります。また、二重窓は室内と室外の温度差も抑えられるので、結露対策にもなります。

なお、二重窓へのリフォームに対しては、国の補助金「先進的窓リノベ事業」が適用されます。2025年度の受付は終了しましたが、令和7年11月28日に閣議決定された令和7年度の補正予算案に2026年度も予算が盛り込まれています。



「先進的窓リノベ事業」について詳細はこちら

自衛官等募集案内

皆さんは、自衛隊の仕事を知っていますか。

国家を守る公務員。それが、自衛官です。

領土・領海・領空の領域から国家の平和と独立を守るのが自衛官の使命です。災害時には救援活動を行い、医療等の対応だけでなく、海外での国際平和協力活動なども行います。

自衛隊で働くということ

陸・海・空の領域、戦車や艦艇、航空機を扱う分野から人事・総務まで、自衛隊には多彩な職種職域があります。幅広い選択肢の中から自身の適性に応じた分野で活躍できます。

安定したワークライフバランス

自衛官は基本的に週休2日制です（8時15分～17時までの1日7時間45分を基準）。さらに、祝日や特別休暇もあり、訓練等で休日勤務した場合は代休を取得していただきます。

充実の福利厚生

自衛官には一人ひとりの生活を支えるさまざまな手当があります。各種保険完備や賞与、被服の支給・貸与の他、家賃もかからない寮（食事や寝具も支給）などもご用意しています。

あらゆる仕事がある職場

陸・海・空の領域、戦車や艦艇、航空機を扱う分野から人事・総務まで、自衛隊には多彩な職種職域があります。幅広い選択肢の中から自身の適性に応じた分野で活躍できます。

女性にも広がるフィールド

全自衛官の約8.7%が女性自衛官であることをご存じですか？原則として全職種が性別を問わず開放され、約1.9万人の女性自衛官が活躍しています（2023年3月末現在）。

○募集日程

募集種目	応募資格	受付期間	試験日
自衛官候補生	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。

自衛官候補生とは

採用後「自衛官候補生」（特別職国家公務員）に任命され、自衛官となるために必要な基礎的教育訓練に専念する新しい採用制度です。自衛官候補生として所要の教育を経て3ヶ月後に2等陸・海・空士（任期制自衛官）に任官します。

任期制自衛官とは、陸上自衛官は1年9ヶ月（一部技術系は2年9ヶ月）、海上・航空自衛官は2年9ヶ月を1任期（2任期目以降は各2年）として勤務する隊員のことです。教育訓練を受けた後に各部隊・基地等に配属されます。約9ヶ月後、1等陸・海・空士に昇任し、さらに1年後、陸・海・空士長に昇任します。

お問い合わせ

自衛隊長野地方協力本部
長野県長野市旭町1108番地 長野第2合同庁舎
TEL：026-233-2108

TOPICS

「信州の名工」に湯川酒造店 杜氏 湯川慎一さんが選ばれました



優れた技能を持ち、県内産業の発展に顕著な功績があった人に贈られる、今年度の「信州の名工」（卓越技能者知事表彰）が発表され、木祖村の湯川酒造店 杜氏 湯川慎一さんが選ばれました。

湯川さんは、伝統的な酵母育成手法を活かした酒質の向上と、蔵の環境を最大限に活かした製品づくりを確立し、International Wine Challenge 2023日本酒部門最高賞を受賞しました。全国新酒鑑評会では純米大吟醸で金賞を受賞し、長野県の純米出品化の先駆けとなっています。また、「信州酒造技術研究会」会長として県内酒蔵の技術共有・若手育成に尽力され、県外での講演や酒造研修会でも技術指導を行っています。

湯川さんは「これからも木祖村の環境で作り出される日本酒を大事にし、この地で100年後も200年後も酒造りを続けていきたい。

今回の受賞をきっかけに酒造りの職業を目指す若者が業界に入ってきてほしい。」と語りました。

今後も変わらぬ熱意でご自身の技能を生かしていただきたいと思います。受賞おめでとうございます。

奥原まさ子さんが知事表彰を受賞されました

10月30日（木）に第55回長野県食生活改善推進大会において、2区の奥原まさ子さんが知事表彰を受賞されました。

奥原さんは、食生活改善推進協議会会員として長年にわたり地域において食のボランティア活動を積極的に取り組まれてきました。健康によい食生活の普及活動や、地域の食文化継承、また食改（しょっかい）のリーダーとしてなど幅広い活躍をされています。

今後ますますのご活躍を期待いたします。受賞おめでとうございます。



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
2	1	王 滝 村 診 療 所	王滝村	48-2731	3	1	大 協 医 院	上松町	52-2023
	8	奥 原 医 院	木祖村	36-2264		8	木曾みたけ診療所	木曾町	46-2266
	11	原 内 科 医 院	木曾町	22-2678		15	奥 原 医 院	木祖村	36-2264
	15	木曾みたけ診療所	木曾町	46-2266		20	王 滝 村 診 療 所	王滝村	48-2731
	22	古 根 医 院	大桑村	55-1188		22	原 内 科 医 院	木曾町	22-2678
	23	田 澤 医 院	木曾町	44-2008		29	芦 沢 医 院	上松町	52-2018

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
12月	2,473 (－7)	1,158 (－4)	1,315 (－3)	1,078 (－1)
1月	2,466 (－7)	1,154 (－4)	1,312 (－3)	1,075 (－3)

広報きそ 394号 (令和8年1月22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