



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

1

No.364

令和3年  
1月28日



1月3日 令和2年度木祖村成人式

### 今月の主な内容

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| ・村長の新年のご挨拶 ..... 2、3P                  | ・保健だより ..... 20～23P         |
| ・スキー場あり方検討会 ..... 4P                   | ・なごやいんふお&観光協会だより ..... 24P  |
| ・出初式 ..... 5P                          | ・伊藤一生の恋愛コラム ..... 25P       |
| ・第1期総合戦略の検証結果 ..... 6～9P               | ・地域おこし協力隊活動日誌 ..... 26P     |
| ・税の窓口 ..... 10、11P                     | ・公民館だより ..... 27P           |
| ・木祖村表彰式 ..... 12～14P                   | ・保育園・子育て支援センターだより ..... 28P |
| ・令和2年度木祖村成人式 ..... 15～17P              | ・放課後児童クラブ日記 ..... 29P       |
| ・令和3年度<br>もいちど小中学校 開校についての案内 ..... 18P | ・お知らせ ..... 30～33P          |
| ・地域おこし協力隊自己紹介 ..... 19P                |                             |

# 新年のご挨拶

木祖村長 唐澤 一寛



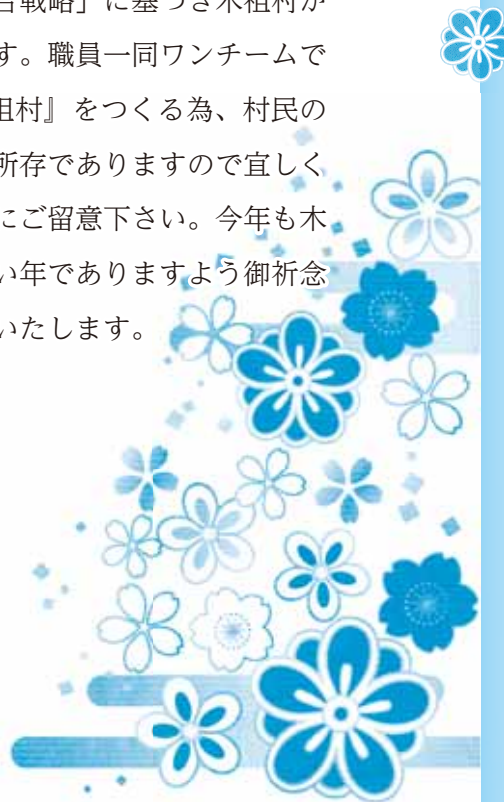
村民の皆様、新年あけましておめでとうございます。  
輝かしい2021年令和3年の新年を迎え、謹んで村民の  
皆様の本年のご多幸を心よりご祈念申し上げます。

村長2期目も3回目の正月を迎えることができました。改めて初心に戻り清新な心をもって『笑顔が溢れ、笑い声が絶えない元気な源流の里木祖村』を村民の皆様と一緒に築き上げ村民の皆様が幸せになるためにより一層精進する覚悟でありますので皆様方のお一層のご支援ご協力を心からお願い申し上げます。

今年の年末年始はいままで味わったことが無く経験の無いお正月をお迎えのことと思いますが、お子さん達も帰省できない、お孫さんに会うことのできない淋しいお正月をお迎えのことと思い、申し訳なく思っております。丁度1年前、中国で感染症例が発見されてからわずか1年で世界中に蔓延し、日本中、県内でも猛威を振るい木曾でも感染者が増加しつつあり、第3波の真っ只中、連日感染者数や死亡者数、重症患者数が更新されていくのに強い危機感を感じる所であります。昨年4月全都道府県に国による緊急事態宣言が発令され、感染防止対策の徹底が国、県より呼び掛けられ、村としても「3つの密」を避けるための行動や感染拡大地域との往来を自粛するべく村長メッセージを

出しお願いをしてまいりました。春以来、地域の総会やお祭り、行事イベント等はすべて中止、保育園の休園や小中学校の休校、夏休みも短くなり、村民の皆さんや子ども達に我慢をさせたことに申し訳なく、心苦しく思っております。十分な話し合いもできずコミュニケーションが取れなくて世論が形成できないことに強く憂慮をしております。結果として観光客や人の出入りが無くなり村の経済にも影響が出てまいりました。国の支援を受けながら経済対策として国よりの村民1人当たり10万円の特別定額給付金事業や地方創生臨時交付金事業でのマスクの配布をはじめ子ども達への支援や、外へ出ている学生達への応援、また事業者への支援、商品券事業等々、村民の皆さんの感染症予防がはかられ村内へお金が回るよう、議会の皆様にご協力いただきながら施策を進めてまいりました。しかしコロナとの戦いは長丁場であります。コロナウイルスは冬に強いと言われております。寒くなりますが部屋の換気等、「新しい生活様式」の定着に努めていただきたいと思います。1年間のご協力に心から感謝申し上げ引き続き御協力いただきますよう宜しくお願い申し上げます。

令和3年度も「木祖村まち・ひと・しごと創生総合戦略」に基づき木祖村が生き残れる施策を引き続き力強く推進してまいります。職員一同ワンチームで『笑顔が溢れ、笑い声が絶えない元気な源流の里木祖村』をつくる為、村民の皆様にはきめ細かく丁寧な行政運営を心掛けて行く所存でありますので宜しくお願いします。寒さこれからです。健康には十二分にご留意下さい。今年も木祖村にとりまして、又、村民の皆様にとりまして良い年でありますよう御祈念申し上げ新年の挨拶とします。本年も宜しくお願いいたします。



# やぶはら高原スキー場あり方検討会

第10回検討会を11月13日に、第11回検討会を12月8日に開催しました。論点を下記にまとめました。

## 第10回【R 2.11.13開催】

- ・緊急性の高い整備計画、営業時間を確保するための整備計画、修繕費に係る整備計画に整理する必要がある。
- ・埋設されているスノーマシンの水配管は、更新する場合、旧配管の撤去が必要であるか。
- ・スキー場を廃止する場合は撤去が原則であるが、継続する場合でも後に負債を残すことになるので撤去が好ましい。
- ・継続する場合は旧配管の撤去は絶対条件でないことによろしいか。他のスキー場でも旧配管を撤去した事例は聞いたことが無い。
- ・さつきクワッドリフト、国設第1ペア、丸山ファミリーペアの制御装置の更新にいくらかかるか。
- ・自動循環式はランニングコストが高いので、さつきをトリプルリフトに交換した場合、現在の支柱等を使用しても約3億4千8百万円という見積が出ている。国設第1・丸山については1基6千万円程度の見積である。
- ・確実な営業時間を確保するために必要な国設第1にスノーマシンを設備する場合は約1億7千4百万円を要する。
- ・これらの設備投資を盛り込んだシミュレーションを作成し、次回の議論とする。

## 第11回【R 2.12.8開催】

- ・緊急性の高い設備投資で約6億1百万円、確実な営業時間を確保するための設備投資に約1億7千4百万円、合計で7億7千5百万円。その他、今後の10年間の修繕費に約5億1千8百万円を要する。
- ・補助金を活用し、緊急性の高い設備投資及び営業時間を確保するための設備投資をした場合、売上額を毎年1億7千万円見込んでも、今後4年間は約2千万円の経常損失が続く。ただし、こだまの森を含めれば経常損失は約2～6百万円の経常損失となる。
- ・可能性のある国の補助金「国際競争力の高いスノーリゾート形成促進事業」を活用したとしても補助金額は2分の1であるので残り半分は財源確保が必要。
- ・有利な財源として考えられるのは過疎債であるが、運営形態を指定管理にする必要がある。
- ・奥木曾グリーンリゾート(株)が所有する中央ペアリフトを村に譲渡し、指定管理で営業することが望ましい。
- ・指定管理にする場合は、村の負担が発生することから村民の相違が必要。また、既存事業の見直しや新規事業の凍結なしに投資できる状況にない。

# 令和3年木祖村消防団出初式の中止について

当初は感染防止対策を徹底したうえで、規模を縮小して令和3年1月9日(土)に挙行するよう計画しておりましたが、県内及び郡内で新型コロナウイルスの感染が拡大していることを踏まえ、来場者及びその関係者の健康と安全を最優先に考慮した結果、中止する運びとなりました。

地域の安心・安全を守る消防団の姿をお披露目する機会ではありましたが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

なお、湯川前消防団長を始め、令和2年4月1日をもって消防団を退団された方への感謝状を出初式で贈呈する予定でありましたが、別席にて関係者数名出席のもと、村長及び西野消防団長から贈呈いたしました。

令和3年も木祖村消防団にご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

## ゾーン30について

### 概要

生活道路における歩行者等の安全な通行を確保することを目的として、**区域（ゾーン）を定めて時速30キロの速度規制を実施**するとともに、その他の安全対策を必要に応じて組み合わせ、ゾーン内における速度抑制やゾーン内を抜け道として通行する行為の抑制等を図る生活道路対策です。

区域内を通行する時は、**30キロ以内で通行**するよう心掛けましょう。

### ●ゾーン30選定基準

- ①小中学校の通学路となっている場所
- ②歩行者専用道路がない場所
- ③交通量が比較的多い場所
- ④速度超過しやすい場所
- ⑤見通しが悪い場所

### ●ゾーン30規制及び指定区域

- ①ゾーン30入口には看板を設置しています。
- ②ゾーン内は30キロ規制になります。
- ③ゾーン30指定区域は右の図のとおりです。



# 第1期（平成27年度から令和元年度） 「木祖村まち・ひと・しごと創生総合戦略」 検証結果について

平成27年12月に策定しました、第1期（平成27年度から令和元年度）「木祖村まち・ひと・しごと創生総合戦略」について、令和2年10月21日に検証委員会を開催のうえ、以下の通り検証を行いました。

検証結果を踏まえ、令和2年2月に策定しました第2期（令和2年度から令和6年度）「木祖村まち・ひと・しごと創生総合戦略」に基づく事業の推進に取り組んで参ります。

## 検証結果

※スペースの都合上、抜粋して掲載します。全体版はお手数ですが村HPをご覧ください。

1 しごとづくり		主な検証結果	今後の方針
基本的な方向	<p>村内にはお六櫛・画材等をはじめとした木製品加工や畜産、農林業等これまで培ってきた産業があります。</p> <p>これらの地場産業並びに観光業、商工業を活性化し、また若者が村内で働ける場所の確保を目指します。</p>	<p>農業、酪農共に、生産量を増やすためには、御嶽はくさいや木曾和牛などの特産品に絞った増産が求められる。また、加工所を活用した新たな商品開発に取り組み、安定した農業所得が得られる環境を整備する必要がある。「田園回帰」の潮流が高まっている中、積極的に都市部への情報発信を行うとともに、補助施策、研修制度のさらなる充実を図る必要がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●産地の再構築のため今後の産地像を関係機関で共有し連携した取り組みに加え加工所の活用による新規農産物の研究と生産の拡大を行えるよう支援していく。</li> <li>●今後も研修制度は継続するが、研修生を増やすことだけでは定着は難しい。まずは、現在の研修生が就農してから定着できるように支援していく。</li> </ul>
基本目標①	<p><b>人材育成と地場産業の活性化</b></p> <p>固有の資源である森林や農地の活用を拡大し、収益性の向上に向けた生産、流通販売対策を進めます。また、経営感覚に優れた担い手の確保を図ります。</p>		
基本目標②	<p><b>商工業の活性化を図る</b></p> <p>村内には多くの商工企業が存在し雇用の場として大きな役割を担っています。村内商工業の活性化を推進し雇用の確保を図ります。</p>		
基本目標③	<p><b>観光産業施策の推進</b></p> <p>村内には、スキー場、こだまの森、水沢天然林、鳥居峠など、自然を生かした多くの観光資源があります。これらの資源を有効に活用し四季型観光の推進を図ります。</p>		
基本目標④	<p><b>景観形成施策の推進</b></p> <p>遊休荒廃地の利用等を促進し景観形成施策の推進を図ります。</p>		
基本目標⑤	<p><b>産業立地と雇用対策</b></p> <p>村内の各企業と連携した雇用の確保を行うとともに、新しい産業の誘致についても調査研究を進めます。</p>		

2 新しい人の流れ		主な検証結果	今後の方針
基本的な方向	木祖村の人口は年々減少しています。交流事業を通してIJUターンを積極的に推進するとともに、村民や移住者等木祖村への定住を希望する人のニーズに合った移住・定住施策と住環境の整備を図り、移住人口を増やすことを目標とします。		
基本目標①	<b>交流事業</b> 名古屋総合拠点施設を中核に東海地域を中心とした下流市町との交流を推進するとともに、交流の受け皿となる団体の育成等、受入れ体制を強化します。	名古屋都市圏を中心とした上下交流の取り組みを今後も継続するとともに、全国にも目を向け、他のエリアでも取り扱いが広がるよう、情報発信に力を入れる必要がある。	今後も村ブランド認証商品や加工品などの取扱いを増やす予定である。また、名古屋総合拠点において販売商品の充実を図っていく。
基本目標②	<b>IJUターン施策（移住対策）の推進</b> 名古屋総合拠点施設を活用し、移住相談を推進します。また、近隣の松本市や伊那市へ1時間以内で通勤できる環境を積極的にアピールした移住・定住施策を推進します。		
基本目標③	<b>空き家対策</b> 空き家の現況調査を実施し、空き家バンクの整備を推進します。また、空き家の利活用を促進するための調査研究を推進します。		
基本目標④	<b>人口減少を抑えるための定住施策</b> 村営住宅の整備を推進するとともに、木祖村に生活の拠点を置き近隣市町村へ通勤してもらえよう定住施策を推進します。		



3 若い世代の結婚・出産・子育て		主な検証結果	今後の方針
基本的な方向	子育て世代の方々の声に耳を傾け、子どもが健やかに育つ環境を整えることにより若い世代が安心して暮らし、子育てができる環境を目指します。		
基本目標①	<b>子育て世代への支援対策</b> 妊娠期から一貫した子育て支援を実施し、安心して子育てができる環境整備を推進します。	子育て世代に優しい村づくりを継続し、支援制度の拡充を通じて更なる向上を図る必要がある。	子育て世代の要望が多かったファミリーサポート活動の拡大を図っていく。
基本目標②	<b>教育環境の充実・整備</b> 教科専任教員の配置や社会教育活動との連携により教育環境の充実を図ります。また、子の進学をサポートするため奨学金等の充実を推進します。		
基本目標③	<b>結婚対策</b> 民間企業とタイアップした結婚支援事業を推進します。		
基本目標④	<b>男女共同参画施策の推進</b> 男女が安心して働くことができる環境を整備することにより、定住や就労を促進する施策を推進します。		





4 地域づくり、安心なくらし		主な検証結果	今後の方針
基本的な方向	生活基盤の整備や各種防災施策をはじめとし、生活弱者への支援や健康を保つための施策を推進することにより全ての村民が安心して暮らせる地域づくりを目指します。		
基本目標①	<b>生活弱者にやさしいむらづくり</b> 高齢者や障がい者が暮らしやすい環境の整備を推進します。	健康教室や生涯学習等、村内で使用できる健康ポイントへの還元もあり、参加者が増加傾向にあることは良いが、人数が集まらない企画は見直しが必要である。	第1期の反省を踏まえ、新規参加者の割合を数値目標として取り組んでいく。
基本目標②	<b>健康を保ち元気に暮らすための施策</b> 健康を保つため、各種検診に加え、食生活や生きがい対策等、元気に暮らすための施策を推進します。		
基本目標③	<b>安全安心のための各種防災施策</b> 安心して暮らすためには防災対策は不可欠です。各種防災対策を推進し、災害に強い村づくりを推進します。		
基本目標④	<b>生活基盤の整備</b> 道路等のインフラ整備をはじめ、村民の生活に必要な生活基盤整備を推進します。		



# 税の窓口

## 所得税及び住民税の申告相談について

村では、令和3年2月16日(火)から令和3年3月15日(月)までの期間中、所得税及び住民税の申告相談を行います。下記を参考にさせていただき、期間内に正しく申告をお願いします。なお、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相談できません。木曽税務署の相談会場か、郵送、またはご自宅からのパソコン・スマホで利用いただけるe-Taxにて申告をお願いします。

### 申告相談の事前予約について

新型コロナウイルス感染症の予防のため、**事前予約制**となります。

事前にお電話でご予約をお願いいたします。

予約状況によりご希望の日程に添えない場合があります。

#### 事前予約の受付期間

2/8(月)から2/15(月) 木祖村役場住民福祉課確定申告係まで  
(2/16以降も随時受付します)

### 申告相談の日程について

全会場 午前9時から午後4時まで(土日祝日は行いません)

月	日	曜日	対象地区	申告会場
2月	16~22日	月~金	全地区 (事前予約制)	役場1階 村民相談室
	24日	水	小木曽地区 (事前予約制)	老人福祉センター
	25日	木	菅地区 (事前予約制)	菅公民館
	26日	金	全地区 (事前予約制)	役場1階 村民相談室
3月	1~15日	月~金		

※申告相談では、利用者識別番号がないと申告の受付が出来ません。

24日、25日の出張申告相談をご予約される方は、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、未取得の方はこちらで事前に取得させていただきますのでご承知おきください。

### ご来場に当たってのお願い

マスクを着用していただき、ご来場の際は入口等でアルコール消毒液をご利用いただくようお願いいたします。

また、発熱等の症状のある方や体調のすぐれない方は、無理をせず来場を控えていただき、お電話にてキャンセルのご連絡と再来場のご予約をお願いいたします。

### 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(発生しない場合も住民税の申告が必要です)

- 農業・不動産・営業等の所得のあった方
- 2か所以上から給与・公的年金等を受けた方
- 日雇・パート・退職などで年末調整をしていない方
- 医療費控除等の所得控除を受けようとする方
- 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

- \* 1か所から給与を受けた方で、給与所得及び退職所得以外の所得の合計額が20万円以下の方
- 2か所以上から給与を受けた方で、主たる給与以外の給与収入金額と給与所得及び退職所得以外の所得の合計額が20万円以下の方
- 公的年金等（遺族年金、障害年金等の非課税年金を除く）の収入金額の合計額が400万円以下、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方

## 申告が不要な方

- 1か所から給与を受けた方で、誤りなく年末調整をし、他に所得のない方
- 公的年金等の収入のみで、控除内容に変更・追加がない方
- 全く所得のなかった方

## 申告会場へ持参するもの

- 1 印鑑
- 2 本人確認書類
  - ・ ①マイナンバーカード又は②通知カード及び運転免許証等の写真付身分証明書
- 3 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）
  - ・ 営業や農業、不動産等の所得のある方は、令和元年中の収支が明確となる収支内訳書や帳簿類及び領収書等（事前に収入・支出を計算してください）
  - ・ 雑所得のある方は、支払調書等
- 4 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（要介護者の場合は、住民福祉課で交付する要介護者認定書）
  - ・ 医療費控除の明細書（病院・薬局・介護老人福祉施設からの領収書・証明書及び生命保険会社等から保険支払いのあったことが明確となる帳票等に記載された医療費の額を「医療費控除の明細書」へ記載してご持参ください。）
- 5 還付先口座（本人名義）が分かるもの
  - ・ 通帳・キャッシュカード等

## 医療費控除を適用される方へ

平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となっております。なお、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、税務署から記入内容の確認を求める場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

申告相談の際は、ご自身で「医療費控除の明細書」を作成してお持ちください。なお、下記の国税庁ホームページの確定申告書作成コーナーに様式と書き方の案内が記載されています。また、役場住民福祉課税務係にも用意してあります。

医療費控除の  
明細書様式



国税庁ホームページ  
「所得税の確定申告」



お問い合わせ先 木祖村役場住民福祉課税務係 ☎ 36 - 2001

# 令和2年度 木祖村表彰式



村の政治、経済、社会、教育、文化の発展に顕著な功績があった方、又は衆人の模範と認められる行為があった方・団体を表彰する木祖村表彰式を11月23日に村民センターで行いました。本年度は功労表彰12名、善行表彰1名に対し、表彰状を授与しました。

(年齢は表彰日現在、敬称は略させていただきます。)

## 受賞者紹介

【功労番号順】

### 条例第3条第1項第1号（公職）による功労者

くりや しょういち  
栗屋 正一様 (70歳)

議会議員を平成27年からつとめられ、現在も活躍されています。ほかにも公民館分館運営委員を4年、分館長を5年、上下水道協議会委員を平成29年から現在もつとめられるなど多年にわたり地方自治の振興に寄与されています。

かわぐち  
川口

たか お  
隆夫 様 (74歳)

平成 23 年から自治会長を 2 年つとめられたほか、上下水道協議会委員を 2 年、固定資産評価審査委員を平成 22 年から、国保運営協議会委員を平成 27 年から現在もつとめられるなど、多年にわたり地方自治の振興に寄与されています。

おくはら  
奥原

たもん  
太門 様 (72歳)

監査委員を平成 26 年からつとめられ、現在も活躍されています。ほかにも農業委員を 6 年、自治会長を 2 年、上下水道協議会委員を 2 年、公民館分館運営委員を 1 年つとめられるなど多年にわたり地方自治の振興に寄与されています。

ゆがわ  
湯川

きよし  
喜義 様 (72歳)

平成 23 年から自治会長を 2 年つとめられたほか、上下水道協議会委員を 2 年、文化財保護審議会委員を平成 21 年から、行政相談員を平成 27 年から現在もつとめられるなど、多年にわたり地方自治の振興に寄与されています。

ひらい  
平井

やすのり  
康則 様 (72歳)

平成 20 年から自治会長を 2 年つとめられたほか、上下水道協議会委員を 2 年、公民館分館運営委員を 2 年、観光開発審議会委員を 4 年、景観形成審議会委員を 2 年、平成 23 年から固定資産評価審査委員と菅・吉田地域自治協議会長を現在もつとめられるなど、多年にわたり地方自治の振興に寄与されています。

### 条例第 3 条第 1 項第 2 号 (産業) による功労者

かみむら  
上村

たかのり  
誉典 様 (71歳)

木工業を永年にわたり営み村の産業の発展に寄与されています。また、自治会長を 2 年、上下水道協議会委員を 2 年つとめられるなど、地方自治の振興にも寄与されました。

やなぎだいら  
柳平

とし お  
敏夫 様 (70歳)

畳製造業を永年にわたり営み村の産業の発展に寄与されています。また、自治会長を 2 年、上下水道協議会委員を 2 年、公民館分館運営委員を 3 年つとめられるなど、地方自治の振興にも寄与されました。

### 条例第3条第1項第3号（社会福祉・保健衛生）による功労者

おくはら  
奥原

たすく  
佐様（71歳）

医業を永年にわたり営む傍ら、国保運営協議会委員を平成3年から、学校嘱託医を平成4年から現在もつとめられています。

また福祉施設建設に100万円の寄付をいただくなど、村の社会福祉・保健衛生の振興に寄与されています。

こばやし  
小林

ひでき  
秀樹様（71歳）

医業を永年にわたり営む傍ら、保育所嘱託医を平成12年から、学校嘱託医を平成16年から、国保運営協議会委員を平成19年から、公民館分館運営委員を平成31年から現在もつとめられるなど、村の社会福祉・保健衛生の振興に寄与されています。

おくはら  
奥原

こ  
まさ子様（70歳）

食生活改善推進協議会員を11年、食生活改善推進協議会長を平成24年から、更生保護女性会長を平成23年からつとめられ、現在も活躍されているなど、村の社会福祉・保健衛生の振興に寄与されています。

また社会教育委員を12年つとめられるなど、地方自治の振興にも寄与されました。

### 条例第3条第1項第5号（消防・交通安全）による功労者

はら  
原

あきら  
章様（71歳）

木祖村消防団員として昭和43年に消防団員任命後、32年の永きにわたり消防活動に対し積極的に取り組み、平成12年から2年間団長をつとめられ、現在も消防委員長としてご尽力いただくなど、消防防災活動の推進に寄与されました。

ふかさわ  
深澤

きさと  
喜里様（70歳）

平成14年から交通安全協会会長を8年つとめられ村民の交通事故防止に寄与されたほか、副会長を6年、監事を3年つとめられるなど、交通安全の振興に寄与されました。

### 条例第4条第1項第1号による善行者

おきなぞう  
翁像

ゆきお  
行夫様（82歳）

長年培った豊かな花卉栽培技能を生かし遊休農地対策に尽力しながら、ユリ栽培を通して子どもたちの教育活動の発展に寄与されました。

また、公民館分館運営委員を2年、分館長を2年、農業委員を3年、農業委員会会長を6年つとめられるなど、地方自治の振興にも寄与されました。

# 令和2年度 木祖村成人式



1月3日(日)、村民センターにおいて村と公民館主催による木祖村成人式が挙行政、平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた19名が大人の仲間入りをしました。

令和2年度成人式は新型コロナウイルスの影響により、当初の8月14日(金)から延期となっていました。今回も開催の判断が問われましたが、実行委員の成人者からも「これ以上延期すると集まることがさらに難しくなる。ぜひ開催してほしい。」との声を受け、当日はオンライン参加の導入、祝賀会中止、来賓縮小、2週間継続の健康観察などの感染症対策を講じての開催に至りました。

式典では村長、来賓の議会議長様から祝福や激励の言葉をいただきました。それを受け、新成人者を代表して、笹川将人さんから『『コロナ世代』と呼ばれている私達はこのような現状であるからこそ若い力を以って奮起し、より一層頑張らなければならないと感じています。家族、先生方、地域の方々、仲間への感謝の気持ちと木祖村に生まれ育った誇り、成人としての決意や責任を心に刻み、これからの人生を歩むことを誓います。』と立派な宣誓が述べられました。



堂々と宣誓を述べる笹川将人さん



画面越しでも嬉しい再会

また、恩師の先生からも思い出話とともに成長を慶ぶお言葉をいただき、式終了後はオンライン参加者も交えて、パソコンの画面越しではありましたが再会を懐かしむ姿が見られました。



「二十歳の主張」は全員がリモートで



万歳三唱の代わりに副村長一本締め

# 二十歳の主張

新成人を代表して、4名の方から「二十歳の主張」を述べていただきました。



奥原 聖也

私は現在、理学療法士の資格を取るために愛知県の専門学校に通っています。理学療法士とは、身体に問題を抱えている人の日常生活動作を改善し、豊かな生活を送ってもらうよう病院や整形外科でリハビリを行う職業です。

私がこの職業を目指した理由として、高校1年生の部活の際に骨折をしてしまったことにあります。その時は医師の先生や看護師さん、理学療法士の先生などたくさんの方にお世話になりました。その中でも、理学療法士の先生には退院をしてからもリハビリに通い部活復帰のサポートをしていただきました。そこから、理学療法士に興味を持ち、私もなりたいと考えました。また、私は小学生の頃からサッカーやフットサルなどのスポーツが好きでした。そこから、長野県のプロサッカークラブである松本山雅や、中高生の部活動を医療の面で支えていきたいということを始め、将来的には長野県のスポーツに携わりたいと考えています。

そして今、専門学校では2月の国家試験に向けて勉強に追われる日々を過ごしています。国家試験の勉強量は想像以上に多く、不得意な分野も勉強しなければいけないのでとても大変です。今が一番の山場ではありますが、国家試験に必ず合格して、高校の時にお世話になった恩を今度は自分が様々な人のサポートをして返していきたいと思います。最後になりますが、私がこうして勉強をしていられるのは県外に出てもなお、支えてくれる木祖村と、いつも応援してくれている家族の支えがあってこそだと感じています。そして今までお世話になった先生方、先生方の愛しい温かな指導があり、私達はここまで成長できたと感じています。世間はまだ落ち着く様子がなく、安心して帰省し同級生や先生方に会うことは難しいですが、いつか落ち着いたなら、ゆっくりお話ができればなと思います。今回はオンライン参加となりましたが、また会ってください。ありがとうございました。



奥原 佑太郎

私は今石川県の金沢工業大学に通い、映像や音楽、Webといったメディア情報に関する分野について勉強をしています。様々な分野を扱っている学科に所属しているため、勉強することが多くとても大変ですが、アニメや映像作品を作ったりプログラミングをしたりすることはとても楽しく、やりがいを感じながら学習に励むことができます。

特に、今学期に受講している「映像制作」という授業では、脚本を考えるとところから始まって、絵コンテの制作や撮影、編集など基本的な映像制作の一連の流れを体験しながら作品を制作していますが、見る側から作る側になったことで分かる苦労や楽しさを知ることができてとてもいい経験になっています。また、現在私は4年次にある卒業研究に向けて動き始めており、研究テーマ

として「オンライン授業においてグループ活動を行う際に発生する様々な問題を解決するためのビデオチャットの開発」を設定し、活動を進めています。少し高度なプログラミング技術が必要となり苦労していますが、教授や先輩の力も借りながら少しずつ実現に近づいているため今後も引き続き頑張っていきたいと思います。

無事に20歳になることができた私ですが、学生という身であるためかあまり実感は湧かないままです。まだまだ親に頼らなければいけないことはたくさんありますし、責任感を持って行動することも周りの大人よりは少ないと思います。しかし、来年の春には就職をし、社会人の一人として仕事をしていくこともあり、成人して大人の仲間入りを果たしたという自覚はしっかり持って生活していきたいと思います。

最後になりますが、私がここまで成長できたのは、ともに勉強に励み楽しい学校生活を送ってくれた仲間、様々なことを丁寧に教えてくださった先生方、私たちの学びを支えてくださった地域の方々、そして、誰よりも近くで成長を見守ってくれた親のおかげです。本当にありがとうございました。





中村 会美花

「成人を迎えて」この“成人”という人生の節目の一つを迎え、はや1年が経ち、私も21歳になりました。あっという間に時間は過ぎてしまっていますが、いつまでも気持ちは十代の頃で止まっているように思えます。このようなことを感じるようになったということは、着実に自分も歳を重ねている証だと痛感させられます。

昨年は本当に大変な年となりました。華々しく迎えるはずだった、オリンピックや甲子園、各地のお祭り、そして私たちの成人式。誰も予想することができなかった未曾有の事態に、不安な気持ちや行き場のない怒り、そのようなマイナスの空気が日本だけでなく世界中を包み込みました。

2020年、嫌なことが沢山ありましたが、【当たり前】ができない今だからこそ、新たな発見や違う角度から物事を捉えることができるようになりました。そして2021年、まだ安心できる状況ではありませんが、1日でも早く私たちの日常が戻ることを願いながら、いつかこの最悪な年のことを「あの時は本当に大変だったなあ」と笑いながらみんなとお酒を酌み交わせる日が来ることを楽しみにしています。

そして私は現在、名古屋市にあるデザインの専門学校へ通っています。その中でインテリアデザインを専攻しており、インテリアや建築、設計について専門的に学ぶことができました。3年制の学校なので今年の3月に卒業する予定です。そして設計事務所への内定も頂くことができ、高校生の時から憧れていた建築業界で今春から働くことができるので今からとても楽しみな気持ちでいっぱいです。

最後に、今まで沢山の協力の支えがあり、穏やかな日常生活を送ることができました。その中でも県外への進学をさせてくれた家族には感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。このような簡単な言葉では足りないくらい私は充実した毎日を送れています。今度は私が支える側となり、与えていく立場になりたいです。



宮澤 亜美

私は現在、諏訪市の看護学校で看護師という夢に向かって学習に励んでいます。看護師を目指すきっかけは、中学3年生のおおとり祭の日に起きた御嶽山噴火で各地から医療従事者の方々から救護にくる姿をみて、災害に携わる看護師の役割もあると知ったことです。高校で災害を専門に学べる学校があると知り、現在の看護学校を選びました。しかし、木祖村を離れ慣れない環境で生活をし、学習、実習を全うするなかで、なかなか思い通りいかず木祖村の仲間や環境が恋しくなる時もありました。木祖村の仲間は帰省時や連絡を取り合うたびに、温かく迎えてくれその存在が支えとなりました。とても感謝しています。

専門学校では学習、実習に追われ大変だと思うことも多くあります。しかし、実習で多くの患者さんと関わるなかで出来ること分かることが増えました。また、自分は何が出来るのかと患者さんのことを1番に考えながら取り組み、元気になったり笑顔になることで、辛いなかでも努力し続けて良かったと感じています。現在は2月にある国家試験合格を目標とし毎日勉強に追われる日々ですが、クラスメイトや家族、先生方に協力してもらい頑張ることができています。今までの努力を十分に発揮し国家試験に合格することができたら、関わってきた方々に感謝の気持ちを忘れずこれからも頑張っていきたいです。

最後になりますが、新型コロナウイルスにより例年とは違った形ではありますが、こうして成人式を迎えられたことを嬉しく思います。今日こそ皆さんに会いたかったです。本日はありがとうございました。

# 教育委員会・コミュニティスクール事務局から

令和3年度新規事業（2年度はコロナ感染関連で中止）

## 令和3年度

### …………… もいちど小中学校 入学生募集 ……………

「もいちど小中学校」は「大人の生きがいづくり」と「子ども達との交流促進」をねらいとした教育委員会・コミュニティスクール事務局が企画する令和3年度の新規事業です。（昨年度は、新型コロナウイルス感染関連で中止とした経緯があります。）

皆さんは小中学校を卒業して何年になりますか？かつて、子どもだったあの頃に立ち返し、懐かしい思いを重ねながら、「もいちど小中学校」に入学して……………

- 令和新時代の木祖小学校、木祖中学校で、もう一度学校生活を体験しましょう。
- 子ども達を身近に感じてみましょう。
- 子ども達から元気をもらって、自分自身の生きがいを生み出しましょう。
- 学校は、木祖村の子ども達と木祖村の大人達が、一緒に学び、活動する場所です。
- 子ども達の先人、先輩である皆さんの入学を、小中学生と先生方も待っています。
- 子ども達と一緒に授業を受けたり、行事に参加したり、給食も食べます。
- かつての学校との格段の違いを体験しながら、もいちど小中学校で皆さん自身のこれからの学びを始めましょう。
- ワイワイガヤガヤと、学校の楽しさを多くの方々と味わい、共有できるカリキュラム（体験内容）を準備しています。
- 準備している体験内容のうち、参加できるもので結構です。すべてに出席ということではありません。無理なく参加をお考えください。



1. 性別年齢の制限はありません。
2. 入校費は1,000円です。教材費等に充てます。  
その他、給食代金、現地研修費等は個人負担となります。
3. 募集人員は、受付順に20名を目安とします。
4. 木祖小学校、木祖中学校に入校生の教室（ホームルーム）完備。
5. 応募期間は、2月～4月末日
6. 希望者は教育委員会事務局（☎36-3348）へ電話連絡を。

# 地域おこし協力隊 自己紹介



坂口 佳奈

出身：熊本

好きなこと：映画鑑賞、編み物、カフェ巡り、美術館巡り、わくわくする場所に出かける、絵を描く、睡眠、最近始めた麻雀

苦手なこと：疲れ、緊張、睡眠不足

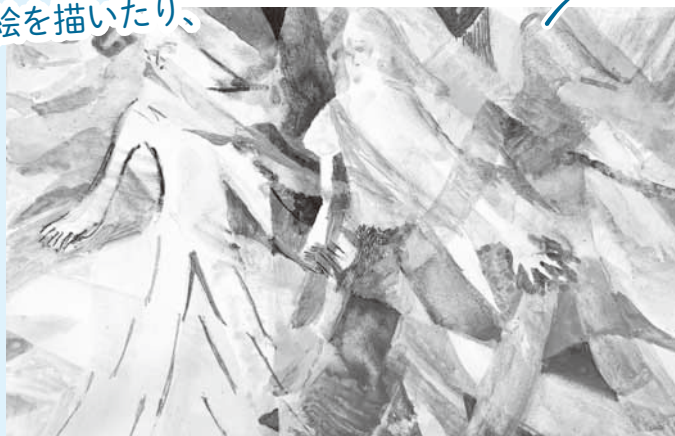
はじめまして。12月から地域おこし協力隊となりました、坂口佳奈と申します。(一社)木祖村観光協会に勤務しています。

私は大学で美術を学び、卒業後はアーティストとして活動しながら絵を描いていました。木祖村は2年前に初めて訪れました。自分が育ってきた土地とは正反対の環境だと思った記憶があります。例えば寒い日が続く分晴れた日に感じる暖かさを特別に感じたり、この土地にいるから気づく出来事が多くありました。すぐに慣れることはできませんでしたが、何度も通っているうちに私自身が山々に囲まれた土地や環境を受け入れることで心が広がるような気持ちになりました。また木祖村の地も私を受け入れてくれたらと感じています。

住民の方と話す機会が増えたのも嬉しいことでした。ある日、「自分の住む藪原がより良くなったらと思っている。良くするためにどうしたら良いか勉強するのは楽しいよ」と村の方から聞いたとき、そんなふうに自分の生活や土地を想い言葉にできることは素晴らしいと思いました。勉強というと意気込んで学問に励んだり正解を見つけることと考えるのですが、「興味をもつ」という意味もあるなぁと色々な方とお話しをするたびに感じます。

コロナ禍で生活が変化する中、人と繋がって何かを一緒にやってみる楽しさや難しさを、学生時代でもこれまで住んでいた場所でもなくこの木祖村で学んでいる気がします。木祖村へ初めて来た人にも、住む人にも「この場所ってこんなところがあってすごく面白いんだよ」と自分の楽しさや発見を伝えられるようになればとても素敵なおことだと思っています。3年間、自分のペースで楽しみながら木祖村のことを勉強して、これって良いなと思うことを沢山見つけていきたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

絵を描いたり、



ワークショップもします



11月21日  
透明キャンバスに絵を描こう

# 保健室だより



## 健康とお酒

### はじめに

皆さんは、お酒はお好きですか？どのくらい飲まれますか？  
 「大好きです」「毎日飲みます」「浴びるほど飲みます」という方もいれば「つきあい程度です」「まったく飲みません」という方まで、人それぞれかと思えます。  
 わたしは…という「つきあい程度」でしょうか。  
 そんなわたしは保健師という職業がら、よく「お酒の適量って、どのくらい？」って、聞かれることがあります。  
 お酒と健康に、どんな関係があるのでしょうか。

### お酒、いわゆるアルコール飲料の適量とは？

1日1単位程度まで。

国立がん研究センターの方に聞いたところ「いろいろな生活習慣病をまとめて予防しようと考えたら、お酒は日本酒換算で1日1合程度（1日1単位）までに控えておいた方がよいといえるでしょう。」とのことでした。

個人差はありますが、「高齢の方や女性は、1単位の2分の1～3分の2程度の飲酒量」が推奨されています。

### 1単位って？







アルコール20gを含むアルコール飲料が1単位です。  
 アルコール飲料に含まれるアルコールの量は次の式で計算できます。

$$\text{アルコールの量} = \text{アルコール飲料の量ml} \times (\text{度数}\% \div 100) \times 0.8$$

アルコール飲料ごとの1単位の目安を示したものが次の表です。



表 アルコール飲料1単位の目安

	アルコール飲料の量(ml)	アルコール度数(%)	アルコール量(g)
ビール 中ビン1本 	500	5	20
日本酒 1合 	180	15	22
ウイスキー ダブル1杯 	60	43	21
焼酎 0.6合 	110	25	22
ワイン 1/4本 	180	14	20
缶チューハイ 1.5缶 	520	5	21

## 休肝日って、効果あるの？

休肝日を設けることで「飲酒によるアセトアルデヒド\*の暴露量が減少する（さらされる量が減る）可能性がある」と言われています。週に2日、休肝日を設けるとよいです。

\*アセトアルデヒドとは

顔を赤くしたり、動悸をもよおしたり、がんを引き起こしたりする物質

## 「お酒に強くなる」って、聞くけど？

飲めなかったお酒が飲めるようになるのは、「お酒に強くなる」のではなく、「アセトアルデヒド\*に慣れる」ということのようにです。そして「もともと酒に強い人が、毎日、日本酒4合程度の飲酒を続けていると、飲まない人に比べて食道がんになる危険性が12倍高まる」に対し「もともと酒に弱かった人が、その後飲めるようになり、毎日、日本酒4合程度の飲酒を続けていると、飲まない人に比べて食道がんになる危険性が100倍以上高まる」と言われています!! つまり「お酒に強くなる」は危険なことです!!

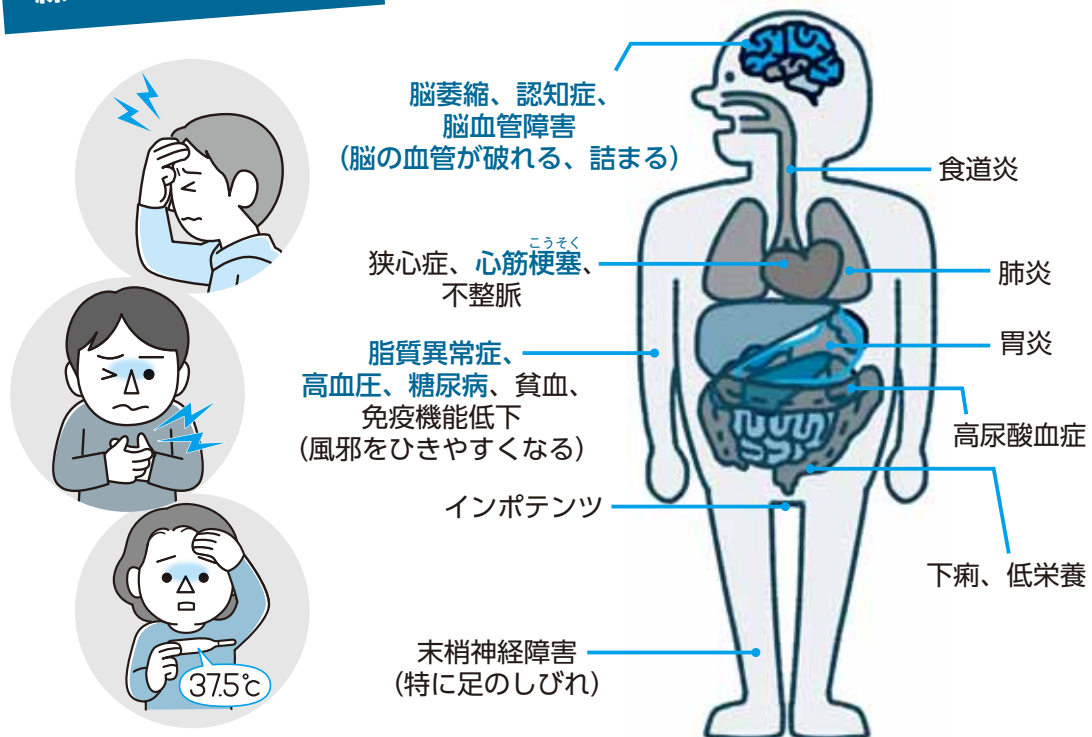
## 適量にしたら、いいことあるの？

「がん、脳血管および心疾患による死亡リスクが低下」と言われています。

国によると「がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等の飲酒に関連する多くの健康問題のリスクは、1日平均飲酒量と共にほぼ直線的に上昇する」「すべての死亡や、脳梗塞及び虚血性心疾患については、一定の量を超えるとリスクが高まる」また、「酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度が、毎日もしくは時々」かつ「飲酒日の1日当たりの飲酒量が、1～2合以上」の方は「生活習慣病のリスクを高める飲酒」に該当している可能性が高いと言われています。

## 適量を超えた多量飲酒を繰り返すと起こる不調

様々な部位での病気を発症するリスクが高まります。



ちょっと心配になってきたけど…

そんな方に、簡単なアルコール依存症\*のテストKASTがあります。

\*アルコール依存症とは

大量のお酒を長期にわたって飲み続けることで、お酒がないといられなくなる状態のこと。

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：男性版（KAST-M）

最近6カ月の間に、以下のようなことがありましたか。	はい	いいえ
1. 食事は1日3回、ほぼ規則的にとっている	0点	1点
2. 糖尿病、肝臓病、または心臓病と診断され、その治療を受けたことがある	1点	0点
3. 酒を飲まないと言わないことが多い	1点	0点
4. 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある	1点	0点
5. 酒をやめる必要性を感じたことがある	1点	0点
6. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
7. 家族に隠すようにして酒を飲むことがある	1点	0点
8. 酒がきれたときに、汗が出たり、手が震えたり、いらいらや不眠など苦しいことがある	1点	0点
9. 朝酒や昼酒の経験が何度かある	1点	0点
10. 飲まないほうがよい生活を送れそうだと思う	1点	0点

合計点が4点以上：アルコール依存症の疑い群

新久里浜式アルコール症スクリーニングテスト：女性版（KAST-F）

最近6カ月の間に、以下のようなことがありましたか。	はい	いいえ
1. 酒を飲まないと言わないことが多い	1点	0点
2. 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある	1点	0点
3. せめて今日だけは酒を飲みたいと思っても、つい飲んでしまうことが多い	1点	0点
4. 酒の量を減らそうとしたり、酒を止めようと試みたことがある	1点	0点
5. 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある	1点	0点
6. 私のしていた仕事をまわりのひとがするようになった	1点	0点
7. 酒を飲まなければいい人だとよく言われる	1点	0点
8. 自分の飲酒についてうしろめたさを感じたことがある	1点	0点

合計点が3点以上：アルコール依存症の疑い群

合計点が1～2点：要注意群（質問項目6番による1点のみの場合は正常群）

合計点が0点：正常群

男性4点以上、女性3点以上の方は、アルコールとの上手なつきあい方について相談にのりま  
すので下記までご連絡ください。

まとめ

- ・お酒の適量は1単位までにしましょう。
- ・適量を超えると、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの病気が増えたり、脳梗塞、虚血  
性心疾患のリスクが高くなります。

最後に

ご自身の生活を振り返りつつ、お酒と健康について知り、今後のお酒との付き合い方につい  
て、あらためて考えてみましょう。昔から「お酒は百薬の長」と申します。まったく飲まな  
いよりも、1単位程度飲んだほうがよいという研究結果もあります。ただ、個人差もあります  
し、休肝日をつくるのが大切です。わたくし「たまには、ワインでも飲もうか」と思いたっ  
てから、もう数年経っている今日この頃です。

参考文献

月刊健康づくりNo477 P26健康づくりQ&A、月刊健康づくりNo478 P22「適量と休肝日が死亡リスク低下に貢献」  
月刊健康づくりNo512 P22健康づくりQ&A、標準的な健診・保健指導プログラム、  
現代健康出版「飲酒日記をはじめましょう」

お問い合わせ先 木祖村役場住民福祉課保健係

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

しあわせ信州ご当地体操ビデオコンテスト

## 笑顔あふれたい！そのビデオ作品の応援 よろしく願いいたします！

たくさんの村民のみなさんに参加いただき、笑顔あふれたい！そのビデオが完成しました。ご当地体操コンテストにエントリーしてしますので、応援よろしく願いいたします。応援方法ですが、ユーチューブやフェイスブックのページで視聴していただき「いいね！」や「高く評価」ボタンを押していただくことです。

よろしく願いいたします

### ①ユーチューブのページ

- ・インターネットなどで、**笑顔あふれたいそう コンテスト** の2つの単語で検索をすると、ユーチューブのコンテストのページが、検索結果に出てきます。
- ・右のQRコードを読み取っていただいてもコンテストページが開かれます。



### ②フェイスブックのページ

- ・インターネットなどで、**しあわせ信州ご当地体操コンテスト** で検索をすると、フェイスブックのコンテストのページが、検索結果に出てきます。
- ・右のQRコードを読み取っていただいてもコンテストページが開かれます。



### ③スマホ健康アプリ「えってこ」からも見るすることができます。



## ……………木祖村のスマホ健康アプリ「えってこ」ができました!!……………

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、保健だよりも見ることができます**。さらに暑い時期には、熱中症予測も表示します。このような個人の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、地域全体や仲間どうしで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周を疑似体験できます。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3年度以降、開催予定のウォーキングイベントで、基準に達した方。(予定)

### ダウンロード先QRコード



お問い合わせ先 木祖村役場住民福祉課保健係

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



～木祖村名古屋総合拠点施設からの情報をお届けします～

## 漆器・陶器フェア開催しました☆

木祖村アンテナショップでは、12月14日～漆器フェア、12月21日～陶器フェアを開催しました。

漆器フェアでは宮川漆器店さんより、陶器フェアでは、脇田行人窯さんより数多くの商品を納品していただきました。年末に向けて人が集まるから漆器を買い替えたいというお客様や毎年漆器フェアを楽しみにして下さるお客様など多くの方にご来店いただき、大変好評でした。

また、脇田行人窯さんの陶器は、軽くて持ちやすいと人気があり、ファンの方も喜んでいただくことができました。通常だと、商品も少ししか陳列することができませんが、フェア期間中は、来店した方に漆器、陶器をじっくり見て楽しんでもらうことができました。

今後もお客様に楽しんでもらえるようなフェアを行っていきます。



漆器フェアの様子

## 観光協会だより

やぶはら高原スキー場90周年 藪原駅110周年になりました。

本村では昨年、木祖村の村立130周年記念イベントが数多く行われました。木祖村の長い歴史の中で、村の産業経済・教育文化・公共交通面で下支えしてきた各施設も節目を迎えようとしています。やぶはら高原スキー場は今シーズンが90年目の営業であり2030年に100周年を迎えます。藪原駅は令和3年10月5日で111周年となります。コロナ禍であり、大きな記念イベントの開催は現状では厳しいものがあります。観光協会では、いろんな場面で村民の皆さんが歩んできた歴史を紹介させていただき、各施設の節目を目指しカウンタウンイベントを開催していくことを考えております。



昭和40年代藪原駅ホームとスキー客

### ● 藪原駅110周年写真展が開催されました

- ・味噌川ダム防災資料館 展示期間：令和2年11月16日～12月10日
- ・笑ん館 展示期間：令和3年1月6日～17日

## 紅葉のフォトコンテストを開催いたしました

今回で6回目となる紅葉のフォトコンテストを開催いたしました。今年の紅葉は色濃く見頃も長く、おかげさまで過去最高の125作品の出品がありました。出品数が多い分様々な紅葉の写真が楽しめ、それに伴い展示会場への来場者も多く、盛況の内にコンテストを終えることができました。



最優秀作品「秋の午後」



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.16

## 心理的盲点

皆さんは、マジックは好きですか？

実はマジックは、人間の脳の仕組みを上手く使っています。皆さんにも経験があるかもしれませんが、例えば道路で車が走っていても気になりませんよね。ところが自分が車を買おうとしていて調べているときは意識しなくても道行く車が目についてしまいませんか？

このように人間の脳には膨大な量の情報を必要な情報と不必要な情報に分けるフィルター機能が備わっています。この機能によって、自動的に脳が見るものと見ないものに振り分けているんですね。この中で排除されてしまって見えなくなってしまうものを「心理的盲点」と言います。

マジックなどはこの心理的盲点を用いて作られていることが多いんですね。だから目の前にあったものが変わっていたとしても、脳が認識できないことによりマジックに引っかかってしまうんですね。マジシャンはそういったことを研究しているのかどうかはわかりませんが実際

にマジックを作り出した方は凄いですね。ワイズマン教授のようにプロのマジシャンから心理学の教授になった方もいらっしゃいますし、心理学とマジックは似ているところもあるかもしれません。

さて、この心理的盲点。人間は誰しもこの心理的盲点を抱えて生きています。「私なんて好きになるわけがない」「ダメな人間」と思ってしまっていると例え自分を良いという人が現れていてもそのことを認識できなくなってしまう。逆にこれを「私は好かれる人間だ」と思うことにより、認識する部分を変えることができます。

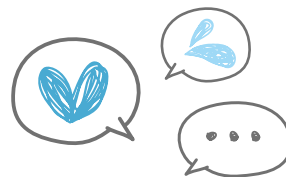
とは言っても大部分の方はそんな風には思えないと思います。なので、ちょっとしたアドバイスです。少しでもちょっとでも何かが上手く行った際に自分を褒めてください。「気になる人のアドレスを聞けた！」でも「仕事が上手く片付いた！」でも構いません。少しずつ自分を褒めて自信をつけてください。他の人から褒められたら素直に喜んでみてください。そういったことの繰り返しによって、マイナスだった心理的盲点がプラスに動きます。

ちょっとずつでも日常でプラスを実感して自分に自信をつけることによって見えてなかったものが見えるようになっていきますよ。



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。



### 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。



お問い合わせ先 木祖村役場総務課 結婚支援担当 ☎ 36-2001

# 地域おこし協力隊 活動日誌

No.20

皆様、こんにちは。木祖村地域おこし協力隊・大沢です。体に響くような寒さの中、皆様いかがお過ごしでしょうか。木祖村地域おこし協力隊員として着任し、任期満了を迎える3年目の冬を迎える季節となりました。直接、お会いし伝えるべき言葉を、お先にこちらでも書かせて頂きますが、これまでお世話になりました地域の皆様・ご指導いただいた役場の皆様に心より感謝を申し上げます。卒業後は、より地域に根差した活動・仕事をしてゆく為に、木曾ペインティングス代表・岩熊力也さんと共に、この度「一般社団法人木曾アーツ」を立ち上げました。「木曾アーツ」は、地域の文化振興や美術教育発展などを目的として、ひとつずつ自立して活動してゆきたいと考えております。拠点・事務所を「藤屋」に構え、藤屋レジデンスの運営を始め、これまで行ってきたアートプロジェクトも引き続き継続して参ります。木祖村を始め木曾郡内でもお仕事・活動もしてゆく予定をしており、宮ノ越宿の「義仲館」の管理など木曾郡内でも活動・仕事をさせて頂く計画です。協力隊の卒業を出発点とし、ひとつずつ努力して参ります。今後とも、宜しくお願い申し上げます。

大沢理沙



11月28日(土) すくすくクラブにて義家麻美さんによる「弓矢でアクションペインティング」開催

# 公民館だより

村民の皆様新年あけましておめでとうございます。

昨年はコロナ禍の中、計画した事業のいくつかが感染予防の為中止になりました。そんな中に於いて伝統ある文化祭の展示会・芸能祭は村民の皆様のご支援とご協力で実施する事ができました。携わっていただいた全ての皆さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。

今年は丑年と言う事で、牛にならって物事に動ぜず落ち着いて一歩ずつしっかりと歩いて行きたいものです。こんなご時世だから気持ちが落ち込んでしまわないよう物事を前向きに捉えて活動して参ります。村民の皆様にとって今年が良い年となりますようご祈念申し上げます。

## 本館

■12月10日(木) クリスマスアート作り。参加者：9名

パーツを使って組付け



完成品です



記念撮影

村民センター1階ホールに於いて恒例のクリスマスアート作りを実施しました。

## 藪原分館

■11月14日(土) 藪原宿町裏散歩。参加者：31名

藪原分館では11月14日「民話と紙芝居でめぐる藪原宿町裏散歩」を行った。子どもを含めて31名が参加し、日本晴れの藪原宿内をゆっくり巡りながら昔話の紙芝居を楽しんだ。

楽しい紙芝居  
見ながら勉強



みんなで宿場内を見学



## わら原分館

■12月6日(日) しめ縄作り。参加者：7名

恒例のお正月用しめ縄作りをわら原公民館に於いて実施しました。今年は藁の丈が例年より短かった為に苦勞しましたが、それぞれに気持ちのこもったしめ縄が作れました。



みんなで  
和気あいあいと



お正月のために

## 園のクリスマス・ツリー

今年も保育園の玄関前には、村長さんからいただいたクリスマス・ツリーを飾りました。ツリー飾りは、12月の参観日の際に保護者や保育士と一緒に制作したものです。

サンタ帽子・お星様・長ぐつ・ベル・まつぼっくりの宝箱の飾りには、子どもたちのサンタさんへの思いがこめられています。

先日は村長さんが年長（つくし組）の劇を観たり、一緒に写真を撮るなど子どもたちと触れ合いを楽しんで行かれました。

みんなの願いがサンタさんに届くといいですね。



村長さんと一緒に「ハイ、チーズ!!」



おかあさんと一緒に作った飾り、上手にできたね。

## ワックスサシェ作り講座

日々子育てを頑張っているお母さん方にとって、少し日常から離れられる時間を持つことはとても大切な事です。子育て支援センターでは、子育て中のママたちがリフレッシュできる様々な講座を年数回開催しています。

この日はハーバリウムやフラワーキャンドルなどを制作している一之瀬園佳先生をお招きして、『ワックスサシェ作り』を行いました。

部屋のインテリアとして、クローゼットなどの香りづけとして使えるサシェ。大豆ワックスに自分の好きな香りをつけて、ドライフラワーなどの様々な素材を飾り付けて作ります。

いい香りに包まれながら思い思いの素材を使って、みなさん素敵な作品を作っていましたよ。とても癒される、そんなひとときでした。



素敵な作品ができました

# 放課後児童クラブ日記

## 令和3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昼間家庭にいない小学1～6年生までの児童

### ●利用時間について

- ・平日 下校後～午後6時30分まで
- ・学校休業日 午前8時～午後6時30分まで
- ・土曜日 午前8時～午後6時30分まで
- ・閉所日 日曜日祝日、8月13日～16日、12月29日～1月3日  
その他必要と認めた日

### ●利用料金について

- ・平日利用 1時間200円
- ・学校休業日 土曜日1回500円
- ・減免対象 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

- ・2月来入児1日入学保護者説明会で配布します。
- ・在校生については学校を通じて配布します。（毎年登録が必要です。）

### ●申込手続きの流れについて

- ・期間 令和3年2月4日(休)～2月19日(金)までに教育委員会へ提出します。（4月1日からの利用者です。）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3年3月中に通知） 利用許可書を配布します。

ご不明な点は、教育委員会事務局教育振興係放課後児童クラブ  
担当 瀧澤（☎36-3348）までご連絡ください。



## 特別養護老人ホーム介護職員の募集

- 募 集 職 種 介護職員
- 選 考 方 法 面接により選考
- 募 集 期 間 1月6日から2月26日まで
- 選 考 日 令和3年2月10日（1月末までに申し込んだ方）  
※ 2月1日以降に申し込んだ方は随時選考します。
- 採 用 日 令和3年4月1日
- 資 格 要 件 等 普通自動車免許があり、必要な資格等を有する者  
各資格は、令和3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3年3月末までに卒業見込みの人に限ります。  
(詳細は本組合ホームページを参照してください。)
- 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
- 申し込み方法 組合各施設および事務局（特別養護老人ホーム桔梗荘内）および本組合ホームページ（URL <https://aoihato.com/>）にある申込書に記入の上、組合事務局又は組合施設にご提出ください。



【お問い合わせ】 松塩筑木曽老人福祉施設組合事務局 ☎ 0263-53-5000

## 後期高齢者医療の医療費通知について

後期高齢者医療保険については、特別な事情がある場合を除き、その前年に医療を受けた全ての被保険者に対し、令和3年1月下旬及び3月下旬に、長野県後期高齢者医療広域連合から医療費通知を送付いたします。

なお、医療費通知は、前年1月から前年10月までの受診分については、1月下旬、前年11月及び前年12月受診分は、3月下旬の年2回に分けて送付いたします。確定申告の期間中に、医療費控除の申告をされる際は、1月下旬にお送りする医療費通知と併せて、11月及び12月診療分の医療機関等からの領収書を基に申告してください。

【お問い合わせ】 長野県後期高齢者医療広域連合事務局 業務課 給付係  
保健事業担当 ☎ 026-229-5320

## 木曽警察署からのお知らせ～新しい「木曽警察署」を建設しています～

安全・安心を守る警察署としての機能向上のため、現在地に警察署の建て替えを行っています。概ねのスケジュールは以下のとおりです。

新しい庁舎の建設に伴い、来庁する方の駐車場が少なくなっています。

工事期間中は御迷惑をお掛けしますが、御理解と御協力をお願いいたします。

事業計画	令和2年度			令和3年度			令和4年度			令和5年度			令和6年度				
	4	8	12	3	4	8	12	3	4	8	12	3	4	8	12	3	
本館建築工事 外構工事				本館建設						外構							
別館建築工事							別館建設										
署長宿舍 建築工事																署長庁舎 建設	

※令和4年4月ごろから新庁舎で業務を行う予定です。

スケジュールは概ねの予定です。事業の進捗状況により変更することがあります。

【お問い合わせ】 木曽警察署 ☎ 0264-22-0110

## 松本支部行政書士無料相談会

### 面接無料相談会

#### 1：相談日 2月21日(日) 午前10時～午後3時

- ・木曾会場 木曾町文化交流センター 3階和室  
電 話 0264-23-2000

#### 2：相談日 2月12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  
電 話 0263-53-3350

#### 3：相談日 2月20日(土) 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  
電 話 0263-35-6286

#### 4：相談日 2月18日(木) 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  
電 話 0263-71-2000

#### 5：相談日 2月13日(土) 午前10時～午後3時

- ・筑北会場 筑北村役場 101・204・205・206号室  
電 話 0263-66-2111

#### 6：相談日 2月21日(日) 午前10時～午後3時

- ・大北会場 大田市総合福祉センター 第1・第2会議室  
電 話 0261-22-1501

### 相談内容

相続手続（遺産分割協議書作成、相続財産調査等）、遺言手続、贈与手続、成年後見  
建設業務許可申請、経営状況分析、経営事項審査、入札参加資格申請  
農地の転用手続、開発行為許可申請、太陽光発電施設設置に関する許認可  
車庫証明、自動車登録、運送業許可申請  
外国人の在留関係手続・帰化申請  
廃棄物収集運搬・処分業許可申請  
料理飲食店営業許可申請、風俗営業許可申請  
会社・法人設立手続、議事録作成、賃貸借・売買等各種契約書作成等  
著作権登録申請、知的資産経営等

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 ☎ 0263-33-7166



## 借金の請求書が届いたら放置しないで！

### ◇「昔の借金電話相談会」

日 時：令和3年3月6日(土) 10:00~16:00

相談方法：電話相談 ☎ 0120-448-788

相談料：無料

- 相談例：・昔借りた借金の請求が来たけど払わなければいけないだろうか？
- ・借りた覚えのないところから借金の請求が来たけどどういうことだろうか？
  - ・認知症の父に借金の請求がきているがどうしたらいいだろうか？



【お問い合わせ】長野県司法書士会 ☎ 026-232-7492

## デイサービスセンターそほく休止のお知らせ

木祖村の皆様におかれましては日頃より、デイサービスセンターそほくの運営に対しまして深いご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

この度「デイサービスセンターそほく」は、諸般の事情により令和3年3月末をもって休止とさせていただくことになりました。

ご利用をいただいております皆様や地域の皆様には、多大なるご迷惑をおかけいたしますこととお詫びいたしますとともに、ご理解とご容赦を賜りたくお願い申し上げます。

開設以来、地域の皆様には様々な形でご支援とご愛顧をいただき心より感謝申し上げます。

皆様の今後のますますのご健勝をお祈り申し上げ、略儀ながら書面をもちましてごあいさつ申し上げます。



【お問い合わせ】デイサービスセンターそほく ☎ 0264-36-3830

令和3年1月4日(月)、藪原地区・菅地区にてのろし上げが行われました。



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
2	7	原内科医院	木曽町	22-2678	3	7	大脇医院	上松町	52-2023
	11	木曽みたけ診療所	木曽町	46-2266		14	木曽ひよし診療所	木曽町	26-2001
	14	芦沢医院	上松町	52-2018		20	奥原医院	木祖村	36-2264
	21	古根医院	大桑村	55-1188		21	王滝村診療所	王滝村	48-2731
	23	木曽みたけ診療所	木曽町	46-2266		28	原内科医院	木曽町	22-2678
	28	田沢医院	木曽町	44-2008					

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	2,775(-13)	1,289(-6)	1,486(-7)	1,117(-2)
1月	2,769(-6)	1,286(-3)	1,483(-3)	1,114(-3)

広報きそ 364号 (令和3年1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、地域に優しい再生紙を使用しています