



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”

2025

7

No.391

令和7年

7月24日



第38回やぶはら高原はくさいマラソン大会

7月5日（土）、快晴の中無事に開催することができました。今大会は1,255組のエントリー、当日は1,112組、1,163名が出走し初夏のやぶはら高原を走り抜けました。走った人たちは「自然を感じられ、景色がよかった。」「参加賞のはくさい1個まるごとがうれしかった。」といった声が多くありました。スタッフのみなさまの温かいお声かけなど、手作り感のあるアットホームな大会運営に感謝と応援のコメントをたくさんいただきました！

今月の主な内容

- ・ 村長コラム…………… 2P
- ・ 村とスキー場運営会社による
共同プロジェクト始動…………… 3P
- ・ ツキノワグマゾーニング管理について…………… 4～5P
- ・ 保健室だより
健康づくり計画策定記念特集…………… 6～9P
- ・ 木祖村のスマホ健康アプリ
「えってこ」知ってますか…………… 10P
- ・ 第5回 ウォーキングラリー大賞…………… 11P
- ・ 公民館だより…………… 12P

- ・ 木祖村郷土館だより…………… 13P
- ・ 源流のもりクラブニュース…………… 14P
- ・ 伊藤一生の恋愛コラム…………… 15P
- ・ 観光協会だより…………… 16P
- ・ 木祖村友愛会だより…………… 17P
- ・ 木祖村地域おこし協力隊活動日誌…………… 18P
- ・ 第4回小中学校あり方検討会…………… 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

木の国木曽を想う



令和七年は、伊勢神宮の式年遷宮の始まりの年に当たります。

伊勢神宮はご存じのとおり、天照大御神を祭る日本の頂点に立つ神社で、20年に一度社殿や御装束・神宝などを全て新しくして大御神に新宮にお遷りいただくお祭りが式年遷宮です。

社殿などを新しくするには御用材が必要となりますが、本年6月3日上松町の小川入国有林において、樹齢およそ300年の木曽ヒノキを切り出す御杣始祭に参列してきました。

当日は大雨に見舞われ、テントの下での参列でしたが、厳かな神事後、勇壮な「三ツ紐伐り」が行われ、御神木が杣夫の皆さんにより伐倒される姿はまさに神々しいものでした。

さて、このご神木は、木曽（中津川市の通称裏木曽を含む）から切り出すと定められ、祭りが全国放送される中、「木の国木曽」が日本中の注目を集めたことは嬉しい限りです。

木曽の木といえば代名詞はヒノキですが、ヒノキは上松町をはじめとする木曽南部に多く、木祖村を含む北部の主要樹種はカラマツです。

木祖村は国有林と民有林がほぼ半々ですが、カラマツの割合が全森林の約4割と非常に高く、その活用が求められています。

その昔カラマツは、ねじれる、ヤニが出るということから建築用材には不向きで丸太杭などの土木用材として主に使われる事が多かったようですが、最近では、強度に優れ、風合いが美しいとその価値が見直され、ヒノキよりも高値が付くほどになってきました。

そのような背景から、今後のカラマツ材の生産拡大や高付加価値化を目指し、昨年木曽地域にカラマツ活用戦略会議が立ち上がり、大径木は集成材として都市のビル建築用材に、小径木は地元で加工した合板として、これも都市部へ売り込んで行こうという大きな動きが出てきています。

木の国木曽として、ここにある資源を活用し、地域をもっと元気にしていきたいと想いを新たにした一日でした。

木祖村長

奥原 秀一

もうすぐ 100 年 全リフト 100 日間運転を可能に 村とスキー場運営会社による 共同プロジェクト始動

やぶはら高原スキー場は、本村にとってなくてはならない財産であるとともに、重要な産業であることから、この大切なスキー場を、未来に引き継いでいくため、村は、スキー場に対し、大規模な財政負担を含めた支援を行うこととしています。昨シーズンは、運営会社の営業努力と関係者による真摯な取り組み、また降雪にも恵まれ前年を上回る7万7千人余の集客があり、売上においても前年を上回る経営状況であったとの報告を受けています。スキー場が果たす経済波及効果が現れ地域の活性化に繋がっています。

【プロジェクト（支援）内容】

やぶはら高原スキー場は「どこよりも滑りやすく、質の高いゲレンデの提供」をコンセプトに、日々最善のゲレンデづくりに取り組んでいます。

スキー場では、50 台以上のスノーマシンを稼働させて安定したゲレンデを維持していますが、メインコースの一つ「国設第一ゲレンデ」には人工降雪設備がなく、オープンが遅れるという課題があります。

この課題解決とさらなるゲレンデ環境の向上を目的とし、令和7年度、固定式人工降雪機4台を村が導入し、運営会社が移動式降雪機1台と圧雪車1台を導入します。

移動式降雪機及び圧雪車の導入には、皆様のご理解とご協力が是非とも必要です。

○国設第一ゲレンデ 固定式スノーマシン4台・ 電源敷設・受電設備設置

事業主体：木祖村

予算：105,259千円

財源内訳：過疎債93,000千円

基金9,000千円

一般財源3,259千円



○国設第一ゲレンデ 移動式スノーマシン1台・圧雪車1台

事業主体：運営会社 奥木曽グリーンリゾート株式会社

予算：72,600千円【クラウドファンディングに挑戦！】

※クラウドファンディング

“ご協力をお願いします。”

- ・目標金額：7,000,000 円（予定）
移動式スノーマシン1台・圧雪車1台
総額 72,600 千円の一部として約 1 割のご支援を
いただきたいと計画しています。
- ・受付期間：9 月 1 日～ 10 月 31 日（予定）
- ・お問い合わせ：奥木曽グリーンリゾート株式会社
電話：0264-36-1622



ツキノワグマゾーニング管理について

近年、長野県内でも里山の農地や集落において、ツキノワグマによる人身被害が増えています。

村では、村民の生命や財産を守るために、令和6年度から国・長野県の対策方針にあわせて、村内を野生動物の生息状況や生息環境、村民の活動等を考慮して、「排除地域」「防除・緩衝地域」「主要生息地域」に分けて、それぞれの地域区分ごとに対策方針を定めた**木祖村ツキノワグマゾーニング管理計画**を作成しました。

なお、この対策については、県・村だけが行うのではなく、地域住民も関わって行います。

〇地域区分について

① 排除地域

クマを出没させないように、特に対策を行う地域。

近隣に田畑、山林が少ない人家密集地（藪原駅一村道藪原町並線と県道26号線の北側交差点—

まめのわーキャンパス公園の間）、教育施設（とちのみ保育園、木祖小学校、木祖中学校、中学校下通学路）、高齢者利用施設（サニーヒルきそ、デイサービスセンターたのし屋）を「排除地域」として区分した。

② 防除・緩衝地域

クマが出没しにくい環境を作り、出没を防ぐ地域。

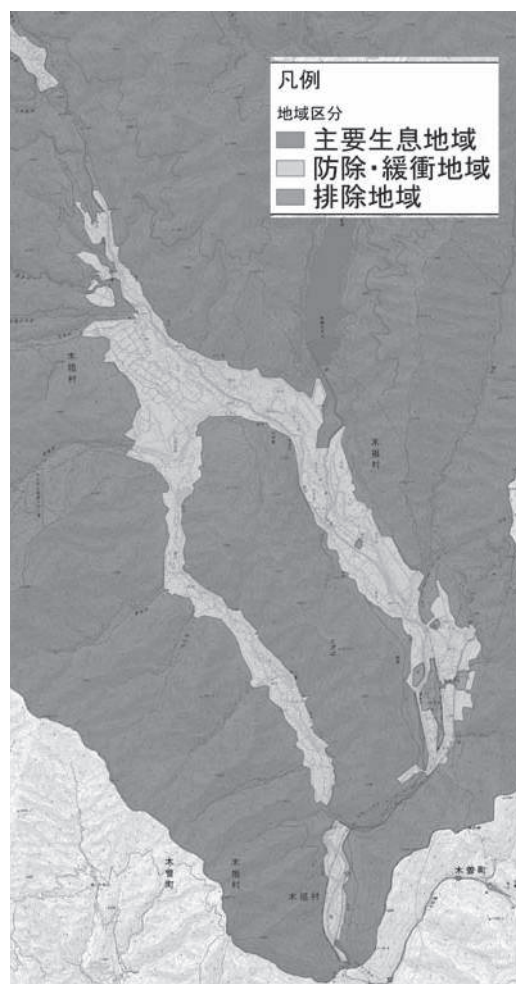
排除地域を除く集落や農地と集落・農地間の林帯が混在する里山地域を「防除・緩衝地域」として区分した。

他には、こだまの森についても観光客の安全を確保するため「防除・緩衝地域」としている。

③ 主要生息地域

クマが生息しやすい環境を作り、里に出てこないようにする地域。

排除地域、防除・緩衝地域以外の地域。味噌川ダム周辺、鳥居峠遊歩道、水木沢天然林などの人が集まる場所を含みます。



被害防止対策の内容について

① 緩衝帯整備（「排除地域」「防除・緩衝地域」）

クマが出没しにくくなるように、道からの見通しを良くするために、藪や、雑草の刈り払いを行う。特に「排除地域」については、地域住民が村と協力して優先的に安全点検や緩衝帯整備を実施する。

② 誘引物の除去（「排除地域」「防除・緩衝地域」）

以下のような対策により、クマを誘引する原因の除去に努める。

- ・養蜂箱、養魚場については、周囲に電気柵を設置する。
- ・放棄農作物については、除去や埋設処理、電気柵の設置等の対策を実施する。
※放棄農作物はニホンザル捕獲用のエサになるため、村に一報をお願いします。
- ・匂いによる誘因となる燃料や漬物、コンポストについても対策をする。特に「排除地域」については、対策を十分に行い寄せ付けないようにする。
- ・カキやワリ等の誘引物となる果樹については、早めに収穫するか所有者自身が電気柵の設置やトタン巻き（クマが登れなくなる）などを行う。また、不要な果樹は伐採する。
- ・養魚場、牛舎の管理者は、誘引物になる可能性のある飼料を屋外に設置することは避け、屋内で管理する。

③ 主要生息地域での対応

以下のような対策により、クマが山を利用する人と遭遇せずに里山に出なくても生息しやすい環境を作る。

- ・クマの主要生息地となる奥山がクマにとって生息しやすい環境となるよう、計画的な再造林や天然更新を通じた森林の形成を、県と村が協力しながら進めることとする。
- ・鳥居峠や水木沢天然林等、多くの人が利用する場所周辺においてクマを誘引する原因となるものの除去等に努める。例えばゴミ類は持ち帰るなど、誘引物除去に努める。
- ・観光客や地域住民へ向けた注意喚起の看板の設置や維持管理、クマ鈴の利用の推進に努める。

④ 普及啓発

小中学生を対象としたクマに関する授業等の学習機会や時間を設けて、普及啓発に努める。加えて、地元の集会等、村民の参加可能なクマに関するイベント等を企画するなどして普及啓発に努める。

捕獲について

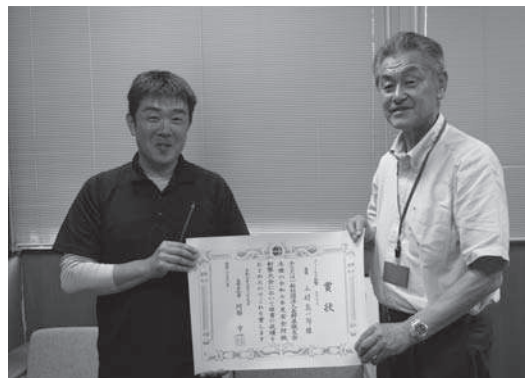
「排除地域」への出没や「緩衝・防除地域」での人身被害の恐れがある場合は村長許可による捕獲が可能になりました。また、「主要生息地域」であっても、人身被害の恐れがある場合は、今まで通り県の許可による捕獲は行えます。

捕獲は、役場への目撃情報や被害情報がないと行えません。情報提供をお願いします。

お問い合わせ 木祖村役場 産業振興課（林務係・農政係） ☎ 36-2001

安全狩猟射撃大会 全国大会出場

令和7年6月29日（日）に一般社団法人長野県猟友会主催で開催された、令和7年度安全狩猟射撃大会において、木祖村4区の上村憲一郎さんが出場されました。上村さんは、フィールド射撃 A クラスで優勝の成績を収め、9月に岩手県で開催される全国大会へ出場されます。



健康づくり計画策定記念特集

前回5月号で健康福祉計画について紹介しましたが、健康づくり計画は、健康福祉計画の下にある計画で、健康づくり、食育推進、母子保健について定めた計画です。今回7月号では健康づくり計画の目標“きみもぼくもわたしもみんな誰もが輝き、住んでいて、自然に無理なく、健やかで心豊かに生活できる村。”になるために、住民の皆さまは、役場は何に取り組んでいくのか、15のカテゴリーに分類し、まとめてみましたので、お伝えさせていただきます。

以下、村民の取組を♥、役場の取組を♣、目標を☆で記載してあります。♥はハートでこころを表し、こころがあるのは人間なので村民を表すマーク、♣は四葉のクローバーを表し、希望、幸福、愛情、健康の意味があり、健康を願う役場を表すマークとしました。

♥…村民の取組 ♣…役場の取組 ☆…目標

①栄養・食生活

- ♥年齢や自分の身体の状態にあった適正な食事内容を知り、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ♥適切な塩分量を知り、それが実践できるように意識を高めましょう。
- ♥栄養成分表示を利用して食品を選び、エネルギーや食塩量などを意識しましょう。



- ♣胎児期から生涯を通して、適切な栄養・食生活について意識できるような食環境を推進していきます。
- ♣妊娠届時や、各種健診、健康教室、地域での料理教室等を活用し、適正な食事量や塩分量、朝食の重要性などについて、普及啓発していきます。
- ♣地域で様々な年代層の人たちが一緒に食事できる機会を増やし、ともに食育を推進していきます。
- ♣健全な食生活が実践できるよう、食生活改善推進協議会などの食育ボランティアのほか、村内企業、各種団体と連携して取り組んでいきます。

- ☆ BMI18.5以上25未満（65歳以上は BMI20以上25未満）の者割合が66%以上
- ☆「毎日朝食を食べる」小・中学生が90%以上
- ☆ヘルスアップ健診や特定健診受診者の尿中塩分濃度が減少する



②身体活動・運動

- ♥健康づくりのための運動の重要性を理解し運動習慣を身につけましょう。
- ♥現在よりも1日あたり15分以上（1,500歩以上）の運動量を増やしましょう。

- ♣3歳の頃から生活や遊びの中での身体活動の大切さを伝えていく教育や、そのことを周囲が理解し促していくことなど最新の知見に基づいて身体活動・運動分野の取組を積極的に行っていきます。

- ☆運動習慣者の割合が40%以上
- ☆一日の歩数 20-64歳 男8,000歩、女8,000歩
65歳以上 男6,000歩、女6,000歩



③休養・睡眠

- ♥60歳未満の方は6～9時間、60歳以上の方は6～8時間の睡眠時間を確保しましょう。

- ♣適切な睡眠時間の啓発など休養・睡眠分野の取組を積極的に行っていきます。



④こころの健康

♥過度なストレスによる精神的・身体的な健康への影響について理解を深め、自身と周りの人のこころの健康の保持を図りましょう。

♥それぞれに合ったストレスを解消する対処法を持った生活を過ごしましょう。

♡適度な運動や、バランスのとれた栄養・食生活、心身の疲労の回復と充実した人生を目指す休養といった3つの要素に加え、十分な睡眠をとるストレスと上手につきあっていくことが必要です。地域、学校、職場において、わかりやすく、伝わりやすい形で、こころの健康づくりやメンタルヘルス対策をしていきます。

♡既にこころの健康に問題を抱えている方に対する正しい理解と、地域、学校、職場による、回復・適応に関する支援を充実させていきます。

☆自殺したいと「考えたことがある」者の割合の減少

20歳以上5.0%以下、10代12%以下

☆ストレスを解消する方法が「ある」者の割合 男性53.1%以上、女性50.6%以上

☆メンタルヘルス対策に取り組む事業所が80%以上



⑤飲酒

♥飲酒者は自分のアルコールの適量を知ることや休肝日をもうけるなど肝臓をいたわる飲み方や努力をしましょう。

♥20歳未満の人に飲酒をさせないように徹底しましょう。

♡アルコールによる健康への影響や肝臓をいたわる飲み方など普及啓発、必要な方には節酒や禁酒支援などをしていきます。

☆生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少 男性13%以下、女性4.9%以下



⑥喫煙

♥喫煙者は禁煙の努力をしましょう。

♥喫煙者は分煙に協力し、非喫煙者にたばこのにおいや煙がかからないような配慮をしましょう。

♥20歳未満やたばこを吸わない人にたばこを吸わせないことを徹底しましょう。

♡禁煙や分煙などのたばこ対策を着実に実行していきます。

☆たばこを「毎日吸っている」「時々吸う日がある」者の割合が、男18%以下、女3.0%以下

☆妊娠中の受動喫煙がゼロ



⑦歯・口腔の健康

♥歯・口腔の健康づくりに関する知識及び理解を深めましょう。

♥村が実施する歯・口腔の健康づくりに関する施策を活用すること及び歯科専門職の支援を受けること等により、自ら歯・口腔の健康づくりに取り組みましょう。

♡生まれてから生涯を通して、対象者ごとの歯・口腔機能に関する正しい知識の普及など歯科口腔保健の推進をしていきます。

☆過去1年間の歯科検診等の受診率が80%以上



⑧生活習慣病予防

♥20代の頃から、毎年健康診断を受診するなど自分の健康状態（血圧値・血糖値など）の把握に努め、よりよい生活習慣に改善しましょう。

♥健康診断の結果に基づき必要な保健指導を受けることや医療機関を早期受診しましょう。

♣20代の頃から、適切な生活習慣を心がけ生活習慣病の発症及び重症化を予防ができるように支援していきます。

☆がん検診の受診率の向上

☆特定健康診査の実施率の向上

☆特定保健指導の実施率の向上



⑨生活機能の維持・向上

♥フレイルについての理解を深め40代の頃から、フレイル予防に取り組みましょう。

♣一人ひとりの健康づくりやフレイル予防の取組を推進し心身の機能の維持・向上を図っていきます。

☆骨密度検診の20～74歳受診率が70%以上

☆フレイルを「聞いたことがある」方の割合が50%以上



⑩子ども、高齢者、女性

♣生まれる前から高齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり（ライフコースアプローチ）の観点を取り入れていきます。



⑪母子保健

♥安心して妊娠期を過ごし、出産に向き合い、その後の子育てをしていけるよう、心配なことや困ったことは子育て世代包括支援センターに相談し、子育て支援事業を活用しましょう。

♣安心して妊娠・出産ができ、個々の家庭状況に応じた切れ目ない支援を受けて子育てができるように親子と伴走し支援していきます。

♥適切な時期に乳幼児健診を受けましょう。

♣すべての乳幼児が適切な時期に健診を受け、健やかな心身の成長・発達のための支援が受けられるように親子と伴走し支援していきます。

♥子どもの成長・発達に関して、気になることや悩みがある時は、保健師や保育士等に相談しましょう。

♣子どもがその成長・発達に応じた支援を受けて健やかに育つことができるように親子と伴走し支援していきます。



☆この地域で子育てをしていきたいと思う親の割合 100%

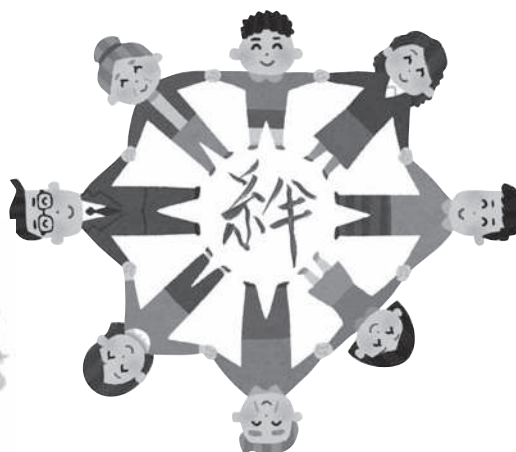
☆積極的に育児をしている父親の割合 70%以上

☆ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合 75%以上

⑫つながりの維持及び向上

♻️地域に根ざした信頼やネットワークといったソーシャルキャピタル（人間関係、絆）の醸成を促していきます。

☆地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合が45%以上



⑬住民参加の促進

♻️村民、役場・関係機関・団体、企業等の幅広い参加と協力により、信州 ACE プロジェクト*の展開を啓発していきます。また地域づくりの強化やボランティアの育成を支援し村民の健康づくりのための環境を整備していきます。

*信州 ACE プロジェクトとは、長野県が展開する健康づくり県民運動の名称。
A・C・E は脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある Action（体を動かす）、
Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を表し、世界で一番（ACE）
の健康長寿を目指す想いを込めたものです。



☆信州ウォーキング大賞 参加者数の増加



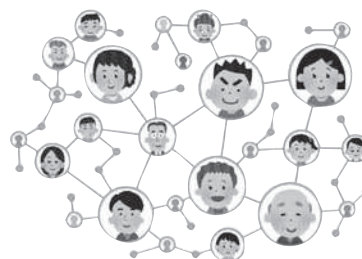
⑭自然に健康な行動を取ることができるような環境整備

♻️健康寿命の延伸には本人が無理なく自然に健康な行動を取ることができるような環境整備をさらに推進していきます。

♻️個人が属する環境には企業等も含まれ、自治体のみならず企業や民間団体といった多様な主体による健康づくりが広まっております。そうした取組をさらに推進していくことの必要性を啓発していきます。

☆村内健康経営優良法人数の増加

☆村が採用している健康に関するデジタル技術の数



⑮正しい知識の普及について

♻️健康増進には、個人の意識と行動の変容が重要であることから、個人の主体的な取組を支援するため、科学的根拠に基づく健康に関する情報を入手・活用できる基盤の構築に取り組みむとともに個人に対する十分かつ確かな情報提供が必要です。



木祖村のスマホ健康アプリ **えってこ** 知ってますか

歩数の計測表示はもちろん、歩行距離、消費カロリー、医療費抑制額も表示します。また**健診や健康教室の予定、保健だより**、暑い時期には熱中症予測もみることができます。健康管理機能だけでなく、お住まいやグループなどを登録することで、仲間どうし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周コースや、木祖村を再発見できる4コースの計5コースを体験できます。

スマホのアプリストアから誰でもダウンロードできますので、ぜひご利用ください。

●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

●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7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279名、木祖村以外の方441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 健康長寿世界一を目指して～ 筑波大学 教授 久野譜也 ）

さて、医療費抑制額の累計額（56か月分）ですが

- ・ 木祖村の方 約4,150万円
- ・ 木祖村以外の方 約6,410万円
- ・ 計 約10,560万円

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、歩数が伸びるという研究結果があります。もしアプリを利用したことで、1割歩数が伸びたと仮定すると、効果額はそれぞれの1割分となります。利用者の方には、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きます。

第5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7年8月1日（金） ～ 10月31日（金）
実施期間 令和7年9月1日（月） ～ 10月31日（金）
参加資格 木祖村に住所のある方、木祖村内企業にお勤めの方
参加方法 各戸配布ちらし（7/24（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500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1 p



お問い合わせ 木祖村役場 住民福祉課 担当：神田・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てみませんか？

公民館だより

令和7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、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。

■5/7(水) フラワーアレンジメント



中学生も参加しました

■5/17(土) 健康マージャン講座



今年度4回講座開設です

■5/21(水) 音楽教室



11/12に
2回目を開催します

■5/23(金) 農業体験講座



トウモロコシの播種を行いました

■5/28(水) 絵画入門講座



今年度全6回講座開設です

■6/6(金) 県内研修



上田の文化財巡りを行いました

分館だより

藪原分館

5月にひまわりの種蒔きを行いました。今年は「やりたい!知りた!ワクワク!」を大切に活動していきます。

- ・コーヒー講座
- ・ピラティス講座
- ・ライトアップ昆虫集め
- ・パードコール作り

ご期待ください。



小木曽分館

ごみゼロ運動に合わせ、今年も境峠周辺の環境整備を実施しました。木曽川源流として今後もきれいな景観となるよう継続実施します。また分館では、カヌー体験等のイベントを計画しています。決まり次第お知らせしますので多くの皆様の参加をお願いいたします。



吉田分館

6月8日(日)花壇作りと環境整備を行いました。花壇はバス停、林業会館、マレットゴルフ場など、草刈は地区内を数か所に分かれて行いました。大勢の方に参加していただき、きれいな環境になりました。林道の草刈も予定していますので御協力をお願いいたします。



菅分館

6月8日(日)にマージャン教室を開催しました。農繁期の中、8名の方が参加されました。初心者がほとんどでしたが、和気あいあいのもと時間を経つのも忘れるほどの楽しいひとときを過ごすことができました教室になりました。



木祖村郷土館だより

木祖村郷土館では今年度の企画展として「木祖村アーティスト・イン・レジデンス2025」を開催します。アーティスト・イン・レジデンスは【作家滞在型制作】とも呼ばれ、ある場所に滞在しながら作品制作と発表を行うプログラムです。今年度は音楽・演劇の作家4人が6月から木祖村に滞在しています。滞在中は地域行事の参加や交流、インタビューなどを行い、作品制作に取り入れていく予定です。



あおき たくま
青木 拓磨さん



はしだ にいな
端田 新菜さん

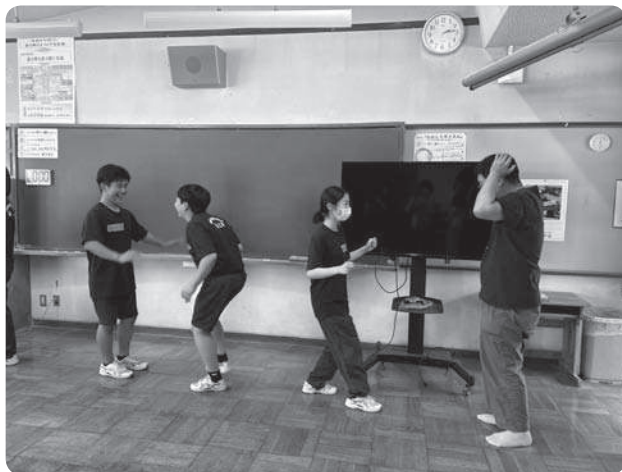


みやなが たくお
宮永 琢生さん



いけだともみ
いけだとも実さん

既に木祖中学校2年生の生徒と「木曽の暮らしを元にしたオリジナル劇の創作と発表」の授業を行っています。初めの授業では相互理解を図るために時間をかけて自己紹介。その後簡単なゲームを通して身体表現に取り組み、一人でできる表現と複数で行う表現に挑戦し身体を思いきり動かしました。次回は声の出し方のレクチャーやテーマを相談しながら短い演劇を実際に演じてみます。



* 令和7年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業

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

NEWS
1

令和7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。

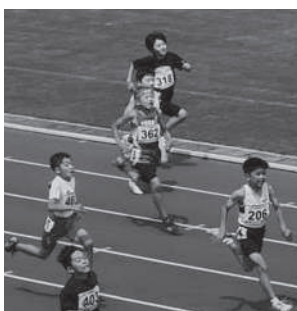
6月3日（火）木祖村役場において、総会が開催されました。参加者26名のもと、すべての議案について原案どおり可決となりました。今年度のクラブ運営についても、よろしくお願いいたします。



NEWS
2

長野県小学生陸上競技大会に出場しました

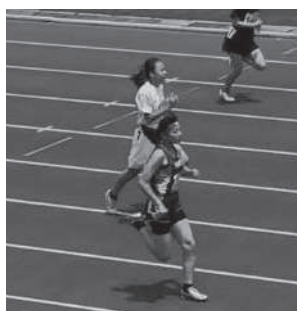
6月29日（日）、長野市営陸上競技場において第42回長野県小学生陸上競技交流大会が開催され、木祖小学校4年工藤昌斗さん（男子4年100m）、6年松原楓佳さん（女子6年100m）、6年清水秋楓さん（女子6年100m）、6年湯川葵さん・大畑星来さん（上松町出身）（コンバインドB：走り幅跳び・ジャベリックボール投げ）が出場しました。工藤さんは14秒82（決勝6位）、松原さんは13秒86（決勝5位）、清水さんは14秒88、湯川さんは3m25（走り幅跳び）、35m99（ジャベリックボール投げ）総合4位、大畑さんは3m61（走り幅跳び）、20m91（ジャベリックボール投げ）総合12位の記録を収めました。松原さん、湯川さんは、8月23日（土）に三重県で開催される第11回東海小学生陸上競技大会に出場されます。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。



4年
工藤昌斗さん



6年
松原楓佳さん



6年
清水秋楓さん



6年
大畑星来さん



6年
湯川葵さん



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)

木祖村観光大使&恋愛カウンセラー
伊藤一生の恋愛コラム

Vol.43

ミラーリング

今回は「ミラーリングを使ってみよう」です。以前、同調するテクニックの一つに鏡のように相手に動作を合わせるテクニックとして「ミラーリング」を紹介しました。みなさんは使っていますか？

実はこのミラーリング、しっかり使いこなせるようになると最終的には自分の動きを相手が真似るように操作出来るんです。ミラーリングにおける同調効果、そして現状維持デバイス、理屈を言えばそういったものになるでしょう。具体的にどうするかといいますと、最初は自分から同調をし、相手が同調し心地よいと感じた瞬間にペースを壊す。そうする

と相手はその同調を維持したい為、こちらに同調をしようと試みるんですね。

そんなことあるの？と思われるかもしれませんが、でも例えば、好きな人に嫌われたかもって思うと何とかして修復しようとしませんか？これはその理屈を応用しているんですね。

さらには慣れていくと簡略化・応用が可能だったりします。目を合わせた瞬間、呼吸が止まる瞬間。そこで会釈をする。相手が合わせて会釈をする。そこで、話し掛けます。これでもう OK です。ただし、目を合わせるタイミングと目の動かし方、会釈への持っていくタイミングなど非常に高度なタイミングが必要になりますがミラーリングをしっかり鍛えていればそのタイミングはそのうちわかんと思います。

ミラーリングは人間関係の構築に非常に使えるテクニックですが、くれぐれも悪用はしないでくださいね。

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

春は大阪府泉佐野市、長野県飯田市、広島県呉市のイベントに出展し主に特産品の PR を行ってまいりました。どのイベントでも木祖村の特産品の人気が高くブースが大盛況でした。また去年イベントに来られて木祖村の特産品を買われた方が特産品を目当てにイベントに参加されたりもして嬉しい限りでした。他自治体の方々から特産品の PR 方法についてアドバイスを求められることも多いのですが私とっせいの活動は知ってもらうことを何よりも大事にしています。

「知らなきゃ買わない」

どんな素敵な商品も知ってもらえないと買ってもらうことができません。新しい商品を作ったとしても知ってもらおう努力をしないと興味をもってもらえないので活動はそこを重視しています。木祖村の美味しい商品をみんなに知ってもらってファンになってもらえるように今後も頑張っていきたいと思います。



お問い合わせ 木祖村役場 総務課 (結婚支援担当) ☎ 36-2001

観光協会だより

大岩新会長着任のご挨拶

5月23日一般社団法人木祖村観光協会社員総会を経て、会長（代表理事）に就任しました大岩春仁です。よろしくお願い申し上げます。

木祖村観光協会は、観光案内並びにガイド事業・名古屋のアンテナショップ「源気屋桜山店」での木祖村関係物産販売や、木曽川下流域での木祖村 PR・村内への来客受入れ・各団体連携による木曽川上下流交流、やぶはら高原スキー場誘客促進 PR、春・秋フォトコンテスト、藪原駅切符販売など多種多様な事業に取り組んでいます。

観光資源は、自然資源（人が創造し得ない資源）と人文資源（人が創造した資源）に大別されます。木祖村には両方の資源が在り観え方も経年で変化し、それを活用した事業や活動が協会員や村民の皆様により推進され、協会事務局スタッフも基本の「にこやかさと人と人の繋がり」を理解して懸命に活動しています。

引続き村民の皆様にご満足していただけるよう、地域への経済効果を念頭に新たな発想や企画を取り入れ、木祖村を様々な方に知っていただける PR 活動や、多方面の方が木祖村に魅力を感じて何度でもお越しいただける活動を進めていきたいと考えております。

木祖村や木祖村商工会・各関係機関との連携を図り、木祖村観光の活性化・質の向上に役員・事務局・スタッフ一同取り組んでまいりますので、阿部前会長や歴代会長にも増して皆様方のご指導・お力添えをお願い申し上げます。



木曽岬中学校木祖村交流学習会（林間学校）



毎年恒例、木曽岬中学校の木祖村交流学習会が6月12日（木）～13日（金）に村内で行われました。お昼から味噌川ダムとふれあい館を見学し、水木沢天然林では巨大ヒノキ周辺を散策し、夕方からこだまの森にて飯ごう炊飯によるアウトドアクッキングを行いました。初めて火をおこす生徒もあり、大自然の中、手作りカレーを堪能し、夜には星空観察ガイドを聞いてから就寝しました。

13日は木祖中学校1年生と木祖中学校体育館で交流会を行いました。お互いの町や村について紹介、レクリエーションを通して交流を深めました。

お問い合わせ （一社）木祖村観光協会 ☎ 36-2543



“新緑祭り” 楽しかったよ！

5月16日、17日開催

東海地区の皆さん（27名）と木祖村の皆さん（26名）の交流が
出来ました。

今回は日進市から近藤市長はじめ8名の皆さんの参加と木祖村からは奥原村長、栗屋議長ほか多くの皆さんのご参加を戴き例年にも増して盛り上がった新緑祭りとなりました。

初日はゴルフコンペ（写真①）で近藤市長が優勝するというサプライズがありましたが、自ら選んだ優勝賞品は「一番安そうな品」だったことが市長の人柄を感じさせました。

懇親会（写真②）ではあららぎ荘の大広間が超満員となり、笑いと話題で大いに盛り上がり
ました。



2日目はあいにくの雨で植樹会が中止となるハプニングがありましたが、観光協会の機転の利いた「おもてなし」企画による「味噌川ダム資料館見学」（写真③）「湯川酒造での試飲」（写真④）「ウド汁作り方教室」が参加者に大変好評で胸をなでおろしました。

目玉イベントの「山菜採り」と「山菜弁当食事会」は予定通り実施出来ました。

今年の山菜（写真⑤）は霜害もなく、抱えきれないくらい採れて大喜びでした。山菜食事（写真⑥）は観光協会のスタッフと道の駅が総出で木祖村ならではの「田舎の味」を心を込めて作って頂き、腹も心も満たされました。



天候ハプニングはありましたが参加者の皆さんの満足したお顔と言葉に後押しされて来年も企画を練って実施したいと思います。

また、奥原村長の「毎年木祖村に来てくれる人が増えてありがたい」との言葉は大変励みになります。

木祖村地域おこし協力隊員の3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、木祖村では丸山・井上・棄葉の3人の隊員が活動しています。農業振興・伝統継承木工振興と、それぞれのテーマをもって、木祖村の課題解決や地域力の維持・発展のため、日々励んでおります。この“お便り”では、そんな私たちの活動や日常を「地域の皆さまに知ってもらいたい！」という思いのもと、お手紙をしたためるように、紹介させていただきます。右のQRコードより自己紹介や他の活動についてご覧いただけます。



木工好きに向けた木祖村の木工

6月の初め木工家ウィーク Nagoya2025・40人展という全国から木工家が集まる展示会が名古屋にて行われました。15年以上続く木工家のイベントで個人的に今まで節目節目に参加させていただいていたイベントだったのですが今回割とボリュームのあるスペースで展示させていただきました。私の立場は特殊なので木祖村のPRも含めて村のパンフレットやイベントチラシ、日曜画家展の過去の受賞作品、お六櫛と同じ協力隊の井上の紹介を全面にだし私の製作した什器で展示構成しました。他の木工家の皆様に囲まれる配置でしたが差別化もうまく取れ内容的にも負けておらず注目してもらえイベントスペースに仕上がりました。来場者との会話も途切れることがあまり無く、PRという意味合いではかなり成功と言える内容だったと思います。木工振興という私の活動内容としてこういった広報活動やディレクションはあまり表に出ませんが、着実にはけていくパンフレットはもう1.5倍来年は持つてこようと固く誓う展示会となりました。個人の作品についてはまた次回にでも。

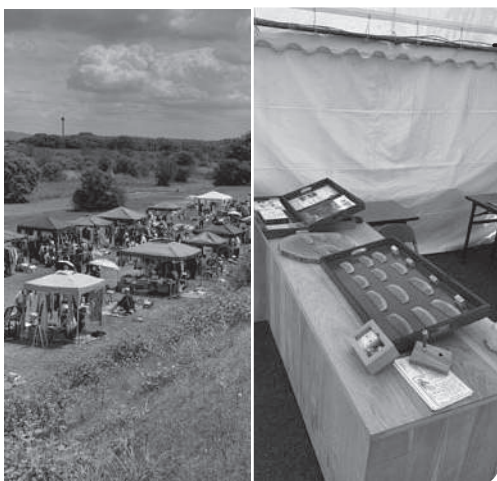


村の木工振興に取り組み
棄葉隊員より



木祖村の伝統と自然のPR活動

愛知県の「一宮リバーサイドフェスティバル」に木祖村のPR活動として出店してきました。お六櫛の知名度は高かったのですが主に使われている材料がミネバリ（オノオレカンバ）であることを知らない方がほとんどで、話さきっかけとして最適だったと感じています。愛知県は木曽川の下流に位置するのですが、川沿いということもありテントを張りながらまったりする人やイベントを楽しむ人、散歩をする人などでにぎわっていて、来場者は自然を楽しむ人が多かったと思います。木祖村の自然を楽しんでほしいとしっかり宣伝してきました。また、はくさいマラソン大会によく出場しているという人も話をしに来てくれて、いろんな場所から木祖村のイベントに参加してくれていることを改めて感じました。木祖村という環境を求めている人はいると感じさせてくれるイベントでした。



伝統工芸お六櫛の修行中
井上隊員より



夏到来

なんとか田植えも終え、スイートコーンの播種もだいぶ進みました。前の仕事では継続して水稻が作付けされてきた土地改良区ばかりでしたので、先ず水が張れるようになるのか心配することなんてありませんでしたし、水温をいかに確保するか考える上で、木曽の清流はびっくりするような冷たさです。しかしながら温暖化の昨今、ここで諦めなければ鹿児島や宮崎の大農業地帯、愛知や群馬に茨城の近郊農業の方々が羨ましがするような農業地域に今後なるだろう！と考えながらやっています。それでも日々の作業に追われて来年度の就農に向けた準備が停滞しがちな現状ではあります。農業の集団化や法人化には時間がかかりますからまずは個人事業として就農するつもりで動いておりますが、圃場、住居の確保に加えて種々の申請書類、農業機械の購入とそれに伴う借り入れの算段に…売りたい機械や電柵などの資材がありましたらお気軽にお声掛けください。



村での農業に向き合う
丸山隊員より



第4回木祖小、中学校あり方検討会の報告について

教育委員会事務局より

令和7年6月5日(木)第4回あり方検討会が村民センターにて開催されました。
以下概要を報告します。この会での主な協議内容、意見等は下記のとおりです。

(1) 村内保育園、小中学校保護者向けに実施したアンケート結果について報告

- ・アンケート内容は、「学校の運営形態について」、「校舎のあり方について」、「学びのあり方について」の3点を問い無記名、電子回答による書き込み形式で実施。
- ・130家庭中67家庭より回答があり、回答率52%。アンケート資料をご覧くださいになりたい方は木祖村ホームページをご覧ください。



(2) アンケート結果のまとめについて出された意見

小学校長 木祖村の学校なので、住民の皆さんが納得した形でこういう学校であってほしいという希望をもとに考えていただくのが一番と思う。

中学校長 それぞれの観点で大切なところが意見として示され今後の学校のあり方を考える上で参考になる。どこから考えて行くのか、どういうステップを踏んでやっていくかが今後大切になる。

保護者 現在、在籍している子ども達の学力定着に不安を感じている。小中一貫校等いろいろ考えられる中でも専科の先生が小中一緒に指導していただけるような形態にできれば学力向上にもつながるのでは。先生方の負担にならないことを第一に考え計画的に進めてほしい。

保護者 アンケート結果からいろんな課題がたくさんあることが分かった。何から進めていけば良いのか、まず何から話し合うかを決めることが難しいと思う。教育の観点からすると保護者が子ども達にどういう学校で、どんな先生に教わりたいたのかといった点を踏まえながら決めていくのがいいと思う。

保護者 アンケート結果については充実した内容と思った。保護者が自分事として検討に加わっていきることがありがたいことだと思う。地域との関わりを強くして行った方がいいというアンケート結果には前向きな希望があり良いと思う。今後学校規模観をどの程度に想定するのかという点が大切だと思う。

村長 今後、大まかな進め方として、学びのあり方→運営形態→校舎のあり方という形で進めて行きたいと考えている。将来の子ども数についてはよく推計、分析して進めることが大事なのでそのようにしていく。



(3) 今後の検討会の方向について

教育長 今回のアンケート結果を今後の話し合いの要素にしながら、住民参加型のグループワークを行っていきたい。「学びのあり方＝どんな学校を創りたいか」を一つのテーマに住民の方々に集まっていただき進めて行きたい。具体的には住民参加のチラシや広報、LINE等を使って参加を呼びかけながら、人数制限はなく関心があつて集まった方で4～5人グループになり意見を出し合い、出された意見をまとめて次回のグループワークに生かすような形で進めて行くとある程度の方向性が見えてくると思う。

村民の皆さんには今後案内するグループワークへの参加についてよろしくお願いします。

保育園 & 子育て支援センターだよ

園外保育

こだまの森で遊んだよ！

6月6日に以上児クラスの子どもたちがこだまの森へ園外保育に行き楽しんでできました。
年少児は初めて大型バスに乗り大喜びで出掛けました。

こだまの森ではジャンボ滑り台をしたり遊具で遊んだり、とっても満喫した時間を過ごしました。普段行きなれている場所ではありますがお友達や先生とも楽しめて大満足の子どもたちでした！



大型バスに乗ってこだまの森に到着！



ジャンボ滑り台もたくさん楽しみました。



お友だちと遊べてたのしいな♪



おじいちゃん先生たちも行ってくれ
子どもたちを見守りながら
一緒に遊んでくれました

世界に一つのおもちゃを作りました！

5月27日にナルカリクラフトの草刈さんを講師にお迎えして「木のおもちゃ作り講座」を開催しました。工房で実際に使用している機械をお持ちいただき、世界に一つの木のおもちゃを作りました。本格的な作業に苦戦しながらもお母さん達からは「没頭できてストレス解消になった」との声も。お子さんと離れて自分だけの時間を過ごすこともとっても大切ですね。



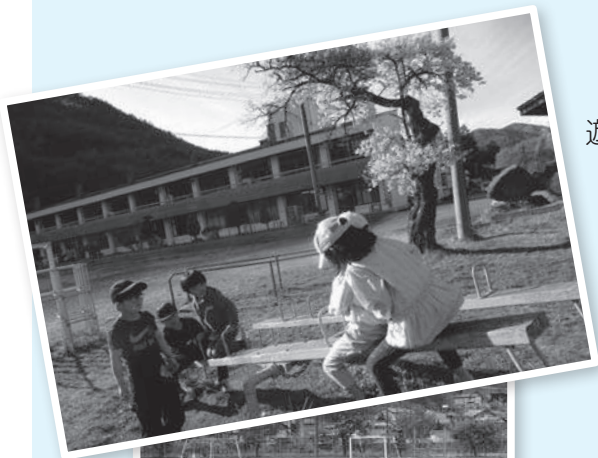
放課後児童クラブ日記

外が大好き！！

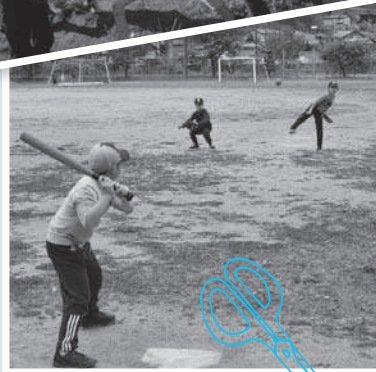
5月は、桜や鮮やかな新緑の中みんな外で元気いっぱい遊びました！
桜の花びらが舞う中、ブランコやシーソー、サッカーに野球、みんな、思い思いに
元気に遊びました！

桜が散った頃からは運動会の練習に余念がない様子で組体操の練習に、かけっこの
練習にと張り切っていました♪

雨の日は残念そう…だけど！体育館・プレイルームで思いっきり楽しんでいます☆



青空の下、
仲良く
遊べました☆



↓ 目指せ！
未来の大谷翔平！
三苫薫！



運動会が楽しみ。
良い天気にな
ると良いな～



7月22日～8月20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)

木祖村教育委員会事務局 担当：篠原 ☎ 36-3348

NPO 法人コメリ災害対策センターと災害時における物資供給に関する協定を締結しました。

NPO 法人コメリ災害対策センター様と「災害時における物資供給に関する協定」を4月24日締結し、同日に締結式を行いました。この協定では、災害時に作業シート、毛布、飲料水、大型石油ストーブ、救急ミニトイレ等の供給を優先的にしてもらえる内容となっております。



木曽郡消防ポンプ操法大会

令和7年度木曽郡消防ポンプ操法大会が大桑村で行われ、ポンプ操法第二部（小型ポンプの部）で第一中隊が出場しました。

2年ぶりの出場となりましたが3位となりました。日頃の練習の成果が十分に感じられました。

最近では災害が毎年のように全国各地で発生し、いざという時の消防団の必要性が高まっています。消防団の技能向上、連携強化を図っていきより安心安全な村になるよう励んでいきたいと思います。



マイナンバーカードと運転免許証の一体化について

マイナンバーカードと運転免許証及び運転経歴証明書の一体化が令和7年3月24日（月）から開始され、免許情報の記録されたマイナンバーカード（マイナ免許証）を保有することが可能となりました。

免許証は選べる3タイプ

①従来の免許証のみ ②マイナ免許証のみ ③マイナ免許証と従来の運転免許証の2枚持ち

一体化のメリット

- ①氏名、住所又は生年月日の変更は自治体に届け出るだけで完了！免許センター等での変更手続きが不要になります。（マイナ免許証のみの方）
- ②マイナポータルとの連携で、オンライン更新時講習の受講が可能になります
- ③住所地以外の免許センターで行うことができる免許証の更新手続き（経由地更新）が迅速化されます。
- ④マイナ免許証は免許証と比べて更新手数料が安くなります。

一体化のための手続きは？

運転免許センター等で手続きが可能です。免許情報をマイナンバーカードに記録できます。

消防団備品の整備について

令和6年度に宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人 長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、消防団に火災で使用する防火衣を整備しました。

宝くじの助成金で整備した本備品により、火災現場における消防団員の安全管理などの消防活動に活用します。

※広報きそNo.388にて同様の内容を掲載しましたが、内容に誤りがあったため再掲載となります。



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11日（金）から8月11日（月）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×23本 前後賞各 1億円×46本

※当せん本数は、販売総額が690億円・23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。



お気軽にお問合せください
(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
FAX 03(五九五五)八二二一

中退共は国の退職金制度！

- 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
 - 自治体等独自の掛金補助
 - 外部積立型で、管理も簡単
 - ◎ パートさんも家族従業員もご加入いただけます
- 人材の定着につながります！

中退共

検索

「中退共」の
退職金制度

ご存知ですか？

TOPICS

令和7年度 木曽郡植樹祭が開催されました

5月23日（金）に令和7年度木曽郡植樹祭がやぶはら高原スキー場で開催されました。この植樹祭は第75回長野県植樹祭木曽会場も兼ねて実施され、木祖村では平成27年度以来10年ぶりの開催となりました。木祖中学校みどりの少年団や村内招待者、県内外からの招待者等総勢112名が参加しカラマツの苗木約600本を一本一本丁寧に植えていただき、式典では木祖中学校みどりの少年団による『緑の宣誓』も行われ、森林保全や自然保護の大切さを再認識する1日となりました。



花咲く村づくりの会が信州豊かな環境づくり県民会議より表彰を受けました

5月21日（水）に花咲く村づくりの会が令和7年度の信州豊かな環境づくり県民会議より表彰を受けました。長野市の「くらしふと信州」拠点にて表彰式が行われ、花咲く村づくりの会長である奥原村長と副会長の坂下昭さんが出席をいたしました。

花咲く村づくりの会は平成5年の発足から村内各自治会及び関係機関と協力し、毎年春と秋の2回、あわせて1万株を超える花苗を村内へ定植しており、多年にわたる活動が評価され今回の表彰に至ったことは今まで継続してきていただいた地域住民の皆さんのご尽力の結果だと思います。今後も地域の皆様と共に花を中心とした豊かな環境づくりに取り組んでいきます。



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
8	3	王 滝 村 診 療 所	王滝村	48-2731	9	7	木曽みたけ診療所	木曽町	46-2266
	10	原 内 科 医 院	木曽町	22-2678		14	奥 原 医 院	木祖村	36-2264
	11	芦 沢 医 院	上松町	52-2018		15	王 滝 村 診 療 所	王滝村	48-2731
	17	古 根 医 院	大桑村	55-1188		21	原 内 科 医 院	木曽町	22-2678
	24	田 澤 医 院	木曽町	44-2008		23	芦 沢 医 院	上松町	52-2018
	31	大 脇 医 院	上松町	52-2023		28	古 根 医 院	大桑村	55-1188

変更のある場合がありますのでながの医療情報 Net (<http://www.qq.pref.nagano.lg.jp>)にてご確認ください。
広報きそ等で村民の方が写っている写真を使用させていただく場合がございます。
ご協力の程お願いいたします。

村民のうごき （ ）内は対前月比

	人口	男	女	世帯数
6月	2,488 (－7)	1,154 (－4)	1,334 (－3)	1,075 (－4)
7月	2,488 (±0)	1,157 (+3)	1,331 (－3)	1,076 (+1)

広報きそ 391号 (令和7年7月24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