



広  
報

おおくわ

2025.

3

● 令和7年度 所信表明 ..... 2～6 P

No.605



令和7年度

# 所信表明

令和7年度の大桑村一般会計予算、特別会計予算及び公営企業会計予算の概要をお知らせします。

## 予算の概要

我が国の経済は、デフレから完全に脱却し、1991年以来33年ぶりの高水準の賃上げの実現をみるなど、成長型の新たなステージへと移行途上であるとしています。「景気は、一部に足踏みが残るものの、緩やかに回復している」という状況ですが、物価上昇、アメリカの政策動向、中東地域をめぐる情勢、金融資本市場の変動等の影響に十分注意する必要があります、不透明で厳しい状況が続いています。

このような中、政府は令和6年12月27日、令和7年度一般会計歳入歳出概算を閣議決定し、令和7年度においては、社会保障関係費、人件費の増加等が見込まれる中、



地方公共団体が、住民のニーズに的確に応えつつ、様々な行政課題に対応し行政サービスを安定的に提供できるよう、令和6年度地方財政計画を上回る額を確保し、通常収支分における一般財源総額を63兆7714億円計上し、地方交付税の総額は前年度を2904億円上回る18兆9574億円計上しました。

村内の経済状況を見ますと、新型コロナウイルスの影響は収まりつつありますが、国際情勢の影響や急激な円安の進行による燃料・原材料・食料品価格の高騰により、自動車関連企業をはじめ地場産業や建設関連産業、飲食事業など業種を問わず厳しい状況が続いています。

村の財政状況は、令和5年度の決算では歳出額が43億234万円、前年度比3億8840万円の減額、率にして8・3%の減少になりました。財政の健全化を示す指標である実質公債費比率は11・7%で

前年度比0・9%の増加となりました。今後数年にわたり、村債の償還がピークを迎え、更に実質公債費比率も上昇し厳しい状況が続きます。

令和7年度予算は、第6次大桑村総合計画に基づき、更に進行する過疎化、少子高齢化による人口減少社会に対処すべく、若者の移住定住促進、子育て支援、産業振興の充実、健康増進、教育の充実、防災減災を重点に予算編成しました。

一般会計は総額が37億1300万円となり、前年度当初予算対比で1億1100万円の増額、率にして3・1%の増となります。

歳入では、村税は国の経済対策である定額減税の終了や民間企業の賃上げなど、所得環境の改善等により村民税の増額を見込みましたが、固定資産税は償却資産の増加が見込めないことから減収とし、村税の総額は5億8406万3千円を計上し、前年度比302万4千円の減額、率にして0・5%減となりました。

地方交付税は、人件費の増加や物価高、自治体DX推進費などを考慮し、普通交付税と特別交付税を合

わせた総額は19億973万6千円を計上し、前年度比3430万4千円の増額、率にして1・8%増を見込みました。

国庫補助金は、総務費でガバメントクラウドを活用した標準化システム移行を計上し、土木費で庭の畑橋架け替えの詳細設計、橋梁長寿命化修繕と定期点検を計上し、前年度比116・2%増の2億4370万4千円となりました。

村債は、国庫補助事業の補助裏財源などとして過疎対策事業債、県防災行政無線更新負担金に緊急防災・減災事業債、殿下落地区急傾斜地崩壊対策事業負担金に公共事業等債を充て、前年度比0・6%減の2億6440万円を計上しました。また、臨時財政対策債は、平成13年度の制度創設以来、初めて皆減となりました。

## 令和7年度的主要施策

健やかな笑顔あふれる  
やさしいむらづくり

過疎化、少子高齢化による人口減少が進み、更に物価高騰などに

より生活に大きな影響を受ける中、様々な課題を抱える人が増えています。これらの課題解決に向け、令和7年度からの地域福祉計画を基本に施策を実施し、必要な支援につなげます。

ここ数年は15人程とほぼ横這いで推移していた出生数は、令和6年度は10人と少子化が進んでいます。出産・子育て・就労など、子育て世代の環境は様々で、要望や相談が多様化し課題も多い中、妊娠期から出産・子育てまで伴走型支援を行うため「子育て世代包括支援センター」を核とし、安心して子育てができる環境の充実を目指すとともに、それぞれのケースに応じたきめ細やかな支援に引き続き取り組めます。

妊娠から出産、産後などの負担軽減を図るとともに、乳児健康診査についても助成を継続し、不妊・不育治療費補助も引き続き取り組みます。また、妊娠から出産後1年までの妊産婦にかかる医療費について補助を継続し、出産後に家族などの支援が受けられない場合に、病院で産後のサポートが受けられる産後ケア事業を継続します。新生児の先天性代謝異常等検

査の追加検査など自己負担分の補助、医療機関での乳房相談等の補助事業を継続するとともに、新たに妊婦や18歳以下の子どもがいる世帯が体調不良などについて、24時間医師に相談ができる遠隔医療アプリの導入を行います。

安心して子どもを預けられる保育施設の充実を図り、保育料の無償化は継続し、給食費の無料化と併せ負担軽減を図ります。保護者の就労機会の増加に伴う未満児保育に対応するとともに、改正保育基準に沿って保育士1名を増員します。

すこやか子育て応援事業では、出産時と小・中学校の入学時に祝金を支給することに加え、新たに中学校の卒業時に祝金を支給します。

乳幼児期から本に親しんでもらうブックスタートをはじめ、小学生では「セカンドブック」、中学生では「サードブック」を引き続き実施します。また、木育を推進するウッドスタート事業では、森林環境譲与税を活用し、新生児に村内で製作した木のおもちゃの贈呈を継続します。



▲ウッドスタート事業で選べるおもちゃの1つ：プルカイコ

当村の高齢化率は44%を超え、成人の生活習慣病保有率も高い数値を示しています。健康な体を兼ね備えた長寿を目指し、健康講座や健康づくり事業を継続し、予防活動を推進するほか、病気の早期発見・早期治療を目標に基本健康診査、人間ドック、各種がん検診を充実するとともに、子宮がん、乳がん、大腸がん、胃がん、前立腺がん検診の無料化を継続します。また、安定した医療提供と地域医療機関の充実のため、村内医療機関への地域医療支援事業を拡充のうえ継続します。

新生児を対象とした各種ワクチンなどの定期予防接種、乳幼児から高校生までのインフルエンザワクチン接種の助成及び高齢者のインフルエンザワクチン並びに肺炎

球菌ワクチンへの助成を継続します。また、令和7年度から国の定期接種に指定された带状疱疹ワクチン接種の助成を行います。

高齢化が進む中、認知症対策として、初期段階からの相談体制及び見守りネットワーク体制の充実に引き続き取り組みます。認知症などにより判断能力が十分でない人や、その親族等が成年後見制度を円滑に利用できるよう、成年後見支援センター事業を実施し、その運営を社会福祉協議会に依頼します。また、高齢等による運転免許証の自主返納支援として、引き続き村の公共交通回数券を交付するとともに、高齢運転者の交通事故防止対策としての安全運転支援装置導入補助金制度を継続します。

デイサービスセンターは、利用者の利便性向上を図るため、計画的な施設整備を行います。また、社会福祉協議会や村内のNPO団体などと連携し、介護予防教室、健康教室、各地区で実施するカフェ、配食サービス、住民が主体となった支え合い活動など生活支援サービスの充実を図ります。地域活動支援センターくわっこ工房では、障がいを持つ皆さんの

社会参加の促進と相談・支援体制の充実を図るとともに、地域と一体となった活動や余暇活動支援事業を継続します。また、身体の不自由な人や寝たきりとなった人を対象に福祉有償移送サービスの利用補助を継続し、さらに移動が困難な高齢者や障がい者の通院・通所・買い物など移動に対する支援を図るため、福祉タクシー券の発行や障がい者施設通所交通費の補助も継続します。

## 花と緑に包まれた 美しく安全なむらづくり

地球温暖化に起因するとされる異常気象は、以前では想定できない被害をもたらしています。また、能登半島地震のような規模の大きな地震発生時には当村においても被災が想定されます。

相次ぐ自然災害の防災・減災対策が重要視される中、利水ダムの事前放流の定着や橋梁・トンネルの長寿命化を図る点検・改修など、関係者が一体となった防災対策が取られています。更に国・県との連携を強化していきます。

国の直轄砂防事業は、下在砂防

堰堤工群、浦川第2砂防堰堤改築事業、太田第1砂防堰堤事業、矢垂沢砂防堰堤事業、二反田川第2砂防堰堤事業を継続します。県の事業としては、殿下落地区急傾斜地崩壊対策工事に着手します。

村の防災訓練は、これまでとは手法を変えた形での実施を予定しています。また、長野県警察本部による須原と野尻警察官駐在所の統合計画に伴い、新たに建設される大桑村警察官駐在所の予定地となる、大島教員住宅の解体及び造成工事を行い、令和8年度の建設に備えます。



▲大桑村警察官駐在所建設予定地  
(大島地区)

地域景観整備では、三色桃による景観整備を継続します。住民の皆さんが自発的に行う道路や河川の草刈等の景観整備活動については支援を拡充してまいりますので、

積極的な取り組みをお願いするところでです。

生活環境の整備では、リサイクル事業の更なる推進と、ごみの減量化を進めるため資源回収事業奨励金と生ごみ処理機の購入助成を継続します。このほかに、自然エネルギーの活用促進の太陽光発電設置補助金を継続するとともに、野良猫等の繁殖を抑制するための不妊去勢手術補助金、合併処理浄化槽の保守点検への助成金及び設置整備に対する補助金も継続します。

## 快適で住みやすい むらづくり

村道関係では、庭の畑橋架け替えの詳細設計を進め、村道長野線、大島交差点の改良工事に着手します。また、橋梁長寿命化修繕計画に基づき野尻向橋及び口宮の沢1号橋の橋梁修繕工事を行うとともに、神沢1号橋の詳細設計を実施するほか、村内15橋梁の点検を実施します。

県事業の木曽川右岸道路整備事業では、和村橋整備工事を継続し早期開通を目指します。また、阿寺地区から南木曽町戸場までの工

事を継続し、殿地区から野尻向地区までの設計を進めます。県代行業で行っている大桑橋から国道19号までについては、取付道路工事を継続します。

県道改築事業では、県道須原大桑停車場線（長坂）の拡幅工事を実施します。

村内の公共交通については、木曽地域公共交通活性化協議会が策定する木曽地域公共交通利便増進実施計画に基づき令和7年10月から郡内バス路線が再編される予定であることから、村として対応するほか、接続する村内循環線と乗合タクシーを充実し、村内の移動や通院など交通手段の確保と利用者の利便性を向上させます。

地方創生への取り組みを推進し、イターン・Uターンなど若者の村内定着と移住・定住化を図るため、空き家紹介・活用事業に引き続き取組むとともに、住宅の新築・増改築及び空き家対策に伴う補助事業は継続して実施します。また、都市部から村内へ移住する人に対し移住支援金を交付する移住支援事業及び新婚世帯が住宅を確保する際の経費助成事業は継続します。新たな移住定住施策として、都

市部以外の村外から村内へ移住する若者たちに対しては「ようこそ大桑村定住補助金」を交付するとともに、ここで育ちここで暮らすことを決めた若者に対しては「ありがとう大桑村新社会人応援補助金」を交付し、村の活力の原動力となる若者を歓迎し支援していきます。

国土調査地籍調査事業については、殿24区及び殿25区の現地調査を行います。

## 豊かで活力あふれる むらづくり

遊休農地、耕作放棄地など農地の総合管理を図るため、農地所有者が協議し農地の将来像を可視化した「地域計画」を活用し、農業委員による農地利用最適化活動を通して、地域内外からの農地の受け手確保を目指します。また、中山間地域等直接支払制度交付金事業の活用や農地の担い手となる認定農業者等の農業用機械等の導入を支援することで、持続的な農業生産体制の構築を図ります。

地場農産物の地産地消の促進と農業所得の向上のため、新たに集

落支援員を導入し、大桑村農産物生産販売組合の活動を担い、学校給食や道の駅などの直売所への安定供給を図ります。

森林整備事業は国・県の制度を十分活用して進めるとともに、森林環境譲与税を活用した事業を進めます。このうち、中山地区では、環境林整備事業として、住民意見の集約を目的に鳥獣被害や枯損木対策等を基本方針とした遊歩道の整備を継続します。更にライフライン施設へ影響のある危険木・有害鳥獣誘引木の個人伐採費用に対する補助事業を継続します。

森林経営管理制度業務は、木曽広域連合森林整備推進室と連携し、殿中（木賊団地）の山林所有者説明会の開催や意向調査に引き続き取組むとともに、木曽川下流域の水資源確保と健全な水循環型社会の構築のため、新たに森林整備事業補助金を創設し森林整備を推進します。村有林管理では、森林整備計画により計画的な整備に向けた準備を進めます。

木育推進事業として、小中学生の森林体験の促進を目的とした村内キャンプ場利用券については、内容を見直し継続します。

林道では、橋梁長寿命化修繕計画に基づき野尻与川線二反田2号橋橋梁修繕工事に着手します。

有害鳥獣による被害対策としては、鳥獣被害対策実施隊との連携を継続し、有害鳥獣の捕獲、駆除、追払に努めます。また減少する有害鳥獣駆除従事者確保のため狩猟免許取得者への補助などを継続します。

阿寺溪谷の車両交通規制は、引き続き事業を民間事業者へ一括委託して実施します。

木曽ふれあいの郷・あてら荘は、コロナ禍から持ち直しの兆候も見えてきましたが、エネルギー・食料品など価格高騰の影響を受けています。指定管理者と連携し施設の維持管理を行い、利用者の増加を期待したいと考えます。

のぞきど森林公園は、指定管理者による営業が本格的にスタートします。指定管理者と民間連携型地域おこし協力隊員と連携を取りながら施設整備を行い、来場者の増加を期待したいと考えます。

森の里の秋まつりは、村民が楽しむイベントとして40周年を迎えることから記念事業として実施します。



▲森の里の秋まつり（令和5年）

地域おこし協力隊は、それぞれ退任となりましたが、地域に密着した活動の拡大に期待するものです。民間連携型地域おこし協力隊員は、観光分野で継続して募集します。また、大桑村観光協会は、民間事業者への移行を視野に入れた検討を進めます。

## 一人ひとりが学びつづけられるむらづくり

小・中学校では少人数の学年が続くとともに、様々な事情を持った支援の必要な児童生徒が在籍します。引き続き教育相談支援員、心の相談員を配置し対応を充実、学習支援員をそれぞれ1名増

員します。また、村費教員を小学校へ1名、中学校へ3名配置するとともに、外国語教育を充実するため、小・中学校へそれぞれALTを1名配置します。学校給食の無償化については段階的に対応することとし、来年度は中学校を対象とします。更に保護者の負担軽減を図るため、新たに修学旅行費の物価高騰対策として支援を行います。また、「放課後子ども教室」は長期の休みを含め通年で継続し、放課後の子どもの安全な居場所を確保します。

大学進学等に伴う村の奨学金は貸付金額を増額するとともに、卒業して村に戻って居住した場合の償還額について全額免除します。また、村内へU・イターンし奨学金の返済を行っている人への補助事業は引き続き実施します。

文化財関係では、定勝寺耐震補強工事への助成を行うとともに、弓矢飼育所遺跡の発掘調査を進めます。

生涯学習では、村民の皆さんが地域に愛着を持ち自分らしく、いきいき過ごせる村を目指し、社会教育・生涯学習講座関係の経費を計上しました。

公民館関係では分館運営及び営繕交付金を計上し、地域の個性を活かした活動の推進と世代間交流の促進を図るとともに、分館のエアコン設置を順次進めます。

図書館は、蔵書の更なる充実を引き続き図るとともに、村民に親しまれる施設となるようなイベントも継続して取組み、歴史民俗資料館では「昭和100年記念事業」を企画します。

体育施設関係では、村民体育館周辺の再整備を進め、利用者の利便性の向上を目指すとともに公園管理の充実を図ります。

### 連携と協働で築く 自立のむらづくり

国が推進するDXへの取組みにより、これまで村が独自に導入していた住民基本台帳関連業務や税関連業務などの独自の基幹系システムを、ガバメントクラウドを活用した標準化システムへ移行し、行政サービスの効率化を図ります。村ホームページ及びLINEや統合GISを活用した村民への情報提供等を充実させるとともに、木曽広域ケーブルテレビ光回線を

利活用した防災情報の提供についても村民への周知を図ります。

姉妹都市シェルビービル市との国際交流事業では、シェルビービル市から村へ高校生3人と随行者4人の受入れを6月に予定しています。

また、北名古屋市をはじめとする木曽川上下流、都市と農山村との交流など様々な交流の形態について検討を重ね、更なる交流を目指してまいります。

### 特別会計・公営企業会計

国民健康保険事業会計と後期高齢者医療事業会計の特別会計は、それぞれ通常の給付関係経費を計上し、総額3億8186万2千円で、前年度比1・6%の減額となりました。

公営企業会計では、簡易水道事業会計は川向ポンプ室設備更新経費、村道長野線配水管布設経費のほか、木曽川右岸道路整備に伴う弓矢下地区、阿寺地区の配水管布設替経費及び太田第一砂防事業に伴う配水管布設替経費を計上しました。

農業集落排水事業会計は施設維持管理経費と非常通報装置取替経

費のほか、須原・長野の各浄化センター及びマンホールポンプ設備更新経費を計上しました。

公共下水道事業会計は、施設維持管理経費と太田第一砂防事業に伴う下水道管布設替経費のほか、野尻浄化センター設備更新経費を計上しました。

また、3事業会計において、経営戦略更新などの計画策定経費を計上しました。

以上が令和7年度予算の概要です。

わが国の人口減少の進行、東京一極集中が続くなか、地方に課せられる役割は増大し、私ども行政に携わる者の責任は更に重くなっています。職員ともどもますますの研鑽に努め、常に村民の皆さんの目線に立ち、村民の声を聞き、村民と共にある行政を推進し、創意と工夫により安全な生活を最優先に、「ここに住みたい ここで暮らしたい ここで育てたい 大桑村」と実感できる村づくりを引き続き進めてまいります。

村民各位のご理解とご支援、ご協力をお願い申し上げ、所信表明といたします。

# 村長コラム 未来への準備

column

保育園の卒園記念写真を撮影するために保育園を訪問しました。

みんな元気いっぱいに迎えていただき記念撮影のあと、園児の皆さんと給食を食べてとても楽しいひと時を過ごすことができました。

卒園が近い年長さんともなると様々な言動に風格や貫録さえ感じます。

音楽会で素晴らしい演奏を聞かせてくれた大桑小学校6年生の皆さん。ふるさとCM大賞で頑張った大桑中学校3年生の皆さん。それぞれ次のステージでご自身の未来のために準備してください。

旅立つ皆さんに、詩人高階杞一の「準備」を贈ります。

待っているのではない  
準備しているのだ  
飛び立っていくための  
見ているのではない  
測ろうとしているのだ  
風の向きや速さを

初めての位置

初めての高さを

こどもたちよ

おそれてはいけない

この世はどんなものもみな

「初めて」から出発するのだから

落ちることにより

初めてほんとうの高さがわかる

浮かぶことにより

初めて 雲の悲しさがわかる



村長室に  
来てみませんか

村長室で気楽に話をする場「村長と話そう!」を開催します。

▼第9回 4月15日(火)

参加を希望する人は3月25日(火)までに役場へ連絡してください。話す内容は要望、雑談など自由です。

気軽に申し込んでください。

▼問い合わせ先

総務課 総務係

Tel \* 55・3080

## 環境教育用

### ノートの寄贈

2月7日、セイコーエプソン株式会社様から、自社製の乾式オフィス製紙機で製紙した、環境教育用ノートを小中学生へ180冊、再生紙を村へ6000枚寄贈していただきました。ありがとうございます。



▶ 小中学生への環境教育用ノート

## 村営駐車場使用者募集

村営駐車場の使用者を募集します。使用を希望する人は問い合わせてください。



### 募集駐車場

▼須原駐車場(須原駅横)

募集区画…5区画

月額使用料…2,500円

▼野尻第1駐車場(野尻駅横)

募集区画…7区画

月額使用料…3,000円

▼野尻第2駐車場

(古谷歯科医院横)

募集区画…1区画

月額使用料…3,000円

▼野尻第3駐車場(旧宮林署横)

募集区画…3区画

月額使用料…3,000円

▼問い合わせ先

総務課 企画財政係

Tel \* 55・3080

# 令和7年度 春の狂犬病予防注射と登録の実施

飼い主は年に1度、飼い犬に狂犬病の予防注射を受けさせることが義務付けられています。

春の集団注射を実施しますので、注射を希望される人は都合のいい会場にお越しください。また、新規等の登録手続きも行うので、犬を飼い始めてから役場への届出が済んでいない人も都合のいい会場で手続きをしてください。

| 料 金           |              | 持ち物                                                                                                                     |
|---------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 登録及び注射        | 6,600円 ①+②+③ | ●案内ハガキ<br>(登録済み犬)<br><br>●必要料金<br><br> |
| 注射のみ          | 3,600円 ①+②   |                                                                                                                         |
| 《内 訳》         |              |                                                                                                                         |
| ① 予防注射料金      | 3,050円       |                                                                                                                         |
| ② 注射済票交付手数料   | 550円         |                                                                                                                         |
| ③ 登録手数料 (新規犬) | 3,000円       |                                                                                                                         |
| ④ 訪問注射 (1世帯)  | 2,000円加算     |                                                                                                                         |

※4月9日(水)14時30分からの訪問注射を希望する人は、4月2日(水)17時までには役場に連絡してください。当日は犬を扱う人が必ず在宅してください。

飼い犬が死亡したとき、飼い主の転出等により飼い犬も転居するときなどは、異動の届出を必ず行ってください。

▶ 問い合わせ先 住民課 生活環境係 TEL\*\*55 - 3080

## 4月9日(水)

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 10:30 ~ 10:35 | 伊 奈 川 分 館         |
| 10:50 ~ 10:55 | 上郷リサイクルステーション     |
| 11:05 ~ 11:10 | 和 村 日 前 神 社       |
| 11:15 ~ 11:20 | 和 村 下 バ ス 停       |
| 11:30 ~ 11:40 | 須 原 地 区 館         |
| 11:45 ~ 11:50 | 橋 場 分 館           |
| 11:55 ~ 12:00 | 大 島 分 館           |
| 13:10 ~ 13:15 | 役 場 ( 正 面 玄 関 横 ) |
| 13:20 ~ 13:25 | 商 工 会             |
| 13:30 ~ 13:35 | 殿 分 館             |
| 13:40 ~ 13:45 | 野 尻 向 分 館         |
| 13:50 ~ 13:55 | 阿 寺 溪 谷 入 口 駐 車 場 |
| 14:00 ~ 14:05 | 下 在 郷 分 館         |
| 14:10 ~ 14:20 | 野 尻 駅             |
| 14:30 ~       | 訪 問 注 射           |

## 6月4日(水)

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| 13:30 ~ 13:40 | 須 原 地 区 館         |
| 13:50 ~ 14:00 | 役 場 ( 正 面 玄 関 横 ) |
| 14:10 ~ 14:20 | 野 尻 駅             |

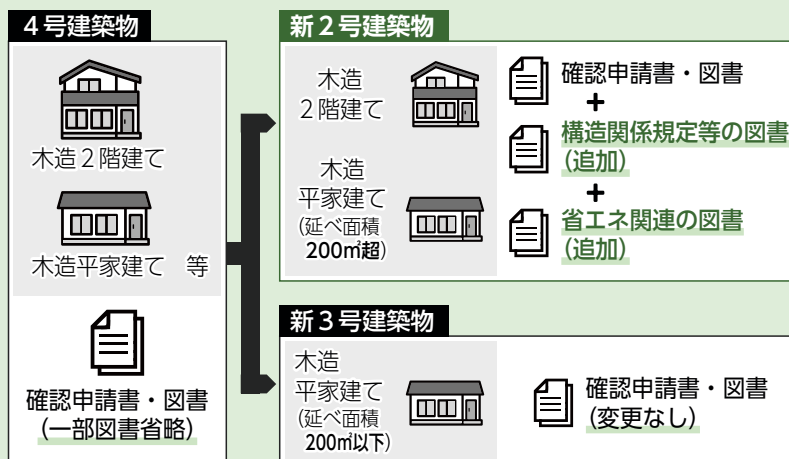
## 住宅新築における手続き等制度 変更のお知らせ

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月からの建築にあたっての必要な手続き等が変わります。令和7年4月以降に工事に着手するものが対象となります。住宅等の新築や増築の予定がある人は設計段階から改正法を踏まえ、検討してください。

### 主な改正内容

#### ① 全ての新築で省エネ基準適合を義務化

#### ② 木造戸建て住宅の建築確認手続き等を見直し



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。

都市計画区域外においても、階数2階以上または延べ面積200㎡超の建築物は全て建築確認・検査の対象になります。大規模な修繕・模様替えも対象です。

詳しくは、国土交通省ホームページを確認してください。



#### ③ 木造戸建て住宅の壁量計算等を見直し

▶ 問い合わせ先 住民課 生活環境係 TEL\*\*55 - 3080



## 季節の変わり目に 起こりやすい体調不良

これからの時季は、寒暖差や環境の変化などの影響で心身の不調を生じやすくなります。気温差が大きいと体温調整に多くのエネルギーを使うため、疲労感を感じ体調不良の原因になります。また、気圧の変動により自律神経が乱れることも体調不良に影響します。今回は、自律神経の乱れが引き起こす症状や予防方法を紹介します。

### 自律神経の乱れによる主な症状

#### 身体的な症状

- 頭痛、めまい
- 動悸、不整脈

- 関節痛
- 手足の冷え、しびれ、むくみ
- 食欲不振
- 便秘、下痢

#### 精神的な症状

- だるさ、疲労感
- イライラ、気分の落ち込み
- 意欲低下
- 寝つきが悪い、眠れない

### 自律神経と体調不良の関係

自律神経には、交感神経（体を活動に適した状態にする）と副交感神経（体を休めリラックスした状態にする）があります。2つの神経が適切なバランスで働くことで、体の様々な働きが調整されます。自律神経が正常に働くと、朝から昼にかけて交感神経が優位となり身体の機能を活発化させ、夕方から夜にかけては副交感神経が優位となつてリラックスモードになります。しかし、季節の変わり目で寒暖差などによりエネルギーを消耗しすぎると、自律神経のバランスが乱れ体調不良につながってしまいます。

### 自律神経の乱れをチェック

当てはまる項目が多い人ほど、自律神経が乱れやすい傾向にあります。

- 乗り物に酔いやすい
- 暑い季節はのぼせやすく、寒い季節は冷えやすい
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
- 体を動かす機会が減っている
- 肩こりがある
- 新幹線や飛行機で耳が痛くなる
- 片頭痛がある
- 几帳面な性格
- ストレスを感じやすい

### 予防と対策

#### バランスのとれた食事を心がける

栄養バランスのとれた食事を1日3回しっかりと食べましょう。特にビタミンB群は神経の働きに重要な役割を担っています。ビタミンが不足しないように気をつけましょう。ビタミンB群は、豚肉、紅サケ、豆腐、サツマイモ、ほうれん草、バナナに多く含まれます。また、消化器症状の予防や緩和に、果物や海藻類など食物繊維を多く含む食品を積極的に摂り腸内環境を整えましょう。



#### 十分な睡眠をとる

慢性的な睡眠不足は、自律神経機能に大きな影響を及ぼします。適正な睡眠時間には個人差があり

ますが、6時間以上を目安にすることが推奨されています。

#### 適度な運動を行う

適度に体を動かすことは、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果があるといわれています。特にウォーキングなど有酸素運動が効果的です。

#### 身体を温める

温かい飲み物で内側から体を温めたり、服装で温度調整を行いましょう。また、湯船につかることで、血流が良くなり疲労感の軽減や睡眠の改善につながります。

#### ストレスを減らす

継続的にストレスがかかると、交感神経が優位の状態が続き自律神経のバランスが崩れます。頑張りすぎず適度に息抜きをすることが大切です。趣味に没頭する、音楽を聴くなど、自分に合ったリラックス方法を見つけ、上手にストレス発散をしましょう。

食事や運動などの生活習慣を整えたり、気分転換を行う等工夫をして、気温の変化やストレスによる影響をできるだけ少なくすることが大切です。ただし、症状が長引いたり、悪化した時は医療機関を受診しましょう。

## 木曽広域ケーブルテレビからのお知らせ

問 木曽広域情報センター

Tel 21・2212

木曽広域ケーブルテレビでは、12チャンネルで、地域のイベント情報や国道19号等の道路交通情報、町村毎のお天気情報等、生活に役立つ情報を放送・配信しています。

今後は、自治体からの広報や回覧をテレビやインターネットで確認できるようにするなど、さらに役立つ情報を提供する予定です。ので、引き続き木曽広域ケーブルテレビをご利用ください。

最近、木曽郡内でインターネットとテレビ視聴をセットで提供する事業者もありますが、上記の12チャンネル自主放送等は木曽広域ケーブルテレビ独自のサービスです。木曽広域ケーブルテレビを脱退、休止した場合は利用できません。

るのでご注意ください。

木曽広域ケーブルテレビ独自のサービス

1 木曽広域ケーブルテレビ

加入者間の無料電話（\*

\*電話）が使えます。

2 木曽広域ケーブルテレビの自主放送（12ch）を視聴できます。自主放送の内容は次のとおりです。

○災害発生の際の危険性がある際に、災害・防犯情報をいち早く放送・配信します。

○木曽郡内の行事等取材した特集番組を放送しています。

○議会中継、小・中学校の行事の録画放送、健康体操等地域に密着した番組を放送しています。

○木曽郡各町村の気象情報、国道19号などの道路情報等、生活に役立つ情報を放送しています。

○信濃毎日新聞ニュース（文字放送）を放送しています。

3 新たな機能としてデジタル回覧板が使えるようになります。

デジタル回覧板は、役場から発行される回覧情報を各家庭のテレビで閲覧できる仕組みです。使い方や機能等の詳細は、木曽広域連合広報誌や自主放送でお伝えします。

## 債務整理二次被害無料相談会

問 長野県司法書士会

Tel 026・217・5305

インターネット上に「借金減額診断」「借金減額チェッカー」「国が認めた借金減額方法」などの表現を用いた県外の大規模な弁護士・司法書士事務所の広告が大量に掲載されています。

こういった事務所の中には、借金の問題の相談・依頼を受けるに際し、面談せず、高額な報酬を払わせ、ずさんな債務整理を行っている実情があり、結果、借金問題が解決せず、場合に

よっては悪化して苦しんでいる人が急増しています。

そこでこのような債務整理の二次被害に遭われた人の被害回復と生活再建を図るため相談会を実施します。

日時

3月29日(土) 10時～16時

相談専用番号(当日のみ)

0120・448・788

相談例

●「減額診断」のサイトから依頼した事務所が信用できない。

●依頼したが、弁護士や司法書士と面談していない。

●報酬が高い。

●債務整理をしたが楽にならない。



## 役場職員の人事異動

(3月1日付)

総務課

総務係

原 琴稀(子ども教育係)

## HPVワクチンキャッチアップ接種延長

問 福祉健康課保健係

Tel \*55・3080

長野県感染対策課

Tel 026・235・7148

子宮頸がんを予防するHPVワクチン接種の機会を逃した人を対象とした、キャッチアップ接種(公費接種)が実施されています。キャッチアップ接種の期間は令和7年3月31日までとなっていました。条件を満たす人は接種期間が1年間延長されます。

対象者・条件

●平成9年から平成20年生まれ(1997年4月2日から2009年4月1日生まれ)の女性

●令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回または2回接種していて、接種が完了していない人

# 4月の行事予定

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 1 火  | 健康教室（野尻地区館）                    |
| 2 水  |                                |
| 3 木  | 保育園入園式<br>らくらく筋トレ教室（野尻地区館）     |
| 4 金  | 小学校入学式<br>中学校入学式               |
| 5 土  | 押しレコ！（図書館）                     |
| 6 日  |                                |
| 7 月  |                                |
| 8 火  | 健康教室（野尻地区館）                    |
| 9 水  | ゴールデンシュエの日（殿地区）                |
| 10 木 | らくらく筋トレ教室（野尻地区館）               |
| 11 金 |                                |
| 12 土 | 世界をひらく読書会（図書館）                 |
| 13 日 |                                |
| 14 月 |                                |
| 15 火 | 健康教室（野尻地区館）                    |
| 16 水 |                                |
| 17 木 | おはなし会（図書館）<br>らくらく筋トレ教室（野尻地区館） |
| 18 金 | なんでも相談（須原地区館）                  |
| 19 土 | 夜桜まつり 夜桜ジャズナイト<br>（スポーツ公園）     |
| 20 日 | 消防団春季防火演習                      |
| 21 月 |                                |
| 22 火 | 健康教室（野尻地区館）                    |
| 23 水 |                                |
| 24 木 | らくらく筋トレ教室（野尻地区館）               |
| 25 金 |                                |
| 26 土 | 図書館 de シネマ（図書館）                |
| 27 日 |                                |
| 28 月 | 健康教室（野尻地区館）                    |
| 29 火 | 子ども釣り河川 川開き                    |
| 30 水 | 村税納付期限（固定資産税第1期）               |

※都合により、変更・中止になる可能性があります。



| 教室                    | 会場 | 時間    | 開催日          |
|-----------------------|----|-------|--------------|
| 英 会 話                 | ①  | 14：00 | 2、9、16、23、30 |
| 英 会 話                 | ①  | 19：30 | 2、9、16、23、30 |
| 押し花教室                 | ②  | 10：00 | 18           |
| レザークラフト               | ⑦  | 9：30  | 1、15         |
| 陶 芸 教室                | ④  | 10：00 | 25、26        |
| コール・マルベリー             | ①  | 19：30 | 9            |
|                       | ②  | 19：30 | 2、16、30      |
| 詩吟岳風会大桑教室             | ⑥  | 9：30  | 2、9、16、23、30 |
| 大正琴糸瀬会                | ③  | 13：00 | 8、22         |
| リフレッシュヨガ              | ⑦  | 19：00 | 2、9、16、23    |
| ヨ ガ                   | ②  | 14：00 | 12、26        |
| あゆみ整体教室               | ⑦  | 19：00 | 8、22         |
| フラ教室〈昼〉               | ③  | 13：30 | 7、14、21      |
| フラ教室〈夜〉               | ③  | 19：30 | 4、18         |
| 舞DANCE木曾&<br>日本舞踊はなやぎ | ⑤  | 14：00 | 5、19         |
| 池坊いけばな教室              | ③  | 12：30 | 8、22         |
| 笑 い ヨ ガ               | ②  | 13：30 | 24           |
| ヨガ・エクササイズ             | ③  | 20：30 | 2、9、16、23    |
| 太極拳サークル 円             | ③  | 10：00 | 12、26        |
| チョークアート               | ③  | 10：00 | 16、30        |
| 簡単エアロ・ZUMBA           | ①  | 10：00 | 26           |

会 場 ①役場、②野尻地区館、③須原地区館、④殿分館、  
⑤村民体育館、⑥橋場分館、⑦弓矢分館  
※各教室とも随時参加者を募集しています



1月23日  
保育園  
風揚げ



1月25日  
中学校  
立志式



1月28日 広域連合 ドローン運行試験

1月・2月のできごと



2月3日  
保育園  
節分



2月10日 小学校 アップ・10・ブック贈呈

村の人口

| 1,452 世帯<br>(前月比 - 5 世帯) | 男 (人)          | 女 (人)          | 計 (人)          |
|--------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 出生                       | 0              | 0              | 0              |
| 死亡                       | 2              | 3              | 5              |
| 転入                       | 2              | 2              | 4              |
| 転出                       | 5              | 3              | 8              |
| 総人口<br>(前月比)             | 1,570<br>(- 5) | 1,616<br>(- 4) | 3,186<br>(- 9) |

(3月3日現在・住民基本台帳登録人数)

4月の緊急当番医

| 日      | 緊急医名          | 電話番号    |
|--------|---------------|---------|
| 6日(日)  | 原内科医院 (木曽町福島) | 22-2678 |
| 13日(日) | 芦沢医院 (上松町)    | 52-2018 |
| 20日(日) | 古根医院 (大桑村)    | 55-1188 |
| 27日(日) | 田沢医院 (木曽町開田)  | 44-2008 |
| 29日(火) | 奥原医院 (木祖村)    | 36-2264 |

表紙によせて

2月9日、スポーツ公園歴史民俗資料館前で氷雪の灯祭り・竹イルミネーション点灯式が行われました。  
有志の出店もあり、会場は大勢の住民で賑わっていました。  
昨年引き続き、点灯するイルミネーションは中学生が作成しました。今年は阿寺溪谷をイメージし、明かりが流れるようなデザインで考えたそうです。イルミネーションが点灯されると、資料館や池の周辺が、事前に設置された竹灯籠や竹イルミネーションで照らし出されました。

発行／大桑村  
399-5503 長野県木曽郡大桑村大字長野880番地1  
TEL 0264-55-3080 FAX 0264-55-4134  
HP https://www.vill.okuwa.lg.jp/  
mail info@vill.okuwa.lg.jp  
印刷／木曽オールプリント株式会社

「広報おおくわ」は  
環境に優しい再生紙  
とベジタブルインキ  
を使用しています。

木曽病院 (木曽町福島) TEL 0264-22-2703  
坂下診療所 (中津川市坂下) TEL 0573-75-3118  
中津川市民病院 (中津川市) TEL 0573-66-1251



大桑村公式LINE  
友だち追加はこちら



大桑村公式X  
(旧 Twitter)