



- 人生の振り返りと自分らしい生き方 ……2～3ページ
- コンビニ交付サービス利用開始 ……………4ページ

広報おおくわ
ookuwaw

2
2019
No.532

人生の振り返りと

自分らしい生き方

生きて逝くために ～家族で考えたいこと～

親と子が離れて暮らす現代

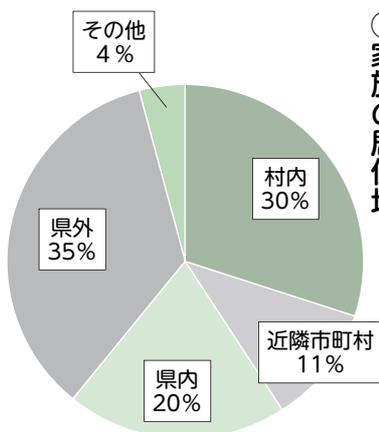
平成30年版高齢者白書によると、65歳以上の人がいる世帯のうち、高齢者のみの世帯（夫婦または単身）が半数を超えています。村も例外ではありません。最近では85歳以上の高齢者のみの世帯で介護に関する相談が多くあります。

村では今年度、85歳以上の高齢者のみの世帯を訪問し、日頃の生活状況について話を聞き、その結果を離れて暮らすご家族に「ふるさとからのお便り」として送りました。今回は、聞き取り結果の一部を紹介し、村の現状を報告します。

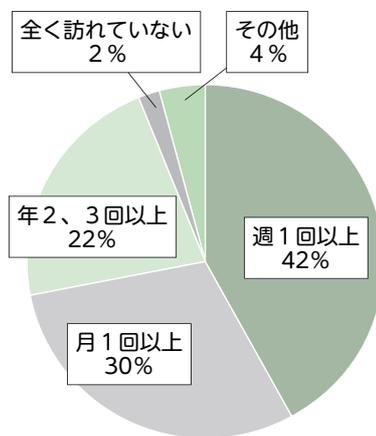
世帯の生活状況

はじめに、親族（子など）の居住地と訪問頻度を伺いました。

① 家族の居住地



② 家族が訪問する頻度



居住地は県内外に広く分布していましたが、月1回以上の訪問が7割を超える状況にありました。

③ 日常生活で困っていること

買い物や通院、掃除、入浴などの困りごとについては、生活ができていく現状から「ない」とする回答が多くありました。また、困りごとの有無に関わらず、日常生活において子や近所の支援、生活の工夫など何らかの対策をとっている様子がうかがえました。

将来の不安を軽減

最近の心配ごとを聞くと、一人で生活できなくなったときのことや死後の財産処分など自分の今後を心配する声が多く寄せられました。

た。子どもと離れて暮らす多くの人が抱える共通の悩みなのではないかと思えます。しかし、心配とは裏腹に一人で生活することができなくなった場合に、「子どもとの同居」や「施設への入所」、それらを「行動に移す時期」などさまざまな選択肢があるなかで、方向が定まっている人は少なく感じました。不安を軽減するためには、自分の気持ちをきちんと整理し、いざという時のために備えることが必要です。

子どもと行う人生会議

整理した自分の気持ちを子どもに伝え、同じ方向に向かって歩むことも大切です。

厚生労働省は終末期の過ごし方について繰り返し話し合い、共有する取組みに「人生会議」という愛称をつけました。子どもと離れて暮らす人はこの人生会議の重要性がより高まるのではないかと思えます。

また、子どもからは、親が今後より良い人生を送るために、話し合いの場を設けることも重要です。親の介護が必要になるといふことは、自分や家族の人生を一変させ

る転機になります。その時に備えるために、まず定期的に訪問し生活状況を確認することも重要です。

認知症を例にした場合、忘れっぽくなったり、同じ話を繰り返したりする場合は軽度認知障害の可能性があります。早期に受診すれば発症時期を遅らせるための治療やケアの選択肢が広がり今後の過ごし方を考えることができます。しかし、何も行動を起こさなければ病状が進行してしまいます。親の老いと向き合って人生会議を重ねていくことが重要です。

自分を見つめる時間

これまで、村の現状を基に話を進めてきましたが、自分のことに置き換えた時、いつから考え始めればよいでしょうか。家族のあり方が多様化した現在、「終活」への関心はますます高まっています。基準はありませんが、終活は人生の終わりに向けた事前準備だけではなく、これまでの人生を振り返り、自分らしい生き方を見いだすきっかけとして定着しつつあり、自分の意思を明確にすることに早すぎることはありません。そこで、終活の取組み方の1つ

としてエンディングノートを紹介しましょう。

エンディングノートとは、最期まで自分らしく生きるための準備として、自分自身の生き方や今後の人生への思い、介護・医療の希望、大切な人へのメッセージなどを記録するもので、さまざまな種類のものが販売されています。下にある「わたしの覚え書き」は、その内容の一部で、家族と話すきっかけとなればと思います。

気持ちを整理しながら書き留めることで、最期について自分の意志や想いが見えてくることもあります。自分で書くことができない人は子どもの手を借りて想いを共有しながら書き留めることもよいでしょう。

福祉係では紹介した「わたしの覚え書き」の完全版を配布しています。希望する人はお問い合わせください。

▼問い合わせ先

福祉健康課福祉係
TEL * 55・4022

わたしの「覚え書き」

年 月 日 記入者

・伝えておきたいこと

・わたしの介護のこと（希望するものに☑）

①介護が必要になった時に生活したい場所

自宅 子どもの家 高齢者向け住宅 介護施設 家族の判断に任せる

その他（ ）

②介護してほしい人

家族（※配偶者・子ども・兄弟姉妹） ホームヘルパーなどの専門家

家族の判断に任せる その他（ ）

③介護費用

年金から 預貯金から（ ）

加入保険から（ ） その他（ ）

・わたしの医療のこと（希望するものに☑）

できるだけ救命、延命をしてほしい 苦痛を和らげる処置を希望する

回復の見込みがなければ延命治療を希望しない 自分の代わりに（ ）に判断を委ねたい

・わたしの財産のこと

わたしに判断能力がなくなった場合は（希望するものに☑）

（ ）（続柄 ）にお願いする

成年後見人にお願いする 任意後見人がいる いないが今後決めたい

コンビニ交付サービス利用開始

村ではマイナンバーカード（個人番号カード）を利用したコンビニ交付サービスを開始しました。これは、全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機を利用して住民票の写しや印鑑証明書などを取得できるサービスです。

1月5日、コンビニ交付サービス開始に伴い、セブンイレブン大桑須原店で運用開始の式典が行われました。式典後のデモンストラーションでは、貴舟村長と岩佐村議会議長が手順を確認しながらマルチコピー機を操作して住民票の写しを取得しました。

利用日と時間

毎日 午前6時30分から午後11時まで利用できます。

ただし、年末年始（12月29日、1月3日）と保守点検日は利用できません。

利用できる店舗

全国のコンビニエンスストア（セブンイレブン、ファミリーマートなど）やイオンなど約5万4千店舗

利用に必要なもの

「利用者証明用電子証明書」が有効なマイナンバーカード
 ※マイナンバーカード作成時に利用者証明用電子証明書を不要にした人は再申請が必要です。

▶タッチパネルを操作する村長



取得できる証明書と対象者
 コンビニ交付で次の証明書が取得できます。

| 証明書 | 手数料 (1通) | 村に本籍、 住民登録が ある | 村に住民登録が ある (本籍なし) | 村に本籍が ある (住民登録なし) |
|-------------------|-------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| 戸籍謄本・抄本 | 450円 | ○ | × | ○ |
| 戸籍の附表の写し | 350円 | ○ | × | ○ |
| 住民票 | 350円 | ○ | ○ | × |
| 印鑑登録証明 | 350円 | ○ | ○ | × |
| 税証明 (所得・課税・扶養) | 350円 | ○ | ○ | × |

コンビニ交付には
 マイナンバーカードが必要です



通知カード



マイナンバーカード

マイナンバーカード未申請の人
 でサービスの利用を検討されてい
 る人は是非申請をお願いします。
 なお、マイナンバーカードは申
 請してから交付まで約1カ月程度
 かかります。

▼問い合わせ先

住民課 住民係

TEL * 55・3080

申告相談のお知らせ

申告が必要な人

★給与所得がある場合……次のいずれかに該当する人

- ①給与所得以外に所得がある人
- ②2か所以上から給与を受けている人
※全ての給与を合算して年末調整を受けた人を除く
- ③年末調整をしていない人または年末調整に誤りのある人

★公的年金所得がある場合

国民年金や厚生年金など公的年金の収入金額が400万円以下で、公的年金以外の所得金額が20万円以下の場合、確定申告は必要ありません。

ただし、所得税の申告の必要がない場合であっても、還付を受けるためには確定申告が必要です。

★給与・年金以外の所得がある場合

農業、営業、不動産、個人年金、譲渡、一時所得、売電などの所得がある人

※事前に農業所得を収支計算で報告した人は申告が必要です。

2月18日(月)から、平成30年分の所得税と平成31年度分の住民税の申告相談が始まります。

日程や会場は先月の広報でお知らせしています。不明な点は問い合わせください。

▼問い合わせ先

住民課税務係 TEL **55 - 3080

医療費控除



★対象になる医療費の要件

平成30年1月1日から12月31日までに自身、または生計を一緒にしている配偶者や親族のために支払った医療費

※控除を受ける人の所得により控除額が変わります。

※インフルエンザなどの予防接種は「治療」でないため対象になりません。

★準備するもの

領収書（平成30年中のもの）を受診した人別、医療機関別、薬局別、日付順に整理して、それぞれの合計金額を出してください。

生命保険会社などから医療費を補てんする保険金などを受け取った場合は、受け取った金額のわかるものをお持ちください。

申告に持参するもの

- ①役場・税務署からの通知はがき
- ②給与、公的年金などの源泉徴収票
- ③印鑑 ※口座振替で納税する場合は金融機関の登録印
- ④金融機関の口座番号（申請者名義のもの）
- ⑤給与や公的年金以外の所得がある場合
支払調書など収入の分かるもの
- ⑥営業・農業・不動産所得がある場合
作成した収支内訳書や領収書など
※農業所得の収支計算書などは事前に提出ください。
※不動産所得のある人は当該土地建物の地番などが分かるもの
- ⑦所得控除を受ける場合
控除に必要な証明書や領収書
(国民年金保険料、生命保険料、寄附金など)
- ⑧医療費控除を受ける場合
医療機関等の領収書と保険金などの補てん額が分かる書類
- ⑨障害者控除を受ける場合
障害者手帳や障害者控除対象者認定書
- ⑩マイナンバーカード
※マイナンバーカードをお持ちでない人は「番号通知カード」と「本人確認書類」が必要です。



まゆ玉づくり

子育て支援センターと保育園では、小正月の行事を学ぶ機会としてまゆ玉づくりを行いました。

・子育て支援センター

子育て支援センターでは1月10日にまゆ玉づくりをしました。はじめに、まゆ玉と一緒に飾る小判の模様を書き込みました。お母さんと一緒に作業する子や苦戦しながらも一人で書き込む子がいました。その後、紙粘土でまゆ玉を作り、こよりを通した小判と一緒にピンカの木に飾ると、かわいらしいまゆ玉飾りが完成しました。



▲模様を書き込む様子

・大桑保育園

翌11日、保育園では、米粉を使ってまゆ玉を作りました。

園児たちは米粉を順番にこねて団子にすると、小さくちぎってまゆ状に成形し、蒸してもらいました。まゆ玉が蒸し上がり、ふたをあけると大量の湯気が立ち込め、その様子に見入っていました。飾り付けが完成すると行事に込められた願いを教わり無病息災や豊作を祈願しました。



▲まゆ状に成形している様子



献血にご協力をお願いします

1月・2月は「私たちの献血」キャンペーン月間です。

少子化などの影響もあり、10、30代の献血者数は、平成20年の約284万人から、平成29年には約186万人となり、10年間で約35パーセントも減少しています。このままでは近い将来、輸血用血液が不足する可能性があります。

献血ができる世代が減少している中、これからの献血を支えるためには若い世代を中心とした幅広い世代の協力が必要です。

寒さが厳しいこの時期は、体調を崩す人が多いこともあり献血者が少なくなります。血液は長期間保存することができないため毎日献血協力者から血液を提供してもらう必要があります。

献血によって、1日約3000人の患者さんが輸血を受け、たくさんの方の命が救われています。一人でも多くの皆さんの献血への協力をお願いします。

献血バスの巡回

村では献血バスによる400ml献血を実施します。

日時

2月25日(月)

午前10時30分～正午

場所

大桑村中央公民館

採血基準

・男性 17歳～69歳
・女性 18歳～69歳

・男女とも体重50キロ以上
※65歳以上の人は60歳から64歳までに献血の経験がある人に限ります。

※安全な輸血医療のためエイズ検査目的の献血はお断りしています。エイズ検査は全国の保健所で匿名・無料で検査を受けることができます。

▼問い合わせ先

福祉健康課保健係
TEL*55・3080

木曽三川流域フォトコンテスト

木曽三川流域フォトコンテストの最優秀賞に阿寺溪谷の写真が選ばれました。コンテストは、村が参加する木曽三川流域自治体連携会議で、「木曽三川流域へヒトが訪れたくなるような風景の写真や流域特産のモノの魅力を伝える写真」をテーマに行ったものです。

撮影者（愛知県）のコメント「情報誌で見て、絶対これは加工した写真だろうと疑っていたけれど、実際に見たら掲載写真以上の美しさに驚きました。」



▲最優秀賞作品 「無題」

百歳祝賀

1月24日、100歳の誕生日を迎えた谷口宗作さん（大島）を村長が訪問し、100歳の祝金を贈り、祝いました。

これで平成30年度に100歳の誕生日を迎えられた全ての人に祝金が贈られました。これからも元気で過ごしてください。



▲花束の贈呈を受ける谷口さん

私の決意

1月26日、中学校で立志式が行われました。立志式はかつての「元服」の年齢にあたる中学2年生を対象に、これまでの生活や学んできたことを振り返り、自分が今後目指す姿を明確にし、決意表明する行事です。

生徒は、ひとりずつ壇上に立ち「挑戦」、「前進」など立志の言葉を記した色紙を掲げ、保護者や後輩の前で堂々と発表し、大人への一步を踏み出しました。



▲立志の言葉を掲げる生徒

第4回ふるさと文化祭

大桑村文化協会に加入する13団体が一堂に会して、作品展示と芸能発表を行います。子どもからシニアまでの幅広い世代が日頃の活動成果を発表します。大勢の皆さんの来場をお待ちしています。

日時 3月10日（日）

午後0時30分～午後4時30分

会場 野尻地区館

出演団体

馬頭子ども太鼓・日舞はなやぎ会・野尻宮歌保存会・詩吟岳風会
大桑ダンシングフレンズ・羅炎太鼓・大正琴糸瀬会・コールマルベリー・檜三味線クラブ檜弦・詩吟
暁蘇会・須原ばねそ保存会

展示団体

お華千秋流・俳句黒姫大桑句会

平成31年度長野県シニア大学 木曾学部生募集

長野県シニア大学はシニア世代の多様な生き方、価値観、地域性を大切にしながら、自ら地域の課題に気づき、学習を通して社会参加活動のきっかけをつかみ、卒業後地域社会の一員としての自覚をもつて地域と関わる人材を育てることを目指しています。

募集期間

2月1日(金)～3月15日(金)

対象者

概ね50歳以上の人

※シニア大学卒業生の再入学可能

講座口数

年間19日間

講座内容

- 教養講座
 - 一般教養、移動講座
- 社会活動講座
 - 社会参加活動実践講座
- 実技講座
 - 書道、短歌、俳句、陶芸、デジタルカメラなど

受講料

1万円

会場

木曾合同庁舎

講義時間

(午前・午後の部)

午前9時30分～午前11時30分

午後0時30分～午後2時30分

募集案内

募集案内および入学願書は福祉健康課福祉係、教育委員会、野尻地区館窓口にあります。

問い合わせ先

木曾保健福祉事務所

TEL 0264・25・2218



▲講座の様子

農事懇談会を行います

村では、農政関係の情報提供と意見交換のため、農事懇談会を開催します。内容は、稲作・水田転作の補助金についての情報提供、J A、農業改良普及センターからのお知らせ、農業委員会との意見交換会等です。

日程は左記のとおりです。なお、対象地区に参加できない場合は、都合の良い会場にお集まりください。

| 日 | 時 | 会場 | 対象地区 |
|--------------|--------|--------|----------|
| 3月 11日(月) | 10:00～ | 西分館 | 長野西 |
| | 13:30～ | 中分館 | 長野中 |
| | 15:30～ | 東分館 | 東 |
| | 10:00～ | 下在郷分館 | 下在 |
| | 13:30～ | 野尻向分館 | 川向、阿寺 |
| | 15:30～ | 上在郷集会所 | 上在郷 |
| 3月 12日(火) | 10:00～ | 殿分館 | 下落、殿中、殿下 |
| | 13:30～ | 小川集会所 | 小川 |
| | 15:30～ | 野尻地区館 | 野尻、村内全域 |
| | 10:00～ | 和村分館 | 上郷、和村、須原 |
| | 13:30～ | 伊奈川分館 | 伊奈川、越坂 |
| | 15:30～ | 中央公民館 | 弓矢、村内全域 |
| | 19:00～ | 中央公民館 | 村内全域 |



検診を年間行事に!!

村では1年を通して、健診や各種がん検診を実施しています。

今回は、今年度実施した各種検診の状況と2019年度の検診から変更する点をお知らせします。この機会に、自身の健康管理について考えてみましょう。

健康診断

身長や体重・尿検査や血液検査など、身体の一般的な検査を行い、生活習慣の振り返りや生活習慣病の早期発見を目的とした健康診断には、基本健康診査(20～39歳)、特定健康診査(40歳～74歳の国民保加入者)、後期高齢者健康診査

(75歳以上)があります。8月に実施した集団健診の受診者は、基本健診が36人、特定健診が223人、後期高齢者健診が65人でした。

特定集団健診の結果をみると、メタボ予備軍が17人、メタボ該当者が24人でした。また、未治療者で受診・治療が必要レベルの人は高血圧症が4人、糖尿病が6人、脂質異常症が34人でした。このうち現在までに受診した人は、12人とどまっています。(重複者あり)

村の特定健診だけでなく、健診結果で要精密検査・要医療となっていた人は、生活習慣の改善を行うとともに必ず1度は医師の診察を受けましょう。

健診結果説明会

集団健診受診者の結果は、平成29年度から一人ひとりの経年変化表を作成し、保健師や管理栄養士が結果説明会の場で、個別にお話ししながら返却しています。経年変化表を見ながら生活状況を聞いてみると、生活状況の変化は身体の変化に直結していることがとてもよく分かります。子どもの進学、仕事の変化、介護など生活状況が

変わると、運動量や食事の取り方が変化するため、身体にも変化が出てきます。生活状況を聞きながら、その人に合った改善点等を伝えるように取り組んでいきたいと思っています。

各種がん検診

「胃・大腸・子宮頸部・乳房・肺」の5つのがん検診は死亡を防ぐ効果があると科学的に証明されており、有効な検診として推奨されています。今年度のがん検診受診者数(暫定値)は、大腸がん286人、子宮がん198人、乳がん(マンモグラフィ、超音波)305人、肺がん145人となっています。(胃・大腸がんセット検診は3月に実施します。)

がん検診は早期発見・早期治療を目的とした検診です。自覚症状がない早期に発見し治療をすれば、それだけ予後も良くなります。また、がん検診で精密検査が必要と判定された場合に速やかに検査を受けることが重要です。要精密検査となった人は、後回しにせず必ず受診しましょう。

女性検診が変わります

坂下病院で実施していた乳がんなどの施設検診が今年度で終了となるため、来年度から次のとおり変更となります。

- 子宮・乳がん検診料が無料になります。
- 集団検診では子宮・乳がん検診のセット検診を実施します。
- 施設検診では子宮・乳がん検診が木曽病院など県内の指定医療機関と中津川市民病院で受けられます。

年に1度は検診を受けましょう

2月上旬から各地区の保健補導員が、2019年度の各種健診等の申込書を配付・回収しています。特定健診、各種がん検診、65歳以上のインフルエンザ予防接種の申込みができますので、封筒内の文書をよく読んで申込んでください。

検診はご自身・家族の年間行事としてスケジュールに取り入れ、健康づくりに役立てましょう。

**行政書士会
無料相談会**

問 長野県行政書士会

長野県行政書士会では2月の行政書士記念日に合わせて無料相談会を実施します。

面接相談

会場

木曾町文化交流センター

日時 2月17日(日)

午前10時～午後3時

電話相談

日時 2月22日(金)

午前10時30分～午後3時

電話

026・224・1300

相談内容

- ・遺産相続手続、遺言書の作成
 - ・成年後見制度の利用
 - ・各許認可申請
 - ・(農地転用・営業許可等)
 - ・その他関連する事項
- 詳しくはお問い合わせください。

**昔の借金
110番**

問 長野県司法書士会

長野県司法書士会では、過去の借金の請求を受け、対応に困っている人を対象に無料相談会を実施します。

日時

3月16日(土)

午前10時～午後4時

電話

0120・448・788

(フリーダイヤル)

相談料

無料

※秘密は厳守されます。

相談例

- ・完済したはずの借金について、債権回収会社から請求書が届くようになったらよいか
- ・長年払えずにいた昔の借金をきちんと整理し、生活を立て直したい
- ・裁判所から訴状や支払督促が届いたがどうしたらよいか
- ・自宅に昔の借金の取り立て業者が来たがどうしたらよいか

**自動車の
登録・検査手続**

問 松本自動車検査登録事務所

Tel 050・5540・2043

毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く窓口が大変込み合います。車検手続は、1か月前から受検できますので、なるべく2月中に行い、廃車・名義変更等の手続は、3月中旬までに申請されるようお願いいたします。

**切符購入は
村内3駅で**

問 住民課住民係

Tel *55・3080

野尻、大桑、須原の3駅は、現在、村が雇用した窓口職員により切符の販売を行っています。

各駅の窓口で購入した切符販売額の一部は、販売手数料として村の収入になります。列車をご利用の際は、できるだけ村内3駅窓口で往復切符を購入するよ

う協力をお願いします。

【窓口業務時間】

午前6時30分～午後0時30分

**暮らしの
悩み事相談**

問 木曾地方法務局木曾支局

Tel 0264・22・2186

暮らしの悩み事相談を「人権相談所」のなんでも相談に合わせ開催します。家庭内の問題や隣近所のもめ事など毎日の暮らしの中で起こる様々な問題について人権擁護委員がていねいに相談に応じます。

お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

日時

2月20日(水)

午後1時～午後4時

会場

中央公民館 相談室

主催

木曾人権擁護委員協議会

自衛官等募集

問 自衛隊長野地方協力本部

松本地域事務所「信濃」

Tel 0263・36・2787

受付期間

・幹部候補生(一般)

3月1日(金)～

5月1日(水)

・自衛官候補生

年間を通じて受付

・予備自衛官補

第1回

4月12日(金)まで

募集中

第2回

7月1日(月)～

9月13日(金)

採用時期

・幹部候補生(一般)

2020年3月下旬～

4月上旬

・自衛官候補生

2020年3月下旬～

4月上旬

・予備自衛官補

2019年7月以降

※詳しくは問い合わせください。

3月の行事予定

| |
|--|
| 1 金 |
| 2 土 |
| 3 日 つながりづくり講座13:30~ (野尻地区館) |
| 4 月 |
| 5 火 体力づくり教室10:00~ (野尻地区館) |
| 6 水 |
| 7 木 らくらく筋トレ教室10:00~ (野尻地区館) |
| 8 金 ひな人形展 (歴史民俗資料館) ※3月31日まで |
| 9 土 なんでも体験わくわく隊 (歴史民俗資料館) 県立歴史館「おでかけ歴史館」講演会 13:30~ (歴史民俗資料館) |
| 10日 大桑村文化協会ふるさと文化祭 12:30~ (野尻地区館) |
| 11月 |
| 12火 体力づくり教室10:00~ (野尻地区館) |
| 13水 ゴールデンシューの日13:30~ (スポーツ公園) |
| 14木 らくらく筋トレ教室10:00~ (野尻地区館) |
| 15金 中学校卒業式 |
| 16土 小学校卒業式 |
| 17日 |
| 18月 |
| 19火 体力づくり教室10:00~ (野尻地区館) |
| 20水 保育園卒園式 なんでも相談13:00~16:00 (野尻地区館) |
| 21木 らくらく筋トレ教室10:00~ (野尻地区館) |
| 22金 |
| 23土 |
| 24日 |
| 25月 |
| 26火 体力づくり教室10:00~ (野尻地区館) 障がい者相談10:00~12:00 (野尻地区館) |
| 27水 |
| 28木 らくらく筋トレ教室10:00~ (野尻地区館) |
| 29金 |
| 30土 |
| 31日 |

マスコット：マナビデザイン：石ノ森章太郎

3月まなびましょう

生涯学習に関する問い合わせ 大桑村公民館 TEL ** 55-1020

| 教室 | 会場 | 時間 | 開催日 |
|-------------|----|-------|------------|
| 英 会 話 | ① | 14:00 | 6、13、20、27 |
| 英 会 話 | ② | 19:30 | 6、13、20、27 |
| 手 話 | ① | 19:00 | 7 |
| 日 本 語 | ⑩ | 10:00 | 9、30 |
| 押 し 花 | ② | 10:00 | 休み |
| パッチワーク | ① | 9:30 | 13、27 |
| レザークラフト | ① | 9:00 | 5、19 |
| 陶 芸 | ④ | 10:00 | 22、23 |
| Wakuラク | ② | 10:30 | 13 |
| コール・マルベリー | ② | 19:30 | 7、14、21、28 |
| ヒノキ三味線 | ① | 19:00 | 19、26 |
| 詩吟岳風会大桑 | ⑥ | 13:00 | 5、12、19、26 |
| 大正琴糸瀬会 | ③ | 13:00 | 12、26 |
| リフレッシュヨーガ | ① | 19:00 | 6、13、20、27 |
| ヨ ガ | ② | 14:00 | 9、23 |
| あゆみ整体 | ① | 19:00 | 休み |
| フラダンス | ② | 13:30 | 11、18、25 |
| 大桑ダンシングフレンズ | ⑧ | 14:00 | 2、16、30 |
| 日本舞踊 | ⑧ | 14:00 | 9、23 |
| はなやぎ会 | ③ | 13:00 | 12、26 |
| 池坊仙堂会 | ③ | 13:00 | 12、26 |
| 笑いヨガ | ② | 13:30 | 28 |

会 場 ①中央公民館、②野尻地区館、③須原地区館、④殿分館、
⑤下在郷分館、⑥東分館、⑦野尻向分館、⑧村民体育館、
⑨橋場分館、⑩その他

※各教室とも随時参加者を募集しています

PhotoNews 1月のできごと

今年も馬籠峠から奈良井宿まで木曾路の各所で狼煙が挙がりました。

1/4 新春一斉狼煙あげのろし



和村地区



殿地区



弓矢地区



1/6 出初式

1/26 氷雪の灯祭り



村の人口

| 1,554 世帯 (前月比-4世帯) | 男 (人) | 女 (人) | 計 (人) |
|-----------------------|---------------|---------------|---------------|
| 出生 | 2 | 1 | 3 |
| 死亡 | 3 | 7 | 10 |
| 転入 | 1 | 7 | 8 |
| 転出 | 4 | 2 | 6 |
| 総人口 (前月比) | 1,796 (-3) | 1,935 (-1) | 3,731 (-4) |

(2月1日現在・住民基本台帳登録人数)

3月の緊急当番医

| 日 | 緊急医名 | 電話番号 |
|--------|----------------|---------|
| 3日(日) | 大脇医院 (上松町) | 52-2023 |
| 10日(日) | 奥原医院 (木祖村) | 36-2264 |
| 17日(日) | 王滝診療所 (王滝村) | 48-2731 |
| 21日(木) | みたけ診療所 (木曾町三岳) | 46-2266 |
| 24日(日) | 下島医院 (木曾町福島) | 22-3238 |
| 31日(日) | 芦沢医院 (上松町) | 52-2018 |

木曾病院 (木曾町福島) TEL 0264-22-2703
 坂下病院 (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

表紙よせて

2月1日、保育園で節分の豆まきをしました。
 外で園長先生を鬼に見立てて練習をしていると、園児たちの声を聞きつけた鬼が突然やってきました。
 鬼に勇ましく立ち向かう子や先生にしがみつinaながら応戦する子などみんなまで必死になって豆をまきました。
 最後に鬼の嫌いな臭いを出すねぎの皮を焼き鬼がひるんだところで、「山に帰れ」とみんなで叫び鬼を追い払いました。