



多摩源流 小菅村



広報

# こすげ

No.509

6 2022.  
月号

発行：小菅村役場

〒409-0211 山梨県北都留郡小菅村4698番地 ☎0428-87-0111  
<http://www.vill.kosuge.yamanashi.jp>

人口・世帯 令和4年5月1日 現在

●人口…663人 ●世帯数…333世帯(+2)  
【男性…341人(+2)・女性…322人(△5)】  
※( )前月より



## 元気に育ってね!!

### 小菅村漁業協同組合・小菅小学校児童によるヤマメの稚魚放流

- contents
- P2 …健康だより
  - P3 …歯科健診も行っています | 住民総合健診・子宮頸がん検診を受けましょう
  - P4 …ヤマメの稚魚放流 | 保育所 春の遠足
  - P5 …小菅村の風景画を寄贈いただきました | こ、こすげえー紹介
  - P6 …イトザクラ植栽 | 地域おこし協力隊 より
  - P7 …お知らせ
  - P8 …6月の行事予定 | ゴミカレンダー



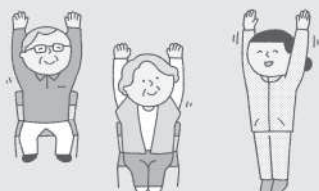
# 「筋トレ教室」 「小菅村いきいき元気体操」 に参加しませんか

## 筋トレ教室

毎週火曜日と金曜日の13:30～15:00  
までYLO会館4階で筋トレ教室を行って  
います。地域の皆さんと交流を図りなが  
ら、楽しく身体を動かして健康を目指しま  
せんか？



### まずは準備体操



### 椅子に座っての体操

日常生活を快適に過ごしていただくために、ランニングマシンやフィットネスバイク、マッサージ機など新しい健康器具を導入しました。筋力をつけたい方、健康を維持したい方など目的はさまざまだと思います。年に1回体力測定を行いますので、筋トレ教室で年齢別の体力がどのくらいあるか分かります。

新型コロナウイルス感染予防対策を行いながら実施しています。

健康体操に関心のある方、またどなたでも参加できます。

## 小菅村いきいき元気体操

各地区の集会所等で、椅子に座って誰でも簡単にできるおもりをつけた体操「小菅村いきいき元気体操」を始めました。

村民の方々の健診データ等を分析すると高血圧や糖尿病、高脂血症などの病気になっている人や体力が落ちている人が多く、この「いきいき元気体操」をすることで健康につなげていただきたいと考えております。現在は、長作地区と白沢・小永田地区で行っています。今後も各地区にお伺いしようと思っておりますので、いきいき元気体操を皆さんと一緒にやる日を楽しみにしています。お住まいの地区で「いきいき元気体操」をご希望の場合は、住民課までご連絡お待ちしております。



### 長作地区の様子

## 総合健診同時実施

本年度より

## 歯科健診も行っています



本年度から始めました歯科健診。

先月5月15日(日)に実施した歯科健診の様子です。たくさんの方が受診されました。

歯科医の健診後に歯科衛生士によるアドバイスがあります。この機会に自分に合った口腔ケアの方法を知ることができます。6月12日(日)の歯科健診をぜひ受けてみてください。お待ちしております。

## 住民総合健診 を受けましょう

本年度も山梨県厚生連健康管理センターによる住民総合健診を実施します。

年1回の健診を受けることは健康を維持するためにも大切なことです。自分の健康状態を把握して、自分の健康は自分で守りましょう。

### ●日時…6月12日(日) 9:00～

※場合によっては延期となる可能性があります。

### ●場所…小菅村役場

### ●対象者…

基本

- ・40歳以上の国民健康保険加入者  
(40歳未満の方はご相談ください)
- ・社会保険被扶養者  
(受診券が必要になります)
- ・75歳以上の住民  
(後期高齢者医療保険加入者)

がん

- ・40歳以上の住民



### ●内容…

- ・基本(特定)健診…身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査、眼底、心電図
- ・がん検診…肺がん、胃がん、大腸がん、肝臓がん、前立腺がん、乳がん
- ・肝炎ウイルス検査
- ・骨粗鬆症検査(女性のみ)



☆今回は住民総合健診を受けた方を対象に同日、任意での歯科健診を実施します。

## 子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がんは、検査を受けていれば早期発見しやすく、完治しやすいがんです。20歳を過ぎたら2年に1回子宮頸がん検診を受けましょう。

### ●日時…6月28日(火) 13:00～14:30(受付13:00～14:15)

### ●場所…小菅村役場駐車場

### ●対象者…20歳以上で、昨年子宮頸がん検診を受けていない女性

### ●個人負担金…1,000円

### ●申し込み方法…電話にて役場住民課までお申し込みください。

### ●申し込み締切…6月17日(金)

※事前に受診票を配布するため、必ず事前にお申し込みください。

※子宮頸がん検診は2年に1回の受診が推奨されています。昨年度受診された方は今年度受診することができません。

ヤマメの稚魚

# 2,000匹を放流!!



5月10日(火)、小菅小学校全校児童は小菅川において、ヤマメの稚魚の放流を行いました。

小菅村漁業協同組合(古菅一芳組合長)が村の子どもたち、地場産品であるヤマメや、身近にある川に親しんでもらおうと企画し、数年ぶりの開催となりました。

児童は普段あまり見ることのないヤマメの稚魚に興味津々の様子。木下満漁協理事から説明を受けたあと、すすくと元気に成長することを願い、約2,000匹の稚魚を放流しました。



ヤマメのお話を聞きました



かわいいヤマメがたくさん



元気いっぱい泳いでるよ



大きく育って帰ってきてね

小菅村保育所 たいようぐみ・つきぐみ

## 春の遠足を行いました

5月11日(水)、青空の中、大きなリュックサックを背負い遠足に出かけました。今回は保育所からみんなで歩いて道の駅こすげを目指しました。好奇心いっぱい、歩きながら目に入る不思議な置物や大きな鯉のぼりに興味をひかれたり、道脇に咲いていたイタドリを挑戦して食べてみた子もいました。道の駅ではフォレストアドベンチャーの遊具やヤギともふれあい、小菅村の自然をおもいきり楽しみました。



さあ出発!



これなんだらう?



ヤギ小屋の前で「ハイチーズ」



鯉のぼり大きいなあ〜

## 小菅村の風景画を 寄贈いただきました



調布市在住の安藤慶喜様(96歳)より小菅村の三つ子山からの風景を描いた絵画を寄贈いただきました。この絵は、縦約140cm、横約170cmの大作で約10年前に小菅村のパンフレットの写真を見た際に、素晴らしい景色に心ひかれたということで約半年かけて制作したそうです。

今回、安藤様より多くの皆様に見てほしいということで寄贈いただきました。小菅村役場3階の議場横に掲示しておりますので役場にお越しの際はぜひご覧ください。



こ、こすげえー

KO-KOSUGE.JP

## 小菅村の暮らしや 観光の情報を調べるなら、「こ、こすげえー」!



「ここ、小菅村はすごい」という意味を込めて名付けられた「こ、こすげえー」。インターネット上で見ることで、小菅村の総合情報サイトです。小菅村役場からの委託を受け、(株)源で日々の運営を行っています。2017年から始まり、村を紹介する記事や観光情報、村民向けの暮らしの情報など幅広く掲載しています。

記事を書いているのは、「村民ライター」。小菅村に住んでいるお母さんや会社勤めのお父さん、移住した若者など、年齢や性別を問わずさまざまな村民や村にゆかりのある方が活躍しています。

村民ライター以外にも、写真を撮影して小菅村の魅力をInstagram(インスタグラム)で発信したり、小菅村の観光スポットへの口コミを寄せてくれたりする村民も。小菅村の良いところをもっと多くの人に知ってほしい、もっと沢山の人の来てほしい。そんな思いを持った村民が、自身の目線から村の情報を発信しています。ぜひ一度、インターネットから「こ、こすげえー」をご覧ください!



「こ、こすげえー」  
公式LINE

村民向けの公式LINEでは災害や通行止め等の緊急情報、暮らしや耳より情報を、月数回お届け。登録はQRコードを読み取り、「追加」ボタンをクリックするだけ。LINE上の検索では出てこないため、QRコードの読み取りをお願いします。



「こ、こすげえー」  
アクセスQR

村民向けのページには、回覧やケーブルテレビなど掲載

■お問い合わせ…(株)源 事業ディレクション部 ☎070(4425)4378

# 慈雲寺の

じょうじ

## イトザクラ植栽

毎年、桜の咲く時期に新聞やテレビ等でも取り上げられている、あの有名な甲州市慈雲寺のイトザクラの苗木を、村長、議長ほかで温泉前に植栽を行いました。

この苗木は甲州市慈雲寺ご住職と樹木医さんのご協力によるものです。

将来花が咲くのが楽しみです！



## 地域おこし協力隊 より

源流大学の山下春奈です。小菅村に来てからあっという間に1年が経ちました。

去年は新しいことを覚えるのに必死でしたが、今年は季節を楽しみながら活動をしていきたいなと思います！4月には春の旬である、山菜の収穫を行いました。大学生とともに、イタドリをかじって「すっぱい！」と驚きながら採りました。去年はまったく分からなかった山菜が少しは分かるようになっていて、自分の成長を感じました。

これからの季節も食を楽しんでいきますので、皆さん美味しいものを教えてください！



「長作の春を満喫しました」

## 新しい協力隊を紹介します

はじめまして！5月から地域おこし協力隊（所属：（株）源事業ディレクション部）になりました、中澤歩夢（なかざわ あゆむ）です。山梨県南アルプス市出身で、2002年生まれの20歳です。趣味はキャンプです。以前ホームセンターでアルバイトをしていたことがあり、品揃えに関してはちょっと詳しい(?)です。

住んでいるのは長作地区です。まだ引っ越してから日が浅く心細いので村内で見かけた際には、話しかけてもらえると嬉しいです。これから小菅村のことを沢山学んでいくのでよろしくお願いします。

＼ ぜひ声を掛けて下さいね /



2022. 6月

# information お知らせ



## 「自筆証書遺言書保管制度」をご存じですか

あなたの大切な遺言書を守る「自筆証書遺言書保管制度」をご存じですか。

県内では、3か所の法務局（遺言書保管所）で、あなたが作成した自筆証書遺言書を大切にお預かりいたします。

法務局へ預けることで、遺言書の紛失、第三者による破棄や改ざんを防止することができます。

大切な財産やあなたの思いをご家族へ確実に託す方法の一つとして、ぜひ本制度をご活用ください。

なお、保管手続には予約が必要です。予約方法や手続の詳しい内容をお知りになりたい方は、甲府地方方法務局ホームページ、

又は以下に記載の最寄りの法務局（遺言書保管所）までお問合せください。

●甲府地方方法務局ホームページ（遺言書保管）

[https://houmukyoku.moj.go.jp/kofu/page000001\\_00135.html](https://houmukyoku.moj.go.jp/kofu/page000001_00135.html)



●お問い合わせ…

・甲府地方方法務局供託課（遺言保管）

☎055(252)7151(代)

・甲府地方方法務局大月支局（総務係）

☎0554(22)0799

## 放送大学入学生募集

放送大学は、10月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約3000の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

●出願期間…

第1回 8月31日(水)まで  
第2回 9月13日(火)まで  
資料を無料で差し上げています。

●資料請求・お問い合わせ…

放送大学山梨学習センター  
☎055(251)2238

## 守ろうよ！電波は大切なライフライン

総務省では、6月1日(水)から10日(金)までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電

波を正しく利用していただくための周知・啓発活動及び不法無線局の取締りを強化します。

電波は暮らしの中で欠かせない大切なものです。電波のルールはみんなを守りましょう。

●お問い合わせ…関東総合通信局

・不法無線局による混信・妨害

☎03(6238)1939

・テレビ・ラジオの受信障がい

☎03(6238)1945

## ご寄付をいただきました

令和4年4月1日(金)から4月30日(土)までに、小菅村出身者や関係者の皆様からふるさと納税のご寄付をいただきましたのでご紹介します。

|             |         |
|-------------|---------|
| ●荒井 重則 様    | 10,000円 |
| ●荒井 みさ子 様   | 20,000円 |
| ●船木 猛・タツノ 様 | 20,000円 |

ご寄付いただき、ありがとうございました。  
(※公表の承諾のあった方のみのご紹介です。)



みなづき  
水無月  
6月



★ 口座振替日は6月30日(木)です ★

- 村県民税(全期前納・第1期分)
- CATV基本料(第1期分)

**重要** 6月29日(水)までに通帳残高の  
確認をお願いします

| 日                                      | 月                         | 火                                                      | 水                                    | 木                       | 金                              | 土       |
|----------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------|
| 5月<br>29 友引                            | 30 大安                     | 31 赤口                                                  | 1 先勝                                 | 2 ㊄ 友引                  | 3 ㊄ 先負<br>● 筋トレ教室<br>● 献血(役場)  | 4 ㊄ 仏滅  |
|                                        |                           |                                                        |                                      | 燃えるゴミ・<br>生ゴミ           | ダンボール                          |         |
| 5 大安<br>● 村営バス運休                       | 6 ㊄ 赤口                    | 7 ㊄ 先勝<br>● 筋トレ教室<br>● 子育て支援<br>ありんこ                   | 8 友引                                 | 9 ㊄ 先負<br>● 乳幼児歯科<br>検診 | 10 ㊄ 仏滅<br>● 筋トレ教室             | 11 ㊄ 大安 |
|                                        | 燃えるゴミ・<br>生ゴミ             | ビン類                                                    |                                      | 燃えるゴミ・<br>生ゴミ           | カン類                            |         |
| 12 赤口<br>● 住民総合健診<br>(厚生連)<br>● 村営バス運休 | 13 ㊄ 先勝<br>● すこやか発達<br>相談 | 14 ㊄ 友引<br>● 筋トレ教室<br>● 子育て支援<br>ありんこ                  | 15 先負<br>● 保育所キッズ<br>サッカー教室<br>(丹波山) | 16 ㊄ 仏滅                 | 17 ㊄ 大安<br>● 筋トレ教室             | 18 赤口   |
|                                        | 燃えるゴミ・<br>生ゴミ             | ペットボトル                                                 | 粗大ゴミ<br>橋立・川池<br>田元・中組               | 燃えるゴミ・<br>生ゴミ           | ダンボール                          |         |
| 19 先勝<br>● 村営バス運休                      | 20 ㊄ 友引                   | 21 ㊄ 先負<br>● 筋トレ教室<br>● 子育て支援<br>ありんこ                  | 22 仏滅                                | 23 ㊄ 大安                 | 24 ㊄ 赤口<br>● 筋トレ教室<br>● 村営バス運休 | 25 ㊄ 先勝 |
|                                        | 燃えるゴミ・<br>生ゴミ             | ビン類                                                    |                                      | 燃えるゴミ・<br>生ゴミ           | カン類                            |         |
| 26 友引<br>● 村営バス運休                      | 27 ㊄ 先負                   | 28 ㊄ 仏滅<br>● 子宮頸がん<br>検診<br>● 筋トレ教室<br>● 子育て支援<br>ありんこ | 29 赤口                                | 30 ㊄ 先勝                 | 7月<br>1 友引                     | 2 先負    |
|                                        | 燃えるゴミ・<br>生ゴミ             | 本・雑誌                                                   | 粗大ゴミ<br>東部・白沢<br>小永田・長作              | 燃えるゴミ・<br>生ゴミ           |                                |         |

- 「子育て支援ありんこ」とは、保育所入所前の子どもと親を対象に保育所で行っている交流活動です。
- 粗大ごみの収集は4地区ずつ2日に分けて収集します。
- 村営バスの運休日は毎週日曜日と第4金曜日となりますのでご注意ください。

㊄…図書室開室日