

2026

No.665

3

広報

TOYONE とよね



2 地域おこし協力隊等活動報告

6 とよねの話題

7 お墓の改葬申請

8 教育委員会だより・田口高校からこんにちは

9 お知らせ

11 地域サロン

12 保健師だより

13 健康や福祉のこと・診療日カレンダー

14 豊根村消防団・設楽警察署

15 ふるさと文芸・納期限・人口

16 クローズアップ



地域おこし協力隊 緑のふるさと協力隊 集落支援員

地域おこし協力隊

内田 貴博



豊根村に家族で移住して早3年が経とうとしており、地域おこし協力隊として広報とよねに投稿するのも今回で最後となります。特産品で起業しようと大まかな方向性でスタートを切り、多くの方に様々なことをご教示いただいております。

特に、とみやまの里とJA農産加工場に1年を通して通い詰め、農産物の加工や農業、温泉と宿泊施設の管理、田舎暮らし塾など、豊根村の暮らしを生業にしている事業に携われたことはかけがえのない経験となっております。自然に寄り添った暮らしが祖父母のことを反芻するようでとても心地よかったです。初年度の末には豊根村とパルとよねのPRの一助になればと温泉をサンプルに入浴剤を企画して発売しました。この商品をきっかけにいろいろな縁が広がったのでとても感謝しています。農産加工場でブルーベリージャムとトマトケチャップを作りながら、将来はクラ

地域おこし協力隊

内田 成葉



●3年間を振り返って

豊根村で暮らしはじめてあつという間に3年が過ぎました。地域おこし協力隊のことも観光地ビジネスのことも何も分からなかった私が任期を全うできたのは、一重に豊根村の皆さまの優しさとサポートのおかげです。本当にありがとうございます。

1年目は、とみやまの里さんや農産加工場さんで特産品加工のお手伝いをさせてもらい、地域に根ざしたビジネスを学びました。上黒川サロンにも参加させてもらい、村のたくさんの方にお会いできました。そこで得た特産品製造の知識や村民の方々の想いを活かし、年度末にはパルとよねの入浴剤を企画・製造しました。

2年目は、入浴剤の販路拡大に奔走しつつ、特産品加工のお手伝いも引き続きがんばっていき中、卒業後の定住に向けての準備が始まりました。道の駅の運営や農産加工場の運営、

地域おこし協力隊

澁澤 菜月

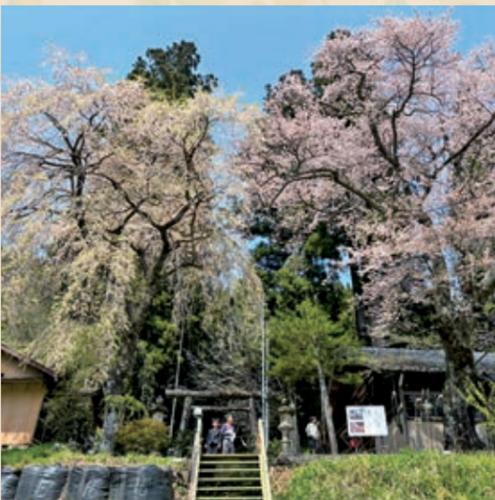


1年と4か月、地域おこし協力隊の観光コースとして活動し、地域の方々をはじめ、観光協会に関わる皆さま、また村内外の観光関係者など、本当に多くの方々に関わりながら仕事をさせていただきました。日々の活動を通して、仕事の面だけでなく、人とのつながりの大切さや、地域で暮らすことの奥深さを実感し、かけがえのない経験を積むことができました。

活動の現場はもちろん、何気ない立ち話や世間話といった日常のやりとりの中で、地域にはすでに素敵なアイデアや可能性がたくさんあることを、少しずつ肌で感じるようになりました。そして、そうした小さなアイデアを形にしたり、次に繋げたりして、より地域に根ざした関わり方をしていきたいと考えているようになりました。

その思いから、今年の年明けに開業し、地域おこし協力隊の3年の任期満了を待たず、

フットビールの製造も出来ないかと思いを馳せていたところ、「温泉で食事提供をして欲しい」と役場側から運営をお願いされ、食堂も開業する計画に切り替えました。売店、食堂、農産加工と段階的に展開して行く予定でしたが、食堂を開業した途端に2人では抱えきれない仕事量で、営業日の明け方まで仕込みみならず盆正月も詰めて勤めていたので、子供達にはとても不慣れな思いをさせてしまったと猛省しています。家族の事も勘案して豊根村でのより良い暮らしを模索しながら、来年度からも温泉となり食堂を起点に奮闘して参ります。農産加工や民泊など次の事業展開も計画しています。皆様のご高配を賜り過ごしたこの3年間の経験を糧に、豊根村に根差して行く所存ですので、今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願いたします。



キッチンカーの出店など、いろいろな方法を模索していたところ、温泉施設内のレストランの運営をお願いされ、縁あって引き受けることになりました。年度末には事業計画書を提出し、温泉となり食堂の準備が始まりました。

3年目は、ひたすら食堂運営を頑張りました。キッチンやホールの掃除をし、内装を整え、提供できるメニューを考え、レセプションを開き、なんと令和7年の6月8日に「温泉となり食堂」をオープンすることができました。地区の方に食器をたくさん寄付していただいたり、ご来店いただいたり、お世話になりました。いつもありがとうございます。食堂では飲食の提供やお土産品の販売だけではなく、中学校のライブイベント会場として使ってもらったり、成人式の昼食会に使ってもらったり、村民の方々の交流の場になれるよう努めています。

●卒業後について

今年度末で地域おこし協力隊を卒業します。来年度以降も豊根村に定住し、引き続き食堂の運営を頑張っていく予定です。この3年間で子どもたちもすっかり豊根っ子に成長し、花祭で舞い、家族みんな豊根がだいすきになりました。

豊かな四季と伝統に根ざした豊根の文化を守っていくべく、これからも頑張ります。今後も宜しくお願いします！



地域おこし協力隊

とよね探訪舎



今年度をもって卒業することとしました。協力隊という枠を離れ、自分自身の立場で動いていくことが、より柔軟に、そして自分らしく事業を育てていくのではないかと感じたためです。

来年度は、観光協会に週に数日在籍しながら、「とよね探訪舎」という屋号で、豊根村の観光分野に関する事業に取り組んでいく予定です。屋号には、地域の歴史や魅力をあらためて見つめ直し、旅するように学びながら、その価値を繋げていきたいという思いを込めています。営まれている暮らしが脅かされることのないよう、地域の方々の取り組みを支える裏方的な存在でありたいと考えています。

とはいえ、私自身まだまだ学ぶべきこと、知らないことばかりです。村の端から端まで文字どおり探訪しながら、地域のことを一つひとつ教えていただき、日々勉強を重ねていきたいと思っています。協力隊として活動する中で、多くのご支援をいただき、本当にありがとうございます。今後とも引き続き、村で暮らす一人として、どうぞよろしくお願いたします。

緑のふるさと協力隊
木村 琴音



緑のふるさと協力隊としての1年間の活動が3月で終了します。1年前までは普通の大学生だった私が4月に豊根村へやってきて、右も左も分からないような状態からのスタートでしたが、豊根村での暮らしを通して、本当にたくさんの方の出会いと貴重な経験をさせていただきました。活動は農業、林業、観光、食品加工、地域サロンなど、ここでは書ききれないほど多岐にわたり、どの活動も今まで経験したことのないものばかりでした。「なんでもまずはやってみる」をモットーに、たくさんの方に挑戦させていただきました。初めてのことも怖気づかず、新しいことにチャレンジする勇氣を持つことができたのは、この1年で特に成長できたところだと思っています。この1年を振り返ると、活動はもちろん、日々の暮らしの中でも多くのことを学び、経験や知識を得ただけでなく、人としても大きく成長できた時間でした。自分の力不足や協力隊としての立ち位置などに戸惑い、葛藤していた時期もありましたが、そんな私を支えてくださったのは豊根村の皆さんでした。いつも気にかけて、声をかけてくださり、たくさんの方の活動を教えていただきました。至らない点も多々あったかと思いますが、温かく迎え入れていただいていたことに嬉しかったです。ありがとうございます。



4月からは復学し、大学生としての生活に戻ります。豊根村で得た経験や知識、人とのつながりを大切に、これからの学生生活にも活かしながら、新しいことに挑戦する気持ちを持ち続けたいと思います。皆さんのおかげでこの1年は充実した大切な思い出になりました。また必ず遊びに来ますので、その際はお会いできたら嬉しいです。1年間、本当にありがとうございました！

地域おこし協力隊
澁澤 悠哉



年々、時の流れが早く感じます。地域おこし協力隊として豊根村に来てからもう1年と4ヶ月も経ちます。3年間かけて家を見つけて仕事を作りたいと思っていましたが、縁があつて村内に新しい住居を見つかることができ、無事に引っ越しを済ませることができました。荷物の移動は豊根村に帰省していた心温かい方に丸々1日手伝ってもらい、その上家族で晩御飯もご馳走になり感謝感謝の年越しでした。

年始は下黒川・上黒川の花祭りを楽しみ、その後の3連休までは家族が代わる代わるダウンしては回復を繰り返す、そんなスタートの1月でした。楽しいのに身体がついていかないことにまだまだ豊根村民の身体になりにきていないなあと感じたところです。

さて、カフェ開業に向けた準備として間取りを変更するための解体作業を進めています。天井のボードを撤去するとても立派な経年美化した梁が見え、建物の歴史を感じることができました。作業にはいろんな方がお手伝いに来てくださったり、様子を見て差し入れを下さったり、プツとクラクションで応援してもらいました。また、多くの方から食器や冷蔵庫・冷凍庫、食器棚やショーケースなどを譲って頂けることになり、思い出が詰まっているはずのモノをたくさん使わせて頂けることになりました。村民の皆様の温かさで支えられていることを実感しています。他にも駐車場の整備や上下水道の引き込み、床・壁の断熱や補修などたくさんやりたいこと・やるべきことが残っていますが、なかなか進められなくてヨチヨチ歩きです。まだ使える所は磨き上げて再利用し、限界が来ているところは大胆に生まれ変わらせて素敵なお店にしていきたいと思っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。



▶カフェ用の建物入口の壁と天井を解体する二人(奥山友介さんが手伝いに来てくれました)

集落支援員
林 映仁



今年度は、地域内外のつながりや住民の皆さまとの自然な接点を増やすことを大切に活動しました。

高齢者支援では、医療機関などへのがんばらマイカーでの送迎を毎月10回ほど行い、車内や玄関先でのやり取りから、困りごとの相談や解決にも努めました。

地域行事では、地域サロンや、キャンプ場で初めて開催された「夏祭り」、「お月見泥棒&ハロウィンナイト」や「こどもと餅をつく会」、「雪遊びとスノーラタン作り」、各地区の秋祭りにもできる限り参加させていただきました。また、有志の方々と栃の実を拾って栃餅をつき、後期高齢者の方々に届けしながら近況をお伺いしました。

情報発信では、地域の方々と協力してキャンプ場のインスタグラムを開設、貸別荘や農産物加工体験、地域の行事なども紹介、訪れる方はもちろん、村外の地元出身者にもふるさとへの空気を感じてもらえるよう心がけています。

移住・定住支援では、空き家調査を継続、従来の「空き家マップ」を居住者の状況も含めた「居住形態マップ」へと更新を進めています。また移住の成果は出ていませんが、今後に向

けて「空き家交渉実践講座」も受講しています。また地域の各会議へも参加させていただき、地域活動のお手伝いをさせていただきました。地域の皆さまのご協力と、関係する方々のご指導にあらためて感謝を申し上げます。今後は、個別の対応にとどまっている報告を整理し、地域課題をまとめていくことにも取り組み、地域の元気のお手伝いができるよう取り組んでいきたいと思っております。



お墓の改葬申請

改葬申請とは、お墓に納められた遺骨等に移す際の手続きのことです。

墓じまいの際には、改葬を終わらせる必要があります。

令和8年4月から全国の自治体のシステムを統一するために、改葬申請の書類の様式が変わります。今までは死亡者一人一人の申請が必要でしたが、これからは**まとめて申請することができます。**

改葬の 注意点



- 1 改葬する死亡者の情報で分からないところは、空欄ではなく「不詳」とお書きください。
- 2 死亡者との続柄は、**死亡者から見た関係**(例：死亡者が祖父ならば、長男の長男等)をお書きください。
- 3 書類には**墓地管理者の署名が必要**となります。個人墓地以外の方は、事前にその墓地を誰が管理しているのかご確認ください。
- 4 改葬を行うには**遺骨等を納める改葬先が必要**になります。事前にご準備ください。

ここまでの説明のとおり、墓じまいは一朝一夕では終わりません。

また、村から離れてお墓の管理状況が分からなくなっている方も見られます。

この改正を機会に、親類縁者の方々とお墓の今後を話しあってみてください。

ふるさと墓苑
22区画
受付中!!

分からないことがあればご連絡ください

生活課 ☎85-1315

情報をお寄せ
ください

役場総務課 広報担当

TEL.85-1311 FAX.85-1164

e-mail info@vill.toyone.lg.jp

とよね話題



1/16 雪遊び in 茶臼山高原

杉の子保育園の園児たちが、茶臼山高原スキー場へ雪遊びにお出かけしました。園児たちはスキーやソリで滑ったり、雪山に登ったりして、冬ならではの体験を満喫していました。

普段の保育園での生活とは異なり、冷たい空気や雪に触れながら特別な時間を過ごすことが出来ました。



1/31 豊根の魅力を発信!!

新潟県妙高市から雪の贈り物として、ソリすべりや雪あそびが楽しめるエリアを設けたイベント「モリコロパークde雪遊び」が、愛・地球博記念公園にて開催されました。

豊根村からは、村の食材をふんだんに使用した「いも煮」を来場者へ無料で配布し、用意していた1000人分はすべて配布終了となりました。多くの方に、豊根村の食材で心も体もあたたまっていただくことが出来ました。また、下黒川花祭保存会による花祭の披露、豊根村商工会によるチョウザメフライの販売などを通して、豊根村を広くPRすることができました。



2/3 自分の中の鬼を追い払え!

杉の子保育園において節分会が行われました。今年には園児に加え、来年度入園予定のお友達やにこにこ広場のお友達も参加。子どもたちは「泣き虫鬼」や「わがまま鬼」など、自分の中にいる鬼を追い出そうと元気に豆まきをしました。途中本物の鬼も登場し、子どもたちは驚きながらも勇気を出して鬼退治に挑戦。見事に鬼を追い払うことが出来ました。最後には福の神が現れ、子どもたちはたくさんのお菓子を受け取り、笑顔あふれる節分会になりました。



確定申告、お済ですか??

令和7年分の所得税の申告と個人住民税の申告の受付が2月16日(月)から始まりました。確定申告は、1年間の所得を計算し、住民税と所得税を確定するために必要な手続きです。申告の対象者や、当日お持ちいただくものなどの詳細については、広報とよね2月号に掲載しておりますので、ご確認ください。受付期間は3月16日(月)までです。

図書コーナー 新刊入荷のお知らせ

新刊図書を入荷しました。大人も子供も楽しめる様々なジャンルの本を取り揃えています。

成瀬シリーズ完結!!



「成瀬は都を駆け抜ける」
宮島未奈 / 著 新潮社
シリーズ累計200万部を超える大人気作、ついに完結！京大生になった成瀬の成長とパワーは、世代を超えて元気をくれるはず。

この作者の童話も面白いよ!!



「ぼくはただ、物語を書きたかった。」
ラフィク・シャミン / 著 西村書店
故郷は追われても、言葉は奪えない。シリアから亡命した世界的作家が綴る、書くことへの愛と平和への祈りを込めた自伝的エッセイ。

愛知県図書館の本が読める!! 3つのサービス

【愛知県図書館電子書籍】愛知県図書館のホームページより、利用登録後、電子書籍が利用できます！
【愛知県図書館流通図書】年3回・各80冊、愛知県図書館の図書がやってきました。次回配本は3月25日(水)です。
【相互貸借：図書の貸出リクエスト】愛知県図書館をはじめ、県内の図書館に本の貸出リクエストができます。読みたい本が図書コーナーに無い場合は、他館の蔵書で貸出可能かどうか確認しますので、お気軽にお声がけください。
利用方法については村ホームページに情報を掲載しておりますので、ご覧ください。

ふれあい会館図書コーナー

開館時間 平日 8:30~17:15
豊根村教育委員会 ☎0536-85-1611

卒業します

3月に田口高校を卒業する卒業生からのメッセージを紹介します。

頑張ったこと

「勉強と部活の両立」や「ネコギギの飼育や観察」など、勉強に加えて部活動でも活躍した学年で、勉強に加えて頑張った」と林業の学習に励み、大会で成果を上げました。

田口高校を選んでよかったこと

「少人数なので仲良く楽しい時間を過ごせました」や「一人ひとりの進路に先生たちが真剣に向かい合ってくれました」、「ゆったりとした空感の中のみどり」とす「せた」など小規模校の良さを挙げてくれました。「家の近くで専門的なことが学べた」と林業の勉強ができたことを挙げた生徒もいました。

地域の皆さんへ

「明るく挨拶を返してください」や「自分の心体を鍛えたいです」に加え、「設楽町民として地域を支えたい」や「教員として北設楽で活躍できるよう頑張ります」のように地元貢献したいと言ってくれる人もいました。

将来への夢や希望

「自分らしく生きていきたい」や「自分の心体を鍛えたいです」に加え、「設楽町民として地域を支えたい」や「教員として北設楽で活躍できるよう頑張ります」のように地元貢献したいと言ってくれる人もいました。

田口高校から巣立っていく卒業生はまだまだ未熟ですが、希望を胸に頑張っています。これまでの地域の皆さんのご支援やご協力に感謝いたします。ありがとうございました。



イラスト：村松有希さん (同窓生)

暮らしのサポート
お知らせ



「ゴミステーションへの」
「ごみの出し方」

北設広域事務組合
☎0536(83)5732
生活課
☎(83)1315

日頃から皆様には、ごみの分別収集にご協力をいただき、ありがとうございます。各組の「ゴミステーション」にごみを出す際に、ごみを種類ごとに分けて入れることにご協力ください。可燃ごみとプラスチックごみの収集日に、それらのごみ袋がボックス内で分けられずに混ざっています。プラスチックごみが可燃ごみの生ごみによる液漏れなどで汚れてしまい、リサイクルできなくなる場合があります。ごみをリサイクルするために、可能な範囲でご協力をお願いいたします。

3月1日～7日
春の火災予防運動

新城市消防本部予防課
☎0536(22)1199

「急ぐ日も」

足止め火を止め
準備よし

(2025年度全国統一防火標語)

毎年、住宅火災により全国で、約千人の方が亡くなっています。住宅火災の原因で多いのは、コンロ、たばこ、電気機器(電気配線)、ストーブ、放火によるものです。

万が一に備え住宅用火災警報器や住宅用火災警報器を設置し、住宅防火対策に努めましょう。

また、たき火など火気を扱うときは、消火の準備をして、その場を離れないようにしましょう。

住宅用火災警報器を確認しましょう

家電製品の使用期間は、7年から

自動車の譲渡・廃車などの
手続きはおはやめに

東三河県税事務所
☎0532(35)6130

自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車をお持ちの方に課税されます。

お持ちの自動車を譲渡(下取り等を含む)・廃車としたときや、住所を変更したときには、必ず運輸支局で必要な手続きを行ってください。なお、自動車税種別割の賦課徴収は、県税事務所で行っています。

詳しくは、東三河県税事務所へお問い合わせください。

あいち人権センター
企画展

県民文化局人権推進課
☎052(953)3582

県では、県民の皆様へ人権について考えていただくため、人権をテーマとした様々な企画展を開催しています。3月2日(月)からは、「自殺やうつ、こころの健康〜ひとりじゃないよ〜」をテーマに開催します。皆様のご来場をお待ちしております。

日時 3月2日(月)から

3月13日(金)まで

9時から17時15分まで

※最終日は16時まで

場所 あいち人権センター

(愛知県東大手庁舎三階)

内容

自殺対策強化月間ポスターの展示、こころの悩み相談窓口啓発パネルの展示等

入場料 無料



3月は「自殺対策強化月間」

県保健医療局こころの健康推進室
☎052(954)6621

厚生労働省は、月別自殺者数の多い傾向にある3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

自殺を考えている人は、「眠れない」、「食欲がない」などのサインを発しています。周囲の人がこうしたサインに気づき、声をかけ、早めに相談窓口へつなぐことが、自殺を防ぐための大切な一歩です。

県では、電話とSNSでこころの相談をお受けしています。

■あいちこころほっとライン365
☎052(951)2881
毎日9時から20時30分まで

■あいちこころのサポート相談
(SNSでの夜間・深夜帯のこころの相談)

月曜から土曜：20時から24時まで
(23時30分まで受付)

日曜：20時から翌(月曜日)8時まで
(7時30分まで受付)

※相談方法は、以下の県Webページをご確認ください。

■県内の各保健所
新城保健所 ☎(22)2205

事業主の皆さまへ

ハローワーク新城
☎0536(22)1160

「キャリアアップ助成金」を活用して有期雇用労働者等の処遇改善をしませんか！

有期雇用労働者等を正社員に転換した場合(正社員化コース)や基本給を定める賃金規定等を3%以上増額改定し、その規定を適用した場合(賃金規定等改定コース)に事業主に対して助成を行う国の制度です。

詳しくは、愛知労働局ホームページをご覧ください。

※有期雇用労働者等とは、短時間労働者、派遣労働者を含む「非正規雇用労働者」を指します。



あいち結婚サポートセンター

県福祉局子育て支援課
☎052(954)6106

県では、結婚を希望する方に、出会いから成婚までの伴走型サポートを行うオンライン型の「あいち結婚サポートセンター」(愛称「あいまり」)を2024年11月にWeb上に開設しました。開設から1周年となった現在、3,000人超の登録をいただいております。大変好評ですので、今後も多くの方の登録をお待ちしています！

【対象者】
愛知県内在住、在勤、在学又は今後愛知県に移住する意思のある方で、結婚を希望する18歳から概ね49歳までの独身の方。また、インターネット接続可能なスマートフォンやパソコンをお持ちの方で、自分で操作できる方。

【費用】 無料

【現況】 ※2025年9月末時点
登録会員数：3,043人
(男性1,911人、女性1,132人)
成婚組数：10組



マイナンバーカード時間外受付日

令和7年12月より月2回から月1回実施に変更となります。

日付 3月13日(金)

最終受付 19時15分

場所 役場1階 住民課窓口
※申請に必要な顔写真の撮影を無料でを行います。

申請書の記入方法や、オンライン申請についてご不明な点がありましたらお問い合わせください。

住民課 ☎85-1313

広報とよね4月号と一緒に送付する組長配布物がある方は

4月3日(金)

までに役場2階の棚へお入れください

ママ・ジョブ・あいち相談 カウンセリング

ママ・ジョブ・あいち
☎052(485)6996

県では、出産・育児等を機に離職した女性の再就職を支援するため、無料の相談・カウンセリング窓口を開設しています。

【窓口・電話相談】
平日：9時30分から18時まで
土曜日：10時から17時まで
※祝日等を除く

【オンライン相談】 zoomを使用
Webページより相談希望日の2日前までにご予約ください。
平日：10時から17時まで
土曜日：10時から16時まで
※祝日を除く

【メール相談】
Webページのメール相談フォームからご相談ください。

Webページはこちらから▼



B型・C型ウイルス性肝疾患の方に対する医療費の助成

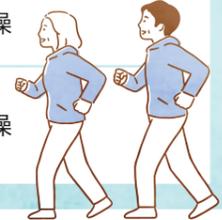
県保健医療局感染症対策課
☎052(954)663

県では、B型・C型ウイルス性肝疾患の方に対して医療費の助成を行っています。

対象者は以下の3つの要件にすべてあてはまる方です。

- ①愛知県在住の方(愛知県に住民票がある方)
- ②B型あるいはC型ウイルス性肝疾患に罹患している方
- ③これから抗ウイルス治療(インターフェロン治療、インターフェロンフリー治療及び核酸アナログ製剤治療を行う方)すでに当該治療が終了されている方は助成の対象になりません)

医療費の助成期間は、原則1年以内で、本制度を利用した場合の肝疾患に係る月額自己負担限度額は、所得に応じて1万円、もしくは2万円になります。



地域サロン 3月の予定 問合せ | 住民課 ☎85-1313

※下記記載事項は、変更となる場合があります。

名称	開催日時	場所	参加費用	主な内容
三沢いこいのサロン	3月22日(日) 10時~15時	農産物加工体験館	600円	午前：山内蕎麦作り 午後：子供たちとの交流
黒川サロン	3月27日(金) 9時~15時	お楽しみに♡	1,000円	おでかけサロン
坂宇場地域サロン	3月16日(月) 10時~15時	豊根グリーンポート宮嶋2階	600円	健康講話 おやつ作り
富山サロン	毎週水・金曜日 10時~16時	茶の実	100円	物づくり教室 室内ゲーム
三沢体操	毎週水曜日 13時30分~	牧舟公民館	無料	健康体操
間黒体操	毎週水曜日 11時~	間黒公民館	無料	健康体操
坂宇場体操クラブ	毎週木曜日 13時30分~	豊根グリーンポート宮嶋2階	無料	健康体操
下黒川体操	毎週水曜日 13時30分~	ほのぼの会館	無料	健康体操
	毎週木曜日 10時~	小田集会所		

協力して
暮らせる
地域へ

みんなで知っていきこう！
**暮らしに身近な
健康や福祉のこと**

今月のテーマは

MCI(軽度認知障害)は“気づけるサイン”
早めの対策で元気を続けましょう

先月号では、認知症は誰もがなり得る時代、自分事として考えましようとお伝えしました。今月は、MCI(軽度認知障害)についてお伝えします。MCIは、認知症と健康のあいだにある“中間の状態”で、もの忘れなどの軽い変化はありますが、日常生活はほとんど支障なく送れます。MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方、MCIの段階で気づき、生活習慣を整えることで、認知症への進行を防いだり、元の状態に戻ったりする可能性もあります。MCIのサインに早めに気づき、生活習慣を見直してみましょう。

※国立研究開発法人国立長寿医療研究センター発行の「**あたまとからだを元気にするMCIハンドブック**」では、科学的根拠のある予防策が紹介されています。



認知症予防のポイント

体を動かしましょう

- 運動は認知機能の改善に効果あり
- 週に数回、軽いウォーキングを続けるだけでも効果的
- ラジオ体操や軽い筋トレ、農作業や家事も立派な運動になります

外へ出て人との交流を楽しみましょう

- 外出や人との会話や交流は認知症の発症や進行予防に重要
- 地区の行事やサロン、趣味の集まりへの参加や近所の人のおしゃべりも効果あり
- 電話やビデオ通話でも効果あり

楽しくバランスの良い食事

- 脳の機能維持に栄養は必須
- たっぷりの野菜と魚・肉・大豆などの蛋白質も取り入れて
- 時には家族や友達と楽しく食事をしましょう

楽しく脳のトレーニング

- 「楽しい」と思えることを続けるのが一番
- 例えば、読書、料理、計算、手芸、音楽、書道、花札・将棋・囲碁等の様々なゲーム

生活習慣の見直し

- しっかりと睡眠を
- お酒はほどほどに
- 禁煙
- 難聴が気になる方は早めの相談を

問合せ先 | 地域包括支援センター(豊根村保健センター内) ☎85-5055 または ☎080-8265-6973

〈令和8年〉3月 | 診療日カレンダー

月	火	水	木	金
2 豊 丹羽	3 山 丹羽	4 山 丹羽	5 豊 丹羽	6 山 夏目
9 豊 丹羽	10 山 丹羽	11 山 丹羽	12 豊 丹羽	13 山 夏目
16 豊 丹羽	17 山 丹羽	18 山 丹羽	19 豊 丹羽	20 祝日
23 豊 丹羽	24 山 丹羽	25 山 丹羽	26 豊 丹羽	27 山 夏目
30 豊 丹羽	31 山 丹羽			

豊 豊根村診療所 ☎(85)1675

- 月・水・木・金(午前)
- 火(午後)

富 富山診療

- 火(午前)

山 山富歯科豊根診療所 ☎(83)2010

- 火・水・金(午前)

- 受診を希望される方は事前に連絡してください。
- 感染症対策のため、必ずマスクを着用して受診してください。
- 急遽休診となる場合は同報無線にて放送いたします。

皆さんの健康づくりにお役立てください！

連絡先・問合せ | 保健センター ☎85-5055

保健師だより

健診・検診を受けよう



健康診断を受けよう

令和8年度「住民健診・がん検診」の予約が始まりました。健診は1年に1回、ご自身の体をチェックする機会です。医療機関に定期的に通院している方でも持病以外の体の様子を知ることができます。そして、毎年受けることで体の変化に気づくことができるのも健診を受けるメリットです。詳細は、3月上旬に各家庭に配布した案内をご覧ください、ぜひ、お申込みください。

住民健診・がん検診 日程

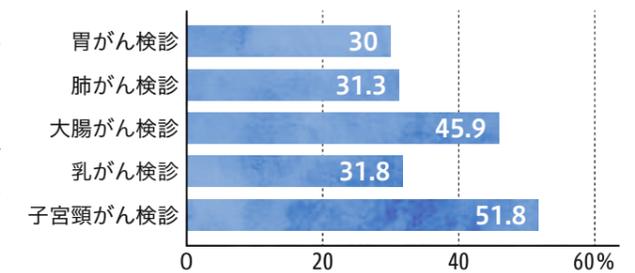
申込〆切：4月10日(金)

実施場所	日にち	受けられる健診・検査
村民ホール	6月22日(月)	基本健診 (肺がん検診含む) 大腸がん検診 前立腺がん検診 胃がん検診 腹部超音波検査
	6月23日(火)	
	7月1日(水)	
	7月2日(木)	
富山総合センター	6月24日(水)	女性のがん検診※、骨密度検査 女性のがん検診※、骨密度検査 歯科検診 歯科検診

※女性のがん検診とは、乳がん検診、子宮頸がん検診のことです。

豊根村のがん検診受診率

右のグラフは、令和5年豊根村国民健康保険に加入している方のがん検診受診率です。がん検診ごとに受診率に大きな差があります。第3次健康日本21とよね計画「スマイルアップとよね」では、がん検診受診率の目標値を50%以上としています。



がんは早期発見が重要

がんは、日本人の死因で最も多い病気で、日本人のおよそ2人に1人ががんになると言われるほど身近な病気です。

がんは早期発見することで生存率が高まり、治療の選択肢も広がります。また、体への負担が少なく入院期間を短縮し、生活の質を維持した治療が可能になると考えられています。

受けようがん検診！

がん検診がお得に受けられます。

がん検診の種類	自己負担額
大腸がん検診	300円
胃がん検診	500円
前立腺がん検診(50歳以上)	
子宮頸がん検診	
乳がん検診(マンモグラフィ)	5,450円
乳がん検診(マンモグラフィと乳腺超音波)	

※国民健康保険に加入している方はがん検診が無料で受けられます。





豊根村消防団

地域の安全を守る
消防団の活動を紹介します!

総務課 | 85-1311



合言葉は火の用心

暖房器具などの使用、空気の乾燥に伴い、火災が起りやすくなっております。火を扱う場合や暖房器具を使用する際は、取り扱いに十分注意し、大切な命や財産を守りましょう。

暖房器具等の取り扱いには十分注意しましょう!

屋外火災防止ポイント

- ①電気ストーブを布団の近くに置いて就寝したところ、寝返りによって動いた布団がストーブに接触して出火した。
- ②石油ストーブの上で洗濯物を干していたところ、洗濯物がストーブの天板上に落下して出火した。

普段から何気なく使用している暖房器具ですが、「火気を取り扱っている」という認識を持って使用することが大切です。

4つの対策

- ①ストーブやコンロ等は、安全装置の付いた機器を使用する。
- ②部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは防災品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、消火器を設置し、使い方を確認しておく。
- ④高齢の方や体の不自由な方は、避難経路と避難方法を常に確保する。

4つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③コンロを使用する際は、火のそばを離れない。
- ④コンセントは、ほこりを掃除し不必要なプラグは抜く。

屋内火災防止ポイント

令和2年～令和6年に国内で発生した林野火災の原因で最も多いものは、「たき火」で全体の32.5%を占めています。このほかにも、草やゴミを燃やすなどの「火入れ」が18.9%、「たばこによるもの」が4.1%となるなど、その多くが人間の不注意によるものです。(出典：林野庁ホームページ)

空気が乾燥する季節は、想像している以上に火災のリスクが高まっています。火の危険性を正しく理解し、火災を発生させないよう十分注意しましょう。

- ①たき火など火気の使用中はその場を離れず、使用後は水をかけるなど完全に消火する。
- ②強風時および乾燥時には、たき火や火入れをしない。
- ③喫煙は、指定された場所で行い、吸い殻の火は確実に消す。
- ④火気を使用する場合は、周囲の可燃物の状況に十分注意するとともに、消火用の水を必ず用意する。
- ⑤火遊びは絶対にしない、させない。



設楽警察署

TEL.62-0110



あなたのご要望に応じて役割は異なりますが、日々、『県民の安心と安全を守る』ために働いています。警察官・警察職員の仕事は、業務は非常に幅広いので、県民を守る力や好き、パソコン作業が好き、語学を勉強してきた、こうなりたいという想いや夢など、あなたの経験やスキル、特技、想いなどから、あなたに合った「やりたい」フィールドを選択してみてください。『やりたい』がみつかり、そこでの活躍が『県民の安心と安全を守る』につながっていきます。

あなたのご要望に応じて役割は異なりますが、日々、『県民の安心と安全を守る』ために働いています。警察官・警察職員の仕事は、業務は非常に幅広いので、県民を守る力や好き、パソコン作業が好き、語学を勉強してきた、こうなりたいという想いや夢など、あなたの経験やスキル、特技、想いなどから、あなたに合った「やりたい」フィールドを選択してみてください。『やりたい』がみつかり、そこでの活躍が『県民の安心と安全を守る』につながっていきます。

あなたの「やりたい」を
愛知県警察で見つけよう
～愛知県警察官・警察職員募集～

運転免許更新のご案内

- 運転免許証の更新をされる方は予約が必要です
- 対象者は、更新時の講習区分が優良、一般、違反者、初回の方です ※高齢者の方は、高齢者講習が修了していれば、予約なしで更新できます。
- 令和7年10月1日から外国籍の方は、在留カード等の提示が必要です
- 詳しくは愛知県警HPでご確認ください(警察署では予約できません)
- **警察署での更新受付は、すべて平日の正午から午後4時までの間です。**

豊根村の犯罪発生状況

刑事犯	0件(4件)
窃盗犯	0件(3件)
自動車関連窃盗	0件(0件)
特殊詐欺	0件(0件)

※()内は今年の累計
※自動車関連窃盗/自動車盗・車上ねらい・部品ねらい



子の帰国 あかねの空に 祈りつつ
四年過ぎゆき 卒寿も近し

屋根裏に 三年余りを 住みており
二匹だきあう 狸うかび来

村井 優子

一月は 寒波と雪に 見まわられて
炬燵にこもり 春を待ちいる

雪野原 外とは 違い ハウス内
葉もの野菜は 青々として

村松三千代

雪降れば 父に連れられ 登校す
四人兄弟の 遠き思い出

荒川ノブエ

凍てつきし 畑の残雪 月明り
照らされ光る 立春の朝

平凡に 今日も 過ぎし夕餉時
吾のみ 晩酌 養命酒にて

佐々木秋子

恵方巻 吉方向いて 食えといふ
太巻き止めて 細巻きにする

北国に 降り積む雪を 見る度に
十四豪雪 日々思いし

佐々木範明

稜線を 茜に染めて 大いなる
朝陽を 拝む ビルの谷間に

四階の 高層ビルに 数日を
憂きこと 数多 捨てて 帰らん

青山 その

納期限

3月31日(火)

今月の納期限のお知らせ

国民健康保険税	住民課
後期高齢者医療保険料	住民課
住宅料	産業課
水道料金	生活課
奨学金返還金	教育委員会

世帯

(令和8年1月31日現在)
住民基本台帳人口数による

人口	世帯数
882人(-4)	434戸(-3)
男性	女性
434人(-3)	448人(-1)

戸籍の窓

1月届出分

よろこび (出生)

名前	保護者	組	月・日
荒川 心音	泰成 彩	黒川上	1月11日

かなしみ (死亡)

名前	年齢	組	月日
龜山 幸代	95歳	川合	1月6日

※このコーナーは届出人の承諾を得て掲載しています。

1 / 18 名城大学駅伝部との交流に感謝



令和6年の愛知駅伝終了後、名城大学駅伝部の米田監督からのお声掛けをきっかけに、豊根村と名城大学駅伝部との交流が始まりました。これまでに、大学生が豊根村を訪れ、フォームの確認やペーサーとして伴走など、子どもたちや選手へのご指導をいただきました。

この交流への感謝を伝えるために、村の選手らが名城大学駅伝部の寮を訪問しました。当日は、YouTubeやSNSで魚食の魅力を発信している魚屋の森さんに、豊根村の特産品であるチヨウザメの調理を依頼し、名城大学駅伝部の皆さんにチヨウザメ料理を振る舞いました。

訪問した選手は大学生から、大学生生活や競技の話聞きながら親睦を深めました。また、大学生から「早く子どもたちに会いたい」との言葉もあり、豊根村の子どもたちや活動を大切に思ってくださいている様子がうかがえました。

米田監督のご厚意から始まったこのご縁を、今後も大切に育んでいきます。

休日・夜間診療所情報

かかりつけの診療所・病院が開いていないときには、右記の窓口にご相談ください。

新城休日診療所 ☎0536-23-3665

受付時間◆日曜・祝日・振替休日/9:30~11:30、13:00~16:00

新城市夜間診療所 ☎0536-24-1161 受付時間◆平日/19:30~22:30

愛知県救急医療情報センター ☎0536-62-1133(24時間)

