

2025

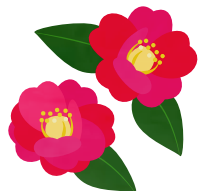
No.662

12

TOYONE

広報

## とよね



- 2 「元気な愛知の市町村づくり補助金」活用事業
- 3 個人住民税の主な税制改正
- 6 豊根村障害者職場実習
- 7 犬の登録のお願い
- 8 とよねの話題
- 10 地域おこし協力隊等活動報告
- 11 教育委員会だより・田口高校からこんにちは
- 12 お知らせ

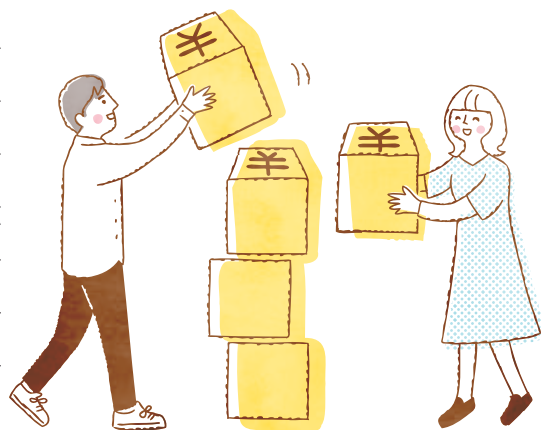
- 13 地域サロン
- 14 みんなで一緒に健康づくり
- 15 とよね健康マイレージ やらまいか
- 16 保健師だより
- 17 健康や福祉のこと・診療日カレンダー
- 18 豊根村消防団・設楽警察署
- 19 ふるさと文芸・納期限・人口
- 20 クローズアップ

愛知のてっぺん  
とよね村  
ALL SEASONS TOYONE VILLAGE



# 令和8年度から適用 個人住民税の主な税制改正

物価上昇局面における税負担の調整および就業調整対策の観点から、給与所得控除の最低保障額の引上げ、大学生年代の子等に係る新たな控除の創設、各種扶養控除等に係る所得要件の引き上げ等が行われました。これらの改正は令和7年中の収入に対して課税される令和8年度の個人住民税から適用されます。



## 1 給与所得控除の見直し

■ 対象の方 | 給与収入金額が190万円以下の方

給与所得者に適用される給与所得控除について、給与収入金額が190万円以下の場合に一律65万円となり、最大で10万円引き上げられます。

**給与収入金額が190万円を超える場合の給与所得控除額には変更ありません。**

■ 改正前と改正後の比較

| ①給与等の収入金額           | 給与所得控除額                     |             |
|---------------------|-----------------------------|-------------|
|                     | 改正前(Ｒ３からＲ７年度まで)             | 改正後(Ｒ８年度以降) |
| 162万5千円以下           | 55万円                        | 65万円        |
| 162万5千円超<br>180万円以下 | ①×40%－10万円<br>(①180万円で62万円) |             |
| 180万円超<br>190万円以下   | ①×30%＋8万円<br>(①190万円で65万円)  |             |
| 190万円超              | 改正なし                        |             |

## 2 家内労働者の事業所得・雑所得の所得計算の特例について

家内労働者の事業所得・雑所得の所得計算の特例について、必要経費に算入する最低保障額が55万円から65万円に引き上げられます。

## あなたのアイデアで豊根村を元気に！ 「元気な愛知の市町村づくり補助金(愛知県補助金)」 活用事業を募集します

「元気な愛知の市町村づくり補助金」は愛知県と市町村が協力して地域を元気にするための制度です。地域を良くする取り組みに対して、愛知県が資金をサポートします。



補助金が  
活用できる  
取り組み

- 地域のお祭りや伝統行事の継承
- 子どもの遊び場や学び場づくり
- 高齢者の集い・健康づくり活動
- 特産品や観光資源のPR
- 防災・環境をテーマにした地域活動



令和7年度豊根村観光協会がホームページ事業をこの補助金で行い、道の駅「豊根グリーンポート宮嶋」のホームページがリニューアルされました！



\\ こんな取り組みしてみたい //

\\ 新しいことにチャレンジしたい //

\\ やりたい活動はあるけれど資金が足りない //

そんな想いをぜひお聞かせください。  
元気な愛知の市町村づくり補助金を活用して、  
みんなで豊根村を元気にしましょう！

■ 対象団体 | 地域住民5人以上で構成しており、会則等で団体の活動内容等がわかる団体

※1団体あたり申請件数は1件

■ 補助額 | 補助対象経費の2分の1以内の金額(限度額は100万円)

※事業費総額が20万円以上の事業が対象となります。

■ 申請期限 | 令和8年1月16日(金)必着

■ 申請方法 | 愛知県または豊根村のホームページをご覧ください。

■ 申請・問合せ | 総務課 ☎85-1311



## 5 大学生年代の子等に関する特別控除の創設(特定親族特別控除)

生計を一にする**19歳以上23歳未満**\*の親族(以下、「特定親族」)の内、合計所得金額が扶養控除の所得要件である58万円を超えた場合でも123万円以下であれば、段階的に控除を受けられるようになります。  
※年齢はその収入があった年の12/31時点の年齢で判定します。

### ■ (住民税・所得税)特定親族特別控除額

| 特定親族の合計所得金額<br>※( )内は給与収入のみの場合の収入金額 | 控除額  |      |
|-------------------------------------|------|------|
|                                     | 住民税  | 所得税  |
| 58万円超85万円以下(123万円超150万円以下)          | 45万円 | 63万円 |
| 85万円超90万円以下(150万円超155万円以下)          |      | 61万円 |
| 90万円超95万円以下(155万円超160万円以下)          |      | 51万円 |
| 95万円超100万円以下(160万円超165万円以下)         | 41万円 | 41万円 |
| 100万円超105万円以下(165万円超170万円以下)        | 31万円 | 31万円 |
| 105万円超110万円以下(170万円超175万円以下)        | 21万円 | 21万円 |
| 110万円超115万円以下(175万円超180万円以下)        | 11万円 | 11万円 |
| 115万円超120万円以下(180万円超185万円以下)        | 6万円  | 6万円  |
| 120万円超123万円以下(185万円超188万円以下)        | 3万円  | 3万円  |

(注)特定親族特別控除の対象となる親族は税法上の扶養親族には該当しません。そのため住民税非課税の判定等における「扶養親族数」には含まれません。

### 所得税における基礎控除の改正について

所得税においては、基礎控除の見直しが行われました。この改正は、令和7年分の所得から適用となります。詳しくは国税庁HP(右の二次元コード)をご覧ください。なお、個人住民税における基礎控除の改正はありません。



問合せ | 税務課 ☎85-1317

## 3 扶養控除等の各種控除に関する所得要件の引き上げ

各種控除を受けるための所得要件額が10万円引き上げられます。控除額は変更ありません。

### ■ 改正前と改正後の比較

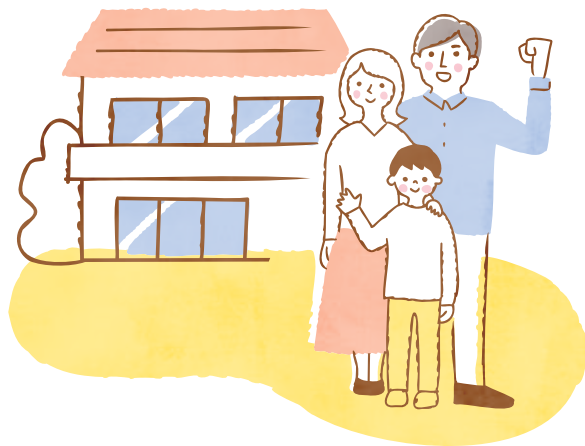
| 控除の区分(所得要件)                 | 所得要件 ※( )内は給与収入のみの場合の収入金額 |                     |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------|
|                             | 改正前(R 3 から R 7 年度まで)      | 改正後(R 8 年度以降)       |
| 扶養控除<br>(扶養親族の合計所得金額)       | 48万円以下<br>(103万円以下)       | 58万円以下<br>(123万円以下) |
| 配偶者控除<br>(同一生計配偶者の合計所得金額)   |                           |                     |
| ひとり親控除<br>(生計を一にする子の総所得金額等) |                           |                     |
| 雑損控除<br>(適用を認められる親族の総所得金額等) |                           |                     |
| 勤労学生控除<br>(本人の合計所得金額)       | 75万円以下<br>(130万円以下)       | 85万円以下<br>(150万円以下) |

## 4 子育て世帯等に対する住宅ローン控除の拡充の延長

令和7年度から適用された税制改正において、以下のいずれかに該当する方が、認定住宅等の新築等をして、令和6年中に住み始めた場合、住宅ローン控除の借入限度額を上乗せすることとされた措置について、令和7年中に住み始めた場合にも延長されました。

- 19歳未満の扶養親族を有する方
- 夫婦のいずれかが40歳未満の方

詳しくは国土交通省HP(右の二次元コード)をご覧ください。





## 犬の登録の お願い



犬を飼う際には役場に登録の手続きが必要です。

これは法律で決まっております、故意に破ると **罰金最大20万円**

登録情報は狂犬病予防注射ハガキの発送などに活用いたします。

登録を終えると、「鑑札」という札を渡しております。これは市町村ごとに犬を管理するための番号票であり紛失にご注意ください。首輪につけられるようになっており、迷い犬の飼い主を探すことができます。

また、犬の情報をまとめる「愛犬手帳」を配布しています。

**令和7年10月現在、70頭の犬が登録中**

飼い始めの時のほか、引っ越しや  
飼い主の変更、犬が亡くなった  
際にも手続きが必要になります。



提出書類や手続き方法は豊根村  
ホームページをご覧ください  
「犬の登録と狂犬病予防注射」



／ 分からないことがあればご連絡ください ／

生活課 ☎85-1315

## 障害者職場実習の 受け入れ先を募集します

豊根村では、村内に住所を有する障害者の自立及び社会参加を促進し、円滑な就労への移行を図るため、障害がある方の職場実習を受け入れた事業主に対して、助成金を交付する、「豊根村障害者職場実習助成事業」を実施しております。

現在、障害者職場実習を受け入れていただける事業所を随時募集しています。

この事業に賛同していただき、受け入れていただける事業所は、下記連絡先までご連絡ください。



### 豊根村障害者職場実習助成事業の仕組み



問合せ | 住民課 ☎85-1313



## 11/1 鮎・あまごフェスタ

茶臼山高原において、大入川漁業協同組合主催の「鮎・あまごフェスタ」が開催されました。大入川で育った天然の鮎やあまごは身がぷりぷりで、食べ応え抜群です。特に、当日の朝に大入川で採れたばかりの鮎がふるまわれ、絶品の味に多くの来場者が舌鼓を打ちました。また、霧がかかり少し気温の下がったこともあり、鮎の味噌汁で温まる方の姿も見えました。



## 11/2 駐在所に泥棒!?

旧暦の9月13日は十三夜と呼ばれる日で、「十五夜に次いで美しい」とされています。今年は11月2日がその日で、お月見泥棒が行われました。お月見泥棒とは、この日に限り、各家庭で供えられた大根や里芋などの野菜のお供え物を子どもたちが盗んでいいというものです。子どもたちはお供え物を盗んで回りました。坂宇場地区では、道の駅豊根グリーンポート宮嶋でお月見泥棒の歴史などの説明を行い、熱心に話を聞いていました。なんと警察の駐在所にも小さな泥棒さんたちが現れて、お供え物を盗んでいったそうです。



## 11/8 小学校学芸会

村民ホールにおいて、令和7年度豊根小学校学芸会が行われました。1年生は「にじ」という演題で、元気いっぱいの歌声と共に楽しい劇を披露しました。6年生は総合的な学習の時間で探求してきた花祭りを題材にした「花祭りのてんぐ」を演じ、地域の伝統文化を生き生きと表現し、劇の最後には舞を披露しました。どの学年の児童も練習の成果を存分に発揮し、会場は温かい拍手に包まれていました。



## 10/17

### 杉の子保育園 親子遠足

今年の親子遠足では、長久手市にある愛知県児童総合センターへ出かけました。子どもたちは様々な遊具で思いっきり遊びました。主に室内での遊びでしたが、汗びっしょりになるまで元気に遊べました。お昼にはお父さんやお母さんと一緒に青空のもと一日ピクニック気分で美味しいお弁当を楽しみました。帰りのバス車内では全員ぐったり夢心地でした。



## 10/23 第14回 豊かに根ざすくらしのSTUDY

豊根村商工会青年部が主催する、若手後継者育成事業「豊かに根ざすくらしのSTUDY」が豊根村商工会館にて開催されました。第14回となる今回は「緑のふるさと協力隊」に、実態や活動内容をお話いただきました。参加者43名は、印象に残っている活動ややってみたいことなど興味津々に聞いていました。



## 10/28 県境域開発協議会 議員研修会

「愛知・長野県境域開発協議会 議員研修会」が、茶臼山高原にて開催されました。今回、「実際に茶臼山の様子を見てみたい」という参加者の声を受けて実現しました。当日は株式会社モリアゲ代表の長野麻子氏を講師に迎え、「流域連携して森をモリアゲよう！」をテーマにお話いただきました。

長野氏からは、地域資源を生かした広域的な連携の在り方や、環境保全に向けた取り組みなどについてお話いただき、参加者は熱心に耳を傾けていました。研修後には、茶臼山高原の紅葉ライトアップも鑑賞し、議員の皆さんからは「とてもきれいだった」、「竹灯籠が面白くて美しかった」と好評のお声をいただきました。

# 地域おこし協力隊 緑のふるさと協力隊 集落支援員

## 活 動 報 告

豊根村で活動している協力隊、集落支援員の  
うち3名の活動を報告します。

地域おこし協力隊  
うちだ たか ひろ  
内田 貴博



豊根中学校の生徒が主体となって温泉を盛り上げようと11月26日「いい風呂の日」に「湯〜らんど清流祭」を開催しますが、今はその準備を進めています。パルとよねと温泉となり食堂が会場となってバンド演奏や手作り出店があり、私たちが助けられている側なのですが、出来ることは何でも協力したいとの思いでお手伝いしています。温泉となり食堂の店内からバーベキューの出来る東屋が見えます。全部で5棟あり、一般の方も使えるようになっていますが利用者は少なく、何とかもっと活用出来ないかと考えて、B B Q検定を受講して知識を深めて来ました。食堂のメニューもカレーや鮎とアマゴの料理も提供出来るように準備中です。温泉がより快適に憩いの場、交流の場となるよう計画しています。



マゴの料理も提供出来るように準備中です。温泉がより快適に憩いの場、交流の場となるよう計画しています。

地域おこし協力隊  
しよ さわ な つ き  
湊澤 菜月



11月9日に湯〜らんどパルとよねでライダーイベントを開催しました。和室を利用したトークショー、観光情報出展ブース、朝活cafe参加事業所さん、ウクレレ演奏を盛り込んだイベントで、奥三河一帯と浜松市さん、売木村さんからの協力も得てブースが賑やかになりました。生憎の雨で客足は少し



寂しくなりましたが、来場者の方から「継続してほしい」と励ましの声もいただき、試行錯誤を重ねて引き続きイベントを開催していきたいと思いました。

緑のふるさと協力隊  
き む ら こ と わ  
木村 琴音



こんにちは！最近急に気温が下がり、長袖を着るようになって夏が終わったと感じるようになりました。秋もイベントが多くてさまざまな場所で楽しく活動しています。最近では村民運動会や芋煮会などに参加させていただきました。10月23日(木)には「くらしのSTUDY」で緑のふるさと協力隊の活動についてお話しさせていただきました。残り約5ヶ月になりましたが、改めて最後まで楽しんで活動しようと気持ちを引き締める機会となりました。これから冬になります。私はこれまで雪が降る地域で暮らしたことがないので、車の運転など不安もありますが、楽しみながらも季節の移り変わりを楽しみたいと思います！



教育委員会  
だより

「vol.187」

問合せ・村教育委員会  
☎85-1611

第42回  
愛知・長野県  
境域文化交流会

10月19日(日)に豊根村・村民ホールにて第42回愛知・長野県境域住民文化交流会が行われました。豊根村からは3団体が出演し、華麗な日本舞踊や楽しい演奏を披露しました。ふれあい会館内では書道・陶芸等の作品展示も行われました。同じステージへの出演を通じて、県境域5町村の交流を深めました。

豊根村出演者

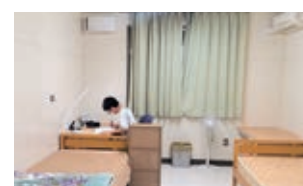
ウクレレ151／とよね日本舞踊教室 赤堀流 加奈緒会  
豊根ウインドオーケストラ



田口高校から  
こんにちは  
「vol.104」

清和寮で  
仲間とともに

田口高校には、生徒寄宿舎「清和寮」があります。県内各地や郡内の通学困難な生徒への便宜を図る



もので、愛知県立高校では数校にしかありません。令和2年度には大規模改修を行い、快適に過ごすことができる施設に整えました。清和寮には現在5名の生徒が在寮し、月曜日の夜から金曜日の朝まで、四泊五日の共同生活を送っています。仲間と語ったり、学習時間には舎監の先生から勉強を教わったりもしています。今どきの高校生には窮屈に感じることもあるかと思いますが、高校時代に親元を離れた自立した生活を過ごすことは、将来きっと大きな力になるはずです。林業を学びたい、自立した高校生活を過ごしたいと考えている中学生をお知りでしたら、ぜひ寮のある田口高校をご紹介ください。

シリーズ「地域と田口高校」(その四)ミニ門松講座



田口高校では毎年「ミニ門松講座」を行っています。地域の方をお招きし、林業科の生徒が講師となって、お正月を彩る門松飾り製作の体験をしてもらいます。生徒にとっては人に教えること、伝えることを学ぶ貴重な機会にもなっています。毎年参加してくださる常連さんもみえ、ぎこちなく話す生徒を暖かく見守ってくれています。

田口高校では他にも、保育基礎の実習として保育園に生徒が出て一緒にレクリエーションを行ったり、林業科の畑に園児をお招きし、芋掘りをしたりと、地域の方と一緒に学ぶ機会を設けています。

※本年度のミニ門松講座の参加者募集は終了しています。ご興味のある方は、ぜひ来年度にご参加ください。



## 第77回 人権週間

住民課  
☎(85)1313

12月4日～12月10日は人権週間  
人権について考えてみませんか？

### ■特設人権相談

相談日 12月1日(月)

場所 ふれあい会館 和室

時間 10時～15時

対応者 人権擁護委員

田邊明美さん(坂宇場)  
青山和浩さん(下黒川)  
寺澤洋子さん(下黒川)



## 事業主の皆さまへ

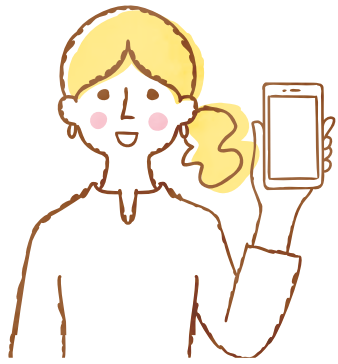
ハローワーク新城  
☎0536(22)1160

雇用保険の各種届出や手続きは電子申請が便利です

### 電子申請のメリット

- 365日、24時間いつでも手続きができます。
- オフィスやご自宅など、どこからでもインターネットで手続きができます。
- 個人情報紛失・漏えいのリスクの軽減ができます。
- 時間やコストの軽減になります。

詳しくは、ハローワーク新城ホームページ(事業主の方へ)雇用保険を



### ■法務局における人権相談

こどもの人権110番  
☎0120(007)110  
みんなの人権110番  
☎0570(003)110  
LINEじんけん相談



※セクハラ・パワハラなどのハラスメント、いじめ、虐待、インターネット上の誹謗中傷、プライバシー侵害等の人権問題のほか、近隣関係、家族関係等の悩みごと・困りごとの相談をお受けします。  
※相談は無料で秘密は厳守します。  
お気軽にご相談ください。

### 普通救命講習 受講者募集

新城市消防署豊根出張所  
☎0536(85)1199

一般の方を対象に、普通救命講習を開催します。

救急車が救急現場に到着するまでの間に、その場に居合わせた人が心肺蘇生を行うことで、救命率の上昇が期待されます。

日時 1月11日(日) 9時～12時  
場所 ふれあい会館 和室

内容 AEDを用いた成人に対する心肺蘇

### 生活、異物除去法、止血法

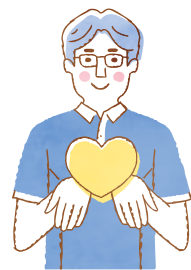
定員 10名(先着順)

※定員になり次第締め切ります。

費用 無料

申込

1月8日(木)までに電話にてお申し込みください。出勤等で不在の場合がありますので、その際は改めてお電話ください。



### 年末の交通安全県民運動

県防災安全局県民安全課  
☎052(954)6177

県では、12月1日(月)から10日(水)までの10日間、年末の交通安全県民運動を実施します。

運動の重点は、次の3点です。

- 歩行者の安全な交通行動の実践
- 自転車等の安全利用及びヘルメット着用の徹底
- 運転者の安全運転意識の向上及び飲酒運転等の根絶

年末は、師走特有の慌ただしさから、運転者や自転車利用者等の注意

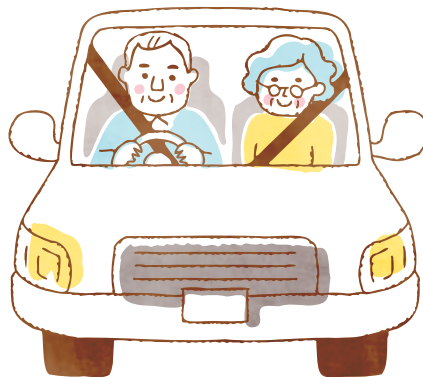
力が散漫となり、交通事故の増加が心配されます。

特にこの時期は、1年を通じて日没時刻が最も早くなり、周囲の視界が悪くなる日没後の時間帯と職場や学校等からの帰宅時間帯が重なるため、交通事故の危険性が高まります。さらに、忘年会等で飲酒の機会が増えることから、飲酒運転による交通事故の増加も懸念されます。

歩行者は反射材の着用を、ドライバーや自転車利用者は早めのライト点灯を心掛け、お互いに交通ルールを遵守して、交通事故の防止に努めましょう。

また、「飲酒運転は絶対にしない!させない!」を徹底し、飲酒運転を根絶しましょう。

そして、自転車・特定小型原動機付自転車利用時には、ヘルメットを着用しましょう。



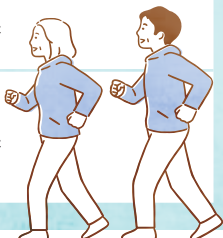
## 12月の予定

問合せ | 住民課 ☎85-1313

## 地域サロン

※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 | 12月12日(金) 10時～15時   | 若者センター            | 600円 | 午前:しめ縄づくり<br>午後:クリスマスコンサート |
| 黒川サロン     | 12月12日(金) 10時～15時   | 保健センター            | 600円 | 名倉サロン 交流会                  |
| 坂宇場地域サロン  | 12月23日(火) 10時～15時   | 豊根グリーン<br>ポート宮嶋2階 | 600円 | ドレミの会                      |
| 富山サロン     | 毎週<br>水・金曜日 10時～16時 | 茶の実               | 100円 | 物づくり教室<br>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<br>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             |      |                            |



みなさん  
チャレンジして  
いますか？

令和7年度 とよね健康マイレージ  
やらまいか

とよね健康マイレージ“やらまいか”は平成27年からスタートして今年で10年目になりました。村民の皆様や村内でお仕事をされている方など多くの方にご参加いただいています。また、豊根小学校、豊根中学校、ポンタの里などは健康づくりのひとつとして“やらまいか”を活用してくれています。これからも皆さんの健康づくりをサポートしていきますので、たくさんの方のご参加をお待ちしています。

### 100ポイント達成者数

やらまいかに参加して100ポイントを達成した方は、平成27年度は101人でしたが、年々参加者数が増え、令和2年には176名が100ポイントを達成しました。コロナ禍以降は減ったものの、150名弱の方が参加しています。(図)

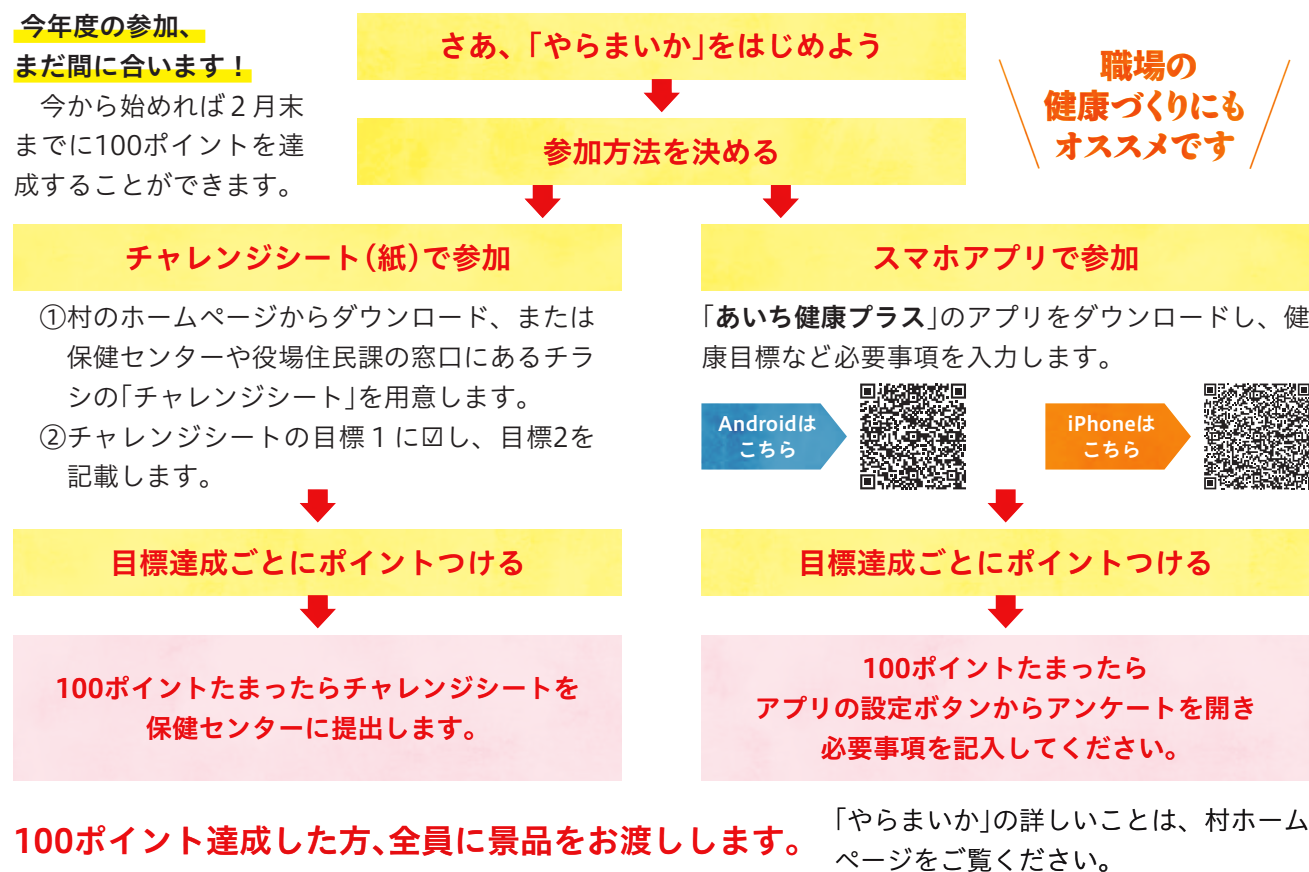
村民の約15%が参加しており、これは県内の中でもトップクラスの参加率です。

### グループチャレンジもやってます

ひとりではなかなか続かないことも、家族や仲間と一緒にやると継続してできることはよくあります。「やらまいか」は2人以上でグループを作ってチャレンジすることができます。ぜひ家族や仲間を誘って一緒にチャレンジしてみませんか。グループチャレンジに参加すると、個人への景品に加えて抽選で3,000円相当の景品が当たります。今年度は13グループが参加しています。

### 今年度の参加、まだ間に合います！

今から始めれば2月末までに100ポイントを達成することができます。



100ポイント達成した方、全員に景品をお渡しします。

「やらまいか」の詳しいことは、村ホームページをご覧ください。

## 第3次健康日本21とよね計画基本目標

## 家族で職場で地域で、みんなで一緒に健康づくり！



### この半年間で「転んだ」ことはありますか？

先日、70歳代の方、2人から立て続けに「最近転んじやって」とお聞きすることがありました。お二人ともお元気そうなのに転ぶこともあるんだな、と思いつつ、村のこんなデータを思い出しました。“1年間で転んだことがある人は4人に1人”これは、住民健診の75歳以上の人の問診項目の結果です。愛知県や国のその割合は18、19%に対し、豊根村は25%、つまり4人に1人は転んだことがあるという結果でした。また昨年度、骨折や骨や筋肉に関することで受診した人は同規模市町村や県や国と比べても多いという結果でした。

### 転ぶ原因

転倒の原因には「個人の要因」と「環境の要因」がありますが、その両方が関連して発生する場合も多くあります。(表1)自身の体の変化や体調、周りの環境はいかがでしょうか？転ぶ原因となるものはいかに確認してみしましょう。

表1

| 環境の要因                                                                                                                       | 個人の要因                                                                                             |                                                                                                                                  |                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                             | 薬の影響                                                                                              | 身体要因                                                                                                                             | 加齢の変化                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>段差</li> <li>障害物</li> <li>履物</li> <li>滑りやすい場所</li> <li>部屋の暗さ</li> <li>坂 など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠薬</li> <li>抗不安薬</li> <li>抗うつ薬</li> <li>降圧薬 など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>起立性低血圧</li> <li>不整脈</li> <li>めまい</li> <li>認知症</li> <li>神経障害</li> <li>変形性関節症 など</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>筋力低下</li> <li>姿勢の変化</li> <li>運動速度の低下</li> <li>バランス感覚の低下</li> <li>視覚低下 など</li> </ul> |

図1

|    |       |                                                                                                                    |
|----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 筋力 | スクワット | ①上体をまっすぐにしたまま、ゆっくりと膝を1/4ほど曲げて腰を落とします。<br>②ゆっくりと膝を伸ばして元の位置に戻りましょう。<br>※膝は、つま先より前に出ないようにします。<br><b>10～15回を1～2セット</b> |
|    | 片足立ち  | ①壁などに手をつきます。<br>②左右それぞれ<br><b>5～10秒を10回くらい</b> 行います。<br>慣れてきたら手の支えをはずしてやってみましょう。                                   |

はじめよう！  
転倒しない体づくり

1日800mg以上のカルシウムを取りましょう

チラシに転倒予防の体操が載っています。保健センターの窓口の他、村HPでも見ることができます。

### 転ばない体づくり・環境づくり

- ①引っかけたて転ぶようなものはないかをチェック こたつ 布団、コード類、床に置いた新聞紙は要注意。
- ②歩いている時の姿勢をチェック 猫背の姿勢は、目線が下がり、歩幅が狭くなり、足が上がりにくくなります。キレイな歩行姿勢を心がけましょう。
- ③下肢筋力アップとバランス力アップの運動をしよう(図1) 転びそうになった時に踏ん張る力と姿勢を立て直すのに必要なバランスを強化しましょう。
- ④骨を強くしよう カルシウムを多く含んだ食品(図2)の摂取、日光浴、運動で骨を強くしましょう。骨粗しょう症が心配なときはかかりつけ医に相談してみしましょう。



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

### 「終活」を考えてみませんか

～今を大切に、未来をよりよく生きるために～

「終活」という言葉を聞いたことがある人は多いと思います。最近ではテレビや雑誌でも、特集が組まれることがあり、「考えなきゃ。」と思っている方もいるのではないのでしょうか。

#### ところで、「終活」って何？

高齢になって、人生の終わりについて考える活動という暗いイメージを持っている人もいるかもしれませんが、でも、時代とともに変わってきて、「これからの人生をより充実させるための、今後の人生のプランニング」という意味合いに変化してきました。コロナ禍や大規模災害も影響していると言われています。

#### いつから終活を考えるの？

高齢になってからというイメージもありますが、若い世代でも終活を始める人は増えています。「もしものとき」は思いがけずやってくることがあります。元気で考えることができる今だからこそできる終活もあります。

#### どんなことから取り組んだらいい？

- エンディングノートを書く
- 医療や介護の希望を家族へ伝える
- 家の片づけ、物の整理
- 通帳、契約書、証券等の整理
- 土地や建物等の財産の整理
- 相続の準備や遺言書の作成・デジタルデータ(パソコン等のパスワード、各アカウントのIDやパスワード等)の整理等が考えられます。



来月号では、「エンディングノートについて」をテーマにします。

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7年〉12月 | 診療日カレンダー

| 月          | 火            | 水          | 木          | 金          |
|------------|--------------|------------|------------|------------|
| 1<br>豊 丹羽  | 2<br>山 丹羽    | 3<br>山 丹羽  | 4<br>豊 丹羽  | 5<br>山 夏目  |
| 8<br>休診    | 9<br>富 豊 丹羽  | 10<br>山 丹羽 | 11<br>豊 丹羽 | 12<br>山 夏目 |
| 15<br>豊 丹羽 | 16<br>山 丹羽   | 17<br>山 丹羽 | 18<br>豊 丹羽 | 19<br>山 休診 |
| 22<br>豊 丹羽 | 23<br>富 豊 丹羽 | 24<br>山 丹羽 | 25<br>豊 丹羽 | 26<br>山 夏目 |
| 29<br>休診   | 30<br>休診     | 31<br>休診   |            |            |

#### 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

不慮の事故を  
防ごう



### 高齢者の不慮の事故状況

厚生労働省「人口動態統計」によると、令和5年の1年間に不慮の事故で44,440人が亡くなり、そのうち、65歳以上の高齢者は39,016人と死亡者数の87.8%を占めています。

#### ■表 高齢者の不慮の事故の死亡原因

|    | 不慮の事故の死亡原因 | 人      | %    |
|----|------------|--------|------|
| 1位 | 転倒・転落・墜落   | 11,777 | 30.2 |
| 2位 | 不慮の溺死および溺水 | 8,982  | 23.0 |
| 3位 | 不慮の窒息      | 8,638  | 22.1 |
| 4位 | 交通事故       | 3,568  | 9.1  |

転倒予防について詳しくは  
14ページをご覧ください。

交通事故の  
2倍以上

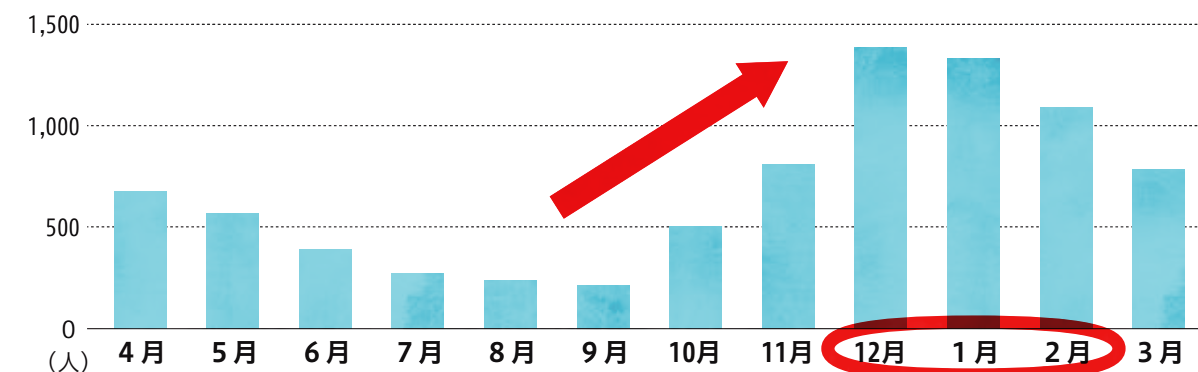
### 入浴中の事故を予防しよう

不慮の事故の死亡原因の中でも、12月から2月の冬の寒い時期に特に注意が必要な「入浴中の溺死事故」について注意のポイントを紹介します。冬場に溺れる事故が増える原因としては、温かい室内と寒い脱衣所や浴室との寒暖差などによる急激な血圧の変動や、熱いお湯に長くつかることによる体温上昇での意識障害があげられます。



引用画像：政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?!冬の入浴中の事故に要注意！」

#### ■ 高齢者の入浴中の溺死および溺水



無理せず、対策をしましょう 本人だけでなく、周りで見守る方も一緒に対策できるといいですね。

入浴前の対策 | 温度差を減らすため、前もって脱衣所や浴室を暖めておきましょう

- 脱水症状を防ぐため、入浴前に水分補給しましょう
- 食後すぐの入浴や飲酒后、医薬品服用後の入浴は避けましょう

入浴時の対策 | 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜きましょう





# TOYONE CLOSE UP

## 11/2 第17回 とよね・みどり湖ハーフマラソン



カーや大鍋を使った「きのこ汁」  
など豊根を味わえるブースが並  
びました。ゼッケンナンバーに  
よるお楽しみ抽選会も行われ、  
当選者は景品を嬉しそうに抱え  
ていました。

今年も役場からダム湖畔道路を駆け抜ける、  
「とよね・みどり湖ハーフマラソン」が開催さ  
れました。第17回目となる今大会は最年少  
の11か月のお子様から最年長の92歳の方まで  
740名がエントリーし、参加者の皆さんは  
豊根村の澄んだ空気の中力いっぱい駆け抜け  
ました。5 km、10 km、ハーフマラソンとそれ  
ぞれ走った距離は違いますが、ゴールへ戻っ  
てくるランナーの皆さんの笑顔はとても輝い  
ていました。ランナーからは、「気持ちよく  
走れた」「アットホームでいい大会だ」といった  
お声をいただきました。とよねドームでは、  
各種団体の皆さんにご協力いただきキッチン

### 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)

広報 とよね

2025.12

No.662

発行

豊根村役場総務課

ユニバーサルフォントを使用しています。

豊根村公式LINE  
友だち募集中!



ID: @toyone



〒449-0403 愛知県北設楽郡豊根村下黒川字蕨平2 TEL.0536-85-1311

<https://www.vill.toyone.aichi.jp/> E-mail [info@vill.toyone.lg.jp](mailto:info@vill.toyone.lg.jp)