



多摩源流 小菅村



広報

こすげ

No.557

6 2026.
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8年5月1日 現在

●人口…631人 ●世帯数…343世帯(+7)
【男性…320人(-1)・女性…311人(+9)】
※()前月より



第35回

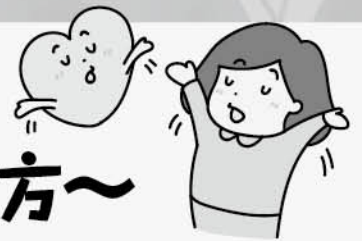
多摩源流まつりを 開催しました!

contents

- P2** …健康だより **P3** …令和8年度自衛官等採用試験予定
- P4** …第35回多摩源流まつり | 春のこすげパーティー
- P5** …子どもたちの“第3の居場所” 公営塾「すたすたスクール」 |
長作観音堂の縁側を修繕しました | 小中スクールバスが新しくなりました
- P6** …地域おこし協力隊より | お知らせ
- P7** …6月の行事予定 | ごみカレンダー
- P8** …小菅村消防団・小菅村消防委員 任命式を行いました | 上野原警察署から交通安全MINI講座

「六月病」もある？

～こころとからだの整え方～



新しい生活、ゴールデンウィーク等が過ぎ、なんとなくやる気がでなかったり、気分が落ち込んだり、身体がだるくなったりすることはありませんか？「五月病」は多くの方が聞いたことのある言葉だと思いますが、「六月病」と言われる心身の不調を指す言葉があります。新年度が始まり、新しい環境に適用しようと頑張ってきた中で、緊張の糸が緩み、無気力やストレスが表面化しやすいことで心身の疲れを感じやすくなり、症状が現れます。こころとからだは SOS を出しているかもしれません。

こころのサイン

- 無気力、やる気が出ない
- イライラしやすい
- 気持ちが落ち込みやすい
- 集中できない
- 不安や焦りを感じる

からだのサイン

- 朝、起きるのがつらい
- 慢性的なだるさ、疲れやすい
- 胃腸の不調（食欲がない、胃の痛みなど）
- 頭痛・腹痛・肩こりがある
- よく眠れない／過眠

六月病は、緊張の連続やムリの積み重ねによる心身の疲労や、周囲との比較による「自分だけうまくいっていない」という感覚がおもな原因です。一見慣れたように見える人が、実際は慣れていないことで内心はムリをしている、そして疲れやストレスが一気にあふれ出すことで上記のような症状が現れます。

6月頃は新しい環境に慣れ始める人もいれば、まだまだ適応できない人もいるなど個人差がみられる時期です。周囲と比べて自分を責めず、今自分が感じているつらさに目を向け、不調を感じる時には休憩が必要だと割り切り、休む時間をつくるのが大切です。

六月病の予防と対策

- 生活リズムを整える：規則正しい食事・睡眠、毎日同じ時間に寝起きする、朝に日光を浴びる
- 適度な運動を取り入れる：軽いストレッチや散歩、ヨガや深呼吸でリラックス
- ストレス発散を意識する：趣味の時間を大切にする、友人や家族と会話する、リフレッシュする
- 仕事や勉強の負担を調整する：無理をせず適度に休憩をとる、完璧を求めすぎない

六月病の症状が長引いたり、強くなったりするとうつ病へと進行する可能性があります。もし症状が長引く場合には、心療内科や精神科でサポートを受けることも検討しましょう。

住民総合健診の お知らせ

今年度、村で実施する健診は6月7日(日)が最終日となります。ぜひ受診をご検討ください。申し込みは締め切っていますが、追加での申し込みも可能ですので、受診を希望される場合は役場住民課保健師までご連絡ください。

●6月7日(日)：山梨県厚生連健康管理センター

☆令和7年度から、**国民健康保険加入者・後期高齢者医療保険加入者**に限り、小菅村診療所においても特定健診(基本健診)を受診できるようになりました。日時は問わず、希望する時期に受診することができますので、受診希望のある方は小菅村診療所 ☎0428(87)0204までご連絡ください。



令和8年度 自衛官等採用試験予定

山梨地本HPは
こちらです▶



試験区分	受付期間	1次試験又は Web 試験	2次試験又は口述試験等
第2回幹部候補生 一般、一般(陸音楽)、 専門(陸)、歯科・薬剤	4/22(水)～6/5(金)	6/13(土) 14(日)海の飛行要員のみ	7/25(土)～7/31(金) 3次:海9/3(木)～9/7(月)
第2回幹部候補曹			
第3回2等陸・海・空士	6/20(土)～7/5(日)	7/11(土)～13(月) 予備日7/14(火)	7/25(土)
第4回2等陸・海・空士	8/1(土)～8/17(月)	8/22(土)～24(月) 予備日8/25(火)	8/29(土)
第2回一般曹候補生	7/1(水)～9/1(火)	9/16(水)～9/18(金) 予備日9/19(土)	10/18(日)、10/25(日)
航空学生	7/1(水)～8/28(金)	第1回1次:9/19(土) 第2回1次:9/26(土)	2次:10/15(木)～10/22(木) 3次:海11/20(金)～12/16(水) 空11/14(土)～12/17(木)
防衛大学校/推薦	9/5(土)～9/8(火)	9/19(土)・9/20(日)	—
防衛大学校/総合選抜		9/19(土)	10/24(土)・10/25(日)
第5回2等陸・海・空士	8/31(月)～9/10(木)	9/16(水)～9/18(金) 予備日19(土)	10/3(土)、 10/18(日)、10/25(日)
第2回予備自衛官補	5/23(土)～9/10(木)	9/12(土)～9/14(月) 予備日9/15(火)	10/3(土)
第3回幹部候補生(注) 一般、専門(陸)	9/1(火)～9/25(金)	10/10(土)	11/21(土)～11/25(水)
第3回幹部候補曹(注)			
防衛医科大学校(看護)	7/1(水)～10/2(金)	10/17(土)	12/5(土)・12/6(日)
防衛医科大学校(医学)	7/1(水)～10/8(木)	10/24(土)	12/16(水)～12/18(金)
第1回自衛隊奨学生	6/2(火)～10/9(金)	11/7(土)・11/8(日)	—
第2回キャリア採用幹部	8/3(月)～10/9(金)	陸10/30(金) 海11/6(金)又は11/9(月) 空11/9(月)	
第2回技術曹(注)	8/3(月)～10/9(金)	陸10/29(木)・30(金) 海11/6(金)又は11/9(月) 空11/9(月)	
防衛大学校/一般	7/1(水)～10/15(木)	10/31(土)	11/27(金)～12/2(水)
第2回医科/歯科幹部(注)	7/30(木)～10/22(木)	11/13(金)	—
第6回2等陸・海・空士	10/13(火)～10/29(木)	11/7(土)～9(月) 予備日11/10(火)	11/14(土)
第3回一般曹候補生(注)	9/15(火)～11/20(金)	11/28(土)～30(月) 予備日12/1(火)	1/9(土)
第7回2等陸・海・空士	11/24(火)～12/6(日)	12/12(土)～12/14(月) 予備日12/15(火)	1/9(土)
高等工科大学校/推薦	10/1(木)～11/27(金)	1/9(土)～1/11(月)	—
高等工科大学校/一般	10/1(木)～1/14(木)	1/23(土)・1/24(日)	2/11(木)～2/14(日)
第2回奨学生(注)	11/30(月)～1/29(金)	2/20(土)	—
第8回2等陸・海・空士	1/12(火)～1/26(火)	1/30(土)～2/1(月) 予備日2/2(火)	2/11(木)

注:採用計画数の確保が可能と見込まれる場合は実施しない。

第35回

多摩源流まつり

5月4日(月・祝)に小菅村スポーツ広場及びその周辺において、第35回多摩源流まつりが開催されました。当日は天候にも恵まれ、多くの来場者で賑わう盛大なお祭りとなりました。

7年ぶりに復活したマスのつかみ取りでは、子どもたちの元気な歓声が会場いっぱいに響き渡り、大盛況でした。また夜には2年ぶりとなる花火が打ち上げられ、色鮮やかな花火が夜空を彩り、小菅村を明るく照らしました。

多くの来場者の皆さまをお迎えできましたことを改めてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。



三ヶ村箭弓神社氏子中



パトカー&白バイ展示



自衛隊車両展示



花火



マス焼き



出店販売



マスのつかみ取り

青年会主催

春のこすげパーティー

4月10日(金)、中央公民館にて、「春のこすげパーティー」を開催しました。家族を中心に、約50名の村民の方にご参加いただきました。

参加された皆さまからは「とても楽しかった!また参加したい!」とお声をいただきました。

次回の青年会主催事業もお楽しみに!そして幅広い世代の皆さまのご参加をお待ちしております!





子どもたちの“第3の居場所”

すたすたスクール



令和6年度から始まった公営塾「すたすたスクール」では、令和7年度より、異年齢での関わりの中で自律性や協調性を育む「イエナプラン教育」の理念を柔軟に取り入れた、イエナプランライク(イエナプラン的)な教育活動を行っていました。

今年度からは、これまで月曜日・水曜日の週2日開催だった活動日を、月曜日・水曜日・金曜日の週3日に増やし、より充実した活動を実施しています。

活動内容は曜日ごとに異なり、月曜日は「学習(40分)+休憩(10分)+自由時間(10分)」、水曜日は「学習(40分)+レクリエーション(20分)」を実施。新たに増えた金曜日は、イエナプラン的な理念を取り入れ、活動内容や過ごし方を子どもたち自身が考えて決める時間となっています。大人は見守り役として関わり、必要に応じてフォローを行うことで、子どもたちの主体性を大切にしています。

「すたすたスクール」は、子どもたちにとって学校や家庭以外の第3の居場所であるとともに、地域の大人や異学年の子どもたちと交流できる場として親しまれています。



長作観音堂の 縁側を修繕しました

国の重要文化財である長作観音堂は、令和4年から指定文化財等巡視報告書において縁側の腐食が指摘されておりましたが、令和8年1月に修繕を実施し、腐食部分が写真のとおりきれいに修繕されました。

小菅村では、今後も大切な文化財を後世へ継承していけるよう、適切な保存・管理に努めてまいります。



修復前



修復後



修復前



修復後

小中学校バスが



新しくなりました

令和8年3月19日(木)に、新しい小中学校バスが納車されました。

村民の皆さまにも馴染み深い小中学校バス(通称「赤バス」)は、運行開始から21年が経過し、車体の老朽化が見られていたことから、このたび新しい車両を導入しました。

納車当日は、小中学校の児童生徒や関係者が集まり、新しいバスを見学したり、実際に車内へ乗り込んだりしながら、新しくなったスクールバスに目を輝かせていました。

児童生徒からは、「乗るのが楽しみ」「今日から乗れるの?」といった声もあり、笑顔あふれる納車式となりました。





地域おこし協力隊 より 畔柳 智恵子

小菅村での暮らしも2年目を迎えました。四季の変化を身近に感じられるこの環境では、自然の成長や生命の力強さに日々驚かされ、「なんて贅沢な場所にいるのだろう」と感じています。イベント活動も、地域の皆さんの温かさや快く協力してくださる方々のおかげで続けることができ、心より感謝しております。

これからも、小菅村の何気ない日常や風景を大切な魅力として、「旬を楽しむこと」を皆さんと共に育みながら地域づくりに取り組んでいきたいです。



6月

2026.

i n f o r m a t i o n

お知らせ



献血のお知らせ

6月30日(火)に小菅村役場駐車場にて献血を実施します。皆さま是非献血にご協力をお願いいたします。献血にご協力頂ける方は、献血WEBサービス「ラブラッド」にて前日の午後5時までにご予約いただくと当日スムーズです。なお予約がない場合でも献血を受けていただくことは可能ですが多少お時間をいただく場合がございます。

皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

●日時…

6月30日(火)午前10時～11時45分(予定)

※詳しくは公式LINEでもお知らせします

●場所…小菅村役場駐車場

- 日時…6月20日(土)午前11時～午後3時
- 場所…小菅村中央公民館
3階カンファレンスホール
- 内容…制度説明、個別相談 ●参加料…無料
- お問い合わせ…里親支援センター さざんか
☎0554(22)4806(葛葉学園)

里親相談会

～里親になってみんげ?子どもたちに温かい家庭を～

山梨県には、さまざまな事情で家族と一緒に暮らせない子どもたちが約400人います。

多くの子どもたちは施設などで生活しています。子どもたちの成長には、そばで見守り、応援してくれる大人の存在が欠かせません。里親制度は、長期間の養育だけでなく、数日から数ヶ月の短い期間だけ子どもを預かる形もあります。

まずは、知ることから初めてみませんか?出入り自由です。お気軽にご参加ください。

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用とは、「たった一度」でも決められたルールを守らないで、薬物を使用することです。医薬品についても、「病気や傷の治療に使う」といった本来の目的以外に使えば、薬物乱用です。

「たった一度」の薬物乱用でも脳や体は破壊され、薬物を手に入れるために窃盗や強盗などの犯罪が誘発され、自分や周囲の大切な人の人生を壊してしまいます。

国及び県では、6月20日から7月19日までの一か月間「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を行います。

この機会に薬物乱用の恐ろしさを正しく理解するとともに、身近な人の薬物乱用に気付いたときには、勇気をもって保健所へご相談ください。

●相談先…

富士・東部保健所 衛生課 ☎0555(24)9033

戸籍の窓 (敬称略)

●おくやみ…木下 善満(橋立・60歳)

6月

みなづき
水無月



★ 口座振替日は6月30日(火)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(月)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 31 赤口	1 先勝	2 友引 ●筋トレ教室 ●子育て支援 ありんこ	3 先負	4 仏滅	5 大安 ●筋トレ教室	6 赤口
	燃えるゴミ・ 生ゴミ	本・雑誌		燃えるゴミ・ 生ゴミ	新聞紙	
7 先勝 ●住民総合健診 (厚生連) ●村営バス運休	8 友引	9 先負 ●筋トレ教室 ●子育て支援 ありんこ	10 仏滅	11 大安	12 赤口 ●筋トレ教室	13 先勝
	燃えるゴミ・ 生ゴミ	ビン類	粗大ゴミ 橋立・川池 田元・中組	燃えるゴミ・ 生ゴミ	ペットボトル	
14 友引 ●村営バス運休	15 大安 ●かどや プレオープン	16 赤口 ●筋トレ教室 ●子育て支援 ありんこ	17 先勝	18 友引	19 先負 ●筋トレ教室	20 仏滅
	燃えるゴミ・ 生ゴミ	ダンボール		燃えるゴミ・ 生ゴミ	カン類	
21 大安 ●村営バス運休	22 赤口 ●はぐくみ サポート	23 先勝 ●筋トレ教室 ●子育て支援 ありんこ	24 友引	25 先負	26 仏滅 ●筋トレ教室 ●村営バス運休	27 大安
	燃えるゴミ・ 生ゴミ		粗大ゴミ 東部・白沢 小永田・長作	燃えるゴミ・ 生ゴミ	ペットボトル	
28 赤口 ●村営バス運休	29 先勝	30 友引 ●筋トレ教室 ●献血(午前中) ●子育て支援 ありんこ	7月 1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
	燃えるゴミ・ 生ゴミ	ビン類 口座振替日				

- ごみは必ず「当日の朝8時ごろ」までに出してください。 ●粗大ごみの収集は4地区ずつ2日に分けて収集します。
- 「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。
- 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。
- 毎週火・金曜日の筋トレ教室は、中央公民館(YLO会館)で実施しています。

小菅村消防団・小菅村消防委員 任命式を行いました

～亀井新団長他新しい役員が決まる～

4月1日(水)に小菅村消防団任命式を行いました。

船木村長から亀井新団長へ辞令、また亀井団長より副団長以下役員へ辞令を交付しました。また、新入団者からの宣誓があり、長年にわたり消防団活動にご尽力された退任者・退団者へ感謝状を贈呈しました。

新しい役員の内任は令和8年4月1日から令和10年3月31日までの2年間です。令和8年4月1日現在消防団員数は57名となっています。



亀井新団長への辞令交付



新入団者からの宣誓



退任者感謝状

■小菅村消防委員(6名)(敬称略)

奥秋 正次、古菅 達也、岡部 一美、亀井 雄次、古菅 政博、木下 繁治

■小菅村消防団役員(敬称略)

団長	亀井 雄次
副団長	古菅 政博、木下 繁治
分団長	青柳 亘
副分団長	古谷 敬晃、小山 貴之
第1部長	船木 秀
第2部長	柳沢 久智
第3部長	森 弘行
第4部長	鈴木 一聡
喇叭隊長	石坂 真悟

■地区班長

橋立班長	木下 大也
川池班長	青柳 慶一
田元班長	小嶺 恭平
中組班長	寺田 寛
東部班長	関口 智久
白沢班長	佐藤 誠
小永田班長	船木 直樹
長作班長	船木 陽介
退任者	古菅 達也(前団長)
退団者	古家 憲吾

～上野原警察署から～

交通安全MINI講座

こんにちは、上野原警察署です。小菅村の皆さまに交通安全に関する情報をお伝えするため、今月から連載をさせていただきますことになりました。村民の皆さま1人1人が交通ルールを守って安全運転を心がけ、悲惨な交通事故のない小菅村を作っていきましょう。

第1回目は自転車についてです。手軽で便利な乗り物である自転車は「軽車両」に区分され、車やバイクと同じ交通ルールを守って利用しないとイケません。今年の4月1日から自転車に対する「反則通告制度」が始まり、自転車の交通違反に青切符(16歳以上)が適用されることとなりました。「免許はなくてもドライバー」、交通ルールを守って責任ある運転をしましょう。

※基本的には「指導警告」が行われ、悪質・危険な違反が取締りの対象となります。

～反則行為一例～

信号無視
携帯電話使用(保持)
指定場所一時不停止



他の反則行為や自転車のルールブックについては、QRコードまたは警察庁ホームページをご確認ください。

<https://www.npa.go.jp/bureau/traffic/bicycle/portal/index.html>

警察庁 自転車 交通安全

■上野原警察署 ☎0554(63)0110

