



館報

北相木

NO. 246

平成30年(2018年) 9月28日 第246号

●発行所／長野県南佐久郡北相木村2744番地 北相木村公民館 ●発行人／井出利秋
●編集人／公民館報編集委員会 ●印刷所／臼田活版株式会社

小学校だより

「長崎・五島の思い出」 p4

たすき「第十二周」 p5

相木っ子広場より p7



秋の訪れ

村勢

総面積／56.32km²
世帯数／362戸

人口／782人
(♂389人 ♀393人)

成人式・二十歳を迎えて

p2



平成30年度成人式

平成30年度 北相木村成人式

8月15日公民館で行われた成人式。当時六年生担任の山浦浩治先生にも出席していただきました。出席された11名からの一言です。

有川 萩麻

この度は素敵な成人式にご招待いただき、誠にありがとうございました。

僕は現在、安曇野市で地域創生を学びながら、ゲストハウスで働いております。僕が地域創生を学びたいと考え始めたきっかけは、北相木村にあると思っています。ここでの一年間で、村民の方の暖かな優しさに出会い、僕も田舎に住み、その地で何かを生業にしたいです。

本当に北相木村には感謝しています。

成人を迎えましたが、驕ることなく、慎ましく生きていきたいです。

飯出 海勢

本日は私たちのためにこのような式を開いていただきありがとうございます。

私は現在、神奈川県の大学に通っています。成人を迎えたことにより、自分の行動に

責任を持ち、これからの大学生活を送っていきます。

県外に出て改めて北相木村の良さに気づかされています。今日までたくさんの人に助けていただきました。

これからもよろしく願います。

池田 鈴音

本日は、盛大な式を開いてくださり、ありがとうございます。二十歳となり立派な大人と胸を張って言えるようになります。小学5年生からお世話になっている北相木村に少しでも貢献できるように頑張りたいです。

井出 望海

本日は、盛大な式を開いてくださりありがとうございます。現在私は、いすゞ自動車中部株式会社にて、自動車整備士として働いています。私は北相木が大好きなので北相木から会社に通っています。

新社会人として新成人としてこれから自覚と責任を持ち、1人の村民としてこの村や地域に貢献出来るようにがんばっていききたいです。

井出 裕

今回の成人式で、小学校時代からの友人と再会することができ、良かったと思います。

私は諏訪市に住んでいて、大学では電気科を専攻しています。二十歳を迎えて将来に不安はあるものの、これから頑張っていきたいです。北相木と今住んでいる所は、それほど遠くないのでたまに帰省しますが、北相木はのどかな村で本当に良い場所だと思います。

木次 巧

成人式を迎え、今まで以上に責任や自覚を持った行動をしていきたいです。

社会人2年目として、仕事には慣れてきましたが大変な事ばかりなので、頑張っていきたいです。

これからは、この村に貢献できるように頑張っていきたいです。

倉根 小織

私はあまり成人になったという実感がありません。

今は、小海町のはあーと工房ポッポに通所しながら仕事の大切さを学んでいます。仲間と楽しさも味わえることでコミュニケーションがとれました。家族にはとても感謝しています。父に特にです。

松村 丈太郎

山村留学で小学3年生から1年間お世話になりました松村丈太郎です。このような会を開催していただいたおかげで、昔の友達や山浦先生、二村先生をはじめとするお世話になった村の方々にお会いする事ができ、本当にいい機会をいただけたなと思いました。

北相木村で得られた経験は今の自分に活かされているので、お世話になった1年間で、大事にしたいです。

山口 慎輝子

本日は、盛大な式を開いていただき、ありがとうございます。

私は今、東京農工大学の共同獣医科で勉強しています。卒業後は長野県内で働きたいです。

です。これまでお世話になった多くの方々に感謝して、今後も頑張ります。

山口 万里奈

本日は、私たちの為に盛大な式を開いてくださり、ありがとうございます。

幼少期を共に過ごした仲間や先生と久々に顔を合わせ、お話することができ、とても嬉しく思います。

成人したということ、今後は大人としての自覚と責任を持って行動していきたいです。

地域の皆様には、今後とも温かく見守っていただきたいです。

渡辺 凌平

本日は、このような式を開いて頂きありがとうございます。

私は現在、北相木村を離れて生活しています。しかし、心の中には北相木村という存在がいつもあります。

私が生まれ育った、大好きな北相木村にいつか恩返しできるように、この先も様々なことにチャレンジしがんばっていききたいです。

長者の森フェスティバル開催

8月14日に長者の森フェスティバルが開催されました。フェスティバルの内容は、縁日コーナー（射的・輪投げ）や、スイカの振舞い、木工体験（木の折りたたみ椅子作り）、木との触れ合い（カラマツ積木）、スラックライン体験、森のコンサートなどたくさんあった。イベント内容がありました。どのコーナーも大勢の人で賑わっていました。

商工会では焼き鳥や焼き



イスの完成間近 ^^



ステキな森のコンサート

そば、生ビールなどの販売がありました。予定していた数がすべて完売するほどの大盛況でした。焼きたて作りたての美味しさは格別だったことでしょう。

子龍・氷龍太鼓の皆さんは迫力満点の演奏でお客さんを楽しませてくれました。小さな子どもから大人まで一緒に太鼓を演奏する姿を見ることが出来るのが魅力の一つだと思います。

長者の森フェスティバルのメインともいえるのがマ



よ～し つかまえるぞぉ！

スつかみ大会です。前日までの雨で水かさが増えて中止が心配されましたが、無事に開催することが出来ました。200kgのニジマス・イワナを放流して行ったマスつかみ大会は、参加者は川の冷たさを忘れるくらい熱中していました。

最後になりましたが、長者の森フェスティバルに協力して頂いた観光協会及び商工会青年部、太鼓演奏の皆様、関係者の皆様ありがとうございました。今後もより良いお祭りにしていけるよう努力していきますのでご協力をお願い致します。

山留だより

夏休み中は地元で過ごした子ども達が、日焼けして元気に帰ってきました。

2学期最初の活動は大龍寺で、坐禅体験を

させてもらいました。大龍寺の本堂

に入ると、まずは

ご住職から隣位問

訊・対坐問訊とい

う始める前のあい

さつから教えてい

ただき、つづいて

坐禅の組み方、姿

勢を正すこと、呼

吸を整えること、

心を静かにするこ

と、自分と向き合

うことを教えてい

ただきました。ど

ことなくざわつい

た雰囲気、坐禅

が始まると緊張感が出てき

て、凛として清々しい空気が

漂います。坐禅が終わつ

たら、お粥を頂きました。

食べる前に「五観の偈」と

いう食事の心得を読み上げ、作物や食事を作ってくれた



お世話になった住職とともに

人、食べられる事に感謝しながら、「いただきます」の挨拶をしました。お粥とみそ汁のシンプルな食事は体に染み入るやさしい味でした。ご住職、ありがとうございました。

2学期は登山、太鼓の発表、稲刈り等の行事と、発表会に向けた準備も始まります。子ども達も忙しくなりますが、楽しく元気に過ごせたらいいと思います。

(稗田)



井出 結香

私が、長崎・五島列島体験学習で一番心に残ったことは、飛びこみです。みんなで行った時は飛びこみませんでした。でも、そのあと民泊の家に帰ってから、海に飛びこみに行きました。みんなが飛びこんだ所ほど高くはなかったけど、楽しかったです。またやりたいです。

鈴木 信

五島列島体験学習は、充実すぎて全てが心に残っています。その中でも、五島列島の友達と海で楽しんだ事が一番心に残っています。海ではたくさん飛びこんで、たくさん泳いで、た

くさん笑いしました。飛びこむ時はこわい気持ちもあったけど、楽しさが勝って何度も飛びこみました。忘れられない事がたくさんあった6日間でした。

田中 椰月

私が、長崎・五島体験学習で一番心に残ったことは、海に入ったことです。私が行ったのは、7年ぶりくらいでした。赤だきでは、光璃さんとシーグラスを探したり、5mくらいの所から飛びこんだりました。波止場から足がはなれて海面までの時間が長くて、少し恐かったけど、楽しかったです。

茅根 鈴

私の五島の一番の思い出は、学校の2階の天井位の高さから海に飛びこんだ事です。飛んでから水に入りました。水に入った瞬間に感じた事は、しょっぱいという事です。鼻に入って頭がツーンとなったけど、すつつつごく楽しかったし、

貴重な体験ができました。

永井 瑛人

ぼくが、一番心に残っているのは、赤ダキの海です。理由は、深くて、スリルがあり、いっぱい泳げたからです。あと、高飛びこみができて楽しかったからです。他の海(蛤浜)は、温かすぎたけど、赤ダキは冷たかったので楽しかったです。

永井 結人

一番楽しかったことは、高飛びこみです。「お母さんにビンタされる感じだよ。」と五島の友だちが言っていたので、おもしろかったです。全然そんな感じはしませんでした。気持ちよかったです。

中沢 杏菜

長崎・五島列島体験学習で私が一番心に残ったのは、バナナボートです。最初はとっても楽しかったです。だけど乗ってみると、すごくこわくて、びっくりするほどでした。「もつとやりたいなあ。」と思いました。

こんな楽しい体験、初めてでした。楽しい体験ができてうれしかったです。

西田 光璃

私が一番心に残ったことは、飛びこみです。私が飛びこんだところは3メートルぐらいのところだったけれど、じゅう分楽しかったです。ふくがとーっても重かったです。赤ダキでシーグラスをとりました。シーグラスはとってもきれいでした。また行きたいです。

光井 信平

五島に行つて一番心に残ったことは、海に行つて飛びこみをしたことです。とても高くておどろきました。でも、飛びこんだらおもしろかったです。あと、五島の子の家にとまったことが楽しかったです。すつかり友達になれました。五島は楽しかったです。

渡辺 夢叶

私が一番心に残っているのは、海です。足がつかないところにも行きました。

それまたのしかったけど、やっぱりバナナボートです。すごくスリルがあつて顔に水しぶきがたくさん飛びました。下を見たら魚がいてとれそうでした。一生忘れられません。いや、一生忘れません。もう一回、五島列島へ行きたいです!!

山口 大和

一番心に残った事はやっぱり五島の友達が出来たという事です。海もバーベキューも楽しかったです。でも、九州に友達がいるという事がやっぱり一番すごい事だと僕は思います。長崎市内の観光で行った原爆資料館も、心に残りました。原爆が落とされた長崎市の気持ちを考えて、心が苦しくなります。五島にはなかなか行けないので、いい経験でした。





第十二周

山口 三嶋 健

北相木村に越してきてから、18回目の秋を迎えました。夏から秋の時期、私は、友人の野菜の出荷を手伝っています。まだ外は真つ暗な内から頭にライトを灯し、せつせと白菜を切ったりしています。

出荷された野菜たちは、きつとどこかの家庭の食卓にのぼったり、加工されてスーパーや店舗で販売されたりしているはずです。私が手伝っている事は、育った野菜を切り、段ボールや



コンテナに詰めるだけという、たったそれだけの事です。でも、その野菜を切るためには誰かが植えて育てなければいけないし、詰められたものは誰かが運ばなければ、人の元へは届かない。その他にもその前後にも、実は気の遠くなる様な過程や数多くの人の手を経て、ようやく消費者の元へと届く訳です。

そう思うと、日頃私が購入しているものも、同じ様にたくさんの方の努力のお陰で使ったり味わったり出来るという事に改めて気付きます、ああ、ありがたいなあと思うのです。こんな山奥の小さな村に住んでいてもたくさんの方と繋がっている事に感謝してしまうのです。

そして自分の周りにも、たくさんの方の優しくあたたかい人たちがいます。この場所、助けたり助けられたりして生きているのです。そんな日常が私は、今とても愛おしいのです。次はこのたすきを、茅根健司さんに渡します。

好きです！ 北相木の山！ 北相木村森林便り

木との触れ合いカラマツ積木

今年、北相木村観光協会は木の積木を5000枚製作しました。積木の材料には、北相木村を代表する木である『カラマツ』を使用しました。カラマツを身近な木として感じてもらいたいという想いで積木を作りました。積木は村内の木工職人の手作りです。カラマツの板材を割いて、切つて磨いてと1枚1枚製作して頂きました。枚数が多くて大変だったと思います。ありがとうございました。

8月14日の長者の森フェスティバルのお披露目になりました。カラマツ積木の置いてあった「木との触れ合いコーナー」には、常に、子ども達が積木で遊んでいる姿がありました。積み上げたり、並べたり、崩したり。積木にしたことでカラマツにたくさん触れて貰えました。



8月14日 長者の森フェスティバル

夏休みの児童預かりでは、カラマツ積木5000枚のドミノ倒しも行いました。子ども15名程でグリーンルーム約半面に積木を並べました。並べては倒し、並べては倒しを何度も繰り返し、2時間半をかけて50

00枚の積木を並べました。カタカタと音をたてながら倒れていくドミノを見つめる子ども達の瞳はキラキラと輝いていました。それを見守る大人の瞳も心なしかいつもより輝いているようでした。

今後、イベント等で積極的にカラマツ積木を使用していきたいと思います。見てみたい、使ってみたいという要望がありましたらお気軽にご相談ください。



カラマツ積木ドミノ倒し



役場新職員の紹介

中沢 麻衣子



今年の5月から北相木小学校の調理員兼用務員として働いています中沢麻衣子です。

北相木小学校は私の子どもも通っていて、今は親子でお世話になっています。私の母校でもあるので働けることを嬉しく思っています。

調理や用務の仕事は初めてで分からない事もたくさんありますが、先輩方の助けをいただき、子どもたちの元気な姿を見ながら楽しくやっています。よろしくお願ひします。

ゆか栄養士の栄養講座



今回の栄養講座は、『シニア世代の食生活』についてお話しします。40代・50代の働き盛から、60代以上のシニア世代になると、食生活の注意点が変わってきます。

働き盛りは、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病予防が大切でしたが、シニア世代になると、知らないうちに食事が減り、低栄養になることがあります。実際、『県民健康・栄養調査』で65歳以上の低栄養傾向割合が増えています。みなさんは大丈夫ですか？

わたしは低栄養？



現在の栄養状態をチェックしてみよう。

低栄養傾向の判定は、要介護状態に陥るリスク等が高まるBMIの値が20以下の方とされています。BMIの計算の仕方は、前回の栄養講座に掲載しました。計算してみましたか？その数値が20以下になったシニア世代の方は、

食事を直してみよう。

また、半年で体重が2〜3kg減った方も低栄養傾向があります。

ほかに

- 食事を抜いてしまうことがある
- 食欲がわかない
- 食事の準備が面倒に感じる
- 歯や歯茎が痛くてしっかりとめない

このチェック項目に2つ以上✓のつく方も注意が必要。

低栄養は改善できる！

もしかして低栄養傾向があるかもしれない！と思った方もすぐに何かの病気になるわけではありません。低栄養傾向にあると免疫力が低下して、風邪をひきやすくなったり、筋肉量が落ちて転びやすくなったりします。今日から少しずつ食事に気を付けていけば栄養状態は改善していきます。1日だけで変化はありませんが、続けていくことが大切です。

低栄養傾向にならないために

低栄養傾向にならないためには、3食しっかり食べるのが1番大切です。まずは3食しっかり食べましょう。できるだけ、主食（ご飯・パン・麺類）＋主菜（肉・魚・卵・大豆類）＋副菜（野菜・きのこ・海藻）をそろえて食べるのが理想です。

『おにぎりだけ』『菓子パンだけ』『麺だけ』など、主食だけで食事を済ませていませんか？主食だけになってしまくと、必要な栄養がとれません。単品メニューになりがちの方は少し工夫をしてみましょう。例えば、ご飯のときは簡単に納豆をプラスしたり、鯖やいわしなどの缶詰をプラスしてみてもいいですね！出来ることから改善していきましょう。特にシニア世代の方は、たんぱく質が不足しがちです。3食しっかりたんぱく質を摂りましょう。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれています。特に、シニア世代は肉類が不足

間食を上手に使いましょう

シニア世代になると、1回で食べられる量が減ってきてしまいます。そんなときは、間食を上手に使いましょう。おせんべいやお菓子を食べるのを減らし、チーズやヨーグルトなどの乳製品を食べたり、3食の食事では補いきれない部分を間食で食べるようにしましょう。

食事のバランスを簡単チェック



1日の食事の中で1回でも食べたらずチェック

□肉類 □魚介類 □卵類
□牛乳・乳製品 □大豆・大豆製品 □野菜 □果物
□海藻類 □油脂類

✓が付かない食品が多い人は要注意。すべての食品にチェックが付くように1日の食事を考えてみましょう！

是非、普段の食事を一度見直してみてくださいね。

きたあいキッズ 今年も全国大会に出場



今年も7月28日29日に埼玉県熊谷市で開催されたジュニアゲートボール全国大会に出場しました。おぐらさん、かなんばれの2チームが出場し、北海道から鹿児島までの44チームが参加の中、かなんばれチームは1勝、おぐらさんチームは2勝しました。

おぐらさんチームはコイントスで負け、惜しくもトーナメント戦出場はできませんでした。

11月には全国大会への出場がかかる県大会もあります。子ども達は、県大会優勝を目指し、練習を頑張っています。

これからも、皆様の応援をお願い致します。

相木っ子広場

小学校の児童を長期休み中（春休み・夏休み）に預かる「相木っ子広場」での活動内容を紹介します。平成26年度から始まり、今年で5年目を迎えました。今年の夏休みも色々な活動を行いました。

「ゲンノシヨウコ」採りでは、今年も地域の皆さんのご協力により、例年以上に大きなゲンノシヨウコをたくさん採る事ができました。また、恒例の「坐禅体験」を大龍寺さんで行いました。坐禅初体験という児童もいましたが、静かに座っている姿がとても印象的でした。

最終日にはみんな「巨大ドミノ作り」にも挑戦しました。最初は何度も失敗し倒れてしまいました。が、見事に並べる事ができ、最後は全員でカウントダウンをして倒しました。毎年スタッフ不足



お好み焼き早く食べた〜い

で悩んでいましたが、今回はボランティアの方にも勉強や工作のサポートなどをして頂き、大変助かりました。写真は「料理教室（焼きそば・お好み焼き作り）」を行っているところです。今年の夏は大変暑く、熱中症や食中毒にも気を付けながらの活動となりました。子ども達にとっては楽しい思い出が出来たようです。

最後になりましたが、ご協力頂いた皆さんに對しまして心よりお礼申し上げます。ありがとうございます。

保育園だより

8月3日「だるま神輿」に目入れを行い、夏祭りがスタートしました。今年は、今までにない猛暑の中、汗をかきながらイベント準備をしてくれたひまわり組さん。そのお手伝いをしてくれたばら組さんとちゅうりつ組さん。そしてクラス



目を入れたよ！

ごとに、提灯も作りました。

昼間の部、皆が楽しみにしていたお祭りごっこをしまし

目を入れたよ！

もう一つの目入れを行いました。夏祭りが終わりました。子ども達は、日々成長しています。今後も地域の方々と子育てをしたいです。よろしくお願いします。

博物館だより

今年は弥生だ！
栃原岩陰遺跡フェスティバル2018のお知らせ

この夏、上野にある東京国立博物館では縄文時代の大きな展示会があり、世の中はちよつとした縄文ブームとも言われています。佐久地域から沢山の遺物が展示されました。

そんな中、今年の栃原岩陰

た。おやつの中には、スイカ割りをして、種飛ばし競争をしました。

いよいよ夕方には、お神輿が子ども達の大きな掛け声と共にスタート！暑い中、沿道から地域の方々に声を掛けていただきました。子ども達は、「ワッショイ」「ワッショイ」と益々大きな声を出しがんばりました。夜には、親子で花火を楽しみ、夏祭りもクライマックスとなりました。「だるま神輿」のもう一つの目入れを行いました。夏祭りが終わりました。

遺跡フェスティバルでは、あえて弥生時代に挑みます！岐阜県下呂市教育委員会の馬場伸一郎先生をお招きし、北相木のような山国で、弥生時代の人々がどんな暮らしを送っていたのか、ぜひ考えてみましょう。弥生時代の道具を使う体験コーナーもありますよ。詳しくは、チラシや村ホームページをご覧ください。

フェスティバルは10月20日、しゃくなげホールで行います。

公民館各種スポーツ大会結果

分館対抗

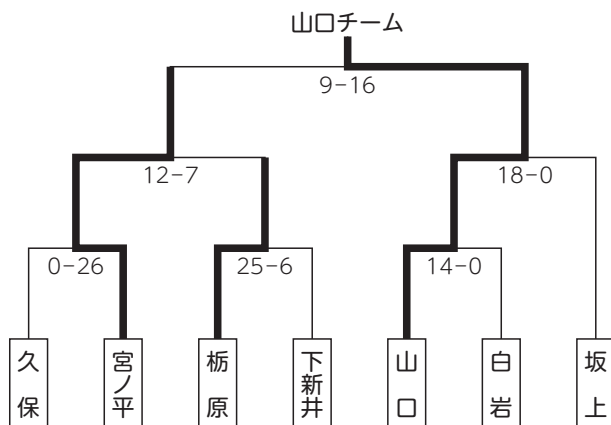
ソフトボール大会

5月27日(日)

早朝より7チーム参加によるソフトボールトーナメント戦が、サングリオン広場で行われました。接戦を勝ち抜き、山口分館と宮ノ平分館が決勝戦に進み、この両者の対戦は3年ぶりとなります。序盤から山口分館の打線が爆発し、16対9で山口分館が優勝(4連覇)しました。おめでとうございます。

当日は天候にも恵まれ暑い一日となりましたが、ケガもなく無事に終える事が出来ました。来年度も皆様のご協力よろしくお願ひ致します。

分館対抗ソフトボール大会トーナメント表



誇らしげな山口分館の皆さん



はい。こちら 警察官 相木 駐在所

どうして止まらない!? 詐欺被害!! 行動する前に、周りに相談を!!

架空請求詐欺被害発生中



携帯電話を持っているあなたが、次の被害者です!!



佐久警察署 0267-68-0110 気軽に相談を!

ご存知ですか？ 里親制度

里親とは、さまざまな事情によって家庭で暮らせなくなった子どもたちを、自分の家庭に迎え入れて温かい愛情と理解を持ってその成長をサポートしてくださる方のことです。

里親制度とは、健やかな育ちの場を求める「子どものため」の制度です。

里親 Q & A

Q.1 里親になるために資格は必要ですか？

所定の研修を受けるなど一定の要件を満たしていれば、特別な資格は必要ありません。欠かせないのは、子どもの養育に対する理解と熱意、そして子どもへの豊かな愛情です。

Q.4 共働きの里親へのサポートはありますか？

里親として迎え入れた子どもも、必要に応じて保育所や放課後児童クラブを利用することができます。

Q.2 対象となる子どもはどのような子どもですか？

保護者の死亡、行方不明、傷病による入院または虐待など、さまざまな事情から家族と暮らせなくなった子どもが対象となります。年齢は、原則18歳未満ですが、必要に応じて20歳になるまで対象となります。

Q.5 子育ての経験がなくても、里親にはなれますか？

大丈夫です。里親として子どもを迎え入れるために必要な知識などは登録前の研修で身につけることができますし、児童相談所の職員などが電話や訪問により疑問や悩みをお聞きして一緒に解決方法を考えます。さらに地域の里親会による支援や交流活動もあります。

Q.3 里親として子どもを迎え入れるのは、どれくらいの期間ですか？

数年間の委託から、数週間～1年以内の短期委託まで、一人ひとりの子どもたちのニーズと里親をされる方の状況を照らし合わせながらマッチングします。

Q.6 里親とは養子縁組のことですか？

里親には養子縁組を前提とする里親や、事情があって家族と生活できない子どもを一定期間養育していただく養育里親などがあります。里親＝養子縁組ではありません。

里親制度に関心を持たれた方は、お近くの児童相談所にお問い合わせください。

11月11日は「介護の日」です

介護をされているご家族や専門職の皆さんに、温かく感謝の気持ちを伝えていくために、11月11日が「介護の日」と制定されました。

いい日、いい日
毎日あった介護
ありがとう

「長野県介護の日県民のつどい」を開催します

日時：11月3日(土) 12:45～16:30

場所：ホクト文化ホール中ホール（長野市若里1-1-3）

内容：「介護の魅力」発信講演会

長野県出身で介護福祉士の資格を持ちモデルとしても活躍する上條百里奈氏とイケメン介護福祉士 杉本浩司氏が介護の魅力を講演します。

お問い合わせ 長野県「介護の日」普及実行委員会事務局

電話 026-228-5005 FAX 026-228-5045 E-mail: jimukyoku@naganokfk.jp

五島の思い出 フォト



人口動態

平成30年4月20日～平成30年8月31日
受付分 敬称略

お誕生おめでとう

・加藤 里彩 りさ 裕輔 実希

ご結婚おめでとう

・菊池 幸太 久保 久保
・榎本 歩美 久保 保
・井出 明里 宮ノ平 川上村
・小澤 宏充

ご逝去を悼み お悔やみ申し上げます

・井出 昭人 79歳
・井出 由紀夫 66歳
・井出 伸正 88歳
・井出 みづ江 60歳
・渡邊 明 93歳
・新津 博之 88歳
・山口 たかよ 97歳

編集後記

今年の夏は全国的に猛暑となりました。この夏の暑さは農作物への影響があったようです。村の直売所を

訪ね生産者の方とお会いした時に、「猛暑と干ばつのため、とうもろこしに実が入らない」と、経験豊かな生産者でも予想だにしない天候不順だったようです。

さて、北相木小学校の給食では、生産者や直売所を通じて、地元農産物を積極的に使わせていただいています。天候に恵まれない夏でしたが、貴重な食材を快く分けていただきました。日に日に、たくましくな

る子どもたちの姿をみて、「身土不二」という言葉を聞いたことを思い出しました。もともと仏教用語ですが、「地元の旬の食材は、体に良い。」という意味で使われます。似た言葉に「地産地消」がありますが、こちらは「地元の食材を地元で消費する」という意味があります。子どもたちは、北相木の新鮮で栄養満点の野菜を食べて、心も体も丈夫に成長しています。



(F)



この紙は80%再生紙を使用しています