



館報

北相木



NO. 247

平成30年(2018年) 11月30日 第247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
「三滝遠足・御座山登山」 p3

たすき第十三周 p3

栄養教諭降旗先生のつぶやき p4



色づき始めた山

村勢

総面積／56.32km²
世帯数／362戸

人口／780人
(♂389人 ♀391人)

中部電力と「災害時における
相互協力に関する協定書」に調印

p2



6年生最後の御座山登山

中部電力と「災害時における相互協力に関する協定書」に調印

11月1日に役場において、北相木村と中部電力双方で「災害時における相互協力に関する協定書」に調印しました。文字通り災害時において円滑な相互連携、協力を図ることを目的とし、具体的には中部電力からの停電情報の提供、村において倒木処理・道路除雪、災害時支障となりそうな樹木の事前伐採（双方）など全13条からなる協定書です。支障木の事前伐採など、村民の皆様にもご協力いただかなければなりません。よろしくお願いいたします。



農産物等 直売所感謝祭

10月13日(土)、北相木村農産物等直売所において、日頃のご利用とご活用にご感謝いたしまして、直売所感謝祭を開催しました。当日は、少し肌寒い日となりましたが、秋の清々しい空気の中で開催となりました。

生産者様には、感謝祭にあわせた新鮮な野菜、豚肉、りんご等の商品、更には松茸や赤飯のおにぎり、豚汁、お餅、デザート、サラダ等のふるまいを早朝から準備

していただき、そのおかげで村内外からの大勢の方々にご満足の感想をいただきました。

今回は、これまでのご意見を参考に、ふるまいの増加やお子様にも喜んでいただけるように生産者の方々と協力し実施いたしました。村外からお越しのお客様からは、「ふるまいが多くてよかった。」との感想をいただきました。このほかにも、皆様からたくさんの方の貴重なご意見やご感想を賜りました。

今後とも皆様からのご協力のもと、お客様のニーズに

対応した直売所作りを村民の皆様と推進していきたいです。

今後とも直売所ご利用とご支援、ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。



博物館だより

山間部の弥生時代とは？

恒例となりつつある、栃原岩陰遺跡フェスティバル。今年は縄文ブームと呼ばれる中、あえて弥生時代の問題を取り上げてみました。テーマは「山間部の弥生時代」。

講師の下呂市教育委員会の馬場伸一郎先生は、水田も無くわずかな遺物しか残



馬場先生の熱弁

さなかつた栃原岩陰遺跡のような山岳地域の弥生遺跡が、人の埋葬地やシカの解体場所として、平地の集落

とも関連しながら存在した可能性を示して下さいました。

考古学的にはあまり取り上げられない高冷地の弥生時代。しかし、私たちの地域の歴史を学ぶ意義が、また一つ具体的に見えてきました。

10月20日当日は、村内外から60余名の方にお集まりいただきました。ありがとうございました。

小学校だよ

「さんたきえんそく」

一年 高橋 彩

わたしは、さんたきへきました。のほりました。そうしたらみずしぶきがかったきました。きもちよくてたのしかったです。ちよつとのほつてにじがみれたのしかったです。

「えんそく」

一年 茅根 舜

さんたきえんそくにきました。ぜんぶあるきました。おべんとうをたべました。どんぐりをいっぱいひろいました。おもしろかったです。

「おもしろかった」

三たき遠足

二年 井出 彩葉

三たき遠足に行ってきた。さいしょに、雪ぜのたきに行きました。雪ぜのたきは、いつもはく力があつて、すごいです。三たきについてから、おべんとうをたべて、あそんで、たきを見に行きました。大ぜんのたきをはしから見たら、

水が岩に当たって、顔に水がとんできて、おもしろかったです。小ぜんのたきも見ました。なめらかで、きれいでした。

「いいけしきだった」

おぐら山

三年 大井 真実

九月二十八日に登山で、はじめておぐら山に登ってちよう上についてけしきをみたら、とってもきれいでした。こんなきれいなけしきは、見たことありませんでした。けしきを見ていると、心がホッとしました。またあのおぐら山に登って、あのけしきを見たいです。

「登りきった頂上」

四年 小野 獅音

いろんなきつい坂やきゆうなしやめんを登りきつて、みんなでたどりついた頂上。そこでは、落ちそうなこわさもあつたけど、登りきった達成感で心がいっぱいだった。そして、おりる時はくだりだったから楽だった。今、登山が終わって、下からあんな高い山に登ったと思うと信じられない。

「登山の思い出」

五年 渡邊 奏

私が登山で一番楽しいと思つたことは、転んだことです。痛かつたけど楽しかつたです。二番目は、頂上(?)に登つたことです。けしきがきれいでおどろきました。夏休みの富士山は頂上まで登れなかつたから、そうかい感がすごかつたです。もし来年残れるのだったらまた行きたいです。

「今年で最後の登山」

六年 渡邊 夢叶

登り始めてたくさん急な坂があつて、早くも太ももがきつくなつた。気づくとあらゆるところにキノコが生えていた。松茸は生えていなかったけど、おいしそうなキノコに会えた。上りの最後は、私の中で一番難関のずっと坂の部分。中間で結構きつくなつた。でも、頂上に着いた時は今までにない笑顔があふれ、達成感でいっぱいだった。学校とみどりで反射させた鏡がチカチカ光っていた。頂上で食べたお弁当は最高だった。また行きたいーい！



たすき

第十三周 下新井 茅根健司

たすき第七周で新津みつえさんが「夫は相談もなしに農協を退職、農業をやると決め、子育てしながらの百姓が始まり正直きつかつた」と書かれています。読んでドキッとしてました。「相談もなしに」が「報告のみで」になっただけで、ほとんど状況が同じだったからです。下の子が生まれた七年前、農協をやめて、やったこともない農業を始めました。改めまして、山口の三嶋健さんからたすきを受け取りました。下新井の茅根です。ほうれん草、カリフラワーを作っています。頭の中では様々シミュレーションしましたが、やはり実際は違うものの、色々大変です。今さら遅いかもしれませんが、将来、家内に「子育てをしながらの農業、正直きつかつた」と書かれないようにしなければなりません。でもせっかくこのような自然溢れる北相木に越してきたのだから、それを満喫できる



お世話になっている「ほうれん草娘」さんたちと

生活を送りたいもの。他にもまだまだやりたいことがたくさんあります。北相木村には「やりたい」とともに「やれそう」な空気が同時にあるような気がします。受け入れてくれた地元の人達の温かさそのひとつです。ただ、若い衆、若い衆と色々任せていただけののんびりがたいのですが、いつまでも若い気になつてしまい、気が付けばもう五十に手が届くほどに。体力が衰えてくるわけです。早めに物事を進めて行かなければなりません。今後、また変なことを始めても、優しい目で見守っていただけたらありがたいです。

次回は、「ほうれん草娘」のおひとり、親子山留で来られている京の岩の戸張裕未さんにたすきをお渡しします。

栄養教諭降旗先生のつづき

～あなたは魚食系男子？ 女子？～

みなさんこんにちは。北相木小学校栄養教諭の降旗優希と申します。しばらく「ゆか栄養士の栄養講座」がお休みの間、代わりを務めさせていただきます。さて、今回のお題は「魚」についてです。秋と言えばサンマですが、青背の魚とも呼ばれます。昔から食卓にはなじみの深い食材です。青背の魚に特徴的なのは、多価不飽和脂肪酸という成分が豊富なことです。代表的なものに「エイコサペンタエン酸」や「ドコサヘキサエン酸」などがあります。栄養素の中には、体の中で作られるものと、そうでないものがあります。この多価不飽和脂肪酸は体の中で作ることができないので、食品から摂る必要があります。これらの成分は

好きです！ 北相木の山！ ～北相木村森林便り～

小学校×工務店×北相木村×長野県の木を考える

10月に信州大学教育学部付属長野小学校で次の様な取り組みがありました。

長野市を中心に活動している工務店のグループ（信越地域快適家づくりの会）に信州大学教育学部付属長

とても大切な役割を持っています。特に、「ドコサヘキサエン酸」は脳・心臓・神経・網膜をつくる材料となります。成長期の子どもたちは脳も発達の途中です。で、欠かせない栄養です。もちろん大人にとっても大切な栄養であることには変わりません。また、心臓病予防やうつ病予防などとも関係するといわれ研究が進められています。

これからの季節、脂ののった魚に舌鼓をうちながら、潜んだパワーを思い出してもらえればうれしいです。



野小学校から、「林業や県産材について生徒に課外授業をしてあげたい」という相談がありました。「教科書に載っていることや机上ではなく、地元で活動している現場の声を届けて頂きたい」とい

う担任の先生の熱い気持ちに応えるために、県産材を使った住宅の取組みを、信越地域快適家づくりの会が説明し、林業の話として『北相木村の林業の現状と木材利用の取組み』について話をさせて頂きました。「どうして木や森は必要なの？」「なんで地元の木を使って家を建てるの？」「たくさん仕事があるのに木に関わる仕事をなんで始めたの？」など、子どもたちの木



バランスが大切です

に対する関心が高いことに驚きました。授業で森林・林業の勉強をしているところだそうなので、今回の話が勉強している内容とマッチングして、より深く森林や林業に興味をもってもらえたらいなと思いました。授業のあとは、カラマツ積

木で木に触れ合う時間を楽しんでもらいました。積み上げたり、崩したり、並べたりと、子どもの自由な発想に刺激を受けました。北相木小学校でも林業体験学習という森林・林業に触れ合う授業を取り入れて頂いています。より充実した林業体験学習になるよう工夫していきたいです。

平成30年度敬老会

9月14日、村社会福祉協議会主催による敬老会が中央公民館しゃくなげホールで開催されました。今年の参加対象人数は220名、出席人数は80名でした。今年には白寿1名、米寿14名、喜寿12名の方々に御祝い金が贈呈されました。普段なかなか顔を合わすことがない他地区の人たちと再会できたところ、会場は笑顔に満ち溢れ、とても賑やかな雰囲気になっていました。アトラクションでは演歌歌手・古都清乃さんによる歌謡ショー、津軽三味線奏者・坂本明央さんによる民謡ショーが行われ、皆さんとても楽しいひと時を過ごされたようです。来年も変わらず元気な姿で再会できますように、それぞれお体を大切にしてください。



津軽三味線を聞きながら

山留だより

今年はお天気が悪く、ずっと田んぼの土が柔らかい状態が続きました。今回の稲刈りは、土に足を取られながらの作業で大変でした。ドロが詰まって稲刈り機が動かなくなるトラブルもあり、途中から手刈りする事になりました。大変な事が多い稲刈りでしたが、終わった時の達成感は大きかったです。苦勞した分、今年のお米はおいしく食べられ

保育園だより

すっかり秋も深まり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

お散歩に出かけると、どんぐりやまつぼっくり、落ち葉集めに夢中の子どもたちです。集めた物を使い、とってもかわいい飾りを作ったり、落ち葉を踏む音を楽しんだりして秋の自然に触れています。

12月にはクリスマス会も

そうです。ご指導頂いた木次太郎さん、ありがとうございました。



大変だった稲刈り



見て、見て

あり、また一つ子どもたちの成長が見られる大きな行事です。ドキドキ・ワクワク

保健師だより

風しんの報告数が

増加しています

現在、例年と比較し、関東地方で風しんの届出数が大幅に増加しております。長野県内でも夏以降9人の風しん患者が報告されています。多くは30代から50代の男性が占めていました。30代から50代の男性においては、風しんにかかりやすい方が2割程度存在していることが分かっています。

風しんは感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人にうつる感染症

クのクリスマス会、みんなで歌をうたったり踊ったりし親子で楽しみたいです。また、子どもたちのかわいい姿をCATVでぜひご覧くださいね♪

今年も残すところわずかになりました。外でたくさん遊び体力をつけ、カゼを引かない強い体を作ってくださいです!!

みなさんもお体に気を付けてお過ごしください。

で、風邪によく似ており、感染すると、発熱、発疹、リンパ節腫脹といった症状が認められ、多くの場合は数日で治ります。しかし、風しんに対する免疫を持たない女性が、妊娠初期に風しんに感染するとおなかの赤ちゃんにも感染して、耳が聞こえにくい、目が見えにくい、生まれつき心臓に病気になる、発達がゆっくりしているなどの先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれてくる可能性があります。

既に妊娠している妊婦さんには予防接種ができませんが、夫やそのほかの家族から感染することがないよう予防していく必要があります。

また、風しんの定期接種は、1歳児と小学校入学前1年間の2回です。接種できる期間が短いので、忘れずに接種しておきましょう。

村では20歳から50歳の方へ風しん予防接種の費用の一部を助成しています。接種を希望される方は、次の事項を確認の上、接種前に役場へ申請をしてください。

【対象者】

村民で、20歳～50歳（年

度末年齢）の方

ただし、次に該当する人は除く

・明らかに風しんにかかったことがある

・風しんの予防接種を受けたことがある

・風しんに対する抗体が陽性である

風しんに対する抗体検査は保健所で無料でできます（日程等はお問い合わせください）

【助成額】

風しんワクチンもしくは麻しん風しん混合ワクチン1人1回限り3,000円

※ワクチン接種代が3,000円を超えた分は自己負担となります。

【申請方法】

接種前に役場へ申請してください。その後医療機関に予約をし、接種終了後に医療費明細書等接種したこ

と及び金額がわかるものを提出いただきます。

【注意事項】

妊娠中の方は予防接種ができません。予防接種前1か月、接種後2か月は妊娠を避けてください。

【問合せ先】

北相木村役場 住民福祉課
0267-771211

北相木会

10月2日(火)、北相木村から南相木村へ嫁いだ皆さんが「北相木村内めぐり」を行いました。

この会の名前は「北相木会」と言い、年に一回皆さんで集い、故郷を懐かしんでいます。今年は会合の中で「北相木唱歌」を歌い、故郷北相木にはすばらしい名所があるので何十年ぶりに村内めぐりをしたいという話になり、実現しました。北相木会には30名程の方



が会員となっていますが、今回は19名の皆さんが参加されました。

川又から栃原岩陰遺跡、京の岩諏訪神社、北相木村考古博物館はバスから降りて見学しました。博物館では、村長からお出迎えを受け、北相木村の現在の様子をお話していただきました。又、学芸員の藤森さんに博物館の中を案内していただき、ユニモア溢れる説明に皆さん熱心に耳を傾けていました。その後、箱瀬の滝やめぐすりの木などを見学し、長者の森にて昼食を取り、村内めぐりを終了しました。皆さん久しぶりにゆつくり故郷を見学し、とても有意義な時間を過ごされた様子でした。



はい。こちら 警察官 相木 駐在所

★ 薄暮時から夜間の交通事故防止 ★



薄暮時は人や物が見えにくくなる、とても危険な時間帯です!

ドライバーのみなさん

早目のライト点灯を実施しましょう

対向車・先行車がない時

夜間はハイビームで走行!



～ハイビームとロービームの照射距離～

※ライトはこまめに切り替えましょう



下向きライト約40m

上向きライト約100m



時速60km/h
停止距離44m
下向きライトでは間に合いません!

歩行者のみなさん 夜光反射材の確実な着用

夜間、ドライバーが下向きライトで走行中、歩行者が見える距離は、着ている衣服の色によって異なります。

自分の身を守るために、夜光反射材等を身に着けて、ドライバーから早期に発見してもらいましょう。



黒っぽい服装
約26m



明るい服装
約38m



夜光反射材着用
約75m以上

その差は歴然!

～夜間の車から歩行者が見える距離 (ヘッドライト下向きで測定)～

～北相木村消費者被害防止対策 購入費補助金をご利用下さい～

村では特殊詐欺や悪質な電話勧誘販売等による消費者被害を防止する為、特殊詐欺等への対策機能の付いた電話器購入費に対して補助しています。



補助金の内容は、1世帯につき1回とし、対象機器購入費等の2分の1（ただし、当該額が1万円を超える場合は1万円とし、100円未満は切り捨てとする。）を補助します。詳しくは、総務企画課までお問い合わせください。



司法書士による 「空き家問題110番」

～もう空き家は放置できない!?～
を実施いたします（無料）

- ◆日時：平成30年12月16日(日) 10:00～16:00
- ◆電話相談：0120-448-788（フリーダイヤル）
- ◆相談料：無料
- ◆相談例：

- ・実家が空き家になって困っている。売る・貸す等は可能か。
- ・まだ空き家ではないが、家を継ぐ者がいない。どうなるのか。
- ・空き家を放置しておく、固定資産税が上がるのか。
- ・空き家を相続したが、利活用の方法はあるか。
- ・空き家を処分したいが、いくらで売れるのかを知りたい。

- ◆お問い合わせ
長野県青年司法書士協議会
TEL 0265-48-5586
FAX 0265-48-5584



平成30年度冬期 自衛官等募集案内

- 1 陸上自衛隊高等工科学校生徒（卒業後、中核隊員として活躍。防衛大、航空学生（海・空）合格者も例年多数発出！）
 - 【一般】
 - ・資格 男子で中学校卒（見込含）17歳未満の者
 - ・受付期間 平成30年11月1日(木)～平成31年1月7日(月)
 - ・1次試験 平成31年1月19日(土)
 - 2 自衛官候補生（自衛官になる最もベーシックなコース！）
 - ・資格 18歳以上33歳未満の者
 - ・受付期間 年間を通じて行っております。
 - ・試験期日 平成31年2月9日(土)・10日(日)に予定
- 資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧になるか、自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせ下さい。電話…



三滝遠足・御座山登山 フォト



人口動態

（平成30年9月1日～平成30年9月30日
受付分、敬称略）

お誕生おめでとう

井出 セナ

井出 キム

井出 テウオン

井出 多美

渡邊 瑛心

孝則

彩美



前号成人者のお名前訂正

（誤）松村丈太郎

（正）村松丈太郎

編集後記

10月下旬、白駒の池にトレッキングに行ってきました。湖面の標高は2,115m。御座山頂上より標高の高い現地は、午後の陽が傾いてくると澄んだ空気が

ぐんぐん冷たくなっています。道のわきには早くもうっすらと雪があり、湖面は一部が凍結していました。一面に広がる原生林と苔が織りなす緑の絨毯に目を奪われながら、北相木の冬ももうすぐそこだなあと感じました。約1か月後、この館報を皆さんが読まれる時はどんな北相木村になっているでしょうか。皆さんも風邪などひかず元気に師走をお過ごしください。最後になりますが、今年も一年公民館報をご愛読いただきありがとうございます。

（T）



この紙は80%再生紙を使用しています