



館報

# 北相木



NO. 252

令和元年(2019年) 11月29日 第252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/坂本透  
●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 p3

たすき第十八周 p4

保健師だより  
「こころの風邪にご用心」 p4

百歳 おめでとうございます p8



長者の森にて

台風19号被害  
復旧・復興に向けて

p2

村勢

総面積/56.32km<sup>2</sup>  
世帯数/366戸

人口/763人  
(♂378人 ♀385人)



深まりゆく秋

# 台風 19 号被災に関して 村民の皆様へのメッセージ

この度の台風 19 号の被害にあわれた皆様方に対し、衷心よりお見舞い申し上げます。被災者の皆様が一日でも早く、日常生活に戻られることをお祈り申し上げますと共に、引き続き被災箇所の復旧・復興に全力で取り組んでまいります。

また、消防団員・ボランティアをはじめとした台風 19 号対応に従事された関係各所の皆様におかれましては、困難な状況の中、住民のために尽くしていただき誠にありがとうございました。災害義援金につきましても、多くの方よりお寄せいただき、11月22日現在で34件1,624,212円を頂戴しており、重ねてお礼申し上げます。

## < 経緯 >

台風 19 号は、勢力が非常に強く広範囲に影響が出ることが予想されたため、北相木村では10月12日(土)の村民運動会の中止、村内すべての看板撤去等、事前対応を実施しました。また、消防団を含む全庁で要員の待機と事前対策を講じ、有事に備えました。12日(土)午後には雨風が強まり河川の増水が激しくなったため、役場職員・消防団員が村内の見回りを行うと共に被害を最小限にとどめるべく、危険箇所に土嚢を設置しました。12日発災前には、緊急対応として公共施設指定避難所8カ所を開設することを決定しました。また、白岩地区では住民の方にご自宅を避難所として2カ所提供して頂きました。

台風は夜間に通り過ぎましたが、観測によると12日の総降水量は411.5ミリメートルであり、北相木村では未曾有の事態となりました。

幸い、人的被害はなく最悪の事態は避けられましたが、道路・家屋・田畑に甚大な被害が発生しました。北相木村は災害救助法が適用となり、現在国及び県と連携しながら早期の復興を目指しています。

自然災害は避けることのできない現象です。しかしながら、事前に備えることでその被害を小さくすることは可能です。

今後は、災害対処にあたっての態勢及び対応等を振り返り、事前準備から被災後の活動に至る一連の動きについて全庁で再検証し、災害対応能力の底上げを図る所存です。住民の皆様もこの機会にご自身やご家庭における防災への取り組みを検討していただき、有事の際の対応について最新の情報に基づいて、状況に合致した最適な対応を考えていただきたいと思います。

最後に、台風 19 号の対応にあたって、北相木村のために活動していただいたすべての皆様に心より感謝申し上げます。

北相木村役場

### 教育長就任あいさつ

十月一日付けで、北相木村教育委員会 教育長を拝命した渡辺義則です。

はじめに、この度の台風十九号により、被害に遭われた村民の皆様にも、心よりお見舞い申し上げます。

近年、全国各地で台風や異常気象による悪天候の時「過去に例のない」とか「命を守る行動をしてください」などとテレビで連呼する場面が増えました。でも正直な気持ち（ここは大丈夫でしょう）と思っていました。今回は違いました。強雨の時間の長さ、川の増水の経過。台風の位置がテレビで刻々と伝えられ「まだあそこなのに、これからもっと降るの？」等々の不安があったと思います。こんな時、身近な降水量の正確な情報があれば……、あるんです。パソコンやスマホをお持ちの皆さん。WEB上でPOTTEKAと入力し、アプリを入れてください。これは無料の気象観測・情報提供サービスで、地図上の北相木小学校付近にある丸に触れると、

村が小学校に設置した、気象観測システムの情報が得られます。「1時間雨量」「連続雨量」「降水強度」等が表示されます。最も身近な降水量をリアルタイムに確認でき、とても便利です。是非利用してください。不明な点などありましたら、気軽に声を掛けてください。

あいさつに戻ります。

北相木村教育行政の特徴といえは、やはり山村留学制度でしょう。昭和六二年度から導入されているわけですが、複式学級回避・学校の活性化・村費教員減等のメリット。PTA偏在、山留生・地元児童の環境差、多額な費用等デメリット両方があり、様々な考え方があっても事実ですが、実施していなければ、今日の小学校の活力はないと感じています。

さて、平成二十七年四月に施行された「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」により、非常勤の教育委員長が教育委員会の代表で、教育長は具体的な事務執行の責任者という関係から、今までの教育委員長と教育長を一本化した新教育長が教育行政にお

る第一義的な責任者となりま。その職責の重さを感じ、身の引き締まる思いです。

これからも北相木村に活力があり、小学校から子どもたちの元気な声が響き続ける事を願います。

皆様のご指導、ご鞭撻お願い申し上げます。就任のあいさつとさせていただきます。

### 小学校だよ

去る10月11日（金）、全国へき地教育研究大会長野大会の分科会が開催されました。

他の行事との関係で、やむを得ず例年行っている授業参観やPTA作業も同日に行いました。この会は、全国の山間地・へき地の教員や教育委員会関係者が集まり、山間地の学校が共通で抱える少人数化への対応等、授業づくりの研究や特色ある学校づくりについて意見を交換するという会合で、県下10会場に分かれて分科会が行われました。本校会場の参加者は当初の予想よりはるかに少ない50名程度でしたが、遠くは北海道・九州からご参会いただき、特筆す

べきは、文部科学省の担当者や全国へき地教育連盟の主な役員が皆本校にお越しただくなど、本校への注目度の高さが伺えました。

研究会では、本校で力を入れてきた英語学習に関する授業づくりについても発表するとともに、教育長や山田主任指導員から、花まる・山留を核とする「小さな村の大きな教育改革」の全体像についても説明していただきました。

参加者からは「子どもたちの目がキラキラ輝いているというの、こういう姿だと思っただけ」「授業・チャレンジ・モジュールなどすべての学習活動の中で、一人ひとりを鍛えていて、学びに向かう底力が育成されている。また同時に教え合う姿も見られた。」などの肯定的な意見を多数いただきました。

北相木村を挙げての教育改革



和やかな授業風景

革10年目を迎えるにあたり、今回このような貴重な機会を得て、自分たちの取り組みについてじっくりと振り返ることができました。そして、様々な課題もありますが、「創造」から「継続可能」へと視点を変換しながら、新たな学校づくり、授業づくりにも励んでまいります。

開催にあたり、村当局からは物心両面でサポートしていただき、山留センター職員の皆様にも説明やアトラクションのエイサー発表などで支えていただきました。さらには、PTA役員の皆様をはじめ保護者の皆様には受付・駐車

場係などの運営スタッフや会場の片付けも手伝いいただきました。皆様の力を結集して、全国的な大会が成功裏に終わりましたこと、学校を代表して深く感謝申し上げます。

北相木小学校 校長 大日方 良彰



第十八周 板原 諸井智久



北相木村に移住して4年目、京の岩で花農

家をしている諸井です。ようやく移住生活にも慣れてきて北相木村の生活を満喫しています。

近隣の皆様にも良くしてもらいお声がけを頂いたり、お野菜や飲み物まで頂く事も間々あります。仲良くしてくれての年代の友人も出来、集まって飲んだり、時に一緒に出

### 保健師だより

#### 「こころの風邪にご用心！ 〜ストレスケア〜」

落葉松が落ち始め、例年なら秋の味覚や旅行、集まり等楽しみの多い季節ですが、大雨や台風被害でそれどころではない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は災害後に多いと言わ

かけたたりと北相木でのコミュニケーションの輪を広げ日々楽しく生活する事が出来ております。

肝心の花の栽培ですが、3年目に入りましたが、毎年悪戦苦闘し改めて農業の難しさや大変さを実感し、同時にものを作る楽しさや評価を頂いて購入して頂いた時の高揚や喜びに感激しながらなんとか頑張っております。

早く農家のプロになれるよう研鑽を重ねていきたいと考えております。

今後も楽しみながら北相木の生活を送れるように日々毎日を充実させていきたいなあと思っております。次は、長峯智志さんにこのたすきを渡します。

れる「こころの風邪について」です。

#### ①こころの風邪ってうつ病？

こころの風邪は、最近では「軽症うつ病」といい、眠れない、食欲が出ない等の症状を改善するために受診したりお薬を飲んだ方が良い場合もあります。風邪も放っておけば治ると人によっては病気ではないと思うかもしれませんが、こじらせると肺炎を起し、命に関わる事もあります。

#### ②災害後のこころや身体の変化

災害などの強いストレスにさらされることで、こころや身体には変化が生じますが、これは正常な反応です。

#### 身体の変化

頭痛・腹痛・食欲不振・眠れない・眠りが浅い 等…

#### こころの変化

気分落ち込み・怒りやすくなる・疲れやすい・涙もろくなる・ドキドキする 等…

このような辛い症状が2週間以上続き、日常生活に影響が出てきている場合は、こころの風邪として、病院や相談先にかかりましょう。

#### ③お子様やお年寄りへの配慮

お子様や高齢者は理解力・判断力・表現力が未熟だったり衰えていたりする為、TV等の報道で不安を抱えても、うまく伝えられない事があります。認知症のお年寄りは混乱し、症状を悪化させる事もあるでしょう。必要以上に災害の番組ばかりを視聴させないようにしたり、どこでいつ起こっている事なのか、今の自分たちの状況は安全であるという事を説明したりするなど、安心して過ごせるよう配慮してあげる事が重要です。

#### ④ストレスを乗り越えやすくするために

⑤どこに相談すればいいの？  
こころの風邪かな？と思っただ時は、かかりつけの医師に相談しましょう。また、役場保健師(☎77-2111)、県精神保健福祉センター等に電話相談し、受診が必要な状態かどうかチェックリストで確認することもできます。お酒に頼ったり、無理を重ねてこじらせてしまう前に、ご連絡ください。

●つらいことは一人でかかえず、誰かに話しましょう。  
●軽い運動をしてみましょう。  
●睡眠と休息をできるだけとりましょう。  
●頑張りすぎない事も大切です。  
●楽しみを見つけ、気分転換を図りましょう。  
●カフェインやお酒、たばこのとりすぎは、不安や不眠を悪化させることがありますので注意しましょう。

### 農産物等直売所 感謝祭



10月5日(土) 北相木村農産物等直売所において、日ごろのご利用とご活用に感謝いたしまして、農産物等直売所感謝祭を開催しました。当日は朝から暖かく、最高の天気での開催となりました。

生産者様には、感謝祭にあわせてたくさん新鮮な野菜に加え、豚汁、おにぎり、ジュース、お菓子など多くのふるまいを前日から準備していただきました。

また、昨年同様、北相木産の豚肉の販売も行い、たくさんの方々にご満足いただけたいと思います。今後も皆さまのご協力のもと、お客様に喜んでもらえる直売所作りを、村民の皆様と推進していきますので、今後とも直売所のご利用とご支援をよろしくお願いたします。



# 令和元年度 敬老会



去る9月13日、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にて開催されました。今年の参加対象人数は223名、出席人数は77名でした。今年は百歳1名、白寿2名、米寿11名、喜寿7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の地区の人たちと再会できたことあって、会場は笑顔や笑い声に満ち溢れ、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モノマネや歌謡ショーが行われ、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、それぞれのお体を大切にしてください。

# 山留だより

今年も太郎さんの田んぼで稲刈りをしました。黄金色に輝いて見える田んぼに集まった



美味しくいただきます！

子ども達は、太郎さんの指導の下、稲刈り鎌を手に持って、稲の根元からザクッザクッと刈り取って行きました。刈る人と、それを束ねる人、みんなで交代しながら作業していきます。そして、ある程度刈ったところで、バインダーが登場。苦労した「刈る・束ねる」作業をあっという間にこなす機械に感心していました。子ども達も交代しながら操縦させてもらいました。そのあと、ハゼ掛けの棒と三脚をすえて、束ねた稲を次々に干していきました。

収穫の秋。子ども達が育てた野菜やお米が、食卓に並びます。ご指導して下さった木次太郎さん、ありがとうございました。(稗)

# 好きです！北相木の山！北相木村森林便り

## 豚コレラの感染拡大防止にご協力ください！

### ■豚コレラとは

豚コレラは、ウイルスによる豚やイノシシに特有の伝染病で、感染力・致死率が高い特徴があります。有効な治療法がないことから、感染した豚を飼育していると近隣の養豚場にも被害が拡大していく恐れのある病気です。

豚コレラは、ウイルスによる豚やイノシシに特有の伝染病で、感染力・致死率が高い特徴があります。有効な治療法がないことから、感染した豚を飼育していると近隣の養豚場にも被害が拡大していく恐れのある病気です。

### ■拡大防止対策

豚コレラウイルスは、物に付着して運ばれる恐れがあります。山中を歩いている人や自動車、知らずに豚コレラウイルスを運んでしまう可能性があります。そのため、拡大防止のために次の3点についてご注意ください。

#### ① ウイルスの持ち込み防止

山に入った際は、靴・衣類・車両等に付着した泥をよく落とし、

② 養豚場等に近づかないでください

養豚場やイノシシの飼育施設等に必要以上に近づかないでください。ウイルスを運んでしまう恐れがあり、豚等の殺処分に繋がる可能性があります。

③ 死亡した野生のイノシシを発見した場合

死亡したイノシシを発見した場合は、むやみに近づかず、役場(経済建設課)へご連絡ください。

豚コレラの拡散防止にご協力ください。

### 栄養教諭降籙先生のつぶやき

～レッツトライ! 病気知らずの減塩の工夫～



みなさんこんにちは。北相木も寒さが増し、冬の訪れを感じるようになりまし。いよいよ温かい鍋やおでんが美味しい季節になってしまつたかと、体重計と相談するこの頃です。

さて、今回は「減塩」について学びながら、いつまでも健康でいきいきといられるための工夫を紹介させていただきます。

「塩」は体の細胞のかたちを保つために必要です。他にも筋肉を動かしたり、味覚を保つたりと大切な働きをしてくれます。健康な生活をおくるために、一日に必要な塩分が、成人の男性は一日8g未満、女性は7g未満と定められています。しかし、大切といわれる塩分も摂りすぎると脳卒中や心筋梗塞などの病気の原因になります。現代の食事はおのずと塩分を摂りすぎてしまう傾向にありま

すので、食事からとる塩分を減らす必要があります。「減塩の工夫」をレベル別に紹介しますので試してみてください。

#### レベル★

- ・調味料は料理にかけず、つけて食べる。(ソースなどもしようゆ皿を用意する。)
- ・麺類、パンの回数を減らしてご飯を炊いてみる。

#### レベル★★

- ・みそ汁やスープを野菜で具だくさんに。(使う調味料を減らせる。野菜に含まれるカリウムは塩分の排泄を促す。)

#### レベル★★★

- ・だしを使つてうまみをプラス。(前号で、かつおだし・にぼしだしの取り方を紹介しました。)
- ・香味野菜を加えて風味で食べる。(例) 簡単減塩レシピゆでた白菜(100g)だし汁(30g) しょうゆ(6g) おろし生姜(少量)

## 博物館だより

### 栃原岩陰遺跡と災害

10月12日に発生した台風十九号による災害により、今年の「栃原岩陰遺跡フェスティバル」は中止となつてしまいました。とても素敵な講師の方々をお呼びでしたが、また形を変えて、開催できればと考えています。

さて、今回の台風では、日ごろ穏やかな相木川が豹変する様を目の当たりにしましたが、実は栃原岩陰遺跡のような洞窟状地形も、このような大雨で形成された可能性があり、約一万年前には、落盤により二人の子どもが犠牲になったとも考えられています。

私たちの暮らしは、自然の恵みと猛威と隣り合わせであることを、忘れるべきではありません。



## 令和元年度 分館対抗マレットゴルフ大会

9月29日(日)京の岩マレットゴルフ場で恒例の分館対抗マレットゴルフ大会が開催されました。多少の雨の心配もありましたが、当日は見事な快晴で絶好のマレットゴルフ日和となりました。



天気は最高!

今年7分館から11チームのエントリーがあり、80代の方から30代の方まで、世代間交流もしながらプレーを楽しまれました。皆さん練習の成果は発揮できましたでしょうか。結果は次の通りです。

#### 団体

- 優 勝…京の岩分館Aチーム (合計スコア・310)
- 準優勝…久保分館チーム (合計スコア・319)
- 第3位…坂上分館Aチーム (合計スコア・320)

#### 個人

- 優 勝…菊池 重男さん (スコア・71)
- 準優勝…井出 良治さん (スコア・72)
- 第3位…木次 森一郎さん (スコア・73)

#### ホールインワン賞

- 坂本美智子さん (12番ホール)
- 井出 幸子さん (18番ホール)



最後に、早朝より大会運営に携わって頂いたスタッフの皆さん、ご協力ありがとうございました。

北相木村より水道料金改定のお知らせ

# 水道料金の改定について

10月1日からの消費税率引き上げに伴い、水道料金を10月1日使用分から次の表のとおり改定させていただきます。

## 現行

料金(1月について)				
用途別 又は 量水器の 口径別	基本料金		量水器に 対する 料金	超過料金 (基本水量を 超える1立方メ ートルについて)
	基本水量	料金		
	一般用	立方 8	円 648	円 108
営業用	8	648	108	86

## 改定後

料金(1月について)				
用途別 又は 量水器の 口径別	基本料金		量水器に 対する 料金	超過料金 (基本水量を 超える1立方メ ートルについて)
	基本水量	料金		
	一般用	立方 8	円 <b>660</b>	円 <b>110</b>
営業用	8	<b>660</b>	<b>110</b>	<b>88</b>



# はい。こちら 警察官相木駐在所

# 架空請求の封筒が届いています!!

長野市、佐久市、伊那市、安曇野市内居住の女性宅に

「**提訴の告知**」 「**訴状**」 などと題する3枚の書面が入った封筒が届いています。

封筒は、赤色で『至急』と記載された印影が押された茶色封筒内に書面3枚が入っており、1枚目は、3つ折りにすると封筒のセロファン部の小窓から送付先の住所氏名等が見えるように印刷され、『重要』と赤色ゴム印様の印影が押された紙で、

- ・ 訴訟管理番号 \* \* \* \* \*
- ・ 取り上げ期日
- ・ 女性の住所・氏名

などが記載されており、2枚目は「提訴の告知」と題し、

- ・ 契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出された

- ・ 連絡が無い場合、差押えを強制的に履行する
- ・ 地方裁判所管理局
- ・ 訴訟窓口 0120-\*\*\*

\*などが記載されており、3枚目は「訴状」と題し、

- ・ 原告訴訟代理人 弁護士名
  - ・ 訴訟費用は被告の全額負担とする
- などが記載されています。

※無いようは架空請求詐欺のハガキと同様のものです。

### ☆被害防止策☆

- 書面に記載の連絡先には絶対に連絡せず、無視をしてください。
- もしも電話をかけてしまい、相手からお金を請求されたとしても、絶対に支払わないでください。
- ひとりで判断することなく、家族や警察などに相談してください。



司法書士会より

## 司法書士による無料相談会 「年末困りごと相談会」

**日時** 令和元年12月21日(土) 10:30~16:00

**面談相談** ・長野会場 長野市もんぜんぷら座(長野市新田町1485番地1)  
 ・松本会場 松本勤労者福祉センター(松本市中央4丁目7番地26号)

**電話相談** **026-232-7499(当日のみの専用番号です)**

※相談は無料、秘密は厳守します。

**相談例** ・借金で苦しんでいる ・生活に困っていて年が越せない ・労働問題で悩んでいる  
 ・養育費をもらっていない ・離婚で悩んでいる ・生活保護を受けたい  
 ・車上生活から脱したい ・相続について ・消費者トラブルで悩んでいる etc

**問合せ先** 長野県司法書士会(Tel 026-232-7492)

本リリースについてのお問い合わせは

長野県司法書士会 広報担当常任理事 小林祥子まで  
(TEL 026-245-65032 FAX 026-214-3086)

渡邊 とよ子さん  
今年度満百歳  
になります



来年2月に、栃原地区の渡邊とよ子さんが満百歳を迎えられます。内閣総理大臣と県知事よりお祝い状と記念品の贈呈がありました。

とよ子さんは、南相木村日影の出身で、13歳の時に前橋の製糸工場に働きに出て、縁あって栃原地区に嫁ぎました。44歳の時に、ご主人を亡くされ、子ども3人を育て上げました。

今は、息子さんの作業服を洗濯したり、お味噌汁を作ったり、みどり(デ

イサービスセンター)や病院へ通ったり、リュックを背負って小海町へ買い物にでかけたり、と毎日がとても忙しいようです。

楽しい思い出は、お姑さんに教わりながら蕎麦を打ったこと。最初は太かったけれど、上手に打てるようになった時のことを懐かしそうに話してくれました。

長生きの秘訣を聞いたところ、「食べ物にきらいな物がなくてさ、何でもうんまくてさ、よく眠れるだよ」とのこと。

背筋がぴんとしていて耳も遠くなく、足もしつかりしていて、気遣いが自然にでき、本当に百歳になるのだろうかと何度も思いました。

最後の写真撮影では、「よた女だからしょうしいだよ」と、恥ずかしそうな顔をして、とつてもチャーミングでした。

とよ子さん、いつまでもお元気で、私たちの目標でいて下さい。

保 育 園 だより

北相木にも、少しずつ少しずつ冬が近づいてきました。

先月、北相木を襲った台風19号。命の危険を感じる程でしたが、保育園の子ども達に被害はなく、本当に無事で何よりです。被害に遭われた方々には心よりお見舞い申し上げます。

さて、そんな中ほっこりうれしい出来事がありました。2年前から始めたキノコの植菌体験。役場経済建設課の坂本さんに教えてもらいながら、しいたけを育てています。そのしいたけが今年ついにひよつこりと顔を出し、収穫することができました！子どもたちも「ほんとだあ！」「まだちいさいねえー」など嬉しそうな表情。身近にこのような体験をさせてくれる環境があることに感謝をし、これからも保育園から子どもたちの笑顔と元気を届けられるように過ごしたいです。



キノコ採れたよー！

教育委員異動

9月30日付け井出義江氏の教育委員任期満了に伴い、9月定例議会において新教育委員に佐藤眞弓氏が任命同意されました。井出義江氏におかれましては二期8年間、村教育行政に対し尽力されました。大変ご苦勞様でした。

人口動態

令和元年9月1日、令和元年9月30日  
受付分、教務略

ご結婚おめでとう  
ございます

稗田 和弥 坂上  
佐塚 仁美 佐久穂町

ご逝去を悼み

お悔やみ申し上げます  
山口 ナガシ 83歳

編集後記

台風19号では、北相木村でも今までに経験したことのない大雨が降りました。

10月12日の夜は、一睡もできず不安な夜を過ごした方が大勢いたと思います。

私は、リュック片手に右

往左往して避難するか迷っていましたが、雨が増す暗い中に飛び出す勇氣がありませんでした。

一夜明けると、村内のあちらこちらで、土砂の崩落、道路の陥没、家屋の浸水と驚くことばかりで、これから、更に高齢化が進み、災害が増えたら、と不安にかられました。

そんな中、外からガリガリと音が聞こえるので家の外に出てみると、消防団の男性三人が、一生懸命土砂を片付けてくれました。又、元山留職員が遠い伊那市からボランティアに駆け付けてくれたと聞きました。

ネットでも「ハルオの孫」というサイトを立ち上げ、応援してくれている方がいると知りました。

北相木を思ってくれる人たちがいることに安堵と感謝の気持ちでいっぱいです。(I)

