



館報

北相木

NO. 276

令和7年(2025年)9月30日 第276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／井出一彦
●編集人／公民館報編集委員会 ●印刷所／臼田活版株式会社

令和7年度 二十歳を祝う記念式典 p2

小学校だより p4

森林だより p8

たすき「第四十二周」 p10

村勢

総面積／56.32km²
世帯数／341戸

人口／648人
(♂331人 ♀317人)



地域問題研修会

令和七年度

北相木村 二十歳を祝う記念式典

安藤 葵

人生の体感時間では、20歳で人生の半分を過ぎたように感じるという説があります。振り返ると、これまで長い時間を過ごしてきた中で、家族や兄弟、先生方、そして地域の皆さまから数え切れないほどの支えをいただきました。心から感謝しています。成人という節目ではありますが、大きな区切りという感覚はあまりなく、むしろ日々の積み重ねが大切だと感じています。これから一年一年、一日一日を丁寧に過ごし、自分らしく成長していきたいと思っています。

牛山大輔

私が二十歳になって半年が経ちましたが、大きな節目を迎えたという実感はあ

まりありませんでした。毎日の生活も大きくは変わらず、二十歳になる前と同様に、自分のやるべきことを淡々と積み重ねる日々を過ごしてきました。

自分のことだけで精一杯な私を客観視すると、周りの大人の持つ余裕や、周囲への気配り等、自分に足りないものに気付かされます。法改正により十八歳で成人を迎えましたが、二十歳になった今、よりいっそう社会の一員としての自覚を持ち、自立しなければならな

小谷 ゆま

今まで20年間を振り返ってみると、時の流れにのびて、出会っては別れ、学ん

では忘れ、そして日々新しい思い出ができれば昔の思い出を忘れ、まるで手に入れた分だけ失い続けているように感じます。しかし、歳を重ねるにつれ、ふと昔の記憶を思い出したり、昔の知り合いと再会する機会が多くなりました。きつと過去に無くしたものは、失ったのではなく、また拾い直せるんだと今では思います。これからも、大切なものは無くしはしても失わな

いように、また新しい大切なものを得られるように、良い日々を積み重ねて生きたいです。

野坂 優太

記念式典が開かれる日には、はやくも二十一歳になり、二十歳になるまでの一年に比べて時が進むのが早く感じ、お酒も飲めるよう

になりました。こんなことくらいしか、二十歳になつて変わったことはない気がします。大学に入学すると同時に一人暮らしを始め、選択の日々を送っています。今日食べる夕飯から就職等の大きな選択も含めて、すべてを自分で選択するというのは大変ですが、大人になるための第一歩だと感じています。また、そんな日々を通して、将来への不安と楽しみを味わうとともに、家族や友人の大切さを実感しています。

成人したとはいえ、まだまだ未熟ですから、今まで学んできたことを活かし、立派な大人になりたいと思います。



南佐久郡町村会主催

地域問題研修会

去る8月17日(日)北相木村中央公民館しゃくなげホールにおいて、南佐久郡町村会主催の地域問題研修会が行われました。

この研修会は、郡下6町村の町村長、議会議員、行政職員等が集まり、文字通り地域課題について勉強する場として、毎年開催しております。

本年度は、「職場での人材育成」をテーマに、北海道日本ハムファイターズ

最高責任者の栗山英樹先生をお招きし、講演会が行われました。

今回は、地元中学野球部の生徒の皆さまや参加希望された北相木村民の皆様も加わり、総勢250人の方が集まりました。

栗山先生は2023年ワールドベースボールクラシック(WBC)優勝監督として、まだ記憶に新しいところですが、最高の成績を獲得した裏側でのチーム作りについて普段聞くことのできないお話を披露していただき、もっと聞く時間が欲しいと感じるくらい大変貴重な時間となりました。

現在先生はペナントレースも終盤を迎え、上位でデッドヒートを展開している激務の中で、子どもたちの野球環境整備にも精力的に力を注いでおられ、昨年、中学校野球部の地域移行支援のため「中学球児応



援プロジェクト」を元日ハム投手 斎藤佑樹氏と共にアンバサダーに就任し、プロ、アマが連携して野球振興に取り組むことを公言されました。まさに南佐久郡でもこの課題に直面しており、先生の活動に大変注目しているところです。

栗山先生には、今後益々のご活躍を期待しております。

料理教室&介護予防教室と
夏休みあいきっ子で、交流会を行いました

月1回しゃくなげホールで行っている料理教室&介護予防教室と夏休みの小学生児童預かりあいきっ子で一緒に活動を行いました。総勢40人が料理を行うグループと運動を行うグループに分かれて大人と小学生が一緒に料理を作ったり運動をして交流しました。運動では最後に全員でリレーをし



て盛り上がりました。子どもたちはこの夏2回目の介護予防教室というところもあり、お気に入りの席をゲットできて満足した様子だったり、名前を覚えてもらって嬉しそうなお顔をみせてくれました。料理ではベテランの技を教えていただいたり、運動では歳の差などまるで関係がないように一緒に楽しんでいる姿が見られました。デザートで食べたかき氷と、子どもたち以上に嬉しそうに召し上がるおばあちゃんたちの顔が印象的なひとときでした。

小学校だよ

●最高のキャンプ

4年 谷口 眞弦

キャンプで心に残ったことが二つあります。

一つ目は、飯盒でご飯をいただいたことです。まきでいたたら、意外に早くたけて、味がおいしくて、びっくりしました。カレーも自分たちで作ってうまくできました。

二つ目は、マレットゴルフです。六番ホールでは、一回目は、かなり遠くまで転がせて、二回目は予定のコースから外れてしまい、



一か八かで三回目を打ったら、なんとゴールできました！

キャンプではよい思い出ができてよかったです。

●去年とはちがう

4・5年 キャンプ

5年 水間 さくら

私はキャンプでがんばったことや、楽しかったことがたくさんありました。

がんばったことのひとつが木の花作りです。

去年まではカーネーションしか作ることがなかったけれど、今年はカーネーションとヒマワリを作りました。なので、ちょっと大変でした。でもがんばって角度とかに気を付けながらやりました。そうしたら結構いいヒマワリができました。

楽しかったことのひとつは、キャンプファイヤーです。去年は雨のえいきょうでできなかったのですが、今年が初めてでした。やってみると、神様から火をもらい、火がともり、その周りでみんながわいわいダンスをおどっ



て、とってもとっても楽しかったです。

今年のキャンプではたのしかったことやがんばったことがたくさんあってよかったです。

●思い出の長崎県

6年 市川 由馬

長崎県に行つて、いっぱい思い出ができました。その中から二つしようかいします。

一つ目は長崎市を観光したことです。多くのお母さんの実家が長崎県にあるけど、あまり行つたことがなかったのが楽しかったです。原爆資料館では、戦争は人を傷つけるので戦争はして

はいけないと思いました。

二つ目は新上五島町に行つたことです。五島列島に行くのは初めてでした。新上五島町では海で遊んだり、五島うどんすくいを作ったりしました。海では海水を飲んでしまいました。五島うどんすくい作りでは、最初、難しいと思つたけど、意外に簡単にできました。冬には五島の子たちが北相木に来るので、五島の子たちを楽しませてあげたいです。



はい。こちら
警察官相木駐在所



ニセ警察官詐欺に注意！

最近、ニセ警察官詐欺が発生しています。警察官を名乗り、電話で「あなたに犯罪の容疑がある」などと告げ、ビデオ通話でニセ警察手帳や逮捕状を見せて不安を煽り、捜査名目で現金を騙し取ります。電話でお金の話が出たら全て詐欺なので、払わないでください。

飲酒運転に注意！

飲酒運転は厳罰化されて久しいのですが、未だに検挙される人がいます。検挙された場合は、免許が取り消しになる事が多く、悪質な場合は逮捕されます。絶対にやめてください。



令和6年度 一般会計決算

令和6年度一般会計及び特別会計歳入歳出決算は、9月5日に召集された第3回村議会定例会において認定されました。概要は次のとおりです。

歳入

単位：千円

	R6年度	R5年度	比 較	比 率
1. 村税	87,587	92,080	△ 4,493	5.230
2. 地方譲与税	45,975	42,931	3,044	2.745
3. 利子割交付金	29	23	6	0.002
4. 配当割交付金	563	429	134	0.034
5. 株式等譲渡所得割交付金	751	417	334	0.045
6. 法人事業税交付金	817	756	61	0.049
7. 地方消費税交付金	17,394	17,234	160	1.039
8. 環境性能割交付金	3,939	3,102	837	0.235
9. 地方特例交付金	2,434	0	2,434	0.145
10. 地方交付税	881,416	836,349	45,067	52.628
11. 分担金及び負担金	24,685	26,072	△ 1,387	1.474
12. 使用料及び手数料	31,026	29,591	1,435	1.853
13. 国庫支出金	59,830	62,088	△ 2,258	3.572
14. 県支出金	75,368	49,794	25,574	4.500
15. 財産収入	30,587	44,277	△ 13,690	1.826
16. 繰入金	156,317	163,104	△ 6,787	9.334
17. 寄付金	656	548	108	0.039
18. 繰越金	31,573	45,694	△ 14,121	1.885
19. 諸収入	17,447	12,190	5,257	1.042
20. 村債	206,400	271,500	△ 65,100	12.324
歳入合計	1,674,794	1,698,179	△ 23,385	100.00

地方消費税交付金の社会保障財源分交付額10,953千円（消費税引上げ分）
地方交付税の普通交付税交付額805,174千円

歳出

単位：千円

	R6年度	R5年度	比 較	比 率
1. 議会費	26,496	25,569	927	1.647
2. 総務費	279,304	260,317	18,987	17.367
3. 民生費	331,128	395,867	△ 64,739	20.589
4. 衛生費	101,314	158,099	△ 56,785	6.300
5. 農林水産業費	133,563	116,952	16,611	8.305
6. 商工費	23,596	28,790	△ 5,194	1.467
7. 土木費	249,955	247,214	2,741	15.542
8. 消防費	18,558	16,165	2,393	1.154
9. 教育費	225,202	202,360	22,842	14.003
10. 公債費	216,935	215,273	1,662	13.489
11. 災害復旧費	2,233	0	2,233	0.139
歳出合計	1,608,284	1,666,606	△ 58,322	100.00

特別会計の状況

単位：千円

	歳入	歳出	差引残高
1. 国民健康保険特別会計	85,907	85,657	250
2. 後期高齢者医療特別会計	9,951	9,950	1
3. 診療所特別会計	42,067	41,535	532
4. 介護保険事業特別会計	118,373	117,417	956
5. 介護保険サービス事業特別会計	72,041	70,625	1,416

歳出

単位：千円

	R6年度	R5年度	比 較	比 率
1. 人件費	325,302	321,394	3,908	20.030
2. 物件費	295,168	254,518	40,650	18.175
3. 維持補修費	13,870	11,493	2,377	0.854
4. 扶助費	60,342	57,695	2,647	3.716
5. 補助費	202,064	190,991	11,073	12.442
6. 普通建設事業費	384,241	440,860	△ 56,619	23.659
(1) 補助事業費	85,096	157,646	△ 72,550	5.240
(2) 単独事業費	299,145	283,214	15,931	18.420
7. 災害復旧費	2,233	0	2,233	0.137
8. 公債費	216,935	215,247	1,688	13.358
9. 積立金	17,130	20,213	△ 3,083	1.055
10. 投資及び出資金・貸付金	130	180	△ 50	0.008
11. 繰出金	106,642	174,081	△ 67,439	6.566
合 計	1,624,057	1,686,672	△ 62,615	100

令和6年度
普通会計決算

※決算統計方式による数値



長者の森フェスティバル

8月14日、北相木村の自然に包まれた「長者の森」で、今年も「長者の森フェスティバル」が開催されました。澄んだ空気と緑の木々の中、訪れた人々の笑顔があふれる一日となりました。

●**自然と遊ぶ、心躍る体験**
清流を舞台に行われた「魚つかみ大会」では、子どもたちが夢中になって魚

を追いかける姿が印象的でした。濡れた服も気にせず、自然と触れ合う喜びに満ちていました。

木工体験やキノハナワークシヨップでは、親子連れが真剣な表情で作品づくりに挑戦し、自然素材の魅力を再発見する場となりました。

●**緑日コーナーで童心に返る**
射的や輪投げの緑日コー

ナーには多くの人が集まり、懐かしさと楽しさが交錯するひとときになりました。

水龍太鼓による太鼓演奏では、力強い音が森に響き渡りました。子どもたちは、



日頃の練習の成果が十分に発揮され、楽しそうに太鼓を叩いていました。

●**夏の味覚でひと休み**

スイカのふるまいやかき氷販売には、涼を求める人々が集まり、笑顔とともに夏の味覚を堪能しました。販売ブースでは、地元の魅力が詰まった品々が並び、交流の輪が広がりました。

●**人と森がつながる、かけがえのない時間**

今年のフェスティバルは、天候にも恵まれ、無事に終えることが出来ました。

この場をお借りして、参加していただいたすべての皆様にお礼を申し上げます。来年もまた、長者の森でお会いしましょう！

全国的に猛暑日が続いた今年の夏。北相木村も厳しい暑さが続きました。保育園では六月中旬にプール開きをしてからお盆明けまで連日プール遊びを存分に楽しめました。年長さんは小学校のプールをお借りして広いプールの中で顔つけやバタ足、浮き輪を使ってダイナミックに泳いでいました。小学校への期待も膨らんだようです。

保育園だより

八月一日には夏祭りを行いました。日中は年長さんを中心に風車、ヨーヨーつり、お菓子つりにかき氷とお祭りならではの雰囲気にお祭り子どもたちでした。夜の部では恒例のお神輿や盆踊り、花火を家族と楽しみました。お神輿の時間には急な雨に降られながらも沿道での温かい応援に励まされ、子どもたちも無事に保育園まで戻ることができました。たくさんのご声援をいただき、ありがとうございます。さて、九月は



運動会があります。少人数ではありますが、元気いっぱい頑張っていきたいと思っています。



コープながの調印式

令和7年8月4日(月)、役場村長室において、生活協同組合コープながの 丸山代表理事理事長様が来庁し、村長との間で「高齢者等地域見守り活動に関する協定書」調印式が行われました。近年、コープながの様から食料品等の配達を依頼される村民の皆様が増えてきており、ほとんど毎日の様に村内を走りまわっています。

この協定締結は、このことに注目し、民間の力を借りながら通常業務をとおして村内の見守り活動に協力してもらうことを目的としています。

この見守り活動は、体調不良や防犯、交通事故等の色々なケースを想定し、安心して地域に住むためにもおおいに期待するところで



山留だより

短い夏休みを終えて帰ってきた子ども達。まだまだ暑いので川遊びに行きました。

持ち物や着替えの確認をします。上級生が「お風呂の準備もした!」など下級生のフォローもしながら準備をしていた姿がありました。

いつも行く、飛び込みと流れにのって遊べるポイントへ。

日当たりもよく、浅瀬・深場、流れのある所もあり初めての川遊びにはピッタリ。水温は：少し冷たいかな、ぐらいいで気持ちがいい!

少し水かけ遊びをしたらみんなで深場へ行ってライフジャケットの使い方の練習。足の着かないところで浮かびます。やはり、怖がる子も何人かいました。少し補助をしながら全員流されることもでき、さあ本格的に遊びます。水をかけあったり、飛び込みをしたり、



相木つ子広場

夏休み相木つ子

長く空き家となっていた久保の故・木次正見さん宅を、今年度から放課後児童預かり等のための「児童ハウス」として利用させていただいています。

正見さんは生前、「この家はいつか賑やかしい家になる」と思っています。

周囲を散策したり、思い思いに遊びます。

しばらく遊んでから、沢登りにも行き、所々急な流れや深いところもあって、少し冒険気分を味わえました。

なるから」とおっしゃっていたそうです。その言葉どおり、今では広い建物いっぱい小学生の元気な声が響いています。正見さんご家族が大切にしてくられたお宅を受け継ぎ、大事に使わせていただきたいと思います。

この夏休みには「相木つ子広場」を開催し、ますます賑やかな毎日となりました。村内外の講師の先生をお招きしての「木工教室」「草木染め教室」や、沢山のお客様にお越しいただいた「夏祭り」などの貴重な体験はもちろんのこと、用意されたプログラムがなくとも、子どもたちは新しい遊びを編み出したり、偶発的な出来事も遊びに仕立て上げて、目一杯遊びました。子どもたちが安心安全に過ごせる場所でありますように、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



ゆか栄養士の栄養講座

例年長野県では、9月から10月にかけて、誤って有毒きのこを食ったことによる食中毒が発生しており、ほとんどが家庭で発生しています。次の4つのポイントを守って、有毒きのこによる食中毒を防ぎましょう。

① わからないきのこは採らない、食べない、売らない、人にあげない!

② きこの特徴を完全に覚える

安全でおいしいきのこのだけを覚えましょう。よく似た毒キノコの特徴と比較しながら、確実に鑑別できるようにしましょう。

③ わかっていても、もう一度よく確認する。

毎年採って食べているきのこでも、同じ時期や場所に、類似した毒キノコが生えている場合があります。

④ 誤った言い伝えや迷信は信じない!



「柄が縦に裂けるきのこは食べられる」「ナスと一緒に煮ると毒消しになる」との言い伝えは、誤りです。種類ごとの特徴を覚え、確実な鑑別をした上で野生きのこを楽しみましょう。

もし、きのこ中毒だと思ったら、すぐに医師の診断を受けましょう。

食べたものが残っている場合は、受診の際お持ちください。

山野では、食べられるきのこによく似た毒きのこが一緒に生えていることもあります。また、生えている場所や状況は毎年変化します。十分に注意しましょう。



好きです！北相木村森林便り

令和7年度北相木村植樹祭の開催

6月7日(土)に晴天の中、

村民の方、村外企業の方など参加者50名が北相木村の山に「カラマツ」のコンテナ苗を植えました。2時間ほどの植栽体験をしていただき、林業の仕事の重要性や大変さを感じていただきました。植栽体験が終わった後は、おにぎりや豚汁を食べ、解散となりました。体験に参加していただいた皆様お疲れ様でした。

◆北相木村植樹祭開催の目的

- ・ 未来のために北相木村の貴重な資源である「カラマツ」を残したい
- ・ いろんな方が森林への興味や関心を高めるきっかけ



植え方の説明をする南佐久中部森林組合の職員

◆参加者の感想

- ・ 暑かったが、たくさん木を植えることができて良かった。
- ・ 今日の活動が未来につながっていると思うと嬉しくなる。将来、どんな風にカラマツが使われるか楽しみ。
- ・ 15本が目標のところ30本も植えることができた。
- ・ 今まで体験したことがないことだったので、体験できてすごくよかった。

植樹祭で植えたカラマツを収穫（皆伐）するのは約60年後になります。今回の活動が、確実に将来に影響

を与えるという、貴重な活動をしていただきました。木を植えることで、地球環境を改善、国土の保全、将来の木材確保など、様々な効果が期待できます。みんな未来の地球を明るい未来にしていけることができれば嬉しいです。

最後になりましたが、北相木村植樹祭に寄付をいただきました「東邦建工(株)様」「(株)山二様」「(株)青木屋様」ありがとうございました。また、北相木村植樹祭にもご参加いただきありがとうございました。



植樹祭の様子



集合写真



保健師だより

健康ポイント

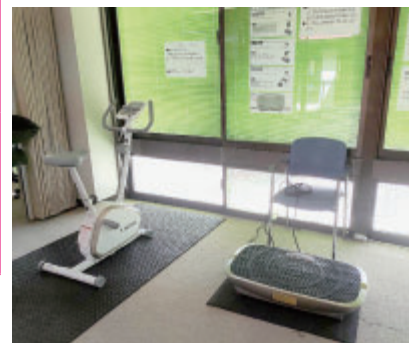
始まっています

北相木村「健康ポイント」は住民福祉課が行う健康づくりに関する事業に参加した方にポイントを付与します。30ポイントがたまると1,000円分の商品券等(村内商店商品券・アマゾン商品券・健康グッズ)に交換できます。カードは役場、にしまる荘、グリーンドームで配布しています。



	事業名	ポイント数
健 診	ヘルススクリーニング 各種がん検診	1回 3ポイント
健康教室	結果報告会 にしまる荘リハビリ教室 介護予防教室・料理教室 保育園未就園児交流	1回 1ポイント
運 動	にしまる荘トレーニングエリア グリーンドームトレーニング室 ウォーキング記録表提出 (2週間分) ※	1回 1ポイント

※任意のウォーキング記録表(デジタルでもOK)を住民福祉課へ見せるとポイント付与します。



にしまる荘では運動器具を増やしていく予定です。毎日15分間運動する習慣をつけに行きましょう。

農産物直売所

北相木村農産物直売所は、お盆には村内の皆さまはもちろん、県外からのお客様も多く来ていただきました。新鮮な野菜を買っていただくなかで安い、うまい、去年も来たんですと言った多くのありがたい言葉をいただきました。特に人気だったのはとうもろこしで、甘くて美味しいとそれを目当てに来てくださった方も多くいました。朝早く売り切れ状態で購入できなかった方も多くいるほどでした。

9月を迎え、とうもろこしは終わりましたがかぼちゃやトマト、大きなズッキーニや白菜などが並んでいます。もう少しすれば毎年人気の松茸が出てくる予定です。国内で最も松茸生産量が多い長野県。その中でも有数の松茸産地である北相木村。山菜は人の手が増えられず天候のみに左右されますが今年は豊作になるでしょうか。新たなメンバーも迎え販売員一同皆様のご来店を心よりお待ちしております。ぜひ、直売所に足を運んでいただけてチェックしてみてください。

村CATVより新サービス提供のお知らせ

今年度のCATV設備更新により今秋、次のサービスが提供開始になります。

①「BS4K放送」開始

従来のハイビジョン（2K）放送に比べ、より高精細で臨場感あふれる映像と音響を楽しめます。※視聴するには前提として「4K対応テレビ」が必要になります。そのうえで外付けの「4Kチューナー」かテレビ内蔵の「4Kチューナー」が必要になります。

②「インターネット1Gサービス」開始

インターネットサービスの最大速度が「1Gbps」まで拡張されます。現在のサービスは通信速度1.5Mbps（月額2,640円）、10Mbps（月額3,080円）、100Mbps（月額3,960円）の3種類です。これに1Gbps（月額5,940円）が加わり4つのコースから選択できます。1Gコースではオンラインゲームや4K/8K動画の視聴、大容量ファイルのダウンロードなどにメリットがあります。※コース変更の手続きはJANISホームページにてご自身で行う必要があります。

お問い合わせは村教育委員会CATV係までお願いします。

令和8年度 佐久高等職業訓練校訓練生募集！

募集期間

令和7年11月4日(火)～令和8年1月30日(金)

佐久高等職業訓練校では、令和8年4月に入校する職業訓練生を募集します。技能職人に必要な知識を専門の講師に、技能を経験豊かな職業訓練指導員から学び、即戦力となる技能士に育て上げて修業させます。技能士の養成は、佐久高等職業訓練校にお任せください。

普通過程 募集科	授業料／年	訓練期間	授業日
①建築施工系木造建築科 募集定員5名（最少開講人数3名）	120,000 円から	3 年	週 1 日
②木材加工系木工科 募集定員5名（最少開講人数3名）	120,000 円から	3 年	週 1 日
③建築仕上系左官・タイル施工科 募集定員5名（最少開講人数3名）	140,000 円から	3 年	週 1 日
④塗装系建築塗装科 募集定員5名（最少開講人数3名）	140,000 円から	2 年	週 1 日
⑤設備施工系配管科 募集定員5名（最少開講人数3名）	160,000 円から	2 年	週 1 日
入校資格 中小企業主に雇用されている方	授業料は、職業訓練生の雇用形態により 120,000 円～ 540,000 円までと異なります。		

ガーデニング講座			
庭やベランダを四季折々の草花や樹木でコーディネートしてみませんか！		授業料 30,000 円	講座期間 令和8年4月～12月まで
受講資格 18歳以上の方	募集定員10名（最少開講人数6名）		全12回

DIY 講座			
DIY を始めてみませんか！ 現役の大工さんや建具屋さんが初歩から教えてくれます。		授業料 35,000 円 (材料代実費負担)	講座期間 令和8年4月～10月まで
受講資格 18歳以上の方	募集定員6名（最少開講人数4名）		全12回

申込、詳しいお問合せはこちら 長野県認定佐久高等職業訓練校 <http://www.sakukokun.ac.jp/> TEL0267-62-2276

長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和7年10月3日から時間額1,061円に改正されます。この機会に、ご確認ください。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当及び家族手当などは含まれません。

また、中小企業・小規模事業者等に対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

【お問い合わせ先】

「最低賃金」については、
長野労働局労働基準部賃金室（☎026-223-0555）
または最寄りの労働基準監督署へ

【助成金に関するお問い合わせ先】

業務改善助成金
長野労働局雇用環境・均等室（☎026-223-0560）
キャリアアップ助成金
長野労働局職業対策課（☎026-226-0866）





長野県最低賃金

時間額 **1,061円**

（改正前 時間額 998円）

効力発生年月日 令和7年10月3日

☆業種・年齢・雇用形態（正社員、パート等）に関わらず、長野県内で働くすべての人に適用される1時間当たりの賃金の最低額です。

長野労働局 <https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>



ひとり親家庭の就業を支援します

上田保健福祉事務所では、就業支援員が東信地域にお住まいの就労を目指すひとり親家庭のお母さん、お父さんの御相談をお受けし、就業に向けた支援を行っています。

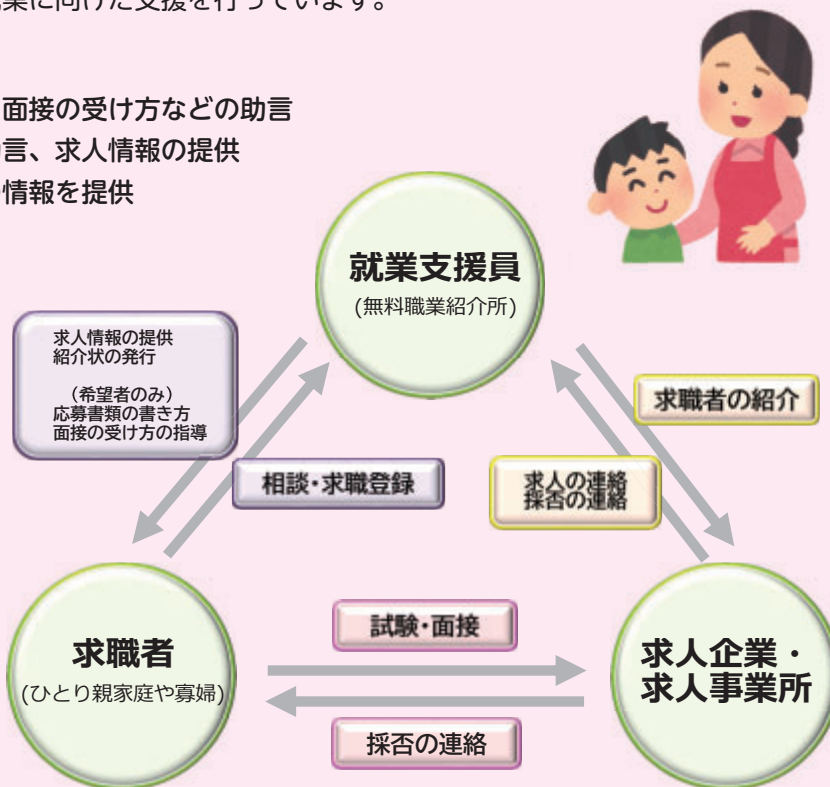
主な支援内容

- 履歴書や職務経歴書の書き方、面接の受け方などの助言
- 職業適性や就業経験に応じた助言、求人情報の提供
- 県が主催する就業支援講習会の情報を提供

相談方法

問い合わせ先に、御連絡願います。
（相談は、随時受け付けています。）

日程調整の上、上田保健福祉事務所、最寄りの市役所等にて面談を行います。



問合せ先

上田保健福祉事務所福祉課福祉係 就業支援員 Tel0268-25-7123

旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた方等に対する 補償金等を支給します。

請求に関する受付・相談を県の専用窓口で行っています。
弁護士が無料でサポートする制度もありますので、相談
窓口までお問い合わせください。

支給対象 旧優生保護法による優生手術・
人工妊娠中絶などを受けた本人と
その配偶者

支給額

- ①補償金 本人：1500万円・配偶者：500万円
(本人・配偶者死亡の場合はその遺族)
- ②優生手術等一時金 本人：320万円
- ③人口妊娠中絶一時金 本人：200万円

請求期限 令和12年1月16日

※詳細は下記窓口にお問い合わせください。

受付・相談窓口 長野県庁（本館4階）
旧優生保護法補償金等受付・相談窓口
(健康福祉部 疾病・感染症対策課)

受付時間 平日8:30~17:15

(祝日、年末年始を除く)

電 話 026-235-7143

FAX 026-235-7170

メール yu-sodan@pref.nagano.lg.jp (専用)

聴覚や発話に障がいがある方のための NET（ネット）119緊急通報システム

●NET119とは

聴覚や発話に障がいがあるなどの理由で、音声での119
番通報が困難な方がスマートフォン・携帯電話のインター
ネット接続機能を利用して、簡単な操作で素早く119番
通報することができます。

音声通話でなく、文字のやり取りで、状況を伝えられます。

●対象者

次の①および②を満たす方

- ①佐久広域管内の市町村に在住、または通勤・通学して
いる方
- ②聴覚機能、音声機能、言語機能、そしゃく機能の低下
などの理由により、音声で会話することが困難な方

●利用開始方法

登録が必要なシステムです。

佐久広域連合消防本部で受け付けておりますので、来庁
する際は、スマートフォン・携帯電話をご持参ください。
なお、来庁が困難な方は、次のお問い合わせ先までご連
絡ください。

●登録受付窓口・問い合わせ先

佐久広域連合消防本部通信指令課

住所：佐久市中込 2947 番地（消防庁舎3階）

TEL：0267-64-0119 FAX：0267-62-7745



HPIはこちら



10月は受診環境クリーン月間

信越総合通信局では10月の「受信環境クリーン月間」に、テレビ・ラジオの受信障害防止に向けた活動を集中
的に取り組んでいます。

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入って聴けない場合には、ご近所でも同じことが起こっていないか
確認していただき、総務省信越総合通信局にご相談ください。（無料）

★放送の受信障害に関すること 受信障害対策官（電話：026-234-9991）

★不法無線局に関すること 監視調査課（電話：026-234-9976）

信越総合通信局ホームページ <https://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>



第四十二周 中尾 野村真也

皆さんこんにちは！北相木村に住んでもう三年目になります。皆さんには「しんちゃん」と呼ばれていますが、クレヨンの方ではないです。以後よろしくお願ひします。

長野県には二〇一八年から佐久市に住んでいました。自給自足の暮らしをしたくて、佐久、小諸でお米を学びながら生活をしていました。が、せっかく長野県にいてるんやからもっと自然が多く、自給自足できる場所を探していたところ、いろんなご縁でこの北相木村に辿り着きました。食べるものに関してはなるべく手で出来ることは手でやり、農薬、除草剤、化学肥料などは使用せず、昔ながらの農業を学びたかったのでできることは実践しています。昔ながらの農業ちゃんでも、畑を全部クワでおこすわけではなく、もちろん耕運機



太陽と虹の輪

は使いますし、草を刈るのも刈り払い機も使います。やはり、すべて昔のままとはいかないんですが、なんかやかんや楽しくやっています。今はありがたいことに、お米は一年間食べれるぐらいの収量はあり、小麦、大豆、そばも一年間を自給するまでの収量はないですが、少しづつ少しずつ、収量を増やせたらと思う今日この頃です。

気づけばこの地球に生まれ落ちてもう半世紀。この北相木村で気楽に楽しく生きていくので温かく見守っていただければこれ幸いです。最後までオラツチの「たすき」読んでくれてありがとうございます。

次回のたすきは栃原地区の田原優生さんへ繋がります。

2025 村民スポーツ交流会

雨天決行
10月13日(月・祝)
9:00~13:00
場所: グリーンドーム

12:30~
おたのしみ抽選会開催
参加券は各ブースでお配りします

9:30~11:00

- アリーナ
- フリースロー教室
 - 3B体操
- 研修室
- 姿勢診断教室
- トレーニングルーム
- 健康筋トレ教室

11:20~12:20

- アリーナ
- ポッチャ体験会
- 研修室
- 健康体力テスト
(握力・長座体前屈など)
- トレーニングルーム
- 開放しております。



フードサービスもあります。

北相木村・北相木村公民館 TEL (0267) 77-2111 FAX (0267) 77-2879

人口動態

令和7年6月1日~令和7年8月31日
受付分 数称略

ご結婚おめでとう
ございます

井出 亘祐
有坂 明莉
山口

ご逝去を悼み
お悔やみ申し上げます

渡辺 敦子
井出 キンヨ
倉根 政幸
(久保)
(坂上)
(山口)
(栃原)

編集後記

昨年到现在、今年はそれ以上に暑い日が続いていました。暑さだけではないと思いますが、草がすぐ茂ってしまうので、こしばら涼しい時間にと草むしりをはきつたのは良いのですが、まさかそんな所で「ハチ」がいるとはしらず手を出したら刺されてしまいました。びっくりと同時に痛みと腫れで赤くなってしまう、しばらくすると指を動かすのが不自由になり、力が入りづらいので、生活するのが少しだけ大変でした。その中で感じた事は人間身体のことか少しでも痛みや不自由があることで行動が制限されてしまう。だから、いくつになっても元気で心穏やかに過ごしていける事が大事だと。人生一度きりだから後悔しないで暮らしていけるようにしていきたいですね。

まだまだ残暑が続いて、今までになく以前には考えられなかった、北相木でもクーラーをつけての生活が必要になってくることになるのかと考えさせられますね。

皆様これからも身体にはご自愛ください。



この紙は60%再生紙を使用しています