館報 北相木

NO. 280

令和８年（2026年）９月30日　第280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8年度 二十歳を祝う記念式典 p2・3

相木っ子広場 p4

森林だより p7

たすき「第四十六周」 p8

村勢　総面積／56.32㎢　人口／625人
世帯数／340戸　（322人 303人）



長崎市平和公園にて



二十歳を祝う記念式典

令和八年度 北相木村 二十歳を祝う記念式典



奥村 晴

二十歳は、大人になる日というより、「もう子どもではいられない」と気づく日なのかもしれません。

成長するということは、何でも分かるようになることではなく、世界が単純ではないと知っていくことなのだと思います。世界が広がるほど、答えよりも問いのほうが増えていく。一つの景色にも、立つ場所や見る角度によってさまざまな見え方があるように、物事にも一つの正解だけでは語れない面白さがあるのだと感じています。だからこそ、新しく生まれる一つひとつの問いから目を背けず、その景色をじっくり眺められる人でありたいと思います。



原 壮太

まず、成人を迎えたということよりも北相木村で過ごした日々から10年が経とうとしていることに驚いた。北相木村で過ごした2年間は、今思い返しても楽しい思い出ばかりだ。

四季折々の自然を感じながら、のびのびと暮らすことができたこと、様々な人との交流を経て、人として何倍も成長できた2年間だったと思う。

村からもらった大きな恩を返せるような大人になりたいと改めて思う。



佐々木 晴土

私が20歳になって感じたことは、これまで世話をしてくださった家族や先生方、そして地域の皆さんへの感謝です。

私は昔から周りに人一倍迷惑をかけることが多く、たくさん面倒を見てもらっていたことに、この年になってようやく気づきました。今振り返ると、たくさんの人に支えられてここまで来たんだなと感じています。

これからは、してもらった事をそのままにせず、少しずつでも周りに返していきたいです。まずは身近な人に気を配るところから始めて、いつか自分も誰かを支えられる人になれるように頑張りたいと思います。



佐藤 飛鳥

無事に二十歳という節目を迎えられたこと、そして温かく見守ってくださった皆様に心から感謝申し上げます。村では放送の機会など様々な挑戦の場を与えていただき大変ありがたく思っております。

私はこれまで、自分の心の向くままに生きてきました。過去の経験や、たとえ遠回りになった挑戦もすべて大切な糧となっています。思い通りに進まなかったからこそ、今の考え方や新しい道に目を向けることができました。今年の秋からは、広い世界へ視野を広げ、新たな挑戦をスタートします。

そして何より、これまで大切に育ててくれ、私のやりたいことを温かく見守り支援し続けてくれた家族には感謝の気持ちでいっぱいです。どんな経験も成長に変え、大人としての自覚を持って自分らしい道を歩んでまいります。これまでの温かいご支援に重ねて御礼申し上げます。



小倉 理司

二十歳は節目というけれど、まだ通過点だと思っている。わかったつもりになるには早すぎるし、ここで立ち止まってはならない。

私は多くの場所で暮らしてきたが、この村も今では大切な故郷の一つだ。二年という短い間だったが、大事なのはそこで誰と出会い、何を得たかだと思う。

自分ひとりでここにいるわけではない。そばで見守ってくれた人たちがいて、今の私がある。

これから選べることも、負う責任も増えていく。選択に責任をもつとは、自分にも人にも誠実でいることだ。誠実さは遠回りに見えることもあるがそれでも私はその道を選びたい。この二十年がそう教えてくれたように、誠実さは決して裏切らないと思うから。



沼田 拓歩

二十歳になっても、私自身は大きな変化を感じませんでした。しかし、お酒が飲めるようになったことや、大学3年生になり進路について考える機会が増えたことで、一つひとつの選択に責任が伴うようになったと感じています。私は現在、大学で理学療法士を目指して学んでいます。高齢化が進む現代で医療職として働くことは、実習を通して大変なことも多いと感じますが、その一方で、関わった方々の機能が回復していく姿を見ると、とてもやりがいのある仕事だと思います。これからも地元北相木の仲間たちをはじめ、多くの仲間とともに、遊びも勉強も大学生らしく元気いっぱい楽しんでいきたいです。



森口 凛音

この度は、私たちのためにこのような会を開いていただき、心より感謝申し上げます。山村留学で2年間お世話になりました、森口凛音です。

北相木村で過ごした2年間は、私にとってかけがえのない宝物です。村の皆様をはじめ、受け入れ農家の高見澤さん、木次さん、センターのスタッフや先生方、家族など、多くの方々に支えていただきながら成長できたことを、今でも鮮明に覚えています。現在は看護師を目指して大学で学んでおります。これからも感謝の気持ちを忘れず、いつかお世話になった北相木村や皆様に恩返しができるよう、努力してまいります。これからもずっと、北相木村が大好きです！



石田 スバル

20歳の誕生日はカラオケボックスで迎えました。20歳になり、鳥貴族への入店や年金の通知に節目を感じつつも、日々の日常は大きな変化もなく過ぎています。

ですが、時間に対する向き合い方は少し変わりました。資格試験の勉強や友人との時間などを満喫している今だからこそ、ただ漫然と過ごすわけにはいきません。人生100年時代とはいえ、年を取るにつれて感じる時間の流れは速くなり、身体的な衰えも進むことからすれば、まだ5分の1だとうかうかしていられません。

浪人期に培った「時間を作る力」を武器に、やるべきことは効率的に終わらせ、生み出した時間を自身の夢や大切な人たちとの時間として過ごしていきます。



中村 巴哉

何だかあっという間に二十歳という節目を迎えましたが、振り返ってみると数多くの出来事があり、実際の年月の重みを実感します。未熟だった、と一言で済ませるにはあまりにも家族や友人、そして地域の皆様に支えられてきた人生でしたが、それは確かに私の礎となり、今日を歩むためのものになっています。本当にありがとうございました。

この節目を迎えた今もまだ、自分の芯がどれほど育ったかは正直わかりません。ですがいつか、見守ってくださった皆様に「ここまで育ちました」と胸を張って伝えられるような人間になれるよう、これからも精進してまいりたいと思います。



毛利 優吾

二十歳という節目を迎え、これまで支えてくださった北相木村の皆さんや家族に感謝しています。現在は看護学生として勉強をしながら一人暮らしをしています。家事や実習に追われる毎日ですが、その中で改めて北相木村のあたたかさや家族のありがたさを感じています。村で過ごした日々や地域の皆さんとの思い出を大切にしながら、将来は患者さんに寄り添える看護師になれるよう頑張っていきます。まだまだ未熟ですが、感謝の気持ちを忘れず、一歩ずつ成長していきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



木次 花音

小学生くらいの私からしたら20歳はもう大人だと思っていました。でも、実際に自分が20歳を迎えた今、特に大人になったなと思うことはあまりなく、まだまだ子供だと思うばかりです。

私は18歳から一人暮らしを始め、自分で家事をすることが今では当たり前になりました。しかし、一人暮らしを始めてから両親のありがたみを改めて実感しました。美味しいご飯が食べられることや、家に帰れば「おかえり」と言ってくれる人がいることが、すごく幸せなことだったのだと気づきました。

20歳になった今でもまだ未熟な部分はたくさんありますが、これまで支えてくれた家族や周りの人への感謝の気持ちを忘れず、なりたい自分になれるよう頑張りたいです。



柳 桃菜

小学4年生までお世話になりました、柳桃菜です。20歳を超えて日々を振り返ると、毎日が輝きある愛しいものだったと感じています。

北相木村で過ごした毎日は、人生で1番のびのびと楽しく過ごした時間でした。村の方々はいつ会っても温かく、たくさん可愛がってくださり、とても幸せでした。

今は大学生で、映画館でバイトをしたりダンスやアカペラのサークルに入って充実した日々を送っています。これからも自分の好きを突き詰めて生きようと思います。

村民の皆さん、山留センターのスタッフの皆さん、受け入れ農家の高見澤さん、倉根さん、小学校の先生方、一緒に過ごしたみんなに心から感謝しています。北相木大好きです！



小学校だより





7月27日から5日間、6年生が長崎五島体験学習に行きました。長崎市内では長崎原爆資料館やグラバー園などを巡り、教科書で見る歴史や文化に触れる貴重な学びとなりました。熊本での地震を受け、安全を最優先に新上五島町への渡航を中止し、日程を変更して大阪へと移動。ユニバーサル・スタジオ・ジャパンなどを満喫し、思い出深い旅となりました。急な変更にも、子どもたちのことを第一に考え、迅速に対応してくださった村関係者の皆様に心より感謝申し上げます。



山留だより

二学期が始まり、子ども達が元気に帰ってきました。最初の週末は畑の手入れの後、水遊びをやりました。川にはセンターでも学校でもよく遊びに行きますし、年間計画にも入れています。しかし、計画に載っていない楽しみとして、センター前で思いっきりはじけるのがこの水遊びです。

この水遊びは、特にいつやるとかが決まっているわけではなく、いわばセンターの裏メニューのようなもので、暑くてむしむしする午後になると、子ども達から「ねぇ、今日水遊びやりたい！」「着替えたほうがいい？」と言ってきます。そして、水鉄砲や洗面器を手に、大騒ぎが始まります。本当に思いっきり水で遊びます。暑い夏、大人も混じって、みんなで水をかけあって大騒ぎをします。これも、ここの楽しみのひとつと言えます。

派手じゃないけど、思いっきり自分を解放してバカ騒ぎする日。大きな行事も大切だけど、こんな何気ない一日が、山村留学生活にとって、子どもにとって思い出に残るのです。（稗）







相木っ子広場

元気な子どもたちが集まり、今年も児童ハウスで相木っ子広場を開催することができました。相木っ子広場では放課後の児童預かりで来ない子達もいるので新たな刺激が与えられます。

今年は小学校のプールをお借りすることができました。水泳の練習だけでなく、ボール遊びやボートに乗ったり、普段の授業ではできない遊びも子どもたちは楽しんだようです。

また、恒例の夏祭りも行いました。4月からずっと準備を進めていた子どもたちの作品が並べられ、大勢のお客さんでにぎわいました。

今後も子ども達および北相木村児童ハウスを温かく見守っていただきますようお願いいたします。





令和7年度　一般会計決算

令和7年度一般会計及び特別会計歳入歳出決算は、9月4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

	R7年度	R6年度	比　較	比　率
1．村税	89,436	87,587	1,849	4.834
2．地方譲与税	46,840	45,975	865	2.532
3．利子割交付金	140	29	111	0.008
4．配当割交付金	575	563	12	0.031
5．株式等譲渡所得割交付金	889	751	138	0.048
6．法人事業税交付金	865	817	48	0.047
7．地方消費税交付金	18,785	17,394	1,391	1.015
8．環境性能割交付金	3,863	3,939	△ 76	0.209
9．地方特例交付金	0	2,434	△ 2,434	0.000
10．地方交付税	894,888	881,416	13,472	48.370
11．分担金及び負担金	22,328	24,685	△ 2,357	1.207
12．使用料及び手数料	29,861	31,026	△ 1,165	1.614
13．国庫支出金	153,204	59,830	93,374	8.281
14．県支出金	92,623	75,368	17,255	5.006
15．財産収入	41,223	30,587	10,636	2.228
16．繰入金	175,423	156,317	19,106	9.482
17．寄付金	1,089	656	433	0.059
18．繰越金	66,511	31,573	34,938	3.595
19．諸収入	12,938	17,447	△ 4,509	0.699
20．村債	198,600	206,400	△ 7,800	10.735
歳 入 合 計	1,850,081	1,674,794	175,287	100.00

歳　出

単位：千円

	R7年度	R6年度	比　較	比　率
1．議会費	26,557	26,496	61	1.496
2．総務費	358,676	279,304	79,372	20.202
3．民生費	360,231	331,128	29,103	20.289
4．衛生費	108,526	101,314	7,212	6.112
5．農林水産業費	142,371	133,563	8,808	8.019
6．商工費	18,628	23,596	△ 4,968	1.049
7．土木費	176,173	249,955	△ 73,782	9.923
8．消防費	51,444	18,558	32,886	2.897
9．教育費	308,305	225,202	83,103	17.365
10．公債費	215,438	216,935	△ 1,497	12.134
11．災害復旧費	9,130	2,233	6,897	0.514
歳 出 合 計	1,775,479	1,608,284	167,195	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	78,208	77,764	444
2．後期高齢者医療特別会計	11,267	11,266	1
3．診療所特別会計	44,571	43,654	917
4．介護保険事業特別会計	118,512	109,823	8,689
5．介護保険サービス事業特別会計	67,824	67,356	468

地方消費税交付金の社会保障財源分交付額11,828千円（消費税引上げ分）
地方交付税の普通交付税交付額808,842千円

令和7年度 普通会計決算

※決算統計方式による数値



歳　出

単位：千円

	R7年度	R6年度	比　較	比　率
1．人件費	335,366	325,302	10,064	18.760
2．物件費	406,437	295,168	111,269	22.736
3．維持補修費	15,420	13,870	1,550	0.863
4．扶助費	65,682	60,342	5,340	3.674
5．補助費	241,734	202,064	39,670	13.522
6．普通建設事業費	369,033	384,241	△ 15,208	20.643
（1）補助事業費	147,748	85,096	62,652	8.265
（2）単独事業費	221,285	299,145	△ 77,860	12.378
7．災害復旧費	9,130	2,233	6,897	0.511
8．公債費	215,437	216,935	△ 1,498	12.051
9．積立金	21,141	17,130	4,011	1.183
10．投資及び出資金・貸付金	120	130	△ 10	0.007
11．繰出金	108,172	106,642	1,530	6.051
合　計	1,787,672	1,624,057	163,615	100

保育園だより



今年は暑さのピークも短く北相木村らしい夏となりました。保育園では連日プールや砂場での泥んこなど、夏ならではの遊びを目一杯楽しむことができました。たくさん日焼けもし、さらに逞しくなった子どもたちです。

今年の夏祭りは保育園に通っていない小さなお友だちも招待しスイカ割り、夜には神輿担ぎや花火、かき氷などを一緒に楽しみました。神輿かつぎでは地域の方からたくさんの声援をいただきありがとうございました。夏祭りを通し地域の方々との繋がりを改めて感じることができ嬉しく思います。

運動会も終わり気温も過ごしやすくなってきました。秋には園外へたくさんお散歩に出かけ、北相木の自然と触れ合いたいと思っています。子どもたちを見かけた際には声をかけていただけると嬉しいです。



長者の森フェスティバル

8月14日、「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

木工体験やキノハナワークショップでは、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。

積み木チャレンジでは、参加者の奮闘ぶりに大きな歓声があがっていました。





縁日コーナーで童心に返る

射的や輪投げの縁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。

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。

当初予定していた川での魚つかみ大会は、川の増水のため中止となりました。代わりに、急遽用意した水槽を使って魚つかみを行いました。

子どもたちは水槽の中を元気いっぱいに動き回り、魚をつかむたびに歓声が上がりました。

また会場で魚の配布を行い、皆さんに楽しんでいただきました。

急な変更にもかかわらず、多くの方にご協力いただき、無事に終えることができました。

この場をお借りして、「長者の森フェスティバル」に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。ありがとうございました。



はい。こちら警察官相木駐在所

今年は、南佐久郡一帯で空き家空き巣が発生しています。

空き家の所有者には、建物を適切に管理をする責任があり、防犯対策も講じたほうがよいでしょう。対策として設定した時間で自動消灯・点灯できるタイマー式照明を設置して在宅しているように見せたり、侵入に時間がかかるよう窓に補助錠や防犯フィルムを貼付する、敷地内にセンサーライトやセンサーアラームを置くことが有効です。

対策を講じて自分の財産を守りましょう。



好きです！北相木の山！

北相木村森林便り

未来へつなぐ一本の木
令和8年度 北相木村植樹祭を開催しました

6月6日（土）、晴天に恵まれた北相木村の山で、「令和8年度 北相木村植樹祭」を開催しました。

当日は、村民の皆さんをはじめ、長野県内の企業の皆さんなど、約70名が参加。北相木村の貴重な森林資源である「カラマツ」のコンテナ苗を、一つひとつ丁寧に植えました。

参加者の皆さんには、約2時間にわたり植栽を体験していただき、普段はなかなか触れる機会のない林業の仕事の重要性や、その大変さを肌で感じていただく機会となりました。

植樹祭終了後は、山でおにぎりと豚汁を囲み、参加者同士で交流を深めました。自然の中で、活動を終えた後に食べるおにぎりと豚汁は格別だったようです。


植樹のやり方を教えてくれた株式会社吉本の職員様


植樹会場

今回植えたカラマツを収穫（皆伐）できるようになるのは、およそ60年後です。今回の植樹祭は、今を生きる私たちだけでなく、未来の世代へ森林資源をつないでいく大切な活動です。

参加者からは、

- みんなで山に木を植えて気持ち良かった
- 未来の同じ職種の方に、今日植えた木を使ってもらいたい
- 今日の活動が未来につながっていると思うと、植樹祭に参加して本当に良かった

などの感想が寄せられました。

木を植えることは、将来の木材資源を確保するだけでなく、地球環境の改善や国土の保全など、さまざまな役割につながります。

これからも北相木村の豊かな森林と、全国的にも評価されている北相木村産カラマツを未来へつないでいくため、多くの皆さんと一緒に森林について考える機会を大切にしていきたいと思います。

最後になりましたが、北相木村植樹祭にご寄付をいただきました東邦建工株式会社様、株式会社山二様、株式会社青木屋様に、心より感謝申し上げます。

また、植樹祭にご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。


集合写真



きたあいき保存会

令和6年10月「温故知新―北相木村の自然・文化・伝統を次世代につなぎたい」という想いから、『きたあいき保存会』が立ち上がりました。

現在、村内外約30名の有志の方々が、昔から伝わる伝統文化や地区行事、手仕事、希少動植物などについて、記録・調査・伝承する活動を少しずつ始めています。

また、小学校の活動でも、地域と子どもたちをつなぐお手伝いをさせていただいています。

北相木村に昔から受け継がれてきたもの、今ある大切なものを、みんなで楽しみながら未来へつないでいけたらと想っています。

『きたあいき保存会』では、随時会員を募集しています。

活動にご興味のある方、「こんなことなら教えられるよ」という方も大歓迎です。どうぞお気軽に、宮ノ平　佐藤眞弓までお声がけください。


長野県の絶滅危惧種
「アサマシジミ」
希少動植物チームで
生体調査中です。

ゆか栄養士の栄養講座

暑かった夏が終わり、少しずつ秋らしい季節になってきました。
「なんとなく疲れが残っている」「食欲が戻らない」ということはありませんか？
夏の間に食事量が減っていた方は、知らないうちに栄養が不足していることもあります。秋のおいしい食材を楽しみながら、毎日の食事を整えていきましょう。



1 3食しっかり食べましょう

元気に過ごすためには、毎日の食事が基本です。できるだけ「主食＋主菜＋副菜」をそろえることを意識してみましょう。

主食　ごはん・パン・麺など
→体を動かすエネルギーになります。

主菜　肉・魚・卵・大豆製品など
→筋肉や体をつくるもとになります。

副菜　野菜・きのこ・海藻など
→ビタミン・ミネラル・食物繊維を補います。

全部を完璧にそろえなくても大丈夫。「今日は野菜が少ないから、あと一品足そう」など、できることから始めましょう。

2 たんぱく質を忘れずに！

年齢を重ねると、筋肉量を保つためにも、たんぱく質をしっかりとることが大切です。

肉・魚・卵・豆腐・納豆・牛乳・乳製品などを、毎日の食事に取り入れましょう。食欲がないときは、茶碗蒸しや豆腐、ヨーグルトなど、食べやすいものを選ぶのもおすすめです。

3 秋のおいしい食材を楽しみましょう

秋はおいしい食材がたくさん出回る季節です。

さつまいも・里芋・きのこ・鮭・さんま・りんご・柿など、旬の食材を毎日の食卓に取り入れてみましょう。

食欲の秋だからこそ、いろいろな食材を楽しむチャンスです。「これを食べなければ」と難しく考えすぎず、ごはん・おかず・野菜を少しずつそろえることから始めてみましょう。

秋のおすすめメニュー　鮭ときのこのホイル蒸し

【材料（1人分）】
生鮭1切れ／しめじ30g／玉ねぎ30g／にんじん20g／酒小さじ1／バター5g／しょうゆ少々

【作り方】
①玉ねぎは薄切り、にんじんは細切り、しめじは食べやすくほぐします。
②アルミホイルに鮭と野菜をのせ、酒とバターを加えて包みます。
③フライパンに並べ、少量の水を入れてふたをし、鮭に火が通るまで蒸します。
④仕上げにしょうゆを少量かけて完成です。

たすき

第四十六周　宮ノ平　笠原（いつはら）一哲



こんにちは！昨年から宮ノ平に住んでいる笠原一哲です！

千葉県習志野市出身で、現在24歳です。小さい頃から旅行が好きで、大学では地理学を勉強していました。大学時代に長野県のいろいろな地域を訪れる中で北相木村と出会い、卒業後に移住してきました。最初は知り合いの家に居候しながら、「ここで何かできないかな」と考えていたくらいでした。

村に来て特に印象に残っているのが、水路掃除です。山の中で落ち葉や泥をかき出し、みんなで水を通していく。その姿を見て、「ここでは暮らしに必要なものを、自分たちの手でつくっているんだ」と感じ、北相木の暮らしに惹かれていきました。

現在は「地域おこし協力隊」として、村の情報発信や、村で農作業や自然を楽しむ「むら旅@きたあいき」の企画、東京での野菜販売や移住相談、直売所の運営をしています。田んぼをやったり、村の暮らしも少しずつ勉強中です。日々の暮らしの中で村を知り、人と関わること自体が、今の活動につながっています。

これからやりたい事は、北相木に新しい何かを無理に持ち込むことではありません。農業、食文化、山仕事、地区行事、人付き合い。すでに村にあるものをもっと大切にし、村の人と一緒につくりながら、それを村の外の人にも伝え、この村の良さをもっと先の世代にまで残していければと思っています。

まだまだ知らないことだらけですので、ぜひ村のことを色々と教えてください。役場や村内で見かけたら、気軽に話しかけてください。よろしくお願いします！

次は藤井春樹さんに、このたすきを渡します！

診療所だより Vo.4

今回は踵（かかと）の角質肥厚についてお話します。

踵の角質肥厚とは

皮膚の表面には硬い角質層があります。踵は常に刺激を受けていることから、この角質層が過剰に厚くなりやすく、乾燥してひび割れることがあります。

STOP 踵に正しいケアを行っていますか？

踵の皮膚は自分ではよく見えないので、ヤスリなどを使ってもなかなか上手に削ることができません。

また、厚くなった踵にクリームを塗るだけでは、浸透せずあまり効果がありません。まず厚くなった皮膚を正常の厚さまで整え、その後クリームを塗ることで、皮膚にクリームの成分が浸透して効果が長持ちします。診療所では専用の機具を使用し、厚くなった皮膚を均等に正常の厚さまで戻します。

見違えるほどスベスベになった皮膚に、クリームを使いピカピカの踵を取り戻しましょう。

実例①


―ケア前―


―ケア後―

専用の機具で分厚くなった皮膚を削り、正常の厚さを回復した。

実例②


―ケア前―


―ケア後―

踵の角質が厚くなりすぎてひび割れていたため、専用の機具で厚くなった部分の皮膚を除去。ひび割れのないきれいな踵に。

■大事なのは保湿

角質ケアで大事なのは保湿です。皮膚が乾燥しているとバリア機能が壊れ、さまざまな皮膚トラブルにつながりやすいのです。また、ひび割れは痛みや出血、感染の原因にもなります。踵のカサカサは仕方ないといって放置せず、正しいケアを行い自分の足を守りましょう。どんな保湿剤がいいのか、どれくらい塗ったらいいのかなど、保湿に関する質問などがありましたら診療所までご相談ください。

■寒い時期こそ

これから寒い時期になると、皮膚も乾燥するので踵もカサカサ・ひび割れもしやすくなります。今からケアをしてきれいな足で冬を過ごせるようにしましょう。

「足元から元気に！」を合言葉に自分の足を触り、いたわってあげましょう。

次回は足の白癬症（水虫）についてお話します。

こんな方はご相談ください

- たこや魚の目で足が痛い
- 自分で爪切りでは切れない
- かかとのカサカサ



～日程については
事前に電話でご相談ください～

診療時間	月	火	水	木	金
9:00～11:30	○		○		○
14:00～16:30		○		△	

※木曜午後：第2・第4の診療になります
※夕方診療：第2・第4火曜日は17：15～18：30までやってます

TEL 0267-77-2234

＊この日程以外でもケア可能日ありますので、電話相談してください。

小諸・佐久地域の下半期死亡・重篤労働災害ゼロに向けたスローガン作成のお知らせ

小諸・佐久　多様な人材
皆で築こう　災害の無い安全・安心に働ける街

【労働災害、健康障害防止対策に関するお問い合わせ先】
小諸労働基準監督署　監督・安衛課　TEL　0267-22-1760

北相木村役場からのお知らせ

休日・時間外における証明書の交付について

平日昼間に役場で証明書を受取ることが難しい方は、電話予約をして役場の休日・時間外にも証明書を受取ることができます。※これまでどおり平日昼間に受取る場合は、電話予約不要です。

休日・時間外に受取れる証明書の種類	• 住民票　• 印鑑登録証明書
電話予約できる方	住民票：北相木村に住民票があるご本人および同一世帯の方 ※代理人の方は委任状が必要です 印鑑登録証明書：北相木村の『印鑑登録証』をお持ちの方
電話予約できる時間	月～金（祝日・年末年始等を除く）午前８時30分から午後５時00分まで
受取時間	月～金（祝日・年末年始等を除く）：午後５時15分から午後７時00分まで 土日祝日等：午前８時30分から午後７時00分まで
受取場所	役場窓口
持ち物	• 本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード等） • 住民票を代理人が請求するときは、委任状 • 印鑑登録証明書の場合は『印鑑登録証』 • 手数料　１通300円（電話予約の際に必要金額をお伝えします） ※手数料に過不足がある場合は交付いたしかねます
予約・問合先	役場住民福祉課　住民基本台帳係　電話０２６７（７７）２１１１



戸籍に氏名のフリガナを記載する制度が始まりました

これまで氏名の振り仮名（フリガナ）は戸籍上公証されていませんでしたが、戸籍法改正等により、氏名のフリガナが戸籍の記載事項に追加されました。

本籍が北相木村にある方は、令和８年６月29日に戸籍への氏名のフリガナの記載が完了しています。本籍が村外にある方は、本籍地の市区町村の日程により順次記載されます。戸籍に氏名のフリガナが記載されると、住民票やマイナンバーカードにも公証された氏名のフリガナが反映されます。

記載されたフリガナを変更するときは、戸籍の届出が必要になります。詳しくは村ホームページ又は法務省ホームページ等でご確認いただくか、役場戸籍係までお問合せください。



11月30日（いい　みらい）は「年金の日」です！

ご自身の年金記録や年金見込額を確認し、将来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンからいつでもご自身の年金記録を確認できるほか、ご自身の年金登録からさまざまな条件を設定した上で、年金見込額の試算をすることもできます。

また、持ち主不明記録検索では、現在持ち主が分からなくなっている年金記録を「ねんきんネット」上で検索できます。

さらに、マイナポータルと連携することで、国民年金保険料の口座振替申出等の電子申請やe-Taxでの確定申告で利用可能な控除証明書等の電子データの取得ができます。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧下さい。

日本年金機構ホームページ（ねんきんネット）
https://www.nenkin.go.jp/denshibenri_kojin/n_net/



林野火災注意報・火災警報の発令について

岩手県大船渡市で発生した大規模林野火災等を受けて林野火災の予防を目的とした
「林野火災注意報」「林野火災警報」の運用が令和８年１月から開始されました。

前3日間の合計降水量が1㎜以下＋乾燥注意報発表
林野火災注意報　発令
たき火や枯れ草焼きなどの行為は**控えて**ください。

乾燥注意報＋強風注意報発表
林野火災警報　発令
たき火や枯れ草焼きなどの行為は**禁止**です。

林野火災警報時は火の使用の制限について**義務**が課されます。
林野火災注意報・林野火災警報発令時に制限の対象となる行為
・山林や原野等への火入れ　・煙火（花火）の消費
・屋外での喫煙（引火性又は爆発性の物品及びその他の可燃物付近）
火の使用制限に違反した者については**罰則が科せられる場合**があります。



問合わせ先　佐久広域連合消防本部南部消防署　予防係　℡0267-92-0119

司法書士・税理士による「相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会」

日　時	令和8年11月17日㈫　午後1時30分～午後4時30分
場　所	佐久市佐久平交流センター（受付：第1会議室）
相談料	無料
予　約	必要

問合わせ先
長野県司法書士会事務局
℡026-232-7492
関東信越税理士会長野県支部連合会事務局
℡0263-48-5480

●長野県司法書士会ホームページの予約フォームから申込
https://select-type.com/rsv/?id=KrYDS80Wygw&c_id=215704
●長野県司法書士会事務局へ電話で申込（電話：026-232-7492）
電話予約受付時間　午前9時～午後4時まで　※土日祝日を除く

予約フォーム

予約期間	令和8年10月21日㈫～11月16日㈪　午前9時～午後4時まで
相談例	生前に土地を整理しておきたい。どのような方法をとったらよいか。 生前贈与と相続税について大きな改正があったと聞いたがどう変わったのか。 相続登記の申請が義務化されてどう変わったのか。 子どもがいない場合、誰が相続人になるのか。遺言を作った方がよいのか。 子ども達が不動産を相続したくないと言っている。 相続人の中に認知症の人がいるが、遺産分割協議をするにはどうすればよいのか。 親である自分が亡くなった後、障がいをもつ子どもが心配。



10月は 受信環境クリーン月間

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（℡：026-234-9991）
★不法無線局に関すること　監視調査課　（℡：026-234-9976）
信越総合通信局ホームページ　https://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/

信州プロレスVS

いーち・にー・さーん！信州～!!アップル！アップル～！

これは何の掛け声かわかるでしょうか？

そう。これは信州プロレスを主宰するグレート☆無茶さんのリング場で観客と一緒に士気を高めるための雄叫びです。

去る6月20日に、グリーンドームにおいて、「長野元気復活総力祭北相木村大会」と銘打ち信州プロレス主催の77市町村ドリームツアーが開催され、この掛け声とともに、迫力ある「プロレスごっこ?」が行われました。

このイベントは、信州プロレス旗揚げ20周年記念事業として行われ、プロレスイベントから「信州を元気に！全ての子ども達を笑顔に！」をモットーに県内全市町村を巡回して行われるものです。



当日は、ゲストに長州小力選手、アントニオ小猪木選手、アニマル浜栗選手、そしてスペシャルゲストに、炎の飛龍こと藤波辰爾選手をお招きしました。

藤波選手といえば、昭和40年代生まれ以上の人にとっては、スーパーヒーローで、アントニオ猪木に劣らず人気のあるレスラーです。同年代のレスラーが次々と引退していく中で、今も現役でリングに上がっている姿を見たいという多くのファンが北相木に駆け付けて頂き、300名を超える観客が熱戦に歓声を上げていました。



藤波辰爾選手と武藤敬司選手?

久々に、多くの村内外の方々が集い、楽しいひと時を過ごせたことは非常に良かったと思います。本イベントに関わっていただいた多くの皆様にも深く感謝申し上げます。

今度は、信州プロレスの他、西口プロレス、SUGAMOプロレスを呼べたらいいなー

令和八年度 敬老会





去る9月11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。今年の招待人数は132名、出席人数は56名という結果でした。今年は百歳2名、白寿0名、米寿3名、喜寿8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包まれていました。来年も変わらず元気な姿で再会できますよう、それぞれお体を大切にしていただきたいと思います。



人口動態

（令和8年6月21日～令和8年8月31日受付分・敬称略）

ご結婚おめでとうございます

渡辺　凌平（北相木村）
宮澤ことみ（小諸市）

ご逝去を悼みお悔やみ申し上げます

・山口ハナエ　山口　90歳
・木次えるみ　久保　91歳

編集後記

若いころ出かけた時には、やりたい事も食べたい物も気兼ねなく出来ていた事が懐かしく思い出されます。今、年月が過ぎてからは、1人で出かけても、1人で食べてもと諦めてしまう事が多い日々でした。

でも今また声をかけてくれる人がいて、一緒に出掛ける事が増えていった中で新しい発見が出来ました。今まで行った事がない場所や、食べたことがない物を楽しむ事で心がときめくすばらしい体験が出来ることに感動しています。その気持ちをこれからも忘れず、一度しかない人生を過ごしていきたいと思っています。

Y

この紙は60%再生紙を使用しています