



館報

北相木



NO. 253

令和2年(2020年) 1月1日 第253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/白田活版株式会社

「にじいろジーン」のロケ地に p3

第7回健康まつり開催 p4

たすき第十九週 p5

白菜食べて健康長寿 p6



新年あけましておめでとうございませす

新しい年に向けてのご挨拶

村勢

総面積/56.32km²
世帯数/360戸

人口/763人
(♂378人 ♀385人)

p2・3



初冬の御座山

新しい年に向けてのご挨拶



北相木村長

井出高明



新春のおよろこびを申しあげます。

一昨年この欄で「毎年の災害、異前年の災害、異常気象の状況からのあいさつとなつてしまいましたが、今年も書き出させていただきませんが、今年も、触れないわけにはいかない現状となつてしまいました。

昨年10月12日の台風19号の豪雨は、北相木村で連続雨量が四百一十ミリ、降り始めからですと五百ミリを超えました。

北相木村議会 議長

高見澤一好



明けましておめでとうございませう。希望に満ちた新春を迎えられた事、心より

お慶び申しあげます。又平素より議会活動に深いご理解とご協力を賜り厚く御礼を申しあげます。

昨年4月に平成の時代が終わり、5月には、新時代を予感させるかのように令和へと変わりました。こうした事から秋

村の平年の年間雨量の半分分の降雨をもたらし、村内の家屋、農地、道路、河川等にこれまでの村の歴史上には無い、甚大な被害を出しました。

年末から国の災害査定が始まり、今月も引き続き、査定が続きます。それらの結果を踏まえ復旧工事にかかります。とても単年度では、対応できる個所数、工事費ではありませんが、できる限り早く、また、常態化している地球環境の変化

には天皇陛下が内外に即位を宣言する即位正殿の儀が国事行為として執り行われました。

一方、国外に目を向けると隣国韓国とは、徴用工の問題から様々な問題へと出口が見えない状況になっています。さらには、米国と中国が輸入品に互いに高い関税を掛け合い妥協する事が無く、世界の経済に大きな影響が出ています。国内では消費税が8%から10%に引き上げられました。国

を踏まえた、改良復旧に当たりますので、一層のご協力をお願いいたします。

なお、今回の災害にあたり、村内外から、大変大勢の皆様のご支援ご協力、更に義援金等お心遣いを頂き深く感謝いたします。本当にありがとうございます。

今年こそは、どうか穏やかな、明るい年でありませう強く望みます。

さて、今年も、災害復旧

では経済はゆるやかな回復基調にあると言われている、先行きが危惧されます。又内閣が改選され、第四次安倍内閣がスタートしました。国家国民の為に英知を出してほしいものです。

さて、昨年は日本列島西から東まで台風、大雨の被害が発生し多くの人命が失われ、家屋の浸水・流失・倒壊など大きな災害となりました。特に台風19号では当北相木村は長野県で最も多い雨量を記録し、県道への

事業を中心とした取り組みの年になると思いますが、経常的業務は無論、継続事業、過疎対策事業等足踏みのないような予算配分等に努め、引き続き活力ある村づくりにあたりますので、今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様方のご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、年頭のご挨拶といたします。

土砂の流出、相木川の増水によって24戸の住宅への床下・床上浸水・農地の流出・農業施設の損壊・林道の崩落など甚大な被害を及ぼしました。被災されました皆様にお見舞い申し上げます。議会としまして関係機関に働き掛け一日も早い復興に努力をする覚悟であります。終わりに今年こそ健康で平穏に過ごす事が出来ます事を御祈念致しまして新年の挨拶と致します。

公民館長

坂本 透



明けましておめでとうございませう。

新春を迎え、皆様方におかれましては健やかに新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。昨年6月1日付で公民館長を拝命し公民館事業に取り組んでまいりました。皆様方のご理解・ご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

昨年は10月の台風19号の襲来により、全国的にも、北相木村においても過去に例がないほどの甚大な被害が発生してしまいました。被災されました皆様方にお見舞い申し上げます。また4年ぶりに予定されていた村民運動会の中止、村総合文化祭のステージ発表の中止と公民館活動においても多大な影響がありました。台風被害においては記録

的な降雨により、住宅や県道、村道の損壊また河川の氾濫により堤防の決壊や耕地の流失など、復旧するのに何年もかかるのではないかとと思われる被害がありました。損害額も村の1年分の予算を上回る金額が見込まれるようです。村行政や議会など関係者及び村民一丸となって復旧・復興に取り組んで行く必要があります。温暖化といわれる昨今、これからも今回のような降雨災害が危惧されます。また今回は風による損害はあまり発生しませんでした。強風による倒木、そしてそれによる停電等も心配される所です。安全基準の見直しも行いながら復旧・復興を進めて頂きたいと思

います。の村民が一堂に集まり交流できる機会はないかと思

ところで昨年中止となりました村民運動会ですが、選手集めが大変だ等の理由により中止する町村も少なくありません。ここ北相木村でも今後中止の方向で見直していくべきではないかとの意見もございませう。しかし村民運動会ほど、多く

の村民が一堂に集まり交流できる機会はないかと思

2年後にはまた多くの村民が集まり楽しく素晴らしい運動会ができることを望みます。

総合文化祭においては、関係者の努力により作品の展示は行うことができました。ご苦勞様でした。作品を拝見しますと、出品のほとんどが女性の作品です。スポーツ活動においては男女共に参加してはいますが、文化活動においては女性中心で、男性の参加者は非常に少ないのではないかと思われます。他市町村の公民館活動においてもこの傾向は顕著であるようです。も

つと男性にも参加してもらうことが今後の大きな課題です。

今後村民の皆様方のご意見ご指導を賜りながら公民館活動を進めてまいりたいと存じます。今年1年、皆様にとりましてより良い年になりますようお祈りするとともに、本年もよろしくお願い申し上げます。

『1005WJN』出張！ふるさとクッキング

10月7日月曜日に関西テレビのスタッフが来村し、撮影協力を承諾して頂いた2軒の民家と山村留学センターにて、全国放送番組『にじいろジーン』のワンコーナー『出張！ふるさとクッキング』のロケを行いました。

内容は、タレントのガレッジセールの二人組と一流と言われるシェフが全国各地の様々な村や地方を回り、その地域の人々を笑顔にする料理を即興でふるまうというものです。

北相木村は人口の面では信州で3番目に小さく、コンビニや信号機、鉄道もありませう。また、少子高齢化や空家問題等、人口減少が主原因の現象に悩まされています。

しかしながら、わが村には日本の原風景ともいえる自然豊かな山村の趣が色濃く残り、相木川の水は比類なき清らかさを誇っています。そのような美しい環境の中で村民700余人がお

互いに助け合いながら生活をしていきます。まさしく私たちの村は「山紫に水清き郷」といえるでしょう。そのような特徴から都会の人々にとって「究極の田舎」と認識されているようで、今回テレビのロケ地に選ばれることとなりました。

テレビ放送は10月26日土曜日に行われました。2軒の民家では、北相木村の特産品である高原野菜や松茸をふんだんに用いた即興のフランス料理がふるまわれました。

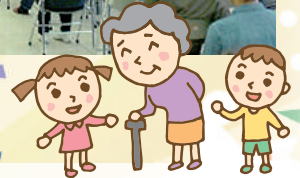
山村留学センターでは、畑で育てていたトマトをタレントと山留生がその場で収穫し、特製のトマトソースで味付けしたパスタを皆でいただきました。

番組では料理の紹介だけではなく、村の風景の美しさや温かい村民性が強調されています。北相木村の素晴らしさを一部ではありますが全国にPRすることが出来ました。撮影にご協力を頂いた方々に心から感謝申し上げます。

第7回健康まつり



力強いエイサー



11月30日(土)、公民館しゃくなげホールで第7回健康まつりが開催されました。今年の佐久病院関係者による寸劇は、『はちべえ薬を知る〜劇的ビフォーアフター〜』で、薬に関するとても役に立つ寸劇でした。また今年も、子龍太鼓とエイサーの発表がありました。菊池喜美子さんによるレクリエーションで、リンパ体操や脳トレなどを子どもから高齢者まで大勢の方と行い、皆さん体操をした後は、身体がすっきりされたようです。先生には他にもアロマ作り体験を開いていただき、香りが良い虫よけスプレーや香袋の作り方を教えていただきました。お昼には、お弁当と豚汁と減塩お稲荷さんが配られました。

2階では、佐久総合病院の健康相談や、視力検査、食べたもののカロリリーやバランスが見れる食育SATシステムなども行いました。タクティールケアや針灸体験コーナー、イトオテルミー体験コーナーは大人気で、体験したことのない方は是非一度体験してみてください。表彰式の前に小海中学校の生徒の皆さんが作成した歯の健康についてのDVDを上映し、歯の大切さが伝わってくる内容でした。今年の表彰者は、90歳以上の方で介護保険未使用者15名と、ヘルスの歯科指導を受けた80歳以上の方で自分の歯を20本以上保っている方8名でした。また、小学生・保育園児には、「歯みがきががんばりま賞」として全員に歯ブラシをプレゼントしました。おもしろ健康教育研究所の伊藤純子先生と高橋佐和子先生による『北相木村の3つの強みを生かした地域づくり』と題して講演が行われました。健康について楽しく学べたのではないのでしょうか。最後には、はずれなし抽選会を行いました。今年の景品はいかがでしたか？寒い中たくさんの方に来ていただきました、ありがとうございました。



子龍太鼓による演奏



アロマ作りに挑戦

小学校だよ!

6年 白川 怜央

国立博物館に行きました。恐竜の骨がある所がおもしろかったです。八景島シーパラダイスで一番多くのつたのはバイキングで、十七回くらい乗りました。アクアライドIIにも乗りました。水にぬれるアトラクションだと知っていたけど思いの外ぬれました。お土産も買いました。



6年 田中 昴琉

国会議事堂の見学で感じたことは、想像以上に国会議事堂が大きかったことです。江戸切子作り体験の時は、すごく簡単な物を作りました。それでもすごくコツがいりました。そのお店でプロが作る実物の切子を見ました。インターネットなどでみるよりすぐいできれいでした。



博物館だよ!

栃原岩陰遺跡の

これからの研究

これまで行ってきた、栃原岩陰遺跡の報告書作成作業では、今まで知られていなかった新しい発見がありました。

その一つが植物の利用で、ダイズ類の種実圧痕や、炭化したトチノ実が見つかったのは、日本でも最古の例の一つです。

また、サケ属の背骨が多数見つかっていましたが、そのうち一点が、イトウ(現在は北海道に生息する大型の魚)であると鑑定されました。

これらは、北相木村の一万年前を描き出す新しい材料になりそうです。他にも新たな発見や課題がありますが、今後も博物館報などを通じて、



村民の皆様にもお伝えしていきたいです。



たすき

第十九周

山口 長峯智志



かった事が沢山ありました。以前、小海町の図書館で借りた防災ハンドブックをまた借りて読んでみようと思います。

11月17日に行なわれた北相木村消防団秋の総合訓練では、南部消防署の指導の下、緊急時の搬送方法や三角巾の作り方、使用方法を学びました。少しずつではありますが、知識を付けて備えたいです。

移住しさまざまな経験や体験をさせて頂き、長男英資は今春小学生、次男英資は1月で3歳になります。四季折々の自然に恵まれて、のびのび生活しています。(秋に拾ったドングリを私と幸資で庭に埋めましたが、気付いたら英資が掘り起こし隅に並んでいました。)冬も楽しんで生活したいです。次のたすきは、上原涉さんに引き継ぎます。



栄養教諭降旗先生のつぶやき ～白菜食べて元気な百歳～



みなさんこんにちは。今回紹介するのは冬が旬の「白菜」です。北

相木村の白菜生産について言わずもがな、長野県の白菜生産量は全国の生産量の約25%と、ここ

10年は茨城県とともに全国の食卓を支えてきました。そんな身近な白菜ですが、健康長寿につ

ながるパワーを持っていることがわかってきました。旬の白菜の栄養と調理のポイントをご紹介します。

【ビタミンC】

軟骨のもとになるコラーゲンを造る助けになります。また、体の細胞を修復する時間を早めます。

〈調理のポイント〉

熱に弱く水に流れてしまいうビタミンCを残すため、蒸し物が向いています。

【カリウム】

塩分の排泄を促し高血圧を予防することが知られ

ています。白菜をはじめ、カリウムの多い「野菜」は積極的に摂りましょう。

〈調理のポイント〉

カリウムは熱によって壊れないので、みそ汁や鍋物など、煮汁まで食べる料理が向いています。

【イソチオシアネート】

からしや大根などにも含まれる辛みのもとですが、近年がんを抑える働きがあると研究がすすめられています。大根の殺菌作用はこの成分が由来とされています。

〈調理のポイント〉

イソチオシアネートは短時間の加熱であれば効果は消えないので、サッと炒めたり蒸したりするとよいでしょう。

昨年は、多くの方から給食室に農産物を届けていただきました。充実した給食づくりができました。今年もひきつづきおいしい給食づくりに力を注ぎますので、温かく見守っていただきますようお願いいたします。

好きです！
北相木の山！

北相木村森林便り

令和元年度北相木小学校林業体験学習

北相木小学校では4・5年生が林業体験学習をしています。

取り組み始めて今年で4年目になり、学校のグラウンドの隅で育てているキノコの原木は200本以上になり、毎年の収穫が楽しみになってきました。

○4月17日 キノコ植菌体験

シイタケとヒラタケの植菌体験を行いました。シイタケはコナラの木にシイタケ菌の駒を打ち込む植菌をしました。子どもたちは電動ドリルを使ってコナラの木に穴を開ける体験にドキドキしていました。ヒラタケは短木栽培という「ヒラタケ菌+おが粉+米ぬか+水」を混ぜたものをクルミの木の短木に塗って植菌しました。

○4月24日 カラマツ植栽体験

村有林にカラマツを植栽しま



植菌体験



植栽体験



本伏せ体験



収穫体験

○6月11日 キノコ本伏せ体験

キノコ本伏せ体験

4月に植菌したキノコ原木の本伏せを行いました。シイタケの原木は「天地返し(上と下をひっくり返す)」を行いました。ヒラタケの短木は土に埋めて、上からワラを被せました。菌の成長の良い原木も見られたので収穫が楽しみです。

○7月9日 カラマツ林の下刈り体験

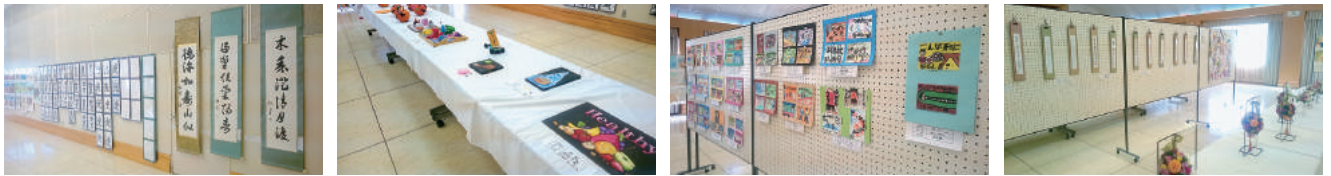
下刈り体験は大変です。

1mほどもある草藪からカラマツ苗を見つけ出し、その周辺の草刈りを行いました。植えた時より大きくなっていくカラマツを確認できて子どもたちは喜んでいました。小雨の中での体験でしたが、一生懸命草刈りを行いました。

○11月8日 キノコ収穫・食味体験

シイタケとヒラタケがたくさん採れました。そのキノコを使い「小学校のキノコ」と「スーパーのキノコ」はどっちが美味しいか食べ比べをしました。小学校のキノコの方が菌ごたえが強い印象でした。子どもたちがたくさんキノコを食べてくれたのが嬉しかったです。

林業体験を通して森林を身近に感じてもらえたら嬉しいです。また、植栽や植菌体験から育てる大切さを学ぶ機会になれば良いです。



第43回 総合文化祭

11月2日(土)から11月4日(月)まで、「第43回北相木村総合文化祭」を開催いたしました。大型台風19号の上陸・接近により村内も家屋や農地、道路、施設等、多方面に甚大な被害が発生してしまいました。これらの影響を考慮して文化祭は規模を縮小しての開催となり、ステージ発表は中止となってしまいました。作品展示においては村民の皆さまから沢山の作品を出品して頂き、公民館ロビーやしゃくなげホールへ展示する事が出来ました。一般参加の方々をはじめ、保育園児や小学校児童、各教室生の皆さん、大変有難うございました。

災害復旧はまだまだ続きますが、今年の文化祭は無事に開催出来ますようお願いと共に、被害にあわれた方々のお祈りします。



保健師だより

上手なお酒の飲み方

年末年始、お酒を飲む機会が増えてくる時期になりました。お酒は気分を高揚させ、仲間との会話がはずみ、場を盛り上げます。一方で飲み過ぎが健康を害する原因にもなります。

【アルコールは脳の神経を麻痺させる】

アルコール飲料の主成分はエチルアルコールです。添加物や濃度は違いますが、殺菌に使うアルコールの成分と同じです。アルコールはかつて麻酔にも使われ、その主作用は「中枢神経系の抑制」です。

アルコールの作用の一つである「気分の高揚」はアルコールが大脳新皮質(知性が宿る部分)を抑制し、代わりに大脳旧皮質(本能が宿る部分)が活発になってにぎやかになります。また、記憶の中枢が麻痺し記憶を失ったり、意識の中枢に作用して眠くなったりします。一気飲みをすると呼吸中枢が抑制され命に危険が及びます。

【正しい飲み方とは】

アルコールの血中濃度を急

に上げないことです。ゆっくり味わって飲む、濃度の低いアルコール飲料を選ぶ、水やお茶などと交互に飲むなどを心がけましょう。飲酒すると赤くなる人はアルコールの代謝能力が低いので、注意が必要です。また少量の飲酒でも気分が変わってしまう人は脳がアルコールで麻酔作用の影響を受けやすいので、飲酒時の事故や対人トラブルを起こす恐れもあり、アルコール依存症になるリスクも非常に高くなります。

健康リスクがゼロであると考えられる飲酒量は一日0.5合以内で、飲酒量が増えるほど病気が増えます。特に一日3合を超えるとリスクが急に高まりますので、飲酒は2合までを意識してください。肝臓などの臓器障害は日常的に飲み続けてトータル飲酒量が多い場合に起こってきます。消毒薬と同じ成分を飲んでいくわけですから、体内の細胞も壊れるのです。1週間の飲酒回数と1日の飲酒量の両方を意識することが大事です。

上手なお酒の飲み方で、

みんなが楽しめる年末年始をお過ごしください。



保育園だより



楽しいねえ!!

今年度は、未就園児交流会にリトミックを取り入れてみました。楽しく音楽と触れ合いながら身体的、感覚的、知的能力が身につけてくれたらいいと思います。

新聞紙を使って破いたり、投げたり、ヒラヒラ上から降らせたり、それぞれ工夫をして楽しんでいました。保育園の子ども達も未就園児と一緒に遊びを楽しみ、お兄ちゃん、お姉ちゃん達はステキな笑顔で接してくれました。少人数ならではの交流会を大切に、今後も続けていきたいです。

子育てママ同士お話しをしていただいて楽しい交流の場になってくれたらと思いますのでぜひお出掛けください。職員一同お待ちしております。

最後に台風19号の後にもかかわらず、足元が悪い中来ていただきありがとうございます。

山留だより



息のあった演舞

11月3日にグリーンドームで行った体験発表会も無事終わりました。たくさんの方に見



見事なバチさばき

に来て頂き、今年は初めて演劇に取り組みました。北相木にいた山村留学の先輩が作った脚本に少し手を加えて、長い台詞も覚え、何度も練習を積み重ねてきました。本番は、緊張しながらも堂々と演じる事ができました。忙しい2学期も終わり、3学期はあつという間に終わってしまっています。33期の仲間で過ごせる日も、あとわずかです。冬の遊びを楽しみながら、日々を大切に過ごしたいです。(稗)

はい。こちら 警察官 相木 駐在所 薄暗時から夜間の交通事故防止

明るい色の服装と反射材の着用 と 横断歩道の活用と安全確認

○夕暮れ時は、明暗のコントラストが弱まり、人や物が見えにくい**危険**な時間帯です。夕暮れ時や夜間の外出はできるだけ控え、外出する場合は、**明るい色の服装で夜光反射材等を活用**し、自ら交通事故防止に努めましょう。

○横断歩道や信号機が近くにある場合は、それを活用し、**必ず車が止まってから、横断しましょう**。横断歩道を渡る前だけでなく、**横断中も必ず左右の安全を確認してください**。

歩行者のみなさんへ

早めのライト点灯 と ライトのこまめな上下切り替え

○夕暮れ時は、特に危険な時間帯です。車を運転する時は、早めにライトを点灯して、**車の存在を知らせましょう**。

○夜間の運転で、歩行者や対向車がない場合、前照灯を上向きにするなど、**こまめなライトの上下切替えを行い、歩行者を早期に発見しましょう**。

車を運転するみなさんへ

ハイビームとロービームの照射距離
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！
ライトはこまめに切り替えましょう

新年、あけましておめでとうございます。北相木の冬は、私にとって新たな出会いの季節です。最初の冬は、あかぎれにユースキンが一番だと知り、二度目の冬は、実は登山用靴下が雪かきに適しているということ

編集後記
・新津 颯史
・幹明 麻絵
お誕生おめでとう
ございます

人口動態
令和元年10月1日、令和元年11月30日
受付分、敬称略

必ずチェック 長野県最低賃金

時間額 848円

※令和元年10月4日改正発行（改正前821円）
※お問い合わせは、長野労働局賃金室（電話026-223-0555）
又は最寄りの労働基準監督署まで

を知りました。三度目の冬、通勤中はポケットに忍ばせたカイロが心強く感じています。この間、栃原の遺跡を通り過ぎたとき、古代北相木の人々が狩猟採集の暮らしをしていた頃は、この厳しい寒さをどう耐えしのいでいたのかと物思いにふけりました。親子で薪を支度したり、家族で身を寄せ合いながら焚火にあたりたりしていたのだろうかと思像してみます。

毎号、読んでいただく度に、記事を話題に団らんや新しい出会いにつながるような公民館報になるよう努力してまいります。今年もどうぞよろしくお願いたします。(F)

