



館報

北相木



NO. 256

令和2年(2020年) 10月16日 第256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

たすき第二十二周 p4

平成31年度決算認定 p5

保健師だより「社会参加活動で
健康な毎日を」 p6

小学校だより p8



かわいらしいキビタキ (村内で)

百歳おめでとう！ハッピーです。
お元気で過ごしてください。
p2

村勢	総面積/56.32km ²	人口/732人
	世帯数/346戸	(♂360人 ♀372人)



秋…彩り染まるコキア 撮影：菊池重男 様

百才お祝い

毎年この時期になると9月21日の敬老の日に合わせて、ご長寿の方々をお祝いで、ご長寿の方々をお祝いで、併せて色々な統計数値も発表されます。その一つに100歳以上人口が発表されますが、長野県で見ますと令和2年度中に到達する人数は、前年度比で+162名で、1,081名との事です。



おめでとうございます

式を行いました。袈裟久様の過去を振り返ってみますと、第二次世界大戦勃発により、大切な青春時代を犠牲に6年もの長きに渡り、激戦地であった中国やニューギニアなどで、陸軍の兵士として日本のために戦ってこられました。激動の時代を乗り越えて、今は優しいご家族の皆様や孫さんに囲まれて穏やかに暮らしておられます。インタビューでは密を避けるため、時間短縮で行ったため、

農産物直売所より

7月4日土曜日、北相木村農産物直売所の営業を開始いたしました。今年度は、昨年の台風の被害や新型コロナウイルスの状況など様々な不安要素がありました。多くの生産者様のご協力により順調なスタートを切る事が出来ました。

残念ながら多くを語って頂けませんでしたが、人の命を大切に、世界中の人々が平和であってほしいと強く望んでいることを感じました。今、コロナ禍、自然災害などで不安な事ばかりが生じておりますが、豊かさや平和が当たり前でない、貴重なものであることを深く知る機会となり、改めて平和な時代を創り上げて下さった、袈裟久様はじめ多くの諸先輩方に深く感謝したいと思えます。今後ますますお元気で、心豊かに過ごされますことを心より祈っております。



今年もいろんな野菜が並びました

博物館だより

栃原ロックフェス・オンラインでの開催に向けて

昨年台風災害で開催を取り止めた、博物館主催の講演会「栃原岩陰遺跡フェスティバル」。今年も新型コロナウイルスの影響で、通常の開催が難しい状況です。そのような中、博物館では、インターネットを用いたオンラインでの開催を計画しています。

ここ半年は、当館学芸員もいくつかオンラインでの講師等を務めました。その経験を活かして、このような状況下でも、いやだからこそ、村に来ることが難しい遠方の方にも栃原岩陰を知ってもらえるチャンスととらえ、試行錯誤ではありますが、開催を決意しました。

詳しい日程や視聴方法は、今後村内放送や村ホームページ等でお知らせしていきます。博物館の新たな取組、どうかご参加いただけますようお願い申し上げます。

栄養教諭降旗先生のつぶやき



「筋肉マイフレンド」

ことや、うつ病予防や認知症予防などあらゆる分野でその効果が研究されています。しかし、筋トレブームの裏で現代型の栄養失調が多くなっていることが問題となっています。

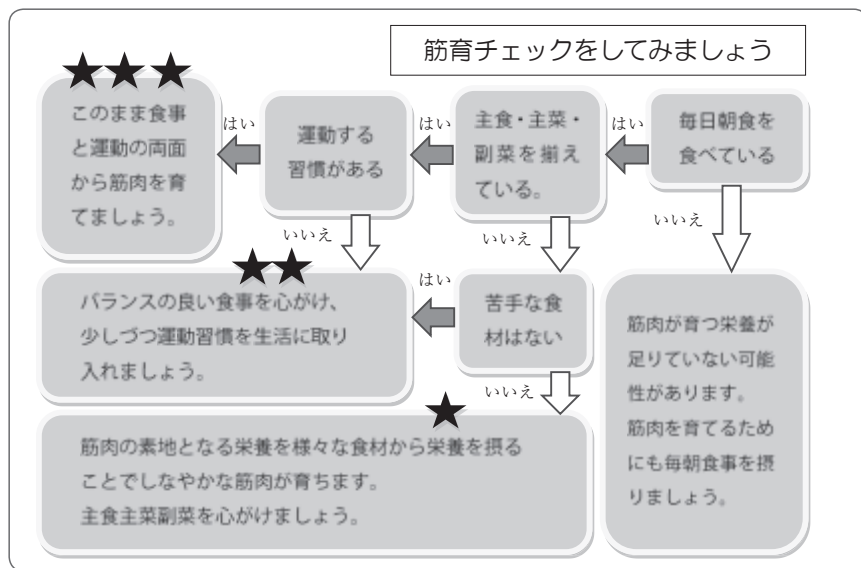
現代に起こる栄養失調の中でもたんぱく質・ビタミン不足は気づかぬうちに起こっています。一日三食の中でも、朝食の欠食や簡易化による栄養不足が心配です。「主食だけ、おかずは

近頃、動画系SNSでは筋力トレーニング系の動画が流行っています。今は「筋育」ならぬお家筋トレがブームのようです。近年、筋力トレーニングをすると糖質代謝を改善し糖尿病予防につながる

摂らない」という食事パターンにより筋肉に必要な栄養が不足してしまいます。それほど、十分なエネルギーが摂れず、体の筋肉を壊しエネルギーとして使われてしまうのです。もと

が、習慣的に栄養が不足すると次第に、体を支えている骨格筋がやせてしまいます。また、過度な食事制限をとまなうダイエットは同様の現象が起きています

考えられます。ですが、一度育った筋肉は運動習慣のある人ほど落ちにくいというところもわかっています。外出自粛などの影響で運動不足がささやかれませんが、数か月間は蓄積されているそうです。規則正しい食習慣と適度な運動で筋育をはじめましょう。



長かった梅雨がようやく明け、子どもたちはプール遊びを楽しみ、暑い夏を乗り切ることが出来ました。コロナウイルスにより、園行事も例年通りに行えない中ではありますが、8月11日には無事に夏祭りを行うことが出来ました。夏祭りに向け、年長さんは毎日少しずつ準備をしてきました。当日は年長さんが準備してくれた、屋台をまわったり、かき氷を食べたりしました。園内はとても賑やかなお祭りの雰囲気です、子どもたちの嬉しそうな笑顔がたくさん見れました。夕方方には、おみこしを担ぎ、沿道では、村の方々にたくさんのお応援を頂きました。本当にありがとうございました。とても素敵な夏の思い出ができました。

保育園だより



夏祭りも楽しかったです♪

寄附
山口区、宮崎由紀子様より
30万円。
佐久市、柳田清二様より
10万円。
ご寄附がありました。ありがとうございます。大切に使用させていただきます。

「第51回花卉園芸品評会」について

9月11日(金)、小海町北牧楽集館において、「第51回小海町・北相木村・南相木村花卉園芸品評会」が開催されました。

今年は例年よりも開催時期が1週間程度早いということもあり、出品数は少なめではありましたが、輪菊やスプレー菊など66点の作品が展覧されました。長雨と8月からの高温により病害虫対策が大変だったようですが、花・花首・莖や葉のバランス等総合的に評価され、特賞には井出治治さんの輪菊が選ばれました。おめでとうございます。



入選おめでとうございます

たすき

第二十二回 宮ノ平 木次 巧

井出望海君からたすきを受け取りました、木次巧です。私は社会人になり4年目になりました。3か月前に退職した、建材屋で培った体力を活かして現在の仕事でも、手積み手下ろしを頑張っています。現在は大型トラックドライバーをしており、皆さんがよく食べる栄養満点のキノコを配達しています。帰りの荷物はキノコの原料を積んで帰ってきます。

建材屋とは異なりなかなか自宅に帰ることが出来ませんが、私は以前から夢にしていた大型トラックドライバーになれたことに非常に

《特賞》井出 治治さん

《一等》井出 治治さん

井出はつ子さん

小林直幸さん

《二等》井出 治治さん

加藤 裕輔さん

にやりがいを感じています。そして休日は、今年結成した Giraffens というチームで、小海中卒業生の野球部の先輩方と一緒に野球をして充実した休日を過ごしています。今年は大大会などには出場していませんが、練習や練習試合をしてコロナに負けなくらいチームメイト全員で体を動かして野球を楽しんでいます。



仕事の日もオフの日も充実させ、頑張っております。皆様も日々の生活を充実させ人生を楽しんで行きましよう。

コロナに負けるな北相木 !! 次のたすきは、川井裕介さんに繋がります。

相木の子広場

小学校の児童を長期休み中(春休み・夏休み)に預かる「相木っ子広場」での活動内容を紹介いたします。平成26年度から始まり今年で7年目を迎えました。今年の夏休みも色々な活動を行いました。

まず今年はコロナ禍という事もあり、ご自宅で過ごせるお子様には極力参加を控えて頂くようにしておりました。ご協力頂いた保護者の皆様ありがとうございました。そんな中で夏休みの日数も人数も少なく、参加した子供達にとっては少し寂しい相木っ子だったかもしれせん。それでも工作や縄文教室、木工教室、科学教室やかんたん料理教室等を企画して行いました。

最終日には昼食後、長者の森でスイカ割りをしました。低学年の子や女の子達はスイカに当てる事はできて、力が足りずなかなか割る事が出来なかったのですが、最後に5年生の男の子

がキレイに割ってくれました。さすがです。(笑) 天気が危うくなってきたので早々に割ったスイカを食べて帰ってきました。今年の夏も大変暑く、熱中症も心配されましたが、参加した子ども達は毎日元気に走り回っていました。楽しい夏休みの思い出になったのではないかなと思います。

今年 は地元高校生二名がお手伝いスタッフとして、子ども達と一緒に遊んでくれました。春休み、夏休みの相木っ子は毎年ギリギリの人数で対応しております。もしお手伝いに興味関心を持って頂けたら、公民館までお問い合わせ下さい。最後になりましたが、ご協力頂いた皆さんに対しまして心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。



平成31年度の決算認定

平成31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。

平成31年度一般会計決算

歳入

単位：千円

	31年度	30年度	比較	比率
1. 村税	108,941	100,922	8,019	7.095
2. 地方譲与税	38,230	35,608	2,622	2.490
3. 利子割交付金	71	154	△ 83	0.005
4. 配当割交付金	317	263	54	0.021
5. 株式等譲渡所得割交付金	182	223	△ 41	0.012
6. 地方消費税交付金	12,140	12,816	△ 676	0.791
7. 自動車取得税交付金	4,929	8,355	△ 3,426	0.321
8. 環境性能割交付金	1,196	-		0.078
9. 地方特例交付金	1,534	32	1,502	0.100
10. 地方交付税	802,662	685,041	117,621	52.277
11. 分担金及び負担金	26,395	24,240	2,155	1.719
12. 使用料及び手数料	28,564	28,655	△ 91	1.860
13. 国庫支出金	45,569	34,178	11,391	2.968
14. 県支出金	72,233	47,413	24,820	4.704
15. 財産収入	8,793	24,882	△ 16,089	0.573
16. 繰入金	34,628	97,148	△ 62,520	2.255
17. 寄付金	1,010	1,237	△ 227	0.066
18. 繰越金	64,273	64,954	△ 681	4.186
19. 諸収入	14,045	16,591	△ 2,546	0.915
20. 村債	269,700	154,700	115,000	17.565
歳入合計	1,535,412	1,337,412	198,000	100.00

歳出

単位：千円

	31年度	30年度	比較	比率
1. 議会費	26,871	27,994	△ 1,123	1.968
2. 総務費	206,064	201,429	4,635	15.096
3. 民生費	260,400	247,510	12,890	19.076
4. 衛生費	63,032	62,962	70	4.618
5. 農林水産業費	78,176	88,541	△ 10,365	5.727
6. 商工費	17,900	33,553	△ 15,653	1.311
7. 土木費	189,665	135,337	54,328	13.894
8. 消防費	20,037	20,979	△ 942	1.468
9. 教育費	205,690	271,737	△ 66,047	15.068
10. 公債費	172,920	178,388	△ 5,468	12.668
11. 災害復旧費	124,308	4,709	119,599	9.106
歳出合計	1,365,063	1,273,139	91,924	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	92,820	92,807	13
2. 簡易水道事業特別会計	11,884	11,312	572
3. 村営バス事業特別会計	23,210	21,699	1,511
4. 後期高齢者医療特別会計	12,154	12,153	1
5. 診療所特別会計	41,744	41,425	319
6. 介護保険事業特別会計	167,502	163,875	3,627
7. 介護保険サービス事業特別会計	61,152	60,881	271

テレビ・ラジオの受信障害に関するお知らせ

総務省では10月を「受信環境クリーン月間」と定め、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・ラジオの電波は、家庭用や工業用の電気製品から発生する電気雑音、テレビ受信用ブースターの異常発振、不法無線局の発射電波、高層建築物のビル陰による電波遮蔽など様々な要因により、受信を妨害されることがあります。

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）。

【問い合わせ先】 総務省 信越総合通信局

- ★テレビ・ラジオなど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）
- ★その他、情報通信行政に関すること
総合通信相談所（電話：026-234-9961）



ホームページ

<https://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>

平成31年度普通会計決算

歳出

単位：千円

	31年度	30年度	比較	比率
1. 人件費	293,869	297,437	△ 3,568	21.134
2. 物件費	233,661	229,993	3,668	16.804
3. 維持補修費	7,261	5,552	1,709	0.522
4. 扶助費	63,250	58,219	5,031	4.549
5. 補助費	133,191	124,447	8,744	9.579
6. 普通建設事業費	254,842	300,688	△ 45,846	18.327
（1）補助事業費	39,088	32,686	6,402	2.811
（2）単独事業費	215,754	268,002	△ 52,248	15.516
7. 災害復旧費	124,308	4,709	119,599	8.940
8. 公債費	172,920	178,388	△ 5,468	12.436
9. 積立金	6,122	4,662	1,460	0.440
10. 投資及び出資金・貸付金	0	0	0	0.000
12. 繰出金	101,076	97,096	3,980	7.269
合計	1,390,500	1,301,191	89,309	100

※決算統計方式による数値

保健師だより

社会参加活動は健康に効果がある

社会参加活動は高齢者の健康の維持・増進に大きなメリットを与えてくれると言われています。例えば、認知症や要介護リスクを減らし、抑うつを緩和し、生きがいをもたらすなどの効果が報告されています。

社会参加活動とはどういうものでしょうか。「家庭をこえた地域社会を基盤にして、同一の目的を有する人々が自主的に参加し、集団で行っている活動」、つまり、町内会などの地域での活動や趣味、スポーツの会、ボランティア団体など、個人ではなく「集団」で活動するものをさします。活動目的が明確で参加者同士の上下関係が少ない活動に参加している方が健康を促進するといわれています。頻度としては、少なくとも月に1回以上参加することで生活機能維持につながり

ます。頻度が多ければ多いほど良いというものでもありません。がんばりすぎず、ほどほどのペースでよいのであれば気軽に取り組みそうですね。

北相木村でのグループを紹介します

《健康体操》

ストレッチや筋トレ、リズム体操など「笑い」を含めて行っています。若い方からお年寄りまで楽しく体操をしています。



毎月第3月曜日 (変動あり)
13時半から にしまる荘

《リハビリ教室》

フレイル(心と体の働きが弱くなってきた状態)を

感じたらこちらにご参加ください。

リハビリの先生との体操や工作、調理、レクリエーションなど毎週様々なプログラムで楽しく活動しています。送迎車が出ます。



毎週水曜日 14時から にしまる荘

《老人クラブ月並会》

カラオケ、旅行、奉仕活動(花壇の管理)、季節の行事などいろいろな内容を企画し、毎回昼食を食べながらみんなで楽しく活動しています。魅力ある会にするために参加していただける仲間を募集しています。



月1回程度 不定期開催

はい。こちら 警察官相木駐在所

【パソコンの警告画面に注意】

インターネットを閲覧中突然画面に「警告」「ウイルス感染」「5分以内に電話」と表示され、表示されている番号に電話すると、「ウイルス除去のため遠隔操作する。」と言われ、パソコンを遠隔操作されてしまう。その後「修理代が必要」と、電子マネー購入や現金振込を要求するという「架空請求」の相談が警察署に多数あります。

【被害防止対策】

詐欺の犯人は、不安にさせる内容と電話番号を画面に表示させ、電話させよう

無理のない範囲で参加できそうなグループは見つかりましたか? 新型コロナウイルスの影響で、自宅に閉じこもりがちの方が増えているようです。自宅から一歩出て、社会とのつながりを持ち、健康で楽しい毎日を過ごしましょう。

とします。

焦らず慌てず次の方法を試してください。警告画面が消せる場合があります。

- ①パソコンのキーボードの **Alt + F4** で画面を閉じる
- ② **Ctrl + Alt + Del** キーで再起動する

※2つの方法でも画面が閉じない場合は
消費者ホットライン (118) または、
最寄りの警察署へ相談。一人で考えて
いると犯人の思うツボです。相談は、
#9110 または、最寄りの警察署へ。



特殊詐欺被害抑止
キャラクター
ピィいさん

好きです！北相木の山！北相木村森林便り

キノコ採りで入山される皆さんへ

本格的なキノコ採りのシーズンを迎えると、例年、山で道に迷ったり、急斜面から滑落したり、熊などの動物に襲われるといった遭難事故が発生します。また、

昨年の台風19号豪雨災害により林道など復旧工事が完了していないため通行できない場所があります。通行止めや工事中の場所には入り込まないようにしてください。

【遭難防止の注意事項】

◎入山場所と行動予定を家族などに伝えましょう！

◎家族から搜索願が出されなくても、搜索場所が分からなければ搜索が非常に困難になり、時間もかかります。家族に、入山場所と行動予定を必ず伝えてから入山しましょう。

◎非常時に備えて携帯電話と雨具を持っていきましよう！

携帯電話は、非常時の重要な救助要請の手段となります。雨具は雨よけだけでなく防寒衣にもなります。

◎急斜面での滑落に注意しましょう！

年齢を重ねるごとに、筋力やバランス力が低下し、急斜面等での滑落の危険性が高まります。慣れている場所であっても足元に十分注意しましょう。

◎単独での入山は避けましよう！

単独での入山は、方向を見失い下山できなくなったり、万が一遭難した場合に救助の要請が出来ない場合があるので、複数での入山を心がけましょう。

◎熊などの野生生物に注意しましよう！

熊やイノシシ等に遭遇し、襲われて負傷することがあります。野生動物からの危



林道赤谷線 (R元年台風19号豪雨災害)



林道東山線 (R元年台風19号豪雨災害)

山留だより

伊那に拠点を構える田楽座に、太鼓の指導をしてもらいに行ってきました。田楽座は、信州伊那谷を拠点とする歌舞劇団で、日本の伝統芸能を舞台で表現し、次代に伝えていく一座です。今回教えてもらった演目は、「寄せ囃子」と「ぶち合わせ太鼓」。寄せ囃子は円になってお互い向き合いリズムに合わせて声を揃える練習からやりました。寄せ囃子は祭りの最初に人を寄せる為に打つ。だから、

害防止のために、鈴やラジオ等の音の出るものを携行し、自分の存在を知らせることが被害防止につながります。

北相木村には、「マツタケ」「りこぼう」「カラスマイタケ」等の自然の恵みに触れることが出来る魅力があります。ルールを守り遭難防止に努めながら、キノコ採りを楽しみましよう。



伝統芸能の大切さを学びました

打ち手が心を揃えて楽しそうにやるのが大切と教わりました。ぶち合わせ太鼓も、太鼓の打ち方から教わりました。左右の音の大きさを同じにする事、腕の振り方や、体全部を使って打つ事など、普段やっていないから忘れてしまいがちな基礎の大事な所を、改めて教わりました。座のパフォーマンスも見せてもらい、太鼓や民舞の持つ奥深さや、芸能の面白さ、舞台で表現する楽しさを教えてもらいました。

小学校だよ!

「みんなのひょうたんづくり」

2年生 6名

2年生は、クラスで「ひょうたん」を育てています。種まきをして芽が出たら家庭科室の前に植えました。どんどんつるが伸び、丸いひょうたんの実がたくさんなったのでうれしかったです。



8月になって毛虫に葉っぱをたべられてしまったのは悔しかったけれど、ひょうたんの実で工作をするのが楽しみです。(この原稿は9月に書いてもらいました)

「わたし達が育てた」

花だんの花

4年 沼田 虹希

ぼく達4年生は、花だんに「北」という文字を入れて花を植えました。

育てるのにがんばっていることは、花つみと雑草取りです。これからも、花つみと雑草取りをがんばってやりたいです。ぜひ見に来て下さい。

(この原稿は8月に書いてもらいました)



ポイントは「北」の文字

ほっこり北相木

坂上地区に福山と呼ばれる小さな山があります。二十数年前に有志によって桜が植えられ、春になると、保育園の園児たちが見にやってきます。

その散歩道が台風19号によって、水害に遭い、子どもたちが歩くには危険な状態でした。

5月のことです。役場から依頼を受けた建設業者が岩を割ったり、えぐれた川に橋を渡したり、石を積んだりして帰っていききました。



今日は誰が来てくれるかなあ?

確認に行ってみると…あれ?

岩の上に熊さんが立っています。マスクをかけて作業の方の粹なはからいに

心がポツと温まりました。保育園のみんな、熊さんが会いに来てくれるのを待っているよ!



また来てね!

教育委員異動

9月30日付け茅根健司氏の任期満了に伴い、9月定例議会において再任について任命同意されました。

人口動態

令和2年6月1日～令和2年9月30日 交付分 教称略

お誕生おめでとう

川井 菜生

裕介 和海信

井出 柚葉

望海 晏奈

ご逝去を悼み お悔やみ申し上げます

井出 萬治郎

山口 三男

井出 チカヨ

編集後記

「Withコロナ」いわゆるコロナと共にある生活に徐々に慣れてきたように思います。手洗い消毒・マスク着用・オンライン会議・毎日の検温。以前の生活でこれほどまで体温を気にしたことはなかったと思います。

積極的な外出自粛をいいわけにして外で運動する機会を逸していたため、いまだ体重が右肩上がりです。ほそほそ続けた筋トレは気休めで、稲刈りあとの疲労感を翌週までひきずったことは何かを物語っています。何よりも「運動・睡眠・栄養バランスの整った食生活を」と理解しているつもりですが、なかなか実行に至りません。

長雨と猛暑が過ぎたこの機に運動を再開しようと思えます。これから待ち受けている厳しい冬のためにもアルコール消毒とおいしい秋の味覚で体力と免疫をつけておかなければ。

(F)



この紙は60%再生紙を使用しています