



館報

北相木



NO. 258

令和3年(2021年)3月24日 第258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

令和3年度から
介護保険料が変わります p4

たすき第二十四周 p5

森林だより p6

村勢	総面積/56.32km ²	人口/717人
	世帯数/336戸	(♂347人 ♀370人)

新型コロナウイルス
接種について p2・3



がんばって歩いたよ!

予告

新型コロナウイルスワクチン接種が開始されます

皆様こんにちは。既に新聞報道等で村民の皆様ご承知のとおり、医療従事者から新型コロナワクチン接種が開始されました。当村においても感染拡大を食い止めると共に、新型コロナウイルス感染症による死亡者や重症者を減らすため、ワクチン接種を開始します。

【対象】 北相木村に住所のある村民全員

【接種費用】 無料

【接種方法】 集団接種・個別接種

【接種会場】 ・北相木村診療所（村がお体の状態を判断し、「老人福祉複合センターみどり」でも実施します。）
 ・村外の医療機関や施設（入院や介護施設に入所されている方のみ）

※接種開始日や接種会場の詳細については、後日送付するクーポン券に同封の説明文などによりお知らせします。



接種スケジュール（予定）

◎65歳以上の方：3月中クーポン券配布→4月接種開始

◎その他年齢の方：ワクチンの配送状況により別途連絡します。

コールセンターを開設しました（北相木村診療所）

接種に関する相談を、毎週月曜日から金曜日まで朝8時30分～夕方5時15分まで受け付けます。お電話もしくはファックスにてお問い合わせください。

☎ 0267-77-2234 FAX 0267-77-2115

① ワクチン・予防接種について

一般的に、感染症にかかると、原因となる病原体（ウイルスや細菌など）に対する「免疫」（抵抗力）ができます。免疫ができることで、その感染症に再びかかりにくくなったり、かかっても症状が軽くなったりするようになります。予防接種とは、この様な体の仕組みを使って病気に対する免疫をつけたり、免疫を強くするためにワクチンを接種することをいいます。

今回、新型コロナワクチン向けにメッセンジャーRNAワクチン、DNAワクチン、ウイルスベクターワクチンという、病原体の遺伝情報物質をもとに製造されるワクチンが新たに開発されました。ウイルスを構成するタンパク質の遺伝情報「新型コロナウイルスのタンパク質」が作られ、これを投与します。このタンパク質をきっかけに免疫反応が起こり、抗体が作られる仕組みです。

～これまでにあったワクチン～

★生ワクチン 病原性を弱めた病原体を直接接種する …………… 麻疹・風疹・水痘など

★不活化ワクチン 感染性のない病原体やタンパク質のみを打つ …… インフルエンザ・破傷風など

② ワクチンに期待される効果

期待される効果	新型コロナワクチンの場合
①感染予防 内容：病原体に感染することを予防する	無症状の感染者が多数存在するため実証はほぼ不可能とされているが、動物実験の検証からは「ある」とされている。
②発症予防 内容：感染が成立しても発症しない	90%以上の高い効果（発症リスクが10分の1以下になること）が示されている。※インフルエンザワクチンは50%前後とされている。
③重症化予防 内容：発症しても重症化しない	ファイザー製のワクチンの臨床研究では、重症化した10人の内9人がワクチン接種をしていなかったと報告されている。
④集団免疫効果 内容：ワクチンを接種していない人にも感染が広がらない効果	効果があるかどうか分かっておらず、時間を要すると考えられる。

③ 日本で接種可能となるワクチン

ファイザー社（国内承認済）、アストラゼネカ社とモデルナ社（国内4～5月承認予定）のワクチン
いずれも3週間ほどの間隔をあけて、一人2回の筋肉内注射を行います。

④ 副反応

ファイザー社のワクチンでは、接種後に注射した部分の痛み、疲労、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢、
発熱等がみられることがあります。こうした症状の大部分は、接種後数日以内に回復しています。

日本への供給が計画されているワクチンについても、接種部位の痛み、頭痛、倦怠感、筋肉痛等の症状がみ
られたことが論文等で発表されています。

また、まれな頻度でアナフィラキシー（急性アレルギー反応）が発生したことも報告されています。もし、
アナフィラキシーが起きた時には、接種会場や医療機関ですぐに治療を行う事になります。

～ワクチンを受けられない人は～

- ・明らかに発熱している方（※1）
 - ・重い急性疾患にかかっている方
 - ・ワクチンの成分に対し、アナフィラキシーなど重度の過敏症（※2）の既往歴のある方
 - ・上記以外で、予防接種を受けることが不適当な状態にある方
- （※1）明らかな発熱とは、通常37.5℃以上を指します。但し、37.5℃を下回る場合も平時の体温を鑑みて
発熱と判断される場合はこの限りではありません。
- （※2）アナフィラキシーや全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシー
を疑わせる複数の症状

⑤ 感染防御策

ワクチンは、個人に対する発症予防、重症化制御の効果はあるとされていますが、ワクチンを受けた方から
他人への感染をどの程度予防できるかはまだわかってはおりません。効果が十分わかるまでには、引き続き
「3つの密」の回避、マスクの着用、手洗い・手指消毒用アルコールによる消毒の履行などをお願いします。

⑥ ワクチン詐欺に注意

「新型コロナワクチン感染症に係るワクチン接種のために必要」と騙り、金銭や個人情報などをだまし取ろうと
する詐欺が多発しています。

行政機関等を騙った“なりすまし”にくれぐれもご注意ください。

博物館だより

博物館と インターネット

昨年から続く新型コロナウイルスの感染拡大で、博物館の活動も、多くの面で変更を余儀なくされました。しかし、新たな可能性も生まれていきます。その中の一つに、インターネットを利用した、オンラインのイベントが上げられます。直接会うことはできなくとも、オンラインを利用することで、世界中どこからでも参加が可能です。当館でも今年度二回のイベントを行い、延べ一〇〇名の方が、全国各地からご参加下さいました。

また、博物館の刊行物もインターネット上で公開し、今後は出土品の画像やデータも公開していく予定です。「現地で本物を見て頂く」、その使命はもちろんです。今は新しい博物館の形を模索する時かもしれません。

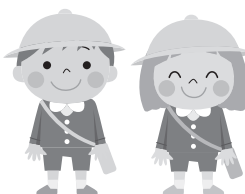
保育園だより

厳しい冬の寒さも終わりを告げ、少しずつ春の暖かい日差しを感じられるようになりました。

今年度は、新型コロナウイルスにより、制限がある中で行事や生活となりましたが、子ども達は、毎日元気にパワフルに過ごしてきました。

今年度は、二名の年長児が北相木村保育園から卒業します。何事にも明るく前向きに取り組むひまわり組さん。寂しい気持ちはありますが、小学校でも持ち前の明るさで過ごして欲しいです。

四月より新たに新入園児を迎え新年度がスタートします。地域の方々から優しく見守られ、支えられている保育所です。今後も北相木村保育所をよろしく願います。よろしくお願いいたします。



令和3年4月から介護保険料が変わります！

令和3年度は3年に1度の介護保険料の見直しの年度です。必要とされる介護保険サービス料を適切に見込、基準となる介護保険料額を決定し、所得段階に応じて保険料率が設定されます。今回の増額要因としては、介護サービス利用量の増加等が見込まれます。

第8期保険料基準額	6,800円
------------------	---------------

所得段階	保険料率	年間保険料額	所得段階	対象者
第1段階	0.5 (0.3へ軽減)	40,800円	世帯非課税層	かつ前年の公的年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の方等
前期との差額		3,000円		
第2段階	0.75 (0.5へ軽減)	61,200円		
前期との差額		4,500円		
第3段階	0.75 (0.7へ軽減)	61,200円		
前期との差額		4,500円		
第4段階	0.9	73,440円	本人非課税・世帯課税層	かつ前年の公的年金収入額と合計所得金額の合計額が80万円以下の方
前期との差額		5,400円		
第5段階	1	81,600円		
前期との差額		6,000円		
第6段階	1.2	97,920円	本人課税層	かつ前年の合計所得金額の合計額が120万円未満の方
前期との差額		7,200円		
第7段階	1.3	106,080円		
前期との差額		7,800円		
第8段階	1.5	122,400円		
前期との差額		9,000円		
第9段階	1.7	138,720円		
前期との差額		10,200円		
前期との差額		10,200円		

栄養教諭降旗先生のつばやき



「春の野菜」

食材を買いにスーパーに立ち寄ると春らしい花野菜が棚に並んでいます。代表的なものは、

菜の花がありま
す。なじみがな
いと、黄色い花
を想像してしま
いますが、食材
として食べるの

は花が咲く前の
柔らかい茎や葉
つぼみの部分で
す。一見、地味
ですが栄養価は

とても高い食材です。なか
でもβ-カロテンは粘膜を
保護するために必要な栄養
です。春は空気が乾燥し、
花粉が飛び、粘膜がいたみ
やすくなります。春の花野
菜を食べて粘膜を守りまし
よう。



「春の一品」

花野菜のサラダ

材料

菜の花 30g、ブロッコリー 30g、カリフラワー 30g、炒り卵（卵1個分）

ドレッシング

ベーコン 20g 細かい色紙切
り、オリーブ油 小さじ1、
お酢 大さじ1、塩 ひとつま
み、黒こしょう 一振り

作り方

①ブロッコリー、カリフラ
ワーは花の根元に包丁で
切れ目を入れて一口大の
乱切りに。

②菜の花を流水でゆすいだ
後、4cm くらいのざく切
りに。

③鍋でお湯を沸かしカリフ
ラワーを3分茹でる。

④さらにブロッコリーと菜
の花を鍋に投入し、1分
したらすべてザルにあけ
サツと流水で冷ます。

⑤お皿に野菜を盛り付けて、
炒り卵の
せる。ドレ
ッシングを
かけて完成。



山留だより

センターでは、毎年節分を盛大に行っています。スタッフが考えた節分にちなんだゲームをチーム戦で行い、最後にみんなで豆を食べて、健康を祈ります。子ども達は「節分が楽しかったー」と喜んでいました。この節分ゲームを始めたきっかけですが、メディアではハロウィンやイースターなど、日本に関係のない行

事が話題になり、商品化されています。そんな中、日本の行事に対して、子ども達の関心が薄いと感じていたからです。もともと日本の伝統行事に感心を持ってほしいと思いい、思い出に残る節分をやっています。節分が楽しかった！という思い出をきっかけに、日本の文化と伝統を大切にする心が育てばいいと思います。
(稗)



たすき

第二十四周 坂上 西村敏光

は昨年4月から北相木村で保育士をしています。まだまだ不慣れで迷惑をかけるばなしですが、皆優しく楽しい時間を過ごすことができます。

この北相木村はとても自然豊かで、保育にも生かすことができます。自分が以前住んでいた地域も自然豊かな場所だったのでこの北相木村は住みやすく感じます。

自分はこの北相木村の現場職員になれたということ、村に貢献したいです。



また、自分は消防団にも入っているのですが、災害が起こればは好ましくありませんが、そのようなことが起こってしまった場合には努めを全うできるようにすぐに駆け付けられるようにしたいです。まだこの北相木村に来てから1年目ですが、保育士という自分の仕事を一生懸命頑張り、消防団員としての役目も果たしたいと思っておりますので、これからもよろしくお願ひします。

次のたすきは、中西晃未さんです。

好きです！
北相木の山！
北相木村森林便り

林道への立ち入りに 注意してください！

令和元年の台風19号の復旧工事が進んできています。林道については復旧してないところがまだまだあり、滑落している場所や路面が決壊している場所などが残っています。令和3年度も復旧工事を行っていきませんが、被災箇所が多いため、復旧には時間がかかります。春になると山菜を採りに林道を利用する人も増えてきます。復旧工事箇所への立ち入りや、危険を感じる場所には近寄らないようお願いいたします。林道内へ立ち入る場合は、普段より十分気を付けた運転や行動を心がけてください。

〔遭難事故防止のポイント〕

- ◎入山場所と行動予定を家族などに伝えましょう！
 - ◎非常時に備えて携帯電話と雨具を持っていきましょう！
 - ◎急斜面の滑落に注意しましょう！
 - ◎単独での入山は避けましょう！
 - ◎熊などの野生生物に注意しましょう！
- 今年の春は、林道を使用する機会を極力減らしていただき、林道を使用する際は十分注意してください。



林道：武道線（長者の森奥）



林道：東山線



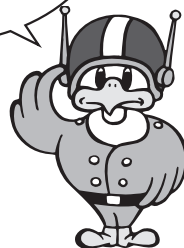
はい。こちら 警察官相木駐在所

長野県警察官採用試験のお知らせ

採用時期	令和4年4月
受験資格	昭和61年4月2日以降に生まれた人で、大学を卒業した人 又は令和4年3月までに卒業見込みの人
募集メ切日	令和3年4月12日(月)
第1次試験日	令和3年5月9日(日)

※詳細については、佐久警察署又はお近くの交番、駐在所までお問合せください。

採用時期	令和3年10月
受験資格	昭和61年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人 (ただし、大学を卒業した又は卒業見込みの人は除きます)
募集メ切日	令和3年4月12日(月)
第1次試験日	令和3年5月9日(日)



佐久税務署から、申告・納税期限の延長のお知らせ

申告・納税期限が下表のとおり延長されましたのでお知らせします。

●延長後の申告期限・納付期限

税目	延長前	延長後
申告所得税	令和3年3月15日(月)	令和3年4月15日(木)
個人事業者の消費税	令和3年3月31日(水)	
贈与税	令和3年3月15日(月)	令和3年5月31日(月)
申告所得税(延納分納付期限)	令和3年5月31日(月)	

●延長後の口座振替日(振替納税の場合)

税目	延長前	延長後
申告所得税	令和3年4月19日(月)	令和3年5月31日(月)
個人事業者の消費税	令和3年4月23日(金)	令和3年5月24日(月)

(注) 申告所得税の延納を利用される方で、振替納税を利用されている方は、申告所得税の振替日と延納期限が同一となるため、確定申告に基づき納付いただく税額の金額を一括して振替納税による口座引落としとなります。

～不動産を取得したときの税金～ 不動産取得税についてのお知らせ

不動産取得税は、不動産(土地・家屋)を取得したときに、取得した方に納めていただく税金(県税)です。

土地や家屋を購入された場合などは、所有権移転の登記月から概ね5か月後に、納税通知書をお送りしますので納税をお願いします。

住宅等を新築された場合は、通常、新築された翌年8月頃に納税通知書をお送りします。(特例控除によって免税点未満となり、納税通知書が送付されない場合もあります。)

また、不動産を取得した場合は、不動産取得申告書の提出をお願いします。

詳細は、長野県公式ホームページ

<http://www.pref.nagano.lg.jp/zeimu/kurashi/kenze/aramashi/aramashi/fudosan/index.html> をご覧ください。

長野県 不動産取得税

検索

問い合わせ先

長野県東信県税事務所課税課課税第二係

電話 0267-63-3138

E-mail: zei-toshin@pref.nagano.lg.jp



夏はくさい適正生産の 継続で所得確保を

夏はくさい(7月～9月)は、長野県産のシェアが極めて高い野菜ですが、主な需要である漬物消費量の減少により、7月期(7/1～8/10)を中心に価格が低落する恐れがあります。

これまで、生産者の皆様には、需要に見合った生産量となるよう「適正生産」に取り組んでいただき、結果、安定した価格で販売され、一定の所得が確保されています。

しかし、依然として漬物需要には大きな変化が見られず、ひとたび市場への供給が過剰になれば、価格が大幅に低落する傾向にあります。安定的に所得を確保するためには、「適正生産」に継続して取り組むことが必要です。

生産者の皆様一人ひとりの適正生産の取り組みが、安定した価格形成につながります。

本年産においても、7月(7/1～8/10)出荷が、需要に見合った適正量となるよう、引き続きお取り組みをお願いします。

なお、実際の作付計画や代替品目等についての御相談は、最寄りの農業協同組合または農業農村支援センターまでお願いします。

長野県 農政部 園芸畜産課

電話 026-235-7228

E-mail: enchiku@pref.nagano.lg.jp



小学校だよ

清流発表会

3年 都築 泰河

今日は清流発表会がありました。三年生は、家なんばれのことを発表しました。一人一人家なんばれのいろいろなことを調べて、問題を作りました。ぼくは、「なぜ、昔は流していたのに、今は少ししか流さないのでしょうか。」という問題にしました。ぼくのお父さんがズームで見えてくれてうれしかったです。それ以外の学年の発表もすごくおも



しろくて、楽しかったです。来年はもっと楽しくおもしろい発表にしたいです。



ICTききが入って

3年 中村 悠杜

しようかいしたいのは三つあります。一つは電子黒板です。電子黒板は書くときが気持ちいいです。二つ目はタブレットです。写真以外はあまり授業には使いませんが、とるのは楽しいです。三つ目はパソコンです。パソコンは文章を書いたりランドセル(学習ソフト)などをやって使っています。これら、三つを使う

のが楽しいです。これからもたくさんやりたいです。



人口動態

令和2年12月1日、令和3年2月28日
受付分、敬称略

お誕生おめでとう

菊池 幸太

光花 歩美

ご結婚おめでとう

岩崎 純

裕子 久保

ご逝去を悼み

渡邊 はつ子 94歳

小須田 人一 96歳

編集後記

温暖化の影響で以前に比べると北相木の冬は、過ごしやすくなった。とはいえ、氷点下の日は多かった。一番嫌なのは、雪が降って凍って滑ることだ。仕事や用事でどうしても佐久市方面に出かけなくてはならない時がある。恐る恐る運転している、佐久穂辺りから雪がいつさいないということが度々ある。その度に、

引越したい。と思ってしまふ。

大雪警報が出た日の翌朝のこと。まだ薄暗いうちに、寒さに震えながら、外に出てみると、家の木戸の坂道がきれいに掃いてあった。ここ数年で近所の家が空き家になり、雪はきには、苦労していたが夏、農業をやっている方が、重機で掃いてくれたようだ。

朝から心が温まり、会社に向う気持ちがいつもと違った。早朝なので大鰯線はまだ除雪してないだろうと思いきや、業者の仕事とはいえ、ここも丁寧に掃いてあった。美しく掃いてある林道と辺りの雪景色が相まって息を飲む美しさであった。雪解けとともに、山々の木々が色づきはじめ、大好きな春が待ちどおしい。



I



この紙は60%再生紙を使用しています