



館報

北相木



NO. 262

令和4年(2022年)3月31日 第262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/渡辺義則
●編集人/公民館報編集委員会 ●印刷所/臼田活版株式会社

森林だより「山火事防止」

p4

保健師だより

「たんぱく質の摂取はバランス良く」

p5

たすき第二十八周

p10

村勢

総面積/56.32km²
世帯数/329戸

人口/685人
(♂332人 ♀353人)

新型コロナウイルス・まん延防止等
重点措置終了後も予防対策の徹底を

p2・3

みごとに凍った「大禅の滝」

新型コロナウイルス・まん延防止等重点措置 終了後の対策強化にご協力を

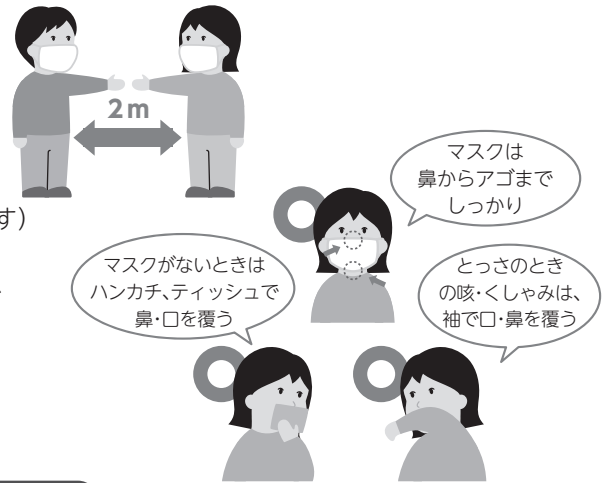
本年1月以降、オミクロン株による新規陽性者が急増したことから、長野県ではまん延防止等重点措置が適用され、極めて強い対策を講じてきたところですが、ピーク時よりも減少傾向にあるものの、現在オミクロン株（B A. 1）よりも更に感染力が強いとされる変異株（B A. 2）が国内でも確認され、置き換わりが懸念されております。改めまして基本的な感染予防策を徹底し、まん延防止等重点措置が適用されている都道府県との不要不急な往来は極力控えて頂くようお願いいたします。（特措法第24条第9項）

No. 1 感染の防止について

信州版「新たな日常のすゝめ」を実践しましょう

感染防止の3つの基本

- 1 身体的（人と人との）距離の確保
 - 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）あける
 - 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
 - 会話する際は、可能な限り真正面を避ける
- 2 マスクの着用・咳エチケットの徹底（布マスクでも有効です）
 - 外出して人混みにいるときや公共交通機関を利用するとき
 - 会話や周りに人がいる中で電話するときの5分間の会話は、一回の咳と同じです
- 3 まめな手洗い・手指消毒
 - 帰宅したらまず手、次に顔を洗う
 - なるべく早く着替え、できればシャワーを浴びる
 - 手洗いは30秒程度かけ、水と石鹸で丁寧に



正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は短く切っておきましょう 時計や指輪は外しておきましょう

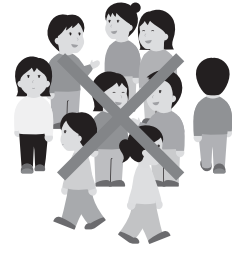
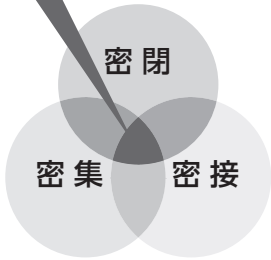
- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのばすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

出典：厚生労働省

3つの密を避けましょう

- 換気の悪い密閉空間
 - 窓やドアを開け、こまめに換気を
- 多数が集まる密集場所
 - 屋外でも密集するような運動は避けて（少人数や散歩やジョギングは大丈夫）
 - 飲食店でも距離を取って
- 間近で会話や発声する密接場面
 - 多人数での会食は避けて
 - 隣とひとつ飛ばし、互い違いに着席を
 - 電車やエレベーターなどでの会話は自重を

3つの条件が揃う場所がクラスター（集団）発生リスクが高い！



No.2

感染したかもしれないと思ったら

風邪症状がある場合

- 発熱やだるさなどの症状が現れたら、仕事や学校を休み、外出は控えてください。
- 毎日、体温を測って記録しておいてください。

相談の目安

新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの方は、医療機関を受診する前に、お住まいの市町村を管轄する「有症状者相談窓口（保健所）」やかかりつけ医に電話等でご相談ください。相談内容によっては、一般の医療機関等への受診をお願いすることがあります。



まずは電話で相談を

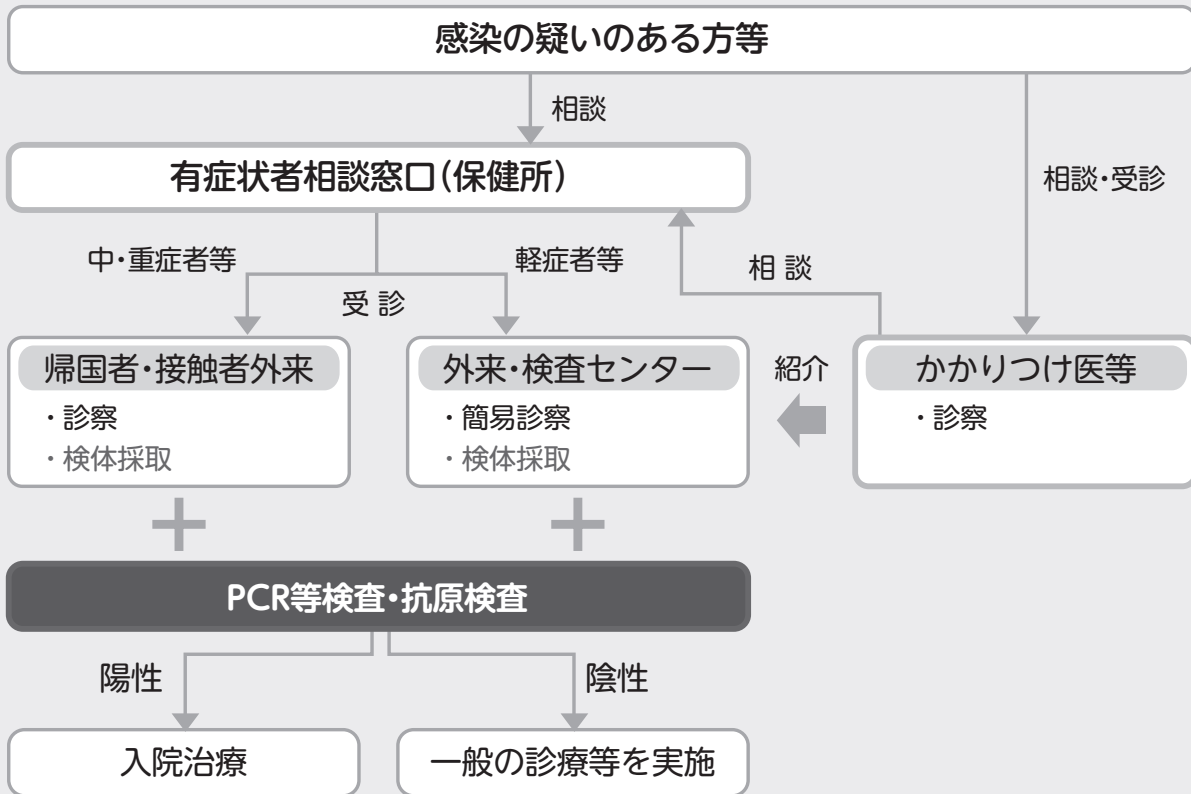
有症状者相談窓口

24時間対応

※対面での相談は行っていません。必ず電話等でご相談ください。

窓口名	管轄市町村	電話番号
佐久保健福祉事務所(佐久保健所)	小諸市、佐久市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町	0267-63-3164

相談から検査・治療までのフロー (令和2年6月末現在)



好きです！
北相木の山！
北相木村森林便り

令和4年(2022年)

春の山火事予防運動について

令和4年3月1日から5月31日まで「春の山火事予防運動」が実施されています。この運動は山火事発生の危険期を迎えるのにあたり、地域の皆様に対し山火事予防の意識を普及するとともに予防対策を強化し、森林の保全と地域の安全を図ることを目的としております。

山火事(林野火災)・枯草火災を予防しましょう！

■山火事・枯草火災を起こさないよう十分御注意ください

森林は、国土の保全や水源かん養など私たちの生活に大切な役割を果たしています。ところが、森林はいつたん火災などで失われると、その大切な機能が回復するまでには何十年もの年月と多大なコストを要することになります。山火事のほとんどは、人間の不注意によって起きています。このことは、私たち一人ひとりが火の取り扱いに注意することで、山火事を未然に

防止できるということでもあります。

■山火事は春や秋に多く発生していますがどうしてですか？

- ・春や秋は、空気が乾燥していること
 - ・落ち葉や枯れ草等が積もっていて燃えやすい状態になっていること
 - ・野外で火を使う方が増えること
 - ・農作業に由来する火が山林に飛び火することなど
- 山火事を防ぐため心がけていただきたいこと
- ・燃え広がるおそれがある場所では火を使わないこと
 - ・火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に



- ・消火確認すること
- ・強風時及び乾燥時には、たき火、火入れをしないこと
- ・火入れを行う際、市町村長の許可(森林法第21条関係)を必ず受けること

■もし、山火事・枯草火災を発見したら・・・

燃え広がった火事を無理に消そうとするのは大変危険です。火や煙に巻かれないよう身の安全を確保して、直ちに119番通報してください。

かけがえのない森林を守るため、皆様のご協力をよろしく願います。

山留だより

全面結氷した加和志湖で遊びました。ソリ、かんじき、雪かきと暖かいお茶を持って出発。加和志湖に着くと、まず凍り付いた湖に歓声があがります。大人が乗ってもビクともしない氷に、次々に子どもも乗り、つるつるの氷の上で遊びました。湖に流れる川は、所々氷が薄く、割れた大きな水を抱えて、宝物のように大事に運ぶ子や、さらに大きな氷を取り出そうとする



寒さもへっちゃら！



天然のリンクってすごいなあ

子。楽しみ方は様々でした。しばらく氷の上で遊んでから、ソリや周辺散策する子など、思い思いに過ごしました。

長い坂道のソリは面白いし、湖の周りはいろんな氷柱があつてきれいでした。寒いと、つい家にこもりがちになってしまいうけど、寒さを忘れて遊び、暖かいお茶に一息つき、そこで自然の美しさに目がいく。北相木だからできる、贅沢な遊びでした。

保健師だより



「フレイル・サルコペニア予防には朝のたんぱく質摂取が効果ある」

高齢になると筋肉量が減少し「歩くのが遅くなる」「手の握力が弱くなる」などのサルコペニアという症状が現れます。サルコペニアを含む、身体的精神的な「虚弱」の状態をフレイルと言い、体力が低下し、外出機会が減り、次第に介護が必要な状態になっていきます。

筋量の維持・改善には一日の食事におけるたんぱく質の摂取量のバランスが重要です。特に夕食よりも朝食でのたんぱく質の割合が大きい方が、筋量の増加が多いと言われてい

1～13の質問に答え、3点～0点を点数の欄に○をして、全部の点数を足してみましょう！

3点	2点	1点	0点	点数
1. 味噌汁・スープなどを食べる頻度				
1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない	
2. 漬物・梅干しなどを食べる頻度				
1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない	
3. ちくわ・かまぼこなどを食べる頻度				
良く食べる		2～3回/週	あまり食べない	
4. アジの開き・みりん干し・塩鮭を食べる頻度				
良く食べる		2～3回/週	あまり食べない	
5. ハム・ソーセージなど加工品を食べる頻度				
良く食べる		2～3回/週	あまり食べない	
6. うどん・ラーメンなどの麺類を食べる頻度				
ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	あまり食べない	
7. せんべい・ポテトチップスなどを食べる頻度				
良く食べる		2～3回/週	あまり食べない	
8. しょうゆ・ソースなどをかける頻度				
よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	ときどきかける	ほとんどかけない	
9. うどん・ラーメンの汁は飲みますか？				
全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
10. 昼食で外食やお惣菜など利用しますか？				
ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
11. 夕食で外食やお惣菜など利用しますか？				
ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
12. 家庭の味付けは外食とくらべて？				
濃い	同じ	薄い		
13. 食事は多いと思いますか？				
人より多め	普通		人より少なめ	

20点以上
19点
9点
13点
0点
8点
たいへんよくできています！引き続き減塩をしましょう
食塩摂取量は平均値です。もう少し頑張りましょう
食塩摂取量が多めです！減塩の工夫を
食塩摂取量がかかり多めです。食生活の見直しを

質問
1～13
の合計
点数

点

塩分チェックの前に
○長野県は塩分摂取量がトップクラス○
成人の1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、男性11.3g、女性9.8gで、長野県が目標としている8gを大きく上回っています。食塩の約7割を調味料から摂取しています。皆さんは、どんな食べ方をしていますか？さっそく塩分チェックしてみましょう。

前回の公民館報で、『ゆるしお』についてお知らせしました。今回はゆるしおのパンフレットの中にある塩分チェックをしてみましょう。皆さんの食塩摂取量はどのくらいでしょうか？

ゆか栄養士の栄養講座



小学校だより

スケート教室



一年 西條 千はる

一かい目のスケートきょうしつがありました。さいしょにくつをはきました。そのつぎに、リンクの中に入りました。リンクでペンギンあるきをしました。そのつぎに、右、左に足をうごかしました。はじめは、なれていなかったけど、さいごは、いすもつかわないでできました。くるくるまわりもできました。わたしのおかあさんは、四年生までスケートをしていました。ちよつとしかやっていないのに、すごくスケートがうまいです。

一年 小須田 あやさ

スケートをまつばらこでやりました。かぜがとつてもつよかったです。一かい目より上手になりました。そとを14しゅうしました。とつてもあせをかきました。すべらなくても、かぜがおしてくれました。だんだんはやくすべれるようになりました。

一年 水間 さくら

二かい目のスケートきょうしつがありました。このあいだとは、ばしよがちがいました。

そとのリンクを13しゅうしました。よかったところは、一かい目より上手にすべれたところです。おうまさんから立ったときには、くつのはが、たかかったので、立ったあと、ぐらぐらしてこわかったです。だけど、たのしかったです。もう一ど、スケートをやりたいです。



じょうずになったよ



上級生といっしょにがんばりました

二分の一人式

「二分の一人式の準備に頑張ったこと」

四年 井出 笙珠

二分の一人式で頑張ったことは、原稿作りです。本部の副として、長である羽維君をサポートしていくのが大変でした。原稿は、3枚作りました。2枚とも直しがあつてもう1枚は、合格でした。一真君と羽維君と自分で原稿を1から作るのも大変でした。今まで司会や、みんなを引っ張って行くのが嫌でした。でも、この二分の一人式があつて自分に自信を持つことができました。そして苦労した結果、いい二分の一人式になりました。歌も家に帰って聞いてみたら、「感謝が伝わったよ!」と書いてくれました。僕は、お父さん、お母さんに感謝できるようにになりました。今までやるのがめんどくさい、嫌だなーなどと思っていました。でも、嫌だなーと思った事が自分のためな

んだと感じました。もう20歳までの半分だなーと思つたり、これからも大人になって優しい人になるために、友達を大切に、暴言や暴力をしないようにしたいです。お父さん、お母さん、手紙やプレゼントを渡すので喜んでもらいたいです。この二分の一人式は人生のけじめをつける時期だと思ひました。この二分の一人式は、1から自分たちで作ったものなのでとてもいい式になりました。お父さん、お母さん10年間ありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。



感謝の気持ちを大切に

「二分の一人式で 大変だったこと」

四年 池島 羽維

僕が、二分の一人式で大変だったことは四つあります。一つ目は歌です。「ありがとうの輪」という曲は歌いやすいけど、音楽のリズムにのって歌うのが難しかったです。けれどお母さん、お父さんが喜んでくれてうれしかったです。二つ目は、人生テーマの発表です。最初は声も小さかったし、テンポも全然ダメダメだったけど、自分で「今やらなくてはいけないんだ！」と感じ、一生



お父さん、お母さん10年間ありがとう



将来の夢に向かってがんばろう

懸命頑張りました。たまには失敗してしまいうけなくないように

しました。三つ目は、立ち位置がわからないことです。オンラインでやるので最初はいつも先生に言われれば直せなかったけど、練習を積み重ねてきてやっと先生に言われなくても立ち位置を直せるようになりました。四つ目は声の大きさが小さいということです。なかなか声を大きく出そうと思っても出ませんでした。先生に「いくら声を出そうとしても練習しないと出ないよ。」というアドバイスをもらって言われたことをしました。このように二分の一人式では、いろいろなことが大変でした。だけど、みんなやお母さん、お父さんが喜んでくれるならと思、頑張りました。また、将来の夢は救急救命士になりたいのでそれまでにやるべきことはやりたいです。お父さん、お母さん十年間ありがとうございました。

保育園だより

北相木の厳しい寒さも和らぎ、春の暖かい日差しを感じられるようになってきました。

今年度も残りわずかとなりました。この一年も、新型コロナウイルスによる制限の中で園生活を送ってきましたが、そんな中でも一人ひとりが大きく、たくましく成長してくれた姿をととても嬉しく思います。

三月末には、六名の年長児が北相木村保育所を卒園します。パワフルでいつも元気いっぱいなひまわり組さん。小学校へ行くつも、一人ひとりの持つパワーで、何事にも全力で頑張つて欲しいと思います。

四月より、新たに新入園児を迎えて新年度がスタートします。地域の方々に見守られ、支えられている保育所です。今後



もうすぐ1年生

博物館だより

コロナ禍と博物館

博物館や美術館などには遠方からの来館者も多く、今回の新型コロナウイルス感染症拡大のような場合、人流を減らす意味でも、休館を余儀なくされることが明らかになりました。

北相木村考古博物館も例外ではありません。そこで、ブログによる情報の発信を増やし、オンラインによる講座やトークショーを開催してきました。

また、昨年十二月には、やはりインターネット上で「北相木村考古博物館3D」を立ち上げ、村内の出土遺物や遺跡を、立体画像としてご覧いただけるようにしています。

実際に現地で実物を観るのが一番ですが、コロナを乗り越え、次の世代に村の文化財の大切さを繋ぐという方法として、今後も新しい技術に挑戦していきたいと思っています。

後期高齢者医療の窓口負担割合の見直しについて

令和4年10月1日から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります。被保険者の令和3年中の課税所得や収入額をもとに、世帯単位で判定され、該当する方には「2割」と記載された被保険者証が施行日前に送付されます。

「2割負担の基準」

負担割合	判定基準（世帯単位で判定）
1割	課税所得（※1）28万円未満（住民税非課税）
2割	「課税所得28万円以上145万円未満」かつ「年金収入+その他合計所得金額が200万円以上」（※2）
3割	課税所得145万円以上

※1 課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額

※2 年金収入には、遺族年金や障害年金は含みません。被保険者が2人以上の場合は、「年金収入+その他合計所得金額の合計が320万円以上」

【お問い合わせ先】 住民福祉課 後期高齢者医療係（電話：77-2111）

「信濃川水系河川整備計画（変更原案）」 に対する意見募集について

このたび国土交通省千曲川河川事務所では、信濃川水系の今後の川づくりについて、具体的な実施内容となる信濃川水系河川整備計画（変更原案）を作成しました。

信濃川水系整備計画（変更原案）に対するご意見を関係住民の皆様から募集します。意見募集の時期や方法等の詳細につきましては、専用ホームページをご確認ください。

《問い合わせ先》

国土交通省千曲川河川事務所調査課 TEL：026-227-9434

〈専用〉ホームページはこちらから

<http://www.hrr.mlit.go.jp/shinage/shinano-plan/index.html>



パソコンを使用中、画面に「ウイルスに感染した」旨のメッセージが出たことから、表示されたサポートセンターに連絡し、ウイルスソフト代、数百万円を支払う手続きをしようという、いわゆるサポート詐欺の手口が増加中です。パソコンの画面に出たメッセージに対し、慌てることなく、まずは本来の契約先窓口を確認し被害に遭わないよう注意しましょう。

「サポート詐欺」
に注意!!

はい。こちら
警察官相木駐在所



(長野県からのお知らせ)

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

成年年齢引き下げに伴う 新成人の消費者トラブル にご注意ください

令和4年4月1日から民法改正により成年年齢が18歳になります。成年年齢が引き下げられることにより、法定代理人である保護者の同意が無くてもローンなどの契約行為が自由にできます。

しかし、「未成年者の取消権」による取り消しができなくなります。

若者をターゲットにした悪質な商法にも注意しましょう。契約や買い物はしっかりと「考えて」から

■契約や買い物で「困ったな」と思ったら
消費者ホットライン188

■貸金業に関する問い合わせ

日本貸金業協会 貸金業相談・紛争解決センター
0570-051-051

関東財務局長野財務事務所理財課
026-234-5125

■警察に対する相談は #9110

長野県 特定（産業別）最低賃金のお知らせ

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき、使用者は、その金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとされている制度です。

今般、長野県地域最低賃金の改正に続いて、長野県内の特定の産業で働く労働者に適用される「特定（産業別）最低賃金」が以下のとおり改正されました。

なお、適用業種等の詳細については、長野労働局ホームページでご確認ください。

【対象業種】	【時間額（令和2年改定額）】	【発効年月日】
計量器・測定器等製造業	916円（894円）	令和3年12月29日
はん用機械器具等製造業	927円（905円）	令和3年12月16日
各種商品小売業	879円（857円）	令和3年12月31日
※長野県地域最低賃金	877円（849円）	令和3年10月1日

【お問い合わせ先】 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



必ずチェック！長野県の最低賃金

ご不明な点は、長野労働局労働基準部賃金室（☎026-223-0555）まで

種類	時間額（令和元年改定額）	発効年月日
地域別 長野県最低賃金	877円（849円）	令和3年10月1日
産業別	計量器・測定器等製造業	916円（894円）
	はん用機械器具等製造業	927円（905円）
	各種商品小売業	879円（857円）
※印刷、製版業最低賃金は長野県最低賃金を下回っているため、長野県最低賃金877円が適用されます		

たすき

第二十八回 久保 柳澤隆徳

この度井出多美さんよりたすきを渡してもらいました。幼い頃は埼玉で、小学校から高校までは北相木村で育ちました。その後大学は東京に行き、卒業後に横浜にある大本山總持寺での3年の修業を経て、大龍寺の副住職になりました。また、三滝山の深沢庵というお堂の住職も務めています。現在は妻と3歳の男の子と生活しています。

仕事柄、村に住んでいる方はもちろん、北相木村出身で、村外や県外に住む方ともお話をする機会が多く、「誰々さんは元気にしているかい?」「三滝はどうだい?」と村を離れても北相木村の事を想って生活して



いるんだなと感じます。どなたも小さい時に、北相木村の自然の中で様々な遊びや行事をした事をよく覚えていて、お話を聞かせてもらう度、昔子どもが大勢いて賑やかだったんだなと羨ましく思います。今は、地区の行事も大人主体で行う事がほとんどです。昔からある行事や自然を時代に合わせて無理なく後世へと繋いで行く事も大切だなと思います。

以前、大学時代の友人が村を訪れた際、「北相木村って良いところだね」と言っていた事がありました。どこが良かったのか聞くと、自然はもちろん、何も無いところがいいとのこと。そんな短所のような事が長所にもなるんだと驚かされました。生活していると気がつかない事がまだまだ沢山あるのかもしれないね。次は、このたすきを久保の菊池幸太さんに渡します。

マキド&アニー

今年度の女性学級は、11月から3月まで4回開催し、毎回多くの方に参加いただきました。今回は、2月に中野稔先生を講師にお招きして開催した「ステンドグラス体験教室」の紹介をします。色鮮やかなガラスの中から好みの色を選び、ヤスリをかけて角をとり、ハンダゴテを使ってパーツを貼り合わせるなどいくつかの工程を繰り返す中で先生のアドバイスをいただき、イメージ通りのフォトフレームが完成しました。

こうした教室をきっかけに、少しでも興味を持つだけでいいと思います。



人口動態

令和3年12月1日、令和4年2月28日 受付分、敬称略

お誕生おめでとう

・稗田 淳之介 和弥 仁美

ごさいます

・渡辺 沙枝 柝原 横澤 知貴 上田市

ご結婚おめでとう

・井出 潤弥 柝原 岩井 留美 佐久穂町

ご逝去を悼み

・高見澤 袈裟久 101歳
・菊池 ひさ子 87歳
・西澤 武男 90歳
・倉根 力 82歳
・井出 さき子 89歳

編集後記

立春が過ぎたのに、マイナス5度以下がずっと続いている。早く、春が来ないかなあと、こたつにもぐっている

からLINEが入った。三滝山の画像に「きれいだったよ」の言葉を添えて。三滝山が、上まで着いたことを知った。駐車場に車が10台止まっていた、うれしくなったとのことだった。

北相木の寒さを楽しんでる人がいるんだと思うと、こたつにもぐって寒さを嘆いてる自分が恥ずかしくなった。感化されて、この大自然の中に住んでいることを幸せに感じなくてはと、我慢して散歩してみると、雪の下から小さな福寿草が顔を出してた。



この紙は60%再生紙を使用しています