



館報

# 北相木



NO. 264

令和4年(2022年)9月30日 第264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/白田活版株式会社

令和3年度一般会計予算 p5

相木っ子広場 p6

たすき p8

保健師だより p10



夏の加和志湖

<b>村勢</b>	総面積/56.32km <sup>2</sup>	人口/691人
	世帯数/338戸	(♂347人 ♀344人)

二十歳を祝う記念式典

p2



祝 成人 北相木村 北相木村公民館

北相木

3年ぶりの式典

# 令和四年度 北相木村 二十歳を祝う記念式典

8月15日公民館で行われた記念式典。  
当時六年生担任の市川先生にも出席していただきました。



飯出雪衡

二十歳を迎え、今まで以上に自覚や責任を持った行動を心掛け日々を過ごしていきま

す。またこれまで大変お世話になりました地域の皆様、家族、先生方、友人には感謝の気持ちでいっぱいです。今まで受けた恩を少しでも返せるよう努力してまいります。



河野優太郎

二十歳を迎え、責任ある大人になりたいと思うようになり、今後は将来に向けて勉強に励んでいます。将来的には北相木村に還元したいと思



島崎みなみ

正直、二十歳になっても『大人』になったという実感がありません。あえて言うとなれば、お酒がのめるようになったこと、お酒も楽しめるようにのむことができているので、早く嗜めるようになりたいです。

今現在は親元を離れ、一人暮らしをしています。そこで改めて両親の偉大さを感じました。また、生活費を稼ぐことの大変さも感じています。今まで何不自由なく育てくれた両親に感謝しかありません。これからもっと多くの事を体験していき、大人になっていきたいと思っています。



高取千羽弥

この度は、二十歳を祝う記念式典にお招きいただきありがとうございます。

二十歳になって、変わったなと思うこと、変わらないなと思うこと、それぞれ沢山あります。一番変わったと思うことは責任です。まだ社会人ではありませんが、アルバイトなどで責任を感じる場面や周りの大人にはもう子ども扱いはされないんだなと感じる場面が多くなりました。

変わらないなと思うことは、この年になっても色々な夢をみていることです。これと違って一つの大きな目標はありませんが、あなりたい、こゝなりたいたいという理想が沢山の中にあることは、まだ変わりません。今後、自分の責任を自覚しつつ、色々な夢を見られる人生を送っていきたくです。



太宰陽樹

この度は、私たちのために式典を開いてくださり本当にありがとうございます。小学校五・六年生の二年間山村留学で大変お世話になりました、太宰陽樹です。現在は成蹊大学法学部政治学科にて国際政治を専攻し、刻々と変化する国際情勢を研究しております。二十年のうち二年間北相木村で過ごしましたが、そのわずかな二年間は私に本当に大きな影響を与えてくれました。感謝しています。

気づけばあつという間に二十歳を迎えました。これからは自分のためだけでなく、社会のために貢献していけるよう、多くのことにチャレンジし、努力していきます。



## 二十歳の感想

溝口零香

二十年生きて様々な事がありました。目まぐるしい日々の中で、世の中と自分を知っていききました。私は、今の時代を、長年溜まったものが爆発している時代だと思っています。言論の自由、表現の自由、常に常識が変わりもはや常識と呼べる物は無い。『未来を担う子ども』なんて便宜的な言葉に過ぎず、代々続く責任の押し付けだと思っています。イギリスの天才物理学者であるホーキング博士はあと百年で人類は終わると警告しました。素敵な世紀末です。そんな世界で私達はどう生きるのでしょうか。私は、皆には、こんな世の中でも、我儘と言われても、自分の幸せを願って生きて欲しい。私もそう生きてきました。

自分を責めすぎず自分を許して人を許して、辛くとも、幼い頃の笑顔を今もこれからも忘れないで欲しい。そう思う二十年間でした。皆の幸せを願っています。(寄稿)

# 小学校だより

## たのしいおんがくかい

2年 西條千晴

「せかいじゅうのこどもたちが」がたいへんだった。だけど、できてたのしかった。

「にじ」は3ばんのかしをわすれてしまったけど、つぎは、わすれないでやりたいとおもいました。



頑張って歌いました

## たのしかったし、

### きんちようした音がく会

2年 小須田彩紗

「にじ」をうたいました。きれいなこえでうたえたとおもいました。とてもきんちようしました。とてもたのしかったです。

らいねんは、もっときれいなこえでうたいたいです。いっばいうたって、うたごえをきれいにしたいです。がんばります。

## たくさん学んだキャンプ

5年 川原一真

ぼくはキャンプで学んだことが2つあります。1つ目は責任をもって行動することの大切さです。ぼくは、班長係の係長をやりました。班長は、全体をまとめたり、声をかけたりする大切な係なのでがんばりました。おかげで、チームワークと時間の大切さに気づきました。

2つ目は感謝です。キャンプでは、先生や管理人さんが支えてくれました。そのおかげで良いキャンプにすることができたし、キャンプの目標である「やるき&やるき」も達成できたと思います。周りの人たちに感謝したいです。これからも色々な行事があるけど、キャンプで学んだことを活かしていきたいです。

## キャンプの思い出

5年 大原穂香

私は、4・5年キャンプで楽しかった思い出が3つあります。1つ目は、ウォークラリーです。私たちの班は、他の班よりも進むのが少し遅かったけど、楽しくできました。みんなで色々な意見を出し合います。2つ目は花火です。班の人と、たくさん花火ができて楽

しかったし、学校の友達とやる花火は特別な感じがしました。

3つ目は木の花作りです。木の花を作るときは、たくさん木の木の種類から、自分で使う木を選んで作りました。カーネーションを作って、テープで巻く所が難しかったけど、先生たちが丁寧に教えてくださるので、上手に作ることができました。

充実した1泊2日でした。



夏の思い出になりました

## 長崎と五島列島での思い出

6年 沼田虹希

僕の、長崎と五島列島での思い出は、たくさんあります。特に心に残っていることは、3つあります。1つ目は、長崎観光です。長崎のいろいろな所へ行き、たくさんのお話を学びました。

2つ目は、五島列島での海の体験です。つりとシーカヤックをしました。つりは、初めてやったけど、たくさんつれて良かったです。シーカヤックでは、カヤックはやっ

たことがありましたが、海ではやったことがなかったのでもうまくできて良かったです。

3つ目は、ハウステンボスでのプールです。この日はアトラクションに乗るはずが、時間の都合で一つも乗れませんでした。でも、プールのウォータースライダーなどで悲しみが全部吹き飛んだ感じがしたのしかったです。とても楽しい旅行になりました。

## 楽しかった長崎と五島列島

6年 萩原里桜

わたしは初めて、長崎に行きました。みんなで行くのが楽しみでワクワクしました。長い移動時間も、みんなと会話したり、お菓子を食べたりして楽しかったです。

いざ長崎についてみると、空気が違いました。とても日差しが強くて暑かったけど、すがすがしくて気持ちのいい風が吹いてきて、いい所だなと感じました。ついたらすぐ「矢太ろう」というホテルにとまりました。長時間の乗り物移動で相当つかれていたのでも、友達としゃべりながらすぐにねれました。

次の日は長崎観光で、眼鏡橋を見たり、軍かん島ミュージアムに行ったり、グラバー

園に行ったりしました。とても暑かったけど、友達と色々見たり学んだりしました。

次の日はついに五島列島です。五島の子たちと交流はなくなってしまうけど、釣りをしたり、五島うどんを食べたり、海で泳いだりして楽しかったです。初めての釣りや初めてクラスのみんなと海で泳いだりして面白かったです。最後の日は、ハウステンボスで思いっきり楽しみました！アトラクションは1時間待ちなどであんまりできなかったけど、プールでスライダーをやったり、流れるプールで流れたりおもしろかったです。

このように長崎に行ったことでたくさん楽しめたし、友達との輪も広がった感じがします。私は、改めていろいろこの旅行の計画を立ててくれた人たちや、協力してくれた人たちに感謝します。



長崎にて

保育園だより



おみこしわっしょい!

山留だより

川遊びに行ってきました。浅い所・深い所・流れに緩急のある所を兼ね備えており、大勢で遊んでも迷惑にならない、川又を少し過ぎた所で遊びました。

流れも深さもちょうどよく、飛び込みもできる所で、「冷たいー!」「もう飛び込んでもいいの?」「流されるの怖いよー」「一緒に行こうよー楽しいよー」と、まさに水を得た魚のように



冷たいー!

はしゃぐ子ども達。流れたり、飛び込んだり、鬼ごっこしたりと、いろんな遊びが出来ました。ずっと遊んでいたけれど、疲れた時に危険が大きくなるので、も

今年の北相木は例年になく早い夏の訪れとなりました。六月中旬にはプール開きをし、保育園内の他、小学校のプールをお借りして、たくさん楽しむことが出来ました。年少さんは初めての小学校のプールにドキドキ、少し不安な表情でしたが、回数を重ねる毎に顔つけやビート板などチャレンジする姿がありました。年中・年長さんは、大きなプールでダイナミックに泳いでいました。八月五日には

夏祭りをを行い、年長さんの元気なかけ声と雰囲気、子どもたちや職員も素敵な夏の思い出が出来ました。さて、いよいよ季節は秋です。保育園ではこれから運動会に向け活動をしていきます。依然、新型コロナウイルスが心配される中ではありますが、その中でも出来る限りの対策をして、子どもたちにとって、楽しい思い出となるように頑張っていきたいと思えます。

うちよつと遊びたい!と思うところでセンターに帰りました。名残惜しい顔をしていたけど、夏はこれから。水遊び・花火・星空観察・流しそうめんなど、夏の遊びを思いっきり楽しみたいと思います(稗)(八月二十四日 寄稿)



好きです! 北相木の山! 北相木村森林便り

長野県の山林・林地にはツキノワグマが生息しています!!

自然豊かな長野県には「ツキノワグマ」を始めとする野生鳥獣が数多く生息しています。クマとの遭遇による人身被害を防止するために以下のことに注意してください。

◎残飯などを放置しないでください

生ごみなどを山や農地に捨てないようにしてください。クマの誘引に繋がります。可能性が高くなります。

◎一番の対策は「クマに出会わないこと」

◎対策

◎被害にあう農作物(夏季はトウモロコシ、桃、ブルーベリーなど)は電気柵などで守りましょう。

クマに人の存在を知らせることが大切です。森林内や山際の農地で作業する場合は、鈴や笛を鳴らす、ラジオなどをつけるなどしてください。

クマが出没している地域では、クマの活動が活発になる明け方や夕暮れ時の散策や外出、作業は出来るだけ避けましょう。

クマが侵入したり開けることができない場所に保管するように注意してください。

小グマを見つけても絶対に近づかないようにしてください。近くに母グマがいる可能性があり、母グマが小グマを守るために攻撃的になることがあ

これからキノコ採りなどで山に入る機会が増えてきます。クマに出会わないように対策をしながらキノコ採りを楽しんでください。遭難事故にもご注意ください。

# 令和3年度 一般会計決算

令和3年度一般会計及び特別会計歳入歳出決算は、9月7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。

## 歳入

単位：千円

	R3年度	R2年度	比較	比率
1. 村税	95,271	95,892	△ 621	4.740
2. 地方譲与税	41,616	41,091	525	2.070
3. 利子割交付金	57	70	△ 13	0.003
4. 配当割交付金	444	318	126	0.022
5. 株式等譲渡所得割交付金	474	375	99	0.024
6. 法人事業税交付金	433	133	300	0.022
7. 地方消費税交付金	16,808	15,370	1,438	0.836
8. 環境性能割交付金	2,578	2,387	191	0.128
9. 地方特例交付金	807	1,267	△ 460	0.040
10. 地方交付税	844,923	755,440	89,483	42.035
11. 分担金及び負担金	24,457	24,643	△ 186	1.217
12. 使用料及び手数料	29,457	30,284	△ 827	1.465
13. 国庫支出金	124,648	202,476	△ 77,828	6.201
14. 県支出金	339,568	380,167	△ 40,599	16.893
15. 財産収入	23,847	12,580	11,267	1.186
16. 繰入金	2,962	148,668	△ 145,706	0.147
17. 寄付金	1,508	897	611	0.075
18. 繰越金	253,805	170,349	83,456	12.627
19. 諸収入	25,789	13,893	11,896	1.283
20. 村債	180,600	220,616	△ 40,016	8.985
歳入合計	2,010,052	2,116,916	△ 106,864	100.00

地方消費税交付金の社会保障財源分交付額10,553千円（消費税引上げ分）  
地方交付税の普通交付税交付額760,354千円

## 歳出

単位：千円

	R3年度	R2年度	比較	比率
1. 議会費	26,418	26,621	△ 203	1.494
2. 総務費	428,044	263,115	164,929	24.214
3. 民生費	283,676	260,771	22,905	16.047
4. 衛生費	76,197	88,103	△ 11,906	4.310
5. 農林水産業費	73,970	62,508	11,462	4.184
6. 商工費	41,219	48,816	△ 7,597	2.332
7. 土木費	90,112	81,353	8,759	5.098
8. 消防費	73,741	27,992	45,749	4.172
9. 教育費	201,017	317,502	△ 116,485	11.371
10. 公債費	186,593	179,449	7,144	10.556
11. 災害復旧費	286,742	506,881	△ 220,139	16.221
歳出合計	1,767,729	1,863,111	△ 95,382	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	77,366	76,538	828
2. 簡易水道事業特別会計	13,448	12,073	1,375
3. 村営バス事業特別会計	38,360	38,108	252
4. 後期高齢者医療特別会計	10,498	10,497	1
5. 診療所特別会計	44,044	42,075	1,969
6. 介護保険事業特別会計	172,447	137,383	35,064
7. 介護保険サービス事業特別会計	60,160	59,435	725

## 令和3年度 普通会計決算

### 歳出

単位：千円

	R3年度	R2年度	比較	比率
1. 人件費	318,596	302,107	16,489	17.751
2. 物件費	246,955	243,170	3,785	13.759
3. 維持補修費	19,404	8,193	11,211	1.081
4. 扶助費	63,144	55,338	7,806	3.518
5. 補助費	155,426	231,164	△ 75,738	8.660
6. 普通建設事業費	206,645	258,930	△ 52,285	11.513
（1）補助事業費	29,292	16,254	13,038	1.632
（2）単独事業費	177,353	242,676	△ 65,323	9.881
7. 災害復旧費	286,742	506,881	△ 220,139	15.976
8. 公債費	186,593	179,448	7,145	10.396
9. 積立金	219,060	9,680	209,380	12.205
10. 投資及び出資金・貸付金	110	130	△ 20	0.006
11. 繰出金	92,177	90,209	1,968	5.136
合計	1,794,852	1,885,250	△ 90,398	100

※決算統計方式による数値

**はい。こちらら 警察官相木駐在所**

**電話でお金詐欺の手口について**

長野県下では、最近、老人ホーム入居名目の架空料金請求詐欺が発生しています。また、県外では、電話で銀行の口座番号と暗証番号を聞き出し、それを元にインターネットバンキングを開通し、預金を引き出してしまう手口の発生があります。

電話の相手には個人情報と言わない、見知らぬ人に現金を渡さないようお願いいたします。





# 相木っ子広場



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」、今年も様々な活動を行いました！昨年と同様、夏はエアコンが設置してある公民館の講義室にて今夏も開かれました。今年度の相木っ子は約二十名の児童が参加し、とても賑やかな場となりました。

簡単ではありますが、「相木っ子広場」での主な活動をご紹介します。講師の先生をお呼びした化学実験教室では、圧縮に関する様々な実験を行い、自身で実際に体験しながら専門的な知識や技能を学ぶことができました。料理

教室では、子ども同士声を掛け合い協力して、美味しいカレーとパフェを完成させることができました。木工教室では、竹をのこぎりで切ったりドライバーで穴を開けたり、普段手にできない工具を用いて、世界に一つだけのランタンを製作しました。夏祭りでは、準備期間が当日しかない中、子ども同士で話し合い役割分担を決め、輪投げ・的当て・かき氷・わたあめ・射的のコーナーを作って、お客さんになったり店員さんになったりしながら、とても賑やかなお祭りを開催することができました。その他にも長者の森やコスモタ

ワーに遠足へ出かけたり、デイキャンプ・川遊び・マレットゴルフをしたり、畑の野菜の世話をしたりして、自然と生き物に触れ合いながら、今夏を一杯満喫することができました。

今年はお天気にも恵まれ太陽の輝く暑い日が続きましたが、子どもたちは暑さに負けず元気に屋外で走り回っていました。子どもたちの体力・忍耐力には日々驚かされます。「相木っ子」での活動も、今夏の楽しい思い出の一つになったのではないかと思います。

最後になりましたが、ご協力頂いた皆様、日頃から子どもたちを見守ってくださっている地域の方に、改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

令和5年度 佐久高等職業訓練校訓練生募集！

佐久高等職業訓練校では、令和5年4月に入校する職業訓練生を募集します。技能職人に必要な知識を専門の講師に、技能を経験豊かな職業訓練指導員から学び、即戦力となる技能士に育て上げて修業させます。技能士の養成は、佐久高等職業訓練校にお任せください。

普通課程 募集科	募集定員	授業料/年	訓練期間	授業日
(1)建築施工系木造建築科	募集定員 10名	134,000円～	3年	週1日
(2)木材加工系木工科	募集定員 10名	134,000円～	3年	週1日
(3)建築仕上系左官・タイル施工科	募集定員 10名	154,000円～	3年	週1日
(4)塗装系建築塗装科	募集定員 10名	154,000円～	2年	週1日
(5)設備施工系配管科	募集定員 10名	174,000円～	2年	週1日

入校資格 中小企業事業に雇用されている方 ※ 授業料は職業訓練生の雇用形態により 134,000円～540,000円までと異なります

詳細は佐久高等職業訓練校までお問い合わせ下さい。

ガーデニング講座			
庭やベランダを四季折々の草花や樹木でコーディネートしてみませんか！	受講料 30,000円	訓練期間 令和5年4月～12月まで	全12回
受講資格 18歳以上の方	募集定員 10名		
DIY講座			
DIYを初めてみませんか！現役の大工さんや建具屋さんが初歩から教えてくれます。	受講料 35,000円 (材料代実費負担)	訓練期間 令和5年4月～10月まで	全12回
受講資格 18歳以上の方	募集定員 6名		

募集期間 令和4年11月1日(火)～令和5年1月31日(火)

お問い合わせ 長野県認定佐久高等職業訓練校 TEL0267-62-2276 <http://www.sakukokun.ac.jp/>



真剣なまなこ



佐久保健福祉事務所「ぴんぴんもぐもぐ」健やか佐久プロジェクト

# 健康川柳大募集

テーマ **健康**

求む！あなたの一句

食生活（野菜、塩分など）、体を動かす、生活習慣病予防、フレイル予防など、健康にまつわることをお寄せください。

【作品例】 醤油瓶 家内に睨まれ そっと置く ・ 薄い味 濃い愛情で うめ合わせ

### 健康川柳募集！！健康をテーマにした川柳を募集します。

健康について、心がけていること、皆さんによびかけたいこと、エピソードなど、健康にまつわることを募集します。減塩や野菜の摂取など食生活、体を動かすことや歩く等の運動、フレイル予防、生活習慣病予防などの応募をお待ちしています。五七五で健康への思いを川柳で綴ってみませんか。

**応募期間** 令和4年10月11日（火）から11月30日（水）まで（消印有効）

### 応募資格

- ★長野県内にお住まい、通勤、通学されている方です。 ★年齢は問いません。
- ★ひとり10点まで応募可能です。 ★未発表のものに限りです。

### 応募方法・お問合わせ先

★応募用紙での応募：応募用紙は役場にお問い合わせ下さい。応募用紙で郵送、又はFAXで送信してください。

★Webでの応募：右記のQRコードから応募してください。

[https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerDetail\\_initDisplay.action?tempSeq=24167](https://s-kantan.jp/pref-nagano-u/offer/offerDetail_initDisplay.action?tempSeq=24167)

★お問合せ・郵送先

〒385-8533 佐久市跡部 65-1 長野県佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 健康川柳係  
電話 (0267) 63-316 FAX (0267) 63-3221 E-mail sakuhokenko@pref.nagano.lg.jp



農業者のみならず 自然災害等のリスクへの備えはできていますか？

## 農業保険がサポートします！

農業経営には、自然災害や価格低下など様々なリスクがあります。全国では毎年のように豪雨や台風、地震などにより甚大な被害が発生しています。農業経営の安定のために、農業保険を是非ご利用ください。

**収入保険**…様々なリスク、品目を総合的にカバーしたい方へおすすめ

**農業共済（農畑作物共済、果樹共済など）**…

主に自然災害のリスクに対して品目ごとにかばりたい方へおすすめ

**園芸施設共済・農機具共済**…

農業施設や農機具が受けた損害を補償したい方へおすすめ

農業保険は公的保険なので、保険料及び掛金の一部は国が補助しています。万一の大災害時にも国のバックアップでしっかり補償します。

詳しい補償内容などはお気軽にお問い合わせください。

※収入保険は、青色申告を行っている方が対象です。

※一部共済事業（建物、農機具）では掛金の国の補助はありません。

### 申し込み・お問合わせ

長野県農業共済組合 佐久支所  
TEL 0267-58-2580 FAX 0267-58-2581  
E-mail : toshin-soumu@nosai-nagano.or.jp  
URL <https://www.nosai-nagano.or.jp/>



NOUSAI 長野  
ホームページ QR

## 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、信越総合通信局にご相談ください。（無料）。

電波に関することは、信越総合通信局までお気軽に御相談ください。

信越総合通信局ホームページ

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

★テレビ・ラジオ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）



## 令和5年度 長野技術 専門校 入校生の 募集 について

### 長野県長野技術専門校では、令和5年度入校生を募集します。

- 1 訓練期間 1年間（令和5年4月入校、翌年3月修了）
- 2 募集科 機械加工科、電気工事科、画像処理印刷科、木造建築科
- 3 応募資格 高等学校卒業（または同等）以上の方
- 4 必要経費 入校審査料（受験料）2,200円・入校料（入学金）5,650円・授業料（年額）118,800円  
教材費、作業服代、資格取得等の経費等は自己負担で、年間十数万円程度
- 5 一般入校選考 願書受付期間 令和4年10月31日（月）～11月15日（火） 選考日 令和4年11月28日（月）
- 6 願書等提出先 長野技術専門校または最寄りの公共職業安定所（ハローワーク）へ
- 7 選考試験の内容、その他問い合わせ、資料請求先

長野技術専門校 〒388-8011 長野市篠ノ井布施五明 3537 TEL 026-292-2341 FAX 026-292-2342  
または、最寄りの公共職業安定所（ハローワーク）でご相談ください。ホームページ（長野技術専門校で検索）でも募集内容を掲載しており、関連資料のダウンロードができます。



# たすき

第三十周 宮ノ平 井出竜司

菊池幸太さんから「たすき」を引き継ぎました宮ノ平の井出竜司です。

私は生まれも育ちも、この北相木村です。高校を卒業後、専門学校へ進学。しかしながら三ヶ月程で退学。その後は群馬の障害者施設で介護の仕事をしていました。

いずれは北相木村に戻りたいという気持ちですが以前から強くあり、結婚を機に北相木村に戻ってきました。

現在は父親の元で塗装業をしております。仕事内容が多岐にわたったり覚える事も多い為、脳みそがちっぽけな私は、悪戦苦闘してはいますが充実した毎日を送っています。

先日産まれたばかりと思っていた息子も年末には早いもので四歳になります。そして秋には新たに家族が

増える予定で我が家もますます賑やかになりそうです。また、どこかで私たち家族を見かけたら、声を掛けていただけたら嬉しいですね。次の「たすき」は、坂上の岩井利樹さんです。



## ゆか栄養士の栄養講座

すっかり秋らしくなってきました。今年はさんまを食べましたか？

昔より、価格が高騰しています。この時期のさんまは脂がのっておいしいですよ。今回の栄養講座は旬のさんまの栄養についてお話しします。

### ① 秋の代表的な魚

さんまは『秋刀魚』と書

きます。名前に『秋』が入っている通り、秋によく獲れます。9月～10月が旬と言われ、旬の時期は刺身でも焼いても美味しいです。

### ② さんまは栄養豊富

さんまは青魚です。青魚に含まれているEPA（エイコサペンタエン酸）は、さんまにも含まれています。EPAは脂肪酸の一



つで、身体の中でつくることが出来ません。なので、食べ物から取り入れるしかない必須アミノ酸です。EPAは血液をサラサラにしてくれ、血管を柔らかくしてくれる働きがあります。同じように、DHA（ドコサヘキサエン酸）も脂肪酸の一つです。DH

### ③ 新鮮なさんまの選び方

この時期スーパーでたくさん売っているさんまですが、みなさん新鮮でおいしいさんまの見分け方を知っていますか？知っていると、役に立つ新鮮なさんまの選び方を紹介します。

Aは脳細胞を活性化してくれる効果があるといわれています。他にも、たんばく質や鉄、カルシウムなどのビタミン類も豊富に含まれています。

・くちばしが黄色  
・目が澄んでいる  
・身体全体に光沢がある  
他にも、太っているさんまは脂がのっているといわれています。さんまを買うときの参考にしてみてください。

旬のこの時期しか食べられないさんまを是非食べてみてください。焼くだけでおいしいですよ。



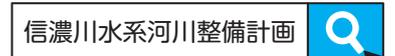
### 建設課より

#### 信濃川水系河川整備計画（変更原案）に対する関係住民から頂いたご意見と回答についてお知らせいたします。

信濃川水系河川整備計画（変更原案）に対する関係住民から頂いたご意見と回答について、下記の信濃川水系河川整備計画ホームページで掲載しております。



信濃川水系河川整備計画 ホームページのQRコード



インターネットで 検索

なお、同じ資料は北相木村役場で閲覧いただけます（10月31日(月)まで）。



## 一般市民向け 無料調停手続相談会

**日 程** 令和4年10月29日(土)  
午前10時から午後3時  
(受付は午後2時30分まで)

**場 所** 佐久市佐久平交流センター  
佐久市佐久平駅南4番地1  
(佐久平駅蓼科口徒歩3分)  
※ 無料駐車場完備

**相談内容** 民事(お金の貸し借り等)、家事(夫婦関係・相続問題等)の調停手続の利用に関する相談

**問合せ先** 長野地方・家庭裁判所佐久支部  
(電話:0267-67-2077)

**主 催** 佐久調停協会  
予約不要、先着順受付、秘密は厳守致します。

## 中小企業・小規模事業者様の 「働き方改革」を 無料で支援します

長野県働き方改革推進支援センターでは、働き方改革に係る相談を無料で行っています。社会保険労務士や中小企業診断士等の専門家が様々なお困りごとの解決を支援します。「生産性をあげて労働時間を減らしたい」、「使える助成金が無いか聞いてみたい」、「ハラスメント対策の義務化など法改正について知りたい」、「就業規則を見直したい」、「人材採用を強化したい」など、まずはお気軽にご相談ください。

問合せ先：  
長野県働き方改革推進支援センター  
電 話：0120-088-703  
メール：nagano@task-work.com

## 家庭裁判所と 家庭裁判所調査官とは？

家庭裁判所は、少年非行や家庭に関する紛争を扱います。非行少年の立ち直りや、家庭の問題解決のためには、少年や家族それぞれの心理や人間関係、環境などを十分に考慮する必要があります。

家庭裁判所には、心理学、社会学、教育学、法律学などの専門的な知識や技法を持った家庭裁判所調査官(家裁調査官)が置かれています。家裁調査官は、少年や家族と関わる中で、問題の原因を明らかにし、将来を見据えて更生や解決に向けた意見を示したり、働き掛けを行ったりするなど、家庭裁判所の中で重要な役割を果たしています。

**家裁調査官は、人生の岐路に立ち合い、解決に導く、高度な専門性を持つ「プロフェッショナル」です！**

家裁調査官に興味がある方はぜひこちらへ！▶  
裁判所ウェブサイト(採用情報)  
<https://www.courts.go.jp/saiyo/index.html>



## 土地を手放して国庫に帰属する 制度の創設、相続登記 の申請が義務化されます



所有者不明土地の解消に向けて、不動産に関するルールが、大きく変わります。

### ①相続土地国庫帰属制度

令和5年4月27日から、相続によって取得した不要な土地を国に引き取ってもらえる制度がスタートします。  
※ 対象外となる場合があります。

### ②相続登記の申請義務化

令和6年4月1日から、不動産を取得した相続人に対し、その取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をすることが義務化されます。



◀ 詳しくは、ホームページ  
をご覧ください。

問長野地方法務局不動産登記部門  
電話 026-235-6645

# 保健師だより

## 運動習慣をつけましょう

ヘルス・スクリーニングでの調査によると、北相木村は、1回30分以上の運動習慣がある人の割合が県内でワースト3に入るくらい少なく、日常でも体を動かすことが少なく、歩行速度が遅いという結果が出ています。また、介護保険の要介護認定を受けることとなる原因疾患の1位が筋骨格疾患となっていて、筋力が弱くなつて転倒して骨折すると要介護状態になってしまう方が多いということがわかります。

村では運動を楽しく行い、若いうちから運動習慣をつけていくことができるよう各種運動教室を開講しています。

### ① 「桃トレ教室」

ハードに筋トレ・ストレッチを行いたい方

ヨガマットでのストレッチや歩行しながらの筋トレ

を行います。その日のメンバーの希望で強化したい部分を決めていきます。  
【月1回木曜日 しゃくなげホール】



### ② 「スマイル健康体操」

主に座って運動、少し歩行も行いたい方

椅子に座って行うストレッチや筋トレ、脳トレも組み込みます。ゴムを使って負荷をかけた筋トレもします。  
【月1回火曜日 にしまる荘和室】

### ③ 「にしまる荘リハビリ教室」

閉じこもり予防、認知症予防も含めて

行いたい高齢者対象  
高齢者を対象に理学療法



一緒に楽しみましょう!

### ④ 「桃トレ 子どもの成長発達トレーニング」

年長・小学生対象  
【10月開講予定】

理学療法士による子供たちの運動能力向上のための教室です。保育園・学校帰りに是非参加してください。

それぞれの教室で理学療法士が個別に体のことや運動の内容の相談に応じます。ぜひこの機会にご参加ください。

**人口動態**  
（令和4年6月1日～令和4年8月31日）  
受付分・敬称略

お誕生おめでとう  
ございます

井出 空連 望海  
晏奈

ご逝去を悼み  
お悔やみ申し上げます

木次 今朝次 72歳  
木次 ヤシナ 89歳  
菊池 四里江 89歳

## 編集後記

蝉の声が響き渡る夏の終わり、部屋の中で涼んでいたいと思う一方、一日何もしないのもいけないなあという思いから、ふらりと三滝を訪れました。

周りの景色とは、少し異なる厳かな雰囲気のある入り口をくぐると、気温が1度から2度下がったかのよう感じるのと同時に、さわやかな風が横を過ぎ、そこには残暑を感じる中でも涼しさがありました。また、昨日の雨の影響か少し湿つ

た階段に落ち葉が積もっており、一歩一歩踏みしめると足元からは、かすかな秋を感じました。

歩みを進め、大禅の滝に近づくにつれて大きくなる水音と木々の影から覗くその滝の姿には、案外に険しいこままでの道のりのせいもあるのか、自然と心拍が高まりました。

そしていざ大禅の滝を目の前にすると、五感で自然の壮大さを感じられ、言葉にはしがたい不思議な感情が胸の奥から沸き上がってきました。

帰ってくると、体は疲れたはずなのに、心は力がみなぎっているような気がして、改めて自然は良いなあと感じることができました。また、冬の三滝とは違う新たな表情を発見することができ、この秋も冬も、そして来年の春も四季を通じて見守っていきたいと感じました。

(Y・M)



この紙は60%再生紙を使用しています