



館報

北相木



NO. 266

令和5年(2023年)3月31日 第266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

小学校だより p2

ねじくみ p4

たすき「第三十二周」 p7

氷上運動会 p8

村勢

総面積/56.32km²
世帯数/330戸

人口/674人
(♂338人 ♀336人)



がんばって登ったよ

小学校だよ!

はじめてのスケート

一年 そめや しゅうすけ

1月13日金요일に、まつばらこスケートセンターで、ぜん校のみんなとスケートをしました。1ばん大きいリンクですべりました。ぼくは、まつばらこスケートセンターで、はじめてスケートができるようになりました。1かい目は、いっぱいしてしまいました。2かい目は、せいこうしました。ぼくは、せいこうしてかんどうしました。はじめて大きいリンクですべれてうれしかったです。



松原湖高原スケートセンターにて



帝産スケートセンターにて

楽しかったスケート教室

二年 いいだ かすみ

1回目のスケート教室では、立ち方やころび方を知りました。はじめは、立つのがむずかしかったけど、やっていくと少しずつすべれるようになってきました。2回目のスケート教室では、1回目よりすべれてよかったです。



清流発表会

三年 川野 應太

ぼくたちは、家ならばれについて調べました。木次茂さんと木次清一さんが来てくれました。ぼくと麻央さんと木次茂さんに家ならばれのことを聞きました。ぼくは「なぜ、さんだわらに乗せるのですか。」と聞いたたら、「お米が豊作になるようお願いをこめて乗せます。」と言っていました。次に麻央さんが「なぜ3月3日にやるのですか。」と聞いたたら「女の子の行事に合わせてやっています。」と教えてくれました。茂さんに聞いたことを清流発表会で発表しました。上手に発表できてよかったです。



発表の様子

わらすきとさんだら作り

五年 久保田光紀

2月2日に、5・6年生合同でわらすきをしました。地域の方が7名も手伝いに来てくれました。作業をしているとすぐ手袋が破れました。ひもで縛るのは、力があるので大人の人にやってもらいました。全校分を作ったので大変でした。

2月17日には、全校でさんだら作りをしました。その日も10名近くの地域の方々が、手伝ってくれました。さんだら作りでは、丸く作る所が難しかったです。丸くならず、2回もやり直しをしました。地域の方の教え方が上手だったので、最後には、うまくできました。ありがとうございました。来年は、もっとうまく作れるようにしたいです。



講師の地域の方々と一緒に



ゆか栄養士の栄養講座



今年花粉が多く飛んでいるようです。花粉症の方で、果物食べると耳の奥がかゆくなったりしてませんか？花粉症と口腔アレルギー症候群は少し関係があります。



① 口腔アレルギー症候群とは？

口腔アレルギー症候群という言葉をみなさん知っていますか？

生の果物や野菜を食べた直後に、耳の奥がかゆくなったり、口の中がしびれたり違和感がでるものです。経験がある人も少なくないのではないでしょうか。最近増加傾向にあるアレルギーの一つです。



② 花粉症との関係は？

花粉症を発症して、数年後に口腔アレルギー症候群を発症するケースが圧倒的に多くみられます。

原因は花粉症のアレルギーの原因になるアレルギー物質と果物や野菜に含まれているアレルゲン物質が似ているために起こります。アレルギーが出やすい果物は地域や人によって異なりますが、桃やキウイフルーツなどが頻度が高いとされています。

③ 加熱すると症状が出ない!?

口腔アレルギー症候群は生の野菜や果物で症状が出ると言われています。加熱処理したり、缶詰や

ジャムでは症状は出ません。症状が出てしまった人は加熱して食べることをおすすめします。

④ まとめ

口腔アレルギー症候群は、多くの場合一時的なもので、しばらくすると自然に改善することが多いです。しかしまれに、風邪をひいていたり、体調が優れない時に発作や全身症状を合併することもあります。十分注意してアレルギーと付き合っていきましょう。



山留だより

冬の遊びを満喫しました。2月の頭に降った雪で、そり、かまくら作り、雪合戦をやりました。ソリは雪を積んでジャンプ台を作り、立ち乗りにも挑戦し、誰が一番長く滑れるか競い合いました。かまくら作りは協力して窓つきの大きなかまくらが出来ました。都会ではこんなに雪が積もることがないと、楽しんでました。

ごしました。

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。寒いからこそできる、贅沢な遊びでした。(稗)

凍りついた加和志湖でも遊びました。そり、アイスドリル、スケート靴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した。大人が乗ってもビクともしない氷に、次々に乗り、つるつるの氷の上で遊びました。アイスドリルで穴をあけたり、スケートやそりで遊んだり、周辺散策する子など、思い思いに過



19人乗ってもびくともしません！





ねじくみ



白岩地区では毎年2月8日に「ねじくみ」が行われます。初午といい、白岩では道陸神様に子供の健康と豊作を祈りお参りをします。今年の2月8日は平日なので、みんなが集まれる2月11日に行いました。

かつて、わら馬の左右に「ねじ」を乗せて男の子が道陸神まで引いていったそうです。近年は、子供の減少で見られなくなり、わら馬を作れる人がいなくなりましたが、地区の女性たちが、それぞれ家でこしらえた「ねじ」を持ち寄り道陸神様にお供えし、その後交換をいただきました。とても美味しかったです。

地区の伝統行事は、これからも大切に引き継いでいきます。

※「ねじ」とは米粉でこしらえた白い団子のことをいい、親指、人差し指、中指の3本で丸い団子をつまんで作ったもの



美味しく食べました



伝統守っていきます

好きです！北相木の山！ ～北相木村森林便り～



林地開発制度が変わります！！

森林に「太陽光発電設備を設置する場合」の許可が必要になる開発面積の基準が変わりました。



令和5年4月より、森林を開発して「太陽光発電設備を設置する場合」、その面積が0.5haを超えるものは、県知事の許可が必要になります（村では許可が出せません）。

* 林地開発制度の変更点

	今まで	令和5年4月から
県知事へ林地開発許可の申請が必要	1ha を超える場合	0.5ha を超える場合

Q&A

Q1

令和5年3月31日までに、立木の伐採に着手していれば、開発行為に着手しているとみなされるのですか？



A1

開発行為の着手に見なされません。開発行為に着手しているとは、土地の形質変化の行為に着手している場合をいい、立木の伐採は含まれません。



Q2

太陽光発電設備 (0.3ha)、資材置場 (0.6ha) の合計0.9haの林地開発を計画しているのですが、林地開発の許可が必要ですか？



A2

資材置場 (0.6ha) が、太陽光発電設備を設置するために整備するものである場合は、開発面積の合計が0.9haとなるため、林地開発の許可が必要になります。一方、資材置場 (0.6ha) が太陽光発電設備の設置と関係ない場合は、双方の開発は共に許可を要する規模に満たないため、林地開発許可の対象外になります。



保健師だより

【带状疱疹について】

带状疱疹とは、水痘ウイルスという・带状疱疹ウイルスによって引き起こされる感染症です。初めて水痘・带状疱疹ウイルスに感染したときは、水ぼうそうとして発症します。水ぼうそうは子どもの頃に発症し1週間程度で治りますが、治癒後もウイルスは体内の神経節に潜伏しています。その後、加齢やストレス、過労などが原因となってウイルスに対する免疫力が低下すると、神経節に潜伏していたウイルスが再活性化し、痛みを伴う赤い発疹を生じます。これが带状疱疹です。通常は生涯に一度しか発症しませんが、免疫が低下している場合には再発することもあります。日本の成人の9割以上がこのウイルスを保有しています。



带状疱疹の症状

体の右側、または左側どちらか一方に出るのが特徴で、痛みを伴う皮膚症状が3週間ほど続きます。

症状としてはピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛が出て、1週間程度で痛みがある部分に赤いはん点が見られるようになります。その後赤いはん点に水ぶくれができ、水ぶくれが破れてただれた状態になり、最終的にそこがかさぶたになって症状がおさまる、という経過をたどります。

顔面に起きる带状疱疹では、角膜炎や結膜炎を引き起こしたり、まれに耳鳴りや難聴、顔面神経麻痺などの合併症が出現することがあります。腰部や下腹部に発症すると、便秘になったり、尿が出にくくなったりという症状を伴うこともあります。

治療は、抗ウイルス薬が中心となります。薬を使ってウイルスの増殖を抑制することで、急性期の皮膚症

状や痛みを緩和し、合併症や後遺症を軽減します。できるだけ早期の治療開始が重要です。

带状疱疹の発疹が治った後でも、痛みだけが長い間残ることがあります。この症状は「带状疱疹後神経痛」と呼ばれ、高齢の方や带状疱疹が重症であった方に起こりやすいといわれています。痛みが激しい場合には、痛みの治療を専門とするペインクリニックなどで、「神経ブロック」という神経の周りに局所麻酔を直接注射する治療を行なうこともあります。



予防接種について

50歳以上の人は、ワクチンを接種することによって带状疱疹を予防することができます。

子どもの時に水痘・带状疱疹ウイルスに感染した人は、このウイルスに対する免疫を持っていますが、獲得した免疫は年齢とともに弱まり、带状疱疹を発症してしまうリスクが高くなります。また、一度带状疱疹になった人でも、体の免疫力が低下すると再びなる可能性があります。そのため、ワクチンを接種して免疫の強化を図るのが带状疱疹の予防接種です。

令和5年度から村では带状疱疹ワクチンの費用補助を行います。ワクチンは2種類ありますので、主治医とよく相談の上、どちらのワクチンを接種するか検討してください。



	乾燥弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
带状疱疹発生抑制効果	50%	90～97%
带状疱疹後神経痛抑制効果	65%	85～100%
接種方法/回数	皮下注射/1回	筋肉注射/2回(2～6か月あける)
自己負担費用 (医療機関によって異なる)	4,500円～8,000円	2回で40,000円～50,000円
村からの補助金	4,000円	2回で20,000円

保育園だより

日ごとに厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。今年度は6名が北相木村保育所を卒園します。コロナ禍となり3年が経ち、子どもたちの園生活にも大きな影響を与える日々でした。楽しいはずの行事も思うように行えず、保護者の皆様には開催についてのお願いや変更の際し、数多くのご理解とご協力を頂きまして本当にありがとうございました。

6名のひまわり組さん。いつも元気いっぱい賑やかな頼れるお兄さん、お姉さんでした。小学校へ行っても、その元気なパワーで色々な事に挑戦し、楽しく過ごしてほしいと思います。

4月には新入園児を迎え、新年度がスタートします。少人数ではありますが、みんなで仲良く明るい保育所にしていきたいと思えます。マスクを外し、子どもたちの笑顔と声のあふれる毎日となりますように。

今後とも北相木村保育所を宜しくお願い致します。



公民館教室・女性学級



しめ縄づくり



物づくり教室



宝石せっけん教室



パン教室

公民館では、様々な教室を開催しました。参加して下さった皆様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。また、やってみたい教室などございましたら、公民館へお気軽にご相談ください。

(変更前)		(変更後)
対象地区	旧投票所場所	新投票所場所
白岩区	第1投票所 白岩公民館	第1投票所 白岩公民館
下新井区	第2投票所 下新井公民館	
山口区・中尾区・坂上区・久保区	第3投票所 にしまる荘	第2投票所 にしまる荘
宮ノ平区	第4投票所 宮ノ平公民館	第3投票所 宮ノ平公民館
京の岩区	第5投票所 京の岩公民館	第4投票所 栃原公民館
栃原区	第6投票所 栃原公民館	

北相木村選挙管理委員会からのお知らせ
皆様の投票所の場所が変わります
 これまで、下新井公民館、京の岩公民館を利用されてきた皆様はご注意ください。



たすき

第三十二周

坂上 村上華瑠奈



岩井利樹さんから「たすき」を引き継ぎました、坂上の村上華瑠奈です。2021年4月に東京から北相木村へ移住してきました。普段は役場の総務企画課で仕事をしています。電話に出ることが多いので声で認識して頂いているのはとてもうれしく感じてます。

移住のきっかけは東京から離れた自分の知らない土地で自分の視野を広げたいと思い、いくつかの採用試験を受けた中で北相木村に新卒で採用していただきました。

実際に生活してみても、高い建物がなくとも自然がとても感じられるので、「田舎だな」と感じますが、それが自分にとって居心地の良さを感じます。特に四季の変化が東京より感じられ

て散歩するだけで楽しいと感じます。道端に咲く花で春を感じたり、滝や湖が凍って冬を感じたり、季節ごとの空気の香りが違うことも初めて知ったので、日々の生活が楽しいです。

村に来てから、氷龍太鼓も始めました。太鼓未経験だったので叩き方から覚えるのは大変ですが、教わったり、子供たちと一緒に曲を演奏する事で人とのつながりを感じられたり、発表の場で日々の練習の成果を感じることが出来たりと貴重な体験をさせて頂いております。

村生活と共に役場職員として3年目になり、たくさん北相木村にお世話になってるので、ますます村のためになる仕事をしたいです！

次の「たすき」は坂上の牟田英登さんです。



はい。こちら警察官相木駐在所



駐在所勤務員の人事異動について

長野県警察では定期異動が行なわれ、相木駐在所勤務員は3月10日付で交替しました。

新任者は仲沢和泰（なかざわかずひろ）と申します。年齢は45歳で、前任地は上田警察署丸子北部駐在所です。どうぞよろしくお願いします。

なお駐在所前任者の逢坂智は定年退職となりました。お世話になりました。



新しい消防車の納車について

令和5年2月27日に総務省消防庁より無償貸与していただいた、消防車が納車となりました。

この消防車には、AED等の救命器具や、エンジンカッター等の救助資材なども搭載されています。

この消防車が活躍しないことが一番ですが、有事の際に有効活用できるように訓練していく所存です。



民生児童委員改選

令和4年11月30日、任期満了に伴い12月1日より新たに厚生労働大臣より委嘱され、新体制でスタートしました。行政と住民のパイプ役として、又身近な行政相談役としても期待されています。

新北相木村民生児童委員名簿 任期期間：令和4年12月1日～令和7年11月30日

1	会長 (栃原・京の岩地区担当)	井出昇
2	副会長 (山口・中尾地区担当)	井出法雄
3	女性部長 (白岩・下新井地区担当)	新津みつえ
4	主任児童委員 (宮ノ平地区担当)	小須田秀子
5	母子協力員 (坂上・久保地区担当)	井出すみ子

「信濃川水系河川整備計画」を変更しました

この度、国土交通省北陸地方整備局では令和元年東日本台風による洪水への対応や流域治水の取り組み等を盛り込んだ信濃川水系河川整備計画の変更が完了しました。

詳細についてはホームページをご確認下さい。



問い合わせ先
国土交通省 千曲川河川事務所 調査課 ☎
026-227-9434



落ちないように...

『パン積みリレー』、保育

今年(令和4年)は総勢46名の参加があり、4つのチームに分かれてゲームを楽しみました。『カーリングのピンを倒す』『カーリングボーリング』、菓子パンを積み上げていく『パン積みリレー』、保育

1月29日
(日)、小学生

・保育園児の親子を対象とした「氷上運動会」を坂上の田んぼリンクで行いました。平成30年以降、暖冬やコロナの影響で中止が続いた為、令和になってから初めての開催となりました。

氷上運動会

ゲーム終了後は、順位によって大きさの違う箱に景品をすくっていく『景品すくい』を行いました。景品の中身はどちらかというと大人向けの物が多かったため、少し残念がっていた子も見受けられました。それでも、ゲーム自体は楽しんでもらえたようですし、テレビ信州さんも取材にきていて、インタビューを受

園児親子をそりにのせて引っ張る『そり引き競争』を行いました。当日は朝から冷え込んでいましたが、子ども達も寒さを気にすることなく一生懸命にチームメイトを応援してくれていました。



真剣な眼差し



沢山とれるかな



勝つぞー!

けた子は喜んでいました。コロナの影響で多くの公民館事業が中止になってきましたが、コロナの扱いが変わる5月以降には、また色んな事業を再開できるようにしたいと思っておりますので、たくさんのご参加をお待ちしております。



人口動態

(令和4年12月1日～令和5年2月28日)
受付分・敬称略

**お誕生おめでとう
ございます**

- ・木次 正和
- ・野本 浩幸

- ご逝去を悼み
お悔やみ申し上げます**
- ・山口 カキノ 94歳
 - ・井出 壽則 87歳
 - ・坂本 藤江 69歳
 - ・倉根 正 75歳

編集後記

先日、コロナ対策としてのマスク着用の緩和が政府より示された。

喜ぶべきことなのだが、私は、この三年ですっかりマスクをつけるのが定着し、今は便利だとさえ感じている。マスクをつける前は、会議で緊張して何も言えなかったのに、マスクをつけているだけで、意見をはっきり言えるようになった。顔のしみやしわを隠せて人前に堂々と出られるようにもなった気がする。マスクをはずせないお年頃だから。

最近、春の日差しが心地よいので、散歩に出かけた。辺りにだれもいないので、マスクを外して歩くと、土の匂いが鼻の奥に広がった。自然とは、こんな匂いだったんだと、久しぶりの香りに驚いた。頬にもほんの少し冷たさが残る風があたりとても気持ちよかったです。ああ、やっぱりマスクは、邪魔なのかな？

(I)



この紙は60%再生紙を使用しています