



館報

北相木



NO. 267

令和5年(2023年)6月30日 第267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

親子山村留学 p5

保健師だより p7

たすき「第三十三周」 p8

山村留学センター p10



御座山に咲く

新議会議員の抱負

村勢

総面積/56.32km²
世帯数/343戸

人口/678人
(♂345人 ♀333人)

p2・3



新議会議員の皆さん

新しい北相木議会スタート

議長

井出敏幸



新入
議員6
名内女
性議員
1名に

より、フレッシュな議員で
スタートしました。

北相木村の様々な課題や
問題に対し積極的に取り組
み、村民の皆さんの幸せを
最優先に考え、公正で透明
性のある意思決定を心がけ
ます。また議員と村の関係
者が連携を図り、対話と協
力により良い解決策を見つ
け出す努力を惜しまないつ
もりです。村の未来を見据
え、自然環境や伝統的な文
化を守り、次世代のために
より良い環境と地域社会を
残すために努力いたします。

最後に、村民の皆さんか
ら寄せられた声や要望を真
摯に受け止め、誠実に行動
し、村民の皆さんの幸せの
ため、全力で取り組みます。

副議長

渡辺昭好



村民
の皆様
の声に
耳を傾
け、誰

もが安心して暮らせる活力
ある村づくりに努力してま
いりたいと思います。

村の課題は色々あります
が少子高齢化が一番の問題
だと思えます、それには若
者を増やすのが一番の近道
だと考えます。村を離れて
行った村民が帰ってきたく
なるような村づくり、環境
づくりが必要です。行政と
切磋琢磨しながら、この問
題が良い方向に向かうよう
努力いたします。

今後も
皆様のご
指導とご
協力をお
願い申し
上げます。



総務委員長

菊池敏廣



元氣
に活動
するよう
村にな
るよう

していきます。60歳以上の
村民が多数で典型的な少子
高齢化の村に活気を生み出
していくにはどんな考えが
必要でしょうか。多額の予
算ではなく、全員が健康で
前向きになるような仕組み
を作る事が大切だと考えま
す。村民の皆さんにアイデ
アを発信してもらい出てき
た案をすりあわせ、今まで
にない発想が生み出されて
くるように工夫していきたく
いです。このような活動を
していきたいと思います。

経済委員長

飯出啓一



私は、
住民の
声をし
っかり
と聞き、

懸念を解消し、要望を反
映させます。住民の声を代

弁し、暮らしや福祉に寄与
する政策を推進するために、
真摯に取り組みます。

村の環境保護と持続可能
な資源管理にも力を入れま
す。地元の自然環境を守り、
住民の健康と快適な生活を
支えます。また、廃棄物管
理や再生可能エネルギーの
導入など、環境に配慮した
取り組みを推進します。

村の発展と繁栄を促進す
るため全力を尽くし、地域
の経済活動を活性化させる
ための施策を推進し、地域
産業の復興に取り組みます。
地域全体の利益のため率
直に取り組み、村の未来を
明るくするため、力を尽く
します。

議会運営委員長

山口松男



五年
先でさ
えも読
めない
ほど激

しい社会変革の中において、
『安定した存続に向けての
村づくり』をこれからのテ
ーマの柱としていきます。

総務委員

佐藤真弓



皆さ
まのお
声を聞
かせて
頂く中

課題となる人口減少や、
増え続ける高齢者福祉、ハ
ツラツとした若者の姿に期
待感あふれる農林業振興な
ど、『住民目線』で議論し、
それぞれの声とチカラを結
集して解決の糸口を探り出
すことができますよう、努
めて参る所存でございます。
いいところ探して前進ある
のみです。

で、改めて想いますことは、
今現在村に住む方々こそが、
安心して楽しく住み続けら
れるような環境作りの大切
さを強く感じております。
私自身の、移住や育児、
教育委員という経験を活か
し、子ども達や女性の皆さ
まの目線での様々な提案を、
行政がそれらの必要性を認
識し、課題解決をして行け
る橋渡し役をさせて頂きた
いと思っております。

大好きな北相木村で、このような活動をさせて頂ける機会を頂戴しましたことへの、心からの感謝の気持ちをお伝えしますと共に、住み続ける方々の「心」を大切にしていくことを常に心掛けることが、村への恩返しに繋がれば幸いです。

SNSの活用、定期的なお話会など、気軽にご相談や意見交換を行える場も設けて行きますので、ご興味ある方は、是非御参加ください。



経済副委員長

山口 知裕

は、長野県内
で3番
目の人

口の少ない村であり、様々な課題に直面しているところと比べても少子高齢化による人口減少が最大の課題と考えていますが、特効薬的な対策があるわけはありません。今までも様々な取組を行って頂いているところであ

り、これからもこれらの取組を継続していくため、先輩議員の皆様のご指導をいただきながら、同僚議員の皆様と協調し取組む所存です。

村の90%を占める最大の資源である、森林・カラマツを活用し、活力のある安心して住み続けたい、訪れたい村になるよう努めていきたいと考えています。

県職員としての経験を活かし、村民の皆様の声に耳を傾け、皆様のパイプ役として微力ながら村発展のため、努力してまいりますので皆様のご指導、ご支援をお願いいたします。

経済委員

三嶋 健

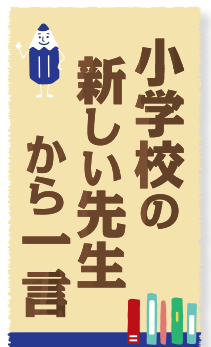
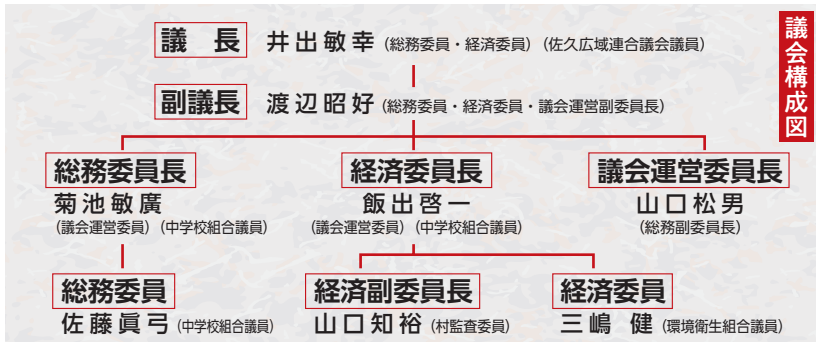


は村民の代表であり、

村の将来を担う責任があります。議案の審議、予算の決定、条例の制定など、村政に関するさまざまな議題について議論し、村の行政

機関の監視・監督を行うという役割もあります。

また、村議会は異なる意見を持った人々の集まりです。議論の中で、お互いの意見を尊重し、建設的な議論をしていく事が大切です。その中で、村の課題に真摯に向き合い、村民の声に耳を傾け、この村を、より良い村にしていくよう努力してまいります。



学校長 櫻井 孝

本年度からお世話になっております校長の櫻井孝と申します。よろしくお願ひします。

私はどの子も安心して学べる学級、学年、仲間づくりを進めます。校長講話では人権に関する事、命の大切さについて子ども達と考えたいと思います。

そして「チーム北相木小」を合い言葉に学校運営を進めます。様々な教育課題を解決するために、学校の職員はもちろんのこと様々な立場の方が連携して関わり合うことが大事だと考えています。保護者や地域の皆様、村教育委員会、様々な外部機関もチームに加わっていただき、子ども達の健やかな成長のために手

を取り合っていきましよう。本校の教育活動に対する皆様方からの温かなご支援、ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。



教頭 宮林 淳一

本年度より教頭としてお世話になっております、宮林淳一と申します。上田市より参りました。上田市に定住して十五年ほど経ちますが、途中で三年間、海外の日本人学校(ミャンマー・ヤンゴン)にも派遣教員として赴任していました。初めての教頭職というところで、ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、子どもたちがこの学校で安心して楽しく学ぶことができるよう、努めて参ります。よろしくお願ひいたします。





6年生担任
佐塚 大悟

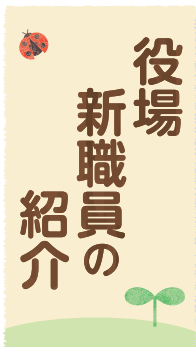
今年度、東御市立東部中学校から参りました、佐塚大悟と申します。6年生を担当させていただいております。子どもたちの素直さと元気の良さ、そして北相木村の豊かな自然から、パワーをもらいながら、6年生の最後の一年間と一緒に思い出深いものにできるよう、様々なことに取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いたします。



4年生担任
吉本 直喜

4学年へ転入生5名と共に仲間入りした、担任の吉本直喜と申します。お世話になります。クラス10名でスタートした今年度ですが、みんな以前からずっと一緒に過ごしてきたかのように、声を掛

け合い、関わり合える雰囲気がとても素敵です。自身との異なりを受け入れ認められる、この子どもたちが創造し魅せる様々な活躍を、後押しできるサポートで在りたいと思っております。



上原 秀司

初めまして。4月より北相木小学校の支援員をさせていただきます。3月まで他校で理科の専科として勤務しておりました。

北相木村ではウルトラマラソンのエイドで大変お世話になりました。フルマラソンを越えた距離で北相木の谷に入るのですが、心のもった水、軽食、声かけ、手の入った田畑や家々のたずまいに癒されています。

た。もとより力もないうえに衰えも隠されませんがご親切をお返しできればと思っております。よろしくお願いたします。



中島 麻里

今年度より北相木小学校の給食調理員としてお世話になっております中島麻里と申します。

食材や調理・後片付けの衛生面の徹底、栄養士の先生の考える豊富なメニューなど、毎日が驚きの連続ですが、子どもたちから「給食おいしかったよ」と言ってもらえるように一生懸命やらせていただきますのでどうぞよろしくお願いたします。



渡邊 かおり

村の皆様、こんにちは宮

ノ平に住んでいます渡邊かおりと申します。以前は佐久市で介護福祉士として勤務して参りました。縁があり4月より福祉施設みどりで主に訪問介護で回らせて頂く事になりました。

子ども達が小さい頃、近所の方々や村の方々に変なお世話になり大きく成長させて頂きました。次は私が村の福祉に微力ながらお力添えできたらと思っております。村の方々の温かい人柄に毎日笑顔で訪問させて頂いています。

これからも、よろしくお願致します。



堀内 愛紗

みなさん、はじめまして!!

今年から新しく複合センターみどりで働くことになりました。佐久大学信州短期大学福祉学科から来た堀内愛紗です。

働き始めて、1ヶ月経ち

ました。職場の皆さんと毎日楽しくお仕事ができています。これからもみどりで頑張つていきますので、よろしくお願いたします!!!



蜂須 もえ

4月から保育所で調理を担当している蜂須もえです。初めてのひとり暮らしを経験しています。

5人姉弟の長女として賑やかに暮らしてきました。少し寂しい時もあります。早く保育所の子どもたちや先生方とも仲良くなつて慣れていきたいと思っております。

調理の仕事は自分自身の勉強にもなり、子どもたちの健康を守る大切な仕事だと思っております。まだまだ栄養士さんの力を借りながらの毎日ですが、一所懸命やっつけていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。



親子山村留学

久田 英子

さいたま市から参りました久田と申します。

息子の崇義なかしが小学校に入学するにあたり、自然豊かな地で、自然を感じ周りの人との共働生活を体験させてあげたいと考え、親子山村留学をさせていただくことにしました。

息子は恐竜が大好きで、お絵描きや読書も好きです。しかしながら、都会っ子のため、地域での活動経験が乏しく、道で挨拶をしないなど失礼な態度を取ってしまうかもしれません。徐々に馴染んでいくと思いま

藤井 寧子

山口地区にお世話になっております。藤井と申します。

琴乃介ことのすけ（4年生）、雅楽乃のりな（1歳）との三人生活がベースで、週末に主人が来ます。

今日まで経験した山菜採り・畑体験・植菌&植栽・古民家で美味しい手料理をいただく等、心に残る貴重な体験の背景には多くの方々のご配慮・優しさ・思いやり・知恵が溢れており、本当に頭が下がります。北相木の生活は感謝でいっぱい毎日の



すので、お気軽にお声がけください。北相木村での自然や暮らしが、いつしか息子の原風景になるのではないかと思います。温かく見守ってくださいますと幸いです。よろしくお願いいたします。

なのです。自然や人への感謝の気持ちを忘れず、私たちも一村民として何か貢献できることがないか模索しながらこ

こでの生活を楽してみたいと思います。これからよろしくお願います。



STOP! 電話でお金詐欺! 被害の大半は自宅への1本の電話から



「自分は大丈夫」と思っている、電話に出るとだまされてしまう。次の対策を活用して、サギ電話をブロック!

昨年 5億6千万円の被害!

AIを活用した電話でお金詐欺被害防止 参加申込受付中!

長野県警察では、NTTが提供する「特殊詐欺対策サービス」を活用した電話でお金詐欺被害防止活動を行っています。

「特殊詐欺対策サービス」は、専用のアダプタを取り付けるだけで、AIが通話内容を判定し、登録した家族等の連絡先に危険を通知するものです。「AIを活用した電話でお金詐欺被害防止に関する取組」への参加申込をしていただくことで警察が通知先に登録されます。

設置工事費の半額を補助する補助金申請も受け付けています。

設置方法	工事費	補助金
事業者が設置工事する場合	8,800円	4,400円
ご自身で設置する場合	4,400円	2,200円

この取組や補助金申請に関するお問い合わせ先 ●佐久警察署生活安全課 (0267-68-0110)

好きです!
北相木の山!
北相木村森林便り

村長室を木質化

北相木村カラマツの魅力の詰まった村長室になりました



木質化された村長室

R4年度に森林環境譲与税を活用して村長室を木質化しました。内装材の大半に「北相木村産カラマツ」を使っています。

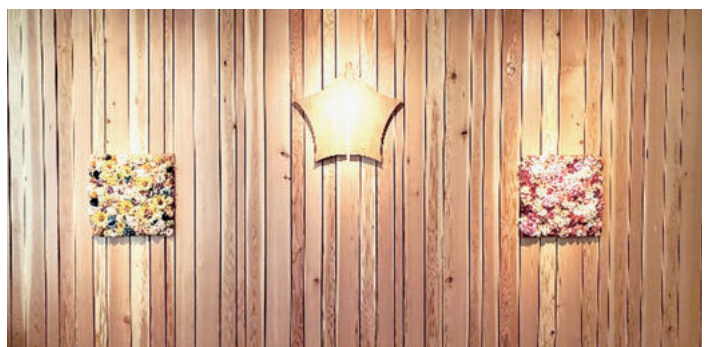
「北相木村のカラマツの良さを表現したい!」と北相木村と施工業者(NPO法人村産材を使う会)の強い思いがあり、全面に木を張り付けるだけではない「こだわり」の木質化になりました。壁への木材の張り方を工夫し、木材の幅や厚みを変えて木の見せ方に変化を付けています。隙間を開けたり、凹凸をつけたり、意図的に木を使わない壁をつくることで、木の温かみを感じる空間を演出することが出来ました。村のシンボルである「御座山(おぐらさん)」も壁面に表現しています。山のシルエットに木材を加工し、間接照明を入れることで、御座山の朝日と夕日がいメージされています。扉や戸棚にもカラマツが使われており「建具に使えるほど細かな木目の上質なカ

ラマツが北相木村にはある」と施工業者が話してくれました。また、村の木工品の一つである、かんなくずを使ったお花「キノハナ」のオブジェも飾られております(製作…キノハナkirano)。様々な木の種類や、草木染めにて色鮮やかにしたキノハナを壁掛けオブジェにアレンジして、壁にはめ込むことで室内が華やかになりました。

北相木村のカラマツの魅力のたくさん詰まった村長室になっています。北相木村役場にお越しいただいた際は、村長室の木質化を見学してみてください。



御座山の壁面



村章とキノハナ



カラマツの戸棚

保健師だより

料理教室&

介護予防教室



今年1月から65歳以上の方を対象に毎月1回、料理教室&介護予防教室を開催しています。始めの1時間は料理教室に参加したい人と介護予防教室に参加したい人との2グループに分かれ、料理ができたら全員が一緒に昼食をとります。介護予防教室ではその日によって運動、脳トレゲーム、工作などさまざまなプログラムを用意しています。認知症の予防には次の事

が大切です。

① バランスのよい食生活で健康を保つ

② よく歩き、運動する

③ 活動・思考を単調にしない

④ 人と会話をする

⑤ 生きがいをもち

コロナ禍で外出の頻度が減り、人と話す機会も減ってしまったのではないでしょうか。心当たりある方は是非料理教室もしくは介護予防教室に参加し、料理や運動、会話を楽しみ、脳を活性化させていきましょう。



栄養バランスもバッチリ！

日程

主に第3金曜日 10時から
しゃくなげホールにて
送迎有
役場保健師まで予約をお願いします
☎77-2111



楽しみながら始めましょう！

はい。こちら 警察官相木駐在所



駐在所 仲沢 和泰

令和5年3月の異動で駐在所に赴任しました仲沢和泰（なかざわかずひろ）と申します。出身は佐久市白田で、今年3月で45歳になりました。今までの勤務地は、北は長野市、南は駒ヶ根市、西は木曾町と県内を転々とし、現在の佐久警察署で9署目の勤務です。前任地は上田警察署の丸子北部駐在所です。その前は、木曾警察署の生活安全課で勤務していました。

転勤は、何度経験しても慣れないもので、広い長野県では、その土地の風習や考え方が違うこともあり不安になります。しかし、住めば都と言ったもので、どこの勤務地もそれぞれに良い名所や美味しい名物があり、過去の勤務地はどれも思い出深いものとなりました。

今回は、御縁があつて南・北相木村での勤務となりましたので、村内のことをよく知って、村民の皆様のために、頑張りたいと思います。どうぞ、宜しくお願いします。





たすき

第三十三周 坂上 牟田 英登

村上華瑠奈さんから「たすき」を引継ぎました、坂上在住の牟田英登です。北相木村で生活を始めて6年目になりました。普段は山村留学センターで子どもたちと一緒に生活をしています。山村留学では毎年恒例の活動、新しく始める活動、色々なことをやっています。同じ活動をして子どもたちの反応は毎年全く違っていても楽しんでくれます。同じ食事を出しても、喜び方もいれば箸が進まない子ども…。都会から来た子どもたちにとっては、北相木村での体験は初めてだらけ。冷たい川、雪かき、紅葉、長い道のりの登下校、泥んこになつての田んぼ作業。どれも驚きや発見、楽しさが詰まっています。そんな子どもたちの生き生きとした表情

を見られるのが大きなやりがいとなっています。子どもたちには北相木で体験したことを素敵な思い出として地元に戻ってもらえるよう、大きくなった時にまた遊びに来たいと思ってもらえるよう日々頑張っています。

私自身、昨年にはバイクを購入しました。休日には村内含め近隣町村、たまに山梨県や群馬県まで入るようになりました。おかげでこのあたりの景色を楽しむことができています。今後も伸び伸びと過ごしていけたらと思います。

次は浅野零さんにたすきを繋ぎます。

たすき



ゆか栄養士の栄養講座

6月4日〜10日までは

「歯の衛生週間」でした。

日頃から、歯磨きをしっかりとしたり、定期的に歯医者へ通ったりすることで、歯の寿命を延ばすことが出来ます。今回は歯を大事にしながら、『噛む』ことの大切さについてお話しします。

①噛むこと意識してますか？

最近は食事にかける時間が短くなっていたり、外食やレトルトの食事が増えたりして、噛む回数が増えたりして、噛む回数が減っていませんか？無意識に噛んで食べているので、よく噛むことを意識しないと、あつという間に食べ終わってしまいます。食べるのが速い人は、噛む回数が少ないかもしれないかもしれません。一度ちょっと意識してみてください。

②よく噛むメリットは？

よく噛むことでどんなメリットがあるのでしょうか。紹介します。

😊食へすぎを防ぐ

よく噛むことによって、脳は少量で満腹感を得ることができ、食欲を抑えることが出来ます。

😊唾液がたくさん出る

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保つことができ、虫歯や歯周病の予防にも繋がります。

他にも、脳が活性化して記憶力・集中力のUP、あごや顔の筋肉を使うので、表情を豊かにしたり、発音がはっきりしたりすると言われています。



③噛み応えのあるものを食事に

よく噛むことを意識しても、なかなか続けていくことは難しいです。

そこで、ごほう・たけのこ・切り干し大根など、噛み応えのある食材を加えてみてください。

自然と噛む回数が増えると思います。他にも、口の中に食べ物が入っている間は、口に食べ物を入れない。一口食べた箸を置く。など工夫をして習慣づけましょう。

④まとめ

よく噛むことで、脳を刺激し、虫歯や歯周病の予防にもなります。歯磨きや定期的な歯医者へ通うことも大事ですが、是非噛むことも意識してみてください。



新年度が始まり、早いものでプール開きの時期を迎えようとしています。

今年度は新入園児2名、未満児1名が新たに入园し、全園児12名でスタートいたしました。

新型コロナウイルス感染症が5類へ引き下がったことにより、数年ぶりとなる給食参観を行うことが出来ました。また、椎茸の植菌体験も経験することが出来ました。昨年度まで中止せ



元気いっぱいスタート



親子遠足楽しかった！

ざるを得なかった行事を、子ども達や保護者の皆様と共に行う事ができる喜びを改めて感じております。

5月26日には親子遠足で「懐古園」へ行きました。天候にも恵まれ、みんなで食べるお弁当の美味しさを再確認出来ました。


子ども達が笑顔で楽しく過ごせるよう、安全を第一に努めて参りますので、今年度も北相木村保育所をよろしくお願いいたします。


令和5年度佐久広域連合消防職員採用試験

 **試験区分** 消防職員（初級・中級・上級）

 **採用予定人員** すべて若干名

 **第一次試験** 9月17日（日）【初級・中級・上級】

 **試験会場** 佐久広域連合消防本部 3階講堂

 **提出書類**

- ①試験申込書（本人記入のこと）
- ②最終学校（卒業見込み）の学業成績証明書
- ③受験資格に必要な免許等を有する者は免許証等の写し

※提出は、必ず本人が佐久広域連合消防本部へ持参すること



 **受付** 7月24日（月）～8月10日（木）

受験資格等の詳細は佐久広域連合ホームページをご覧ください

試験申込書は佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で7月10日（月）から交付します。郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2型（120円分の切手を貼付）を同封してください

佐久広域連合消防本部総務課職員係 ☎0267-64-0119

山留だより



来てくれてありがとう！

GWにOGOBが集まり、現役生との交流会がありました。

火起こしとBBQをやりたいということで、交流もかねてセンターの子達も今年初の火起こしをやりました。

「久しぶりだから自信がない」と、言いながら、しっかりと火をつけるOB達。

飯盒でご飯を炊いて、BBQ用の炭が焼けるまで現役生とおしゃべりが盛り上がりました。当時やらかした失敗や、思い出を語り、「ス

タッフや農家さんに言われたことが、今になってよく意味が分かる」と、話してくれました。最後に、みんなでエイサーと太鼓をやりました。「覚えてないから絶対無理！」と言ったものの、少しの練習ですぐに思い出して、現役生と一緒に踊りました。

大人になったけど、しゃべり方や仕草は当時と変わりなく、懐かしかったです。今も進路に迷っている子、新しいことに挑戦しようとしている子、それぞれ悩みもあるようですが、自分らしく頑張ってほしいと思います。(稗)



なつかしいね～

感電事故の防止に 漏電遮断器を！

8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中します。汗をかき、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。このようなことから、経済産業省の主催のもとに全国一斉に毎年8月を「電気使用安全月間」とし、感電事故の防止を呼びかけています。感電事故を防止するには

- ・不良電気設備をなくす
- ・電気を正しく使用する
- ・漏電遮断器を取り付ける

電気のご相談は

中部電気保安協会



人口動態

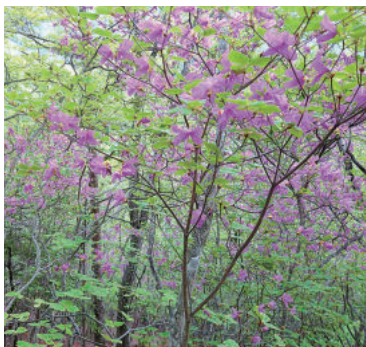
（令和5年3年1日～令和5年5月31日）
受付分 敬称略

ご結婚おめでとう ございます

倉根 勇太 栃原
岩崎 桃果 熊本県熊本市

ご逝去を悼み お悔やみ申し上げます

高見澤 君子 86歳



編集後記

5月25日、シャクナゲの開花状況を確認する為、御座山に（中腹まで）登りました。昔、頂上まで登ったことあるなあと断片的な記憶は残っていますが、なにごん子どもの頃なので、だいたいぶ前です（笑）中腹までくると道沿いはツツジが多く咲いていて、地面は落ちた花弁が薄紫色のまだら模様を描きとてもキレイな光景でした。シャクナゲの開花状況も確認できて下山となりましたが、今度はゆっくりプライベートで登ってみたいなと思いました。

普段当たり前に見上げている御座山ですが、実際その中に踏み入ると下とは違う澄んだ空気、時折ひんやりと流れる風、木々の葉が揺れささめく音、これらが感じられ、ちよつと慌ただしい日常から解放された清々しい気分でした。(T)



この紙は60%再生紙を使用しています