



館報

# 北相木



NO. 270

令和6年(2024年)3月31日 第270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

あいきびと p3

たすき「第三十六周」 p4

氷上運動会 p8

役場カウンター木質化 p10



村勢

総面積/56.32km<sup>2</sup>  
世帯数/332戸

人口/658人  
(♂328人 ♀330人)



# 小学校だよ!

## いっぱいすべれた スケートきょうしつ

1年 つか山 かえで  
一月十九日の二かい目のとき、一かい目のときよりうまくなっていて、上手にすべれるようになりまして。一かい目はなにかにつかまらないとできなかったけど、だんだんなれてきて、じょうずにすべれるようになったきて、ほんとうによかったです。また、スケートをしたいです。

## 楽しかったスキー教室

2年 井出 そら  
一月二十六日にスキー教室がありました。小海町のス



キー場に行きました。さいしょはむずかしそうだと思いましたが、スキーをやってみたらとても楽しくなりました。午後もたくさんすべって、はやくすべるれんしゅうもしました。とても楽しい一日でした。

## 思い出にのこった さんだわら作り

3年 西條 千晴  
3月3日はかなんばれでも今年3月3日が日曜日なので、3月1日にやることになりました。かなんばれに使うさんだわらを作りました。その時のことを2つしようかします。

1つ目は、円になるようにすることです。きよ年は円くならなかったのが今年円くなるようにがんばりました。そして、きよ年より円くなりました。うれしかったです。

2つ目はあなが空かないようにすることです。今年、わらをびょうどうに広げたので、あなが空きませんでした。

さんだわらは作るのはむ



ずかしいけど、作り終わったら「できた!」と思って、すぐくうれしかったです。来年も楽しみです。

## たのしかった かなんばれの用意

4年 青田 知子  
私は、かなんばれの用意をして、わらに、お湯をかけてやわらかくする作業をしました。わらにお湯をかけていたら、あまりしみこまなくて、水がたれているじょうたいで、やわらかくなるのかなとおもいました。ブルーシートの上のせた後、上からお湯をかけているとき、お湯がたまっているとき、うまくいくか、心配でした。けど、朝見に行ったら、水がたまっていないで、さわってみたらやわら

かくて「わらってこんなにかたいんだな。」と思いましたが。

さんだわらをつくるときに、わらをまげてかさじょううになって、どうやってさんだわらになるかと思っていて、かんせいした時、自分でつくったのに、どうやってこんな形になったのか不しぎでした。昔の人は、しめなわやさんだわらを一から考えていたのがすごいと思えました。

さんだわらにのせるおひな様をつくって、毛利先生に教えてもらって最初はゆつくりやっていたけど、せつめいしよを見てやっていたら楽しいなと思いま



まるくできたよ

た。かみのけをつくる時どうゆうふうにしたらいいのかわからなかったけど、百人一首を見たら、男の人の頭にかぶり物があって、女の人はかみが長くてびっくりました。

流すとき、心込めて流したいです。

## 大谷選手 グローブ寄贈

グローブを使ってみた感想は、やりやすくて、軽くて、サインも入っていてよかったです。

大谷選手ありがとう!

(5年 加藤叶真)



ご結婚おめでとう

# あいきびと

北相木村の皆さんこんにちはは～あいきびとです！

私たちは2024年1月5日～8日、年明け早々に第3回あいきびとキャンプを開催しました！今回は、実際に行ったことと参加者のことをギュッと詰め込んでお伝えします。

1日目、キノハナkinanoさんのワークショップでは、個性溢れる可愛い花束に仕上がった。株式会社北相木森水舎さんでは、林業の細かな作業までお話いただく。夜ご飯は、純子お母



にぎやかな食卓

さんがそば煎餅ややはりはり漬けを、みんなは、すいとうんを作って一緒に食卓を囲んだ。  
2日目、三滝山へ行った後、田んぼリンクへ。日中の暖かさの影響でスケートできず…これも天然リンクならではの体験。お雑煮を作って食べながらボランティアの皆さんとお喋り。  
3日目、栃原地区のどんど焼き準備では、皆さんパワフルであつという間に完成。帰ってお昼寝したり、村の方が声掛けてくださった場へ赴いたりそれぞれフリータイム。夜は再びど



田んぼリンクにて

んど焼きに行き、お餅を食べた。

4日目、田んぼリンクでのスケートを叶えた後、キタモクさんから木材活用についてお話を聞きながら作業場所を見学。太郎お父さんの藁細工を見ながらお父さんのお話を聞く。

他にも前後泊の中で、田んぼリンクの雪掃きや、村長室で村長さんとの座談会等を行った。

参加者は、埼玉県や北海道・長野市から20～50代の9名が集まった。

最初は緊張していたメンバー：最後には「村の人たちに迎えていただけたのが



太郎さんと記念撮影

嬉しかった」「繋がりを感じられてあたたかな気持ちになった」といってる人が多かった。

村民の皆さんのおかげで回を重ねるごとに濃い時間と繋がりが生み出されています。本当に感謝しています。今後も関わってくださいと嬉しいです。



## はい。こちら 警察官相木駐在所



長野県内における令和6年に入ってから電話でお金詐欺(特殊詐欺)の被害額が、1月末で1億4千万円を超えています。金融商品詐欺による高額被害も発生しています。金融商品詐欺とはインターネット等で知り合った投資家等を名のる相手から「もうかる株を教える」等と虚偽の情報を教えられ、相手から指定された口座に高額の現金を振り込み、被害に遭うというものです。詐欺の被害に注意しましょう。

市役所ですが、**還付金**もどってきますよ！

**注：詐欺の手口です！**



第三十八周 宮ノ平 木次摩耶



「木次勇と安子のとこの嫁で、夫はケーブルテレビの担当をしています。初めてお会いした方でも、こ

ったり、ライターとして取材執筆したり、夏には畑でアルバイトをしたりして

「木次勇と安子のとこの嫁で、夫はケーブルテレビの担当をしています。初めてお会いした方でも、こ

ゆか栄養士の栄養講座



「腸活」という言葉を皆さん知っていますか？腸内

環境を整えるために、食事

①小腸と大腸

腸には、小腸と大腸があります。小腸は全長が6m

大腸は、水分を吸収すると言われているのですが、詳しい

②腸活のメリット

●便秘の改善 腸活によって腸内の善玉菌が増えることで、下痢

●免疫ケア

腸内には食べ物だけでなく病原菌やウイルスなどが

●肌荒れの緩和

肌荒れの原因の一つに腸内環境の乱れが上げられます。

③腸活におすすめの食材

●善玉菌のエサになるオリゴ糖と食物繊維を積極的にとって善玉菌を増やす。

●発酵食品をとる

発酵食品には善玉菌が多く含まれており、腸内環境を整えてくれる作用があります。

腸内環境が乱れ、肌のターンオーバーが遅れ、肌荒れを招いたりします。

また、食事だけでなく適度な運動や腸のマッサージも有効です。腸内環境を見直してみましよう。



ボランティア



「ボランティア活動報告」  
ご協力ありがとうございました

田原 優生




1月23日から25日まで行った、能登半島地震支援ボランティア「TEAM JAPAN」の募金活動へのご協力ありがとうございました。村民の皆様のおかげで総額88,768円の募金が集まりました。皆様からいただいた気持ちと募金を持って石川県珠洲市、羽咋郡志賀町に行き、支援活動を行ってきました。主に行った活動は2つです。

① 「必要としている」支援物資を届ける

被災された方々に直接「今必要としている物」を聞き、近くのホームセンターや衣料品店で物資を購入してお届けしました。2月上旬の時点で珠洲市は断水が続いており、多くの方が洗濯できなくて困っている状態でした。そのため、肌着や下着類の需要が多くありました。ただ、珠洲市では特に子供用の衣服が品切

れ状態で、3時間以上離れた場所まで行かないと手に入れることができない状態でした。

② つぼ焼き芋の提供

珠洲市のあみだ湯、石川県立飯田高等学校、志賀町役場にて「つぼ焼き芋」を提供させていただきました。なかなか自宅や避難所でご飯を作るといことが難しく、レトルト食品やカップ麺等で食事を済ませている方が大勢いました。その場でじっくり焼いた温かい焼き芋は好評で、大勢の方々に喜んでいただけました。ここでは書ききれないくらいに辛く苦しい現状が被



災地では今なお続いています。そのような中でも地域住民が顔を合わせれば、お互いの家族を心配しあったり、「頑張ろうね」と声をかけあったりしている姿を目の当たりにし、支援にいかせていただいている私たちが勇気や感動をいただきました。それと同時に「私たちができることをやり続けよう!!」という強い決意も生まれました。今回の募金活動を通して、石川県能登半島の現状を知ることができました。そして、その現状を知った上で必要な支援活動をさせていただくことができました。多くの学びや経験を得られたのは皆様のおかげです。ありがとうございました。



保育園だより



今年の北相木は暖冬により、積雪の少ない年となりました。二月の大雪の際には、子どもたちは存分に雪遊びを楽しみ、園庭には子どもたちの作った大きな雪だるまができあがりしました。あの大雪もあつという間にとけて、北相木にも春の訪れを感じます。

今年度は、二名の年長児が北相木村保育所を卒園します。どんな時も二人で小さいお友だちを優しく見守り、リードしてくれたひまわり組さん。本当に素敵な頼れるお姉さんでした。小学校へ行って二人の良さを大切に過ごしていただく。

四月からは、新たなお友だちを迎えて新年度がスタートします。少人数ではありますが北相木の四季を感じ、自然に触れてのびのびと大きくなってほしいと思います。今後も地域の方々へ北相木村保育所を見守っていただきますよう、よろしくお願いたします。



好きです！北相木の山！北相木村森林便り

令和6年(2024年)春の山火事予防運動について

令和6年3月1日から5月31日まで「令和6年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・枯草火災を起さないよう十分御注意ください

※1…水源かん養・森林が水資源を蓄え、育み、守っている働き

森林は、国土の保全や水源かん養(※1)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っても過言ありません。

山火事は春や秋に多く発生しますがどうしてですか？

・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

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

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。

山火事を防ぐため心がけていただきたいこと

燃え広がるおそれのある場所では火をつけないこと

かかげのない森林を守るため、皆様のご協力をよろしくお願いたします。

手話奉仕員養成講座〈入門課程〉受講者募集のお知らせ

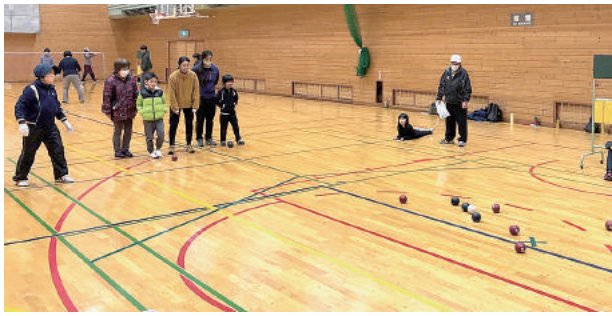
手話を基礎から学べる講座です。

期日：令和6年5月15日(水)～令和6年10月2日(水) 毎週水曜日(8/14は除く) 全20回  
時間：午後7時から8時30分まで(講座によっては9時まで) 場所：佐久市福祉総合センター(佐久市猿久保249-2)  
対象：・佐久地域に居住又は勤務されている方 ・全課程出席できる方  
内容：厚生労働省カリキュラムによる、講義および手話実技表現・基本文法等  
受講料：3,000円(別途テキスト代3,300円) 定員：20名  
申込期間：令和6年4月16日(火)午前8時30分～4月22日(月)午後5時(土・日曜を除く)(定員になり次第締切ります)  
お申込み・お問い合わせ先：佐久広域連合 障害者相談支援センター 電話 0267-63-5177(土・日曜、祝日を除く)

入門課程

# 白熱!! 公民館スポーツ大会

2月25日(日)にグリーンドームにて公民館スポーツ大会が行われました。今年度はポッチャとバドミントンを行い、両種目あわせて42名の参加がありました。チームは分館、年齢、性別関係なく編成し、村民同士の交流を図る良い機会となりました。試合方法は総当たりの予選リーグを行い、予選リーグの順位をもとにして決勝トーナメントを行いました。試合数が増える



シンプルでいて面白いスポーツです

につれてチームワークが高まり、最後まで勝敗の分からない白熱した戦いが繰り広げられていました。また、大会参加者には審判、線審、得点などをやっていただき、みんなでつくりあげる大会となりました。

参加していただいたみなさん、スポーツ推進委員のみなさん、ご協力ありがとうございました。来年度はさらに工夫し、みんなですポーツを楽しむ機会となるような大会づくりをしたいと思います。

## 大会結果

### ポッチャの部

優勝：長者チーム  
(宮崎貴治、小須田健斗、安藤龍)

準優勝：しゃくなげチーム  
(宮崎由紀子、井出多美、小須田彩紗)

第3位：御座山チーム  
(木次政子、小須田美由起、浅井按志)

### バドミントンの部

優勝：みかんチーム  
(安藤鈴、田原優生)

準優勝：ぶどうチーム  
(二嶋智里、毛利颯汰)

第3位：さくらんぼチーム  
(二嶋健、毛利優吾)



バドミントンはなかなかハード!



## 公民館各種教室・生涯学習教室



公民館では、様々な教室を開催しました。参加してくださった皆様には、この場をお借りしてお礼申し上げます。

### 公民館各教室



フラワーアレンジメント教室



ハーモニカ教室



フラダンス教室



### 生涯学習教室



DIY木箱作り



洋菓子作り教室

# 山留だより

今年になって初めて雪が積もったので、雪中キャンプをやりました。

まず、テントを組み立てて雪の上に設置。そして、テントの中に断熱材を敷いて、一人2枚寝袋を出して準備完了！

今回はテント泊だけを予定していたけれど、希望者で火起こしもやってみる事になりました。雪の上での火おこしは難しいけれど、とりあえずやり始めます。枯れ葉の着火剤になかなか火が点かず、集めた木も湿っています。何回やってもなかなかつかなくて、あきらめかけたけれど、最



おいしく炊けるかな…

後のマッチで火が点きました。それから燃えやすい枯れ草を走り回って集めてどんどん入れて、苦労の末に一つの班が炊飯に成功しました。なんども消えかけたが、あきらめずにやりきった子ども達。それもあってか、夕食がおいしかったようです。

夜は寒くてなかなか眠れなかったようですが、仲間同士いろんな話ができたみたいですよ。翌朝は霜で真っ白になったテントから「寒かった〜」とか「床がゴツゴツだった」とか言いながら、楽しそうに出てきました。ようやくできた冬らしい自然体験。雪遊びもたくさんできました。(稗)

# 田んぼリンクで楽しむ、村ならではの氷上運動会



寒いけど楽しかったです！

1月20日(土)に田んぼリンクにて氷上運動会が開催されました。幼児から小学生、引率の大人まであわせて50名の参加申込みがありました。当日は参加者を3チームに分け、3種目の合計得点で競い合いました。行った種目は、



いそげ〜



- ①氷上玉入れ
  - ②向こう岸に行き隊!! (そりを使ったリレー)
  - ③いろいろリレー
- の3つです。氷の上では思うように力が入りません。その状態でいかに速く動くかを工夫したり、声をかけあって課題をクリアしたりする姿がありました。氷上でしか味わえない楽しさや難しさを参加者みんなが味わえたのではないのでしょうか。参加していただいた方々、当日にお手伝いいただいたボランティアのみなさん、運営のスポーツ推進委員のみなさんありがとうございます。

ございました。

会場となった田んぼリンクは地元有志の方々で維持管理されている場所です。最近では、リンクで滑るのももちろん、雪遊びをしたり、リンクを見ながらおしゃべりをしたりと楽しみ方は様々です。

来年度も北相木村ならではの遊び場・楽しい場の一つとして維持管理を続けていきます。ぜひ遊びに来てください。



人にはぶつけないでね (笑)



## 信濃川水系南佐久圏域河川整備計画の変更案（原案）

### ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ に関する公聴会を開催します ▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲

長野県では、県が管理する一級河川の整備の目標や具体的な内容を定めた河川整備計画を策定するにあたり、広く地域住民の皆様からご意見をお聴きし、計画に反映するため、以下のとおり公聴会を開催します。

#### 1. 公聴会について

- (1) 日時：令和6年5月23日（木）午後7時から
- (2) 場所：佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」中会議室（南佐久郡佐久穂町大字海瀬2570番地）
- (3) 公述人がいない場合は、公聴会を中止します。また、公述人が多数の場合は、公聴会の開始時刻を変更する場合があります。なお、中止又は開始時刻等を変更する場合は、長野県ホームページでお知らせします。

#### 2. 河川整備計画の変更案（原案）について

- (1) 公聴会でご意見をお聴きする河川整備計画の案（原案）
  - ・信濃川水系南佐久圏域河川整備計画の変更案
- (2) 変更案（原案）の閲覧
  - ・令和6年4月22日（月）から令和6年5月20日（月）まで以下の場所で図書の閲覧が可能です。
  - ・長野県建設部河川課（TEL：026-235-7308）
  - ・長野県佐久建設事務所整備課（TEL：0267-82-8272）
  - ・北相木村役場経済建設課（TEL：0267-77-2111）

※土日、祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで ※長野県ホームページにおいても図書を閲覧できます。

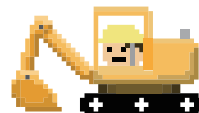
#### 3. 公述申出について

公聴会で公述（発言）を希望される方は、閲覧場所又は長野県ホームページにある「公述申出書」に必要な事項を記入のうえ、持参、電子メール、FAX又は郵送により提出してください。

- (1) 公述申出のできる方
  - ・小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村において「居住、通勤又は通学されている方」「土地又は建物を所有されている方」
- (2) 公述申出期間
  - ・令和6年4月23日（火）から令和6年5月13日（月）まで
  - ※持参の場合は最終日の午後5時15分まで、郵送の場合は最終日必着
- (3) 公述申出書の提出先
  - ・〒384-0301長野県佐久市臼田2015 長野県佐久建設事務所 整備課 計画調査係（TEL：0267-82-8272 FAX：0267-82-7400 電子メール：sakuken-seibi@pref.nagano.lg.jp）
  - ・なお、FAXによる場合は、お手数ですが送信後、電話連絡をお願いいたします。

#### 4. 河川整備計画の変更案（原案）の閲覧及び公聴会に関する詳細について

- ・長野県ホームページ（以下のURL）をご覧ください。  
<https://pref.nagano.lg.jp/sakuken/jigyo/minamisakukasenseibi.html>



## 令和6年度春季自衛官等募集案内

### 1 予備自衛官補（一般・技能）（社会人や学生生活を送りながら予備自衛官を目指すコース）

- ・身 分：非常勤の特別職国家公務員
- ・受験資格：（一般）18歳以上34歳未満の者（技能）国家資格免許を保有する18歳以上53歳～55歳未満（保有する免許による）  
※年齢は令和6年7月1日（金）現在
- ・受付期間：令和6年1月22日（月）～4月11日（木）まで
- ・採用試験：令和6年4月13日（土）～4月21日（日）の指定する1日

### 2 自衛隊幹部候補生（大学等から幹部自衛官を目指すコース）

- ・受験資格：（大卒程度試験）22歳以上26歳未満の者
- ・20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者（卒業見込みを含む）
- ・22歳以上28歳未満で修士課程等を修了者（学位取得見込みを含む）又はこれに相当する者（院卒者試験）
- ・20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者 ※資格は令和6年4月1日現在
- ・受付期間：令和6年3月1日（金）～4月12日（金） ・1次試験：令和6年4月20日（土）（受験種目により21日（日）が追加）



### 3 一般曹候補生（職種のスぺシャリストとして、定年まで勤務したい方に！）

- ・受験資格：18歳以上33歳未満の者
- ・受付期間：令和6年3月1日（金）～5月7日（火）まで
- ・1次試験：令和6年5月17日（金）～5月26日（日）の指定する1日

### 4 自衛官候補生（任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度）

- ・資格 18歳以上32歳の者
  - ・受付期間 年間を通じて行っております。
  - ・試験期日 受付時にお知らせします。
- 資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ：自衛隊上田地域事務所

住所：上田市中央西2-3-13 法務総合庁舎1F 電話：0268-22-5267（FAX兼）

# 役場カウンターを木質化

北相木村カラマツを感じる役場入口になりました

令和5年度に森林環境譲与税を活用して「役場カウンター」を木質化しました。昨年度（令和4年度）の村長室の木質化に引き続き、役場内の木質化を進めました。もちろん木材は「北相木村産カラマツ」を使っています。

役場に入って来た際の入口のイメージが一変しました。役場カウンターを木質化した結果、木を感じる庁舎になりました。3つのこだわりポイントを紹介させていただきます。

1つ目は「天板」です。カウンター天板は、木目の詰まった幅広のカラマツ柾目板（※1）を使用して製作されています。「こんなにきれいなカラマツ板が取れるのがすごい！」と製作者も驚く高品質なカラマツを使っています。2つ目は「板張りの工夫」です。カウンター正面は、来庁者にカラマツの木目の

違いを楽しんでもらいたいという思いから、カラマツ板の張り方に変化をつけて「縦張り」と「横張り」にしています。張り方を工夫することでデザイン性のあるカウンターになりました。3つ目は「カラマツ建具」です。庁舎側には、カラマツ建具で作られた扉があります。高品質なカラマツと乾燥技術の進歩により、繊細な建具をカラマツで製作することができました。

役場に来られた方からはとても好評で、「役場内が木質化により温かい雰囲気になった」「入った瞬間に木の香りがして癒しを感じた」「経年変化によって色味が増していく変化も今後の楽しみにしたい」などのコメントをいただいています。北相木村のカラマツの魅力のたくさん詰まったカウンターになっています。北相木村にお越しいただいた際は、役場を見学してみてください。

役場を見学してみてください。

ください。※1…柾目板  
直線的な木目が平行で並んでおり、伸縮や反りや割れなどの狂いが少ない。



カラマツ建具



柾目板の天板



木質化された役場カウンター

## 人口動態

（令和5年12月1日～令和6年2月29日）  
受付分 敬称略

### 逝去を悼み

お悔やみ申し上げます

- 井出 あぐり 96歳
- 小林 けさよ 86歳
- 渡邊 弘 89歳
- 細谷 恭三 86歳
- 越後谷 としみ 73歳

## 編集後記

この時期は、会社や学校の年度の区切りとなり、なんだかせわしない日々をおくっています。

さて小さな疑問ですが、どうして「年」という節目と、会社と学校の「年度」の節目は異なるのでしょうか。

遡ること明治時代、それまではお米で税を納めていましたが、明治に入り、お金で納めるように変化しました。人々はお米の収穫を終えそれを売ってお金にして納税する。それから政府が予算編成をするという流れでは十二月に区切り、一



月から新しい年度を始めるのは難しかったそうです。なので時期を遅らせて四月に会計年度を設定したことがこの区切りの始まりだそうです。世界的にみると、こうして四月に区切ることには少ないようですが、四季のある日本では、春の桜の咲いて散る印象と出会いと別れの印象が重なりすぎてだなあと感じます。この三月、寂しい別れもありましたが、次にどんな新しい出会いがあるかな。そわそわと落ち着かない気持ちですが、皆さんに良い出会いがありますように。



この紙は60%再生紙を使用しています