



館報

北相木



NO. 251

令和元年(2019年)9月30日 第251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/坂本透
●編集人/公民館報編集委員会 ●印刷所/白田活版株式会社

たすき第十七周 p4

転入者紹介 p5

「村のほんだな」③ p8

「心に残った」五島列島の体験 p10



秋近し

村勢

総面積/56.32km²
世帯数/366戸

人口/770人
(♂382人 ♀388人)

成人式・二十歳を迎えて

p2



令和元年度成人式

令和元年度

北相木村成人式

8月15日公民館で行われた成人式。当時六年生担任の山浦浩治先生にも出席していただきました。出席された7名からの一言です。

渡辺 里咲

本日は私たちのためにこのような成人式を開いていただき、誠にありがとうございます。ございました。

私は現在、神奈川県の大

学で理学療法士を目指して勉強しています。将来は患者さんから信頼され慕われるような理学療法士になれるよう努力を重ねていきたいです。

今まで育ててくれた両親と祖母へ感謝の気持ちを忘れず、恩返しができるよう頑張ります。

倉根 真穂

多くの方に支えられ成人という一つの区切りを迎えられとても嬉しく思います。

現在は看護師になるため埼玉県の大学に通っています。地元を離れ北相木村の魅力を確認するとともに故郷が北相木村であることに、幸せと誇りを感じています。

最後に私を愛情深く育て

てくれた両親に感謝をし、これからは大人としての自覚を持ち、恩返しをしていきます。

藤井 優希

本日は、このような式を開いていただき、ありがとうございます。

私は今、日本の文化、着物を縫う、和裁を勉強しながら、毎日縫っています。

今は少ない和裁師を目指しながら、着付けと和裁の両方ができる、和裁師になれるよう、これからも頑張っていきたいです。

井出 琢麻

本日は、盛大な式を開いてくださりありがとうございます。

これまで以上に自覚と責任を持ち日々を大切に過ごしていきたいです。

私は現在、東京の大学に

通っています。北相木村を

離れて生活してみても、故郷のあたたかさに気付きました。生まれ育った北相木村に恩返しができるよう、さらに勉強に励んでいきたいです。

最後に、地域の方々や両親に感謝をしています。

藤川 詩乃

本日はこのような式を開いてくださりありがとうございます。

久しぶりに先生や友人と会うことができ、良かったです。

私は、まだ学生だからかもしれないませんが成人になったという自覚があまりありません。しかし、これから自分の言動に責任を持って社会に貢献していきたいです。

井出 闊

本日は盛大な式を開いて

いただき、ありがとうございます。いました。

小学校5年生の冬からこの北相木村にお世話になって10年という長い月日が経ちました。ここで学んだことは自分が日本で生活していく基礎となりました。

日本の文化、習慣を身につけ、今成人を迎え、一人の大人として生活できるのはこ北相木村で育ったからです。

これからは、この村に貢献できるようなりつばな大人になって、北相木村へ恩返ししたいです。

角谷 佳紀

山村留学で小学校5年時に1年間お世話になりました。た角谷佳紀です。

現在、私は某在京局にて報道の仕事をしています。報道の最前線に立ち多くの事を学ぶ日々です。

時折、相木での生活を思い出します。当時、多くの人にお世話になりました。村に対して報道としてなにか恩返しできる様、精進していきます。

山留だより



隣村にある群馬県上野村、『かじかの里学園』の山村留学生と交流会をしました。例年日帰りで行なっていますが、今年は一泊二日の交流会でした。

上野村へ到着すると、自己紹介やかじかの里の子たちが用意してくれたレクリエーションをして楽しみました。夜には一緒にお風呂に入って、みんなで寝袋を敷いて並んで眠りにつきました。暮らす場所は違っても、同じ山村留学生、すぐに仲良くなるものですね。

翌日には御巢鷹山へ慰霊登山も行きました。慰霊碑などを見て、当時の話も聞かせていただき、子どもたちはみんな真剣な顔で手を合わせていました。

かじかの里の子たちのチームワークや積極性などを見て刺激を受けたようです。来年は北相木が迎える番です。2学期以降も気を引き締めて過ごしていきたいです。(牟田)



御巢鷹山慰霊碑へ

小学校だより

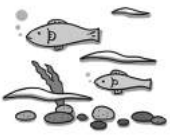


冷た〜い

『キャンプでの川遊び最高』

四年 池島 千愛

ず〜っと雨だったので、入れないと思っていた川に入れました。10℃という冷たい川に入りました。4・5年生の中で一番に水に入りました。先生に「強いね〜。」といわれました。とっても冷たかったけれど、楽しかったです。



『絆』

五年 水間 蓮

今年のキャンプ目標「絆」それを達成できたキャンプになった。私のキャンプ目標は「係の仕事責任をもってやる」だ。夕食作りでは、私がみんなを引っばっておいしい夕食を作ろうと思った。じゃがいもの芽を取ることなど、初めてやることもあったけれど先生から教えることができた。キャンプファイヤーでは、班の出し物などおもしろいものも楽しめた。2日目の朝食作りでは、班の人全員が自分からいろいろの手伝ってくれた。このキャンプを通して、4・5年生の仲が深まり、目標の絆を達成できたと思う。



保育園だより

8月2日保育園の夏祭りが行われました。今年のテーマは、「日本（北相木）の祭り」として準備をしてきました。午前中には、お店屋さんが開かれ昔懐かしいけん玉や風鈴、ヨーヨー、そしてかき氷も食べました。毎日コツコツと準備をしてくれたひまわりさん。「ありがとう！」と声をかけられとても嬉しそうでした。

「ワッシヨイ！ワッシヨイ！」の掛け声と共に夕方の部のお神輿が出発。

地域の方々にも声をかけていただき有難うございました。子どもたちの「力」となり最後まで頑張りました。夜には、花火も楽しみ、夏のイベントが終わりました。

保護者の方々、地域の方々にもえられ、子どもたちの成長が見られ、私達も嬉しく思います。今後とも皆様と一緒に子どもたちの成長を見守っていきたいです。



たすき

第十七周

久保 岩崎純



はじめまして。久保に住んでいますが、岩崎純と申します。よろしく願います。

北相木村に住み始めて、9月で1年5ヶ月となります。仕事は花農家でグラジオラスを栽培しています。前職は、運送会社に勤めて

農産物直売所より

7月6日土曜日、北相木村農産物直売所の営業がスタートしました。

今年度は例年に比べ1週間ほど遅い開始となりましたが、初日から多くの生産者様のご協力により、順調にスタートさせることができました。

また、10月には日頃のご利用とご活用へ感謝しまして、直売所感謝祭の開催を予定しておりますので、たくさんの皆様のご来場をお待ちしております。

今後も皆さまのご協力のもと、お客様のニーズに応えられる直売所作りを目指してまいります。

おりましたが、生涯できる仕事がしたいと常々思っています。荷物を配達するマンションの隣に畑があり、春に芽が出て、夏に青々と茂る野菜を何年も見ているうちに農業っていいなあ、と思う様になりました。50歳を機にこちらにまいりました。

農家となった今、農業の厳しさ、難しさを痛感する一方、それを上回る収穫の喜びを感じています。又、周りの方々に声をかけていただき、何度も何度も助けていただきありがとうございます。これからもよろしく願います。

次のたすきは、栃原の諸井智久さんに引き継ぎます。

保健師だより

スポーツの秋

効果的なウォーキングとは…

スポーツの秋が到来しました。間もなく村民運動会も開催されます。毎回のことながら体力が落ちたなと感じる方たちも少なくないと思います。毎日畑仕事をしているのに、なぜか生活習慣病になったという方もいらっしゃると思います。効果的な運動とは何かを考えてみましょう。

誰もが手軽に簡単に行える運動はウォーキングです。ウォーキングは酸素を体に取り入れながら行う有酸素運動であり、長く続けると脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。脂肪が減少すること

で肥満も解消され、代謝がよくなることで血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善にも有効です。

最近の研究では、1日当たりの歩数に加えて、そのうち**中強度**の歩行時間がどのくらいあるかということが重要であると報告されています。成人では、「なんとか会話ができる程度の速歩き」が、中強

度の目安です。高血圧症や糖尿病、肥満などの生活習慣病を予防するのに有効であるウォーキングは「1日8000歩、そのうち**中強度の歩行が20分**」とされています。やみくもに歩数を多くすることが健康に良いのではなく、中強度で行う身体活動の割合が日常生活で多い方が健康に良いといわれています。また、歩数や活動時間が多ければ多いほど、健康に良いというわけ

ではありません。1日8000歩を超えると、疲れがたまって免疫機能が下がりがやくなることや血流が速い状態が長時間続いたり、活性酸素が多く発生することにより、血管を傷めることにもつながります。

「アルツハイマー病の予防にもウォーキングが効果ある」

アルツハイマー病の人の脳には「アミロイドβ」という物質が多量にたまり、脳の神経細胞を破壊していきます。これは本来自然に分解されますが、高齢になると分解する働きが低下し、脳にたまりやすくなります。アミロイドβはアルツハイマー病を発症する

10〜20年前からたまりはじめ、中には50歳代から増える人もいます。50歳を過ぎたらアミロイドβが蓄積しないよう、予防に取り組むことが大切です。アミロイドβがたまりにくくするには、運動が最も良いと言われています。特にウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流を良くする効果があります。脳に効く歩行のポイントは、先ほどの「1日8000歩、そのうち**中強度の歩行が20分**」です。外出して人とかわれば、楽しいおしゃべりの時間が生まれ

ます。そして、風、音、香りなどによって五感が刺激され、運動などの社会参加を通して歩けば、記憶力、注意力、想像力が使われ、楽しく認知症予防ができます。

スポーツの秋です。さあ、みなさんと一緒にウォーキングをしてみませんか。



長者の森フェスティバル開催

今年も8月14日に長者の森フェスティバルが開催されました。台風の影響で中止も心配されましたが、無事に開催することが出来たのは、長者の森フェスティバルを楽しみにしてくださる方々の熱い思いがあったからではないでしょうか。多少雨の降る時間もありましたが、マスつかみ大会も含めたすべての内容を実施することが出来ました。



縁日コーナー（射的）

観光協会の縁日コーナー（射的）や、木工体験（木の折りたたみテーブル作



木工体験（折りたたみテーブル）

り）、キノハナワークショップは大盛況で常に人で賑わっていました。また、森のコンサートでは南米アンデス音楽を様々な楽器の音で聴かせていただきました。長者の森に心地よい音が響いていました。

商工会では、焼き鳥や焼きそば、ビールなどの販売がありました。焼きたて作りたての美味しさは格別だったことでしょう。

子龍・氷龍太鼓の皆さんは、迫力満点の演奏でお客さんを楽しませてくれました。小さな子どもから大人

まで一体となる太鼓演奏は大迫力でした。

長者の森フェスティバルのメインイベントのマスつかみ大会は、ニジマス・イワナを200kg放流して行いました。参加者は川の冷たさを忘れるくらい熱中していました。たくさん魚は捕れたでしょうか？自分で捕った魚はおいしかったですか？夏の思い出になりましたか？

最後になりましたが、長者の森フェスティバルに協力していただいた関係者の皆様ありがとうございます。今後もより良いお祭りにしていけるようご協力をお願い致します。



マスつかみ

★転入者紹介★

岡田 茂さん
千代乃さん

令和元年7月より、グリーンドームの管理人に新しく就かれた岡田さん夫妻にいくつか質問させていただきました。



徐 お名前とご家族の構成を教えてください。

侯 新潟県の津南町から来ました、グリーンドーム管理人の岡田茂と千代乃と申します。

子どもはひとりです。東京で生活しています。

徐 実際に北相木村に住んでみて、どんな感じでしたか？

侯 自然が豊かで夏は涼しく過ごしやすいです。

徐 暮らし始めて、気に入ったところありますか？

または気になったところ（疑問や謎など何でも）があれば教えてください。

侯 無料のお風呂があり最高です。野菜がとてもおいしいです。

徐 今後の生活で望まれることはありますか？

侯 健康に注意して長く勤めたいです。

徐 村民の方々に対してお願い・PRなどありましたら。

侯 グリーンドームには、「カラオケ」「喫茶」があります。多くの方のご利用をお待ちしております。

ありがとうございました。





栄養教諭降籬先生のつばやき

和食とだし

平成25年12月「和食」がユネスコ無形文化遺産に認められ、毎年11月24日は和食の日とされました。「和食」が認められた理由は、豊かで新鮮な食材やその持ち味を活かすところ、美しい自然や季節の移ろいを表現するところ、健康的な食事の形（一汁三菜）を基本に、うま味を活かしていること、正月をはじめ年中行事と食が強く結びついていることとされています。

今回は和食の基本、「かつおだし」と「にぼしだし」の取り方を紹介します。どちらも、魚由来のイノシン酸という「うま味」の成分が入っただしです。ポイントは沸騰させないことです。そうすることで雑味のないだしになります。

【かつおだし】

① 400mlの水を鍋で沸かす。沸いたら弱火にする。



② 10〜15gの花削りを沸かしたお湯に入れ火を止める。

③ 布巾やキッチンペーパーなどを使って濾す。
(自然に落ちるのを待つと雑味が少ない。)



【にぼしだし】

① にぼし(5本)の頭をとり、身を割って内臓の部分を除く。



② にぼしを400mlの水にしばらく浸す。
(朝のみそ汁に使う時は、前の晩からでよい。)



③ 中火で5分、弱火で5分火にかけて煮出す。
(途中でアクをとり、沸騰はさせないように。)



④ にぼしをすくって取り出す。



相木の子広場

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」での活動内容を紹介します。平成26年度から始まり今年で6年目を迎えました。今年の夏休みも色々な活動を行いました。



種体験や縄文学習等、色々企画して行いました。

特に夏休みの児童預かりは、毎年ぎりぎりのスタッフで運営しています。ご協力いただけるボランティアを募集していますので興味を持たれた方は公民館までお問い合わせください。写真は藤森学芸員を講師に招いての「縄文学習」を行っているところです。

今年も大変暑く、熱中症等心配されましたが、参加した子ども達は毎日元気に走り回っていました。

薬草「ゲンノシヨウコ」採りでは、今年も小学生保護者や学校支援ボランティアの皆さんのご協力により、大きなゲンノシヨウコをたくさん採る事ができました。また、恒例の「座禅体験」を大龍寺さんで行いました。約30分間、静かに座っている子、我慢できずにもぞもぞ動く子、様々でしたが日常とは違う貴重な経験をさせていただきました。他にも料理教室や科学実験、収

ていました。楽しい夏休みの思い出になったのではないかなと思います。最後になりましたが、ご協力頂いた皆さんに対しまして心よりお礼申し上げます。ありがとうございました。

好きです！北相木の山！北相木村森林便り

キノコ採りで入山される皆さんへ

本格的なキノコ採りのシーズンを迎えると、例年、山で道に迷ったり、急斜面から滑落したり、熊などの動物に襲われるといった遭難事故が発生します。キノコ採りで入山される皆さんは、遭難防止のために、次のことに注意してください。

防寒衣にもなります。

◎急斜面の滑落到に注意しましょう！

年齢を重ねるごとに、筋力やバランス力が低下しており、急斜面等での滑落の危険性が高まります。慣れている場所であっても足元に十分注意しましょう。

◎単独での入山は避けましょう！

単独での入山は、方向を見失い下山できなくなったり、万が一遭難した場合に救助の要請が出来ない場合があるので、複数での入山を心がけてください。

◎熊などの野生動物に注意しましょう！

熊やイノシシ等に遭遇し、襲われて負傷することがあります。野生動物からの危害防止



のために、鈴やラジオ等の音の出るものを携行し、自分の存在を知らせることが被害防止につながります。

北相木村には「マツタケ」「りこほう」「カラスマイタケ」等の自然の恵みに触れることが出来る魅力があります。ルールや遭難防止に努めながら、キノコ採りを楽しんでください。



はい。こちら 警察官相木駐在所

家電量販店の従業員を名乗る詐欺電話に注意!!

内容

家電量販店の職員を名乗る者から
「あなたのクレジットカードが使われた」
「預金保険会社の者がまた連絡します」等というものです!!

注意!

- 犯人は自宅までキャッシュカードを確認に訪れ、封筒に入れさせ封をすると見せかけ、見ていない隙にカードをすり替え、盗みます!
- 犯人は複数の者で、入れ替わり立ち替わり様々な者が電話してきたり、電話をさせようとするため、不要な話はせず、すぐに電話を切りましょう。
- 不審な電話があったら、すぐ家族や警察に相談しましょう。

～もうだまされないぞ! 特殊詐欺～ 騙されないための3か条～

- 「犯人からの電話を受けない!」
- 「電話を受けてもだまされない!」
- 「騙されても周囲が阻止する!」

皆さん、知らない人に
キャッシュカードは
見せないでくださいね!!



博物館だより

栃原岩陰遺跡

フェスティバル2019

開催のお知らせ

来る10月26日、今年も栃原岩陰遺跡フェスティバルが開催されます。今年のテーマは「信州の縄文時代」。縄文ブームとも言われる昨今ですが、その中でも著名な遺跡や遺物が多い信州長野県。そこには何があるのでしょうか？

そこで今年、本場中の本場、富士見町井戸尻考古館館長の小松隆史さん、そしてブームの火付け役の人、土偶女子こと譽田亜紀子さんをお招きし、その謎にせまります。

10月26日午後1時30分から、しゃくなげホールでお待ちしています。(詳しくは、別途チラシ、または博物館ブログをご覧ください)

村のぼんだな ③

紹介本

『ダイヤモンドダスト』 南木佳士 作

単行本 203ページ

登録番号 2618号

今回は、佐久市在住の作家・南木佳士(なぎけいし)氏の1989年・第100回芥川賞受賞作『ダイヤモンドダスト』をご紹介します。

まず最初に著者の簡単な経歴から。

昭和26年10月、群馬県吾妻郡嬭恋村で生まれ、大学卒業後、佐久総合病院に内科医として勤務。ご家族は、奥様とお二人のご子息。67歳になった現在も、佐久総合病院に非常勤医として勤務し、佐久市白田のご自宅から通っておられます。南相木村の診療所に6年間、通いで仕事をされた職歴もあります。ご紹介した通り、



かつて、山すそ(浅間山と思われる)をのんびり回る電気鉄道の運転手をして

たのですが、時代の流れとともに廃線に追い込まれてしまいます。当時の父は、路線廃止をなんとか食い止めようと、山の駅に水車を造るという提案をしたものの、完成直前に廃線が決定し、願いは叶いませんでした。

脳卒中で倒れ、主人公が勤務する病院に入院した父は、相部屋となった肺癌で余命幾ばくもないアメリカ人宣教師との交流を深める中で、かつての「水車を造る」情熱を思い出し、退院後、不自由な体にむち打ち水車づくりに精励します。北相木にも当たり前のよ

うに見られる山間の風景が、著者の柔らかく静かな筆致で美しく綴られ、じんわりと心に染み入ります。そして「人の命」のはかなさを、現役の臨床医ならではのまなざしで、抒情性豊かに描き切っています。

地元が誇る素晴らしい作家の作品として、是非、本書を手にとってみてください。また、著者の原作を基に制作された映画『山中静夫氏の尊厳死』がこの秋に上映予定です。舞台もロケ地も佐久なので、浅間山の遠景も映し出されることでしょう。楽しみに待ちたいものです。



※この原稿は、5月に執筆していただきました。

南佐久環境衛生組合より

令和元年10月1日以降のし尿等汲取料金は消費税率10%で算出されます。

汲取料金 = ①基本料 50円 + ②135円 / 収集量 18ℓ + ③仮設トイレ加算 ※ 仮設トイレの場合のみ

+

① + ② + ③
の消費税

消費税率
8% ⇒ 10%

長野県行政書士会佐久支部より

長野県行政書士会佐久支部無料相談会

日時 令和元年10月19日(土)
午前10時～午後3時30分

会場 イオンモール佐久平店 2階イベントホール

内容 遺言、相続、離婚、成年後見、法人設立、
事業承継、各種契約書、国際結婚、
農地転用、各種許認可など

※予約不要・秘密厳守

問合せ 長野県行政書士会
佐久支部 0267-62-3653

きのこ採り等で入山される皆様に注意

豚コレラウイルスについて

県内において、野生イノシシの豚コレラウイルス感染が拡大しています。

今後、きのこ採り等で山林に入る機会が多くなる季節を迎えますが、豚コレラウイルスは、イノシシのフンなどに混ざり、土などで運ばれる恐れがあることから、感染拡大を防ぐため、下山後は靴底や衣類に付着した土をよく落としてください。

また、死亡したイノシシを発見した場合、むやみに近づかず、速やかに役場経済建設課へ連絡してください。なお、豚コレラは豚・イノシシの病気であり、人には感染しません。感染豚の肉が市場に出回ることもありません。

佐久税務署より

令和元年分 青色申告決算等説明会のお知らせ

税務署では、青色申告をされている個人の方を対象に、青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催いたします。

説明会で使用する資料は、当日会場で配付し、講師は税務署職員（又は税務署が依頼した税理士）が行います。なお、会場の所在地などは、関東信越国税局のホームページにも掲載されますので、併せてご覧ください。

1 営業・不動産所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区
12月2日(月)	午後2時～4時	佐久市佐久平交流センター (佐久市佐久平駅南4-1)	佐久市(佐久地区)
12月3日(火)	午後2時～4時	小諸市文化センター第一講義室 (小諸市甲1275-2)	小諸市・御代田町
12月4日(水)	午後2時～4時	佐久穂町商工会本所 (佐久穂町大字高野町561-1)	佐久穂町
12月5日(木)	午後2時～4時	臼田町商工会館 (佐久市臼田2207-1)	佐久市(臼田地区)
12月6日(金)	午後2時～4時	小海町役場2階大会議室 (小海町大字豊里57-1)	小海町・南相木村・北相木村 ・川上村・南牧村
12月9日(月)	午後2時～4時	軽井沢町商工会館 (軽井沢町中軽井沢9-3)	軽井沢町
12月10日(火)	午後2時～4時	浅科商工会館 (佐久市甲1190-1)	佐久市(望月地区・浅科地区) ・立科町

2 農業所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区
12月2日(月)	午前10時～12時	佐久市佐久平交流センター (佐久市佐久平駅南4-1)	全市町村

※ 消費税の軽減税率制度等についても説明を予定していますので、是非ご参加ください。

※ 各会場とも、駐車場のスペースに限りがあります。

※ 対象地区以外の会場へもご出席いただけます。

問合せ先 佐久税務署 (担当部門：個人課税第一部門) 電話 0267-67-3462 (直通)



ぼくが新上島町体験学習で心に残ったことは、海水浴です。北相木や、近くには、海がないのでいっぱい

六年 井出 城士

遊びました。とても楽しかったです。五島と北相木の交流は31年目らしいけれど、この先も続いてほしいです。



ぼくが、一番心に残っている体験は、五島の人たちと話しをしながら作った、うどんすくい作りです。でもむずか

六年 白川 怜央

しかったところもありました。それは竹ぐしをさすところですね。とくにさし始めの力かけがむずかしかったです。また行きたいです。

- ご逝去を悼み
お悔やみ申し上げます
- ・三嶋 健 山口
 - ・北山 智里 長野市
 - ・山口 一正 74歳
 - ・飯出 俊二 90歳
 - ・井出 きう 87歳
 - ・山口 吉永 89歳
 - ・渡邊 浩 89歳
 - ・木次 泰子 74歳
 - ・飯出 沢子 84歳

人口動態
（令和元年6月1日～令和元年8月31日 受付分 敬称略）

ご結婚おめでとう
ございます



編集後記

この原稿執筆が8月のお盆過ぎ、皆さまお盆はいかがお過ごしでしたか？観光地へ遊びに出かけた方、帰省客を迎えた方等、きつと様々でしょう。各地のお祭りや花火、催しで賑やかだったお盆も、そこを過ぎるとすーっと秋の気配を感じるようになります。燕のヒナ達はどこかへ巣立ち、朝夕の外気は涼しさを増し、蝉の声はいつしか鈴虫に変わって、そして秋になっていきます。自分は今年の夏は仕事に追われ、今思えばあつという間に過ぎ去ってしまった感じですね。きつと秋も追われて、あつという間なのでしよう（苦笑）季節の変わり目となります、皆さん体調管理にお気をつけください。（T）

