



館報

北相木



NO. 254

令和2年(2020年) 3月31日 第254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/臼田活版株式会社

たすき第二十周 p3

春の食材を使って

「ご当地おやき」 p4

保健師だより p5

林道への立ち入りに、ご注意を! p8



小学校だより
思い出深い「清流発表会」

村勢	総面積/56.32km ²	人口/748人
	世帯数/348戸	(♂363人 ♀385人)

p2



卒業おめでとう

小学校だより



一年 水間 せい

せいりゆうはつびょうをしました。おとなたちがいっばいで、びつくりしました。はずかしかったです。

あさがおさんとどうぶつの赤ちゃんのはつびょうをしました。

一年 安藤 りょう

せいりゆうはつびょうがありました。ノートを見ていたので、ぜんぜんきんちようしませんでした。どうぶつの赤ちゃんで、もんだいを出したとき、名まえがわからない人だったけど、あてられました。

「がんばったせうりゅうせいびょう会」

二年 宇山 なお子

二月八日にせいりゆうはつびょう会がありました。さいしょはきんちようしたけれど、だんだんできてきました。お父さんとお母さんとお姉さんがいたので、さらにきんちようしました。はつびょうはれんしゅうの時よりきちんとできました。おわたら気が楽になりました。楽しくできてよかったです。

「清流発表会」

三年 柴山 洸一

「三年生お願いします。」と言われた時、すごく緊張しました。自分が発表する番は、始めの方だったので声が大きくなるか不安でしたが思っていた通りにできてほっとしました。当日は、たくさんのお父さんお母さんがいて、真剣に聞いてくれてがんばったかいがありました。



5年生の前日練習(収穫祭のことを発表しました)



4年生清流発表会

「ドキドキした清流発表会」

四年 坂本 ジョージ

四年生が一番最初だったから、ドキドキした。ほくは、キノコ体験学習の中で、キノコの菌を食べてしまうトリコデルマ菌の発表をした。そのとき、颯介君と大祥君が「ヒャッ！」と言ったことが印象的だった。自信を持ってお家の人にかっこいいところを見せられた。

「清流発表会」

五年 木次 優太

清流発表会で、僕は、昔の道具と進化した道具について発表しました。本の中から昔の道具を見つけました。進化した道具は、私たちの米作りで実際に使ったので違いがすぐに分かりました。スライドショー作りでは、アニメーションで動きをつけるのが楽しかったです。本番は、緊張したけれど、5年生が作ったクイズを他の学年の人が楽しんでくれたので良かったです。

「最後の清流発表会」

六年 井出 城士

今年、最後の清流発表会でした。ほくは「うこそ北相木へ」の獅子まいの研究をしました。北相木にすんでいるけれど知らない事が多かったです。他の学年の発表でも、初めて知ったことがいっぱいありました。まだまだ知らないことがあると改めて感じました。

坂上村営住宅完成!

坂上地区に新しく建設していた戸建てタイプの村営住宅が3棟完成しました。

間取りは3LDKとなっており、坂上・久保地区の住民の方の入居が決まっています。



たすき

第十周 坂上 上原渉

長峯さんからたすきを受け取らせて頂きました。上原渉と申します。北相木村に引っ越し、役場に入庁してから1年が経とうとしています。北相木村での生活を振り返りますと、このたすきに書ききれないほど楽

しいこと、つらいことが色々ありました。これは貴重な経験であり、私の生きてきた24年間の中で一番濃い1年を過ごすことができましたように思います。

私は学生時代には目先の目標達成やら専攻やらを必死に追いかけるばかりで、柔軟性のない狭い視野しか持っておりませんでした。しかしながら、北相木村に来て様々な人生経験を積まれてきた村民の皆様、役場や消防団の皆様と関わり、親身にご指導いただく中で自らを省みる機会、広く物事を考える機会をたくさん得ることが出来ました。

都会においては地域で人と密接に関わり、じっくりお話しする機会はあまりないでしょうから、村民同士のつながりの強い北相木村

に来ることができて本当に良かったと思っております。北相木村は自然豊かで美しいとよく言われますし、また私もそのように思います。しかしながら、ふと田畑や山林を眺めて感じますのは、それらは「ありのままの自然」ではないということ。皆、人の手によって開墾され、切り開かれ、維持されているということに気づかされます。「ありのままの自然」というのはもともと荒涼としていて厳しいものではないでしょうか。

北相木村の美しさというもの。古から現在に至るまでの人々の類まれなる努力と協力によって保たれているのだと思うと胸にこみ上げてくるものがあります。私も村民の一人として皆様と一緒に美しい村を守って

いきたいと思っております。まだまだ未熟者ではありますが、どうぞこれからもよろしくお願ひ申し上げます。

次のたすきは井出望海さんにお渡しします。



栄養教諭降旗先生のつぶやき



もうすでにふ

きのとうの花が開いていますね。今年、暖冬でありがたい反面、北相木らしい厳しい冷え込みがなく物足りなさを感じることもありました。いつの間にか、ぽかぽか陽気の日も増え春らしくなってきました。さて、春と言えば山菜の季節ですね。フキノトウ、タラの芽、コシアブラ、コゴミ、ゼンマイ、ワラビと様々です。私の故郷では季節の山菜や野菜をおやきにして食します。今回は、春の食材を使ったおやきを紹介します。

【作り方】

- ① 地粉をボールにあげ、少しづつ水を加えてサツとこねる。耳たぶ位の硬さになったら、ボールにラップをかけしばらく常温もしくはこたつの中で生地を寝かせる。
- ② フキノトウは細かくみじん切り。ノビロ・アサツキは2cm幅にざく切りにする。
- ③ ごま油でフキノトウ・みそ・砂糖を炒める。
- ④ フキノトウがしんなりしたら、ノビロ・アサツキを加えて炒め、全体がなじんだら火を止める。
- ⑤ ①の生地を4等分し、円形に薄く伸ばして④の具を包む。
- ⑥ 丸めて形を整えたら上から軽く押す。
- ⑦ フライパンで上下に焼き目がつくくらい焼いたら、15分ほど蒸して出来上がり。

【材料】 4個分

〈生地〉 地粉 100g
水 40〜60cc

〈具材〉 フキノトウ4個
ノビロ・アサツキ60g
100g みそ小さじ2
砂糖小さじ1 ごま油適量



山留だより

しばらくキャンプワークをやっていたなかったので、火おこしとテント泊をしました。

5つの班に分かれて、場所を決めてからワラを敷きました。ワラは保温性が高く、水分を吸収すると熱が発生するから、断熱材として使えます。十分にワラを敷いた上にテントを張り、準備完了。テントの張り方は教えてあるので、大人の手はあまり借りずに張る事ができました。火おこしも材料が湿っていて時間がかかりましたが、なんとか全員ごはんを炊くことができました。



保育園だより

今年には暖かいとはいえ、夜はまだ氷点下まで下がります。前日に雪も降ったので、夜はかなり冷え込みました。寒くてなかなか寝付けない子もいたけれど、班の仲間といろんな事を語り合えました。自然の厳しさを体感できる寒中キャンプは、子ども達にとつて一生の思い出になります。(稗)

今年は暖冬で雪が降ってもすぐ溶けてしまい、あまり雪遊びができませんでしたが、少しでも雪が降ると大はしゃぎでも嬉しそうですね。

昨年の4月に年少さんが入園し、他のクラスの子も1つずつ大きくなり、それからあつという間に1年が経ちました。

北相木で四季を感じ、様々な行事を経験し、日に日に身心ともに逞しく、大きく成長していく子どもたち驚かされる毎日です。



鬼退治したよ

これからまた新入園児を迎えて新年度がスタートします。少ない人数だからこそ、上の子は下の子のお手本に、下の子は上の子の姿を見て成長していつてくれたら嬉しいですね。

自然豊かな北相木で思いっきり遊んで、逞しく、優しくのびのびと大きくなっていきますように。

博物館だより

女性学級で縄文体験

三月十二日、年度最後の女性学級において、恒例の考古学教室を行いました。

今年のテーマは「縄文時代のアクセサリー作りと食べ物の話」。

食べ物については、栃原岩陰遺跡の新しい研究成果を紹介し、アズキやダイズといったマメ類を食べていた可能性や、人骨の分析では肉食傾向が強かったことを紹介しました。

アクセサリーについては、やはり栃原岩陰遺跡の出土遺物を中心に紹介。最後は、実際に千葉県の海岸などで採れたタカラガイやツノガイを、相木川の石で磨いてネックレスを作りました。皆さん夢中で、栃原岩陰遺跡の一万年前に思いを馳せました。



保健師だより

「新型栄養失調を予防しましょう」

世間では新型コロナウイルスの話でもちきりです。北相木村も、観光県（長野県）ですし、新幹線の駅にも近いので、他人事ではすまされない事態になってきていますね。

どんな病気も、自分の身体に備わっている免疫力が一番の予防の要です。野菜やタンパク質の不足等食事の偏りは免疫力低下を起こします。今回は、飽食の現代に幅広い世代で起こっていると言われる『新型栄養失調』についてお話します。

新型栄養失調とは

「食事（間食）によって必要なカロリーは摂取できているのに、必要な栄養素が足りていない事」

それぞれの年代で、

思い当たりませんか？

高齢者：脂っこいし、噛み

づらいのでお肉はあまり食べない。漬物、佃煮、缶詰等一品のおかずで済ませてしまう。

子ども：作りやすかったり、好んで食べてくれたりするメニューが続く。（オムライス・カレーライス・ハンバーグ・クリームシチュー等）菓子パンやスナック菓子でお腹いっぱいになっている。

思春期・女性：太らないように量を減らす。サラダやスムージー等、ヘルシーに見えるが偏った食事。〇〇制限ダイエット等、同じ内容の食事を続けている。

働き盛り：食事に手間や時間をかけられず、インスタント食品やコンビニのお弁当等で済ませている。お酒やご飯に合う塩糖脂が多め。アルコールを摂りたいのでご飯を減らす。

みられやすい症状	不足していると思われる栄養素	効果
風邪をひきやすい	たんぱく質・ビタミンC	ウイルスへの抵抗力を高める
	ビタミンA	鼻やのど等の粘膜を正常に保つ
	亜鉛	新陳代謝を活発にし、免疫力を高める
手足が冷える	たんぱく質	体温調節など自律神経をコントロールする
	油脂類	熱量を増やし、自律神経を正常にし、血流を改善
	鉄・ビタミンE	血の働き、血行を良くする
目が疲れる・乾燥する	ビタミンA	目の結膜を保護する
食事が美味しくない・髪の毛がよく抜ける	亜鉛	ケラチンを合成し、髪の毛の成長を促す。味を感じる舌の細胞の再生
記憶力・集中力の低下	ビタミンB1	糖質の代謝をスムーズにし、脳に必要なエネルギーを届ける
めまい	ビタミンB	自律神経を整え、神経を修復する
むくみ	たんぱく質（アルブミン）	血液中のアルブミンが足りていると水分が血管外に逃げていかない

不足しがちな栄養素を、バランス良く補うために「まごわやさしい」を意識してみたいかがでしょうか。
まめ：たんぱく質やミネラルが豊富。

ごま：たんぱく質、脂質、ミネラルが豊富。

わかめ：カルシウムが豊富。

やさしい：ビタミンが豊富。

しいたけ：DHCやEPA等の脂質が豊富。

いも：糖質やビタミン、食物繊維が豊富。摂りすぎ注意。

何をどの位食べたらいのか知りたい

「手は発育のものさしになる」という甲州市民を対象に行った調査から作られた、『塩山式手ばかり』のパンフレットが甲州市のホームページからダウンロードできます。ゆでた野菜は片手に軽く山盛り（1日3回）、芋類は手のひらに乗る量（1日1回）と、とても使いやすいと思います。資料の欲しい方は役場保健師までお声がけください。



村民スポーツ大会 (結果)

2月16日(日)、グリーンドームにおいて村民スポーツ大会(バドミントン・ソフトバレー)を開催しました。今年41チーム(バドミントン・22チーム、ソフトバレー・19チーム)が参加しました。分館長及び体育部員の皆さんを始め、参加者の皆さんのご協力により、和気あいあいとした大会になりました。ありがとうございました。各大会結果は次のとおりです。



- バドミントン**
- 【四十九歳以下の部】
 - 優勝 宮ノ平 分館
 - 準優勝 下新井 分館
 - 【五十歳以上の部】
 - 優勝 山口 分館B
 - 準優勝 栃原 分館A
- ソフトバレーボール**
- 【四十九歳以下の部】
 - 優勝 京の岩 分館
 - 準優勝 久保 分館
 - 【五十歳以上の部】
 - 優勝 白岩 分館
 - 準優勝 栃原 分館A



バドミントン優勝 宮ノ平分館



ナイスレシーブ!

民生児童委員改選

令和元年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。(任期3年)

行政と住民のパイプ役、また身近な相談役としても期待されています。このたび退任された皆様には長い間お勤め頂き、心から御礼申し上げます。

担当地区	役職	氏名
坂上	委員	井出 すみ子
宮ノ平	母子協力員	小須田 秀子
久保	主任児童委員	中沢 純子
白岩・下新井	女性部長	新津 みつえ
山口・中尾	副会長	井出 敏幸
栃原・京の岩	会長	井出 正

新しい委員の方々 令和元年12月1日～



はい。こちら 警察官相木駐在所

キャッシュカードが狙われています!

暗証番号、資産や家族の状況を話すとアポ電強盗のおそれも

被害の概要

長野県内では、令和2年に入り、キャッシュカードなどを狙った特殊詐欺が連続発生しています。

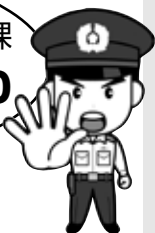
すでに**今年18件、昨年6倍**を超えています。

そのうちの10件は、犯人が、家電量販店、警察官、鉄道会社職員などを名乗り、「あなたのクレジットカードでテレビを買いに来た者がいる。」「あなたのカードで切符を大量に買おうとしている者がいる。」など話して、**キャッシュカードの番号、暗証番号、資産状況等**を聞き出してキャッシュカードをだまし取る「預貯金詐欺」の手口です。 令和2年1月28日現在

被害防止対策

- 留守番電話に設定し、犯人からの電話に出ない。
- 暗証番号は、聞かれても教えない。
- キャッシュカードや通帳は、絶対に渡さない。
- ～ひとりで決めずに、警察へ相談ください。～

長野県警察本部生活安全企画課
相談はこちら ☎ #9110



マイナンバーカード



マイナポイントで
買い物ができる!



2020年9月から実施!
2万円のチャージ等で
5,000円相当のポイントが
もらえる!

詳しくはこちら▶



健康保険証として
使えるようになる!



2021年3月(予定)
からスタート!



住宅ローンや口座
開設にも使える!

ICチップの電子証明書
で本人確認ができる!
書類郵送などの手間が
かかりません!



社員証としての
利用も!



民間企業の
社員証としての活用も
広がっています。

e-Taxも、もっと便利に!

2019年分からPCと
ICカードリーダーが
なくても、いつでもどこでも、
スマートフォンで所得税申告
ができます。

詳しくはこちら▶



スマホで、
マイナポータルでの
電子申請ができる!



iPhone及び、Androidの111機種
(2019年12月現在)でマイナンバー
カードの読み取りができます。

マイナンバーについてのお問合せ



マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー

平日: 9時30分~20時00分
土日祝: 9時30分~17時30分

年末年始
を除く

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

通知カード、マイナンバーカード

その他のお問合せ

050-3818-1250

050-3816-9405

紛失・盗難に
よるマイナン
バーカードの
一時利用停止
については
24時間
365日受付



国家公務員募集

人事院は2020年度に次の国家公務員
採用試験を行います。

◇総合職試験

(院卒者試験、大卒程度試験)

受付期間 3月27日(金)~4月6日(月)
第1次試験日 4月26日(日)

◇一般職試験(大卒程度試験)

受付期間 4月3日(金)~4月15日(水)
第1次試験日 6月14日(日)

◇一般職試験

(高卒者試験、社会人試験(係員級))

受付期間 6月22日(月)~7月1日(水)
第1次試験日 9月6日(日)

【注】申込みはインターネットにより行っ
てください。

<http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>
人事院関東事務局Tel 048(740)2006~8

夏はくさい適正生産の継続で所得確保を (長野県からのお知らせ)

夏はくさい(7月~9月)は、長野県産のシェアが極めて高い
野菜ですが、主な需要である漬物消費量の減少により、7月期(7/1
~8/10)を中心に価格が低落する恐れがあります。

これまで、生産者の皆様には、需要に見合った生産量となるよ
う「適正生産」に取り組んでいただき、結果、安定した価格で販
売され、一定の所得が確保されています。

しかし、依然として漬物需要には大きな変化が見られず、ひと
たび市場への供給が過剰になれば、価格が大幅に低落する傾向に
あります。安定的に所得を確保するためには、「適正生産」に継
続して取り組むことが必要です。

生産者の皆様一人ひとりの適正生産の取り組みが、安定した価
格形成につながります。

本年産においても、7月(7/1~8/10)出荷が、需要に見合
った適正量となるよう、引き続きお取り組みをお願いします。

なお、実際の作付計画や代替品目等についての御相談は、最寄
りの農業協同組合または農業改良普及センターまでお願いします。



長野県 農政部 園芸畜産課電話 026-235-7228
E-mail enchiku@pref.nagano.lg.jp



好きです！
北相木の山！
北相木村森林便り

林道への立ち入りに注意してください！

昨年の台風19号の被害により林道の多くに滑落している場所があります。これから復旧工事を行っていきませんが、被災箇所も多いため、復旧には数年かかる見込みです。

春になると山菜を採りに林道を利用する人も増えてきます。普段より十分気を付けた運転を心がけてください。また、例年、山で道



林道：赤谷線



林道：横屋沢線



林道：山木一号線

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。遭難事故にも気を付けてください。

◎入山場所と行動予定を家族などに伝えましょう！

◎非常時に備えて携帯電話と雨具を持っていきましよう！

◎急斜面の滑落到に注意しましょう！

◎単独での入山は避けましよう！
◎熊などの野生生物に注意しましよう！

今年の春は、林道を使用する機会を極力減らしていただき、林道を使用する際は十分注意してください。



人口動態

（令和元年12月1日～令和2年2月28日）
受付分 敬称略

ご結婚おめでとう
ございます

井出 望海 坂上
山崎 晏奈 佐久市

ご逝去を悼み
お悔やみ申し上げます

山口 徳五郎 84歳
山口 太郎右衛門 82歳
井出 雄司 90歳
木次 昭武 81歳
菊池 源市 98歳
井出 とよ子 96歳

「館報きたあいき」編集委員会より（お知らせ）
日頃より公民館事業に対しご理解ご協力を賜り感謝申し上げます。また「館報きたあいき」をご愛読いただきありがとうございます。さて、年に5回発行している「館報きたあいき」をより身近で充実した内容とするため、記事情報や写真など皆様からの提供を編集委員一同お待ちしております。

E-Mail : kyoukuiinkai@vill.kitaaiki.nagano.jp

編集後記

滝川クリステルさんが「おもてなし」を語った日が2013年9月7日。早いものであれから6年半が経とうとしています。いよ今年の7月24日から東京オリンピックが始まりますね。長野県に聖火リレーがくるのは4月2日～3日にかけて。2日には佐久市役所から3月末竣工予定の県立武道館までリレーされる予定だそうです。ぜひ生で聖火のトーチを見てみたいものですね。

例年にないような暖冬が夏の気候へどう影響するのか、新型コロナウイルス感染症は収まっているのか、心配は尽きませんが、どうか無事に開催されますように。
※この原稿は3月上旬に書かれたものです。
(T)



この紙は80%再生紙を使用しています