

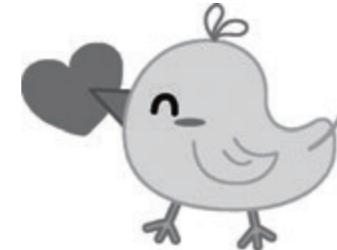
# 「ふるさと筑北応援寄附金」

募集中！

## ●ふるさと筑北応援寄附金とは…？

通称“ふるさと納税”と呼ばれ、自分が応援したいと思う都道府県・市区町村への寄附のことです。

筑北村にゆかりのある方、生まれ育った方、住んでみたい方、生まれても何も関係ないけど応援したい…皆様の思いを、寄附金を通じて伝えていただけます。



## ●税金が控除されます…！

寄附をいただいた場合には、寄附金額から2,000円を差引いた金額が所得税と住民税から控除されます。寄附金控除を受けるためには、確定申告を行う必要があります。「寄附領収証明書」を発行しますので、2月16日から3月15日の間にお住まいの市区町村、または税務署で申告をしてください。

## ●謝礼品をプレゼントします…！

4,000円以上ご寄附いただいた場合には、筑北村の特産品をプレゼントします。

はぜかけ米、野菜、お酒、味噌など、筑北村の特産品を集めたカタログの中からお好きなものをお選びいただきます。



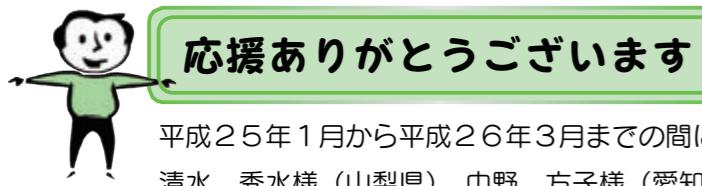
## ●ふるさと筑北応援寄附金(ふるさと納税)をするには…？

①「ふるさと筑北応援寄附金申出書」に必要事項をご記入のうえ、筑北村総務課までご提出ください。窓口、郵送、ファックス、メール、いずれの方法でもご提出いただけます。

※用紙はご連絡いただければ郵送、ファックス、メール等でお届けいたします。また筑北村HPからもダウンロードが可能です。

②申出書を確認後、納付書を送付いたします。納付書によるお振込み、又は現金書留によりご送金ください。筑北村役場の窓口で納付していただくこともできます。

③寄附いただいた後、税金の控除等に必要な「寄附領収証明書」とカタログをお届けいたします。カタログの中から、特産品をお選びください。



平成25年1月から平成26年3月までの間に下記の方々より寄附をいただきました。

清水 秀水様（山梨県）、中野 方子様（愛知県）、石田 敦信様（東京都） 他7件

合計 555,800円

【お問い合わせ 総務課 0263-66-2211】

◇本城庁舎の改修工事の状況  
工事は、26年度、27年度の2か年にわたり実施します。



新設窓口イメージ

◇仮事務所での業務開始  
今回の改修工事に伴い、期間中の中の住民福祉課、建設課、本城

このことはこのほど行われた村議会9月定例会において承認されました。

これにより、住民のみなさまには本城庁舎、農村環境改善センターの利用面でご不便をおかけする期間が延びることとなりますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

ご利用いただきみなさんはたいへんご不便をおかけしておりますが、ご理解とご協力を重ねてお願いいたします。



エレベーター設置後イメージ



本城総合支所仮事務所



本城総合支所日直窓口

## 本城庁舎改修工事について その2

# 村報 筑北

第54号

平成26年9月19日発行

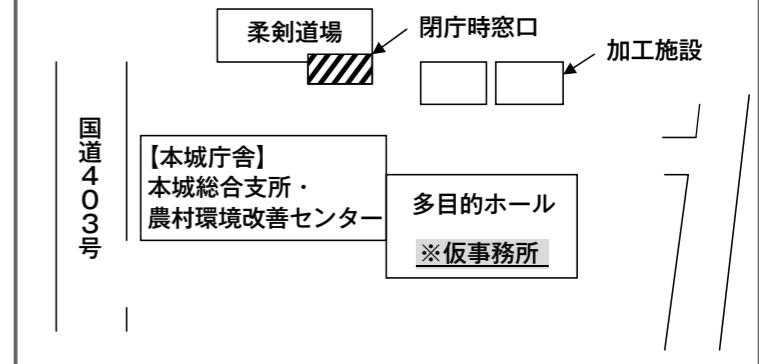
編集 筑北村総務課  
〒399-7601  
長野県東筑摩郡筑北村坂北2187番地  
電話 0263-66-2211  
FAX 0263-66-3656  
ホームページ  
<http://www.vill.chikuhoku.lg.jp>

### 筑北村の人口

総人口	5,038人
男	2,459人
女	2,579人
戸 数	1,901戸

(平成26年8月31日現在)

### 本城庁舎周辺位置図



坂北小学校から筑北ひまわり保育園の南側を通る村道学校線は、幅員が約4・0mで歩道がなく、通学路として交通安全上、危険な道路になっています。

また、本年度、保育園が統合され、来年度には、現在の坂北小学校位置に、統合小学校として筑北小学校が開校されます。

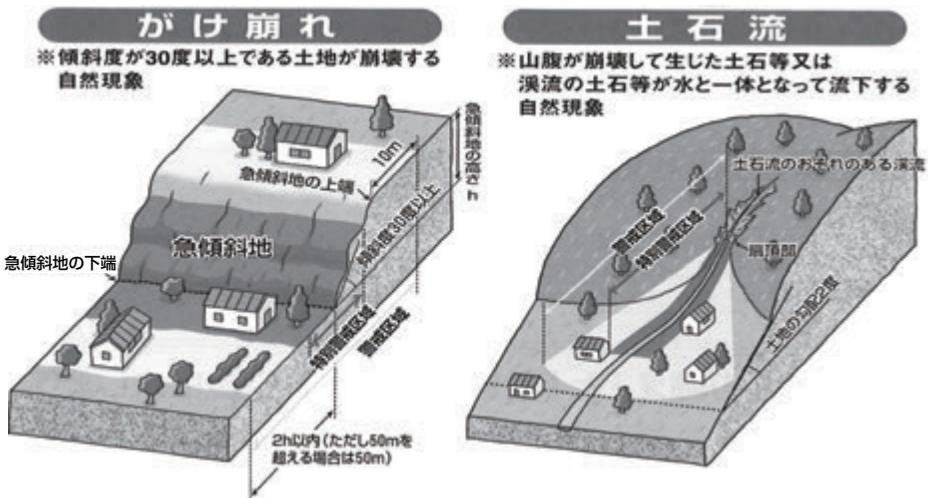
これに伴い道路を通学する児童や送迎車両の増加が見込まれ、これまで以上に危険な状況になることが予想されます。

この状況を改善し、園児児童の安全を確保するため、歩道の設置と道路幅員を広げる工事を行うことになりました。工事完了後には、道路幅員が5・0mの外側に1・5mの歩道が設置されます。工事の期間は、平成26年度、27年度の2カ年で実施する予定です。

○土砂災害警戒区域  
(イエローボーン)  
土砂災害の恐れのある区域  
イエローボーン内は、村が、  
今にも増して警戒避難体制の  
整備を図る必要があります。

今回の区域指定の一方で、土砂災害を防止するための堰堤や擁壁等のハード対策も進めてはいますが、多大な時間と費用を要するため、全国で50万箇以上といわれる警戒区域すべてを対応するのは難しい状況です。近年、土砂災害が多発しています。この7月には、県内でも大規模な土砂災害が発生し、尊い人命が奪われました。いつ発生するかわからない土砂災害から身を守るために、「日頃の備え」と「早めの避難」に心掛けます。

村では、ハザードマップを作成し危険個所を周知することや的確な避難勧告等の発令ができる体制の構築を進めていきます。住民の皆様は、警戒区域等の指定予定箇所は建設課、各総合支所村民課及び村HPで閲覧で



（建設課 建設系）

きますので、お住まいの地域の危険個所を確認してください。

長野県犀川砂防事務所 砂防課  
電話 62-3257  
お問い合わせ先  
土砂災害防止法区域指定に係る

10月1日は「法の日」です。  
長野県司法書士会では、左記により、無料法律相談を実施して、ご相談をお受けします。  
お気軽にお出で下さい。

10月1日は「法の日」です。長野県司法書士会では、左記により、無料法律相談を実施して、ご相談をお受けします。

- ▽ 西条温泉とくら  
研修室
- ▽ 午前10時～12時
- ▽ 坂北地域
- ▽ 坂北地域情報センター
- 会議室（社協坂北支所内）
- ▽ 干前0時～2時

◇相談内容

土地や建物に関する相談、会社・各種法人に関する相談、相続に関する相談、成年後見に関する相談、相隣関係に関する相談、借入金・貸付金に関する相談、損害賠償に関する相談、地代・家賃等に関する相談、その他

●開設日（3地区同日）

10月1日 水曜日

Three cartoon faces of children are shown, each with a wide, joyful smile. The top-left face has short, light-colored hair. The top-right face has dark, short hair. The bottom-left face has dark hair and is wearing a light-colored baseball cap. All three faces are looking towards the right.



### 現在の村道学校線



長野県では、土砂災害防止法に伴う村内の土砂災害警戒区域等の指定を進めています。土砂災害防止法とは、土砂災害から国民の生命を守るため、土砂災害の恐れのある区域についての危険の周知、警戒避難体制の整備、住宅等の新規立地の抑制等のソフト対策を行うものです。今回指定する区域は、土石流とがけ崩れの恐れがある次の区域です。

○土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）

建物が破壊され、住民に大きな被害が発生する恐れのある区域

レッドゾーン内は、今後、建物を新築、増改築を行う場合に安全な構造であるかどうか建築確認が必要になること（現在お住まいの家屋に対する対応は求めていません。）や宅地造成等の開発行為が許可制になるなど一定の制限がかかるります。

種苗協同組合の理事長、専務理事のほか各栽培地の農家の方々などに栽培・加工及び流通方法について大変熱心に指導をして頂きました。筑北村でも、栽培が可能な品種なども教えていただくこともでき、今後の展開によつては技術交流も進めていく提案も示され、大変意義のある視察や交流ができました。また、韓国の薬草料理専門店や家庭的な料理を出す店も視察し、薬膳（薬草）料理の種類の多さに驚き、韓国における薬草文化の深さを知ることができました。視察を通じて感じたことは、韓国では、ごく当たり前に薬草

今後、村では「薬草による生涯現役・健康長寿の村づくり」についてさらに調査・研究を重ね、具体的な取組みについて検討を開始し、各種アクションプランを村民と一緒に進めていきたいと考えております。

皆様の身近な薬草や、実際に薬草を栽培している方、又は活用されている方は情報をお聞かせ下さい。

産業課農林係(67-2002)

# 薬草による本邦の事業 韓国視察の報告

修繕をしていただくと、漏水が発見された月の検針から、翌々月の検針までの期間、又は漏水箇所の修繕が完了した月の検針までの期間で、いずれか短い期間の水道料金を減免することができます。修繕工事完了の証明書をつけて減免申請書を建設課に提出してください。

毎月のメータ－検針では、漏水のチェックも行っています。検針員が異常を発見したら、お宅にお知らせをします。漏れている量がさほどでなくとも、知らずに放つておくと、使った覚えのない水道料金が請求されまし、何より貴重な水がムダになります。検針票でも確認し、漏水が疑われる場合は、できるだけ早く村指定工事店に修繕の依頼をお願いします。

下水施設の整備については、  
村の財政状況が厳しく、国から  
の補助を受け実施しているため  
早期に本年度の設置基数の把握  
が必要です。期日を過ぎてしま  
うと設置が翌年度となる可能性  
がありますので、ご了承ください。  
い。

7月16日に坂北小学校、23日には本城小学校の4年生が上下水道の勉強会を行いました。

## 小学生の上下水道の 勉強会がありました

※浄化槽の設置は村で行います  
が、工事費の三〇%を設置者に  
負担していただきます。

合併浄化槽の設置を考えられている方は、10月末日までに建設課上下水道係へお申し出ください。  
い。(66-2111)

流れや、浄化槽の仕組みなどを説明し、「水はどこから来るの?」「使った水はどうなっちゃうの?」など、たくさん質問を受けました。最後に、「きれいな水を守るために、みんなが山や川を汚さないようにする」とが一番大切なことだよ。」とお話ししました。

A black and white photograph showing a group of approximately ten students in white lab coats and white hard hats gathered around a piece of equipment. The students are looking down at the equipment, possibly operating or examining it. An adult male, likely a teacher or supervisor, stands to the right, observing the students' work. The setting appears to be a laboratory or workshop.

鏡で見て、「見えた！」と歎声を上げたり、「何これ？」などの質問も多く出されました。

## ふさすぐり収穫お手伝いイベント開催

## ふさすぐり収穫お手伝いイベント開催

去る7月5日 フサスクリの栽培・ジャム加工を手掛ける大沢生産組合と、村のコミュニティブログ「ちくプロ」を運営している信州ちくほくWebツリー リズム共催でフサスグリ収穫お手伝いイベントが行われ、産業課協力隊も企画運営として関わりました。

フサスグリの収穫時期は約10日間と非常に短く、組合の人数も少ないといためこれまで収穫されないまま残ってしまう果実もありませんでした。そこでフサスグリの収量増加を図るべく、ボランテ

## 引き継がれる絵本

地域で活動している読み聞かせボランティア、坂北では「森の子おはなし会」、本城では「おはなしボケット」が活動しています。私は、おはなしボケットに参加させていただいており、毎月に一度、本城小学校の朝の時間で読み聞かせを行っています。各学年、各月ごとに何を読もうかとても迷います。図書室で初

もらつていた本も読みました。愛着のある本なので、子どもたちに読むことができてなんだかうれしかつたです。その中で、とんち話も高学年に読んでみたのですが、オチを言い終わつても笑いも反応もあまりありません。今の子はあまり身近でないのかな。そこでの反応も欲しくなつてしまいますが、忘れた頃に普ッとと思い出して笑つてくれたらいいなども思います。

今月の話題



天蚕卵から飼育していた我が家  
家のやまこ（天蚕の幼虫）。口  
から糸を吐き、6月末にはきれ  
いな緑色の繭を作りました。羽  
化して蛾となり、卵を産み付け  
ました。

アマゾンベジタリーオークスの出荷



座業記

なったね」「この学年は以前よりも落ち着いて聞くことができたね」と、子どもたちの成長を感じています。外で会つて「あ本読んでくれた人だ」と声をかけてくれると単純にうれしいです。子どもたちが、地域の色々な人と関わりながら成長していく環境がもつともつと広がることを願います。

## 飲食店マップ訂正と内容変更のお知らせ

■「やさい畠のとんとん」は予約のみの営業に変更となりました。■「月路」のおやきの具について以下の通り誤りがありました。  
(誤) 切干大根 (正) 大根  
お詫びして訂正いたします。



てお話を伺いました。ちょうど七夕の時期だったの  
で、七夕に関する色々な話が聞  
けました。昔は、七夕の前日夜から着物を虫干しするのが習  
わしだったそうです。また、七  
夕飾りの笹を烟に立てておくと  
作物に虫がつかないとか、モグラ除けになるとか言われている  
そうです。どれも初めて聞くこ  
とばかりでした。

今は子どもがいないから七夕  
も飾らなくなつたけど、昔はね  
：と話しながら、でも「昔はこ  
うだつた」は家の中では禁句よ  
ね、昔は昔、今は今、でやつて  
いかないとね！と言ふみなさん  
の言葉が印象的でした。

祖父母と同居した経験のない  
私にとっては、ほとんど聞く機  
会のなかつた「昔の話」。確か  
に、現代の生活には馴染まない  
ことも沢山あるかもしれません  
が、おばあさんのそのまたおば  
あさんの代から受け継いできた  
ような習慣や言い伝えには、現  
代の生活にも活かすべき知恵が  
詰まつているような気がします。  
これから、各地区のサロンにお  
じゃましたいと思つています。  
みなさんの「昔の話」をぜひ聞  
かせてください。

について、調査していきたいと思  
います。

【ひと言欄】

家庭菜園でオクラができました。なんとなくアメリカにはないと思っていたんですが、南部料理ジャンバラヤなどでも使われるんですね。発音はオックラです。

草ボーボーの田んぼの稻刈りを手刈りで行う予定です。不要なハゼ棒・千歯こきもしくは足踏み脱穀機・唐箕がありましたら、お譲りいただけませんか？

修那羅森林公園でキャンプをしました（コテージ泊ですが。）夜はBBQを楽しみ、筑北の夏夜を満喫しました！

四阿屋山に登りました。坂井ルートは結構スリルがありますね。頂上で聞く正午の「ふるさと」。いつも聞いているのになんだか新鮮でした。

（田中）（坂井）（滝沢）

遊びに来た両親に、我が家で採れたスイカをお土産に持たせました。久しぶりに会った父が、娘にひと言。「もんぺ姿がよく似合う！」



# ♪すこやか子育てだより♪



10月10日は目の愛護デーです



## 一生使う目を大事にしましょう！！

目は6歳で視力1.0  
動体視力前後左右の距離感もほぼ完成します



Q: 親が近視なら、子どもも近視になるの？  
A: 近視の原因はまだわかっていないが、遺伝だけではなく、環境も重要といわれています。親が近視でも、環境を整えてあげることで近視にならないのです。

子どもは目の疲れを感じにくいといわれています。目を使い過ぎていても症状もわかりにくく目が悪くなっていたことに後から気付くことも…。

震災時にメガネが見つからず、何も見えない中で逃げることが難しかった。

視力が悪いと憧れの職業につけない場合もあります。

### 【大切な目を守り育てるために注意してほしいこと】

- ・体をたくさん動かす。(成長に合わせた楽しい遊びをたくさんする)
- ・早寝、早起きで生活リズムを整え、脳の発達を促す。・よく噛んで食べる。
- ・テレビやゲームは時間を決めて。(つけっぱなし、同じ映像を何度も繰り返してみるのは非常に危険!!)  
(LEDライトのブルーライトが目の疲労を高めるともいわれています。)
- ・3D画像は、6歳以下では見せない方が良い。・本や絵本を読むときは、寝転んだり手暗がりで見ない。
- ・遠くの景色や星空を親子で見る。

他にもたくさんありますが、できるところから始めましょう。

**困ったこと、不安に思うことはいつでもご相談ください。**

（1）うつ病とは  
「つらいことや悩みがあつて落ち込み、何もする気が起きない」  
こうしたことは誰にでもあります。けれどもつらい状態が2週間以上続き、日常生活に支障が出るようなら、うつ病を疑つてみましょう。

うつ病は、様々な出来事や体験で感じる強いストレス、過労、性格や考え方などが相互に影響し合い、脳内にトラブルが生じて心のエネルギーが低下してしまって病気です。

### 知つておきたい心の病気

（2）うつ病の症状  
・気分が沈む、何事も悲観的にとらえる、自分を責める、死に

たくなる、何もやる気がしない、興味や関心がなくなつた、眠れない、食欲がない等

（3）うつ病？と思ったら

早期発見・早期治療が早期回復につながります。ためらわず相談等もご利用ください。精神科医による相談・訪問が受けられます。

・精神保健相談  
（日程は4月各戸配布参照）  
人間関係の悩み・子育てのストレス・不安などお気軽にご相談ください。  
・カウンセリング  
月3回  
（66-2111）

～村長、関川芳男さんに聞いてみました～

## ＊＊＊＊＊私の健康法＊＊＊＊＊

Q: どのように一日を過ごされていますか。

A: 毎朝5時に起き、約2時間畑仕事をし、朝食づくりをすることが日課です。  
そして役場に出庁し、1日の公務をこなし、夜は大体9時半頃に寝ています。

Q: 健康でいるために実践されていることはありますか。

A: やっぱり食事が一番大切なと思っています。  
幼い頃から親に言われたことで、1日30種類の食材を食べるようにしていることと、食事の質を朝食は金、昼食は銀、夕食は銅と言うように、朝食を一番大事にし、夕食は少なめにしています。



今の楽しみは…  
外出先でその土地の野菜苗や種を探し、自分の畑で育てる事。

朝食では、畑で収穫した野菜と、家で飼育している鶏の卵を使った料理をよく食べます。卵は30年間買ったことがないですね。卵を産まなくなった鶏は圧力鍋を使ってサムゲタンも作ったりします。

※サムゲタンとは…韓国料理の一つで、鶏肉と高麗人参やもち米、ナツメなどを入れて煮込んだ料理。

トマトは50本栽培しているので、皮むきしたトマトを瓶詰にして煮込み料理等に使ったり1年を通して食べています。

肉や魚も食べますが、その分野菜も多くとるようにしています。  
お酒と甘い物は好まず、間食もほとんどしないですね。  
こんな食生活をしているので、風邪などはほとんどひかないですね。

Q: 今気になっていることはないですか。

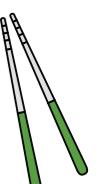
A: 最近運動不足になってしまい、体重が若干増えてしまいました。58歳までは野球もしていましたが、筋肉が脂肪に変わってしまったかな…腰痛もあるので朝など布団の上で腹筋やちょっとした体操をしていますが、なかなか改善されませんね。もう少し運動なども取り入れてみようかなと思っています。(只今ウォーキングなど出来ることを模索中)

年に1回は人間ドックを受診し、その結果から定期的に医療機関にもかかりながら健康状態はチェックしています。健康でいるために自分でできることは気にかけながらしているかなと思っています。住民のみなさんにも健康でいてもらいたいですね。

～家庭的な一面と室内よりも野外での活動を好む村長、関川芳男さんのお話でした～

(インタビュー：住民福祉課 健康づくり係)

# 生きることは食べ続けること



## “食べること”をテーマに栄養士が送る…第5弾



食べるものが口から入ると

- ①いつたん糖を少しためておく
- ②動くことで糖を使う
- ③脂肪に変えて脂肪細胞にしまう

## 血管を守る生活術

### 効果をあげる3つの習慣

#### 自分の状態を知る

高血圧でいないうために毎日測りましょう



#### 血圧を測る

起きてトイレに行つてから測りましょう



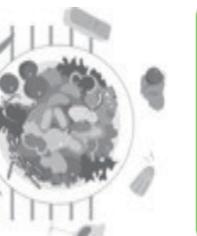
#### 体重を測る

どうして昨日より今日の体重が増えた（減った）のか朝の体重は今日の食べ方を教えてくれます。



#### 野菜からゆっくり食べる

（野菜についての詳しきはホットスポット2014.3月号をご覧ください）



ゆっくり食べることで大切なインスリンが効率的にきます。

限りあるインスリンの使い過ぎを防ぎます。食物せんいの効果でいらないものを吸収して体のそとへだしてくれます。

野菜でおなかがふくれ、満腹感が得られます。

インスリンが働くことでそれその仕事をします。

そうならないための

発病後は寝たきりになりやすい

血管が固くなる

NPO法人寝たきり半分推進協議会  
長野市大岡診療所 医師 内場 肇 先生の講演より  
著書：「糖尿病で寝たきりにならないための血管マネジメント」

法務省と日本公証人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公証週間」と定めて、皆さんに公証制度を正しく理解していただくとともに、この制度の利用を呼びかけております。

公証制度は、私たちの日常生活において紛争が生じないよう未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることが目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。

この公証事務を担当する公証人は、判事、検事、法務事務官などを長く務めた法律実務の経験豊かな者の中から法務大臣が任命した法律の専門家です。

次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

- 遺言
- お金の貸し借り
- 不動産の売買や貸し借り
- 離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払い

## 普通救命講習会開催のご案内

普通救命講習会を次のように開催しますので、是非ご参加ください。

1 開催日時 平成26年10月25日（土）午前9時から正午まで

2 開催場所 麻績消防署

3 定員 20名

4 受講料 無料

5 申し込み方法

- ・麻績消防署または明科消防署に直接受講申込書記入、もしくは電話申し込み。  
麻績消防署 電話 67-2992  
明科消防署 電話 62-2992
- ・申込締切日 10月20日（月）

6 内容

麻績消防署と明科消防署では、傷病者への救命効果向上を図るため、普通救命講習会を開催します。大人を対象とした人工呼吸や胸骨圧迫（心臓マッサージ）の実技、AED（自動体外式除細動器）の使用方法、出血時の止血法の応急手当などの講習を行います。

なおガイドライン2010への切り替えにより、心肺蘇生の手順が若干変更になっています。

### 公証週間へのねらい

○任意後見契約（公正証書による）ことが必要です。）

大切な契約や取引において公正証書は皆さんのが権利を正しく確実に守ってくれます。

長野地方法務局

長野公証人会

### まだせ、公証1周年記念映像を撮影つづめ

平成17年10月11日、旧本城村、坂北村、坂井村の合併により筑北村が誕生して以来、来年度で合併10周年を迎えます。 村ではこれを記念して、村のさまざまなイベントを中心に映像を撮影しています。 また、本城小学校・坂北小学校が学校統合により今年度末に閉校を迎えるため、あわせて閉校記念映像の撮影も行っています。

今後も、撮影者が村内の人まとまな所に出向いて撮影するところになりますが、村民の皆さんとの理解・協力をお願いいたします。







倒材等は需要が低く、未利用材とも呼ばれます。これらを山から運び出し、大型破碎機がチップ状に細かく碎き、その燃焼熱で蒸気タービンを回して発電するというのが一連の発電サイクルです。因みに長野県では塩尻市の「信州Fパワー・プロジェクト」が27年4月の稼働を目指して建設中です。

二日間の視察を通して、会津地方の人々が山や森林をとても大切にされており、森林保全に対する意識の高さを痛感しました。杉を中心とした立派な森林が広がり、松食い被害の枯損木が一部残るもののは計画的に伐採しておられるなど、まさに先進地だと感じました。

本村の豊かなアカマツ林を維持し、松茸などの特産品を通じて村の知名度向上を図る事、林业再生に向けた取り組みの参考となつたほか、化石燃料から自然エネルギーへとシフトさせることは、地元の雇用創出や活性化に繋がることもわかり、時流に応じた視察ができたと思いま

# 第65回東筑摩郡村議会 議員大会が開催される

## 木質バイオマス発電の 先進地視察

8月19日より福島県会津地方へ、議員視察を行いました。

でいる。会津の山を守りたい」という社長さんの言葉が非常に印象的でした。

筑北村では、「国道403号矢越防災事業の早期完成について」を提案し、沖村智議員が、提案説明をしました。地域住民が切に求める安全で安心な生活ができる道路基盤の整備推進として、矢越防災事業の早期完成と、トンネルから安曇野市国道19号接続までの線形解消推進に関する事業化を要望し、支援をお願いしました。



## 松くい虫 破れたビニール

**質問** 地権者が片付けるのは大変難しいので、ぜひ村として考へて欲しい。次に、松の代わりに桜・ツツジ等を植えるなど、植栽を変更する考えはないか、また、松をチップ燃料として使っていく予定がないか尋ねる。

**産業課長** 村としては伐倒焼蒸し処理に全力を注いでいる状況である。チップ燃料については、現在、塩尻市にバイオマス発電所の建設が予定されていて、安曇野市の長峰山森林体験交流センター「天平の森」の風呂用の高性能ボイラに使用している例があり、これから研究していく必要があると考えている。

**村長** 植栽の変更・松の後利用はこれから検討し、対策を考えていく必要がある。

**質問** 学校・保育園の給食の材料、特に米・パン・野菜の地産地消について尋ねる。

**教育次長** 米については長野県産を76～78%、うち筑北産を40～50%使用している。野菜は3地域の直売所から購入しているが時期・量の問題があり、賄えないものは地域内の他店舗から購入している。パンは「ちくほつくる」のパンを給食委員会で検討していただいたが、県学校給食会の示す栄養基準・単価・食味の問題等があり、現在は長野県給食会委託の業者から購入している状況である。

## 学校給食について

## 議会第3回臨時会

7月10日第3回臨時会が開催されました。

7月24日第4回臨時会が開催されました。

## ・筑北村一般会計補正予算及び ・筑北村場外離着陸場設置及び 管理に関する条例の制定

・学校施設環境改善交付金事業屋内運動場3校（坂北・坂井・聖南）非構造部材耐震化工事請負契約について



## 坂井地域に建設された場外離着陸場





# ホットスポットちくほく

今年度の第54回長野県吹奏楽コンクール：中学校の部に、部員18名で臨みました。今回は、「大地の詩」の曲で、みんな一丸となって頑張って演奏しました。

演奏が終わった後のいい笑顔が印象的です。



## ♪聖南中吹奏楽部の結果報告♪

★7月19日：中信地区大会・会場キッセイ文化ホール21校参加の中で、金賞に輝き、県大会に進みました。  
★8月8日：県大会・会場 伊那文化会館  
この大会でも、銀賞の優秀な成績を収めました。

県大会に向けて、夏休みも返上して、朝から夕方まで、練習をしてました。



歌い終わった笑顔の子どもたち（岡谷カノラホール）

## 聖南中学校 長野県学校合唱大会 県大会出場

8月30日、岡谷市カノラホールで行われた長野県大会では、銀賞を受賞しました。9月27日きささげ祭にて歌いますので出かけ下さい。



パートに分かれて練習



村長らと記念撮影する関川君  
(右から2番目)

は、6月29日第30回全国小学校陸上競技交流大会「長野県代表選考会」で、ソフトボール投げで優勝し、長野県代表として、8月23日横浜日産スタジアムで行われた第30回全国小学校陸上競技交流大会「全国大会」へ出場し、全国47人出場の中、5位入賞を見事果たしました。

記録は自己ベスト66.14を上回る72.89でした。

8月28日田中校長、西澤教諭、関川峻司君の3人が役場を訪れ、全国大会5位入賞の報告をしました。

また班長、食事係、係を決め、それぞれが責任をもつて役割をこなしリーダーに必要な知識と経験を培いました。



上手に飯ごう  
炊けました



絵の中に危険な所はどこかな？

本城小学校6年生関川峻司君は、6月29日第30回全国小学校陸上競技交流大会「長野県代表選考会」で、ソフトボール投げで優勝し、長野県代表として、8月23日横浜日産スタジアムで行われた第30回全国小学校陸上競技交流大会「全国大会」へ出場し、全国47人出場の中、5位入賞を見事果たしました。

記録は自己ベスト66.14を上回る72.89でした。

8月6・7日やすらぎスポーツ広場キャンプ場で、小学5・6年生を対象にしたリーダーキャンプが開催されました。

花岡公民館長の指導の下、KYT（危険予知トレーニング）研修では想定される危険箇所を指摘し合い、キャンプ中の危険を回避できるよう研修も行いました。

また班長、食事係、係を決め、それぞれが責任をもつて役割をこなしリーダーに必要な知識と経験を培いました。

坂北地域にある青柳城址公園は東山地区から車で登ることができます。ほとんどの場所が青柳宿からお城に登り、かつて「城山祭」として多くの人々が青柳宿からお城に登り、宴を開いたとされています。

現在は春に地区の役員が登るというかたちに変わっています。善光寺街道開道400年の記念、居館跡県史跡指定40周年を記念した登山が

9月6日に行われました。地元青柳地区住民を中心�に参加し、歴史跡を見ながら登りました。



問屋本陣から出発

青柳宿 戦国時代青柳氏が中村集落から清長寺へ居館を移して形成したとされている。当時は下町、中町、横町と三地区に分けられた。問屋本陣があり、横町裏から清長寺へかけての畠には侍居敷跡がある。

（坂北村村誌下巻より）

この企画をした「切通しの会」では、10月末に広く一般からの参加者を集め、善光寺街道青柳宿から城山に登る企画を予定しているとのことでした。



青柳城址公園の櫓門

## 育成会リーダーキャンプ

## 青柳城山登山

青柳城は青柳氏の城であったが、改修。武田信繁が川中島への拠点として、上杉景勝との間で城の取り合いで激戦の繰り返された地であった。

（坂北村村誌下巻より）

本城小学校6年生関川峻司君が全国大会ソフトボール投げ5位入賞



# 筑北村図書館だより

もりの子お話の会主催で開催した『夏休みスペシャル!』の様子をご紹介します。毎年人気のイベントですが、今年も多くの方に参加していただきありがとうございました。

手遊び・読み聞かせ・パネルシアターなど、どれも面白く、参加した皆さんも真剣に見入っていました。その後、工作で各自作った“クルクルこま”で遊んでとても楽しそうでした。



## 10月 ハロウィン

10月21日（火）から『ハロウィンぬりえ大会』を開催します！おばけやおばけかばちゃんのぬりえを用意してあります♪仕上がった絵は図書館に飾ります。みんなでかわいくめってくださいわ！



古本市

坂北体育館で開催される文化祭（10月31日～11月3日）で、一般書、コミックス等古くなった本を無料で差し上げます。読書の秋にぜひご利用ください。

## 11月 読書月間

☆雑誌リサイクル	11月1日から筑北村図書館内にて行います。(※先着順です。)
☆読み聞かせ	筑北村図書館 11月16日(日)午前10:00~ もりの子お話の会 本城公民館 11月30日(日)午前10:00~ おはなしポケット
☆スタンプラリー	読書月間中、筑北図書館・本城公民館・坂井公民館 にて行います。 詳細は追ってお知らせいたします



皆さんのお越しをお待ちしています！

川の草もきれいに刈られ、子供達  
ものびのびと暑さを忘れて楽しむ  
事が出来ました。

## さかなつかみ大会 坂井・安坂川

「森で薪を作らうよ」「よし」とやる会

26日・27日に初めての企画イベ  
ント「森で薬を作ろうよ」を開  
催しました。

上田市在住の薬剤師小川先生  
を講師に迎えて坂井森林体験交  
流センター・修那羅森林公園キ  
ヤンプ場でワークショップを行  
いました。参加者の募集期間が  
短かったので人が集まるか心配  
しましたが、県外からの2名を  
含めて16名が集まりました。

「キハダから薬を作る」をテ  
ーマに一日目は講師と共に、林  
道を散策し植物を観察しながら  
キハダの木を探しました。二日  
目はキハダを煮詰め、キハダに  
よる染色も行いました。キハダ  
は、古くから生薬として胃や腸  
の薬に使用されたり、染料とし  
て利用されてきました。外側の  
皮を剥がすと名前の通りとても  
綺麗な黄色の内皮があります。  
その内皮を細かく刻んで煮出し  
ます。「良薬口に苦し」と言わ



## コラム

毎年九月初めに自分が必ず参加する行事があります。以前勤めていた会社のOB会なのですが、広島、大阪、名古屋、東京、神奈川などから安曇野に集まって観光、温泉、トーキ会を開くのです。このトーキ会が夜中まで続くのですが60歳前半から70歳後半の男性陣の元気さに毎年驚かされています。

元気の源は何か?女性陣の中で話しているのですが、それぞれに趣味、やりたいことを楽しくやっている:という結論に達します。一人胃を摘出して体力がおちた方がいました。その翌年元気な姿で再会し、私たちを驚かしてくれました。近隣で暮らす元同僚たちで強引にゴルフに誘つたのだそうです。「ゴルフが趣味だったことを引き出してくれた仲間がいたから」とご本人は言つていました。良き仲間がいたことが人を元気にしてくれたと仲間のありがたさを感じた出来事でした。

学校の同級生、会社の同僚、ご近所さんなど良き仲間がいることの大切さを感じるこの頃です。OKAちゃん

カラト

# ホットスポットちくほく

「子どもに絵本を与えたいたけれど、どんな絵本を選べばよいかわからない。」そんな方は、ブックスタート事業からヒントになる内容を見つけてくださいね。

ブックスタート（ファーストブック）は、11月14日に行います。絵本の扉を開いて、絵本の世界の楽しさを親子で味わってほしいと願っています。



のみなさんに手遊びや読み聞かせをしてもらいました。宮下教育長から絵本を手渡されると、ここにこしながら「ありがとうございました」と、言えるお子さんもいました。



今年で3年目になります。毎回楽しい企画で放課後児童クラブを受け入れてくださっています。今回の参加者数は、52人と過去最多人数でした。グループ対抗ドッヂボールやいか割など幼児保育学科、介護福祉学科の学生が思い切り児童と遊んでくれました。最後は、学生のアーチをくぐりハイタッチをしてお別れしました。

## 松本短期大学へ行つてきました！

（7月7日）

# HAPPY 子育て講習会のお知らせ

もっと幸せなママになれるよ

～自分らしく、楽しい子育てをしませんか～

レクリエーションや遊びを通してストレスを上手に解消し、人や子どもとの向き合い方を体験学習する、楽しい講習会です。

ふるってご参加下さい！

日 時：10月7日（火）9時30分～11時20分  
会 場：坂井児童館へお子さんと一緒に集合して下さい  
(講習会場 坂井公民館集会室)  
講 師：犬飼 己紀子先生  
(松本大学 スポーツ健康学科教授)

33



元本城保育園舎を子育て支援センターとして利用し始めて約2か月になります。継続して行っている行事も場所が変わると新鮮に感じます。新しい場所で「親子でにこにこ」活動している様子をお伝えします。

## 運動あそび

（6月27日）

柳澤運動プログラムを実践してくださる柳澤友希先生と（年間4回）親子で身体を動かして遊んでいます。「さかさま」になることや「回る」こと、大胆な上下運動など、お母さんの胸や腕、背中でなら安心して身をゆだねて体験していました。参加したお母さん同士で「できたね！」「すごいね！」と、お互いに声を掛けあったり、手をたたいたりしていました。



## キッズビクス

（7月1日）

♪ミッキーマウスマーチ♪や♪となりのトトロ♪等、聞きなれた音楽に合わせて、親子で（年間4回）身体を動かして楽しんでいます。



講師の遠藤正美先生の声掛けをよく聞いて、大きな声で小さな声になつたり、手を振つたり、リズムに合わせて動いています。子どもと触れ合いながらの「ちょっとだけママビクス」もあり、「きついく！」と、悲鳴と笑顔が混じっていました。

## 誕生会（6月～7月生まれ）

（7月9日）

「わのへや」（たたみの部屋）で誕生会を行いました。インタビューや手渡す時など、参加者みんなが聞いてくれたり、手をたたいたりしてお祝いしてくれました。



## ブックスタート（セカンドブック）

（7月25日）

今年度3歳になるお子さん（22名）に絵本をプレゼントしました。坂北地域で活動されている「もりの子おはなしの会」

場所を「プレイルーム」に移して「花音TORIO」の皆さんによる七夕コンサートを行いました。ヴァイオリン2台とピアノの美しい音色を聞いたり、一緒に歌ったりしました。お母さんもリフレッシュできたのではないでしょうか。



32

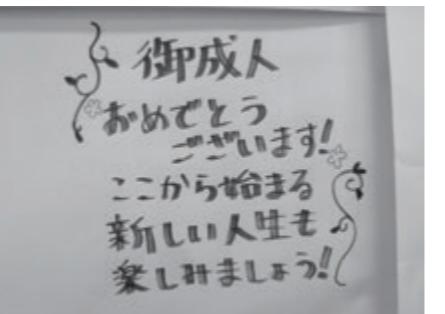
筑北村民憲章  
希望に満ちた村をつくりましょう



このような盛大な式を行って下さり感謝致します



御成人  
あめでとうございます  
ここから始まる  
新しい人生を  
楽しめよう!



祝！成人

我がふるさと 最高～！



祝賀会

新成人メッセージ

＊介護の勉強をしています。将来の介護は任せください！！  
＊学んでいるものを活かし、いつか地域に貢献したいです。  
＊転校をしたのでもう逢えないと思っていました。  
こうして皆さんに逢えることが出来、とても嬉しいです。



坂井小タイムカプセル登場!!

H18年度  
卒業生  
タイムカプセル  
成人式の時に  
開けます。それまで  
学校で保管を  
お願いします。



# 成人式 式典

今年の夏も暑かったです～  
でも、ぎらぎら照りつける太陽の下で  
子ども達はとっても元気！！  
思いっきり、夏を楽しんでいました。



気持ちいい！



坂井保育園と交流会  
プールで遊んで一緒に  
給食を食べました。

保育園～夏の便り～

プールに入れなくて水遊び楽しい！！  
噴水のおもちゃに、みんな歓声を上げて大はしゃぎです。

わーい、水が出たーたのしい！



おばけ、いる？



夏の風物詩、お化けやしき～  
怖くて、先生だっこ～！




館報第53号をお届けします。  
夏休みに帰省した時に（私は埼玉出身です）東京に住んでいた兄と小学校の夏休みについて話しました。坂井小学校の休みは25日間ですが、兄の子の学校の休みは44日間あるそうです。なんと19日も違うのです。前から長野県の夏休みは短いなと思っていましたがこの違いは驚きましたが、最近はそのような休みもなくなっているので、どうして今でも夏休みが短いのかは謎のままです。

また、東京の学校では5・6年生はお受験で忙しいので低学年年に比べて夏休みの宿題が少ないうそです。長野の子供達は短い休みでたくさんの宿題を頑張っているのです。あまり子供に「宿題は終わつたの!!」と怒るのは可愛そうかなと、思いました。

REI