

# 御牧の郷だより

No. 42

在校生みんなに迎えられた  
とても元気な一年生



北御牧小学校  
入学式

厳粛な式に  
緊張ぎみの新中学生

北御牧中学校  
入学式



とても楽しかった  
修学旅行

北御牧中学校  
3年生 修学旅行

# 狼煙で交信 外山城と祢津城山とで



羽毛山外山城と祢津城山との狼煙による交信が4月6日に行われました。これは、郷づくり協議会狼煙部会によるもので、北御牧村と東部町の合併により一層の交流を深めるため、巨峰の王国まつり開催の合図として始められました。

当日は穏やかな天候に恵まれ祢津の桜祭りに合わせ、およそ4千4百m離れた東部湯の丸インター上にある祢津城山との間で、戦国時代さながらの狼煙交信を行いました。外山城での狼煙では、狼煙部会の荒井良勝さん指導のもと、煙を多く出す杉の葉を用いて白煙を高く上げてゆきました。



千曲川の崖の上にある外山城は、今から550年ほど前の文明年間に既に狼煙台が築かれたと見られており、煙とその色によって火急を知らせる役目を担っていました。松代の海津城から千曲川沿いを経て野辺山高原を超え甲州の武田館まで、外山城を含む23の狼煙台を繋いで、およそ2時間ほどで伝えたと言われています。



## 大人気 うえたん号 ウエルシア薬局の移動販売車



3月から販売を開始したウエルシア移動販売が、徐々に売り上げを伸ばしています。食品や日用品など、店頭と同じ価格で販売しています。



### ▶ 北御牧地区での移動販売スケジュール

火曜日	14:25~	ケアポートみまき
金曜日	10:30~	白樺団地公園
金曜日	11:00~	北御牧公民館
金曜日	11:30~	デイサービスセンターあぜだ
金曜日	13:40~	常満区ゴミステーション前
金曜日	14:10~	ケアポートみまき



# ふれあいトロンセンター ほたるの湯 ご紹介



当施設は、地域の保健・介護予防及び地域の交流を目的に平成 11 年（1999 年）に設立され「トロン鉱石」と呼ばれる石を砂状にしたものを特殊な袋にパック詰めしたものを浴槽内に取り付けることで、温泉のような効果が認められる事から準天然温泉の位置付けとなっています。

浴槽は 2 畳ほどで、洗い場は 4 席と施設は小さいですが、アットホームな雰囲気でのんびり過ごすことができ地域の皆さんだけでなく、市内外からの利用をいただいている方もいます。

〒389-0403 長野県東御市御牧原 1406-1 ふれあいトロンセンター管理組合

電話番号 0268-67-1230

営業時間 夏時間（5月～9月）午後4時30分～8時30分  
冬時間（10月～4月）午後3時30分～8時30分  
（受付時間は通年午後8時まで）

休業日 月曜日 年末年始 12月29日～1月3日

入浴料金 大人 中学生以上～65歳未満 300円  
65歳以上 200円  
子供 小学生 200円  
幼児 無料

※浴用石鹸は有りますが、シャンプー、タオルはご持参ください。

## 北御牧の名石 第1回



### 獅子舞石（ししまいし）

形が獅子の臥した姿に似て美事なところから獅子舞石と呼び地字もこの石の名から獅子舞石ともつけられている。

昔、鹿曲川にもこの石と相對して、もう一つの獅子舞石があったという。

**所在地：**小学校から御牧台へのぼる道の途中



### 瀬戸石（せといし）

別名、船石ともいう。大日向字前田地積鹿曲川の川瀬にあったが、立村百周年を記念して現在地に移す。前田は、大日向第一の水田地帯、鹿曲川の瀬戸にあって幾度かの洪水にも動ぜず村を守ってきた石。

**所在地：**北御牧公民館入口付近



### 茶釜石（ちやがまいし）

大茶釜が、でんと大窪をふさぐがごとく座している姿に似たところから茶釜石と呼び、八重原と大日向の古道を往来する人に親しまれてきた名石。

**所在地：**旧大日向交番横の下八へのぼる通学路の途中

令和6年4月20日

## 第11回御牧ふれあいの郷づくり協議会代議員会が開かれました。

市長をはじめ多くの来賓の方々をお招きして出席者も50人を超え、肅々と議事が進行され、令和5年度事業及び決算・令和6年度事業計画及び予算・新役員が承認されました。

### 活動の理念（地域ビジョン） 空と大地とふれあいの郷—北御牧 —この地で本当の豊かさと幸せを見つけよう—

#### 活動の心構え

- (1) 明るく、楽しく、前向きに
- (2) やりたいことを、できることを続ける・始める
- (3) 無理せず自然体で (4) 相手の立場に立って
- (5) 組織を簡略化して

北御牧で生活する私たちは北御牧地区内外の人々とのふれあいを大切にしながら、この生活の場で、物質的なものだけではない本当の豊かさと幸せを見つけていきましょう。



## ご挨拶

御牧ふれあいの郷づくり協議会会長 真田賢一郎

『ほどよく、田舎。』は、とてもいいキャッチ・コピーだなと思っています。

たとえば昭和50年代を念頭において東御市（北御牧村でも良いのですが）を振り返ってみると、現在のこの地は、“人口が減って、子どもの数が少なくなり、高齢者の比率が高くなってきた。人が住んでいない空き家も目だって来て、耕作放棄された農地も多くなってきた。外来植物も目立つな—。”と、つくづく感じます。

その現象は、日本のローカルな地域で同時発生的に生じていて、日本の社会現象なのだろうと思われます。そんな時代の変遷の中で、この地に住んでいる私たちはどんなことを大切に暮らしていけばいいのだろうか？と悩むところです。

かつては“ええっこ”という相互扶助の労働システムがあって、（—それはいわゆる“結”と呼ばれるようなものですが、）近所のお田植えには互いに手伝いに出向いたものです。手早く・丁寧にお田植えができる技術の有る女性は貴重な存在として（暗黙のうちに）頼りにされたものでした。なかなか現金収入が得られない時代で、機械化もされていない時代でしたから、労働力の結集と採れた農作物の分配は相互に物々交換的に融通し合っていました。

そんな労働のあり方や、物の融通のし合い方がまだこの地域には残っている気がします（もしかしたらそれらは現在は実際には機能してなくて、いわゆる65歳以上の“高齢者”とよばれる世代以降の人の心の中だけに有るのかもしれないが・・・）。それらのことを大切に暮らしていくことが“田舎”で営みを続けていく意義（＝豊かさの体験）なのかな、と最近思うところです。

令和6年度の『御牧ふれあいの郷づくり協議会』の活動はこの4月から12年目を迎えてスタートしましたが、協議会の活動に賛同いただける皆様には、この地の「田舎」の良さを満喫し、新しい役員ともどもに「できる時に、できることを、前向きに」取り組んでいただければ幸いです。

### 北御牧の人の動き

総人口	4,485人(+4人)	転入16人	出生1人
男	2,217人(+4人)	転出8人	死亡8人
女	2,268人(±0人)		

( )内は、3月末との対比(令和6年4月末現在)