

広報 **いくさか**

2020 5 月号
第510号

ホームページアドレス / <http://www.village.ikusaka.nagano.jp/>

世帯721戸／人口1,735人／男863人／女872人／前月対比 4人減
発行 生坂村役場(TEL.0263-69-3111)／印刷 川越印刷 松本市城西(TEL.0263-32-0131)

生坂村立生坂中学校 【中学2年生版】
家庭学習サポート動画



〈前半〉

国語	アイスブラスネット
数学	式の加法、減法②
	式の加法、減法②+
	単項式の乗法1
音楽	いろいろなリズムに親しもう
体育	手足で体を支えて/ワーアップ
	いろいろなポーズで/バランスをとろう

〈後半〉

美術	線で気持ちを表してみよう
家庭	食生活

スペシャル企画＜生坂中学校オリジナル＞

新型コロナウイルス感染症対策で小中学校休業
ICNを活用して家庭学習をサポート

生坂村の新型コロナウイルス感染症 拡大に伴う対応について (五月一四日現在)

長野県を含めた三九県で緊急事態宣言が解除されました。しかし、感染予防のため、様々な制約は継続され、私たちの生活に影響が出ており、事態の収束がいつになるのかわからない状況が続いています。

これまでの村の取り組みなどについて、お知らせします。

◆新型インフルエンザ等対策特別措置法に規定する「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」が四月七日に発令され、生坂村新型コロナウイルス感染症対策本部を同法に基づく対策本部に移行する。

◆第一回新型コロナウイルス感染症対策本部会議を四月一〇日(金)に行う。

①生坂村インフルエンザ等対策行動計画について
②生坂村役場新型コロナウイルス感染症に係る予防・対応マニュアルについて
③感染対策強化期間の保小中学校の対応について

◆松本圏域及び長野圏域について

て新型コロナウイルス感染症発生区分がレベル1からレベル2に引き上げられ、新型コロナウイルス警戒宣言が長野県より発令。これをうけて、第二回本部会議を四月二五日(水)に行う。

①新型コロナウイルス警戒宣言の対応について

◎公共施設の利用について

○休業する施設

- ・高津屋森林公園
- ・農産物加工施設
- ・B & G 海洋センター
- ・生坂村総合運動場グラウンド
- ・屋内ゲートボール場
- ・テニスコート
- ・やまなみ荘下マレットゴルフ場
- ・スカイスポーツ公園
- ・やまなみ荘

持ち帰りメニューのみ営業

○休業する期間

令和二年四月一八日(土)から
令和二年五月六日(水)

○道の駅いくさかの郷

- ・直売所 通常営業
- ・かあさん家 臨時休業

令和二年四月一八日(土)から

令和二年五月六日(水)

◆生坂村新型コロナウイルス感染症対策支援事業について

村議会からの提言を受け、村独自の住民支援策をまとめ、四月二三日に開催された議会全員協議会で説明し、実施しています。

①子育て支援定額給付金

給付対象者

生坂村住民基本台帳に登録されている者で平成十四年四月二日以降出生した者(高校生以下全員)

基準日 令和二年四月三日

対象期間 五月三日まで

給付額 一人当たり 一三万円

対象者 二〇五人

給付事業費 四二〇万円

②生活支援給付金

給付対象者 生坂村に住民税を納税している者で給与所得対象者で月額の給与額が三〇%以上減った者

給付額 一人当たり 給与減額の二分の一で上限 三万円

給付事業費 四五九万円

③事業者支援給付金

給付対象者 昨年に比べ三〇%以上減収となった事業者

給付額 減収額の二分の一で上限 二〇万円

対象者 三〇事業所

給付事業費 六〇〇万円

④生活応援商品券

交付対象者 生坂村住民基本台帳に登録されている者

基準日 令和二年四月二三日

対象期間 五月三日まで

交付内容 一人当たり やまなみ荘及び道の駅いくさかの郷利用商品券二万円

商品券発行額 一七四七万円

⑤殺菌・消毒水を各区に支給

支給対象者

各区に人口割支給

支給本数 各区に二八〇ml スプレーボトル 一五四本

公共施設 四六本

計二〇〇本

事業費 二〇万六千円

五月二五日(金)より実施中

◆緊急事態宣言延長への対応

国と県の対策なども考慮し、五月三日(日)本部会議を開催し、五月七日(木)以降の村での対応を決定しました。

○休業施設

- ・高津屋森林公園
- ・B & G 海洋センター
- ・屋内ゲートボール場
- ・スカイスポーツ公園
- ・やまなみ荘
- ・やまなみ荘下マレットゴルフ場

持ち帰りメニューのみ営業

令和二年五月七日(木)から
令和二年五月三二日(日)

○条件付きで使用できる施設

- ・やまなみ荘下マレットゴルフ場
- ・テニスコート
- ・生坂村総合運動場グラウンド

※利用できる方

個人及び家族での利用に限る。

令和二年五月七日(木)から
令和二年五月三二日(日)

○道の駅いくさかの郷

- ・直売所 当面の間時短営業
- ・かあさん家 臨時休業

五月三二日(日)まで延期

長期化が予想されます。今後、も村民の皆様には多大なご不便、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

◆国の新型コロナウイルス感染症緊急経済対策への対応

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策のための国の補正予算が四月三〇日に成立したことを受け、村では、村議会のご理解をいただき専決予算対応で「特別定額給付金」の交付を行っています。

○交付申請書

五月七日(木)発送、受付開始

○給付金交付

子育て世帯の生活を支援するために一時金を支給します！



< 子育て世帯への臨時特別給付金 >

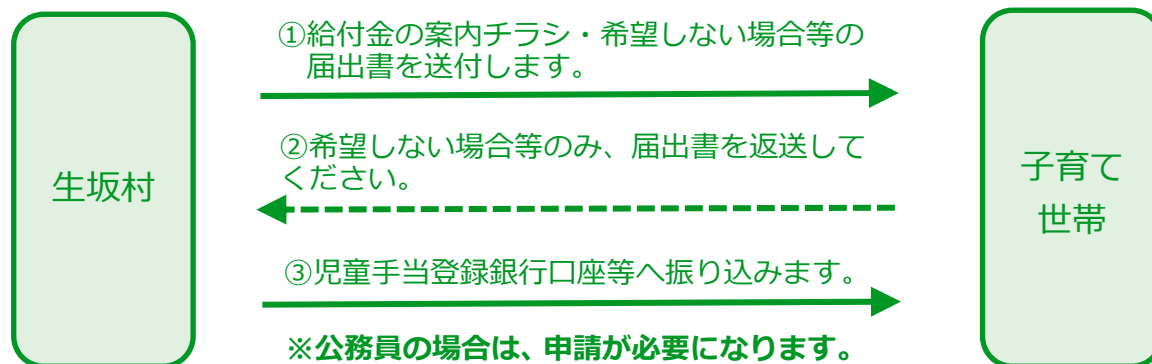
令和2年4月分（3月分を含む）の児童手当（本則給付）の受給者の方に支給します。
対象児童1人につき、1万円です。

※実施主体は、令和2年3月31日時点での居住市町村（特別区含む）です。

※「子育て世帯への臨時特別給付金」は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている、子育て世帯の生活を支援する取組の一つとして、児童手当（本則給付）を受給する世帯（0歳～中学生のいる世帯）に対する臨時特別の給付金（一時金）です。

原則、申請は不要です。

生坂村では、6～7月頃に支給する見込みです。



Q & A

Q. 誰が支給対象者になりますか？

A. 令和2年4月分（3月分を含む）の児童手当（本則給付）の支給を受けている方です。対象児童は、3月31日までに生まれた児童であり、3月まで中学生だった児童（新高校1年生）も含まれます。



Q. いつ頃振り込まれますか？

A. 対象の方には、7月頃までに支給する見込みです。以降、確認ができなかった場合には、お問い合わせください。

Q. 引っ越した場合には、給付金の振込はどうなりますか？

A. 「子育て世帯への臨時特別給付金」は、基準日（令和2年3月31日）時点での居住市町村（特別区含む）から支給されますので、転入された方は、転入前の市町村にお問い合わせください。

Q. 公務員への支給方法はどうなりますか？

A. 公務員については、所属庁が支給対象者であると証明した上で、本人が居住市町村に申請してください。



生坂村第6次総合計画策定 村民アンケート調査結果

生坂村第6次総合計画策定の参考資料とするため、昨年1月から2月に小学4年生以上の全村民を対象に行った「村民アンケート」の結果について、4回に分け掲載し報告します。掲載は、回答いただいた集計結果のみとし、結果に対するコメント等は掲載をしません。

今回は、回答者の性別・年齢・職業などの情報と、村に対する愛着度と定住に関する内容について掲載します。

◆調査対象者と有効回答数、回答率

対象者	対象者数	有効回答数	回答率
一般	1,593	940	59.01%
小中学生	67	65	97.01%

小学生は4年生～6年生を対象に実施

◆回答者の性別

小中学生

	男	女	無回答	合計
小中学生	28	36	1	65

一般

男	426
女	453
無回答	61

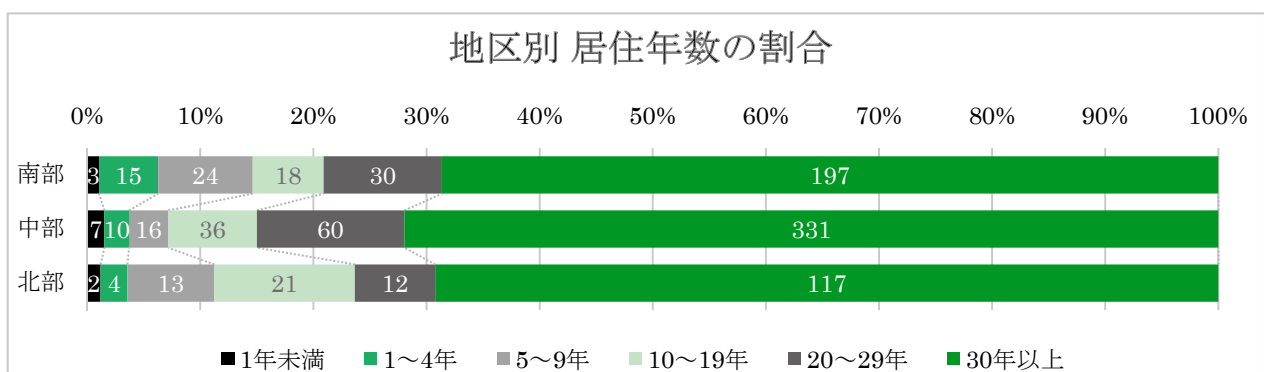
◆回答者の年齢（小中学生除く）

高校生	18
20歳未満（高校生を除く）	4
20～29歳	40
30～39歳	68
40～49歳	117
50～59歳	118
60～69歳	180
70～79歳	194
80歳以上	182
無回答	19

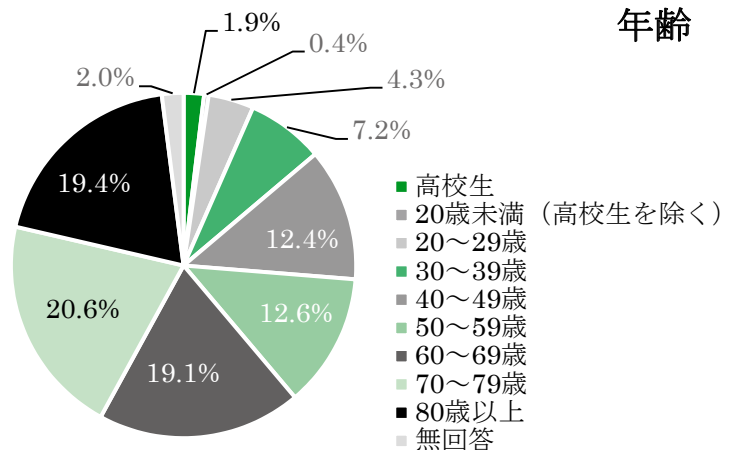
◆回答者の居住地域（小中学生除く）

南部 (小立野・下生野・日岐)	290
中部 (上生坂・下生坂・草尾)	463
北部 (昭津・大日向・宇留賀・古坂)	175
無回答	12

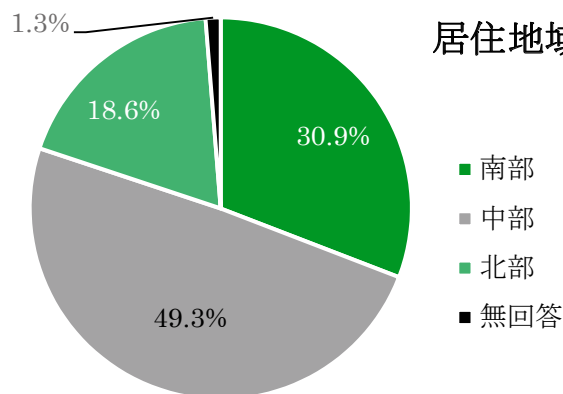
◆回答者の居住年数（小中学生除く）



年齢



居住地域



◆回答者の職業

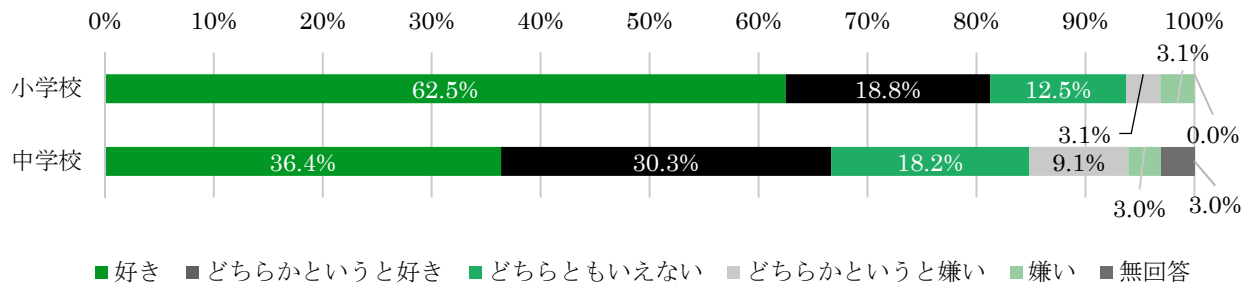
農林水産業（専従）	89
自営業・事業主	71
会社員（民間企業・公的機関）	248
専業主婦・主夫	114
学生	24
パート・アルバイト	100
無職	246
その他	12
無回答	36

◆回答者の世帯構成（小中学生除く）

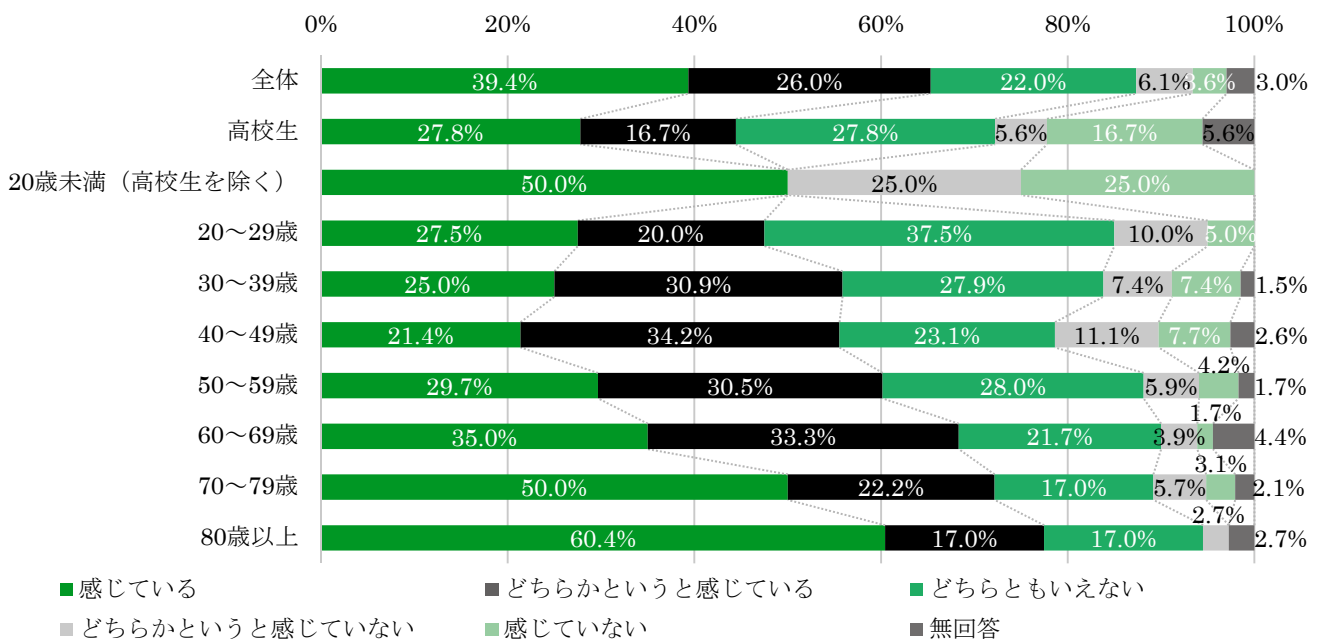
	南部	中部	北部	不明	合計
一人暮らし	3	7	2	0	12
夫婦二人暮らし	15	10	4	1	30
二世帯同居	24	16	13	0	53
三世帯同居	18	36	21	0	75
その他	0	1	0	0	1
無回答	3	3	3	10	19

◆生坂村への愛着度（択一回答）

○生坂村が好きか【小中学生】

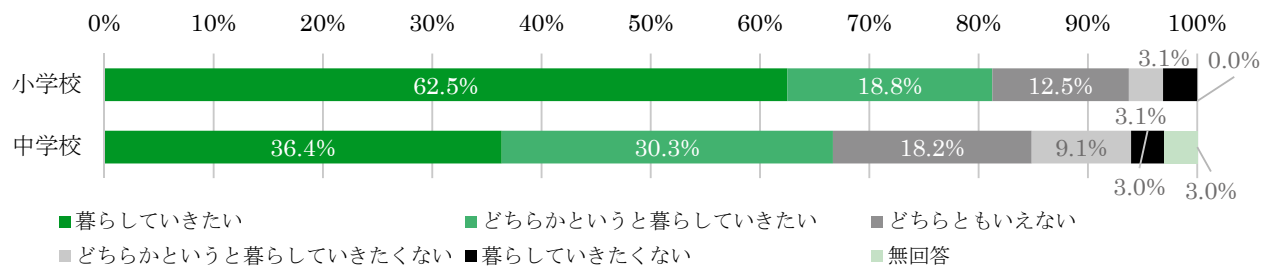


○生坂村への愛着度【一般】

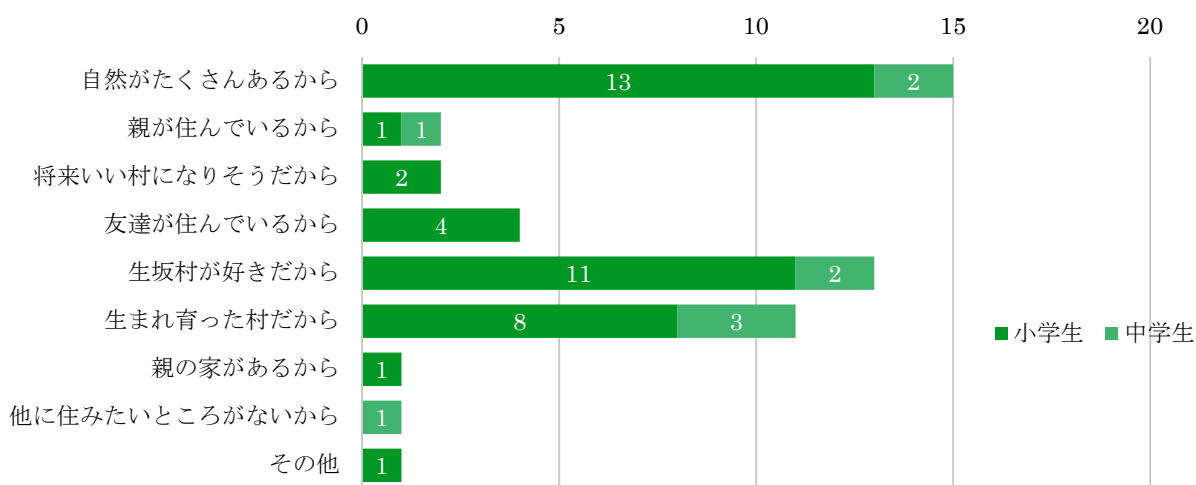


◆定住希望

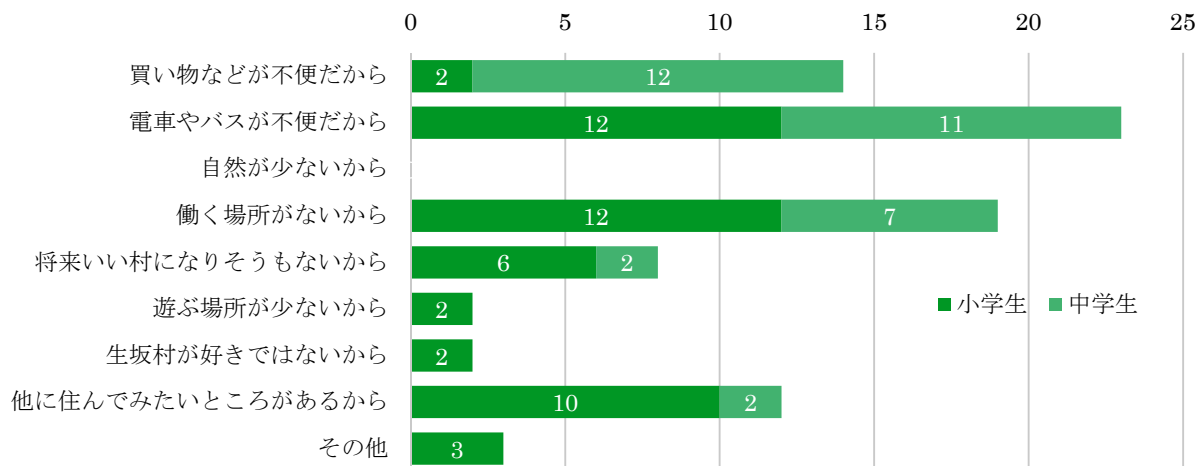
○大人になっても村で暮らしていきたいか【小中学生】（択一回答）



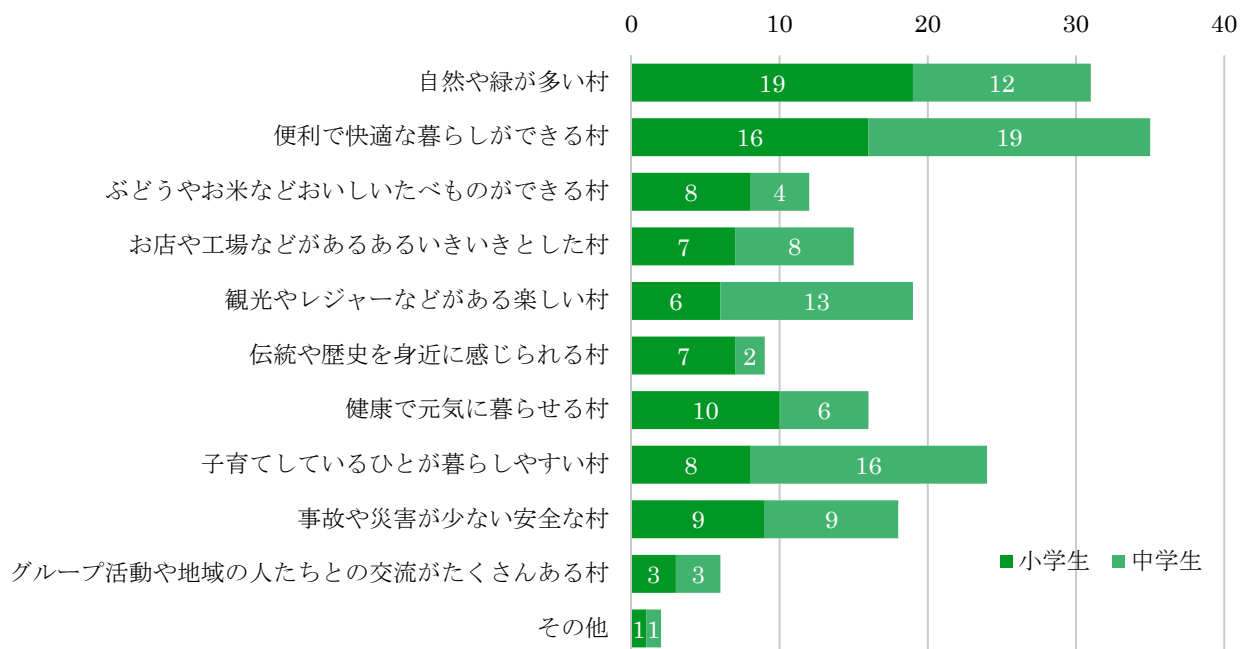
○暮らしていきたい理由【小中学生】（複数回答）



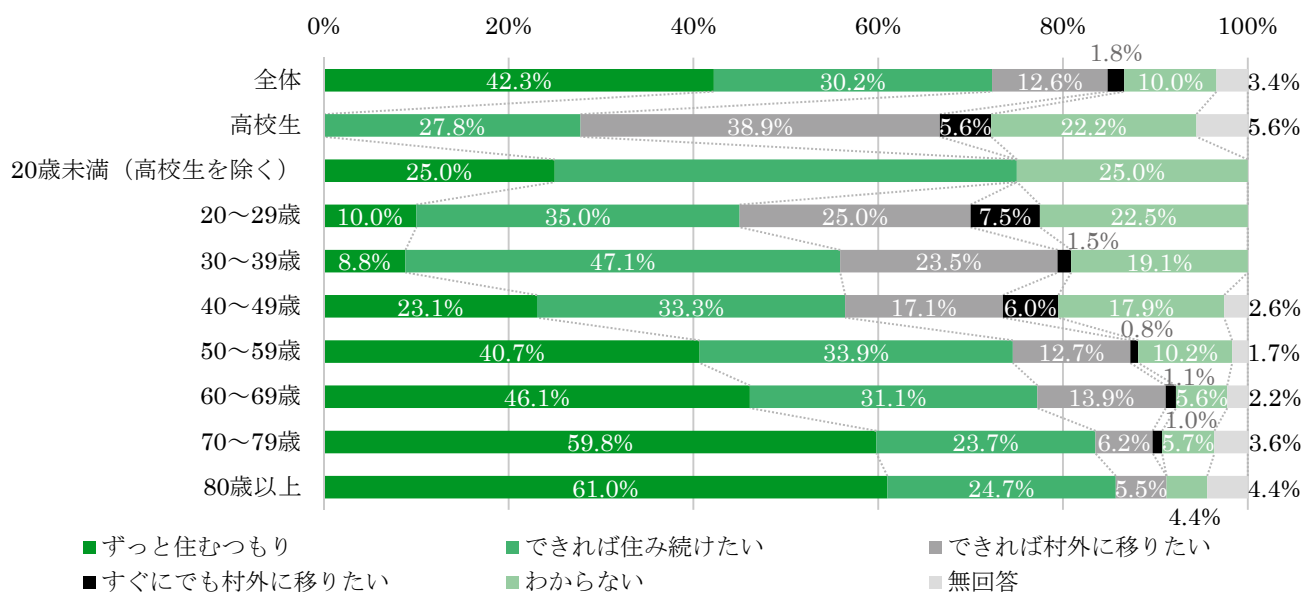
○暮らしていきたくない理由【小中学生】（複数回答）



○どんな村になったらいいと思うか【小中学生】（複数回答）



○定住希望【一般】（択一回答）



（以下後報）



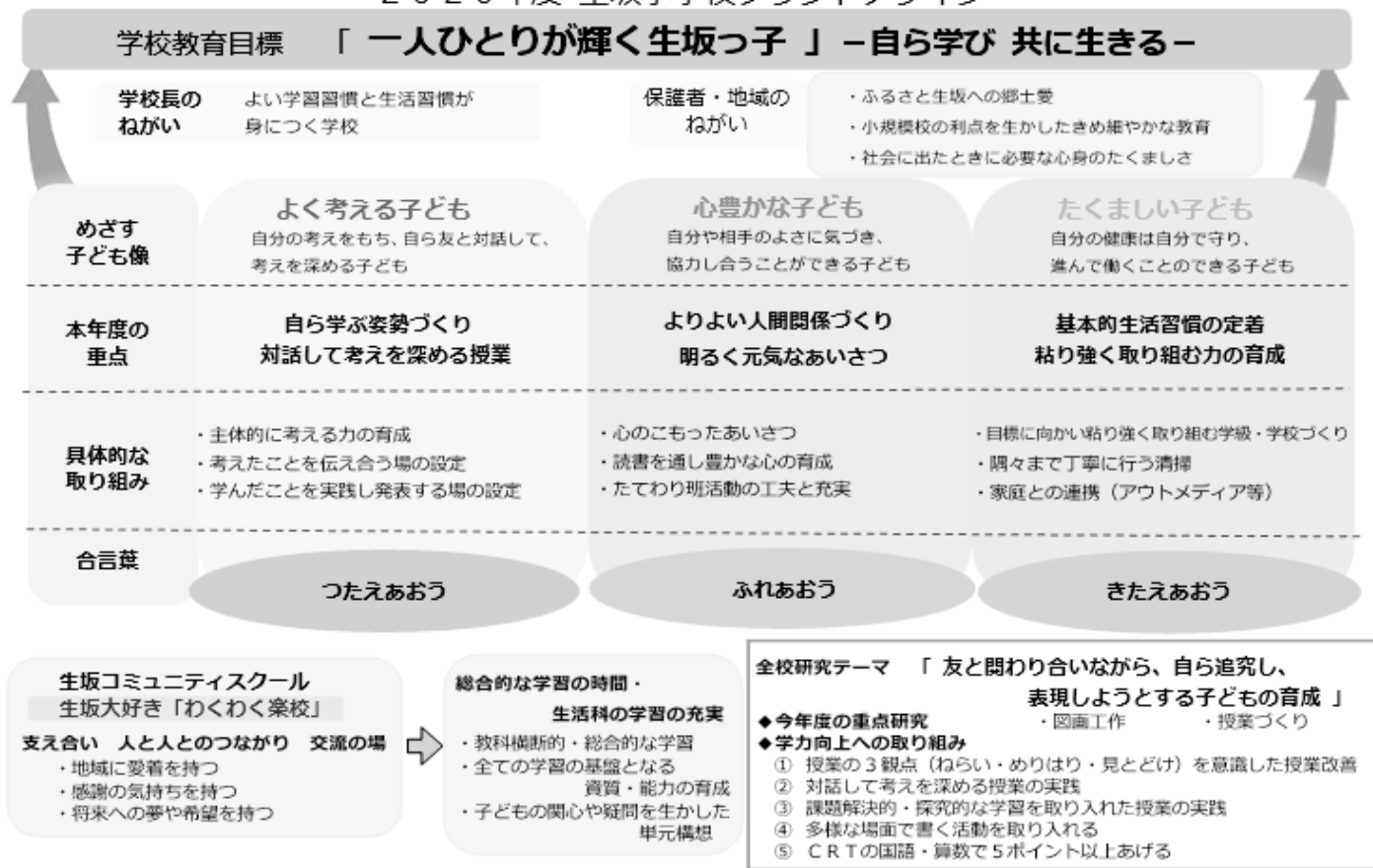
令和2年度が スタートしました

新入生12名を迎えて全校72名で、令和2年度の生坂小学校がスタートしました。学校目標「一人ひとりが輝く生坂っ子」の実現に向けて、全職員で力を合わせて取り組んでまいります。今年も、地域の皆様のご支援・ご協力を、よろしくお願いいたします。

小学校だより



2020年度 生坂小学校グランドデザイン



上図は本年度、学校教育目標「一人ひとりが輝く生坂っ子」を実現するため、具体的にどのような取り組みをしていくのかを示したグランドデザインです。

この中の重点の1つ「自ら学ぶ姿勢づくり、対話して考えを深める授業」については、多くの教科で課題追究型の授業を実施していきます。学習内容に対して子どもたちが必要感を持ち、見通しを持って学習に取り組めるよう職員全体で努力をしていきたいと思ひます。また、「よりよい人間関係づくり」については、子どもたちが安心してふれあい、良好な人間関係作りを育めるような人的・物的な環境づくりを行います。その中で、子どもたちがお互いの良さを認め合い、切磋琢磨し合い、「輝く生坂っ子」に向かって成長していけるよう全力で支援していきます。

なお、新型コロナウイルスに感染拡大に伴い、正常な授業を行うことができず、大変ご心配をおかけしています。子どもたちの命・健康を守ることと、子どもたちの学びへの影響を最小限に抑えること、という難しいバランスの中で臨時休業や分散登校等の対応をとっています。何とぞご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

（文責：北野 宏治）

生坂中学校

新校長着任



生坂村立生坂中学校
第23代青森隆俊校長

今年度より生坂中学校長を務めます青森隆俊と申します。生坂に来てまず感じたことは自然の豊かさです。今は、松本からの通勤途中、点々と咲く山桜の美しさに力をもらっています。この自然豊かな環境で、子どもたちと共に大城・京ヶ倉に登ったり、葡萄栽培について教えていただいたりしながら、生坂の良さを学んでいきたいと思っています。現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨時休業や分散登校等の対応をしていますが、改めて学校の果たす役割や学校が地域に求められていることを見つめ、職員が一丸となって子どもたちのためにこの難局をどう乗り越えていけばよいか精一杯考えています。生坂中学校の校章の柏の葉に象徴されているように、未来を担う子どもたちの教育を大切にされる地域の皆様に支えていただきながら、子どもたち一人ひとりが輝ける学校づくりをしていきたいと思えます。よろしくお願いたします。

令和2年度生坂中学校グランドデザイン





母子手帳アプリ 「いくつ子ナビ」 配信始めました

スマートフォン・タブレット端末
パソコンをお持ちの方は、ぜひ登録を!!



子育ての情報を
いつでも手元で確認!!

妊娠・出産や子育てに関するお知らせや
イベント情報を受け取ることができます。
近隣の医療機関や施設の情報も確認できます。



面倒で忘れがちな
予防接種もかんたんに管理



複雑な予防接種も、誕生日と接種状況に応じて、
自動でスケジュールを組み立て。
接種予定日が近づくと、知らせてくれます。



紙の母子健康手帳とともに
お子さんの成長を記録に



写真つきで「〇〇できたよ記念日」など
コメントを付けて残せます。
おじいちゃん、おばあちゃんにも登録
いただければ、離れていても共有できます。



妊娠中から利用できます。これから必要になる届出や手続きのこと、
生まれてくるお子さんの子育て情報にお役立てください。

なお、健診や教室他、今まで個別に通知していたものは、
従来通り個別通知します。

ご不明な点は、健康福祉課までお問い合わせください ☎0263-69-3500



母子モ(ボシモ)で検索! //
母子モ 検索



アプリをダウンロードした後、プロフィール登録で
お住まいの地域の郵便番号を入力してご利用ください。

「児童虐待は社会全体で解決すべき問題です」

～ みんなで育児を支える社会に ～

4月号から、**家庭内でおきる暴力の「児童虐待」**について紹介をしています。

今回は、児童虐待の1つ「身体的暴力」についてお話しします。
児童虐待とは、児童の周囲の人間（親またはその他の養育者）が繰り返しあるいは習慣的に暴力を振るうことをいいます。
その行為が虐待に当たるかどうかは（親またはその他の養育者）の意図にかかわらず、**子どもの視点で判断**されます。



Q 子どもが思ったとおりに行動してくれず、イライラしてしまうんです。いつも「子どものためだから仕方ない。何度言ってもいう事をきかない」と思って、ついたたいてしまうんです。虐待になるのでしょうか？
新型コロナで子ども達が家に居て、うるさくて… … …。

ストレスの発散方法 何か考えるか！

A

身体的な虐待です

たたかれたことで、子どもが親のいう事を聞いたとしても、それはたたかれた恐怖心によって言う事を聞いただけで、自分で考えて行動した姿ではありません。本当にたたく（体罰）ことでしか解決策はなかったのでしょうか？虐待は、子どもの成長の助けにならないばかりか、心身の発達等に悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。子どもの健やかな成長・発達を願えば、たたくことはしてはならないことです。

全ての子どもは、健やかに成長・発達することが権利として保障されており、虐待は子どもの権利侵害に相当します。

暴力を振るうのに、正当な理由はありません。力により相手を支配したいという、自己中心的な考えなのです。どんな理由があれ、暴力を振るわれてよい人はいません。暴力はいけないことなのです。

Q

身体的虐待には具体的にどんなことがあるの？

A

- ・打撲傷、あざ（内出血）、骨折、頭蓋内出血などの頭部外傷、内臓損傷、刺傷、たばこなどによるやけどなどの外傷を生じるような行為
- ・首を絞める、殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、熱湯をかける、布団で押さえつける、溺れさせる、逆さづりにする、異物を飲ませる、戸外に閉め出す、縄などにより一室に拘束する行為
- ・意図的に子どもを病気にさせるなどがあります。



次回は ②心理的虐待・面前DV のお話をします

教育委員会 子ども・子育て支援係

令和二年度「生坂村絆づくり支援金」事業を募集します

村独自の支援金制度「絆づくり支援金」の今年度事業の募集を行います。

この支援金制度は、地区や各種団体の皆さんが地域の特色を活かした地域振興や活性化のため、自主的に取り組む協働事業に係る経費に対して、村が予算の範囲内で補助金の交付を行う制度です。

今年度、事業を希望する場合は、指定の申請書により、村づくり推進室へ提出してください。

事業計画や申請については、村づくり推進室または、地区担当職員がご相談に乗ったり協力したりしますので、お気軽にご連絡ください。

●補助対象事業

地域振興や活性化のために区や常会、または五名以上の村民により構成されていて主に村内で活動している団体が自主的、主体的に取り組む事業とします。

ただし、営利を目的とした収益事業や宗教的・政治的な催し、他の補助金制度の助成対象とな

っている事業等は対象外とします。

●支援金補助率

事業交付対象経費の七割以内、限度額三〇万円まで

●交付対象事業年度

同一事業を複数年にわたり実施する場合は、原則三年以内を限度として、補助対象とすることができます。

ただし、特別な理由により村長が認めた事業についてはこの限りではありません。

●交付申請書の提出期限

六月三〇日（火）まで
詳しくは、村づくり推進室へ

☎六九一三一



令和元年度の実施事業一覧表

申請団体	事業名	事業内容
1 小舟常会	伝統と歴史ある日置神社幟建ての継続を目的とする事業	・のぼり竿、杵工事
2 雲根常会	雲根の観音堂をシロアリから守る協働事業	・観音堂の床束補修、防虫・防腐塗装
3 草尾神明宮氏子総代	草尾神明宮神楽殿維持管理事業	・神楽殿の屋根補修
4 生坂ハチクの会	特産ハチクで村おこし～令和のステップアップ 破竹の勢いで新規事業～	・「いくさかの郷お弁当」の商品化 ・「ハチクの会」のノウハウを活かした灰焼きおやきの商品化 ・ポスター、のぼり、POP等作成
5 生坂村農業公社	かあちゃんたちの「生坂ブランド」グレードアップ大作戦事業	・特産品パッケージ作成 ・PR出展
6 生坂村観光協会	Let's enjoy いくさかを五感で感じる観光事業	・大城、京ヶ倉案内板設置 ・登頂バッジ作成 ・VR動画作成 ・宣伝、PR 他
計	6団体 6事業	

事業申請から交付までの流れ

申請書の提出

6月30日までに、交付申請書により提出します。



選定委員会の審査

選定委員会の委員は、職名等により5名以内で組織し審査を行い、交付（不交付）決定を行います。申請団体の代表の方に出席していただき、説明をしていただきます。



交付（不交付）決定通知

事業に着手。交付決定後に、事業内容等を変更しようとするときは、変更交付申請書等を提出し、その承認が必要です。



実績報告書及び請求書の提出

事業完了後は、30日以内または年度の末日のいずれか早い日に、必要書類を添付し実績報告書を提出します。

多額の「ふるさとくさか応援寄付」ありがとうございました

令和元年度のふるさと「いくさか」応援寄付の総額が三二五〇万八千円となり、平成三〇年度より一五〇〇万円余り多い額となりました。

この寄付は、一部今年度の事業に充てるほか、ふるさと「いくさか」応援基金に積み立て、令和三年度に活用させていただく予定です。

財政状況が厳しいなか、村の貴重な財源として有効に活用させていただきま

す。また、今年度も引き続き寄付を受け付けておりますので、ご協力をお願いいたします。

件数	金額	指示された使途
1 件	3,000,000 円	赤トンボフェスティバル時の花火に
418 件	5,423,000 円	福祉・教育
264 件	6,619,000 円	村長におまかせ
446 件	6,104,000 円	自然環境
811 件	10,995,000 円	村づくり
28 件	367,000 円	都市との交流
計1968 件	32,508,000 円	

災害リスクマネジメント事業

「自らの命は自らが守る」

防災マニュアルを更新



村では「長野県地域発 元気づくり支援金」を活用して、防災マニュアルを作成し、併せてハザードマップを更新しました。

新たに作成した防災マニュアルには、避難情報に伴って発令される警戒レベル、避難所の開設、災害時の各組織における対応、区ごとの自主避難基準・避難場所が掲載されています。

また、昨年度の防災懇談会を経て更新したハザードマップが付属されており、平成三〇年度に見直しが図られた浸水想定区



域や、村内に多数存在する土砂災害警戒区域、特別警戒区域等が表示されています。

近年は、毎年のように日本の各地で豪雨による大規模な災害が発生しています。昨年は、長野県内でも堤防の決壊により、東北信地域を中心に大きな被害を受けました。こうした災害に備えるため、配布された冊子は各家庭で目を通していただき、地域の中、家庭内で災害時の対応などについて話し合いを行っていたいただきたいと思っています。そして、災害時に適切な行動がとれるよう自宅の見やすい位置に配置するなど、適切な管理をお願いいたします。



まじょの図書室

【新型コロナウイルス感染症拡大防止による図書室利用の制限について】

現在図書室ではコロナウイルス対策として以下の対応をとらせていただいておりますが、現状を鑑みて引き続き同様の措置をとらせていただきたいと思います。

◆貸出点数：一人五点まで↓

一人八点まで

◆貸出期限：二週間以内↓

三週間以内

◆図書室内の滞在時間は三〇分以内とさせていただきます



いただき、借りた本はなるべくご自宅ですんでいただくようお願いいたします。

◆体調不良の際は、利用をお控えください。

【エフエムラジオに、司書が出演中！】

図書室の司書が、本の紹介のために、ラジオに出演しています！あづみ野エフエム（76.1MHz）

毎週土曜日一〜三時〜三時放送中「E Say Yeah」あづみ野!!」内のビブリオ・マルシェというコーナーで、生坂村のほか、安曇野市、松川村、池田町等の図書館司書が順番で出演して、一冊おススメ本を紹介しています。

五月二日放送分では「三密」を避け、屋外で収録しました。パソコンやスマホからも読むことのできる、無料電子図書館『青空文庫』から「桜の森の満開の下」／阪口安吾を紹介しました。外出自粛期間でも、いつか読もうと思っていた名作や積読本を読む時間をとれば、心の充実につながるのではないのでしょうか。

今回紹介分のラジオ放送は終わってしまっていますが、もしお時間のある方は是非聞いてみてください。

次に生坂村司書が出演するのは…お楽しみに！



菌っぴーたいむ

新型コロナウイルス感染予防には口腔ケアも重要です。

新型コロナウイルス感染拡大

による緊急事態宣言の発令を踏まえて、歯科診療所では、治療を受けられる患者さまを守るため、今までの感染予防に加え、緊急性の高い治療に制限させていただいております。また、

- 滞在時間を少なくする
- 患者さんが重ならないように
- 体調確認

のため、まず電話で緊急性・体調を確認させていただいてから来院いただきます。

来院される場合、必ずお電話をお願いします。

緊急性の高い治療であつても、発熱や咳、喉の痛み、味覚・臭覚の異常などの症状がある場合は、受診は控えください。ご協力お願いします。



口腔ケアを行うことによる

メリット

▼ウイルスの感染は、鼻と口と目から起こります。お口が不潔だと、細菌が繁殖し、細菌が出すタンパク分解酵素は、ウイルスが粘膜細胞の中に感染することを促進します。清潔な体の表面に病原菌は付着しにくいのです。特に歯周病菌は強力なタンパク質分解酵素を持っています。お口を清潔にし、健康に保つことはウイルスが人に感染するのに必要な酵素を減らすので、感染への水際対策になります。

▼不潔なお口は腸内細菌のバランスを乱して全身の免疫力を弱めます。

腸内細菌のバランスが崩れると、感染症にかかりやすくなったり、さまざまな全身疾患が発症しやすくなると知られています。

お口の細菌が食道・胃を通じて腸内に入り腸内細菌のバランスを乱してしまいます。お口が不潔だと、食事のたびにたくさんのお口の細菌が腸に運ばれ

るため、全身の免疫力が低下するリスクが高まります。

▼不潔なお口は肺炎のリスクも高まります。

中高年になると誤嚥（ごえん）

といって、食べ物や唾液が気道に入ってしまうことがあります。お口が不潔だと、この時たくさん細菌が気管に入って肺炎を起こしてしまいます。誤嚥のリスクが高い方は、ウイルス性肺炎のリスクも高くなる可能性があります。

▼菌ぐきに住む歯周病菌が血流に乗って全身を駆け巡り、体のあちこちに炎症を起こしてしまいます。また、菌ぐきの炎症によつて作られた炎症性物質も血流に乗って全身へとばらまかれ、その結果、体の免疫が乱されてウイルス感染による炎症症状が進みやすくなってしまいます。

ご自身の感染予防の一環として、手洗い・うがいに加え、丁寧な歯みがきを心がけてください。舌をみがくこともウイルス感染予防に効果があります。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘 湯ったり

五月に入り、新緑の芽吹きが爽やかに感じる時季となりました。このまま夏になるのでは、と思わせるような暑い日もあります。「家族や友人とどこか遠くへ」と思っても、現在の新型コロナウイルス禍では自粛せざるを得ません。必需品の買い物での外出も細心の注意が必要です。二月二五日に松本保健所管内で発症者が確認され三ヶ月がたちます。思いは人それぞれですが、疲弊感が増しているのは否めません。

「そこで「買い物も、外食も少し控えよう」とお考えの方は、ぜひ、やまなみ荘の仕出し弁当・お持ち帰りメニューをご利用ください。すでに全戸配布でチラシがお手元に届いているかと思えます。豊富な品揃えです。ご家族のお食事や、晩酌のおつまみにいかがでしょうか。受け取りに来られない方は配達いたします。「弁当とお持ち帰りメニュー」との注文の仕方がわかり

「新しい」とお思いの方は、お電話にてご相談ください。生坂村生活応援商品券もお使いになれます。期間限定メニューも考えておりますので、お楽しみにお待ちください。



【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署

《避難情報》



日本では毎年のように、大雨や台風などによる洪水や土砂災害などが発生し、多くの被害がでています。

注意報や警報、避難勧告や避難指示が発信されても、住民に正しく理解されず逃げ遅れ者の発生など、さまざまな課題がありました。

皆さんが災害発生の危険度を直感的に理解し、的確に避難行動ができるようにするため、避難に関する情報や防災情報を「警戒レベル」を用いて伝えることになりました。

《警戒レベルを用いた防災情報》

警戒レベルは1から5までの5段階あります。



災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。警戒レベルが発表されたときは、適切な対応をとりましょう。

●警戒レベル1

災害への心構えを高める。

●警戒レベル2

ハザードマップなどで避難行動を確認します。

●警戒レベル3

高齢の方や障がいのある方など、避難に時間のかかる方やその支援者の方は避難し、それ以外の人は避難の準備をします。

●警戒レベル4

対象となる地域住民の方々は全員避難しましょう。

●警戒レベル5

すでに災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動を！

《避難情報はどのように伝えられるの？》

テレビやラジオ、インターネット、防災行政無線などで伝達します。

《避難場所の確認はできていますか？》

避難情報が出たときは、周囲に声を掛け合って、安全・確実に避難しましょう。

避難するためにも、お住いの近くの避難場所を確認しておきましょう。

避難場所は、生坂村の防災マップで確認することができます。

《ご家族同士の安否確認の方法は決めていますか？》

別々の場所で被災したときでもお互いの安否を確認できるように集合場所を決めておきましょう。

災害時は電話がつながりにくいので、安否確認に災害用伝言ダイヤルを利用しましょう。
【171】に電話をかけ伝言を録音することで、自分の電話番号を知っている家族に伝言を伝えることができます。

「松本広域消防局 明科消防署」
☎六二二一九九二



皆笑顔で頑張っています！

かあさん家副店長 平林 ひろみ

毎日、毎日、目に見えない新型コロナウイルスとの戦いで疲れが出てきている今日この頃、皆様、いかがお過ごしですか。

かあさん家でもアルコール消毒の徹底や従業員の健康管理などいろいろな対策をとって対応しています。

国の「新型コロナウイルス緊急事態宣言」を受けて、接客を伴う食堂は、四月一八日から五月一七日までの間、臨時休業しておりましたが、休業期間中も直売所ではいつも通りおやきや、おまんじゅう、そして、食堂で人気メニューのトンカツ、山賊焼きなどをお惣菜として提供してき

ました。連休中は、村内に利用券が配布されたこともあり、お買い物をされるお客様で、毎日にぎわっていました。特におやきやおまんじゅうは人気で、毎日たくさん作りました。

五月一九日からは、食堂も営業時間を短縮して再開し、お惣菜も引き続き、店頭にて販売しております。コロナ騒動が終息するま



での間、まだまだ家にいることが多くなりますね。「ちょっとだけ手を抜きたいな」と思うのは、私だけでしょうか。そんな時、かあさん家に山賊焼きなどのお惣菜がありますのでご利用ください。電話での予約も承っております。これから、まだまだ気の抜けない状況が続きますが、営業するにあたり、今まで以上に従業員の体調管理やアルコール消毒の徹底、密にならないための空間の工夫をして、お客様の安心安全に気を配っていきたいと思っています。



大好き隊通信

vol 24
(通巻82号)

令和2年度 各地区を担当する大好き隊員

担当地区	隊員氏名
南部 (小立野・下生野・日岐)	集落支援員 小野 正 地域おこし協力隊員 本田 健一
中部 (上生坂・下生坂・草尾)	集落支援員 吉澤 彰 集落支援員 佐久間 拓郎
北部 (昭津・大日向・宇留賀・古坂)	集落支援員 寺岡 謙次 集落支援員 山田 尚弘

コロナ不安の中で

高齢者の訪問見守り業務を行っている齋藤です。大好き隊になって一年七ヶ月が過ぎ、早くも任期の折り返しを迎えました。

長期にわたる自粛に加え、先の見えない不安感でストレスを抱えている方も多いと思います。

私も、現在は訪問を控え、電話連絡をさせていただいています。

これまで私は、こども英会話講師や飲食店勤務の経験がなく、事務所に座りっぱなしの仕事は

初めてです。ただでさえ車生活になったことで運動不足なので、健康応援隊や歩こう部の再開が本当に待ち遠しいです。

住民の皆さんとお話ししていると、目に見えないウィルスと隣り合わせにある恐怖の声や、会えるはずだったお孫さんと会えなくなつて寂しいという声などが良く聞かれます。

一方「こんな時こそうまくやりくりしなくちゃ」と、前向きな気持ちをお持ちの方も多くいらつしやるので、私も頑張らなくてはと元気づけられます。

電話がつながらない方や、怪しい電話と思われる切られてしまう方がいます。健康管理センター ☎六九三三〇〇からの着信は齋藤です。怪しい電話ではありませんので私の顔を思い出し、電話に出いていただけるとうれしいです。

また、心配事などありましたらいつでも健康管理センターへご連絡ください。

◇ ◇ ◇



生坂産の大豆で、子ども達と一緒に味噌を仕込みました

先日、生坂産の大豆を使い子ども達と一緒に味噌を仕込みました。五歳の長男は二度目ですが、昨年はよちよち歩きだった二歳の娘は初挑戦。途中トイレに行きたくなったり、大人用のビニール手袋をつけたいと泣きだしたり、混ざっている最中にくしゃみを連発したり、とにかく大騒ぎでした。娘にしてみれば、混ぜ混ぜしたものが味噌になるなんて分かっていないのだらうけれど、とても良い経験になっただろうし、長男と同様においしい味噌汁を飲んでもくれることを期待したいです。

生坂産のお米や味噌を毎日いただく地産地消は、私が長年目指してきた生活スタイルです。良い経験をさせていただき本当に幸せです。この状況下、まだ東京に住んでいたら、おそらくこんな

充実した時間の過ごし方は絶対にできていなかったと思います。

皆さんと話をすることで「テレビを見ていても、毎日同じニュースばかりで嫌になるので畑に出てストレス発散をしている」と伺い、私もこのような時間の使い方ができるようにになりました。

皆さんにお会いできなくてとても寂しいです！一日でも早く日常生活を取り戻せるよう、一緒に乗り越えていきましょう！

(齋藤 多美子)

協力隊としての活動は

地域おこし協力隊の安藤です。

この五月末でちょうど着任から一年になります。一年の中で、いろいろなことを考えました。協力隊としての理想と現実。充実感や希望が見えてくる一方で、やっていることへの疑問や問題点も表面化してきます。このまま続けて良いものか検討しましたが、もう一年は継続することに決めました。私たち協力隊は、任期後の進路を自分で決めます。生坂村に定住することを前提として生計を立てる算段を考え、地域とのつながりを強め人間関係を築いていきます。そうやって任期後も

この村で生活していけるかの判断をすることになります。

私の今年の主な活動は、農公社の野菜作りに携わることで、種から苗を育て、定植後には収穫するまでに整葉、追肥、防除といった管理作業が数知れずあります。日々、作物の状態と変化を観察することで気付いた病気や害虫に対処し、健康で形の良い野菜に育成していきます。きつと新しい発見や習得する技術、学ぶことが多くあると思います。

また、現在のコロナ禍という特殊な状況下において、自分にできることを考え直さなくてははいけないかもしれません。こういう時だからこそ、協力隊が連絡を取り合い、困っていることを助け合うことが求められている気がします。私たちの活動も本来は規則によって達成されるものではなく、一人ひとりの主体性や向上心、チームワークに支えられるべきものだと考えるからです。

(安藤 哲雄)



ハウスの中でズッキーニの花が咲きました

食生活改善推進協議会★おすすめレシピ

子どもと一緒に料理することは、食事への関心を高め、好き嫌いの克服へ繋がります。下記の料理は、そんな時におすすめのメニューです。ぜひ一緒に作ってみてください。

主食 サバのドライカレー

材 料 (4人分)

ごはん	600g
サバ水煮缶	1缶(190g)
玉ねぎ	1個
エリンギ	3本
グリーンピース	30g
にんにく	1片
しょうが	1片
カレー粉	大さじ1
油	大さじ1
A { ウスターソース	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②にAとサバ缶を汁ごと加える。サバの身をへうでつぶしながら、混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③にごはん、グリーンピースを加え、均一になるように混ぜながら、炒める。

[1人分] 熱量426 kcal、たんぱく質15.9 g、脂質9.0 g、食塩相当量0.9 g

* ひき肉の代わりにサバ水煮缶を使います。サバなどの青魚は、健康維持に欠かせないDHA、EPAなどの必須脂肪酸を多く含んでいます。積極的に取りましょう。

副菜 切り干し大根のトマト煮

材 料 (4人分)

切り干し大根	20g
B { トマトジュース (食塩無添加)	200ml
ツナ缶	1缶
ウスターソース	大さじ1
パセリ	少々

【作り方】

- ① 切り干し大根は洗って、水で戻し、3cm長さに切る。
- ② フライパンに、①とBを入れて切り干し大根がやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 器に盛り、パセリを散らす。

[1人分] 熱量76kcal、たんぱく質4.1 g、脂質 3.9 g、食塩相当量0.6 g

* 切り干し大根は、たくさん取れた大根を保存しておくために考えられた食材です。今回は洋風に煮ます。伝統の食材を、新しい味で食べてみましょう。



手前2品がサバのドライカレーと切り干し大根のトマト煮です

防災行政無線（同報系）個別受信機

電池の点検・交換をお願いします

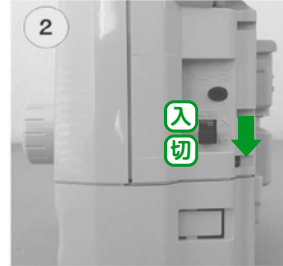
防災行政無線（同報系）の個別受信機には、災害時に確実かつ迅速に防災情報を伝達する役割があります。電池が切れたままだと、停電時に放送を聴くことができず、防災行政無線としての役割を果たすことができません。

そうならないためにも、各家庭で個別受信機の電池の点検と、電池切れの場合には電池交換をお願いします。

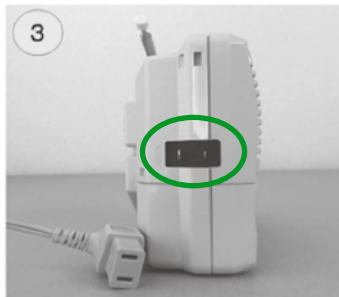
※放送終了時に「ピーピー」と音が鳴る場合も電池交換が必要です。



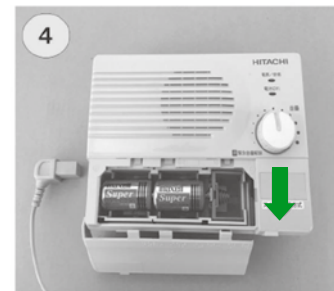
電池切れの場合、赤いランプが点灯します



向かって右側面にある、電源スイッチを切る



左側面のコンセントを外す



正面のカバーを下へずらし、電池（単1 又は単2 電池）を交換する



カバーを付け、コンセントを差し込む



電源スイッチを入れる



電池交換終了

電池交換の方法がわからない、無線機が聞こえない、雑音がするなどのお問い合わせは役場総務課までご連絡ください。 電話 6 9 - 3 1 1 1



松本広域連合消防 職員採用資格試験 のお知らせ

来年四月に採用予定の松本広域連合消防職員（上級）の採用資格試験を次のとおり実施します。

◆募集内容

- ・試験区分 上級 消防
- ・採用予定人員 若干名
- ・受験資格 平成四年四月二日から平成一一年四月一日までに生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人（日本国籍を有する人）

◆第一次試験（教養・適性・体力試験）

- ・令和二年六月二八日（日）
- ・教養試験 松本市役所波田支所
- ・体力試験 松本市波田体育館

◆受験申込

- ・令和二年六月一〇日（水）から六月一四日（日）まで【令

和二年六月一四日（日）消印有効】

松本広域連合事務局へ、必ず郵送で申し込みをしてください。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本人持参の申込みは受け付けません。

◆試験案内・申込用紙

- ・松本広域連合事務局、消防局、各消防署及び松本広域連合関係八市村の役所・役場にあり

ます。

※郵送希望の方は、一四〇円切手を貼付し、送付先の住所、氏名を記載した角型二号の返信用封筒を同封のうえ、赤字で「試験案内希望」と明記してお早めに次の宛先へ請求してください。

〒三九〇一四〇一

松本市波田四四一七番地一

松本市役所波田支所四階

松本広域連合事務局総務課

☎八七・五四六〇

※試験案内はホームページでもご覧になれます。

<http://www.m-kouiki.or.jp>



「相続証明制度」を ご利用ください

相続が発生すると、預貯金口座の解約、保険金の請求、相続税の申告等さまざまな手続きが必要で、これらの手続きには、お亡くなりになられた方の戸除籍謄本等取得し、金融機関や保険会社ごとに提出する必要があります。ことから、手数料も負担になり、戸除籍謄本等の束を持ち歩かなければなりません。

相続証明制度は、登記所（法務局）に戸除籍謄本等の束と一覧図を提出すれば、その一覧図に証明文を付した写しを無料で交付します。

その後は、一覧図の写しを利用すれば、戸除籍謄本等の束を提出する必要がないので大変便利です。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは、法務局のホームページ又は長野地方方法務局へお問い合わせください。

長野地方方法務局

☎〇二六・三三五六・六一



守ろう！ 電波のルール

公共の電波を正しく使用するために、電波法というルールがあります。

しかし、ルールを守らない「不法無線局」から発射される電波によるテレビ・ラジオの受信障害や消防・救急や航空など重要な無線通信への混信・妨害は後を絶ちません。

また、インターネット取引などにより、日本では使用できない外国規格の違法な無線機器（技適マーク[㊤]が付いていないトランシーバーなど）が流通しています。これらは比較的容易に入手できるため、法令違反の認識がないまま使用し、混信妨害の原因者となるケースが増えています。

六月一日から一〇日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。

電波に関することは、信越総合通信局までお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

信越総合通信局

- ・無線設備への混信・妨害及び違法な無線設備の情報に関する

監視調査課

☎〇二六・二三四・九九七六

- ・テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関する

受信障害対策官

☎〇二六・三三四・九九六一



★おめでとう

いよいよまふ★



藤澤 春斗^{はると}ちゃん（4月24日生）

良太・采さん（上生坂）

甲斐澤 優臣^{ゆうじん}ちゃん（4月25日生）

伸一・友加里さん（上生坂）

◆お悔やみ

申しあげます◆



勝家正悦さん（91歳 昭津）

井口勇榮さん（94歳 宇留賀）



ICNを通じ子どもたちに 心のこもった 温かいメッセージ



生坂村教育委員会では、小・中学校教職員と協力し、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う学校の臨時休業により、自宅で過ごしている小・中学生を対象とした学習サポートを行いました。

今回のサポートは、村ケーブルテレビ(ICN)を通じて行っており、村で自主学習の一助となる映像を制作し、県教育委員会がホームページで公開している「いっしょに学ぼう 家庭学習サポート動画」と併せ、ゴールデンウィーク中に放送しました。

村で制作した映像には、小・中学校の教職員に出演していただき、家庭学習サポート動画でポイントとなる箇所のコメントや、自宅で頑張っている子どもたちへのメッセージを収録しました。教職員の姿を見て、子どもたちが少しでも元気になってくれていたら幸いです。

またまた、新型コロナウイルス感染症収束の見通しは不透明となっておりますが、教育委員会としては、今までと同様に子どもたちの明るく元

気な声が響くことを願いつつ、引き続き小・中学校の教職員と協力し「子どもたちの命・健康を守る」「子どもたちの学びへの影響を最小限に抑える」という観点で取り組んでまいります。

なお、県教育委員会が作成した「いっしょに学ぼう 家庭学習サポート動画」は、現在も県のホームページに公開されており、順次新しい動画が追加されていきますので、ぜひ今後の家庭学習においてもご活用ください。

初めてのピザ
上手にできたよ!

こんげつの
いい顔

あさと
平林 亜郷 ちゃん(1歳)
下生野/智之・のぞみさん