

広報 **いくさか**

2020 6 月号
第511号

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

世帯720戸／人口1,734人／男863人／女871人／前月対比 1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)



松本山雅マスコットキャラクター ガンズくん 生坂の空を飛ぶ

関連記事は18ページに掲載

生坂農業懇談会 ～村の農業の 将来について～

村及び村農業再生協議会、生坂農業未来創りプロジェクト会議では、皆さんが暮らす集落・地域の農業について、ご意見やご要望、今後の意向について考えていただく機会として一月一日(火)から二月二五日(火)まで、全区において生坂農業懇談会を開催しました。

懇談会では、人・農地プラン、五月一七日で任期となる農業委員の推薦や県営中山間総合整備事業、道の駅いくさかの郷について説明をさせていただきました。その後、地域の農業の現状や課題、将来の意向等について懇談を行いました。



会議で出されましたご意見等をまとめて報告させていただきます。

問

圃場整備で農地が綺麗になるのは良いが、畦が高く傾斜がきついと草刈作業が大変。一〇年後にはできなくなる。農地は減ってもかまわないから作業のしやすい圃場整備をお願いしたい。

答

今後検討していきたいと思っています。

問

下生野区で計画しているパイプラインの延長が長い、令和二年度で終わるのか。

答

パイプラインは二ヶ年になる可能性がある。工程はもう少し具体的になったら示していきたい。揚水機は令和三年春に使えるよう調整していきたい。

問

下生野区のパイプラインの工事内容は、区の総会(四月五日)に説明が間に合うか。水利利用は既存の水田のみか。水田以外の利用も可能か。

答

水田だけでなく、新規でハウス栽培などを行う場合も利用できるが、利用については水利組合の同意が必要となるので、組合と詰めてもらいたい。概略については説明できるようにしていきたい。具体的なところは総会では難しい。

問

県営中山間総合整備事業の地元五%負担について。

答

事業の進捗状況により事業費確定次第、地元と相談を進めたい。

問

いくさかの郷の昨年から今年にかけての年末年始休業、年始は六日まで休みであったが、休業期間も来客されている方がいた。

答

一昨年の様子等も検討し、休業期間を設定した。今後検討していきたい。

問

農業公社の農業女子研修の状況は。

答

現在研修生はいない。農業公社職員として女性一名雇用している。四月から一名研修開始予定。



問

ぶどうのブランド化が済んでいるが、今後米のブランド化を考えてほしい。それには、土壌検査や食味試験等をして生産体制を確立することが必要かと考える。ブランド化することでプレミアムがつき、販売促進にもつながると思うが。

答

米のブランド化については、農協とも協議した。松本管内のお米は、全国的にも評判が良いため、検討していく。土壌検査のデータを活用す

ることはよい。普及センターでは、食味試験は行わない。米の食味鑑定士が集まる、品評会等に出すのもよい方法かと思う。

問 昨年は、柿が不作だった。

収穫されない柿が村内に見受けられた。近年果物、山菜等が放置されているため、大好き隊等で収穫して、いくさかの郷に供給する体制を考えてみてはどうか。

答 大好き隊の中で農業関係の



仕事に興味のある隊員がいるため、有効に活用できる仕組み等を考えていきたい。村有林等から椎茸の原木、薪材等の切り出し等もあわせて検討していく。

問 高齢化が進む中で農地の保

全管理が今後の大きな課題である。何か良い手立ては。

答 人・農地プランを作成して

から八年が経過しており、農地の遊休化は当時からそれほど進んでいない。現在も県営中山間総合整備事業を取り入れた農地の整備を行っており、農業公社の新規就農研修制度を利用してのぶどう生産が主な実績となっている。課題であった田畑の問題としては、たまねぎの種を採取したりネギの栽培等を行う若い担い手が少しずつ増えてきた。各地区で生計をたてられる若い担い手が増えていくことで村の農業が守られる。確立したぶどう栽培以外の農業についても、少しずつ実績につなげるよう具体的に取り組んでいきたい。



問 以前から農業所得向上のため

の取り組みを行ってきたいるかと思うが、実際に所得等の向上に至った農作物等はあるのか？今後、新規就農者が農業で確実に収入が得られ、自信につながる実績みたいなものはあるのか。

答 新規就農研修者について

は、ぶどう栽培で収入も安定し地域に定着して生活ができている。従来からの農業の仕方を変えた新たなもうかる農業への取り組みなどから生計

がたてられ確実に実績につながっている。現在は、ぶどう収穫期以外の時期に収益を得られるようにJAの指導をいただきながら、きちんと出荷ができる質の高い野菜づくりについても力を入れている。また、農家が効率よく作業を進める上で農地の集約化が必要となるため各地域の方の協力がとても重要である。

問 若い後継者を夢のある形に

していくため、ぶどう以外で生活できる年間通して就農できる形が望ましいが、生産品種がもう一つ二種類必要。新しいものを導入するために水資源の開発が必要ではないか。柿は霜害があった。気候に左右されないための施設が必要。安定した生産が必要だと思う。将来を見据えて圃場を作ってもらいたい。

答 農業の希望も多様化してい

る。これからは女子の単身の希望もあり、男性の希望もある。ぶどうは面積に限られるので、JAの指導でネギ・ズッキーニを取り組んでいる。春からは二名農業女子が来

る。これだけでは難しいので、いろいろ組み合わせで生活できる農業を考えたい。ネギは栽培期間が長いので、生産(収穫)に追われない。生坂は地が浅いので、松本の二倍の作付面積が必要。今年は価格が安い状態だが、比較的安定している。ズッキーニは投資も少なく、価格も安定しているが、傷がつきやすい。対策としては施設を導入すればいいが、水資源が必要となる。この辺りが課題。一定の面積があれば花も安定した収入が期待できる。情報を集め、この地にあった農業を進めたい。

問 村職員に狩猟免許を取得さ

せてもらえればありがたい。

答 村職員や大好き隊で取っ

ているところもあるが、銃の購入・維持には費用がかかる。ワナで取得できればと思っている。

問 上野の電柵の劣化が激し

い。電気を入れられる状況ではない。補助金等はないのか。全面を張り替えるような支援はないのか。要望としてあげ



たなサポート等はあるのか。

答 農業公社で5a以上の田んぼについては、作業を受委託している。

獣被害については、何ができるか今後検討していく。

農業体験ツアーで高津屋森林公園を使用し、タケノコ狩りを企画しているので、区で竹林整備をしていただきた

い。

村北部の方は、大好き隊と区民が協力し、竹林整備や側溝ざらいを行っている。昭津区でも実践してはいいかがか。

てほしい。

答 話は聞いていて、四千万円くらいかかる。補助金を探しているが、最初はモデル地区としてやったもので金網ではない。支柱を再利用して金網を張るプランで四千万円かかる。5%の地元負担(二百万円)でできるかもしれないので研究してみる。修繕が対象になるかどうか調べてみる。

問 農地の自己保全が難しくなってきたが、個人への新

況)について、今後の見通しを教えてください。

答 令和元年度、確定測量を実施したが、修正が生じたため、三月までに修正を完了させて、令和二年度の換地の作業を進める予定である。

問 認定農業者に位置づけされた場合のメリットはなにか。

答 認定を受けるために、将来の目標、計画を立て、規模拡大の際に、資金の借入が優遇され、施設を作る際に補助金の対象となる。

問 宇留賀区の今後の農業のあり方で、立地条件をどう生かした農業にしていけばいいのか。

答 地区で話し合いをしていた

だき、条件に合った農作物を栽培して欲しい。担い手が多く移住者が多い状況だが、持続可能な限り耕作していただき、現状にあった農業を進めていって欲しい。

問 いくさかの郷で竹の子が売れ特産品になるチャンスである。村内には竹林がたくさん



あるので所有者が積極的に取り組み出荷できる方向になれば良いと思う。竹を使つての竹パウダーや竹の置場、加工するなど皆で研究して特徴的な商品ができれば良いと思うが。

答 地主などに対して講習会を開催し啓発していきたい。

里山の整備状況は、森林環境譲与税は人口割が三割で当村は民有林が少ないため、今年度は六〇万円位しか収入がなく基金に積み立てをした。

問 マルメロがたくさん売っているが売れるか。(カリンとは別のもの)

答 食べ方や漬け方のレシピがあるといくさかの郷で売れると思う。

問 ハウスの貸出事業は個人でも使えるのか。

答 個人での使用はできない。共同での使用なら可能なので、二〜三人でやってみてはどうか。



皆様からいただいたご意見等を参考に、引き続き村の農業の将来について検討していきます。ご参加いただき、ありがとうございます。

生坂村戦没者追悼式

恒久平和への願いを新たに 子らに伝えていく大切さ

戦後七五年目を迎えた生坂村
戦没者の冥福を祈る追悼式を、
六月四日（木）午前一〇時から
忠魂碑で行いました。

新型コロナウイルス感染症収
束の見通しが立っていないこ



とから、安全を最優先とし、今
年度は、遺族会正副会長、村長、
議長、副村長、教育長、事務局
のみが参加し行いました。忠魂
碑に向かって黙とう、献花をさ
さげ、心静かに参拝しました。

歴史は自ら語らず、歴史から
学ぼうとする者に語りかけると
いわれています。

二度と地獄の戦争を繰り返さ
せないことが、今を生きる私た
ちがやらなければいけないこと
です。

厳粛な雰囲気包まれた中、
不戦を願い恒久平和への決意を
新たにしました。

ごみゼロ運動

「みずみずしい潤いに満ちた環境づくりへ」

村では、五月三十一日（日）に
村内一斉「ごみゼロ運動の日」
を行いました。今回は新型コロナ
ウイルス感染防止のため、作
業時のマスク着用や参加者同士
の距離に留意いただきながら取
り組んでいただきました。

午前七時より、各区や常会ご
とに国道や幹線道路、沢沿いや
茂みなどにポイ捨てされたゴミ
や、不法に捨てられた電化製品
などの粗大ゴミの回収をしてい
ただきました。

集まったごみの量は、可燃ゴ
ミ一五〇kg、粗大ゴミ三九〇kg



で、総重量は昨年と同じでした
が、相変わらずビニール袋に入
った弁当の空き箱や空き缶、ペ
ットボトル、たばこの吸い殻と
いった、ポイ捨てゴミが目立つ
状況でした。

特に近年は、使い終わってポ
イ捨てされたプラごみが海洋に
流れ出し、それを海鳥や魚が誤
食するなど、海の生態系や海洋
プラスチックごみの増加による
海洋環境への影響が懸念され
ています。海の上流域に住んで
いる私達もこの運動により、流
れ込むごみの量を少しでも減ら
し、身近な地域をきれいにす
ることができたいと思います。

本年も環境美化、ごみの散乱
防止にご協力いただきましてあ
りがとうございました。



健康応援隊の日程が 変更になります

延期しておりました健康応援
隊が、六月から再開しました。
新しい生活様式に沿って、順次
開催していきますので、皆様の
参加をお待ちしています。

七月以降の日程は、二〇二〇
年度生坂村行事カレンダーに記
載されているものとは大幅に変
更となっておりますので、次の
日程をご確認ください。

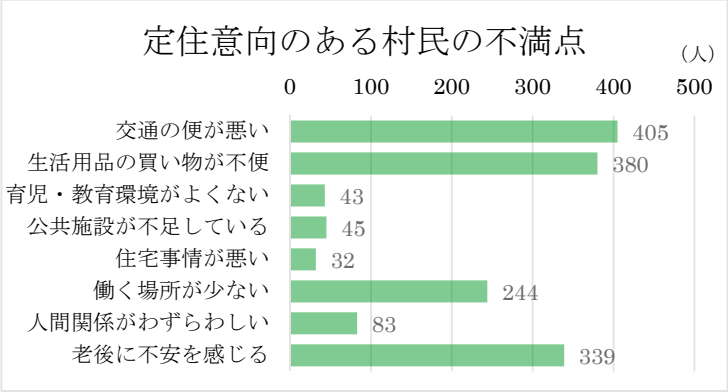
7月 1日（水）	白日公民館
8日（水）	南部交流センター
15日（水）	昭津木材ふれあい体験館
8月 5日（水）	会生活改善センター
18日（火）	古坂地区介護予防拠点施設
9月 3日（木）	小立野公民館
10日（木）	高齢者生活福祉センター
23日（水）	草尾交流センター
10月 7日（水）	日岐公民館

5月号から掲載している「村民アンケート」の結果。2回目の今回は、村で生活しているの不満な点、日常生活の行動範囲、学習・文化活動について、日常生活の満足度と今度の重要度に関する内容について掲載します。

生坂村第6次総合計画策定 村民アンケート調査結果②

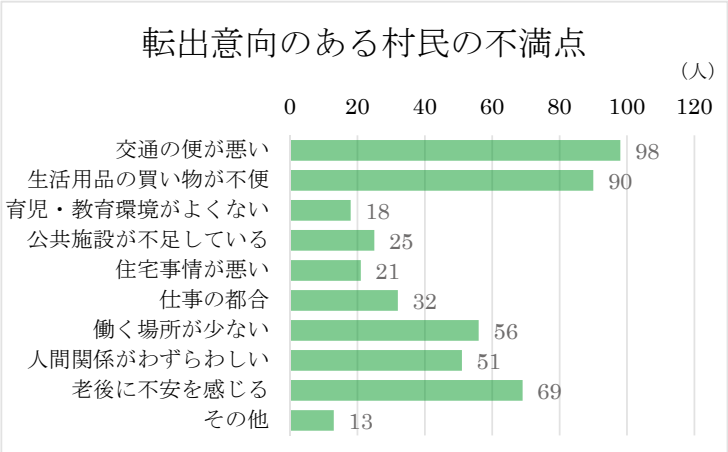
◆定住意向者の不満【一般】（複数回答）

対象者：ずっと住み続けたい…398人、できれば住み続けたい…284人 計 682人



◆転出意向の理由【一般】（複数回答）

対象者：できれば村外に移りたい…118人、すぐにも村外に移りたい…17人 計 135人



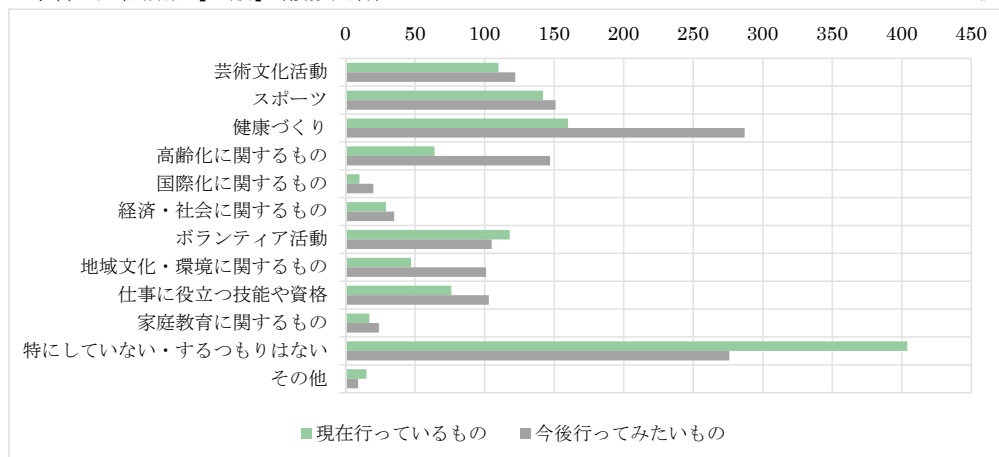
◆日常生活の行動範囲【一般】

(人)

	生坂村内	松本市	大町市	明科地区	豊科・穂高地区	信州新町	筑北村・麻績村	池田町・松川村	その他の地域	出かけない	通信・ネット販売
食料品や日用雑貨等の買い物	102	190	81	515	579	24	10	453	25	27	110
下着や衣料品・化粧品等の買い物	6	233	30	247	570	2	1	161	37	34	139
高級衣料や呉服・服飾品等の買い物	1	392	7	55	278	1	1	22	76	111	97
喫茶やレストランでの飲食	75	361	58	102	558	8	7	87	73	94	2
趣味の会・文化サークル等教養の場	102	159	13	15	106	0	4	18	51	320	8
音楽・演劇・芸術などの鑑賞	23	338	14	3	46	1	0	9	111	274	11
スポーツ	177	106	15	20	88	1	3	16	61	300	3
スナック・カラオケ等で楽しむ	28	163	15	9	142	2	1	16	30	352	2
川・池・山等で余暇を楽しむ	200	44	59	33	78	2	8	34	132	275	0
自分や家族の衣料	57	289	47	464	416	14	6	309	23	10	0
仕事・通勤・通学	222	121	27	69	108	6	11	29	44	142	2

◆学習・文化活動【一般】（複数回答）

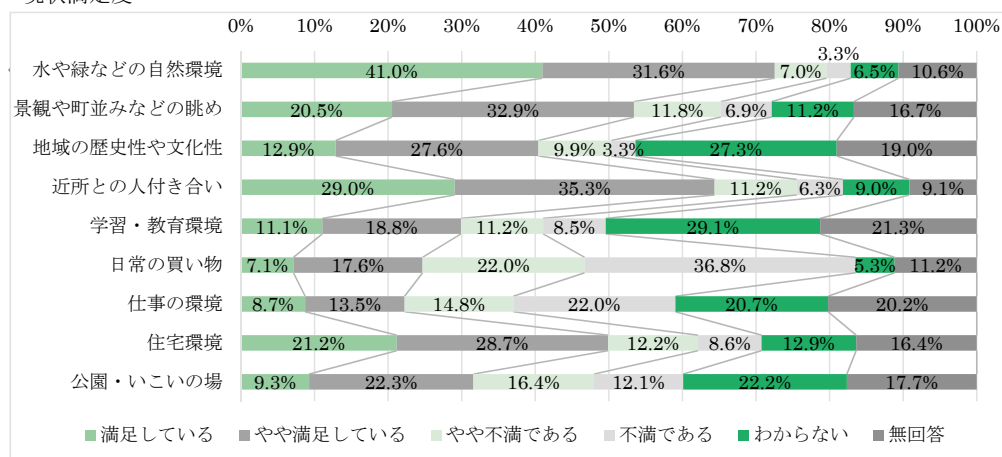
（人）



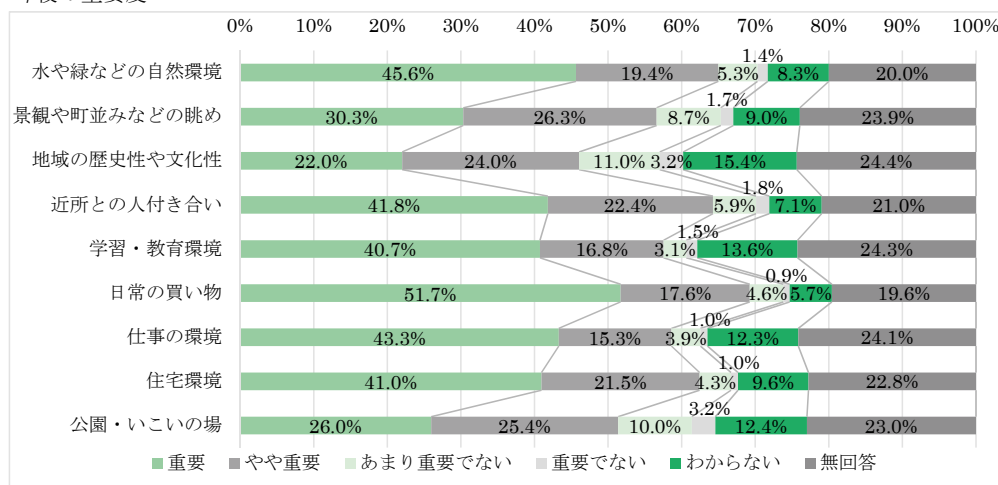
その他（現在行っているもの）	その他（今後行ってみたいもの）
図書館利用（蔵書が多い安曇野で）、趣味がある、Youtube 日本禁煙友愛会、楽器・語学、メンタルを支える為の講座 囲碁、麻雀、カラオケ、生涯学習（書道）、読書、読書会 料理教室、 ディサービス、デイサービス・リハビリ 体力的に出来なくなった、手足不自由、老齡の為	野球（プロ・高校）観戦 パソコン、書道 体調不良でやりたくても出来ない ブッシュクラフト 老齡の為 数学、英語、音楽

◆日常生活の現状満足度・今後の重要度【一般】（択一回答）

・現状満足度



・今後の重要度



アンケート項目ごとに満足度や重要度の評価を点数化すると、現状の満足度では「水や緑などの自然環境」「近所との人付き合い」「地域の歴史性や文化性」が高くなっており、「日常の買い物」「仕事の環境」が低くなっています。

今後の重要度では、全般的に重要度が高いという回答が多く、項目ごとの際立った差は少ないものの「日常の買い物」「仕事の環境」「学習・教育環境」「住宅環境」「水や緑などの自然環境」などが比較的高くなっています。（以下後報）

小学校だより

1年生に 聞きました



てから楽しいと思うことを聞いてみました。

●伊藤 伯さん

運動会を楽しみにしていました。ほくは体を動かすのが好きなので、いっぱいあそびたいと思いました。算数のブロックで数を合わせるのが楽しいです。鉄棒が得意です。

●甲斐澤 翔さん

小学校は、どんな場所なのかとても心配でした。でも小学校はとても楽しいです。池のまわりや校庭でおにごっこをするのが楽しいです。高い鉄棒で逆上がりができます。

●腰原 俊輔さん

勉強をするのを楽しみにしていました。ひらがなの勉強で字をていねいに書くことをがんばっています。学校にある自主学習用のプリントをたくさんやって、ファイルに半分以上とじました。

●小松 恋翠さん

学校のことが分からなかったです。字が分からなかったらどうしようかと心配でした。「う」と「え」の形をきれいに書くことが難しいと思いましたが、うまくいきました。



●皿井 夕子さん

学校に来る途中の坂が急だったので心配になりました。思ったよりもつかれました。学校では外で遊ぶのが好きです。池でカエルを捕まえています。捕まえたらずに逃がします。

●曾根原 絢平さん

一日入学で、お兄さんやお姉さんに学校の中を案内してもらって良かったです。友だちと一緒に遊ぶことが好きです。他の学年の人とおにごっこやしゃぼ取りゲームで楽しんでいました。

●瀧澤 奈南さん

忘れ物をするの勉強でできなくなるのとても心配でした。クラスの友だちだけでなく他の学年の人と一緒に遊ぶのも好きです。

す。朝、図書館に行つて本を借りるのが楽しみです。

●中山 愛梨さん

お姉さんから学校の様子を聞いていて、ちょっと安心していました。算数のブロックをすばやくならべて、言われた数をつくるのが得意です。池のまわりで気をつけて遊んでいます。

●濱野 奏さん

勉強、特に算数が楽しみでした。お兄さんにも学校の様子を聞きました。朝、みんなと鬼ごっこをするのが楽しみです。図書袋をみんなにほめてもらってうれしいです。

●丸山 颯翔さん

給食でいろいろなものができるとちょっと心配だけど、とても楽しみにしています。歌を歌うのが好きです。みんなといっぱい歌いたいんです。音楽の時間に童謡をいっぱい歌って楽しかったです。

●森山 灯里さん

小学校がどんなところかわからなくて、ちょっと心配でした。給食も心配でした。一回目の献立はカレーでした。カレーなので時間内に全部食べることができて安心しました。

●門馬 螢さん
算数をやるのを楽しみにしていました。筆算を早くやりたいと思っています。みんなと砂遊びをするのが好きです。溝を作ったり、山を作ったりして楽しんでいます。

「ききたいな、ともだちのはなし」の単元では、引き続き三密にならないように気をつけてインタビュー活動をしました。好きな食べ物を聞きました。保育園からのメンバーは、お互いに知っていることも多いですが、これから中学校卒業までずっと過ごす仲間です。仲良くやっていきます。温かく見守ってください。よろしく願います。



令和二年四月七日

生徒会オリエンテーションと

生徒会入会式を終えて

生坂中学校三年生の
感想より



感想より

生徒会オリエンテーションがありました。

準備も春休みにやっただけだったし、リハも1時間目だけで、2時間目が本番だったので、いろいろ不安とかはありました。でも、問題なく無事に終わって良かったです。

生徒会オリエンテーションがありました。

あまり練習の時間が取れないまま、本番を迎えましたが、みんな臨機応変に対応できていたのでよいと思いました。

パソコンが不具合のところもありましたが、スムーズに物事が進んだのでよかったと思いました。

1年生の給食の指導が意外に大変で、3年生ってこんなに大変なんだとあらためて感じました。

今日は、1年生の入会式、生徒会オリエンテーションをしました。

短縮版になったので長くはなかったけど、いろいろな準備が大変でした。でも、うまく成功したと思うので良かったです。

お疲れ様でした～！

いや～キンチョーしましたあ。でもみんな1回合わせたただけなのに、めっちゃスムーズで！良かったです～。

ただ、次すぐに委員会だの生徒総会だので休むヒマがないですね。

生徒会入会式と生活オリエンテーションがありました。

生活オリエンテーションでは、パソコンの不具合があったぐらいで、他はスムーズに進めることができました。

今日、生徒会オリエンテーションがありました。

休校前少しと、休み中に少しやっただけだったので不安でした。ですが内容が少なかったの、少しのリハーサルで仕上げることができました。

いつもよりかまなかったし、ゆっくりしゃべれた(つもりだった)ので良かったです。1・2年生とがんばっていきたいです。

新しく入った1年生を支え、学校の‘顔’として、12人協力し、がんばっていききたいと思います。

委員会も新しい先生、中川先生と相談したりしてがんばって1年乗り越えていききたいと思います！！

めちゃんこ疲れたー。今日、2時間目に生徒総会がありました。

ろくに準備もできずやったので、ちゃんと伝わったのか心配だったけど、特に質問もなかったのよかったです。



全校生徒そろっての集会です。生活習慣や、中学校のきまりを守って、気持ちよく生活をしましょう。令和二年度スタートです！

※バックのイラストは「かしわ」です。(大西)

「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 ～



5月号では「身体的暴力」についてお伝えしました。

今回は「心理的虐待」「面前DV」についてお伝えします。

心理的虐待とは

- ・ 暴言
- ・ 無視
- ・ きょうだいの間での差別的な扱い
- ・ 子どもの目の前で家庭内暴力（面前DV）

暴言……それは「愛のムチ」ではない

「しつけ」とは、基本的な生活習慣や社会のルール、マナーなど、生きていくために必要なことを子どもが身につけられるように、繰り返し働きかけることです。

暴言などで子どもを脅したり、従わせたりすることではありません。

たとえ保護者がしつけのためと考えていても、その行為が子どもの体や心を傷つけるものであれば、それはしつけではなく虐待です。2020年4月から児童虐待防止関連法の改正が行われ、親権者等は「児童のしつけに際して体罰を加えてはならない」とし、体罰は法に触れることになりました。



子どもに暴言をはいても、子どもには何が悪かったのか理解できません。心に大きなダメージをうけ、親子間の愛情も壊れてしまうかもしれません。

親への恐怖心から子どもは、心を打ち明けられなくなります。暴言を吐きだくなったら、まずは自分に落ち着けと言いつつ聞かせ、大きく深呼吸をするなど、気持ちをコントロールしましょう。

「面前DV」

子どもの目の前で暴力や夫婦喧嘩も虐待になります。子ども自身に直接の暴力や暴言がなくても、家庭内のDVを見聞きする「面前DV」は**心理的虐待**にあたります。こうした被害を受けた子は、「過度に緊張する」「暴力的になる」「不登校になる」などいろいろな形でSOSを出してきます。**面前DVを受けた子の脳はストレスを感じ、大脳（思考、記憶力、感情、言語）に弊害を生じるようになります。**

面前DVは長期にわたり受ける事案が多く、人格形成や生命維持に大きく関わってくる大きな問題です。

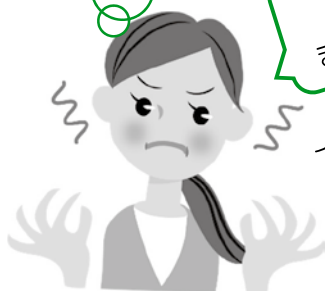


ん～・・・
まずは落ち着こう

イライラ・・・

イライラ対処法

- ・ いったんその場を離れる
- ・ ガムなどをかむ
- ・ 深呼吸をする
- ・ ゆっくりと数を数える
- ・ クッションや座布団をたたく
- ・ 自分の気持ちやその原因になっている出来事について書いてみる など



歯つぴーたいむ

お口のトラブルは、かなり進行しないと症状が現れません。「もっと早く歯科にかかっておけば良かった」と後悔している人も多いようです。

近年は「予防歯科」の考えが広がり、定期的に歯科検診を受ける人が増えています。お口の健康管理を心がけることで、全体的な健康につながります。

しっかりセルフケアをしていても、どうしてもみがき残しがあるものですし、歯石として付着するとセルフケアでは落とせません。セルフケアとプロのケアを合わせることで、トラブルの予防効果がアップします。

プロのケアは、定期健診と合わせ三ヶ月に一回の頻度で受けることが望ましいとされます。適した頻度は個人差があり、他の体の病気や治療経過などから、リスクが高いと判断される人は期間がもう少し短くなります。一般的には、三〇〜四〇分程度で終了します。重症化予防に定期健診、プロのケアを受けましょう。



口腔内の診察、検査

プロの目で口の中を診ます。虫歯や歯肉の炎症、みがき残しの有無、舌や歯ぐきなど全体をチェック。検査は歯周病の進行度、歯周からの出血の有無などを行います。

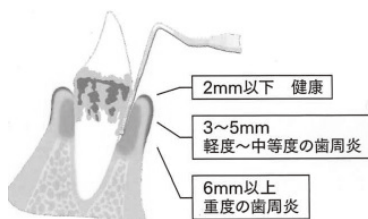
歯周病の検査法は、目盛りのついた器具で歯周ポケットの深さを測り、歯周病の進行度を調べます。

専門的な歯の清掃

歯垢、歯石の除去
歯石は歯ブラシでは取れません。専門の器具で機械的に除去します。

清掃、着色落とし

歯の表面に付いた細菌の塊で



ある「バイオフィルム」や着色を、ブラシなどが付いた機械でみがき除去します。

セルフケア指導

歯並びなどのお口の状態に合わせて、セルフケアの指導を受けます。自分にあった道具や使い方を知り、みがきグセを直します。

フッ素塗布

希望すれば、むし歯予防のために、歯の表面に比較的高濃度のフッ素を塗布します。

総合アドバイス

お口の診察・検診から、お口の状況を説明。必要に応じて、生活習慣や食生活へのアドバイスがあることも。
今回の歯科検診の時期もリスクに合わせて提案されます。



歯や歯ぐきだけでなく、お口の悩みを広く相談できます。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

梅雨の雲り空を割って顔をのぞかせる青空を見ると、真夏の到来を感じます。

やまなみ荘は、四月一八日から臨時休業していましたが、五月一九日より入浴の営業を再開し、六月一日より食堂の営業を再開しました。仕出し弁当やお持ち帰りメニューをご利用いただいた方々には、大変喜ばれました。ありがとうございます。

食堂では毎年大好評のスタミナフェアを、今年も六月中は土日曜日を含め開催しています。うな井、トンテキ井の二種類で各二〇〇円です。召し上がっていただいた方からは、「去年以上のボリュームだね」「また、違うスタミナメニューを食べに来るよ」とうれしいお言葉を頂戴しました。スタミナフェアは六月三〇日まで開催していますのでぜひご利用ください。

厚生労働省が公表した新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」では、人と人同士が

近づきすぎない空間の配慮が求められています。そこで、ご家族や、少人数での屋外バーベキューはいかがでしょう。やまなみ荘では焼き台を一台設置・片付け込みで、三〇〇〇円でお貸ししています。バーベキュー用食材も承っておりますので、お問い合わせください。

暑い季節はたくさん汗をかきます。やまなみ荘の大浴場に入ってさっぱりしてください。皆様のお越しをお待ちしております。





癒しのお花畑

かあさん家 瀧澤 加代子

村内の各集落のあちこちで、ごみゼロの日に植えられた花々が美しく咲いており、村じゅうがとてもきれいです。

かあさん家でも、六月一日（月）の定休日に従業員みんなで「いくさかの郷」の花壇に花の苗を植えました。



秋植えた花もきれいに咲き誇っており、空いている所へ、彩り良く植えていきました。色とりどりのお花は、訪れたお客様

う。食堂の前が花壇になっていきますので、お花を見ながらお食事を楽しんでいただけたらと思います。

六月二日（火）から食堂も通常営業となっていますが、お客様の安心安全を第一に考慮した上で営業していますので、安心して出かけください。

これからの季節マスク着用は暑苦しいですが、ここは我慢して、コロナが一日も早く終息する様に皆で頑張りましょう。



きまじょう 図書館

■未返却本はありませんか？

ご自宅等に返却期限の過ぎている本がないか、今一度、ご確認をお願いいたします。



なお、体調不良等で返却に來ることができない場合は、貸出期限を延長することもできますので、ご相談ください。

図書館 六九三〇五〇

■小さな作家の本、貸出中

図書館新刊コーナーにて、児童館を利用しての小学生の皆さんが手作りで作った本を貸出しています。

本が大好きなねずみ、サムが自分の作品をこっそり図書館に置いて大人気作家になってしまいう絵本『としょかねずみ』だ

ニエル・カーク／著（瑞雲社）の本と一緒に展示中です。来館の際に、ぜひ手に取ってみてください。



サマージャンボ

7億円

1等前後賞合わせて7億円
1等5億円、前後賞各1億円

サマージャンボ

1千万円

当せんチャンス 広がる

1等1,000万円

2つのジャンボ

ラッキージャンボ

この宝くじの収益金は
市町村の明るく
住みよいまちづくりに
使われます。

PCやスマホからも
インターネット購入
できます！

宝くじ公式サイト
https://www.tokai-kyoju-official.jp/

7月14日（火） 同時発売

発売期間 7月14日（火）～8月14日（金） 抽せん日 8月21日（金）

各1枚 300円

一般財団法人 全国宝くじ振替会
2020年 市町村振替会宝くじ

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署



〈防災 いのちを守るアドバイス〉

令和元年に松本広域消防局管内で発生した火災総件数は一六八件でした。

【主な出火原因】

一位	たき火	三二件
二位	火入れ（畦焼き等）	二二件
三位	放火	八件
四位	たばこ	八件
五位	こんろ	七件

たき火、火入れなどの火災は、注意していれば防げる火災です。風の強い日にはたき火を



行わない、近くに水バケツやホースを準備しておくなど、ちょっとしたことで防ぐことができます。近くの建物や隣接する土地に燃え広がってからは遅いのです。

放火は、建物の周りに燃えやすいものを置かないようにすることで、予防ができます。

たばこの火災は、寝たばこを止め、消し忘れにご注意ください。

こんろの火災は、周りに燃えやすいものを置いたり、火をつけたままこんろから離れたりしないなど、少しの心がけで火災は防げます。

皆さん、火災による死傷者や財産の損失を防ぐため、次のアドバイスを確認して防火の意識を高めてください。

【防火のアドバイス】

●風の強い日にたき火等は絶対に行わない。

●たき火等の最中でも風が強くなったら消火する。

●たき火等をする際は必ず消火用水を準備する。

●ガスこんろのそばを離れるときは、必ず火を消す。

●ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。

●寝たばこは、絶対にやめる。

【避難のアドバイス】

●逃げる時は、姿勢を低くして逃げる。

●逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

●火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。

●寝具、衣類やカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。

●住宅用火災警報器は電池切れ、電子部品

の寿命で火災を感知しなくなる

ことがあり

ます。点検

と期限が来る前に交換をしてください。（交換期限は、おおむね一〇年です）

不明な点がありましたら、明科消防署（六二二九九二）までお問い合わせください。



明科高校だより

◎令和二年度スタート

四月に九四名の一年生と二三名の職員を新たに迎え、令和二年度のスタートしました。入学式と始業式は、三密を避ける形で何とか実施することができましたが、皆様ご存知のとおり、県立高校を含む様々な学校の一斉休業が始まったため、生徒たちはほとんど登校できず、通常の授業を含む教育活動はほとんど行えていません。

行事の見直し等もあるため、今後の学校生活について明確にお示しすることはまだできませんが、本年度も明科高校の授業、行事等の教育活動や学校の様子を紹介していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



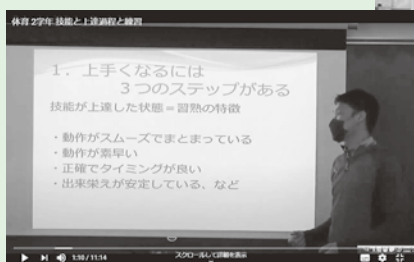
令和2年度入学式（4月7日）

◎一斉休業中の取組

本校では、授業が行えていない分を何とか補うことができるように、学習課題の郵送のほか、学習動画の配信やインターネットを利用したオンライン授業の取組を進めてきました。



配信した学習動画の一コマ
上 1年 音楽
下 2年 体育



六月から学校が再開しました。早く生徒たちの元気な笑顔が見られるようになってほしいものです。

（文責 教頭 松村 真二）



大好隊通信

vol 24
(通巻82号)

集落支援員二年目

集落支援員の小野です。ただひたすら目の前の課題をこなしながら、一年目はあつという間に過ぎていった感じです。

二年目は、空き家担当になりました。以前から空き家担当である山田隊員とともに、何とか村内の空き家を減らせないか、移住者を呼び込めないか考えています。

いま現在、村の空き家バンクの登録物件が非常に少なく、移住希望者になかなか紹介できない状況です。村内で空き家を持て余してお困りの方がいましたら、ぜひ役場まで連絡をいただけないでしょうか。

村で行っている空き家バンク制度では、現状のままで登録や取引をすることができます。家の中が荷物でいっぱいでも、設備などが壊れたままの状態でも大丈夫です。借り手や購入者側が、現状まま全て引き受ける形で契約す

ることが可能です。

村内の空き家減少のため、地域活性化のため、ご協力をお願いします。
(小野 正)

金戸山の登山道整備

今年はそろそろ春になろうかという時期に、季節はずれの大雪が降りました。この時期に降る雪は重く、村内各所で雪の重さに耐えられなくなった樹木が倒れ、長時間にわたる停電もひきおこしました。

南会の集落を包み込むようにしてそびえる金戸山の登山道においても、多くの樹木が倒れまし



金戸山の登山道に倒れた木を手ノコで少しずつ処理しました

た。生坂村の山々は、岩盤の上に土が堆積しているため、樹木の根っこは深く潜ることができず、浅く張っているようです。そのため高く大きく育った樹木は、わりとあっさりとは、根っこごとひっくり返ってしまいうようです。

金戸山百体観音保存会のメンバーの方々が高齢になり、山頂まで登ることがままならない現状のなか、家の裏がすぐ登山口であるため、いつの頃からか災害の後には、私が山の状況確認をする役目になってしまいました。

倒木の片づけは危険が伴う作業ですので、大好隊数名で行います。人が通行するのに支障のないところまでは処理しますが、我々は林業のプロではありませんので、あまりにも大きな樹木には手をつけることもできません。

昨今の異常気象に加え、この先ますます樹木が大きくなり、それが倒れたらどうなってしまうのか心配です。

金戸山は県外からも訪れる人があり、隠れた名山なのかも知れません。数少ない村の観光資源でもありますので、村ぐるみで守っていかねばならないと感じております。
(寺岡 謙次)

再開と、再会!!

今年度は、四月中旬からの新型コロナウイルス流行と非常事態宣言で、さまざまな行事が中止・延期になりました。毎月二・三回行っていた「いくさか歩こう部」は、予定は立てたものの五月いっぱい中止、五月から始まる予定だった今年度の「健康応援隊」も延期になってしまいました。

六月になって、ようやく「新しい生活様式」に沿った内容での再開が決まり、六月二日には山清路の郷資料館集合で歩こう部が、四日には大日向北平集会所で健康応援隊「天野先生のからだの中を動かす体操」が開催されました。

ほぼ二ヶ月ぶりとなった歩こう部では、マスク越しに顔を合

せて「お久しぶり!」と会話を楽しむ皆さんの姿を見て、住んでいる地域の枠を超えて、一緒に何かできる機会というのは貴重なんだな、と改めて思いました。

スタート前のあいさつも体操も、いつもより距離をあげ、歩くのも都会なら迷惑になりそうなくらい間隔を開けて、それでも久々の再会に会話のネタは尽きませんでした。

健康応援隊も「間隔はこのくらいでいい?」と、試行錯誤しながら、知恵を出し合いながらの実施となりました。

これから、さまざまな催しが少しずつ再開されていくと思いますが、少しでも安全に、快適に行えるよう試行錯誤しながら進めていきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

ようやく再開した歩こう部(上)と大日向地区の健康応援隊(下)



また皆さんとお茶を飲んだり、教えられたり教えたりしながら、一緒にものづくりができる日が来ることを、心から願う毎日です。
(鈴木 路代)

食生活改善推進協議会★おすすめレシピ

6月は食育月間です。食育とは「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践すること」（食育基本法）です。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。毎日バランスの良い食事を3食きちんとすることは、健康な食生活につながります。この機会に、食の大切さについて考え、自分や家族の食生活を見直してみましょう。

子どもと一緒に料理する時は「自分で作った」と達成感が味わえる料理がおすすめです。「切る」「丸める」「盛り付ける」といった作業が入っていると、子どもがとても喜んで作れます。こうや豆腐団子のフルーツポンチはその作業が入っていますので、ぜひ子どもと一緒に作ってみてください。

こうや豆腐団子のフルーツポンチ

材 料（4人分）

粉豆腐	30g
熱湯	100ml
さとう	小さじ2（6g）
もち米粉	60g
フルーツ缶詰（含汁）	400g

【作り方】

- ① ボウルに粉豆腐と熱湯を入れて混ぜて、ラップをして5分程蒸らし、荒熱がとれたらさとうを加えて混ぜる。
- ② もち米粉を加えて滑らかになるまで練り、1人分5個を目安に生地を分けて丸める。
- ③ 沸騰した湯の中に団子を入れて、団子が浮かび上がった後取り出して冷水に入れて冷ます。
- ④ 好みのフルーツ缶詰を食べやすい大きさに切り、合わせて盛り付ける。



※粉豆腐は凍り豆腐をすりおろして作ることもできます。

【団子のみ1人分】

エネルギー100kcal 食物繊維 0.3g 塩分相当量 0.1g

食材豆知識【粉豆腐】

粉豆腐は凍り豆腐を粉状にしたもので、タンパク質やミネラルなどが豊富に含まれています。小麦粉や米粉、卵、肉などに混ぜて使用することで、簡単に大豆製品の栄養を取ることができます。例えば、ハンバーグのひき肉を半分の量にして粉豆腐でかさ増しすることで、脂肪分を減らしたヘルシーなハンバーグになります。

**ごみの不法投棄は
禁止されています！**

梅雨時期の災害に備えて

[illegible]

役場の人事異動

（六月一日付）

幅
国
洋

★おめでうー★
うーおめで★

星野 耕汰 こうた ちゃん (5月7日生)

卓・莉紗さん（大日向）

新しい生活様式を実践して、感染症対策

外出をするときは

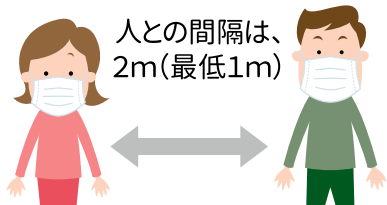
外出するときはマスク



会話をするときや
屋内にいるときは、
症状がなくても
マスクを着用



会話は
真正面を
避ける



人との間隔は、
2m(最低1m)



食事は
横並びで

買い物は1人
または少人数で
すいた時間に手早く



咳エチケットを徹底

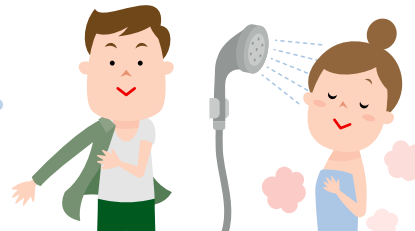


電車やバスは混む時間を避け、
会話は控えめに



遊びに行くなら屋内より屋外

日常生活での注意

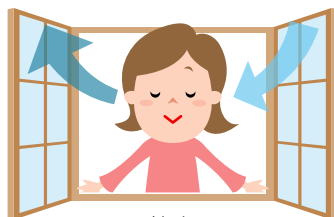


帰宅したら、30秒かけてせっけんで手洗い。着替えとシャワーも

毎日健康チェック

毎朝、体温を
計りましょう

風邪症状の
あるときは
自宅で療養



こまめに換気をする



どこで誰と会ったか
メモをする

新しい生活様式と、熱中症の予防について

高齢者やお子さんは、体調の変化に気が付くのが遅れがちで、熱中症になりやすいため、暑い日だけでなく、湿度の高い日も注意が必要です。

時々マスクをはずして休憩し、こまめに水分補給をしましょう

エアコンや扇風機で室温を調節しましょう

帽子・日傘・保冷剤など活用し、暑い日は無理を
しないようにしましょう





生坂をPR ガンズくんパラグライダーに初挑戦



五月二八日(木)に、飛べない鳥と言われてきた松本山雅FCの公式マスコットキャラクター「ガンズくん」がパラグライダーに挑戦し、念願だった大空を初めて飛びました。

インストラクターから助走や着陸の方法、空中での姿勢を学んだ後、体験エリアでの練習を三回繰り返し一人での浮遊を楽しみました。その後、白日のスカイスポーツ公園に移動し、インストラクター同伴による飛行を楽しみました。飛ぶ前は、胸に手をおいたり、祈るそぶりをして緊張した様子でしたが、飛び立ちしばらくすると、下で見ている人たちに手を振る余裕も生まれ、初めての空を満喫していました。

松本山雅による今回の取り組みは、ガンズくんやクラブのOBなどがホームタウンを訪れ、ホームタウンを紹介する動画を撮り、公式YouTubeに掲載する(掲載済み)企画の一環で行われたもので、ガンズくんの他、昨季までアンバサダーを務めた鐵戸裕史さんとホームタウン担当の片山真人さんが村を訪れ、パラグライダーの浮遊体験やかあさん家、やまなみ荘、村内の様子を撮影し

ていきました。

今回のガンズくんの挑戦は、生坂村がホームタウンとなった時から出ていた願をかなえたもので、Jリーグのマスコットでは初の挑戦ではないかということです。松本山雅の公式マスコット就任八周年となり、パラグライダーを通して生坂村の魅力を発信してくれました。Jリーグの再開が見込まれています。今度は、生坂村から松本山雅への応援の声を届けていきましょう。



自然の中で
おてんば娘成長中

こんげつの
いい顔

まや
小坂部 真綾 ちゃん(1歳)
下生坂/元・真里さん