



ぶどうの出荷最盛期

丹精込めて育てられたぶどうが並ぶ



令和2年度 生坂村総合防災訓練

地域発 元気づくり支援金事業

「自らの命は自分が守る」リスクマネジメント事業



毎年恒例の生坂村総合防災訓練が九月六日（日）に行われました。

今回の訓練は、新型コロナウイルス感染症に配慮し、参加対象を各地区の自主防災組織の役員などに限定し、規模を縮小して実施しました。

訓練は数十年前に一度の大雨（大雨特別警報級）を想定し、訓練開始の午前八時に村災害警戒本部より「避難準備・高齢者等避難開始」を発令し、各地区の自主防災組織は、これにより災害対策本部の設置と避難所の開設を行い、併せて消防団は無線訓練と区域内の巡回を行いました。



①「災害時避難一覧表ボードシート」（元気づくり支援金事業活用）は自然災害の際に適宜適切な避難行動をとれるよう、災害ごとの避難所などの情報を記入できるようにしています。

今後、常会長を経由して全戸



避難所の開設後は、村の地区担当職員より次の説明と配布を行いました。



へ配布されますので、家庭では家族間で情報を共有していただき、有事の際にすぐに確認ができるよう、玄関や居間などの目立つ箇所に掲示をお願いします。

②「新型コロナウイルス感染症自主防災組織役員向け感染予防マニュアル」は、避難所の開設運営にあたる自主防災組織の役員や村職員向けに、感染症等を考慮した今後の避難所運営の留意点をまとめたもので、共用空間の消毒などの衛生対応や発熱・咳等の症状がある者の対応方法、必要物品などが記載されています。

村ではマスクや手指消毒液、パーテーション、段ボールベッ



ドなどを購入し、各地区の避難所へ配布する予定です。

近年、全国各地で台風などによる洪水や浸水、土砂災害が頻発していますので、皆さんも「もしも」の時に備えて、日頃から地区のハザードマップを確認し、浸水域や土砂災害警戒区域、避難所などの確認をお願いします。



実りの秋を前に 野生鳥獣による 農作物被害が多発

村内において、イノシシやシカによる農作物被害が発生しており、これまでに農地への侵入や被害など一〇件以上の報告が寄せられています。

原因としては、侵入防止柵の破損や未設置箇所等からの侵入が考えられます。

河川や道路沿いなど侵入を防ぐことが困難な箇所もあることから、被害を減らすためにも村の補助金等を活用して、農地周辺に電気柵等を設置していただき自己防衛をお願いします。



●侵入防止柵等の定期的な点検をお願いします。

村内には各地区に広域的な鳥獣防止柵を約二〇km設置しています。中には設置してから一〇年以上経過している柵もあり、経年劣化等で網に穴が開いたり、鳥獣により柵の下をめくられて入られてしまう事例が発生しています。

各地区の柵を管理する皆様は、定期的に見回りを実施していただくとともに、破損箇所の修繕等適正な管理をお願いします。



●村の補助金をご活用ください。

令和二年度より、個人や地域で設置する鳥獣防除機具に対して補助内容を拡充しています。個人での設置や、区や常会等で設置する際にご活用ください。

●狩猟免許の取得・更新を予定する皆様へ

令和二年度より、猟友会へ入会し有害鳥獣捕獲活動に従事していただけの方の狩猟免許取得や、更新にかかる一部経費に対して補助をしています。

補助内容は、免許受験申請手数料と免許更新手数料に対して全額を補助します。



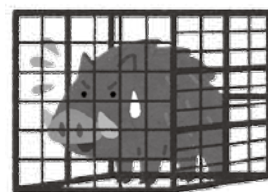
個人の場合	複数人、地域団体の場合
防除機具等の購入に要する経費 一圃場あたり 1 件	防除機具等の設置に要する経費
補助率 1 / 2 上限 10 万円	補助率 3 / 4 上限 30 万円



被害を集計しております。

事業を効果的に実施するためにも、農作物被害に遭われた方やサルやクマを目撃した際は、役場振興課（☎六九三二二）までご連絡ください。

●被害に遭われた場合はご連絡ください。



本年度の松本地区狩猟免許試験は、令和三年二月二〇日に第三回の試験がありますので、受験を希望される方は、松本地域振興局林務課林務係（☎四〇一九二八）までお問い合わせください。

小学校だより

生坂小学校5年生。コロナウィルスにも負けず、一五人で協力して、楽しく、精一杯毎日を過ごしています。今回は三人の子たちが始業式で発表してくれた「一学期のふりかえりと二学期の目標」を紹介します。

◆中山 愛唯

私が一学期に頑張ったことは算数です。理由は二つあります。一つは五年生になってやる気が出たことです。もう高学年だし、妹も一年生なので妹に良い所を見せたいと思ったから、苦手な算数も乗り越えていきたいと思いました。二つ目は苦手な算数を得意にしたからです。このまま苦手を放っておくと将来困るのは自分なので、算数をたくさんやって算数を得意にしたいです。

私は、休校が終わった時に「やっと学校に行ける」と思いました。友だちと会えるからです。私の周りには優しい友達、いたずらするけど実は優しい友達がいます。そんな友達に会うのがうれしいから学校へ早く行きたいと思いました。

私が成長したところは休日にプールでおぼれている虫を発見したことが何回ありました。去年までの私はおぼれている虫を発見した時に、助けずに放っておいたから数時間後にその虫は死んでしまいました。でも五年生になった私は、おぼれている虫を助けてあげることができるようになりました。

私が五年生になって楽しかったことは三つあります。一つ目は勉強です。理由は、先生の教え方がいいし、友だちと話し合って考えを深めていくのが楽しいからです。二つ目は遊ぶことです。友だちと本を読んだり、ドッジボールをしたり、鬼ごっこをしたりするのも楽しいし、そうすることでもっと仲良くなるのがうれしいからです。三つ目はウーパールーパーのふくちゃんを見るのが楽しみだからです。私もウーパールーパーを飼っていますが、ふくちゃんも私にとっては大切な存在で、見ると癒されます。こういう感じで私は一学期を終えることができました。二学期の目標はもっと算数を頑張ったり、低学年にもっとやさしくできるようにになりたいです。

◆吉井 智哉

一学期を終えて頑張ったことと、二学期の目標について話します。一つ目はあいさつです。ぼくは四年生のころは少ししかあいさつができなかったけど、毎日朝、友達や先生にあいさつをしています。あいさつは聞こえないと意味がないので大きな声で聞こえるようにあいさつをしました。二つ目は休校中のお手伝いのことです。ぼくは休校中に皿洗い・玄関掃除の手伝いを毎日やりました。これからも休日だけではなく平日も毎日続けたいです。三つ目は進んで自分から行動することです。四年生のころは、先生に言われてからやっていたことが多かったんです。だから先生に何も言われないで、自分から進んでできるようにがんばりました。

四つ目は二学期にがんばりたいことを話します。一学期は手を挙げて自分の考えや自分の意見をいう事が少なかったので二学期はもっと手を挙げて発言することを目標にしたいです。

二学期はキャンプや運動会などの行事があるので楽しみにしています。二学期は手を挙げて、

自分の考え・意見を言うこと、先生の話をよく聞くこと、あいさつを大きな声ですること、自分から何も言われないで進んでやることをこれからも続けていきます。

◆後藤 杏奈

一学期に頑張ったこと一つ目は新型コロナウイルスのことでです。ウィルスの影響で学校が休校になり、家にいることが増え、ヒマな時間が増えました。私はウィルスにかかりたくないし、みんなにうつしたくなかったので外出をひかえていました。

二つ目は水泳です。私は水泳が苦手ですが、少しでも泳げるようになりたいだったので授業中に頑張って練習しました。そのおかげでクロール・平泳ぎも二五メートル泳げるようになりました。泳げたときはすごくうれしかったです。

三つ目は「勇気」です。今年高学年になった私は、前よりももっとと勇気をもつようにがんばりました。人の前でしゃべる時も、前までは恥ずかしかったことを克服するようにしました。そのおかげで、前よりも人と話すことが好きになりました。これから

も「勇気」をもっていききたいです。そして二学期にがんばりたいこと、楽しみなことを発表します。学年があがるにつれて学習内容が難しくなります。今から未来に来年にそなえて毎日がんばります。楽しみなことは運動会とキャンプです。運動会は団体操がなくなりましたが、精いっぱい頑張りたいです。キャンプは初めてなので、楽しみながらもたくさんのことを学びたいです。これで私の発表をおわりにします。



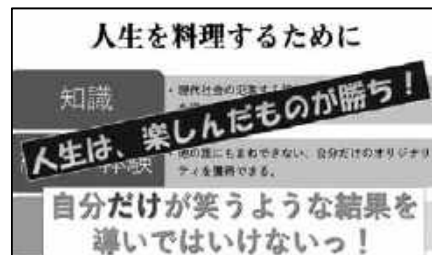
生坂中学校2学年「働くこと」について学ぶ

生坂中学校2学年では毎年職場体験学習を行っています。今年度は初の試みで、生坂村内の職場での体験を計画し、11月の実施に向けて準備を進めています。

7, 8月は、働くことの意義、大変さや喜びについて知りたいと考え、職業人講話や職場見学を行いました。そこで学んだことの一部を報告します。

職業人講話：いくさか大好き隊 西野順二様のお話を聞いて (鈴木寧々)

- 西野さんが、愛知県から生坂村に来てくださってうれしかった。また、いろいろなことにチャレンジしていてすごいと思った。
- 働くことは「社会」を担うこと、「社会」は大きなつながりでできているということを教えていただいた。また、仕事は料理と同じで、計画、材料、作業、経費、結果を考えて進めていくとよいことも教えていただいた。
- いくさか大好き隊では、農業振興、環境整備、高齢者・子育て支援などをしていて、生坂村を支えてくださっていることがわかった。



【西野さんの講話より】

道の駅「いくさかの郷」見学でわかったこと、感じたこと



【「いくさかの郷」にて】

- ハンガリーと交流している理由は、特色ある施設にするため。かあさん家ではハンガリー料理に野沢菜をのせたりして工夫している。とてもおいしそうだった。(腰原羽菜)
- 直売所の農産物の値段は生産者自身が決めている。よりたくさん買ってもらえるように値段やパッケージなどの工夫ができそうだった。(田村祐樹)
- おやきがおいしいのは、生坂村産の地粉を使って、灰の中で焼いているから。好評ですぐに売り切れてしまうそう。(倉科柊心)
- 「今のうちになりたいものを見つけておくとい」とアドバイスをいただいた。今は苦労するかもしれないけれど、将来的に役に立つので良いアイデアだと思った。(中澤 樹)

生坂村農業公社見学でわかったこと、感じたこと

- 梅ジュースを飲ませていただいた。桃や杏のような濃くて甘い味がした。木になったまま完熟させた梅を使うのでこれほどおいしくなるそう。(藤澤 楓)
- 農業公社で使っている機械は村の人も自由に使ってよい。わたしもそれらの機械を使って豆腐や味噌などを作りたいと思った。(吉井優奈)
- 従業員の方々は全ての仕事をこなすことができ、そのおかげで誰かが急に休むことになってもみんなでカバーし合える。大事なことだと思った。(平林希美)
- 主に、加工は女の人たち、畑の管理・農作物の世話は男の人たちが行っている。それぞれに役割があることが生きがいに通じるのではないかと思った。(宮川和香)
- 「一番作るのが大変なものは？」と質問した。加工品よりも、農産物の方が気候に左右されるために大変だと教えていただいた。どの特産品も手間がかかっているのだと感じた。(平林祥拓)



【「農業公社」にて】

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

生坂村教育委員会
子ども・子育て支援係

地域の皆様へ **STOP** 子ども虐待

あなたの1本の電話で救われる子がいます

～“もしや”と感じたら迷わずご相談ください～

しつてと虐待は違います。
たとえ保護者がしつてのためと考えても、その行為が子どもの身体や心を傷つけるものであれば、それは**しつてではなく虐待です**



いつもしかりつける声と泣き声が聞こえる



子どもに不自然なあざやケガがある



夜遅くまで遊んでいた、家に帰らなかった



もし、虐待をしてしまいそう、と思ったら…

子育てをしていれば、誰でも、時にはイラ立ちやストレスを抱えてしまうもの。しかし、そんなところから虐待へと発展してしまうケースも少なくありません。自分だけで抱え込まず、電話で相談してみましょう

ごめんね



児童相談所全国共通ダイヤル

☎ 189(いちはやく)

お住まいの地域の児童相談所に電話をおつなぎします。

または **村担当窓口へ**

生坂村 教育委員会

子ども・子育て支援係 に相談
してみよう ☎ 69-2087

虐待発見！ どうすればいい？ 虐待通告するには？

児童虐待の通告は**全ての国民に課せられた義務**です（児童福祉法第25条及び児童虐待防止法第6条）

児童虐待を目撃した時だけでなく、**疑わしい状況であっても通告の義務**があります

★★緊急時 → 110（子どもの生命・安全に直に関わる時）★★

★★通告・相談 → 教育委員会（☎69-2087）★★

健康管理センター（☎69-3500）

名前・住所不要

通告した方の

疑いの時

電話！！

匿名で
OK

秘密は
厳守

確認は
不要

告げ口

密告

相談

電話すると

生坂村教育委員会 子ども・子育て支援係で対応をします

歯っぴーたいむ

う蝕予防に「フッ素」応用

「フッ素」とは

フッ素は、炭素や酸素などと同じように広く自然界に存在する元素の一つです。土・海・大気中などに広く分布し、魚介類や肉類、野菜などの食品にも含まれています。また、歯に良いとされる緑茶の葉にも多く含まれている、歯を丈夫にする栄養素です。私達は、毎日これらの食品からフッ素を摂取しています。

WHOでは、フッ素を必須栄養素として位置付けており、適切な量を摂取することが重要とされています。

「フッ素」の作用

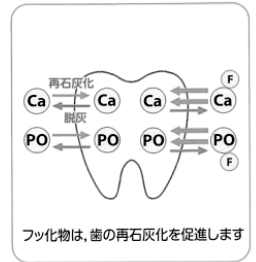
う蝕予防効果として強い歯を作り、う蝕を予防する三つの作用があります。

①再石灰化促進と脱灰抑制

口腔内に低濃度(0.1~0.3ppm以上)のフッ素が存在すると、再石灰化を促進し、失われたミネラルをすみやかに回復させることができます。

再石灰化した部分(あるいは歯質)は、結晶性が向上していることにより脱灰されにくくなります。

①再石灰化促進と脱灰抑制

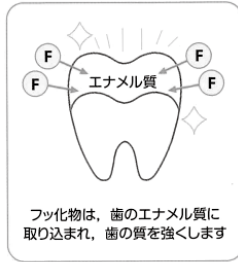


F: フッ化物 Ca: カルシウム PO: リン酸

②酸に強い歯を作る

フッ素はエナメル質に取り込まれ、ハイドロキシアパタイト(歯質)の結晶性が向上され、耐酸性に優れたフルオロアパタイトに変換します。

②歯質強化



フッ化物は、歯のエナメル質に取り込まれ、歯の質を強くします

③う蝕の原因となる酸を細菌につくらせない

フッ素は、口腔内細菌が有機酸を産生する能力を抑制します。酸の産生が抑制され、口腔内環境が改善されます。

③原因菌による酸産生の抑制



フッ化物は、う蝕原因菌による酸産生を抑制します

高濃度フッ素

高濃度フッ素の塗布は、九〇〇ppmの医薬品が使用され、三〜四ヶ月ごとに歯科医院で行います。歯面に塗布すると口腔内にフッ化物を蓄えます。歯質にあるミネラル成分と反応して、フッ化カルシウムを歯の表面に生成します。フッ化カルシウムは、う蝕原因菌の産生した酸や食事の影響により口腔内が酸性になると、少しずつ溶解しフッ素として作用します。

自宅で使用する低濃度フッ素は、そのまま口腔内の粘膜や歯垢などに吸着して、エナメル質に直接作用しますので、歯科医院での高濃度フッ素塗布と自宅での毎日の歯磨きに低濃度フッ素を併用すれば、う蝕予防に相乗効果が期待できます。

フッ素の使用ポイント

乳歯や歯の生え始めの時期は、う蝕になりやすい半面、フッ素を取り込みやすいので、予防効果を高めるには乳歯が生え始める時期からの低濃度フッ素の使用がおすすめです。また、早い時期から使用で成人後もう蝕になりにくいとの報告もあります。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

猛烈な残暑が過ぎ、ようやく朝晩は涼しくなりました。今年も過ぎしやすい秋であってほしいものです。

昨今の新型コロナ禍で生坂村でも、さまざまな催しが中止となつていきます。「いくさか敬老の日」もその一つで、お友達と一年に一度会うのを楽しみにされていた方々も多いのではないのでしょうか。式典が中止となりましたが、やまなみ荘では、敬老感謝の気持ちを込め、ご自宅でお祝いができるよう「お祝い御膳」をご用意いたしました。

一人前三〇〇円(税込)で九月一八日から一〇月三十一日まで行っております。七〇歳以上の皆様は、村から贈られた「いくさか敬老の日」やまなみ荘限定商品券の利用により、お召し上がりいただけます。お召し上がりいただく二日前までにご予約ください。ご高齢者様だけでなく、ご家族の方もご予約いただければお召し上がりいただけます。

ます。ぜひお祝いの場にご利用ください。配達も可能ですので、お受け取りがご困りの方はご相談ください。

また、秋祭り用お刺身盛皿、オードブル等のご予約も承っております。今回は新作の『和風オードブル』をラインナップに加えました。一週間前までにご予約ください。

従業員一同
皆様のお越しを
お待ちしております



健康応援隊 実施報告

◆白日地区（白日公民館）

七月一日開催

雨降りの翌日、一層澄んだ空気を
感じながら、体操や健康クイズ
に取り組みました。

参加者は四名、新型コロナウイルス
感染症を意識して、部屋
いっぱい広げて体操を行いました。

健康〇×クイズは、皆さん頭
をひねって二所懸命回答を模索。
問題に関連して、参加者から質
問も飛び交い、健康への関心の高
さがうかがえました。



◆昭津地区

（昭津木材ふれあい体験館）

七月二五日開催



曇り空の中、三名の方に参加
いただきました。例年参加され
ている方からは、昨年と二日違い
の日程だと教えていただきました。

皆さん、マスクをご用意いた
しましたが、体操は暑くなるの
で、会場は風通しを良くし、隣と
の距離を十分に取って、マスクを
外して行いました。

天野先生の体操は、膝が痛い
方などは、無理をせずにできる

よう声をかけ
たり工夫をし
ています。ぜ
ひ、家でもど
れか一つ続け
てもらえれば
と思います。



◆宇留賀地区

（会生活改善センター）

八月五日開催

とても暑い日でしたが、宇留
賀地区では七名の方に参加して
いただき、天野先生の「からだの
中を動かす体操教室」を行いま
した。

風通しよく窓を開けて、扇風
機を四台動かし、一定の距離を保



ち、新型コロナウイルス対策も行
いました。

天野先生の体操は、お腹の筋
肉を鍛えることで、便秘予防に
なり、すぐに効果を感じた方に
は、大変喜ばれました。足の体操
は転倒予防のために、テレビを見
ながらでも行うことができ、家
でもぜひ実践したいと好評でした。

体操の後は、健康〇×クイズ
を行いました。フレイル予防に必
要な食事量や、熱中症予防の飲
み物の選び方などのクイズから、
楽しく学んでいただきました。

◆古坂地区

（古坂地区介護予防拠点施設）

八月一八日開催

「認知症サポーター養成講座」
が古坂で行われ、六名の方に
ご参加いただきました。

まずはじめは「認知症の症状
か？加齢の物忘れか？」の〇×ク
イズからスタートしました。その
後、保健師が脳の仕組みや認知
症の症状について説明を行い、そ
れをもとに、認知症の方への対応
の仕方について、徘徊中の高齢者
を例に、皆さんで考えました。

皆さん、熱心に耳を傾け、学習
してくださいました。まずは、認



知症という病気を知ることから
始め、認知症の方やその家族を
温かく見守るサポーターとなっ
て欲しいと思います。

ご協力いただいた区長、常会
長、健康推進員の皆さまに感謝
申し上げます。

～一〇月の健康応援隊～

●一〇月七日（水） 日岐公民館



食生活改善推進協議会★おすすめレシピ

「鶏肉のホイル焼き」のレシピをご紹介します。この料理は、きのこ類やトマト、チーズ、香味野菜のうま味とコクで減塩できるメニューです。また、塩こうじと生クリームで下味をつけることで、あっさりした鶏むね肉がやわらかくおいしく焼きあがります。ぜひご家庭でお試ください。

主菜 鶏肉のホイル焼き

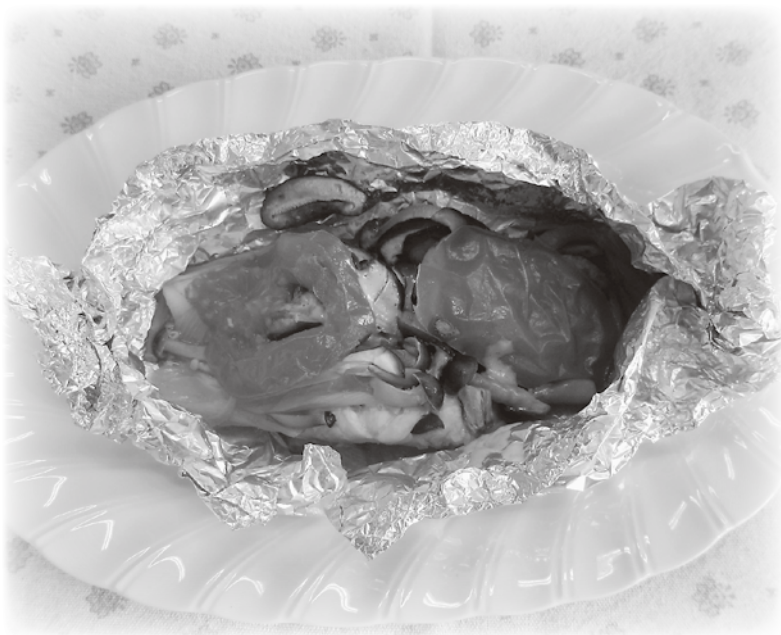
材 料 (4人分)

鶏むね肉	200g
A { 塩こうじ	大さじ2/3
生クリーム	大さじ2/3
しいたけ	100g
しめじ	100g
えのきだけ	100g
トマト	150g
スライスチーズ	1枚
長ねぎ	40g
しょうが	10g
オリーブ油	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏むね肉は皮に切れ目を入れ、筋を切り、厚みが均一になるようにそぐ。ビニール袋にAを入れ、鶏肉を加えて揉み込む。
冷蔵庫に入れ、一晩ねかせる。
- ② きのこと類は石づきを取り、食べやすい大きさに切る。トマトは2mmの厚さにスライスする。
- ③ ねぎは小口切り、しょうがは千切りにする。
- ④ アルミホイルを広げ、オリーブ油を薄く塗り、③、①、②の順にのせ、チーズをちぎってのせる。
- ⑤ ④を包んで、フライパンで蒸し焼きする。

1人分 エネルギー 149kcal、たんぱく質 14.6g、脂質 7.8g、食塩 0.6g



【食の川柳】

コロナ禍により自宅で料理をする人が増えています。そんな中、会員から食に関する思いなどを寄せていただきました。

コロナ禍で 持前レシピ 多くなり
ポッコリのお腹をさすり 笑い合う
減塩で 延びた寿命 どう使う

【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署 《救命の連鎖について》



九月九日は「救急の日」です。救急の日は、昭和五七年から始まり、全国でさまざまな取り組みが実施されています。今回は、皆様に「救命の連鎖」についてお伝えします。

救命の連鎖とは、四つの項目からなり、すべてが途切れることなくつながること、救命効果が向上することを表しています。

一つ目は「心停止の予防」です。心臓や呼吸が止まってしまった場合の救命処置も大事ですが、何よりも突然死を未然に防ぐことが一番効果的です。お子さんの誤飲や溺水の危険を未然に防いだり、大人では生活習慣

の改善も大切な予防の一つです。また、急性心筋梗塞や脳卒中の初期症状に気付き、少しでも早く救急車を要請することも重要です。

二つ目は「心停止の早期認識と通報」です。突然倒れた人や、反応のない人を見つけたら、ただちに心停止を疑うことが大切です。

心停止の可能性があれば大声で応援を呼び、一一九番通報とAEDの手配を依頼してください。

三つ目は「一次救命処置」です。止まってしまった心臓と呼吸の動きを、心肺蘇生法やAEDの使用によって助けます。脳は心臓が止まると一五秒以内に意識がなくなり、三〇四分以上そのままの状態が続くと回復が困難となります。心臓が止まっている間、心肺蘇生によって脳や心臓に血液を送り続けることが、後遺症を残さないために重要です。命が助かる可能性は時間の経過とともに減っていきま

すが、その場に居合わせた「あなた」が心肺蘇生法を行うことで救命のチャンスを高めます。

四つ目は「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」です。救

急救命士や医師が、薬や器具などを使用して心臓の動きを取り戻すことを目指します。心臓の動きを取り戻すことができれば、専門家による集中治療により社会復帰を目指します。

《まとめ》

心臓や呼吸が止まった人の治療は一分一秒を争います。まず、必要なことは「すぐに一一九番通報」をすることです。一一九番通報が早ければ早いほど救急隊員や医師による救命処置を、早期に受けることができます。救急車が来るまでは、現場に居合わせた皆様が、救急隊や医師へ命のバトンを引き継いでください。

お問い合わせは

「松本広域消防局明科消防署」

☎〇二六三六二二二九九二



明科高校だより

◎一学年総合的な探究の時間「明科調べ」

一学年では、総合的な探究の時間において「明科調べ」に取り組んでいます。

その第一弾として、七月二三日（月）にはあやめ公園と龍門測公園のスタンブラーを行い、二〇日（月）には第二弾として水産試験場と廃線敷に調査に出かけました。

水産試験場は参加生徒のほぼ全員が初来場であり、今回は「いけす」の見学、魚へのエサやりを体験しました。生徒はメモしながら試験場の研究員の説明を聞いた後、エサの匂いを確かめたり、にじまずに触れたりするなど、生徒それぞれが五感を使っ

て水産試験場を楽しみました。明科の特産を知る良い体験となりました。

廃線敷遊歩道にはまだ行ったことがない生徒も多く、その生徒たちにとっては新鮮な光景だったようです。三五山トンネルを通る時には「昔はこんなところを歩いていたんだ」と驚きの声を上げていました。今後は文化祭の発表に向けて教室の中にトンネルの模型を作ったり、旧篠ノ井線の歴史を調べたり、廃線敷遊歩道を再現したりして、「明科」という土地の歴史や文化に触れていく予定です。



廃線敷 三五山トンネル



水産試験場で説明を受ける生徒たち

（文責 教頭 松村 真二）



大好隊通信

vol.30
(通巻88号)

初めての野菜づくり、 初めてのぶどう収穫

農業公社で農業支援業務を行なっている、木脇です。今年の四月からぶどう栽培の勉強を始めて約半年が経過しました。

長かった梅雨と夏の暑さで少しバテながらも、肌はすっかり日に焼けて健康的な色になりました。

公社ではブドウ栽培だけでなく、田植えの手伝いや野菜の栽培に携わりながら農業全般について学び、自家用野菜の栽培にも

挑戦しています。

ブドウは今、収穫の時期を迎えています。

春に今年の芽が出てから、樹の管理や房を作る作業を見様見真似で追われるように行っていたら、いつのまにかたどり着いたといった感覚です。

今年は何じめてで意味が分からない作業や、分かっているにもかかわらず悪く手が回らなかった作業もありましたが、実際に行ったことで得た学びを次に生かして欲しいブドウを作っていきたいと思っています。



収穫を迎えたシナノスマイル



初めて栽培したトウモロコシ

春には、他所から来てブドウや農業全般について全く無知である私が周りの農家さんと馴染めるか不安がありました。が、会う機会があった農家さんは皆気さくに接してくれて、とても勉強になる話をしてくれる方もいたので、優しい方々が周りにいることを実感して安心しました。また、農家さんだけでなく村内でお会いした方の中には「がんばってね」と声をかけてくれる方もいて、とても励みになっています。

移住してきて初めて野生の鹿やキジ、ハクビシン、蛇などと遭遇する機会もあり、サファリパークを思わせる場面がありました。が、圃場や公社から眺める自然は雄大で、出会った人々は皆優しく、村での生活はとても居心地よ

く感じています。

これからもどうぞよろしくお願ひします。
(木脇 洋音)

実りの秋!! キノコ出るのかな?

集落支援員の吉澤です。生坂村にも多くの爪痕を残した長梅雨、そして、高温の日が続いた八月を経て、実りの秋がやって来ました。

村の特産品のぶどうも、最盛期です。

そして、山には、キノコに栗、胡桃、アケビ、山ぶどう等々、野山の恵みが私を待っています。その中でも私は、キノコが出るのを、心待ちにしています。キノコは、いろいろな料理に使えるし、長期保存ができ、その上うまい。

長野県は、有数のキノコの産地とされていて、キノコの種類は、二千種以上、食に適している種類は、二百種程と、ある図鑑に載っていました。私は、十数種類しか分かりません。何冊かの図鑑を見たのですが、図鑑によって写真の色や、食毒の判別がまちまちで、困っています。どなたか、詳しい方がおられましたら、教えていただけませんか。



昨年は、雨が少なかったため、ほぼ出ないに等しかったのですが、今年は、満足がいくほど出てくれるのでしょうか。(吉澤 彰)



国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に出産された方へ

現在、保険料免除制度を利用して
いる方も手続きしてください！

産前産後期間の国民年金 保険料が免除されます！

産前産後期間の国民年金保険料免除制度は、次世代育成支援の観点から国民年金第1号被保険者[※]が出産をされた際、産前産後の国民年金保険料が一定期間免除される制度です。早めの届出をお勧めします。

※ 20歳以上60歳未満の自営業者・農林漁業者とその家族、学生、無職の人



免除制度の内容

国民年金の保険料免除の仕組み

国民年金納付者 [※] ※ 現在まで全額納付の方	保険料負担	年金受給額	
	納付	国庫負担分	保険料分
現在の免除制度 (全額免除の場合)	免除	国庫負担分	なし
産前産後期間の 免除制度	免除	国庫負担分	保険料分

■産前産後期間の免除制度は、「保険料免除された期間」も保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。
国民年金の保険料免除は全額免除の場合、将来の給付額は全額納付時と比べ2分の1となります。

■産前産後期間は付加保険料が納付できます。
■産前産後期間の保険料を前納している場合、全額還付(返金)されます。

届出しないと免除になりません

- 出産予定日の6か月前から届出ができ、手続きには書類が必要です。(裏面参照)
- 平成31年2月1日以降の出産であれば、出産後の届出はいつでも可能です。
- 届出先は、お住いの市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口となります。
郵送でも手続きできます。

保険料納付が免除される期間

- 出産予定日または、出産日が属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除されます。
- 多胎妊娠(2人以上の赤ちゃんを同時に妊娠)の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から最大6か月間の国民年金保険料が免除されます。
* 出産とは、妊娠85日(4か月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます)

免除対象期間 [色の付いた部分が免除期間]

	3か月前	2か月前	1か月前	1か月後	2か月後	3か月後
単胎の方				出産予定日 [※]		
多胎の方				出産予定日 [※]		

※届出が出産後の場合「出産日」



かあさん家お彼岸セール

かあさん家 日岐節子

道の駅『いくさかの郷』には、秋本番をむかえ、村自慢のイクサカラットのぶどうがたくさん入荷し、そのさまは色とりどりの宝石のようで見事です。そして、ぶどうを中心とした果実のあまい香りに誘われ、連日大勢のお客様にぎわっています。

そんな中、かあさん家ではお彼岸入りの九月十九日(土)にお彼岸セールを行いました。

当日は朝早くから加工食品をはじめ、おまんじゅう、灰焼きおやきなど、スタッフ全員でたくさん用意し、お客様をお迎えしました。

ちようど村内団体の皆さんの特産市とも重なって、開店と同時に大勢のお客様で大変にぎわい、用意した商品も欠品になったり、待っていたいたりして、ご迷惑をおかけしました。

特に灰焼きおやきは相変わらずの人気で、平日でも早めに売り切れてしまう商品ですが、遠方からわざわざ来ていただいたお客さんも多く、そうしたお客

様の要望に応えようとスタッフ一同頑張って焼きました。

暦の上では、暑さ、寒さも彼岸までといいますが、今年の暑さは格別だったと思います。

まだまだ残暑も続きそうですが一日も早い秋の涼を感じながら、お客様によるこんでもらえるように、安心・安全を心に頑張っていきたいと思っています。

『生坂村農産物加工施設』

新型コロナウイルス感染症予防対策について

生坂村農産物加工施設利用について、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、9月28日(月)から当分の間、村内在住の方に限らせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、利用される皆様には当日の朝検温していただき、発熱がある場合や咳、のどの痛みなどの症状がある場合は、お断りすることもありますのでご承知おきください。

きまじゅ!

図書室

第五回『この本よかった賞』募集のお知らせ

毎年秋恒例の「この本よかった賞」を募集します。自分で読んで「この本良かった」「みんなにも読んでほしい!」という本の紹介文を、カウンターにある所定の用紙に記入して応募してください。

い。紹介文は、一〇月以降の図書かんだよりで紹介します。さらに、応募者の中から抽選で、生坂村図書室ボランティア「本だいきの会」より、景品もプレゼント。

昨年から、大人の方向けに読んで良かった本ベスト3の用紙も配布しました。たくさんの方にご応募いただき、次に借りる本の参考にされている方もいたようです。

深まる秋、出合ったことのない

本とたくさん出会い、実りのある読書の秋にしましょう。たくさんのご応募、お待ちしております。お待ちしております。



蔵書整理特別休館について

一〇月二日(月)から一〇月一七日(土)まで、蔵書点検・整理のため図書室は休館となります。

返却日を過ぎた資料は、至急ご返却ください。

※児童館は通常通り開館します。

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには**請求書の提出が必要**です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。

対象となる方

■老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ✓ 年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下である

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ✓ 前年の所得額が約462万円以下である

請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から10月中旬から、**請求可能な旨のお知らせを送付**します。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し提出してください。令和3年2月1日までに請求手続きが完了しますと、令和2年8月分からさかのぼって受け取ることができます。

② 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場で請求手続きをしてください。

日本年金機構等を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めめることもありません。

年金生活者支援給付金に関するお問い合わせ

『ねんきんダイヤル』: 0570-05-1165(ナビダイヤル)

穂高クリーンセンター 「新ごみ処理施設完成前 見学会」を開催します

穂高クリーンセンターは、令和三年三月一日の本稼働に向けて、一二月から実際にごみを焼却する試運転を開始します。

試運転に先立ち、組合組織市町村の皆様を対象として新ごみ処理施設の完成前見学会を計画しました。ごみを受け入れる前のきれいな施設を見学してください。

皆様のご観覧をお待ちしております。

【完成前見学会】

日時

- ・令和二年一〇月二五日(日)
- 第一回 午前九時から
- 第二回 午前一〇時三〇分から

(雨天決行)

参加対象者

- ・組合組織市町村にお住まいの方(安曇野市、池田町、松川村、生坂村、筑北村、麻績村)

参加方法

- ・見学会に参加希望の方は、概ねの人数把握のため、令和二年一〇月二〇日(火)の午後

五時までに組合までご連絡ください。

(安全ヘルメットは組合で用意いたします。)

- ・参加される方は希望した時間の一〇分前までに、あづみ野ランド地下駐車場までお越しください。また、申込みをすまされた方でも当日体調のすぐれない方はご遠慮ください。

- ・見学会当日は、新型コロナウイルス対策の一環で、会場にて体温を測定させていただき氏名、連絡先をご記入していただきます。

申込及びお問い合わせ先

穂高広域施設組合
☎ 八二二一四七



長野県内の 最低賃金改定

最低賃金制度は、最低賃金法に基づき、国が賃金の最低額を定め、使用者は、その金額以上の賃金を労働者に支払わなければならないとされている制度です。

長野県内の事業場で働く全ての労働者などに適用される「長野県最低賃金」が、令和二年一〇月一日から時間額八四九円に改正されます。

この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当及び家族

手当などは含まれません。
また、業務改善助成金など支援制度がありますので、ご活用ください。

◆お問い合わせ先

「最低賃金」については、長野労働局労働基準部賃金室

☎ 〇二六・二二三・〇五五五

又は最寄りの労働基準監督署

「業務改善助成金」については、

長野労働局雇用環境・均等室

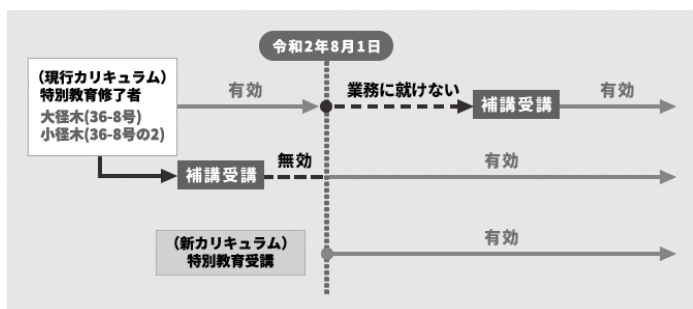
☎ 〇二六・二二三・〇五六〇

伐木等の業務に就く 皆様へ

法改正により補講が必要になります。

チェーンソーによる伐木等の業務に関する特別教育(以下、「特別教育」という。)について、伐木の直径等により二種類に区分されていた特別教育が一つに統合されるとともに、特別教育の修了に必要な「学科」及び「実技」が追加されます。

これに伴い、今まで特別教育を受講していた方も、「補講」を受講しなければ、令和二年八月一日以降の業務においてチェーンソーを用いた伐木造材作業に就けないこととなります。



※事業者による就労者への特別教育の実施は、労働安全衛生法に義務づけられています。

より安全な伐木作業が行えるよう法改正されましたので、事業者及び就労者の皆様は順守しましょう。

詳しい情報は、長野労働局又は労働基準監督署までお問い合わせください。



行政書士面接無料相談会開催のお知らせ

○安曇野会場

◆日時 一〇月一五日(木)

午前一〇時～午後三時

◆場所 安曇野市役所

二二一・二二二・二二三・二二四号室

○松本会場

◆日時 一〇月一七日(土)

午前一〇時～午後三時

◆場所

松本勤労者福祉センター

三・三会議室

○筑北会場

◆日時 一〇月二四日(土)

午前一〇時～午後三時

◆場所 筑北村役場

一〇一・二〇四・二〇五・二〇六会議室

◆相談内容 相続手続き(遺産分割協議書作成、相続財産調査等)、遺言手続、贈与手続、成年後見等



◆お問い合わせ先

長野県行政書士会松本支部

☎三三・七一六六

テレビ・ラジオの受信障害に関するお知らせ

一〇月には、テレビ・ラジオ放送の受信障害の防止対策を推進する「受信環境クリーン月間」です。



テレビ・ラジオの電波は、家庭用や工業用の電気製品から発生する電気雑音、テレビ受信用ブースターの異常発振、不法無線局の発射電波、高層建築物のビル陰による電波遮蔽などさまざまな要因により、受信を妨害されることがあります。

テレビがきれいに映らない、ラジオに雑音が入って聴けない場合には、ご近所でも同じことが起こっていないか確認していただき、総務省信越総合通信局にお気軽に相談ください。(無料)

◆問い合わせ先

総務省 信越総合通信局

●テレビ・ラジオなど放送の受

信障害に関すること

受信障害対策官

☎〇二六・二三四・九九六一

●不法無線局に関すること

監視調査課

☎〇二六・二三四・九九七六

●その他、情報通信行政に関すること

総合通信相談所

☎〇二六・二三四・九九六一

ホームページ <http://www.soumu.go.jp/soutsu/shinetsu/>

自筆証書遺言書保管制度が始まりました

自分が死亡した後、相続人等に対し、財産をどの様に配分するか等について自分が最終意思を明らかにする「遺言」には、公証役場で作成する「公正証書遺言」と遺言する人が自筆で作成し、自分でその原本を管理する「自筆証書遺言」の二つの方式があります。

本年七月一〇日(金)から、全国の遺言保管所(法務局の本局及び支局)で始まった「自筆証書遺言書保管制度」は、この二つの方式のうち「自筆証書遺言」について、その保管を法務局又は支局に申請することで

「自筆証書遺言」の紛失を防いだり、家庭裁判所での検認手続が不要になるという制度です。

この遺言書保管の申請には管轄があり、遺言する人の①住所か②本籍、又は③所有する不動産の所在地のいずれかを管轄する遺言書保管所に申請することになります。

遺言書保管申請等の手続きには予約が必要になりますので、ご注意ください。

詳しくは、長野地方法務局や法務省のホームページをご覧ください。ただ、直接、上記①から③のいずれかを管轄する遺言保管所へお問い合わせください。

◆長野地方法務局松本支局
☎〇二六・三三二・二五七一



無料電話法律相談所の開設について

「法の日」週間(一〇月一日から七日まで)に合わせて、法律・人権・調停・公証に関する

無料の電話相談所(事前予約制)を開設します。

◆相談日 一〇月二七日(火)

午前九時三〇分から午後五時まで

◆相談方法

相談時刻を事前に相談した上で、相談日当日に相談担当者から事前申込みをされた方に電話をします。相談時間は三〇分以内です。

◆事前申込

一〇月一日(木)から二〇日(火)午後五時まで

◆申込先・問合せ先

長野地方・家庭裁判所総務課 庶務係

☎〇二六・四〇三・二〇〇八



★おめでとう★

いづみちゃん

中山 泰志ちゃん(7月22日生)

敦・雅子さん(上生坂)

◆お悔やみ申し上げます◆

吉井 峯子さん(86歳下生野)



地域ぐるみで むらじゅう花ざかり事業 2

八月号に続き、今年の「地域ぐるみでむらじゅう花ざかり事業」の花壇を紹介し

す。
今回は、草尾区・昭津区・大日向区・宇留賀区・古坂区です。

今年はコンテストを実施しないこととなりましたが、七月は長雨、八月は猛暑という極端な天候にもかかわらず、九月に入っても水くれや草取りの管理をされている花畑もあり、長く花を見ることができました。コロナ禍にあつて、行事・イベントが中止されるなど、なかなか明るい話題が少ない中、花は通る人の心を癒やし、むらじゅうに明るさを与えてくれました。各区の花壇の管理などに関係された全ての皆様に感謝申し上げます。



草尾区



大日向区



宇留賀区



古坂区



昭津区

お水遊び
だーい好き!!

こんげつの
いい顔

瀧澤 あん ちゃん(1歳)
日岐/学・幸子さん