



黄金色に色づいた乳房イチョウへ (生坂保育園)

今年も開催 「イクラン!!松本山雅FC」 村内外から100名余が参加



今年度もホームタウンとなっている松本山雅FCのご協力をいただき、昨年に引き続き、「イクラン!!松本山雅FC」が一月二三日（月）勤労感謝の日に開催されました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、全国的にも様々な行事、催しが中止や延期となる中、今回はできる限りの様々な対策を講じた上で、多くの皆様のご理解とご協力により、無事に開催することができました。



今年度もホームタウンとなっている松本山雅FCのご協力をいただき、昨年に引き続き、「イクラン!!松本山雅FC」が一月二三日（月）勤労感謝の日に開催されました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、全国的にも様々な行事、催しが中止や延期となる中、今回はできる限りの様々な対策を講じた上で、多くの皆様のご理解とご協力により、無事に開催することができました。



ランナーが参加し、総合運動場をスタート・ゴールに、草尾・昭津・大日向地区の犀川沿いの村道を三キロ子ども

参加いただきイベントを盛り上げていただきました。九時過ぎより、藤澤村長と神田社長からご挨拶をいただいた後、事務局より注意事項等のご案内をし、九時三〇分に神田社長の号砲で三キロ子ども部一九名とファミリーの部一三組二六名が同時にスタートしました。三キロの二つの部全員のゴールを確認したのち、一〇時五分に藤澤村長の号砲により、一〇キロの選手の皆さん六一名が一斉にスタートを切りました。選手の皆さんは、周りの声援を受けながら快調に走り出し、あつという間に見えなくなりました。今回も昨年同様一〇キロへのエントリーが一番多く、昨年から続いてご参加された方や、普段から走りこまれている足に自信のある選手も多く見られました。



競技終了後の閉会式は行わず、コースごとに記録証と参加



賞、一〇キロの男女一位の選手には副賞が手渡されました。

松本山雅 ホームタウン 紹介月間出展



生坂村観光協会では、一月

二九日(日)、サンプロアルウィン(松本市)で行われたサッカーJ2松本山雅FC対京都サンガF.C.の試合においてホームタウンブースを出展しました。

昨年はホームタウンデーとして、松本山雅FCのホームタウンとなり応援している松本市、塩尻市、山形村、安曇野市、大町市、池田町、生坂村、箕輪町、朝日村が各市町村の魅力をアピールする催しとして一堂に会し行われましたが、今年は新型コロナウイルス感染症対策として、ホームタウン紹介月間として複数回に分かれてのブース出

展として行われました。

当日は、生坂村以外に安曇野市、大町市がブース出展を行い、サンプロアルウィンバックゲート付近にて、特産品の販売やパンフレットの配布、スラックライント体験など、それぞれ趣向を凝らしたブースが並びました。

生坂村ブースでは、喫茶山雅と共同開発したかあさん家の「緑のおまんじゅう」、農業公社の加工品、女・人竹っこくらぶの竹っこおやきと新商品おいしん棒、ハチクの会の竹の子商品、こなもん工房の生坂せんべいの販売及び観光PRを行いました。特産品販売は開始から長蛇の列ができ、短時間で完売してしま



うなど、大変好評でした。また、松本山雅のサポーターだけでなく、対戦チームの京都サンガのサポーターもブースを訪れ、特産品を購入してくれるなど、県外の方にも生坂村のPRを行うことができました。

コロナ禍の中にもかかわらず、このような場を設けていただきました松本山雅の皆様に感謝申し上げますとともに、ご協力いただきました各団体の皆様にもこの場を借りて感謝申し上げます。これからも松本山雅FCを村を挙げて応援していくとともに、ホームタウンとしての活動を通じて多くの方が生坂村を訪れてくれるよう、引き続き魅力発信に努めていきます。

小中学校に一人一台の 学習用タブレット端末整備



STEM「ZOOM(ズーム)」でつないだオンライン会議を実施しました。

児童たちは、初めてのオンライン会議で緊張してしまいましたが、村長から「オンライン授業にも活用できる。今回の端末を使ってたくさん勉強してほしい」と呼びかけられていました。

なお、今回の整備した事業費は、小中学校のネットワーク環境整備事業が二三、一四五千円、学習用タブレット端末整備が六、二〇九千円となっています。

小中学校に高速通信ネットワークと児童生徒一人一台のデジタル端末機を整備する国の「GIGA(ギガ)スクール構想」に基づいて、小中学校のネットワーク環境と学習用タブレット端末一〇五台が整備されました。

一月三〇日(月)には、整備された端末の引き渡し式が生坂小学校で行われました。

この日は、樋口教育長から平林児童会長に端末が手渡され、その後、藤澤村長と代表児童二名が役場と学校をビデオ会議シ



♪2020年での音楽と家庭科の学習について♪

音楽と家庭科の授業では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今までのような授業が困難になってしまいました。「どうしたらいいだろう」「授業はどうしよう」といろいろ悩みましたが、コロナ禍だからこそ学習してみた。という学習があるのでその取り組みを紹介したいと思います。

☆家庭科の学習 5, 6月に5・6年生で、手作りマスクの製作をしました。

【6年生】



【5年生】



○5年生の感想より

ひもを通すのがむずかしかった。ししゅうは楽しかった。また作ってみたいです。 後藤杏奈
最初に考えたアイデアで作ってみたら、いろんなアイデアが浮かんできて面白いマスクを作ることができた。 中山愛唯

○6年生の感想より

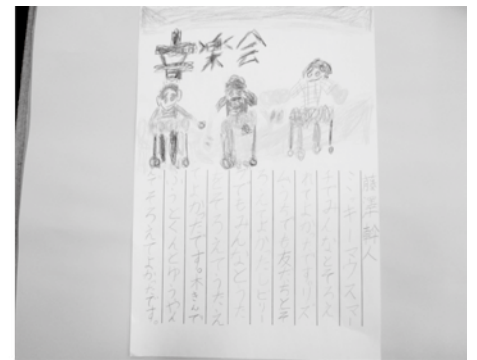
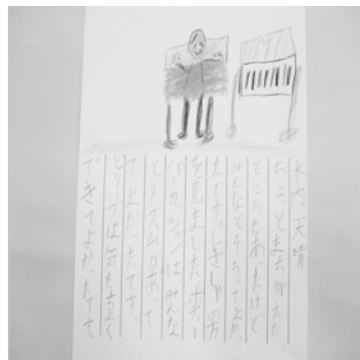
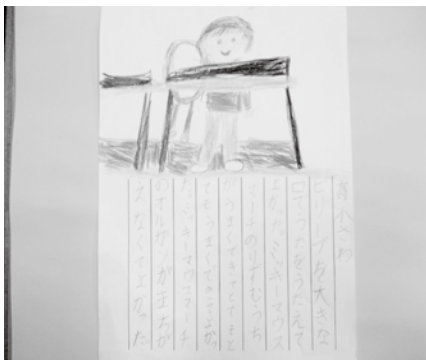
はじを1.5cmでぬうのが大変でした。マスクを作ってみて、世界に一つの自分のマスクが作れてよかったです。 藤澤 琴羽

☆全校音楽では、全員で合唱することができないので、ボディパーカッションを取り入れてみました。



☆音楽会では、例年と違って学年発表は合奏のみを行いました。いろいろな楽器を取り入れて合奏しました。(オルガンをいっぱい使いました)

♪2年生の発表では、合奏だけでなく、ボディパーカッションも発表しました。



手作りマスクでは、フェルトや刺繍をしてオリジナルマスクを製作しました。みんな工夫してできたと思います。

ボディパーカッションでは、回数を重ねるごとに、リズムよくたたけるようになりました。音楽に合わせて楽しく活動できました。

生坂中学校 2 学年 職場体験を終えて

今年度の職場体験学習は、生坂村内の事業所や商店等で2日間実施しました。どの職場でもたいへん丁寧に対応していただき、生徒たちは生坂村で仕事をする方々と出会い、仕事の大変さを知ったり達成感を味わったりするなど、学校では得られない貴重な体験ができました。お世話になった皆様、ありがとうございました。

倉科 柊心

私は「生坂小学校」へ行かせていただきました。とにかく子どもたちが可愛かったです。どの学年も教えるのが難しく、先生方のすごさがわかった2日間でした。



腰原 羽菜



私は「村営やまなみ荘」へ行かせていただきました。2日間、お礼やあいさつの大切さに改めて気付くことができました。これからの学校生活で生かしていきたいと思いました。

鈴木 寧々

私は「ムク犬 HOUSE」へ行かせていただきました。トリミングや子犬にミルクをあげるのは難しかったけど、職場の方が教えてくださりできました。子犬がとても可愛かったです。



田村 祐樹



僕は「生坂村図書館」へ行かせていただきました。図書館の仕事は自分が思っていたよりもたくさんやることがあって大変でしたが、担当の方が丁寧に教えてくださったので良かったです。

中澤 樹

僕は「生坂郵便局」へ行かせていただきました。職場体験学習を通して、普段は見ることはできない郵便局の裏側を見ることができたのでありがたかったです。



平林 祥拓



僕は「生坂ダム」に職場体験で行かせていただきました。将来、電力会社で働きたいと思っていましたが、電気関係だけでなく土木関係の仕事も体験させていただき、夢がより具体的になりました。

平林 希美

私は「生坂保育園」に職場体験に行きました。外で遊んだり、当番活動などをして保育士についてたくさん知ることができました。今回の体験を通して、将来について考えていきたいです。



藤澤 楓



僕は「美容室じゃんけんぽん」と「理容室ナカソネ」で職場体験をさせていただきました。ウィッグを使ってカットやパーマの体験をしましたが、思っていたより難しくて大変でした。

宮川 和香

「かしわ荘」に行かせていただきました。初めて体験するばかりでしたが、とても充実した2日間になりました。自分の将来について、もう一度真剣に考えたいと思います。



吉井 優奈



私は「かあさん家」に職場体験に行きました。レジを体験した時は、接客がうまくできたり、挨拶も積極的にできて良かったです。2日間で働くことや将来について考えることができました。

きましょ!

図書室

■年末年始休業

生涯学習施設たんぼぼ（児童館・図書室）は、二月二十八日（月）～一月四日（月）まで年末年始の休館となります。

ご利用の際は、ご確認の上ご利用ください。

■ブックスタート事業を行いました。

このほど、令和二年度のブックスタート事業を行いました。

今年度一歳になるお子さまへ、事前にご希望いただいた絵本一冊と、絵本バッグをプレゼントしました。

今回はコロナ禍のさなかというところで、健康管理センターで行われた乳幼児健診の機会をいただいて手渡しのみ、という形式でした。

大変な世情ではありますが、こんな時だからこそ絵本で親子のふれあいの時間をたくさんもっていただき、絆が深まることを願っています。

図書室には、約三千冊の絵本

があります。お子さまと一緒に、図書室にも遊びに来てください。



竹林整備講習会が 開催されました



一月二十八日（土）の午前八時三〇分から、高津屋森林公園において、竹林整備講習会が開催されました。

竹林所有者だけでなく、広く村民の皆様は竹について関心を持っていただくため開催したところ、一七名の方が参加し、竹の基礎知識や竹林整備の方法、竹チップの使用について学びました。

講師には、松本地域振興局林務課の方と、森林再生舎の平林氏を招き講習を行いました。参加した方からは「竹林の手

入れの大変さがわかった」、「今後継続して講習会を開催してほしい」などの意見がありました。



かあさん家の一年を振り返って

かあさん家 藤澤 貴美子

北風が一段と寒さを感じるころとなり、令和二年もあとわずかで終わろうとしています。

今年は年明けから新型コロナウイルスの感染が始まり、かあさん家の食堂も自粛により、二ヶ月余りお休みしました。

開店してからも、席数を減らしての営業により、お客様の要望に対応できないことが多々ありますが、お客様の安全を第一に考え、手洗い、除菌、換気等に特に

気をつけて、毎日対応しています。現在まだまだ気の抜けない日々が続いていますので、このトンネルを抜けるまでは、気を緩めずに頑張っていきたいと思

います。

かあさん家も「いくさかの郷」へ移転して三年目に入り、各部署の仕事は慣れてきてスムーズに運ぶようになりましたが、今年は予期せぬコロナ騒動や、ぶどうの時は、連日目のまわる忙しさに、スタッフも皆疲弊してしま

したが、皆で協力して頑張ったのか乗り越えてきました。

旧「かあさん家」で開業して二〇年以上経ち、メンバーも仕事量も増えましたが、若い人たちが「生坂の味」をしつかり受け継いで頑張ってくれている事をうれしく思います。

また、これまで村内の皆さんからはたくさんご利用いただき感謝申し上げます。これからもよろしく願っています。

●かあさん家イベント情報

かあさん家初売り

一月五日（火）午前九時より
お買い物いただいた方に「福豆」をプレゼントいたします。



歯つぴーたいむ

唾液の力

唾液は口の中を潤すだけでなく、口内の細菌の増殖を抑え、口臭、虫歯、歯周病などさまざまなトラブルから私たちを守ってくれます。

唾液は、九九%以上が水分、残りの1%程に抗菌、免疫、消化などに関わる重要な成分を含みます。



位置の確認

主な働き

● 自浄作用

一日一リットル以上も分泌されるため、歯や歯間に付着した食べカスやプラーク（歯垢）を洗い流す。特に咀嚼中の行為によって活発になります。

● 抗菌作用

抗菌作用を持つ成分（リゾチウム、ペルオキシダーゼ、免疫グロブリン、ラクトフェリンなど）が

口の中の細菌の増殖を抑える。

● PH緩衝作用

飲食により酸性に傾いた口内のPHを炭酸、重炭酸、リン酸などの成分が中和させ虫歯を防ぐ。

● 再石灰化作用

飲食により溶けかかった歯の表面を修復し虫歯を防ぐ。

● 消化作用

酵素アミラーゼがデンプンを麦芽糖に分解し消化を助けます。

● 粘膜保護と潤滑作用

粘性のあるムチンが粘膜を保護し、発声をスムーズにする。

● 溶解と凝集作用

味を感じさせ、噛み砕いたり飲み込んだりしやすい塊にする。

● 粘膜修復作用

上皮成長因子と神経成長因子が傷を治す。

● 水分平衡

呼吸や会話で、口内は常に乾燥の危機にさらされています。乾燥すると細菌が繁殖しやすくなったり、感染や刺激を受けやすくなります。口内の水分量を調整する役割があります。

唾液を増やすために

● よく噛む

刺激で唾液の分泌を促す。

● 水分補給

唾液に必要な水分を得る。

● 口呼吸ではなく鼻呼吸

口内乾燥を防ぐ。

● お酒やたばこを控える

刺激を減らす。

● 唾液腺マッサージ

唾液の分泌を促す。

● 唾液の質を上げる

口内の乳酸菌を増やす。



舌下腺への刺激
あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりぐーっと押す。(10回)



顎下腺への刺激
耳の下からあごの先まで5カ所を目安に、親指で突き上げるように押す。(25回)



耳下腺への刺激
親指以外の4本の指を頬にあて、耳下腺の上でぐるぐる回す。(10回)

繊細なことで唾液の分泌は減りますが、ちょっとした意識で量を増やすこともできます。日常生活の中でできる工夫をして唾液の分泌を正常化しましょう。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

今年も残すところ数日となりました。一年間やまなみ荘をご愛顧いただきまして、ありがとうございます。ありがとうございました。

今年新型コロナウイルスが猛威を振るい、現在も収まる気配はありません。三密を避け、手洗い・消毒の徹底やマスクの着用など、いろいろ注意することが多くあります。やまなみ荘では新しい生活様式に沿った対策を講じて、お越しいただきます皆様方に、安心してご利用いただけますよう努力しております。

また、会合などの開催が難しいことから、折詰め、刺身盛り皿、オードブル（以上要予約）をご用意しておりますし、食堂メニューはお持ち帰りすることもできますので、ご家庭、少人数でのお集まりにご利用ください。

やまなみ荘は、年末年始も休まず営業しております。一二月三〇日から一月三日までは大浴場にて竹炭湯を開催しますので、ぜひお越しください。



これから厳しい寒さが続きます。今年もいくさか大好き隊の皆様が、正面玄関前にイルミネーションを飾ってくれました。お風呂に入り、食堂で夕飯をお召し上がりになりながら、体も心もお腹も暖かになってください。お待ちしております。

ご家族で

お仲間で

やまなみ荘へ

どうぞお越しください



大好隊通信

vol.33
(通巻91号)

コロナ禍でも生き生きと

：平林育雄さん

高齢者の訪問見守り業務を行っている齋藤です。朝晩の冷え込みが厳しくなり、この急な気候の変化にはなかなか慣れません。私もこの一〇月で三年目を迎え、残る任期も一年を切りました。早々に購入した古民家も草だらけになっており、ご近所には迷惑をおかけしています。

このような新型コロナウイルス感染症の流行は想定外で、手伝ってもらはずだった仲間たちが長野県外在住ということもあり、思うように作業が進まず、少し焦っております。残る任期の一年で完成させたいと思っておりますので、暖かく見守って



平林育雄さん

てください。

九月二一～二六日に、イオン豊科店で開催された、平林育雄さん（上生坂・八九歳）の写真展『四季の彩り』に伺ってきました。平林さんは写真歴三〇年で、個展は人生で二度目。今回は、近年撮影された風景写真三三点が展示されました。

新型コロナウイルス感染症の流行は、平林さんの写真活動にも影響を及ぼしました。行動制限が解除された後も、遠出の場合は弁当を持参し、撮影ポイントにいる人との会話を慎むなどして、なんとか撮影を続けられるよう、ご自身で工夫されました。

コロナ禍という状況での個展開催にあたり、保健師に感染防止対策のアドバイスを受けるなど、十分な感染対策を行い開催に至りました。

会場に足を運んだ方が気に入られる作品はそれぞれですが、皆さん口をそろえて「色んな所を歩き回っているね」と驚かれたそうです。

平林さんは「年齢的に無理な行

動はできませんが、山野の目に染みる美しさや、澄んだ空気を吸いながら歩くことは心身の健康に良いと思います。県内各地に足を運んでいます。写真の出来栄は趣味の域を出ませんが、自分なりによい写真を撮りたい」との気持ちを持って、余生を過ごしたいと思います。またご来場くださった方々に心から感謝申し上げますとともに、マスク姿でお顔の認識ができず失礼な対応があったことをお詫び申し上げます」と話されていました。

今回の展示作品を中心に掲載した写真集を二冊貰い受け、健康管理センターに置かせていただきました。ぜひお手にとってご覧ください。

（齋藤 多美子）

リノベーション塾の活動を振り返って

集落支援員二年目の小野です。

この半年ほどは、旧小学校教員住宅の「リノベーション」に携わらせていただきました。県の元気づくり支援金事業により「生坂リノベーション塾」というイベントを七月から毎月開催し、大工経験のある方を講師として村内や近隣の市町村から参加者を募り、実際に作業をしながら家の改修方法を学んでいく

もので、先月無事終了しました。

参加者は圧倒的に村内の移住者が多く、実際に自宅の改修をやっている、もしくはやってみたい人たちが集まり、毎回真剣に、和気あいあいと楽しく作業していた姿が印象的でした。だんだんと仲間意識が芽生え、積極的な交流が生まれたのも良かったと思います。移住したばかりで村内に知り合いもおらず、心細い思いをしていた人も少なからずいたからです。

生坂村には、今非常に移住者が増えています。増えているのですが、移住した後のサポートや、地域の人たちや移住者同士のつながりを作る場の提供などの対策が少ないように感じています。

今回のリノベーション塾開催で改めて気づいたこと、それは「移住した先の家をできる限り自分の手で改修したいが、具体的な進め方がわからない。やり方を教えてもらえらるなら、自分たちでコツコツと改修したい」という人たちが意外と多いということ。そのことから、村の空き家バンク制度で移住した人たちに、大好き隊でサポートする体制を整えられたと思っています。例えば、積極的に移住後の家の片付けや、家の改修などに関わることで

ができれば、さらに移住促進・空き家対策につながっていくのではないのでしょうか。

今回改修した教員住宅ですが、まだ完成はしていません。イベントでやり残したところは、引き続き私がコツコツと作業しています。見晴らしがよく、日当たりも風通しも良いこの場所、ウッドデッキも作成しボロボロだった内部も見違えるほどきれいになりました。

参加者の皆様、さまざまなかたちでサポートしてくださった皆様、この企画を実現に押し上げてくださった皆様に、改めてお礼を申し上げます。ありがとうございます。来年もまた、別の物件を使っておの企画を続けていくことができたらと願っています。古民家でリノベーション塾ができれば最高ののですが。

（小野 正）



屋内の壁や床、水まわりもきれいになり、外にはウッドデッキもできました

【防災アドバイス】

松本広域消防局

明科消防署

《救急車の適正利用のお願い》



当消防局では、一四台の救急車がフル稼働し救急要請に対応しています。救急出動件数は年々増加しており、それに伴い現場到着時間が遅くなる傾向にあります。タクシー代わりや緊急度が低いと思われる要請がある一方で、我慢して症状が悪化してから要請するケースも少なくありません。どんな時に救急車を呼ぶべきか再確認していただき、救急車を適正に利用しましょう。

● 次のような場合には急いで

一一九番通報をしましょう。

- ・ 呼びかけても反応がない
- ・ 苦しそう、息をしてない

- ・ 激しい頭痛、腹痛、胸の痛み
- ・ 大出血している
- ・ 広範囲にやけどをした
- ・ けいれんが続いている

「自家用車がない」「かかりつけの病院に早く連れて行ってほしい」このような救急要請が多く続くと災害や事故、急病などで生死にかかわるような緊急度の高い傷病者が発生した場合に、迅速な搬送ができなくなってしまう。自家用車で病院に行けない場合は、タクシーを利用するなどの手段もあります。

どこの病院に行けばいいかわからず困った時には、松本広域消防局の救急当番医自動音声案内（☎三五九一一）をご利用ください。松本広域消防局のホームページにも救急当番医を案内しています。

● 救急車を呼ぶか迷ったら

小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子供の病気・けがにどう対処したらよいのか、病院の診療を受けさせたほうがいいのかなどの判断に迷ったときは、小児科医師・看護師への電話による相談ができる小児電話相談事業

（#八〇〇〇）もありますのでご利用ください。（なお、大人の場合の電話による統一相談窓口は、首都圏など一部地域では整備済みですが、長野県ではまだ整備されていません。）

また、総務省消防庁ホームページ内の救急車利用マニュアル「救急車を上手に使いましょう」救急車 必要なのはどんなとき？」もあわせてご覧ください。

命にかかわる傷病者は、一刻も早い救急車の到着を願っています。救急車の適正利用にご協力をお願いします。

● お問い合わせは

松本広域消防局 明科消防署
☎六二二九九二



明科高校だより

◎人を救える力を学ぶ

1 学年普通救命講習



いざというときに困らないように！
終了証をいただきました。

二月二七日（金）に、一年生を対象とした普通救命講習を行いました。

初めに傷病者の命を救う一連の行為について映像で見た後、班に分かれて実際に胸骨圧迫とAEDの使い方を学びました。胸骨圧迫は一人でやるには体力的にもかなり大変であり、周囲の人たちと協力して対応することの必要性を感じたようです。

参加した生徒からは、「人を救うのは大変だけれど限りある命を大事にしなければいけないのでたくさん訓練が必要だ」、「命に関わるとても大切なことを学ぶことができたので、必要な時はすぐに使えるように、もっと学びたい」といった感想が寄せられました。

◎得ることが多かった

全国小規模校サミット

二月二四日（土）、山形県立小国高校主催の「全国小規模校サミット」に本校生徒会が参加しました。前夜祭から始まり、当日は全国から二二校一六四名がオンラインで参加し、各学校の特色ある取組を発表したり、小規模校ならではの課題を共有したりしました。生徒たちは、自ら意見や思いを発信していくことでコミュニケーションの幅が広がり、たくさんアイディアが出せるということや、地域の方々のために自らが中心となって活動していくことの大切さを学びました。



全国の小規模校の皆さん こんにちは !!

（文責 教頭 松村真二）

令和3年度「地域発 元気づくり支援金」の 事業を募集します

長野県では、令和3年度の「地域発 元気づくり支援金」の事業募集を行います。この支援金は、市町村だけでなく、地域づくりを行うグループや協議会など幅広い団体を支援対象としていることから、「地域をよくしたい」「こんな活動してみたい」などの地域づくりの支援要望がありましたら、奮ってご応募ください。

◎ 支援対象事業及び対象事業例

自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業に対して、必要な経費を支援します。

事業区分	支援事業例
地域協働の推進	・ 地域協働にもとづく道普請 ・ 地域づくり市民フォーラムの開催
保健、医療、福祉の充実	・ 活動量計等を活用した健康づくり促進のための環境整備 ・ 障がい児者、高齢者等を対象とした口腔ケア ・ 子育て支援を行うためのネットワークづくり
教育、文化の振興	・ 伝統文化の保存、伝承事業 ・ 外国籍市民との交流事業 ・ 食育シンポジウムの開催 ・ 文化・スポーツ振興のための交流イベントの開催や環境整備
安全・安心な地域づくり	・ 防災対策や防災意識の向上に資する事業 ・ 住民支え合い防災マップの作成 ・ 救命救急講習会の開催 ・ 自主防災組織の活性化支援
環境保全、景観形成	・ 自然エネルギーの普及・拡大に関する事業 ・ 公園や里山の遊歩道整備・花木の植樹 ・ ホタルの飛び交う自然環境の再生事業 ・ 地域の貴重な財産を後世に残すための景観整備 ・ その他美しい景観の形成に資する事業
産業振興、雇用拡大 (観 光) (農 業) (林 業) (商 業) (その他)	・ 観街歩きガイドブックの作成、観光ボランティアの育成 ・ 遊休荒廃農地の復元事業 ・ 間伐材を活用した木炭の生産支援、森林体験学習事業 ・ 商店街活性化イベントの開催、空店舗を活用した定期市の開催 ・ 工業展等の開催、特産品開発、技術者養成講座の開催 ・ 障がい者、女性、若者の雇用促進及び就業・定住支援事業
その他	・ 移住希望者に対する暮らしや仕事を体験する場の提供 ・ 結婚活動を支援するための出会いの機会の提供



※表記の事業は参考であって、あくまで県で示す一例です。

◎支援対象者

- ・市町村、公共的団体等（県内に事務所を有し、公共的活動または地域の活性化に資する活動を営む団体）

◎支援内容

事業	補助率	重点テーマに該当する場合の補助率
ソフト事業	3 / 4 以内	4 / 5 以内
ハード事業	2 / 3 以内	3 / 4 以内

- ・ハード事業：道路、水路、建物等の建設または改修、1件10万円以上の備品の取得など
 - ・ソフト事業：ハード事業以外
- 補助限度額 補助額の下限 30 万円



◎県の担当者による事前相談会

- ・「計画書の書き方がわからない!」、「この経費は対象にしてよいの?」など事業計画書の提出前の疑問に県の担当者がお答えします。事前相談会への申し込みは、役場村づくり推進室（TEL 6 9 - 3 1 1 1）までご連絡ください。

○日 時 令和 3 年 1 月 15 日（金） 13:00 ～ 16:00

○場 所 生坂村役場 1 階 応接室

◎応募・問い合わせ等

- ・直接の受付は松本地域振興局 企画振興課となりますが、申請や応募については、役場にてご相談、対応をいたしますので、応募を予定される団体やグループの方、またお問い合わせにつきましては、役場村づくり推進室（TEL 6 9 - 3 1 1 1）までご連絡ください。

【提出期限の都合もありますので、1月上旬までにお問い合わせ等をお願いいたします。】

生坂村で本年度 地域発 元気づくり支援金事業に採択された事業は下記のとおりです。

【村事業】

事業名 【事業区分・事業タイプ】	支援金額 (千円)	事業内容 【主な用途 ①：ソフト事業 ②：ハード事業】
◎生き生きいくさか農業所得向上応援プログラム事業	3,525	通年農産物栽培ができる施設園芸農業の基盤整備を行い、集落営農組織や村内有志団体に貸し付けることにより、冬期間の農産物生産体制を整備し、農産物直売所「いくさかの郷」で一年を通して安心・安全な地元産野菜を販売できる体制を整える。R2度事業は、栽培した野菜を活用した農業イベントを併せて開催する。 ①土壌分析委託料等 (2,571 千円) ②ビニールハウス建設 (1,958 千円)
◎「自らの命は自らが守る」災害リスクマネジメント事業	2,304	災害時に迅速な避難を可能にするため、各地域に防災リーダーを配置し、防災士の資格取得を目指す。その上で、防災リーダーを中心に避難訓練等を実施するなど地域の防災力向上を図る。また、避難マニュアルや災害時の優先順位を記入できるマグネットシートの整備を図るなど、日ごろからの防災意識の向上を図る。 ①防災士養成講座費等 (2,880 千円)
◎松本山雅と「捲土雷鳥!」地域の元気をつくる事業	2,094	松本山雅と連携したランニングイベントや村民運動会を開催し、地域住民の交流を促進するとともに、村外住民と村内住民で結成する松本山雅応援団（仮称）を立ち上げ、団員同士の交流を促進し、交流人口の増加を図る。 ①ランニングイベント開催等 (3,015 千円)
◎来て、見て、触って、やってみて。生坂リノベーション塾!	2,591	空き家対策のモデル事業として、教員住宅1棟を活用し、DIYによるリノベーション塾を開催する。塾は村内外から参加者を募集することで、DIYの学びの場を提供しながら、安価にDIYによる空き家改修、再利用ができる仕組みづくり構築し、空き家の活用と移住者の増加を目指す。 ①事業PR費等 (456 千円) ②リノベーション塾等 (2,970 千円)
4 事業	10,514	

【村以外の団体事業】

事業名 (団体名) 【事業区分・事業タイプ】	支援金額 (千円)	事業内容 【主な用途 ①：ソフト事業 ②：ハード事業】
◎Let' enjoyいくさかを五感で感じる観光事業	4,148	道の駅に観光案内板を設置し、案内板と連動した、観光地ラリーを開催することで、村内観光の周遊を図るとともに、R1年度に作成した動画を利用した生坂村のアウトドア体験の魅力をVRで体験する機会を提供する。 ①観光パッチ作成とPR (2,957 千円) ②観光案内板設置 (2,376 千円)
◎若い力で日本一のぶどうづくり事業	715	生坂村の特産品であるぶどうのブランド化を推進するために、ぶどう農園の観光情報や、ぶどう農家就農研修の情報等の発信と、品質安定化等のぶどう提供体制の整備を図る。 ①ぶどうPR推進 (514 千円) ②ぶどう提供体制整備 (品質均一化) (496 千円)
2 事業	4,863	
合計 6 事業	15,377	

生活習慣病を予防しましょう！

参加無料

ヘルスアップ教室

のご案内



今年の健診結果はいかがでしたか？

「高血圧」「高血糖」「脂質異常」やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は初期にはまったく自覚症状がなく、放置しておくと動脈硬化を悪化させ、心臓病や脳卒中、腎臓病などの重大な病気を引き起こす可能性が高くなります。

これらの進行を防ぐためには、「体を動かす習慣」と「食べるもの・食べ方」が大切です。自分一人では、なかなか体を動かす習慣がつかない方、食生活を見直したい方など、教室に参加してみませんか。どなたでもご参加いただけます。

<日程および内容>

	実施日	時 間	内 容
運動講座	① 1/19 (火)	自分にあった運動で、STOP動脈硬化！ 講師 健康運動指導士 百瀬 みどり 氏	
	② 2/ 9 (火)	〔A コース〕 のびのびストレッチコース 9:30~10:30 ～体の柔軟性を高め、血流をよくしよう～（ストレッチ等）	
	③ 2/24 (水)	〔B コース〕 いきいきエクササイズコース 10:45~11:45 ～脂肪を燃やすエクササイズをやってみよう～（有酸素運動、筋トレ等）	
	④ 3/ 9 (火)	◎運動のコースをどちらか選んで、ご参加ください。	
	⑤ 3/16 (火)	体力に自信のある方は、2コース参加も可！	
病態講座	1/26 (火)	10:00~11:30	メタボ予防講座
	3/ 3 (水)	10:00~11:30	高血圧予防講座
血液検査	3/22 (月)	9:00~	血液検査・身体計測・血圧測定 教室に参加された方が対象です。

<場 所> 運動講座：B&G 体育館 病態講座・血液検査：健康管理センター

<持ち物> 運動講座：水分、汗拭き用タオル、193ポイントカード、運動のできる服装

<お申込み方法> 1月15日（金）までに、役場健康福祉課（健康管理センター）へ電話またはメールでお申込みください。その際、ご希望の運動コースをお伝えください。

1回のみ参加も可能です。病態講座の参加をご希望の方は、その都度申し込みをお願いします。



◎内科・整形外科等で治療中の方は、申込み前に主治医にご相談ください！

膝や腰など身体に痛みのある方、内科等で治療中の方は、運動が治療の妨げになる場合があります。参加前に、主治医の先生へ相談していただき、運動の許可を得てからご参加ください。

【お申込み・お問い合わせ】 生坂村役場健康福祉課（健康管理センター）

☎69-3500

✉ kenkokanri@vill.ikusaka.nagano.jp

担当：金子

食生活改善推進協議会★おすすめレシピ

「サケの黒酢南蛮」のレシピをご紹介します。黒酢は独特のコクがあり、料理に使うことでまろやかな味わいにしてくれます。黒酢南蛮はサケ以外に、タラ、ワカサギ、アジ、サワラなどのたんぱくな魚や鶏肉、豚肉にも合います。この料理は小さな切り身を使用していますが、野菜をたっぷり加えて、ボリュームある1品になっています。この1品で1食に必要な野菜が取れますので、ぜひご家庭でお試ください。

主菜 サケの黒酢南蛮

材 料 (6人分)

生サケ (40g)	6切れ	
塩	少々	
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ1	
サラダ油	大さじ1	
玉ねぎ	1個	
にんじん	60g	
もやし	300g	
赤ピーマン	1,1/2個	
レタス	6枚	
A {	だし汁	300cc
	黒酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	少々
	赤唐辛子	1本

【作り方】

- ① 玉ねぎとにんじんは千切りにする。もやしは洗う。
- ② 鍋にAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせ、①の野菜を入れてさっと煮る。バットに移して冷ます。
- ③ サケはペーパータオルで余分な水分をふき、塩、こしょうする。片栗粉をまぶして、余分な粉をはたき、フライパンにサラダ油を敷いて焼く。
- ④ ②に③を並べて、15分ほど漬け込む。
- ⑤ 赤ピーマンは千切りにし、ゆでて水気をきる。レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎる。
- ⑥ 器にレタスを敷き、④のサケと野菜を盛る。漬け汁をかけ、⑤の赤ピーマンを飾る。

※ 黒酢がない場合、酢とオイスターソースで代用できます。



1人分 栄養価

エネルギー	121kcal
たんぱく質	11.1g
脂 質	3.8g
食 塩	1.2g

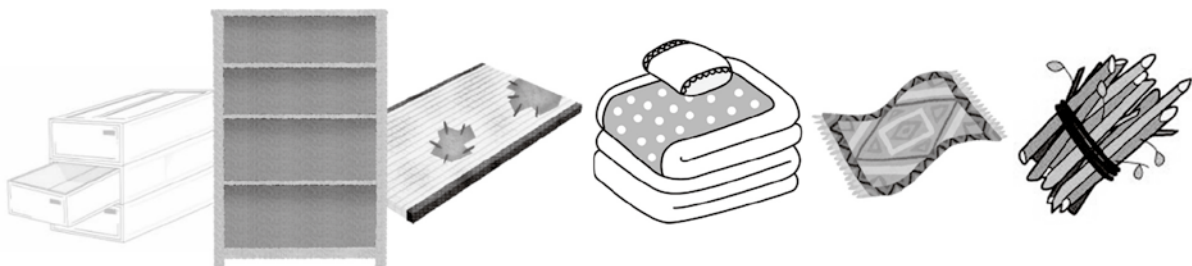
穂高クリーンセンターの新ごみ処理施設は 令和3年2月から可燃性粗大ごみの試験受入れを開始します

令和3年3月1日の本稼働に向けて、2月1日（月）から可燃性粗大ごみの試験受入れを開始します。

新ごみ処理施設では、現在持ち込みできるごみに加えて、今まで処理できなかった「可燃性粗大ごみ」が下記の内容により有料で持ち込みできるようになります。

●持ち込みできる可燃性粗大ごみ

指定ごみ袋に入らない大型の燃えるごみで、畳、ふとん等長尺物、木材、木製家具、プラスチック類等が持ち込みできます。



●持ち込みできる可燃性粗大ごみの大きさ

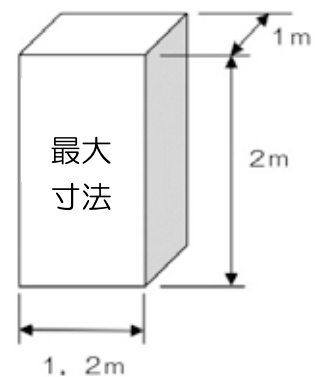
持ち込みできる可燃性粗大ごみの大きさは以下の通りです。

長さ2m×幅1.2m×高さ1m以下

木材（剪定枝・剪定木）は直径20cm以下

木材（角材）は一辺20cm以下

右図のサイズに収まっていれば対象物の向きは関係ありません。



●可燃性粗大ごみの処理手数料

持ち込み重量10kg未満 1回につき 220円

持ち込み重量10kg以上 10kgにつき 220円

《 お願い事項 》

①見える範囲の金具類（金属類）、磁石類、ガラス類等の不燃物は取り外してお持ちください。

これらのものが付いていると装置の故障の原因となります。

②ふとん、じゅうたん等の長尺物は持ち込みできる大きさ以下になるように縛ってお持ち込みください。

詳しくは下記までお問い合わせください。

〔お問い合わせ先〕

エコサービスあづみ野株式会社 電話：0263-82-1700

穂高広域施設組合 電話：0263-82-2147

村の業務 年末年始カレンダー

年月日 事務・施設など	令和2年12月					令和3年1月						
	26(土)	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)
役場：一般事務				休み（12/29～1/3）								
：戸籍事務				○年末年始の休み中でも、「出生・婚姻・死亡届・埋火葬の許可」などの受け付けは、役場（☎69-3111）で行っております。								
：埋火葬許可事務												
火葬場業務				休み（12/31～1/3）								
社会就労センター				休み（12/29～1/4）								
やまなみ荘				年末年始も通常営業します。								
いくさかの郷				休み（12/31～1/4）								
かあさん家				休み（12/31～1/4）								
加工施設				休み（12/29～1/4）								
歯科診療所				休み（12/27～1/4）								
社会福祉協議会				休み（12/29～1/3）								
保育園				休み（12/29～1/4）								
なのはな				休み（12/29～1/4）								
B&G海洋センター				休み（12/28～1/4）								
児童館				休み（12/28～1/4）								
小学校・中学校				休み（12/26～1/6）								
村営バス（周回バス）				休み（12/31～1/3）								

各種手続き、ご用のある場合は早めに済ませましょう。

村内施設に Wi-Fiを整備

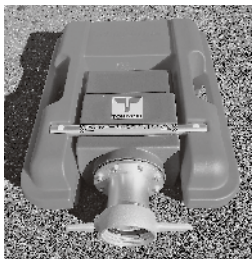
村では、下生野南部交流センター、B&G海洋センター、宇留賀公民館、役場の4施設に公衆無線LAN「Wi-Fi」を整備しました。

災害発生時には、大勢の方が情報を得るため、電波回線が混み合いつながりにくくなりますが、今回整備したことで、大勢が電波回線に接続しても、スムーズに情報収集できるようになります。また、平時にはフリーWi-Fiとして使用できますので、各施設を利用する際はご活用ください。



宝くじ助成金でフロー ティンクストレーナー を整備

生坂村消防団では、市町村振興宝くじ（サマージャンボ）の収



益金を財源としている公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、フローティンクストレーナー九台を整備しました。

フローティンクストレーナーは、低水位や水底に堆積物の多い水利でも優位に吸水できるため、水利の確保が難しい林野火災などでも効果的に消火活動を行います。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と、住民福祉の向上を目的に行われています。

特別養護老人ホーム 介護職員を募集

問合せ 松塩筑木曾老人福祉施設組合事務局 ☎五三・五〇〇〇
■募集職種 介護職員
■選考方法 面接により選考
■募集期間
一月六日から二月二六日まで
■選考日 令和三年二月一〇日
(二月末までに申し込んだ方)
※二月一日以降に申し込んだ方は
随時選考します。

■採用日 令和三年四月一日
■資格要件等
・普通自動車免許があり、必要

な資格等を有する者

・各資格は、令和三年三月末までに取得見込みのものを含みます。

・学生は、令和三年三月末までに卒業見込みの人に限りま

す。
(詳細は本組合ホームページを参照してください。)

■勤務場所 東筑摩郡(麻績村・山形村)、塩尻市、松本市、木曾郡にあるいずれかの組合施設

■申し込み方法 組合各施設および事務局(特別養護老人ホーム桔梗荘内)および本組合ホームページにある申込書に記入の上、組合事務局又は組合施設にご提出ください。

★おめでとう いねごま★

白井 愛ちゃん(11月8日生)

平林 亮一・舞さん(上生坂)

智之のぞみさん(下生野)

◆お悔やみ 申し上げます◆

牛越 健二さん(46歳 宇留賀)

横川 正登さん(76歳 下生野)

勝家 覺次郎さん(93歳 大日向)

寺島 邦子さん(92歳 日岐)

(寺島博人さんの母)

除雪作業にご協力ください

今年も雪の季節がやってきました。村では、通勤・通学などの道路交通の安全を確保するために、道路の除雪を行います。効率よく除雪を行うためには、村民の皆さんのご協力が必要です。次の点にご注意いただき、除雪作業にご理解、ご協力をお願いします。

1. 除雪作業にご協力をお願いします

除雪作業は山間部で降雪が10cm以上、その他平坦地で15cm以上、30cm以上と路線毎の基準により除雪を行います。除雪路線でない道路や歩道、高齢者世帯の周辺などは各区で協力し合い除雪をお願いします。

2. 各戸の出入り口部分の除雪をお願いします

除雪車が通過した後は、除雪された雪が玄関先をふさいでしまいご迷惑をおかけしますが、これらの雪の除排雪は各家庭で道路脇に寄せるなど、ご協力をお願いします。

3. 路上駐車はやめましょう

除雪作業の際に、路上駐車された車があると作業の遅れ、その周辺の除雪ができないことや、事故につながる恐れもありますので路上駐車は絶対にやめましょう。



4. 道路にはみ出している樹木等の撤去について

樹木等が道路にはみ出していると、除雪作業に支障をきたすこともありますので、伐採等の適切な管理をお願いします。

5. 道路に雪を出さないでください

除雪した道路に雪を出すことは、交通の妨げになることはもちろん、交通事故のもとにもなります。また、屋根から落ちた雪は、各戸で早めの除去をお願いします。

※凍結防止剤（塩カル）の配布について

歩行時の転倒やスリップ防止などの対策として、村内各所に凍結防止剤を配布しています。初回のみ役場で配布しますが、必要になった場合は役場に用意してありますので、お手数ですが常会長さんまたは常会長さんが依頼した方が取りに来てください。（1回2～3袋までお渡しします）

また、時期によっては村で管理している凍結防止剤の在庫が著しく少なくなる場合がありますので、その際は1回でお渡しできる数が少なくなる場合がありますのでご了承ください。

除雪に関するお問合せ先

- | | | |
|-----|---------------|---------------|
| ●村道 | 役場 振興課 建設係 | ☎0263-69-3112 |
| ●国道 | 長野国道松本出張所 | ☎0263-25-5752 |
| ●県道 | 松本建設事務所 維持管理課 | ☎0263-40-1965 |



水道の冬支度を



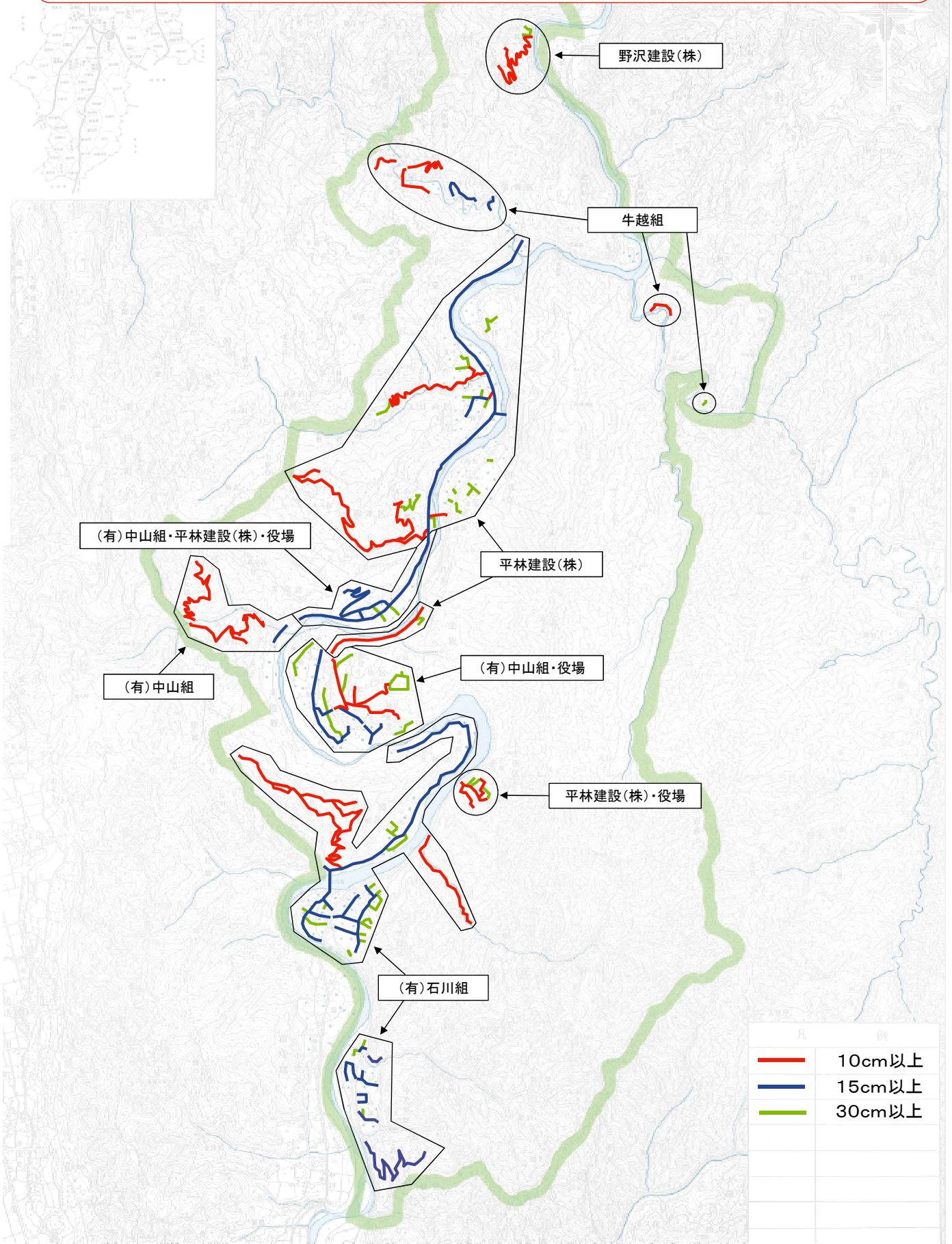
水道管の凍結を防ぐため、保温材や凍結防止帯を巻くなど、外気から水道管を保護してください。また、不凍栓は蛇口を全開にしてから完全に閉めてください。

なお、長期間家を留守にする場合は、閉栓・水抜きをしてください。

水道に関するお問い合わせ先 役場 振興課 建設係 ☎0263-69-3112

除雪についてお知らせです

山間部で降雪が10cm以上、その他平坦地で15cm以上、30cm以上で、着色表示の路線を下記業者等により除雪を行います。なお、表示のない村道及び高齢者世帯の出入り口等については各区で協力し合い除雪をお願いします。





素晴らしい作品が並ぶ 第45回 文化祭展示発表会

今年で四五回目を迎える村の文化祭が、村内の個人やクラブなどで活動する皆さんから出展をいただき、一月三日（火）から八日（日）までの六日間、農村資料館で開催しました。

例年赤とんぼフェスティバルに合わせて開催していましたが、今年度は赤とんぼフェスティバルが中止になったため、文化の日に合わせての開催となりました。



期間中は九〇名弱の方が訪れ、小学校・中学校の児童生徒の作品や展示発表を見て、感嘆の声を漏らしたり、顔をほころばせたりしていました。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため開催初日にセレモニー等は行わず、静かな幕開けとなりました。

今年も、村内で活動するサークルやクラブの皆さんの作品、公民館教室に参加して作成した物が数多く出展され、観覧された皆さんは、一点一点の出来栄に見入っていました。



こんげつの
いい顔

おてんば娘、 1歳です♪



齋藤 めい ちゃん(1歳)

日岐／裕二・昌世さん