

令和2年度 地域未来塾閉講式 生坂村 **B&G** 海洋センター



できたかな 苦手の克服 地域未来塾閉講式

令和三年四月二五日執行

生坂村議会議員一般選挙事務日程



月 日	開始時刻	内容	参集者
4月6日(火)	14:00	立候補予定者説明会 (村民会館)	立候補予定者 又は同代理人
4月13日(火)	10:00	立候補届書類事前審査 (村民会館)	立候補予定者 又は同代理人
4月19日(月)	10:00	選挙カー積載許可審査	
4月20日(火)	8:30	告示日 立候補届等受付	立候補者 又は同代理人
	17:00	立候補届等締切 投票記載台氏名掲示順序のくじ 選挙公報掲載順序のくじ	
4月21日(水) ～ 4月24日(土)	8:30 (20:00まで)	期日前投票	
4月25日(日)	7:00 (19:00まで)	投 票	
	20:00	開票、選挙会 当選人告知	
4月26日(月)	9:00	当選人の告示 (無投票の場合…選挙会)	
4月30日(金)	17:00	請負等をやめた旨の届出最終日	
5月10日(月)	17:00	選挙運動に関する収入及び支出報告書 の提出最終日	

ヘルスアップ教室参加で 無理なく生活習慣改善を

健康福祉課では、特定健診・特定保健指導を受けていただいた皆さんへ、生活習慣の改善をお手伝いする目的でヘルスアップ教室を開催しています。今年度は運動講座五回と病態講座二回を計画しました。

二月九日と二四日には、海洋センター体育館トレーニングルームで運動講座を行いました。体の柔軟性を高める「のびのびストレッチコース」、体脂肪を燃やして太りにくい体を作る「いきいきエクササイズコース」と目的別に二コース設定しています。健康運動指導士の百瀬みどり先生の笑いを交えながらの楽しい指導に、参加者の皆さんに笑顔が見られました。

のびのびストレッチコースでは、椅子を使ったストレッチを中心に行いました。首や肩の筋を伸ばすストレッチは血流がよくなり、肩こりをしやすい人におすすめです。皆さん気持ち良さそうにいろいろな方面から伸ばしていました。



ラダーを使ってトレーニングする参加者の皆さん

では、脳と体を使うトレーニング「ラダー」を行いました。何回も繰り返し行っているうちに皆さん正しい動きができるようになり、達成感を味わいました。脳を活性化させると、スポーツ中だけでなく運動の判断も早くなるそうです。そして、ステップ台を利用したリズムミカルな有酸素運動やゴムチューブやボールを使った筋トレも行いました。

「二人で歩くのは続かないけれど、みんなで運動できるので楽しく参加できる」と参加者の皆さんの声が聞かれました。

運動は、自分の体に合った内容で毎日続ける事が大切です。この教室で個人に合った運動を習慣づけて健康維持につなげていただければと思います。

来ましよ！

社会就労センター



社会就労センターは、働く意欲がありながら障がい等の理由により、一般企業等での就労に困難を抱えている方々に、就労支援や生活支援、就職支援等のサービスを提供する事業所です。

生坂村社会就労センターは、平成三〇年に、下生坂区、小立野区、宇留賀区にあった作業所を、現在の草尾区に移転して運営しています。施設を統合したこと、通所が難しい方には、朝夕の送迎を行っており、送迎サービスを利用される方もおり

ますし、オートバイ、自転車で通所されている方もいらっしゃいます。

現在利用されている方は約二〇名で、障がいのある方だけでなく、いろいろな方が民間企業の下請け作業を中心に働いており、作業によっては、家庭内授産（内職）をお願いしています。昨年の春には、新型コロナウイルス

イルス感染拡大予防で民間企業の発注が減りました。特に観光業からの発注が減りましたが、今は回復しています。

生坂村社会就労センターの一日は左記のとおりです。

指導員の指導のもと、作業される方のペースに合わせて、作業をしていただきます。人により得意な分野がありますので、その人に合った作業で楽しく働けるよう心掛けていますし、作業時間も都合に合わせて行いますので、おのおのが負担なく作業ができます。



就労センターの一日は、元気なあいさつから始まります

8時30分頃通所していただきます。

希望により送迎しています。

※通所されるかたの都合により時間は異なります。

8時45分 作業開始

作業所内での作業の内容です。

- 電気コードをグルグルと巻き結束します。
- 携帯電話の中箱紙を、内側外側に織り込みます。
- 自動車の部品に、治具を使いシールをシュッシュと正確に張り付けます。
- お蕎麦はおいしく食べられる取扱い説明書・つゆ・そばを入れて梱包します。時には風呂敷で包むこともします。

10時00分 休憩 お茶を飲んだりして休憩します。

10時15分 作業再開

12時00分 昼休み

施設内の食堂で、お弁当を食べます。

13時00分 作業再開

15時00分 休憩

15時15分 作業再開

16時00分 片付けをして帰宅します。



季節によっては、しいたけの原木に種菌を打ち込んだり、山菜を採取し道の駅で売ったり、地元の柿組合と協力して、干し柿の生産をしたりといろいろな作業をしています。

昨年は実施できませんでしたでしたが、毎年県内での視察研修を行っており、平成三〇年には、富士見町方面の視察を行い、大変好評でした。

障がいのある方だけでなく、一緒に作業していただける方でしたら、どなたでもご利用いただけますので、ぜひご連絡ください。

生坂村社会就労センター

☎六九一二一六〇

鳥獣対策 ～ストップ 鳥獣害～



村では、鳥獣柵の整備や個体数調整などの鳥獣対策を実施しています。中には設置してから十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ぐられて入られてしまう事例が発生しています。

また、最近ではニホンザルの目撃情報が増えており、今後、被害の発生が懸念されています。

各地域の皆様には、農繁期が始まる前に、鳥獣柵の点検を実施するとともに、誘因物を除去していただき、鳥獣被害防止にご協力をお願いします。

● 侵入防止柵等の定期的な点検

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十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ぐ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

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、常会等で設置する際に活用ください。

鳥獣対策防除機具等設置事業補助金		
補助対象者	個人の場合	複数人、地域、団体の場合
補助対象経費	防除機具等の購入に要する経費 一圃場あたり1件	防除機具等柵の設置に要する経費
補助率	補助率 1 / 2 上限 10 万円	補助率 3 / 4 上限 30 万円

この他に、農協や農産組合でも鳥獣柵等に対する補助金がありますので、希望される方はお近くの事業所までお問い合わせください。(併用可)

● J A 松本ハイランド
あぐり資材センター川手

● 長野県農業共済組合
安曇野支所

☎ 七二一五一九二

● 猟友会と狩猟免許

村では、猟友会へ入会し有害鳥獣捕獲活動に従事していただく方の、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。

本年度は、新たに免許を取得した方が六名おり、令和三年度から猟友会へ加わります。

猟友会の活動としては、有害鳥獣の駆除をはじめ、講習会や研修会、鳥獣の供養、射撃大会への出場等を行っています。

会員になることで、狩猟登録にかかる費用や保険料の個人負担が無くなり、くくり罠等の猟具についても一部支給されます。

また、有害鳥獣駆除に従事して鳥獣を捕獲された場合は、村



より報奨金が支払われます。興味のある方や、入会を希望する方は役場振興課までご連絡ください。

なお、令和三年度の松本地区狩猟免許試験の日程は決まり次第お知らせします。

	資格	必要な手続き	場所・時期
有害捕獲	原則として狩猟免許を有する者	県、村より有害捕獲の許可を受けた者	〈場所〉生坂村全域 〈時期〉1年を通じて
狩猟	狩猟免許を有する者	長野県で狩猟者登録をした者 (村長より任命された鳥獣被害対策実施隊の隊員は狩猟税免税)	〈場所〉捕獲禁止場所以外 〈時期〉狩猟期 11/15～2/15 (シカ、イノシシ捕獲のための「わな猟」は、3/15まで延長)

※無許可で鳥獣を捕獲することは法律で禁止されております

ニホンザルは大町市に多く生息しており、その農業被害額は多額で深刻な問題となつています。

生坂村においても、毎年サル

の目撃情報は二・三件ありましたが、令和二年度においては、その件数が数倍に増えています。

また、サルは賢いため、一度

近年、大町市や池田町においては、大規模なサル対策を実施しており、群れが徐々に南下し

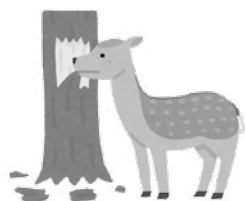
味を覚えてしまうと、電気柵の中でも入ってしまうので、寄せ付けないことが、一番の対策と

なお、花火等でサル追い払いを実施する場合は、見える範囲を一度追うのではなく、山林の中まで二回、三回追いかけることで、サルに恐怖心を与えることができるので、地域等で対応する際はご留意ください。

村では、鳥獣の出没状況や被害状況を集計しています。

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―三一―二二）までご連絡ください。

注.. 本記事は作成時点の情報を
抜粋して掲載しています。



かあさん家 藤原 美智子

春の陽ざしが心地よい穏やかな季節になりました。

かあさん家では、三月二〇日（春分の日）にお彼岸セールを開催しました。

朝早くからスタッフ総出で、
おやき、おまんじゅう、梅おこ
わ、ぼた餅などの商品をたくさ
ん用意して、提供させていただ
きました。

梅おこわ、ぼた餅などの人気商品は、多くのお客様に買っただけけるよう、一家族二パック限りとさせて頂きました。が、売り切れ後に来ていただいたお客様には大変申し訳なく思っています。

なお、「梅おこわ」は毎週土曜日に店頭にて販売していますのでご利用ください。

例年三月には「花まつり」を開催しており、昨年もお客様をお迎えするための花を用意したりして、準備を進めていきました。が、新型コロナウイルス感染症対策のため中止となりました。そして、昨年もこの時期に感染

症対策に気を配りながら、お彼岸セールを開催したことを思い出します。

あれから一年がたちますが、この状況の中でかあさん家に多くの方が足を運んで下さり、大変ありがたく思います。お客様のおかげで「コロナ禍の一年」を何とか乗り越えられ、かあさん家は多くの方々に支えられていたのだということを改めて感じ、感謝しております。

令和三年度もスタッフ一同元
 気でがんばりますので、どうぞ
 よろしくお願いいたします。



This map illustrates the geographical context of the study area, centered around the Itoya Town Sanjiaochang Village Group (池田町・三日月団地群). The map includes labels for several districts and landmarks:

- Districts and Areas:** 東広津 (Higashi Hirotsu), 大日向区 (Hinokata Ward), 昭津区 (Shiratsuyu Ward), 草尾 (Kusao), 下生坂 (Shimoikasa).
- Landmarks and Locations:** 宮原 (Miyahara), 宮 (Miyako), 正科 (Masataka), 池田町・三日月団地群 (Itoya Town Sanjiaochang Village Group), 榎室 (Enjimuro), 志道 (Sudo).

The map uses contour lines to represent terrain, dashed lines for roads or paths, and solid lines with footprints to indicate specific routes or connections between points of interest.

(池田町で導入した、首輪型 GPS 発信機による軌跡が表示されています。)

令和2年度を振り返って

人と人とのつながりを大切に…

～地域に学び、豊かな心を育む～

学校目標「一人ひとりが輝く生坂っ子」の実現に向けて、三つの合言葉『つたえあおう』『ふれあおう』『きたえあおう』を重点に掲げ、取り組んで参りました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止という新たな課題もあり、今までのような活動が制限されてしまいました。しかし、そのような中で行った今年度の特徴的な活動についてご紹介します。

◆一年

クラスで育てた藍を使って藍染めに挑戦しました。どんな絞り方をしたら、どんな模様になるのだろうと試行錯誤して、一人ひとりが、世界に一つの音楽バックを作りました。



◆二年

生活科遠足で隣の筑北村まで電車に乗っていききました。自分で電車の切符や家族に頼まれた物を買う、自分の買う物を決める等、初めての



体験をたくさんしました。

◆三年

総合的な学習の時間でお蚕の飼育に取り組みました。2年生に「お蚕さんのおすすめ」を伝えるために、一台のタブレットを使い、プレゼンテーション作りも行いました。



◆四年

総合的な学習の時間では、「生坂村を知ろう」という取り組みをしてきました。村にあるダムを実際に見学したり、自分たちが使っている水道について村の方にお話を聞いたり、伝統的なお正月飾りについて教えていただいて自分たちで作ったりしました。



◆五年

総合的な学習で「生坂村の良いところを広めよう」という取り組みをしました。生坂村の良いところや課題について考えました。生坂村の素敵などところを発見すると共に、自分たちのできること

を考えました。

◆六年

東京への修学旅行ができなくなったということで、旅行の目的地として長野県内のいろいろな地域について自分たちで調べました。自分たちが知らなかった長野の魅力に気づき、また、戦争の歴史についても触れることができました。

◆他に：

例年行っていた、地域の皆さまとの活動を、今年度はほとんど行うことができませんでした。学校公開等、来ていただく機会も作れず、本当に残念に思っております。ケーブルテレビを通じて、できるだけ子どもたちの活動を見ていただけたらと思っております。

◆学校自己評価より

今年度も、保護者の皆様にアンケートを実施させていただきました。項目が多岐にわたるため、細かく載せることはできませんが、概略をご報告させていただきます。

「そう思う」「ほぼそう思う」の割合が昨年度比で高かった質問項目は

①自分から進んで学習に取り組んでいる

②何事にもあきらめない気持ちで、目標に向かって取り組んでいる

③自分から進んであいさつをしている

一方、低かった項目は、

①メディアの時間を決めて取り組んでいる

②家庭学習が習慣化している

③地域とのつながりを大切にしている教育活動に取り組んでいる

といった点でした。地域の皆様との活動が思うようにできなかった点は、おうちの方も残念に感じていたようです。

その他にも、本校の教育活動に関わるご意見をいただきました。

○「子どもが安心して学校生活を送れるよう配慮してほしい」

↓この言葉を真摯に受け止め、職員間の連携を深めたり研修を重ねたりしていきたいと思えます。

今後とも地域の方のお力を借りながら、子どもたち一人ひとりが安心して楽しく学校生活を送れるよう教育活動に取り組んでいきます。

今回のアンケート結果を来年度の学校運営に生かして参ります。引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

中学2年生クラス紹介

①クラスを漢字一文字で表すと…
②好きな言葉



くらしな くれう
倉科 柊心

① 絆

理由：私たちのクラスは互いに助け合い、励ましあい、とっても絆が強いと思うから。

② 除菌

理由：消毒のにおいが好きだし、みんなの役に立っているところがステキ！



こしはら はる
腰原 羽葉

① 協

理由：“十人が力を合わせることが出来るクラス”だから。

② 自分のペースでいい、焦らなくていい、自分だけのペースでゆっくり進めばいい

理由：自分に何度も言い聞かせているから。



すずき れな
鈴木 寧々

① 一

理由：クラス全員が明るい時も、うるさい時も、静かな時も一つにまとまっていると思うから。

② 平野紫翔

理由：毎日見て元気になれるから。私にとって神のような存在です。



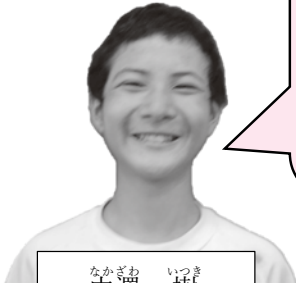
たむら ゆうき
田村 祐樹

① 輪

理由：何があっても途切れず、仲良く、輪のように繋がっているから。

② たまご

理由：作り方や味付けによって、化けておいしくなるから。



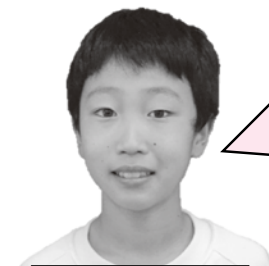
なかざわ いつき
中澤 樹

① 道

理由：周りに流されず、自分たちの意見が言えるから。

② 努力

理由：努力をすると、後々自分にとって得になるから。



ひらばやし たいへい
平林 祥拓

① 我

理由：周りに流されず、自分の考えが言えるクラスだから。

② My Rule

理由：周りに流されずに、自分の考えを大切にしたいから。



ひらばやし のぞみ
平林 希美

① 絆

理由：小さい頃からずっと一緒にいるので絆がすごく強いと思ったから。10人で1つです！

② Love Myself

理由：自分のことも好きになって過ごす前向きな気持ちになれるから。



ふじさわ かえで
藤澤 楓

① 輪

理由：忙しい中だけど、クラスが一つの輪になったから。

② 我逢人

理由：出会いを大切にしていきたいから。



みやがわ か
宮川 和香

① 元

理由：元気の「元」、笑顔の「元」、挨拶の「元」など、色々な「元」になるクラスだと思うから。

② 脚下照顧

理由：祖母が教えてくれた言葉です。私が大切にして、目標にしている言葉だから。



よし ゆうな
吉井 優奈

① 笑

理由：いつも明るく元気で、笑顔があふれるクラスだから。あいさつも良い！

② 家族

理由：一緒にいると落ち着くから。家族がいることはとても幸せなことです。

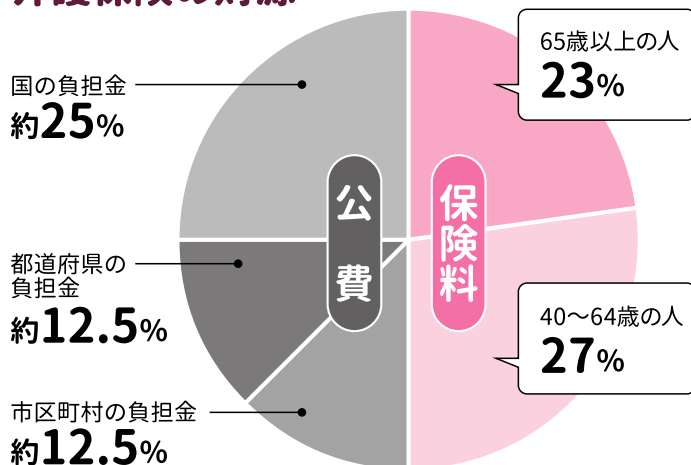
65歳以上の方の介護保険料が変わります

令和3年～5年度の介護保険料基準額(月額)は六七〇〇円です

介護保険制度は、介護を必要とする人が、少ない負担で介護サービスを受けられるように、社会全体で支えることを目的とした保険制度です。介護保険制度の財源の五〇％は、被保険者が納めている保険料、残りの五〇％は公費によって支えられています。

六五歳以上の方の介護保険料は、三年を一期として市町村が策定する「介護保険事業計画」と、その事業計画に定められたサービス費用見込額等に基づいて、三年ごとに見直しが行われます。

介護保険の財源



介護サービスを利用する時は、自己負担分1～3割を負担しますが、残りの7～9割はこの財源によってまかなわれています。

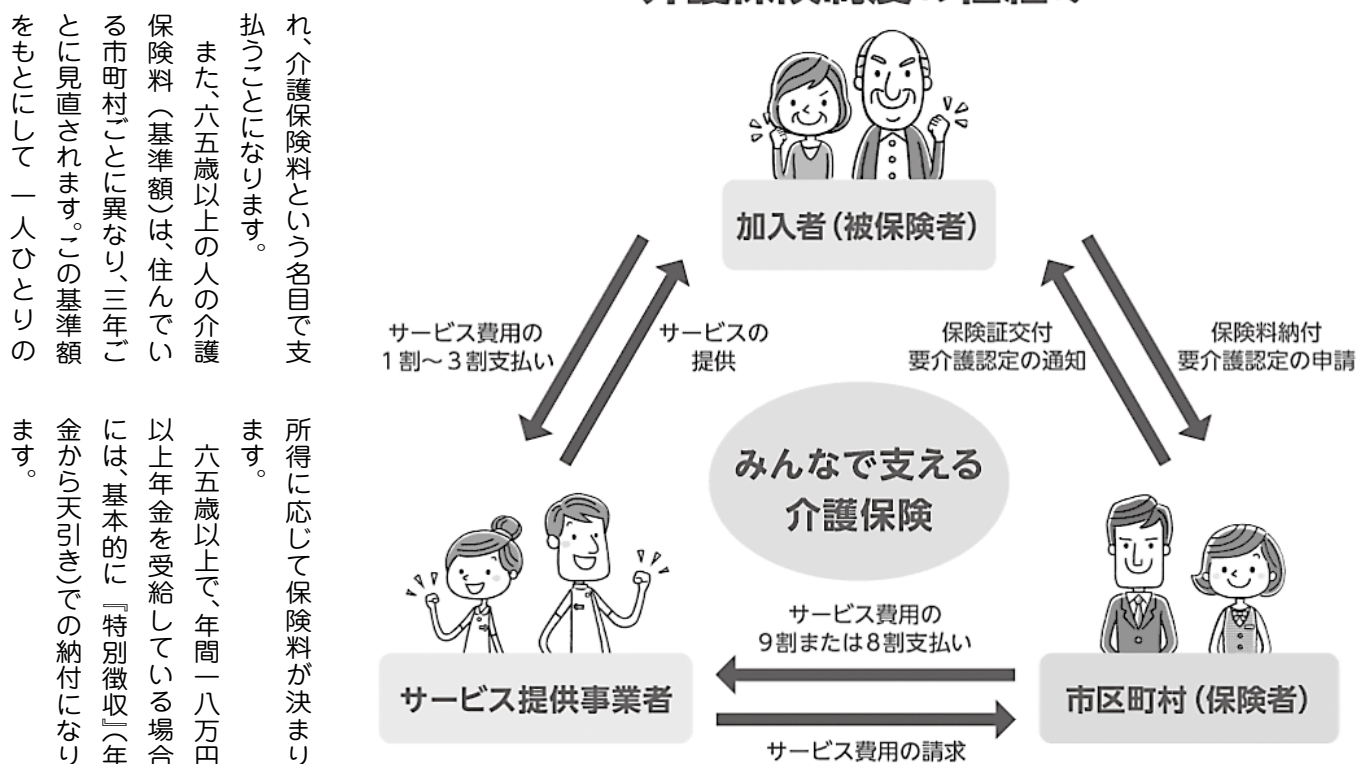
介護保険料の納付のしかたと金額は？



四〇歳になると介護保険に加入が義務付けられ、保険料を支払うこととなります。保険料の納付は四〇歳になる誕生日の前日から決められているので、誕生日が一日の人は、誕生日の前月から徴収されます。四〇歳から六四歳まで(第二号被保険者)の人は、加入している健康保険の保険料と一緒に納めます(給料から天引き、または国民健康保険料に上乘せ)。

六五歳(第一号被保険者)になると、健康保険とは切り離さ

介護保険制度の仕組み



れ、介護保険料という名目で支払うこととなります。

また、六五歳以上の人の介護保険料(基準額)は、住んでいる市町村ごとに異なり、三年ごとに見直されます。この基準額をもとにして一人ひとりの

所得に応じて保険料が決まります。

六五歳以上で、年間一八万円以上年金を受給している場合には、基本的に『特別徴収(年金から天引き)での納付になります。

介護保険料は、
いつから、いつま
で支払うの？



介護保険料を支払う人（被
保険者といいます）は、日本
国内に住所がある、すべての
四〇歳以上の人了。
もし介護サービスが必要
な『要支援』や『要介護』の

認定を受けた場合、収入に応
じた自己負担割合で、その介
護度に応じた介護サービス
を受けることができます。
ただし、介護保険サービス
を利用することになっても、

介護保険料の支払いは続きま
す。要介護になったからとい
って、保険料の支払いが免除
されるわけではありません。

65歳以上の人の介護保険料（基準額）の算定方法

$$\text{基準額（年額）} = \frac{\text{3年間で必要な65歳以上の保険料額} \times \text{65歳以上の人の負担分(23\%)}}{\text{村内の65歳以上の人数}}$$

サービスに必要な費用と、65歳以上の人の数に応じて決まります。
自治体ごと費用や人数が違うので、金額が変わります。

・生坂村の具体的な数字を見てみましょう

3年間の介護保険
給付に必要な費用
917,096,000円

×23%

65歳以上の人の
負担分(23%)

210,932,000円

村の「介護保険事業計画」と、これまでの
利用状況、高齢化の状況など、さまざまな要素
を考慮して、金額が算定されました

この金額に、国が定めた**65歳以上の負担率
23%**をかけます（1000円未満四捨五入）

調整交付金見込み額
（国からの保険料補填）

46,878,000円

÷ 収納率
98.9%

これで、65歳以上の人が負担する金額が計
算できました。

国から支給される「調整交付金」という保
険料の補助（補てん）がありますので、その
見込み金額を引き、さらに、保険料収納率
で割ります。

3年間で必要な
65歳以上の保険料額
165,879,000円

基準額
（年額）

3年間で必要な
65歳以上の保険料額

165,879,000円

村内の65歳以上の人数
（3年間の述べ人数）

2,066人

必要な保険料額を人数で割り、さらに、月額を求めるため12で割ります。

165,879,000円 ÷ 2,066人 ÷ 12ヶ月 = 6,690円

（小数点以下四捨五入）

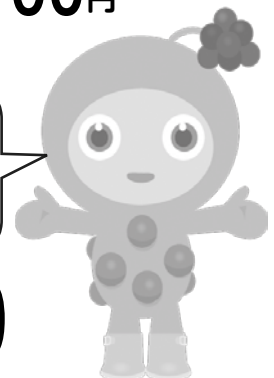
介護保険料基準額（月額）6,700円

65歳以上の介護保険料は、人口の減少（自然減）などにより上がってしまいます。
村民のみなさんが意識して、健康づくり、認知症予防、介護予防に取り組んでいただく
ことで、介護保険給付に必要な費用を減らすことができますので、保険料の値上
がりを抑えることにつながります。

介護保険についての
お問い合わせは...

健康管理センター
【生坂村役場 健康福祉課】

☎69-3500



健康福祉課と教育委員会の共催で、二月八日（月）やまなみ荘大ホールで精神保健講演会を開催しました。

講師の先生として、信州大学医学部 子どものこころの発達医学教室の特任助教 樋端祐樹先生をお招きし、ご講話いただきました。

発達障害には特徴があると言われ、主に二種類の発達障害についてお話していただきました。

①「自閉症スペクトラム症」

コミュニケーション、社会性の障害で、本人が納得できないまま、物事が排除されやすい。

②「注意欠如・多動症」

衝動性、不注意、多動症、刺激を求める行動にでる。体も自動的に動いてしまう。じっとしてられない。など…。

「しかし、誰にでも癖があり、こだわりもある」と言い、ご自身の小学校の時の通知表を見せてくださいました。

自分も癖やこだわりがあると思う。生活の中で生きづらさを感じない程度であれば、もって生まれた特徴としてとらえていいのではないか。しかし、特性のある者が、特性に応じた支援を受けなければ、二次障害に陥ってしまう。手立てなき「みんな一緒」や「みんな仲良く頑張る」は拷問、虐待、ネグレクトとなり、※インクルーシブもどきが一番いけない。

発達の特性は乳幼児期からみられ、その特性は、成長と共に消えていくものではなく、成人になっても残る。大事なのは自己決定を心がけていくこと。「大人の発達障害とは、二次障害の



事を言う」とお話していただきました。

新型コロナウイルス感染症感染防止対策により人数制限を設けての開催となり、聴講できなかった方のためにICNでの放送やDVDでの視聴対応をいたしました。今後、もっと掘り下げた、具体的なお話が聞けるような講演会も計画しておりますので、興味のある方はご参加ください。

子ども・子育て支援関係※「あらゆる人が孤立したり、排除されたりしないよう擁護し、社会の構成員として包み、支え合う」という社会政策の理念を表している。（ウィキペディアより抜粋）

ままじょう図書館

セカンドブックお渡し会 行いました♪

今年度も二月一五日（月）生坂村保育園にて、セカンドブックお渡し会を行いました。

セカンドブックは、その名も『BOOK 4 (FOR) YOU』。今年度、四歳になる村内在住のお子さんに、学年ごと共通の思い出となるように全員同じ本を村長より手渡ししました。

今年度の本は、『ぴよんぴよんぱんのかばんです』です。

働き者で器用なうさぎさんが作った、うさぎのしっぽのようなぽんぽんつきのバッグ。肩から下げて跳ねると「ぴよんぴよんぱん」と、とっても楽しそうな音がする素敵なバッグです。それを見たお友達の動物さんたちもそのバッグを欲しがって…。というお話。柿本幸造さんの丸みがあつて可愛らしい絵や温かみのある色合いが記憶に残ります。

チューリップ組の皆さんは、一人ひとり名前を呼ばれた後、少しはにかんだ様子で村長から



本を手渡されていましたが、しっかりと返事をして受け取り、席で話を聞く様子は、すでに年中さんのようでした。今回お渡しした本も、最初は絵で楽しんで、字を覚えたら物語を楽しんで、長く大切にしてください。絵本の他に、名前のはいったバッグに、好きな動物のはんこを自分でついで、世界で一つの自分の図書バッグを作ってもらいました。

村の図書室でも使って、たくさん本に親しんでください。

歯つぴーたいむ

加齢とともに起こるリスク

高齢化による体の変化に伴い、歯のお手入れも適応していかねければなりません。

セルフケアはシンプルに

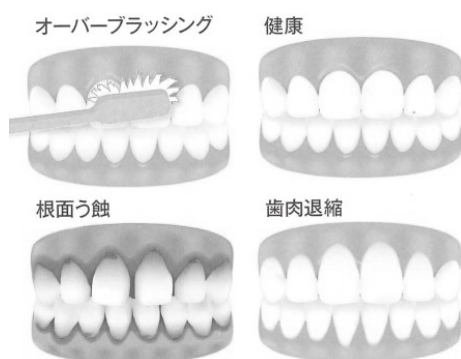
ご高齢になるとホームケアにおける手技が大雑把になりがちです。また、筋力・歯持久力の低下により、これまでできていた手技ができなくなるということも起こり得ます。「シンプルさ」が重要になります。シンプルでありながらしっかりとケアできる方法を歯科医院で指導をうけましょう。

歯肉の退縮

加齢とともに歯槽骨が痩せ、歯肉退縮がおこり、歯根（軟らかい象牙質）が露出してしまい、歯ブラシで削れてしまったり、根面う蝕なってしまう、神経が刺激によって死んでしまったり、炎症を起こして痛みを訴えて来院される。このようなケースがよくあります。

歯肉退縮からおこる様々なリスクを回避するために、歯周病の予防、治療し、歯肉退縮の侵攻をできるだけ食い止める事が重要

になります。



唾液の減少

唾液が十分に分泌されていると、歯の繁殖を抑制することができます。しかしながら、加齢によって唾液の分泌量が減少すると、口腔内の免疫機能は低下し、細菌による感染リスクが高まります。

唾液には、粘膜保護作用、粘膜修復作用、消化作用、食塊形成作用など、たくさんの働きがあり、多方面から私たちの健康を守ってくれています。この唾液分泌量が減少すると、う蝕・歯周病にとどまらず、たくさんの疾患リスクが高まります。「唾液をケアする」という概念は、いまや重要なものとなってきています。

*唾液分泌量の減少の主な原因として、加齢の他にも薬剤の使用

があります。

ドライマウスを引き起こすとされている主な薬剤は、胃の働きを緩和する薬、抗うつ剤（抗コリン剤）市販の風邪薬、降圧剤などが一般的です。

まずは自覚症状の確認

患者さん本人の「口の渇きが気になる」「硬い食べ物が食べにくくなってきた」「義歯が擦れて痛い」という自覚症状は、重要なサインであるということを念頭においてください。



唾液のケア

唾液のケアには、食事指導の他に、唾液線マッサージ、ガムを噛む、口腔保湿剤を用いた唾液のケア方法があります。健康に必要な唾液ケアをぜひ実践してください。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

令和二年度が終わり、四月より新年度となります。

春は出会いと別れが交錯する季節です。地域では引越しされる方もいらっしゃると思います。すし、役員の交代もございいます。職場でも退職される方、部署を異動される方、新たに入社される方など色々な方がいらつしやると思います。やまなみ荘でも、長年同じ釜のご飯を食べた仲間が、他部署へ移り、さびしく感じます。

お世話になった仲間への感謝と、新たな仲間を紹介する「歓送迎会」。大切な行事です。やまなみ荘では、新型コロナウイルス感染症対策をしておりますので、安心して歓送迎会をお楽しみいただけます。また、不安な方には、特選折詰、仕出し弁当などもご用意できますので、ご利用ください。

食堂では、三月より新しいサービスとして、食堂でポイントカードを発行しています。食

堂レジで一〇〇円のお会計につき、スタンプを一個カードにつきます。スタンプが一〇個たまりますと、やまなみ荘共通商品券として五〇〇円を進呈いたします。「食べて満足」「ためてお得」のキャッチフレーズで皆様にポイントカードが浸透することを期待しています。

新型コロナウイルスは感染者数が減少してきており、これから、ワクチンの接種が始まります。陽気も暖くなり、遠出やお買い物など行いたい気分ではありますが、新しい生活習慣をして、感染予防に努めましょう。

やまなみ荘も対策を講じて、皆様に安心して利用していただけますよう努めていきたいと思っておりますので、ご宴会や食堂などにお越しください。

令和三年度新たな気持ちで取り組んでまいりますので、やまなみ荘をよろしく願っています。



家庭菜園と有機栽培

農業支援の安藤です。令和二年度を振り返ってみると、コロナ禍の中で行動が制限され、協力隊としての活動も十分とは言えませんでした。会議や研修もなく、自分の業務を淡々とこなす一年だったと思います。

さて業務とは別の話ですが、自分は家の前に畑を借りて野菜作りを試みました。畑といっても田んぼだった所を耕して作物を育てようとしたわけですが、まず畑の土になっていません。雨が降ればまるで池のようです。周りに溝を掘って水はけを改善し、限定された狭い場所だけで作付けすることにしました。春に少しの堆肥と肥料を入れ、小さな耕運機で耕します。それから畝で畦を立てて播種。

そんな作業の様子を、近所に住んでいるおばあちゃんが見ています。「そんな土じゃまともなものは育たないし、できても獣に食べられちゃうよ」。

果たして結果はその通りになりました。夏に何とか育ったトウモロ

コシは虫にやられ、秋はズッキーニやキャベツが鹿に食べられて、全滅の憂き目を見ました。それでも、おばあちゃんは根気強くいろんなことを教えてくれました。土づくりから堆肥の作り方、鹿よけの方法まで何でも知っています。そして、ご自身で作っている何種類もの野菜をいつも分けていただきます。近所から野菜をもらう話はよく聞きますが、実際に外で作業していなければこうはならなかったでしょう。畑にいれば収穫できなくても、野菜が手に入るということが分かりました(感謝)。

今年は収穫できるように頑張りますが、家庭菜園ならやってみたいのは有機栽培です。化成肥料や農薬を使わない有機栽培は注目度が高く人気があります。世話が大変で、畑の管理がされていないと思われるイメージもありますが、有機物を増やして生き物に分解させて栄養豊富な土にする農法は理にかなって

ると思われます。草も生やしておけば、害虫や病原菌を食べてくれる虫もいるので農薬もいらす、また草の根や生き物が耕してくれるという理屈です。

化成肥料や農薬を使つてはいけ

ないのではなく、使う必要のない栽培方法のようで、土づくりに時間を要するなど簡単ではなさそうですが、挑戦しても良いかもしれません。自然の驚異か人の謀略か、新型コロナウイルスがこれからの生活様式を変えていっても、大切なのは人とのつながりだということを忘れずに、来年度も活動していこうと思います。(安藤 哲雄)

移住、定住のポイントは…

集落支援員の山田です。集落支援員の業務の他に、空き家バンクの業務全般とやまなみ荘のチャリ関係全般を担当しています。

昨年末から空き家物件の見学希望が多く、内見された方たちで、二月までに三物件の購入が決まりました。一件目は小舟の古民家、二件目は長谷窪、三件目は草尾の古民家です。この三組の方の決め手となった共通点は①物件の価格が安かったこと(二〇〇万円以下)、②山林や田畑が付いていたこと、③長野県は

もちろん生坂の自然豊かで静かな住環境、④さまざまな補助金制度があったこと、などです。

物件価格が安ければ予算の大部分をリフォーム費用に充てることができるため、ご自分でリノベーションをする意欲があり、実際にできる方は状態の良くない物件でも十分候補になります。この三物件の中でも特に草尾の物件は正直厳しいと考えていましたが、建物本体がしっかりしていて、残置物が多い状態でも、格安であれば売却できるということがわかりました。今後の空き家バンクへの登録にも幅が広がります。

少し前に長野県への移住特集のテレビ番組で、南信から北信まで各地域の空き家を八件ほど紹介していました。参加していたお客さん二組の一番人気は二〇万円と安い物件、賃貸でお試し移住ができる物件の二択でした。長野県は移住人気ランキング上位ということもあり、今後さらに移住希望者は増えること間違いのないですね。

生坂では今まで賃貸での登録物件はほとんどなかったのですが、賃貸物件も紹介できれば、さらに問い合わせを増やすことができると思います。

今後は、移住した後のサポートも充実させることも重要です。入居後の区長や常会長への挨拶回りはできる限り同行していますが、ご近所への挨拶回りや常会への加入などは口頭での説明だけでなく、リーフレットなど書面での説明もあればさらに良いはず。入居後に安心して暮らせるよう、移住者も受け入れる側も歩み寄りながら、良い関係を構築していくことができれば、定住に結びつくのだと思います。

(山田尚弘)



今年度購入が決まった草尾の物件(左)と長谷窪の物件(右)

【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署 《山火事予防》



三月になり雪も解け、ぽかぽかした暖かい季節となり、外出する機会も多くなります。

冬には雪があつて登れなかった山などに、行楽や山菜採りなどで入山し、自然に触れる機会が増える一方、春先は火災件数も増える傾向にあります。

山林内には、枯葉が積もり、下草も枯れ、降雨量が少なく、空気が乾燥し、季節風が吹くなど山火事発生の危険性が高い時期となります。

山林は、



木材の供給だけではなく、雨水を地下にろ過させながら導き、徐々に川に流すといった私達の暮らしに重要な役割を果たしています。

この大切な山林が、減少すると保水能力が低下し、台風や集中豪雨などの大雨の際に、土砂崩れなどの自然災害が起きやすくなります。

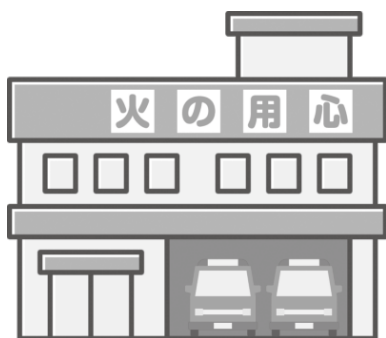
そこで大切な山林を火災から守るために、明科消防署からみなさんに次の事項についてお願いがあります。

- ① 落ち葉や枯れ草の近くなど、火災が起こりやすい場所では、たき火をしない。



- ② 野焼き、たき火等をする際はその場所を離れず、終了後は必ず水をかけ、完全に消火する。
- ③ 強風時、乾燥時は、野焼き、たき火等はしない。

- ④ 野焼き、たき火等をする際は消防署への連絡、届出等をする。
- ⑤ たばこは指定された場所で喫煙し、吸い殻は必ず消すとともに投げ捨ては絶対にしない。



『あなたです
森を火事から 守るのは』

令和三年山火事予防運動の
統一標語

山火事の大部分は、皆さん一人ひとりの注意で防げます。山林で火災が発生し、一度焼失してしまうと、その回復には長い年月と多くの労力を要することとなります。大切な財産である山林を火災から守るため、山火事の未然防止にご協力いただきますようお願いいたします。



明科高校だより

◎ 祝 卒業



第33回卒業式の様子

三月五日(金)、第三十三回卒業式を挙行了しました。昨年の春から続くコロナ禍の影響で、卒業生、職員、保護者(各家庭一名)のみの参列による式となりました。

厳粛な雰囲気の中、九八名の生徒が卒業証書を手に明科高校を巣立っていきました。現生徒会副会長の村上誌緒里さんによる送辞、前生徒会長の神谷幸輝さんによる答辞とともに素晴らしく、本校生徒会の伝統がしっかりと引き継がれていることを実感しました。

卒業生の皆さんが、四月からそ

れぞれの進路で活躍されることを祈念しています。

◎ 三年生を送る会

卒業式前日の三月四日(木)、卒業式予行に先立ち三年生を送る会が開催されました。

三年生は、一、二年生の生徒会役員が作ったアーチをくぐり座席に着きました。一、二年生は参加できませんでしたが、クラブごとの贈る言葉が映像を通して流れ、続いて在校生の全校制作作品が中継で紹介されました。また、三年生職員は、仕事終わりに時間をとり、何日も練習をしてきた「栄光の架け橋」を心を込めて演奏しました。



3学年職員の「栄光の架橋」

(文責 教頭 松村 真二)



生涯学習マスコット
「マナビィ」

生坂村公民館 令和3年度 生涯学習講座一覧

公民館では、下記の教室を計画しています。
多くの皆様ぜひご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・延期・規模縮小等の対応となる場合があります。

【スポーツ系】

教室名	会 場	期日・回数	内 容
アクア運動教室 (託児あり)	B & G プール	6月～8月・金曜 10:00～11:00 全8回	水中で体への負担を抑えながら、健康運動指導士が、水中ウォーキングや簡単なアクアビクスを指導します。
ピラティス教室 (託児あり)	健康管理センター	1月～3月・金曜 10:00～11:00 全8回	冬場の運動不足解消と健康維持に体の内側の筋肉を鍛えて、健康な体を作りましょう。
冬期バドミントン	B & G 体育館	1月～3月・木曜 19:00～21:00 全10回	シャトルの打ち方や練習方法などの基本を教わりながら、冬場の運動不足を解消します。
トレーニング講座 (フィジカル講座)	B&Gトレーニングルーム、 体育館ほか	全5回程度	松本山雅FCフィジカルトレーナーを講師に、身体の使い方、トレーニング方法を学びます。



【文化系】



教室名	会 場	期日・回数	内 容
歴史探訪教室	村内外	随時・全5回	村内や周辺地域の文化財や名勝など学習してから学びます。
絵手紙教室	児童館	6月～12月・土曜 9:30～12:00 全7回	ハガキや和紙などに季節の物(草・木・花)などを描きます。
陶芸教室	村民会館	5月～9月・第3・4木曜 19:00～20:30 全10回	陶芸を基礎から楽しく学びます。
わら細工講座	B & G	11月～12月・回数未定	猫つぐらやお正月用しめ縄などをつくります。
ハーバリウム講座	B & G	期日、回数未定	植物の標本づくり
園芸講座	B & G	期日未定・全5回程度	季節の花の寄せ植えほか、受講者の希望する園芸を楽しむ。

※このほかにも、日程などを調整しながら公民館の教室や講座を計画していきます。

【小中学生対象教室】



教室名	会 場	期日・回数	内 容
サッカー	総合グラウンドほか	4月～3月 毎週月・土曜 9:00～12:00 (合わせてU-15も開催)	サッカーやフットサルの練習や試合。
バレーボール	B & G 体育館	4月～3月 毎週土曜 15:00～16:30	バレーボールの基礎やルールの学習。
バドミントン	B & G 体育館	4月～3月 毎週土曜 13:00～14:30	バドミントンの基礎やルールを学習し、中学校の部活に繋がります。
いくさか通学合宿	高津屋森林公園など	期日未定	家庭を離れ、小学校を下校してから登校するまで子どもたちで合宿を行います。
アウトドアクラブ	犀川、山、森林などの 大自然	5月～2月 小学校の休日等 全3回	カヌー、ラフティング、SUP、スキー、スノーボード、スノーシューなど。
子どもの水泳	B & G プール	7月～8月 16:00～16:50(1～2年生) 17:00～18:00(3～6年生) 全10回	水泳の正しい基礎を身につけて、上手に泳げるようにしましょう。
夏期バドミントン	中学校体育館	5月～6月 19:30～21:00 隔日全12回	さらに上手になるための動きや技術を学びます。
地域未来塾	B & G ミーティングルーム	5月～2月 13:15～15:15 毎月2～4回	高校受験対策を主とした補習講座を信州大学の学生を講師に行います。

【大会行事予定】

- 村民運動会【5月23日(日)】
- プール開き【6月6日(日)】
- B & G 水泳大会【8月29日(日)】
- B & G 会長杯ソフトバレーボールリーグ戦【11月～12月】
- 文化祭展示【10月16日(土)～21日(木)】
- 村民ゴルフ大会【10月中旬～11月上旬】
- 巡礼金戸山百体観音巡り【11月3日(水・祝)】
- イクラン!!松本山雅FC【11月23日(火・祝)】
- 令和3年 成人式【5月2日(日)】
- 令和4年 成人式【1月3日(月)】
- 文化講演会【時期未定】
- 人権講演会【時期未定】



食生活改善推進協議会★おすすめレシピ

食品から摂取したカルシウムは、小腸で吸収され、血液から骨へと蓄えられますが、すべて吸収されるわけではありません。カルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品でも約40%、小魚は約30%、野菜・海藻からは約20%といわれています。そこで、吸収を助けるビタミンDと一緒に摂取しましょう。食品に含まれるビタミンDはしいたけなどのきのこ類やさんま、サケなどの魚類に含まれています。

「さんまかば焼きののり巻き」のレシピをご紹介します。缶詰のさんまのかば焼きを使うことで、手軽にビタミンDが取れます。きゅうりと白ごまを合わせることでさっぱりとおいしく食べられます。ぜひご家庭でお試ください。

主食 + 主菜 さんまかば焼きののり巻き

材 料 (4人分)

ごはん	500g
① 酢	大さじ2
① 砂糖	大さじ1
① 塩	小さじ1/2
さんまのかば焼き缶	1缶
きゅうり	1本
白ごま	大さじ1
焼きのり	2枚

【作り方】

- ① 温かいごはんに混ぜ合わせたすし酢①を加え、切るように混ぜ、冷ます。
- ② 缶詰の汁気を軽く切る。きゅうりは細切りにする。
- ③ 巻きすにのりをのせ、上に①を奥3cmくらい残して広げる。ごまをふり、きゅうりとさんまのかば焼きを縦長にのせる。
- ④ 手前からしっかり巻き、1本を8等分に切り分ける。

1人分 栄養価

エネルギー	285kcal
たんぱく質	7.9g
脂 質	4.3g
カルシウム	92mg
鉄 分	1.2mg
食塩相当量	0.9g



国民年金保険料学生納付特例制度について

日本国内に在住する二〇歳以上六〇歳未満の方は、全員が国民年金に加入しなければならぬため、二〇歳以上の学生の方は、国民年金に加入すると同時に、国民年金保険料を支払うことになります。

しかし、学生のため、国民年金保険料の納付が難しい場合、学生納付特例を申請して承認を受けることにより、在学中の保険料の納付猶予を受けることができます。

◆対象となる学生

学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校及び各種学校(修業年限一年以上である課程)に在学する学生等で、申請年度の前年所得が次の計算式で計算した金額以下である方です。

【所得の目安】「二八万円＋扶養親族の数×三八万円」

◆承認期間

四月から翌年の三月までとなります。承認を受けた次の年度も在学予定であり、引き続き申請を希望される場合は、四月初

めにハガキ様式の申請書が届きますので、必要事項を記入の上、ご返送ください。

過去の期間は、申請日から原則二年一ヶ月前まで、将来期間は年度末まで申請できます。

◆届出に必要なもの

- ・国民年金保険料学生納付特例申請書

- ・在学期間がわかる学生証のコピー(裏面に有効期限、学年、入学年月日の記載がある場合は裏面のコピーを含む)または

在学証明書(原本)

- ・個人番号(通知)カード又は年金手帳・印鑑

◆提出先

生坂村役場住民課又は松本年金事務所

◆追納について

学生納付特例の承認された期間は、老齢基礎年金を受け取るための資格期間にはなりますが、将来受け取る老齢基礎年金額には反映されません。そこで、承認された期間の保険料については、

一〇年以内であれば納付(追納)

して年金額を増やすことができます。ただし、承認を受けた期間の翌年度から起算して三年度目以降に追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早目の追納をお勧めします。

追納をご希望される場合は、松本年金事務所までお問い合わせください。

☎三二一五五〇

簡易裁判所で民事トラブル解決 -4つの手続-

1 通常訴訟手続

標準

原則として140万円までの請求について、判決による終局的な解決を図る手続です。当事者間の折り合いがつかば、和解により、解決される場合もあります。



裁判官が主張と証拠に基づいて判決

2 少額訴訟手続

原則1回

60万円までの金銭の請求に限り、原則として1回の審理で終了する訴訟手続です。分割払や支払猶予を認める判決がされる場合もあります。

※1回で終了できない複雑な事案には、少額訴訟手続は向いていません。



第1回の期日前と期日に、すべての主張書面と証拠(書類・証人)を提出

3 民事調停手続

円満解決

非公開

裁判官と一般市民から選ばれた2名以上の民事調停委員とで構成される調停委員会が、当事者双方の言い分を聴き、話し合いによる解決を図る手続です。非公開の手続。申立手数料が訴訟手続の半額です。



話し合いで、円満に解決

4 支払督促手続

書類審査

金銭等の支払を求める請求について、裁判所へ出頭することなく、書類の審査のみで、迅速に解決を図る手続です。証拠の提出が不要、申立手数料が訴訟手続の半額です。

※債務者から異議申立がなされると通常訴訟手続に移行します。



裁判所書記官による書類審査

◆お悔やみ 申し上げます◆

眞島 みつ枝さん(88歳日 岐)
藤澤 ふさ子さん(98歳下生坂)

ギョー 瑠奈ちゃん(1月25日生)
ジョンドナルド・唯さん(上生坂)

★おめでとう いねごます★



☎六九一・一一〇五
ターをご利用ください。

引き続き生坂シルバーセンター
生坂シルバーセンターの事務所は、これまで総合グラウンドの管理棟にありましたが、四月一日から村民会館(役場北)に移転します。なお、電話番号に変更ありません。

生坂シルバーセンターの事務所が移転します



令和二年度地域未来塾閉講

昨年八月五日(土)より開講した「令和二年度地域未来塾」が二月二〇日に閉講しました。

この事業は中学一年生～三年生を対象に、月に三～四回、土曜日の午後一時一五分から三時一五分までB&G海洋センターの会議室で信州大学生の指導を受けることができるというものです。

教室では、生徒のレベルに合わせた個人指導を行い、授業開始後それぞれの生徒は持ち込んだ自分の行いたい学習の教材を広げ、それを基に大学生たちから指導を受けました。

事業後半に行ったアンケートでは「分からない所はちゃんと聞けたし、分かるところが増えてうれしかった」や「特に数学が分かるようになった」などの意見が寄せられました。



穂高広域施設組合

新ごみ処理施設落成式

二月二十八日(日)に穂高広域施設組合新ごみ処理施設落成式が安曇野市穂高の新施設で行われました。

新ごみ処理施設は、生坂村と安曇野市、池田町、松川村、筑北村、麻績村のごみを共同処理する、地上六階建ての鉄筋コンクリート造りで、一日当たり一二〇トンの可燃性のごみと、三トンの不燃物を処理できます。

二月二十八日(日)に穂高広域施設組合新ごみ処理施設落成式が安曇野市穂高の新施設で行われました。備えたことで今まで処理できなかった可燃性粗大ごみ(木製家具や畳)の受け入れができるようになりました。また、燃やしたごみの熱を利用した蒸気タービン発電機を備えて、一時間当たり最大三千キロワットを発電することができま。



こんげつのいい顔

ばあちゃんのくつ、借りマ〜ス。



やこと 八寿 ちゃん(1歳)
福田 宇留賀／太志・恵里子さん

