



お友達と元気に仲良<

令和3年4月5日保育園入園式

令和三年度の当初の挨拶

確かな暮らしを明日につなぎ 明るく健やかに生きる村

生坂村長 藤澤 泰彦

令和三年度当初に当たり、重点事業の取り組みについてご報告させていただきます挨拶といたします。

「子育て支援事業」

育まれる環境づくりと教育の充実強化に力を注ぎます。

「福祉の村づくり事業」

新型コロナウイルスワクチン接種や新しい生活様式の定着に向けた感

染予防の啓発等の新型コロナウイルスの改善向上を図るとともに、昨年度全児童生徒に配布したタブレットを有効に活用できるよう

学習ソフトの導入を行い、B & G財団の補助金を活用して、加藤正治先生を題材としたマンガを制作・配布し、ふるさとに対す

る興味・関心の向上につなげ、出産育児一時金の補助の新設、結婚祝い金・出産祝い金・入学祝い金・奨学金貸付制度などにより、安心

して健やかに産み育てられ、次代を担う子ども達が個性豊かに

助サービス「もりびと」により村民相互の支え合いによる地域づくりを進め、高齢者の安全安心で健康な暮らしの継続により健康長寿を目指します。

「産業振興事業」

「道の駅 いくさかの郷」を拠点として「山村活性化対策事業」を活用し、生産者組合員の農産物等の出荷増につなげ、観光案内看板や村内周遊用レンタサイクルによる観光振興、雇用創出等をさらに進めていくほか、コロナ禍の困難な時期を乗り切るため、村民の皆さん全員に村内で使用できる一万円分の「生活

応援商品券」を配布し、さらにプレミアム率五〇%の「いくさかマル得商品券」も発行し地域経済を支えるとともに、有害鳥獣による被害拡大に対し、複数人で共同設置する場合の補助制度及び狩猟免許の取得更新費用の一部を支援し、農業、商工業、観光の振興、六次産業化等により経済の活性化を図ります。

「地域活性化対策等事業」

コンビニエンスストアや電子マネーで税金、各種料金等の支払いができるようにキャッシュレス決済システムを導入し、村民の皆さんの利便性の向上を図り、村内の産業・経済の担い手の確保が喫緊の課題であるため「特定地域づくり事業協同組合」の立ち上げを推進し、B & G財団の助成金を活用して、小中学校の授業でも使用しているプールの缶体、プールサイド、屋根及び側面等を改修し、消火栓の更新や各区の避難所にWi-Fiの環境整備、雨水の流出抑制による流域治水対策の取組等を目的として設置する「雨水貯留施設」

に対しての補助の新設などにより、防災・減災対策を一層進めて、

安全安心な生活の確保及び人口減少対策、地域・村の活性化に努めます。

村民の皆さんとの対話を重視して、村民主役の村政運営を心がけ、山紫水明の豊かな自然、先人が築き上げた伝統文化を守り育てるために協働による村づくりを進め、第六次総合計画の将来の姿「確かな暮らしを明日につなぎ 明るく 健やかに生きる村」に向けて、引き続きのご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

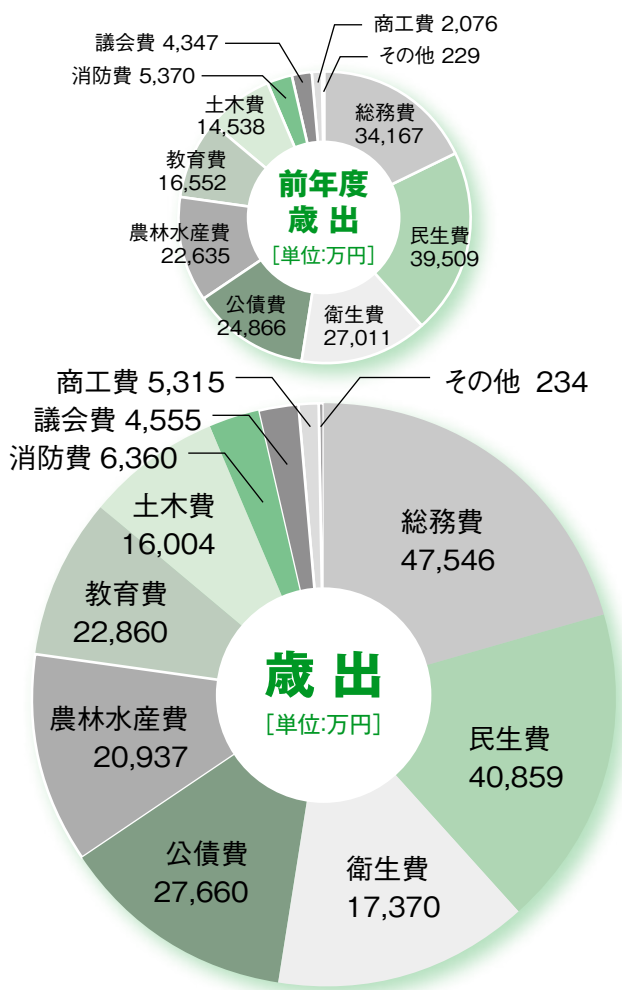
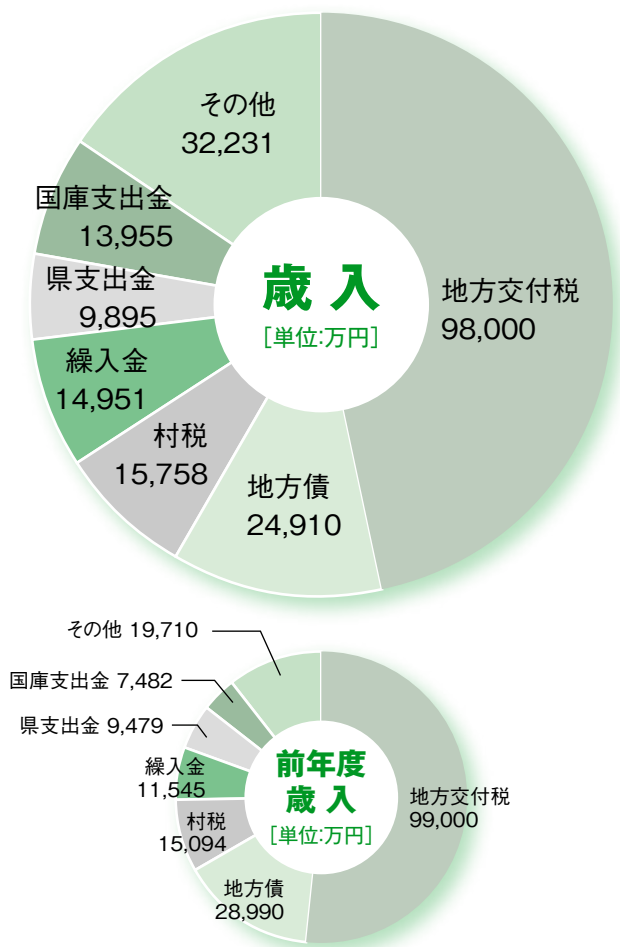


令和3年度 村の一般会計当初予算

20億9,700万円

前年度対比9.6%増

前年度予算額19億1,300万円



【歳入の内訳】

(単位:万円)

項 目	予算額	構成比
地方交付税	98,000	46.7%
村 債	24,910	11.9%
村 税	15,758	7.5%
（固定資産税）	(9,008)	(4.3%)
（村民税）	(5,825)	(2.8%)
（軽自動車税）	(771)	(0.4%)
（村たばこ税）	(154)	(0.1%)
繰入金	14,951	7.1%
国庫支出金	13,955	6.7%
県支出金	9,895	4.7%
使用料及び手数料	6,575	3.1%
地方消費税交付金	3,812	1.8%
地方譲与税	2,407	1.2%
（自動車重量譲与税）	(1,669)	(0.8%)
（地方揮発油譲与税）	(598)	(0.3%)
（森林環境譲与税）	(140)	(0.1%)
財産収入	2,410	1.2%
分担金及び負担金	651	0.3%
繰越金	500	0.3%
そ の 他	15,876	7.5%
合 計	209,700	100.0%

【歳出の内訳】

(単位:万円)

項 目	予算額	構成比
総 務 費	47,546	22.7%
（総務管理費）	(42,599)	(20.3%)
（住民基本台帳費）	(1,902)	(0.9%)
民 生 費	40,859	19.5%
（社会福祉費）	(27,284)	(13.0%)
（児童福祉費）	(11,204)	(5.3%)
（就労センター運営費）	(2,371)	(1.1%)
衛 生 費	17,370	8.3%
（水道費）	(8,839)	(4.2%)
（保健衛生費）	(5,363)	(2.6%)
（清掃費）	(3,168)	(1.5%)
公 債 費	27,660	13.2%
農林水産業費	20,937	10.0%
（農業費）	(18,935)	(9.0%)
教 育 費	22,860	10.9%
土 木 費	16,004	7.6%
（道路橋梁費）	(8,282)	(3.9%)
消 防 費	6,360	3.0%
議 会 費	4,555	2.2%
商 工 費	5,315	2.5%
そ の 他	234	0.1%
合 計	209,700	100.0%

令和3年度当初予算における重点事業

	事業名	事業内容	事業費
福祉の村づくり事業	社会福祉事業	社会福祉協議会の運営「かしわ荘」、「はるかぜ」指定管理、緊急宿泊支援事業、デイケア事業、生活支援コーディネーター配置有償援助サービス「もりびと」運営、特定疾患の方への見舞金	1,471 万円
	生活支援等サービス事業	軽度支援、介護予防一般高齢者支援、配食サービス、寝たきり老人理髪給付、介護予防福祉用具レンタル助成事業、 住宅改修助成事業	981 万円
	福祉有償運送サービス事業	通院介助（自宅と病院間の移送や日常生活用品購入のための移送）	735 万円
	高齢者生活福祉センター運営	高齢者生活福祉センター管理運営事業	689 万円
	敬老イベント事業	高齢者が一同に集い、長寿を祝う「いくさか敬老の日」を実施	264 万円
	高齢者医療環境対策事業	高齢者訪問診療事業、後期高齢者医療人間ドック助成、一人暮らし高齢者緊急通報装置等設置事業、国民健康保険脳ドック助成金、後期高齢者医療脳ドック助成金、 高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業	755 万円
	保健衛生事業	新型コロナワクチン接種対策事業	695 万円
子育て支援事業	福祉医療・扶助	村単福祉医療費で18歳まで措置	448 万円
	子ども・子育て支援事業	子育て支援、ファミリー・サポート・センター事業、病後児保育事業、欠食、孤食防止対策事業、 保育園給食3歳以上児の主食無償化	439 万円
	児童福祉事業	健やかに産み育む子育て支援金（水道料の軽減による生活支援）、認可外保育施設を利用されている方への交付金	222 万円
	保健衛生・扶助	出産祝金、 出産費助成 、子育て支援雇小太郎助成、妊婦健診・不妊治療助成、こども・高齢者インフルエンザ予防接種助成、各種ワクチン接種助成、産後ケア委託事業、乳幼児健診（助産師、視能訓練士、臨床心理士、理学療法士、小児科医師、歯科医師）、産婦健診事業、自殺対策事業、歯科診療所の滅菌器等の更新、2歳未満の乳幼児に対するもえるごみ袋の交付	1,106 万円
	教育振興事業	入学祝金、小学校学級支援員、奨学金貸付、北海道標津町交流事業、小学校図書館司書配置、 小学校音楽室エアコン設置工事、中学校図書館書架整備事業	1,643 万円
	社会教育事業（児童館・生涯学習）	放課後子どもプラン推進事業、学習支援員、村図書館司書及び児童支援員配置（児童クラブ事業）、ブックスタート事業、 偉人マンガの製作と活用事業（加藤正治氏の生涯をマンガ化する事業）	1,085 万円
	学校給食事業	安心・安全な給食の提供と地産地消など食育につながる補助、給食費無料化補助等、 アレルギー食対応専任職員の設置	736 万円
産業振興事業	農業振興事業	新規就農総合支援事業、人・農地プラン、農業再生協議会交付金、県営中山間総合整備事業負担金	4,145 万円
	農業公社運営	農業公社運営等の補助（農地保有合理化、新規就農者支援及び研修事業、農業指導事業、施設整備補助事業）	3,400 万円
	農用地活性化対策及び遊休農地解消対策	中山間地域直接支払事業、多面的機能支払推進交付金事業	1,393 万円
	里山整備事業	松くい虫対策事業、 ライフライン等保全対策事業（道路の支障木伐採） 、有害鳥獣対策事業（狩猟免許取得等補助金、機具設置補助）、里山整備事業、薪ステーション運営事業、鳥獣被害対策実施事業	1,575 万円
	商工業振興事業	生坂マル得商品券補助、 生活応援商品券 、赤とんぼフェスティバル補助、松本山雅ホームタウン事業	3,885 万円
地域活性化対策事業	定住促進対策	定住促進住宅建設事業（委託料、工事請負費）、田舎体験ハウス管理委託、結婚祝金、結婚マッチングシステム登録補助、生坂村移住定住及び空き家対策事業補助金（改修、家財等の廃棄、解体等）、住宅リフォーム等補助	5,478 万円
	防災・減災事業	村道改良事業、防災訓練実施・区交付金、感震ブレーカー設置補助、 消火栓更新工事、小立野排水ポンプ格納倉庫設置工事、避難所Wi-Fi環境整備、生坂村消防団応援商品券、緊急自然災害防止対策事業、急傾斜地崩壊対策事業	7,270 万円
	地域活性化対策	キャッシュレス決済導入業務 、いくさか大好き隊事業、集落支援員事業（専任支援員及び区長兼任支援員）、区振興交付金、生坂村絆づくり支援金事業、山清路公園整備事業、村単道路維持補修工事、交通災害共済（全村民無料化）、文化財保護・維持管理補助金、ポイント制度事業、特定地域づくり事業協同組合、B&G海洋センタープール改修工事	23,129 万円
	環境対策	生活環境対策設備補助、 犬猫避妊去勢手術補助、雨水貯留施設設置補助金	100 万円

※太字は新規事業

令和3年度 特別会計の当初予算の状況

会 計 名	令和3年度	令和2年度	比 較	増減比率
村営バス特別会計	3,380万円	3,360万円	20万円	0.6%
福祉センター特別会計	9,670万円	1億1,230万円	▲1,560万円	▲13.9%
簡易水道特別会計	9,920万円	7,530万円	2,390万円	31.7%
国民健康保険特別会計	2億6,710万円	2億6,300万円	410万円	1.6%
農業集落排水特別会計	8,870万円	9,910万円	▲1,040万円	▲10.5%
介護保険特別会計	3億0,740万円	3億1,310万円	▲570万円	▲1.8%
後期高齢者医療特別会計	2,890万円	3,040万円	▲150万円	▲4.9%
特 別 会 計 合 計	9億2,180万円	9億2,680万円	▲500万円	▲0.5%

◆みんなのふるさと「いくさか」応援寄付の活用事業◆

皆さんからいただきました「みんなのふるさといくさか応援寄付」は、令和3年度以下のとおり活用することとします。

[単位：円]

令和2年度の活用事業	事業区分等	事業費	充当する基金 (寄付金)の額
福祉の村づくり(生活支援等サービス事業、福祉有償運送サービス事業、高齢者生活福祉センター運営、いくさか敬老事業他)	福祉	24,279,000	24,279,000
子育て支援関係 (保育園給食、学校給食費無料化事業等関係、産み育む子育て支援金)	福祉、教育	7,383,000	7,300,000
赤とんぼフェスティバル	地域活性化	10,300,000	6,000,000
小・中学校教育振興関係	教育	7,861,000	7,861,000
移住定住空き家対策	移住定住	4,000,000	4,000,000
農業体験ツアー	観光、地域振興	70,000	70,000
		合 計	49,510,000

ご寄付、大変ありがとうございました。

令和2年度の電源立地地域対策交付金事業は、「保育所サービス事業」に活用しました。

令和三年度

村の人事異動

よろしくお願いします

小中学校関係

●小学校

転出

教諭 井口 いづみ
(穂高北小学校へ)

教諭 小松 誠
(信大大学院研修・二年間)

転入

臨任講師 手塚 稜介

臨任講師 原 由紀子

学習支援員 鶴田 里美

●中学校

転出

教頭 松田 真理
(芳川小学校長へ)

教諭 山田 綾子
(松川北小学校教頭へ)

教諭 井出 健一郎
(塩尻中学校へ)

養護教諭 石川 豊恵
(松川小学校へ)

退職

講師 柳澤 智司

学校用務員 中村 麻恵

転入

教頭 矢沢 剛
(豊野中学校より)

教諭 上條 示雄
(新規採用)

教諭 宮崎 進太郎
(飯田養護学校より)

教諭 峯村 裕子
(塩尻中学校より)

臨任講師(養護助教諭) 登内 麻奈

講師 福山 眞太郎

学校用務員 北澤 敏子

役場関係

●総務課

総務課長兼会計管理者 藤澤 正司
(会計管理者兼村づくり推進室)

総務係長 坂爪 浩之
(振興課)

村づくり推進室長兼会計係長 藤澤 友宏
(公財)生坂村農業公社

●住民課

住民課長兼やまなみ荘所長 眞島 弘光
(総務課)

税務係長 日岐 孝
(村づくり推進室兼会計室)

●健康福祉課

健康福祉課長 松沢 昌志
(住民課)

●振興課

建設係長 藤澤 保
(産業係)

産業係長 平林 邦寿
(長野県農政部)

●教育委員会

児童館・生涯学習施設館長 寺島 美智子
(保育園)

保育園長 上條 博美
(主任保育士)

●(公財)生坂村農業公社へ

事務局次長 赤羽 清志
(住民課)

●長野県松本地域振興局へ
職員派遣研修 中村 竜也
(健康福祉課)

●長野県より

村づくり推進室



主事 大平 早紀
(職員派遣研修)

●新規採用



保健師 腰原 朋美

振興課



主事補 塚田 隆智

教育委員会(保育園)



保育士 川上 瑞恵



保育士 中嶋 樹

●退職

健康福祉課長 山本 かづ子

●長野県へ

職員派遣研修終了 井上 健志
(振興課)

PTA等

●小学校

会長 皿井 さなえ(大日向)

副会長 濱野 恵里加(下生野)

副会長 藤原 友貴(上生坂)

●中学校

会長 田村 正啓(上生坂)

副会長 吉井 如美(下生野)

副会長 藤澤 文徳(上生坂)

●保育園

会長 森山 建吾(上生坂)

副会長 甲斐沢 藍(草尾)

会計 浅田 智宣(下生野)

区長・分館関係

●小立野	区 長	久保田敏通	副区長	腰原 和雄
副区長	中村 吉則	副区長	山本 浩	
分館長	中村 清文	分館長	腰原 和雄	
分館主事	赤羽 和博	分館主事	渡辺 正	
●下生野	区 長	高野 儀一	●昭 津	区 長
副区長	安坂 幹雄	副区長	小山 博章	小山 朗央
分館長	平林 久三郎	分館長	小山 博章	
分館主事	平林 久三郎	分館主事	小山 淳也	
●上生坂	原井 直彦	●大日向	区 長	腰原 義雄
区 長	平林 悦郎	副区長	副区長	中山 文明
副区長	瀧澤 好男	分館長	分館長	中山 文明
分館長	竹内 一郎	●宇留賀	分館主事	中山 文明
副分館長	藤澤 利勇	区 長	山崎 清一	
分館主事	石原 徳義	副区長	吉沢 明彦	
●下生坂	分館長	分館長	小林 稠	
区 長	藤澤 知弘	分館主事	金井 孝一	
副区長	柳澤 英男	●古 坂	区 長	牛越 猛
副区長	藤沢 孝雄	副区長	副区長	野澤 文彦
分館長	清水 秀直	分館長	野澤 忠一	
分館主事	藤澤 雅史	分館主事	野澤 文彦	
●日 岐	分館主事	分館主事	野澤 文彦	
区 長	石川 君二			
副区長	寺島 三司			
分館長	高野 庄司			
分館主事	金元 久巳			

令和3年度 生坂村消防団辞令交付式

寺島団長から35名の団員に辞令を交付



生坂村消防団の辞令交付式が四月四日（日）にB&G海洋センターで行われました。

今年には新任の役員が多くあり、本部長、分団長をはじめ部長や班長など二七名が新しくその任に着きました。また、新入団員は八名で、それぞれ寺島団長より辞令が交付され、新入団員の代表が力強い宣誓を行いました。今後も、村民の皆様には消防団活動に対するご支援とご協力を賜り、団員の確保にもご理解をいただき、安全で安心して暮らせる村を目指していきます。

●第二分団

分団長	瀧澤 雄樹
副分団長	瀧澤 学
部 長	中村 竜也
班 長	瀧澤 直樹
班 長	川又 滉澄
班 長	甲斐澤 伸一

●第三分団

分団長	藤澤 正敏
副分団長	小林 直樹
部 長	藤澤 弘達
部 長	岩間 大地
部 長	牛越 秀男
班 長	山本 政和
班 長	竹内 真司
班 長	藤澤 友宏

●新入団員

本部員	塚田 隆智
本部員	中嶋 樹
第一分団	竹内 幸一
第一分団	竹内 一
第一分団	安藤 哲雄
第一分団	伏見 匠郎
第三分団	中山 雅博
第三分団	福田 大志

●第一分団

分団長	中村 康志
副分団長	腰原 智幸
部 長	竹内 正文
部 長	宮川 俊也
班 長	中村 勉
班 長	久保田 智也
班 長	藤澤 雄斗
班 長	上條 圭佑
班 長	小池 勇次



小中学校卒業式

保育園卒園式

三月一七日に中学校、一八日には小学校でそれぞれ卒業証書授与式が、二五日には保育園で卒園式が挙行されました。昨年同様、マスクの着用やアルコール消毒等、新型コロナウイルス感染予防対策を講じた上で規模を縮小した中での開催となりました。卒業式・卒園式ともに卒業生・卒園児、在校生・在園児、教職員、保護者、教育長、来賓には村長、村議会議員の出席で行われました。



小中学校の卒業式では、小学校一三名、中学校一二名の卒業生たちが各校長先生からひとりずつ卒業証書を受け取り、思い出の詰まった校舎を後に、四月から始まる新しい生活に胸を膨らませていました。

卒園式は、一一名の園児一人ひとりが将来の夢などを発表したあと、園長先生から保育証書を受け取り、その姿はすっかりお兄さんお姉さんになっていました。今年度も長引くコロナ禍



の中での卒業式・卒園式となり、昨年同様、多くのご来賓の皆さまに見守られての式典を行うことはできませんでしたが、子どもたち、ご家族の方は忘れられない一日となったのではないでしょう。



令和二年度総合表彰式で感謝状の贈呈



例年は新春に賀詞交歓会を開催し、その席で総合表彰式を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症対策で賀詞交換会は中止しました。

そこで、日を改めて総合表彰式を三月二三日にやまなみ荘大ホールにて実施しました。この席で前年まで各分野で村の発展のためにご尽力いただいた二名の皆様に、村長から感謝状の贈呈を行いました。

受賞者は次の方々です。

【感謝状】

矢口久雄	固定資産評価審査委員
柳原聖雄	人権擁護委員
山本 優	農業委員
牛越武男	農業委員
平林ひろみ	農業委員
姫野小百合	農業委員
丸山 正	農業委員
安坂清人	農業委員
平林秀光	農業委員
竹内 勇	農業委員
平林美晴	農地利用最適化推進委員
(故) 瀧澤修示	農地利用最適化推進委員



生坂っ子自慢の!! 「グリーンパークブリッジ ラン&ウォーク」



っ子は元気です!!
大人もびっくりの最大の難所、草尾ぶどう畑への坂道(高低差一〇〇m)を上った所に給水所を設け、スポーツドリンク、天然水、チョコを食べて元気を付けて農村公園に向けて走りました。

全員が農村公園に到着して一〇分間休憩しました。給水とチョコを食べて元気一杯でした。トイレなどの後、下ノ田まで林道を全員でゆっくり走りました。途中のグリーンパークブリッジで全員集合の記念写真を撮りました。声を出して「イチ



誇らしげでした。厳しかった走りが今後の自信につながれば良いと思います。

表彰式が終わり予定より三〇分早い一時に解散し、今年度も無事に終了しました。

なお、大会を開催するに当たり、今年も交通誘導員や写真係として、いくさか大好き隊とおじさま倶楽部の皆さん六人には大変お世話になり、この場を借りて御礼を伝えたいと思います。ありがとうございます。

マラソンクラブコーチ小林 稠

児童館放課後子ども教室のびのびスクール マラソンクラブでは、三月二三日(火)ラン&ウォークを開催しました。

昨年はコロナ禍で中止になってしまった本大会。今年は晴れでしたが、早朝は寒かったです。しかし、走るのには最高の日でした。往路三二〇〇m、復路五六〇〇m、合計八八〇〇m、高低差一〇〇mのコースです。

参加者は小学生児童一二人と大人のコーチ三人を加えた一五名で走りました。

児童館に八時三〇分に集合

し、大会宣言、交通誘導などをしていただくいくさか大好き隊とおじさま倶楽部六名の紹介があつて、注意事項や準備体操を行い、八時四五分に三二〇〇m先の農村公園に向けて低学年六人(一年生四人、二年生二人)が出発しました。低学年の皆さんにとっては初めてのコースで、小さな身体に不安と希望を胸にスタートしました。

最後尾からは今年度も救援車として、児童館幅館長が伴走をしましたが、誰も救援車に乗ることはありませんでした。生坂



足すイチは二」とにこやかに元気一杯良い顔で撮影しました。これでコースの半分終了です。満足な笑顔で全員がグリーンパークブリッジを、予定にない速さで駆け抜けました。

下ノ田〜昭津〜草尾〜児童館まで四一〇〇mを一気に走りました。切土面から離れた川側を走るように安全に配慮しながら村道の途中には四人交通誘導員を配置し、通行する車には注意をお願いしました。

全員が児童館まで完走して表彰式を行いました。一人ひとりが完走証と完走メダルをもらい



無理なく生活習慣病を予防しよう ヘルスアップ教室

健康福祉課では、生活習慣を改善し、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病等、命にかかわる病気を予防することを目的とし、毎年ヘルスアップ教室を行っています。

令和2年度の集団健診等の結果から、村では高血圧症、メタボリックシンドローム（以下メタボ）に該当する方が多いことがわかりました（下図）。そのため、高血圧症とメタボに重点を置き、病態教室を行いました。

教室では保健師、管理栄養士の講話を行い、病態や食事について学んでいただきました。その様子を紹介します。

三月三日 高血圧予防講座

十五名の方にご参加いただきました。高血圧のメカニズムについて学んでいただき、自分の血圧の状態を確認しました。高血圧が自分の血管に負担がかかることを実感していただけたと思います。

塩分を取りすぎると血圧が高くなるため、減塩が大切です。

①高血圧予防ポイント（二例です）

①食品の塩分量を知る

おやき一個 三・一g

たくあん二切れ 〇・九g

あじの開き一枚 一・二g

②ご飯を主食とする（塩分量）

ご飯 0g

干しうどん一束 一・二g

③だしや香辛料等を使用するとおいしく減塩できます。

参加者からは、「普段から食事の味付けは薄味を心がけているが、これからも減塩に気を付けた」等の感想をいただきました。教室参加により減塩の意識が高まりました。高血圧予防のポイントをぜひ食生活に取り入れてみてください。

三月二十九日メタボ予防講座

六名の方にご参加いただきました。余分に食べたものは糖も脂肪もすべて脂肪として体に蓄えられることを学んでいただきました。

◎メタボ予防のポイント

①脂肪に代わりやすいのは糖

分。バナナ一本（八〇kcal）余分に食べると小さじ二杯分の脂肪として蓄えられる。

②糖分を減らし、その空気が出た胃袋に入れていくとよい食品は野菜。野菜はエネルギーが少ない上に、食物繊維が多く含まれているため、腹持ちがよく血糖や血中脂質の改善につながる。

フードモデルで体に蓄えられる脂肪を確認すると、参加者の皆さんその量の多さに驚いていました。そして、野菜を食べることの大切さを再確認しました。

その後、オンラインでの体操講座を行い、つぼたたき体操や片足立ち体操などを行い、体の筋肉をほぐしました。

参加者からは、「甘い物のとり過ぎに気を付けたい」「ウォーキ

ングをしたい」等の感想をいただきました。食事や運動に対する改善意識が高まりました。（写真）

＜運動講座＞

健康運動指導士の百瀬みどり先生から椅子に座ってできるストレッチや筋トレ・有酸素運動を教えてくださいました。ストレッチをすることで、お金をかけず日常生活が楽になるのが願いです。お家でも継続して行っていたくと効果的です。

有酸素運動のコースでは、簡単なエアロビクスや筋トレを行った仕上げとして、フリスビーや卓球を行いました。この運動はとっさの時に一歩が出るために大事な運動で、転倒予防になります。

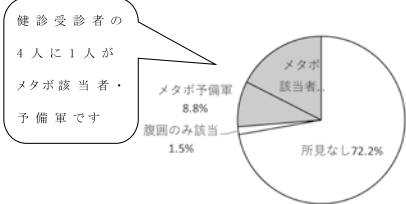
「卓球は久しぶり」とおっしゃっていた参加者の皆さんも、しっかり体を動かしてラリーを楽しんでいました。教室が終了すると皆さん笑顔で「楽しかった」と、大好評でした。（写真）

運動と食事の改善はこれからも継続して行っていたいただき、また今年度も健診を受けて体の状態を確認してください。



令和2年度集団健診・人間ドック受診者

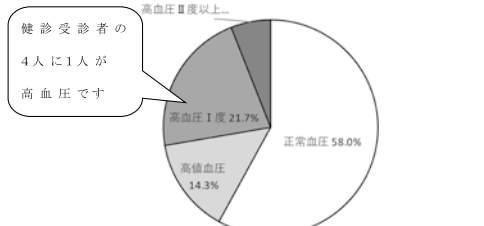
メタボ該当者・予備軍の割合（40～74歳）



□ 所見なし
□ 腹囲のみ該当 85cm以上の者
□ メタボ予備軍 腹囲とリスク1項目該当
□ メタボ該当者 腹囲とリスク2項目以上該当

令和2年度集団健診受診者

高血圧の割合



□ 正常血圧 130かつ80未満
□ 高血圧Ⅰ度 140～159又は90～99
□ 高血圧Ⅱ度 160～179又は80～89
□ 高血圧Ⅲ度 180以上又は100以上

在宅介護者 リフレッシュ事業が 開催されました



●オムツ選び・あて方のポイント

① 目的に合ったオムツを使うべし。

② オムツは、大は小をかねない。
(むしろ漏らす)
体形に合わないサイズだと漏れてしまいます。

③ ギャザーは防波堤。
ギャザーより高く尿取りパットを重ねない。

④ 尿取りパットは最小限の量で最大の効果を発揮する。
必要以上に重ねない。

三月二二日(月)、やまなみ荘に於いて、「在宅介護者リフレッシュ事業」が開催されました。この事業は、日頃、自宅でご家族の介護に携わっている方を対象に、日頃の介護の悩みを解決したり、リフレッシュしていただくことを目的に行っています。

今年、「訪問看護ステーションれんげそう」の看護師、中村哲也さんに、「楽してなんぼの介護術」と題し、オムツの選び方や介護技術について講習いただきました。一部をご紹介します。



オムツの線は体の中心に合わせて。



オムツのあて方も講習していただきました。



支点力点作用点を意識して。(てこの原理)

オムツを上手に選ぶことで、経済的・身体的・精神的負担を減らすことができ、なおかつ自由な時間を増やすことができるので、本人の体や活動量・目的に合ったオムツの購入がおすすめです。漏れが度々気になるようでしたら、サイズや種類が本人に合っていない可能性がります。ヘルパーやケアマネージャーさんに相談してみてください。

●移動のポイント

① 自分がつらけりゃ相手もつらい。間違った移動方法をとると余計な負担がかかり、介護者は腰などを痛める。また、本人には痛みが出たり不安になってしまいます。

② 楽に介護するためにはボディ

メカニクスを利用する。最小限の力で身体介助をすることができます。

③ 普段の体の動きをさせてあげていますか？人が動くために必要な、当たり前の動き(重心移動)を意識しましょう。

④ 力があるなら道具を頼る。(スライドボード、スライドシートなど)

ポイントとは、重心を落とし土台を作る。また、本人との距離をできるだけ自分に近づける。てこの原理や回転を利用する。そうすることで介護者だけでなく、介護される側も楽に移動ができます。

日頃、介護で悩んでいた事について介護術が紹介され、喜ん

でいただくことができました。参加者の皆さんが、お話に耳を傾けながら熱心にメモを取る姿が印象的でした。

介護は「ゴールのないマラソン」などと言われることもあり、とても大変なものだと感じています。今回教えていただいたことをぜひ生かして、介護に役立てていただければと思います。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



屋内ゲートボール場改修工事竣工



策を講じた機能を充実させるための改修を行いました。
工事内容は、屋根アクリル波板から銅板への改修と有圧換気扇設置です。

今回の事業費は七二三万八千円で、事業の財源は過疎対策事業債と一般財源で一二〇万八千円、地方創生臨時交付金で六〇三万円を充てています。

工事期間中は、大変ご不便、ご迷惑をお掛けいたしました。が、今後は新しくなりました施設を広くご活用いただきまして、地域の活性化に役立てていただければと思います。

一月より進めていました、やまなみ荘北側の屋内ゲートボール場改修工事が完了しました。
屋内ゲートボール場は、昭和六一年一二月に完成し、これまで村内外の多くの皆さんのスポーツの場として、また、季節や天候などを気にせず利用できる施設として、三五年の間利用されていきます。

今回の工事では、強風や経年劣化により破損することの多かった屋根を改修して、利用者の快適性の向上を図るとともに、新型コロナウイルス感染防止対



保育園の未満児室増築工事が完成

一〇月から始められていた生坂保育園の未満児室増築工事が、三月一〇日に完成しました。

今回の増築工事は、近年の三歳未満児を抱える共稼ぎ世帯増加による入園希望者への対応のほか、園児の新型コロナウイルス感染症対策防止を図るために実施されたものです。

増築面積は三三㎡ほどで、既存の未満児室の南側に木造で増築したほか、保育園バスを利用する園児たちが通るプラットフォームを新設しました。

増築工事の事業費は二二、九三五千円で新型コロナウイルス感染症対策地方創生臨時交付金を活用しました。



生坂の学校給食 最高においしいよ！

— 給食インスタグラムを始めました —

学校給食センターでは、より学校給食を身近に感じていただけるよう、毎日の給食写真とメニュー等をインスタグラムで公開しています。

生坂村産の食材をふんだんに使用した安心・安全、笑顔になる給食をぜひ、ご覧ください。

■アカウント情報

名前 生坂村学校給食センター【official】

ユーザーネーム ikusaka.vil._school.lunch

https://www.instagram.com/ikusaka.vil._school.lunch



(注) インスタグラムとは…
写真や動画を共有できるSNS
(ソーシャル・ネットワーキング・サービス) の一つです。スマートフォンなどから見るができます。

犬猫の避妊・去勢手術費用の一部を補助します



生坂村では、飼い犬・飼い猫・飼い主のいない猫の避妊・去勢手術を行った飼い主等に、次に該当する場合、その手術費用の一部を補助金として交付します。

目 的	犬猫の不必要な繁殖を防止するとともに適正な飼育管理の普及を図ること
補助金額	○避妊手術を受けた場合・・・ 犬1頭又は猫1匹につき 5,000 円 ○去勢手術を受けた場合・・・ 犬1頭又は猫1匹につき 3,000 円
申請条件	○生坂村に住民登録され現に居住し、村税及び村の料金等に滞納がない方 ○生坂村に住民登録がない方は、住民票と納税証明書により現住所と市区町村税等に滞納がないことが確認できること（飼い主のいない猫について申請する場合に限る） ○犬については、生坂村において狂犬病予防法による登録があり、申請日前1年以内に狂犬病予防注射を受けていること ○猫については、生坂村内で飼っている又は村内で保護した飼い主のいない猫 ※飼い主のいない猫については、手術の重複を防ぐため原則その耳の一部を切り取り、手術後は自ら飼養又は保護した場所に戻すことができること ※営業目的で飼養している犬猫は対象外です
申請に必要なもの	◎生坂村犬猫避妊去勢手術補助金交付申請書 ※飼い主のいない猫については、申請書に飼い主のいない猫であることの確認者の署名押印が必要です ○手術費用を支払ったことを証する領収書。ただし、飼い主のいない猫については、領収書にその耳の一部を切り取る手術を実施した旨を明記する ○認印（申請者） ○犬については、鑑札及び狂犬病予防注射済票 ○生坂村に住民登録がない申請者については、住民票と納税証明書 ◎生坂村犬猫避妊去勢手術補助金交付請求書 ○振込先金融機関の通帳（申請者本人名義のもの） ※申請書及び請求書は住民課窓口での受け取りかホームページからもダウンロード可能です
補助金の交付方法	申請書を審査し、交付の可否を申請者に通知します。申請が適正で交付することを決定した申請者には、請求書記載の口座に補助金を振り込みます
【お問い合わせ先】 生坂村役場 住民課 生活環境係 電話 0263-69-3113（直通）	



飼い犬は登録と狂犬病予防注射をしましょう

生まれてから91日以上の子犬は、**登録**と**狂犬病予防注射**が義務付けられています。

住民課窓口で登録し**鑑札**の交付を受けてください。また、狂犬病予防注射は毎年必ず1回受けさせて、**注射済票**の交付を受け、**鑑札と注射済票は必ず犬につけてください**。

飼い犬のフンは持ち帰りましょう

犬の散歩などでフンをそのままにしておくことは、環境上・衛生上よくありません。

また、土地の所有者又は管理者にも迷惑で、その場所を通行する人にも不快な思いを与えます。散歩中のフンは必ず持ち帰り、飼い主の責任で適正に処理してください。



猫は室内飼いをしましょう

放し飼いの猫が他人の敷地内に侵入し、フンや尿をする、車や花壇にいたずらをするといった苦情が寄せられています。また、交通事故にあたり、感染症にかかることもあります。猫はできるだけ室内で飼いましょう。

飼い始めたら最後まで責任をもって飼養しましょう

歯つぴーたいむ

お口をケアして

一生おいしく食べよう

セルフケアで歯垢を徹底攻略することがとても大切です。

ポイント一

歯垢のたまりやすい場所を知る

歯垢のたまりやすいところを、重点的に丁寧にブラッシングしましょう。

特に歯と歯ぐきの境目を意識して、しっかりみがこう。

① 歯と歯の間



② 歯と歯ぐきの境目



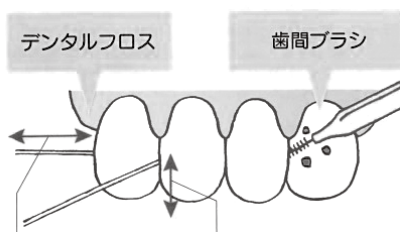
③ 奥歯の噛み合わせ面の溝



ポイント二

フロスや歯間ブラシを使う

歯間ブラシの毛先が届きにくいところ(歯と歯が接している面、歯と歯ぐきの境目など)はデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使って歯垢をしっかりと取り除きましょう。



ポイント三

鏡を見て、チェックする

歯垢が付いていないか、歯茎が赤く腫れていないか、歯と歯の間の歯茎がピンク色にひきしまっているかなどをチェックしましょう。



入れ歯にも歯石がつきます

入れ歯には歯垢が付かないと思っていませんか? 入れ歯もきちんとお手入れしないと、歯垢や歯石(歯垢が石灰化したもの)が付いたり、義歯の素材の内部にも細菌が増殖して様々な悪影響を及ぼします。

毎食後、流水で洗い、一日に一回は汚れをしっかりと落としましょう。

入れ歯を流水で洗い、軟らかい歯ブラシや専用のブラシで軽くこすり、汚れを取ってきれいにしてから洗浄液で入れ歯を決められた時間浸す。

ウィズコロナ時代の歯科健診

予防的歯科健診は新型コロナウイルス感染症の拡大で延期を余儀なくされていましたが、徹底した感染予防対策のもと、再開されています。

虫歯や歯周病は早期発見し、適切に対応することで回復を早め進行を防ぐことができます。

特に新型コロナウイルス感染症における重症化に関連する生活習慣病の危険因子にも影響を及ぼす可能性が高いため、早めの治療が有効です。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

四月に入り、各ご家庭では、ご入学、ご進学、ご就職、ご栄転など、うれしい出来事がありだつたかと思えます。おめでとございます。

しかし、一昨年から続いている、新型コロナウイルスにより、喜びもつかの間、何度目かの感染拡大、感染者数増の報道で心配な日々をお過ごしかと思われまふ。その一方で、ワクチン接種が具体的に示され近いうちに可能になることは、明るい材料ではないでしょうか。

やまなみ荘は、予約のキャンセル等、来荘者数が減少し、コロナの影響は少なくありません。ですが少しでも、皆様に安心してご利用いただけるよう対策を講じております。来荘者へのマスク着用をお願い、手指消毒液の設置増設、除菌・換気の徹底、ソーシャルディスタンスなど、できることをしっかりと行っています。

また、大勢でお集まりいた



お花見弁当

いて飲食を、という行為が感染拡大につながるのではというリスクから、ご家族や限られた人数のお集まりなどに利用していただければと、ご予算や目的に合わせた仕出し弁当のご予約を承っております。食堂メニューのテイクアウトも行っております。広間でのご利用も少人数やご家族などお受けいたしますので、ぜひ、お電話ください。

まだ油断できない状況は続きますが、一人一人の対策も大事ではないかと思えます。やまなみ荘にお越しいただく際は、ぜひマスクを着用してご入館いただきますようお願い申し上げます。(情勢は四月六日時点です。)

【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署 《住宅防火について》



建物火災で多いのが住宅や共同住宅からの住宅火災です。

住宅火災では死者、負傷者が発生しやすく、大切な財産も失ってしまいますので防がなければいけません。

どんなに大きな火災でも、必ず小さな炎や不注意から始まります。

そんな建物火災を防ぐために七つのポイントと住宅用火災警報器の作動確認方法についてご紹介いたしますので、火災予防に努めましょう。

◆住宅防火いのちを守る七つのポイント

「三つの習慣・四つの対策」

●三つの習慣

- ① 寝たばこは、絶対にやめる。
- ② ストープは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ ガスコンロなどのそばを離れる時は、必ず火を消す。



●四つの対策

- ① 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ② 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために防炎品を使用する。
- ③ 火災を小さいうちに消すために、住宅用火災器等を設置する。
- ④ お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制を作る。

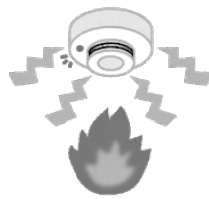
◆住宅用火災警報器の作動確認をしましょう！

皆さんのご自宅に住宅用火災

警報器が設置されていると思いますが、電池の寿命は大丈夫ですか？警報器にホコリ等が付いていたりしませんか？

住宅用火災警報器は十年を目安に電池交換や器具の交換が推奨されています。また、警報器にホコリ等が付くと火災を感知しづらくなり、誤動作の原因にもなりかねません。

住宅用火災警報器は皆さんの生命・財産を守ってくれる機器ですので、定期的に点検・清掃をして、正常に作動するか確認しましょう。



●点検方法

『本体のボタンを押す』、または『ヒモを引いて確認』する。

※警報音がならない場合は、電池切れか故障が考えられますので、電池又は本体の交換が必要です。

松本広域消防局のホームページに詳しい説明を掲載しております。ご不明な点がございましたら、明科消防署（六二・二九九二）へお問い合わせください。

明科高校だより

◎明科高校を語る会

先月の広報いくさかでは、本校の卒業式及び三年生を送る会についてお知らせをしました。今月号では、紙面の関係でお知らせできなかった「明科高校を語る会」についてお知らせします。

例年は、年に二回学校評議員の方を始めとした地域の皆様にご参加いただき、本校生徒とともに本校の魅力や課題について意見交換をさせていただく機会をもってきました。本年度は、新型コロナウイルスの影響で一度も実施できずじまいましたが、ようやく

二月二六日（金）に開催することができました。

明科高校をより良くするため、明科高校の現状を見つめ、明科高校の良いところと改善点を挙げました。それを踏まえたうえで、「明科高校の魅力化計画」と銘打ち、生徒数減という現実の中での今後の取組の可能性等について意見を出し合いました。

参加していただいた地域の方からは、会の終了後次のような感想を寄せていただきました。

・生徒たちの気持ちがあることがわかった。
・今回出た話を今日で終わらせるのではなく、いかに実現していくかが大事。

・生徒たちの力だけでは難しいと思うので、先生方にも大いに協力してもらいたい。

生徒数の減少は、今春の入学者選抜でもさらに拍車がかかり、不安な材料も多くありますが、熱い気持ちをもった生徒や、温かく見守ってくださる地域の皆様の応援があります。「明科高校の魅力化計画」に学校全体で取り組んでいきたいと思っています。

（文責 校長 松村 真二）



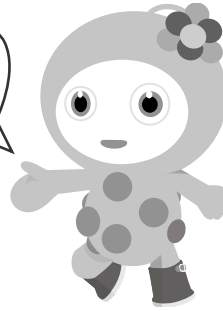
65歳以上の方の介護保険料の決まり方

令和3年度～5年度までの介護保険料について

六五歳以上の方(第一号保険者)の介護保険料は、住んでいる市町村区ごとに異なり、三年ごとに「基準額」の見直しが行われます。この基準額をもとに、所得に応じて、支払う保険料の額が変わります。

※基準額については、広報いくさか三月号で解説しています

計算のもとになる支出って？



合計所得金額

事業所得(農業等)
収入から経費を引いた額

+

給与所得
給与所得控除後の額

+

雑所得(年金等)
公的年金等控除後の額

当年度の前年の所得により判定します。令和三年度の保険料については令和二年中(今回の所得税確定申告または住民税申告で算出した額)の合計所得金額により決定します。

合計所得金額は、農業等の事業所得・給与所得・年金等の雑所得などの合計額です。事業所得は収入から経費を引いた額、

給与所得は給与所得控除をした後の額、年金は公的年金等控除をした後の額です。(医療費控除・社会保険料控除・扶養控除などの控除をする前の額です。)

公的年金以外に収入のない方は雑所得が、給与収入以外に収入のない方は給与所得がそれぞれ合計所得金額となります。

所得段階別の保険料

所得段階	基準に対する負担割合	保険料	
		月額	年額
第1段階	0.30	2,010円	24,120円
第2段階	0.50	3,350円	40,200円
第3段階	0.70	4,690円	56,280円
第4段階	0.90	6,030円	72,360円
第5段階	1.00	6,700円	80,400円
第6段階	1.20	8,040円	96,480円
第7段階	1.30	8,710円	104,520円
第8段階	1.50	10,050円	120,600円
第9段階	1.70	11,390円	136,680円

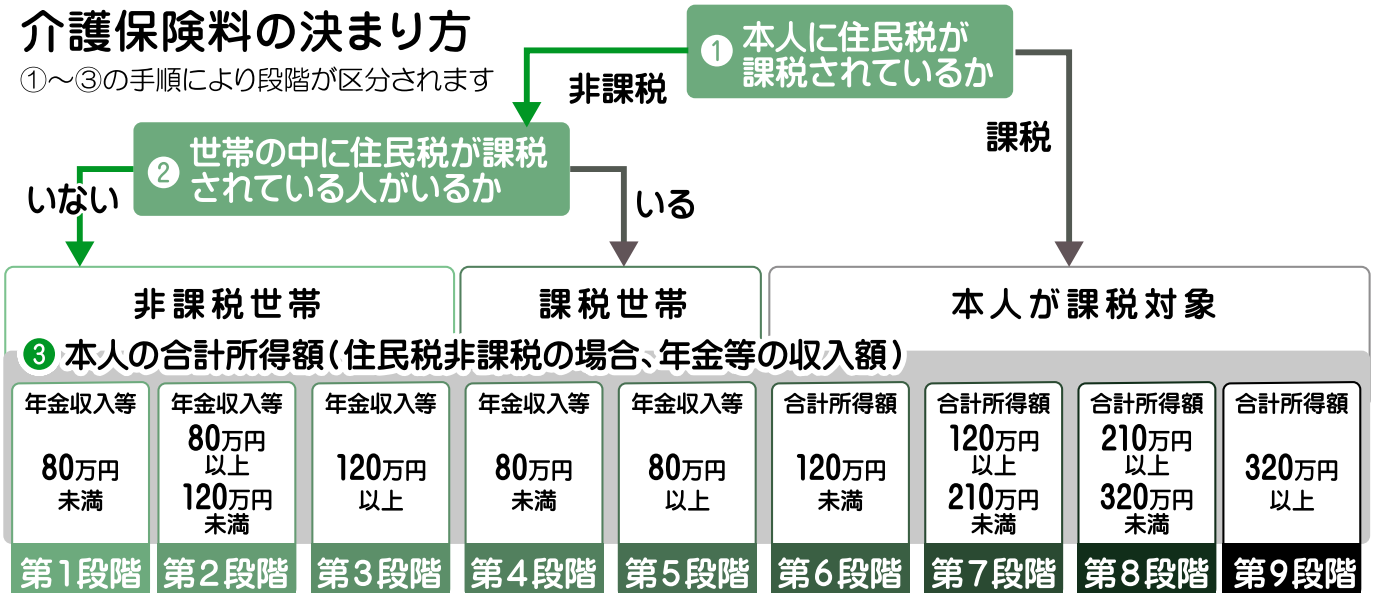
生坂村では、平成27年度から介護保険法第38条に基づき、左表のように9段階の保険料を設定しています。

第5段階が基準額となり、それぞれの所得の段階に応じて、負担割合を設定しています。

※第1・第2・第3段階の保険料は、低所得者の保険料負担を軽減するため、介護保険法第124条の2に基づき、国・県・村の公費負担により軽減されています。軽減前の負担割合は0.5・0.75・0.75です。

介護保険料の決まり方

①～③の手順により段階が区分されます



例1:本人と息子夫婦(50代)と3人暮らし

世帯の収入

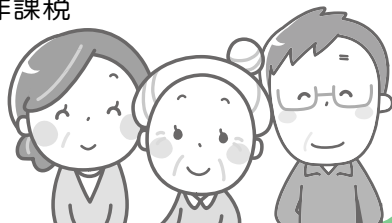
本人:年金収入90万円のみ
息子夫婦: 共働きで給与所得あり【住民税課税】

所得段階別の保険料

年金収入90万円－公的年金等控除110万円
＝合計所得金額0円

- ①本人が住民税非課税
- ②課税世帯
- ③年金収入が80万円以上

↓
第5段階



例2:本人1人暮らし(配偶者とは死別)

世帯の収入

本人:年金収入90万円のみ

所得段階別の保険料

年金収入90万円
－公的年金等控除110万
＝合計所得金額0円

- ①本人が住民税非課税
- ②非課税世帯
- ③年金収入が80万円以上120万円未満

↓
第2段階



例3:夫婦2人暮らしで夫が農業に従事

世帯の収入

夫:年金収入130万円と
農業所得30万円
妻:年金収入90万円のみ



所得段階別の保険料

夫

年金収入130万円－公的年金等控除110万円
＝雑所得20万円
雑所得20万円+農業所得30万円
－住民税基礎控除43万円
＝課税所得金額7万円(合計所得金額50万円)

- ①本人が住民税課税
- ③合計所得金額120万円未満 → 第6段階

妻

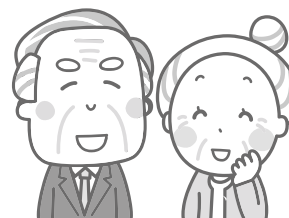
年金収入90万円－公的年金等控除110万円
＝合計所得金額0円

- ①本人が住民税非課税
- ②課税世帯
- ③年金収入が80万円以上 → 第5段階

例4:夫婦2人暮らしで夫の給与所得あり

世帯の収入

夫:年金収入70万円と
給与所得380万円
妻:年金収入70万円のみ



所得段階別の保険料

夫

年金収入70万円－公的年金等控除110万円
＝雑所得0万円
給与収入380万円－給与所得控除120万円
＝給与所得260万円
雑所得0万円+k 給与所得260万円
－住民税基礎控除43万円
＝課税所得金額217万円(合計所得金額260万円)

- ①本人が住民税課税
- ③合計所得金額210万円以上320万円未満 → 第8段階

妻

年金収入70万円－公的年金等控除110万円
＝合計所得金額0円

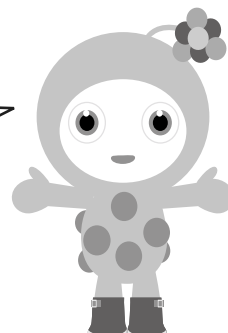
- ①本人が住民税非課税
- ②課税世帯
- ③年金収入が80万円未満 → 第4段階

上記の計算はあくまで一例です。実際の控除額と異なる場合があります。なお、所得金額等は、申告書の控え、または所得証明書等でご確認ください。

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





大好き隊通信

vol.37
(酒巻95号)

二年目のぶどう作り に向けて

農業公社で農業支援業務を行っている木脇です。

今年の四月で生坂村に来てからちょうど一年が経過しました。初めての長野の冬は神奈川より寒かったですが、体調を崩すことなく無事元気に春を迎えることができました。生坂村に来るまではデスクワークをしていたので、外仕事をしている中で春の訪れを肌で感じるができること



に喜びを感じて顔がにやけてしまします。

ブドウの収穫を終えた後の冬の時期は、来年に向けた準備として土づくりや圃場整備を行ってききました。昨年、発芽から収穫まで作業を行うなかで見えてきた園の改善点へのアプローチを自分で考え、周りの人に相談させてもらいながら行っていく過程は、とても楽しくやりがいを感じています。

昨年末にはミニバックホーの免許を取りました。農業を始め

るまではまさか自分が重機の操縦をする機会があるとは思っていませんでした。思わぬ成長に驚きを感じています。東京の家族や友達からも驚きをいただきました。

二年目となる

今年のブドウ栽培は言われたことを言われた通りに行うだけでなく、昨年自身で経験したことや、生坂でできた人とのつながりを生かして、より良いブドウを作れるようにさらに学んでいきたいと思っています。

(木脇 洋音)

新しいいっくさ大好き隊員

初めまして。今年度四月一日からいっくさ大好き隊に任命されました。酒井節美(ともみ)と申します。埼玉県からまいりました。

生坂村へ来たきっかけは、私の彼がどう農業の研修生として農業公社に入ることが決まったためです。それと同時に、協力隊でいかがですか、と声を掛けていただき、来ることになりました。もともと、長野には趣味の旅行やスノーボードでよく来ていました。また最近では登山もやるようになったので、身近に感じました。ただ、実際に「住む」となると、どのような生活になるんだろう...と、ドキドキワクワクしているところです。

実際に住み始めてみて、まず夜空の星の多さに感動しました。自

分が育った市も、割と田舎の方でしたので、東京に比べればかなり多くの星が見えていたのですが、それを遥かに超える星の数で、まるでプラネタリウムを見ているようでした。そして、思ったよりも不便を感じないということです。

お店が村内には少ないので、安曇野や池田町の方に買い物に行くことも多いですが、信号が少ないので二十数キロを走ってもあまり時間がからず、車で走るのが好きな私にとっては、良いドライブになっています。

勤務してすぐに村内を案内していただいたのですが、南北に長いので結構色んなところがあるんだな、と思いました。まだまだ知らないことばかりなので、休日などを利用して、生坂村内を色々見てみたいと思っています。

さて、大好き隊では、児童館での教育支援がメインの仕事になります。小学校の大半の児童たちが通っていると聞いて、まだ実際の業務には入っておりませんが、今から子供たちに会うのを楽しみにしています。

四月に入ってすぐ入園式、入学式があり、そのカメラマンとして式を見させていただきましたが、

生坂村の元気な子供たちを見て、児童館ではどんな顔を見せてくれるのだろうと思っています。

以前の仕事で教育関係にはいたのですが、直接触れ合うのは初めてなので、早く子供たちの顔とお名前を覚えて、児童館の一員として従事できるように頑張っていきたいと思います。

小学生のお子様がいるご家庭には特にお会いすることも出てくると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

生坂村で生活することになったのも何かのご縁だと思っています。引越してきたからこそ分かる生坂村の良いところを大事にし、発展させていきながら、またそれをお子へにも伝えていきたいです。

そして、子供たちからもたくさんのお話を学びながら一緒に成長していけたらと思います。まずは一年間の任期ですが、よろしく願いいたします。

(酒井 節美)



酒井 節美

食生活改善推進協議会★おすすめレシピ

「鶏肉と野菜のトロミ煮」のレシピをご紹介します。鶏肉に片栗粉をまぶすことによって、仕上がりがしっとりとし、柔らかくなり、調味料が肉に絡みやすくなります。汁にとろみがつくため、食材のうま味を閉じ込めてくれます。この1品でいろいろな栄養が取れますので、簡単にバランスよく食べたい方にもおすすめです。ぜひご家庭でお試してください。

主菜 + 副菜 鶏肉と野菜のトロミ煮

材 料 (4人分)

鶏むね肉 (皮なし)	280g
① { 塩	少々
① { 酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2
にんじん	1本
しいたけ	6個
小松菜	160g
だし汁	500ml
② { しょうゆ	大さじ2
② { みりん	大さじ2
② { 砂糖	小さじ2
わさび	適宜

【作り方】

- ① 鶏肉は1cm厚さの一口大のそぎ切りにする。①をまぶしてしばらく置く。
- ② しいたけは石づきを取って、半分に切る。にんじんは5mm厚さの輪切りにする。小松菜は熱湯で下ゆでして、4cm長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て②を加え、にんじんとしいたけを加えて、蓋をして弱火で8分ほど煮る。
- ④ ①の表面に片栗粉をまぶし、③に加えて煮る。鶏肉に火が通ったら、小松菜を加え、ひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みでわさびを添える。

【食事バランス】

※この料理にご飯と野菜のおかずを組み合わせるとバランスよく食べられます！

1人分 栄養価

エネルギー	163kcal
たんぱく質	19.1g
脂 質	1.6g
食塩相当量	1.8g





令和3年度農作業料金表



農業公社では、農作業の受託を行っています。

委託を希望される方は農業公社（☎ 69-3431）までご連絡ください。

【令和3年4月1日より適用】

公益財団法人生坂村農業公社

作業内容			単 位	標準金額	説 明
耕 耘 作 業	水 田	耕 起	10a	6,520 円	ほ場 1 枚につき 10 a 未満 10%割増し ほ場 1 枚につき 5 a 未満 15%割増し (一貫作業 17,630 円)
		荒 代		4,590 円	
		植 代		6,520 円	
	畑	耕 耘	6,520 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増	
田 植 機 作 業			10a	8,150 円	10 a 未満 10%増・5 a 未満 15%増 委託者側で手番 1 名つける 手番無しは 1,500 円加算
収 穫 作 業	コンバイン カッター付 作 業	稲	10a	20,170 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～ 30%増 ワラ結束 2,500 円増
		麦		10,000 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～ 30%増
		大 豆		6,000 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増
		そ ば		6,000 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～ 30%増
乾 燥	籾 乾 燥 料 麦 乾 燥		60kg	1,380 円	水分 20%以上 運賃別途
				1,140 円	水分 17%以上 20%未満 //
				780 円	水分 17%未満 //
播 種 作 業	ロータリーシーダー		10a	8,870 円	委託者側で補助 1 名つける 種子・堆肥は委託者が用意
大 豆 脱 穀	ス レ ッ シ ャ ー		10a	4,200 円	委託者側で補助 1 名つける 5a 未満は 20%割増
大 豆 選 粒	選 粒 機		1kg	15 円	作業人数 4 人程度で行う
畦 塗 機 作 業			1 m	71 円	水田

農作業料金表は安曇野市、安曇野市農業委員会、JA あづみ各地域営農センター、川手地区営農センターの料金に統一しています。



※圃場の出入り口・傾斜により作業ができないことがありますので、事前に確認をお願いします。

レンタル農業機械使用料金表

■ 1日当り（8 H） ※ 半日使用の場合は、表記の半額となります。

機 械 等 名 称			金 額
1	トラクター 20PS		4,000 円
2	トラクター 30PS		5,000 円
3	運 搬 車		2,000 円
4	大型ハンマーモアー		4,000 円
5	小型乗用モアー		3,000 円
6	スピードスプレイヤー (500・600、丸山)		7,000 円
7	管 理 機		1,500 円

機 械 等 名 称			金 額
8	ワラきりカッター		2,000 円
9	グレーンタンク		5,000 円
10	刈払機（女子限定）		1 回 500 円
11	トラクター（女子限定）		3,000 円
12	手押し運搬車		1,000 円
13	ミニバックホー	※要免許	3,000 円

※ 農業機械を積載車により、運搬する場合は別途燃料代 500 円をいただきます。

なお、運搬後、キャンセルにより機械を使用しない場合であっても燃料代 500 円は徴収いたします。

※ 要免許は、使用にあたって、運転資格が必要となります。

【使用に関して】機械使用後は、点検を行い、必ず燃料を補充して返却してください。



「希望の年」に向かって笑顔で
頑張ります！ かあさん家 柳澤 哲子

世界中がコロナ禍で一歩止まってしまった日々でしたが、ようやくワクチン接種も見通しがたち、動き出した様にも感じられます。

かあさん家で働き始めて五年目となり、主には直売所のレジを打っています。朝から、うどんを打つ音、蒸し器からこぼれる湯気の中でかあさん家名物のおまんじゅう、そしておやき作りに手早く作業する人達や食堂の仕込みをする人など、とてもあ

わたらしいです。そんな中予約電話も鳴り響き、店長や副店長は対応に大忙しで活気に満ちたいつもの朝の風景です。

加工施設でも、豆腐や味噌、菓

子類などの加工品のほか、季節ごとに梅漬け、野沢菜漬けなど、二〇代から八〇代の女性約三〇名がローテーションを組んで働き、安心安全な食品を作っています。

直売所に作りたての食品が運ばれる九



理方法などお伝えするのに時間を費やしながらレジを打っています。最近では、直売所の野菜等も「生坂産」がたくさん並んでいます。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

時間店と同時に「おはようございます」「いらっしゃいませ」の声で一日がスタートします。

我先にと、おやき、おまんじゅうなどを買い求められ、特に甘梅は好評です。本当にうれしい光景です。道の駅の一角でもあるので村内の方はもちろん県内外からも大勢おいでいただいています。

東信方面では佐久市、上田市また南信方面では駒ヶ根市、諏訪市などから二度、三度と来ていただき本当に感謝でいっぱい。そんなお客様達のためにも常に明るさと笑顔を心がけ、品物の説明、食べ方、手軽な調理方法などお伝え

きまじょう図書館

図書室利用案内

◆開館時間：

・月曜～金曜 11時～18時

・土曜 11時～17時

◆定休日：毎週日曜、祝祭日、

第三金曜日、年末年始（一二

月二八日～一月四日）、特別

整理日（年一回、七日以内の

休館で、日には館長が決め

ます。）

貸出点数及び貸出期限は、

新型コロナウイルス感染拡大

防止のため、点数の増加と期

限の延長をしておりますが

新年度も継続したいと思いま

す。

◆貸出点数：一人八点まで

◆貸出期限：三週間以内

利用申込：所定の申込用紙に

必要事項をご記入の上、職員

にお渡しください。初回は、

無料で図書カードを作ること

ができます。（紛失された場

合の再発行は、一〇〇円が必

要です。）

◆返却方法：返却する資料は、

カウンターにお持ちくださ

い。図書室が休館している時

◆相互貸借（そごうたいしゃく）

図書室にない本でも、他館か

ら借りることができます（相

互貸借といいます）。

生坂村図書室が提携している

相互貸借館は、

・県立長野図書館

・松本市図書館

・生坂中学校図書館

・生坂小学校図書館

です。提携していない館の所

蔵する本でも、場合によっては

借りられることがあります。

図書室にない本も、お気軽

に司書までお問合せください。

その他、本のリクエストも

受け付けております。いつか

読もうと思っていた本に、ぜ

ひ出合いにいらしてください。



ゴールデンウィーク中の村の業務

事務・施設など	月日	4月		5月						
		29 (木)	30 (金)	1 (土)	2 (日)	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	
一般事務	休み		休み							
戸籍事務	出生・婚姻・死亡の届け、埋火葬の許可などの受け付けは行っています。									
埋火葬許可事務										
火葬場業務	通常営業									
やまなみ荘										
いくさかの郷	通常営業								休み	
かあさん家										
高津屋森林公園	通常営業									
歯科診療所	休み									
社会福祉協議会			休み							
保育園	休み		土曜保育	休み						
なのはな	休み		休み							
B & G 海洋センター		休み								
児童館	休み			休み						
小学校・中学校	休み									
村営バス（周回バス）	休み			休み						

（4月12日現在）

※詳細は、担当する機関・施設にお早めにお問い合わせください。

令和3年度 税金・料金納入のお知らせ

	住民税	固定資産税	軽自動車税	後期高齢者医療保険料	国民健康保険税	介護保険料	保育料	水道・下水道料	合併浄化槽使用料	納付書払い (納入期限) 口座振替日
4月分				●		●	●	●		4月30日
5月分		●	●	●		●	●	●		5月31日
6月分	●			●	●	●	●	●		6月30日
7月分		●		●	●	●	●	●		8月 2日
8月分	●			●	●	●	●	●		8月31日
9月分				●	●	●	●	●		9月30日
10月分	●			●	●	●	●	●	●	11月 1日
11月分				●	●	●	●	●		11月30日
12月分		●		●	●	●	●	●		1月 4日
1月分	●			●	●	●	●	●		1月31日
2月分		●		●	●	●	●	●		2月28日
3月分				●	●	●	●	●		3月31日

口座振替をご利用の方は、残高を確認し振替日の前日までに
ご入金ください。

なお、振替できなかった場合は、翌月一五日※に再度振り替えます。

※振替日が休日の場合は、その前の平日に振り替えます。

松本一日合同行政相談所開設のお知らせ

不動産の登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、また弁護士や税理士など専門家への相談ができる一日合同行政相談所を開催します。

相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご利用ください。

◆ 予約受付期間

五月七日(金)～

五月一八日(火)まで

予約がいっぱいになり次第受付終了となります。

◆ 日時 五月二八日(金)

午前一〇時三〇分～

午後三時三〇分まで

◆ 場所

井上百貨店七階 催事場

(松本市深志二二三一)

◆ 参加予定機関など

・長野地方方法務局・長野県・年金事務所・弁護士ほか



◆ お問い合わせ先 総務省長野行政監視行政相談センター
☎ 〇二六―三三五一―〇〇

河川愛護モニター募集

◆ 応募資格

満二〇歳以上の方で、犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心をお持ちの方

◆ 活動内容

犀川における河川の利用状況や河川環境に関する意見など、最低月一回報告していただきます。

◆ 任期 令和三年七月一日～令和四年六月三〇日まで

◆ 募集人員 若干名

◆ 報酬 月額四、五八〇円

◆ 応募締め切り

令和三年五月二四日(月)

◆ 応募方法

指定の応募用紙により郵送またはファックスにて、モニター募集係に応募

◆ 応募用紙及び募集要領の入手方法

千曲川河川事務所ホームページの「手続・募集」から応募用紙をダウンロードするか、ハガキまたはファックスによる



り郵便番号・住所・氏名・電話番号・「河川愛護モニター応募用紙希望」と次の募集係に請求

◆ 送付先及びお問い合わせ先

〒三八〇―〇九〇三

長野市敦賀字峰村七四番地

国土交通省 千曲川河川事務所 占用調整課内 河川愛護

モニター募集係

☎ 〇二六―三三七七六八

FAX ☎ 四〇七一

村民運動会中止のお知らせ

五月二三日(日)に開催を予定しておりました村民運動会ですが、昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とします。その他の公民館事業につきましては例年どおり計画しておりますが、今後の状況により、規模縮小・延期・中止の場合もあります。



ご入園・ご入学 おめでとうございます



生坂保育園では、四月五日(月)に入園式が行われ、新入園児九名が新たに加わり、全園児三十七名が入園しました。

式では、上條園長が新入園児に「先生やお友達といっぱい遊んで体も心も頭も大きくなってください。給食では、炊き立ての温かいご飯が待っています。いっぱい食べて大きくなってください。」と呼びかけました。

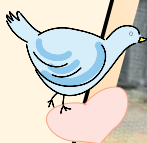
式の後には、ひまわり組(年長五歳児)、たんぽぽ組(年中四歳児)、ちゅうりつ組(年少三歳児)、つくし組(三歳未満児)の園児たちと保護者の皆さんで記念撮影をしました。

生坂小学校と生坂中学校の入

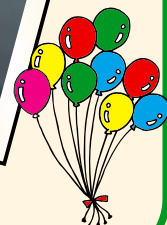


外で遊ぶの
大好き★

こんげつの
いい顔



めぐむ
瀧澤 恵夢 ちゃん(1歳)
上生坂/翼・さおりさん



学式は、満開の桜の花が門出を祝うかのような四月六日(火)にそれぞれの体育館で行われました。

小学校では、男子一〇名、女子三名の計一三名の元気な一年生が保護者と共に満面の笑顔を浮かべながら初登校をしました。

中学校では、男子五名、女子五名の計一〇名の新入生が先輩方に迎えられ、これから始まる中学校生活に期待で胸を膨らませながら緊張した面持ちで入学式に臨んでいました。

今年度の入園・入学式も新型コロナウイルス感染防止対策の

ため時間を短縮し、来賓の皆様のため時間をご遠慮していただくなど通常より縮小して実施しました。

