

# 広報 **いくさか**

2021 **5** 月号  
第522号

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

世帯722戸 / 人口1,726人 / 男869人 / 女857人 / 前月対比 4人増  
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)



## 20年ぶりの選挙戦 生坂村議会議員一般選挙

関連記事は2ページに掲載

## 生坂村議会議員一般選挙 参議院長野選出議員補欠選挙

生坂村議会議員一般選挙と参議院長野県選出議員補欠選挙が四月二十五日(日)に同日執行されました。

五月一日の任期満了に伴う生坂村議会議員一般選挙が四月二〇日に告示され、定数八名に対し九名が立候補したため、平成一三(二〇〇一)年以来の選挙戦となりました。

二〇年ぶりの選挙戦は、告示日から村内各所で候補者による街頭演説や選挙カーによる遊説などが行われ、連日、激しい選挙戦が繰り広げられました。開票は午後九時一〇分から村民会館講堂で行われ、次のような結果となりました。

開票結果(得票順)

候補者氏名	党派	得票数
藤原良司	無所属	216
望月一将	無所属	210.719
太田 讓	無所属	164
藤澤幸恵	無所属	158
字引文威	無所属	110
吉澤弘迪	無所属	88
平田勝章	無所属	83
望月典子	無所属	82.280
市川壽明	日本共産党	63
按分切捨て票		0.001

当日の有権者数	1,486
投票者数	1,181
棄権者数	305
有効投票数	1,175
無効投票数	6
投票率	79.48%



開票の後、選挙会を開催し、八名の当選を正式に決定し、選挙長より当選人の告知を行いました。

生坂村議会議員一般選挙と同日に執行された参議院長野県選出議員補欠選挙の開票結果は次のとおりです。

開票結果(得票順)

候補者氏名	党派	得票数
羽田 次郎	立憲民主党	571
小松ゆたか	自由民主党	568
神谷幸太郎	NHK受信料を支払わない方法を教える党	27



## 新型コロナウイルス ワクチン接種シミュレーション

四月三〇日に、新型コロナウイルスのワクチン接種シミュレーションを、健康管理センターで行いました。このシミュレーションは、五月一四日から始まる六五歳以上の方への接種に向けて、事前に問題点や注意点などを確認しておくためのもので、九名の住民の方に協力をいただき、接種後の副反応なども想定しながら、ひとつひとつの作業を確認して行いました。

終了後の反省会では、想定していたよりも時間がかかる箇所への対応策や、三密になりやすい場所などの対応、分かりやすい配置など色々な課題について話し合い、この内容を生かして本番ではより一層安心して接種が受けられるようにしていきます。

新型コロナウイルスのワクチン接種は、四月二六日から接種の予約を開始し、予想を上回る予約をいただいております。ワクチン接種は一回目の接種の後に三週間空けて、二回目を接種しなくてはなりません。そのため、接種が終わるのは七月中旬ごろを予定しており、六五歳以上の方の接種が終わりましたら、基礎疾患のある方、一般の方への接種を行う予定です。

基礎疾患のある方や一般の方へのご案内は、日程が決まり次第お知らせしますので、しばらくお待ちください。



新型コロナウイルスのワクチン接種は、四月二六日から接種の予約を開始し、予想を上回る予約をいただいております。ワクチン接種は一回目の接種の後に三週間空けて、二回目を接種



## 歩いっしょ部 けん玉講座 会場 B&G海洋センター

歩いっしょ部(けん玉で健康づくり講座)を三回シリーズ(昨年二月・今年三月・四月)で開催しました。講師は作業療法士の原先生です。参加者は八名から一〇名で、新しく参加された方もいらっしやいました。

新型コロナウイルス対策として、会場の風通しを良くし、隣との距離を十分に取っていました。身体を動かすと、ポカポカと温まってきて、換気を行っても寒さを感じず、皆さん、はつらつとけん玉に取り組まれていました。原先生考案の椅子に座ったまま行えるエクササイズは、けん玉初心者の方でも楽しみながら行える、ゲーム感覚のエクササイズです。実際に教えていただいた体操をいくつか紹介します。〈その一〉椅子に浅く座り背筋を伸ばし、皿に載せた玉を落とさないように背後に回し反対の手に持ち替え体の周りを一周させる体操です。ポイントは背筋を伸ばし、胸が大きく開くように肩甲骨を引き寄せること。視線を前方にし、けん玉の傾きに注



意することです。

〈その二〉皿に載せたけん玉を左右の太腿の下を八の字にくぐらし左右の手に持ち替える体操です。ポイントは太腿にけん玉が当たらないように足をできるだけ高くゆつくりと上げ、伸ばすことです。

〈その三〉一番難しかった体操は、腹筋を使った体操です。椅子に深く腰掛け、けん玉のけん先を前方、皿を天井に向けて床に置きます。玉を両足で挟んで天井に向けた皿に載せるといった体操です。ポイントはけん玉を足の近くに置き、足をみながらゆつくりと行うことです。

体操をゆつくり教えていたただいた後は、いきりん体操に合わ



せてリズムにのり、けん玉エクササイズを行いました。筋力トレーニングだけでなく、腕足を伸ばすのでストレッチにもなり、心身共にリフレッシュできたのではないのでしょうか。継続することで、関節の柔軟性や筋力アップも期待できるそうです。

椅子に座って楽しみながらできるエクササイズなので興味のある方は、一日二回ICNで放送している「けん玉健康体操」をご覧ください、ご家族で挑戦してみてください。健康管理センターでは、けん玉の貸し出しも行っていますのでぜひご利用ください。また、今年度もけん玉講座を予定しております。詳しくは、いきりん歩いっしょ部の全戸配布のチラシでご確認ください。



## 「生坂の味」を守ります

かあさん家 山本 圭子

「おはようございます!」朝の挨拶で毎日の仕事が始まります。今は、コロナ禍のため、いつもより更に念入りに手指消毒や検温をし、身支度を整えて仕事に入ります。

私の仕事は「灰焼きおやき」を作って焼くことから始まります。

「灰焼きおやき」がテレビで放送された影響もあり、遠方から買いたい物に来てくださるお客様も増えました。中には週に何回も買いに来てくださる方もいらっしゃるので、製造・販売している身としては大変うれい事だと思っております。

私は生坂村の生まれではありませんが、「灰焼きおやき」と「とうじょうどん」は生坂村を代表する伝統食であると思います。特別におやきは、お土産にしてもとても喜ばれる品です。

ぜひこれからもこの味が生坂の味として永遠に続いていくことを願っています。

本来でしたらオリピックも盛大に開催され、少なからず日



本へ訪れた海外の方にも「灰焼きおやき」を味わっていただき、このおいしさに感激していただけるのではないかと期待していたのですが、少々残念です。お客様にせっかくなさうかがい、大変申し訳なく思っています。おいしいおやきを作るには、灰の中に入れてからじっくり時間をかけて蒸し上げるので、一日の生産量は限られてしまいますが、今の伝統の味を守りつつ、一人でも多くのお客様が笑顔になれるよう精一杯焼かせていただきます。

# 令和3年度がスタートしました

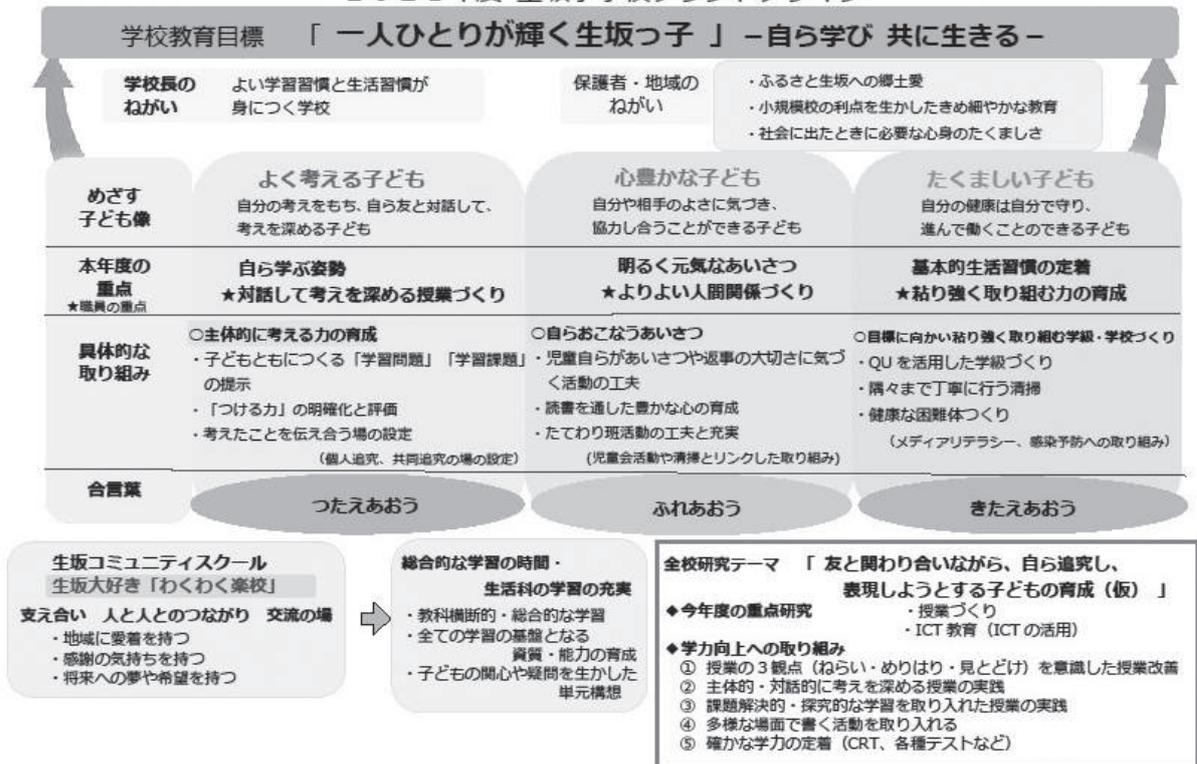
新入生13名、新しい先生方4名を迎えて全校72名、学校職員19名で、令和3年度の生坂小学校がスタートしました。学校目標「一人ひとりが輝く生坂っ子」の実現に向けて、全職員で力を合わせて取り組んでまいります。今年も、地域の皆様のご支援・ご協力を、よろしくお願いいたします。



下の図は本年度、学校教育目標「一人ひとりが輝く生坂っ子」を実現するため、具体的にどのような取り組みをしていくのかを示したグランドデザインです。新型コロナ感染症の終息がなかなか見通せない中ですが、できるだけ通常通りで質の高い学習活動や学校生活を送ることができるよう努力して参ります。

特に、昨年度実施できなかった地域の人・事・物に関わる学習を、感染拡大に配慮しながら進めていきたいと考えています。ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

2021年度 生坂小学校グランドデザイン



## 全校でがんばっていききたいこと ～始業式での校長講話より～

みなさんはこれから1年間の、または1学期の目標を立てることと思います。学校にも目標があります。知っていますか？ よく考える子ども、心豊かな子ども、たくましい子どもの3つです。この3つの目標目指して皆さんと先生たちとで次のことをがんばっていきましょう。

1つめは「前に勉強したことや知っていること、友だちの意見をもとにしてよく考えること」、2つめは「あいさつや返事をしっかりすること」、3つめは「自分の役割や約束ごと・きまりを守れるようがんばること」です。

皆さんの知っている昆虫やエビ・カニは、体が大きくなっていくときに「脱皮」ということをします。固く窮屈になった殻を割って脱ぎ捨て、中から柔らかくしなやかな体が出てきます。そしてその体を成長させ大きくなっていきます。私たちヒトは脱皮をしません。しかし、新しい学年を迎えたこの4月、心の中ではぜひ「脱皮」をしてほしいと思います。今まで、「いやだ」「面倒」「無理」「できない」と思っていた自分の気持ちの殻を破って、ぜひ挑戦してください。

(文責：北野 宏治)

# 1A新聞 中樂生

# 4月号



僕が中学校で頑張りたいことは、勉強と部活です。自主練習や自主勉強などをしてみんなにおいていかれないようにしたいです。

荻村巧大



私が中学校生活で楽しみなことは文化祭と部活です。初めての中学校生活なので1日1日楽しく過ごしたいです。

小口真白

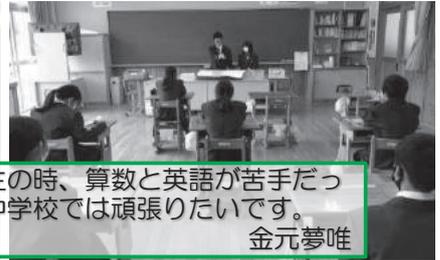
中学校では勉強と部活を頑張りたいです。

平林翼紗



中学校で楽しみなこと！ かしわ祭（文化祭）！中学校は小学校とは違い、教科によって先生たちが代わるのでも楽しいです。部活動も始まってだんだん中学校生活に慣れてきました！！

藤澤琴羽



私は小学生の時、算数と英語が苦手だったので、中学校では頑張りたいです。

金元夢唯

## A顔で始動！



4月から今まで中学校の皆さんが仲良くしてくださってとても楽しいです。かしわ祭も全校のみんなで楽しみたいです。

藤澤恒亮

私が中学で頑張りたいことはテストです。中間テストや期末テストのテスト勉強を頑張りたいです。あとは、これから部活が始まるので勉強と部活を両立できるようにしたいです。

日岐愛美



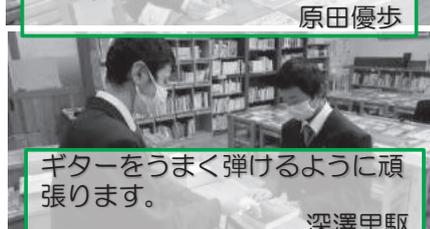
僕は中学校で勉強を頑張りたいです。

原田優歩



先輩方から中学校のことを教えてもらい、中学生らしく中学校生活を送りたい。そして、中学校では部活が始まるのでしっかりやりたい。

吉澤颯真



ギターをうまく弾けるように頑張ります。

深澤里駆



# 令和三年度「生坂村絆づくり支援金」 事業を募集します

村独自の支援金制度「絆づくり支援金」の今年度事業の募集を行います。

この支援金制度は、地区や各種団体の皆さんが地域の特色を生かした地域振興や活性化のため、自主的に取り組む協働事業にかかる経費に対して、村が予算の範囲内で補助金の交付を行う制度です。

今年度、事業を希望する場合は、指定の申請書により村づくり推進室へ提出してください。事業計画や申請については、村づくり推進室または、地区担当職員がご相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。

## ●補助対象事業

地域振興や活性化のために区や常会など、五名以上の村民により構成されていて主に村内で活動している団体が自主的、主体的に取り組む事業です。

ただし、営利を目的とした収益事業や宗教的・政治的な催し、ほかの補助金制度の助成対象となっていない事業等は対象外として

ます。

## ●支援金補助率

事業交付対象経費の七割以内、限度額三〇万円まで

## ●交付対象事業年度

同一事業を複数年にわたり実施する場合は、原則三年以内を限度として、補助対象とすることができません。

ただし、特別な理由により村長が認めた事業についてはこの限りではありません。

## ●交付申請書の提出期限

六月三〇日(水)まで  
詳しくは、村づくり推進室へ  
☎六九・三二二一



## 事業申請から交付までの流れ

### 申請書の提出

令和3年6月30日(水)までに、交付申請書により提出します。



### 選定委員会の審査

選定委員会の委員は、職名等により5名以内で組織し審査を行い、交付(不交付)決定を行います。申請団体の代表の方にご出席いただき、説明をしていただきます。



### 交付(不交付)決定通知

事業に着手。交付決定後に、事業内容等を変更しようとするときは、変更交付申請書等を提出し、その承認が必要です。



### 実績報告書及び請求書の提出

事業完了後は、30日以内または年度の末日のいずれか早い日に、必要書類を添付し実績報告書を提出します。

## 令和2年度の実施事業一覧表

	申請団体	事業名	事業内容
1	大日向区	大日向神社環境整備・山車の大太鼓修繕事業	・大日向神社環境整備 ・山車の大太鼓修繕事業
2	本村神明社諏訪社	天神様屋根改修事業	・本村神明社諏訪社天神様屋根改修
3	生坂ハチクの会	特産ハチクで村おこし～ハチクの美味しさを全国の食卓へ～	・淡竹を用いた加工食品の製造販売
4	女・人竹っこくらぶ	女・人かあさんパワーで村おこし～特産品継承事業～	・冷凍おやきの商品化
5	おじさま倶楽部	おじさまパワーで、村いきいき事業	・遊休農地の活用(野沢菜、ひすい蕎麦栽培) ・そば打ちによる村おこし活動
6	生坂村農業公社	若い力で日本一のぶどうづくり事業	・安定した品質ぶどうの提供 ・イクサカラットパンフレットの作成 ・ぶどうPRの推進
7	生坂村観光協会	Let' enjoy いくさかを五感で感じる観光事業	・観光バッチ作成とPR ・観光案内板設置
	計	7団体 7事業	

マイナンバーカードの  
休日交付窓口を開設し  
ます

〔六月から毎月第二日曜日〕

マイナンバーカードの受け取りがスムーズにできるよう、六月から毎月第二日曜日に受取窓口を開設します。

学校や仕事などの都合により、平日の開庁時間に受け取りが困難な方は是非この機会をご利用ください。

◆開設場所 役場住民課

◆開設日時

毎月第二 日曜日

午前九時から正午まで

◆内容 マイナンバーカードの交付に限ります

※カードの受け取りを希望される場合は、事前予約が必要です。受取希望日の前々日(平日)までに、役場住民課生活環境係へご連絡をお願いします。

☎六九・三二二一



# 高齢者と家族のための介護保険ガイド

利用できるサービスと申請方法

高齢による身体機能の衰えや、認知症などの病気やケガなどが原因で介護が必要になったときには、介護保険制度を利用することができます。



介護サービスを利用するには要介護認定が必要です

要介護認定とは、どの程度の介護を必要としているかを判断するもので、生坂村では健康管理センター（生坂村地域包括支援センター）で相談・申請を受け付けています。

要介護認定は、「非該当」と、介護保険の対象となる「総合事業対象者」「要支援1・2」「要介護1～5」に区分され、区分によって、受けられるサービスや利用限度額が異なります。

## 要介護認定の流れ



※本人の病気の重さと要介護度は、必ずしも一致しない場合があります。要介護認定の判定に不服がある場合は、再認定を要求することができます。六五歳以上であれば、要介護状態になった理由にかかわらず

申請を希望する方は、健康管理センター（生坂村地域包括支援センター）へ、お気軽にお問い合わせください。

※本人の病気の重さと要介護度は、必ずしも一致しない場合があります。要介護認定の判定に不服がある場合は、再認定を要求することができます。六五歳以上であれば、要介護状態になった理由にかかわらず

## 要介護状態の区分（心身の状態の一例）

### 総合事業対象者

要支援1

要支援2

基本的に日常生活の能力はあるが、要介護状態にならないように、排泄・入浴などで一部支援が必要。

要介護1

立ち上がりや歩行が不安定。排泄、入浴などで一部介助が必要。

要介護2

起き上がりが自力では困難なことがある。排泄、入浴などで一部または全介助が必要。

要介護3

起き上がり、寝返りが自力ではできないことが多い。排泄、入浴、衣服の着脱などで介助の量が増えてくる。

要介護4

日常生活能力の低下がみられ、排泄、入浴、衣服の着脱などで全介助になることが多い。

要介護5

日常生活全般にわたって介助なしには生活できない状態。意思伝達も困難になる場合がある。

介護保険で利用できるサービスは？



介護保険サービスを利用しながら、自宅での生活を続けられる「居宅サービス」と、特別養護老人ホームや介護老人施設に入居して生活する「施設サービス」の二種類があります。

生坂村で受けられる居宅サービスには、訪問介護（ホームヘルパー）、訪問看護、通所介

護（はるかぜ、かしわ荘）、短期入所（ショートステイ）、介護用品のレンタル、住宅改修などがあります。

最適なサービスの組み合わせや頻度などは、介護認定後、ケアマネジャーとの相談や、サービス担当者会議を経て決めていくこととなります。

介護保険についてのお問い合わせは…

健康管理センター ☎ 69-3500  
【生坂村地域包括支援センター】

## 森林環境税及び森林環境譲与税について

### ●森林環境税の趣旨

森林は、地域の保全や水源の  
かん養、木材をはじめとする林  
産物の供給など、私たちの暮ら  
しを支える働きをはじめ、保健  
休養の場や多種多様な生き物の  
生息・生育する場の提供、さら  
には、地球温暖化の防止等、広  
く恩恵を与えています。

しかし、森林所有者の経営意  
欲の低下や所有者不明森林の増  
加、担い手不足などが大きな問  
題となっています。

このような状況を踏まえ、平  
成三一年四月一日に「森林環境  
税及び森林環境譲与税に関する  
法律」が施行され、令和元年度  
より市町村及び都道府県に対し  
森林環境譲与税の譲与がしま  
りました。



### ●森林環境税・森林環境譲与税の仕組み

「森林環境税」は、令和六年度  
から個人住民税均等割の枠組み  
を用いて、国税として一人年額  
一〇〇〇円を賦課徴収すること  
とされています。

また、「森林環境譲与税」は、  
喫緊の課題である森林整備に対  
応するため、「森林経営管理制  
度」の導入時期も踏まえ、令和  
元年度から譲与が開始され、市  
町村に対して、私有林人工林面  
積、林業就業者数及び人口によ  
る客観的な基準で按分して譲与  
されているところです。

### ●森林環境譲与税の用途について

森林環境譲与税の用途につい  
ては、森林の整備や人材育成、  
木材活用等「森林整備やその  
促進に関わる経費」に充てるこ



ととされています。

### ●生坂村の取り組み

生坂村においては、森林管理  
を円滑に行うための指針とし  
て、生坂村森林経営管理制度実  
施方針を策定しました。

村民の【安全・防災・生活環  
境の向上】に係る森林整備を基  
本とし、被害発生リスクの高い  
森林の伐採や管理を実施してい  
きます。

令和二年度は、村道一級一号  
線草尾高鼻地籍において、ライ  
フライン沿いの保全対策とし  
て、電線沿いの危険木伐採を実  
施しました。

令和三年度は、村道一級一号  
線大日向北平地区において、ラ  
イフライン沿いの保全対策を計  
画しています。

## 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  
いただける方の狩猟免許取得や  
更新にかかる一部経費に対して  
補助を実施しています。

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。

本年度の松本地区狩猟免許試  
験は、次のとおり予定していま  
すので、受講を希望される方  
は、松本地区振興局林務課林務  
係（☎四〇一―九二六）までお  
問い合わせください。

※令和三年度の狩猟免許試験に  
ついては、新型コロナウイルス  
感染症拡大の状況によって



### 狩猟免許試験及び初心者講習会

	初心者講習会	狩猟免許試験	備考
第1回	令和3年6月12日(土)	令和3年6月19日(土)	会場：梓川公民館 ※わな猟免許のみ
第2回	令和3年8月21日(土)	令和3年8月29日(日)	会場：塩尻総合文化センター
第4回	令和4年2月11日(金・祝)	令和4年2月20日(日)	会場：松本合同庁舎

は、中止や日程等の変更をす  
る場合がありますのであらか  
じめご承知おきください。

## 【防災アドバイス】

# 松本広域消防局

## 明科消防署

### 《山火事防止と山の事故防止》



令和三年度が始まり、早くも一カ月余りが経過しました。今までとは異なる生活を始めた方々は、新しい環境にも慣れてきたでしょうか。

私たち松本広域消防局でも新体制となり、地域住民の皆さんの「生命・身体・財産を守る」という消防の使命を果たすべく日々邁進しております。

### 《山火事防止の取り組み》

消防庁の統計によると、山火事の約七割が冬～春（一月～五月）にかけて集中して発生しています。松本広域消防局では、春に多発する傾向がある山火事を防止するため、火災予防広報を強化しています。

現在、世界的に流行している新型コロナウイルスの感染拡大を受け、外出の自粛生活を余儀なくされている方は多くいらっしゃると思います。その中で、「山なら密にならずに安全」と訪れる人が増えています。万が一の山火事が起きないように、そして入山禁止の場所には入らないようにしましょう。

### 《最近の山火事について》

#### ● 栃木県足利市

令和三年二月二日火災発生  
原因：煙草の吸い殻から燃え広がったと推測される。

#### ● 東京都青梅市

令和三年二月三日火災発生  
原因：焚き火の不始末が原因と推測される。

#### ● 群馬県桐生市

令和三年二月二十五日火災発生  
原因：焚き火をしていたところの枯草に燃え広がったと推測される。

栃木県足利市の山火事は、ハイカーなどの煙草の不始末が原因と考えられています。アウトドアスポーツを楽しむ中で、煙草の吸い殻は捨てずに持ち帰り、火を使用した場合は、きちんと水などをかけて消えたのを確かめてから帰る、などのマナーを守り、アウトドアスポーツを楽しむようにしましょう。また、火災が発生した当日は、いずれも乾燥注意報が発表されています。空気が乾燥している状態の枯草や木はとても燃えやすくなっています。乾燥注意報が発表されている日は焚き火を行わない、または中止するなどにより一層注意してください。

をかけた消えたのを確かめてから帰る、などのマナーを守り、アウトドアスポーツを楽しむようにしましょう。

また、火災が発生した当日は、いずれも乾燥注意報が発表されています。空気が乾燥している状態の枯草や木はとても燃えやすくなっています。乾燥注意報が発表されている日は焚き火を行わない、または中止するなどにより一層注意してください。

### 《山の事故防止》

#### 《山菜採りにもご用心》

これからの季節は山菜取りで入山される方も多くいると思います。山菜を求めて、道が狭く勾配が急な場所で足を滑らせて大けがをしてしまうなどの災害も多く発生しています。足場が悪く、少しでも危険だと思ふ場所は行かないようにしましょう。

また、暖かくなってくるとスズメバチなどの毒を持った生物の活動も活発になってきます。春の山には多くの危険があります。毎年訪れている場所であっても細心の注意を払ってください。

「松本広域消防局 明科消防署」  
☎六二二二九九二

## 明科高校だより

### ◎ 松村真一校長 就任

生坂村民の皆様こんにちは。日頃より明科高校の教育活動にご理解ご協力をいただき心より御礼申し上げます。

昨年度の松村真一教頭が今年度より第一四代学長に就任しましたので、紙面をお借りしてご報告申し上げます。これからも地域の皆様から信頼され、成長し続ける学校にしていきたいので何卒よろしくお願いたします。

今年度「広報いっさか」明科高校だより」の執筆を担当します。教頭の堀内雅司と申します。明科高校に着任して一ヶ月が経ちましたが、明科高校の魅力、安曇野の魅力を感じています。常念山脈のふもと、犀川のほとり、自然に囲まれた中にたえず明科高校は、三五年前にできた県内公立高校で一番新しい校地です。

◎ 新形式・始業式・入学式  
現在は、全校生徒二五二人（一年生六五人、二年生八九人、三年生九八人）であり、一学年クラス編成で少人数での新しい学びのスタイルを目指しています。

令和三年度の明科高校入学式が四月七日に行われました。前日の四月六日には、転入職員（一四人）の着任式と一学期の始業式が行われました。昨年度と同じコロナ禍ですが、今年度はより感染

防止対策を強化しての始業式・入学式となりました。入学式では生坂村立生坂中学校出身の新生が堂々と新入生代表の宣誓を行ってくれました。



1年生 65 人の全体写真（新入生研修）

### ◎ 授業公開・PTA総会

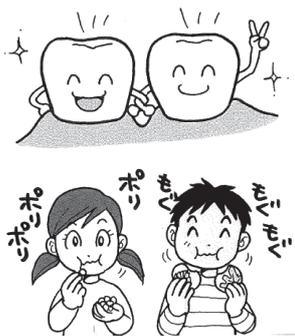
去る四月二四日（土）午前は三時間の授業公開、午後はPTA総会・学年PTA・学級PTAを行いました。四月二日には松本圏域に感染警戒レベル四が出されましたが、感染対策の強化と学校の収容人員、参加者数などを考慮しながら、授業公開・PTA総会を二年ぶりに開催しました。保護者をはじめ地元の中学生七人を含む三〇人ほどに授業を見学していただきました。「良く知っている今の明科高校をできるだけ多くの人に見ていただきたい」という学校長の熱い思いが全校生徒・教職員に伝わった授業公開になりました。

（文責 教頭 堀内雅司）

# 歯っぴーたいむ

## 「噛める」の大切さ

普段、しっかりと噛むことを意識して食べている方は少ないと思います。左右対称にしっかりと噛んで食べることは、何を食べるかと同じくらい重要なことです。



## しっかりと噛むと・・・

唾液の分泌が促され、デンプンを分解して消化を助けてくれます。また、口内の細菌を抑え虫歯や歯周病から歯を守ってくれます。さらに、抗菌作用を発揮して口から進入するさまざまな細菌の増殖も防ぎます。

よく噛むことで、満腹中枢が刺激され少量でも満足感が得られます。脳も刺激され、活性化す

ることで認知症予防になります。

さらに、噛むことで口の周りの筋肉が発達し、顔の表情が豊かになり、発音が良くなります。誤嚥性肺炎の予防につながります。

お口の機能が低下すると、低栄養の状態になり、免疫力や運動機能の低下が生じる意欲を低下させ、介護が必要な状態になっていきます。

## 噛む力をチェック！

あなたの噛む力は十分ですか？

- 歯に痛みやグラつきがない
- 上下の歯がしっかりと噛み合っている。
- 頬の筋肉がきちんと働いている。
- 舌が良く動いて食べ物を飲み込める。
- くちびるをしっかりと閉じて噛んでいる。

□ 唾液が十分に分泌されている。

高齢になると噛む力が衰え、それが全身の衰えにつながります。近年では、子供や若者の間でも噛む力が衰えているといわれています。

もし、ひとつでも気になる項

目があったら、いちど歯医者さんに相談しましょう

## 唾液腺マッサージ

口の周りには、唾液を分泌する唾液腺があります。食前にマッサージをすると、唾液が出やすくなります。

**目下腺マッサージ**  
指二本をほお（目の前）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージする。

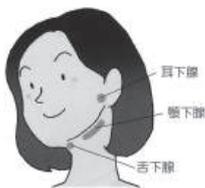


**顎下腺・舌下腺マッサージ**  
あごの真下の柔らかい部分をあごの骨に沿って5カ所ほど、両手の親指でゆっくり押す。各ポイント5回ほど。



**唾液腺マッサージ**  
口の周りには、唾液を分泌する唾液腺があります。食前にマッサージをすると、唾液が出やすくなります。

主な唾液腺の場所は3つ



唾液は私たちの健康にとって重要な働きをしています。だからこそ、良く噛んで唾液を分泌させることが大切なのです。

生坂村歯科診療所

# ゆのんびりやまなみ荘

木々の青葉がみずみずしく芽吹き、さわやかで気持ちの良い季節になりました。田んぼ、畑と農作業も一層精が出る事と思われます。初夏の日差しを浴びて汗をかいた後は、やまなみ荘の大浴場で体を流してリフレッシュしてください。

やまなみ荘では、五月二三日（木）から三二日（月）まで、北海道標準津町と生坂村の旬の食材を使った「ホタテとハチクの特別セット」をご提供しています。シャキシャキのハチクの上に、大判のホタテを乗せて、みそ仕立てのクリームソースで味付けしました。天ぷら、そば等添え物も豊富につけています。お召し上がりいただいたお客様から「色々なアイデアでフェアを楽しませてもらっている」「和洋織り成す風味がいいね」とうれしいお言葉をいただきました。この広報いくさかを読んだらご興味のある方はぜひフェア期間中にご賞味ください。ご予約なお召し上がりいただけます。

また、毎年好評の生ビールプランを広範囲でお楽しみいただけます。感染予防対策を講じていますので、少人数のお仲間楽しくご安心してご利用ください。三名様以上で三日前までにご予約ください。送迎いたしますのでご予約の際にご相談ください。

ワクチン接種が実現化され、感染予防が習慣づき、陽気が暖かくなれば、若干の気の緩みが生じることもあります。一人ひとりが予防の意識をしっかりと持って、お過ごしいただければと思います。





# 大好き隊通信

vol 24  
(通巻82号)

## 令和3年度 各地区を担当する大好き隊員

担当地区	隊員氏名
<b>南部</b> (小立野・下生野・日岐)	集落支援員 小野 正 集落支援員 本田 健一
<b>中部</b> (上生坂・下生坂・草尾)	集落支援員 吉澤 彰 集落支援員 佐久間 拓郎
<b>北部</b> (昭津・大日向・宇留賀・古坂)	集落支援員 寺岡 謙次 集落支援員 山田 尚弘

### やまなみ荘のおやき

いくさか大好き隊の坂爪紀子(さかつめ・のりこ)です。

村民の皆様には、いつもやまなみ荘の自家製灰焼きおやきをお買い上げいただきまして、ありがとうございます。

私が作っております灰焼きおやきは、どうですか?皆様ご賞味いただけましたでしょうか?やまなみ荘フロントロビーでお買い求めいただけますので、まだお召し上がりいただいていない方は、



おやきづくりは毎日が試行錯誤です

ぜひお買い求めください。  
やまなみ荘の他に、定期的に「ファーマーズガーデンあかしな」と、道の駅いくさかの郷でも販売しています。ぜひご意見などがあって、参考にできることは、取り入れていきたいと思っています。ですのでよろしくお願ひします。  
昨年一〇月からおやきづくりは、買ってきてくれた方から直接「おいしかったよ」と言われたり、その日作った分が完売していることです。早朝から頑張ったかいが



やまなみ荘のフロント前で販売しています

あつたことを実感します。

また、大変なことは、全工程を一貫して一人で行っていることが多いので、時間的に出来上がりの遅れが出たり、仕上がり具合が思うようにいかず、失敗作が出たときです。材料の仕込みの段階から、試行錯誤しながら日々勉強しています。

おやきの焼き場で集中して粉を練り、具を詰め、皮を丸めておやきを作り、おいしそうなおやきが灰から顔を出す。それを食べた人がおいしいと喜んでくれる。そんな充実した時間を大事にして感じて、これからも頑張っていこうと思います。

今後ともよろしくお願ひします。  
(坂爪 紀子)

### 新しいいくさか大好き隊員

五月から地域おこし協力隊として、農業公社で研修に入った服部真司と申します。

私は愛知県出身で、名古屋駅から徒歩圏内に住んでいました。前職はトヨタのお膝元ということもあり、基幹産業である車の部品会社に勤めていました。海外にも多数の工場を展開しており、様々な国へ出張に行き、仕事をしてきました。

この五月からは、ぶどうの新規就農に向けての研修です。家族は名古屋に残り、単身で生坂村にきました。

今まで全く農業を経験したことはありませんが、モノづくりという視点では、品質にこだわった作業の改善をしていくという部分は、同じだと考えています。もちろん今度は自然の要因が加わることにより、机上の計算では



服部 真司

成り立たないことがほとんどだと思いますが、元々自然が好きというところもあり、うまく付き合っていけたらと思います。

その自然が好きという趣味は色々あり、その中でも約二〇年間サーフィンをしてきましたが、五年ほど前から登山にハマってしまい、今のメインは登山になっています(長野に海はないですしね)。

将来は生坂村のブランドに恥ずかしくないぶどう農家を目指しますが、まずは地域に馴染むことから始めたいと思いますので、このような風貌をしています。気軽に声を掛けていただければと思います。よろしくお願ひいたします。  
(服部 真司)



ぶどうの枝を棚に固定する作業をしました

# 食生活改善推進協議会★おすすめレシピ

高野豆腐（凍り豆腐）は、タンパク質だけでなくカルシウムや鉄分が豊富な健康食品として注目されています。食物繊維に似た性質を持つたんぱく質が含まれており、血中のコレステロールを調節する作用や食後の中性脂肪上昇を抑制する作用があることもわかっています。

そこで、高野豆腐を使った「肉巻きこうや」のレシピをご紹介します。この料理は少ない肉でも高野豆腐でボリュームを出すことができ、お肉の旨味がギュッと高野豆腐にしみた一品です。冷めてもおいしいですので、お弁当のおかずにもピッタリです。ぜひご家庭でお試してください。

## 主菜 肉巻きこうや

### 材 料(4人分)

高野豆腐 ————— 2枚(40g)

豚バラ薄切り肉 ——— 6枚(150g)

### (合わせ調味料)

砂糖 ————— 大さじ1

しょうゆ ————— 大さじ1

みりん ————— 大さじ1

おろし生姜 ——— 小さじ 1/2

だし汁 ————— 200ml

### (付け合わせ)

ゆでブロッコリー

ミニトマト

ブリーツレタス など

### 作り方

- ① 合わせ調味料に、高野豆腐を入れて戻す。完全に戻ったら軽く絞り(残りの調味料は後で使用する)、6等分に切る。
- ② 豚バラ肉を半分に切り、①に巻きつける。
- ③ 熱したフライパンに、②の巻き終わりを下にして入れ、両面に焼き色をつける。
- ④ 肉に火が通ったら残りの調味料を加え、全体にからめるように煮詰める。

### 【健康ポイント】

※豚バラ肉をモモ肉に変えるとエネルギーを約半分に減らせます。あっさりした野菜を付け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 226kcal

たんぱく質 11.0g

脂 質 16.7g

カルシウム 67mg

鉄 分 1.1mg

食塩相当量 0.9g



## 20歳以上の女性の皆様へ

### 医療機関で乳がん検診・子宮頸がん検診を

予定されている方は、クーポン券をご利用ください。



村が発行するクーポン券をご利用いただくことで、医療機関での女性のがん検診（乳がん検診、子宮頸がん検診）を、村の検診と同じ価格で受診いただけます。クーポン券は、人間ドック受診時の利用も可能です。ぜひご利用ください。（村の集団検診かクーポン利用の個別検診どちらか一方の受診となります。）

なお、3月の健診申込書で申込みをされた方は、4月上旬にクーポンを発送しましたのでご確認ください。

	乳がん検診（マンモグラフィー）	子宮頸がん検診
対象年齢	40～74歳	20歳以上
受診料 ※自己負担分	1,000円 (41・46・51・56・61歳は無料)	700円 (21・26・31・36・41歳は無料)
利用できる 医療機関	申込時、健康福祉課にご確認ください。	
利用の ながれ	① 申込み：健康福祉課（生坂村健康管理センター）へ電話かメール、FAXで申し込み。 申込みは令和4年2月末まで受け付けています。 ② クーポン郵送：申込み後、クーポン券と受診料の納付書が自宅に届きます。 ③ 予約・受診：各自、医療機関へ予約し、受診します。 ④ 支払：受診時、窓口での支払いはありません。 受診後、納付書で自己負担分の受診料を金融機関で支払いをします。	
お問い合わせ お申込み先	生坂村役場 健康福祉課（生坂村健康管理センター） 電話 0263-69-3500 ファックス 0263-69-3505 メール kenkokanri@vill.ikusaka.nagano.jp	

※年齢は、令和4年3月末時点の年齢です。

### 歯科口腔健診を受けましょう 〈後期高齢者歯科口腔健診〉

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。）を起こすことがあります。

お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

#### ◆対象者

(一) 昭和二〇年四月一日～昭和二十一年三月三十一日生まれの被保険者（令和二年度に七五歳の誕生日を迎えた方）

(二) 昭和一六年四月一日～昭和二〇年三月三十一日生まれの被保険者（令和二年度に七六～七九歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習

慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和二年度に歯科医療の受診がなかった方  
◆案内通知など 六月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。

#### ◆健診期間

令和三年七月一日（木）から  
令和三年十二月三〇日（木）

#### ◆健診費用 無料

※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

#### ◆対象医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）

◆予約方法 対象医療機関へ直接予約をお願いします。

#### ◆受診時に必要なもの

受診券  
被保険者証  
お薬手帳（無い場合は、不要です）

#### ◆お問い合わせ先

長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室  
☎〇二六―二二九―五三三〇

FMラジオに、司書が出演中！

図書室の司書が、本の紹介のために、ラジオに出演しています！

あづみ野エフエム (76.1MHz) 毎週火曜日11時～13時放送中「E Say Yeah あづみ野!!」のビブリオ・マルシェというコーナーで、生坂村のほか、安曇野市、松川村、池田町等の図書館司書が順番で出演して、一冊お

ススメ本を紹介しています。五月一日放送分は「サード・キッチン」白尾悠(著)を紹介しました。

昨年この時期は、外出自粛の只中で、屋外で収録したことを覚えています。一年たった今、

状況はまだまだ見通しがつきません。そんな今だからこそ、自分のペースで楽しめるメディアである読書で、心に栄養を補給してステイホームを充実させてください。

今回紹介分のラジオ放送は終

わってしまっていますが、もしお時間のある方は是非聞いてみてください。このコーナーには二カ月に一

度出演しています。次に生坂村司書が出演するのは…お楽しみに！

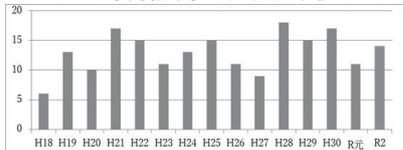


## 農作業事故が多発しています！

～見直そう！農業機械作業の安全対策～

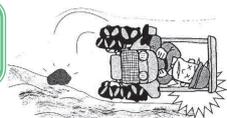
長野県内では、昨年農作業に係る死亡事故が14件と全国的にも発生件数が多く、今年も既に4件発生しています。特に、高齢者や不慣れな方による事故の割合が非常に高くなっています。家族や仲間同士で互いに声を掛け合い、安全に作業を実施しましょう。

長野県農作業事故発生件数の推移



### 事故防止のための注意点

★トラクターは走行中の転倒・転落に注意！  
直角カーブ・鋭角カーブ・坂道走行・狭い道幅・草むらなどではスピードを抑えましょう。



★耕耘機はバック時に注意！  
バックする際は、必ず後ろを確認しましょう。



★草刈機は不安定姿勢と飛散物に注意！  
傾斜地・法面は滑りやすいので、安定した足場で作業しましょう。小石などの飛散を防ぐため、防護する衣服を身につけましょう。



下草焼きでは、火に巻かれないようにしましょう。



令和3年度 春の農作業安全運動月間(5月1日～5月31日)  
長野県・長野県農作業安全推進会議

## 令和三年度林業技術者養成講習(伐木造材課程)について

県では、満一八歳以上で林業に携わっている方等を対象に、林業技術者養成講習を開催します。開催日程は次のとおりです。

課程	伐木造材
第3回	6月23日～6月25日
第4回	9月1日～9月3日
第5回	10月27日～10月29日
第6回	12月6日～12月8日
第7回	3月2日～3月4日

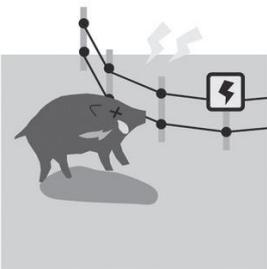
受講の申し込みを希望される方は、松本地域振興局林務課普及係(☎四〇一・九九二八)までお問い合わせください。



## 鳥獣対策の二環として、鳥獣柵用の電圧計を貸し出します。

長野県における獣害防止用電気柵の導入基準として、五〇〇〇V以上の出力があることとされています。

村では令和三年度より、各農業者の皆さんに適正に電気柵を管理してもらうために、電圧計を購入しましたので、貸し出しを希望される方は、役場振興課(☎六九一・三一一二)までお問い合わせください。



## 精神科医師による 「խոյրոն」の相談会 開催のお知らせ

こころの不調を感じている方、またそのご家族を対象に相談会を開催します。

- ・物忘れ、外出が億劫になる、眠れない、食欲がない
- ・気分の落ち込みや被害的な気持ちになりがち、人の目が気になる、消えてしまいたいと思う等こころの不調
- ・アルコール、薬物、ギャンブル等への依存傾向

などについて専門医が話しを伺います。

専門医への受診を迷っている方も是非この機会をご利用ください。

相談利用や内容についての秘密は守られます。お気軽にお問い合わせください。

開催日：六月一六日（水）

午後（予約制）

場所：生坂村健康管理センター  
（し）自宅への訪問も可能です

費用：無料

申し込み：六月一一日までに  
健康管理センター（☎六九一三五〇〇）保健師あて連絡

なお、精神科・心療内科にかかっていない方に限らせていただきます。



## 松本広域連合消防職員 採用資格試験の お知らせ

来年四月に採用予定の松本広域連合消防職員（上級）の採用資格試験を次のとおり実施します。

### ◆募集内容

- ・試験区分 上級 消防
- ・採用予定人数 若干名

・受験資格 平成五年四月二日

から平成一二年四月一日までに生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人（日本国籍を有する人）

### ◆第一次試験（教養・適性・体力試験）

・令和三年六月二七日（日）

・教養試験 松本市役所波田支所  
・体力試験 松本市波田体育館

### ◆受験申込

・令和三年六月四日（金）から六月一日（金）まで【必着】

松本広域連合事務局へ、郵送事故防止のため必ず簡易書留で郵送してください。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本人持参の申し込みは受け付けません。

### ◆試験案内・申込用紙

松本広域連合及び松本広域消防局のホームページからダウンロードし、使用してください。

※郵送希望の方は、一四〇円切手を貼付し、送付先の住所、氏名を記載した角形二号の返信用封筒を同封のうえ、赤字で「試験案内希望」と明記してお早めに次の宛先へ請求してください。

〒三九〇一四〇一

松本市波田四四一七番地一

松本市役所波田支所四階

松本広域連合事務局総務課

☎八七一五四六〇

※試験案内はホームページでも

ご覧になれます。

<http://www.m-kouiki.or.jp>

## 長野県正社員チャレンジ募集のお知らせ

長野県では、正規雇用を目指す方への就業支援プログラムを実施しています。

新型コロナウイルス感染症の影響により失業された方や、正規雇用への転換が困難な方に対して、専属コンサルタントによる就職活動やキャリアに関するアドバイス・研修、希望条件に沿った求人情報の提供、企業での職場実習を組み合わせた就業支援プログラムを実施し、長期で安定的な雇用へと結びつけます。

※本事業は、正社員での就業を確約するものではありません。

### ◆募集期間

第一期 四月二〇日（火）～

七月三日（土）

第二期 九月一日（水）～

月二二日（金）

### ◆申込対象

長野県にお住まいの方で、（一）を満たし、さらに（二）または（三）を満たす方。

（一）四四歳以下又は就職氷河期世代（概ね一九九三年から二〇〇四年に学校卒業期を迎

えた※原則として、大卒であれば三九歳から五〇歳まで、高卒であれば三五歳から四六歳までの方）に該当する方

（二）非正規雇用で働いている方

（三）新型コロナウイルス感染症の影響によりお仕事にお困りの方

※現在、正規雇用で就業されている方は対象外となります。

### ◆事業参加募集人数

一二五名程度

### ◆お問い合わせ・お申し込み

長野県正社員チャレンジ事業事務局

☎五〇・二〇〇〇・七二三九

受付時間九時三〇分～一七時

三〇分（土日祝日を除く）

### ◆事業案内サイト

<https://jobcafe-chare.jp/>

「長野県 正社員チャレンジ」で検索してください。



## ◆お悔やみ 申し上げます◆

唐澤梅子さん（100歳 日岐）



## 合同で県道の 美化作業

県道上生坂信濃松川停車場線の美化作業を四月二十六日(月)に地元団体、建設業組合、松本建設事務所と生坂村が合同で実施しました。

駐在所下から国道一九号交差点までの約一・五キロを約五〇名の関係者が道の両側に散らばる落葉や木の枝などを重機やチェーンソー、スコップやホウキ

を使って片付けを行いました。この作業は、村の玄関口に当たる道路の美化を望む声があり、平成一九年から毎年この時期に実施しています。

強い日差しの中でしたが、参加者は手作業や重機で丁寧にごみを集め、トラックの荷台に載せて回収し、交通安全の向上や景観の美化を図りました。



おかわり  
くださあい!

こんげつの  
いい顔

ましゅう  
森田 眞珠 ちゃん(1歳)  
上生坂/英治郎・楨紀さん