



生坂の宝石 193カラット出荷最盛期

生坂村特定地域づくり事業協同組合 認定書 長野県知事から交付される

八月一七日に長野県庁において生坂村特定地域づくり事業協同組合が事業認定書を阿部長野県知事から交付されました。

認定書の交付は当組合が長野県で初の認定となるため交付式として実施され、藤澤村長と組合の藤澤事務局長が出席し、阿部知事から直接認定書の交付

を受けました。

この認定により職員の募集を行い組合員の職場へ職員派遣を始めていきます。

今後は、組合員や職員数を増やし、村内へ担い手の確保や移住者が増えていくように取り組んでいきます。



いくさか敬老の日 やまなみ荘限定商品券



例年一〇月に開催しておりました「いくさか敬老の日」ですが、今年度の開催につきまして、いくさか敬老の日実行委員会で検討した結果、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を見送ることとなりました。

昨年に続いての二年連続での中止となり、式典を心待ちにしていた皆様には、大変申し訳ない決定ですが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

式典は中止となりましたが、今年度中に七〇歳以上となる方にお祝い品として、やまなみ荘の商品券三千円分を送らせていただきます。九月一七日に対象の皆様へ発送いたしましたので、ご確認ください。

やまなみ荘では、ご自宅でお祝いできるよう、いくさか敬老の日の特別メニュー「お祝い御膳」なども用意しております。ご自宅への配達も承りますので、ご利用ください。



幾歳月苦難の年月を乗り越え、長年にわたって地域に貢献し、郷土生坂を愛し、家族を守ってこられた皆様。これからも健康にご留意いただき、末永くお歳を重ねられますようお祈り申し上げます。

ゆのんびり 湯ったり やまなみ荘

黄金色の穂が刈り取られ、ようやくひと段落ついたところでしようか。今年は過ごしやすいく秋であってほしいものです。

昨年から続く新型コロナウイルス禍で、今年もさまざまな催しが中止となっています。「いくさか敬老の日」もその一つで、随分とお友達にお会いしていない方々も多いのではないのでしょうか。式典は中止となりましたが、やまなみ荘では、今年も敬老感謝の気持ちを込め、ご自宅でお祝いができるよう「お祝い御膳」をご用意いたしました。一人前三〇〇円（税込）で九月二〇日から一〇月三十一日まで行っております。村から配布されたやまなみ荘商品券で、お求めいただけます。お召し上がりいただく三日前までにご予約ください。ご高齢者様だけでなく、ご家族の方もお召し上がりいただけます。ぜひお祝いの場にご利用ください。配達も可能ですので、お受け取りの手段のない方

はご相談ください。
なお、商品券はやまなみ荘でのご利用に限りませんが、入浴、食堂、売店、テイクアウトなどにお使いできます。秋祭り用刺身盛皿、オードブルもご予約を承っております。こちらは一週間前までにご予約ください。
赤トンボが自由に秋の空を舞うように、私たちも行動の制限が緩和される日が来ることを願っています。
従業員一同
皆様のお越しを
お待ちしております



※写真はイメージです

ふるさと納税 返礼品の事業者を募集します

ふるさと納税制度は、生まれ育ったふるさとや応援したい自治体に対し、寄付という形で応援できる制度です。寄付者には寄付金額に応じ村の特産品などの返礼品を用意し、村の魅力や特産品を全国に向け発信しています。

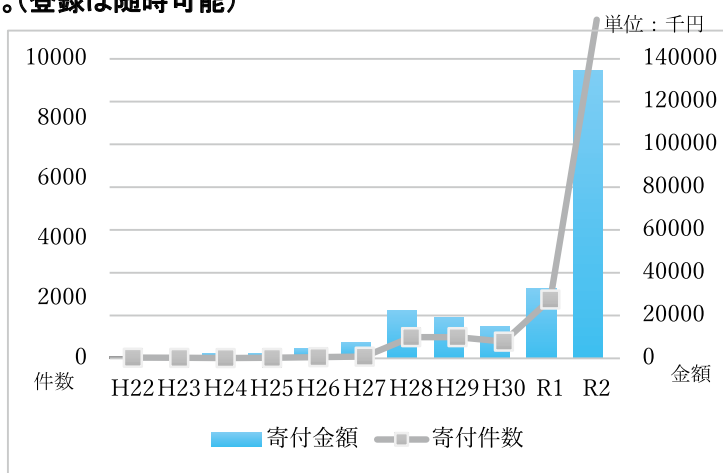
生坂村の魅力ある商品・サービスをふるさと納税の返礼品に登録して全国に発信しませんか。

返礼品事業者および返礼品を募集します。(登録は随時可能)

◆ふるさと納税は増加

生坂村へのふるさと納税（ふるさと生坂応援寄付金）への寄付額・件数は、令和2年度から大幅に増えています。村では、返礼品の選択肢を増やしもっと多くの方に生坂村を知ってもらえるよう取り組んでいます。

ぜひこの機会に、登録をご検討ください。



◆事業者のメリット

■ふるさと納税ポータルサイトを通じて、商品やサービスを全国に発信することができます。

※サイトの運営経費、寄付者への返礼品の送料は村が負担します。

■売上増加や販路拡大につながります。

【返礼品を掲載できるポータルサイト】

ふるさとチョイス、楽天ふるさと納税、ふるなび、セゾンのふるさと納税、au PAY ふるさと納税

◆募集する返礼品

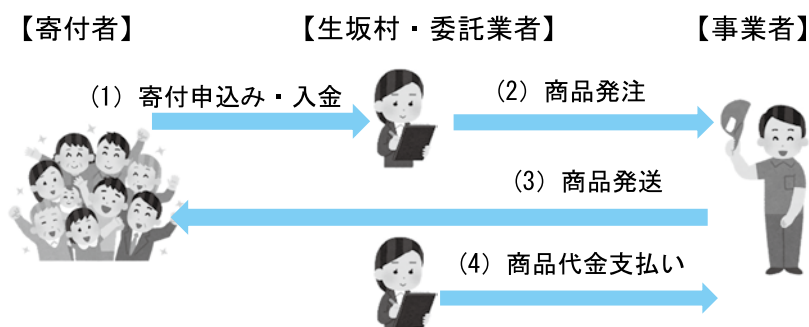
次の条件を満たす商品等が対象で、事業者の法人・個人は問いません

- 村内で生産、製造、加工、サービス等が提供されているもの、又は原材料の主要な部分が村内で生産されたものであること
- 品質の確保及び数量の面において、安定供給が見込めること
ただし、期間限定、数量限定で供給可能なものは取り扱い可能です
- ふるさと納税ポータルサイト等に掲載する写真や文章を提供できること

返礼品の例

- 農産物（米、果物等）
- 村内で調理・加工した食品
- 工芸品、民芸品
- 体験・施設利用券 など

◆登録後の事務の流れ（イメージ）



お問合せ先

生坂村役場総務課

電話：0263-69-3111

FAX：0263-69-3115

Mail：

soumukacho@vil.ikusaka.nagano.jp

5年生 初めての宿泊学習

5年生は、7月7日・8日に初めての宿泊学習を行いました。天気が心配でしたが、無事に計画していたことのすべてを楽しみながら学習することができました。「時間を大切にして、スイッチを切りかえながら、最高のキャンプにしよう」を合い言葉に、仲間と協力してぐんと成長することができました。



【平林隼】大町山岳博物館で一番びっくりしたのは、新種のコウモリが大町で見つかったことです。新種を見つけることは大変だし、コウモリは夜活動するので見つけたのはすごいと思いました。宿泊学習での体験は、全てのことが初めてでおもしろかったです。

【宮川隼斗】鳥川溪谷緑地公園では、水生生物の観察をしました。最初は全然とれなかったけど、よく見たら小さい虫がいましく見えてすごかったです。また行けたら、もっと大きい水生生物を見たいです。



【小池悠都】鳥川溪谷緑地公園では、平たい微生物をとりました。

ぼくがとてもうれしかったのは、プラナリアが見られたことです。それは、切っても切ってもどんどん増えてゆくのですね。見た目はヒルに似ていますが、目が寄っていてもかわいかったです。

【高木胡野奏】アルプス安曇野公園で木工をしました。私は小鳥のキーホルダーを作りました。ピカピカになるまでたくさんみがきました。お母さんにプレゼントしたら喜んでくれてうれしかったです。

【高木つき】キャンプファイヤーを、みんなとすごく楽しむことができました。運動会のおどった「FLASH」も、運動会の時よりもうまくおどりました。頭の中を空っぽにしておどって、すごく楽しかったです。

【山口ゆう】キャンプファイヤーの準備をしていると、少し雨が降ってきました。でも、ぼく達が夕飯を食べているときにやみましました。火の神様から代表して四人が火をもらい、火をつけるとメラメラと燃え上がり、みんな汗をかきながら笑顔でおどりました。

【濱野奏】キャンプファイヤーでは、まきを組んで準備するのは大変だったけど、火をつけた時に高く燃え上がってうれしかったです。火の周りを回っておどったり、火に近づいたりしながら大声を出しておどって、みんな楽しかったです。



【日岐愛莉】キャンプファイヤーの準備では汚れちゃったけど、一生懸命まきを組めたのでよかったです。キャンプファイヤーでは、思い切りおどって楽しかったです。朝にはサルも見ました。かわいかったし、うれしかったです。

【金元拓夢】キャンプファイヤーが始まり、火を囲みながら、おどっておどって楽しくなりました。

大声を上げながら汗をびしょりかきながらみんなでおどった。熱くなったからふるがとっても気持ちよかったです。

【森野彩七】キャンプファイヤーの時、「健康の火」をもらうのがきんちょうしたけど、できてよかったです。ダンスでおどってくつがぬけたけど、みんなと笑っておどって楽しかったです。雨でできないかと思いましたが、できて本当によかったです。

【藤澤泰良】キャンプファイヤーの楽しかったことは、ダンスと花火。フォークダンスも楽しかったけど、何より運動会でおどった「ソーラン節」や「FLASH」がおどれたのがすごくうれしかったです。「やる気スイッチ」の花火も見ただけでやる気がでた。

【荻村花帆】私が感じたことの一つは、時間を見て行動ができるようになったことです。正直、今までは友だちの声を聞いて動いていた面がありました。自分から時間を見て行動するとか、予定を確認するとかというのをこれからも続けていきたいです。

3学年 修学旅行



おかげさまで生坂中学校3学年10名は、8月19日（木）～20日（金）に白馬・木曽方面への修学旅行を実施することができました。コロナ禍で計画の変更を繰り返しましたが、この状況下で実施できることに感謝しながら、十分に旅行を楽しむことができました。

私は高いところが苦手でしたが、ジャンプ台からの景色はすごくきれいで、楽しかったです。ジャンプをしている人もいて近くで見ることができてよかったし、かっよかったです。

平林 希美

白馬のジャンプ台では、映画ヒノマルソウルが撮影されたということもあり、すごく思い出に残りました。推しが行った場所に私も行けて、満足にもほどがありました。

小林 柊心

ジャンプ台



つがいけ WOW

つがいけ WOW でトビダスをしました。とても速くて怖かったけど、楽しかったです。アスレチックはあまりしたことはないけど、いい思い出を作れて良かったです。

腰原 羽菜

1日目につがいけ WOW に行きました。トビダスでは怖すぎて死ぬかと思いました。コギダスは怖かったけどイケメンに会い最高の気分でした。またみんなで行きたいです。

鈴木 寧々

僕がホテルに行って最初に驚いたところはエレベーターです。めっちゃキラキラしてました。そしてホテルの7階はとても高くて怖かったです。バイキングではたくさん食べました。

中澤 樹

ホテルはとても大きかったです。バイキングやお昼はとても楽しかったです。なぜなら、みんなでしゃべったり笑ったりして、一つ一つがとても思い出に残ったからです。

平林 祥拓

今回の旅行ではとても大きなホテルに泊まりました。なので風呂、食堂、部屋全てが広かったです。バイキングはすごくおいしかったし、上手に盛ることができて嬉しかったです。

宮川 和香

うるしのスプーンを磨きました。磨くと色とりどりの模様が出てきてとてもきれいでした。友だちと比べると人それぞれ違った模様でおもしろかったし、また作ってみたいです。

吉井 優奈



もの作り

もの作り体験をしました。スプーンをやりました。けずっていたら、あらビックリ！キレイな模様が浮かび上がってきました。いい感じにできました。

藤澤 楓



奈良井宿

奈良井宿では、はじめに昼食を食べました。普段は食べない山菜などがあり、おいしかったです。また古い家がずら～りと並んでいて、昔にタイムスリップした気分になり、楽しかったです。

田村 祐樹



グリーンプラザ白馬

歩こう部 活動紹介

今回は、七月に行われた歩こう部についてご紹介します。

七月六日（火）才光寺コース（会生活改善センター→才光寺）を予定していましたが、早朝まで雨が降っていた影響で、足場が悪く急きょコースを変更し山清路の郷資料館→才光寺手前まで歩きました。とても蒸し暑く、マスクをしていると息苦しい天気でしたが、参加者の皆さまは往復一時間しつかりと歩くことができました。道端にはタチアオイが沢山咲いており、花はてつぺんの手前まで咲いてきていて、梅雨明けはすぐそこまできているようで、夏が待ち遠しくなりました。

七月二一日（水）歩こう部+松本山雅による特別プログラム第二弾を行いました。梅雨明けし、連日の猛暑日となり、体育館はとても暑く、窓を全開にし、扇風機を二台回しながら運動を行いました。まずはタオルを使って肩甲骨、広背筋のストレッチからスタートです。ストレッチのあとは、ボールを使った運動

の開始です。六月開催のときより、少し難しい運動をいくつか行いました。その中の一つをご紹介します。ボールを天井に向かって高く投げ、胸元でキャッチするまでの間に頭、お尻、膝を両手で押さえます。その際、触る箇所を声に出して行います。三つの動作を一度に行うのは、想像以上に難しく、みなさん夢中で取り組まれました。松本山雅による特別プログラムは、毎回大好評です。近隣市町村の新型コロナウイルス感染拡大状況を注視しつつ、秋以降に二回開催を検討しています。ご興味ある方は、ぜひご参加下さい。



歩こう部は毎月二回開催しています。これからの季節は、綺麗な紅葉を観ながら散歩をするコースや、一〇月下旬には、昨年度開通した山清路大橋を歩く新コースを予定しています。皆さまのご参加を楽しみにしています。



毒きのこによる食中毒にご注意を！

毒きのこによる食中毒は、過去十年間に県内で発生した食中毒件数の約九%を占めており、例年その発生が危惧されています。

夏の気温が高く、その後適度な降雨があり、朝晩の気温が低下すると、多くのきのこが発生すると考えられています。

例年、毒きのこを原因とする食中毒は、九月から十月に多く、家庭を中心に発生しています。

毒きのここと食用きのこを見分けるには、誤った言い伝えや迷信（柄が縦に裂けるきのこは食べられるなど）を信じず、一種類ずつ特徴を確実に覚えるしかありません。

きのこは種類が多いにも関わらず、三割程度しか名前がわかっていません。図鑑に出ていないきのこが多くあるため、無理に図鑑に掲載されているものに当てはめないことも重要です。

【きのこ中毒防止のポイント】

- 1 知らないきのこは採らない、食べない、提供しない。
- 2 きこのこの特徴を覚え、確実な

鑑別をする。

- 3 毒きのこを加工（塩漬、乾燥、水さらしなど）して食べない。誤った言い伝えや迷信を信じない。

- 4 人からもらったきのこもできるだけ鑑別をする。

誤って毒きのこを食べてしまったら、食べた種類、量にもよりますが、食後一〇～三〇分位で胃が重くなり、むかつくなどの症状（腹痛・下痢・嘔吐・神経障害など）が出ます。

指を口の中に深く入れ、食べた物を全部吐き出し、早急に医師の診察を受けてください。

毒きのこでなくても、古くなったりきのこや傷んだきのこでも中毒症状を起こします。食用のきのこでも、生の状態で食べたり、一度に大量に食べたりしないようにしましょう。



食生活改善推進協議会★おすすめレシピ

凍り豆腐とちりめんじゃこはどちらもカルシウムを多く含む食品です。カリカリちりめんどうふは成長期の子どもにおすすめの一品です。衣にねぎやちりめんじゃこを使用して、油で揚げ焼きにするので、カリカリした食感で凍り豆腐がおいしく食べられます。味もしっかりしているのでお弁当のおかずにもピッタリ！お肉の代わりに、ぜひご家庭でお試ください。

主菜 カリカリちりめんどうふ

材 料(4人分)

A	凍り豆腐	2枚
	だし汁	100ml
	しょうゆ	小さじ1
B	小麦粉	40g
	水	40ml
C	小ねぎ	2本
	かつお節	5g
	ちりめんじゃこ	30g
	しょうゆ	小さじ 1/2
サラダ油		大さじ2

作り方

- ① Aのだし汁にしょうゆを加え、凍り豆腐を戻す。
- ② Cの小ねぎを小口切りにし、かつお節とちりめんじゃこ、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ③ Bの小麦粉と水を合わせる。
- ④ ①の凍り豆腐の水分を軽く絞り、8等分に切る。
- ⑤ 凍り豆腐を③の小麦粉、②の小ねぎなどの順にまぶし、サラダ油を熱したフライパンできつね色になるまで転がしながら揚げ焼きにする。

※揚げ焼きは少ない油で揚げる料理方法です。
油の吸収を抑えることができます。

1人分 栄養価

エネルギー	158kcal
タンパク質	9.2g
脂 質	9.2g
カルシウム	97mg
鉄 分	0.9mg
食塩相当量	0.9g



歯っぴーたいむ

よく噛んで食べる

食べ物をよく噛んで食べる。意外に噛む回数が少なく飲み込んでいる人が多いのです。

最近では軟らかい食べ物が増え、誰しも昔ほど噛まなくなっています。特に子供達が好んで食べるハンバーガーやカレーライスは、麺類などはあまり噛まなくても食べられるため、「噛まない・噛めない」子供が増え、あごの發育不全や歯列の乱れが多く見られるようになってきました。

現代人は一回の食事で平均六二〇回噛んでいるそうですが戦前の人と比べると半分に減っているそうです。また、邪馬台国の卑弥呼の時代は一回の食事で三九九〇回で、現代と比べると六倍以上も良く噛んで食べていた事になります。食べ物のほとんどが硬くよく噛んで食べざるを得なかった訳ですが、当時の人はあごが良く発達し、虫歯もほとんどなかったと言われています。

余談ですが、パリの地下鉄構内に「皮の堅いパンを食べましょ

う！」と書いた歯科医師協会の大きなポスターが貼られていたそうです。フランスでも若者がやわらかいパンを好むようになり、噛む回数が減り、歯周病の増加が問題になっているそうです。

「卑弥呼の歯がいくぜ」

一般によく噛む目安は「一口三〇回」と言われています。これは唾液に含まれる酵素が、食べ物に含まれる有害物質から出る活性酸素を消去するのに三〇秒かかることといわれています。噛むことで得られる八つの効果の頭文字をとったものが「卑弥呼の歯がいくぜ」という標語です。

ひ 肥満の防止

よく噛むことで、満腹中枢に対して食欲抑制メカニズムがはたらき、過食を防ぐ

み 味覚の発達

食べ物の味をより深く味わえます。唾液には味覚の働きを高める作用があります。

こ 言葉（発音）の発達

顔の筋肉が発達し、発音が明瞭になります。表情も豊かになり若々しくなります。

の 脳の発達

脳を刺激し、脳細胞の代謝

活性を促し、脳の血液循環をよくするので、記憶力や集中力が高まり認知症の予防にもつながります。

は 歯の虫歯・歯周病の予防

唾液の分泌が促進され口腔内がきれいになり、歯肉が刺激され予防に繋がります。

が がんの予防

唾液に含まれる酵素によって発がん物質の有害な活性酵素を除去または弱める働きをするものがある。

い 胃腸の働きをよくする

食べ物を細かくすることで、胃腸への負担を和らげ、活動を活発にします。唾液の酵素も消化を助けます。

ぜ 全身の活力を生む

全身に力が入り、体力・運動能力の向上に繋がります。

よく噛んで食べる習慣は、幼児食から身につけたものです。家族そろって食卓を囲み、ゆっくりしつかり噛んで食事を楽しみ、間にしまし



生坂村歯科診療所



真心もったおもてなし

かあさん家副店長 平林 ひろみ

いくさかの郷が一年の中で一番お客様が多く来店し、賑わう『ぶどうの季節』となりました。今年の夏は梅雨期が長く台風も重なって、生産者の皆さんは大変なご苦労をされた事と思いますが、心配されたブドウもその後の好天に恵まれ、直売所には色とりどりの美味しいブドウが沢山並んでいます。

りや、水くれをして管理していますが、今年は天候に恵まれず思うようになりませんでした。それでも花壇の前で写真を撮ったり、花の撮影をしているお客様を見ると疲れも吹き飛びます。これから冬を迎える前にはバングーの苗を植えて、冬の寒さに耐えて春美しく咲く花に期待したいと思います。

休日平日問わず、村内外からブドウを買いに来る大勢のお客様で、毎日賑わっており、かあさん家では、お買い物やお食事

こもったおもてなし」を心がけ、美しい花を咲かせ続けていきたいと思っています。

にきていただいたお客様が満足して帰っていただける様、スタッフなども増員し、コロナ対策にも最善の注意を払って、対応させていただきます。

また、お客様が駐車場に着いて、まず目にするのが外の風景…。かあさん家では一年中花壇に花を咲かせてお客様が心を和ませ、気持ちよく帰っていただける事を願い、忙しい中でも草取





大好隊通信

vol.42
(通巻100号)

生坂で採れる宝石

光陰矢の如し。地域おこし協力隊の活動も気が付けば三年目に入りました。

農業支援の安藤です。昨年の秋頃からブドウ作りに携わっていて、この原稿を書いているのは八月の終わり。

畑では白い袋に包まれた紫の房が収穫の時を待っています。

生坂村の特産物でもあるブドウ栽培は簡単なものではなく、冬の剪定に始まりいくつもの作業の末に実を結びます。



春に発芽して新しい枝が出てくるとブドウの作業が本格化してきます。新梢の誘引、房の形を決める房作り、適当な粒数に間引く摘粒など、タイミングを逃さない作業が続くからです。

こちらは不慣れでも、その時々で木の生育に合わせた手入れが必要になります。

また天候との戦いでもありました。ブドウ作りには種を抜くためのジベレリン処理や消毒が欠かせませんが、雨が降ればできなくなってしまう。毎朝複数の天気予報を見るようになり、長梅雨の合間を縫って何とか作業をすることも多々ありました。

降雨によって病気が広がったりするので、農業は天候によって大きく左右されてしまうということを改めて痛感します。

初めてブドウを栽培するにあたり、指導員、農協、農家と様々な人に話を伺ってアドバイスを受けました。本やネットで得た情報もあります。感じたことは

正解が一つではないということです。作業を一つ切り取ってみても、その人の考え方や経営方針、畑の環境や木の状態によって何が最善なのかは変わってきます。

時間と労力が限られた中で、何をどこまでやればいいのか。

錯綜する情報、裏切られる天気予報、手が回らずに荒廃していく家庭菜園。無数にある要素の中から自分の正解を掴むようなジリジリとした日が続きました。

八月になってようやく作業は落ち着きをみせたけれど、時には降りしきる雨の中や炎天の陽光の下で、数多の作業をしながら定期的に水と農薬と祈りを捧げること数ヶ月。

生坂村産のブドウのブランド名は「イクサカラット」。生坂と宝石の重さを表すカラットを合わせた造語だそうです。立派に育ったブドウの房は黒、緑、赤と透けるような光を放つ宝石のようにも見える。これからどうやってブランド化していくのかは村の課題になっています。

協力隊の任期が終われば、このままブドウで生計を立てていく予定でいます。

もっと深く、もっと遠くへ。春

に植えた苗木と同じように、この地に根を張って多くのものを吸収して生きていければと思います。

九月になればブドウが全盛になり、自分の作った房も「いくさかの郷」に並んでいるはずだけど、無事に収穫できているでしょうか…。

(安藤 哲雄)

五年目に向けて

集落支援員の本田です。地域おこし協力隊の制度を利用して生坂村に来て四年目が過ぎようとし、定住に向けて日々、試行錯誤しています。

都会の生活環境ではそのほとんどが消費するだけでしたが、今の生活環境は消費プラス自給があり、自給を体現できないと定住には結びつかないとわかりました。

そして自給するためには里山林を活用する必要がある、以前業務で携わった下ノ田の梅園の管理を去年からさせてもらいました。

今年度は長ネギの栽培や高津屋森林公園管理組合に加入させてもらいました。

来年度は下ノ田の梅園やその



周辺で原木椎茸、野沢菜やみょうがなどを栽培していきたいです。

コロナ禍で社会構造が変わり始めて、都会から地方に人が向かう流れができ、この傾向はコロナが収束しても続いていくと考え、地域おこし協力隊の制度自体がいつまであるかわからない。

この制度が無くなっても、生坂村に定住できるように、今まで携わってきた農林産物を柱とし、食の自給、生活の自給、エネルギーの自給を体現していきたい。全てを貨幣に頼らずとも生活を成り立たせることができる里山経済圏を築いていきたいと思っています。

(本田 健二)

【防災アドバイス】

松本広域消防局

明科消防署

〈救命の連鎖について〉



九月九日は「救急の日」です。

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

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

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

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

●二つ目は「心停止の早期認識と通報」です。突然倒れた人や、反応のない人を見つけたら、ただちに心停止を疑うことが大切です。心停止の可能性があれば大声で応援を呼び一一九番通報とAEDの手配を依頼してください。

●三つ目は「一次救命処置」です。止まってしまった心臓と呼吸の動きを、心肺蘇生法やAEDの使用によって助けます。脳は心臓が止まると一五秒以内に意識がなくなり、三〜四分以上そのままの状態が続くと回復が困難となります。心臓が止まっている間、心肺蘇生によって脳や心臓に血液を送り続けることが、後遺症を残さないために重要です。命が助かる可能性は時間の経過とともに減っていきませんが、その場に居合わせた「あなた」が心肺蘇生法を行うことで救命のチャンスを高めます。



●四つ目は「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」です。救急救命士や医師が、薬や器具などを使用して心臓の動きを取り戻すことを目指します。心臓の動きを取り戻すことができれば、専門家による集中治療により社会復帰を目指します。

〈まとめ〉

心臓や呼吸が止まった人の治療は一分一秒を争います。まず、必要なことは「すぐに一一九番通報」をすることです。一一九番通報が早ければ早いほど救急隊員や医師による救命処置を、早期に受けることができます。

救急車が来るまでは、現場に居合わせた皆様が、救急隊や医師へ命のボタンを引き継いでください。

●お問い合わせは

松本広域消防局 明科消防署

☎六二二二九九二

明科高校だより

◎中学生体験入学

八月三日(火)に中学生体験入学を開催しました。中学生五七人、保護者三三人、中学校職員三人にご参加いただきました。

今年度も中学生の皆さんに高校の模擬授業を体験してもらえするように、国語・数学・理科・社会・英語・美術・体育・家庭科の中で希望する授業を一つ受講してもらいました。

受講した中学生の皆さんからは、「高校の先生から優しく丁寧な授業を味わえた」「高校進学に向けてモチベーションが高まった」などの感想が寄せられました。



中学生と保護者も一緒に模擬授業体験

体験授業の後には、部活動体験会を行いました。当日は三〇℃を越える猛暑であり熱中症が心配されましたが、無事、多くの中学生の皆さんに部活動を体験してもらったことができました。

中学生の皆さんが体験授業だ

けでなく高校生と一緒に高校の部活動を体験できたことは、進路選択の上で、一つの材料となったのではないのでしょうか。

九月になってもコロナが猛威を振るっています。八月上旬であったおかげで「コロナに邪魔されることなく体験入学が開催できて本当によかった」と、職員一同胸をなで下ろしホッとしているところです。

◎豪雨 災害警戒レベル五

八月一三日から降り始めた雨が豪雨となり、明科地区に災害警戒レベル五(緊急安全確保)が発令されるなど異様なお盆となっていました。

本校は犀川のほとりに建っているため決壊や氾濫による甚大な被害が心配されましたが、犀川の水位はかなり上がったものの溢れることはなく、学校の施設などへの被害は全くありませんでした。

◎二学期 感染警戒レベル五

二学期に入り本校も感染警戒レベル五に対応した学年別分散登校が始まりました。一つの学年が交代で自宅学習(オンライン授業含む)を行い、登校する生徒の数を減らすことで生徒同士の接触を低減するねらいです。

新型コロナウイルスが出現して一年半が経ちましたが、未だに感染者数が増え、終息が見通せず、不安を抱えながらの生活がまだまだ続くそうです。

(文責 教頭 堀内雅司)

トラクター事故の防止



準備・対策



安全フレームの装着！

- 転落・転倒事故から身を守ります。
- 安全フレームは、後付も可能です。
※ トラクターの機種によっては、後付が可能なものがあります。



シートベルトの着用！

- シートベルトは命綱です。
- 運転時は必ずシートベルトを締めましょう。



長野県警察

特殊詐欺に注意してください

オレオレ詐欺



息子や孫などの親族をかたり、現金をだまし取ろうとする

架空料金請求詐欺



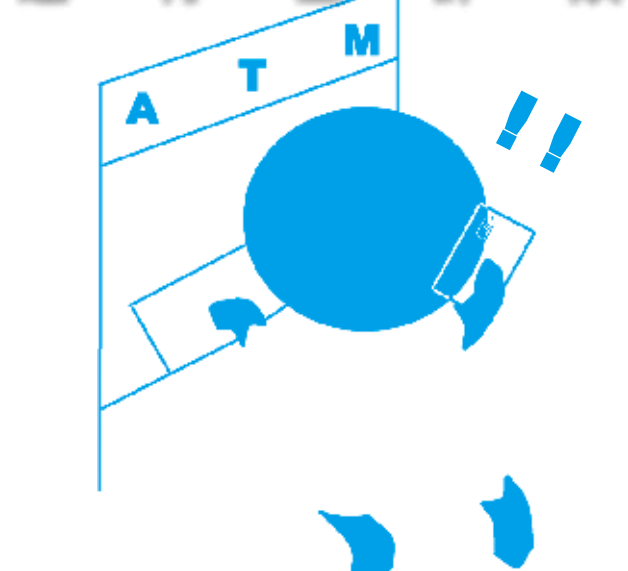
身に覚えのない料金請求やウイルス感染除去などの名目で、電子マネーの購入を求める

預貯金詐欺 キャッシュカード詐欺盗



警察官等を名のり、キャッシュカードをだまし取り、口座から現金を引き下ろす

還付金詐欺



市役所等を名のり、「保険料の払戻しがある」等を名目にATMへ誘導し、現金を振り込ませる

長野県警察

きましょ!

図書館

『古本市』開催!

先月の広報でお知らせしたとおり、一〇月二六日(土)に古本市を開催します。これは、図書館で除籍になった資料や、提供された本などを、無料でご来場の皆様にリサイクルするものです。場所…B&G体育館

時間…一〇時から二六時まで

なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止する場合もあります。予定変更の

場合は防災行政無線やICNなどでお知らせします。

第一六回『この本よかった賞』募集のお知らせ

毎年秋恒例の「この本よかった賞」を募集します。自分で読んで「この本良かった〜」「みんなにも読んでほしい!」という本の紹介文を、カウンターにある所定の用紙に記入して応募してください。紹介文は、一〇月以降の図書かんだよりで紹介されます。さらに、応募者の中から抽選で、生坂村図書館ボランティア「本だいすきの会」より、景品をプレゼントします。

成年後見制度をご存じですか

成年後見制度とは、認知症、精神障害、知的障害などにより、判断能力が十分でない人の権利を守る制度です。成年後見人などがこれらの人の意思を尊重し、その人らしい生活のために、法律面や生活面で支援します。

すでに判断能力が十分でないためすぐに支援が必要な場合に利用する「法定後見制度」と、将来の不安に備えて自分であらか

じめ後見人を選んでおく「任意後見制度」の二つの制度があります。

●こんな時は健康管理センターへご相談ください

- ・認知症の家族に後見人をつけたいほうがよいの?
- ・金融機関から成年後見制度の利用を勧められたが、どうすれば?
- ・自分が亡くなった後、障害がある子どもの生活が心配。

本人からの相談はもちろん、ご家族やご親戚からの相談でも結構です。お気軽にお問い合わせく

一昨年から、大人の方向けにその年の読んで良かった本ベスト3の用紙も配布しています。たくさんの方にご応募いただき、次に借りる本の参考にされている方もいたようです。

深まる秋、出合ったことのない本とたくさん出会い、実りのある読書の秋にしましょう。たくさんのご応募、お待ちしております。



ださい。

村では、令和三年四月から、二市五村(松本市、安曇野市、麻績村、山形村、朝日村、筑北村、生坂村)で協定を結び、松本市社会福祉協議会が運営する成年後見支援センターかけはしに業務の一部を委託し、中核機関を設置しました。誰もが成年後見制度を利用できるような体制を整えていきます。

〈相談窓口〉生坂村役場健康福祉課(健康管理センター)

☎六九一三五〇〇

道の駅いくさかの郷だより

猛烈な残暑が過ぎ、ようやく朝晩は涼しくなりました。

八月末から、生坂村農林水産物生産者組合では、道の駅いくさかの郷直売所で使えるプレミアム付き商品券「イクサクーポン」の販売を行いました。

長野市、松本市、村内で販売したところ、大勢の皆さんから購入をいただき、大変好評でした。

八月は、ハウスぶどう、パプリカ、カボチャ、桃、すもも、スイカ、きゅうり、ピーマン、ナス、トマト、ミニトマトなど、地元産の新鮮な野菜や果物が出荷され、大勢のお客様にお買い求めいただきました。

生産者の皆さん、朝早くから収穫および出荷作業誠にありがとうございます。

九月上旬からは、待ちに待った「露地ぶどう」の出荷が始まり、様々な種類のぶどうで直売所を彩っています。



ぶどう農家の皆さんが心を込めて大切に育てた美味しいぶどうをぜひご賞味ください。

道の駅いくさかの郷では、お客様に安心してご利用いただくため、引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を講じてまいりますので、ご来店時のマスクの着用、手指消毒の徹底にご協力をお願いいたします。

ハロウィンジャンボ 5 千万円
 1等前後賞合わせて5,000万円
 1等3,000万円、前後賞各1,000万円

ハロウィンジャンボ 5 億円
 1等前後賞合わせて5億円
 1等3億円、前後賞各1億円

当せんチャンス広がる

ネット購入はこちらから！
 宝くじ公式サイト
<https://www.takarakuji-official.jp/>

この宝くじの収益金は
 市町村の明るいまちづくりや
 環境対策、高齢化対策など
 地域住民の福祉向上の
 ために使われます。

2つのジャンボで
 欲張りハロウィン。

9月22日(水) 同時発売
 各1枚300円
 発売期間 9月22日(水)～10月22日(金)
 抽せん日 10月29日(金)

一筆当選者 5名 抽せん者 5名
 2021年 長野県 松本市 松本支店

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、
長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください



☎六九一三五〇〇

(健康管理センター)

生坂村役場健康福祉課

申請・お問い合わせ先

令和四年二月末まで

◆申請期限

年額 二万円

◆見舞金の額

▼ウイルス肝炎医療受給者証

受給者証

▼小児慢性特定疾病医療

受給者証

▼特定疾患医療受給者証

受給者証

▼長野県特定疾病医療費

受給者証

▼特定医療費(指定難病)

受給者証

◆対象者

一〇月一日現在、次のいずれ

かの受給者証をお持ちの方

舞金を支給します。対象となる

方は申請してください。

村では、特定疾患(指定難病)

等受給者証をお持ちの方に、見

舞金を支給します。対象となる

特定疾患等見舞金 支給について

松本支部行政書士 無料相談会

行政書士会では一〇月を「行政書士制度広報月間」として、松本支部では無料相談会を実施します。

◆安曇野会場

日時 一〇月二一日(木)

午前一〇時～午後三時

●場所

安曇野市役所

二二一・二二二・二二三・

二二四号室

◆松本会場

日時 一〇月二六日(土)

午前一〇時～午後三時

●場所

松本市勤労者福祉センター

三・三会議室

◆筑北会場

日時 一〇月三〇日(土)

午前一〇時～午後三時

●場所

筑北村役場

一〇一・二〇四・二〇五・

二〇六号会議室

◆相談内容

相続手続(遺産分割協議書作成、相続財産調査など)、遺言手続、贈与手続、成年後見など

不動産鑑定士 無料相談会

不動産鑑定士による、不動産評価に関する無料相談会が開催されます。

◆松本会場

●日時 一〇月六日(水)

午前一〇時～午後四時

●会場

松本市役所本庁舎四階

第二応接室

◆相談内容

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借などに係る不動産評価に関すること

◆その他

●予約は不要です

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクを着用していただき、体調に不安のある方はご遠慮ください。

●一般社団法人長野県不動産鑑定士協会と公益社団法人日本不動産鑑定士協会連合会の共催による相談会です

◆お問い合わせ先

一般社団法人長野県不動産鑑定士協会

☎〇二六―二二五―五二二八

長野県内の 最低賃金改定

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

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和三年一〇月一日(金)から時間額八七七円に改正されます。

長野県最低賃金 時間額

877円
(改正前 時間額849円)

効力発生日 令和3年10月1日

長野労働局 <https://site.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>



この機会にぜひ賃金の確認をしてみてください。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当および家族手当などは含まれません。

また、中小企業・小規模事業者などに対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施していますのでご利用ください。

◆お問い合わせ先

●「最低賃金」については、長野労働局労働基準部賃金室(☎〇二六―二二二―〇五五五)または最寄りの労働基準監督署

「助成金」に関するお問い合わせ先

業務改善助成金

長野労働局雇用環境・均等室

☎〇二六―二二三―〇五六〇

キャリアアップ助成金

長野道同局 職業対策課

☎〇二六―二二六―〇八六六

**職場のトラブルで
お困りでは
ありませんか**

一〇月「個別労働紛争あっせん制度」周知月間です。

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立・公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用トラブル(解雇、賃金、パワハラなど)について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。

手続きは、簡単・無料で懇切丁寧にお話をうかがいます。また秘密は厳守されます。

詳しくは中信労政事務所(☎四〇―一九三六)または県労働委員会事務局(☎〇二六―二三四―七四六八)まで



**借入の返済に
お困りの方
ご相談ください**

長野財務事務所では、ローンやクレジットの返済にお悩みの方からの相談を受け付けています。必要に応じて法律の専門家を紹介します。相談は無料で、

匿名でも構いません。

まずは、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。ご相談は電話か面談で受け付けております。



◆受付

平日八時三〇分から一二時
一三時から一六時三〇分

◆お問い合わせ先

財務省関東財務局長野財務事務所「多重債務専門相談窓口」
☎〇二六―二三四―二九七〇
長野市旭町一〇八長野第二合同庁舎五階

★おめでとう

いよいよです★

齋藤 葉ちゃん(8月16日生)

裕二・昌世さん(日岐)

◆お悔やみ 申し上げます◆

腰原 忠徳さん(79歳 草尾)



安曇野交通安全協会 生坂支部の活動報告

八月一日(日)に生坂支部恒例のペイント作戦が村内全域で行われ、村道の停止線の塗り直しや、カーブミラーの清掃などを行いました。

理事の皆様には早朝とはいえ暑い中での作業でしたが、大変お疲れ様でした。

長野県内では高齢ドライバーによる事故や飲酒運転、夜間・薄暮時の事故が後を絶ちません。交通ルールを守り、事故に合わない、事故を起こさないように心掛けましょう。



B&G海洋センター 修繕助成金決定書授与式

本年度予定しているB&G海洋センタープール棟改修に係るB&G財団からの助成金交付決定書授与式が八月二五日(水)に行われ、B&G財団の古山透常務理事より藤澤村長へ助成決定書が手渡されました。

B&G海洋センターのプールは平成三年の建設から三〇年が経過し、施設の老朽化が顕著に見られる箇所も多く、また、小中学校の授業でも利用されており、幅広い世代が利用する施設として安全性・快適性を向上させるために早期の改修が必要となっていました。

体育館部分については、平成三〇年度に大規模改修を行いました。今回、プール棟に係る修繕に対して助成金交付を決定していただきました。

改修費として本年度一般会計当初予算に七八一五万円を計上しており、このうち財団からは二六六〇万円が助成され、残りの費用には過疎対策事業債と一般財源を充てることになっています。

一〇月以降工事着工となる予定です。来年度は新しくなったプールを大勢の村民の皆様に快適にご利用いただければと思います。



こんげつのいい顔

B&Gにて。ビート板を洗っているよ。

そうた 久恒 颯太 ちゃん(1歳)
下生野/公二・奈々恵さん