



BOOK 4 YOU! セカンドブックお渡し会

歩こう部活動報告

令和四年一月、二月の歩こう部の活動をご紹介します。

令和四年の歩こう部は、一月一日（火）から元気に始まりました。この日は天候が悪かったので、B & G 海洋センターで、インターバル速歩を行いました。各自、自分のペースで

「早歩き」と「ゆっくり歩き」交互に行っていました。歩き出してしばらくは、身体が寒さで固まっていたのですが、時間の経過とともに身体もポカポカに温まりました。



一月二十六日（水）は、「ロングおさんぽコース・昭津〜草尾」を歩きました。

この日は綺麗に晴れていたのとおさんぽ日和で、いつもよりたくさんの方に参加していただきました。それぞれが自分のペースで、川を眺めたり、澄んだ空気をいっぱい深呼吸したりしながら、気持ちよく歩くことができました。



二月に入り、立春を迎えたとはいえ寒さはまだまだ厳しい時期ですが、二月の活動もたくさんの方に参加していただきました。二月一日（火）は、「お手軽ウォーキングコース・原〜西手」を歩きました。まだ雪が溶けていない犀川の横を歩きながら、スカイスポーツ公園が見える景色も綺麗でした。



二月一六日（水）は、「山清路大橋周遊コース」を歩きました。途中、雪がチラチラ舞ってきても寒かったのですが、それでも皆さん元気に楽しんで歩いていました。このような天気でも、歩こう部に参加するということ、参加者の元気の秘訣なのかもしれません。



それぞれが、自分のペースでみんな歩くといい事、楽しいようで、そこが歩こう部の魅力だと感じています。

村政アンケートへのご協力 ありがとうございました

村民の皆様から村政に対するご意見をいただくため、役場村づくり推進室では「村政アンケート」を実施いたしました。

実施期間は令和三年一二月二五日から令和四年一月三一日の間で、村内の全世帯を対象とし、村の施設や行政サービス、施策など幅広い項目についてご意見をいただきました。全戸配布により村内の六六八世帯に配布し、そのうち七八・六％の五二五世帯から回答をいただきました。

アンケートを配布・回収していただきました常会長の皆様、アンケートにご回答くださいました村民の皆様のご協力に感謝を申し上げます。アンケートの集計結果と、主なご意見に対する回答については冊子にまとめて来年度以降にご報告いたします。皆様からいただいたご意見を村政の参考とさせていただきます。村民の皆様との協働による村づくりを進めてまいります。

各地区の回答率

地区	回答率 (%)
小立野	78.7
下生野	76.1
上生坂	69.2
下生坂	81.9
日 岐	85.5
草 尾	86.0
昭 津	92.9
大日向	89.1
宇留賀	87.2
古 坂	63.6
計	78.6



コンビニ収納が はじまります

村税・水道料金などコンビニでの納付が可能です

村では、生活様式の多様化に対応した行政サービスの向上を目的に、本年4月から曜日や時間を気にせず、24時間いつでも気軽に村税や水道料金などの納付ができる「コンビニエンスストア収納」を開始します。これまで皆さんがご利用されていた、金融機関や役場窓口に加えて、全国のセブンイレブン・ローソン・ファミリーマートなどコンビニでの納付が可能となります。

☆こんな方に便利です

休日、夜間を問わず税金や各種料金を納められるため「平日昼間は忙しくて…」などと思っている方にはとても便利です。

コンビニで納付できる税金や各種料金

【税金】 個人村県民税(普通徴収)、軽自動車税、固定資産税、国民健康保険税(普通徴収)

【料金】 村営住宅使用料、水道料金、下水道等使用料

☆コンビニで納付できない納付書

- 納入期限を過ぎた納付書
- バーコード印字のないものや汚損などによりバーコードが読み取れないもの
- 金額を訂正したり書き足したりした場合



☆取扱店舗

松本ハイランド農業協同組合・八十二銀行・松本信用金庫・ゆうちょ銀行または郵便局・生坂村役場に加えて次の店舗で納付することができます。

- | | | | |
|---------------------|----------|-----------------|--------------|
| ・セブンイレブン | ・ローソン | ・ファミリーマート | ・デイリーヤマザキ |
| ・ヤマザキデイリーストアー | ・ミニストップ | ・セイコーマート | ・ローソンストア 100 |
| ・スリーエイト | ・MMK設置店 | ・タイエー | ・くらしハウス |
| ・生活彩家 | ・ハナマスクラブ | ・ポプラ | ・ハセガワストア |
| ・ヤマザキスペシャルパートナーショップ | | ・ニューヤマザキデイリーストア | |

《お問い合わせ》

- | | | |
|---------|----------|---------------------|
| 各 種 税 | ： 住民課税務係 | 電話 0263-69-3113(直通) |
| 村営住宅使用料 | ： 総務課総務係 | 電話 0263-69-3111(代表) |
| 上下水道使用料 | ： 振興課建設係 | 電話 0263-69-3112(直通) |

令和3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に対して予防対策を行いながら、できるだけ多くの活動ができるように考えてきました。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

年間を通じて、万平に行き、生坂の自然や



そこに生息する生き物とたくさんふれあい、興味・関心を持つことができました。また、その自然を利用して竹とぶどうのつるを使った家造りなど活動が大きく広がりました。

◆二年

自分たちで大豆を育て、タブレットでその成長記録をつけてきました。



また、生坂で作った大豆から豆腐づくりをする様子を農業公社で見せてもらい、自分の感動を新聞にしました。

◆三年

総合的な学習の時間と社会科の学習で、生坂のぶどう栽培や養蚕について知ろうという取り組みをしました。自分たちでお蚕の飼育を体験し、卵から蚕を育てる苦労も感じる事ができました。



◆四年

総合的な学習の時間では、生坂のゴミについて調べました。学校の周りや犀川の周辺にも調査に行き、



たくさんさんのゴミがあることに気づきました。生坂の自然や動物などを守るために、自分たちにもできることを考え、ゴミ拾い活動をしてきました。

◆五年

総合的な学習で「特産品であるぶどうのことを調べて生坂村をもっと知ろう」という活動に取り組みました。



他地域のぶどうとの違いや栽培の歴史、栽培の方法や工夫・流通方法など様々な観点から追究し、大切にぶどうを作っている人たちの思いを感じることができました。

◆六年

「仕事・働く」ことについての学習に取り組んできました。様々な職種の方から、自分の仕事について、内容だけでなく仕事にかける思いまでお聞きすることができました。大変だと思っていた「仕事」に対して、やりがいを感じられる仕事をしたいと考えるようになりました。

◆他に…

感染拡大防止のため制限された中ではありましたが、

- ・読み聞かせ(おむらいすの会)
- ・マラソン教室
- ・書き初め教室

などで、地域の皆さまのご協力をいただき、大変感謝しております。

◆学校自己評価より

今年度も、保護者の皆様からアンケートをとらせていただきました。アンケート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家庭学習が習慣化している
- ②メディアの約束を守って使っている

③健康的な生活に気を配っている

一方、低かった項目は、
①自分から進んで家族や友だち、地域の方々にあいさつをしている

といった点でした。昨年度低かった「地域とのつながりを大切にした教育活動に取り組んでいる」は、昨年度と比べ高くなりました。地域の皆さまにご協力いただき活動ができたおかげです。また、『あいさつ』については、子どもたち自身の評価は高く、あいさつをしていると答えています。学校だけでなく地域でもあいさつができるようにしたいと思います。

その他にも、本校の教育活動に関わり「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」というようなご意見もいただきました。さらに研修などを重ねていきたいと思えます。今後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が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いたします。

中学校だより

生坂中学校 3 学年



K 先生と 10 人の愉快的仲間たち



このクラスはワンチームです。全員個性はそれぞれで、団結力もある世界一のクラスです。私はそんなクラスが大好きです。毎日楽しく笑っていたのはみんなのおかげ。離れていてもワンチームです。ありがとう。大好き。 腰原羽菜

私たちのクラスは担任の先生とすごく仲がいいです。優しく、かっこいい先生ですが、時にはギャグをすべらしてしまいます。でも、私はそんな担任の先生が大好きです。 小林柊心

私たちのクラスはうるさいけど静かなときもある愉快的クラスです。なので3年間の学校生活でたくさん先生にしかられてきました。ムカつくこともあったけど、そのおかげで成長できました。先生方、ありがとうございました。 鈴木寧々

3年間で印象に残っているのは、ベランダでの日常です。ベランダではいつも上から水を垂らしたり、紙飛行機を飛ばしたりとたくさんの思い出があります。これから卒業までにたくさんベランダで何かしたいです。 田村祐樹

こんちゃばんちゃ様です。3年間の学校生活で楽しかったのは休み時間です。コロナが嫌だったけど、他学年の友だちと会話するのが楽しかったです。後は、K先生の元気がみんなに伝わりました！中学卒業後も元気に過ごしたいです。 中澤 樹

勝又先生は正直、とてもいい先生だ。初めて会ったときは笑顔で楽しい雰囲気だったのを覚えている。いつでも何か頼ったときは必ず助けてくれる。正直これ以上無い先生だ。こんな先生に出会えて、僕は本当に楽しい3年間を送れたと思う。 平林祥拓

毎年、冬にみんなでストーブの前に集まってくだらない話をして盛り上がったのが思い出です。寒い冬でもみんなのおかげで温かくなりました。ありがとう。でも、担任の K 先生のギャグのせいでたまに南極にいる気分でした。 平林希美

どーも、藤澤楓です。私の担任の K 先生は、一見チャラくて楽観的な考え方をしてそうな先生ですが、実はとっても繊細でガラスのハートです。気持ちがちがすぐ顔に出てしまうので面白かったです。せんきゅうー。 藤澤 楓

学校では誰しものが何か一つは変化があると思う。私は3年間中学校で過ごし、たくさん変化し、周りの変化も見えてきたと思う。最後の1年間はあっという間に終わったが、色々な経験ができて面白かったし、楽しかった。 宮川和香

私の思い出は、放課後に担任の K 先生と雪玉キャッチボールをしたことです。雪玉なのでキャッチの仕方がとても重要です。こんな楽しいことをしてくれる K 先生はやっぱり優しいですね。またやりたいなーといつも思っています。 吉井優奈



令和4年4月から 生坂村共通ポイント 193カードポイント もらえる事業が増えます



村の事業に参加していただいた皆さんにポイントを還元する『193カードポイント』。新年度から、対象事業や付与ポイント数が見直しされ、特に村民の皆さんの健康増進につながる取り組みなどが、新たなポイント対象事業（スタンプがもらえる機会）として追加されます。

各種懇談会や子育て支援、健康づくり、ボランティアなどの事業に積極的に参加してポイント（スタンプ）を集めましょう。カードがいっぱい（スタンプ50個）になったら特典商品と交換、または、いくさかの郷・かあさん家で500円分の割引券として利用できます。

令和4年度からの対象事業と付与ポイント数は次のとおりです。

10ポイント

- ・村政懇談会に参加
- ・農業懇談会に参加
- ・常会長会議に出席
- ・人間ドック（国保・後期高齢）を受診して申請
- ・乳幼児健診を受診（保護者）
- ・健康診査・各種がん検診を村で受診、または結果を提出
- ・村内で献血に協力
- ・ファミリー・サポート・センター事業に協力
- ・人権講演会に参加
- ・たんぽぽ夏まつり運営ボランティア



※消防団員の各種作業や出動に関する活動ポイント付与は、団員への報酬が見直されたため、対象事業から除外となりました

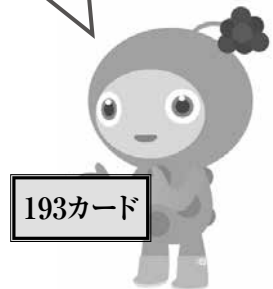
5ポイント

- ・配食サービスの調理および配達（社協）
- ・公園整備ボランティア（社協）
- ・放課後子ども教室（のびのびスクール事業に協力）
- ・（新）個人的な健康増進の取り組み（以下の①～③のいずれかの1ヶ月分の記録表を健康福祉課に提出でポイント付与）
 - ①ウォーキング（1日1万歩×20日以上）
 - ②ラジオ体操（月20日以上）
 - ③個別運動メニューへの取り組み
- ・（新）健康福祉課事業への参加（下記のいずれか）
 - 健康診断の結果返却（面接） もしくは 特定保健指導（面接）

2ポイント

- ・介護予防教室・健康教室に参加
(乳幼児教室、健康応援隊、歩こう部、運動教室等)
- ・医学講座に参加
- ・デイサービスのお茶入れボランティア(社協)
- ・ぴよぴよひろばイベント参加(大人)
- ・子育て支援事業「お仕事ってなあに？」参加(子ども)
- ・(新)図書室ボランティア(選書、定例会、イベント等)
- ・(新)健康福祉課事業への参加(下記のいずれか)
特定保健指導(電話もしくはメール・手紙の返信)への参加
管理栄養士・保健師の面接による個別支援

交換時のお願い…
ポイントが貯まったカード
を交換する時は、氏名、年齢
を記入してください。



※今年度から追加された健康福祉課の(新)事業についての詳しい内容は、
健康管理センター(☎ 0263-69-3500)にお問合せください。

◆特典商品と必要ポイント数◆

カード1枚(50ポイント)

- やまなみ荘入浴券+タオル
- やまなみ荘食事券 500円
- ごみ袋(可燃・中)
- 村内で使える500円商品券(商工会発行)
- いくさかの郷直売所・かあさん家 500円割引

カード2枚(100ポイント)

- 村営バス回数券(1,000円相当)

◆カードの交換場所◆

- 役場村づくり推進室(平日のみ)
- 健康管理センター(平日のみ)
- B&G 海洋センター(月曜休)
- やまなみ荘(定休日の水曜日を除く)
- いくさかの郷直売所(祝日を除く月曜休)

いくさかの郷直売所とかあさん家の割引
は、スタンプカードをそのまま、レジ係
員にお渡しください。その場で500円
割引されます。

※カードは対象事業に初めて参加された際にお渡しします。
お持ちでない方は村の担当職員に気軽にお声がけください。

役場村づくり推進室 ☎ 0263-69-3111

歯つぴーたいむ

生涯美味しく食べるために

日本の伝統的な祝い事に、生後一〇〇日を祝う「お食い初め」があります。その祝い膳にのせる「歯がため石」は、赤ちゃんに石のような丈夫な歯が生えますようにという願いが込められています。歯が丈夫な人は長生きできるとされていて、八〇歳で二〇本以上の歯を保っている人は、元気で生き生きしているという調査結果が出ています。

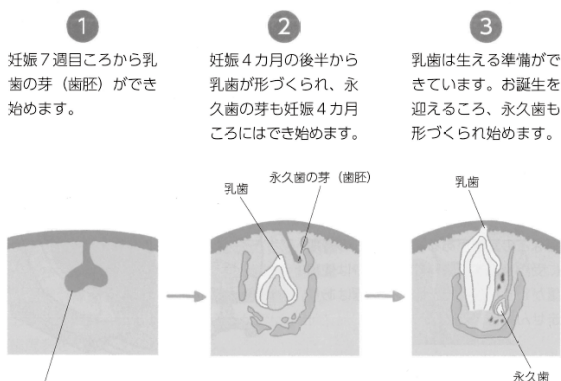
歯は、お母さんのお腹の中から既に育ち始めています。何でも美味しく食べられる丈夫な歯を育てるために、マイナス一歳から子供の成長に沿った適切なケアを行っていきましょう。

妊娠期

赤ちゃんの歯は、お母さんのお腹の中にいるときに発育が始



お腹の赤ちゃんのお口の中～歯の芽の発生過程～



まっています。永久歯の芽もでき始めているのです。

丈夫な歯をつくるには、お母さんが健康であることはもちろん、バランスの取れた食生活を通して、お腹の赤ちゃんに栄養を補給することが大切です。

【積極的にとりきたい栄養】

●カルシウム

カルシウムは赤ちゃんの骨や歯、血液、神経組織などを作るうえで大事な栄養素です。豊富に含まれている食品は、乳製品・小魚・豆類・海藻類・緑黄色野菜です。

●たんぱく質

赤ちゃんの歯の芽をつくるには、タンパク質も欠かせません。

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などをバランスよくとりましょう

●リン

硬い歯のために必要です。米・牛肉・豚肉・卵などに多く含まれています。

●ビタミンA

歯の表面のエナメル質の重要な栄養素になります。

豚肉・レバー・ほうれん草・にんじん

●ビタミンC

歯の象牙質の重要な栄養素になります。

ほうれん草・みかん・さつまいも

●ビタミンD

カルシウムの代謝や歯の石灰化に関係しています。

バター・卵黄・牛乳

●鉄分

妊娠中は貧血になりやすくなります。貧血が続くとお腹の赤ちゃんの成長に影響しますので、鉄分は妊娠前の三倍以上目安にとりましょう。

小松菜・ほうれん草・ひじき・レバー・赤身肉・カツオ

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

例年より多めの雪が降ったこの冬もようやく一区切りといったところでしようか。だいぶ日が長くなり日差しが強くなってきました。春はそこまで来ています。新型コロナウイルス「オミクロン株」の猛威も落ち着き、いろいろな制約が解かれ、皆さん慎重ながらも行動し始めている頃と思います。

やまなみ荘では三月二九日まで「海鮮井フエア」を開催しています。広告チラシを見ていらした方、知人に聞いていらした方など、たくさんの方に提供しています。

「おいしかったよ」とお声をいただき、うれしく思います。ありがとうございます。

別れの季節から出会いの季節へ、生活の変化が伴うご家庭もあることとお考えください。そこで慶事にお使いいただく、刺身皿やオードブル、折詰など、やまなみ



荘にご用意させていただければ幸いです。ご予約の際、詳しく伺いますので、まずはお電話ください。また、法事用につきましてもご用意できますので、ご利用ください。

今後県の方針などが、どこまで緩和されるのか現時点では分かりませんが、歓迎会などご宴会で、安心安全なやまなみ荘に、ご予約をお待ちしていますので、よろしく願っています。

後期高齢者医療制度のお知らせです

窓口負担割合が見直されます

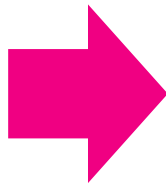
お問い合わせ：窓口負担割合コールセンター（0120-002-719）又は役場住民課（69-3111）

令和4年10月1日から、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の**窓口負担割合が2割**になります。

変更対象となる方は、被保険者全体のうち**約20%**の方です。

令和4年9月30日まで

区分	医療費負担割合
現役並み所得者 課税所得(※1)が145万円以上	3割
一般所得者等 現役並み所得者以外の方	1割



令和4年10月1日から

区分	医療費負担割合
現役並み所得者 課税所得(※1)が145万円以上	3割
一定以上所得のある方 「課税所得(※1)が28万円以上145万円未満」かつ 「年金収入＋その他合計所得金額が200万円以上」(※2)	2割
一般所得者等 課税所得(※1)が28万円未満	1割

※1 課税所得とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額

※2 世帯に被保険者が2人以上いる場合は、「年金収入＋その他の合計所得金額が320万円以上」

窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

令和4年10月1日の施行後3年間（令和7年9月30日まで）は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外）

【例：1か月の総医療費が50,000円の場合】

窓口負担割合1割のときの自己負担額 ①	5,000円
窓口負担割合2割のときの自己負担額 ②	10,000円
負担増加額 ③(②－①)	5,000円
窓口負担額増加額の上限 ④	3,000円
払い戻し(③－④)	2,000円

配慮措置

1か月5,000円の負担増加額を3,000円までに抑制するため、差額を払い戻します。



令和四年三月一日から三月七日まで春季全国火災予防運動と全国山火事予防運動が実施されました。統一標語は、春季全国火災予防運動が「おうち時間家族で点検 火の始末」全国山火事予防運動が「山火事を防ぐあなたの 心がけ」です。



【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署 《山火事防止について》

春先は火災件数が増える傾向にあり、冬から春にかけて、山林内には枯葉・枯草が多くなることに加え、降雨量が少なく、空気が乾燥し、季節風あるいはフェーン現象などの気象条件などから山火事発生の危険性が高い時季となります。松本広域消防局管内では令和三年中に三件の林野火災が発生し、その内一件は明科消防署管内で発生しています。

山林は消火用水の確保がしにくく道幅が狭いため、消防車が容易に入って行けないなどといった地理的条件があることから、いったん山火事が発生すると、消火活動が非常に困難なものとなり、火災による被害が大きくなってしまいます。

そこで大切な山林を火災から守るために、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、たき火などをする際は絶対にその場所を離れず、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、たき火などはしない。

④ 野焼き、たき火などをする際は消防署へ連絡、届出をする。

⑤ 喫煙は指定された場所で行い、吸い殻は必ず消すとともに投げ捨てはしない。

⑥ 火遊びはしない。



山火事予防には、一人ひとりが森林の大切さを認識し防火意識を高めることが最も大切です。原因のほとんどが、火の取扱いの不注意で発生しています。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になります。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

☎〇二六三ー六二ー二九九二

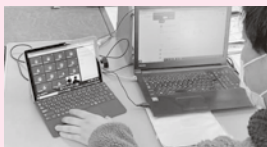
明科高校だより

◎オンライン授業

一月二十七日(木)からまん延防止等重点措置が適用され、学校全体では初めてとなるオンライン授業を実施しました。一人一台端末が実現し、職員も教材づくりに挑み、オンライン授業にあたりました。見えない生徒に対して授業をしている職員の姿を見て、オンライン授業の難しさを感じました。



30人のオンライン体育



PCとタブレットによる授業

◎前期選抜

二月八日(火)に入学者前期選抜を行いました。今年の本校の前期選抜は募集定員(四八八)を大きく上回る六六人が受検しました。昨年度は前期も後期も定員割れをし、入学生が六五人でしたので職員一同、胸をなで下ろすとともに、後期も受検してもらい、全員入学してほしいという声も聞かれました。

◎園児からのメッセージカード

コロナの第五波が収束した昨年の二月にボランティア部が、流河祭のチャリティバザーの収益金で購入した絵本を明科北認定こども園に届け、園児たちに本の読み聞かせをして楽しく交流

しました。その後、オミクロン株のまん延で園児たちが本校を訪れる機会が奪われたため、園児たちが描いたお礼のメッセージカードを園長先生が代表で届けてくださいました。毎年恒例の企画であり、高校生が地域と交流する取組になっています。



絵本の読み聞かせ

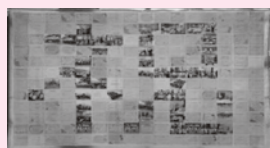


絵本を見入る園児たち

◎三年生を送る会

卒業式前日の三年生を送る会は、企画・運営する一二年生の生徒会役員のみが参加する形で行いました。在校生だけでなく教職員からのお祝いのメッセージ動画も放映しました。

在校生が参加できないことは、先輩から託される絆・絆、熱い想いまでも奪われているようで歯痒さを感じました。



写真とメッセージの掲示



在校生から花束の贈呈

卒業式の様子は次号でお伝えしたいと思います。

(文責 教頭 堀内雅司)

減塩で★高血圧予防

今月は、減塩メニュー「蒸しさばの香味ソース」をご紹介します。香味ソースはしょうがとねぎをたっぷり并使用し、ごま油の風味と唐辛子の辛味、酢の酸味といった様々な味が混ぜ合わされることで、塩分が少なくてもしっかりとした味で、おいしくいただけます。

脂がのったさばを蒸すことでエネルギーを抑えていますが、香味ソースのコクで満足できる味です。付け合わせの野菜は、季節の野菜を使用して、香味ソースを絡めていただきます。

香味ソースは、さばの代わりにさけやさわらなどの脂がのった魚、豚肉や鶏肉などにも合います。電子レンジで簡単にできる料理ですので、忙しいご家庭にもおすすめです。ぜひご家庭でお試してください。

主菜 蒸しさばの香味ソース

材 料 (4人分)

さば (60g)	4切れ
酒	小さじ2
香味ソース	
しょうが	10g
ねぎ	40g
ごま油	小さじ1
一味唐辛子	少々
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
さとう	小さじ1
付け合わせ	
かぼちゃ	120g
ミニトマト	8個

【作り方】

- ① かぼちゃは種をとり、食べやすい大きさにスライスする。しょうが、ねぎはみじん切りにする。
- ② 皿にさばを重ねないように皮を上にして並べ、酒を振りかける。空いたところにかぼちゃを入れる。ラップをして600W電子レンジで10分加熱する。(蒸し器にクッキングシートをしき、沸騰後中火で10分蒸してもよい)
- ③ 鍋にごま油と一味唐辛子を入れて熱し、しょうが、ねぎを加えて香りを出し、火を止める。しょうゆ、酢、さとうを加えて味をなじませる。
- ④ 皿にさばを盛り付け、かぼちゃとミニトマトを付け合わせる。食べる直前にさばに③の香味ソースをかける。



1人分 栄養価

エネルギー	207kcal
タンパク質	13.8g
脂 質	11.2g
鉄 分	1.1mg
食塩相当量	0.9g



大好き隊通信

vol.46
(通巻104号)

いい事ばかりは
ありやしない

生坂村に来て早や一〇年目の春をむかえました。そしてこの広報いくさかの原稿も数えきれなく書いてきました。

移住した当初は「自然が豊かで、人がやさしくて、水や空気も美味しくて、北アルプスも近くて…」とわりと良いことを探して書いてきました。

しかしある時ふと、五〇歳にもなる男がそんなことばかり書いていて良いのだろうか？ 地域おこし協力隊として来たのだから、移住者の目線で見て、これは変やないかと感じることは正直に書いてあげることも仕事なのではないかと思うようになりました。それに自分が何を考えているのかを知ってもらう数少ない良い機会でもありますし。

かなりオブラートに包んで書いてきたつもりですが「ぼっと来たよそ者が何を言うか！」と

読んで不快に思われた方もおられるかも知れません。子供の頃からわりと何でもモノゴトを真面目に考えて素直に言ってしまう性分で、会社勤めをしていた頃もそれが原因で、上司から好かれず大してヒノメに当たらなかったことも多かったのです。まさしく死ぬまで治らんとはこのことかと自分でも諦めておりまして、そこはどうかが勘弁いただけたらと思います。

移住した年の瀬にとりなる集落でわりと大きな火事があり、当時は消防団員ではありませんでしたが、何かお手伝いできることはあるまいかと、雨の中、傘をさして走って向かいました。そのことが縁で翌年消防団に入団することになりました。このような小さな村に来たからには、そんなことは当たり前前のごとであると思っていきましたので、快く入団しますと返事をしました。

移住した年の瀬にとりなる集落でわりと大きな火事があり、当時は消防団員ではありませんでしたが、何かお手伝いできることはあるまいかと、雨の中、傘をさして走って向かいました。そのことが縁で翌年消防団に入団することになりました。このような小さな村に来たからには、そんなことは当たり前前のごとであると思っていきましたので、快く入団しますと返事をしました。

言っているほど現場へ向かいました。ただでさえ少ない団員であるし、村外へ働きに出ている団員はすぐには現場に來られませんが、せし。

正直なところ、ポンプの操作もよく解ってなくて先輩の団員に任せてばかりだったし、ホースを担いで走れば息が上がり、「ほんと俺は役に立ってないやろうなあ」と現場でいつも心は小さくなっていました。

昨年の春に出動率七割以上の団員に、村内で使える商品券が配られました。別にそれを楽しみにしていたわけではありませんが私は貰えませんでした。

仕事で理由で火事の現場に行けなかった人の気持ちを考慮して、それは出動数にカウントされなかったそうです。

果たして火事の現場に行きたい人なんているのでしょうか？

僕はできれば行きたくもないし、火事も起こって欲しくない。自分の貴重な時間を犠牲にして、火事以外の活動にもできる限り参加してきたのに…。

大好き隊の中にはそもそも入団していない自分よりも若い人もいますし、活動にはいいさい

参加しないくせに飲み会だけは来るといふ団員もいます。そのような人と同じ扱いをされたことが残念で、続けていく気持ちが切れてしまいました。

ボランティア活動に金品を支払うということは私個人的には反対です。そんな訳で消防団を退団したい旨を伝えました。

この村では、消防団のことに限らず、巧みに逃げる人やサボる人、ルールを守らない人に対して、注意をしない傾向があるように感じます。「そんなヤツはほかとけ！」と言います。しかしそういったずるい人達にとつては、放っておかれることはこれ以上ない幸せなのです。ナニゴトも根本を正さないといかんと思いますが…。これは私が移住して一番不思議だなと感じ、ずっと我慢してきて書きたかったことです。

こんな話ばかりを書いていると気分がブルーになり塞いでしまいうそになるのですが…。しかし彼は違います。真夏の炎天下に独りで黙々と草刈りをし、雪の舞う中ひとりコツコツと農地で棚を整備している。誰かにほめられるわけでもないのに。寡

寡で面白いことも言えないけど、文句も言わない。今どきの若者にしては実に珍しい男で、私はかげながら「ガンバレ！」といつも応援している。別にそんなことは彼にしたら知る由もないし、なにか力になってあげられるわけでもない。ただ、こういう真面目な人に光が当たって欲しいし、正直者がバカを見るなんてあってはならないと思うのです…。いつの時代も。

私はそんな人もまだいるんだなあと、心の中で勝手にその人に励まされ、ほんのあとちょっとだけこの村でがんばってみようかと思っております。

(寺岡謙次)



新たな旅立ち

三月、日本では別れの季節。

この二年と一〇か月間、非常にお世話になりました。

令和元年六月一日(日)に、いきなり生坂小学校の運動会の撮影から始まり、今日に至るまで生坂村を縦横無尽に駆け巡り、村の様々な姿をとらえてきました。またそれを週間生坂ニュースとして、村民の皆様にお伝えすることができたことが何よりも誇りに思っています。そんなニュースも其の一〇〇という切りのよい終わりを迎えることができそうです。



私は、最大三年の任期である地域おこし協力隊の間に起業を目指すという大きな目標のもと、それに向かって常に行動してきました。今年度は最終年度となることもあって、「西野の挑

戦」と銘打って、ICZを活用した情報発信業務以外に大きな挑戦を行いました。

一つは、高津屋森林公園におけるキャンプ場計画です。村の意向で高津屋森林公園管理組合に所属する条件で、退任後の生活基盤を作るのを目的としてキャンプ場計画を進めました。



第二次キャンプブームのさなか、より特色のあるキャンプ場を目指して、堅穴キャンプを提案し、計画し、設計し、管理運営を行いました。いざモニターング調査を始めようとしたときに、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、急きょ高津屋森林公園が休園となってしまい、出鼻をくじかれましたが、なんとか一〇月一日から一月二三日までご利用していただくことができました。少ないながらもご利用者

のアンケートから、非常に好評を得ており、基本的なキャンプ場設備を整えることができれば、うまく運営できるのではないかと確信を持つことができました。しかし、すでに計画は私の手から離れ、村と高津屋森林公園管理組合で新しい計画を進めることができたようですので、私の行ったことは無駄ではなかったかなと思います。

もう一つは、a b n長野朝日放送のふるさとCM大賞です。今年度も本気で大賞を目指して、今までにない映像にしようとして決めて挑みました。その結果、見事に最優秀賞である第二一回ふるさとCM大賞を受賞することができました。これには多くの人たちの協力やつながりがあって、受賞に結びついたと思っています。またこの作品は、私が生坂村で活動して得てきた人脈や技術、そして想いが詰まっています。そのためどちらかというと村外の人たちよりも、村民の方に見ていただきたい作品だったります。

そしてこのことは、私のこれまでの活動の集大成となったことは間違いありません。こうしたことから、国の政策



である地域おこし協力隊として、総務省の掲げる地域おこし協力隊導入の効果(地域おこし協力隊+地域+地方公共団体の「三方よし」)が十二分に発揮できたことを考えられます。

これを一つの区切りとして、以前より話を受けていた三重県員弁郡東員町(みえけんいなべぐんとういんちょう)職員の話を受けることとしました。面接時に、これまでの経験や活動内容を正しく評価していただき、なおかつどうしても君の力が必要だと言われたことが、大きな決め手となりました。令和四年四月より、東員町役場の正規職員となります。今後は行政職員として埋蔵文化財調査に関わっていくことになりそうです。

しかし、私は夢をあきらめたわけではありません。場所を変

え、形を変えて、夢の実現に向けて、これからもまい進していきます。

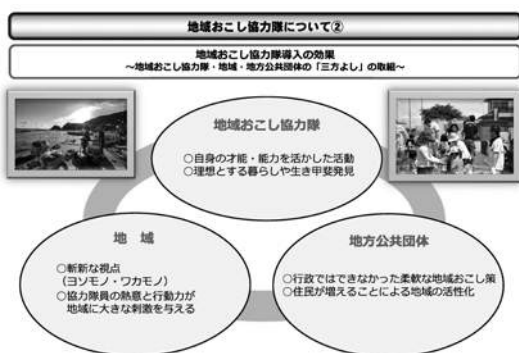
もし、私の力が必要となることがございましたら、気兼ねなくご連絡ください。私は、いつでもがんばる人たちの味方でありたいと考えています。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

¡Adiós! Mi amigas y amigos!

〈こゝで一句〉

地をつかみ 声高らかに こだます 野に発つ虎の 背に続くみち (西野順二)



出典：総務省ホームページ



お味噌のパワーで元気に！

かあさん家 吉井 如美

今、加工施設では連日大豆を煮る良い香りが漂い、味噌づくり作業に大忙しの毎日です。

米を蒸して麴を作り、煮た大豆を潰したものと混ぜ合わせて仕込みまで三日間の工程です。

添加物を一切使わず、手間暇かけて造った味噌は、カビや雑菌から守るため、アルコール消毒した容器に空気を抜きながら隙間なく詰めていきます。

できあがった味噌は、風通しの良い冷暗所で保存し、秋のお彼岸頃まで寝かせると美味しく食べられるようになります。

食への安心安全に関心が高まっている事も相まって、今年も村内外から『仕込み味噌』の注文をたくさんいただいております。



お味噌には良質のタンパク質やビタミン類が沢山含まれており、女性に多い骨粗しょう症や生活習慣病の予防に良いと言われています。健康増進に、元気に長生きするために、野菜がたくさん入った味噌汁をお勧めします。

道の駅いくさかの郷だより

春寒も緩みはじめ、ようやく過ごしやすい気候になってきました。

二月、直売所では、白菜、キャベツ、小松菜、春菊、ほうれん草、ワサビ菜、ふきのとう、菊芋、長ネギ、切干大根、キウイフルーツ、大豆、ぶどうドライフルーツなど、地元産の新鮮な農産物や加工品が生産者の皆さんから出荷され、大勢のお客様にお買い求めいただきました。

また、二月二日から二七日までの間、いくさかの郷でご購入いただいた農産物などを身近な方へ送る際の送料をサービスする、いくさかまごころ宅配便を実施したところ、大勢の皆さんにご利用いただきました。

これにより、農産物の販売促進を図れたとともに生坂村のPRにも繋がりました。

そして、二月一九日（土）には、毎月恒例の特産市を開催し、おじさま倶楽部の「手打ち生そば」、こなもん工房



の「石窯焼きピザ」、女・人竹つこくらぶの「石焼き竹っこおやき」、「竹っこ弁当」、生坂ハチクの会の「惣菜各種」、やまなみ荘の「ハチク入り餃子」、「川魚唐揚げ」、「厚切りカツサンド」、「灰焼きおやき」を販売して、会場を盛り上げてくれました。

各団体の皆さん、生産者の皆さん、道の駅いくさかの郷を盛り上げていただき誠にありがとうございます。

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拡大防止対策を講じてまいりますので、ご協力をお願いいたします。

緊急通報装置等設置事業について

村では、居住する一人暮らし高齢者世帯に設置する緊急通報装置および、月々の利用料を助成する事業を行っています。日頃の見守りの他、急病などの緊急時に迅速かつ適切な対応が図れるよう家族などとの連携体制を確立し、本人および別に居住する親族などの不安の軽減を図ることを目的としています。

【対象者】

- ・村内に住所を有し実住していること

- ・おおむね六五歳以上で一人暮らし高齢者世帯

- ・住民税などの滞納がないこと

【補助金額等】

- ・緊急通報装置等設置工事に対する補助金

- ・設置費用の一〇分の八以内の額で五万円を限度

- ・緊急通報装置等の利用料に対する補助金

- ・利用料の月額額の三分の二以内の額で、二千元を限度（年額二万四千元限度）

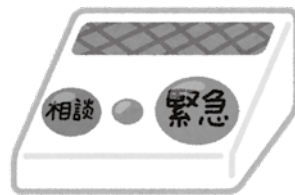
男女共同参画 マンガで気付こう！ 身近なジェンダー — 最終回 —



©段 丹映子 無断転載禁止
(「ちいさなジェンダー」ほうずき書籍)

男女で同じことをしていても、世間の評価は違うことがあります。無意識のうちに「女はこうあるべき」「男はこうでなくては」というような、性別で役割を分

けてはいないでしょうか。この漫画のセリフを男女入れ替えてみると、おかしい点がわかりやすいと思います。



【その他】
設置する機器は、村が決めたものではなく、各世帯の実情にあったものを選定できます。
【申請・お問合せ先】
生坂村健康管理センター
☎〇二六三・六九一三五〇〇

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）に在学する学生などで、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】「一二八万円（令和二年度以前は一八八万円）＋一扶養親族の数×三八万円」＋社会保険料控除等」

◆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、将来期間が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）カードまたは年金手帳

◆提出先

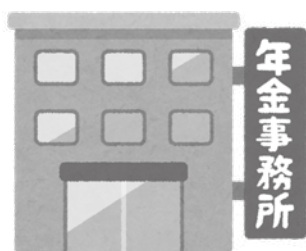
生坂村役場住民課又は松本年金事務所

◆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せん。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

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。



★おめでとう
いよいよです★
宮川 彪斗 ちゃん（1月28日生）
俊也・香弥さん（下生野）

◆お悔やみ 申し上げます◆

牛越 清信 さん（81歳 宇留賀）
勝家 義文 さん（86歳 昭津）



きましょ！ 図書室

セカンドブック お渡し会を 行いました♪



今年度も二月一八日（金）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ました。

今年度の本は、モリス・センダック作の『かいじゅうたちのいるところ』です。

いたずらをして、おかあさんに夕ご飯ぬきで寝室にほうりこまれてしまったマックス。ところが、寝室の中にはよきりによきりと木が生えて、ざぶりと波が打ち寄せ、迎えに来た船に乗り込んだ先にあったのは「かいじゅうたち」のいる島でした…。というわくわくする内容の絵本です。

現在年少組であるチューリップ組のみなさんは、一人一人名前を呼ばれた後、元氣よく村長から本を受け取っていました。たくさん本に親しんでほしいという話を聞く様子は、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、長く大切にしてくれたらうれしいなと思います。

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て、世界で一つの自分の図書バック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ね。



こんげつの
いい顔

乗り物が
大好きです！



藤澤 春斗 ちゃん(1歳)
はると 上生坂／良太・采さん

