

広報 **いくさか**

2022 **5** 月号
第534号

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

世帯718戸 / 人口1,704人 / 男853人 / 女851人 / 前月対比 増減0人
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)



新しい学年、新しい教材 生坂小学校3年生 初めての社会科

関連記事は6ページに掲載

第1回

『創造の森』の
知恵袋

ウエスって知ってる？



ウエス(Waste)とは、機械類の油を拭き取ったり、汚れ・不純物などを拭き取ってきれいにするために用いる布でWaste(英語ウェイスト:無駄・くず・ぼろ・廃棄物)が、訛ってウエスと呼ばれるようになったと言われています。わたしがウエスを知ったのは2016年に千葉県いすみ市にあるブラウズフィールドの「ブラウズフィールドまるごと体験」というプログラムに参加した時のこと。この体験プログラムは、薪で玄米ご飯を炊いて日々のご飯作りをしたり、保存食や調味料、焼き菓子などをスタッフとともに作ったり稲刈りの準備などといった、ブラウズフィールドのサスティナブルな日々の暮らしを5日間にわたって体験するといったもの。朝のお掃除の時間が終わると、手すきの人が集められた古

い衣服や、ポロ切れなどの布をハサミで5cm各程度に切り揃えます。そうして出来上がったウエスは食べ終わった洗う前の食器の拭き取りに使ったり、掃除に使ったりと大変に重宝します。ブラウズフィールドでは井戸水を使っていてかつ、生活排水は土に還しています。洗剤は使いません。5日間に渡るこの生活を送ったことで目が覚めるようなフレッシュな体験をしました。雨は山や大地に降り注ぎ、天然のフィルターを通じて井戸水に貯まる。その井戸水を大切にいただきながら、出す排水に想いを馳せる。毒を出せば、その毒がやがて循環してしまう。この自然の営みを目の当たりにすれば、嫌が応にも生活する態度に注意するようになる。次第に酸性雨についても、海洋汚染についても、気候変動にも意識が向くようになるのである。さて、ウエスの話に戻ります。使い終わったウエスは燃えるゴミとして捨てますが、このウエスが土に還ったらもっと素敵ですよ。『創造の森』ではウエスを取り入れていきますが、みなさんもご家庭にいかがでしょうか？

Yes,ゼロカーボンアクション♡



ご飯作りは
参加者全員で担当



ブラウズ
フィールドの棚田



自生しているバナナの
葉を使ってテンペ作り



併設されたカフェで
ヴィーガンスイーツを

いくさか『創造の森』プロジェクト

遊ぶように
暮らそう!



大好き隊の星野亜紀子です。2020年10月、日本政府は2050年までに温室効果ガスの排出を日本国全体としてゼロにする、カーボンニュートラルを目指すことを宣言しました。そこで生坂村では株式会社松本山雅と共にゼロカーボンアクションを開始することになりました。今月号の広報いくさかより、生活に取り入れやすいゼロカーボンアクションをご紹介します。

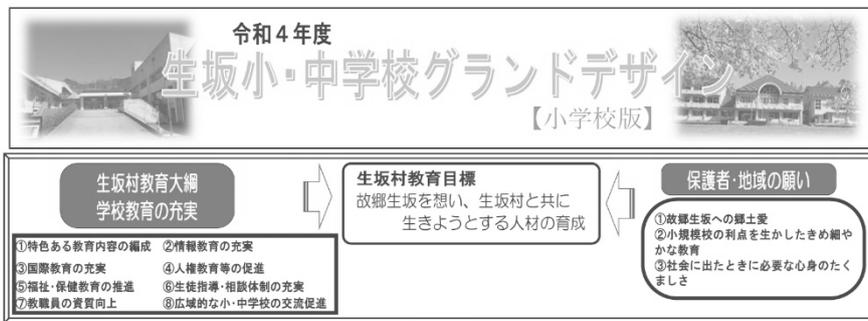
ゼロカーボンアクション(脱炭素行動)を進める村づくりに着手した生坂村では、地域課題を解決する施策として「環境 × 地域おこし」のプロジェクトを進めます。その名もいくさか『創造の森』プロジェクト。地域コミュニティの創出と村が推し進めるゼロカーボンアクションを結び合せ、脱炭素化ライフスタイルの実証実験場を生坂村下生坂雲根地区に作ります。実験では田畑約1[㌧]を活用し、野菜や果樹など多種の作物を植えて“食べられる森”(エディブルガーデン)に育てアースオーブン(生坂の土を使い天然素材で作ったオーブン)を使って開催される美味しいイベントなどを通じて脱炭素化ライフスタイルの啓発活動を行います。広報いくさかや村内放送などで告知いたしますので、奮ってご参加ください。

令和4年度がスタートしました

新入生8名、新しい先生方5名を迎えて全校児童65名、学校職員18名で、令和4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、持ち味を活かし、一人ひとりの児童に、教職員一丸となっ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たします。



生坂村教育目標「故郷生坂を想い、生坂村と共に生きようとする人材の育成」を実現するため、生坂小・中学校ではランドデザインを小・中共通の様式に改めました。左下の図は、小学校では具体的などのような取組をしていくかを示した小学校版です。



～始業式での校長講話より ～ ひとりになれる ひとつになれる

学校教育目標は「一人ひとりが輝く生坂っ子 -自ら学び 共に生きる-」です。学年代表の3人が発表してくれたように、皆さんも新しい目標を考えて、一人ひとりががんばる気持ちでいると思います。そのがんばりで自信をもち、一人ひとりが輝いていくお手伝いを先生方で行っていきます。

先ほどの学校教育目標の副題に「自ら学び 共に生きる」とあります。これは言い換えると「ひとりになれる ひとつになれる」と私は思います。「ひとりになれる」とは、ひとりですることではありません。『自分で考えられる』人になっていくことです。「ひとつになれる」とは、『みんなと仲よくする』人になっていくことです。これからも、「ひとりになれる ひとつになれる」一人ひとりが輝く生坂小をみんなで作っていきましょう。

生坂中学校1年A組 中学で頑張りたいことは？

学習が難しくなるから、学習を頑張りたい。特に数学や理科などの理系科目が苦手だから、頑張っていきたい。五十嵐拓実

小学校とはちがい、習ったことをまとめてテストするので、小学校より難しくなった勉強を全力で頑張りたいと思います。楽しみなことは、部活です。先輩達から教わりながら、楽しくできればいいなと思いました。市川結唯

テスト範囲が広がるため、しっかり勉強して良い点数をとれるように頑張りたいです。亀井美濃

小学校にはないかしわ祭と体育祭と、部活を頑張りたい。中学校生活でこのクラスともお別れになるから、みんなと色々な思い出を作りたい。腰原桜

部活、勉強を頑張りたい。今までとは違うけどだんだん慣れていきたいし、中間、期末テストとかも頑張りたいです。平林杏奈

やったことのないことをやってみたいし、自分の好きなことを見つけたい。はじめて保健委員会になって、ちょっと心配だけど、みんなに知ってもらえるように頑張ろうと思った。櫻田ひかり

小学校の時よりもやることがたくさん増えたのでそれをやりとげたいです。まだ中学校についてわからないことがたくさんあるので、中学校で過ごす間に、たくさんを知りたいです。皿井愛子



部活、委員会など、やるべきことが多くなり大変だけど、楽しみながら新しいことにどんどん挑戦し、一歩前進し続けたい。中山愛唯

部活や勉強など、小学校とはちがうこともいっぱいあるけど、本気でやって楽しみたい。平林紗妃

私は、部活と勉強を頑張るのはもちろん、たくさんの方々と中学校生活をよりよくしていきたいです。生徒会も精一杯頑張っていきたいです。文化祭、体育祭と色々な行事も楽しみです。平林真依

小学校の時よりも勉強が難しくなるから、しっかり授業を聞いたり、書いたりしたいです。平林蘭

学習を頑張りたい、テストで50点以上を目指す。藤澤嘉人

勉強が難しくなったり、部活で忙しくなったりするけど、規則正しい生活を送りたい。藤原優杏

中学校では、部活などで協力する、心を合わせるということを頑張りたいです。森野晃如

勉強とサッカーの、どちらも全力で集中して頑張りたいです。友達とどんどんコミュニケーションをとりたいです。中学校は小学校と違って色々な行事があるので楽しみです。吉井智哉



令和四年度「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対応しますので、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、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つている事業等は対象外とします。

●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(木)まで
詳しくは、村づくり推進室
☎六九・三二一

令和3年度の実施事業一覧表

	申請団体	事業名	事業内容
1	古坂区	古坂神明・諏訪社舞台建屋保全事業	・古坂神明・諏訪社の舞台建屋の修繕
2	大日向葡萄生産組合	地域まるごと安心・安全ネットワーク事業	・ぶどう農家と地区の役員による見守り、声掛け実施 ・防犯設備及び看板の設置
3	生坂村観光協会	Let' enjoy いくさかを五感で感じる観光事業	・道の駅を核としたサイクルツーリズムの促進 ・観光バッチ作成とPR
4	下生野区	田島堂修復事業	・田島堂の軒裏張替え工事
5	下生坂区	下生坂体育館倉庫増設事業	・下生坂体育館の倉庫増設工事
計	5団体	5事業	

事業申請から交付までの流れ

申請書の提出

令和4年6月30日(木)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。

表紙の話題

三年生になり、理科、総合、外国語活動の「英語」など新しい教科がたくさん始まりました。そして、四月からは社会もスタートしました。

初めての社会では、学校周辺のことについて学びます。子どもたちはバイナダーを片手に、春の生坂を歩き回り生坂小学校周辺の地図を作りました。道と小学校のみを書いた白地図を渡し、畑や家などの場所を地図に書き込んでいきました。学校の周りを東西南北に分け、四回にわたって探検し、地図を完成させました。三年生にとって初めての地図。現在地を把握するのは大変で、何度も地図の上で迷子になりながら書ききりました。細かい字で建物や畑のことをたくさん書き込んだので、白かった地図は真っ黒になっていました。途中で生えていたタラの芽の位置を書き込んでいる子もいて、個性あふれる地図が完成しました。

家庭のエネルギーは つくる！ 賢くつかう！

『太陽光発電システム』『家庭用燃料電池』『太陽熱利用システム』の設置費を補助します

村では太陽光エネルギーを利用した、太陽光発電システムや太陽熱利用システムの導入を促進し、環境への負荷が少ないエネルギーの利用により環境・エネルギー問題への関心を深め、地球温暖化防止及び環境の保全を図るために、住宅に下記の補助対象設備を設置したときの費用の一部を補助しますのでご活用ください。

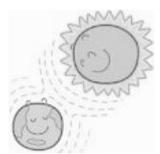


本年度から補助対象設備に『太陽熱利用システム』が加わりました！

☀️ 補助対象設備・補助金額

補助対象設備の種類	設備の要件	補助金額（千円未満切り捨て）
太陽光発電システム	個人が所有し、かつ居住する住宅の屋根などへの設置に適した、低圧配電線と逆潮流ありで連系し、太陽電池の最大出力が10kw未満のシステムで未使用のもの	対象システムの最大出力1kwにつき3万円を乗じて得た額、12万円を限度とします
家庭用燃料電池	個人が所有し、かつ居住する住宅に供する部分において使用する燃料電池システムで未使用のもの	設置費用の10%に相当する額、12万円を限度とします
太陽熱利用システム	個人が所有し、かつ居住する住宅の屋根などへ設置し、太陽熱を利用して温水を作る太陽熱温水器や太陽熱集熱器で未使用のもの	設置費用の3分の1の額、5万円を限度とします

※長野県の「既存住宅エネルギー自立化補助金」と併用申請が可能です。「信州の屋根ソーラー認定事業者」での販売・施工に対し最大20万円が補助されるものです。詳細については松本地域振興局環境・廃棄物対策課（電話 0263-40-1941）へお問い合わせください。



☀️ 村の申込みは随時受け付けています。 お問い合わせは、住民課 生活環境係 ☎69-3113

令和4年6月から児童手当制度の一部が変わります

① 現況届の提出が原則不要となりました

現況届は、毎年6月1日の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受ける要件（児童の監督や保護、生計同一など）を満たしているかどうかを確認するものです。これまで全ての人に現況届の提出をお願いしていましたが、令和4年6月以降は次の人を除き現況届の提出は不要になります。

—— 現況届の提出が必要な人（令和4年6月～） ——

- ・ 配偶者からの暴力等により、住民票の住所と異なる市区町村で児童手当を受給している人
- ・ 支給要件児童の戸籍がない人
- ・ 離婚協議中で配偶者と別居している人
- ・ その他、村から提出の案内があった人



② 所得制限限度額・所得上限限度額について

受給者の所得が所得上限限度額を上回る場合、令和4年10月支給分から児童手当の支給がされなくなります。

—— 児童手当の支給額 ——

- ・ 所得が表（1）未満の場合、児童手当（月額15,000円又は10,000円）を支給
- ・ 所得が表（1）以上（2）未満の場合、特例給付（月額5,000円）を支給
- ・ 【新設】所得が表（2）以上の場合、児童手当等は支給されません。

※児童手当等が支給されなくなったあと、所得が（2）を下回った場合、改めて認定請求書の提出等が必要です。

	（1）所得制限限度額		（2）所得上限限度額 【新設】	
	所得額（万円）	収入額の目安（万円）	所得額（万円）	収入額の目安（万円）
扶養親族の数				
0人	622	833.3	858	1071
1人	660	875.6	896	1124
2人	698	917.8	934	1162
3人	736	960	972	1200
4人	774	1002	1010	1238
5人	812	1040	1048	1276



お問い合わせ 住民課 生活環境係 ☎69-3113

歯つぴーたいむ

〜母子の子育て〜

三歳までに歯みがき

習慣をつけましょう

赤ちゃんのむし歯の原因

むし歯はむし歯菌（ミュータンス菌）によって起こります。ところが、生まれた時の赤ちゃんの口には、むし歯菌はいません。むし歯菌の多くは、お母さんのお口から入ってくるという事がわかっています。出産前にお母さんの虫歯菌をゼロしておくことが大切です。



絶対にやらないで！

- ・フーフーと息をかけて冷ました離乳食を与える。
- ・大人が口に入れたスプーンやフォークや箸で養わない。
- ・お口にキスをする。



仕上げ磨きのコツ

下の前歯が生えてきたら、保護者みがきのスタート！

まずはガーゼを指に巻き、ぬるま湯を含ませてから、赤ちゃんの歯をやさしくぬぐいます。

上の前歯が生えてきたら、歯ブラシを使ってみがきましょう。とくに上の前歯はむし歯になり易いので、歯と歯の間、歯と歯肉の境目を丁寧にみがきましょう。

乳臼歯の生え始めは溝に汚れがたまりやすいので、保護者みがきは念入りに。



お母さんは胡坐をかき、股の間に赤ちゃんの頭を包み込むようにすると安心します。あごをやさしく手で支えます。歌を歌ったり、数を数えたりするとさらに効果的です。

歯ブラシはヘッドが小さい物を選び、鉛筆を持つようにして、毛先を歯に対して垂直に当て、軽い力で横に小刻みに動かす。上唇の裏側にあるヒダ「上唇小帯」は歯ブラシが当たると痛いので、人差し指でカバーする。



楽しい歯みがきタイムにしましょう。

生坂村歯科診療所

ゆのんびらやまなみ荘

雨に洗われた緑色が鮮やかに映える気持ちの良い季節になりました。田畑の作業も一層精が出る事と思われれます。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リフレッシュしてください。ご入浴後の生ビールは格別ではないでしょうか。

やまなみ荘では、六月より村内の方を対象に、夜の部の広間でお手軽プランとして、生ビールプランを開催します。つまみセット、生ビール二杯で一人様三千円です。三日前のご予約で送迎も行いますのでご利用ください。

五月中については、前半に「山菜フェア」後半は「海鮮フェア」を行っていただきます。山菜フェアは弁当、定食、御膳とそれぞれ大勢の方にお召し上がりいただきありがとうございます。

海鮮フェアも好評をいただいています。五月いっぱいお召し上がりいただけますので、ぜひお越しください。すがすがしいこの季節、電動アシスト付き自転車でサイクリングをしてみたいかですか。レンタル料は無料です。やまなみ荘で作成したマップを配りご案内します。楽々サイクリングで気分転換してください。皆様のお越しをお待ちしております。



20歳以上の女性の方へ



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。

生坂村役場 健康福祉課

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できます。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月の健診申込み書で申し込みをされた方は、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	申込み時、健康福祉課にご相談ください。	
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、メール、ファックスで申込み。 申込みは、令和5年1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の支払いをします。	
お問い合わせ お申込み先	生坂村役場 健康福祉課 健康づくり係（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、すべて令和5年3月末時点の年齢です。

こんなことで困ったら・・

生坂村地域包括支援センターにご相談ください 

介護のこと

介護保険で
使えるサービスを知りたい。



利用を希望される方のお身体
の様子によって、利用できるサ
ービスが異なります。



病院から介護保険の申請をする
ように言われたが、何からやれ
ば良いか？



まずは、お電話でご相談ください。
その後の流れをご説明いたします。

健康のこと

足腰が弱くなり転倒が心配。
運動教室に参加したい。



村や社会福祉協議会で行ってい
る介護予防の教室をご紹介します。



血液検査の
結果の見方を知りたい。



保健師・管理栄養士がご説明しま
す。
医療機関に定期受診されている
方も、1年に1回、身体全体の健
康状態をみる健康診断受診をお
勧めします。



お金・ 財産管理のこと

物忘れが目立つようになり、お金の管理が
不安になってきた。頼れる家族はいない。
どうしたらよいか？



「成年後見制度」等のご案内や利用の支援を
行っています。お気軽にご相談ください。



近所の方のこと



あなたのご近所に、心配な高齢者や住民はいませんか？

『あれ？』『今までと様子が違う気がする…』等、周りの方の小さな気づきがとても大事です。気になることがあれば、ぜひ情報をお寄せください。秘密は守られます。

家族のこと



昼間、高齢者一人で過ごしているので心配。

令和4年度より、高齢者訪問の対象を拡充し、日中独居となる高齢者宅へも月に1回程度訪問します。希望される方は、下記まで申し込みください。個人情報のため、訪問は申込み制とさせていただきます。また、地元のサークル等の紹介も行います。



《問い合わせ先》

生坂村 6043-1 生坂村地域包括支援センター



(生坂村健康管理センター内)

☎0263-69-3500

精神科医師による「みんなの相談会」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お話を伺います。

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：六月一五日(水)

午後(予約制)

場所：生坂村健康管理センター(ご自宅への訪問も可能です)

費用：無料

申込み：六月一〇日までに

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。



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(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)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

①昭和二十一年四月一日～昭和二十二年三月三十一日生まれの被保険者(令和三年度に七五歳の誕生日を迎えた方)

②昭和二十七年四月一日～昭和二十一年三月三十一日生まれの被保険者(令和三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、令和三年度に歯科医療の受診がなかった方

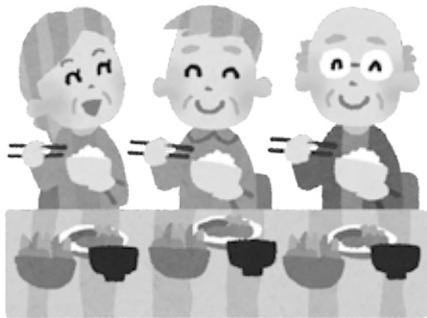
・案内通知など 六月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。

・健診期間
令和四年七月一日(金)から令和四年十二月三〇日(金)

・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

(電話) 〇二六―二二九―五三二〇)

HPVワクチンの キャッチアップ接種開始

令和四年度は、小学校六年生から高校一年生の女子がHPV(子宮頸がん)ワクチン定期接種の対象となりますが、今まで、積極的な勧奨を差し控えている間に接種機会を逃した方に対して、あらためて、HPVワクチンの接種機会をご提供します。

【キャッチアップ対象者】

・平成九年四月二日生まれ～平成一八年四月一日生まれの女性
・HPVワクチンの接種を規定接種回数(三回)受けていない未接種者・接種中断者
・接種時に生坂村に住民登録がある方

【接種回数】

未接種の方は三回
接種中断者は不足回数

【接種期間】

令和四年四月～
令和七年三月三十一日まで

【接種費用】
無料

接種を希望される方は、生坂村健康管理センターへお問い合わせください。
(電話)六九―三五〇〇)

接種費用の払い戻し
(償還払い)

任意接種でHPVワクチンを接種された方に、接種費用の払い戻し(償還払い)を行います。

【対象者】

キャッチアップ接種対象者のうち、定期接種を受けておらず、定期接種の対象年齢を過ぎてHPVワクチンの接種を令和四年三月三十一日までに自費で受けた方

【申請・お問い合わせ先】
生坂村健康管理センター

(電話)六九―三五〇〇)

生坂村国民健康保険・後期高齢者医療

人間ドック・脳ドック助成金制度のご案内

問い合わせ：健康福祉課（☎0263-69-3500）

住民課（☎0263-69-3113）

生活習慣病等の早期発見、重病化防止を目的とし被保険者の健康保持・増進を図るため、人間ドック・脳ドックの費用の一部を助成します。

実施期間

令和4年4月1日(金) ～ 令和5年3月31日(金)

助成対象者

- 生坂村国民健康保険被保険者
※脳ドックは、令和4年度中に35・40・45・50・55・60・65・70歳となる方
- 長野県後期高齢者医療の被保険者
- 村税及び後期高齢者医療保険料の滞納がない方

助成額

- 一泊ドック 30,000円
- 日帰りドック 25,000円
- 脳ドック 10,000円

※助成金の申請は、人間ドック・脳ドックそれぞれ年1回までです。

※脳ドックの助成は、特定健診項目を満たした健診または人間ドックを受診した方に限ります。

申請方法

ドック受診後、次の書類等を添えて健康福祉課または住民課へ申請してください

- 人間ドック脳ドック助成金交付申請書兼請求書
- 領収書
- 振込口座のわかるもの
- 印鑑
- 被保険者証
- 人間ドック・脳ドック受診結果
- 健康診査問診票

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります！
まだお持ちでない方はぜひ取得してご利用ください。



助成券制度について

北アルプス医療センターあづみ病院での人間ドック受診に限り、窓口で支払う自己負担額（受診料）が少なく済む、助成券制度があります。

助成券を利用される場合は、受診日の2週間前までに健康福祉課または住民課で手続きを行ってください。

歩こう部 活動紹介

二月・三月の歩こう部の活動報告です。

景色や色とりどりの花を見ながら歩くのが、楽しい季節になりました。

三月一日は、ロングお散歩コース(上生坂〜草尾)を歩きました。三月に入ったばかりでまだ寒い時期でしたが、元気に歩いていました。



三月一六日は、メタボ解消コース(下生野〜日岐)を歩きました。

休憩の場所に、ふきのとうが顔を出しており、「あつたよ。」とみんなで宝探しのようを探し、楽しい休憩時間となりました。

三月二四日は、B&G海洋センターでけん玉講座を行いました。



春休みという事もあり、児童クラブに通ってきている子どもたちにも参加してもらい、世代を超えて楽しい時間を一緒に過ごしました。子どもたちは、学校の授業で取り組んだとのことでもしかめ(大皿と子皿を交互に乗せて繰り返す技)を上手に披露してくれました。世代を問わずできるゲームを皆で楽しみ、とても素敵な時間となりました。

四月に入り、お花の季節になって歩きやすくなりました。

毎年、四月は皆さんハナモモ・桜の時期を楽しみにされています。

四月五日は、小立野ハナモモコースを歩きました。



しかしながら、まだまだ蕾の状態で見ることができず残念でした。「来年は、見たいね。」と話しながら歩いていました。



四月二〇日は、ぐるぐる万平コースを歩きました。一八名のたくさんの方に参加していただきました。

桜の花は散っていました。皆さんそれぞれ自分のペースで楽しみながら歩きました。



〜真心こめて おもてなし〜

かあさん家 腰原 秀子

野山の緑がいつそうさわやかに映え、初夏の風を感じる季節となりました。

山菜も一斉に芽を吹き、直売所にたくさん並ぶようになりましたが『かあさん家』の食堂では、この時期限定の『よもぎうどん』がお勧めです。春の若葉を練り込んでこしがあり、よもぎの香りが春を感じさせてくれる一品です。

おまんじゅうやおやきを買って食べる側から、かあさん家商品を売る立場となって、早二年半が過ぎようとしています。

朝早くからそれぞれの担当部署では、次から次へと商品が出来上がっていきまです。手が空いていれば皆で応援し、助け合いながら商品を完成させていきます。若い方から年配の方まで、ワンチームでの作業はスムーズに流れていきます。

この職場で働くようにな



って、意欲をもって元気に働いている先輩方の姿に、毎日元気を頂いています。また、子育てしながら『生坂の味』伝承に頑張っている若いメンバーの姿は、生坂村の明るい未来を想像し、嬉しくなります。

私は直売所で販売を担当していますが、一期一会を大切に、今まで以上に心のこもったおもてなしでお客様をお迎えしたいと思います。

皆様のご来店を笑顔でお待ちしております。

食生活改善推進協議会★おすすめメニュー

寒天は食物繊維が豊富に含まれている食品として知られています。食物繊維は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。しかし、現在の日本人の摂取量は減少傾向とされていますので、意識して摂取する必要があります。

今月は「寒天と野菜のゴマすりあえ」のレシピをご紹介します。この料理は、いろいろな野菜を糸寒天に合わせることで食べやすくなっています。また、すりごまと酢を使って調味するため、塩分が少なくてもおいしくいただけます。ぜひご家庭でお試してください。

副菜 寒天と野菜のゴマすりあえ

材 料 (6人分)

糸寒天	6g	
きゅうり	120g	
生しいたけ	60g	
キャベツ	180g	
A {	すりごま	大さじ1,2/3
	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ4

【作り方】

- ① 糸寒天は水で戻し、ざるにあげて水気をきる。
- ② きゅうり、生しいたけは千切り、キャベツは細切りにする。
- ③ 生しいたけとキャベツは熱湯でしんなりするまでゆで、ざるにあげて水気をきる。
- ④ 水気をしぼった①～③をすべて混ぜ、Aの調味料を加えて味を整える。



1人分 栄養価

エネルギー	40kcal
タンパク質	1.7g
脂 質	1.5g
カルシウム	56mg
鉄 分	0.5mg
食塩相当量	0.4g
食 物 繊 維	2.3g

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、次のとおり予定されていますので、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。

※令和四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。

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4年 6月12日(日)	令和4年 6月18日(土)	会場：安曇野市三郷公民館 ※網猟免許試験は実施しない
第2回	令和4年 8月21日(日)	令和4年 8月28日(日)	会場：安曇野市堀金公民館
第4回	令和5年 2月11日(土)	令和5年 2月18日(土)	会場：松本合同庁舎

農業、商工業等の後継者の皆さんを支援します

村では、村内で事業を営んでいる農業者や商工業者など、その事業の承継と持続的な維持や発展を目的に「生坂村農業・商工業等後継者支援事業補助金」制度を新設いたしました。

この補助金の対象者は、経営を引き継ぐ後継者が村内に住所があり、申請時の年齢が四五歳未満、就業した日から起算して六か月以上五年未満の方が対象となります。

詳しくは、役場振興課（☎六九一三一一二）までお問い合わせください。



事業種類	補助内容	補助額	備考
就業補助	農業者又は商工業者等が営む後継者の就業における補助	50万円	1 経営体につき1名とし、国、県、村、他団体等から同様の趣旨の補助金等を受けていない方
設備補助	後継者が事業承継のために整備する設備に対する補助	上限100万円 対象経費の3分の1以内	

令和四年度林業技術者養成講習（伐木造材課程）について

長野県では、満一八歳以上で林業に携わっている方や森林を所有する方等を対象に、林業技術者養成講習を開講します。

本年度の開催日程は次のとおりです。

	伐木造材課程
第2回	6月22日～ 6月24日
第3回	10月12日～ 10月14日
第4回	11月30日～ 12月 2日
第5回	3月 1日～ 3月 3日

受講を希望される方は、松本地区振興局林務課普及係（☎四〇一九二八）までお問い合わせください。

大城・京ヶ倉の登山道整備を行いました

今年度も、大城・京ヶ倉の登山道整備を四月一三日（水）に行いました。

大城・京ヶ倉の標高は決して高くありませんが、通常の里山登山とは違い、所々険しいところがあります。



そのため、大好き隊の皆さんにもご協力いただき、倒木の撤去作業や、番線の緩んだはしごの修理、劣化したロープの張替えなどを行いました。

当日は晴天に恵まれ、汗をかきながらの作業でしたが、登山道の合間からのぞく満開の山桜や、遠方に雪を抱いた北アルプスの眺めに疲れも癒されました。



登山道整備は安全に登山を楽しんでいただくため、毎年、春と秋に実施しています。

古き歴史を感じ、季節によって異なった顔を見せる大城・京ヶ倉は、様々な発見とちよつとした探検気分を味わえる山です。

お出かけの際は、登山装備をきちんと準備し、大城・京ヶ倉のトレッキングを満喫してください。



道の駅いくさかの郷だより

さわやかな初夏の風が吹くころとなりました。

四月、直売所では、山ウド、タラの芽、ワラビ、ふきのとう、コシアブラなどの山菜が並びはじめ、菜の花、ナズナなどの春野菜や原木シイタケ、ハウス栽培のアスパラガスやエンドウ等、地元産の新鮮な農産物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。

そして、四月一六日（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」、女・人竹っこくらぶの「石焼き竹っこおやき」、「おいしん棒」、「竹っこ弁当」、生坂ハチクの会の「惣菜各種」、やまなみ荘の「焼き餃子」、「川魚唐揚」、「おからメンチハンバーグサンド」、「灰焼きおやき」を販売して、会場を盛り上げてもらいました。

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。

また、五月下旬頃からは、旬のハチクの出荷が始まりますので、いくさかの郷へお出かけください。

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。



放送大学入学生募集のお知らせ

○放送大学は、一〇月入学生を募集しています。

○十代から九十代の幅広い世代、約九万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約三百の幅広い授業科目があり、一科目から学ぶことができます。

○放送授業一科目の授業料は一万一千円（入学金は別）。半年ごとに学ぶ科目だけの授業料を払うシステムです。

○全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

○資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学長野学習センター（☎〇二六六一五八一―二三三三）までご請求ください。

○出願期間は、第一回は八月三十一日まで、第二回は九月十三日まで。



大好き隊通信

vol.48
(通巻106号)

高津屋森林公園でも 頑張ります

集落支援員の本田です。
この四月から田舎体験ハウスの管理業務から高津屋森林公園の管理業務を行うことになりました。

昨今のキャンプブームもあり高津屋森林公園のマレットゴルフ場をキャンプ場

新しいいくさか大好き隊員

四月二十二日より、道の駅いくさかの郷、駅長、補佐として採用されました。

盛川克己と申します。よ



盛川 克己

にする計画があり、7月下旬の夏休み前のオープンに向けて近隣施設の管理や運営、地域住民の意見を参考にしながら進めているところです。特にキャンプ場が山の上なので環境や眺望がすばらしい反面、火気の扱いや獣対策などいろいろ解決しなければならぬ事がありますが高津屋森林公園

ろしくお願いします。道の駅での業務に応募させていただいたきっかけが、道の駅のスタンプラリーの冊子と出会い、スタンプを押ししていく毎に、人が集まる『場』というところに何か面白いことができるのではないかとという想いが募りました。

また、自然豊かな田舎で、リタイアしてからではなく、田舎暮らしをして、少しでも地域に貢献できればよいと思っていたところに、道の

を多くの人に認知してもらう良い機会なので尽力していきます。



令和4年度改修予定の屋外トイレ

(本田 健一)

一年目を迎えて

農業支援の服部です。
昨年の五月に生坂村に来てもう一年が経ちました。

現在私はどう栽培の研修中ですが、昨年は初めての年ということもあり、分からないことだらけで、ただがむしゃらに作業をしていたところがあり、まだまだ生坂村のことをあまり知ることができていないと感じています。



も。と思っただけの『場』を作っていきたいと思っております。これから、いくさかの郷で生産者様、お客様、いろいろな方々に、ご協力をいただきながら活動できるように頑張っていきたいと思っておりますので、まず、道の駅いくさかの郷へお越しいただき、皆様のお声を聴かせていただきたいと思います。ご来店、お待ちしております!!

(盛川 克己)

そうこうしているうちにぶどうも二年目のシーズンに突入してしまいました。そして今年の四月からは小

四になる息子が生坂村に来ることになり、息子との二人暮らしもスタートしていきます。正直色々不安ではありますが、自分ですら、道でもありますが、息子にはこれが良い思い出になるよう、頑張っていきたいと思っっています。

(服部 真司)



【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》

令和四年度が始まり、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まい進しております。

《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、多くいらつしやると思います。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。

《過去の山火事について》

● 栃木県足利市 令和三年

二月二一日火災発生
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

二月二三日火災発生
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 二月二五日火災発生 原因：焚き火をしていた

ところ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る、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した。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、又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思ふ場所には多量のスズメバチなどの毒を持つ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。

お問合わせは
「松本広域消防局 明科消防署」
☎〇二六三ー六二二九九二

六月一日は人権擁護委員の日です

法務省と全国人権擁護委員連合会では、毎年六月一日を「人権擁護委員の日」と定め、全国各地で人権特設相談所の開設、啓発活動を実施します。

◆人権擁護委員とは

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、地域の皆さんの人権を守るための活動をしている民間のボランティアです。

法務局や村での相談業務、人権擁護委員の日や地域のイベントにあわせた啓発活動など、一年間を通して地域と密接した活動をしています。

◆人権擁護委員による人権相談

人権擁護委員による人権心配ごと相談所を開設します。

日常の暮らしの中で起こる様々な問題についてお悩みの方はお気軽にご利用ください。秘密は固く守られます。

日時
令和四年六月五日(日)
午前九時から正午まで
会場
生坂村健康管理センター
集団指導室

◆お問い合わせ先

役場 住民課
☎六九一三一―一三三



明科高校だより

生坂村の皆様、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お礼申し上げます。

今年度も明科高校の取組や日常の学校生活を皆様によりよくお伝えできればと思っております。どうぞよろしくお願います。

◎新任式・始業式

四月に九人の転任職員をお迎えしました。転任職員の中には、以前明科高校に勤務していた職員もおり、生徒の整然と椅子に座り壇上を見ながら話を聞く姿を見て「随分変わったな」と明科高校の変容を感じたようでした。

始業式の校長講話の中では、過日來校された教科書販売業者の方からの言葉が紹介されました。

「毎年来ていますが、今年の生徒さんも挨拶ができるし、人に接する態度がよくなっていきますね」

いつも内側からみて「最近よ

くなったな」と思っていました。が、外部の方から生徒(学校)の成長を認めていただいていることにこの上ない喜びを感じました。

新任式・始業式

入学式



◎少人数の学び

八八人の新入生を迎え、全校生徒二二三人(二年生六〇人、三年生八四人)で新年度がスタートしました。

入学者数が定員(一二〇人)を下回る状況が続いています。結果的に一クラスが三〇人以下となっているため、生徒一人ひとりに手厚い支援ができる環境となっています。広々とした校舎でゆったりと学ぶことができるのも本校の特徴です。

(文責 教頭 堀内雅司)

ICNからお知らせ

四月から生坂村ケーブルテレビのICNで「週間いくさかニュース」を担当することになりました元いくさか大好き隊の笠置(かさぎ)です。

大好き隊卒業後、番組制作のお話をいただき、もつと村のことを深く知れる機会と思ひ、引き受けさせていただきます。

村民の皆さんが見る番組です。より身近で細やかな情報をわかりやすく、そして楽しくお届けしていきたいと思ひます。

番組は、村の一週間の出来事を前半でテンポ良くポイントポイントと紹介し、後半では人々の生き生きとした姿や生坂村の豊かな自然などをゆつたりと見てもらうという構成にしています。

村の出来事のみを知りたい方は、前半部分を見ていただき、時間があるときには

楽しんでいただけたらと思います。

なお、より新鮮な情報をお届けするため、五月から更新日が変わりました。

一週間の出来事を翌月曜日から放送します。

これからも週間いくさかニュースをどうぞよろしくお願ひします。

(笠置 克人)

生坂村ケーブルテレビ ICN
週間いくさかニュース 放送時間
毎日06:15~
12:15~
18:15~
21:00~
*毎週月曜日のお昼12:15に更新です

松本広域連合消防職員採用資格試験（上級）

申込期間 令和4年6月3日（金）から6月10日（金）まで
（※ 申込方法は、期間内必着、簡易書留で郵送）

来年4月に採用予定の松本広域連合消防職員採用資格試験（上級）を次のとおり実施します。

■ 募集内容

試験区分

試験区分		採用予定者	受験資格
上級	消防	若干名	平成6年4月2日から平成13年4月1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1次試験（教養・適性・体力試験）

- (1) 日程 令和4年6月26日（日）
- (2) 場所 教養試験 松本市役所波田支所（松本市波田4417-1）
体力試験 松本市波田体育館（松本市波田10098-1）

- 申込期間 令和4年6月3日（金）から6月10日（金）まで（※ 必着）
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症の拡大防止のため、本人持参の申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、140円切手を貼付し、送付先の住所・氏名を記載した角型2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、次の宛先に請求してください。

〒390-1401

長野県松本市波田4417番地1 松本市役所波田支所4階
松本広域連合事務局総務課 電話 0263-87-5460

※ 松本広域連合ホームページは、<http://www.m-kouiki.or.jp>
松本広域消防局ホームページは、
<http://www.m-kouiki119.jp/matsu/MatsuServ>



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八日(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・五キロを約三〇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スコップを使って片付を行いました。



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。雨が降る悪天候の中でしたが、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。



こなたも畑行くの!

こんげつのいい顔

星野 耕汰 ちゃん(2歳)
大日向/卓さん・莉紗さん