

広報 **いくさか**

2022 **8** 月号
第537号

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

世帯719戸 / 人口1,704人 / 男851人 / 女853人 / 前月対比 2人減
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)



初めての SUP Let's try! SUP 体験会 (B&G 海洋センター)

関連記事は2ページから掲載

**生坂村
B&G海洋クラブ
「SUP体験会」開催**

七月一六日(土)・一七日(日)の午前中と、三〇日(土)・三二日(日)の夜、B&G海洋センターにてSUP(スタンドアップパドルボード)の体験会を行いました。



今流行りの海洋性レクリエーションであり、川での体験の前に、まずは乗ることに慣れていただくため、大プールを会場として行いました。大プールでは、五、六艇を浮かべるのが限界ということもあり、一回ごと

の参加者を少なくし、複数回開催しました。



参加した方々は、皆さん一様にSUP初体験で、乗艇してからはしばらくは、おっかなびっくりといった様子でした。徐々に慣れていき、最後にはほとんどの方が立ち上がってSUPを楽しんでいました。



八月二七日(土)には、いよいよ川に飛び出しての体験会を行います。参加を申し込みまれている方はお楽しみください。



九月公民館教室

●陶芸教室

オリジナルの陶芸作品を創作します。

第九回 九月一五日(木)

第十回 二二日(木)

★園芸教室

季節の植物を使ってガーデニングの基礎を学びます。

第四回 九月一〇日(土)

★絵手紙教室

各々好きな物をモチーフに絵手紙を作ります。

第三回 九月 三日(土)



★地域未来塾(中学生)

信州大学生を講師にそれぞれ好きな科目を学習します。

第一四回 九月 三日(土)

第一五回 一〇日(土)

第一六回 一七日(土)

第一七回 二四日(土)

●いくさか通学合宿

四年生～六年生の希望者が、小学校へ通学しながら三泊四日の合宿を行います。みんなで、食事を作ったり、お風呂に入ったりして団体生活を送ります。

日時：九月七日(水)

～一〇日(土)

宿泊：高津屋森林公園



★印の教室は参加することができますので、希望する方はB&G海洋センター(六九一二五〇〇)までご連絡ください。

比例代表選出議員選挙 開票結果

政党名	得票数
参政党	26
れいわ新選組	42
自由民主党	333
NHK党	17
社会民主党	19
公明党	171
立憲民主党	171.311
日本維新の会	76
新党くにもり	0
幸福実現党	5
維新政党・新風	0
日本第一党	2
ごぼうの党	4
国民民主党	20.688
日本共産党	66

有効投票数 953

無効投票数 37

投票結果

	当日の有権者数	選挙区・比例	
		投票者数	投票率
男	737	505	68.52
女	741	485	65.45
計	1478	990	66.98

長野県選出議員選挙 開票結果

候補者名	得票数
松山三四六	448
手塚大輔	106
サルサ岩渕	23
秋山よしはる	24
日高ちほ	13
杉尾ひでや	349

有効投票数 963

無効投票数 27

令和4年7月10日執行
第26回
参議院議員通常選挙

第二六回参議院議員通常選挙が七月一〇日に執行され、村内三カ所の投票所で午前七時から投票が始まり、午後七時の投票締め切りの後、即日開票されました。今回の参議院議員通常選挙は六月二二日(水)に公示され、全国各地で選挙戦が繰り広げられました。

また、六月二三日(木)から七月九日(土)まで期日前投票所が生坂村民会館で開設され五一二名(前回参議院通常選挙より二二名増)の有権者が期日前投票をしました。今回の投票結果については次のとおりです。

開票結果

候補者名	得票数
草間しげお	8
金井忠一	58
あべ守一	765

有効投票数 831

無効投票数 5

投票結果

	当日の有権者数	投票者数	
		投票者数	投票率
男	734	421	57.36
女	744	415	55.78
計	1,478	836	56.56

令和4年8月7日執行
長野県知事選挙

任期満了に伴う長野県知事選挙が八月七日(日)に執行され、即日開票により、現職の阿部守一氏が四選を果たしました。

今回の長野県知事選挙は、七月二二日(木)に公示され、三人の候補者が立候補し連日の猛暑の中、選挙戦が繰り広げられました。また七月二二日(金)から

八月六日(土)まで期日前投票所が生坂村民会館で開設され四四四名の有権者が期日前投票を行いました。



小学校だより

3年生 初めての社会科見学 《ぶどう園へ》

三年生になると、一、二年生にはない理科と社会が始まります。「私たちの村の仕事」という内容では、生坂村のぶどう農家の仕事を題材にしました。

はじめに本やインターネットでぶどうについて調べ、ぶどう農家の一年について学んだ後、実際にぶどう農家へ見学に行きました。七月一三日は、たきざわ農園で社会見学をさせていただきました。子どもたちが社会見学で気づいたことをまとめました。

ナガノパープルを育てるのが難しいことがわかりました。皮が薄いため、われた



りぼろぼろになりやすいので注意して育てなければならぬからです。

伊藤 伯

ぶどう農園の見学をさせてもらいました。おいしいぶどうがとれるようになるまで五年くらいかかることがわかりました。ぶどうの見学にいくだけでもうれしかったです。

甲斐澤 翔

ぶどう農園はとても広かったです。一万平方メートルもあってすごーいと思いました。袋がけができてうれしかったです。

腰原 俊輔

ぶどうのついでにいろいろくわしくなりました。畑の広さやぶどうのしゅるいぶくろがけについて知る事ができてうれしかったです。

小松 恋翠



巨峰は、最初は緑色をしていました。ぶどうが雨に当たると病気になるってしまふことにびっくりしました。袋がけと巨峰の木をさわったことが心に残っています。

皿井 夕子

ぶどう農家さんは、今の時期(七月ころ)が大変な季節だということが分かった。休めないので大変そう

だと思った。ぶどうを食べられてうれしかったです。

曾根原 絢平

巨峰の木は、三〇歳以上の木もあることに驚いた。袋がけができてうれしかったです。袋がけの説明もとてもわかりやすかったです。

瀧澤 奈南

一番心に残っているのは、ぶどうの袋がけです。袋がけの袋についているはりがねを、きつくまかないといけません。大変でした。さいこのナガノパープルもおいしかったです。

中山 愛梨

ぶどうは、たくさん種類がある。たきざわ農園には一二種類のぶどうがある。袋がけはブドウを守るためにあることも分かった。いろいろわかって楽しかったです。

濱野 奏

ぶくるがけが楽しかったです。はじめてのぶどう農

園がおもしろかったです。

丸山 颯翔

袋がけがとっても楽しかったです。袋がけは、雨からぶどうを守るだけではなく、虫・鳥・野生動物からもぶどうを守るためにやっていることがわかりました。

森山 灯里

ブドウの試食がうれしかったです。袋がけについてことや、ハウスのことについて学ぶことができました。

門馬 蛍



吹奏楽部員17名
顧問4名

心・響・楽



～21人の心を一つに 響け生坂の音楽魂を～

部長 3年 森野 恵音 最後の部活動になるので悔いの残らない楽しい演奏をしたい。一緒に演奏する仲間とお互いに意見を出し合い、心を一つに最高の演奏をして聴いてくださる人に響くような音楽を届けたい。

副部長 3年 市川 莉子 最後の大会、かしわ祭で今まで1番全力で楽しめるように演奏、練習はもちろん、提出物などの日常生活の苦手なこともできるようになって最高の笑顔で最後の演奏を終われるようにする。

3年 大総ひなの 本当に悔いの残らない4、5ヶ月にしたいです。自分の大好きなクラリネットをめっちゃ楽しく吹きたいです。部員全員で最高の思い出を！！

3年 高木詩桜莉 最後の1年なので全力で楽しみたいし、メリハリのある最高の1年にしたい。後輩たちにもたくさんのことを教えたいです。

2年 藤澤 琴羽 ソロの演奏も吹部全体の演奏もあるので、肩に力を入れず、ホルンのやわらかな、きれいな音を出せるようにしたいです。楽しく吹きたいです。

3年 滝沢 京香 譜読みが苦手なので早く覚えていきたいです。最後の大会なので全力でやって楽しく演奏したいです。「心・響・楽」を大切にやっていきたいです。

2年 日岐 愛美 今まで教えてもらったことを1年生に教えられるようにしたい。大きな音で吹けるようにして、楽しんで演奏できるように練習する。

2年 平林 翼紗 かっこよく演奏して目立てるように頑張る。

1年 五十嵐 拓実 先輩たちの姿を手本にしてキレイでカッコいい演奏を組み立てていけるようにする。

2年 荻村 巧大 自分の弱い所を早く受け止め、早くなおしていく。そのために先生や友だちと協力していく。弱々しい自分を抜けだし、堂々とした自分になる。

1年 亀井 美濃 基礎や指使いをしっかりと覚えて、楽譜に書いてある記号等の通りに演奏できるようにする。

1年 市川 結唯 今年、人生で初めて楽器を吹きます。この一年間は先輩たちの背中をよく見て教えるをこい、たくさんのことを学び少しずつ吹けるようになっていこうと思います。

1年 腰原 桜 バスクラリネットを吹くことになったので自分が楽しく吹くために、いろんな練習をして特訓したいと思います。

1年 平林 杏奈 演奏で吹けるところをどんどん増やして全員で演奏したいし、全体練で見つけた自分ができていない所を何回も細かく練習したいです。全員の目標の東海大会に絶対行けるように、たくさん吹いて思いがこもった曲にしたいです。

1年 中山 愛唯 学んだことを精一杯生かしながら、仲間と一緒に楽しく足手まといにならないようにしたい。これは口にするだけではなく本当のことにする。

1年 森野 晃如 わからないことがいっぱいあると思うので先輩たちに聞きたいし、心一つにして楽しく先輩たちの目標に励められるように練習して最高の思い出にしたい。

1年 櫻田ひかり 楽譜を一人で読めるようにして、来年、教えられるようにする。できることを増やして5回中5回できるようにする。先輩たちをよく見て、たくさん質問したい。

合同バンドでの演奏は大変だった分、学ぶことの多い貴重な経験をさせていただきました。感謝の心を忘れず、感動の響きで、ステージをおもいきり楽しみたいと思います。

(主顧問：窪田利紀子)



いくさか 未来スクール 生坂村から ヒット商品を生み出せ!

村の魅力を再考し、掘り起こした地域資源を基に商品開発の流れを学ぶワークショップ『いくさか未来スクール』を全4回の日程で開講しました。音楽家やデザイナー、経営者といった多彩な4名の講師陣を招き、村の資源をヒット商品として打ち出すプロセスやデザイン手法を学びました。今号では第1回目・第2回目の振り返りをお届けします。

01 ゲームやアンケートを通して 村の魅力を掘り起こす

「生坂村からヒット商品を生み出せ!」ということで、一番のヒット商品は「もの」や「こと」で良く、生坂村は豊かな自然や自然エネルギーが豊富。生坂の魅力をキャッチ&リリースしていこうと第1回目がスタート。「子供の頃、何をして遊んでいましたか?」「生坂村の“50年後”はこうなっていてほしい!」「私だけが知る“生坂村の自慢”はありますか?」のアンケートから村の魅力を掘り起こし、次いで限られたアイテムでピンチを回避するゲームを行い、頭が活性化した頃に、生坂村からヒット商品を生み出せということで、各グループで生坂村の「推し」を3つ選んで発表しました。



ゲームを取り入れて参加者の心をほぐす

5つにまで絞り込まれた村の「推し」

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1 村に伝わる小太郎伝説 | 4 田舎体験ツアー |
| 2 旧丸山牧場の復活 | 5 生坂の木材と竹を利用した商品開発 |
| 3 葉タバコ栽培による高級ブランド | |

02 マンダラートを使って事業計画を作成する

メジャーリーグで大活躍中の大谷翔平選手が高校生の時に作成した「マンダラート」。第2回目はこの手法を用いて目標設定から実現までのプロセスを明確化し、マンダラートをもとに簡易的な事業計画(売り上げ目標など)を立てることで、事業としての採算性を図りました。ゲームや音楽などを取り入れて和やかな雰囲気が進んだ1回目とはまた雰囲気が変わり、ペンを走らす参加者の真剣な眼差しが印象的でした。最終的には3つの事業計画を残し、次回のデザインへとバトンを繋ぎました。



事業計画の作成を真剣勝負で検討する

遊ぶように暮らそう！

いくさか『創造の森』プロジェクト

生坂村は、令和4年二酸化炭素排出抑制対策業費等補助金（地域脱炭素実現に向けた再エネの最大限導入のための計画づくり支援事業）に応募し、採択されました。第3回目となる脱炭素先行地域へのエントリーは令和5年2月を予定しており、それに向けて、地域住民の皆様からの地域課題をヒアリングし、地域の活性化、地域課題の解決に貢献できる脱炭素ロードマップを策定したいと思います。つきましては、皆様が考える生坂村の地域課題について広くご意見・ご感想をお聞かせくださいますようお願いいたします。下記のQRコードよりオンラインでご回答いただけます。ご意見・ご感想をお待ちしております。



オンラインアンケート

第4回『創造の森』の知恵袋 アースオーブンを作る

雲根地区で開催されているアースオーブンを作るワークショップ。アースオーブンとは、稲わら、もみ殻、田んぼの土、砂、空き瓶、レンガなど身近な素材や廃材で手作りできる、土をベースとした熱効率の高い石窯のことを言います。今回、雲根地区で作っているアースオーブンは、環境負荷が少ない土に還る暮らしをめざし、「究極の素材=その場の土」を使うということで雲根で採れた土でアースオーブンを作り始めています。

版築アースオーブンて何だろう？

版築（はんちく）とは、土を材料に用い強く突き固める工法で、堅固な土壁や建築の基礎部分を徐々に高く構築する伝統的な工法を指します。第1回目のオリエンテーションでは雲根の土に触れ、版築の試作を行い、第2回目のWSでは大好き隊の協力で行われた基礎工事の上に、アースオーブンの下段となる煉瓦積みを行いました。

ロケットストーブ式なワケ

通常、アースオーブンは薪を燃やして火をおこしますが、木の枝や竹も燃料として使うことができれば雲根の雑木の有効利用も可能なため、今回はロケットストーブ式を採用しました。煙突の長さが60cmほどあるため、まるで石棺のような、巨大なアースオーブンの設計になりましたが、頑丈に作り永きに渡って大切に使いしていきたいと思います。

日時

WS：9月3日（土）/9月17日（土）/10月1日（土）各回共通 9時～

収穫祭：10月15日（土）11時～13時

場所：いくさか『創造の森』（下生坂雲根地区）

- ・ WSの昼食は「ポットラック形式」で行います。一人一品の持ち寄りゴハンで昼食会を開きます。
- ・ ランチタイムには松本山雅主催のお楽しみタイムを予定しています！ミニゲームなどで体を動かそう。

お問い合わせ先
村づくり推進室

TEL 69-3111

いくさか未来スクール閉講

五月から開講した「いくさか未来スクール」は、七月二日（土）に最終回を迎え、閉講となりました。

これまでの講座では、村に関する題材として、犀籠小太郎伝説、癒しの森をテーマにしたツリーハウスや田舎体験、旧丸山牧場のキャンプ等を取り上げて、企画や商品化、プロモーションの手法を学んできました。



第三回の講座は、六月十八日（土）に開催され、九名の方にご参加いただきました。講師は、松本市在住のデザイナーでイラストレー

ターの太田真紀さんに、ご登壇いただきました。第三回の講座では、議題のイメージを具現化する手法として、関連したテーマの写真やデザイン、ロゴ等の切り抜きを一つのボードに張り付けるムードボードを作成しました。



講座のまとめは、作成したボードを用いて、それぞれ発表を行い、言葉では伝えづらいイメージを視覚化して、その企画や商品のコンセプトを持つ雰囲気に参加者に伝える表現技法を学びました。

第四回目の七月二日（土）の講師は、テレビ番組やミュージックビデオ、CM等の動画を手掛ける松本市出身のアートディレクターの清水貴栄さんに務めていただきました。

最終回となるこの回は、一三名にご参加いただき、ずばり「一五秒CMをつくってみよう」というテーマで、作業を行ってもらいました。

CMは、清水さんが講座の題材をモチーフにした風景やイメージ動画、第三回講師の太田さんが作成したデザインやロゴを用いて、事前に編集していただきました。



参加者は、清水さんのCMをテキストに、内容の構成、セリフ等を考えて、アテレコしました。

残念ながら、参加者で作成したCMは、講座時間内では編集の都合上、一つしか発表できませんでしたが、CMやプロモーション動画を作る作業のプロセスは大変勉強になりました。

この「いくさか未来スクール」は各業界のエキスパートの皆さんが講師となり、村にある題材を色々な角度から、様々な手法でプロモーションしていく形式の講義として、村でも初の試みで実施しました。



今回、四回の講座の累計で四七名がご参加いただき、皆さん、自主的に真剣に講義に向き合っていた姿勢を見ることができました。この受講内容を生かして、それぞれ皆さんが、身近な地域での課題解決や、村を考える新たなきっかけにしたいだければ何よりであると感じていきます。

この講座の継続やリーダー育成としての次の事業展開は、皆さんのご意見を伺いながら、今後、村で検討していきませんが、このような機会のなかで、きっと、「元気な生坂村」という大きなヒット商品が今後生まれ得ることでしょう。



令和四年度

生坂村絆づくり支援金六事業を採択



生坂村絆づくり支援金は、地域の振興や活性化等を図るため、地区や団体等が創意工夫し自主的に企画した協働により行われる事業に対し、支援金の交付を行う村独自の制度です。

今年度は、申込期限の六月末までに六団体・六事業の申請があり、七月一日（月）に選定委員会を開催し、審査が行われました。

選定委員会では、申請団体の代表者等が出席し、事業の説明を行いました。選定委員が、申請事業の公益性、発展性・協働性、具体性・有効性、独自性を総合的に評価した結果、六事業、支援金総額一七万円が採択となりました。



令和4年度生坂村絆づくり支援金採択事業一覧表

	申請団体	事業名	事業内容	総事業費 (千円)	支援金 交付決定額 (千円)
1	大日向にんにく生産組合	ニンニクまんパワーアップ事業	・ニンニクの掘取り作業用機械の購入	185	129
2	牛沢常会	牛沢公民館雪害修理事業	・牛沢公民館の屋根補修及び支障木の一部伐採	314	219
3	上生坂原観音堂保存会	観音堂修繕工事	・お堂入口建具調整 ・ご来場用階段設置 ・正面壁漆喰補修及び濡れ縁一部張替 ・北側窓下壁補修	385	269
4	生坂ハチクの会	ハチク旋風「生坂 春一番」 美味いもシリーズ	・総合パンフレットの修正 (竹の子からハチク名称へ) ・商品ラベル名称変更 (竹の子からハチク名称へ) ・ナイロンポリ袋 バリアTLタイプへ	216	151
5	Good Wood Daddy	こなもん倶楽部共同による ピザ窯新設	・こなもん倶楽部内にピザ窯を新設 ・こなもん倶楽部のピザを村内のイベント等で提供、販売する	486	300
6	生坂村高津屋森林公園管理組合	令和4年度高津屋森林公園 周辺森林整備事業	・高津屋森林公園周辺森林の広葉樹の間伐に用いる資機材の整備と伐倒整理	146	102
	計			1,732	1,170

たまごの図書館

■ご家庭で不要となった本の提供をお願いします

一〇月二五日(土)一六日(日)に開催する予定であった「赤とんぼフェスティバル」中止を受けて、今年度は図書室単独で、一〇月二五日(土)にB&G海洋センター体育館にて『古本市』を開催します。図書室で不要となった本や、提供された本などを、ご来場の皆様に無料で提供させていただきます。

古本市にご提供いただける、ご家庭で不要となった本(単行本・文庫・雑誌)の提供をお願いします。
(傷みや汚れがひどいもの、内容的に古すぎるもの)



は受付できませんので、ご了承ください。()



※回収方法Ⅱ 図書室カウンター前に、箱を置いておきますので、職員に一言お声がけの上、入れてください。古本市当日も、会場にて受け付けます。

※回収期間Ⅱ 八月三〇日(火)から九月二〇日(火)まで



いくさか 歩こう部

おしらせ
Vol.49

2022
Sep.

生坂村役場 健康福祉課
(生坂村健康管理センター)
☎0263-69-3500

9月の歩こう部は、全2回の予定です

雨天時は、B&G 海洋センターで行う予定ですが、状況により中止および内容が変更される可能性があります。

無線放送でご確認いただくか、電話でお問い合わせください。

1 9月6日(火) 午前9時

上野農村公園集合
ブドウ団地コース(草尾上野)

爽りのシーズンを迎えた、ブドウ園の様子を見ながら歩きましょう。

2 9月21日(水) 午前9時

スカイスポーツ公園集合
赤地蔵コース(白日)

村内や安曇野方面を見下ろす、眺めのいいコースです。

服装・持ち物

- ・動きやすく、温度調整がしやすい服装
- ・帽子など暑さ対策できるもの
- ・水分補給できるもの
- ・193カード ・汗拭きタオル

参加される方へ 保健師からのお願い



- ・ご自宅で体温を測り、熱のある時や、体調に不安がある場合は、参加を見合わせてください。

みんなと歩くと
楽しいよ!



歩こう部+

今回は歩行姿勢の確認をします。ポイントは8つ!



- ①頭を揺らさない…上下左右に無駄に動かしてしまうと疲れてしまいます
- ②目線は真っ直ぐ、顎を少し引く…姿勢を保つためには目線を意識しましょう
- ③呼吸を忘れず自分のリズムで…誰かに合わせず自分のリズムで無理をしない
- ④肩の力を抜いてリラックス…歩きを軽快にするためにリラックス
- ⑤膝を少し曲げて、腕を大きく振る…腕を大きく振ることで歩幅が広がります

⑥腰の回転を意識する…歩幅が自然と広がり、運動効果も上がります

⑦膝を伸ばして踵から着地する…踵から着地することで膝への負担を減らし、歩幅が広がります

⑧地面をしっかりキック…キックすることで足を前に運ぶことができます

これらを意識するだけで歩行の姿勢は改善されます。景色を楽しみながら運動の効果を上げるために是非見直してみてください。



大切な人の いのちを支えたい ～周りの人ができること～

9月10日～9月16日は自殺予防週間です

【健康福祉課】

日々抱えている悩みを解決していくことが大切です

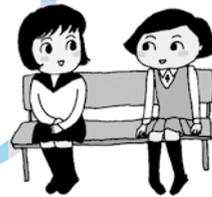
身近にいる人が「いつもと違うな」と感じたら、まずは**声をかけて**みましょう。

「最近元気ないけど、何かあった？」その一声が、最初の支援の手です。

話を聴くだけで心の負担が軽くなることもあります。それでも解決に至らないときは、相談窓口への**つなぎ**をお願いします。

健康福祉課では、保健師・社会福祉士が健康や生活に関する相談に随時対応しています。また、相談内容によっては、より専門の相談窓口の紹介を行っています。

☎69-3500



自殺の原因・動機は、「健康問題」が多いですが、「健康問題」に至るまでに、「過労」「育児や介護の疲れ」「いじめや孤立」などの日々の生活における様々な要因があることが知られています。

自殺は防げることがあります

相談会等のお知らせ

9月21日(水)

こころの相談会

(精神科医師による相談)

場 所：生坂村健康管理センター

申込み：9月16日(金)までに、生坂村役場健康福祉課・保健師まで☎69-3500

9月7日(水)ほか

くらしと健康の相談会(弁護士による法律相談と保健師による健康相談)

失業・債務問題・家庭問題等について無料で相談に応じます。

日時：9月の毎週(水)

場所：松本保健福祉事務所(松本合庁内)

申込み：希望相談日の2日前までに、松本保健福祉事務所健康づくり支援課

☎0263-40-1938

☆未成年者の相談窓口☆

○24時間子どもSOSダイヤル(学校生活相談センター)

学校生活に関する様々なご相談にお応えします。

☎0120-0-78310

☎受付時間：年中無休24時間

○長野県子ども支援センター

子どもたちの様々なご相談にお応えします。

子ども専用ダイヤル(無料) ☎0800-800-8035

大人用ダイヤル ☎026-225-9330

☎受付時間：10:00～18:00(日・祝日・年末年始を除く)

○ヤングテレホン

少年問題に関する様々なご相談にお応えします。(保護者の皆様からのご相談にもお応えします。)

☎026-232-4970

☎受付時間：年中無休24時間

【18歳以下専用の相談窓口】

○チャイルドライン

☎0120-99-7777

☎受付時間：月～土曜日16:00～21:00

(日曜日除く)

金曜日は23:00まで



防災食の知識を高めよう

生坂村食生活改善推進協議会★会員学習会

七月一四日(木)、健康管理センターで会員学習会が行われ、八名の方が参加しました。

今回の学習会は、会員が災害時に役立つ調理方法「パッククッキング」を学び、九月一日の防災の日に向けて住民の皆様には防災食の知識を高める一助となるように開催しました。



パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。災害などで電気、水道、ガスなどのライフラインが機能しなくなった場合、キャンプなどの屋外でも、「食べること」の幅が広がります。

食改では昨年度からパッククッキングを学習していきます。非常時にはおにぎりやカップ麺などエネルギー重視の食品が支給されますが、そんな日が続くと栄養のバランスが偏り、飽きてきて食が進まなくなりやす。いざという時に平時から慣れておくために、冷蔵庫に残っているような物、乾物などのいろいろな食材を使って調理実習しました。

長野県栄養士会の宮坂管理栄養士を講師に迎え、野菜入りラーメン、麻婆豆腐、じゃがいものごま風味煮、果



物かんの四品を作りました。ポリ袋で調理するための手順や注意点などを確認し、各一食分を調理しました。

基本の調理は、袋に食材を切りそろえて入れ、調味料を加えて袋の上からよく揉んで混ぜ合せます。そして、袋をクルクルねじって空気をしっかり抜き、袋の口元を縛ります。沸騰した湯の中にポリ袋を入れ、指定の時間加熱します。加熱調理中には、家庭備蓄について講話を聴講しました。栄養バランスなどを考えた備蓄食品の選び方や

ローリングストック(普段の食品を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法)などを学びました。ラップを多めに常備しておく、皿にラップを敷いて洗った物を削減したり、怪我をした時の包帯にもなるそうです。食改さんは食の知識を持っているので生かして欲しいと、お話がありました。

「パッククッキングのメリット」

- ◎温かい物が食べられる
- ◎節水でエコ(一つの鍋で様々な料理ができる、水が何回でも使える)
- ◎多種多様(主食からデザートまで作ることができ)

◎袋の中で調理するので、旨味や栄養素を逃さない

最後に参加された会員から、「災害時にはおにぎりなどマンネリ化してしまうので、普段の料理と違わずに、美味しくできるように良かつた」「簡単にできて、普段の少人数の食事にも取り入れられそう」などと感想をいただきました。非常時が続くと食べてホッとできる、温かいものや嗜好的なものが恋しくなってきました。

少人数の調理なら鍋を焦がす心配がないので、普段の調理にもおすすめです。防災の日にはぜひご家庭でパッククッキングに挑戦してみてください。



レッツ！パッククッキングレシピ

主食 野菜入りラーメン

材料（1人分）

小松菜	30g
キャベツ	30g
にんじん	20g
コーン缶	20g
インスタント麺	1袋
添付のスープの素	1袋
片栗粉	小さじ2
水	500ml

【作り方】

- ① 小松菜は細かく刻む。キャベツ、にんじんは、3cm長さの千切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料、調味料、水を入れて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて15分加熱する。

主菜 麻婆豆腐

材料（1人分）

木綿豆腐	100g
豚ひき肉	20g
玉ねぎ	20g
中華スープの素	小さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ2
豆板醤	小さじ1/4
水	25ml
片栗粉	大さじ1/2

【作り方】

- ① 豆腐は1cm角のさいころ型に、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に豚ひき肉、玉ねぎ、調味料、水を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②の袋に豆腐を加えて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に③を入れて20分加熱する。



副菜 ジャがいものごま風味煮

材料（1人分）

じゃがいも	70g
にんじん	15g
生しいたけ	15g
白ごま	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ごま油	小さじ1弱
水	20ml

【作り方】

- ① ジャがいも、にんじんは細切りに、しいたけは薄切りにする。
- ② ポリ袋に全ての材料、調味料、水を入れて、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて30分加熱する。

デザート 果物かん

材料（作りやすい分量）

果物缶	1缶
（固形量400g位の物）	
粉寒天	4g
水	大さじ2

【作り方】

- ① ポリ袋に粉寒天、水を入れてよく混ぜて15分程おく。
- ② ①の寒天がふやけていることを確認して、果物缶を汁ごと加えて、よく混ぜ、中の空気を抜いて口を縛る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、沸騰している中に②を入れて15分加熱する。（途中で袋を振って全体をよく混ぜる）
- ④ 取り出して、そのまま冷水に浸ける。

健康応援隊 認知症サポーター 養成講座

五月から七月に、健康応援隊・認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症サポーター養成講座は、村民の皆様にも、認知症について正しい理解をしていただき、偏見を持たず、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、応援者になっていただく事を目的として開催しています。



講座という名ですが、難しい勉強会ではありません。「これって認知症？老化による物忘れ？」の〇×クイズからスタートし、認知

症を理解するための「脳の働き」「認知症はこんな病気・症状について」を保健師が丁寧に説明します。また、認知症の方との接し方について、スタッフによる劇を交えて楽しく理解を深めていただきます。

五月二六日(木)は、下生坂区込地公民館で行いました。実際に認知症の親戚がいる方もおられ、認知症の方との関わり方の難しさについてお話を伺うことができました。



七月七日(木)は、大日向区北平集会所で行いました。以前、認知症高齢者の徘徊で、区内を捜索する出来事があったことなどのお話



を伺うことができました。

生坂村の認知症サポーターは今までの開催で累計一九八名となりました。認知症は誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族が認知症になるかわかりません。認知症について正しく理解し、偏見のない生坂村となるよう、これからも開催していきたいと思えます。九月には、生坂おとこ塾、健康推進員の皆様に向けての開催を予定しています。

今年度は健康応援隊での認知症サポーター養成講座は終了しましたが、来年度も開催を予定していますので、多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

毒きのこによる食中毒にご注意ください！

毒きのこによる中毒は、九月、十月に多く発生しています。

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 きこの特徴を覚え確実な鑑別をしましょう。
- ③ 毒きのこを加工(塩漬、乾燥、水さらし等)して食べない。誤った言い伝えや迷信を信じないでください。
- ④ もらったきのこもできるだけ鑑別しましょう。

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

毒きのこでなくても、古くなったきのこや、傷んだきのこでも中毒症状を起こすことがあります。食用きのこでも、生の状態で食べたり、一度に大量に食べたりにしないでください。



◎応急処置

もし、毒きのこを食べってしまったら、食べた種類、量にもよりますが、食後一〇分から三〇分位で胃が重くなり、むかつきます。(腹痛・下痢・嘔吐・神経障害などがおきま



歯つぴーたいむ

予防意識を高めて

一生自分の歯で

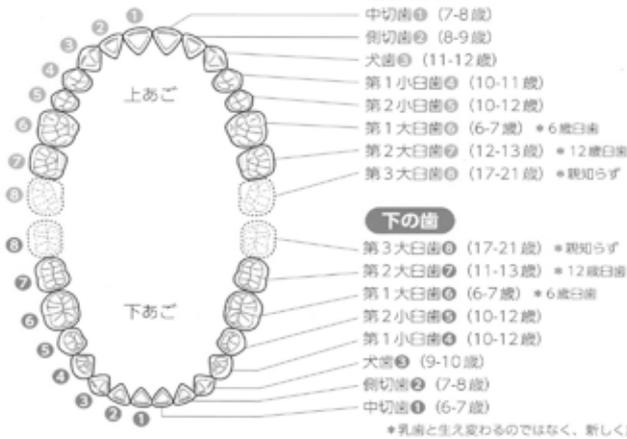
一二歳ごろにはすべての歯が永久歯に生え変わり、第二大臼歯が生え、上下合わせて二八本の永久歯がそろいます。永久歯は第三大臼歯（親知らず）を入れると三二本ですが、親知らずが生えてこないこともあります。

この時期は保護者の管理下から離れ、食生活が不規則になり易く、また、ホルモンバランスの変化や、精神的なストレスも多くなり、ますます、これらの影響によって、虫歯や歯周病のリスクが高くなります。

「ここが大事！」むし歯になりやすい場所



永久歯の名前と生える時期



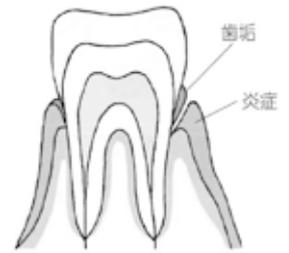
て、これまでの歯みがき習慣が途絶えてしまわないように予防意識を高めるため、歯の大切さを伝えるように努めましょう。

歯磨きの時に

- 出血する
- 赤くなっている
- 痛みがある
- ブヨブヨしている
- 口臭がある

などの症状がみられたら、歯周病が疑われます。進行する前に早めに歯科医院を受診しましょう。

口臭の原因は、ほとんどが歯周病や虫歯、舌苔（舌の表面に付く細菌の塊）などですが、心理的ストレスによる口臭もあります。いずれも早めに歯医者さんに相談しましょう。



生坂村歯科診療所

ゆのんぴらやまなみ荘

やまなみ荘ロビーでは旧暦の七夕にちなみ「短冊記入コーナー」を設けまして、皆さんに願い事などを書いて笹の葉に掛けていただきました。順子書道教室の七夕習字の作品とともに、ロビーにぎやかに彩ってもらいました。みなさんの願いは「世界平和」や「コロナゼロ」など世の中に対しての事柄が多かったです。

じわとにじむ辛さです。召し上がってくださいました方々からは「辛くて美味しかった」「スタミナがついたよ」と嬉しいお言葉をいただきました。もどかしい夏を三回も過ぎ、日常とは何なのか分からなくなってきました。ですが、予防することと中傷しないことをぜひ守っていただき、元気で過ごしてください。よう願っています。

皆様方のお越しをお待ちしております

またお盆の仕出しでは、刺身盛り皿やオードブルなど大勢の方々にご利用いただき、また、警戒レベルが上がりがり、残念ながら中止となった法事や同級会では、折り詰めや少人数での開催に変更してご利用いただきありがとうございます。ございました。



真夏のスタミナフェア第二弾は七月二十八日から八月二三日まで「夏カレーフェア」を開催しました。四種類の特

別カレーはどれも汗がじわ



大好隊通信

vol.50
(通巻108号)

繋がりに還る

集落支援員の佐久間です。

この小さな村の、何者でもない自身の暮らしにも、どこかの国の戦争やどこかの国の事情に影響を受け、国境を越えた世界中との複雑な繋がりを感じます。

発展や成長を進める側面で、経済格差や自然環境の悪化、食料安全保障、身近な地域課題が浮き彫りとなり、危機感と共に思考が巡ります。

私事ではありますが、副業で小さな養鶏業を始めま



6月に生まれた32羽のひよこたち

した。

農畜産業で、規模を拡大していくことは、石油、肥料、飼料など、やはり海外からの輸入品にも頼らねばなりません。その結果、安く大量に消費者まで届くようになりますが、特に、この円安や気候変動等から、近年、農家が追い詰められています。日本の畜産の現実や理想を模索する中で、輸入飼料に依存して、単なる生産のみをすることは、持続的ではないと気がつきました。

また畜産と聞くと環境負荷や残酷なイメージを持たれる方もいらっしゃるかと思います。

それは日本の畜産が真に持続可能とは、言い難い点にあるかと思えます。ヨーロッパの農業を語る際に、「家畜なくして農業なし」と言った言葉があるそうです。

現在、生坂村で畜産を地

域の輪に組み入れて、地域循環型の養鶏が仕組化できないかと、模索しています。

飲食店や農業、各家庭では、野菜くずや、くず米、食品残渣等の廃棄が必ずあります(国内、年間五三万トンの廃棄)。この廃棄物を、未利用資源とし、数値化し、円滑に畜産へ回すことができれば、環境(脱炭素)への配慮や地域ブランド(価値や商品)へも繋がると考えています。

すなわち飼料は輸入のトウモロコシに依存せず、生坂村のくず米を利用し、生坂産の卵として生産した方が合理的です。

自然や鶏の生態(アニマルウェルフェア)を無視せず、この大自然が循環しているように、鶏の命(卵、肉、糞)もその循環の一部として、無駄(廃棄)なく扱われる事が理想であり喜びです。

今後の計画に循環体験型の「鶏に会える販売所」を作ろうと計画しています。人と鶏が循環する関係を体験できる小さな販売所です。生産と消費の距離を縮める



「鶏に会える販売所」イメージ図

を米ぬかで、発酵させて発酵飼料を作ります。その他に果物や野菜くずや、緑餌など、牡蠣殻と魚粉以外は、全て生坂村にある資源で賄えることが地域循環型養鶏の醍醐味です。

発酵飼料からは鶏の健康と良質な鶏糞(弱アルカリ)が得られ、生坂村の大地へと還され作物へ代わります。

事により、養鶏の存在価値や鶏の習性や鼓動までを感じられることとなり、「いただきます」にも気持ちがいまはります。地域の循環や命の繋がりを感ぜられる販売所を創造します。

現在、鶏は三八羽。年々増やしていく計画ではありませんが、生坂村にある未利用資源をどれだけ活かせるかが鍵となります。

主に餌は、ノコくず、穀物(古米、麦、大豆)、おからに、牡蠣殻と魚粉を少々。それら

長くなりましたが、世界中が著しく繋がった今、過度な生産―消費―廃棄の一方通行の仕組みでは限界を感じます。小さいながらも、鶏を通して地域を循環させることが、今、自分にできる最善の取り組みです。

自然や社会、皆様の心身のご健康を心より願います。そして生坂村でのたくさんの方の経験や繋がりに深く感謝いたします。

(佐久間拓郎)

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには**請求書の提出が必要**です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象となる方

■ 老齢基礎年金を受給している方

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 同一世帯の全員が市町村民税非課税である
- ✓ 前年の年金収入額とその他所得額の合計額が88万円以下である

■ 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たしている必要があります

- ✓ 前年の所得額が472万円以下である

請求手続き

① 新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象になる方には、日本年金機構から9月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。令和5年1月4日までに請求手続きが完了しますと、令和4年10月分からさかのぼって受け取ることができます。

② 年金を受給しはじめる方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または役場で請求手続きをしてください。

日本年金機構等を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の家族構成や金融機関の口座番号・暗証番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることもありません。

年金生活者支援給付金に関するお問い合わせ

『給付金専用ダイヤル』：0570-05-4092(ナビダイヤル)



【防災アドバイス】

松本広域消防局

明科消防署

〈熱中症にご用心〉

◎熱中症警戒アラート

熱中症予防のための新たな情報発信「熱中症警戒アラート」をご存じですか。

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。

近年、熱中症による死者数・緊急搬送者数は増加傾向にあり、気候変動等の影響を考慮すると熱中症対策は重要な課題です。これまで、気象庁の高温注意報や環境省の暑さ指数等によ

って、注意を呼びかけてきました。が、両省庁が連携することでより効果的な情報提供を行います。

◎警戒アラート発表の基準と方法

熱中症リスクの極めて高い気象条件が予測された場合に、予防行動を促すための情報発信を広く行うため、発表には熱中症との相関が高い「暑さ指数」を用います。暑さ指数の値が三十三以上と予測された場合に発表されます。

また、発表内容には暑さ指数の予測値や予想最高気温の値だけでなく、具体的な熱中症予防行動も含まれています。

◎例

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わずエアコン等を使用する。
- 高齢者、子ども、障がい者等に対して周囲の人が声をかける。
- 身の回りの暑さ指数を確認し、行動の目安にする。
- エアコン等が設置されて

いない屋外での運動は、控える。

◎熱中症が疑われるときは…

- 呼びかけに反応がなければ救急車を呼ぶ。
- 上着を脱がせ、服を緩めて風通しを良くする。
- 氷のう等を首、脇の下、足の付け根に当てて冷やす。
- 服の上から少しずつ冷やした水をかける。
- 皮膚に濡らしたタオルやハンカチを当て、うちわや扇風機で仰ぐ。

熱中症は、死に至る可能性のある重篤な病気ですが、適正な予防・対処を行えば防ぐことができます。また、災害時には慣れない環境や作業で熱中症のリスクは高くなりますので、お互いに声をかけながら十分に注意しましょう。

お問い合わせは

松本広域消防局明科消防署

☎〇二六三ー六二一ー二九九二

明科高校だより

◎流河祭特集

七月十五日(金)十六日(土)十七日(日)の三日間流河祭を行いました。

三年連続コロナ禍での流河祭となりましたが、今年度はコロナ対策で来場者数を制限したものの、三年ぶりとなる一般公開が実施されました。



◎開祭式

開祭式では開祭宣言の後、流河祭の成功を祈念し地元龍神太鼓の皆様方が迫力ある太鼓の演奏で生徒たちを激励してくださいました。



◎一般公開

人に見てもらったり、おもてなしをしたりする喜びを三年ぶりに味わった一般公開でした。



◎体育祭

感染症だけでなく熱中症の対策を行いながら、学年別に体育祭を実施しました。体育委員による消毒作業も徹底されていて感心しました。



流河祭のフィナーレは打上花火。盛り上がりを見せた流河祭も打上花火のようにあっという間に幕を閉じました。

(文責 教頭 堀内雅司)

道の駅いくさかの郷だより

村民の皆様、こんにちは。
 駅長の甲本です。

長野県の夏、東京から来た私の感覚だと「長野県＝避暑地」なんです。日中の暑さは東京も長野も変わりませんね。

とはいえ、生坂村の「当たり前」にいささか翻弄されております。

先日スタッフの吉岡さんから「駅長、お盆はカンバがないとお客様に怒られちゃいますよ！あとエゴも必要です」

何も知らない駅長は、「？何を言っているの。カンバ？カンパ？？お金でも集めるの？それとエゴっていうのは人間の『え』のことかい？」

冗談ではなく、真面目に双方会話をしています。

白樺の木の皮をカンバと呼ぶなんて、人生で初めて知りました。

東京の実家では、割り箸を折って迎え火や送り火と

するのですが、生坂村をはじめこの辺りでは、お盆にカンバを焚くそうですね。

よそのお店でカンバを見たときには、キャンプするときの種火に使うんだろうなど、勝手に思い込んでいました。地域によって風習は様々だと実感。

『あたりまえ体操』でもしながら、小売店としての品揃えについて勉強しようと思えます。



そんなこんなで、あたりの違いに困惑する駅長のいる『いくさかの郷』。

お時間のある時は「ちよつとそこまでいくさかの郷」に足をお運びください。

(単位：千円)

入札結果 (7月)

担当課 入札日	種別	事業名	実施・納品 場所	落札業者	落札価格
振興課 R4.7.27	村工事	令和4年度 生活基盤施設耐震化等交付金事業 上生坂第1配水池築造工事	上生坂	平林建設(株)	102,850
振興課 R4.7.28	業務委託	令和4年度 道路施設定期点検業務委託	生坂村内一円	(株)アンドー	17,380
振興課 R4.8.1	業務委託	令和4年度 下水道事業固定資産台帳作成業務	生坂村	日本会計コンサルティング(株)	5,478
振興課 R4.8.1	物品購入	令和4年度 元気づくり支援金事業 いくさかバンブープロジェクト 粉砕機整備事業	上生坂(役場)	藤沢商会(有)	3,927

学校以外の「まなびの場」に通う子どもたちの学びをクラウドファンディングで応援してください！

長野県の小・中学校における不登校児童生徒数は年々増加しています。それに伴い、学校以外の「まなびの場」であるフリースクール等の民間施設を利用する児童生徒も増加しています。

この度、学校以外の「まなびの場」を応援するため、初めてクラウドファンディングで寄付を募集しますので、皆さまのご協力をお願いします！

次の寄付募集サイトで、寄付を受け付けています。

不登校児童生徒の学校以外の「まなびの場」支援プロジェクト↓



●お問い合わせ

県庁次世代サポート課
 次世代支援係

☎〇二六―一三三―五〇七二〇八



『七夕まんじゅう』

かあさん家 瀧澤 加代子

『かあさん家』では、蝉しぐれの降り注ぐ八月六日(土)に七夕まつりを開催しました。朝早くからたくさんの商品を用意し、皆の願いを短冊に託して大勢のお客様をお迎えしました。



私は、かあさん家で孫たちも大好きなおまんじゅうを作っています。イベントの日には、朝早くから千個以上のおまんじゅうを作ります。また、週末や特産市の日には多くのお客様が来店され、郷土の味をそれぞれに楽しんでいただいております。幅広い年代の母さん達が働いている中で、若い母さん達とも話せる楽しさがあり、一緒に郷土の味を引き継いでいけることにやりがい

を感じています。

休みの日には、農繁期真只中の息子夫婦に代わり、孫のお迎えや週末の子守りで「ばばちゃん家」としても営業中です。

現在直売所には、旬の野菜や果物が所狭しと並んでいます。ですが、これから生坂特産の彩り豊かなブドウがたくさん並び、多くのお客様の来店が予想されます。最善の衛生管理でコロナ対策等に努め、私達自身も体調管理に気を付けて、お客様に安心してご利用いただけるよう努めて参りますので、大勢の皆さんのご来店をお待ちしております。



障がいをお持ちの方向け 公共職業訓練「就職準備とPC基礎科」の 訓練生募集(申込締切:九月二六日)

長野県松本技術専門校(松本市寿北)では、障がいをお持ちの方向けの公共職業訓練「就労準備とPC基礎科」の訓練生を募集しています。

就職を希望するパソコン初心者(未経験者も可)

●内容

仕事を長く続けていくための社会性スキルをワーク中心に、ビジネスマナーやコミュニケーションなどの基礎を習得します。自分に合った仕事を見つけ、自信をもって就職活動ができるように個別に就職支援を行います。Officeアプリケーション、クラウドツールの基礎を習得し、簡単なビジネス書類の修正、情報共有やテレワークにも対応できるスキルを身に着けます。

●定員
六名
最寄りのハローワークの窓口へお申し込みください。(申込書はハローワークにあります)
また、訓練期間中に手当が支給される場合がありますので、詳しくはハローワークの担当窓口にご相談ください。

●問い合わせ先

松本技術専門校
☎〇二六三ー五八ー三二五八
(担当:降旗・柴)



- 訓練期間
令和四年一〇月一八日(火)～二月二六日(金)(二ヶ月間)
- 訓練時間
休講日(土、日、祝日)以外の毎日九時三〇分～四時四五分
- 受講料
無料(教科書代などは自己負担)
- 訓練場所
(株)コミュニケーションズ・アイ(松本市筑摩一ー一ー二〇 上條ビル二階)

●対象者
ハローワークに求職登録している障がいをお持ちの方で、訓練を利用して

- 募集期間
令和四年七月一日(月)～九月二六日(月)
- 入校選考
令和四年一〇月五日(水)九時三〇分から訓練場所のコミュニケーションズ・アイにて実施

★あめじゅう

いよこま



上條 咲奈ちゃん(7月21日生)
圭佑さん・あゆみさん(上生坂)

「いっさかマル得商品券スーパープレミアム」 発売開始及び、追加販売のお知らせ

村内の取扱店舗でご利用いただける「いっさかマル得商品券スーパープレミアム」が七月二二日（金）に発売され、生坂村商工会にて、発売開始のセレモニーが行われました。

今年、事前申込制での販売としましたので、長時間お待ちすることなく、余裕を持ってお買い求めいただくことができました。

事前にお申込みいただいた方で、まだ商品券を購入されていない方は、マイナンバーカードや運転免許証、保険証などの身分証明をご持参の上、お買い求めください。販売時間は、平日午前八時三〇分～午後五時までとなります。

また、八月二六日（金）午前一〇時より、「いっさかマル得商品券スーパープレミアム

ム」の追加販売を開始いたします。

今回は、事前申込の必要がなく、既にお買い求めいただいた方も追加でご購入いただけます。

なお、土曜日、日曜日の販売は、八月二七日、二八日の午前八時三〇分～正午まで行います。

商品券は、五〇〇円分の商品券三〇枚綴りを一セットとし、一万五千円分を二万円で購入できます。

五〇%もお得な商品券を、



ぜひこの機会にお買い求めください。

詳しくは、生坂村商工会六九一三〇四七へ、お問い合わせください。

編集後記

気が付けば夏休みが終わり、楽しい思い出に後ろ髪引かれるこの頃、皆様お元気で過ごしてでしょうか。社会人になり早何年…。

ようやく日本酒の美味しさを覚えた私の週末の食卓はちよつとした居酒屋です。いただいた夏野菜をフル活用して、定番の煮浸しや炒め物のほか、クツ〇パツ〇で新メニューも開拓しました。ネットは便利です。

皆様のおすすめ夏野菜メニューは何ですか？

今月も広報いっさかをお読みいただきありがとうございます。九月号もどうぞお楽しみに。
(西村)

新 男女共同参画マンガで考えよう！ 身近なジェンダー — 第5回 —

「～のくせに」は相手を「非難」「軽蔑」するような意味合いにもなります。マイナスなことに使うので、言われたほうはあまりいい気持ちはしませんね。

「男のくせに」「女のくせに」は「本来はこうあるべき」という意識から発せられている言葉ではないでしょうか。

「こうあるべき」は時代とともに変化してきています。



©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〕



↑ピーマン、なす、ズッキーニ (美味しい)

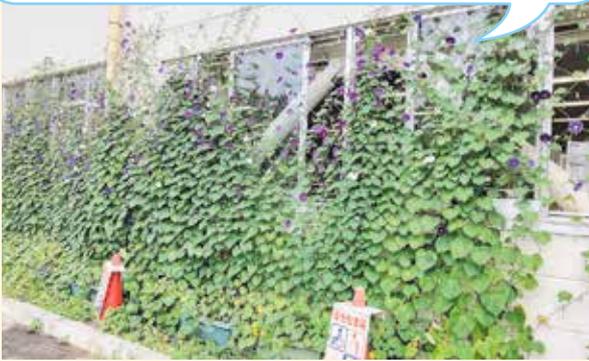


千里の道も一歩から ～ゼロカーボンのすすめ～



グリーンカーテン成長中!

役場庁舎では、朝顔のグリーンカーテンを育てています。日差しをさえぎるほか、風に揺れる紫色やピンク色の花が涼やかです。



ブリギッタ先生 ありがとう、お元気で! ニッキー先生よろこそ生坂村へ!



令和元年八月にALTとして生坂中学校に着任されたカイザー・ブリギッタ先生が七月に退任し、米国へ帰国されました。
小中学校で英語の授業だけでなく、学校行事にも積極的に参加し、児童生徒と交流を深めていただきました。



この八月からは新たにケイプル・マディソン・ニコル先生が着任されました。米国オハイオ州のご出身で、日本のお蕎麦にトライしてみたいそうです。
ニッキー先生、これからどうぞよろしくお願いします!

わが家の推しメン



我が家の番犬…

おつき (4ヶ月・雑種)
(下生坂 / 佐久間拓郎さん)

わが家の推しメン募集中!

「わが家の推しメン」にペットの写真を掲載しませんか。

- ペットの名前、年齢、品種 ● 飼い主の氏名、地区
- 写真 (メールでご提供ください) ● コメント (10文字程度)

【宛先】役場村づくり推進室

メール: kaikeikanri@vill.ikusaka.nagano.jp



初プールへ。
水遊び楽しいな♪
こんげつのいい顔

もねか
尾形 百峰花 ちゃん (2歳)
大日向 / 清さん・亜希子さん