

広報 **いくさか**

2023 **3** 月号
第544号

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

世帯 720戸 / 人口 1,685人 / 男 843人 / 女 842人 / 前月対比 3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)



新たな任期 一歩ずつ着実に 藤澤村長 五期目の初登庁

関連記事は2ページに掲載

藤澤泰彦村長 五期目 初登庁

五期目を迎えた藤澤村長が、二月二〇日(月)に初登庁しました。

午前八時三〇分に役場へ到着した村長は、職員や支援者約五〇人に迎えられ、職員から花束を受け取り、拍手の中を笑顔で登庁しました。

その後、村民会館講堂で行われた着任式で藤澤村長は、「生坂村を次世代につなぎ、災害から守り、再生可能エネルギーが村内をめぐるような村を目指す取り組みや、デジタル化の促進に向



けた取り組みで村民の皆さんの利便性を向上させるとともに、国の交付金等を活用して道の駅とやまなみ荘の連携をさらに強化し、村民の所得向上や交流人口増につなげていきたい」とし、「子育て支援、福祉の村づくり、産業振興、地域活性化対策の四つの重点事業をしっかりと遂行することで、課題解決・方向付けをしていきたい。職員の皆さんには切磋琢磨して仕事に励んでいただきたい」などとあいさつしました。



相模女子大学春季地域協働活動

二月二七日(月)から三日(土)までの六日間、六名の学生を受け入れ、相模女子大学春季地域協働活動を実施しました。

この活動は、平成二七年頃から実施しており、これまでに延べ五八名の学生を受け入れ、各団体の皆さんとの交流を深めながら、農作業や特産品開発等、様々な活動を行ってきました。

新型コロナウイルス感染



症の影響により、令和二年度以降は、現地での活動を見送ってきましたが、感染対策を講じた上で、今年度から活動を再開しています。

初日は、村内観光スポットや活動場所の確認のため、スカイスポーツ公園、山清路や草尾上野ぶどう団地等に行きました。

二八日から三日までは、各団体の皆さんにご協力いただき、味噌づくり作業、炭



焼き作業、甘酒を活用したスイーツ開発、緑のおまんじゅう開発、そば打ち作業、農産物販売促進ポップ作成作業などを実践しました。

最終日には、お世話になった「やまなみ荘」の清掃作業を行い、六日間の地域協働活動を終了しました。

学生は、この活動で多くの方々と交流を深めることができた貴重な体験となったことと思います。

ご協力いただいた皆さん、大変ありがとうございました。



ゼロカーボン実現に向けた村民アンケート

ご協力ありがとうございました

役場村づくり推進室では、再生可能エネルギーの導入目標を設定するため、また、村の将来像や今後の村の環境施策等に関して村民の皆様からご意見をいただくために、「ゼロカーボン実現に向けた村民アンケート」を実施しました。

実施期間は令和四年一月二三日(金)から令和五年一月一六日(月)の間で、村内の全世帯及び一部の事業者を対象として実施しました。全戸配布により村内の六七二世帯に配布し、そのうち七三・二%にあたる四九二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、多岐にわたる項目のアンケートにご回答くださいました村民及び事業者の皆様のご協力に、心より感謝申し上げます。

アンケートの設問中、電気やガス、灯油等のエネルギーの使用量や料金について、月ごとの詳細なデータをご回答いただき、村内のエネルギー需要を把握するにあたって大変参考になりました。

村の将来像(複数回答可)については、「災害時にも安心できる設備や基盤のある村」を選んだ方が回答の四八%にのびました。また、今後の村の環境行政で実施してほしい施策(複数回答可)については、三三%の方が「省エネ家電の購入補助」を、次いで二六%の方が「LED照明の購入補助」を希望すると回答しました。

このほか、自由記載欄には「電気代を始めとしたエネルギー価格の高騰によって家計が苦しい」などの切実な声や、「災害や着雪等による停電リスクに備えて太

陽光発電設備を設置したい。設置費用の補助がある」と良い「などのご意見・ご要望をいただき、村民生活と事業活動のどちらにおいても、今後のエネルギー価格高騰への不安や、太陽光発電等の再エネ設備導入に対する関心がある実態を把握することができました。

皆様からいただいたご回答及びご意見は、今後の生坂村の脱炭素実現に向けた取り組みを適切に、そして確実に進めるための参考とさせていただきます。

ご意見・ご要望のほか、お気づきの点や不明点等ございましたら、お気軽に村づくり推進室(☎六九一三一一)までご連絡ください。

今後も引き続き、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。



令和四年度 地域未来塾閉講

昨年五月二一日(土)に開講した「令和四年度地域未来塾」が、二月一八日(土)に閉講しました。

この事業は中学一年生、三年生を対象に、月に三、四回、土曜日の午後一時一五分から三時一五分まで、B&G海洋センターの会議室で、信州大学生の指導を受けるものです。

教室では、生徒のレベルに合わせた個人指導を行い、授業開始後は、それぞれの生徒が持ち込んだ自分の

行いたい学習の教材を広げ、それを基に大学生から指導を受けました。

事業後半に行ったアンケートでは「苦手を克服することができた」や「また来年度も参加したい」などの意見が寄せられました。





生坂村公民館

令和5年度 生涯学習講座一覧

公民館では 以下の教室を計画しました。
開催時期が近づきましたらお知らせしますので
ぜひご参加ください！



生涯学習マスコット
「マナビ」

スポーツ系

トレーニング教室

☆松本山雅FC のフィジカルトレーナーから、トレーニングの基礎を学びます。

バドミントン教室

☆バドミントンの基礎を学びます。春と冬に開催します。

SUP体験教室

☆流行りのウォータースポーツSUPを、プールと犀川で楽しめます。

ピラティス教室

☆ピラティスメソッドを学び、健康維持と冬の運動不足を解消します。

アクア運動教室

☆健康運動指導士から、水中ウォーキングや簡単なアクアビクスを学びます。



文化系

陶芸教室

☆陶芸の基礎を楽しく学びます。

園芸教室

☆季節の花の寄せ植えや、苔玉づくりを行います。

歴史探訪教室

☆村内外の文化財や名勝を訪れ、学習します。

健康麻雀教室

☆歴史ある遊戯、麻雀をみんなで楽しめます。

お正月飾り教室

☆ごぼう締め等のお正月飾りを作ります。

絵手紙教室

☆葉書や和紙に季節の植物などを描きます。

スマホ教室

☆スマートフォンの使い方の基礎を学びます。



※記載のある教室以外にも開催する場合があります。

小中学生対象



サッカー教室

☆みんなでサッカーやフットサルを楽しめます。

バドミントン教室

☆バドミントンの基礎を学びます。

子ども水泳教室

☆クロールと平泳ぎの正しい泳法を学びます。

いくさか通学合宿

☆親元を離れ、高津屋森林公園で合宿体験をします。

地域未来塾

☆信州大学の学生による学習支援を行います。(中学生対象)

スキー・スノーボード教室

☆インストラクターの指導のもと、スキー・スノーボードを楽しめます。

ラフティング体験

☆犀川でラフティングを体験します。



◆◆◆ 大会行事予定 ◆◆◆

- ☆ 村民運動会 5月21日(日)
- ☆ B&Gフール開き 6月 4日(日)
- ☆ B&G水泳大会 8月27日(日)
- ☆ 文化祭 10月14日(土)～19日(木)
- ☆ 巡礼金戸山百体観音巡り 11月 3日(祝)
- ☆ イクラン! 松本山雅FC 11月23日(祝)
- ☆ B&G会長杯ソフトバレーボール 11月～12月
- ☆ 2024年二十歳の集い 1月 3日(水)
- ☆ 文化講演会 時期未定
- ☆ 人権講演会 時期未定



松本山雅FC「ガンズくん」
(C)2011 YAMAGA

お問い合わせ先: 生坂村B&G海洋センター TEL (0263) 69-2500
(休館日: 月曜日・祝祭日の翌日)

令和4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、『安心して高めあえる学級づくり』を重点に掲げ、三つの合言葉『つたえあおう』『ふれあおう』『たかめよう』に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の影響は受けつつも、できるだけ通常の学校生活が送れ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

藍染めで音楽用のバッグを仕上げました。練習用の布で、折り方やしぼり方を変えるとどんな模様がでるのか研究し、できた模様に花火模様、稲妻模様などと名前をつけました。自分のバッグでは、研究の成果を生かし、出したい模様をイメージして布を折ったり縛ったりしました。六年間大事に使いたいです。

◆二年

生活科で生坂の竹を使っていたいかだ作りに挑戦しました。「水に浮かべてみんなが乗っても沈まない」いかだにするために、どんな紐を使えばいいか、浮きを取り付けたらどうかといういろいろ考えました。B&Gブルーに浮かべくらすのみんなと先生が乗ってこぎ出せたときには大歓声でした。

◆三年

総合的な学習の時間にお蚕様を育てました。六月から夏休みまでの三ヶ月間、毎日餌をやり育てました。お蚕様が作った繭からさな

ぎを取り出し、コサージュを作りました。二月には「お蚕様の町 岡谷」へ行き、養蚕の歴史に触れました。

◆四年

村内の高津屋森林公園で一泊二日の宿泊体験学習を行いました。ただ体験をするだけではなく、自分たちで内容や時間配分を考えるところから始め、全員が満足する体験を創り上げました。「やりたいことを自分の力で実現できた」という経験は、子どもたちの自信を育んでくれたと思います。

◆五年

総合的な学習では生坂村のぶどうのことを調べました。感染症の流行で思うようにインタビュー活動ができませんでした。が、ぶどう園の見学や昔の広報いくさかを読むことでぶどう作りへの想いを知ることができました。

特活では「図書館パワーアップ大作戦」を行い、より活発な読書生活になるためにみんなで話し合い、活動を続けてきています。

◆六年

六年生は、「ニコニコ笑顔・モリモリ元気 ホワホワ安心 みんなが協力して楽しい学校にしよう」をスローガンに掲げ、児童会活動に励んできました。今年度は、委員会が中心になって全校が楽しめるレクを考えたり、委員会同士の「コラボ企画」を連携して企画・実行してきました。楽しそうに活動するみんなを見て、とてもやりがいを感じることができました。

◆学校評価アンケートより

今年度も、保護者の皆様アンケートをお願いいたしました。昨年度より回収率が下がったため比較はできませんが、概ね肯定的な評価をいただきました。項目が多岐にわたるため、細かく載せられませんが、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」の割合が高かった質問項目は
①学校が楽しく安心できる

場所になっている

②学校は地域とのつながりを大切にしている

という点でした。コロナ禍ではあるものの、地域の皆様にご協力いただきながら活動ができたおかげです。

一方、昨年度に引き続き、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

という項目については、子どもたちの評価は高く、保護者の方の評価と差がありました。学校だけでなく、地域でもあいさつができるよう家庭と連携していきたいと思っています。

その他、マスク着用や感染対策の基準について具体的なご意見もいただきました。今後、国や県の方針を受けながら考えていきたいと思っています。

今回のアンケート結果を来年度の学校運営に活かして参ります。引き続きご支援・ご協力をよろしくお願ひいたします。

中学校だより

生坂中学校 3 年 A 組 クラス紹介

わっしょよよよよよよよよい！！



市川 莉子

私たちのクラスは、中学校 3 年間で変わったなあ～と思います。今では、写真を撮るときに思いっきり変顔したり、楽しんで合唱をしたりするクラスになりました。私にとってこの 3 年間は、驚きの連続でした。



大総 ひなの

私たちのクラスは「おはよう！」から始まって帰りまで笑いが絶えないクラスです。学校に行くのが嫌な日でも学校に来たら元気になります。教室ではとても騒いでいます。でも、やるときはやれるクラスで最高です！！！！



高木 詩桜莉

私たちのクラスはすごく面白くて最高のクラスです。一人一人の個性が強く楽しい仲間です！一緒に笑って一緒に泣いて、喧嘩したりしたけどすごく絆が強い仲間です。先生方もすごく個性が強いから面白いです。(笑)



滝沢 京香

私たちのクラスは、仲がとてよくて兄弟や姉妹みたいな感じです。毎日お昼や放課後に窓際にみんなとたくさん話していたことが私にとって一番の思い出です。3 年間とても楽しい毎日でした！



立石 七海

私が中学校生活で思い出に残っていることは、数学の授業です。数学の授業では、自分の分からない問題を自分から進んで取り組み、頑張ってきました。他にもたくさんの授業を頑張ってきました。



平林 優太

私たちは 3 年間でたくさんの思い出を創りました。1 年生では初めてのことばかりで緊張していました。2 年生では 2 回目の行事で思い切り楽しみました。3 年生では皆と最後の 1 年を満喫しました。



藤澤拓夢

私たちのクラスはとても楽しいクラスです。どんなところが楽しいかと言うと個性がとても強いから話や行動がとても面白いです。絵やギャグがとても面白いです。この面白さはずっと続くと思います。



藤澤 美琴

私たちのクラスは、元気で明るい人が多くていつも楽しかったです。私が暗い気持ちの時も明るくなれました。言葉にはあまり出したことないけど感謝しています。ありがとう。



藤澤 倫太郎

クラスについて・・・男子は、楽しく、象の群れのように過ごしています。女子は、勢力が強く、ライオンの群れのように過ごしています。そして、少し抜けている人、真面目な人、面白い人が集まった、三種民族です



森野 恵音

私たちは、テンションの波が大きい「サーフィンクラス」です！そんな人たちなので、先生方をたくさん困らせてきたと思います(笑) ですが、だからこそ、楽しむことは超楽しめた最高の 3 年間でした！みんなてんきゅっ



山崎 蓮

私たちのクラスは一言で表すと「いつもハイテンションなクラス」です！盛り上がると、そのまま止まらない時もあります(笑) だから、中学校生活もとても楽しかったです！クラスは誰にも負けない自信があります(笑)



大好き隊通信

だいきたい
つうしん

vol.58
(通巻116号)

大好き隊卒業にあたって

農業公社の研修生の木下(旧姓・木脇)です。昨年末に結婚をして苗字が変わりました。

この三月をもつて、地域おこし協力隊の三年の任期が満了となり卒業します。移住してきた三年前はちょうどコロナが流行り始めた時期で、初めての地でうまくやっていけるのかという不安でいっぱいだったのを覚えています。



卒業後もよろしくお願いします

長野に来て一番初めに感じたことは、自然が豊かだということでした。東京と

神奈川でしか生活をしたことのない私には、生坂村の山や川の景色がとても新鮮に感じました。今ではほぼ毎日見る景色になりましたが、作業の合間に眺めると心が安らぐ素晴らしい景色だと感じます。

地域おこし協力隊での生活は、皆様の優しさに支えられた三年間でした。

何のゆかりもない生坂村にひとりで移住してきて、こうして生活できているのは、受け入れて気にかけてくださる生坂村の方々や移住仲間のおかげだと思っています。皆様ありがとうございます。卒業後は、兼業農家として別の仕事をしながらブドウの栽培を続けます。卒業してから生坂村の住人として、一人前の農家を目指し

て邁進してまいりますので、よろしくお願いいたします。

(木下 洋音)

あこがれの二年

こんにちは。いくさか大好き隊の山本です。昨年の四月に入隊してから約一年が経とうとしています。振り返ると、本当に様々な仕事をさせていただきました。

春から夏までは水路さらいや、木の伐採、草刈りを他の隊員の皆さんと協力して行いました。それと並行して、雲根でゼロカーボン社会

づくりの一環で畑を作り、野菜を育て始めました。夏の中盤あたりからは、アースオーブン作りが本格的に始まりました。また、この時期

くらいからICNの仕事が始まり、毎週生坂村の催し事を撮影しに行き、編集して「週間いくさかニュース」を放送し始めました。秋になると、やまなみ荘のイルミネーションの飾りつけを行いました。そして、一月からは役場の事務仕事を行っています。これらと別で、毎月



編集作業はお手のもの

一日から三日の間に行っていたのが水道検針でした。ここまで自分が行ってきた仕事を書き連ねてきましたが、個人的に一番大変だったのはICNでした。

現在も撮影は行っていますが、動画の編集は新しく専属で入った方に任せています。完全に引き継ぎたいところですが、撮影の仕方

や編集に関してまだ助言しなければならぬ部分があるので、今年度の間はまだまだ携わっていくと思います。ICN以外だと、水道検針も初めの頃は大変でした。四回目くらいでやっと検針する場所が覚えられました。なぜか雨の日が多かったので、濡れながら回るのも大

変でしたが、細い道や悪路を車で何度も往来したので、運転は少し慣れたように感じています。

この一年間は、全く別の仕事をいくつも並行して行っていたので、体感的にはあつという間に過ぎてしまったように感じています。車の運転、刈払い機の使用、チェーンソーの使用、動画の撮影と編集など、実は全部初めてのことだったので、やはり失敗はいくつもありました。しかし、それも良い経験と思い、これからの人生の糧にしようと思います。

今年の四月からは正規の生坂村役場職員になります。村民の皆さん、今後ともよろしくお願いします。

(山本 剛)



4月からもよろしくお願いします

『日日是好日』

石井亮

令和三年四月より生坂村に移住し、農業公社で研修を受けている石井と申します。

出身は東京ですが、高校生の頃に始めたスノーボードにどっぷりハマり、二三年前のときに白馬村でスノーボード中心の生活を始めた。

夏場アルバイト先のレス
トランの野菜栽培や、冬二緒
に働いているおばちゃん農
家の手伝いなどの体験が、
農業を始めようと思ったき
っかけの一つです。またスノ
ボー仲間が農家として独立
した事も大きな刺激となり
ました。

いつか何かをやりたいと思っても何をやれば良いか分からず、居心地のいい白馬に気付けば一二年住んでいましたが、きっかけは新型コロナウイルス感染症拡大でした。観光業主体の白馬村は大打撃を受け、私達働き手もその影響を受け、ず

つと探して
いたいた
つかがや
つてきま
した。



かある候

補地の中で、一番研修制度が充実している生坂村で研修を受けて、農家になることに決めました。

タイトルにしている『日は好日』とは、禪の考え方のひとつです。意味は毎日が良い日になるよう考え、良いことも悪いこともあるが今この時を一番に考え、ありのままを受け入れ生き抜いていく。

四月から独立し農業を始めるにあたり、良いことばかりではないと思います。自然相手の農業ですから、予期せぬアクシデントもあると思います。そんな時こそ元気で頑張りたいと思います。今までも、スノーボードで

頭を打ち、気付いたら病院のベッドだったことや、研修が始まる四ヶ月前には居眠り運転の車と正面衝突の事故を起こし、ドクターヘリで運ばれたりもしました。

けれども今は至って健康
体で、周りの方々の助けも
あり、大きな農家向きの住
宅も借りることができまし
た。そして前園主が残して
くれた素晴らしい圃場で研
修を修了し、四月から独立
することになりますが、今
までご支援いただいた皆さ
んに感謝いたします。

日日是好日。毎日を自分らしく生きていく…。



お彼岸セール

かあさん家 藤原美智子



寒かった冬が終わり、暖かな過ごしやすい季節となりました。

三月一八日(土)に、かあさん家ではお彼岸セールを開催しました。

おやき、おまんじゅう、梅
おこわなど、朝早くからス
タッフ総出で用意を始めま
した。おまんじゅうなどの蒸
し上がる時間を計るアラーム
の音があちこちで鳴り響
き、商品がどんどんでき上
がってきます。スタッフも皆
忙しそうに手際よく作業を

しています。開店時間には、かあさん豆腐、おからドーナツ、米こうじ、かあさん味噌、おからコロツケなど、たくさんのお買い得商品を棚に並べました。

また、春の香りを感じる
よもぎあんころ餅と、薄ピン
ク色のきれいな梅おこわを
おすすめ商品として販売い
たしました。

村内外から多くのお客様

がご来店され購入していた
だき大変うれしく思いまし
た。

本年度は、原材料や光熱費の高騰により、かあさん家も大変な状況でした。新型コロナウイルスに關しては、感染対策を引き続き行っておりませんが、日常生活も少しずつ落ち着きを取り戻してきております。状況は日々変わりつつありますがかあさん家スタッフ全員で力を合わせ、乗り切つていけたらと思います。

これからも、お客様に喜んでいただける商品作り、おなかも心も幸せ一杯になつていたただけるような食堂サービスに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いたします。



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

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（修業年限が一年以上の課程）に在学する学生等で、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（令和二年度以前は一一八万円）＋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、将来期間は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）カードまたは基礎年金番号通知書（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すが、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は、一〇年以内であれば納付（追納）して将来受け取る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。

☎〇二六・三二一・五一五〇

歩こっ部活動報告

歩こっ部、活動報告です。

一月一〇日は、北アルプス展望と犀川コース（原西手）でした。風の強い寒い日でしたが、一三人もの方が参加してくださいました。日当たりの良い場所は暖かく、太陽のパワーを感じながら歩きました。



一月二五日は、けん玉講座でした。初めて、けん玉検定メダルチャレンジコースに挑戦してみました。簡単な技がたくさんあり、参加者は全員けん玉初心者でしたが一級に合格することができました。



二月七日は、小立野犀川コースでした。松本大学生四名も参加され、準備運動を教えてもらいました。犀川の土手沿いから見える、雪で白くなった北アルプスがとてもきれいでした。春にはハナモモが咲く人気のコースなのでお花見をしながら歩きたいと思います。



二月二二日は今年度最後のけん玉講座でした。今回もけん玉ストレッチャを行ったあとけん玉検定に挑戦しました。前回より難しく、悪戦苦闘しながら、参加者同士アドバイスを行いながら取り組みました。



いくさか 歩こう部

お知らせ

VOL.56

2023

Apr.

生坂村役場 健康福祉課
(生坂村健康管理センター)

☎ 0263-69-3500

4月の歩こう部は、全2回の予定です

① 4月11日(火) 午後2時

ぐるぐる万平コース 万平集会所集合

万平の桜並木と、遠くに見える北アルプスの眺めが最高です。

② 4月26日(水) 午後2時から

小立野ハナモモコース

小立野グランド集合

川沿いに咲く、ピンクのハナモモを眺めながら歩きましょう。

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。

服装・持ち物

- ・動きやすく、温度調整がしやすい服装
- ・歩きやすい靴
- ・水分補給できる物
- ・193カード ・汗拭きタオル

◆「フレイル」チェックをしてみましょう◆

	項目	回答	
1	階段を手すりや壁を使わずに上っていますか	0点 はい	1点 いいえ
2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0点 はい	1点 いいえ
3	15分間くらい続けて歩いていますか	0点 はい	1点 いいえ
4	この1年に転んだことがありますか	1点 はい	0点 いいえ
5	転倒に対する不安は大きいですか	1点 はい	0点 いいえ

(厚生労働省 基本チェックリスト一部抜粋)

3点以上の方は運動機能が低下してきている可能性があります。

無理せず、できる範囲で体を動かすよう心がけてください。

◆フレイル予防は歩くこと◆

歩き方の正しいポイント

- ・背筋を伸ばし、視線は数メートル先を見る
- ・腹部、尻を引き締める
- ・歩幅をやや大きめにし、かかとから着地する



- ・肘を軽く曲げ、前後にやや大きめに振る
- ・足の裏の小指側から親指側へ体重移動させ、しっかりと地面を蹴る

運動不足による筋力の低下から「フレイル」になってしまうことを避けるには、まずは、歩くことが有効です。

1日に2000歩、歩くことができれば、寝たきりを防ぐと言われています。トイレに行くときも遠回りする、足踏みをするなど、室内でも歩くように心がけましょう。

また、認知症・心疾患・脳血管疾患など命に関わる病気を防ぐには1日5000歩、歩くと効果があります。

正しいフォームで意識して歩いてみてください。

高血圧予防のための★減塩おすすめメニュー

サッと焼いて 豚肉のイタリア風ソテー

豚ロース肉を使って、適度な動物性たんぱく質に、カリウム豊富な生野菜をたっぷりのせたメニューです。豚肉はこんがりときつね色に焼くと香ばしくなり、濃い味をつけなくても満足できます。ドレッシングはトマト、にんにくを入れて、少量でも存在感のある味にしました。

「ヘルスアップ教室・高血圧予防講座」に参加してくださった皆さんには、試食をしていただき、「大変塩分を感じておいしく食べられた」と大好評のメニューです。

材 料（4 人分）

豚肉ロース（スライス）	250 g
油	大さじ 1
水菜	50 g
長ネギ	10 cm
人参	30 g
きゅうり	1/3 本
トマト	1/2 個
オリーブオイル	大さじ 2
レモン汁	大さじ 1
A- パセリみじん切り	小さじ 1
にんにくみじん切り	1 かけ分
塩	小さじ 1/3
黒こしょう	適宜

〈作り方〉

- ① 水菜は5cm長さに切り、長ネギ、人参、きゅうりは5cm長さの細めのせん切りにして合わせ、水気をきっておく。
- ② トマトは皮と種を除き粗いみじん切りにし、Aを加え混ぜる。
- ③ 豚肉に軽く塩コショウし、フライパンに油を熱して1枚ずつ焼き、皿に平たく盛りつける。
- ④ 焼いた肉の中央に①の野菜をのせ、②をかけていただく。

1 人分 エネルギー265kcal
たん白質 12.1 g、塩分 0.9 g



歯つぴーたいむ

「虫歯菌」の影響

虫歯を引き起こすのは、ミュータンス菌という虫歯菌です。

お口の中の細菌は、抜歯などの出血をともなう歯科治療や歯みがきなどによって血液中に入り込むことが知られています。そして、虫歯菌も体中をめぐる全身に影響を及ぼすことがわかってきました。

近年、特に関連が明らかになってきているのが、脳と心臓です。これは虫歯菌が「脳血管疾患」や「冠動脈疾患」などを引き起こす動脈硬化の発生に関係しているからと考えられています。

虫歯菌と特に関係の深い病気

「脳出血」

脳出血の患者数、死亡数は減ってきていますが、高齢になるほど発症する人が増える

ため、油断はできません。

脳の血管は、不適切な生活習慣や加齢によって柔軟性を失い、もろくなります。このような状態の血管に虫歯菌がつくと炎症が起これば、血管壁が破れやすくなる

ことが近年の研究によって解明されました。このことから、適切なお口のケアと歯科治療によって虫歯菌を減らすことが、脳出血の予防につながる可能性があると期待されます。

「心臓病」

心臓病のある人では、心臓の弁膜や内膜に虫歯菌のかたまりができることがあります。実際、手術で摘出された心臓弁膜症の人の弁を調べたところ、半数以上に虫歯菌のDNAが検出されました。

心臓弁膜症とは、心臓にある四つの弁のいずれかが開きにくくなったり、閉じにくくなったりする病気です。心臓に負担がかかり続けるため、やがて心不全になります。

原因には、加齢や動脈硬化のほかにも感染症もあげられています。また、命の危険もある「感染性心内膜炎」が起こればやすすくなる



「フッ素」でむし歯に負けない強い歯を！

虫歯菌がつくる酸が歯の硬組織成分を溶かしてしまいうことを「脱灰」といいます。脱灰は食事の際に口腔内が酸性になると起こりますが、唾液の中和作用と唾液中のカルシウムによって「再石灰化」が起こるので、脱灰と再石灰化のバランスがとれていれば、虫歯は生じません。フッ素は歯のカルシウムと結合することで脱灰を抑え、再石灰化を促進する作用があります。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘 湯ったり

例年に比べ冷え込む日が多かったこの冬も、ようやくひと段落といったところでしようか。日は長くなり日中はぽかぽか陽気の日もあります。皆さんが待ちに待った春の到来です。自己防衛のもとウイズコロナで行動範囲が広がる

また、二月中あったかフェア第二弾「ラーメン総選挙」を開催し、大変好評でした。選挙結果は一位「味噌五目ラーメン」、二位「中華そば」、三位「鯛カマねぎ塩ラーメン」となりました。今後メニューに加えていきたいと思

新年度になり、歓迎会等あることと思いますので、引き続きやまなみ荘をご利用ください。

皆様のお越しをお待ちしております。



海鮮ちらし



【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署 《山火事の防止について》

局管内では令和四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も重なり、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います。

山林は、木材の供給だけではなく、雨水を地下にろ過させながら導き、徐々に川に流すといった私達の暮らしに重要な役割を果たしています。

この大切な山林が、減少すると保水能力が低下し、台風や集中豪雨などの大雨の際に、土砂崩れなどの自然災害が起きやすくなります。

大切な山林を火災から守るため、皆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焚き火をしない。

② 野焼き、焚き火等をする際はその場所を離れず、終了後は必ず水をかけて完全に消火する。

③ 強風時、乾燥時は、野焼き、焚き火等はしない。

④ 野焼き、焚き火等をする際は消防署への連絡、届出等をする。

⑤ たばこは指定された場所で喫煙し、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、ちょっとした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。

松本広域消防局明科消防署
☎〇二六三・六二二・九九二

明科高校だより

◎合格体験を語る会

二月九日(木)一・二・三年生に對して卒業を間近に控えた三年生全員がそれぞれの進路体験を語ってくれました。

例年三年生数人が体験発表をする形で実施していましたが、今年度はより多くの三年生に発表の機会を与え、その成長ぶりを見てもらいたいという趣旨で方法を変えました。



部活動・生徒会活動等でお世話になった先輩からの最後のメッセージというこゝともあり、企業や大学の方、先生方の話以上に一・二・三年生の心をつかんだものになりました。後輩からは「先輩たちは陰で努力していたんだな」「もう就職なんて早い

な」など、また三年生からは「緊張したけど後輩のために発表できてよかった」などの感想が出され、お互いにプラスになることが多く充実したものになりました。

◎ヘルメット着用努力義務化



四月一日から道路交通法が一部改正となり、すべての自転車運転者のヘルメット着用が努力義務化されるため、二月一四日に警察署と市役所の方々が来校され、生徒会が協力して啓発用のチラシを配布しました。「努力義務ってヘルメットしてないとうなるの」「転んだ時に頭打つことって意外と少ないよね」などの何気ない会話から、まだまだ交通安全への意識の醸成が必要だと感じました。

(文責 教頭 堀内雅司)

道の駅いくさかの郷だより

『新年度目録』

はい、駅長です。

昨年四月の就任からまもなく一年を迎えます。

生産者の皆様をはじめ生坂村の皆様には、年間を通して多大なるご協力を賜りましたこと誠にありがとうございました。また、たくさんございます。また、たくさん村民の皆様には御来店いただき嬉しい限りです。さて、いくさかの郷は、四

月二七日(木)に道の駅として四年目の誕生日を迎えます。何かしらお客様に喜んでいただけるコトを考え中です。でお楽しみに。

お楽しみといえば、現在いくさかの郷では村民の方からお借りした「ひな人形」を飾っています。お客様の中には、記念撮影をされる方もおり、一種の人気スポットになっています。



東京だと三月三日のひな祭りが終わる次第早々に片づけないと「お嫁に行き遅れる」といわれるのですが、長野県では四月頭まで飾っているとのこと。ところ変われば色々変わるものですね。

四月からの新年度。いく

さかの郷は、今年度以上にいろんなアイデアをスタッフみんなで考えて実行して、ご来店いただくお客様に楽しくお買い物していただけるように頑張ります。

★おめでとう★
いっしょにいます★

成田 莉理ちゃん(2月15日生)
智英さん・由梨さん(日岐)

◆お悔やみ
申し上げます◆
橋本 博光さん(74歳 上生坂)

編集後記

暖かくなる一方で花粉日和のこの頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。昨年まで市街地住まいだった私。春の到来を告げるのは、近所の庭先にあるハクモクレンと駐車場で日向ぼっこをする野良猫でした。生坂に越して初めての三月。今年の春を知らせてくれたのは白梅と鳥たちの楽しそうな話し声。とても生坂らしい風いだ春に、うまく言葉にできない温かい気持ちに溢れます。

今月もお読みいただきありがとうございました。四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12回 -

毎年三月八日は「国際女性デー」です。一九七五年に国連が記念日として制定しました。一九〇〇年代初頭にあった女性の参政権や女性労働者に関する運動を受けて生まれた日です。この日は、世界中で女性



©段 丹映子 無断転載禁止
('ちいさなジェンダー' ほおずき書籍)





セカンドブックお渡し会♪

今年度も二月九日(木)生坂保育園にて、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、満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しました。

今年度の本は、林明子作の『こんとあき』です。

「こん」はあきのおばあちゃんがつけたキツネのぬいぐるみ。あきが生まれた時から、いつも一緒ですが、あきが大きくなるにつれて、

んは古びて腕がほつれてきてしまいました。「さきゆうまち」に住むおばあちゃんに直してもらおうと、二人はきしやに乗って旅にでます…。



現在年少であるチューリップ組の皆さんは、一人一人名前を呼ばれた後、元気よく村長から本を受け取っていました。また、教育長より生坂村で生まれたお子さんに行っている絵本プレゼントについての説明がありました。今回お渡しした本も、最初は絵やご家族の読み聞かせで楽しんで、字を覚えたら物語を楽しんで、長く大切にしてくれたらと思います。

絵本の他に、名前の入ったバッグに、好きな動物のほんこを自分で押して、世界で一つの図書バッグを作りました。

村の図書室でも使って、たくさん本に親しんでください。



わが家の推しメン

お散歩大好き

アレイ
(2歳・ミックス)
(昭津 / 木下 陽介さん)



おままごとが大好きです

こんげつのいい顔



ギヨー 瑠奈 ちゃん(2歳)
上生坂 / ジョンさん・唯さん