

# 広報 **いくさか**

2023 4 月号  
第545号

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

世帯717戸 / 人口1,683人 / 男842人 / 女841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)



## ドキドキ・ソワソワ・ワクワク♪

### 生坂保育園 入園式

令和五年度の当初の挨拶

# 確かな暮らしを明日につなぎ

## 明るく健やかに生きる村

生坂村長 藤澤 泰彦

つなぐ・まもる・めぐる 生坂

「サステナブル農山村モデルの構築を目指して」

令和五年度当初に当たり、重点事業の新たな取組等についてご報告させていただきます。挨拶といたします。

### 「子育て支援事業」

保育園では空気清浄機能付きエアコンとおもちゃ殺菌庫を新設し、おむつの処分を始め、安全安心な通園のため送迎バスに置き去り防止装置を取り付け、村営バスを利用する通学には中学生・高校生等の料金を全額減免する専用乗車券を発行し、給食費無料化の継続と村内産の野菜等を多く使用し、給食を通じて子どもたちが食の大切さを学ぶ「食育」にも力を入れるなど、子どもが健やかにたくましく成長できる環



生坂ダム湖上空

境づくりや子育て世帯の経済的負担の軽減を図ります。

### 「福祉の村づくり事業」

地域支え合い推進会議では、移動サービスの周知の「生坂村版地域交通のトリセツ」を作成し、今後も住民相互の支え合いによる地域づ

くりの場として検討を重ね、在宅で生活している介護認定の高齢者を介護されている家族への「家族介護用品支給事業」は、要介護一・二と認定された方も助成対象に加え、介護度により村民税非課税世帯には月三千円から五千円、課税世帯には月一千元から二千元を助成し、購入対象となる介護用品も拡大して、健康寿命の延伸を目的に高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的な取組を継続します。

### 「産業振興事業」

道の駅いくさかの郷とやまなみ荘が連携して、農山漁村発イノベーション推進・整備事業により、農業と観光など村の魅力を満載した体験プログラムの開発や農泊ツアーなどの事業を実施し、高収益な野菜等の生産振興や地場野菜等の出荷の促進と、自然災害により農業施設が被災した場合の復旧や農業者の農業経営の安定を図るため、農業用ハウスや災害対策に資する施設等の設置費

に補助する制度を新設し、引き続きプレミアム率五〇％の「いくさかマル得商品券」の発行により地域経済を支援、農業、商工業の振興、六次産業化等による経済の活性化を図ります。

### 「地域活性化対策等事業」

キャッシュレス決済システム、住民票等の発行サービスシステムが完了し、今年度は「申請簡単デジタル窓口簡素化事業」により、デジタルで申請手続きができるなど、村民の利便性の向上と負担軽減を図ります。

今年二月に策定した「生坂村脱炭素ロードマップ」に基づき、二〇五〇年までに目指す村の姿とゼロカーボンの実現に向けて取り組むことにより、産業と雇用を創出し、村民の生活と地域のレジリエンスの向上を目指します。



万平桜並木

制度を導入し、防災力の更なる強化を図り、村民の生命と財産を守るための基盤づくりを進めるなど、安全安心な生活の確保及び人口減少対策、地区と村の活性化に努めます。

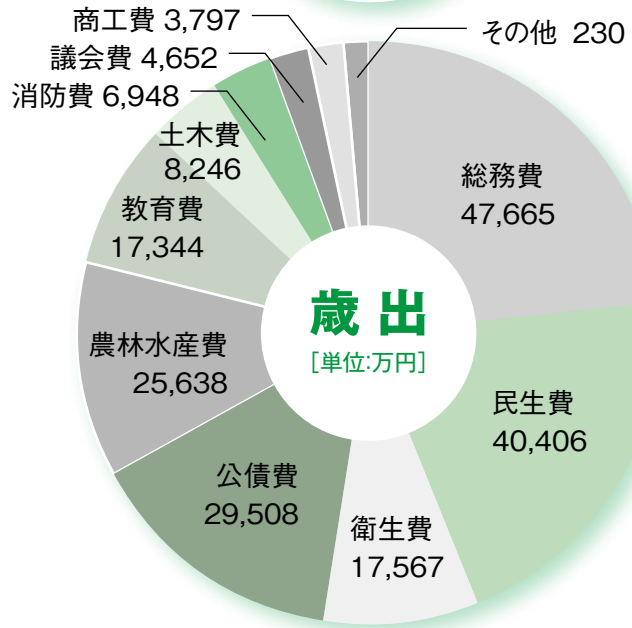
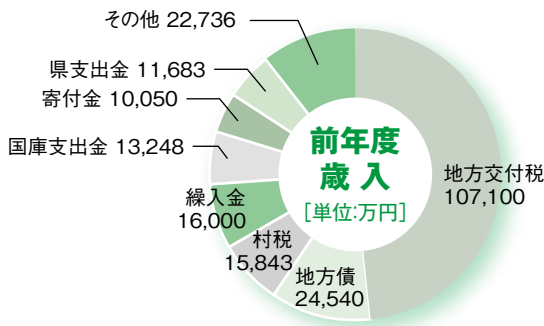
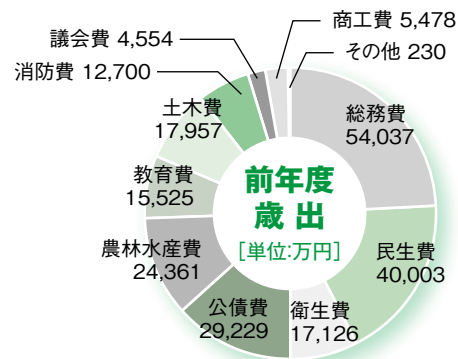
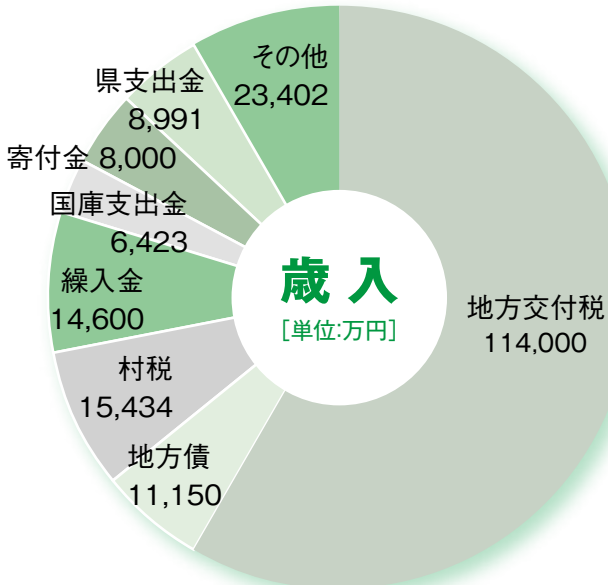
村民の皆さんとの対話を重視して、村民主役の村政運営を心がけ、山紫水明の豊かな自然、先人が築き上げた伝統文化を守り育てるため協働による村づくりを進め、第六次総合計画の将来の姿「確かな暮らしを明日につなぎ明るく、健やかに生きる村」に向けて、引き続きのご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

# 令和5年度 村の一般会計当初予算

# 20億2,000万円

前年度予算額22億1,200万円

前年度対比8.7%減



## 【歳入の内訳】

(単位:万円)

項目	予算額	構成比
地方交付税	114,000	56.4%
地方債	11,150	5.5%
村税	15,434	7.6%
(固定資産税)	(8,416)	(4.2%)
(村民税)	(5,967)	(3.0%)
(軽自動車税)	(860)	(0.4%)
(村たばこ税)	(191)	(0.1%)
繰入金	14,600	7.2%
国庫支出金	6,423	3.1%
県支出金	8,991	4.5%
寄付金	8,000	4.0%
使用料及び手数料	9,129	4.5%
地方消費税交付金	4,100	2.0%
財産収入	2,831	1.4%
地方譲与税	2,401	1.2%
(自動車重量譲与税)	(1,672)	(0.8%)
(地方揮発油譲与税)	(520)	(0.3%)
(森林環境譲与税)	(209)	(0.1%)
分担金及び負担金	459	0.2%
繰越金	500	0.3%
その他	3,982	2.0%
合計	202,000	100.0%

## 【歳出の内訳】

(単位:万円)

項目	予算額	構成比
総務費	47,665	23.6%
(総務管理費)	(42,890)	(21.2%)
(住民基本台帳費)	(2,723)	(1.3%)
民生費	40,406	20.3%
(社会福祉費)	(26,959)	(13.3%)
(児童福祉費)	(11,306)	(5.6%)
(就労センター運営費)	(2,141)	(1.1%)
衛生費	17,567	8.7%
(水道費)	(8,943)	(4.4%)
(保健衛生費)	(5,440)	(2.7%)
(清掃費)	(3,184)	(1.6%)
公債費	29,508	14.6%
農林水産業費	25,638	12.7%
(農業費)	(23,390)	(11.6%)
教育費	17,344	8.6%
土木費	8,246	4.1%
(道路橋梁費)	(3,911)	(1.9%)
消防費	6,948	3.4%
議会費	4,652	2.3%
商工費	3,797	1.9%
その他	230	1.2%
合計	202,000	100.0%

# 令和5年度当初予算における重点事業

	事業名	事業内容	事業費
福祉の村づくり事業	社会福祉事業	社会福祉協議会の運営「かしわ荘」、「はるかぜ」指定管理、緊急宿泊支援事業、デイケア事業、生活支援コーディネーター配置、特定疾患の方への見舞金等、 <b>障がい者福祉計画策定</b>	1,164万円
	生活支援等サービス事業	軽度支援、介護予防一般高齢者支援、配食サービス、寝たきり老人理髪給付、介護予防福祉用具レンタル助成事業、住宅改修助成事業等、 <b>在宅介護用品支給</b>	1,145万円
	福祉有償運送サービス事業	通院介助（自宅と病院間の移送や日常生活用品購入のための移送）	809万円
	高齢者生活福祉センター運営	高齢者生活福祉センター管理運営事業	781万円
	敬老イベント事業	高齢者が一同に集い、長寿を祝う「いくさか敬老の日」を実施	159万円
	高齢者医療環境対策事業	高齢者訪問診療事業、後期高齢者医療人間ドック助成、一人暮らし高齢者緊急通報装置等設置事業、後期高齢者医療脳ドック助成金等	632万円
子育て支援事業	福祉医療・扶助	村単福祉医療費で18歳まで措置	375万円
	子ども・子育て支援事業	<b>保育園エアコン設置、保育園送迎バス車内確認アラーム取付、保育園おむつの処分</b> 、子育て支援、ファミリー・サポート・センター事業、病後児保育事業、 <b>学生バス通学費の無償化</b>	6,912万円
	児童福祉事業	健やかに産み育て子育て支援金（水道料の軽減による生活支援）	81万円
	保健衛生・扶助	結婚新生活支援事業、子育て支援犀龍小太郎助成事業、各種ワクチン接種助成、出産祝金、出産費助成、妊産婦新生児助産師訪問、産後ケア事業、産婦健診事業、 <b>出産子育て応援交付金</b> 、2歳未満の乳幼児に対するもえるごみ袋の交付	1,299万円
	教育振興事業	標津町交流事業、小学校学級支援員、学校図書館司書配置、 <b>小学校ICT学習環境の整備</b> 、入学祝金、奨学金貸付、私学助成金、	1,162万円
	社会教育事業（児童館・生涯学習施設）	放課後子どもプラン推進事業、学習支援員、村図書館司書及び児童支援員配置事業、ブックスタート事業	709万円
	学校給食事業	安心・安全な食育対策補助、アレルギー食対応専任職員の設置	762万円
産業振興事業	農業振興事業	新規就農総合支援事業、人・農地プラン、農業再生協議会、 <b>農業用ハウス等設置補助、加工施設施設整備（豆腐包装機械）</b> 、生坂農業未来づくり事業、県営中山間総合整備事業、収入保険加入支援事業補助	4,955万円
	農業公社運営	農業公社運営等の補助（農地保有合理化、新規就農者支援及び研修事業、有機農業研究、農業指導事業、施設整備補助事業	4,153万円
	農用地活性化対策及び遊休農地解消対策	中山間地域直接支払事業、多面的機能支払推進交付金事業	1,426万円
	里山整備事業	松くい虫対策事業、ライフライン等保全対策事業（道路の支障木伐採）、 <b>高津屋森林公園キャンプサイト整備工事</b> 、有害鳥獣対策（防除機具設置補助、駆除委託、駆除報償、狩猟登録	1,650万円
	商工業等振興事業	商工指導補助、いくさかマル得商品券補助、農業・商工業等後継者支援事業補助、赤とんぼフェスティバル補助	3,300万円
地域活性化対策等事業	定住促進対策	結婚祝金、結婚マッチングシステム登録補助金、空き家対策事業補助金、UIJターン就業・創業移住支援事業補助、住宅等リフォーム補助	1,067万円
	防災・減災事業	防災訓練実施・区交付金、村道改良事業、感震プレーカー設置補助、消防団員報酬拡充、消防団応援商品券、急傾斜地崩壊対策事業、雨水貯留施設設置補助金、 <b>機能別消防団員制度の導入</b>	3,218万円
	地域活性化対策	<b>ペーパーレス会議システム導入</b> 、各証明書コンビニ交付業務、ふるさと納税業務、いくさか大好き隊・集落支援員事業、区振興交付金、交通災害共済、生坂村絆づくり支援金事業、特定地域づくり事業、景勝地山清路公園整備事業、村単道路維持補修工事、村道交通安全施設整備、 <b>村営バス池坂線の運営【村営バス特別会計】</b> 、水道送水管布設替工事【簡易水道特別会計】	20,931万円
	環境対策	生活環境対策（生ごみ処理機設置事業補助、地球温暖化防止対策設備設置費補助）、犬猫避妊去勢手術補助	60万円

※太字は新規事業等

## 令和5年度 特別会計の当初予算の状況

会 計 名	令和5年度	令和4年度	比 較	増減比率
村営バス特別会計	4,770万円	3,500万円	1,270万円	36.3
福祉センター特別会計	9,600万円	9,310万円	290万円	3.1
簡易水道特別会計	1億2,970万円	1億6,730万円	△ 3,760万円	△ 22.5
国民健康保険特別会計	2億4,950万円	2億6,700万円	△ 1,750万円	△ 6.6
農業集落排水特別会計	9,400万円	9,800万円	△ 400万円	△ 4.1
介護保険特別会計	2億9,930万円	3億0,800万円	△ 870万円	△ 2.8
後期高齢者医療特別会計	3,120万円	3,140万円	△ 20万円	△ 0.6
特別会計合計	9億4,740万円	9億9,980万円	△ 5,240万円	△ 5.2

### ◆みんなのふるさと「いくさか」応援寄付の活用事業◆

皆さんからいただきました、みんなのふるさと「いくさか」応援寄付は、希望用途をもとに令和5年度以下のおり活用することとします。

[単位：円]

活用事業	事業区分等	事業費	充当する基金 (寄付金)の額
活性化対策（絆づくり支援金事業、商工会補助、農地管理補助等、赤とんぼフェスティバル、農業体験ツアー）	ふるさと「いくさか」の創生都市との交流	85,393,000	18,750,000
福祉の村づくり（生活支援等サービス事業、福祉有償運送サービス事業等）	福祉教育の充実	120,013,000	11,666,000
子育て支援関係（学校給食費無料化事業等関係、産み育む子育て支援金）	福祉教育の充実	62,708,000	7,501,000
環境対策関係（生活環境補助、地球温暖化防止設備設置補助等、観光公園維持等）	自然や環境保全	13,458,000	2,083,000
			40,000,000

ご寄付、大変ありがとうございました。

# 令和五年度 村の人事異動

よろしくお願ひします

## 小中学校関係

- 小学校
  - 転出
    - 教諭 藤原 朱美
    - (川島小学校へ)
  - 教諭 矢島 幸太郎
  - (信州新町小学校へ)
  - 教諭 小松 誠
  - (麻績小学校へ)
  - 教諭 宮田 一彦
  - (大町西小学校へ)
  - 用務員 吉原 丈夫
  - (退職)
- 中学校
  - 転出
    - 校長 青森 隆俊
    - (奈川小学校へ)
    - 教頭 矢沢 剛
    - (古牧小学校へ)
    - 教諭 中川 喜夫
    - (堀金中学校へ)
    - 事務職員 丸田 直樹
    - (小谷小学校へ)
    - 会計年度任用職員 河上 岳
    - (退職)
  - 転入
    - 校長 小松 猛
    - (岡谷北部中学校より)
    - 教頭 宮下 智恵美
    - (塩尻中学校より)
    - 教諭 丸山 義明
    - (広陵中学校より)
    - 事務職員 吉澤 紳嗣
    - (梓川小学校より)
- 臨任特別加配
  - 矢花 真史
  - (洗馬小学校より)
- 用務員 寺島 孝信
- (新規採用・会計年度任用職員)

## 役場関係

- 教育委員会
  - 教育次長兼総務係長兼 学校給食センター長 坂爪 浩之
  - (総務課)
- 主事 今溝 康平
- (総務課)
- 総務課
  - 総務係長 平林 邦寿
  - (振興課)
- 住民課
  - 生活環境係長 那須 美穂子
  - (健康福祉課)
  - 税務係長 小山 淳也
  - (振興課)
  - 主任 藤澤 雄斗
  - (教育委員会)
- 健康福祉課
  - 福祉係長 竹内 志のぶ
  - (住民課)
- 振興課
  - 産業係長 松本 隆
  - (振興課)



赤地蔵

## ● 保育園

- 園長 佐藤 綾子
- (主任保育士)

主任保育士

- 宮坂 美華
- (保育士)

## ● 職員派遣研修

- 長野県企画振興部市町村課 亀田 かがり

(職員派遣研修期間延長)

## ● 長野県より

- 村づくり推進室 西村 友里
- (職員派遣研修期間延長)

## ● 新規採用



主事補 小俣 陸

## 振興課



主事補 山本 剛



主事補 田中 翔太

## ● 退職

- 教育次長兼総務係長兼 学校給食センター長 山本 雅一

園長 上條 博美

税務係長 中村 竜也

# 令和五年度

## 生坂村消防団辞令交付式

生坂村消防団の辞令交付式を四月二日(日)にB&G海洋センター体育館で開催しました。

今年新たに一九名が役員となったほか、七名の新入団員が入団し、山本団長より辞令が手渡され、代表者による力強い宣誓が行われました。

今後も、村民の皆様にご協力をお願いし、消防活動に対するご支援とご協力を賜り、団員の確保にもご理解をいただき、安全で安心して暮らせる村を目指してまいります。

### ○部長

第一分団 平林 孝仁  
第一分団 小池 勇次  
第三分団 山本 政和

### ○班長

本 部 藤澤 幸恵  
第一分団 中村 康志  
竹内 幸一

第二分団 成田 智英  
竹内 一将  
第三分団 藤澤 正敏  
星野 卓

花房 篤  
小林 直樹

### 〈新入団員〉

本 部 田中 翔太  
小俣 陸

第一分団 吉原 侑佑  
杉浦 陸斗

第二分団 奥野 風史  
石井 亮  
第三分団 山本 剛

### 〈新任役員〉

喇叭長 川又 滉澄

### ○分団長

第一分団 腰原 智幸

第二分団 瀧澤 学

第三分団 岩間 大地

### ○副分団長

第一分団 宮川 俊也

第二分団 瀧澤 雄樹

第三分団 藤澤 健



## たまごの図書館

### ■図書室利用案内

#### ◆開館時間

・月曜～金曜 10時～18時  
・土曜 10時～17時

#### ◆定休日

毎週日曜、祝祭日、第三金曜日、年末年始(12月28日～1月4日)、特別整理日(年一回、七日以内の休館で、日には館長が決めま

す)。  
貸出点数及び貸出期限

は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、点数の増加と期限の延長をしておりますが新年度も継続します。

◆貸出点数…一人八点まで

◆貸出期限…三週間以内

#### ◆利用申込

所定の申込用紙に必要事

項をご記入の上、職員にお渡しください。初回は、無料で図書カードを作ることができます。(紛失された場合の再発行は、100円が必要です。)

#### ◆返却方法

返却する本は、カウンターにお持ちください。図書室が休館している時は、児童館玄関の左側に、「時間外返却口」がございますので、そちらへ返却をお願いします。付録付き(CDや型紙など)の資料は、必ずカウンターへお持ちください。

#### ◆相互貸借

図書室にない本でも、他館から借りることができます(相互貸借といえます)。生坂村図書室が提携している相互貸借館は、

- ・県立長野図書館
- ・松本市図書館

です。提携していない館の所蔵する本でも、場合によっては借りられることがあります。

図書室にない本も、どう

ぞお気軽に司書までお問い合わせください。

#### ◆デジとじよ信州

県と市町村が協働で運用している電子図書館「デジとじよ信州」。申込は住所のある自治体の図書館・室で受け付けており、生坂村図書室でも受付中です。所定の用紙をご記入の上、カウンターにてお申し込みください。

その他、本のリクエストも受け付けています。いつか読もうと思っていた本に、ぜひ出会いにいらしてください。





## 新しい大好き隊員

農業  
公社  
小澤 寿志

はじめまして、私は生坂村に新しく着任した地域おこし協力隊員の小澤寿志と申します。

もともと、両親が生坂村で働いており、その縁もあって、この度は、生坂村での農業研修を主にして、新規就農を目指すこととなりました。

両親を通し、生坂村に魅力を感じ、この地域での暮らしを選びました。自然に恵まれ、ブドウをはじめ、多くの美味しい農産物や特産品がたくさんあ



小澤 寿志

る生坂村には、魅力がたくさんあります。

今後は、地域の皆様と一緒に、生坂村の魅力をもっと多くの方に伝えることを目指して、私たちの活動が生坂村の発展につながり、地域の方々にとっても、魅力あふれる場所になるよう、日々努力していきたいと思っています。

また、私は農業分野が主戦場となっていきましたが、より良質な農産物を生産していきたいと考えています。地元の方々の交流を通じて、生産者としての自分自身を成長させ、より良い農産物を生み出すことができるように努めます。

生坂村での新しい生活には、まだまだ不安もありますが、地域の皆様の温かいサポートやご協力によって、心強く前進していけると思っています。生坂村に対する私

たちの想いを共有し、一緒に地域おこしに取り組んでいくことで、生坂村をより良い場所にしていくために、皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

発行  
情報  
野本 太郎

今年からいくさか大好き隊並びに情報発信業務にてお世話になります。

私の実家と育ちは松本なのですが母親の家系が代々この地で暮らしており、週末はこちらで過ごしていました。最近はお家のことを気にかけるようになり、手伝い等で足を頻りに運んでいて次第に広報も目を通すようになっていました。学生だった私は、家内のことと生坂村に住んでみたいという感情から大好き隊に興味を湧くようになり、己の経験主義的



野本 太郎

な思想が後押しして応募させていたのだ次第です。

仕事以外の時間は自分の部屋にいたいことが多いです。気になることはどんなやっつけていきたいのですが、体を動かすより先に頭で考えてしまい、気づいたら何もやってないことが多いです(笑)。生坂へ越してきたのを機に、色んなことを体験できたらと思います。

業務の過程で村内行事の撮影をしています。できるだけご協力をお願いしたいのと、あまり人と接することに慣れておらず不器用なところが多々ありますが、これからよろしくお願いします。

集  
支  
援  
落  
小林 苑生

こんにちは。いくさか大好き隊(地域おこし協力隊)の小林苑生です。昨年度は子育て支援業務を担当して

いましたが、この春からは部隊が変わり、集落支援員として活動していくことになりました。しばらくの間

は、児童館で児童支援員としての活動も引き続き行っていきますのでよろしくお願ひします。

新しい部隊での活動は、今までとはまったく異なる活動になるため、現隊員の皆さんのお力を借りながら少しずつ業務に慣れていければと思っています。また、今年度は新たにSNSに特化した情報発信も担当します。大好き隊の活動内容や様子を発信し、村民の皆さんをはじめ、村外の方にもいくさか大好き隊の活動を広く知っていただくきっかけになれば嬉しいです。SNSの媒体は、インスタグラムとフェイスブック(リニューアル)を予定しています。アカウントが開始したらお知らせしますので、ぜひチェックしてみてください！



小林 苑生



# 道の駅いくさかの郷だより

## 『春は旬の味覚が続々と』

はい、駅長です。  
すっきり春を感じる陽気になりましたね。

思い返せば一年前。

「あれっ、駅長は長野県の冬を知らないの？大変だよ」ってことを数人から聞いていたのですが、季節の洗礼を感じたのは、三回の降雪の日だけで、それ以外は快適に過ごすことができた長野県の冬でした。

冬はさておき、日本の四季は移り変わります。

生坂村の春は、季節を感じる食材が続々と売場に姿を現します。三月中旬のフキノトウからスタートした山菜シーズンは、今がまさにピークとなりました。

ウド、タラの芽、山フキ、コゴミ、ワラビ、コシアブラと続々と登



場しています。

山菜好きの方々には、たまらないのでは？

今年も、三月に地域協働活動で来村した相模女子大



学の皆さんに作成してもらった山菜ポスターがあるの  
で、お客様へのアピールもバツリです。

ゴールデンウィーク明けには、お待ちかねのハチク(淡竹)シーズンを破竹の勢いでやってきます！

いくさかの郷では、生産者の皆様が出荷してくださる旬の味覚をはじめ、美味しいものをたくさん品揃えしていきますよ。

お時間のある時は、ちょっとそこまで、いくさかの郷へ足をお運びください。

## 日岐公園整備が竣工

村では、長野国道事務所の山清路トンネル工事発生土で埋め立てた旧南小学校グラウンド跡地を日岐公園として整備し、三月下旬に竣工しました。

公園には、ゲートボールコートやトイレ、東屋駐車場などのほか、「コミュニティ助成事業(宝くじの助成金)」を活用してすべり台と三連サポート付ブランコの遊具を設置しました。今後、地域の皆さんの交流と憩いの場としてぜひ利用してください。



## 一般コミュニティ助成事業で

## 遊具を整備しました

一般財団法人自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、「コミュニティ助成事業(宝くじの助成金)」を実施しています。この事業は、地域社会の健全な発展を図ることを目的に、宝くじの受託事業収入を財源に実施されています。

区では、この助成を受け日岐公園へのすべり台と三連サポート付ブランコの遊具を設置し、子どもたちを中心に地元住民の憩いの場所として利用できるよう整備を行いました。





# 令和5年度農作業料金表



農業公社では、農作業の受託を行っています。

委託を希望される方は農業公社（☎ 69-3431）までご連絡ください。

【令和5年4月1日より適用】

公益財団法人生坂村農業公社

作業内容		単 位	標準金額	説 明
耕 耘 作 業	水 田	耕 起	6,800 円	ほ場1枚につき10a未満10%割増し ほ場1枚につき5a未満15%割増し (一貫作業18,640円)
		荒 代	4,780 円	
		植 代	7,060 円	
	畑	耕 耘	6,800 円	
田 植 機 作 業		10a	8,630 円	10 a 未満 10% 増・5 a 未満 15% 増 委託者側で手番1名つける 手番無しは1,500円加算
収 穫 作 業	コンバイン カッター付 作 業	稲	20,810 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～30%増 ワラ結束 2,500 円増
		麦	10,500 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～30%増
		大豆	6,500 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増
		そば	6,500 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～30%増
乾 燥	籾 乾 燥 料 麦 乾 燥	60kg	1,440 円	水分 20%以上 運賃別途
			1,200 円	水分 17%以上 20%未満 //
			840 円	水分 17%未満 //
播 種 作 業	ロータリーシーダー	10a	9,350 円	委託者側で補助1名つける 種子・堆肥は委託者が用意
大豆 選 粒	選 粒 機	1kg	15 円	作業人数4人程度で行う
畦 塗 機 作 業		1 m	74 円	水田

農作業料金表は安曇野市、安曇野市農業委員会、JA あづみ各地域営農センター、川手地区営農センターの料金に統一しています。



※圃場の出入り口・傾斜により作業ができないことがありますので、事前に確認をお願いします。

# レンタル農業機械使用料金表

■ 1日当り（8 H） ※半日使用の場合は、表記の半額となります。

機械等名称		金額	機械等名称		金額
1	トラクター 20PS	4,000 円	8	グリーンタンク	1回 5,000 円
2	運搬車	2,000 円	9	刈払機（女子限定）	1回 500 円
3	大型ハンマーモア	4,000 円	10	トラクター（女子限定）	3,000 円
4	小型乗用モア	3,000 円	11	手押し運搬車	1,000 円
5	スピードスプレイヤー（500・600、丸山）	7,000 円	12	ミニバックホー	3,000 円 ※要免許
6	管理機	1,500 円	13	草刈り機（スパイダー）	1,500 円
7	ワラきりカッター	2,000 円			

※ 農業機械を積載車により、運搬する場合は別途燃料代500円をいただきます。

なお、運搬後、キャンセルにより機械を使用しない場合であっても燃料代500円は徴収いたします。

※ 要免許は、使用にあたって、運転資格が必要となります。

【使用に関して】 機械使用後は、点検を行い、必ず燃料を補充して返却してください。

（補充されてない場合は実費で請求させていただきます。）



吹く風も心地よく感じられる春の訪れに、かあさん家の花壇では、春の陽ざしを受けてパンジーの花が綺麗に咲き誇っています。

農業公社特産部では、かあさん家定休日の四月一日に総会を行い、新年度がスタートしました。

かあさん家もこの三年間はコロナ禍の影響を受け、営業を制限されたり、衛生管理には通常の何倍もの気を配り、自身の体調管理と、毎日の抜けない日々を過ごしてきました。

その間、お客様が減少したこともありましたが、おやきやおまんじゅうなどの根強い人気に支えられ、希望をもって営業することができました。ご来店いただいた大勢のお客様に、心から感謝申し上げます。

三月中旬からマスクの着用は個人判断となりました。『新たな会食のすすめ』



今年も笑顔で！ 一致団結

かあさん家 松田 恵



に沿って、基本的な感染対策は今後も継続し、お客様の安心安全に心掛けていきたいと思えます。

ようやく平穏な日常を取り戻しつつありますが、紛争等の影響を受けて食料品やエネルギー価格が上昇し、私たちの生活を脅かしています。

かあさん家でも原材料の高騰等により厳しい状況下ではありますが、村内で大豆や小麦等の原材料を生産していただいている農家の皆さんに感謝しつつ、お客様に安心安全な商品をお届けできるよう、今年も一致団結で頑張ります。

# いくさか『創造の森』プロジェクト



令和4年2月17日に生坂村は環境省第3回・脱炭素先行地域へエントリーしました。3月26日にはやまなみ荘で、いくさかゼロカーボン文化講演会が行われ、自然エネルギーの専門家でおられる東京大学大学院准教授・前 真之先生に生坂村のゼロカーボンに向けた取り組みに関し、メッセージを頂戴しました。「本当の脱炭素は地域の暮らしと経済を温めるもの」。村づくり推進室では村民の皆さまに自然エネルギーへの更なるご理解をいただけるよう、活動してまいります。

## 第11回

『創造の森』の知恵袋

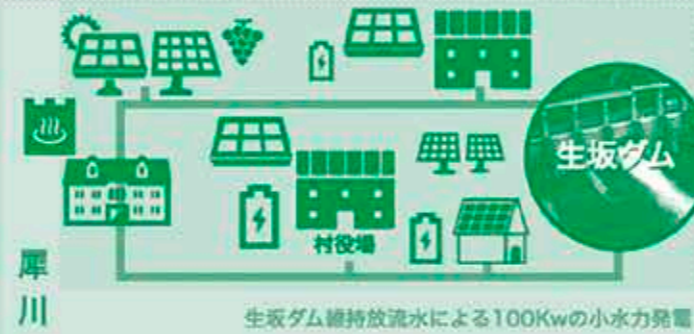
### 民生部門の電量消費に伴うCO2排出の実質ゼロの主な取組



#### 1 民家へのPPA太陽光パネル+蓄電池

築年数50年以内の家屋447軒と民間事業所・公共施設に太陽光パネルと蓄電池を導入。さらに断熱・省エネ・ペレットストーブ導入を促進し、電力消費量削減を目指す。

高騰するエネルギーコスト削減で村民生活の安定！  
村内経済循環への貢献！



#### 3 中心市街地マイクログリッド

行政機能が集中する上生坂、ぶどう栽培が盛んな草尾で生坂ダム維持放流水を活用した小水力発電、自営線マイクログリッドによる平常時も非常時も安定的な再生エネルギー供給

災害時行政レジリエンス機能向上！



#### 2 荒地PPA太陽光パネル+蓄電池

耕作放棄地を活用し、過疎地区住宅、築年数が古い家屋へ太陽光パネルと蓄電池を導入。レジリエンス機能の向上を図る。集落が消滅した場合も太陽光発電を有効利用可能。

遊休農地の活用により有害鳥獣被害の解決！  
村の空き家管理と連携し放棄地の管理に貢献！

### 民生部門以外の温室効果ガス排出力削減等の主な取組



#### 4 山林管理と木質バイオマス利活用

下生坂の村有林を活用して山林管理基盤をつくり、新設ペレット工場へ原木供給。不在地主特定と合わせ松枯れ課題を抱える小立野、下生坂地区の私有林施策を進め、村全域での山林管理、各家庭へのペレットストーブ導入促進とを併せ木質バイオマス熱利用への転換。

林業復興の拠点及び環境に配慮したライフスタイルを提案するリーディングプロジェクト



#### 5 空き家・定住対策・古民家脱炭素リノベーション

過疎化、空き家問題、移住者受入の3つの側面を解決可能。蓄積されているノウハウ、スキルを事業として他自治体でも展開し独自の事業創出。(株)松本山雅と進めるリーディングプロジェクトと連携し、全国へ生坂村の魅力を発信。来村者・関係人口増加が期待。

古民家脱炭素リノベーションを進め、過疎集落・古民家リノベーション産業を創出



#### 6 公用車、村営バスのZEV化・シェアリング事業

EV導入、EVシェアリング、充電ステーション整備を行い、ITを活用したデマンドバス、シェアリングによる交通利便性の向上。また村内唯一のガソリンスタンドにそれら設備の一部を展開することで廃業リスク回避。

EVカーのシェアリング+PPA太陽光発電の電力余剰時、村民は充電無料！

## 森林環境譲与税を活用し、村道沿いの危険木伐採を実施しました

村では森林経営管理制度実施方針により、被害発生リスクの高い森林の伐採や管理を進めております。

令和四年度は、村道二級五号線上生坂万平地籍及び、村道一級一号线草尾地籍において危険木伐採を実施しました。

令和二年度より実施しているライフライン沿いの危険木伐採は、今年度までに七箇所を実施しており、今後も、村民の【安全・防災・生活環境の向上】に係る森林整備を基本に進めていきます。



→村道一級一号线

草尾地籍

## 森林環境税・森林環境譲与税の仕組み

「森林環境税」は、令和六年度から個人住民税均等割の枠組みを用いて、国税として一人年額一〇〇〇円を賦課徴収することとされています。

また、「森林環境譲与税」は、喫緊の課題である森林整備に対応するため、「森林経営管理制度」の導入時期も踏まえ、令和元年度から譲与が開始され、市町村に対して、私有林人工林面積、林業就業者数及び人口による客観的な基準で按分して譲与されているところです。



→村道二級五号線

上生坂万平地籍

### 森林環境税の仕組み

国民の皆様から納税いただいた「森林環境税」は、国を通して「森林環境譲与税」として全国全ての市町村と都道府県に配分され、森林経営管理制度を始めとする森林整備やその促進のための取組に活用されます。

(年間総額約600億円)



## 令和五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】

#### ◆日時

##### ●第二回

六月一四日(水) 〆

六月一六日(金)

##### ●第三回

三月一二日(火) 〆

三月一四日(木)

(第一回の申込受付は終了しました。)

#### ◆場所

長野県林業総合センター  
(塩尻市片丘五七三九)

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

## 春の農作業安全運動月間

長野県では、農繁期である五月一日(月)から五月三十一日(水)まで「春の農作業安全運動月間」を実施します。

県内では、農作業中の死亡事故が毎年一〇件以上発生しています。高齢者の事故が多く、特にトラクターや乗用型草刈機による事故が多く発生しています。家族や仲間同士で互いに声を掛け合い、以下のことに気を付けて、安全に農作業を行いましょ。

【トラクターによる事故防止の注意点】

- 乗用型トラクターに乗る時は、シートベルト・ヘルメットを着用しましょう。
- 走行中の転倒、転落に注意しましょう。
- 走行型トラクターは、後退時に後方を注意しましょう。

### ■お問い合わせ

県庁 農村振興課  
☎〇二六・二三五・七二四一

# いくさか 歩こう部

おしらせ **2023**  
**May.**  
**VOL.57**

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

## 5月の歩こう部は、全2回の予定です

- ① **5月9日(火) 午前9時**  
**ロングおさんぽコース(昭津～草尾)**  
昭津木材ふれあい体験館集合

比較的平坦なコースをのんびりと歩きましょう

- ② **5月24日(水) 午前9時**  
**旧国鉄篠ノ井線廃線敷コース**  
総合福祉センター(明科)あいす前の駐車場  
砂利道を歩き、トンネルを通る人気のコースです。

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。

### 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



★R5年度 上半期 (6～9月の予定です) ★

保存版

月日	曜日	時間	コース	集合場所
6月6日	火	9:00	山清路大橋(大橋～込地)	山清路大橋北側駐車場
6月21日	水	9:00	赤地蔵コース	スカイスポーツ公園
7月7日	金	9:00	お楽しみ講座 Part 1-①	B&G海洋センター
7月20日	木	9:00	新 夢農場コース	三郷バス停待合所裏駐車場
8月1日	火	9:00	お楽しみ講座 Part 1-②	B&G海洋センター
8月18日	金	9:00	新 いけざわコース	いけざわ水鳥公園駐車場
9月5日	水	9:00	お楽しみ講座 Part 1-③	B&G海洋センター
9月20日	水	9:00	ブドウ団地コース (草尾上野農村公園)	上野農村公園

- 5～9月は、午前9時の集合です。
- 今年度は、新しいコースを2カ所歩いてみましょう。  
7月：夢農場コース ラベンダーの時期にのんびりお散歩☆  
8月：いけざわコース 日陰が多くて涼しいコースです☆  
また、7・8月は開催の曜日を変更しています。  
お間違えのないよう、お越してください。
- 7月～9月に月1回、お楽しみ講座を行います。  
内容は、広報いくさか6月号でお知らせします。



# 生坂っ子自慢の 「グリーンパークブリッジ ラン&ウォーク」

児童館放課後子ども教室『のびのびスクールマラソンクラブ』では、三月二四日（金）にラン&ウォークを開催しました。

昨年は雨天で、残念でしたが体育館を走りました。今年、前日からの雨が止み、開催予定時間の朝八時三〇分には曇り空となって水たまりも無い状態となりましたので、屋外での開催となりました。往路三二〇〇m、復路五六〇〇m、合計八八〇〇m、高低差一〇〇mのコースです。参加者は小学生児童一四名（一年生四名、二年生五名、三年生五名）と大人



のコーチ三名を加えた一七名で走りました。

児童館に八時三〇分に集合し、大会宣言、注意事項や準備体操を行い、八時五〇分に三二〇〇m先の農村公園に向けて走りました。

昨年の雨天により、一年生二年生の九名は初めてのコースです。交通安全に注意をして走るように話し、コーチ三名も分散して伴走することを伝えました。小さな身体に不安と希望を滲ませ、いよいよスタートです。

大人もびっくり最大難所、草尾ぶどう畑への坂道（高低差一〇〇m）を歩かず



に走ったのは二年生の福田時和君、三年生の甲斐澤翔君、腰原俊介君の三人でした。上った箇所給水所を設け、スポーツドリンク、天然水、お茶、チョコなどを食べて元気をつけ、農村公園に向けて走りました。

全員が到着し、休憩の後、下ノ田まで林道をゆつくりと走りました。途中のグリーンパークブリッジで集合写真を撮りました。疲れた中にも晴れ晴れとしたい顔の記念写真となりました。これでコースの半分が終了です。元気な笑顔で予定よりもかなり早いペースで



復路に入りました。

下ノ田く昭津く草尾く児童館まで四一〇〇mを一気に走りました。安全に配慮しながら村道の途中には四人の交通誘導員をお願いしました。

全員が児童館まで完走して、表彰式を行いました。一人一人が完走証と完走メダルをもらい誇らしげな顔で、この積み重ねが今後の自信になればいいと思いました。

なお、大会を開催するに当たり、今年も交通誘導員として、いくさか大好き隊とおじさま倶楽部のみな



んにお声がけして、快くご協力いただきありがとうございます。来年も晴れてグリーンパークブリッジまで走りたいと思います。

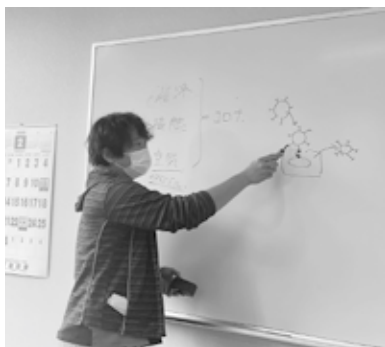
マラソンクラブ コーチ

小林 桐

## 在宅介護者 リフレッシェ事業 を開催しました

二月二十五日(土)、生坂村健康管理センターにおいて、「在宅介護者リフレッシェ事業」が開催されました。この事業は、日頃、自宅でご家族の介護に携わっている方を対象に、日頃の介護の悩み事のご相談や、リフレッシェしていただくことを目的に行っています。

今年、「訪問看護ステーションれんげそう」の看護師・所長の中村哲也さんをお迎えし、『在宅で起こりやすい感染症と対策』と題し、ご自身の体験も交え、実際に訪問看護で関わったケースをお話いただきました。



「感染症」とは、病原体が身体に入ってくることでよって何らかの症状がでる病気のことです。感染の三要因としては、「感染源と病原体」「感染経路」「宿主」の三つになりますが、感染を予防するにはこの要因を取り除くことが大切です。感染した人や動物の嘔吐物、排泄物、粘膜、血液、体液、分泌液が触れた物体、食品が感染源となります。感染経路には、飛沫感染、接触感染、空気感染があり、新型コロナウイルス感染症はこの

すべての感染経路で罹患する可能性があるそうです。

さまざまな感染症の予防には、やはり手洗い、消毒が大切になってきます。また、感染者がいる場合の家族の過ごし方についてもご説明いただきました。「ゾーンニング」感染者のいる空間、非感染者の空間など自宅内を区分けして生活し、感染者に関わる方を限定してお世話をすることで感染者を最小限に抑えることができます。

症についても詳細にご説明いただき、予防の仕方や対応方法を学ぶことができました。

中村さんには、実際に訪問看護で関わったケースやご自身の体験も交えつつご講演頂き、参加者の皆様にとつてもすぐ実践できるとも身近なお話だったと思います。また、介護者の皆様の日頃の介護で疑問に感じていること・悩みなどのご相談にも答えて頂き、充実した時間となりました。

今回教えたことを是非生かして、介護に役立てて頂ければと思います。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



## お口の健康を考える 講座開催報告

二月九日(木)、お口の健康を考える講座(歯科口腔保健推進研修)が健康管理センターで行われ、一七名もの多くの方が参加してくださいました。

歯科医師から、全身の健康と口の健康との関係や定期的な歯科検診の受診の必要性などについて講義を受けました。また、歯科衛生士より模型を使って歯磨きのポイントや口腔マッサージの方法、口腔体操など、楽しみながら、当日から実践できる技を教えてもらいました。



講座終了時には、参加者に『お口の健康推進員』の認定書が交付されました。講座は、今年度も開催予定

定です。楽しんでいただくための講座ですので、ぜひご参加ください。

長野県は長寿県で有名ですが、七〇歳以上の高齢者の歯の保有本数は、全国平均より下回っており、さらに、五〇歳代・八〇歳代での重度歯周病を有する者の割合は、全国平均より高いことがわかっています。

歯周病は、歯を失う最大の原因となります。歯を喪失し義歯未使用の場合、転倒リスクが二倍以上といわれています。健康で長生きするためには、お口の健康に気を配り、定期的な歯科受診がとても大切です。

村では、八月と二月に行われる健康診査で、歯科検診を行っています。受診料は無料です。この機会に受診をご検討ください。

お申し込みは、健康管理センター ☎ 九一三五〇〇 までご連絡ください。





## 『成年後見制度講演会』を開催しました

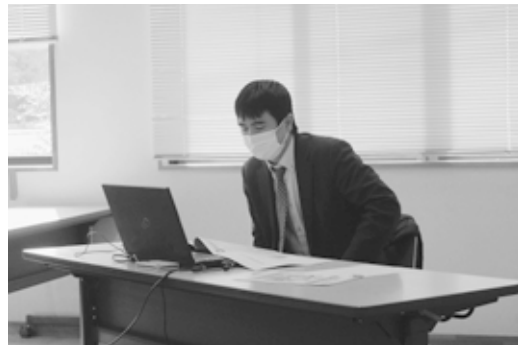
二月二一日(火)、生坂村健康管理センターにおいて民生児童委員と一般の住民を対象に『成年後見制度講演会』が開催されました。松本市の庄内に事務所を構えご活躍されている弁護士澤地雅弘先生さゐじまさひろにご講演いただきました。

『成年後見制度』とは、認知症、精神障がい、知的障がいなどで物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、ご本人を法的に支援する制度です。

澤地先生には、判断能力が不十分になる前に将来の後見人を契約で決めておく任意後見制度、判断能力が不十分になってから申し立てる法定後見制度の概要について教えていただきました。

また、弁護士と顧問契約を結ぶことでいつでも相談できるホームロイヤー制度についてご説明いただきました。

した。最後に、皆さんからのご質問にお答えいただき、大変有意義な時間となりました。



令和三年のデータで、成年後見制度の申立ての動機別件数は、多い順から①預貯金等の管理・解約②身上保護③介護保険契約④不動産の処分⑤相続手続き⑥保険金受け取り等があります。後見人は、日常生活に関する行為を除く全ての法律行為を代わって行うことや、必要に応じて取り消すことができます。

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、中核機関を設置しています。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。

参加してくださった皆さま、ありがとうございます。民生児童委員の皆さまには、まずこの制度があるということを知っていただき、日頃の活動に役立てていただきたいと思います。

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



## 令和四年度『文化講演会』

三月二六日(日)、やまなみ荘大ホールにて生坂村公民館主催・令和四年度文化講演会を開催しました。

今年度は、東京大学大学院工学系研究科建築学専攻・前真之准教授をお招きし、「自然エネルギーについて」と題してご講演をいただきました。

講演に先立ち、村づくり推進室より「持続可能な村づくりに向けた脱炭素の取組を通じて、村が抱える課題を解決しよう」という方針に従って、ゼロカーボンに向けての「生坂村脱炭素ロードマップ」の概要説明を行い、その後、前先生のご講演をいただきました。前先生からは、生坂村脱炭素ロードマップの内容について、素晴らしい内容であるとの評価をいただき、長野県は天気の良い地域であるので脱炭素に取り組むことにより、住みやすく、雇用も生み出し、お金

が回り出すということや、

実際の村内住宅の写真を使用しながら現在の断熱の状況、屋根載せ太陽光(ソーラーパネル)や断熱の対策を講じた場合の状況など、具体的な事例や取り組みをご紹介いただきながら、この先の取組についてもお話をいただきました。

今後も、生坂村脱炭素ロードマップに基づき、二〇五〇年までに目指す村の姿とゼロカーボンの実現に向けての取り組みについて、村民の皆さんの理解促進を図っていきます。



## 認知症サポーター養成講座を開催しました

二月二四日(金)、生坂中学校において、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。今回は、生坂中学校三年生が受講してくれました。



「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、保健師による、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」の説明。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理解を深めていただきました。

皆さん、真剣に講座に耳を傾けていました。皆さんからいただいた感想を一部ご紹介します。

\* 認知症の人に対して、優しく接してあげて、不快な思いをさせないサポーターになりたいと思いました。

\* 認知症の方々は感情の記憶が残りやすいということが印象に残ったので、自分と接して気分が良くなってもらえるようなサポーターになりたいと思いました。

\* 家族の方もとても大変だと思うので、家族の方の気持ちに寄り添いたいなと思いました。  
\* 不安な気持ちにさせない

ようなサポーターになってあげたい。もしも自分が認知症だったら・・・と立場を変えて考えて、自分だったらどうしてもらいたいかを自分でしっかりと考えて行動したい。

皆さん、素晴らしい感想をありがとうございました。今回の講座で少しでも認知症への関心を持つていただけたらとても嬉しいです。ぜひ、自分のできる範囲でサポーターとして活動していただきたいと思います。

認知症という病気の正しい理解と、偏見が無くなるよう、これからも講座を開催していきたいと思えます。



## 五月公民館教室

### ☆歴史探訪教室

地球から生坂村まで様々な歴史を学びます。

第一回 五月 中旬

### ☆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。(定員一〇名)

第一回 五月一三日(土)

### ☆陶芸教室

オリジナルの陶芸作品を創作します。(定員二〇名)

第一回 五月一八日(木)  
第二回 二五日(木)



### ☆春季バドミントン教室

バドミントン技術向上を目標に練習を行います。

第一回 五月一二日(金)  
第二回 一九日(金)  
第三回 二六日(金)

### ☆地域未来塾(中学生対象)

信州大学生を講師にそれぞれ好きな科目を学習します。

第一回 五月一三日(土)  
第二回 二〇日(土)  
第三回 二七日(土)

教室への参加を希望する方はB&G海洋センター(☎六九一二五〇〇)までご連絡ください。お問い合わせいただいた際、定員に達するなどでご参加いただけない場合がありますのでご了承ください。

### ◆お梅やみ

申し上げます◆

竹内 鈴子 さん(69歳 下生野)



# 食生活改善推進協議会★おすすめメニュー

日本人の栄養摂取量で不足しがちなのがカルシウムです。カルシウムが不足すると骨折や骨粗鬆症の原因になることは知られています。また、高血圧や動脈硬化などの血圧上昇、血管の老化を防ぐ効果もあり、積極的にカルシウムを摂りたいものです。

食生活改善推進協議会の料理講習会で実施したカルシウムの多い豆腐や小松菜を使ったメニューをご紹介します。簡単にできますので、ぜひ作ってみてください。

## 主菜 ツナと小松菜の豆腐チャンプルー

### 材 料 (3人分)

木綿豆腐・・・1丁(300g)  
小松菜・・・1束(200g)  
卵・・・1個  
ツナ水煮缶・・・1缶(70g)  
削り節・・・4g  
ごま油・・・大さじ1

### 【合わせ調味料】

A { しょうゆ・・・小さじ2  
酒・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ1/2  
こしょう・・・少々

### 【作り方】

- ① 豆腐はよく水切りをし、1cm厚さの一口大に切る。小松菜は4cm長さに切り、葉と茎を分けておく。卵は割りほぐす。
- ② フライパンにごま油半量を熱し、豆腐を両面焼き色が付くまで焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンに残りのごま油を熱し、小松菜の茎を入れしんなりしたら、葉を入れ、油がまわったら、水気を切ったツナ缶、こしょうを加え炒め合わせる。
- ④ ③に②を入れて、Aを加え混ぜ、卵を回し入れ、半熟状になったら火を止める。
- ⑤ 器に④を盛り、削り節をのせる。



成人の必要とされている  
カルシウム所要量は  
1日あたり 600～750 mgです。

1人分	栄養価
エネルギー	214kcal
タンパク質	15.5g
脂 質	15.9g
カルシウム	217mg
食塩相当量	0.9g

# 歯つぴーたいむ

## むし歯と歯周病の予防

お口の健口を守っていくのが予防歯科です。

### 予防歯科の目的

むし歯と歯周病の発症原因はプラークの高糖原化です。プラークへの栄養の増加などによって、細菌たちが活性化するとプラークの病原性が高まり、歯・歯周組織とプラークの均衡が崩壊し、むし歯や歯周病が発症します。高糖原化を防ぐため、プラークに栄養を与えないように、セルフケア・プロフェッショナルケアを駆使して制御管理して同時に、歯と歯周組織を強化し、歯・歯周組織とプラークとの健康バランスを維持することが予防歯科の目的です。

### むし歯予防のプラーク制御

むし歯菌は砂糖(しょ糖)だけでなく、他の発酵性糖質(ブドウ糖・果糖・乳糖・

調理したでんぷんなど)も餌にして酸を排泄し、歯を溶かします。

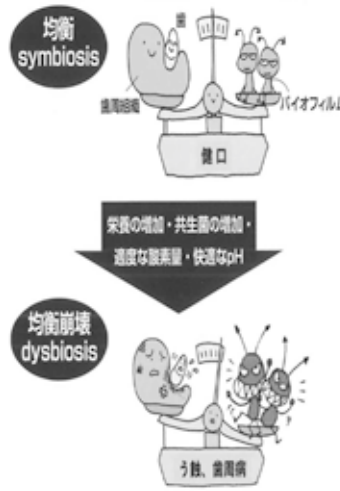
口腔内の発酵性糖質が増えれば、酸産性菌(むし歯菌)が生菌が活性化し、沢山の酸を出します。酸産性菌は酸性に強いので更に活性化し、酸に弱いアルカリ酸性菌(善玉菌)は弱っていきま

す。プラークはほとんど酸性に傾きます。虫歯予防の第一歩は、食後歯の周りの発酵性糖質を取り除くことです。

### 歯周病予防のプラーク制御

プラーク細菌の中には、他の細菌種が産生する代謝産物(排泄物)を栄養素として利用するものが多く存在します。磨き残されたプラークの細菌たちは栄養素をお互いに融通し合い、病原性を高めていきます。

歯周組織の炎症が始まると、歯周ポケットからの出血が始まり、歯周病菌が必



須栄養素(血液中の鉄分とタンパク質)を摂取します。すると、歯周病菌は大幅に活性化し、プラークの病原性は高まります。その結果、歯周病菌と歯周組織の均衡が崩れ、歯周病が進行します。

歯周病発症の主原因は細菌に供給される栄養(血液)です。プロフェッショナルケアによって、歯周ポケット内の潰瘍面が修復し出血が止まります。栄養を断たれた菌量は減り病原性は低下し歯周組織は改善に向かいます。しかし油断すれば再発します。定期的な治療が必須です。

生坂村歯科診療所

# ゆのんびりやまなみ荘

四月に入ってすぐに桜が満開になり、瞬く間に過ぎ去る春を繋ぎ止めて、過ぎしやういこの季節を満喫したいところです。

各ご家庭では、ご入学、ご進級、ご就職など、うれしい出来事がありだったかと思われれます。おめでとうございます。

やまなみ荘では、この時期にびつたりの「お花見弁当」をご用意し、皆さまに好評をいただいています。彩り鮮やかなご飯やおかずと春らしい弁当箱は、お口にも目にもご満足いただけたと思います。

また、ゴールデンウィークには、帰省されたご家族やご友人と一緒に、そば打ち体験、椎茸コマ打ち体験、電動アシスト自転車貸出とサイクリング、バーベキュープランも受け付けておりま

すので、ぜひお問い合わせください。

ウィズコロナの意識の中、行動と予防に個人の自主性を重んじ、取り組んでいます。新たな波が来ないよう願っています。

やまなみ荘では、今後も消毒、換気を怠ることなく、従来と変わらず、安心なお店であり続けたいと思います。皆さまのお越しをお待ちしております。



▶お花見弁当



# 【防災アドバイス】

## 松本広域消防局

### 明科消防署

《住宅防火について》

建物火災で多いのが住宅や共同住宅からの住宅火災です。

住宅火災では死者、負傷者が発生しやすく、大切な財産も失ってしまいます。どんなに大きな火災でも、必ず小さな火や不注意から始まりません。そんな建物火災を防ぐために一〇のポイントと住宅用火災警報器の作動確認方法についてご紹介いたします。

#### ◆住宅防火のちを守る

##### 一〇のポイント

##### ●四つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えや

すいものを置かない。

- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。

- ④コンセントはホコリを清掃し、不必要なプラグは抜く。

##### ●六つの対策

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。

- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、一〇年を目安に交換する。

- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防炎品を使用する。

- ④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し使い方を確認する。

- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。

- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

#### ◆住宅用火災警報器の作動確認をしましょう！

皆さんのご自宅に設置されている住宅用火災警報器の電池の寿命は大丈夫ですか。警報器にホコリ等が付いていませんか。

住宅用火災警報器は一〇年を目安に電池交換や器具の交換が推奨されています。また、警報器にホコリ等が付くと火災を感じしづらくなり、誤動作の原因にもなりかねません。

住宅用火災警報器は皆さんの生命・財産を守ってくれる機器です。定期的に点検・清掃をして正常に作動するか確認しましょう。

##### ●点検方法

『本体のボタンを押す』、または、『ヒモを引いて確認』する。

※警報音がならない場合は、電池切れか故障が考えられますので、電池又は本体の交換が必要です。

松本広域消防局明科消防署  
☎〇二六三二六二二九九二

## 明科高校だより

### ◎三年生を送る会

三月二日に三年ぶりとなる卒業生と在校生による対面での三送会を開催しました。今年度の卒業生は入学直後の一斉休校で二か月間登校できなかった生徒たちでした。それを考えると無事にも卒業を迎えられることだけでも目頭が熱くなってきました。



この三送会では、卒業生のために生徒会役員が制作した動画と教職員が撮影編集した動画を上映しました。生徒が制作した動画には、三年前の入学当時の様子が収録されており、笑いあり涙あり当時を回想し懐かしむ姿が見られました。

教職員の動画には、卒業学年の担任からのメッセージが収録されており、感動のシーンの連続でした。

この三送会に参加できた一、二年生はきっと卒業までの道しるべを心に刻んだことでしょう。コロナによって奪われていた対面での別れの会。すべての人の心に染み入る素晴らしい三送会になりました。

### ◎第三五回卒業式

三月三日、三送会の翌日に卒業式を挙行了しました。

校歌の三番にある「澄みわたる川手の野づら」のように爽やかに八三人が学び舎を巣立っていきました。



この学年は個性的な担任団の下、素直で愛らしい生徒が多く、卒業式での姿はとて凛々しく見えました。

コロナ禍を乗り越えた一人一人に拍手を送りました。卒業生を送り出し息つく間もなく新入生を迎え入れる準備が始まりました。別れの三月から出会いの四月へ慌ただしく時は移っていきます。  
(教頭 堀内雅司)

## 男女共同参画

# みんなで考えよう! 身近なジェンダー

第1回

## ～それってジェンダー～



©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)

令和五年度もジェンダーや、男女共同参画について、みんなで考えていく場にしたいたいと思います。

皆さんご存じとは思いますが、ここでおさらい。「ジェンダー」とは…

社会的・文化的な性のありよう(男女の性別役割)のことを言います。

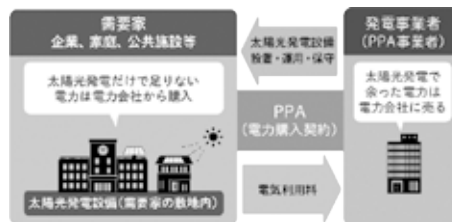
「男はこうあるべき」「女はこうでなければいけない」など、その社会や文化の中で作られた性別による区

別や役割です。皆さんも無意識のうちに男女で役割を決めていませんか?

これを「固定的役割分担意識」といいます。昔からの習慣やこの意識にとらわれ過ぎると「生きにくさ」や「苦しさ」「悔しさ」を感じる場面が出てきます。老若男女、誰にでも起こりうることです。性別ではなく、個人の資質や能力に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会でありたいですね。

## “PPAモデル”って?

ちょっと豆知識



出典：環境省

発電事業者が、需要家の敷地内(民家の屋根等)に太陽光発電設備を発電事業者の費用により設置し、所有・維持管理をしたうえで、発電設備から発電された電気を需要家に供給する仕組みです。「第三者所有モデル」とも言われます。

長期契約となり自由に交換や処分ができないというデメリットがある一方、初期投資ゼロで設置でき、維持管理やメンテナンスの費用が不要などのメリットがあります。

## 編集後記

新年度・新生活を迎え何とかと慌ただしい時節、皆様いかがお過ごしでしょうか。

生誕以来、自称花粉症とは無縁の私がこの春悩まされたこと、それは就寝前の猛烈な目と喉のかゆみです。特に喉のかゆみは厄介

で、こぶしを飲み込んで掻くわけにもいかず不快・不愉快極まりない。さらに厄介なことに、眠くなってくる

と痒さに耐えられず、機嫌が悪くなつて幼子のように

床を転がりだす年齢二七歳。

「痒くて眠れない! かゆいよー! 痒い。かゆい…かゆい…」

「忍ぶ忍ぶ」猛烈な痒さを上回る私の眠気、おさるべし。いよいよ花粉症デビューなのでしようか。いいえ、私は認めません。

花粉症と日々戦っている皆様、脱帽です。どうぞお身体ご自愛ください。

今月もお読みいただきありがとうございました。五月号もどうぞお楽しみに。

(西村)



ご入園・ご入学  
おめでと〜うございます

穏やかな春の陽気の中、生坂保育園の入園式、生坂小学校と生坂中学校の入学式を行いました。

保育園では四月四日(火)に入園式を行い、新たに二名が加わり、全園児四八名が入園しました。

佐藤綾子園長からは「保育園にはカラットリンの遊具もあります。たくさん身体を動かして遊んでください」と園児たちに向けた言葉がありました。



式の後には、それぞれの組の園児たちと保護者の皆さんで記念撮影をしました。

小学校と中学校の入学式は、満開の桜が咲き誇る中、四月六日(木)に行いました。小学校では八名の元気な一年生が保護者と共に満面の笑顔を浮かべながら初登校をしました。

宮沢芳明校長からは、「よく寝て、よく食べ、よく遊ぼう」勉強するぞ、と心のスイッチ「ボン」と入れて、ぐず



ぐずしない「バツ」とやりましょう」と新入生に向けた言葉がありました

小学校では、遠足や運動会など楽しい行事がたくさんあります。先生の話をよく聞き、お友達や上級生と仲良く、元気いっぱい遊んでください。

中学校では二名の新入生が先輩方に迎えられ、これから始まる中学校生活に期待で胸を膨らませながら緊張した面持ちで式に臨みました。

小松猛校長からは、「三年後の旅立ちの時、生坂中学校で学んでよかったと実感できるように、これからの中学校生活を充実させてください」と新入生に向けた言葉がありました。

中学校の三年間は、新しい知識や技能を身に付け、豊かな人間性を育む大切な時期です。自分の目標をしっかり作り、自ら進んで学習や運動などに取り組み、これからの時代を生き抜く確かな力を身に付けてください。

わが家の推しメン

脱走したい  
お年頃です♡

チャコ  
(2歳・ジャンガリアンハムスター)  
(上生坂/平林 隼さん)

お外遊びが大好き!!

こんげつのいい顔

岩間 <sup>なぎ</sup> 凪 ちゃん(2歳)  
大日向/大地さん・美美さん