

広報 **いくさか**

2023 **8** 月号
第549号

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

世帯716戸／人口1,668人／男837人／女831人／前月対比 4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)



ラフティングで自然を満喫 夏の「いくさか農泊体験ツアー」

関連記事は2ページに掲載

農山漁村振興交付金「農泊推進対策事業」

夏の「いくさか農泊体験ツアー」

七月二十九日(土)、三〇日(日)の二日間、夏の「いくさか農泊体験ツアー」を行い、関東から四家族、一〇名様にご参加いただきました。

一日目は、お昼に集合し、健康管理センターにて歓迎式を行った後、「女・人竹っこくらぶ」の皆さんにご用意いただいた押し寿司、ポテトサラダ、スープ、ゼリー寄せ、すもも等の昼食をとりました。生坂村の食材をたくさん取り入れたメニューは、参加者の皆さんに大変好評でした。

昼食後に行った「犀川ラフティング」では、開始早々水をかけあったり、中洲にボートを止めて泳いだりとラフティング体験を楽しんでいました。

夜は、やまなみ荘裏のクラブハウス周辺で「花火遊び」を行いました。

子どもたちは大喜びで手持ち花火を楽しみ、生坂村

での夏の夜を満喫していました。

二日目は、朝八時三〇分にやまなみ荘を出発し、草尾区上野の体験農園で、ジャガイモやナスの収穫体験を行いました。子どもたちも夢中になって取り組み、たくさん野菜を収穫することができました。収穫した野菜はお土産としてお持ち帰りいただきました。

野菜の収穫で汗を流した後「冷えたキュウリ」や「トウモロコシ」、体験農園のジャガイモで作った「じゃがバター」を食べながら、参加者同士、交流を深めていました。

休憩後は、そば打ち体験館にて、そば打ち体験を行いました。

子どもたちも、大人と一緒にそば打ちを行い、出来上がったそばを昼食で食べていただきました。

「自分で打ったそばは、格

別に美味しい」ととても喜んでいました。

両日とも晴天に恵まれ、怪我や事故もなく、盛況のうちイベントを終えることができました。

参加者の皆さん、ツアー運営にご協力をいただいた関係者の皆さん、本当にありがとうございました。

生坂農業未来創りプロジェクト会議では、農泊推進対策事業を活用し、各団体と一体となり、生坂村の魅力を満載した「農泊プラン」の開発を推進してまいります。



道の駅いくさかの郷だより

まずは一句。

『生坂で 始まる秋は

戦月(いくさづき)』

残暑厳しき折、村民の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。生坂村で二年目の夏の暑さと戦っている駅長です。

今年も生坂村にぶどうの季節がやってきました。特に九月は、露地ぶどうの最盛期です。生坂村のぶどうを求めて多くのお客様が来

村される八月から一〇月にかけて「いくさかの郷」は、一年で最も忙しい戦いの場に一変します。

昨年は、右往左往しながらも初めて「ぶどう」だけを並べた部屋をオープンし、五二種類の生坂村産のぶどうを販売しました。

ぶどうを購入されたお客様からは嬉しいお言葉をたくさんいただくことができました。

毎年美味しいぶどうを育ててくださる農家の皆様には感謝の言葉しかございません。

また、新たな試みとして、生坂村産のぶどう二種類の「トレーディングカード」を製作しました。ぶどうと併せてお楽しみいただければ幸いです。ぜひゲットしてください。

今年も楽しみでしかありません。ぜひ旬のぶどう詣でに、いくさかの郷へ足をお運びください。





おやきが大人気でした

かあさん家 柳原 美代子

去る六月三日、日本テレビ系「1億3000万人のSHOWチャンネル」で、「一度は行きたい関東道の駅スペシャル」の第四位として、道の駅いくさかの郷内かあさん家の灰焼きおやきが紹介されました。私もテレビ放映を観ました。有名芸能人がとても美味しそうに、また珍しそうにおやきを食べていましたね。

それにしても、テレビの影響ですごくいですね。翌日からかあさん家のおやき売り場は大変な賑わいになりました。県内外からお客様が殺到し、電話での問い合わせもひっきりなしでした。整理券を配り時間を区切って、数の制限をかけさせていただくなどの対応をしました。

一ヶ月過ぎた頃には、おやき売り場も徐々に落ち着きをとり戻してきました。生坂村伝統の味を、他県の

皆様にも広く知っていただけたらうれしいです。普段から買っていたいただいているお客様には、しばらくの間ご希望通りに購入していただくことができず、大変申し訳なく思います。

この賑わいがいつまでも続きますよう、私もがんばって作り続けたいと思います。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策をして、皆でこの暑さを乗り切っていきたいと思います。



今年も「いくさかマル得商品券スーパープレミアム」を販売!

村内の取扱店舗でご利用いただける「いくさかマル得商品券スーパープレミアム」が七月二〇日(木)に発売され、生坂村商工会にて、販売開始セレモニーが行われました。

今年度も、事前申込制で販売を行ったため、長時間お待たせすることなく、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お持ちの上、お買い求めください。

また、「いくさかマル得商品券スーパープレミアム」の追加販売を八月二一日(月)午前一〇時より行いました。

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。

松本山雅FC通信



© 2011 YAMAGA

★「ホームタウン市町村PRイベント」ホームゲーム無料招待キャンペーン」

このたび松本山雅FCでは、ホームタウンとして日頃よりクラブを支えていただいている生坂村のPRイベントをホームゲームにて開催いたします。

各市町村のブース出店、抽選会商品ご提供、ノベルティ配布など様々なイベントを予定しております。また、生坂村にお住まいの方を対象に、無料招待キャンペーンを行います。

この機会にぜひスタジアムへ足をお運びください。

◆一〇月八日(日)

いわてグルージャ盛岡戦

【対象】

生坂村、朝日村にお住まいの方

【応募期間】

八月一九日(土)～

九月二七日(水)

【ご当選メール配信】

九月二九日(金)

ホーム自由席

《ペア三〇組六〇名様》

【お申込方法】

次のQRコードよりお申込ください。

また、お申し込みには、事前に「JリーグID」の登録が必要です(登録無料)。

お申し込みはこちら↓



◆お問い合わせ

松本山雅FC

☎ 八八一五四九〇



© 2011 YAMAGA



人とのつながりを大切に

高齢者見守り支援と生坂村ハピネスなびの結婚相談員をしている大好き隊の坂元里奈子です。

今年の八月一日で、三年目に入りました。二年経つのは早いものですね。

訪問していると、皆さんから色々なお話を聞かせていただきます。訪問を待っているよと言ってくださる方も多々見えて嬉しい限りで



訪問先での笑顔が嬉しいです

す。ありがとうございます。

皆さんが安心して生坂村で暮らしていけることが大切なので、お話を伺いながら、少しでもお手伝いやサポートができればと感じています。

大好き隊の活動として、最近は何月にも一回意見交換会を開催していて、色々な話し合いやアイデアを出し合ったりしています。村の方々にもっと知ってもらい、親しくなるようなイベントができればいいなと話しています。

村の結婚相談員もしていますので、出逢いに繋がる何か楽しいイベントも企画できればと感じています。

この二年を振り返ると、知らない場所へ来て、右も左も分からず走り続けていますが、それでも村の方々によくしてもらっていて、声をかけてもらったり、私のこと

を心配してくださったり、お野菜をいただいたりしていることがありがたいです。

プライベートでは、お出かけするのが好きなので、信州の自然の中をドライブしたり、カフェに行ったりしながら楽しんでいきます。

日々、村内を走っていますので、引き続きよろしくお願いいたします。

(坂元 里奈子)

マイルール

人には、それぞれの行動

基準があると思っています、私が大事にしている基準は「それが楽しいか?」「楽しくないか?」もしくは、「それをやったら面白そうか?」「面白くなさそうか?」という二択が最初の基準になります。

例えば、いくさかの郷駐車場(精米機前)の防草シートで覆われた部分は殺風景だから、花を植えたら少しでも華やかになって、良いかな?とか、秋に道の駅で参加者を募集する芋ほり大会、焼き芋大会を開催した

ら楽しいだろうなあ、だから畑を手伝ってみよう等。

実際に作業をやりましたが、花壇を作るために、防草シートを捲り、土を耕し、花を植える。様子を見ながら水やり、雑草取り等。畑作業はまず暑い、腰痛い、雑草との闘い。ある程度想定していましたが、まあまあ大変。しかし、誰かが少しでもイイネと思ってくれたら良しとしようと言い聞かせています。最悪、自己満足でも仕方ない。

まずは自分が楽しんでみないと始まらないし、やってみないとわからないことも多々あります。次は何をしようか? 思案中ですが、生坂村出身のブラインドサッカー選手、平林太一さん



最近の推しTシャツ

を応援しに行きたいなあと考えています。生坂村出身の日本代表の選手であり、輝け! a b nスポーツ大賞の新人賞を取ったりなど、なんて「素敵」と思い、いくさかの郷に勝手に紙製の横断幕を付けてみたりしています。いくさかの郷の八月営業カレンダー、補佐日記に書いた、応援バスに一人ぼっちではなく、たくさんの方と平林太一選手の応援に行けるようにしたいものです。ねえ、室長!

(盛川 克己)



いくさかの郷入口に注目!

木質バイオマス事業視察 脱炭素地域づくり事業 報告

脱炭素先行地域事業に伴う村の木質バイオマスの活用に向けて、七月二十四(月)

に、伊那市方面への視察研修が行われました。参加者は、村の担当職員のほか、ゼロカーボン推進プロジェクト会議関係者、村議会議員等、二〇名の皆さんが参加しました。

この研修は、今後の村の事業構築に向けて、松本地域振興局林務課のご協力をいただき開催したもので、県内の先進事例として、上伊那森林組合のバイオマス・エネルギー工場や付近の新ストーブ関連の販売サービスを行う会社を見学しました。

午前中は、上伊那森林組合で事業内容の説明を聞いて



た後、実際にペレット工場で、木質ペレットが出来上がるまでの工程を見学しました。当工場では令和四年度、四五〇〇トンほどのペレットが生産されていました。

午後は、薪ストーブの販売や薪の製造、宅配サービスを行う株式会社DLDを見学しました。

当会社では薪ストーブのオーナーに薪の宅配サービスを行い、利用の利便性を図る事業を県内外で展開していました。

当村でも、生坂村全体の七割を占める山林について、今年度は詳細に調査を行い、山林の管理や脱炭素事業による活用について、村に合った手法やしくみを検討していきます。



九月 公民館教室・ 社会教育、生涯学習 関連イベント

☆地域未来塾(中学生)

九月 二日(土)

九日(土)

一六日(土)

二三日(土・祝)

各回とも午後一時二五分
会場・B & G 二階会議室

☆トレーニング講座

松本山雅FCのスタッフ

によるトレーニング講座です。機械器具を使わず、家庭でも続けていただける内容です。一月上旬まで全五回開催します。

九月 六日(水)

二〇日(水)

各回とも午後七時～八時
会場・B & G 二階トレーニングルーム

☆絵手紙教室

九月一六日(土)

午前一〇時～

会場・「たんぽぽ」創作室

☆陶芸教室

九月二一日(木)

二八日(木)

各回とも午後七時～
会場・村民会館講堂



まよひの図書室

『古本市』への寄贈本
募集中!

今年度も図書室では古本市を開催する予定です。これは、図書室で除籍になった本や、皆様から提供された本などを、ご来場の方にリサイクルするものです。

詳細は現在検討中ですが、秋に行う予定で準備を進めており、開催に向けて、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・マンガ)を募集します。(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

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。

※回収期間

八月三〇日(水)から
九月二三日(金)まで

小学校だより

楽しかったよ遠足

やまなみそうやグリーンパークブリッジ！



三年生は、「楽しいことをやりたい」というたくさんの願いの中から、まずミニ遠足を行うことにしました。

一回目の目的地は、「他の小学校三年生におすすめしたい生坂村の行ってほしい場所」をテーマに選びました。

グリーンパークブリッジのけしき

鳥の鳴き声が聞こえた。けしきがきれいだった。
橋が長かった。橋をわたるとき、鳥の鳴き声が聞こえた。

図書館にある生坂村のパンフレット類を参考に、「グリーンパークブリッジ」と大日向神社と決定しました。
グリーンパークブリッジは多くの子が行ったことがあるようでしたが、大日向神社は、ほとんどの子にとって未知の場所のようでした。
おすすめの場所というよりは、どんな場所か知りたいたいという気持ちで選んだ感じでした。村バスをお願いできる七月一二日に、行くことにしました。

生坂村やまなみそうお風呂

水がぬいのは、お風呂を掃除する前だから

事前にタブレットを用いて二つの場所を調べました。大日向神社と検索すると、東信地方にある大日向村の神社が出てくることが多く、大日向という場所が他にもあることがわかりました。
雨天時案を考えていると、やまなみ荘には、屋内ゲートボール場がある、というアドバイスをいただきました。やまなみ荘さんに確認をしたところ、一二日は休館日でお客さんがいないので、案内や見学に対して協力できるというお返事をいただきました。

やまなみそう



いので、案内や見学に対して協力できるというお返事をいただきました。
三年生の社会科では、地域の産業や地域で働く人について学習することになっています。休業日なのに見学ができることは大変ありがたいことでした。二つの目的地にやまなみ荘見学が加わったミニ遠足の計画が出来上がりました。
やまなみ荘さんでは、普段見ることがないお湯の入っていない清掃中のお風呂

呂や厨房、洋室和室の両方が楽しめる一番広い部屋などを見せていただきました。
グリーンパークブリッジまでは、予定通りに進めることができましたが大日向神社に向かう途中から雨が降り始め、大日向神社につく頃には、本格的な降りとなっていました、予定を切り上げて学校に戻りました。
やり残した感、次回のミニ遠足に取っておきます。

今まで見れなかったところが見れてよかった。



中学校だより

生坂中バドミントン部

部活目標

競り勝つ

【3年間の部活動を終えて】

1年生の時は、部活少し大変だなと思うこともあったけれど、大会で負けて悔しい思いをしてから、部活での練習が楽しくなり、最後の大会では悔いが残らない試合ができました。

私は3年間の部活動を終えて、バドミントン以外でもたくさんのことで成長できたと思います。そして、最後の大会では自分の全力を出し切り、悔いのない大会になったと思います。



最後の大会で3回戦まで勝ち進めなかったのはすごく悔しかったけれど、今までの練習の成果を全て出し切って、悔いのない大会にできて良かったです。3年間部活でつけてきた力を今後の生活にも生かしていきたいです。

最後の大会では、県大会に出場することはできなかったけれど、全力で試合をすることができて良かったです。

【大会の様子】



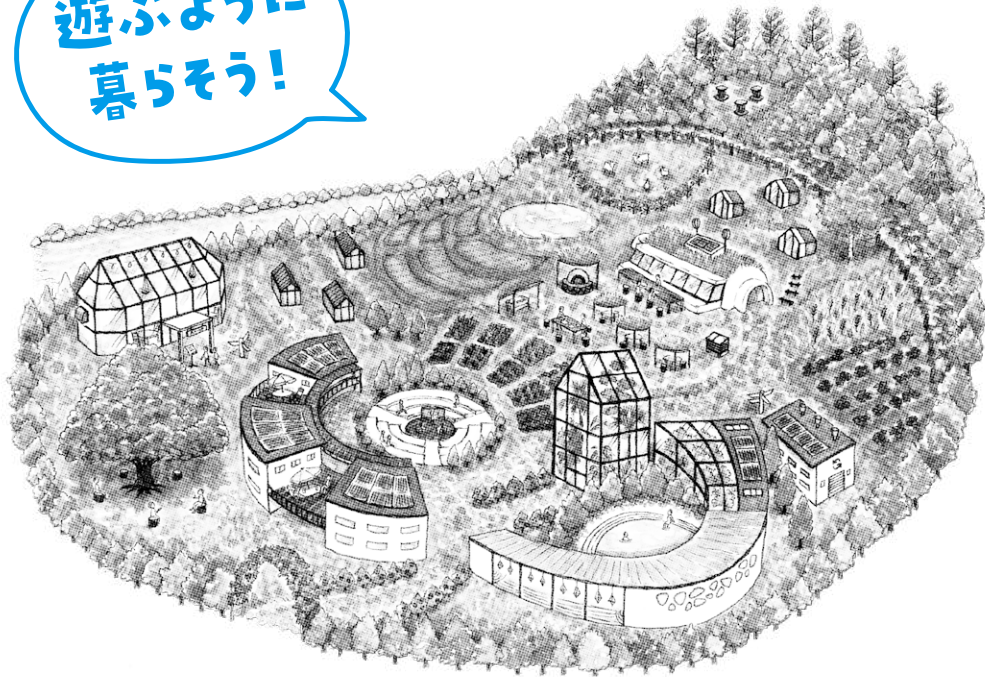
【チーム紹介】

バドミントン部は男子5名、女子7名、計12名で活動しています。バドミントン部の目標は「競り勝つ」で、大会の試合はもちろん部活動の練習で競い合い、目標に向かって頑張っています。



いくさか『創造の森』プロジェクト

遊ぶように
暮らそう!



今年の5月末日をもっていくさか大好き隊を卒業し今後は大好き隊OBとして村の地域活性化のお手伝いをさせていただくこととなりました星野亜紀子です。昨年の2月よりいくさか大好き隊として活動をし、1年半の月日が経ちました。改めまして自己紹介をさせていただきます。

「どうして生坂村にやってきたのか？」村にやってきて一番多かったのがこの質問です。次いで「いくさか『創造の森』ってなに？」「生坂で商売をしようと思ってるのか？」です。質問にお答えしたいと思います。

どうして生坂村にやってきたのか？

わたしは信州大学が主催した『信州100年企業創出プログラム』に客員研究員として参加したことがきっかけで二人の子どもと両親を連れて神奈川県から2019年に移住しました。プログラムの研究員は地元企業の課題解決のために半年間就業するのですがその先が株式会社松本山雅だったのです。プログラム終了後から現在に至るまで松本山雅とは業務提携を行なっています。ちょうどその頃、松本山雅のホームタウンになったばかりの生坂村を、Jリーグ社会連携(シャレン!)のメンバーと視察しました。日本昔ばなしに出てくるような山あいの村を見たとき純粋に「素敵な風景だなあ」と感銘を受けたことを今でも覚えています。

信州大学では地域活性学を学びました。プログラムの成果報告会で発表したのが「Y Village」構想と題した村づくりプロジェクト『生坂 SMILE YAMAGA村』でした。生坂村の「関係人口を増やす」をゴールに、サッカー版DASH村を企画したのです。

プログラム内で行ったワークショップがとても印象的でした。『100年後の未来を予測してみよう』といったグループワークでしたが、研究員達は、この先の未来に戦争が起きるとするならば未知のウイルスの脅威と闘ったり、情報操作がなされたり、ネットワークが遮断されたり、よもや国家間の戦争ではなく、テロリストが暗躍するようなそんな戦争が起こるのではないだろうか、そう予測しました。戦争が始まれば海外からの輸入品は軒並み高騰することが予想され、日本は自給率をもっと上げねばならないと。奇しくも今の世界の現状です。

地域活性学会に発表した論文の結びにはこうあります。

「50年後の未来、現在の貨幣制度は崩壊し、自給自足型の災害に強い小さなコミュニティがいくつも発足していると予測します。ロボットやAI技術と自然回帰が混じり合った新たな社会が形成されていくことでしょう。」

2020年3月の1回目の緊急事態宣言が出された時、わたしなりの持続可能なコミュニティ論を実地に移そう、そう固く決意しました。夢見る未来を待ちわびるだけではなく、子どもたちのためにも立ち上がらなきゃなって。時は流れ、いくつかのチャンスが重なり「1畝の土地を貸してください」と藤澤村長にお願いにあがったのが一昨年の年末のことです。

いくさか『創造の森』プロジェクトとは？

そもそもどうして地方の過疎化が進み若者は村を出ていくのでしょうか？地域に義務教育以上を学ぶ学校がなかった、就職口がなかった、理由は様々でしょう。親元を離れ都会に出た若者に待っているのは高い家賃の狭いコンクリートマンションに満員電車、コンビニご飯です。疲れ果てた都会の生活に嫌気がさすと、自身の子どもは自然豊かな故郷で育てたいと、やがて故郷へと戻ってくる。戻る故郷があればいいです。戻った先に働き口があればなお素晴らしいです。このようなスパイラルをよく見かけるし、わたし自身には故郷さえありません。

コロナによって世の中の流れも変わったように思います。世界中の人々が制限のある生活を強いられたこの丸3年。「本当の豊かさとは何か？」を考え、移住者やUターン希望者がコロナ前より増えているといいます。生坂村も例外ではないようです。

本当の豊かさとはなんでしょう？個人差はありますが水と空気がきれいで、自然豊かな土地に誰もが憧れを抱くのではないのでしょうか。故郷と呼べる場所に土地があり、食うには困らない職がある。一族の土地があり、家族が食べられる分を賄える田畑があればいずれや都会に出て行った子どもたちも戻ってくるのではないかな。わたしはそう強く考えています。

自然豊かな環境を守り、田畑を耕し、人々が共生することによる本来の美しい村のあるべき姿。SDGsや脱炭素と世の中は忙しいですが根本的な問題はもっとシンプルだと思うのです。その土地に息づく伝統文化を見つめ直し、土地の長老たちに倣うことだけでも、いくつかの社会問題は解決するはずなのです。そのためにも、生坂の風土に合った産業を生み出したい。いくさか『創造の森』の構想はそんな想いから立ち上がりました。

日本古来のやり方で作物を農薬など使わずに育て、それらを伝統的な発酵による調味料に変え貯蔵し、土地に自生する薬草を取り入れることで未病に取り組み、多くの手仕事を生み出す。これを、雲根地区で実験してみたいと思っているんです。そしてそんな根源的なライフスタイルこそが脱炭素型ライフであると考えています。かつてお豆腐はアルミ鍋を持って買いに行くものだったように。こだわりたいことは、仕事を生み出すこと。それも地域内で商売を行うのではなく、これだけ素晴らしい自然の観光資源があるここ生坂村の魅力を地域外の人々に伝え、訪れてもらう。

少子高齢化の問題に直面する生坂が持続可能な村であるには、若い力と若い経済力が必要です。小さなコミュニティに住まうとは、自分だけ良ければいいのではなく、外貨を稼ぐ機動力も必ずや必要です。脱炭素先行地域への応募の想いも、きっと生坂村の持続可能性を考えたからこそ生まれた構想だったと思います。二酸化炭素を排出しない＝何もしない方がいいが答えではないはず。そんな強い想いから生坂村内に合同会社を立ち上げました。外貨を稼ぎ、たくさん納税ができるように頑張ります！会社の紹介は次号にて。



令和五年度

生坂村絆づくり支援金三事業を採択

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三団体・三事業の申請があり、七月一日（火）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、三事業、支援金総額七十一万円が採択となりました。



令和5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	大日向区	大日向神社整備事業	区民の心の拠り所として親しまれてきた大日向神社の建物の修繕及び周辺の整備をすることにより、保存と継承を続けていく。	256	179
2	生坂村農林水産物生産者組合	いくさか農業 松本山雅FCとともに全緑登頂事業	1.農産物販売促進イベントの開催 毎月1回いくさかの郷にて村内農家による農産物の直売、村内特産品開発団体及び商工業者、喫茶山雅による特産品の販売を行う。 2.193カラットカードの配布 特産品であるぶどうにちなんだ21種類のカードをいくさかの郷、やまなみ荘、高津屋森林公園の利用者及びアルウィンでの特産品購入者に配布する。	2,106	294
3	生坂村高津屋森林公園管理組合	令和5年度高津屋森林公園周辺森林整備事業	昨年からキャンプ場利用者に対する薪の販売も始まったため、今まで以上に薪を生産する予定。道具や薪が増える一方、保管する場所が足りなくなっているため、物置を増設し、より多くの資材等を安全に保管する。	341	238
	計			2,703	711



村では、今後村が取り組む脱炭素事業について村民の皆様へ説明し、ご意見をお伺いするため、脱炭素事業に関する説明会を、七月下旬から八月上旬にかけて村内一〇地区で開催しました。

各地区からは、皆さんが抱える疑問点についてご質問をいただいたほか、ご意見やご提言を頂戴しました。

村では今年度、各事業の実施に向けて調査等を実施します。今回皆様からいただいたご意見等をできる限り

脱炭素事業に関する村民説明会（全一〇地区）の議事録を村ホームページに掲載します

り反映させ、より良い事業となるよう引き続き取り組んでまいります。

今回の村民説明会の議事録を、九月二日（月）を目途に村公式ホームページで公表します。

スマートフォン等をお持ちの方は、左記のQRコードを読み取り、アクセスしてください。

スマホの方は
こちらから↓



スマートフォン等をお持ちでない方で、希望される方は、紙で配布しますので、役場村づくり推進室（六九三一一）まで、お気軽にご連絡ください。

脱炭素事業に関するご意見やご質問がありましたら、随時、お気軽に村づくり推進室までお寄せください。

9月10日～9月16日は自殺予防週間です 大切な人のいのちを支えたい ～周りの人ができること～

日々抱えている悩みを解決していくことが大切です

- ① 身近な人が「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の？」これ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。
- ② それでも解決に至らない時は、相談窓口へのつながぎをお願いします。

自殺は防ぐことができます

自殺の原因は、「健康問題」が多いですが、「健康問題」に至るまでに、「過労」「育児疲れ」「介護疲れ」「いじめ」「孤立」など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。



健康福祉課（健康管理センター）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。一緒に考え、解決に向けお手伝いします。また、相談内容により、専門の相談窓口の紹介を行っています。

お問合せ：生坂村役場 健康福祉課 ☎69-3500

相談会・相談窓口のお知らせ

9月12日（火）17時～

精神科医による心の相談会

（無料相談会）

場所：生坂村健康管理センター

申込み：9月8日（金）までに

生坂村役場健康福祉課

保健師に ☎69-3500

9月6日（水）ほか（毎週水曜日）

くらしと健康の相談会（無料相談会）

（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・家庭問題等について相談に応じます。

日程：9月の毎週水曜日

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）センター

学校生活に関する様々なご相談に応じます。

☎0120-0-78310（無料） 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 ☎0800-800-8035（無料） 大人用ダイヤル ☎026-225-9330

受付時間：10:00～18:00（日・祝日・年始年末を除く）

◆ 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。（保護者からの相談も応じています）

☎026-232-4970 受付時間：年中無休 24時間

◆ チャイルドライン（18歳以下の相談窓口です）

☎0120-99-7777 受付時間：毎日 16:00～21:00（年始年末12/29～1/3 休み）



い く さ か 歩こう部

お知らせ

2023
Sep.

VOL.60

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

① 9月5日(火) 午前10時 お楽しみ講座 Part1-③ B&G 海洋センター体育館集合

内容は、当日のお楽しみです★ 開催時間を変更しています。お間違えないようにお越しください。

② 9月20日(水) 午前9時 ブドウ団地コース 上野農村公園集合

実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。

9/20は、雨天時中止となります。
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。
※お楽しみ講座は、雨天決行します。

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



★ R5年度 下半期 (10月～3月の予定) ★

保存版

開催日	曜日	時 間	内 容 (コ ー ス)	集 合 場 所
10月 3日	火	14:00	才光寺	会生活改善センター
10月 18日	水	14:00	お楽しみ講座 Part 2-①	B & G 海洋センター
11月 7日	火	14:00	旧国鉄篠ノ井線廃線敷	安曇野市明科総合福祉センター あいりす前駐車場
11月 22日	水	14:00	お楽しみ講座 Part 2-②	B & G 海洋センター
12月 5日	火	14:00	ぐるぐる万平	万平公民館
12月 20日	水	14:00	お楽しみ講座 Part 2-③	B & G 海洋センター
1月 9日	火	14:00	北アルプス展望と犀川	小立野公民館
1月 24日	水	14:00	お楽しみ講座 Part 2-④	B & G 海洋センター
2月 6日	火	14:00	お手軽ウォーキング(原～西手)	B & G 海洋センター
2月 21日	水	14:00	お楽しみ講座 Part 2-⑤	B & G 海洋センター
3月 5日	火	14:00	メタボ解消(下生野～日岐)	南部交流センター
3月 21日	木	14:00	お楽しみ講座 Part 2-⑥	B & G 海洋センター

- ◆10月から冬季時間となり、14時開催です。
- ◆お楽しみ講座の内容は、松本大学 学生さんが計画してくれています！
- ◆10月から屋外で行う内容の時は、雨の状況により中止とします。
無線放送でご確認ください。

★野菜食のすすめ★ ~なすレシピ~

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など身体に必要な栄養が含まれています。繊維が多く含まれていると、噛む回数が増えて満腹感を得やすいので、つい食べすぎてしまう方は、野菜を意識的に食べることがおすすめです。また、食事の最初に野菜を食べることで、糖質の吸収を抑えるといわれています。

今月は秋になるとよりおいしくなる「なす」のレシピを紹介します。鉄火なすや焼きなすなどがなす料理の定番ですが、この料理はドレッシングで和えてサラダにしますので、いつもと違った味を楽しめます。なすの皮の色素に含まれるナスニンは、抗酸化作用のあるアントシアニン的一种です。動脈硬化予防や、老化予防などに効果があるといわれています。ぜひ、ご家庭でお試し下さい。

今回のおすすめレシピは

なすレシピ なすの冷製サラダ

1人分 栄養価

エネルギー 205Kcal たんぱく質 7.7g
脂質 10.2g 糖質 20.2mg 食塩相当量 1.4g

材 料（2人分）

なす	中2本（150g）
豚スライス肉	60g
塩、こしょう	少々
赤パプリカ	1/4こ（50g）
片栗粉	30g
油	適宜
ドレッシング	
長ねぎ	7cm
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2

作り方

- ① なすは、へた部分を取り除き、7mm幅の輪切り又は斜めに切る。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。赤パプリカは7mm幅の短冊切りにする。
- ② ①のナス、豚肉は片栗粉をまぶして、多めの油で両面を焼く。赤パプリカは炒める。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。（長ねぎはみじん切りにする）
- ④ ②を③のドレッシングで和えて、冷蔵庫で冷やす。

☆ドレッシングの味を変えても美味しいです

長ねぎみじん切り（大1） さとう（大1）
コチュジャン（大1） 酢（大1）
白炒りごま（大1） ごま油（小2）
にんにく（適宜）



歯つぴーたいむ

歯周病は全身の健康に影響します。

歯周病によって歯を失うと、食事がとりにくくなったり、体全体に大きな影響を及ぼします。さらに近年では、歯周病が全身のさまざまな病気（肺炎・糖尿病狭心症・心筋梗塞・早産・低体重児出産）などにかかわっていることがわかってきました。

糖尿病

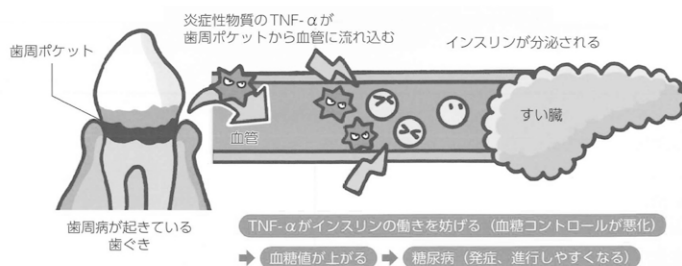
糖尿病は、インスリン（すい臓から分泌されるホルモン）の働きが弱まったり、十分に分泌されなくなったりすることで、血糖値が高くなる病気です。

糖尿病が進行すると、血液中のブドウ糖が血管や神経に悪影響を及ぼし、網膜症・腎症・神経障害といった三大合併症に加え、脳梗塞や心筋梗塞などの生命にかかわる病気を招きやすくなります。

ります。

糖尿病があると歯周病が悪化するというように、双方方向に影響を及ぼす関係があるとされています。

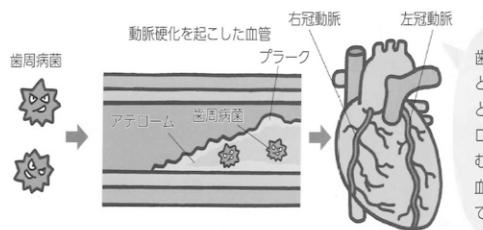
歯周病が糖尿病を引き起こすしくみ



狭心症・心筋梗塞

狭心症は心臓の筋肉（心筋）に血液を送っている冠動脈が狭くなり、心筋に酸素や栄養が十分に供給できなくなることで起こる病気です。冠動脈がふさがってしまうことによって起

歯周病が狭心症・心筋梗塞を引き起こすしくみ



こるのが心筋梗塞で、死に至ることもある危険な病気。狭心症・心筋梗塞の引き金になるのが「動脈硬化」で血管の内壁にコレステロールなどが沈着して血管が狭く硬くなり、血液の流れが悪くなった状態をいいます。この動脈硬化を起こした血管の内壁から、歯周病菌が見つかったという報告があります。同じ理由で、脳梗塞も歯周病と関連する可能性が高いと考えられます。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘 湯ったり

全国各地で記録的な猛暑日を観測している今年の夏。やまなみ荘では「夏カレーフェア」を開催中です。特別カレー四種類と通常カレー五種類の計九種類での展開です。グリーンチキン、レッドシーフード、イエロー夏野菜の三品は、スパイスがよく効いてじわじわ熱くなります。辛党の方、カレー好きな方に好評です。

和風カレーのつけ蕎麦は新しい感覚でお召し上がりいただく、今回お勧めの一品です。八月三日まで開催していますのでぜひご賞味ください。

また、お盆用刺身盛皿、オードブル、天ぷら盛皿のご注文を大勢の方にいただきました。ありがとうございます。今後も、秋祭り、年末年始とご案内していきますので、ご利用をお願いします。今年の夏は農業体験ツ

アーが開催され一〇名の参加者が来荘されました。今後生坂村で農泊事業を推進していくことから、標津町、相模女子大等の受け入れ実績を踏まえ、より良い事業にしていきたいと思っています。それには村内各団体様、各区の皆様に積極的な協力をいただきたいと思います。色とりどりの生坂の宝石たちが回りだし、一年を通して村が一番輝く季節になります。村外からも大勢の方にお越しいただきたいと思っています。



グリーンチキンカレー

毒きのこによる食中毒 に注意ください

毒きのこによる中毒は、九月、一〇月に多く発生しています。

きのこ中毒防止のポイント は！

- 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。



もし、毒きのこを食べてしまったら、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す。）

◎応急処置

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、生状態で食べたり、一度に大量に食べたりしないでください。



■村工事入札結果（7月）

（単位：千円）

担当課	種別	事業名	実施・納品場所	落札業者	落札価格
振興課	工事	令和5年度 緊急自然災害防止対策事業 （道路防災）法面修繕工事	白日	（有）石川組	2,970
振興課	工事	令和5年度 緊急自然災害防止対策事業 （道路防災）法面修繕工事	小立野	（有）石川組	3,894
振興課	委託	令和5年度 生活基盤施設耐震化等交付金 事業上生坂梅月地区配水管布 設替工事詳細設計業務	梅月	（株）昭和設計事務所	1,980
振興課	工事	令和5年度 生坂村総合交流促進施設 （南部交流センター） トイレ改修工事	生坂村総合交流促進施設 （南部交流センター）	平林建設（株）	1,980
総務課	工事	生坂村役場3F議場照明器具 LED化工事	生坂村役場	平林建設（株）	1,749
教育委員会	工事	令和5年度 一星亭建屋（土蔵）解体工事	上生坂	平林建設（株）	1,485





【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署

〈熱中症に注意してください〉

暑さや熱によってからだに障害がおきることを熱中症といいます。

熱中症は、その原因や症状、程度によって「日射病」「熱痙攣」「熱疲労」など様々な呼び方をしますが、一般的に分かりやすく熱中症と呼んでいます。重症の熱中症は緊急を要する危険な状態で、令和四年度の五月から九月までに全国で八〇名の方が熱中症で命を落としています。

●熱中症の症状

●手足の筋肉に痛みや硬直が起きる。

●体のだるさ、吐き気、頭痛、めまいが生じる。
●立ちくらみや頭がボーっとする。

体温調節ができなくなると、汗をかかなくなり、皮膚が赤く乾いてくると命の危険があります。熱中症は炎天下で無理な運動をしたときだけでなく、クーラーのない暑い室内や車内に長時間いたただけでも熱中症になります。呼びかけても反応が鈍いようであれば、緊急の状況です。すぐに一一九番通報をしましょう。

●熱中症の応急手当の方法

①涼しい環境に避難させる

風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内などが適しています。涼しい場所に移動したら、体から熱を奪うためにうちわや扇風機で風にあてるのが一番効果的です。

②衣服を脱がせ体を冷やす

あまり汗をかいていないようであれば皮膚を露出し、水をかけて濡らしてから風を当てます。氷水より

ぬるい水を使った方が効果的です。氷嚢が準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると冷却の助けになります。

③水分、塩分を補給する

熱中症の人は、発汗によって脱水の状態になっています。水分を補うことも重要ですが、汗により水だけでなく塩分も失われているので、少量の塩分を加えた水か塩分の含まれているスポーツドリンクを摂取するのが効果的です。ただし、重症になると意識がもうろうとしている場合が多いので、無理に飲ませないよう注意してください。無理に飲ませようとするとのどに詰まる危険があります。救急車到着後は、熱中症で倒れている方の発見時の状況などを救急隊員へお伝えください。

それでは健康管理をしっかりして夏を乗り切りましょう。

お問い合わせ

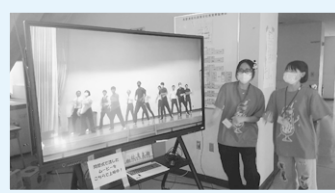
松本広域消防局明科消防署
☎〇二六三一六二二九九二

明科高校だより

七月中旬の明科高校の第三八回流河祭の様子です。

◎一四日…開祭式

オープニングムービーでは、実行委員と先生方が文化祭を盛り上げるために一緒にダンスをする様子が披露されました。先生と生徒の距離が近いことがよくわかります。



◎一五日…一般公開

四年ぶりとなる一般公開。学年や文化部の展示やステージ発表、校内装飾、三年生の模擬店など、流河祭実行委



員長を中心に準備や練習をしてきました。



その成果が十分に発揮された一般公開には、文化祭特設ウェブサイトから事前登録していただいた方を含め、本校在校生の保護者や家族、卒業生や近隣の高校生、地域の皆さんなどたくさんの方々が訪れてくださいました。



◎一六日…体育祭

熱中症対策のため、学年別に時間を区切って実施。全員参加のクラス対抗で、競技にも応援にも熱がこもりました。



(文責 教頭 倉下直)



防災ライフハック術

防災ライフハックとは:いざというときに役立つ防災の知恵



家の中に
貼って
おいてね

1



信州防災アプリを
インストール

2



信州防災アプリで確認！

自宅の周りの避難場所を
知っておく！

3



信州防災アプリで
避難計画を作成

家族で災害時の避難計画を
確認しておく！

4



信州防災アプリで確認！

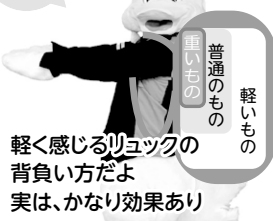
ハザードマップを確認

5



避難するときはひも靴など
の脱げにくい靴を履く

6



軽く感じるリュックの
背負い方だよ
実は、かなり効果あり

軽く感じる
避難リュックの背負い方

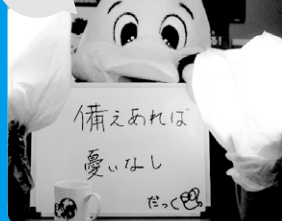
7



備蓄品の
カップ麺に
水を注いで45分

カップ麺は水でも
おいしく作れる！

8



備えあれば
憂いなし

懐中電灯にポリ袋を
かぶせると、簡易ランタン！



防災ダックの防災アイテム準備

災害時でも自宅が安全ならば、避難所ではなく自宅で生活できるように備え(3~7日分)をしておきましょう。

食料など

- ☐ 飲料水(1人1日3リットルが目安)
- ☐ 栄養補助食品
- ☐ 缶詰・レトルト食品など加熱せずに食べられる食品
- ☐ 病人食 ☐ レトルトご飯・アルファ化米

救急・衛生用品

- ☐ 常備薬・持病薬 ☐ マスク ☐ 救急セット
- ☐ ティッシュ ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 簡易トイレ ☐ 洗口液 ☐ ビニール手袋
- ☐ トイレレットペーパー

高齢者

- ☐ おかゆなどのやわらかいレトルト食品
- ☐ 補聴器用電池

アプリ

- ☐ 「信州防災アプリ」をインストール

生活用品

- ☐ 衣類 ☐ マッチ・ライター ☐ ラジオ
- ☐ 懐中電灯 ☐ 乾電池 ☐ 毛布 ☐ 軍手
- ☐ 予備バッテリー ☐ 卓上コンロ(ボンベ)
- ☐ 食品用ラップ ☐ ポリ袋(大小) ☐ ロープ
- ☐ 給水袋・ポリタンク
- ☐ 使い捨て食器類 ☐ 工具類
- ☐ コンタクトレンズ・予備めがね

女性

- ☐ 生理用品

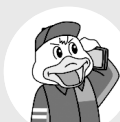
乳幼児

- ☐ 粉ミルク ☐ 離乳食 ☐ お尻ふき ☐ おむつ

信州防災
Shinshu Bousai

長野県公式 信州防災アプリ

災害時にも、日頃の防災準備にも、とっても役立つ！



インストールはこちら▶



Android



iOS



長野県防災 Twitter

@BosaiNaganoPref
#防災ダックの地道な活動

信州防災アプリには、
防災に役立つ情報が
たくさん！



防災ダック

高齢者の皆さんのための総合相談窓口 生坂村地域包括支援センター



続けることができるように、総合的な相談・支援を行います。健康管理センターが地域包括支援センターを兼ねて設置しています。

●こんなことで困っていませんか？ 地域包括支援センターにご相談ください。
●今まで自分でできていたことが、できなくなってきた。

●物忘れが心配。
●介護保険のサービスを利用したい。

●介護の相談にのってほしい。

●近所に、家族から虐待を受けているかもしれない人がいる。

●「電話でのお金詐欺」にあったかもしれない。

●地域包括支援センターとは？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活し



●どんな相談に乗ってくれるの？

保健師・社会福祉士などの医療や福祉の専門職が、主に高齢者の皆さんの医療・介護・福祉・健康・介護予防・虐待・消費者被害などの相談をお受けします。その他の相談についても、関係機関と連携し、必要があれば適切な機関へつなげます。秘密は厳守いたします。

●どうやって相談したいの？

まずは電話にてお問い合わせください。

電話 六九一三五〇〇

『九月は世界アルツハイマー月間です』



一九九四年「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年九月二日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓蒙を実施しています。また、九月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。

●認知症かな？と思ったら

主な相談先は次のとおりです。

●かかりつけの医師

●地域包括支援センター
●医療機関の「もの忘れ外来」

●認知症疾患医療センターなどです。

認知症になる可能性は誰にでもあります。また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。

認知症の人は理解力が落ちてくるものの、感情面はとて繊細です。あたたく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。



◆お悔やみ

申し上げます◆

安坂 安正さん(81歳 日 岐)

長野県福祉大学校
令和六年度入学生募集

長野県福祉大学校では、保育及び介護福祉に関する専門的技術と知識を修得し、地域福祉をリードする意欲のある学生を募集します。

●保育学科

●学校推薦型選抜
●出願期間

一〇月四日(水)から一〇月一八日(水)まで

●試験日 二月一日(水)
※一般選抜試験は別途実施します。

●介護福祉学科

●一般選抜前期
●出願期間

九月七日(木)から九月二一日(木)まで

●試験日 一〇月四日(水)
●一般選抜後期

●出願期間
二月一六日(木)から二月三〇日(木)まで

●試験日

二月一六日(土)

●お問い合わせ

長野県福祉大学校
☎〇二六六・五七・四八二二



© 段 丹映子 無断転載禁止 (「ちいさなジェンダー」はおずき書籍)

男女共同参画

みんなで考えよう! 身近なジェンダー

第5回

～決めつけないで～

マンガとは少し内容が異なりますが、性別は男女の二種類、好きになるのは異性、女は女らしく、男は男らしく、などの社会通念。実際はどうでしょうか。

生活の仕方や、生き方が多様であるように、性のあり方も多様です。体の性と、性的指向(好きになる相手)や性自認(自分の思う性別)が一致するとは限らないのです。

互いに大切なパートナーなのに家族と認められずサービスが受けられないなど、

社会での生きづらさや様々な壁があります。

そこで、県の「パートナーシップ届出制度」が八月一日からスタートしました。これは性的少数者のカップルがお互いを人生のパートナーとすることを県へ届け出ます。公的に二人の関係を証明することで、生活するうえで、家族と同様のサービスなどが受けやすくなります。

詳細はこちら↓

(長野県HP)



安曇野交通安全協会 交通安全啓発活動

夏の全国交通安全運動が、七月二三日(土)から三日(月)までの期間で実施され、二七日(木)の午前10時から、道の駅いくさかの郷駐車場にて啓発活動を行いました。

日中は気温が上がり汗ばむ陽気となりましたが、安曇野警察署をはじめ安曇野交通安全協会本会、生坂駐在所、一丸となつて多くの



来訪者に、チラシやマスク、夜間反射板を配布し交通安全の啓発を行いました。皆様にはより一層交通安全に努めていただき、交通事故ゼロを目指していただきますようお願い申し上げます。

編集後記

お盆を過ぎ、太陽と雑草ばかりが相変わらず元気なこの頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

この夏、私がドはまりしたものの、それはスイカです。ピーク時は一週間で(もちろん一人で)一玉が消えました。三度の飯よりスイカ。もはや私の身体はスイカでできていると言っても過言ではありません。

子どもの頃は圧倒的アイ

ス派でした。甘くて美味しいですよね。今、目の前に並べられたら、キンキンに冷えたスイカの圧勝です。

ちなみに我が家では、キューブ状に切つてタッパーに詰めます。丸いスイカを四角く切ることに關しては、もはや右に出るものはいないのではなにか、というくらい上達しました。ぜひご用命ください。

残暑厳しい折、皆様ご自愛ください。九月号もどうぞお楽しみに。(西村)



「一星亭」
周知・再生
プロジェクト



平成二九年から村が所有し、令和元年一二月に主屋や土蔵等の計六棟が、村内初の国登録有形文化財に登録された「一星亭（旧平林家住宅）」。

生坂中学校の西隣にあり周囲を塀で囲まれた古くて大きな民家といくつかの土蔵、皆さんはご存じでしょうか？

中央大学初代総長など多くの要職を務めた生坂村出身の偉人・加藤正治

の生家であると同時に、江戸時代から明治時代にかけて生坂で盛んに栽培された「生坂たばこ」の生産農家であり、また、近隣のたばこ農家からたばこを買い集めて江戸や名古屋へ出荷する荷主でもあり、そのことにより平林家は財を成すことができました。住宅の内部には、たばこの葉の乾燥が行われた作業部屋や、風格のある座敷などがみられます。そうしたところが評価されて国登録有形文化財として登録されました。

この貴重な歴史文化遺産を後世に末永く残し、また

活用をしていくには、何より住民の皆さんの理解や協力が不可欠です。

具体的な保存・活用方法を検討するにあたり、その重要性、歴史的背景、現状などを多くの皆さんにご理解いただくため、県の「地域発元気づくり支援金」を活用して「一星亭」周知・再生プロジェクトを行います。

今年度については、九月以降、いくさか大好き隊や地域住民の皆さんにご参加いただきながら、建物内の整理、片付けや簡単な補修等を行い、また、建物や歴史的価値などを学ぶため、参加者による学習会を複数回開催します。そのほかに、学識経験者・有識者の講演会も開催する予定です。

開催日や詳細につきましては、改めてご案内します。住民の皆さんとの協働により、貴重な歴史文化遺産「一星亭」の具体的な保存・活用に繋げていければと考えておりますので、多くの皆さんのご協力をお願いいたします。

わが家の推しメン



ゆず
(4歳・柴犬)
日岐/日岐 愛莉さん

我が家の王様



こんげつの
いい顔

あめあめ、
大好き



たまき
齋藤 環 ちゃん(1歳)
上生坂/徳一さん・多美子さん