

広報 **いくさか**

2022 **6** 月号
第535号

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

世帯717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)



対面とオンライン 新たな手法で 令和4年度 村政懇談会

村政懇談会を開催しました



令和4年5月18日(水)に、村民会館をメイン会場として村政懇談会を開催しました。例年、村民の皆様から村政に対するご意見をいただくため、村内10地区で開催しておりましたが、今年は「Zoom」を活用してメイン会場(村民会館)と各地区の会場をオンラインでつなぐとともに、ご自宅のパソコン等からもリモートでご参加いただき、昼と夜の2回開催しました。

当日は、昼の部は32名、夜の部は33名にご出席いただきました。リモート参加者は、昼の部で3名、夜の部で10名でした。当日いただきました主なご質問、ご意見は以下のとおりです。様々なご意見をいただきまして誠にありがとうございました。皆様からいただいた貴重なご意見は、今後の村政に活かしてまいります。

○部局横断的事業

「人口減少等について」

問…生坂村は人口減少、少子高齢化の典型例。対策に重点を置いてほしい。

答…人口減少、少子高齢化は当村の大きな課題。何とか人口減少を抑制しなければならぬが、日本全体が同様の状況下であり、特定の村だけが人口が増えるということは難しい問題。

「脱炭素社会に向けた取組について」

問…小立野区の堤防に太陽光パネルを設置してほしい。また、企業等と連携して、太陽光パネルによる発電に関連した雇用を創出してほしい。

答…国直轄のエリアであり、千曲川河川事務所や環境省等に要望できるか検討する。また、経済産業省では、太陽光パネルの設置で新たに発電した電力の地産地消を進めている。太陽光パネルの新設に伴って雇用が創出できるかは今後研究する必要がある。

がある。

問…村で小水力発電をやる予定はあるか。

答…小水力発電に限らず、脱炭素社会の実現に向けた横断的な取り組みを検討する場として「ゼロカーボン推進プロジェクト会議」を四月に立ち上げた。今後、自然エネルギーの利用に関してどういった取り組みが良いのか協議する。

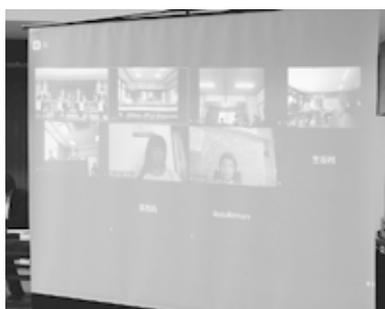


▶雲根地区で整備を進めるいくさか「創造の森」の作業風景

「DXの推進について」

問…デジタル化の推進と、デジタルを有効活用する方法を考えてほしい。

答…今年度から、村税や公共料金等のコンビニエンスストア納付や電子マネーによるキャッシュレス決済が可能になった。今後、ワンストップ申請やオンライン申請、国による統一標準化される業務システムへの対応を進める。



▲ Zoom を活用した村政懇談会

「男女共同参画について」

問…仕事や家事、育児等の都合で、村政懇談会等の集まりに來れないのではなく「來られない」女性が多い。日程や時間帯の面で、女性が出ていきやすい場を設けてほしい。



▲空き家バンクに掲載中の物件

答…村政懇談会等の場に参画してくれる女性が少ないのが生坂村の現状。女性が参加しやすい取り組みを考えていきたい。

【村営住宅について】

問…人口減少対策の一環として宇留賀区に村営住宅を建設してほしい。

答…若者の移住促進においては、地区の持っている要素を踏まえ、空き家を活用する地区と若者定住促進住宅を建設する地区など、ある程度区分けしなければいけないと考えている。今後の取り組みについて、区長会等で意見をいただきながら進めていきたい。

【地区の振興策について】

問…小立野区に特化した振興策を考えてほしい。

答…小立野区は安曇野市、松本市に近く利便性が良い。今年度、石原団地に村営住宅が八棟完成する予定。その後活用方法も検討していく。また、県道の一部で舗装の破損箇所がある。この箇所を松本建設事務所に要望していく。



▶令和元年度に完成した若者定住促進住宅

○総務課関係

【避難所の整備について】

問…さぎの平の避難施設の整備はどのようなスケジュールで進めるのか。

答…農地転用等の事務手続きが済み、現在、発注に向けて準備している段階。年度内には完成するよう進める。

問…避難所にいつソーラーパネルを設置するのか。

答…避難所へのソーラーパネルの設置について村から説明した経緯は無い。

問…牛沢の集会所の屋根が非常に傷んでいるが、地区だけでは対応できない。村から補助等を出してほしい。

答…屋根だけの補修に対する補助金等はない。もし地域で補修作業を行う場合は「絆づくり支援金」を活用してほしい。また、現在地は地理的に危険な場所であり、避難施設としての利用を想定した当該集会所の補修と立地について、地区の皆さんと協議のうえ検討していく。

【ICNについて】

問…ICNの音声が途切れる。より聞きやすい方法にしてほしい。

答…放映の設定をする際に、音声の時間と画面が流れる時間の設定がずれていることが原因。今後、改めて正しい設定方法を職員に指導し、不具合が生じないように徹底する。また、不具合を発見した場合は早急に対応する。

問…ICNの番組表はあるのか。

答…現在、番組表はない。今後、紙媒体で番組内容と時間を示すことを検討したい。

【村営バスについて】

問…「池坂線」の検討状況は。

答…運営か廃止かについて池田町と検討している。当村としても「池坂線」を無くすわけにはいかないということ为前提に、検討を始めている。

【押印省略について】

問…村の押印省略への対応

状況を教えてほしい。

答…現在村の窓口では、自署している場合は押印不要としている。今後、請求書類等についても、村として早期に統一した対応を示したい。

【情報公開について】

問…村民の関心が大きい事項に関する役場内の検討委員会等について、情報公開とICT活用推進の観点から、その録画映像をYouTube等へ公開してほしい。

答…他の自治体で、個別の会議等の録画映像をそのままYouTube等で公表しているところは無いと思う。どのように実施できるかを検討したい。

問…役場で行っている協議会や村政懇談会等は、その内容や結論に至る経過を対外的に発信していくとよいと思う。

答…これまでも審議会等に一般の方が参加する場合、インターネット等で発信されると意見を出しづらいという声も聞いて

いる。その点も考慮して検討しなければいけないと感じている。

【議会談話室山彦(こつん)】

問…議会談話室「山彦」について、日時やテーマを事前に告知してほしい。

答…毎週水曜日の定例開催として周知してきたが、認知されていない。周知方法やテーマ設定について議会で検討する。

○村づくり推進室関係

【勉強会の開催(じつじ)】

問…村民の意識向上に結び付くような勉強会を実施してほしい。

答…村民の皆さんに興味を持って集まっていただけのような勉強会を開催したいが、参加者が集まらないのが現状。今年度「いくさか未来スクール」を新たに開催するなど、行政としてアクションを起こしている。どのような勉強会が良いかご提案をいただきたい。

【地域おこし協力隊(大好き隊)について】

問…地域おこし協力隊員間の横のつながりが無く寂しいという話を聞いた。村としてはどのように考えているか。

答…昨年度は大好き隊員の発表会を行い、隊員がそれぞれの業務内容を知る機会となった。今年度も同様に発表会等の実施を検討している。



▶昨年度実施した大好き隊活動発表会

○住民課関係

【マイナンバーカード・マイポイントについて】

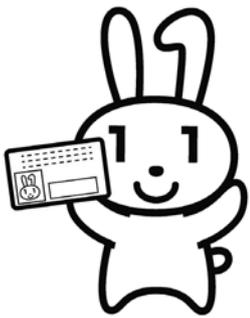
問…マイナンバーカードの

メリット、デメリットは何か。健康保険証としての利用について詳しく知りたい。

答…デメリットは現時点ではない。健康保険証としての利用は、病院や薬局の準備が整っていないところが多い。令和五年度からは、マイナンバーカードを使ってコンビニエンスストアで住民票や印鑑証明が取得できるようになる。

問…スマートフォン等を持たない高齢者に対して、マイポイントの商品券や現金で付与してもらうことはできないか。

答…マイポイントは総務省で行っている事業。マイナンバーカードの申請に関する手続きは役場でもお手伝いできるので相談してほしい。



【婚活の支援について】

問…村で行っている婚活の支援について知りたい。

答…長野県で進めている「ながの結婚マッチングシステム」に参加している。村では登録料(二年間で一万円)に対して補助をしている。

【太陽熱利用システムの設置経費の補助について】

問…補助率を教えてください。

答…補助率は設置費用の三分の一の額又は五万円のいずれか低い額。

○健康福祉課関係

【ヤングケアラーについて】

問…村内のヤングケアラーの現状を教えてください。

答…村内にはこれに該当する事例は無い。

【緊急時ショートステイについて】

問…実施状況を確認したい。

答…かしわ荘とはるかぜの利用者を対象としている。その他の方も、事情等によって一時的に介護が

できない場合に両施設で宿泊することができる。

利用日数については、村社会福祉協議会に相談してほしい。

【障害を持つ子どもへの支援について】

問…村内から安曇養護学校に通学している生徒を始め、支援が必要な子供に対する支援策は。

答…安曇養護学校から生坂村までバスを運行してもらえるのか、教育委員会において確認する。

※安曇養護学校では、現在行っていません。

また、地域生活支援事業の中で、障がい者等についての移動支援を行っている。利用については、健康管理センターや教育委員会まで相談してほしい。

○振興課関係

【公共工事の入札について】

問…公平、平等な入札を行ってほしい。入札結果を示してほしい。

答…入札はその都度適正に発注している。工事の施

工にあたっては、国、県、村で連携して実施する。入札結果は、その都度「広報いくさか」で定期的に報告している。

【山清路の遊歩道について】

問…山清路の遊歩道の県道から村道への移管に伴い指定管理者等は置くのか。

答…六月の移管後の管理は村が行う。

問…付近にトンネルが開通すると山清路を通る人は減少すると思うが、遊歩道整備後の利用者の想定は。

答…北部の観光の拠点として、来ていただける山清路の観光を行っていく。

【村道の補修について】

問…高津屋森林公園キャンプエリアに通じる道が狭く怖い。拡張等を検討してほしい。できない場合はガードレールやカーブミラーを設置してほしい。

答…拡張や拡幅の予定はない。ガードレールやカーブミラーは、毎年各区か

らの要望を受け順次実施している。今後要望の中で対応する。

問…道路の破損個所の補修について、迅速に完了する簡易的な工事だと数年で元の状態に戻る。本格的な工事をお願いすると、予算等の都合で何年も待たされる。何か良い方法はないか。

答…道路の補修について、各地区からいただいた要望の中から必要性や緊急性を考慮して、順次事業を実施している。経費や作業時間の点で、本格的な工事と簡易的な工事はそれぞれメリット、デメリットがある。補修箇所の状況や区の要望に応じて、個別に工法等を相談しながら実施していく。

問…狭い村道が多いことは承知しているが、最低限救急車や消防車が通れるようにしてほしい。

答…安全安心に住んでいたためには、救急車が家まで来ることがベストだが、現在の村の財源で

は該当するすべての村道を拡張することは困難。緊急の場合には家族や地域で協力していただきたい。消防署にも村内を周ってもらい、どんな道があるのか一定程度把握していただいている。

【内水氾濫対策等について】

問…ポンプを下生野区にも設置してほしい。

答…過去に小立野で内水氾濫が起きそうになった際は千曲川河川事務所にポンプ車の派遣を依頼した。今後そのような対応と併せて、下生野へ排水ポンプを整備するとともに、地元の消防団とも連携して内水対応をしていきたい。

問…河川上昇の恐れもあり、築堤を進めてほしい。また、河床低下を防ぐ対策を徹底してほしい。

答…堤防の築堤工事は、小立野地区が完了し、現在下生野地区を実施している。また、県の管理区間では、今、草尾地区を行っており、今年度は草尾地区

と牛沢地区を行う予定。また、堆積土の搬出を草尾区で行っている。河床低下の問題も、今後国や県に要望していきたい。



▶下生野地区

【松くい虫防除空中散布等について】

問…ネオニコチノイド系の空中散布とアレチウリ対策のグリホサート系除草剤の配布について、村民間における議論を喚起するために、村のお便り等で悪影響や懸念されていることを両論併記してほしい。

答…村としては、空中散布が良い・悪いということを広報しているのではなく、松くい虫の対策の一つとして、県の指針に沿って実施している。行政から良い・悪いということを言うことはできないため、両論併記をする必要はないと考える。

問…アレチウリ対策のグリホサート系の除草剤について、人体の健康や生態系への影響があるという研究結果が出ているがどう考えるか。

答…グリホサート系除草剤はアレチウリ対策として毎年各区から要望があり、村から配布している。松くい虫の空中防除の關係と同様で、必要な対応があれば行っていく。

問…松枯れに対する今後の取組みを確認したい。

答…毎年村で実施している松くい虫の空中防除を、今年度は六月三日(木)(雨天順延)に実施する予定。

問…提供した資料では、村で行っている空中散布は

全く効果がないと結論づけているが、その受け止めを教えてほしい。

答…村政アンケートで六割の方が空中散布に賛成をしていることから、当面空中散布は継続する。今後状況が変わった場合には、しつかり検討させていただく。紹介いただいた「松枯れ農薬空中散布効果調査結果についての検討」は、長野県の空中散布の調査をもとに、当該レポートの著者が独自に分析し見解を述べているもので、最終的に「効果があるとは言えない」と結論付けている、と理解している。この結果は、長野県が発表した結果ではないと考えている。

問…松くい虫空中防除の効果や弊害について、明確なエビデンスが存在していないと思っている。行政として信頼に足るエビデンスを見極めてほしい。

答…今後も皆様のご意見を伺いながら進めていく。

【森林環境譲与税について】

問…村における用途は。

答…村では「森林環境譲与税」を次の用途で活用している。

○令和元年度…

「生坂村森林環境譲与税基金」に積み立て

○令和二、三年度…

緊急性の高い支障木の伐採

今後、森林所有者と調査を行い、活用方法についてアンケート調査を実施する予定。



▶森林環境譲与税を活用した支障木の伐採

【鳥獣対策について】

問…三、四年前から鹿による獣害が出ている。役場職員の狩猟免許取得を検討してほしい。

答…村では、鳥獣害防除器具(電気柵等)の設置について、個人と団体を対象とした補助制度を設けており、活用を検討していただきたい。また、役場職員の中にも罠の資格等を取得している者がいる。

【農業共済の電気柵の設置補助について】

問…内容を確認したい。

答…農業共済で補助金を設けていることを聞き及んでいない。確認のうえお知らせする。

※農業共済による助成制度

○対象…組合員が農業保険に加入している農作物への被害を未然に防ぐために設置する施設や器具等

○補助額…設置に要した経費のうち補助等を除いた自己負担額の三〇

%以内(上限三〇万円)

○問合せ先…農業共済組

合安曇野支所(☎七二
一五九二)

【おむつの自販機について】

問…道の駅「いくさかの郷」とやまなみ荘に、おむつの自販機を設置してほしい。また、導入の可否はいつ知らせてもらえるのか。

答…関係する会議でいくさかの郷・やまなみ荘等と相談、協議しながら検討していきたい。設置に向けては、利用者の状況調査、村議会への説明、予算措置等の過程が必要。設置する場合には改めて周知する。

○教育委員会関係

【高校生等バス通学費補助事業について】

問…補助率はいくらか。

答…バス定期券等の購入費用の二分の一を補助する。

【オーガニック給食の導入について】

問…有機米等を使用したオーガニック給食を導入してほしい。

答…現在有機米は導入していないが「食育」の観点から、地域食材をなるべく給食で使用する取り組みを行っている。有機米の導入については、経費の問題もあり給食センターと相談する。

【奨学金の利用状況について】

問…利用者の状況は。また、村内で居住や就労をすることで償還免除になる制度はあるのか。

答…現在、「生坂村奨学金貸与条例」に基づいて奨学金を貸与中の方が一名、償還中の方が七名。今後村内に居住し償還免除となる予定の方が一名。また、最終の学校を卒業した日の属する月の翌月から起算して八年間村内に居住した場合は、以後の償還を免除する。

過去に経験したことのない規模の農作物^{ひょうごう}雹被害

五月二十五日(水)、午後三時二〇分頃から降り始めた雹は、約一時間余りにわたって村内の全ての地域において、大量の雨とともに農産物へ大きな被害をもたらしました。

雹の大きさは、大きいもので三cm程あり、果物の実やそれらの葉や枝、各種野菜など、農業資材を含めて多くの農作物等に傷や穴を開けました。



村では、降り始め当初から各農家をはじめ、松本農業農村支援センターやJA松本ハイランド営農生活課

と連絡を取り、被害状況の確認や把握、今後の対応について調整を図りました。

村内における被害は五月二十七日(金)現在で、被害面積一・八ha、被害額は、果樹が一、四二三千円、野菜が一、六四五千円で総額七三、〇六八千円となり、近年では、規模の大きい被害となりました。

特に、草尾区上野地区では、雹が大量に強く打ち付けた影響で、露地で栽培し



ているブドウの葉や房が全て落とされてしまい、枝のみを残す壊滅的な状況となった園もあります。

今年は、心配された遅霜の被害もなく順調に生育していただけに、今回の被害は計り知れないものとなりました。

被害に遭われた農家の皆様にはお見舞いを申し上げますとともに、村といたしましても販売を含め、支援を検討してまいりますので、今後の農作物管理に万全を期していただきますようお願いいたします。



高津屋森林公園 しいたけこま打ち体験教室

五月八日(日)に高津屋森林公園において、高津屋森林公園管理組合主催による、しいたけのこま打ち体験教室が開催されました。

本年も新型コロナウイルス感染症防止のため、村内在住の方のみに限らせていただきましたが、大人から小さいお子さんまで合わせて三十一名の方が参加し、体験いただきました。

組合員の指導のもと、しいたけの種駒を植菌し、用



▶手伝ってもらいながら、一つひとつ丁寧に。

意した原木五〇〇本すべてに、こまを打ち終えました。この体験教室は、長野県森林づくり県民税(里山整備利用地域活動推進事業)を活用し開催しています。

■村工事入札結果(5月)

(単位:千円)

担当課 入札日	工事名	施工箇所	落札業者	落札 価格
振興課 R 4.5.2	令和4年度生坂村高津屋森林公園環境整備事業 トイレ施設改修工事	高津屋森林公園	生坂竹内工務店(有)	4,103

1年生に 聞きました



という単元があります。一年生のみなさんに、小学校に入学する前の気持ち・小学校に入学してから楽しいと思うことを聞いてみました。

● **岩間 旭さん**

生活の勉強をすることを楽しみにしていました。蒼空くんが楽しそうな話をしていました。

体育が楽しいです。スポーツテストの立ち幅跳びで遠くへ跳べました。

● **甲斐澤 凜さん**

ブランコに乗ることを楽しみにしていました。彩雲ちゃんと一緒に乗ろうと約束をしていました。

絵を描くことが楽しいです。春探しをして校庭に咲いているお花の絵を描きました。

● **川又 希衣さん**

バドミントンをすることが楽しみでした。

いつもやっているのでもっと上手になれると思ったからです。

絵本を読むことが楽しいです。図書館から「ポコポコドーナツ」という本を借りて読みました。

● **白井 喜一さん**

図書館に行くことを楽しみにしていました。いっぱい本があると聞いたからです。

休み時間が楽しいです。友だちとめだか池をのぞいたり、体育館でバドミントンやフリスビーをやったりしています。

● **高木 子規さん**

昆虫を飼いたいと思いました。虫が好きで図鑑をたくさん読んでいます。

算数が楽しいです。数字の勉強で、3や8の字を書くのは難しいけれど、きれいに書くことができると楽しくなりました。

● **瀧澤 歩夢さん**

入学して遊ぶことを楽しみにしていました。

ブランコに乗ることが好きです。

絵本を読むことが楽しいです。図書館には恐竜の本があったので、たくさん読みたいと思いました。

● **藤澤 悠真さん**

算数の勉強を楽しみにしていました。家でちょこっと算数の勉強をして楽しかったからです。

体育が楽しいです。ボール投げが楽しかったです。思ったより遠くに飛びました。

● **森山 彩雲さん**

遊ぶことを楽しみにしていました。鉄棒でいっぱい遊んで、たくさん技ができるようになりたいと思いました。

国語でひらがなの勉強が楽しいです。知らない字が覚えられるからです。

入学してからこれまでとても仲良く生活している八人です。中学校卒業までずっと過ごす仲間です。仲良くやっていきます。温かく見守ってください。よろしくお願ひします。



令和4年度 生坂中学校 生徒会

○令和4年度 生徒会スローガン

いっ しょう けん めい

一 笑 懸 命

生徒会スローガン「一笑懸命」を目標にし、本気で学校を盛り上げていきたいと思いをします。



生徒会長 平林優太



副生徒会長 山崎 蓮

今年のかしわ祭は、生徒も見に来て下さる方も、全員が楽しめるようなかしわ祭にします！



4月、感染レベルが高い中でのスタートとなりましたが、大型電子黒板やタブレットなどのICT機器を活用して、活動を進めています。



5月は、感染レベルを見ながら、学年をまたぐ活動を進めています。コロナに負けずに、伝統の歌声を高めていきます。かしわ祭での発表を楽しみにして下さい。

いくさか『創造の森』プロジェクト

遊ぶように
暮らそう!



第1回生坂村ゼロカーボン推進プロジェクト会議が4月25日(月)に、第2回が去る5月13日(金)に開催されました。生坂村では令和4年度より、生坂村ゼロカーボン推進プロジェクト会議設置要綱に基づき、脱炭素社会づくりに向けた村の施策について、毎月1回会議を定期開催し、協議しています。会長は副村長、副会長は総務課長とし、5月の会議より村議会からも選出によりご参加いただいております。第2回会議では「身近なことからできるゼロカーボンアクション」を庁舎の各部署で検討し協議しました。興味深かったのは、飲食が禁止されているB&G海洋センターのゴミ箱にコンビニ弁当の容器が捨てられていたことがあり、ゴミ箱そのものを撤去したという報告。すでに取り組んでいることや取り組むべきことなどの検討会議ではありましたが、排出されているCO2を数値化したり、数値目標を明確にするなど、可視化してその効果検証を行わない限り前には進まないと帰結しました。

生坂で取り組むべきゼロカーボンアクションって何だろう。それをこの会議であぶり出し、村の皆さまにご提案できる日を急がねばならないと痛感。気候変動対策に待ったなしです。今月号の知恵袋では視察に訪れた徳島県上勝町の取り組みをご紹介します。上勝町は立地も人口も生坂にそっくり。さて、生坂では何ができるでしょう。

第2回

『創造の森』の
知恵袋

コンポスト 使ってみませんか？

コンポストとは英語のcompost(堆肥)の意。家庭から出る生ごみや落ち葉、下水汚泥などの有機物を、微生物の働きを活用して発酵・分解させる古くから伝承されてきた日本の大切な知恵のひとつです。かつて農業では生ごみや糞尿などを堆肥にして、田畑へ散布していたそうで江戸時代には糞尿を商品として扱い、ビジネスとして成り立っていました。先日、訪れた徳島県のジビエを出す宿の主人でもあり猟師さんがこんなことを仰っていました。「鹿や猪がジビエ料理として日本で出されるようになったのもここ20年くらいだよ。それまで野生の動物が畑や田んぼ、ましてや里山に降りてくることなんてなかった。」その理由の一つに考えられるのが田畑への人糞尿の散布がなくなったことではないか、野生の動物たちは「ここは人間の住む場所」と田畑への人間のマーキングによって理解できたのでは？と。話は脱線しましたが、徳島県は上勝町のゼロ・ウェイストセンターに視察に行ってきました。上勝町といえば徳島市内から、車で約1時間。大部分が標高700m以上の山地に覆われ、急な斜面に棚田や段々畑の風景を残す人口約1,500人の町。それはまるでここ、生坂に大変良く似ています。そして上勝町は

2003年に自治体として日本で初めての『ゼロ・ウェイスト(ごみゼロ)宣言』を行った町でもあります。「ごみをゼロにする=ごみをどう処理するか」ではなく「ごみ自体を出さない社会」を目指し、上勝町ではごみ収集を行わず生ごみなどはコンポストを利用し、各家庭で堆肥化。瓶や缶などのさまざまな「資源」を住民各自が『ごみステーション』に持ち寄って45種類以上に分別しているスーパーエコな町なのです。『ゼロ・ウェイスト宣言』から17年経過した現在、リサイクル率は80%を超え、ごみの分別によって収入すらある。コンポストは自治体ごとに補助金が出ることも多く、生坂村でもコンポストの購入費の一部は行政が負担してくれるのをご存知ですか？『創造の森』プロジェクトでは現在、雲根地区の遊休農地にコンポストを大好き隊で手作りしています。6月には大豆の種まきを松本山雅の選手とともにいきます。コンポストで発酵・分解された堆肥で野菜を作りその野菜でピザを焼く予定。雲根のコンポスト、ぜひ覗きにきてください。「生ゴミは各家庭で処理」一緒にやってみませんか？

Yes,ゼロカーボンアクション♡



ゼロ・ウェイストセンターのコンポスト



ごみをデザインとして利用



無料で持ち帰ることのできる商品化されたごみ



視察者用にホテルも併設されている

開講 いくさか未来スクール

村から「ヒット商品を生み出せ!」をテーマに五月二十八日(土)に村民会館で、「いくさか未来スクール」が開講しました。

この講座は、様々な個性溢れる四名の講師が、全四回の講座をリレー方式でつなぎ、村の新たな商品の開発に向けた企画からプロモーションまでの流れを学ぶことで、自身のスキルアップを目指していくものです。

第一回は、ミュージシャンとして活動しながら、映画やCMなどを手掛けるアーティストの早瀬直久さんに講師として、ご登壇いただきました。



当日は、二名が参加し、グループに分かれて、和やかな音楽を流しながら、イメージネーションを高める新感覚のゲームを行い、村の新しい商品や事(企画)等を発想していきましました。参加者のたくさんアイデアを投票で五つに絞り、第二回の次の講師にバトンをつなげました。



第二回の講座は、六月四日(土)に開催され、新たな参加者も加わり一四名が参加しました。

講師は、松本市で三店舗のコーヒーストックを構える株式会社アルプスコーヒーラボ代表の斉藤博久さんをお招きしました。斉藤さ

んは、自身の喫茶店経営や新たなコーヒー商品の開発などの経験から、第一回の五つのアイデアをマンダラートというシートを用いて具体化する方法を導いてくれました。この講座では、各グループの事業計画のプレゼンをもとにアイデアをさらに絞っていく、田舎体験ツアーや旧丸山牧場を活用した事業、犀龍小太郎伝説などを次につなげていくこととなりました。



この講座は、七月二日(土)の第四回まで続いていきます。果たして、村から、どんなヒット商品が生まれるのでしょうか。

ゆのんびり湯ったり やまなみ荘

入梅前から真夏のような日があり、これから梅雨が明けさらさら暑さは本格的になると思われます。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。

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、生ビールプランを好評開催しています。つまみセット、生ビール二杯で一人様三千円です。三日前のご予約で三人以上で送迎も行いますのでご利用ください。

六月中については、「ハチクフェア」を行っています。広間でランチ入浴付きの『ハチク御膳のゆったりプラン』や食堂で『ハチクの肉味噌麻婆あんかけラーメン』と『ハチクの肉味噌麻婆あんかけ丼』、テイクアウトで『ハチクの肉味噌麻婆あんかけ丼』をご用意してい



▲ハチク御前

ます。残りわずかな期間ですがぜひお越しください。県内の感染レベルが低くなってきたので、暑気払いや新盆の直会などでやまなみ荘をご利用ください。二年ぶり、三年ぶりという方も多いのではと思います。暑さと日頃のモヤモヤを新しい生活様式の中で晴らしてください。皆様のお越しをお待ちしております。

雲根地区から発信 脱炭素地域づくり事業報告

下生坂の雲根地区で、計画している生坂村「創造の森」、またオフグリッドハウスの整備については、イメージ図は先行するものの、具体的な全体像は、はっきりしていません。

それは、脱炭素地域づくりを進めるという意識を、地元の皆さんや村民の皆さんと、共有しながら、進めていきたいという村の想いであり、モデル地区として、村内外へ発信していく事業として、よりよい形を目指していくためです。

今後も、村のゼロカーボン推進プロジェクト会議での検討のほか、村民の皆さんがご参加いただけるワークショップを計画していきますので、脱炭素地域づくりや雲根地区モデル事業にご意見をいただく機会として、積極的にご参加ください。

現在、村では、建設場所や整備方法を検討するための

周辺環境調査を進めています。

雲根地区「土中環境」調査

五月二十九日(日)に、高田造園設計事務所の代表を務める高田宏臣先生に雲根地区の「土中環境」調査を実施していただき、ワークショップ形式で地区の水脈の状況や対応方法について、ご助言をいただきました。



高田先生からは、水脈を整えるということは、事業を行う場所だけでなく、上流から下流までの地域全体としてとらえていく必要が

あるというお話をいただきました。

その地域にある山や土、樹木等がそれぞれの機能を生かすように水脈を整備することで、土砂災害を起しやすいた泥水を清流に変化させ、安全な地域環境や水環境をつくりだすことができるといふ事でした。今後の事業にあたっては、周辺の地域環境への配慮や保全ができるよう、整備を検討していくことの重要性を認識しました。高田先生、炎天下のなか、地域を歩きながら、熱いご指導、大変、ありがとうございました。



令和四年度調理師試験及び 製菓衛生師試験のお知らせ

◆試験日

令和四年九月一四日(水)

午後一時から午後三時まで

◆試験の場所

各保健福祉事務所の所在地(受験票に記載された会場)

◆受験願書の受付期間

令和四年七月五日(火)から七月七日(木)までの三日間

◆願書の提出先

希望する受験地に所在する保健福祉事務所(保健所)

◆受験願書等の用紙

保健福祉事務所に据え置く用紙又は長野県ホームページ

ージに掲載された用紙を用いてください。

長野県ホームページ↓仕事・産業・観光↓試験・資格↓調理師、製菓衛生師を選択してください。

自然災害、悪天候、新型コロナウイルス感染症拡大などにより、試験の実施に変更がある場合は長野県ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

◆問い合わせ先

松本保健福祉事務所
食品・生活衛生課
☎四〇一―一九四三



B&G海洋センター プールリニューアル オープン

昨年度改修工事を行いました海洋センタープールが、五日（日）にリニューアルオープンしました。当日は、新型コロナウイルス感染症防止対策を講じた上で、記念式典を開催するとともに、今年度設置する「生坂海洋クラブ」の立ち上げに併せて配備されたSUP（スタンドアップパドルボード）の贈呈式も行われました。



当日の式典・イベントの様子や、施設・配備器材の今後の活用などにつきまして、は来月の広報いくさかでお知らせします。

新しく生まれ変わったプールを多くの皆さんにご利用いただければと思います。

◆今シーズンの営業

- 六月五日～七月二二日、八月三日～九月一日
平日・午後一時～五時五〇分
- 土日祝日・午前一〇時～午後五時五〇分
- 七月二三日～八月二八日
全日・午前一〇時～午後八時五〇分
- (月曜、祝日の翌日は休館)



→プール棟南側
「こどもの遊び場」
《人工芝広場》

水難事故を防止しましょう！

水難事故は、六月から八月にかけて多く発生しています。特に、ボートからの転落、魚釣り中や水遊び中に溺れる等の事故が後を絶ちません。川には急な増水など危険な一面があり、「天気」に常に気を配る、「川の様子をよく見る」など水に対する危険性について家族や仲間と話し合い、必要な安全対策をしましょう。

「子供から目を離さない」

親や保護者が付近にいないから、子供から目を離れた隙に池等に転落する事故が発生しています。子供は、活動的に動き回ることを念頭に、遊ばせる際には周囲に危険箇所がないか確認しましょう。



「魚釣りや水遊びは複数かつライフジャケットを着用」

一人で魚釣りや水遊びに出掛けると、万が一水難事故に遭った際に、助けを呼ぶことができません。

なるべく、複数人で出掛けましょう。

またライフジャケットの着用の有無が、生死を分けた事例もあります。自分を守るためにもライフジャケットを着用しましょう。



7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。

- 第五回 七月二二日(木)
- 第六回 二八日(木)

●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。

- 第四回 七月 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。

- 第三回 七月 九日(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。

- 第二回 七月 二日(土)

★春季バドミントン教室

バドミントン技術向上を目標に指導を行います。

- 第九回 七月 五日(火)
- 第十回 一二日(火)



★アクア運動教室

水の中で体への負担が少ない運動を行います。

- 第二回 七月 一日(金)
- 第三回 八日(金)
- 第四回 一五日(金)
- 第五回 二二日(金)
- 第六回 二九日(金)

★子ども水泳教室(小学生)

松本大学生の指導の下、泳ぎ方を学びます。

- 第一回 七月一四日(木)
- 第二回 二二日(木)
- 第三回 二六日(火)
- 第四回 二八日(木)

★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。

- 第五回 七月 二日(土)
- 第六回 九日(土)
- 第七回 二三日(土)
- 第八回 三〇日(土)



●スマートフォン教室

スマートフォンの使い方を、初心者にもわかりやすく解説します。

- 第二回 七月 一日(金)
- 第三回 八日(金)
- 第四回 一五日(金)
- 第五回 二二日(金)

現在開催予定の教室
(参加者募集中)

★アウトドアクラブ

「ラフティング体験」

木戸橋付近から日野橋までラフティングを体験します。小学生を対象に募集を行います。保護者の方も一緒に参加も可能です。

- 日時 八月 六日(土)
- 一日(木)
- 各日午前・午後二回実施
- 定員 三〇名(保護者含)



「SUPP体験教室」

今流行りの海洋性レクリエーション「SUPP(スタンダードアップパドルボード)」をB&G海洋センターのプールで体験できます。経験が積めたところで会場を犀川ダム湖へ移し本格的にSUPPを体験できます。

- ・体験会(プール)
 - 七月一六日(土)
 - 一七日(日)
 - 一〇時～一二時
 - 七月三〇日(土)
 - 三一日(日)
 - 一八時～二〇時
- ・体験会(犀川)
 - 八月二七日(土)
 - 一〇時～一五時
- ・定員 一〇名(年齢不問)



★印の教室は参加することができ、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。

令和4年度 地域未来塾が開講

公民館と信州大学が連携して行う学習支援講座「地域未来塾」が、五月二一日（土）からB&G海洋センターでスタートしました。

平成二九年度からはじまった生坂村地域未来塾事業では、土曜日や長期休暇を利用して、受講を希望する生坂中学生を対象に、教員を志望する信州大学生が個別指導で五教科の学習支援を行います。

第一回の授業前に行われ



た開講式では、藤澤村長、信州大学教職支援センターの小山茂喜教授にご出席いただき、それぞれのお立場から、中学生へ激励のメッセージをいただきました。

今年度は八名の生徒が参加しています。また、当日は信州大学から当事業に参加される学生八人にも出席いただきました。

地域未来塾は途中参加も可能です。参加を希望される生徒は担任の先生、またはB&G海洋センター（☎六九一二五〇〇）までご連絡ください。



「ごみゼロ運動

「小さなエコ 積み重ねていく 未来のために」を統一テーマとした、県の「ごみゼロの日」統一美化キャンペーンにあわせて、生坂村でもごみの散乱防止意識の高揚と環境美化の推進を図るため、五月二九日（日）に村内一斉「ごみゼロ運動の日」を行いました。

午前七時より、各区や常会ごとに国道や幹線道路、沢沿いや茂みなどに捨てられたごみや、不法に捨てられた粗大ごみの回収をしていただきました。

今回のごみの量は、可燃ごみ一四〇kg、粗大ごみ五四〇kgで、昨年比べて可燃ごみの量は六〇kg減りましたが、粗大ごみはタイヤやドラム缶、毛布などの大きなごみが捨てられていたため二二〇kg増えてしまいました。

相変わらず空き缶やペットボトルなどのポイ捨てごみが目立つ状況でした。

ごみについても考えよう！

近年は、直径五ミリ以下の

「マイクロプラスチック」による海洋汚染が問題になっていきます。私たちの暮らしも、川をとおして海につながっています。この問題に向き合うため、私たちも生活スタイルの見つめ直しから取組を進めましょう。

● レジ袋やストロー等不要なもの断りましょう

● マイバッグ、マイボトルを持ち歩きましょう

● 家庭等でリユースを実践しましょう（詰め替え製品を利用する、修理して長く使う等）

本年も早朝より環境美化にご協力いただき、ありがとうございます。



訓練型特殊詐欺対応講座を受講してみませんか？

令和三年中の長野県内の特殊詐欺被害は、前年比三〇件増の一五五件でした。

そのうちの九七%は「電話」を連絡手段として、大切な「お金」をだまし取られる被害に遭っています。

今年も昨年を上回る勢いで被害が確認されています。

県では、働き盛り世代や高齢者を対象とした特殊詐欺被害防止講座に職員を派遣する、体験型の出前講座を実施しています。

最新の詐欺の手口の説明や、実際の犯人からの電話を想定した訓練を通して、詐欺被害に遭わないための対策をお伝えしますので、地区単位又は団体でお申込みください。

■お問い合わせ

県庁 くらし安全・消費生活課 防犯担当

☎〇二六―三三五―七二七四

たのしい電子図書館

電子図書館

事前登録受付中です

「市町村と県による協働電子図書館」の運用が八月五日（金）より始まります。

八月五日にすぐ利用できるように、現在は事前登録を生坂村図書室にて受け付けています。

そんな電子図書館、どんな図書館なのか今回はQ&A形式で紹介します。

Q: 電子図書館って、どんな図書館？

A: おうちのパソコンや、スマホ・タブレットを使って、いろんな本を読むことができます。図書館です。

Q: 「協働」電子図書館ってなあに？

A: すべての長野県民が、いつでも、どこからでも、無料で、電子書籍（コンテンツ）が借りられるよう、長野県内の公共図書館と公民館図書室が協力して、維持していく図書館です。



Q: どんな本（コンテンツ）があるの？

A: 小説やライトノベルだけでなく、レシピ本、ビジネス書などのさまざまな実用書や、子どもの本、英語の本などの読み物があります。

Q: ひとり何冊借りられるの？

A: 貸出冊数 二点
・貸出期間 一週間
※貸出期間が過ぎると目

動的に返却されます。
・貸出延長 一度だけ、一週間延長できます。

・予約冊数 借りたい本が貸出中の時は、一度に二点まで予約することができます。

紙の図書館もウェブ上の図書館も、シーンに合わせて活用してください。

ご不明な点は生坂村図書室まで。（☎六九一三〇五〇）

合同で遊歩道の美化作業

山清路遊歩道の美化作業を五月二三日（月）に地元の方皆さん、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。

国道一九号新山清路橋近くのトンネル付近から旧山清路橋付近までの間、約二〇〇mを約三〇名の関係者が道に覆いかぶさる木の枝などを高所作業者やチェーンソーを使って片付を行いました。



この道路は、県道山清路大橋の架け替えにより、もうすぐ県道から村道へ移管

される予定であり、景観の美しいこの一帯を散策できる遊歩道として現在整備を行っています。

作業当日は天気も良く気温が高い中でしたが、参加者は手作業や重機で丁寧に伐採した枝を集め、トラックの荷台に載せて回収し、景観の向上や道路美化を図りました。





灰焼きおやき

かあさん家 小林 恵美子

おやき製造室では、毎日早朝から炉に火を入れて作業が始まります。作業に入る前に当日の予約状況や出張販売の有無を確認し、おやきを作り出します。先輩達は長年の勘で魔法の様に手早くおやき作りをします。

予約時間を気にしながら夢中になって作業をしていると、あつという間に時間が過ぎていきますが、ふと窓の外を見ると花壇に咲く色とりどりの花が心を和ませてくれます。

最近『おやき特集』で家の光に掲載されたこともあり、遠方からわざわざ来ていただくお客様も増えていますので、お客様に売り切れで販売できないことが無いように皆で頑張っています。

『かあさん家』では、昔から生坂村で食べ継がれてきたおやきにこだわって、地



粉を使用しています。中の具は『なす、野菜ミックス、野沢菜(季節限定)、おから、あんこ』の五種類ですが、冬場のなす以外はなるべく地元産を使っています。あんなの加工も自前で行っており、なんとと言っても生坂産大豆と米を使った『手作り味噌』が味の決め手です。

これから暑くなり、おやきを作るのも大変になってきますが、美味しいおやきがおお客様の口の中に入るのを目に浮かべながら皆で頑張っています。

道の駅いくさかの郷だより

梅雨空から夏の日差しが見え隠れする季節となりました。

四月より「食いしん坊な甲本駅長」と、「しつかり者の盛川駅長補佐」による新体制となったいくさかの郷。

生産者の皆様、村民の皆様、観光客の皆様楽しんでいただける道の駅と呼ばれるようにと、試行錯誤しながら日々取り組んでいます。

五月、六月のハチクの出荷もひと段落。

来るべき九月の生坂村のぶどうのシーズンに向かって、さらなる進化と変化をしていきますのでお楽しみに。

そんないくさかの郷には、生産者組合員の皆さんが丹精込めて育てた夏野菜が続々と並びはじめ、店内に彩を添えています。

また、日常のお買い物を楽しんでいただくために全国各地の美味



しいものも日々販売中で、京都の八つ橋、岩手の南部せんべい、広島のもみじまんじゅうなど、村民の皆様にご好評いただいた商品については、リクエストにお応えしていきます。

美味しいものがいろいろ登場する道の駅いくさかの郷。
ちよつと時間が空いたから何しようかな？って、時にはぜひいくさかの郷へ足をお運びください！

第三回全国一斉不動産表示登記無料相談会

土地家屋調査士が不動産に関する相談にお答えします。

●期日…令和四年

七月三〇日(土)

●受付…一三時三〇分～

一五時三〇分

(終了一六時)

相談時間は一件三〇分まで

●場所…中町・蔵シツク館

(松本市中央二一九一五)

●相談内容

・自分の土地の面積を知りたい。

・建物に関する登記の悩み

・隣との境界を確認したい

●予約先…長野県土地家屋

調査士会事務局

☎〇二六―二三三―四五六六

受付時間…九時～十七時

(祝祭日を除く)



生坂村戦没者追悼式

〜恒久平和への願いを新たに〜

戦後七七年目を迎えた生坂村戦没者の冥福を祈る追悼式が五月二四日(火)午前一〇時から村民会館で行われました。



遺族の方々など関係者約三八名が出席し、不戦を願う恒久平和への決意を新たにしました。

厳粛な雰囲気包まれた中、藤澤村長から次のような式辞をいただきました。

「尊い命を捧げられた皆様への愛国の至情は永く後世に語り伝え、戦争のない恒久の世界平和を固く誓わなければなりません。」

しかし、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻は、国際社会の平和と秩序を脅かし、生命及び安全に対する権利を侵害するもので、断じて容認できません。今

なお多くの人々が死傷し、苦しんでおり、世界平和への道のりはいまだ遠いことを痛感せざるを得ません。生坂村は、「核兵器廃絶・軍備縮小・平和の村宣言」を行い、「日本非核宣言自治体協議会」へ加入し会員自治体と共に平和事業に取り組んでいます。

生坂中学校では、北海道標津町との交流学習において、今なおロシアの不法占拠の下におかれている北方領土問題を学ぶ機会を設け、平和な未来を実現するために行動していただきましたと願っています。

私たちは不幸な戦争の教訓と尊い犠牲を深く心に刻み、平和の貴さ、命の大切さを

を後生に伝え、恒久平和の社会を構築することが犠牲となられた英霊に対する私たちの責務であることを再認識し、平和への誓いを新たにします。」と追悼の言葉を述べました。

太田議長からは、「遠く離れたウクライナで起きていくことから目を背けず、考え、私ができることをする。そして全ての人が平和について議論・行動していくことが世界平和につながると思います。」

恒久平和こそ人類の経済・文化発展の基礎であり、今日の平穏な生活が保たれるのは戦没者諸霊の尊い犠牲の上に築かれたものであることを忘れず、争いのない世の中を築いていかなければと思います。」と述べられました。

吉澤遺族会長からは、父母が開拓団で満州へ渡った八〇代男性の新聞投稿から、「ロシアのウクライナ侵攻はまさしく日本が満州で行ったことと同じであり、戦争体験のない世代が圧倒的

多数となった今、この国が二度と過ちを繰り返さないために、長い時間をかけ話し合い、この世界で「戦争」という言葉自体が存在しないようにしなければいけない。私達は、もつと近代、現代史を学び後世に伝えていかなければと思います。

英霊の御心を次代に引き継ぎ、日本がいつまでも平和で穏やかな国であることをお誓い申し上げます。」と述べられました。

最後に、参列者の代表が壇上に献花をささげました。その後、忠魂碑に向向き心静かに参拝しました。



企業就職面接会 in松本

●対象…令和五年三月新規大学等卒業予定者及び概ね三年以内の既卒者

●日時…令和四年八月五日(金)

午後一時三〇分から

午後四時まで

●場所…ホテルブエナビスタ(松本市本庄一丁目)

●参加予定企業…松本、塩尻、安曇野、東筑、大北地域に就業場所を持つ企業(約六十社参加予定)

●受付時間…午後一時から午後三時三十分まで

●事業所の人事担当者と直接面接ができます。

●当日はマスク着用での参加をお願いします。

●新型コロナウイルス感染症が再度拡大する等、参加者の健康と安全の確保ができない場合は、面接会を中止とする場合があります。

●お問い合わせ先…ヤングハローワーク松本

☎〇二五三三三一一八六〇〇

歯つぴーたいむ

体の健康はお口から

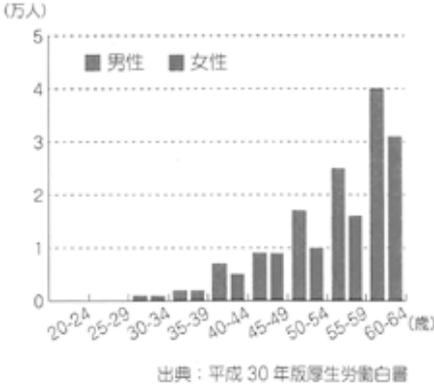
「むし歯」の原因菌も全身に影響を及ぼす

むし歯菌は血液中に入り全身をめぐる

むし歯を引き起こすのは、ミュータンス菌という細菌（むし歯菌）です。お口の中の細菌は、抜歯などの出血をとま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、むし歯菌も体中をめぐることで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。これはむし歯菌も歯周病菌のように、脳卒中（脳血管疾患）や狭心症・心筋梗塞（冠動脈疾患）などを引き起こす動脈硬

脳卒中の患者数（性別・年齢階級別）



化の発生に関係しているからと考えられています。

むし歯菌と特に関連の深い病気

▼脳出血

脳出血の患者数、死亡者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ているため、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むし歯菌がつくと炎症が起り、血管壁が破れやすくなるのが近年の研究によって解明されました。

狭心症や心筋梗塞などの心臓病の患者さんは、むし歯が多いんですよ。



このことから、適切なお口のケアと歯科治療によ

ってむし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ています。

▼心臓病

心臓病のある人では、心臓の弁膜や内膜にむし歯菌の塊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、半数以上にむし歯菌の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、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。

心臓弁膜症を引き起こす原因には、加齢や動脈硬化のほか感染症もあげられています。また、心臓弁膜症がある人は、命の危険もある「感染症心内膜炎」が起りやすくなることとがわかっています。

「フッ素」でむし歯に「負けない強い歯を

むし歯菌がつくる酸が歯の硬組織成分であるリン酸カルシウムの結晶を溶かし、脱灰することを「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、むし歯は生じません。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。フッ素配合の歯磨き剤を使って、むし歯に負けない強い歯をつくりましょう。

生坂村歯科診療所

特別養護老人ホームの職員を募集

●現在募集中の会計年度任用職員

●介護職員

■令和五年度に採用する正規職員

●看護職員、生活相談員、介護支援専門員、介護職員、機能訓練指導員、栄養士
●勤務場所 東筑摩郡（麻績村・山形村）塩尻市、松本市、木曾郡にあるいずれかの組合施設

●受験資格、申込方法等詳細は、直接問い合わせるか、組合ホームページで確認してください。

●問い合わせ

松塩筑木曾老人福祉施設
組合事務局

☎ 五三ー五〇〇〇

HP <https://aoinhato.com/>



いくさか 歩こう部

おしらせ 2022
Vol.47 July

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

7月の歩こう部は、全2回です

天候等の状況により、中止およびコース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 7月5日(火) 午前9時
会生活改善センター前集合
才光寺コース(会⇄才光寺)
山道や竹林…土の上を歩いてみましょう。

- 2 7月21日(木) 午前9時
山清路大橋北側駐車場集合
山清路遊歩道(山清路大橋～新山清路橋付近)
初めてのコースになります

服装・持ち物

- 動きやすく、温度調整しやすい服装(サンダル・ヒールのある靴は避けましょう)
- 水分補給できるもの
- 193カード
- 汗拭き用タオル
- 帽子
- 必要に応じて万歩計、ウォーキングポール
- 体育館の場合は上履き



● 熱中症は予防が大切 ～「3密」を避けながらの対策～●

梅雨明けは、蒸し暑く、急に暑くなるため、熱中症者が急増します。熱中症は、高温多湿な環境下で、体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。以下のことを注意して過ごしてください。

① 暑さを避ける

窓を開けて、換気を行いながらエアコンの設定温度を調整しましょう

② こまめな水分補給

喉が渇く前に水分補給をしましょう

③ 適時、マスクをはずしましょう

野外で人と十分な距離(2m)が確保できるときは、マスクを外しましょう

④ 暑さに備えた体づくり

やや暑い、きつと感じる強度で毎日30分程度、身体を動かし暑さに慣れるようにしましょう

⑤ 日頃から体調管理をしましょう

日頃から体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時は無理せず静養しましょう

食生活改善推進協議会★おすすめメニュー

6月は食育月間です。毎日バランスの良い食事を3食きちんととることで、健康的な食生活を送ることが大切です。この機会に食について考え、自分や家族の食生活を見直してみましょ

う。野菜に含まれているビタミンは、体の細胞を作る時や成長に欠かせないものです。不足すると皮膚や粘膜が弱くなり、感染症やガンなどさまざまな病気にかかりやすくなります。また、野菜に含まれている食物繊維は、腸内で糖やコレステロールの吸収を抑制したり、便通を改善する働きがあります。積極的に野菜をとりましょ

う。そこで、「ピーマンのコーンツナ焼き」のレシピをご紹介します。ピーマンはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれている野菜です。苦みが特徴的なピーマンですが、コーンとツナ缶を使うことでお子様も食べやすい味付けになっています。お弁当のおかずにも合いますので、ぜひご家庭でお試しく

副菜 ピーマンのコーンツナ焼き

材 料 (3人分)

ピーマン	5個
コーン	100g
ツナ水煮缶	1缶 (70g)
しょうゆ	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1
スライスチーズ	1枚

(ピザ用チーズでもよい)

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取る。ラップをして、600w電子レンジで1分加熱する。
- ② 水気をきったツナ水煮にコーン、しょうゆ、片栗粉を混ぜ合わせ、①のピーマンに詰める。
- ③ チーズをちぎって②の上のにせる。
- ④ 鉄板に③を並べ、トースターで5分程、こげ目がつくまで焼く。

※ピーマンは電子レンジで加熱しておくことで、苦みが抑えられて食べやすくなります。

※コーンやツナの代わりにウインナーやケチャップを使用して、ピザ風でもおいしくいただけます。

1人分 栄養価

エネルギー	78kcal
たんぱく質	6.4g
脂 質	2.3g
ビタミンC	39mg
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.5g



八月二日から後期高齢者医療の被保険者証が変わります

現在お使いの「黄色」の被保険者証は、有効期限が「令和四年七月三十一日」となっており、八月一日以降は使用できなくなります。

令和四年度は被保険証を二回お届けします

令和四年度は、窓口負担割合の見直しがあるため保険証を被保険者全員に二回お届けします。

一回目

- 保険証の色…緑色
- 発送時期…七月中旬
- 有効期間…令和四年八月一日～九月三〇日

二回目

- 保険証の色…桃色
- 発送時期…九月中旬から下旬
- 有効期間…令和四年一月一日～令和五年七月三十一日



(保険証の色) 1回目：緑色 2回目：桃色

保険料について

七月上旬に保険料額決定通知書をお送りします。届きましたら、内容を確認いただき納付をお願いします。

保険料額は、均等割額(被保険者全員にかかる金額)と、所得割額(所得に応じてかかる金額)の合計額になります。

◆お問い合わせ

役場住民課生活環境係
☎六九一三一三

国民年金保険料免除・納付猶予制度について

国民年金第一号被保険者は、毎月の保険料を納めていただく必要があります。しかしながら、所得が少ないなど、保険料を納めることが困難な場合もあります。そのような場合は、未納のままにせず、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。

なお、令和四年度(令和四年七月～令和五年六月)分の申請受付は七月一日から開始されます。
※学生の方はこの制度を利用できません。「学生納付特例制度」を利用してください。

◆必要なもの

- ・年金手帳(基礎年金番号通知書)またはマイナンバーがわかるもの
- ・雇用保険受給資格者証の写しまたは雇用保険被保険者離職票等の写し(失業等による特例免除を申請する場合)

◆提出先・お問い合わせ

・住民課生活環境係

☎六九一三一三

・松本年金事務所

☎三一一五一〇

保険料の免除や納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されます。ただし、将来受け取る年金額は保険料を全額納めたときと比べ少なくなります。(納付猶予になった期間は年金額には反映されません。)

年金額を増やすには、免除や納付猶予になった保険料を後から納める(追納する)必要があります。詳しくは、住民課又は松本年金事務所へご相談ください。



長野県交通安全運動推進本部顕彰伝達式

令和四年三月一二日をもって、生坂村内で交通事故のない期間千日を達成したことにより、顕彰規程に基づき、令和四年五月二〇日(金)松本合同庁舎特別応接室において、伝達式が執り行われました。

当日は、安曇野警察署から西川署長・土肥交通課長、安曇野交通安全協会から宮坂会長にご出席いただき、長野県交通安全運動推進松本地方部長である松本地域振興局の草間局長から表彰していただきました。

今後とも交通死亡事故ゼロの日が二千日、三千日となるよう交通安全運動の推進に努めていきます。





大好き隊通信

だいきさかたい
つうしん

vol.48
(通巻106号)

いくさか大好き隊員として活動して

生坂村の皆さんこんにちは。この度、いくさか大好き隊員として、やまなみ荘の調理担当に赴任し、早いもので半年が経ちました。毎日、村の方々や観光客、宴会、テイクアウト、村外の方々のレストラン利用など、コロナ禍ではありますがお陰様で毎日忙しい日々

を過ごさせていたただいております。

この早春三月から新緑の五月にかけては、穂高のワサビを初めとし、ふきのとう、こごみ、タラの芽、こしあぶら、うど等の豊富な山菜を目の当たりにし、そして使用させていただき大変ありがとうございます。

この五月は、旬のワラサ、初ガツオ、ホタルイカなど豊富な魚介と新玉ねぎをた

くさん盛り込みました「海鮮井フエア」を月末まで行いました。

宴会のメニューにも、料理長が季節を盛り込んで、かつ地元産の素材をたくさん盛り込んだ、目にも食べへてもおいしいメニューを考案し、提供させていただいております。皆様、ぜひお召し上がりください。

これから夏にかけ、昨年実施しましたスタミナフェア。そしてお盆のお刺身、オードブル、天麩羅等の盛り合わせ。そして今年こそはそろそろ大丈夫だと思えますが、同級会などでご利用になれますランチ宴会プラン。色々なシーンでご利用いただけますので、よろしく願います。

そして、毎日キッチンで料理を作っていますので、お客様だけでなく、納品業者の方々も、もしご意見やご鞭撻等ありましたら遠慮なくお申し付けください。皆様のご利用をお待ち申し上げます。

(宮坂 英明)

空き家バンクの登録が増えています

集落支援員の山田です。空き家対策、移住支援業を担当しています。

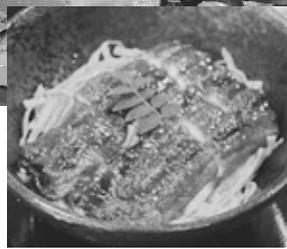
空き家バンクの登録件数がゴールデンウィーク明けから少しずつ増えてきています。去年から地道に進めていた登録推奨の効果が出てきています。エリアも南部から中部、北部と村内全体に広がっています。賃貸物件を掲載していることもあり、問い合わせが多数入ってきています。

今回の問い合わせは関東を中心に関西、中部と遠方の方が多くこともあり、やまなみ荘とのタイアップで、空き家見学・プチ農業体験ができる宿泊プランを企画しています。遠方の方は朝早くから来て、とんぼ帰りの方が多いので、泊りで来ていただいで、時間を気にせずゆっくり見て回り、畑付きの空き家も多いので、畑をやってみたい方には将来の練習も兼ねたプチ

(山田 尚弘)



▲やまなみ荘キッチンでの作業
スタミナフェアで人気の「うな井」





【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署

〈防火 いのちを守るアドバイス〉

令和三年に松本広域消防局管内で発生した火災総件数は一四八件でした。

【主な出火原因】

一位	火入れ（畦焼き等）	一八件
二位	たき火	一七件
三位	たばこ	七件
四位	ストーブ	六件
	電灯・電話等の配線	六件

火入れ・たき火等の火災は、注意していれば防げる火災です。風の強い日にはたき火を行わない、近くに水バケツやホースを準備しておくなど、ちょっとしたことで防

ぐことができます。近くの建物や隣接する土地に燃え広がってからでは消火が困難になります。

たばこの火災は、寝たばこを止め、消し忘れにご注意ください。

ストーブの火災は、つけたまま放置しない、周りに燃えやすいものを置かない点に注意してください。

電灯・電話等の配線の火災は、配線が物の下敷きになっていないか、収納するときにきつく結んでいないか等、断線の原因を作らないよう注意してください。

こんろの火災は、周りに燃えやすいものを置いたり、火をつけたままこんろから離れたりしないなど、少しの心がけで火災は防げます。

皆さん、火災による死傷者や財産の損失を防ぐため、次のアドバイスを確認して防火の意識を高めてください。

【防火のアドバイス】

- 風の強い日にたき火等は絶対に行わない。
- たき火等の最中でも風が

強くなったら消火する。

- たき火等をする際は必ず消火用水を準備する。

- ガスこんろのそばを離れるときは、必ず火を消す。

- ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用。
- 寝たばこは絶対にやめる。

【避難のアドバイス】

- 逃げる時は、姿勢を低くして逃げる。
- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。

- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器を設置する。

- 寝具、衣類やカーテンからの延焼拡大を防ぐために、防災品を使用する。

※住宅用火災警報器は電池切れ、電子部品の寿命で火災を感知しなくなる可能性があります。点検と期限が来る前に交換をしてください。（交換期限は、おおよそ一〇年です。）

◆ お問い合わせは

「明科消防署」

☎六二一・二九九二

明科高校だより

五月は高体連の中信総体と高野連の春季大会が行われました。三年生は高校生活最後の大会となる者もいるとあって大会に臨む気概をヒシヒシと感じました。

青春を賭けた「部活」に終止符が打たれた三年生の姿に、負けの悔しさよりもむしろ三年間やり遂げたという達成感が見てとれ、また三年間の部活動を通して育んだ心の成長が感じとれる側も感動しました。

◎高体連中信総体

サッカー部は、初戦で田川に三ー一で勝利しましたが残念ながら二回戦で強豪松商学園に敗れ涙をのみました。

因みに本校のサッカー部は過去二回、全国大会に出場した実績のある部活である。



なる夏の選手権大会で成長した姿を見せてくれるものと期待しています。（文責 教頭 堀内雅司）

り、現在も三〇人を超える部員が意欲的に活動しています。

また、陸上部、弓道部、バドミントン部もそれぞれ日頃の練習の成果を発揮し健闘しましたが、惜しくも敗れ、県大会出場の切符を手に入れることができませんでした。

そのような中、男子バスケットボール部は松本秀峰、蟻ヶ崎を破り、見事県大会出場を果たしました。このところ三大会連続で県大会に出場するなどメキメキと力を付けている注目のクラブです。

◎高野連中信地区大会

春季高校野球中信大会が行われ、本校は明科・豊科・穂高商業・南安曇農業・蘇南の五校の連合チームで出場しましたが、残念ながら初戦で県ヶ丘に敗れました。最後の大会と

信州防災アプリ

信州
防災

災害にそなえ、防災を学ぶ
ふだんも、いざという時も、
役立つアプリ。



私の
避難行動を
確認

避難情報を
プッシュ表示

河川の様子を
リアルタイムに
確認できます!

最寄りの避難先を
自動表示

ハザードマップで
危険な箇所を
チェック!

※画像はイメージです。
実際のアプリと異なる場合がございます。

**ダウンロードは
こちらから**

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう



問い合わせ先
長野県危機管理部危機管理防災課
TEL 026-235-7184

献血で協力をお願い

献血された血液は、血液の病気・大きな手術などで血液を必要とする患者さんに輸血をして日々生命を救っています。また、血液は長期保存することもできません。そのため、安定して医療現場に血液製剤を供給するためには、皆様のご協力が

必要となります。そこで、次の日程で献血が行われま

す。皆様のご協力をお願いいたします。

【日時】

令和四年七月二〇日(水)
午後二時～三時三〇分

【場所】

健康管理センター

【献血内容等】

・全血四〇〇ml

対象年齢 一八～六九歳

(男性に限り一七歳から献血対象になります。)

※六五歳以上の献血については、六〇歳～六四歳の間に献血経験がある方に限りません。

【定員】三〇名程

「193カード」の対象となり、一〇ポイントがつかまますのでカードがある方はお持ちください。



★おめでとう

けいけつちゃん★



福田 タヤちゃん(4月22日生)
太志さん・恵里子さん(宇留賀)
平林 彩花ちゃん(5月3日生)
元氣さん・葉津美さん(下生野)
勝家 琴音ちゃん(5月4日生)
諒さん・由姫已さん(草尾)

◆お悔やみ

申し上げます◆

井口きのせさん(94歳 宇留賀)



自分の好きなものを選ぶ。意外と

できていない場合があります。「これが当たり前」「こうでなければならぬ」という一般的な思い込みでの決めつけが、つらい人もいます。

堂々と「自分はこれが好き」を選べる社会になれば少しは楽になるかもしれませんね。



©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〕

編集後記

降り続く雨にそろそろお天道様が恋しくなってきた。この頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

さて、今年は七年に一度の善光寺御開帳が行われました。突然ですが、皆様はなぜ「七年に一度」なのか存じですか。不勉強な私は「どんな深い理由があるのか」と調べてみたのですが、「自然とそうなった」とのこと。その大らかさもまた、宗派を問わず人々を受け入れてきた「善光寺らしさ」なのかもしれません。

今月も広報いくさかをお読みいただきありがとうございます。七月号もどうぞお楽しみに。
(西村)





千里の道も一歩から ～ゼロカーボンのすすめ～



マイ箸持参!

役場では毎週金曜日にやまなみ荘のテイクアウトを注文しています。陶器のお皿にマイ箸持参。これも脱プラスチック容器とごみの減量につながっています。



地域ぐるみで 村じゅう花ざかり事業

今年も五月二十九日(日)に、各区・各施設の皆様のご協力のもと「地域ぐるみで村じゅう花ざかり事業」を行いました。

当日は、村全体で約六、二〇〇株の花の苗を植えていただきました。

どの区の花壇もきれいな花を咲かせ、住民の方をはじめ村を訪れてくれた方など、見た人の心を癒してくれることと思います。

今後も、草とりや水くれ等の花壇の管理がしばらく続きますが、ご協力をお願いいたします。

皆さんの丁寧な花植え作業、誠にありがとうございました。



わが家の推しメン



番犬には 向いてません

みなみ (8歳・黒柴)
(大日向 / 腰原裕二さん)

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

笑顔が可愛い
やんちゃな子!

こんげつの
いい顔



山本 ^{いつき} 樹季 ちゃん(2歳)
下生坂 / 広野さん・千奈さん

