

輝く宝石 イクサカラット

待ちわびた
ファンのもとへ



なのはな
公式Instagram!!

Instagramでは
こんな投稿をしているよ!

ママヨガ

ヨガインストラクターの宮下 節子さんをお招きし、
4月28日(木)・5月26日(木)・7月21日(木)の計3回開催。
17名の親子が参加しました!
産後の骨盤のゆがみを解消するストレッチや、親子でスキンシップをとりながらできる体操などを教えていただきました♪

マッサージをしてもらって
気持ちよさそうに
眠ってしまう
お子さんもいました!



こんにちは!

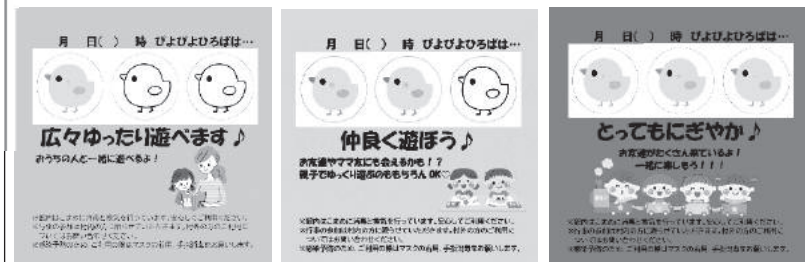
「生坂村子育て支援センターなのはな」です!

「なのはな」には0歳～未就学児のお子さんがいるご家族を対象に、親子で遊べる交流スペース「ぴよぴよひろば」が併設されているのをご存じですか?

4月からは、皆さんに、ぴよぴよひろばのことをもっと知っていただくため、Instagramを始めました。行事の告知や、子どもたちの遊ぶ様子を投稿していますので、ぜひチェックしてみてください♪

また、9月からは同じくInstagramのストーリー機能にて、ぴよぴよひろばの利用状況を発信します。「遊ばせたいけど、他にもおともだち来てるかな?」、「今日は親子でのんびり遊びたいな。」などInstagramで状況を確認してから遊びに来ることができます!(1日2回 10:30 と 14:00 頃に発信予定)

ぜひ、ご活用ください。(↓イメージ図)



「身体が
軽くなりました!」
といった声も

ベビーマッサージ

講師の小沢さんをお招きし、6月9日(木)に開催!

11名の親子が参加しました。

お母さんの手で優しく赤ちゃんをマッサージ♪

肌と肌とが触れ合うことで、幸せホルモンの「オキシトシン」が分泌され、お子さんはもちろんのこと、お家の方にとってもストレス軽減に繋がるそうですよ☆

ジェニーとクッキング

6月17日(金)に開催。6名の親子が参加しました！
ジェニー先生に教えて頂きながら「ルバーブのケーキ」をつくり
ました。梅のような酸味が特徴のルバーブはイギリスやアメリ
カなど欧米で親しまれているそうです♪
参加した方からも「生のルバーブを初めて使いましたが、今まで
の中で最高に美味しかったです☆」という感想もありました！
クッキング中、お子さんは「ぴよぴよひろば」で仲良く遊んで待
っていましたよ！



お誕生会

5月12日(木)・8月18日(木)に開催。

18名の親子が参加しました！

第1回：「絵本の読み聞かせ」「アスレチック遊び」「カブトづくり」

第2回：「親子触れ合い遊び」「フィンガーペイント」「水遊び」

を楽しみました♪

他にも…「お下がり会」や「乳幼児安全法講習」、「おさんぽ」、「水遊び」など様々な行事を行いました。
載せきれなかった行事や写真はInstagramに投稿していますので、ぜひご覧ください♪

今後のイベント紹介

10月

5日(水) 講演会「愛着について」
14日(金) ハロウィン会
18日(火) 乳幼児お下がり会
20日(木) フェイスマッサージ
26日(水) 焼き芋会

11月

7日(月) 乳幼児安全法講習
10日(木) 10～12月生まれのお誕生会
22日(火) 児童お下がり会
24日(木) フェイスマッサージ

12月

2日(金) ジェニーとクッキング
22日(木) フェイスマッサージ

1月

12日(木) お楽しみ会
31日(火) こぐまちゃん学級～親子そり～

2月

3日(金) 1～3月生まれのお誕生会
8日(水)・22日(水) お裁縫 Sewing
16日(木) フェイスマッサージ

3月

2日(木) ひな祭り会

行事の詳細は後日、ぴよぴよ通信または、Instagramに掲載します。ぜひご覧ください。



小学校だより

5年生

初めての宿泊学習

七月二〇、二一日に安曇野へ宿泊学習に行ってきました。前日まで雨が続き、お天気がとても心配でしたが、雨が降ることもなく暑すぎない、丁度良い天気の中で学習することができました。

約一ヶ月の事前学習では、カレーの作り方や火の起こし方、飯盒炊さんのやり方などを分担して調べました。

二日間の学習を通して学んだこと、感じたことをまとめました。

夕飯作りで、みんなが教えてくれて助かりました。友達が薪を持ってきたり、アドバイスをくれたりしたのでやりやすかったです。カレーチームも教え合っていていいなと思いました。

伊藤 葵々

二日間で感じた友達のいい所がいくつかあります。みんなを楽しませようと、大きな声で学習レクの仕事をしていたところです。また、班長の二人がしおりをみてテキパキと仕事をやっていたところもいいなと思いました。

腰原 光星



川の中から、自分で虫をつかまえて、虫の背中やお腹を見て特ちょうを知ることができました。五年生のだれかが羽化直前のサナギを取ってきて、全員で羽化の中を見られたのでラッキーでした。

立石 龍勝

みんなで楽しくカレーを作れた。みんなでカレーに「おいしくなれ。」と唱えた。二日間で、友達を見習えるようになったし、協力することが大切だと気づいた。

中村 光稀

コロナの影響でカレーが作れないかもと先生に言われたとき、ちょっとひやっとしたけど、ちゃんとカレーを食べられたのですごくすごくうれしかったです。一班と二班のカレーを食べ比べして全然違ってびっくりしました。

久恒 空楽



ウォークラリーは、問題を探すのが大変だったけど、全問正解できてよかったです。歩いている時に、みんなできりとりをしたりして、楽しく探せました。協力して楽しくできたのでよかったです。

藤原 莉緒

飯盒炊さんは、練習はちよっとがしたけど、本番はうまくいって、食べたらすごくおいしかったです。練習もおいしかったけど、本番の方がもっとおいしかったです。もう一回カレー作りをやりたいです。

森田 眞琥良

カレー作りと飯盒炊さんはうまくできるか心配でした。練習のときに教えてもらったことを思い出してやったらできました。みんなと協力して作ったのでとてもおいしくなりました。

吉井 健琉



第53回かしわ祭スローガン

『龍戦～力を合わせて
心を燃やせ～』

一〇月一日(土)に第五三回かしわ祭が行われます。

夏休み中にコロナウィルス感染レベルが「六」に引き上がりましたが、何とか実施できるように生徒会役員を中心に準備を進めています。

当日の午前中は、「開祭式」、「龍翔太鼓」、「学年総合」、「生徒会企画」の順で進行し、学習成果を中心とした発表があります。

「龍翔太鼓」は、二・三学年合同での演奏となります。「龍翔」では、力強い龍が舞うよう完成度を高めています。



1学年「ぶどう栽培」

かしわ祭実行委員長

山崎 蓮

「学年総合」では、一学年が「おやき文化」と「ぶどう栽培」について、二学年が「職場体験学習」、三学年が「子ども議会」に向けての議会提案について発表を行います。

午後は、「音楽会」、「閉祭式」の順で進行します。

「音楽会」は、第一部が吹奏楽部の発表、第二部が合唱の発表となります。合唱は、先輩達が誇りをもって取り組んできた伝統の合唱でもあるので、合唱を通して成長を見ていただきたいと思います。

全校生徒三六人という少人数ですが、個性豊かに一人一人の力が発揮できるよう

に頑張っています。私たちの日々の学習の成果をご期待ください。

いよいよ今年もかしわ祭の時期が近づいて参りました。今年は第五三回です。スローガンは、「龍戦～力を合わせて心を燃やせ～」です。このテーマには、一人ひとりが活躍し、全員で協力し合っ



全校合唱練習「瑠璃色の地球」

て創りあげていきたいという願いが込められています。今は、コロナウィルスが流行っており、かしわ祭でできることが制限されています。感染対策をしっかりと

りながら、生坂中学校の生徒はもちろん、見に来てくださる方々も楽しめて、思い出に残るようなかしわ祭にしたいと頑張っています。



2学年「職場体験学習」

生徒会長 平林 優太

今年度の生徒会スローガンは、「一笑懸命」です。このスローガンには、全校生徒が一生懸命学校生活を送り、笑い合えるような活気のある学校にしたいという願いが込められています。このスローガンは、かしわ祭のテーマ

「龍戦～力を合わせて心を燃やせ～」にもつながっています。全校生徒一人一人が協力し合い、笑顔があふれるかしわ祭を目指しています。

そして、今年も合唱に力をいれています。一年生は若さを生かした歌声を、二年生は明るさ全開の歌声を、三年生はハーモニーを奏でる歌声を、届けたいです。各学年の総合発表に携わってくださった地域の皆さんや縦割り総合で太鼓の指導をしてくださった講師の先生方への感謝の気持ちを込めて歌いたいと思います。

全校生徒の努力の成果を是非、生のステージにてご覧ください。



3学年「地域を語る会」

犀川で SUP体験会開催

八月二十七日(土)、やまなみ荘西側、生坂橋下流の犀川でスタンドアップパドルボード(SUP、サップ)の体験会を行いました。



当日は天気にも恵まれ、午前の部、午後の部にわかれて小学二年生から大人まで一人が参加しました。七月に開催した海洋センタープールでの体験会に参加された方も数名いらっしゃいましたが、今回初めてSUPに乗る方もいらっしゃいましたので、基本的な扱

い方を学んだ後、犀川にボードを浮かべてパドルを動かして自由に漕ぎ進めました。



最初はボードに立つことも困難でしたが、徐々に扱い方に慣れていき、中にはボードの上でヨガのポーズ

に挑戦する方も出てきて、皆さん思い思いに楽しんでいました。参加者からは「プールと違って広々していて景色もよく、気持ちいい」「川の流れの中でやると難しいけれど、とても楽しい」などの感想が聞かれ、大変好評でした。



SUPは夏に限らず、春から秋まで気温・水温が上がっている時期であれば楽しめるアクティビティです。今後も機会を設けて体験会を開催しますので、ぜひご参加ください。

一〇月公民館教室

(★…参加可能)

★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。

第五回 一〇月八日(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。

第五回 一〇月一日(土)

★地域未来塾(中学生)

信州大学の学生を講師にそれぞれ好きな科目を学習します。

第一八回 一〇月八日(土)

第一九回 二九日(土)

★文化祭

公民館活動や、村内において個人や仲間で行なっている日頃の活動(制作・創作)の成果を展示します。

期日 十一月 三日

(木・文化の日)
(一三日(日))

★金戸山百体観音巡り

展示の募集も行っております。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。

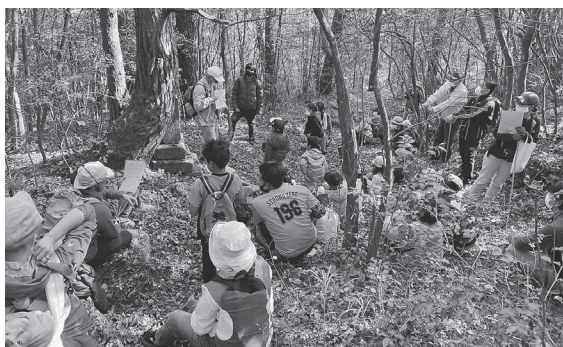
クイズを解きながら金戸山山頂を目指します。

期日 十一月 三日

(木・文化の日)

午前九時～一二時半頃

新型コロナウイルス等の状況により中止・延期となる場合があります。



子どもたち手作りの 「夏休みお楽しみ会」

児童館では八月一二日（金）に村内小学生を対象に「夏休みお楽しみ会」を開催しました。

日頃の遊びの中から、ビーズのアクセサリー作りや、ケーキの絵を切り抜いてケーキ屋さんごっこ、図鑑を見ながら魚を描いたり、段ボールで釣り竿作りなどを楽しんでいました。

それらの製作した物をコーナーごとに配置し、お店屋さんを開きました。他にもスライム作りや、ストラックアウトのお店も作り、子どもたちが自分で役割を決めて営業しました。

庭では、とんでもない方向に行ってしまう笑いを誘うスイカ割りや、ストレス発散とばかりに、びしょ濡れになりながら水風船を投げ合う水風船バトルでは、満面の笑顔ではしゃぐ子どもたちの姿がありました。

「ケーキ屋さん」

どのケーキに
しますか？



うーん…
迷うなあ

おやつは先ほど見事に割れたスイカ。五切れも食べた子がいるほど甘～いスイカを堪能しました。

暑い夏の午後、手作りのお楽しみ会は、笑顔があふれていました。

「スイカ割り」

いい感じ♪



ここだっ!!

きまじょう 図書館

『古本市』開催！

先月の広報でお知らせしたとおり、一〇月一五日（土）に古本市を開催します。図書室で除籍になった資料や、提供された本などを、無料でご来場の皆様に提供します。

場所／B & G 体育館
時間／一〇時から一六時まで

なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止する場合もあります。予定変更の場合は同報無線やICNなどでお知らせします。



第一七回『この本よかつた賞』募集のお知らせ

毎年秋恒例の「この本よかつた賞」を募集します。自分で読んで「この本良かった」「みんなにも読んでほしい」という本の紹介文を、カウンターにある所定の用紙に記入して応募してください。紹介文は、一〇月以降の図書からだよりで紹介されます。応募者の中から抽選で、生坂村図書室ボランティア「本だいいすきの会」より、景品もプレゼントします。たくさんのご応募お待ちしております。

今年度も、大人の方向けにその年に読んで良かった本ベスト3の用紙も配布しています。たくさんの方に「ご応募いただき、次に借りたい本」の参考にされている方もいたようです。深まる秋、出会ったことのない本とたくさん出会い、実りのある読書の秋にしましょう。

いざ！いくさか 未来スクール

生坂村から
ヒット商品を
生み出せ！

3つの事業計画

1
犀龍小太郎
ツアー

2
生坂の
木材・竹利用+
田舎体験ツアー

3
丸山牧場
アドベンチャー

デザインを考える

デザインを考える上で必要な要素「事例を知る」「ムードボードを作る」「デザインをする」。第3回目は実践を通してチームでデザインを考えました。デザインのプロセスとして「リサーチ」「アイデア検討」「試作」「改善」「公開」があり、最高のものが突然生まれるわけではない！と講師からアドバイスを受け、チームで用意されたデザインモチーフを組み合わせてチームが目指す事業に沿ったテイストを決め、プレゼンテーションを行いました。イメージが可視化されることでより具体的なブランドが浮かび上がりました。

生坂の木材・竹利用+ 田舎体験ツアー

色んなタイプのツリーハウスで自然の中を楽しめて、中は癒しの空間。生坂村の特産のはぜ掛け米、外でのバーベキューなどの美食体験のほか、農業体験、竹細工教室などの田舎体験を満喫できる。



丸山牧場での キャンプ場

子供向けと大人向けのエリアに分け、大人だけでも楽しめ、家族全員でも楽しめる。キャッチフレーズは「丸山行きたい」。都会の喧騒を忘れてノンビリしてもらえるキャンプ場。



犀龍小太郎伝説

【チーム1】キャラクター名は犀龍とこたりん。本流の生坂村の犀龍小太郎伝説を伝えていきたい。

【チーム2】龍の上に子供が乗るではなく龍を子供が支えている。寛容性があるデザインで山清路をパワースポットにしたい。

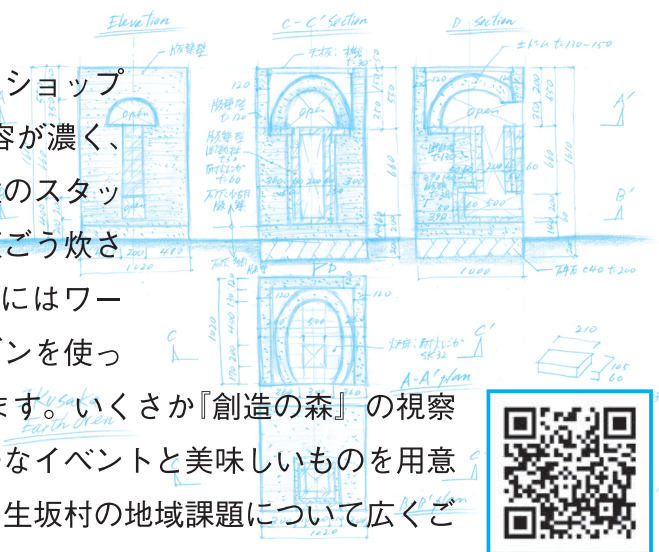


15秒CMをつくる！

自分たちで作れる「生坂村のプロモーション映像」ということで、第4回目では講師が作ったサンプルムービーにナレーションを吹き込み15秒CMを作りました。わかりやすい参考事例を講師が丁寧に解説。普段、テレビを見ているだけじゃ気付かない細やかな演出や効果などのノウハウを伝授いただき、いざテーブルごとに実践。まずは伝えたい魅力をキーワードとしてたくさん書き出しました。そしてCMの締めくりとなるキャッチコピーを考え、ナレーションをスマホに録音。講師がサンプルムービーとナレーションを編集し、15秒CMに。時間内に4本の編集は難しいので、1本だけを編集していただき、みんなで観賞。ジーンとくる、感動的な最終回でした。振り返りと作品の発表は後日、参加者で会を開く予定です。無事に全4回の内容濃い講座を終えることができました。スマートフォンがあれば自身でも簡単にCMが作れます。自身の活動にぜひ役立ててほしいと思います。

いくさか『創造の森』プロジェクト

版築ロケットストーブ式アースオーブンのワークショップも回数を重ね、少しずつ形になってきました。内容が濃く、専門的な講座となっていますが、株式会社松本山雅のスタッフが参加者の子どもたちとスイカ割りをしたり、飯ごう炊さんをしたりと野外での体験を重ねています。10月にはワークショップの最終回と、出来上がったアースオーブンを使ってピザを焼き、親睦を深める収穫祭を予定しています。いくさか『創造の森』の視察がてら、ふらりと遊びにいらしてください。爽やかなイベントと美味しいものを用意してお待ちしております。引き続き、皆様が考える生坂村の地域課題について広くご意見・ご感想をお聞かせくださいますようお願いいたします。右のQRコードよりオンラインでご回答いただけます。ご意見・ご感想をお待ちしております。



オンライン
アンケート

第5回

『創造の森』の
知恵袋

持ち寄りごはん ポットラックパーティのススメ

雲根地区で開催されているアースオーブンを作るワークショップ。版築(はんちく)の技法を学びたい県外の方の参加など、毎回多くの参加者に恵まれ、専門知識も丁寧な解説と実施体験により身に付く、お役立ち情報の多い内容となっています。特筆すべきは、その半数は生後3ヶ月から上は小学生までの元気いっぱい子どもたち。子どもたちと一緒に野外で、土や泥に触れながらの活動は気持ちの良いものです。嗜好性の高いワークショップのためか、参加者に古くからの地元の方がいらっしゃらないのが残念。この機会に、ワークショップ後の、ランチタイムだけでも雲根にふらりと見学にいらっしゃいませんか？



今回は一人一品の「持ち寄りごはん」の形式をとっています。畑で採れたズッキーニのマリネ。採れたての卵を使ったポテトサラダ。赤紫蘇の冷たいゼリー。色とりどりの持ち寄りごはんがテーブルの上に並ぶ様子は、参加者を笑顔にします。「今日は準備ができなかった！」そんな方でも大丈夫。ポットラックパーティとは「みんなであり合わせの料理を持ち寄るパーティ」のことで、難しいルールはありません。「何を作ろうかな？」「今日は何人来るのかな？」そんな一人一人の想いが詰まった手料理。外で雑談をしながら食べるご飯は美味しさもひとしお。

収穫祭は、多くの方のご参加をお待ちしております。

ワークショップ
日時

10月1日(土) 9時～

収穫祭

10月22日(土) 9時～11時

会場

いくさか『創造の森』(下生坂雲根地区)

昼食は「ポットラック形式」で行います。

一人一品の持ち寄りゴハンで昼食会を開きます。

ランチタイムには松本山雅主催のお楽しみタイムを予定しています！ミニゲームなどで体を動かそう。

【お申し込み先】村づくり推進室

TEL 69-3111

松本山雅「二万人でOne Sou」大作戦」 緑化大作戦&街をきれいにし隊

二〇二二年のJ3リーグ戦もいよいよ後半戦に入りました。

松本山雅では、「後半戦みんな緑化大作戦&街をきれいにし隊」を八月二八日（日）に松本山雅のホームタウン市町村で一斉に開催しました。

このイベントは、リーグ後半戦に向けて、選手やサポーターが地域のごみ拾いや緑のポスター（緑化）啓発等の一斉行動を通じて、心を一つにして、シーズンを乗り切ろうというものです。



当日は、生坂村に松本山雅FC元選手の飯田真輝さんにご来村いただき、村長、副村長をはじめ、村内、近隣のサポーター七名が集まりました。



この日のイベントでは、午後二時に道の駅いくさかの郷を出発して、やまなみ荘までの県道沿いのごみ拾いを参加者全員で行いながら、道の駅、B&G海洋センター、やまなみ荘にポスター掲示と松本山雅の応援をお願いしました。



選手やサポーターの一斉行動による熱い気持ちや今シーズンの結果につながって欲しいですね。

村ではホームタウンとして、引き続き、松本山雅を応援していきます。



長野県 地域発元気づくり支援金活用事業 空き家DIYリノベーション塾開催中！

村づくり推進室では、空き家DIYリノベーション塾を開催しました。築六〇年の旧教職員住宅を使用し、実際にリノベーションを行っていく中で、DIYの技法を学んでいくという塾です。講師に、村内の北條建築の北條隆さんをお迎えし、始めました。

六〇年前の建物は、「エコ」なんて言葉とは無縁の住宅。そして、なんと使い勝手の悪い間取り…。せっかくりノベーションを行うなら、使い勝手の良い間取りへの変更に、ゼロカーボンへ取組むべく断熱効果も高めた住宅



にしよう！と進めています。

八月二日に第一回目が始まり、全く経験のない方から、ご自身で既にDIYを行っている方まで、色々な方が集まりました。

第二回目まで終了しましたが、参加者の皆さんは、講師の北條さんにプロの知識や技法をお聞きでき、とても参考になっているようです。

今後は月二回程度を目安に、全八回で二月上旬までかけてリノベーションを進めていきます。気になった方は、ぜひお気軽に村づくり推進室までお問い合わせください。

最終的な出来上がりがとても楽しみな住宅です。



いくさが「創造の森」 アースオープンワークショップ 開講

下生坂雲根地区ではいくさが「創造の森」事業の一環で、村民を対象としたイベントとして、八月六日（土）にアースオープンワークショップを開講しました。

アースオープンとは、地域にある身近な素材を使って作る石窯のことで、今回は雲根地区の土や竹を使って、参加者とロケットストーブ式版築アースオープンを制作していきます。講師は、自然素材による建築技法の第一人者で、建築家の遠野未来氏に設計・制作監督をお願いしました。



開講日当日は二五名が参加して、ロケットストーブの構造や、版築の技法について学びました。また、遠野先生から、自然素材に由来する構造物は、制作から廃棄に至るまで二酸化炭素の排出がほとんど無く、最終的には土に返すことができるため、環境負荷が少ない技法であることをご教授いただきました。



アースオープンは、十月まで四回のワークショップで完成を目指し、完成した設備は地域交流等で活用していく予定です。

地元住民と移住者、また幅広い年代の皆さんの交流の場としてご利用いただくことで、このアースオープンが、脱炭素型ライフスタイルのモデル地区であるいくさが「創造の森」のひとつのシンボルになればと思います。この事業は、長野県地域発元気づくり支援金を活用して実施しました。



▶夏休みのお楽しみ企画で、参加した子ども達は「スイカ割り」！松本山雅の皆さんにご協力いただきました。

長野県政出前講座 開催 「ゼロカーボン実現に向けた取組について」

役場で毎月一回行っている「知恵の輪委員会」の勉強会の企画として、八月十八日（木）に長野県担当者をお招きして「県政出前講座」を実施しました。今回は「二〇五〇ゼロカーボン実現に向けた長野県の取組」をテーマに、県環境部環境政策課の高橋晴彦担当係長と藤原智子主任にお話しいただきました。

講義では、地球温暖化の世界的な状況や、ゼロカーボン実現に向けた日本と長野県の最新の取組等について説明をいただきました。その中で特に印象的だったのは、地球温暖化と異常気象に関する説明です。「ゼロカーボン」と聞くと、すぐく大きなテーマで身近に感じにくい分野です。しかし、近年頻発している豪雨災害や、この夏の異常な気温上昇による人や農作物等への被害を振り返ると、地球温暖化が私たちの生活に非常に大きな影響を与えていると再認識させられます。一人一人ができる取り組みの規模は小さいですが、その積み重ねがやがて大きな波となり、ゼロカーボンの実現に近づくのだと感じました。

この講座には課や担当業務の垣根を越えて多くの役場職員が参加し、講義を拝聴しました。今回学んだ内容を、今後各々の職場や家庭で活かしていきたいです。





大好き隊通信

だいすきたい
つうしん

vol.52

(通巻110号)

生坂村に来て二年

こんにちは。高齢者支援業務と結婚相談員をしている坂元です。生坂村に来て一年が経ちました。今の仕事は、どちらも経験した事がないので楽しみながら動いています。

一年を過ごして感じた事は、新鮮なお野菜をいただいたりして、身体にとってもいいと感じています。ありがたいと感じています。おかげで健康で元気に活動していますが、虫が多いのがなかなか慣れないです。コロナ禍で仕方ない事ですが、色々



健康管理センターを拠点に活動しています

な人とシェアする機会がありません。自然豊かな村で、様々な経験をさせていたいただきながらチャレンジをしつつ、今を楽しみながら過ごしたいと感じています。

引き続きよろしくお願いいたします。(坂元 里奈子)

葡萄通信

農業支援の安藤です。

ブドウ作りを始めて二年目になりました。昨年は分からなかったことが少しずつ分かるようになり、木の状態を確かめながら作業を進めていた五月に、降電の被害に遭いました。辺り一面を覆い尽くす水の激しさに全滅かと思いましたが、その後回復し、運良く昨年と同数程度の房を实らせることができました。

六月、七月を駆け抜けると、落ち着きを取り戻した

太陽に影は伸び、ブドウ畑に入ってくる鳥獣に悪戦苦闘する日々です。



今年は歴史探訪教室に参加させていただき、戦国時代の日岐城を中心とした歴史について教えてもらいました。内容は興味深く、また歴史を知ることが大事なことでと考えます。目の前に出された情報だけを信じるのは判断を誤らせることもあり。余談ですが。

農業公社の研修生たちが作ったブドウを、いぐさかの郷でご賞味いただければ幸いです。(安藤 哲雄)

雲根での活動

こんにちは、集落支援業務の山本です。今までの仕事としては主に、草刈り、水路ざらい、伐採、畑づくり、アースオープンづくりをし

ています。

畑づくりというのは雲根で進行している創造の森プロジェクトの一環で行っているものです。畑の進行状況はICNで少しですが放送されています。こちらの畑ではトマト、ナス、ピーマン、パプリカを育てています。畑を作る時期が一般的なものより少し遅れていたのので現在ナスとピーマンは収穫できているのですが、トマトとパプリカはまだ時間がかかりそうです。開始が少し遅れてしまいましたが、収穫できたナスとピーマンはおいしく出来上がっていました。

この畑は苗から植えており、初めてのころは毎日水やりを行い、草刈りも頻繁に行っていました。ただ、最近ハチが多くて草刈りも注意が必要だと思っています。自分も別件の草刈り中にハチに刺されました。実は今までハチに刺されたことがなかったので今回の体験から若干ハチ恐怖症になっています。二度目以降はア



アースオープンの制作

ナファイラキシシヨックの危険性もあるのでより注意しようと思っています。また刺されても大丈夫と軽い気持ちで草刈りをしないようにしています。昨今で流行っているコロナウイルスもそうですが、症状によっては死に至る可能性もあるので、外で農作業をしている方は十分注意するとよいと思います。また、この時期は熱中症の危険性もあるので水分補給と無理に作業しないことも大事だと思います。

また、雲根ではプロジェクトの一環でアースオープンというものを制作しています。これはレンガで作るロケットストーブを土の壁で覆いその上に窯を乗せた構造をしたものです。完成は一〇月中の予定です。

(山本 剛)

ふるさとと納税

返礼品の事業者を募集しています

ふるさと納税制度は、生まれ育ったふるさとや応援したい自治体に対し、寄付という形で応援できる制度です。寄付者には寄付金額に応じ村の特産品などの返礼品を用意し、村の魅力や特産品を全国に向け発信しています。

生坂村の魅力ある商品・サービスをふるさと納税の返礼品に登録して全国に発信しませんか。

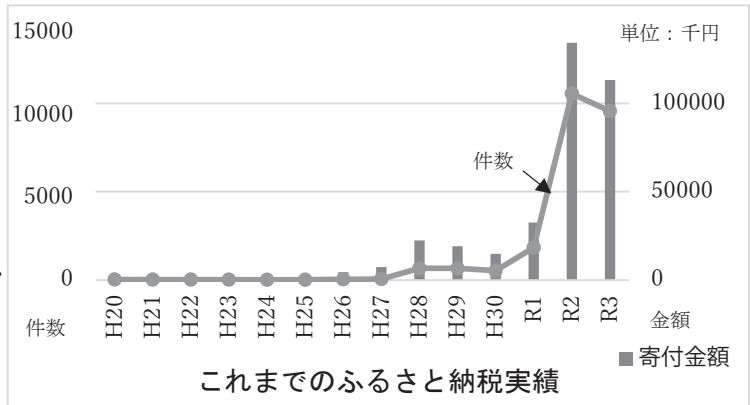
返礼品事業者及び返礼品を募集します。

◆ふるさと納税貴重な自主財源

令和2年度、3年度と2年連続で1億円を超えている生坂村へのふるさと納税は、村の貴重な自主財源となっています。

村では、返礼品の選択肢を増やすことで、もっと多くの方に生坂村を知ってもらえるよう取り組んでいます。

そのためには、返礼品を提供していただく事業者が必要です。ぜひ登録をご検討ください。



◆事業者のメリット

■ふるさと納税ポータルサイトを通じて、商品やサービスを全国に発信することができます。

※サイトの運営経費、寄付者への返礼品の送料は村が負担します。

■売上増加や販路拡大につながります。

【返礼品を掲載できるポータルサイト】

ふるさとチョイス、楽天ふるさと納税、ふるなび、セソンのふるさと納税、au PAY ふるさと納税、ANA のふるさと納税 (10月1日から導入予定)

◆募集する返礼品

次の条件を満たす商品等が対象で、事業者の法人・個人は問いません

■村内で生産、製造、加工、サービス等が提供されているもの、又は原材料の主要な部分が村内で生産されたものであること。

■品質の確保及び数量の面において、安定供給が見込めること。

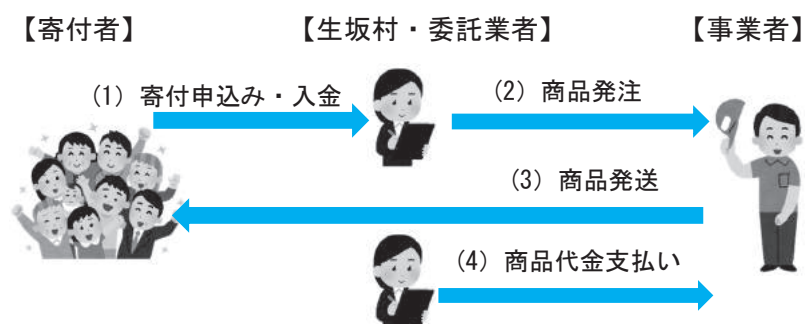
ただし、期間限定、数量限定で供給可能なものは取り扱い可能です。

■ふるさと納税ポータルサイト等に掲載する写真や文章を提供できること。

返礼品の例

- 農産物 (米、果物等)
- 村内で調理・加工した食品
- 工芸品、民芸品
- 体験・施設利用券 など

◆登録後の事務の流れ (イメージ)



お問合せ先

生坂村役場総務課

電話：0263-69-3111

FAX：0263-69-3115

Mail：

soumukacho@vill.ikusaka.nagano.jp

歩くつ部活動報告

七月五日(火)は、才光寺コースでした。山道は倒木があつたので、県道沿いを歩きました。



七月二日(木)は、初めての山清路遊歩道コースでした。皆さん景色など見ながら楽しく歩きました。大変好評でした。



八月三日(水)は、昭津―草

尾のロングお散歩コースでした。猛暑の中、参加者はいつもよりも少なかったものの、皆さん元気に歩きました。



八月二七日(水)は、日岐城跡周辺の初のコースでしたが、雨のためB&Gでの活動になりました。当日は、ボールを使つての運動もしました。普段使わない筋肉を少し使つて体がほぐれました。



歩く場所などは、参加者のみなさんと相談しながら、楽しく元気に歩いています。



成年後見制度をご存じですか

知的障害、精神障害、認知症などによってひとりでは決めることに不安や心配のある人に、援助者(成年後見人等)がいろいろな契約や手続きをするなど、法律的に支援していく制度です。

知的障害、精神障害、認知症などの理由でひとりでは決めることが心配な方々は、財産管理(不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続など)や身上保護(介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など)などの法律行為を一人で行うのがむずかしい場合があります。また、自分に不利な契約であることがよくわからないままに契約を結んでしまい、悪質商法の被害にあうおそれもあります。

このような一人で決めることに不安のある方々を法的に保護し、支援するのが成年後見制度です。

こんなとき成年後見制度が利用できます

- ・軽度の認知症と診断された一人暮らしの親がいます。訪問販売などの悪質商法にだまされてしまったらどうしよう。

- ↓本人が成年後見人等の同意を得ないで結んだ契約は取り消すことができるので、そのようなトラブルを防ぐことができます。

- ・自分が亡くなった後障がいがある子どもの生活が心配。

- ↓親族以外の第三者を成年後見人等を選任することができます。成年後見支援センターかけはしの法人後見も検討できます。

本人からの相談はもちろん、ご家族やご親戚からの相談でも結構です。お気軽にお問合せください。

〔相談窓口〕

生坂村健康管理センター

☎六九一三五〇〇

特定疾患等見舞金支給について

村では、特定疾患(指定難病)等受給者証をお持ちの方に、見舞金を支給します。対象となる方は申請してください。

【対象者】

一〇月一日現在、次のいずれかの受給者証をお持ちの方

▶特定医療(指定難病)受給者証

▶長野県特定疾病医療費受給者証

▶特定疾患医療費受給者証

▶小児慢性特定疾病医療費受給者証

▶ウィルス肝炎医療費受給者証

【見舞金の額】

年額 二万円

【申請期限】

令和五年二月末まで

【申請・お問合せ先】

生坂村健康管理センター

☎六九一三五〇〇



いく
さか

歩こう部

お知らせ

VOL.50

2022

Oct.

生坂村役場 健康福祉課
(生坂村健康管理センター)

☎ 0263-69-3500

10月の歩こう部は、全2回の予定です。
今月から開催時間は、午後2時からになります。
時間を間違えずにお越しください。

1 10月4日(火) 午後2時
万平集会所前集合
ぐるぐる万平コース

遠くに北アルプスを眺めながら、山道を歩きます。

2 10月19日(水) 午後2時
山清路大橋北側駐車場集合
山清路大橋(橋~込地を通りトンネル手前まで)

新しくできた橋を渡し、のんびり込地地区を散歩しましょう!

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。

一昨年末開通した山清路大橋を渡って約
2キロのゆったりした平坦な道を歩きます。
橋から紅葉がみえれば良いですね★
集合場所のわからない方は
健康管理センターまで、
お問合せください。
(☎:69-3500)



歩こう部+

今回は、内転筋を鍛えるトレーニングです。

＼内転筋を鍛えることで脚力を強化し、歩く力をキープしてくれます／



【やり方】

- ① 真っ直ぐ立った姿勢で足を開きます。
- ② 膝の頭あたりにクッションや枕などを挟みます。
- ③ そのまま内ももに力を入れて
5~10秒キープします。

①~③を3~5セット繰り返します。

お好みで強度を調節してください。

内転筋などのインナーマッスルを鍛えておくことで、
姿勢を安定させるために役立ちます。
是非試してみてください。

高血圧予防のための★おすすめメニュー

エスニックな香りの鶏肉料理をご紹介します。ヨーグルトのソースに漬けてから焼くとふんわりとジューシーな味わいになります。酸味、香辛料を使い、塩分を控えても満足できます。地元の畑でとれた野菜も添えてカラフルな食卓に!!

主食 タンドリーチキン 野菜添え

材 料 (2人分)

鶏モモ肉 _____ 180g
塩 _____ ひとつまみ
こしょう _____ 適宜

ズッキーニ _____ 60g
玉ねぎ _____ 60g
かぼちゃ _____ 60g
パプリカ _____ 60g

ソース

プレーンヨーグルト _____ 大さじ2
カレー粉 _____ 小さじ2
ケチャップ _____ 大さじ1
しょうゆ _____ 大さじ1/2
みりん _____ 大さじ1
にんにく(すりおろし) _____ 小さじ1/2
生姜(すりおろし) _____ 小さじ1/2
サラダ油 _____ 大さじ1
ポリ袋 _____ 2枚

【作り方】

- ① 鶏肉は数か所フォークを刺し、味がしみこみやすいようにする。塩、こしょうをして、ポリ袋に入れる。
- ② ズッキーニは5mmくらいの小口切りにし、玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカも5mm厚さに切る。
- ③ もう一枚のポリ袋にソースの材料を全部入れ、混ぜ合わせる。ソースの半分を①の鶏肉に入れて揉みこみ、冷蔵庫に1時間くらい置く。
- ④ 残りの半分のソースに②の野菜を入れて、10分くらいおいて、フライパンで焼く。
- ⑤ ③の鶏肉に味がなじんだら、フライパンにサラダ油を熱し、皮目から焼きつけ、こんがり焼き色がつくまで強めで焼く。裏返してじっくり4~5分焼く。
- ⑥ フライパンから鶏肉を取り出し、食べやすくスライスする。焼いた野菜を添える。



1人分 栄養価

エネルギー 320Kcal
たんぱく質 17.1 g
脂 質 32.9 g
カルシウム 57mg
食塩相当量 1.3 g

季節性インフルエンザ 予防接種の助成について

【六五歳以上の方】

定期予防接種の対象となります。対象者に接種券を同封した封筒または、はがきを九月下旬ころ送付いたします。

はがきが届いた方で今年度接種を希望される方は健康福祉課までご連絡ください。

●接種費用（自己負担額）
千円

●接種場所

かかりつけ等医療機関
（各自で予約）

●接種期間

令和四年一〇月一日～
令和五年一期末日まで



【生後六ヶ月から高校三年 生相当にあたるお子さん】

季節性インフルエンザ予防接種を受けた場合に、接種費用の全額助成を行います。

対象となるご家庭に、通知と申請書を送付いたしますので助成を希望される保護者の方は、接種にかかった費用の領収書とともに健康福祉課へ申請をしてください。

●申請期限

令和五年二月一〇日まで



【申請・お問い合わせ先】
生坂村健康管理センター
（☎六九一三五〇〇）

■村工事入札結果（8月）

（単位：千円）

担当課 入札日	種 別	事 業 名	実施・納品場所	落 札 業 者	落札価格
振興課 令和4年8月26日	工事	令和3年度 緊急自然災害防止対策事業（道路防災）舗装修繕工事（繰越）	小舟	平林建設 株式会社	6,500
振興課 令和4年8月26日	工事	令和4年度 緊急自然災害防止対策事業（道路防災）道路修繕工事	小舟	平林建設 株式会社	6,150



地域の教育力向上研修 「子どもの不安を ケアする」

子どもが抱える心の問題の深刻さが、さまざまな形で報告されています。この講座では、子育て支援のための認知行動療法を専門とする講師をお招きし、幼児期から思春期までの不安や緊張が高い子への支援、また、怒りをコントロールしストレスに負けない心と体について、講義と演習を通して学びます。

【期日】九月二八日（水）

【会場】長野県生涯学習推進センターまたはオンライン（Zoom）※オンラインの場合は、午前中のみ

【講師】信州大学教育学部
准教授 高橋史氏

【内容】講義「子どもの不安の理解とアセスメント」
演習「子どものための認知行動療法入門」

■お問い合わせ

長野県生涯学習推進センター
☎〇二六三一五三八八二一

道の駅いくさかの郷だより

〈問題〉

生坂村の「売り」って何でしょうか？

村民の皆様、こんにちは。生坂村に来てから半年。まだまだ知らないことだらけの駅長の甲本です。

さて、冒頭の問題の答えをいくさかの郷にお越しくださいましたお客様の声から考えてみます。

四月は、「わらび」「ごごみ」「こしあぶら」「うど」「たらの芽」等の山菜類。



ゴールデンウィーク期間中は、「京ヶ倉」「山清路」。

五月は「ハチク」「はちく」「淡竹」のオンパレード。季節に関係なく連日聞くのは「灰焼きおやき」。

七月後半からは「ぶどう」で、八月に入ると「シャインマスカット」「ナガノパープル」等、ぶどうの品種ごとのより具体的な声に変わります。



この記事が皆様の目に触れる九月末はぶどうのピークもひと段落。

お客様の声は、「きのこ」「松茸」それとも他に何が？とても楽しみです。が、こんなものもあるよというのがあれば、こっそり駅長に教えてください。

そうそう、いくさかの郷で販売している商品にも観

光客の皆様は支持されている「売り」があります。

生坂ハチクの会の「ハチクのきんぴら」、女・人竹つくくらぶの「石焼きおやき」。



冬場は、農産物が少なくなるので新たな「売り」になる商品の開拓もしていかなければなりません。



その「売り」とは！

「売り」だけに「瓜（うり）」。

おあとがよろしいようで。

・・・次回に続く・・・

相模女子大学 夏季地域協働活動

八月二十九日（月）から九月三日（土）までの六日間、三名の学生を受け入れ、相模女子大学夏季地域協働活動を実施しました。

この活動は、平成二十七年度から実施しており、これまでに延べ五五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、三年振りに実施できる運びとなりました。



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、水鳥公園や草尾上野ぶどう団地等に行きました。



八月三〇日から九月二日までは、各団体の皆さんにご協力いただき、ぶどうを活用したスイーツ開発、農産物の販売、ジュースの加工作業、農村公園の除草作業、ぶどう園での収穫・出荷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。



生坂村には「美味しい宝石」がある

かあさん家 寺岡 美智子

今年も色とりどりのブドウがたわわに実り、生坂村が一年で一番輝く季節を迎えました。

五月の降電は順調に育っていた露地栽培のブドウたちにも多大な被害をもたらし、生産者のみなさんはたいへん苦勞をされたといへる。ヌー

さらに、例年にならない猛暑や鳥獣被害などの過酷な自然の災いを乗り越えて、無事収穫にまでたどり着いた今年のブドウたちの一粒一粒は、まさに輝く宝石！「イクサカラット」のブランド名にふさわしく、その姿には、ひとときわ愛おしくて鮮烈な輝きがあります。

今、いくさかの郷には、紫、赤、緑の選りすぐりのブドウたちが所狭しと並んでいます。

年々新種も増える生坂村のブドウは贈り物としても大人気で、店内は村内外か



ら訪れるたくさんのお客様で、毎日大変賑わっています。

かあさん家では、水や砂糖は一切入れず生坂村のブドウだけでつくる果汁一〇〇%の巨峰ジュースや、ドライ加工した巨峰を使ったおからクッキー等を、一年を通じて販売しています。

芳醇な香り、色とりどりの瑞々しい輝き、甘さと程よい酸味が交わる深い味わい：五感を楽しませてくれるブドウの季節を、今年も存分にお楽しみください。

ハロウィンジャンボ

5

億円

1等前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

ハロウィンジャンボミニ

5

千万円

1等前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

スマホやPCからの
ネット購入は
こちらから！

宝くじ公式サイト
<https://www.takarakuji-official.jp/>

9月21日(水) 同時発売

各1枚300円
発売期間 9月21日(水)～10月21日(金)
抽せん日 10月28日(金)

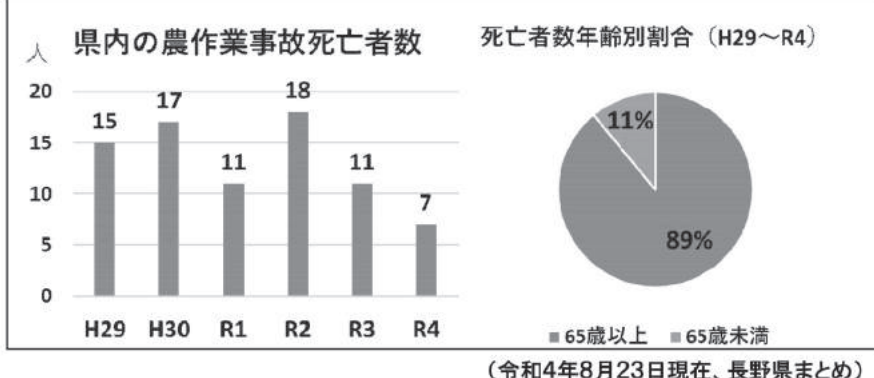
この宝くじの収益金は
市町村の明るいまちづくりや
環境対策、高齢化対策など
地域住民の福祉向上の
ために使われます。

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、
長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください

農作業事故が多発しています！

～しめよう！シートベルト～

長野県内では、令和4年農作業による死亡事故が7件、そのうち全ての事故が65歳以上となっており、高齢農業者による事故の割合が高くなっています。家族や仲間同士で互いに声を掛け合い、安全に農作業をしましょう。



事故防止のための注意点

★シートベルト・ヘルメットを着用しよう！

乗用型の農業機械に乗る際は、シートベルト及びヘルメットを必ず着用しましょう。

★トラクターは走行中の転倒・転落に注意！

直角カーブ・鋭角カーブ・坂道走行・狭い道幅・草むらなどではスピードを抑えましょう。

★こまめに休憩、水分補給をしましょう！

20分おきには休憩し、特に意識して水分補給をしましょう。

★ひとりでの作業はできるだけ避けましょう！

ふたり以上で作業し、お互い異常がないか確認しましょう。

★作業前に、ほ場内の状況を確認しましょう！

ほ場内に障害物（ワイヤー等）や作業の障害になる枝がないか確認しましょう。



令和4年度 秋の農作業安全運動月間（9月1日～9月30日）
長野県・長野県農作業安全推進会議 協力：長野県警察

歯つぴーたいむ

●入れ歯のお手入れ

入れ歯には細菌や真菌（カビ）など、目に見えない菌が付着しています。

この病原菌がお口の中で繁殖すると義歯性口内炎を引き起こし、さらには様々な要因とともに全身の病気へと発展していく恐れがあります。体の健康のためにも、入れ歯を清潔に保ちましょう。

●入れ歯を洗う時の注意点

・歯磨き粉を使わない

歯磨き粉には研磨剤という成分が含まれているものが多く、それによって入れ歯に細かい傷がつき、そこに細菌などが入り込むことで、においの原因にもなります。そのため食器などを洗う中性洗剤または専用の洗剤を使用して磨くことが好ましいです。

・熱湯は使用しない

多くの入れ歯がプラスチック

素材で出来ているため、六〇度以上のお湯で磨くと変形する可能性があります。

水、またはぬるま湯で清掃しましょう。煮沸消毒も変形の原因になりますのでないようにしましょう。

・部分入れ歯の金属部分を洗う時は、手を添えて

金属部分を磨くときに強い力をかけてしまうと、金属部分の破折や変形の原因となります。手を添えながら磨くことで、破折や変形を防ぎましょう。

●入れ歯の磨き方

- 一、入れ歯をはずす
 - 二、口を軽くすすぐ
 - 三、洗面器に水を張り、その上で流水下にて洗う
- （万が一、入れ歯を落として排水溝に流したり、割れたりすることを防ぐため）

●入れ歯の保管方法

基本的には顎を休ませてあげる為にも、夜寝るときは入れ歯を外すようにしましょう。

外した入れ歯は、乾燥させ

てしまうと歪みの原因にもなるので、水またはぬるま湯に入れて保管するようにしましょう。

（水は清潔を保つため、毎回替えるようにします。）

●義歯洗浄剤について

入れ歯は、どんなに丁寧に磨いても表面にとても細かい傷ができてしまいます。

そういった場所に入り込んだ汚れは、歯ブラシだけでは完全に落とすことができません。そのため、洗浄剤によって洗浄する必要があります。

洗浄後、流水下にて洗浄剤を十分に落としてから装着してください。

成人の歯の喪失は口腔機能の低下に直結するため、できるだけ歯を残すようしっかりとケアしましょう。特に入れ歯のバネの掛かっている歯は汚れがたまりやすく、細菌が繁殖しやすいので、食事の後はいれ歯を外してケアしましょう。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘 湯ったり

夕暮れ時が早くなり、はぜ掛け米に赤とんぼがとまる様子は実りの秋の象徴的な風景で、とても癒されます。農事の田んぼは一段落ついたところではないでしょうか。

やまなみ荘では今年もいくさか敬老の日が中止のため、感謝の気持ちを込め「お祝い御膳」をご用意いたしました。一〇月三日まで行っておりますので、村からお配りしましたやまなみ荘商品券で特別なお弁当をお召し上がりください。なお商品券につきましては食堂、テイクアウト、おやき等でもご利用いただけますのでよろしく願いいたします。

これからの秋のお祭り用のオードブルや、刺身盛りなどの注文を承ります。二人前から五〜六人前でご用意しておりますので、人数に合わせてご注文ください。



※写真はイメージです。

秋は春と同様に過ごしやすい季節です。秋の行楽にいろいろな体験をしてみたいかがですか？パラグライダー、トレッキング、サイクリング、そば打ち、紅葉狩り等ご親戚、お仲間とお誘いあつてお越しください。また、お問い合わせはやまなみ荘へご連絡ください。ランチプランやご宿泊と合わせてご案内します。ぜひ利用ください。

皆様のお越しを

お待ちしております



【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署

《新型コロナウイルス感染症
流行期の心肺蘇生法について》

九月九日は「救急の日」です。今回は、「新型コロナウイルス感染症流行期の心肺蘇生法の手順」を紹介したいと思います。心肺蘇生法とは、呼吸や心臓が止まってしまった人に対して、救急隊が到着するまで市民の皆さんが行う処置のことです。

一.「安全の確認」

倒れている人を発見したときには、まず自分の安全を確保します。マスクを着用し、人手に余裕があれば、部屋の換気などを行います。

二.「反応の確認」

顔を近づけすぎないように

にして、傷病者の肩を優しくたたきながら大声で呼びかけます。まったく反応がなければ意識がないと判断します。

三.「一一九番通報とAEDの要請」

一一九番に通報し、近くにAEDがあればAEDを準備します。人手があれば、通報とAEDの準備を依頼します。

四.「呼吸の確認」

胸やお腹の上がり下がり十秒以内で観察し、普段通りに息をしているか確認します。判断に迷う場合は、呼吸が無いものと判断します。

五.「胸骨圧迫」

胸の真ん中を強く、速く、絶え間なく圧迫します。この時、傷病者がマスクをしていれば外さずそのまま行います。マスクをしていなければ、マスク、ハンカチ、タオルなどで鼻と口を覆います。

六.「人工呼吸」

成人に対しては、感染防止のため、人工呼吸は行わず、胸骨圧迫だけを継続します。未就学の子供に対し

ては、講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、行う意思のある場合は実施します。

七.「AEDの使用」

AEDが到着したら、電源を入れ、音声ガイダンスに従い使用します。

八.「救急隊への引き継ぎ後」

救急隊が到着し、処置を引き継いだら、すみやかに石鹸と流水で手と顔を洗います。傷病者に使用したハンカチ等は、直接触れないようにして廃棄します。

以上が「新型コロナウイルス感染症流行期の心肺蘇生法の手順」ですが、紹介した内容は簡単な流れのみです。松本広域消防局では、消防署主催の救命講習会を実施しています。日程等については松本広域消防局のホームページをご覧ください。加してみてください。

お問い合わせは

松本広域消防局明科消防署

☎〇二六三・六二二・二九二

明科高校だより

◎体験入学

八月二日(火)に中学生体験入学を行いました。



進路選択の参考になった」という感想や、中学生と一緒に模擬授業を受けた保護者の方からも「明科高校(先生)の授業の雰囲気、進め方がよくわかり参加してよかった」という感想が多く寄せられました。

◎二学期始まる

三年ぶりに行動制限のない夏休みでしたが、六回の波を乗り越えてきた経験が活かされていたのか、おかげさまで心配された部活動等での集団感染もなく、無事に二学期を迎えることができました。

(文責 教頭 堀内雅司)

新

男女共同参画マンガで考えよう！ 身近なジェンダー — 第6回 —

生活の仕方も多様化しています。それぞれの家庭によっていろいろな選択肢があります。

外からでは家庭の事情は分からないものですね。



©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〕

信濃川水系河川整備計画(変更原案)に対する
関係住民から頂いたご意見と回答について
お知らせいたします。

信濃川水系河川整備計画(変更原案)に対する関係住
民から頂いたご意見と回答について、下記の信濃川水系
河川整備計画ホームページに掲載しております。



◀信濃川水系河川整備計画
ホームページのQRコード

信濃川水系河川整備計画

インターネットで 検索

なお、同じ資料は役場振興課で閲覧いただけます
(10月31日(月)まで)。

○問い合わせ先: 役場振興課建設係
(電話: 69-3112)



◆お悔やみ
申し上げます◆

植村 清榮さん(72歳 下生野)
平林 テルさん(105歳 下生野)



★おめでとう
ございます★



ギョー日奈ちゃん(8月1日生)
ジョンさん・唯さん
(上生坂)

編集後記

気乗りしない夏休み明け
の時期を耐え抜き、やっと
迎えたシルバーウィーク、皆
さま楽しくお過ごしでしょ
うか。

さて、大のおやき好きの
私。先日、長野市に新たにで
きた話題のおやき工場へつ
いに行ってみました。

朝ごはんは軽めにお腹を
空けて準備万端。七五分の
道のりもあつという間。車を
止め、ルンルンで入口に向う

私。そこに引き留める人あ
り…。「土日は整理券を配布
していて、お持ちでない方は
入店できません。」

そんなこと聞いていな
い！ホームページで教えて
くれたついでいいじゃない…。

結局おやきは食べられ
ず、店内にすら入れず。腹の
虫が大合唱する帰路七五分
でした。長い人生、こうい
うときもありますよね。

今月もお付き合いました
きありがとうございます
た。一〇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～【拡大版!】

人や社会、環境に配慮したものやサービスを選ぶ・消費する
これを「エシカル消費」と言います。

普段の買い物で、「どこで作られたのかな?」や「環境にやさしいかな?」という
「エシカルな目線」をぜひ加えてみてください。



Ethical Style Nagano
長野県版エシカル消費

- 例えば…
- ・必要なものを必要な分だけ買う
 - ・地元の商品を買う
 - ・環境マークがついたものを選ぶ

「エシカル消費」について
詳しい情報はこちらから⇒



服の裏面に注目!

役場の作業服には、ペットボトルなどをリサイクルして作られた繊維が50%以上使われていることを示す「エコマーク」が付いています。

このほか、再生紙を使ったノートなどにも「エコマーク」がついています。

皆さんも、環境への負荷ができるだけ少ないものを選ぶ「グリーン購入」をしてみませんか?

わが家の推しメン



わが家の スロープ管理人

ノン (茶・12歳・雑種)
ノア (黒・12歳・雑種)
(下生野 / 中村 竜也さん)

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



曾根原 加 成 ちゃん (2歳)
上生坂 / 晴樹さん・陽子さん

