

祝 令和5年 生坂村二十歳の集い



人生の門出 決意新たに
令和5年 生坂村「二十歳の集い」

令和5年 新年のご挨拶

生坂村長 藤澤 泰彦



新年あけましておめでとうございます。

輝かしい令和五年の新春を、お健やかに

お迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃は村民の皆様には、
村政運営にご理解とご協力を賜り、それぞれのお立場でご支援、ご尽力を賜っていますことに心より感謝を申し上げます。

二〇二二年を振り返って

さて昨年も、新型コロナウイルス感染症の影響で何かと制約を受けた一年でしたが、当村は感染防止対策

の啓発、ワクチン接種の早期対応、各種商品券の発行、助成金の交付等を行い、村民の皆様の生活と地域経済を支援してきました。
それでは、昨年を振り返り主要な事業について報告いたします。

子育て支援事業

保育園、小・中学校の給食費無料化の継続とともに学

校給食と保育園給食の調理機器の更新、保育施設遊具のリニューアル、園内の水道蛇口の自動水栓化を実施しました。

児童館の新たな施設としてプールサイドに人工芝を敷いた遊びスペースを設置し、子ども達が外遊びの場として活用しました。

「海洋クラブ」を立ち上げ、SUPなどのマリンスポーツ教室を実施し、中学校には教育効果を十分に発揮できるように、吹奏楽で使用する楽器の購入等による教材備品の充実を図り、高校生バス通学費補助を新たに設け、一八歳以下の子どもにのいる全ての家庭を対象に、子ども食堂やフードパントリーを開催し、子ども達が健やかにたくましく成長できる環境づくりと子育て世帯の経済的負担を軽減しました。

福祉の村づくり事業

高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業に取り組みとともに、国保税の四方

式の内、資産割を廃止する減税を実施しました。

介護保険関係の施設を有効に活用するため、必要とされるサービス等の見直しを行い、利用しやすい健全な施設運営を目指し、福祉輸送サービスでは、買い物にも利用できるようになり、村内移動のサービスの周知をするとともに、包括的支援事業、介護予防・日常生活支援総合事業等を着実に継続し、健康寿命の延伸を図ってまいりました。

高齢者生活福祉センター「ふれあいの里」の増室により、介護認定を受けた方も、安心してデイサービス、ホームヘルプサービス等を利用しながら住み慣れた生坂村で安心して住み続けられるように支援してまいりました。

産業振興事業

道の駅いくさかの郷を拠点として「山村活性化対策事業」を活用し農業振興等を進めたほか、コロナ禍と物価高の困難な生活の一助

となるために、「いくさかマル得商品券スーパープレミアム」の発行、村民全員に一万円分の「生活応援商品券」と七千円分の「物価高騰対策生活応援商品券」を配布し、村民の皆様の生活と地域経済を支えました。

県営中山間総合整備事業

宇留賀会工区の圃場整備事業の完了に伴い、換地業務を行っており、下生野工区の農業用排水施設は、下流の揚水機場を改修し、今年四月に国道下の農地への配水と国道上への送水を行う予定であり、小舟工区は、一部を除き集落道整備が完了し、農道の改修を予定しており、日岐工区は、農道・水路の測量・設計を実施しています。

地域活性化対策等事業

行政のDX化に向けて今年度からキャッシュレス決済やコンビニ納付が始まり、今年二月からはコンビニで住民票や印鑑証明書の発行サービスを開始し、国

の業務システム統一・標準化では、昨年八月から国民健康保険の業務システムを国の標準化仕様に移行しました。

マイナンバーカードの交付率は、一二月一八日時点で、県内八番目の六一・四一％であり、全国の交付率と比較しますと一〇％近く上回っており、今後もデジタル化を推進し村民の皆様の利便性を高めます。

生坂村の産業、経済の担い手の確保が喫緊の課題であるため「就業・創業移住支援」及び「特定地域づくり事業協同組合」の充実に努め、空き家対策補助を拡充し、移住・定住対策を一層推進した成果として、「田舎暮らしの本」の二月号に、全国で九番目に「移住者の割合が高い」とのことで掲載されます。

「防災・減災、災害に強い村づくり」では、宇留賀区鷹の平常会に避難所の新設、日岐区の防災公園の整備、防災無線の移動系のデジタ

ル化、上生坂区梅月常会に防火水槽の新設、消火栓の更新等のハード事業に加え、地域の防災力の要である消防団員の団員報酬と出動報酬の拡充による処遇改善と、分団運営交付金の新設、消防団員応援商品券の交付を行い、村民の皆様の生命と財産を守るための基盤づくりを進めました。



昨年六月一六日に「生坂村ゼロカーボンシティ宣言」をさせていただき、環境省の「脱炭素先行地域づく

り事業」に申請するために、現在、村民の皆様のアンケート結果を反映させ脱炭素ロードマップを策定しています。

当村が当事業に採択されますと、ゼロカーボンに向けて積極的に取り組むことによる経済の活性化とともに、再生可能エネルギーの導入により産業と雇用を創出し、村民の皆様の生活と地域のレジリエンスの向上を目指します。

簡易水道の有収率及び漏水対策の一層の強化を図るために、迅速な漏水対応や漏水箇所を絞っての配水管の布設替え工事等を実施し、その結果有収率が向上し、また今年度は上生坂第一配水池の築造工事を行うなど、計画的に施設の老朽化及び耐震化の対策事業を実施し、ライフラインの水道水の安定的な供給に結び付いています。

これらの事業による安全安心な生活の確保及び人口減少対策、地域・村の活性化

に努めました。

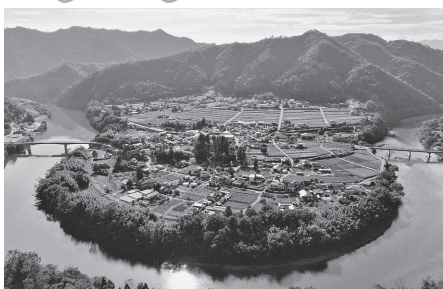
第六次総合計画の将来像は「確かな暮らしを明日につなぎ 明るく 健やかに生きる村」、キャッチフレーズは「新たな発想で 未来を創り出し 人と自然が輝く いくさか」です。

村民の皆様には、生坂村に愛着と誇りを持っていただき、地域の絆を大切に、支え合い守り育てていこうという責任感を共有する中で、安全で安心して暮らしていける生坂村であり続けるために、本年も村民の皆様のご理解とご協力のもと、協働による村づくりの継続をお願いいたします。

結びに、生坂村の発展と村民の皆様のご健勝、ご多幸を祈念し、本年も変わらぬご指導・ご支援を賜りますようお願い申し上げますとともに、村民の皆様にとりまして、幸せ多き年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



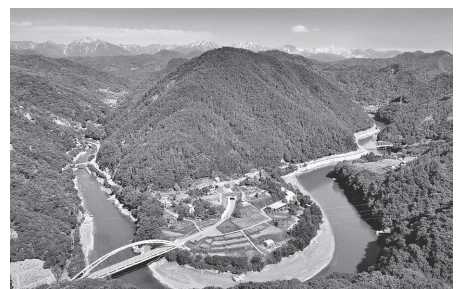
— 村長のベストショット集 —



下生野



令和5年 初日の出



鷺の平

小学校だより

6年生 修学旅行

1泊2日 東京へ



六年生は、十一月一六日、一七日に東京へ一泊二日の修学旅行に行つて来ました。みんなで「修学旅行に行けることに感謝して、みんな

で最高の思い出をつくりあげよう！」という目標を達成するために、事前学習をしたりお互いに気持ちよく過ごせるように声をかけあったりしながら活動しました。東京に行くことが初めての友だちもいました。ドキドキ・わくわくしながら多くの体験を五感で味わいました。全員で元氣に行くことができ、とてもうれしかったです。

●上野動物園

一日目に、上野動物園に行きました。上野動物園は、平日でもすごく混んでいました。上野動物園の代表的な動物といえばパンダだけど混んでいて残念ながら見る事ができませんでした。

その他にも、ゴリラ、トラなどの場所は混んでいました。上野動物園は、東園と西園から作られていてとても広かったです。時間に限りがあるので、全部見ることはできませんでした。でもトラやゴリラ、ホッキョクグマなど、有名な動物がた



くさんいて、どれも迫力満点でした。ハシビロコウという鳥がいて近くで見たらすごくカッコよくて、見れてしまいました。どの動物も図鑑で見たものと同じでしたが、実際に動いているのを見て感動しました。

●警視庁本部

皆さんは、警視庁本部がどんな所か知っていますか？とてもこわい所だと思ふ人もいるかもしれません。でも本当は、皆さんの生活を守ってくれています。

まず、皆さんも知っている交番です。地域の安全を



守る仕事をしています。

また、交通鑑識は事故の原因を、調べる手がかりを集めます。警察には、動物も関わっています。皆さんも知っている『犬』の他に『馬』がいます。馬は騎馬隊として活躍しています。

警視庁本部には、通信指令室があります。通信指令室では、通報を受けたら、冷静に判断し今の状況を確認し、瞬時に対応をします。そして、状況に応じて消防車や警察に連絡し指示を出します。指示を出し終わったら、すぐに次の通報に対応します。警視庁を見学した

ことによって、普段知らない大切さや大変さが見えてきました。警察のおかげで国民のみんなが安全・安心な暮らしができ、毎日を楽しく過ごせることを知りました。

●東京スカイツリー

修学旅行の一日目の午後五時ごろに、東京スカイツリーに行きました。スカイツリーのエレベーターは四種類の内装があり、春夏秋冬の四季を表現しています。東京の夜景がとてもきれいでした。なんだかイルミネーションみたいで心が躍るようでした。夜になったらムード満点のライトアップもあってとてもきれいで、すごかったです。生坂とはひと味違う東京の景色が楽しめました。

また、スカイツリー展望台といえば【ガラス板】はどうしてもはずせません。足元の床がガラス張りになっていて、三四〇m下まで透けています。とてもスリル満点で、最初は結構怖かつ

たけど立ってみたら、全然怖くなくてとても楽しかったです。下を見るとスカイツリーの脚組の様子がよく見えました。車が点のように小さく見えました。とても楽しかったです。



● キッザニア東京

二日目にキッザニア東京に行きました。そこで職業体験をしました。たくさん人がいてびっくりしました。私はやりたい職業が一〇個くらいあったけど、できたのは二個でした。全部予約をしないと職業体験ができなかったのです。一番やりたいのを先にやりました。

キッザニア東京の中はとても広くてたくさんのお店がならんでいました。迷子になりました。小さい子も一緒に仕事を体験しました。教えてくれる人がやさしくて、困っていたら「落ち着いて。」と言ってくれました。だから、安心してできました。他の学校の人も友達になれたのでよかったです。

● 国会議事堂

私は、正直、国会はどういう所かあまりよくわかりませんでした。国のことを考えていることは学習しましたが、実際に中を見たり仕事の中身を

知ったりする機会はありませんでした。私たちが行ったときには、衆議院議員の務台俊介さんが案内してくれました。生坂村の藤澤村長さんも一緒に回ってくれました。

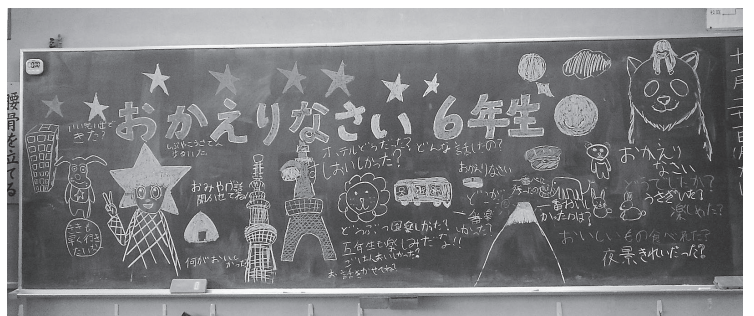


務台さんは、長野県と国を結び付けたかったと言っていました。そして、国会の方から「やってみないか？」と応援されてやろうと思っただけです。でもそんなに甘くはなく、四年半かけて国会議員になったそうです。そんな話を聞いて、私は国会や国会議員に対する考えが変わりました。国会にはすてきなステンドグラスがありました。見たたり聞いたりすることで多くのことを考え、とてもよい勉強になりました。

● 修学旅行を振り返って

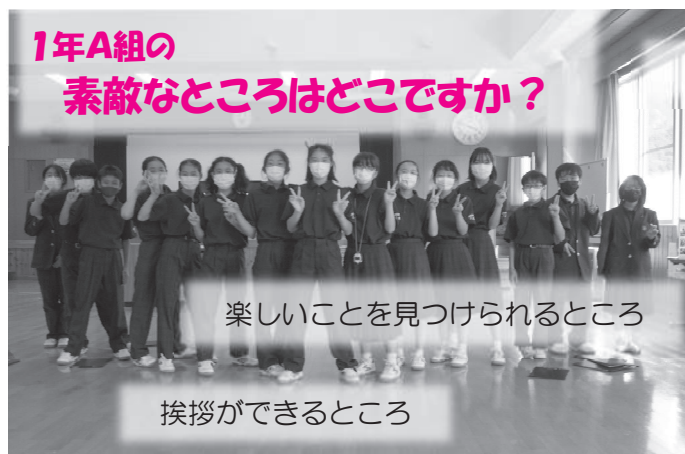
全員が元気に修学旅行に参加することができ、元気に帰ってくることができたこと、本当に感謝しありがとうございます。子どもたちも各所で約束やルールを守り、面倒がらずに検温や消毒を行い、大変立派でした。お互いに楽しい思い出を作ろう・みんなで楽しもう・周りのことも考えながら楽しもうという気持ちが言葉や行動から見られました。優しさで温かさでエネルギーと気遣いを感じられた最高の修学旅行でした。到着の会の時は、無事に全員で帰ってこられたことに安心し、張り詰めていたものと一緒に涙が出てしまいました。六年生の二日間の学習態度は、添乗員さん・バスガイドさん・校長先生・中村先生からもとても褒められました。二人は自慢の六年生です。お家の方の体調管理とご配慮に感謝しています。本当にありがとうございます。

(六年生担任 藤原)



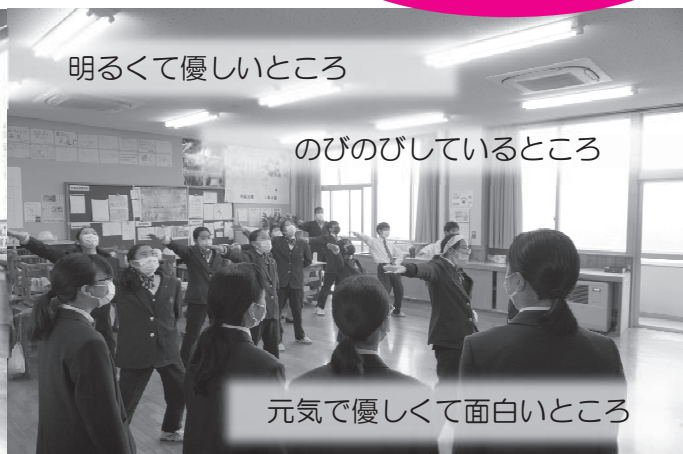
帰ってきたら、教室には5年生からのメッセージがありました。

1年A組の
素敵なおところはどこですか？



楽しいことを見つけられるところ

挨拶ができるところ



明るくて優しいところ

のびのびしているところ

元気で優しく面白いところ



いつもポジティブなところ

笑顔が多いところ

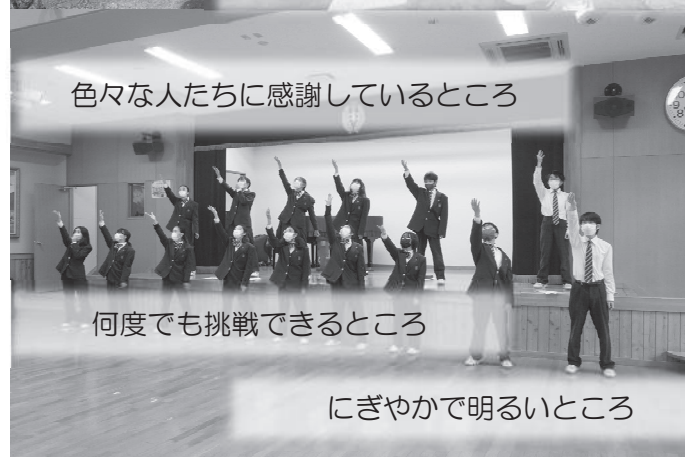
自由気ままなところ



自分の意見を言いやすいところ

仲が良くて協力できるところ

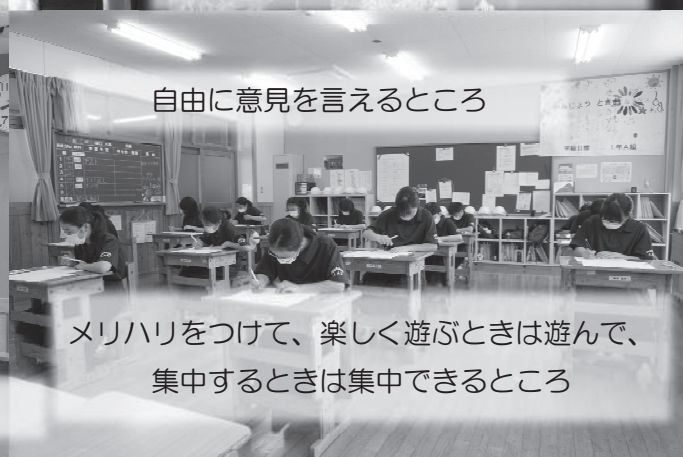
お互いに助け合えるところ



色々な人たちに感謝しているところ

何度でも挑戦できるところ

にぎやかで明るいところ



自由に意見を言えるところ

メリハリをつけて、楽しく遊ぶときは遊んで、
集中するときは集中できるところ

1年A組が結成されてから、1年が経とうとしています。このメンバーで、たくさんのことに取り組んできました。

毎日、朝や帰りの学活を使って合唱に取り組んできました。かしわ祭や体験入学では、練習の成果を存分に発揮して歌声を響かせました。全力で想いを伝える姿は、仲間の頑張りを応援する壮行会にも生きていました。

かしわの時間では、農業公社の森野さんにお手伝いいただきながら、ぶどうの成長を支えてきました。また、村の特産品であるおやきについて調べ、実際に作って味わいました。夏休みには、ずぶ濡れになりながら学校の池を掃除しました。

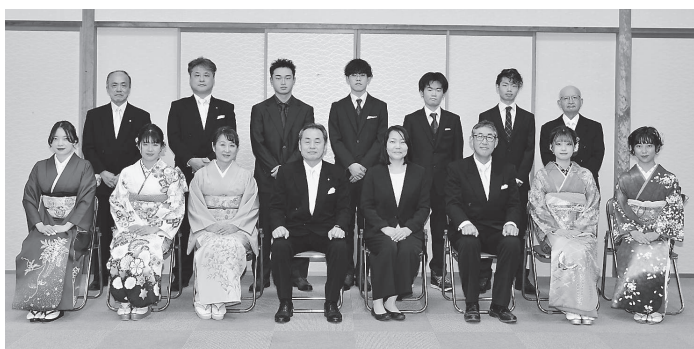
私の思う1年A組の素敵なおところは、ゆったりとした時間が流れているところです。もちろん、それぞれには辛いことや悲しいこと、腹が立つこともあるのかもしれません。そのような気持ちをもちながらも、一緒に生活する仲間達といっしょに、穏やかな生活を作れていること。これがなによりも素敵だと思います。

節目を祝う

令和五年 生坂村二十歳の集い

民法の改正により、二〇二二年四月一日から成年年齢が二〇歳から一八歳に引き下げられました。生坂村では名称を「二十歳の集い」と改め、従来どおり二〇歳の方を対象に開催しました。

新年を迎えた令和五年一月三日（火）、やまなみ荘大ホールで行い、対象者二三名のうち八名が出席しました。



式典では、スーツや艶やかな振袖に身を包んだ皆さんへ、藤澤村長及び太田村議会議長からお祝いのことばが贈られました。

新成人を代表し遠藤ひかるさん（大日向）が「二〇歳という節目を迎える今日まで、育ててくださった家族、環境、そして多くの人生の先輩方に心より感謝申し上げます。一人の大人としてこれから歩んでいく道にはまだまだ、皆さまの支えが必要なものも多くあるかと思

ます。その時にはどうかお力添えのほどよろしく願います。これからも感謝の気持ち忘れず、胸を張って日々を大切に歩んでいきます。」と答辞を述べ、大人としての決意が示されました。

また、来賓として小学六年生時担任の藤澤佳子先生と澤柳校長先生、中学三年時担任の久保田陽介先生にもご臨席いただきました。

この後、小学校から中学校までの記録写真を用いたスライドショーを鑑賞し、映し出されたシーンに当時の記憶を辿り、視聴後は一人ずつ近況をスピーチし、来賓の先生方からは当時のエピソードやお祝いの言葉をいただき久しぶりの再会に皆で盛り上がりました。



生坂村消防団

年末警戒を実施しました

生坂村消防団では一二月二五日（日）から三〇日（金）までの六日間、年末警戒を実施しました。



年末警戒は、火器の使用が増え、空気が乾燥し火災が発生しやすいこの時期に、消防団による巡視・広報を行い、火災を少しでも減らし、村民の皆さまが安心して年末年始を過ごせるよう毎年行っております。

警戒初日の二五日（日）は、恒例の巡視激励会が行

われ、藤澤村長・山本消防団長・古幡駐在所長より激励のご挨拶をいただいた後に、分団長の指揮のもと管轄区域の警戒を開始しました。

冬期は火気の取り扱いが増え、気象状況も空気が乾燥し、風の強い日が多くなりますので、引き続き火の元の取り扱いには十分注意し、おやすみ前には必ず安全の確認を心がけましょ



全国学力・学習状況調査の結果からみる

生坂村の子どもたちの傾向について

平成 19 年より継続して実施され、小中学生の学力状況などを把握、分析して学習状況の改善、指導の充実に役立てています。

本村では、児童生徒数が少ないため、一人の数値が全体の数値に影響する面がありますが、結果から生坂小中学校の課題を見出し、今後の指導の方向を検討しました。その概要についてお知らせいたします。

調査の概要

- 1 実施日 令和 4 年 4 月 19 日（火）
- 2 対 象 小学 6 年生 中学 3 年生
- 3 調査内容
 - (1) 教科について
 - ①国語 ②算数・数学 ③理科
 - (2) 質問紙調査

生活習慣や学習環境について

		生 坂 小 学 校	生 坂 中 学 校
今後の指導の方向	全体の傾向	・国語は県平均・全国平均を上回った。観点別に観ても「知識・技能」「思考・判断・表現」共に平均を上回っており、バランス良く得点できているといえる。算数は県平均・全国平均を下回った。観点別に観ると「思考・判断・表現」がほぼ平均値であることに対して「知識・技能」が低い結果となっていることが課題である。基本事項をスパイラルで学習し、定着をはかっていく必要がある。	・国語・数学・理科、いずれも全国・県平均を下回る結果となった。学習指導要領の内容別でみると、国語・数学が、特定の項目について大きく下回った。理科は、わずかに下回ったが同程度であった。問題形式でみると「記述式」の正答率が低かった。 ・生徒質問紙解答結果では、基本的な生活習慣、学習習慣について課題がみられた。
	国語	・書くこと・読むこと・話すこと・聞くことの 4 領域で、全国平均・県平均を上回った。特に、「登場人物の行動や気持ちについて叙述を基に捉える」「文章全体の構成や書き表し方などに着目して、文や文章を整える」ことが強みである。一方、「文章に対する意見を伝え合い、文章のよいところを見つける」ことに課題がみられた。書き終えた文章を推敲したり、相互に読み合ったりして、自分の文章の改善に繋げる活動を行っていく。	・根拠に基づいて書く力を高めるために、「根拠を探す」「記述する」の活動を分けて学習する。 ・書いた文章を読み合って、書き直すという活動を継続的に行うことで、相手を意識して「記述する」力を高めていく。
	算数・数学	・解答に至る過程を式や言葉で記述したり、グラフを読み取って必要な情報を整理したりする力が強みである。一方、「割合・百分率」と、「図形とプログラミング」の回答状況からは、単元の学び直しの必要がある。割合では身の回りの具体例を設定化し、実感を伴った学習を行う。また、単元の中にプログラミングを扱う活動を明確に位置づけ、児童がプログラミング的思考を身に付けられるよう取り組んでいく。	・素因数分解を始めとする基本計算は全国と比較してもそれほど差は感じられないが、ドリルなどで繰り返し計算して慣れていくことを継続する。 ・説明や証明をしたり、長い文を読み解いたりする問題に対して、問題把握が苦手な生徒が目立つ。獲得した知識をどの場面でどのように活用するのか判断できる経験を授業の中で多く取り入れていく。

		生 坂 小 学 校	生 坂 中 学 校
今後の指導の方向	理 科	・ 県平均・全国平均を共に上回った。なかでも「記述式」の設問の正答率が高く、友と情報を共有したり、その情報を活かして自分の考えを記述したりする学習を継続してきた成果が発揮されたといえる。一方、実験・観察の前提として示された情報を基に、実験結果について根拠をもって予想することが苦手な傾向が窺える。単に予想するだけでなく、既習事項などを根拠として筋道立てて予想する学習を実施していく。	・ 既習事項や生活経験を活用して予想したり追究の見通しを立てたりする学習や、友と情報を共有し、意見を交換しあう学習を意図して行ってきた成果が現れつつある。思考・判断の力をさらに高めていくためには、その根拠となる知識・理解面でのさらなる定着が必要になる。これからの学習活動で両者がバランス良く向上できるよう授業改善を図っていく。
	児童生徒の傾向	・ 児童質問から、数値が高い傾向にある主な設問は「自分でやると決めたことはやり遂げようとしている」「失敗を恐れないで挑戦している」等であり、粘り強さや挑戦心が醸成されていることがみてとれる。 ・ 各教科や学級活動において、互いの良さを活かして解決策を決めたり、自分の考えを遠慮なく言い合ったりできる学級風土がみてとれる。 ・ 「自分にはよいところがある」「将来の夢や目標をもっている」の2項目は低めの数値。 ・ I C T の利活用が進んでいない。学校全体の課題として、利活用の在り方を検討していく。	・ 全体的に、個人差が大きく現れる結果がみられた。 ・ 健康的な生活習慣に課題が多くみられ、メディアに関わる時間が多かった。 ・ 家庭学習等の学習時間は全国・県平均より多かったが、「自分で計画をたてて勉強をしている」という質問では「あまりしていない」との回答が大半を占めた。 ・ 総合的な学習の時間、学級活動、道徳の授業について、「話し合う」「発表する」活動を通して、自分の考えを深めたり、広げたりしているとの回答が多かった。 ・ 国語・数学・理科の各教科学習に対する興味・関心が高かった。
	指導の方向	・ 引き続き、授業や様々な教育活動の中で、達成感や挑戦心を育む教育を進めていく。 ・ 学ぶ喜びや達成感を味わえる授業作りに心がけ、学習意欲を高める工夫を図る。 ・ 上に示したのはあくまで「全体の傾向」であり、児童一人一人の成果・課題は異なる。小規模校であるメリットを活かして、個に応じた指導・支援を行い、個の伸長を図っていくことを大切にしたい。	・ 「できた」「わかった」など達成感が得られるよう授業改善をしていくとともに、「できる」「わかる」ために、家庭学習等の学習場面で、どのような計画・方法・行動をすればよいかについて主体的に考えていけるよう働きかけていく。 ・ 朝食を摂る、睡眠時間を十分に取るといった基本的な生活習慣を見返す機会や、定期テストや受験に向けた家での学習習慣を見返す機会を定期的に設けたい。

いくさか『創造の森』プロジェクト

【プロジェクトの概要と目的】

株式会社松本山雅とホームタウンである生坂村が連携し、下生坂雲根地区でゼロカーボン(脱炭素化)の地域づくりに向けた実証実験を開始したのが令和4年2月。木や土、石、小水力、太陽光など村の天然資源を利用して快適な生活ができ、かつ災害に強い体験型の「オフグリッドハウス」建設を軸に、多年生の樹木や灌木、野菜や野草、ハーブ類、菌類の共生を基礎においた多種作物栽培を行い、自給率の向上と遊休農地の活用を目指す。この活動は地域の方々に対して気候危機への興味関心を持ってもらいゼロカーボンアクションに率先して取り組んでもらうための啓発活動の一環です。

いくさか『創造の森』では生坂村の資源や伝統文化の探索と価値形成を繰り返し行うことで生坂村だからこそ成立する新産業を創出し、真に持続可能な循環型コミュニティを身近に感じてもらうことで地域の方々及び松本山雅を中心としたスポーツファンの意識改革や行動変容につなげていきたい。そんな思いで始まった本プロジェクト。現在は、第3回 脱炭素先行地域へのエントリーに向けたリーディングプロジェクトとして取り組みを行っています。詳細はまだ決まっていますがオフグリッドハウスの建設は令和5年度以降を予定しております。

いくさか『創造の森』で開催されたワークショップ



第一弾の実証実験として書籍『土中環境』の著者・高田宏臣さんのワークショップを開催し、雲根地区の現地調査を行いました。



建築家・遠野未来さんによる雲根の土を使って作る版築型アースオープンのワークショップは全5回の工程で開催されました。



収穫祭として参加者が手作りするビザパーティを開催。出来上がったアースオープンへの火入れを行いました。

第9回

『創造の森』の
知恵袋

生坂村の森林保全及び 林業復興の拠点として

いくさか『創造の森』は子どもも大人も豊かな自然の中で、育て・作り・食べ・遊び・学び・働く、ことを可能とするすべての世代が有機的につながった持続可能なコミュニティを目指します。生坂村の地域課題として一番関心が寄せられているのは村の78.3%を占める森林の保全に関してでした。残念ながら現在、林業に従事する事業体は村内にはありません。そのため、森林の整備が不十分。大手建材メーカーの価格競争により、単価の安い外国産の木材が台頭したことで、日本の林業は衰退しましたが、国産材に新たな付加価値をつけられなかったこともその理由の一つに挙げられます。いくさか『創造の森』では村産材を100%利用した宿泊体験施設(オフグリッドハウス)を建設予定。フローア材には松くい被害木から製材されたブルーステイン材をも使用し、地域の森林資源の活用方法を提案していきます。村産材の活用を活性化させ、付加価値をつけることで若い担い手が育てば、森林保全に力を入れることが可能。そうすることで山が健康になっていき、土砂崩れなどの災害に強い地域づくりができます。まずは村有林を中心に、活動をしたいと計画づくりをしています。



すべての世代が有機的につながった持続可能な村づくりの拠点

下生坂雲根地区

いくさか『創造の森』



大好き隊通信

だいすきたい
つうしん

vol.56
(通巻114号)

いくさか大好き隊として活動して

生坂村の皆さんこんにちは。寒さ厳しい毎日が続きますが、お元気ですか？

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、早いもので約一年が経ちました。

毎日、村民の方々と観光客、宴会、テイクアウト、村



今日も腕を振るいます

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、相変わらずおかげさまで毎日忙しい日々を過ごさせていただいております。

昨年の晩夏八月後半から一〇月のナガノパープル、山清路巨峰等のたくさんのおとうございしました。今年も、料理長が地元産の素材をたくさん盛り込んだ、目にも食べても美味しいメニューを考案し、提供いたしますので、皆さまぜひお召し上がりください。

毎日キッチンで料理を作っていますので、もしご意見等がありましたら遠慮なくお申し付けください。

皆さまのご利用を心よりお待ちしております。 (宮坂 英昭)

休憩は大事

三〇歳の頃から常会の共同作業に参加しています。当初から数年前まで、作業を始めて三〇分くらいで休憩をすることが、理解できませんでした。ようやく調子が上がってきたところなのに、なぜ？と思っていました。

集落支援員になって、地域の方々と一緒に作業をしていても同様に、作業を始めたかと思うと、すぐに休憩になります。その繰り返して、二時間くらいで終わる作業が、四時間弱かかることもあり、もどかしさを感じていました。



冬季の水道検針

しかし、翌々日まで疲れが残るようになった近年ようやく、理解できるようになりました。適度に休憩を取ることで、翌日の疲労感を緩和してくれることに気が付きました。年を取ったら、休憩命です。

もう少しだけ、集落支援員を続けようと思っていますが、適度に休憩を挿みながらやっていきますので、休憩しているところを見かけても、さぼっていると思わず、暖かく見守ってください。 (吉澤 彰)

『二〇二三年の抱負』

いくさかの郷駅長に就任して初めての冬を迎えました。

長野県の冬は厳しいという事前情報を聞いていましたが、暖房も湯沸かし器も無い私生活は、たくさん着込んで「こたつ」に入って寒さをしのぎ、夕食は七割がた「豆腐チゲ」を食べ、ガス台で沸かしたお湯で洗い物をし、熱いお茶を飲んで過ごす日々です。



駅長の「企み」に乞うご期待！

春はもうすぐやってくるので、極寒の二月をしのげばなんとかなるはず(笑) さて二〇二三年はどんな年になるでしょう？

いくさかの郷が数年後に生坂村の活性化になくはならない起点施設となるには何をすべきか？

私の抱負は、いくさかの郷に来店される皆さんにたくさん「笑顔」を咲かせることを企みつつ、日々小さな「変化」と「進化」を積み重ねていき、その成果として「最強のピース」を勝ち取るためにスタッフみんな「優しく、楽しく、面白い」一年にしたいと思っています。寒い日が続きますが、ぜひいくさかの郷に足を運んでください。 (甲本 太郎)

お口の健康を考える講座

～歯科口腔保健推進研修～



- ◆ 期日：令和5年2月9日（木）
- ◆ 時間：午前9時30分～11時30分
- ◆ 場所：健康管理センター
- ◆ 講師：長野県歯科医師会 歯科医師 宮崎 繁毅氏
長野県歯科衛生士会 歯科衛生士 塩原 美津子氏
- ◆ 内容

①講義（約60分）	・全身の健康とお口の健康との関係 ・歯周病予防のポイント ・オーラルフレイル対策 ・定期的な歯科健診受診の必要性 ・歯科口腔保健の推進に関するトピック など
②実技・体操（約40分）	・歯磨きのポイント ・オーラルフレイル予防の口腔体操 など
③質疑応答（約15分）	
④研修修了証交付（約5分）	お口の健康推進員として認定されます

◆ 申込み・お問い合わせ

生坂村役場 健康福祉課（健康管理センター） ☎69-3500 担当：腰原
締切り：令和5年1月25日（水）

けんこう けんこう
健口から健康へ



8020運動の成果もあり、平成28年には8020運動の達成者が初めて50%を超えました。しかし、20～40代ではむし歯の割合は90%を超えています。また、多くの世代で歯周病が増加しています。

歯周病は、歯を失う最大の原因になるうえ、糖尿病・心臓病・脳血管疾患・認知症・肺炎・低体重出産・早産などに関わります。自身の歯や口腔に興味関心をもち、周囲の人々の歯と口腔の健康づくりにも取り組んでみませんか。



歩いっつ部活動報告

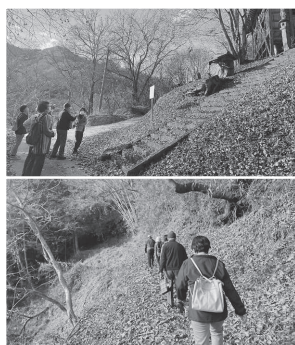
一月八日(火)は、旧国鉄篠ノ井線廃線敷コースでした。今回もあいりす駐車場より歩きはじめ、ちょうど紅葉が見頃の赤く色づいた北アルプスを観ることができました。秋晴れでとても気持ち良かったです。ハローウインの時期は道沿いにカボチャを飾り、とても賑やかになるようなので来年はその頃に歩きたいと思います。



一月二二日(火)は、メタボ解消コース下生野〜日岐でした。朝からとても寒く雨が降っていましたが、歩こう部の時間帯は雨が降らず歩くことができました。

一二月六日(火)は、才光寺コースでした。晴れていたなので山道を歩き才光寺ま

で行きました。参加者の方が村内の歴史に詳しく、いろいろ説明をしてくださり歴史探訪を楽しみました。見どころがたくさんあり休憩をとることを忘れて歩き続けました。



二月二二日(水)は、けん玉講座でした。額にけん玉をのせバランスとり、立ったり座ったり落とさないようにする運動や、けん玉を積み木のように積み上げたり、普段とは違うけん玉を楽しみました。けん玉講座は、一月と二月にも開催予定です。ぜひご参加ください。



豊作を願い『ものづくり』

かあさん家 藤澤 澄子

新年あけましておめでとうございます。

穏やかな新春を迎え、今年一年災害もなく平和で明るい年になりますようお祈り申し上げます。

「かあさん家」では、一月五日(木)の初売りでは皆さまに福が来ますように！マメに過ごせますように！と、福豆をお配りしました。

また、特産部では、かあさん家の休みに合わせて、一月一〇日(火)に部員全員で毎年恒例の「ものづくり」を行いました。



養蚕が盛んだったこの地域では、昔はこの家でも作られていたようですが、今では作っている家庭は珍しくなりました。そこで、昔からの伝統行事を子ども達に伝えていこうと、平成八年から作り続けています。今では村民の多くの方々が待ってくれている年中行事となり、若い部員たちも色とりどりの繭玉や野菜等を楽しみながら作っていました。できあがった繭玉は、役場や学校など村内の公共施設二カ所に柳の枝と一緒に配りました。

〈かあさん家思いやり月間〉

一月・二月は七五歳以上の方、麺類一〇〇円引きになります。

土地を手放して国庫に帰属する制度の創設、相続登記の申請が義務化されます。

所有者不明土地の解消に向けて、不動産に関するルールが大きく変わります。

①相続土地国庫帰属制度

令和五年四月二十七日から、相続によって取得した不要な土地を国に引き取ってもらえる制度がスタートします。

※対象外となる場合があります。

②相続登記の申請義務化

令和六年四月一日から、不動産を取得した相続人に対し、その取得を知った日から三年以内に相続登記の申請をすることが義務化されます。

◆問い合わせ先

長野地方方法務局不動産登記部門

☎〇二六―二三五一六六四五

いくさか 歩こう部

お知らせ

VOL.54

2023
Feb.

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

2月の歩こう部は、全2回の予定です

1

2月7日(火) 午後2時
小立野公民館集合
小立野犀川コース

天候が悪い時は、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。

2

2月22日(水) 午後2時30分
健康管理センター集合
けん玉講座 ～大好評の筒けんも楽しめます!～
今年度、最後のけん玉講座です。技ができなくても大丈夫です。初めての方もぜひご参加ください。

**参加される方へ
保健師からのお願い**



・ご自宅で体温を測り、熱のある時や、体調に不安がある場合は、参加を見合わせてください。

●けん玉で健康づくり●

けん玉は、認知症予防、フレイル予防、ストレス解消だけでなく、全国各地の保育園や幼稚園でも楽しまれています。けん玉は、体の芯がぶれないように姿勢を正しく保つ事が大切です。そのため、体幹だけではなく、運動感覚、バランス感覚も鍛えられます。神経の発達が著しい幼児期に遊ぶことで一層の効果が期待できます。また、何度も失敗を繰り返し成功に近づくため、達成感を味わいながら楽しめます。お子さん、お孫さんと一緒にご家族でけん玉をしてみてください。



★お子さんと一緒にできる技の紹介★

●手乗せろうそくスクワット●

- ①中皿に玉をおきます。
- ②そのまま落とさないように
けん玉を持ったままスクワットを5回します。
- ③大皿に玉をのせてのスクワットも試してみてください。

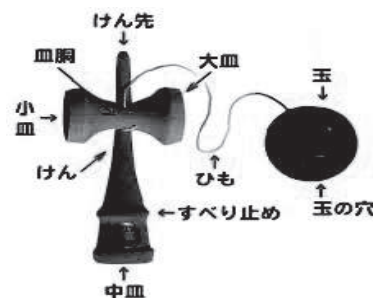


●けん玉つみき灯台●

- ①手で玉を持ちます
- ②玉の上に中皿をのせます
難しい時は、玉を床に置いて
手で固定しながら行いましょう。



けん玉の名称



健康管理センターでは、けん玉の貸し出しを行っています。ご興味のある方はお問い合わせください。

☎ 69-3500

食物繊維がとれる★おすすめメニュー

食物繊維とは「ヒトの消化酵素で消化されない食物成分」と定義されます。

消化されないために消化管を移行して大腸に到達します。その過程で水分を吸収し体積が増して腸管内の成分を吸着する性質を持つようになり、

- ① 糞便の水分量を適度に維持し、排便を促します。
- ② 小腸内ででんぷんの消化を遅らせ、腸管の糖の吸収を低下させます。
- ③ 腸管内でコレステロールの排泄を増加させます。

また、よく噛むことで唾液の分泌を促し消化の助けとなります。

生活習慣病予防のために食物繊維を十分に摂りましょう。食物繊維は野菜・果物・海藻・きのこ類・イモ類・大豆に多く含まれています。ただし糖分が多いため、果物は 200g、イモ類は 100g を目安に摂りましょう。

お弁当にも詰めやすい！

切昆布とさつまいもの煮物

材 料 (2 人分)

切昆布 (刻み昆布) 乾燥	10g
さつまいも	80g
水	150ml
砂糖	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2

【 作 り 方 】

- ① 切昆布はたっぷりの水に浸して 5 分程置き、洗ってから水を切り、好みの長さに切る。
- ② さつまいもは 5 mm 厚さのいちょう切りにする。
- ③ 鍋に水と①の切昆布をいれ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③の鍋にさつまいもを加え火が通ったら、調味料を入れ弱火で落し蓋をして煮る。汁けがほとんどなくなったら完成。

* 切昆布やさつまいもは水で煮て、柔らかくなってから調味料を加えるのがコツです。



(1 人分栄養価 エネルギー89kcal たん白質 0.7g 食物繊維 3.1g 食塩 1.2g)

道の駅いくさかの郷だより

『二〇二三年を迎えて』

新年明けましておめでとうございます。
さかの郷をよろしく願い
いたします。



思い返せば昨年四月に新
駅長として就任し、四月後
半には駅長補佐が就任と体
制が大きく変わりました。

四月は「山菜」、五月・六
月は「ハチク」、八月〜一〇
月は「葡萄」、一〇月は「松
茸」「きのこ類」「まこもだ
け」と美味しいものが続々

と登場。

手探り状態で右往左往す
る中、生産者の皆さま、村民
の皆さま、お取引先やお客
さまと多くの方々のご協力
により、これまでとはまた
違った道の駅になってきた
のではないかと思います。
皆さま、本当にありがとう
ございました。

さて、二〇二三年がどん
な年になっていくかわから
ないことだらけですが、い
くさかの郷は「変化」を恐れ
ずチャレンジし、未来に向
かって「進化」していくため
の歩みを一歩一歩刻んでい
く一年にしていきますので、
引き続きご協力とご利
用をお願いいたします。



知って得する！ 農業者年金

農業者の方は、国民年金の上乗せの公的な年金
「農業者年金」に加入して安心で豊かな老後を！

農業者なら誰でも入れる「**終身年金**」です！

一定の要件を満たす方には、

月額最大**1万円の保険料補助**

保険料は**全額社会保険料控除の対象**

など、生涯を通じて大きな節税効果！



※農業者年金に加入できる方の要件は以下の通りです。

- ・年間60日以上農業に従事している方で、
- ・国民年金第1号被保険者（60歳未満）又は、
国民年金の任意加入者（60歳以上65歳未満）

※詳しくは、生坂村農業委員会、又はJA松本ハイランドへ！



終身年金で
安心！

詳しくは... 農業者年金基金 検索

<https://www.nounen.go.jp>

行政書士無料相談会

【安曇野会場】

日時 二月一六日（木）

午前一〇時〜午後三時

場所 安曇野市役所

二二一・二二二・

二二三・二二四号室

【筑北会場】

日時 二月一八日（土）

午前一〇時〜午後三時

場所 筑北村役場

二〇四・二〇六号室

【松本会場】

日時 二月一八日（土）

午前一〇時〜午後三時

場所

松本市勤労者福祉センター

三三三会議室

●相談内容

相続（遺産分割協議書の
作成、相続財産調査な
ど）、遺言手続き、成年後
見制度利用のご相談など

●お問い合わせ

長野県行政書士会中信支部
☎〇二六三・八七・三七九八

令和4年分所得税等・令和5年度住民税の申告相談について

住民税と所得税等の申告相談を次のページの日程で行います。下記についてご確認いただき、会場へお出かけください。

申告が必要な方（申告により所得税を納める方、または還付となる方）

○令和5年1月1日現在で生坂村に住所のある方

○営業・農業・不動産などの事業所得のある方

○給与所得に係る収入のある方で、給与所得以外に20万円を超える所得がある方、あるいは2か所以上から給与等を受け、年末調整をされなかった給与等の収入と給与所得以外の各種所得の合計額が20万円を超える方

○公的年金等の収入のある方のうち、公的年金等の収入額が400万円を超える方、または公的年金以外の所得が20万円を超える方

○医療費や社会保険料、生命保険や地震保険の控除、障害・ひとり親などの控除、住宅借入金等特別控除などの所得控除、あるいは住民税の控除を受けたい方

○扶養の追加や変更のある方

持ち物

○マイナンバーカード

※ない方は個人番号通知カードと本人確認が出来る身分証明書

○収入金額等を証明するもの

■給与・年金等の源泉徴収票（ない方は給与明細書など）

■事業所得のある場合は、その所得の収支内訳書や帳簿書類など

○所得控除を受けるためのもの

■生命保険・地震保険料の控除証明書・国民年金支払額の証明書など

■住宅借入金等特別控除を受ける場合の年末残高証明書

■医療費控除明細書・寄付金控除の証明書など

○利用者識別番号の通知など（※前回申告時までに取り得済みの方のみ）

☆ご注意ください

○税務署（インターネットなどの電子申告を含む）等で確定申告をされる方は生坂村での申告は不要です。

○医療費控除を受ける方は、医療費控除明細書を事前に作成していただくか、個人別に医療機関ごと領収書等を整理し、それぞれを集計しておいてください。

○住民税申告は所得証明書の発行や各種保険料（税）算定の基礎資料となります。

○申告のない場合は各種保険料（税）の減免・免除申請や各種給付金を受けられない場合があります。

申告会場では感染症予防対策にご協力ください。

〔令和5年〕 申告相談日程

月 日	曜日	地区名	会 場	時 間
2月16日	木	古 坂	古坂地区介護予防拠点施設	10:00～ 11:30
		込 地	込 地 公 民 館	13:30～ 15:00
2月17日	金	宇留賀	宇 留 賀 公 民 館	10:00～ 15:00
2月18日	土	休 日		
2月19日	日			
2月20日	月	大日向	大日向生活改善センター	10:00～ 15:00
2月21日	火	昭 津	木 材 ふ れ あ い 体 験 館	10:00～ 11:30
		小立野	小 立 野 公 民 館	13:30～ 15:00
2月22日	水	草 尾	草 尾 交 流 セ ン タ ー	10:00～ 15:00
2月23日	木	休 日		
2月24日	金	日 岐	白 日 公 民 館	10:00～ 11:30
			日 岐 公 民 館	13:30～ 15:00
2月25日	土	休 日		
2月26日	日			
2月27日	月	下生坂	下 生 坂 公 民 館	10:00～ 15:00
2月28日	火	下生野	南 部 交 流 セ ン タ ー	10:00～ 15:00
3月1日	水		午前中は大変混みあう場合があります。午後のご来場もご検討ください。	
3月2日	木	上生坂	村 民 会 館 講 義 室	9:30～ 15:00
3月3日	金		午前中は大変混みあう場合があります。午後のご来場もご検討ください。	
3月4日	土	休 日		
3月5日	日			
3月6日	月	上生坂	村 民 会 館 講 義 室	9:30～ 15:00
3月7日	火		午前中は大変混みあう場合があります。午後のご来場もご検討ください。	
3月8日	水	全 体	村 民 会 館 講 義 室	9:30～ 15:00
3月9日	木			
3月10日	金			
3月11日	土	休 日		
3月12日	日			
3月13日	月	全 体	村 民 会 館 講 義 室	9:30～ 15:00
3月14日	火		午前中は大変混みあう場合があります。午後のご来場もご検討ください。	
3月15日	水	最終日	村 民 会 館 講 義 室	9:30～ 12:00

※各会場とも、12時から13時まで昼休みとなります。ご了承ください。

税務署からの重要なお知らせ

【マイナンバーカードを使って自宅からスマホで確定申告！】

確定申告は、ご自宅からのマイナンバーカードを利用したe-Tax・スマホ申告が便利です。

マイナンバーカードとスマホ（マイナンバーカード読取対応）があれば、多くの方が来場される確定申告会場に出向くことなく、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができますので、ぜひご利用ください。

（メリットいっぱい！マイナンバーカード方式）

- 休日でも24時間、ご自宅から申告ができます。
- 還付申告の場合、e-Taxなら早期還付されます。
- マイナポータル連携により、一部の所得控除等が自動入力されます！

令和4年分からは、新たに1年間分の医療費の情報、公的年金等の源泉徴収票、国民年金保険料が自動入力の対象になります。

- 令和4年分からは、申告の際に必要なマイナンバーカードの読み取り回数が1回になります（過去にマイナンバーカード方式で申告をされた方が対象です。）。
- スマホ申告は、専用画面を用意しています。

令和4年分からは、青色申告決算書・収支内訳書の作成がスマホ専用画面で可能になります！

《動画で見る確定申告》



動画で見る確定申告



《確定申告書等作成コーナー》



確定申告



《マイナポータル連携》



マイナポータル



2月1日（水）サービス開始！

コンビニ等で住民票・

印鑑証明書が取得できます

操作方法

- 1 コンビニなどのマルチコピー機の画面で「行政サービス」をタッチし、証明書交付サービスを選択します



- 2 カードを置く場所にマイナンバーカードを置き、画面の指示に従って暗証番号を入力します

- 3 入力が終わったら、マイナンバーカードを取り外します

- 4 発行したい証明書などを画面の指示に従って入力します

- 5 手数料を支払い、証明書等を受け取ります



2月1日（水）からマイナンバーカード（個人番号カード）で、住民票・印鑑証明書を全国のコンビニエンスストアなどで取得することができます。

便利で簡単なコンビニ交付サービスを、ぜひご利用ください。

◎サービス提供開始日

令和5年2月1日（水）6時30分～

◎サービス提供時間

6時30分～23時

（12月29日～1月3日を除く）

※各店舗の営業時間がある場合は、その営業時間内

【取得できる証明書】

証明書	留意事項
住民票の写し	●本人及び同一世帯員の住民票が取得できます ●除かれた住民票は取得できません ●住民票コードは記載できません
印鑑登録証明書	●印鑑登録をしている人が取得できます

交付手数料は1通300円です

【利用できる主な店舗】

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマートなどのマルチコピー機が設置されている店舗



⚠ 注意事項

- ・暗証番号（利用者証明用電子証明書の4桁の番号）は連続して3回間違えるとロックがかかります。利用できなくなります。
- ・取得した証明書の交換や手数料の返金はありません。
- ・転出者、転出予定者、亡くなった人、証明書の発行制限を申請した人などは利用できません。
- ・条例により手数料が免除となる場合でも、コンビニ交付では交付手数料がかかります。
- ・村窓口で印鑑登録証明書を請求するときは、従来どおり、印鑑登録証が必要です。

マイナンバーカードについては

▶マイナンバー総合フリーダイヤル（☎ 0120-95-0178）

※平日：9時30分～20時

土曜、日曜日、祝日：9時30分～17時30分（12月29日～1月3日を除く）

マイナンバー制度に関すること（☎ 0120-0178-26）

マイナンバーカード（個人番号カード）に関すること（☎ 0120-0178-27）

住民課生活環境係 ☎ 69-3113



歯つぴーたいむ

最近お口が渴きやすい
ことないですか？

「口の渴きが気になる」「固い物が食べにくい」「義歯が擦れて痛い」などの症状は、唾液の減少が原因として考えられます。

唾液分泌量が減少すると、口腔内の免疫機能は低下し、細菌による感染リスクが高まり、う蝕・歯周病にとどまらず、たくさんの方の全身疾患リスクが高まります。



唾液にはたくさんの方の働きがあり、多方面から私たちの健康を守ってくれています。しっかりと噛めるために、

お口の機能を維持してよく噛んで「唾液」の分泌を促しましょう。

耳下腺マッサージ

指数本をほお（耳の前）に当て、10回ほど円を描くようにマッサージする。



顎下腺・舌下腺マッサージ

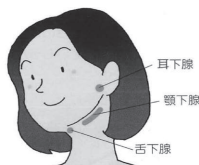
あごの真下の柔らかい部分をあごの骨に沿って力所ほど、両手の親指でゆっくり押す。各ポイント5回ほど。



唾液腺マッサージ

口の周りには、唾液を分泌する唾液腺があります。食前にマッサージをすると、唾液が出やすくなります。

主な唾液腺の場所は3つ



舌苔のケア

唾液分泌の減少で、自浄作用が低下し、舌の表面に舌苔が付きやすくなります。

舌苔を放置しておくとう味が感じにくくなったり、味覚が変化したりすることがあります。舌組織には、味蕾細胞という味刺激を感じ取る細胞があり、加齢により

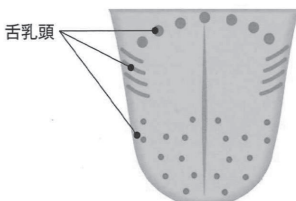
五〇歳を過ぎたあたりからこの味蕾細胞が減少するといわれています。食事の楽しみを守るためにも舌苔ケアは重要です。

<味蕾(みらい)>



3種類の舌乳頭に分布してる味蕾(みらい)で味を感じます。

<舌>



味蕾(みらい)は舌乳頭という小さな突起部に分布しています。



生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

明けましておめでとうございませう。本年もやまなみ荘をよろしくお願いいたします。

やまなみ荘は、年末年始通常営業させていただきます、一月三〇日から一月三日まで恒例の竹炭湯を開催しました。お風呂の入り納めと入りに初めにご利用いただきありがとうございます。また、昨年引き続き、三が日にご入浴のお客様を対象とした、新春初風呂福引を開催しました。大勢の皆さまからご応募をいただきました。厳正な抽選の結果豪華景品を獲得された方、おめでとうございました。

ろオムライスセットです。チゲラーメンはかやくご飯とサラダ、オムライスはサラダとスープがセットになっています。

また、一月一九日から二月七日まで寒の土用丑うな井もご提供しています。大人気のうな井を食堂一五〇〇円提供します。どちらもご予約なしでお召し上がりいただけますので、皆さまぜひご賞味ください。

食堂のフェアといまして一月六日から三二日まであったかフェアを開催しています。この寒い季節にとっても暖まるセットを税込一五〇〇円でご用意しています。チゲラーメンセットとふわと

暦では一年で一番寒い時期です。家の中では寒暖差、外では氷などでの転倒に特に気を付けていただき健康にお過ごしください。皆さまのご利用をお待ちしております。



土用の丑うな井



【防災アドバイス】

松本広域消防局

明科消防署

〈救急車の適正利用のお願い〉

消防局では、一四台の救急車がフル稼働し救急要請に対応しています。救急出動件数は、新型コロナウイルス感染症拡大以前の状態に戻っており、それに伴い現場到着時間が遅くなる傾向にあります。タクシー代わりや緊急度が低いと思われる要請がある一方で、我慢して症状が悪化してから要請するケースも少なくありません。どんな時に救急車を呼ぶべきか再確認していただき、救急車を適正に利用しましょう。

●次のような場合には急いで一一九番通報をしましょう。

・呼びかけても反応がない
・苦しそう、息をしてない
・激しい頭痛、腹痛、胸の痛み
・大出血している

・広範囲にやけどをした
・けいれんが続いている

「自家用車がない」「かかりつけの病院に早く連れて行ってほしい」このような救急要請が多く続くと災害や事故、急病などで生死に関わるような緊急度の高い傷病者が発生した場合に、迅速な搬送ができなくなってしまう。自家用車で病院に行けない場合は、民間の搬送車を利用するなど手段もあります。

どこの病院に行けばいいかわからず困った時には、松本広域消防局の救急当番医自動音声案内（☎〇二六三ー三五一九二二）をご利用ください。松本広域消防局のホームページにも救急当番医が案内されております。

●救急車を呼ぶか迷ったら小さなお子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な子供の病気・けがにどう対処したらよいのか、病院の診療を受けさせたほうがいいのかなどの判断に迷ったときは、小児科医師・看護師への電話による相談ができる小児電話相談事業（＃8000）もありますのでご利用ください。（なお、大人の場合の電話による統一相談窓口は、首都圏など一部地域では整備済みですが、長野県ではまだ整備されていません。）

また、総務省消防庁ホームページ内の救急車利用マニュアル「救急車を上手に使いましょう」救急車 必要なのはどんなとき？」も併せてご覧ください。

命にかかわる傷病者は、一刻も早い救急車の到着を願っています。救急車の適正利用にご協力をお願いします。

◆お問合わせは

松本広域消防局明科消防署
☎〇二六三ー六二二九九二

明科高校だより

◎二年修学旅行

二月八、九、一〇日、二泊三日の日程で二年生が長崎、大阪への修学旅行に出かけました。



長崎平和公園、大阪USJなどを見学する行程でしたが、天気にも恵まれ、体調不良者も出ず計画どおりに実施できました。

大きな行事を終え無事に学校に戻ってきた二年生がひとまわり成長したように見えました。修学旅行は高校生活の折り返し地点であり、この旅行で得た経験を残

りの高校生活に活かしてもらいたいと思います。

◎税に関する作文



三年生の政治経済の授業で税に関する作文を書き、松本税務署に応募したところ、二人の生徒がそれぞれ松本税務署長賞と安曇野市教育委員会賞をいただき、校長先生より表彰状が授与されました。

◎絵本の読み聞かせ



一二月一
九日と二二
日に、生徒
会役員が明
科の認定こ
ども園に出
向き、流河
祭のバザーの売り上げで購入した絵本を贈呈し、園児の前で読み聞かせを行いました。読み聞かせを終えた生徒からは、園児たちの笑顔から力をもらったという感想が聞かれました。

（文責 教頭 堀内雅司）

二月公民館教室

★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。

第二八回 二月 四日（土）
第二九回 二月 一日（土）
第三〇回 二月 一八日（土）

★冬期バドミントン教室

バドミントン技術向上を目標に指導を行います。

第三回 二月 三日（金）
第四回 二月 一〇日（金）
第五回 二月 一七日（金）
午後七時～

★ピラティス教室

体の内側の筋肉を無理なく鍛えられる運動方法、ピラティスを体験します。

第四回 二月 三日（金）
第五回 二月 一〇日（金）
午前一〇時～
第六回 二月 一七日（金）
午後一時三〇分～

●スマートフォン教室

スマートフォンの使い方

（★…参加可能）

を、初心者にもわかりやすく解説します。

第三回 二月 四日（土）
第四回 二月 一八日（土）
第五回 二月 二五日（土）
午前一〇時～

★スキー・スノボ教室

小学生から高校生までを対象に、スキーとスノボボードを楽しむ教室を開催します。

保護者の同伴・参加も可能です。初心者の方には簡単なレッスンも行いますので奮ってご参加ください。

開催日 二月二六日（日）
定員 一五名

会場や日程等については、決まり次第 I C N や同報無線でお知らせします。



婚活を応援します！

長野県の出会い応援ポータルサイト「ハピネスナビ信州」では、県内の婚活イベントやセミナー等の婚活に役立つさまざまな情報発信をし、出会いの機会を広げる「ながの結婚マッチングシステム」も運営しています。

ながの結婚マッチングシステム

システム利用団体間において、結婚を希望される方をデータベース化して検索、お見合いを行うことにより、出会いの機会をより多くつくることを目的として設置・運用するシステムです。

このシステムへ登録し利用すると、スマホや自宅のパソコンから県内各地の登録者の中から、ご希望に合う方のプロフィールが検索できます。気になるお相手がいる場合には、各相談所の担当がお見合い当日までサポートします。登録者に

については各団体の相談者が把握しているため、真剣に結婚を考える方が登録されています。登録料は一万円（二年間）です。なお、村ではシステムへの登録料について全額助成しています。

詳細は、結婚支援サイト「ながの結婚マッチングシステム」をご覧ください。

国土交通省 千曲川河川事務所からのお知らせ

「信濃川水系河川整備計画」を変更しました

この度、国土交通省北陸地方整備局では令和元年東日本台風による洪水への対応や流域治水の取り組み等を盛り込んだ信濃川水系河川整備計画の変更が完了しました。

詳細についてはホームページをご確認ください。



●お問い合わせ

国土交通省 千曲川河川事務所 調査課

☎026-227-9434

市町村等の結婚相談所が出会いをサポート

ながの結婚マッチングシステム

NAGANO ai MATCH

スマホ・PCから
いつでもどこでも
気軽に利用

相性の良いお相手を
AIマッチングで
ご提案

※初回登録時のみ、お近くの結婚相談所へ来店が必要になります。県内43カ所の相談所は下記QRコードから登録してください。

お問い合わせ

長野県婚活支援センター

☎026-235-7373 ✉konkatsu@pref.nagano.lg.jp

※本システムは長野県花菱実業株式会社（事務局：長野県県民文化センター）が運用しています。

「この本よかった賞」

表彰式

このほど、一〇月に図書室で募集した「この本よかった賞」の本の紹介文を書いてくれた児童への表彰式を行いました。ボランティア団体「本だいすきの会」から、応募者全員に参加賞の贈呈がありました。

さらに、その中から、三名には、「がんばってしょうかい

してくれた賞」として、「本だいすきの会」より、図書カードと賞状が贈られました。

今年度の受賞者は、小池栄都さん(小二)、皿井夕子さん(小三)、高木つきさん(小六)、です。

今年度は、一人で何枚も紹介してくれた児童がいて、誰かに自分の好きなことを伝えたい気持ちが伝わりまして、その気持ちを大切にしたいと感じました。

また、昨年に続き大人の

方からのおススメ本ベスト3の応募もいただきました。

今年度は、今村翔吾先生のトークイベントが行われたこともあり、ベスト3に今村先生の作品を挙げた方が多かったです。ご応募いただいた作品は図書室に掲示する予定なので、次に読む本のヒントにしていたいただけたらと思います。

来年も開催予定です。皆さん、たくさん本を読んで、自分のおもしろかった本を紹介してください。

現在では学校の制服に関してもスカート、スラックス、ネクタイ、リボンなどを組み合わせたり自分で選べるものも出てきています。我

編集後記

小雪舞う空を眺めつつ、既に春恋しいこの頃、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

無病息災を願う小正月の伝統行事「三九郎」。同じような行事は全国にあれど、「三九郎」と呼ぶのは長野県中信地方のみようです。

県外出身の私。初めて耳にした際に「えっ？つば九郎？何太郎？」と聞き返してしまいました。心の中で

「皆さんが呼び捨てにするおじいさんって誰だろう…」と思ったのはここだけの話。

ちなみに、私の地元では「お柴灯」や「おさいど」と呼んでいます。地域によって呼び方もさまざまですね。

さらに驚いたのは三九郎の大きさ。せいぜい人の背丈くらいだろうと思っていたら、なんと見上げるほどの高さに置かれただるま。これはどうやって組んでいるんだろう…。来年は、積み上げるところから見届けようと思います。

今月もお読みいただきありがとうございました。二月号もどうぞお楽しみに。

(西村)

新

男女共同参画マンガで考えよう！
身近なジェンダー - 第10回 -

今では多様な色や形があるランドセルなどの入学用品ですが、それでも色などは「男の子用」「女の子用」を意識している物が多々あります。性別でそれしか選べない、使えないと、不自由に感じたり、違和感を持つ人もいます。かもしれません。



©段 丹映子 無断転載禁止
('ちいさなジェンダー' ぼおずき書籍)





長野県知事との県民対話集会開催 地域の課題を知事と意見交換

阿部守一知事が住民と直接意見交換する県民対話集会が二月一五日

(木)に、やまなみ荘大ホールで村民約三〇名が出席し開催されました。

今回の対話集会は、「対話と共創」を基本に県内市町村及び県民の思いに常に寄り添い、ともに考

え、行動し、県民起点の県政を促進すると阿部知事が考えていることから、県内七十七市町村で開催されているもので、松本地

域では最初の集会となりました。

村民との対話に先立ち知事と村長との対話も行われ、村が進めている脱炭素の取り組みや環境、人口減少・少子高齢化などについて、一対一で意見交換されました。

村民との対話集会では、知事を囲む形で作られた会場で、農業・移住・子育て・脱炭素・六次産業などに関する団体や個人の方六名が取り組みの状

況や、普段思っていること、課題などについて直接知事に話されました。

これらの発言者から出された要望や提言に対し、知事は、県で行っていることを紹介し、提言に対しては取り組みを進めていくことや、課題解決には地方分権を進める必要性があるとの考えを、熱心に語られました。会場の方からも発言をいただくなどして、予定していた九〇分を超え、知事に生坂村のことを理解していただける対話集会となりました。

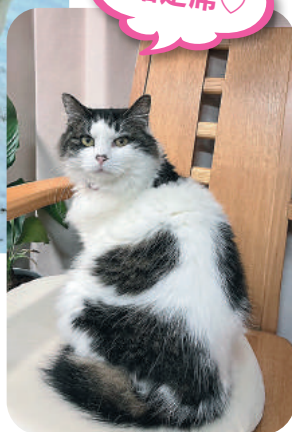


わが家の推しメン



↑チャイ (左)、イロ (右)
(どちらも1歳・雑種)

→ミラ (5歳・雑種)
(日岐 / 瀧澤 学さん)



こんげつの
いい顔

手を離しても
へっちゃらだよ!



平林 いっしん 壱心 ちゃん(2歳)
下生野 / 智之さん・のぞみさん