



みんなで深める・進める「脱炭素」 いくさか ゼロカーボンフォーラム

令和五年 生坂村消防団出初式

新春の伝統行事である消防団出初式を一月八日(日)に生坂中学校体育館で挙行了しました。

今年も全国的に新型コロナウイルスが感染拡大していることをふまえ、昨年同様規模縮小(参加人員の見直し・式典時間の短縮)、ならびに感染防止策を徹底した上で執り行いました。式典では、二八名の消防団員へ、永年の功績に対し、表彰を行いました。各章の受章者は次のとおりです。

表彰者名簿 (敬称略)

退職者感謝状

○長野県消防協会会長感謝状
元消防団長 寺島 慶次

○松本消防協会会長感謝状

元第一分団班長 金元 久巳
元第一分団団員 山崎 博則
元第一分団団員 石川 大貴

○生坂村長感謝状

元第三分団団員 丸山 真一
元第三分団団員 市川 修
元第三分団団員 藤澤 隆

元消防団長 寺島 慶次
元第一分団班長 金元 久巳
元第一分団班長 片岡 祐二
元第一分団団員 山崎 博則
元第一分団団員 石川 大貴
元第三分団団員 丸山 真一
元第三分団団員 市川 修
元第三分団団員 藤澤 隆
元第三分団団員 寺岡 謙次

団員表彰

○長野県消防協会会長表彰

永年勤続功労章(四名)

第一分団団員 平林 真一
第二分団団員 坂爪 浩之
第三分団団員 小林 直樹
第三分団団員 平林 和樹

功 労 章(一名)

第一分団分団長 中村 康志

努 力 章(一名)

第二分団分団長 瀧澤 雄樹



精 績 章(一名)

第三分団分団長 藤澤 正敏

技 術 章(一名)

本 部 長 吉川 祐貴

精 勤 章(三名)

本部班長 関口 広行
第一分団班長 藤澤 拓史
第一分団班長 平林 孝仁

○松本消防協会会長表彰

功 績 章(三名)

本 部 長 吉川 祐貴
第二分団分団長 中村 康志

第二分団分団長 瀧澤 雄樹

功 労 章(一名)

第一分団副分団長 腰原 智幸

精 績 章(二名)

第二分団部長 中村 竜也
第三分団部長 藤澤 弘達

精 勤 章(三名)

第一分団班長 藤澤 雄斗
第一分団班長 平林 孝仁
第二分団団員 五十嵐大樹

○生坂村消防団長表彰

勤続功労章(三名)

第二分団副分団長 瀧澤 学
第二分団部長 中村 竜也
第三分団班長 小林 恭太

功 労 章(三名)

第一分団班長 藤澤 拓史
第二分団班長 門馬 慎一
第三分団班長 小山 淳也

精 勤 章(二名)

第一分団団員 曾根原 要
第二分団団員 五十嵐大樹

消防団は村民の生命・身体・財産を災害から守り、災

害による被害を最小限にとどめることを任務としています。活動には、ご家族や村民の皆さまのご理解が必要です。ので、引き続きのご支援をお願いします。

消防団員募集中

▼生坂村消防団では、新入団員を募集しています。消防活動は、平時は各種訓練や巡回広報を主とし、火災が発生した場合には、消防署と連携して速やかな防衛活動を行います。また、消防団が対応する災害は、火災だけではなく、地震や風水害による被害の軽減やそれらに伴う救助活動など多岐に渡ります。消防活動にあたり、年額報酬(団員階級三六五〇〇円)と出動報酬(災害一日八〇〇〇円)が個人の口座へ支給されます。詳しくは、生坂村役場総務課総務係(六九一三一)までお問い合わせください。



令和五年 賀詞交歓会を開催

新春を迎え、一月六日（金）に、令和五年の生坂村賀詞交歓会がやまなみ荘大ホールで開催されました。

式典は、昨年と同様に新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご来賓を村内各団体などの代表の方のみとして、祝賀会は行わず、総合表彰式も併せての開催となりました。

総合表彰式は、各分野で村の発展のためにご尽力いただいた一〇名の皆様が表彰され、当日は、ご出席いた



いた六名の方に村長から感謝状の贈呈が行われました。

村長から、受賞者の皆様に長年のご労苦に対しての敬意と感謝の意が述べられると、民生委員を二期六年、うち一期三年、副会長を務められた小山芳孝さんが代表して謝辞を述べられました。



小山さんからは「顧みれば思いがけないコロナ禍に見舞われ、予定していた活動も行事も縮小、中止せざる負えない事態でありました。この時こそ人の気持ち

を一つに通わせ、これしなければ乗り切れないと判断し、懸命に奔走し任期を務めさせていただきました。」とこれまでを振り返られました。

受賞者は次の方々です。

【感謝状】（敬称略）

赤羽 勲夫

（前固定資産評価審査委員）

中村 泉

（前民生児童委員）

種子 光江

（前民生児童委員）

藤澤 澄廣

（前民生児童委員）

奥野末枝子

（前民生児童委員）

小山 芳孝

（前民生児童委員）

柳澤 哲子

（前民生児童委員）

瀧澤 明美

（前民生児童委員主任児童委員）

寺島 慶次

（前消防団長）

宮川 陽一

（前安曇野交通安全協会生

坂支部長）

いくさかゼロカーボンフォーラム開催！

二月六日（月）に、村民会館講堂で「いくさかゼロカーボンフォーラム」を開催しました。

平日の夕方、遅い時間にもかかわらず、会場に二七名、オンラインで七名、総勢三四名の方に村内各地区からご参加いただきました。

冒頭は信州大学人文学部の茅野恒秀准教授より、地域資源の有効活用や地域の持続可能性について、他自治体の事例を交えながらご講演をいただきました。

続いて、役場村づくり推



進室より生坂村脱炭素プロジェクトの検討状況についてご説明しました。

その後、会場参加の皆さんで三〇五人のグループに分かれ、村が示した計画案に対する意見や感想、村への要望等についてディスカッションを行い、グループごとに発表しました。

各テーブルでは活発に意見が交わされ、村にとっては村民の皆さまのお考えを伺う貴重な機会となりました。ご参加いただいた皆さま、本当にありがとうございます。



生坂小学校の 健康教育

生坂小学校では、児童の健康を保持増進するために、様々な健康教育を行っています。

歯科指導・アウトメディアチャレンジ・元気週間・保健指導などがあります。

【歯科指導】

今年度は六月九日に行われました。歯科衛生士の小林さんにお越しいただき、感染症予防に配慮をしながら実施しました。

一・二年生は、虫歯になりやすい第一大臼歯について学び、磨き方を中心に練習



しました。

三・四年生は、むし歯のできかたを学び、前歯の内側や小臼歯がきれいに磨けるよう練習しました。

五・六年生は、歯肉炎の原因と改善方法等について学びました。そして第一、第二臼歯がきれいに磨けるよう

練習しました。

また、どの学年もエチケット歯みがきの方法も学び、感染対策を行いながらも、大切な歯をきれいにするための方法を覚えめました。

【元気週間について】

一月一六日から二〇日に行われました。

内容は、次の三つです。

①まず一つ目は、手洗い・ハンカチのチェックです。どの学年も熱心に取り組んでくれました。感染症予防の基本はやはり手洗いです。元気に生活していくために、これからも継続



続けてできるといいです。

②二つ目は、健康委員会によるお昼の放送です。六年生三名が、お昼の放送で、冬に元気に生活するため、食事で気を付けてほしいことを呼びかけました。「毎日栄養バランスの良い食事をする」として「温かい食べ物を食べ、身体を温めること」です。栄養満点の給食をしっかりと食べて、元気に冬を乗り越えたいです。

③三つ目は、姿勢教室の実施です。姿勢スタイリシトの阪上先生にお願いし教えていただきました。



低学年からの定着を目指すため、今年は一年生から三年生まで指導していただきました。椅子に座っている時の姿勢、立った時の姿勢、お辞儀をしたときの姿勢等について、楽しみながら学ぶことができました。大人になる前に正しい姿勢の方法を教えていただくことで、骨や内臓の位置などにいい影響があることを願っています。



中学校だより



私たちのクラス紹介

2学年 ～3年生から生徒会のバトンを引き継いで～

かしわ祭では、「職場体験学習」の発表、「福笑い」のクラス合唱、「北海道標津町交流学习」では、中学生との交流・学習、多くの学習を積み重ねてきました。そして、3年生から生徒会を引き継ぎ、「3年生から引き継いだ学校を守っていきたい」「自分たちでよりよい学校を目指していきたい」と心一つに生徒会準備を進めています。これから生徒会をリードしていくにあたり、大事にしていることをご紹介します。ぜひ応援をよろしくお願いします。(2学年担任)

図書委員会副委員長 牛越美音

小さい頃より、私は本当に本が苦手でした。しかし、ある先生のマジックにより、本の楽しさや奥深さを知り、心より好きになりました。この経験を生かして、本に苦手さを感じている人達に、本の楽しさや面白さを伝えていきたいと思います。

代議・生活委員会委員長 荻村巧大

私は12月に先輩から生徒会、委員会を引き継ぎました。心配なことは多くあり、とても不安ですが、その中でもリーダーシップを発揮し、最高学年になる身として、学校を引っ張っていけるようにします。

生徒会副会長 小口真白

私は生徒会副会長として、生徒会長を支え、学校をリードしていきたいです。また、かしわ祭実行委員長という立場でもあるので、かしわ祭を盛り上げ、全校生徒の皆さんが思い出に残るような最高のかしわ祭を全校で創り上げられるように、準備していきたいです。

生徒会長 金元夢唯

私は、3年生から引き継いだことを生かして、また新たな生徒会をスタートしていきたいです。そして、令和5年度の生徒会長として、生坂中学校の自主性をより良いものにしていきたいと思います。

図書委員会委員長 原田優歩

令和5年度の図書委員長になりました。図書委員長として、計画的に委員会などを企画し、図書委員会としての役割をしっかりと果たせるよう努力します。

保健委員会委員長 日岐愛美

私が生徒会を引き継いで頑張りたいことは、まだまだ分からないことの方が多いですが、早めの計画を意識して、2年目の保健委員会なので、委員の皆さんをちゃんと引っ張っていけるように頑張りたいです。

文化放送委員会副委員長 平林翼紗

文化放送委員会の副委員長になりました。歌を頑張りたいです。委員長の琴羽さんと協力していきたいです。よろしくお願いします。

生徒会庶務 藤澤恒亮

僕は、本部会の庶務になりました。これまで先輩方が守ってきてくださった「伝統」を守りつつ、新しいことにも挑戦して、頑張りたいです。生徒会新聞なども毎月遅れずに、そして正確に伝えていきたいです。

文化放送委員会委員長 藤澤琴羽

私は、文化放送委員会委員長として、これまで先輩方が創ってきてくださった伝統の「歌声」を引き継ぎ、さらに生坂中学生の音楽に対する思いが高まっていけるように、頑張っていきたいです。

環境美化委員会委員長 吉澤颯真

自分は初めて入る委員会なので、分からないことが多くありますが、先輩からしっかりと引き継ぎ、さらに生徒会を良くし、学校全体も良くしていきたいです。

生坂村つながりの場事業 「居場所みくつけた!」

教育委員会では、一八歳以下のお子さんのいる家庭を対象に「つながりの場事業 居場所みくつけた!」をNPOホットライン信州との共催で年三回開催しました。

◆第一回目

令和四年一〇月三日(日)
会場 B&G海洋センター

チラシや口コミでボランティアを募集しましたが、応募がなく、民生委員の皆さまにお米の仕分けをしてもらったり、当日もNPOホットライン信州の皆さんや村外ボランティアの皆さんと一緒に手伝いしてもらいました。

この日は低学年、幼児の参加が多く、三四世帯九一人が参加しました。

会場では、つながりの場のシンボル「みんなの旗」を作ろうと、来場者全員に真

っ白い布の上に、手形を押してもらいました。三回目でお披露目することになりました。



幼児たちにはバルーンアートが人気で、犬やお花を作ってもらっていました。大人は飛距離を競う紙飛行機飛ばしに夢中でした。楽しんだ後は、食料品をたくさん持ち帰っていただきました。また、「参加しにくい」という方には、デリバリーを行いました。

◆第二回目

令和四年一二月二七日(日)
会場 なのはな駐車場

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、会場をなのはな駐車場(屋外)に変更し開催しました。

この日は、遊び場を設けず、秋冬用の野菜や果物、お米、生理用品やまなみ荘の唐揚げなど、食料品を中心に提供しました。

村内の男性ボランティアグループ(後にASHINAGAと命名)がキッチンカーで来場し、村内の方が



らいただいた猪肉を「猪汁」にして提供してくれました。寒い時だけに心も体も温まりました。



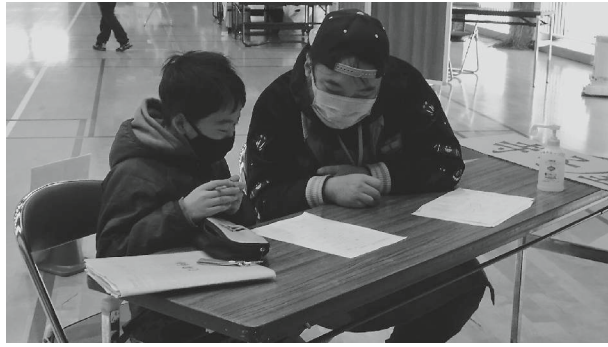
今回の参加者数は、二三世帯七三人で、この回の参加が初めてという家族も多く、祖父母と孫ペアの参加もあり、参加者の層に厚みが出ました。

また、コロナ禍ということでデリバリーの希望が八世帯に増え、社会情勢を反映していると感じました。



◆第三回目

令和五年一月二日(日)
会場 B&G海洋センター



この日は、開催前に村内放送で周知したこともあり、「初めて来てみた」という方もいました。今年度最後となる第三回目は、オープニングでみんなの旗の披露とくす玉を割って、お披露目会をしました。今回は子どもが楽しめる・親が勉強になる内容を盛りこみました。

【みんなの学び舎】

持参した宿題をボランティアと一緒に考える。

【災害用炊き出し五目御飯】

たった一五分で段ボールの中で五目御飯が炊きあがる。不思議な光景に食い入るよう見ている様子が印象的でした。隣では、防災士による「避難所での過ごし方」を紹介しました。身近な物を使つての実演だけに、幼い子を持つ親は「勉強になった」「防災を意識した生活を考えたい」と話していました。



【輪ゴム射的・ミニゴルフコーナー】

今回は子どもたちの遊び場を増やしました。子どもたちの歓声が聞こえ、賑やかです。

参加者は二七世帯で八一人、デリバリーは四世帯でした。

アンケート

今年度最後となるので、事業評価としてアンケートを実施したのでご紹介します。

★参加の目的

- ・子どもが「行きたい」と楽しみにしていたから。
- ・遊び場があるから。
- ・物資の配布があるから。
- ・人に会えるから。

★感想

- ・物価高騰で、経済的に助かる。
- ・回を重ねるごとに内容が充実している。
- ・子どものあそび場が充実し、楽しく過ごせる。
- ・人と会えること、触れ合えることが嬉しい。

- ・「みんなの学び舎」寺子屋のアイデアが良い。
- ・会場が屋内で良い。
- ・コロナ禍でイベントがない中、温かい気持ちになれる。

今年度は、国の交付金を活用して開催をしました。参加された九割の方から「次年度も継続を」との希望に後押しされ、村では村内若手男性ボランティアチーム「ASHINAGA」を始め、子ども食堂に精通しているNPO団体の方々と一緒に次年度も開催できるように予定しています。

ぜひこの記事を読んでくださった皆さんのご理解と協力をいただき、生坂の子どもを真ん中に村全体が繋がることを期待しています。村では、当日一緒にお手伝いをしてくださる方、野菜や食料品などを提供してくださる方、米の分配作業をしてくださる方など、皆さんの力をお待ちしております。

◇個人で物資提供

- ・藤澤澄廣様・松沢壽恵様
- ・平林敏生様・藤原久紀様
- ・小林康敏様・寺島章一様
- ・山本雅一様・吉澤禮一様

◇事業所で物資提供

- ・カナリヤ様・滝沢農園様
- ・生坂村農業公社様
- ・松本地域振興局様



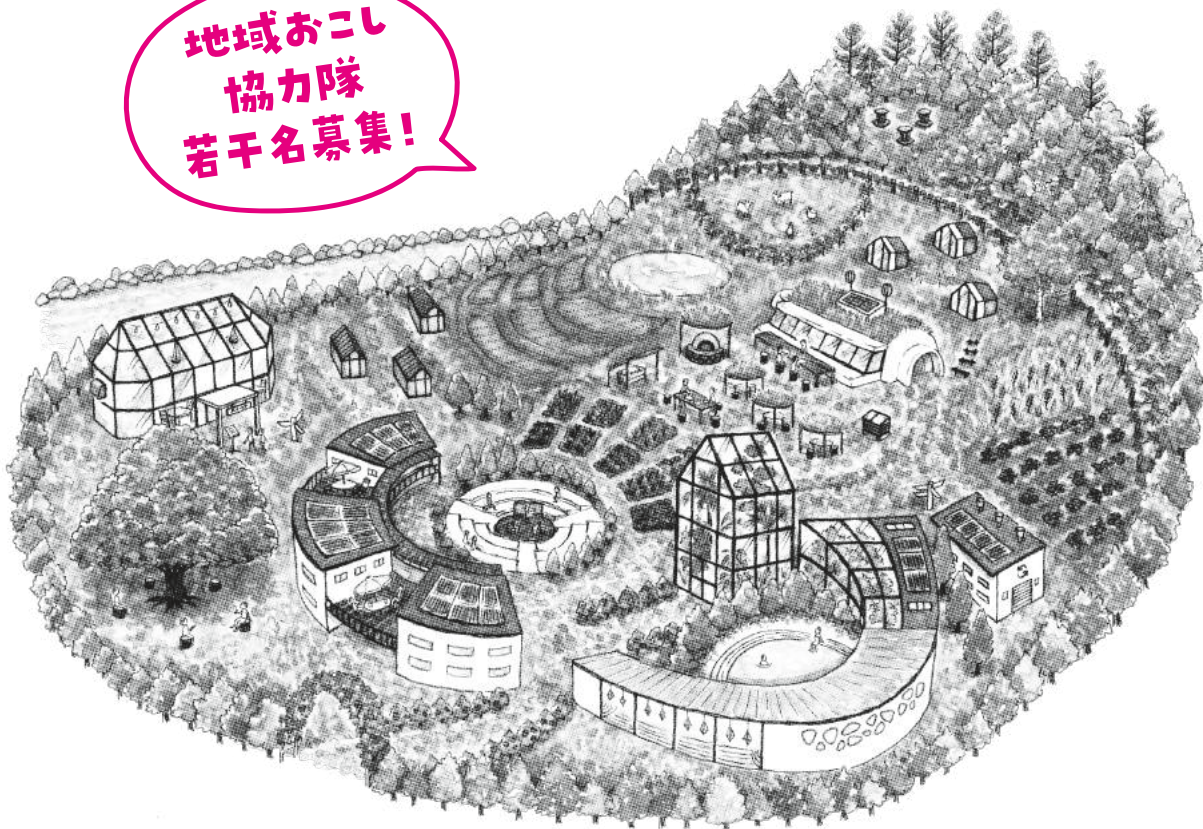
アンケート結果 (イベントに参加して)

- ①家計の足しになった…26.3%
- ②つながりが持てた(知合い・話せる人)…52.6%
- ③チャンスになった(何かのきっかけに繋がった・挑戦したい気持ちがあった)…36.8%
- ④自己肯定感が上がった(ポジティブになった、前向きになった、明るい気持ちになれた)…47.4%
- ⑤今後も開催を希望する…89.5%



いくさか『創造の森』プロジェクト

地域おこし
協力隊
若干名募集!



サッカーJ3松本山雅FC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行なっています。令和5年は昨年、元気づくり支援金の協力によって制作した版築型アースオーブンを使った野外イベントを引き続き企画しています。また今年はいよいよ本格的に遊休農地の活用を検討しています。

多年生の樹木や灌木、野菜や野草、ハーブ類、菌類の共生に基礎をおいた多種作物の栽培に無農薬の米作り。6月にはいくさか『創造の森』の広報役である松本山雅FCの選手と生坂保育園の園児と共に青大豆「あやみどり」の種まきも行います。令和6年には生坂村の木や土、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」の建設も予定。このオフグリッドハウスは宿泊体験施設となります。

いくさか『創造の森』では農園をはじめとした『創造の森』の運営と一緒に盛り上げてくれる熱きパッションの持ち主を若干名募集いたします。地域住民と共に日々自然と向き合い、持続可能な社会に向けた生活・活動を実践しながら、農業や自然、地元食材の魅力、自然エネルギーをゲストと一緒に届けてくださる方、お待ちしております。村外にお住まいのお知り合いに拡散いただければ幸いです。

第10回

『創造の森』の
知恵袋

募集概要

『創造の森』のさまざまな空間と一緒に
作り上げていけるスタッフを募集します

■具体的な業務内容

- ☐無農薬の米づくり ☐ハーブガーデンや果樹、畑の手入れ、運営 ☐イベント運営の手伝い
- ☐ゲストのご案内 ☐敷地内の植栽管理 ☐その他事務作業等の付随業務等

■求めるスキル

- ☐パーマカルチャーに興味がある ☐熱い想いがあれば未経験可能（農業経験者優遇）
- ☐農業や自然に興味関心がある ☐植物や動物に愛情をもって接することができる

■応募対象

- (1)年齢満20歳以上50歳以下で性別は問いません。
- (2)現在、3大都市圏と政令指定都市または地方都市（条件不利地域を除く）に居住し、
任命後に生坂村内に住民票を異動し居住することができる方
- (3)心身が健康で、かつ、地域協力活動に意欲と情熱を持って取り組める方
- (4)普通自動車運転免許を取得している方
- (5)日常的にパソコンを使用、電子メール等情報の受発信ができる方
- (6)土日及び祝日の行事参加や夜間の会合等、不規則な職に対応できる方

■雇用形態

地域おこし協力隊員（パートタイム会計年度任用職員）として任命します。

■雇用期間／令和5年4月の勤務開始可能日から1年間。

ただし、活動状況などから双方協議のうえ最長で雇用日から3年間延長することができます。
また、雇用期間終了後、生坂村に定住を希望する方に対して、定住に向けた支援を行います。

■勤務場所／下生坂雲根地区・生坂村役場

勤務日数及び勤務時間：勤務日数は、生坂村職員の勤務時間及び
休暇等に関する条例に規定する職員の例によることとし、勤務
時間は1日7時間45分で活動内容により勤務の割り振り（始業
時間・終業時間）は異なります。ただし、活動によっては時間外に
勤務を要する日があります。その際は振替対応とします。

詳細の応募要項は下の
QRコードより生坂村役場の
ホームページをご確認ください



令和5年いくさか『創造の森』プロジェクトの活動予定

- 遊休農地を使った自然農の稲作と多種作物栽培
- アースオープン周辺の設備拡充
- 複合発酵によるバイオトイレの設置
- 生坂村の森林保全及び林業復活の拠点となる活動開始

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 最終回！

昨年夏から進めていた空き家DIYリノベーションも、いよいよ完成になります。

塾は二月いっぱいまで終了しましたが、その後も引き続きリノベーションを行っておりました。



今回の塾は、前回（二年前）とはちよつと変わり、村内の木工さんに講師をお願いし、進めてきました。

素人とはやはり視点が全く違い、そこまで気にして家を建ててくださったっているのか！と驚くことも多々ありました。（考えれば確かにそうだなあ、と分かることなの

ですが…）

結果的に、もしかしたらもう少し自分で自由にやりたかった、と思われた参加者の方もいらつしやったかもしれないですが、やはりプロの技術を間近で見て、肌で感じ、勉強できたのは良かったのではと思います。

完成後は、内覧会を予定していますので、その際はまたご案内をいたします。ご興味ある方はぜひご覧になってください。

来年度からは、村営住宅として、いくさか大好き隊や移住者の住まいとして管理していきます。

今回、この企画に携わらせていただきましたが、DIYって難しそうだけど、意外と自分でもできるかも！と思ったのが率直な感想です。DIYの知識や技術を蓄えることができたし、DIYが得意ないくさか大好き隊の方にも手伝って



いただいていたので、ご自分でリノベーションを始めてみたいな…と思う方は、役場村づくり推進室までぜひ気軽にお問い合わせください。少しでもお力になれたらと思っています。

講師として進めていただいた北條隆様、工事業者様、いくさか大好き隊の小野さん、大原団地の皆様並びに関係者の皆様、大変お世話になりました。誠にありがとうございます。



二〇二三松本山雅FC 新体制発表会

「積小為大」、これは一月九日（月）にまつもと市民芸術館（松本市）で開催された二〇二三年松本山雅フットボールクラブ新体制発表会で、掲げられた松本山雅のスローガンです。



昨年チームは、J2への昇格となりましたが、今年は、霜田正浩氏が新監督として発表され、シーズンに臨むこととなります。

当日は、会場にサポーター約一八〇〇人が集まるな

かで、二〇二三年の役員や監督、選手らが紹介され、今季にかける意気込みをそれぞれが述べました。

また、松本蟻ヶ崎高等学校校書道部によるパフォーマンスが行われ、会場は大変盛り上がりしました。



積小為大とは、小さな事を積み重ねて、大きな事を成し遂げるという意味で、このスローガンをもとに松本山雅は、J2への再挑戦を目指します。

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。



大好隊通信

だいすきたい★
つうしん

vol.57
(通巻115号)

この年を振り返って

集落支援員四年目の小野です。

去年の八月から二月まで開催された【第二回生坂村リノベ塾】前回に引き続き携わらせていただきました。

今回の会場は、大原団地の隣にある、元駐在所の村営住宅。前回の会場よりもこじんまりとした物件で、スペース的にできることが限られており、なかなかの難関でした。

今回は、村内在住の大工さんを迎えてのリノベ塾、現役本職の大工さんから直接、専



左官仕事はお任せを

門的な技術を学ぶ良い機会になったと思いますが、限られた材料や工具で自分なりに工夫して進めていくDIYやセルフイノベーションを

実践しながら学びたいと思っていた参加者の方には少し趣旨が変わってしまったかもしれませんが、そこは申し訳なく思っています。

村内の参加者が少なく、近隣自治体の協力隊員や役場関係者などの参加が多かったこともあり、毎回のようにならずと通しで参加してくださる方は、ほぼゼロ。

本当に自分でリノベーションを実践してみたい方のために、自宅に取り掛かる前の実験場として、通しで作業を経験していただきたかったのですが、なにぶん力不足、今後の課題です。

さて、一月中旬現在、イベントは終了していますが、改修作業はまだまだ終わりが

せん。断熱材を用いるため、天井や壁をいったん剥がしての改修、風呂場やトイレも大幅に作り直し、部屋の壁を抜いた箇所もあり、前回よりも大掛かりな改修作業になっております。

以前も少し書かせていただいたのですが、「移住した先の家をできる限り自分たちの手で改修したいが、具体的な進め方が分からない。やり方を教えてもらえるなら、自分たちでコツコツと改修したい。」という人たちは意外と多いです。

やはり、村の空き家バンク制度で移住した人たちを大好き隊でサポートする体制を整えられたら、移住担当者をもっと積極的に、移住後の家の片付けや、家の改修などに関わることができたなら、さらに移住促進・空き家対策につながるっていくのになと思います。

もし次回のリノベ塾が開催されることになったら、ぜひ古民家でやってみたいですね。移住して、自分たちの手でリノベーションしたい人

たちが住むのは古民家であることが多いので、より実践的なイベントになることでしよう。
(小野 正)

移住者に人気の生坂村

集落支援員の山田です。

空き家対策、移住支援業務を担当しています。三月から契約延長で新たに一年間活動させていただきます。

主な業務で空き家バンクへの新規登録業務、問い合わせ対応、空き家への内見案内等を行っています。去年一年間の空き家バンク登録物件の動向ですが、八件の売却契約と二件の賃貸契約、計一〇件が新たに活用されました。一月中旬現在、二件の商談中物



空き家バンクに掲載された小立野の物件

件もあります。すべて新たに依頼があり空き家バンク登録した物件です。

購入者さんの年代別内訳は三〇代三組、四〇代三組、五〇代三組です。

移住元は長野県内から四組、東京都二組、神奈川県二組、埼玉県二組と県外からはすべて関東圏の方たちでした。

売却金額は一〇万円から五〇〇万円と幅広く、平均金額は約一七〇万円です。賃貸の月額家賃平均は約三〇〇〇円です。県内、県外問わず空き家の購入、移住希望のニーズはまだまだ衰えていないので、引き続き空き家バンクへの新規登録を推し進めていきます。(山田 尚弘)



内見のご案内の様子



こんにちは、大好き隊の村松千歳です。二〇二二年度中は、役場の方から依頼があり、竹を細かく粉末状にした資材「竹パウダー」が、農業でどのように使えるか調べる実験をしました。コマツナとカブで実験をし、その成長を比較したので結果をお知らせします。



◎なぜ竹パウダーを使うの？

村内で豊富に採れる竹。竹の子は食用として名物の一つになっていますが、伸びた竹を適切に管理することも求められます。

一方で、海外からの輸入に頼る化成肥料の多くが値上がりしています。できるだけ化成肥料を使わず、収穫量を減らさない方法を考える必要がありますよね。

そんな二つの問題を、竹パウダーを使うことで解決できるかもしれません。竹パウダーを土に混ぜ込むことで、肥料分が効率的に吸収され、化成肥料の利用量を減らす効果があると言われてるからです。

本当にそんなに効果ある？どのくらい化成肥料を減らせるの？ということなどで、実験してみることにしました。

◎竹パウダーの作り方

竹を粉末状にし、十分に発酵させたものが「竹パウダー」です。

竹を専用の機械で粉末にしたら、大きなビニール袋に

入れて、できるだけ空気を抜いてから口を密閉し、しばらくおくと自然に発酵が始まります。袋がパンパンに膨らんで、自然にしぼんだら終了です。かかる時間は一日〜一ヶ月ほどとさまざまですが、条件によって異なるのでよく様子を見てください。竹のにおいがなくなり、麹のような発酵臭がすれば成功です。

◎竹パウダーの使い方

量：二反一〇〇kg（耕運の深さ二〇cmの場合）程度が推奨されています。

時期と方法：野菜の場合、種まきや苗を定植する一週間前〜当日に、竹パウダーを畑全面に散布してから耕運します。今回は種まき当日に、化成肥料と同時に使用しましたが肥料焼けなどは見られませんでした。

◎条件を変えて肥料をまいてみる

畑を以下のように四つに分けて、肥料の条件だけを変えて成長を比べてみました。

B区 化成肥料のみ	D区 竹パウダー＋化成肥料 (B区の半量)
A区 肥料なし	C区 竹パウダーのみ

◎育った結果

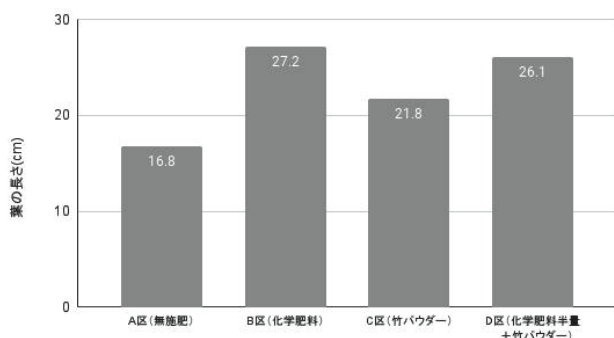
①コマツナの場合

B区（化成肥料のみ）とD区（竹パウダー＋化成肥料半量）で葉の大きさは、ほとんど同じになりました。（表1）

た。
（二週間ほど前に堆肥・石灰を全面に施用しています）

- A区：化成肥料・竹パウダーなど肥料なし
- B区：化成肥料のみ（八・八の肥料をコマツナでは一㎡一九〇g、カブでは一㎡二五g）
- C区：竹パウダーのみ（一㎡一〇〇g）
- D区：化成肥料（B区の半量）＋竹パウダー（一㎡一〇〇g）

（表1）コマツナの葉の長さの比較

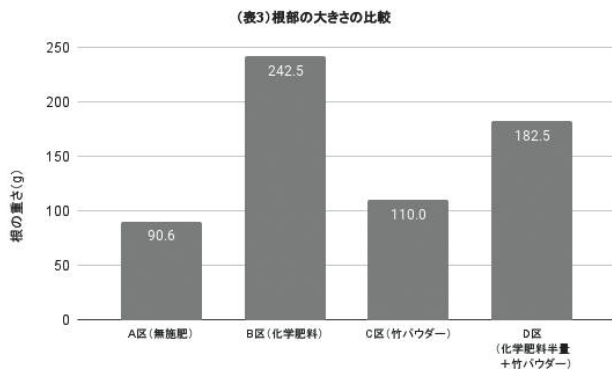
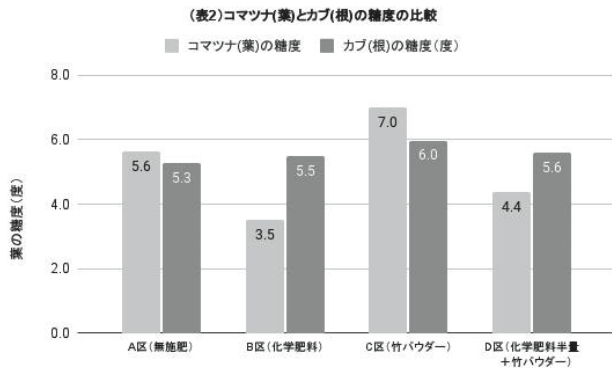


また、D区のコマツナは細かい根がたくさん生え、根の長さ・重さともに全部の区で一番多かったです。

糖度については、C区（竹パウダーのみ）が一番高くなりました。また化学肥料が少ないほど、ストレスがかかるのか糖度が高くなる傾向が見られました。（表2）

②カブの場合

根部（食べる部分）の重さを比較すると、B区（化成肥料のみ）が一番重く、D区（竹



パウダー+化学肥料半量)がその八割弱となりました。カブで竹パウダーを使用する場合は、化成肥料を半量ではなく、二〜三割減程度にするのが良さそうです。(表3)

◎なぜ野菜がよく育つの？

根部の糖度を比較すると、C区(竹パウダーのみ)が一番高くなりましたが、大きな差ではなかったです。(表2)

◎なぜ糖度が上がるの？

竹にはもともと、野菜の甘みを増やす効果がある

「乳酸菌」が多数いると言われています。パウダーを発酵させると乳酸菌が増えて、土に混ぜると根から野菜に働きかけるようです。

◎なぜ野菜がよく育つの？

竹パウダー自体に、窒素、リン酸、カリといった肥料分は、ほとんど含まれていません。

しかし、竹パウダーの粒を顕微鏡で見ると、細かい穴がたくさん空いている「多孔質」という構造にな

っています。この穴が乳酸菌や土着菌のすみかになって、微生物が増え、土の団粒構造(ほどよい大きさに粒が固まったもの)を作るのに役立ちます。団粒構造が保たれると、土や空気の通る隙間ができて根が張り、肥料を吸いやすくなります。

◎こんな使い方もできるかも

竹パウダーについては、全国で様々な研究がされています。

●米の場合(美味技術学会の資料により)

竹パウダーを施用した田んぼでは、根に適度な酸素が行き渡って、成長が良くなり食味も向上する傾向が見られたそうです。

●トマトの場合(北九州市立総合農事センターの資料より)

一二人に食べ比べしてもらうと、外見以外の食感、甘味、酸味、旨味、総合評価で、竹パウダーを入れた区の方が、入れない区より優れてい

るとの結果が出たそうです。

●キノコで使うと(長崎県・諫早農業高校の実験より)

菌床栽培する際に、米ぬかの代わりに竹パウダーをオガクズと混ぜて栽培すると、菌がオガクズいっぱい広がる日数が大幅に減ったそうです。(シイタケは二〇日↓六〇日、マイタケは九〇日↓三〇日、キクラゲは一二〇日↓五〇日に減少)

●ブドウの場合(岡山大学農学部資料より)

デラウェアの鉢栽培で、無発酵の竹パウダーを表面に敷いてマルチにしたところ、土の中の水分が保たれ、乾燥しにくくなることが分かったそうです。また、実の重さや糖度に大きな差はなかったものの、赤色の天然色素である「アントシアニン」が多く、着色不良が起こりにくい傾向があったそうです。竹パウダーを土に混ぜ込んで実験をした資料は見当

たりませんでした。

●雑草を防ぐ(愛媛大学農学部の資料より)

竹パウダーを厚めにまくと、光をさえぎり雑草を抑える効果が確認されています。

◎感想

素人実験ではありますが、なんとなくか形にできてホッとしています。今回の実験やご紹介した例について詳しく知りたい方は、お気軽にお声をかけてください！



↑コマツナの実験結果

鳥獣対策 ～ストップ鳥獣害～

村では、これまで鳥獣柵の整備や個体数調整などの鳥獣対策を実施しているものの、未だにニホンジカやイノシシによる農作物被害が発生しています。

各地域の皆様には、農繁期が始まる前に、鳥獣柵の点検を実施するとともに、誘因物を除去していただき、鳥獣被害防止にご協力をお願いします。

● 侵入防止柵等の定期的な点検

村内には、各地区に広域的な鳥獣防止柵を約二〇km設置しています。中には設置してから一〇年以上経過している柵もあり、経年劣化等で網に穴が開いたり、獣により柵の下をめくられて入られてしまう事例が発生しています。

各地区の柵を管理する皆様には、定期的に見回りを実施していただき、破損箇所の修繕等適正な管理をお

願います。

● 村の補助金

個人や地域で設置する鳥獣防除機具に対して、補助を実施しています。個人での設置や、区や常会等で設置する際にご活用ください。

鳥獣対策防除機具等設置事業補助金		
補助対象者	個人の場合	複数人、地域、団体の場合
補助対象経費	防除機具等の購入に要する経費（圃場あたり1件）	防除機具等柵の設置に要する経費
補助率	補助率 1/2 上限10万円	補助率 3/4 上限30万円

● 猟友会と狩猟免許

村では、猟友会へ入会し有害鳥獣捕獲活動に従事していただける方の狩猟免許取得や更新にかかる一部経費に対して補助を実施しています。

猟友会の活動は、有害鳥獣の駆除をはじめ、講習会や研修会、鳥獣の供養、射撃大会への出場等を行っています。

会員になることで、狩猟登録にかかる費用や保険料の個人負担が無くなり、くくり罠等の猟具についても一部支給されます。

また、有害鳥獣駆除に従事して鳥獣を捕獲された場合は、村から報奨金をお支払いします。

興味のある方や、入会を希望される方は、役場振興課までご連絡ください。

なお、令和五年度の松本地区狩猟免許試験の日程は決まり次第周知します。

● 有害捕獲と狩猟の違い

〔生坂村の場合〕

※無許可で鳥獣を捕獲す

ることは法律で禁止されています。

	資格	必要な手続き	場所・時期
有害捕獲	原則として狩猟免許を有する者	県、村より有害捕獲の許可を受けた者	〈場所〉生坂村全域 〈時期〉1年を通じて
狩 猟	狩猟免許を有する者	長野県で狩猟者登録をした者	〈場所〉県内捕獲禁止場所以外 〈時期〉狩猟期11/15～2/15 (シカ、イノシシ捕獲のための「わな猟」は、3/15まで延長)

● 被害に遭われた場合

村では、鳥獣の出没状況や被害状況を集計しています。

事業を効果的に実施するためにも、農作物被害に遭われた方やサルやクマを目撃した際は、役場振興課（☎六九一三二二）までご連絡ください。



↑ 水稻被害



↑ 獣による柵の破損

道の駅いくさかの郷だより

『生坂村の商品力』

お盆の「カンバ」は白樺の木の皮。一文字違いの「カンパ（寒波）」は生坂村の木々を白樺以上に真っ白に彩ります。



一月二六日（木）の気温は、初体験のマイナス一四度。長野県の冬の寒さを学習中の駅長です。

改めて振り返ると、いくさかの郷で販売している商品の中でも、生産者の皆様が出荷してくださる「農産物や加工品」は、村を訪れる多くのお客様に支持されており、今回の来店動機とな

る「商品力」が着実にアップしています。

これは、店舗の販売実績にも表れており、過去二年と比較して、今年度はすでに一二〇%を超える販売点数となっています。

結果、いくさかの郷の数字が良い形で進んでいるのも、生産者の皆様が昨年以上に数多くの出荷をしてくださっているおかげです。

閑散期の十二月、一月も国産といえば希少価値の高い「生坂村産のキウイフルーツ」や三キログラム以上の重さの「ジャンボキャベ



ツ」、ハウス栽培の「水菜」や「小松菜」、「サラダ野菜」など魅力的な商品を出荷していただいています。

いくさかの郷では、今まで以上に生産者の皆様が出荷してくださる農産物や加工品の「コト」や「その背景」など、「生坂村の商品力」をたくさんのお客様にお伝えしていきます。

地域ごとの商品の特徴や求められるものの違いの奥深さを感じるこの冬ですが、これからもいくさかの郷へのご協力をお願いいたします。



発酵食品で健康生活！

かあさん家 藤澤 充子

新年となつて早いもので二月もあと数日を残すだけとなりました。

一年で一番寒いこの時期の加工施設での作業は、一月は主に野沢菜の味付け作業を行い、二月に入ると麴造りと味噌の仕込み作業が始まります。現在は、味噌造りの真つ最中です。原材料の大豆は、村内の各団体や個人の方々に契約栽培で作っていただいています。また、麴は公社管理の水田で収穫した米を使っており、一〇〇パーセント生坂村産にこだわっています。

米を蒸して麴を造り、蒸した大豆を潰したものと混ぜ合わせて仕込むまで三日かかります。蒸した米に麴菌を付ける作業は、力を入れて揉み込むので寒いこの時期でも汗だくになります。

この作業を四月上旬まで繰り返す行い、六トン程の味

噌を仕込みます。販売用の味噌やお客様から注文いただいた仕込み味噌、また、かあさん家の食堂やおやき、おまんじゅうに入れる味噌などすべてをまかいます。

味噌は発酵食品の代表格ですが、近年甘酒も飲む点滴と言われ、各種酒造メーカーが販売して注目されていますが、かあさん家で販売している『米麴』と備え付けのレシピで簡単に作れます。甘酒を砂糖の代わりに料理に使う方もいるようですので、ぜひ試してみてください。他に『しょうゆ麴』・

『塩こうじ』も販売していますので料理のお供としてご利用いただければと思います。



果

樹

共

済

果樹共済の安心メリット

- ①共済掛金の半分は国が負担しています
- ②村が農家負担掛金等の20%を補助しています

加入方式・支払対象となる災害

加入方式の種類	補償期間	対象となる共済事故	支払開始割合	補償限度割合	現在の引受樹種	加入申込締切
半相殺減収 総合短縮方式	発芽期 ～ 収穫期	すべての自然災害 (地震・噴火を含む) 病虫害、鳥獣害、 火災による果実の減収	3割	7割	りんご なし もも	3月10日 (金)
					ぶどう	3月20日(月)

加入できる樹種と主な品種

・加入には、各類ごとの栽培面積が5アール以上が必要です。

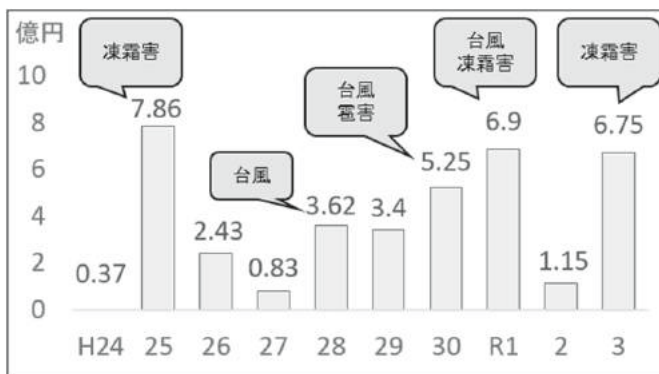
樹種	類区分	主な品種
りんご	1類	つがる、シナリップ
	2類	シナスイート、秋映、シナゴールド
	3類	ふじ、ぐんま名月
ぶどう	1類	デラウェア、ヒムロッド
	2類	キャンベルアーリー、ポートランド
	3類	シャインマスカット、ナガノパープル、巨峰
なし	1類	幸水、新水
	2類	豊水、サンセーキ
	3類	南水、あきづき、ラ・フランス
もも	1類	生食用早生品種(7月末までに収穫)
	2類	生食用中生品種及び晩生品種
かき	2類	市田柿、平核無
すもも	-	大石早生、貴陽、ソルダム、サンブルン

お問い合わせ・申し込みは安曇野支所までご相談ください。

NOSA I 長野 安曇野支所
〒399-8211 安曇野市堀金烏川2661-2
電話0263-72-5192 Fax72-5191

果樹共済金支払いの推移

過去10年間の長野県での主な被害と支払共済金総額



防災施設割引率

・特定の防災施設(防霜ファン等)が設置されている園地は、共済掛金が割引されます。

樹種	防風ネット	防霜ファン	多目的ネット	防雹ネット	防鳥ネット	雨除施設	防蟻灯
りんご	5%	5%	35%	-	-	-	-
ぶどう	5%	-	10%	-	5%	30%	-
なし	5%	5%	40%	30%	5%	-	5%
もも	5%	5%	10%	-	-	-	5%
かき	5%	5%	-	10%	-	-	-

安心のネットワーク
NOSA I 長野

備えの種を
まこう。

産前産後の国民年金保険料が免除されます！

国民年金第一号被保険者が出産（※注）した際に、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。

（※注）出産とは、妊娠八五日（四カ月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）

●国民年金保険料が免除される期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から四カ月間の国民年金保険料が免除されます。また、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の三カ月前から六カ月間の国民年金保険料が免除されます。

●対象者

「国民年金第一号被保険者」で出産日が平成三二年二月一日以降の方

ただし、国民年金の任意加入期間は対象になりません。

●届出期間

出産予定日の六カ月前から届出可能です。

●届出に必要なもの

・基礎年金番号または個人番号がわかるもの

【添付書類】

・出産前に届出をする場合
 出産予定日を明らかにすることができると書類（母子健康手帳、医療機関が発行した証明書等）

・出産後に届出をする場合
 出産日等を役場で確認できる場合は、添付書類は不要です。

※被保険者と子が別世帯の場合、出産日及び親子関係を明らかにすることができると書類（戸籍謄（抄）本、出生証明書、住民票、母子健康手帳等）が必要です。

・死産等の場合

死産等の日及び身分関係を明らかにすることができると書類（死産証明書、死胎埋火葬許可証、母子健康手帳、医療機関が発行した証明書等）

●届出先

生坂村役場住民課
 （☎六九一三一一三）

三月公民館教室

（★…参加可能）

★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。

第七回 三月 三日（金）
 第八回 一〇日（金）
 午前一〇時～

★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。

第六回 三月 三日（金）
 第七回 一〇日（金）
 第八回 一七日（金）
 第九回 二四日（金）
 第一〇回 三十一日（金）
 午後七時～



令和三年度「長野県地域発元気づくり支援金」優良事例に選定！

令和三年度に「長野県地域発元気づくり支援金」を活用して実施された事業のうち、特に優れた事業として、防災に取組むみんなの知恵袋の会が実施した「住民と子供たちによる災害に負けない地域防災活動事業」が松本地域振興局長表彰に選定され、一月三十一日（火）には、草間康晴松

本地域振興局長より、団体代表の平林功さんへ表彰状が授与されました。
 知恵袋の会の皆さま、誠におめでとうございます。



村工事入札結果（1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 R5.1.11	工事	令和4年度 令和4年9月23日～24日 発生 9月豪雨災害復旧事業 農道復旧 工事 宇留賀地区	宇留賀	牛越組	660
振興課 R5.1.11	工事	令和4年度 雲根地区送水管布設工事	下生坂（雲根）	ウォータ・サプライ	3,410

3月は自殺対策月間です

3～4月は進学や転職、引っ越しなど環境の変化が多く、ストレスを感じやすい時期です。また、コロナ禍における生活の変化もストレスの要因になっています。急激なストレスの増加は、こころの不調につながるため注意が必要です。あなたの悩みを相談してみませんか。



身近な人の健康はどうでしょうか？「眠れない」「元気がない」「いつもと様子が違う」など、心のサインに気づいた時には、そっと声をかけてみませんか。その一言で救われる人もいます。共に支えあう社会を形成していきましょう。

「死んでしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自殺で亡くなってしまった」など自殺に関する相談に応じます。 ※どちらも通話料がかかります。

●こころの健康相談統一ダイヤル（長野県精神保健福祉センター内）

☎0570 - 064 - 556 9:30～16:00 18:00～22:00
月～金（祝日・年始年末を除く）

●長野いのちの電話

☎0263 - 29 - 1414 11:00～22:00
年中無休

生きるのがつらい消えてしまいたい... そんな風に思ったら相談してみませんか。



「学校、家族のことで悩んでいる」「進学、将来のことが不安」

※通話料無料

●学校生活相談センター（24時間子ども SOS ダイヤル）

☎0120 - 0 - 78310 24時間 年中無休

●チャイルドライン（18歳以下）

☎0120 - 99 - 7777 16:00～21:00（金曜日は23:00まで 祝日・年始年末を除く）



3月に開催される相談会

【くらしと健康の相談会】

失業、債務問題、家庭（夫婦）問題等について、弁護士による法律相談と保健師による健康相談を行います。

- 日 時 3月1・8・15・22日（水）
相談時間は1組1時間（1日4組まで）
- 場 所 松本保健福祉事務所（松本合同庁舎内）
- 申込み 予約制のため、希望相談日の2日前までに申し込み ☎40-1938

【生坂村のこころの相談会】

こころの不調や依存症、認知症の心配などに、精神科医が相談に応じます。

- 日 時 3月15日（水）午後3時から
- 場 所 生坂村健康管理センター
- 申し込み

予約制のため、3月13日（月）までに健康福祉課保健師へご連絡ください。

☎69 - 3500

あなたの声を
聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？

3月の歩こう部は、全2回の予定です

1

3月7日(火) 午後2時

B&G 海洋センター集合

ロングお散歩コース(上生坂～草尾)

スポーツパークから犀川沿いを歩きます。暖かい服装でお越しください。

天候が悪い時は、B&G 海洋センターで行う予定ですが、状況により中止または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

3月22日(水) 午後2時

南部交流センター集合

メタボ解消コース(下生野～日岐)

インターバル速歩をとり入れたコースです。ゆっくり歩きたい方は、のんびりと景色を見ながらご参加ください。

服装・持ち物

- ・動きやすく、温度調整がしやすい服装
- ・歩きやすい靴
(サンダル・ヒールは避けましょう)
- ・水分補給できる物
- ・193カード ・汗拭きタオル

ウォーキング前のストレッチ方法のご紹介

3月になりますが、朝晩の寒暖差はまだまだ激しく寒い日が続いています。体が冷えていると筋肉や関節は硬直しています。そんな状態でいきなりウォーキングを始めると怪我のリスクが高まります。ウォーキング前にストレッチを行うことで、怪我の防止だけではなくウォーキング効果も高まります! ぜひ行ってみてください。

●ふくらはぎ伸ばし

いわゆるアキレス腱伸ばしです。足を前後に大きく開き、前足の膝を曲げながら10秒キープします。左右2回行います。



●かかと上げ

足をそろえてまっすぐ立ち、両方のかかとをそろえて持ち上げ5秒キープします。腕は腰に当てても、上に伸ばしてもOKです。左右2回行います。



●肩甲骨ほぐし

両腕の肘を背中でお互いに引き寄せます。肩甲骨を寄せる感覚でギュッと寄せ、パッと離します。これを2回行います。



●肩伸ばし

手のひらを上にして両腕を前に伸ばします。右腕を上、左腕を下にして左肘を折り曲げて右腕を体に寄せるようにします。5秒キープして左右2回行います。



●前ももを伸ばす

立った姿勢で左足立ちになり、右足を膝から後ろに折り曲げます。両ひざはなるべくそろえるようにします。10秒キープして左右2回行います。



●ももの内側のばし

足を左右に大きくひらき片足を伸ばし、片足を曲げ深い伸脚運動を左右交互に行います。



メタボ予防のための★おすすめメニュー

メタボリック症候群の予防・改善は、適正体重を維持することが基本になります。

適正体重を維持するためには、適度な運動とバランスの良い食事が大切です。

《食事について》

今回は、上手な脂質の摂り方についてのアドバイスです。

飽和脂肪酸は肉、牛乳、卵などの動物性脂肪（融点が高く、常温で固形の食品）に多く含まれている脂肪酸で、摂り過ぎると血清コレステロールを増加させる働きを持ちます。

それに対して不飽和脂肪酸は、植物油や魚の脂に多く含まれており、血清コレステロールを低下させる作用を持ちます。

肉料理や卵料理は手軽に作れるため、つい摂りすぎてしまいがちですが、虚血性心疾患や脳血管疾患予防のために、飽和脂肪酸を控えて、不飽和脂肪酸を上手に摂りましょう。

今回のおすすめレシピは

鯖缶と野菜のトマト煮

1人分 栄養価

エネルギー219kcal たんぱく質 15.4g

脂質 16.9g カルシウム 39mg 食塩相当量 0.6g

材 料（2人分）

鯖水煮缶	1 缶
キャベツ	100g
玉ねぎ	50g
トマト水煮缶	200g
すりおろしにんにく	小さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは、3cm角の色紙切りにする。玉ねぎは繊維に沿って5mm幅に切る。鯖缶は汁を切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、にんにくの香りが立ってきたら、キャベツ、玉ねぎを炒める。全体に油が回ったら、トマト缶を加える。
- ③ 煮立ったら、鯖を加え蓋をして、途中でひと混ぜしながら（混ぜすぎると鯖が崩れてしまうので注意）5分程煮込み、最後に塩、こしょうで味を調える。

☆ 冬野菜のキャベツの代わりに
季節の野菜を入れるのも良いでしょう



歯つぴーたいむ

歯並び大丈夫？

日本人の八割は噛み合わせが悪いと言われている。

歯並びが悪いと…

一 虫歯になりやすい

歯が傾いたり、重なっていると凸凹で掃除が行き届かない。

二 歯周病になりやすい

掃除が行き届かないため、歯周病菌が残りやすく増殖し、歯肉炎→歯周病→歯を失うという結果になりやすい。

三 ものがよく噛めない

歯並びが悪いと咀嚼能力が低下し、内臓障害の要因にもなります。

四 顎の正常な発達を阻害

成長期のお子さんの歯並びが悪いと顎が正常に発達

することが出来ないため、顎がゆがんでしまうことがあります。また、顎の関節にかかる負担が大きく、「顎関節症」や「肩こり」「腰痛」の要因になることもあります。

五 発音障害と審美的障害

正常な発音が出来ない、歯を見られたくないから笑えない。成長期のお子さんにとっては劣等感など心理的に与える影響は大きい。

あなたのお口をチェック！

□前歯が凸凹してきれいに並んでいない
□糸切り歯が飛び出している（八重歯）
□歯と歯の間に隙間がある（隙っ歯）

（隙っ歯）

□噛み合わせたときに、上の前歯より下の前歯が出ている。（反対咬合）
□噛み合わせたときに、下の前歯が上の前歯でかくれてしまい、ほとんど見えなくなる。（過蓋咬合）

□歯並びはきれいだが、突

出感があり上下の唇をとじにくい。（上下顎前突）
□噛み合わせたときに上と下の前歯が噛み合わさらない（開咬）

□噛み合わせたときに左右ずれている（顎変形症）

□口を開けるとときに、顎の関節で「カククン」といしは「ゴリゴリ」という音がする（顎関節症）

矯正治療は子どもだけではありません。実際患者さんの約半数は成人の方です。年齢が増すごとに骨が固くなり、日数がかかる事と治療の安定感が悪くなる傾向があるので、チェックで気になったらとりあえず相談してみませんか。（六〇歳で治療された方もいらっしゃいます。）

矯正治療は見た目をよくするだけが目的ではありません。よく噛める、掃除し易い歯並びで、歯の寿命を延ばし健康な体を維持していきましょう。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

大寒波に見舞われ、例年になく寒い冬をお過ごしでしょうか。やまなみ荘のお風呂と食事で暖まってください。

食堂では二月中、あったかフェア第二弾としまして「ラーメン総選挙」を開催しています。一一種類のラーメンを食べ比べていただく企画で、ラーメン好きな方やご家族連れ等、多くの皆さんからご利用をいただきありがとうございます。定番のものから新商品まで、アンケート投票の結果でメニューの改訂を検討していきますので、ご期待ください。

み荘では春の宴会プラン等を企画し、感染防止対策も引き続き講じていますのでぜひご利用ください。
空から降るものが雪から雨に変わる時期です。そろそろ春の訪れを感じながら、皆さまのお越しをお待ちしております。



↑ 海鮮丼（イメージ）



↑ 鯛カマネギ塩ラーメン



【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署

《お出かけは マスク戸締り火の用心》

〔令和四年の火災について〕

令和四年の松本広域消防局管内の火災件数は一五〇件で、前年と比べ一件増加しています。火災件数の内訳は、建物火災七〇件（前年比三件減）、車両火災一四件（前年比六件増）、その他火災六三件（前年比二件減）、林野火災三件（前年比増減なし）となっています。

出火原因では、一位「火入れ（あぜ焼き）」二二件、二位「たき火」一五件、三位「こんろ」一三件の順となっています。

令和四年、生坂村の火災

件数は一件（建物火災）で七月に発生しています。特にこれからの時期は、火を取り扱う時には「その場を離れない」「火のそばに燃えやすいものを置かない」といった、防火の基本を念頭に火災予防に努めていただきたいと思います。また、火災の早期発見のため住宅用火災警報器の設置や、設置済みの住宅用火災警報器の点検をお願いします。

例年三月と四月は火災件数が増加する傾向です。令和四年も三月と四月の二ヵ月間は松本広域消防局管内で五六件の火災が発生しています。その内その他の火災が三四件となっており、たき火やあぜ焼きなどの火が、春先の強い風にあおられ燃え広がるといったことが多くあります。

これからの季節に行うたき火やあぜ焼きの際には、次の点に注意してください。

- 一 風の強い日は避ける。
- 二 燃えやすいものの近く

で行わない。

- 三 水バケツなど消火用具を必ず用意する。

- 四 完全に火が消えるまで、その場を離れない。（火の始末を確実に）

更に、消防署の火災予防を呼びかける広報を耳にしたり、乾燥注意報が発令されている時は、たき火やあぜ焼きを行わないでください。

また、たき火やあぜ焼きなどをする場合は、松本広域連合火災予防条例の規定により、事前に消防署へ届出をするようお願いいたします。

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・九九二



明科高校だより

◎明科高校を語る会

一月二四日に令和二年以来三年ぶりとなる明科高校を語る会を開催しました。

この取組は生徒会が主体となり保護者や地域の方々と明科高校の発展のために語り合うという目的で、今から一一年前に始まったものです。



いて語り合いました。

「あいさつができる素直な生徒が多くなってきた」「求められて動くだけではなく、自分たちから提案して行動できる力をぜひ身につけてもらいたい」など、多くのご意見ご要望をいただきました。

◎海外とのオンライン授業

一月から二月にかけて祖国に帰省している生徒にオンラインによる日本語（支援）の授業を行いました。



コロナ禍で行っていたオンライン授業が、まさか海外とつながり、普通に行えるとは思いませんでした。

（文責 教頭 堀内雅司）

寒い時期こそ…

お部屋でゆったり読書

三寒四温とはよくいったもので、春までは気温の行きつ戻りつがまだまだある状態です。こんな時期こそ、暖かいお部屋で読書を楽しんでください。話題の「本屋大賞」ノミネート作品(四月一二日発表)も揃えてお待ちしています。

児童館からお知らせ

■第六回 グリーンパークブリッジラン&ウォーク
で走ってみませんか?

毎年恒例の「グリーンパークブリッジラン&ウォーク」を、三月二四日(金)に行います。

今年も児童館から草尾を経由し、グリーンパークブリッジを目指し、下ノ田・昭津・児童館へ戻る、往復距離八八〇mのコースです。

お子さんはもちろん、お家の方も、ぜひご参加ください。
春が来たよろこびを感じながらラン&ウォークを楽しんでみてはいかがでしょう?



参加希望の方は、所定の用紙にご記入、もしくはお電話で児童館(☎六九一三〇五〇)まで申込みをしてください。

◆お悔やみ
申し上げます◆

寺島 榮正さん(107歳 日岐)
勝家 久敏さん(58歳 草尾)
高野 芳明さん(93歳 下生野)



編集後記

暗く長い冬のトンネルの先によりやく光が見え始めたこの頃、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

わが家の猫は寒い冬の時期、私の布団に入ってきます。頭をなでると喉をゴロゴロ。よく見ると「スー(息を吸う)→ゴロゴロ(吐く)」ではなく「ゴロゴロ(息を吸う)→フー(吐く)」と呼吸している気がする…。

自分でやってみようとする、息を吐くときの方がゴロゴロ鳴りやすそうだが、一体どんな仕組みで音が出ているのか…。皆さまのご自宅の猫はどんなゴロゴロですか。

今月もお付き合いいただき

きあり

がとう

ございました。

三月号

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11回 -

毎年一つの指標としてジェンダーギャップ(男女格差)報告が出ていますが、昨年七月の報告で、日本は調査対象一四六カ国中一一六位でした。分野別では教育は一位で男女平等となつていますが、経済(一



©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]

毎年一つの指標としてジェンダーギャップ(男女格差)報告が出ていますが、昨年七月の報告で、

性(二一位)、政治(一三九位)での女性の進出が依然低調です。男女の収入格差の是正や、意思決定の場

への女性の参画などが必要になってきます。



ブックスタート in 生坂



今年度も、一月二二日（木）に子育て支援センターぴよぴよひろばにて、「ブックスタートin生坂」ファーストブックの贈呈式を行いました。

ブックスタートとは、赤ちゃんと保護者が絵本を通して心ふれあう時をつくる、そのきっかけをつくる活動です。

一九九二年にイギリスで始まったこの活動は、二〇〇〇年頃に日本へ広がり、今では全国の市町村で取り組まれています。



生坂村では、村内在住の満一歳のお子さまを対象に絵本のプレゼントを行っています。

今年度、対象のお子さまは二二名で、贈呈式には五名がご参加くださいました。

保護者が事前選んだ本を、教育長より専用の布バッグに入れてお渡ししました。

そして、初めての同級会となるこの場で、それぞれ自己紹介をいただきながら、お名前由来も伺いました。お子さまの本との出会いの場が、新たなコミュニケーションを生む場となれば幸いです。

安曇野ちひろ美術館 長野県民感謝デー

日頃の感謝の気持ちを込めて、この日は長野県内にお住まいの方は入館無料です。お誘いあわせのうえ、ぜひこの機会にお楽しみください。

当日は、ご住所の分かるものを受付にご提示ください。

●日時

三月二六日（日）

午前一〇時～午後四時

●場所

安曇野ちひろ美術館

（北安曇郡松川村西原三三五八―二四）

【お問い合わせ】

安曇野ちひろ美術館

☎〇二六―一六二―〇七七二



いわさきちひろ はなぐるま 1967年

わが家の推しメン



散歩大好き！
人が大好き！！

ルル
（2歳・ミックス）
（大日向 / 太田 喜博さん）



外遊び大好き！！

こんげつの
いい顔



藤澤 ゆめと ちゃん（2歳）
上生坂 / 真幸さん・紗穂さん