

広報 **いくさか**

2023 5 月号
第546号

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

世帯 718戸 / 人口 1,689人 / 男 847人 / 女 842人 / 前月対比 6人増
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)



薫風 清々しく
大城・京ヶ倉 春のトレッキングツアー

投票結果

	生坂村	選挙区計
当日の有権者数	1,450	211,181
投票者数	785	88,947
有効投票数	777	
無効投票数	8	
投票率	54.14%	42.12%

開票結果

	生坂村	選挙区計
小林 あや	43	11,397
神谷 ゆり	42	7,338
はぎわら 清	28	7,710
両角 友成	53	9,157
百瀬 智之	43	8,963
澤田 かい	14	2,233
かつの 智行	134	9,873
清沢 英男	301	7,336
中川 ひろじ	81	11,512
青木 たかし	38	12,467

令和5年4月9日執行 長野県議会議員一般選挙

任期満了に伴う長野県議会議員一般選挙が四月九日（日）に執行されました。四月一日（土）から四月八日（土）まで期日前投票が行われ、八日間に三七〇名の有権者が期日前投票を行いました。投票結果は次のとおりです。



令和5年4月23日執行 生坂村議会議員補欠選挙

生坂村議会議員補欠選挙が四月二三日（日）に執行されました。

今回の補欠選挙は村議会議員が辞職したことにより欠員（定数八名に対して二名の欠員）が生じたために行われたもので四月一八日（火）に告示され、定数二名に対し五名が立候補しました。

二年ぶりの選挙戦は、初日から村内各所で候補者による街頭演説や選挙カーによる遊説などが行われ、連日、激しい選挙戦が繰り広げられました。

開票は午後八時から村民会館講堂で行われ、結果は次のとおりです。

投票結果

当日の有権者数	1,447
投票者数	1,016
有効投票数	1,000
無効投票数	16
投票率	70.21%

開票結果

候補者氏名	党派	得票数
山本 吉人	無所属	411
島 幸恵	無所属	219
笠置 克人	無所属	209
望月 一将	無所属	113
細井 絵梨香	無所属	48

開票の後、選挙会を開催し、二名の当選を正式に決定し、選挙長より当選人の告知を行いました。



生坂村が環境省 脱炭素先行地域 (第三回)に選定されました

つなぐ・まもる・めぐる 生坂

「サステナブル農山村モデルの構築を目指して」

「脱炭素先行地域」とは

脱炭素先行地域とは、国が「地域脱炭素ロードマップ」及び「地球温暖化対策計画」に基づき、二〇五〇年カーボンニュートラルに向けて、民生部門（家庭部門及び業務その他部門）の電力消費に伴う二酸化炭素排出の実質ゼロを実現し、運輸部門や熱利用等も含めてその他の温室効果ガス排出削減についても、我が国全体の二〇三〇年度目標と整合する削減を地域特性に応じて実現する地域です。

「地域脱炭素ロードマップ」では、地方自治体や地元企業・金融機関が中心となり、環境省を中心に国も積極的に支援しながら、少なくとも一〇〇か所の脱炭素先行地域を選定する予定としています。

生坂村の提案の概要

オンサイトPPAにより、太陽光発電・蓄電池を最大限導入するとともに、屋根や敷地が利用できない需要家には遊休地等を利用したオフサイトPPAにより電力を供給し、村の中心地である上生坂区において、ブドウ圃場や主要民間施設等を対象に民間裨益型自営線マイクログリッドを構築することにより、自立的な電力供給体制を確保しながら、村全体の脱炭素化を図ります。また、木質ペレット工場の建設や家庭等へのペレットストーブ導入により、村内の林業構築を図るとともに、古民家脱炭素リノベーションを通じて、移住・定住施策と過疎対策を推進します。

★生坂村の提案

概要はこちら↓



ブドウ圃場



古民家脱炭素
リノベーション



同報無線

村長コメント

本日生坂村は、環境省の第三回脱炭素先行地域の一つとして選定されました。

当村は令和四年六月に「生坂村ゼロカーボンシティ宣言」を行い、令和五年二月には「生坂村脱炭素ロードマップ」を策定し、この計画に基づき、二〇五〇年までに目指す村の姿とカーボンニュートラルの実現に向けて取り組みを始めたところ です。

その時に、脱炭素先行地域に選定されたことは、脱炭素ロードマップを具現化するために大変有り難いことであるとともに、目標を達成するためにオール生坂で取り組んでいかなければと身の引き締まる思いでございます。

当村がカーボンニュートラルに向けて積極的に取り組むことによって、村内の経済を活性化させるとともに、再生可能エネルギーの導入により、産業と雇用を創出し、村民の生活と地域

のレジリエンスの向上を目指します。

併せて、令和四年度から取り組んでいますゼロカーボンを活用した地域づくりと村民への脱炭素型ライフスタイルの定着を目指す、いくさか「創造の森」プロジェクトも推進します。

今後とも村民の皆様のご理解とご協力をいただきながら、中山間地域の脱炭素化を加速する先駆者として取り組み、「実行の脱炭素ドミノ」のモデルとなりますよう頑張つてまいります。

令和五年四月二八日
生坂村長 藤澤 泰彦



脱炭素先行地域

令和5年度がスタートしました

新入生 8 名、新しい先生方 5 名を迎えて、全校児童 63 名、学校職員 21 名で、令和 5 年度の生坂小学校がスタートしました。学校目標『一人ひとりが輝く生坂っ子』の実現に向けて、持ち味をいかし一人ひとりの児童に丸となって関わる教職員で力を合わせて取り組んでまいります。今年も、地域の皆様のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



昨年度から生坂小・中学校ではグランドデザインを小・中一貫した共通の様式にしています。左下の図は、小学校では具体的にどのような取組をしていくかを示した小学校版です。今年度は小中共通の重点目標『自ら行動する』に向けて、学校運営をして参ります。



～始業式での校長講話より～

ひとりになれる ひとつになれる

「ひとりになれる」とは、ひとりでや
りなさいということではありません。

『自分で考えられる』人になっていくこ
とです。

そのために、授業が、行事や金管、児
童会の取組が、皆さんを育ててくれる場
になります。どの人も「どうすれば、う
まくできるだろう」と願って、自分であ
れこれ考えて、確かめてみて、自分を信
じてあきらめず願いをかなえてほしいと
思います。

「ひとつになれる」とは、『みんなと
仲よくする』人になっていくということ
です。3月に、パラアスリートの馬島誠
さんから教わった言葉です。『感謝と顔
晴る』と『他喜力』＝（他の人を喜ばす
力）。人を笑顔にしながら、自分のため
になる。一人ひとりが、心に留めておき
たい言葉です。

今年度の新しい取組をお知らせしま
す。毎週水曜日の掃除の時間を『イクサ
カラットリuntime』としました。生坂
っ子が輝く「ひとりになれる ひとつに
なる」時間になります。

内容は、先生の方でこれから示しま
すので、お楽しみにしてください。これか
ら、「ひとりになれる ひとつになれる」
一人ひとりが輝く生坂小をみんなで
作っていきましょう。

私は勉強をがんばりたいです。期末テストなどが始まったり、部活も始まったりするので、両立できるようにしたいです。学校生活を楽しく過ごしたいです。

中学校では、学習や出来事などが多く難しくなるため、ノートの取り方や授業の聞き方など一つ一つに情熱をもつ。大人への大きな一歩なので、しっかりと学習し、社会に通用する力を身につける。

私が中学校で頑張りたいことは、テストで400点以上を取ることに、本をたくさん読むことです。そのために、毎日の計画を立てて過ごしていきたいです。

私は勉強が苦手です。だから先生や友だちに聞けるようにしたいし、自分でも理解できるようにしたいです。



学習が難しくなるので、話をちゃんと聞いて理解して、テストや宿題でも困らないように頑張りたいです。

私が中学校で頑張りたいことは勉強です。そのために復習をたくさんしたいです。そして、苦手な問題を減らして、すらすら問題を解けるようにしたいです。

部活や委員会があって小学校よりも大変になるし、テストもあって勉強も難しくなるけど、予習などをしてがんばっていききたい。



サッカーも勉強もどっちもがんばり、どっちかに偏らないようにしたいです。何事にも全力で取り組み、楽しみたいです。学校生活が悔いのないようにしたいです。

自分は勉強が苦手です。特に数学が苦手です。ちゃんと先生の話聞き、コツをつかんで、楽に楽しく勉強をやりたいです。

部活や勉強をがんばりたいです。部活は、肺活量が必要なので、がんばって肺活量をつけたいです。勉強も集中してがんばりたいです。

ぼくは中学生になって、自分で時間を見て行動できるようになりたいです。中学校はチャイムが鳴らないので、自分で時間を見て「もうすぐ時間だよ」と言えるようになりたいです。



キャリア教育 お仕事ってなあに？

教育委員会
子ども・子育て支援係

どうして働かないといけないの？

働く意義や仕事の内容を知る事で
将来を豊かに生きてほしい



何のために
働くの？

どんなお仕事
があるの？

平成二九年度から小中学生を対象に「お仕事ってなあに？」と題し、人はなぜ働いて、どんな仕事があるのか職種紹介をしました。
第一三回・第一四回を三月と四月に開催しました。

■三月二三日（木）

- 第一三回「ホテルマン」
- 講師：安曇野ビューホテル宿泊部 伊藤健二フロントクラーク
- 会場：やまなみ荘
- 参加者：小学生一四名

ホテルマンは別名ホテリエとも言います。仕事の内容は、ドアボーイ・ベルマン・フロント・アテンダント・キッチン・ウェイターなどがあり、体力と忍耐力を必要とする仕事です。
仕事紹介の後には、テーブルマナー教室を開き、講師の伊藤さんから洋食のテーブルマナーについて教えていただきました。
子どもたちは食べるだけではなく、接客方法も体験しました。



美味しそう！
でも、なかなか切れないな...

お肉を切るときは、ナイフを押して引く感じで切るんだよ。

子どもたちから講師にくつか質問もしました。
Q「伊藤さんはどうして働いているんですか？」
A「家族のために働いています。また、チェックアウトするお客さんが嬉しそうに満足げな様子をしていると、この仕事のやりがいを感じます。」
講座を通して、将来「ホテルマン」になりたいという参加者もいました。

■四月四日（火）

第一四回「新聞記者」

- 講師：市民タイムス 小岩井貴之記者
- 会場：生坂村役場
- 参加者：小学生七名

新聞記者の仕事は「身の回り」にあるありとあらゆることを取材し、記事にしてみんなに知らせる仕事」と、小岩井記者は子どもたちに話しました。

後半の時間は「生坂新聞」の腕章を付け、カメラとノートを持って記者になりきり、市民タイムスの「さわやかさん」コーナーをイメージして役場職員の取材をしました。

取材後は、小岩井記者からアドバイスを受け、集めた内容を記事にして新聞に仕上げました。

講師の話や記者体験を通して、子どもたちは「働くって自分のためでもあるし、皆のためでもあるんだな、と分かった」「記事を作るのは難しかった。とにかく相手の話をたくさんメモすることが大事なんだ」と感想を話してくれました。

なりきり小学生記者七名で作った、生坂新聞版「さわやかさんコーナー」を次のページで紹介します。



僕は写真係をするよ

もう一度教えてください



生坂新聞

生坂小学校

3 年 齋藤楓太

2 年 高木子規

4 年 丸山颯翔

3 年 齋藤麻由

4 年 瀧澤奈南

3 年 吉川悠人

5 年 服部海里

西村友里さん(26)村づくり推進室(県より派遣) 主事



広報いくさかの編集や役場内の資料をまとめる仕事をしています。
役場にはたくさんさんの電話がかかってくるので、相手の内容を正しく伝えることが

村づくりのために奮闘中

広報いくさかの編集や役場内の資料をまとめる仕事をしていました。
「仕事の仲間が優しく話しかけてくれることが嬉しい」とニコリしていました。
趣味は料理やお菓子作りで、休みの日はパンやクッキーを作って楽しんでいます。
「五〇種類くらいある生坂村産のブドウを全部食べてみたいな」と張り切っていました。

(齋藤麻由)

藤澤泰彦さん(66)生坂村長



生坂に住んでいる人達が楽しく暮らせるようにすることが仕事です。
「村にはやらなければならないことがたくさんある。

村の人に喜ばれる仕事したい

計画したり、やったことが村の人に喜ばれると嬉しい。」と話してくれました。
趣味は写真を撮ることです。
得意なことはドローンを飛ばすことです。
「村の風景を撮るのが大好き」とニコニコしながら教えてくださいました。
家では、孫と遊びます。休みの日の大切な家での仕事です。

(丸山颯翔)
(瀧澤奈南)



眞島弘光さん(53)住民課 課長



税金の金額を計算して税金を納めてもらう仕事や、赤ちゃんが生まれた時や結婚した時の届け出を受け付けたら、住民票や証明書の発行をする仕事です。

親切な窓口対応をめざして

「窓口で村の人が昔の話をする、自分も昔を思い出し懐かしい気持ちになる」と目を細めて話していました。
趣味はドライブで、休みには旅行に行ったり畑で農作業をして息抜きをしています。

(服部海里 高木子規)



鈴木春香さん(45)振興課 主事



「赤とんぼフェスティバル」や「村じゅう花ざかり事業」などの計画を立て、進めていく仕事をしています。
「仕事の準備でたくさんの方

生坂の魅力を発信していきたい

人たちと会えるのが楽しい」と嬉しそうに話してくれました。
休みの日は、大きな愛犬と一緒にのんびり過ごし、気分転換をして、また月曜日から頑張っています。
これからも「生坂の魅力」を全国の人たちにたくさん伝えていきたい」と教えてくれました。

(吉川悠人 齋藤楓太)

いくさか『創造の森』プロジェクト

遊ぶように
暮らそう!



生坂村が環境省の脱炭素先行地域(第3回)に選定されました。令和4年度から取り組んでいるいくさか『創造の森』では地域コミュニティの創出と村が推し進めるゼロカーボンアクションを結び合せ、脱炭素化ライフスタイルの実証実験場を行なっています。実験では田畑約1㍎を活用し、野菜や果樹など多種の作物を植えて”食べられる森”(エディブルガーデン)に育てアースオーブン(生坂の土を使い天然素材で作ったオーブン)を使って開催される美味しいイベントなどを通じて脱炭素化ライフスタイルの啓発活動を行います。令和5年度のいくさか『創造の森』プロジェクトで予定されている活動内容をご案内します。

青大豆「あやみどり」の種まき!

今年で2年目の参加となる「スマイル山雅農業プロジェクト*」。生坂保育園の園児が松本山雅の選手と共に青大豆「あやみどり」の種まきを行います。秋の収穫が楽しみです。



写真: 昨年の様子

*スマイル山雅農業プロジェクトとは?

地域社会の活性化と地域に根ざした『まちづくり』に貢献するため、ホームタウン松本市内の「農地荒廃化」や「農業技術の継承」といった課題に対して、松本市・松本市農業委員会・直売所・障がい福祉サービス事業所と共同でプロジェクトを発足しました。遊休農地で、ホームタウン塩尻市の試験場が開発した青大豆「あやみどり」の栽培を通じ、「遊休農地の活用」・「地域住民の交流活性化」・「青少年の育成」に取り組んでいます。

屋外キッチンを作って 「創造の森のレストラン」を開くよ！

昨年度出来上がったアースオーブン。今年度は更なるコミュニティスペースの拡充としてアースオーブン周辺設備の環境を整えます。屋外キッチンとしての利用を可能とすべく、アースオーブンへの屋根掛け、シンク・炊事場の増設を行い、より多くの利用者が心地よく施設を使えるようにします！



スケッチ 建築家・遠野未来

拡張された屋外キッチンを使用して、いくさか『創造の森』の遊休農地で育った野菜を利用したイベントを複数回実施します。その目的は地域住民とのコミュニケーションが主ではありますが、地産地消の食材を通して生坂村の魅力を再確認するためでもあります。『創造の森のレストラン』では料理の専門家を招き、専門家ならではの視点で地元食材に付加価値をつけてもらい、それらの料理を味わう体験を参加者にしてもらいます。お楽しみに！



令和五年度「生坂村絆づくり支援金」事業を募集します

村独自の支援金制度「絆づくり支援金」の今年度事業を募集します。

この支援金制度は、地区や各種団体の皆さんが地域の特色を生かした地域振興や活性化のため、自主的に取り組む共同事業にかかる経費に対して、村が予算の範囲内で補助金の交付を行う制度です。

事業計画や申請については、村づくり推進室、または地区担当職員までお気軽にご連絡ください。

●補助対象事業

地域振興や活性化のために区や常会、五名以上の村民により構成されていて主に村内で活動している団体が自主的、主体的に取り組む事業です。ただし、営利を目的とした収益事業や宗教的・政治的な催し、ほかの補助金制度の助成対象となっている事業等は対象外とします。

●支援金補助率

事業交付対象経費の七割以内、限度額三〇万円まで

●交付対象事業年度

同一事業を複数年にわたって実施する場合は、原則三年以内を限度として、補助対象とすることができません。

ただし、特別な理由により村長が認めた事業についてはこの限りではありません。

●交付申請書の提出期限

六月三〇日（金）まで

詳しくは、村づくり推進室（☎六九一三二二）へお問い合わせください。



令和4年度の実施事業一覧表

	申請団体	事業名	事業内容
1	大日向にんにく生産組合	ニンニクまんパワーアップ事業	・ニンニクの掘取り作業用機械の購入
2	牛沢常会	牛沢公民館雪害修理事業	・牛沢公民館の屋根補修及び支障木の一部伐採
3	上生坂原観音堂保存会	観音堂修繕工事	・お堂入口建具調整 ・ご来場用階段設置 ・正面壁漆喰補修及び濡れ縁一部張替 ・北側窓下壁補修
4	生坂ハチクの会	ハチク旋風「生坂春一番」美味しいシリーズ	・総合パンフレットの修正（竹の子からハチク名称へ） ・商品ラベル名称変更（竹の子からハチク名称へ） ・ナイロンポリ袋 バリア TLタイプへ
5	Good Wood Daddy	こなもん倶楽部共同によるピザ窯新設	・こなもん倶楽部内にピザ窯を新設 ・こなもん倶楽部のピザを村内のイベント等で提供、販売する
6	生坂村高津屋森林公園管理組合	令和4年度高津屋森林公園周辺森林整備事業	・高津屋森林公園周辺森林の広葉樹の間伐に用いる資機材の整備と伐倒整理
	計	6団体 6事業	

事業申請から交付までの流れ

申請書の提出

令和5年6月30日（金）までに、交付申請書により提出します。



選定委員会の審査

選定委員会の委員は、職名等により5名以内で組織し審査を行い、交付（不交付）決定を行います。申請団体の代表の方にご出席いただき、説明をしていただきます。



交付（不交付）決定通知

事業に着手。交付決定後に、事業内容等を変更しようとするときは、変更交付申請書等を提出し、その承認が必要です。



実績報告書及び請求書の提出

事業完了後は、30日以内または年度の末日のいずれか早い日に、必要書類を添付し実績報告書を提出します。

六月 公民館教室・社会教育、生涯学習関連イベント

☆B&G海洋センター プール開き

六月四日（日）

※午後一時三〇分よりプール開きイベントがあります。

☆地域未来塾（中学生）

六月 三日（土）

一七日（土）

午後一時一五分～

☆アクア運動教室

プールで体への負担が少ない運動を行います。

六月二三日（金）

三〇日（金）

午前一一時～

☆絵手紙教室

六月一七日（土）

午前一〇時～

☆陶芸教室

六月一五日（木）

二三日（木）

午後七時～



新しい大好き隊員

集落
支援
星 満

はじめまして。地域おこし協力隊として着任しました、愛知県出身の星満と申します。集落支援員として活動しています。

趣味は旅行や温泉めぐり、アニメ鑑賞などです。

長野県に住むのは初めてでまだまだ知らないことばかりなので、「ここ行ってみたらいいよ」とか「この温泉おすすめだよ」という場所があればぜひ教えていただきたいです。

私は前職で子ども向け英会話の営業を行っており、保育園で英語のミニレッスンを提供したりもしていました。また、それ以前は太陽光・蓄電池の営業をしており、これらの経験を活用して子育て支援やゼロカーボ



星 満

ンに向けた事業にも関わっていきたく考えています。また、活動以外でも狩猟免許を取得したり、消防団に参加したりと様々な形で生坂村に住む方々と関わっていきたく考えています。大好き隊の主な仕事は草刈りや道の整備などと同じです。初めてやることばかりで、足を引っ張ってしまうこともあるかと思いますが、少しでも早く戦力になれるように頑張りますのでよろしく願いいたします。

◎ 地域支援業務について

地域支援業務の隊員は次のとおりです。区ごとの配置により、きめ細かな対応に努めてまいります。

担当地区	隊員名	担当地区	隊員名	担当地区	隊員名
小立野	星 満 (新・地域おこし協力隊)	上生坂	小 野 正 (集落支援員)	昭津・大日向	本 田 健 一 (集落支援員)
下生野	杉 浦 陸 斗 (地域おこし協力隊)	草 尾	佐 久 間 拓 郎 (集落支援員)	宇留賀	寺 岡 謙 次 (集落支援員)
日 岐	小 林 苑 生 (地域おこし協力隊)	下生坂	吉 澤 彰 (集落支援員)	古 坂	山 田 尚 弘 (集落支援員)

◎ いくさか大好き隊 各業務について ※ (新)・・・R5. 新規採用、兼任は、他業務との兼任を行う隊員

業務名	隊員氏名	所属(施設名)
(新) 情報発信業務 (ICN いくさかニュース)	野 本 太 朗	村づくり推進室
兼任 空き家対策・移住支援業務 (集落支援)	山 田 尚 弘	〃
兼任 高津屋森林公園管理業務 (集落支援)	本 田 健 一	〃
兼任 山清路の郷管理業務 (集落支援)	寺 岡 謙 次	〃
高齢者見守り支援業務 (結婚相談員)	坂 元 里 奈 子	健康福祉課
兼任 児童館支援業務 (集落支援)	小 林 苑 生	教育委員会
道の駅業務 (駅長)	甲 本 太 郎	いくさかの郷
〃	盛 川 克 己	〃
伝統食文化の継承に関する業務	坂 爪 紀 子	やまなみ荘
郷土食の開発・伝統食文化の継承業務	宮 坂 英 昭	〃
農業支援業務	安 藤 哲 雄	農業公社
〃	服 部 真 司	〃
〃	小 俣 千 歳	〃
(新) 〃	小 澤 寿 志	〃

まじょ図書館

PCやスマホで生坂村誌が読めるようになります！

電子図書館「デジとしょ信州」の運用が始まり一〇か月となりましたが、もうお試しただけでしたか？

このほど、「デジとしょ信州」で生坂村の本を読むことができますようになりました。

その本とは、

● 生坂村誌 自然編

文化財編

歴史・民俗編

● 日本の近代化を進めた法学者 加藤正治物語の二タイトルです。

通常、電子図書館の本は、誰か借りている方がいれば貸出中となり他の人は借りることはできませんが、この本に関しては、複数の人が同時に借りることが可能となっています。ぜひ、趣味の学習会や調べ学習などでもたくさん活用ください。

また、本物の村誌は厚さがあり持ち出すのにもかさばりますが、PC・スマホ・タブレットなどでご覧いただければ、読む時も持ちやすく、

拡大しながら読むことができます。

この機会に、生坂村の自然や歴史に詳しくなってみてはいかがでしょうか。

「デジとしょ信州」の利用登録は図書館で行えます。

使い方に不安のある方も、登録から利用の説明まで行いますのでぜひ図書館までお越しください。



松本山雅FC通信

今月から松本山雅FCの様々な情報を毎月「広報いくさか」でお届けします。

★夏休みホームゲーム無料招待を実施します!!

《実施日》八月一二日(土)

《高校生以上》応募期間

七月六日(木)午前一一時

八月一日(火)午後一一時

五九分

《中学生以下》

シーズン中いつでも無料

申込方法

左の各QRコードからお申し込みください。



© 2011 YAMAGA

当日、広報誌の記事を持つてスタジアム場外にある

「クラブガングズブー」に来てくれた方にお菓子をプレゼント!



お問い合わせ

松本山雅FC

☎ 八八・五四九〇



© 2011 YAMAGA

大城・京ヶ倉に登ってヒカゲツツジを観よう!! 春のトレッキングツアー

四月二三日(日)に「大城・京ヶ倉 春のトレッキングツアー」が開催されました。令和二年度以降、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から開催を見送ってき



ました。感、染、対、策、を、講、じ、た、上、で、四、年、ぶ、り、に、開、催、で、さ、る、運、び、と、な、り、ま、し、た、。



このツアーは、「大城・京ヶ倉を広く世に出す会」が山頂からの眺望や、この時期に

見頃の高山植物の「ヒカゲツツジ」を見て楽しんでいただく」と企画しているもので、今年で一七年目を迎えました。村外からの参加者二八名と本会会員、いくさか大好き隊員、観光協会事務局職員一三名の総勢四一名でトレッキングを楽しみました。

当日は、午前八時にB&G下駐車場に集合し、出発式の後にマイクロバスで万

平登山口へ移動しました。登山口で準備体操を行い、四班に分かれ、各班一列になつて時折休憩を挟みながらゆっくりとしたペースで登りました。おこば見晴台や馬の背からの眺望、ヒカゲツツジを観賞しながら、春らしい爽やかなトレッキングツアーとなりました。

ツアー当日は天候に恵まれ、晴天の中ツアーを開催することができ、怪我やリタイヤも無く、無事にツアーを終了することができました。



狩猟免許の取得・更新を予定する皆様へ

令和二年度より猟友会へ入会し、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。

補助内容は、免許受験申請手数料と免許更新手数料に対して全額を補助します。

本年度の松本地区狩猟免許試験は、次のとおり予定していますので、受講を希望される方は、松本地域振興局林務課林務係(☎四〇一九二六)までお問い合わせください。

※令和五年度の狩猟免許試験については、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止や日程等の変更をする場合がありますのであらかじめご承知おきください。

狩猟免許試験及び初心者講習会

	初心者講習会	狩猟免許試験	備 考
第1回	令和5年 6月10日(土)	令和5年 6月24日(土)	会場：松本合同庁舎
第2回	令和5年 8月19日(土)	令和5年 8月26日(土)	会場：松本合同庁舎
第4回	令和6年 2月10日(土)	令和6年 2月17日(土)	会場：松本合同庁舎

道の駅いくさかの郷だより

『村も郷も「翔」』

村民の皆様お元気ですか？ 駅長です。

まずは村の「翔」。

昨年は、駅長が交代した「いくさかの郷」。今年度は、村役場の担当が松本係長から新人の『田中翔太さん』にバトンタッチ。



駅長に翻弄されず若い感性を活かして、いくさかの郷のために活躍してくれると期待しています。

さて、新たな仲間の話とは代わり、郷の「翔」。

今年もいくさかの郷のトイレの軒先を見上げると！



「つばめ」です。

飛翔する姿はカッコいいと思いますが、去年は裏の作業場に入り込んできて追いつくのに一苦労（駅長は苦手）。

今年は、入り込まないよう事前対策を万全にしていけますが、遠くからわざわざ「いくさかの郷」に来てくれたわけですから、生坂村で楽しく子育てをしてもらいたいですね。

そんな「翔」の話でしたが、いくさかの郷には、ハチクをはじめ美味しいものが続々と入荷するシーズンなので、ぜひ足をお運びください。



隠れた人気！『おからドーナツ』

かあさん家 柳澤 哲子

新緑の木々がまぶしく、初夏の訪れを感じる頃となりました。

暗く長いトンネルからマスキュールは個人判断になり、戸惑いながらもようやく制約のない日常に戻りつつあります。直売所には数々の山菜が並び、朝から大勢のお客様で賑わい、活気が戻ってきました。

かあさん家ではいつものがらの朝ですが、大勢のスタッフ協力し合って、次々とおまんじゅうやおやきが出来上がっていきます。私は入った当初から朝一番に『おからドーナツ』を揚げています。おからと豆乳をたっぷり入れて、油でカラッと揚げます。外はサクサク触感で中はフワツとしています。甘味を抑えてあるので素朴でやさしい味です。

お子様には大人気で「美味しかったからまた来たよ！」と言って遠方からわざわざお越しください。



わざわざお越しいただいた時は、嬉しく感謝の気持ちでいっぱいです。

大好評のおやきやおまんじゅうの陰にいますが、隠れた人気商品『おからドーナツ』です。食堂のコーヒーターのお供にも添えられていますので、ご利用ください。

これからもっと大勢の皆様を知っていただき、おやきやおまんじゅうに並ぶ商品になればと頑張っています。かあさん家では引き続き安心安全な食品づくりを心がけ、従業員一同明るく元気に、皆様のご来店をお待ちしております。

六月一日は人権擁護委員の日です

法務省と全国人権擁護委員連合会では、毎年六月一日を「人権擁護委員の日」と定め、全国各地で人権特設相談所の開設、啓発活動を実施しています。

◆人権擁護委員とは

人権擁護委員は、法務大臣の委嘱を受け、地域の皆さんの人権を守るための活動をしている民間のボランティアです。

★相談所を開設します

人権擁護委員による相談所を開設します。

日常の暮らしの中で起こる様々な問題についてお気軽にご利用ください。秘密は固く守られます。

●日時

令和五年六月三日（土）

午前九時から正午まで

●会場

生坂村健康管理センター

集団指導室

◆お問い合わせ先

役場 住民課

☎六九一三一三

NOSAI長野からのお知らせ



鳥獣害対策 助成金 のご案内

鳥獣害予防施設の
設置に対し、
最高30万円
を助成します。
(予算の範囲内)

NOSAI長野では、組合員または組合員で構成された組織が、農業保険へ加入している農作物への鳥獣による被害を未然に防止するため、防護施設並びに器具等を設置した場合に、それらに要した経費の一部を助成します。

助成対象者

令和5年度農業共済加入者、および収入保険移行者（令和4年度に農業共済に加入し、令和5年1月1日以降に収入保険に移行した者）。

助成対象施設等

令和5年中に購入し且つ設置した金網、トタン、ネット（防鳥ネット※別表）、木柵、電気柵、捕獲用罠の施設等（レンタル契約及び捕獲委託契約による施設等を含む。）



※イメージ

〈別表〉防鳥ネット設置に関する要件

- ①5面全部がネットで覆われていること。
- ②網目は45mm以下、地上3m以上。
- ③支柱のないベタ掛けのネットは不可。

※支柱は、柵やトリスの支柱とは別の施設とする。

支払基準及び支払限度額

施設等の設置に要した経費（レンタル契約及び委託契約は施設等に係る経費のみとする。）の内・国・県・市町村・農業協同組合等からの助成金等を除いた、自己負担経費の30%以内で30万円を限度とし、予算の範囲内とする。（1組合員等につき、事業年度毎に1回とし、且つ申請圃場に対し1度限り）

申請手続き方法

助成金申請書の提出

〈添付書類〉
領収書／請求書

現地確認
（職員が現地確認）
設置状況の確認

助成金支払

〈口座振込〉
3月
支払いの予定

お問い合わせは最寄りの支所までご連絡ください！

長野県農業共済組合

安曇野支所 TEL. 0263-72-5192

木曾支所 TEL. 0264-24-2367

松塩筑支所 TEL. 0263-40-2503

北アルプス支所 TEL. 0261-22-8488



安心のネットワーク

NOSAI長野

〒380-0935 長野市大字中御所字岡田79-5

TEL.026-217-5800 FAX.026-217-5816

E-mail info@nosai-nagano.or.jp <https://www.nosai-nagano.or.jp>

備えの種をまこう。

依存症家族教室のご案内

依存症当事者家族が、同じ悩みを抱える家族と安心してお互いの気持ちを分かち合い、また本人との関わり方を学ぶための教室です。

- 対 象：医師から依存症の診断を受けた者、または乱用等と診断をされている者の家族
- 日 時：毎週第一木曜日（5月は第2木曜日）
午前10時～11時30分
- 場 所：申込時にお伝えします。（基本的に松本保健福祉事務所内）
- 講 師：精神科医師、公認心理士・臨床心理士、保健師、精神保健福祉士



- 申込み・問い合わせ：松本保健福祉事務所 健康づくり支援課

0263-40-1938 平日8時30分～17時15分まで

※申込み時に簡単な聞き取りを行います。状況によりご参加頂けない場合があります。

※参加には、事前申し込みが必要です。

村主催

心の相談会のお知らせ

相談無料

- 日 時：6月20日（火）17時から 1組30分 3組まで
（詳しい時間については、申込み時にお伝えします）
- 場 所：健康管理センター
- 申込み：6月16日（金）12時まで

生坂村役場健康福祉課 保健師まで ☎69-3500

※相談会には、村の保健師が同席します。



若い
今こそ年金
アクション！

NOU
NEN

若い農業者の皆さん！
自分の老後自分で守れますか？
農業者年金なら・・・

保険料は自由に選べる！（2万円～6万7千円、千円単位）
さらに、35歳未満であれば、1万円からでも加入可能！

認定農業者で青色申告者等には、

国庫補助で手厚い支援！

1万円の自己負担で2万円の積み立てが実現！

自ら支払った保険料は、**全額社会保険料控除の対象！**

その他にも、**税制面で優遇措置がある！**

※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、お近くの農業委員会、又はJAへ！



詳しくは… 農業者年金基金 検索
<https://www.nounen.go.jp>

い く さ か 歩こう部

お知らせ
VOL.58

2023
JUN.

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

6月の歩こう部は、全2回の予定です

① 6月6日(火) 午前9時

山清路大橋コース

(山清路大橋～込地トンネル手前)

山清路大橋北側駐車場 集合

② 6月21日(水) 午前9時

赤地蔵コース(白日～赤地蔵)

スカイスポーツ公園 集合

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。

服装・持ち物

- ・動きやすく、温度調整がしやすい服装
- ・193カード
- ・水分補給できるもの
- ・帽子など暑さ対策できるもの



今年度、歩こう部に参加してくださる松本大学の学生さんをご紹介します★



半田 紅葉さん

松本大学田邊ゼミナール 4 年の半田紅葉（はんだくれは）です。今年度から生坂村歩こう部を担当します。
明るく楽しく生坂村を盛り上げていきたいです！



今年度も、

学生さんの若いパワーに負けないように、
楽しく歩いて、健康増進しましょう★



古澤 大和さん

松本大学田邊ゼミナール 4 年の古澤大和（ふるさわやまと）です。今年度から生坂村歩こう部を担当します。
ストレッチから元気よく頑張ります！

1日の始まりは朝食から★おすすめ朝食メニュー

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食を摂らないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したり、成績が悪くなったりします。また、1.75 倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。

～日本栄養士会「健康増進のしおり」より～

今月は手軽に作れる「巣ごもり卵」のレシピをご紹介します。卵からたんぱく質、野菜からビタミン・ミネラルがとれ、忙しい朝でも簡単に作れるので、朝食におすすめします。ぜひご家庭でお試してください。

今回のおすすめレシピは

巣ごもり卵



1人分 栄養価

エネルギー 173Kcal たんぱく質 10.3g
脂質 13.3g カルシウム 50.0mg 食塩相当量 0.8g

材 料（2人分）

ほうれん草	100g
ベーコン	30g
粒コーン	30g
卵	2こ
油	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

ほうれん草の代わりに、きゃべつを使っても良いでしょう
ベーコンの代わりに、ツナ缶を使っても良いでしょう

作り方

- ① ほうれん草はよく洗い、熱湯で茹でて水にさらし、灰汁を取り除く。水気を絞り、3cm 長さに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れて火にかける。①のほうれん草、ベーコン、粒コーンを軽く炒める。
- ③ 全体に油が回ったら、②を鳥の巣のように2つ形作り、くぼませた真ん中に、それぞれ卵を割り入れて、塩、こしょうをふり、蓋をして10分程中火で、蒸し焼きにする。
- ④ 黄身が好みの硬さになったら、皿に盛る。

☆ 朝食は、しっかり摂ることが大切です

朝の乳製品・大豆製品・卵のたんぱく質は、筋肉を作るのに、効果的です。

朝食を食べて、体の中から目覚めさせましょう。

前日に残ったほうれん草のお浸しや冷凍ほうれん草を使用すれば、時短になります。



各地区の公民館を巡る 健康応援隊のお知らせ

健康応援隊は、村民の皆さまの元気な暮らしを応援し、毎年行っている事業です。

今年も、天野先生と健康福祉課の職員、いくさか大好き隊が各地区にお邪魔します！

今年度上半期の健康応援隊は、下記の日程・地区で行います。

秋には、食生活改善推進員さんと一緒に調理実習を行います。詳しくは、今後お知らせいたします。

	開催日	時間	会場
1回目	5月31日(水)	10:00～11:30 頃	南部交流センター
2回目	6月7日(水)	10:00～11:30 頃	小立野公民館
3回目	6月28日(水)	10:00～11:30 頃	小舟公民館
4回目	7月5日(水)	10:00～11:30 頃	高齢者生活福祉センター
5回目	7月26日(水)	10:00～11:30 頃	下生坂公民館
6回目	8月2日(水)	10:00～11:30 頃	大日向北平集会所
7回目	8月9日(水)	10:00～11:30 頃	宇留賀第2集会所
8回目	8月30日(水)	10:00～11:30 頃	古坂地区介護予防拠点施設

今年度の内容

●天野先生の「からだの中を動かす体操」

座ったままでできる体操を行います。

●いくさかクイズ・脳トレクイズ・健康クイズ

楽しいクイズを行います。

皆さんで、お話をしながら楽しく過ごしましょう
(^^)

持ち物

●水分補給できる物

●193ポイントカード

※健康応援隊事業に参加すると、2ポイントもらえます★



送迎を行います。ご希望の方はご連絡ください。

役場健康福祉課(健康管理センター)
☎0263-69-3500



6月4～10日は歯とお口の健康週間です



歯 歯科健診を受診しましょう 歯

村では、8月と11月の健康診査で、希望者対象に歯科健診を行います。受診料は無料です。

日程

8月22日（火）	午前中
8月23日（水）	午前中
8月24日（木）	午前中
11月10日（金）	午前中

※歯科健診は健康診査と同日の受診になります。
※時間の予約はできません。

歯とお口の健康を保つには

①定期的な歯科健診

②食習慣

なんでもよく噛んで食べる
寝る前の食事・間食は避ける

③お口の体操

おしゃべりをたくさんすることも
効果があります

④歯磨き週間

甘いものを食べたら、
歯磨き・ブクブクうがい
を行きましょう。



申込みされる方は、7月31日（月）までに

生坂村役場 健康管理センター ☎69-3500へご連絡ください。

「長野県河川砂防情報ステーション」が リニューアル！

長野県全域の雨量・水位状況・土砂災害危険度等の防災情報を確認できる「長野県河川砂防情報ステーション」が令和五年四月一日から、リニューアルして使いやすくなりました！
大雨災害や土砂災害等から身を守るため、こまめに雨量や土砂災害危険度を確認してください。

■主なリニューアル点

- ・パソコン版トップ画面で「気象警報・注意報」「雨量情報」「水位情報」「土砂災害危険度」の四つの防災情報が一目で分かるようになりました
- ・スマートフォンで防災情報や雨量等のグラフがマップで確認できます
- ・英語・中国語簡体字・韓国語など八言語で使えます

■お問い合わせ

〈雨量や水位等に関すること〉

県庁 河川課

☎〇二六-二三五-七三〇八

〈システム全般に関すること〉

県庁 砂防課

☎〇二六-二三五-七三二六

📱 スマートフォンサイト



🌐 WEBサイト



✉ メール配信登録



生坂村国民健康保険・後期高齢者医療

人間ドック・脳ドック助成金制度のご案内

問い合わせ：健康福祉課（☎０２６３－６９－３５００）

住民課（☎０２６３－６９－３１１３）

生活習慣病等の早期発見、重病化防止を目的とし被保険者の健康保持・増進を図るため、人間ドック・脳ドックの費用の一部を助成します。

実施期間

令和５年４月１日（土）～ 令和６年３月３１日（日）

助成対象者

- 生坂村国民健康保険被保険者
※脳ドックは、令和５年度中に 35・40・45・50・55・60・65・70 歳となる方
- 長野県後期高齢者医療の被保険者
- 村税及び後期高齢者医療保険料の滞納がない方

助成額

- 日帰りドック 25,000円
- 一泊ドック 30,000円
- 脳ドック 10,000円

※助成金の申請は、人間ドック・脳ドックそれぞれ年１回までです。

※脳ドックの助成は、特定健診項目を満たした健診または人間ドックを受診した方に限ります。

申請方法

ドック受診後、次の書類等を添えて健康福祉課または住民課へ申請してください

- ☒ 人間ドック脳ドック助成金交付申請書兼請求書
- ☒ 領収書
- ☒ 振込口座のわかるもの
- ☒ 印鑑
- ☒ 被保険者証
- ☒ 人間ドック・脳ドック受診結果
- ☒ 健康診査問診票

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました！
まだお持ちでない方はぜひ取得してご利用ください。



助成券制度について

北アルプス医療センターあづみ病院での人間ドック受診に限り、窓口で支払う自己負担額（受診料）が少なくて済む、助成券制度があります。

助成券を利用される場合は、受診日の２週間前までに健康福祉課または住民課で手続きを行ってください。



猫の飼い方についてお知らせ



猫はペットとして多くの方に飼われており、私たちにとって身近な動物です。飼い主は、家族の一員として愛情をもって接するとともに、地域社会の中でうまく共生するためにも、最後まで責任をもって飼いましょう。

室内で飼いましょう

交通事故や病気などの危険から守るために、猫は室内で飼いましょう。猫は環境を整えてあげると、室内でも生活できます。また、ふん尿や菜園荒らしなど、周りの人に迷惑をかけないようにすることも飼い主の責務です。

「庭にふんをされた」、「道路にいて危ない」など、猫に関する苦情が寄せられています。

避妊・去勢手術をしましょう

「健康な猫に手術をするのはかわいそう」と思う方もいるかもしれませんが、猫は年に1～3回出産し、あっという間に増えてしまいます。繁殖を望まない場合は、避妊去勢手術を行いましょう。手術をすることで病気予防にもつながります。

●生坂村では犬猫の避妊去勢手術費用の一部を補助していますのでご活用ください。

1頭につき 避妊手術 5,000円 去勢手術 3,000円



身元表示をしましょう

飼い猫だと分かるように、所有者を明示しましょう。開いたドアや窓の隙間から脱走したり、突然の災害で行方不明になることも考えられます。名前や連絡先を書いた迷子札を首輪などにつけることで、飼い主の元に戻ることができます。

最後まで責任をもって飼いましょう

一生涯飼い続けるのは飼い主の責務です。最後まで愛情をもって飼いましょう。

愛護動物を遺棄するのは法律違反で100万円以下の罰金が科せられ重く罰せられます。



燃えるごみ減量にご協力ください

生坂村の令和4年度の燃えるごみの排出量は216.96tで、前年度より30.87t多くなっています。

燃えるごみを少なくするという事は、村のゴミ処理にかかる経費を少なくするほか、環境への負担を減らすとともに、次世代に豊かな自然を引き継いでいくためにも重要です。

皆さんもできることから「ごみ削減」に取り組みましょう。



1. 古紙の資源化

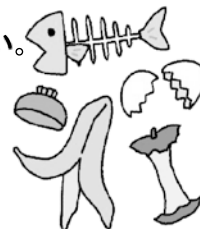
穂高広域施設組合の調査では、燃えるごみの約3割が紙類というデータが出ています。紙類（新聞、段ボール、紙パック、雑誌等）は分別することで資源として再利用することができます。

2. 生ごみの減量化

調理くずや食べ残しの生ごみには、約7～8割も水分が含まれています。捨てる前に一手間かけることで、ごみの減量のほか、ご家庭やごみ集積所での悪臭・腐敗防止にもなります。

ポイント！

- ①できるだけ生ごみを出さないようにする
食材を買いすぎない、ムダにしない、料理を作りすぎない、食べ残さない。
- ②生ごみの重さを減らす
水切りネットなどを使い、捨てる前に余分な水分をギュッとしぼる。
野菜くずや果実の皮などは乾燥させる。
- ③生ごみをリサイクルする
生ごみ処理機を利用して生ごみを堆肥化させ、家庭菜園等で利用する。



◆村では生ごみ処理機等の購入に対して補助金を交付しています◆

種 類	補助額(※100円未満切り捨て)	補助限度額
コンポスト容器	購入価格の2分の1以内 ※1世帯あたり1基で、購入価格が1,000円以上のもの	5,000円
電動生ごみ処理機	購入価格の2分の1以内 ※買い換える場合は、購入から6年を経過した場合のみ交付します	30,000円

生ごみをそのまま庭などに捨てると、腐敗し周囲に悪臭やハエなどの虫が発生しますのでやめましょう。

【問い合わせ】 住民課 ☎69-3113

松本広域連合消防職員採用資格試験（上級）

申込期間 令和5年6月2日（金）から6月9日（金）まで

（※ 申込方法は、期間内必着とします。郵送の場合は、簡易書留で郵送）

来年4月に採用予定の松本広域連合消防職員採用資格試験（上級）を次のとおり実施します。

□ 募集内容

試験区分

試験区分		採用予定者	受験資格
上級	消防	若干名	平成7年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人（日本国籍を有する人）

□ 第1次試験（教養・適性・体力試験）

(1) 日程 令和5年6月25日（日）

(2) 場所 教養試験 松本市役所波田支所（松本市波田 4417-1）

体力試験 松本市波田体育館（松本市波田 10098-1）

□ 申込期間 令和5年6月2日（金）から6月9日（金）まで

期間内の必着を受付とします。郵送の場合は、郵送事故防止のため、**簡易書留で郵送**してください。

□ 試験案内・申込用紙

松本広域連合及び松本広域消防局のホームページからダウンロードし、使用してください。

※ 郵送希望の方は、140円切手を貼付し、送付先の住所・氏名を記載した角型2号の返信用封筒を同封のうえ、赤字で「試験案内希望」と明記して、お早めに、次の宛先に請求してください。

〒390-1401

長野県松本市波田 4417 番地 1 松本市役所波田支所 4 階

松本広域連合事務局総務課 電話 0263-87-5460

※ 松本広域連合ホームページは、<http://www.m-kouiki.or.jp>

松本広域消防局ホームページは、

<http://www.m-kouiki119.jp/matsu/MatsuServ>

歯つぴーたいむ

歯とお口はたくさんさんの大切な役割をもっています。

体に必要な栄養をとるためだけでなく、毎日を楽ししく豊かに生きるためにも、歯とお口が健康であることはとても重要です。

お口の健康を保つには、まず、自分のお口の状態を知ることが大切です。お口の健康状態と関わりのある症状や生活習慣について、チェックしてみましょう。

- ・ぐらぐらする歯がある
- ・歯みがきの時に血が出る
- ・硬い物が噛めない
- ・歯が抜けたまま
- ・口臭が気になる
- ・飲み込みにくい
- ・むせやすい
- ・滑舌が悪くなってきた
- ・口の中がよく乾く
- ・タバコを吸う
- ・間食をよくする
- ・定期的に歯科検診を受けていない
- ・自分に合った歯みがきの仕方知らない

・お口の健康に関心がない
歯とお口の大切な役割

★噛む・飲み込む・消化を助ける

食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで、飲み込みやすく、消化しやすくなります。食べ物を美味しく味わうためにも、大事な働きをしています。

★発音を助ける

言葉を発するときには、歯を利用して、くちびるや舌の動きを調節させて発音します。

「よく噛むこと」の効果

★表情をつくる

表情の豊かさや笑顔には、口元を動かす筋肉と噛み合わせの発達が大切です。また、きれいな歯とお口からは素敵な笑顔が生まれます。

★噛むことで脳を活性化

噛むことで顎の筋肉を動かすと、血管や神経が刺激されて脳が活性化します。

「よく噛むこと」の効果

唾液には
①お口の中の汚れを洗い流す

②味を感じさせる

③飲み込みやすくする

④お口の中の粘膜を保護する

⑤歯の修復(再石灰化)を促進する

⑥消化酵素の働きで消化を助ける

⑦抗菌作用

など多くの重要な働きがあります。この唾液の分泌を促すのが、よく噛むこと。

さらに、よく噛むと脳の満腹中枢が刺激されて満腹感が得られるため、食べ過ぎ予防にもつながります。



生坂村歯科診療所

ゆのんびり湯ったりやまなみ荘

緑の葉が雨に洗われて色鮮やかになると、田んぼの水面も四方の山々を映しだし、自然豊かな田園風景が目に入ってくる、とても気持ちのいい季節となりました。

田畑の作業も一層精が出るかと思えます。真夏のような日差しを浴びて汗をかいた後は、やまなみ荘の大浴場でサッパリしていただき、ご入浴後の生ビールは格別ではないでしょうか。

やまなみ荘では、スタミナフェア第一弾としまして、ポーク祭りを開催しています。あつさりとした「冷しゃぶ」、定番の「生姜焼き」、ボリューム満点の「ヒレカツ三味」と三種の定食をご提供しています。また、手軽なテイクアウトどんぶりも好評です。お客様からは『やっぱり豚肉はおいしいね』『冷しゃぶはさっぱりしてて食べやすい』とありがたい

お言葉を頂戴しました。スタミナフェアは第二弾も開催しますので、お楽しみにしてください。

清々しいこの季節、バーベキューや電動アシストレンタサイクルなどで、ご家族やご近所様との交流を深めてはいかがでしょうか。バーベキュー焼き台は三〇〇〇円でレンタル、クラブハウス、レンタサイクルは無料です。この季節、お問い合わせが殺到しますので、ご予約はお早目をお願いします。皆様のお越しをお待ちしております。



↑ヒレカツ三味



【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署

《山火事防止と山の事故防止》

防署でもこの時季に増加する火災を予防するため、日々管轄区域を巡回し、火災予防広報を強化しています。

《山火事防止の取り組み》

令和五年度の山火事予防の統一標語は「火の確認 山を愛する あなたのマナー」です。特にこの時季は空気が乾燥し、風の強い日が多いため、山火事の発生しやすい季節です。火入れ、たき火などは大変危険ですので、火の取り扱いには十分注意し、以下のことを守りましょう。

- 枯草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしない。
- たき火等火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する。
- 強風時及び乾燥時には、たき火、火入れをしない。
- 火入れを行う際は水バケツや消火器等を用意し、あらかじめ必要な防火対策を講じる。
- たばこの吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨てない。

- 火遊びはしない、させない。

- 農作業時の畑内での火入れ、たき火を行う際は消防署に届け出をする。

特に、最後に挙げた消防署への届け出に関しては、総務省消防庁からの通知に基づき、全国の各市町村の火災予防条例で定められています。松本広域消防局でも火入れなどを実施する際には、書類の提出をお願いしており、松本広域消防局のホームページより届け出書類の印刷ができます。

《山の事故防止》

暖かくなってくるとスズメバチなどの毒を持った生物の活動も活発になってきます。春の山には多くの危険があります。毎年訪れている場所であっても細心の注意を払ってください。

お問い合わせ

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

生坂村の皆様、こんにちは。日頃より明科高校の教育活動にご理解ご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

今年度「広報いくさか」明科高校だより」の執筆を担当いたします教頭の倉下直と申します。昨年同様、明科高校の取組や日常の学校生活を、皆様にわかりやすくお伝えできればと思っています。どうぞよろしく願います。

◎新任式・始業式

四月、満開の桜の中、一〇名の新任職員を迎え、今年度の体制が整いました。始業式の校長講話の中では、「二・三年生に向けて」「ひとりひとりが、今ある自分より成長していつてほしい。今日の自分より明日の自分が成長しているように」との話がありました。

明科高校で学習、生徒会、部活動などに取り組む中で、友人や教職員との関わりを通して、成長していつて



ほしいと願っています。

◎「日常」を新たに

八八名の一年生を加え、全校生徒二二三名で新年度がスタートしました。

新型コロナウイルス感染症の法的取扱いの変更に伴って、学校においても「日常」を新たにづくっていくことになりました。

生徒会主催の新生歓迎会では、全校生徒が集まって学校生活や部活動についての紹介を対面で行いました。中学とは異なる高校の部活動について興味深く耳を傾ける一年生の姿が印象的でした。

四月上旬には三日間をかけてじっくりと新入生研修を行い、明科高校での学びへの準備を整えて、新緑の中元気に学校生活を送っています。

(文責 教頭 倉下 直)

歯科口腔健診を受けましょう ～後期高齢者歯科口腔健診～

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を行います。

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎）を起こすことがあります。

お口の健康は、身体の健康への第二步です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

◆対象者

・昭和二十二年四月一日～昭和二十三年三月三十一日生まれの被保険者（令和四年度に七五歳の誕生日を迎えた方）
・昭和一八年四月一日～昭

和二十三年三月三十一日生まれの被保険者（令和四年度に七六～七九歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和四年度に歯科医療の受診がなかった方

◆案内通知など

六月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付します。

◆健診期間

令和五年七月一日（土）から令和五年十二月三〇日（土）

◆健診費用 無料

※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

◆対象医療機関

県歯科医師会所属の歯科医院（二部の病院を除く）

◆予約方法

対象医療機関へ直接予約をお願いします。

◆受診時に必要なもの

受診券（必ずお持ちください。）
被保険者証（必ずお持ちください。）
お薬手帳（無い場合は、不要です。）

◆お問い合わせ先

長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室
☎〇二六―三二九―五三二〇



河川愛護モニターを募集します

※詳しくは、問合せください。

お問い合わせ

〒三八〇―九〇三

長野市鶴賀峰村七四番地

国土交通省千曲川河川事務所 占用調整課

河川愛護モニター募集係

☎〇二六―三二七―七七六八

FAX

〇二六―三二七―四〇七一



★おめでとう

いよいよ募集

藤澤明日香ちゃん（4月3日生）

拓史さん・涼香さん（上生坂）

平林 美海ちゃん（4月6日生）

智之さん・のぞみさん（下生野）

千綾 想来ちゃん（4月15日生）

勝大さん・聖華さん（上生坂）

◆お悔やみ

申し上げます◆

安田孝之助さん（80歳 上生坂）

原井八重子さん（85歳 下生野）



©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）

男女共同参画

みんなで考えよう！ 身近なジェンダー

第2回

～役割分担～

分担して仕事を進めることは大切ですが、このマンガの役割分担はどうでしょう。男性と女性で明らかに役割が決められていません。以前はよくある光景で、「今までの慣習」「そういうもの」というとらえていたため、これを特に問題とは感じなかったでしょう。

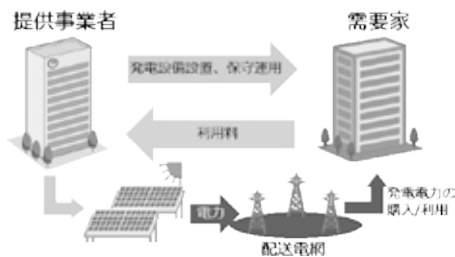
その人に適した役割であるなら構いませんが、性別のみで役割を決めることは、「固定的な性別役割分担意識」（無意識の思い込み）



も無意識のうちに男女で役である場合があります。「お茶くみは女性の仕事」のような慣習もありましたね。

役割を押し付けるのではなく、納得できる役割分担をして、皆で協力し合って進めていきましょう。

“オフサイトPPA”って？



出典：株式会社セブン & アイ・ホールディングス

ちょっと豆知識



オフサイトPPAは、需要家が発電事業者から再生可能エネルギーの電力を長期的に購入する契約です。

オンサイトPPAは、屋根や敷地内の空きスペースに発電設備を設置し、需要家と隣接する形で電力を利用するモデルであるのに対し、オフサイトPPAは、遊休地や荒廃地を活用して設置した遠隔地の発電設備から、送配電網を介して需要家へ送電するモデルです。

編集後記

春があつという間に過ぎ去り早くも夏の雰囲気を感じるこの頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

東北に暮らす筆者の両親、このほど仔猫を迎えたとのこと。――「名前は？」――「あつち」……あつち？――なんとも猫っぽくない独特のネーミング……。すっかり仔猫にデレデレの両親、まったく微笑ましい限りです。

これからいよいよ暑さが本格化しますね。どうぞお身



（西村）

体ご自愛ください。六月号もお楽しみに。



合同で県道の 美化作業

県道上生坂信濃松川停車場線の美化作業を四月二日(金)に地元団体、議員有志、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。

駐在所下から国道一九号交差点までの約一・五キロを約五〇名の関係者が道の両側に散らばる落葉や木の枝などを重機やスコップを使って片付けを行いました。

この作業は、村の玄関口に当たる道路の美化を望む声があり、平成一九



年から毎年この時期に実施しています。

強い日差しの中でしたが、

参加者は手作業や重機で丁寧にごみを集め、トラックの荷台に載せて回収し、交通安全の向上や景観の美化を図りました。

池田町 ひな市に初出店

四月一日(土)に池田町商工会主催の「ひな市」が、池田町交流センター「かえで」西側駐車場で開催され、特産品販売を行いました。

「女・人竹つこくらぶ」の竹つこおやきや、おかしん棒、「かあさん家」のおまんじゅう、おからドーナツ、「生坂ハチクの会」のハチク加工品などを販売しました。当日は、たくさんのお客様にお買い求めいただき、おやきやおまんじゅうは数多く準備しましたが、午前中で完売となりました。

生坂村の他にも、各地からキッチンカーなどが出店し、大変賑わっていました。生坂村観光協会では、今

後も村の

宣伝、P

R活動を

進め、生

坂村の魅

力発信に

努めてい

きます。



わが家の推しメン




我が家の
わんぱく娘

ラン
(5歳・シェパード)
(日岐 / 小池 勇次さん)

おさんぽ ぽっぽー

こんげつの
いい顔



齋藤 葉 ちゃん(2歳)
日岐 / 裕二さん・昌世さん