



消防団員 奮闘

松本消防協会ポンプ操法・ラッパ吹奏大会

松本消防協会ポンプ 操法・ラップ吹奏大会

七月二日(日)安曇野市防災広場をメイン会場として、松本消防協会主催による、令和五年度松本消防協会ポンプ操法・ラップ吹奏大会が開催されました。

今大会は、松本広域管内のうちポンプ車操法へ三市、小型ポンプ操法へ三市二村、ラップ吹奏へ二市一村がエントリーし、生坂村は小型ポンプ操法に出場しました。

四月から練習をスタートし、一週間に二日、夜七時から九時まで選手やサポートしてくれる団員と共に汗を流しました。

各分団から選出された五名は、操法大会の出場が未経験でしたので、操法経験者の先輩から技術を教えてもらったり、明科消防署の署員に講師で来てもらったりと、操法技術の習得、向上に取り組んできました。

当日会場では、新型コロナウイルス感染症対策とし



て、出場順毎に各団が入れ替わりで入・退場が行われ、以前とは雰囲気が違う中で、大会となりましたが、少し緊張した様子の選手達も練習で身につけたことを何度か思い出し、競技に臨みました。

結果は健闘惜しくも八位でしたが、大会に出場するため行われた訓練により、団員の消防技術向上が図られました。

これまで約三ヶ月間、練習を重ね経験と成果を残した小型ポンプ操法の選手、また、競技には出場しなくても選手に寄り添い、指導や準備など、協力いただいた団員と、ご家族の皆さん大変お疲れさまでした。

八月 公民館教室・ 社会教育・生涯学習 関連イベント

☆地域未来塾(中学生)

八月 九日(水)
一〇日(木)
一一日(金)
一二日(土)
二六日(土)
各回とも午後一時二十五分
会場・B & G 二階会議室

☆アクア運動教室

八月 四日(金)
一一日(金)
各回とも午後一時三〇分
会場・B & G プール

☆絵手紙教室

八月一九日(土)
午前一〇時
会場・「たんぽぽ」創作室

☆陶芸教室

八月一七日(木)
二四日(木)
各回とも午後七時
会場・村民会館講堂

☆こども水泳教室(小学生)

八月 一日(火)
三日(木)
八日(火)
一〇日(木)
一七日(木)
二二日(火)
二四日(木)
各回とも
一・二年生 午後四時
三・六年生 午後五時

☆犀川ラフティング体験

(小中学生対象。保護者の参加も可能)
八月一九日(土)
二〇日(日)
両日とも午後の開催です。集合場所、時間等詳細はお申込みいただいた方へ個別にお知らせします。



「長野県パートナーシップ届出制度」が始まります

「長野県パートナーシップ届出制度」は、双方またはいずれか一方が性的マイノリティであるお二人が、互いを人生のパートナーとすることを県へ届け出て、県は届出を受領したことを証明する制度です。七月一〇日から届出を受け付け、八月一日から証明書を交付します。

多様性や違いを認め、共に支え合って暮らす社会の実現に向けて、性的マイノリティの方々の方々の生活上の障壁を取り除くことを目指します。

制度の詳細や届出方法については、長野県公式ホームページをご覧ください。



↑ ホームページ
はこちらから

お問い合わせ

県人権・男女共同参画課

☎ 〇二六―二三五―七二〇二

松本山雅FC通信



© 2011 YAMAGA

★「夏は山雅!」

● 八月一二日(土)

VS カターレ富山戦

一九時キックオフ!

アルウィン史上最大級の
夏祭り『山雅夏祭り二〇
二三』を開催!

● 「山雅縁日」

夏と言ったら「縁日」、大
人気の「山雅縁日」を再び
アルウィンで開催!



山雅夏祭り 2023

● 「恐竜イベント盛りだく
さん」

あの大迫力の恐竜がサン
プロアルウィンへやって
くる!

ぜひ恐竜に会いにアルウ
インへお越しください。



● 大人必見「ヤマガ★ビア
ガーデン」

松本駅、塩尻駅からシャ
トルバスを使ってアルウ
インへ行って、みんな
ビアガーデンを楽しみま
しょう!



◆ お問い合わせ

松本山雅FC

☎ 八八-五四九〇



© 2011 YAMAGA

きまじょう図書室

■お盆期間の開館予定

今年度も、お盆期間中【八
月一四日(月)・一五日(火)・
一六日(水)】の開館を行
います。

涼しい図書室で、読書、勉
強、夏休みの宿題等、ご利用
ください。

※お盆期間中の開館時間 〓

一〇時～一七時

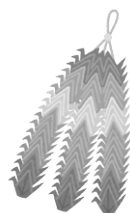
■平和の本コーナーの設置

八月一五日は戦後七十八回
目の終戦記念日です。図書
室では戦争の悲惨さを忘れ
ず、平和の尊さを考えるた
め、例年八月に戦争と平和
の本のコーナーを設置して
います。

本を手にとり、ぜひ平
和に想いを馳せる時間を
作ってはいかがでしょうか。

● 期間 八月二日(水)～

八月三十一日(木)



児童館からのお知らせ

■たんぽぽ夏まつりについて

以前より、夏休みの子どもたちの楽しみや思い出作りの場として、「たんぽぽ夏まつり」を開催していましたが、児童館では、今までの「夏まつり」に代わり、子どもたちが自主的に自分たちで楽しむ機会を作る「夏のお楽しみ会」を、生坂村内在住の小学生を対象に開催したいと検討しています。

企画から運営まで子どもたちで行いたいと思います。皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。



小学校だより



生坂小学校の二年生。
クラスの合い言葉は
「みんな なかよし いいきもち♡」
どんなことができる学校だったら、
毎日楽しく来たくなるかなあ？
みんなにききました。

● 岩間 旭さん
～早おき名人～

今のままの学校がいいよ。

● 甲斐澤 凛さん
～おやき名人～

楽しい勉強。つくる。えのぐ。好きな本を読み聞かせをしてもらう。ぬりえ。人形いっぱい。

● 川又 希衣さん
～ダンス名人～

ランドセルなし。一日中図書館で読書。なかよし。先生を楽しませる。一日中読み聞かせをしてもらう。

● 白井 喜一さん
～空手名人～

自然観察。つくったり、発見したりしたい。自分で時間割を決める。休み時間に好きなことができる。

● 高木 子規さん
～畑名人～

全校でいろいろなしたい。いろんなところにいく。車をつくる。自分たちの好きな勉強をする。

● 瀧澤 歩夢さん
～アート名人～

図工な学校！いろいろなつくる。一日中図工でロボット。一日中畑。なんでも。毎日車で通える。アイパットがつかえる。

● 藤澤 悠真さん
～スポーツ名人～

図工がいっぱいの学校。一日中図工でロボット。ひっぱって動くものをつくりたいな。

● 松下 千隼さん
～水泳名人～

図工がいっぱいの学校。おもちゃづくりをしたいな。

● 森山 彩雲さん
～お絵かき名人～

自分たちの好きな勉強。一日中散歩。ゆきあそび。おもちゃをもつてきていい。自分のミニがある。カルパスがもらえる。



みんなが、いいなあと思う学校は、なんだかできそうな気がしますね。
まずはみんなのおうちたんけんに行き、春の生坂の自然や、みんなのおうちの周りの様子を体で感じてきました。思い思いにつくったたんけん絵本をみると、その時の様子が思い出されます。
元気いっぱい二年生！
これからの活動が楽しみです。

生坂中学校 各委員会の取り組み目標！

【本部会】

全校生徒一人一人が自主性をもって取り組むために、意見箱を設置して意見を広く聞いたり、全校が自由に記入できるフリーノートにそれぞれの思いや気持ちを記入して共有し合ったりして、スローガン『主認虹（しゅじんこう）』をもとに全校の意見を取り入れた生徒会にできるように進めています。



【応援委員会】

大会やコンクールに出場する皆さんが全力でプレーや演奏ができるように、応援練習に全校一丸となって取り組み、最高のエールを送ることができるようにしています。



【文化放送委員会】

SBCこども音楽コンクールに向けて、歌声タイムで特に発声や表情を練習しています。また、毎日のお昼の放送では、給食の時間を楽しんでもらえるように工夫しています。



【保健委員会】

全校のみんなが健康安全を意識し、実践していくことができる企画を行うことを目標に活動しています。先日はハンカチ・ティッシュ週間を行い、今後は夏の健康週間を予定しています。

【図書委員会】

本の貸し出し、返却の手続きや読書を推進するような活動を行っています。計画通りに図書委員会の活動を進められるように頑張りたいです。



【代議・生活委員会】

学校生活を楽しく充実したものにするために、人権や校則、学級の月別目標について考える活動を行っています。全校の皆さんが安心して楽しく過ごせるように、よりよい学校生活を目指していきます。



【環境美化委員会】

日々の清掃関係やかしわ祭のステージバックについて考え、取り組んでいます。かしわ祭では、みんなが驚くようなステージバックを作成したいです。また、清掃に関しては生坂中だけでなく、年に一度地域の奉仕作業を行い、村の公共施設もきれいにしていきたいです。

スマイル山雅農業プロジェクト 大豆の種まき会

松本山雅FCによる「スマイル山雅農業プロジェクト」として、青大豆「あやみどり」の種蒔き会が、六月一九日(月)に、下生坂区雲根地区の畑で行われました。

このプロジェクトは、松本山雅と生坂村が企画したもので、大豆栽培を通じて、遊休農地の活用や地域住民の交流活性化、青少年の育成に取り組み、運動と食事の大切さを地域の子どもたちに伝えていくことを目的に実施しています。

当日は、生坂保育園ひま



わり組の年長さん六名と、松本山雅FCから上伊那郡宮田村出身の田中想来選手、株式会社松本山雅の飯田真輝さんにご参加いただきました。

園児たちは、始めに松本山雅のスタッフから豆を土に蒔く手順の説明を受け、軍手をはめて、田中選手や飯田さんとともに豆を畑に蒔いていきました。

当日は心地よい快晴に恵まれ、みんなで協力して楽しみながら種蒔きを終えることができました。収穫は



秋頃で、保育園の給食食材として活用することを予定しています。

最後に、田中選手から園児へ山雅グッズがプレゼントされ、一人ひとりにサインを書いていただきました。

地域で作ったものを、地域で消費する地産地消もカーボンアクションの一つです。雲根地区から発信する脱炭素の取り組みの一つとして、今後もワークショップ等のイベントや松本山雅と連携した企画を計画していきます。

今回、「あやみどり」の提供や企画に参加・協力いただいた松本山雅の皆さま、ありがとうございました。



夏山での 遭難事故防止！

本格的な夏山シーズンを迎え、多くの登山者が山々を訪れる一方、山岳遭難の増加が懸念されます。昨年の県内では、七月～八月の二か月間で一一〇名が遭難し、うち死亡者七名、負傷者五一名となっています。

登山者の皆さんは、自分の体力・技術に合った山を選ぶとともに、次の点に注意して夏山を楽しみましょう。

◆事前に日程、コース、危険箇所等を確認し、参加者全員で話し合って計画を立てる。

◆入山前には「登山計画書」を必ず提出するほか、行動予定を身近な人に知らせておく。

◆日頃から体調管理を行い、体調に不安がある場合には登山を中止する。

■お問い合わせ
長野県警察本部
山岳安全対策課

長野県立歴史館で企画 展「主張する古墳／新たなシナノの古墳時代像」を開催します

古代国家の形成期である「古墳時代」。その渦中にあるシナノの王が主体的に築き上げた社会をのぞいてみませんか。

期間中、約五〇点の長野県宝を展示するほか、様々なイベントを開催します。

◆期間
令和五年七月一日から八月二〇日まで

◆会場

長野県立歴史館

企画展示室

◆開館時間

午前九時から午後五時まで(入館は午後四時三〇分まで)

◆休館日

毎週月曜日(祝日の場合は開館)と祝日の翌日。ただし、八月一四日(月)は開館。

■お問い合わせ
長野県立歴史館

〇二六―二七四―三九九二



田と未来

集落支援員の佐久間です。
畔で靴をぬぎ田んぼに入る、冷たくぬるく、粘つく、数歩、歩けば、声がでるほど、全身に血が巡っていく。
この時期は除草に追われ、必死な私。その横で、息子の愉快な独り言が聞こえてくる。好奇心や想像力を働かせ夢中な様子が全身で伝わってきます。

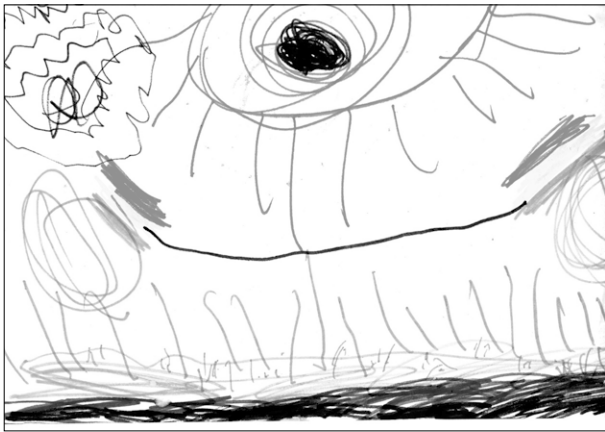


大地を感じる！



私は、一列の除草に何分かかるものか、もつと効率を上げられないものか、そんな計算ばかり。
次の日、息子が保育園から持ち帰ってきた絵には、田んぼの絵が描かれていました。

広い空に手や足の裏で感じた泥や草まで、田んぼの質感を捉えた素敵な絵でした。



色鮮やかに

経験や環境が、いかに影響を及ぼすものかと、驚きと未来を感じました。

豊かな五感(経験)を育むことは、豊かな未来をつくりだせる。田の除草に追われれば、追われるほど、感覚を置き去りにし、鈍感となっていく自身を、改めて思い知らされました。

私も一応、画家として、現在、道の駅いくさかの郷の玄関にて、毎月、絵の展示を行なっております。

テーマは「季節と抽象」を合わせた絵を描いています。

しかし最近、昔のように筆が上手く動かず、何かが麻痺している感覚。

考え直してみると
：息子の描いた田んぼの絵のように、描くが先ではなく、体験や感動が先にあると、閃いた様にリズムよく描けることがあります。

七月のテーマは「天の川銀河と抽象」と先に決めていたの



天ノ川

で、「描きたい！」と気持ち動くまで、銀河系の映像を見ることにしました。

息を呑むほど美しい壮大な空間で、何億年と星々や銀河は互いに回転し合い、渦を巻き秩序を保っています。

「まわれ」天の川銀河は、そう私に諭しました。あまねく命が循環する中で、五感を研ぎ澄ませれば、自然はインスピレーションを与えてくれます。

現代では、水がどこから来てどこへ還るのか、思考しなくとも田んぼも生活もでき、さらにはAIによって深い思考を手放し、人は未来を選択してゆけます。

それも豊かなのかもしれませんが、感覚を置き去りにします。自然や芸術は創造の原点であり、私の急ぎ足で乱れた感覚を呼び戻してくれます。

夕暮れ、田んぼで太陽の光に包まれました。稲は風とたわむれ、足元の水温は、ほのかに暖かく、水面に映る形に囚われない、真っ赤な雲、山の向こうに夕陽が沈みきるまで、無心で西の空を眺めました。静かに、心が動きました。

家族を始め、生坂村、この世界のより良い未来と健康を心より願います。

(佐久間 拓郎)



全身で楽しむ！

公益財団法人生坂村農業公社 令和4年度事業報告

農業公社では、農地保有合理化事業の取り組みにより担い手への農地の利用集積と遊休荒廃化が進む農地の管理や有効活用を図っています。また担い手として後継者の育成を行うほか、高齢者対策や生活環境美化に関する事業等を実施しています。また、特産品開発部では、村で採れた農産物を有効活用し、農家と協力をしながら研究や商品開発を行い、村の特産品として村内外で販売をしています。こうした活動を通じて、農作業を支援し、地域の振興と福祉の増進を図っています。

1. 公益目的事業

- (1) 農地保有合理化事業
 - ①農地の貸借
 - ②農地の管理
 - ③農作業受託
 - ④農業技術研修
- (2) 都市住民との交流事業
- (3) 美化事業
- (4) 特産品開発事業
- (5) 体験事業
- (6) ボランティア事業
- (7) 農産物加工施設の維持管理

2. 収益目的事業

- (1) 特産品開発事業
 - ①商品の開発
 - ②特産品の製造
- (2) 販路拡大事業
 - ①村内外販売
 - ②イベント販売
 - ③宅配、郵送販売
 - ④弁当販売
- (3) かあさん家の運営
 - ①食堂運営
 - ②特産品販売
 - ③酒類販売



農業技術研修（後継者の育成）



特産品販売



農地の貸借 ・ 農地の管理



特産品製造作業

令和4年度収支決算

(単位：円)

科目	決算額
〔一般正味財産増減の部〕	
〔経常収益〕	
【基本財産運用益】	
基本財産利息収入	680
【事業収益】	
農業振興事業収入	4,173,149
地域支援事業収入	8,378,320
特産品製造販売収入	76,359,537
施設利用料	176,090
管理委託収入	600,000
生產品決算収入	22,814,992
【補助金等収入】	
村補助金収入	38,357,000
【雑収入】	
受取利息収入	187
雑収入	871,817
事業活動収入計	151,731,772
〔形状費用〕	
【事業費】	
期首棚卸高	4,724,667
原材料費	22,431,431
生產品決算支出	22,814,992
給料手当支出	7,905,358
期末棚卸高	－ 4,835,202
臨時雇賃金支出	41,130,550
法定福利費支出	3,388,592
福利厚生費支出	387,104
広告宣伝費支出	303,719
会議費支出	20,900
旅費交通費支出	12,900
通信運搬費支出	1,128,269
構築物減価償却費	2,170,567
車両減価償却費	109,797
什器減価償却費	334,969
前払地代償却	1,698,000
消耗品費支出	10,633,882
修繕費支出	2,194,214
印刷製本費支出	16,482
燃料費支出	1,537,102
光熱水料費支出	9,953,187
使用料及び賃借料支出	1,084,989
保険料支出	126,580
諸謝金支出	38,800
租税公課支出	2,431,650
手数料支出	1,584,394
負担金支出	788,823
委託費支出	755,143
償還金利子	60,212
雑費	0

科目	決算額
【管理費】	
役員報酬支出	3,000,000
給料手当支出	6,510,216
法定福利費支出	1,488,864
交際費支出	1,450
会議費支出	5,510
旅費交通費支出	45,200
通信運搬費支出	467,537
消耗品費支出	337,154
修繕費支出	965,178
印刷製本費支出	41,800
光熱水料費支出	1,884,267
使用料及び賃貸料支出	418,887
保険料支出	74,100
諸謝金支出	0
手数料支出	135,563
委託費支出	1,848,000
負担金支出	58,100
経常費用計	152,213,897
当期経常増減額	－ 482,125

〔経常外増減の部〕	
当期一般正味財産増減額	－ 482,125
一般正味財産期首残高	50,387,199
一般正味財産期末残高	49,905,074
〔指定正味財産増減の部〕	
受取地方公共団体補助金	2,750,000
一般正味財産への振替額	－ 10,612,162
当期指定正味財産増減額	－ 7,862,162
指定正味財産期首残高	78,335,563
指定正味財産期末残高	－ 70,473,401
正味財産期末残高	120,378,475

道の駅いくさかの郷だより

『安心してください！』

お暑うございます。

夏真っ盛りの季節となりました。皆様体調はいかがですか？先日ムカデに腕を噛まれても負けずに元気な駅長です。

さて、今月は「とにかく明るい」オムニバス形式の三本立てで書きました。

壹『開いてますよ』

いくさかの郷の営業時間は、午前九時から午後五時です。時々「出荷は何時からできるの？」と聞かれます。通常「午前七時」から出荷できます。

意外に知られていません



が、昔からいくさかの郷は

「午前七時」から開店準備をしています。今でしたら暑くなる前に出荷が可能です。

ただし、駅長が寝坊したときはごめんなさい(笑)

貳『書いてますよ』

いくさかの郷では、お客様に商品の特徴を伝えるために、売場にPOPを掲示しています。

パソコンを使用して印刷したもののから手書きのものまで、スタッフの得意技を活かして作成しています。

売りにくい、売れにくい商品もPOPをつけるとあら不思議…。

皆様、POPに騙されない



ようにお財布のひもはしっかり閉めてください(笑)

参『食べてますよ』

毎月第三土曜日恒例の特産市では、先月から新たに「駅長の推し売り」がスタートしました。

無理強いする「押し売り」ではなく、あちらこちらで見つけた美味しいものの「推し売り」です。

「えーっ」て思うものもあるれば、有名どころの美味しいものも登場しますのでお楽しみに。もちろん、「推し」に選ぶ商品は、駅長が食べて判断しています。

現在頑張つてダイエット中なので、むやみに食べ物を与えないでください(笑) というわけでオチです。肆『安心してください、はいてますよ』



『いくさかささんち』の梅漬け

かあさん家 上水 春美

五月下旬、新緑の美しい青葉の下、晴天であり風も心地よい中でのカメ洗い、天日干しを行いました。農業公社での梅漬作業の始まりです。昨年は降雹の被害があり原料の梅確保に大変苦労しましたので、今年も危惧していましたが、多方面の方々のご協力のもと予定数量を確保できました。また、大勢の村内の方々に梅漬け作業のお手伝いに来ていただき、大変感謝しております。ありがとうございます。

梅の塩もみ、一晩置いてから実割り、塩抜きをしてカメに丁寧に漬けていけます。その後しそ揉みをし、しそを入れて赤くなるのを待ちます。しそは、村内農家の皆さんからも栽培していただいております。色々な方のご協力により、いくさかささんちの梅漬が出来上がります。



梅漬け作業はとても手のかかる大変な作業ですが、「今年の梅はパリパリで美味いね。」と言っていたことが一番嬉しく、頑張つてよかったなと思います。先輩から引き継がれてきた伝統の味を守って、これからも皆で力を合わせて頑張っていきたいと思っています。

かあさん家の店頭には七月下旬に並ぶ予定です。お客様の美味しいという言葉聞けることを楽しみにしております。

◆イベントのお知らせ

『かあさん家七夕まつり』
八月六日(日) 九時～

令和5年度 集団健康診査のお知らせ



血管の状態（動脈硬化の進行度）を知り、脳血管疾患や心臓病など命に関わる病気を予防するため、1年に一度はご自分の健康チェックを行いましょう。

○日時 会場：健康管理センター

期日	時間
8月22日（火） 夕がた健診	9:00～11:30 13:00～16:30
8月23日（水）	9:00～11:30 13:00～15:00
8月24日（木） 朝イチ健診	8:30～11:30 13:00～15:00
11月10日（金）	9:00～11:30 13:00～15:00

検査内容

- 尿検査
- 身長・体重・腹囲・血圧測定
- 血液検査 ● 眼底検査
- 心電図 ● 医師の診察



歯科健診は午前のみ、
無料で受けられます

○受診料(自己負担額) ※年齢は令和6年3月末時点です

対象年齢	受診料
20～39歳	1,000円
40～74歳	国保加入者：1,000円（40歳・50歳の方は無料） その他の保検：加入保険者にお問合わせ下さい
75歳以上	無料



○同時に受診できる検診 ※検診ごとに「193ポイント」を10ポイント付与

種類	検査方法	受診料	対象者
大腸がん検診	問診 便潜血反応検査（2日法）	500円 41・46・51・ 56・61歳：無料	30歳以上
前立腺がん検診	問診、血液検査（PSA検査）	500円	50歳以上の男性 40～49歳で、家族歴のある方
肝炎ウイルス検査	問診・血液検査（HBs抗原・HCV抗体）	100円 40歳から5の倍 数の年齢：無料	40歳以上で、検査を受けたことがない方
結核・肺がん検診（11月10日午前のみ）	問診 胸部レントゲン撮影	無料	20～39歳で受診機会のない方 40歳以上の方

申し込み
お問い合わせ

生坂村役場健康福祉課 ☎ 0263-69-3500

高野豆腐は脂肪の代謝を促し、肥満を予防する脂質の一種である大豆レシチンを豊富に含んでいます。血液中のコレステロールを溶かし、動脈硬化を予防すると言われています。また、脳の情報伝達物質「アセチルコリン」を構成し、高齢者の認知症予防にも注目されていますので、積極的に摂りたい食品です。

そこで、今月は「高野豆腐のそぼろご飯」のレシピをご紹介します。この料理は、鶏ひき肉の代わりに高野豆腐を使用することで、上記のようなお肉には含まれていない栄養を摂取することができます。簡単にできるので、ぜひ作ってみてください。

主食 高野豆腐のそぼろご飯

材 料（2人分）

ご飯	300 g	
高野豆腐	2 個	
A	だし汁	50cc
	酒	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 3/4
	砂糖	小さじ 2
ほうれん草	100 g	
しょうゆ	小さじ 1	
紅しょうが（細切り）	適宜	
白髪ねぎ	適宜	

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、高野豆腐を加えて蓋をし、火を止めて3～4分おく。
- ② ①の湯を切り、高野豆腐をフォークでそぼろ状にほぐす。
- ③ 鍋にAと②を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら炒り煮する。
- ④ ほうれん草はゆでて、水にとり水気を絞り1cm長さに切り、しょうゆをかけて絞る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③と④をのせ、紅しょうが、白髪ねぎを添える。

1人分 熱量 373kcal、たんぱく質 13.9g、脂質 6.3g、食塩相当量 1.5g



【食改おすすめコメント】

作り方は簡単、だし汁のうま味と高野豆腐のホクホク食感のご飯とグットマッチング！
鶏そぼろよりあっさりしていて、ヘルシーでおいしいよ。





男性用トイレ個室にサニタリーボックスを設置しました

誰でも安心して外出していただけるように、住民の方が利用される施設7ヶ所にサニタリーボックス（汚物入れ）を設置しました。設置しているトイレの扉に、「サニタリーボックスを設置しています」のステッカーを貼っています。

設置場所

- ・ 生坂村役場
 - ・ B&G 海洋センター
 - ・ 生坂村健康管理センター
 - ・ やまなみ荘
 - ・ 教育委員会
 - ・ 商工会
 - ・ 道の駅いくさかの郷
- （道の駅トイレには以前より設置しています）

ステッカーは、
カラットリンが目印です★



設置について、ご意見・ご感想がある方は

健康福祉課(健康管理センター) ☎69-3500 までお問合せください。

歩こう部活動報告

四月二日は、小立野ハナモモコースを歩きました。今年には桜の開花が早く、ハナモモは少し散り始めていましたが、ぶつくりとした花が、とても綺麗でした。



四月二六日は雨のため、B & G 海洋センター体育館で行いました。松本大学の学生に腕の振り方、姿勢など正しいウォーキングフォームの指導を受け、歩きました。また、計算など認知トレーニングと運動を同時に行うコグニサイズやバレーボールにも挑戦しました。



五月九日は、ロングお散歩コース(昭津〜草尾)でした。コース周辺では、田植えが行われており、様子を見

ながら歩きました。

五月二四日は、旧国鉄篠ノ井線廃線敷コースでした。トンネルの中はひんやりと涼しく、森林の中を気持ちよく歩きました。



六月六日は山清路大橋コースでした。今回は、山清路遊歩道の方へ足を伸ばしてみました。犀川の水は、澄んでいて、とても綺麗でした。



六月二一日は、赤地藏コースを歩きました。天気良かったので、スカイスポーツ公園から村内を一望できました。ウォーキングの後、みんなで四葉のクローバーを探しました。





【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署 《台風・集中豪雨に備えて》

ますので確認しましょう。

● 防災グッズの準備

近年、いつ、どこで起こるかかわからない災害に備え、防災グッズへの注目が集まっています。まずは、非常食や飲料水、懐中電灯、医薬品など最低限必要なものから準備しておきましょう。

【接近してからの注意点】

● 不要不急の外出はしない

河川や田畑の様子を見に行ったり、慌てて食料を買いに行ったりするのはやめましょう。

● 避難情報に注意

防災無線に耳を傾け、避難情報が出たらすぐに動けるように準備しておきましょう。また、テレビやラジオをつけ、積極的に情報を集めましょう。

● 防災マップの確認

生坂村には、地区ごとに作成された「防災ハザードマップ」があります。区内外の避難場所や、地区特有の危険な場所が記載されています。

《避難情報の種類と意味》

● 警戒レベル3

高齢者等避難

人的被害の発生する危険性が高まった状況であり、避難するのに時間がかかる人（高齢の方、障害のある方、乳幼児等）と、その支援者は避難を始めましょう。その他の人は、家族との連絡、非常持出品の用意など避難の準備を始めましょう。

● 警戒レベル4

避難指示

人的被害の発生する危険性が非常に高まった状況、あるいは既に人的被害が発生した状況であり、住民は直ちに避難を行いましう。万一避難する余裕がなければ、命を守る最低限の行動を取りましょう。

● 警戒レベル5

緊急安全確保

既に災害が発生しているか、または災害が発生直前で安全な避難ができず、命が危険な状況です。直ちに安全な場所で命を守る行動を取りましょう。自宅の二階以上や崖から離れた部屋に移動するなど、少しでも身の安全を確保するようになししょう。

※必ずしもこの順番で発令されるとは限りません。また、発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難を始めてください。

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・九二二

★おめでとう★

いよいよです★



五十嵐大晃ちゃん（6月21日生）
大樹さん・里枝さん（上生坂）

◆お悔やみ◆

申し上げます◆



赤羽ナツ子さん（95歳 小立野）
牛越 昭一さん（96歳 古坂）
牛越文四郎さん（82歳 宇留賀）
山本 千秋さん（89歳 下生坂）

■入札結果（6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	委託	令和5年度信州の森林づくり事業 （保全松林緊急保護整備）	下生坂	企業組合 山仕事創造舎	32/m ³
振興課	委託	令和5年度道路メンテナンス補助事業 橋梁補修設計業務	山清路橋	（株）アンドー	6,897
振興課	工事	令和5年度 生坂村農産物加工施設 豆腐用自動梱包機設置工事	生坂村農産物加工施設	信越厨房株式会社	2,618

松本広域連合消防職員採用資格試験(初級)

申込期間：令和5年8月18日(金)～25日(金)【必着】

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

□ 募集内容

試験区分		採用予定人員	受 験 資 格
初級	消防	若干名	平成12年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人で、高等学校卒業程度の学力を有する人 ただし、4年制大学卒業者及び4年制大学卒業予定者は受験できません。

□ 第1次試験(教養・適性・体力試験)

- (1) 令和5年9月17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)

□ 受験申込

令和5年8月18日(金)から25日(金)まで
期間内の必着分を受付とします。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

[松本広域連合ホームページ](#)または[松本広域消防局ホームページ](#)から印刷し、[使用してください。](#)

※ 郵送希望の人は、140円切手を貼付し、送付先の住所、氏名を記載した角型二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へ請求してください。

〒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 TEL 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>



最大 20,000 円分の

マイナポイントがもらえる！



マイナンバーカードの
新規取得等で

最大 **5,000** 円分

+



健康保険証としての
利用申込みで

7,500 円分

+



公金受取口座の登録で

7,500 円分

マイナポイントの申し込み期限は令和5年9月末です！

対象となるマイナンバーカードは令和5年2月末までに申請されたものです

(令和5年3月以降に申請されたマイナンバーカードでは申し込みができません)

※ 申込期限の令和5年9月下旬は全国的にシステムへのアクセスの混雑が予想されますので、申し込みをされる方はお早めをお願いします。

※ 住民課窓口でも、マイナポイント申し込みのお手伝いをします。ご希望される方は事前に、日程の調整をお願いします。

◆ ◆ マイナポイントの申し込みに必要なもの ◆ ◆

◇ マイナンバーカード

※ 交付の際に設定した、数字4桁の暗証番号が必要です。

※ 暗証番号の再設定が必要となる場合は、即日でのマイナポイントの申し込みが完了できない場合があります。(再設定が必要なマイナンバーカードは、最初の交付から5年以上経過し、再設定の手続きを行っていない方。また、数字4桁の暗証番号をお忘れになった方も再設定の手続きが必要です。)

◇ 本人名義の口座のわかるもの

※ 通帳又はキャッシュカード(金融機関、支店、口座番号など)

◇ 本人名義のキャッシュレス決済サービスのカードなど

- ・電子マネー…nanaco WAON 楽天edy など
- ・QRコード…auPAY d払い PayPay 楽天ペイ など
- ・クレジットカード…イオン、JCB(クレジット、デビット) など

※ スマホアプリで申し込む場合は、スマホ本体が必要です。

※ キャッシュレス決済サービスのカードによっては、セキュリティコードやメールアドレスIDが必要となる場合がありますので、事前にご準備ください。

★マイナポイントを申し込まなくても、健康保険証としての利用は申し込むことができます。
詳しくは住民課(Tel 69-3113)までお問い合わせください。

歯つぴーたいむ

歯周病って？

歯周病は歯を支える歯ぐきと骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。

歯周病を起こす原因は、歯と歯ぐきの境にたまった歯垢（プラーク）の中にいる歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし（歯肉炎）、少しずつ歯周組織を破壊していきま

す。初期段階では自覚症状がほとんどなく、気づいたときには進行し、重度の歯周病では歯を失うことも。

歯周病は右の四つの危険因子が重なることで発症や

悪化しやすくなります。日々の生活習慣の見直し

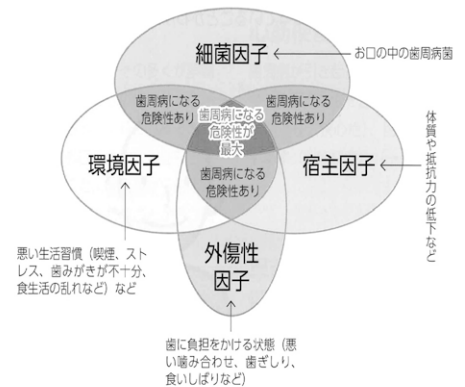
歯垢は細菌のすみか！

細菌は食事の糖などをエサにして増殖します。歯垢はネバネバした歯周病菌や虫歯菌など、さまざまな細菌の塊です。歯石は唾液中のカルシウムによって再石灰化して固まったものです。食べかすは早めに除去しましょう。

歯周病の症状

- ・歯ぐきが赤く腫れている
- ・口臭がある
- ・歯ぐきがやせてきた
- ・歯と歯の間に物がつまる
- ・歯をみがいたあと歯ブラ

- ・シに血がついたり、すす
- ・いだ水に血が混じったり
- ・することがある。
- ・時々、歯がういたような
- ・感じがする。
- ・指で触ってみて、グラつく
- ・歯がある。
- ・歯ぐきから膿が出たこと
- ・がある。



歯周病の進行

① 歯肉炎

歯肉溝（仮性ポケット）の深さは2～3mm



歯肉溝に入り込んだ歯周病菌によって、歯ぐきだけが炎症を起こしている。歯ぐきの縁が部分的に赤く腫れるが、自覚症状はほとんどない。

② 軽度歯周炎

歯周ポケットの深さは2～4mm未満



炎症が進行して、歯肉溝は歯槽骨の一部が吸収した歯周ポケット（真性ポケット）になる。歯ぐきは赤く腫れ、触るとプヨプヨする。出血しやすい状態が続く。

③ 中等度歯周炎

歯周ポケットは4～6mm



歯槽骨の吸収が進み、歯がぐらつくようになる。歯の根元が露出しはじめるので、歯が長くなったように見え、膿の排出や口臭も現れる。

④ 重度の歯周炎

歯周ポケットは6mm以上



歯を支える歯周組織が破壊され、歯根が露出。歯ぐきからは膿や血が持続的に出る。最終的には歯槽骨が大きく失われ、歯がブラグラして自然に抜け落ちる。

これらの症状が一つでも当てはまれば歯周病の可能性があります。早めに歯科医院を受診して検査をしてもらいましょう。

歯周病は早めに見つけ、治療することが大切です。

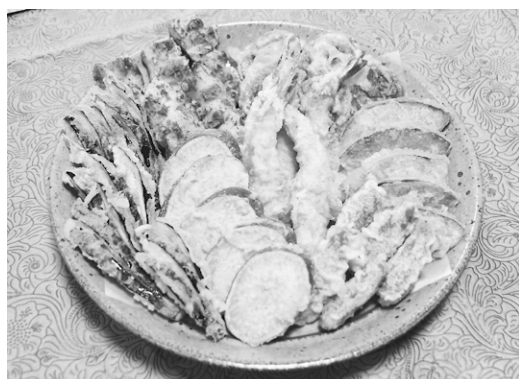
生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

大雨、停電のち真夏日。七月に入って不安定な天気が続きました。ようやく梅雨が明けましたので、やまなみ荘の生ビール祭りをご利用ください。鮮度を保ったキレッキレの生ビールを一気に飲み干してください。

恒例の食堂企画、スタミナフェア第二弾のうな井、トシキ井は大人気で、毎日たくさんの方にお召し上がりいただいています。ありがとうございます。八月一日まで開催していますのでぜひお召し上がりください。

また、お盆用料理の注文受付は、先月の広報チラシのご案内からすでに多くのご予約をいただいています。仕入れの都合上、八月六日までを注文期限とさせていただきますので、まだご予約されていない方は、お早めにお問い合わせいたします。



日帰り宴会では、五五〇〇円の予算で一〇名様、宿泊で八名様以上のご予約の場合、幹事様など一名様分のお料理をサービスいたします。また、指定のワンドリックサービスもごございます。この夏限定の団体プランを納涼やご家族・ご友人のお集まりに、ぜひご利用ください。

皆様のお越しをお待ちしております。

明科高校だより

地元との交流を大切にしている明科高校では、毎年六月、安曇野明科あやめまつりに参加しています。

◎三日：事前清掃

台風一過の晴天に恵まれたこの日、実行委員会の皆さんと一緒に、会場となる明科あやめ公園の草取りを行いました。

参加したのは、生徒会本部役員のほか、バスケットボール部、サッカー部、ボランティア部に所属する生徒を含む総勢約六〇名。教頭も担当職員と一緒に参加しました。

草かきを手にして草を削り、まとめたものを草捨て場に運ぶという作業を繰り返すこと二時間あまりできれいになりました。

終了後は、みんなで記念撮影。気持ちよく当日を迎えることができそうなのですが、予感とともに、仕事を終えました。



◎一七日：あやめまつり①

一日目の午前中はミニステージに、吹奏楽部が出演しました。部員に吹奏楽経験のある職員も加わって、練習を重ねてきた三曲を演奏しました。気温がぐんぐん上がるお昼前の時間帯で、楽器の運搬なども汗だくでしたが、お客様に喜んでいただくことができました。



◎一八日：あやめまつり②

二日目は、本校サッカー部から六名が元松本山雅所属の片山真人さんとのトークショーに出演しました。リフティング対決もあり、盛り上がりしました。

二日間を通して参加したのは、生徒会本部役員の皆さん。お菓子の福引やセルフ綿菓子体験の運営に携わり、会場を訪れたお客様に楽しんでいただけました。

(文責 教頭 倉下 直)

サマージャンボ

7

億円

1等前後賞合わせて7億円
1等5億円、前後賞各1億円

サマージャンボ

3

千万円

当せんの
チャンス
広がる!

1等前後賞合わせて3,000万円
1等2,000万円、前後賞各500万円



PCやスマホで
ネット購入!

宝くじ公式サイト

<https://www.takarakuji-official.jp/>



この宝くじの収益金は、
市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。

7月4日(火)同時発売

発売期間／7月4日(火)～8月4日(金) 抽せん日／8月18日(金)

各1枚
300円

2023年市町村振興宝くじ

一般財団法人 全国市町村振興協会

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。

男女共同参画

みんなで考えよう! 身近なジェンダー

第4回

～思い込み～

「リケジョ」(理系女子)という言葉は知られるところとなりましたが、理工系の職業は、まだまだ女性比率が少なく、男性がやる仕事というイメージがあります。

また、日本の大学では理工系の女子学生が少なく、特に工学系は少数です。子どもの頃から乗り物や機械系のおもちゃに日常的に触れている男子のほうが興味を持ちやすいのかもしれませんが、男性は理系が得意、

女性は文系が好きという無意識のバイアスがかかっているのかもしれない。

リケジョは小さい時からジェンダー意識を刷り込まれず、興味を持つ環境や機会のある子が多いという統計もあります。

多様性が研究の発展につながることは実証されていますし、男女の機会均等の上でも、男女どちらも同列で活躍できることが必要になりますね。



©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)

令和五年度松くい虫 防除空中散布

六月二三日(金)に、松くい虫防除のための薬剤空中散布を村内において実施しました。

この空中散布は、長野県の防除実施基準により実施しており、本年度も小立野入・池沢・大城・京ヶ倉・込地・金戸山・古坂地域の二九haに散布しました。

薬剤散布に伴う影響をみるため、薬剤散布区域近隣の四箇所において大気及び水を採取し、薬剤散布の成分を分析しています。

分析結果は、あらためて広報いくさかとホームページに公開します。



編集後記

夜になっても一向に終わらないセミのコンサートに、元気だなと呆れ気味なこの頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

ある日、わが家で起こった愛猫脱走未遂(?)事件。朝、支度を終えて二匹の猫たちにお留守番をお願いしようと振り返ったら、一匹いない。ソファの下も、テレビの裏も、どこにも見当たらない。窓も玄関も閉まっている。まるで神隠し。このままでは遅刻してしまふ...と冷や汗が噴き出してきたとき、ひらめいた。必殺技「ちゅるる」。おやつ箱から取り出してきて、ふと足元を見ると、いる...

どこからともなく、音もなく。まったくどこに隠れていたのか、いまだに謎です。早く白状させて秘密基地を封鎖しないと...

酷暑の夏、皆様お身体ご自愛ください。八月号もどうぞお楽しみに。

(西村)



環境省 第三回脱炭素先行地域 認定証授与式に出席しました

「脱炭素先行地域」について、生坂村では二月に計画提案書を提出し、四月に採択が公表されたところですが、今般、六月七日（水）に、東京都内で「環境省 第三回脱炭素先行地域 認定証授与式」が行われ、藤澤村長と本事業の共同提案者である（株）松本山雅、平林建設（株）、企業組合山仕事創造舎の代表者、併せて四名が登壇し、西村明宏環境大臣より認定証が授与されました。

授与後のあいさつで、藤澤村長は「今回採択された事業を、共同提案者と力を合わせて、産業と雇用の創出、農業振興、村民の生活の向上、災害に強い村づくり、移住・定住の促進等により、地域の経済を活性化させ、人口減少・少子高齢化を打破し、持続可能な生坂村を構築していきます。」と意気込みを語り、決意を新たにしました。



生坂村農業公社 新理事長に 小林和雄さんが就任

六月二三日（金）に開催された農業公社理事会で、理事長に選出をいただいた小林和雄と申します。

この四十数年村外で働いてきましたが、こうした形で生坂村に貢献できることは大変光栄に感じております。

その一方、農業振興、村内農産物などの加工部門、それら特産品を皆様に提供するかあさん家の三本事業を展開する団体の責任者として働くことに、大変緊張しております。

村内産業の中核を担う組織を間違いないよう運営し、村民の皆様にご喜び・親しんでいただけるよう心掛けてまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。



わが家の推しメン



日光浴最高!!



カメっち
(推定 10 歳・ミドリガメ)
下生野 / 吉井 優奈さん

アウトドア大好き!

こんげつのいい顔



みやび
小池 都陽 ちゃん(1歳)
日岐 / 勇次さん・香奈さん