

# 広報 **いくさか**

2023 9 月号  
第550号

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

世帯715戸 / 人口1,664人 / 男836人 / 女828人 / 前月対比 4人減  
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)

## 秋の訪れ 華やかに 草尾ぶどう集荷所 開所式



## 生坂村つながりの場づくり事業 「居場所みくつけた!」夏休み特別企画 「わいわい広場」&「★夕飯のミカタ★」

昨年度開催した「つながりの場づくり」事業について、今年度教育委員会では生坂村社会福祉協議会、NPOホットライン信州と共催し、縮小版と移動型を八月に実施しました。

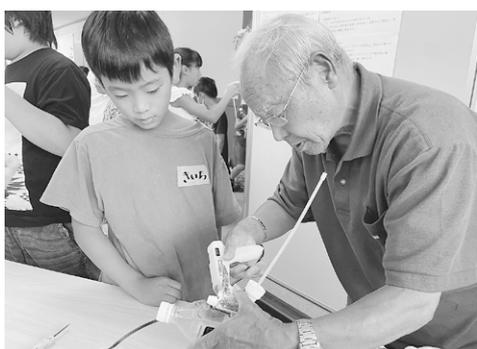
### ★縮小版「わいわい広場」

夏休み特別企画として小学生を対象に全三回実施。一回目は下生坂にある「デザインサービスセンター」はるかぜにて、夏休みの宿題&折り紙作りをしました。



夏休みが始まったばかりということもあり、それぞれが宿題を持ち寄って大人に教えてもらいながら楽しそうに勉強をしていました。昼食後は折り紙で独楽を作り、最後はかき氷に自分で好きなシロップをかけて様々な色を作って食べていました。

二回目は「高齢者生活福祉センター」にて、生坂おとこ塾の皆さんと一緒にベトボトル水鉄砲作り&カレー昼食会を行いました。



おとこ塾の皆さんと児童で班を作り、一人一人オリジナルの水鉄砲を作りました。水鉄砲で新聞紙の的に狙い打ちをしたり、お互いに水を掛け合ったり、とても暑い日だったので涼しい遊びを満喫しました。



三回目は一回目同様「デザインサービスセンター」はるかぜにて、夏休みの宿題&ボードゲーム&アイスづくりを行いました。夏休み最終日でしたが参加者も多く、残った宿題をやりつつ、一年生から五年生まで学年関係なくみんなで色々なボードゲームを楽しみ、最後は

アイスを手作りしました。全三回の企画は児童たちの楽しい夏休みの思い出作りとなったようでした。



### ★夕飯のミカタ

生坂村を三地区に分け、八月二日【子育て支援センター】なのはな(上生坂(小舟以外)対象)、八月八日【デザインサービスセンター】はるかぜ(下生坂・草尾・大日向・宇留賀対象)、八月二二日【南部交流センター】(小立野・下生野・日岐・上生坂(小舟)対象)の三日開催しました。

村内在住の一八歳以下の子ども(二二〇名)とご家庭(二一世帯)を対象に「夕飯のミカタ」として、お弁当とアイス、そして防災食を

配布しました。対象地区を限定した取り組みは初めてでしたが、地区を分けたことで参加しやすい・行きやすいといった感想をいただき、多くのご家庭にお弁当等を配布することができました。夏休みということもあり、家族総出で来場するご家庭もありました。対象世帯の三四%(三八世帯)の参加がありました。

本事業の今後の予定は、一〇月一日(日)と二二月三日(日)にB&G海洋センターでイベントを企画していきます。詳細については別途お知らせしますので、大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。



# 生坂小学校5年生 総合的学習の時間 皆で考え、学び多く



五年の一学期は、総合的学習の時間の学習で、ぶどう園「ぶてい・べるじえ」さんを見学させていただきました。五年生初の校外での学習で、ウキウキとした気持ちでした。雨天が予想されましたが、少し地面がぬれている程度で、長靴の必要はなく、皆一安心でした。体験させていただいた作業は、ふさ作り、ジュベリエ液つけ、摘粒という一連の流れです。最初のふさ作りは上から一〇cmほどのふさを残し、そこから下は手で取って落とします。力の入れ加減を少しでも間違え



ると、ふさの上の部分が簡単に折れてしまいます。三角形を意識して行う「摘粒」は三角のバランスがとても難しかったです。表には見えない苦労や大変さを知ることができ、勉強になりました。二学期は、八月二三日(水)に始まりました。夏休みが明けたとは言え、まだとても暑い日でしたが、皆元気な顔で登校しました。そして、早速、二学期の目標を立てました。クラス全体では、「目標に向かって努力しよう」「自ら行動」「本気で向き合うこと」「優しさ」とマ



ナーをもつこと」という目標を立てました。五年生の子どもの達の一人一人は、「怪我をしないで元気である。」「人に優しくする。言葉遣いに気をつける。」「目と耳と心で聴いて、自分も相手も気持ちよくなるようにする。」「全校の皆にあいさつする。」「自分で考えて行動する。」「この小学校を一番いい学校にする!」「他の人の意見も受け入れ、自分の意見もはっきり言う。」「いやになってもあきらめない。」「クラスの人たちと仲良くすす。」「苦手なことにも向き合う。」といったこ



とを目標にしました。八月二四日(木)には、五年生の希望献立発表をZOOMで行いました。四つのグループに分かれ「伝えたいことを、どう発表したらいいか。」をあまり時間の無い中でも考えだし、発表につなげることができました。「あきらめない」「自ら行動」「自分も相手も気持ちよく」といったクラスや個人の目標に近づくことができたと思います。九月二七日、二八日の五年キャンプに向けて行動していくことで、個人やクラスの目標に更に近づいていきたいです。

# 生坂中学校吹奏楽部

## 活動報告

### ～心響楽～



#### 三年生

##### ♪ホルン(部長)

今年の夏のコンクールでは、中信大会金賞・県大会銀賞をいただきました。とても難しい曲で、なかなか音がそろわないこともありましたが、たくさん練習を重ね、本番では楽しみながら演奏をすることができました。文化祭でも同じ曲を演奏しています。いつも支えてくださっている地域の皆様への感謝を込めて演奏します。

##### ♪クラリネット(副部長)

最後のコンクールでは、今まで一番難しい曲を演奏しました。なかなか上手くできず、周りに迷惑をかけるけていましたが、本番では自分の納得できる演奏ができました。かしわ祭ではもっと楽しんで演奏をします。会場にいる全員で盛り上がりましょう！

##### ♪トランペット

三年生として、このメンバーでの最後の夏のコン



#### 二年生

##### ♪トロンボーン

クール。最後まで意見を言い合い、うまくいかない事でも仲間と協力して解決し、最高の僕たちの曲を作り上げることができました。次は文化祭です。今回もみんなと協力をして最高の世界観を作りたいと思っています。

##### ♪パーカッション

鍵盤楽器を全て担当。みんなの音楽を引っ張ったり、華やかにするためにたくさん練習しました。本番では力を出し切って楽しく演奏ができました。

#### 一年生

##### ♪サクソフオン

夏のコンクールでは春から練習してきたことを生かし、最高の演奏ができました。まだ全てが完璧とは言いません。切れなかった所もあったと思うので、さらに練習して文化祭で皆さんにお届けします。他の曲も皆さんが楽しんでもらえるよう練習していきます。ぜひお越しください。

##### ♪ホルン

夏のコンクールでは悔いの残らない演奏を一人ひとりの顧問の先生と一緒に会場に響かせることができ、何より楽しんで演奏ができました。これから文化祭、SBCコンクールと行事が続きますが、全員で楽しく演奏して、会場の皆さんにも楽しんで聴いていただけたらと思います。

##### ♪バスクラリネット

が、工夫をしながらパートの先輩や後輩と協力して練習を重ね、無事本番で良い演奏をすることができました。文化祭や赤とんぼフェスティバルでは、本番よりもっと素敵な演奏ができるよう頑張りますので、ぜひ観に来てください。

##### ♪トロンボーン

コンクール地区大会ではなかなか思うように演奏ができませんでしたが県大会に出場することができて、部員全員で自分はどうしたいと考えを出し合って、本番では楽しんで演奏することができました。文化祭でも演奏しますのでぜひ、見に来てください。SBCコンクール本選では三年生との最後の演奏になるので楽しく演奏しようと思います。

##### ♪パーカッション

コンクールは三年生が最後の大会なので最高の音楽にできるように部員全員で頑張ってきました。聴いている人に笑顔になってもらえ

るように心を一つにして練習しました。文化祭では会場のみなさんと楽しめるように、SBCコンクールでは三年生との最後になるかもしれない演奏を楽しめるように頑張ります。

### 月クラリネット

中信大会では金賞代表、県大会では銀賞を得られることができました。これは私たちだけの力ではなく保護者の方々、先生方の応援が原動力となり、前に進むことができたお陰です。私がおもつと前に進むために、日々の練習やみんなと演奏できる楽しさを実感していきたいです。これからも、ぜひ皆さんの心に響くような演奏を届けたいと思います。

### 月フルート

コンクールでは難易度の高い曲に挑戦しました。結果は県大会銀賞でしたが、一つ一つの音に心を込めて楽しんで演奏することができました。文化祭では今までより多くの人が観に来てく

ださるので、自分たちも会場のみなさんも楽しめるように一生懸命準備したいと思います。三年生と演奏ができる最後の場です。今までの三年生との思い出と共に最後のステージが最高になるように頑張ります。

### 月テューバ

コンクールではこのメンバーで最高の演奏をするために、「ここは盛り上げる」「ここはキレイに」「ハーモニーや音のつながり等、意見を出し合って工夫してきました。本番では生坂中の心の音を響かせられ、最高の演奏ができました。かしわ祭、SBCコンクールでは生坂中でしかできない音を響かせます。



## 一年生

### 月パーカッション&トランペット

初めてのコンクールではリズムが難しい所やロールと言って楽器をバチ二本で細かく刻むたたき方などをたくさん練習しました。文化祭やSBCコンクールでも夏のコンクールと同じようにみんなで心を合わせて頑張っていきたいです。

### 月ユーフォニアム

地区大会ではみんなで楽しく暑さに負けないように、協力し合って練習ができた。



ました。夏に負けないうにがんばりましょう。

### 月ホルン

今年のかしわ祭は、私たちにとって初めての文化祭となります。先輩と協力して全力で最高の演奏を創り上げられるように頑張るので、ぜひ観に来てください。

### 月テナーサクソ

初めてのコンクールでは不安でしたが練習を思い出しながら頑張りました。東海大会には行けませんでしたが私にとっては金賞の演奏だったのでこれからも頑張りたいです。文化祭、SBC Cでもたくさん練習して頑張ります。

### 【皆様へのお願い】

楽器経験のある方、楽器を持っていらっしゃる方、赤とんぼフェスティバルと一緒に演奏してくれる方を募集しています。興味のある方は学校担当までお問い合わせください。皆さんと素敵な音を響かせたいので、ぜひ出演のご協力をお願いいたします。

### ●お問い合わせ

生坂中学校

☎六九二二〇二〇



# 松本山雅FC通信



© 2011 YAMAGA

## 「SDGs 地域のみんなを笑顔に！自立支援プロジェクト」スマイル山雅ふれあいスポーツDAYを実施します

松本山雅FCでは、「SDGs 地域のみんなを笑顔に！自立支援プロジェクト」の一環として、年齢・性別・障がいの有無などに関わらずあらゆる人にスポーツの楽しさを伝え、その活動を通してSDGs（持続可能な開発目標）を達成することを目的に様々なスポーツ教室を行ってきました。

このたび、十一月五日（日）ギラヴァンツ北九州戦の当日にサンプロアルウインのサブグラウンドにて、スマイル山雅ふれあいスポーツDAYを開催いたします。

このイベントは「障がい者サッカーの普及・認知拡大」「競技者数の増加」「コミュニティの拡大」を目的としており、松本山雅FC

と関係のある障がい者施設の利用者様同士や地域の方々が一緒に身体を動かし交流する場にできればと企画しております。

ぜひ多くの方にご参加いただき、スポーツの楽しさにふれていただければと思います。

### ■日程

十一月五日（日）

ギラヴァンツ北九州

### ■時間

一一時三〇分～

一二時三〇分

### ■会場

アルウイン芝生グラウンド（アルウイン横にあるサブグラウンド）

### ■対象

どなたでもご参加いただけます

※詳細につきましてはお問い合わせください

### ■お問い合わせ

松本山雅FC ふれあいスポーツDAY窓口  
☎ 八八-五四九〇

## SUP体験交流会

八月二十七日（日）、山形村B&G海洋センターの皆さんと犀川でSUP体験交流会が行われました。

生坂村では昨年度から、山形村では今年度からSUPを導入し、両村にあるB&G海洋センターのプールを利用してほぼ毎週体験会を開催しました。また、生坂中学校では、昨年から体育の授業で生徒たちにSUPを体験する時間を設けています。今回は、日野橋の上流で両村の小中学生七名が自然の中で体験会を行いました。



はじめに、生坂村B&G海洋センタープールで一時間ほど練習したあと、川へと向かいました。日野橋周辺では、下流に生坂ダムがあるため湖のように広々と流れるも緩やかで、子どもたちはパドルを操ってミニ探検を楽しんでいました。

来年度以降も、プールや犀川を利用したSUP体験会や交流会を企画したいと考えています。児童、生徒だけでなく、大人の方も楽しめる水上アクティビティです。初めての方でも比較的簡単に操ることができるようになりますので、来年度は多くの住民の皆さんにもチャレンジしていただければと思います。



一〇月 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）

一〇月二十八日（土）  
午後二時～五分  
会場・B&G二階会議室

### ☆絵手紙教室

一〇月十四日（土）  
午前一〇時～  
会場・「たんぽぽ」創作室

### ☆トレーニング講座

一〇月 四日（水）  
一八日（水）  
各回とも午後七時～八時  
会場・B&G二階トレーニングルーム

### ☆健康麻雀教室

一〇月二十三日（金）  
二七日（金）  
各回とも午後七時～九時  
会場・B&G二階会議室



## 令和五年度生坂村総合防災訓練 ～避難所の開設・運営を実践～

今年の総合防災訓練は、住民の皆さんが参加して行う予定でしたが、八月二十九日に長野県より新型コロナウイルス「医療警報」が発出されたため、急ぎよ参加者を自主防災組織役員のみに変更して九月三日(日)開催しました。

皆さんのによる避難所の開設の準備、受け付け・受入れの手順を確認しました。また、昨年引き続き避難所と村災害対策本部をオンラインで結び、情報伝達の訓練も実施しました。

訓練は、前線停滞による豪雨を想定し、時間の経過による気象予警報の発令に合わせ職員を避難所へ派遣し、村からの高齢者等避難、避難指示の発令に伴い、自主防災組織の役員や防災士



今年度は、住民の皆さんにスマートフォンを使って気象情報や災害情報を確認していただけるよう、ウェブサイトやアプリの紹介と操作方法等について説明をしました。近年は気象状況が急変することが多く、少しでも早くそうした気象情報を住民の皆さんにも知っていただくことで、安全な行動につながると思いますので、ぜひ活用ください。

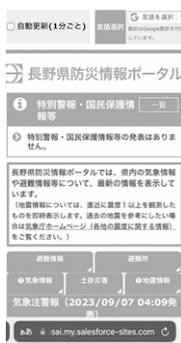
今回行なった避難所の開設や運営に係る知識や経験は、一人でも多くの方がいることで有事の際の支え合いにつながります。今回の訓練で見えた課題や反省を、今後の避難所の運営に生かしていきます。

### ★気象・災害に関する情報 掲載サイト

①キキクル(気象庁)



②長野県災害情報ポータルサイト



### ★防災アプリの ダウンロード方法

①スマートフォンアプリストアで「防災アプリ」と検索。

アプリストアは次のQRコードから←

Google Play ↓



App Store ↓



②お好みのアプリをダウンロードする。

日頃から防災アプリを活用して操作方法に慣れさせておくことも「備え」の一つになります。

おすすめのアプリはこちら←

### ◆Yahoo!防災速報



### ◆信州防災



### ◆NHKニュース防災



### 生坂村消防団 ポンプ中継送水訓練

同日、消防団の消防ポンプ中継送水訓練も実施されました。

総合訓練終了後に日岐区で消防団員六三名が出動し、生坂村では欠かすことができない高地への中継送水に必要な技術取得の訓練を行いました。

高地での火災が発生していることから、各団員は今回の訓練の大切さを承知しており、ポンプの操作方法などを確認し、経験の浅い団員に指導をしていました。

今年度はポンプ操法大会にも出場し、様々な訓練により技術の習得に努めておりますので、村民の皆様の消防団活動へのご理解とご協力をお願いいたします。



# いくさか『創造の森』プロジェクト

遊ぶように  
暮らそう！



## 合同会社 HiTTiSYO

こんにちは！合同会社 HiTTiSYO(ヒッターイショ)と申します。今年の5月に村内で起業しました。村役場の近くに事務所(旧窪田商店)を借りて、9月より活動を開始します。環境省 脱炭素先行地域事業で新しく立ち上がった地域エネルギー会社・株式会社いくさかてらすへも出資させていただき、この度、脱炭素先行地域づくり事業に関する事務局業務の発注を村より受け、お手伝いすることになりました。事務所はお茶を飲んでいただけるように解放する予定ですので、気軽に遊びにいらしてください！

今号では村内に常駐する二人からのご挨拶です。今後脱炭素事業に関する情報をどんどん発信していきますので、ぜひご注目ください！

### 星野亜紀子です！

株式会社オブセッション代表取締役 / 地域活性学会 理事 / 地域活性化プロデューサー



やっと生坂村に戻ってこることができて嬉しいです。今年からは地域おこし協力隊 OBとして、民間企業の一人として村に携わっていきます。週の半分以上は事務所にいるので遊びに来てください。キッチンが広いお家を借りたのでたくさん料理しようと思います。

### 代表社員 斉藤博久です～

株式会社 Alps coffee lAb.代表取締役 / 焙煎士



はじめまして。斉藤と申します。コーヒーの焙煎などをやっています。この度、わたしは生坂村に引っ越してきました。一緒にコーヒーを飲みながら、生坂村のことを色々教えて貰いたいです。よろしくお願ひ申し上げます。

合同会社 HiTTiSYO(ヒッターイショ)とは「伝統文化の探索と価値形成による持続可能なコミュニティをデザイン」する会社です。全ての事業には人や地域の資源が不可欠であり、またそれらが継続して自走できることが重要と考え、地域づくりの計画・戦略策定から他の民間企業や金融機関との連携、スポンサー探しなど具体的な事業計画の策定、必要な専門家・人材・スキルの確保、商品づくり、プロモーションなど総合的に伴走支援を行うことで地域の課題解決を図ることを企業理念としています。

業務執行社員は5名です。5名それぞれが別の仕事も持っています。松本市に居住する斉藤・星野の他、東京、大阪、軽井沢にそれぞれのメンバーは居住しています。地域活性事業の第一弾は生坂村ですが、生坂村で研鑽を重ね日本全国でこの経験を生かして活動していきます。どうぞ、よろしくお願いいたします！

今号では今年度、いくさか『創造の森』で予定しているイベントのお知らせと、生坂村で創設した合同会社をご紹介します。令和5年度の長野県の地域発元気づくり支援金事業として9月よりいくさか『創造の森』では、昨年ワークショップで造ったアースオープンに炊事場を拡張し、屋根掛けを行なっています。これらが10月には完成し、完成後は昨年同様、美味しいご飯を食べる会を開催します。

## いくさか『創造の森』の手作りピザパーティ全3回

無農薬で栽培された小麦で作ったピザ生地をご購入いただき、地元で採れた野菜を中心とした、たくさんの具材をお好みにトッピングして、自分だけのオリジナルのピザを作りましょう。

### 1回目

日時：11月3日(金・祝)

時間：12時～14時

参加費：500円(ピザ生地1枚分)

### 2回目

日時：11月25日(土)

時間：12時～14時

参加費：500円(ピザ生地1枚分)

### 3回目

日時：12月3日(日)

時間：12時～14時

参加費：500円(ピザ生地1枚分)



今年も松本山雅からはガチャが参加予定だよ!

## いくさか『創造の森のレストラン』全2回

完成した炊事場と地元産の野菜や信州のお肉を使ったダイニングアウト(野外レストラン)を開催します。ロウソクを灯し、ロマンティックな雰囲気の中、地産地消のお料理の魅力を再発見しましょう。東京のケータリングチーム「kokilikoこきりこ」が料理の腕を振ります。信州のIPAの生ビールや信州ワインもお楽しみいただけます。送迎サービスも承ります。詳細が決まり次第、お知らせします。

### 1回目

日時：11月11日(土)

時間：17時～19時

参加費：未定

### 2回目

日時：11月23日(祝)

時間：17時～19時

参加費：未定

## パート・アルバイト募集

脱炭素先行地域づくり事業の実施に関する事務局での窓口対応をしてくださる村内在住の方を若干名、募集しております。

【資格】生坂村にお住まいの方でパソコンの使える方(エクセル、ワード、メールソフト等)

【業務内容】お問い合わせ対応、簡単な事務【勤務時間】平日9:00～17:00(3日程度)

【時給】1,000円～(使用期間あり)【年齢】年齢不問【勤務場所】東筑摩郡生坂村5471-8(旧窪田商店)

【お問い合わせ】合同会社HiTTiSYO:050-3354-7715(事務局)



# 夏の暑さにも負けず

# 大好き隊通信

だいすきたい  
つうしん

## vol.64

(通巻122号)



炎天下の草刈り

こんにちは！いくさか大好き隊の杉浦です。今年はとても暑い夏でしたね。皆さんは今年の夏をいかがお過ごしでしたか？

私が活動する地域支援業務では作業のほとんどが草刈りでした。今年の夏も雑草の伸びがとても早く、刈っては伸び、刈っては伸びの繰り返しで、また炎天下の中での作業はとても大変でした。しかし、刈り終わってき



じゃがいもの収穫



キュウリとナスも

れいになった土地を見るとすごく気分がいいものですね！

他にも、今年からは遊休農地の再生利用を任せられ、雲根地区の畑に二〇種類ほどの野菜を育てていました。「完璧！」とまではいきませんが、ある程度野菜も収穫でき、一年目にしては上手いといったかなと思います。しばらくの間は何かしらを植えて作業をしているかと思えますので、雲根に来られ



鼠にかかったハクビシン

さらに毎年のことながら、鳥獣害が深刻です。空からはカラスが襲来し、陸からはハクビシンや猪が侵入してきて好きなだけ食べて

ました。

ブドウ作りを始めて三年目の夏を迎えました。今年は、昨年のような雹害もなく、定期的な降雨にも恵まれて順調かと思いましたが、八月に入ってから猛暑と急な夕立の影響なのか、裂果と病気が増えてしまいました。

## 葡萄通信

(杉浦 陸斗)

た際にはちらっと様子を見てみてください。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時季となりますが、健康第一でがんばっていきましょう！



大きく実ったシャインマスカット

品質の良いものを「作る」ことはもちろんですが、それをいかにして収穫まで「守る」のかということ、これからはより意識していこうと思います。

今年もいくさかの郷では、いろいろな品種のブドウが並んでいますので、ぜひ立ち寄りください。

今年度からフェイスブックで大好き隊のアカウントが新しくなり、隊員の活動報告などを見ることが出来ます。そちらもご覧ください。

(安藤 哲雄)

長野県生坂村公式LINEアカウント  
お友だち募集中！！



村内で開催するイベント情報や村からのお知らせを発信しています！

SNSでいくさか大好き隊の活動を発信中！！



Facebook



Instagram



いくさか  
大好き隊  
SNSは  
こちら

# 道の駅いくさかの郷だより

「百聞は●●に如かず」

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、行楽の秋、食欲の秋、実りの秋・・・

「○○の秋」って色々あるんです。個人的にもいくさかの郷にとっても「食欲の秋」と「実りの秋」は外すことのできない「秋」ですね。



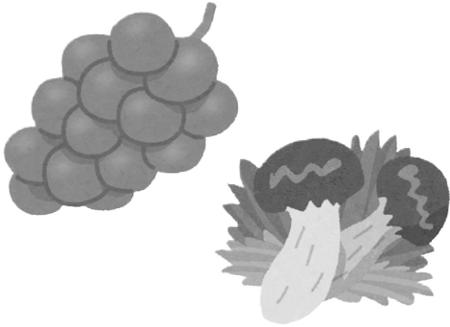
ということ、食欲の秋まつさかりのため、一向にダイエットが停滞中の駅長です。

なにせ、生坂村のお米が美味しいので、食がすすんでしまいます。全国の方に生坂村のお米が美味しいということを知ってもらいたいなあ。



秋を彩る果物の「ぶどう」の季節もいよいよあと半月ほど。

一〇月中旬ぐらいでシーズンが終了してしまいますので、ぜひ食べ納めを♪とはいえ、「実りの秋」というだけに、まだまだ美味しくて食欲アップの秋の味覚が生坂村にはあります。



「松茸」をはじめとするキノコ類。村をオレンジに彩る「柿」。

「栗」「さつまいも」も続々と。

この時期の駅長の推し売りは、

「まごもだけ」

独特な食感のイネ科の野菜です。中華系の調味料との相性が物凄く良いので、ぜひ一度お試しください。「百聞は一食に如かず」といえますよ。

いくさかの郷の売場で見つけたら、ぜひゲットしてくださいね。

皆様にとって、記憶に残る食欲の秋となりますように！



## まごもだけ図書室

■第一八回「この本よかった賞」募集のお知らせ

毎年秋恒例の「この本よかった賞」を募集します。自分で読んで「みんなにも読んでほしい！」という本の紹介文を、カウンターにある所定の用紙に記入して応募してください。紹介文は、一〇月以降の図書室だよりで紹介しませう。さらに、応募者の中から抽選で、生坂村図書室ボランティア「本だいたすきの会」より、景品もプレゼントします。今年度も、大人の方向けにその年の読んで良かった本ベスト3の用紙も配布しています。たくさんおすすめの本をご紹介ください。次に借りる本の参考にされる方もいらつしやいます。本をきっかけとした輪が広がればいいと思います。深まる秋、出会ったことのない本とたくさん出会い、実りのある読書の秋にしましょう。

脱炭素事業に関する村民説明会(全〇地区)の開催要旨を村ホームページに掲載しています

生坂村では七月下旬から八月月上旬にかけて村内一〇地区で開催した「脱炭素事業」に関する村民説明会」の開催要旨を、村ホームページで公表しています。

スマートフォン等をお持ちの方は、左記のQRコードを読み取り、アクセスしてください。

スマホの方はこちらから↓



スマートフォン等をお持ちでない方で、希望される方は、紙で配布しますので、役場村づくり推進室(☎六九一三一)まで、お気軽にご連絡ください。

脱炭素事業に関するご意見やご質問ありましたら、随時、お気軽に村づくり推進室までお寄せください。

## 相模女子大学いくさか 農泊ふれあい&体験 プログラム

八月二十八日(月)から九月二日(土)までの六日間、四名の学生を受け入れ、相模女子大学「いくさか農泊ふれあい&体験プログラム」を実施しました。

相模女子大学との連携事業は平成二十七年から行っており、令和四年度までに延べ六四名の学生に参加していただき、各団体の皆さんとの交流を深めながら様々な活動を行ってきました。

今年度からは、農山漁村振興交付金(農泊推進型)を活用し、自然豊かな生坂村において、村民の皆さんとの交流を深めながら、若い力と行動力、柔軟な発想や新鮮な感性を発揮し、生坂村での食・農・文化等の田舎暮らし体験を通じて、地域の魅力を満載した「オンリーワン」の農泊パッケージ商品の開発を目指して実施しています。

活動初日は、観光スポットや活動場所の確認のため、ス

カイスポーツ公園、山清路、ぶどう団地等に行きました。

二九日から一日までは、各団体の皆さんにご協力いた

だき、そば打ち体験、地粉を活用したメニュー開発、豆腐作り作業、農村公園の除草作業、ぶどう園での収穫・出荷作業などを実践しました。

最終日には、お世話になった「やまなみ荘」の清掃作業を行い、六日間のいくさか農泊ふれあい&体験プログラムを終了しました。

学生は、この活動で多くの方々と交流を深めることができ貴重な体験となったことと思います。

ご協力いただいた皆さん、大変ありがとうございました。



## 愛情たっぷりつまった 灰焼きおやきとおまんじゅう

かあさん家 山崎 美治子

かあさん家で働き始めて、一年余りが過ぎようとしています。

私の仕事は、早朝に来ておやきの釜と灰を温めるための火付けから始まりです。それから、時間差で次に来る方達がすぐ作業に入れるように生地の準備を始めます。生地作りは、季節や気温により水加減が難しく、毎日が挑戦です。おやきとおまんじゅうの生地をそれぞれ決められた量にちぎり、お盆に並べる作業が最初は上手にできませんでしたが、先輩の皆さん方指導していただきながら、なんとかできる様になってきました。皆と協力しながら一日に五〇〇個ぐらいのおやきとおまんじゅうの生地を丸めています。



い、七夕まんじゅうをたくさん購入していただきました。今は、道の駅いくさかの郷もぶどうを求めて来店されるお客様がとても多く、大変な賑わいです。お陰様で、おやきも毎日完売です。昔から愛されている灰焼きおやきは、囲炉裏でこんがり焼いたなつかしい味です。この伝統の味を守り、お客様から美味しいと言っていただけのようにこれからも一生懸命作っていきたいと思います。

## 入札結果 (8月)

(単位：千円)

担当課 入札日	種別	事業名	実施・納品場所	落札業者	落札価格
総務課 8月24日	工事	令和5年度 生坂村日岐区防災公園整備工事	日岐 (旧南小学校体育館跡)	(有)石川組	7,425



## 下半期 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。上半期は、各地区公民館を巡りましたが、下半期は暖かい大きな施設で、内容も変更し行います。音楽健康指導士 藤巻先生と音楽に合わせた運動を行う会や、食生活改善推進員の皆さんと調理実習を行う会を開催します。一緒に、楽しい時間を過ごしましょう(^^)

### 音楽健康指導士 藤巻先生の会

日程	時間	場所	内容	持ち物
10月27日(金)	10時~11時半	南部交流センター	・手遊び等 ・健康クイズ ・音楽体操	・水分補給できる物 ・193ポイントカード
11月16日(木)	10時~11時半	健康管理センター		
12月14日(木)	10時~11時半	はるかぜ		
1月26日(金)	10時~11時半	高齢者生活福祉センター		
2月15日(木)	10時~11時半	はるかぜ		

※送迎を希望の方は、参加の1週間前までに健康管理センターにご連絡ください。

### 食改メンバーが教える 調理実習の会

日程	時間	場所	内容	持ち物
10月20日(金)	10時~12時半	日岐公民館	・調理実習 (パッククッキング(防災食)を作ります) ・試食(お昼を一緒に食べます)	・お米1人0.5合 ・エプロン ・三角巾 ・193ポイントカード
11月14日(火)	10時~12時半	健康管理センター		

※材料の準備の都合で、事前お申込みをお願いします。

10月20日 参加申込み:10月10日までに、健康管理センターにご連絡ください。

11月14日 参加申込み:11月2日までに、健康管理センターにご連絡ください。



### ♪♪♪ 音楽健康指導士 藤巻 光作先生 のご紹介 ♪♪♪

「この度生坂村の健康応援隊でお世話になります、大町市の音楽健康指導士で藤巻光作と申します。健康応援隊では、皆さんが青春時代に聴き親しんだ歌謡曲や昭和の懐メロを使って、簡単な運動や脳トレなどの教室を開かせていただきます。自分のできる範囲で楽しんでいただける内容ですので、懐かしい歌を聴きに来るだけでも結構です。原稿ぜひとも皆さんにお会いできることを心待ちにしております。」



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**

## メタボリックシンドローム予防★おすすめレシピ

メタボリックシンドロームは「メタボ」と略され、よく耳にしますが、日本語で言うと「内臓脂肪症候群」といい、内臓脂肪型肥満をきっかけに脂質異常、高血糖、高血圧になりやすい状態をいいます。メタボ健診で腹囲（内臓脂肪）を測定するのはそのためです。飽食と車社会の中で増加してきたといわれています。

今回は、「野菜たっぷり麻婆豆腐」のレシピをご紹介します。このレシピは、不足しがちな野菜を増やすことでエネルギー過剰を抑えています。「〇〇の素」が家になくても簡単に作れて、塩分の調節もできるレシピです。ぜひご家庭でお試してください。

### 野菜たっぷり麻婆豆腐

#### 材 料 （2人分）

木綿豆腐	200g	A	湯	3/4 カップ
豚ももひき肉	40g		砂糖	小さじ 1/3
玉ねぎ・にんじん	各 1/4 個		オイスターソース	小さじ 1/4
セロリ	40g		塩	小さじ 1/8
ごま油	小さじ 1	B	片栗粉	小さじ 1
にんにくみじん切り	小さじ 1/4		水	小さじ 2
豆板醤	小さじ 1/2	小ネギ（小口切り）	適宜	

（1人分 エネルギー155Kcal たん白質 11.7g 塩分 0.8g）

#### 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。にんじんとセロリはそれぞれ5mm角に切る。
- ② フライパンにごま油とみじん切りにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ってきたらひき肉を入れて炒め、①を加えてさらに炒める。
- ③ 油が全体に回ったら豆板醤を加えて炒め、調味料Aを入れ、煮立てる。
- ④ 豆腐を加え、菜箸で2cm角くらいにざっくりと切る。
- ⑤ 4～5分煮て、味がなじんだら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、小ねぎを散らす。



## 『成年後見人等のつどい』開催のお知らせ

親族で成年後見制度を利用している方、これから利用を検討している方、成年後見制度に関心のある方を対象に「成年後見人等のつどい」を開催します。

認知症や精神障がい、知的障がいのある家族の方の財産管理や契約行為において成年後見制度の利用が必要になることがあります。

「成年後見人等のつどい」では、実際に成年後見人を受任している司法書士の先生から成年後見制度の概要や後見人等としての業務について講演をしていただきます。

### ◆会場

松本市松南地区公民館  
(なんなんひろば)  
三階大会議室  
(松本市芳野四番一号)

### ◆内容

講演、質疑応答  
「成年後見制度と相続登記」  
講師  
小松和茂 司法書士

### ◆対象者

松本市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村に在住で  
①親族等の成年後見人、保佐人、補助人になっている方  
②成年後見制度の利用を検討している方  
③成年後見制度に関心のある方

### ◆日時

令和五年一月一二日  
(日)

### ◆講演

午後一時三〇分～

午後三時

### ◆個別相談

午後三時～

午後四時(先着順)

### ◆会場

令和五年一月二日(月)  
～一月三十一日(火)(土・日・祝日を除く。)

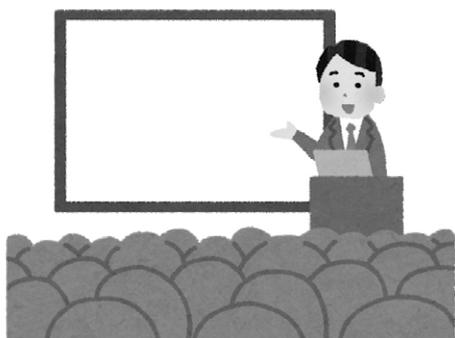
午前八時三〇分～午後五時一五分までの間に電話でお申込みください。

個別相談を希望される方は申込みの際にお申し出ください。

・個別相談 四組(先着順)一組一五分程度

### ◆申込み・お問い合わせ

松本市社会福祉協議会  
成年後見支援センター  
かけはし  
(☎八八八-六六九九)



## 季節性インフルエンザ予防接種の助成について

### 〔六五歳以上の方〕

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

はがきが届いた方で今年度接種を希望される方は健康福祉課までご連絡ください。

●接種費用(自己負担額) 千円

●接種場所  
かかりつけ等医療機関(各自で予約)

### ●接種期間

令和五年一月一日～  
令和六年一月末日まで



### 〔生後六ヶ月から高校三年生相当にあたるお子さん〕

季節性インフルエンザ予防接種を受けた場合に、接種費用の全額助成を行います。

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

### ●申請期限

令和六年二月九日まで

### 【申請・お問い合わせ先】

生坂村健康管理センター  
☎六九一-三五〇〇

### ◆お悔やみ

申し上げます◆

藤澤 鋪江さん(99歳 上生坂)



**特定疾患等見舞金支給  
プログラム**

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

**【対象者】**

一〇月一日現在、次のいずれかの受給者証をお持ちの方

▼特定医療(指定難病)受給者証

▼長野県特定疾病医療費受給者証

▼特定疾患医療費受給者証

▼小児慢性特定疾病医療費受給者証

▼ウイルス肝炎医療費受給者証

▼見舞金の額

年額 二万円

【申請期限】

令和六年二月末まで

【申請・お問合せ先】

生坂村健康管理センター

☎六九一三五〇〇

**長野県総合五か年計画  
「しあわせ信州創造  
プラン210」**

県松本地域振興局では、県の総合計画とあわせて、松本地域のめざす姿や、今後重点的に取り組んでいく政策を示すため、地域の独自性を発揮する地域計画を策定しました。

**【地域重点政策】**

- ① 信州まつもと空港の利用促進と拠点整備の推進
- ② 大規模地震・噴火・水害等の発生に備えた対策の充実・強化
- ③ 中部山岳エリアにおける広域的な観光振興と交通網の整備
- ④ 地域ブランドを活かしたゆたかな暮らしと移住への取組

詳しくはQRコードからご確認ください。



Halloween Invitation

# ハロウィンジャンボ

1等前後賞合わせて5億円  
1等3億円、前後賞各1億円

# 5億円

当せんのチャンス広がる!

# ハロウィンジャンボミニ

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

# 5,000万円

パソコンや  
スマホで  
ネット購入!

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

## 9月20日(水)同時発売

発売期間/9月20日(水)~10月20日(金) 抽せん日/10月27日(金)  
2023年新市町村振興宝くじ 一般財団法人 全国市町村振興協会 各1枚300円

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

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

# 歯つぴーたいむ

## 歯周病と肺炎

肺炎は日本人の死因の第五位です。その多くは七五歳以上の高齢者で、主な原因は「誤嚥性肺炎」と考えられています。

誤嚥性肺炎は歯周病菌などのお口の中の細菌が原因となることが多いとされ、お口が清潔に保たれにくい人では、リスクが高くなります。しかし、歯周病の治療やお口のケアが誤嚥性肺炎の予防に有効であるということがわかっています。

## 早産・低体重児出産

妊婦さんに歯周病があると、歯周病菌や炎症性物質が血液中に入り、出産の時に必要な子宮を収縮させるホルモンなどに影響を与えるため、早産のリスクが高くなります。また、妊婦さんの羊水から歯周病菌が検出されたことが報告されており、妊娠中の歯周病はお腹

のあかちゃんの発育不全を招く可能性があると考えられています。

## 【妊娠中のお口のケア】

妊娠期はつわりで歯磨きが十分にできなくなるため、歯周病のリスクが高まる時期です。気分が良いときに歯みがきをする・歯間ブラシやフロス・洗口液などできる範囲でお口のケアをしましょう。

つわりがおさまり、安定期に入ったら歯科検診をしましょう。治療が必要な場合はこの時期にしておきましょう。

## お口のケアは感染症の水際対策

インフルエンザなどの感染症予防には、お口の中を清潔にしておくことが大切です。歯周病菌などの細菌がつくりだすタンパク分解酵素が、ウイルスの粘膜細胞への侵入を助けてしまうからです。

また、お口の中には良い細菌と悪い細菌がいますが、お

口のケアをおろそかにすると悪い細菌が増え、それが全身の健康のバランスを崩して免疫力を弱めます。

生坂村歯科診療所

## 【妊娠中の歯科検診が無料】

生坂村では、妊娠期間中に生坂村歯科診療所で受ける一回分の歯科検診が無料になります。事前に歯科診療所（☎六九一三三三三）に予約のお電話をお願いいたします。予約をするときに、妊娠中であることを伝え、歯科検診当日は母子手帳をご持参ください。

ご不明な点は健康管理センター（☎六九一三五〇〇）までお問い合わせください。



# ゆのんびらやまなみ荘

例年より成長の早い稲穂

が一斉に刈り取られると、山間の生坂は秋の気配が深まってきます。はぜ掛けと夕暮れはとても素敵な風景です。

やまなみ荘では、九月中の食堂フェアとして「まぐろ祭り」を開催しております。まぐろ丼、づけ丼、ネギトロ丼の三種の丼をご提供しています。大変人気のあるまぐろの刺身は、大人から子どもまで大勢の方にお召し上がりいただいています。今後とも海鮮丼や刺身盛り皿で、おいしい刺身をご提供していきますので、ご利用ください。

また、九月・一〇月限定プランでは、秋の食材をふんだんに使った、「秋の味覚プラン・団体プラン」を開催しています。「やまなみ荘の料理はとても美味しいけれど量が多い」「お酒を飲んでしまうと食べきれない」といった意見を頂戴し、量より質の



まぐろ祭り まぐろ丼

プレミアムな六〇〇円と八〇〇円のコース料理をご用意しました。このコースでは、日帰り宴会一〇名様以上、お泊り八名様以上で、一名様分のコース料金をサービシタしたします。宿泊料は朝食付きでプラス六五〇円でお泊りいただけます。通常より一〇〇円から二〇〇円お得です。秋の夜長にゆっくりと食べて飲んで泊まっていたいただきたいと思ひます。

農事が落ち着いてきましたら、ぜひお誘いあつてやまなみ荘にお越しください。



険を未然に防ぐことや、大人では生活習慣の改善も大切な予防の一つです。また、急性心筋梗塞や脳卒中の初期症状に気付き、少しでも早く救急車を要請することが重要です。

### ② 心停止の早期認識と通報

突然倒れた人や、反応のない人を見つけたら、ただちに心停止を疑うことが大切です。

心停止の可能性があれば大声で応援を呼び一一九番通報とAEDの手配を依頼してください。

### ③ 一次救命処置

九月九日は「救急の日」です。救急の日は、昭和五七年から始まり、全国で様々な取り組みが実施されています。今回は、皆様に「救命の連鎖」についてお伝えします。

救命の連鎖とは、四つの項目からなり、すべてが途切れることなく繋がることで救命効果が向上することを表しています。

### ① 心停止の予防

心臓や呼吸が止まってしまった場合の救命処置も大事ですが、何よりも突然死を未然に防ぐことが一番効果的です。お子さんの事故の危

険を未然に防ぐことや、大人では生活習慣の改善も大切な予防の一つです。また、急性心筋梗塞や脳卒中の初期症状に気付き、少しでも早く救急車を要請することが重要です。

### ④ 二次救命処置と心拍再開後の集中治療

救急救命士や医師が、薬や器具等を使用して心臓の動きを取り戻すことを目指します。心臓の動きを取り戻すことができれば、医療機関による集中治療により社会復帰を目指します。

### まとめ

心臓や呼吸が止まった人の治療は一分一秒を争います。まず、必要なことは「すぐに一一九番通報」をすることです。また、救急車が来るまでは、現場に居合わせた皆様や、救急隊や医師へ命のバトンを引き継げるように、これを機に救急救命講習の受講を検討してください。

お問い合わせ

松本広域消防局明科消防署  
☎〇二六三二六二二九九二

## 明科高校だより

夏休み中のできごと

### ◎全国小規模校サミット

今年で六回目となる本サミットが、山形県南陽市立体育館で七月二十七日に開催されました。



山形県立小国高校が事務局を担当し全国の小規模高校に呼び掛けて実施しているこのサミットには、本校は三年前にオンラインで参加して以来初めて、対面で二年生が二名参加しました。今回は、山形県内の七校のほか、広島、島根、高知など計七県十五校の生徒百二十七名が集いました。

過疎化など地域が抱える課題について意見交換した今回のサミットで、明科高校からは「明科高校と地元の深い繋がりがくみんなで創る明科地域」と題して、生徒会の取組を中心に報告しました。



### ◎体験入学

八月一日、中学三年生と保護者の皆さんをお迎えして、体験入学を実施しました。

全体会では、学校長挨拶に続いて、教頭から学校紹介、生徒会長から生徒会の取組や学校行事の紹介がありました。



体験授業では、希望した講座に保護者の皆さんと一緒に参加して、高校の授業を体験してもらいました。その後、希望者にはクラブ体験や見学もしてもらいました。



なかなか校内の様子を見てもらえる機会が少ない中、実際に足を運んで明科高校の様子を見聞きしてもらった貴重な一日となりました。

(文責 教頭 倉下直)

## 男女共同参画

# みんなで考えよう! 身近なジェンダー

第6回

## ～男女を置き換えると～

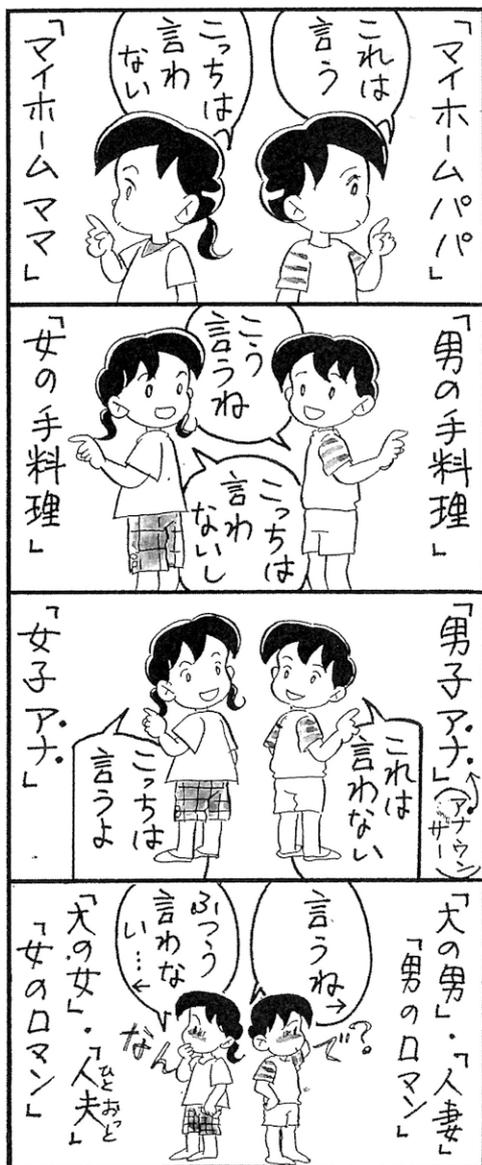
現在も男女のどちらかにしか使わない言い方が様々あります。また、その表現にあまり違和感がないという方も多いのではないのでしょうか。

これは、男は社会に出て働き、女は家庭を守るといふ生活の仕方や、考え方が主流を占めていた時代の社会通念から来ているのではないのでしょうか。いわばそれが「常識」でした。

しかし現在は、男女ともに社会に出て働くのが主流

ですし、男性の育児休暇や家事の分担などがその時代より増えてきています。いろんな分野で男女ともに活躍できることが大切です。

男女にこだわった言い方や表現はまだ多いです。が、将来的には「何?それ、知らない」と死語になっていくものも多そうです。



©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)

## 安曇野ナンバーデザイン案の投票にご協力ください

安曇野ナンバー推進協議会は、令和七年五月頃に交付を予定する「安曇野ナンバー」のデザイン案について、応募のあった二五作品の中から三つの候補作品を選考しました。三つの中から安曇野ナンバーとしてふさわしいと思うデザイン案に投票をお願いいたします。

デザイン案は生坂村のホームページ、安曇野市のホームページでご覧いただけます。

### ●投票期間

九月二〇日(水)～  
一〇月二〇日(金)

### ●投票方法

ながの電子申請  
サービス↓  
又は役場窓口



### ●問い合わせ先

生坂村役場総務課  
☎六九一三二一一  
安曇野市役所政策経営課  
☎七一一四〇一

## 編集後記

今頃になってようやく涼やかな風が吹くようになり、酷暑の終わりに安堵しているこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、我が配偶者、最近自炊に目覚めて私のお弁当を作ってくれます。ある日のお弁当、一口食べたらしめじらるる超薄味。塩梅って

難しい。そして、相手のやる気を減退させないように直してほしい点を伝えることはもつと難しい。...

悩んだ末、今回私が選んだ対応は「何も言わない」でも心の隅にモヤモヤが溜まったまま。こういう時、人生の各先輩方ほどのような言葉選びで丸く収めるのでしょうか。

今月もお読みいただきありがとうございます。一〇月号もどうぞお楽しみに。

(西村)



## 児童館 夏のお楽しみ会

八月七日(月)に、児童館夏のお楽しみ会を開催しました。

今年はお楽しみ会の「企画会」を開き、子どもたちがやりたい事をホワイトボードに何でも書き出して、その中からどれにするかを皆で決めました。

話し合いの中で、徐々に候補が絞られていき、子どもたちが考えたお店屋さん、「特技コーナー」「スイカ割り」「水風船を投げあう」「水風船バトル」「大縄跳び一〇〇回に挑戦」に決まりました。



ふたりの一輪車ショー

### ★特技コーナー



大きい魚釣れるかな



スライム上手にできた!

### ★お店屋さん

当日は熱中症アラートが出たので、残念ながら「大縄跳び一〇〇回に挑戦」は中止となりましたが、涼しくなったら挑戦する予定です。

お店は「スライム」や「釣り堀」「アクセサリ」「ストラックアウト」の四つです。昨年大きい子がやっていたお店を今年「やってみたい」と小さい子が挑戦。自分たちで看板や必要な物を作っていました。



当日はそれぞれの店をやりながら、他のお店のお客さんにもなります。保護者の方からいただいたスイカ二玉でスイカ割りをし、水風船で、びしょぬれになり、夏のひと時を楽しみました。



アクセサリはおひとり様3個までです

## わが家の推しメン

Love

袖山に家出しました!

真琴  
(二歳・オカメインコ)  
草尾(牛沢) / 山口ゆうさん

## うたとダンスに夢中

こんげつのいい顔

あさなちゃん(1歳)  
腰原 麻楠  
日岐 / 崇夫さん・朋美さん