

# 広報 **いくさか**

2023 10 月号  
第551号

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

世帯719戸 / 人口1,668人 / 男838人 / 女830人 / 前月対比 4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)



## はじける笑顔 はずむ声援!

### 生坂保育園 運動会

# 令和4年度 生坂村の決算

議会9月定例会で認定

令和四年度生坂村歳入歳出決算が九月村議会定例会で認定されましたので、概要をお知らせします。

第六次総合計画の三年目を迎えた令和四年度は、将来像「確かな暮らしを明日につなぎ 明るく 健やかに生きる村」の実現に向けて当計画、過疎地域持続的発展計画や各計画に基づき、住民福祉の向上や産業振興等を図るための各種事業の実施と、人口減少対策における「生坂村まち・ひと・しごと創生総合戦略」に沿った施策を

推進しました。

高齢者の方々が健康で安心した生活が送れるよう、高齢者の保健事業と介護予防を一体的に取り組み、福祉のさらなる充実を図っています。

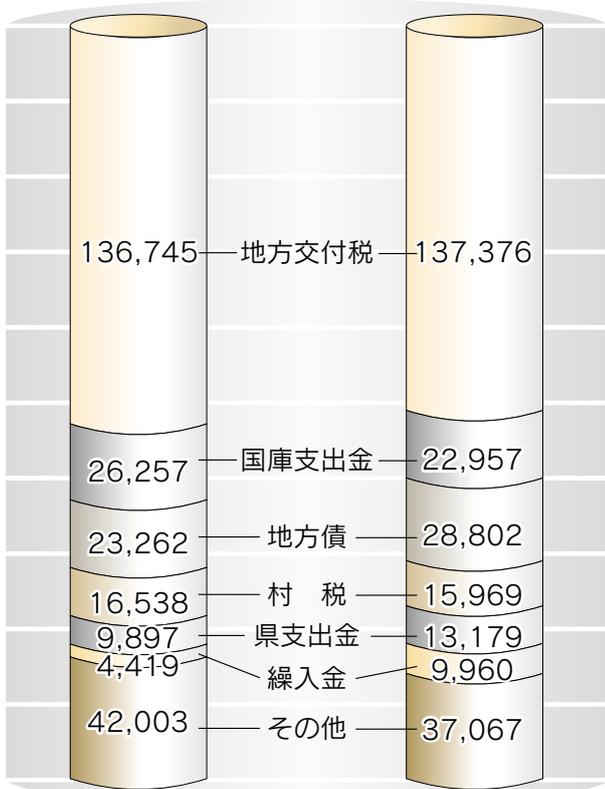
子育て支援事業は、高校生バス通学費の補助を新たに設け、子育て世代の経済的負担の軽減策を拡充しました。保健事業では、各種検診や教室を通じた健康指導、訪問事業などを実施しました。その他にも、各種ワクチン接種や出産祝金等を行い、子どもから高齢者まで安心安全な暮らしのための支援をしました。

産業振興事業では、農業用水上生坂草尾ラインの暗渠排水路の改修工事を実施し、地域に必要な揚水機能の維持、維持管理労力の軽減や効率化を図りました。令和元年度にオープンした「道の駅いくさかの郷」の運営も軌道に乗り、利用者が増えるなか、今後も村の農業振興や農家所得の向上、雇用の創出、交流人口の増加、地域住

## 普通会計の歳入歳出

### 歳入

令和4年度 26億5,310万円  
令和3年度 25億9,121万円



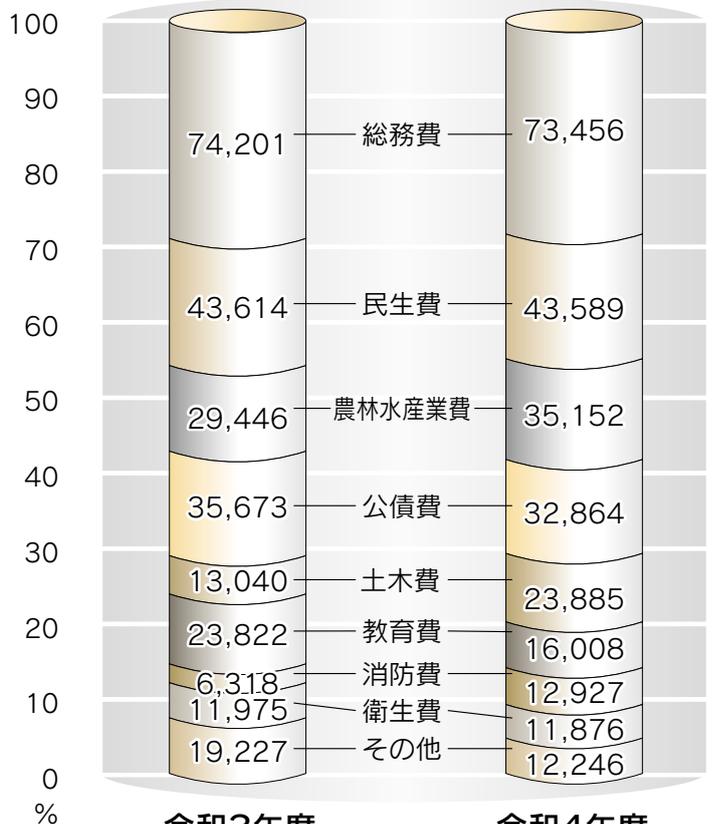
令和3年度 令和4年度

※その他は、使用料、繰越金、地方譲与税など

### 歳出

令和4年度 26億2,003万円  
令和3年度 25億7,316万円

(単位:万円)



令和3年度 令和4年度

※その他は、議会費、商工費、災害復旧費

(普通会計とは一般会計と村営バスの特別会計を合計したものです)

民の憩いの場としての一翼を担うように進めていきます。人口減少対策として、石原団地の若者定住促進住宅二棟を建設し、五カ年計画八棟の整備が完了しました。また、住民の皆様方の利便性向上や地域デジタル化に向け住民票、印鑑証明書等の発行サービスの提供に関するシステムを構築しました。

災害対策として、さぎの平地区の防災拠点施設の新設、日岐区防災公園整備の着手、上生坂区の防火水槽の新設、消防車等の移動系無線のデジタル化を行いました。

新型コロナウイルス感染症の長期化や物価高騰に直面し影響を受けている住民や事業者を支援するため、生活応援商品券、物価高騰対策生活応援商品券の配布やプレミアム付き商品券を発行し、村内の消費拡大を促し、地域経済の活性化に努めました。また、ウィルス感染対策として引き続き、新型コロナウイルスワクチン接種等必要な措置を講じました。

簡易水道特別会計では、

安定した水道水の供給を図るため、建設から五〇年以上が経過した上生坂第一配水池を更新しました。

普通会計の歳入総額は二六億五、三二〇万円です。ハード事業の増に伴い、前年度比二・四％増、六一八九万円の増額となりました。地方債は繰越分を含めて、二億八、八〇二万円の借入を行い、事業の財源としました。ふるさと納税寄付金を積み立てた「いくさか」応援基金から五、五〇五万円を繰り入れ、村の創生事業や福祉分野で財源として活用しています。

歳出の状況は、重点施策、普通建設事業等の実施により、総額は二六億二、〇〇三万円で前年度比四、六八七万円の増額となりました。財政運営の将来負担を軽減するため、借入金一件の早期返済を行いました。公債費は二億八、四〇九万円（早期返済四、四五五万円除）の支出となり、基金は、一億六、八九四万円の積立を行い、特別会計を含めた年度末残高は二億八、二〇九万円となっています。

## 積立金（貯金）の状況

(単位:万円)

	4年度増減	4年度末計	会計名
財政調整基金	10,425	74,163	一般会計
減債基金	△ 1,339	37,251	
土地開発基金	0	1,917	
ふるさと育成基金	0	1,860	
地域振興基金	55	63,220	
ふるさと水と土基金	0	706	
地域福祉基金	0	13,027	
中山間地域活性化推進事業基金	0	1,018	
福祉の村づくり推進基金	0	1,724	
ふるさと「いくさか」応援基金	△ 1,845	12,873	
有線テレビジョン放送施設等管理運営基金	0	1,687	
森林環境譲与税基金	38	65	
小計	7,334	209,511	
国民健康保険基金	0	7,744	
介護保険支払準備基金	936	945	介護保険特別会計
福祉センター基金	9	9	福祉センター特別会計
小計	945	8,698	
合計	8,279	218,209	

## 村債（借金）の状況

区分	令和4年度末現在高	令和3年度末現在高
普通会計	25億3,957万円	25億7,611万円
簡易水道	2億4,946万円	1億7,462万円
下水道	2億9,128万円	3億4,377万円
合計	30億8,031万円	30億9,450万円

## 会計別決算額

(単位:万円)

会計区分	歳入総額	歳出総額	差引額	
普通会計	一般会計	264,666	261,453	3,213 (うち繰越額205)
	村営バス	3,826	3,732	94
	(会計間繰入)	△ 3,182	△ 3,182	
	小計	265,310	262,003	3,307
福祉センター	9,563	9,561	2	
簡易水道	20,761	20,294	467	
国民健康保険	22,225	22,135	90	
農業集落排水	10,077	10,032	45	
介護保険	33,787	30,849	2,938	
後期高齢者医療	2,893	2,893	0	
小計	99,306	95,764	3,542	
合計	364,616	357,767	6,849	

## 村税の状況

(単位:万円)

区分	決算額	収入未済額	不納欠損額
村民税	6,353	70	
固定資産税	8,518	182	6
軽自動車税	881	7	
村たばこ税	217		
合計	15,969	259	6

「収入未済額」…その年度の歳入として調定した額のうち、会計年度中に納入されなかった額のこと。この収入未済金は、翌年度も引き続き徴収に努めることとなります。  
「不納欠損」…滞納分の徴収金が破産、死亡、行方不明等、何らかの理由により徴収できなくなったとして、その調定の金額を消滅させること。(その処理を行った金額)

# 令和4年度に実施した主な事業

(※のついている事業は、国の新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金を活用しました)

## 健やかに子どもたちが育ち学び続けられる村づくり 子育て・教育・スポーツ・歴史・伝統・文化

※保育園園庭遊具設置工事……………600万円	私学助成補助（7名）……………14万円
児童手当支給事業……………2,225万円	奨学金（大学生1名）……………60万円
健やかに産み育む子育て支援事業……………63万円	文化系・体育系教室運営……………109万円
出産祝金支給事業……………210万円	地域未来塾……………25万円
母子保健事業……………64万円	図書室図書購入……………141万円
子育て支援犀龍小太郎助成金……………92万円	令和5年二十歳の集い（旧成人式）……………9万円
スクールバス運行委託料……………253万円	学校給食各種補助金……………648万円
学級支援員・学校図書館司書配置事業……………540万円	給食調理機器更新（スチームコンベクション）……………176万円
中学校ICT学習環境整備事業（電子黒板）……………57万円	入学祝金（小学校8名・中学校16名・高校生11名）……………51万円
中学校ICT機器共同調達負担金……………137万円	村誌デジタル書籍化作業委託……………30万円
外国青年（ALT）招致事業……………354万円	高校生バス通学費補助……………41万円
児童館・児童クラブ事業……………504万円	
放課後子どもプラン推進事業……………26万円	
北海道標津町中学生交流事業（中学2年3年）……………179万円	

## みんなが元気でにこにこ暮らせる村づくり 保健・医療・社会保障・福祉・人権

福祉医療給付事業……………1,110万円	養護老人ホーム措置費……………666万円
伝染病予防対策事業 （うち子育て支援犀龍小太郎助成金38万円）……………489万円	長寿祝金事業（白寿3名・米寿25名）……………40万円
社会福祉協議会事業補助金……………1,161万円	生きがい活動支援通所事業……………674万円
うち協議会運営検討300万円、※物価高騰対策155万円	配食サービス事業……………259万円
障がい者福祉事業……………3,810万円	高齢者生活福祉センター運営事業……………664万円
シルバーセンター運営負担金……………180万円	有償運送サービス事業……………797万円
老人クラブ活動補助金等交付支給……………47万円	病院群輪番制病院運営事業負担金……………40万円
後期高齢者医療広域連合負担金……………3,104万円	成人病予防対策事業……………446万円

## 気持ち良くゆったり暮らせる村づくり 生活基盤の整備・住環境・環境保護・安全安心

スカイスports公園情報配信システム整備……………211万円	可・不燃ごみ処理委託料他……………926万円
移住定住及び空き家対策事業補助金……………409万円	穂高広域施設組合負担金……………1,756万円
生坂リノベーション塾事業（元気づくり支援金事業）378万円	脱炭素ロードマップ策定事業委託……………990万円
雲根地区いくさか『創造の森』整備関係……………309万円	道路メンテナンス補助事業測量設計（線越分）……………1,505万円
創造の森プロジェクト事業（元気づくり支援金事業）94万円	道路メンテナンス補助事業測量設計・補修工事……………5,808万円
交通災害共済会費（全村民無料化）……………33万円	村道維持修繕工事関係……………6,504万円
安曇野松筑広域環境施設組合負担金……………256万円	除雪事業費……………419万円

若者定住促進住宅建設工事	5,645万円
住宅リフォーム等補助（4件）	64万円
消防団員装備品整備	155万円
分団運営交付金	177万円
消防団員応援商品券発行	141万円
消火栓取替工事	373万円

防災公園整備に伴う旧南小学校体育館解体	2,482万円
防火水槽新設工事（梅月地区）	682万円
日岐公園遊具設置等	449万円
さぎの平防災拠点施設整備	2,555万円
消防車等の移動系防災無線デジタル化	3,080万円

## 活気にあふれにぎわいに満ちた村づくり 農林業の発展・商工観光の発展

ふるさと納税事業関係	6,850万円
県道中山間総合整備事業	1,500万円
農業水路等長寿命化・防災減災事業水路改修工事	2,560万円
米の生産調整対策関連事業（村内一円）	103万円
（公財）生坂村農業公社運営事業（保有合理化事業等）	3,974万円
農業次世代人材投資事業（経営開始型）	600万円
新規就農者育成総合対策（経営開始・経営発展）	1,131万円
中山間地域直接支払事業（9集落・47.9ha）	830万円
多面的機能支払交付金事業 （共同活動8地区・施設長寿命化4地区）	529万円

鳥獣害防除器具設置事業補助金（25件）	260万円
ウッドチップの購入等（元気づくり支援事業）	408万円
道の駅いくさかの郷運営費	8,156万円
松林健全化推進事業（空中散布防除、伐倒くん蒸処理）	613万円
ライフライン保全対策事業（村道支障木伐採）	171万円
※生活応援商品券	1,704万円
※いくさかマル得商品券発行事業補助金	2,015万円
商工会補助金及び小規模事業指導費	520万円
山清路公園案内看板等整備	138万円
店舗整備促進事業補助金（2事業者）	242万円

## みんなで元気な村づくり 村民主体の村政（協働）・行政組織

広報いくさか発行業務	152万円
※議場映像音声システム更新	942万円
ペーパーレス会議システム用タブレット端末導入	229万円
生坂村絆づくり支援金	110万円
区振興交付金（10地区）	441万円
コンビニ交付サービス導入業務	660万円

※マイナンバーカード普及促進	144万円
いくさか大好き隊事業（隊員19名）	8,573万円
特定地域づくり事業協同組合事業	700万円
CATV障害修繕工事	268万円
社会保障・税番号制度システム整備に係る委託料	268万円

## 新型コロナウイルス対策・物価高騰対策

住民税非課税世帯等臨時特別給付金	1,310万円
価格高騰緊急支援金給付	925万円
生活困窮世帯緊急支援金	150万円
※敬老御祝商品券	164万円
保育園自動水栓化改修	100万円
子育て世帯生活支援特別給付金	115万円

新型コロナウイルスワクチン接種関係	988万円
新型コロナウイルス感染症第6波対応事業者支援交付金 事業者支援交付金（商工業者61者）	395万円
※物価高騰対策生活応援商品券	1,173万円
小学校感染症対策消耗品（線越）	92万円

## その他

道路災害復旧工事（下生坂）	259万円
---------------	-------

農道9月豪雨災害復旧事業（宇留賀）	92万円
-------------------	------

# 生坂村の財政健全化判断比率等の状況

## 財政健全化判断比率等の状況

地方公共団体の財政の健全化を目的とした「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、市町村は毎年度健全化判断比率を監査委員の審査に付して議会に報告し、公表することが義務づけられています。

令和4年度の決算等の数値を用いて、健全化判断比率や資金不足比率を次のとおり算定し、7月に監査委員の審査を受けて9月に議会へ報告を行いました。

### 令和4年度決算に基づく生坂村の健全化判断比率

健全化判断比率(指標名)	生坂村	早期健全化基準	財政再生基準	解 説
①実質赤字比率	—	15.00	20.00	標準財政規模に対する一般会計等(村では「一般」、「村営バス」会計を言います)における実質赤字の割合 [参考:前年度/生坂村 —]
②連結実質赤字比率	—	20.00	30.00	標準財政規模に対する地方公共団体すべての会計における実質赤字の割合 [参考:前年度/生坂村 —]
③実質公債費比率	7.3%	25.00	35.00	標準財政規模に対する一般会計等が負担する元利償還金、準元利償還金の割合の3カ年平均 [参考:前年度/生坂村7.2%]
④将来負担比率	—	350.00		標準財政規模に対する一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の額の割合 [参考:前年度/生坂村 —]

※当村では実質赤字、連結実質赤字、将来負担比率が生じなかったため、「—」…数値なしとなりました。

### 令和4年度決算に基づく生坂村の資金不足比率

会 計 名	資金不足比率	経営健全化基準	解 説
簡易水道特別会計	—	20.00	各公営企業会計における事業規模に対する資金の不足額の割合 … 公営企業会計にあつては、生坂村は左記の3会計があります。 [参考:前年度/生坂村3会計とも —]
農業集落排水特別会計	—	20.00	
福祉センター特別会計	—	20.00	

※当村では資金不足が生じなかったため、「—」…数値なしとなりました。

◎村の財政状況について、健全化判断比率や解説に関する用語説明などは、生坂村ホームページで公表しておりますので、ご覧ください。

URL:<http://www.village.ikusaka.nagano.jp>

◎県内の状況は、長野県ホームページでもご覧いただけます。

URL:<http://www.pref.nagano.jp>

## わがまち図書館

### 『古本市&ブックカフェ』開催！

一月一八日(土)に古本市&ブックカフェを開催します。

B & G 海洋センター体育館で、例年行っている古本市を今年も開催します。図書室で除籍になった資料や、提供された本などを、無料でご来場の皆様にご利用いただけます。

図書室で貸出している一定期間を過ぎた雑誌、レシピ本や教養本・健康についての実用書、文庫本にマンガ、物語の本など幅広くご用意します。

そして今年度新しい企画として、生涯学習施設たんぼぼにて一日だけの「ブックカフェ」をオープンします。当日は児童館ホールをカフェとして解放しますので、お茶を飲みながら好きな本について語らったり、古本市で選んだ本を早速楽しんだり、

思い思いのスタイルで楽しんでください。併せて、映画の上映会も予定しています。

この機会に図書室を利用して、電子図書館「デジとしよ信州」に登録してみるのもいいのではないのでしょうか。

深まる秋、色々な「読書の秋」に出合う一日にしてください。

詳細は、「図書かん」だより「一月号」や同報無線、ICN、村内公共施設に掲示するポスターでご確認ください。

- 場所／B & G 体育館・生涯学習施設たんぼぼ
- 時間／一〇時から一六時まで

なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては中止する場合があります。予定変更の場合は同報無線やICNなどでお知らせします。



## 松本山雅FC通信



©2011 YAMAGA

### 『松本山雅B.F.C』

#### 第二回アクサブレイブカップフラインドサッカー日本選手権出場のお知らせ

生坂村出身の平林太二君が所属する、フラインドサッカーチーム松本山雅B.F.Cが「第二回アクサブレイブカップフラインドサッカー日本選手権」に出場いたします。

一月に予選ラウンドを全国二会場で開催し、各グループ上位二チームの計一〇チームが準決勝ラウンドへ進出。ファイナルラウンドで、決勝戦および三位決定戦を行います。

松本山雅B.F.Cは二月一八日(土)二三時より、東京フットボールセンター八王子富士森競技場(東京都八王子市)にて、琉球Agachiと対戦いたします。



©2011 YAMAGA

一般の方の観戦も可能ですので、ぜひこの機会に松本山雅B.F.Cへのご声援をよろしく願います。

#### 『目が見えない世界を体験してみませんか?』

フラインドサッカーは、運動能力にかかわらず皆さんが参加できるユニバーサルスポーツです。

視界のない状態で行うフラインドサッカーは、普段慣れ親しんだサッカーとは一味も二味も違います。視界のない状態でのコミュニケーションの難しさ、暗闇の中で走ることの怖さ。相手を思いやった言葉がけの重要性、仲間を信頼して前に進む勇氣。フラインドサッカーを体験していただくことで、様々な気持ちを伝えることができます。備品は松本山雅B.F.Cよりお貸出しいたしますので、ぜひお問合せください。

#### お問い合わせ

松本山雅FC  
☎ 八八-五五-三三

一月 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)

二月 四日(土)

二日(土)

二五日(土)

各回とも午後二時二五分  
会場・B & G 二階会議室

#### ☆絵手紙教室

二月 四日(土)

午前二〇時

会場・「たんぼぼ」創作室

#### ☆トレーニング講座

二月 一日(水)

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

二月一〇日(金)

午後七時~九時

会場・B & G 二階会議室

#### ☆生坂村文化祭

二月二日(土)~

一七日(金)まで

会場・商工会館

# 4年生 社会見学を ふり返って

ます。善光寺でいろいろな話や物を実感できました。

腰原 俊輔

九月一五日に社会見学で善光寺の歴史とおじぞうさんのことを色々教えてもらいました。善光寺に行ったときに家族に教えたいと思います。

小松 恋翠

善光寺にある輪廻車というものは、右回りに二回ほど回して「南無。」という願いがかなうといわれています。輪廻車がいちばんおもしろかったです。

伊藤 伯

善光寺には、仏の足あとをさわると足が速くなるものや、体にさわると目の病気などがなおったりする仏さまがいました。善光寺のことを知ることができてよかったです。 甲斐澤 翔

善光寺は、六四四年に本田善光が創建しました。善光寺には、「牛に引かれて善光寺参り」ということわざがあります。そして、体のけがなどをよくする神様が

通信指令課は一一〇番をうけるところです。二四時間のこうたい制でやっています。大型表示そうちという物があります。これはとても大きいテレビのようなもので、地図などをうつします。

皿井 夕子

六地藏というものがありました。右の一番目は「地獄」、二番目は「食べ物」、三番目は「動物」、四番目は「争い」、五番目は「人」、六番目は「天」と六つの世界を表しています。「ろくでなし」という言葉も、ここからきていると聞いてびっくりしました。

曾根原 絢平



中山 愛梨

私は、社会見学の時に茶臼山動物園のアイドル、レッサーパンダを見ました。レッサーパンダは、木の上になたりの葉の下で休んだりする動物です。みなさんも行ってみてください。 瀧澤 奈南

瀧澤 奈南

県庁は、昭和四二年の二月につくられました。地下一階、地上一〇階に二六〇〇人以上が働いています。歯医者や銀行、診療所などいろいろなものがあつて驚きました。

中山 愛梨

私はグループに分かれて動物を見に行きました。最後に見たレッサーパンダがとてもかわいかったです。すべての動物を見終わった後にレッサーパンダをもう一度見に行きました。

濱野 奏

県庁には、中央政府から知事と呼ばれる人物が配置され、決められた地域の政治を行つています。住民たちの要望などを把握し、「政策」や「条例」、「予算」などを決めて実行する役割を担っています。県庁には、診療所や歯医者、郵便局、銀行などがあり、人々が安心してくらするように働いています。

松下 藍子

僕が社会見学で思い出に残っているのは善光寺です。善光寺で一番うれしかったところは、戒壇巡りです。理由は、鍵にさわれたからです。次に県庁に行きました。外で県庁の人がクイズを出してくれました。通信指令室に行きました。エレベーター

で屋上から景色を見ました。

丸山 翔颯

私たちは、グループに分かれて動物を見ました。行く前にどの動物をみるか話し合つて決めました。「みんな動物園にいきたい」というゆめがかないました。楽しかったです。

森山 灯里

善光寺は江戸時代に建てられた、色々伝説が残る寺です。ぼくのおすすめランキングは、ねじれ柱です。ほかに山門、かいだんめぐり、仏足石などいろいろあります。石に足あとを付けた仏さまの足は固いと思いました。

門馬 螢



# 生坂中学校3学年 北海道標津町 受け入れ交流学習



九月五日(火)～七日(木)に標津中・川北中の修学旅行隊を迎えて交流学習を行いました。昨年一〇月に標津町へ訪れて交流した以来の再会となり、楽しい交流学習となりました。

## 生徒の振り返り

● 久しぶりに会う人もいましたが、同じグループの友だちと仲よくなれるように心がけました。一緒に行動したり、話したり、交流したりする中で、相手のことをよく知ることができたと、自分のことも知ってもらえたと思うのでよかったです。この先、いつ会えるか分からないけど、絶対会いたいです。

● 標津町のみんなとは初めて会って交流をしました。最初は全然話せなかったけど、徐々に仲が深まって親しく話せるように、みんなといたい思いを出をつくることができました。本当に楽しかったです。



● おまんじゅう作りやパラグライダー体験をして、自分でも改めて生坂村のよさや魅力を体感できてよかったです。また、昨年歓迎してもらったことに負けなくらい歓迎できたと思うし、生坂の魅力がたくさん伝えられてとてもよかったです。お互いの地域を交流し、お互いの地域のよさを感じられたからこそ、自分の地域のよさに改めて気づくことができましたので、標津町のみんなもどちらの地域も大切にしたいし、私たちも大切にしていきたいと思いました。標津町との交流では、運命的な友だちと出会いがあった



ので、ずっと標津町とのつながりや親しくなった友だちを大事にしていきたいです。

● 標津町には、トンボやヘビがほほいらないらしいです。あとお城がないらしいです。この二つを聞いたとき、すごく驚きました。グループの人以外の人も話せたし、交流を通して共通点もいっぱい見つけることができてよかったです。すごく楽しかったです。

● 小二の時に社会見学で見た松本城が、今回の交流を通して全然違って見えました。見学する年齢、一緒に行



く人が違うことで、見える景色が変わるんだなあと思いました。そして、昨年ぶりにたくさんお話ができて本当に楽しかったです。

● 標津町のみんなと久しぶりに会えてうれしかったですが、別れとなるととてもさみしいです。このさみしさの中には、きっと標津のみんなと仲良くなったこと、みんなと学んだこと、みんなと経験したことなど、楽しい思い出がいっぱいあったからだと思います。みんなとながったこの縁は、波紋のようにながらって、またさらに多くの仲間と出会えようだろうなと思います。

# 令和五年度 村政アンケートへの ご協力ありがとうございました

生坂村では、より多くの村民の皆様から、村の取組方針についてご意見をお伺いするため、アンケート調査を実施しました。

実施期間は八月二五日（金）から九月一日（月）まで、村内の全世帯を対象に行いました。全戸配布により村内の六六六世帯に配布し、七二・六％にあたる四八四世帯から回答をいただきました。アンケートを配布・回収していただきました常会長の皆様、多岐にわたる項目のアンケートにご回答いただきました村民の皆様のご協力に、心より感謝申し上げます。

なお、アンケートの集計結果につきましては、概要版を広報いくさか一〇月号・一一月号に、全編を村ホームページに掲載します。

ぜひご覧ください。

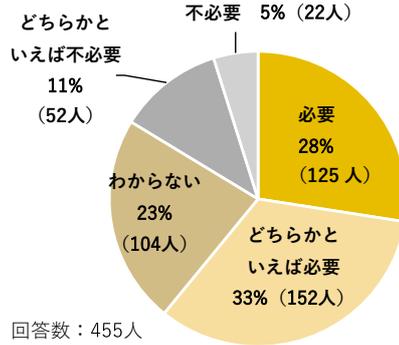
★村HPは

こちら→



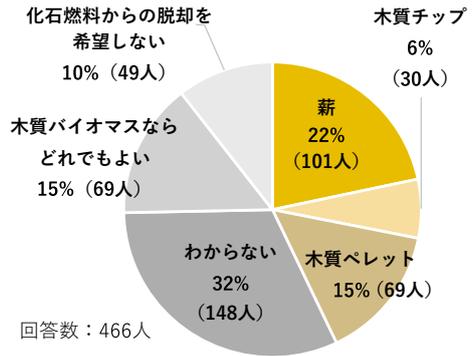
## 【問一】

生坂村に、太陽光発電や小水力発電、木質バイオマスの活用など、脱炭素実現に向けた取り組みは必要だと思いますか。それとも、不必要だと思いますか。



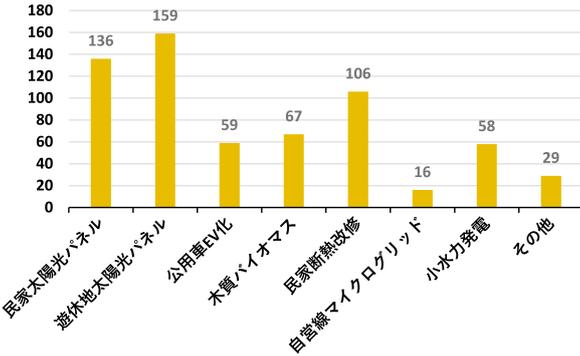
現在、冬場に各家庭で使用している石油ストーブなど化石燃料を使用した暖房機器を、木質バイオマスストーブに転換する場合、どの燃料材を希望しますか。

## 【問二】グラフ



## 【問三】

脱炭素事業全般に関する意見や要望について（複数回答、自由記入）



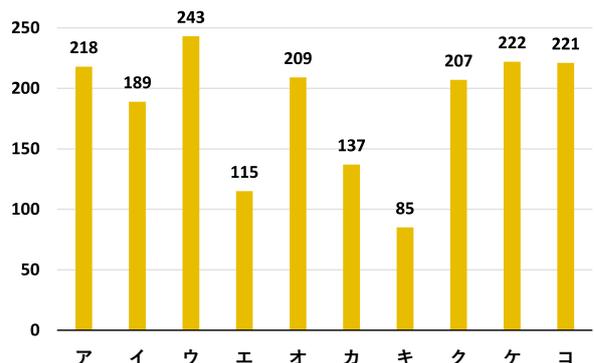
## 【問四】

将来、生坂村はどういう場所・環境がいいと考えますか。（複数回答、自由記入）

### ●選択肢

- ア 健やかに子どもが育ち学び続けられる村
- イ みんなが元気でにこにこ暮らせる村
- ウ 気持ち良くゆったり暮らせる村
- エ 活気にあふれにぎわいに満ちた村
- オ 自然豊かで美しい風景が広がる村
- カ 山林が管理され動物とも共存している村
- キ 全国的に見て自慢のネタがある村
- ク 子どもが住み続けたいと思える村
- ケ 一人ひとりが健やかに生き生き暮らせる村
- コ 災害時にも安心できる設備や基盤のある村

## 【問四】グラフ

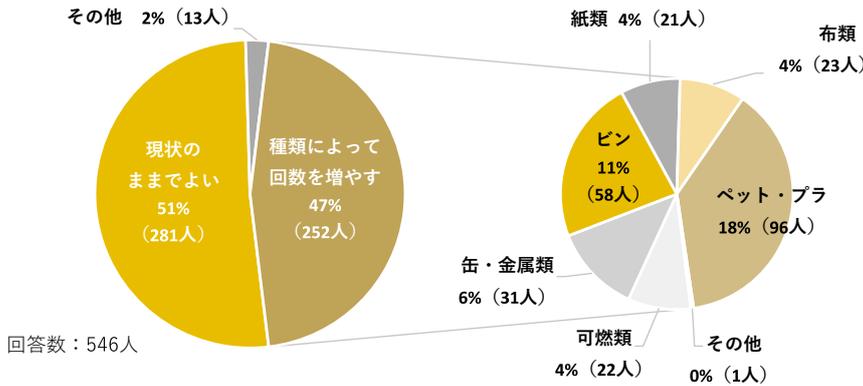
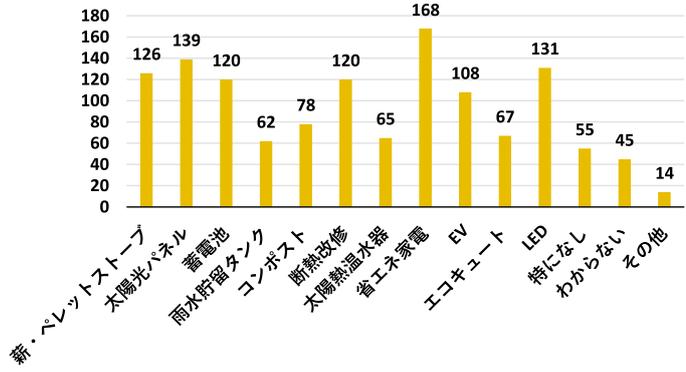
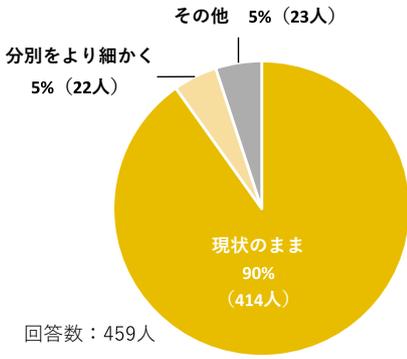


## 【問五】

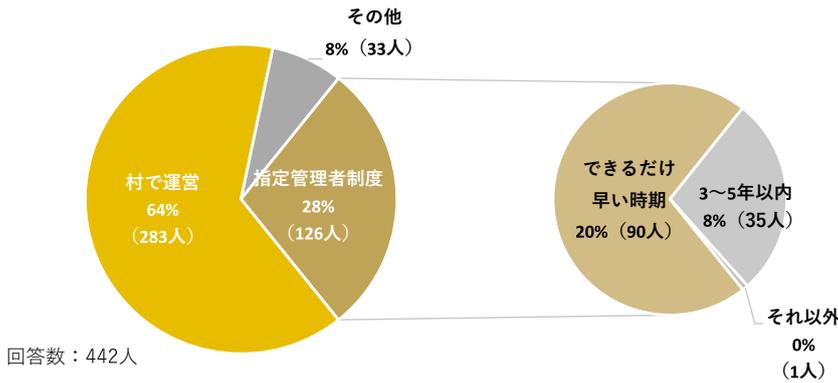
今後、生坂村で実施してほしい環境分野の施策はありますか。（複数回答、自由記入）

## 【問六】

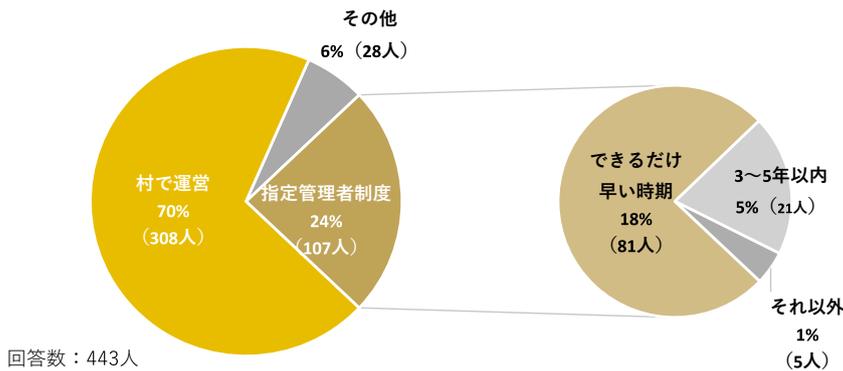
家庭用ごみ・資源物の分別について、現状のままで良いですか、または、資源物の分別をもっと細かくした方が良いですか。



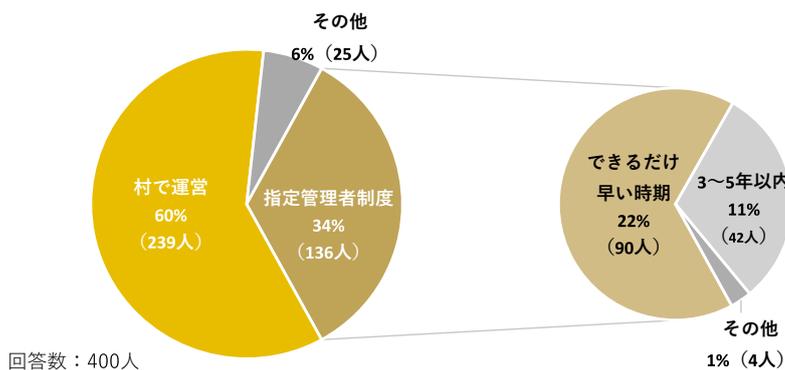
【問七】 家庭ごみ等を集積所に出せる回数について、現状のままでよいですか、または、別の種類によって出せる回数を増やした方がよいですか。



【問八】 やまなみ荘の運営方針について、今まで通り村で運営した方がよいですか、または、指定管理者制度により運営した方がよいですか。



【問九】 道の駅いくさかの郷の運営方針について、今まで通り村で運営した方がよいですか、または、指定管理者制度により運営した方がよいですか。



【問一〇】 高津屋森林公園の運営方針について、今まで通り村で運営した方がよいですか、または、指定管理者制度により運営した方がよいですか。

## 生坂保育園運動会

第二五回生坂保育園運動会が一〇月七日(土)に行われました。例年よりも二週間程遅い時期での運動会ですが、今年の夏は暑い日が長かったので、ちょうど良い時期での開催となりました。



運動会では、子どもたちの主体性を大切にしながら、普段の遊びの中で興味のあることや、取り組んできたことに焦点を当て「子どもたちのやりたいことがたくさん詰まった運動会」にしようとして子どもたちと相談しながら様々な競技を考え

ました。

三歳児・四歳児の競技では、昨年度リニューアルした大型遊具でたくさん遊んだ経験から、ジャングルジムや登り棒などを競技の中に取り入れて発表しました。

競技の入場では「ちよとそこまできくさかの郷」の曲に合わせて踊りながら登場しました。

三歳児競技「ヤッホーカラットリン！」では、ジャングルジムに挑戦して上までよじ登り、カラットリンの遊具の頂上で「ヤッホー」と叫び、滑り台を滑り降りしました。



四歳児競技「おやきとぶ

どう いただきます」では、生坂保育園オリジナル遊具の「おやき登り棒」に挑戦しました。登り棒の上には、生坂の特産物(おやきやぶどう)が付けてあり、そこまできんばって登ります。日頃の遊びの延長で楽しく取り組むことができました。

五歳児競技「めざせなわとびマスター」では、春から継続して取り組んできた、縄跳びを披露しました。一人ひとりが自分の得意な技に挑戦し、ケンケン跳びや交差跳びなど、自信をもって皆の前で発表することができました。



(最終ページに続きます)

### 入札結果 (9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 9月4日	工事	令和5年度 村単 村道東401号線改良工事	上生坂 原	平林建設(株)	8,635
振興課 9月4日	工事	令和5年度 緊急自然災害防止対策事業(道路防災)舗装修繕工事	上生坂 万平	平林建設(株)	7,997
振興課 9月4日	工事	令和5年度 緊急自然災害防止対策事業(急傾斜地崩壊)法面修繕工事	上生坂 西手	(有)犀舟建設	3,828
振興課 9月26日	工事	令和5年度 林道施設災害復旧工事	林道 雲根線	(有)犀舟建設	2,860
振興課 9月26日	工事	令和5年度 小舟地区送水管布設替工事	上生坂 小舟	ウォータ・サプライ	3,850



今月の写真

農泊体験ツアー（秋）  
稲刈り体験をしたよ！

リニューアル  
地域支援業務 杉浦苑生

今月号から「大好き隊通信」をリニューアルしました！

八月の終わりに村づくり推進室から提案があり、新デザインを考えさせていただきました。今回、デザインに使用した写真は大好き隊隊員が撮影したもの。

「今月の写真コーナー」では、大好き隊の活動の様子や参加したイベントの写真などをコメントと一緒に紹介していく予定です。新しい通信もぜひ、楽しんでご覧ください♪

リニューアルといえば：今年の四月からいくさか大



生坂PR中！

好き隊新SNS（フェイスブック・インスタグラム）で大好き隊の様子や生坂村の発信を行っています。

リニューアルしてから約半年、イイネ・コメントをくださった方も増えてきました！ありがとうございます。

「どんな投稿にしたら見てくれる人の目に留まるかな？」と地域支援業務作業の傍ら、少しずつ投稿に変化をつけているところです。今後、特に力を入れていきたいと考えているのが「生坂PR」。村内の飲食店や商業施設・サービスなどを紹介しています。

SNSは村内の人だけではなく村外の方にも生坂村を知ってもらえる大チャンス！「生坂村に行ってみよう」と思ってもらえるよう、生坂村の魅力を発信し、生坂村の関係人口を増やすお手伝いができればと思います。

「私のお店紹介してもいいよ」「今度こんな催しをやるよ」など、情報があれば教えていただけると嬉し

新規空き家  
順次準備中  
集落支援員 山田尚弘



集落支援員の山田です。

空き家バンクによる物件の動向ですが、九月末現在二物件が契約完了し、二物件が契約準備中となっています。掲載から三か月前後で順調に決まっている状況ですが、その分紹介できる物件が少なくなってきたところに、このタイミングで新規登録、売却の依頼が五物件入ってきています。順次打ち合わせ後に掲載に向けて準備中です。

空き家バンクに登録される物件は、状態や価格が様々です。現状渡しで売却となると価格は安くなる傾向で、安ければ安いほど問い合わせは増えます。一方で、低価格の物件は入居に当たってリフォームや片付け等が必要なケースが多く、結果として費用がかさむことがあります。そうしたことを考えると、少々高くてもすぐ住める家の方が定住しやすいのでは？と考えるのですが、修繕等は所有者さんに負担を強いることになるので現実には厳しい、難しいところです。とは言っても、大幅な修繕が必要な物件を購入し、ご自身でDIYをして住み始める方もいらつしやいます。しかも、少なくありません！（すごい！）

「空き家になって随分経つけど…」残置物もすごく多くて片付けられない…」とご心配がありながら空き家バンクへの掲載をお声がけいただいた事例も数多くありますので、もしご近所ですのようなお話を聞いた際は、「大丈夫みたいだよ。役場に相談してみるといいみたい。」などと、どうぞお声がけください。

公式SNSでいくさか大好き隊を知る つながる 応援する

# いくさか『創造の森』プロジェクト



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、いくさか『創造の森』では昨年度のアースオーブン(ピザ窯)造りに続き、アースオーブンに炊事場を拡張し、屋根掛けを行なっています。晴天に恵まれ、工事も順調に進んでいます。予定通り、11月3日(金・祝)にはいくさか『創造の森』の手作りピザパーティを開催いたします。昨年の収穫祭では村長や下生坂区長もピザ生地を伸ばし、具材をトッピングし焼き上げるまでの工程も楽しみながらの賑やかな会となりました。火を囲み、美味しいピザと温かいホットコーヒーを飲みながら、生坂の未来に想いを馳せましょう。皆さんの笑顔をお待ちしています。



## 令和5年度いくさか『創造の森』の手作りピザパーティ第1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。

**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)**

**【お申し込み先】 TEL 69-3111 MAIL [kaikeikanri@vill.ikusaka.nagano.jp](mailto:kaikeikanri@vill.ikusaka.nagano.jp)  
村づくり推進室 申込〆切/10月31日(火)**

## いくさかゼロカーボン事務局よりお知らせ

9月の全戸配布で脱炭素先行地域づくり事業のサポートを「いくさかゼロカーボン事務局」が担っていくことのお知らせいたしました。現在事務局では7月～8月に10地区で行われた「脱炭素事業に関する村民説明会」の開催要旨の内容をひとつひとつしっかりと確認させていただいております。

主には採択に至るまでの事業の進め方に対する不安感、株式会社いくさかてらすの事業採算性についてのご心配、特に太陽光発電設備の設置について、太陽光パネルそのものに対する疑問・心配(耐久年数、運用保守、リサイクル、高齢者世帯、既に設置済みの世帯についてetc…)が占めている印象です。本年度は調査設計が主に行われ、行政が予定している1月から2月にかけての説明会をお待ちいただき、なるべく多くの方に説明会へご参加いただけるよう、事務局も奔走したいと思います。1月まで待てない！という方は旧窪田商店の事務局へいらしてください。専門家ではないので的確な回答を即答はできかねますが、対話をさせていただき、然るべき打開策を検討していきます。

ご質問くださった方の期待や不安、疑問に対し、調査が必要な項目に関しては可能な限り推進派と反対派の専門家に問い合わせを行ったり、メリットと共にデメリットをお示したり、情報をつまびらかに公開する予定です。公開方法も現在急ピッチで検討を進めております。情報更新のハードルが低いSNSを活用したり、デジタルでの情報取得が困難な方のために一部、従来通りの全戸配布を活用したいと思います。また本事業の進捗情報のお知らせも事務局より行います。

「**民家への太陽光発電設備等設置事業(オンサイトPPA)の利用希望に関するアンケート**」  
■村民説明会にご参加いただいた方は村民の約12% ■アンケートの回答率は71%

このアンケートではオンサイトPPAのサービス提供について「わからない」という回答が30%超と、事業についてもっと村民の方とお話し合いが必要であると感じています。自然豊かで持続可能な生坂村を希求する気持ちはみなさん同じことでしょう。不安や疑問の他にも、本事業に含まれていない要望もあると聞いております。そのような要望を一つでも多く叶えていくことこそが、サポート事務局の役割であると肝に銘じております。ぜひ、事務局へ足をお運びください。

### *Nature of Ikusaka Village*



生坂村の自然の豊かさ、景観の美しさを定点観測し、みなさまにお届けすることも役目の一つ。いくさかゼロカーボン事務局では事業終了後の2030年以降も、生坂村の情報を観光案内としても活用できるような財産となり得るコンテンツ作りを心がけて参ります。一人でも多くの村民の方にご登場いただけると嬉しいです。

# 道の駅いくさかの郷だより

松尾芭蕉の俳句

「夏草や

兵どもが 夢の跡」

生坂村の特産品ぶどう・イクサカラットで沸いた九月のいくさかの郷は、さながら「秋草や

ぶどうの部屋が 夢の跡」



九月・一〇月は村内外から一万人を超えるお客様に、来店いただき、繁忙日には村長がカゴの整理、副村長が入場制限対応、役場の皆様に駐車場誘導など、多くの皆様に応援いただき、イクサカラットをお客様に届けることができました。

熱く盛り上がった後に静けさを感じる季節の到来。日々昼夜の寒暖差が厳し

くなってきましたが、今年も長野県の冬を「こたつ」にもって切り抜けようとしている駅長です。



今年のぶどうシーズンは、連日昨年を上回る熱い、暑い日々を過ごさせていただきました。

出荷してくださったぶどう農家の皆様には、いくさかの郷からの出荷要請連絡に戦々恐々ではなかったかと今になって心配しています。

おかげさまで思い描いていた以上にたくさんのお客様に生坂村のぶどうを楽しんでいただけたようでひと安心しています。

生坂村産の農産物が村内のみならず、村外からお越しの方々にご利用いただけたことで、生坂村を知っていただく機会に少しでもなったのであれば幸いです。

今はほっとした半面、来年はどうなるのだろうか？どうしたらお客様に喜んでもらえるだろうか？悩む日々。一年はあっという間に過ぎ去るので気を抜かず。

でも、生坂村に来てから、違うものがないぶん抜けたようで、枯葉舞い散る木々を愛でながらそこが気になる日々でもあります…(笑)



## 灰焼きおやき旋風が まだまだ続いています

かあさん家 藤澤やす子

長年勤めていた職場を退職し、おやき作りの誘いを受け、かあさん家で働きはじめることとなりました。おやき作りには興味がありましたが、私が作ったおやきが売り物になるのか当初は心配でした。しかし、先輩方の指導を受けながら、半年が過ぎた頃によく慣れてきました。今は、おやき作りを楽しんで仕事をしています。

九月二〇日にはNHK放送局「あさイチ」の番組内で、灰焼きおやきが生中継で放送されました。全国の方に灰焼きおやきを知っていただき問い合わせの電話も多数きています。

お客様の中には、「美味いからまた買いに来ました」とか「この中は暑いですがよね、気を付けて作ってくださいね」、「テレビを観てきました」と声をかけてくださり大変励みになります。

郷土の味がこれからもずっと続きますように、また母親の作ってくれたとうじうどん、翌朝余ったうどんをおかけにしてくれたことを懐かしく思い出しながら、私も、おやき作りに励んでいきたいと思っています。

また、「おやきの味噌が片寄っていたよ」と教えてくださる方もいて有難く思います。大勢の方が買いに来てくださる昔ながらの灰焼きおやきは、根強い人気があるとつくづく思います。



一月一九日(日)に「かあさん家感謝セール」を行います。各種特産品をたくさん用意して、皆様のお越しをお待ちしております。

## 国民年金保険料は全額が 社会保険料控除の対象です！

国民年金保険料は所得税  
法及び地方税法上、社会保  
険料控除としてその年の課  
税所得から控除されますが、  
控除対象となるのは令和五  
年中（令和五年一月一日から  
令和五年二月三二日）に納  
められた保険料の全額です  
（令和五年中に納められたも  
のであれば、過去の年度分の  
保険料や追納された保険料  
も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年  
金保険料について、社会保険  
料控除を受けるためには、年  
末調整や確定申告の際に保  
険料を支払ったことを証明  
する書類の添付が必要です。  
このため、日本年金機構  
から次のスケジュールで「社  
会保険料（国・人年金保険料）  
控除証明書」が対象者宛て  
に送付されますので、お手  
元が届きましたら大事に保  
管し、年末調整や確定申告  
の際に使用してください。

- 発送スケジュール
- ① 令和五年一月一日から令

和五年一〇月二日までの  
間に国民年金保険料を納  
付された方：

令和五年一〇月中旬から  
一月上旬にかけて順次  
発送

② 令和五年一〇年三月令和  
五年二月三二日までの間  
に国民年金保険料を納付  
された方（①の対象者を除  
く）：

令和六年二月上旬発送

なお、ご家族（配偶者やお  
子様等）の負担すべき国民年  
金保険料を支払っている場  
合は、ご自身の国民年金保険  
料に加え、その保険料につい  
ても控除が受けられます。  
国民年金制度は、税法上  
とても有利なだけでなく、老  
後はもちろん不慮の事故な  
ど、万一のときにも心強い味  
方となる制度です。保険料は  
忘れないよう必ず納めま  
しょう。

## 「美しい環境づくり 一斉行動の日」

「暮らし良い 豊かな自然  
に全員参加」を統一テーマ  
とした、県の「きれいな信州  
環境美化運動」にあわせて、  
生坂村でもごみの散乱防止  
意識の高揚と環境美化の推  
進を図るため、九月一五日  
（金）の午前七時より「美しい  
環境づくり一斉行動の日」を  
実施しました。

村内の一五事業所と役場  
から、約一〇〇名の皆さんに  
参加していただき、国道・県  
道・村道周辺のごみ拾いや、  
事業所周辺での美化活動を  
行っていたいただきました。

集まったごみの量は、可燃  
ごみ四〇kg、不燃ごみ三〇  
kgで、春のごみゼロ運動で  
村民の皆さんに回収してい  
ただいたにもかかわらず、ビ  
ニール袋に入った弁当の空  
き箱や空き缶、ペットボト  
ル、たばこの吸い殻といった  
ポイ捨てごみが国道沿いに  
特に目立つ状況で、道行く  
人のマナーの悪さが感じら  
れました。



住む人、そして訪れる人  
それぞれの皆さんが快適に  
過ごし、また緑豊かな自然  
環境を次の世代に引き継ぐ  
ためにも、次の点について引  
き続き皆さんのご協力をお  
願います。

- ごみのポイ捨てはやめま  
しょう。
- マイバッグ、マイボトルを  
持参しましょう。
- 缶、びん、ペットボトルな  
どは資源として分別し、  
リサイクルしましょう。

村内各事業所の皆様には  
「美しい環境の村づくり」の  
推進にご理解、ご協力いた  
だきましてありがとうございます。  
ありがとうございました。

参加された皆さん早朝よ  
り大変お疲れ様でした。

## きのこ採り中の 遭難に注意！

昨年の九月から一二月まで  
の間、県内では二名がきの  
こ採り中に遭難し、うち四名  
が滑落や発病などにより亡  
くなっています。

また、遭難者に占める高齢  
者の割合が非常に高くなっ  
ています。

きのこが自生するのは足  
場の不安定な急斜面が多く、  
きのこ採りは常に滑落など  
の危険が伴います。きのこ採  
りに入山する際は、これらの  
危険性を十分に認識し、慎重  
な行動を心掛けてください。

■ お問い合わせ

長野県警察本部  
山岳安全対策課



# プラスチック製容器包装の分別収集にご協力を!!

## (収集日 毎月第4木曜日)

商品を入れていたもの（容器）や商品を作るんでいたもの（包装）でプラスチック製のものが対象です。

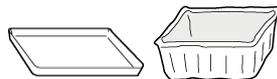
マークがあるか確認し、もえないごみ・資源物指定袋に入れて出してください。

### ● ボトル類



- 洗剤・シャンプー・リンスなどの容器
- たれ・つゆ、乳酸菌飲料などの容器
- 目薬などの容器

### ● トレー類



- 果物などのトレー
- お弁当などのトレー
- 生鮮食品などのトレー

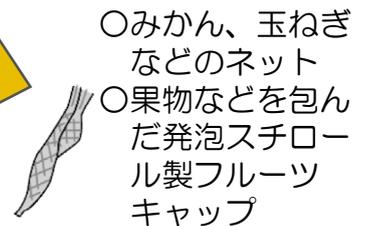
### ● カップ・パック類



- カップ麺、インスタント食品、コンビニ弁当などの容器
- 卵、ゼリーなどのパック
- 薬、日用品のケースなど

**食品などが入ったままで  
出さないでください!!**  
食品そのものはもえるごみです  
軽くゆすぎ袋に入れて  
出しましょう

### ● 網・ネット類



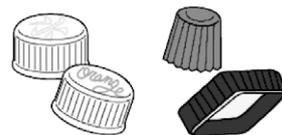
- みかん、玉ねぎなどのネット
- 果物などを包んだ発泡スチロール製フルーツキャップ

### ● ポリ袋・ラップ類



- 野菜、そば、パンなどの袋
- カップ麺、たばこなどの薄い外フィルム
- 菓子などの包み
- レジ袋、衣料品の袋など

### ● ふた類



- ペットボトルのふた
- シャンプーなどの付属ポンプ
- ソース容器の中栓
- マヨネーズの内ふた（シート）など

### ● 緩衝材類



- 家電製品などを保護した発泡スチロール
- 商品を包むシート・ネット（プチプチなども含む）
- 発泡スチロールは袋に入る大きさにして出す

## 対象とならないもの

プラスチック製の商品そのもの（容器包装ではないもの） ※ マークはありません

ビニールホース、ビニールひも、ストロー、風呂用マット、カセットテープ、ビデオテープ、洗面器、バケツ、プランター、歯ブラシ、洗濯バサミ、CD、プラスチック食器、スプーン、ざる、プラモデル、ボールペン、プラスチック製おもちゃ など



問合せ先：役場住民課 69-3113（直通）

# 歯つぴーたいむ

一〇代でも歯周病！

若者の歯周病が増えています。思春期は、ホルモンバランスの変化などにより、歯ぐきの腫れや出血などの歯肉炎が起こりやすくなります。これは「思春期性歯肉炎」と呼ばれています。歯磨きの時に血が出たり、赤くブヨブヨしているところがあれば要注意です。

## 思春期性歯肉炎とは？

大人になってからの歯肉炎は歯周炎に進行して歯を支える骨にまで影響することがありますが、若い人の歯肉炎が重度の歯周炎にまで進行することはほぼありません。

しかし、歯肉炎はお口の中の歯周病菌に感染することと起こるため、お口の中が清潔に保たれていないと再発しやすくなります。将来、本格的な歯周病にならないためにも、歯科の受診と毎

日の磨き残しのない歯磨きが大切です。

## 急速に進行する

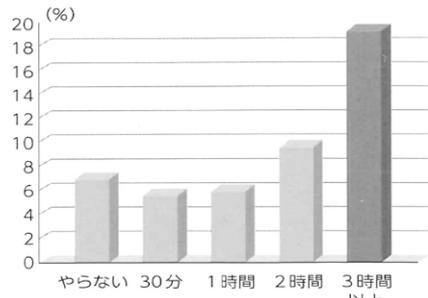
「侵襲性歯周炎」に注意

中年以降に多い一般的な歯周病と異なり、一〇〜三〇代で発症し、急速に進行する「侵襲性歯周炎」という歯周病があります。適切な治療を受けなければ、若くして多くの歯を失ってしまっておそれもありますので、要注意です。

主な原因は歯垢の中の細菌です。患者さんによっては特定の歯周病菌の比率が高く、本来自分の体を守るはずの免疫の働きの異常も認められます。また、病気の発症や進行には遺伝的な要因が関係していると考えられますが、詳しいことはまだわかっていません。



## 中学生のメール・ゲーム時間と歯肉炎有病者



出典：「中学生における生活習慣と口腔内状態との関連」(口腔衛生学会雑誌、2012年)

生坂村歯科診療所

## 中高生の生活習慣と歯肉炎

中学生・高校生になると部活動や受験勉強などで食生活が不規則になります。近年では長時間ゲームをする子どもも多く、メールやゲームをする時間が長いと歯肉炎を発症しやすくなるという報告もあります。自分の歯で一生美味しく食べるためには、日々の歯磨きや定期的な歯科検診とともに、生活習慣の見直しも大切です。夜更かしをして、夜食をとってそのまま寝てしまうことがないようにしましょう。

# ゆのんびりやまなみ荘

久しぶりの赤とんぼフェスティバルが盛大に開催され、花火の迫力に圧倒されました。

やまなみ荘にも大勢の方がお立ち寄りくださりありがとうございました。

実行委員の皆様も久しぶりの開催大変お疲れ様でした。

また、二月からは年末年始とお庚申の時期です。お得意で魅力あるプランをご案内しますので、ぜひご利用ください。

一雨ごとに涼しくなり、やがて寒い季節がやってきます。様々な感染症に注意してお過ごしください。

皆様のお越しをお待ちしております。

やまなみ荘では一〇月のフェアとして、秋ラーメンフェアと秋の味覚漁師鍋セットを開催しています。秋ラーメンは三種類で、秋野菜麻婆あんかけラーメン、鶏けんちん塩ラーメン、レッドカレーラーメンを提供しています。「やまなみ荘はいつもいろいろなラーメンが食べられています」と喜びの声をいただきました。ありがとうございます。漁師鍋セットは満腹セットです。それぞれ二三日まで開催していますので、ご利用ください。



# いくさか敬老の日が開催されました

九月二六日(火)、心も晴れ晴れとするような気持ちのよき日に、B&G海洋センターで「いくさか敬老の日」が開催されました。

いくさか敬老の日は、令和元年に開催して以降、新型コロナウイルス感染症の影響で、令和二、三、四年と式典を中止しておりましたが、今年度は、村内にお住まいの七〇歳以上の方九三名にご参加いただき、盛大に行われました。



今年度、村内には白寿を迎えられる方が一名、米寿を迎えられる方が二五名いらっしゃいます。当日は、米寿一〇名の方に牛越副村長より、お祝いが贈られました。対象となる皆様には事前に意向をお伺いして、式典で表彰を希望されない方には、一日の敬老の日に、村長や地区の民生委員さんによる訪問でお渡しさせていただきました。

訪問でお祝いした方で二名の方が、式典に出席してくださいましたので、ご紹介をさせていただきます。米寿・白寿をお迎えになられた皆様、誠におめでとございます。

お祝いに続いては、津軽三味線ライブを開催しました。山梨県から若手津軽三味線奏者の山田大輔さん、福島孝顕さんと、昨年津軽三味線コンクール全大会少年少女小学生の部で優勝した、安曇野市在住の宮沢利乃音さんをお迎えし、津軽三味線の迫力

ある生演奏をお楽しみいただきました。その際のお茶請けとして、生坂のシャインマスカットや道の駅いくさかの郷駅長さんからご提案いただいた、銀不老大福が振る舞われました。お茶を召し上がったいただきながら、楽しいひと時を過ごしていただきました。

お帰りの際に、やまなみ荘特製「敬老の日折詰弁当」と、記念のお酒をお持ち帰りいただきました。

メニューは、生坂産新米、秋鮭の味噌漬け焼き、釜揚げ



シラスのだし巻き卵焼きなど、料理長のアイデアで美味しく、見た目も美しく、家でお腹もご満足いただけたいと思います。

会場では、あちらこちらで楽しい会話が弾み、とても賑やかな時間でした。最後に会場の皆さん全員で「生坂村讃歌―山紫に空は澄み―」を歌いました。

参加者の皆さん、楽しめましたでしょうか。皆さんの笑顔をたくさん見ることができ、とても感謝の気持ちでいっぱいです。ご参加ありがとうございました。

最後になりましたが、実行委員の皆様をはじめ、「いくさか敬老の日」に携わっていただいた大勢の皆様、ご協力本当にありがとうございます。



## 建物を取り壊された方へ

固定資産税が課されている建物が、解体工事等により既に無くなっている場合でも、課税台帳に登録されていると来年度以降も課税対象となってしまう。

課税台帳から削除するには「建物滅失届」の提出が必要です。令和五年一月一日以降に建物を解体された方は、令和五年二月末までに住民課税務係へ届け出をお願いします。



【問い合わせ先】  
役場住民課税務係  
☎六九一三二二(代)



## 歩こう部 活動報告

今年度より、新しくウォーキングコースが二カ所加わりました。また、七月より、月一回お楽しみ講座を開催し、ウォーキングだけでなく、レクリエーションやコグニサイズ、筋力トレーニングにも挑戦し、多くの方がご参加されました。

七月七日は初めてのお楽しみ講座でした。B&G体育館で障害物競走や新聞を使った足踏み六〇秒チャレンジを行いました。とても簡単な遊びですが、声を出し数を数えたり、集中力も鍛えられるゲームでとても盛り上がりました。



七月二〇日は新コース池田町夢農場を歩きました。登り坂が多くとても疲れましたが、売店があり、ソフトクリームを食べながら、木陰のベンチでのんびりと休憩しました。



八月一日はお楽しみ講座でした。参加者のリクエストで、ボッチャを行いました。一球ずつ狙い澄まし丁寧に投球しました。



八月十八日は新コースいざわでした。猛暑で暑い日でしたが、川沿いで木陰の多い道なので涼しく歩きました。また地区の歴史に詳しい参加者の方から、昔の様子なども伺いました。



九月五日は、お楽しみ講座でした。松本大学の学生が考案してくれた姿勢をよくする体操や、動物ジェスチャーゲームなど笑い溢れる講座となりました。



九月二〇日は、ブドウ団地コースでした。旬のブドウが実り美味しそうなブドウを見ながら歩きました。



## 献血で協力をお願いします

献血された血液は、血液の病気・大きな手術などで血液を必要とする患者さんに輸血をして日々生命を救っています。また、血液は長期保存することも、人工的に造ることもできません。

そのため、安定して医療現場に血液製剤を供給するためには、皆様のご協力が必要となります。そこで、次の日程で献血が行われます。皆様のご協力をお願いします。

### 【日時】

二月二七日(月)  
午後二時～三時三〇分

### 【場所】

健康管理センター

### 【献血内容等】

・全血四百ml

対象年齢

一八歳～六九歳

(男性に限り一七歳から献血対象になります。)

※六五歳以上の献血については、六〇歳～六四歳の間に献血経験がある方に限ります。

### 【定員】

三〇名程

「193カード」の対象となり、一〇ポイントがつきますのでカードがある方はお持ちください。



凍り豆腐は牛レバーの1.5倍の鉄分(牛レバー4mg/100g、凍り豆腐7.5mg/100g)、牛乳の6倍のカルシウム(牛乳110mg/100g、凍り豆腐630mg/100g)を含んでいます。栄養豊富な食品ですので、積極的に摂りたいものです。

そこで、今月は「牛肉のアレンジこうや」のレシピをご紹介します。この料理は、少ないお肉でも凍り豆腐を加えることでボリュームアップし、脂質を減らすことができます。ぜひご家庭でお試してください。

## 主菜 牛肉アレンジこうや

### 材 料 (3人分)

凍り豆腐・・・2枚  
 牛うす切り肉・・・150g (10枚)  
 えのきだけ・・・1/4株  
 小ねぎ・・・3本  
 サラダ油・・・小さじ1  
**【合わせ調味料】**  
 砂糖・・・大さじ1,1/2  
 しょうゆ・・・大さじ2  
 みりん・・・大さじ2  
 おろし生姜・・・小さじ1  
 だし汁・・・100ml

### 作り方

- ① 凍り豆腐はぬるま湯で戻し、完全に戻ったら手で絞り水気を取り、1枚を横に6等分にする。
- ② 牛肉は8～10cmに、えのきだけと小ねぎは6cm長さに切りそろえたら、牛肉で①の凍り豆腐、えのきだけ、小ねぎを巻く。
- ③ フライパンに油を敷き、中火で転がしながら全体に焼き色がつくように焼く。
- ④ Aの調味料を入れ、照りがつき、調味料が煮詰まるまで煮からめる。

1人分 エネルギー230kcal、たんぱく質17.1g、脂質11.8g、カルシウム84mg、鉄2.0mg、食塩2.0g



### 【食改おすすめコメント】

凍り豆腐を使っているなので、味がしっかり染みて堪能します。  
 煮崩れしないように固めに巻くのがポイントです。



国保加入者・  
75歳以上の  
皆さん

# 受けていますか？ 健康診断



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。

令和5年度の集団健診は

11月10日(金)  
9時～15時

場所：健康管理センター

## 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



歯科健診が午前のみ、無料で受診できます

★大腸がん検診・前立腺がん検診・結核肺がん検診（午前のみ）が同時受診できます。

★受診料：国保加入者 1,000円（40歳・50歳：無料） 75歳以上 無料

健康診断を受け、必要に応じて生活を見直すことで、これからもいきいきと暮らしていくことができます。

受診を希望される方は、お問合わせください。

## 個別健診のご案内

上記日程で受診ができない方は、ご自身の都合の良い時に受診できる「個別健診」も利用できます。

希望される方はご相談ください。

いずれかで健診受診いただくと、「193ポイント」を10ポイント付与。保健指導を受けると5ポイント付与。

お問  
合わせ

生坂村役場健康福祉課

☎0263-69-3500



参加無料

生活習慣病を予防しましょう!

# ヘルスアップ教室



## のご案内

今年の健診結果はいかがでしたか?

「高血圧」「高血糖」「脂質異常」やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、初期にはまったく自覚症状がなく、放置しておくと動脈硬化を悪化させ、心臓病や脳卒中、腎臓病などの重大な病気を引き起こす可能性が高くなります。

これらの進行を防ぐには、「体を動かす習慣」と「食べるもの・食べ方」が大切です。

体を動かしたいけど、なかなか始められない方、食生活を見直したい方はいませんか?

1回だけの参加でもOKです!(^\_^)! どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお越しください。

### <日程および内容>

	実施日	内容
運動講座	① 11/30(木)	<b>自分にあった運動で、STOP動脈硬化!</b> (A・Bどちらかお選びください) 講師 健康運動指導士 百瀬 みどり氏
	② 12/21(木)	
	③ 1/25(木)	[A] のびのびストレッチコース ~全身のコリをほぐして、身体の巡りをよくするストレッチです~ 9:30 ~ 10:30 場所: 健康管理センター
	④ 2/22(木)	[B] いきいきエクササイズコース ~免疫力を高める筋トレや、運動を行います~
	⑤ 3/12(火)	10:45 ~ 11:45 場所: 健康管理センター
病態講座	2月上旬	<b>生活習慣病予防講座</b> 場所: 健康管理センター
血液検査	3月下旬	運動講座に参加された方を対象に、 <b>血液検査・身体計測・血圧測定</b> を行います。 場所: 健康管理センター

◆運動講座について (1回のみ参加も可能です)

【持ち物】水分・タオル・193ポイントカード・運動のできる服装

【お申込み方法】11月28日(火)までに、役場健康福祉課(健康管理センター)へご連絡ください。

A・Bどちらに参加されるか、ご希望のコースをお伝えください。

◆生活習慣病予防講座について

【お申込み方法】随時行っています。役場健康福祉課(健康管理センター)へご連絡ください。

### 内科・整形外科等で治療中の方は、申込み前に主治医にご相談ください

膝や腰など身体に痛みのある方、内科等で治療中の方は、運動が治療の妨げになる場合があります。



【お問い合わせ】生坂村役場健康福祉課(健康管理センター)  
☎69-3500 担当:腰原





**【防災アドバイス】**  
**松本広域消防局**  
**明科消防署**  
**〈秋の火災予防運動〉**

で「おうち時間」が定着した今、家族や地域で防火・防災について考える際の参考にしてください。

**「住宅防火 いのちを守る一〇のポイント」**

**四つの習慣**

- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③こんろを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

**六つの対策**

- ①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。(例えば揚げ物調理時など、鍋底の異常な過熱をセンサーが感知し、自動消火するものがあります。)
- ②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、一〇年を目安

トをご紹介します。コロナ禍

に交換する。(本体に点検のためのボタンや紐が付いています。)

- ③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。
- ④火災を小さいうちに消すために、消火器を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確認し、備えておく。
- ⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

お問い合わせ  
 松本広域消防局明科消防署  
 ☎六二二一九九二



**明科高校だより**

九月のできごと

◎明科うまいもん市参加

九月二日の午前中、明科公民館前の駐車場を会場として開催された「明科うまいもん市」に、生徒会としてブースを出店しました。「スーパースーパー」は、水に浮かんでいくスーパースーパーを金魚すくい、小さい子どもたちにも楽しんでもらえました。



「スマホ相談会」では、毎日スマホを使いこなしている高校生が講師役として、スマホの使い方について質問に答えました。



◎性被害防止講話

九月二十八日、一学年の生徒を対象に、性被害防止講話を実施しました。

長野県警のスクールサポートの方を講師にお迎えして、「ネットの性暴力から大切なところからだを守ろう」と題してお話しいただきました。

「ネット性暴力の防止について」および「ネットを楽しむ安全に使うために」の二点について理解を深めることができました。メディアアリティを身につけることの大切さに加えて、万一ネットトラブルに巻き込まれた時にはどのように対処すればよいかについても学べました。



(文責 教頭 倉下直)

## 健康応援隊 活動報告

五月から九月に全八回行われた、移動教室「健康応援隊」の活動報告です。

健康応援隊は、各地区公民館を健康福祉課職員、いくさか大好き隊がお邪魔して、健康体操や健康講話等を行っています。今年もスマイル・ジャズダンス・スタジオの天野先生をお招きし、八地区の公民館で身体の中を動かす体操を教えてくださいました。久しぶりに開催した公民館もあり、多くの方が参加してくださいました。



身体の中を動かす体操では、腹式呼吸の方法、骨盤底筋の鍛え方（肛門・尿道を閉める方法）を教えてもらいました。先生の明るく、楽しいお話に、参加者の方も笑顔で取組まれました。一日一回で

いいので、行ってみてください。



健康講話では、お口の健康・歯磨きについてのクイズや、唾液マッサージ方法等をお伝えしました。お口の健康は、全身の健康にも影響します。毎日の歯磨きや定期的な歯科検診を行っていただき、綺麗なお口を保てるように心がけてください。

今後の健康  
応援隊は、食  
生活改善推進  
員の皆さんにご協力いた



き、調理実習で、バッククッキング（防災食）を行ったり、音楽健康指導士 藤巻先生をお招きし音楽健康体操を予定しています。詳細は、広報いくさか、ICNでご確認ください。皆さんの参加をお待ちしております。

急な病気やケガ等で ・救急車を呼ぶか 迷ったときには  
・病院に行くか

# #7119へ



(相談は無料)

※ダイヤル回線、IP電話の場合は、「026-231-3021」へおかけください。

長野県救急安心センター 2023年10月1日(日) 午前8時から 運用開始

おとな (概ね15歳以上)の方が対象です。  
症状を伺った上、看護師がアドバイスします。

受付  
時間

平日 : 19時から翌8時まで  
土・日・祝日 : 8時から翌8時まで

こども (概ね15歳未満)の場合は

## #8000へ

(受付時間:毎日19時から翌8時まで)

●緊急・重症の場合は迷わず119番通報してください●



長野県 HP

## 編集後記

遅れて来てさつさと過ぎ去ろうとする秋に「もう少し居るよね?」となんだか不安な気持ちになるこの頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

奥山に紅葉踏み分け鳴く鹿の声聞くとときぞ秋は悲しき(猿丸大夫)

秋の和歌に詠まれる鹿。そういえば花札も「紅葉に鹿」。イメージは持つていても、なぜ鹿?秋なのか、ずっと不思議でした。

ある日の肌寒い帰路、色づき始めた山に遠くからこだまする甲高い声。ああ、なんて寂しい...これが晩秋かと納得。温暖化と叫ばれ季節感狂つても、秋の風景は千年以上前の平安時代から変わらないものなんだと、生坂の自然の豊かさを実感した瞬間でした。

皆様はどんなことに秋の深まりを感じていますか。

今月もお読みいただきありがとうございました。一ヶ月号もどうぞお楽しみに。



©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7回

## ～ステキなじーじ～

「男は仕事、女は家庭」という価値観の時代、男性は自分の子どもにかかわる時間も取れず、それこそ家族のために必死に働くお父さんだったことでしょう。

自分の子育てが終わり、孫ができたら祖父母になります。昔は「年寄りっ子は三文安い」などということわざもありましたが、今は逆に「孫育て」はメリットが大きいようです。

まず、子育て中の父母にとっては、子育てを手伝って

もらえる心強い味方です。子どもにとっては、両親の他にも愛情を注いでくれ、ぬくもりと安心感を与えてくれる存在です。

そして祖父母にとっては、特に男性は、自分の子どもの時にはできなかった交流が持て、世代を超えた交流ができます。孫と一緒にできなかったら到底行かない場所にも出かけるなど活動の場も広がります。子どもと関わることでステキなじーじになりましょう。

### 長野県最低賃金のお知らせ

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和五年(一〇月一日(日))から時間額九四八円に改正されました。この機会に、ご確認ください。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当及び家族手当などは含まれません。また、中小企業・小規模事

**長野県最低賃金**

時間額 **948円**

(改正前 時間額908円)

効力発生日 令和5年10月1日

★業種・年齢・雇用形態(正社員、パート等)に関わらず、長野県内で働くすべての人に適用される1時間当たりの賃金の最低額です。

長野労働局 <https://site.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>

業者等に対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施していますので、ご活用ください。

#### 【お問い合わせ先】

◆最低賃金について  
長野労働局労働基準部  
賃金室

☎〇二六―二三三―〇五五五  
または最寄りの労働基準監督署まで

◆助成金に関すること  
業務改善助成金  
長野労働局雇用環境・均等室

☎〇二六―二三三―〇五六〇

・キャリアアップ助成金  
長野労働局職業対策課  
☎〇二六―二三三―〇八六六

#### ◆お悔やみ 申し上げます◆

石川 節子さん(91歳) 下生野  
藤澤さく子さん(94歳) 上生坂



# 生坂保育園運動会



第二五回生坂保育園運動会が一〇月七日(土)に行われました。例年よりも二週間程遅い時期での運動会ですが、今年の夏は暑い日が長かったので、ちょうど良い時期での開催となりました。

運動会では、子どもたちの主体性を大切にしながら、普段の遊びの中で興味のあることや、取り組んできたことに焦点をあて「子どもたちのやりたいことがたくさん詰まった運動会」にしようと子どもたちと相談しながら様々な競技を考えました。



(二二ページにも掲載しています。ぜひご覧ください。)リズムでは、三歳児が「ポポポポーズ」。子どもたちが考えた色々なポーズを披露したり、可愛らしいダンスをしました。

四歳児は「ひよっこりひよたん島」。プールで色々な泳ぎができるようになった様子を表現したり、楽しい曲想に合わせて踊りました。五歳児は「Meia!」。赤と黄色の旗を両手に持って友達と息を合わせて踊る姿はさすが年長さん!!



とてもかっこよかったです。全体競技では、綱引きの他に、年長児が企画して進行もする競技「ばなな鬼ごっこ」を行いました。子どもたちの中で流行っていた鬼ごっこを競技に取り入れたもので、年長児が年少・年中児にルールを説明して子どもが主体となって競技を進めました。

最後の四・五歳児混合合リレーは、三チームで競い合いました。各チームで作戦会議をして走る順番を決め、白熱したりリレーとなりました。保護者の皆様、お客様に応援されて子どもたちの笑顔も晴れやかでした。



わが家の推しメン

お散歩大好き




コナ  
(3ヶ月半・琉球 mix)  
下生坂 / 木内 天晴さん

ボールあそび大好き!

こんげつのいい顔



もく 河本 木玖 ちゃん(1歳)  
大日向 / 凌さん・優花さん