

広報 **いくさか**

2024 2 月号
第555号

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

世帯 710戸 / 人口 1,642人 / 男 825人 / 女 817人 / 前月対比 8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)



全力で！ 悪鬼退散！ 児童館・保育園 節分の豆まき

関係記事は裏表紙に掲載

令和六年 生坂村消防団出初式

新春の引き締まった空気漂う一月七日(日)、生坂村消防団出初式を生坂中学校体育館で挙行しました。

令和五年中は、村内で建物火災の発生や豪雨による内水の防御など、人災・天災の怖さを感じましたが、日頃の予防消防に徹した団員の努力や、各区による防災訓練を通じて、村民の皆さんの防火・防災意識の高まりも感じる一年だったかと思えます。

式典では、消防施設整備協力者や退団者へ感謝状、第一分団に特別無火災章、対象団員には永年の功績に対して各章が贈られました。

消防団は、村民の生命・身体・財産を災害から守り、災害による被害を最小限にとどめることを任務としています。

活動には、ご家族や村民の皆様のご理解が必要ですので、引き続きのご支援をお願いいたします。

受章者は、次のとおりです。
(敬称略)

《消防施設整備感謝状》

○生坂村長感謝状

上生坂 平林 脩子

《退職者感謝状》

○松本消防協会長感謝状

元第一分団分団長 唐澤 智範
元第一分団分団長 平林 真一
元第一分団部長 吉原 澄夫
元第二分団団員 瀧澤 健太

○生坂村長感謝状

元第一分団分団長 唐澤 智範
元第一分団分団長 平林 真一
元第一分団部長 吉原 澄夫
元第二分団団員 瀧澤 健太
元本部団員 倉科 晴香

《団員表彰》

○消防庁長官表彰

永年勤続功労章(二名)
副 団 長 原田 静雄
第一分団元分団長 橋井 崇

○長野県消防協会長表彰

特別無火災章 第一分団

永年勤続功労章(一名)

第二分団部長 小山 哲矢

功 労 章(一名)

第一分団分団長 腰原 智幸

努 力 章(一名)

本 部 長 吉川 祐貴

精 績 章(一名)

第三分団分団長 岩間 大地

技 術 章(一名)

第二分団分団長 瀧澤 学

精 勤 章(四名)

第一分団班長 久保田智也
第二分団班長 竹内 一将
第三分団班長 花房 篤
第三分団班長 星野 卓

○松本消防協会長表彰

功 績 賞(九名)

第一分団分団長 腰原 智幸
第二分団分団長 瀧澤 学
第三分団分団長 岩間 大地
第二分団部長 小山 哲矢
第一分団班長 吉井 一宏
第二分団団員 平林 正喜
第二分団団員 坂爪 浩之
第三分団団員 腰原 永
第三分団団員 藤澤 友宏

功 労 章(一名)

第二分団副分団長 瀧澤 雄樹

精 績 章(二名)

第三分団副分団長 藤澤 健
第三分団部長 山本 政和

精 勤 章(五名)

第一分団班長 久保田智也
第一分団班長 上條 圭佑
第三分団班長 星野 卓
第一分団団員 太田 翔
第一分団団員 曾根原 要

○生坂村長表彰

無火災章

第一分団

○生坂村消防団長表彰

勤続功労章(二名)

本 部 班 長 藤澤 幸恵
第三分団団員 腰原 裕二

功 労 章(二名)

第一分団部長 竹内 正文
第二分団班長 藤澤 良太

精 勤 章(四名)

第一分団班長 久保田智也
第一分団班長 上條 圭佑
第三分団班長 星野 卓
第三分団団員 山本 広野



令和六年 生坂村賀詞交歓会を開催 多くのご来賓で臨席のもと総合表彰式で二四名の方に感謝状

令和六年の新春を迎え一月九日(火)に生坂村賀詞交歓会をやまなみ荘大ホールで開催しました。

当日は、国会議員と県議会議員、(株)松本山雅の神田社長に來賓としてご臨席いただくとともに、村議会議員、区長、各団体の皆様にご出席いただき、コロナ禍前の規模で開催しました。

交歓会の冒頭、一月一日に発生した能登半島地震で犠牲になられた方々に哀悼の意を表し、ご冥福を祈り



黙祷を捧げました。また、村長式辞では、村が取り組んでいる各種事業、今後取り組んでいくこととしている事業について触れ、ご尽力いただいた表彰者の皆様になげらいの言葉を述べられました。

総合表彰式では、前年まで各分野で村の発展のためにご尽力いただいた二四名の皆様、村長から感謝状を贈呈いたしました。

贈呈の後、選挙管理委員長として選挙の適正な執行にあたられてきた竹内勇様より「任期中にはいくつもの選挙が執行され、間違いない選挙が行われるよう常に緊張感をもって職務にあたってきた。職責を全うできたことは、関係皆様のご協力と、ご支援のおかげであり、今後も村の発展のため協力していきたい。」と受賞者を代表して謝辞が述べられました。

受賞者は次の方々です。

【感謝状】(敬称略)

前区長

山崎 清一

高野 儀一

藤澤 知弘

久保田 敏通

平林 悦郎

石川 君二

五十嵐 清一

腰原 義雄

牛越 猛

前選挙管理委員

竹内 勇

井口 栄

丸山 保隆

小山 博章

前農業委員

久保田 茂樹

小林 紘

瀧澤 寿教

平林 悦郎

石原 小百合

藤澤 亀美子

大沼 恵美

腰原 久男

丸山 政宏

前人権擁護委員

石川 みゆき

行政運営への協力

山越 正義

宝くじ助成金でガンタイプノズルや機能別団員の活動服等を整備

生坂村消防団では、市町村振興宝くじ(サマージャンポ)の収益金を財源としている公益財団法人長野県市町村振興協会の地域活動助成事業を活用し、消防資機材等の充実を図りました。

今回、助成をいただき整備したものは、小回りの利くガンタイプノズル、ノズルやホースをひとまとめに収納できるホースバッグ、機能別団員の活動服等です。

今後、整備した資機材等を有効に活用し、安全に配慮しながら効果的、効率的に消火活動や予防消防に努めていきます。

この助成事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、地域社会の健全な発展と、住民福祉の向上を目的に行われています。



▶活動服



▶ガンタイプノズル

松本山雅FC通信



©2011 YAMAGA

●新加入選手紹介

二〇二四シーズンに松本山雅FCへ新たに加入する選手をご紹介します。

■馬渡和彰



【ポジション】DF
 【生年月日】一九九一年六月二三日(三二歳)
 【身長／体重】一七五cm／七二kg

★注目ポイント

二〇二三シーズンはJ1浦和レッズに所属。過去にはサンフレッチェ広島や川崎フロンターレなどにも所属しており、経験も実力も豊富なサイドバック。右足から放たれる精度の高いクロスでアシストを量産し、

■高井和馬



【ポジション】FW
 【生年月日】一九九九年八月五日(二九歳)
 【身長／体重】一七八cm／七五kg

★注目ポイント

二〇二三シーズンはJ1横浜FCに所属。レノファ山口時代には霜田監督のもとで二年半プレー。攻撃的な霜田サッカーを知りつくした実力派FW。ゴール前でボールを持ったときのアイデア溢れるプレーに注目です！

■山本康裕



【ポジション】MF
 【生年月日】一九八九年一月二九日(三四歳)
 【身長／体重】一七九cm／七七kg

★注目ポイント

二〇二三シーズンはJ1に昇格したジュビロ磐田に所属。レンタル移籍期間を除く一七年間をジュビロ磐田でプレーし、プロキャリア一九年目にして初の完全移籍で加入。名前も実績も十分。ピッチ内外において、その背中で何を語ってくれるのか注目です！

お問い合わせ

松本山雅FC
 ☎八八・五四九〇

ゆのんびり湯ったり やまなみ荘

能登半島地震が元日に発生しました。やまなみ荘では一月八日から二一日までは一月八日から二一日まで食堂とテイクアウトで「大根とブリのアラ煮定食」を提供し、売り上げのうち二〇〇円を義援金として社会福祉協議会へ預けました。

期間中は二〇八食分の義援金を含め、総額八万四千八百六十三円となりました。多くの皆様からご協力をいただきました。改めてお礼申し上げます。

やまなみ荘ではラーメンフェアと寒の土用丑フェアを開催しています。ラーメンフェアは昨年一一種類のラーメンで行った【ラーメン総選挙】で限定メニューとして出した四種類のうち、「麻婆ラーメン」「スーラータン麺」「鯛カマねぎ塩ラーメン」の三種類を復活し、新メニューの「ほろほろ手羽先のカレーラーメン」を加えまし

た。どれも人気で好評をいただいております。ありがとうございます。

春の催事には、やまなみ荘の宴会をぜひご利用ください。日帰りで一〇名、宿泊で八名お集まりいただくと、一名分の宴会料理をサービスさせていただきます。「団体プラン」や、量より質を重視して料理を楽しんでいただく「絶品グルメ会席」をご用意しております。また、復興支援に向け再度義援金付きフェアを開催していきます。皆様のお越しをお待ちしております。



うな井

いくさか 大好き隊 通信



冬は寒い

集落支援員 吉澤彰

今年の冬は暖冬と言われているのですが、私は、昨年の冬より寒いような気がしま

す。そう感じるのは年のせいでしょうか、それとも、緊張感のない怠惰な休日を過ごしているせいでしょうか。いずれにしても、家で身体を動かす時間が減ったのは確かです。

ということ、たいていの人は、身体を動かせる何かをしようと、年初めに決めると思いますが、私は未だ決まっています。

私も四月には、高齢者の仲間入りをします。まずは、将来を見据えて、生活に必要な野菜栽培を順調にこなせるようになることでしょうか？でも、近年の豪雨と猛暑には抗えません。春先に出される長期予報を見てから考えようと思います。

集落支援員は、毎年同じようなルーティンを繰り返しているだけで、特にお伝えしたいこともなく、このような内容になってしまいました。

こんな呑気な私ですが、今年もよろしくお願いします。



新しい大好き隊員

地元にもどって
きました

集落支援員 坂中智広

今年からいくさか大好き隊員(集落支援員)に任命され、お世話になることになりました。

昨年まで長年、松本市の企業で機械系のエンジニアの業務に携わってまいりましたが、訳あって、自己退職することを決断しました。

幼い頃から生活してきた生坂村で、少しでもお役に立てればと思い、活動させていただきました。

長い間、私が企業の一員として第一に思い、行動してきたことですが、企業(会社)のために仕事をするのはなく、自分や家族のために一生懸命頑張る、ということでした。それが結局、周りの人のためになり、企業(会社)のためになっている、ということなのです。

前職の仕事とは全然違う業務内容ではありますが、隊員の皆さんにご指導していただきながら、業務を頑張っていけたらと思っています。

村民の皆さん、お目にかかった際には、何卒よろしく願いいたします。



生坂小学校の 健康教育について

は免疫力の向上にもつながるそうです。

◇てあらいカレンダーの 取り組み

手を石けんできれいに洗えたら、シールを貼ります。冬に流行りやすい感染症予防にとつて、一番大切な「てあらい」をもう一度見直してほしいという願いをこめて実施しました。どの学年も普段よりてあらいを意識して行っていました。

◇姿勢指導の様子

生坂小学校では毎年、適正姿勢指導士 阪上晃子さんから姿勢について教えていただいています。昨年度は低学年のみの指導でしたが、今年度は全校が指導を受けました。

児童の皆さんが、寒い冬を元気に過ごせるよう、てあらい・換気の感染症対策に取り組みました。また、正しい姿勢について、適正姿勢指導士 阪上晃子さんから、学年ごとにご指導を受けました。姿勢を正すこと



〈一・二年生〉

姿勢、舌の位置等について、実践を交えながら教えていただきました。

小学生のうちから正しい姿勢について学ぶことで、大人になったときにも心身ともに良い影響があることを願っています。



〈四年生〉



〈三年生〉



〈六年生〉



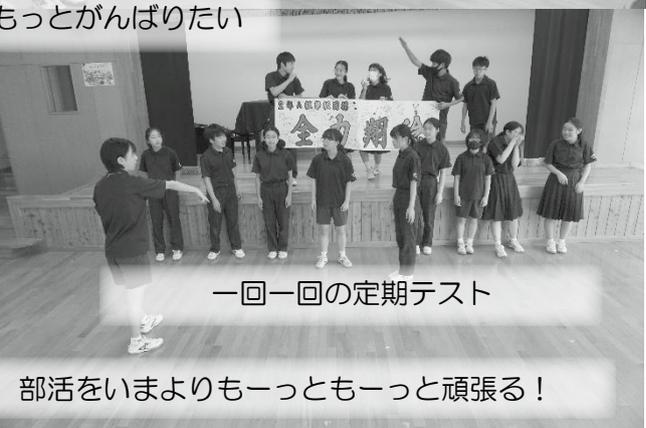
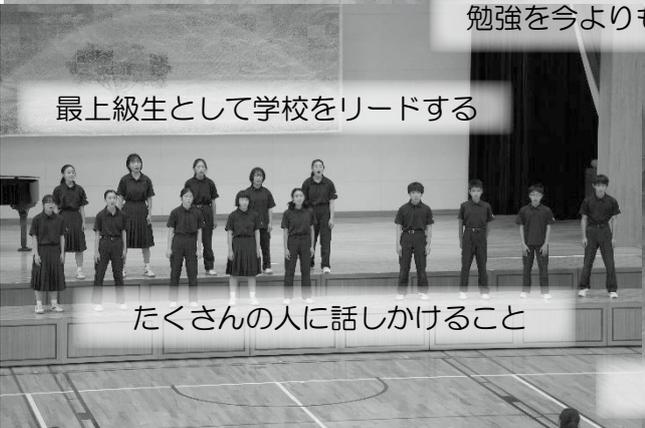
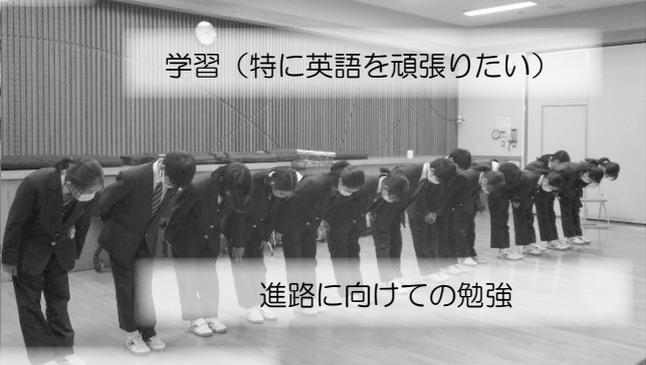
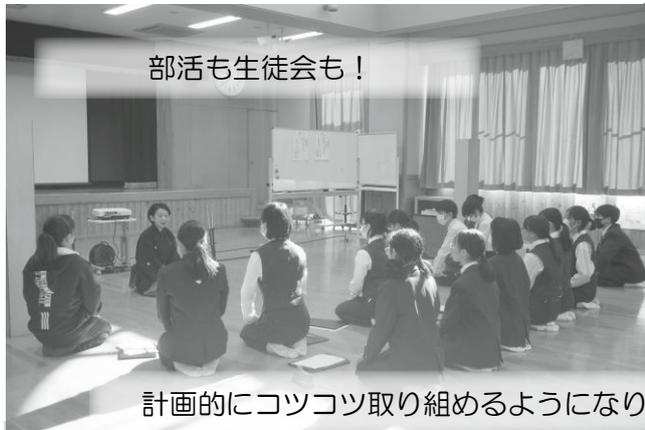
〈五年生〉

中学校だより

2年A組学級目標

ぜんいよくしょうわん
全力翔稔

あなたが全力で頑張りたい
ことは何ですか？



中学校生活真ん中の1年間を終えようとしています。2年生として多くの場で活躍し、全力で悩み、全力で学んだ1年でした。

職場体験学習を通して、「働く人」のこだわりやすごさを感じたり、自分がどんな働き手になりたいかを考えたりしました。標津町交流学習を通して、自分たちとは異なる文化に触れる面白さや、新しく出会った人達と交流することの楽しさと難しさを感じました。また、合唱やプレゼンを発表する機会が多くあった1年でした。日々の合唱練習を積み重ねていくことや、リハーサルを通してイメージを共有すること、仲間と声を掛け合いながら進めていくことの大切さを学びました。生徒会や部活動では、引き継ぎが行われ、ついに全体を引っばっていく立場になりました。自分たちの力を存分に発揮する充実感を味わったり、改めて先輩の偉大さを感じたりしました。

来年は最終学年の3年生。来年も全力で羽ばたき、大きな稔りのある1年間にしていきましょう！

2年A組担任 上條示雄

いくさか『創造の森』プロジェクト



構想3年目となるいくさか『創造の森』プロジェクトは、2年間に渡り行なってきた地域コミュニティとしての交流の場からバージョンアップし、令和6年度には新たな取り組みに着手していきます。その理由は、いくさか『創造の森』プロジェクトを今後も持続的に自走できる事業にしていくため。その取り組みとして、生坂村で体験できる自然プログラムをツーリズムとして商品化する予定です。冬季休暇中のこの仕込みの時期、首都圏の企業や大学などの関係機関と打ち合わせを重ねています。春以降、村外からのお客さまがお見えになられます。そういった方々に生坂村ならではの魅力をお伝えしたいと思います。

また、脱炭素型ライフスタイルの実証実験の場として、ご提案いただいている技術導入の検討も始まっています。これは村が進めている脱炭素先行地域づくり事業とは、別のプロジェクトとして、民間企業が自社の最新技術の実測値を計測するために行われるものです。その他営農シェアリングのテストや、集水設備の実験、雨水と汚水を微生物の複合発酵で再生させる実験などを行なっていきます。

夏にはバイオトイレも完成します。村民の皆様方でアースオーブンをお仲間やご家族で使ってみたいという希望があれば、村づくり推進室までお声がけください。

—— いくさかゼロカーボン事務局よりお知らせ ——

ありがたいことに事務局への訪問者も増え、対話を重ねる機会が生まれております。興味関心をお寄せいただき、誠に感謝申し上げます。それと同時に、事務局へいらした事を匿名として欲しいと仰られる方もおられます。事情を聞いてみますと、近所の方に太陽光パネルの設置は控えて欲しいと言われていたことでした。事務局へお越しいただく方の中には、ご自身の田畑が遊休農地となっていて草刈りをするのも困難、それであれば野立ての太陽光パネルを設置して欲しいという要望があるのも事実です。1,600人いれば1,600通りの考えがあります。善悪の判断は人それぞれで、二元論だけで物事を語ることの難しさを痛感しており、日々学ぶことが多いのですが、お一人お一人の想像力をもう少しだけ、駆使いただければ幸いです。

今年の冬は積雪も少なく、信州らしい寒さはどこへやら、比較的暖かいですね。村民のみなさま、こんにちは。地域おこし協力隊OBの星野 亜紀子です。

先月、1月25日にはやまなみ荘大ホールにて「い／くぜ／いくさか未来スクール2024」が開催されました。ご多忙の中、お越しいただいた皆さま方にはお礼を申し上げます。第1回目の村民説明会でいただいた要望の中に、村民大集会を開催すれば良いというご発言がありました。その素晴らしいアイデアを座長を務めていただいた加藤茂夫さんにご相談したところ、壇上から講演を行うスタイルではない、参加者全員が輪になって、平等に発言できる「車座集会」をやろう！と今回の会が実現できました。

脱炭素先行地域事業についての進め方について、その懸念点の胸の内を吐露してくださる場面が多かった訳ですが、印象深かったのは、参加者の方それぞれがご自身の生きてきたストーリーを語り、そのご経験談を話してくださったことです。わたし自身、2012年にまだ幼かった二人の娘を両手に抱き抱え女3人で、沖縄の離島・伊江島へ自給自足の生活を求め、移住した移住者だったのですがその時のことを久しぶりに思い出しました。伊江島では伊江村役場が運営する「伊江島のサトウキビ100%で作る希少性の高いアグリコールラム酒の製造販売所」の広報係として務めたのですが、この工場はそもそも首都圏の大手飲料メーカーがサトウキビを利用して造る、バイオエタノールの試験製造場でした。島ではバイオエタノールで走る自動車の実証実験が行われていましたが、その事業は打ち切られ、飲料メーカーが撤退すると、残された工場は使用していたステンレスタンクなどの製造設備とともに島へと譲渡されました。二十歳の頃、偶然にもこの島に一人旅で訪れたわたしはサトウキビ(バイオエタノール)で走る車を目の当たりにし、感銘を受けたものです。振り返ればエネルギー問題に興味を持ったのも、この島での出来事がきっかけです。

生坂村では20数年も前から、コンポストを利用し、所有する山から切り出した材で薪ストーブを利用し、太陽光パネルで発電もされる大先輩がいらっしゃいます。先駆者としてご苦労されたことも多かったことでしょう。しかしながら、これぞ脱炭素型のライフスタイルではありませんか！座長の加藤氏がみなさまの経験談に目を輝かせていました。他にも海外での豊富な経験をお話ししてくださる方も多く、大変勉強になりました。「自然の景観をそのままに。」これは生坂に暮らす我々の共通の想いです。脱炭素先行地域づくり事業によってこれらの景観が損なわれるのではなく、最新の技術と、古くからの生坂の生活の智慧を融合させた村づくりを行なって、生坂村を再生エネルギーの循環する日本一の村にすることはできないのでしょうか？

そのためには、このような会を多く開催し、会話を重ねること以外には他ならないと企画者として感じ入りました。

令和6年度の「い／くぜ／いくさか未来スクール」にもご期待ください。



鳥獣対策 ～ストップ鳥獣害～

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

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

● 侵入防止柵等の定期的な点検

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

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

● 村の補助金

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

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

● 猟友会と狩猟免許

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

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

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

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

興味のある方や、入会を希望される方は、役場振興課までご連絡ください。

なお、令和六年度の松本地区狩猟免許試験の日程は決まり次第周知いたします。



● 有害捕獲と狩猟の違い

生坂村の場合

※無許可で鳥獣を捕獲することは法律で禁止されています。

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

● 被害に遭われた場合

村では、鳥獣の出没状況や被害状況を集計しています。事業を効果的に実施するためにも、農作物被害に遭われた方やサルやクマを目撃した際は、役場振興課（☎六九一三一一二）までご連絡ください。



↑ 水稻被害



↑ 獣による柵の破損

道の駅いくさかの郷だより

『変化と進化の六年目』

今年も残り一〇か月となりました。皆様いかがお過ごしですか？

歳を重ねるごとに時間の流れが速くなったと感じている駅長です。

いくさかの郷は二〇一九年四月二十七日に道の駅としてオープンしてから今年で五周年を迎えます。

六年目のいくさかの郷はオープン時と比べて変化しているでしょうか？

村民の皆様の買い物補助的機能としての役割、生坂村産農産物や商品の販売とともに、生坂村のポテンシャルを最大限に発揮し、来村されるお客様に生坂村を知っていただき、

「遊んで」

「食べて」

「泊まって」

「買って」

帰路につくという一連の旅の流れを楽しんでいただく

観光の基点となることを目指しています。

また、多くのお客様に来店していただけるように「商品力」の追求と「ブランド力」の強化のため、試行錯誤する日々です。

現在は、様々な商品を仕入れて販売していますが、将来的には生坂村産の商品をメインに、長野県や色々な地域の美味しいものがある道の駅にしたいと考えています。

まずは一人でも多くのお客様にご来店していただき、三年後、五年後、一〇年後にホップ・ステップとなる集客力を上げ、未来の生坂村へジャンプできるバトンを渡したいですね。

六年目の今年はお客様により楽しんでいただける道の駅としての変化と進化を意識しようと考えています。バトンをつなぐ未来を創造し、その時代に携われることは楽しいですが、その

過程には悩みや迷いが様々生まれてきます。

頭の中が煮詰まってくるにつまらないことで悩みませんか？

最近の駅長の悩みといえど昔話の「桃太郎」。



家来にしたのは「犬」「猿」

「雉」なんです。桃太郎はなぜ「鳥」ではなく「雉」と断定したのでしょうか？「雉」

よりも家来にするなら「鷹」のほうが鬼退治には向いていると思うのです。

「犬」も犬種は何だろうか？「猿」はニホンザル？いろいろと変化させると慣れ親しんだ昔話も変化して楽しめます。

と駅長は、たまにこんなことを考えながら眠れなくなる人です(笑)



栄養満点おから「コロッケ」を作っています

かあさん家 牛越 秀子

生坂村農産物加工施設では、一年を通して豆腐作りをしています。かあさん豆腐は豆の風味、甘味がありとても美味しいお豆腐です。豆腐の製造過程では、たくさんのおからが出ます。このおからを利用して何か作

ことはできないかと考え、食べやすく、誰もが好きなコロッケにおからを入れた「おからコロッケ」作りをすることにしました。

ジャガイモ、おからの分量調整を何度も繰り返し行い、その結果ジャガイモとおからの食感が絶妙な美味し

いおからコロッケが出来上がりました。醤油味と、カレー味の二種類があります。おからには、質の良いタンパク質などの栄養が豊富で、食物繊維は便秘にも効果があると言われていま



す。栄養満点のおからをたくさん摂取できて言うことなしです。おからコロッケは、かあさん食堂メニューの定食でお召し上がりいただけますので、ぜひ皆様食

べにお越しください。また、毎月第二金曜日のお客様感謝デーではお安くお求めいただけますのでご利用ください。

歯つぴーたいむ

「口腔機能低下症」

お口の機能低下、加齢や薬の副作用など、様々なこ

とが原因で引き起こる口腔乾燥は、唾液の役割が期待できず、口腔内の細菌が増えたり、汚れが定着しやすくなったりするなど、口腔不潔につながることもあります。

また、むし菌や歯周病が進行したり、味覚低下、食べづらい・話しづらいなどのお口のトラブルにつながることもありますので、お口を良い状態で保つためにもお口に潤いを持たせることは重要です。

①口腔衛生状態不良

- ・ 歯磨きは就寝前を含め一日二回以上行いましょう。
- ・ 歯間ブラシなど一日一回は使用しましょう。
- ・ 舌ブラシで舌の汚れを丁寧

- ・ 寧に落としましょう。
- ・ ブクブクうがいなどで汚れを吐き出しましょう。
- ・ 義歯は毎食後、外して洗いましょ。

②口腔乾燥

- ・ お口をしつかり動かしましょう。

- ・ 唾液腺マッサージを行いましょう。

- ・ ジェルなどのお口の保湿剤を使用しましょう。

- ・ お口の渴きを引き起こす服薬を確認しましょう。

- ※お口の中が渴いていると、歯やお口の中が汚れやすくなりウイルスが活動しやすい環境ができてしまいます。

③咬合力・咀嚼力低下

- ・ 義歯の不具合、むし菌、歯周病などの歯科治療を受けます。

- ・ 一口二〇〜三〇回噛むことを意識しましょう。
- ・ 色々な種類の食品を摂るようにしましょう。

- ※歯がたくさん残っているもしつかり噛めるとは限

- りません。虫歯や歯周病などでグラグラしている歯は歯科治療が必要です。噛む環境を整えた後は、普段の食事に歯ごたえのある食材や調理を取り入れましょう。

④舌圧・舌口唇運動低下

- ・ 早口言葉や滑舌の練習、頬を膨らませるなど口をしつかり動かしましょう。
- ・ 話をする機会を増やしましょう。
- ・ 舌の筋力を鍛える運動をしましょう。

- ※舌や唇は筋肉を巧みに使い、お口全体と協調しながらお口の役割を果たしています。舌のトレーニングを行うと、舌圧の値が上昇し、誤嚥の減少や肺炎リスクが軽減します。

⑤嚥下機能低下

- ・ トレーニングを行い、飲み込みや呼吸する時に必要な力を鍛えましょう。

生坂村歯科診療所

お口の健康を考える講座

一月二三日(火)、健康推進員、食生活改善推進員、社会福祉協議会職員を対象に、お口の健康を考える講座(歯科口腔保健推進研修会)が健康管理センターで開催されました。

講座では、歯科医師、歯科衛生士から長野県の歯科疾患の現状・歯周病が全身に与える影響や予防方法、口腔機能を維持・向上させる口腔体操や、実際に歯ブラシを使ったブラッシング方法を教えていただきました。講義は動画もあり、とてもわかり易く勉強になりました。講義終了後には、認定証が交付され一三名の方が「お口の健康推進員」として認定されました。



健康福祉課では、令和三年より歯科健診を開始し、年々受診率が向上しており、住民の皆さまの関心の高さを感じています。来年度より歯科口腔保健事業により力を入れ取組んでいく計画で、対象者には、保健師・歯科衛生士による個別支援等も検討しています。また、近年訪問歯科診療も増えてきていますが、村内では利用者が少ない現状です。今後は、訪問歯科診療がより周知され・利用しやすい環境になるよう、情報発信を行い、通院が難しい皆様も定期的な歯科診療・健診が受けられるよう対応していきたいと思えます。





令和6年3月1日から 戸籍証明書の広域交付がはじまります



広域交付とは

本人等の戸籍証明書について、本籍地以外の市区町村の窓口でも請求できるようになります。

これにより、本籍地が生坂村にない方でも、生坂村の窓口で戸籍証明書を請求することができます。また、本籍地が生坂村にあっても、生坂村以外の市区町村の窓口で請求することができます。

請求できる方

本人（戸籍に記載されている人）、配偶者、直系尊属（父母、祖父母など）、直系卑属（子、孫など）

必要なもの

マイナンバーカードや運転免許証、パスポート等の官公署発行の顔写真付き本人確認書類(有効期間内のもの)

※上記のものをお持ちでない場合は請求できません。

※本人確認書類に記載されている住所や氏名が最新の情報でない場合は交付できません。

受付窓口

全国の各市区町村窓口 平日の午前8時30分から午後5時15分まで

手数料

- ・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本) 1通450円
- ・除籍全部事項証明書(除籍謄本) 1通750円

本籍地が遠くにある方でも、最寄りの市区町村の窓口で請求できます！

注意事項

- ・郵送や委任状による請求はできません。
- ・生存配偶者は、死亡配偶者の婚姻前戸籍の請求はできません。
- ・戸籍の記載事項証明書、個人事項証明書(戸籍抄本)は交付できません。
- ・コンピュータ化されていない一部の戸籍謄本・除籍謄本は対象外です。
- ・戸籍の附票は広域交付の対象外です。



制度の詳細はこちらで確認できます。

法務省 戸籍法改正

検索 🔍

法務省HP



生坂村版 地域交通トリセツ — 周回デマンドバス — 動画が完成しました！



令和5年度は、生坂村地域支え合い推進会議において、村の移動サービスに関する分かりやすい情報発信方法について検討してまいりました。その取り組みの1つとして、デマンドバスの乗り方に焦点をあてた映像①基本編、②予約・利用編が完成し、ICNで放映中です。ぜひご覧ください。



映像の他に、令和4年度に作成したパンフレット「生坂村版地域交通トリセツ」のWEB版も作成中で、3月からご利用いただけます。

●お問い合わせ 生坂村役場健康福祉課 電話69-3500

生坂村地域支え合い推進会議 / 長野県地域発元気づくり支援金活用事業

3月は自殺対策強化月間です

コロナ感染症の影響もあり、令和4年度の自殺者数は、前年度を上回り、特に中高年男性が増加し、小中高生では過去最高となりました。

例年3月は、自殺者数が多い傾向にあります。進学や転職により引っ越しをし、家族や友人との別れなど生活環境が大きく変化することが要因と言われています。

今月は、電話やSNSによる相談支援体制が拡充されています。一人で悩まず、気軽に相談しましょう。

「死んでしまいたい」「家族、友人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自殺で亡くなった」「学校の事で悩んでいる」「進学、将来の事が不安」そんな悩みを抱えている方

◆ 厚生労働省ウェブサイト まもろうよこころ

電話やSNSの相談窓口などの情報を分かりやすく紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



◆ 長野県いのちの電話

☎0263-88-8776 11:00~22:00 年中無休

専門家による対面での、無料相談会も行っています。

●村内で行われる、こころの相談会●

ご自身・ご家族のこころの不調や依存症、認知症の心配など、精神科医が相談に応じます。

日時:3月12日(火)17時30分から

場所:生坂村 健康管理センター

申込み方法:予約制のため、3月8日(金)までに

生坂村 健康管理センター ☎69-3500へご連絡ください。



●くらしと健康の相談会●

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

日時:3月6・13・27日(水) 13~15時(相談時間は1組1時間まで)

場所:松本保健福祉事務所(松本合同庁舎内)

申込み方法:予約制のため、相談希望日の2日前までに松本保健福祉事務所

☎40-1938または、生坂村 健康管理センターまでご連絡ください。

生活習慣病予防のおすすめレシピ

健康寿命の延伸のためには、高血圧や糖尿病、心臓病、脳卒中、がんなどの生活習慣病を予防することが大切です。日ごろから規則正しい食生活と適度な運動、休養を心掛けましょう。特に肥満の方は、肥満を改善することが糖尿病などの生活習慣病を予防する上での基本になります。

食生活では、いろいろな食品を食べることが推奨されています。下記の『さあにぎやかにいただく』は、10食品群の頭文字をとったものです。合言葉を覚えて、健康的な食生活を送りましょう。

㊦魚、㊗油、㊘肉、㊙牛乳、㊚野菜、㊛海藻、(に)、

㊜芋、㊝卵、㊞大豆、㊟果物

今月は「レタスと豚肉のレンジ蒸し」のレシピをご紹介します。このレシピは、冷蔵庫の中にある食品で簡単に作れて、摂り過ぎてしまいがちな油の摂取を減らせる料理です。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

レタスと豚肉のレンジ蒸し

1人分 栄養価

エネルギー 94Kcal たんぱく質 12.7g

脂質 2.8g 炭水化物 3.4mg 食塩相当量 1.4g

材料（2人分）

レタス	2枚
もやし	100g
豚スライス肉	100g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5

作り方

- ① レタスは洗って5cm角ぐらいにちぎる。もやしは根部を取り除き洗う。肉は3cm幅に切る。
- ② 皿の真ん中にもやしを盛る。その周りにレタスで肉を巻いて並べる。
- ③ ラップをフワっとかけて、600wの電子レンジで6分加熱する。
- ④ 酢、しょうゆを混ぜ合わせてタレを作り、③に回しかける。



豚肉の代わりに鶏肉でもOKです。冷蔵庫の中にあるキャベツやきのこなどの野菜でも美味しく作れます。



【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署

〈調理器具を原因とする住宅火災の予防〉

ガスコンロや電気を用いた調理器具（ヒーター式・IH式）は調理に欠かせません。調理器具が関係する火災は毎年火災発生原因の上位を占め、なかでも「コンロの消し忘れ」による天ぷら油等からの出火が多く報告されています。

調理中は調理器具から離れないようにし、やむを得ず離れる際には火を消してください。また、火を扱わないため安全と思われる電気を用いた調理器具での火災も報告されています。各調理器具での注意事項などをもう一度確認しましょう。

【ガスコンロ】

SIセンサー（温度センサー）付きの物を使用しましょう。このSIセンサーは平成二〇年一月以降に販売されたコンロの全てに装備されています。SIセンサーが作動するよう鍋等のサイズ、油の量をメーカーで指定するとおりとし、SIセンサー部の焦げや汚れを取り除くことが大切です。

【電気を用いた調理器具】

ヒーター式の調理器具では、安全装置（過熱、空焚き防止等）付きの物を使用しましょう。また、ヒーター部にふきんなどの燃えやすいものが触れないようにしてください。

IH式の調理器具では、メーカーで指定した鍋、油の量を使用しなければ、安全装置が作動せず火災に至ることがあります。

【その他共通事項】

コンロ周りを掃除し、清潔を保ち、周りにふきん、新聞、油等を置かないようにしましょう。

着衣への着火を防ぐた

め、防災性能のあるエプロンやアームカバーを使用し、コンロの奥に調味料などを置かないようにしましょう。

【住宅用火災警報器の設置】

台所に設置できる住宅用火災警報器を設置することで、火災を早期に知ることができ、この住宅用火災警報器は設置が義務化されて一〇年以上経ちます。電池や機器の交換が必要な場合がありますので点検を行ってください。

【家庭用消火器の使用】

天ぷら油等に火が入った場合、濡れたタオルで鍋をふさいで消火する方法が紹介されていることがありますが大変危険です。天ぷら油火災に適したエアゾール式簡易消火器や、家庭用の消火器があるとより効果的に消火することができます。消火の際は避難路を確保した上で行ってください。

◆お問い合わせ

松本広域消防局明科消防署

☎六二二一九九二一

明科高校だより

一月の明科高校から

◎明科高校を語る会 開催

今年で一八回目となる「明科高校を語る会」を、本校生徒会主催の行事として、一月二三日に開催しました。



この会は、明科地域で様々な活動に取り組んでいらつしやる方々を来賓として、お招きして、高校生と一緒に明科高校の今とこれからについて意見交換をすることを目的として、毎年開催しています。

地元からは、学校評議員三名（潮区長さん、同窓会長さん、PTA会長さん）に加えて、明科いいまちづくり委員会!!と明科駅周辺まちづくり委員会からそれぞれ二名に参加いただきました。

高校生側は、生徒会本部役員一三名と委員会の正副委員長から四名の希望者が

参加しました。

まず、「生徒会として校内で取り組みたいこと」について四つのテーマごとに内容を発表した後、五グループで意見交換をしました。その後、グループ討議の様子を全体で共有しました。

テーマは、①生徒会活動のデジタル化、②SNSを利用した発信、③スマホの回収方法の改善、④明科高校の過ごしやすい環境づくり、でした。



来賓の方からは、「メリハリのある生活ができるようになる」と、(中学生に向けて)アピールできるポイントにもなるのではないかと、「生徒が自立心をもつて生活できると、いろいろな課題への解決策も見つかるのでは」などの助言をいただきました。

(文責 教頭 倉下直)

きまじょう 図書室

ブックスタートin生坂

今年度も、一月二十八日(木)に子育て支援施設びよびよひろばにて、「ブックスタートin生坂」としてファーストブックの贈呈式を行いました。ブックスタートとは、赤ちゃんに保護者が絵本を通して心ふれあう時をつくる、そのきっかけとなる活動です。

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

生坂村では、村内在住の



満一歳のお子さまを対象に絵本のプレゼントを行っています。

今年度、対象のお子さまは一〇名で、そのうち本の贈呈式には五名がご参加くださいました。

保護者が事前のアンケートから選んだ本を、村長より専用の布バッグに入れて手渡しました。

その後、初めての同級会となるこの場で、それぞれ自己紹介をいただきながら、お名前の由来も伺いました。皆さんが自然と本との関わりを話していただいたのが印象的で和やかな会となりました。

お子さまの本との出会い



の場が、新たなコミュニケーションを生む場となれば幸いです。

児童館からお知らせ

第七回 ラン&ウォークで走ってみませんか？

毎年恒例の「ラン&ウォーク」を、三月二日(木)に行います。

今年度は草尾地区に通行止め区間があるため、例年と違うコースまたは体育館で行います。走る距離は実際のグリーンパークブリッジを指す距離と同じ、下ノ田ノ昭津く児童館間の、往復距離八八〇mのコースです。

お子さんはもちろん、保護者の皆さんも、ぜひご参加ください。

春が来た喜びを感じながらラン&ウォークを楽しんでみてはいかがでしょうか？

参加希望の方は、所定の用紙にご記入、もしくはお電話でご連絡の上、児童館まで申込みをしてください。

● 児童館 六九一三〇五〇

産前産後の国民年金保険料が免除されます！

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

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

● 国民年金保険料が免除される期間

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

● 対象者

「国民年金第一号被保険者」で出産日が平成三一年二月一日以降の方

ただし、国民年金の任意加入期間は対象になりません。

● 届出期間

出産予定日の六カ月前から届出可能です。

● 届出に必要なもの
・ 基礎年金番号または個人番号がわかるもの

【添付書類】

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

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

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

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

● 届出先

生坂村役場住民課

☎ 六九一三一三

男女共同参画

みんなで考えよう!
身近なジェンダー

第11回

～ 別姓夫婦 ～



©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)

現在の日本の民法では、結婚に際して、どちらか一方が氏(名字)を改めなくてはなりません。男性の氏を選び女性が氏を改めるケースがほとんどです。

ところが、女性の社会進出に伴い、時代とともに働き方が変化している中で、氏を変えることによる職業生活上や日常生活上での様々な不便・不利益が指摘されています。

日本では「家制度」の風習が根深いため、夫婦別姓に対する抵抗感も強いようです。

しかし、世界でも「夫婦同姓制」を採用しているのは日本だけです。

「選択的夫婦別姓制度」(どちらも結婚前の姓を名乗ることを選べる)など、別姓を選択できるための議論などもあります。制度を正しく理解し、どのようなメリット、デメリットがあるのか考えていくことが大切です。

入札結果 (1月)

(単位:千円)

担当課 入札日	種別	事業名	実施・納品場所	落札業者	落札価格
振興課 1月30日	工事	令和5年度 緊急自然災害防止対策事業 (林道防災)	林道入山線	平林建設(株)	4,895
振興課 1月30日	工事	令和5年度 緊急浚渫推進事業	生坂村下生坂	平林建設(株)	2,365

編集後記

寒さの底を迎えた今日の頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

最近の私のお気に入り、それは星を眺めることです。生坂って星空がきれいですよね。帰り道、いつも二時の方角に見える特にキラキラしたあの星に「今日もきれいだね」と話しかけながらぼつんとひとり。見とれすぎて足元が疎かになり、膝に大きな青アザを作ったのはここだけの話。

仕事終わりの霞んだ目でもこんなに輝いて見えるんだから、曇りなき眼で見ることができたならどれだけ美しいだろうか。正確なピント調節機能が復活してほしい、がんばれ私の瞳。皆様のご自宅から見上げる空には、どんな星が輝いていますか。

今月もお付き合いいただきありがとうございます。三月号もどうぞお楽しみに。

(西村)



生坂保育園 豆まき

生坂保育園では、二月二日(金)に豆まきを行いました。

以上児クラスがみんな

でランチルームで豆を炒り、豆箱に炒った豆を入れて、クラスごとに自分たちで製作した鬼の面をかぶり、遊戯室に集まりました。

鬼が来る前に「鬼のパンツ」の体操をして、大きな声で「鬼は外、福は内」と豆まきの練習もしました。「今年の鬼はどこから現れるのか? 去年はプール側から入って来たよね」と待ち構えていると、ステージ



の幕の中から「ドンドン!!」と大きな足音が聞こえて、大きな赤鬼が登場しました。

怖くて鬼の入って来ない避難場所に入ってしまった子もたくさんいましたが、年長組さんが勇気を出して、鬼に立ち向かい、「鬼はく外」と元気いっぱい

に豆を投げて、鬼を追い払ってくれました。「鬼に負けなかったよ」と満足そうでした。



鬼が逃げて行った後も「今年の鬼はどこから入ったのかなあ。」鬼は逃げたのかなあ。」鬼は逃げた

どこに行ったのかな?」「去年の鬼とは違ったよ!!」と、しばらく鬼の話でもちきり子どもたちでした。

三月 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)

三月 二日(土) 令和五年度閉講式

午後一時一五分 会場・B & G 二階会議室

☆ピラティス教室

三月 一日(金)

八日(金) 一五日(金)

午前一〇時 会場・B & G 二階会議室



◆お悔やみ 申し上げます◆

坂爪 基浩さん(83歳 上生坂)
太田シマコさん(98歳 下生野)



雪遊び大好き!

こんげつのいい顔



みさき 白井 心咲 ちゃん(1歳)
宇留賀/亮一さん・舞さん

わが家の推しメン



ボス (11歳、MIX)
下生坂/藤澤 淳さん



映えを気にする 我が家の愛犬

カメラ視線は ちょっと苦手...