

広報 **いくさか**

2024 4 月号
第557号

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

世帯 713戸 / 人口 1,637人 / 男 820人 / 女 817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)



たくさん遊んで楽しんで♪
生坂保育園 入園式

令和六年度の当初の挨拶

つなぐ・まもる・めぐる 生坂

「サステナブル農山村モデルの構築を目指して」

生坂村長 藤澤 泰彦

令和六年度当初に当たり、重点事業の新たな取組などについてご報告させていただきます挨拶といたします。

「子育て支援事業」

今年度から「生坂村一貫教育基本方針」に基づき、施設分離型の中一貫型教育が始まり、保育園、小・中学校、児童館と保護者、職員の連絡などのデジタル化により、業務の省力化と保護者の利便性の向上を図るため「CoDMON」を導入し、保育園では、交流室に洗面台等の整備と保育士の増員による保育体制を強化するとともに、児童館、小・中学校にエアコンを新設し、小中学校に学級支援員の増員、中学校の特別支援教室の改修工事などを行い、将来を

担う子ども達により良い教育環境を整備し、「生坂村子ども計画」などを策定し、子ども真ん中社会の実現に向け総合的な子ども施策を推進します。

「福祉の村づくり事業」

带状疱疹予防ワクチン接種とおたふくかぜワクチン接種の助成制度を新設し、新型コロナウイルスワクチン接種はインフルエンザ予防接種と同様に千円で接種でき、福祉有償運送サービスの休日のタクシー利用に対し、料金半額の助成も始め、第九期介護保険計画のスタートにより保険料の基準額を四百円引き下げ、介護用品の購入費用の一部を助成する「家族介護用品支給事業」は、引き続き要介護一・二も



助成対象に加え助成額も増額し、対象となる介護用品も拡大するなど、今後も各種福祉サービスの提供を通して、村民の健康維持をサポートし、安心に暮らし続けられるようにして健康寿命の延伸に結びつけます。

「産業振興事業」

道の駅いくさかの郷が五周年になり、今後も村内で生産した安全・安心な農産物の販売や地元産の食材を使った料理を提供し、地産地消と六次産業化を推奨し、農業振興、観光振興などを進め、村民の所得向上を図るとともに、最適土地利用総合対策を活用し、地域ぐるみの話し合いによる最適な土地利用構想の策定を

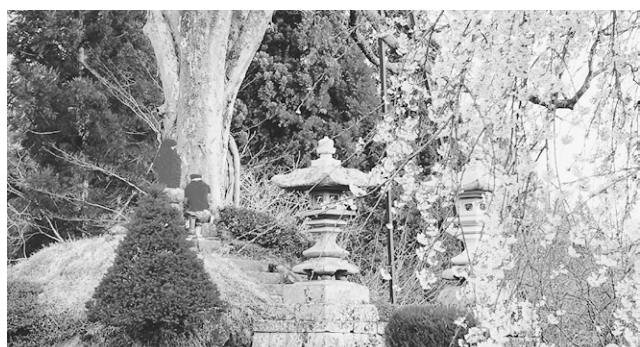
進め、各地区の特色を活かした生坂スタイルの営農パターンを構築し、引き続きプレミアム率五〇％の「いくさかマル得商品券」の発行により、村民生活の一助と地域経済を支え、農業・商工業の振興、六次産業化などによる経済の活性化を図ります。

「地域活性化対策等事業」

申請書に記入せず住民票等各種証明書の発行手続きができる「書かない窓口」により村民の利便性向上を進め、省エネ機器や木質バイオマスストーブの導入の補助制度の開始、村内の太陽光発電設備と蓄電池の整備など、温室効果ガス排出削減のための各種事業を本格的に実施することにより、村民の生活とレジリエンスの向上を図るとともに、防災士の養成、村民への防災情報等の伝達手段である防災行政無線設備のデジタル化移行の改修工事により通信環境の

安定に取り組み、安全で安心な生活の確保と地区・村の活性化を目指します。

村民の皆さんとの対話を重視して村民主役の村政運営を心がけ、山紫水明の豊かな自然、先人が築き上げてきた伝統文化を守り育てるため、引き続き協働による村づくりを進め、第六次総合計画の将来の姿「確かな暮らしを明日につなぎ明るく 健やかに生きる村」に向かうため、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

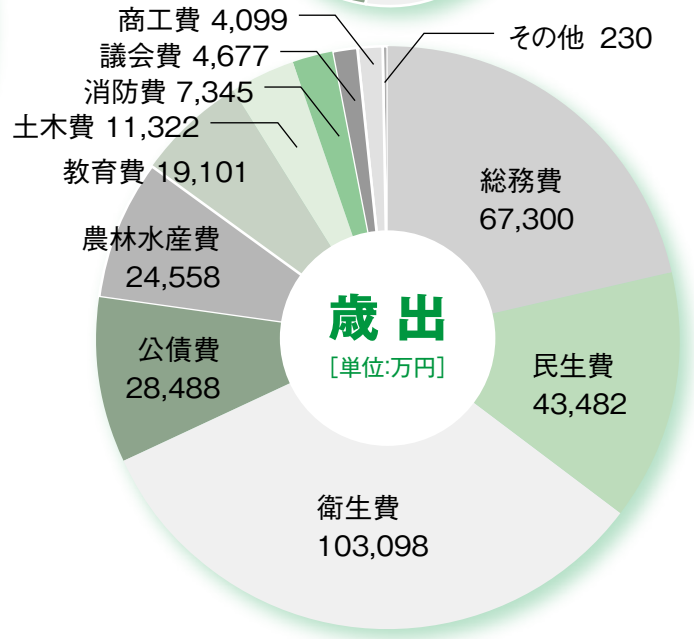
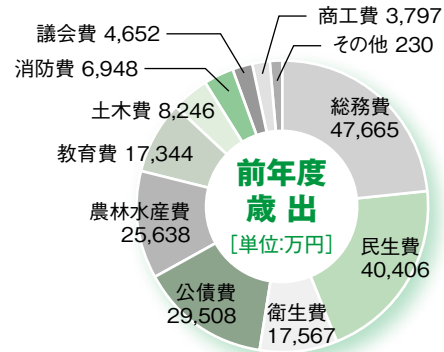
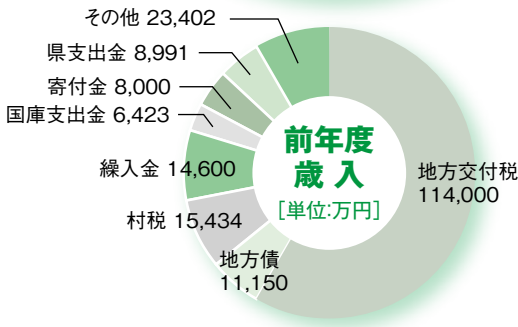
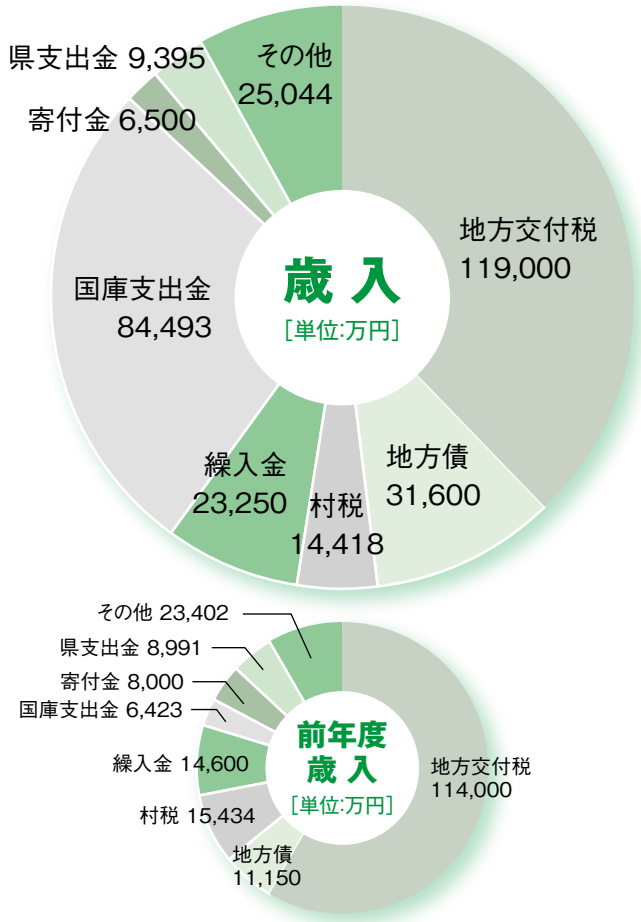


令和6年度 村の一般会計当初予算

31億3,700万円

前年度対比55.3%増

前年度予算額20億2,000万円



【歳入の内訳】

(単位:万円)

項 目	予算額	構成比
地 方 交 付 税	119,000	37.9%
地 方 債	31,600	10.1%
村 税	14,418	4.6%
（ 固 定 資 産 税 ）	(8,136)	(2.6%)
（ 村 民 税 ）	(5,196)	(1.7%)
（ 軽 自 動 車 税 ）	(894)	(0.3%)
（ 村 た ば こ 税 ）	(193)	(0.1%)
繰 入 金	23,250	7.4%
国 庫 支 出 金	84,493	26.9%
県 支 出 金	9,395	3.0%
寄 付 金	6,500	2.1%
使用料及び手数料	11,009	3.5%
地方消費税交付金	3,920	1.2%
財 産 収 入	2,637	0.8%
地 方 譲 与 税	2,484	0.8%
（自動車重量譲与税）	(1,680)	(0.5%)
（地方揮発油譲与税）	(520)	(0.2%)
（森林環境譲与税）	(284)	(0.1%)
分担金及び負担金	409	0.1%
繰 越 金	500	0.2%
そ の 他	4,085	1.3%
合 計	313,700	100.0%

【歳出の内訳】

(単位:万円)

項 目	予算額	構成比
総 務 費	67,300	21.5%
（ 総 務 管 理 費 ）	(62,716)	(20.0%)
（ 住 民 基 本 台 帳 費 ）	(2,262)	(0.7%)
民 生 費	43,482	13.9%
（ 社 会 福 祉 費 ）	(27,723)	(8.8%)
（ 児 童 福 祉 費 ）	(14,121)	(4.5%)
（就労センター運営費）	(1,639)	(0.5%)
衛 生 費	103,098	32.9%
（ 水 道 費 ）	(15,038)	(4.8%)
（ 保 健 衛 生 費 ）	(5,442)	(1.7%)
（ 清 掃 費 ）	(2,999)	(1.0%)
（地域脱炭素化事業費）	(79,619)	(25.4%)
公 債 費	28,488	9.1%
農 林 水 産 業 費	24,558	7.8%
（ 農 業 費 ）	(21,979)	(7.0%)
教 育 費	19,101	6.1%
土 木 費	11,322	3.6%
（ 道 路 橋 梁 費 ）	(8,015)	(2.6%)
消 防 費	7,345	2.3%
議 会 費	4,677	1.5%
商 工 費	4,099	1.3%
そ の 他	230	0.1%
合 計	313,700	100.0%

端数整理のため、計数が整合しない場合があります。

令和6年度 当初予算における重点事業

	事業名	事業内容	事業費
福祉の村づくり事業	社会福祉事業	福祉活動の推進に対する補助、福祉団体助成金及び社会福祉協議会の運営、特定疾患の方への見舞金、 骨髄バンクドナー助成事業、社会就労センター指定管理委託	2,692 万円
	生活支援等サービス事業	生活支援等サービス事業、介護予防福祉用具レンタル・住宅改修助成、高齢者配食サービス、在宅介護用品支給等	1,137 万円
	福祉有償運送サービス事業	対象者の自宅と病院間の移送、介助や投棄の受け取り等、外出の利便性を図るための移送(日、祝日タクシー利用分を拡充)	816 万円
	高齢者生活福祉センター運営	対象者が独立して生活する事に不安のある方に住居を提供するための管理運営	823 万円
	敬老イベント事業	高齢者が一同に集い、長寿を祝う「敬老の日」の実施	158 万円
	高齢者医療環境対策事業	高齢者宅へ医師が直接出向いて、訪問診察を実施、高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業、後期高齢者医療人間ドック助成金、高齢者緊急通報装置等設置事業	720 万円
	保健衛生事業	新型コロナウイルスワクチン接種料の一部を公費負担、 おたふく1回3,000円の助成、带状疱疹予防ワクチン接種料の2分の1の助成	377 万円
子育て支援事業	福祉医療・扶助	村単福祉医療費	242 万円
	子ども・子育て支援事業	保育料負担軽減、保育体制の強化、 保護者間連絡等のICT化、保育園ICT環境整備、保育園環境整備(交流室水道設備設置ほか) 、子育て支援、ファミリー・サポート・センター事業、病後児保育事業、保小中給食の無償化、学生バス通学費の無償化等	8,182 万円
	児童福祉事業	水道料軽減による生活支援、児童手当の拡充(R6.10から予定)	2,753 万円
	保健衛生・扶助	結婚新生活支援事業、子育て支援犀龍小太郎助成事業、各種ワクチン接種助成、出産祝金、出産費助成、妊産婦新生児助産師訪問、産後ケア事業、産婦健診事業、出産子育て応援交付金、自殺対策事業、2歳未満の乳幼児に対するもえるごみ袋の交付	1,223 万円
	学校教育	標準町交流事業、入学祝金、奨学金貸付、小学校学級支援員、学校図書館司書配置、 小中学校特別教室のエアコン設置、中学校特別支援教室の改修 、ALT(外国語指導助手)配置等	2,312 万円
	社会教育事業	公民館各教室の運営、放課後子どもプラン推進事業、学習支援員、村図書館司書及び児童支援員配置事業、ブックスタート事業、 児童館エアコン設備設置	1,391 万円
	学校給食事業	安心・安全な食育につながる補助、給食費無償化補助等	720 万円
産業振興事業	農業振興事業	人・農地プラン、農業再生協議会、新規就農総合支援事業、生坂農業未来づくり事業、有害鳥獣対策、収入保険加入支援事業補助、農業用ハウス等設置補助、県営中山間総合整備事業	2,888 万円
	農業公社運営	農業公社運営等補助	3,797 万円
	農用地活性化対策及び遊休農地解消対策	中山間地域直接支払事業、多面的機能支払推進交付金事業	1,426 万円
	里山整備事業	松くい虫対策事業、ライフライン等保全対策事業(道路の支障木伐採)、有害鳥獣対策(防除機具設置補助、駆除委託、駆除報償、狩猟登録補助)	1,527 万円
	商工業等振興事業	商工指導補助、いくさかマル得商品券補助、農業・商工業等後継者支援事業補助、赤とんぼフェスティバル開催経費	3,318 万円
	住環境	家庭生活排出ごみの処理、生活環境対策(生ごみ処理機設置事業補助、犬猫避妊去勢手術補助)	2,781 万円
地域活性化対策等事業	環境保護	脱炭素地域づくり推進事業太陽光発電システムや電気自動車などのゼロカーボン推進設備の導入、一般家庭用省エネ機器・木質バイオマス利用暖房機器設置に対する奨励補助金、民家、村内施設太陽光パネル、蓄電池整備事業の補助等	7億9,619 万円
	定住促進対策	結婚祝金、結婚マッチングシステム登録補助金、空き家対策事業補助金、UIJターン就業・創業移住支援事業補助、住宅等リフォーム補助、 定住促進住宅用地取得(上生坂区)	1,717 万円
	防災・減災事業	防災訓練実施・区交付金、木造住宅耐震診断、耐震化工事補助、村道改良事業、急傾斜地崩壊対策事業、感震ブレーカー設置補助、消防団員報酬、消防団応援商品券、 防災士の養成補助等	1億6,233 万円
	安全・安心地域活性化	自転車用ヘルメット購入費補助 、ふるさと納税業務、いくさか大好き隊・集落支援員事業、区振興交付金、生坂村絆づくり支援金事業、特定地域づくり事業、 CATV施設設計共架等申請業務、山清路公園駐車場整備事業、村単道路維持補修工事等	1億7,987 万円
	公営企業会計(簡易水道事業会計)	村内送配水管布設替工事(5工区)	6,210 万円

※太字は新規事業等

令和6年度 特別会計の当初予算の状況

会計名	令和6年度	令和5年度	比 較	増減比率
村営バス特別会計	4,800万円	4,770万円	30万円	0.6
福祉センター特別会計	1億1,260万円	9,600万円	1,660万円	17.3
国民健康保険特別会計	2億5,130万円	2億4,950万円	180万円	0.7
介護保険特別会計	2億8,720万円	2億9,930万円	-1,210万円	△ 4.0
後期高齢者医療特別会計	3,420万円	3,120万円	300万円	9.6
特別会計合計	7億3,330万円	7億2,370万円	960万円	1.3
簡易水道事業会計	1億5,509万円	1億2,770万円	2,739万円	21.4
下水道事業会計	1億3,847万円	9,400万円	4,447万円	47.3
事業会計合計	2億9,356万円	2億2,170万円	7,186万円	32.4
総合計	10億2,686万円	9億4,540万円	8,146万円	8.6

◆みんなのふるさと「いくさか」応援寄付の活用事業◆

皆さんからいただきました「みんなのふるさといくさか応援寄付」は、希望用途をもとに令和6年度は以下のとおり活用させていただきます。

[単位：円]

活用事業	事業区分等	事業費	充当する基金 (寄付金)の額
活性化対策（絆づくり支援金事業、商工会補助、農地管理補助等、赤とんぼフェスティバル、農業体験ツアー）	ふるさと「いくさか」の創生都市との交流	48,765,000	14,100,000
福祉の村づくり（生活支援等サービス事業、福祉有償運送サービス事業等）	福祉、教育の充実	125,909,000	10,000,000
子育て支援関係（保育所運営、学校給食費無料化事業等関係、産み育む子育て支援金、学校教育等）	福祉、教育の充実	107,047,000	4,000,000
環境対策関係（住環境、環境保護、観光公園維持等）	自然や環境保全	27,676,000	1,900,000
			30,000,000

ご寄付、大変ありがとうございました。

令和六年度 村の人事異動

よろしくお願ひします

小中学校関係

●小学校

転出

校長 宮沢 芳明

教頭 召田 和美
(大町東小学校へ)

教諭 鳥海 康
(片岡小学校へ)

教諭 河野 寛
(豊科南小学校へ)

教諭 小林 大茂
(豊科北小学校へ)

講師 手塚 稜介
(新規採用)

栄養 小山 美津子
(麻績小学校へ)

事務 金井 大温
(大町西小学校へ)

校長 赤羽 利樹
(塩尻西小学校より)

教頭 齊藤 芳樹
(千代小学校より)

校長 宮沢 芳明
(大町東小学校へ)

教頭 召田 和美
(大町東小学校へ)

教諭 鳥海 康
(片岡小学校へ)

教諭 河野 寛
(豊科南小学校へ)

教諭 小林 大茂
(豊科北小学校へ)

講師 手塚 稜介
(新規採用)

栄養 小山 美津子
(麻績小学校へ)

事務 金井 大温
(大町西小学校へ)

校長 赤羽 利樹
(塩尻西小学校より)

教頭 齊藤 芳樹
(千代小学校より)

教諭 清野 寛代
(島内小学校より)

教諭 舟越 暁
(穂高東中学校より)

教諭 塩原 渉
(新規採用)

講師 菅沼 佳良
(松本大学教育学部より)

栄養 宮川 梓
(鬼無里小学校より)

事務 横沢 祥吾
(明南小学校より)

校長 中山 敦
(県立歴史館)

教諭 宮寄 進太郎
(退職)

教諭 川船 賢
(退職)

校長 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

校長 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

教諭 前山 夕貴
(三郷中学校より)

役場関係

●教育委員会

教育次長兼総務係長兼学校給食センター所長兼児童館長

坂爪 浩之

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

主幹 寺島 美智子
(教育委員会)

教諭 浅岡 真太
(緑が丘小学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

講師 清沢 龍美
(奈川中学校より)

●振興課

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

振興課長 眞島 弘光
(住民課)

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

教育委員会

主事補 木村 隼人

保育士 矢口 萌叶

中山 英也

令和六年度

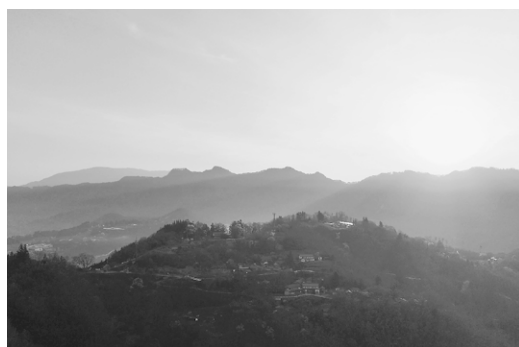
生坂村消防団辞令交付式

生坂村消防団の辞令交付式を四月七日(日)にB&G海洋センター体育館で開催しました。

今年度より中山英也さんが新たに団長の任に、その他、副団長をはじめ班長一名が新しくその任に着きました。

新入団員は、七名が入団し、中山団長より辞令が手渡され、代表者による力強い宣誓が行われました。

今後も、村民の皆様消防団活動に対するご支援とご協力を賜り、団員の確保にもご理解をいただき、安全で安心して暮らせる村を目指していきます。



〈新任役員〉

団長 中山 英也

副団長 藤澤 雅史

○班長

第一分団 安藤 哲雄

〈新入団員〉

第一分団 平林 真一

第二分団 小澤 寿志

第三分団 野本 太朗

藤澤 幸治

藤澤 保

平林 和樹

本 部 木村 隼人

松本山雅FC通信

●新加入選手紹介

二〇二四シーズンに松本山雅FCへ新たに加入した選手を紹介します。

■樋口大輝



【ポジション】DF

【生年月日】二〇〇一年九月

一〇日(二二歳)

【身長/体重】一七三cm/

七〇kg

★注目ポイント

二〇二三シーズンは、専修大学サッカー部に所属しながら特別指定選手としてプレー。松本山雅Uー一八の出身選手で大学を経由しての入団は初。左右のサイドバックを中心に、アグレッシブなプレーに注目です！

■前田 陸王



【ポジション】MF

【生年月日】二〇〇二年三月

三二日(二二歳)

【身長/体重】一七七cm/

六六kg

★注目ポイント

流通経済大学サッカー部から新加入。大学時代はなかなか試合に絡めず、四年目にしてレギュラーの座をつかんだ苦労人。二列目も器用にこなすアグレッシブでスピーディーな選手で、泥臭くも質の高いプレーに注目です！

■佐相 竜明



【ポジション】DF

【生年月日】一九九九年六月

一六日(二四歳)

【身長/体重】一七四cm/

六七kg

★注目ポイント

二〇二三シーズンはJ3のSC相模原に所属。登録はDFだが、攻撃的なポジションもこなすユーティリティプレイヤー。運動量と右足のクロスを武器に攻守においてのアグレッシブなプレーに注目です！

【お問い合わせ】

松本山雅FC

☎八八―五四九〇



© 2011 YAMAGA



早いもので、生坂村に来てから早三年が経とうとしています。いくさか大好き隊の服部です。

一昨年は雨が多く、昨年は打って変わって日照り続きと、全く異なる気象条件で、ぶどうの栽培研修を行ってきました。気象条件にマッチする品種もあれば、全滅してしまう品種もあり、農業の厳しさを目の当たりにしました。

しかしながら周りを見れば、ベテラン農家さん達は、そんな気象条件を物ともせず安定した品質のぶどう栽培を行っています。気象条件は要因の一つに過ぎず、その他様々な外因も含めて広い目で見極めていくベテランの方たちの凄さを実感しました。

今年からはついに独立となります。私もここへ来たからには、地域の中心経営体を買って出たいという一生懸命頑張っていると思いますので、ぶどうのシーズンになりましたら、ぜひ当園で地元いくさか育ちのぶどうをお求めください。すみません、宣伝です。

服部 真司



はじめまして！今年から、いくさか大好き隊員に任命されました、高開雄太です。

地域おこし協力隊として、張り切って活動して行きますので宜しくお願い致します。私は東京生まれ、東京育ちで、結婚してから横浜で住んでいました。若い頃から自然が大好きで

遊びのフィールド、学びの場として自然と接してきました。登山や、トレイルランニング、マラソン、ウィントースポーツ、キャンプに川遊び。

そんな中で長野県には特に縁があり、一年を通して何度も足を運んでいました。去年は一年間、伊那市の方で、きこり塾に入り学ばせて頂きました。

生坂村での森林問題の解決に少しでも役に立てると幸いです。

仕事は若い頃から建築業をやらせていただき、様々な業種を経験し、結婚と同時に個人事業主として工務店を開業し、自分は大工仕事をしています。

協力隊として、生坂村の空家や古民家を再生していく事は勿論、今まで経験の無い農業なども手伝わせていただきたいと思います。自然も好きですが、人も好きなので村民の方々と関わりながらいくさか大好き隊の業務を全うしたいと考えております。

生坂村に知り合いが居るわけでは無いのですが、縁があり家族で引っ越してきました。この縁を大事にし、村民の方々との縁も広げて行けたら幸せです！足りない所は多々あると思いますが、日々イキイキと活動して行きますので、宜しくお願い致します。

高開 雄太



はじめまして、四月から新しくいくさか大好き隊としてお世話になります齋藤一喜と申します。私は、松本市から妻と娘二人と一緒に生坂村へきました。

娘は四月から小学校二年生と、保育園の年中組になります。生坂村の小学校、保育園に通いますので皆様よろしく願います。

私の実家は松本市で果樹

農家です。小さい頃から農業を身近に感じており、この機会をチャンスと思い新規就農制度を活用させて頂きました。

実家が農家と言っても忙しい時のお手伝い程度にしか関わったことがないため、分からないことの方が多いので、日々勉強し一日でも早く成長できるように努めます。また、自然あふれるとても良い環境でぶどう作りができることにワクワクしています。これからぶどう以外に、地域の方たちと接する事ができる機会には積極的に参加し、ふれあいを大事にしていきたいと考えていますのでその時には気軽に声をかけて頂けたら嬉しく思います。

齋藤 一喜



生坂っ子自慢の 「グリーンパークブリッジ ラン&ウォーク」

児童館放課後子ども教室『のびのびスクール マラソンクラブ』では、三月二一日（木）にラン&ウォークを開催しました。

例年、児童館から高津屋の「グリーンパークブリッジ」を目指すコースをラン&ウォークに使用していましたが、草尾に行く村道一級一号线が工事のため、今年度限り、距離と高低差は例年と同程度にしてコースを変更しました。場所は児童館たんぽぽ「ぐるぐる6周」～原のたんぽぽ道です。



新たなコースも決まり一安心、と思いきや、当日は前日からの降雪と寒さで雪が解けることが無く危険と判断し、外を走る距離を「B&G体育館内を走ることに」にしました。グリーンパークブリッジに行く場合は約半分の距離の農村公園で休憩するので、今回も半分の四五周（四五〇〇m）走った時点で一〇分間の休憩をしました。

参加者は、一年生から五年生の一〇名の児童とコーチの三名を加えた二三名です。

B & G体育館内で大会宣言、コース説明、注意事項の確認を行い、準備体操を行いました。

■通常のラン&ウォークのコース

ラン	① 児童館～草尾～農村公園 ② 下ノ田～昭津～草尾～児童館	7,300m
ウォーク	農村公園～グリーンパークブリッジから下ノ田	1,500m
合 計		8,800m

■変更後のコース

・児童館～【ぐるぐる6周】～原のたんぽぽ

前半	4,500m
後半	4,500m
合 計	9,000m

※高低差分を加味し 1周18m×6周=108mにしました

・B & G体育館のコース

体育館 1 周を100mに設定し、90周

前半	4,500m
後半	4,500m
合 計	9,000m



いくさか大好き隊の応援を受けて、前半の四五周を走りました。一〇分間休憩後、全員で記念の写真撮影を行いました。そして、後半の四五周を走りきりました。

最後の表彰式では、体育館内で一人一人に完走証と完走メダルを渡しました。中でも、今年度の完走メダルは2種類作りしました。ラン&ウォークなのでコース途中で歩いても完走になりますが、低学年と高学年が一緒に同じコースを走るので、高学年対象に九〇〇mを歩かず全て走った児童

には、歩かずにがんばって走ったね!!と書いた「金メダル」を渡しました。金メダルを獲得した児童は、一年生小池桂都くん、三年生小池栄都くん・福田時和くん、四年生中山愛梨さん、五年生木内天晴くんの五人でした。今年度初めて作ったのですが、完走を目指すだけでなく新たな励みになったらいいと思います。

なお、毎年ラン&ウォークを開催するに当たり、今年も交通誘導員として、いくさか大好き隊とおじさま倶楽部の皆さんにお声掛けして快く応じて頂きありがとうございます。来年は晴



れてグリーンパークブリッジまで走りたいと思います。

マラソンクラブ コーチ

小林 稠

『人生の分岐点』

大好き隊員 甲本太郎

一九六六年三月、東京で生まれました。

幼稚園から大学、そして就職先も東京でした。

二年前の四月にとあるご縁があり、長野県生坂村のいくさかの郷で駅長に就任しました。



小学生の卒業文集に書いた将来の夢は、プロ野球選手か寿司屋の大将。当時の私には、五〇代で転職し長野県民になっているという未来は想像したことはなかったです。

振り返ると数多くの人生の分岐点がありました。

健康面でいえば、生まれてすぐに肺炎にかかり、小学二年の時に心臓の手術、中学一年の時は腸閉塞で緊

急手術。どの手術も運よく良い医師に巡り合い命の危機を脱しました。



そんなことを思い出しながら、もしあの時右ではなく左に曲がっていたらどうなったか？



大学の入試で全く分からなかった英語の試験がマークシートじゃなかったらはどうして合格できたのかどうか？

就職先の最初の配属が販売促進部ではなく現場勤務だったら今のスキルは身につけていたのか？

あらゆる場面の選択によつては、きっと人生は大きく変わっていたのではないかと考えてしまいたい想像の世界を右往左往。

とはいっても、人生はある意味ギャンブルのようで、正解がわからない選択肢をその時々で判断して決断するようなもの。

時代は変わっても選択し続ける人生はいつの世も同じ。ただし変わったことといえば、一五三四年生まれの織田信長の時代は「人生五〇年」。



当時から四九〇年後の現在、病氣などにかからなければ「人生百年」時代と言われていると思います。

医学の進歩なのか？摂取する食事や栄養素の違いなのか？これも正解はわかりませんが、平均寿命は確実に伸び続けています。

先日生産者の方と会話したときに、生坂村の働き盛り年齢は八〇歳だよとのことで、五八歳の私はまだまだ若手なのだと思えた次第です（笑）

さて、前置きが長くなりましたが、今年は私にとって大きな変化が起きます。

すでにご存じかと思いますが、「いくさかの郷・駅長」と兼任で「やまなみ荘副所長」の役割を拝命しました。いくさかの郷もやまなみ荘も業種としてくれば「サービス業」ですが、実際の中身や性格は似て非なるもの。

前者は「買う場所」、後者は「過ごす場所」で、別の言い方をすれば「気づきの場」と「憩いの場」。

当然ですが、利用するお客様が求めるモノやコトが違ってきます。

とはいっても「商売」であることにかわりありません。

「商売」は「あきない」と

も言います。商いは「飽きない」と言い換えられます。飽きない商売をお客様は面白いと感じるからわざわざ来てくださる。

面白いということは、お客様が笑顔になってくれる機会を提供できていることになり、笑顔がたえない商売は「笑売」になります。

そんなことを考えながら、いくさかの郷とやまなみ荘をよりお客様に喜んでいただける施設として連携を強化し、最終的には生坂村の活性化につながるよう働く皆さんと一緒に知恵を出し合いながら笑顔の絶えない運営にしていきたいです。



「飽きない商売」ができているかは、ぜひ両店に足を運んでお確かめ頂ければ幸いです。

生坂村図書室

図書室利用案内

◆開館時間

・月曜～金曜 一〇時～一八時
・土曜 一〇時～一七時

◆定休日

毎週日曜、祝祭日、第三金曜日、年末年始(二月二八日～一月四日)、特別整理日(年一回、七日以内の休館で、日には館長が決めます。)

貸出点数及び貸出期限は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、点数の増加と期限の延長をしておりますが新年度も継続したいと思います。



◆貸出点数：一人八点まで

◆貸出期限：三週間以内

◆利用申込

所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、職員にお渡しください。初回は、無料で図書カードを作ることができます。(紛失された場合の再発行は、一〇〇円が必要です。)

◆返却方法

返却する本は、カウンターにお持ち下さい。図書室が休館している時は、児童館玄関の左側に、「時間外返却口」がございますので、そちらへ返却をお願いします。付録付き(CDや型紙など)の資料は、必ずカウンターへお持ちください。

◆相互貸借

図書室にない本でも、他館から借りることができます(相互貸借といえます)。生坂村図書室が提携している相互貸借館は、

・県立長野図書館
・松本市立図書館

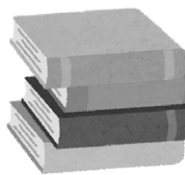
です。提携していない館の所蔵する本でも、場合によっては借りられることがあります。

図書室にない本も、どうぞお気軽に司書までお問合せ下さい。

◆デジとしょ信州

県と市町村で協働で運用している電子図書館「デジとしょ信州」。申込は住所のある自治体の図書館・室で受け付けており、生坂村図書室で受付中です。所定の用紙をご記入の上、カウンターにてお申し込み下さい。

その他、本のリクエストも受け付けております。いつか読もうと思っていた本に、ぜひ出会いにいらして下さい。



道の駅いくさかの郷だより

生坂村に来村されるお客様の期待を考えてみる。

今年の生坂村の桜は？

山菜は何かあるかな？

四月二十七日は、道の駅いくさかの郷五周年の日だからイベントが楽しみです。



名物の灰焼きおやきを食べてみたい。

農産物はどんなものがあるのだろうか？

他にも様々な期待が思い浮かぶけど・・・

さらに目前にゴールデンウィークが迫っている。

五月二週目頃から売場に並ぶハチク。今年はどんな感じだろうか。

気になることが盛りだくさんの四月後半。

お客様の期待にすこしで

もお応えできるようにと思いつつ、またもや眠れない日々が続く駅長です。

とはいえ、一日二四時間。すべての人がこの条件で過ごしていて、時は止まることなく進み続けます。

まずは「ハチク」のピールが大事なポイント。



生坂村の名産ですから、旬の「ハチク」をたくさんさんの食いしん坊のお客様に楽しんでもらえるようにPDCAをフル回転させていきます。

二〇二四年度はすでにスタートしていますが、今年度は生坂村の価値ある「宝物」や「宝者」の存在をこれまで以上にお客様に知っていただけるように様々な情報発信をしていきますのでお楽しみに。

中学校だより

ともに過ごした クラスの仲間へ メッセージ



● みんなのおかげで中学校生活がたのしかったから、とてもありがたいと思っています。

● 保育園から一緒に仲間もいれば、小学校・中学校から一緒に仲間もいるけど、私には日数は関係なくて一人一人が心から大切な仲間です。みんなと一緒に生活を

してきたから、明るい性格にもなれたと思うし、感謝しています。たくさん思い出がたまった中学校生活を思い返すだけでも笑顔になれます。たくさん思い出を本当にありがとう。大好きです。

● これまで一緒に過ごしてくれてありがとう。ずっと笑いが絶えない、いつも元気いっぱい一番のクラスだと思っています。これから別々の道へと歩んでいきますが、出会えたみんなは一生の親友です。大人になってもずっと仲よくいてください。

● 本当にありがとう。みんなと一緒に毎日明るく、楽しく、笑顔で過ごしました。一人一人の個性が強くても面白かったです。これからは別々の道を歩んでいくけど、お互いのことを忘れずに過ごしていきたいです。

● 今まで本当にありがとう。ともに笑い合ったり、ふざけ合ったり、支え合ったり、私の人生の中で毎日が

とても楽しかったです。だから、私はこの先嫌なことがあったり、挫折したりしても、人生は楽しいと自信をもっていうことができます。みんなには感謝しかありません。みんな大好きです。

● みんなと出会えて私はとても幸せです。これからは、それぞれの未知に進むことになるけど、これまでのみんなと過ごした日々は、私にとってとても大切でかけがえのないものです。このクラスの絆は強くて最強だと思っています。だから、いつまでもつながっていると

思っ、みんなで頑張ろうね。自分を成長させてくれたみんなには、感謝の気持ちしかありません。今まで本当にありがとう。これからもよろしくね。みんなのこと、ずっと大好きです。

● 僕をここまで成長させてくれてありがとう。友達になってくれてありがとう。僕にはたくさんさんの思い出とたくさんさんの幸せがずっと心に残り続けます。僕らのすべてにありがとう。

● 今まで本当にありがとう！ぶつかることもあったけど、本当にこのクラスで過ごせて楽しかったよ！四月からはそれぞれの自分の未知を歩み始めるけど、お互い頑張ろうね！これからは今まで以上に壁にぶつかることも多くなると思うけど、このクラスで過ごした日々を思い返せば、頑張れる気がする！！本当にありがとう！大好きだよ！

◆ 先生からのお言葉

ご卒業おめでとうございます。中学校生活三年間、そして義務教育九年間、本当にお疲れ様でした。この期間で培った人間性、学習の基礎、社会性は今後の皆さんの財産です。何より、この仲間との絆はかけがえのない宝物です。これからもこの苦楽をともにした仲間と思いい出を胸に、自分の夢に向かって突き進んでください。応援しています。

生坂中学校三学年担任

宮崎 進太郎



3年生 かしわ祭



2年生 福笑い



1年生 桜の木の下で

明科高校だより

三月の明科高校から

◎卒業証書授与式舉行

三月一日、第三六回卒業証書授与式が舉行されました。

この日は前夜からの大雪で、公共交通機関の乱れや国道等の通行止めなどが心配されましたが、大きな影響もなく実施することができました。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う影響により、昨年度までは参加人数を制限して卒業生と保護者のみによる卒業式が続いていました。今年度は、コロナ



前にできる限り戻して卒業式本来の姿で実施できるよう準備を重ねてきました。



久しぶりに在校生も含めた全校生徒が一堂に会するとともに、一家庭当たりで参加いただける保護者の人数も制限しない形をとりました。また、日頃からお世話になっている地元の関係の方々七名を来賓としてお迎えしました。

式では、各クラスの代表生徒に卒業証書が授与され

ました。式の最後の最後のホームルームでは、担任から一人一人に卒業証書が授与されました。

式の締めくくりには、卒業生全員で「旅立ちの日に」を合唱で披露してくれました。三年間の高校生活での楽しかったこと、うれしかったこと、悔しかったことなど様々な思いを胸に歌声を響かせてくれました。限られた練習時間にもかかわらず息の合った演奏には、思わず涙してしまった参加者も多くいました。

(文責 教頭倉下直)



今年も明るく元気に頑張ります！

かあさん家 牛越 雅子

生坂村農産物加工施設の周りを何度も雪かきした冬も過ぎ、過ごしやすいく穏やかな季節となりました。かあさん家の花壇も昨秋に植えた花が色鮮やかに美しく咲きお客様をお招きしています。

私は主に農産物加工施設で加工品を作っています。毎日皆さんと協力して働いたり、休憩時間の何気ない話をしたりすることで毎日生き生きと過ごせる事がとてもうれしく思います。

今回はかあさん家の塩こうじをご紹介します。世間でもすっかりお馴染みとなっている醗酵食品の塩こうじです。塩こうじを肉や魚などに漬け込んだ焼き物や野菜に和えたり、ドレッシングにしたり、食材の旨味をアップしてくれる万能調味料として様々なメニューで使えます。

また、消化吸収をサポート

トしてくれおなかの調子にもよいそうなので、私も積極的に摂取しています。しようゆ麹も販売しています。是非お料理の調味料として使ってみてください。

昨今の原材料の高騰により、かあさん家では四月より食堂メニューと商品の価格の見直しをさせていただきました。大変心苦しい限りですが、ご理解をよろしくお願いいたします。

今年も生坂村農産物加工施設で、明るく元気に皆で頑張っていきたいと思っています。



かあさん家の塩こうじ



令和6年度農作業料金表



農業公社では、農作業の受託を行っています。

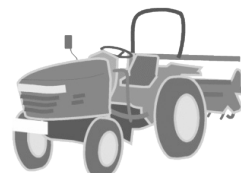
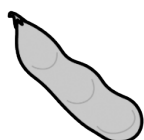
委託を希望される方は農業公社（☎ 69-3431）までご連絡ください。

【令和6年4月1日より適用】

公益財団法人生坂村農業公社

作業内容			単 位	標準金額	説 明
耕 耘 作 業	水 田	耕 起	10a	7,080 円	ほ場1枚につき10 a未満 10%割増し ほ場1枚につき5 a未満 15%割増し (一貫作業 19,570 円)
		荒 代		5,040 円	
		植 代		7,450 円	
	畑	耕 耘	7,080 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増	
田 植 機 作 業			10a	8,900 円	10a 未満 10%増・5a 未満 15%増 委託者側で手番1名つける 手番無 1,500 円加算 側条施肥 2,000 円増 除草剤散布・苗箱施薬散布各 500 円増
収 穫 作 業	コンバイン カッター付 作 業	稲	10a	21,530 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～ 30%増 ワラ結束 2,500 円増
		麦		11,000 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～ 30%増
		大 豆		7,000 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増
		そ ば		7,000 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～ 30%増
乾 燥	籾 乾 燥 料 麦 乾 燥		60kg	1,440 円	水分 20%以上 運賃別途
				1,200 円	水分 17%以上 20%未満 //
				840 円	水分 17%未満 //
播 種 作 業	ロータリーシーダー		10a	9,730 円	委託者側で補助 1 名つける 種子・堆肥は委託者が用意
大 豆 選 粒	選 粒 機		1kg	15 円	作業人数 4 人程度で行う
畦 塗 機 作 業			1 m	77 円	水田
ブームスプレーヤー（新規）			10a	3,130 円	薬剤代は委託者が用意 委託者側で補助 1 名つける

農作業料金表は安曇野市、安曇野市農業委員会、JA あづみ各地域営農センター、川手地区営農センターの料金に統一しています。



※圃場の出入り口・傾斜により作業ができないことがありますので、事前に確認をお願いします。

レンタル農業機械使用料金表

■ 1日当り（8 H） ※半日使用の場合は、表記の半額となります。

機 械 等 名 称			金 額
1	トラクター 20PS		4,000 円
2	運 搬 車		2,000 円
3	大型ハンマーモア		4,000 円
4	小型乗用モア		3,000 円
5	スピードスプレイヤー (500・600、丸山)		7,000 円
6	管 理 機		1,500 円
7	ワラきりカッター		2,000 円
機 械 等 名 称			金 額
8	グレーンタンク		1 回 5,000 円
9	刈払機（女子限定）		1 回 500 円
10	トラクター（女子限定）		3,000 円
11	手押し運搬車		1,000 円
12	ミニバックホー	※要免許	3,000 円
13	草刈り機（スパイダー）		1,500 円

※ 農業機械を積載車により、運搬する場合は別途運搬料500円をいただきます。

なお、運搬後、キャンセルにより機械を使用しない場合であっても運搬料500円は徴収いたします。

※ 要免許は、使用にあたって、運転資格が必要となります。

【使用に関して】

機械使用後は、点検を行い、必ず燃料を補充して返却してください。

（補充されてない場合は実費で請求させていただきます。）

故意又は過失により故障した場合、一部又は全部修理代を請求する場合があります。



県からのお知らせ

五月は「春の農作業安全運動月間」です

県内では、毎年、農作業中の死亡事故が相次いでいます。高齢者の事故（特にトラクターや乗用型草刈機による事故）が多くなっていますので、家族や仲間同士で声を掛け合うとともに、次の点に注意して安全に作業を行いましょう。また、少しでも危険を感じたらすぐに作業を中止しましょう。

■トラクターによる

事故防止の注意点

● 乗用型トラクターに乗るときは、シートベルト・ヘルメットを着用しましょう。

● 走行中の転倒や転落に注意しましょう。（直角カーブ、鋭角カーブ、坂道走行、狭い道幅、草むらではスピードを抑える。）

● 歩行型トラクターは、後退時に後方を注意しましょう。

■乗用型草刈機による

事故防止の注意点

● 作業前に障害物や作業の支障になる枝などが無いか確認しましょう。

● 斜面で作業する場合は、傾斜角や機械のバランスに十分注意し、低速で走行しましょう。

■お問い合わせ

県庁 農政部農村振興課
☎〇二六―三三五―七二四二



知ろう！ゼロカーボンアクション

環境省では、日常生活における脱炭素行動と暮らしのメリット「ゼロカーボンアクション30」に関する意識調査を全国の20～60代の男女800名に対し実施し、その結果を「ゼロカーボンアクション30レポート 2021」として取りまとめました。今日はひとりひとりができる「ゼロカーボンアクション30」の紹介に「やってみたいランキングベスト10!」「毎日できるゼロカーボンアクション!」の事例をご紹介します。



エネルギーを節約・転換しよう！

1. 再エネ電気への切り替え
2. クールビズ・ウォームビズ
3. 節電
4. 節水
5. 省エネ家電の導入
6. 宅配サービスをできるだけ一回で受け取ろう
7. 消費エネルギーの見える化



食ロスをなくそう！

17. 食事を食べ残さない
18. 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫
19. 旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康な食生活
20. 自宅でコンポスト



環境保全活動に積極的に参加しよう！

30. 植林やゴミ拾い等の活動



太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう！

8. 太陽光パネルの設置
9. ZEH(ゼッチ)
10. 省エネリフォーム
11. 窓や壁等の断熱リフォーム
蓄電池(車載の蓄電池)・
省エネ給湯器の導入・設置
12. 暮らしに木を取り入れる
13. 分譲も賃貸も省エネ物件を選択
14. 働き方の工夫



CO2の少ない製品・サービス等を選ぼう！

28. 脱炭素型の製品・サービスの選択
29. 個人の ESG 投資



3R(リデュース、リユース、リサイクル)

24. 使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす。マイバッグ、マイボトル等を使う
25. 修理や修繕をする
26. フリマ・シェアリング
27. ゴミの分別処理



CO2の排出の少ない交通手段を選ぼう！

15. スマートムーブ
16. ゼロカーボン・ドライブ



サステナブルなファッションを！

21. 今持っている服を長く大切に着る
22. 長く着られる服をじっくり選ぶ
23. 環境に配慮した服を選ぶ

やってみたいランキングベスト10!

1位	食事を食べ残さない	55.4%
2位	節水	55.3%
3位	節電	54.8%
4位	ゴミの分別処理	44.0%
5位	今持っている服を長く大切に着る	41.6%
6位	使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす	36.5%
7位	食材の買い物や保存等での食品ロス軽減の工夫	36.5%
8位	長く着られる服をじっくり選ぶ	36.5%
9位	省エネ家電の導入	29.4%
10位	修理や修繕をする	28.8%

第1位は、食ロスをなくそう! 美味しく食べて、エコになる?!
女性を中心に、特に30代女性から熱い支持。

毎日できるゼロカーボンアクション!

- ☐ クールビズ・ウォームビズ
- ☐ 節電
- ☐ 節水
- ☐ 食事を食べ残さない
- ☐ 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫
- ☐ 旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康な食生活
- ☐ 今持っている服を長く大切に着る
- ☐ 使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす。マイバッグ、マイボトル等を使う
- ☐ ゴミの分別処理

**日々の暮らしの中で、毎日お手軽にできるアクションが
こんなにあります! 少し意識して実践してみませんか?**

減塩でも美味しいおすすめレシピ

塩分の過剰摂取による血管を傷める生活習慣が、血管内皮細胞の障害や動脈硬化を引き起こし、高血圧の原因となっています。若い時から減塩を行うことが大切ですが、年をとってからも、高血圧になってからでも遅すぎることはありません。脳卒中や心疾患の発症を予防するために、減塩を心がけましょう。

減塩食は味がまいちだと思われるかもしれませんが、以下のように工夫次第で美味しく食べることができます。そして、習慣化すると薄味でも美味しく感じられるようになります。

1. 旬の新鮮な食材を使う
2. レモン、酢などの酸味、香辛料、香味野菜、種実類を上手に使う
3. 減塩の調味料を上手に使う
4. 味噌汁は具をたくさん入れる



今回のおすすめレシピは

さきいか入り大根サラダ

1人分 栄養価

エネルギー	35 Kcal	たんぱく質	3.1 g
脂質	0.3 g	炭水化物	5.0 g
		食塩相当量	0.8 g

材料（2人分）

ソフトさきいか	10 g
大根	100 g
きゅうり	40 g
にんじん	20 g
塩	ひとつまみ
酢	小さじ4
しょうゆ	小さじ1

【作り方】

- ① さきいかは2～3cm長さに切り、細く裂く。大根、きゅうり、にんじんは3cm長さの細い千切りにする。
- ② ①の野菜にひとつまみの塩を振り、暫くおいてから、水洗いしてしっかり水気を絞る。
- ③ ①のさきいかと②の野菜を酢としょうゆで和え、暫くおいて味をなじませる。

さきいかを加えることで、うま味がアップします。さきいかにも塩分があるので、調味料は少なくても美味しいです。

※一晩おいた方が、味がなじんで美味しいです



歯つぴーたいむ

変化する高齢者の

歯とお口

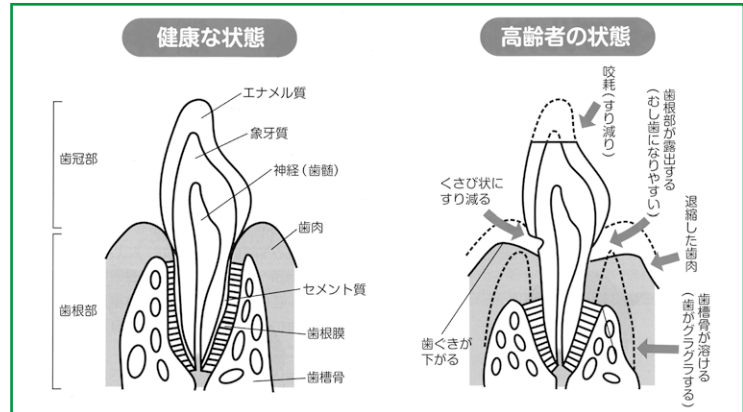
歯がすり減る

長年にわたる食事などにより、歯と歯・歯と食べ物との接触、歯ぎしりなどが原因で、知らず知らずのうちに歯の表面を覆うエナメル質が擦り切れ、象牙質が露出してきます。この状態が進むと知覚過敏や歯の神経（歯髄）に影響が出たり、むし歯にもなりやすくなります。

歯ぐきが下がる

歯ぐきも加齢とともに退縮してきます。歯ぐきが痩せてきて歯根部が露出すると、歯と歯の隙間が広がり、食べかすがはさまったりして、歯垢や汚れがたまりやすくなります。これに伴い、歯磨きが難しくなると、磨き残しが多くなると、さらに歯石もつきやすくなります。この影響で、むし歯の発

生や歯周病の発症率が高まり、進行することになります。



くさび状にすり減る

歯ぎしりや噛み合わせの強さなどが原因で、歯のエナメル質とセメント質の境目付近が侵されて、根の一部がえぐれるように欠損して、くさび状にえぐれてきます（くさび状欠損）。

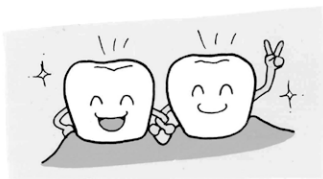
くさび状欠損が生じると、知覚過敏を引き起こしやすくなります。また、欠損

口に食べかすが残りやすくなる

歯ぐきの退縮や歯周病などが原因で生じた歯の隙間には、食べかすや歯垢が溜まりやすくなります。さらに、口腔を構成する筋肉や舌の動きである、咀嚼、飲み込み、唾液分泌の能力が低下してくることで、お口の中に食べかすが残り、口腔環境が悪化して、むし歯、歯周病、肺炎のリスクが一層高まります。

若い時とは違うお口の特徴を踏まえた歯とお口のケアが大切になります。

生坂村歯科診療所



ゆのんびり湯ったりやまなみ荘

四月に入り各ご家庭では、ご入学、ご進学、ご就職など、うれしい出来事がおありだったかと思われまします。おめでとうございます。

やまなみ荘では、期間限定で能登半島地震復興支援として五五〇〇円の会席料理代金の中から二七五円を義援金としてお預かりして被災地に送る宴会プランを三月・四月で行ってきましました。ご予約いただきご利用くださいました皆様、ありがとうございます。さらにプラス四五〇〇円で泊まれるぼつきり宿泊プランも多くの方からご利用いただきました。今後も魅力のあるプランを企画していきますので、よろしく願います。

食堂の「春の Pasta フェア」では、人気のトマト、クリーム、和風の三種のソースでどれもとくさんご提供させていただきます。

食堂フェアにつきましても、定番商品、人気企画、新商品と織り交ぜていきますのでご利用ください。

暖かい日差しとともに色々な催し、体験が目白押しです。トレッキングやパラグライダー。レンタサイクルにそば打ち体験。バーベキューは焼き台とクラブハウスが早い者勝ちとなっています。テニスやマレットゴルフなど、遊び終えた後はやまなみ荘でゆつくりおくつろぎください。

皆様、ご友人やご家族でやまなみ荘にいらしてください。お待ちしております。



歩こう部活動報告

歩こう部、一月から三月の活動報告です。

一月九日は、北アルプス展望と犀川コースでした。年末年始で運動不足の方が多かったので、小立野地区の山沿いから川の土手沿いの、長い距離を歩きました。

一月二十四日は、お楽しみ講座で、新聞を使ったレクリエーションを行いました。足趾そくしを使って新聞を小さく丸める動作はとても難しく苦戦しながら行いました。



二月六日は、降雪のため中止となりました。

二月二一日は、お楽しみ講座を行いました。踏み台を使った運動に挑戦し、腕を挙上したり、数を数えたりしながら、昇降を繰り返しました。踏み台は一〇センチ程度でしたが、想像以上に運動強度があり、汗をかきながら取組みました。

三月五日は、メタボ解消コース(下生野・日岐)の予定でしたが、急な降雨により、お楽しみ講座を行いました。室内全体にかかるたを広げ、ぐるぐる歩きながら、夢中でかるたを探しました。



三月二一日は、お楽しみ講座を行い、タオルを使った運動や、風船を蹴って的中に入れるレクリエーションを行いました。

多くの皆さまにご参加いただき、令和五年度の歩こう部を開催することができました。今年度も楽しみながら健康維持・向上できる部が実施できるよう、皆さまと共に検討していきたいと思っています。



五月
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)

五月 一八日(土)

二五日(土)

午後一時一五分～

会場・B&G海洋センター

二階会議室

※今年度初回の一八日は「開講式」を開催します。

★お知らせ

計画しておりました「陶芸教室」は今年度中止となりました。ご参加を予定されていた皆さまには大変申し訳ございません。令和七年度に再開いたしますので、ご理解賜りますようお願い申し上げます。



自動車税種別割は五月三一日までに納付をお願いします

令和六年度の自動車税種別割の納期限は五月三一日(金)です。納期限までの納付をお願いします。

■納税通知書発送日

令和六年四月二六日(金)

■納期限

令和六年五月三一日(金)

■納付方法

スマートフォン決済アプリ、クレジットカード、ペイジー、金融機関、コンビニ、県税事務所の窓口

詳細は、長野県公式ホームページをご覧ください。
(「長野県 納付方法」で検索)

■お問い合わせ

県庁 総務部税務課

☎二六・二三五・七〇五一

中信県税事務所

☎四〇・一九〇五



【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署 《住宅防火について》

建物火災で多いのが住宅や共同住宅からの住宅火災です。

住宅火災では死者、負傷者が発生しやすく、大切な財産も失ってしまいますので防がなければいけません。どんなに大きな火災でも、必ず小さな火や不注意から始まります。

そんな建物火災を防ぐために一〇のポイントと住宅用火災警報器の作動確認方法についてご紹介いたします。

◆住宅防火

いのちを守る

一〇のポイント

～四つの習慣

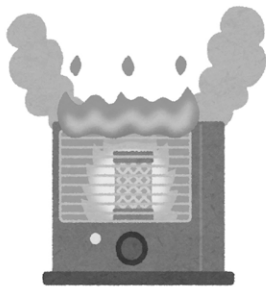
六つの対策～

●四つの習慣

①寝たばこは絶対にしない、させない。



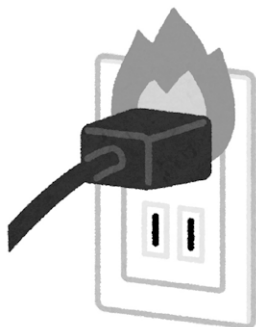
②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。



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。

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、十年を

目安に交換する。

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、防火品を使用する。

④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、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保し、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。

◆住宅用火災警報器の作動確認をしましょう！

皆さんのご自宅に住宅用火災警報器が設置されていると思いますが、電池の寿命は大丈夫ですか。警報器にホコリ等が付いていませんか。

住宅用火災警報器は火災を感知するために常に作動しています。その寿命は約十年とされています。また、警報器にホコリ等が付くと火災を感知しづらくなり、誤作動の原因にもなりかねません。

なお、住宅火災における被害状況を分析したところ、住宅用火災警報器が設置されている場合は、設置されていない場合に比べ死者数と損害額は半減、焼損床面積は約六割減少した結果となっています。住宅用火災警報器を設置して、定期的に点検・清掃をして正常に作動するか確認しましょう。

●点検方法

『本体のボタンを押す』、または、『ヒモを引いて確認』する。

※警報音がならない場合は、電池切れか故障が考えられますので、電池又は本体の交換が必要です。

火災のない安全な地域づくりのために、火災予防に努めましょう。

松本広域消防局のホームページに詳しい説明を掲載しております。ご不明な点がございましたら、明科消防署（六二―二九九二）へお問い合わせください。

お問い合わせ

松本広域消防局明科消防署
☎六二―二九九二



猫の飼い方についてのお知らせ

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

室内で飼いましょう

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

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

避妊・去勢手術をしましょう

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

- 生坂村では犬猫の避妊去勢手術費用の一部を補助していますのでご活用ください。
・避妊手術 5,000 円 ・去勢手術 3,000 円 （どちらも一頭につき）



身元表示をしましょう

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

最後まで責任をもって飼いましょう

一生飼い続けるのは飼い主の責任です。最後まで愛情をもって飼いましょう。

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



地域の猫の困りごとを減らすため、ご協力ください！

猫に餌を与える場合は次のことを守ってください。

- 1、置き餌をしない 置き餌をすると、よその猫・カラスが集まるだけでなく、ゴキブリやハエが発生するなどの問題が生じます。
餌をあげ終えたら必ず片付けてください。
- 2、トイレを用意する 自身の敷地外で猫が排泄するとトラブルの原因になります。
市販の猫トイレや、土を入れたプランターなどを用意しましょう。
- 3、避妊去勢手術をする 手術費用に対する補助金は、野良猫に対して手術を受けさせた場合でも活用できます。

※ 野良猫への餌やり自体は法律で禁止されている行為ではありません。しかしその結果周辺の生活環境が損なわれた場合、県からの指導・勧告・命令が発令されるのみならず民事裁判に発展する可能性もある、大変責任の重い行為であるにご理解ください。



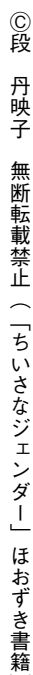
- ・耳をカットしていない猫を見かけた
- ・猫の住処や出没場所、猫の特徴や数
- ・餌やりをしている方の情報 など

ご一報ください

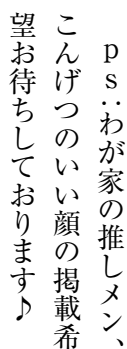
※不妊、去勢手術済みの猫たちは、耳先を桜の花びらの形にカットしてあります。

続 みんなで考えよう!
身近なジェンダー

身近なところでは、災害などの非常時の折、弱い立場の女性や子どもに暴力の矛先が向かってしまう等の問題がしばしば起こっています。これは、避難所等に女性のリーダーが少なく、災害対応に女性の視点が入っていない事などがあげられます。防災には男女共同参画の視点が不可欠です。



生坂村と聞いて最初に思い浮かんだのはやはり「ブドウ」。以前、道の駅にブドウを買いに来たところ、開店前でも駐車場は満車、お客様の大行列、諦めてしまいました。今シーズンは、生坂村にいるからこそ、ブドウを始めたくさんの旬の食材を味わいたいと思います！ これらのシーズン、山菜でしよ
うか？ 生坂村をよく知ると





ご入園・ご入学

おめでとーございます

穏やかな春の陽気の中、生坂保育園の入園式、生坂小学校と生坂中学校の入学式がそれぞれ行われました。

保育園では四月三日（水）に行われ、新入園児一二名が新たに加わり、全園児五五名が入園し、過去最大の園児数となりました。

佐藤綾子園長からは「保育園にはカラットリンの遊具もあります。たくさん身体を動かして遊んでください」と園児たち呼びかけていました。

式の後には、それぞれの組の園児たちと保護者の皆さまで記念撮影をしました。

小学校と中学校の入学式は、桜のつぼみが膨らみ始めた四月四日（木）に行われました。

小学校では六名の元氣

な一年生が、保護者と一緒に満面の笑顔で初登校をしました。

赤羽利樹校長からは、三つのお願として「元氣いっぱいに学校生活を送ること」「皆と仲良く力を合わせる」「安全を守り交通事故に遭わないこと」と新入生に向けた言葉がありました。

小学校では、運動会や音楽会、修学旅行など楽しい行事がたくさんあります。先生の話をよく聞き、お友達や上級生と仲良く勉強して元氣いっぱい遊んでください。

中学校では七名の新入生が先輩方に迎えられ、これから始まる中学校生活に期待で胸を膨らませながら緊張した面持ちで式に臨みました。

小松猛校長からは、「これからの三年間をどう過ごすかで、皆さんの人生は一人



人違っていき、大きく変わっていくます。そして、三年後の旅立ちの時、生坂中学校で学んでよかったと実感できるように、中学校生活を充実させてください」と新入生に向けた言葉がありました。

中学校の三年間は、新しい知識や技能を身に付け、豊かな人間性を育む大切な時期です。自分の目標をしっかり作り、自ら進んで学習や運動などに取り組み、これからの時代を生き抜く確かな力を身に付けてください。

わが家の推しメン



ロク（7歳・日本猫）（大日向 / 牛越 宏通さん）

おしやべり
ダイスキにや〜

ぷくぷく成長中

こんげつの
いい顔



平林 いろは ちゃん（2歳）
下生野 / 元氣さん・菜津美さん