

広報 **いくさか**

2024 **5** 月号
第558号

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

世帯 715戸 / 人口 1,631人 / 男 818人 / 女 813人 / 前月対比 6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)



生坂中学校吹奏楽部が盛り上げる 道の駅いくさかの郷 開設5周年記念

大城・京ヶ倉に登ってヒカゲツツジを観よう!! 春のトレッキングツアー



四月二四日(日)に「大城・京ヶ倉 春のトレッキングツアー」が開催されました。「大城・京ヶ倉を広く世に出す会」が山頂からの眺望や、この時期に見頃の高山植物の「ヒカゲツツジ」を観て楽しんでいただくようと企画しているツアーで、今年で一八年目を迎えました。

村外からの参加者二四名と本会員、いくさか大好き隊員、観光協会事務局職員一一名の総勢三五名でトレッキングを楽しみました。

当日は、午前八時にB&G下駐車場に集合し、出発式の後にマイクロバスで万平登山口へ移動をしました。

登山口で準備体操を行い、四班に分かれ、各班一列になつて時折休憩を挟みながらゆっくりとしたペースで登りました。

おこば見晴台や馬の背からの眺望、ヒカゲツツジを観賞しながらの、春らしい爽やかなトレッキングツアーとなりました。

ツアー当日は、天候に恵まれ、晴天のなかツアーを開催することができ、怪我やリタイヤする方も無く、無事にツアーを終了することができました。



ツアー参加者以外にも多くの一般登山者がいて、登山道は大変賑わっていました。「大城・京ヶ倉を広く世に出す会」と「生坂村観光協会」では、今後も登山道整備やツアーの開催、宣伝、PRなど地域振興のための活動を進めてまいります。

狩猟免許の取得・更新を予定する皆様へ

令和二年度より、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するの補助を実施しています。

補助内容は、免許試験受験申請手数料と免許更新手数料に対して全額を補助します。

本年度の松本地区狩猟免許試験及び初心者講習会は、以下のとおり予定していますので、受験や受講を希望される方は、松本地区振興局林務課林務係(☎四〇一九二六)までお問い合わせください。

※本年度の狩猟免許試験については、中止や日程等の変更をする場合がありますのであらかじめご了承ください。



狩猟免許試験及び初心者講習会

	初心者講習会	狩猟免許試験	備考
第1回	令和6年6月15日(土)	令和6年6月22日(土)	会場: 島立公民館
第2回	令和6年8月24日(土)	令和6年8月31日(土)	会場: 梓川公民館
第4回	令和7年2月8日(土)	令和7年2月15日(土)	会場: 梓川公民館

池田町ひな市に出店しました

四月六日(土)に池田町商工会主催の「ひな市」が、池田町交流センター「かえで」東側広場で開催され、昨年に引き続き、特産品の販売を行いました。

「女・人竹っこくらぶ」の竹っこおやきやおいしん棒、「かあさん家」のおまんじゅう、おからドーナツ、「生坂ハチクの会」のハチク加工品などを販売しました。



当日は、沢山のお客様にお買い求めいただき、おやきやおまんじゅうは数多く準備しましたが、午前中で完売となりました。

生坂村の他にも、各地からキッチンカーなどが出店し、大変賑わっていました。生坂村観光協会では、今後も村の宣伝、PR活動を進め、生坂村の魅力発信に努めていきます。



合同で県道の美化作業

県道上生坂信濃松川停車場線の美化作業を四月八日(木)に地元団体、地元議員、建設業組合、松本建設事務所と生坂村が合同で実施しました。

駐在所下から国道一九号交差点までの約一・五キロを約四〇名の関係者が道の両側に散らばる落葉や木の枝などを重機やスコップを使って片付けました。

この作業は、村の玄関口に当たる道路の美化を望む声があり、平成一九年から毎年この時期に実施しています。

薄日が差す中での作業でしたが、参加者は手作業や重機で丁寧にごみを集め、トラックの荷台に載せて回収し、交通安全の向上や景観の美化を図りました。



六月
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)

六月 八日(土)
一五日(土)
二九日(土)
午後一時一五分～
会場・B&G海洋センター
会議室

☆B&G海洋センター プールびらき

六月 九日(日)
午後一時～
※今シーズンは九月八日(日)まで営業予定です。



令和6年度がスタートしました

新入生6名、新しい先生方10名を迎えて、全校児童65名、学校職員22名で、令和6年度の生坂小学校がスタートしました。

学校教育目標「一人ひとりが輝く生坂っ子」実現に向けて、子どもたちのために、職員一人ひとりが力を合わせて取り組みます。今年度も、地域の皆様の御支援と御協力をお願いいたします。



『わが教師十戒』毛涯章平

- 一 子どもを、こばかにするな。教師は、無意識のうちに子どもを目下の者と見てしまう。子どもは、一個の人格として対等である。
- 二 規則や権威で、子どもを四方から塞いでしまうな。必ず一方を開けてやれ。さもないと、子どもの心が窒息し、枯渇する。
- 三 近くにきて、自分を取り巻く子たちの、その輪の外にいる子に目を向けてやれ。
- 四 ほめることばも、しかることばも、真の「愛語」であれ。「愛語」は、必ず子どもの心にしみる。
- 五 暇をつくって、子どもと遊んでやれ。そこに、本当の子どもが見えてくる。
- 六 成果を急ぐな。裏切られても、なお、信じて待て。教育は根くらべである。
- 七 教師の力以上には、子どもは伸びない。精進をおこたるな。
- 八 教師は「清明」の心を失うな。ときには、ほっとする笑いと、安堵の気持ちをおこさせる心やりを忘れるな。不機嫌、無愛想は、子どもを暗くする。
- 九 子どもに、素直にあやまれる教師であれ、過ちは、こちらにもある。
- 十 外傷は赤チンで治る。教師の与えた心の傷は、どうやって治すつもりか。

※4月1日の職員会議で、上記毛涯章平先生の「教師十戒」を全職員で確認し合いました。

始業式での校長講話より

全校の皆さん おはようございます。そして全校の皆さん一人ひとりが新しい学年になりました。進級おめでとうございます。

さて、生坂小学校の学校教育目標は「一人ひとりが輝く生坂っ子」です。

「一人ひとりが輝く生坂っ子」になるために、皆さんには次の3つのことをがんばってほしいと思います。その3つとは、「つたえあおう」「ふれあおう」「たかめよう」です。

「つたえあおう」では、自分で粘り強く調べたり、友だちと相談したりしながら、進んで勉強に取り組んでください。

「ふれあおう」では、自分も友だちも大切に、自分以外の多くの人と仲良く力を合わせて勉強したり、運動したり、遊んだりしてください。

「たかめよう」では、たくさん食べて、たくさん寝て、たくさん運動して、毎日元気に過ごしてください。掃除を一生けん命やること、挨拶を元気にすることもがんばってください。

先生方は、全校の皆さんが、この3つのことを頑張るって、「一人ひとりが輝く生坂っ子」になるように、皆さんと一緒に頑張ります。

最後に、校長先生は、この生坂小学校を、楽しくて仕方ない学校にしたいと思っています。子どもたちと先生方が、毎日笑顔で楽しく過ごすことが、校長先生の目標です。誰一人つらい思いをしない、楽しい学校にするために、全校の皆さんと先生方の力が必要です。共に、楽しい学校をつくっていきましょう。

1年間、よろしく申し上げます。

(講話抜粋)

中学校だより

1年A組 学級目標

「春風～自立（自律）・信頼・思いやりを大切に～」

中学校でがんばりたいこと

勉強が苦手だから中学では部活をがんばって、いい経験をしたいです。そして、このメンバーで成長して卒業したいです。

自分で決めることが増えてくるので、自分でしっかりして判断できるようにしたいです。

勉強を中学校ではがんばりたいです。部活もがんばりたいです。

自分の目標を達成するために、勉強や総合でぶどう畑の管理をがんばりたいです。

中学生になってがんばりたいことは部活です。バドミントン部に入りました。今の目標は、1ヶ月後にある大会で、先輩たちと勝つことです。これからも無理をしない程度でベストを尽くします。

勉強と部活動をがんばりたいです。勉強は、自分から進んでやっていきたいです。部活は、楽しみながら強くなりたいです。

中学校では、小学校と違い、部活で忙しくなったり、勉強が難しくなったりすると思います。友だちといっしょにがんばったり、先輩方の姿を見て学んだりしていきたいです。



令和六年度「生坂村絆づくり支援金」 事業を募集します

村独自の支援金制度「絆づくり支援金」の今年度事業を募集します。

この支援金制度は、地区や各種団体の皆さんが地域の特色を生かした地域振興や活性化のため、自主的に取り組む協働事業にかかる経費に対して、村が予算の範囲内で補助金の交付を行う制度です。

事業計画や申請については、村づくり推進室、または地区担当職員までお気軽にご連絡ください。

●補助対象事業
地域振興や活性化のために区や常会、五名以上の村民により構成されていて主に村内で活動している団体が自主的、主体的に取り組む事業です。ただし、営利を目的とした収益事業や宗教的・政治的な催し、ほかの補助金制度の助成対象となっている事業等は対象外とします。

●支援金補助率

事業交付対象経費の七割以内、限度額三〇万円まで

●交付対象事業年度

同一事業を複数年にわたり実施する場合は、原則三年以内を限度として、補助対象とすることができません。

ただし、特別な理由により村長が認めた事業についてはこの限りではありません。

●交付申請書の提出期限

六月二十八日(金)まで

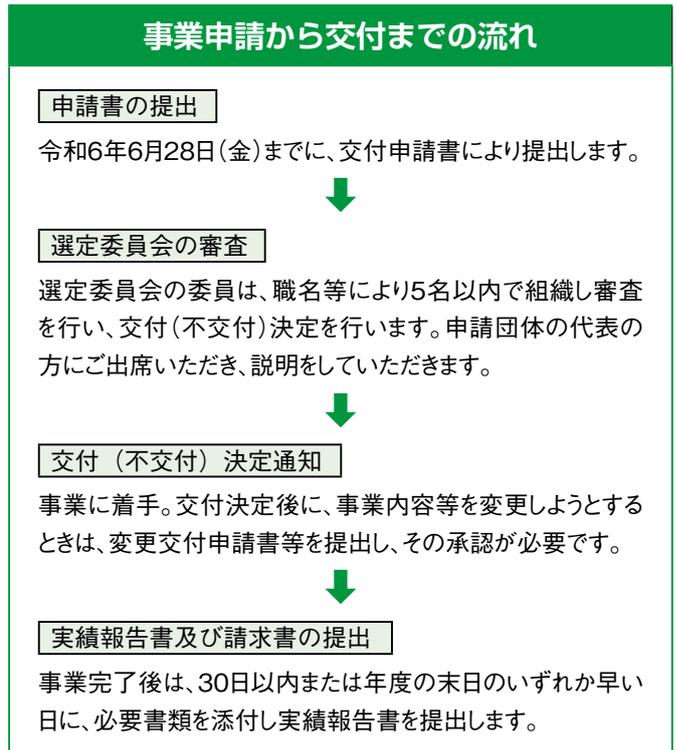
■お問い合わせ

村づくり推進室
☎六九一三二二一



193 カラットカード作成 (令和5年度)

令和5年度の実施事業一覧表			
	申請団体	事業名	事業内容
1	大日向区	大日向神社整備事業	・大日向神社の建物の修繕及び周辺の整備
2	生坂村 農林水産物 生産者組合	いくさか農業 松本 山雅FCとともに全緑 登頂事業	・毎月1回いくさかの郷にて農産物販売促進イベントを開催 ・特産品であるぶどうにちなんだ20種類のカード(193カラットカード)を配布
3	生坂村 高津屋森林 公園管理組合	令和5年度高津屋森林公園周辺森林整備事業	・薪の生産拡大、資材等の保管場所増設
	計	3団体 3事業	



行政相談所開設のお知らせ

行政に関する身近な相談相手として、行政相談委員制度があります。

行政相談委員は、国をはじめとする全ての行政に対する苦情、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせなどの相談を受け付け、助言を行い、あるいは関係行政機関に対する通知をすることで、問題の解決を促進しています。

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者で、無報酬で活動されています。生坂村では吉澤禮一(上生坂)さんが就任されています。

その行政相談委員が相談を受け付ける行政相談所を、生坂村でも毎年開設しており、今年も六月と二〇月に予定しています。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

◆六月の行政相談

日時 六月一九日(水)
午前一〇時から午後二時まで
場所 若者コミュニティセンター
1階研修室

生坂村国民健康保険・後期高齢者医療

人間ドック・脳ドック助成金制度のご案内

問い合わせ：健康福祉課（☎0263-69-3500）

住民課（☎0263-69-3113）

生活習慣病等の早期発見、重病化防止を目的とし被保険者の健康保持・増進を図るため、人間ドック・脳ドックの費用の一部を助成します。

実施期間

令和6年4月1日(月) ～ 令和7年3月31日(月)

助成対象者

- 生坂村国民健康保険被保険者
※脳ドックは、令和6年度中に35・40・45・50・55・60・65・70歳となる方
- 長野県後期高齢者医療の被保険者
- 村税及び後期高齢者医療保険料の滞納がない方

助成額

- 日帰りドック 25,000円
- 一泊ドック 30,000円
- 脳ドック 10,000円

※助成金の申請は、人間ドック・脳ドックそれぞれ年1回までです。

※脳ドックの助成は、特定健診項目を満たした健診または人間ドックを受診した方に限ります。

申請方法

ドック受診後、次の書類等を添えて健康福祉課または住民課へ申請してください

- 人間ドック脳ドック助成金交付申請書兼請求書
- 領収書
- 振込口座のわかるもの
- 印鑑
- 被保険者証
- 人間ドック・脳ドック受診結果
- 健康診査問診票

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！
(利用するには登録手続きが必要です)
まだお持ちでない方はぜひ取得してご利用ください。



助成券制度について

北アルプス医療センターあづみ病院での人間ドック受診に限り、窓口で支払う自己負担額（受診料）が少なくて済む、助成券制度があります。

助成券を利用される場合は、受診日の2週間前までに健康福祉課または住民課で手続きを行ってください。

無料相談会



依存症 家族教室のご案内

お酒やギャンブル、薬物、ゲーム等のことで悩んでいる家族が、同じ悩みを抱える家族と安心して互いの気持ちを分かち合い、また本人との関わり方を学ぶための教室です。

- 対象：お酒やギャンブル、ゲーム等のことで悩んでいる家族
(あらゆる物質依存、依存行動が含まれます)
- 日時：毎週 第一木曜日 (8月と1月は第2木曜日)
午前10時～11時30分
- 場所：申込み時にお伝えします。(基本的に松本保健福祉事務所内)
- 講師：精神科医師、公認心理士・臨床心理士、保健師、精神保健福祉士
- 申込み・問い合わせ：松本保健福祉事務所 健康づくり支援課
0263-40-1938 平日 8時30分～17時15分まで



※申込み時に簡単な聞き取りを行います。状況によりご参加頂けない場合があります。
※参加には、事前申し込みが必要です

無料相談会



精神科医による、心の相談会のお知らせ

- 対象：村内在住の悩みを抱えている方、その家族・支援者
- 日時：6月18日(火) 17時半～ (1組30分)
- 場所：健康管理センター (ご希望があれば、自宅に伺うこともできます)
- 申込み・問い合わせ：6月14日(金) 12時までに 生坂村健康福祉課(健康管理センター)まで
☎:69-3500 ✉: kenkokanri@vill.ikusaka.nagano.jp



※申込み時に簡単な聞き取りを行います。状況によりご参加頂けない場合があります。
※相談会には、村の保健師が同席します。

各地区の公民館を巡る 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。
 今年は、各地区 2 回お邪魔する予定です。保健師・管理栄養士による健康講話や音楽健康
 指導士 藤巻先生による音楽に合わせた運動を計画しております。

皆さまのご参加、お待ちしております。一緒に、楽しい時間を過ごしましょう(^^)

開催日	内容・会場		開催日	内 容 ・会場	
	保健師・管理栄養士 による講話			藤巻先生の 音楽健康教室	
6月 6日 (木)	古坂地区介護予防拠点施設		9月 12日 (木)	古坂地区介護予防拠点施設	
6月 11日 (火)	小立野公民館		9月 26日 (木)	小立野公民館	
6月 13日 (木)	大日向生活改善センター		10月 10日 (木)	南部交流センター	
6月 18日 (火)	南部交流センター		10月 24日 (木)	日岐生活改善センター	
6月 25日 (火)	日岐生活改善センター		11月 7日 (木)	草尾交流センター	
6月 27日 (木)	草尾交流センター		11月 27日 (水)	宇留賀第2集会所	
7月 4日 (木)	宇留賀公民館		12月 12日 (木)	大日向生活改善センター	
7月 18日 (木)	高齢者生活福祉センター		12月 26日 (木)	昭津木材ふれあい体験館	
7月 23日 (火)	昭津木材ふれあい体験館		1月 9日 (木)	込地生活改善施設	
7月 25日 (木)	下生坂公民館		1月 23日 (木)	小舟公民館	

《今年度の内容》

- 上半期：
保健師・管理栄養士による健康講話
- 下半期：
音楽療法士 藤巻先生の会
歌謡曲や昭和の懐メロを使って、簡単な運動や
脳トレなどを楽しみます。

《時間》

10:00～11:15頃

《持ち物》

- 水分補給できる物
 - 193ポイントカード
- ※健康応援隊事業に参加すると、2ポイントもらえます★



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

どんな“朝ごはん”が良いのかな??

主食・主菜・副菜を組み合わせると自然に栄養バランスのよい食事になります。

健康な体を作り、一日を元気に過ごすためには栄養バランスの良い食事をとることが大切です。



C先生の朝ごはん



主食:玄米ごはん
主菜:温泉卵&納豆
副菜:おひたし(ほうれん草、もやし、にんじん、しらす干し)
汁物:たけのこ汁(はちく、油揚げ、さば缶、小松菜、たまご)
デザート:バナナシェイク(バナナ、牛乳)
飲み物:お茶

C先生の **おすすめポイント**

たけのこやさば缶で作るたけのこ汁は信州の郷土料理です。さばのDHAで脳のはたらきもよくなります。

【わたしの元気UPごはん 募集しま〜す】

皆さまから一食分の食事の写真とコメントを募集します。朝ごはんだけでなく構いません。

「わいわい楽しい食卓を囲む」ことをテーマに、選考委員により審査を行い、3名の方の投稿を広報いくさかに掲載します。掲載内容は「お名前(ペンネーム)」「年齢・年代」「写真」「料理名」「おすすめポイント」です。

投稿者には素敵なプレゼントを用意しています 自慢の美味しいごはんをお待ちしています

●投稿方法(以下3つよりお選びください):

- ・QRコード読み取り回答.....→
- ・E-mail.....kenkokanri@vill.ikusaka.nagano.jp
- ・生坂村健康管理センターに郵送.....〒399-7201 生坂村6043-1



●投稿内容:①お名前 ②ペンネーム(任意) ③年齢 ④地区名 ⑤連絡先
⑥ごはんの写真 ⑦料理名 ⑧おすすめポイント

●応募締切:令和6年7月31日(水)

●お問合せ:教育委員会 子ども・子育て支援係 (☎0263-69-2087)
健康福祉課 管理栄養士 金子 (☎0263-69-3500)



元気UP朝ごはん

子ども保健委員会
Vol.1

子ども保健委員会とは、生坂村の子どもたちの心や身体 の健康度を上げ、生坂村民の健康水準を上げることを目的とした、小・中・保・行政の職員で構成された委員会です。

今までは子どもたちを対象とした食育啓発や普及への取組として「わいわい楽しい食卓事業」を行っていました。今年度は、村民の皆様にご協力いただき、栄養バランスの良い「元気UPごはん」を「広報いくさか」に3回掲載する予定です。

今回は、学校給食センターで行った取組みとして、「おすすめ朝ごはん By生坂小中先生」をご紹介します。



どの朝ごはんもとてもバランスが取れていて、朝から元気が出そうですね！
(管理栄養士)

A先生の朝ごはん



主食:ごはん
主菜:焼き鮭
副菜:レンコンと人参と豚ひき肉のきんぴら、かにかま卵焼き、こんにゃくとちくわ炒め、レタス
汁物:みそ汁(もずく、大根、木綿豆腐、春菊、油揚げ)
デザート:ヨーグルト、パイナップル
飲み物:青汁

A先生の



朝は時間がないので、包丁を使わずに済むよう、夕ご飯の残りが多いです。朝は魚や卵を焼くだけ～

主食:ミニホットドッグ(全粒粉ロールパン、ウィンナー、レタス)
主菜:スクランブルエッグ、ベーコン
副菜:野菜サラダ(キャベツ、レタス、にんじんコーン、ブロッコリー、トマト)
汁物:もずくスープ(もずく、万能ねぎ)
デザート:ヨーグルト、バナナ
飲み物:牛乳

B先生の朝ごはん



B先生の



野菜サラダは、シャキシャキ感を味わい多めに盛ります。旬な野菜を加えて楽しむのもいいですね。栄養価の高い、全粒粉パンもおすすめです。

「生坂村版 地域交通トリセツ」 WEBでもご活用ください！



生坂村地域支え合い推進会議において、村の移動サービスの分かりやすい情報発信方法について検討し、この度、「生坂村版地域交通トリセツ」のWEB版が完成しました。

村営バスや社協有償運送サービス、近隣を走るバスの必要な情報を路線別に分かりやすくまとめています。

周回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・利用編が観られる公式YouTubeチャンネルへのリンクもあります。是非ご活用ください。



WEB版の「生坂村版 地域交通トリセツ」はこちら→

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

いくさか 歩こう部

おしらせ
VOL.62

2024
May

生坂村役場 健康福祉課
(生坂村健康管理センター)
☎0263-69-3500

6月～9月の歩こう部は、新しいコースを3ヶ所ウォーキングします。暑い夏は、溪流スポットを散策、9月は生坂のブドウ畑を眺め、季節を感じながらウォーキングを楽しみましょう!!初めての方も大歓迎です!どなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加ください★

開催日	集合時間	コース	集合場所
6月4日(火)	9時～	才光寺コース	会生活改善センター
6月19日(水)	9時～	新コース:金戸山	会生活改善センター
7月9日(火)	9時～	夢農場コース	池田町 夢農場向かい駐車スペース
7月24日(水)	9時～	山清路大橋	山清路大橋北側駐車場
8月6日(火)	9時～	新コース:差切狭	(旧)差切旅館 向かいの駐車スペース
8月21日(水)	9時～	いげざわコース	いげざわ水鳥公園駐車場
9月3日(火)	9時～	新コース:雲根コース	(旧)雲根ゲームセンター 駐車スペース
9月18日(水)	9時～	ブドウ団地コース	上野農村公園

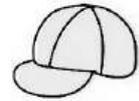
- ◆歩こう部は、1時間～1時間半ご自分のペースでウォーキングします。(途中休憩あり)
- ◆5月から開催時間が9時になっていますので、ご注意ください。
- ◆雨天時は、B & G海洋センターで開催予定ですが、状況により中止する場合があります。

無線放送でご確認ください。



【服装・持ち物】

- ・必ず帽子を着用ください。
- ・動きやすく、温度調節しやすい服装
- ・水分補給できる物 ・193ポイントカード ・汗拭きタオル



深緑がまばゆい気持ちの
良い季節になりました。農
事に精が出る日々ではない
でしょうか。
初夏の日差しを浴びて汗
をかいた後は、やまなみ荘
の大浴場でリフレッシュし
てください。
入浴後のキンキンに冷え
た生ビールは最高ですよ
ね。やまなみ荘では、村民を
対象に、平日の夜の部は広
間で生ビール祭りを開催し
ています。ぜひご利用くださ
い。ご予約制で利用日の三日
前までにご予約ください。
五月については食堂にて
スタミナフェア第一弾「中
華フェア」を開催していま
す。あんかけ焼きそば・麻婆
豆腐定食・酢豚定食の三品
を提供して、好評をいただ
いています。まだご賞味い
ただいていない方はぜひお
召し上がりください
また、クラブハウス前で

ゆのんぴら やまなみ荘



バーベキュー焼き台利用の
予約が今年も多く、毎週お
貸ししています。
青空の下、ご家族やご友人
との団らんをバーベキュー
でお楽しみください。焼き台
は予約が必要ですのでやま
なみ荘までお電話ください。
やまなみ荘スタッフ一同
皆さまのお越しをお待ちし
ております。

いくスポ!

いくさが健康スポーツフェスティバル

七月七日(日)、午前九時
正午の予定で新たなス
ポーツイベント「いくさが
健康スポーツフェスティバ
ル」、略して「いくスポ!
」を開催します。

前年度まで開催されてい
た旧村民運動会をリニュー
アルし、これまでとは全く違
う新たなスポーツイベント
として生まれ変わります。



いくスポ!は、「村民誰も
が楽しめる、無理なく参加で
きる運動行事」をコンセプト
に、ニュースポーツや障
がい者スポーツをはじめ、
様々なスポーツを体験でき
るスポーツイベントです。

会場もグラウンドからB&
G海洋センターに変更し、

体育館やプールなど各所に
スポーツ体験ブースを設置
し、参加者が自由に色んな
スポーツを体験できるよう
にします。また、熱中症対策
も万全の状態にすること
で、参加者が炎天下の暑さ
に苦しむことなく楽しめる
ようにします。



スポーツ体験ブースの他
にも、明治安田生命にご協
力していただき、自分の健
康状態をチェックできる
「健康診断ブース」を設置す
る予定です。

そして、今年度も松本山
雅FCにご協力していただ
けることになりました。当

日は松本山雅FCのスタッ
フの方々をお招きし、ニュー

スポーツや障がい者スポー
ツのルールを学びながら、参
加者と一緒に体験してい
たきます。また、休憩コー
ナーとして山雅キッチン
カーも用意していただく予
定です。

参加方法は、これまでの
分館對抗方式を取りやめ
て、完全自由参加となりま
す!是非お気軽に足を運
んでください。

詳細につきましては、内
容が決まり次第ICNや
分館長を通じて随時お知ら
せします。

■お問い合わせ

B & G 海洋センター
☎六九一二五〇〇



きまじょう図書館

■新聞・雑誌の取り扱いに
ついて

図書館では、書籍や絵本
だけでなく新聞・雑誌も読
むことができます。今月は
定期購入をしている雑誌・
新聞を紹介します。

雑誌

【半月刊誌】(月二回発行)

- Number (スポーツ)
- クロワッサン
(暮らし・料理)

【月刊誌】(月一回発行)

- Komachi
(県内情報)
- 天然生活(暮らし)
- ハルメク(暮らし)
- 現代農業(農業)
- ダ・ヴィンチ
(本・サブカルチャー)

- 趣味の園芸(園芸)
- すてきにハンドメイド
(手芸)
- きょうの料理ビギナーズ
(料理)

- 婦人公論(女性・生き方)
- 【季刊誌】(年四回発行)

- 暮らしの手帖(暮らし)
- うかたま(食・暮らし)
- 住む。(家づくり)
- この本読んで
(絵本・児童書)

最新刊は、館内での閲覧
に限定していますが、発売
日の翌月以降のものは貸し
出しもしています。

新聞

- 信濃毎日新聞(二年保管)
- 市民タイムス
(一か月保管)

新聞については、生坂村
の記事をスクラップ保管し
ています。
書籍以外をご利用の際
も、ぜひお立ち寄りくださ
い。



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へ新たに加入した選手をご紹介します。

■ジョップセリンサリウ



【ポジション】FW
 【生年月日】二〇〇三年六月三〇日(二〇歳)
 【身長／体重】一九五cm／八五kg

★注目ポイント

J2のV・ファーレン長崎より期限付き移籍で加入。恵まれたサイズと運動能力を誇る若きストライカー。高さを活かした前線での起点づくりや、ゴールに注目です！

●ガンズくん二周年

六月二日は、みんな大好きガンズくんの松本山雅FCオフィシャルマスケット就任記念日です。

今年就任一二周年を迎え、六月一日(土)に開催されるFC今治戦では、いつもガンズくんを応援して下さるファン・サポーターの皆様へ感謝の気持ちを込めて、ガンズくんと思いつ

きり楽しんでいただけの日になるように、ガンズくん々にちなんだ様々なイベント・グルメ・グッズを企画しております！

ぜひ、当日はサンプロアルウィンに集まって、みんなで一緒にガンズくんをお祝いしましょう！

■お問い合わせ

松本山雅FC
 ☎ 八八・五四九〇



Ikusaka Daisukitai Tsushin



任期終了から就農へ

安藤 哲雄

農業支援業務の安藤です。

五年前に地域おこし協力隊の募集を見て生坂村にやってきました。唯一の同期はカメラを担いで村内を駆け回っていた黒い格好のあの人で、着任からすぐに新型コロナウイルス禍に見舞われましたが、紆余曲折の後二年間の延長を経て新規就農するに至りました。未経験だった農業を五年間続けたのは仲間の存在が大きかったと思いますが、支えてくれた全ての方に御礼申し上げます。

五年間の間に多くの人の関わりがありました。

常会や消防団、組合など

いろいろな場所に顔を出すようになり、上手いかないこともありましたが少しは村のためになっているのではないかと実感します。私たちが協力隊は夢や田舎への憧れだけを抱いてやってきたわけではありませんが、それぞれが自分の業務に責任を持ち地域に貢献することが仕事です。

これからのそんな気持ちを持ちながら、自然豊かな生坂村で生活していこうと思えます。

春の桜花、夏の陽ざし、秋の匂い、冬の残雪。四季を映す犀川の緑がかった色は、今ではより綺麗に見えています。

葡萄農家になりますので、どうぞよろしくお願います。



道の駅いくさかの郷だより

『あつという間に...』

気づけば六月が目の前。葡萄の季節スタートまで三か月しかありません。



人生の経験レベルがあがるにつれて、時のたつスピードが驚くほど速くなっていく気がする駅長です。

いくさかの郷は四月に五周年を迎え、現在のレベルは「五」です。



次は十周年に向けて新たなステージに突入し、生坂村活性化の一役を担う施設として、次のステージに進みます。

生坂村の基幹産業である農業。



生産者の皆さんが生み出してくださる農産物や加工品をより多くの皆さまに知っていただき食べていただく工夫を日々行うために、今年「やまなみ荘」との連携を強化します。

今までとはちよつと違った「いくさかの郷」と「やまなみ荘」を実感していただけるように、楽しく美味しいスクラムを組み、村民の皆さま、来村される皆さまに生坂村の魅力を感じてもらえるようにレベルアップしていきます。ちなみに、今の時期は「ハチク」が旬です！



道の駅いくさかの郷五周年を迎えて

かあさん家 荻久保 澄子

さわやかな五月晴れに、夏の気配を感じる頃になりました。

早いもので道の駅いくさかの郷は五周年を迎え、先月は五周年記念イベントが行われました。かあさん家では、日頃のご愛顧に感謝しておまんじゅう、かあさん豆腐、かあさん味噌をサービス価格で販売しました。また食堂では一会計で5%引きとさせていただきます。

大勢のお客様にご来店いただき大変うれしく思いました。朝からおまんじゅう、おやき作りでとても慌ただしかったです。おまんじゅうは煮たりしています。おまんじゅうはかあさん家で働くまでは作ったことがなく、かあさん家の先輩に作り方を教え

てもらい今に至ります。今でも、ふかし具合の調整、気温によっておまんじゅうの膨らみ具合が変わり難しいところがありますが、沢山の経験をしながら、段々といろいろできるようになりました。

また、元気に動いていることや、他の従業員の皆さんと会うことがやはりとても張り合いです。

道の駅いくさかの郷、かあさん家の益々の繁栄を願って、私も皆さんに喜ばれる美味しいおまんじゅうやうどん作りを続けていきたいと思っています。



明科高校だより

生坂村の皆さまこんにちは。日頃より明科高校の教育活動にご理解ご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

今年度「明科高校だより」の執筆を担当いたしました。昨年同様、本校の取組や日常の学校生活を、皆さまにわかりやすくお伝えできればと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。



◎新任式・始業式

四月、向井真弓学校長をはじめとする九名の新任職

員を迎え、今年度の体制が整いました。

二・三年生に向けた始業式の校長講話の中で、「明科高校をいい学校にするためのプラスワンを重ねましょう」との話がありました。今年度の生活を始めるにあたって、昨日よりも今日、今日よりも明日、プラスワンを積み重ねていこうという思いを共有できました。



◎入学式・新入生歓迎会

八三名の新入生を迎えた入学式には、大勢の家族の皆さんも参列し、晴の門出をお祝いしました。

高校生活を始めるにあたり、「自分で考え、自分で判断し、自分で行動し、自分で責任をとること」の大切さについて、式辞の中で校長先生からお話がありました。

生徒会主催の新入生歓迎会では、校内の施設や行事の紹介動画が上映されたり、入会の記念として生徒手帳が贈呈されたりしました。

続いて行われたクラブ説明会では、運動系・文科系の各部から、数分ほどの動画で部の特徴や活動の様子が紹介されていました。

(文責 教頭 倉下 直)



人権相談窓口のお知らせ

県では、職場や地域社会での問題、セクシュアリティに関する困りごとなど、人権に関する様々なご相談を受け付けています。個人の秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

悩みや心配を抱えるご本人からだけでなく、家族、友人、雇用主など周りの方からのご相談も受け付けています。

■相談窓口

長野県人権啓発センター

(相談専用電話)

☎〇二六―二七四―三三三三

受付時間

八時三〇分～一七時

(火曜日から日曜日。ただし、休館日を除く)

※対面での相談は行っていません。

※詳細は、長野県公式ホームページをご覧ください。

長野県公式ホームページ

<https://www.pref.nagano.lg.jp/jinken-danjo/kurashi/jinkendanjo/jinken/main/kehatsucenter/sodan.html>



QRコードからもアクセスできます



歯つぴーたいむ

高齢者の歯とお口トラブル対応

お口の中は加齢による変化によって

- ・ 噛めなくなる
- ・ ドライマウス
- ・ 歯周病、むし歯
- ・ 歯の喪失

などのトラブルの歯性リスクが高くなります。大きなトラブルになる前に、早めに気づいて対処することが大切です。

噛めなくなると…

歯がグラグラする、歯の本数が減る、合わない入れ歯使い続けると、食べ物をしっかり噛めなくなります。咀嚼力が低下すると唾液も分泌されにくくなり、おいしく食べようとする意欲も減ってきます。よって、栄養が十分に摂れなくなるので、全身状態にも影響がでてきます。トラブルを放

置せず、噛む機能回復を促す事が大切です。

ドライマウス

咀嚼機能の低下による唾液需要の減少と加齢による唾液腺の萎縮で、唾液が分泌しにくくなります。



噛めなくなる

ドライマウス

歯の喪失

歯周病むし歯

常用の服用薬の影響によっても唾液の分泌量が減るとお口の中が渴き、食事がとりにくい、発音がしにくいなどの症状が現れてきます。良く味わい噛むことに努めて、唾液の分泌を促しましょう。

歯周病・むし歯

歯周病も虫歯も細菌感染によって起こります。高齢になると唾液の減少による菌や汚れによって、お口の中で細菌が繁殖し、歯周病や虫歯が進行しやすくなります。また、お口の中で増加した原因菌が血液に入り込み、全身を巡って、心臓病や脳卒中の発症に影響を及ぼしていることが分かっています。

歯の喪失

高齢になると様々な原因で歯を失うケースが出てきます。歯を失う一位が歯周病二位がむし歯です。予防の第一歩として、セルフケアによる口腔健康管理が大切です。歯を失った場合は、この状態を放置すると、口腔機能のトラブルを増大することになります。早期に義歯等によって補うことがトラブルの増大予防になります。

お口の中は自覚症状がないからといって放置せず、定期的なプロフェッショナルケア・クリーニングが必要になります。また、自分に合ったお手入れの指導を受けることも大切です。

生坂村歯科診療所

自動車税種別割は 五月三十一日までに 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三十一日（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

令和六年四月二十六日（金）

■納期限

令和六年五月三十一日（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

☎〇二六―三三五一七〇五一

中信県税事務所

松本市大字島立一〇二〇

☎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

《山火事防止と山の事故防止》

令和六年度が始まり、早くも一カ月余りが経過しました。今までとは異なる生活を始めた方々は、新しい環境にも慣れてきましたか。私たち松本広域消防局でも新体制となり、地域住民の皆さんの「生命・身体・財産を守る。」という消防の使命を果たすべく日々まい進しております。

さて、皆さんは最近、消防車が火災に対する注意喚起をしながら走行しているのを見かけたことがありますか。総務省消防庁の統計によると、山火事の約七割が

冬～春（一月～五月）にかけて集中して発生しており、私たち明科消防署でもこの時期に増加する火災を予防するため、日々管轄区域を巡回し、火災予防広報を強化しています。

《山火事防止の取り組み》

令和六年度の山火事予防の統一標語は「忘れない山の恵みと 火の始末」です。去年の春、霧ヶ峰の草原で大規模な山火事が発生しました。幸いにも、けが人や建物への被害はなかったのですが、特にこの時



季は空気が乾燥し、風の強い日が多いため、山火事の発生しやすい季節です。火入れ、たき火などは大変危険ですので、火の取り扱いには十分注意しましょう。

大切な山林を火災から守るために、明科消防署から皆さんに次の事項についてお願いがあります。

● 枯草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしない。

● たき火等火気の使用中は、その場を離れず、使用後は完全に消火する。

● 強風時及び乾燥時には、たき火、火入れをしない。

● 火入れを行う際は水バケツや消火器等を用意し、



あらかじめ必要な防火対策を講じる。

● たばこの吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨てない。

● 火遊びはしない、させない。

● 農作業時の畑内での火入れ、たき火を行う際に、火災と紛らわしい煙又は火炎を発生するおそれのある場合は消防署に届け出をする。

特に、最後に挙げた消防署への届け出に関しては、総務省消防庁からの通知に基づき、全国の各市町村の火災予防条例で定められています。松本広域消防局でも火入れなどを実施する際には、書類の提出をお願いしており、松本広域消防局のホームページより届け出書類の印刷ができます。

《山の事故防止》～山菜採りにも用心～

これからの季節は、山菜取りで入山される方も多くいると思います。山菜を求めて、道が狭く勾配が急な

場所で足を滑らせて大けがをしてしまうなどの災害も多く発生しています。足場が悪く、少しでも危険だと思ふ場所には行かないようにしましょう。

また、暖かくなってくるとスズメバチなどの毒を持つた生物の活動も活発になってきます。春の山には多くの危険があります。毎年訪れている場所であっても細心の注意を払ってください。

■お問い合わせ

松本広域消防局 明科消防署

☎六二―二九九二



松本広域連合消防職員採用資格試験（上級）

申込期間 令和6年5月30日（木）から6月7日（金）まで

（※ 申込方法は、期間内必着とします。郵送の場合は、簡易書留で郵送）

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

□ 募集内容

試験区分

試験区分		採用予定者	受験資格
上級	消防	若干名	平成8年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人（日本国籍を有する人）

□ 第1次試験（教養・適性・体力試験）

(1) 日程 令和6年6月23日（日）

(2) 場所 教養試験 松本市役所波田支所（松本市波田 4417-1）

体力試験 松本市波田体育館（松本市波田 10098-1）

□ 申込期間 令和6年5月30日（木）から6月7日（金）まで

期間内の必着を受付とします。郵送の場合は、郵送事故防止のため、**簡易書留で郵送**してください。

□ 試験案内・申込用紙

松本広域連合及び松本広域消防局のホームページからダウンロードし、使用してください。

※ 郵送希望の方は、140円切手を貼付し、送付先の住所・氏名を記載した角型2号の返信用封筒を同封のうえ、赤字で「試験案内希望」と明記して、お早めに、次の宛先に請求してください。

〒390-1401

長野県松本市波田 4417 番地 1 松本市役所波田支所 4階

松本広域連合事務局総務課 電話 0263-87-5460

※ 松本広域連合ホームページは、<http://www.m-kouiki.or.jp>

松本広域消防局ホームページは、

<http://www.m-kouiki119.jp/matsu/MatsuServ>

男女共同参画

とく

みんなで考えよう!

身近なジェンダー



©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)

DV(ドメスティックバ
イオレンス)に悩んでいる
人が増加傾向にあります。
DVとは配偶者や恋人など
親密な関係にある者から振
るわれる暴力のことで、「D
V防止法」は暴力の防止と
被害者の保護などを図る目
的で制定されました。

この四月から「改正DV
防止法」が施行されました。
今までは、身体的暴力が対
象でしたので、精神的暴力
の訴えが増加しても、保護
命令は使えませんでした。

改正DV防止法では精神
的暴力も保護命令の対象に
なります。また、罰則の強化
や、保護命令の期間も延長
されました。

人格を軽んじて、相手の
言動すべてを否定したり、暴
言を毎日吐く等、支配、隷属
のような扱いは被害者にダ
メージを与える点で、身体的
暴力と変わりありません。
手を挙げていないからD
Vではない、と考えるのは
間違いです。

編集後記

◆お悔やみ
申し上げます◆

瀧澤 壽教さん(69歳 上生坂)
北澤多み子さん(92歳 草尾)



四月も終わり、この広報
誌が皆さまのお手元に届く
頃には五月も終わりに近づ
いていますね。

この広報誌の編集は毎月
上旬に行っています。今
は桜が散り、藤の花がきれ
いに咲き、山も新緑で溢れ
ています。通勤中、また職場
からも自然が見えてとても
気持ち良いです!

さて、皆さまは春といえ
ば何を楽しみにされていますか?

私は山菜と春スキーを毎
年の楽しみにしています。
山菜はいつか自分で採りに
行ってみたいと願いつつ、
結局は苦勞を知らずに、直
売所で購入しています。

どなたか、私を山菜採り
に連れてってください!

春スキーは休みの都合と
お天気に翻弄され、今年

残念ながら行くことが出来
ませんでした。立山での
山スキーを毎年の主人との
恒例行事にしています。

幼少期はスキーが苦手だ
好きではなかったのですが、
大人になって成功体験があ
ると気持ちのいいもので、ス
キーが上達する度に嬉しい
気持ちになりました。そし
て残雪の立山、日本とは思
えない別世界が広がってい
ます。知らない世界を知る
ことは、その大小にかかわ
らず心躍るものですね!

生坂村のこと、まだまだ
知らないこと、知らない場
所も多いと思いますので、
おすすめスポットなどあり
ましたら教えてください!

(加藤)





道の駅いくさかの郷・ハンガリー村五周年記念式典

平成三十一年四月に長野県内五〇番目の道の駅として開業するとともに、ハンガリー村として開村した「いくさかの郷」が五周年を迎えました。

この五周年を記念して、四月二十七日（土）に「道の駅いくさかの郷・ハンガリー村五周年記念式典」を行いました。

この式典には、駐日ハンガリー大使館特命全権大使オルネル・バーリン・アンナ氏、日本ハンガリー商工会議所関係者、生坂村正副議長、生坂村正副区長会長、生坂村農林水産物生産者組合役員、生坂村農業公社理事長や、生坂村商工会長にご参列いただき挙行されました。

式典の開式に先立ち、午前一〇時三〇分から生坂中学校吹奏楽部の演奏が披露され、花を添えて



いただきました。

続く式典では、藤澤村長のあいさつの後、駐日ハンガリー特命全権大使への花東贈呈、来賓祝辞、祝電披露、記念撮影などを行いました。五周年の節目を祝いました。

道の駅いくさかの郷では、この式典に合わせて、農産物の特売、直売所利用者を対象とした抽選会、ふわ遊具の設置、あづみ野エフエム公開生放送などを行い、大勢の方で大変賑わっていました。

また、山菜も豊富で利用

者は大変満足していただきました。連休中も多くの農産物を出荷してくださった生産者の皆様、特産品の販売を行ってくださった各団体の皆様など、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。



生坂村公式LINEアカウントの登録を

村では、広報誌やICN自主放送、無線放送で行政に係る情報をお届けしていますが、より一層住民の皆さんにしっかり情報が届けられるよう、村のホームページに毎月の全戸配布、回覧でお配りしたものを掲載していきます。

また、生坂村公式LINEアカウントも活用し、チラシの配信、無線放送でお知らせしている行政からのお知らせ内容もLINEで配信します。

LINEは、役場から情報をお送りしますが、全ての情報を網羅できるものではありませんので、様々な機会や媒体で行っている情報をご確認いただきますようお願いいたします。

※QRコードから登録してください。



食えることが大好き！

こんげつのいい顔

勝家 ことねちゃん(2歳)
草尾 諒さん・由姫巳さん