

# 広報 **いくさか**

2024 10 月号  
第563号

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

世帯712戸 / 人口1,620人 / 男816人 / 女804人 / 前月対比 5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)



## キャンプ学習でより仲良しに!

関係記事は8ページに掲載

# 令和5年度 生坂村の決算

議会9月定例会で認定

令和5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。

第六次総合計画の四年目を迎えた令和5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。

二〇二〇年から流行した新型コロナウイルス感染症は、令和五年五月に感染症法上「5類」に移行し、コロナ禍前の日常生活に戻りつつあり、各行事等も予

定通り開催しました。

福祉の村づくり事業では、家族介護用品支給事業の対象者と対象品目を拡大し、保健事業では、健康管理センターを拠点に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。

子育て支援事業は、子どもが健やかにたくましく成長できる環境づくりや、子育て世代の経済的負担の軽減を図っています。

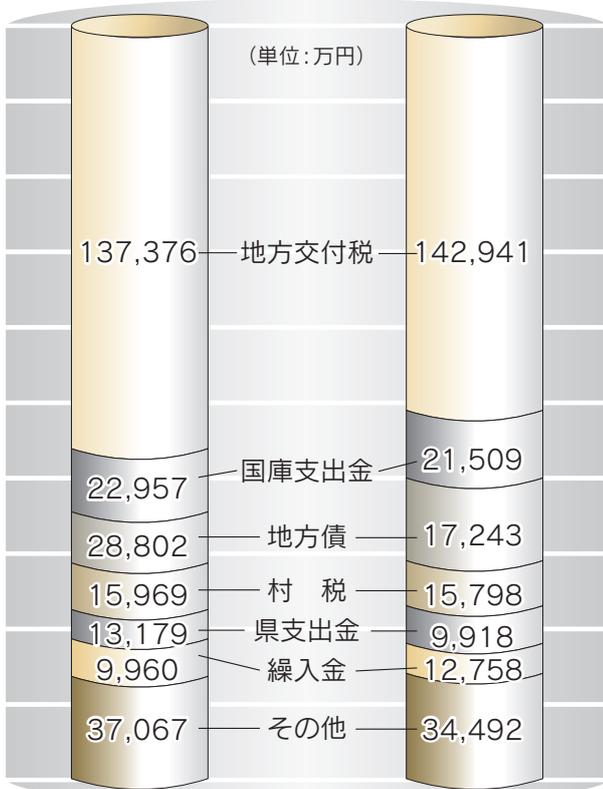
産業振興事業では、県営中山間総合整備事業で、下生野地区のポンプ施設工事、取水施設工事、用水路工事、下生坂地区の集落道工事を実施し、農作業の効率化及び維持管理の省力化に取り組みました。また、道の駅いっさかの郷は、特産品やぶどうをはじめとした村内産の農作物等の販売が好評で、今後も村の農業振興や農家所得の向上、雇用の創出、交流人口の増加、また地域住民の憩いの場として一翼を担うように進めます。

災害対策としては、防災士の養成や昼間の火災や大規模災害に備え、特定の活動に従事する機能別消防団員制度の導入と日岐区に防災公園を整備し、

## 普通会計の歳入歳出

### 歳入

令和5年度 25億4,659万円  
令和4年度 26億5,310万円

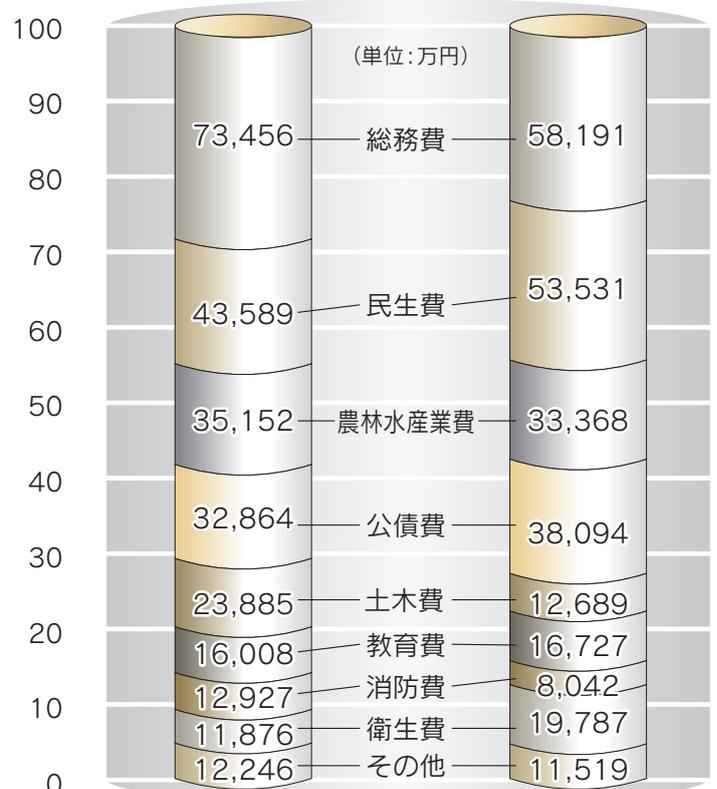


令和4年度 令和5年度

※その他は、使用料、繰越金、地方譲与税など

### 歳出

令和5年度 25億1,948万円  
令和4年度 26億2,003万円



令和4年度 令和5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)

防災力の更なる強化を図り、村民の生命と財産を守るための基盤づくりを推進しました。

脱炭素先行地域事業では、村と地域エネルギー会社の二つの事業主体により各事業を実施していくため、七月に「株式会社いくさかてらす」を設立しました。

株式会社いくさかてらすでは、太陽光パネルによる民家、事業所、公共施設への太陽光発電設備と蓄電池設備の導入を進めていくための調査・設計業務を行いました。また、村が実施する事業では、脱炭素先行地域事業計画作成、設備設計等委託業務として、生坂ダム小水力発電、自営線マイクログリッド、電気自動車用充放電、公共施設のバイオマス熱利用の設計業務のほか、村内林業構築に向けた調査設計を進めました。事業の内容を住民の皆様にご理解いただくため、地区説明会も積極的に行い、合意形成を図るよう努めました。

長引く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、プレミアム付き商品券の発行や物価高騰対策生活応援商品券を配布し、村内の消費拡大を促し、地域経済の活

性化に繋げました。

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水道設備等を計画的に更新しています。

普通会計の歳入総額は二億五億四、六五九万円で、前年度比△四〇%、二億六五二万円の減額となりました。地方債は繰越分を含めて、億七、二四三万円の借入を行い、各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」応援基金から四、〇〇〇万円を繰り入れ、村の創生事業や福祉分野で財源として活用させていただきました。

歳出の状況は、普通建設事業の減少により、総額は二億二、九四八万円で前年度比△三、八%、二億五五万円の減額となりました。

財政運営の将来負担を軽減するため、借入金二件の早期返済を行いました。公債費は二億九、三三六万円の早期返済八、七五八万円除く（支出となり、基金は、二億七九五万円の積立を行い、特別会計を含めた年度末残高は三億三、二八八万円となっています）。

## 積立金（貯金）の状況

(単位:万円)

	5年度増減	5年度末計	会計名
財政調整基金	8,626	82,789	一般会計
減債基金	△ 7,749	29,502	
土地開発基金		1,917	
ふるさと育成基金		1,860	
地域振興基金	10,045	73,265	
ふるさと水と土基金		706	
地域福祉基金		13,027	
中山間地域活性化推進事業基金	1	1,019	
福祉の村づくり推進基金		1,724	
ふるさと「いくさか」応援基金	△ 1,385	11,488	
有線テレビジョン放送施設等管理運営基金		1,687	
森林環境譲与税基金		65	
小計	9,538	219,049	
国民健康保険基金	51	7,795	国保特別会計
福祉センター基金		9	福祉センター特別会計
介護保険支払準備基金	5,490	6,435	介護保険特別会計
小計	5,541	14,239	
合計	15,079	233,288	

## 村債（借金）の状況

区分	令和5年度末現在高	令和4年度末現在高
普通会計	23億3,495万円	25億3,957万円
簡易水道	2億6,158万円	2億4,946万円
下水道	2億3,730万円	2億9,128万円
合計	28億3,383万円	30億8,031万円

## 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	254,082	251,431	2,651 (うち繰越額361)
	村営バス	4,477	4,417	60
	(会計間繰入)	-3,900	-3,900	
	小計	254,659	251,948	2,711
福祉センター	10,559	10,555	4	
簡易水道	12,582	12,417	165	
国民健康保険	21,506	21,228	278	
農業集落排水	9,474	9,406	68	
介護保険	35,004	33,579	1,425	
後期高齢者医療	2,991	2,991		
小計	92,116	90,176	1,940	
合計	346,775	342,124	4,651	

## 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	6,388	1,929	1
固定資産税	8,338	1,329	80
軽自動車税	869	105	
村たばこ税	203		
合計	15,798	3,363	81

「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5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  
および物価高騰対応重点支援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

保育園エアコン設置工事（保育室3室）……………	301万円	児童館・児童クラブ事業……………	571万円
保育園給食材料費……………	387万円	放課後子どもプラン推進事業……………	20万円
子育て支援事業（子育て支援センター）……………	10万円	北海道標津町中学生交流事業（中学2年）……………	38万円
児童手当支給事業……………	2,087万円	私学助成補助（10名）……………	20万円
健やかに産み育む子育て支援事業……………	63万円	奨学金（大学生1名）……………	60万円
出産祝金支給事業……………	150万円	公民館文化系・体育系教室運営……………	69万円
母子保健事業……………	66万円	地域未来塾……………	26万円
子育て支援犀龍小太郎助成金……………	34万円	児童館図書室図書購入……………	90万円
小学校スクールバス運行委託料……………	262万円	令和6年二十歳の集い……………	19万円
学級支援員・学校図書館司書配置事業……………	546万円	村民運動会開催……………	20万円
小学校ICT学習環境整備事業（電子黒板）……………	119万円	イクラン！！松本山雅FC……………	84万円
中学校ICT機器共同調達負担金……………	67万円	学校給食各種補助金……………	709万円
外国青年（ALT）招致事業……………	352万円	入学祝金（小学校9名・中学校11名・高校生12名）……………	50万円
一星亭周知再生プロジェクト……………	238万円		

## 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……………	1,190万円	養護老人ホーム措置費……………	715万円
お出かけをもっと楽しく、もっと便利に事業（元気づくり支援金事業）【公共交通の映像作成、ホームページ作成ほか】……………	77万円	家族介護用品購入助成事業（33人）……………	53万円
障害者計画等策定支援業務……………	141万円	いくさか敬老の日開催……………	110万円
伝染病予防対策事業 （うち子育て支援犀龍小太郎助成金34万円）……………	450万円	長寿祝金事業（白寿1名・米寿25名）……………	30万円
社会福祉協議会事業補助金……………	989万円	生きがい活動支援通所事業……………	678万円
障がい者福祉事業……………	4,050万円	配食サービス事業……………	343万円
シルバー人材センター運営負担金……………	130万円	高齢者生活福祉センター運営事業……………	768万円
老人クラブ活動補助金等交付支給……………	47万円	有償運送サービス事業……………	809万円
後期高齢者医療広域連合負担金……………	3,136万円	病院群輪番制病院運営事業負担金……………	41万円
		成人病予防対策事業……………	466万円
		歯科診療所コンピュータシステム更新……………	330万円

## 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

移住定住及び空き家対策事業補助金……………	423万円	穂高広域施設組合負担金……………	1,990万円
創造の森バイオトイレ新築工事……………	660万円	脱炭素先行地域事業計画作成、設備設計等委託……………	6,400万円
創造の森プロジェクト事業（元気づくり支援金事業）……………	647万円	脱炭素地域づくり事業事務局サポート業務……………	1,327万円
交通災害共済会費（全村民無料化）……………	33万円	脱炭素事業補助金（株いくさかてらす）……………	2,061万円
安曇野松筑広域環境施設組合負担金……………	245万円	地方公共団体実行計画作成業務委託……………	165万円
可・不燃ごみ処理委託料ほか……………	931万円	南部交流センタートイレ改修工事……………	206万円

道路メンテナンス補助事業（線越分含）	2,048万円
村単村道改良工事、維持修繕工事	5,877万円
除雪事業費	590万円
下生野上の原住宅1号屋根塗装工事	130万円
犬猫避妊去勢手術補助金（34頭）	55万円
住宅リフォーム等補助（3件）	80万円

消防団員装備品整備	108万円
分団運営交付金	163万円
消防団員応援商品券発行	138万円
消防水利台帳システム導入業務	213万円
日岐区防災公園整備工事	743万円
水道送配水管布設替工事等（特別会計）	5,103万円

## 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	3,181万円
農産物加工施設豆腐用自動梱包機設置	262万円
県営中山間総合整備事業負担金	3,000万円
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）	3,508万円
農山漁村振興交付金（最適土地利用総合対策）	417万円
農業次世代人材投資事業（経営開始型）	375万円
新規就農者育成総合対策（経営開始・経営発展）	965万円
中山間地域直接支払事業（9集落・47.9ha）	830万円
鳥獣害防除器具設置事業補助金（19件）	264万円

農業用ハウス等設置支援事業補助金（3件）	80万円
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）	533万円
道の駅いくさかの郷運営費	9,781万円
松林健全化推進事業（空中散布防除、伐倒くん蒸処理）	621万円
ライフライン保全対策事業（村道支障木伐採）	88万円
高津屋森林公園キャンプサイト整備工事	118万円
赤とんぼフェスティバル補助	430万円
商工会補助金及び小規模事業指導費	560万円
山清路公園整備事業	68万円

## 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	161万円
申請簡単デジタル窓口簡素化事業	418万円
役場議場照明器具LED化工事	175万円
地域エネルギー会社設立出資金	600万円
生坂村絆づくり支援金（3団体）	69万円
区振興交付金（10地区）	451万円
いくさか大好き隊事業（隊員20名）	8,614万円

特定地域づくり事業協同組合事業	720万円
いくさか未来スクール（脱炭素関係の車座集会）	30万円
CATV障害修繕工事	673万円
自主放送設備変調器更新工事	258万円
国道防災工事に伴うCATV設備切替工事	409万円
地域情報基盤整備電柱移転工事	77万円
マイナンバーカード普及促進	158万円

## 新型コロナウイルス対策・物価高騰対策

※低所得世帯支援給付金	537万円
※住民税非課税世帯重点支援金	1,316万円
※住民税非課税世帯子ども加算給付金	205万円
※住民税所得割非課税世帯重点支援金給付金	500万円
※住民税所得割非課税世帯子ども加算給付金	30万円
県価格高騰緊急支援金給付	90万円

低所得の子育て世帯に対する給付金	175万円
新型コロナウイルスワクチン接種関係	694万円
※物価高騰対策生活応援商品券（2回）	2,873万円
※いくさかマル得商品券発行事業補助金	1,536万円
小中学校感染症対策備品（線越）	100万円

## その他

農地災害復旧事業（宇留賀区）	168万円
----------------	-------

林道災害復旧事業（林道雲根線）	347万円
-----------------	-------

# 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5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5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	7.4%	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ヵ年平均 [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5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>

## 令和六年度 生坂村総合防災訓練

今年度の総合防災訓練は、数年ぶりに全住民の皆さんを対象として、九月八日(日)に開催しました。台風の影響により、急遽一週間延期となりましたが、多くの皆さんにご参加いただきました。

訓練は大規模地震発生を想定し、村からの緊急安全確保の発令により、自主防災組織の役員や防災士の皆さんによる避難所の開設の準備、受け入れの手順や、住民の皆さんの避難と避難状況の確認を行いました。

また、昨年に引き続き避難所と村災害対策本部をオンラインで結び、情報伝達の訓練も実施しました。

最後には、防災士の皆さんに「自助・共助・公助」をテーマとして講習会を行っていただきました。

今年度も、住民の皆さんがスマートフォンを使って気象情報や災害情報を得られるよう、そうした情報を扱うウェブサイトをアプリの紹介

と操作方法等について説明しました。

近年は気象状況が急変することが多く、少しでも早く各種情報を住民の皆さんに知っていただくことで、安全な行動につながると思いますので、ぜひご活用ください。

今回行った避難所の開設や運営に係る知識・経験は、有事の際の支え合いにつながります。

今回の訓練で見えた課題や反省を、今後の避難所の運営に活かしていきます。

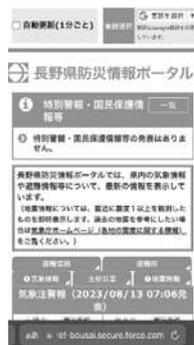


## ★気象・災害に関する情報 掲載サイト

### ①キキクル(気象庁)



### ②長野県災害情報ポータル サイト



## ★防災アプリの ダウンロード方法

①スマートフォンアプリストアで「防災アプリ」と検索。

▲アプリストアは次の  
QRコードから



Google Play ↓



APP Store ↓

②お好みのアプリをダウンロードする。

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

← おすすめのアプリはこちら

## ◆Yahoo!防災速報



## ◆信州防災



## ◆NHKニュース防災



## 生坂村消防団 ポンプ中継送水訓練

九月八日(日)、消防団の消防ポンプ中継送水訓練を総合防災訓練に併せて実施しました。

総合訓練終了後に上生坂区で消防団員五二名が出動し、生坂村には欠かすことができない、中継送水に必要な技術取得の訓練を行いました。

近年は、毎年火災が発生していることから、各団員は今回の訓練の大切さを承知しており、ポンプの操作方法などを確認し、経験の浅い団員にはポンプやホースの取り扱いなどを指導しました。消防団は、様々な訓練により技術の習得に努めておりますので、村民の皆様の消防団活動へのご理解とご協力をお願いします。





## 1年生 学習の様子

### 7月4日(木)、5日(金) 校外宿泊学習～高津屋森林公園～

- ・仲間と協力して活動ができました。ご飯を作るときにも、仕事が終わった人が自分の料理を手伝ってくれてすごく助かりました。これからも協力を大切にしようと思いました。
- ・デリシアに買い物に行きました。サラダに入れるタコが予想の5倍大きくて高かったです。安曇野フィッシングセンターでの魚釣りは、エサだけを何回も取られてしまい、とても悔しかったです。みんなと一緒に泊まれたし、すごくいい学習でした。
- ・クラスのみんなで協力して楽しめたので良かったです。
- ・自分たちでやりたいことや食べたいものを考えて実行することができた。自分の仕事もしっかりできたし、みんなで協力することができた。楽しみながらいろいろなことを学べたからよかった。



### 総合的な学習の時間で、ぶどうの栽培に取り組みました。

- ・汗水たらしてしっかりとしたぶどうが作れました。努力したおかげで、甘いぶどうが作れました。
- ・雨よけのビニールかけから始めて、いろんな作業をしながらなんとか収穫にこぎつけられました。しかし、失敗が多く苦労したこともあったので、来年の1年生にしっかり伝えたいです。
- ・ぶどうを初めて収穫したときは、糖度に個体差があって売れるかな？とっていました。でも、POPを作ったり、重さごとに分けて販売したりすることで、完売できたので良かったです。
- ・蚊に刺されながら、がんばってぶどうを作れた。
- ・最初は売っているような良いぶどうになるかなと思っていたけど、うまくできるように農業公社の方に教えてもらっていいものが作れた。最後は販売までできたから良かった。





## 2024年 11月 利用カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

開館／月～金＝10時～18時 土曜日＝10時～17時

※  …図書室の休館日

休館／毎週日曜日、祝日、毎月第3金曜日、年末年始、蔵書整理期間等

※  …17時閉館



### 『旅猫リポート』有川浩(文藝春秋)

野良猫のナナは、交通事故に遭い、瀕死の状態のところを青年サトルに助けられた。サトルと暮らすことになったナナは、五年の時を共に過ごす。サトルのとある事情でナナを手放すことに。ナナとサトルは銀色のワゴンで、新たな飼い主を求めて旅にでる。

少し生意気で、そこが可愛い猫のナナと、優しい青年サトル。でもサトルには秘密があって…。暖かい涙で読み終えたお話。

### 『猫に教わる』南木佳士(文藝春秋)

芥川賞作家であり、映画『阿弥陀堂だより』の原作者でもある著者。

有名な著作がありながら、佐久総合病院の勤務医としての顔も併せ持っている。

二足のわらじの生活の忙しさから、うつ病とパニック障害を発症した著者の日々をつづったエッセイで、朴訥とした口調と繊細な視点が味のある一冊。猫が題材の話は少ないが、著作と一緒に楽しんでみては。

**たくさんの著名人、文豪に愛されて、本の中でも大活躍な猫。**  
秋から冬にかけてほかほかのひだまりは猫にぴったり。今年の読書の秋は、猫にまつわる本でゆったり過ごしてみたいかたがでしょう。

### 『文豪の猫』アリソン・ナスタシ/著、浦谷 計子/翻訳(エクスナレッジ)

村上春樹、大佛次郎、アーネスト・ヘミングウェイ、スティーヴン・キング、レイモンド・チャンドラー…。

あの文豪も、みんな猫好きだった! 文豪たちの貴重なポートレートとともに、猫たちとの逸話、あの名作の創作秘話など様々なエピソードが収録

されています。文豪の著作が好きな方もぜひ!



### 『6匹の猫と住職 あるがままに暮らす那須の長楽寺』那須の長楽寺(主婦の友社)

住職と6匹の猫「全部盛り」朝食風景がSNSで話題の#てらねこ那須の長楽寺の本。心にしみる住職の言葉や蔵出し猫画像が満載!

### 『にゃんこ四字熟語辞典』西川清史 (飛鳥新社)

一笑千金、大胆不敵、無我夢中……。どこかで耳にしたことがある四字熟語が可愛くて楽しい猫の写真と楽しめます。



## ■ 11月25日(月)～30日(土) は蔵書点検があります

- ・長期未返却本のある方は早めの返却をお願いいたします。
- ・期間中図書室はお休みです。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。
- ・期間中、返却の本がある場合は返却ポスト又は、児童館受付にご返却ください。





## 第1回目の活動報告

雲根地区・いくさか『創造の森』で開催されている「旅するいきもの大学校!」。1月11日までに全6回のプログラムが用意され、生物多様性に着目した手触りのある学びの機会を参加者に提供しています。村民の方からこの詳細を知りたいと、ご要望をいただいたため各回のプログラムの詳細をご紹介します。今号では9月15日(日)に開催されたツアープログラム1回目の様子をお届けします。

### 【行程表】

- 12時30分 いくさか『創造の森』にてオリエンテーション(参加者全員の自己紹介)

---

- 13時30分 アクティビティ①『創造の森』 ツアー&モニタリング

---

- 14時30分 軽食タイム(勝家おやき+『創造の森』で収穫したバターナッツカボチャのスープ)

---

- 15時00分 地元ゲストトーク(ゲスト:「にわにわ養鶏場」佐久間拓郎さん)

---

- 15時30分 アクティビティ② 調査データ共有

---

- 16時00分 アクティビティ③『創造の森』にセンサーカメラを仕掛ける

---

- 16時40分 本日の振り返り

---

- 17時20分 解散

## プログラムのゴール

全6回の本プログラムツアーは以下の3つのアウトプットが生まれている状態を目指します。

- ①「いくさか『創造の森』 マップ2025」  
→調査結果・アクション内容をプロットしたマップ

---

- ②「いくさか『創造の森』 未来マップ2035」  
→いくさか『創造の森』の未来のありたい姿を参加者と共創したマップ

---

- ③「ネイチャーポジティブ Myアクション」  
→ありたい姿に向かって自分が取り組みたいアクションや研究テーマ



参加者に配布されたいくさか『創造の森』マップ。  
学んだことや行なったアクションを各人が書き込んでいく。

イラスト: ガイド候補生・瀬戸恵子 デザイン: 早瀬直久(ヒッタيشヨ)



松本山雅・ガチャこと片山さんによる緊張を解くためのアイスブレイク。初めましての参加者同士で自己紹介をしあい、相手のニックネームや好きな食べ物などを発表していく。笑いに包まれた会場はやがて和やかなムードに。



村長からご挨拶をいただいていたよ！プログラムスタート！



立教大学・奇二准教授によるネイチャーポジティブに関する世界の最新動向を聴講。熱弁を振るわれました！



我が村が誇る伝統食。勝家おやき♡



雲が切れ竹林を散策



佐久間さんをゲストに迎え循環型養鶏のお話をたっぷり30分ご案内いただきました。



にわにわ自然養鶏の卵を使った手作りパウンドケーキ♡



初めて鶏を胸に抱きニコニコの笑顔

## 次回までの宿題はコチラ

①次回は竹林の整備をお手伝い。その竹を使って何を作りたい？

②iNaturalistという動植物の観察アプリを使用したこの日。

自宅に戻り最低10の収集を！



# 農山漁村振興交付金「農泊推進対策事業」 秋の「いくさか農泊体験ツアー」

九月二一日(土)、二二日(日)の二日間、秋の「いくさか農泊体験ツアー」を開催し、関東圏や中京圏などから二二家族、一三名にご参加いただきました。

一日目は、お昼に集合し、そば打ち体験館にて、新米のご飯と旬のさんまでの炭焼き、きのこ汁など、秋の味覚を堪能してもらいました。

昼食後は歓迎式を行い、「ほたるの里の会」の皆さんの指導による稲刈り作業を行いました。田んぼの三分の一を手で刈り、残りを歩行型バインダーを使い、力を合わせて稲刈りを行いました。ほぞ掛け作業も体験していただき、あつという間に終わりました。

途中、休憩をはさみ、「女・人竹っこくらぶ」の「おいしん棒」をいただきました。



ツアー二日目は、野菜の収穫体験と巨峰狩りを予定していましたが、当日は雨だったため急遽予定を変更し、そば打ち体験館でそば打ち体験を行いました。

そば打ち体験は、「おじさま倶楽部」の名人に講師をしていただき、充実した時間を過ごしていただきました。参加者の皆さんが作ったそばは、お土産としてお持ち帰りいただきました。



そば打ち体験後は、雨が上がっていたため、上野のぶどう団地へ移動し、ぶどう畑の見学をさせていただきました。皆さんは巨峰の収穫体験を楽しみにしていたので収穫はできず残念そうにして



いましたが、直売所で沢山のぶどうを手につけて、大変喜んでいました。

その後、健康管理センターに移動し、「女・人竹っこくらぶ」の皆さんにご用意いただいた栗ご飯、すいとん、鶏の唐揚げ、かぼちゃの天ぷら、トマトゼリー等の昼食をとりました。生坂村の食材を沢山取り入れたメニューに、参加者の皆さんは大変喜んでいました。



二日間天気予報が雨模様で心配されていましたが、初日は雨が降ることなく、秋の農業体験をすることができ、収穫の喜びを存分に体験し

ていただきました。参加者の皆さん、ツアー運営にご協力をいただいた関係者の皆さん、本当にありがとうございました。

生坂農業未来創りプロジェクト会議では、農泊推進対策事業を活用し、各団体一体となり、生坂村の魅力を満載した「農泊プラン」の開発を推進してまいります。



ましまし♪  
**たんぽぽ**

読書の秋を楽しんで、山雅のしおりをもらおう♪

今年度も、読書の秋にあわせて図書室を利用された方に松本山雅の人気選手のしおりを差し上げます。しおりは全部で三種類。人気選手三名それぞれがプリントされていて、生坂村仕様のガンズくんも描かれている特別製。読書の秋、楽しみながらしおりも集めちゃいましょう。

■図書室 蔵書整理休館

一月二十五日(月)～二月三〇日(土)まで蔵書点検・特別整理のため、図書室を休館いたします。返却日が過ぎている書籍等につきましては、順次ご連絡をさせていただきますので、早めのご返却をお願いします。

休館中は返却のみ可能です。ご返却の際は、職員に声をかけていただくか、児童館入口の返却ポストに資料を入れて下さい。付録付きの資料は、館内の職員に手渡しをお願いします。

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

一月 九日(土)  
一六日(土)  
三〇日(土)  
午後一時一五分～  
会場：B&G 海洋センター  
二階会議室

☆絵手紙教室

一月 二日(土)  
午前一〇時～

会場：児童館「たんぽぽ」創作室

☆トレーニング講座

一月 六日(水)  
二〇日(水)  
午後七時～八時  
会場：B&G 海洋センター  
二階トレーニングルーム

☆金戸山百体観音巡り

一月 三日  
(日・文化の日)  
午前八時～一二時半頃

☆生坂村文化祭

公民館活動や、個人や仲間で行っている日頃の活動(制作・創作)の成果を展示します。

一月 二日(土)～  
七日(木)まで  
会場：商工会館

☆イクラン松本山雅FC

松本山雅FCの協力をいただき、五キロと一〇キロのコースに分かれて走りま

す。  
一月二三日  
(土・勤労感謝の日)



※写真は昨年のイクランの様子

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、令和六年一月一日から時間額九九八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・小規模事業者等に対する賃金の引上げの環境整備、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

「最低賃金」については、長野県労働局労働基準部賃金室  
☎〇二六―二三三―〇五五五  
又は  
最寄りの労働基準監督署

「助成金」に関するお問合せ  
先

●業務改善助成金  
長野県労働局雇用環境・均等室  
☎〇二六―二三三―〇五六〇

●キャリアアップ助成金  
長野県労働局職業対策課  
☎〇二六―二三六―〇八六六



11月10日は、  
無電柱化の日。

「防災」「安全・快適」  
「景観・観光」の観点から  
無電柱化が求められています。



無電柱化事業の詳細については、  
国土交通省のホームページをご覧ください。 無電柱化 国土省 発表



齋藤 一喜

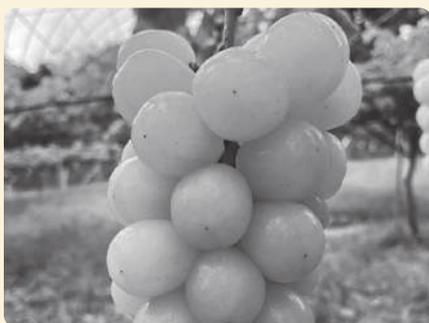
こんにちは、大好き隊の齋藤です。生坂村にきて早くも半年が経ちました。

思えば一年前の今頃、生坂村への移住を決心し本格的に動いていた事を思い出します。

そんな私が実際にぶどう作りを始め、初めての収穫を迎えている事を嬉しく思います。

生坂村に来てからの半年間は、全てが手探り状態でした。何も知らなかった私を生坂村の方々はとても暖かく迎え入れてくださって、とても嬉しかったです。

雨が連日続いたり九月に入っても暑い時期が続いたり、収穫までの各作業は大変な事が多かったです



が、一つ一つの作業をやり遂げた後の達成感で毎日がとても充実しています。またぶどうが成長し、膨らんでいくと共にワクワクも膨らみ、無事に収穫し出荷できているのでホッとしています。

獣害やカラスなどの被害が想像していたより深刻で、一年目ながら農業の厳しさも感じる事ができいろいろな対策方法も教えて頂きました。

残り二年とはいえ各作業は二回しか残されていないのでぶどう農家になるためにしっかりと準備し生坂村に貢献していきたいと思えます。

## ひきこもり家族教室のご案内

「社会的ひきこもり」とされる状態にある方の家族が、同じ悩みを抱えるご家族同士で語り合い、ひきこもりに対する正しい知識を身に付け、家族の対応の仕方について学びます。

- 対象：「社会的ひきこもり」とされる状態にある方の家族（当事者の方は除く）
- 日時：令和6年11月13日（水）・令和6年12月13日（金）13時30分～15時30分  
※原則2日間のプログラムを継続して受講していただきます。
- 場所：塩尻総合文化センター 205会議室（住所：塩尻市大門七番町4番3号）

- 申込み期間： 令和6年6月10日（月）～10月31日（木）
- 申込み・お問合せ： 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  
※申込み時に簡単な聞き取りを行います。  
聞き取り状況によっては参加いただけない場合があります。



生活習慣病を予防しましょう!



# ヘルスアップ教室



## ～冬季におすすめの運動講座編～

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、放置しておくとう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の参加をお勧めします。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
① 11/26(火)	<b>【健康ミニ講話】</b> 9:30 ~ 9:40 保健師・管理栄養士による健診結果と体・食事のお話です
② 12/25(水)	<b>【運動講座】</b>
③ 1/28(火)	<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
④ 2/6(木)	<b>[A] のびのびストレッチコース</b> 9:45 ~ 10:45 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
⑤ 3/5(水)	<b>[B] いきいきエクササイズコース</b> 11:00 ~ 12:00 免疫力を高める筋トレや運動を行います

【場 所】 健康管理センター

【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12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。両方参加も可能です。

※ 血液検査について

希望者のみ3月下旬に健康管理センターで、**血液検査・身体計測・血圧測定**を行い、体の状態を確認します。

**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:金子



地域支え合い推進会議主催サロン

人が集まる・笑顔がみえる

# いどばたキャラバン

いどばたキャラバンって  
なに？

地域支え合い推進会議から生まれた、  
住民が気軽に集える場所です。  
地区をまたいでの参加也大歓迎。  
年齢問わず、どなたでも参加可能です。  
みんなでわいわい集いましょう！

参加費  
無料！

開催予定日（その他の地区は時期に合わせて広報予定です）

11月	5日（火）	健康管理センター	10時～12時
11月	7日（木）	古坂地区介護予防拠点施設	10時～12時
11月	12日（火）	南部交流センター	10時～12時
11月	22日（金）	小立野公民館	14時～15時30分



（10地区開催予定です）

お問い合わせ

役場健康福祉課  
生坂村健康管理センター  
電話 69-3500  
担当 竹内

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6年度の集団健診は

11月6日(水)  
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、お問い合わせください。

## 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。

お問い合わせ

生坂村役場健康福祉課

☎0263-69-3500



家族の健康、見過ごしていませんか？

大切な人を守るため、アルコールとの付き合い方を一緒にまなびましょう

# こころの健康講演会 のお知らせ

日時 11月29日（金）  
13時30分～15時

会場 やまなみ荘 大ホール  
（申込みは不要です）

## 講演内容

アルコールの上手な付き合い方  
～依存症にならないために～

## 講師

信州大学医学部附属病院  
精神科 中村 敏範 医師

生坂村役場 健康福祉課（健康管理センター）  
電話69-3500 担当 腰原

## いくさか敬老の日が 開催されました

九月二〇日(金)、心も晴れ晴れとするような気持ちの良い日に、B&G海洋センターで「いくさか敬老の日」が、村内にお住まいの七〇歳以上の方九七名にご参加頂き、盛大に開催されました。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二三名いらっしゃり、当日は、白寿一名、米寿八名の方に藤澤村長より、お祝いが贈られました。



対象となる方には事前に意向をお伺いし、式典で表

彰を希望されない方には、一日の敬老の日に、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。白寿・米寿をお迎えになられました皆さん、誠にありがとうございました。

お祝いに続いて、堀六平さんをお招きして歌声会を開催しました。堀さんの軽快なトークや、生演奏をお楽しみいただき、一緒に歌いました。

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からご提案いただいたお菓子が振る舞われました。お茶を召し上がっていただき、楽しいひと時を過ごしていただきました。

お帰りの際には、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にご用意しました。見た目も美しく、美味しいお弁当で、家でお腹も心も満腹になっていただけたと思います。

会場では、あちらこちらで楽しそうな会話が弾み、

とても賑やかな時間が流れました。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、お楽しみいただけましたでしょうか。皆さんの笑顔をたくさん拝見でき、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、実行委員の皆さんをはじめ、「いくさか敬老の日」に携わって頂いた大勢の皆さん、ご協力誠にありがとうございました。



## 医療救護所訓練を 実施しました

九月八日(日)、生坂村総合防災訓練に合わせて、医療救護所訓練を健康管理センターで実施しました。今回の訓練はコロナ禍を経て令和元年度以来五年ぶりの実施となり、大規模地震により各区だけが人が多数出たとの想定で訓練を行いました。

今回の訓練は、山口医師、社会福祉協議会の看護師、安曇野赤十字病院の医療チームに派遣を要請し、役場職員と連携してトリアージの実施訓練を行いました。また、現場で搬送できない負傷者がいる想定で、安曇野赤十字病院の医療チームを地区に派遣し、搬送訓練なども行いました。

訓練では、けが人役を各区へお願いしました。緊張感ある演技によって、実際の現場を想定した訓練を行うことができました。

訓練に参加した医師・医療チームからは改善点など

を指摘していただきましたので、今後に繋げていきたいと思えます。





## メタボリックシンドローム予防のためのおすすめレシピ



メタボリックシンドローム（以下メタボ）とは内臓脂肪の蓄積を根本に持ち、脂質異常、高血糖、高血圧の2つ以上の項目を合わせ持った状態をいいます。メタボは、働き盛りの人々を心血管疾患から予防するために生まれた考え方です。メタボの原因は、食べ過ぎ、飲み過ぎや野菜不足などの偏った食事と言われています。

今回のレシピは、不足しがちな野菜をゆでて柔らかく、かさを減らして食べやすくしたものです。この料理を肉や魚などのメインの料理に組み合わせて食べることで、エネルギーの過剰摂取を抑えることができます。ぜひ、ご家庭でお試してください。

### 千草和え

〔材料 2人分〕		〔作り方〕	
小松菜	50g	①	小松菜は1～2cm長さ、キャベツは5mm幅の千切り、にんじんは2cm長さの千切りにし、柔らかくゆでる。
キャベツ	50g	②	ハムは半分に切って千切り、卵はフライパンで炒り卵を作る。
にんじん	15g	③	糸寒天は水に10～20分浸して戻す。
ロースハム	2枚	④	ボウルにたれの材料をあわせ、①②③を和える。
卵	1個		
糸寒天	2g		
たれ			和えたら早めに食べましょう。時間がたつと味が薄く感じます。
酢	小さじ2		
薄口しょうゆ	小さじ1		
砂糖	小さじ2		
ごま油	小さじ1/2		

(1人分エネルギー103Kcal たん白質6.3g 塩分0.9g)



ハムと卵が入っているので、野菜が苦手な方も食べやすいです。糸寒天を使うことで、エネルギーを抑えられます。



※40歳から74歳の方は、年に一度メタボ健診（特定健診）を受けて自身のからだの変化に向き合しましょう。

## 献血にご協力をお願い

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。

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、皆さん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。皆さんのご協力をお願いいたします。

### 【日時】

令和六年

一月二十五日(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】

全血四〇〇ミリリットル

対象年齢 一八～六九歳

(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】

三十名程度

「193カード」の対象となり、一〇ポイントが付与されますので、カードがある方はお持ちください。



## 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六年中(令和六年一月一日から令和六年十二月三十一日)に納められた保険料の全額です(令和六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(国民年金保険料)控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、お手元に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

ださい。

### ● 発送スケジュール

①令和六年一月一日から令和六年一〇月二日までの期間に国民年金保険料を納付された方

【令和六年一〇月中旬から一月上旬にかけて順次発送】

②令和六年一〇月三日から令和六年十二月三十一日までの間に国民年金保険料を納付された方(①対象者を除く)

【令和七年二月上旬発送】

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、万一のときに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。

## 建物を取り壊した方へ

建物を取り壊した際、その建物が登記されている場合は法務局で滅失登記の手続きを行います。登記されていない場合は「建物滅失届」を役場住民課税務係へ提出してください。届出がない場合、取り壊した家屋に課税され続けることがあります。

課税は一月一日時点の情報をもとされるため、一二月末までに手続きをお願いいたします。



### 【問い合わせ先】

役場住民課税務係

☎六九一三一一(代)



# もえるごみ もえないごみ・資源物 指定ごみ袋の値上げについて

11月1日納品分以降から、  
指定ごみ袋の販売価格が変わります

これは、原材料価格の高騰に伴い値上げするもので、値上げ額は袋の大きさや種類により異なりますが、卸値で1セット（10枚入り）8円～16円程度となる見込みです。

ごみ袋の販売価格は収入証紙代を除く袋代を販売店独自に決めていただいておりますので、価格の変更時期や販売価格につきましては販売店ごとに異なります。

村民の皆様にはご負担をおかけすることとなりますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。



住民課生活環境係  
電話 69-3113

## ■開札結果（9月・10月）

（単位：千円）

担当課 契約日	種別	事業名	実施・納品場所	落札業者	落札価格
振興課 9月18日	工事	令和6年度 下ノ田地区送水管布設替工事	昭津 下ノ田	(有) 瀧澤	1,595
振興課 10月2日	工事	令和6年度 緊急自然災害防止対策事業 (道路防災) 法面对策修繕工事	梶本	平林建設(株)	3,685
振興課 10月2日	工事	令和6年度 緊急自然災害防止対策事業 (道路防災) 舗装修繕工事	草尾	(有) 中山組	2,915
振興課 10月2日	工事	令和6年度 緊急自然災害防止対策事業 (道路防災) 法面对策工事	小立野	(有) 石川組	7,480

指名型・公募型プロポーザル方式審査結果は29ページに掲載。

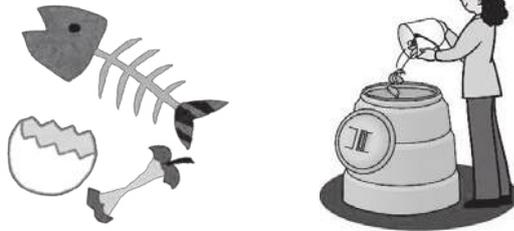
# 4Rに取り組もう

ごみ減量の基本は、リデュース・リユース・リサイクル・リフューズの4Rです。  
次のことに取り組んで、地球の環境に配慮しましょう。

## リデュース（排出抑制）

ごみを減らす、出さない、作らない

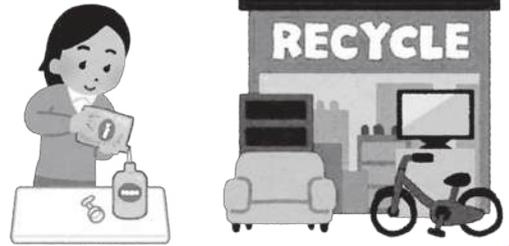
- ・消耗品は最後まで使い切るようにしましょう。
- ・食べ物は残さずに食べましょう。食べきれぬ分だけ買う、作るようにしましょう。
- ・生ごみは水切りや乾燥をさせて捨てるか、コンポストを活用して堆肥化を実施しましょう。（生ごみ処理機・コンポストの購入には助成金があります。ご活用ください）



## リユース（再利用）

ごみを捨てずに再利用する

- ・使い捨て商品の使用を控え、詰め替え用品を使いましょう。
- ・故障や破損はなるべく修理修繕して使いましょう。
- ・サイズが合わなくなった衣類や型落ちの家電など、使用可能な不用品は譲ったり、リサイクルショップやフリーマーケット、フリマアプリなどを活用し欲しい人の手に渡るようにしましょう。



## リサイクル（再生利用）

資源にもどして再利用する

- ・新聞、雑誌、段ボール、紙パック、布類、ビン、缶、ペットボトル、プラスチック製の容器包装は資源物収集の日に出しましょう。
- ・リサイクル再生品を優先して買い、使った後は資源物として出しましょう。
- ・各スーパーマーケットで行われている店頭回収を積極的に活用しましょう。



## リフューズ（発生抑制）

断る、買わない、持ちこまない

- ・お買い物の際はマイバッグを持参して、レジ袋の消費を減らしましょう。
- ・衝動買いやパッケージを理由に購入する事はせず、本当に必要なものを買うようにしましょう。
- ・無料だから、安いからといった理由で必要以上に物を手に入れないようにしましょう。



# 道の駅いくさかの郷だより

『三年目の生坂村の秋』

きつといつかどこかで誰かが「あれっ?」と思うことを想像してみる。

「灰焼きおやきはいつから生坂村の名物?」

「イクサカラットはいつから生坂村の特産品?」

「生坂ハチクの会は創立何年目?」

「いくさかの郷の利用者は通算何人?」等々色々。

そこには過去を振り返ることのできる「未来」があることが前提となる。

その為に、

今日を耕し、

明日は種を蒔き、

明後日には水をやり、

明々後日には諸々対処し、

三ヶ月後、五ヶ月後、七ヶ月後に収穫へ。

そしてまた来年の為の工夫や対策の為の分析、計画を繰り返ししていく。

の特産品「イクサカラット」のぶどうシーズンが終了しました。が来年に向けての作戦の組み立てはすでにスタート。

わざわざ生坂村に足を運んでくださるお客様に満足していただくために必要なことは何か? ソリユーションを踏まえ、お客様の期待がどこにあるのかを探り考え創造し、限られた制約の中でできる事を計画し実践していく。

とはいっても「美味しいぶどう」を育ててくださる農家の皆さん、「新鮮な農産物」を出荷してくださる生産者組合の皆さんのおかげで成り立っているのがいくさかの郷。

生坂村のセンターピンとなるには、まだまだ実力が伴いませんが、遠い未来「ぶどう部屋はいつから始めた?」「いくさかの郷があつてよかつた」と振り返ってもらえるようにさらなる進化と変化をしていきたいと思えます。



**美味しいおやきを作るため  
努力を続けます**

かあさん家 小林 恵美子

今年是他県では台風の影響で大変な被害が出ております。一日も早い復興をお祈りいたします。

私たちの村では幸い台風の影響もなく平穏な毎日を通り越せることに感謝いたします。

私は主におやき作りをしています。早番のスタッフが早朝から粉を練り、その練った生地をちぎっておやきを作ります。はかりで正確に目方を計り、同じ大きさになるように形作りする作業が大変です。灰の中に入れたおやきが、ふっくらこがりした美味しいおやきに出来上がるよう、スタッフ一人ひとりが日々がんばっています。

お客様から「暑いのに大変ですね。体に気を付けて頑張ってください。」と声をかけていたと、暑さも疲れも吹き飛び、おやき作りに精が出ます。

先月は道の駅に美味しい



ぶどうがたくさん並び、お客様が大勢お見えになりました。そしてかあさん家にも大変多くのお客様がおやきを買い求めに来てくださり、大変うれしく思いました。

おやきを作っている部屋と食堂との境にガラス窓があります。そこから私たちの作業の様子を見ていただけますし、逆に私たちも食堂が賑わっている様子がわかり、更にうれしい気持ちで一杯になります。

これからもお客様に喜ばれるように、美味しいおやきが出来ると、皆で努力していきたいと思えます。

## やまなみ荘 灰焼きおやき

販売日：月・木・土

※販売日は変更する可能性がありますので、予めご了承ください。

灰焼きおやき製造の様子やその他活動の様子を発信中!



# ゆのんびり湯ったり やまなみ荘

田んぼは稲刈りや脱穀が終わり、各家庭で美味しい新米をお召し上がりいただいていることと思われます。やまなみ荘でも生坂産コシヒカリをご提供していきますので、食堂などのご利用をお待ちしています。

一〇月は食堂にて【能登半島大雨災害復興秋野菜麺フェア】を開催しています。「黒酢あんかけラーメン」「カレーシーフード焼きそば」「ピリ辛味噌ラーメン」の三種類を各一〇〇〇円でご提供し、その売り上げから二〇〇円を義援金として寄付させていただきます。今月いっぱい開催していますので皆さんぜひ食べて応援してください。

一二月のフェアは、毎年恒例の新そば祭りを開催します。生坂産ひすいそばを使った手打ちそばは秋の生坂の名物として人気があり

県外からのお客さまも多くいらっしやいます。新そば祭りでは特別なそばセットをご用意する予定ですのでご期待ください。

また、忘年会も承っております。職場、友人、団体などお早めにご予算・日時・送迎等お決めいただきご予約ください。

皆さんお誘い合ってやまなみ荘にお越しください。心よりお待ちしております。



## 歯っぴーたいむ

「根面う蝕」  
こんめん うしやく

高齢になっても自分の歯が多く残っている方がとても増えてきました。これにとっても良いことですが、一方で、根面う蝕は、五〇代から急が増えます。これは、

- 加齢から
- ブラッシングなど強い刺激によって
- 歯周病で炎症起こし骨が下がる。

などによって歯の根面の歯肉退縮により根面が露出することで発症します。最も多い要因は、歯周病によるもので、歯周病と根面う蝕は、密接な関係にあります。

ます。

根面う蝕が多い理由は、根面が軟らかい象牙質であるため、歯冠部分のエナメル質部分に比べてう蝕になるリスクが高くなります。

また、根面う蝕は進行も早く、三か月後にう蝕が神経まで進行していたというケースも珍しくありません。根面う蝕は、とにかく予防と定期検診がとにかく大切です。

「象牙質」と「エナメル質」

の違いは、構成成分や硬さに違いがあります。エナメル質はほぼミネラルで出来ています。象牙質はミネラル七割、コラーゲン・水が三割です。

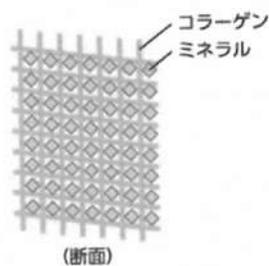
よって、エナメル質のう蝕

は酸によりミネラルが溶出し、まず表層化脱灰がおこります。一方象牙質のう蝕は、酸による「ミネラルの溶出」と「コラーゲンの分解」の二つの要因によって起こります。

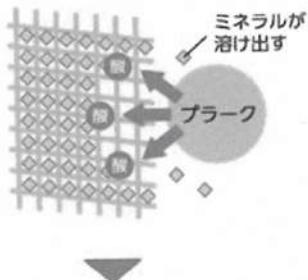
エナメル質に比べて柔らかい象牙質はう蝕になるリスクが高く、進行が速い。また、歯を取り囲むように進行するため、治療がしづらく、発見が遅れて、歯髄(歯の神経)まで進んだり、歯を失う可能性もあります。

しっかり予防をするために、こまめな定期検診でのプロケアとブラッシング指導。そして、正しいブラッシング(歯間ブラシなどを使って)のセルフケアで守りましょう。

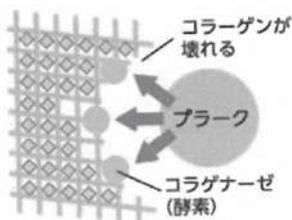
### 健全な象牙質



### 脱灰された象牙質 (コラーゲン層の露出)



### う窩の形成



イメージ図



## 【防災アドバイス】

# 松本広域消防局

## 明科消防署

〈秋の火災予防運動について〉

ントをご紹介します。コロナ禍で「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10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 ストープ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

十一月九日(土)から十一月十五日(金)までの七日間、「守りたい未来があるから火の用心」を全国統一防火標語に、全国一斉に「秋の火災予防運動」が実施されます。  
この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防意識の一層の普及を図ることで、火災の発生を防止し、高齢者等を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しているものです。  
今回は、住宅防火のポイ

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、十年を目安に交換する。

(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  
☎〇二六三二六二二九九二

## 明科高校だより

### ◎運転免許取得説明会実施

中間テスト最終日、3年生を対象として、普通自動車運転免許取得についての説明会を実施しました。



本校では、進学・就職いずれの場合においても、進路に向けて運転免許証が必要となる生徒には、事前に定められた手続きを踏んだうえで免許取得に向けての準備をするよう指導しています。

運転免許取得の許可を得るためには、①卒業後の進路が内定していること、②自動車学校説明会に参加すること、③スタンプラリーが完成していること、の三点を満たす必要があります。このうち、③のスタンプラリーは本校独自の仕組み

で、毎日のすべての授業において教科担当者が取組みの様子を確認して、良好と認められた場合に認印がもらえるカードがあります。このカードの確認欄に空欄がなくなるとスタンプラリーの完成となります。

### ◎部室清掃しました

本校には文化部・運動部あわせて十七の部があります。それぞれの部には人数に応じた部室が貸与されていますが、生徒会では部室が整理整頓された状態で使用されているかの確認を兼ねて、二か月に一度、部室清掃を実施しています。



一時間余りをかけて、部活用シューズ置き場を整理したり、部室内を掃き掃除したりしてきれいにしました。  
(文責 教頭 倉下 直)



©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 第7回 みんなで考えよう! 身近なジェンダー

このマンガでは、お客の気分を害してしまう、一言多いタイプの店員さんが登場しています。

これとは逆の立場で、顧客や消費者が、従業員や企業に対して不当で悪質なクレーム、要求をするなどの迷惑行為を「カスタマーハラスメント」といいます。一般のクレームとは違って、嫌がらせを目的にしています。様々なハラスメント(いじめ、嫌がらせ)の中で「カスタハラ」は増加傾向にありニュースで

も取り上げられるようになってきました。

社会の変化により、ストレスの発散目的だったり、過剰サービスによる過剰な期待、ネットを介した匿名での嫌がらせなど、様々な要因で引き起こされています。

これにより従業員の離職や他の顧客への影響、企業の不利益が生まれます。

対策の法整備も徐々に進んでいます。昔の「お客様は神様です」をはき違えてはいけませんね。

## ■指名型プロポーザル方式審査結果 (9月)

(単位:千円)

担当課 契約日	種別	事業名	実施・納品場所	契約業者	契約価格
総務課 9月19日	工事	生坂村防災行政無線(同報系)デジタル化改修工事	生坂村内	(株)日立国際電気 長野営業所	188,958

## ■公募型プロポーザル方式審査結果 (9月)

(単位:千円)

担当課 契約日	種別	事業名	実施・納品場所	契約業者	契約価格
総務課 9月19日	設計・工事	生坂村脱炭素先行地域自営線マイクログリッド構築事業	生坂村内	生坂村自営線マイクログリッド設計及び設備構築 エコロミ・平林建設・石川組・中山組共同体 代表企業 株式会社エコロミ	859,980

開札結果は24ページに掲載



## 信州まつもと空港d e マルシェ に出展しました！

九月一六日(月)に松本地域振興局企画振興課主催の「信州まつもと空港d e マルシェ」が、信州まつもと空港の時計塔広場で開催されました。

このイベントは、信州まつもと空港がジェット化三〇周年を迎える事から企画され、松本地域の管内八市村が合同で出展しました。  
当日は、「女・人竹つこくら



生坂村観光協会では、今後も村の宣伝、PR活動を勧め、生坂村の魅力発信に努めていきます。

ぶ」の竹つこおやきやおいしい棒「かあさん家」のおまんじゅう、おからクッキーなどの村特産品を販売しました。空港を利用する県外や海外のお客様にもお買い求めいただき、おやきやおまんじゅうは完売となりました。

### ◆お梅やみ 申し上げます◆

牛越 文憲さん  
(89歳 大日向)

腰原 幸子さん  
(98歳 下生野)



## 建退共

KENTAI KYO

**主な特長**

- 国の制度で安全確実
- 掛金が一部免除
- 電子申請方式で手続き簡単

## 建設業のための 退職金制度

Q 建退共 で検索

(独) 勤労者退職金共済機構  
建設業退職金共済事業本部

TEL 03-6731-2866

## わが家の推しメン

### いたずらっ子のしろ

しろ (雑種♀、9歳)  
(上生坂 / 柴山雅美さん)

## おいちい~

こんげつのいい顔

うみ 美海 ちゃん(1歳)  
下生野 / 智之さん・のぞみさん