

# 広報 **いくさか**

2024 12 月号  
第565号

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

世帯717戸 / 人口1,622人 / 男819人 / 女803人 / 前月対比 1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)



**今年も盛大に!**  
**自身のベストを尽くして走る!**

## 今年も開催

# 「イクラン!! 松本山雅FC」

今年度もホームタウンとなつている松本山雅FCのご協力をいただき、六回目の開催となる「イクラン!! 松本山雅FC」が二月二三日(土) 勤労感謝の日に開催されました。今回も多くの皆さんにご協力いただき、無事に開催することができました。

これまでは新型コロナウイルス感染症対策を講じながらの開催でしたが、今年度はコロナ禍前と同様の状況で開催しました。朝は強く冷え込みましたが、秋晴れの絶好のマラソン日和の中、村内外より九五名のランナーが



参加しました。

コースは総合運動場をスタート・ゴールに、草尾・昭津・大日向地区の犀川沿いの村道を五キロの部、一〇キロの部の二種類。一〇キロの部には松本山雅FCより、小澤修一社長、元選手で現在はチームスタッフとして在籍され、公民館主催トレーニング講座で講師としてお世話になっている阿部琢久哉さんをはじめ五名の方にもご参加いただきイベントを盛り上げていただきました。

藤澤村長と小澤社長よりご挨拶をいただいたあと、事務局より注意事項等のご案内をし、午前一〇時に藤澤村長の号砲により、五キロの部、一〇キロの部とも、一斉にスタートを切りました。選手の皆さんは、周りの声援を受けながら快調に走り出し、あっという間に見えなくなりました。今回も前回までと同様に一〇キロへの

エントリーが一番多く、第一回目から続けてご参加された方や普段から走りこまれている方に自信のある選手も多く見られました。

競技終了後には記録証と参加賞、一〇キロの男女一位の選手には副賞が手渡されました。

来年も大勢の皆さんが出場していただけるよう計画していきますので、ぜひ、上位を目指して大勢の村民のみなさんにもご参加いただきたいと思えます。

最後に、大会運営にご協力いただきました各分館役員の皆さん、スポーツ推進委員の皆さん、大変ありがとうございました。



## 金戸山で百体観音のクイズに挑戦 巡礼 金戸山百体観音

公民館主催で、一月三日(日)の文化の日に合わせて「みんなで登って 金戸山でナゾをとく」と題し、クイズやトレッキングを楽しみました。

今年度の金戸山百体観音巡りは、村内外より二名の参加がありました。前日からの雨天の影響により、直前まで開催が危ぶまれましたが、当日朝には晴天となり無事開催できました。

例年であれば生坂村の紅葉も終盤の時期でありましたが、今年是全国的に季節の進みが遅れていたこともあり、金戸山や山清路周辺の山々は紅葉見ごろと重なる、参加者のみなさんは赤や黄色に彩られた木々の中でトレッキングを楽しみました。

山中には、百体観音や山清路にまつわるク



イズが設置されており、百体観音の由来や、山清路の伝説を解答する問題などに挑戦していただきました。

そして下山してからは、地元宇留賀区有志のみなさんが腕よりをかけて作った豚汁がふるまわれました。来年度も一月三日「文化の日」に併せてイベントの開催を予定していますので、ぜひご参加ください。

## 紅葉の大城・京ヶ倉に登ろう！ 秋のトレッキングツアー

十一月九日(土)に大城・京ヶ倉秋のトレッキングツアーを開催しました。

このツアーは、「大城・京ヶ倉を広く世に出す会」により、この時期に見頃を迎えた紅葉を山頂から楽しんでいたかどうかと企画しているものです。

村内外から二八名の参加者と本会会員、いくさか大好き隊、観光協会事務局一二名の総勢四〇名でトレッキングを楽しみました。

当日は、午前八時に集合し、出発後マイクロバスで万平登山口へ移動し、四班に分かれ各班一列になって途中休憩を挟みながら、ゆっくりとしたペースで登りました。

おおこば見晴台や馬の背からの眺望を楽しみながら生坂の秋を堪能していただき、京ヶ倉山頂では班ごとに記念撮影をしました。

今年度、県の地域発元気



づくり支援金を活用した登山道整備を一〇月に実施しました。整備後、初めてのトレッキングツアーは、過去参加者からも登りやすくなったと大変好評でした。

また、オリジナルのマフラータオルを制作し、ツアー参加者に登頂記念として配布することで、大城・京ヶ倉のPRを行いました。

「大城・京ヶ倉を広く世に出す会」と「生坂村観光協会」では、今後も引き続き登山道整備やツアーの開催、宣伝、PR等地域振興のための活動を進めてまいります。

## 松本山雅FCホームタウンPRデーに参加しました

十一月六日(土)にサンプロアルウィン(松本市)で行われたサッカーJ3松本山雅FC対F.C.琉球戦の試合においてホームタウンPRデーに参加しました。

当日は、生坂村と塩尻市、池田町がホームタウンとしてPRを行い、会場の外では、特産品の販売やパンフレットの配布など、それぞれ趣向を凝らしたブースが並びました。

生坂村ブースでは、やまなみ荘の灰焼きおやきやかあさん家の緑のおまんじゅう等の販売のほか、観光PRを実施しました。特産品販売は開始から多くのお客さんで賑わい、短時間であつという間に完売してしまふなど、大変好評でした。特産品を通じて多くの皆さんに生坂村を知っていただく機会に出来ました。

試合前には、藤澤村長をはじめ、太田議長、生坂村少



年サッカーキャプテンの服部海里さん(上生坂)がフェアプレーフラッグベアラーを務め、互いをリスペクトするフェアプレー精神とともに、生坂村をPRしていただきました。

試合は、二対一で松本山雅FCが見事勝利。J2昇格のプレイングに向けて、いよいよ期待が高まる結果となり、スタジアムも大変な盛り上がりでした。

村では、これからも松本山雅を応援していくとともに、ホームタウンとしての活動を通じて多くの方が生坂村を訪れてくれるよう引き続き魅力発信に努めていきます。

## 生坂村学校給食センター ター代替調理員募集

不定期ですが、月に数日程度調理員に欠員が出る際に出勤していただきます。

### ☆仕事内容

- ・ 給食調理
- ・ 調理器具等の洗浄
- ・ 片付け

### ☆勤務時間

- ・ 平日午前八時一五分～
- ・ 最長で午後五時まで

栄養バランスなど家庭料理の参考にもなり、とてもやりがいのある仕事です。

また、生坂村の美味しい学校給食を食べることが出来ます。

勤務詳細等について、お気軽にお問い合わせください。

### ■お問い合わせ

学校給食センター  
☎六九一三〇八九  
平日午後一時三〇分以降

# 令和7年度「地域発 元気づくり支援金」の 事業を募集します

長野県では、令和7年度の「地域発 元気づくり支援金」の事業募集を行います。この支援金は、市町村だけでなく、地域づくりを行うグループや協議会など幅広い団体を支援対象としていることから、「地域をよくしたい」「こんな活動をしてみたい」などの地域づくりの支援要望がありましたら、奮ってご応募ください。

## ◎ 支援対象事業及び対象事業例

自らの知恵と工夫により自主的、主体的に取り組む地域の元気を生み出すモデル的で発展性のある事業に対して、必要な経費を支援します。

事業区分	支援事業例
地域協働の推進	・ 地域づくり市民フォーラムの開催
保健、医療、福祉の充実	・ 活動量計等を活用した健康づくり促進のための環境整備 ・ 障がい児者、高齢者等を対象とした口腔ケア ・ 子育て支援を行うためのネットワークづくり
教育、文化の振興	・ 伝統文化の保存、伝承事業 ・ 外国籍県民との交流事業 ・ 食育シンポジウムの開催 ・ 文化・スポーツ振興のための交流イベントの開催や環境整備
安全・安心な地域づくり	・ 防災対策や防災意識の向上に資する事業 ・ 住民支え合い防災マップの作成 ・ 救命救急講習会の開催 ・ 自主防災組織の活性化支援
環境保全、景観形成	・ 自然エネルギーの普及・拡大に関する事業 ・ 公園や里山の遊歩道整備・花木の植樹 ・ ホタルの飛び交う自然環境の再生事業 ・ 地域の貴重な財産を後世に残すための景観整備 ・ その他美しい景観の形成に資する事業
産業振興、雇用拡大 (観光) (農業) (林業) (商業) (その他)	・ 街歩きガイドブックの作成、観光ボランティアの育成 ・ 遊休荒廃農地の復元事業 ・ 間伐材を活用した木炭の生産支援、森林体験学習事業 ・ 商店街活性化イベントの開催、空店舗を活用した定期市の開催 ・ 工業展等の開催、特産品開発、技術者養成講座の開催 ・ 障がい者、女性、若者の雇用促進及び就業・定住支援事業
市町村合併に伴う地域の連携の推進	・ 合併地域における連携の推進と交流を深める事業 ・ 合併によるブランド統合や一体的な観光資源の開発
その他	・ 移住希望者に対する暮らしや仕事を体験する場の提供 ・ 結婚活動を支援するための出会いの機会の提供

※表記の事業は参考であって、あくまで県で示す一例です。

◎支援対象者

- ・市町村、公共的団体等（県内に事務所を有し、公共的活動や地域づくり活動を行うNPO、協議会等）



いくさか農業 松本山雅 FC とともに全緑登頂事業  
(生坂村農林水産物生産者組合)

◎支援内容

(1) 補助率

事業	補助率	重点テーマに該当する場合の補助率
ソフト事業	3 / 4 以内	4 / 5 以内
ハード事業	2 / 3 以内	3 / 4 以内

- ・ハード事業：道路、水路、建物等の建設または改修、1件10万円以上の備品の取得など
- ・ソフト事業：ハード事業以外

(2) 補助限度額

補助額の下限30万円

◎県の担当者による事前相談会

「計画書の書き方がわからない」「この経費は対象にしてよいのか」等、事業計画書の提出前の疑問に県の担当者がお答えします。事前相談会への申し込みは、役場村づくり推進室（☎69-3111）までご連絡ください。

○日時 令和7年1月9日（木）9：30～16：00

○場所 生坂村役場 2階 第2会議室

◎応募・問い合わせ

本支援金の申込先は松本地域振興局 企画振興課ですが、申請や応募についてのご相談等は役場で対応いたします。応募を予定している団体等の方や、問い合わせをしたい方は、役場村づくり推進室（☎69-3111）までご連絡ください。

【提出期限の都合もありますので、1月上旬までにお問い合わせをお願いいたします。】

生坂村で本年度 地域発 元気づくり支援金事業に採択された事業は下記のとおりです。

【村事業】

事業名	支援金額 (千円)	事業内容
お出かけをもっと楽しく、もっと便利に事業	345	村の公共交通利用を促進するため、利用方法や移動手段等について、村の自主放送やYouTube等を活用して映像での配信をする。また、実際にバス移動によるお出かけのサポート支援を行う。
生坂村歴史文化遺産「一星亭」周知・再生プロジェクト	636	一星亭の周知と再生をテーマに地元住民と協力して、施設の物品整理と片付け、簡易的な修繕を学習機会を通じて行うほか、イベントやセミナーを開催して、歴史文化遺産への理解を深める。
いくさか『創造の森』プロジェクト事業	4,804	松本山雅と連携したイベントを雲根地区や生坂村全域をフィールドとして、開催し、地域の魅力に触れていただく。今後、参加者等による山雅ヤマ部の発足による雲根事業の推進組織の確立を目指し、継続的な運営体制を構築していく。
村事業計（3事業）	5,785	

【団体事業】

事業名（団体名）	支援金額 (千円)	事業内容
# landscape 大城・京ヶ倉をもっと世に出す事業	2,940	村の観光資源である大城・京ヶ倉の登山道や周辺環境の整備を進め、トレッキングマップの作成やツアーイベントを開催して、村への集客の促進を図る。
いくさか農業 松本山雅FCとともに全緑登頂事業	3,669	村への集客や農産物の販売を促進するため、道の駅いくさかの郷を中心に松本山雅と連携したイベントや特産であるぶどうをテーマにしたカードを作成して、村の施設の利用者や山雅サポーターに配布を行い、村を周知、発信していく。
団体事業計（2事業）	6,609	
合計（5事業）	12,394	

## 職員数の状況

部 門	職 員 数 (人)		対 前 年 増 減 数	
	R5.4.1	R6.4.1		
一般行政	議 会	1	1	0
	総 務	12	14	2
	税 務	2	2	0
	民 生	6	7	1
	衛 生	4	4	0
	農林水産	4	4	0
	商 工	0	0	0
	土 木	2	2	0
	小 計	31	34	3
特別行政	教 育	7	7	0
	小 計	7	7	0
公営企業等	水 道	1	1	0
	そ の 他	3	3	0
	小 計	4	4	0
合 計		42(51)	45(51)	3

(注) 地方公共団体定員管理調査の数値です。職員数は一般職に属する職員の数で、〔 〕は条例定数です。

# 生坂村の 給与・定員管理の状況

人事行政の公平性・透明性の確保を目的とした「生坂村人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき職員数・給与・福利厚生・研修などの状況について公表します。

## 特別職の報酬等の状況(令和6年4月1日現在)

区 分	月 額	期 末 手 当
給 料	村 長	645,000円 6月期 1.700月分
	副村長	547,000円 12月期 1.700月分
教育長	500,000円	計 3.40月分

## 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

### (1) 勤務時間

職員は原則として休憩時間を除く1日7時間45分(午前8時30分～午後5時15分)勤務です。休日は原則として土・日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)です。

### (2) 年次休暇の取得状況

令和5年中の1人当たりの平均取得日数は10.6日でした。

### (3) 育児休業の取得状況

令和6年4月1日現在、育児休業中の職員は2人です

## 職員の分限および懲戒処分の状況

分限処分とは、公務能率の維持を目的に職員になされる処分です。懲戒処分は、職員の義務違反に対するものや全体の奉仕者にふさわしくない非行があった場合になされる処分です。

令和5年度中の分限処分および懲戒処分はありませんでした。

## 職員のサービスの状況

令和5年度中に営利企業等へ従事するための職務専念義務免除件数はありませんでした。

## 職員の研修の状況

区 分	種 類	5 年 度 延 人 数
一 般 研 修	メンタルヘルス研修、個人情報保護研修 等	53
専 門 研 修	行政関係、技術職関係研修 等	159
階 層 別 研 修	管理職研修・係長研修 等	14
派 遣 研 修	県等への派遣研修	1

## 職員の福祉および利益の保護の状況

### (1) 健康診断などの実施状況

令和5年度の間人ドック等受診者数は49人でした。

### (2) 職員互助会の設置

地方公務員法第42条に基づき生坂村職員互助会を設置し、職員の健康増進、その他厚生に関する事業を実施しています。

### (3) 公務災害の認定状況

公務や通勤途上の災害により負傷または死亡した場合には、一定の補償が行われます。令和5年度中の災害認定はありませんでした。

### (4) 不利益処分に関する不服申し立ての状況等

令和5年度、勤務条件に関する措置の要求、不利益処分に関する不服申し立てはありませんでした。

## 職員の給与の状況

### (1) 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (令和6年1月1日現在)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率 (B/A)
5年度	1,642人	2,519,477千円	23,347千円	511,357千円	20.3%

(注) 人件費には特別職（村長等、審議会委員など）に支給される給料、報酬等を含みます。

### (2) 職員給与費の状況（一般会計予算）

区分	職員数 (A)	給与費				1人当たり給与費 (B/A)
		給料	職員手当 (内期末・勤勉手当)	計(B)		
6年度	43人	144,363千円	74,424千円 (57,933千円)	218,787千円	5,088千円	

(注) 職員手当には退職手当を含みません。当初予算に計上された額です。

### (3) ラスパイレス指数（給与水準）の状況

区分	生坂村
5年度	94

(注) ラスパイレス指数とは、国家公務員を100とした場合の給与水準を示す指数です。

### (4) 職員の平均給料月額、平均給与月額および平均年齢の状況（令和6年4月1日現在）

区分	一般行政職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
生坂村	298,986円	323,576円	41.3歳

(注) 平均給与月額とは、給料月額に扶養手当、住居手当、時間外勤務手当などの諸手当を合計したものです。

### (5) 職員の初任給の状況（令和6年4月1日現在）

区分	給料月額	
一般行政職	大学卒	196,200円
	高校卒	166,600円

### (6) 職員の手当の状況

#### ○退職手当（令和6年4月1日現在）

区分	支給率	
	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.0395月分	33.270750月分
勤続35年	39.7575月分	47.709月分
最高支給率	47.7090月分	47.709月分

職務上の段階による加算措置 有

#### ○期末手当・勤勉手当（令和6年4月1日現在）

区分	支給割合	
	期末手当	勤勉手当
6月期	1.225月分	1.025月分
12月期	1.225月分	1.025月分
計	2.450月分	2.050月分

職務上の段階による加算措置 有

#### ○その他の手当（令和6年4月1日現在）

手当名	主な内容および支給単価
扶養手当	主として職員の扶養を受けて生活している親族のある職員に支給されます。 ○子 月額 10,000円 ○子以外の扶養親族 月額 6,500円
寒冷地手当	11月～3月の各月に支給 ○扶養親族のある世帯主 月額 17,800円 ○扶養親族のない世帯主 月額 10,200円 ○その他の職員 月額 7,360円
通勤手当	○交通機関利用の場合 通勤に要する運賃相当額（月額55,000円限度） ○自動車等を利用の場合（片道2km以上）月額2,000円～ （片道60km以上）月額31,600円
管理職手当	定額により支給
時間外勤務手当	時間外の勤務1時間につき、給料月額を基本とした時間単位の100%～160%を支給
住居手当	借家・借間の場合 月額27,000円限度
宿日直手当	宿日直1回につき 4,400円

## 金管バンド

# 北部吹奏楽祭と音楽会で発表しました!

生坂小学校金管バンドは4年生12名、5年生8名、6年生12名の32名で仲良く活動しています。コロナ対策をしながら当日を迎えるまで、なかなか練習時間の確保が難しかったのですが、北部吹奏楽祭に参加することができました。楽しく演奏できたという感想が多くあり、良かったなと思います。



また他の小中学校の演奏を聴く良い機会でした。特に生坂中学校の生徒さんの演奏に感動し、一つの音に込める思いを感じた子ども達です。

音楽会では、各パートの楽器紹介とデンジャーゾーンの発表をしました。北部吹奏楽祭では座って演奏したのですが、立って自由に動いて演奏しようということになり初チャレンジ!曲に乗って楽しそうにそれぞれ堂々と演奏している姿がありました。

### ●北部吹奏楽祭に参加した感想

♪練習を何回もやって、間違えたり、あまりうまくいかなかったりした所を練習したのがよかったと思います。うまく吹けるかなという思いもありました。でも練習と同じようにやればいと思ったし、楽しく演奏した方が聴いている人も楽しい気分できいてくれるかなと思いました。そしたらみんな楽しく、いい気分で拍手をしてくれて嬉しかったです。校長先生が「吹奏楽祭だから、祭りを楽しんでください」と言っていたので、楽しんで祭りのように、自分達だけじゃなくて、他の学校の曲も楽しく聴けたので良かったです。

### ●音楽会で演奏した感想

♪最初はデンジャーゾーンを聴いてカッコいい曲だな~と思いました。でも実際にやってみたら、音はでないし、曲のメロディーもあまり吹けなかったけど、練習していくうちに急にできてきて、とても嬉しかったです。

音楽会ではパート紹介をするのが少し緊張したけど練習や自分なら出来ると信じたら、なんかめっちゃうまくなりました。その金管のおかげで音楽会の緊張がとけて楽しくできました。でも6年生でもう金管はやらなくなるから、少しでも思い出を残そうと思い、全力でやりました。母からは「うまかったね。」と言われてとても嬉しかったです。本当にやってよかったな~と思ったし、自分でも少し成長したな~と思いました。

♪僕は楽器紹介で「笑点」をやりました。練習の時は、できないところがいっぱいあったけど、友だちと共有しながらできるようになりました。

本番は紹介でユーフォニアムの特徴をしっかりと覚えてよかったです。デンジャーゾーンでは、北部吹奏楽祭より少しバージョンアップしてのりのりでいきました。皆のりのりでやって、会場もすごくもりあがりました。自分でも「やりきった~」と思えたので、良かったです。僕は大人数の前で金管を演奏することはほぼないけど、音楽会の演奏が一番バッターだったので、会場をもりあげられて良かったです。今日のためにたくさん練習してきて本当によかったな~と思いました。最高の演奏にできて良かったです。

## 生坂中学校2年A組 「北海道標津町交流会」



- アイヌ文化に触れながら遺跡や歴史を知ることができました。



- 新巻鮭づくりでは、鮭の内臓を取り除き、塩漬けにするという貴重な体験ができました。



- 標津町の中学生（標津中学校・川北中学校）と交流しました。



- 国後島（北方領土）を肉眼で見える海岸を散歩しました。

私たちは10月中旬に北海道の標津町にいきました。標津町では3校が集まり交流学习を通して、文化や歴史などを学びました。

生坂村とは気候・文化・歴史が全く違いました。気候面では北海道なので気温も低く、地形などにも違いがみられました。文化面では、もともとアイヌ民族が住んでいたこともあり地名やアイヌ民族が住んでいた遺跡などが残っていました。アイヌの方々の暮らしや北海道が発展したきっかけなど、歴史についてのお話もお聞きし、生坂村との違いを知り、とても良い体験ができました。

最初の3校で集まった歓迎会では、標津中の生徒も川北中の生徒も明るく、フレンドリーに接してくれました。また、レクなどで班分けした時も積極的に話しかけてくれました。そのおかげで、皆と話しやすくなりました。その後も、班での行動が多かったため、仲を深めることができました。特に印象に残ったことは標津町の中学生の皆さんがフレンドリーだったところです。来年会えるのが楽しみです。



## 2025年1月利用カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
12/29	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	31	1

※  …図書室の休館日

※  …17時閉館

年末年始休館=12/28~1/4

開館/月~金=10時~18時 土曜日=10時~17時

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

## 第19回 この本よかった賞 vol.2

自分が読んでよかったと思う本を、たくさんの人におススメする気持ちで紹介文を書く賞です！  
前々号に引き続き、今回も小学生のみなさんから寄せられた、「この本よかった！」をご紹介します。

- 『和菓子のアンシリーズ』坂木 司/著
- 『居酒屋ぼったくりシリーズ』秋川滝美/著
- 『いつもの木曜日』青山 美智子/著

- 和菓子大好きな人、食べること大好きな人にピッタリ！
- ぼったくりだなんて、ぶっそうな名前ですが、読んでみて！めっちゃ面白い。食べること好きな人にはもうたまらん！
- 色々な人の視点が書かれています。青山さんシリーズ読みやすい！

 パンナム セラマーズが推し！ さん

- 『さんびきのこぶた』小学館
- 『ももたろう』ガタロー☆マン/著
- 『めんたべよう！』小西英子/著

 2年 大日向 皿井鈴子 さ

今年度  
「がんばってしょうかいしてくれた賞」  
に選ばれた人は表彰式の様子とともに  
来月の「図書かんだより」  
で紹介します♪

『おにゃんこタクシー』はっとり ひろき/著  
うさぎとぼんだのいえがかわいい  
くぐるのがすごいよ  
どうぶつくるまがかわいいよ  
ぞうさんをはこぶのがすごいよ  
のびるのがすごいです  
みずがきれいなのにとびこめるってすごい

 1年 上生坂 前山芹凧 さん

『なんだろう なんだろう』ヨシタケ シンスケ/著  
自分が考えてなかったことを考えられました。  
色々なぎもんがうかび上がってきて、とても楽しかったです。人それぞれ色々な考えがある事も知れたので、これからの生活につなげていきたいと思いました。

 6年 日岐 高木さわ さん

『意味がわかると怖いストーリー』朔月 糸/著  
この本は、私が図書室にリクエストした本です。  
図書室にあるこわい本はほとんどすべて読んでしまったので、この本をリクエストしました。この本はまんがはたくさんありますが、4コマや妖怪の説明みたいなものもあります。まんがだけではないのでとてもおもしろいです。

 5年 上生坂 中山愛梨 さん

## 一般書

- 人魚が逃げた (青山 美智子)
- ナチュラルポーンチキン (金原 ひとみ)
- 架空犯 (東野 圭吾)
- 時間の虹 紅雲町珈琲屋こよみ (吉永 南央)
- アイアムハウス (由野 寿和)
- 再愛なる聖槍 (由野 寿和)
- すべての、白いものたちの (ハン・ガン)
- 別れを告げない (ハン・ガン)
- ベル・ジャー (I am I am I am) (シルヴィア・プラス)
- いのちの車窓から 2 (星野 源)
- シニアの命と財産を守る 実家の防犯  
110のコツ (梅本 正行、桜井 礼子)
- 国立がん研究センターの正しいがん検診 (中山富雄)
- 戦争は女の顔をしていない ③⑤  
(小梅 けいと/作画、スヴェトラナ・アレクシエーヴィチ/原作)
- 絵本作家のしごと (別冊太陽) (石野孝/監)

## 実用書

- 認知症の人の心がわかる本 介護とケアに役立つ  
実例集 (杉山 孝博)
- これを食べれば勝手にキレイになる 「甘いもの  
欲」が消えて身体の中から輝く食事術 (あこ)
- 医師のぼくが50年かけてたどりついた  
鎌田式 長生き食事術 (鎌田 實)
- まいにち お漬けもの (こてら みや)
- THE 藤井定食 (藤井 恵)
- 自然素材で楽しむ 手仕事&クラフト リース・  
しめ飾り、わら・ひょうたん細工、草木染め・柿渋、  
かご・ほうき (農文協)
- 大人が選ぶ無印良品 (主婦の友社)

## 文庫・新書

- ボーダーライト 神奈川県警少年捜査課 (今野 敏)
- 一九八四年〔新訳版〕 (ジョージ・オーウェル)
- 蠅の王〔新訳版〕 (ウィリアム・ゴールディング)
- 三人屋 (原田 ひ香)
- サンドの女 三人屋 (原田 ひ香)
- 本・子ども・絵本 (中川 李枝子)

## えほん

- パンドロぼうとりんごかめん (柴田 ケイコ)
- さんかくサンタ (tupera tupera)
- ボードブック ねないこ だれだ (せな けいこ)
- どんどんめくり (やぎたみこ)
- こどもかいぎ (北村裕花)

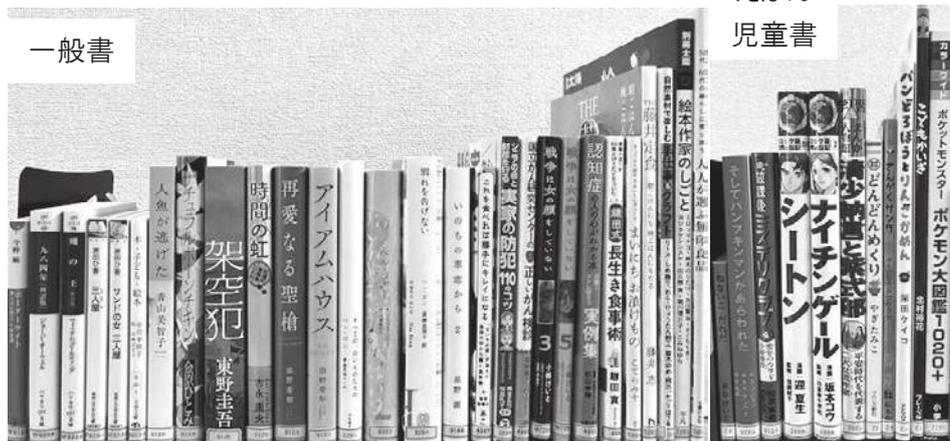
## 児童書

- シートン (コミック版世界の伝記 55)  
(迎 夏生/イラスト、信岡 朝子/監修)
- ナイチンゲール (世界の伝記 コミック版 3)  
(坂本 コウ/漫画、日本赤十字社/監修)
- 清少納言と紫式部 (学習まんが人物館 日本 小  
学館版 30) (高梨 みどり/漫画、福家 俊幸 (監修))
- そしてパンプキンマンがあらわれた  
(ユ・ソジョン/著、キム・サンウク/イラスト)
- 放課後ミステリクラブ4 密室のウサギ小屋事件  
(知念実希人/著、Gurin./絵)
- ポケットモンスター ポケモン大図鑑1020+  
(小学館)

## 新春企画

### 「としよみくじ」

おみくじの結果次第で  
雑誌のふろくやしおりが当  
たるかも！？  
恒例の「としよみくじ」を  
今年も行います。  
新年の運だめしにどうぞ！  
おみくじは図書の出庫時一  
回につき一度引く  
ことができます。  
1/6 (月) ~



一般書

えほん  
児童書

ましましよ!  
たんぽぽ

■イクランに参加しました!

一月二三日に行われた「イクラン!」に、児童館のびのびスクールの「マラソンクラブ」が参加しました。

普段から走ることが大好きなみなさんでしたが、コーチの小林稠(しげる)さんから、長く走る方法を教わり、練習を重ねてきました。



当日は、天気にも恵まれたマラソン日和。サンタクロースの衣装の稠さんに見守られながら、最後まで楽しくみんなで走り切ることが

きました。実際のマラソン大会で走り切ることができたからなのか、自信がついた様子です。みんなで走る楽しさや達成感を感じることができた一日でした。



一月  
公民館教室・社会教育、  
生涯学習関連イベント

☆令和七年二十歳の集い

一月三日(金)

受付・午後〇時三〇分  
式典・午後一時

会場・やまなみ荘大ホール

☆地域未来塾

一月二一日(土)

午後一時一五分～三時  
一五分

会場・B & G 海洋センター  
ター二階会議室

☆ピラティス教室

一月二〇日(金)

二四日(金)  
三一日(金)

午前一〇時～一一時  
会場・B & G 海洋センター  
ター二階会議室

☆スキー・スノーボード

教室(小中学生と保護者)

一月二九日(日)

会場・白馬さのさかスキー場

☆一星亭学習会

一月二六日(日)

午後一時三〇分～三時  
会場・村民会館二階講堂

(単位:千円)

■開札結果(11月)

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
総務課 11月13日	物品	令和6年度 生坂村脱炭素先行地域事業 EV車3台購入	生坂村	有限会社望月自動車工業	7,924
総務課 11月13日	物品	令和6年度 生坂村脱炭素先行地域事業 EV車2台購入	生坂村	東新自動車	4,830
総務課 11月19日	工事	令和6年度 生坂村脱炭素先行地域事業 EV充電設備設置工事	役場ほか 3箇所	平林建設株式会社	30,580
振興課 11月6日	工事	令和6年度 山清路公園整備工事 (自然環境整備支援事業補助金)	生坂村山清路	平林建設株式会社	3,740
振興課 11月19日	工事	令和6年度 生坂村農産物加工施設 冷凍コンテナ冷却ユニット更新工事	生坂村農産物加工施設	株式会社コスモ熱学	2,068
教育委員会 11月19日	物品	プール清掃用掃除機購入	B & G 海洋センター	渡辺商事株式会社	693

# フレイル予防★おすすめレシピ

フレイルとは、「加齢により心身が老いて衰えてくる」ことです。しかし、早い時期から気を付けていれば、健康な状態を維持することができます。

フレイルを予防するには、下記のうち、毎日7品目以上の食品を食べると良いと言われています。

① 魚 ② 油 ③ 肉 ④ 牛乳 ⑤ 野菜 ⑥ 海藻 ⑦ (に) ⑧ (い) ⑨ た ⑩ た ⑪ (く)  
魚 油 肉 牛乳 野菜 海藻 芋 卵 大豆 果物

今回のおすすめレシピは

## ミルク入り麻婆豆腐

### 1人分 栄養価

エネルギー 325Kcal たんぱく質 22.2g  
脂質 21.6g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 1.5g

### 材料（2人分）

木綿豆腐 300g  
合挽肉 100g  
生姜 1/2かけ（10g）  
長ねぎ 4cm  
味噌 大さじ1  
牛乳 100ml  
塩 少々  
こしょう 少々  
サラダ油 大さじ1/2  
水溶き片栗粉  
〔片栗粉 小さじ1  
水 大さじ1〕

### 作り方

- ① 豆腐は 1.5 cm角のサイコロ型に切る。生姜、長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油と①の生姜、長ねぎを入れて弱火で加熱して、香りが出てきたら、合挽肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、牛乳で溶いた味噌を加えて混ぜる。
- ④ ③に①の豆腐を加え2～3分程加熱して、塩、こしょうで味を調える。最後に水溶き片栗粉でトロミを付ける。



今回のレシピと、

〔チーズトースト  
野菜たっぷりスープ  
デザート（果物）

一緒に、食べることで、

7品目以上の食品が食べられます。

筋力低下予防のために、豆腐やひき肉などからたんぱく質がたっぷり摂取できます。

※食事は、常に「主食＋主菜＋副菜」を意識して食べましょう。

## 成年後見制度を ご存じですか

成年後見制度は、知的障害、精神障害、認知症などによってひとりで決めることに不安や心配のある人を、成年後見人等が法的に保護し、支援する制度です。

ひとりで決めることが心配な方は、財産管理（不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続など）や身上保護（介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など）などの法律行為を一人で行うのが難しい場合があります。また、自分に不利益な契約であることがよく分からないままに契約を結んでしまい、悪質商法の被害にあう恐れもあります。

このような時、成年後見人が本人の代わりとなつて、契約手続きや財産管理といった支援を行います。

成年後見制度を使ったケースを見てみましょう

● **成年後見制度を使う前**  
悪質業者からの電話があり、騙されそうになった。最近、物忘れも増えてきたので今後騙されないか心配だ。

● **成年後見制度を使うと**  
たとえ間違えて契約してしまったとしても、成年後見人等がその契約を取り消してくれる。

● **成年後見制度を使う前**  
最近、使うことのない高額な品物を買ったり、キャッシュカードの暗証番号を忘れたりして手続きができなくなってきた。

● **成年後見制度を使うと**  
成年後見人が私の代わりに、銀行で手続きをしてくれた。これからの生活は成年後見人等が私と一緒に考えてサポートしてくれるので安心だ。

本人からの相談はもちろん、ご家族やご親戚からの相談でも結構です。お気軽にお問い合わせください。

### 相談窓口

生坂村健康管理センター  
☎ 六九一三五〇〇



## 電動カート試乗体験会 報告

日頃、健康福祉課の職員や見守り訪問職員が住民の皆さんと話している中で、「車の免許返納を考えているけれど、返納後の移動手段がなくなるのが不安」という声を耳にすることが少なくありません。そこで、電動カートを扱っている業者に講師を依頼し、電動カート試乗体験会を開催しました。



当日は、うたごえの会に参加されている上生坂地区の皆さんを中心に、十名の方に参加していただきました。業者さんから乗り方の説明を受け、いざ試乗。参加者の「坂道での走行中にカ

ートごと転倒してしまうことはないか？」という不安な点をもとに、実際に坂道の走行体験などをしました。試乗した方からは、「思ったより操作は簡単」「近所の移動は便利だね」等の感想をいただきました。参加者の中には、日頃、電動カートを活用している方もおり、「快適だよ」と教えてくださる場面もありました。皆で順番に試乗体験をし、楽しい体験会となりました。



健康福祉課では、免許返納後の公共交通機関の使い方や支援や相談対応を行っています。お気軽にご相談ください。

### お問い合わせ

健康福祉課  
☎ 六九一三五〇〇

# いくさか 歩こう部

おしらせ  
VOL.64

2024  
Dec

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

1～3月は、月に1回 講師の先生をお招きし、室内で行える楽しい運動も計画しています。定期的な運動は、血行がよくなり、体を温かく保つことができます。皆で運動を行い、冷え性知らずで寒い冬を乗り切りましょう!

寒さで自宅にこもりがち、運動不足を感じている方はいませんか?初めてご参加される方も大歓迎!(^^)! 地域の皆さんと交流しながら楽しく体を動かしましょう★

日付	時間	ウォーキングコース	集合場所
1月 7日 (火)	14 時～	お楽しみ講座 (室内)	B&G 海洋センター
1月 22日(水)	14時～	ロングお散歩コース(昭津～草尾)	昭津木材ふれあい体験館
2月 4日 (火)	14時～	お楽しみ講座 (室内)	B&G 海洋センター
2月19日 (水)	14時～	お手軽ウォーキングコース(原～西手)	B&G 海洋センター
3月 11日 (火)	14時～	メタボ解消コース(下生野～日岐)	南部交流センター
3月26日 (水)	14時～	お楽しみ講座 (室内)	B&G 海洋センター

◆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。

無線放送でご確認いただくか、健康管理センター(☎69-3500)にお問い合わせください。

◆お楽しみ講座は、池田町で幅広く活躍されている先生による運動プログラムです。

音楽に合わせた準備体操など、内容は盛りだくさんです。上履きを忘れずにお持ちください。



## 特別養護老人ホームの職員を募集

令和七年度に採用する特別養護老人ホームの職員を募集します。

特別地方公共団体である当組合では、地方公務員として介護・福祉の仕事をすることができます。

### 職種

#### 【正規職員】

事務員、生活相談員  
看護職員、介護職員  
介護支援専門員

#### 【会計年度任用職員】

事務員、生活相談員  
介護職員、看護職員  
介護支援専門員、栄養士

### 勤務場所

東筑摩郡(山形村・麻績村)、塩尻市、松本市、木曾郡にあるいずれかの組合施設

### 試験日

二月七日(金)  
午前八時四〇分～  
午後四時頃

### 会場

塩尻市保健福祉センター  
三階市民交流室

### 申込受付期間

一月六日(月)～  
一月三十一日(金)

### その他

申込方法等詳細は、直接問い合わせるか、組合ホームページで確認してください。

### お問い合わせ

松塩筑木曾老人福祉施設組  
合

☎五三一五〇〇〇

### 松塩筑木曾老人福祉施設組合ホームページ

<https://aohato.com/>  
「しょうえんちゅうきん」で  
検索



## ごみ（布類）収集日 変更のお知らせ

カレンダー等に記載されている令和七年一月の布類収集日について、次のとおり変更します。

変更前 一月二三日(月)



変更後 一月二〇日(月)

ご迷惑をおかけしますが、ご承知の程よろしくお願ひします。

## コンビニ交付サービス 利用停止のお知らせ

マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスを、次の日程で停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願ひします。

### 【停止する証明書】

住民票・印鑑証明書

### 【利用停止日】

令和七年一月一八日(土)

### 【お問い合わせ】

住民課 六九一三一一三

## 4Rって何？

ごみを減らすために行う4つの取り組みのことを「4R」といいます。前回の「リデュース」に続いて、今回は「リユース」について解説します。

リユース(Reuse)とは、再使用するという意味の単語であり、ごみを捨てずにそのままの形で再利用する取り組みです。具体的な例を挙げてみましょう。

### 詰め替え用製品を使う

洗剤類などの容器は、使い切った後も捨てずに詰め替え用製品を使って再利用しましょう。詰め替え用製品はプラスチック使用量が容器そのものより少ないため、ごみの排出量が削減されます。



## リユース編

種類を変える等の理由でどうしても捨てる時は、プラスチック製容器包装として資源ごみに出しましょう。詰め替えた後のパックも資源ごみになります。

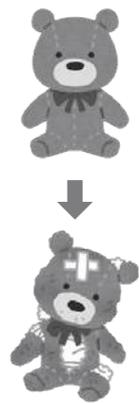


### 修理・修繕をする

どんな物でも使用しているうちに劣化し、故障・破損してしまいます。その場合すぐに捨ててしまうのではなく、再度使えるように修理・修繕をしてみましょ。衣類やぬいぐるみなどが裂けたり穴が開いたりしてしまっても、縫い繕うことで使い続けられます。

かわいいぬいぐるみも

いつしかぼろぼろに...



ちくちく縫ってあげれば

もとのとおり！



### リサイクルショップ フリーマーケット オークションサイト フリマアプリを活用する

自分にとって不要になったものでも、他の誰かが必要としているかもしれない。リサイクルショップ、フリマアプリなどを活用して、必要としている人の手に渡るようにしてみましょ。

オークションサイトを使って



不用品を欲しい人のもとへ



いかがでしたでしょうか。リデュースに続きリユースについても取り組みを検討していただけたら幸いです。Rは一日にしてならず。小さなRを積み重ね、「4R」にしていきましょう。次回はリサイクル編を掲載予定です。

**（株）クラッソーネと「空き家等の除却促進に関する連携協定」を締結しました**

村では、村内の空き家対策の一環として、（株）クラッソーネと連携協定を締結し、空き家等の解体費用シミュレーターを導入しました。

インターネット上で必要項目を選択すると、すぐに費用を確認することができ、また相見積りもりの依頼が可能です。成約まで業者の営業が無く、クラッソーネが間に入りますので、安心してご利用いただけます。

シミュレーターは村のホームページ「生活ガイド」の「住まい・住宅」からご確認いただけます。

■お問い合わせ

村づくり推進室

☎六九一三二二一

クラッソーネ

☎〇三〇一三〇四一三九五



**松本税務署での確定申告の相談をご検討の方へ**

令和七年一月六日（月）から二月四日（金）までは、税務署内に確定申告会場はありません。

相談を希望される方は、令和七年二月一七日（月）から三月一七日（月）までの確定申告期間中に確定申告会場へお越しください。

※二月一四日（金）以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される

場合は、事前に相談日時等を電話で予約いただく必要があります。予約がない場合は対応できません。

※確定申告会場への入場には入場整理券が必要です。国税庁LINE公式アカウントを通じてオンラインでの事前発行がスムーズです。

※確定申告期間中の税務署駐車場の利用は、お身体の不自由な方のみとさせていただきます。臨時駐車場はありませんので、公共交通機関または近隣の有料駐車場をご利用ください。

■お問い合わせ

松本税務署

個人課税第一部門

☎三九一三二六一

**Ikusaka Daisukitai Tsushin**



つながり

佐久間 拓郎

振り返る間もなく、年の瀬。

この場をお借りして、生坂村に感謝を伝えたいです。

思い起こせば二〇一七年の秋、生坂村へ勢い半分で移住し、見知らぬ地で右も左も分からぬまま村の仕事に着き、結婚に出席、育児に、駆け抜けてきました。

大きな町に住んでいると、気がつけない、行政や自治を生坂村では身近に感じられ、決して一人の力では生きられないことを、恥ずかしながら強く感じました。

人との繋がりが、どれだけ大切に幸福であることかも、生坂村から教わりました。近年、経済的合理主義や



個人主義が強まる一方で、価値や利益のない地域や、共同体の最後の砦である家族までもが、弱体化している様に感じます。

時代に関係なく人間社会や自然界の本質は「つながり」によって形成されています。

嫁のお腹には、新しい命が宿り、二月に私は五人家族の父となります。

大切な家族と支え合い、この地の皆様と繋がり、不器用ながらも本質を持って二〇二五年も、明るい未来を創造してまいります。

改めまして、この場をお借りして生坂村と地域の皆様に感謝いたします。皆様、良いお年をお迎えください。



## 第3回目のオンラインと第4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!」。第3回目はオンラインプログラムが11月10日(日)に、第4回目は11月30日(土)に現地開催されました。オンラインの参加者は28名、スタッフ13名の合計41名。第4回目の参加者は24名、スタッフ13名の合計37名にこの日は和歌山大学 観光学部・観光学研究科の加藤久美教授がご参加くださいました。行程は以下の通り。

### 【行程表】

12時30分 本日のプログラム説明+後半のゴール共有

12時40分 アクティビティ①「センサーカメラ」&「生物調査」

13時20分 昼食(生坂産自然薯+にわにわ循環養鶏の生卵/豚汁)

ゲスト(村長及び議員)と共に記念撮影

### 【ネイチャーポジティブ体験コース】

13時50分 アクティビティ②落ち葉ステーション「杭打ち」

15時35分 アクティビティ③落ち葉ステーション「竹壁作り」

17時00分 振り返り～解散

### 【自然共生サイト認証コース】

13時50分 自然共生サイト研究会

15時35分 フィールド調査

17時00分 振り返り～解散



第3回目はオンラインプログラムを実施



第3回目のレポート  
(寄稿:ガイド候補生瀬戸恵子氏)



参加者全員で記念撮影



親子でセンサーカメラの設置準備です



自然を見る目の解像度を上げてください



村長からもお言葉を頂戴しました



生坂産の  
美味しいご飯



おかわり!



センサーカメラの回収は次回に



落ち葉ステーション作り



命の循環



松本山雅・ガチャも大活躍



雲根にはムササビがいますよ



自然共生サイト認証コースの  
学術的学び

後泊オプション  
ツアーも開催

11月30日のプログラム終了後、オプション企画として村内の民家で夜のご飯会を開催しました。『創造の森』で育てた秋野菜のサラダやお鍋を囲って交流を深め、翌日には集落支援員にガイドをお願いし村内を周遊しました。今季最終営業日だったこの日は「工芸と喫茶 ひとつ石」でティータイム。晴れ渡った青空のもと、スカイスポーツ公園からの美しい村の風景を見ていただき生坂村の魅力をご案内いたしました。



# 道の駅いくさかの郷だより

『美味しい・嬉しう一年』

寒さがより体に沁みる日々。皆さんいかがお過ごしでしょうか？信州が寒さの厳しい時期に突入と同時に二〇二四年もあと数日でお別れになります。

四月から振り返ると、山菜から始まり、

ハチク、新にんにく、夏野菜あれこれ、



きのこ類、まこもだけ、



ねぎ、大根、里芋、



キウイ、黒にんにく、自然薯等、一六種類以上。

移住して三年目、今までで一番生坂村のたくさんの美味しい自然の恵みが私の胃袋を経由して体の隅々に吸収され、もとい、いくさかの郷の売場を彩ってくれました。

今年は、暑さの影響もあり、例年よりも不作の農作物もありましたが、来村されたお客様には美味しい生坂村の「食」を通して楽しんで、嬉しい気持ちになっていただけたと思います。これからも喜んでもらえる「いくさかの郷」となるようにスタッフと共に頑張っていきます。

二〇二四年もありがとうございました。そして、二〇二五年の幕開け、「あけましておめでとうございます」。二〇二五年もよろしくお願いたします。



## 一回目の冬支度

かあさん家 寺岡美智子

猛暑から短い秋を経て一転、今年もまた長くて冷たい冬がやってきました。

私たちが神戸から生坂村に移り住んで、もう一回目の冬支度です。こたつにあつたか敷物、窓際にはスチロール製の冷氣よけ衝立も出揃いました。高い光熱費に家計も圧迫されるこの季節、我が家の猫たちは、毎日晴れた日には縁側の日なたでゴロゴロ、私たちの帰宅後は居間のストーブ前に集まって暖をとっています。

かあさん家では、秋に漬けたんだ野沢菜の味付けや味噌の仕込み、餅つきにも忙しくなる季節です。テレビでも度々紹介され、全国各地からたくさんのご注文をいただくようになった灰焼きおやきは、季節限定（二月～二月）野沢菜の販売も始まりご好評をいただいています！食堂前の花壇には、冬前に植え替えたビオ

ラが、色とりどり可愛い花を咲かせています。

毎日、私たちが手打ちで仕上げるうどんは、味噌味で人気の煮込みやとうじ、おにかけ、豆乳、カレー、あつさりとした釜揚げなど色々なメニューをご用意しています。寒い日には、かあさん家の食堂で熱々うどんをフーフー食べて、どうぞ心から温まってください。

かあさん家食堂年末年始の営業は、一月は七日（火）（日）まで、二月は二九日からです！



## 編集後記

スペースの調整のため、いつもと違う場所での編集後記、失礼します。

二〇二四年も残りわずか、皆さん今年はどうな年でしたか？

毎年思い出を振り返ると春夏秋冬でこんなことしたな、あそこに行つたな、あの時期のあの場所綺麗だったなと、景色ごとに情景が浮かんできます。

今年の秋は紅葉が遅く、と思つたら急に冬の空気になったり、なんだか短く感じましたが、犀川沿いの紅葉は赤黄オレンジと様々な色が混ざり合つてとても綺麗でした。これからの冬本番、生坂村はどんな景色を見せてくれるのか楽しみです。

（加藤）

# 湯<sup>ゆ</sup>ったりのんびりやまなみ荘

今年も残すところ一週間となりました。一年間やまなみ荘をご愛顧いただき、ありがとうございます。

毎年恒例の年末年始料理の予約受付は二四日に終了いたしました。たくさんのご注文ありがとうございました。食卓では「あったかフエア」「海鮮丼フエア」「大根と魚のアラ煮セット」を開催しました。どれも好評で、特に義援金寄付で応援いただく大根と魚のアラ煮セットは、売り上げの八〇〇円の内二〇〇円を寄付していただく取り組みとして大勢の方に賛同いただき、たくさんのお金を届けることが出来ました。この場を借りて感謝申し上げます。

年末年始のやまなみ荘は、二月二六日から一月六日まで休まず営業します。一月一日から三日まで大浴場竹炭湯と新春初風呂福引

を開催します。五日に抽選をしますのでぜひ入浴をしてご応募ください。

令和七年も福祉センターとして、皆様のお役に立てるよう従業員一同頑張っておりますので、やまなみ荘の一層のご利用をお待ちしております。

良いお年をお迎えください。

## 新春初風呂福引景品

特賞	やまなみ荘共通利用券	5,000円	2組
1等	お食事券	2,500円	2組
2等	お食事券	1,500円	3組
3等	焼餃子テイクアウト券	500円	5組

## 歯っぴーたいむ

### 「だ液」

唾液は、食事の時の消化の手助けや食べ物の飲み込み、味覚にも重要な働きを担っています。また、口からの外敵の侵入を防ぐだけでなく全身の健康を守る働きもあります。

最近ドライマウス（口腔

乾燥症）を訴える方が増えてきています。重度になると、摂食障害、発音障害、不眠などの症状がおきることもあります。

唾液を多く出す為にも、とにかくゆっくりよく噛んで楽しみながら食事をするように心掛けましょう。食品によっても唾液の分泌量が異なります。基本的に柔らかく食べやすいものよりも、ある程度噛み応え

のある食品の方が咀嚼する回数が増え、その分たくさん唾液が分泌されます。唾液腺は伸び縮みすることによっても分泌が活発になるので、生活の中で友達や家族と口を大きく開けて笑ったりおしゃべりするのもとてもいいです。また、「唾液腺マッサージ」や「舌の体操」もお勧めです。

生坂村歯科診療所

## だ液腺マッサージ

### 「だ液腺マッサージの手順」

だ液の分泌を促すためには、大きなだ液腺がある場所をマッサージすることが効果的です。だ液が出てきたことが実感できればOK。

1から3を3回ほど繰り返しましょう。食前に行うのがオススメです。



#### ① 耳下腺マッサージ



人さし指から小指までの4本をほおと耳たぶの間にあて、奥から前へ円を描くように回します。

#### ② 顎下腺マッサージ



耳の下から顎先まで、頰の内側を指先をつかって何か所か押すようにします。

#### ③ 舌下腺マッサージ



両手の親指を揃え、頰の真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます。

## 舌の運動

だ液の分泌を促すためには、舌の周りの筋肉を鍛えることが重要です。舌の運動を行うと舌の周りにある筋肉が鍛えられます。



① 口を大きくあけて、舌を前後に出したり引っ込めたりします。



② 舌をできるだけ前へ出して、そのまま左右に動かします。



③ 舌全体をなめ回すように、舌先で円を描きます。



④ 前歯の裏に舌先をあて、舌打ちするように舌を動かします。



<着衣着火>

<着衣着火とは>

着用している衣服に火が燃え移って燃え上がる現象のことです。毎年多数の事故が発生しており、火傷の危険だけでなく、火災や死亡事故に発展することもあります。

<危険性>

調理や野焼きなど、日常生活で火を使う機会は多く、着ている服は可燃性ですから、思わぬ動作で火が付いてしまうことは充分考えられます。また、『表面フラッシュ現象』といって、わずかな火でも瞬間的に衣服の表面に

火が走り、あっという間に燃え広がってしまうこともあります。

人間の皮膚は、七十度くらいの熱を一秒でも受けると皮膚組織が破壊されて火傷を起こします。また、程度にもよりますが、火傷の範囲が体表面積の三割以上に及ぶと生命に危険が生じると言われており、着衣着火には大きな危険が伴います。

<未然に防ぐには>

まずは、衣服を燃え難いものにする事です。表面フラッシュ現象は、特に綿、レーヨンなどの素材で起毛を施した生地には注意が必要と言われています。起毛の生地は体積の割に面積が広く、空気も含んでいるのでとても燃えやすい状態となっています。また、ガスコンロを使用しているときは、長いスカートやマフラーなどは着用せず、ガスコンロの奥の物を取るときなどは、衣服に炎が燃え移らないように注意しましょう。

<事前準備>

野焼きなど火を扱う際には、すぐに消火できるように水バケツなどを事前に準備しておきましょう。

<対処方法>

水などで消火できないときの対処方法として次の三つの手順があります。

●ストロップ

まずは落ち着いて動くのをやめます。腕を振りたりして動くと、炎をおおぎ逆に燃え広がってしまいます。

●ドロップ

すばやく地面に伏せ、手で顔をおおいます。足を真っ直ぐに伸ばした状態で、できるだけ多くの体の部位が地面に接するようにします。

●ロール

地面の上で燃えている部分を消すように何度か転がります。

■お問い合わせ

松本広域消防局

明科消防署

☎六二二一九九九

明科高校だより

◎明科高校、芸術の秋。

一月中旬、校内各所に芸術関係の授業で制作した作品が展示され、芸術の秋を彩っています。

本校の芸術科目では、一年次に音楽、美術、書道から一科目を選んで学び、二・三年次では、選択科目として引き続き学びます。

今回展示されているのは、各学年の美術の作品と、三年の実用書道の作品です。

●美術Ⅰ：デッサン

利き手ではないほうの手を鉛筆で描いた作品です。立体的な表現になるように濃淡を工夫したり、線の太さを工夫している様子がよくわかります。



●美術Ⅱ：合金でつくる小さなペーパーウエイト

ピューターという合金を

溶かして型に流し込んで成形したのち、丁寧に磨き上げた五センチ程度の作品です。

☆のシール

は磨きのすばらしさ、心のシールは形のすばらしさを讃えてお互いに贈りあったものです。

●美術Ⅲ：平面・立体表現

身の回りのものをリアルに再現することを目標にして制作した作品たちです。



やさしく触ったり持ち上げたりできる、体験型の展示になっています。

●実用書道：刻字作品

A4大の木の板に、選んだ一文字を書いてから、彫刻刀で掘り出して、さらに彩色して仕上げた作品です。



(文責 教頭 倉下 直)

男女共同参画



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)

一二月二日からマイナナンバーカードに保険証の機能を持たせた「マイナ保険証」を基本とする仕組みに変わりました。

今までの健康保険証では、体と心の性が一致しない性同一性障害の方や、外国人の方は、通称名を使用する事ができました。例えば戸籍は男性ですが、日常生活を女性の通称で送っているような方は、病院で本名を呼ばれると、周囲に驚かれたり、視線が気になった

たりということがあります。通称名を使えば、その辛さも軽減されます。

しかし、マイナ保険証は原則通称名が使えず、本名しか記載できません。今のところ、通称名を使用するには、マイナ保険証を持たない人に発行される「資格確認証」しかなく、マイナナンバーカードの保険証機能は切り離さなければなりません。今後、安心して使用できる通称名の記載も検討の必要が出てきます。

白馬長野有料道路・志賀中野有料道路が無料になります

長野県道路公社が管理する「白馬長野有料道路」と「志賀中野有料道路」は、料金徴収期間の満了に伴い、次のとおり無料で通行可能となります。

■白馬長野有料道路

無料開放日時：令和七年一月一六日(日)午前〇時から

※今後、「回数通行券(道路公社で販売)」や「時間帯割引回数通行券(市町村で販売)」をご購入いただく際は、上記の日時を踏まえ、計画的にお買い求めください。

■志賀中野有料道路

無料開放日時：令和七年三月一六日(日)午前〇時から

※詳細は、長野県道路公社ホームページをご覧ください。

<http://www.ndor.or.jp/>



■お問い合わせ

長野県道路公社

☎〇二六―三三四―六八八三



◆お悔やみ

申し上げます◆

小山 茂子さん(95歳 下生坂)

# 除雪作業にご協力ください

今年も雪の季節がやってきました。村では、通勤・通学などの道路交通の安全を確保するために、道路の除雪を行います。効率よく除雪を行うためには、村民の皆さんのご協力が必要です。次の点にご注意いただき、除雪作業にご理解、ご協力をお願いします。

## 1. 除雪作業にご協力をお願いします

除雪作業は山間部で降雪が10cm以上、その他平坦地で15cm以上、30cm以上と路線毎の基準により除雪を行います。除雪路線でない道路や歩道、高齢者世帯の周辺などは各区で協力し合い除雪をお願いします。

## 2. 各戸の出入り口部分の除雪をお願いします

除雪車が通過した後は、除雪された雪が玄関先をふさいでしまいご迷惑をおかけしますが、これらの雪の除排雪は各家庭で道路脇に寄せるなど、ご協力をお願いします。

## 3. 路上駐車はやめましょう

除雪作業の際に、路上駐車された車があると作業の遅れ、その周辺の除雪ができないことや、事故につながる恐れもありますので路上駐車は絶対にやめましょう。



## 4. 道路にはみ出している樹木等の撤去について

樹木等が道路にはみ出していると、除雪作業に支障をきたすこともありますので、伐採等の適切な管理をお願いします。

## 5. 道路に雪を出さないでください

除雪した道路に雪を出すことは、交通の妨げになることはもちろん、交通事故のもとにもなります。また、屋根から落ちた雪は、各戸で早めの除去をお願いします。

## ※ 凍結防止剤（塩カル）の配布について

歩行時の転倒やスリップ防止などの対策として、村内各所に凍結防止剤を配布しています。初回のみ役場で配布しますが、必要になった場合は役場に用意してありますので、お手数ですが常会長さんまたは常会長さんが依頼した方が取りに来てください。（1回2～3袋までお渡しします）

また、時期によっては村で管理している凍結防止剤の在庫が著しく少なくなる場合がありますので、その際は1回でお渡しできる数が少なくなる場合がありますのでご了承ください。

### 除雪に関するお問い合わせ先

- |     |               |               |
|-----|---------------|---------------|
| ・村道 | 役場 振興課 建設係    | ☎0263-69-3112 |
| ・国道 | 長野国道松本出張所     | ☎0263-25-5752 |
| ・県道 | 松本建設事務所 維持管理課 | ☎0263-40-1965 |



# 水道の冬支度を



水道管の凍結を防ぐため、保温材や凍結防止帯を巻くなど、外気から水道管を保護してください。また、不凍栓は蛇口を全開にしてから完全に閉めてください。

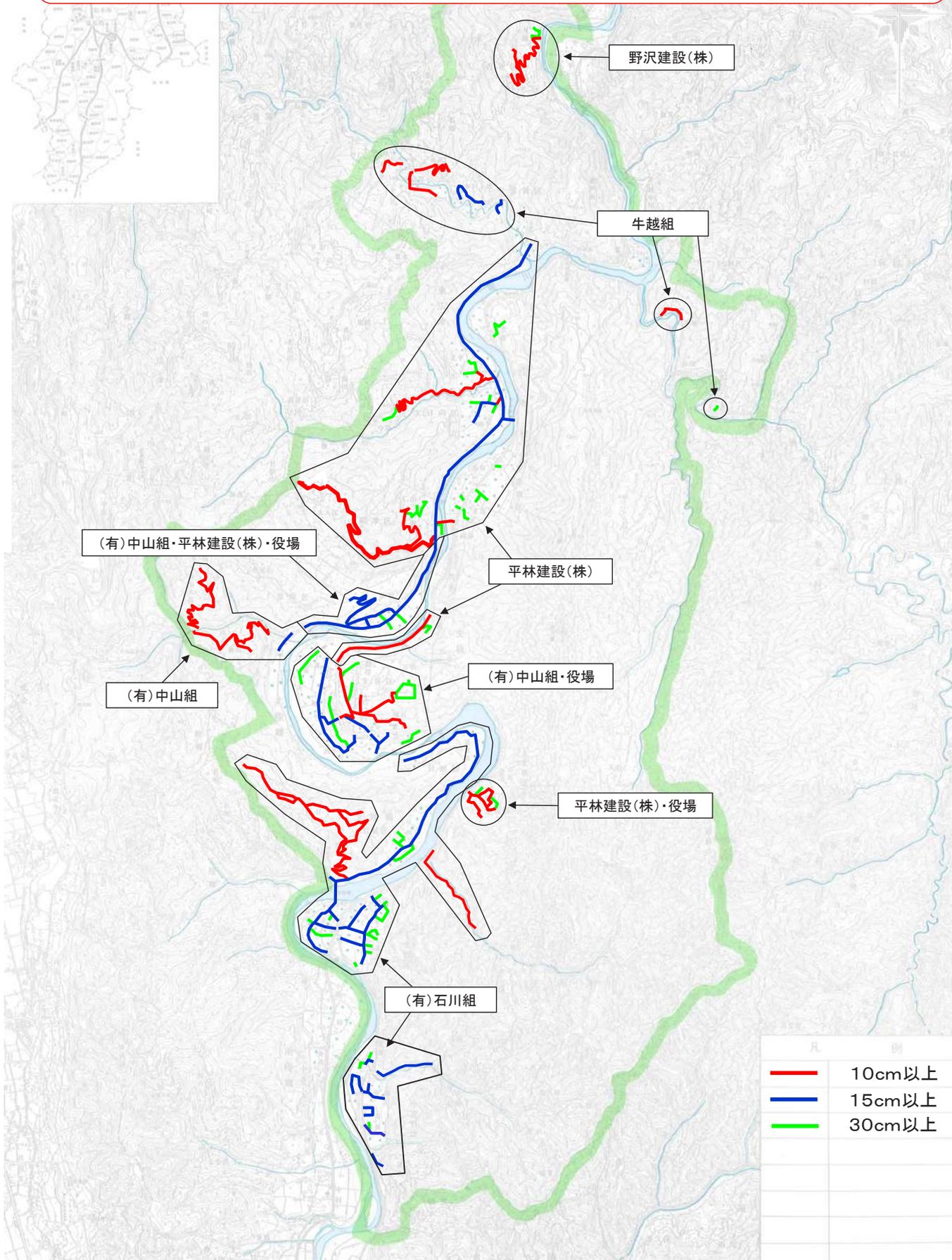
なお、長期間家を留守にする場合は、閉栓・水抜きをしてください。

### 水道に関するお問い合わせ先

役場 振興課 建設係 ☎0263-69-3112

# 除雪についてお知らせです

山間部で降雪が10cm以上、その他平坦地で15cm以上、30cm以上で、着色表示の路線を下記業者等により除雪を行います。なお、表示のない村道及び高齢者世帯の出入り口等については各区で協力し合い除雪をお願いします。





# 村の業務 年末年始カレンダー

各種手続き、ご用のある場合は早めに済ませましょう。

年月日	令和6年12月								令和7年1月									
	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)		
役場：一般事務					休み (12/28~1/5)													
：戸籍事務					○年末年始の休み中でも、「出生・婚姻・死亡届・埋火葬の許可」などの受け付けは、役場 (☎69-3111) で行っております。													
：埋火葬許可事務																		
火葬場業務					休み (12/31~1/3)													
やまなみ荘		休み			年末年始も通常営業します。												休み	
いくさかの郷					休み (12/31~1/4)										休み			
かあさん家					休み (12/30~1/6)													
加工施設					休み (12/31~1/6)													
歯科診療所					休み (12/28~1/5)													
社会福祉協議会					休み (12/29~1/5) ※施設関係													
保育園					休み (12/28~1/5)													
なのはな					休み (12/28~1/5)													
B&G海洋センター					休み (12/28~1/6)													
児童館					休み (12/28~1/5)													
小学校	休み (12/24~1/7)																	
中学校	休み (12/24~1/8)																	
村営バス (周回バス)					休み (12/31~1/3)													

※マイナンバーカードを利用した、住民票及び印鑑証明書のコンビニ交付サービスは、令和6年12月28日(土)から令和7年1月5日(日)まで取得できませんのでご注意ください。

**わが家の推しメン**



いくつになっても  
甘えん坊のチビオ君。  
ばあちゃんの手が  
指定席♪

チビ (♀、5歳)  
(小立野 / 赤羽勇子さん)

歩けるようになったよ!

こんげつのいい顔



やまと  
藤澤 矢真斗くん (1歳)  
上生坂 / 良太さん・采さん