広報 いくさか
2025 2月号
第567号
ホームページアドレス／http://www.village.ikusaka.nagano.jp/
世帯 712戸／人口 1,610人／男 814人／女 796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)

無病息災！ いい一年になりますように！

児童館・保育園　節分の豆まき

関係記事は裏表紙に掲載

新年の伝統行事

令和七年 生坂村消防団出初式

新春の引き締まった空気漂う一月一二日（日）、生坂村消防団出初式を生坂中学校体育館で挙行しました。

式典では、退団者へ感謝状を、団員には長年の功績のある者に対して各章が贈られました。

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

活動には、ご家族や村民の皆さまのご理解が必要ですので、引き続きのご支援をお願いします。

受章者は、次のとおりです。（敬称略）

令和六年中は、村内で建物火災の発生はなかったものの、豪雨による内水の防御など、天災の怖さを感じましたが、日頃の予防消防に徹した団員の努力や、各区による防災訓練を通じて、村民の皆さんの防火・防災意識の高まりも感じる一年だったかと思います。

《退職者感謝状》

○長野県消防協会長感謝状

元　団　長　山本　吉人

○松本消防協会長感謝状

元　本　部　長　赤羽　清志
元　喇　叭　長　藤澤　幸恵
元第三分団分団長　藤澤　幸治
元第三分団分団長　平林　和樹
元第三分団副分団長　藤澤　保
元　団　長　山本　吉人
元　本　部　長　赤羽　清志
元　喇　叭　長　藤澤　幸恵
元第一分団団員　太田　翔
元第三分団分団長　藤澤　幸治
元第三分団分団長　平林　和樹
元第三分団副分団長　藤澤　保

《団員表彰》

○消防庁長官表彰

永年勤続功労章（二名）

副　団　長　藤澤　雅史
第三分団団員　丸山　輝彦

○日本消防協会長表彰

功　績　章（一名）

団　長　中山　英也

精　績　章（一名）

副　団　長　藤澤　雅史

勤　続　章（一〇名）

団　長　中山　英也
第一分団班長　竹内　幸一
第一分団団員　髙野　庄司
第一分団団員　太田　譲
第一分団団員　髙野　正樹
第一分団団員　滝沢　修吾
第二分団団員　腰原　崇夫
第三分団団員　丸山　輝彦
第三分団団員　藤澤　幸治
第三分団団員　藤澤　保

○長野県消防協会長表彰

永年勤続功労章（六名）

第一分団団員　井口　崇史
第二分団班長　佐藤　芳緒
第三分団部長　山本　政和
第三分団団員　牛越　実
第三分団団員　藤澤　友宏
第三分団団員　竹内　真司

功　労　章（一名）

第二分団分団長　瀧澤　学

努　力　章（一名）

第三分団分団長　岩間　大地

精　績　章（一名）

本　部　長　吉川　祐貴

技　術　章（一名）

第一分団分団長　腰原　智幸

精　勤　章（一名）

第一分団班長　上條　圭佑

○松本消防協会長表彰

功　労　章（一名）

第三分団副分団長　藤澤　健

精　績　章（二名）

第一分団副分団長　宮川　俊也
第一分団部長　小池　勇次

精　勤　章（四名）

第二分団団員　中澤　柊
第三分団団員　山本　広野
第三分団団員　佐久間拓郎
第三分団団員　藤澤　敏樹

○生坂村消防団長表彰

勤続功労章（一名）

第一分団部長　小池　勇次

功　労　章（三名）

本　部　班　長　関口　広行
第一分団班長　成田　智英
第三分団班長　花房　篤

精　勤　章（三名）

第二分団団員　中澤　柊
第三分団団員　佐久間拓郎
第三分団団員　藤澤　敏樹

令和七年 生坂村賀詞交歓会を開催

多くのご来賓ご臨席のもと総合表彰式で九名の方に感謝状

令和七年の新春を迎え一月一四日(火)に生坂村賀詞交歓会をやまなみ荘大ホールで開催しました。

当日は、国会議員と県議会議員、(株)松本山雅の小澤社長に来賓としてご臨席いただき、村議会議員、区長をはじめとする村内各団体等の皆さんから出席いただきました。

村長式辞では、村が取り組んでいる各種事業、今年取り組んでいく事業について話され、表彰者の皆さんにねぎらいの言葉が述べられました。

総合表彰式では、前年まで各分野で村の発展のためにご尽力いただいた方など出席された五名の皆様に、村長から感謝状の贈呈が行われました。

贈呈の後、消防、防災力の向上のためご尽力してこられた前消防委員長の竹内元己さんが「消防委員・消防委員長として職務に当たってきたが、大過なく職責を全うできたことは、ひとえに関係皆様のご協力と、ご支援によるものと感謝している。

消防団活動は、村民の皆様そして何よりもご家族のご理解と、協力がなければ成り立たない。引き続き皆様のご理解・ご協力をお願いしたい。今後も村の発展のため協力していきたい。」と、受賞者を代表して謝辞を述べられました。

受賞者は次の方々です。

【感謝状】(敬称略)

前消防委員長
竹内元己

前消防団長
山本吉人

前固定資産評価審査委員
丸山秀光

前教育委員
牛越秀男

安曇野交通安全協会
前生坂支部長
吉澤明彦

農林水産物生産者組合
前組合長
平林敏生

前副組合長
平林郁雄

前副組合長
平林美晴

絵画寄贈
進藤彩

入浴支援のご案内

健康福祉課の職員が訪問してお話を聞く中で、「一人でお風呂に入れるけれど、お風呂に入っていて何かあったらどうしよう…」と、不安な思いを抱えている方が多くいることを感じていました。

このような方を対象に、社会福祉協議会の協力を得て、「はるかぜ」での入浴支援を始めました。「はるかぜ」では、声掛けしてくれる人がいて、一人でゆっくりお風呂に入っていただくことができます。

● 対象者
一人で入浴の一連の動作ができる方

● 利用料
一回　五〇〇円

■ お問い合わせ
生坂村役場健康福祉課
(健康管理センター)
☎六九-三五〇〇

はるかぜのお風呂

生坂村奨学金をご利用ください

村では、未来を担う若い世代を応援するため、奨学金の貸与（無利子）を行っています。
生坂中学校卒業生で、高校、短期大学や大学に入学・修学する際にご利用できます。

種類	学校種別	貸与額
修学資金	国公立高校	月額15,000円以内
	私立高校	月額20,000円以内
	国公立大学	月額30,000円以内 （自宅外は月額40,000円以内）
	私立大学	月額40,000円以内 （自宅外は月額50,000円以内）
入学一時金	私立高校	100,000円以内
	国公私立大学	200,000円以内

・貸与要件等詳細は、教育委員会事務局（電話69-2087）へお問い合わせください。
・奨学生選考委員会で申請内容を審査の上、貸与を決定します
・返済は貸与した期間の３倍以内の期間で行っていただきます

【定住やＵターンによる返済免除】
大学等卒業後、村内に定住やＵターンをしていただいた場合、奨学金返済の一部を免除します。大学等卒業後、１年以内に就労及び村内に居住し、５年（高校や短大の場合は４年）以上の村内居住を誓約いただける場合は、１年度あたりの返済額の30％を上限に免除します。また、引き続き村内居住が８年（高校や短大の場合は６年）経過した場合、以後の返済を免除します。

パブリックコメントを募集します

寄せられた意見は計画への反映を検討した後、意見概要と意見に対する考え方を公表します。
※原則、意見は公開しますが、意見への直接回答はいたしません。

生坂村こども計画（案）
村では、子ども・若者が健やかに成長できる地域共生社会の実現に向けて、基本的方向性と具体的な取り組みを示す計画の素案をまとめました。

生坂村男女共同参画計画（案）
誰もが性別の隔てなく個性と能力が発揮でき、互いに人権を尊重する男女共同参画社会が根付いた村を目指し、第３次男女共同参画で計画を策定します。

閲覧場所　生坂村ホームページ、健康管理センター、
Ｂ＆Ｇ海洋センター、児童館、子育て支援センター
対　象　村内在住の人
意見の提出方法　様式自由。案件名・住所・氏名・連絡先を記入して意見箱（閲覧場所に設置）に投函、ＦＡＸ、郵送または直接
締　切　**令和７年３月７日（金）まで**
提出・問合先　生坂村教育委員会
〒399-7201 長野県東筑摩郡生坂村6002-1　TEL：69-2087　FAX：69-3390

生坂中学校　「新生徒会スタート」

生徒総会で新役員の紹介が行われました。

各生徒会の引継ぎが行われました。

新生徒会名が決まりました。

①代議・生活委員会
＋
②図書委員会
➡ ①総合委員会

③環境・美化委員会
＋
④保健委員会
➡ ②衛生委員会

⑤文化・放送委員会 ➡ ③文化委員会

●全校での話し合いを経て、通常委員会が５つから３つに再編成されました。初めてのことで分からないことが多いと思いますが、みんなで協力して新しい生徒会を作り上げていきたいです。

●各委員会より

【本部会】

生徒会長、副会長、庶務の三人で構成されます。委員会のトップに立つ立場なので三人で協力し全校を引っ張って楽しい中学校を作り上げられるようにしていきたいです。

【総合委員会】

生活のきまりを考えたり図書館利用を促したりすることが主な活動になります。全校生徒が気持ちよく生活できるように委員会でしっかりと話し合いをし、意味がある活動をしてきたいです。

【衛生委員会】

全校生徒の健康増進・体力向上と校内環境の美化を目標として活動をしていきます。委員のみんなと協力して頑張っていきたいです。

【文化委員会】

全校の歌声が向上していくことを目標に活動をしています。来年度入学してくる新入生に「歌うことは楽しい」と思ってもらえるような活動を行っていきたいです。

第239号 図書かんだより

生坂村生涯学習施設 たんぽぽ

TEL 69-3050

2025年3月 利用カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	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	2	3	4	5

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

※ ■ ・・・図書室の休館日
※ □ ・・・17時閉館

生坂村図書室　2024年間貸出ベスト

一般書籍

第一位
『成瀬は天下を取りにいく』
宮島未奈/著（新潮社）

2	水車小屋のネネ 津村 記久子/著（毎日新聞出版）
2	ひらやすみ（１） 真造圭伍/著（小学館）
3	「かわいい♡」が止まらない おにぎり＆サンドイッチ弁当 mana /著（主婦と生活社）
3	汝、星のごとく 凪良ゆう/著（講談社）
3	定食屋「雑」 原田 ひ香/著（双葉社）
3	星を編む 凪良ゆう/著（講談社）
3	ひらやすみ（２） 真造圭伍/著（小学館）

本屋大賞の受賞作は今年も人気でコンスタントに借りられていました。成瀬は生坂村図書室でも天下をとりました（笑）

児童・絵本

同率一位
『ほねほねザウルス（18）たいけつ！きょうふのサーベルタイガー』
ぐるーぷ・アンモナイツ/著（岩崎書店）

『紙ひこうきクラフトスクール レベル４ 上級編』
クリストファー・L. ハーボ/著（ほるぷ出版）

2	にげてさがして ヨシタケシンスケ/著（赤ちゃんとママ社）
2	パンダのおさじと ふりかけパンダ 柴田　ケイコ /著（ポプラ社）
3	まほうのでんしレンジ さいとうしのぶ /絵、たかおまりこ /著（ひかりのくに）
3	くろくんとちいさいしろくん なかや みわ/著（童心社）
3	マインクラフト 最強コマンド超使いこなしBOOK GOLDEN AXE/著（standards）

児童館で空前の紙ひこうきブームが起こったこともあり、紙ひこうきの本がよく借りられました。

■ e－hon調べ 2024年 年間ランキング

（2023年11月22日～2024年11月19日）

8・10位以外の本は図書室にあるので、読み逃した本があったらぜひ手に取ってみて下さい。

1	大ピンチずかん2 鈴木のりたけ／作	6	ともぐい 河崎秋子／著
2	成瀬は天下を取りにいく 宮島未奈／著	7	書いてはいけない 日本経済墜落の真相 森永卓郎／著
3	成瀬は信じた道をいく 宮島未奈／著	8	スポルティーバ バレーボール 男子日本代表特集号 集英社
4	変な家2 ～11の間取り図～ 雨穴／著	9	百年の孤独 G.ガルシア＝マルケス／著
5	赤と青のガウン オックスフォード留学記 彬子女王／著	10	ハイキュー!! MAGAZINE 2024 FEBRUARY 古舘春一／原作監修

弥生　3月の新着本

一般書

■DTOPIA（デートピア）　（安堂 ホセ）
※第 172 芥川賞受賞作
■ゲーテはすべてを言った（鈴木 結生）
※第 172 回芥川賞受賞作
■地雷グリコ　（青崎 有吾）
■禁忌の子　（山口 未桜）
■うそコンシェルジュ　（津村　記久子）
■婚活マエストロ　（宮島 未奈）
■謎の香りはパン屋から　（土屋うさぎ）
■任侠梵鐘　（今野敏）
■千年のフーダニット　（麻根 重次）
■桜が散っても　（森沢 明夫）
■迷惑な終活　（内館 牧子）
■ゆびさきに魔法　（三浦 しをん）
■蔦屋重三郎と粋な男たち！　（櫻庭由紀子）
■投資依存症――こうしてあなたはババを引く（森永 卓郎）
■はじめてスノーボード　（SnowBoarder 編集部）
■別冊天然生活　横山タカ子さんの和のある暮らし　（横山 タカ子）

実用書

■はじめての木彫りどうぶつ手習い帖（はしもとみお）
■村上祥子の電子レンジでシニアごはん（村上 祥子）
■55 分で焼きたてパン ― 粉 100g の食べきりレシピ。手も道具も汚さずパパッとかんたん（沼津りえ）

文庫・新書・まんが

■博物館のファントム 箕作博士の事件簿（伊与原 新）
■となりのナースエイド　（知念 実希人）
■赤と青のガウン オックスフォード留学記（彬子女王）
■ひらやすみ⑧　（真造圭伍）
■疲れた人に夜食を届ける出前店（中山 有香里）

絵本

■もうじきたべられるぼく　（はせがわゆうじ）
■ぎょうれつのできるチョコレートやさん（ふくざわゆみこ）
■わすれていいから　（大森 裕子）
■十二支がくえん　（かんべあやこ）

児童書

■たんたのたんけん 改訂版（中川李枝子/著、山脇百合子/絵）
■ミラクルきょうふ! 意味がわかると怖いストーリー ++　（朔月 糸）
■5 分後に恋の結末 友情と恋愛を両立させる 3 つのルール　（橘つばさ、桃戸ハル）
■集英社版 学習まんが 世界の歴史（高井 啓介/監）
■よくわかる選挙と政治 しくみとルールを知っておこう　（福岡 政行/監）
■よくわかる税金 種類・役割から消費税の問題まで　（新井 明/著、泉 美智子/監）

【 お詫び 】
前号の第 238 号の図書かんだよりの、「この本よかった賞」表彰式の記事において、髙木さわさんの学年が（小五）と記載されていましたが、正しくは（小六）です。訂正してお詫びします。

ヘルスアップ教室

松本大学生による運動講座の活動報告です。

令和六年七月～一一月に体重二kg減量・腹囲二cm減少を目標に、ポール運動を主運動とした運動講座を全七回コースで行いました。

ポールウォーキングは、最近話題の運動法です。

ポールを用いて腕を振り、上半身も動かすことで肩こりの改善に加え、ウォーキングよりも高い運動効果を得ることができます。また、歩行時の安定性もあり高齢者にもお勧めです。

運動講座は、ポールウォーキングをはじめ、運動強度の高い筋力トレーニングと、軽度のストレッチングやレクリエーションなど楽しさも組み合わせた内容でした。運動強度の高い筋力トレーニングでは参加者の体力や体調に合わせて、内容を調整しながら少人数制で行いました。また、毎回五～八名の学生が講師となり、個別にアドバイスをしてくれました。

運動講座の成果は、数値にも現れました。体重は参加者の七五％の方が減少し、多い方では二・三kgの減量でした。腹囲では四二％の方が減少、最大で五・五cmでした。とても素晴らしい結果で、講師を務めた松本大学生も歓喜していました。猛暑の時期も、頑張って取組まれた皆さま、本当にお疲れ様でした。

令和七年度も松本大学生による、健康維持・向上を目指した講座を計画しています。広報にてご案内しますので、ぜひご参加下さい。

健康福祉課では、ウォーキングポールの貸出しを行っています。ご興味のある方は、健康福祉課（健康管理センター）☎六九－三五〇〇までご連絡下さい。

長野県シニア大学松本学部募集のご案内

シニア大学は、生きがいと健康づくり、地域活動につながる幅広い分野の講座を設けています。シニアの皆さんの豊かな人生設計と実現をめざします。

■入学資格
おおむね五〇歳以上、学習意欲旺盛で積極的に地域活動を目指す方

■学習期間及び学習時間
・受講年限は二年間。年間学習日数は一五日位。
・おおむね午前一〇時から午後三時まで

■学習内容
教養講座・趣味健康交流講座・地域づくり講座

■募集人数　一三〇人

■授業料
年間　一二，〇〇〇円
ほかに、教材費、自治会費などの経費

■受講会場
松本市総合社会福祉センター

■入学願書の受付期間
令和七年三月三一日（月）まで

■受講申込み
松本学部事務局または生坂村健康管理センター

◆お問い合わせ先
松本学部事務局
（松本保健福祉事務所福祉課内）
☎四〇－一九一二

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。

役場総務課の田中です。

前任の加藤が先月をもって研修派遣を終了しましたので、今月号から広報いくさかの業務を引き継ぎました。

今までは、広報いくさかに掲載する記事を書くだけで、あとはよろしくという感じだったのですが、編集してみると大変な作業だということに気が付きました。

割付に、校正、そしてこの編集後記と、各課から提出された記事を一冊にまとめるために、そして読みやすいものになっているか試行錯誤の連続です。

今月号は、今までどおり読みやすいでしょうか？

三月号も担当しますので、読みやすい広報を目指して頑張ります。

（田中）

「健康応援隊」活動報告

今年度の「健康応援隊」の活動報告です。

六月から七月を上半期、九月から一月を下半期として、一〇地区の公民館を巡り、計二〇回開催しました。

上半期の健康応援隊は、計七四名の方にご参加いただきました。

昨年一月に起こった能登半島地震。村内でも揺れを感じ、不安に思った方も多かったことから、「防災」をテーマとしました。参加者は、例年に比べ男性の割合が多く、役員をされている方などにもご参加いただきました。

健康講話では、個人でできる防災グッズのポイントや避難生活で必要となる備蓄について一緒に確認しました。また、各地区の防災倉庫の写真を参加者で確認し、避難する際に何が必要になるのか考える機会を設けました。

参加者の中には、実際に水害による被害で避難経験のある方もおり、そのときの様子をお話しいただき、有意義な意見交換の場となりました。

保健師としても、住民の方が災害に対してどのような不安があるのかお聞きし、一緒に考える時間をとることができ、大変勉強になりました。

下半期の健康応援隊は、計六一名の方にご参加いただきました。

内容は、「音楽健康指導士の藤巻光作先生による音楽に合わせた体操」と、「災害時の健康をテーマにしたクイズ」を行いました。

藤巻先生の講座では、懐メロに合わせた体操を行いました。先生の曲に合わせた仮装は昨年に引き続き好評で、どの公民館でも笑い声のある和やかな雰囲気でした。懐メロソングを歌いながら体操することで、体が温まり、また、脳トレにもなります。参加者からは「楽しかった。」「指先も動かしていい運動になった。」などの声が寄せられました。

「災害時の健康をテーマにしたクイズ」では、上半期の健康応援隊で皆さまよりご質問・ご意見の多かった、災害時の健康面についてのクイズを行いました。四択問題と見せかけて、実は全問正解…、というひっかけクイズもありましたが、見破る方が多く、皆さまの健康への関心の高さを改めて実感しました。参加者の中には、水の備蓄や薬を早めに処方してもらうよう心掛けている方もいらっしゃいました。

健康応援隊が、皆さまの健康に少しでも寄与できたなら、大変嬉しく思います。ご参加ありがとうございました。

3 月は自殺対策強化月間です

2024 年の自殺者数（暫定値）は、昨年に比べ減少していますが、小中高校生の自殺者数は大幅に増加しています。3 月は月別自殺者数の最も多い時期で、進学や転職による、家族や友人との別れなど生活環境が大きく変化することが要因と言われています。

相談ツールは、電話・SNS・LINE と様々あります。一人で悩まず、気軽に相談しましょう。

まもろうよこころ

（厚生労働省ウェブサイト）

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

☎や SMS の相談窓口の情報を紹介しています。

長野県いのちの電話

☎0263-88-8776

11:00～22:00 年中無休

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

月～金（祝・年末年始除く）

9:30～16:00 /18:30～22:30

●こころの相談会のお知らせ● 無料相談会

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

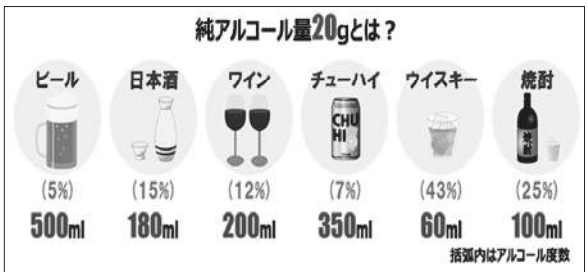
日時 ： **3 月18日（火）17:30～**　　場所 ： 生坂村 健康管理センター

申込み方法 ： 予約制のため、3月14日（金）までに

生坂村役場 健康福祉課（健康管理センター）☎69-3500までご連絡ください。

◆飲酒の適正量のご紹介◆

アルコールの大量飲酒は自殺死亡のリスクを高めると言われています。飲酒による、ほろ酔い気分は気持ちの良いものですが、アルコールは孤独感、抑うつを増強し自身への攻撃性を高めることが指摘されています。身体によい飲酒量でお酒を楽しみましょう。



アサヒビール お酒の適量を知る/人とお酒のいい関係出典

ストロング系チューハイは危険です

ストロング系のアルコール度数は約９％のため、350ml 1 本で 1 日の適正量を超えてしまいます。**2 本**では**生活習慣病の発症リスク**があり、**3 本**では多量飲酒となり**依存症のリスク**があります。飲酒量には十分気を付けてください。

【相談窓口】専門機関や家族会のご紹介も行っています。

生坂村役場　健康福祉課（健康管理センター）

✉kenkokanri@vill.ikusaka.nagano.jp　☎69-3500

減塩でも美味しいおすすめメニュー

減塩食は高血圧の予防だけでなく、心臓病、腎臓病、骨粗鬆症の予防にも有効であるといわれています。また、若いころから高塩分の食事をしてきた人ほど高血圧になりやすいということから、健康な人であっても早くから減塩を心がけるのが望ましいといえます。しかし、食事が物足りなく感じたり、食べる量が多いために塩分の摂取量も増えてしまうなど、減塩を続けるのは容易ではありません。減塩の方法として「調理法」「食べ方」「食材の選び方」の工夫がありますが、今回は「調理法の工夫」をして一般的な冬の料理である「ぶりの照り焼き」をおいしく減塩していきましょう。

減塩ポイント

★黒コショウが味を引き締める。

★たれは漬け込まず最後にからめる。

★ぶりに小麦粉をまぶすと味がからみやすい。

ぶりの照り焼き

1人分栄養価　エネルギー302kcal　たん白質 18.8g　脂質 18.2g　塩分 1.1g

材　料【2人分】		作り方
ぶり（切り身）　2切れ 160g 粗びき黒コショウ　適宜 小麦粉　少量 スナップエンドウ　4本 サラダ油　小さじ2 大根　40g しょうゆ　小さじ1/3 ゆず　1個 A〔酒・水　各大さじ1 しょうが（薄切り）　1枚 B〔酢・みりん　各大さじ1 しょうゆ　小さじ2 水　80ml		① スナップエンドウは熱湯でさっとゆで、フライパンにサラダ油を熱し、こんがり焼いて取り出す。大根はおろしておく。 ② ぶりは黒コショウをふり、小麦粉をまぶす。①のフライパンに入れて焼き、焼き色がついたら裏返す。Aをふってしょうがを加え、ふたをして約3分蒸し焼きにし、一度取り出す。 ③ ②のフライパンにBを入れ、煮立ったらぶりを戻し入れる。たれを絡めて照りを出し、皿に盛り付ける。スナップエンドウと大根おろし、半分に切ったゆずを添える。ゆずを大根おろしに絞り、分量のしょうゆをかけていただく。

令和六年度　村民アンケートへのご協力ありがとうございました

生坂村では、令和七年度を初年度とする「生坂村まち・ひと・しごと創生総合戦略（仮称）」の策定にあたり多くの村民の皆様から、ご意見をお伺いするため、アンケート調査を実施しました。

実施期間は令和六年一〇月二五日（金）から一一月一五日（金）までで、村内にお住いの高校生以上の皆さんを対象に行いました。全戸配布により一四四八人に配布し、五〇・七六％にあたる七三五人から回答をいただきました。

アンケートを配布・回収していただきました常会長の皆さん、多岐にわたる項目のアンケートにご協力いただきました村民の皆さんに心より感謝申し上げます。

なお、アンケートの集計結果につきましては広報いくさか二月号・三月号に分けて掲載します。

【問一】性別

男性	二八七人
女性	三〇九人
無回答	一三九人

【問二】年齢

高校生	十三人
二〇歳未満（高校生を除く）	一人
二〇歳～二九歳	二一人
三〇歳～三九歳	四一人
四〇歳～四九歳	七九人
五〇歳～五九歳	一〇三人
六〇歳～六九歳	一二四人
七〇歳～七九歳	一六七人
八〇歳以上	一五一人
無回答	三五人

【問三】お住まいの地域

南部地域	二二五人
中部地域	三五三人
北部地域	一二四人
無回答	三三人

【問四】生坂村での居住年数

一年未満	一四人
一年～四年	三九人
五年～九年	四三人
一〇年～一九年	六九人
二〇年～二九年	六三人
三〇年以上	四八一人
無回答	二六人

【問五】職業（主なもの）

農林水産業	五〇人
自営業・事業主	五九人
会社員	一八六人
専業主婦・主夫	九四人
学生	一五人
パート・アルバイト等	八七人
無職	一七九人
その他	三〇人
無回答	三五人

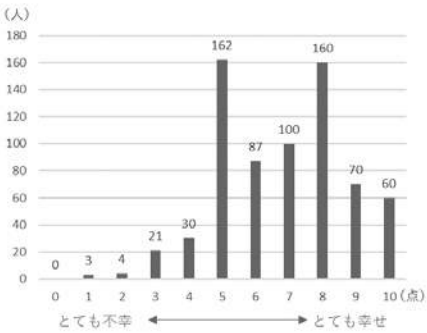
【問六】住居

持ち家	六四八人
公営住宅	三四人
民営の賃貸住宅	一〇人
給与住宅	六人
間借り	三人
その他	三人
無回答	三一人

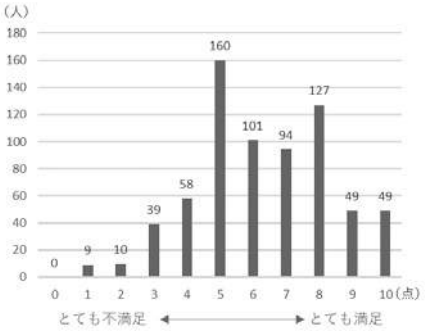
【問七】世帯構成

一人暮らし	九四人
夫婦で二人暮らし	一八〇人
二世代同居	三一九人
三世代同居	八二人
その他	二一人
無回答	三九人

【問八】現在、あなたはどの程度幸せですか

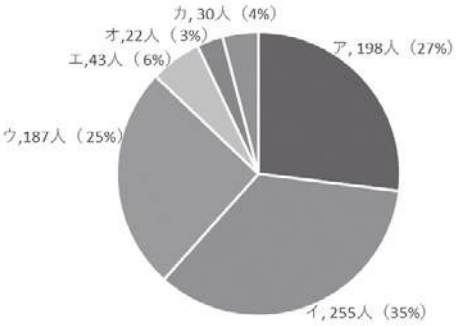


【問九】現在、あなたの住んでいる地域の暮らしにどの程度満足していますか



【問一〇】あなたは、生坂村に愛着を感じていますか

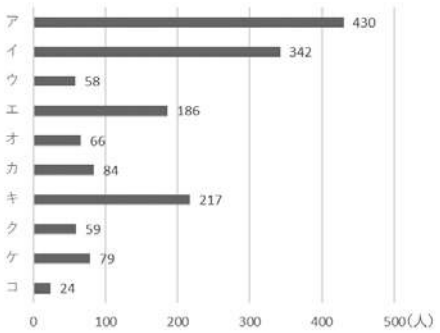
ア　感じている
イ　どちらかというと感じている
ウ　どちらともいえない
エ　どちらかというと感じていない
オ　感じていない
カ　無回答



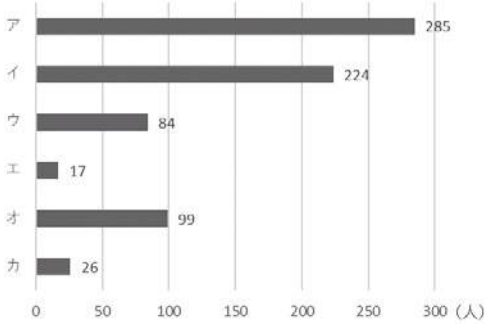
【問一一】あなたは、生坂村のどんなところに愛着を感じますか（複数回答可）

ア　村の豊かな自然環境や自然風景
イ　自分の住まい（家）
ウ　地域にある文化財や史跡、名勝

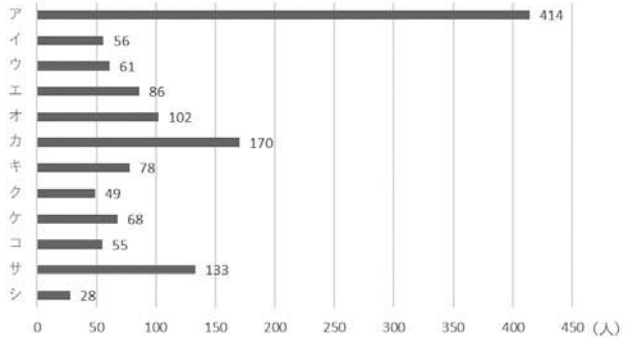
エ　地域の伝統食や特産品
オ　お祭り等の地域の行事や風習
カ　地域に生息する動物や植物
キ　地域づきあいや人間関係
ク　地域で活動する団体や職場の同僚
ケ　無回答
コ　その他
・生まれた所
・村民に対する役場の対応
・農地が多く、自給自足できる環境
・静かな環境
・友達がいる
・田園風景や古民家



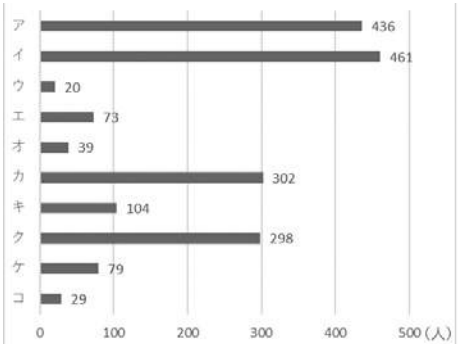
【問一二】
あなたは、生坂村に住み続けたいですか
ア　ずっと住むつもり
イ　できれば住み続けたい
ウ　できれば村外に移りたい
エ　すぐにでも村外に移りたい・移る予定
オ　わからない
カ　無回答



【問一三】
生坂村の暮らしで満足していることを回答してください（複数回答可）
ア　村の豊かな自然環境や美しい自然風景
イ　周辺市街地への交通アクセス
ウ　団体や地区の活動、参加
エ　身近な行政、地域へのサポート
オ　子育て支援サービスの充実
カ　高齢者支援や福祉サービスの充実
キ　農業支援や特産品の推進
ク　移住定住者の増加
ケ　村の各種行事や観光イベントの開催
コ　公共施設のサービス、利用環境
（具体的な施設）
やまなみ荘、いくさかの郷、B&G海洋センター、テニスコート、プール、図書館　等
サ　無回答
シ　その他
・静かなところ
・道の駅がある
・商品券の発行などの金銭面でのサポート
・農地があり、食糧生産できる環境
・近所の人との人間関係
・台風や大雪など大きな災害が少ない
・成すべき事や出会うべき事と出会った記念すべき場所
・人とのつながり



【問一四】
生坂村での暮らしで不満に思っていることを回答してください（複数回答可）
ア　交通の便が悪い
イ　生活用品の買い物が不便
ウ　育児・教育環境がよくない
エ　公共施設が不足している
オ　住宅環境が悪い
カ　働く場所が少ない
キ　人間関係がわずらわしい
ク　老後に不安を感じる
ケ　無回答
コ　その他
・村内行事が多い
・道路が狭く、状態が悪い
・病院が少ない
・買い物をする場所がない
・集まれる場所がない
・常会に入らないとごみ収集所を利用できない
・村の歴史が忘れられている
・電波の状況が悪い



第6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！」。最終回の第6回目は1月11日（土）に現地で修了式が行われました。1月にしては暖かく穏やかな日に、参加者には村長より「生坂村公式自然研究員」のIDカードと認定証が手渡されました。インフルエンザで欠席の方も多かったのですが参加者は20名、スタッフ14名の合計34名で式典が執り行われました。その後は村産のもち米4升をついての餅つき大会。お雑煮、納豆辛味餅、きなこ、あんこ、アイスクリーム、磯辺と様々な味とつき立ての餅を楽しんでいただきました。後半は場所をやまなみ荘大ホールに移して、これまで一緒に手を加えたいくさか『創造の森』の未来を考える「フューチャーセッション」を開催。参加者にはユニークで情熱的な未来の生坂村への提案を発表していただきました。

観光庁「第2回サステナブルな旅アワード」「特別賞」受賞

1月27日（月）に観光庁「第2回サステナブルな旅アワード」の発表があり、本プログラム「旅するいきもの大学校！」が特別賞を受賞いたしました。審査委員長で北海道大学の小林英俊客員教授からは以下の講評をいただきました。「山間部や農村地域の遊休地や耕作放棄地を活用して地元の住民との交流を通じて再生していくプログラムは類似地域でも応用可能である。本プログラムの企業視察には東京から7社が参加しており、今後はサステナビリティ領域での企業との連携による地域支援や活動など広がりも期待される。」

大賞は下諏訪町の長期滞在の旅と、信州勢が大活躍でした。

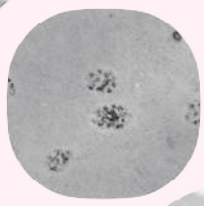
クラブツーリズム鈴木氏（左）と
井上氏（右）、HiTTiSYO星野氏（中央）

よいしょ！よいしょ！と盛大な掛け声

生坂村産の餅米は自然栽培で育てられたそうです

エネルギッシュな奇二先生はこれからも村と関わってくださいます

首都圏の大学生の参加が多数でした



次に会うときは赤ちゃんと一緒！

巣箱を設置する尾井田君

村長は幾度もご参加くださいました！

子どもたちの真剣な眼差し

私たち「生坂村公式自然研究員」です！

「10年度、生坂村が新聞の一面をかざるとしたら？」をテーマにフューチャーセッション

いくざ いくさか 未来スクール

開催日：3月15日（土）時間：13時
集合：やまなみ荘駐車場
講師：奇二正彦氏（立教大学）
申込：村づくり推進室

内容 生坂村の生物観察とネイチャーポジティブ

3/10 申込締切

Tel：0263-69-3111 Mail：muradukuri@vill.ikusaka.nagano.jp

いくさか大好き隊通信

山田 尚弘

集落支援員の山田です。この二月末で生坂大好き隊員として丸七年になりましたが、この度、家庭の事情で生坂を離れる事になりました。今後は岐阜県の郡上市八幡町にある義兄が経営している会社のオーベルジュ（宿泊施設を備えたレストラン）の仕事を手伝います。日本三大盆踊りとされ、お盆の時期に四日間にわたり開催される徹夜踊りが有名なところです。

空き家バンクの業務は後輩の大好き隊員に引き継ぐ事ができましたので、今後も空き家の有効活用、移住促進に貢献できると思います。村民のみなさんには大変お世話になり本当にありがとうございました。今後も健康で平穏な日々が続く事を願っています。

尾井田 将年

さまざまなご縁が重なり、三月からゲストハウスあおばを運営することになりました。いくさか大好き隊の尾井田です。活動開始から早七ヶ月経過しましたが、いくさか『創造の森』で開拓の日々を過ごしつつ、ときには小学校のマラソン大会で先頭集団を走ったり、イクランでは一〇kmのコースに本気で挑んだりしています。

現在は、中村団地に住んでいますが、創造の森の近くに拠点を移したい旨を室長に伝えたところ、「山田さんが切り盛りしているゲストハウスはどう？」という提案をいただき、今に至ります。ゲストハウスだけでなく、村内の空き家に関する業務も担当することになりましたので、移住・定住支援の文脈でも村に貢献していきたいです。

三月 公民館教室・社会教育、生涯学習関連イベント

☆地域未来塾

三月　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
二階会議室
※閉講式・二時一五分～

☆ピラティス教室

三月　七日（金）
午前一〇時～一一時
会場・B&G海洋センター
二階会議室

☆一星亭見学会

三月　二日（日）
午後一時三〇分～
会場・旧平林家住宅・
一星亭（中学校西隣）
※今回は、一級建築士により小中学生の皆さんにもわかりやすく解説します。ぜひご参加ください。

■お問い合わせ
生坂村B&G海洋センター
☎六九－二五〇〇

■開札結果（12月）

（単位：千円）

担当課 入札日	種別	事　業　名	実施・納品場所	落 札 業 者	落札価格 （税抜）
振興課 1月14日	工事	令和６年度 定住促進住宅建設地造成工事	上生坂上手	（有）中山組	24,860
振興課 1月14日	工事	令和６年度　令和６年８月24日発生 ８月豪雨災害復旧事業　日岐地区 農地復旧工事	日岐	（有）石川組	950
総務課 1月21日	工事	令和６年度生坂村社会就労センター 木質バイオマスストーブ設置工事	社会就労センター	平林建設（株）	1,170
総務課 1月21日	工事	令和６年度生坂村社会福祉協議会 木質バイオマスストーブ設置工事	デイサービスセンター （かしわ荘）	原田建築工房（株）	1,430
総務課 1月28日	工事	令和６年度 生坂村高齢者生活福祉センター 木質バイオマスストーブ設置工事	高齢者生活福祉 センター	生坂竹内工務店（有）	1,150
総務課 1月28日	工事	令和６年度 生坂村デイサービスセンターはるかぜ 木質バイオマスストーブ設置工事	デイサービスセンター （はるかぜ）	藤沢商会（有）	1,790

産前産後の国民年金保険料が免除されます！

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

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

●国民年金保険料が免除される期間

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

●対象者

「国民年金第一号被保険者」で出産日が平成三一年二月一日以降の方

ただし、国民年金の任意加入期間は対象になりません。

●届出期間

出産予定日の六カ月前から届出可能です。

●届出に必要なもの

・基礎年金番号又は個人番号がわかるもの

【添付書類】

・出産前に届出をする場合

出産予定日を明らかにすることができる書類（母子健康手帳、医療機関が発行した証明書等）

・出産後に届出をする場合

出産日等を役場で確認出来る場合は、添付書類は不要です。

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

・死産等の場合

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

●届出先

生坂村役場住民課

☎六九－三一一三

4Rって何？

～リフューズ編～

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。今回は最後となる4つ目のR「リフューズ」について解説します。

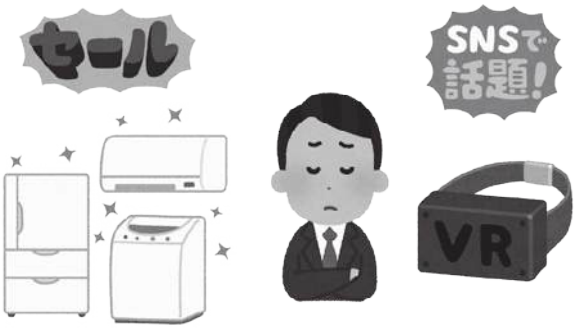
リフューズ（Refuse）とは、拒否する・断るという意味の単語です。将来的にごみになるものを受け取らない、買わないという取り組みです。具体的な例を挙げてみましょう。

お買い物の際はマイバッグを持参しましょう

購入した商品を持ち運ぶのに便利なレジ袋ですが、脆く繰り返し利用することが難しいため、どうしても使い捨てになってしまいます。レジ袋の使用を断るため、マイバッグを用意しましょう。レジ袋が有償化されている今日では少額ですがお金の節約にもなります。

貰う物・買う物が本当に必要か検討しましょう

人から物を貰う機会があれば、「くれるなら」や「断るのも悪いし」と考えたりせず、自分にとって必要な物かどうかを考えましょう。受け取っても活用しないのであれば無用の長物にほかなりません。買い物をする際も同様です。買う買わないの選択は、それが必要かどうかで判断しましょう。「安いから」や「話題になっているから」を理由に、不要な物を買ってしまわないよう気を付けましょう。



いかがでしたでしょうか。リフューズについての取り組みを、今後意識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。

次回は最終回、まとめ・チェック編を掲載予定です。

のんびり湯(ゆ)ったり やまなみ荘

雪があまり降らず助かっている今年の冬ですが、この号が出る頃はたくさん積もっているかもしれません。寒い日はやまなみ荘の温かいお風呂に入って暖まってください。

二月の食堂フェアとして「あんかけフェア」「大根と魚のアラ煮定食」「寒の土用丑うな丼フェア」を開催しています。あんかけフェアは寒い季節にぴったりの熱々メニューです。焼きそば、麻婆丼、おからメンチハンバーグ定食の三品はどれも好評です。アラ煮定食は能登への義援金付きで皆様にご協力いただいています。また、うな丼は一月からの連続企画です。ご利用いただいた皆様ありがとうございました。

切り替えや役員会、お庚申でご利用いただくご宴会では美食会席プランをご用意しています。四種類の中から鍋をお選びいただき、量より質の会席料理をお楽しみください。

まだまだ春の足音は聞こえて来ないようですが、体調や車の運転にご注意してお過ごしください。

皆様のご来荘心よりお待ちしております。

歯っぴーたいむ

口呼吸のリスク

口呼吸は鼻呼吸と比べ、免疫にも大きな影響があります。

鼻水は一日に約1L分泌されていますが、そのうち七割が鼻を通る空気の加湿につかわれています。その効果で、肺に入る頃には加温される上に湿度は九〇%にもなります。しかし、口呼吸の場合は乾いた冷たい空気がそのまま肺に入ることになるため、免疫の点からも決して良いとはいえません。さらに鼻呼吸では鼻毛や鼻水がフィルターとなり空気中のほこりやウイルス・細菌を防ぎますが、口呼吸の場合はダイレクトに体内に入ってくるため風邪やインフルエンザなどの原因にもなっています。

口腔内において口呼吸が問題となるのは、口呼吸が口腔内の乾燥につながるためです。

口腔内が乾燥することで唾液が分泌されにくくなり、さらなる乾燥を導いてしまいます。そうなると唾液による防御機能が弱くなるため、口腔内で細菌が繁殖しやすくなります。その結果、う蝕・歯周病が進行しやすくなり、また口腔内の細菌が増えることで口臭もきつくなってしまうことが多いです。

口呼吸が改善できれば一番ですが、う蝕・歯周病予防の観点からは、まずは口腔内の乾燥状態を防ぐことがポイントになります。そこで、口腔湿潤材を活用して乾燥状態を防いだり、洗口液で細菌繁殖を抑えたりすることが効果的です。

特に気を付けたい子供の口呼吸

子供の場合、口腔内の乾燥やう蝕・歯周病リスクだけでなく歯列や咬合への影響も心配です。

歯の位置は唇や頬の筋肉による外側からの圧力のバランスによって決まります。

口呼吸を続けていると唇まわりや頬の筋肉の正常なバランスが崩れて内側の圧力が強くなることで歯が唇側へ傾斜し、いわゆる「出っ歯」といった状態になってしまいます。これは乳歯だけでなく永久歯でも起こるため審美面でも影響を及ぼします。

咬合が悪くなることで咀嚼機能も低下してしまうため、嚥下障害や消化障害にもつながる可能性があります。

審美面や咀嚼機能といった一時的ではなく、成長過程や大人になった後にも影響する内容であることから、う蝕・歯周病を防ぐという観点だけでなく早めに口呼吸を改善しておきたいところです。

生坂村歯科診療所

鳥獣対策　～ストップ鳥獣害～

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

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

●侵入防止柵等の定期的な点検

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

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

●村の補助金

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

鳥獣対策防除機具等設置事業補助金		
補助対象者	個人の場合	複数人、地域、団体の場合
補助対象経費	防除機具等の購入に要する経費 一圃場あたり１件	防除機具等柵の設置に要する経費
補助率	補助率　1/2 上限10万円	補助率　3/4 上限30万円

●猟友会と狩猟免許

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

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

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

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

興味のある方や、入会を希望される方は、役場振興課までご連絡ください。

なお、令和七年度の松本地区狩猟免許試験の日程は決まり次第周知いたします。

●有害捕獲と狩猟の違い【生坂村の場合】

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

※無許可で鳥獣を捕獲することは法律で禁止されています。

●被害に遭われた場合

村では、鳥獣の出没状況や被害状況を集計しています。

事業を効果的に実施するためにも、農作物被害に遭われた方やサルやクマを目撃した際は、役場振興課（☎六九－三一一二）までご連絡ください。

きましょ！たんぽぽ

児童館からお知らせ

■ラン＆ウォークで走ってみませんか？

毎年恒例の「ラン＆ウォーク」を、三月二六日（水）に行います。

今年も児童館から草尾上野を経由し、グリーンパークブリッジを目指し、下ノ田～昭津～児童館へ戻る、往復距離八八〇〇ｍのコースの予定です。（※道路工事の都合によりコースを変更することがあります。）

お子さんはもちろん、お家の方も、ぜひご参加ください。

春が来たよろこびを感じながらラン＆ウォークを愉しんでみてはいかがでしょうか？

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

●お問い合わせ
児童館
☎六九－三〇五〇

道の駅いくさかの郷だより

『今年のテーマは記憶のきっかけづくり』

二〇二五年もすでに二ヶ月が過ぎようとしています。生坂村に移住して三回目の冬は寒さが穏やか。これも温暖化によるものなのでしょうか？今年の冬将軍対策もこたつの中に潜り込んで過ごすこたつＬＯＶＥの駅長です。

ここ数年は、歳をとるにつれ記憶力がどんどん衰えてうっかり忘れが頻発。

記憶というのは曖昧なことが多く、美化したりその反対だったり…

そんな記憶にも『嬉しい』や『美味しい』が加わると忘れずに覚えていることが多いと思いませんか。

幼稚園の頃のクリスマスの朝、枕元に置いてあった大きなぬいぐるみを見つけた時の光景は五〇年以上前の出来事なのにはっきりと覚えています。

また、「舌の記憶」というのはある時ふいに思い出す記憶の鍵。

美味しいものを食べた記憶が、別の美味しいものを食べたときに思い出す。

記憶のきっかけは人それぞれですが、生坂村に来村した方々が生坂村を忘れずにそして何かのきっかけで思い出してくれるようなコト、モノやヒトで体験してもらうためにはどうしたらよいか？まだまだやれていないこと、気づいていないことがたくさんあるのでフル回転で今年は突っ走ります。

三年目の冬、かあさん家で頑張っています！

かあさん家　掛布幸希

私は三年前に愛知県から生坂村に移住し、かあさん家では毎年一月から三月の間だけ働かせていただいています。かあさん家のスタッフの皆さんには毎年温かく迎えていただき大変うれしく思います。

はじめは信州の冬の寒さと光熱費の高さに震えていましたが、ビニールカーテンをかけた部屋でこたつに浸かり、湯たんぽで布団を温めつつ三度目の冬を過ごしています。

私は、食堂での接客と直売所でのレジを担当しています。冬真っただ中のこの時期、かあさん家の食堂では熱々の煮込みうどんや、とうじうどんの注文が多くなっています。

食堂のメニューには、うどんのほかにも、かあさん味噌を使った煮魚やおからコロッケなどの入った定食もあります。中でもボリューム満点の山賊焼きは、お客様にご提供する際によく感嘆のお声をいただきます。

直売所では、食堂で使われているかあさん味噌やかあさん豆腐も販売しています。お食事の後には、直売所にもお立ち寄りいただき、かあさん家の味をご家庭でも味わってみてはいかがでしょうか。

一月から二月は「思いやり月間」として、七五歳以上の方には麺類一〇〇円引きとさせていただいています。（他の割引との併用はご遠慮ください。）

皆さんのお越しをお待ちしております。

【防災アドバイス】松本広域消防局 明科消防署

〈調理器具を原因とする住宅火災の予防〉

鍋料理がおいしい季節になりました。すき焼き、水炊き、ちゃんこ鍋といろいろありますね。

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

調理中は調理器具から離れないようにし、やむをえず離れる際には火を消してください。調理以外のことに気を取られて調理器具を使っていることを忘れてしまうといった火災も考えられます。また、火を扱わないため安全と思われる電気を用いた調理器具での火災も報告されていますので各調理器具での注意事項などをもう一度確認しましょう。

【ガスコンロ】

・SIセンサー（温度センサー）付きの物を使用しましょう。このSIセンサーは平成二十年十月以降に販売されたコンロの全てに装備されています。SIセンサーが作動するよう鍋等のサイズ、油の量をメーカーで指定するとおりとし、SIセンサー部の焦げや汚れを取り除くことが大切です。

【電気を用いた調理器具】

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

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

【その他共通事項】

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

・着衣への着火を防ぐため、防炎性能のあるエプロンやアームカバーを使用し、コンロの奥に調味料などを置かないようにしましょう。（三月号に詳しく載っています。）

【住宅用火災警報器の設置】

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

【家庭用消火器の使用】

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

まだまだ、寒い時季が続きます。火災予防と体調管理にお気を付けください。

■お問い合わせ先
松本広域消防局明科消防署
☎六二-二九九二

明科高校だより

◎一月の明科高校

●伝統のワックスがけ

明科高校にお越しになった皆さんは一様に、磨きこまれた床の輝きに驚かれます。これは、開校以来約四〇年にわたって磨きこまれてきた、伝統のワックスがけのたまものです。

毎年三回、生徒自身の手で行っていますが、今年三回目の作業を一七日の午後に実施しました。

まず、教室内から机やいす、ロッカーなどを廊下に移動させ、掃き掃除をしたのちに、床の汚れを雑巾できれいに拭き取ります。

その後、モップでワックスを薄く塗り伸ばして、三時間ほどかけてワックスが乾くのを待ちます。翌朝、机などを教室内に移動して完了です。

昇降口前の廊下は、専用の道具を使って磨き上げました。とてもきれいに仕上がり、気持ちのいい空間になりました。

●明科高校を語る会 開催

今年で一九回目となる「明科高校を語る会」を、本校生徒会主催の行事として二八日に開催しました。

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

今年のグループ討議のテーマは、①創立四〇周年に向けて、②来年度文化祭について、③本校の情報発信について、④本校での学習について、⑤空き教室の活用について。

付箋と模造紙を使ってのアイデア出しと意見交換が、とても活発に行われました。

（文責　教頭　倉下　直）

男女共同参画

続 みんなで考えよう！身近なジェンダー

第11回

©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）

さすがに現在は、このマンガのような事はほぼ無いと思われますが、特有の慣習や価値観が根強く残り、「こうあるべき」という役割のために、生きづらさを感じる事も少なくありません。

地方の女性や若者が地元から出て行く要因の一つに「田舎の慣習の縛り」があります。『家』や家父長的な価値観での嫁や女性の役割、また、自治会や地域行事の意思決定は男性中心であることが多く、ライフスタイルの自由や多様性が制限されてしまう事で、人生の選択にも影響を与えているようです。

特に若い女性や若者の地方離れは顕著です。長野県の「女性・若者から選ばれる県づくり」では、子育て環境・働きやすい職場・若者とのつながり、のネックには「意識改革・社会慣行を変える」があります。

今までの当たり前を見直していくことも必要ですね。

令和7年
3/24
運用開始！

マイナンバーカードを運転免許証として、利用できるようになります。

希望する方は、マイナ免許証を持つことができます。

? 一体化のための手続きは？

運転免許センター等で手続が可能です。
免許情報をマイナンバーカードに記録できます。

? 免許情報の確認はどうするの？

専用アプリで確認します。
券面には免許情報が記載されないため、「マイナ免許証読み取りアプリ」で読み取りを行います。

マイナンバーカードを免許証として使える！だから、メリットたくさん！

改正道路交通法の施行により、マイナンバーカードと運転免許証の一体化の制度が令和7年3月24日から開始されます。
一体化で免許情報がマイナンバーカードに記録されるので、住所変更等の面倒なアレコレがらくらくスムーズに！

メリット1 住所変更等がラクに！

氏名、住所又は生年月日の変更は自治体に届け出るだけで完了！免許センター等での変更手続が不要になります。

マイナ免許証のみ保有者

メリット2 オンライン更新時講習が受講可能に！

マイナポータルとの連携で、オンライン更新時講習の受講が可能になります。

優良運転者講習　一般運転者講習

メリット3 住所地以外での更新の迅速化・申請期間延長！

経由地更新　即日完了！

住所地以外の免許センターで行うことができる免許証の更新手続（経由地更新）が迅速化されます。

優良運転者　一般運転者

メリット4 更新手数料が安く

マイナ免許証は免許証と比べて更新手数料が安くなります。

一体化の手続き前に準備すること

住所変更ワンストップサービス等の利用申請やマイナポータル連携手続のためには、運転免許センター等でのマイナンバーカードの署名用電子証明書の提出が必要ですので、一体化の手続前に6～16桁の署名用電子証明書暗証番号を予め準備してください。

生坂保育園　豆まき

生坂保育園では、二月三日（月）に豆まきを行いました。

以上児クラスがみんなでランチルームで豆を炒り、豆箱に炒った豆を入れて、クラスごとに自分たちで作成した鬼の面をかぶり、遊戯室に集まりました。

鬼が来る前に「鬼のパンツ」の体操をして、大きな声で「鬼は外、福は内」と豆まきの練習もしました。「今年の鬼はどこから現れるのか？去年はステージから来たよね」と待ち構えていると、廊下から「ドンドン!!」と大きな足音が聞こえて、大きな赤鬼が登場しました。

子どもたちは勇気を出して鬼に立ち向かい、「鬼は～外」と元気いっぱいに豆を投げて、鬼を追い払ってくれました。「鬼に負けなかったよ」と満足そうでした。

鬼が逃げて行った後も「鬼は逃げてどこに行ったのかな？」「去年の鬼とは違ったよ!!」と、しばらく鬼の話でもちきりの子どもたちでした。

◆お悔やみ申し上げます◆

腰原　清志さん（85歳　日　岐）
丸山　博子さん（96歳　下生坂）
吉澤　秀典さん（90歳　下生坂）

わが家の推しメン

我が家の白い天使

麦（2歳、日本スピッツ）
日岐/原田むつみさん

こんげつのいい顔

中林 咲穂（さほ）ちゃん（0歳）
上生坂／洋太朗さん・咲季さん