

広報 **いくさか**

2025 4 月号

第569号

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

世帯 704戸 / 人口 1,609人 / 男 816人 / 女 793人 / 前月対比 4人減
発行 生坂村役場 (TEL.0263-69-3111) / 印刷 川越印刷 松本市城西 (TEL.0263-32-0131)



みんなで迎えるはじまりの春 生坂保育園 入園式

令和七年度の当初の挨拶

つなぐ・まもる・めぐる 生坂

「サステナブル農山村モデルの構築を目指して」

生坂村長 藤澤 泰彦

令和七年度当初に当たり、重点事業の新たな取組等についてご報告させていただきます。ただき挨拶といたします。

「子育て支援事業」

すべての妊産婦、子育て世帯、子どもへの切れ間のない支援を推進するため、「生坂村こども家庭センター」を設置し、低所得及び多子世帯の保育料の軽減や入卒園お祝いギフトの贈呈、こどもの医療費助成を拡充するとともに、児童生徒の郷土愛や自立心などを育む小中一貫教育を推進するため、Ikusaka学による他地域との交流学習、豊かな人間関係づくりの形成を図り、授業や部活動の質の向上、学校教育活

動の充実を図るため、小学校に専科教員の配置、水泳指導員の活用、中学校に部活動指導員の配置等により、将来を担う子ども達が、地域を支える担い手につながるよう、多様化するニーズに対応した教育環境を整備します。

「福祉の村づくり事業」

福祉センターやまなみ荘に木質チップボイラーの導入、照明のLED化、省エネエアコンへの更新による脱炭素化、厨房や浴室等の改修工事を行い、村民の憩いの場である当館の充実を図るとともに、はるかぜは、複雑化・複合化した課題や制度の狭間にある支援ニーズに対応するため、重層的支援

体制整備事業に向けての協議を進め、地域住民の交流の場として利用しやすい施設運営を目指し、高齢者带状疱疹予防ワクチン接種助成制度や社会福祉協議会の運営補助を拡充し、村民の健康維持サポートにより安心して暮らし続けられ健康寿命の延伸に結びつけます。

「産業振興事業」

最適土地利用総合対策事業を活用し、地域内外から農地の受け手を幅広く確保し、農地バンクを活用した農地の集約化等を進めるため地域計画を策定しましたので、引き続き村内各集落での話し合いを継続し、農

用地の効率的な利用を推進するとともに、新規の畑作等促進整備事業では、万平地区の農地集積を促し、ぶどう等の産地拡大のため圃場整備の実施設計に着手し、雲根地区においては、営農活動の継続、農地耕作条件の改善を目的に、農道拡幅工事の用地測量を行い、

当村の基幹産業である農業の基盤整備を進めます。

「地域活性化対策等事業」

脱炭素先行地域づくり事業では、上生坂区内の災害時に拠点となる公共施設や各施設を自営線で結ぶマイクログリッド事業の実施、再生可能エネルギーによる安定した電力の供給電源となる生坂ダムの小水力発電事業の整備を進めるなど、村民・事業所・行政が一体となって、各分野での脱炭素事業の取組を推進し、生坂村ゼロカーボンヴィレッジを目指します。

また、今年度も同報系防災行政無線の更新を行い、役場庁舎内の親局や各地区の屋外子局、各家庭の個別受信機等の切り替えを行い、災害時における情報伝達手段の向上を図り、安全で安心な生活の確保と地区・村の活性化を目指します。

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

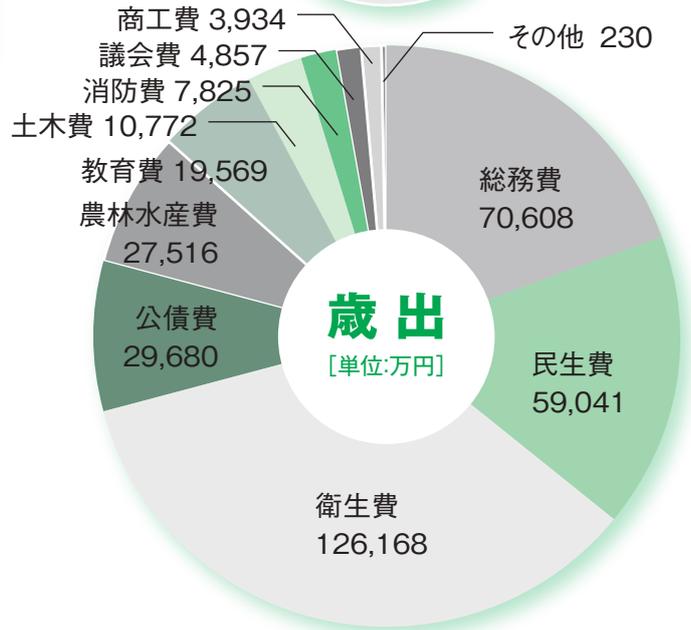
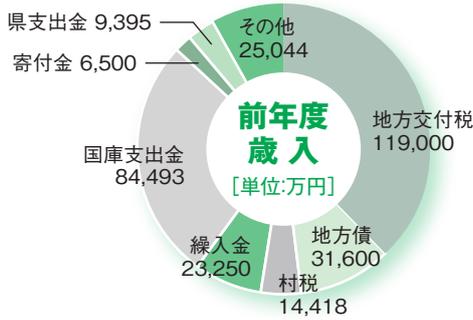
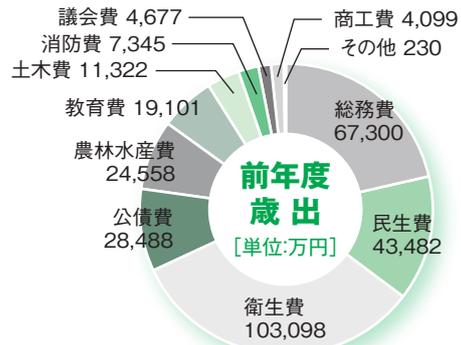
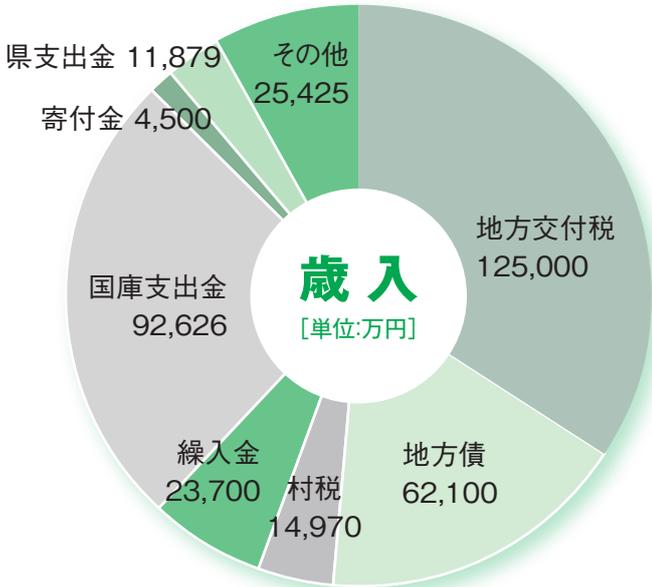


令和7年度 村の一般会計当初予算

36億0,200万円

前年度予算額31億3,700万円

前年度対比14.8%増



【歳入の内訳】

(単位:万円)

項目	予算額	構成比
地方交付税	125,000	34.7%
地方債	62,100	17.2%
村税	14,970	4.2%
（村民税）	(6,078)	(1.7%)
（固定資産税）	(7,850)	(2.2%)
（軽自動車税）	(882)	(0.2%)
（村たばこ税）	(160)	(0.0%)
繰入金	23,700	6.6%
国庫支出金	92,626	25.7%
県支出金	11,879	3.3%
寄付金	4,500	1.2%
使用料及び手数料	12,408	3.4%
地方消費税交付金	3,900	1.1%
財産収入	2,650	0.7%
地方譲与税	2,506	0.7%
（地方揮発油譲与税）	(530)	(0.1%)
（自動車重量譲与税）	(1,662)	(0.5%)
（森林環境譲与税）	(314)	0.1%
分担金及び負担金	437	0.1%
繰越金	500	0.1%
その他	3,024	0.8%
合計	360,200	100.0%

【歳出の内訳】

(単位:万円)

項目	予算額	構成比
総務費	70,608	19.6%
（総務管理費）	(63,347)	(17.6%)
（住民基本台帳費）	(3,213)	(0.9%)
民生費	59,041	16.4%
（社会福祉費）	(42,047)	(11.7%)
（児童福祉費）	(15,002)	(4.2%)
衛生費	126,168	35.0%
（保健衛生費）	(5,948)	(1.7%)
（清掃費）	(3,028)	(0.8%)
（水道費）	(8,438)	(2.3%)
（地域脱炭素化事業費）	(108,755)	(30.2%)
公債費	29,680	8.2%
農林水産業費	27,516	7.6%
（農業費）	(25,179)	(7.0%)
教育費	19,569	5.4%
土木費	10,772	3.0%
（住宅費）	(4,652)	(1.3%)
消防費	7,825	2.2%
議会費	4,857	1.3%
商工費	3,934	1.1%
その他	230	0.1%
合計	360,200	100.0%

端数整理のため、計数が整合しない場合があります。

令和7年度 当初予算における重点事業

事業名	事業内容	事業費	
福祉の村づくり事業	社会福祉事業	福祉センターやまなみ荘改修工事、福祉活動の推進に対する補助、福祉団体助成金及び社会福祉協議会の運営、特定疾患の方への見舞金、骨髄バンクドナー助成事業、社会就労センター指定管理委託	1億4,206万円
	生活支援等サービス事業	生活支援等サービス事業、介護予防福祉用具レンタル・住宅改修助成、高齢者配食サービス、在宅介護用品支給等	1,282万円
	福祉有償運送サービス事業	対象者の自宅と病院間の移送、介助や投棄の受け取り等、外出の利便性を図るための移送(日、祝日タクシー利用分を支援)	840万円
	高齢者生活福祉センター運営	対象者が独立して生活することに不安のある方に住居を提供するための管理運営	828万円
	敬老イベント事業	高齢者が一同に集い、長寿を祝う「敬老の日」の実施	156万円
	高齢者医療環境対策事業	高齢者宅へ医師が直接出向いて、訪問診察を実施、高齢者の保健事業と介護予防の一体的事業、後期高齢者医療人間ドック助成金、高齢者緊急通報装置等設置事業	765万円
保健衛生事業	新型コロナウイルスワクチン接種料の一部を公費負担、おたふく・带状疱疹予防ワクチン接種・ 高齢者带状疱疹ワクチン接種の助成	597万円	
子育て支援事業	福祉医療・扶助	村単福祉医療費(18歳までの自己負担額500円を助成)	362万円
	子ども・子育て支援事業	保育料負担軽減、保育園環境整備事業、保護者間連絡等のICT維持経費、 子ども家庭センターの開設 、子育て支援、ファミリーサポートセンター事業、病後児保育事業、子ども・ 子育て応援ギフト 、学校給食、保育園給食の無償化、学生バス通学費の無償化等	7,941万円
	児童福祉事業	水道料軽減による生活支援、児童手当の拡充	3,363万円
	保健衛生・扶助	結婚新生活支援事業、子育て支援雇小太郎助成事業、各種ワクチン接種助成、出産祝金、出産費助成、妊産婦新生児助産師訪問、産後ケア事業、産婦健診事業、 妊婦のための支援給付金 、自殺対策事業	1,118万円
	学校教育	標津町交流事業、入学祝金、奨学金貸付、小学校専科教員配置等、学校図書館司書配置、小・ 中学校タブレット整備による情報教育の推進 、 中学校部活動指導員の任用 、 小中一貫教育I(kusaka学)の推進 、ALT(外国語指導助手)配置等	2,985万円
	社会教育事業	公民館各教室の運営、放課後子どもプラン推進事業、学習支援員、村図書館司書及び児童支援員配置事業、ブックスタート事業、 テニスコートの修繕	1,411万円
学校給食事業	安心・安全な食育につながる補助、給食費無償化補助等、 学校給食センター冷凍庫・冷蔵庫整備	792万円	
産業振興事業	農業振興事業	地域活性化コーディネーター事業、農業再生協議会、新規就農総合支援事業、生坂農業未来づくり事業、有害鳥獣対策、農業セーフティネット支援事業、農業用ハウス等設置補助、県営中山間総合整備事業、多面的機能支払交付金、いくさかの郷運営	1億3,974万円
	農業公社運営	農業公社運営等補助、 農業機械整備(ハンマーナイフモア)	3,796万円
	農用地活性化対策及び遊休農地解消対策	畑作等促進整備事業(万平地区) 、 農地耕作条件改善事業(雲根地区) 、中山間地域直接支払事業、多面的機能支払推進交付金事業	4,481万円
	里山整備事業	森林整備区域抽出業務 、松くい虫対策事業、ライフライン等保全対策事業(道路の支障木伐採等)	1,208万円
	商工業等振興事業	商工指導補助、生坂マル得商品券補助、農業・商工業等後継者支援事業補助、赤とんぼフェスティバル開催経費	3,450万円
地域活性化対策等事業	住環境	家庭生活排出ごみの処理、生活環境対策設備補助、犬猫避妊去勢手術補助等	2,787万円
	環境保護	脱炭素地域づくり推進事業 脱炭素推進事業普及啓発、 やまなみ荘LED照明・省エネエアコンの導入工事 、生坂ダム小水力発電整備、 デマンドレスポンス受給管理システム整備 、自営線マイクログリッド構築事業、太陽光・蓄電池整備事業補助金、 民家断熱改修補助金 、省エネ機器整備補助金、ペレットストーブ導入補助金、薪ストーブ導入補助金、古民家脱炭素リノベーション補助金	10億5,465万円
	移住定住対策	Uターン補助金 、結婚祝金、結婚マッチングシステム登録補助金、空き家対策事業補助金、UIJターン就業・創業移住支援事業補助、住宅等リフォーム補助、 定住促進住宅建設(上生坂区)	5,230万円
	防災・減災事業	防災行政無線デジタル化改修工事、県防災行政無線設備更新工事負担金、防災訓練実施・区交付金、木造住宅耐震診断、耐震化工事補助、村道改良事業、感震ブレイカー設置補助、消防団員報酬、消防団応援商品券、防災士の養成補助等、 気象観測システム更新工事	1億4,052万円
	安全・安心地域活性化	企業版ふるさと納税制度の導入 、自転車用ヘルメット購入費補助、ふるさと納税業務、いくさか大好き隊・集落支援員事業、区振興交付金、生坂村絆づくり支援金事業、特定地域づくり事業、村単道路維持補修工事等"	1億6,828万円
	公営企業会計(簡易水道事業会計)	水道送配水管布設替工事	4,503万円

※太字は新規事業等

令和7年度 特別会計の当初予算の状況

会計名	令和7年度	令和6年度	比較	増減比率
村営バス特別会計	5,450万円	4,800万円	650万円	13.5
福祉センター特別会計	1億0,720万円	1億1,260万円	△540万円	△4.8
国民健康保険特別会計	2億4,850万円	2億5,130万円	△280万円	△1.1
介護保険特別会計	2億7,880万円	2億8,720万円	△840万円	△2.9
後期高齢者医療特別会計	3,430万円	3,420万円	10万円	0.3
特別会計合計	7億2,330万円	7億3,330万円	△1,000万円	△1.4
簡易水道事業会計	1億4,201万円	1億5,509万円	△1,308万円	△8.4
下水道事業会計	1億3,361万円	1億3,847万円	△486万円	△3.5
事業会計合計	2億7,562万円	2億9,356万円	△1,794万円	△6.1
総合計	9億9,892万円	10億2,686万円	△2,794万円	△2.7

◆みんなのふるさと「いくさか」応援寄付の活用事業◆

皆さんからいただきました「みんなのふるさといくさか応援寄付」は、希望用途をもとに令和7年度は以下のとおり活用させていただきます。

[単位：円]

令和7年度の活用事業	事業区分等	事業費	充当する基金 (寄付金)の額
活性化対策（絆づくり支援金事業、商工会補助、農地管理補助、赤とんぼフェスティバル、農業体験ツアー等）	ふるさと「いくさか」の創生都市との交流	49,650,000	16,100,000
福祉の村づくり（生活支援等サービス事業、福祉有償運送サービス事業等）	福祉、教育の充実	136,734,000	12,000,000
子育て支援関係（保育所運営、学校給食費無料化事業等関係、産み育む子育て支援金、学校教育等）	福祉、教育の充実	92,942,000	4,700,000
環境対策関係（住環境、環境保護、観光公園維持等）	自然や環境保全	28,638,000	2,200,000

ご寄付、大変ありがとうございました。

令和七年度 村の人事異動

よろしくお願ひします

小中学校関係

●小学校

転出

教諭 柳澤 志濃
(八幡小学校へ)

教諭 塩原 渉
(退職)

教諭 花岡 萌
(若槻小学校へ)

講師 原 由紀子
(湖東小学校へ)

講師 菅沼 佳良
(豊野東小学校へ)

講師 矢花 真史
(穂高北小学校へ)

養護助教諭 谷山 琴音
(退職)

事務職員 横沢 祥吾
(穂高東中学校へ)

学習支援員 村林 未奈子
(鎌田小学校へ)

学習支援員 鶴田 里美
(退職)

転入

教諭 太田 喜博
(麻績小学校より)

教諭 宮崎 聡
(筑北小学校より)

教諭 宮入 新太郎
(片丘小学校より)

教諭 原 知子
(吉田小学校より)

養護助教諭 牧内 伶奈
(新規採用)

事務職員 森井 環
(松本地域振興局より)

学習支援員 一志 久美子
(大町南小学校より)

学習支援員 大野 一子
(新規採用)

教諭 上條 示雄
(阿南第一中学校へ)

教諭 峯村 貴子
(高瀬中学校へ)

講師 窪田 利紀子
(松本養護学校へ)

転入

講師 荒江 淳
(大町中学校より)

教諭 今井 京
(長野市立東部中学校より)

教諭 萱野 文
(緑ヶ丘中学校より)

講師 田中 真由美
(麻績小学校より)

養護教諭 上木原 真帆
(根羽学園より)

講師 藤松 とし子
(退職)

養護教諭 古畑 美優
(豊洲小学校へ)

役場関係

●教育委員会

教育長 藤澤 正司
(総務課)

教育次長兼総務係長兼学校給食センター所長兼子ども家庭センター長
藤澤 保

子ども子育て支援係長兼子ども家庭センター統括支援員
大塚 めぐみ

社会教育係長兼B&G海洋センター所長兼児童館・生涯学習施設館長
関口 広行

主任 腰原 雅美
(松本広域連合)

主任 鈴木 春香
(振興課)

主任 伊藤 貴子
(教育委員会)

主任 藤澤 雄斗
(住民課)

主任 石井 節美
(総務課)

職員派遣研修
長野県松本地域振興局企画振興課
主事 今溝 康平
(総務課)

長野県より
村づくり推進室

総務課長兼会計管理者
中山 茂也
(住民課)

課長補佐兼村づくり推進室長
藤澤 友宏
(総務課)

総務係長兼会計係長
日岐 孝
(振興課)

主任 鈴木 春香
(振興課)

主任 伊藤 貴子
(教育委員会)



主事補 高橋 広



社会福祉士 竹内 綾可



主事 神田 優太

住民課



主事補
木村 美月

振興課



主事補
波場 くらら

教育委員会



社会福祉士
寺島 和歌子



いくさか 大好き隊通信



こんにちは。大好き隊の坂元里奈子です。

この記事が、掲載される頃には私は村にいないのですみません。

皆さんにはたくさんお世話になりました。かわいがっていただき、本当にありがとうございます。

見守り訪問、結婚相談員の業務を三年半させていただきました。村の中の活動を通して皆さんと出会えたことに感謝しています。

微力で皆さんの力になれたかどうかは分かりませんが、皆さんと接する中で、色々とお話を聞かせていただき、少しでも何か力になれていたらと三年半動いてきました。

いつも温かく接していただき

きありがとうございました。

身体が大切なので、無理しないように体調に気を付けてくださいね。

皆さんのご多幸をお祈り申し上げます。

最後に、お世話になりました。ありがとうございます。

(坂元 里奈子)

はじめまして！四月か

らくさか大好き隊としてお世話になります。渡辺一



馬です。私は大町市から生坂村へ来ました。家族は妻と子供七人で、大変にぎやかな毎日を送っています。

去年は、原井農園さんでお世話になり、農業の魅力や地元の自然を改めて感じる機会を頂きました。今年からぶどう栽培の研修をスタートし、これからの学びや挑戦に胸を膨らませていきます。この研修を通じて、農業の知識を深めるだけでなく、地域とのつながりをさらに深め、地元の魅力を広めることができたいと思います。また、子供たちとともに自然の中で過ごす時間を楽しみながら、生坂村の暮らしを育んでいきたいと思っています。

これから渡辺家九人のにぎやかパワーで笑顔と元気をお届けし、生坂村をさらに楽しい場所にできればと思っています。どうぞよろしくお願いたします！

(渡辺 一馬)

令和七年度 緑の募金活動のお願い

緑の募金は国民の森林・みどりに対する関心を、具体的な「森を守り育てる」取り組みへと結集するため、令和七年四月「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」として法制化されました。

今年度も村では、四月から五月までの「緑化推進強化月間」に、緑の募金運動として行います。この活動により集まった募金は、公共施設の緑化や、各地区に配布される緑化木等に活用されています。左の写真にある募金箱が道の駅いくさかの郷に設置されます。

例年、多くの皆さんにご協力をいただきありがとうございます。



令和七年度

生坂村消防団辞令交付式

生坂村消防団の辞令交付式を四月六日(日)にB&G海洋センター体育館で開催しました。

今年度は新たに一五名が役員となったほか、二名の新入団員が入団し、中山団長より辞令が手渡され、代表者による力強い宣誓が行われました。

今後も、村民の皆様へ消防団活動に対するご支援とご協力を賜り、団員の確保にもご理解をいただき、安全に安心して暮らせる村を目指してまいります。

〈新任役員〉

本部長 関口 広行

○分団長

第一分団 宮川 俊也

第二分団 瀧澤 雄樹

第三分団 藤澤 健

○副分団長

第一分団 平林 孝仁

第二分団 瀧澤 学

第三分団 山本 政和

○部長

第一分団 久保田智也

上條 圭佑

第三分団 小山 淳也

星野 卓

○班長

第一分団 望月 一将

竹内 正文

第二分団 五十嵐大樹

第三分団 佐久間拓郎

〈新入団員〉

第一分団 宮坂 証悟

第三分団 齋藤 一喜



ともに進もう！ 男女共同参画社会

第1回

～男女共同参画社会って何？～

今年度はジェンダーマングを取り入れながら、皆さんに男女共同参画について、考えていただく一助になればと思います。

「聞いたことがあるけど、よくわからない」「自分に関係あるの?」と思っいませんか?今や国際的にも男女共同参画社会の実現は重要な課題とされています。

男女共同参画社会とは、簡単に言うと、性別にかかわらず誰もが対等に扱われ、社会のあらゆる分野に参画できる社会のことです。

一例ですが、経済発展を例にとっても、少子高齢化で労働人口が減少する中、誰もが働き続けられないと労働力の確保が難しく「男は仕事・女は家庭」では成り立たないでしょう。仕事と子育て、介護などの両立は、男女共通の課題になっています。それが原因で非正規労働への転職や退職、妊娠・出産をちゅうちょし、少子化に歯止めがかからないなど、社会の色々な問題と男女共同参画はかかわっているのです。



©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)

ようこそ たんぽぽへ

児童館 & 図書室

遊戯室

ボルダリングやソフト積み木、
やわらかマットに固いマットもあっ
て、お家ごっこができます。
とびばこやトランポリンもあるよ！



飲食スペース



畳敷きの飲食スペース。サークル活動の
休憩にもどうぞ。

学習室

児童クラブのみんなが利用してい
る広くて明るい学習スペース。
レゴブロックやジェンガ、ドミノな
ども遊べます。



ホール

広くて明るいメインホール。中当
てをしたり、鬼ごっこをしたり。
テーブル周りにはたくさんのカ
ードゲームやボードゲームがあ
ります。



創作室

工作をしたり、将棋をしたり、少人数で使える部屋。
手芸や、絵手紙など、大人の趣味のサークルにもご
利用いただけます。



約 19,000 の本が所蔵されている図
書室。絵本コーナーや持ち込んだパソ
コンが利用できる学習コーナーもあり
ます。Wi-Fi も利用できます。

図書室



児童館・図書室利用案内

- ・利用時間 一〇時～一八時
- ・休館日 日曜日・祝日・
年末年始(二八日～四日)
- (※図書室のみ毎月第三
金曜日が整理休館日、年
に一回蔵書点検のため、
七日間以内の休館日あ
り)

【児童館】

〇歳から一八歳までご利用
いただけます。

(未就学児は保護者同伴
でご利用ください)

開館時間内は公園のよう
に、村内外の皆さんが自由
にご利用いただけます。



隣接の施設に B & G 海洋
センターがあり、体育館や
プールを利用して遊べま
す。(村外の方は有料)

【図書室】

約一万九〇〇〇冊を所
蔵。

学習スペース、Wi-Fi
i を完備しています。夏期
のクールスポットとしても
ご利用ください。



◆お梅やみ 申し上げます◆

勝家千代恵さん(103歳 昭津)





2025年5月 利用カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	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

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

■ 生坂中学校にて「デジとしよ信州体験会」をしました！



この度、生坂中学校より「卒業後スマートフォンを持つ生徒も多いので、三年生に向けてデジとしよの体験会を行ってほしい」とのご依頼を受けて、3月3日（月）に中学に伺い体験会を行いました。

当日、体験してくれた生徒は15名。登録の希望のある生徒は事前に申し込みをし、サインインして電子図書館上のカードを作り、本を借りて読んでみることを体験し

てみました。デジとしよの基本的な操作方法の他、

【 便利な点 】「無料で利用できる」、「期限で自動的に返却される」、「読み上げ機能が使える本がある」、「本によっては読み上げの速度を変えられる・スリープモードで音声を好きな時間にオフにできる」

などを紹介しました。

【 留意点 】「通信費は利用者負担」、「スマホ、PC、タブレットなどが必要」、「紙の本になっても電子書籍になっていない本がある」「電子書籍でも、一冊の本につき借りられるのは一人（例外あり）」

また、生坂村では『生坂村誌』と『法学博士 加藤正治物語』を2023年5月から電子書籍としてデジとしよで公開しています。郷土について調べたいとき、重い本を持たなくても手元の端末で調べることができる点も利用しやすい点だと思います。

三年生は扱いに慣れているのかすぐにカード作成を済ませ、それぞれ好きな本を探して借りて読んでみていました。卒業後も電車通学などの空き時間、たくさん利用して新しい本に出合ってもらえればと思います。



電子図書館「デジとしよ信州」登録受付中！

「デジとしよ信州」に登録して、普段の日常をちょっと便利に楽しくしませんか？図書室にて利用登録後、約半日後にはご利用いただけます。登録は図書室まで。 生坂村図書室 ☎0263-69-3050

皇月 5月の新着本



一般書

- 猫の刻参り 三島屋変調百物語拾之続 (宮部 みゆき)
- PRIZE—プライズ— (村山 由佳)
- 逃亡者は北へ向かう (柚月 裕子)
- コード・ブッダ 機械仏教史縁起 (円城 塔)
- 友が、消えた (金城 一紀)
- 鳶重の矜持 (車 浮代)
- 星の教室 (高田 郁)
- ミアキス・シンフォニー (加藤シゲアキ)
- 台湾漫遊鉄道のふたり (楊 双子)
- 老いはヤケクソ (佐藤愛子)
- 歌集 ゆふすげ (美智子)
- 忘れ得ぬ人 忘れ得ぬ言葉 (五木 寛之)
- 【改訂版】本当の自由を手に入れる お金の大学 (両@リベ大学長)
- フクシマ、能登、そしてこれから 震災後を生きる 13 人の物語 (藍原 寛子)
- ねことじいちゃん(2) (ねこまき(ミュージワーク))
- ネイルの図鑑 オシャレで可愛い1,000 のデザイン&ネイルをもっと楽しむ知識とワザ (マイナビ出版編集部)
- 猫を処方いたします。4 (石田 祥)
- 太陽を背にうけて (樋口 明雄)
- イクサガミ 人 (今村 翔吾)
- 22 世紀の資本主義 やがてお金は絶滅する (成田 悠輔)

実用書

- はじめてのレザークラフト (スタジオ タック クリエイティブ)
- 農家が教える 耕さない農業 草・ミミズ・微生物が土を育てる (農文協)
- 100 年先も愛されるエイミーズ・バイクショップの焼き菓子 (吉野 陽美)

絵本

- ちいさなたまねぎさん (せなけいこ)
- あめだま (ペク・ヒナ)
- ぼくのがっこう (鈴木 のりたけ)

児童書

- 小学館の図鑑 NEO アート はじめての国宝 (青柳 正規/監)
- かこさとしこどもの行事しぜんと生活(全 12 巻) (かこ さとし)
- 日本のことばずかん いきもの (神永 暁/監)
- 台風の大研究 (筆保 弘徳/編)
- 日本の神さま大図鑑 (戸部 民夫/監)
- おやさい妖精とまなぶ野菜の知識図鑑 (ぼん吉)
- 天と地の守り人〈第 3 部〉 (上橋 菜穂子)
- ヤービと氷獣 (梨木 香歩/著、小沢 さかえ/イラスト)

一般書

絵本 児童書





生坂村公民館

令和7年度 生涯学習講座一覧

公民館では 以下の教室を計画しています。
開催時期が近づきましたらお知らせしますので
是非ご参加ください！

スポーツ系



トレーニング教室

☆松本山雅FC のフィジカルトレーナーから、トレーニングの基礎を学びます。

バドミントン教室

☆バドミントンの基礎を学びます。

ピラティス教室

☆ピラティスメソッドを学び、健康維持と冬場の運動不足を解消します。

アクア運動教室

☆健康運動指導士から、水中ウォーキングや簡単なアクアビクスを学びます。

SUP体験教室

☆人気のウォータースポーツSUPの基礎や遊び方を体験できます。

文化系

陶芸教室

☆陶芸の基礎を楽しく学びます。

お正月飾り教室

☆ごぼう締め等のお正月飾りを作ります。

絵手紙教室

☆葉書や和紙などに季節の植物などを描きます。



これ以外にも、新しい公民館教室を企画中です。
こんな教室・講座をやってほしい！など、
ご希望のある方は生坂村公民館までご連絡ください。

小中学生対象



バドミントン教室

☆バドミントンの基礎を学びます。

サッカー教室

☆みんなで楽しくサッカーやフットサルをします。

子ども水泳教室

☆クロールや平泳ぎなど正しい泳法を学びます。

ラフティング体験

☆犀川でラフティングを体験します。

地域未来塾

☆信州大学の学生による学習支援を行います(中学生対象)

スキー・スノーボード教室

☆冬の代表スポーツ、スキー・スノーボードを楽しみます。



◇◇◇ 大会行事予定 ◇◇◇

- ☆ B&Gプール開き 6月 8日(日)
- ☆ 生坂健康スポーツフェスティバル 6月29日(日)
- ☆ 巡礼金戸山百体観音巡り 11月3日(月・祝)
- ☆ 文化祭 11月上旬～中旬
- ☆ 2025イクラン松本山雅FC 11月23日(日・祝)
- ☆ B&G・体育協会ソフトバレーボール 11月～12月
- ☆ 令和8年二十歳の集い 1月 3日(土)



松本山雅FC「ガンズくん」
(C)2011 YAMAGA

お問い合わせ先: 生坂村B&G海洋センター

TEL (0263) 69 - 2500 E-mail・iku-kaiyo@vill.ikusaka.nagano.jp

(休館日: 月曜日・祝祭日の翌日)

生坂っ子自慢の

「グリーンパークブリッジ

ラン&ウォーク」

児童館放課後子ども教室「のびのびスクール マラソンクラブ」では、三月二十六日（水）にラン&ウォークを開催しました。

昨年は降雪と寒さで雪が解けることが無く危険と判断し、B&G体育館内で走ることにしました。

今年は草尾に行く村道一級一号線が工事のため、信号を付けて一車線交互通行となっています。児童館、役場振興課、生坂村警察官駐在



所と相談をして、この区間は児童誘導員を配置して歩道を歩くことにしました。

二年振りにグリーンパークブリッジに向かって走りま

す。今年は晴れでしたが、早朝は寒かったです。しかし、走るのには最高の日でした。往路三二〇〇m、復路五六〇〇m、合計八八〇〇m、高低差一〇〇mのコースです。参加者は二人（二年生三人、二年生二人、三年生二人、四年生一人、五年生一人、六年生二



人）と大人のコーチ三人を加えて一四人で走りました。

児童館に八時三〇分に集合し、大会宣言、コース説明と注意事項と準備運動を行い、八時五〇分に三三〇〇m先の農村公園に向けて出発しました。

一年生、二年生の五人は初めてのコースで小さな身体に不安と希望を胸にスタートしました、最後尾から今年も児童館の救援車が走りましたが、誰も乗ることはありませんでした。生坂っ子は元気で〜す!!

大人もびつくりの最大の難所、草尾からぶどう畑までの坂道(距離一〇〇〇m、高低差一〇〇m)を歩かず走りき



った児童三人（六年生の木内てんせい君、四年生の福田とさわ君、三年生の小池けいと君）に坂道名人ランナーの金メダルを渡しました。

全員が農村公園に到着して一〇分間休憩しました。給水とチョコを食べて元気一杯でした。トイレなどの後、下ノ田まで林道をゆつくり走りました。途中のグリーンパークブリッジで全員集合の記念写真を撮りました。

下ノ田〜昭津〜草尾〜児童館まで四一〇〇mを二気に走りました。切土面から離れた川側を走るように安全に配慮しながら、村道の途中には四人の交通誘導員を配置し、安全看板を取り付けて通



行する車には注意をお願いしました。

全員が児童館まで完走して表彰式を行いました。一人ひとりが完走証と完走メダルをもらい誇らしげでした。厳しかった走りか今後の自信につながれば良いと思います。

なお、大会を開催するに当たり、今年も交通誘導員や写真係やランニングコーチとして、いくさか大好き隊とおじさま倶楽部の皆さん六人には大変お世話になります。この場を借りてお礼申し上げます。ありがとうございました。

マラソンクラブコーチ

小林 稠



ガソリン 緊急支援事業 のお知らせ

長野県では、ガソリンをお使いの生活に
困窮されている方からの申請に応じて
ガソリン券※5,000円分をお送りします。

※全国石油業共済協同組合連合会発行「ガソリンのギフト券」



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

申請期間

令和7年 **2月28日(金)**～**7月31日(木)**

(申請は一世帯一回限り)

対象者

以下の全てに当てはまる世帯の生計維持者(生活費等を最も多く支払っている方)

- 令和7年1月1日において長野県内に住民登録がある世帯
- 住民税非課税(令和6年度分)または年収200万円未満(令和5年分)の世帯
- 自動車、自動二輪車、原動機付自転車を使用している世帯
(※電気、水素自動車を除く)

■ お問い合わせ先

長野県ガソリン緊急支援事務センター

☎026-217-7827

受付時間 ▶ 平日(月)～(金)9:00～16:00 ※土日祝除く

HP: <https://www.nagano-gs-kinkyu.jp>

申請書類等は
こちらから
ご確認ください



健康福祉課 主催
令和7年度 心身の健康に関する取組 のご紹介

通年

松本大学生による運動教室

昨年、効果があったと**大好評**の教室をバージョンアップし、**全7回**コースで開催します!!
どなたでも参加でき、学生さんとの交流会や、松本大学のトレーニングルームで本格的な運動など
楽しい企画も計画しています!(^^)!



開催日 6月中旬～1月(概ね月1回)

時間 10時～11時30分 または 14時～15時半

※広報いくさか5月号等でお知らせします。



11月～

百瀬みどり先生によるヘルスアップ教室

健康診査・人間ドックの結果、虚血性心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病が心配な方にお勧めな
少人数の教室です。個々の体力に合わせた、家庭できる運動を健康運動指導士がご提案します。



開催日 11月～3月に、2回コースで行います

時間 未定

※ 詳細は、広報いくさか 10月号でお知らせします。

また、対象の方には健康診査の結果返却会でご案内させていただきます。



その他の活動

(各取組みの詳細は、健康福祉課 ☎69-3500 までお問い合わせください。)

健康応援隊・・・5月～11月に各地区の公民館に健康福祉課職員がお邪魔します。今年度は、今までと
少し変わった取組をします。詳細は、裏面をご覧ください。

病態講座・・・管理栄養士、保健師が村の健康課題に合わせて、病気のメカニズム、予防方法など、日々
の生活で取り組める実践的な講話を行います。冬季開催予定です。

心の相談会・・・精神科医による無料の相談会を年4回開催しています。

お口の講話・・・今年度からオーラルフレイル、歯周疾患について、健康診査で10分程度の講話を行いま
す。

元 気 塾・・・社会福祉協議会と連携し、高齢者福祉センターで開催しています。

※健康推進委員、食生活改善推進員、民生児童委員などの役員を対象とした学習会も行っています。

令和7年度 健康応援隊

今年度も各地区をまわり、村民の方々の健康維持をお手伝いする「健康応援隊」を行います。今年度の健康応援隊は、「しあわせingサークル」とのコラボで、健康体操と各地区の地図作りを計画しています。

座ってできるやさしい体操でリフレッシュした後は、皆さんの知っている懐かしい風景のこと、昔の日常生活の様子などお聞かせください。皆さんの地区の懐かしい地図を作り、様々な体験を次世代に伝えましょう。多くの皆さんのご参加、お待ちしております。

開催日	地区	会場
5月 16日 (金)	大日向	大日向生活改善センター
5月 22日 (木)	下生野	南部交流センター
6月 5日 (木)	上生坂	高齢者生活福祉センター
6月 20日 (金)	日岐	日岐生活改善センター
7月 3日 (木)	宇留賀	宇留賀公民館
9月 5日 (金)	昭津	昭津木材ふれあい体験館
9月 25日 (木)	小立野	小立野公民館
10月 10日 (金)	下生坂	下生坂公民館
10月 23日 (木)	草尾	草尾交流センター
11月 11日 (火)	古坂	古坂地区介護予防拠点施設

時間

10:00 ~ 11:30 頃

持ち物

- 水分補給のできるもの
- 193ポイントカード
- ♥健康応援隊では
2ポイント もらえます！

※ 送迎を行います。ご希望の方は生坂村役場健康福祉課(☎69-3500)へご連絡ください。



生坂村版 地域交通トリセツ

-あづみん／のるーと安曇野編-

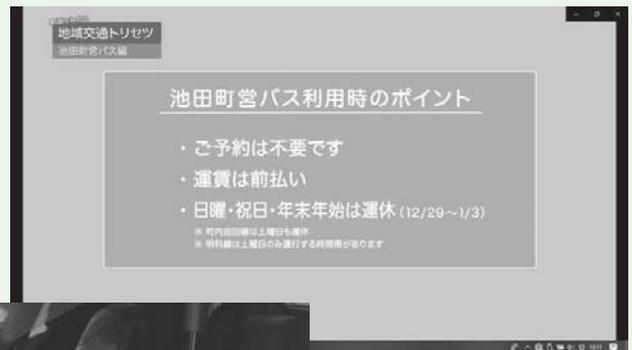
-池田町営バス編-

-大町市民バス「ふれあい号」編-

動画が完成しました！



令和6年度は、生坂村地域支え合い推進会議事務局において、近隣の市と町の移動サービスについての分かりやすい情報発信方法について検討し、隣接3市町の公共交通の具体的な乗車方法についての動画を作成しました。ICNで放映中です。是非ご覧いただき、お出かけの参考にしてください。



WEB版「生坂村版 地域交通トリセツ」はこちら→
上記映像の公式YouTubeチャンネルへのリンクもあります。

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

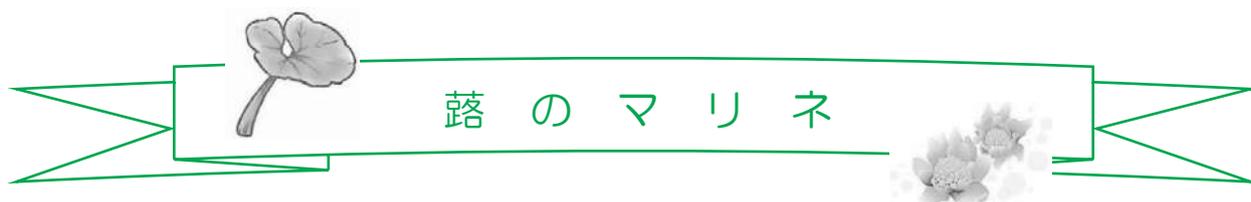
旬を食べよう（落編）



春の訪れを待っていたかのように顔を出すフキノトウ（落の花）、葉柄は最も身近な山菜と言えるでしょう。フキノトウには、ビタミンB群・C・E・Kや、カリウム、鉄、亜鉛に富んでいます。体内でビタミンAの元になるカロテンも含まれています。葉柄には、β-カロテン、ビタミンB1・B2、カルシウム、カリウム、亜鉛などの栄養素が含まれています。食物繊維も多く含まれており、腸の働きを活発にしてくれます。

※採取した葉柄は、塩で板摺をして、重曹や木の灰などを入れた熱湯で下茹でをして灰汁を抜きます。そして冷水にさらし、表面の筋をとって、下ごしらえをします。

今回のおすすめレシピは



1人分 栄養価

エネルギー	75 Kcal	たんぱく質	0.3g
脂質	6.1g	炭水化物	4.4g
		食塩相当量	0.3g

材料（2人分）

落（葉柄：下ごしらえ済のもの）	75g
小蕪	1/2こ（50g）
赤パプリカ	適宜
オリーブオイル	大さじ1
レモン汁	大さじ2
酢	大さじ1
さとう	小さじ1
塩	ひとつまみ
粗びきこしょう	適宜

作り方

- ① 落は3～4cm長さに切る。小蕪は皮を剥いて2～3mmの薄切り、パプリカは2cm長さのせん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、①の野菜を入れて、火にかける。
- ③ 全体に油が回ったら、レモン汁、酢、さとう、塩を加えて火を止める。器に盛って、粗びきこしょうをふる。

※ 旬の食べ物は、体に元気を与えてくれます

※ 多めに作って常備菜にしても良いでしょう

おすすめの組み合わせ

主食：ごはん
主菜：焼き魚
副菜：野菜の煮物
汁物：具沢山の味噌汁
☆組み合わせで、バランスよく食べましょう！



認知症サポーター養成講座 開催報告

認知症サポーター養成講座は、認知症について正しい理解をし、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者になっていただく事を目的として開催しています。

一月二十九日(水)、役場本庁において開催しました。役場職員を対象に開催し、村長をはじめ一〇名の方にご参加いただきました。



「これって認知症?老化による物忘れ?」の〇×クイズや、保健師からは、認知症を理解するための「脳の働き」「認知症はこんな病気・症状

について」の説明をしました。そして、認知症の方との接し方について、村長にも劇に参加して頂き皆で理解を深めました。

役場窓口での具体的な事例として対応の仕方をお考えることにより、それぞれが身近なこととして感じ、学んでいただけたのではないかと思います。

三月三日(月)、生坂中学校において、中学三年生を対象に開催しました。

生徒の皆さんは熱心に耳



を傾け、認知症の病気について理解を深め、また、劇の中のおばあちゃんの気持ちに敏感に感じ取ってくれました。

後日、中学校より、生徒の皆さんからの感想を頂きました。一部を紹介します。

● 認知症になった本人が一番つらいんだということを理解・尊重できるサポーターになりたいと思います。

● 優しく接したい。本人に寄りそえるようになりたい。

● 認知症の人への対応の一つで、「自尊心を傷つけない」という、認知症の人だけじゃなくてちゃんとした人間関係も学べたので良かったです。

● 対応の仕方について、これから生かしていけそうだなと思った。

生徒の皆さん、ありがとうございました。

今回の講座の開催で、生坂村の認知症サポーターは累計二六五名となりました。ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。

いくさか未来スクール開講

地域人材の育成に繋がる事業として令和四年度から実施している「いくさか未来スクール」を三月二十五日(土)に村内で開講しました。

本年度は立教大学の奇二正彦准教授に講師をお願いし、「生坂村の生物観察とネイチャーポジティブ」をテーマに、生物観察と講義を行いました。

当日は、一四名が参加し、水鳥公園で行った生物観察では、花、カモ、トンビ等を観察することができました。まだまだ寒い日が続く季節でありながら沢山の生物が活動していることに驚きました。

やまなみ荘では奇二先生に「どうして生物の多様性が必要なの?」をテーマに講義していただきました。

参加者は奇二先生と活発に意見交換を行いました。

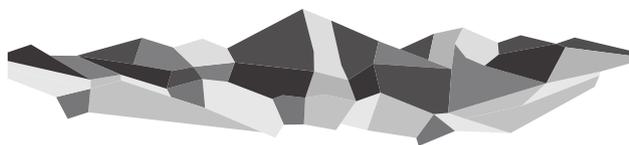
今回の受講内容を生かして、参加者の皆さんが、生坂

村の豊かな自然を子どもたちに伝えるきっかけや、生物等を守るための課題解決のヒントにしていただければ何よりです。

今後も地域の人材育成に繋がるスクールを考えていきますので、皆さんの皆さんに参加していただければと思います。



Yamaga
mountain
club 山雅ヤマ部
powered by 松本山雅FC



生坂村と松本山雅FCがコラボして「山雅ヤマ部」の部活動を行いました!活動の様子をご紹介します

令和6年度
生坂村は松本山雅と
「山雅ヤマ部」を
発足しました!
生坂村×松本山雅FCが創る
「フットボールと自然を愛する
自然愛好コミュニティ」。
それが山雅ヤマ部です。

第1節
キックオフ

8月
24・25日
開催

山雅ヤマ部アンバサダー・安東輝と飯田真輝と一緒にキャンプ!

初心者でも安心!テント泊で楽しむ親子夏休みキャンプ

いくさか『創造の森』で野外パブリックビューイング付き



第1節はいくさか『創造の森』に現地集合し、それぞれテントを張り、子どもたちは自然栽培で大きく育ったスイカを収穫!夜のBBQに備えて楽しく準備をしていると…ゴロゴロゴロゴロと雷が近づいてきました。激しい雷雨により、一時車内へ避難する場面もあり、山雅の試合も惨敗と記念すべき第1節となりました。それでもケガもなくテント泊を楽しみました。

第2節
キックオフ

11月
9日
開催

山雅ヤマ部アンバサダー・安東輝とデイキャンプ

人気のアウトドアサウナを体験! 地産の外サウナ飯も作ってみよう!



第2節は移動式のテントサウナがいくさか『創造の森』にやってきました。運営スタッフが昼食の準備を進める中、山雅ヤマ部アンバサダーで元選手の安東がゲストと一緒にいい汗をたっぷりとかいていました。この日は天候にも恵まれ、サウナ後に飲んで冷えたビールが美味しそうでした。子どもたちはピザの生地を一生懸命伸ばしたり、具材のトッピングを楽しんでいました。

第3節
キックオフ

11月
23日
開催

山雅ヤマ部アンバサダー・安東輝と低山登山

大城・京ヶ倉トレッキングと 地産素材のオリジナルピザ作り



第3節は待望の大城・京ヶ倉のトレッキング。松本山雅からは営業部の茂原さんも参加してくださり、たくさんの記念写真を撮影しました。「信濃のグランドキャニオン」とも呼び声高い、生坂村が誇る美しい低山の大城・京ヶ倉。距離は短いですが、馬の背があったり、鎖場があったり。登山ガイドと一緒に、安全第一で楽しみました。

いくさか『創造の森』プロジェクト Pick Up NEWS

遊ぶように
暮らそう!

やっと訪れた春、 『創造の森』の新着情報をお届けします!



慣れた慣れたと思っているもののやはり生坂の冬は寒く、春の到来を待ち侘びていたせいか、4月に入り山桜が咲いている姿を見るだけで、心がウキウキします。長い冬を終え、生き物たちが一斉に芽吹く美しい季節の到来です。『創造の森』では昨年度、村外からの参加者を募り、数多くのイベントを開催しました。昨年7月に地域おこし協力隊員となった尾井田将年さんの地道な作業により数多くの自然栽培の野菜や果物が育ち、参加者にはその野菜や果物の収穫体験を楽しんでいただきました。

「いくさか創造の森ピックアップニュース」と題して、
今回は2025年3・4月にあった印象的な出来事を3つ紹介します。

いくさか大好き隊
尾井田将年



1つ目は、なんとと言ってもビニールハウスの設置です。私が生坂村に来て初めて春を迎えたのですが、今年は夏野菜の苗づくりから携われるということで、育苗環境を整えるためにもビニールハウスを新設しました。農業公社の原井さんから助言をいただきつつ、試行錯誤しながら1週間かけてなんとか完成。いくさか創造の森の景色がガラッと変わる印象的な出来事でした。



2つ目は、遊休農地の整備と開拓です。大好き隊の協力を仰ぎながら、およそ2週間かけて伐木作業や枝払い、笹の刈り取りなどを実施。伐木してできた薪はシルバーセンターに引き渡しつつ、地権者さん等にお渡ししました。整備した農地は、雲根常会と連携して有効活用していく予定です。

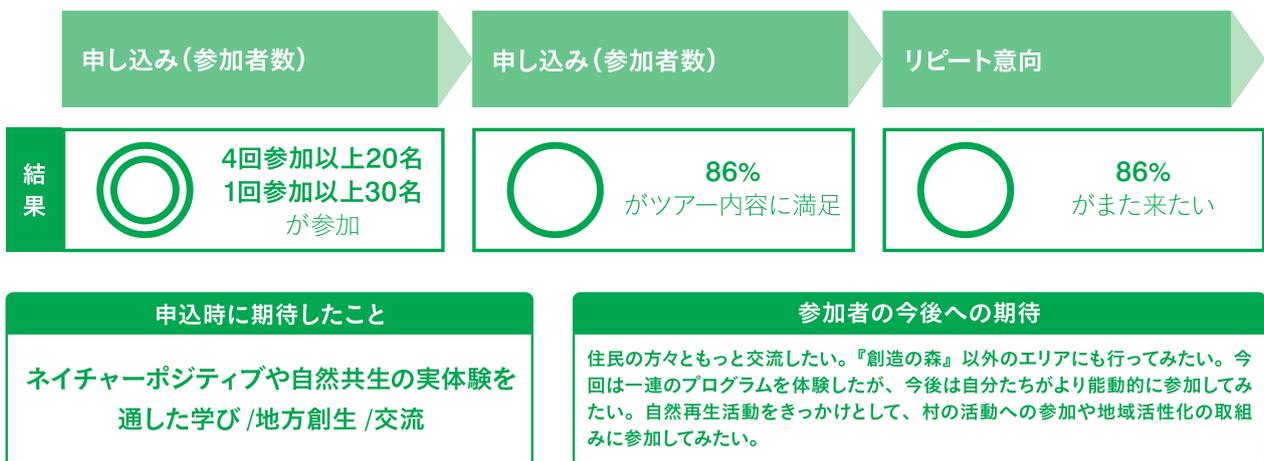
3つ目のニュースは、昨年度開催した「旅するいきもの大学校！」の参加者から、作業を手伝いたいという連絡をいただいたことです。2025年1月にプログラム修了式があって以降、「週刊創造の森」と題して、週ごとの取り組みや現地の様子を参加者とやり取りするグループチャットに発信していました。参加者との継続的な関係の構築に苦慮するなか、とても嬉しい連絡をいただき、地道な発信活動が報われた気がしてとても印象に残っています。

春本番を迎えて急に慌ただしくなってきましたが、引き続き地道な活動を継続しつつ、地域に根付いていきたいです。



「旅するいきもの大学校！」参加者アンケートを実施しました！

雲根地区・いさか『創造の森』で開催された「旅するいきもの大学校！」。今号では昨年度の参加者や関係者のアンケートやインタビューから導き出されたモデル実証結果とその総括、今年度の活動についてをご紹介します。



昨年度は生物多様性・ネイチャーポジティブをテーマに「住む人とやってくる人が共に自然環境や文化を回復させ、より良い姿に再生する」持続可能なツーリズムを造成し実施しました。ツアーを通して何度も生坂村を訪れ、第2のふるさととして深く関わっていただいたことで参加者の86%がツアー内容に満足、また来たいとアンケートに回答してくださいましたが「自分の土地ではないから好き勝手を言いづらい」「すでに決まったプログラムではなくこちら側で考えたい」等の声も上がり「生坂村へ何度も訪れたい目的の明確化」が課題となりました。また10代・20代前半の大学生の参加も多く「生坂村は好きだが交通費の自己負担額だけでも多額になり継続が難しい」との意見も。若い労働力・SNSを使った伝播力を関係人口として損失するのは惜しく、彼らが継続的に村へ来訪できる互助のような仕組み作りの必要性を感じました。観光庁のモデル実証実験として12地域が採択されましたが、参加者の来訪率はこの中でもダントツの1位。生坂村での取組みが好評であったことから観光庁とともに日本全国の自治体職員等へ生坂村をプレゼンテーションする機会にも恵まれました。令和7年度は地元常会と共いのんびりとではありますが、引き続き遊休農地の利活用や活性化について取り組んでいき、参加者の再来訪をお待ちしたいと思います。

道の駅いくさかの郷だより

『ハチクとたけのこ』

ふと気づけば目の前に迫るゴールデンウィーク。



今年のゴールデンウィークは、約三千人の皆さんが「いくさかの郷」に訪れてくれました。今年もたくさんの方々に生坂村の美味しい旬を味わってもらえるといいなと願っている駅長です。

自分が当たり前に思い込んでいたものは、他人から見ると分からないことって色々あります。

生坂村では、「たけのこ」「ハチク」ですが、ハチクを知らない村外の人が聞くとそれはコロっとした「孟宗竹」をイメージします。

なので、いくさかの郷では「ハチク（淡竹）」という表現にこだわっています。

五月の中旬を過ぎるといよいよハチクシーズンに突入。「ハチク？」に反応して興味をもつてくださるお客様も年々増えてきました。

『生坂ハチクの会』が今年二五周年になるので、生坂村名産のハチクが孟宗竹以上に多くの方々に知ってもらえる機会にしたいと思っています。という駅長もまだまだ生坂村四年目の初心者。販売は迷いなくても、ハチク料理はまだ満足できる仕上がりになりません。

鯖缶の鯖を使って作るとか、きんぴらにするとか修業が全然足りません。

結局、やまなみ荘の食堂で食べるかハチクの会の商品を買うか…

自炊もがんばります！



生坂村が、かあさん家が、大好きです！

かあさん家 長島 毛子

四月も後半となり、暖かく過ごしやすい季節となりました。

うれしい限りです。

私は、日本に来て三〇年、生坂に来て一七年、かあさん家に来て五年になりました。

今まで、色々な職場で働いてきました。でも私は料理を作ることが一番好きです。かあさん家に来てうどん作りも初めて体験しました。今ではうどん作りについては特に自信があります。



す。

自分が作った物を食べて喜んでくれるお客様の顔を見るととてもうれしくなり、やりがいを感じます。

少し言葉が通じないことがあります。特別困ることとはありません。

気持ちの強さで乗り切っています。

私は生坂村が大好きで、この職場も大好きです。

皆様、これからもよろしくお願ひします。



開札結果 (2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)
総務課 2月25日	委託	令和7年度 生坂村バス運行管理業務	生坂村	安曇観光タクシー株式会社	39,540

歯つぴーたいむ

歯と口の大事な役割

噛む・飲み込むことは栄養

摂取の第一歩

生命活動の基本となる食物の摂取において、自ら噛み砕き飲み込んで栄養を摂取することは大変重要です。口の機能として、残っている歯が多く、噛む力が維持されていることが、認知症予防因子として注目されています。

表情をつくる

笑顔などさまざまな表情は、口周りの筋肉や噛み合わせによって表現されます。

発音を助ける

言葉を発する時は、歯と唇や舌の動きを調和させて、発音しています。

噛むことで脳の活性化

噛む際にあごの筋肉を動かすことで、脳の血流改善や



神経系が刺激されて、脳が活性化します。

口と全身の病気

近年の様々な研究により、歯や口の中の状況が全身の病気と関連することが明らかになってきました。つまり、歯や口の中を健康にしておくことで、さまざまな病気の発症リスクを下げることが期待できるのです。

心臓病

動脈硬化は、心臓に血液を送る血管が狭くなる「狭心症」や血管の詰まりによる「心筋梗塞」を引き起こす原因の一つといわれています。

糖尿病

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。歯周病菌による炎症物質は血液中のインスリンの働きを低下させ、血糖値を下げにくくすると指摘されています。また、糖尿病の重症化により、歯周病が悪化することも分かっています。

認知症

認知機能の低下は、様々な発症因子で引き起こされま

す。なかでも、必須アミノ酸やビタミンをバランス良く食事の栄養として摂取することが大切です。噛む力と歯の噛み合わせを維持することで、発症因子を抑制することが分かっています。また、歯周病の影響による動脈硬化によって、血管性認知症のリスクも高くなります。

歯や口の中の状況は、食べることはもちろん、言葉が発する、表情をつくる、脳の活性化など全身の健康に関係します。

「八〇二〇」(八〇歳で二〇本)の目標を達成するため、日々のセルフケアとプロのケアを組み合わせる両輪のケアが重要です。



生坂村歯科診療所

ゆのんびり湯ったりやまなみ荘

四月に入り各ご家庭では、ご入学、ご進学、ご就職など、うれしい出来事があります。おめでとうございます。

やまなみ荘食堂では「春の Pasta フェア」を開催しました。クリームソース、和風、昔ながらのナポリタンの三種の Pasta でどれもたくさんご提供させていただきます。

暖かい日差しとともに色々な催し、体験が目白押しです。トレッキングやパラグライダー。レンタサイクルにそば打ち体験。バーベキューは焼き台とクラブハウスが早い者勝ちとなっております。テニスやマレットゴルフな

ど、遊び終えた後はやまなみ荘でゆったりランチプランや日帰り宴会で、ゆっくりおくるぎください。

物価高騰の折、今月より値上げしております。相変わらず大勢の方にご利用いただき感謝いたします。皆様、ご友人やご家族でやまなみ荘にいらしてください。お待ちしております。





令和7年度農作業料金表



農業公社では、農作業の受託を行っています。

委託を希望される方は農業公社（☎ 69-3431）までご連絡ください。

【令和7年4月1日より適用】

公益財団法人生坂村農業公社

作業内容		単 位	標準金額	説 明
耕 耘 作 業	水 田	耕 起	7,220 円	ほ場 1 枚につき 10 a 未満 10% 割増し ほ場 1 枚につき 5 a 未満 15% 割増し (一貫作業 19,960 円)
		荒 代	5,140 円	
		植 代	7,600 円	
	畑	耕 耘	7,220 円	
田 植 機 作 業		10a	9,310 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 委託者側で手番 1 名つける 手番無 1,500 円加算 側条施肥 2,000 円増 除草剤散布・苗箱施薬散布各 500 円増
収 穫 作 業	コンバイン カッター付 作 業	稲	22,650 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～30% 増 ワラ結束 2,500 円増
		麦	11,000 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～30% 増
		大豆	7,000 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増
		そば	7,000 円	10a 未満 10% 増・5a 未満 15% 増 倒伏 10%～30% 増
乾 燥	籾 乾 燥 料 麦 乾 燥	60kg	1,440 円	水分 20% 以上 運賃別途
			1,200 円	水分 17% 以上 20% 未満 //
			840 円	水分 17% 未満 //
播 種 作 業	ロータリーシーダー	10a	10,060 円	委託者側で補助 1 名つける 種子・堆肥は委託者が用意
大豆 選 粒	選 粒 機	1kg	15 円	作業人数 4 人程度で行う
畦 塗 機 作 業		1 m	80 円	水田
ブームスプレイヤー		10a	3,230 円	薬剤代は委託者が用意 委託者側で補助 1 名つける

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



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

レンタル農業機械使用料金表

■ 1日当り（8H） ※半日使用の場合は、表記の半額となります。

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

※ 農業機械を積載車により、運搬する場合は別途運搬料1,000円をいただきます。

なお、運搬後、キャンセルにより機械を使用しない場合であっても運搬料1,000円は徴収いたします。

※ 要免許は、使用にあたって、運転資格が必要となります。

【使用に関して】

機械使用後は、点検を行い、必ず燃料を補充して返却してください。

（補充されてない場合は実費で請求させていただきます。）

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



～生坂村災害時協力井戸の登録制度がはじまります～

災害時協力井戸とは？

地震等の災害により断水が発生した場合に水道施設が復旧するまで、生活用水（飲用水以外でトイレ洗浄、掃除等に用いる水）として井戸水を提供していただくものです。

☑登録の要件

- （1）村内にある井戸であること
- （2）所有者又は管理者の井戸であること
- （3）災害時に井戸水を生活用水として無償で提供できること
- （4）現在井戸として使用しており、今後も継続して使用する予定であること
- （5）井戸及びその周辺が適正に管理され、安全であること
- （6）災害時協力井戸として、登録標識の設置や所在地等を公表することに同意できること

☑登録の手続きは

登録を希望される方は、村に登録の届け出を行い内容審査と現地確認の結果、適切な場合に登録となります。

☑損害など

災害時協力井戸の運営又は利用に伴う事故等によって生じた損害等について、村及び登録者はその責を負いません。

☑登録した方に行っていただくこと

災害時協力井戸が災害時に円滑に、そして継続的に利用できるよう井戸やその周辺の維持管理を行い、有事の際に井戸水を生活用水として無償で提供していただきます。また、登録井戸の周辺に村から交付する登録標識を掲示します。

☑利用者を守っていただくこと

- （1）災害時協力井戸による生活用水の提供は、登録者の善意によるものであることを十分に理解して、意に反する行為をしないこと。
- （2）災害時協力井戸は、災害による断水が発生した場合のみ、生活用水として利用すること。
- （3）災害時協力井戸の利用に関して登録者の指示に従うこと。

災害による断水時、地域住民の方々に井戸水を提供していただける方は、ぜひご登録をお願いします。
詳しくは役場住民課（69-3113）まで



～ 戸籍に氏名の振り仮名が記載されます ～

これまで氏名の振り仮名は戸籍に記載されていませんでしたが、戸籍法の改正により令和7年5月26日以降、新たに氏名の振り仮名が戸籍に記載されることとなります。

本籍地の市区町村から振り仮名の通知が届きます(令和7年5月26日以降、順次発送予定)

本籍地から、住民基本台帳に登録されている読み方を参考に、戸籍に記載する予定の氏名の振り仮名を通知します。

通知が届きましたら、正しい振り仮名が記載されているかご確認ください。

氏名の振り仮名の届出について

通知書に記載された氏や名の振り仮名が、現在使用している読み方と異なる場合には、正しい振り仮名の届出が必要です。届出の期間は令和7年5月26日から1年以内に限りません。

通知に記載された振り仮名が正しい方は、届出は不要です。

なお、令和7年5月26日以降から出生届等により、初めて戸籍に記載される方については、出生届等の届出時に併せて振り仮名が記載されることとなります。

※「太郎」と書いて「ジョージ」と読む等、漢字の意味や読み方と関連しない振り仮名は認められない場合があります。

氏名の振り仮名の記載について

1年以内に届出がなかった場合は、お知らせした振り仮名が令和8年5月26日以降に戸籍に記載されますが、その後であっても1回に限り氏や名の振り仮名の変更の届出ができます。

なお、既に届出した氏や名の振り仮名を変更したい場合は、家庭裁判所の許可が必要となります。

戸籍の振り仮名制度について、
詳しくは法務省HPをご覧ください。



法務省HP



～ 戸籍の届け出の際に職業の記入をお願いします ～

令和7年は国勢調査の年です。令和7年度中に次の届出をされる方は、職業等の記入をお願いします。

▶ 対象となる届出

令和7年4月1日から令和8年3月31日までの出生、死亡、死産、婚姻、離婚

▶ 記入方法

各届書の届出をされるときに、「職業」欄をご記入ください。

※死亡届には併せて「産業」欄もご記入ください。

お問い合わせ先 生坂村役場 住民課 電話 0263-69-3113



【防災アドバイス】

松本広域消防局

明科消防署

《住宅防火について》

令和六年の火災発生件数は二〇件でした。前年比で二七件減少していますが、建物火災は二七件増加しており、死者数も九人増加しています。

建物火災は、住宅などの財産だけでなく命までも奪う恐ろしい火災です。住宅火災によつて、毎年多くの方が亡くなつていきます。その半数が「逃げ遅れ」によるものです。また、亡くなった方の多くを高齢者が占めています。住宅火災の発生や逃げ遅れを防ぎ、いのちを守るために、日頃から取り組むべき「住宅防火のちを守る十のポイント」と「住宅用火災警報器の作動確認方法」を紹介します。

◆住宅防火のちを守る十のポイント ～四つの習慣～

●四つの習慣

①寝たばこは絶対にしない、させない。

②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。

③こんろを使うときは火のそばを離れない。

④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

●六つの対策

①火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。

②火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、一〇年を目安に交換する。

③火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは、防災品を使用する。

④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使用方法を確認しておく。

⑤お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。

⑥防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

◆住宅用火災警報器の点検をしていますか？

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

住宅用火災警報器は火災を感知するために常に作動していることで、火災発生時の死亡リスクや損失の拡大リスクを減少させることができます。警報器の寿命は約一〇年とされています。また、警報器にほこり等が付くと火災を感知しづらくなり、誤作動の原因にもなりかねません。住宅用火災警報器を設置して、定期的に点検・清掃をして正常に作動するか確認しましょう。

●点検方法

『本体のボタンを押す』、または、『ヒモを引いて確認』する。

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

松本広域消防局のホームページに詳しい説明を掲載しています。ご不明な点がありましたら、明科消防署（六一二九九二）へお問い合わせください。

明科高校だより

◎三月の明科高校

●三年生を送る会

卒業式を翌日に控えた三月三日、生徒会主催の「三年生を送る会」が行われました。

クラスマッチや文化祭などの行事や部活動と一緒に過ごした思い出の場面を、ショートムービーやスライドショーで振り返ったり、桜の花びらの形をした名刺大の用紙に在校生全員で記した三年生への感謝のメッセージが紹介されたりしました。

また、記

念の品として、認印とコサージュが各クラスの代表に手渡されました。

生徒会役員手作りの

アーチをくぐって退場する三年生を見送る在校生は、寂



しそうな様子でした。

●卒業証書授与式、挙行

三月四日、卒業証書授与式が挙行されました。学校評議員さんなどの来賓の皆様と、たくさん卒業生保護者の皆様に見守られる中、卒業生の明科高校最後の時間が緩やかに進みました。

今年も、七〇名の卒業生ひとりに、壇上で向井校長先生から卒業証書が授与されました。



卒業生代表の答辞では、「私たちは最高の仲間たちとめぐりあい、最高の思い出をつくることができました。三年間の高校生活を振り返りながら、感謝の気持ちを語ってくれました。

自分で選んだ学校や職場でのこれからの日々が、一人ひとりとつって希望に満ちたものとなることを願ってやみません。

(文責 教頭 倉下 直)



ご入園・ご入学おめでとうござります

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

保育園では四月三日(木)に行い、新入園児二一名が新たに加わり、全園児五〇名が入園しました。

佐藤綾子園長からは「一番大きなひまわり組さん、皆さんは保育園で一番大きな、お兄さんお姉さんになります。小さい子の面倒を宜しくお願いします。たんぽぽ組さん、うさぎ当番のお仕事もよいよ皆さんの番ですね、頑張ってください。ちゅうりっぷ組さん、一つ大きくなりました。お兄さんお姉さんと沢山山身体を動かして遊んでくださいね。」と園児たちに呼びかけていました。

式の後には、それぞれの組の園児たちの皆さんで記念撮影をしました。

小学校と中学校の入学式は、桜のつぼみが膨らみ始めた四月四日(金)行いました。小学校では一一名の元氣

な一年生が、保護者と一緒に満面の笑顔で初登校をしました。

赤羽利樹校長からは、三つのお願いとして「元氣いっぱい勉強したり、遊んだりしてください。もし、元氣のないお友達がいたら、やさしい言葉で話しかけてください」

「友達に嫌なことを言ったり、やったりしないでみんなで仲良く力を合わせて、学校生活を送ってください」「左右、前後ろをよく見て、飛び出さずに道路を渡り、交通事故に絶対に遭わないなど、自分の命を自分でしっかり守ってください」と新入生に向けた言葉がありました。

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

中学校では一一名の新入生が先輩方に迎えられ、これから始まる中学校生活に期待で胸を膨らませながら緊

張した面持ちで式に臨みました。

小松猛校長からは、「これからの三年間をどう過ごすかで、皆さんの人生は一人一人違っていき、大きく変わっていきます。そして、三年後の旅立ちの時、生坂中学校で学んでよかったと実感できるように、中学校生活を充実させてください」と新入生に向けた言葉がありました。

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



編集後記

この度、広報いくさかの編集を担当させていただきました。村づくり推進室の神田と申します。

三月に初めて生坂村に足を踏み入れたとき、目の前に広がる雄大な自然、特に犀川の美しさに心を奪われました。四月から生坂村の豊かな自然に囲まれながら新生活を満喫しております。休日には村内を散策して、生坂村のことをたくさん知りたいと思っております。皆さん、どこかでお会いすることがありましたら、どうぞよろしく願います！

読者の皆さんに寄り添った広報誌を目指していきますので、ご意見・ご要望あれば、役場村づくり推進室までお寄せいただけます。一年間、どうぞよろしく願います。

(神田 優太)

今年の一月号で広報の編集作業を引き継いでから、早いもので気づいたら新年度が始まっています。

二年前に社会人になってから、時の流れが早く感じるなど思い調べてみると、「ジャーネーの法則」というものがあるみたいで、年を重ねるごとに時の流れが早く感じるのは心理学的には間違いないみたいです。

というのも、私が社会人になってからの二年という時間で考えてみると、二歳児にとつての二年は、人生の全ての時間ですが、二四歳の私にとつては、人生の一二分の一の時間であるため、同じ二年という時間でも相対的な長さがどんどん小さくなることにより、時間が早く感じるということもみえます。分かるような、分からないような…。

ちなみに、この法則を打ち破るためには、年齢に関係なく新たなことにチャレンジを続けなければいいみたいですよ。

(田中 翔太)