

広報 **いくさか**

2025 5 月号

第570号

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

世帯 702戸 / 人口 1,602人 / 男 814人 / 女 788人 / 前月対比 7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)



新緑が呼ぶ! 心躍る春の山旅へ

大城・京ヶ倉 春のトレッキングツアー

関係記事は裏表紙に掲載

生坂村議会議員一般選挙を 四月二十七日(日)に執行しました

五月一日の任期満了に伴う生坂村議会議員一般選挙を四月二十二日(火)に告示し、定数八名に対して二名が立候補したため、令和三年の同一般選挙、並びに令和五年の同補欠選挙に続いての選挙戦となりました。

今回の選挙は、候補者が多数立候補したため、初日から村内各所で街頭演説や選挙カーによる遊説が行われ、連日にわたる選挙戦が繰り広げられました。
投票は、午前七時から午後七時まで、村内三方所の投票所で行い、開票は、午後

当日の有権者数	1,372
投票者数	1,062
棄権者数	310
有効投票数	1,050
無効投票数	12
投票率	77.41%

開票結果(得票順)		
候補者氏名	党派	得票数
藤澤幸恵	無所属	145.533
島 幸恵	無所属	127.466
太田 讓	無所属	124
進藤 彩	無所属	121
市川壽明	日本共産党	103
平田勝章	無所属	92
望月一将	無所属	90
山本吉人	無所属	81
安坂清人	無所属	80
字引文威	無所属	67
西野順二	無所属	19
按分切捨て票		0.001



八時から村民会館講堂で行いました。
開票の後、選挙会を開催し、八名の当選を正式に決定し、選挙長より当選人の告知を行いました。
投票結果と開票結果は左の表のとおりです。

池田町 ひな市に出店しました

四月五日(土)に池田町商工会主催の「ひな市」が、池田町交流センター「かえで」東側広場で開催され、生坂村観光協会では、特産品の販売を行いました。

当日は、「女・人竹っこくらぶ」の竹っこおやきやおまんじゅう、おからドーナツなどを販売しました。沢山のお客様にお買い求



めいただき、おやきやおまんじゅうは数多く準備しましたが、午前中で完売となりました。

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



六月 公民館教室・ 社会教育、生涯学習 関連イベント

☆地域未来塾

六月 七日(土)

一四日(土)

二八日(土)

午後一時一五分)

会場・B&G海洋センター

二階会議室

※今年度初回の七日は開講式を開催します。

☆絵手紙教室

六月二二日(土)

午前一〇時)

会場・児童館「たんぽぽ」

創作室

☆陶芸教室

六月一九日(木)

二六日(木)

午後七時)

会場・村民会館 講堂



合同による 県道の美化作業

県道上生坂信濃松川停車場線の美化作業を四月三日(水)に地元団体、地元議員、建設業組合、松本建設事務所と生坂村が合同で実施しました。

駐在所下から国道一九号交差点までの二キロ弱を、約四〇名の関係者が道の両側に散らばる落葉や木の枝などを重機やスコップを使って片付けを行いました。

また、高所作業車を使用して、倒木の恐れのある支障木の伐採も行いました。

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

晴天の中、参加者は手作業や重機で丁寧にごみを集め、トラックの荷台に載せて回収し、交通安全の向上や景観の美化を図りました。



狩猟免許の取得・更新を予定する皆様へ

令和二年度より、猟友会へ入会し有害鳥獣捕獲活動に従事していただける方の狩猟免許取得や更新にかかると一部経費に対して補助を実施しています。

補助内容は、免許受験申請手数料と免許更新手数料に対して全額を補助します。本年度の松本地区狩猟免許試験は、次のとおり予定されていますので、受講を希望される方は、松本地区振興局林務課林務係(☎四〇一-一九二六)までお問い合わせください。(第一回は受付が終了している可能性がありますのでご了承ください。)

※令和七年度の狩猟免許試験については、中止や日程等の変更をする場合がありますのであらかじめご承知おきください。

狩猟免許試験及び初心者講習会

	初心者講習会	狩猟免許試験	会場
第1回	令和7年6月14日(土)	令和7年6月21日(土)	梓川公民館
第2回	令和7年8月23日(土)	令和7年8月30日(土)	松本合同庁舎
第4回	令和8年2月7日(土)	令和8年2月14日(土)	梓川公民館



六月二九日(日)
※詳細は後日掲載予定です。

☆いくさか健康スポーツ フェスティバル



六月 八日(日)
午後一時～
※今シーズンは九月七日(日)まで営業予定です。

☆B&G海洋センター プール開き

令和7年度がスタートしました

新入生11名、新しい先生方8名を迎えて、全校児童66名、学校職員23名で、令和7年度の生坂小学校がスタートしました。

学校教育目標「一人ひとりが輝く生坂っ子」実現に向けて、子どもと職員が力と心を合わせ、「日本一楽しい学校」を創ることを目指して、頑張ります。引き続き、地域の皆様の御支援と御協力をお願いいたします。

『わが教師十戒』毛涯章平

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

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

始業式での校長講話より

全校の皆さん、おはようございます。春休みは楽しかったですか。

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

さて、生坂小学校の学校教育目標は「一人ひとりが輝く生坂っ子」です。「一人ひとりが輝く」ために、皆さんに、3つのことをがんばってほしいと思います。

1つ目は、「よく考える子ども」です。よく考える人になるために、自ら進んで、粘り強く、勉強に取り組んでください。自分でしっかり考えること、友達と学び合って考えることを通して、より深く考えるようにしてください。それが、学校で、友達と学ぶよさですね。頑張りましょう。

2つ目は、「心豊かな子ども」です。心豊かな人になるために、掃除と挨拶、仲良しに力を入れて、頑張ってください。掃除では、「時間いっぱい」「気づき清掃」「はみだし清掃」に取り組んでください。挨拶では、「おはよう」「こんにちは」「さようなら」等、誰にでも気持ちのいい挨拶をしてください。仲良しでは、いじめが絶対になく、全員が安心して生活できる学校を、みんなでつくっていきましょう。

3つ目は、「たくましい子ども」です。たくましい人になるために、体育を頑張ったり、休み時間に元気に遊んだり、運動会・マラソン大会を頑張ったりして、体を鍛えてください。給食を好き嫌いなく食べて、健康な体をつくってください。優しい言葉をお互いにかけて、自分の心も友達の心も大切にしてください。

全校の皆さん一人ひとりが輝く生坂っ子になるために、先生方も一生懸命頑張ります。

最後に、校長先生は、生坂小学校が、全校の皆さんにとって、先生方にとって、楽しくて・楽しくて仕方のない、日本で一番楽しい学校になってほしいと思っています。そんな学校を、全校の皆さんと、先生方で力を合わせてつくっていきましょう。1年間よろしくお祈りします。 (講話抜粋)

生坂中学校「奈良・京都修学旅行」



- ・柿食えば 鐘がなるなり 法隆寺
- ・たい焼きに 腹がなるなり 法隆寺



- ・しかのこ のこのこ こしたんたん
- ・虎視眈々と 狙われ続けた 鹿せんべい



- ・自称「銀閣」！



- ・清水寺では落ちないように

- 古都ならでの学習をするため、11名の生徒と教頭先生を隊長とする5名の職員で、奈良・京都方面に修学旅行を実施しました。

【修学旅行を振り返って】

- ・ 京都・奈良に行って教科書に載っているような有名な場所や歴史的な建造物、古都の文化を自分たちの目や体で実感することができました。普段感じることのない体験や豆知識なども知ることができ、どれもとても印象的でした。タクシー見学では、自分たちの知らない土地でタクシー運転手さんの助けもあり、計画的に行動することができました。宿やバスでは状況を考えながら過ごすことができました。この3日間で自分たちの成長を感じることができ、とても楽しい修学旅行にすることができました。
- ・ 3日間でいろいろな神社やお寺を回り、それぞれの良さを感じることができました。また、国宝や世界遺産になっている建造物を目や肌で感じる事ができ、とても貴重な経験になりました。ガイドさんやタクシーの運転手さんにはいろいろな場所の歴史や文化を教えていただき、とても勉強になりました。旅館の部屋では、仲間との絆をより一層深めることができよかったです。義務教育課程の最後の修学旅行で最高の思い出作りをすることができました。



TEL 69-3050

2025年6月利用カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3	4	5

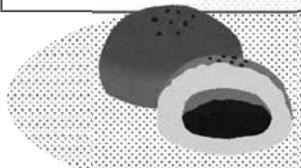
開館/月~金=10時~18時 土曜日=10時~17時

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

朝ドラ「あんぱん」で話題！



やなせたかしを読む

逆転しない正義とは献身と愛だ。

大人気絵本“アンパンマン”の作者である、やなせたかし。

波乱万丈の彼の人生をささえた、のちの奥様である小松暢（のぶ）

さんを主人公に据えた「あんぱん」が朝の連続ドラマで話題を呼んでいます。そんな中でも、とくに魅力的なやなせたかしの「逆転しない正義」観や、物語や詩の世界観。この機会に触れてみてはいかがでしょうか。



『十二の真珠』は、“アンパンマン”の原点ともいえる作品が収録されており、「一話を400字詰め原稿用紙3枚で書き上げる」という、やなせ氏のその後の作品の基本形を形作った短編童話集。名作「チリンの鈴」など珠玉の短編童話を十二話収録。

十二の真珠 (ふしぎな絵本) やなせたかし/著 (復刊ドットコム)



漫画家、絵本作家のほか、詩人、編集者、デザイナーとしても活躍したやなせたかし。高知での幼少時代、妻・暢との出会い、「アンパンマン」の誕生まで、波瀾の生涯と作品を追う。

やなせたかし アンパンマンを生んだ愛と勇気の物語 別冊太陽編集部/編 (平凡社)



戦場で飢えを経験したことと、たったひとりの弟が23歳の若さで戦死したことが、のちに「アンパンマン」の誕生につながっていく。愛と勇気に生きた稀有な生涯を、評伝の名手が心を込めて綴る感動作。

やなせたかしの生涯 アンパンマンとぼく 梯久美子/著 (文藝春秋)



あるときは漫画家、またあるときは絵本作家、シナリオライター、デザイナー、作詞家、作曲家、歌手、編集者……。マルチクリエイターとして活躍したやなせたかしが、85歳時に綴った自伝。

人生なんて夢だけど やなせたかし/編 (フレーベル館)

一般書

- あしか (瀬尾まいこ)
- あえのがたり (加藤 シゲアキ/著、今村 翔吾/著、小川 哲/著 他)
- 人よ、花よ、上・下 (今村 翔吾)
- 問題。以下の文章を読んで、家族の幸せの形を答えなさい (早見 和真)
- 遊園地ぐるぐるめ (青山 美智子/著、田中 達也/著)
- 虚言の国 アメリカ・ファンタスティカ (ティム オブライエン) (高尾美穂)
- 四月のある晴れた朝に100パーセントの女の子に出会うことについて (村上 春樹/著、高 妍/イラスト)
- 日本遺産短編小説集 信州上田10ストーリーズ (上田市日本遺産推進協議会、ペリー萩野他)
- やり抜く力GRIT(グリット)——人生のあらゆる成功を決める「究極の能力」を身につける (アンジェラ・ダックワース)
- 「数字がこわい」がなくなる本 やればやるほど地頭がよくなる難しい数字をシンプルにする習慣 (堀口 智之)
- クセがすごすぎる 世界の鳥図鑑 (今泉 忠明/監修)
- 奇跡のむらの物語—1000人の子どもが限界集落を救う! (辻英之)
- NEXUS 情報の人類史 上・下 (ユヴァル・ノア・ハラリ)
- 地球の歩き方 信州 (地球の歩き方編集室)
- 信州から考える世界史 歩いて、見て、感じる歴史(岩下 哲典, 中澤克昭他)
- K☆STAR アイドル名鑑 2025 (英和出版社)

文庫・新書

- 偽医者がいる村 (藤ノ木 優)
- 駒音高く (佐川 光晴)
- 同姓同名 (下村 敦史)
- 東京ロンダリング (原田ひ香)
- 事故物件、いかがですか? 東京ロンダリング (原田ひ香)
- 知らないと恥をかく世界の大問題15 (池上 彰)

実用書

- 一生歩ける喜び「うで体・あし体」鴻江理論で人生が変わる (鴻江 寿治)
- 美味しく食べて細胞活性! はたらく細胞公式レシピBOOK (伊藤 明子/監、清水 茜/著)
- 腎機能・高血圧・高血糖・むくみ・貧血 あずき 大学教授が教えるすごい食べ方大全 (伊賀瀬道也 他)

絵本

- 大ピンチずかん3 (鈴木 のりたけ)
- ロボットのくにSOS (たむら しげる)

児童書

- 朝日ジュニア学習年鑑 2024 (朝日新聞出版)
- 獣の奏者①~④、外伝 (上橋菜穂子) (本田 有明)
- 恐怖コレクター⑤⑥⑦ (佐東 みどり、鶴田 法男/著)
- 意味がわかると怖い4コマ(4) (湖西 晶)
- 福沢諭吉 (世界の伝記 コミック版 7) (吉田 健二)
- マザー・テレサ (世界の伝記 コミック版 8) (谷沢 直)
- ジャンヌ・ダルク (世界の伝記 コミック版 10) (虎影 誠)
- コロンブス (世界の伝記 コミック版 11) (摩耶 美紗樹)
- ガリレオ (世界の伝記 コミック版 13) (能田 達規)
- ガンジー (世界の伝記 コミック版 15) (たかはし まもる)
- おもしろヒラメキ! マインクラフト なぞなぞ チャレンジ 422問!! (カゲキヨ)
- 伝える力がレベルUP【ハピかわ】ことばのルール (吉田 裕子)



絵本
児童書

一般書



■新聞コーナー

雑誌コーナーをご紹介します

生坂村図書室では、現在
・信濃毎日新聞
・市民タイムス
の二紙の新聞が閲覧できます。

また、信濃毎日新聞は【二年】、市民タイムスは【一月】保管しています。

生坂村に関する記事は、スクラップブックにして記事を保管し【記事のタイトルをエクセルで検索】できるようにしてありますので、昔の記事を検索したい方はぜひご利用ください。
雑誌コーナーでは、現在



一四誌を定期購読しています。

- ・現代農業
- ・うかたま
- ・天然生活
- ・ハルメク
- ・K o m a c h i
- ・明日の友
- ・趣味の園芸
- ・すてきにハンドメイド
- ・きよしの料理ビギナーズ
- ・婦人公論
- ・クロワッサン
- ・暮しの手帖
- ・Newton
- ・MOE

雑誌の最新号は【館内で閲覧のみ】ですが、翌月からの号は貸し出しもできます。

また、数年経過した雑誌は、一部、古本市にて無料で提供しています。
新聞も雑誌も、たくさんご利用ください。

第2回

ともに進もう! 男女共同参画社会

～男女が共に進める村づくり～



〈概要版〉

アンケートにご協力ありがとうございました

昨夏に村内在住の一八歳以上、四〇〇人の方に男女共同参画に関する意識調査を実施し、計画策定の基礎資料とさせていただきます。

この度、男女共同参画推進協議会の委員の皆様にご意見をいただきながら、第三次生坂村男女共同参画を策定いたしました。四月に全戸配布で計画の概要版をお手元にお届けしています。

三つの基本目標

意識作り
環境づくり
地域づくり

各目標の指標は、第二次計画や、今回のアンケート結果、国の男女共同参画世論調査等を参考に、本村を取り巻く環境の変化等を踏まえています。

行政だけでなく、村内事業所、各種団体、住民が協働で男女共同参画意識が根付

いた村を目指していくための指標です。

1 男女共同参画を進めるための【意識作り】

男女で役割を固定する考え方(固定的役割分担意識)や性差に関する偏見、思い込み等を取り払うための情報提供や学習機会の提供を行います。

2 男女が共に自立し活躍できる【環境作り】

職場における女性活躍のための取り組みや、男性の育児休業取得など働きやすい環境、方針決定への女性参画の取り組みなどを推進します。

3 誰もが安心して多様な暮らし方ができる【地域作り】

地域活動や、防災分野における女性の視点での参画促進。また、人権が尊重される社会づくりに向けて、性の多様性やDVへの対応などの周知を図ります。

※男女共同参画計画の本編は図書室にあります

「ひきこもり」ってなに？

国のガイドラインでは「様々な要因の結果として社会参加（義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外の交遊など）を回避し、原則的には六か月以上にわたって概ね家庭内にとどまり続けている状態」を「ひきこもり」と定義されています。

「ひきこもり」は、さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のことをさします。ただ、自宅にほとんどひきこもっている方もいれば、コンビニぐらいまでは日常的に外出している方もいて、一人ひとり状態は異なります。

原因やきっかけもいろいろ

「ひきこもり」は誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。不登校や職場になじめなかったこと、人間関係がうまくい

かなかったことなどがきっかけになる方もいれば、精神疾患も含む病気が原因になっている方もいます。抱えているストレスをうまく解消できず、ひきこもることもあります。そのため、ひきこもること自体は本人のために必要な休養と捉えることもできます。

家族で抱え込まずに

「ひきこもり」と言っても、それによる困りごとは様々です。ご家族からは「どこかに外出してほしい」「病気ではないか」「親亡き後はどうしよう」「高齢で足腰が弱って介護状態になってしまっているのか」等の声が聞かれます。その一方で、ひきこもっている本人からすると、その家族の不安や期待が高いハードルであることもあります。

どなたにも有効な万能策があるわけではありませんが、ご本人との距離の持ち方や関わり方、適切な対応の仕方を、ご家族を始めとした周囲の方が工夫するこ

とで、状況が少しずつ変化していくことも多くあります。

ご家族だけで抱え込まずにご相談ください。



相談窓口

- 子どものひきこもり・不登校に関すること
教育委員会
(六九二二〇八七)
- 障がいに関すること・精神的な不調に関すること
健康福祉課
(六九三三〇〇)
- ひきこもりに関する相談・他の相談先が知りたい
長野県ひきこもり支援センター
(〇二六二二六六〇二八〇)
- こころの健康やひきこもりに関する相談
松本保健福祉事務所
(四〇一一九三八)

行政相談所開催のお知らせ

行政に関する身近な相談相手として、行政相談委員制度があります。

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

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間有識者で、無報酬で活動されています。生坂村では吉澤禮一さん（上生坂）が就任されています。

その行政相談委員が相談を受けける行政相談所を、生坂村でも毎年開設しており、今年も六月と一〇月に予定しています。相談は無料、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

◆六月の行政相談

日時 六月二〇日（金）
午前一〇時～
午後二時まで
場所 若者コミュニティセンター研修室

お問い合わせ
生坂村役場総務課
☎六九一三一



◆お悔やみ 申し上げます◆

平田 正夫さん(86歳) 草尾
吉澤 良充さん(93歳) 宇留賀
宮川 将子さん(102歳) 下生野
藤澤 佑子さん(75歳) 下生坂

★あめりゅう いよこまね★

百瀬 空彩ちゃん(4月12日生)
隼太郎さん・舞さん

生坂村国民健康保険・後期高齢者医療

人間ドック・脳ドック助成金制度のご案内

問い合わせ：健康福祉課（☎0263-69-3500）

住民課（☎0263-69-3113）

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

実施期間

令和7年4月1日(火) ～ 令和8年3月31日(火)

助成対象者

- 生坂村国民健康保険被保険者
※脳ドックは、令和7年度中に35・40・45・50・55・60・65・70歳となる方
- 長野県後期高齢者医療の被保険者
- 村税及び後期高齢者医療保険料の滞納がない方

助成額

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

※助成金の申請は、人間ドック・脳ドックそれぞれ年1回までです。

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

申請方法

ドック受診後、次の書類等を添えて健康福祉課または住民課へ申請してください

- 人間ドック脳ドック助成金交付申請書兼請求書
- 領収書
- 振込口座のわかるもの
- 印鑑
- 健康診査問診票
- 人間ドック・脳ドック受診結果
- 被保険者証(資格確認書または資格情報のお知らせ)

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



助成券制度について

北アルプス医療センターあづみ病院での人間ドック受診に限り、窓口で支払う自己負担額（受診料）が少なく済む、助成券制度があります。
助成券を利用される場合は、受診日の2週間前までに健康福祉課または住民課で手続きを行ってください。



無料

依存症 家族教室のご案内

事前申込み制

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



- 対象：お酒やギャンブル、ゲーム等のことで悩んでいる家族
(あらゆる物質依存、依存行動が含まれます)

- 日時：令和7年 6月5日(木) 7月3日(木) 8月7日(木) 9月4日(木)
10月2日(木) 11月6日(木) 12月4日(木)
令和8年 1月8日(木) 2月5日(木) 3月5日(木) 午前10時～11時30分
※上記ご都合の良い日にご参加ください

- 場所：申込み時にお伝えします(基本的に松本保健福祉事務所内)

- 講師：精神科医師、公認心理士・臨床心理士、保健師、精神保健福祉士

- 申込み・問い合わせ：松本保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎ 0263-40-1938 (平日8時30分～17時15分まで)



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



無料

精神科医による こころの相談会

事前申込み制

眠れない、気分の浮き沈みがある、食欲がない、育児や介護疲れ...ご自身の不調がある方も、最近様子が気になる・少し心配...というご家族や友人知人がいる方も、ご相談ください。

- 対象：村内在住で悩みを抱えている方、その家族・支援者
- 日時：6月25日(水) 10時30分～ (1組30分)
- 場所：健康管理センター (ご希望があれば、自宅に伺うこともできます)
- 申込み・問い合わせ：6月23日(月)12時までに 生坂村健康福祉課(健康管理センター)まで
☎ 69-3500 ✉ kenkokanri@vill.ikusaka.nagano.jp



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

松本大学生による

運動講座

楽しく運動習慣を身につける 7 回講座

松本大学生が講師となってさまざまな運動をわかりやすく、楽しく教えてくれる講座です。
皆さまの**体力に合わせた運動**をおこなっていきます。
運動が苦手な方でも大丈夫、仲間と一緒に身体を動かし、健康づくりをはじめませんか？

日時

交流会 6/20 (金) 13:30~ 第4回 8/28 (木) 午前中
第1回 6/27 (金) 13:30~ 第5回 9/17 (水) 13:30~
第2回 7/10 (木) 13:30~ 第6回 10/8 (水) 13:30~
第3回 8/7 (木) 13:30~ 第7回 11/12 (水) 13:30~

スペシャル企画

8/28(木)は大学の施設での運動体験

松本大学に出向き、学生と一緒に施設内で身体を動かす特別回を一回企画しています
なかなか体験できない、特別な時間をぜひ一緒に!!

※移動方法など詳細は申込み後にご案内します

会場

【健康管理センター】・【B&G 海洋センター】を予定しています。
詳しくは申込みをされた方にご連絡します。

申込み

教室は事前申込み制となります。健康管理センター ☎ 69-3500 までご連絡ください。
申込み締め切り 6月11日(水)
申込み期限までに、定員(12名)に達した場合は申込みを締切らせていただきます

お問合せ

☎ 0263-69-3500
■ kenkokanri@vill.ikusaka.nagano.jp

生坂村役場 健康福祉課 (健康管理センター)
担当：山田

旬を食べよう（新ジャガイモ 編）

新ジャガは収穫されてすぐに出荷されるジャガイモのことを言います。

新ジャガは水分を豊富に含み、皮もそのまま食べられるほど薄く、やわらかです。一般的なジャガイモに比べ、ほくほくした感じはありませんが、みずみずしい味わいは年一回の楽しみです。

ジャガイモの主成分は活動のエネルギーとなるでんぷんですが、ご飯(白飯)と比べると約半分のエネルギーです。また、ナトリウム(塩の成分)の排泄を促すといわれるカリウムが多いため、積極的にとりたい食材です。

イモ類の中でもビタミンCが多いのが特徴的で、ビタミンCは収穫から時間がたってしまうと減少する性質があるため、収穫後すぐ食べる新ジャガは一般的なものより2~4倍のビタミンCを含むといわれています。また、調理中に流れ出たり、加熱に弱いビタミンCですが、新ジャガのビタミンCはでんぷんに守られていて、加熱しても壊れにくいという特徴も持っています。



旬の食べ物は、体に元気を与えてくれます

蒸し鶏と新ジャガイモのサラダ

材 料 2人分

新ジャガイモ	150g
顆粒コンソメ	小さじ1/2
鶏むね肉	100g
酒	大さじ1
塩	少々
スナップエンドウ	40g
キャベツ	100g
ドレッシング	
レモン汁	大さじ 1/2
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1
塩	小さじ1/6
粗びきコショウ	適宜

作り方

- ① 新ジャガイモは皮付きのままよく洗って、かぶるくらいの水で柔らかくなるまでゆでる。熱いうちに皮をむき、1cm厚さの半月切りにしてボウルに入れ顆粒コンソメを振り入れ和える。
- ② 鶏むね肉は酒、塩をふって、小さめのなべに水 3/4カップと一緒に入れ、落とし蓋をして蒸し煮する。冷めたら手で細く裂く。
- ③ スナップエンドウは筋を取ってサツとゆで、水にとって冷めたら食べやすい大きさに切る。
- ④ キャベツは芯を取り、5cm角に切ってゆで、かたく絞る。
- ⑤ 小さめのボウルにドレッシングの材料を混ぜる。
- ⑥ ①が冷めたら②③④を合わせ、ドレッシングと軽く混ぜて器に盛り、粗びきコショウをふる。

おすすめの組み合わせ

主食:ご飯、パン、パスタ など

主菜:オムレツ

副菜:蒸し鶏と新ジャガイモのサラダ

汁物:野菜スープ、牛乳

☆組み合わせで、バランスよく食べましょう！



1人分栄養価:エネルギー265Kcal たん白質 12.2g
炭水化物 18.5g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.1g



雲根地区の水源の整備に参加しました！

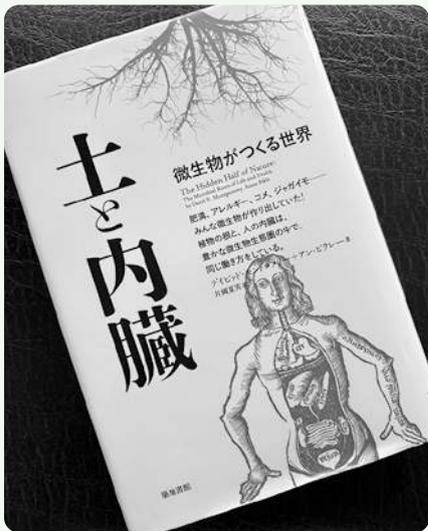
先日、雲根地区の皆さんと、水源の整備に出かけました。山を歩けば汗ばむ陽気でしたが、歩く道すがら前日の長野県北部を震源とする地震についての話題が上り、夜の間の大きな揺れに安眠できなかったと互いに話しました。日頃から自然災害に備える必要性を感じつつ、生活の中で最も根源的な「水」についても考えさせられました。地区の皆さんは健脚で、どんどんと前を歩かれています。水管を開栓し底に溜まったドレーンを放出させ、整備を進めています。



大好き隊の尾井田将年さんを始め、地区の住人総勢9名で作業を行いました。ご両親のサポートとしてこの日のために村へいらしているご家族も。高齢化が進むとこのような整備すら過酷な作業となりますが、若い労力と先人達の生きる智慧を融合させながら世代交代を視野に入れた活動を行いたいと思いました。



水管の継ぎ目と継ぎ目の間をワイヤーを通して詰まる箇所がないかを確認して歩きます。詰まりが見られる箇所をハンマーで叩き壊してみると、雑草の根がしっかりと水管の中に巣食っており、詰まりの原因をこの目で確認。植物の生命力は非常に強く、初めての参加者にとっては目を見張る経験となりました。この作業、いくさか『創造の森』に携わってくださる「大地の再生」チームと行うことができたら、また違うアプローチも見出せるかも知れない。地域の諸先輩たちの智慧を活かしつつ、現在のやり方で修繕することで整備のやりやすさも変わるかも知れない。何よりも持続可能な集落を目指し、これからも様々な活動に参加させていただきたいと思います。雲根常会の皆様、ありがとうございました。



【書籍】土と内臓

— 微生物がつくる世界

デイビッド・モントゴメリー (著)、
アン・ビクレイ (著)、片岡 夏実 (翻訳)

令和7年度の活動に向けた各種申請作業がやっと一段落つき、本を読んだり活動のインスピレーションを求めて人に会いに行ったりできる一年のうちでも貴重なこの時期。いわゆる'積読'(つんどく=書物を買って、積んでおくだけで、読まないこと)を解消すべく、いろいろな本を手にとっています。

ことに面白かった書籍はこの「土と内臓」。内容は人類と微生物との関係を探究する物語となっていますが、日本人にとってはごく当たり前の話であると感じました。微生物の力を借りて、我々は調味料を手作りし、豊かな食文化を育んできました。梅干しや味噌などは一生腐ることなく、発酵が進みます。土壌や人間の体内に棲む細胞の大多数は私たちにとって有益です。この事実を私たちはごく自然に体得しています。日本の自然観や、万物に神が宿るとする日本人の感覚は先祖から受け継いだ素晴らしい感覚です。新緑のこの季節はあっという間に過ぎていき、梅や山椒などの手仕事で忙しいですが、こうして生坂村に縁があり、携わらせていただいていることに感謝申し上げたいと思います。『創造の森』のビニールハウスでは育苗の真っ只中ですが、この夏は何種類の野菜が育つのか、楽しみです。

地域おこし協力隊 OB・星野亜紀子

令和七年度「生坂村絆づくり支援金」 事業を募集します

村独自の支援金制度「絆づくり支援金」の今年度事業を募集します。

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

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

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

● 支援金補助率

事業交付対象経費の七割以内、限度額三〇万円まで

● 交付対象事業年度

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

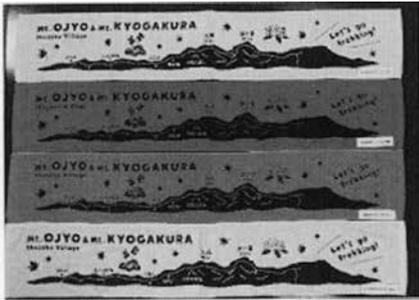
ただし、特別な理由により村長が認めた事業についてはこの限りではありません。

● 交付申請書の提出期限

六月三〇日(月)まで

■ お問い合わせ

村づくり推進室
☎六九一三二二一



登頂記念マフラータオル制作 (令和6年度)

事業申請から交付までの流れ

申請書の提出

令和7年6月30日(月)までに、交付申請書により提出します。



選定委員会の審査

選定委員会の委員は、職名等により5名以内で組織し審査を行い、交付(不交付)決定を行います。申請団体の代表の方にご出席いただき、説明をしていただきます。



交付(不交付)決定通知

事業に着手。交付決定後に、事業内容等を変更しようとするときは、変更交付申請書等を提出し、その承認が必要です。



実績報告書及び請求書の提出

事業完了後は、30日以内または年度の末日のいずれか早い日に、必要書類を添付し実績報告書を提出します。



竹灯笼作り体験の実施 (令和6年度)

令和6年度の実施事業概要一覧表

	申請団体	事業名	事業内容
1	大日向区	大日向南平地区水道整備事業	・新たなバイパス用のパイプの取り付け
2	大日向葡萄生産組合	大日向区南平景観整備事業	・竹林の整備やスギの木の伐採による地域の景観整備の推進
3	生坂村観光協会	#landscape 大城・京ヶ倉をもっと世に出す事業	・登山道及び周辺環境の整備 ・トレッキングツアーの開催 ・登頂記念品の作成 ・トレッキングマップ作成、宣伝・PR
4	おじさま倶楽部	おじさまパワーで村いきいき事業 Part2	・竹灯笼を作成し、文化祭・公共施設等に展示する
5	草尾神明宮氏子総代	草尾神明宮補修事業	・草尾神明宮の石積の積みなおし ・社の破損個所の修繕
6	下生野区	下生野区田島堂伝統行事用具整備事業	・「お花まつり」の用具の更新と施設改修
7	万平常会	万平道祖神屋根改修工事業	・道祖神の祠の屋根部分を銅板葺きに改修
8	生坂村農林水産物生産者組合	いくさか農業 松本山雅 FC とともに全緑登頂事業	・農産物販売促進イベントの開催 ・193 カラットカードの配布
	計	8 団体 8 事業	

道の駅いくさかの郷だより

『歳を貰う・歳を重ねる』

道の駅いくさかの郷は、二〇一九年四月二七日に誕生し今年六歳になりました。

六歳を迎えられたのは、オープン以来多くの村民や来村される皆様のおかげで成長することができたからこそです。

一般的には、「歳をとる」という言い方をしますが、事業として、お店として迎える六年目はご来店くださった皆さまのおかげで成長できたので「歳を貰う」と言う方が正解かもしれません。

また、来年「赤いちゃんちゃんこ」を着る歳になる駅長より更に年上の生坂村の先輩方は、人間味溢れる方々ばかりです。皆さん人

還暦



生経験を幾重にも重ねてきたので「歳をとる」よりも「歳を重ねる」と言う方がしっくりくる気がします。

そんな歳についてあれこれ考えながら生坂村についてウイキペディアをチェックしてみました。

今の生坂村が発足したのが一九五七年なので今年六七歳です。

最も古い歴史で今の前身として一部の地域を生坂村と呼ぶようになったのが一八七五年・明治八年です。

なんと今年で一五〇年目を迎えました。

当時を知る人は誰もいませんが、紡いできた生坂村の歴史や食文化は多くの皆様に「見て」、「知って」、「体験」してもらえる時代になりました。

令和七年・二〇二五年をスタートとした時に生坂村の未来はどのようになっていくのでしょうか？

灰焼きおやき、とうじう

どん、ひすい蕎麦、ハチク、山菜などの食文化をはじめ伝統と歴史を未来に継承し続けるのは大変なことですが、いくさかの郷がその役目の一つになれるように丁寧に歳を重ねていきたいと思えます。



縁の下の力持ちの加工所でがんばります！

かあさん家 橋井 春江

有志により集まった生坂村のお母さん達による小さな団体から始まった特産部。今はかあさん家となり大勢のお客様に来店していただけるお店となりました。

加工施設で梅漬け・仕込み味噌・豆腐など、村で採れた農産物を使った加工品作りが始まりと聞いています。

かあさん家のお客様が沢山来ていただいているという事は、加工施設もフル回転で、おまんじゅうの具

のあんこ、おから、お土産にも喜ばれるお菓子類、梅漬けなどの加工品のパツク詰めと、毎日大忙しです。日の目はあたりませんが私達は「縁の下の力持ち」として誇りを持ち、皆で協力して仕事をしています。

時には季節により村のお母さん、お父さん方に協力していただく仕事もあります。電話をして「今



年もお手伝いをお願いしたいのだけれど」と言うのと、「そろそろ電話が来る頃だ」と思ったよ」と言われ、快く協力していただき、毎年ありがとうございます。

今年も電話をさせていただきますのでご協力をよろしくお願いいたします！

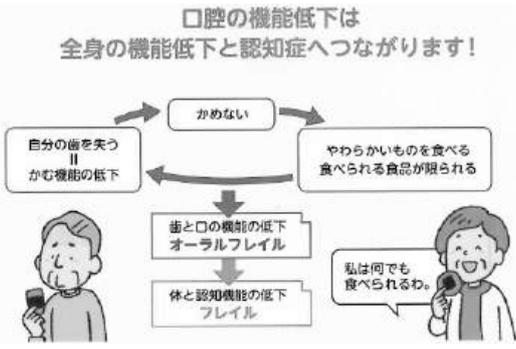
生坂村のお母さん達が始めた加工施設、味と伝統を引き継ぎこれからも頑張りたいと思います。

歯つぴーたいむ

歯と口の機能の衰えは全身の機能低下に

ドミノ倒しのような悪循環につながる

歯を失うなど歯と口の機能低下は、ドミノ倒しのように全身の機能低下と認知症へとつながっていきます。歯を失うことで噛めない、飲み込みにくいといったトラブルから、食事の量が減ると食欲が低下して栄養不足となり、全身の衰えへと影響を及ぼしていくのです。



歯を失う原因の一位は歯周病、二位がむし歯です。

どちらも細菌による感染症です。口の中の細菌を完全に除去して感染を防ぐことはできませんが、日常のケアで発症予防は出来ます。

歯周病(歯肉炎・歯周炎)

歯周病菌は、歯と歯ぐきの境目に付着した歯垢の中にいます。この菌が歯ぐきに炎症を引き起こし、炎症が進行すると歯と歯ぐきの間の溝(歯周ポケット)が深くなり、さらに深くなると、歯を支える骨(歯槽骨)が破壊され重症化し、歯がグラグラしてきて結果的に抜け落ちてしまいます。

むし歯

歯周病菌などの細菌は、口の中に残っている食べかすの糖分などを栄養にして増殖します。毎日の歯磨きが何より大切ですが歯周病の軽度の段階では自覚症状がほとんどないので、定期検診による早期発見、早期治療が大切です。

むし歯

むし歯はミュータンス菌が主な原因となります。こ

れらの原因菌が食べかすの糖分を栄養にして増殖し、強い酸をつくって歯の表面の硬さを保つカルシウムを溶かす(脱灰)ことで発症します。虫歯は「糖質を頻繁にとる」「歯が酸にさらされる時間が長い」「口の中の虫歯に関わる細菌数が多い」「唾液の分泌量が少ない」などの条件が重なると、むし歯のリスクが高まります。

むし歯に関する要因



フッ素配合歯磨き剤を使うこと、歯磨きの習慣をつけること、歯科医院で歯石とバイオフィルム(歯に付着した菌層や菌)によってつくられたプラークをとってもらうことが予防に効果的です。歯垢は日常の歯磨きで除去できますが、バイオフィルムの完全除去には専門的な清掃が必要です。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

若葉の季節から初夏へ。過ごしやすいこの季節、農事に携わっている方は精が出る日々ではないでしょうか。気持ちの良い日差しを浴びて汗をかけた後は、やまなみ荘の大浴場でリフレッシュしてください。

入浴後のキンキンに冷えた生ビールは最高ですね。やまなみ荘では、村民を対象に、食堂の夜の部は生ビール祭りを開催しています。ぜひご利用ください。予約制でご利用日の午後三時までにご予約ください。

五月については食堂にてスタミナフェア第一弾「中華フェア」を開催しています。あんかけ焼きそば・カレーと海老のチリソース定食・とりから甘酢定食の三品を提供して、好評をいただいています。まだご賞味いただいていない方はぜひお召し上がりください。



また、クラブハウス前でバーベキュー焼き台利用のご予約が今年も多く、毎週お貸ししています。青空の下、ご家族やご友人との団らんをバーベキューでお楽しみください。焼き台とクラブハウスは予約が必要ですのでやまなみ荘までお電話ください。

やまなみ荘スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております。

明科高校だより

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

今年度「明科高校だより」の執筆を担当いたします教頭の倉下直と申します。昨年同様、本校の取組や日常の学校生活を、皆様にわかりやすくお伝えできればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



◎入学式・新入生歓迎会

六三名の新入生を迎えた入学式には、大勢の家族の皆様も参列し、晴の門出をお祝いしました。

明科高校での生活を始めるにあたり、大切にしてほしい三つのことについて、式辞の中で校長先生からお話がありました「誠実であること」「友情を大切にすること」「未来を切り拓く力を養うこと」

これから始まる高校生活への新たな決意を胸に参列している新入生の凛とした表情がとても印象的でした。

◎新入生歓迎会

生徒会主催の新入生歓迎会では、校内の施設や行事の紹介動画が上映されました。新入生代表の挨拶では、「仲間と協力し、励ましあいながら、自分にとっても他の人にとっても誇りに思える三年間を過ごしたい」と決意を述べてくれました。



◎新入生研修

入学式後の三日間は、上手なコミュニケーションの取り方を学ぶSST(ソーシャル・スキル・トレーニング)や、学校生活について理解する講話などの新入生研修が行われました。安曇野警察署防犯係長さんからは、「インターネットの危険性と上手な使い方について」お話しいただきました。安全に使うために必要なことを学びました。

(文責 教頭 倉下 直)

自動車税種別割は 五月三十一日までに 納付をお願いします

令和七年度の自動車税種別割の納期限は六月二日(月)です。納期限までの納付をお願いします。

■納税通知書発送日

令和七年四月二十五日(金)

■納期限

令和七年六月二日(月)

■納付方法

スマートフォン決済アプリ、クレジットカード、ペイジー、金融機関、コンビニ、県税事務所の窓口

詳細は、長野県公式ホームページをご覧ください。
〔長野県 納付方法〕で検索

■お問い合わせ

県庁 総務部税務課
☎〇二六-二三五-七〇五一
中信県税事務所
松本市大字島立一〇二〇
☎四〇-一九〇五

いくさか 大好き隊通信



どうも、生坂村の高倉健こと内藤祐市です(笑)。

二〇二四年の五月に移住して、早一年が経ちました。厳しい長野の冬を乗り越えることができるか不安でしたが、大した積雪もなく、無事桜が咲く季節を迎えることができました、ほっとしています。

さて、私が携わっている大好き隊の業務を紹介しようと思います。水道メーターの検針、常会長への広報配布、草刈り、側溝ざらい、伐採、鳥獣罟、おやきの移動販売、各所送迎、いくさかの郷の仕入れ運搬、農泊体験ツアー等のイベントの手伝い、やまなみ荘の厨房の手伝い等です。

いつまで生坂村に居るかわかりませんが、今しばらくのお付き合いよろしくお願いたします。

(内藤 祐市)



【防災アドバイス】
松本広域消防局
明科消防署
《山火事防止》

よると、山火事の約七割が冬～春（一月～五月）にかけて集中して発生しており、私たち明科消防署でもこの時季に増加する火災を予防するため、日々管轄区域を巡回し、火災予防広報を強化しています。

《山火事防止の取り組み》

令和七年度の山火事予防の統一標語は「ふるさとの山を守るう 火の手から」です。山火事は昨年春には松本市中山地籍、今年三月には安曇野市明科東川手地籍で発生しました。特にこの時季は空気が乾燥し、風の強い日が多いため、山火事の発生しやすい季節です。火

入れ、たき火などは大変危険ですので、火の取り扱いには十分注意しましょう。大切な山林を火災から守るために、明科消防署から皆さんに次の事項についてお願いがあります。

- 枯草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしない。
- たき火等火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する。
- 強風時及び乾燥時には、火入れ、たき火をしない。
- 火入れを行う際は水バケツや消火器等を用意し、あらかじめ必要な防火対策を講じる。
- たばこの吸い殻は必ず消すとともに、投げ捨てない。
- 火遊びはしない、させない。
- 農作業時の畑内での火入れ、たき火を行う際に、火災と紛らわしい煙又は火災を発生するおそれのある場合は消防署に届け出をする。



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

お問い合わせは
 松本広域消防局明科消防署
 ☎ 六二二二九九二

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

私たちが松本広域消防局でも新体制となり、地域住民の皆さんの「生命・身体・財産を守る。」という消防の使命を果たすべく日々まい進しております。



■指名型プロポーザル方式審査結果（4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 (税抜)
総務課 4月23日	業務	令和7年度生坂村脱炭素先行地域づくり事業 事務局運営サポート業務	生坂村内	合同会社HiTTISYO	9,090

松本広域連合消防職員採用資格試験（上級）

申込期間 令和7年5月29日（木）から6月6日（金）まで

（※ 申込方法は、期間内必着とします。郵送の場合は、簡易書留で郵送）

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

■ 募集内容

試験区分

試験区分		採用予定者	受験資格
上級	消防	若干名	平成9年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で、大学卒業程度の学力を有する人（日本国籍を有する人）

■ 第1次試験（教養・適性・体力試験）

(1) 日程 令和7年6月22日（日）

(2) 場所 教養試験 松本市役所波田支所（松本市波田 4417-1）

体力試験 松本市波田体育館（松本市波田 10098-1）

■ 申込期間 令和7年5月29日（木）から6月6日（金）まで

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

■ 試験案内・申込用紙

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

※ 郵送希望の方は、180円切手を貼付し、送付先の住所・氏名を記載した角型2号の返信用封筒を同封のうえ、赤字で「試験案内希望」と明記して、お早めに、次の宛先に請求してください。

〒390-1401

長野県松本市波田 4417 番地 1 松本市役所波田支所 4階

松本広域連合事務局総務課 電話 0263-87-5460

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

松本広域消防局ホームページは、

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



大城・京ヶ倉に登ってヒカゲツツジを観よう!! 春のトレッキングツアー

四月二〇日(日)に「大城・京ヶ倉 春のトレッキングツアー」が開催されました。

このツアーは、「大城・京ヶ倉を広く世に出す会」が山頂からの眺望や、この時期に見頃の高山植物「ヒカゲツツジ」を見て楽しんでいただくとうと企画しているツアーで、今年で一九年目を迎えました。村外からの参加者二七名と本会会員、いくさか大好き隊員、観光協会事務局職員一名の総勢三八名でトレッキングを楽しみました。



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

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

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

ツアー当日は、天候に恵まれ、好天の中ツアーを開催することができ、ヒカゲツツジの群生も見られ、怪我無く、無事にツアーを終了することができました。

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



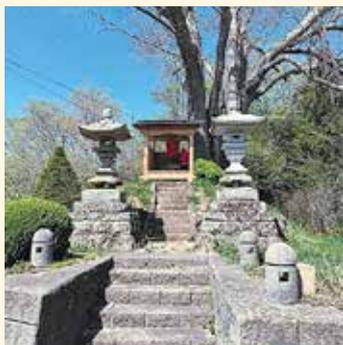
編集後記

春の柔らかな陽ざしが心を弾ませ、新緑が眩しく映える季節となりました。皆さんは、いかがお過ごしでしょうか。

私は、四月号の編集後記でも宣言した通り、村内を自転車で散策しました。

まずは、生坂村を代表する景勝地である山清路の景色を堪能しました。今回、初めて足を止めてじっくりと眺めました。犀川の澄んだ流れと力強い岩肌のコントラストに目を奪われました。

南へ向かうと、パラグライダーを楽しむ方々の姿が見えました。五年前、別の場所で初めてパラグライダーを体験した際に、自分の世界



が一気に広がったことを思い出しました。ぜひ、生坂村でも空中散歩を楽しんでみたいと思います。

パラグライダーを横目に赤地藏を目指して坂を登り続けました。息を切らしながら進み続け、ついに赤地藏へ到着。西側に広がる北アルプスの景色は息をのむほどの美しさでした。

今回の散策では、今まで見たことのない景色と出会い、大いに刺激を受け、充実した時間を過ごせました。まだ訪れていない場所も多々あるので、おすすめのスポートがあれば教えていただけると嬉しいです!



(神田 優太)