

広報 **いくさか**

2025 8 月号
第573号

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

世帯 703戸 / 人口 1,597人 / 男 811人 / 女 786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)



大満足！生坂村の夏を体験 夏の農業体験ツアー

関係記事は裏表紙に掲載

令和7年度 村政懇談会

今年度の村政懇談会は、5月16日（金）の古坂区から始まり、6月26日（木）の小立野区、6月28日（土）の子育て世帯・オンライン参加者向けの会をもって、すべての地区で懇談会を開催することができました。

お忙しい中、延べ171名の皆さんにご参加いただき、活発なご意見・ご要望等を賜りありがとうございました。

今回は、後半5区と子育て世帯・オンライン参加者向けの会で出たご意見等を区ごとにまとめて報告させていただきます。

日岐区 六月三日

出席 一四名

問 赤地藏の衣装は有志が自費で作成している現状があるが、赤地藏の文化財保存のため、継続的な保存団体や会の設立が必要ではないか。

答 文化財の保全・維持管理は原則として所有者の責任となる。地元区民だけで管理できない場合は、村内の皆さんに呼びかけていただくなどの対応が必要。大規模修繕時には村の補助事業の活用は可能だが、日常的な維持費用は対象外となる。

問 日岐団地登り口にあるグレーチングの土砂撤去、宮の上団地の浄化槽排水、日岐団地の竹藪伐採及び擁壁内にある木の伐採について、対応をお願いしたい。

答 水路内の土砂撤去については、業者に依頼済み。日岐団地裏の擁壁内は砂防指定地のため木の伐採は犀川砂防事務所に要望していく。その他の要望は今年度、地区

要望の現地調査で確認していく。

問 県道上生坂信濃松川停車場線の通行規制について、現在の状況を教えてほしい。

答 道路の路肩が決壊したため、大町建設事務所により災害復旧工事を行っていたが、道路の土質が軟弱で、幅員も取れず、四車以上の通行規制が継続中。その他の情報については、現在確認できない。

問 保育園の駐車場について、駐車スペースが狭く利用しづらいため、白線の二重線化や駐車台数の削減によって車両間隔を広げるなどの改善を検討してもらえないか。

答 白線の二重線方式や一台分減らして間隔を広げる案、斜め駐車の手入れも含め、早期に対応を検討していく。

問 区民の負担を踏まえた上で、むらじゅう花ざかり事業は今後も今まで通り続けていくのか。

答 高齢化などで維持管理が困難となり花壇からプラントへ変更や、黒マルチを利用し草取りの負担軽減をしている例もある。人手不足の場合は、いくさか大好き隊員の支援も可能であるため、各地区の環境保全や景観向上は住民主体で実施し、今後も続けてほしいと考えている。



下生坂区 六月二九日

出席 二名

問 広報の配布方法について、仕分けや配布に手間がかかっている。全部紙でなくてもいいのではないかと思う。

が、配布方法について何か考えはあるか。

答 チラシ類は減らし、広報いくさかの冊子内に情報を集約する取り組みを進めているが、時期によっては配布物が多くなってしまうことがある。今回のご意見を受け、再度課長会議等で検討し、配布物の削減に努める。

問 昭津橋入り口の国道沿いの竹藪化が進んでおり、登山者等が歩行困難になっている状況であるため、村で対応してもらえないか。

答 長野国道事務所に確認するとともに、用地の確認も行ったうえで対応していく。

問 県道大町麻績インター千曲線の、山清路のところにある橋を渡って約三〇〇メートル地点で、道路下の擁壁が崩落している箇所があるので確認してほしい。

答 早急に現地を確認し、松本建設事務所に連絡する。

問 雲根地区の創造の森で

ワイン用のぶどう栽培を始めたようだが、村事業としてワインの製造を進めるのか。

答 この事業は村が直接行っているものではなく、合同会社ヒッタイシヨと雲根常会が協力して進めているものである。生食用ぶどうは生坂村の特産品だが、ワイン製造は試験的な取り組みであり、製品化までには時間を要する見込みである。



うだが、村から指導することはできないのか。

答 村内に空き家が増えており、確かに荒れているところもあるが、空き家の草刈りなどについては、固定資産税の納付書をお送りする時に、空き家バンクの登録や環境整備も含めお願いのチラシを同封している。危険な空き家等があればご連絡いただきたい。村には空き家の撤去・取り壊しに関する補助制度もあるので、ご相談いただきたい。

問 テニスコートの照明が暗くて見にくいので、LEDなどへ交換してほしい。また、距離は三〇mあれば十分なので、村内にアーチェリーのできる場所を作ってほしい。

答 テニスコートの傷んだコート面の修復については今年度発注をして進めている。照明の更新については今後検討したい。アーチェリー場に関しては、ニーズ等を見極め、今後検討したい。

問 村道のセンターラインや横断歩道が消えていたり、舗装に穴が空いていたりしており、支障となる枝も出てきているので、整備を進めてほしい。

答 確認のうえ、早急に対応する。支障木に関しても適切に対応する。

問 小学校の運動会について、年々参加者が減ってきている状況があるが、村民を巻き込んだ形で大人数の運動会を開催するのはいかがか。

答 運動会はあくまで学校の行事であり、子どもの学びの場でもあることから、今のところ現在の形を継続しているが、以前も声が上がっていたので、今後小学校と検討したい。

問 昨年二〇二四年から森林環境譲与税で、一人年一〇〇〇円徴収されており、その使い道は村から情報開示されることだが、具体的な使い道を説明してほしい。

答 森林整備が進んでいない状況を踏まえて、森林整

備の可能な場所の抽出作業に関する委託費用に充てている。

問 ふるさと納税の今年の納税額の目標と使い道について、今後の予定も含めて教えてほしい。

答 子育て支援事業や高齢者福祉事業など、生坂村の特色を持った事業に充当している。今年度、ぶどう農家を回りながらの支援依頼も考えており、事務手続きの委託先をやマト運輸(株)に変えるなど体制強化も進めている。目標金額はなるべく去年の三〇〇〇万円を超えたいとは考えている。

問 防災士の活動状況について教えてほしい。

答 現在防災士は一四名、それぞれ各区に一名以上いるという状況。なるべく防災士を増やしたいということで、村から資格取得に四万円の補助を出し、育成確保に向けて事業を進めている。防災士の役割としては自助、互助、協働を基本理念とし、研

修の中で学んだ防災に役立つ知識などを訓練の機会にお話いただき、防災力向上を推進するといった活動を担っていただいている。

問 村外からの訪問者に向けて、GW、お盆、ぶどう繁忙期や大城・京ヶ倉へ行く人が多い時期などに、期間限定でも良いので村営バスを日曜や祝日も運行できないか。

答 日曜と祝日の運行について運行業者にも話を聞いているが、運転手の人員不足もあり非常に厳しいという状況がある。また運行を増やすことで経費が増えると当然、委託金額も上がってしまうので、利用率を見極めて費



出席 二名

答 地域おこし協力隊の任期は三年間となっており、総務省の施策として、定住のた

問 トンネル工事で発生した土砂から重金属やヒ素などが検出されているかの経過報告をお願いしたい。

土質について長野国道事務所に確認し、可能であればお知らせする。築堤工事で使用する土はトンネルの掘削土ではなく、別の場所から調達予定。

答 歴史的な文献や資料は、村民や村外の方から村史編纂の際に多数預かっており、村民会館で一括保管している。村としても歴史的に重要な文献は保存していくべきとの認識であり、今後の取り扱いについてはさらに検討を進めていく。

問 勤務者が参加しやすいように、村政懇談会の休日開催と平日のオンライン開催を増やしてほしい。

答 来年度以降に向けて検討する。

について、令和七年度から令和二年度にかけて、人件費が六〇〇〇万円減少しているが、どのような原因か。

答 高齢職員の退職や新規採用を加味した上で人件費が下降していくシミュレーションになっている。また、六五歳までの定年延長が進められている状況もある。

問 地域おこし協力隊の車両管理体制はどうなっているのか。

答 地域おこし協力隊には、必要に応じて軽トラ、軽バン等の軽自動車を貸与している。車両は活動だけでなく、買い物、通院、地域学習等の生活にも利用可能としている。



小立野区 六月二六日
出席 二三名

問 安曇野市との境付近で道路が陥没しており、車が通るとき傾いて危険なため、できるだけ早く対処してもらいたい。この県道はバス路線で、学生やお年寄りが乗っており、村民の車も自転車も結構通るため、倒木や落石の危険を考えて至急対応してもらいたい。

答 早急に修繕してもらえ
るよう、松本建設事務所に
強く要望する。

問 やまなみ荘の改修工事について、実施時期や工事範囲を教えてください。

答 設計事務所と検討している段階だが、部分的に工事するということが不可能なため、全館休館にして一気に工事する。厨房も老朽化しており、改修工事に入ると食堂が使えず宴会も受け入れられなくなるので、工事時期が決まり次第お知らせする。

問 ケーブルテレビが今年に入って三回停電したので、改善してほしい。

答 施設が古くなってきたおり、他の地区でも停電が相次いだり、電波が止まってしまったということがあつた。村でもそういった状況が踏まえ、今後更新を計画している。なお、電波が途絶えているのは、白日地区の上に受信点があり、白日地区が停電になると送れなくなってしまうことによるもので、改修する際の設計では二箇所での受信を検討している。

問 お墓の除草剤まきを行う組織があると助かる。

答 シルバーセンターで除草や清掃の依頼を受け付けられている。役場に来ていただければシルバーの方を紹介し、直接電話していただいて予約することも可能。今後もしルバーセンターとの連携は継続していく。

問 生坂村はぶどうの名産地だが、ふるさと納税の額

はどのぐらい入っているのか。

答 令和六年度の実績で三六〇〇〜三七〇〇万円ほど寄付をいただいている。以前多かった時には一億円を超えていたこともあるが、今は少し減少傾向になっているので、中間業者をレッドホースコーポレーション(株)からヤマト運輸(株)に変更するなどリニューアルを予定している。



子育て世帯・オンライン

六月二八日 出席 七名

問 多くの生坂産の食材を

小・中学校の給食で使用するために、村内の農家に提供してもらえようかな仕組みを検討してほしい。

答 農家とのやり取りの中で、各農家がどのようなものを作っているか情報を共有するなど対応し、生坂産の食材が増えるように検討していく。

問 村政懇談会について、土日は子どもの習い事などで予定が付きにくいこともあるので、平日の開催についても託児を行ってほしい。

答 多くの村民の皆さんに出席してほしいが、早めに日程をお知らせしているので、予定を合わせていただくと有り難い。各区での託児は難しいが、多くの方に出席してもらえよう。今回の村政懇談会の出席状況等を検証し、土日に全村民対象の懇談会を行うなどの案を検討していく。

問 産後ケア事業は、乳幼児への指導など充実したサポートが提供され、非常に

良い制度だと感じたが、保健師から産後ケア事業の利用者が少ないと聞いた。今後の利用促進についても検討してほしい。

答 産後ケア事業は継続し、今後出産される方にも利用してもらえようように事業の推進を行っていく。

問 冬にやまなみ荘で行うイルミネーションについて、村のイメージに合うようなものにしてはどうか。

答 どのような飾りつけが良いかぜひご意見を頂戴したい。

問 雲根地区の創造の森で昨年度行った「旅するいきもの大学校」の取り組みをIkusaka学で行ってほしい。

答 昨年度は村が実施主体となり、観光庁から「第二のふるさとづくりプロジェクト」モデル実証事業として採択されたが、今年度は観光協会が実施主体として採択されており、進めていく予定である。

今年度、Ikusaka学では村内の産業や観光等について学んでいるため、「旅するいきもの大学校」の取り組みはできないが、来年度に向け小・中学校と協議していく。

問 住宅リフォーム等補助について、色々なメニューがあるが、併用はできるか。

答 併用はできないため、メニューの中から該当する一番有利なものを選んでいただくのが良いかと考えるが、脱炭素先行地域づくり事業の断熱改修費用補助は併用できる。



開札結果(7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 7月30日	工事	令和6年度 鳥獣被害防止総合対策事業 鳥獣被害防止施設設置工事	生坂村 大日向南平	平林建設(株)	7,950

比例代表選出議員選挙 開票結果

政党名	得票数
日本共産党	40
日本維新の会	25
無所属連合	11
日本保守党	24
立憲民主党	148.837
参政党	85
国民民主党	75.162
チームみらい	11
日本誠真党	3
社会民主党	15
れいわ新選組	76
日本改革党	1
自由民主党	237
再生の道	9
公明党	114
NHK党	5

有効投票数 881
 (うち何れの候補者にも属しない
 もの1、按分切捨て0.001)
 無効投票数 22

投票結果

	当日の有権者数	選挙区・比例	
		投票者数	投票率
男	697	469	67.29
女	684	434	63.45
計	1,381	903	65.39

長野県選出議員選挙 開票結果

候補者名	得票数
藤田ひかる	335
羽田次郎	347
竹下ひろよし	138
山田ゆうじ	55
加藤英明	8

有効投票数 883
 無効投票数 20

令和7年7月20日執行 第27回 参議院議員通常選挙

第二七回参議院議員通常選挙が七月二〇日に執行され、村内三カ所の投票所で午前七時から投票を開始し、午後七時の投票締め切りの後、即日開票しました。

また、七月四日(金)から七月一九日(土)まで、期日前投票所を生坂村民会館に開設し、四九〇名(前回参議院通常選挙より二二名減)の有権者が期日前投票をしました。

今回の投票結果については次のとおりです。

戸別受信機交換のお知らせ

村では現在、村防災行政無線の更新に伴い、時報や村からのお知らせを放送している戸別受信機を、二月頃まで順次交換しています。

戸別受信機の交換に伴い、期間中の平日午前九時から午後六時の間、(株)国際電気とサスナカ通信工業(株)の社員がご自宅にお伺いします。

なお、ご不在の際は、投函されます不在連絡票に記載の連絡先までご連絡をお願いします。

また、詳細な日程については、防災行政無線や村公式LINEにて順次お知らせします。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

◆お問い合わせ

生坂村役場総務課
 ☎ 六九一三一一

令和七年度生坂村 絆づくり支援金 六事業を採択

生坂村絆づくり支援金は、地域の振興や活性化等を図るため、地区や団体等が創意工夫し自主的に企画した協働により行われる事業に対し、支援金の交付を行う村独自の制度です。

今年度は、申込期限の六月末までに七団体・七事業の申請があり、七月二三日(水)に選定委員会を開催し、審査が行われました。

選定委員会では、申請団体の代表者が出席し、事業の説明を行いました。

選定委員が申請事業の公益性、発展性・協働性、具体性・有効性、独自性を総合的に評価した結果、六事業、支援金総額一七八万円が採択となりました。

令和7年度生坂村絆づくり支援金採択事業一覧表

	申請団体	事業名	事業内容	総事業費	
					うち支援金 要望額
1	下生野区	下生野区五社宮 宝蔵整備事業	お祭りに使用する道具等を保管する宝蔵の屋根が破損し、雨漏りにより貴重な行事用具の被害が発生しているため、宝蔵の屋根改修、宝蔵周辺の立木の整備を地域住民が協働して行う。	615,770	300,000
2	西手常会	西手公民館補修事業	西手公民館の設備が劣化しているため、押し入れ土台の取替、床の張替、廊下の張替を行う。工事のための資材の運搬や工事により排出される残土の片付け等を地域住民の協働で実施する。	661,100	300,000
3	大日向区	大日向神社祭 囃子復活事業	お囃子を復活させたいという要望に対し、例大祭の開催場所である建物の修繕（材料運搬について、地元住民も協力して実施）や必要な備品の購入を行うとともに、お囃子に必要な道具等を整備を行う。	400,043	280,000
4	雲根常会	生坂産ワインづくり事業	「創造の森」のワイン用ぶどうを栽培するために必要なワイヤーや支柱をはじめとする各種資材の設置を行う。	856,931	300,000
5	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	1、農産物販売促進イベントの開催 2、193カラットカードの配布 3、TVCMをはじめとした各メディアを活用した広告の実施	4,997,300	300,000
6	生坂村観光協会	#landscape 大城・京ヶ倉を もっと世に出す事業	テキスト本の作成及び講習会の開催、登山道及び周辺環境の整備、トレッキングツアー協力、宣伝・PR	2,310,160	300,000
	計	6団体 6事業		9,841,304	1,780,000

3年生の クラス紹介

で、楽しんで取り組んでいきたいです。

子どもの一学期の振り返り

●一学期には、運動会がありました。村のみなさんが見守る中、全力でダンスを踊ったり、かけっこをしたり、玉入れをしたり、全校種目もみんなががんばりました。

●一番楽しかったことは、理科の授業です。理科の虫の観察が楽しかったです。外に虫を探しに行ったのが楽しかったです。二学期もがんばりたいです。

●ぼくは、一学期に算数をできるようになりました。みんなが教えてくれたおかげで、できるようになりました。一番得意な算数は、九九です。二年生のときは、ぜんぜんできなかったけど、みんなのおかげでできるようになりました。

●三年生の一学期で、いろんなことをいっぱいしました。地域探検にもいっぱい行きました。グリーンパークブリッジ遊歩道や山清路にも行きました。また、みんなで行きたいです。

●一学期にはいろいろありました。例えば、運動会です。運動会でかけっこをしました。二年生では二位でした。でも、三年生では一位をとりました。うれしかったです。

●一学期で一番楽しかったことは、運動会です。なぜ

かという、かけっこで一位をとれたからです。二学期もがんばります。

●印象に残ったのは、運動会です。なぜかというと、みんなが、楽しくできるからです。その中でも、ダンスが楽しかったです。なぜかというと、みんなが楽しんでくれたからです。

●ぼくは、一学期で水泳ができるようになりました。なぜかと言うと、コーチの言うことが分かりやすかったからです。大プールは深いけど、泳げるようになりました。うれしかったです。

●ぼくががんばったことは、プールです。いつも小プールで泳いでいたけど、さいごの日は、大プールに入っで、何度も泳ぎました。

●ぼくは、がんばったことがあります。そうじのことです。すみずみまで、きれいにすることができました。

うになりました。



●一学期、ぼくががんばったことはプールです。ぼくは、プールに入るとき、鼻に水が入りそうで、とてもこわくて、鼻をつまんでしまっています。でも、コーチが声をかけてくれたおかげで、やる気ができました。

●生坂小学校に来て、今は、友達がいって、サッカーもやって、児童館も行けて楽しいです。生坂小学校の給食はとてもおいしいです。生坂小学校に来て、良かったです。

三年生は、今年度から社会や理科など、三年生から始まる新しい学習について、とても意欲的に取り組んでいます。クラスの学級目標は「助け合おう！いつも笑顔で友達を支える」です。子どもたちは、日頃から「友達を大切にする」「困ったときにはヘルプを言う」ことを大切に、授業や学校生活の面で協力しながら生活しています。一学期は運動会やプール、地域探検など様々な活動があり、充実した生活を送ることができました。二学期も、音楽会やマラソン大会などの行事があるの



生坂中バドミントン部 部活目標 競り勝つ

【3年間の部活動を終えて】

3年間を通して僕は練習でも大会でも良い経験になりました。特に、県大会では技術だけでは勝つことが難しいことが実感できました。バドミントンで学んだことを高校に行っても生かしていきたいと思います。

3年 H・H

自分はバドミントンは楽しいから部活に入りましたが、楽しいことだけではありませんでした。勝つためには当然きつい練習もしなければならぬし、バドミントンを嫌いになった時期もありました。でも、3年間頑張ってきて、いろいろなことを学ぶことができたので、良かったです。

3年 T・K

僕はバドミントンが好きでバドミントン部に入りました。ですが、入部したらとてもきつい練習が待っていました。最初は練習メニューをしっかりとこなしていましたが、そのうち「嫌だ」という気持ちが出てくるようになり、試合以外楽しみがなくなっていました。でも3年間続けたおかげで、最後の試合ではその成果を発揮できたと思います。

3年 G・H

【大会の様子】



【チーム紹介】

男子6人、女子1人の7名でだんだんと人数が少なくなっていく中で活動をしてきました。団体戦も人数がギリギリの中、男子はなんとか大会に出ることができました。常に試合をしていることを意識し、目標に向かって一生懸命練習に取り組んでいます。



TEL 69-3050

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

2025年9月 利用カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3	4

※  …図書室の休館日

※  …17時閉館



9月 は 防 災 月 間



ハザードマップを確認しておこう

いざという時の災害の備えとして、生坂村ではハザードマップを各戸配布しています。図書室では最新の2020年版の他、2013年、2014年版も保管しています。近年増えた大雨、土砂災害に備えるために近所の危険箇所をチェックして家族で確認しておきましょう。

また、ハザードマップはインターネットでも見ることができます。国土交通省で提供している

■「ハザードマップポータルサイト」

<https://disaportal.gsi.go.jp/>

を確認しておき、スマホに保存しておいていざという時に備えましょう。



生坂村の災害の歴史を知ろう

●避難場所を確認しておこう

ハザードマップに記載されている他、公式 HP でも確認することができます。

■「生坂村公式 HP」

<https://www.village.ikusaka.nagano.jp/>

●生坂村の災害の歴史を知る

生坂村では、過去にどんな災害が起きたのかを知り、危険箇所や地盤の弱い箇所を平時に確認しておきましょう。

防災月間である9月中は、過去の災害をまとめた生坂村の地図を掲示します。

また、防災に関する特集コーナーを併せて設置します。

家族やペットの有無、家の場所によっても防災の形は様々です。この機会に図書室で自分の環境にあった本を見つけて、ご家族で確認してみたいはいかがでしょうか。

この機会にチェック！

「防災・減災」お役立ち本



防災リュックはじめてBOOK 最適化アレンジで命を守る
高荷智也/著
(徳間書店)



大切な家族を守る
「おうち防災」
奥村奈津美/著
(辰巳出版)



すごすぎる天気
の図鑑
防災の超図鑑
荒木 健太郎/著
(KADOKAWA)



一般書

- 普天を我が手に 第一部 (奥田 英朗)
- 暦のしずく (沢木 耕太郎)
- チョコレート・ピース (青山美智子)
- わかれ縁 (西條 奈加)
- 覇王の轍 (相場 英雄)
- 楽園の瑕 (相場 英雄)
- 鳶重の教え (車浮代)
- 鳶重の教え (車浮代)
- 桜待つ、あの本屋で (浅倉卓弥)
- ババヤガの夜 (王谷晶)
- フォース・ウィング2—鉄炎の竜たち— 上 (レベッカ ヤロス)
- 炎はつなぐ めぐる「手仕事」の物語 (大西 暢夫)
- イラスト&図解 知識ゼロでも楽しく読める！
アドラー心理学 (鈴木義也/監)
- 90年、無理をしない生き方 (多良 美智子)

文庫・新書

- 息子のボーイフレンド (秋吉理香子)
- ラブレス (桜木 紫乃)
- 満月珈琲店の星詠み～メタモルフォーゼの調べ～
(望月 麻衣、桜田 千尋)
- 満月珈琲店の星詠み～秋の夜長と月夜のお茶会～
(望月 麻衣、桜田 千尋)
- 満月珈琲店の星詠み～月と太陽の小夜曲～
(望月 麻衣、桜田 千尋)
- おくのほそ道(全) ビギナーズ・クラシックス
日本の古典 (松尾 芭蕉、谷口 広樹他)
- 天久鷹央の推理カルテ 完全版 (知念 実希人)
- 密室のパラノイア 天久鷹央の推理カルテ
完全版 (知念 実希人)

実用書

- 体がバテない食薬習慣 (大久保 愛)
- 「夏野菜」の賢い食べ方 管理栄養士が選ぶ
「からだ整え食材」シリーズ (オレンジページ)
- かもめ食堂 野菜が美味しい季節のおそうざい
(船橋 律子)
- 絶景を楽しむ信州日帰り山歩 (安藤雅樹)
- 手編みのハンカチ ニッタオル 101 (marshall)

えほん

- おだんごどん (ガタロー☆マン)
- おひげピンピン (しもかわら ゆみ)
- ノラネコぐんだん おばけのやま (工藤 ノリコ)
- ブレーメンのおんがくたい
(中脇 初枝/著、高野 登/イラスト、他)
- もしものせかい (ヨシタケ シンスケ)
- またまた ねえ、どれがいい？
(ジョン・バーニンガム)
- オニのサラリーマン じごくの盆やすみ
(富安 陽子/著、大島 妙子/イラスト)
- おたすけこびととやんちゃなこいぬ
(なががわちひろ/文、コヨセ・ジュンジ/絵)
- たぬきのいとぐるま
(立原えりか/著、松永禎郎 /イラスト)
- 3びきのくま[新版] (ポール・ガンドン)

児童書

- 西遊記 3 水の巻 (斉藤 洋/文、広瀬 弦/絵)
- 西遊記 16 化の巻 (斉藤 洋/文、広瀬 弦/絵)
- 大迫力!世界の都市伝説大百科 (朝里樹)
- ちがいがさのへや (shimizu)
- ポケモン生態図鑑 (株式会社ポケモン)
- こどもジェンダー (シオリヌ(大貫詩織))
- 男の子は強くなきゃだめ?
(ジェシカ・サンダーズ/文、ロビー・キャスロ絵)
- 女の子だから、男の子だからをなくす本
(ユン・ウンジュ/文、イ・ヘジョン/絵、他)



えほん
児童書



一般



『古本市』への寄贈本募集中

今年度も図書室では古本市を開催する予定です。これは、図書室で除籍になった本や、みなさまから提供された本などを、ご来場の方にリサイクルするものです。詳細は現在検討中ですが、一〇月中に行う予定で準備を進めています。

そこで、古本市にご提供いただける、ご家庭で不要となった本（単行本・文庫・マンガ）を募集します。（痛みや汚れがひどいもの、内容的に古すぎるもの、図鑑、百科事典は受付できませんのでご了承ください。）

※回収方法Ⅱ図書室カウンター前に、箱を置いておきますので、職員に一言お声がけの上、入れてください。

※回収期間Ⅱ九月一日（月）から九月二六日（金）まで

九月
公民館教室・社会教育、
生涯学習関連イベント

☆地域未来塾

九月 六日（土）
一三日（土）
二〇日（土）
午後一時一五分～
会場・B & G 海洋センター
二階会議室

☆絵手紙教室

九月 六日（土）
午前一〇時～
会場・児童館「たんぽぽ」
創作室

☆陶芸教室

九月十八日（木）
二五日（木）
午後七時～
会場・村民会館 講堂

☆アクア運動教室

九月 五日（金）
午前一〇時～
会場・B & G 海洋センター
プール

☆いくさか歩こう部

マレットゴルフ
九月 二日（火）
午前九時～
集合場所・生坂スポーツ
パーク駐車場

ブドウ団地コース
九月一七日（水）
午前九時～
集合場所・上野農村公園

※雨天時はB & G 海洋センターへお越しください。



地震への備えを進めましょう

住宅の耐震化

「令和六年能登半島地震」をはじめ過去発生した大規模地震では、住宅の倒壊被害が多く発生しています。古い耐震基準で建てられた住宅にお住まいの方は、もしもの地震から自分や家族を守るため、住宅の耐震化を進めましょう。

県及び生坂村では、次のとおり住宅の耐震診断・耐震改修を進めています。

■対象となる住宅

次のいずれにも該当する一戸建ての住宅（一部併用住宅を含みます。）

- ・昭和五十六年（一九八一年）五月三十一日以前に着工したもの
- ・木造在来工法のもの

①耐震診断

ご依頼いただくと、県が登録した耐震診断士による耐震診断を無料で受けられます。

ます。

②耐震改修

耐震診断の結果が一定基準を下回った場合、耐震改修にかかる工事費の補助を受けられます。

補助額…改修工事費の八割又は一五万円／戸のいずれか低い額

（工事費がこの額の範囲内であれば、自己負担なく改修を行います。）

※「長野県住宅耐震化緊急加速事業補助金」により、補助額が最大五〇万円上乗せされます。

※助成制度の詳細や申込方法については、次の窓口までご相談ください。

■お問い合わせ

生坂村役場振興課建設係
☎六九一三一二二

第5回

今回は、なんと広報いくさかのために段先生に書いていただいた、書下ろしマンガです。あと二回ほどお願いする予定ですのでお楽しみに！

要、取引先とのメールや電話で混乱、これまでのキャリア、業績が認識されにくい、通称と戸籍の姓を使い分ける困難さ等々。

現在の制度では、夫婦は

さて、選択的夫婦別姓については、令和五年度二月号でもお知らせしましたが、このところ国会でも審議されました。

結婚で改姓するのはほとんどが女性です。女性の社会進出に伴い、改姓による不都合も出ています。例えば名刺や印鑑といった仕事で使うツールの変更が必

必ず同じ姓を名乗らなければならぬため、別姓だと婚姻届けを出しても法律上の夫婦となる事はできません。しかし、選択的夫婦別姓制度が導入された場合、別姓でも、法律上の夫婦となることが認められます。選択的とは、夫婦同姓でも別姓でもどちらでも選べる制度です。



請求に関する受付・相談を県の専用窓口で行っていただきます。

弁護士が無料でサポートする制度もありますので、相談窓口までお問い合わせください。

旧優生保護法による優生手術・人工妊娠中絶などを受けた本人とその配偶者

本人..一五〇〇万円
配偶者..五〇〇万円

（本人・配偶者死亡の場合
はその遺族）

②優生手術等一時金

③人工妊娠中絶一時金
本人・二〇〇万円

令和二年一月一六日

※詳細は左記の窓口にお問
い合わせください。

長野県庁（本館四階）

旧優生保護法補償金等受
付・相談窓口

（健康福祉部 疾病・感染症対策課）

平日八時三〇分

一七時一五分

(祝日、年末年始を除く)

☎ 〇二六—二三五—七二四三

F
A
X
..

〇二六—二三五—七一七〇

メール（専用）

yu-sodan@pref.nagano.lg.jp

◆お悔やみ

申し上げます▲

藤澤美代子さん(89歳) 下生坂

石川卯太子さん（97歳 日 岐）

旧優生保護法による 優生手術・人工妊娠中絶などを 受けた方とご家族へ

対象となる方に補償金等を支給します。

国会及び政府は、最高裁大法廷判決を真摯に受け止め、特定の障害や疾病のある方々を差別し、生殖を不能にする手術を強制してきたことに関し、日本国憲法に違反する立法行為を行い、執行し優生上の見地から不良な子孫の出生を防止するという誤った目的に係る施策を推進してきたことにつきまして、深刻にその責任を認め深く謝罪いたします。また、これらの方々が人工妊娠中絶を強いられたことにつきましても、深く謝罪いたします。

補償金の支給

対象:旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた本人及びその配偶者(死亡している場合はその遺族(配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹、^{ひまご}曾孫又は^{おいめい}甥姪))

支給額:本人 1500万円 配偶者 500万円 ※事実婚などを含む

優生手術等一時金の支給

対象:旧優生保護法に基づく優生手術等を受けた本人で生存している方

支給額:320万円

※上記の補償金を受給した場合も支給する

人工妊娠中絶一時金の支給

対象:旧優生保護法に基づく人工妊娠中絶等を受けた本人で生存している方

支給額:200万円

※左記の優生手術等一時金を受給した場合には支給しない

【請求期限】 令和12年1月16日

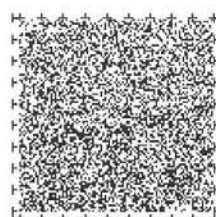
お問い合わせ先

具体的な補償金等の請求や相談に関することは、お住まいの都道府県の窓口にお問い合わせください。
ご希望があれば請求手続きを弁護士が無料でサポートします。
各都道府県の窓口については、裏面をご覧ください。

こども家庭庁

手話字幕動画は裏面に記載した特設サイトからご覧になれます。

このマークは、視覚に頼れない方などが使う音声コード(Uni-Voiceコード)です。



令和7年度食育作品コンクール

作品大募集

生坂村健康福祉課



「食事で歯を丈夫に！」

～ポリポリ シャキシヤキ おいしい食卓～

「噛みごたえのある食べ物」
を題材とした作品や
「かみかみメニュー」など
噛むことを意識して食事をする
アイディアをお待ち
しております



応募作品：レシピ、作文、写真（A4）、絵、詩、川柳など… どんな作品でも結構です

下記のテーマの3部門から選出された方には
健康福祉課より賞状と記念品を贈呈いたします。

応募者全員に参加賞があります

＊テーマ：「食事で歯を丈夫に！～ ポリポリ シャキシヤキ おいしい食卓 ～」

＊表彰部門

- | | |
|---------------------|----|
| ① 小学校低学年（1～3年生）以下の部 | 1名 |
| ② 小学校高学年（4～6年生）の部 | 1名 |
| ③ 中学生以上及び一般の部 | 1名 |

【作品募集締め切り】 令和7年10月10日（金）

★作品は、健康管理センターまでご持参ください

＜応募のあった作品は村内の施設で掲示します＞

掲示する施設…小中学校、いくさかの郷、やまなみ荘、農協、郵便局、かしわ荘、
児童館、保育園、役場、教育委員会、健康管理センター
作品は毎月19日（食育の日）前後1週間を目安に掲示します



【お問い合わせ】

健康福祉課（健康管理センター）

担当：金子・腰原

☎：69-3500

令和7年度
いくさか



日時 10月7日(火)

参加者大募集

午前 10 時～

会場 B&G 海洋センター

主催 生坂村 生坂村社会福祉協議会

村内にお住まいの、70 歳以上（昭和 31 年 4 月 1 日以前生まれ）の方ならどなたでもご参加いただけます。お茶を飲み、食事をしながら楽しいひと時をすごしましょう。

送迎をご用意いたしますので、ご利用ください。

参加ご希望の方は、常会長さんから回覧される「申込書」に
お名前と、送迎の有無をご記入ください。

申し込み締め切り 9月22日（月）です。

式典中にアルコール類のご提供はございませんが、会場でご歓談いただきながら「やまなみ荘特製弁当」をお召し上がりいただく予定です。おみやげ付

式典では、今年度白寿米寿を迎えられる皆様の表彰と、出張お笑い舞踏「ささぐり演芸」の楽しいステージショーを予定しています。お誘いあわせてご出席ください。

【お問い合わせ】

健康福祉課（健康管理センター）

電話 69-3500



申込み制

ひきこもり家族教室 開催のお知らせ

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

対象：「社会的ひきこもり」の家族で、2日間のプログラムを継続して受講可能な方

日時：令和7年10月9日（木）、令和7年10月29日（水）13：30～15：30

場所：松本合同庁舎2階 203号会議室（松本市大字島立1020）

申し込み期間：令和7年9月30日（火）まで

申し込み、問い合わせ先：松本保健福祉事務所 健康づくり支援課（TEL：0263-40-1938）

平日8：30～17：15

※申し込み時に簡単な聞き取りを行います。お気軽にお問い合わせください。



9月10日（水）～16日（火）は **自殺予防週間** です

「育児疲れ」「介護疲れ」「いじめ」「孤立」など、心の健康を損なう背景は人それぞれです。周りの方が「いつもと違うな」と感じたら、ためらわず声をかけてみてください。

「最近元気ないけど何かあったの？」その一言が、支援の第一歩になることがあります。話を聞くだけでも、心が軽くなる人がいます。それでもつらさが続く時は、相談窓口へ繋いでください。

◆◆◆ 相談窓口 ◆◆◆

健康福祉課（健康管理センター）

☎0263-69-3500

✉kenkokanri@vill.ikusaka.nagano.jp

◆◆◆ 厚生労働省 まもろうよ ところ ◆◆◆

電話やSNSの相談窓口などの情報

を分かりやすく紹介しています。



申込み制

村で開催する **精神科医による心の相談会**

9月9日（火）17時30分～

場 所：健康管理センター

申込み：9月4日（木）までに健康福祉課

☎0263-69-3500にご連絡ください。



※相談は無料です。相談会には、村の保健師が同席させていただきます。

“**歯**”は食べる・話す・笑う——日々の暮らしを支える大切な存在です。

歯を失う原因第1位は歯周病です。

歯周病は生活習慣病や認知症にも影響することがわかっています。

気づかないうちに進行する**歯周病**や**虫歯**を防ぐため、

年に1度の歯科健診を受けてみませんか？



気になるものは
ありますか？



歯周病セルフチェックリスト

- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 歯がぐらぐらする
- ✓ 硬いものが噛みにくい
- ✓ 歯ぐきがときどき腫れる
- ✓ 歯磨きのときに出血する
- ✓ 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- ✓ 歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすき間ができてきた

集団 歯科健診

対象者 20歳以上で歯科健診を希望する方

日にち 9月10日（水） 11日（木）

時 間 9:00～12:00

場 所 **健康管理センター**

内 容 問診・診察・歯科保健指導

持ち物 受診票（お名前・問診票をご記入のうえお持ちください）

193ポイントカード

申 込 健康福祉課（☎0263-69-3500）まで

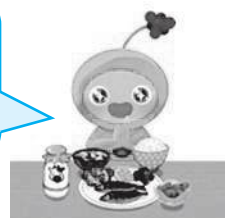
お問い合わせ ご連絡ください

受診料 無料



旬を食べよう(なす編)

旬の食べ物は、
体に元気を
与えてくれます



きゅうり、トマト、ピーマンと並んで夏野菜の代表といえる「なす」。なすは90%以上が水分で、血圧を下げる作用のあるカリウムを含んでいます。

「なす紺」という色の表現もありますが、この皮の色素成分はナスニンというポリフェノールの一種で動脈硬化予防に効果が期待されています。

今回は夏バテ予防に大切なビタミンB₁を多く含む、豚肉と一緒に食べるメニューをご紹介します。ぜひご家庭でお試してください。

🍆🍆 なすと豚肉のレンジ蒸し 🍆🍆

材料 2人分

なす	2本
油	大さじ1
豚バラスライス	8枚(160g)
合わせ調味料	
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
すりごま(白)	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
いんげん	2本

作り方

- ① なすは皮を縦に4か所ほどむいて、縦に4つ割りにし、油をまぶす。
- ② 合わせ調味料を混ぜておく。
- ③ ①のなす1切れに豚肉1枚をらせん状にまきつけ耐熱皿に並べ、合わせ調味料をまんべんなくかけて、ラップをする。600W 電子レンジで11～12分加熱する。
- ④ 皿に移し、ゆでたいんげんを切ってちらす。



火を使わないので
暑い夏にはおすすめ!

おすすめの組み合わせ

主食:ごはん

主菜:なすと豚肉のレンジ蒸し

副菜:トマトのサラダ など

汁物:具たくさんスープなど

牛乳

一人分栄養価: エネルギー503Kcal たん白質 14.1g 脂質 46.9g 炭水化物 9.6g 食塩 1.0g



「旅するいきもの大学校！」-第2期- いよいよ始動！

いよいよ今年度の参加者募集が7月31日より開始されました。今年度のテーマは「いくさか『創造の森』を住む人とやってくる人とが共に育てるための仕組みづくりの検討」。題して

いくさか『創造の森』をみんなで育てよう！ ＜リジェネラティブDAO＞の可能性を探る

今年度は4つの顧客ターゲットを設定し、約半年間の間に生坂村に4回来訪するツアープログラムをモデル実証します。

ターゲット1	ターゲット2	ターゲット3	ターゲット4
環境活動層	ライトなネイチャー ポジティブ学習意向層	地域コミュニティ運営者/ 同様の地域課題を抱える 他地域の行政職員/企業	地域活性化×DAOの 組成興味関心層

各ターゲット層を5名ずつ。生坂村に愛着を持ち積極的に地域活動への参加を目指す合計20名の参加者を募っていきます。新たな「生坂村公式自然研究員」に乞うご期待！

CIC Tokyo にて事業説明会を開催しました！

2025/07/31 20:00-21:00

虎ノ門ヒルズ CIC Tokyoの Cafe spaceにてオフライン・オンラインハイブリッド型の事業説明会を行いました。

＜Session1＞ではリジェネラティブ・ツーリズム最前線と題し昨年の取組みからの考察を＜Session2＞では DAO組成による地域活性化の可能性を探ると題し＜リジェネラティブDAO＞への挑戦について語りました。本説明会では昨年より始まった生坂村の企業版ふるさと納税への誘致を目的にスタートアップ企業へプレゼンテーションを行いました。



地域コーディネーター



事業化アドバイザー



DAO アドバイザー



ファシリテーター



ツアーアドバイザー



政策アドバイザー

地元料理でおもてなしする村内団体を募集します！

「旅するいきもの大学校！」の第4回目のツアープログラムが12月6日・7日の1泊2日で開催されます。宿泊はやまなみ荘です。そこで6日(土)の夕食の提供サポートをしていただける団体を募集いたします。参加条件は「食品衛生責任者」を有していること。調理内容や開催場所等は地域コーディネーターと打ち合わせをして詳細を決めていきます。生坂村の伝統料理や地元食材を使った料理でお客様のおもてなしにご協力くださいませ。昨年度は、おじさま倶楽部の手打ちそばや勝家おやきを参加者に提供し、好評をいただきました。



昨年の夕食会の様子

- 【日時】 …… 12月6日(土) 19時～21時
- 【人数】 …… 約30名(詳細は打ち合わせで決定します)
- 【予算】 …… 1名4,000円(材料費・調理費含む)
- 【条件】 …… 「食品衛生責任者」を有している団体
- 【締切】 …… 10月10日(金) 17時まで

tel 090-6138-6437 (地域コーディネーター・星野)
mail info@hittisyo.jp



村内参加者募集！

- 【日時】 9月13日(土) 【定員】 20名
- 【時間】 13時集合 17時頃解散予定
- 【参加資格】
生坂村在住者及び「生坂村公式自然研究員」

3月に「生坂村の生物観察とネイチャーポジティブ！」と題して水鳥公園でフィールドワークを行った未来スクール。好評をいただき今年度は生物が活発なシーズンに開催しようと9月に再び奇二先生をお招きして開催します。テーマは「生坂村の水辺の生き物観察とネイチャーポジティブ！」です。保育園児から中学生のお子さんもぜひご参加ください。手袋、網、カゴなどお持ちの方はご持参ください。たくさんの方のご参加をお待ちしております。



LECTURER
講師

立教大学スポーツウエルネス学部
スポーツウエルネス学科

准教授

奇二 正彦

専門は環境教育・保全活動。大卒後、NZのアートスクールで学び、自然学校レンジャー、動物写真家助手、環境コンサルの研究員、環境教育NPOスタッフとして活動。40歳で大学院に進学。自然体験とスピリチュアリティとの関係について研究し博士(スポーツウエルネス学)取得。スキー、キャンプなどの野外実習の他、生物多様性や社会の持続可能性についての講義やゼミを展開。令和6年に開催された「旅するいきもの大学校！」の監修・講師を務めた。

お申し込み先
村づくり推進室

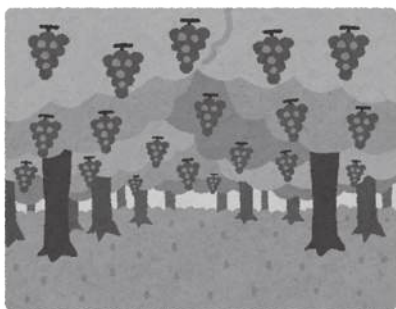
TEL **69-3111**

【締切】 …………… 9月5日(金) 17時
MAIL muradukuri@vill.ikusaka.nagano.jp

道の駅いくさかの郷だより

『トレーディングカード』

今年もやってきた生坂村産ぶどう『イクサカラット』の季節。生坂村の生産者の皆さんが丹精込めて育てたぶどうを買い求めに全国各地から大勢のお客様が来村されます。



ネット通販で何でも買える時代にわざわざ生坂村まで来ていただけるのはとてもありがたいこと。

特に九月はスタッフをはじめ村の多くの方々にご協力いただき運営をしないと大混乱するくらいお客様が溢れるいくさかの郷です。

そんな繁忙期になります。今年も『イクサカラットカード』第三弾を発行しています。

生坂村産のぶどう品種をトレーディングカードにしたもので、新たに一一種類の品種が登場。



さらに第一弾、第二弾で発行した人気品種九種類を再版しお買い物をされたお客様に配布しています。

これだぶどうカードは全五四種類となりました。

また、今年さらには生坂村を知ってもらうために『生坂Premiumカード』を七種類発行。



ぶどうカードだけでなく新たに生坂村の魅力を知っていただくために作り出したので是非多くの皆様にゲットしてもらいたいです。



今年も生坂村産のぶどうを全国の皆様に美味しく食べていただけるように道の駅いくさかの郷ではスタッフ一丸となって全力で販売していきます。



初めての梅漬け作業

かあさん家 平林 松子

梅雨の季節が終わり、蒸し暑い日々が続いています。今年も梅漬け作業を行い、七月下旬から無事店頭にも新梅が並びうれしさ一杯です。

梅雨の合間の天気の良い日に梅取り作業が始まり、二週間ほどかけて梅の漬け込み作業を行いました。採ってきた梅は計量、塩漬けし、次の日に水にさらした大量の梅をザルに上げ実割に入ります。実割をする先輩の方々を見ると、サクサクとテンポよく割っていくのですが、私は今年初めて行う作業なので、タイミングがうまくとれず大変な作業だと思いました。

次は実から種を一つ一つはがす作業ですが、手間と根気がいるものでした。でも一般の方々にも協力していただいたおかげで無事

作業を終えることができ、大変感謝しています。

割り終わった梅は塩抜きをしてその日のうちに漬け込みをしなければならぬので大変な仕事ですが、無事終わって良かったです。

こうした作業をすることで毎年変わらず美味しい梅漬けができるのだなあと実感しました。ぜひ、皆様もご賞味してみてください。



歯つぴーたいむ

高齢期の口の中の特徴

- ・噛む力や飲み込む力、舌の機能低下
- ・唾液の量が減少
- ・歯ぐきの退縮
- ・歯根の露出

注意したいこと

歯の根のむし歯

歯ぐきが下がると歯の根の部分が露出してきます。この部分は酸に対する防御力がないうえに、磨きにくいいため、汚れが溜まりやすく、むし歯の発症リスクが高まります。

虫歯にしないために、まずは歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先が当たっていることを意識して、しっかり磨くことが大切です。特に唾液の分泌が低下していると、露出した根面にプラークが付着しやすくなり、虫歯のリスクが上がります。

ドライマウス

加齢とともに唾液の分泌

量が減少します。おもに咀嚼時の機能低下により、唾液の分泌がされにくくなるためです。また、服用薬の副反応により唾液量が減少することもあります。

歯の喪失

さまざまな原因によって歯を失う人が多くなります。最も多いのが歯周病で、次にむし歯です。歯を失った場合は放置せずに義歯（入れ歯）などで補って、噛み合わせを保つことが大切です。

食欲・栄養の低下

歯の本数が減る、義歯（入れ歯）が合わないといった理由で、咀嚼機能の変化があると、食事の食材に偏りが生じます。すると食欲が低下し、栄養面にも影響が出て全身状態が悪くなるという悪循環に陥る可能性が高くなります。

セルフケアのポイント

一、咀嚼機能を維持して認知症予防

歯を失った場合は、適切な義歯を使用し、咀嚼機能を維持し、噛み応えのある肉や食物繊維の多い食材を取り入れ、よく噛むことを心がけましょう。噛む力を維持すると、認知症の発症因子を抑制することができま

二、義歯と歯のケア

義歯と歯の間は食べカスが残るため、虫歯のリスクが高くなります。お手入れが不十分な義歯は、残っている歯のむし歯の発症を増進させるので、毎日の義歯ケアが重要です。

三、口の中のケア

高齢になると、口の中に様々な変化が現れやすくなります。粘膜や歯ぐきが傷つきやすくなった場合は、柔らかい歯ブラシを使用して、ゆつくり時間をかけて磨きま

定期検診を心掛けましょう

生坂村歯科診療所

ゆのんびり湯ったりやまなみ荘

お盆を過ぎても暑い日が続きますが、朝晩は過ごしやすくなってきました。今年の稲刈りの時期は少し早まりそうです。農作業後など汗をかけた後はやまなみ荘でリフレッシュしてください。

八月のやまなみ荘はフェアなど色々ありました。食堂では「冷たい麺フェア」としまして「ジャージャー麺」「冷製パスタ」「サラダうどん」の三種の麺と、七月に引き続き「延長うな井フェア」の二つのフェアを開催しました。

また、お盆用としてご利用いただく、刺身盛り皿、オードブル、天ぷら盛り皿は、大勢の方にご注文いただきました。ありがとうございました。今後は、秋祭り、年末年始とご案内していきますので、よろしくお願ひします。大浴場では八月一二日から一六日まで竹炭湯・青竹湯を開催しました。帰省された方や常連

様に喜ばれました。

九月に入りますと、生坂村の主役193カラットブドウが本格的に出回ります。いくさかの郷・各農園の他やまなみ荘売店でも販売しますのでたくさんのお客様にお買い求めいただきたいと思ひます。やまなみ荘ではデザートなどに使用し、特別なメニューとしてご提供しますので、ご利用ください。

皆様のお越しをお待ちしております。



明科高校だより

◎第四〇回流河祭大成功

今年度の本校文化祭「流河祭」は、七月一日（金）から一三日（日）まで三日間の日程で実施しました。

今年の流河祭のテーマは「Stand out ～今までにない文化祭～」。記念すべき四〇回目の文化祭のパンフレットには、「私たちはもちろん、来ていただいたお客様にも楽しんでもらえるよう、最高の流河祭にしましょう！」との生徒会長からのメッセージも。



二日目の一般公開は天候にも恵まれ、在校生の保護者や兄弟姉妹はもちろんのこと、卒業生や地元の方などとても多くの方が来

校してくださいました。

一・二年生は、ホームルーム教室を展示やおもてなしのスペースに作り替えてお客様を迎えました。お化け屋敷や射的などの他、本校で以前に制作された自主制作ムービーを上映するシアターも開かれました。

また、生徒会による展示室では、歴代の文化祭ポスターやうちわに加えて、かつての制服も展示されていました。



中庭では、三年生による恒例の模擬店が出店され、炭火焼ソーセージやフライドポテトなどをたくさん

人が買い求めてくださいました。

三日目の体育祭は、熱中症予防の観点から、普通教室内でできるモルック、ボッチャ、風船バレーなど四つの競技とeスポーツを実施しました。風船バレーでは、床に座ったまま風船を打ち合いました。



生徒会長のメッセージとおりの最高の三日間を終えた生徒たちの顔は、晴れやかな充実感に満ちていました。

（文責 教頭 倉下直）

夏山遭難に ご注意くださいー！

本格的な夏山シーズンを迎え、山岳遭難の増加が懸念されます。昨年の県内では、七月から八月にかけて一一六件の遭難が発生し、このうち、死者は一五人、負傷者は五三人となりました。登山者の皆さんは、次の点に注意して夏山を安全に楽しみましょう。

- ・体力や技術に合った山を選ぶ。
- ・事前に日程、コース、危険箇所などを確認し、参加者全員で話し合つて計画を立てる。
- ・入山前は「登山計画書」を必ず提出するほか、身近な人に行動予定を知らせておく。
- ・必ず最新の気象情報を確認する。

■お問い合わせ

長野県警察本部
地域部山岳安全対策課
☎〇二六―三三三―〇二〇



毎度どうも高倉健こと内藤祐市です。

突然ですが、七月三十一日をもっていくさか大好き隊員を退任する運びとなりました。アルバイト期間を含め、一年二カ月という短い時間ではありましたが、生坂村の皆さんと触れ合えたことは私にとって宝です。ありがとうございました。

この広報が皆さんの手元に届く頃には、実家のある浜松市から百km程度の飯田市に引っ越ししていると思います。

それでは、皆さん達者とやっておくんなさい。お世話になりました。

（内藤祐市）





【防災アドバイス】 松本広域消防局 明科消防署 〈熱中症から身を守ろう〉

暑さや熱によって身体に障害が起きることを熱中症と言います。

熱中症は、その原因や症状、程度によって「熱けいれん」「熱疲労」「熱射病」など様々な呼び方をしますが、一般的に分かりやすく熱中症と呼んでいます。重症の熱中症は緊急を要する危険な状態で、令和五年には全国で一六五一名の方が命を落としています。そのうち、六五歳以上の方が一三七五名であり、割合としては全体の八三%となっています。

●熱中症の症状

- ・大量の発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉痛などが生じる。
- ・頭痛、吐き気、集中力や判断力の低下が生じる。
- ・意識を失う、歩けなくなる、けいれん発作を生じる。

体温調節機能が働かなくなると、汗が出なくなり、体温が異常に上昇するため、命の危険が高まります。熱中症は炎天下で運動をしたときだけでなく、クーラーの効いていない暑い室内や車内で過ごしただけでもあります。呼びかけても反応が鈍いようであれば、緊急の状態です。すぐに一一九番通報をしましょう。



●熱中症の応急手当の方法

- ・風通しのよい日陰やクーラーが効いている室内など、涼しい場所へ移動させる。
- ・衣服を脱がせ、水をかけて濡らしてから風を当てるなど、体を冷やしてあげる。氷水よりぬるい水をかけた方が効果的です。

熱中症の人は、発汗によって脱水の状態になっています。意識がはっきりしている人は水分を補うことは重要ですが、塩分が含まれているスポーツドリンクを摂取することも熱中症対策には効果的です。ただし、意識がもうろうとしている場合は、無理に飲ませようとすると喉に詰まる危険があるため、無理に飲ませないようにしてください。



●熱中症予防情報サイトについて

熱中症予防情報サイトでは、熱中症を未然に防止するために熱中症発症の危険性を示す暑さ指数(WBG T:熱中症リスクを判断する数値)の提供や、熱中症警戒アラートの他、熱中症予防情報提供を行っており、熱中症警戒アラートが発表された地域において、気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る被害が生ずるおそれがあります。残暑は晩秋まで続くこともあるため、酷暑が過ぎても油断することなく、暑さから自分の身を守りましょう!!

■お問い合わせ

松本広域消防局明科消防署
☎六二二二九九二一

編集後記

夏休みは、過ぎてみれば本当にあつという間です。ふと小・中学校時代の夏休みを思い出し、「あんなこともあったな」と懐かしい気持ちになります。

先日、生坂村を流れる犀川を目にしたとき、小学生の頃に取り組んだ自由研究のことが思い浮かびました。研究内容はうる覚えですが、「信濃川の上流から下流にかけての変化を調べると」というものでした。上流の川上村から下流の新潟県まで、川の石の大きさ、流れの速さ、川幅などを観察しました。この研究内容に当初はあまり興味を持っていなかったのですが、実際に現地に足を運んでみると、地域ごとに全く異なる川の表情に驚いたことを今でも鮮明に覚えています。

まだまだ暑い日が続きますが、体調にはくれぐれもお気をつけてお過ごしください。

(神田)



夏の農業体験ツアー

七月二〇日(日)、二一日(月)の二日間、「夏の農業体験ツアー」を行い、関東地方から四家族、一〇名様に追加いただきました。

一日目は、お昼に集合し、商工会館にて歓迎式を行った後、「女・人竹つくらぶ」の皆さんにご用意いただいた山菜混ぜ寿司・煮込みハンバーグ・スープ・サラダや杏ゼリーの昼食をとりました。村内産の食材がたっぷり入った昼食に皆さん大変喜んでいました。



昼食後に行った「犀川ラフティング」では、中洲に

ボートを止めて水遊びをしたり、最後は泳いだきたりとラフティング体験を楽しんでいました。



夜は、やまなみ荘裏のクラブハウス周辺で「花火遊び」を行いました。

ツアー参加者全員で手持ち花火を楽しみ、生坂村での夏の夜を満喫していました。

二日目は、午前八時二〇分にはやまなみ荘を出発し、生坂スカイスポーツ公園で、下生坂の佐久間由輝子さんに講師をしていただき、朝日ガ体験を行いました。絶景

の中でのヨガは貴重な体験であったと、大変好評でした。二日目も朝から快晴でしたので、途中から陽射しを避けられる日陰で行いました。



皆さんと交流しました。昼食はモーフベーカーさんのパンを主食に、にわにわ自然養鶏さんの卵を使った卵焼きやスープ、鶏肉のソテーなどをいただきました。ワンピースで提供したご飯におしゃれ！など、とても喜んでくださいました。両日とも晴天に恵まれ、暑い日となりましたが、怪我や事故、体調不良等もなく、盛況のうちにイベントを終えることができました。参加者の皆さん、ツアー運営にご協力をいただいた関係者の皆さん、本当にありがとうございました。



今年も「いくさかマル得商品券スーパープレミアム」を販売！

村内の取扱店舗でご利用いただける「いくさかマル得商品券スーパープレミアム」が七月二四日(木)に発売され、生坂村商工会にて、販売開始セレモニーが行われました。

今年度も、事前申込制で販売を行ったため、長時間お待たせすることなく、余裕を持ってお買い求めいただくことができました。

ご購入された方につきましては、有効期限内でのご利用にご留意ください。

