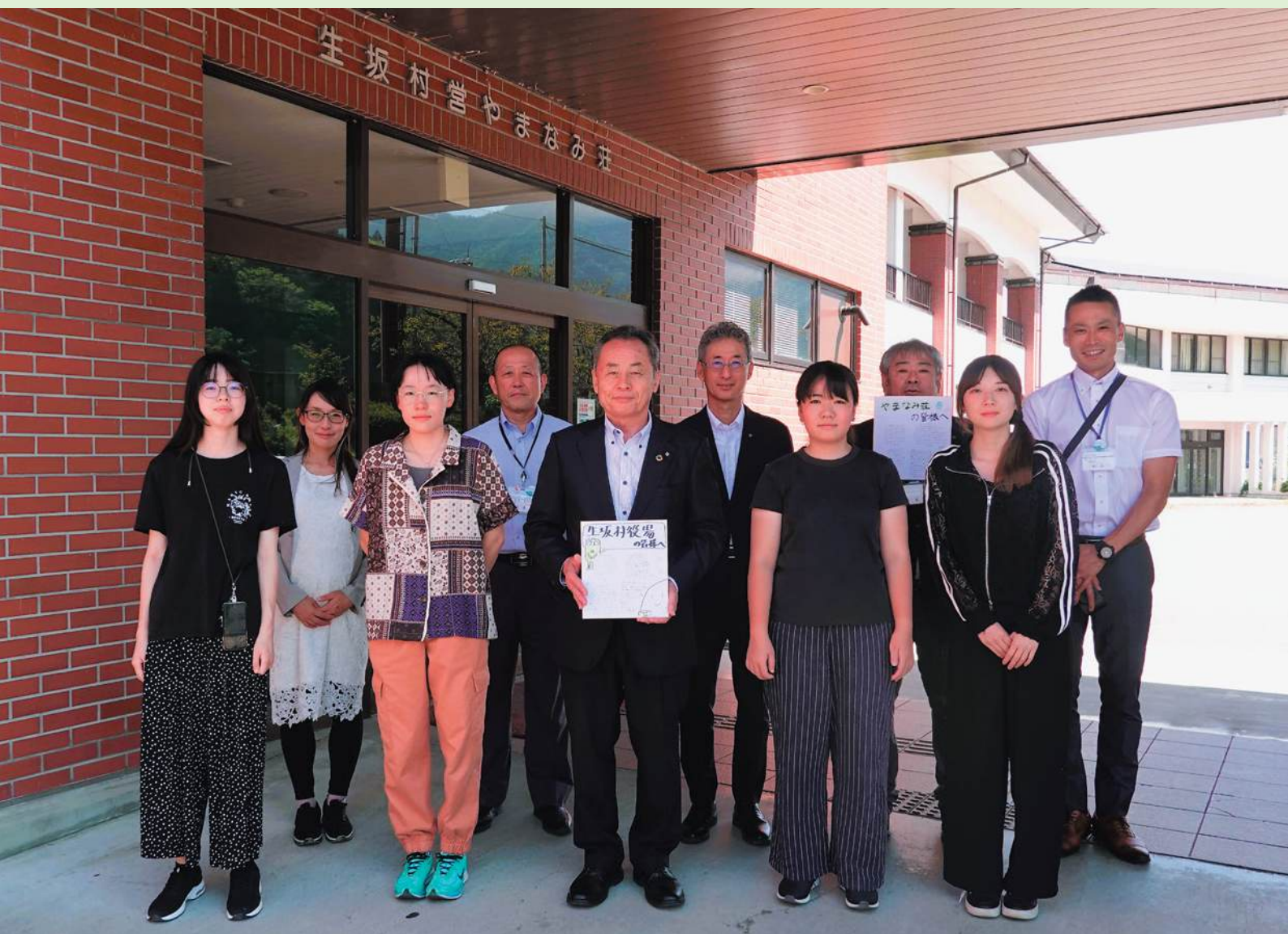




生坂村の魅力を若い力でかたちに 相模女子大学地域協働活動

令和七年度生坂村総合防災訓練

今年の総合防災訓練は、全住民の皆さんを対象として、八月三十一日（日）に開催し、多くの皆さんにご参加いただきました。

訓練は、村からの避難指示の発令により、自主防災組織の役員や防災士の皆さんによる避難所の開設の準備、受け入れの手順や、住民の皆さんの避難と避難状況の確認を行いました。

また、昨年に引き続き避難所と村災害対策本部をオンラインで結び、情報伝達の訓練も実施しました。

最後には、防災士の皆さんに「一時避難の重要性と災害備蓄品について」をテーマとした講習会を行っていただきました。

今年度も、住民の皆さんがスマートフォンを使って気象情報や災害情報を得られるよう、そうした情報を扱うウェブサイトやアプリの紹介と操作方法等について説明をした他、V2Hが

設置してある避難所では、操作方法を説明しました。

近年は気象状況が急変することが多く、少しでも早く各種情報を住民の皆さんに知っていただくことで、安全な行動につながればと思いますので、ぜひご活用ください。

今回行った避難所の開設や運営に係る知識・経験は、有事の際の支え合いにつながります。

今回の訓練で見えた課題や反省を、今後の避難所の運営に生かしていきます。

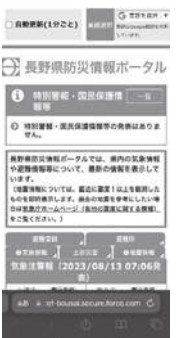


★気象・災害に関する情報掲載サイト

① キキクル（気象庁）



② 長野県災害情報ポータルサイト



★防災アプリのダウンロード方法

① スマートフォンのアプリストアで「防災アプリ」と検索。

▲アプリストアは次のQRコードから



② お好みのアプリをダウンロードする。

日頃から防災アプリを活用して操作方法に慣れておくことも「備え」の一つになります。

← おすすめのアプリはこちら

◆ Yahoo! 防災速報



◆ 信州防災



◆ NHKニュース防災



★防災士募集及び松本大学防災士養成研修講座の日程について

村では、地域における防災の担い手となる防災士の養成を促進し、災害に強いむらづくり資するため、防災士の資格を取得いただける方へ、防災士養成研修講座の受講料や資格申請料など、受講に係る経費四万円を全額補助します。（受講に掛かる交通費は除く）

今年度の防災士養成研修講座は、一〇月二十五日（土）、二六日（日）と三月七日（土）、八日（日）に、松本大学にて開催されます。

お問い合わせや受講希望の方は、役場総務課（六九一三一一）までお電話ください。



行政相談所開設のお知らせ

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。

行政相談は、国をはじめとする全ての行政に対する苦情や意見、要望等、行政の仕組みや手続きに関する問い合わせなどについて相談を受け付け、助言を行い、その解決や実現をするとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

総務省では毎年九月・一〇月を「行政相談月間」と定め、各種行事を実施しています。

村では、行政相談委員が相談を受け付ける行政相談所を次のとおり開設します。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

◆行政相談所開設日

日時 一〇月二三日(木)

午前一〇時から

午後二時まで

場所 若者コミュニティセンター研修室

民生児童委員が変まりました

上生坂北地区(西手・旭・原・関屋・中村団地)を担当する民生児童委員に変更がありました。

任期は、令和七年一月三〇日までです。



瀧澤 壮芳さん

日常生活の中で、心配ごとや困りごとがあるけれど、相談する相手がいないか、誰に相談すればいいのか分からなかったりすることはありませんか?そんな時、身近な相談相手となり、皆さんと行政や関係機関とをつなぐパイプ役となるのが民生児童委員です。各地区に民生児童委員がおりますので、お気軽にご相談ください。

『成年後見人等』のつどい開催のお知らせ

親族等の成年後見人、保佐人、補助人を受任している方、これから利用を検討している方、成年後見制度に関心のある方を対象に「成年後見人等のつどい」を開催します。

認知症や精神障がい、知的障がいをお持ちの方の財産管理や契約行為において、成年後見制度の利用が必要になることがあります。

「成年後見人等のつどい」では、実際に成年後見人を受任している司法書士の先生から成年後見制度の概要や制度利用について講演をしていただきます。

◆日時

令和七年一二月六日(土)

●講演

午後一時三〇分～

午後三時

●個別相談(先着順)

午後三時～午後四時

◆会場

松本市松南地区公民館
(なんなんひろば)三階
大会議室

(住所) 松本市芳野四番一
号

※南松本駅南側 宮田前踏切の道路立体化工事に伴う交通規制にご注意ください。

◆内容

①講演、質疑応答

「終活・おひとり様支援と任意後見制度」

講師

小松和茂 司法書士

②個別相談 六組(先着順)

一組二〇分程度

対応

小松和茂 司法書士、

館島豪 司法書士

◆対象者

松本市、安曇野市、麻績村、生坂村、山形村、朝日村、筑北村に在住で

①親族等の成年後見人、保佐人、補助人になっ

ている方

②成年後見制度の利用を検討している方

③成年後見制度に関心のある方

◆定員 八〇名

◆参加費 無料

◆申込方法

令和七年一〇月一五日(水)～一二月二日(金)(土・日・祝日を除く。)

午前八時三〇分～午後五時一五分までの間に電話でお申込みください。

個別相談を希望される方は申込みの際にお申し出ください。

◆お申込み・お問い合わせ

松本市社会福祉協議会
成年後見支援センター
かけし

☎八八・六六九



4年生の クラス紹介

四年生は、男子六名、女子四名、合計一〇名のクラスです。今年度より高学年の仲間入りをしました。児童会の委員会活動に参加しています。当番活動や委員会行事の準備など、五・六年生に教えてもらいながら取り組んでいます。クラブ活動も始まりました。スポーツクラブ、室内ゲームクラブ、クラフトクラブの三つから自分の希望するクラブに加入して楽しんでいきます。

四年生のクラス目標は、高学年になったことから、四月にみんなで話し合い「高

学年らしくがんばろう」に決めました。具体的には、「毎日、元気に登校する」「低学年を支えながら、学校生活をがんばる」「明るい気持ち、いい気持ち」「毎日スマイル」の四つを目標にしています。学級だよりのタイトルは「スマイル」になっています。

四年生の最大の行事は長野社会見学です。教育委員会に村バスを手配していただき、六月二四日に行っていました。長野県庁では屋上



から長野市街地を見渡しました。生坂村と比べて高いビルがたくさんありました。阿部知事には会えませんでした。したが、知事室内を見学したり、災害対策センターや通信指令室の仕組みを学んだりしました。次に善光寺へ行きました。参道には大勢の外国人がいました。本堂手前にある大香炉から出ている煙を頭や身体にたくさんつけました。本堂の中は広くて暗くてお経の音がして不思議な感じがしまし

た。善光寺の隣にある城山公園でお昼を食べました。お家で作ってもらったお弁当はとてもおいしかったです。城山公園で遊んだ後、城山動物園に行きました。動物園では班別行動をしました。一時間くらいでしたが、たくさんの動物に会うことができました。中でも「飯綱の森」では、小さな動物たちを探す、観察するなど体験的な学習ができました。施設の中でニホンリス、ニホン



イシガメ、クサガメ、オシドリ、コサギを見つけました。リスをこんなに近くで観察したのは初めてでした。行き帰りのバスの中では係がレクリエーションを計画してくれたので楽しくすごしました。バス酔いをする人は一人もいませんでした。この見学の経験を来年の宿泊学習や六年の修学旅行に活かしていきたいです。

総合的な学習の時間は、今年度から始まった「いくさか学」とクラス総合を行っています。クラス総合は、「地域めぐり」を計画しました。一〇人がそれぞれ、村内の施設や名所旧跡を担当し案内していきます。一学期は「B&G」と「社会福祉協議会・デイサービス」を訪ねました。

二学期は音楽会があります。合唱と合奏の曲を決めて練習を始めています。一〇月の音楽会ではたくさんの方々に聴いてもらいたいです。

生坂中学校吹奏楽部

私はこの3年間「心・響・楽」という目標を大切に吹奏楽部員として部活動に励みました。また、顧問の先生や講師の先生からたくさんのことを教えていただき、学びました。全員で心をつなげて音楽を作り上げなければならないので、難しさや厳しさを感じたこともありますが、懸命に練習してきたからこそ、演奏技術や表現力がついたと思います。3年間吹奏楽部で学んだことや経験を、今後もさまざまな場面で生かしていきたいです。

3年 I・M

3年間吹奏楽をやってきて学んだことがたくさんありました。最初は何もわからなかった私だけけど、先輩達に教えてもらえて嬉しかったです。2年になり先輩として不安でしたが、責任感が出てきました。わかりやすく伝えるために何かに例えるような表現で面白く教えると、教えることは苦手でしたが、自分も楽しく気分も明るくなった気がしました。3年になってから、私達が「後輩を支える!!」という思いで励みました。合同部活でもあいさつや返事等も懸命に取り組みました。これからも何事も「やりきる」気持ちで頑張りたいです。

3年 K・T

私が吹奏楽部に入部しようと思ったきっかけは、小学校6年生のときに見たかしわ祭で先輩が真剣に、また、楽しそうに演奏していた姿を見て、私も先輩達のように吹いてみたいと思ったからです。入部してすぐの頃は想像していたより全然上手くいかなくて怒られて周りのみんなに迷惑をかけたことで、やめたいと何度も思ってくじけそうになったけれど、みんなに支えられてどんどん上手に吹けるようになりました。最後の夏の大会では、結果は残念だったけれど自分の実力を発揮できたと思います。

3年 K・O



【部活動紹介】

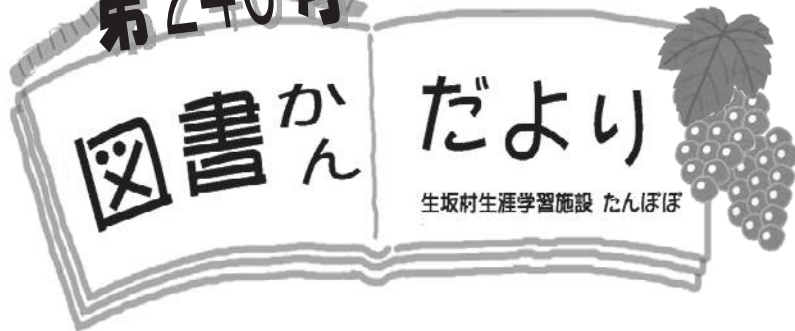
男子2名、女子4名の6名で活動しています。少人数の部活動ですが、日々楽しみながら丁寧に練習し、表現を磨いています。

今年度はコンクールに向けて、筑北中学校、聖南中学校と合同で練習をしてきました。本番でも、音楽が大好きな仲間達と共に協力し、精一杯演奏することができました。

第246号

TEL 69-3050

2025年10月 開館日カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
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	1

※ ...図書室の休館日

※ ...17時閉館

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

秋の一日をゆったりすごす
本好きのためのイベントです。

生坂村 秋の古本市 10月25日(土)



今年度も
カフェ
スペースが
があるよ！

場所：生涯学習施設たんぽぽ
(児童館)

時間：10:00-16:00

●古本市の本は無料でお持ち
いただけます。

※本のお持ち帰り用に、
マイバッグをご持参ください。

生坂村
の昔の祭事
の上映会も
行います！



カフェスペース

- お一人様コーヒー1杯まで無料
- 軽食の持ち込み可

生坂の祭りのDVD上映会

- 【下生野五社宮・上生坂日置神社・雲根祭り舟、込地と
宇留賀の神楽】を上映します。



新 着 本 (9月25日から貸出)



一般書

- 鎌倉茶藝館 (伊吹有喜)
- マスカレード・ライフ (東野 圭吾)
- 女の国会 (新川 帆立)
- ブレイクショットの軌跡 (逢坂 冬馬)
- 城砦 上・下 (アーチボルド・ジョセフ・クロニン)
- 四維街一号に暮らす五人 (楊 双子)
- メメント・ヴィータ (藤原新也)
- 信州青木村 慶太伝 立志編 (根本 忠一)
- あした死ぬかもよ? 人生最後の日に笑って死ぬ 27 の質問 (ひすいこたろう)
- 今日は昨日のつづき どこからか言葉が (谷川 俊太郎)
- 終わりなき対話—やさしさを教えてほしい— (谷川俊太郎/著、中島みゆき/著)
- この先の、移ぎ方がわからない。 50 歳から考えるお仕事図鑑 (門賀美央子)
- また旅 2 (岡本仁)
- はじめての猫とのしあわせな暮らし方 (猫びより編集部)
- わたしを幸せにする 0 円生活 (田村 ゆに)
- 子どもも兵士になった 沖縄・三中学徒隊の戦世 (真鍋和子、多屋光孫)
- こぐまのケーキ屋さん③④ (カメントツ)

文庫・新書

- 火喰鳥を、喰う (原 浩)
- 一橋桐子(76)の犯罪日記 (原田ひ香)
- 移動する人はうまくいく (長倉 顕太)

実用書

- 別冊暮らしの手帖 暮らしの手帖のくり返しレシピ (暮らしの手帖編集部)
- からだ整えおにぎりともそ汁 (藤井 恵)

えほん

- うみのたからもの (たかお ゆうこ)
- ガール・イン・レッド (ロベルト・インノチェンティ/絵・原案、アーロン・フリッシュ/文)
- ねこのピート だいすきなしろいくつ (エリック・リトウィン/作、ジェームス・ディーン/絵)
- ノラネコぐんだん アイスのくに (工藤 ノリコ)
- うかぶかな? しずむかな? (川村 康文/文、遠藤 宏/写真)

児童書

- はじめてのスケートボード (H. L. N. A)
- いま、日本は戦争をしている —太平洋戦争のときの子もたち— (堀川理万子)
- 絶体絶命ゲーム⑭⑮ (藤 ダリオ)
- こびと大図鑑 (こびとづかん) (なばた としたか)

今年も秋の恒例古本市を行います!
 昨年より久しぶりの人とお茶をしながら話したり、
 気に入った古本を思い思いに見つけたりと、みなさん秋
 の一日を穏やかに過ごされていました。

今年は図書室で保管していた生坂の昔のお祭りの
 DVD の上映会も併せて行います。ぜひ、お越しください。

(まるやま)

一般



『古本市&ブックカフェ』
開催！

一〇月二五日(土)に古本市&ブックカフェを開催します。

詳細は、図書かんだよりのページにてご確認ください。

場所／生涯学習施設たんぽぽ

時間／一〇時から
一六時まで



第二〇回『この本よかつた賞』募集のお知らせ

毎年秋恒例の「この本よかつた賞」を募集します。自分で読んで「この本良かった」みんなにも読んでほしい！という本の紹介文を、カウンターにある所定

の用紙に記入して応募してください。紹介文は、一〇月以降の図書かんだよりの紹介します。さらに、応募者の中から抽選で、生坂村図書室ボランティア「本だいきの会」より、景品もプレゼント。

今年度も、大人の方向けにその年の読んで良かった本ベスト3の用紙も配布しています。たくさんの方にご応募いただき、おすすめの本をご紹介下さい。

次に借りる本の参考にされていの方もいらっしゃったようなので、本をきつかけとした輪がつかねばいいなと思います。

深まる秋、出合ったことのない本とたくさん出会い、実りのある読書の秋にしましょう。



第6回

ともに進もう！
男女共同参画社会
～「自立」って～

「自立」という言葉は、子どもが親から離れて一人立ちする時に使われたりしますね。他にも、社会生活の自立、日常生活の自立、精神的自立、経済的自立など。

元気で家族や友達と過ごしている時や、仕事や地域活動で社会とつながっている時には、自分は自立していると感じるのではないのでしょうか。

だれにも頼らず一人で何でもできる、という意味で使われることが多いですが、高齢になってくると、また自立の意味が少し違ってきま

す。高齢者の一人暮らしの急増、一人暮らし高齢女性を中心とした経済不安、社会とかかわりの減少による孤立など。もし一人になった時、買い物、料理、洗濯など基本的なことができ、日常生活が自立していれば暮らしていけます。また、どんなことでもいいので、自分の役割を務めたり、様々な努力をすることも社会的自立ではないでしょうか。そのためには、若い時から慣れおくことと、適切に人や制度に頼る事で自立できる状況になります。



一〇月

公民館教室・社会教育、
生涯学習関連イベント

☆地域未来塾

一〇月二五日(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

一〇月 四日(土)

午前一〇時～

会場・児童館「たんぽぽ」
創作室

☆いくさか歩い部

明科廃線敷きコース

一〇月 七日(火)

午後二時～

集合場所・安曇野市明科
総合福祉センター駐車場



大王わさび農場コース

一〇月二二日(水)

午前一〇時～

集合場所・B & G 海洋セ
ンター駐車場

※雨天時はB & G 海洋セ
ンターへお越しください。

☆生坂村文化祭

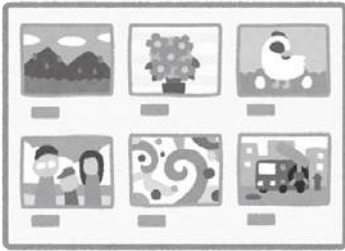
個人やサークル・公民館

教室等で製作した、様々な
作品を展示します。

一〇月一八日(土)から

二三日(木)まで

会場・生坂村商工会館



有毒きのこによる食中毒にご注意を！

有毒きのこによる食中毒は、過去十年間に県内で発生した食中毒件数の約六％を占めており、例年その発生が危惧されています。

夏の気温が高く、その後適度な降雨があり、朝晩の気温が低下すると、多くのきのこが発生すると考えられています。

例年、毒きのこを原因とする食中毒は、九月から十月に多く、家庭を中心に発生しています。

県内でもドクツルタケ及びコテンングタケモドキの誤食により死亡する事例が発生しており、野生きのこの喫食には十分な注意が必要です。

有毒きのここと食用きのこを見分けるには、誤った言い伝えや迷信を信じず、食べられるきのこの特徴を完全に覚えるしかありません。

きのこは種類が多いにも関わらず、三割程度しか名

前がわかっていません。図鑑に出ていないきのこが多くあるため、無理に図鑑に掲載されているものに当てはめないことも重要です。

【きのこ食中毒予防ポイント】

①わからないきのこは採らない、食べない、売らない、人にあげない。

②食べられるきのこの特徴を完全に覚える。

③わかっていても、もう一度よく確認する。(毎年採って食べているきのこでも、同じ時期や場所に、類似した毒きのこが生えている場合があります)

④誤った言い伝えや迷信を信じない。(柄が縦に裂けるきのこは食べられる、ナスと一緒に煮ると毒消しになる等)

誤って毒きのこを食べてしまったら、食べた種類、量にもよりますが、食後十

三十分位で胃が重くなり、むかつくなどの症状(腹痛・下痢・嘔吐・神経障害など)が出ます。

指を口の中に深く入れ、食べた物を全部吐き出し、早急に医師の診察を受けて下さい。

毒きのこでなくても、古くなったきのこや傷んだきのこでも中毒様症状を起します。食用のきのこでも、生の状態で食べたり、一度に大量に食べたりしないようにしましょう。



◆お悔やみ 申し上げます◆

五十嵐長治さん(95歳 草尾)
小林 宗直さん(68歳 下生野)
高野イクエさん(92歳 下生野)



上手な医療のかかり方



皆さんが安心して医療を受けるためには、一人一人のかかり方が大切になります。
上手に医療にかかる、自分自身の金銭的な負担、時間的な負担、体力的な負担が軽くなります。また、医療機関や医療従事者側への負担も軽減されます。

かかりつけ医を持ちましょう

日常生活における健康の相談から、傷病による受診や通院など、「かかりつけ医」はどの世代の方にとっても健康をサポートする頼もしい存在となります。



便利な制度やサービスのご案内

休日や夜間に急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った時に看護師等の相談員から電話でアドバイスを受けられます。



子どもの急な病気やケガの時は
子ども医療電話相談

#8000

大人の急な病気やケガの時は
長野県救急安心センター

#7119

「上手な医療のかかり方」関連サイト

- 厚生労働省ホームページ <https://kakarikata.mhlw.go.jp/index.html>
- 長野県ホームページ <https://www.pref.nagano.lg.jp/iryo/iryo-kakarikata.html>

お問い合わせ 健康福祉課(健康管理センター) ☎69-3500

特定疾患等見舞金 支給について

村では、特定疾患(指定難病)等受給者証をお持ちの方に、見舞金を支給します。対象となる方は申請してください。

【対象者】

一〇月一日現在、次のいずれかの受給者証をお持ちの方

▼特定医療(指定難病)

受給者証

▼長野県特定疾病医療費

受給者証

▼特定疾患医療費受給者証

受給者証

▼小児慢性特定疾病医療費

受給者証

▼ウイルス肝炎医療費

受給者証

【見舞金の額】

年額 二万円

【申請期限】

令和八年二月末まで

【申請・お問い合わせ】

健康福祉課(健康管理センター)

☎六九・三五〇〇

開札結果(8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)
住民課 8月19日	工事	令和7年度やまなみ荘改修工事	村営やまなみ荘	生坂特定建設工事共同企業体	196,500

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス 10月からワクチン接種が始まります



※ 対象者

- (1) 接種日に65歳以上の方（65歳の誕生日の前日から接種できます）
- (2) 接種日に60歳から64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障がいを含む方

※ 接種期間と接種回数

各ワクチンとも接種回数は **1回**です。

種 類	接 種 期 間
高齢者インフルエンザ	令和7年10月1日（水）～ 令和8年1月31日（土）
新型コロナウイルス	令和7年10月1日（水）～ 令和8年3月31日（火）

※ 自己負担

- 高齢者インフルエンザ 1,000円
- 新型コロナウイルス 1,000円

※ 接種場所

かかりつけの医療機関等 各自で予約してください。



令和6年度に接種された方には、9月下旬に接種券を送付いたします。

案内ハガキが届いた方で、今年度接種を希望される方は健康福祉課までご連絡ください。

健康福祉課（健康管理センター） ☎69-3500

こどものインフルエンザ予防接種助成

季節性インフルエンザ予防接種を受けた場合に、接種費用の全額助成を行っています。

対象となるご家庭に、通知と申請書または案内ハガキを送付いたしますので、助成を希望される保護者の方は、接種にかかった費用の領収書とともに健康福祉課へ申請をしてください。

※対象者 生後6ヶ月から高校3年生相当にあたるお子さん

※接種期間 令和7年10月1日（水）～ 令和8年1月31日（土）まで

※申請期限 令和8年2月10日（火）まで

【申請・お問い合わせ】 健康福祉課（健康管理センター） ☎69-3500

地域支え合い推進会議主催サロン

人が集まる・笑顔がみえる

いどばたキャラバン

いどばたキャラバンってなに？

参加費
無料！

地域支え合い推進会議から生まれた、
住民が気軽に集える場所です。
地区をまたいでの参加も大歓迎。
年齢問わず、どなたでも参加可能です。
みんなでわいわい集いましょう！

村内3地区 同時開催

古坂区

古坂地区
介護予防拠点施設

草尾区

草尾交流センター

小立野区

小立野公民館

10月 28日（火） 10時～12時

ご近所お誘いあわせの上おいでください。
他の区も順次開催予定ですので楽しみに。



お問い合わせ 健康福祉課（健康管理センター）
電話 69-3500
担当 竹内

旬を食べよう（れんこん編）

れんこんは、秋から冬にかけて旬を迎えます。春先に出回るれんこんは、あっさりした味と香りが特徴です。それに対して、旬の物は粘りと甘みが勝っています。炭水化物が多いので、食べ応えがあります。

れんこんは、食物繊維やカリウム、カルシウムが多く含まれ、栄養素の宝庫とも言われる野菜です。食物繊維の摂取は、ぶどう糖の吸収速度を緩やかにします。そのため、食後の血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑制するなど、多くの生活習慣病のリスクを低下させる働きがあると言われています。

今回のおすすめレシピは

ダブル

W れんこんの挟み焼き



1人分 栄養価

エネルギー	207Kcal	たんぱく質	5.9g
脂質	10.6g	炭水化物	21.5g
		食塩相当量	0.9g

材料（2人分）

れんこん	60g
すりおろしれんこん	50g
豚ミンチ	50g
パン粉	大さじ2
片栗粉A	大さじ1
片栗粉B	大さじ2
青のり	小さじ1
塩	小さじ1/4
油	大さじ1

作り方

- ① れんこんは、5mm厚さの輪切り又は半月切りにして、1分ほどレンジで加熱しておく。
- ② 片栗粉B、青のり、塩を混ぜておく。
- ③ すりおろしれんこんと豚ミンチ、パン粉、片栗粉Aをよく混ぜ合わせる。
- ④ ①の輪切りれんこんに③を挟み、まわりに②の片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を入れて、④を弱火でじっくり、蓋をして両面こんがり焼く。

※ 具のれんこんは、すりおろしではなく、みじん切りでも良い。



旬の食べ物は、
体に元気を
与えてくれます



おすすめの組み合わせ

主食：ごはん

主菜：W れんこんの挟み焼き

副菜：青菜の胡麻（胡桃）和え

汁物：具たくさんみそ汁 等

☆組み合わせて、バランスよく食べましょう！



さまざまな地域で 生坂村の広報活動をしています！



まもなく、第二期のツアープログラムが10月4日より開始されます。昨年からはまったこの「再生型観光」は地域課題を解決する新たな可能性を見出したということで、注目が集まっているようです。先日は、第一期のツアープログラムに参加された高崎経済大学 地域政策学部 観光政策学科・准教授の井出拓郎氏にお招きいただき、高崎経済大学地域科学研究所主催の「第23回公開講演会」で「何度でも訪れたいくなる第2のふるさとづくり」-長野県生坂村におけるリジェネラティブ・ツーリズム(再生型観光)への挑戦 -と題した講演を行ってきました。高校生

や地域の観光協会の方、地域の活性化に携わる方など多くの聴講者に恵まれ生坂村の魅力について、お話ししてきました。翌日には地元のメディア「上毛新聞」様にも掲載いただきました。

今回の登壇は9月30日。ヤマハ発動機株式会社主催のPLAY for REGENERATION Vol.3という“再生”をテーマに、遊びを通じて新規事業や共創の種を育てる全5回の対話型イベントに参加します。第1回「個を通じた内面の再生」、第2回「都市と再生」を経て、第3回では「大地」に焦点を当て、とくに「森」の再生や共創の可能性について、都市部のビジネスパーソンとともに考える場となるようです。

はじめは「生坂村」の読み方を知らないような人々も、生坂のありのままの姿を伝えれば「行ってみたい！ぶどうが食べたい！」となる不思議。このような地道な広報活動を丁寧に行い、生坂村を知らない人々の心に温かな種を撒けたら嬉しいです。これからも多くの人に出会い、村の魅力をお伝えしたいと思います。次号の広報いくさかでは、いよいよ開始される「旅するいきもの大学校！」の第1回目のツアーの様子をお届けします。第1回目は村内周遊も予定しており、村でツアー参加者を見かけた方は、ぜひ声をかけてあげてください。

Ikusaka学でお話しました！

9月12日の Ikusaka学は「旅するいきもの大学校！」や未来スクールの講師をお願いしている立教大学の奇二先生が生坂中学校の生徒たちと水生生物の調査を行い、生坂に棲息する生物を知り、生物多様性がどうして世界中で重要視されるのか、ネイチャーポジティブの最前線について分かりやすく教えていただきました。この探究学習がより良い体験になるよう、そもそも雲根地区で開催したこの「旅するいきもの大学校！」が何を目指し、どのような内容なのかという前段としてのお話をしに、二学期が始まったばかりの9月2日、生坂中学校にお邪魔しました。

前半の時間は毎日目にするこの当たり前の風景が首都圏の子どもたちにはもの珍しく、生坂での体験は初めてのことばかりで感動して帰ってもらった話し(第一期生のファミリー)や生坂村がゼロカーボンやネイチャーポジティブにチャレンジしている先駆自治体であることなど、これまでの取り組みについてお話ししました。後半はワークシートをお配りし「将来の夢」について聞かせてください！と題し短い時間でしたがワークを行って中学生に発表いただきました。探究学習で行われてきたワークで炙り出した「好きなこと・もっと知りたいこと」の付箋には「少子高齢化を止めるには」や「空き家のリフォーム」といった視座の高い地域課題がたくさん並んでいて、Ikusaka学への取り組みの姿勢が窺えました。発表では「生坂村人口1万人!」「20歳代の人口比率20%」という頼もしい声を聞くこともできました。どうしたら実現するのか？が次の対話と学びにつながります。少子高齢化による人口減少という地域課題の解決には「若い人がチャレンジできる環境、働きたいと思う仕事」の創出が必至です。そのような仕事の創出はわたしの夢でもあります。『創造の森』がそのような地域コミュニティになるよう、応援してくれる仲間を募りながら、引き続き活動したいと思いました。

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さま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

【地域おこし協力隊 OB・星野亜紀子】

道の駅いくさかの郷だより

『生坂村にはどこから?』

いくさかの郷の入口に掲示してあるこの地図。



気分に参加できるシールを

貼る地図を作成し、店頭に掲示してくれました。



するとどうでしょう! 来

店するお客様が大人も子供もみなさん楽しそうにシールを貼っていきます。現在3回目の更新がされた地図ですが、傾向として全国地図だと首都圏や愛知県、関西圏が多く、長野県だけで見ると松本より北側に集中しています。

まだまだ認知度が低いことを実感するとともに、実は「生坂村」や「いくさかの郷」を知らない人がたくさんいるので「まだまだ伸びしろがあるぞ」と前向きに能天気に見える駅長です。

この写真では見にくいので気になる方は「ちょーっとそこまーで、いくさかの郷、いくさかの郷」に足をお運びください。

※駅長はつぶやくだけ
※駅長補佐はリアル化

ある日、巨大サイズの遊び



ぶどうもおやきも大賑わい

かあさん家 藤澤 澄子

一年とは早いものです。最近特にそう感じます。

いくさかの郷が最も賑わうぶどうの季節が今年もやってきました。

生坂村自慢のぶどうは、色とりどり、本場にきれいな見事なぶどうが店頭に並び、休み時間に少し見学に行きますが、あちこちと目移りしてしまいます。見て

いるだけでも幸せで楽しい気分になります。生産者の皆さんが一生懸命手塩にかけて育てられたぶどうだと思いと、大切に手にとり、味わわせていただきます。

県内、県外からも毎年恒例の勢いで買い求めに来られ、圧倒させられます。

そして、私どものおやき、おまんじゅうもお陰様で大盛況です。私は週に二日から三日ほどおやきを作っています。今年もとても暑い日が続きましたが、皆と協力して水分補給をこまめに



とりながらのりきっています。最近では、若手メンバーがおやき作りの方に回って来て、一緒に作っています。とても張り合いですし楽しいです。皆さん覚えが早くとても助かります。もともと多くの方におやき作りを覚えていていただけたらいいと思います。

私も、おやき、おまんじゅう、うどんがいつまでも大人気の郷土食であり続けるようにがんばっていきます。

一〇月は「個別労働紛争あっせん制度」周知月間です

県労働委員会では、労働問題の専門家が中立、公正な立場で、労働者個人と事業主との雇用のトラブル（解雇、賃金、パワハラ等）について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いしています。

手続きは、簡単・無料で、懇切丁寧にお話を伺います。また秘密は厳守されます。

◆お問い合わせ

中信労政事務所
☎四〇一・一九三六
県労働委員会事務局
☎二六・一三五・七四六八



歯つぴーたいむ

歯に必要な栄養素

健康な歯を保つために必要な栄養素として、主に「カルシウム」「タンパク質」「ビタミンA・C・D」が挙げられますが、他にも必要不可欠な栄養があります。

マグネシウム

歯のエナメル質の強化に必要な栄養素で、腸管からカルシウムを吸収するのを助けます。また、細胞内で働き終わったカルシウムを体外へ排出させる作用もあります。マグネシウムが不足すると骨粗鬆症の原因や、歯の質が軟らかくなりむし歯になり易い歯になります。また、歯ぐきの血流が悪化し歯肉炎や歯周炎などが発症しやすくなります。

亜鉛

歯の強化を助けるミネラルです。主にタンパク質の合成やコラーゲンの合成に深く関わっています。また、新陳代謝を整え正常にする

働きがあります。亜鉛が不足するとタンパク質やコラーゲン合成がうまくいかないため、肌が荒れたり、口内炎が出やすくなったり、味覚が正常に保てないなどの症状があらわれます。

ビタミンB群(B6・B12・葉酸)

粘膜の健康を維持するのに役立ちます。特にビタミンB12・B6は口内炎の症状を緩和する作用が期待できます。また、コラーゲン生成を阻害するといわれている血中ホモステインを低下させ、良質なコラーゲンを保ち、骨や歯茎の健康を維持します。

リン

歯の表面であるエナメル質を硬く丈夫にするミネラルです。

食物繊維

口内環境を整える栄養素です。食物繊維が豊富な食品を良く噛むことで、唾液の分泌が促進され、歯や舌の汚れを洗い流す助けになります。

どんなに良い食事をして

も、よく噛まずに飲み込んでいたら十分な働きが出来ません。ながら食べにも気を付けて、よく噛んでいただきます。



また、栄養素を採っていれば安心ということではありません。食べた後はしっかりと歯磨きをして汚れを落とすことが大切です。こまめなうがいをしたり、水分をとったりすることも虫歯や歯周病予防に効果的です。

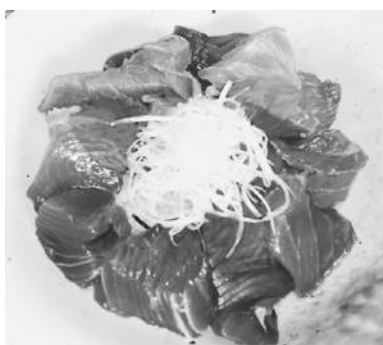
生坂村歯科診療所

ゆのんびり湯ったりやまなみ荘

田んぼの稲はきれいに刈り取られ、農家の皆さんは一段落していますでしょうか。本当にお疲れ様です。日が短くなりお彼岸を過ぎると、昼間汗をかけた体も夕方には冷えてきます。やまなみ荘のお風呂で温まってください。

九月のやまなみ荘の食堂では【まぐろ井フエア】としまして「まぐろ井」「づけ井」「ネギトロ井」の三種の井を各一六〇〇円で提供しています。三〇日まで開催していますので、ぜひご賞味ください。また、秋祭り用刺身盛り皿、オードブルを八月号の広報でご案内していますので、ご希望の方はお電話ください。秋の定番「鯉こく」と「鯉の甘露煮」のご注文も承っております。

九月は、生坂村の主役193カラットブドウが出荷しています。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います。やまなみ荘ではデザートなどにご利用し、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。

来年一月中旬から三月中旬まで改修工事が行われるため二か月間休館します。前倒しで行える行事・会合等ございましたら、ぜひやまなみ荘をご利用ください。

ご不便、ご迷惑をおかけしますが何卒よろしくお願ひ申し上げます。

明科高校だより

◎体験入学実施しました

中学三年生とその保護者の方々を対象とした今年度の体験入学を八月一日に実施しました。今年は、生徒二十八名、保護者・引率者一五名の参加がありました。

全体会では、校長からの歓迎の挨拶に続いて、教頭から学校概要と令和八年度の入学者選抜について説明しました。さらに、進路指導主事から、本校の進路学習の様子や進路状況についてお話ししました。



生徒会役員の皆さんは、一年間の学校生活の様子や行事、生徒会活動などについて写真をととても効果的に使ったスライドで紹介してくれました。また、運動部・文化部それぞれの代表生徒による活動紹介もありました。



全体会の後には、十会場に分かれて模擬授業を行いました。あらかじめ授業内容一覧表から選んでもらった授業を、保護者の皆さんと一緒に体験してもらいました。

いくつか例を挙げると、家庭科では「世界の食事」

食べ方を考える」、「社会科では「奈良・平安の仏教文化」、芸術科の書道では「行書で自分の名前を書いてみよう」というテーマがありました。



参加した中学生からは「居心地が良い所で、ぜひまた来たいなと思いました」と、保護者の方からは「学校全体の様子、雰囲気などを確認することができてとてもよかったです」との感想をいただきました。

(文責 教頭 倉下直)



大好き隊として活動を開始し、気がつけば二年二か月が経ちました。右も左も分らない状態でしたが、気がつけば地域に少しずつ根付き、成長著しい雑草との戦いがまもなく終わりそうな状況に安堵しています。

現在、いくさか創造の森では、少量多品種の畑はもちろん、保育園児と一緒に蒔いた大豆の管理を中心に、日々さまざまな業務に追われています。そんななか、今年の六月に狩猟免許を取得できたので、今期から獣害駆除を兼ねた狩猟にも挑戦する予定です。

一〇月からは「旅するいきもの大学校！」の第二期がスタート。創造の森を舞台に村外から約二〇名のゲストを迎えて、自律分散型の新しい地域コミュニティや里地里山の再生の在り方などを検討していきます。

ほかに、空き家関連業務やゲストハウス運営など、やりたいことは渋滞しています。大好き隊の任期をフル活用して、引き続き色んなチャレンジをしていきたいです。

(尾井田将年)





【防災アドバイス】

松本広域消防局

明科消防署

〈救命の連鎖について〉

昭和五七年から始まった「救急の日」は、今年の九月九日で四三回目となり、全国では様々な取り組みが実施されています。今回は、皆様に「救命の連鎖」についてお伝えします。

救命の連鎖とは、四つの項目からなり、すべてが途切れることなく繋がることで救命効果が向上することを表しています。

●一つ目は「心停止の予防」です。心臓や呼吸が止まってしまった場合の救命処置も大事ですが、何よりも突然死を未然に防ぐことが一

番効果的です。お子さんの事故の危険を未然に防ぐことや、大人では生活習慣の改善も大切な予防の一つです。また、急性心筋梗塞や脳卒中の初期症状に気付き、少しでも早く救急車を要請することが重要です。

●二つ目は「心停止の早期認識と通報」です。突然倒れた人や、反応のない人を見つけたら、ただちに心停止を疑うことが大切です。心停止の可能性があれば大声で応援を呼び一一九番通報とAEDの手配を依頼してください。



●三つ目は「一次救命処置」です。止まってしまった心臓と呼吸の動きを、心肺蘇生法やAEDの使用によって助けます。脳は心臓が止まると十五秒以内に意識がなくなり、三〜四分以上そのままの状態が続くと回復が困難となります。心臓が止まっている間、心肺蘇生によって脳や心臓に血液を送り続けることが、後遺症を残さないために重要です。命が助かる可能性は時間の経過とともに低下していきますが、その場に居合わせた「あなた」が心肺蘇生法を行うことで救命のチャンスを高めます。

●四つ目は「二次救命処置と心拍再開後の集中治療」です。救急救命士や医師が、薬や器具等を使用して心臓の動きを取り戻すことを目指します。心臓の動きを取り戻すことができれば、医療機関による集中治療により社会復帰を目指します。

〈まとめ〉

心臓や呼吸が止まった人の治療は一分一秒を争います。まず、必要なことは「すぐに一一九番通報」をすることです。一一九番通報が早ければ早いほど救急隊員や医師による救命処置を、早期に受けることができます。救急車が来るまでは、現場に居合わせた皆様が、救急隊や医師へ命のバトンを引き継げるように、これを機に救急救命講習の受講を検討してください。



■お問い合わせ

松本広域消防局明科消防署
☎六二―二九九二

編集後記

秋の訪れとともに、生坂村の名産であるぶどうの季節がやってきました。生坂村に赴任が決まって以来、私はこの時期を心待ちにしていました。

お盆に帰省した際、道の駅で購入したハウスぶどうを親族にふるまうと、「おいしい！」と喜ばれました。農業を営む叔父からは「生坂のぶどうは有名で、農園を見学したことがある」と聞き、改めてその知名度を実感しました。

この原稿を書いている九月上旬現在、露地ものをまだ味わえていませんが、本格的に販売が始まったら親族にも届けたいと思います。もちろん自分用にも購入し、イクサカラットを堪能する予定です。

初めて迎える生坂の秋は、ぶどうとともに記憶に残る季節になりそうです。

(神田)



相模女子大学地域協働活動

八月二五日(月)から八月三〇日(土)までの六日間、四名の学生を受け入れ、相模女子大学「地域協働活動」を実施しました。

相模女子大学との連携事業は平成二七年度から行っており、令和六年度までに延べ一〇一名の学生に参加していただき、各団体の皆さんとの交流を深めながら様々な活動を行ってきました。

この活動は、自然豊かな生坂村において、村民の皆さんとの交流を深めながら、



ら、若い力と行動力、柔軟な発想や新鮮な感性を発揮し、生坂村での食・農・文化等の体験を通じて、特産品の商品開発及び持続可能なメニューづくりを目指して実施しています。

活動初日は、観光スポットや活動場所の確認のため、スカイスポーツ公園、ぶどう団地、山清路等に行きました。

二五日から二九日までは、各団体の皆さんにご協力いただき、ヨガ体験、山清路カ



ヌー体験、そば打ち体験、生坂龍翔太鼓体験、ハチクの商品加工体験、竹トンボづくり、近隣町村の道の駅見学、上野農村公園の除草作業、ぶどうの収穫・出荷作業などを行いました。

最終日には、お世話になった「やまなみ荘」の清掃作業を行い、六日間の地域協働活動を終了しました。

学生は、この活動で多くの方々と交流を深めることができ貴重な体験となったことと思います。

ご協力いただいた皆さん、大変ありがとうございました。



魚の掴み取り体験

八月三日(日)に、犀川漁業組合第七支部の皆さんのご協力の下、魚の掴み取り体験会を開催しました。

公民館では、日々、様々な講座を開催していますが、今回は、犀川流域で古くから産業として発展してきた「ニジマス」に着目し、夏休み中の小学生を対象とした体験会を企画しました。



当日は、組合の腰原隆さんからニジマスについてご説明いただいた後、掴み取りを開始しました。

参加した小学生の中には、初めて魚に触る子もあり、体験会は大盛況となりました。

あらためて、ご協力いただいた漁業組合の皆様、あ



りがとうございました。公民館では今後も、体験型のイベントを企画していきます。「こんなの楽しそう」などのアイデアがあれば、ぜひ公民館(B&G海洋センター内)までお寄せください。