

広報 **いくさか**

2026 2 月号

第579号

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

世帯 701戸 / 人口 1,583人 / 男 801人 / 女 782人 / 前月対比 3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)



鬼はそと! 福はうち! 児童館 節分の豆まき

関係記事は裏表紙に掲載

新年の伝統行事

令和八年 生坂村消防団出初式

新春の澄みきった空気漂う一月一日(日)、生坂村消防団出初式を生坂中学校体育館で挙行しました。

令和七年中は、村内で建物火災の発生はなかったものの、その他火災により消防団員が出動しましたが、日頃の予消防防に徹した団員の努力や、各区による防災訓練を通じて、村民の皆さんの防火・防災意識の高まりも感じる一年だったかと思えます。

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

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

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



受章者は、次のとおりです。

(敬称略)

《退職者感謝状》

○松本消防協会長感謝状

- 元 本 部 長 吉川 祐貴
- 元 第一分団副団長 井口 崇史
- 元 第一分団団員 橋井 崇
- 元 第二分団副団長 甲斐澤伸一
- 元 第三分団部長 藤澤 弘達

○生坂村長感謝状

- 元 本 部 長 吉川 祐貴
- 元 第一分団副団長 井口 崇史
- 元 第一分団団員 橋井 崇



元 第二分団副団長 甲斐澤伸一
元 第三分団部長 藤澤 弘達

《団員表彰》

○日本消防協会長表彰

- 勤 続 章(二名)
- 第二分団団員 勝家 明
- 第三分団団員 腰原 永

○長野県消防協会長表彰

- 功 績 章(二名)
- 副 団 長 原田 静雄
- 副 団 長 藤澤 雅史

永年勤続功労章(一名)

- 第二分団団員 宮川 頌啓

功 勞 章(一名)

- 第一分団副団長 宮川 俊也

- 努 力 章(一名)
- 第二分団副団長 瀧澤 学

精 績 章(一名)

- 第三分団副団長 藤澤 健

技 術 章(一名)

- 副 団 長 川又 滉澄

精 勤 章(三名)

- 第一分団班長 望月 一将
- 第二分団班長 五十嵐大樹
- 第三分団班長 佐久間拓郎

○松本消防協会長表彰

無火災章

生坂村消防団

功 績 章(二名)

- 第一分団副団長 宮川 俊也
- 第三分団副団長 藤澤 健

功 勞 章(一名)

- 本 部 長 関口 広行

精 績 章(二名)

- 第一分団副団長 久保田智也
- 第三分団副団長 小山 淳也

精 勤 章(四名)

- 副 団 長 川又 滉澄
- 副 団 長 長川又 滉澄

- 本 部 員 今溝 康平
- 第一分団班長 望月 一将
- 第一分団団員 濱野 和之

○生坂村消防団長表彰

勤続功労章(二名)

- 第一分団副団長 宮川 俊也
- 第一分団班長 瀧澤 和且

功 勞 章(三名)

- 第一分団班長 藤澤 雄斗
- 第二分団班長 松本 隆
- 第二分団班長 五十嵐大樹

精 勤 章(四名)

- 副 団 長 川又 滉澄
- 本 部 員 今溝 康平
- 第一分団班長 望月 一将
- 第一分団団員 濱野 和之



令和八年生坂村賀詞交歓会を開催

多くのご来賓で臨席のもと総合表彰式で二八名の方に感謝状

令和八年の新春を迎え一月九日（金）、生坂村賀詞交歓会をやまなみ荘大ホールで開催しました。

当日は、国會議員、（株）松本山雅の小澤社長に來賓としてご臨席いただき、村會議員、区長をはじめとする村内各団体等の皆さんから出席いただき開催しました。

総合表彰式では、各分野で村の発展のためにご尽力いただいた方など一八名が表彰され、出席された一〇名の皆様に、村長から感謝



状の贈呈が行われました。

贈呈の後、村の代表監査委員として長年、行財政の円滑な推進に寄与された池本貞夫さん（下生野）が、受賞者を代表して謝辞を述べられました。そして、ご來賓よりご祝辞をいただいたのち祝宴が行われ、受賞者への感謝と新たな年の門出を会場全体で祝いました。



受賞者は次の方々です。

【感謝状】（敬称略）

前代表監査委員 池本 貞夫
前教育委員 小林 和雄



前上生坂区長 瀧澤 龍一
前小立野区長 赤羽 清
前大日向区長 中山 文明
前下生野区長 宮川 虎雄
前下生坂区長 丸山 正
前日岐区長 安坂 清人
前草尾区長 腰原 久男
前民生児童委員 大澤 彰治
前民生児童委員 松澤 壽恵
前民生児童委員 腰原 秀子
前民生児童委員 北澤 敏子
前民生児童委員 平野 和子
前民生児童委員 小山ひろ子
前民生児童委員 石川 君二
前民生児童委員 橋浦 光子
児童・生徒にクマ鈴寄贈 藤澤 博明

きましまし！ たんぽぽ

児童館からお知らせ

■ラン&ウォークで走ってみませんか？

毎年恒例の児童館マラソンクラブ「ラン&ウォーク」を、三月二六日（木）に行います。

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

お子さんはもちろん、お家の方も、是非ご参加ください。

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

詳細については、後日コドモンにてお知らせします。不明な点がありましたら、児童館までご連絡ください。

●児童館

☎六九一三〇五〇

三月 公民館教室・社会教育、生涯学習 関連イベント

☆いくさか歩こう部

才光寺コース
三月 三日（火）
午後二時～
集合場所・
会生活改善センター

※雨天時はB&G海洋センターへお越しください。

☆ヨーガ教室

三月 六日（金）
午前一〇時三〇分～
会場・B&G海洋センター
二階会議室

☆ポッチャ体験会

三月一八日（水）
午後二時～
集合場所・
B&G海洋センター

健康教育について

生坂小学校では、児童の健康を保持増進するために様々な健康教育を行っています。発育測定時の保健指導・歯科指導・性教育・薬物乱用教室・マネジメディアデー等がありますが、今回は先日実施しました「元気週間」令和8年1月19日(月)～23日(金)についてご紹介します。

児童のみなさんが、寒い冬を元気に過ごせるよう、手洗い・換気の感染症対策に取り組みました。また、運動を学習するときに早く学習できるようにするための「学ぶ力」を得ることを目的としたコーディネーショントレーニングについて、JACOT認定指導員 秋山 美津子さんからご指導を学年ごとに受けました。

◆てあらいカレンダーの取り組み

手を石けんできれいに洗い、実施した人にハンコを押します。冬に流行りやすい感染症予防にとって、1番大切な「てあらい」をもう一度見直してほしいという願いをこめて実施しました。また、休み時間は各クラスで換気しました。

◆コーディネーショントレーニング指導の様子

今年度より、JACOT認定指導員 秋山 美津子さんから身体の動かし方について教えていただきました。コーディネーショントレーニングは、くの字運動、Sの字運動とラディアン1型が基本動作となり、寝返りして立つ、ゆっくりと這う等運動発達にそった単純な動きが中心となります。身体だけでなく脳と心に刺激を与え、運動の学習能力の向上、体力、運動能力の向上、姿勢・腰痛の改善等の効果があることを学びました。効果が感じられるような動きやゲームについて実施を交えて教えていただきました。小学生のうちから正しい身体の動かし方について学ぶことで、大人になったときにも心身共にいい影響があることを願っています。

〈1～3年生の授業風景〉



〈4～6年生の授業風景〉



新生徒会発足!

3年生から生徒会を引き継ぎ、1月から2学年を中心とした新生徒会が発足しました。

昨年度から生徒会組織を再編し、通常委員会（総合委員会・衛生委員会・文化委員会）3つ、特別委員会（選挙管理委員会・応援委員会）2つで活動を行っています。

生徒会組織再編から2年目、先輩たちから伝統を引き継ぎ、さらによりよい学校にしていくために当たり前を見直し、がんばっていきます！



本部会（生徒会長・副会長）

メリハリをしっかりと、自分の意見を言いやすい学校を創っていきます！

地域の皆様、よろしくお願ひします！

総合委員会

全校の皆さんに本の楽しさを伝えられるような活動ができるようにがんばります！

衛生委員会

学校をもっときれいにできるようにがんばります！

文化委員会

生坂中学校の伝統である歌声を受け継いでいけるようがんばります！



TEL 69-3050

2026年3月 開館日カレンダー

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	31	1	2	3	4

↑※第三金曜日が祝日の為、3月の整理休館日は19日となります。

※ …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

生坂村図書室 2025年間貸出ベスト

一般書籍

第一位

『カフネ』

阿部 暁子/著 (講談社)

児童・絵本

第一位

『マイクラフト 3分建築レシピ 2019』

カゲキヨ/著 (standards)



2	アルプス席の母
	早見 和真/著 (小学館)
2	体の内側からきれいになる 麴のレシピ
	阿部 かなこ/著 (KADOKAWA)
2	禁忌の子
	山口 未桜/著 (東京創元社)
3	ババヤガの夜
	王谷 晶/著 (河出書房新社)
3	国宝(上) 青春篇
	吉田 修一/著 (朝日新聞出版)
3	別冊天然生活 横山タカ子さんの和のある暮らし
	横山 タカ子/著 (扶桑社)
3	初瀬屋の客 狸穴屋お始末日記
	西條 奈加/著 (文藝春秋)

今年度も本屋大賞大賞受賞作が貸出第一位でした。他の読み物も、話題作が中心にランキング。麴レシピは意外ですが、食を大切にしている生坂ならではのですね。

2	大ピンチずかん3
	鈴木 のりたけ/著 (小学館)
2	マイクラフト 最強コマンド (超) 攻略BOOK
	GOLDEN AXE/著 (standards)
3	ハムスターがおうちにやってきた!
	岡野 祐士/監修 (学研プラス)
3	みえるとか みえないとか
	ヨシタケシンスケ、伊藤亜紗/著 (アリス館)
3	パンダのおさじと フライパンダ
	柴田 ケイコ/著 (ポプラ社)
3	うかぶかな? しずむかな?
	川村 康文/著、遠藤 宏/写真 (岩崎書店)

マイクラブームの中、今年もやっぱり大ピンチずかんが人気で最新作の第三弾が二位にランキングしました。

e-hon調べ

2025年 年間ランキング

(2024年11月20日～2025年11月18日)



1・6・7位以外の本は図書室にあるので、読み逃した本があったらぜひ手に取ってみてください。

1	大阪・関西万博びあ	6	マイブッカー—2025年の記録—
	びあ		新潮社
2	ポケモン生態図鑑	7	るるぶ大阪・関西万博へ行こう!
	ポケモン/著 きのしたちひろ/イラスト		JTBパブリッシング
3	国宝 上 青春篇	8	カフネ
	吉田修一/著		阿部暁子/著
4	国宝 下 花道篇	9	大ピンチずかん3
	吉田修一/著		鈴木のりたけ/作
5	藍を継ぐ海	10	同志少女よ、敵を撃て
	伊与原新/著		逢坂冬馬/著

3月の新着本 (2月25日から貸出)

一般書

- カフェーの帰り道 (嶋津 輝)
※第174直木賞受賞作
- 分水—隠蔽捜査 11 (今野敏)
- スノウマンの葬列 真々部律香の推理断章 (麻根 重次)
- 百年の時効 (伏尾美紀)
- しっぽのカルテ (村山 由佳)
- たとえば孤独という名の嘘 (誉田 哲也)
- 昨日の肉は今日の豆 (皆川 博子)
- 涙の箱 (ハン・ガン)
- 百一歳。終着駅のその先へ (佐藤 愛子)
- 捨てられた僕と母猫と奇跡 (船ヶ山 哲)
- オイドル絵っせい 人生、90歳から
おもしろい! (やなせ たかし)
- 現代人の伝記1 命の炎を燃やして生きる (藤尾秀昭/監)
- 半うつ 憂鬱以上、うつ未満 (平 光源)
- お金の不安という幻想 一生働く時代で
希望をつかむ8つの視点 (田内 学)
- どんな困った犬もこれで大丈夫! 体罰ゼロの
ポチパパ流 犬のしつけ大全 (北村 紋義)
- ピアノが弾けるようになる本 (ジェイムズ・ローズ)
- 別冊ダ・ヴィンチ 本棚探偵 本棚を覗けば
「その人」が見えてくる (ダ・ヴィンチ編集部)

実用書

- すべてを蒸したい せいりレシピ (りよ子)

文庫・新書・まんが

- 志記(一) 遠い夜明け (高田 郁)
- 懲役病棟 (垣谷 美雨)
- 絶縁病棟 (垣谷 美雨)
- 松風の門 (山本 周五郎)
- 移動と階級 (伊藤 将人)
- 「あの戦争」は何だったのか (辻田 真佐憲)

絵本

- まよなかのトイレ (まるやま あやこ)
- おせち (内田 有美/文・絵、満留 邦子/料理、
三浦 康子/監修)

児童書

- ふたごのプリンセスときらめくようせい
ドレス (赤尾でこ/著、まちなみなもこ/イラスト)
- ロイヤルシアターの幽霊たち (ジェラルディン・マコックラン)
- たまごっちパラダイス パーフェクトガイド (小学館)
- 君のとなりで。①～④ (高杉 六花、穂坂きなみ)



うらばなしの
裏話

「2025年貸出ランキング」のはなし

今回 2025 年度の生坂村図書室の貸出ランキングを発表しましたが、実は児童書のランキング第二位にはもう一冊ランクインしていたんです。それは、児童クラブに通っている子たちが手作りの本です。その本は「空を飛ぶ■■■■■」高木子規・齋藤楓太/著 (たさい社)。

二人が作った世界に一冊だけの本は、出版社名や値段まで考えて作ったもの。手作りなので実際には販売していませんが、書店にあるよう手作りの帯までかけてあります。図書室に立ち寄った際は、ぜひ見てみて下さいね。(※■■■■■部分はキャラクター名なので伏字にしております。)



【一般】

【絵本・児童書】



ともに進もう！ 男女共同参画社会

～男女の趣味って？～

編み物といえば中高年の女性の趣味というイメージが強いかもしれませんが、今やZ世代の若者や男性にも編み物ブームが広がっているようです。編む時間が心を落ち着かせ、ストレス解消、達成感など精神の安定に効果があるというのです。また、会話を楽しみなながらできる手作業は人とのつながりも持てます。編み物の楽しさを知った男性が没頭し、「編み物男子」になるのもうなづけます。

このように、かつては性別で、ある程度分かれていた趣味も、自分の暮らしを豊かにするための性別に関係のない趣味に代わってきています。「こうあるべき」と男女の役割や在り方を決めつけてしまうと、互いの関係性が悪化したり、わだかまりが生まれる場合があります。このマンガのように妻が納得して、夫婦が互いにいい関係であればよいのですが、さすがに子どもたちにはそこまではわからないですよ。今月はこのコーナーのための段先生書下ろしマンガでした。



©段 丹映子 無断転載禁止

ご存じですか？森林税

◆ 平成二〇年度にスタートした森林税（正式名称：長野県森林づくり県民税）は、県民の皆様が毎年五〇〇〇円ご負担いただき、信州の豊かな森林を未来につなぐための活動に役立てられています。

◆ 誰もが森林の恵みや木の良さを身近に感じられる場所を作っています。

◆ 林業や、森林を活用した産業に携わる方を応援しています。

◆ 市町村と協力し、支障木の伐採や松くい虫被害対策など、地域の課題解決に取り組んでいます。

◆ 育った木を伐って・使って・植えるのサイクルで森林を更新し、CO₂をより多く吸収する若い森林を育てることで、地球温暖化の防止と林業の活性化を推進しています。

◆ 森林税を使った事業について、詳しくは県のウェブサイトをご覧ください。

◆ 適切な手入れを行うことで、木が健全に育つ環境を維持し、災害に強い森林を造成しています。



長野県森林づくり県民税 PR キャラクター



長野県 ホームページ

鳥獣対策 ～ストップ鳥獣害～

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

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

●鳥獣侵入防止柵等の定期的な点検

村内には、各地区に広域的な鳥獣侵入防止柵を約20km設置しています。中には設置してから一〇年以上経過している柵もあり、経年劣化等で網に穴が開いたり、獣により柵の下をめくられて入られてしまう事例が発生しています。

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

●村の補助金

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

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

●猟友会と狩猟免許

村では、猟友会へ入会し有害鳥獣捕獲活動に従事していただける方を対象に、狩猟免許の取得や更新にかかる経費の一部を補助しています。

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

また、村では猟友会員の狩猟登録にかかる費用や保険料に対しての補助と、くくり罠等の猟具についても一部支給しています。

猟友会に加入し、実際に有害鳥獣を捕獲した際には、村から報奨金をお支払いします。

興味のある方や、入会を希望される方は、役場振興課までご連絡ください。

なお、令和八年度の松本地区狩猟免許試験の日程は決まり次第周知いたします。

●有害捕獲と狩猟の違い

「生坂村の場合」

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

※無許可で鳥獣を捕獲することは法律で禁止されています

●被害に遭われた場合

村では、鳥獣の出没状況や被害状況を集計しています。事業を効果的に実施するために、農作物被害に遭われた方や、サルやクマを目撃した際は、役場振興課(☎六九一三一一二)までご連絡ください。



による 運動講座

R7報告

健康福祉課

第4回 (8月28日)



松本大学に
行ってみた!

今年度のスペシャル企画として松本大学に出向き、学生の案内のもと、体組成や下肢筋力の測定、トレーニングマシンの体験をしました。自分の身体を知り、健康について考える機会になりました。



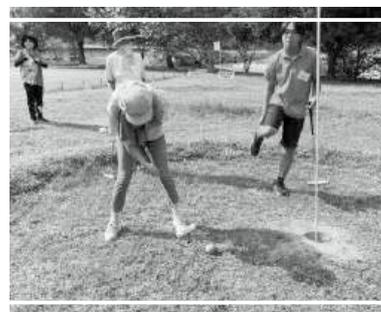
【参加者の声】
普段できない経験が
できて良かった。
学食がおいしかった。

マレットゴルフ大会 第5回 (9月17日)



学生の希望で開催。
チームで切磋琢磨、本気でプレー!

【学生】
参加者のみなさんから
教えてもらう立場になり、
貴重な経験ができました。



体力測定 2回目 前回の結果と比較しながら体力測定を実施。

「前より増えた!」「少し下がった」など、
自身の変化を確認しながら
取り組みました。

できるように
なるための
工夫について
学生に積極的に
質問する姿が
みられました。



第6回 (11月12日)



第7回 (1月14日)



体力測定の結果を振り返り、
苦手と感じる方が多かった
「バランス感覚」を鍛える運動を実践。

新聞紙を使ったレクリエーションでは
バランス感覚を意識して楽しく
取り組みました。

講座を終えて
(参加者アンケート)

- ・学生さんがとてもやさしく、明るい雰囲気の中で運動ができました。
- ・若い皆さんから元気やパワーをもらい、毎回楽しく参加することができました。
- ・ポールを貸していただいて、「やらなければ」という良いきっかけになり、運動を続けることができました。

今後も、住民の皆さまの健康づくりを支えられるよう、取り組んでいきたいと思います。(健康福祉課 保健師)

松本大学生



松本大学の先生と学生が来村し、R7.6月からR8.1月にかけてポールウォーキングを中心とした運動講座を実施しました。

交流会を含む全8回を通して、参加者の皆さんが笑顔で身体を動かしていました。

交流会 (6月20日)



サイコロ自己紹介や伝言ゲームで笑顔いっぱい。てるてる坊主づくりで「晴れの日を願って」。お茶会では、学生さんとの会話も弾みました。



【参加者の声】
学生さんが親切に、色々おしえてくれてよかった。

レクが楽しかった。

第1回 (6月27日)

田邊先生のご指導のもと、ポールウォーキングの基本フォームを学び、学生とペアで実践。

歩きながら姿勢を確認したり、動作の意味を教えてもらったり。



毎回丁寧に
ウォーキング
グアッ
プ
をしています



第2回 (7月10日) 体力測定 | 回目

お互いに声をかけ合いながら水分補給も忘れずに。



第3回 (8月7日)



体力測定の結果を学生からフィードバック。生活の中でできる工夫を聴き、そのあとはポールウォーキングへ。

【学生】
お話ししながらポールウォーキング。参加者の方から楽しかったと言ってもらえてうれしかったです。

3月は 自殺対策強化月間 です



3月は進学や就職、異動など、生活環境が大きく変わる時期です。期待や不安が重なり、知らず知らずのうちに心が疲れてしまうことがあります。いつもはできていることが、うまくいかないなど感じることもあるかもしれません。

また、身近な人の様子がいつもと違うと感じることもあるかもしれません。『なんとかしてあげたい』と思うほど、言葉に迷ってしまうこともあります。無理に励ましたり、答えを出そうとしなくて大丈夫です。そっと話を聴くことが、大きな支えになることもあります。

電話やSNSによる相談支援体制があります。一人で悩まず、気軽に相談しましょう。

◆ 厚生労働省ウェブサイト [まもろうよこころ](https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/)

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。

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



◆ 長野県いのちの電話

☎0263-88-8776 11:00~22:00年中無休

◆ 心の健康に関する電話相談（松本保健所）

☎0263-40-1938 (月)~(金)

◆ 健康福祉課（健康管理センター） ☎0263-69-3500



こころの相談会

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

日時：3月10日（火）17時半から

場所：生坂村健康管理センター

申込み方法：予約制のため、3月6日（金）までに

健康福祉課（健康管理センター）☎69-3500へご連絡ください。

旬を食べよう(菜の花編)

旬の食べ物は、
体に元気を
与えてくれます



菜の花には、カロテン、ビタミンC、鉄が多く含まれています。中でもビタミンCはトップクラスで、免疫力を高める働きがあり、春先の体調を崩しやすい時期に優れた食材です。

また、菜の花は抗酸化作用、解毒作用がある苦味成分が含まれています。今回、ご紹介するレシピ「菜の花と卵の炒め物」のように豚肉や香味野菜、香辛料などと一緒に調理することで、食べやすくなります。ぜひご家庭でお試してください。

今回のおすすめレシピは

菜の花と卵の炒め物



1人分 栄養価

エネルギー 196Kcal たんぱく質 12.2g
脂質 14.6g 炭水化物 1.3g 食塩相当量 1.2g

材料(2人分)

菜の花	100g
豚薄切り肉	70g
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
卵	1個
ごま油	大さじ1
にんにく	1/2片
生姜	1/2片
豆板醤	小さじ1/4
A しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

作り方

- ① 菜の花は、良く洗い、茹でて、水気を絞って食べやすい長さに切る。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切り、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ③ フライパンに、半量のごま油を入れて熱し、割りほぐした卵を入れて、大きくかき混ぜて、半熟状の炒り卵を作り、いったん取り出しておく。
- ④ フライパンに残りのごま油を熱し、にんにく、生姜、豆板醤を入れて炒める。香りが立ってきたら、豚肉を炒めて、肉の色が変わったら、菜の花、Aの調味料を加えて炒め合わせ、最後に炒り卵をひと混ぜする。

※菜の花はつぼみの部分が柔らかく、花が開いていないものを選びましょう。茎の切り口が瑞々しく、緑色の濃い物を選びましょう。



おすすめの組み合わせ

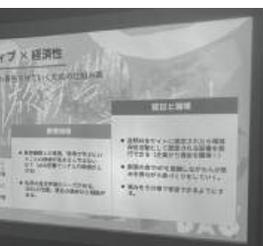
主食：ごはん
主菜：菜の花と卵の炒め物
副菜：フルーツ入りサラダ
汁物：具だくさん味噌汁 等

☆組み合わせで、バランスよく食べましょう！



今期も無事に全行程を終了しました!

1月10日(土)に「旅するいきもの大学校!」第二期の「生坂村公式自然研究員」認定式が行われました。この日も晴天に恵まれ、風は強かったですが生坂村観光協会の会長でもある藤澤村長に認定証をお渡しいただきました。第二期は現地開催に2回以上お越しいただくことが参加条件でした。体調不良等で修了式は欠席だった参加者も含めると、今期は新たに8名の「生坂村公式自然研究員」が誕生しました。今後も生坂村を定期的に訪れていただき、自然観察を中心とした活動や地域住民との交流をしていきます。「旅するいきもの大学校!」は2年目を迎え、約70名の関係人口を創出し、現在もなお活発な情報交換等を行なっています。本プロジェクトを第三者視点から株式会社アスエク・市川隆志氏が実績報告として上げてくださり、いくさか『創造の森』にとっても「旅するいきもの大学校!」、村にとっても意義のある報告だったためその一部をご紹介します。今回の報告も踏まえ、3月号では来年度に向けた展望について紹介していく予定です。



参加者全員でパチリ



恒例の餅つきも大盛り上がり

本事業の第三者評価・助言報告書より

これまでの「旅するいきもの大学校！」を第三者の視点で振り返ると、村民自身の主体性が十分に発揮されていないことが大きな課題だと感じました。生態系の回復に重点が置かれる一方で、生坂村の自然が、村民の暮らしや文化、食生活とどのようにつながっているのかが見えにくく、自然が再生されることで人がどのような価値を受け取れるのか、という本来深めるべき点まで十分に掘り下げられていなかったように思います。

その一方で、生坂村には、生坂村の自然環境と密接に関わりがある、五社宮の浦安の舞、日置神社の舞台引き、大日向神社の船と舞台引き、集落ごとの獅子舞や百万遍念仏など、貴重な無形民俗文化財が数多く残っていると伺っています。近年、オーバーツーリズムなど観光による新たな社会問題が顕在化する中で、観光の役割そのものが見直され、「地域の無形文化を未来へつなぐために観光を活用する」という考え方が広がっています。

生坂村にとって、『創造の森』は何のために存在する場所なのでしょうか。この問いに、地域おこし協力隊や移住者だけでなく、長く生坂村で暮らしてきた村民自身が向き合い、言葉にできるかどうか極めて重要です。時間はかかるかもしれませんが、一步ずつ着実に前進していくことが重要で、これを中長期的に支援するのが村の役割と感じています。

村民の間で『創造の森』の存在意義が十分に共有されていないままでは『創造の森』を事業として成立させることは、非常に困難になる可能性があります。そのためには、村民自身が実際に「創造の森」を訪れ、現地を体感したうえで、住民同士が率直に意見を交わす対話の場を複数回設け、目的や将来像を丁寧にすり合わせていくことが不可欠と思われます。



「生坂村公式自然研究員」が新たに8名誕生しました！おめでとうございます。



多くの学びを得て、交流を深めて生坂村を満喫しました。

道の駅いくさかの郷だより

『ハチクの快進撃!』

イタリアで行われた「冬季オリンピック」。



日本選手の活躍に心奪われ感動し勇気と元気をもらいました。



さて、一息ついでと言っ
ていられないのが今年。
来月六日からは「パラリ
ンピック」と「ワールド・ベ

ースポール・クラシック」が控えていますし、六月には「FIFAワールドカップ」が開催されます。

スポーツ観戦が好きな駅長は、今年の上半期はテレビの前から離れられない時間ばかりとなりそうでちゃんと仕事ができるか心配です。

そんなテレビ観戦には絶対に食べるものや飲むものが必要ですよね？



応援しているチームや選手の活躍を見ながらの食事はよりおいしく感じてしまいます。そんなときのおともにもぴったりの「豆菓子」や「お酒」もいくさかの郷には品揃えがありますのでぜひご利用していただくと嬉し
い
です。
なかでもおすすめは、



ハチクの快進撃!ならぬ生坂村を代表する「ハチク(淡竹)」の総菜各種。生坂ハチクの会の皆さんの手作りの味をお供にして今年のス
ポ
ー
ツ
観
戦
を
楽
し
み
ま
し
よ
う。



味噌作りが最盛期

かあさん家 吉井 如美

いま、生坂村加工施設では連日大豆を煮る良い香りが漂い、味噌の仕込み作業に大忙しの毎日です。

販売用の「かあさん味噌」、おやきやおまんじゅう、食堂で使う味噌、村内外から注文を受けた「仕込み味噌」と、総仕込み量は三・五トンを超えます。

かあさん家の人気商品の一つ「かあさん味噌」は大変おいしいと好評で、リピートして買っていただくお客様が多くともうれしく思います。また、昨年一月には、日本商工会議所と全国観光土産品連盟が共催している「第六五回全国推奨観光土産品審査会」でハンガリー大使賞をいただくことができました。

昨年は早々に完売してしまい、お客様に大変ご迷惑をおかけしてしまいました。も



っとたくさんのお客様に「美味しい味噌だね!」と言っていただけるように、これからも安心安全なおいしい商品をお届けできるように頑張つて作りたと思います。

おとうさん頑張る会の皆様をはじめ、村内の方々に原料となる大豆を丹精込めて作っていただき大変感謝しています。

話題は変わりますが、今の原材料の高騰等により、一月より食堂メニューの価格の見直しをさせていただきました。大変心苦しい限りですが、ご理解をよろしくお願
い
いた
し
ま
す。



歯つぴーたいむ

フレイル予防のためには適切な運動と共に栄養バランスのよい食事とそれを「咀嚼」できる健康な口も重要です。口は食べるという栄養摂取の入り口です。口では、食物を咀嚼運動により粉碎し、唾液と混ぜ、飲み込みます。口の機能や筋力が低下してしまうと、食べる機能が徐々に障害されてしまいます。

ずっと美味しく噛んで食べるためには、

- 噛み合わせ
- 入れ歯の具合
- 舌の動き
- 舌の力
- 唾液分泌（口の渴き）

など、口の様々な機能が必要です。それらの機能を維持するために歯医者で定期的にお口の健康をチェックしてもらい、見過ごしがちな口の健康にきをつけましょう。

口の健康アップ

お口の衛生状態を良くするためには、一日二回以上の歯ブラシと舌の清掃、義歯の清掃も忘れないようにしましょう。

口の乾燥は、病気や薬の副作用が原因の場合もあります。飲んでいる薬の副作用などチェックしておきましょう。糖尿病・腎不全・心不全などは口渇になり易くなります。唾液腺マッサージや口を良く動かすことで唾液分泌が促進されます。



口の筋力・筋肉量は、体の筋肉・筋肉量に関連します。

栄養（タンパク質）が不足すると、口の筋力も低下してしまいます。口の健康を維持するためにも、適切な食事摂取が大事になります。

舌の力・運動能力をきたえるための顔の運動をしましょう。カラオケやおしゃべりは、舌や唇の運動機能維持につながります。

噛む力には、歯や義歯が重要です。むしろ、歯周病・義歯の調整が重要です。

生坂村歯科診療所

ゆのんびりやまなみ荘

未だ厳しい寒さが続く中、やまなみ荘は改修工事のため休館しています。皆様にはご不便とご迷惑をおかけしております。大変申し訳ありません。

やまなみ荘をご利用する予定ですが、こちらでもご期待ください。理解のほどよろしく願っています。

先月にもお願いいたしました。改修工事後のオープン時に一緒に働いていただけの方を募集しています。料理人、客室係、事務員が必要です。ご興味のある方は、支配人小坂部までお問い合わせください。お待ちしております。

今月の広報が配布される頃には、工事期間の目処が立っているのではないかと思います。もうしばらくお待ちください。

再開後のプランとしまして、歓送迎会プランをご用意しています。お一人様六〇〇〇円で海鮮しゃぶしゃぶ他会席料理をお楽しみください。先月のチラシをお持ちいただくと、お一人様十パーセント料理代を割引サービスいたします。

また、食堂のメニューは日替わり、月替わりのメニュー



明科高校だより

◎百人一首大会

一月七日の新学期初日、一学年の百人一首大会が行われました。

会場の小体育館では、学年全員が数名ずつのグループに分かれて取り札を囲んで座りました。読み手の国語科の先生が一首ずつ読みあげると、一斉に取り札を探して取り合いました。「競技かるた」形式ではなく、みんなで百枚の札を取り合う「散らし」形式です。



年末年始休業中には、国語科の課題として和歌の意味と作者について調べました。その学習の成果を發揮してたくさん取れた生徒もいました。一方で、取り札がなかなか見つからずに時間切れになってしまう場面も見られました。取れた枚数に関わらず、みんなで伝統的な百人一首の世界を楽しむことができました。

◎教室のワックスがけ

今年度三回目となるワックスがけを、一月二三日に行いました。



今回は毎日勉強している教室のワックスがけをしました。晴れた寒中の午後だったので気温が上がらない中、協力して取り組みました。



まず、教室内の机や椅子などを廊下に運び出し、掃き掃除の後、雑巾がけをして床の汚れを拭き取りました。

その後、モップでワックスを薄く塗り伸ばしたら、自然乾燥するまで三時間ほど待つと、とても気持ちのいい教室の空間がよみがえりました。

(文責 教頭倉下直)



この度、いくさか大好き隊としてお世話になる事になりました平田佳康と申します。生坂村生まれの生坂村育ちの四人兄弟(下は双子です)なので同世代の方やその親御さん世代の方はご存じの方もおられるかもしれません。

大好き隊の業務に関しましては、まずは自分自身が経験した役員の負担を少しでも軽くしていければ良いのかなと思っております。

国・県の行政における建て付けで法律上できない業務もあるようですし、自分は勉強が苦手な不器用な方ですので、皆様のご指導を賜りながら、堅すぎず柔ら



かすぎず、しなやかに「どうかせにゃいかん!しかし、できることからコツコツと!」の精神で取り組んで参りたいと思っておりますので、今後、どうぞよろしくお願いいたします。

(平田佳康)

長野県シニア大学 松本学部募集のご案内

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

■入学資格

おおむね五〇歳以上、学習意欲旺盛で積極的に地域活動を目指す方

■学習期間及び学習時間

- ・受講年限は二年間。年間学習日数は一五日位。
- ・おおむね午前一〇時から午後三時まで

■学習内容

教養講座、趣味・健康・交



【防災アドバイス】

松本広域消防局

明科消防署

〈林野火災注意報の運用開始について〉

岩手県大船渡市で発生した大規模な林野火災を受け、令和八年一月一日から林野火災の予防を目的とした「林野火災注意報」の運用が開始されました。

〈林野火災注意報・火災警報とは？〉

林野火災注意報は、林野火災の予防上注意を要する気象状況になった際、火災予防条例に定める「火の使用の制限」について努力義務を課すために発令します。火災警報は、従前から運用されており、火災の予防上危険な気象状況になった

際、同条例に定める「火の使用の制限」について義務を課すために発令します。

〈林野火災注意報の発令基準〉

次のいずれかの気象状況において発令します。ただし、降水が見込まれる場合又は積雪がある場合は、この限りではありません。

- ①前三日間の合計降水量が一mm以下、かつ、前三〇日間の合計降水量が三〇mm以下のとき。
- ②前三日間の合計降水量が一mm以下、かつ、乾燥注意報が発表されているとき。

〈火災警報の発令基準〉

次のいずれかの気象状況において広域連合長が必要と認めたとときに発令します。

- ①実効湿度が六〇%以下、最小湿度が四〇%以下であって最大風速が七mを超える見込みのとき。
- ②平均風速一〇m以上の風が一時間以上連続して吹く見込みのとき。

〈火の使用の制限とは？〉

- ①山林・原野等において火入れをしない。
- ②煙火を消費しない。
- ③屋外において火遊び又はたき火をしない。
- ④屋外において、引火性又は爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙をしない。
- ⑤山林において喫煙をしない。
- ⑥残火(たばこの吸殻を含む)、取灰又は火粉を始末する。

〈火の使用の制限に従わない場合〉

林野火災注意報の場合、罰則を伴わない努力義務となります。火災警報の場合は、「火の使用の制限」に違反した者に対して三〇万円以下の罰金又は拘留に処することが消防法で定められています。

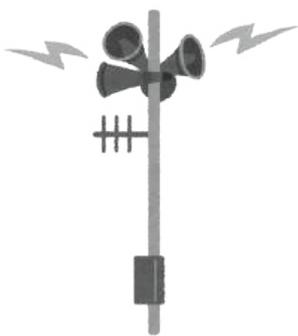
〈林野火災注意報・火災警報の発令周知〉

消防署ののぼり旗、消防車両等の巡回広報、災害情報メール、松本広域消防局のホームページ・SNS等

で周知します。

〈火災とまぎらわしい煙又は火災を発するおそれのある行為の届出〉

従前から、火災とまぎらわしい煙又は火災を発するおそれのある行為を行う場合は、あらかじめその内容について管轄する消防署長宛てに届け出ることが松本広域連合火災予防条例で定められています。この届出がされている場合でも、林野火災注意報・火災警報の発令時には、「火の使用の制限」の対象となります。



■お問い合わせは
明科消防署

☎六二二二九九二二

流講座及び地域づくり講座

■募集人数 一三〇人

■授業料

年間 一二,〇〇〇円

ほかに、教材費、自治会費などの経費

■受講会場

松本合同庁舎、松本市総合社会福祉センター
(選択いただきます)

■入学願書の受付期間

令和八年三月三日(火)

まで

■受講申込み

松本学部事務局または生坂村健康管理センター

◆お問い合わせ先

松本学部事務局

(松本保健福祉事務所福祉課内)

☎四〇一一九二二



シニア大学
ホームページ



児童館 豆まき

二月三日(火)、児童館で節分行事として豆まきを行いました。

はじめに、子どもたちは豆を煎る様子を見学しました。香ばしい香りが広がる中、子どもたちは興味深そうに様子を見つめ、煎り上がった豆を実際に味わいながら、行事への理解を深めていました。

続いて行われた豆まきでは、ホールに鬼が登場。迫力



ある姿に一瞬驚いた子どもたちでしたが、まずは低学年の子どもたちが勇気を振り絞って豆を投げ続けると、鬼はすっかり弱ってしまい、ぐったりと腰を落とす姿が見られました。しかし、鬼も負けじと立ち上がり、再び勢いを取り戻します。すると今度は高学年の子どもたちが前に出て、力強く豆を投げて応戦。学年を超えて協力し合う姿がとてもしっかりと見事に鬼を退散させることができました。「鬼はく外、福はく内」



と会場には元気な声が響き渡りました。

豆まきの後には、豆を入れた柀とおやつを交換する時間が設けられました。笑顔を見せ、友だち同士で今日の出来事を楽しそうに話しながら、ほっとした表情で過ごしていました。

日本の伝統行事に触れながら、友だちと協力する楽しさや季節の移り変わりを感ずることができた、思い出に残る節分行事となりました。



Jリーグ百年構想リーグ 松本山雅FC新体制発表会

株式会社松本山雅では、一月二日(月)に松本市のキッセイ文化ホールで、Jリーグ百年構想リーグ松本山雅FC新体制発表会が開催されました。

昨年、松本山雅FCは、J3では一五位という成績となり、ホームスタジアムであるアルウインの施設の疲労破壊による試合会場の変更を強いられた厳しいシーズンとなりました。

大幅なクラブ体制の見直しによる本年の新体制発表会では、石崎信弘新監督を迎え、一五名の新加入選手を含む二九名が発表されました。



今シーズンは「One Soul」をスローガンに掲げ、最高と再興を指して戦っていくことを会場のサポーターの前で誓いました。村ではホームタウンとして、引き続き、松本山雅を応援していきます。

