

広報 **いくさか**

2026 **6** 月号
第583号

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

世帯 697戸 / 人口 1,569人 / 男 793人 / 女 776人 / 前月対比 6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)



生坂村の「食・文化・自然」を満喫! 春のいくさか農泊体験ツアー

関連記事は裏表紙に掲載

地域ぐるみで むらじゅう花ざかり事業

五月三十一日(日)に、各区・各施設の皆様のご協力のもと、「地域ぐるみでむらじゅう花ざかり事業」を行いました。

当日は、村全体で約五、三〇〇株の花の苗を植えていただきました。

これから、村内各所の花壇できれいな花を咲かせ、住民の方をはじめ村を訪れていた方々の目を楽しませてくれることと思います。

今後も、草とりや水やり等の花壇の管理がしばらく続きますが、ご協力をお願いします。



いたします。
皆さんの丁寧な花植え作業、誠にありがとうございました。



ごみゼロ運動

五月三十一日(日)に、県の「ごみゼロの日」統一美化キャンペーンにあわせて、ごみゼロ運動を実施しました。

今年も「暮らし良い 豊かな自然に 全員参加」をスローガンのもと、多くの皆さまにご参加いただき、道路や河川周辺などで地区ごとにごみ拾いに取り組みました。空き缶やペットボトル、たばこの吸い殻のほか、不法投棄された粗大ごみなどを回収し地域の環境美化に努めました。

その結果、可燃ごみ一〇kg、粗大ごみ二九〇kgで、昨年と比較すると、可燃ごみは二〇kg、粗大ごみは一〇kgと増加しており、依然としてポイ捨てや不法投棄が後をたたない状況がうかがえました。
今回の活動を通じて、村の環境を守る



ためには、一人ひとりがごみの適正な処理やポイ捨て防止を心掛けることの大切さを改めて認識する機会となりました。また、参加者同士が協力して作業を行うことで、地域のつながりを深める場ともなりました。

早朝から参加いただいた皆さまに心より感謝申し上げます。

これからも一人ひとりが環境美化への意識を持ち、豊かな自然と住みよい地域を次世代へ引き継いでいけるよう、引き続きご理解とご協力をお願いします。

B&G海洋センター プール営業開始

B & G 海洋センターのプール営業が、六月七日(日)より始まりました。

藤澤教育長と平林公民館長二人で今シーズンの安全を祈願する清めの塩と清酒をプールの四隅へ捧げました。

午後一時の営業開始時間になると、それに合わせてたくさんのお子もたちが海洋センターへ遊びに来ました。

子どもたちは水着に着替えプールサイドに集まると、そわそわとしながら準備体操を行い、体操が終わると早々にプールへ入っていききました。

今年は水辺の安全教室を行い、身近にあるペットボトルやライフジャケットでの浮遊体験を行いました。五〇〇mlのペットボトルでも意外と浮力があることに子ども達は驚いた様子でした。

今年、九月六日(日)ま

高津屋森林公園 シイタケ駒打ち体験 教室

五月六日(水)、高津屋森林公園において、高津屋森林公園管理組合主催による、シイタケ駒打ち体験教室が開催されました。毎年多くの方々に親しまれて

いるこの体験教室ですが、今年は一昨年から設けていた参加費を廃止し、より多くの方に気軽に参加していただける体験教室として開催しました。

当日は村民の皆さまをはじめ、安曇野市、松本市、塩尻市など、さまざまな地域から多くの方々にお越しいただき、参加者は九〇名を超えました。大人の方だけでなく、小さなお子さん連れのご家族の参加も多く、

会場は朝からにぎやかで和やかな雰囲気にも包まれていました。天候にも恵まれ、ほどよい暖かさの中で体験教室を行うことができました。参加者の皆さんは、組合員の説明や指導を受けなが

ら、シイタケの種駒をあらかじめ穴を開けて準備した原木に、一つ一つ丁寧に打ち込んでいきました。初めて体験する方も見られました。慣れてくると楽しそうに作業を進めており、親子で協力しながら駒打ちを行う微笑ましい姿も見られました。

また、参加者1グループにつき駒打ちをした原木(ほだ木)を一本ずつプレゼントしました。追加で原木を購入される方も多く、シイタケ栽培への関心の高さが感じられました。今回お持ち帰りいただいた原木から、美味しいシイタケがたくさん育ち、ご家庭で収穫の喜びを味わっていただければ幸いです。



七月 公民館教室・社会教育、生涯学習関連イベント

☆陶芸教室

七月一六日(木)
二三日(木)
午後七時～
会場・村民会館 講堂

☆アクア運動教室

七月 四日(土)
一日(土)
一八日(土)
二四日(金)
午前一〇時～
会場・B&G海洋センター プール

☆絵手紙教室

七月一日(土)
午前一〇時～
会場・児童館 創作室

☆竹灯籠づくり教室

七月三日(金)
午後三時三〇分～
会場・B&G海洋センター ロビー

☆いくさか歩こう部

夢農場コース
七月 七日(火)
午前九時～
集合場所・池田町夢農場 向かい側駐車場

☆子ども水泳教室

七月二四日(金)
二八日(火)
三一日(金)
午後二時～
会場・B&G海洋センター プール

山清路大橋コース
七月一五日(水)
午前九時～
集合場所・山清路大橋 北側駐車場

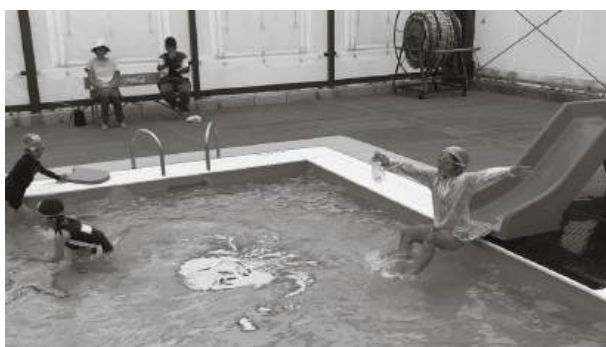
※雨天時はB&G海洋センターへお越しください。

で営業します。お問い合わせは、海洋センター、☎六九一・二五〇〇までご連絡ください。

暑い日が続いていますので、熱中症にはくれぐれも注意してください。今年の夏もぜひ、B&G海洋センタープールへお越しください。楽しい夏をお過ごし下さい。

○営業時間

平日
午前一〇時～午後六時
休日
午前一〇時～午後九時



1年生のクラス紹介

入学式から約3ヵ月。18名の1年生は、元気いっぱい。
学校生活にも慣れ、たくさんの気づきや挑戦が続いてい
ます。



五月は、ひらがなや算数
など、新しい勉強に取り組
みながら、運動会に向けて
も一生懸命練習に励みまし
た。ダンスでは、力強く体を
動かしながら、時には友だ
ち同士教え合ったり、休み
時間もしょに練習し合
ったりしながら、自身の成
長を感じ、本番を楽しみに
していました。

一年生のみんなは自然が
大好きです。朝から、虫を探
したり、花の蜜を吸ったり
と、自然を全身で感じなが
ら過ごしています。

そして、教室のとなり
にあるメダカ池には、いつも
にぎやかな声と、たくさん
の発見があふれています。

ある春の日、メダカ池の
壁面に、トンボに羽化しよ
うとしているヤゴが水面か
ら登ってきているのを見つ
けた子がいました。

「どんなトンボになるん
だろう。」

「トンボになるところが
見たいね。」

と、メダカ池のまわりに
は、その瞬間を楽しみに、い
つの間にかみんな集まっ
てきました。ギンヤンマのヤ
ゴでした。

殻を破って出てこようと
するヤゴを見つめながら、
子どもたちの間で、様々な
想いやことばが行き交いま
す。

「(殻から出るのを)手伝
ってあげようか。」

「いや、自分でがんばって
いるから触らない方がいい
よ。」

ヤゴの一生懸命さを感じ
取った子どもたちは、その姿
を見守ることを決めました。

ヤゴの体がだんだんと殻
から出てきてトンボにな
り、生まれたての羽を風に
当てて乾かす姿を見なが
ら、トンボが飛び立ってい
くのを、今か今かと注目し
ながら待ちました。

「がんばれ、がんばれ！」
「もう少しかな。」

「先輩、がんばれ！」(もう
おとなになるから先輩、だ
そうです。)

と、声援が沸き起こり、ト
ンボも時折、小さく羽を揺
らしながら、その瞬間が近
づいていました。

そんな折に、時刻は給食
の時間に…。

みんなが教室にいる間
に、トンボは空に向かって
飛んでいきました。その瞬
間を目撃することはできな
かったものの、抜け殻を見
て、子どもたちはうれしそ
うにしていました。トンボ
への想いがふくらんだ、熱
くて温かい時間でした。



それからも羽化しようと
するヤゴやその抜け殻を見
つけ、抜け殻は教室に大切
に飾ってあります。

あれから時間が経って…
「あっ！ギンヤンマ！」

一年生の教室の脇に、大
きなギンヤンマが飛んでき
ました。

もしかしたら、あのヤゴ
かもしれない…と、今日も
自然と触れ合いながら、やさしく、たくましく、過ご
している一年生です。

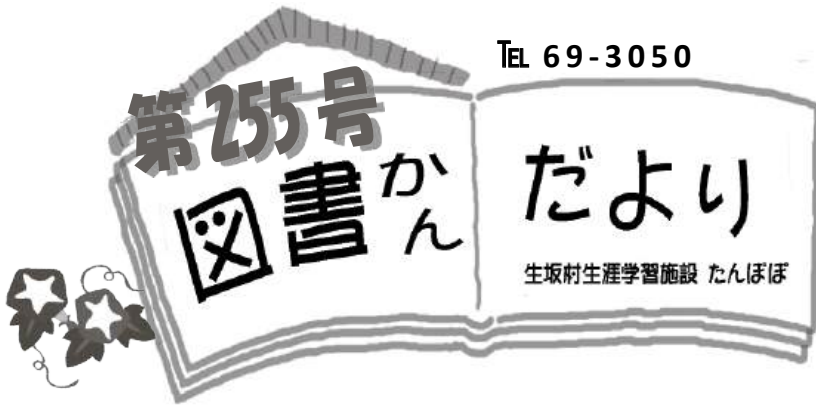
修学旅行に行ってきました



左上：初日は世界遺産法隆寺へ
右上：法隆寺五重の塔の前でポーズ！
左下：自由見学で伏見稲荷大社へ行きました。
右下：三日目の朝は清水を散策しました

生徒の感想

- ・京都、奈良でしかできないことをしっかりと楽しむことができました。それぞれの場所で、歴史などについて学ぶこともできたから良かった。
- ・その場所についての歴史や過去が詳しく知れて良かった。教科書などには書かれていないことも教えていただいたので、とてもすごいなと思った。人がたくさんいてびっくりした。
- ・歴史の授業では習わなかったところをたくさん知ることができて良かった。みんなとも仲良く旅行することができて、青春を感じた。自分がとても楽しみにしていたお土産も買うことができて満足。
- ・この修学旅行では、日本の文化に深くふれることができました。合格祈願のものを選んだり、ハプニングがあったりと、楽しいことはいっぱいの修学旅行でした。
- ・持ち帰る土産話がたくさんの修学旅行になってよかったです。家のどこに置くか迷うほどお土産もたくさん買えました。



TEL 69-3050


2026年7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

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



個性いろいろ 多様な性

LGBTとは、Lesbian レズビアン(女性同性愛者)、Gay ゲイ(男性同性愛者)、Bisexual バイセクシュアル(両性愛者)、Transgender トランスジェンダー(心と体の性が一致しない人)の頭文字をとった、セクシュアル・マイノリティ(性的少数者)の総称です。

6月23日～29日は、「男女共同参画週間」です。男女共同参画社会は、すべての人が性別にかかわらずその個性と能力を発揮できる社会を目指しています。

それにあわせ、図書室でも6月9日(火)～7月10日(金)まで、「個性いろいろ 多様な性」ということで、関連書の特集コーナーを設置します。



『多様な性を生きる LGBTQ+として生きる先輩たちに人生のヒントを聞いてみた』
松岡 宗嗣/著 (河出書房新社)

性的マイノリティの情報発信をしている松岡宗嗣さんと、様々な性のあり方を生きる8名との対談をとおして、自身の性や社会との向き合い方に悩む10代へ生きるヒントを、友だちや家族、教師へは性の多様な性への理解を深める手がかりを届ける。



『自分らしく働く LGBTの就活・転職の不安が解消する本』
星 賢人/著 (翔泳社)

セクシュアリティの悩みが原因で、自分らしく働くことをあきらめたくないLGBT就職生・転職者から実際に寄せられた、リアルな不安に対する向き合い方と解決策を、わかりやすく丁寧に解説している一冊です。



『マンガでわかる LGBTQ+』
パレットク/著、ケイカ/マンガ (講談社)

「知らなかった」を言い訳にして、誰かを傷つける時代を終わらせよう。イマサラ聞けないLGBTQ+のギモンに答える入門書!



『LGBTを読みとく —クィア・スタディーズ入門』
森山 至貴/著 (筑摩書房)

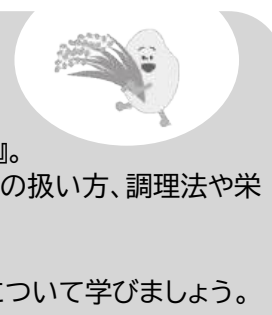
最近よく見かける「LGBT」という言葉。メディアなどでも取り上げられ、この言葉からレズビアン、ゲイの当事者を思い浮かべる人も増えている。しかし、それはセクシュアルマイノリティのほんの一握りの姿に過ぎない。

「LGBT」を手掛かりとして、多様な性のありかたを知る方法を学ぶための一冊。

食改さんの食育クイズ 図書室で今年も♪



食生活改善推進協議会による食育月間に合わせた児童向けの展示を、6月23日(火)から7月末にかけて行います。昨年度のテーマ『みんなでおいしいお料理を作ろう』。自分で調理をするための身支度の仕方や調理器具の扱い方、調理法や栄養についてのクイズが出題されました。今年のテーマは『お米を食べよう』です。図書室の関連する本とともにこの機会に楽しく食について学びましょう。



新着本 (6月25日から貸出)



一般書

- 劇場という名の星座 (小川 洋子)
- 誓いの証言 (袖月 裕子)
- 櫻がけの二人 (嶋津 輝)
- 空き家と移住 (垣谷 美雨)
- ブティック (池井戸 潤)
- 眠れぬおまえに遠くの夜を (桐野 夏生)
- ひきこもり図書館 部屋から出られない
人のための12の物語 (頭木 弘樹/編)
- 光と糸 (ハン・ガン)
- 今日は死ぬのにもってこいの日 (ナンシー・ウッド)
- 一番ほめてくれる 366日の誕生日占い (真木 あかり)
- 子どもを描く 林明子の世界 (福音館書店編集部)
- 松本レトロ建築さんぽ (梅干野 成央、米山 文香)
- 完全保存版 日本の城 1055 (大野信長, 有沢重雄 他)
- 老いることの驚きと幸せ これから年を重ねて
いくあなたへ、88歳の作家からの手紙
(ソフィ・バーナム)

- 税金で買った本(7) (ずいの、系山岡)
- 女の子がいる場所は (やまじえびね)

実用書

- お味噌知る。 (土井 善晴、土井 光)
- すべてを蒸したい せいろレシピ、おかわり! (りよ子)

絵本

- あおいことり (たての ひろし、なかの 真実)
- せかいのいちばん童話 オズのまほうつかい (ほさかまり)
- めだまのスポット ふたりでさんぽ (田中 達也)
- たびするこいし (たかお ゆうこ)

児童書

- おかしのヒミツ研究所 (3時のおやつ科学機構)
- るるぶ 地図でよくわかる 都道府県大百科 改訂版
(JTBパブリッシング)
- つかめ! 理科ダマン⑥⑦⑧⑨ (シン・テフン)
- 何度でもつくりたくなる! 小学生からの料理
のきほん (潮田 彩)
- ネッシーはいることにする (長藺 安浩)
- 長くつ下のピッピの本 決定版 (アストリッド・
リンドグレーン, イングリッド・ヴァン・ニイマン他)
- 妖怪用心火の用心 九十九さんちのかぞえうた
(富安 陽子、山村 浩二)
- やらなくてもいい宿題 (結城 真一郎)
- 絶体絶命ゲーム⑫⑬ (藤 ダリオ)

文庫・新書

- 生きる言葉 (俵 万智)
- 食べる本 読むダイエット (高橋 源一郎)
- 棺桶まで歩こう (萬田 緑平)
- きよのお江戸料理日記⑥⑦ (秋川 滝美)
- 薬屋のひとりごと(小説版)①~⑤
(日向 夏、しの とうこ)
- ツクサナツコの一生 (益田 ミリ)



「たんぽぽ」

■平和の本コーナーの設置

八月二五日は戦後八一回目の終戦記念日です。

図書室では戦争の悲惨さを忘れず、平和の尊さを考えるため、例年七・八月に併せ戦争と平和の本のコーナーの設置を行っています。

本を手にとって、ぜひ平和に想いを馳せる時間をつくってはいかがでしょうか。

期間 七月二日(火)～
八月二〇日(木)

■暑い夏は図書室で

クールシェアリング

暑い夏は、涼しい図書室を読書や、宿題、PCのお仕事などに活用ください。Wi-Fiもご利用いただけます。

また、趣味のサークル活動や、一〇名以下の団体でご利用いただける個室もございます。(※要予約)

●利用可能時間・開館時間中のみ(平日一〇時～一八時/土・お盆開館日一〇時～一七時)

●施設・Wi-Fi利用料金無料

「歩こう部」活動報告

歩こう部事務局の教育委員会です。

今回は、四～五月に歩いて印象的だったコースについて報告します。

四月七日(火)は、安曇野市にある豊科南部総合公園を歩きました。

このコースは、参加者の方からのお話をきっかけに企画した新コースで、拾ヶ堰に沿って咲くたくさんの桜を見ながら歩くことができました。

五月二七日(水)は、松本市にある信州スカイパークを歩きました。



敷地内にある「花のブロムナードゾーン」には、様々な種類の花が咲き誇っており、参加者の方は途中歩く足を止めて写真撮影を楽しんでいました。

歩こう部は、毎月第二火曜日と第三水曜日に行っています。コースや集合場所については、「公民館教室・社会教育・生涯学習関連イベント」をご確認ください。

どなたでもご参加いただけますが、前日までにご連絡いただきますようお願いいたします。

お問い合わせは、B&G海洋センター(☎六九一二五〇〇)までご連絡ください。



合同による

県道・村道の美化作業

県道上生坂信濃松川停車場線の美化作業を四月二七日(月)に実施しました。

今年度は、例年の県道清掃に加えて、バスセンターから生坂トンネル北側間の村道一級四号線まで範囲を広げて行いました。

この作業は、村の玄関口に当たる道路の美化を望む声を受けて平成一九年から毎年この時期に実施しており、今年で二〇年目の節目を迎えました。

今回は、地元議員、建設業組合、松本建設事務所、生坂村関係者に加え、新たに山



清路防災工事に携わる建設会社の方々も参加し、総勢約七〇名の大規模な清掃作業となりました。

当日は駐在所下から国道一九号交差点までの区間を中心に、参加者が複数の班に分かれ、重機やスコップを使って道路両側に堆積した落葉や土砂、木の枝などを丁寧に片付け、ダンプカーで回収しました。

また、高所作業車を使用し、倒木の恐れがある支障木の伐採も実施して見通しと安全性の向上を図りました。

さらに今回は、路面清掃車も稼働し、路面の細かい砂や土ほこりまできれいに吸い取り、交通安全の向上や景観の美化を図りました。



令和8年度 地域発 元気づくり支援金事業一覧表

令和8年度の地域発 元気づくり支援金事業では、生坂村は村事業で以下の2つの事業が内定し、事業を進めていきます。

◎村事業

令和8年5月内定事業

団体名	事業名(団体名) 【事業区分・事業タイプ】	事業費 (千円)	支援金額 (千円)	事業内容 【主な用途①:ソフト事業 ②:ハード事業】
生坂村	麻績村・生坂村 旨くて通う聞きしに勝る 農産物の架け橋プロジェクト 【ソフト・産業振興、雇用拡大】	3,797	2,492	生坂村と麻績村が連携し、農産物の相互販売・出荷体制の構築、来訪促進キャンペーンの実施、トレーディングカードの作成・配布、魅力発信のPR動画制作・放映等を実施する。 (①シール作成、PR動画作成等 3,797千円)
生坂村	未来を守る防災ドローン パイロット育成事業 【ソフト・産業振興、雇用拡大】	2,293	1,827	ドローンという先端技術を活用し、地域の防災力及び持続性の向上を図るため、住民を対象としたドローン体験会の実施、専任パイロット候補の選定、防災訓練でのドローン活用による実地点検等を行い、自立した運用体制を確立する。 (①講師謝金、体験会運営企画費等 2,161千円、②131千円)

松本山雅のサッカー 教室が開催されました

五月七日(木)に生坂保育園の年中・年長児を対象に松本山雅のサッカー教室が開催されました。はじめに元気に「おはようございます!」の挨拶をしてから、コーチの紹介です。今回は、太陽コーチとじゅんじゅんコーチが

指導に来てくれました。はじめの三〇分は年中さんが指導をうける時間です。まず準備運動として「引っ越し鬼」をしました。陣地の間をコーチに捕まらないように走つてにげます。そのあと子ども用のサッカーボールを使って、ボールと仲良しになるために、お腹の周りを転がしたり、足の間をくぐらせたり、手で高く投げてキャッチしたりしました。最後にサッカーゴールに向かってドリブルシュートの練習もしました。子ども達が楽しくできるように上手に教えていただきました。

そして、次の六〇分は年長児の時間です。同じようにボールと仲良しになる練習をした後に、いよいよ試合を行うことになりました。チームの名前はビブスの色に合わせて、ピンク色は「ハムチーム」黄緑色は「レタスチーム」です。どの子も積極的にシュートを決めて接戦になりましたが、結果七対六でハムチームが勝ちました。

山雅のコーチの元氣溢れる指導に子ども達は目を輝かせて取り組んでいました。六月には二回目のサッカー教室があるので次回も楽しみます。



～後期高齢者医療医療制度のお知らせ～

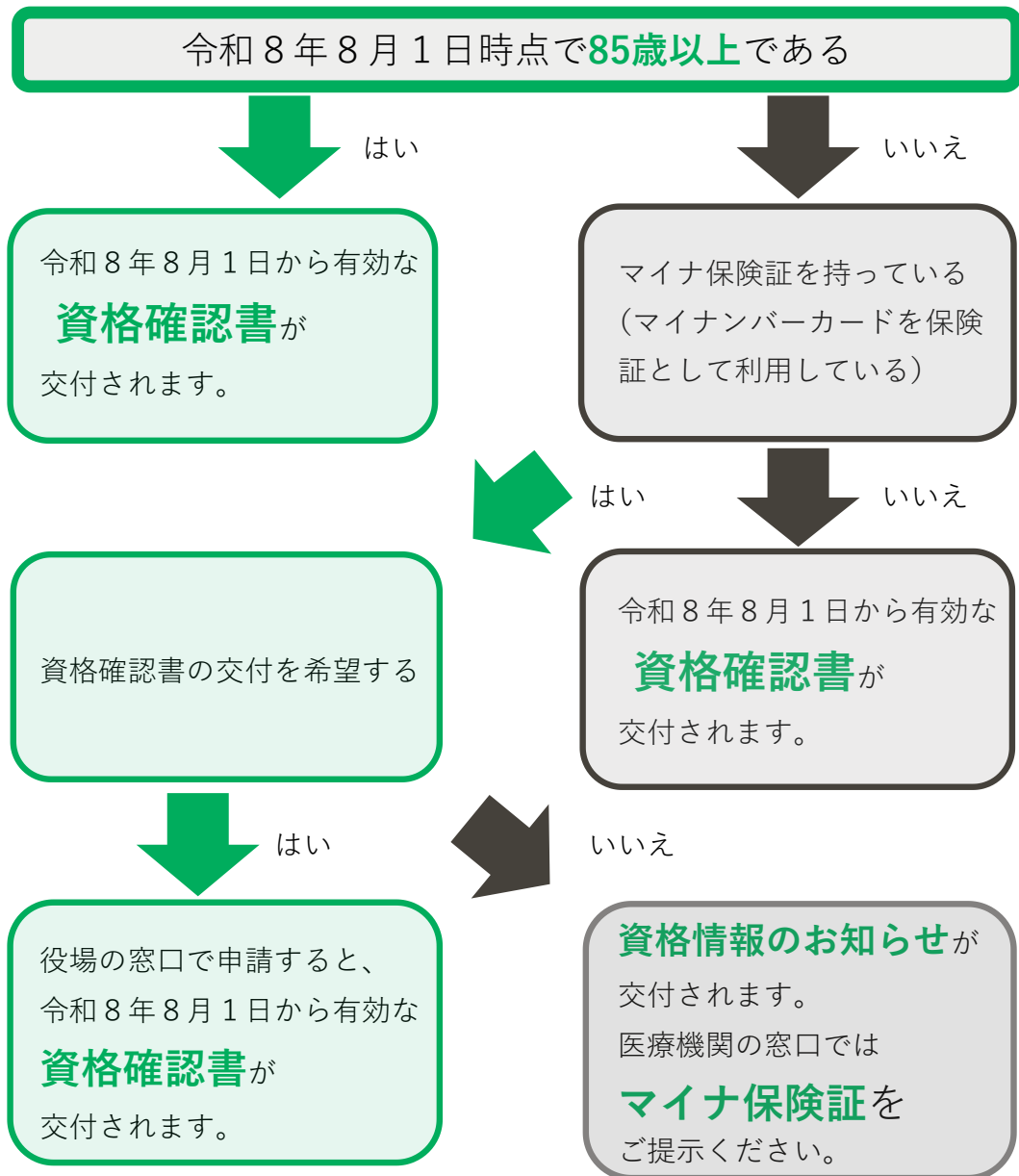
令和8年8月から資格確認書の送付方法が変わります

現在お使いの『資格確認書』は、令和8年7月31日で有効期限が終了します。

令和8年8月からは、国の制度の見直しにより、年齢やマイナ保険証の利用状況に応じて『資格確認書』または『資格情報のお知らせ』を交付します。

令和8年8月1日時点で85歳以上の被保険者の方については全員に『資格確認書』が、84歳以下の方についてはマイナ保険証の利用状況に応じ、『資格確認書』または『資格情報のお知らせ』を7月中に送りますので、ご確認をお願いいたします。

詳しくは下記のフローチャートをご確認ください



【お問い合わせ：役場住民課 69-3113】

令和八年度 健康推進員総会

健康福祉課では、健康推進員の役割・活動を通して、健康づくりへの関心が地域に広がることを目指しています。健康推進員は一〇地区二三名の方が選出されており、これまでも多くの方に活動いただけてきました。活動内容は、健康応援隊への参加や、年二～三回、健康に関する学習会となっております。学習会は、健康推進員の皆さまの興味関心に合わせて計画しており、過去には「リビンググウィル(生前の意思表示)について」や「認知症サポーター養成講座」等の学習会を開催しました。

五月一二日(火)、今年度より新たに選出された健康推進員の皆さまにご参加いただき、健康推進員総会を開催しました。総会では、村長から健康推進員へ委嘱書が手渡され、二年間の活動がスタートしました。



総会後、講師に開業保健師として全国でご活躍されている三井先生をお招きし、講演会「みんなで広げよう健康づくり ～なつてよかった健康の種まき人～」を行いました。

講演会では、自分自身の健康への関心を高めること、次に家族など大切な人の健康、そして隣近所の健康・・・と、それぞれができ

ることをすることで、健康づくりの繋がりの波紋が地域に広がっていくと学びました。また、運動などの健康習慣については「三日坊主で良い。思い出したときにまた始めればよい。」という話もあり、参加者の皆さまがうなずく場面も見られました。無理なく取り組むことの大切さについて学びました。

また、参加者が自分で体の筋膜をほぐす体験型の内容も行われ、体の変化を実



総会後、講師に開業保健師として全国でご活躍されている三井先生をお招きし、講演会「みんなで広げよう健康づくり ～なつてよかった健康の種まき人～」を行いました。

講演会では、自分自身の健康への関心を高めること、次に家族など大切な人の健康、そして隣近所の健康・・・と、それぞれができ

感する場面もありました。話の最後には、人とのつながりが健康に大きく関わることや、孤独についての話もあり、地域で声をかけ合うことの大切さについて考える機会となりました。身近なつながりが心身の健康を支える大切な力になる事を改めて感じました。

参加された方からは「私にもできそう」と思える内容でよかった。「とても勉強になりました。無から有になりました。」等、学びに繋がったという声や、「脳の機能の不思議、筋膜をもつと知りたい。」「自分にかけてる言葉を大切にしたいと思つた」などの向上心あふれる声をいただきました。

これから二年間、健康推進員の皆さまと学習していくことがとても楽しみで、参加して良かったと思つていただける学習会を計画していきたいと思つていますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

献血ご協力のお願ひ

献血された血液は、血液の病気・大きな手術などで血液を必要とする患者さんに輸血をして日々生命を救っています。また、血液は長期保存することもできません。そのため、安定して医療現場に血液製剤を供給するためには、皆さんのご協力が必要となります。そこで、次の日程で献血が行われます。皆さんのご協力をお願いいたします。

【日時】

令和八年七月一七日(金)

午後二時～三時三〇分

【場所】健康管理センター

【献血内容等】・全血四〇〇ml

対象年齢 一八～六九歳

(男性に限り一七歳から献血対象になります。)

※六五歳以上の献血については、六〇歳～六四歳の間に献血経歴がある方に限ります。

【定員】三〇名程

🎫「193カード」の対象となり、一〇ポイントがつかますのでカードがある方はお持ちください。

生坂村 高齢者補聴器購入費 助成金のご案内



対象となる 方の条件



**65歳以上の
非課税世帯**



**身体障害者手帳の
対象外となる難聴**

(両耳の聴力が40～70デシベル未満)

※対象は1人につき1台まで
(過去にこの助成を受けた方は
対象外)

必ず「購入前」 に申請を

重要：購入後の申請は
できません。必ず事前に
手続きが必要です！



申請



購入



助成

助成額



最大3万円

購入費用の2分の1
以内(上限3万円)が
助成されます。

※1,000円未満は切り捨て。

申請に必要な3つの書類



交付申請書



医師の意見書



販売店の見積書
(認定補聴器技能者が在籍する店)



問い合わせ先：

生坂村役場 健康福祉課

☎69-3500




熱中症予防のために

暑さを避ける！

✓ エアコン等で
温度をこまめに調節



✓ 遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



✓ 外出時には日傘の使用、
帽子の着用




✓ 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



✓ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



✓ 保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだを
冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する！


室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分を補給



熱中症 とは

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって様々な症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症予防のための
情報・資料サイト

厚労省 熱中症予防 

スマートフォンでも見られます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

規則正しい生活リズムを身につけ、3食きちんと食事をする事が子どもの心とからだを育てます。今回は「牛肉とやさいの彩りプレート」のレシピをご紹介します。お子さんと一緒に作れるおすすめレシピです。ご飯、お肉、野菜がワンプレートでバランスよく食べられます。ぜひご家庭で盛りつけを工夫して、お試しください。

牛肉とやさいの彩りプレート

材 料 (4人分)

ごはん	400g
牛もも肉(焼き肉用)	210g
塩	少々
こしょう	少々
ズッキーニ	40g
赤パプリカ	25g
黄パプリカ	25g
玉ねぎ	50g
ベビーリーフ	25g
トマト	50g
油	小さじ1・1/3
ポン酢	大さじ2
みりん	大さじ3
黒ごま	適量

〈作り方〉

- ①ズッキーニは5mmの半月切り、パプリカは1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、トマトは5mmの角切りにする。牛肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ②フライパンに油を熱し、弱火でズッキーニ、パプリカを焼き目がつくまで焼いて、取り出す。
- ③②と同じフライパンを中火にし、牛肉を両面焼く。牛肉を取り出して、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ポン酢、みりんを入れて軽く煮詰める。
- ④ごはんを器にもり、黒ごまをふる。ベビーリーフ、③の牛肉を盛りつけ、②の野菜、煮詰めたソースをかける。最後にトマトを上へのせる。

【1人分栄養量】

エネルギー306kcal たんぱく質11.6g
脂質6.4g 食塩相当量0.9g

材 料 費：約380円

作業時間：約30分

おすすめの組み合わせ

主食： ごはん
主菜： 牛肉とやさいの彩りプレート
副菜： ブロッコリーと
 エリンギのごま酢あえ
デザート： かぼちゃときなこの
 スノーボール (写真上)



月刊 創造の森

年間プログラムの第二弾、田植えも無事に終了

気づけば2026年も半分を終えようとしている今日この頃（執筆時は6月1日）。急すぎる暑さに身体はもちろん夏野菜の苗たちも驚いているなかですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今月号では、いくさか『創造の森』で5月30日（土）に開催された年間イベントプログラムの第二弾の開催レポートをお届けします。今回は①野鳥観測、②竹林の整備作業、③田植えの構成で開催されました。

ACTIVITY 01

1ヶ月ぶりの野鳥観測

前は4月26日（日）に第一弾を開催し、それから約1ヶ月後にどのような野鳥を観測できるのか。今回はそうした視点も踏まえて、立教大学の奇二先生とともに野鳥の観測を行いました。あいにく4月には観測できなかった野鳥を見つけることはできませんでしたが、生坂村に生まれた豊かな自然を味わう体験になりました。



ACTIVITY 02

竹林の整備とセンサーカメラ

野鳥観測の後は、細かな竹が無数に生え始めた竹林の整備に着手。ナタやのこぎりを片手に1時間ほど作業し、参加者の方も無心になって作業しており頼もしい限りでした。休憩タイムには前回設置したセンサーカメラの映像をチェック。鹿・イノシシ・カモシカ・リスが映っており、村外の参加者から驚きの声が上がりました。



ACTIVITY 03

創造の森、初めての田植え

後半戦は創造の森として初めての米づくりに挑戦。参加者が一列に並ぶ最も伝統的な方法で田植えを行いました。慣れない動きに最初は時間がかかりましたが、コツを掴むとペースも上がり、およそ2時間で無事に完了。泥だらけになりましたが、プロジェクトへの当事者意識を持たせた機会になりました。



今回はお昼集合・夕方解散の半日プログラム。生坂村公式自然研究員4名・村外5名・村内11名・私を含め計21名が参加しました。前回（24名）に続き多くの方にご参加いただき、本当に嬉しく思います。

リピーターの方も多く、いくさか『創造の森』が変わっていく様子を共有できる仲間が増えていく感覚です。今後もイベントを開催しますので、お気軽にご参加ください！

🕒 ご案内

8月1日（土）午後～2日昼にかけて、「夜の生物観測と天体観測・テント泊で楽しむ夏休みキャンプ」を創造の森で開催します。1泊2日のイベントです（テントは貸出可）。

お申込・お問い合わせ：
村づくり推進室 0263-69-3111



申込はこちら

道の駅いくさかの郷だより

『緑豊かな生坂村です』

まもなく七月。今年も残り半年だなんて、時の経つのは早いものです。

いくさかの郷では気づけば「山菜」から「ハチク」へバトンが渡り、春から初夏を駆け抜け夏を迎える季節となりました。



大城・京ヶ倉をはじめとする山々や犀川の流れる豊かな自然に恵まれた生坂村の田畑ではお米や夏野菜、ぶどう等がつくられ農家の皆さんは忙しい日々の中。

村内や国道一九号線を下ライブすれば、新緑から青葉に変わっていく山々の景色の変化を楽しむことができます。

運が良ければカモシカや鹿や狸や狐など野生の動物に出会えるかもしれません。緑溢れる生坂村。景色を

愛でるだけならいいのですが、同じ緑でも「雑草」と呼ばれる彼らに悩まされる季節になりました。

村内各所で草刈りが行われますが、生命力はハンパない。いくさかの郷の敷地内も生坂シルバーセンターのご



協力できれいにしてもらいましたし、駐車場前の田んぼは駅長補佐が五月中旬に三日間早朝から作業してくれまいた。が六月下旬はどうなっているのでしょうか？

美味しい農産物が育つ生坂村ですが、雑草たちにとっても良い環境らしいです。駅長は何をしているんだといえはこの時期はピョンピョン跳ねるカエルが苦手です。草むらに入らずおとなしくしています。



おススメレシピ

かあさん家 寺岡 美智子

緑輝く美しい季節を迎えました。が、中東情勢の緊迫化によりエネルギーや原材料価格の高騰が私たちの日々の暮らしを脅かしています。

かあさん家でも、味噌や梅漬けなど数々の加工品を五月から、やむをえず値上げさせていただきました。

皆様の生活に負担をおかけしますが、何卒ご理解を賜りますようしくお願いいたします。

長年ご愛顧いただいたいます。そんな気持ちでカタチにしたひとつが、店内で紹介しています「オススメレシピ」の数々です。

かあさん家のお豆腐やおから、米麴、梅漬けの甘汁を使って家庭で簡単においしく作れるおかずや漬物、デザートなどをご紹介します。

かあさん家の食堂メニューでも人気のおからコロツケや豆腐ハンバーグ、おからドーナツのレシピも掲載しています！

ぜひ、かあさん家の商品と共にこれらのレシピも手に取って毎日の生活にご活用いただければ幸いです。



広報いくさか五月号に掲載されました、寺島てる子さんのお名前は、正しくは、瀧澤てる子さんでした。訂正してお詫び申し上げます。

(生坂村農業公社)

開札結果 (5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 5月15日	工事	令和8年度北平地区配水管布設替工事	生坂村 大日向	平林建設株式会社	53,000
振興課 5月15日	工事	令和8年度生坂村定住促進住宅(環境配慮型住宅)建設工事	生坂村 上生坂 上手	原田建築工房株式会社	35,400

歯つぴーたいむ

ドライマウス

「一生懸命に歯を磨いているのに、なぜか歯周病が改善しなかったり、う蝕が進行してしまふ。口腔内に不快な症状があるが、原因がはっきりしない。」

【ドライマウス】

かも…。

ドライマウスは様々な原因で唾液の分泌量が低下し、口の中が乾燥する病気です。唾液量が低下すると、むし歯や歯周病に影響を及ぼすだけでなく、食事や日常生活へも支障をきたします。

糖尿病や腎不全

などの病気を介して起こることもあれば、薬剤の副作用で起こることもあります。また、ストレスにより緊張

をもたらし、喉の渇きを訴える人も増えています。近年やわらかい食べ物を好むようになり咀嚼時間が昔に比べてかなり短くなり筋力の衰えからの唾液の分泌量の低下。まさに現代病です。

ドライマウスのタイプ

カラカラタイプ

(口腔内の痛み)

液体タイプ	スプレータイプ	ジェルタイプ
<p>使用しやすさ◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 口腔内全体から喉まで広がりやすい ガラガラ・ブクブクうがいでも使用できる 	<p>携帯性◎ 手軽さ◎ 即効性◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 日中、食事前、就寝中に気になったタイミングですぐ使用できる 	<p>保温効果◎</p> <ul style="list-style-type: none"> ジェルは美容液のようなもので、うがいで口を潤わせてからジェルでマッサージするように塗布 舌に載せて胎玉を口の中で転がすように塗り広げる
<p>カラカラタイプ</p> <p>ネバネバタイプ</p> <p>ヒリヒリタイプ</p>	<p>カラカラタイプ</p> <p>ネバネバタイプ</p> <p>ヒリヒリタイプ</p>	<p>カラカラタイプ</p> <p>ネバネバタイプ</p> <p>ヒリヒリタイプ</p>
<p>★どのタイプの方にも初めから動めやすいが特に喉の乾燥を強く感じる方にオススメ</p>	<p>★ジェルと比べると保温効果は低いですが、気になったタイミングで気軽に使えるのがメリット</p>	<p>★ネバネバタイプの方が使用するとかえって粘つきが増す可能性あり</p>

口の中全体がカラカラに乾燥している。

ネバネバタイプ

(口の中がねばつく)

舌苔や汚れが付きやすい一見潤っているように見える。(隠れドライマウス)

ヒリヒリタイプ

(口の中がヒリヒリする)

口腔内が荒れている。全身的に熱感や強い赤みがある。

ドライマウス対策

●こまめに水を飲む

できればお茶より水で、ごくごく飲まずに口に一度含んでからのみこみましょう。

●ガムを噛む・キシリトールタブレットをなめる。

飴は粘膜のざらつきを感じるじやすいので避けましょう。

●歯磨剤の見直し

発泡剤や刺激の強い歯磨剤は口腔乾燥を助長しやすいため避けられています。

●保湿剤の使用

対処療法になりますが、保湿剤の使用もおすすめです。

生坂村歯科診療所

ゆのんびり湯つたり やまなみ荘

梅雨が明けるとさらに本格的な暑さになると思われます。強い日差しを浴びて汗をかいた後は、やまなみ荘の木質チップポイラーのお風呂でリフレッシュしてください。

六月中はハチクフエア、海鮮井フエアを行いました。たくさんの方々にご利用いただきました。ありがとうございました。シャキシャキのハチクの食感にとっても高評価をいただきました。

七月の食堂では「スタミナフエア第一弾」としまして【ローストポーク丼】と【うなぎのハーフカツ丼】をご提供します。ボリューム満点の二品をぜひご賞味ください。

今後とも村の特産品や信州の食材をアピールして、皆様の元へ



冷やし中華

届けたと思います。

また、これからお盆までに新盆の法要を行う方がおありかと思われまふ。やまなみ荘で法要の後の精進落としの場にご利用ください。詳しくはやまなみ荘までお問い合わせください。

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

◎ 中信総体

五月、長野県高等学校総合体育大会中信大会が開催されました。本校からは、六つの部活が競技に参加し、日頃の練習の成果を発揮しました。

大会に先駆けて行われた全校壮行会では、選手たちへ熱いエールが送られました。三年生にとっては引退をかけた大事な一戦。当日は緊張感もありましたが、どの会場でも熱戦が繰り広げられ、最後まで悔いなく戦い抜くことができました。

見事、県大会への出場を決めたバスケットボール部。六月の県大会に向け、一つでも多くの勝利を掴めるよう、日々の練習にいつそう熱が入っています。

◎ 学年行事

一学年は、例年、長峰山登山を実施しています。今年度も事前学習としてガイドの方

らしさを教えていただき準備をしましたが、残念ながら、今年度は長峰山周辺の道路工事や熊の出没の可能性から安全確保が十分にできないということで登山自体は中止となりました。

二学年は松代大本営の見学と、善光寺の散策をしました。それぞれの歴史について事前学習で学んだことを実際に自分の目で見て確かめていました。表参道では、昼食や買い物を楽しみました。

三学年は、地元企業を多数お招きし、キャリアプログラムを実施しました。食品製造、ものづくり、接客サービスなど様々な業種で実際に働く方とグループトークを行い、社会人として必要なことを学び取っていました。



(文責：教頭 川勝克仁)

【防災アドバイス】

松本広域消防局

明科消防署



《「防災 命を守るアドバイス」火災予防のポイント》

「火の用心 七つのポイント」

- ①家の周りに燃えやすいものを置かない。
- ②寝たばこや、たばこの投げ捨てをしない。
- ③天ぷらを揚げる時は、その場を離れない。
- ④風の強いときには、たき火はしない。
- ⑤子供には、マッチやライターで遊ばせない。
- ⑥電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
- ⑦ストーブには燃えやすいものを近づけない。

「住宅防火 いのちを守る 一〇のポイント」

- 四つの習慣
- ①寝たばこは絶対しない、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。

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、防火品を使用する。

④火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。

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。

「火の確認 いい日を支える いい習慣」

(二〇二六年度全国統一防火標語)

お問い合わせ

松本広域消防局明科消防署
☎六二二一九九二一

みんなで進もう！ 男女共同参画社会

～女性だけ大行列～

これはトイレの話。駅、ショッピングモール、イベント会場など女性トイレの長い行列有りますよね。

なぜ男性トイレはガラガラなのに女性トイレは行列なのか。女性のほうが一人当たりの使用時間が長いということもあるのですが、実は鉄道駅で女性の便器数が男性の六割しかなかったのです。つまりもともと数が少ない。

トイレの設置基準は一九七二年(昭和四七年)に制定された労働安全衛生法に基づいていますが、現行の基

準もそのまま変わっていません。当時は日本が高度経済成長期「男は外で仕事」「女は家庭」が一般的で、女性より外出が少ないという理由。社会は大きく変わったのにトイレ基準は昔のまま。

そこで国交省も公共トイレの改善に乗り出しました。数を男女同じにするのではなく、男女等しく社会活動するためには、活用する施設に応じて、女性便器の数のほうが多く必要な場合があります。生活に即したトイレ基準が大事です。



©段 丹映子 無断転載禁止(「小さなジェンダー」ほおずき書房)

いくさが 大好き隊通信



あつという間に四年が過ぎ、生坂村民五年生になりました、道の駅いくさかの郷 駅長補佐の盛川です。

いくさかの郷は今年度、昨年度末に振興課の方から申請していただいた、麻績村・生坂村が連携し農産物の交流を促進する事業が、令和八年度地域発元気づくり支援金に内定しました。

おみの恵み、いくさかの郷と両村の農産物直売所が連携・交流し、農産物をより多くの方に手に取ってもらうというために、PR動画、直売所で農産物に貼るシール、カード、来訪促進キャンペーンなどを行う予定です。

私は製作段取りのお手伝いをさせていただきます



が、これから農産物の繁忙期へ向かう時期になり、いくさかの郷に来ていただくお客様も増える時期になりますので、来訪促進キャンペーンなどは急ピッチの作業になります。新しいことを始めるときのワクワク感と不安の入り混じった感覚は良いものです。どんなものが出来るか、皆さん楽しみにしていただけだと思います。

(盛川)

公文書の公開状況を公表します (令和7年4月1日から令和8年3月31日までの請求に対する内容)

生坂村公文書公開条例の規定より、令和7年度中の公文書の公開状況を公表します。

請求件数	公開件数	非公開件数	不存在件数	その他	不服申立の件数
15件	10件	0件	4件	1件 (決定期間延長)	0件

〔請求の内容〕

- ・いくさか大好き隊員が公用車を業務外で使用時に支払ったガソリン代領収書 令和6年度分全部
- ・いくさか大好き隊（地域おこし協力隊と集落支援員）の就業規則 勤務時間、週の勤務日数、休暇、病休、産休時等の取り決めが分かる文書
- ・令和6年度に提出された公用車両使用許可申請書全部（公用車をやむを得ず業務以外で使用する場合総務課長に事前に提出するもの）
- ・農山漁村振興交付金（令和5、6年度）の用途（どの事業にいくら）が分かる文書
- ・令和5年度及び6年度 随意契約一覧表
- ・令和5年度及び6年度 開札結果一覧表（全て）
- ・長又は教育委員会が契約者となり、保険料（契約金額）が3万円以上の損害保険証券の写しと担当課
- ・スカイスポーツ公園管理組合会計報告 令和4年度から令和6年度までのもの
- ・令和5年度生坂村一般会計補正予算（第9号）で第3表繰越明許費4.衛生費 項4.地域脱炭素事業費の内訳と令和6年度にどのように執行されたか経緯が分かるもの
- ・令和7年度 観光庁「第2のふるさとづくりプロジェクト事業」事業費委託（再委託含む）先・講師決定までの経緯が分かるもの
- ・令和5年9月27日契約 業務名いくさか「創造の森」プロジェクトオフグリッドハウスZEB設計契約で〇〇〇〇が選定された経緯が分かる文書
- ・4月23日契約 事業名 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契約に〇〇〇〇が選定された経緯が分かる文書
- ・令和6年度契約 EVバス7年間リース契約先・総リース料（税込み）とそれぞれが決定される経緯の分かる文書
- ・令和7年度第2のふるさとづくり事業を実施する上で、村が生坂村観光協会に貸し付けたその貸借に関わる書類全部
- ・いわゆる新型コロナウイルス予防接種ワクチン接種が開始された月から本開示請求の日までの間における全住民の以下（省略）の情報の全て（未接種者も含む）

公文書とは

実施機関（村長、教育委員会、議会など）が作成し、又は取得した文書および図面（マイクロフィルム、写真を含む。）で、決裁又は回覧等の手続きが終了し、実施機関が管理しているものをいう。

国民年金保険料 免除・納付猶予制度 について

- ◆ 必要なもの
 - ・ 年手帳（基礎年金番号通知書）またはマイナンバーがわかるもの
 - ・ 雇用保険受給資格者証の写しまたは雇用保険被保険者離職票等の写し（失業等による特例免除を申請する場合）
- 国民年金第一号被保険者は、毎月の保険料を納めていただく必要があります。しかしながら、所得が少ないなど、保険料を納めることが困難な場合もあります。そのような場合は、未納のままにせず、「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の手続きを行ってください。
 - なお、令和8年度（令和八年七月）令和九年六月）分の申請受付は七月一日から開始されます。
 - ※学生の方はこの制度を利用できません。「学生納付特例制度」を利用してください。

◆ 提出先・お問い合わせ
・ 住民課生活環境係
☎ 六九一三一三

・ 松本年金事務所
☎ 二五八一〇〇

保険料の免除や納付猶予が承認された期間は、年金の受給資格期間に算入されません。ただし、将来受け取る年金額は保険料を全額納めたときと比べ少なくなります。年金額を増やすには、免除や納付猶予になった保険料を後から納める（追納する）必要があります。詳しくは、住民課又は松本年金事務所へご相談ください。



生坂村農業委員会

新たなメンバーでスタート

農業委員の任期満了に伴い、新たな委員による初めての農業委員会が五月一八日(月)に、役場第二会議室で行われました。

委員会では、会長並びに

会長代理の選出が行われ、農業委員会長に腰原隆さん(日岐)、会長代理には久保田一洋さん(小立野)が選出されました。

また、農地等の利用最適

化を推進するため、農地利用最適化推進委員に原田紀子さん(上生坂)を委嘱し、農業委員と連携して活動していきます。

農業委員会では、担い手への農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消や新規参入の促進を通じて農地等の利用の効率化・高度化を図ってまいります。

生坂村農業委員名簿

(令和八年五月一八日〜令和一二年五月一七日)

	氏名	出身地区	担当地区
会長	腰原 隆	日岐	日岐
会長代理	久保田 一洋	小立野	小立野
一	門馬 明子	草尾	草尾
二	柳澤 辰彦	下生坂	下生坂
三	平賀 葉子	下生野	下生野
四	花房 篤	大日向	大日向・昭津
五	山崎 清一	宇留賀	宇留賀・古坂
六	田村 正啓	上生坂	上生坂
七	藤澤 知弘	下生坂	下生坂
八	藤澤 文雄	下生野	下生野
九	原田 紀子	上生坂	農地利用最適化推進委員

全国一斉不動産表示 登記無料相談会のお知らせ

土地家屋調査士が不動産に関する相談にお答えします。

◆日時

令和八年七月二五日(土)

◆受付

午後一時三〇分〜午後四時三〇分 相談時間一件三〇分まで

◆場所

中町・蔵シツク館
〒三九〇・〇八一
松本市中央二・九・一五

◆相談内容

- ・自分の土地の面積を知りたい
- ・建物に関する登記等の悩み
- ・お隣との境界を確認したい

◆予約先

長野県土地家屋調査士会
中信支部 担当 百瀬
☎三六・一五九〇
予約受付時間
午前九時〜午後二時
金曜日は一二時まで

令和八年度調理師試験 及び製菓衛生師試験のお知らせ

試験日
令和八年九月一六日(水)
午後一時から午後三時まで

◆試験の場所

各保健福祉事務所の所在地(受験票に記載された会場)

◆受験願書の受付期間

令和八年七月七日(火)から七月九日(木)までの三日間

◆願書の提出先

希望する受験地に所在する保健福祉事務所(保健所)

◆受験願書等の用紙

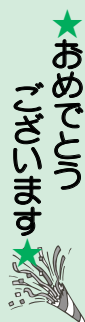
保健福祉事務所に据え置く用紙又は長野県ホームページに掲載された用紙を用いてください。
長野県ホームページ↓
仕事・産業・観光↓試験・

資格↓調理師、製菓衛生師を選択してください。

自然災害、悪天候などにより、試験の実施に変更がある場合は長野県ホームページでお知らせしますので、ご確認ください。

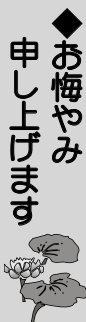
◆問合せ先

松本保健福祉事務所
食品・生活衛生課
☎四〇・一九四三



渡辺 恵絃くん
(5月5日生)

一馬さん・瑞穂さん



角田 与喜さん
(6歳上生坂)



春の農業体験ツアー

五月二三日(土)、二四日(日)の二日間に渡り、東京・千葉・愛知から七名の参加者を迎え、春の農業体験ツアーを開催しました。参加者の皆さんは自家用車やJRを使って来村しました。

受付を済ませた後、「女・人竹っこくらぶ」の皆さんに準備していただいた旬の山菜や地元の食材をふんだんに使った美味しい昼食をとっていただき大変好評でした。

昼食後は、いよいよ田植えです。田植えの指導と田んぼの管理は、今年度も「上生坂ほたるの里の会」の皆さんにお願いしました。今年は曇り空で風もなく暑くもなく寒く



もない最高の天候でした。参加者は、会の皆さんに教わりながら、手で二本一本苗を植えていきます。初めてのの方は、田んぼに足を取られ苦戦していました。田んぼに尻餅をついている参加者もいました。

経験者の方は、みるみるうちに進みました。田植えは、手植え以外に歩行型田植機を使っている様子を見せず、楽しんで作業をしてもらいました。

田植えを終えたとお茶の時間です。健康管理センター前で会の皆さんと交流しながら「女・人竹っこくらぶ」の皆さん手づくりの薄焼きとお茶で休憩をしました。



交流会後、農園に移動して、サツマイモ、ピーマン、カボチャ、オクラ等、野菜の定植体験をしました。その後、やまなみ荘にて美味しい夕食とお風呂で身体を癒していただきました。夕食後には、やまなみ荘にて「上生坂ほたるの里の会」の皆さんとの交流会が行われ、より一層の交流を深めることが出来ました。

二日目は、高津屋森林公園で山菜狩りを行いました。高津屋森林公園管理組合の組合長から山菜狩りの指導をしていただき、ワラビやウドを袋いっぱい収穫して、山菜狩りを満喫していました。

その後、やまなみ荘のそば打ち体験館へ移動し、そば打ち体験を行いました。



そば打ち体験は「おじさま倶楽部」の名人に講師をしていただき、充実した時間を過ごしていただきました。体験してもらった後には、参加者の皆さんが作ったそばを召し上がっていただきました。皆さん自分で打ったそばは美味しい、と大変満足していました。

一日目は薄曇りの空で風もなく最高の天候でした。二日目は汗ばむ陽気でしたが、春の生坂村を感じてもらったことが出来ました。

笑顔で一生涯懸命に農業体験に取り組んでいただいた参加者の皆さんや関係各位のご協力で無事に終了することができました。ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。



編集後記

暑い日が多くなり、熱中症対策が必要な季節になりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

我が家では衣替えと息子の服の整理を行いました。子供の成長は早いもので、一年前は大きすぎた服も小さくて着られなくなっていました。

息子は「ジイジに買ってもらった服だから着たかった」と少し寂しそうにしていましたが、すぐに「僕、大きくなったから新しい服を買ってください」とジイジにおねだりして、ずっと欲しかったポケモンの洋服を買ってもらっていました。

身体も心も、日々成長している息子に、親としては複雑な気持ちであると同時に、色々なことを気付かされる毎日です。

生坂村の子供たちが、たくましく健やかに成長できるように、見守りたいと思います。

(今溝)