

広報 **いくさか**

2026 9 月号
第586号

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

世帯 690戸 / 人口 1,561人 / 男 788人 / 女 773人 / 前月対比1人増
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)



ありがとう70周年&7周年！！
生坂村合併70周年・道の駅いくさかの郷7周年
記念イベント

令和八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、八月三〇日（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「高齢者等避難」「避難指示」「緊急安全確保」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、受付・受入れの手順や、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、今年度は各区や常会にて作成いただいた災害時個別避難計画を活用して、実際に避難支援をする

方、支援を受ける方の両者が災害時にどのような行動をするのかを確認し、実際に避難しました。その中であった課題をもとに、計画をより良いものに更新していきます。

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「新たな気象警報と自助・共助・公助について」をテーマとして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

Google Play ↓



APP Store ↓



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



相模女子大学地域協働活動

八月二四日(月)から八月二九日(土)までの六日間、相模女子大学から六名の学生を受け入れ、「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、令和八年度までに延べ二二名の学生が参加しました。これまで、各団体の皆さんとの交流を深めながら、さまざまな活動を行ってきました。

この活動は、自然豊かな生坂村で、村民の皆さんとの交流を深めながら、学生の若い力と行動力、柔軟な発想、新

鮮な感性を生かし、生坂村での食・農・文などの体験を通じて、特産品の商品開発や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するため、スカイスポーツ公園、ぶどう団地、山清路などを訪れました。

八月二五日から二九日まで、各団体の皆さんにご協力いただき、ヨーガ体験、そば打ち体験、山清路カヌー体験、ハチクの商品加工体験、生坂産夏野菜を使用したお弁当の開発体験、生

坂龍翔太鼓体験、竹トンボづくり、ぶどうの収穫作業などを行いました。また、上野農村公園の除草作業は、雨天のため中止となりましたが、竹炭風鈴の製作や近隣町村の道の駅見学、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(おもてなし研修)を行い、六日間の地域協働活動を終了しました。

学生たちは、この活動を通じて多くの方々と交流を深め、貴重な体験をすることが出来ました。

ご協力いただいた皆さん、大変ありがとうございました。

令和8年8月9日執行 長野県知事選挙

長野県知事選挙が八月九日に執行され、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。

今回の長野県知事選挙は七月二三日(木)に告示され、候補者二名が立候補し県内各地で選挙戦が繰り広げられました。



また、七月二四日(金)から八月八日(土)まで、期日前投票所を生坂村民会館に開設し、三三六名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。

投票結果

	当日の有権者数	投票者数	投票率
男	668	319	47.75
女	675	334	49.48
計	1,343	653	48.62

長野県知事選挙開票結果 有効投票数 649 無効投票数 4

候補者名	得票数
阿部守一	591
武田良介	58

夏の農業体験ツアー

八月一日(土)、二日(日)の二日間、「夏の農業体験ツアー」を開催し、関東地方から五家族、一四名の皆様にご参加いただきました。

一日目は、昼に集合し、健康管理センターで歓迎式を行った後、「女・人竹っこくらぶ」の皆さんにご用意いただいたカレー、夏野菜の素揚げ、トッピングのポテトフライ、野菜サラダ、すもも、すももゼリーなどの昼食をいただきました。村内産の食材をふんだんに使った昼食に参加者の皆さんは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、最後は泳いできたりとラフティング体験を楽しみました。

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持ち花火を楽しみ、生坂村での

夏の夜を満喫しました。

二日目は、午前八時三〇分にやまなみ荘を出発し、生坂スカイスポーツ公園で朝ヨガ体験を行いました。講師には、下生坂の佐久間由輝子さんを迎えました。絶景の中でのヨガは貴重な体験となり、大変好評でした。この日も朝から快晴だったため、テントを設置して日陰をつくり、暑さに配慮しながら、涼しく気持ちよく体験していただくことができました。参加者の皆さんからも喜びの声を頂きました。

続いて、体験農園で「上生坂ホタルの里の会」の皆さんの指導のもと、ジャガイモやピーマン、オクラなどの収穫体験を行いました。子どもたちも夢中になって取り組み、たくさんの野菜を収穫することができました。収穫した野菜は、お土産としてお持ち帰りいただきました。

その後、健康管理センターに移動し、「女・人竹っこくらぶ」の皆さんに、二日連続で昼食をご用意頂きました。鶏の唐揚げと野菜サラダ、冷たいそうめん汁、煮物、フルーツ(もも)など、心のこもった昼食をいただきました。

両日とも晴天に恵まれ、暑い日となりましたが、けがや事故、体調不良などもなく、盛況のうちにツアーを終えることができました。

参加者の皆さん、そして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。



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。

総務省では行政相談への理解と認識を深め利用を促進するため、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 一〇月二九日(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

4年生

長野見学に行ってきました！ ～見て、学んで、感じた一日～



本格的な夏の訪れを感じる七月九日、四年生一同は社会科の学習の一環として、長野県の政治や歴史、文化の中心地である長野市へ見学に行ってきました。子どもたちにとっては、教科書に載っている文字や写真だけの世界から一歩飛び出し、本物の施設や歴史的建造物を五感で体験することで、自分たちの暮らしを支える社会の仕組みを学ぶ貴重な機会となりました。

最初に訪れた長野県庁では、私たちの平穏な暮らしを守る「安全」と「政治」の二つの舞台を見学させていただきました。「災害対策本部室」では、過去に長野県で起こった大きな災害の歴史を振り返りながら、万が一の有事にこの部屋でどのような危機管理や対策が行われるのか、詳しく教えていただきました。ずらりと並ぶ機器や緊迫感のある部屋の空気に、子どもたちは真剣な表情で見入っており、自分たちの命や日々の生活が多くの人々に守られていることを肌で実

感したようです。また「県議会会議場」では、現職のグレート無茶県議会議員さんが子どもたちを温かく迎えてくださり、議会の仕組みについて直接お話を伺うという大変貴重な時間を過ごしました。「話し合いの途中にトイレに行きたくなったらどうするんですか？」といった、子どもたちらしい素直な疑問も飛び出し、議員さんに直接接ぶつける姿が見られました。大人たちの話し合いの場が、自分たちの学校生活ともつながっているのだと気づけた、生きた学びの瞬間となりました。



続いて訪れた善光寺では、地域の歴史と伝統の深さに触れました。山門に掲げられた額をみんなで見上げ、「善光寺」の文字の中に隠された「牛の顔」や五羽の鳩の姿を夢中で探して確認し合いました。その後は、香炉から立ち上るお線香の煙を頭に丁寧にかけるながら、「これから勉強を頑張れますように」と、これからの学業成就をみんなで願いました。

たくさん歩いてお腹を空かせた後は、城山公園でお楽しみのお弁当タイムです。緑豊かな自然の中で美味しいお弁当をいただいた後、隣接する城山動物園へと移動しました。ここではグループごとの自由散策を行いました。お互いの歩調を合わせ、声を掛け合いながら仲良く見学する姿が見られました。水の中を気持ちよさそうに泳ぐアシカの姿に歓声をあげたり、猿山で仲良さそうに遊んでいる猿たちを微笑ましそうに見つめたりと、友達同士で思い思いの楽しい時間を共有していました。

今回の見学を通じて、子どもたちは知識を得るだけでなく、集団でのマナーを守ることや、仲間を思いやることなど、社会性を育む大切な経験を積むことができました。一人ひとりが自分のペースで新しい発見をし、目を輝かせた瞬間こそが、この見学の本当の成果であると感じています。

最後になりますが、子どもたちの学びを温かく支え、見守ってくださる保護者の皆様、そして地域の皆様にご心より感謝申し上げます。今回得たたくさんの方の気付きや思い出を糧に、これからも子どもたちと共に一歩ずつ歩んでまいります。



生坂中学校 吹奏楽部



部活紹介

1年生3名、3年生3名の6名で活動しています。少人数の部活動ですが、仲良く、楽しく、努力しながら演奏の技術を磨いています。

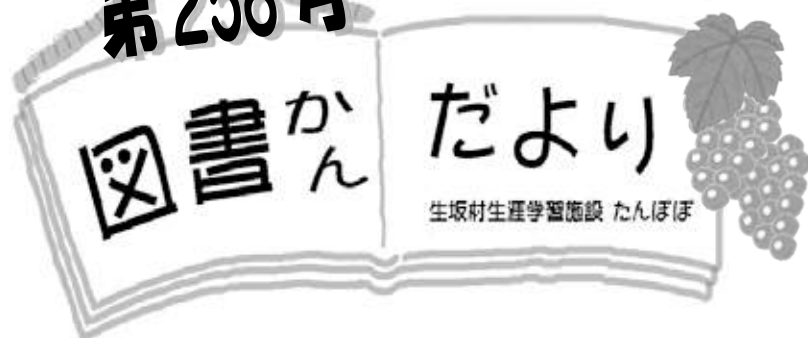
今年度も昨年度に引き続き、コンクールに向けて、筑北中学校、聖南中学校と合同で練習をしてきました。課題曲は「夕映えの丘」、自由曲は「ラ・レーヌ・ヴィクトリア ～バルモラルの記憶～」を演奏しました。コンクール本番は、今まで練習を積み重ねてきた仲間達と共に、全力で演奏することができました。



第258号

Tel 69-3050

2026年10月 開館日カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
27	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

※  …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

今年度も
カフェスペース
があります♪

生坂村 の古本市

秋の一日を
ゆったり過ごす
本と人と親しむ
イベントです
のぞいてみませんか？

生坂村の
昔の祭事の
上映会も
同日開催！

2026年
10月24日
(土)

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

●古本市（終日）

・単行本、文庫、実用書、雑誌、マンガ、絵本
など2,000冊以上

●カフェスペース（終日）

・お一人様コーヒー1杯まで無料
・軽食のお持ち込み可

●生坂の祭りのDVDの上映会

・【生坂の無形文化財 下生野五社他10地区】
（100分）を上映します

10：20～

13：30～ の全二回



新 着 本 (9月25日から貸出)



一般書

- 永遠の記憶 (東野 圭吾)
- ハヤブサ消防団 森へつづく道 (池井戸 潤)
- けんぐわい (朝倉 かすみ) 第175回直木賞受賞作
- ゾンビ回収婦 (小砂川 チト) 第175回芥川賞受賞作
- 王国 (湊 かなえ)
- おにがわらう (畠中 恵)
- お稲荷さまの謎解き帖 (朝水 想)
- 最後の晚餐 (江國 香織、金原 ひとみ 他)
- 今夜も、ぼっち飯 (太田 紫織、荻原 浩 他)
- 乱読御免 (今村 翔吾)
- それはどこでも起こり得る 壊れゆく世界への抵抗 (ブレイディ みかこ)
- さいごにきみと笑うのだ ふうかと紡ぐふつうの日々とふつうじゃない幸せ (星野 真里)
- 検索結果はありません (市塔承、横関大 他)
- 頂を目指して (石川 祐希)
- さまようクマ、変わる森 正しく怖がるための新しい教科書 (昭文社 出版 編集部/編、小池 伸介/監)
- 葬式坊主なむなむ日記 (松谷 真純)
- 六人部屋の十三年間——病室で出会った忘れられない人たち (頭木 弘樹)

文庫・新書

- ヒトとAI (岡野原 大輔)
- 白昼夢の森の少女 (恒川 光太郎)
- 箱庭の巡礼者たち (恒川 光太郎)
- 文庫版 絡新婦の理 (京極 夏彦)
- 文庫版 塗仏の宴 宴の支度 (京極 夏彦)
- 文庫版 塗仏の宴 宴の始末 (京極 夏彦)

実用書

- ちょい漬け ～サクッと作れて、ピタッと食べきる！ (小林 まさみ)
- まいにちにんにくレシピ (永山 久夫/監、松村 真由子/著)
- 心と体の累積疲労にさよなら！ 疲れとり大図鑑 (市原 淳弘)

えほん

- いつものかばん (ちょまる)
- せんせいのなみだ (くすのきしげのり、石川えりこ)
- ジュラシック・ワールド あそべる ずかん (講談社)
- 冒険！ 発見！ 大迷路 恐竜王国の秘宝 (原 裕朗&バースデイ)
- かあさんは どこ？ (クロード・K. デュボワ)

児童書

- まんがで読む 星座と神話 (藤井旭/監)
- 【もしノベル】もしも算数嫌いの小学生が算数の国でゾンビと出合ったら？ (緑川 聖司)
- 【もしノベル】もしもサッカー好き小学生がW杯優勝を目指したら？ (石川 北二、相馬 哲也)
- 【もしノベル】もしも歴史好き男子が織田信長と天下統一を目指したら？ (敦賀 零)
- いえのおばけずかん ゆうれいでんわ (斉藤 洋)
- こうえんのおばけずかん おばけどんぐり (斉藤 洋)
- 即伸びキッズストレッチ (村山 巧)
- 虫のウラがわ図鑑 (安田 守、高岡 昌江)
- ルドルフとスノーホワイト (斉藤 洋)
- ルドルフとノラねこブッチー (斉藤 洋)
- おれのなまえはイッパイアッテナ ルドルフとイッパイアッテナ外伝 (斉藤 洋)
- 大迫力！ 禁断の都市伝説大百科 (朝里樹/監)
- そして砂漠は消える (マリー・パヴレンコ)



えほん
児童書



一般





『古本市&ブックカフェ』開催！

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。
開催日／一〇月二四日(土)
場所／生涯学習施設たんぽぽ
時間／一〇時から一六時まで



第二回『この本よかった賞』募集のお知らせ

毎年秋恒例の「この本よかった賞」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で紹介します。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「本だいすきの会」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します。

次に借りる本の参考にされている方もいらっしゃるようなので、本をきつかけとした輪が繋がれば良いなと思います。

みんなで進もう！ 男女共同参画社会 ～「〇〇らしさ」って～

第6回

日常のいろいろな場面で「〇〇らしさ」を要求されることはありませんか。〇〇らしさは、個性や特徴を表す言葉で、それっぽい感じや、ふさわしさのこと。だから〇〇らしい振る舞いをするのあたりまえだと考えるかもしれませんが。

例えば男性の化粧に抵抗感を持つ人も少なくないでしょうが、若年層には抵抗感が少なく、広がってきています。清潔感や身だしなみ、自信を持ちたい、自己表現のためなど理由は様々。伝統的な男らしさは無骨さを

良しとする傾向にあったかもしれませんが、今は男性にも清潔感を重視する傾向にあり、スキンケアや身だしなみを整えるようになってきています。化粧はともかく、従来の男らしさと求められているもののギャップが生まれてきているといえます。

「らしさ」の価値観は人や物事によっても違いますし、時代や文化によっても少しずつ変わっていくものではないでしょうか。



一〇月
公民館教室・社会教育、
生涯学習関連イベント

☆絵手紙教室

一〇月一〇日(土)
午前一〇時～
会場・児童館 創作室

☆地域未来塾

一〇月 三日(土)
二四日(土)
午後一時一五分～
会場・B & G 海洋センター
会議室

☆いくさか歩いっ部

旧国鉄廃線敷コース
一〇月 六日(火)
午後二時～
集合場所・安曇野市明科総合福祉センター前駐車場
クラフトパークコース
一〇月二二日(水)
午後二時～
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

村内のサークルやクラブ、公民館教室、個人が製作した作品を展示します。

開催日時
一〇月一七日(土)から
一〇月二二日(木)まで
午前九時～午後五時
会場・生坂村商工会館

準備、飾付け
一〇月一六日(金)
午後一時～五時
片付け
一〇月二三日(金)
午前九時～正午

ご要望、お問い合わせ等は生坂村公民館(☎六九一二五〇〇)までご連絡ください。

たくさんのご参加をお待ちしております。



魚の掴み取り体験

八月二日(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及び「海ゴミゼロフェスティバル」(清掃活動)を開催しました。

公民館では、今年も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。

また、全国のB & G 海洋センター・海洋クラブが海洋保全を目的として実施している「海ゴミゼロフェスティバル」を併せて行いました。



当日は、参加者と犀川漁業組合の皆さんで犀川のゴ

ミを拾いました。プラスチックゴミや鉄くずなど二〇分程度で約五〇キロのゴミが回収されました。

その後、支部長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・海洋センター・海洋クラブでは、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。

特定疾患等見舞金
支給のご案内

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】

毎年一〇月一日現在、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
- ▶ 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】

令和九年二月末まで

【申請・お問合せ先】

生坂村健康管理センター
☎六九一二五〇〇



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有する方

※ 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8年10月1日 ～ 令和9年1月31日
新型コロナウイルス	令和8年10月1日 ～ 令和9年3月31日

※ 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7年度に接種された方には、9月下旬に接種券を送付します。

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。

生坂村健康管理センター ☎0263-69-3500

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、接種費用の領収書を添えて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8年10月1日 ～ 令和9年1月31日まで
(医療機関の休診日は接種できません)

※申請期限 令和9年2月10日 まで

【申請・お問い合わせ先】 生坂村健康管理センター ☎0263-69-3500

★ 年齢問わずどなたでもご参加いただけます ★

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

～ お茶を飲みながら、みんなでわいわいおしゃべりしませんか？ ～

【 参加費無料 ・ 事前申込み不要 】 どなたでもお気軽にお越しください！



いどばたキャラバンってなに？

地域支え合い推進会議から生まれた、誰もが気軽に立ち寄れる「村の憩いサロン」です。地域の皆さんが気軽に集まり、おしゃべりしたり、楽しい時間を過ごす場所です。

- ✓ 年齢問わず、どなたでも大歓迎！
- ✓ 地区をまたいでのご参加也大歓迎！
- ✓ 出入りは自由、のんびり過ごせます



10月、11月の開催スケジュール



開催日	開催時間	開催場所	対象地区
10月23日（金）	10:00～12:00	南部交流センター	南部ブロック
• 平林公民館長によるレクリエーション • 個別相談			
10月27日（火）	9:30～11:30	草尾交流センター	草尾区
• 昔の写真や広報誌の閲覧 • 「信州の昔」の映像視聴			
11月 9日（月）	9:30～11:30	高齢者センター	上生坂区
• 昔の写真や広報誌の閲覧 • 「信州の昔」の映像視聴			
11月12日（木）	10:00～12:00	はるかぜ	北部ブロック
• 藤巻先生の運動講座			

どの地区でもご参加いただけます 送迎をご希望の方はご連絡ください

【お問合せ:送迎申込】健康福祉課(健康管理センター)

☎ 電話番号： 69-3500（担当：竹内） ※ご不明な点はお気軽にお問合せください

秋の味覚として挙げられるのがきのこです。きのこには、便秘の予防や免疫力を高めてくれる栄養素が豊富に含まれており、普段の食事に取り入れたい食材です。特に多い食物繊維は、便の量を増やし、腸の働きを促して腸内環境を改善し、便通をよくします。また、糖質の吸収を抑え、コレステロールを吸着して排出する作用もあります。

今回は「えのきと小松菜のナムル」のレシピをご紹介します。このレシピはとても簡単に調理できて、しめじやキャベツなど自宅の冷蔵庫にある食材に代えても、美味しくいただけます。ぜひご家庭でお試してください。

えのきと小松菜のナムル

材料費:約80円
作業時間:約10分

材料(2人分)

えのき …………… 120g
小松菜 …………… 60g
しょうゆ …………… 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1/3
ごま油 …………… 小さじ3/4
こしょう…………… 少々
いり白ごま …… 小さじ2/3

作り方

- ① えのきは石づきを取り、半分の長さに切る。
- ② 小松菜は4cmの長さに切る。
- ③ ①、②を熱湯でゆで、ざるに入れて冷水で冷やし、水気をきる。
- ④ ③の水分を絞り、調味料を加えて味を整える。

◆1人当たり栄養量

エネルギー 47kcal
たんぱく質 2.5g
脂 質 2.2g
炭水化物 4.3g
食塩相当量 0.6g
カルシウム 64mg



【食改おすすめコメント】

身体の免疫力低下を防ぐためと、整腸にキノコ料理をどうぞ。

えのきと小松菜の心地良い食感、ゴマの風味が食欲を高めます。手軽に料理出来るので、カレーや焼肉のお供に最適です。

おすすめの組み合わせ

主食: ごはん

主菜: サケの南蛮漬け

副菜: えのきと小松菜のナムル

汁物: みそ汁



認知症になっても、住み慣れた地域 で安心して暮らせる村へ



九月は「アルツハイマー月間」です。九月二日は「世界アルツハイマーデー」とされ、世界各地で認知症への理解を深めるための取り組みが行われています。

認知症は、誰にでも起こり得る身近なものです。「忘れることが増えた」「同じことを何度も聞くようになった」など、本人や家族が不安を感じることもあります。

しかし、認知症になったからといって、これまでの暮らしがすべて変わってしまうわけではありません。

大切なのは、本人の思いや希望を尊重しながら、家族や地域、医療・介護など、みんなで支えていくことです。

●認知症について一緒に考えてみませんか？

認知症は、本人だけの問題ではありません。家族、地域の人、医療や介護の専門職、行政など、地域のみんなで支えていくことが大切です。

誰もが安心して暮らし続けられる地域をつくるために、まずは「知ること」から始めてみませんか？

認知症について正しく知ることは、本人や家族を支える第一歩です。

・認知症の人を見かけたら、まずは温かく見守る

・本人の気持ちやペースを大切に

・困っている様子があれば、やさしく声をかける

・自分や家族のことで気になることがあれば、早めに相談する



●認知症についての相談窓口

「最近、物忘れが気になる」「家族の様子が少し変わってきた」「介護について相談したい」など、気になることがあれば、一人で抱え込まずにご相談ください。

地域包括支援センター（健康管理センター）では、関係機関と連携し、認知症の人やそのご家族を支援しています。お気軽にご相談下さい。

認知症になる可能性は誰にでもあります。また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。

認知症の人は理解力が落ちていくものの、感情面はとても繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受けければ、自分でやれることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

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（二次募集）では、生坂村は村事業で以下の1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8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	村外在住者と共創する 第2のふるさとづくり事業 【ソフト・環境保全・景観形成】	2,494	1,779	持続可能な社会の実現のため、村外在住者や地域住民を対象とするワークショップを四季に合わせて開催することで、関係人口の創出や移住へのきっかけ、村外からの来訪者との長期的な関係性の構築につなげる。また、地域の伝統や文化に触れる機会も提供する。 (①イベント運営費、講師謝金等 2,494千円)



ハロウィンジャンボ4億円

(1等2億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ4,000万円

(1等2千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

9月16日水 2種類同時発売!

発売期間 9/16①～10/16② 抽せん日 10/26②

公益財団法人長野県市町村振興協会 各1枚 300円

月刊 創造の森

これまでの半年間の振り返りと、これからのこと

残暑の厳しい日が続くものの、立秋を過ぎたそばから秋の兆しが日々強まる今日この頃（執筆時は8月25日）。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今月号では、年間イベントプログラムの開催レポートではなく、今年度を振り返りつつ、これからの展望についてお届けします。

SECTION 01

令和8年度の歩み

令和8年度は、これまで観光庁の補助事業として行ってきた「旅するいきもの大学校！」を拡張し、四季に合わせた年間イベントプログラムをスタートさせました。

4月は春の野鳥観測とそばの実の種まき、5月は野鳥観測の第二弾と田植え・竹林の整備作業、7月は夏の生物観測とビオトープづくり、8月は夜の昆虫観測と野菜の収穫・テント泊体験・森の整備作業を実施しました。



SECTION 02

プロジェクトに込める思い

これまで4回のイベントを開催し、各回20名以上にご参加いただきました。内訳は各回、村外からの参加者（公式自然研究員を含む）が5名前後、村内から15名ほど。

毎回、達成感や満足感を得られるよう現地に手を加えるアクションを入れています。参加者の当事者意識と『関わりしろ』は欠かせず、根底には『村内外の方がゆるくつながる永続的なコミュニティづくり』があります。



SECTION 03

これからの創造の森

年間プログラムも後半戦に差し掛かり、稲刈りや干し柿・野沢菜漬けづくりなど、過去の「旅するいきもの大学校！」参加者からの声をもとにした各種体験が目白押しです。

より充実したイベント体験にするためにも、村民のみなさんの協力が欠かせません。プロジェクトの進展を見守るだけでなく、積極的にご参加いただけると嬉しいです！



まだ道半ばではあるものの、今の活動の延長線上に、ある程度の形が見えるような気がしています。私は現場で日々格闘していますので、様子を見に来ていただくのはもちろん、ぜひ一緒に創造の森を育てていきましょう。



ご案内

11月7・8日(土・日)に、干し柿づくり体験と生物観測、いくさか『創造の森』の整備作業を行います。

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

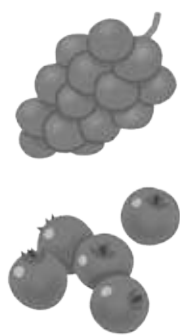
『地域で連携する』

道の駅いくさかの郷は誕生から七年目で現在「ラッキーセブン」。来年は「末広がり」の八周年と実は縁起がよいモードに入っています（駅長の持論）。

生坂村の生産者の皆さんが丹精込めて育てた農産物を



多くのお客様に提供するのが役割の一つ。なんです、すべての農産物を生坂村産では揃えられません。



そこで市場等から長野県

産の野菜や果物を仕入れたり、長野県のお土産品や全国各地の美味しいものをチョイスして取り寄せたりとあの手この手で売場を変化させています。

とはいえまだまだひよつ

このいくさかの郷。単独で考えず地域の輪をもっと広げられないかと考え、昨年から麻績村の直売所「おみの恵み」との連携を模索。生坂村で麻績村産、麻績村で生坂村産の農産物を交互で販売する取り組みを行い、今年より具体的な取り組みとして



『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』をスタートさせました。

これによって共に地域の

農産物や加工品の販路拡大につなげて連携を進めます。ポスターやチラシ、農産物に貼るシール、さらにテレビCMも作成しPRを行います。

両村の担当者と情報交換を進め、着実に連携して生産者の皆さんの一助となれば幸いです。

★駅長の独り言★

「地域の輪」

「農産物の架け橋」といろいろと考えるのは楽しいですが、いざ実行となるとなかなか難しい。とはいえ、いくさかの郷は個人スキルを発揮できる人財によって物事がどんどん進みます！

今回のプロジェクトも案は駅長の思いつきですが進めたのは駅長補佐の盛川さん。

具体的な形にしてくれたので、あとは足をひっぱらないようにしないといかと密かにこっそり思う駅長でした。



輝くぶどうと 真心こめた、おもてなし

かあさん家 岩間 陽子

生坂村が一番賑わうぶどうの季節がやってきました。

今年は春先から猛暑日が続き、生産者の皆さんは大変苦勞され、収穫の日を迎えられたことと思います。

ぶどう部屋に並ぶぶどう

達も年々品種が増え、「宝石の様に輝くぶどう」をイメージして名付けられた「イクサカラット」のぶどう達は、本場に宝石の様に輝いています。

宝石箱の様に箱詰めされた色とりどりのぶどうは、毎日全国各地へ発送されています。

村外から多勢のお客様がぶどうを買いにやってきました、かあさん家も目が回る様な忙しさです。

遠方から、わざわざ来ていただいたお客様のご要望に応えるために、おやきやおまんじゅうはいつも



より増量して作っています。

また、お食事されて帰られるお客様も多く、食堂も大変忙しくなります。食堂でお出しする物はすべて手作りのため、食堂が忙しくなると裏方もフル回転です。

なるべく地元で採れた食材を心がけ、ひとつひとつ手づくりで、家庭料理の様なぬくもりと、安心安全を提供しています。

これからも、真心こめたおもてなしを心がけ、おいしいものを提供するために品質管理に努め、生坂村のイメージアップに貢献していきたいと思っています。

歯つぴーたいむ

噛むことの六つの効果

よく噛んでたべることで、噛む力を保つことは、健康にとってさまざまな効果があり、健康寿命の延伸にもつながります。

一、歯とお口の病気を防ぐ

よく噛むと、唾液の分泌が促進されます。唾液には、食べカスや細菌を洗い流す作用があるため、むし歯や歯周病を抑制します。

二、消化吸収を高める

よく噛むと唾液中の消化酵素の分泌も多くなり、噛み砕いた食べ物と消化酵素が混ざることによって消化・吸収を助けて胃腸への負担を和らげます。

三、発音・表情が良くなる

お口の周りの筋肉を使うことで、筋力が発達し、言葉の発音がはっきりするとともに、表情が豊かになります。

四、肥満の予防

食べ物を味わいながらしっかりと噛むと、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎ、さまざまな生活習慣病の要因となる肥満の予防につながります。

五、体力の向上

しっかりと噛んで食事をし、口から栄養を取り入れることで基礎体力が付き、体力の維持・向上を図ることが出来ます。



六、脳の発達・認知症予防

よく噛むと脳に流れる血流が増え、脳に酸素や栄養が送られます。また、噛むことにより脳に刺激が伝わり、脳細胞が活性化し、脳の成長や機能の維持に関わります。

かめなくなると・・・

食欲低下・栄養不十分に、歯がグラグラする、歯の本数が減る、入れ歯が合わない・などの理由で噛みにくくなると、柔らかいものばかり食べるようになり、噛む力が衰えていく悪循環に陥ります。食べにくいものを避け、好きなものも食べられないことで食欲が低下すると、食事が減り、低栄養にもなります。噛む力や飲み込むといった口の機能が低下した状態は「オーラルフレイル」と呼ばれ、心身の衰えに繋がるとも考えられています。

生坂村歯科診療所

ゆのんびり湯ったりやまなみ荘

田んぼの稲刈りがほとんど終わり、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。

フェアをご提供していきたいと思っています。

また九月は、生坂村の主役193カラットブドウが出回っています。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です。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います。



イクサカラットプレート

明科高校だより

◎体験入学実施

八月三日(月)、中学三年生を対象に体験入学を実施し、今年度は四二名の皆さんにご参加いただきました。

はじめに行われた全体説明会では、校長講話に続き、教頭より学校概要および令和九年度入学者選抜の予定、進路指導主事による卒業後の進路について説明を行いました。続く生徒会からの発表では、行事や部活動の紹介をおこないました。



全体説明会の後は、九つの会場・教科に分かれて模擬授業を体験していただきました。音楽の授業では、高校生と一緒に「CUPS」にチャレンジしました。輪になつて着席し、プラスチックコップと手拍子を使い、机を叩いてリズムを刻みながらリズム遊びを行いました。国語の模擬授業では、「夢」についての授業でした。言葉を切り口にして夢を叶える方法を考えていました。



最後に行われた部活動見学・体験では、中学生と高校生が交ざって和気あいあいと活動する姿があちこちで見られました。



半日のプログラムを終えた中学生からは、「楽しそうな学校だと思った」「高校生活が充実しそう」「先生と生徒の仲が良いことがすごく伝わってきた」といった嬉しい感想が寄せられました。

今回の体験入学が、本校の魅力を感じていただける良い機会となったのであれば幸いです。一〇月一六日には学校説明会を予定しておりますので、ぜひお越しください。

(文責：教頭 川勝克仁)

いくさが 大好き隊通信



みなさんこんにちは。いくさか大好き隊の奥寺こゆきです。

まだまだ暑い日々が続いている中にも、朝晩の空気や風景に少し秋らしさを感じる時期になりました。

この七月で生坂村に移住して一年が経ちました。振り返ってみると、来たばかりのころは、右も左もわからず、不安の方が多かったような気がします。

日々訪問させていただいている方々をはじめ、地域の皆さんが温かく迎えてくださっていることに感謝しています。おかげさまであつという間の一年間でした。

最近の活動としては、五月から七月の三か月間に、健康応援隊で各地区回らせていただきました。ご参加いただきありがとうございます。

体操や昔の話などとしていく中で、普段お会いできない方ともお話ができて良かったです。

たです。

また今年は生坂村合併七〇周年ということで、昔の村の様子や行事などの変遷について皆さんが活き活きと昔の話をされているお姿が印象的でした。

夏の疲れが出やすい時期でもありますので、残りの夏も体調にお気をつけてお過ごしください。





《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、今年の九月九日で四四回目となり、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二五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、心肺蘇生法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となります。

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「皆

様」が心肺蘇生法を行うことで、救命のチャンスを高めることができます。

●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、医療機関において高度な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、二分一秒を争います。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。救急車が到着するまでは、現場に居合わせた皆様の一次救命処置が重要となります。

救急隊や医師へ命のバトンを引き継げるように、これを機に応急手当講習の受講を検討しましょう。皆様のご協力をよろしく願います。

お問い合わせは 松本広域消防局 明科消防署
六二二一九九二

株式会社アクティオ と災害時におけるレ ンタル機材の提供に 関する協定を締結

令和八年八月四日、生坂村役場において生坂村と株式会社アクティオとの「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」の締結を行いました。

本協定は、生坂村内において災害や大規模な事故等が発生し、又は発生するおそれがある場合に、村からの要請により、株式会社アクティオが保有する重機や照明機器、簡易水洗トイレなど多様なレンタル機材を可能な限り優先的にご提供いただく内容の協定です。

締結式では、藤澤泰彦村長と株式会社アクティオ執行役員北信越支社長池田嘉統様が協定書に署名し、協定が締結されました。

引き続き、本協定をはじめ、多様な観点から災害に強い村づくりを進めてまいります。

■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
総務課 8月3日	工事	令和8年度ケーブルテレビネットワークの耐災害性強化事業生坂村FTTH伝送路工事	生坂村内	株式会社 シーテック 長野支社	129,000



生坂村合併七〇周年・

道の駅いくさかの郷七周年

記念イベントを開催

八月八日、道の駅いくさかの郷を会場に「生坂村合併七〇周年・道の駅いくさかの郷七周年記念イベント」を開催しました。

今年は、生坂村が合併七〇周年という大きな節目を迎えるとともに、地域の農産物や特産品の販売、交流の拠点として親しまれている「道の駅いくさかの郷」が七周年を迎えました。これらを記念し、子どもから大人まで幅広い世代の皆さんに楽しんでいただける、さまざまな催しを行いました。

会場で特に人気を集めたのは、はしご付消防自動車の搭乗体験です。当日は午前九時から整理券を配布し、正午まで体験を実施しました。普段は間近で見る機会の少ない大きなはしご車を前に、子どもたちは興味津々。

実際にはしご車に乗り込み、高い場所から周囲の景色を眺める貴重な体験を楽しみ、会場にはたくさんの方の笑顔があふれました。

また、救急車の展示や消防訓練体験も行われました。消防訓練では、明科消防署の皆さんから説明や実演を受けた後、参加者が水消火器を使った消火を体験しました。子どもから大人まで多くの皆さんが参加し、楽しみながら防火や防災への関心を高める機会となりました。

会場には、村内団体による販売コーナーも設けられ、おやき、手打ち生そば、焼き餃子、川魚の唐揚げ、かき水などが並びました。また、軽トラの荷台を活用した農産物販売も行われ、新鮮な農産物などを買い求める皆さんでにぎわいました。

さらに、さまざまなメニューを提供するキッチンカーも集合し、お好み焼き、ベーカステラ、安曇野バーガー、ホットドッグ、クレープ、おにぎりなどが販売され、来場者は思い思いに食事を楽しましました。直売所では「一〇〇円たまご」の販売やハウス栽培ぶどうの販売も行われ、道の駅ならではの買い物を楽しむ姿も見られました。

そのほか、松本山雅と村づくり推進室による脱炭素事業PR・住宅の断熱改修補助金相談会なども行われ、楽しみながら村のさまざまな取り組みについて知っていただく機会となりました。

午前十一時から「あづみ野エフエム」の公開生放送が行われ、会場のにぎわいやイベントの様子を伝えながら、生坂村の魅力を広く発信していただき、記念イベントを一層盛り上げていただきました。

当日は、村内外から多くの皆さんにお越しいただき

き、会場には子どもたちの元気な声や笑顔があふれ、世代を超えた交流が広がりました。

生坂村がこれまで歩んできた七〇年を振り返るとともに、地域の皆さんが集い、交流を深め、これからの生坂村へとつながる記念の日となりました。

ご来場いただいた皆さんをはじめ、イベントの開催にご協力いただいた関係団体、出店者、消防関係者など、多くの皆さんに心より感謝申し上げます。



◆お悔やみ
申し上げます



高野 健一さん

(76歳 下生野)

編集後記

果物の実りも多くなり秋の気配を感じる季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。

我が家の息子は生坂っ子にもかかわらず、昨年までぶどうが食べられませんでした。が、ようやく美味しさに気付き、今年から食べられるようになりました。

それが嬉しいのか「カエルさんにもぶどうを食べてもらうんだ」と、庭でカエルを捕まえてきてはぶどう食べさせようとしています。親としては息子に食べさせてもらいたくて買っているのですが、上手な伝え方が守っています。何でもカエルに食べさせようとする息子のおかげで、笑いの絶えない日々を送っています。これから寒い日が多くなります。皆さんくれぐれも体調に気をつけてお過ごしください。

(今溝)