

広報 **いくさか**

2026 10 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 1,558人 / 男 784人 / 女 774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)



全身で感じる、生坂の秋 秋の農業体験ツアー

関係記事は裏表紙に掲載

令和7年度 生坂村の決算

議会9月定例会で認定

令和七年度歳入歳出決算が九月村議会定例会で認定されました。概要をお知らせします。

第六次総合計画の六年目となる令和七年度は、将来像「確かな暮らしを明日につなぎ明るく健やかに生きる村」の実現に向け、同計画と過疎地域持続的発展計画、いくさか村づくり計画に基づき、住民福祉の向上、産業振興、地域活性化、人口減少対策などに取り組みしました。

重点事業の福祉の村づくりでは、ワクチン接種助成を拡充し、健康管理センターを拠点に各種検診、健康教室、訪問事業などを実施しました。また、要介護高齢者を在宅介護するご家族への介護用品助成の対象

品目を増やし、一八歳までの医療費窓口負担をなくすなど、子どもから高齢者まで安心して暮らせる環境を整えました。

子育て支援事業では、子育て支援センターのほかは、健康管理センターを拠点に、新設のこども家庭センターに社会福祉士を配置し、母子保健と児童福祉の一体的な相談支援を行いました。また、保育料の軽減・無償化、一八歳までの子がある世帯への水道料金補助、保育園・小中学校の給食費無償化、村営バス通学費の減免などで、子育て世代の経済的負担を軽減しました。教育面では、施設分離型の小中一貫教育を進め、小中学校の教職員が連携して義務教育九年間を見通した学びを充実させました。

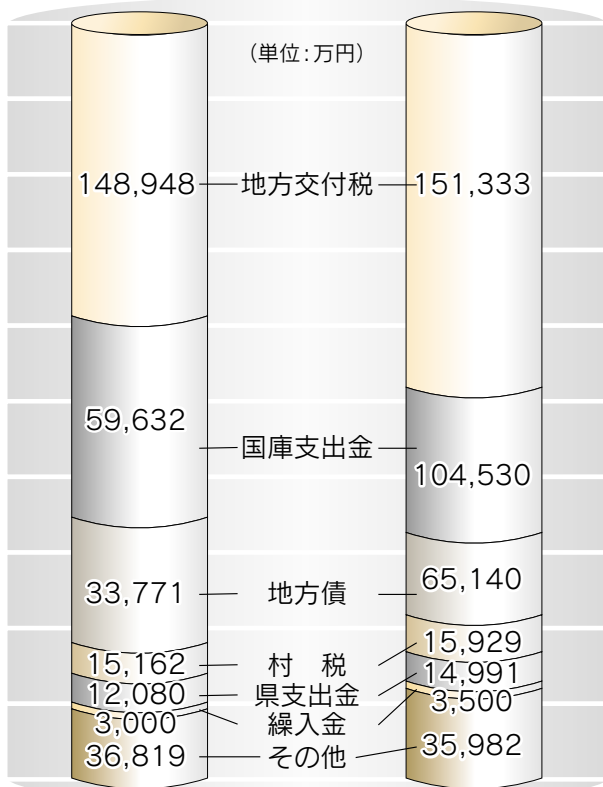
産業振興事業では、国・県の補助を活用し、雲根地区の農地耕作条件改善事業、万平地区の畑作等促進整備事業、県営中山間総合整備事業などで、農地の機能向上と生産基盤整備を進めました。

道の駅いくさかの郷は、村営やまなみ荘と連携し、地場農産物の販売や地産地消を通

普通会計の歳入歳出

歳入

令和7年度 39億1,405万円
令和6年度 30億9,412万円



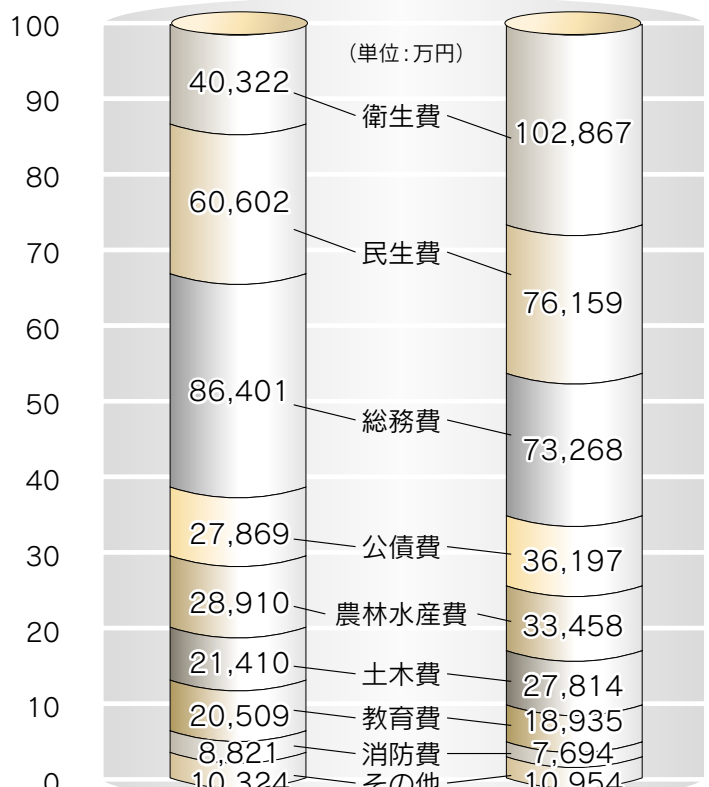
令和6年度

令和7年度

※その他は、使用料、繰越金、地方譲与税など

歳出

令和7年度 38億7,346万円
令和6年度 30億5,168万円



令和6年度

令和7年度

※その他は、議会費、商工費

(普通会計とは一般会計と村営バスの特別会計を合計したものです)

じ、農家所得向上と交流人口拡大に努めました。

移住定住対策では、ZEH仕様の卒塔坂住宅と上生坂上手団地を各一棟二戸整備しました。

脱炭素先行地域づくり事業では、二〇三〇年度までに民生部門の電力消費に伴うCO2排出量実質ゼロを目指し、再生可能エネルギーの地産地消と災害時のレジリエンス強化を進めました。令和七年度は、

自営線マイクログリッド、(仮称)生坂村小水力発電所、村営やまなみ荘の改修と木質チップボイラー接続、保育園の省エネ改修、児童館・生涯学習施設の省エネ空調整備などを実施しました。また、株式会社いくさかてらすは、村からの交付金で民家、事業所、公共施設、遊休地などに太陽光発電設備や蓄電池を設置しました。家庭の省エネ機器や木質バイオマスのストーブ等の導入支援も継続しました。

道路・防災関係では、二か年計画の旧山清路橋補修工事が完成したほか、緊急自然災害防止対策事業債を活用して道

路・林道の災害防止対策を実施しました。また、防災行政無線のデジタル化、県防災行政無線衛星系と気象観測装置システムの更新により、通信・防災体制を強化しました。

物価高騰対策として、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、低所得者世帯への給付金や、いくさかマル得商品券発行事業への補助などで、住民生活と地域経済を支えました。

普通会計の歳入総額は三九億一、四〇五万円で、前年度比八億二、九九三万円(二六、五%)増でした。寄付金のうち、ふるさと応援寄付金は一、五〇二件、総額三、〇二〇万九六九円をいただきました。これまで積み立てた「ふるさといくさか応援基金」からは、三、五〇〇万円を村の創生事業や福祉分野の財源に繰り入れました。

歳出総額は三八億七、三四六万円で、前年度比八億二、二七八万円(二六、九%)増でした。

特別会計を含めた年度末の村債の現在高は、三二億一、六一九万円、積立金は二四億五、七四四万円となっています。

積立金（貯金）の状況

(単位:万円)

	7年度増減	7年度末計	会 計 名
財政調整基金	6,010	96,273	一般会計
減債基金	439	30,571	
土地開発基金	4	1,921	
ふるさと育成基金	4	1,864	
地域振興基金	191	73,475	
ふるさと水と土基金	1	707	
地域福祉基金		13,027	
中山間地域活性化推進事業基金	2	1,021	
福祉の村づくり推進基金	3	1,727	
ふるさと「いくさか」応援基金	△1,820	8,681	
有線テレビジョン放送施設等管理運営基金	4	1,691	
森林環境譲与税基金		121	
企業版ふるさと納税基金	10	10	
小 計	4,848	231,089	
国民健康保険基金	397	8,912	国保特別会計
福祉センター基金		9	福祉センター特別会計
介護保険支払準備基金	21	5,734	介護保険特別会計
小 計	418	14,655	
合 計	5,266	245,744	

交際費の状況

(単位:円)

内 容	金 額	備 考
激励金	13,000	各種団体 ぶどう他特産品
祝・見舞・弔慰	10,000	
総会等に係る酒等	44,700	
村特産品試供品	52,403	
視察等土産	10,100	
負担金	27,000	懇親会負担金
計	157,203	

村債（借金）の状況

区 分	令和7年度末現在高	令和6年度末現在高
普通会計	26億9,597万円	23億9,842万円
簡易水道	2億9,419万円	2億7,598万円
下水道	1億2,603万円	1億7,884万円
合 計	31億1,619万円	28億5,324万円

会計別決算額

(単位:万円)

	会計区分	歳入総額	歳出総額	差引額
普通会計	一般会計	390,958	386,932	4,026万円 (うち繰越額378)
	村営バス特別会計	5,399	5,366	33
	(会計間繰入)	△4,952	△4,952	
	計	391,405	387,346	4,059
特別会計	福祉センター特別会計	10,705	10,696	9
	国民健康保険特別会計	19,360	19,177	183
	介護保険特別会計	28,073	26,460	1,613
	後期高齢者医療特別会計	3,688	3,688	0
事業会計	簡易水道	(収益的収支)	7,376	7,579
	事業会計	(資本的収支)	6,446	7,002
	下水道事業	(収益的収支)	10,926	7,812
	会計	(資本的収支)	484	5,360

村税の状況

(単位:万円)

区 分	決算額	収入未済額	不納欠損額
村 民 税	6,962	296	3
固 定 資 産 税	7,883	189	
軽 自 動 車 税	933	13	
村 た ば こ 税	151		
合 計	15,929	498	3

「収入未済額」…その年度の歳入として調定した額のうち、会計年度中に納入されなかった額のこと。この収入未済金は、翌年度も引き続き徴収に努めることになります。
「不納欠損」…滞納分の徴収金が破産、死亡、行方不明等、何らかの理由により徴収できなくなったとして、その調定の金額を消滅させること。(その処理を行った金額)

令和7年度に実施した主な事業

(※のついている事業は、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しました)

健やかに子どもたちが育ち学び続けられる村づくり 子育て・教育・スポーツ・歴史・伝統・文化

保護者間連絡業務支援システム利用……………	164万円	小学校GIGAスクール端末更新事業……………	378万円
(コドモン・保育園、小学校、中学校、児童館)		中学校GIGAスクール端末更新事業……………	196万円
保育園給食材料費……………	460万円	外国青年(ALT)招致事業……………	422万円
児童手当支給事業……………	3,261万円	一星亭周知再生プロジェクト……………	106万円
健やかに産み育む子育て支援事業……………	50万円	児童館・児童クラブ事業……………	690万円
子育て支援事業……………	8万円	放課後子どもプラン推進事業……………	18万円
(ぴよぴよひろば、その他研修・講演会)		北海道標津町中学生交流事業(中学2年)……………	23万円
こども家庭センター開設工事……………	177万円	公民館文化系・体育系教室運営……………	56万円
出産祝金支給事業……………	60万円	地域未来塾……………	14万円
産後ケア・母子保健事業……………	49万円	児童館図書室図書購入……………	91万円
子育て支援犀龍小太郎助成金……………	28万円	令和8年二十歳の集い……………	20万円
出産子育て応援交付金……………	40万円	イクラン!!松本山雅FC……………	97万円
小学校スクールバス運行委託料……………	297万円	学校給食各種補助金……………	721万円
学級支援員・教科担任配置事業……………	705万円	学校給食センター冷凍庫・冷蔵庫更新……………	72万円
小学校昇降口舗装改修工事……………	237万円	入学祝金(小学校10名、中学校12名、高校生17名)	61万円

みんなが元気でにこにこ暮らせる村づくり 保健・医療・社会保障・福祉・人権

福祉医療給付事業……………	1,137万円	長寿祝金事業(白寿1人、米寿19人)……………	24万円
社会福祉協議会事業補助金……………	1,364万円	生きがい活動支援通所事業……………	733万円
障がい自立支援サービス費……………	5,233万円	配食サービス事業……………	397万円
地域生活支援事業……………	108万円	高齢者生活福祉センター運営事業……………	869万円
シルバーセンター運営負担金……………	180万円	はるかぜ運営委託料……………	150万円
老人クラブ活動補助金等交付支給……………	44万円	有償運送サービス事業……………	857万円
後期高齢者医療広域連合負担金……………	3,228万円	伝染病予防対策事業……………	737万円
養護老人ホーム措置費……………	965万円	(うち子育て支援犀龍小太郎助成金32万円)	
家族介護用品購入助成事業(36人)……………	63万円	病院群輪番制病院運営事業負担金……………	35万円
いくさ敬老の日開催……………	131万円	成人病予防対策事業……………	442万円

気持ち良くゆったり暮らせる村づくり 生活基盤の整備・住環境・環境保護・安全安心

移住定住及び空き家対策事業補助金……………	258万円	ごみ処理・リサイクル収集等処理委託料……………	978万円
防災行政無線(同報系)デジタル化改修工事……………	9,257万円	穂高広域施設組合負担金……………	1,776万円
長野県防災行政無線衛星系更新(負担金)……………	1,507万円	一般家庭省エネ機器等導入補助(61件)……………	2,172万円
交通災害共済会費(全村民無料化)……………	23万円	一般家庭その他導入補助……………	397万円
安曇野松筑広域環境施設組合負担金……………	306万円	(木質バイオマスストーブ3件、太陽集熱器2件)	

やまなみ荘省エネ改修（工事、監理業務）……………1億3,739万円
 やまなみ荘チップボイラー接続工事……………1,760万円
 保育園省エネ改修（工事、監理業務）……………3,953万円
 児童館・生涯学習施設空調設備設置（繰越事業）……………319万円
 自営線マイクログリッド構築事業……………5億4,300万円
 （うち繰越事業分1,650万円）
 （仮称）生坂村小水力発電所建設工事……………4,905万円
 E V充放電設備設置工事（3台）……………429万円
 デマンドレスポンス構築（繰越事業）……………446万円
 デマンドレスポンス業務設計補助……………874万円
 太陽光発電設備及び蓄電池設置補助……………2億6,572万円
 （うち繰越事業分1億3,129万円）

犬猫避妊去勢手術補助金（21頭）……………24万円
 緊急自然災害防止対策事業（道路防災）……………4,063万円
 道路メンテナンス（山清路橋補修、繰越事業）……………5,190万円
 村単道路維持修繕工事……………1,559万円
 除雪事業費……………283万円
 上生坂上手団地住宅建設工事（1棟2戸）……………3,843万円
 卒塔坂住宅建設事業（1棟2戸、繰越事業）……………4,016万円
 住宅リフォーム等補助（2件）……………35万円
 分団運営交付金……………162万円
 消防団員応援商品券発行……………110万円
 気象観測装置システム更新工事……………624万円
 水道送配水管布設替工事等（簡易水道事業会計）……………4,992万円

活気にあふれにぎわいに満ちた村づくり 農林業の発展・商工観光の発展

ふるさと納税事業関係……………1,379万円
 県営中山間総合整備事業負担金……………521万円
 山村活性化対策事業……………1,035万円
 最適土地利用総合対策事業……………1,073万円
 畑作等促進整備事業実施設計業務……………1,718万円
 農地耕作条件改善事業用地測量等業務……………1,265万円
 米の生産調整対策関連事業（村内一円）……………101万円
 （公財）生坂村農業公社運営事業（保有合理化事業等）
 ………………4,436万円
 農業次世代人材投資事業（経営開始型）……………56万円
 新規就農者育成総合対策（経営開始資金）……………450万円
 中山間地域直接支払事業（9集落・47.9ha）……………868万円
 鳥獣害防除器具設置事業補助金（13件）……………111万円

鳥獣被害防止柵設置事業（繰越分）……………963万円
 多面的機能支払交付金事業（共同活動8地区・施設長寿命化3地区）
 ………………509万円
 道の駅いくさかの郷運営費……………1億1,541万円
 松林健全化推進事業（空中散布防除、伐倒くん蒸処理）
 ………………564万円
 ライフライン保全対策事業（村道支障木伐採）……………248万円
 森林病虫害被害対策（枯損木利活用）……………360万円
 生坂村森林整備区域抽出業務……………330万円
 緊急自然災害防止対策事業（林道防災）……………1,419万円
 赤とんぼフェスティバル補助……………430万円
 商工会補助金及び小規模事業指導費……………580万円
 ※いくさかマル得商品券発行事業補助金……………1,583万円

みんなで元気な村づくり 村民主体の村政（協働）・行政組織

広報いくさか発行業務……………213万円
 ガバメントクラウド利用料……………1,655万円
 生坂村絆づくり支援金（6団体）……………177万円
 区振興交付金（10地区）……………451万円
 いくさか大好き隊事業（隊員18名、区長兼任集落支援10名）
 ………………9,670万円

特定地域づくり事業協同組合事業……………948万円
 地域活性化起業人活動（副業型、企業派遣型）……………533万円
 いくさか未来スクール（生物観察等）……………30万円
 CATV障害修繕工事……………299万円
 戸籍振り仮名等システム改修……………252万円

物価高騰対策・その他

※定額減税調整給付金……………4,720万円
 ※物価高騰対策生活応援商品券……………1,500万円

物価高対応子育て応援手当……………4,180万円

生坂村の財政健全化判断比率等の状況

財政健全化判断比率等の状況

地方公共団体の財政の健全化を目的とした「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」により、市町村は毎年度健全化判断比率を監査委員の審査に付して議会に報告し、公表することが義務づけられています。

令和7年度の決算等の数値を用いて、健全化判断比率や資金不足比率を次のとおり算定し、7月に監査委員の審査を受けて9月に議会へ報告を行いました。

令和7年度決算に基づく生坂村の健全化判断比率

健全化判断比率(指標名)	生坂村	早期健全化基準	財政再生基準	解 説
①実質赤字比率	—	15.00	20.00	標準財政規模に対する一般会計等(村では「一般」、「村営バス」会計を言います)における実質赤字の割合 [参考:前年度/生坂村 —]
②連結実質赤字比率	—	20.00	30.00	標準財政規模に対する地方公共団体すべての会計における実質赤字の割合 [参考:前年度/生坂村 —]
③実質公債費比率	7.4%	25.00	35.00	標準財政規模に対する一般会計等が負担する元利償還金、準元利償還金の割合の3ヵ年平均 [参考:前年度/生坂村 7.3%]
④将来負担比率	—	350.00		標準財政規模に対する一般会計等が将来負担すべき実質的な負債の額の割合 [参考:前年度/生坂村 —]

※当村では実質赤字、連結実質赤字、将来負担比率が生じなかったため、「—」… 数値なしとなりました。

令和7年度決算に基づく生坂村の資金不足比率

会 計 名	資金不足比率	経営健全化基準	解 説
簡易水道事業会計	—	20.00	各公営企業会計における事業規模に対する資金の不足額の割合 … 公営企業会計にあっては、生坂村は左記の3会計があります。 [参考:前年度/生坂村3会計とも —]
下水道事業会計	—	20.00	
福祉センター特別会計	—	20.00	

※当村では資金不足が生じなかったため、「—」… 数値なしとなりました。

◎村の財政状況について、健全化判断比率や財政に関する資料などは、生坂村ホームページで公表しておりますので、ご覧ください。

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

◎県内の状況は、長野県ホームページでもご覧いただけます。

URL:<https://www.pref.nagano.jp>

ドローン体験会を実施しました

九月一九日(土)にB&G海洋センター体育館にて元気づくり支援金を活用した未来を守る防災ドローンパイロット育成事業にてドローン体験会を実施しました。

この事業は、災害時にドローンを活用して、人が立ち入れない危険な現場でも、迅速かつ安全に状況把握と初動対応を行えるように、村独自の運用体制を整え、災害に強い村づくりを実現することを目指す。

今年度はドローンへの理解と関心の醸成を目的とし、実際にドローンを見て、知って、操作していただく体験会を実施しています。

九月一九日の体験会では、午前の部は親子で楽しむ体験プログラムとして、トイドローンでの操縦体験やドローンでの危険箇所確認体験、宝釣りゲームを実施し、三名の方にご参加いただきました。

午後の部では、大人向け国

家資格体験プログラムとして、ドローンの操縦体験や宝釣りゲームなどを実施し、四名の方にご参加いただきました。

体験会は、十一月二八日(土)、二九日(日)、十二月三日(日)にB&G海洋センター体育館にて、親子向けの午前の部(午前九時～一二時)と一六歳以上を対象とした午後の部(午後二時～五時)の二部制で開催します。

申し込みは、左のQRコードを読み取るか、役場総務課(☎六九一三二二)までご連絡ください。

なお、定員に達し次第応募締め切りとなりますので、ご了承ください。



銀座NAGANO

生坂村PRイベント

九月六日(日)に東京都中央区にある信州首都圏総合活動拠点「銀座NAGANO」において、生坂村PRイベントを開催しました。

イベントは「信州生坂村ふるさと味の届けます!」と題し、午前・午後の二回開催しました。

参加者の皆さんには、生坂村産の旬のぶどうや梅漬けなどを味わっていただきながら、村の農業や特産品、観光、移住・定住などについて

て紹介しました。

また、生坂村産の乾燥にんにくを使った料理の試食も行い、参加者の皆さんから感想やご意見をいただくなど、今後の商品開発につながる貴重な機会となりました。

アンケートでは、「生坂村に行ってみたくなった」「地域の活動がとても活発で素晴らしい」など、嬉しい回答も多数寄せられました。

一階の販売スペースでは、ナガノパープルや種なし巨峰をはじめ、梅漬けや乾燥にんにくなどの特産品を販売し、多くの皆さんに生坂村の味をPRすることができました。

今回いただいたご意見を今後の商品開発や情報発信に生かし、引き続き生坂村の魅力発信に取り組んでいきます。ご参加、ご協力いただいた皆さん、大変ありがとうございました。



山村活性化対策事業に取り組んでいます。

村では、農林産物や自然、景観、文化などの地域資源を活用し、地域の活性化や所得向上につなげる「山村活性化対策事業」に取り組んでいます。

取組の一環として、相模女子大学に委託し、「生坂村旅行パック企画の策定」を進めています。

この取組は、外部から見た生坂村の魅力を発見し、旅行商品としての可能性を検討するものです。学生ならではの新たな視点やアイデアに加え、



専門的な意見も取り入れながら、首都圏や若い世代に訴求できる旅行パックの策定を目指しています。

九月一八日（金）から二〇日（日）まで、一二名の学生が村を訪れ、村の地域資源について学び、三日間の現地活動を行いました。

一日目は「いくさか創造の森」を訪れ、これまでの取組や活動について学びました。その後、遊歩道の整備を体験し、実際に森を歩くことで、訪れる人にとっての



魅力や、より楽しんでもらうために必要なことについて考えました。

二日目は、大城・京ヶ倉トレッキング班とドローン体験班に分かれて活動しました。トレッキング班は、「大城・京ヶ倉を広く世に出す会」の会員からガイドマップを使って登山ルートや見どころなどについて説明を受けた後、実際に登山しました。山の魅力を自ら体感するとともに、地域の方から話を聞くことで、観光資



源としての大城・京ヶ倉について考える機会となりました。

ドローン体験班は、体験会のスタッフを務めた後、実際にドローンを操作しました。また、AIを活用した山村活性について学び、新しい技術を地域づくりに活用する可能性について考えました。

最終日の三日目は、農業公社理事長から「生坂農業を支える農業公社の取組み」について説明を受けました。村の産業の歴史や現在の農業の取組みについて学んだ後、ぶどうの収穫、選



果、販売を体験しました。生坂村の農業を「見る」だけでなく、実際の作業を体験することで、地域産業の魅力や、農業を観光資源として活用する可能性について考えました。

三日間の学習や体験を通して、学生一人ひとりが「生坂村のどのようなところに魅力を感じたのか」「若い世代に生坂村を訪れてもらうには、どのような体験が必要なのか」などについて考え、それぞれの視点からアイデアを出しました。

今回の現地活動で得た学びや気づき、学生から出されたアイデアを、今後の「生坂村旅行パック」の策定検討に活かしていきます。

村では当たり前に感じている自然や産業、人とのつながりも、村外から訪れる人にとっては貴重な地域資源です。学生の新たな視点と専門的な意見を取り入れながら、生坂村でしかできない「学び」や「体験」を組み合わせた旅行パックの実現を目指します。

オレンジリボン (11月1日～11月30日)

児童虐待防止推進キャンペーン

11月に児童虐待防止推進キャンペーンがあります。

いわゆる“虐待”に限らず“マルトリートメント”もこどもの成長に影響を及ぼすことをご存知ですか？

【マルトリートメント】日本語で『不適切な養育』や『避けたい関わり』意味。

こどもの成長を妨げる“大人の言動すべて”をさします。

生坂村教育委員会



身体的マルトリートメント… しつけと称して叩く・蹴る

“前頭前野”が委縮

性的マルトリートメント… こどもへの性的な行為等
面前 DV … こどもの前での夫婦喧嘩

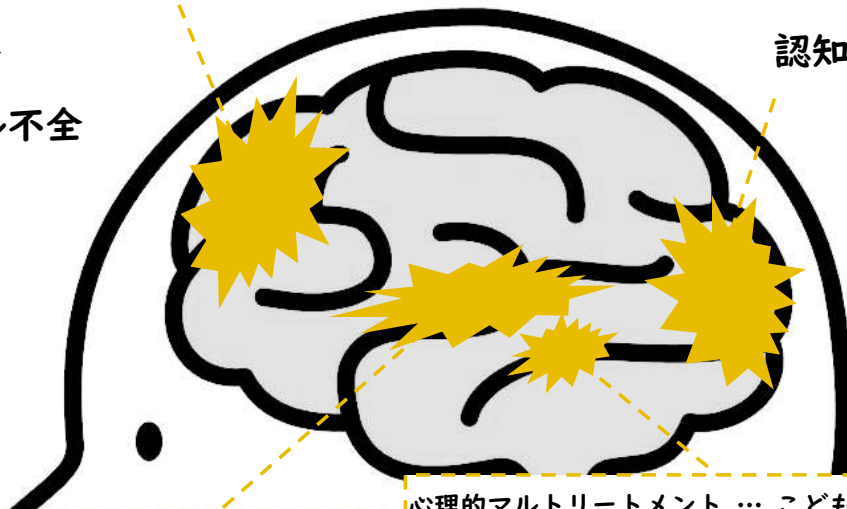
“視覚野”が委縮



意欲の減退

感情コントロール不全

認知・学習能力低下



ネグレクト… 大人の都合でこどもを長時間放置

“脳梁”が委縮

(スマートフォンの長時間動画視聴もキケン)

心理的マルトリートメント… こどもを怒鳴る、けなす、脅す、無視する、きょうだいと比較する

“聴覚野”が委縮

処理能力・コミュニケーション能力低

言語理解力の低下

子どもの脳は、極度なストレスを感じると、その苦しみに適応しようと自ら変形してしまいます。すると、脳の機能に影響が及び、正常な発達が損なわれます。

こどもの命を守るための TEL: **189** (いちばやく)

生坂村こども家庭センター TEL: **0263-69-2087**

小学校だより

～5年生～

★九月一二日

にキャンプ学習に行ってきた！「初めてのキャンプ！男女関係なく、みんなで協力して、仲良く・楽しく・思いやりをもって成功させよう！」を目標に、思い出に残る二日間を過ごしました。活動後には、キャンプを通して学んだことや、成長したことにスポットライトを当てて振り返りました。

★『学んだこと・成長したこと』

★『話を聞くこと』

烏川溪谷の小倉さんに、危険な植物や虫を教えてもらいました。その危険な植物は「うるし」です。うるしの目印は、葉が三つに分かれていることです。この話を聞いていなかったら、さわった時にかぶれて大変なことになっていたかもしれないので、話を聞くことは大切だと思いました。



★『自分から進んで行動すること』

飯盒の片づけをしていたら、友達が一人で飯盒二つを洗って大変そうにしていました。そこで私は、「やろうか？」と声をかけ、一緒に洗いました。友達が喜んでくれてうれしかったです。これからの普段の生活でも、誰かが困っている時や

大変そうな時に、自分から声をかけて、助けられるように頑張ります。

★『自分の役割を果たすこと』

カレー作りで特にむずかしかったのは、ジャガイモをちょうどいい大きさに切ることでした。大変だったけど最後までしっかりできたし、みんなと協力しておいしいカレーを作ることができました。このキャンプを通してみんなと協力してやりきることの大切さと楽しさを身に付けたり、自分の役割を果たすことの大切さを知りました。

★『声がけの仕方』

ぼくは、班長でした。活動の前やバスから降りた時に、声をかけました。その時に、相手に伝わるような声がけ

をしました。すると、周りの友達が話を聞いて行動してくれてうれしかったです。

★『みんなのために頑張ること』

ご飯の担当でした。みんなのお米を集めてとぎました。水が透明になるまでとぎました。水がなかなかきれいにならなくて大変でしたが、あきらめずにとぎました。がんばってといだから、出来上がったら、ご飯はおいしかったです。みんなのためにがんばってよかったです。

★『堂々と発表すること』

烏川溪谷での感想発表を担当しました。さわるとかぶれてしまいうるしや虫の名前、水生生物などを覚えられたことを発表しました。担当の方の話を聞いたり、質問した



りしたことを自分なりに発表できたので良かったです。六年生になって、急に発表することになった時も、キャンプの感想発表のときのように、思ったことなどをすぐにまとめて発表できるようにしたいです。

この学びがこれからの生活に生かせるように、みんなで成長し続けます！

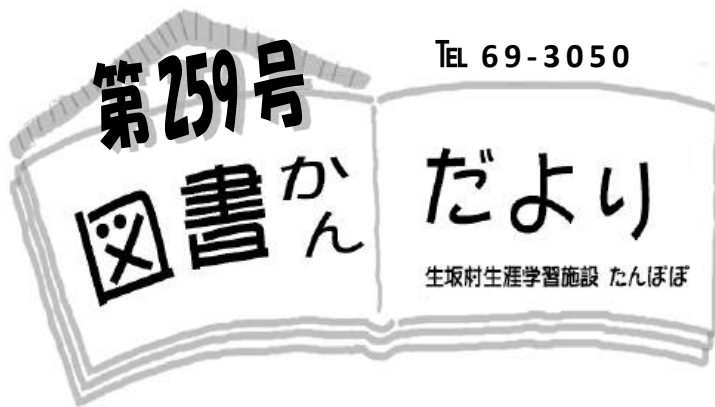
生坂中学校 第57回 かしわ祭「晴舞台」



【かしわ祭実行委員長】

今年のかしわ祭スローガン「晴舞台」は、生徒会スローガンの「明立晴」の中から取り、年に一度のかしわ祭という「晴舞台」をみんなで作り上げたい、みんなが主役のかしわ祭にしたいという願いを込めて決めました。

1日目のビブリオトーク、体育祭では小学生のみなさんと協力しながら仲を深め、楽しむことができました。また、2日目の龍翔太鼓、Ikusaka学発表、音楽会では個々の頑張ってきたことを存分に発揮できていたと思います。準備から本番まで一人ひとりが楽しめていた最高の「晴舞台」が創れたと思います。ありがとうございました。



2026年11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	1	2	3	4	5

蔵書点検休館期間です。ご注意ください。

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

■ 11月30日(月)～12月5日(土) は蔵書点検があります

- ・長期未返却本のある方は早めの返却をお願いいたします。
- ・期間中図書室はお休みです。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。
- ・期間中、返却の本がある場合は返却ポスト又は、児童館受付にご返却ください。

第21回『この本よかった賞』募集!!!

毎年、秋恒例の『この本よかった賞』を募集します！

「この本、おもしろかった!」「みんなにも読んでもらいたい!」

という本を、所定の用紙に、タイトルと紹介文を書いて、応募してください。

応募者の紹介文は、次号以降の図書かんだよりで紹介します！

また、応募者の中から、抽選で、生坂村図書室ボランティア団体「本だいすきの会」より、賞品をプレゼント！ 大人も子ども也大歓迎！ ドシドシご応募ください☆

募集期間 / 10月26日(月)～11月27日(金)

応募方法 / 図書室にある所定の応募用紙に、本のタイトル、おススメの理由、内容の紹介などを書いて、応募箱にいれてください。



★今年もTwitterで「この本よかった賞」!

今年読んで面白かった本TOP3とその理由を

【 #この本よかった賞 2026 】 でつぶやいてください。

※紹介者のお名前と書いていただいた紹介文を次号以降に掲載させていただきます。



新 着 本 (10月25日から貸出)

一般書

- 殺し屋の出世術 (野宮 有)
- ギャルにひかれて寺マルシェ (宮島 未奈)
- アラームが鳴らないうちに (川口 俊和)
- 楽園 (タ木 春央)
- シュレディンガーの密室 (麻根 重次)
- はじまりのスープ、夏ゼリー (瀬尾 まいこ)
- ぼけていく私 (佐藤 愛子、杉山 響子 他)
- ループ・オブ・ザ・コード (荻堂 顕)
- 踊れ！文芸部 (キタハラ)
- 発酵を考えるヒント (なかじ)
- 死体は語りだす 法医学医が読み解く「死者からのメッセージ」 (フィリップ・ボクソ)
- 現代アートがよくわからないので楽しみ方を教えてください (鈴木 博文(美術解説するぞー))
- ビジネスエリートのための 教養としての蕎麦 (井上 直人)
- さくらももこ『ちびまる子ちゃん』を旅する (太陽の地図帖編集部)
- 虫とマンガと日本人 養老孟司のキャラクター論 (養老 孟司、柳瀬 博一)
- 半径3メートルのライフログ 私だけのちょっとした宝もの探し (いそのけい)

実用書

- 農家が教える 菌の力で肥料がいない農業 (農文協)
- 農家が教える カメムシの防ぎ方 (農文協)

文庫・新書

- 戦争犯罪と闘う 国際刑事裁判所は屈しない (赤根 智子)
- 猫を処方いたします。6 (石田 祥)
- 志記(二) 瑠璃と玻璃 (高田 郁)

えほん

- いもほりきょうだいホーリーとホーレ (石井 聖岳)
- おいしいみず (片山 健)
- ぼくのすみっこ (ジョオ)
- ルーのピアノ (杉本 さなえ)
- パンどろぼうとさすらいラーメン (柴田 ケイコ)

児童書

- 意味がわかると怖い4コマ (6) (湖西晶)
- 肥料と土つくりの絵本①～⑤ (藤原俊六郎監修)
- 図書館版 びっくり発見! こども農園全三巻 (農文協)
- ねぎのねぎしくん (戸森 しるこ、伊野 孝行)
- ダメダメ小学校 べんきょうしくなくちゃダメですか? (村上 しいこ、石井 聖岳)



えほん
児童書



たまぽぽ

読書の秋を楽しんで、山雅のしおりをもらおう！

今年度も、読書の秋にあわせて図書室を利用された方に松本山雅の人気選手のしおりを差し上げます。しおりは全部で三種類。人気選手三名それぞれがプリントされていて、生坂村仕様のガンズくんも描かれている特別製。読書の秋、楽しみながらしおりも集めちゃいましょう。

図書室 蔵書整理休館

二月三〇日(月)～二月五日(土)まで蔵書点検・特別整理のため、図書室を休館いたします。

返却日が過ぎている書籍等につきましては、順次ご連絡をさせていただきますので、早めのご返却をお願い致します。休館中は返却のみ可能です。ご返却の際は、職員に声をかけていただくか、児童館入口の返却ポストに資料を入れて下さい。付録付きの資料は、館内の職員に手渡しをお願いします。

第6回

みんなで進もう！ 男女共同参画社会

～ 地域活動 ～

女性活躍推進法では女性の職業生活における活躍の推進や職場での男女共同参画の取り組みが法制度として整備されてきました。

その一方で、PTAや自治会・町内会などの地域コミュニティには法的義務が直接及びにくいいため、固定的な性別役割分担が根強く残っているようです。内閣府の調査では、自治会・町内会の会長に占める女性の割合は1割程度にとどまっております。意思決定・予算管理などは男性が担い、補助的役割を女性が担うなどの分業を慣

行としていることが多いのです。また、地域の担い手が減少している場合は特定の性別、世代に負担が偏ってしまいがちです。方針決定過程への女性の参画や地域活動、地域防災等に、積極的にかかわっていききたいところです。

しかし、このマンガのように参画しにくい環境下にあるともいえます。家族の理解や協力、公的役割は男性という思い込み、過重な家庭内の負担など課題を解決する工夫や取り組みも必要になります。



© 段 丹映子 無断転載禁止 広報いくさかのための描き下ろし

一二月

公民館教室・社会教育、生涯学習関連イベント

☆絵手紙教室

二月一四日(土)

午前一〇時

会場・児童館 創作室

☆いくさか歩こう部

スカイスポーツ公園コース

二月一〇日(火)

午後二時

集合場所・スカイスポーツ公園駐車場

北アルプス展望と犀川コース

二月二五日(水)

午後二時

集合場所・小立野公民館

☆イクラン!!松本山雅FC

松本山雅FCの協力のもと、村内の決められたコースを走ります。

二月三日(月・祝)

午前一〇時

集合場所・総合グラウンド

B & G 水辺の安全教室

七月二一日(火) 小学三・四年生、七月二三日(木)五・六年生、九月二日(水) 中学生 安全校生徒を対象に、水辺の安全教室「着衣泳体験会」を開催しました。

この講座は、水の事故から身を守る方法や、衣服を着たまま水に落ちてしまったときにどうしたらよいかを学ぶものです。

当日は、B & G財団の「水辺の安全紙芝居」を視聴し、水の危険や命の大切さについて考えました。



そのあとプールに移動し、服や靴を履いたまま入水

し、思った以上に動きにくいことに驚きながらも、背浮きの練習に挑戦しました。さらにペットボトルを浮き具として試し、どこに置くと浮きやすいかや、ペットボトルを投げ入れる方法などを体験しました。最後にはライフジャケットを着用し、その効果を体感しました。



初めての着衣泳に、子ども達は楽しみながらも真剣に取り組む、大切な命を守る知識を学ぶ貴重な時間になりました。

心肺蘇生・AED講習会 開催報告

九月二日(土)、生坂村健康管理センターにおいて「心肺蘇生・AED講習会」を開催しました。当日は、明科消防署の救急救命士さんを講師にお迎えし、山口医師や塩筑医師会長椎名医師を含めた医師四名、役場職員、消防団員など約二〇名に参加いただきました。



講習会では、突然人が倒れた場面を想定し、傷病者を発見した際の対応や119番通報、胸骨圧迫による心肺蘇生の方法、AED(自動体外式除細動器)の使用方法について学びました。

参加者は、実際に人形を使用して、胸骨圧迫やAED

の装着や操作について演習を行いました。実技を通して、救急隊が到着するまでの間、どのように対応するかを学び、いざというときに落ち着いて行動するための知識と技術を身につけました。



心臓疾患による突然死は、皆さんで防げます!



心停止は、いつ、どこで、誰に起こるかわかりません。救急車が到着するまでの間、その場に居合わせた人が心肺蘇生やAEDによる処置を行うことは、命を救うために大切な行動です。緊急時には、完璧にできるかを心配するよりも、まず周囲の人と協力しながら行動を始めることが重要です。

今回の講習会は、参加者が救命処置を実際に体験すること、緊急時に必要な対応を身につける貴重な機会となりました。地域でこのような学習会が開催される機会がありましたら、ぜひ積極的に参加してみたいかがでしょうか。「もしものとき」に大切な命を守ることにつながっていきましょう。



エンディングノート学習会

～これからの人生を、自分らしく～

行政書士を講師に迎え、実際にエンディングノートへ記入していく学習会です。「書いて終わり」ではなく、これからの人生を自分らしく生きるきっかけとなる場を提供します。

学習会の内容と こんな方におすすめ



思いや希望を整理し 「自分のノート」を作成

専門家の指導のもと、実際に書きながらこれからの人生を考えます。

初めての方や家族に 想いを残したい方に最適

何から始めたらいいかわからない方でも安心して参加できます。

開催概要と 申込み方法



日時：令和8年11月11日(水)
13:30～15:30



会場：生坂村健康管理センター



講師：行政書士 木村和彦 先生

一般社団法人 日本生前相続サポートセンター 代表理事。

皆さまのご参加、
お待ちしております。

申込み締切：11月6日(金)まで



生坂村健康管理センター
(☎ 69-3500)へ
お申込みください。

国保加入者・
75歳以上の
皆さん

受けていますか？ 健康診断



血管の状態（動脈硬化の進行度）を知り、脳血管疾患や心臓病など命に関わる病気を予防するため、1年に一度はご自分の健康チェックを行いましょう。

令和8年度の集団健診は

11月6日(金)
9時～15時

場所：健康管理センター

検査内容

- ◆尿検査
- ◆身長、体重、腹囲測定
- ◆血圧測定（保健師による体調確認）
- ◆歯科相談
- ◆血液検査
- ◆眼底検査
- ◆心電図
- ◆医師の診察



★大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎・胃がんリスク検診（ピロリ菌検査）結核肺がん検診（午前のみ）が同時受診できます。

★受診料：国保加入者 1,000円（40歳・50歳：無料）
75歳以上 無料

健康診断を受け、必要に応じて生活を見直すことで、これからもいきいきと暮らしていくことができます。いずれかの健診を受診いただくと、「193ポイント」を**10**ポイント付与、保健指導を受けていただくと**5**ポイント付与されます。受診を希望される方は、お問い合わせください。

個別健診のご案内

上記日程で受診ができない方は、ご自身の都合の良い時に受診できる「個別健診」も利用できます。希望される方はご相談ください。

お問い合わせ

生坂村役場健康福祉課

☎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



11月、12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
11月27日（金）	9:30～11:30	健康管理センター	上生坂区
• 昔の写真や広報誌の閲覧 • 「信州の昔」の映像視聴			
12月3日（木）	9:30～11:30	はるかぜ	下生坂区
• 昔の写真や広報誌の閲覧 • 「信州の昔」の映像視聴			

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

フライパン一つで☆簡単レシピ

昼食は「取り合えず食べれば良い！」になりがちです。独り暮らしだと、余計に「冷蔵庫の残り物で良いかな？」になってしまいがちです。そんな時こそ簡単に、フライパン一つで作ってみませんか。

今回は「豚肉入り和風パスタ」のレシピをご紹介します。フライパン一つで作れて、この1品で主食（ご飯、麺など）・主菜（肉・魚など）・副菜（野菜、きのこなど）のすべての物が入っています。私たちの体は私たちが食べたもので作られるため、毎食バランスよく食べることが大切です。ぜひ、ご家庭でお試ください。

今回のおすすめレシピは

豚肉入り和風パスタ



豚肉には、元気回復の
ビタミンB1が多く含まれている

材料（1人分）

スパゲティー	80g
豚小間肉	60g
エリンギ	50g
ズッキーニ	50g
油	適量
調味料	
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
だしの素	小さじ1/2
水	200ml
小ねぎ	1本

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。エリンギ、ズッキーニは5mm厚さの輪切り又は半月切りにする。
- ② フライパンに油を入れて①を炒める。
- ③ 全体に火が通ったら調味料と水を加える。あくを取り除き、スパゲティーを半分に折り入れて、中火で煮込む。
- ④ スパゲティーが柔らかくなったら皿に盛り、上から小口切りした小ねぎを散らす。

※ 豚肉代わりにツナ缶でも良いです。

1人分 栄養価

エネルギー	441Kcal	たんぱく質	25.7g
脂質	7.8g	炭水化物	67.9g
食塩相当量	1.7g		

材料費：約350円

作業時間：約20分

おすすめの組み合わせ

主食： }
主菜： } 豚肉入り和風パスタ
副菜： }
副々菜： 酢の物又はサラダ

デザートで果物を一緒に食べてビタミン補給も



建物を 取り壊した方へ

建物を取り壊した際、その建物が登記されている場合は法務局で滅失登記の手続きを行います。登記されていない場合は「建物滅失届」を役場住民課税務係へ提出してください。届出がない場合、取り壊した家屋に課税され続けることがあります。

課税は一月一日時点の情報を基とされるため、一二月末までに手続きをお願いいたします。

【問い合わせ先】
役場住民課税務係
☎ 六九一三一（代）



国民年金保険料は 全額が社会保険料 控除の対象です！

国民年金保険料は所得税法及び地方税法上、社会保険料控除としてその年の課税所得から控除されますが、控除対象となるのは令和八年中（令和八年一月一日から令和八年十二月三十一日）に納められた保険料の全額です（令和八年中に納められたものであれば、過去の年度分の保険料や追納された保険料も控除の対象となります）。

本年中に納付した国民年金保険料について、社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要です。

このため、日本年金機構から次のスケジュールで「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が対象者宛てに送付されますので、お手元に届きましたら大事に保管し、年末調整や確定申告

の際に使用してください。

● 発送スケジュール

① 令和八年一月一日から令和八年一〇月二日までの期間に国民年金保険料を納付された方

【令和八年一〇月中旬から一月上旬にかけて順次発送】

② 令和八年一〇月三日から令和八年十二月三十一日までの間に国民年金保険料を納付された方（①対象者を除く）

【令和九年二月上旬発送】

なお、ご家族（配偶者やお子様等）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合は、ご自身の国民年金保険料に加え、その保険料についても控除が受けられます。

国民年金制度は、万一のときに心強い味方となる制度です。保険料は忘れないよう必ず納めましょう。

家賃も、引越費用も。 ふたりの結婚新生活に 使える補助金・給付金

最大60万円

の給付・助成が可能です。

※各市町村により異なります。

窓口へお問い合わせください

引越し費用
の補助

家賃
補助



check
→

結婚・妊娠・子育ての相談機会提供・支援プログラム
長野県県民文化部こども若者局次世代サポート課

月刊 創造の森

久々のピザづくりと泥まみれの初稲刈り

過去に類を見ないような長雨に翻弄され、野良仕事が思うように進まない今日この頃（執筆時は9月25日）。秋の実りを楽しめるうちに楽しんでいるところではありますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今月号では、9月20日に開催された年間イベントプログラムの第五弾の開催レポートをお届けします。

ACTIVITY 01

ヤギとの触れ合いとお散歩

当初は犀川でのカヌー体験を午前中に予定していましたが、連日の長雨予報と河川の増水が読めず、今回は順延としました。その代わり、地域の有志が飼い始めた2頭のヤギちゃんとの触れ合いとお散歩、ピザづくりを行いました。

ヤギのえさやりに始まり、慣れてきたところで創造の森を散策しながら初めてのお散歩に。子どもたちを中心にリードを握りながら、2頭を競争させるかのような盛り上がりでした。お散歩のあとは、参加者の方と一緒にピザづくりの準備に取り掛かります。用意しておいた生地を切り分け、子どもたちも自ら伸ばして好みの具材をトッピング。



ACTIVITY 02

焼きたてピザと初めての稲刈り

今回のピザづくりにあたっては、創造の森で収穫したトマトでソースを作り、バジルはその日に摘んで提供しました。来年以降は、小麦を栽培して小麦粉を作ったり、ヤギのミルクからチーズを作ったりなど、現地で採れたより多くの恵みを分かち合えるようにしたいところです。

プログラムの後半では、5月30日に植えた稲の刈り取りを行いました。水はけが悪いなか、手刈りで着実に進めつつ、残り時間との兼ね合いで機械も使いながら何とか作業を終えられました。田植えだけでなく稲刈りも含めて泥だらけになったものの、参加者の方と初めて行った米づくりはとても貴重な経験になりました。



今回のプログラムは延べ21名の方にご参加いただきました（うち、生坂村公式自然研究員1名）。午前中のプログラムは3家族が初参加ということで、創造の森について触れてもらうきっかけとなって嬉しい限りです。

引き続き、定期的にイベントを開催しますので、気になる方はぜひお気軽にご参加ください！

ご案内

11月7・8日（土・日）に、整備作業と干し柿づくり、カヌー体験を行います。場所はいくさか『創造の森』です。

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

『ぶどうが旨い生坂村』

一〇月の終わりと共に今年のぶどうシーズンも終わりを迎えました。たくさんぶどうを出荷してくださった生産者の皆さんには感謝しかありません。来年もまたよろしく願います。

さて、生坂村のぶどうブランド「イクサカラット」ですが、なぜ毎年たくさんのお客様がわざわざ生坂村まで来てくれるのでしょうか？

実はいくさかの郷には五年連続で「五〇種類以上のぶどう」がシーズン中に出荷されています。シャインマスカット・ナガノパール、巨峰、クイーンルージュ…

聞いたことある名前はもちろんですが、初めて聞く名前のぶどうも出荷されています。

今年売場で聞いたお客様の声 ←←←

●このぶどうが長野県で一番美味しいと聞いて来たけ

ど種類が多くて迷っちゃうね

●見たこともないぶどうがたくさんありますね

●毎年来ているけど今年も食べたことのないぶどうを試してみます

●こんなにたくさんあると何を買えばいいかわからない

●親戚が今年も楽しみにしているから来ました

●知らないぶどうばかりでびつくり

●どこにもぶどう畑らしき場所が見えないんだけどどこで作っているの？

●実家に送ったら今度は違う種類を送ってくれて言われてまた来ました

●ぶどう部屋が毎年楽しみに来ています

●ぶどうを買いに五年連続で生坂村に来ました

●イクサカラットってこんなに種類がたくさんあってびっくりしました

●本当にぶどうだけの部屋

がある！凄い！

などなど、ここには記せないほどの声をたくさんいただき嬉しい限りです。

なにより「ぶどうが美味しい」と笑顔でお客様に言ってもらえるのは丹精込めてぶどうを栽培されている生産者の皆様のおかげです。

来年もおお客様の期待を超える美味しいぶどうをたくさん全国の皆様にお届けしたいと思います。

★駅長の独り言★

今年もたくさんのおぶどうをお客様に楽しんでいただけてほっとしました。

品種の多さに右往左往するのは毎年のことですが、お客様に聞かれて困るのは「どんな味ですか？」。最近は「あくまで個人の感想です」と前置きして答えています。もつと食べてレベルアップしないとダメですね。

色々な品種だけでなく同じ種類のぶどうを食べ比べると実はとても面白いことに気づいて、すでに来年が楽しみな駅長です。



「美味しい」と言っていただけ
うどん打ちに日々精進
かあさん家 牛越 秀子

私は普段加工所で仕事をしています。週末はお店でお焼きを焼いたり、うどんを打ったり、茹でたりしています。

うどん打ちは幼いころから、おばあちゃんが囲炉裏の横でコネバチでこねて、のし板で伸ばし、あつという間にうどんが出来上がり、それを横で見ているのが大好きでした。

自分でもやってみると、見ているのとやってみるのとは大違いで、硬かったりやこかったりと、うまくいかないことが多々ありました。

加工所にお世話になり、うどんを教わりだした時も、お客様にお出しする物なので、かなりプレッシャーを感じながらやりました。

初めのころはうまくいきませんでした。が、当時の先輩の方から「こうやれば大丈夫」



と、本当に細かく教えていただき、今はそのおかげで、うどん打ちができるようになりました。

かあさん家は、季節により、お客様が沢山来て頂き、食堂のうどんも多いときは、一日五〇食から六〇食も出ています。

このうどんは全部手打ちをしているので、毎日みんなで頑張つて作っています。

いつも食べに来てくださる方、初めて食べに来てくださった方にも、美味しいと言っていただけの日々精進していたと思います。

歯つぴーたいむ

唾液

唾液はどうやってできる？

唾液は、唾液腺という器官で血液を材料につくられます。唾液腺には、耳下腺、顎下腺、舌下腺という三つの大唾液腺と小唾液腺があります。

唾液の種類

ネバネバ唾液（粘性性）

緊張やストレスを感じているとき（交感神経が優位）に出る唾液です。ムチンを多く含み、細菌が体内に侵入するのを防ぐ為に粘り気をもっています。

サラサラ唾液（漿液性）

リラックスしているとき（副交感神経が優位）に出る唾液です。水分が多く、食物を飲み込みやすくしたり、口腔内を洗い流したりするのに適しています。

耳下腺からは主にサラサラ唾液が分泌され、舌下腺からは主にネバネバ唾液が分泌されます。顎下腺から

は、ネバ

ネバ唾液

とサラサ

ラ唾液の

混合唾液

が分泌さ

れます。

健康な成

人では、一日に約一・〇

一・五リットルもの唾液が

分泌されますが、さまざま

な要因で減少することがあ

ります。

分泌量が減る主な原因は、

・加齢（唾液腺機能の低下）

・疾患（糖尿病など）

・治療（くすり）の副作用

・口呼吸

などがあります。

唾液を補うには

水分をよく飲む

アルコールやカフェイン

を多く含む飲料は避け、一

日に一・一・五リットルを目

安に水分を摂りましょう。

栄養素の摂取

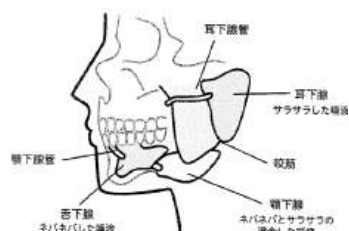
安静時唾液（刺激がない

時自然に流れ出る唾液）を

増やすといわれる栄養素を

摂りましょう。

・コエンザイムQ一〇



イワシ・サンマなど

・ビタミンC・E・A

人參・ブロッコリー・アー

モンドなど

口を良く動かす

口の中を良く動かし運動

させることが重要です。

・しっかりと噛んで食べる。

一口三〇回以上噛むこと

を意識してたべる。

・ペロ回し運動をする。

ブラッシングの後、磨き

残しチェックを兼ねて上

下・内外ペロを大きく回

しペロチェックをする。

唾液腺を刺激する

唾液マッサージにより唾

液腺を刺激します。

唾液腺を刺激する

唾液腺マッサージにより唾液腺を刺激します。



保湿剤を活用する

対処療法にはなりますが、保湿剤の使用もお薦めです。

生坂村歯科診療所

ゆのんびり湯ったりやまなみ荘

新米の脱穀が終わり、各家庭で美味しいお米をお召し上がりいただいていることと思います。やまなみ荘でも生坂産コシヒカリをご提供していますので、食堂などのご利用をお待ちしています。

一〇月は食堂にて「あったかフェア」を開催しています。「塩けんちん辛味噌ラーメン」「鍋やきうどん」が一〇五〇円、「おでん」六〇〇円でご提供しています。今月限定ですので皆さんぜひご賞味ください。

宴会は秋の味覚70プランを一〇月限定で開催しています。おひとり七〇〇〇円のお料理を四名様以上でご利用いただくと生ビール小ジョッキなど一本付きでお得です。また四名様以上でお泊りいただくと一泊朝食がプラス五

〇〇〇円で可能です。親族会や同級会でご利用いただきありがとうございます。なお、一月からは忘新年会も承っています。今年も昨年度改修工事のため、行えなかった方が多いと思います。全戸配布のチラシをご覧ください、各団体様、職場のお仲間様、のご予約をお待ちしています。従業員一同、心よりお待ちしております。



秋の味覚70プラン

明科高校だより

◎明北小との交流

九月一日(火)、本校二年生が明北小学校のクラブ活動を訪問し、小学生との交流を行いました。

当日はパソコン、図工、ダンス、球技の各クラブに参加しました。球技クラブでのバスケットボールやドッジボールでは、小学生の素早い動きに高校生が懸命についていく様子が見られました。

はじめはお互いに緊張した様子もありましたが、活動が終わるころにはすっかり打ち解け、笑顔があふれていました。高校生にとっても、小学生と触れ合う大変貴重な機会となりました。



◎防災訓練

九月一〇日(木)、校内での火災発生を想定した全校の防災訓練を実施しました。今

回の訓練は、出火時の適切な避難体制と、安全な避難経路を確かめることを目的として行われました。

出火を知らせる非常ベルが鳴り、発生場所を伝える放送が入ると、生徒たちは教員の指示に従い、指定の避難場所へと迅速に移動しました。一人ひとりが緊張感を持って真剣な姿勢で臨み、短時間で全員の安否確認まで完了することができました。

当日は天候不良のためグラウンドでの消火器訓練は中止となりましたが、大体育館にて明科消防署長様より、消火器の具体的な使用手順についてご指導いただきました。



近年は地震や豪雨など、様々な災害が多発しています。万が一の事態に直面した際、今回の訓練で培った知識と行動力をいかせるよう、今後学校全体で防災意識を高めてまいります。

(文責：教頭 川勝克仁)



はじめまして。九月からいくさか大好き隊員としてお世話になります吉澤洋幸と申します。

生坂村の出身ですが、長年村外で仕事をしており、このたび二六年ぶりに地元へ戻ってまいりました。

趣味はDIY・旅行・機械いじりで、昨年二月から古くなった車庫をリフォームしています。(まだ完成していませんが…)

前職では新潟市で運送業の管理者として、業務管理や情報関連の整備・教育を中心に取り組んでいました。しかし、なかなか地元に戻れない状況が続いていたため、制度を利用して早期退社し、生坂村へ戻ることに

を決意しました。生坂村には強い愛着があり、ここで暮らすことをずっと望んでいましたので、ようやく希望がかなったことを大変うれしく思っています。

戻ってきてからは、時間の流れや四季の移り変わり、地域の皆さんとの関わりなど、これまでいた地域とは違った安心感があります。

地元にはこれまで十分に貢献できていないこと、地域の活動にもなかなか参加できていなかったことから、今回いきさが大好き隊にお世話になることを決意しました。

今後は、雲根の創造の森や高津屋森林公園を中心に、地域の自然環境の保全や整備、利用促進に関わる業務に取り組む予定です。今まで室内でPCに向かう仕事を中心でしたが、これまでも全く異なる職務内容にも精いっぱい取り組みたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

■開札結果 (9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 9月7日	工事	令和8年度畑作等促進整備事業万平地区	生坂村内	平林建設株式会社	45,000
振興課 9月7日	工事	令和8年度畑作等促進整備事業万平地区 農業用排水施設整備工事	生坂村内	株式会社メエップ	11,300
振興課 9月7日	工事	令和8年度畑作等促進整備事業南平地区	生坂村内	有限会社中山組	3,300



【防災アドバイス】

松本広域消防局

明科消防署

《秋の火災予防運動について》

て話し合い、参考にしていただけるように、今回は住宅防火のポイントについてご紹介します。

「住宅防火 いのちを守る一〇のポイント」

四つの習慣

①寝たばこは絶対にしない、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。

六つの対策

①火災の発生を防ぐために、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。(例えば、揚げ物調理時などに鍋底の異常な過熱をセンサーが感知し、自動消火するものがあります。)

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。(本体に点検のためのボタンや紐が付いています。)

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、防災品を使用する。

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。

火災を発生させないために、少しの時間であっても、身の周りを確認してみてください。

■お問い合わせは

松本広域消防局明科消防署
☎六二二二九九二

◆お悔やみ 申し上げます◆

石川 春光さん

(84歳 日 岐)

久保田 そのさん

(94歳 小立野)

赤羽 貞治さん

(96歳 小立野)

第三〇回生坂村村民ゴルフ大会を開催しました

毎年恒例の村民ゴルフ大会を、九月五日(土)にあづみ野カントリークラブにおいて開催しました。

過去二年間は、悪天候のため大会を開催することができませんでした。今年が三年ぶりに開催することができました。待ちに待った大会には五組一七名の参加者が集まり、大会を楽しみました。

当日は天候にも恵まれ、参加者の皆さんは日頃の練習の成果を発揮しながら、和気あいあいとプレーを楽しみました。ナイスショットが出れば喜び合い、終始和やかな雰囲気の中でラウンドが行われ、参加者同士の交流も深まりました。

今後もゴルフを通じて村民の皆さんが楽しく交流できる機会を大切にし、より多くの皆さんに参加していただ

ける大会を目指していきます。今年ご参加いただけた皆さんも、次回はぜひご参加ください。

村民ゴルフ大会の成績は次のとおりです。(敬称略)

【優勝】

清水 秀直

【準優勝】

牛越 宏通

【第二位】

藤澤 義博

【ベストグロス賞】

藤澤 伸也





秋の農業体験ツアー

九月一二日(土)、一三日(日)の二日間、「秋の農業体験ツアー」を開催し、関東圏・中京圏から一三名、六家族にご参加いただきました。

一日目は、お昼に集合し、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新米の塩むすび、

ニジマスの塩焼き、トマトゼリーなどをいただき、昼食を取りました。どの料理もおいしく、大変好評でした。昼食後は、「上生坂ほたるの里の会」の皆さんの指導のもと、稲刈りを行いました。

二日前まで雨が降り続き、田んぼには水がたまっていて、稲刈りができる状態ではありませんでした。が、「上生坂ほたるの里の会」の皆さんの排水作業のおかげで、田んぼの四分の一ほどを手刈りし、刈り取った稲をハゼ掛けすることができました。

稲刈り後の野菜の収穫体

験では、サツマイモなどの収穫を行いました。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、やまなみ荘にて、おいしい夕食とお風呂で疲れを癒していただきました。

夕食後には、「上生坂ほたるの里の会」の皆さんとの交流会が行われ、より一層交流を深めることができました。一日目は、心配された雨の影響もなく、無事に終了しました。

二日目は、草尾上野のぶどう園にて、巨峰狩りを体験しました。採れたてのぶどうのおいしさに、皆さん大変満足されていました。

続いて、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。そば打ち体験では、「おじさま倶楽部」の名人に講師を務めていただき、充実した

時間を過ごしました。

体験後には、参加者の皆さんが自分で打ったそばを召し上がっていただきました。「自分で打ったそばはおいしい」と、皆さん大変満足されていました。

両日とも雨が降らず、曇り天気となりましたが、予定どおりツアーを開催することができました。秋の農業体験を通して、参加者の皆さんに収穫の喜びを存分に感じていただきました。

参加者の皆さん、ご協力いただいた関係者の皆さん、本当にありがとうございます。



編集後記

山の木々も色づき、赤トンボが飛ぶ季節となりました。皆さんいかがお過ごしでしょうか。我が家では息子を連れてキャンプに行きました。息子が三歳になってから、年に二、三回は家族でキャンプに行きます。

キャンプ場に着くと、息子にも手伝ってもらいながらテントの設営をするのですが、息子の目にはテントが色々な姿に見えるらしく、今回は「オバケさんみたいだね。オバケさんのお腹の中で寝るんだね」と言っていました。(前回は「こんなに大きな帽子はかぶれないよ」と言っていました。)

キャンプは準備から片付けまで手間がかかることもありますが、子どもの豊かな発想力に癒され、笑顔にしてもらうと、また行きたいなと感じます。

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。皆さん体調に気をつけてお過ごしください。

(今溝)