広報 いくさか
2026 11月号
第588号
ホームページアドレス／https://www.village.ikusaka.nagano.jp/
世帯 688戸／人口 1,553人／男 781人／女 772人／前月対比 5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）



70年の歴史に感謝し、未来へ!!

生坂村合併70周年記念式典

関係記事は裏表紙に掲載

赤とんぼフェスティバルINいくさか

『祝　合併七〇周年　笑顔でつなぐ　いくさかの輪　未来へ！』

このテーマのもと、一〇月一七日（土）に、総合グラウンドで「２０２６赤とんぼフェスティバルＩＮいくさか」を開催しました。

午前一〇時、藤澤実行委員長のあいさつで、赤とんぼフェスティバルＩＮいくさかが開幕しました。

オープニングでは、保育園児の皆さんによるくす玉割りと元気いっぱいのリズム体操が行われ、会場は早くも笑顔に包まれました。

続いて行われた福まきでは、ステージからお菓子や紅白餅が撒かれ、会場いっぱいに笑顔と歓声が広がりました。

小学校金管バンドと中学校吹奏楽部による演奏では、息の合った演奏が会場に響き渡り、来場者から大きな拍手がおくられました。また、中学校龍翔太鼓の演奏も披露され、力強い音がいっぱいに響き渡りました。

子供たちに大人気の「それいけ！アンパンマン　ショー」は、午前と午後の二回行われました。ステージ前の観客席は親子連れでいっぱいになり、子供達はアンパンマンの勇姿に声援を送っていました。

午後からは、ニュー・スリー・シャープス・オーケストラによるリズミカルな演奏が披露され、来場者は音楽を楽しみました。続いて、バルーンパフォーマーぱるるんによるショーが行われ、大勢の子供たちが参加しました。カラフルなバルーン作品をプレゼントされた子供たちは、うれしそうな笑顔を見せていました。

その後、竹トンボ飛ばし大会では、参加者が空高く飛ばし、会場から歓声が上がりました。

夕方にはステージに明かりが灯され、生坂龍翔太鼓による力強く迫力のある演奏が披露され、観客の皆さんは、真剣な表情で見入っていました。

その後、生坂村讃歌を会場の皆さんで斉唱し、会場が一体感に包まれました。

そして、午後六時からは、『収穫祝い　花火まつり』が開催されました。打ち上げ花火や手筒花火が夜空を彩り、大輪の花が咲くたびに歓声が上がり、今年のフェスティバルを華やかに締めくくりました。

赤とんぼフェスティバルの開催にあたり、ご協力いただいた関係者の皆様、出演者の皆様、協賛者の皆様をはじめ、携わってくださったすべての皆様に、感謝を申し上げます。



松本山雅ＦＣホームタウンＰＲデーに参加しました

一〇月一一日（日）にサンプロアルウィン（松本市）で開催されたサッカーＪ３松本山雅ＦＣ対鹿児島ユナイテッドＦＣ戦においてホームタウンＰＲデーに参加しました。

当日は、ホームタウンとしてＰＲを実施し、会場の外で生坂村のブースを出店し、特産品の、女・人竹っこくらぶの竹っこおやきやかあさん家の緑のおまんじゅう、農業公社のぶどう等の販売を行いました。また、パンフレット等を利用した観光ＰＲや「龍と子（ＷＥＢ版）」の二次元コードを掲載したポケットティッシュを配布して脱炭素事業のＰＲを実施しました。

特産品の販売は大好評で、開始から多くのお客さんで賑わい、短時間であっという間に完売となり、特産品を通じて多くの皆さんに生坂村を知っていただく機会に出来ました。

試合前には、藤澤村長をはじめ、藤澤議長、太田議員、中山総務課長が、互いを尊重するフェアプレー精神を掲げ、フェアプレーフラッグベアラーを務めました。

村では、今後も松本山雅ＦＣを応援するとともに、ホームタウン活動を通じて多くの方が生坂村を訪れていただけるよう、引き続き魅力発信に努めていきます。





ハンガリーと生坂をつなぐ、食と文化の交流

一〇月三日（土）、やまなみ荘大ホールにおいて、「ハンガリーグルメ&カルチャーイベント」を開催しました。

このイベントは、山村活性化対策事業を活用し、ハンガリーの食や文化に触れる機会をつくるとともに、生坂村の食材や地域資源の魅力を発信し、新たな交流や地域の活性化につなげることを目的として開催したものです。

昨年度に引き続き、ハンガリー商工会議所との共催、駐日ハンガリー大使館の後援により開催され、ハンガリーと生坂村との交流をさらに深める機会となりました。

ハンガリーの食文化と生坂の食材を一つの料理に

第一部では、ハンガリーの食文化を取り入れたランチと、ハンガリー大使館次席の講演、ミニコンサート、踊り部による舞踊を楽しんでいただきました。



講演会の様子

ランチは、在日ハンガリー大使館料理長のラーツ・ゲルグーシェフと、やまなみ荘牛越実料理長が料理監修を行い、ハンガリーの食文化と、生坂村・信州の食材を組み合わせた特別なコース料理を提供しました。

食前酒には生坂産巨峰を使用したスパークリング、オードブルには秋茄子・淡竹・キノコ・生坂の味噌や醤油の実、魚料理には信州サーモン・生坂産米・松茸、スープには信州産黒毛牛と地場産野菜を使用しました。

デザートには、生坂村産ブドウのブランド「イクサカラット」を取り入れるなど、料理を通じて生坂村や信州の食材の魅力を紹介しました。

ハンガリーの伝統料理「グヤーシュ」



ハンガリーの焼菓子クルトシュを使用したデザート

今回の料理の中でも、特にハンガリーらしさを感じていただいたのが、ハンガリーを代表する伝統料理「グヤーシュ」です。

信州産黒毛牛に、ジャガイモ、人参、玉ねぎ、ズッキーニ、パプリカ、トマトなどの地場産野菜を組み合わせ、生坂・信州の食材を生かしたグヤーシュに仕上げました。



伝統料理グヤーシュ

ハンガリーの伝統的な食文化を紹介するだけでなく、生坂村・信州の食材を組み合わせることで、「ハンガリー×生坂」ならではの料理をつくることが今回の取り組みの特徴です。

子どもたちもハンガリー文化を体験

第二部では、子どもたちにもハンガリーを身近に感じてもらえるよう、アフタヌーンティーを中心とした内容で開催しました。

ハンガリーのお菓子を楽しみながら、ハンガリー大使館次席による子ども向けの講演、ミニコンサート、踊り部による舞踊、ステップ体験などを行い、親子でハンガリーの文化に触れていただきました。

普段なかなか触れる機会のない外国の文化や音楽、料理を楽しみながら、参加者同士の交流も生まれました。



ステップ体験

「また次回も」の声を次の取り組みへ

イベント終了後には、参加者の皆さんにアンケートを実施しました。

料理や文化についての感想とともに「継続してほしい」「次回もお願いします」といった声も寄せられ、今回のイベントを楽しんでいただけたことがうかがえました。

昨年度はハンガリー料理のディナーを開催し、その後、宴会プランでハンガリーと日本の食材を組み合わせた料理を提供しました。現在は、やまなみ荘の食堂で「ハンガリー風チキン」を提供しています。

今年度も、今回のイベントで提供した料理を一度限りのものとせず、参加者の皆様からいただいた意見を参考に、やまなみ荘で提供できるメニューとして定着させることを目指しています。

ハンガリーとの交流をきっかけに、生坂村の食材や料理の魅力を新たな地域資源として発信し、食を通じた交流と地域の活性化につなげていきます。

美しい環境づくり一斉行動の日

「暮らしよい 豊かな自然に 全員参加」を統一テーマとした、県の「きれいな信州環境美化運動」にあわせて、生坂村でもごみの散乱防止意識の高揚と環境美化の推進を図るため、一〇月九日（金）の午前七時より「美しい環境づくり一斉行動の日」を実施しました。

当日は、村内の事業所の皆さんや役場職員など、多くの方々にご参加いただき、国道・県道・村道周辺のごみ拾いや、事業所周辺の美化活動に取り組んでいただきました。

回収されたごみの量は、可燃ごみ一〇kg、不燃ごみ四〇kgでした。昨年と比べてごみの回収量は大幅に減少し、村内の環境美化に向けた取り組みが着実に進んでいると思いました。日頃から一人ひとりがごみのポイ捨てをしないことや、身の回りの環境に気を配ることが、美しい村づくりにつながっているのではないでしょうか。

豊かな自然に恵まれた生坂村の美しい環境は、私たちの大切な財産です。この環境を守り、次世代へ引き継いでいくためには、一斉行動の日だけでなく、日頃から環境美化を意識した行動を続けていくことが大切です。ごみのポイ捨て防止はもちろん、ごみの発生を減らすリデュース、繰り返し使うリユース、資源として再利用するリサイクル、不用な物を断るリフューズの「4R」にも取り組み、環境に優しい暮らしを心がけましょう。

参加された皆さん早朝よりご協力いただき、大変お疲れ様でした。



いくさか敬老の日が開催されました

一〇月八日（木）に、B&G海洋センターで「いくさか敬老の日」が開催され、村内にお住まいの七〇歳以上の方八五名にご参加頂きました。

今年度、村内には白寿を迎えられる方が四名、米寿を迎えられる方が一四名おられ、当日は、米寿三名の方に藤澤村長より、お祝い状が贈られました。白寿・米寿をお迎えになられました皆様、誠におめでとうございます。

対象となる皆様には事前に意向をお伺いして、式典で表彰を希望されない方には、二一日の敬老の日に、村長や地区の民生委員さんによる訪問でお渡しさせて頂きました。



お祝いに続いて、昨年も出演していただいたささぐりステージショーを開催しました。軽快なトークや踊り等をお楽しみいただき、その際のお茶請けとして、生坂のシャインマスカット・ナガノパープル・クイーンルージュや道の駅いくさかの郷駅長さんからご提案いただいた、お菓子が振る舞われました。

今年も、会場内でやまなみ荘の敬老の日特製「清秀お弁当箱」をお召し上がりいただきながら、親しい人と歓談する時間を設けました。会場では、あちらこちらで楽しそうな会話が弾み、とても賑やかな時間でした。最後に会場の皆さん全員で「生坂村讃歌―山紫に空は澄み」を歌い、お帰りの際に、記念のお酒をお持ち帰りいただきました。

参加者の皆さん、楽しめましたでしょうか。皆さんの笑顔をたくさん見ることができ、とても感謝の気持ちでいっぱいです。ご参加ありがとうございました。

最後になりましたが、実行委員の皆様をはじめ、「いくさか敬老の日」に携わって頂いた大勢の皆様、ご協力本当にありがとうございました。







生坂保育園運動会



第二八回生坂保育園運動会が一〇月一〇日に行われました。今年の運動会では、「子ども達がやってみたい運動遊び」に焦点をあて、子ども達が自ら考えたコーナーや挑戦したくなる工夫を種目に取り入れました。

運動会当日は、雲一つない晴天に恵まれました。年長児のドラム「手のひらを太陽に」の曲に合わせて元気いっぱい入場行進をしてスタートしました

今年度は春から取り組んできた「サーキット遊び」を種目にとりいれました。皆で楽しんで取り組めるように、年長児が中心になって考えを出し合い「虫取りや流れ星」のコーナーを設定することで全園児が楽しめるように工夫しました。

平均台はトンボ渡りで、キャタピラはダンゴムシで、年長児が作った流れ星のボールを元気いっぱいに投げて、大縄跳びはヘビに見立ててジャンプし、網くぐりはクモの巣に見立て、鉄棒では自分の得意な技に挑戦し、最後に虫取り網で絵にかいて吊ってある好きな虫をゲットしてゴールです。この競技は三歳児から五歳児まで全園児で行いました。年齢によって挑戦することや、個人によって得意なことがそれぞれ違いますが、自分のやってみたいこと、挑戦したいことを決めてがんばりました。年長児になると、回っている大縄跳びに入って一〇回跳んだり、鉄棒で逆上がりを五回もする子がいました。どの子も本番はお家の人達にかっこいい姿を見せたくて、練習の時よりも頑張って挑戦していました。



続いて全体競技「アミーゴ玉入れ」は、玉入れとダンスをミックスした一味違う玉入れです。元気に踊ったりかけ声を掛けたりするのもポイントに入ります。全力で投げたり踊ったり楽しい玉入れでした。

リズムでは、三歳児が「アイスdeちゅ♡」をかわいい衣装で曲に合わせて、アイドルになりきって踊り、のびのびと表現しました。

四歳児は「それもいいね！」の曲に合わせて、「たんぽぽ組完全オリジナルのバルーン」を披露しました。クラス皆でどんな技にするか考え、カラフルなバルーンをふくらませたり、もぐったり、まわったりして、「洗濯機や電車、潜水艦、おにぎり」に変身‼そして最後「ホームラン」の技では大きなボールを一人一人の気持ちを一つにして空に向かって投げました。





五歳児は「わっしょい☆らっしゃい海鮮丼」のリズムを披露。「わっしょい！わっしょい！」と元気な掛け声に合わせて御神輿で登場し、金銀の煌びやかな棒を花火に見立てて自分達で考えた振り付けや、隊形移動を行い最後は「分身の術」でかっこよく決めました。

年長児のかっこいい姿に憧れ、年中・少児も客席で一緒に踊りだしました。生坂保育園らしい光景に、保護者の皆さん、お客様の笑顔もほっこり晴れやかでした。

小学校だより

①いくさか学ってなあに？

「生坂村ってすごい」「こんなに素敵な場所があったんだ」「知らなかったことがいっぱいあるよ」いくさか学の時間に子どもたちから、このような声がたくさん出てきました。昨年度から生坂小学校で始まった「いくさか学」。この学習の舞台は、学校でも教室でもなく生坂村が学びの場です。そして、一緒に学習するのは、学年だけではなく、自分がやってみたい学習グループの三～六年生の仲間です。このように、自分でやってみたいことからスタートして、調べたりまとめたりする活動を、クラスや学年を超えた仲間と協力しながら行い、自分たちが実現したいことを探究・追究するという学習です。今年は①文化グループ②食グループ③自然グループの三つのグループ＋一・二年生が合同で行っている「生坂村たんけん」で活動しています。

②文化グループについて

生坂村の文化や史跡や地域のことについて探究する文化グループは、生坂村の景色やおすすめスポットをいろいろピックアップし、実際に行って調べる活動を続けています。学習用タブレットを活用し、その場で見た風景を写真に撮ったり、すぐにタブレットにメモしたりして、取材を充実させています。調べたことをパンフレットにまとめて、いろいろな人に紹介したいと頑張っています。



③食グループについて

生坂村の食材や特産品について探究する食グループは、生坂村の名物を調べ、実際に自分たちで作ってみる活動をしています。生坂音頭の歌詞に出てきた「おにかけ」について調べ、「おにかけうどん」を作ったり、生坂村産のぶどうを使った料理について調べて作ったりしています。先日は、ぶどう大福、冷凍ぶどうを使ったジャム、ぶどうから起こした天然酵母を使ったパンなどに挑戦しました。これらのレシピを保護者や地域の方に広めていきたいと思います。

④自然グループについて

生坂村の自然について探究する自然グループは、山チームと川チームに分かれて活動しています。山チームは、金戸山や京ヶ倉の登山に挑戦しています。金戸山では、山の上からいつもと違う見方の生坂村を眺めたり、あちこちに点在している岩に登ってみたり、松くい虫の被害を目の当たりにしたりして、登った人にしか分からないものを見てきました。川チームは魚釣りに挑戦。生坂の特産品の竹を使って釣りざおを作り、釣りをしています。全員釣り上げることを目標にしていますが、今のところ、一人がオイカワを釣ることができました。

⑤一・二年生の「生坂村たんけん」

一・二年生合同で、生坂村のいろいろな場所を探検しています。春の万平では、満開の桜を楽しみました。赤地蔵では、「いつも見守ってくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝えていました。スカイスポーツ公園からは小学校を眺めると、学校にいた六年生や先生たちがヤッホーを返してくれたり、旗を振ってくれたりしました。子どもたちは生坂村を思いきり楽しんでいます。



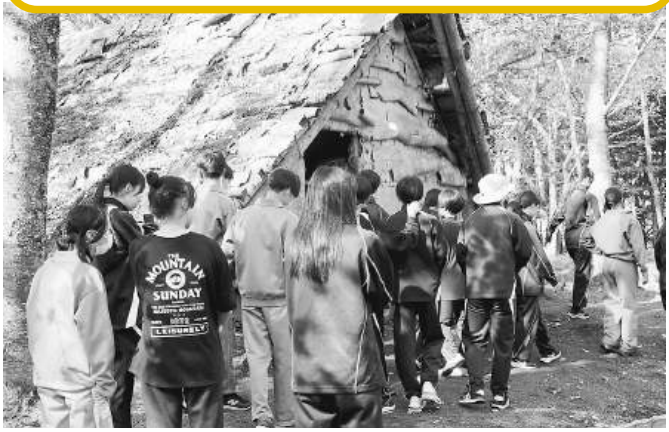
標津町訪問交流（2年生）



3校合同交流会では
明るい人たちがたくさんいた。川北中と標津中のレクが積極的に交流しないとできないようなレクだったから交流を深めることができた。同じものが好きな人がいてよかった。みんな楽しく交流できたと思うからよかった。しっかりと自分たちの発表もできた。



サーモン科学館で、キャビアの魚のチョウザメにかんでもらおうとしたけど、勇気が出ずに諦めてしまったことに少し後悔しました。遺跡見学の散歩は景色を堪能できてよかったです。



・友だちを作れたし、標津のことも知れたからよかった。
・初めての北海道だったけど楽しかった。
・最初は仲良くできないと思っていたけど話しかけてくれたから仲良くなれたし、自分からも話せたからよかった。

標津町受入交流（3年生）









3年生は、9月30日に標津中学校、川北中学校の皆さんをお迎えし、生坂中で交流会を行い、カヌー・パラグライダー体験、竹灯籠作りに挑戦しました。

第260号 図書かんだより

TEL 69-3050

生坂村生涯学習施設 たんぽぽ

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

年末年始休館＝12/28～1/4

2026年 12月 利用カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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	2

※ ■ ･･･**図書室の休館日**

※ □ ･･･**17 時閉館**

『 生坂村秋の古本市＆ブックカフェ 』開催しまし

10 月 24 日(土)、児童館(生涯学習施設たんぽぽ)にて『**生坂村秋の古本市＆ブックカフェ**』を行いました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、開館時間の 10 時前から並んでくださり、**古本市**会場はあっという間に人で溢れていました。「生坂村にこんなに人がいたんだ…」と言っている方がおり、それも印象的でした。

みんな思い思いに気になる本を探しているようで、特に雑誌のコーナーは人気で全号もらわれていった雑誌がいくつもありました。

コーヒーを召し上がりながら本を読んだりお話したりとゆったりできる「**ブックカフェ**」では、席があっという間に満員になり急遽席を増設するほどでした。

生坂村のお祭りを映像化した「**DVDの上映会**」、

また、図書室で【こびとづかん】のこびとをさがす「**こびとさがし**」は、新聞で紹介されたせいか村内外からたくさんの方が楽しみに来てくださり、20 人のこびとを図書室内で探して楽しんでいました。

古本市で思い思いの本を探している様子





「こびとさがし」。20 人のこびとをさがせ！







カフェで一息。古本市の本を早速楽しむ方も。





こびと見つけた！　上映会場も準備完了







生坂の祭りのDVDは、平成11年に教育委員会で作成されたもので、生坂村の 10 地区の祭りの様子や再現が映像化されています。午前の部では、実際に映像に映っている方がその時の様子を説明しながらご覧になってもいました。

今回の古本市では、一日でおよそ150人もの方がお越しになり、思い思いに楽しんでいました。

古本市を開催するにあたり、ボランティアで「本だいすきの会」のみなさんに全面的にご協力をいただいた他、前日準備や当日のかたづけ作業の際、お手伝いしてくださった方、綺麗な花で会場を彩ってくださった方もいて、みなさまに助けていただき今年も無事終えることができました。次年度も、今年度の反省を生かしつつ皆さんに楽しんでいただけるイベントを企画したいと思います。

新 着 本（11月25日から貸出）

一般書

■未だ本能寺にあり （今村 翔吾）
■その犬をください （逢坂 冬馬）
■オルロージュ （小川 哲）
■眠れない夜の喫茶店 （八木沢 里志）
■それでも光に手を伸ばす （Payao）
■新装版　生きて行く私 上・下 （宇野　千代）
■あの日のチョコレート ～スキ―トな5つの欠片～
（江國 香織、小川 糸 他）
■帳の向こう （國分 功一郎、 若林 正恭）
■旅する図鑑 全国 恐竜・古生物博物館ガイド100
（真鍋 真）
■ハカセの〈知好楽〉標本箱　わたしの すきな もの
（福岡 伸一）
■偽りの「平和学習」　沖縄・辺野古沖転覆事故の深層 （産経新聞取材班）
■社会が壊れるその前に：メアリ・ダグラスの人類学
（磯野 真穂）
■あなたと家族を守る がんと診断されたら最初に読む本
（勝俣 範之）
■自給自足入門 （和田 義弥）
■新装版　動物のお医者さん④⑤⑥（佐々木 倫子）

実用書

■やさしいせいろ生活 （扶桑社）

文庫・新書

■純喫茶トルンカ （八木沢 里志）
■白銀の墟 玄の月 ①～④ 十二国記（小野 不由美）
■薬屋のひとりごと⑦～⑪ （日向夏）
■真夜中のたずねびと （恒川 光太郎）
■本居宣長「うひ山ぶみ」 （白石 良夫）
■ストーンサークルの殺人 （M・W クレイヴン）

えほん

■ケチャップマン2　せんべいやのマヨネエ
（鈴木 のりたけ）
■へび ながすぎる （ふくなが じゅんぺい）
■ひみつの森のオオカミ
（ミリアム・ダーマン、ニコラ・ディガール）
■しま （マルク・ヤンセン）
■ヘンゼルとグレーテル
（スティーヴン・キング、モーリス・センダック）

児童書

■マジック・ツリーハウス⑩～⑭
（メアリー・ポープ・オズボーン）
■ダメダメ小学校　友だちいないとダメですか？
（令丈ヒロ子 、 まつながもえ）
■ダメダメ小学校 タイパわるいのダメですか?
（松素 めぐり 、 林 ユミ）
■ドリーの魔法 （パトリシア・クームス）
■まっしょうめん！　心をのこす
（あさだりん、 新井陽次郎）
■自分の思いを言葉にする こどもアウトプット図鑑
（樺沢紫苑 、 精神科医さわ）



きましょ！たんぽぽ

■年末年始休業

生涯学習施設たんぽぽ（児童館・図書室）は、一二月二八日（月）～一月四日（月）まで年末年始の休館となります。ご利用の際は、ご確認の上ご利用ください。

■今年度一歳になるお子さまのファーストブックを行います！

生坂村では、村在住の一歳になるお子さまに絵本のプレゼントを行っています。

一二月中旬に、対象児の保護者あてに、通知をしました。希望の本等の回答がまだの方は、お早目にお願いいたします。

★ファーストブックのお渡し

・日程／一二月一七日（木）

・子育て支援センター

なのはな内

「ぴよぴよひろば」にて

当日ファーストブックに参加されない方は、一二月中に図書室まで本を受け取りにお越しください。

●図書室　六九－三〇五〇

みんなで進もう！男女共同参画社会 第8回 ～デートDV～

相談窓口

長野県男女共同参画センター“あいとぴあ”
女性相談電話0266-22-8822
男性相談電話0266-22-7111
長野県子供支援センター
子ども専用ダイヤル（無料）0800-800-8035
大人用ダイヤル　026-225-9330
長野県女性相談センター　026-235-5710
児童虐待・DV24時間ホットライン（年中無休）
026-219-2413

「デートDV」は、交際中または元恋人から受ける暴力全般を指します。夫婦間の暴力と違うところは婚姻関係が有るか無いかというだけですが、夫婦関係よりも法的な解決が難しい場合もあります。

どちらも、さまざまな暴力を使って相手を支配（コントロール）するものです。デートDVは、初期段階では「愛情から」「心配しているから」と誤解しやすく、支配という暴力であることに気づきにくい特徴があります。二〇代、三〇代の被害経験が高く、中高生のカップルなどを含め若年層が多くなっています。

社会的制限・暴力

例えば、行動、服装のチェックや指示をする。友人関係の制限、返事が遅いと怒る、他の異性と話をさせないなど行動の制限という束縛から始まり徐々にエスカレートしていく傾向です。またスマホなどのデジタル機器、技術を使ったデートDVも増えています。

精神的暴力

理由も言わず無視する、暴言、考えを否定する、大声で怒鳴ったり怖がらせる、「別れる」または「別れるなら死ぬ」と脅すなど、精神的な支配です。

経済的暴力

費用を全く払わない、借金をさせる、仕事を辞めさせたり、外で働かせない、高額なものやプレゼントを要求するなど、

性的暴力

場をわきまえないハグやキス、性行為や裸を勝手に撮影、性行為の強要、避妊しないなど、お互いの意思を確認していません。

身体的暴力

殴る蹴るなどのほか、暴力の見せつけなど

もし相談された時には

話をじっくり聴き、責めたり否定せず、相談窓口につなげてください。

出張ぴよぴよひろばはじまりました！

一一月から、「出張ぴよぴよひろば」を開設しています。

「出張ぴよぴよひろば」は、子育て世帯に限らず、どなたでもお越しいただける交流の場です。

重層的支援体制事業の一環として、子育て中の方から、おじいちゃんおばあちゃんまで、世代や地域を超えて、誰もが気軽に集い、交流できる場所を目指します。

子育てについての情報交換や小さい子との関わり方、お孫さんとの接し方など、皆でつながるきっかけの場として、ぜひお気軽にお越しください。

【場所】はるかぜ（下生坂）
【開設日】毎週水曜日（祝日、年末年始を除く。）
【時間】午前九時から午後三時まで
【問合せ】生坂村教育委員会
☎六九－二〇八七

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

一二月一二日（土）
午前一〇時～
会場・児童館　創作室



☆いくさか歩こう部

室内レクリエーション
一二月一日（火）
午後二時～
集合場所・B&G海洋センター　体育館



才光寺コース
一二月一六日（水）
午後二時～
集合場所・会生活改善センター　駐車場

※雨天時はB&G海洋センターへお越しください。



山村活性化対策事業 犀川の新たな魅力を探る カヌーモニターツアーを試行

一〇月一日から四日まで、首都圏等から約二〇名のモニター参加者を迎え、カヌーモニターツアーを開催しました。

今回の取組は、生坂村の豊かな地域資源である犀川や景勝地・山清路をあらためて見つめ直し、カヌーを活用した新たな体験型観光の可能性を探るために実施したものです。

山梨県の株式会社ROBROYの協力のもと、モニターツアーを通じて、コースや体験内容、安全対策などを総合的に検証するとともに、将来のガイド候補者の養成に取り組みました。



体験は二日間の構成で行い、一日目は山清路の穏やかな水面で基本的な操作を学んだ後、金熊川の探検コースへ。周囲の木々や自然を間近に感じながら進み、麻績川をゴールとするコースを体験しました。二日目は、安全対策を十分に講じた上で、実際に川下りを行いました。



参加者の皆さんは、カヌーを操る楽しさとともに、水面から眺める山々や川の景色など、生坂村ならではの豊かな自然を満喫されました。

今後は、今回のモニターツアーで得られた経験や意見をもとに、安全管理やコース設定、ガイドの育成、受入体制などの課題を整理し、継続的にカヌー体験を実施できる仕組みについて検討を進めます。

令和8年度
松くい虫空中散布
安全確認調査報告



1. 調査の概要

有人ヘリコプターによる薬剤空中散布の影響をみるため、薬剤散布区域近隣の4箇所において大気及び水を採取し、薬剤散布の成分を分析しました。大気の採取は古坂・鷺の平・上ノ原の3箇所において各8回合計24回、水の採取は湯ノ沢水源地1箇所において8回行いました。

①調査日時

松くい虫空中散布は令和8年6月20日（土）に行われました。大気の採取は、薬剤散布前の6月18日（木）から散布4日後の6月24日（水）までそれぞれの地点で8回行いました。また、水の採取は、薬剤散布前の6月18日（木）から散布2ヶ月後の8月20日（木）まで行いました。

②調査項目

空中散布で使用された農薬（エコワン3フロアブル:ネオニコチノイド系殺虫剤）の主成分チアクロプリド1項目を測定分析対象としました。

2. 調査結果

①気中濃度

大気中の薬剤成分を分析した結果は以下のとおりです。分析項目のチアクロプリドは、24検体（3箇所×8検体）全て、定量下限値（0.05 μg/㎥）未満でした。

調査日等			調査地点	結果
散布前	6月18日（木）	日中	古坂	0.05未満
			鷺の平	0.05未満
			上ノ原	0.05未満
散布当日	6月20日（土）	散布中	古坂	0.05未満
			鷺の平	0.05未満
			上ノ原	0.05未満
		散布直後	古坂	0.05未満
			鷺の平	0.05未満
			上ノ原	0.05未満
		日中	古坂	0.05未満
			鷺の平	0.05未満
			上ノ原	0.05未満

調査日等			調査地点	結果
散布翌日	6月21日（日）	早朝	古坂	0.05未満
			鷺の平	0.05未満
			上ノ原	0.05未満
		日中	古坂	0.05未満
			鷺の平	0.05未満
			上ノ原	0.05未満
散布2日後	6月22日（月）	日中	古坂	0.05未満
			鷺の平	0.05未満
			上ノ原	0.05未満
散布4日後	6月24日（水）	日中	古坂	0.05未満
			鷺の平	0.05未満
			上ノ原	0.05未満

②水中濃度

測定分析した結果は以下のとおりです。分析項目のチアクロプリドは、散布前から散布2ヶ月後まで、8検体全て定量下限値（0.0001mg/ﾘｯﾄﾙ）未満でした。

調査日等		結果（mg/L）	天候	気温（℃）	水温（℃）
散布前	6月18日（木）	0.0001未満	晴れ	23.5	12.0
散布当日	6月20日（土）	0.0001未満	曇り	20.0	11.0
散布翌日	6月21日（日）	0.0001未満	曇り	23.5	12.0
散布2日後	6月22日（月）	0.0001未満	曇り	22.0	10.8
散布5日後	6月25日（木）	0.0001未満	曇り	22.0	12.0
10mm以上降雨後	6月26日（金）	0.0001未満	曇り	19.5	11.5
散布1ヶ月後	7月20日（月）	0.0001未満	晴れ	27.0	12.0
散布2ヶ月後	8月20日（木）	0.0001未満	曇り	23.0	13.0

松くい虫防除のために空中散布された薬剤の影響を把握する目的で行った、散布前後の薬剤成分チアクロプリドの気中及び水中濃度の測定分析結果は、いずれも定量下限値未満で全て推定気中濃度評価値及び水質保留基準を下回っていました。

このことから、調査地点付近においては、薬剤散布による人の健康を害するような影響はなかったものと考えられます。



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と、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。

日中、体調がおかしいと思ったら、早めにかかりつけ医に診てもらいましょう。

休日・夜間のかかり方

病院では、休日・夜間は救急車で運ばれた患者さんや緊急性の高い患者さんを優先的に診ることになります。大勢の患者さんが緊急性の低い受診をしてしまうと、大変混み合い、病院に迷惑をかけてしまいます。緊急でなければ、休日や夜間の受診は控え、平日の診療時間内に受診しましょう。

○ 生坂村ホームページ緊急当番医 https://www.village.ikusaka.nagano.jp/kurasi/isha.htm

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

医療相談アプリ「 いつでもドクター」 スマホでお医者さんに相談



夜中に子どもが発熱!
救急外来に行くべき……?

何かに触って腫れちゃった。
市販薬で大丈夫?

健診でひっかかったけど、
本当に受診が必要?薬はずっと飲むの?

暮らしの中で、こんな不安はありませんか。24時間365日利用できる医療相談サービスです。
スマホから自分や家族の心身の悩みについて、専門医に気軽にアドバイスを受けられます。
医療相談アプリの操作方法や登録番号などの書類は、Ｒ８年5月末に送付しています。

「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

お問い合わせ先　健康福祉課（健康管理センター）☎69−3500

申込み制

村で開催する精神科医による心の相談会



12月 15日（火） 15時 30分～

場　所 ：生坂村健康管理センター
申込み ： 12月 11日（ 金）正午までに
生坂村役場 健康福祉課(☎0263-69-3500)に
ご連絡ください。

※相談は無料です。　相談会には、村の保健師が同席させていただきます。

献血ご協力のお願い



【日時】　令和8年12月22日（火）
午後2時～3時30分
【場所】　健康管理センター
【献血内容等】全血　400ml
対象年齢 男性：17歳～69歳
女性：18歳～69歳
※65歳以上の方は、
60歳～64歳の間に献血経験が
ある方に限ります。

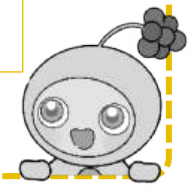
住民税非課税世帯・生活保護受給者世帯への

生坂村エアコン設置助成促進事業

冷暖房 OK！
まだ間に合います

申請受付期間　令和８年１２月２５日(金)まで 延長

お問い合わせ　健康福祉課(69-3500)



十二月三日から九日は「障害者週間」です

「障害者週間」は、障がいのある人への理解を深め、誰もが互いの人格や個性を尊重し、支え合う「共生社会」の実現を目指すための週間です。

誰もが自分らしく、安心して暮らせる地域を目指して

障がいには、身体障がい、知的障がい、精神障がい、発達障がいなどさまざまなものがあり、外見からは分かりにくい障がいもあります。一人ひとりの特性や困りごとは異なりますが、誰もが地域の一員として、自分らしく生活し、社会に参加する権利があります。

困っている人を見かけたら、まずは声をかけ、相手の気持ちや希望を聞いてみましょう。ちょっとした気遣いや手助け、相手の立場に立って考えることが、誰もが暮らしやすい地域づくりにつながります。



障がい者を虐待から守りましょう

障がいのある人への虐待は、本人の尊厳を傷つけ、安心して暮らす権利を脅かす行為です。虐待は、家庭や障害福祉施設、職場など、さまざまな場所で起こる可能性があります。

●こんな行為は虐待にあたる可能性があります。

・身体的虐待：叩く、蹴る、無理に身体を押さえつける
・心理的虐待：怒鳴る、侮辱する、無視する
・性的虐待：本人の意思に反する性的な行為をする
・放棄・放任（ネグレクト）：必要な食事や介護、医療などを提供しない。
・経済的虐待：本人の年金や預貯金を不当に使う、本人の意思に反して財産を処分する

虐待は、特別な家庭や施設だけで起こるものではありません。また、虐待をしている側に自覚がない場合もあります。介護や支援の負担、周囲からの孤立など、背景にさまざまな事情があることもありますが、どのような事情があっても虐待を放置してはいけません。

「もしかして虐待かも」と思ったら

虐待を受けたと思われる人を発見した場合は、市町村などへの通報が法律で定められています。

虐待かどうかの判断が難しい場合でも「何か困っているようだ」「様子がいつもと違う」といった気づきでも結構ですので情報をお寄せください。一人で抱え込まず、まずは役場へご相談ください。早期の相談が、本人の安全を守り、虐待の防止や適切な支援につながります。なお、通報者の情報は守られます。

●相談・通報先

生坂村健康福祉課（健康管理センター）
電話六九－三五〇〇

ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマークは、外見からは分からなくても、援助や配慮を必要としている人が周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるためのマークです。

義足や人工関節を使用している人、内部障害や難病のある人、精神障がいや発達障がいのある人など、さまざまな人が利用しています。

ヘルプマークを身に着けている人を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。

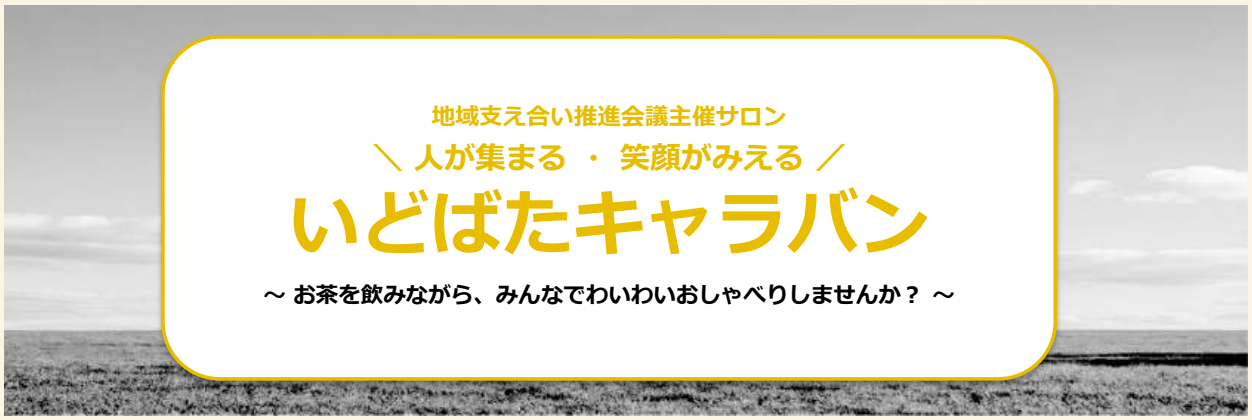
・電車やバスなどでは、必要に応じて席を譲りましょう。
・困っている様子があれば声をかけましょう。
・災害時や緊急時には、安全に避難できるように支援しましょう。

ヘルプマークを身に着けていても、必要な支援は一人ひとり異なります。本人の意思や希望を確認し、相手の気持ちを尊重した行動を心がけましょう。

ヘルプマークを見かけたときだけでなく、普段から周囲の人を思いやる気持ちが、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながります。

このマークは、役場窓口と健康福祉課で配布しています。必要な方がいらっしゃいましたら窓口でお声がけください。

★　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も大歓迎！
- ✓ 出入りは自由、のんびり過ごせます

１２月の開催スケジュール

開催日	開催時間	開催場所	主な対象区
12月3日（木）	9：30～11：30	**はるかぜ**	下生坂
	• 昔の写真や広報誌の閲覧　• 「信州の昔」の映像視聴		
12月18日（金）	10：00～12：00	**南部交流センター**	日岐、下生野、小立野
	• クリスマスパーティー♪（モルック大会）		

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

子ども保健委員会

生坂保育園

歯科の取組み



生坂保育園では、小さい頃から歯を大切にしてもらえるように年２回の歯科検診と歯科衛生士による指導を行っています。内容は３歳児親子歯科指導・4．５歳児向け講話・歯磨き指導・染め出し・年長児のみ６歳臼歯の話です。又、3．4．５歳児の希望者に年２回フッ素塗布を行い、食後は歯磨きをして、保育士が仕上げ磨きをするなどむし歯予防に努めています。給食を通じて噛むことの大切さや歯応えのある食材を提供しています。保護者や子ども達に歯について興味や関心を持ってもらえるように取り組んでいます。

<親子歯科指導>
歯ブラシの持ち方や仕上げ磨きの大切さを教わりました



<4・5歳児講話>
カラットリンの紙芝居を見たよ



<フッ素塗布>
虫歯予防の薬を塗るよ



<染め出し>
染め出し後、どこが磨けて無いかをチェックして家庭に知らせています



<年長児６歳臼歯の話>
歯の王様と呼ばれる６歳臼歯は一番虫歯になりやすいので気を付けよう



仕上げは先生にお願いします





咀しゃくの大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？　噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

1. 肥満予防
2. 集中力・記憶力アップ
3. むし歯予防
4. 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



ごぼう・れんこん・たけのこ・切り干し大根・ちりめんじゃこなど給食でもよく登場しますが普段の食事にもたくさん取り入れてよく噛むことを意識しましょう。



簡単☆おすすめ朝食メニュー

忙しい朝には、簡単にバランスのとれるメニューがおすすめです。朝食をしっかり食べて、元気に１日を過ごしましょう。

今回は、「ふんわり卵のスープ」のレシピをご紹介します。この一皿で、主菜（たんぱく質が多く含まれるおかず）、副菜（野菜のおかず）を一緒に食べることができます。ぜひご家庭でお試しください。

今回のおすすめレシピは

ふんわり卵のスープ

材料（２人分）

ほうれん草	２株
玉ねぎ	中１/４こ
豚スライス肉	５０ｇ
しめじ	５０ｇ
鶏卵	１こ
鶏ガラスープの素	小さじ２
水	３００ml
水溶き片栗粉	
水	小さじ２
片栗粉	小さじ２
塩	少々
こしょう	少々
パプリカ粉	適宜

作り方

① ほうれん草は流水で洗い、熱湯で茹でて冷水にとる。水気を絞り、３㎝長さに切る。玉ねぎは、繊維に沿って薄切りにする。豚肉は１㎝幅に切る。しめじは石突部分を取り除き、食べやすく切る。

② 鍋に、分量の水と玉ねぎ、豚肉、しめじ、鶏ガラスープの素を入れて火にかける。

③ 肉の色が変わったら、水溶き片栗粉を加えて、トロミをつける。①のほうれん草を入れて、再度煮立ったら、割りほぐした卵を回し入れる。

④ 塩、こしょうで味を調える。

⑤ 器に盛り、パプリカ粉を振る。

※　朝食は、一日の始まりに大事な栄養源です。しっかり食べて、頭、体に喝を入れましょう。

※　ほうれん草の灰汁抜き作業はひと手間ですが、そのひと手間で、洗練された味に仕上がります。

１人分　栄養価

エネルギー	９４Kcal	たんぱく質	９．３ｇ
脂質	５．３ｇ	炭水化物	３．４ｇ
食塩相当量	０．４ｇ		

材料費：約２５０円

作業時間：約２０分



おすすめの組み合わせ

主食：　はちみつチーズトースト

主菜：
副菜：　ふんわり卵のスープ

副々菜：　生野菜のサラダ

デザートで果物を一緒に食べてビタミン補給も

MONTHLY REPORT

月刊 創造の森

全体整備に向けた本格シーズン到来

秋の気配が訪れたかと思えば、あっという間に冬がやってきそうな今日この頃（執筆時は10月30日）。日の入り時刻も早まり、外での作業も限られ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、イベント開催レポートはひと休みして、いくさか『創造の森』での作業の様子や出来事などについてお届けします。

ACTIVITY 01

初めての米づくりを終えて

先月号では、稲刈りとはぜかけをする様子をお届けしましたが、いくさか『創造の森』では、10月9日（金）に脱穀を行いました。

9月は過去に類がないような長雨により、農作業や野良仕事が思うように進まない日々を過ごしていましたが、徐々に晴れる日が増えてきたなかで、ようやく初めての米づくりを一通り終えられました。来年度は苗づくりだけでなく、もち米づくりにも挑戦したいところです。






ACTIVITY 02

鹿の侵入と折れた竹の柵

米づくりがひと段落ついた一方、隣の畑を見ると鹿に荒らされた痕跡を発見。周囲のネットに破られた跡はなく、侵入経路がすぐには分かりませんでした。ネット際を入念に見ると、竹で組んだ柵の下部が折れていました。どうやら、ここを下から強引にかい潜って侵入したようです。

雲根地区に限らず、村内の至るところで獣害が出ていますが、今年はいつになく鹿を見かける回数が多い印象です。作業中も近くで鹿の鳴き声が聞こえることが多く、適切な対応が必要だと痛感しました。11月から狩猟期間が始まるので、今シーズンは本腰を入れて狩猟にも取り組んでいきたい所存です。






なお、10月17日（土）にいくさか『創造の森』でのイベントを予定していましたが、参加者が一定数集まらなかったため開催を見送りました。

今年度は残り2回を予定しています。1月には新春の餅つき大会とテントサウナ、2月には竹灯籠づくりとそば打ち体験を計画中です。

村外の方と一緒に、里地里山の再生につながるアクションを試行錯誤していきます。イベント時に限らず、平日の空いた時間にふらっと覗きに来ていただくのも大歓迎です！

ご案内

2027年1月10日（日）に開催します。
・餅つき大会
・テントサウナ体験
・野沢菜漬けづくり
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

『もろもろ、あれこれ』

【ご報告①】

ぶどう部屋を開設して五年目、「五二→五四→五〇→五八種類」。過去四年間でいくさかの郷のぶどう部屋に並んだイクサカラットの品種数。

さて五年目の今年は・・・「六四種類」のぶどうが売場を彩りました！



ぶどう生産者の皆さんが毎年手塩にかけて年月をかけて育てたぶどう。五年連続五〇種類以上販売できたことは販売に携わるものとして大変誇らしくありがたいことです。新たな品種の話もお聞きしたりしているので、来年、数年後、そして十数年後には何種類のぶどうが売場に並んでいるでしょうか？今から未来の生坂村が楽しみです。

【ご報告②】

九月二六日㈯に初めての試みとして「ぶどう食べ比べ会」をやまなみ荘・瑞雲の間を会場に行いました。

長野県内だけでなく、愛知県や山梨県、東京都内から二六名が参加。



主催していただいた花マル農園・本多さんの品種解説で生坂村産と他地区産のぶどう四〇種類を約三時間かけて食べ比べ、笑いあり、発見ありの楽しい会となりました。

「生坂村＝ぶどうの郷」をより印象づける第一歩となったと思いますし、ぶどうを通じて生坂村に来村していただくきっかけになる会になりました。来年以降も恒例になるようにバージョンアップさせたいと思います。

★駅長の独り言★

①すっかり冬の装いに変わる生坂村。

いくさかの郷の店内空調は農産物が傷まないように暖房はストップ。店内はぬるめの冷蔵庫状態なので寒い！スタッフは暖かい格好をして接客をするシーズンとなります。

※もちろん休憩室は暖房をつけていますよ

②車のタイヤはスタッドレスに履き替えてはいますが、仕入で早朝出かけるときは路面凍結や雪が降ると滑りませんようにと祈る日々となっています。

③今年はナガノパープル好きの息子の提案でいくさかの郷で販売の生坂村産のナガノパープル七種類を食べ比べしてみました。想像以上に同じ品種でも味の違いがあるものだと勉強になりました。

老いては子に従えとはこういうところから生まれてくるみたいです。



ジュース作り

かあさん家　牛越雅子

実りの秋から冬へと、季節は駆け足で移り変わります。

かあさん家加工施設では、生坂村の旬の実りを、四季を通していつでも楽しんでいただけるジュースの加工作業を行い、道の駅いくさかの郷で販売しています。

安心安全の無添加果汁一〇〇パーセントの果実の旨みをギュッと絞り込み、糖度チェックをして、殺菌処理を施した瓶に詰め、「かあさん家手作りジュース」のラベルを貼るまでの作業工程です。



ジュースの味は、赤しそ、梅、巨峰の三種類。いずれも爽やかな酸味と自然の甘さがあり、ポリフェノール、ミネラル、ビタミンたっぷりなので、のどを潤わしたい時にはもちろん、食欲がない時、むくみを感じる時、疲れた体を癒すリフレッシュのための一杯におすすめです！

濃厚な果汁なので、氷を入れたり、炭酸で割ったりしてもおいしく飲んでいただけます。また、自然のきれいな色を活かして、ゼリーやババロアなどのお菓子作りにもご利用いただけます。

いくさかの郷では、ギフト用の箱をご用意していますので、三種類のジュースは、ふるさとのぬくもりを届けるおいしい贈り物として、これから年末年始のごあいさつやおみやげにもどうぞご活用ください。



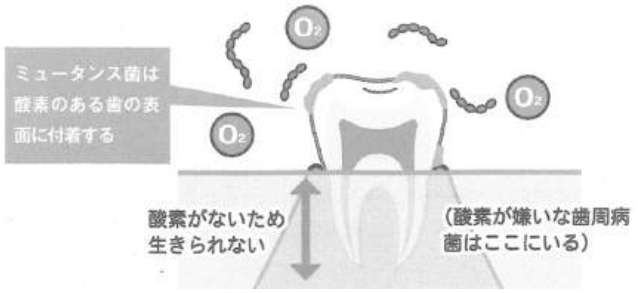
歯つぴーたいむ

むし歯

むし歯は歯の感染症

歯にお口の中の細菌が感染し、細菌が生み出す酸で歯が溶けてしまうのが「むし歯」主な原因菌の一つはミュータンス菌です。

ミュータンス菌などのむし歯菌は、歯に付着し糖を利用して黄白色のネバネバした不溶性の代謝物（酸）を産生します。



この代謝物に多くの細菌が付着したものがプラーク（歯垢）となり歯を溶かし虫歯を引き起こします。

怖い高齢者のむし歯

近年歯が残っている高齢者が増えています。また、年令が上がるほど、むし歯を持つ人の割合も上がる傾向にあります。

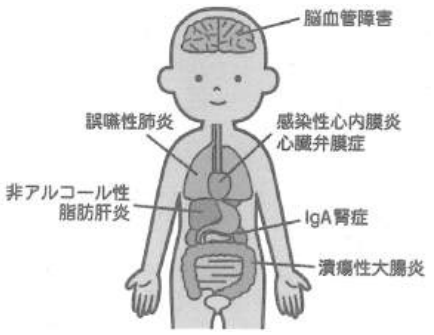


歯周病などで歯肉が下がり歯の根元（根面）が露出すると、歯は根元からむし歯に侵されやすくなります。

根面は硬いエナメル質が無く柔らかい象牙質なため、むし歯の進行も早く、歯が根元から折れるリスクが高くなります。また、以前治療した詰め物の裏側にむし歯ができることもあります。治療が終わっても油断せずケアすることが大切です。

ミュータンス菌の影響

むし歯を起こすミュータンス菌は、口腔内のバランスを乱すだけでなく、全身への悪影響を及ぼすと言われています。ミュータンス菌は血流を介して全身に広がることがあり、さまざまな疾患にも関係しています。



歯科医院では、お口の点検・クリーニング（歯石除去・着色除去）や個々のお口の状態に合わせた歯磨き指導を行います。初期むし歯は痛みを感じないことも多いため、早期発見が大切です。

健康のために、**定期的な歯科検診**に行きましょう。

生坂村歯科診療所

湯（ゆ）ったり のんびり やまなみ荘

先月まで日中は半袖で過ごしていましたが、もうそこまで冬の気配を感じます。やまなみ荘の大浴場でゆっくりお体を温めてください。

一一月は食堂で新そば祭りを開催しています。希少な品種「信州ひすいそば」を使用しています。ひすいそばはそば粉がなくなり次第終了となりますのでぜひお早めにご賞味ください。

また、あったかフェアは、毎年大人気の、「鍋焼きうどん」と「チゲラーメン」を提供しています。月替わりパスタは「シーフードと生ハムのトマトクリームパスタ」を一一月限定でご用意しています。

年末の宴会・宿泊の料理としまして鍋会席プランをご用意しています。黒毛和牛すき焼きなど四種類の鍋からお好きな鍋を選んでお楽しみいただけます。今回は、量より質の美食会席プランもご用意しています。「鍋はいらないけれど美味しいものを」という方にピッタリのプランです。ご予約をお待ちしています。

また、年末年始に好評の、刺身盛皿・オードブルのご予約を承ります。ぜひご利用ください。

全戸配布チラシをご覧いただくと金額・内容等記してありますが、お電話いただくと詳しくご説明しますので、まずはお電話をお待ちしています。職場や寄り合い、ご友人同士などお誘い合ってご利用ください。

皆様のご来荘心よりお待ちしております。



シーフードと生ハムの
トマトクリームパスタ

住民基本台帳の閲覧状況を公表します

住民基本台帳法並びに、住民基本台帳の閲覧等に関する省令に基づき、昨年 11 月 1 日から今年 10 月 31 日までの閲覧状況を公表します。

閲覧年月日	閲覧者請求者・申出者（委託者）	閲覧目的	閲 覧 対 象
令和８年 ４月 20 日	自衛隊 長野地方協力本部長	自衛官募集のため	・平成 16 年 4 月 2 日から平成 17 年 4 月 1 日までの間に生まれた男女 ・平成 20 年 4 月 2 日から平成 21 年 4 月 1 日までの間に生まれた男女
令和８年 ６月 30 日	一般社団法人 中央調査社会長 （朝日新聞社）	2026 年新聞および Web 利用に関する総合調査	住　　所：生坂村 5015 番地～7103 番地 年 齢 等：15 歳以上 閲覧人数：男女 21 名

◆住民基本台帳とは？

個人の氏名や生年月日、住所など法律で定められた事項を記録したものが住民票、一人ひとりの住民票をまとめたものが住民基本台帳です。

住民基本台帳は、全国の市区町村で作成され、国民健康保険や国民年金、選挙人名簿の作成など、市区町村が行う各種行政サービスの基礎として活用されています。

◆住民基本台帳の閲覧とは？

住民基本台帳法に基づき、住民基本台帳の一部の写しの閲覧を行っています。

これは、法律に定められた正当な目的であれば、住所、氏名、生年月日、性別が記載された閲覧簿を見ることができる制度です。

いくさか大好き隊通信



はじめまして。一〇月から、いくさか大好き隊員としてお世話になります亀滝剛と申します。

東京での日々の忙しい生活に、一旦区切りをつけ、新天地での移住という選択肢を決意しました。数ある自治体の中から、生坂村を選んだのは様々な偶然が重なった結果でした。

生坂村には何度か遊びに行く機会がありました。私自身、元々田舎暮らしをする事自体は、ぼんやりながら悪くはないだろうと思っており、その考え方は妻とも共有していました。

しかし、時間と仕事に追われ、忙しく過ごしているうちに、いつしかそんなことも話題にのぼらなくなりました。

そんな日々の中で今年に入り事態が急展開し、あれよあれよという間に話が進み、遂に居を移すこととなりました。

趣味はＤＩＹとボウリングです。どちらも一通りの道具はあるので並の作業は出来ますが、精度が上がりません。

今後は今までの人生経験や職務経験を活かしながら新たな一歩を歩んでいこうと思います。どうぞ宜しくお願い致します。



同じくお世話になります亀滝真裕子と申します。

東京出身ですが、「いつかは田舎暮らしを」と思っており、田舎がある同級生を羨ましく思っておりました。

前職では眼科の病院に勤めておりました。毎日いろいろな病気を抱えた患者様と接し、厳しいこともたくさんありましたがやりがいを感じておりました。しかし、今後のことを考えると、もっと自分の時間を持ち、ゆっくりと過ごしたいと強く思うようになりました。

そんな時にご縁があり生坂村での生活を選びました。

生坂村には何度か訪れたことがあり、緑豊かなこの地域でゆっくり趣味の洋裁をして過ごすことに憧れておりました。

いくさか大好き隊員としてはやまなみ荘で勤務することとなりましたので見かけましたらお声がけいただけると幸いです。

わからないことばかりですが楽しく過ごせたらと思います。よろしくお願いいたします。

明科高校だより

◎マラソン大会

一〇月九日（金）、雲一つない秋晴れに恵まれる中、毎年恒例のマラソン大会を開催しました。

今年度は、周辺道路の工事や、野生動物（クマ・イノシシ等）の出没リスクに配慮し、コースを変更して実施しました。あやめ公園をスタートし、犀川堤防道路を中心に約六キロメートルを走って明科高校グラウンドを目指すコースです。トップは二五分を切る快走を見せたほか、参加生徒全員が見事に完走を果たしました。



沿道や給水所で温かい声援とサポートをくださった地域・ＰＴＡの皆様に、心より感謝申し上げます。

◎学校説明会

一〇月一六日（金）、中学三年生とその保護者を対象とした学校説明会を開催し、中学生四五名、保護者二〇名のご参加をいただきました。当日は学校説明のほか、公開授業や部活動の見学・体験を実施しました。

学校説明では、生徒会から学校行事や普段の学校生活について紹介し、担当職員からは入試や卒業後の進路について説明を行いました。

その後の授業公開では、全クラスの様子を自由にご参観いただきました。参加した中学生からは、「生徒の皆さんが楽しそうに授業を受けていると思いました」「少人数で、生徒との距離も近く、授業が受けやすそうだと思った」という感想をいただきました。



（文責：教頭　川勝克仁）

― 放送大学入学生募集 ―

放送大学はテレビ･インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。
ただいま令和9年4月入学生を募集しています。詳しい資料を送付致しますので、お気軽にお問合せください。

●募集学生の種類

-教養学部-
科目履修生（６ヶ月在学し、希望する科目を履修）
選科履修生（１年間在学し、希望する科目を履修）
全科履修生（４年以上在学し、卒業を目指す）

-大学院-
修士科目生（６ヶ月在学し、希望する科目を履修）
修士選科生（１年間在学し、希望する科目を履修）

●出願期間
【第１回】令和８年11月26日から令和９年２月28日
【第２回】令和９年３月１日から令和９年３月15日
※インターネット出願も受け付けております

●資料請求（無料）・お問合わせ先
〒392-0004 諏訪市諏訪 1-6-1 アーク諏訪 3F　放送大学長野学習センター
電話：0266-58-2332　　WEB：https://www.ouj.ac.jp



【防災アドバイス】
松本広域消防局
明科消防署
〈暖房器具の火災予防について〉

朝晩の冷え込みが増し、ストーブなどの暖房器具が活躍する時期となりました。寒い時期には欠かせない暖房器具ですが、毎年火災を含む事故が多発しています。

令和七年には、長野県内においてストーブが原因となった火災が四一件発生しています。暖房器具を安心して使用するために、使用前に注意事項を確認しましょう。



〈暖房器具の注意事項〉

一　リコール対象品かどうか確認する。

電気暖房器具では、リコール対象製品での事故が多くなっています。使用している製品がリコール対象製品かどうかこまめに確認してください。「消費者庁リコール情報サイト」では、消費者向け商品のリコール情報を掲載しており、キーワードからリコール情報を検索することができます。

二　電源コードや電源プラグを確認する。

暖房器具の電源コードに被覆の破れや亀裂がないか、電源プラグに変形や変色、溶けた箇所がないか確認しましょう。異常がある場合は、火災につながるおそれがありますので、使用を中止して交換や点検を行いましょう。

三　機器と周囲の壁や可燃物との距離が十分に確保できていることを確認する。

石油暖房器具を使用するときは、壁や周囲の家具などから指定された距離をとりましょう。衣類、カーテンや布団など燃えやすく動くものにも注意が必要です。

石油暖房器具に可燃物が近接していたり接触したりしていると、放射熱による加熱や高温部への接触によって、火災になるおそれがあります。

四　ほこりがたまっていれば取り除く。

使用を始める前に掃除を行いましょう。特に石油ストーブの置台や、燃焼部位の近くなどにほこりがたまらないようにしてください。石油ストーブにほこりなどが堆積すると、燃焼状態が悪くなったり、炎が逆流してほこりに引火するおそれがあります。シーズン中も定期的に掃除を行いましょう。

五　燃料は新しいものを使用し、誤給油を防ぐための対策を徹底しましょう。

石油暖房器具には新しい灯油を給油してください。

灯油は劣化するため、昨シーズンの燃料を持ち越して使用すると異常燃焼や多量の一酸化炭素が排出されるおそれがあります。

また、誤ってガソリンや混合燃料を給油すると、少量の混入であっても火災になるおそれがあります。

灯油は灯油用ポリタンクなどの専用容器に、ガソリンは消防法に適合した金属製のガソリン携行缶に入れて保管し、別の場所で保管する、ラベル表示で区別するなど、誤給油を防ぐための対策を徹底してください。

■お問い合わせは
松本広域消防局明科消防署
☎六二－二九九二

◆お悔やみ申し上げます◆

柳澤　清さん
（93歳　下生坂）



■開札結果（10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）
村づくり推進室 10月7日	工事	令和8年度 生坂村脱炭素先行地域事業　タイトランス盤設置工事	B&G 海洋センター	株式会社エコロミ	31,000
振興課 10月22日	業務委託	令和8年度 市町村森林整備支援事業（観光地等の景観整備）	生坂村 宇留賀区	松本広域森林組合	2,264
振興課 10月22日	工事	令和8年度 緊急自然災害防止対策事業（道路防災）道路施設改修工事	生坂村　昭津	株式会社牛越組	4,450
振興課 10月22日	工事	令和8年度 日岐配水池流量計更新工事	生坂村　日岐	甲信商事株式会社	2,100

生坂村合併七〇周年記念式典を挙行

一〇月三一日（土）、生坂村B&G海洋センター体育館で、生坂村合併七〇周年記念式典が開催されました。当日は、国や県、近隣市町村の関係者、功労表彰者や村内の関係者の皆さんなど、多くの方々が出席し、節目を祝いました。

生坂村は、昭和三二年三月三一日に旧生坂村に旧陸郷村と旧広津村の一部が合併して誕生しました。

式典に先立ち、村の歩みを振り返る記念映像を上映しました。

村歌斉唱に続き、藤澤村長が式辞を述べ、村の発展に尽力された方々への感謝と、今後の村づくりへの決意を示しました。

続いて、村の発展に貢献された方々への功労者表彰が行われ、スポーツにおいて顕著な功績や自治功労、産業の振興、村の実施する事業に長年協力いただいた企業や団体・個人、多額の寄付により村に協力いただいた方々に表彰状や感謝状を贈呈しました。

その後、来賓の皆さんから村のさらなる発展に向けた祝辞をいただきました。

式典終了後には、生坂保育園の園児たちが「いくりん体操」を披露しました。ガンズくんとカラットリンも登場し、会場は笑顔と拍手に包まれました。

続いて、長野県警察音楽隊による記念演奏会が行われ、特殊詐欺被害防止の寸劇や交通安全の啓発も行われました。

先人たちへの感謝を胸に、受け継がれてきた地域の絆を大切にしながら、未来へ向けた新たな一歩を踏み出す記念すべき一日となりました。



表彰された皆さん（敬称略）

功労表彰者

◆スポーツにおいて顕著な功績
- 平林太一

◆村の発展に対しての功労（自治功労）
- 吉澤弘迪

◆産業の開発振興に対しての功労
- JA松本ハイランドぶどう部会川手支部

◆村行政協力感謝状
◉行政の実施する事業に長年に亘って協力
- 株式会社松本山雅
- 生坂村食生活改善推進協議会
- 生坂村猟友会
- 生坂龍翔太鼓
- お父さん頑張る会
- しあわせ・ingサークル様
- 本大好きの会
- 高津屋森林公園管理組合
- 大城・京ヶ倉を広く世に出す会
- おじさま倶楽部
- 上生坂ほたるの里の会
- 生坂ハチクの会
- 女・人竹っこくらぶ
- 小林稠

◉多額の寄付により村政へ協力
- 徳重修
- 篠﨑孝
- 山崎清康



編集後記

朝の冷え込みで布団から出ることが少しずつつらくなり、冬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。

我が家では、息子と一緒にハロウィンを楽しみました。息子はいつもと違う雰囲気に大喜びで、妻にオバケのメイクをしてもらい、最初は楽しそうにしていたのですが、いざ鏡に映った自分の顔を見ると、びっくりして怖がっていました。どうやら自分がオバケになった姿までは想像していなかったようです。そんな息子の様子に思わず笑ってしまいましたが、本人には少し怖い思い出になってしまったかもしれません。それでも、普段とは違う息子の表情を見ることができ、楽しいひとときになりました。

これから本格的な冬を迎え、寒さも一段と厳しくなってきます。皆さんも体調管理には十分気を付け、暖かくしてお過ごしください。

（今溝）