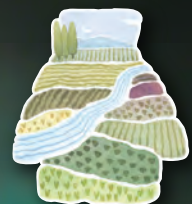




広報

おおしか



the most beautiful
villages
in japan

大鹿の夜空に大輪の花火!

～診療所からのお知らせ～ 風邪症状で受診希望の方は診療所へご連絡ください ☎39-2111

私たちの村 人口 861人(+3)／男 429人(+2)／女 432人(+1)／世帯数 459戸(-2) 令和7年8月31日現在 ※()内は前月比

2025

9

No. 346

〒399-3502 長野県下伊那郡大鹿村大字大河原354 大鹿村役場

ホームページアドレス <http://www.vill.ooshika.nagano.jp>

電子メールアドレス info@vill.ooshika.lg.jp

◇令和7年9月発行／大鹿村役場 ◇印刷／龍共印刷株式会社



広報バックナンバーを
村のホームページから
ご覧になれます。

大鹿夏祭り 開催！

8月14日(木)に大鹿夏祭りが開催されました。

お祭りのスタートとして、ふれあいセンターあかいし横の小渋川にて13時から魚のつかみ取りを行い、会場を大西公園へ移し、大抽選会やダンス、ステージ演奏が行われました。その後、ロータリーにて、美翔蓮による、よさこいソーラン・演舞、そして盆踊りが行われ、周りで観ていた方も誘われ次々に踊りや輪の中へ。

18時50分からは大鹿太鼓による迫力ある演奏が行われ、多くの方が聞き入っていました。

最後は大煙火大会。大きく打ちあがった煙火で、大鹿夏祭りを見ごとに締めくくりました。

本年も多くの方のご協力により、夏祭りを開催することができました。本当にありがとうございました！



大鹿村営水道運営協議会概要報告

大鹿村営水道運営協議会を令和7年8月25日(月)2階協議会室にて開催しました。

●協議事項

- ①令和6年度大鹿村簡易水道事業会計決算について
決算について報告しました。
- ②令和7年度大鹿村簡易水道事業会計補正予算について
施設の維持修繕費の増額に係る補正であり、承認されました。
- ③令和7年度大鹿村簡易水道事業会計実施事業について
実施事業の進捗状況について報告しました。

農業委員会だより

問い合わせ先：☎39-2001まで

【令和7年8月26日(火) 定例会が行われました】

今回提出された案件は、農地法第3条、中間管理法第19条、農地法第3条の3です。農地の件でお困りのことがございましたら、いつでもご相談ください。

今回承認等された利用権等

地 区	利用権等	件数	その他
大河原	所有権 賃借権	2 1	○申請等は、 その月の15日 を基準に受付。 【直近の締切日：令和7年10月15日(水)】 ○定例会は、毎月20日前後を予定。 【直近の予定日：令和7年9月24日(水)】
鹿 塩	所有権	1	

※農地の売買や賃貸などといった農地のやり取りには、「**農業委員会の許可**」が必要です。

【農地パトロール実施中!!】

村内各地で、農業委員・最適化推進委員が農地を見回っています。これは、農地法第30条第1項に基づく農地の利用状況を把握するための調査です。農地制度の適正執行や農地の有効利用促進を図るためにおこなわれています。

パトロール結果から土地所有者の方には、今後農地をどのようにしていくかをお聞きする「利用意向調査」をさせていただく場合がありますが、その際はご協力をよろしくお願いいたします。

氏名	担当区域
森 下 敏 彦	中峰・梨原・沢井・入沢井
兼 岡 良 和	河合・西
松 澤 徳 幸	塩河・塩原
大 橋 果 林	大栗・北入一・北入二

氏名	担当区域
清 水 健 治	上蔵・釜沢
河 本 和 朗	落合・文満・中尾
津 野 和 人	沢戸・上市場
宮 崎 郁 人	下市場一・下市場二・清水
青 木 連	下青木・上青木・北の原

【令和7年8月26日(火) 農業者意見交換会】

今回は、井水関係の状況等を把握するため、地域計画策定区域(堂垣外地区)にある、村農業水利施設個別施設計画で診断された、特に老朽化が著しい箇所を中心に巡回・意見交換を実施しました。

今回でた意見等を集約し意見書の提出を行うなどして、村農業振興に活かしてまいりたいと思います。



営農支援センターからお知らせ

営農支援センターでは、営農に関する相談・技術指導等を行っています。お気軽にご利用ください。

○相談できる日(9月～10月)

月	火	水	木	金
	9/16	17	18	19
22		24	25	26
29	30	10/1	2	3
6	7	8	9	10
	14	15	16	17

相談可能時間：午前9時～午後3時まで

※相談可能日・時間は変更となる場合があります。

●●の病気対策は
どうしたら
良いの？

●●を育てたいが
どこで手に入れたら
良いの？

●●についての
講習会を行って
ほしい。

サルの被害に
困ってます！

などなど……



相談を希望される方は

営農支援センター

【役場 産業建設課 ☎39-2001(代)】
までお電話ください。

農業者年金

NOU
NEN

6つのメリット

農業者は広く加入できる
終身年金。
老後を最後までサポート
全額社会保険料控除で
大きな節税効果
保険料が自分で選べて、
いつでも見直す
条件を満たせば、
月額最大1万円の国庫補助
少子高齢時代に強い積立方式
確定拠出型の年金

長生きをマイナスにしない。
農業者のための年金が
あるなら入りたいと思う。



詳しくは…「農業者年金基金」検索 <https://www.nounen.go.jp/>

農業者年金の内容やご相談については、最寄りの農業者年金基金がJAまたは農業者年金基金にお問い合せください。

大鹿村農業委員会 TEL 39-2001(代) / JAみなみ信州 大鹿事業所 TEL 39-2101

独立行政法人 農業者年金基金
TEL 03-3502-3199 (専門相談員)
TEL 03-3502-3942 (全額相談室)

長野県農作業安全運動

いのちを守る作業安全は全てに優先

【農作業安全運動月間】

春 5/1 ▶ 5/31 秋 9/1 ▶ 9/30

事故防止のきほんの“き”

- ✓ ゆとりを持って作業をしましょう
- ✓ こまめに休憩しましょう
- ✓ 水分を摂り、熱中症に注意しましょう
- ✓ ひとりでの作業はできるだけ避けましょう

農業機械を使用する時は

- ✓ シートベルト・ヘルメットを着用しましょう
- ✓ ほ場周辺の危険箇所を確認しましょう
- ✓ 農業機械や服装の点検を行いましょう

長野県農作業事故防止啓発動画をYouTubeに公開中！！



【トラクター編】



【乗用車刈草機編】



【高所作業機編】



【スピードスプレーヤー編】



【刈払機編】

【お問い合わせ先】長野県農政部農村振興課 TEL:026-235-7245 (直通)

長野県

協力：長野県警察
(一財) 日本農村医学研究所



農に関するお知らせ

令和7年度収穫祭 「日曜朝市」開催!

9月・10月の大鹿日曜朝市を下記の日程で開催します!

- 開催日: 9月21日、28日、10月5日、12日、19日
(毎週日曜日)
- 時 間: 8時30分～10時
- 場 所: 塩の里直売所前朝市広場

今年度も長野県町村会が主催する「信州縦断～元気なふるさと収穫祭めぐり」として開催します!

村内の新鮮でおいしい旬な野菜が並ぶ予定ですので、ぜひ皆様お誘いあってお越しください!



カモン! ホーサク



長野県警察安全・安心アプリ ライポリス

2025年
2月3日(月)
リリース!



長野県警察
シンボルマスコット
「ライポくん」

長野県警察公式アプリがリリース!



県民の安全・安心をまもる

インストールはこちらから



安全・安心マップ

身近なエリアの事件・事故情報を表示!



犯罪・不審者・電話でお金詐欺・交通事故情報をマップに表示します。
クマなどの動物についてもマップで確認することができます。
現在地から交番等の警察施設へのルート確認ができます。

お知らせ機能

マイエリアに設定した
警察のお知らせが届く!



マイエリアに設定した警察のお知らせが
プッシュ通知で届きます。

ココ通知

位置情報が家族等に届く!

※現在地は送信したときのみ通知されます。位置の検索はできません。



アプリ登録された方とメンバー登録することで
メッセージと現在地を送信できます。

見守りパトロール支援

重点エリアを確認して
見守りパトロール!



重点エリアを確認しながら「ながら見守り」や
自主防犯パトロール活動ができます。パトロー
ル等のミッションをクリアすると昇任します。

防犯ブザー

画面と音で警告できる!



防犯ブザーや音声を鳴らして不審者を警告したり、
音は鳴らさず登録したメンバーに位置情報
を送信することもできます。

クマにご注意下さい！



各地でクマによる人身被害が多発してます。
農作業に当たっては、クマとの不意の遭遇に十分ご注意下さい。

クマの出没を防ぐためには

(1) 農作業や鳥獣対策を行う際に注意すべき事項

- ・ 作業中にラジオなど音の出るものを携帯するなど、自分の存在をアピールすること。
- ・ クマ類の出没情報に留意し、クマ類の行動が活発になる早朝、夕方の作業時には、周囲に気を付けること。
- ・ 森林、斜面林などのそばの農地は、クマ類の出没ルートとなりやすいので特に注意し、周囲の灌木の刈払いなどを行うこと。
- ・ 頻繁にクマ類が出没する地域においては、できるだけ単独での作業は避けること。

(2) 誘引物の適切な管理

- ・ クマ類を誘引する生ゴミや野菜・果実の廃棄残さ等は適切に処理すること。
- ・ 農地では果樹園が最も被害を受けやすいところであり、収穫後の放置果実は適切に除去すること。
- ・ クマ類は、収穫物収納庫に入り込んで採食することもあるため、収納庫はきちんと施錠するなど管理を徹底すること。
- ・ 草刈機などに使われるガソリンなどの揮発性物質も、クマ類の誘引物となるため、保管場所等に注意すること。
- ・ 鳥獣対策により捕獲した個体がクマ類の誘引物とならないよう、処理施設への持ち込みや焼却を行わずに埋設する場合には、十分な深さに埋設するなど適切に処理すること。

もしも、クマに遭遇してしまったら

(近くにクマがいることに気がついた場合)

- ・ 落ち着いて、クマに背を向けずに、ゆっくりとその場から離れましょう。
- ・ クマを驚かすので、大声を出したり、走って逃げるのはやめましょう。



詳細については、下記の環境省
作成パンフレット等をご参照下さい

環境省作成パンフレット <http://www.env.go.jp/nature/choju/docs/docs5/docs5-kuma.pdf>
クマ類の出没対応マニュアル - 改定版 - <http://www.env.go.jp/nature/choju/docs/docs5-4a/index.html>

国勢調査が始まります！

9～10月の間、自治会の統計係の方々に調査員として調査活動を行っていただきます。国勢調査の対象は、住民票の有無に関わらず、令和7年10月1日時点で当村に住んでいる方全員です。

国勢調査の結果は、国や都道府県・市町村で行う様々な行政の基礎資料として活用されるほか、研究・教育・経済活動など、行政分野以外でも幅広く活用されており、私たちのより良い暮らしや住みよいまちづくりに役立っています。

調査が円滑に行われますよう、村民の皆様におかれましては調査へのご理解、ご協力をお願いいたします。



5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査2025

調査期日 **10.1** 水

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025 検索

総務省統計局・都道府県・市区町村

【問い合わせ先】 役場 総務課 企画財政係 ☎39-2001(代) まで

お墓のはなし

先祖代々のお墓をお参りするのに車が入れないことや、急な斜面にあったり、子どもたちが気楽にお参りできるようにと、お墓の場所を移す方が増えています。

お墓を移転したり、廃止するには村長の許可が必要です。事前に許可申請をするようにしましょう。

お墓を移すときの手続き

- ①経営許可を得ている宗教法人などの墓地または公営墓地の使用許可書(承諾書)を得る。
- ②現在納骨している墓地の所在地市町村で改葬許可申請(①の許可書を添付)を行い、埋葬されている遺骨の改葬許可証を得る。
- ③新たに利用する墓地へ遺骨を納骨する。墓石の撤去等の墓じまいを行う。
- ④(個人所有の墓地の場合は)墓じまいをした墓地の所在市町村へ墓地廃止許可申請を行い、墓地廃止許可証を得る。土地の地目変更を行う。(法務局へ届出)

【注意】お墓をつくるには許可が必要です。

- 原則、個人でお墓(墓地)をつくることは認められません。お墓をつくることができるのは、市町村と宗教法人などとされています。
- 個人でお墓をつくる場合は各種条件を満たし、村への申請が必要です。事前にご相談ください。

活性化プロジェクト便り

第9回大鹿村活性化プロジェクト委員会を開催しました

出席者 リーダー▶小林憲市
委 員▶伊波ゆかり、加藤哲夫、紺野香糸、平瀬定雄、宮崎純平、世良健一
亀卦川広多、曾澤秀介
事務局▶木下雄貴、小林健太郎(産業建設課商工観光係)

第9回(令和7年7月17日開催)大鹿村活性化プロジェクト委員会の主な内容は以下の通りです

○主な議題(進行中の事業等の共有や主な意見等)

①小林リーダーからの共有

旅行へ行く人が減っているが、ニーズが上がっている観光地もある(スイスなど)。
高付加価値で高単価なものが売れている(良いものにはお金を出す傾向)。
学校も競争が加速しており、子ども食堂を行うなど、学校独自の取り組みが増えている(差別化)。
ECサイトスタートした。今後注文が入る予定。

②観光協会ホームページをリニューアル

新着情報やイベント情報がトップページに表示されるよう改修をする予定。

③SNSの活用による情報発信の強化

現観光協会ホームページを作成し、今年度保守管理や改修を委託している業者に来村いただく予定。

プロジェクト委員会へ参加いただき、アクセス状況から見えることやPR方法など意見交換を行いたい。

④東京調理製菓専門学校の学生来村について

当日へ向け、詳細を検討。

来 村 日：8月20日(水)～21日(木)

宿泊場所：イナンクル

来村者数：学生10名、引率教員1名 ※学生は約40人の応募者から選抜

今回の来村では村の文化に触れていただき、若者目線での率直な意見を伺う。

また、SNS等を通じて、発信いただき、村とのつながりを作っていただく

当日の内容：野菜等収穫体験、鹿肉調理、交流会、星空観望、製塩所見学、ろくべん講習会(観光協会)等

○次回の活性化プロジェクト会議 8月21日(木) 13:00～

東京調理製菓専門学校来村時に開催。

くみとりの日程

10月から令和8年1月のくみとりは次のとおりです

10月	4日(土)
	18日(土)
	30日(木)

11月	15日(土)
	29日(土)

12月	6日(土)
	20日(土)

1月	17日(土)
	31日(土)

合併処理浄化槽をお使いの皆様・設置予定の皆様へ

10月1日は「浄化槽の日」です — 浄化槽 暮らし潤す 水守る —

浄化槽は、家庭のトイレ、台所、風呂などから出る水の汚れ(有機物)を、微生物の働きにより、10分の1以下に浄化し、きれいな水を放流するための装置です。水辺環境の保全に重要な役割を果たしています。

●浄化槽がいつも正常に機能するよう、「浄化槽法」で浄化槽管理者(所有者)に義務付けられた次の3つを守りましょう。

1. 保守点検を定期的に行いましょう。

保守点検は、汚水が適正に処理されるよう、浄化槽内の微生物の管理、装置の点検や調整、消毒剤の補充などを、長野県知事の登録を受けた業者が行います。20人槽以下の浄化槽は、4か月に1回以上行うことが義務付けられています。

2. 清掃を定期的に行いましょう。

清掃は、浄化槽内にたまった汚泥や異物の除去、装置・機械の洗浄を、村の許可を受けた清掃業者が行います。

浄化槽法で、清掃の最低回数は年1回以上と定められています。

3. 法定検査を必ず受けましょう。

保守点検や清掃が適正に行われているか、浄化槽が正常に機能しているかを、(公社)長野県浄化槽協会の検査員が検査します。法定検査は、年1回受けることが義務付けられています。

法定検査は10月から行われます。事前に浄化槽協会より検査日をお知らせしますので、「保守点検記録票」をご用意の上、立ち合いをお願いします。尚、留守になる場合も「保守点検記録票」を分かるようにしておく等ご協力をお願いします。

※合併浄化槽の法定検査と保守点検料及び清掃費の一部を村で補助しています

●日頃の使用方法

浄化槽は微生物の働きにより水をきれいにしています。微生物に悪影響を与えないよう次の点に注意しましょう。

- ・トイレでは、必ずトイレットペーパーを使用し、水に溶けにくいティッシュペーパーとおむつや生理用品等は絶対に流さないでください。
- ・残った油、酒類、調理くず、残飯は流さないでください。
- ・毛髪は排水口にネットなどをつけ取り除いてください。入浴剤は少なめに使ってください。
- ・洗剤は、中性のものを適量使ってください。漂白剤は塩素系でないものを適量にはかって使いましょう。

●大鹿村は生活雑排水浄化による環境保全のため、「合併処理浄化槽設置整備事業」を進めています。この制度を活用していただき合併処理浄化槽の設置をお願いします。

合併処理浄化槽設置等補助金

人槽区分	限度額	附帯施設	設置後の維持費	浄化槽の清掃費
5 人 槽	529,000円	附帯施設の事業費 80%以内 限度額 150,000円 設置場所に住所を有し、 かつ、生活の本拠とする者	年3回以上の保守点検及び法定検査を受けた場合 年額20,000円 設置初年度 月額1,660円	清掃を行った浄化槽1基当たり1/2以内の補助 上限5,000円
6～7人槽	744,000円			
8～10人槽	824,000円			
11～30人槽	1,854,000円			
31～50人槽	2,058,000円			
51人槽以上	2,349,000円			

令和7年度中に合併処理浄化槽の設置を予定されている方は、補助金交付の都合上、10月末までに住民税務課までご連絡をお願いします。

令和7年度 インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの予防接種を下記のように実施します。

接種を希望される方は、**10月3日(金)**までに保健福祉課までお申し込みください。

申し込みをされた方には後日、予診票をお送りします。

●**接種回数** ○13歳以上の方は**1回**の接種です。13歳未満の方は**2回**の接種が必要です。

●**接種料金** ○65歳以上 1,000円 ○65歳未満 3,000円 ○妊婦 1,000円
○高校生 1,000円 ○中学生以下 無料

●**接種場所** 大鹿村立診療所

●**日程**

接種日	接種割当地区	接種時間
11月7日(金)	河合・南山・塩河・西・塩原・中峰・梨原	午後1:30～4:00
11月10日(月)	上青木・北の原・深ヶ沢・沢戸・上市場・ 下市場一・下市場二	午後1:30～4:00
11月14日(金)	下青木・上蔵・文満・文満団地	午後1:30～4:00
11月17日(月)	落合・釜沢・清水・中尾・大栗・沢井・ 入沢井・北入一・北入二	午後1:30～4:00
12月8日(月)	13歳未満 2回目 上記日程で受けられなかった方	午後1:30～4:00

*上記の接種料金は、大鹿村立診療所で接種した場合の金額です。

*他の医療機関で接種を希望される方は、事前に保健福祉課までご連絡ください。

【問い合わせ・申し込み先】 役場 保健福祉課 保健医療係 ☎48-5701 まで

□■□ 国民年金からのお知らせ □■□

～国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ～
国民年金保険料の追納をおすすめします！

免除または納付猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。将来受け取る年金額を補うために、10年以内であれば、後から保険料を納めることができます。

申請方法や申請書等は、日本年金機構のホームページ(<https://www.nenkin.go.jp/>)に掲載しております。

令和7年度分(令和7年7月分から令和8年6月分まで)の免除等の受付は令和7年7月1日から開始しています。また、申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請することができます。

失業等により保険料を納付することが経済的に困難になったものの申請を忘れていた期間がある方は、役場の国民年金窓口、または年金事務所へご相談ください。



【問い合わせ先】 上記についてのご不明点、国民年金のご相談・手続き等については
役場 住民税務課 ☎39-2001 または飯田年金事務所まで

大鹿村中央構造線博物館たより

196号



2025年9月発行

TEL: (0265) 39-2205
staff69@mtl-muse.com

八ヶ岳から見た諏訪湖



図1 上：硫黄岳から見た諏訪湖
下：上の写真に糸魚川-静岡構造線断層帯のおおよその位置を記入

先月は暑い日が続いたため、避暑を兼ねて、八ヶ岳連峰の硫黄岳に行きました。幸い好天で、山頂付近からは、諏訪湖が見えました。杖突峠や守屋山から見る諏訪湖とは様子が違い、南東-北西方向に伸びる尾根と尾根の間の溝を埋めるように青色の水面が見えました(図1)。

博物館たより165号(*1)でも触れましたが、諏訪湖を含む諏訪盆地は、南東-北西方向に伸びる糸魚川-静岡構造線断層帯の断層がもともと屈曲していたため、横ずれ運動に伴い凹地が形成されてきたと考えられています(図2)(*2)。このようにしてできた地形をプルアパートベイズン、もしくはプルアパート堆積盆と呼びます。(宮崎)

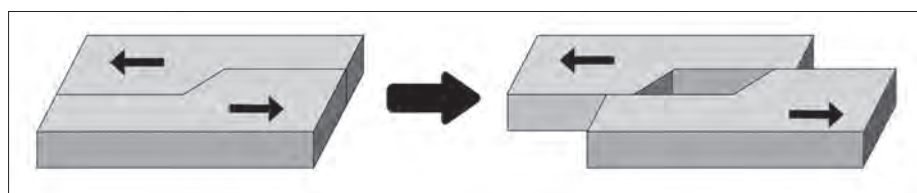


図2 屈曲した断層が横ずれして凹地(プルアパートベイズン)ができる模式図

参考文献 (*1)博物館たより165号 <https://mtl-muse.com/wp-content/uploads/2023/02/subindex01-04news165.pdf>
(*2)藤森孝俊(1991)活断層からみたプルアパートベイズンとしての諏訪盆地の形成, 地理学評論, 64 A-10, p.665-696.

村税・料金 納付のお知らせ

毎月の料金

- 保育料 ●介護保険料 ●住宅料 ●水道料
- 後期高齢者医療保険料 ●その他利用料等

9月はこちら!!



10月はこちら!!



課税月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
税目(期)													
住民税普通徴収			1			2	3			4			年4回
固定資産税		1		2				3			4		年4回
軽自動車税	1												年1回
国民健康保険税	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	毎月

9月の口座振替 9月25日(木)

納付書納期限 9月30日(火)

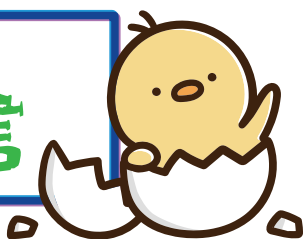
10月の口座振替 10月27日(月)

納付書納期限 10月31日(金)

★引き落とし日の前営業日までに口座をご確認ください。
★納付書納付は、最寄りの金融機関又は役場会計にてお願いします。

こんにちは**保健師**です

ひよこ通信



ひよこクラブは、在宅乳幼児の親子を対象に行っている教室です。月に1～2回、工作や調理実習、運動あそびなどを通して楽しく活動しています。

7月～9月のひよこクラブの活動を紹介します♪

7月31日は、公民館主催の川遊びに参加しました。当日はとても暑くなりましたが、子どもたちは元気いっぱい！小渋川に入ったり、ビニールプールでスーパーボールすくいをしたりして遊びました。小学生のお兄ちゃんやお姉ちゃんたちにも声をかけてもらい、楽しい時間を過ごすことができました♪



8月22日には、スイカ割りを行いました。今年も、北の原の栗山辰男さんの畑で採れた立派なスイカをいただきました。小さなひよこさんも、お母さんと一緒に上手にスイカ割りことができました♪また、スイカ割りの後はみんなでスイカを食べたり、スイカ入りのゼリーを作って食べたりしました。



甘くて
美味しかったね！

9月2日には、子育て支援事業として在宅乳幼児を対象に毎年行っている、村長の絵本読み聞かせと絵本プレゼントを行いました。当日読んだ絵本は、『まるくておいしいよ』と『きんぎょが にげた』の2冊です。絵本の読み聞かせでは、真剣に聞き入る姿が見られました。また、読み聞かせの後は、保護者の方に選んでもらった絵本をひよこさん一人ひとりにプレゼントしました。



ひよこクラブは、親子が交流できる場となっています。
是非、お気軽にご参加ください。





言語聴覚士 **池田かや** の

ことごと通信 No.4

7月24日に、村内の「歯と口の健康づくり教室」にて、咀嚼と飲み込みについてのお話をさせて頂きました。毎日、意識しなくとも行っている咀嚼と飲み込みを、実際に意識しながら食べることで、より理解して頂きたいと思います。また、飲み込みに関わる器官を動かさずに食べることで、お口の周りの筋肉のトレーニングの大事さも実感されたのではないのでしょうか。今回は、よくいただく質問の回答と、生活の中でできるマッサージ・体操をご紹介します。

Q 食事中パサパサしたものはお茶で流し込んでいます。何か改善方法がありますか？

咀嚼は、食べ物を唾液と混ぜ合わせて飲み込みやすい形にします。唾液の量が減ってくると、パサパサしたものは食べにくくなります。普段、口が乾いていないでしょうか。唾液が少ないと感じている方、口臭が気になる方は以下の唾液腺マッサージをぜひ行ってみてください。

また、食事を食べやすくすることも改善方法のひとつです。「なめらか、口の中でまとまりやすい、粘り気がない」ような卵料理・煮物・あんかけの魚や肉などは、誰にとっても食べやすいです。

唾液腺のマッサージ

1

耳下腺マッサージ



指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるとやさしくマッサージ

2

顎下腺マッサージ



耳の下から顎の下まで、3〜4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

3

舌下腺マッサージ



両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

パタカラ発声

パ

くちびるを破裂させるように



上下の唇

機能低下

吸う・飲むのが難しくなる

「パ」は、唇をしっかりと閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。

タ

舌の先を歯切れよく



舌の先

機能低下

食べ物を押しつぶせなくなる

「タ」は舌の上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。

カ

舌の奥をのどに押し付けるように



舌の奥

機能低下

飲み込みが難しくなる

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。

ラ

舌の先をクルクルまわして



舌を反らせる

機能低下

食べ物を丸められなくなる

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。

ぜひ、食事前に行ってみてください。

【問い合わせ先】 役場 保健福祉課 ☎48-5701 ✉hoken@vill.ooshika.lg.jpまで

公民館だより

演劇体験ワークショップ 「コメディ・デラテ」

8月7日(木)演劇体験ワークショップを開催し、14名の参加者が集まりました。

講師に俳優の大塚ヒロタ氏をお招きして、午前10時から午後4時まで、参加者は即興性と表現力を重視するイタリヤの伝統芸能「コメディ・デラテ」に取り組みました。独特の仮面やキャラクターを題材にしながら、



ら、身体表現などを学び、役を通して自由に表現する練習を重ねました。最初は恥ずかしがる姿もありましたが、次第に仲間との掛け合いを楽しみようになり、活気のある練習となりました。午後4時からは保護者や地域の方々に向けて発表会を行いました。

ユーモアあふれる舞台に観客からの笑顔と拍手に包まれ、会場は盛り上がりしました。

いいだ人形劇フェスタ

「人形劇DALA」 広域公演

8月8日(金)交流センターホールにて人形劇DALAのお二人による、いいだ人形劇フェスタ広域公演を行いました。演目は「ころころっ」と「ふたりの魔女ノビーとチャッキー」の二幕で、約100名の皆さまにご来場いただきました。

第一幕の「ころころっ」は、セリフのない劇ですが、音や動きが楽しく小さいお子さまから大人まで引き込まれ、会場は大きな笑い声に包まれました。

第二幕「ふたりの魔女ノビー

とチャッキー」は、姉妹の魔女ノビーとチャッキーがおばあちゃんへ水晶玉を届けに行く物語でした。ふたりの魔女や途中で現れるドラゴンとのやりとりがとても愉快で、二人で操っているのにもかわらず、それが感じられないほど自然でリアルな動きに驚きでした。

会場は終始和やかで楽しい雰囲気になった公演となりました。



アイヌ文化に触れ合う会

○講師

アシリレラ氏(山道康子)

○日時

10月24日(金)

13時開場 13時30分開演

○会場 鹿塩地区館 大広間

○入場無料(ドネーション制)

○アシリレラのプロフィール

1946年北海道平取村生まれ、15歳で民族問題、環境保護、平和活動に取り組み始める。1979年、「沙流川を守る会」、1989年、フリースクールも兼ねた「山道アイヌ語学校」設立。また、プライベートでは、10人以上の実子や養子を育てた肝っ玉母ちゃんである。

○プログラム

●ユーカラとお話

●ムックリ演奏+ウポポ 唄

●アイヌ刺繍(要予約ですので、希望される方は事前にご連絡ください)

○問い合わせ先

田村直美

☎080-3922-8433

後援…大鹿村教育委員会

令和7年
10/25(土)

10:00-16:00

荒天順延
翌26(日)

※順延情報はHPをご確認下さい。

▼会場 2025
大鹿村
大西公園

長野県下伊那郡大鹿村大河原



Oh! 鹿祭

おうしかまつり

〔大西さくら舞台パフォーマンス〕

大鹿村村内や村外からのアーティストによる多ジャンルの

ライブパフォーマンス

〔出店〕

全国から集まるクラフト手工芸品、お子様も楽しいワークショップ

大鹿村民によるこだわりフード屋台、大鹿村の無農薬高原野菜の販売

その他、村内外からの多彩な出店が集まります！

▼お問い合わせ

Oh! 鹿祭実行委員会

kaorishikawa03@gmail.com

090-61-8881-5422 (実行委員長 石川)

事務局

大鹿村木工体験交流施設 KASUGAI 内

〒399-3350

長野県下伊那郡大鹿村鹿塩2603の1

公式HP



主催 Oh! 鹿祭実行委員会
共催 大鹿クラフトまつり実行委員会
後援 大鹿村、信濃毎日新聞社、南信州新聞社、中日新聞社、
飯田経済新聞社、飯田エフエム放送、大鹿村教育委員会、
松川町教育委員会、中川村教育委員会、豊丘村教育委員会

令和7年度 大鹿歌舞伎 秋の定期公演

～上演内容～

「義経腰越状」

腰越状の段」

「神霊矢口渡」

八郎物語の段」

令和7年10月19日(日)

大鹿村鹿塩 市場神社 正午開演

【主催】

大鹿村・大鹿歌舞伎保存会

【事務局】

大鹿村教育委員会内

TEL 0265-39-2100

当日は朝10時から席取り用の整理券を配布します。お一人10席まで確保できますが、座布団はご持参ください。当日は混雑が予想されますので、お早目にお越しください。

食改レシピ紹介

こうや豆腐メンチフライ



【材料（4人分）】

こうや豆腐 4枚
 付属の粉末調味料 3～4袋
 水 500ml

牛豚合挽肉 80g
 玉ねぎ(みじん切り) 50g
 人参(みじん切り) 25g

具
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1
 しょうゆ 大さじ1
 塩コショウ 少々
 片栗粉(水で溶く) 小さじ1

衣
 小麦粉 20g
 溶き卵 卵1個分
 パン粉 30g
 揚げ油 適量

【作り方】

1



こうや豆腐を10分ほど煮含め、そのまま冷ましておく。

2



挽肉とみじん切りの野菜を炒め、調味料を加え、更に炒める。水気がなくなったら水溶き片栗粉を加えて混ぜる。

3



①のこうや豆腐の煮汁を絞り、三角に半分に切り、袋状に切り込みを入れる。

4



③に②を等量ずつしっかり詰め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170度に熱した油で揚げる。

食改では調理実習も含めた学習をしています。興味のある方は、役場保健福祉課までご連絡ください。(☎48-5701)