

人と自然が輝くまち

広報

たてしな



立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」

2012.08.1

No.462

はづき
葉月

中山道の昔日のおもかげ

Index

笠取峠のマツ並木を後世に伝えるために……………	P2
病児・病後児保育のご案内……………	P4
シリーズ 一緒に考えましょう……………	P8
大きく育て 子ども王国……………	P11
こんにちは 歯医者さん……………	P13
こども未来館情報……………	P16

長野県天然記念物 笠取峠のマツ並木

笠取峠のマツ並木を 後世に伝えるために

江戸時代の街道の中で、交通・運輸の面で我が国で重要な街道であった中山道には、徳川幕府の街道政策により、要所に並木が形成されていきました。

近代以降の開発で全国の並木が消失していく中で、我が町の「笠取峠のマツ並木」は、アカマツが今日でも並木として残り、中山道の昔日のおもかげを私たちに感じさせてくれる貴重な文化財です。

町では、長野県天然記念物「笠取峠のマツ並木」を将来にわたって保存継承していくための指針として保存管理計画を策定しました。地域の皆さんに、さらに親しみや誇りが持てる文化財として認識してもらえるように、笠取峠のマツ並木のあれこれを伝えていきたいと考えています。今回は、保存管理計画の策定経緯と概要をお伝えします。

笠取峠のマツ並木の現状

昭和49年1月に長野県の天然記念物に指定された「笠取峠のマツ並木」は、江戸時代に植樹され、今まで地域による保護・管理により守り育まれてきました。しかし、風雪害や自然・社会環境の変化などにより、アカマツの本数は減り続け、並木存続の危機感から、「笠取峠のマツ並木」を将来にわたって適切に保存管理し、次世代に確実に継承していくための指針が必要となってきました。

保存管理計画の策定

町では、平成22年5月に、各分野における専門的な見識者や地元の方で構成される「笠取峠のマツ並木保存管理計画策定委員会」（委員長・東京工業大学名誉教授 亀山章氏）を設置し、並木を構成するアカマツの生育状況調査の結果及び文献等資料からマツ並木の歴史的側面を整理しつつ、委員会での協議を踏まえ、「笠取峠のマツ並木保存管理計画」を策定しました。

保存管理計画とは、文化財の持つ様々な価値を個別に明らかにし、その価値の保存と活用に関する基本的な方針を整理し、保存管理、活用のための基準を定めたものです。



大正期から注目されていた

笠取峠のマツ並木

笠取峠のマツ並木（以下、マツ並木という。）は、昭和42年に町の天然記念物に指定され、昭和49年に長野県天然記念物の指定を受け、今日に至っています。

今回、保存管理計画の策定にあたり、歴史的な資料を整理していく中で、大正時代には、国レベルの天然記念物の候補であったことの分かる資料がありました。

大正8年に、国勢の発展に伴って土地の開墾、道路の新設その他の人為的な原因によって、史跡や天然記念物が破壊されていく中で、「史蹟名勝天然紀念物法」が制定されました。マツ並木には、この法律に基づくとされる指定目的調査の記録があり、当時から貴重な文化財として認識をされていたことを知ることができました。

マツ並木の 昔と今



旧国道254号と町道松並木線の合流部付近



松並木公園駐車場から芦田側にある土塁



病児・病後児保育のご案内

佐久地域定住自立圏共生ビジョンに基づき、佐久市で実施している病児・病後児保育が、立科町に住所があれば利用できるようになりました。

病児・病後児保育は、保育園に通園されているお子さん等が、病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適当でなく、保護者の就労等により家庭で保育できない場合に、専用の保育室で看護師等の専門スタッフが一時的にお預かりする保育サービスです。

実施施設

〔病後児保育〕 岸野保育園 佐久市伴野1792-1 TEL.0267-63-0123
〔病児保育〕 浅間総合病院 佐久市岩村田1862-1 TEL.0267-67-2295

対象児童

町内在住の1歳から小学校就学前までの児童で、次の要件に当てはまる場合です。

- 保育所等に入所している児童で、病気の治療中または回復期にあり、医療機関における入院治療は要しないが集団保育を受けることができない児童。
- 保育所等を利用していない児童で、保護者の勤務の都合、傷病、事故、冠婚葬祭等の理由により保護者による保育が困難で、病気の治療中または回復期のため一時保育が受けられない児童。

利用できる症状など

〔熱の場合〕 登園時に38度以上熱のある場合はお預かりできません。

〔嘔吐・下痢、胃腸障害の場合〕 激しい腹痛、頻繁におこる下痢、嘔吐の場合はお預かりできません。また特別な病児食や献立が必要な場合もお預かりできませんが、現状の給食で対応できる範囲についてはお預かりします。

〔眼 科〕 伝染病でない場合は、お預かりできます。

〔耳鼻科〕 診療情報提供書があればお預かりできます。

〔外傷の場合〕 骨折や縫うようなケガの場合でも、診療情報提供書があればお預かりできます。

〔感染症の場合〕 学校保健安全法に基づくもので、いずれも急性期を過ぎ、回復状態になった場合とします。

※お子さんの症状や状態によっては、お断り若しくは途中でお迎えをお願いすることがあります。

利用定員

各施設とも、原則1日4名。

保育時間

月曜日～金曜日（祝日及び年末年始（12/29～1/3）を除く）
午前8時から午後6時まで

保護者負担金

区 分	時 間	3 歳以上児	3 歳未満児
保 育 料	午前 8 時～正午	450円	1,000円
	正午～午後 4 時	450円	1,000円
	午後 4 時～ 6 時	1 時間につき 150円	
給 食 費	日額 400円（乳児用ミルク等を持参の場合は、費用は発生しません。）		

※年齢は、当該年度の4月1日の年齢による。

利用方法

- ①利用を希望する場合、事前に登録が必要です。（教育委員会子育て教育係に登録申請書を提出）
- ②利用するときは、予約が必要です。（保護者が事前に利用希望日に利用が可能かどうか実施施設に確認をする。）
- ③かかりつけ医の診察を受けて、病児・病後児保育利用にあたっての意見を聴きます。（診療を受け、「診療情報提供書」に記入してもらう。）
- ④予約した実施施設に利用申込みを行い、当日書類の提出をします。（利用申込書・診療情報提供書）
なお、1回の利用期間は原則として7日以内です。



可燃ごみの減量化・資源化にご協力ください

布類・紙類をもっと資源化しましょう！

可燃ごみの組成分類調査（平成22年度実績から試算）をした結果、紙・布類の割合が約48%、生ごみなどの厨芥類が約41%との試算ができました。（右のグラフを参照）

まだまだ、資源化できる布類や紙類が可燃ごみとして出されているのではないのでしょうか。

きちんと分別し、資源化していくことで循環型社会を形成していきましょう。

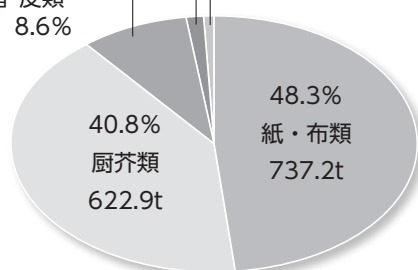
組成分類試算結果

ビニール・ゴム
合成樹脂・皮類
131.4t 8.6%

不燃物類 21.6t
1.4%

木・竹・わら類
12.9t 0.8%

22年度実績
可燃ごみ
合計 1,526t



● 衣類の出し方

現在環境衛生カレンダーで資源化できる衣類は、次の品目を指定し分別をお願いしていますが、これらは中古衣料として東南アジア等に輸出される外ウエス品として再商品化されています。再び着用が出来るものを基本として出してください。

収集できる7品目

- ・ズボン ・ジーンズ ・スカート ・Tシャツ ・ポロシャツ
- ・ワイシャツ ・ゆかた（帯等の付属品は除く）

※ 材質に関係なく収集できます。

資源物として 収集できないもの

- ・油・ペンキなどが付着した汚れた衣類
- ・水にぬれたもの
- ・毛糸・糸・紙・ビニールのくず
- ・裁断くず

● 紙類(雑紙)の出し方

雑紙のなかで、お菓子の小さな箱などは細かくて束ねづらいものもあるため、可燃ごみとして出してしまっている方はいませんか。

これらの細かい雑紙は、無理に束ねる必要はありません。紙製の袋や封筒などに入れ、まとめて出してください（集積所へ出す際は周りに飛散しないように注意してください）。

また、お土産などの包装などに使われている紙箱の中には、薄くてもダンボール製のものがあります。よく確認をして、他の雑紙と一緒に束ねて出さないように注意してください。

お買物は私たちの町、立科町で！ 地域活性化「たてしな商品券」発行

昨年好評のプレミアム付き商品券が本年も継続し、地域活性化「たてしな商品券」として発売されます。

お得な買物ができ、住宅建設やリフォーム、お車の購入等、町内取扱い店のすべての商品及びサービスに利用できます。

今回は、1,000円の商品券を1セット11枚綴り11,000円分の商品券を10,000円で販売します。購入限度は、お一人様20セットまでです。取扱い店は町内80店を上回り、大変使い易くなっています。

販売は8月20日(月)から立科町商工会で行われ、全取扱店で使用できる「共通券」5枚と小規模事業者（地元店）のみで使える「一般券」5枚＋「サービス一般券」1枚 計11枚がセットで購入できます。

詳細は……立科町商工会 有線2652 電話56-1004



交通安全

平成24年 上半期の町内交通事故発生状況

(平成24年1月1日から6月30日まで) ()内は昨年比

発生件数 14件 (+4件)

死者数 0人 (±0人)

負傷者数 29人 (+17人)

保育園交通安全教室

町と交通安全協会、佐久警察署員のご協力により、町内各保育園で交通安全教室を開催しました。今年も、保護者の方にご参加いただき、支援センターによる動物の着ぐるみを使った寸劇により横断歩道の渡り方を楽しみながら学びました。その後、実際の道路に出て、信号機と横断歩道のある場所とない場所での渡り方を学びました。園児の皆さんは、左右をしつかり確認し、元氣よく手を挙げ渡っていました。



「夏の交通安全やまびこ運動」期間中に行われた啓発活動

街頭啓発 7月19日(木) ツルヤ立科店



チラシと啓発物の配布を行い、安全運転を呼び掛けました。

交通指導所 7月22日(日) 蓼科第二牧場前



運転者に「スピードを抑えて走りましょう」「全ての座席のシートベルトを着用しましょう」などと呼びかけ、啓発物を配布しました。

7月13日(金)、老人福祉センターにおいて、第27回交通安全町民大会が開催され、町民約100名に参加いただきました。交通安全への提言として、中学生・高校生・高齢者代表の方より、それぞれ日頃交通安全について思っていることや、取り組みなどなどを発表していただきました。

交通安全講習では、長野県交通安全教育支援センターにより寸劇が行われ、道具を使って笑いを交えての指導がありました。

最後に、町民が安心・安全で快適な地域社会生活ができるよう、交通安全宣言がされました。

交通安全町民大会



物忘れ相談会

最近忘れることが
多くなってきたかな？



「最近物忘れが多くなってきたかな？」
「もしかしたら認知症になってきたのかな？」など、年齢を重ねるごとに自分や家族について心配になる機会が多くなっています。物忘れや認知症は、初期の段階での対応がとても重要です。どのように自分や家族と向き合っていくか、日頃不安に思っていることについて相談会を実施致します。まずは一人で悩まず専門家に相談してみませんか？

例えばこんな場合

- ・これまで、出かける日にちを間違えたことがなかったおばあさんが、予定のない日に「出かける」と言って聞かない、これは物忘れ？それとも認知症？
- ・昔のことはハッキリ覚えているのに、さっき話したことも覚えていない。本人はしっかりしていると思っているので、家族はどのように接していけばいいのかわからない。

物忘れや認知症はその人によっていろんな症状があります。まずは物忘れの心配からご相談ください。

相談員 NPO法人やじろべー 理事長 中澤純一氏

開催時間 午後1時30分～3時30分

対象者 立科町に在住の方・ご家族

募集人数 各日 2名程度

相談会日程 (第1回) 平成24年 8月23日(木) 立科町中央公民館 (西部・東部地区)
(第2回) 平成24年 9月21日(金) 立科町中央公民館 (南部・茂田井地区)
(第3回) 平成24年10月26日(金) 蓼科ふれあい健康支援センター女神 (蓼科地区)
原則、住所地域での相談日程となります。(※事前に申込みが必要となります)

申込期限 各日 相談日程の1週間前まで

申込方法 立科町地域包括支援センター (立科町役場町民課福祉係)
電話 56-1955 有線 4503 まで電話にてご連絡ください。

こちら 地域包括支援センターです！

日頃から、水分補給は大切です!!

水を飲んで血液もサラサラに

高齢者は脱水状態になりやすいにもかかわらず、水分を制限していることが多いようです。脱水は血液の流れを悪くして体調を崩し、転倒の原因にもなります。

のどが渴いたと感じたときには、からだの脱水状態はかなり深刻な状態になっています。ですから日頃から水をよく飲むことがとても大切です。

運動や農作業に出るときは水筒などにお茶や水を携帯し、こまめに水分を飲むように心がけることが大切です。

“のどが渴いたと
感じる前に……”



運動指導及び資料提供：公益財団法人身体教育医学研究所

地域包括支援センター・福祉係 有線4503 (直通)

子どものやる気と 主体性を奪う「先回りの指示」

～ 朝、親から起こされずに自分で起きる子に ～

立科町教育相談員 岩上起美男

相談時間等

月・水・金曜日

- 立科小学校／午前9時～午前11時30分
電話 56-3131 (呼)・有線2190 (呼)
- 立科中学校／午後2時～午後5時
電話 56-1076 (呼)・有線2251 (呼)
- 立科町児童館／
午前 11時40分～午後1時30分
電話 56-0303 (直通)
有線 8889 (直通)

※予約をされる方は児童館または小・中学校の
教頭先生へご連絡をお願いします。

「朝、ちゃんと自分で起きていてるかい？」と児童・生徒に訊きますと、「いつも親に起こされています。」とほとんどの子が答えます。

親に起こされないと起きない児童・生徒が多く、毎朝、自分で起床している子は非常に少ないようです。

立科小学校の高野眞一校長先生が、4月のPTA校長講話の折に用意された資料「立志の日にそなえて」(森信三)の第一番目に、「朝、親から起こされないで起きること」が挙げられています。

「朝、自分で起きること」は、自立の第一歩なのです。しかし、目覚まし時計などをセットして、朝、親に起こされることなく、自分で起床している児童・生徒はごくわずかです。そして、多くの家庭で、子どもを起こすのは母親の日課になっているようです。

かつて、或る男子中学生が次のような話をしてくれました。

「毎朝、母親に起こされる。幼いころからずっとそうだ。起こしに来たときの母親は怒っているみたいで、もうちょっとだけ寝ていたいと思って、掛け布団を強引に剥がしてしまう。冬の朝などはとても寒いし、眠たいし、本当に腹が立つ。そんなとき、心の中で『この、くそ婆！』と悪態をついている。起こされ

なければ起きない自分が悪いのは、よくわかっていて。でも、自分だって学校に遅刻したくないので、間に合うようには起きている……」

爽やかな一日の始まりであるはずの朝を、優しかるべき母親の怒りの声と形相で迎える子どもの気持ちは、如何ばかりなのでしょう。子どもに有無を言わせぬ母親の実力行使によって、敷き布団の上で、貝殻を失ったヤドカリのように身を縮めている子どもの心に、瞬時、去来するものは、決して感謝の念ではなく、苛々とした不満や反発の感情のようです。

各種の「子どもの生活実態調査」によりますと、「毎朝、すっきり目が覚める」という小学生は約20%、中学生は約10%です。「もう少し寝ていたい」(小学生Ⅱ約60%、中学生Ⅱ約50%)という子が過半数で、「寝不足で気分が悪く、なかなか起きられない」(小学生Ⅱ約20%、中学生Ⅱ約40%)という子も少なくありません。電子映像メディアへの長時間接触や生活サイクルの変化などによる「夜更かし朝寝坊」傾向の強い生活の中で、子どもにとって、毎朝、布団を剥ぎ取られることによって奪われるものは、布団のぬくもりと心地よい安眠だけではなさそうです。

このような事例、すなわち、親が子ど

もに任せるべきことを任せなかったり、いちいち世話を焼いたり、ことごとく先回りの指示をしたり、また、子どもがやるべきことを親がやってしまったりする過干渉や過保護の事例には、実は枚挙に暇がありません。

児童館に迎えに来た家族が、ランドセルやヘルメットなどをロッカーからそくさ取り出し、子どもの持ち物を全部持って、児童は手ぶらで帰宅する姿も、その一例です。……子どもの持ち物は子どもに持たせましょう。それがしつけないものなのです。

登下校時の車による送迎が当たり前になっている児童・生徒がいます。……むしろ、病気やけがなど、事情がある場合は仕方ありませんが、徒歩なら徒歩、自転車なら自転車と、定められた通学方法で登下校させましょう。それが、我が子の自立を願う親の愛情です。子どもに楽をさせることだけが、親の務めではありません。

家の手伝いを全くやらず、子どもの生活スペースの清掃や勉強机の整理整頓さえ親にやらせてもらう子がいます。……子どもに家事の手伝いや身の回りの整理整頓をやらせましょう。片付け体験のない児童・生徒の多くは、学校のロッカーや机の中も雑然としています。これは学校で起こっている現象ですが、問題の根っ

これは家庭における基本的な生活習慣にあります。

厚生労働省の調査によりますと、「企業が採用したい若者像ベスト5」は、

「コミュニケーション能力が高いこと」

「基礎学力が高いこと」「責任感が強いこと」「積極的であること」「行動力があること」です。さらに、先の見えない時代

と言われる21世紀を生きる若者には、「創造力」「批判的思考力」「問題解決能力」「人と人をつなぎ、まとめる力」「国際感覚」「異文化理解」「情報処理活用能力」などが求められています。必ずしも、

企業が求める人材と親の子育ての願い、学校教育目標は合致しませんが、子どもの「自立」と「職業」には不可分の関係

がありますので、このような能力や態度は何としても身に付けさせたいものです。

出版関係の会社を経営されている方が、「身の回りの整理整頓ができない若者が

増えている。このような人は、印刷や編集の仕事には向かない。基本的な生活習慣は、よほど頑張らないと、大人になっ

てからでは身に付かない。注意してもなかなか直らないのだ。幼いころから、親

が子どもにやらせることはやらせ、体験を通して身に付けるしかないのではない

か。」と言われました。

全く同感で、このような能力や生活習

慣は、乳幼児のころから「親からの先回りの指示」と「電子映像メディア」にとっぷり漬かっている生活では、とても身に付かないと思います。

親御さんは、日々、繁忙と存じます。

そのため、子どもがやることをじっくり待つ気持ちの余裕と時間がないのかも知

れません。また、子どもに苦勞をかけたくない、辛抱させたくない、遅刻や忘れ

物などで恥ずかしい思いをさせたくない、という親心も十分理解できます。しかし、

いつまでも朝の不毛な日課を繰り返しているわけにはいきません。なぜなら、先

回りの指示ほどやる気をなくし、主体性を失わせるものはないからです。

夏休みは、ややとすれば生活が不規則になりがちです。しかし、親とて子ども

の生活すべてを監督し、指導することは到底できません。そこで、思い切って

いちいち細かな世話を焼かず、本来、大人も子どもも、人間誰もが持っている成長

欲求と知的欲求、自己責任能力を信頼して、子どもに任せることは任せる夏休

みにしたら、如何でしょうか。



人権が尊重される社会

人権センター(社会教育人権政策係)

人権センターだより 人権が尊重される社会にむけて

男女差別、人種差別・外国人への偏見、部落差別、子どもへのいじめ・虐待、女性へのセクハラ・DV、高齢者・障害者への偏見などさまざまな差別や人権侵害に関する言葉を耳にすることがあると思います。

私たち一人ひとりの生活環境も考え方もみんなそれぞれ違いがあります、しかし個々がかけがえのない存在として尊重され、性別や年齢、職業などによって差別されず、それぞれの個性や能力が十分発揮され、高齢者・障害者・母子(父子)家庭などが、地域社会の中で主体的に生活するために必要な社会的支援などの環境が整い、それぞれの文化や習慣を理解し、互いの違いを尊重しあい共に生きることができると社会を作っていくかなければなりません。

そのためには、一人ひとりが人権問題を自分自身の問題としてとらえ、互いの人権を尊重する意識や態度を身につけ、日常生活の中で人権尊重を当たり前のこととして行動することが必要です。

本年度も9月～10月にかけて分館人権学習会を各分館において開催します。人権学習をすることにより人権感覚を身につけ、「差別のない明るい住みよい社会」にしましょう。大勢の皆様の出席をお願いします。



新着図書

夏休みは図書室を活用しよう

自由研究に、調べ学習に最適な新着本です!!

「日本列島大地まると大研究」

ポプラ社（出版）

1巻：川・石ころ 2巻：地層 3巻：火山 4巻：地震 5巻：化石

日本列島の成り立ちを、多数の写真・地図・図表を交え、さまざまな角度からわかりやすく紹介。



「これからのエネルギーがよくわかる本」

ポプラ社（出版）

原子力発電やエネルギー問題について



「はじめての羊毛マスコット」

学研教育出版（出版）

チクチクさして作るかわいいマスコット!



「保存食の絵本」乳・肉

農山漁村文化協会（出版）

ヨーグルト、バター、ウィンナーの作り方など



平和を考える一冊

「夏海の、これから」キムの十字架

和田 登（作） 草土文化（出版）

「キムの十字架」は1983年初版の同著者による、松代大本営工事において強制労働を強いられた朝鮮人キム兄弟の物語。今回の物語は、自分に朝鮮人の血が流れていることを知った中学三年生の夏海が、歴史と向き合い自分に何ができるかを考える。

「わたしのからだの中には、国境なんかないんだけどなあ…」



お知らせ

「ちゅうりっぷの会」による

乳幼児のためのおはなし会

日時 8月29日(水) 午前10時30分～

場所 中央公民館 視聴覚室

対象 0歳児～

今月のテーマ 「ひまわりいろ」

大型絵本・パネルシアターなど

親子でお楽しみください



図書室利用案内

開室時間

●月曜日～土曜日 午前9時30分～午後6時
(土曜日は午後5時)

●日曜・祭日 午後1時～午後5時

*お一人4冊まで2週間借りられます

新盆見舞金の廃止にご協力をお願いします

～新盆・法事は簡素に行いましょう～

公民館生活改善推進本部では、佐久地域生活改善申し合せ事項に基づき、新盆の見舞金廃止について、次のとおりご協力をお願いしています。

- 1 新盆の見舞金は包まない。
- 2 お見舞いに来られた方には記帳していただき謝意を表す。お返しや接待などは行わない。(ただし、近親者は別)

※「新盆の見舞金のご辞退します」の貼り紙は中央公民館に用意してありますので、必要な方は、お手数でも中央公民館へお申し付けください。

大きく育て 子ども王国



平成23年7月生まれ～平成23年8月生まれ
(10、11ヶ月児健診時に撮影)



いちかわ なお
市川 奈央ちゃん(女) 西塩沢

いつもニコニコ、家族みんなに元気をくれます。



ふじさわ ゆめ な
藤澤 佑海雪ちゃん(女) 大城

元気いっぱいイタズラ大好きです！
でも、みんなを幸せにしてくれます。
笑顔溢れる素敵な女の子になってね!!



しらくら やま と
白倉 大翔ちゃん(男) 真蒲

お姉ちゃんとお兄ちゃんに遊んでもらうのが大好きな、やまと。姉弟仲良く元気に大きくなってね。



さとう こう が
佐藤 航雅ちゃん(男) 町

最近、めまぐるしい成長をみせてくれるこうちゃん。パパ、ママ、じいじ、ばあば、みんなで見守っているよ☆



やま うら おつ と
山浦 暖叶ちゃん(男) 細谷

お姉ちゃんと一緒に遊び、楽しい笑い声でいっぱいの日々。これからもステキな笑顔で優しい子に育ってね♡



せき しゅん と
関 俊翔ちゃん(男) 赤沢

いつも元気いっぱいのしゅんちゃん。かわいい笑顔をありがとう。これからも健やかに、のびのびと成長してね。



せき だい き
関 大輝ちゃん(男) 藤沢

素敵な笑顔でみんなを和ませてくれる大輝くん。君の成長がとても楽しみだよ。幸せになってね。



あなたのライフスタイルをチェック！ いくつ当てはまりますか？

食習慣

- | | |
|--|---|
| ☐ バランスの良い食事をしている | ☐ 毎日同じメニューに偏らないようにしている |
| ☐ 1日3食を規則正しく食べている | ☐ 糖分の多い食べ物や飲み物をあまりとらない |
| ☐ ドカ食いやまとめ食いはしない | ☐ 野菜や海藻類を毎日食べている |
| ☐ 腹八分目を心がけている | ☐ お酒はほどほどにしている |

生活習慣

- | | |
|---|---|
| ☐ 毎日体重を測っている | ☐ 十分な睡眠をとっている |
| ☐ 体はマメに動かしているほうだ | ☐ たばこは吸わない |
| ☐ 疲れやストレスはあまりない | ☐ 定期健診は毎年きちんと受けている |

判定

食習慣、生活習慣がそれぞれ5個以上当てはまる人は、健康的な生活を送っている人です。
4個以下の人も、ひとつでもチェックが増えるように日頃の生活を見直してみましょう。

保健ニュース

6月8日(金)に立科町中央公民館で佐久市立国保浅間総合病院地域医療部長仲元司先生による講演会を開催しました。健診結果に出てくる、すぐに受診が必要なものばかりではなく、基準値をわずかに上回っている『ちょい悪』検査項目がいくつかあるという状態が一番危険であり、現在日本の死亡原因である悪性新生物・心疾患・脳血管疾患など上位を占める疾患に進む可能性があるというお話を、糖尿病専門医という立場からお話いただきました。

基準値をわずかに上回っている検査項目がいくつかある。という状態を『メタボリックシンドローム』といいます。世に言う『メタボ』です。『メタボ』が何故注目され始めたかということ、改善可能な領域だからです。悪性新生物や心疾患、脳血管疾患になってしまっただけからは、速やかに医療を受けなければならないのですが、『メタボ』である今が、自分で生活を改善し疾患に至る前に食い止めるチャンスでもあるのです。

メタボの診断基準

『メタボ』の診断基準はまず、

腹囲 男性85cm以上 女性 90cm以上

BMI(体格指数) 25以上

次のいずれか2項目を満たすもの

- ①中性脂肪 150mg/dl以上
HDL-C 40mg/dl未満
- ②収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上
- ③空腹時血糖 110mg/dl以上

(2005年日本内科学会)

『ちょっと高目が一番怖い！
健康診断を受けたいくなる講演会』
を開催しました！

この中で重要視されているのが腹囲です。男女差があるのは、男性より女性のほうが皮下脂肪が付きやすいという点で違いが生まれました。

へそ周りに着いた内臓脂肪は、それ自体が内分泌器官としてホルモンを分泌し体内へ悪影響を与え始めるのです。それらが積みもって高血圧・高血糖・高脂血となり、心疾患や脳血管疾患などの血管疾患へと発展していくというわけです。

まず、検査結果をもらい『ちょい悪』が増えていたら体重や、腹囲も見ていただき20歳のころの自分と比べてください。とまではいかなくても、去年の体重より増えていたら今が改善のチャンスです。

改善への近道は

- 1) 毎日体重を測り記録していきましょう
- 2) 食事は野菜から、一口30回はかむようにしましょう
- 3) ニコニコ笑顔で暮らしましょう

この3点をまずはやってみましょう。



ストレスは人間が生きていくのに必要な刺激です。逆に、笑顔に使う筋肉を動かすだけでも脳へ安心していいというシグナルが届き、血圧や血糖を穏やかにしてくれます。ニコニコしていたら健康診断結果が楽しみに思えてくるかもしれません。

総合防災訓練を実施します



開催日 9月2日(日)
場所 権現山運動公園

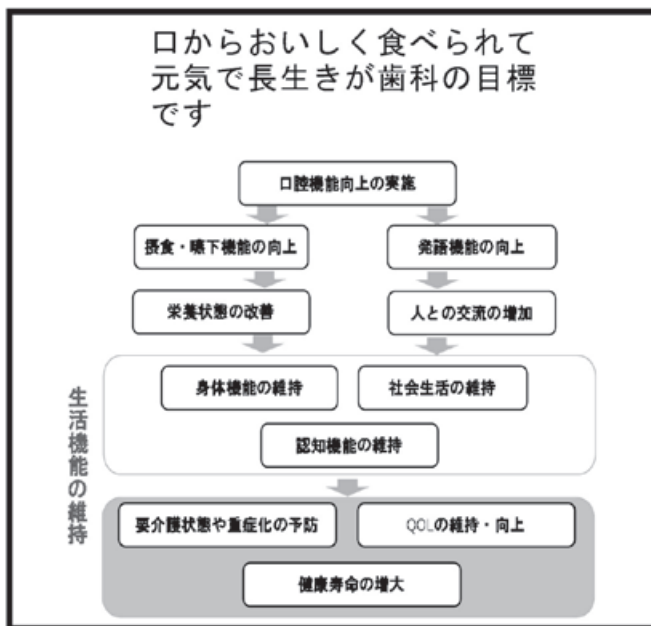
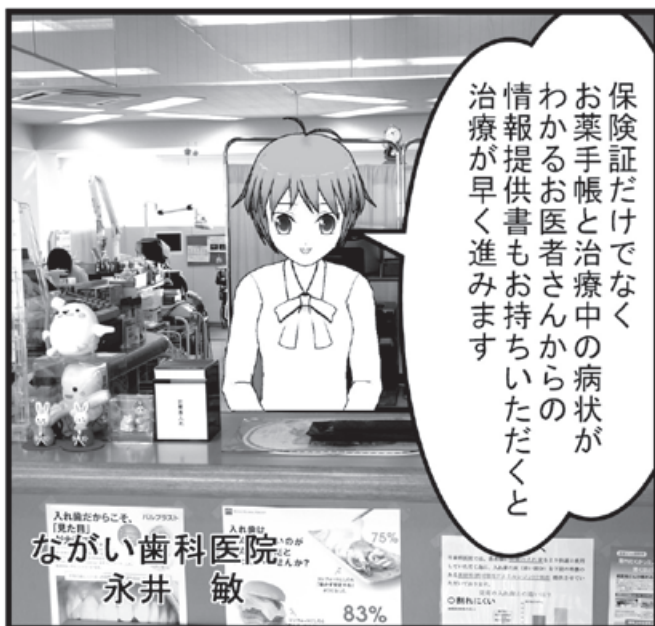
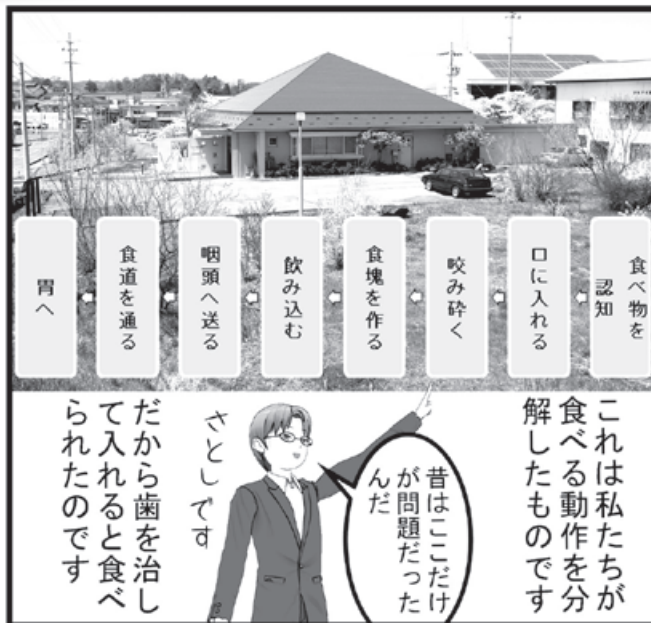
昨年3月11日に発生した東日本大震災を教訓に、災害発生時に自らが何をするべきかをともに考え、不測の災害に対して十分な対策を講じることができるよう、防災に関する知識を身に付ける機会として、全町を対象に総合防災訓練を実施します。多くの町民皆さんの参加をお願いします。

なお、詳細の内容は決まり次第お知らせします。

こんにちは 歯医者さん

歯科医院の先生方から、歯や口の健康づくりについてお話を伺います。

今回は、ながい歯科医院 永井 敏 先生です。



※ 立科町では、40歳・50歳・60歳の方を対象とした歯周疾患検診を実施中です。

ポリオ予防接種が 変わります

平成24年9月から
不活化ポリオワクチンが
導入になります



今までのポリオワクチン（生ワクチン）の定期の予防接種は行われなくなります。その為、
平成24年度 立科町健康カレンダーにあります、平成24年10月12日（金）のポリオの集団予防接種はありません。

不活化ポリオワクチンの定期接種の受け方

●注射による接種になります

生ポリオワクチンは経口接種（口から飲む）でしたが、不活化ポリオワクチンは皮下接種（皮下に注射）となります。

●4回（初回3回、追加1回）の接種が必要になります

生ポリオワクチンは2回接種でしたが、不活化ポリオワクチンは、初回接種として20日以上の間隔をおいて3回、また追加接種として初回接種終了後6ヶ月以上（12ヶ月から18ヶ月の間隔が望ましい）をおいて1回、合計4回の接種が必要です。

※生ポリオワクチンを1回接種した方は不活化ポリオワクチンを3回接種する事になります。

※すでに生ポリオワクチンを2回接種された方は、不活化ポリオワクチンの接種は不要です。

●個別接種になります

生ポリオワクチンによる定期接種は、春と秋の集団接種でしたが、不活化ポリオワクチン導入後は、個別接種となり、通年で接種を受けることが可能になります。

※ポリオワクチン接種が未完了の方には通知をする予定です。

●お問い合わせ先 町民課 環境保健係 電話：56-2311 有線：2311

お知らせ

TATESHINA INFORMATION

INFORMATION

「河川生き物講習会」 参加者募集！

川にはどんな生き物がいるんだろう？
目で見て、触れて、生き物たちの姿や
形、さらに虫たちと川の水質との関わり
について学習します。

期日 平成24年9月8日（土）
午前10時～正午まで

概要

河川の生き物を捕獲・観察し、生物や
河川などについて学習するものです。

参加資格

一般の方、子どもとその保護者

（佐久地域11市町村に居住している方
に限りです。）

募集定員

40名

（定員になり次第締め切らせていただきます。）

参加費用

無料

集合場所

佐久市鳴瀬 佐久橋河川敷
（千曲川スポーツ交流広場）

持ち物

濡れてもよい服装と靴、飲み物、虫取
り網やザル等の捕獲道具

その他 小雨決行

（中止の場合は個別に連絡します）

募集期間

平成24年8月6日（月）～8月24日（金）

お問い合わせ・お申し込み先

「信濃川を守る協議会 佐久ブロック」事務局
佐久市役所生活環境課内

電話 0267-62-3094

主催 信濃川を守る協議会佐久ブロック
後援予定 長野県環境保全研究所

INFORMATION

平成25年度採用の 佐久広域連合職員を 募集します

受験資格

平成24年8月1日現在、佐久地域広域
市町村圏内に住民登録をして佐久地域広
域市町村圏内に居住している者（就学、
就職などのため他市町村に住む者で、家
族が佐久地域広域市町村圏内に居住して
いる者を含む）で、将来にわたって佐久
地域広域市町村圏内に居住する予定の次
の要件を満たす者。

(1)初級 一般事務職員

昭和62年4月2日から平成7年4月1日までに生まれ、高等学校程度の学力を有する者。

(2)初級 身体障がい者対象一般事務職員

身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている者（その障がいの程度が1級又は2級に限る）で、次のアからウの要件すべてを満たす者。

ア 昭和37年4月2日から平成7年4月1日までに生まれ、高等学校程度の学力を有する者。

イ 勤務地への通勤が可能で、かつ、介護者なしに一般事務職員として職務の遂行が可能なる者。

ウ 活字印刷文による出題及び口頭による試験に対応できる者。

(3)上級 消防職員

昭和59年4月2日から平成3年4月1日までに生まれ、4年制の大学を卒業した者。

（平成25年3月卒業見込み者を含む）

(4)中級 消防職員

平成元年4月2日から平成4年4月1日までに生まれ、救急救命士法に基づく救急救命士の資格を有する者。

(5)初級 消防職員

平成3年4月2日から平成7年4月1日までに生まれ、高等学校程度の学力を有する者。

試験区分、職種、採用予定人員及び勤務予定機関

試験区分	職種	採用予定人員	勤務予定機関
初 級	一般事務職員	若干名	・佐久広域連合事務局 ・佐久広域老人ホーム （勝間園・美ノ輪荘・豊昇園・塩名田苑） ・佐久広域救護施設（清和寮）
初 級	（身体障がい者対象） 一般事務職員	若干名	
上 級	消防職員	若干名	
中 級	消防職員	若干名	・佐久広域連合消防本部 ・佐久広域連合各消防署
初 級	消防職員	若干名	

試験日 10月14日(日)

受験手続き及び受付期間

試験申込書の交付

試験申込書は、7月27日(金)から佐久広

域連合事務局又は佐久広域連合消防本部及び最寄りの消防署で交付します。

受付期間

8月14日(火)から9月3日(月)

午前8時30分から午後5時15分まで

お問い合わせ先

◎一般事務職員、身体障がい者対象一般事務職員については

佐久広域連合事務局庶務課庶務係

住所 佐久市取出町183番地

（野沢会館2階）

電話 0267-62-7721

◎消防職員については

佐久広域連合消防本部総務課庶務係

住所 佐久市中込3047番地1

（佐久消防署3階）

電話 0267-62-7723

自衛官等の募集について

自衛官等の募集について

「自衛隊一般曹候補生の募集」

資格 平成25年4月1日現在、18歳以上

27歳未満の男女

受付 8月1日(水)から9月7日(金)まで

採用試験

「第1次試験」9月17日(月)

「第2次試験」第1次試験合格者のみ

行ないます。

待遇等 入隊後2年9月以降選考により

3曹へ昇任

「自衛隊航空学生募集」

資格 平成25年4月1日現在、18歳以上

21歳未満の男女

受付 8月1日(水)から9月7日(金)まで

採用試験

「第1次試験」9月22日(土)

「第2次試験」第1次試験合格者のみ

行ないます。

待遇等

入隊後約6年でパイロット（幹部）

「自衛官候補生の募集」

資格 採用予定月の1日現在、18歳以上

27歳未満の男女

受付

「男子」年間を通じて受付

「女子」8月1日(水)から9月7日(金)まで

採用試験

「男子」9月中旬以降

「女子」9月23日(日)から26日(水)の内、

指定する日

待遇等 所要の教育を得て、3ヶ月後に

2士として任用

お問い合わせ先

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所

電話 0268-22-5267

こども未来館情報 8月・9月 行事予定

皆様のご来館をおまちしています

※都合により内容などが変更となる場合がありますので、ご承知ください。

ながよし広場

★対象：就園前のお子さんと保護者

★時間：午前10時30分～

★日程及び内容

8月22日(水) ちびっこ広場	9月11日(火) 子育て講話
23日(木) 親子運動遊び	12日(水) ちびっこ広場
27日(月) たまごクラブ	(誕生日会)
28日(火) ちびっこ広場	19日(水) ちびっこ広場
30日(木) みんなで遊ぼう	20日(木) みんなで遊ぼう
9月 3日(月) おはなし広場	24日(月) たまごクラブ
5日(水) ちびっこ広場	27日(木) 親子運動遊び
7日(金) 親子リズム	28日(金) 親子リズム

レクリエーション教室

★対象及び時間：小学生 午後3時30分～

★日程及び内容

8月 7日(火) 水鉄砲を作ろう(午後2時～)
28日(火) ニジマスつかみどり
9月11日(火) 缶ポックリ作り
25日(火) いなごとり

学習・スポーツ教室

★対象及び場所と時間：

小学生 立科小学校 午後3時～5時

★日程：8月22日(水)・29日(水)

9月 5日(水)・12日(水)

19日(水)・26日(水)

★内容：学習アドバイザーの先生方に、予習・復習等を教えていただくことができます。

学習終了後、3時30分より体育館でスポーツ教室に参加できます。

わくわく教室

★対象及び時間：小学生 午後3時30分～

★日程及び内容：8月20日(月) しゃぼん玉で遊ぼう(午後2時～)

27日(月) 折紙で折鶴を作ろう

9月 3日(月) 牛乳パックで箱を作ろう

10日(月) 粘土遊び

24日(月) 筆たてを作ろう

文化伝承教室

★対象及び時間：小学生 午後3時30分～

【囲碁】★日程：9月 6日(木)・20日(木)

【将棋】★日程：8月23日(木)、9月13日(木)・27日(木)

【昔遊び】★日程：8月24日(金)・9月28日(金)

ビーズ教室(要予約)

★対象及び時間：小学生 午前10時～

★日程及び内容：9月29日(土) 未定

水辺教室(要予約)

★対象及び時間：小学3年生以上 午後1時30分～

★日程及び内容：8月6日(月)

川の中の水生昆虫を調べてみよう

アートチャレンジ教室

★対象及び時間：小学生 午後1時30分～

★日程及び内容：

8月 8日(水) ピタゴラススイッチを作ろう

9日(木) ピタゴラススイッチを作ろう

10日(月) ロープワークに挑戦しよう(要予約)

児童館事業の様子

ちびっこ広場



救急救護講習会



人形劇



将棋教室



七夕制作

月町民カレンダー

納税

- 町県民税（第2期）
- 国民健康保険税（第3期）
- 介護保険料：普通徴収（第5期）
- 後期高齢者医療保険料（第2期）

行事予定			保健	
1	水		特定健診（集団）（大腸・前立腺・肝炎）	
2	木		特定健診（集団）（大腸・前立腺・肝炎）	
3	金		特定健診（集団）（大腸・前立腺・肝炎）	
4	土	第23回町民まつり「立科えんでこ」		
5	日	愛川町青少年交流		
6	月		特定健診（集団）（大腸・前立腺・肝炎）	
7	火		特定健診（集団）（大腸・前立腺・肝炎）	
8	水	結婚相談会	特定健診（集団）（大腸・前立腺・肝炎）	
10	金		赤ちゃん相談室：H24.5月生	
11	土	白樺高原花火大会		
15	水	立科町成人式		
17	金	無料法律相談会・第14回町長杯マレットゴルフ大会		
19	日	分館対抗球技大会		
23	木	分館人権教育（第2回）指導者養成講座		
24	金		乳児健診：H24.3月～4月生・H23.9月～10月生	
25	土	第25回地域福祉推進町民大会		
26	日	少年スポーツ大会・軟式テニス町民大会		

9月の予定

- ・ 2(日)
立科町総合防災訓練
- ・ 3(月)～7(金)
胃検診（30歳以上）：胃部レントゲン
- ・ 5(水)
赤ちゃん相談室（母乳相談）：
H24.6月生
- ・ 7(金)～9(日)
小学生夏休み作品展（ふるさと交流館）
- ・ 11(火)
1歳半児健診：
H22.12月～H23.2月生
- ・ 14(金)
第6回権現の湯マレットゴルフ大会
- ・ 15(土) 立科小学校運動会
- ・ 21(金) 献血：13：30～15：30
保健センター

連絡先

立科町役場 電話 56-2311 有線 2311
FAX 56-2310

	電話	内線
ハートフルケアたてしな	56-1955	4501
白樺高原総合観光センター	55-6201	
中央公民館（事務室）	56-2311	4000
たてしな人権センター	56-0059	5936
こども未来館（児童館）	56-0248	8888
老人福祉センター	56-1825	4091
体育センター	56-3373	3008
立科温泉 権現の湯	56-0606	4126
ふるさと交流館「芦田宿」		4050
交流促進センター「耕福館」	51-4151	4200

町のデータ 6月 6月1日～6月30日の状況

人口 6月1日現在 ()内は前月比

人口	7,835 (+ 4)	出生	4
男	3,851 (+ 2)	死亡	4
女	3,984 (+ 2)	転入	11
世帯数	2,811 (+ 5)	転出	7

気象		今年	最近10年間の平均
気温	平均	17.7℃	18.8℃
	最高極日	28.3℃ / 8日	33.1℃ / 10年
	最低極日	9.9℃ / 7日	5.8℃ / 10年
降水量		153.5mm	108.8mm
年間降水量		444.5mm	435.3mm
日照時間		179.5時間	149.4時間

救急	出動件数	年間累計	火災	発生件数	年間累計	犯罪	発生件数	年間累計
交通事故	3	15	建物火災	0	4	空き巣等	0	4
その他	27	174	その他	1	2	乗物盗	0	1
合計	30	189	合計	0	6	その他	1	2

休日緊急当番医

● 午前9時～午後5時（歯科 午前9時～正午）

5 日	武重医院	小諸市	0267-22-0171
	佐藤外科医院	小諸市	0267-22-0334
	御代田中央記念病院	御代田町	0267-32-4711
歯科	松永歯科医院	小諸市	0267-23-8488
12 日	小諸厚生総合病院	小諸市	0267-22-1070
	岡田医院	望月	0267-53-2123
歯科	歯科中島医院	御代田町	0267-32-2016
19 日	鈴木医院	小諸市	0267-26-1212
	鳥山クリニック	小諸市	0267-26-0308
	御代田中央記念病院	御代田町	0267-32-4711
	高橋医院	望月	0267-53-2366
歯科	藤巻歯科医院	小諸市	0267-23-6411
26 月	市川医院	小諸市	0267-25-1200
	桜井クリニック	小諸市	0267-26-1188
歯科	高橋歯科医院	小諸市	0267-23-2723

救急当番医については、予告なく変更される場合がありますので、有線放送、新聞又は当番医に直接確認の上、受診してください。休日・夜間における医療機関等の情報提供 ナビダイヤル 0570-08-8199

役場庁舎のグリーンカーテン



柔道「第17回県少年少女チャンピオン大会兼第9回全国小学生学年別大会県予選」 立科町スポーツ少年団柔道部 松岡桃香さんが3位に!

6月17日(日)に上田市自然運動公園体育館にて開催された、第17回県少年少女チャンピオン大会兼第9回全国小学生学年別大会県予選(柔道)において、立科町スポーツ少年団柔道部6年生の松岡桃香さん(写真中央)が、6年女子45キロ超級で見事3位となりました。

また、同じく6年生の栗原はるなさん(写真左側)も、ベスト8に入り健闘しました。

松岡さんは、今大会の成績により県の強化指定選手に選抜され、今後ますますの活躍が期待されます。



長野県社会教育委員 連絡協議会表彰を 今井秋男さんが受賞

平成12年に社会教育委員として任命されて以来、長年にわたり立科町の社会教育事業の一環でもある青少年健全育成の啓発活動や人権問題の早期解決に向け、町の社会教育の発展に貢献されたことが評価され、今回、退任されるにあたり受賞されました。



今井秋男さん

平成24年度 佐久献血推進協議会長表彰受賞

7月6日(金)、佐久合同庁舎で行なわれました平成24年度佐久献血推進協議会定期総会において、寺島秀勝さん(日向)と中山義樹さん(牛鹿)の2名の方が、「佐久献血推進協議会長表彰」を受賞し、小宮山和幸会長より賞状が授与されました。

寺島さんは83回、中山さんは72回、長年にわたり献血事業に積極的に協力された功績に対し贈られました。



寺島秀勝さん



中山義樹さん



白樺高原総合観光センター



ヤナギラン

白樺高原花だより

毎日暑い日が続いていますが、白樺高原では爽やかな空気が流れ、ヤナギランの花が見頃となり、県内外からのお客様をお迎えしています。蓼科第二牧場県道沿いの白樺林でヤナギランの群生を見ることができます。ぜひお出かけください。