

人と自然が輝くまち

広報

たてしな

2017. **9**
[平成29年]

No.523

秋風通る松並木

Index

秋の交通安全運動.....	P3
国保加入者の皆様へのお知らせ.....	P5
有料道路時間帯割引回数券販売について.....	P11
人権だより.....	P15
たてしな保育園のこどもたち.....	P19
えんでこスナップ.....	P20・21



立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」

笠取峠のマツ並木

本部

また、ステージ上では、シナプソロジー健康教室や熱いメッセージを含めた歌などが披露され、環境フェアを盛り上げてくれました。



「夏の交通安全やまびこ運動」

期間中に行われた啓発活動

■啓発活動

7月22日ツルヤ立科店にて、交通安全啓発チラシを配布しました。



交通安全

■交通指導所

7月22日(土)

夢科第二牧場前

この時期、多くの観光客が訪れますが、普段に比べ交通量が多くなり、慣れない道を通行することから交通事故が起りやすい状況にあります。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」などを呼びかけ、啓発物を配布しました。



秋の全国交通安全運動

9月21日(木)から30日(土)まで

運動のローガン

思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

運動の基本

子どもと高齢者の交通事故防止

☆「思いやり」をもって、子どもと高齢者を交通事故から守りましょう。

☆横断歩道や交差点では、人も車も、しっかり安全確認しましょう。

☆大人が見本を示して、次世代を担う子どもたちに正しい交通ルールを身に付けさせましょう。

☆70歳以上のドライバーは、高齢運転者マークを表示して安全運転に努めましょう。

☆夜間の歩行は、必ず夜行反射材を身に着けましょう。

運動の重点

通学路・生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底

ポイント

- ・横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、歩行者に注意して「思いやり運転」に努めましょう。
- ・歩行者は、道路を横断する時は必ず近くの横断歩道を利用し、安全確認をしっかりと行いましょう。

夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

ポイント

- ・夕暮れから夜間の外出時は、夜行反射材や自発光材を使い、運転者に自分の存在をアピールしましょう。
- ・自転車も夜間はライトを点灯し、安全運転に努めましょう。

全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

ポイント

- ・シートベルト・チャイルドシートは「命綱」です。すべての座席で、正しく着用しましょう。
- ・シートベルト・チャイルドシートで守れる命を確実に守りましょう。

飲酒運転の根絶

ポイント

- ・職場・地域・家族みんなが協力して、飲酒運転を「しない」「させない」を徹底しましょう。
- ・飲酒運転をした人だけでなく「酒を提供した人」「車を提供した人」「同乗した人」も、厳しい処罰の対象です。

「もったいない」食品ロス。今回は、家庭での「もったいない」を減らす方法を考えてみたいと思います。ごみを減らすことと、余分な買い物を減らすことがつながります。皆さんもできることから取り組んでみませんか？

農林水産省や消費者庁によると、日本人1日1人当たり、約お茶碗1杯分（約136g）の食べ物が、食品ロスによって捨てられている計算になります。

家庭からの食品ロスの内訳は、大きく次のとおり分けられます。

- 「直接廃棄」…消費期限や賞味期限を超えたことにより、使用・提供されなかった物。
「買い過ぎ」なのかも知れません。
- 「食べ残し」…食事として使用・提供されたが残された物。「作り過ぎ」なのかも知れません。
- 「過剰除去」…食べられる部分まで余分に除去された物。「むきすぎ」なのかも知れません。

- ① 買い物は必要な分を。出掛ける前に冷蔵庫に買い置きがないかチェックする。
「ないと思ってたけど、帰って見たら在庫があった」なんてことがあります。
出掛ける前に、冷蔵庫の在庫をスマホや携帯で撮影して確認する、という方法もあります。
- ② 生鮮食品など、保存の効かない物のまとめ買いは、使う予定を考えてから。
「いつか食べる」は、もう食品ロス予備軍です。
- ③ まとめ買いをした物は、保存方法を工夫する。冷凍、漬物、乾燥など、無駄にしないための保存を。
- ④ 冷蔵庫の中の、食材の定位置を決めておく。「どこに入っていたか忘れて賞味期限切れ」なんてことが防げます。
- ⑤ 定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決めて、その日はある物で料理を。まだ食べられる物の発見があるかも。すっきりして無駄もなくなります。
- ⑥ 「消費期限」と「賞味期限」の違いは？（未開封の場合）
「消費期限」…「安全に食べることができる期限」。
「賞味期限」…「おいしく食べることができる期限」。期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。
- ⑦ エコクッキングのレシピを活用してみる
捨ててしまっていた野菜の皮や芯を使ったり、食べきれなかった料理を作り替えるアイデアレシピが、インターネットで紹介されています。

「消費者庁のキッチン（クックパッド）公式ページ」

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>



国民健康保険被保険者証の更新について

10月1日に国保被保険者証が更新となります。9月下旬に新しい保険証を郵送いたしますので、記載内容を確認の上、新しい保険証で受診してください。

本年の新しい保険証は、一般用が空色、退職者用が桃色となります。

なお、これまでの保険証（一般用：藤色、退職用：黄色）は9月30日を過ぎると使用できなくなりますので、間違いのないよう破棄してください。

また、高齢受給者証（緑色）をお持ちの方は、保険証とあわせて医療機関の窓口にご提示ください。

国民健康保険事業は、皆様の保険税にて運営されておりますので、納税にご理解いただき、未納の方は早期納税にご協力をお願いします。

環境保健係

「命を守る」地域を
作っていきましょう

9/10〜16自殺予防週間です!!

9月10日は世界保健機関（WHO）が定めた「世界自殺予防デー」です。

我が国でも、世界自殺予防デーに因み、「自殺総合対策大綱」のなかで9月10日からの1週間を自殺予防週間と定めています。

以前は年3万人を超えた自殺者は減少傾向にありますが、昨年約2万2千人が自ら大切な命を絶っており、依然として大きな社会問題となっています。

また、10代後半から30代の死因の第1位は自殺で、児童・生徒を含む若年世代の自殺もいまだ深刻な状況にあります。

自殺の背景には「過労」「健康問題」「生活困窮」「いじめや孤立」「育児・介護疲れ」など様々な社会的要因があります。

誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、地域ぐるみで心の健康について考えていくことが大切です。

あなたの大切な人が悩んでいることに気が付いたら：勇気を出して声をかけてみませんか？

町では保健福祉事務所・

医療機関など関係機関と連

携を図りながら、こころの

健康についての相談を随時

受け付けておりますのでご

活用ください。



「木造住宅」無料耐震診断受付中

建設係

町では、住宅の耐震促進として既存木造住宅の無料耐震診断を実施しています。

この診断は国、県、町が費用を負担し、今後起こりうる大規模地震から大切な生命や財産を守るため、住宅に倒壊の恐れがないかどうかを診断するものです。

診断は、長野県で登録されている木造住宅耐震診断士がご自宅に伺い、建物内の構造を確認し地震に対する強度を算出します。

耐震診断の対象は次のすべてに該当する住宅に限ります

- ①昭和56年5月31日以前に着工された住宅
- ②木造在来工法の住宅
- ③長屋及び共同住宅以外の個人所有の住宅

耐震診断を希望される方は、役場建設課窓口でお申込みください。

- ※1 診断は建物の内側及び外側から測定器を使用しておこないます。
- ※2 申込み者が多数の場合は、先着順とさせていただきます。
- ※3 診断の実施は来年度になります。



10年後に安心して生活できる町をつくるために

7月23日(日)に「たてしな住民の暮らし懇話会」が開催されました。町内外から50名ほどの方にお集まりいただきました。

まず、はじめに「たてしな“ずく”りの会—立科町暮らしづくりの会—生活支援コーディネーター」の紹介や活動報告・今後について説明がありました。

つづいて、地区で行われている活動の報告ということで、「西塩沢みずほふれあいネットワークの会の活動」について、櫻井貞子さんより報告がありました。



また、平成29年6月から健康サポーターが中心となり行っている通いの場「たてしな元気塾」の紹介とその中で行われているタオル体操も行われました。

座談会では、長野県生活支援コーディネーター養成講師であり、“ずく”りの会アドバイザーの浦野千絵さんの進行で、様々な意見や感想が出されました。

「住民一人一人の活動が大事」「“食”をテーマにすると人が集まり継続する」「タオル体操を地区でもやりたい」「移住希望者の交流会を定期的にふるさと交流館で行っているが、友人がほしい・サークルを知りたいなどの希望があるので、住民の得意なことやサークルなどの紹介をお願いしたい」「小さい町では子どもから高齢者まで一体となることができる体制があるとよいのでは」等という意見が出ました。



立科町の魅力について「自然環境」「水・空気がおいしい」「夏涼しく、冬寒い」「自然災害が少ない」「りんごがおいしい」「野菜がおいしい」「人の温かさ」「不便じゃない」「えいっこ精神が素晴らしい」「子育てにも年寄りにもやさしい」という意見も出ていました。

地域の支え合い活動について考えていくには、若い世代からお年寄りまで年代を超えた住民の参加が必要です。次回は平成30年2月頃、懇話会を開催する予定ですので、住民の皆さん、ぜひご参加ください。

保健「ユース」

秋バテにご用心！

「夏バテ」ならぬ「秋バテ」とは？

①夏↓秋への気温の変化で：

初秋になると朝晩の寒暖差や、日中の気温も日に
よって異なります。すると体は温度差に適応しようと
自律神経をフル稼働させます。そんな生活を毎日繰り返
すと、自律神経が疲れてしまい、体調を崩しやすくな
ってしまいます。

②夏の食生活が響いてしまつて：

暑い日が続くと冷たいアイスクリームや、冷たいそ
うめん・冷やし中華などの麺類、キンキンに冷えた
ジュースやビールがおいしく感じますよね。しかし、
それらのものを過度に摂りすぎでしまうと、内臓が冷
え、血行が悪くなり、食欲不振や「だるさ」を感じや
すくなつてしまいます。

あなたは大丈夫？ 「秋バテ」チェック

- ・食欲がない
- ・体がだるい
- ・体が冷える
- ・夏場は暑くて夜眠れない日が
続いた



今日からできる！ 元気に秋を過ごすポイント

①食事…基本は「1日3食」！

温かいものを摂つてよく噛むようにしましょう
冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べたり
飲んだりするよう心がけましょう。

また、よく噛むことで咀嚼しやく筋から中枢神経に対
して、内臓脂肪の燃焼を働きかけるホルモンが出ます。
そうすると脂肪が燃焼するので体温が上がりやすくな
ります。

②運動…「じんわり汗をかく程度」と「ちょっとした工夫で」
体温調節をするエネルギーを作り出すためには体力
をつける必要があります。これからの時期は、朝夕の
涼しい時間帯にウォーキングを行うこともおすすめです。

また、普段の何気ない生活動作の中で筋力作りを取
り入れることもできます。気づいたときにつま先立ち
をしたり、踏み台の昇り降りなども効果的です。

運動の目安としては「じんわりと汗をかく程度」に
体を動かすとよいでしょう。

③入浴…ぬるめのお湯でリラックス

ぬるめのお湯（37℃～39℃）でのゆったりとした入
浴（半身浴）は、冷えた体を温めるだけでなく、全身
をリラックスさせ、自律神経を整える作用があります。
（※心臓の悪い方は、主治医とご相談ください）

④保温…特にお腹・下半身を温めましょう

朝晩の寒暖差や室内での冷房対策として、ご自身の
体調に合わせて温度調節できる服装（カーディガンな
どの羽織物）を準備しましょう。特に心臓から遠いお
腹まわりや下半身が冷えやすいため、ひざ掛けや靴下、
腹巻なども準備するとよいでしょう。



さく・つ・うす味みんなでキャンペーンより

「減塩」に関する川柳コンテストの

受賞作品を紹介します

佐久地域が丸となって減塩活動に取り組むキャンペー
ンが、平成27年度より実施されていますが、そのうちの1
つの取り組み、減塩に関する川柳コンテストが平成28年度
に実施されました。応募作品総数214作品のうちの受賞
作品11作品をご紹介します。

最優秀賞

醤油瓶 家内に睨まれ そつと置く (佐久市 浅沼様)

優秀賞

うす味も 噛めばかむほど 知る旨み(小諸市 土屋様)

薄い味 濃い愛情で うめ合せ (佐久市 小川様)

「しょっぱい」と 娘の一言が 減塩に (小諸市 土屋様)

入選

塩かけず 手間暇かける 母の味 (佐久市 駒村様)

ピンコロも 健康長寿も 塩加減 (佐久市 並木様)

正油さし 家出したかと 嫁に問う (立科町 柳澤様)

大さじを 小さじに変えた あじな人(佐久市 小山様)

あと少し 減らす塩分 ふやす愛 (佐久市 都築様)

減塩で 素材の旨み 生きている (佐久市 柳澤様)

うす味に 馴らされ慣れた 知らぬ間に (立科町 永井様)

長野県は、全国の中で食塩の摂取量がかなり多い県です！
川柳でくすつと笑ったら、みんなでうす味を心がけてみ
ませんか？

婦人科(子宮頸がん)検診追加申込受付のお知らせ

環境保健係

～20歳を過ぎたら検診を受けましょう～

子宮がんは、子宮頸部（入り口）にできるがんと子宮体部（奥の方）にできるがんに大きく分類されます。今回実施する検診では、子宮頸がんについて調べます。

内容は問診、内診、視診と、細胞診を行います。細胞診はごく初期の状態のがんを発見することができます。近年、30歳代以下の若い方の発症が増えていますので、ぜひ検診を活用してください。すでにお申込みいただいた方には、8月下旬に問診票等をお送りしてありますが、これからでもお申込みが可能です。

婦人科検診受診をご希望される方は、電話で環境保健係までお申込みください。

会場 老人福祉センター

受付時間 午後1時～1時30分

実施日	対象者・受診間隔	内 容	料 金
10月 3日(火) 10月 4日(水) 10月11日(水)	20歳以上：2年に1回 (目安として偶数年齢)	子宮頸部の 細胞診等	1,000円

◆婦人科検診の対象にならない方、受診が望ましくない方

- ・子宮の全摘手術を受けた方
- ・性交渉の経験がない方
- ・生理中（2・3日目）の方
- ・子宮の病気で治療中の方

※月経異常や痛み、出血等の自覚症状がある場合は、直接医療機関を受診することをお勧めします。また、子宮体がん等の早期発見については別の検査が必要となります。



お申込み・お問合せ

役場環境保健係 電話 0267-88-8407 有線 2311（内線 225）

献血のお知らせ ～あなたの勇気で助かる命があります～

環境保健係

献血にかかる時間は、受付から採血後の休憩まで約30分。そのわずかな時間によって、大切な命を救うことができます。

移動採血車による400ml献血が次の日程で行なわれます。皆様のご協力をお願いします。

- 日 に ち 9月29日(金)
- 受付時間 午後3時～4時
- 会 場 立科町老人福祉センター 機能訓練室
- 持 ち 物 献血カード又は献血手帳
(無い方は、運転免許証や健康保険証など本人確認のできるもの)
- 献血年齢 男性 17～69歳 女性 18～69歳



※65歳以上の方は、60歳以降に献血をした経験がある場合に限られます。

※献血時の事前検査（ヘモグロビン等）及び問診内容（病気・服薬等）で献血ができない場合があります。

農業委員会の委員会構成が 決まりました

農家の窓

● 転用許可後の地目変更登記をお忘れなく ●

去る、7月20日に開催されました初総会において、正副会長、部会長、部会構成、担当地域が決定しましたのでお知らせいたします。

農業委員

職 名	氏 名	住 所	担当地域
会 長	宮下芳昭	(塩沢)	塩沢
副会長 農政部会	六川孝則	(西塩沢)	西塩沢
農地部会長	今井巻男	(蟹原)	藤沢・蟹原
農地副部会長	大澤伸子	(東町)	茂田井 (田町・仲町・東町)
農地部会	笹井孝一	(野方)	野方
農地部会	戸塚経治	(古町)	中尾美上下・姥ヶ懐・ 古町
農地部会	竹重一壽	(町)	町区
農政部会長	今井喜秋	(蟹窪)	蟹窪・日中・大深山・ 立石・石川
農政副部会長	中村茂弘	(桐原)	桐原・細谷

職 名	氏 名	住 所	担当地域
農政部会	佐藤錦吾	(中原)	和子・赤沢・日向・ 中原
農政部会	浦野博克	(牛鹿)	柳沢・外倉・牛鹿・ 五輪久保・虎御前
農政部会	林 純子	(町)	茂田井(西町)
農政部会	渋谷芳博	(平林)	上房・山部・滝神・ 平林・真蒲

農地利用最適化推進委員

農地部会	保科正幸	(町)	南部地区
農地部会	保科武美	(山部)	西部地区
農地部会	六川孝幸	(西町)	東部・茂田井地区

安心して豊かな老後を送るために 農業者年金について

《農業者年金とは》

農業者年金は、国民年金の第1号被保険者である農業者が、より豊かな老後を過ごせるように国民年金に上乗せした公的な年金制度です。

《加入できる人》

国民年金の第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の方はだれでも加入できます。

農地を持っていない農業者や、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。

《保険料の額》

月額2万円から6万7千円までの間で千円単位で自由に選択できます。

《80歳までの保証付き》

年金は生涯支給され、仮に加入者・受給者が80歳前に亡くなった場合でも、80歳まで受け取れるはずであった農業者老齢年金の現在価値に相当する額が、死亡一時金として遺族に支給されます。

《税制面でのメリットがある》

支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税の節税につながります。

《農業の担い手には保険料の国庫補助がある》

認定農業者で青色申告をしているなど、農業の担い手となる方には、国から最高月額1万円の保険料補助があります。

詳しくは農業委員会へお問合せください。



有料道路時間帯割引回数券販売について

建設係

町では長野県道路公社が管理する4有料道路について、通勤・通学・通院等により日常的に利用する町民の方を対象に、時間帯割引回数券を販売しております。

- 利用時間：午前6時～10時、午後4時～9時 左記の時間以外は利用できません。
- 対象有料道路：①三才山トンネル ②新和田トンネル ③平井寺トンネル※ ④白馬長野※
(※③及び④は取り寄せとなります。事前に役場建設係へご連絡ください。)
- 対象者：立科町民で普通車・軽自動車により、日常的に利用する方(法人を除く。)
- 販売価格：通常価格の5割引(転売はできません。)

道路名	車種	1セット10枚の価格	備考
三才山トンネル	普通車	2,550円	
	軽自動車	2,050円	
新和田トンネル	普通車	3,100円	
	軽自動車	2,550円	
平井寺トンネル	普通車	1,050円	取り寄せ
白馬長野	普通車	1,050円	//
	軽自動車	750円	

- 販売単位：10枚/セット。1回の購入上限100枚/10セット
(ただし、お一人様500枚/年までとなります。)
- 販売窓口：役場会計室(開庁日のみ)
- 持ち物：町民であることが確認できる身分証明書
①1点でよいもの 個人番号カード・免許証等、官公署の発行した写真付きのもの
②2点必要なもの 健康保険証・年金証書(年金手帳)・学生証等
- その他：申込書を購入時にご記入いただきます。

下水道使用について

上下水道係

次の物を流すと排水管及び下水道マンホールで詰まる原因となります。また、下水道施設での処理に悪影響がでます。皆さまのご協力をお願いします。

流してはいけないもの

1. 水に溶けないもの(衣類、紙おむつ、生理用品、ビニール、木片、ガム、タバコの吸殻等)
排水管や下水道管の詰まりや、汚水ポンプの故障の原因となります。
2. てんぷら油やサラダ油などの廃油
排水が下水道管内で石鹸等と化合して固まり、詰まりの原因となるほか、処理機能が低下します。
3. 野菜くず
排水管が詰まり溢れる恐れがあります。また、処理の妨げとなります。
4. 農薬、殺虫剤などの薬品
下水道施設は微生物により汚水をきれいな水へ処理しています。この微生物に悪影響を与え、放流水質に影響がでます。
5. ガソリン、灯油、軽油等の燃料やシンナーなどの揮発性の高い危険物
処理機能の低下や爆発など、重大な事故となります。

～下水道への早期接続のお願い～

公共マスを設置後まだ下水道に接続いただいていない方は、地域の環境保全と快適な生活環境づくりのために、早期に接続いただきますようお願い申し上げます。

- 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。

手づくり学校給食

～立科小・中学校給食室からのメッセージ～

立科町教育相談員 岩上起美男

数ヶ月前、ある母親から、次のようなお話を聴きました。

「娘が、高校に入ってからしばらくして、『私、もう一度給食を食べたいって、(他中学校出身の)クラスの友達に言ったら、皆、給食よりも弁当のほうがいい』と言うので、びっくりしちゃった。立科小学校も立科中学校も給食がすごくおいしくて、いつも給食の時間を楽しみにしていたので、私は、今でも時々食べたいな、とても懐かしく思う。』と言いました。そして、いたずらに母親の逆鱗(?)に触れ、毎日持参する弁当の味とポリウムが低下するのは避けなければならぬと考えたのでしよう、如才なく、『もちろん、お母さんが毎朝早く起きて作ってくれるお弁当はとってもおいしいけどね。』と付け加えました。うちの娘に限らず、立科町の子どもたちは、中学校を卒業して初めて、立科町の学校給食が非常に恵まれていることに気がつくようです。栄養士や調理員の方にはまことに申し訳ないことですが、他市町村の給食を知らない児童・生徒には、立科町の学校給食のおいしさや素晴らしさが当たり前になっており、日々感謝し、おいしくいただいているながらも、本当の有難味は分かっていないのかも知れません。——これは、もしかしたら、子どもたちだけのことでなく、親も同じなのかも

知れません。私も、立科小・中学校の学校給食の有難味を十分承知し、感謝していたつもりでも、慣れというのでしょうか、心のどこかでいつの間にか日常的で、当たり前のことと考えていたところがあからずす。」

立科小・中学校の先生方からも、「本校の給食はとてもおいしくて、多くの児童・生徒が給食の時間を楽しみにしています。」という声をよく耳にします。

他市町村の勤務経験のある先生方は、いずれの勤務校においても、定められた条件と環境の中で、学校給食づくりに携わっている方々が誠実に頑張っていることを十分理解しています。しかし、それでもなお立科町の学校給食はおいしくて、栄養のバランスが素晴らしいと感じているのです。

立科小・中学校の給食のおいしさの理由には、次の点が挙げられると思います。

まず、やはり「自校給食」であり、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べられることです。「センター給食」ですと、(むろん、「センター給食」に携わっている方も、よりおいしい給食づくりのために精一杯尽力していますが)給食センターから学校まで給食を運搬する手間と時間がかかるため、どうしても温かい食べ物を出来立ての温かさで、と

いうわけにはいかないからです。

そして、立科小・中学校の給食のおいしさの最大の理由は、まさに手づくりであることが挙げられます。

成長期にある児童・生徒が、健康への悪影響が心配されている食品添加物や保存料、化学調味料をできるだけ摂取しないように、出来合いの加工食品(ファーストフード)を極力使わず、他の時期よりも新鮮で、栄養がたっぷり詰まっているうえに値段も安く、おいしく食べられる「旬」の食材と、地元産の無農薬・低農薬の食材を丁寧に、心を込めて調理しているからです。

一つの野菜を3回洗うことや食材を包丁で切ること、出汁をとることなど、調理の下処理をすべて給食室で行っているのです。さらに、ジャムやカレーのルウ、デザートなどもことごとく手づくりであり、このような手間暇を惜しまない調理こそ、立科小・中学校の給食のおいしさの源泉です。

学校給食の問題点を鋭く指摘している書「変な給食」(幕内秀夫著 ブックマン社発行)によりますと、全国の自治体で愕然としてしまうような、「ひどい献立」による「ひどい学校給食」が出されています。

たとえば、(同じ食品メーカーの)

ファーストフードばかりの給食とか、「よく噛んで食べましょう。」と指導することができない、うどんと蒸しパン、牛乳だけの給食とか、パンにアイスのコーンをつけることに手間をかけた給食とか、砂糖と油脂類をふんだんに使った給食とか、さらには、学校給食摂取基準を満たしているとはとても思えない給食とかで、大切な成長期にある児童・生徒の成長と健康に資する給食とは言えない学校給食の実態があるそうです。

学校給食は、「学校給食法」に基づいて実施されているにもかかわらず、その実態は極めて幅広く、深刻な問題が山積しているのです。

しかしながら、立科小・中学校の給食は、この「変な給食」という本に載っている「ひどい給食」とは明らかに両極にあります。と申しますのは、「血や肉になる食材」と「体の調子をととのえる食材」、「熱や力になる食材」のバランスの良い献立に基づいた、前述のような労を惜しまぬ調理によって、児童・生徒が毎日楽しみにしている学校給食、そして、高校生になっても懐かしく思い起こし、もう一度食べたいという学校給食を常に供給しているからです。

日本の伝統的な食文化である「和食」が、平成25年、ユネスコの世界無形文化

遺産に登録されました。「おいしくて、健康的で、長生き……。」という日本人の「食」に対する知恵が、世界的に評価されたのです。

ところが、この嬉しい評価の一方、多くの小児科医や料理研究家、識者が日本の食文化の崩壊を案じています。ほとんどの日本人が、「和食」の精神を重んじ、質素で、健康的な食生活を営んでいる半面において、次のように、「和食」の本来本元である日本の子どもたちの「食」が揺らいでいる、と憂えているのです。

○この半世紀における食生活及び生活習慣の急激な変化によって、子どもの体位は著しく大きくなったが、生活習慣病の対象が低年齢化し、小児生活習慣病（糖尿病・脳血管障害・心臓病）やアレルギー性疾患に罹る子が増えている。

○親の虐待や養育放棄、怠慢、繁忙、貧困などによって、三度三度の食事がとれず、空腹を我慢し続けたり、スナック菓子などで空腹を満たしたりしている子が6人に1人以上の割合になっている。

○子どもが一人で食事をする孤食、家族と一緒に食卓を囲んでいても、別々の食べ物を食べる個食、さらに、過食、飽食、偏食などが日常的になっている

子が増加している。

○フランスの文豪が、「人は、食べ物によって生きるのではなく、食べて消化した物によって生きるのだ。」と言った。食べ物を口の中でよく噛みくだくことの大切さを説いた言葉であるが、咀嚼力が低下し、噛まない子、噛めない子が多くなっている。

○それが、なぜいけないのだ？ 勝手だろう！と問われれば、返答に窮するが、包丁やまな板のない家庭が出現し、家庭で親の手づくりの料理を食べたことのない子がいる。

○大人（特に、30代、40代）の食生活も朝は食べないか、菓子パンにペットボトルの飲み物。昼はピザ一枚。夜はラーメンで、一週間に一度も煮物やお浸しを食べないというケースが少なくない。

このような子どもたちを取り巻く「食」の問題と同時に、地球的な規模における食糧事情にも、餓死する子がいほど深刻な栄養失調の実態がある反面で、毎日、膨大な食品が廃棄される大量食品ロスの問題などが指摘されています。

作家、野坂昭如（1930～2015）が、絶筆となった著書に、「飽食列島、いつ飢餓列島に変わってもおかしくない。」と書いています。

同じく作家の辺見庸も、「未来永劫不変と思われた日本の飽食の時代が、あたかもそのつけが回ってくるように、空腹の時代（飢渴の日々）に転じるのは、そう果てしなく遠い先のこともないのではないか。」と書き綴っています。

崇敬する二人の作家の言を俟たずとも、将来に禍根を残さないために、今、「食」に本気で向き合い、正すべきは正す岐路に立っているのだと思います。

大人が、自身の判断と責任において、どのような食生活を送ろうとも、それは自由です。何様であるまいし、体たらくの身が人様の食事に文句を申し上げるつもりは毛頭ありません。

しかし、成長期にあり、食べた物の栄養の半分以上が血となり、肉となり、骨になる子どもたちの食事は、決して手を抜いてはなりません。

手間暇を惜しまない、真心のこもった立科小・中学校の「手づくり学校給食」は、このような、「発育盛りの子どもたちの食事の手抜きをしないで……。」という切なるメッセージかと存じます。

子どもたちの健全な食生活を実現するために、家庭と学校、行政、地域が、立科小・中学校給食室からのこの切実なメッセージを改めて、きちんと受け止めるべきではないでしょうか。

新着図書

「パーマネント神喜劇」

万城目 学 (著) 新潮社 (出版)

デートの途中、突然時が止まった。動かない街に現れたのは、「神」と名乗るアヤシげな男たちで…。心ぬくもる、神頼みエンタメ。



「ずぼらヨガ」 自律神経どこでもリセット！

崎田 ミナ (著) 福永 伴子 (監修) 飛鳥新社 (出版)

いつでも、どこでも、簡単リセット！漫画家業を3年でリタイヤするも、ヨガ通いによって心身の健康を徐々に回復していった著者が、ずぼらでも運動ギライでも続けられるヨガ・ストレッチを厳選して紹介する。

「信州の相撲人」 雷電から御嶽海まで

京須 利敏 (著) 信濃毎日新聞社 (出版)

信州が生んだ史上最強力士・雷電が右衛門から、出羽海部屋の期待の星・御嶽海まで、信州の角界史をまとめる。行司、床山などの裏方、相撲アナウンサーも紹介する。

「いっさいはん」

minchi (さく・え) 岩崎書店 (出版)

直しても直してもズボンの片裾が上がってくる。おむつを換えようとうすると暴れ出す。どんなときでもじっとしてられない…。「あるあるすぎて、ニヤニヤしちゃう！」1歳半ぐらいの子どもの行動が絵本に！

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 9月27日(水) 午前10時30分～

場所 中央公民館 視聴覚室

対象 未就園児

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)

●日曜日・祭日 午後1時～午後5時

*お一人 5冊まで 2週間借りられます

立科町公民館(教育委員会 社会教育人権政策係) 電話 0267-88-8417 有線 4000

小学生夏休み作品展開催のお知らせ

教育委員会

9月9日、10日の2日間、中央公民館において、小学生夏休み作品展を下記のとおり開催します。立科小学校の児童が夏休み中に取り組んだ自由工作や自由研究の作品を展示します。ご家族・ご近所お誘いあわせのうえ、是非ご鑑賞ください。

9月 9日(土)…午前10:00～午後8:00

9月10日(日)…午前10:00～午後8:00

場所…中央公民館 2階 大会議室



お問合せ先 教育委員会 社会教育人権政策係
電話 0267-88-8416 有線 2311

『みんなで学ぼう人権』 分館人権学習会が開催されます

9月から10月にかけて、各分館において人権学習会が開催されます。

人権は、年齢や性別、障害の有無、国籍、文化の違いなどを超えて、誰にでも認められる権利であり、私たちが幸せに生きるためのものです。私たち一人ひとりが、人権について学び、人権問題を自分の課題としてとらえ、人権尊重の意識や態度を身につけることで、人権が日常生活に「文化」として定着し、豊かで暮らしやすい社会が実現するのではないのでしょうか。

今回の学習会は、「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」の平成28年4月施行を受けた内容です。障害の有無によって分け隔てられることなく、すべての人が尊重し合いながら共生できる社会を確立していくために、できることは何かを考える機会としていただければと思います。

最寄りの会場へお出かけください。

- 時間・場所 午後7時30分～8時30分 各公民館又は集会所
- 内 容 人権問題啓発ビデオの視聴と意見交換 等

分館人権学習会の日程

月 日	分館名	月 日	分館名	月 日	分館名
9月 1日(金)	立 石	9月16日(土)	姥ヶ懐	10月 5日(木)	西塩沢
9月 2日(土)	大 城	9月17日(日)	上 房	10月 6日(金)	塩 沢
9月 3日(日)	蟹 窪	9月20日(水)	五輪久保	10月 7日(土)	藤 沢
9月 5日(火)	大深山	9月22日(金)	牛 鹿	10月11日(水)	山 部
9月 7日(木)	外 倉	9月23日(土)	柳 沢	10月14日(土)	野 方
9月 8日(金)	真 蒲	9月24日(日)	虎御前	10月15日(日)	桐 原
9月 9日(土)	日 向	9月27日(水)	古 町	10月18日(水)	和 子
9月10日(日)	赤 沢	9月28日(木)	石 川	10月21日(土)	平 林
9月12日(火)	茂田井	10月 1日(日)	中 原	10月22日(日)	滝 神
9月14日(木)	町	10月 3日(火)	日 中	10月25日(水)	蓼 科
9月15日(金)	細 谷	10月 4日(水)	蟹 原	10月28日(土)	中尾・美上下

※日程は都合により変更される場合がありますのでご承知おきください。

長野県計量モニターを募集しています

皆さんが日常購入している食料品等について、内容量が正しく表記されているか調査を行い、感想やご意見をいただく、「長野県計量モニター」を募集しています。

採用された方には、計量に使用するデジタルキッチンスケールを支給します。また、2月に松本市内で開催予定の懇談会に出席していただきます。

（懇談会にご出席いただいた方には、県の規定に基づき、旅費を支給します。）

詳細はお問合せください。

- 募集人員：30名まで（募集期間内であっても募集人数に達した場合には、その時点で申込を締め切らせていただきます。）

- 調査期間：11月1日(水)から11月30日(木)まで

- 応募期限：9月29日(金)

- お申込み・お問合せ先

長野県計量検定所（松本市島立1020松本合同庁舎内） 電話 0263-47-4006 FAX 0263-47-9895

E-mail keiry@pref.nagano.lg.jp HP <http://www.pref.nagano.lg.jp/keiry/index.html>



ゆつくり歩こう中山道 第10回ウォーキングinたてしな

江戸時代より旅人を見守り続ける「笠取峠のマツ並木」、中山道26番目の宿である「芦田宿」、昔日の面影を残す「茂田井間の宿」の秋を、目で、耳で、肌で感じながら歩いてみませんか。

昼食は、「皇女和宮」が芦田宿本陣で召し上がったとされる献立をもとに、現代風にアレンジした「特製和宮御膳」をお楽しみいただけます。

また、このイベントを一緒に盛り上げてくださるボランティアスタッフ（写真撮影・昼食準備等）も募集しております。

● 日 時 10月22日(日)

午前9時20分から午後3時30分まで

(集合 午前9時20分 立科町役場前)

● コース

中山道コース…松並木公園～松並木～正明寺～

芦田宿～茂田井間の宿 約5km

津金寺コース…芦田宿～松並木公園～松並木～

津金寺～茂田井間の宿 約6km

● 参加費 大人3,000円

子供2,500円(小学生以下)

(昼食、イベント保険、お土産代含む)

● 募集人数 先着130名

● 募集期間 9月29日(金)まで

● お申込み及びお問合せ先

「たてしなの中山道を歩く」実行委員会

(立科町役場 企画課内)

電話 0267-88-8403 有線 2311

参加者募集中



長野県農業大学校 信州農業に決める 「実践経営者コース学生募集」

長野県農業大学校では、卒業後すぐに稼げる農業経営者を育成する「実践経営者コース」の学生を募集します。「どのような品目で、どのような農業経営をやりたい」という目標が明確で、就農意欲が高い方を募集します。

1 募集人員及び修業年限等

学 科	募集人員	修学年数	受験資格	入学試験
総合農学科 実践経営者コース	10人	2年	高卒等以上	筆記試験：小論文 人物考査（面接）

2 出願期間、入試日時、場所

回	願書受付期間	試験日
第1回	平成29年 9月13日(水)～平成29年10月 4日(水)	平成29年10月15日(日)
第2回	平成29年11月 8日(水)～平成29年11月29日(水)	平成29年12月11日(月)
第3回	平成30年 1月10日(水)～平成30年 1月31日(水)	平成30年 2月15日(木)

3 学 費

授業料：年額118,800円

諸経費：教材、寮費、実習費等として1年次61万円程度、

2年次51万円程度（29年度実績）

4 お問合せ先

長野県農業大学校農学部事務局 〒381-1211 長野市松代町大室3700

電話：026-278-5211 FAX：026-261-2121 E-Mail：nogyodai@pref.nagano.lg.jp



「御泉水太鼓保存会」会員募集のお知らせ



御泉水太鼓保存会は、立科町御泉水太鼓の保存、伝承を図り活用することを通じて、立科町の文化高揚と活性化及び発展に寄与することを目的とし活動しています。この保存会では、一緒に御泉水太鼓を演奏し盛り上げてくださる方々を募集しています。興味のあるかたは、ぜひお問合せください。太鼓の見学や体験也大歓迎です。

	対象	練習日
演技部	中学生以上の一般	毎週火曜
ジュニアチーム	小学生	毎週水曜
太鼓教室	一般	月2回程度

お問合せ

御泉水太鼓保存会事務局 教育委員会 社会教育人権政策係
電話 0267-88-8416 有線 2311



ずくです!!

地域おこし協力隊

“奔走中”

農業振興担当、中島貴宏です

8月26、27日に長野県で行われる「信州フェア」に、たてしな屋が参加しその応援として参加します。この企画は、7月から県内全域で開催されている「信州デスティネーションキャンペーン」の特別企画で、長野を訪れたお客様に県内の特産品販売や観光PRを実施するものです。当日は、立科産のりんごジュースやそばりんとうなどの販売を通じて、立科町の魅力を多くの方に知ってもらえるようアピールしていきます。

詳しくは長野県HPに掲載されているプレスリリースをご確認ください。
<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankoshin/press/documents/170705press.pdf>

● 移住・定住促進担当、牧内久美です

先日、東京で開催された『信州で暮らす働くフェア』に参加してきました。多くの方が来場され、立科町のブースにも20組近くの方が移住相談にいらっしやいました。来場された方の一番の関心事は、仕事でした。

移住の時期として「仕事が見つかったら移住したい」という方が多くて、驚きました。また、移住後の住宅については、殆どの方が一戸建ての賃貸を希望されていて、町の空き家バンク制度で紹介できる一戸建て賃貸物件の充実が必要と感じました。相談者の半数以上が50歳未満という働き盛りの方(20〜30代の方が5組もいました)で、移住希望者の年齢が若返っていることを肌で感じました。町民の皆様のお力をお借りして、仕事と住居の情報を充実していきたいと思います。情報がありましたら、ふるさと交流館までお願いいたします。



お知らせ

INFORMATION

「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」について

立科町は東京オリンピックに係わる「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」に参加しています。

役場庁舎の町民課窓口で携帯電話専用の回収ボックスを設置していますので、みなさまご協力ください。詳しくは、役場環境係へお問合せください。



INFORMATION

第41回 商工祭多来福祭開催について

日時 10月28日(土) 午前9時～午後5時

10月29日(日) 午前9時～午後3時

場所 役場駐車場

内容 飲食店／物品販売／ステージ

ショー／もちつき／大抽選会

お問合せ先

商工会 電話 56-1004
有線 2652

INFORMATION

「県下一斉司法書士無料法律相談」相談所の開設について

10月1日は「法の日」です。

司法書士会では、「国民に身近な司法の実現」を目指して、この法の日を中心に、県下の市町村において「無料法律相談所」を開設いたしますので、お気軽にご相談ください。

司法書士には守秘義務が課されており、ますので、皆様の秘密は厳守いたします。

日時 10月1日(日) 午後1時～4時

場所 立科町中央公民館 視聴覚室

※予約は不要です。

相談内容

- ・不動産の登記、会社（法人）の登記に関すること
- ・クレジット・サラ金等多重債務管理に関すること
- ・高齢者・障がい者等の財産に関すること
- ・相続に関すること
- ・不動産の売買・贈与等の取引に関すること

・裁判所への提出書類の作成に関すること

・借地借家に関すること

・借金・売掛金等の改修に関すること

お問合せ先

長野司法書士会 佐久支部（中澤）
電話 0267-56-1562

INFORMATION

「不動産評価等の無料相談会」開催について

不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士がお答えいたします。

（具体的には、売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価）

日時 10月2日(月) 午前10時～午後4時

場所

（上田会場）

上田商工会議所4階第1会議室

（佐久会場）

野沢会館（生涯学習センター）

103号会議室

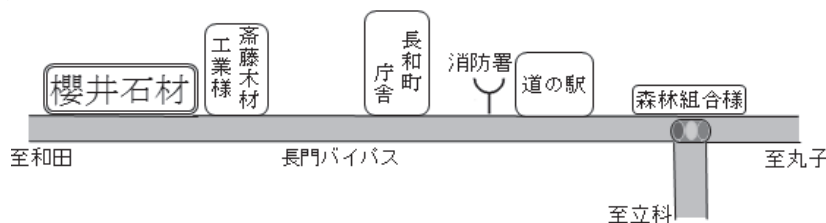
お問合せ先

（一社）長野県不動産鑑定士協会
電話 026-225-5228

お墓Q&A ◇各種ご質問にお答えしますので、お気軽にお問い合わせください。

Q. お墓参りで、注意することってありますか？

A. 一度に多量の線香を焚いて香炉にあげると、高熱で香炉に「ひび」が入ることがあります。このような場合には、火が弱くなるまで香炉の外で線香をあげ少し熱が冷めてから香炉にあげてください。



墓石・記念碑・石工事一式

櫻井石材有限会社

長和町古町4459（長門バイパス沿い）

☎0268-68-3859 FAX0268-68-4444

立科町では、地域経済の活性化を図るため、民間企業等の広告を有料で掲載しています。《お問合せ先；企画課企画振興係》

たてしな保育園の 子どもたち

あひる組…
「もぐもぐ、か
みかみをいっば
いすると、ボク
たち大きくなれ
るんだって！」
栄養士さんが教
えてくれたよ。



ひよこ組…ひよこぐみのお
友だちはプールが大好き！
ゆっくり入ったり、じゃぶ
じゃぶと水あそびをしたり、
暑い日のプールは気持ちが
良いね。



年少組



はじめてのプール♪
みんなでワニさんじょうずでしょ!!



年中組

わにさん歩きでこんなにちは♪
みんなで走って流れるプールの
できあがり♡



年長組



自然観察で美ヶ原高原美術館に行きました。子どもを対象とした美術品の模型作品に実際に触れ、楽しむことができました。

町民まつり 立料えんでこ

町民まつり 立料えんでこ

8月5日(土)開催
第28回

立料えんでこスナッパ



みこしに
おどりに
太鼓だい



ワッ
ワッ
ッショイ





グッドネーミング賞 町分館
(トロピカルな風の子たち)



元気いっぱい賞 茂田井分館



グッドデザイン賞 滝神分館

子どもみこし受賞



グッドネーミング賞 町分館
(ブルービーチで元気にわっしょい)



がんばったで賞 塩沢分館



ユニーク賞 細谷分館



平成29年度 友好都市青少年 県外交流会が行われました

8月5日・6日・7日の3日間の日程で、友好都市神奈川県愛川町の中学生と立科町の中学生による青少年交流会が開催されました。今回で24回目を迎える交流会には両町より総勢48名の中学生が参加しました。

初日は、町民まつり「立科えんでこ」で子ども神輿・よさこい立科に参加し、2日目は御泉水自然園でのオリエンテーリング、白樺高原ユースホテルでのキャンプファイヤーやバーベキューを楽しみました。最終日には奉仕活動として女神湖周辺のごみ拾いをしました。

3日間の交流で中学生たちは友好を深め、素晴らしい夏の思い出となりました。



立科中学校男子バレーボール部 北信越大会出場！

立科中学校男子バレーボール部は、7月15・16日に行われた、長野県中学校総合体育大会において準優勝の栄冠を勝ち取り、8月3日に松本市で行われた北信越中学校総合競技大会へ出場しました。



出場に先立ち7月31日に町長を訪ね、これまでの活動を支援していただいたことへのお礼と、北信越大会へ向けての力強い抱負を述べ、米村町長が激励のあいさつをしました。

また、大会当日は大勢の声援のもと健闘しました。



白樺高原総合観光センター

8月11日(金)に女神湖畔で行なわれた白樺高原花火大会には、観光客も含め大勢の皆さんにご来場いただきました。

天候に恵まれ、湖畔を通り抜ける夜風が涼しさを演出するなか、水中スターマインや特大スターマインなど約800発が打ち上げられ、見物客からは大きな歓声と拍手が沸き起こりました。

そのほかにも、御泉水太鼓の迫力ある演奏やメッセージ花火なども披露され、夏の高原の夜を楽しんでいました。

女神湖感謝祭開催のお知らせ

今年の女神湖感謝祭は女神湖歩け歩け大会と同日に開催します。

- ◆ 期 日 10月15日(日) 午前10時～(予定)
- ◆ 場 所 蓼科牧場ゴンドラの乗り場前
お祭り広場(予定)
- ◆ 主 催 (一社) 蓼科白樺高原観光協会
- ◆ 運 営 たてしなイベントがかり@蓼人会
- ◆ お問合せ先 (一社) 蓼科白樺高原観光協会 (0267-55-6654)



9月町民カレンダー

行事予定		保	健
3	日	防災訓練統一日	
6	水		乳児健診 4・5ヶ月児：H29.3月～4月生 10・11ヶ月児：H28.9月～10月生
7	木		赤ちゃん相談（母乳相談 予約制） （2ヶ月の会 H29.6月生）
8	金	第11回権現の湯マレットゴルフ大会	
11	月		特定健診結果相談会（老人福祉センター）
12	火		特定健診結果相談会（老人福祉センター）
13	水		特定健診結果相談会（老人福祉センター）
14	木		乳房超音波検診
15	金		幼児健診 1歳6ヶ月児：H28.1月～2月生 3歳児：H26.7月～8月生
16	土	立科小学校運動会（予備日17日）	
18	月	立科町敬老の日式典 第38回立科町長旗杯争奪スポーツ少年団 軟式野球大会	
19	火		特定健診結果相談会（老人福祉センター）
20	水		特定健診結果相談会（老人福祉センター） 親子ニコニコ教室③
21	木	秋の全国交通安全運動～30日	特定健診結果相談会（老人福祉センター）
22	金	立科中学校夢秋祭～23日	
27	水	立科町戦没者追悼式	
28	木		パパママ教室②
29	金		献血
30	土	たてしな保育園運動会（予備日10月1・2日）	

9月の納税

- 固定資産税（第3期）
- 国民健康保険税（第4期）
- 介護保険料：普通徴収（第6期）
- 後期高齢者医療保険料（第3期）
- 上下水道料金

各種相談日

●結婚情報センター相談会

9月8日（金）
午後1時30分～4時30分
場所：老人福祉センター 機能訓練室
◎ 立科町社会福祉協議会
電話0267-56-1825

●無料法律相談

9月15日（金）
午後1時30分～4時30分
場所：老人福祉センター
相談員：土屋文男弁護士
田口真順心配ごと相談員
◎ 立科町社会福祉協議会
電話0267-56-1825

連絡先

立科町役場 電話 0267-56-2311（代表）有線 2311
FAX 0267-56-2310

	電話	有線
白樺高原総合観光センター	0267-55-6201	
中央公民館（事務室）	0267-88-8417	4000
たてしな保育園	0267-56-0022	2100
こども未来館（児童館）	0267-56-0248	8888
老人福祉センター	0267-56-1825	4091
立科温泉 権現の湯	0267-56-0606	4126

町のデータ7月 7月1日～7月31日の状況

人口 8月1日現在（7月31日届出まで）（ ）内は前月比

人口	7,366（-2）	出生	0
男	3,645（-1）	死亡	6
女	3,721（-1）	転入	15
世帯数	2,852（+4）	転出	11

気象

	今年	最近10年間の平均
平均	23.6℃	22.5℃
最高極日	33.7℃／20日	35.0℃／H25
最低極日	17.2℃／19日	12.3℃／H20
降水量	173.0mm	145.7mm
降水量（1～7月）	444.5mm	577.3mm
日照時間	182.8時間	165.1時間

救急

	出動件数	年間累計	火災	発生件数	年間累計
交通事故	3	21	建物火災	2	3
その他	24	259	その他	0	3
合計	27	280	合計	2	6

休日緊急当番医

● 午前9時～午後5時
（歯科 午前9時～正午）

3 日	甘利医院	小諸市	0267-22-0729
	佐々木医院	小諸市	0267-22-0503
	みまき温泉診療所	東御市北御牧	0268-61-6002
	田嶋クリニック	佐久市臼田	0267-81-5151
	田中歯科医院	佐久市望月	0267-53-4682
10 日	由井医院	小諸市	0267-22-0327
	鳥山クリニック	小諸市	0267-26-0308
	中島医院	東御市北御牧	0268-67-2777
	たばたクリニック	佐久市平賀	0267-63-2821
	岡田歯科医院	小諸市	0267-25-4182
17 日	岩下医院	立科町	0267-56-3908
	小諸病院	小諸市	0267-22-0250
	田村医院	小諸市	0267-22-0048
	安紀内科クリニック	佐久市野沢	0267-63-1201
	土屋歯科医院	軽井沢町	0267-45-4512
18 月	ひかり医院	小諸市	0267-22-8878
	桜井クリニック	小諸市	0267-26-1188
	高橋医院	佐久市望月	0267-53-2366
	小林歯科医院	小諸市	0267-25-3708
23 土	小諸南城クリニック	小諸市	0267-26-5222
	鈴木医院	小諸市	0267-26-1212
	すみだクリニック	佐久市本新町	0267-62-7122
	土屋歯科クリニック	佐久市望月	0267-54-2317
24 日	小諸厚生総合病院	小諸市	0267-22-1070
	佐久長土呂クリニック	佐久市長土呂	0267-68-7899
	浅川歯科医院	小諸市	0267-23-4050

緊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

