

人と自然が輝くまち

広報

たてしな

2020. 12
[令和2年]
No.562



Index

- 県のりんごコンクールで農林水産大臣賞…………… P2
- 合併65周年記念式典挙行 …………… P3
- 冬に備える…………… P4～5
- マイナポイント予約・申込をお手伝いします… P6
- 新型コロナウイルス対策支援金の申請…………… P6
- GoTo 信州立科町 冬満喫クーポン販売 ……… P14



立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」

芦田宿 本陣 土屋家
芦田宿は慶長二年（五九七）に
設立、江戸幕府の交通政策施行
（慶長六年）より四年前で北佐久
では一番早くできた
本陣土屋家は開屋を兼、芦田
宿の開祖でもあった
本陣御殿金堂は寛政十一年（一八
二九）に再建されたもので、イチイの本
を使った京風上段の間があり大名
の宿泊を今に伝える。宿札も残
され、往時をそのまま伝える建物
は、中山道唯一と言われている。

文化財シリーズ

旧芦田宿本陣土屋家住宅

第53回うまいくだものコンクールりんご「シナノスイート」で五輪久保の柳澤淳さんが農林水産大臣賞を受賞

長野県のりんごオリジナル品種の代
表格、「シナノスイート」の品質を競う
「うまいくだものコンクール」が、10月
19日(月)に県農業試験場(須坂市)で開
催され、五輪久保の柳澤淳さんのりん
ごが農林水産大臣賞を受賞しました。

受賞のお話とともに、りんご栽培に
かける思いを伺ってきました。

柳澤さん

は、昭和59
年生まれの
36歳。五輪
久保生まれ
五輪久保育
ちで、大学
卒業後は立
科町へ帰郷
し、代々受
け継がれる
実家のりん
ご農園に就
農しました。



子どもの頃は、りんごの
手伝いをせず、テレビゲームばかりし
ていたそうですが、高校生になってか
らりんご農家を継ぐことを決意。テニ
スとスノーボードが趣味で、仕事の合
間にリフレッシュしています。

今回の農林



水産大臣賞受
賞に際し、県
のコンクール
に先立って行
われたマル横
共選所管内の
町内若手りん
ご農家で組織
する「萌芽

会」主催のコンクールでは、県に準じ
た審査で厳しい評価を受けたことから、
受賞は無理だと思っていたそうです。

シナノスイートの栽培に関して、独
自の工夫などを伺ったところ、「シナノ
スイートに限らず、りんご栽培に関し
て、常に自分のやっていることに疑い
をもっている。毎年何かしら失敗をす
るが、自分の中に信じるものがある。」
と、とても印象的なお話でした。

りんごは、立科町の特産品の一つで
すが、県内各地で栽培されているもの
との違いについて、「立科町は、他の地
域と比べて標高が高く、夜の気温が下
がることで色づきなどの違いが出てく
ると思っています。」とお話でした。ま
た、りんごの食べ頃の目安は、「りんご

のおしりから地色を見ること。」だそう
です。

りんご栽培に関して、大切な作業に
ついて伺ったところ、「りんご栽培に関
係する作業はどれも大切で、すべてが
つながり輪になることでりんごが収穫
できる。作業が一つでも欠けてしまえ
ば良いりんごが収穫できない。」中でも、
大きく影響するのが「剪定」と「施肥」
だそうで、個体差が出やすい品種もあ
り、研修会で習ったとおりに剪定して
も決して同じ結果が出ないそうです。
毎年、一本一本木の様子を見ながら次
の年に向けて作業をされています。

農業では、台風や大雨などの気象条
件による心配が多いところですが、柳
澤さんはりんごのでき具合を天気の前
為にしています。なぜなら、「天気の前
為にしていると、考えることや工夫す
ることをしなくなってしまう。風に負
けない木を育てる工夫や、水はけをよ
くする土を作る。」など、常に創意工夫が
必要だという情熱が感じられました。

柳澤さんの栽培しているりんごで、
一番人気はサンふじ。次いでシナノス
イートだそうです。長野県オリジナル
品種のため、知名度がとても高く好評
です。

柳澤さんの農園では、今回受賞した
シナノスイートをはじめ12品種。全部
の品種に力を入れて栽培していく中で、
最近の新品種「シナノリップ」は、8
月上旬に収穫ができることから、人気

が出ることを期待し注目されています。
最近、県内におけるりんご農園の
風景に変化が出てきているようです。

県が勧める栽培方法に、「わい化栽
培」という方法があり、この方法は、
普通栽培に比べ短い年数で収穫がで
きることや、木を密に直線的に植えるこ
とから効率よく作業できることなど、
省力化をめざした栽培方法です。しか
し、根の張りが浅く、木の寿命が10
15年だそうです。

柳澤さんの農園は、普通栽培を基本
としていて、大きな木に太い枝が広
り、枝を支えるための支柱がたくさん
立ててありました。古い木では、60
70年の巨木もあるそうです。

柳澤さんは、今後のりんご栽培につ
いて、高齢化や後継者不足が進み、20
年後にはりんご農家が激減してしまう
かもしれないと危惧しています。収穫
時期には、20kgにもなるコンテナの積
み込みなどの重労働が
とても大変
であること
から、若手
の移住者が
新規就農し、
新しい考え
方などを注
いでくれる
ことを期待
しています。



合併65周年記念式典挙行

昭和30年4月に、芦田村、横鳥村、三都和村の3村が合併し立科村が発足し、昭和33年10月の町制施行を経て、今年で65年を迎えました。

この節目に際し、合併65周年記念式典を11月13日(金)に老人福祉センターで挙行了しました。式典の中で、町の発展に功労のあった22名の皆さんが表彰されました。



功労表彰受賞者（敬称略）

【自治功労】

米村 匡人（前町長）
山浦 智城（前副町長）
土屋 春江（元議会議員）
西藤 努（前議会議員）
今井 正子（県議会議員として町行政進展に貢献）
中島 民夫（元選挙管理委員会委員長）

【消防功労】

大島龍太郎（元消防団団長）
山浦 洋（元消防団団長）
永原 幹夫（前消防団団長）

【ふるさと振興功労】

（故）鈴木 一孝（地域振興に貢献〔寄附者〕）

【教育文化功労】

宮坂 晃（前教育長）
田中 幹（元文化財保護委員会委員長）
佐藤 芳男（元文化財保護委員会副委員長）
関 俊一（前文化財保護委員会委員長）
山浦 行男（前文化財保護委員会副委員長）
柳澤 洋子（前人権教育推進協議会委員）
株式会社ナガオカ製作所（教育振興に貢献〔寄附者〕）
株式会社小宮山土木（教育振興に貢献〔寄附者〕）
渡邊 隆（教育振興に貢献〔寄附者〕）

【産業功労】

宮下 芳昭（前農業委員会会長）

【社会福祉功労】

（故）平坂 光明（元民生児童委員協議会副会長）
有限会社たてしなツプル（社会福祉に貢献〔寄附者〕）

祝 立科町合併65周年記念式典



除雪作業にご協力をお願いします

建設係

県と町では、それぞれ管理する道路の除雪作業や凍結防止剤の散布を行います。特に大雪となる状況での作業にあたっては皆様のご協力が必要です。円滑な除雪ができますよう皆様のご協力をお願いします。

豪雪時は外出を控えましょう

不要な外出は事故や渋滞の原因となります。

歩道および出入口部分の除雪をお願いします

除雪作業後の雪の片付けにご協力をお願いします。
雪を道路に出すことは交通の妨げとなりますのでやめてください。

路上に突き出た木竹等の伐採・切除をしてください

降雪により木竹の枝が垂れ下がると、除雪作業や交通の妨げとなりますので、道路隣接地の樹木の適切な管理をお願いします。

災害意識を持ち続けましょう

気象情報に注意し、大雪に対する備えをしましょう。

チェーンの装着と安全運転に心がけましょう

路面状況に応じチェーン等装着するなど事故防止に努めましょう。

屋根からの落雪に注意しましょう

- お問合せ 佐久建設事務所北部事務所 維持管理課
電話 0267-63-3173
立科町役場 建設環境課 建設係
電話 0267-88-8409



各戸出入口の除雪にご協力を

自宅前の生活道路の除雪にご協力をお願いします。除雪車が通った後は各戸の出入口に雪が残ることがありますが、片付けのご協力をお願いします。



除雪の際の路上駐車はご注意ください

除雪作業の際に、路上駐車された車があると作業の妨げとなります。交通渋滞や事故につながる恐れもありますので路上駐車はやめましょう。

ヒートショックを防ごう！

保健福祉係

ヒートショックとは??

暖かい部屋から寒い部屋へ移動するときなどに、急激な温度の変化によって身体がダメージを受けることです。温度の変化から血圧が大きく変動し、ふらふらする、場合によっては心筋梗塞や脳卒中につながる危険性もあります。風呂場（脱衣所）、洗面所、トイレ等の自宅内で寒暖差が起こりやすい場所に注意が必要です。

ヒートショック防止のポイント

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ② 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分以内を目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにする
- ④ 食後すぐの入浴やアルコールが抜けていない状態での入浴は避ける
- ⑤ 睡眠薬や精神安定剤など、薬の服用後の入浴に注意する
- ⑥ 入浴をする前に同居者に一声をかけてから入浴する





凍結から水道管を守りましょう！

上下水道係

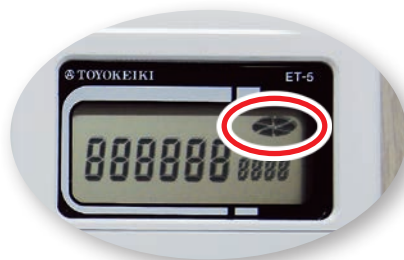
冷え込みが厳しくなるこの時期は、水道管の凍結による破損等が、多く発生します。
宅地内での漏水の修理費や漏水分の料金もお客さま負担となりますので、凍結予防を心掛けましょう。

凍結を防止する方法

- 水道管を保温材で覆ったり、電熱ヒーターを巻きましょう。
- 家を留守にするときや、長期間利用されないときは忘れずに水抜きをしましょう。

漏水を調べる方法

- ご家庭の蛇口などをすべて閉めて、水道を使用していない状態にして、外壁などに設置してあるカウンターを見ます。図のように画面右上に羽根車（回転パイロット）が表示されていますが、この羽根車（回転パイロット）が回っていれば漏水の疑いがあります。



漏水を発見したら

- 応急処置として、メーターボックス内の止水栓を右に回すことで水を止めることができます。
- 早急に修理していただく必要がありますので、立科町指定給水装置工事事業者か上下水道係までご連絡ください。

（立科町指定給水装置工事事業者は、町のホームページでも確認できます。）

◎ 家の取り壊しなどで給排水設備に影響がある場合は、上下水道係へご連絡ください。

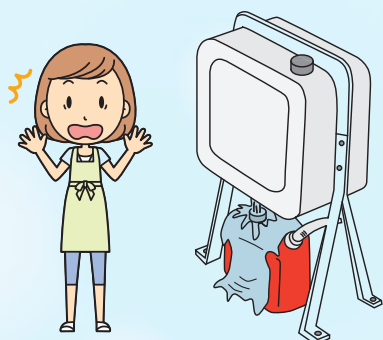
●お問合せ 建設環境課 上下水道係 電話 88-8410

灯油の流出事故に注意しましょう！

生活環境係

冬期は暖房器具の使用に伴い、灯油の流出事故が多発します。灯油が河川等流れ込むと、上下水道の汚染、農作物や魚類等の生態系に被害を与えるおそれがあります。また、その回収は大変困難なものであり、環境汚染は免れません。

灯油の取り扱いについては、次の事項に十分注意いただき、事故を未然に防ぐことはもちろん、事故が発生した場合は、被害が拡大しないように、速やかに各関係機関へ通報をしましょう。



注意事項

- 冬期は灯油の使用頻度が増えますが、取り扱いに際しては、常に細心の注意を払う
- ホームタンクで灯油を貯蔵されている方は、バルブや配管に異常がないか、タンクの残量が異常に減っていないか、定期的に確認する
- ポリタンクなどに小分けするときは、決してその場を離れず、作業が終わったらバルブの全閉を必ず確認する
- 消防法に従い適正な防油堤を設置する
- 万が一、道路側溝や河川等に流出させてしまった場合は、消防署、役場建設環境課または佐久地域振興局環境・廃棄物対策課に、速やかに連絡する
- バルブに不具合がないか定期的に確認する

連絡先

佐久地域振興局 環境・廃棄物対策課 電話0267-63-3166
佐久警察署 生活安全課 電話0267-68-0110
川西消防署 電話0267-53-0119
立科町役場 建設環境課 電話0267-56-2311

マイナンバーカードを取得した皆さんに マイナポイント予約・申込をお手伝いします

企画振興係

マイナポイントを利用するためには、マイナンバーカードの取得とマイナポイントの予約、そしてマイナポイントの申込が必要です。

企画振興係ではマイナポイント予約・申込をサポートしていますのでご利用ください。



● 日 時：平日 月曜日から金曜日 午前8時30分から午後5時15分

※お仕事等の都合で、平日の午後5時15分以降または土日・祝日を希望する場合は、必ず事前に予約、日程調整のうえご来庁ください。

● 場 所：役場 企画課企画振興係 窓口

● その他：グループ・団体でまとめて手続きする場合、会場へ伺うことも可能ですが、その場合は必ず事前に日程の調整をお願いします。

● 持ち物

① マイナンバーカード（公的個人認証 利用者照明用パスワード【4桁の数字】を控えてきてください。）

② マイナポイントを申し込む決済サービスの決済手段（例：ICカード、専用アプリ等）

※ ②はマイナポイント申込時に必要となります。

※ マイナポイントの申込対象になっている決済サービスは、マイナポイントサイトの「登録キャッシュレス決済サービス一覧」を参照ください。

https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/about/payment_service/#register-cashless



【注意事項】

マイナポイント申込支援をご希望の皆さんは、次の点についてご協力をお願いします。

① マイナポイントを申し込む決済サービスを予め決めたくて来庁してください。

② 決済サービスを利用するために必要な手続（例：決済アプリのダウンロード、アカウント設定等）が完了した状態で来庁してください。

また、決済サービスによっては、事前登録が必要です。登録手続きを完了してから来庁してください。（例：AEONカード、Suica等）

※ なお、決済サービスによっては、窓口でのマイナポイント申込ができない場合があります。

● お問い合わせ 企画課 企画振興係 電話88-8403

新型コロナウイルス対策支援金の申請はお済みですか 企画振興係

町では、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、一定の売上げが減少した事業者の皆さんに業種を問わず支援金を支給していますので、まだ手続きがお済みでない事業者は申請してください。

申請にあたり、該当すると思われる場合は企画振興係へご相談ください。

(1) 支給対象事業者

令和2年5月1日時点で、町内に事業所を有し、原則として直近3か月間の売上げが、前年同期と比較して15%以上減少している者（※農業の複合経営者の皆さんは、前年度農業収入額の半分以上の売上げを占める品目、または年間農業収入が15%以上減少している者）とします。ただし、平成31年1月以降に新規開業した事業者は、過去の実績等の状況を踏まえ判断します。

(2) 事業内容 立科町商工会が別に定める審査基準に基づいて審査を行い、1事業者あたり10万円【1回限り】を支給します。

(3) 受付期間 令和3年3月31日まで

(4) 添付書類 個人事業者および法人ともに

前事業年度分の確定申告関係書類の写し、直近3か月間の事業収入のわかるもの（売上台帳、帳簿等）

※申告区分・業種により異なりますので企画振興係へご確認ください。



● お問い合わせ 企画課 企画振興係 電話88-8403

年末の交通安全運動

交通安全

庶務係

期間 12月15日(火)～31日(木)

スローガン

思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔

目的

年末を迎え、夕暮れから夜間の事故や飲酒運転等の増加が懸念されることから、広く県民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールへの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付け、交通事故の防止を図ることを目的とします。

運動の基本

子どもと高齢者の交通事故防止

道路が凍結する季節です。特に子どもさんや高齢者のみなさんは、時間に余裕を持ち、落ち着いて行動をすること、交通事故を防止しましょう。

運動の重点

夕暮れ時・夜間の事故とスリップ事故の防止



- ・歩行者は、反射材や自発光材を積極的に活用しましょう。
- ・路面が積雪・凍結している場所や日陰、橋の上、トンネル等の凍結のおそれがある場所では、あらかじめ速度を落とすとともに、前車と十分な車間を保ちましょう。

自転車の安全利用と横断歩道の安全確保

- ・自転車利用者は、自転車の通行ルールを守るとともに命を守るためにヘルメットを着用しましょう。
- ・運転者は、横断歩道手前で減速して歩行者の有無を確認するとともに、歩行者がいたら横断歩道手前に、歩行者がいたら横断歩道手前に

で必ず一時停止しましょう。

- ・歩行者は、運転者が横断歩道で一時停止しやすいよう、安全確認やハンドサインで、横断する意思を運転者に伝えましょう。

高齢者運転者の交通事故防止

- ・高齢になるにしたがって、視野、反射神経、筋力等の身体能力が変化しますので、丁寧な安全確認を心掛けましょう。
- ・ブレーキとアクセルの踏み間違いによる事故が発生しますので、慌てずに確実な操作を心掛けましょう。

- ・運転に不安を感じたら、家族や安全運転相談窓口（ダイヤル＃8080）に相談しましょう。

飲酒運転・あおり運転の防止

- ・飲酒運転四（し）ない運動「飲んだら乗らない」「乗るなら飲まない」「乗る人には飲ませない」「飲んだ人には運転させない」を実践しましょう。
- ・あおり運転は重大事故につながる悪質・危険な行為です。「思いやり・ゆずり合い」の交通マナーを実践しましょう。
- ・ドライブレコーダーは、あおり運転の抑止に有効です。

長野県交通事故相談所

長野県交通事故相談所では、専門の相談員が無料で相談に応じています。詳しいことはお近くの相談所にお問合せください。

相談所	所在地・電話番号	相談日・受付時間
長野相談所 (長野合同庁舎南庁舎9階)	長野市大字南長野南県町689-9 電話 026-235-7175	相談日 月曜日～金曜日 受付時間 午前8時30分～午後5時 ※お願い 面接相談を希望される場合は、事前に電話予約をお願いします。
松本相談所 (松本合同庁舎内)	松本市大字島立1020 電話 0263-40-1949	
飯田相談所 (飯田合同庁舎内)	飯田市追手町2-678 電話 0265-53-0429	

12月から 新しいごみ指定袋の運用を開始します！

不燃ごみ指定袋（大）
Noncombustibles
不可燃垃圾
Lixo não incinerável

◎この袋には不燃ごみ（ガラス・陶磁器類または金属類）を分別して入れてください。
◎資源となるものはリサイクルしましょう。
◎収集日の前、決められた場所に出してください。

◎該当する区分1つに○印をしてください。

ガラス・陶磁器類	金属類
----------	-----

地区名 _____ 名前 _____

立科町 40L

●自分のごみは最後まで責任を持ちましょう。
●この袋は折りたたんで燃焼しても有害ガスを発生しません。

THIS GARBAGE BAG CAN BE COLLECTED SAFELY EVEN WHEN IT IS FOLDED UPWARDS.

この袋の利便性は安全確保に協力しています。

※重要事項※
1. 燃焼時に有害ガスを発生する恐れがあるため、燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。
2. 燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。
3. 燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。
4. 燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。
5. 燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。
6. 燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。
7. 燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。
8. 燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。
9. 燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。
10. 燃焼時には必ず袋を折りたたんで燃焼してください。

12月から町が作製するごみ指定袋（可燃ごみ、不燃ごみ、容器包装プラスチック）の運用を開始します。ごみを排出する際に大きく変更する点は、不燃ごみの指定袋に、ガラス・陶磁器類または金属類のどちらか該当する区分に○印をしていただくことと、小型家電と水銀使用の製品については、ごみ指定袋が不要となることです。

- ・排出者責任の観点から、今までどおりすべてのごみ指定袋に地区名と名前を記入してください。
- ・川西保健衛生施設組合作製のごみ指定袋は令和3年3月まで使用可能です。



食事は「おいしく残さず 食べきりましょう！」

生活環境係

外食時は、適量注文でおいしく食べきりましょう！食べきれない料理は、お店に確認してなるべく持ち帰りましょう！

また、宴会の際は食べ残しを減らすために、「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席についてお料理を楽しみ、「食べきり」で気持ちのいい宴会にしましょう！（30・10運動）

外食・宴会だけでなく、各家庭におきましても、可燃ごみの減量化のため、生ごみの水切り・堆肥化等にご協力をお願いします。

なお、町では、生ごみの堆肥化に関し、生ごみ処理機器等の購入費用に対し次の補助制度を設けています。生ごみの資源化・減量化のため、ぜひご活用ください。



全国おいしい食べきり運動
ネットワーク協議会
全国キャンペーン

年末年始は
**おいしく残さず
食べきろう！**

外食時のマナー
お料理は残さず食べきる
適量注文でおいしく食べきろう！
料理のお持ち帰り
食べきれない料理は、お店に確認して
持ち帰りよう！

「立科町」は
「全国おいしい食べきり運動
ネットワーク協議会」
に参加しています。

補助事業名	内 容	補助限度額等	補助率
生ごみ処理機器等 購入費補助金	電動：一般家庭用と認められる機種 コンポスト：容量300ℓ以下のもの	6万円（1世帯1基1回） ※ただし、前回購入から5年以上が経過し、機器等が使用不可能な場合は、再度申請ができます。	2/3以内

特定健診はお済みですか？**健診期間は、令和3年3月13日までです！****保健福祉係**

- 受診券がお手元にはない場合は
次の中から受診する健診を選び、保健福祉係に電話してください

町内個別健診 **無料**： 岩下医院・柳澤医院町外個別健診 **無料**： 県内の多くの病院で健診を受けることができます。

(詳しくは保健福祉係へお問合せください。)

- 職場等で健診を受ける場合は、情報提供にご協力ください

健診結果のコピーを提出してください。健診結果をお持ちいただいた人に粗品を差し上げます。

- 病院等で同等の検査を受ける場合は、「検査結果書」を病院に提出してください

「検査結果書」を医療機関に提出することで、特定健診に相当する検査結果が医療機関から町へ情報提供されます。「検査結果書」は立科町ホームページから印刷できます。

実施医療機関： 小諸北佐久地域と佐久南佐久地域の契約病院、依田窪病院

費用： 無料

※後期高齢者医療保険加入者および30歳代の方は、町内個別健診をご利用いただけます。

※40歳以上の社会保険加入者は、加入している社会保険の担当者にご相談ください。

町議会12月定例会のお知らせ**12月定例会日程****議会事務局****12月3日(木) 午前10時開会 (予定)**

12月定例会の詳細日程は、有線放送、音声告知放送、ホームページ等でお知らせします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、議員、理事者および職員もマスク着用等を行います。

議会を傍聴される皆さんもマスク着用等にご配慮ご協力をお願いします。

自立堅持

町長コラム16

両角正芳

今回は、太陽光発電事業に係る話題をお伝えします。

再生可能エネルギーで発電した電気を国が定めた価格で電力会社が買い取る固定価格買い取り制度(FIT制度)は、東京電力福島第1原発事故後の2012年に始まりました。当時、自然エネルギーへの転換が盛んに叫ばれ、太陽光発電の普及の強い後押しとなりました。しかし、景観や自然環境などへの影響が懸念されるようになり、地域によっては住民と事業者間でトラブルが多発。住民の求めに応じて、協定締結などが義務付けられたりする条例を制定する自治体も増加したとこのことであります。経済産業省の6月末時点のまとめによると、太陽光発電の認定を受けながら未稼働の事業は、長野県内で3800件余。全国で約15万件に上っているとのことでもあります。

こうした状況でありながら、国は太陽光発電の需要が高まり、発電設備のコストが下がったとして、買い取り価格の引き下げを継続的に実施し、当初、出力10キロワットで1キロワットあたり40円だったが、現在では50キロワット未満が13円まで下がったとのことでもあります。事業者は、採算性の確保が課題であり、撤退を決定する事業者やパネルの性能を向上し稼働に繋げたいとする事業者もあり、自治体としても、太陽光発電事業を取り巻く状況について、注意深く見守っていききたいと思っています。

お酒の飲み方を見直してみましょう

保健福祉係

保健ニュース

12月はさまざまなイベントがあります。今年は、感染症の影響もあるためお酒の席は多くないかもしれませんが、年末年始に向けて、外だけでなく自宅で飲む機会も多くなってくる季節です。

「酒は百薬の長」という言葉がありますが、この後に続く言葉をご存じでしょうか？

「酒は百薬の長 **されど、百害・万病のもと**」、飲みすぎは身体に悪い影響をもたらします。

厚生労働省が「節度ある適度な飲酒」としているお酒の量は、1日あたり純アルコール量20g程度となっています。

純アルコール量20gのお酒の量



ビール

中瓶またはロング缶 1本(500ml)



ウイスキー

ダブル 1杯(60ml) またはハイボール1杯強



ワイン

グラス1.5杯



焼酎(25度)

グラス0.5杯(100ml)



日本酒

1合(180ml)

さらに最近は缶チューハイやハイボール等も“ストロング”、“濃いめ”等とアルコール度数が9%程の高いものが売られるようになりました。安く簡単に酔えると手に取りやすいですが、その分含まれるアルコール量も多いため注意が必要です！



お酒を上手に適切な量を飲むポイント

- ★すきっ腹で飲まない……空腹時は胃が空っぽでアルコールが吸収されやすいため、ゆっくりと吸収されるよう、すきっ腹で飲まないことを心掛けるとよいでしょう。
- ★休肝日をつくる……毎日お酒を飲むと肝臓は疲れてしまいます。週2日程度はお休みを作ると、肝臓をはじめとしたさまざまな消化器官が回復する時間となります。
- ★強いお酒は薄めて飲む…強いお酒は胃腸への刺激が強いだけでなく、血中アルコール濃度を急速に上昇させます。その分肝臓への負担も強くなります。
- ★量を決めて飲む……原則、純アルコール量20g程度のお酒にしましょう。また、終わりを決めないだらだら飲みは避けましょう。

◎予防と対策

- ・外出先から帰った後、トイレの後、調理前、食事の前などは特にていねいに石けんと流水で手を洗う
- ・タオルは常に清潔なものを使用する
- ・調理をするときは、食品の中心部までしっかりと加熱する
- ・おう吐物などの処理をするときには使い捨てのマスクや手袋を着用し、ペーパータオル等で拭き取り、使用したものは密封して廃棄する
- ・ノロウイルスに効果がある消毒薬は、次亜塩素酸ナトリウム（ハイター、ピューラックスなど）です

感染性胃腸炎とは、主にウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称です。原因となるウイルスには、ノロウイルス、ロタウイルス、アデノウイルスなどがあり、主な症状は腹痛、下痢、おう吐、発熱です。

中でも、ノロウイルスによる食中毒や感染症は一年を通じて発生していますが、例年、冬になると発生のピークを迎えます。このウイルスは感染力が非常に強いいため、抵抗力が弱い乳幼児や高齢者が感染すると重症化することもあり、注意が必要です。

感染性胃腸炎を予防しよう

保健福祉係



12月3日～9日は障害者週間です

保健福祉係

障害者週間とは障がい者の福祉についての関心と理解を深め、障がい者が社会・経済・文化などのあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。この機会に障がい者の自立と社会参加へよりいっそうのご理解とご協力をお願いします。

知っていますか？ 障害者差別解消法

障害者差別解消法では、国や市町村などの行政機関、会社、お店などの民間事業者に障がいを理由とする「不当な差別的取扱い」をしないことや「合理的な配慮の提供」をすることが求められています。

不当な差別的扱いとは？

障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由としてサービスの提供を拒否することや、障がいのない人にはつけない条件をつけることなどが禁止されます。

【例】障がいを理由に
入店や施設の利用を断る



【例】受付の対応の後回しや
拒否をする



合理的配慮の提供とは？

障がいのある人から何らかの配慮が求める意思表示があった場合に、負担が重すぎない範囲で対応することが求められているものです。

【例】筆談や読み上げなど、
コミュニケーションの
方法を工夫する



【例】段差がある場合に
補助をする



障がいのある人への差別をなくすことで、
障がいのある人もない人も共に生きる「共生社会」の実現をめざしましょう。

●お問合せ 町民課 保健福祉係 電話 88-8407 有線 2311

難病等治療者の皆さんに通院費補助のお知らせ

保健福祉係

町では、国で定める特定疾患（小児慢性特定疾患を含む）・精神保健法により認定された精神障害や人工透析等の治療のため、医療機関に通院されている皆さんに通院交通費の一部を補助しています。

●対象期間 令和2年1月～令和2年12月までの通院分

●申請方法

役場保健福祉係窓口に所定の用紙がありますので、医療機関の通院証明を受けて、申請してください。

●提出期限 令和3年1月22日(金)まで（期限厳守）

●留意事項 補助対象の疾患等についてはお問合せください。

●お問合せ 町民課 保健福祉係 電話 88-8407 有線 2311

活用しよう、がん検診助成金交付事業！

保健福祉係

～がん検診 愛する家族への 贈りもの～

町では、がん検診の受診促進と、がんの早期発見および治療をすることで町民の皆さんの健康管理と健康の保持増進を目的に、医療機関で実施したがん検診費用の一部について助成金を交付します。

胃がん・乳がん・子宮頸がん検診が対象となります。

申請の手続きは簡単！

①領収書等の原本（検診の内容・検診費用の額）、②認印、③振込先の口座がわかるもの（振込口座は申請者のもの）をお持ちのうえ、保健福祉係までお越しください。

※人間ドック・職場のがん検診・保険診療による検診は、助成対象外となりますのでご注意ください。

検診の種類・検査方法・対象年齢・助成金の額（上限額）

※助成金の交付は各種2年に1回とします。（連続交付はしません。）

検診の種類	検査方法	対象者の年齢 (令和3年3月末)	助成金の額 (上限額)
胃がん検診	胃内視鏡検査 (胃カメラ検診)	50歳以上	6,000円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上の女性	4,000円
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	20歳以上の女性	4,000円

※ 注意事項 ※

- ・立科町で実施した上記検診の集団がん検診を受けた人は助成金対象とはなりません
- ・年度内に受けた検診の助成金は今年度中（令和3年3月末まで）に申請してください。

●お問合せ 町民課 保健福祉係 電話 88-8407



令和3年度償却資産(固定資産税)申告のお願い

税務係

償却資産の所有者は、毎年1月1日現在における資産の状況について、1月31日までにその償却資産の所在地の市町村長に申告しなければならないことになっています。

※固定資産税の課税客体である償却資産とは、営利目的等に係わらず反復・継続的に行うこと＝事業を行ううえで使用(利用)している土地・家屋以外の大型特殊自動車や太陽光発電設備などの「事業用有形固定資産」をいいます。

○令和2年度の償却資産申告をされた人、令和2年中に事業を始めた人は、12月中に送付する申告書で申告してください。

○申告書の提出期限

申告期限は令和3年2月1日(月)です。

申告書類に必要な事項をご記入のうえ、お早めに提出してください。

●お問合せ 総務課 税務係 電話88-8402



税務係

土地の地目変更、 建物の新増築等をした皆さんへ

固定資産税は、土地・家屋等の固定資産を所有している者に対して、1月1日現在の状況により課税されます。

次の項目に該当する場合は、役場税務係へ届出等をお願いします。

土地の地目変更や 用途変更をした場合

住宅地から住宅地以外に用途変更した場合、または住宅地以外の工場・倉庫等から住宅地に用途変更した場合は、長野県方法務局佐久支局で地目変更登記と、役場税務係に申告してください。

(参考)

土地の地目を変更した場合は、不動産登記法により「その変更があった時から1ヶ月以内に、地目の変更登記を行わなければならない。」と定められています。

長野県方法務局佐久支局 電話0267-67-2272で登記手続きを行ってください。

建物を新築・増築、 または取り壊した場合

建物を新築・増築した時にはその翌年から課税の対象となり、取り壊した時はその翌年から課税されなくなります。

すでに届出いただいたもの、または税務係職員による家屋調査が済んだものを除き、本年中に建物を新築・増築した場合、または建物を取り壊した場合にはご連絡をお願いします。取壊しの場合は、建物全体であるか一部であるかは問いません。

次のような場合には、その都度届出をお願いします。

- ・建物を新築・増築した(建物の面積が増えた)
- ・建物を取り壊した(面積が減った)
- ・未登記の建物を売買・贈与・相続した

●お問合せ

総務課 税務係 電話88-8402

建設係

長野県佐久建設事務所が行う 災害復旧工事について

昨年度より令和元年東日本台風(台風第19号)の災害復旧工事を順次行っているところですが、台風シーズンを終え渇水期に入り、より多くの地区で災害復旧工事が行われています。

地区の皆さんには大変ご迷惑をおかけしていますが、災害復旧工事の早期完成のためご理解とご協力をお願いします。

各工事の時期や、施工会社などの詳しい情報は回覧等でお知らせしていますが、すべての災害復旧工事の位置情報、進捗状況などについては長野県ホームページ内にある佐久建設事務所 [https://www.pref.nagano.lg.jp/sakuken/saigaihukkyu/typhoon19/2019.html] でご覧いただけますのでご利用ください。



施工中の
(一) 芦田川 立科町 切掛(1)の現場



「支え合い自ら輝く地域づくり」を目指して

～内藤生活支援コーディネーターより～

コロナ禍で活動を自粛していた地域の集いの場が、少しずつ再開してきました。

消毒、検温はもちろん、座席の距離を取るなどの感染予防対策をして活動を行っています。屋外でのフィットネスなどに活動内容を変えて開催しているグループもあります。

活動再開に当たっては、皆さんとても迷われたそうです。感染のリスクがゼロではない中「もし感染者が出たら」という思いはありました。それでも再開に踏み切ったのは、参加していた皆さんの「みんなの顔を見たいよ!」という声でした。どの会場でも、マスク越しでもわかる参加者の喜んでる様子が伝わってきました。帰り際の「あー楽しかったね!」と子どものように弾んだ声が印象的でした。



冬の立科町を熱く楽しむ (一社)信州たてしな観光協会・観光係 「GoTo 信州立科町 冬満喫クーポン」を販売します

町と(一社)信州たてしな観光協会では、新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛等によって影響を受けている宿泊、飲食、レジャー、土産物販売などの観光事業の支援を目的に、「GoTo 信州立科町 冬満喫クーポン」を販売します。

- **クーポン券の内容** 総額8,000円分のクーポン券を3,000円で販売
(内訳: 宿泊券5,000円、飲食・レジャー・土産券1,000円×3枚(3,000円分))
- **期間** 販売期間: 12月4日(金)～令和3年1月21日(木)
利用期間: 12月4日(金)～令和3年3月22日(月)
- **販売窓口** ローソン※店内の「Loppi」端末で申込みし、レジで代金を支払った後、印刷されたクーポン券を受け取ってください。
※町内の立科山部店、ビーナスライン白樺湖店の他、全国の店舗で購入可能です。
※町民の皆さんも、ローソンで購入していただいてもかまいません。ただし、ローソンで発券されたチケットは、大型4施設(池の平ホテル、白樺高原ホテル、ホテルアンビエント蓼科、ホテルアンビエント蓼科コテージ)は対象外となりますのでご注意ください。
- **利用方法** 取扱登録施設での清算時、購入したクーポン券をご利用ください。
- **取扱店舗** 登録された町内施設(取扱店舗は期間中変更になる場合があります。)詳しくは、GoTo 信州立科町特設サイトで確認してください。
<https://goto-tateshina.com>
- **町民限定枠について** 今回販売するクーポン券は、「町民限定枠」を設けています。こちらのクーポン券は、大型4施設を含む町内すべての取扱登録施設でご利用いただくことができ、代表者1名につき4セットまで購入できます。(一社)信州たてしな観光協会販売しますのでご活用ください。



● **購入方法等本キャンペーンのお問合せ** (一社)信州たてしな観光協会 電話55-6654

こちら 地域包括支援センターです!

高齢者支援係

立科町見守りネットワーク事業 もしものときの「事前登録」

認知症等により行方不明になるおそれのある人の名前や住所、連絡先、写真等を事前に町や警察に登録しておくことで、実際に行方不明になったときの捜索に役立て、早期発見・早期保護につなげます。

●事前登録対象者

認知症等で行方不明になるおそれのある人

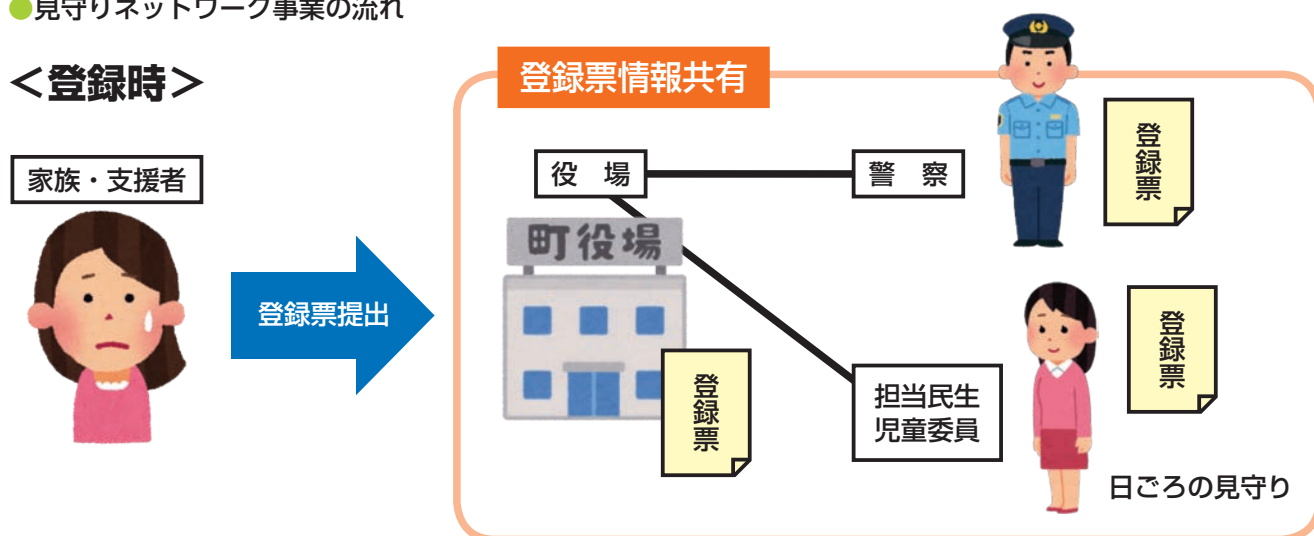
●事前登録方法

登録を希望する人は、町民課高齢者支援係か担当ケアマネジャーへご相談ください。「見守り登録票」をお渡しいしますので、顔写真と全身写真を1枚ずつ添付し、町民課高齢者支援係へ提出してください。

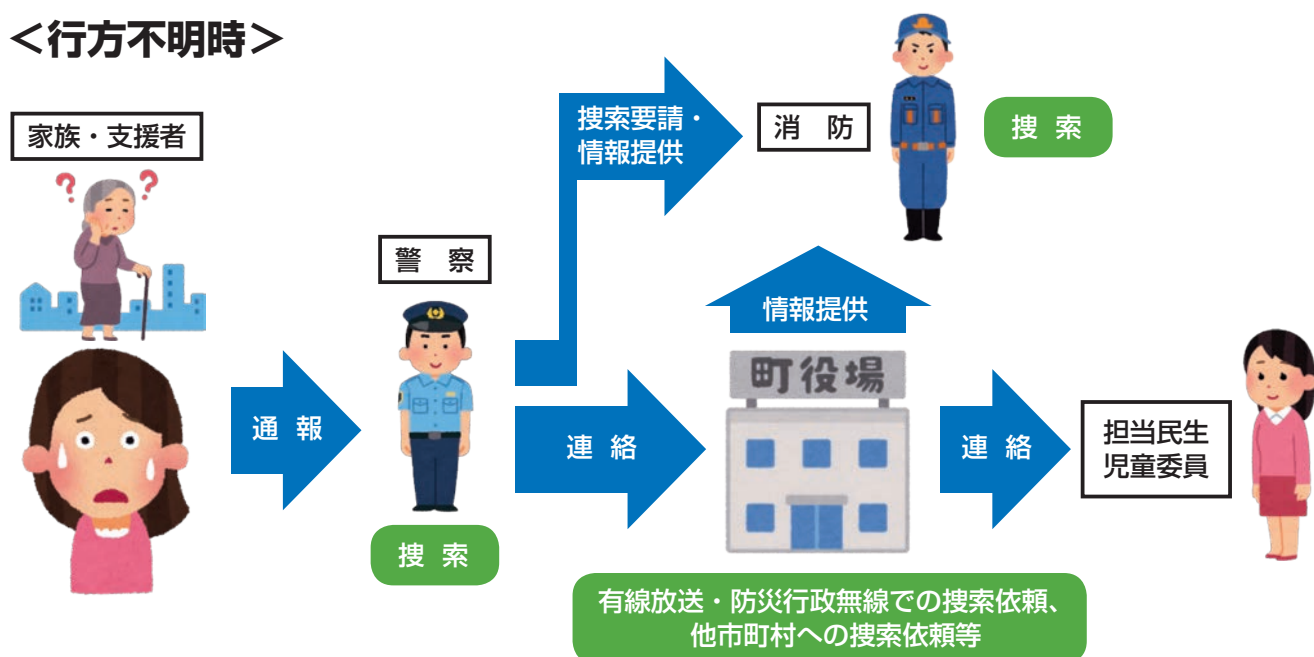
※登録された情報は、役場、警察、担当民生児童委員で共有します（秘密は守られます。）。また、実際に行方不明になったときには消防へも情報提供します。

●見守りネットワーク事業の流れ

<登録時>



<行方不明時>



●お問合せ 立科町役場 町民課 高齢者支援係 電話88-8418 有線2311

地域包括支援センター・高齢者支援係

紙おむつ購入費を補助します

寝たきりや認知症の高齢者および重度の心身障がい者等を在宅で介護されている皆さんの負担軽減を図るため、紙おむつの購入費の一部を予算の範囲内で補助します。

- 対象者と補助額 町内に住所を有する寝たきり高齢者等で、失禁状態が6ヶ月以上にわたっている者
※施設や病院等に入所（入院）期間中の紙おむつ購入費は対象になりません。

詳細は次のとおりです。

対 象 者	補助限度額
寝たきり高齢者（要介護3・4・5）	月額5,000円以内
認知症高齢者（認知症高齢者の自立度Ⅲa以上）	月額5,000円以内
重度心身障がい者（児）	月額5,000円以内
病気等の理由により常時失禁状態となる者 （病気等の理由により常時失禁状態にある要介護1・2の皆さん）	月額2,500円以内

- 対象期間 令和2年1月から令和2年12月までの購入分
- 申請方法 町民課に申請用紙がありますので、対象期間の領収書（おむつ等の購入が明記されているもの）を添付のうえ、申請してください。
- 提出期限 **令和3年1月15日(金)まで（期限厳守）**
- お問合せ 町民課 高齢者支援係 電話 88-8418 有線2311
保健福祉係 電話 88-8407 有線2311

「宝くじの助成金」で大型遊具を整備しました。

（一財）自治総合センターの宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、茂田井区が大型遊具を宝くじの助成金で整備しました。

実施団体	内 容	活用した助成事業
茂田井区	スパイラルスライダー 1基 アスレチックコネクション 1基	（一財）自治総合センター 「コミュニティ助成事業」 ※財源は宝くじの受託事業収入

（一財）自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報を目的として、宝くじの受託事業収入を財源に助成事業を実施しています。地域でコミュニティ活動を行う団体（区、自治会等）を対象に、活動に直接必要な設備等の整備に要する費用を助成する事業です。



障害年金を受給しているひとり親家庭が **子育て支援係** 「児童扶養手当」を受給できるよう見直されます

現在、障害年金を受給しているひとり親家庭は、障害年金が児童扶養手当額を上回る場合には、児童扶養手当を受給することができません。

本年6月「児童扶養手当法」の一部改正により、令和3年3月分から児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給することができるように見直されています。

手当を受給するための手続き

既に児童扶養手当受給資格者として認定を受けている人は、申請は不要です。それ以外の人は**子育て支援係窓口**への申請が必要になります。詳しくは、立科町ホームページをご覧くださいか、子育て支援係へお問合せください。

●お問合せ 町民課 子育て支援係 電話88-8405

国民年金保険料は **住民係** 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および地方税法上、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。控除の対象となるのは、本年中（令和2年1月1日から令和2年12月31日）に納められた保険料の全額です（この期間内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となります。

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」を対象の人に発送されますので、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。

発送時期	対 象 者
令和2年11月上旬	令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に 国民年金保険料を納付した人
令和3年2月上旬	令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に 国民年金保険料を納付した人 〔 令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に 国民年金保険料を納付した人は除きます。 〕

なお、ご家族（配偶者や子どもさん等）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、税法上とても有利なだけでなく、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう！

なんだか うれしい

学ぶということ

それは
誰のものでもない「私」の問いを生きること
その問いによって、さらなる問いに生きること
そのようにして、ものごとの奥行きにふれること

学ぶということ

それは、
誰のものでもない「私」の思いをかけること
そして、思いがけないことに出会うこと
そのようにして、思い知らされること

(※元信大附属松本中学校副校長 牛山栄世先生 作)

田んぼに出かけた子どもたち。

「カエルがとれたよ」「あっ、おたまじゃくし」の声が、田んぼの隅々から聞こえてきます。

おたまじゃくしを両手で素早くキャッチしたJ君。

J君のように、試みるけれど、なかなか捕まえることのできない子どもたちの苛立ち。

「あっ、いた。ほら そこそこ」と訴えるけれど、手が届かない。

「ほしい、絶対にほしい」と思いつつ、どうにもこうにも手に入れられないもどかしさ。

野に入り、手に入れたいけれど、手に入ってくれないカエルやおたまじゃくしやアメンボの数々。見つけながら、何とか捕まえようとして、逃げられてしまうオタマジャクシ、また捕まえようとするけれど、泥水の濁りの中に消えてしまうオタマジャクシ。

「捕まえよう」と自ら動くことで、思うようにならない出来事との出会い。

「もう～」と苛立ちながら、あるいは言葉はないけれど、顔を紅潮させながら、なお捕まえようとする子どもたち。捕まえた子の誇らしげな表情、その「誇らしげ」を見ながら「自分も」と思いつつ、捕まえることに更に挑戦を続けていく。夢中さと悲喜こもごもが 行きかうあぜ道。

「あ～いる、いる・・・」「もう、また逃げられちゃった・・・」と嘆きながら、また濁り水がきれいになるまで、じっと水面を見つめ続けるYさん、Rさん、H君ら。

ハウネンエビを見つけたS君。自慢げに小さな入れ物を掲げながら、みんなに見せてくれるS君。教室に戻り、自前の入れ物の中身を大きな水槽に入れた途端、見当たらないハウネンエビ。「あれっ？」突然消えてしまった自慢のハウネンエビ。「誰のしわざ？」と色めき立つS君。

「いっしょのメダカが食べてしまったんだよ」のつぶやきをきっかけに、「ごちゃまぜがいけない」、「棲み家のこと」や「エサのこと」を口にする1年生の子どもたち。

「分けて入れよう」「えさは何？」と動き始める子どもたち。求めて動き出す子どもたちの身体。

思うことと動くこと、活動する時間と考える時間に差がなくなってしまう子どもたちの目の覚めるような意欲的な学びの姿の数々。

自分本位では、どうにもならない野の虫たち。欲しいと叫んでいても、自分から動きだしていかなければ どうにもこうにもならない野の生きものたち。

相手を変え、自分を変えていくには、自らが行動を起こさなければならぬという事実。自分から体をうごかしていくからこそ、見えてくる相手の動きや野にあるものの不思議さや思いがけなさ。

自然にふれ、実際にふれることで、確かに見えてくるそれぞれの子どもたちの学ぼうとする身体の育ち、学びへの意欲。

「捕まえよう」と動くことで、思うようにならない出来事との出会いを重ね続けた子どもたち。

「もう～」と苛立ちながら、顔を紅潮させながら、「どうしたらつかまえられるのかな」と自分の頭で考え、自分で行動を続ける子どもたち。

たとえささやかで小さな力であっても、生き抜く大きな力のようにも思えます。



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50分～午後1時40分

電話 56-0303(直通)・有線8889(直通)
(担当 相談員 中島一彦)

■開室時間 ・月曜～金曜 午前10時～午後6時
・土曜 午前10時～午後5時
・日曜・祭日 午後1時～午後5時

■閉室日 ・毎月最終週の月曜日
・年末年始
・蔵書点検、館内清掃など特別に決めた日

新着図書



「灯台からの響き」

宮本 輝 (著) 集英社 (出版)

本の中から見つかった、妻宛ての古いハガキ。

そこに描かれていたのは、海岸線と灯台のように見える線画。亡き妻の知られざる過去を追い、男は旅に出る。

「自分を操り、不安をなくす究極のマインドフルネス」

メンタリストDaiGo (著) PHP研究所 (出版)

無駄な思い込みをやめて、根拠なき不安を根拠なき自信に変える！メンタリストDaiGoが自身の経験もふくめて、科学的な根拠を示しながら、マインドフルネスな生き方と簡単な瞑想のやり方を説明する。

「ハリネズミは月を見上げる」 あさの あつこ (著) 新潮社(出版)

引っ込み思案な高校生・鈴美の前に現れた、凜とした雰囲気をもとう同級生の比呂。自分と全く違う彼女に圧倒された鈴美は、その背中を追いつめる。

「ほしのこども」 メム・フォックス (文) フレー・ブラックウッド (絵) 横山 和江 (訳) 岩波書店 (出版)

ある晩、とつぜん空からやってきた、あかんぼう。みんなに「ほしのこども」とよばれ、見守られながら、すすく大きくになった。ほしのこどもをめぐる、いたわりあう人々の風景をあたたかく描いた絵本。

臨時閉室のお知らせ

中央公民館並びに図書室は、次のとおり、お休みさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

＜館内清掃のため＞
12月20日(日) 終日

人権だより

人権が尊重される社会

社会教育人権政策係 88-8416

第72回人権週間と12月4日の人権を考える町民大会講演会の放送について

自由および平和の基礎となる基本的人権を確保するため、世界のすべての人々とすべての国々が達成すべき共通の基準として1948年(昭和23年)12月10日の国連総会において、「世界人権宣言」が採択されました。

国連は、世界人権宣言採択を記念して、採択日である12月10日を「人権デー」と定め、加盟国に対し、人権擁護活動を推進するための各種行事を実施するよう要請しています。

日本でも12月4日から10日までの一週間を「人権週間」として、世界人権宣言の意義を訴えるとともに人権尊重意識の普及高揚を図るため、全国各地で啓発活動が行われます。

当町では、一人ひとりの人権意識の向上を図ることを目的に、例年、各分館において「分館人権学習会」を開催し、人権問題に関する映像作品を題材として、参加者のみんなで人権について考える機会を設けています。今年は、新型コロナウイルス感染症防止のため、蓼科ケーブルビジョンとインターネット (YouTube) にて映像作品の放送となりましたが、ご家庭で視聴いただき、人権を考える機会としていただけたのではないかと思います。

また、「人権週間」に併せ人権教育の推進と啓発を図るため、例年開催している「人権を考える町民大会」は、感染症防止のため中止となりましたが、予定しておりました講演会につきましては、蓼科ケーブルビジョンにて、12月4日(金)、12月8日(火)のいずれも午後8時から、講演の映像を放送する予定です。講師は、ドキュメント映画「みんなの学校」の舞台となった大阪市立大空小学校の初代校長、木村泰子さんです。『「みんなの学校」が教えてくれたこと」と題しご講演をいただきます。大勢の皆さんにご視聴いただければと思います。(詳細は、広報11月号または、全戸配布のチラシをご覧ください。)

21世紀は人権の世紀です。すべての人々の人権が尊重され、平和で明るい町づくりをみんなの力で実現しましょう。

地域おこし協力隊『奔走中』

企画振興係

●移住定住促進担当、
永田賢一郎です

【芦田宿町かどオフィス始動】

地域おこし協力隊になり半年が経ちました。魅力的な自然、町並みやおいしい野菜、果物と日々立科に魅了されています。

さて、11月から空き家対策の一環として、空き家やリフォームに特化した相談室がオープンしました。

「空き家があるけどどうしたらいいかわからない」「片付かないし貸せるかわからない」「老朽化してるし無理じゃないか」といった家主さんのお悩みから、「移住したいけどどんな物件があるかしら」といった移住希望者さんの相談まで気軽に相談できる場所として開いています。

建築設計の職を活かし、改修のご提案や修理の相談といった具体的な相談から、暮らし方の提案まで幅広くお答えしていきたいと思っています。

場所は中山道沿いの老舗、藤屋商店さんの1階です。中山道沿いの賑わい創出のための空き店舗の活用という意味合いもあり、町区の角地にあるので「町かどオフィス」といいます。

ふるさと交流館「芦田宿」から徒歩10秒ほど、芦田中央の信号が目印です。営業時間など、詳しくはふるさと交流館までお問合せください。どうぞよろしくお願いします！



ケイタボン通信 13

ーウガンダからー

地域おこし協力隊 須藤 佳奈

第13回目は、ウガンダでJICA海外協力隊として活動していた前川哲成さんに紹介をしてもらいます。前川さんは、同国のカプチョルワ地域(数ある言語の中でも「ケイタボン (ありがとう)」の言語が使われる地域)で体育教師として活動していました。現在はオンラインでフィットネス・英語コーチとして活動しています。

今回、私が皆さんにご紹介するのはウガンダ人の運送スタイルについてです。思わず、「密です!!」と突っ込みたくなる写真を準備しました。

いったい何羽のニワトリがバイクに括り付けられているのでしょうか？(笑)ウガンダでは写真のようにニワトリやヤギなど動物をバイクや乗り合いバスに載せて運びます。バイクの後ろに乗っている人がヤギを抱えながら走っている姿や、乗り合いバスの上にたくさんヤギが乗っている状態でハイウェイを爆走する様子など、いかにもウガンダらしい運送スタイルでした。ちなみに、ヤギを何頭乗せようが特に追加料金はいらなみたいですよ(笑)



(バイクに載せられているニワトリ)



(乗り合いバスにいるニワトリ)

年末年始の業務について

年末年始の業務について、次のとおり休業および業務時間を変更します。
皆さんのご理解とご協力をお願いします。

社会体育・社会教育施設等

中央公民館ならびに図書室・人権センター・こども未来館（児童館）・権現山運動公園の全体育施設を次のとおりお休みします。

- ・休館日 12月29日(火)～1月3日(日)

◎社会教育人権政策係

権現の湯

次のとおり営業します。

- ・12月24日(木) 休館
- ・12月25日(金)～30日(水) 通常営業
- ・12月31日(木) 午前10時～午後7時（午後6時30分受付終了）

【令和3年】

- ・1月1日(金) 午前10時～午後7時（午後6時30分受付終了）
- ・1月2日(土)から通常営業 次回休館日 1月7日(木)

◎権現の湯

ごみ収集日程

立科町環境衛生カレンダーのとおり、年内の収集は12月29日(火)可燃物の収集で終了します。1月の収集は1月4日(月)ペットボトル、発泡スチロール・トレイ、容器包装プラスチックの収集から開始します。

また、11月をもって川西清掃センターは閉鎖となり、川西清掃センターで個人持ち込みを受け入れていたものは、次の表のとおり受け入れ先が変更となります。ご不明な点等ございましたら生活環境係（電話88-8411）へお問合せください。

品目	12月以降の個人持ち込み受入れ先	年内の受入れ終了日	年始の受入れ開始日
ガラス・陶磁器類	川西粗大ごみ処分場	12月28日(月)	1月4日(月)
小型家電			
水銀使用の製品			
金属類	春山商店、(有)三井金属	12月29日(火)	
缶類			

◎生活環境係

火葬場（佐久平斎場）

- ・休業日 1月1日(金)

【火葬受付】

予約受付システムにて24時間予約可能です。

※1月1日は、ペット火葬等の電話対応はありません。

◎佐久平斎場 電話88-8321

【死亡届受付】

◎立科町役場

午前8時30分～午後5時15分

※死亡届受付の際は、事前に業者等に仮予約を依頼してからおこしく下さい。

たてしなスマイル交通

年末年始のため、運行日のうち、次のとおり運休します。

【幹線ルート】

- ・12月29日(火)・12月30日(水) 第1・2便運休
- ・12月31日(木)・1月1日(金) 全便運休
- ・1月4日(月)～1月6日(水) 第1便運休

※運行曜日：月～金曜日（土、日曜日は運休です。）

【西・南回り線】

- ・1月1日(金) 全便運休

※運行曜日：月、水、金曜日（火、木、土曜日は運休です。）

【東回り線】

- ・12月31日(木)・1月2日(土) 全便運休

※運行曜日：火、木、土曜日（月、水、金曜日は運休です。）

【シラカバ線】

- ・12月29日(火)～1月3日(日) 第1・11・12便運休

◎立科町公共交通活性化協議会

お知らせ

INFORMATION

年末特別警戒を実施します

長野県警察では、年末に起こりやすい犯罪を防止するため、12月15日(火)から12月31日(木)まで「年末特別警戒」を実施しています。

本年は新型コロナウイルス感染症の拡大により、社会不安や混乱に乗じた詐欺や侵入窃盗などの各種犯罪が全国的に発生しています。

また、関東地方を中心にガスや電気の点検を装った犯人による強盗事件が連続して発生しており、年末においても当県で同種犯罪や交通事故、雑踏事故の発生が懸念されます。

県民の皆さんが安心して新年を迎えられるように、検問やパトロールなどの警戒活動を一層強化していますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

お問合せ

長野県警察本部
生活安全企画課 地域安全推進係
電話 026-233-0110 (代表)

必ずチェック 長野県最低賃金!

効力発生年月日

令和2年10月1日(木)~

時間額

849円

(改正前 時間額848円)

長野労働局

長野県PRキャラクター
「アルクマ」©長野県アルクマ



アルバイトパートタイム **スタッフ募集!** 詳しくはお問い合わせください ☎0267-78-5740



エンジェル代行
Angel Cafe Petit bonheur プティ ボヌール



Quality of Life の実現

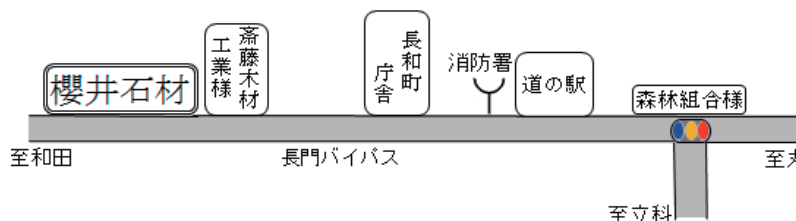
~喜びや楽しみを感じ日常を過ごせる社会づくりを~

Selfish Inc.
株式会社セルフィッシュ

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. お墓の一部分だけをリフォームすることはできますか?

A. もちろんできます。例として「花立を直したい」、「墓石の目地を直したい」、「石張りにしたい」、「墓石をキレイにしたい」などさまざまなリフォームがあります。全部作り変えなくても見違えるようになります。まずはご相談ください。



墓石・戒名彫り・墓石クリーニング・石工事全般

櫻井石材有限公司

長和町古町4459 (長門バイパス沿い)

☎0268-68-3859 FAX0268-68-4444



白樺高原総合
観光センター

スキー場オープン迫る!! 12月12日(土) (予定)

白樺高原のウィンターシーズンがスタートします。白樺高原国際スキー場、しらかば2in1スキー場は、今シーズンも町民の皆さんに、より親しんでいたため昨シーズンと同価格にてリフト券を販売します! ご家族やお友だちと一緒にぜひ遊びに来てください。

今シーズンから、町営スキー場(白樺高原国際スキー場・しらかば2in1スキー場)は、指定管理者である榎山スノーテック株式会社に運営が移行しました。

リフトの運行など指定管理業務の一部を、榎山スノーテックの子会社である「しらかば高原株式会社」に委託することとなりました。

今後とも町民皆さんの応援をよろしくお願いします。

お得情報

町民優待リフト券

区 分	平 日	土・日・祝日 年末年始(12/29~1/3)	備 考
中学生以下	無料	800円	
高校生	1,000円	1,000円	学生証提示
大人	1,000円	2,000円	住所証明提示

※販売窓口 両スキー場とも販売窓口は各発券所にて承ります。

※町内居住確認がとれない場合、優待リフト券を発券できないこともありますので、必ず町内居住確認がとれるものをお持ちください。

町民共通シーズン券 顔写真入り 両スキー場共通

区 分	料 金	備 考
中学生以下	7,200円	中学生まで
高校生	10,000円	町外の蓼科高校生も購入可(学生証提示)
大人(シニア含む)	20,000円	施設シーズン券を除く

※販売窓口

- ・白樺高原総合観光センター
- ・しらかば2in1スキー場総合管理センター
- ・町内居住証明のご提示をお願いします。
- ・「たてしなプレミアム商品券」もご利用いただけます。

スキーこどもの日

毎月第3日曜日(12/20・1/17・2/21・3/21)

小学生以下のリフト1日券無料
(団体対象外)



イベント情報

第9回ユキイタ合戦・トップライダーズキャンプ

■ 1月23日(土)・1月24日(日)

しらかば2in1スキー場で毎年恒例のユキイタ合戦。

第8回全日本スノーボード技術選手権 甲信越ブロック予選会

■ 1月29日(金)・1月30日(土)・1月31日(日)

全国行きの切符をめざして、甲信越の猛者たちがしらかば2in1でしのぎを削る。

雪の日ウィーク企画! シーズン券プレゼント

■ 2月21日(日)~2月28日(日)

抽選で来シーズンのシーズン券をプレゼント!

詳しくはスキー場HPで!

各スキー場情報

- 白樺高原国際スキー場
<https://shirakaba-ski.jp/>
お問合せ 電話 0267-55-6000
- しらかば2in1スキー場
<http://www.2in1.jp/>
お問合せ 電話 0267-55-6868

皆様のご来館を
お待ちしております

12月・1月 行事予定 立科町児童館 こども未来館情報

教育委員会

※都合により内容等が変更となる場合がありますので、ご承知ください。

詳しくは、毎月発行しています「ながよし広場だより」（未就園児向け）、「じどうがんだより」（小学生向け）、
また立科町のホームページにも掲載しますのでご覧ください。

ながよし広場

★対象：就園前の子どもさんと保護者

★時間：午前10時30分～



好きな電車を選んで
出発進行ー!!

児童館の中を
たくさん歩いたよ

★12月の行事予定

12月 4日(金) ママの骨盤ケア
11日(金) ちびっこ広場
17日(木) 親子運動遊び
18日(金) ちびっこ広場
21日(月) うた広場
25日(金) ちびっこ広場

★1月の行事予定

1月15日(金) ちびっこ広場
20日(水) ひよこ広場
21日(木) 親子運動遊び
25日(月) 音あそび広場
29日(金) ちびっこ広場



放課後子ども教室

★12月の行事予定

12月 2日(水) 囲碁教室
7日(月) わくわく教室
9日(水) 将棋教室
16日(水) 囲碁教室
17日(木) 美術創作教室
21日(月) わくわく教室
23日(水) 将棋教室
28日(月) アートチャレンジ教室

★1月の行事予定

1月 5日(火) アートチャレンジ教室
13日(水) 将棋教室
18日(月) わくわく教室
20日(水) 囲碁教室
25日(月) ものづくり教室
27日(水) 将棋教室



木曜日はグラ先生と
英語で遊ぼう!!



空気砲で
鬼滅の鬼をやっつけろ!!



ビーズのリボンストラップ!!
難しかったけど一人でできたよ



エコ教室で作った大根!!
どうやって食べようか?
たぶん辛いよね?!

日曜日は子育て支援センターとして町内在住の未就学児とその保護者を対象に、午前10時から午後5時まで開館しています。
ご利用ください。【12/29～1/3まで年末年始のため休館です】

たてしな保育園の 子どもたち

ひよこ組

雨が降ってお外に行けないときは、
お部屋で元気いっぱい遊んでいます！
たくさんすべりだい滑って楽しいね♪



あひる組

運動会のかけっこ、
名前を呼ばれて上手に返事ができたよ！
お父さん、お母さんのところまで頑張って走りました♡



年少組

大好きなお家の人に見守られながらの運動会。
ドキドキしたけれど、楽しかったよ！
かけっこにリズム、たくさん体を動かして、
心も身体も大きくなりました！！



年中組

年中組は「かけっこ」と
「なわとび&リズム」を
行いました。
かけっこでは初めて
コーナーを走ったり、
リズムでは、自分で色を選んで
衣装を作ったりして、
元気に頑張りました！！
少し緊張したけれど、
お家の人に見てもらえて
うれしかったです♡♡



年長組

園生活最後の運動会。
たくさんチャレンジしてきた運動遊びを発表したり、
大好きなリズムでかっこよく踊ったり、子どもたちの笑顔が輝く日となりました☆
運動会後もチャレンジやリズム遊びが盛り上がっています！



役場庁舎のエレベーターが 完成しました！

来庁者の利便性向上と庁舎のバリアフリー化を図るため、かねてより工事を行っていた役場庁舎階段横のエレベーターが完成しました。

会議や打合せ、議会などのため来庁された際には、お気軽にご利用ください。

※議場がある4階ではエレベーターを降りたところで、スリッパに履き替えてください。



保育園・小中学校給食 「地域食材の日」

保育園・小中学校の給食は、地元でとれたものを地元で食べる「地産地消」を心がけています。また、地域の食材を給食に活用することで、「季節のものを大事にいただく」、「農畜産業や環境に関心を持つ」などの食育の取り組みを行っています。

地産地消、食育の取り組みの一環として、保育園、小中学校で統一した献立を提供する「地域食材の日」を設けており、今年は10月12日(月)に中学校で、13日(火)に保育園と小学校で蓼科牛を使った牛丼などをおいしく食べました。



中学校合唱コンクール開催

11月2日(月)に行われた合唱コンクールでは、クラスごとのカラーがある素晴らしい演奏が体育館中に響いていました。コンクールの最後を飾る3学年合唱では、3年生らしい美しく、エネルギッシュな歌声を聴いている人全員に届けることができました。



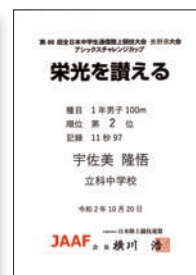
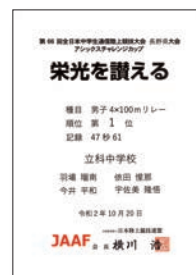
中学生陸上新人東信大会で大活躍！

今年度、コロナ禍により夏の大会がなくなり、7月下旬の3年生記録会のみ実施されました。しかしその後、陸上でも新人大会が開催されることになり、立科中学校に陸上部はありませんが、有志の1・2年生は、新人戦への参加を希望し、高い目標をもって練習に励んでくれました。

9月22日(火)佐久市総合陸上競技場で長野県中学校新人体育大会陸上競技東信大会が開催され、400mリレーでは、県下1位の記録で優勝。個人種目でも、1年生宇佐美さんの100m、依田さんの走り幅跳びの記録は、県ベスト3に入る記録でもあり、全員がベストの記録を出すことができました。これらの成果が出せたのは、生徒の努力とすばらしい環境で練習できたことが大きな力になったと思います。皆さんの今後の活躍に期待しています。

長野県中学校新人体育大会陸上競技東信大会 結果

○中学男子	4×100mリレー	第1位	記録	47秒61
羽場瑠南さん(1年) 依田惺那さん(1年) 今井平和さん(2年) 宇佐美隆悟さん(1年)				
○中学男子	400m	羽場瑠南さん(1年)	第1位	記録 1分1秒20
○中学1年男子	100m	宇佐美隆悟さん(1年)	第1位	記録 11秒97
○中学1年男子	走幅跳	依田惺那さん(1年)	第2位	記録 5m45cm
○中学2年男子	1500m	鈴木陽向さん(2年)	第7位	記録 5分4秒72



写真左から 鈴木陽向さん、今井平和さん、依田惺那さん、羽場瑠南さん、宇佐美隆悟さん、澤田先生

令和2年度「子ども・若者育成支援強調月間」街頭啓発実施

11月1日から全国一斉に実施された「子ども・若者育成支援強調月間」にあわせ、11月2日(月)・11日(水)に、立科町青少年問題協議会、青少年サポーター、各地区より選出された青少年健全育成推進委員の皆さんのご協力のもと、「愛の声かけ運動」と称し町内の小学校・中学校・高校の登校時に街頭啓発を実施しました。





12月町民カレンダー

行事予定		保 健
9	水	赤ちゃん相談室 母乳相談 ※要予約
11	金	幼児健診 1歳6か月児(H31.2月～R元.5月生) 3歳児(H29.8月～11月生)
12	土	スキー場オープン (白樺高原国際・しらかば2in1)
15	火	年末の交通安全運動(～31日)
16	水	食育サロン”にじいろキッチン”
22	火	親子にこここ教室
26	土	年末警戒(～29日)

※新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更する場合があります。

各種相談日

●結婚情報センター相談会

12月8日(火)
午後1時30分～3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 56-1825

●無料法律相談

12月18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
笹井隆心配ごと相談員
◎ 立科町社会福祉協議会
電話 56-1825

12月の納税

- 町県民税(第4期)
- 国民健康保険税(第7期)
- 介護保険料：普通徴収(第9期)
- 後期高齢者医療保険料(第6期)



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
夢科出張所(女神湖体育館)	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10月 10月1日～10月30日の状況

人口 11月1日現在(10月30日届出まで) ()内は前月比

人口	6,943 (-10)	出生	3
男	3,465 (-8)	死亡	13
女	3,478 (-2)	転入	9
世帯数	2,832 (-3)	転出	9

気象

		今年	平年値
気温	平均	11.6℃	12.8℃
	最高極日	25.1℃/12日	28.9℃/H30
	最低極日	-1.4℃/31日	-3.4℃/H5
降水量		165.0 mm	150.0mm
降水量(1月～)		1156.0mm	1027.5mm
日照時間		123.3時間	156.4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	0	13	建物火災	0	2
その他	25	286	その他	0	2
合計	25	299	合計	0	4

休日緊急当番医

● 午前9時～午後5時
(歯科 午前9時～正午)

6 日	鈴木医院	小諸市	0267-26-1212
	須江医院	小諸市	0267-22-2060
	田嶋クリニック	佐久市白田	0267-81-5151
	高橋歯科医院	小諸市	0267-23-2723
13 日	佐藤外科医院	小諸市	0267-22-0334
	武重医院	小諸市	0267-22-0171
	三木クリニック	佐久市岩村田	0267-77-7376
	コスモス歯科	御代田町	0267-31-2284
20 日	佐々木医院	小諸市	0267-22-0503
	柳橋脳神経外科	小諸市	0267-23-6131
	岩下医院	立科町	0267-56-3908
	荻原医院	佐久市岩村田	0267-67-2051
	松井歯科医院	佐久市望月	0267-53-8241
27 日	ひかり医院	小諸市	0267-22-8878
	小諸病院	小諸市	0267-22-0250
	こすも内科クリニック	佐久市平賀	0267-88-7211
	おおつか歯科医院	小諸市	0267-24-6480
31 木	うすだ医院	小諸市	0267-22-0483
	小諸南城クリニック	小諸市	0267-26-5222
	川西赤十字病院	佐久市望月	0267-53-3011
	岡田歯科医院	小諸市	0267-25-4182

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、新聞または当番医に直接確認のうえ、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