

人と自然が輝くまち

広
報

たてしな

2021. **7**
[令和3年]

No.569



Index

- 守ろう!つなごう!文化財「笠取峠のマツ並木」… P2
- 令和3年 第2回 立科町議会定例会 …… P3
- 立科町まちづくり創生会議からの提言…… P4～5
- たてしな子育て応援商品券…… P7
- たてしな応援商品券取扱店一覧…… P8～9
- 12歳から64歳までの皆さんへの接種券送付 …P11



立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」

小学校6年生最後の音楽会に向けて

守ろう！つなごう！文化財

「笠取峠のマツ並木」

近世五街道の一つ中山道は、京都と江戸を結ぶ重要道路でした。その旧中山道にある「笠取峠のマツ並木」は、慶長7年（1602年）に753本のアカマツが地域住民の手により植えられ、昭和49年には長野県の天然記念物に指定、現在まで大切に受け継がれてきた並木です。

「笠取峠のマツ並木」に関心を持ち、文化財保護や環境保全への機運を醸成することを目的として、5月31日(月)に次代を担う町内の児童生徒が保全活動を行いました。



立科小学校6年生による清掃活動

例年、小・中・高校の最高学年で実施している三校清掃は、感染症防止対策のため今年度は中止とし、密にならないよう立科小学校6年生による清掃活動を実施しました。

児童の皆さんは、並木道の清掃やアカマツ圃場の草取りなど真剣に作業に取り組み、作業終了後は町の宝である「笠取峠のマツ並木」に関心を持って、全員で植樹を見守りました。



次代を担う子どもたちがアカマツの苗木を植樹

現在150本まで減少している並木のアカマツを増やそうと、教育委員会、立科町文化財保護委員会では、平成28年10月に松並木公園内の樹齢推定100年を超えるアカマツから松ぼっくりを取り、種を採取し、翌年4月に松並木公園内にアカマツの苗圃場を整備し播種しました。

その苗が植樹する時期を迎え、地域の子どもたちにも関心を持ってもらうため、立科町の小・中・高校の児童生徒の代表者が苗木を植樹しました。参加した児童は、「このマツが大きく育って、また新しい木を増やしてほしい」と、感想を述べていました。

令和3年第2回立科町議会定例会が6月3日から14日までの会期で開催されました。一般質問では9名の議員より、町政運営の現状や課題、事業展開等についての質問があり、活発な質疑応答が行われました。立科町手数料徴収条例の一部を改正する条例制定をはじめ、町長より提案しました議案9件、承認8件、同意1件について慎重な審議の結果、原案どおり可決されました。

可決された議案等

- 立科町手数料徴収条例の一部を改正する条例
概要:法律の改正に伴い、町は地方公共団体情報システム機構からの受託により個人番号カードの再交付手数料を徴収することになるため、当該手数料の規定を削除する一部改正
- 立科町福祉医療費の支給に関する条例の一部を改正する条例
概要:満18歳以下の受給者の柔道整復施術療養費について、現物給付方式を導入するための一部改正
- 立科町子育て支援住宅設置及び管理条例の一部を改正する条例
概要:入居者の資格を明確化するための一部改正
- 立科町給水条例の一部を改正する条例
概要:水道法の改正により、指定給水装置工事事業者制度の要件に指定更新が加わり、その事務に係る手数料を徴収するための一部改正
- 令和3年度立科町一般会計補正予算(第2号)ほか補正予算4件
- 専決処分の承認 条例4件、令和2年度補正予算4件
- 立科町教育委員会教育長の任命について(同意)
現教育長の塩澤勝巳氏が再任されました。任期は令和3年7月1日から令和6年6月30日までの3年間です。



塩澤勝巳教育長

一般会計補正予算(第2号)の概要は、次のとおりです。

補正予算額 5,513万5千円 予算総額は、46億694万7千円

予算

補正された主な内容

歳入	・新型コロナウイルスワクチン接種対策費負担金	1,083万5千円
	・地方創生推進交付金	212万5千円
	・新型コロナウイルス感染症セーフティーネット強化交付金	334万2千円
	・新型コロナウイルスワクチン接種体制確保事業補助金	1,483万1千円
	・自治体マイナポイントモデル事業委託金	824万6千円
	・コミュニティ助成事業補助金	410万円
歳出	・自治体マイナポイントモデル事業	824万7千円
	・コミュニティ助成事業補助金(令和3年度3地区:除雪機2台・大型遊具・保管庫等)	410万円
	・地方創生推進事業(地域・大学連携推進事業)	425万円
	・低所得の子育て世帯生活支援特別給付金事業	334万2千円
	・新型コロナウイルスワクチン接種事業	2,566万6千円
	・中仙道線運行委託事業	570万円
	・小学校校内音声・テレビ放送システム設備等更新事業	531万3千円
	・農地農業用施設災害復旧事業	1,000万円
	・道路橋りょう災害復旧事業	847万9千円

索道事業特別会計補正予算(第1号)の概要は、次のとおりです。

補正された主な内容

歳出	・降雪機・ICゲートシステム整備工事	2億6,865万3千円
----	--------------------	-------------

立科町まちづくり創生会議からの提言について

企画情報係

■立科町まちづくり創生会議について

創生会議について

立科町が抱える特定の課題等に対し、町民の皆さんのご意見をお聞きする機会を設け、課題解決に活かすことを目的に、令和2年1月『立科町まちづくり創生会議』を立ち上げました。(令和2年度広報たてしな4月号記事掲載)

この会議では、課題ごとに3つのテーマを設定し、次のとおりテーマに沿った分科会を設置しました。

- 1 公共施設部会(中央公民館および周辺施設の整備、旧保育園施設の活用)
- 2 移住定住促進部会(移住定住の促進と子育て支援の充実、空き家対策と空き家の利活用)
- 3 産業振興部会(持続可能な農業のあり方、魅力ある観光地づくり、雇用の確保と企業誘致)

■会議経過

令和2年1月に初回の会議を開催し、現在までの各部会開催状況は次のとおりです。

部会名	開催回数	最終回	提言書提出日
公共施設部会	6回	令和3年2月16日	令和3年3月22日
移住定住部会	8回	令和3年3月22日	令和3年3月26日
産業振興部会	8回	会議継続中 一部提言済	令和2年11月26日

■提言内容について

各部会から提出いただいた提言の概要は次のとおりです。なお、各提言書の全文は町ホームページでご覧いただけます。

1 公共施設部会

○提言内容

- (1) 中央公民館及び周辺施設の整備について

中央公民館およびその周辺施設について、建物の老朽化や町民ニーズの多様化に対応した再整備を検討すべき時期にあるとして、立科町のシンボル



ルとなるような複合施設の建設や、既存施設を活用し図書館や郷土資料館等、複数の機能を備える施設への増改築に関する提言をいただきました。

- (2) 旧保育園施設の活用について

現存の建物は、耐震基準を満たさず、現状のまま維持することは困難であるとして、うえで、各保育園建物・土地の活用方法について提言をいただきました。かねてより検討されていた宅地分譲や住宅用土地として活用する案に加え、町民交流の場や芸術家の活動拠点、災害用土地として確保すること等新たな活用方法も盛り込まれました。



2 移住定住促進部会

○提言内容

(1) 子育て支援について

「子育て支援」という項目について、子育て支援ボランティア制度の新設や児童館運営の再検証、児童手当の給付対象拡大など未就学児童から保育園、小・中学生の子を持つ家庭等に対しての15項目のさまざまな支援について提言をいただきました。

(2) 移住定住の促進について

移住定住促進施策の充実のため、住居、特に賃貸物件の確保や空き家バンクを利用しない移住者への補助金制度の創設、既存の立科町移住・定住ア



ンバサダー制度の充実を図ることなどが盛り込まれた8項目の施策について提言をいただきました。

(3) 空き家対策・利活用について

空き家等対策計画を策定することや住宅供給公社の役割を果たす団体の設立など、空き家の利活用を促すような施策等11項目について提案をいただきました。また、空き家は個人の所有物であるため、地域住民や民間企業等とも連携した問題解決の取り組みについても言及されています。

3 産業振興部会

○提言内容

(1) 雇用の確保と企業誘致に係る提言書（一部提言書提出）

当町において、企業誘致を推進するにあたり、大規模かつ平坦な土地の確保が難しいため、工場等の誘致は現状



難しいとしつつ、一方で一般の新型コロナウィルス感染症の流行により、「テレワーク」や「ワーケーション」といった地方にいながらにして仕事ができることが全国的に注目を浴びている昨今、IT関連企業やペンション経営事業者等の誘致を推進すべきと現状分析と提言をいただきました。また、その具体策として、良好な通信環境の構築は、前述したような企業の誘致や観光振興のために必要不可欠なインフラであると捉え、早急に光回線の整備を進めるべき、という内容でした。

■各提言の取り扱いについて

既にご提言いただいた、公共施設部会、移住定住促進部会の委員の皆さんに對しましては、1年以上に渡る長い期間、町政発展のため慎重な議論の末、貴重な提言をいただき大変ありがとうございます。町としましては、皆さんからいただいたご提言を今後の町政運営および施策の企画立案に活かしていく所存です。

また、産業振興部会については、一部の項目についてご提言いただいておりますが、現在も会議を継続しております。部会の皆さん引き続きよろしくお願います。

保育園跡地の有効活用について

財政係

保育園跡地について、まちづくり創生会議の提言を踏まえ、町では次のとおり方向性を決め、有効活用を図ります。

●旧千草保育園（土地・建物）

中央公民館及び周辺施設の整備に関するまちづくり創生会議の提言と関連があるため、今後、調整のうえ、活用方法を検討

●旧若草保育園（土地・建物）

町内企業の育成、町外企業の誘致を目的に売却

●旧三葉保育園（土地）

町土地開発公社の事業により、宅地分譲地を整備

●旧茂田井保育園（土地・建物）

町内企業の育成、町外企業の誘致を目的に売却

1 令和4年4月1日付け立科町職員の採用

採用職種		受験資格	採用予定人員
一般事務	上級	平成9年4月2日以降に生まれ、大学卒業程度の学力を有する人、または令和4年3月末日までに大学を卒業見込みの人	若干名
	中級	平成11年4月2日以降に生まれ、短期大学卒業程度の学力を有する人、または令和4年3月末日までに短期大学を卒業見込みの人	
	初級	平成13年4月2日以降に生まれ、高等学校卒業程度の学力を有する人、または令和4年3月末日までに高等学校を卒業見込みの人	
一般事務 (社会福祉士)	上級	昭和56年4月2日以降に生まれ、社会福祉士の資格を有する人、または令和4年3月末日までに資格取得見込みの人	
一般事務 (民間企業等 職務経験者枠)	上級	昭和61年4月2日以降に生まれ、大学卒業程度の学力を有し、民間企業等での職務経験が3年以上ある人	
	中級	昭和61年4月2日以降に生まれ、短期大学卒業程度の学力を有し、民間企業等での職務経験が3年以上ある人	
身体障がい者採用枠		上記の各職種のうち、身体障害者手帳の交付を受けている人で、次の要件を満たす人 ①自力による通勤ができ、かつ、介護者なしに職務の遂行が可能な人 ②活字印刷文による出題に対応ができる人	

2 試験日等

- (1) 試験日時(第1次試験) 9月19日(日)
- (2) 試験会場 立科町役場 立科町大字芦田2532
- (3) 受験申込受付期間 7月1日(木)から8月6日(金)まで(郵送の場合、8月6日の消印まで有効)

3 試験資格等

- (1) 日本国籍を有する人
- (2) 地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する人は受験できません。

4 申込方法

受験申込書に次の書類を添えて持参または郵送により提出してください。
郵送の場合は、簡易書留郵便等の確実な方法で送付してください。

添付書類

- 《共通》
- (1) 履歴書(自筆のもの、市販のもので可)
 - (2) 写真2枚(縦4cm×横3cm 履歴書に貼付および受験票用)
申込前3箇月以内に撮影し、上半身、脱帽、正面向きのもので本人とはっきりわかるもの
 - (3) 卒業証明書または卒業見込証明書(最終学校のもの)
 - (4) 成績証明書(最終学校のもの)

《一般事務(社会福祉士)》

資格証の写し、または資格取得見込書等

※資格取得見込者は、資格が取得できなかった場合は採用されません。

《身体障がい者採用枠》

身体障害者手帳の写し

5 申込みおよびお問合せ

立科町役場 総務課庶務係 (電話56-2311 有線2311)

受付時間は、役場庁舎開庁日の午前8時30分から午後5時15分までとなります。

受験申込書、実施要領は総務課庶務係窓口にあります。また、立科町ホームページからもダウンロードできます。

「たてしな子育て応援商品券」を ご利用ください！

子育て支援係

長期化している新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世代の支援をする取り組みのひとつとして「たてしな子育て応援商品券」を配布しています。引き続き感染症対策にご留意いただきご利用ください。

- **配布内容** たてしな子育て応援商品券
対象児童1名につき10,000円分（全店共通500円券×20枚綴）
- **配布対象**
 - ① 5月1日時点で町に住所を有する平成15年4月2日～令和3年5月1日生まれの子どもさん
 - ② 5月1日～10月31日に生まれの子どもさんで、10月31日までに出生の届出をされた子どもさん
 - ③ 平成15年4月2日～令和3年10月31日生まれの子どもさんで5月1日～10月31日に転入の届出をされた子どもさん
- **取扱店舗** 立科町内の商品券取扱店表示がある店舗で使用できます。
取扱店舗は、町ホームページまたは商工会ホームページで確認してください。
- **利用期間** 6月20日(日)～10月31日(日)
- **お問合せ** 教育委員会 子育て支援係
電話88-8405



夏の交通安全 やまびこ運動

7月22日(木)～7月31日(土)

運動スローガン

「信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道」

夏休みを迎え、子どもたちの行動が活発化することにより、交通事故の増加が懸念されることから、交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルール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に実施されます。

交通安全協会

交通安全

運動の重点

- ① 夏休みの子どもの交通事故防止
- ② 歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- ③ 高齢運転者等の安全運転の励行
- ④ 飲酒運転をはじめとする悪質・危険な運転の根絶

応援商品券取扱店一覧

※◎印は、飲食専用券が使用できる飲食店です。
○印は、レストランや食堂での飲食のお支払いのみに飲食専用券が使用できます。

取扱店名 (五十音順)	主な取扱品、または業種
◎ 蓼科牛 いっとう	飲食店・焼肉、蓼科牛
◎ カフェ ヴィーナシーナ	ランチはパスタとピザ 60種のドリンク、ケーキ、デザート (全品テイクアウトOK)
◎ かつら	宴会承ります。料理は1人ずつ提供致します。イカ焼きテイクアウトできます。
◎ かみなり	居酒屋
◎ レストラン クック	テイクアウト ピザ各種 重物各種
◎ 蕎麦レストラン 小梨の木の下	蕎麦レストラン (蕎麦、うどん、パスタ)
◎ 台湾料理 昊鑫	飲食店
◎ 権現亭	温泉内 食堂 各種定食、麺類等 御食事だけでもご利用頂けます。
◎ 食事処 歩歩歩 (さんぽ)	手打そば、いわな天丼など
◎ そば処 水車茶屋	蕎麦一筋 半世紀。
◎ 居酒屋 末広	大小御宴会承ります。
◎ 中華料理「瑞香園」	中華料理のテイクアウト、カツ丼、親子丼他
◎ そば処 せんすい	飲食店 そば
◎ ラーメン せんや	各種ラーメン、各種丼物
◎ 仙人の家	そば店 手打ちそば
◎ たんぽぽ	喫茶、食事、革バック
◎ 蓼科牧場ゴンドラリフト山頂Café	ゴンドラリフトは町民の皆様は無料です。
◎ サウンドスナック 長福	昼カラオケ長福 (夜はサウンドスナック長福)
◎ ときん亭	飲食店 ご飯類中心のテイクアウトも行っています。
◎ ドライブイン笠取	飲食店 (定食・丼物・麺類・一品料理)
◎ 農ん喜亭	一般食堂
◎ 花水月	ハンバーグ、とんかつ、ラーメン、お子様ランチ レストラン・キッチンカー・お弁当・テイクアウト
◎ はじまるカフェ	カフェ・レストラン
◎ ブリーズカフェ	蓼科牛ハンバーガー
◎ カフェレストラン女神湖駅 ひまわり	カフェレストラン 季節のピザ
◎ 山木綿 (やまゆう)	蓼科牛炭火焼き、トンカツの店
◎ やきとり蓼	一般飯食 (小料理) とりカラあげ・とり皮ギョーザ・やきとり・他 (つまみ類)
◎ 和食処 よしの	定食、丼物、一品料理
◎ 季節料理ろくかわ	旬の肴と全国の地酒。メニューは仕入れにより毎日変わります。
◎ ホテルアンビエント蓼科	宿泊、飲食、土産、アクティビティ
◎ 池の平ホテル	宿泊 売店 飲食 レジャー
◎ 池の平ファミリーランド	売店 飲食 レジャー
◎ 池の平レイクサイドプラザ	売店 飲食 レジャー
◎ ペンションおやまのえんどう	宿泊業
◎ カラリア ハウス	立科産 ワイン
◎ コロシム・イン・蓼科	宿泊・外来夕食
◎ 白樺湖ビューホテル	ホテル
◎ 白樺高原ホテル	宿泊 売店 飲食 レジャー
◎ 陣内つり堀	つり・バーベキュー
◎ ペンション じゅあん	宿泊・食事 (要予約)
◎ 民宿 すずらん荘	ソフトクリーム・食堂メニュー
◎ 株式会社 Selfish	福祉タクシー、運転代行、家事代行サービス、キッチンカー
◎ B&B sora soraMESHI	女神湖通りの子連れで楽しいジビエと居酒屋
◎ takibihut	外で、みんなで、焚火であそぼう!
◎ カフェ&ショップたてしなナッブル	喫茶、ランチ、お土産
◎ Picnicbase&Hostel	女神湖畔でランチ、BBQ、お子様連れで!
◎ レストラン ベル	ハンバーグ、とんかつ、カレー、ピザなど
◎ マーガレットリフレクパーク	テニス・パターゴルフ・つり堀・アーチェリー・バーベキュー
◎ muguet by 塩菓堂	和洋菓子・カフェ
◎ 女神湖センター	ボート・お土産・食堂
◎ 牛乳専科 もうもう	飲食店 牛乳、ソフトクリーム、パン 他
◎ 女神湖ゲストハウス「森の木びと」	宿泊・カフェ
◎ 山のパン屋 どれみ	手作りパンの店
◎ 体験学習館 ルミエール	そば打他各種体験 本格的四輪バギー体験
◎ ロッチ・グランシャルモ	宿泊・喫茶・スイーツ
◎ アップルアート	りんご、ジュース、ジャム
◎ あかりや	民泊施設
◎ あおば薬局	処方せん、一般医薬品
◎ 浅川商店	食料品 雑貨、小売業
◎ アミューズ グラススタジオ	ステンドグラス製作、販売、教室
◎ 市川電気	電気工事 家電製品 (空気清浄器、TV、エアコン、LED照明、監視カメラ等)
◎ ペンション ウインズ	宿泊業
◎ 浦野建設株式会社	住宅リフォーム、水回り改修工事など
◎ 株式会社 エース	総合建設業
◎ ペンション esola	宿泊業：宿泊料金にご利用頂けます
◎ エアロレザージャパン(株)	エアロレザー AERO LEATHER
◎ 学習塾 エムアカデミー	小・中学生 教科書対応、受験対策 学習塾
◎ 荻原電器	あなたの街のでんき屋さん
◎ 大森酒店	酒類小売
◎ 金子自動車	自動車修理 販売 車検 カー用品各種
◎ カルエンタープライズ株式会社	草刈用ナイロンコード
◎ 株式会社 カクエイ住設	住宅設備 (風呂・トイレ・キッチン他)
◎ カイロプラクティック健康みらい塾	カイロプラクティック施術、肩こり、腰痛改善。出張施術。

令和3年度 たてしな応援商品券・たてしな子育て

取扱店名 (五十音順)	主な取扱品、または業種
菊屋	衣料品
コメリハード&グリーン立科店	小売業 ホームセンター
(有)児玉自動車工場	車両販売・修理・カスタム全般
株式会社 小宮山土木	建設工事
有限会社 児玉塗装店	建築塗装工事
小宮山商店	酒・たばこ
Gogi Gogi sobockle (ゴジゴジソボックル)	小売業 セレクトショップ (雑貨)
立科温泉 権現の湯	入館券
桜井クリーニング	クリーニング一般
(株)塩沢産業 オートライフ塩沢 立科店	ガソリンスタンド
斉藤自動車	自動車修理・販売
(有)重田自動車	自動車修理・車検・整備全般・新車、中古車販売
信州リゾートサービス株式会社	立科特産品 (リングジュース、お米)
株式会社 信濃ハウジング	エクステリア外構工事・リフォーム工事・プレハブ工事
一般社団法人 信州たてしな観光協会	電動レンタル自転車
しみず・ウォーターサービス	設備工事
ファッションセンターしまむら 立科店	衣料品販売
ペンションすもーくちーふ	宿泊業・自家製燻製各種
株式会社 酢屋茂	味噌・醤油
関獣医科医院	動物病院
関 商店	酒・食品
セブンイレブン 立科町店	コンビニエンスストア
そくあつ屋	リラクゼーション
立科車輻	自動車板金・塗装
夢科荘	宿泊
立科モータース	自動車販売・修理
田中タイヤ商会	各種タイヤ、販売、修理
夢科ケーブルビジョン株式会社	ケーブルテレビ 各種サービス利用料、工事費、機器
株式会社 ツルヤ 立科店	スーパーマーケット
ペンション ティータイム	宿泊等
パソコンの修理のデジパット	パソコン修理、データ復旧を行っています。中古販売も行っています。
東信日軽 株式会社	アルミ建材・硝子・エクステリア製品。シャッター住設機器等販売工事 修理全般
長野日石ガス(株)立科営業所	LPガス器具、石油、石油関連商品
ナガイ電化サービス	電化製品販売、修理
ふれあい市 菜ないろ畑	直売所・地元産野菜他
農事組合法人 夢科農ん喜村	直売所 (土産物等)
佐久浅間農業協同組合立科支所	農業用資材、燃料関係
(有)はしもとや	酒類小売業、酒類全般
有限会社 羽田モーター商会	自動車販売・修理
介護・福祉タクシーはね	介護・福祉タクシー
ハクエイ石油	ガソリンスタンド・洗車・草刈機用チップソー
フラワーショップ花季	生花、苗、鉢 (小売・卸売)
プロショップ シャミル	自動車整備、販売
平和設備有限会社	水道施設業・管工事業・土木工事業
丸茂	文具、事務機 (販売)
マルケイ建設株式会社	総合建設・総合土木・水まわりリフォーム
間ヶ部商店	ガソリン・酒類・食品
マツモトキヨシ 立科店	小売業 医薬品、化粧品、日用品、食品
三矢工業株式会社	住まいに関すること全般承ります。
みうらや	畳、襖、障子
レンタルサイクル MEGAチャリ	スポーツタイプのマウンテンバイクをレンタルできます。マウンテンバイクのレクチャーもあります。
望月ガス(株)	リフォーム・水道設備
望月ハイヤー有限会社	旅客自動車運送事業
山浦木材建材 株式会社	木材製品、建材
ペンション You悠	宿泊業 ペンション
立科白樺高原コースホテル	コースの森でブランコやハンモック、BBQを楽しみましょう。
よしむら美容室	パーマ、カット他
ヘアサロン LUXE	理容業
カットハウス ラウド	カット&パーマ
ローソン 立科山部店	コンビニエンスストア 食料品、日用品、雑誌、たばこ販売
Rock Sun Music School	ギター中心のロック・ポップス系音楽教室
六川塗装	建築塗装
ローソン 白樺湖ビーナスライン店	コンビニエンスストア
ワイズ工業	給排水設備、空調設備
シューズ ワダ	学校上履き 履物各種
ワイルドフラワー	宿泊業

※取扱加盟店は、上記一覧のほかに随時加盟の追加があります。
最新情報は商工会ホームページ (<https://r.goope./tatesina>) で確認してください。

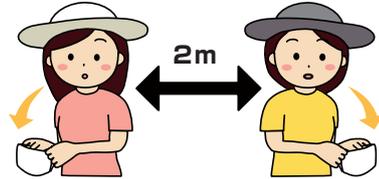
新型コロナウイルス感染防止の3つの基本は、①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密（密集、密接、密閉）」を避けるですが、夏場はマスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。

今回は、上手に感染症対策を行いながら、熱中症を予防して元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

○屋外で人との距離が2m離れているときは、マスクを一時的に外して深呼吸

暑い場所でマスクを着用していると皮膚からの熱がこもりやすく、体温調節がしにくくなってしまいます。

人との距離や咳エチケットに注意したうえで、一時的にマスクを外して熱を逃がしましょう。



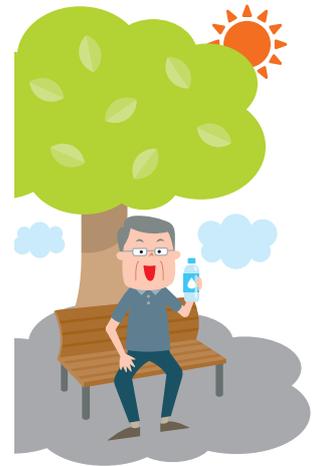
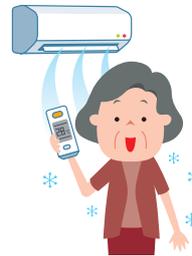
○のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

マスクを着用していると、のどが渇きにくく感じてしまいます。

1時間ごとにコップ1杯を目安に水分補給をしましょう。

○できるだけ暑さから避ける工夫を

- ・気温が高くなる時間帯は外出や農作業は避ける
- ・エアコンや扇風機を利用し、部屋の温度を調整する
- ・外出時は日傘や帽子を着用する



○家族やご近所などで、お互いに声を掛け合いましょう

特に高齢者や子どもは、熱中症になりやすいと言われています。「水分とってる?」「明日は今日よりもっと暑くなるみたいだから気をつけようね」など、身近な人へ声を掛け合いましょう。

- ### ポイント3 下準備
- ・こまめに手を洗う
 - ・食材もきれいに洗う
 - ・包丁、まな板もきれいに洗った後、熱湯をかけて殺菌する

- ### ポイント2 家庭での保存
- ・冷蔵や冷凍の必要な食品はすぐに冷蔵庫、冷凍庫に保管する
 - ・冷蔵庫や冷凍庫に詰め込みすぎない（目安は7割程度）
 - ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ

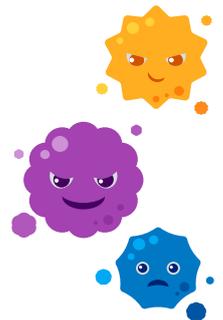
- ### ポイント1 食品の購入
- ・新鮮なものを選ぶ、消費期限を確認する
 - ・肉や魚はそれぞれ分けて包む

- ### ポイント6 残った食品
- ・清潔な容器に保存する
 - ・温め直すときにも十分に加熱する
 - ・怪しいと思ったら食べずに捨てる

- ### ポイント5 食事
- ・食事の前に手を洗う
 - ・作った料理は長時間室温に放置しない
- ### ポイント4 調理
- ・調理の前に手を洗う
 - ・台所は清潔にする（特に水道の蛇口、シンクの中などをていねいに）
 - ・加熱して調理する食品は十分に加熱する

気温、湿度とも高くなるこれからの季節は、細菌が原因となる腸管出血性大腸菌やサルモネラ、カンピロバクターなどによる食中毒の発生が多くなる時期です。食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店の食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事で発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。家庭での食中毒を防ぐために、6つのポイントに注意してみましょう。

家庭でできる食中毒予防



12歳から64歳までの皆さんに 新型コロナウイルスワクチンの接種券を送付しました

1. 予約開始の時期

①接種券が届いた時点で予約が可能な人

- ・60～64歳の人
- ・60歳未満で基礎疾患のある人
- ・高齢者施設等従事者 ※予約方法は従事する施設にお問合せください。

②「予約開始のお知らせ」が届いてから予約が可能な人

- ・上記3項目にあてはまらない人
※ワクチンの供給状況を考慮しながら、順次進めていきます。

2. ワクチン接種場所は立科町と佐久市内で選べます

- 個別接種（平日）：柳澤医院・岩下医院・佐久市（45か所）の医療機関
医療機関に直接ご連絡ください。
- 集団接種：佐久市内2会場（佐久ホテルー萬里温泉ホテル・佐久平プラザ21ホテル）
予約は、電話（立科町新型コロナワクチンコールセンター）またはWeb予約をご利用ください。
※一部の医療機関では、コールセンター、インターネットからも予約ができます。
※詳細については今後発送される「予約開始のお知らせ」をご確認ください。

60歳未満の基礎疾患のある人の予約方法について

- ワクチン接種については、まずはかかりつけ医にご相談ください。

【かかりつけ医で接種が可能な場合】

- ・直接医療機関へ予約してください。
- ・立科町や佐久市以外の医療機関でも、届け出なしで予約ができます。

【かかりつけ医で接種ができない場合】

- ・立科町・佐久市内の医療機関を希望する場合は、直接医療機関へ予約してください。
- ・集団接種やインターネットでの予約を希望する場合
 - ①町で予約システムの事前登録が必要になるため、ながの電子申請（佐久市）*もしくはコールセンターに基礎疾患をお持ちであることを電話で申請してください。
 - ②申請から4日後（土日除く）より予約が可能となります。
 ※ながの電子申請（佐久市）の申請については、接種券に同封した通知をご確認ください。

- 詳しくは、接種券に同封した「基礎疾患をお持ちの方へ」をご覧ください。

3. ワクチン接種に関するお問合せ

- 一部医療機関の予約・集団接種および一般的なお問合せ
立科町新型コロナワクチンコールセンター 0570-055-895
(ナビダイヤル※) (平日午前8時30分～午後5時15分)
※ご利用される時間帯や電話回線によって、所定の通話料がかかります。
インターネット予約：立科町公式ホームページまたはQRコードから⇒
- 新型コロナワクチンに関する専門的なお問合せ（ワクチンの効果、副反応等）
長野県ワクチン接種相談センター 026-235-7380 (24時間・無休)



福祉医療制度は、医療機関や薬局等の窓口で支払った医療費等のうち、保険適用になった自己負担分の一部について町が助成する制度です。

次の表に該当する人は、資格が取得できる場合があります。現在資格認定を受けていない人で該当と思われる場合は、保健福祉係の窓口でご相談ください。

区 分	対象者	所得制限	
		本 人	扶養義務者等
乳 幼 児	出生から就学前	な	し
児 童	小学生から高校生	な	し
妊 産 婦	母子健康手帳交付日から出産月等の翌月末日までの間にある者	な	し
障害のある人	身体障害者手帳1級・2級	特別障害者手当準拠	特別障害者手当準拠
	身体障害者手帳3級	所得税非課税者	
	療育手帳A1・A2・B1	特別障害者手当準拠	
	65歳以上国民年金法施行令別表該当 精神保健福祉手帳		
母子・父子家庭の親と子、父母のいない児童		児童扶養手当準拠	

※障害のある人で年度末年齢が18歳までの者は所得制限なし。

※65歳以上で身障手帳4級の人は対象になる場合もありますので、ご相談ください。

■支給方法は、子ども（満18歳到達の年度末まで）と大人で異なります。

●子どもの場合（乳幼児、児童、障害のある子、母子・父子家庭等の子）

医療機関等の窓口で、受給者負担金500円（自己負担が500円未満の場合はその額）を支払うことで受診できます。

※保育園や学校等の管理下で負傷等をした場合は、災害共済給付制度をお使いください。

●大人の場合（障害のある人、妊産婦、母子・父子家庭の親）

医療機関等の窓口では通常どおり自己負担分のお支払いをいただきますが、後日口座振り込みで、受給者負担金（500円）を除く医療費（保険適用分）が町から給付金として支払われます。

※県外の受診や、医師の指示によりコルセットなどの治療用装具を作ったとき、はり・きゅう・マッサージの施術を受けたときは役場窓口で申請が必要です。

現在、受給者証をお持ちの皆さんへ（福祉医療費受給者証の更新について）

受給者証の有効期間は、基本的に1年であり、毎年8月1日に更新されます。

資格判定を行い、引き続き受給資格対象となる皆さんには7月中旬に新しい受給者証をお送りします。

（※「乳幼児・児童・妊産婦」は除きます。）

●お問合せ 町民課 保健福祉係 電話88-8407 有線2311

自立堅持

町長コラム22

両角正芳

今回は、「デジタル庁」を9月1日(水)に新設することなどを柱とするデジタル改革関連6法が5月12日(水)、参議院本会議で可決、成立したことに関する情報をお伝えします。

行政手続きのオンライン推進や利便性の向上、個人情報情報のやりとりを円滑化する保護ルールの統一、マイナンバーの活用拡大などが盛り込まれました。地方公共団体情報システム標準化法は、自治体ごとの異なるシステムの仕様を国の標準に合わせることを求めています。

また、災害時等の現金給付を迅速化するため、マイナンバーと預貯金口座のひも付けを任意で可能にする仕組みを創設する計画もあると言われています。

このことに関し、国会審議では「個人情報情報の流通が活発になれば、漏えいや目的外利用のリスクが高まる」との懸念が出て、個人情報保護委員会の体制が十分との指摘がされています。

行政手続きの一部は、押印や書面提出が法律で定められていますが、これらを不要とする規定が盛り込まれたデジタル関連法は、行政事務の簡素化にもつながるものと捉えています。

「支え合い自ら輝く地域づくり」を目指して

～生活支援コーディネーター取材日誌より～

こんにちは！生活支援コーディネーターの田中です！今回は、宇山地区の「宇山810（はってん）会」の活動取材させていただきました。宇山810会は、地域住民で農用地や水路・農道などの整備維持活動を行っている団体です。地域住民が多世代で活動に参加することで技術の伝承や地域文化の継承が培われ、さまざまな情報交換が行われることで地域の活性化を図っています。

会には、女性活動委員会があり、令和2年度は地域の婦人会の皆さんと共に休耕地を利用した「花畑活動」に取り組みました。今年度に入り5月23日(土)には、寄せ植えよりもたくさんの花をアレンジメントフラワーのように植えることができる「ギャザリング」の技法を学ぶ講習会が開催されました。女性活動委員の呼びかけでたくさんの皆さんが参加し、初めての技法に悪戦苦闘しながら、最後には花束のような鉢植えを作られていました。これから水や肥料の管理、切込みなどの作業をすることで、華やかな花束に成長し、秋ごろまで楽しめるそうです。

当日、今後もこのような講習会の場を計画したいという声もありましたので、住民同士が会話する機会が増えたり絆が深まったりするのではないのでしょうか。

私も花畑や鉢植えの花に癒されに、宇山にまた伺いたいと思います。



こちら 地域包括支援センターです!

もの忘れ相談会開催のお知らせ

「最近もの忘れが増えてきたかな?」「もしかしたら認知症かもしれない?」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きます。もの忘れや認知症は、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・・・日ごろ不安に思っていることを一人で悩まず、まずは専門家に相談してみませんか?

- 相談員 NPO法人やじろべー 理事長 中澤純一氏
- 対象者 立科町に在住の人・ご家族
- 開催日 8月31日(火) 10月19日(火) 12月21日(火) 令和4年2月22日(火)
*その他、随時相談も受け付けます。ご相談ください。
- 開催場所 中央公民館 視聴覚室
(地域の公民館を会場とした相談も対応します)
- 開催時間 午後1時30分～3時30分
- 募集人数 各日2名程度(1人1時間程度)
- 申込方法 **事前に申込みが必要です。**各回、開催日の2週間前までに
地域包括支援センター(町民課 高齢者支援係)
電話88-8418 有線2311 へご連絡ください。



後期高齢者医療制度の保険証更新のお知らせ

高齢者支援係

この8月1日からご使用いただく後期高齢者医療制度の保険証を、7月下旬に住民票に記載された住所または長野県後期高齢者医療広域連合にお届けいただいた送付先に「転送不要」扱いで、長野県後期高齢者医療広域連合（クリーム色）の封筒で送付します。

「転送不要」のため、受取人が郵便局に転居届を出していても郵便物は転送されませんので、住民票に記載された住所以外の場所へ送付を希望する皆さんは、高齢者支援係へご相談ください。

新しい保険証がお手元に届きましたら、住所・氏名・自己負担割合などの記載内容を確認していただき、**古い保険証は、8月1日以降にご自身で裁断し破棄してください。**



※橙色から黄色に変わります。

保険証と併せて
「限度額適用・標準負担額減額認定証」
も更新します

限度額認定証・減額認定証を既にお持ちの人で、引き続き対象となる人全員に、7月下旬に新しい限度額認定証・減額認定証を送付します。新しい限度額認定証・減額認定証がお手元に届きましたら、住所・氏名などの記載内容を確認してください。

古い限度額認定証・減額認定証は、8月1日以降にご自身で裁断し破棄してください。

なお、限度額認定証・減額認定証の交付にあたり、該当する被保険者の皆さんの負担軽減のため、限度額認定証・減額認定申請書を提出する必要はありませんが、次の事項に該当する人は限度額認定・減額認定申請書の提出をお願いします。

- ①「適用区分Ⅱ」の該当者のうち令和2年8月以降の1年以内の入院日数が91日以上となり、長期入院該当認定を受けようとする人
- ②今までに限度額認定証・減額認定証の交付を受けたことがない人で、初めて限度額認定証・減額認定証の交付を受けようとする人。

●お問合せ 高齢者支援係 88-8406



国保加入者の皆さんへ 国民健康保険被保険者証の更新のお知らせ

住民係

8月1日に国民健康保険被保険者証が更新となります。7月中旬に新しい保険証を郵送しますので、記載内容を確認のうえ新しい保険証で受診してください。

今年の新しい保険証は『うぐいす色』です。

現在、お持ちの保険証（空色）は7月31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。

※70歳以上の皆さん

保険証に高齢受給者証の機能が一体化されています。負担割合は保険証に記載されていますのでご確認ください。

国民健康保険事業は、皆さんの保険税で運営していますので、納税にご理解いただき、未納の場合は早期納税にご協力をお願いします。