

人と自然が輝くまち

広
報

たてしな

2024.8
[令和6年]

No.606



Index

- 北佐久消防協会第57回消防ポンプ操法・
第38回消防ラッパ吹奏大会 P2
- 長野県消防協会第66回消防ポンプ操法大会 ... P3
- 女神湖体育館をWEB予約できます！ P4
- 「犬のしつけ方教室」受講者募集..... P8
- 立科町健康ポイント事業について..... P9
- 白樺高原花火大会 女神湖で開催..... P15



立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」

おめでとう！
西塩沢分団
県大会で準優勝！！



第57回消防ポンプ操法・第38回消防ラッパ吹奏大会



町分団



ポンプ車操法



小型ポンプ操法

快挙！

ポンプ車操法の部で初優勝！

小型ポンプ操法の部で2大会連続優勝！

6月23日(日)佐久合同庁舎駐車場を会場に、北佐久消防協会が主催する大会が開催され、ポンプ操法大会のポンプ車操法の部に本部自動車班(町分団)、小型ポンプ操法の部に西塩沢分団、また、ラッパ吹奏大会には各分団からの選抜メンバーで構成されたラッパ隊が立科町の代表として出場しました。

ラッパ吹奏では惜しくも県大会出場は逃しましたが、ポンプ車操法の部・小型ポンプ操法の部ともに見事優勝しました。いずれの部においても、これまでの訓練の成果を十分に発揮し、気迫あふれるポンプ操法と勇壮なラッパ吹奏を披露しました。優勝した本部自動車班(町分団)、西塩沢分団は、7月7日(日)に開催される長野県消防ポンプ操法大会に出場することになりました。

出場選手の皆さん(敬称略)

ポンプ車操法の部(優勝)

主 将 土屋岳彦	指揮者 知光志馬
1 番員 内山健太	2 番員 羽生田拓郎
3 番員 飯島佑哉	4 番員 佐藤 光
補 欠 瀧澤寿年、今井秀樹	

小型ポンプ操法の部(優勝)

主 将 木村明幸	指揮者 六川剛士
1 番員 滝澤峻登	2 番員 荻原 桂
3 番員 柳澤哲也	
補 欠 依田 悟、市川直哉	

ラッパ吹奏大会(5位)

指揮者 今井政樹			
吹奏者 佐藤智明、長坂友弥、保科政雄、中村和栄、竹重真一、村井丈夫、佐藤拓巳、市川 翼、篠原和紀、中山俊樹、片桐真海、市川雄大、軽部泰一郎			
大太鼓 齋藤久美	小太鼓 遠山実月	シンバル 今井由春	
補欠 桜井智也、小林 翼			



ラッパ吹奏



表彰式

第66回消防ポンプ操法大会

ポンプ車操法の部・小型ポンプ操法の部に出場

**大健闘！長野県大会準優勝！西塩沢分団！
奮闘！長野県大会12位！町分団！**

7月7日(日)長野県消防学校を会場に、長野県消防協会が主催する大会が開催され、ポンプ操法大会の第1部ポンプ車操法の部に本部自動車班（町分団）が、第2部小型ポンプ操法の部に西塩沢分団が北佐久消防協会の代表として出場しました。本部自動車班は初出場でしたが、12協会中12位と奮闘し、小型ポンプ出場の西塩沢分団は準優勝という快挙を達成しました。

当日は、最高気温が35度を超える炎天下で大変厳しい条件の中、出場した選手たちはこれまでの練習の成果を十分に発揮し、気迫あふれる素晴らしいポンプ操法を披露しました。

3か月に及ぶ訓練期間中、ご理解ご協力をいただきました住民の皆様、消防団を応援いただきました町民の皆様にも感謝申し上げます。お疲れ様でした。



出場選手の皆さん（敬称略）

第1部 ポンプ車操法の部（12位）

主 将	土屋岳彦	指揮者	知光志馬
1 番員	内山健太	2 番員	羽生田拓郎
3 番員	飯島佑哉	4 番員	佐藤 光
補 欠	瀧澤寿年、今井秀樹		

第2部 小型ポンプ操法の部（準優勝）

主 将	木村明幸	指揮者	六川剛士
1 番員	滝澤峻登	2 番員	荻原 桂
3 番員	柳澤哲也		
補 欠	依田 悟、市川直哉		



交通安全

○保育園交通安全教室

6月28日(金)、たてしな保育園の園児を対象に交通安全教室を開催しました。

交通安全協会、長野県交通安全教育支援センター、佐久警察署の指導により、前半の講話ではチャイルドシート着用の重要性や横断歩道の渡り方を学びました。その後、遊戯室内に設置された模擬道路を歩き、正しい歩行・横断の方法を身に付けることができました。



女神湖体育館をWEB予約できます！

観光商工係

女神湖体育館では利便性向上のため、ご自宅のパソコン、スマートフォン等から施設の空き状況の確認や使用予約、使用料の支払を行うことができるWEB予約サービスの運用を開始しました。女神湖体育館を利用される皆様は下記QRコードより利用者登録をお願いします。女神湖体育館WEB予約サービスに関する詳細は、WEB予約サービスのトップページよりご確認ください。



町公式ホームページ
女神湖体育館



女神湖体育館
WEB予約サービス



●お問合せ●

立科町役場 蓼科出張所
電話 0267-55-6201

女神湖体育館WEB予約サービス
ご利用までの流れ

- STEP 1 利用者登録の申請
(ネットから仮登録)
- STEP 2 本人確認書類を撮影しメール送付
もしくは蓼科出張所窓口で確認
- STEP 3 利用者登録完了 (本登録)
- STEP 4 利用開始



結婚新生活を始めるための費用を助成します ～立科町結婚新生活支援事業～

地域振興係

新婚世帯の住居費および引越費用を助成します。

【対象となる世帯】

次の①～⑤のすべてを満たす世帯が対象となります。

- ①令和5年1月1日から令和7年3月31日までに婚姻届を提出し、立科町に住民票のある世帯。
- ②婚姻の時点で夫婦いずれかの年齢が満40歳未満であること。
- ③夫婦の令和5年分（2023年分）の所得の合計額が500万円未満※であること
※世帯年収約650万円未満に相当。
- ④町税等の徴収金に滞納がないこと。
- ⑤対象となる住居が町内にあること。



【対象となる費用】

令和6年4月1日から令和7年3月31日までの婚姻を機に生じた費用。

- ・新規の住宅賃貸費用（賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料）
- ・新規の住宅取得費用（中古住宅に限ります。）
- ・結婚に伴う引越し費用
- ・結婚に伴う住居のリフォーム費用

詳細はこちら



詳しくは町HPをご覧ください

（「立科町結婚新生活支援事業」で検索してください。）

【補助額】

該当した世帯に最大30万円を上限額とし交付します。ただし、ご夫婦ともに29歳以下の世帯には1世帯あたり60万円を上限とし予算の範囲内で交付します。

補助要件や申請手続きは、事前にお問合せください。

●お問合せ●企画課 地域振興係 電話 0267-88-7315

【権現の湯マレットゴルフ大会】開催のお知らせ

いつも権現の湯をご利用いただき誠にありがとうございます。

「権現の湯マレットゴルフ大会」を次の日程で開催します。

- 日 時 9月18日(水)午前8時30分から（受付8時から）
- 場 所 権現山マレットゴルフ場 ●参加費 1,300円（昼食・入浴券付）
- 申込締切 9月3日(火) ●募集人数 100名（定員になり次第締め切り）
- 申込方法 権現の湯フロントまたはお電話でお申込みください。
（マレットゴルフクラブ会員の皆さんは、地区役員にお申込みください。）
たくさんの景品をご用意して皆さんのご参加をお待ちしています。



【権現の湯】営業のお知らせ

権現の湯は、お盆期間中（8月13日～16日）は休まず営業します。

●お問合せ●権現の湯 電話0267-56-0606

立科町奨学金返還支援助成金をご活用ください

地域振興係

町では、移住・定住の促進を図るため、令和3年4月1日以降に本町に転入して、奨学金を返還している方、または、本町出身者で令和3年4月1日以降に奨学金の返還を開始した人に対して、奨学金返還額の一部を補助します。

補助率 2/3、上限：年額 12 万円 最大：通算 60 月

対象となる人

次のすべてに該当する人

- ・ 町外から立科町に令和3年4月1日以降に転入した方または立科町出身者であって、交付申請を行う日の属する年度の3月1日に現に居住する人
- ・ 大学等の在学期間中に以下の奨学金を借りた人
- ・ 転勤等により一時的に町内に住民登録した人でない人
- ・ 奨学金の返還に際し、ほかの地方公共団体からの助成を受けていない人
- ・ 町税等の滞納がない人

※公務員（地方公務員法に規定する地方公務員及び国家公務員法に規定する国家公務員）は対象外



【対象となる奨学金】

- ・ 日本学生支援機構の奨学金（第1種奨学金および第2種奨学金）
- ・ 地方公共団体が設ける貸与型奨学金
- ・ その他町長が認める貸与型奨学金

補助額

- ・ 申請年度内に返還した奨学金の額の2/3（1,000円未満は切り捨て）
- ・ 補助上限 年額 12万円

交付対象期間

- ・ 通算して60月 ※転入した人は、転入した日の翌月から対象

交付申請時期

- ・ 原則毎年度3月（年度内の返還額を確認できる時期として3月としています）

交付決定を受けた者の責務

- ・ 最後の交付決定から5年間は立科町に居住すること

お問合せ

- ・ 企画課 地域振興係 電話 0267 - 88 - 7315

詳細はこちら



競争入札参加資格申請の 県・市町村の共同受付のお知らせ

申請者の負担軽減や審査事務の効率化を図るため、令和7・8・9年度競争入札資格者名簿にかかる申請から、長野県と立科町を含む一部市町村が共同で入札参加資格申請の受付を行います。

1 対象となる案件

- ・ 建設工事（森林整備含む）
- ・ 建設コンサルタント
- ・ 製造の請負・物件の買入れ・その他の契約

2 共同受付を行う市町村

長野県及び立科町を含む34市町村（19市、10町、5村）で共同受付を行います。

※令和4・5・6年度競争入札資格者名簿にかかる申請(変更)については、従来どおり、立科町で受け付けます。

※参加市町村は以下に記載の長野県公式サイトにてご確認ください。

3 申請方法

インターネットによる申請（パソコン環境での操作を推奨）

4 申請方法に関する説明会【要申込】

次の日程で長野県主催の申請者向け説明会が開催されます。

開催日 令和6年(2024年)9月5日(休)午後

会場 メイン会場 長野県自治会館（長野市）

サテライト会場（立科町） 立科町役場

また、説明会終了後、申請方法についてまとめた動画が配信される予定です。（オンデマンド配信）

参加市町村や、説明会への参加申込方法、お問い合わせ先等詳細については、長野県公式サイトをご覧ください。

▼長野県公式サイト

<https://www.pref.nagano.lg.jp/kensa/kensei/nyusatsu/buppin/densityoutatu/nyuusatsusankasikaku.html>



●お問合せ● 総務課 財政係 電話0267-88-8401

マイナンバーカード平日開庁時間延長のお知らせ

毎週月曜日（休日の場合は翌開庁日）は窓口を午後7時まで延長しています。

開庁日

月	月曜日(午後7時まで)
令和6年8月	5日、13日、19日、26日

カードに関する事	内 容
カードを作りたい	写真撮影があります。ご本人が来庁してください。
カードを受け取りたい	本人確認があります。ご本人が来庁してください。
すでにカードを持っている	保険証の利用申込み、公金受取口座の登録ができます。
有効期限が切れそう または切れている	更新手続きが必要です。ご本人が来庁してください。
暗証番号を間違えてロックが かかってしまった	暗証番号の初期化（ロック解除）が必要です。ご本人が来庁してください。

※マイナンバーカードの有効期限について、詳しくは令和5年の広報10月号をご確認ください。
また、持ち物などご不明な点は下記までお問合せください。

●お問合せ● 町民課 住民係 電話0267-88-8404

住民係



～独居高齢者の「お楽しみ会」を開催しました～

6月6日(木)、民生児童委員の活動として、普段訪問している75歳以上の独居高齢者の皆さんに参加していただき、老人福祉センターにて楽しい一時を過ごす「お楽しみ会」を開催しました。

茂田井駐在所の大塚さん



南京玉すだれ演技の関さん



寝たきりゼロ目標の鷹野先生



お楽しみ会は3部構成で、最初に、高齢者が狙われやすい「詐欺」や身近で起きている「事件・事故」などを、茂田井駐在所の警察官大塚さんに分かりやすく解説していただきました。次に、「水道家 関さん」による落語と十八番芸「南京玉すだれ」で十分に笑い楽しみ、最後は、町民課 鷹野和美先生の講話により、健康寿命を延ばす秘訣をお聞きしました。

昼食は、社協お達者弁当調理ボランティアによるお弁当を食し、長く続くお達者弁当の味を満喫していただきながら、余興で社協職員の「believe」の合唱と、民生児童委員のマツケンサンバで楽しんでいただきました。

新型コロナウイルス感染症が落ち着いたことにより、イベントを復活することが出来ました。今後も、民生児童委員協議会では、関係者と協力しながらこのような福祉活動に取り組んでまいります。

町民課 福祉係 電話0267-88-8405

令和6年度「犬のしつけ方教室」受講者募集

生活環境係

- 参加資格
 - (1) 元気で動ける犬で登録と狂犬病予防注射を実施済みであること
 - (2) 混合ワクチン接種済みの犬であること
 - (3) 全課程に参加できる犬および飼育者であること
 - (4) 動物愛護会佐久支部会員であること（受講当日に入会可）



●開催日程

春期教室	日程	時間	場所
学科講習（開講式）	9月8日(日)	午前9時30分から正午	佐久合同庁舎401号会議室
実技講習 第1回	9月15日(日)	午前9時30分から 11時30分	佐久合同庁舎駐車場
第2回	9月22日(日)		
第3回	9月29日(日)		
第4回	10月6日(日)		
(閉講式) 第5回	10月13日(日)		

●申込み期間

8月6日(火)から8月30日(金)まで

●募集人員 30名(申込み順)

●受講料 5,000円

(動物愛護会年会費1,000円を含む)

●注意事項

グループレッスンに適さない犬は個人レッスンを紹介させていただくことがあります。

●教室の内容

- (1) 学科講習 知っておきたい動物の法律、犬の習性・生理と病気の知識、しつけのポイントとしつけ方教室の注意事項など。
- (2) 実技講習 飼い主にとって望ましい行動を上手にほめることによって、望ましい行動を増やしていくしつけ。

お申込み・お問合せ 佐久保健福祉事務所内 長野県動物愛護会佐久支部事務局 電話0267-63-4191

自分のペースで健康づくり 楽しく無理なく続けて健康ポイント Get !

町では、町民の健康づくりの取組みを応援するため、取組み内容に応じてポイントを付与します。獲得したポイントが基準に達した皆さんに商品券を進呈します。

対象者：20歳以上の町民

内容：対象事業の利用・参加 30ポイント以上で、500円分の商品券を進呈

※ 60ポイント以上の場合、さらに 1,500円分の商品券を進呈

応募方法：応募用紙と添付書類を、子育て保健係へ提出してください

応募期間：令和7年2月28日(金)まで（景品は応募の翌月に郵送）



【立科町健康ポイント事業】 ※応募はお一人1回

項目 (ポイント)	対象事業	添付書類	その他
特定健診 (10P)	・特定健診・人間ドック ・みなし健診・職場の健康診断		
がん検診 (各5P)	・胃がん検診・大腸がん検診 ・肺がんCT検診・前立腺がん検診 ・乳がん検診(マンモ・超音波) ・婦人科(子宮頸がん)検診	・健診結果または検診受診内容のわかる明細	・医療保険での検査は対象になりません
学習会 健康相談 (各5P)	・健康づくり講演会 ・保健委員会主催研修会 ・メンタルヘルス学習会 ・佐久地区ゲートキーパー養成研修会 ・尿中塩分測定	・なし	・事前申込が必要です
健康 チャレンジ (各20P)	・禁煙チャレンジ ・ダイエットチャレンジ (体重測定週3回以上) ・運動定着	・チャレンジシート	・1か月以上継続してチャレンジしよう!
取組み紹介 (20P)	・広報たてしな等で健康に関する取組み紹介	・なし	・広報で取組み紹介をしてくださる方、募集中

※提出様式は子育て保健係の窓口または町ホームページにあります。

●お問合せ● 町民課 子育て保健係 電話0267-88-8407

未経験者歓迎

アルバイト従業員募集



仕事内容：農作業(植付、剪定、散水、消毒、収穫、草刈り等)
時給：①1,000円
②1,500円 ※刈払い機持ち込み(燃料代込み)

【特徴】 荒廃農地や耕作放棄地にソーラーパネルを設置して発電し、その下でユウカリ、ブルーベリーを栽培しています。
※ソーラーシェアリングという取り組みです。

立科町塩沢1650番地

お気軽にお問合せください!

たてしなサンサンファーム 080-8086-5701 (担当：今井)

- 立科小学校/午前9時～午前11時30分
電話 0267-56-3131 (呼)
- 立科中学校/午後2時～午後5時
電話 0267-56-1076 (呼)
- 立科町児童館/
午前 11時50分～午後1時40分
電話 0267-56-0303 (直通)
(担当 指導主事 中島 一彦)

共に生きようとするとき



練習を終え、テントの下に集う何人かの子どもたち。「～Aちゃん凄いなあ！最初から最後まで全力でさあ、先生、後ろからずっと見ていて感動しちゃったよ。」そんな声をT先生がかけてくださいました。

大ベテランT先生。運動会の演目のダンスを常に最後尾に位置し、子どもたちと踊り続けておられました。全体を指揮する青年教師O先生が相槌を打ちながら、「うまくなったって言えば、T先生もですね。最初の頃より、ずっとうまくなっていますよね。ずっと動きがいい」

そんなことをさらりと語ってくれました。

子どもと教師が共に学ぶうる豊かさが流れてきます。ダンスひとつひとつの動きを探究し続ける子どもたち。その姿を教師もまた歩み続けていたという事実。自分自身の閉じられた身体を目覚めさせるように、ごちなかつた細かな表現が大胆になっていくT先生の動き。閉塞感のあった身体が自由になっていくような解放感さえ感じることもできます。

いつの間にか編み込まれてきた自身の身体の硬さ。そこを脱していくような自由さをT先生は、子ども達と共に学ぶことで、少しずつ感じてきたのではないか。だからこそ、後ろから見続けてきた子どもたちの動きの姿に心から感動していく。

探究の時間を一緒に歩むことで、いや一緒に楽しむことで、子ども達とT先生の関係性が変わっていく。ゴールに向かわせるのではなく、その過程を共に生きようとするとき、指導と評価の対象ではなくなっていく子どもたち。

自分と違うものに対する愛情、自分と違うものの独立性を深く承認して、そのうえで、そのものについて知りたいという感覚が高まっていく教師の育ちを感じるのです。

「中島先生もどうですか？やってみませんか？」会話の最後にT先生から声をかけられました。ハツとしながら硬直した身体はもうどうしようもありません。

運動会のあとのこと

校庭運動会閉会式終了と同時に、テント支柱の紐を外し始めました。紐が外れると同時に、お二人のお母さんが支柱をたたむ準備に声をかけて、入ってくださいました。保護者の皆さんが少しずつ片付けに加わってくださいます。自分の出来ることを探しながら、てきぱきと動いてくださるお父さん。そんなお父さんを立科小教員だと勘違いし、「はい、こっち。この紐でここを縛って!」と横柄な態度で指示した中島。2人で縛りながら、指示を伝えた相手は、若いお父さんであること気づき、慌てて謝りました。気にせず共に活動をしてくださるお父さんのさわやかさ。

片づけが本当にスムーズに進み、入退場門の太い紅白の支柱とサッカーゴール四基が残りました。

小柄なお母さんが、会場全体に響き渡るような声を出してくださいます。

小走りでサッカーゴールに向かいながらのお母さんの呼びかけ。頼もしい学校の応援団。

「力のある人、男の人! サッカーゴールの所に集まって!」

そんな声に、たくさんの・・・なぜかお父さんではなく、お母さん方が集まり、片づけがスムーズに進みました。

その中にM先生の姿がありました。M先生がああ重いゴールを一人で横に倒した姿にヒヤリ・・・としながらバランスを取りながら怪力を発揮している姿と頭脳の明晰さに「すごい、さすが高校理科教師」と感動してしまいました。

手こずったのは斉藤 PTA 会長さん引き入る(?) 門柱二基グループ。

身長順に折り重なるように並んだお父さんたちによって引き揚げられ、ようやく抜けた白のポール。協力の見本のような抜け方でした。思わず拍手が起こります。二本目も同様にスムーズに抜けるのではないかと思われました。ところが何とも手のかかるポールでした。太い塩ビ管と木製ポールの間にはびっしりと砂が入り込み、固まった状態になり、なかなか抜けません。

力自慢の大柄なお父さんが一番高所から引き揚げます。次に背の高いお父さん、その下にさらに三人のお父さん。折り重なるように「せーのー」と渾身の力で引き揚げます。けれどもびくともしません。「フゥー」とお父さん方。

「フゥー」と見ていた周囲のお母さん方。

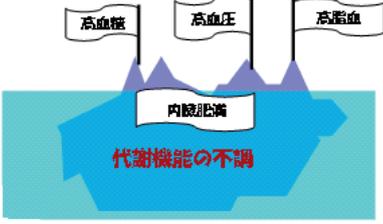
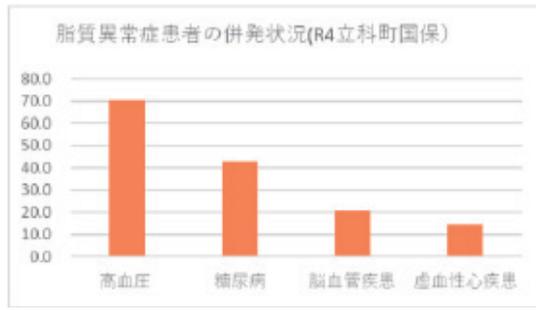
小柄で非力な自分にできる事はと考へ、詰まった砂を棒でかきだします。お母さん方が「次は私が・・・」と力を貸してくださいます・・・みんな必死でした。そんな時間の流れ。どなたかが決断をくだします。「塩ビ管ごと抜きましよう」その一言で、棒が詰まったままの塩ビ管を地中から抜き出し、倒しました。横倒しになった塩ビ管。2人のお父さんがハンマーで少しずつ塩ビ管を叩き、ようやく木製ポールが動き出します。みんなの見守る中、やっと棒が抜け出しました。一回目よりも大きな拍手が起こります。そこにおられたお父さん、お母さん・・・みんな良い顔をされていました。子どもたちの差し出してくれた一瞬一瞬の頑張りや充実の姿に、みんな満足しながら、そのことをエネルギーに学校に力を貸して下さっている姿のように思えました。子どもたちの頑なりに押されながら、お父さんやお母さんと仲良くなれた実感の生まれた小一時間。運動会で子どもたちが指し示してくれた生きることへのエネルギー。お父さんやお母さんの我が子へのワクワクがつながり、学校に豊かな時が流れ、幸せの輪が広がるような思いになりました。

地域と学校が繋がっているうれしさを感じさせていただきました。ありがとうございました。



だから大切！「健康診断」 健康診断で生活習慣病の重症化を防ぎましょう！

立科町国民健康保険加入者のうち、脂質異常症で治療中の人の7割は高血圧症を、4割が糖尿病を併発しています。「高血圧」や「高血糖」「高脂質」などのリスクは、別々に進行するのではなく、「一つの冰山から水面に出たいくつかの山」のような状態といわれています。また、これらの危険因子が合併することで、心筋梗塞などの冠動脈疾患や脳卒中を起こす危険度が高まります。そのため、食生活の改善や運動習慣を身に



つけるなどの根本的な取組で重症化を予防する必要があります。「高血圧」や「高血糖」「高脂質」は自覚症状が乏しく、検査をしないと体の状況がわかりにくいので、健康診断が重要です。毎年受診することで早期に異常が発見できます。早期の生活改善の取り組みや治療の開始によって生活習慣病の重症化を予防しましょう。

わたしと健康

立科町にお住いの方々に、毎月、「わたしと健康」をテーマに何のお話を掲載しています。このコーナーは町民であればどなたでも参加できますので、健康のためにやっていることがありましたらご紹介ください。

質問内容：①健康のためにやっていること ②始めたきっかけ ③それをやってよかったこと ④おすすめポイント

関根 文子さん（藤沢）

- ①ウォーキング、マレットゴルフ、山歩き、ラジオ体操
- ②ラジオ体操をすることで肩こりが楽になった。
体力をつけたり、骨粗鬆症を予防するため。
- ③生きがいになっている。
- ④継続は力なり。夫婦2人でできる。

体のために始めたことが
生きがいや楽しみ
になっているそうです。



夏はトマトやナスなど、栄養豊富な野菜がたくさん出回る時期です。1日350gを目標にさくさく野菜を食べ、残暑を元気に乗り越えましょう！



- **カリウム**
体内の余分な塩分の尿中排泄を促進するため、正常な血圧を保つ働きがあります。
- **食物繊維**
便秘予防や血糖値の上昇を緩やかにする作用など、生活習慣病を予防する働きがあります。
- **ビタミンA**
血管の強化、気管支の粘膜を正常に保ち、免疫機能を維持する働きがあります。
- **ビタミンC・E**
抗酸化作用によって細胞の老化を防ぎ、健康維持を助ける働きがあります。



野菜、しっかりと食べていますか？

現在佐久地域では、小さく野菜を食べようキャンペーンを実施しています。長野県民の野菜摂取量が年々減少していることから、摂取量の増加を目指した取り組みです。今回は野菜を食べるメリットを皆さんに知ってもらうために、野菜に含まれる成分とその効能についてご紹介いたします。



お口の健康教室開催 受講生募集!

口腔の働きについての知識を深め、自分でできる「オーラルケア」を実践し、口腔機能の維持向上を図ることを通じ、年齢を重ねてからも、元気に自立した生活が送れるよう応援します!!

対象者：概ね50歳以上の町民の皆さん（定員：20名）
（原則、4回のプログラムに参加できる人）

講師：長野県歯科衛生会 歯科衛生士

申込開始：8月1日(木)から申込受付を開始・先着順

申込先：立科町地域包括支援センター（高齢者支援係） 0267-88-8418



開催日	内容(予定)	時間・会場
9月 4日(水)	講話「オーラルフレイルについて」 カラダとお口のチェック	13:30～15:00 老人福祉センター (集会室)
9月24日(火)	講話「お口の働き、唾液について」 実践!口腔機能向上のトレーニング①	
10月23日(水)	講話「お口の中の細菌と誤嚥性肺炎」 実習!口腔ケアの実際	
11月27日(水)	実践!口腔機能向上のトレーニング② 比べてみよう!カラダとお口のチェック(まとめ)	

☆立科町介護予防ポイントの対象事業です。(1回参加：1ポイント)

●お問合せ●立科町地域包括支援センター 町民課 高齢者支援係 電話 0267-88-8418

地域包括支援センター・高齢者支援係

学習会 「日頃からできる体のメンテナンス

立科町保健委員会

～腰痛・膝痛予防を中心に～ 参加者募集

立科町保健委員会では、いつまでも元気に過ごすために、自分自身の体を知り、痛みの出にくい体の使い方や予防の方法についての学習会を開催します。町民であればどなたでも参加できますので、お誘い合っでご参加ください。

- 日時** 8月23日(金) 午後7時～8時30分
- 場所** 立科町老人福祉センター1階 集会室
- 内容**
 - ・講話・実技「腰痛・膝痛を予防するための方法について」
 - ・骨密度測定、体組成測定、血管年齢測定、血圧測定、握力測定
- 講師** 川西赤十字病院リハビリ職員、町民課保健師、栄養士
- 持ち物** 水分補給のための飲み物
- その他** 動きやすい服装でお越しください。
骨密度測定・体組成測定の際、裸足になります。
町民であれば誰でも参加可(先着20名程度)
- 申込み** 8月19日(月)までに右のQRコードからお申込みいただくか、子育て保健係へ電話(0267-88-8407)でお申込みください。
- 問合せ** 町民課 子育て保健係

※この学習会は立科町健康ポイント事業の対象です。





白樺高原花火大会 女神湖で開催

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、ワレモコウやノアザミなどの夏の草花も咲き始め、県内外からのお客様をお迎えしています。

さて、8月11日(日・祝)は白樺高原花火大会が開催されます。大勢の皆さんのお越しをお待ちしております。



詳細は下記URLまたはQRコードから信州たてしな観光協会ホームページをご参照ください。

<https://shirakabakogen.jp/firefes2024lm>



●お問合せ●

(一社) 信州たてしな観光協会 電話 0267-55-6654

地域おこし協力隊 奔走中、

観光商工係

●観光振興担当
の伊坪直也です

12月に着任して7か月が経ちました。立科町に来る前は愛知県から長野県に移住して10年以上在住していましたが、まだまだ立科町については勉強中です。今後は更に立科町の町民として、観光協会での活動を通して町の発展に繋がるよう精進していきます。着任当初から立科町の情報を個人SNSや観光協会HP等でほぼ毎日発信しています。実務については、相模原市のイベント等で物産アピール、道の駅でのお手伝い、白樺高原ではウインターシーズンのスキー場を中心にしながら新たにスノーシューツアー、キャンドルライトナイトの実施、インバウンド誘致に努めました。グリーンシーズンの現在はゴールデンウィーク中に御泉水自然園に訪れた観光客の方々へのツアーガイドを務めたほか、すずらん祭り、女神湖環境整備の一環で女神湖ブラックバス駆除釣り大会、県道40号線の花壇整備等に携わりました。また、立科町の観光大使に任命された蓼科高校の生徒への授業も継続的に担当しております。今後も町民まつり「立科えんでこ」や女神湖畔で開催される白樺高原花火大会等を通じて、ますます地域の観光振興の底上げになるよう取り組みますのでよろしくお願いいたします。





人権擁護委員に笹井隆さん

7月1日付で、人権擁護委員として赤沢の笹井隆さん（4期目）が法務大臣から委嘱されました。

人権擁護委員は、憲法で保障されている国民の基本的な人権（生命、自由及び幸福追求等の権利）が侵犯されることのないように監視し、もしこれが侵犯された場合には、その救済のため速やかに調査及び情報の収集を行い、長野地方法務局への報告、あるいは関係機関に対しての告発・勧告を行う等適切な措置をとるとともに、常に自由人権思想の普及高揚と幅広い人権の擁護に努めています。

また、心配ごとやいじめ等の相談にも応じていただきます。

図書室だより

お願い

返却期限は守りましょう。本の予約待ちをしている人もいますので借りた本は期限内に返却をお願いします。中央公民館 0267-88-8417

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・祝日 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

お話し会のお知らせ

「ちいさなおともだちのおはなし会」

- 日時 8月28日(水) 午前10時30分～
- 場所 中央公民館
- 対象 未就園児の親子
絵本 紙芝居 手遊び 等



お盆期間中の図書室利用時間変更のお知らせ

図書室は、8月13日、16日は、16時で閉室させていただきます。

リサイクル本市のお知らせ

図書室で所蔵しなくなった本を、有効に活用していただくため、町民の皆様へ無料で譲ります。

日時 8月24日(土) 午前10時から 場所 中央公民館ロビー

※大勢の皆様にご利用いただけるよう、当日はお一人20冊までとさせていただきます。※混雑が見受けられた場合は、時間で交代制とさせていただきます。※持ち帰り用の袋は、各自でご用意ください。

新着本

「信州の絶景はどのようにできたか」

赤羽 貞幸・塚原 弘昭(監修) しなのき書房(出版)

美しい長野県の風景には秘密がある。地球の奇跡が生み出した驚異の絶景、その誕生の謎を地形から読み解く。



「みちくさ」

さとうわきこ(作)偕成社(出版)

学校の帰り道、ちょっと道草して帰ろうと思った少年。いつもと違う道を歩くと、草のおばけに出会ったり、マンホールのふたが縄跳びしたり…。

「みちくさ」は、「とりかえっこ」「ばばあちゃん」シリーズで知られる絵本作家・さとうわきこさんの遺作となりました。企画から30年あたためられてきた、生き生きとしたナンセンス絵本。



デジとしょ信州（市町村と県による電子図書館）のお申し込みは、
図書館カウンターまでどうぞ！

公民館図書室では、立科町にお住まいの方の申請を受け付けています

デジとしょ信州



●蔵書検索はこちらから

スマートフォン

<https://opac.libcloud.jp/tateshina/>



携帯電話

<https://opac.libcloud.jp/tateshina/wopc/pc/mSrv?dsp=TP>



パソコンは、立科町公式ホームページ
トップのバナーをクリック！

皆様のご来館を
お待ちしております

8月 行事予定

立科町児童館 こども未来館情報

教育委員会

※都合により内容等を変更する場合があります。詳しくは毎月発行しております「ながよし広場だより」(未就園児向け)、「じどうかんだより」(小学生向け)、立科町公式ホームページでご確認ください。

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～

8月22日(木) 親子運動遊び
30日(金) ちびっこ広場



放課後子ども教室



8月 1日(木) リズム音楽教室
2日(金) レクリエーション教室
6日(火) 科学実験教室
7日(水) 水辺教室
23日(金) 学習教室
26日(月) わくわく教室
29日(木) 囲碁・将棋教室
30日(金) 学習教室

※広場・教室とも状況により中止になることがあります。
立科町ホームページ等でご確認ください。



『わくわく教室 折り紙あそび』



『児童館改修工事のため体育センターで開設』



『ちびっこ広場 パンダ体操』



『親子運動遊び ベビーダンス』

・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、10時～17時まで開館しています。ご利用ください。

お問合せ 立科町児童館/電話 0267-56-0248

たてしな保育園の 子どもたち



あひる組

あひる組になり、運動遊びがスタートしました。運動あそびの先生の話聞きながら、ボールを投げたり、乗せたり沢山動かして遊んでいます！



ひよこ組

友達とブロック遊び。並べたり、繋げたり、カチカチ音を鳴らしたりしながら楽しんでいます☆



年中組

参観日で作ったペットボトルの虫かご。散歩や戸外遊びで大活躍しています。「なんかいたよー！」と一人が声を上げると、みんなで集まって観察しています。



年少組

年少組になって初めての運動あそびがありました。動物のまねっこを楽しんでいます！次はどんな動物かな？と興味津々でお話を聞いていました。



年長組

参観日で『くれよんのくろくん』のひっかき絵をやりました。くれよんで力強く一生懸命塗るところをお家の人に観てもらえて嬉しかったね♪



第48回町民ゴルフ大会開催

6月23日(日)、立科ゴルフ倶楽部において146名参加のもと第48回町民ゴルフ大会開催が盛大に開催されました。主な成績は次のとおりです。

【ネット部】

優勝 森本信明 男性BG 千野忠良
 準優勝 塩澤勝巳 女性BG 春原まゆみ
 3位 薄秀一

【団体の部】

優勝 野方
 準優勝 山部
 3位 桐原



たてしな保育園幼年消防隊任命式

6月26日(水)たてしな保育園の年長園児42名が幼年消防隊に任命されました。田中消防団長から辞令が交付され、隊員全員で「絶対に火遊びはしません」等の「防火の誓い」を元気に斉唱しました。



第1回 立科町振興計画審議会を開催しました

町では、現行の振興計画が本年度に最終年度を迎えることから、持続可能なまちづくりを実現するための指針として、令和7年度から令和16年度までの10年間を計画期間とする「第6次立科町振興計画」の策定を進めています。6月20日(木)に、第1回立科町振興計画審議会を開催し、審議会に対し町長から計画について諮問がされました。



