



「秋彩」 [写真提供：蓼科写真クラブ]



### 風見鶏

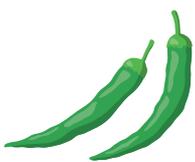
先日、知人の畑で収穫された唐辛子をいただいた。

「そんなに辛くない」と言うので、焼いて食べてみたところ、これが地獄のような

辛さ。流れる汗をぬぐいながら、麦茶でなんとか食べきった。(辛さを消すには牛乳やチーズのような乳製品の方が良いらしい)しかし、意外にも食後はスッキリした気分になった。

後から調べたところ、唐辛子の辛みは、発汗・食欲増進・だるさの改善などの作用があるらしい。冷房で冷え切った体には、良い夏バテ対策になるというわけだ。辛いものが苦手であれば、ぜひ試してほしい。他の夏野菜にも夏バテ予防となるものが多い。水分やカリウムを多く含んだキュウリ・ナスは、体にもった熱を冷ましてくれる。ビタミンCやβカロテンを含むトマトは夏の紫外線から体を守ってくれる。

忙しい現代社会を生きる私たちが、自然の作物から活力を得ることができれば、とてもありがたい。体にも良い気がする。栄養ドリンクを飲む前に、近所の畑に頼ってみるのはどうだろうか。



(K・T)

# 令和6年度立科町二十歳の式典

令和6年度立科町二十歳の式典を8月15日 立科町中央公民館において開催しました。

今年度もアトラクションとして、恩師のサプライズ登場があり、また4年ぶりに飲食を伴う祝賀会を行い、盛大に開催することができました。参加者の皆さんの協力により、旧友との楽しい交流の場となりました。



## 代表挨拶

今井 瑚和



本日は、私たちがのためにこのような盛大な式を開いていただき、誠にありがとうございます。

この豊かな自然に恵まれた立科町で育った私たちは本日、新たな一歩を踏み出すこととなりました。この日を迎えることができたのは、これまで私たちを支えてくださった家族、友人、先生方、そして地域の皆様のおかげです。この場をお借りして、心より感謝申し上げます。

二十歳となることは、責任と義務を伴うものです。これからは一人の大人として社会に貢献し、信頼される人間であるよう努力してまいります。そして今までたくさんの方々からいただいた恩を、今度は私たちが返していきたいと思っております。今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本日の二十歳の式典の開催にご尽力いただいた皆様、心から感謝を申し上げます。代表の挨拶に代えさせていただきます。本日はありがとうございました。



## ゲートボール大会

令和6年度1回目のすずらん学級によるゲートボール大会を、6月3日(月)に屋内運動場で開催しました。試合はとても盛り上がり、途中で休憩を挟みながら、和気あいあいとした雰囲気で行うことができました。



## 五無齋カルタとり大会

令和元年度以降コロナの影響で中止となっていた「五無齋カルタとり大会」を、五無齋保科百助研究会、お話バスケットの皆さん協力のもと6月30日(日)に開催しました。



まずは、お話バスケットの皆さんによ

る五無齋保科百助の一生を描いた紙芝居上演があり、その後、カルタとり大会を行いました。カルタとり大会では、取り札の多い順に3名を表彰し、五無齋研究会考案のスイーツもプレゼントしました。

紙芝居で五無齋の一生を鑑賞した後のカルタは大変面白く、地元の偉人について楽しみながら学ぶことができました。各地区の公民館にも「五無齋カルタ」をお配りしてありますので、皆さんも是非やってみてください。

## ポッチャ体験会

たてしな“ずく”りの会との共催によるポッチャ体験会を7月6日(土)に開催しました。多くの皆さんに参加いただき、ポッチャを楽しみ親睦を深めることができました。ポッチャは年齢や障害の有無にかかわらず、誰もが楽しむことのできるスポーツとして、徐々に普及が進んでいます。今後も継続して開催する予定ですので、皆さんのご参加をお待ちしております。



## 映画鑑賞会『オレンジ・ランプ』

7月13日(土)に老人福祉センター集会室において、地域包括支援センター共催により、映画『オレンジ・ランプ』の鑑賞会を開催しました。『オレンジ・ランプ』は若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとにした作品です。上映後のアンケートでは「家族や友達の理解の大切さが身に沁みた」「人生の良い参考になった」など感想をいただきました。



# 分館対抗球技大会

8月25日(日)、第34回ソフトボール大会(権現山運動公園)および、第48回バレーボール大会(体育センター)が開催されました。

ソフトボールは10チーム、バレーボールは6チームの参加があり、白熱した試合が繰り広げられました。各分館の熱い応援は、選手の素晴らしいプレーの原動力となりました。選手、分館役員の皆さん大変お疲れ様でした。

大会結果は、次のとおりです



## ■ソフトボール

優勝	塩沢連合
準優勝	町
三位	宇山連合
三位	野方

## ■バレーボール

優勝	野方
準優勝	町
三位	桐原連合
三位	藤沢連合



優勝 塩沢連合



準優勝 町



優勝 野方



準優勝 町



# 分館紹介

和子分館

赤沢分館

## 和子分館の紹介

和子分館長 高野 俊和

皆さんこんにちは、和子分館の紹介をします。

和子分館は、赤沢連合の四地域の中の一つの分館で、142号線に和子地名の信号があり、四連合の中では特に、高台に位置します。24戸と軒数の少ない分館です



が、権現の湯、権現山運動公園、風の子広場、児童館の最短地域でもあり子育てには最適な環境で、蓼科山から流れてくる恵の水で作るお米は絶品だと思います。ここで、運動会の応援歌で歌われた赤沢連合の詩を紹介します。

和子は、なかよく、高台に  
赤沢、きよく、水清く

中原、めいぶつ、御神木  
日向、たんぼは、黄金色  
フレ、フレ和々子、  
がんばれ、  
がんばれ和々子

応援歌の歌詞の通り高台に位置して、分館の中心に公民館があり、春には古木のしだれ桜が満開に咲き、皆さんが楽しみにしています。コロナ禍に於いて休止していた花見も本年より再開し満開の桜の下、盛大に行われました。これからもコロナが消滅し、四連合とマスク制限のない交流が更に活発に行われることを願って簡単な紹介でしたが、今後とも宜しくお願い致します。

## 赤沢分館の紹介

赤沢分館長 村山 勉

ここ数年の赤沢分館では、コロナ禍でなかなか開催できない行事が多かったです。年間行事は町の公民館行事に準じて次の様になります。

4月 花見  
12月 忘年会



1月 新年会

いずれも赤沢の集会所で開催し、地域の方全員が参加可能です。特に1月の新年会では多くの方に出席いただき、新年の顔合わせをする良い機会となっています。

このほか8月の「町民まつりえんてこ」では、赤沢連合で「暁の会」として、大人みこしに参加し、大変盛り上がりま

す。多くの行事が中止となっていたため、開催へ向けて大変なところもありますが、徐々にできるように頑張っています。



**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。

## 新着本の紹介

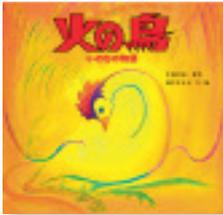
「わたしの知る花」  
町田 そのこ(著) 中央公論新社(出版)

犯罪者だと町で噂されていた老人が、孤独死した。部屋に残っていたのは、彼が手ずから咲かせた綺麗な花。生前の老人と知り合っていた女子高生・安珠は、彼のことを調べるうちに、意外な過去を知ることになる。



「あなたの日本語だいじょうぶ？」  
SNS時代の言葉力  
金田一 秀穂(著) 暮しの手帖社(出版)

コロナ禍時代とその前後の日本語は、どんなふうなのか。Zoom、LINE、メール、Twitter…。言語学者・金田一秀穂が、SNS社会の言葉の伝え方を考える。



「火の鳥」いのちの物語  
手塚 治虫(原作) 鈴木 まもる(文・絵) 金の星社(出版)

地球にはたくさんのいのちが生きています。火の鳥が、いのちのふしぎ、生きることの大切さ、地球の大切さを伝えます。手塚治虫の最高傑作「火の鳥」初の絵本。

## 年間貸し出しランキング (2023.8~2024.7貸し出し)

- 《一般書》
- 1位 続 窓ぎわのトットちゃん (黒柳徹子/著 講談社)
  - 1位 あなたが誰かを殺した (東野圭吾/著 講談社)
  - 3位 図書館のお夜食 (原田ひ香/著 ポプラ社)
  - 3位 星を編む (凧良ゆう/著 講談社)
  - 3位 はじめての (島本理生/著 水鈴社)

- 《絵本・児童書》
- 1位 パンどろぼうとほっかほっかー (柴田ケイコ/作 絵 KADOKAWA)
  - 2位 大ピンチずかん (鈴木のりたけ/作 小学館)
  - 3位 むまの100かいだてのいえ (いわいとしお/作 偕成社)
  - 3位 ポケモンわくわく超めいろ (嵩瀬ひろし/案と絵 小学館)
  - 3位 図書委員は泣かない (小松原宏子/作 ほるぷ出版)

## 全国訪問おはなし隊の来訪 5月12日(日)

550冊の絵本を載せたキャラバンカーが、中央公民館にやってきました。楽しいイラストの描かれた車内で、絵本を自由に選んで読んだり、公民館内で、おはなし隊によるお話を聞いたりして楽しみました。



## リサイクル本市の開催 8月24日(土)

図書室で所蔵しなくなった本や雑誌を有効に活用するため、町民の皆様にお譲りしました。たくさんの方にご来場いただきご利用いただきました。



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!

忙しい方も、遠方の方も、  
365日、24時間  
いつでも、どこからでも

文字を読みやすい  
大きさに変えられる！

貸出冊数：1人2冊  
貸出期間：1週間

デジとしよ信州  
長野県民は  
だれでも  
いつでも  
どこからでも

待たずに読める！  
児童書読み放題セット  
小学生向け

児童書読み放題セット  
中学生向け

もう使ってみましたか？

長野県民の電子図書館

# 「デジとしよ信州」

タブレット、スマホ、パソコンで電子書籍(コンテンツ)が読める！

【ご利用には登録が必要です】

- 立科町在住の方の「デジとしよ信州」の利用登録は、立科町公民館図書室でできます。図書室の開館時間内にお越しください。
- 登録には立科町公民館図書室の利用者カード(お持ちでない方は同時にお作りします)と住所が確認できるもの(免許証、保険証、マイナンバーカードなど)が必要です。
- 長野県民はだれでも無料で利用できる電子図書館です。電子書籍の貸出は無料ですが、通信機器や通信料は利用者の負担となります。

詳しくは図書室のカウンターでおたずねください。

○問い合わせ先 立科町公民館図書室 電話：0267-88-8417

市町村と県による協働電子図書館運営委員会



デジとしよ信州

## 第20回西塩沢夏祭り

8月14日(水)、宮の森公園にて、「第20回西塩沢夏祭り」が開催されました。新型コロナウイルスの影響で5年ぶりの開催でしたが、たくさんの方が来場され、会場はとても賑わっていました。

午後6時の鏡割りでお祭りはスタート。「お楽しみ飲食コーナー」では、なんと無

料で、焼肉・かき氷・焼きそば・焼きもちこし・飲み物の提供があります。「お楽しみ抽選会」もあり、参加者の皆さんは自分の番号が呼ばれるのを今か今かと待っている様子でした。

また、会場内のアナウンスを担当していたのは高校生の3人。場内には若い元気な声が響き、お祭りを盛り上げていました。今年度からということで、前任の方に教えてもらいながら、一生懸命放送している姿が印象的でした。

お祭りのフィナーレ、名物の打ち上げ花火では、プログラムの合間に地域の方からのメッセージが入ります。「西塩沢の心意気・天国の父ちゃんへ・かわいい孫へ・区民の皆さんの幸せを願って、」など西塩沢ならではのメッセージが続きます。間近で打ち上げられる大迫力の花火からは、地域の方の想いも伝わりました。役員の方は「子どものお楽しみ会がなくなり、区民を活気づけた」という想いで始まったお祭り。5年ぶりの開催で大変なこと



あったが、区内の団体・ボランティアの皆さんの協力により開催している。」と話していました。様々な人・団体が協力しあい、ひとつのお祭りを作りあげています。「西塩沢夏祭り」は、人のつながりを感じる、とてもあたたかいお祭りでした。



今号から始まった「立科探訪」のコーナーでは、地域のイベントや出来事などを取材し、紹介させていただきます！リクエストがありましたら中央公民館までご連絡ください！

### 編集後記

令和6年度も上半期が終了しました。「すずらん学級」「分館対抗球技大会」「二十歳の式典」等々、皆さまには多くの公民館事業にご協力、ご参加いただきましたことを、心より感謝申し上げます。

今号では新たな試みとして、「立科探訪」のコーナーを掲載しています。直接お祭りの取材をさせていただく中で「人とのつながり」の大切さを実感しました。

立科町中央公民館も、皆さんの「学び」「集う」そして「人とつながる」交流の場となるよう、励んでまいります。今後とも館報並びに公民館事業をよろしく願います。

(K・I)

