

人と自然が輝くまち

広
報

たてしな

2026. 9

〔令和8年〕

No.631



Index

不動産(土地)公売のおしらせ.....	P4
空き家相談会を開催します.....	P5
立科町防災訓練を実施します.....	P6
農業委員会の委員構成が決まりました.....	P17
町の公共施設をWEB予約できます！.....	P18
屋外広告物の定期点検が義務付けられています.....	P19



立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」

第34回 町民まつり

立科えんでこ

7月25日(土)開催



第34回目の町民まつり「立科えんでこ」にご来場いただき、誠にありがとうございました。皆さまからのフィードバックを基に、今後の運営と改善をしていきます。つきましては、QRコードからアンケートへのご協力をお願いします。皆さまのご意見・ご感想を聞かせてください。





不動産（土地）公売のお知らせ

建設係

立科町で滞納処分により差し押さえた不動産の公売を行います。

・公売方法

期間入札（インターネットオークション）

・買受代金納入期限

11月10日(火) 午後2時30分

・参加申込期間

9月18日(金) 午後1時から
10月6日(火) 午後11時まで

・公売案内ページ

https://www.town.tateshina.nagano.jp/soshiki/kensetsu_kankyo/kensetsu/2706.html

・入札期間

10月13日(火) 午後1時から
10月20日(火) 午後1時まで



・公売場所/書類提出先

KSI官公庁オークション（インターネットオークションシステム上）
〒384-2305 長野県北佐久郡立科町大字芦田2532

・公売物件

売却区分番号：立科R8-1
所在地：立科町大字茂田井1633番1
地目：宅地
地積：286.54㎡
最低公売価格：1,800,000円
公売保証金：180,000円

・入札確定日時

10月23日(金) 午後5時

現地写真



写真 左：東側から撮影、右：西側から撮影

・手続き等

- 本公売はインターネットオークションにて行います。
- 公売の詳細手続きは、立科町ホームページ及びオークションサイトをご覧ください。
- 公売ガイドラインを必ずご確認ください。
- 入札参加にあたり、公売保証金の納付が必要となります。
- その他ご不明な点は、建設環境課建設係（TEL：0267-88-8409）へお問い合わせください。

空き家相談会を開催します

建設係

町内に空き家を所有・管理されている方を対象に、無料の相談会を開催します。

当日は宅地建物取引士や司法書士など専門のアドバイザーが対応します。

空き家の管理や活用などでお困りの方はぜひご活用ください。

・開催日時

9月3日(木) 午後1時30分から午後4時30分

・場所

役場3階大会議室（予告なく変更する場合があります。）

・申し込み

8月3日(月)から8月31日(月)まで ※事前予約制

申込方法は、立科町ホームページをご覧ください。建設環境課建設係（TEL：0267-88-8409）へお問い合わせください。

※具体的なご相談内容の対応をご提案させていただくため、

- ・物件の登記簿
- ・課税明細（固定資産納税通知）
- ・物件写真
- ・公図・位置図

などの資料をお持ちでしたら、当日または申し込み時にお持ちください。

●お問合せ●建設環境課建設係 電話0267-88-8409

敬老の日式典開催のお知らせ

高齢者支援係

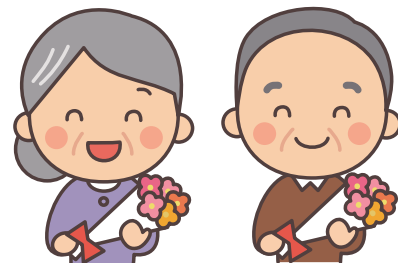
町では、長年にわたり社会に貢献された高齢者の皆さまを敬愛し、長寿をお祝いするため、敬老の日の式典を次のとおり開催します。

開催日時 9月18日(金)

式典：午前10時～

開催場所 老人福祉センター 集会室

参加対象者 令和8年度 敬老の日お祝い対象者の皆さん
(88歳(米寿)、99歳(白寿)、100歳)



町議会9月定例会のお知らせ

9月定例会日程（予定）

議会事務局

- | | |
|----------|------------------|
| 9月 3日(木) | 本会議（提案説明） |
| 4日(金) | 本会議（提案説明） |
| 7日(月) | 本会議（議案質疑・委員会付託） |
| 8日(火) | 本会議（一般質問） |
| 9日(水) | 本会議（一般質問） |
| 10日(木) | 社会文教建設常任委員会 |
| 11日(金) | 総務経済常任委員会 |
| 14日(月) | 決算特別委員会 |
| 15日(火) | 決算特別委員会 |
| 17日(木) | 本会議（委員長報告・討論・採決） |



各地域(区・部落)単位で

立科町防災訓練

を実施します

庶務係

町では、災害が発生したとき、地域で協力して助け合い、災害を最小限にとどめる協力体制を維持すべく、9月6日(日)を統一実施日として、各地域単位で防災訓練を実施します。当日は各地区の防災行政無線等により情報伝達を実施する予定ですので慌てずにご対応をお願いします。

訓練内容等は、各地域の実情に合わせて区長・部落長さんを中心に検討を進めていただいております。災害が発生した際に適切な避難行動が行えるよう防災対策の心構えや備蓄品を用意するなど災害に備えた準備を日ごろから心がけましょう。

- 停電に備えて、ラジオや懐中電灯、予備の乾電池を準備する。
- 食料品(3日分程度)や、飲料水を準備する。
- 避難場所や避難経路、家族との連絡方法等を確認する。



災害時の避難情報

避難指示 必ず避難
市町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	避難発生又は発生が予想される	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保 ^{※1}
4	避難の恐れがある	危険な場所から 全員避難	避難指示
3	避難の恐れがある	危険な場所から 高齢者等は避難	高齢者等避難 ^{※2}
2	避難の恐れがある	自らの避難行動を確認する	レベル2 大雨・土砂災害・氾濫・高潮注意報(気象庁)
1	避難の恐れがある	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

避難指示 必ず避難
市町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう

※1 市町村が災害の状況を把握し、避難に必要と判断するものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発生される情報ではありません。また、警戒レベル相当情報(地震発生情報、土砂災害警戒情報等)が発令されたとしても、必ずしも同レベルの避難情報が発令されるものではありません。

※2 警戒レベル3は、高齢者や障害のある人、妊産婦、乳幼児連れの人など、避難に時間がかかる人は避難を開始するタイミングです。それ以外の人も、必要に応じ避難の行動を見合わせたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

ハザードマップを確認し、自宅の災害リスクと、取るべき行動を確認しましょう。

「避難」とは「離」を「避」けることです。安全な場所にいる人は、避難場所に行く必要はありません。屋内で安全を確保することも考えられます。※屋内安全確保は「3つの条件」を満たす場合に検討する行動です。詳細は裏面を確認しましょう。

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人、妊産婦、乳幼児連れの人は、警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難しましょう。

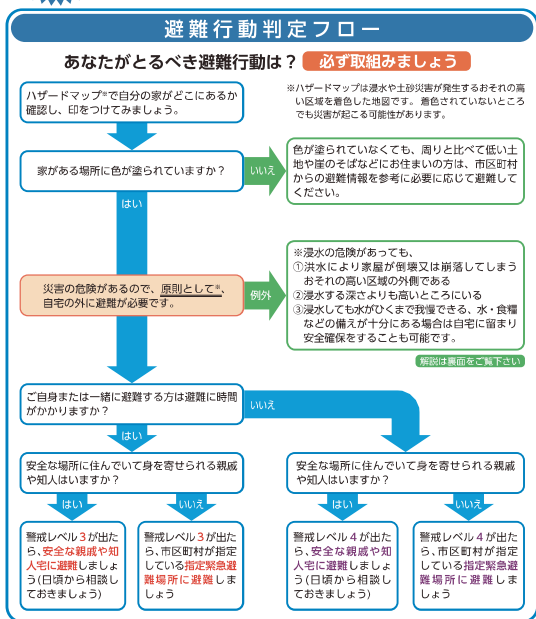
警戒レベル4避難指示までに自らの判断で危険な場所から全員避難しましょう。(令和3年5月20日から)

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはけません。

内閣府(防災担当)・消防庁

台風・豪雨時に備えてハザードマップと一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう。



災害情報を確認できます

町では、防災行政無線、たてしなびなどを使用して情報をお伝えするほか、ホームページ、町公式SNSを使ってさまざまな情報をお伝えしています。

インターネット環境やSNSの普及によって、誰でも簡単に情報発信や情報共有ができ、リアルタイムに知りたい情報を得ることができます。

災害時に備え、自分に合った町からの情報等の入手方法を確認し、複数の媒体から情報を得られるように普段から準備することも必要です。

●町公式SNS

SNSの手軽さや情報の拡散のしやすさを活用し、リアルタイムな情報発信に取り組んでいます。

Facebook <https://www.facebook.com/tateshina.town/>

X



●キキクル



<https://x.com/TateshinaTown> QRコードまたは「キキクル」で検索

●立科町土砂災害防災マップ

町の土砂災害防災マップは、パソコンやスマートフォンでスムーズに閲覧できるようになりました。次のウェブサイトでご確認ください。

立科町土砂災害防災マップ(立科町公式サイト)

https://www.town.tateshina.nagano.jp/kurashi/anzen_anshin/bosai/1155.html



秋の 全国交通安全運動

9月21日(月)～30日(水)まで

交通安全

運動のスローガン

「しあわせを つなぐ信濃路 ゆずり合ひ」

日没の時間が徐々に早まってきました。夕暮れ時は視界が悪くなり、歩行者や自転車の発見が遅れがちです。そのため、交通事故への注意が必要になります。

歩行者の皆様は、道路を横断する際の安全確認を徹底するとともに、反射材などを身に着けて自身の存在を運転手にアピールしましょう。運転手の方は、夕暮れ時の早めのライト点灯を心がけ、確実な運転操作と安全確認をお願いいたします。一人ひとりの日々の心がけで、交通事故のない安全・安心なまちづくりに取り組んでいきましょう。

運動の基本

- ① 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ② 夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- ③ 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
- ④ 高齢者の交通事故防止（長野県重点）



○生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます。

生活道路における法定速度

改正道路交通法施行令の施行により、9月1日から、生活道路における自動車の法定速度が、60 km/h から 30 km/h に引き

下げられます。ここでの「生活道路」とは、主に地域住民の日常生活に利用されるような、中央線がない道路のことです。

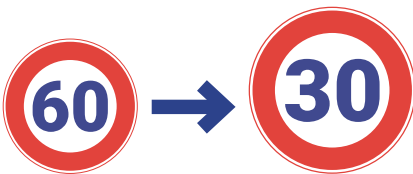
法定速度が60 km/hのままの道路

今回の改正ですべての道路の法定速度が30 km/hになるわけではありません。次のような道路の法定速度は、引き続き60 km/hです。なお、道路標識等により最高速度が指定されている道路では、その速度が最高速度となります。

- ① 道路標識または道路標示による中央線または車両通行帯が設けられている一般道路
- ② 道路の構造上または柵その他の工作物により自動車の通行が往復の方向別に分離されている一般道路
- ③ 高速自動車国道のうち、本線車道並びにこれに接する加速車線および減速車線以外のもの
- ④ 自動車専用道路

特に道幅が狭い道路の最高速度が引き下げとなりますので、より一層安全運転を心掛けましょう。

9月1日から
生活道路における自動車の法定速度が引き下げられます



●お問合せ●総務課 庶務係 電話0267-56-2311

社会福祉法人 ハートフルケアたてしなの決算について

町民課

町では、社会福祉法人ハートフルケアたてしなと事業推進協議会を開催し、運営方針・事業内容・予算等について協議しています。

法人から、令和7年度の決算について報告がありましたので、国の「第三セクター等の経営健全化等に関する指針」に準じ、決算概要をお知らせします。

なお、詳細については社会福祉法人ハートフルケアたてしなのホームページをご覧ください。

令和7年度 資金収支計算書 より

事業活動収入計 ①	667,899千円
事業活動支出計 ②	619,601千円
事業活動資金収支差額 A (①-②)	48,298千円
施設設備等収入計 ③	20千円
施設設備等支出計 ④	61,157千円
施設設備等資金収支差額 B (③-④)	△61,137千円
その他の活動収入計 ⑤	1,220千円
その他の活動支出計 ⑥	0千円
その他の活動資金収支差額 C (⑤-⑥)	1,220千円
当期資金収支差額合計 A+B+C	△11,619千円

令和7年度も介護人材の確保難により、介護老人福祉施設「すずらん」では入所抑制が継続しています。感染症の減少により事業活動収入は増加したものの、人件費の上昇、物価高騰に伴う支出増及び借入金の借換えに伴う支払利息等が増加しました。このため、各支出項目が前年度と比べ増加し、全体として△11,619千円の収支差額（赤字）となりました。

今後も、介護人材の確保及び入所抑制の解消に向けて取り組むとともに、借入金の借入期間を延長し、単年度当たりの返済額を減額することで、収支の安定を図っていくとのことです。

○ 社会福祉法人ハートフルケアたてしな
事業資金借入金(元金)の償還金残額

R 7.3.31現在	R 7年度償還額	R 8.3.31現在
1,378,786千円	57,199千円	1,321,587千円

「こころの悩み福祉相談会」を開催します

福祉係

町では、各専門機関と連携し、現在、心身に不安があり、福祉制度の利用や医療機関の受診を考えている皆さんを対象に、福祉制度の説明や医療機関受診のアドバイスを行う相談会を開催します。一人で悩まずに、相談してください。(相談は、家族でも構いません。)

【日 時】 10月6日(火) 午後1時30分～4時30分(予約制)

予約時間 ①午後1時30分 ②午後2時30分 ③午後3時30分

※一枠60分。予約の際、相談内容についてお知らせください。

※申込締切9月28日(月)

【場 所】 老人福祉センター 機能訓練室

【対 象】 福祉制度の利用や医療機関への受診を考えている人、その家族

【ご予約・お問い合わせ】 町民課福祉係(平日午前8時30分～午後5時15分) 電話 0267-88-8405

こちら 地域包括支援センターです！

高齢者支援係



「忘れても 笑顔で暮らせる 街づくり」 (2026年度世界アルツハイマーデー・月間標語)

～毎年9月21日は認知症の日（世界アルツハイマーデー）・9月は認知症月間です～

1994年、国際アルツハイマー病協会は、世界保健機関（WHO）と共同で9月を「世界アルツハイマー月間」、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と決めました。また、日本では「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月に施行され、9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と定め、啓発活動を行っています。

町では、さまざまな事業を通じて、認知症になっても住みやすい街づくりを推進しています。



◇立科町の事業

オレンジカフェ	毎月2回 自由参加	認知症の人、ご家族の皆さんどなたでも気軽に集い、交流しています。
もの忘れ相談会	2か月に1回 随時受付	専門家が個別に、本人や家族等の相談に応じます。
介護予防講座	全5回 受付期間8/3～9/2	認知症サポーター養成講座も兼ねています。各専門家より学びます。
認知症初期集中支援チーム	随時受付	認知症初期の人を訪問し相談を行う
地域包括支援センター (総合相談)	随時	認知症含め、高齢者に関する相談に応じています。
認知症ケアパス	第5版 R 8. 4月発行	認知症に関する情報を更新し発行
映画観賞会	7月・2月	認知症をテーマにした作品も多数上映

多くの皆さんに認知症についての理解を深めていただき、共に生きる社会の実現を目指しています。

※上記事業についてのお問合せは下記までご連絡ください。

65歳以上の方のみなさんの相談はこちらまで
立科町地域包括支援センター 0267-88-8418

庭木や山林の 剪定・伐採

薪販売
庭の舗装も！

枝が伸びて陽が入らない / 倒れそうな木がある
隣地にはみ出している / 落ち葉掃除が大変！

豊富な
経験と実績

枝葉の回収
まで対応

損害保険
加入済み

合同会社
もりとさと

090-2483-4577 (代表：田村)

moritosato.shinshu@gmail.com

「ひまわりの会」では新規会員を募集しています！

Q 家庭介護者の会「ひまわりの会」って？

A ひまわりの会は、寝たきりや、認知症等で介護が必要となったご家族をご自宅でご介護している「家庭介護者」のみなさんの会です。

Q どんなことをしていますか？

A 日々の介護のようすについて近況を語り合い、“家族の介護”という同じ経験をしている人同士の集まりだからこそ悩みの共有や情報交換などを、イベント等を企画し交流を図りながら行っています。

Q 開催頻度はどのくらいですか？

A 年4～5回集まり活動しています。

地域包括支援センターでは「住み慣れた町で、地域と協同しながらいつまでも元気に暮らしていける地域社会の実現」を基本理念にひまわりの会の活動を応援しています。

ひまわりの会では、新規会員さんを随時募集しています。一緒に活動してみたい、ちょっと話してみたいという人は、お気軽に地域包括支援センターへご連絡ください。

立科町地域包括支援センター（ひまわりの会 事務局） 電話0267-88-8418

毎週月曜日はマイナンバーカードの受付を 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8年9月	7日、14日、28日※祝日(21日)は除きます

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。
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。暗証番号(パスワード)をわかるようにして、ご本人が来庁してください。
暗証番号がわからない。または、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、広報令和7年9月号14、15ページをご確認ください。

※その他、証明書の発行等については、広報令和7年7月号27ページをご確認ください。

また、持ち物などご不明な点は下記までお問い合わせください。

●お問合せ●町民課 住民係 電話0267-88-8404

住民係



立科町の皆さま、こんにちは。

<主な業務内容>

- ・ 空き家の売却、管理業務
 - ・ 不動産仲介
 - ・ 建物解体業者のご紹介
 - ・ 相続に関するお手続きについて各専門家のご紹介
- 上記以外の事でも、お気軽にご相談ください。



ユーカリ不動産

長野県知事(1) 第6000号

【ユーカリ不動産】

代表：小平 秀和

住所：〒384-2211

長野県北佐久郡立科町大字茂田井2228番地

お問い合わせ：yu.karifudousan1006@gmail.com

営業時間：9:00～18:00

定休日：水曜日、祝祭日、年末年始

TEL：0267-78-5655

携帯：090-8843-9826



年金生活者支援給付金制度について

住民係

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

対象となる方

■老齢基礎年金を受給している人

以下の要件をすべて満たしている必要があります

- ✓ 65歳以上である
- ✓ 世帯員全員が市町村民税が非課税
- ✓ 年金収入額とその他所得額の合計が約93万円以下である

■障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人

以下の要件を満たしている必要があります

- ✓ 前年の所得額が約492万円以下である

請求手続

① 受け取りの対象となる人に、日本年金機構から9月初旬頃に請求可能な旨が書かれたお知らせを送付します。同封のハガキ（年金生活者支援給付金請求書）に記入し、提出してください。

令和9年1月4日(月)までに請求手続きが完了すると、令和8年10月分からさかのぼって受け取ることができます。請求手続きはお早めをお願いします。

② 年金を受給しはじめる人

年金の請求手続きと併せて、小諸年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。

日本年金機構や厚生労働省から、電話で家族構成や金融機関の口座や暗証番号をたずねたり、手数料などの金銭を求めることは絶対にありません。

●お問合せ●給付金専用ダイヤル：0570-05-4092（ナビダイヤル）

高齢者のインフルエンザ・ 新型コロナウイルスの定期予防接種について

子育て保健係

10月から、高齢者インフルエンザおよび新型コロナの定期接種を開始します。
接種を希望される場合は、接種期間内に接種していただきますようにお願いします。



接種の種類	対象者	費用	接種期間
インフルエンザワクチン	接種日に65歳以上の方	1,000円	R8/10/1～ R9/1/31
新型コロナワクチン	接種日に65歳以上の方	4,000円	R8/10/1～ R9/3/31

予約・接種場所：柳澤医院または長野県内の契約医療機関※へ直接予約してください。

※契約医療機関については、町ホームページで確認していただくか、子育て保健係にお問い合わせください。

接種回数：1回

持ち物：予診票・接種済証・マイナ保険証または資格確認書・接種費用（生活保護世帯の方は無料）

※医師が認めれば、インフルエンザとコロナワクチンを同時に接種可能です。

●お問合せ● 町民課 子育て保健係 電話0267-88-8407

あなたの大切なひとの命を守るために・・・

～ゲートキーパーになろう!!～

“ゲートキーパー”とは自殺を予防する命の門（ゲート）の守り人（キーパー）のことです。

日常の色々な場面で、身近な方の困っている様子やいつもと違う様子に『気づき』、声をかけて『話を聴き（傾聴）』、必要な情報を提供したり専門の相談機関に『つなぎ』、そしてその関わりがネットワークとなり、必要な支援が途切れないう連携しながら、その後も『見守る』ことがゲートキーパーの役割です。

今回、あなたのまわりの大切ないのちを守るために、次のとおりゲートキーパー養成研修会を開催します。（この研修会は、佐久地域定住自立圏形成協定に基づき実施します。）

【初級編】

対象者：ゲートキーパーに関心のある方

日 時：10月27日(火) 午後1時30分～3時30分

会 場：佐久市市民創錬センター（佐久市猿久保165-1）

内 容：研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」

【講師】佐久市役所保健師

研修Ⅱ「心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～」

【講師】独立行政法人 国立病院機構 小諸高原病院 院長 村杉 謙次 氏

申込み制
(先着90名)
受講無料



【中級編】

対象者：初級編に参加した方

日 時：12月1日(火) 午後1時30分～3時30分

会 場：佐久市市民創錬センター（佐久市猿久保165-1）

内 容：研修「ゲートキーパー養成講座 中級編

～あなたもできる 気づき、傾聴、つなぐ、見守る～

【講師】NPO法人ウィズハートさく ワークポート野岸の丘 所長 精神保健福祉士 新津 薫 氏

申込締切：10月8日(木)

※原則、初級編と中級編両方の受講をお願いします。

（やむを得ず初級編のみ、中級編のみの受講希望の方は一度ご相談ください）

※初級編、中級編の両方を受講された方には修了証をお渡しします。

※送迎はありません。

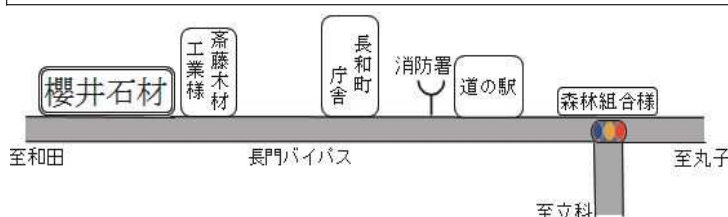
●【申込先】● 町民課 子育て保健係 電話0267-88-8407

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. 生前にお墓を建てることは、良くないことですか？

A. そんな事はありません。生前にお墓を建てることは、「寿命を永らえる」という意味があり大変縁起が良いとされています。

また、生前に時間をかけてゆっくりとお墓選びができるメリットもあります。



墓石・戒名彫り・墓石クリーニング・石工事全般

桜井石材有限会社

長和町古町4459（長門バイパス沿い）

☎0268-68-3859 FAX0268-68-4444

URL: <http://sakuraishikizai.net/info/>



ココから みんなの運動通信

子育て保健係

ニコ2個ホームエクササイズを紹介!!

子育て世代の方々は毎日、家事や育児に追われていると、「運動しよう」と思ってもなかなか時間が取れないものです。でも、まとまった時間がなくても、スキマ時間に体を動かすことを積み重ねるだけで、健康づくりにつながります。

今回は、椅子に座ったまま気軽にできる運動を2つご紹介します！

椅子に座って踵上げ

- ①椅子に浅く腰を掛け、両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばし真っ直ぐの姿勢を意識しましょう。
- ②両足の踵をゆっくり、最大限に真上に上げていきましょう。
- ③呼吸は止めずにリラックスして行いましょう。
- ④10回～15回を目安に行いましょう。



椅子に座って膝伸ばし

- ①椅子に浅く腰を掛け、両足を肩幅程度に開き、骨盤をを起こして、背筋を伸ばし真っ直ぐの姿勢を意識しましょう。
- ②片方の足を前にゆっくりと伸ばし、つま先が天井を向くようにしっかり膝を伸ばしましょう。
- ③呼吸は止めずにリラックスし、姿勢が崩れないように注意しましょう。
- ④10回～15回を目安に行いましょう。



- 暑い時はこまめに水分補給をしながら、無理せず休みながら行いましょう！
- 痛みがある方は無理をしないでください。
- 次回も引きつづきスキマ時間で行える運動を紹介します！

文:ハートフルケアたてしな 浅井理学療法士

立科町 こども家庭センターだより

子育て保健係

子育てのお手伝いをしてくれる方を募集しています！
立科町ファミリー・サポート・センター会員募集

【主な助け合いの内容】

- ・ 保育施設の時間外、学校の放課後などの子どもの預かり
- ・ 保護者の病気や冠婚葬祭、買い物、外出の際の子どもの預かり
- ・ 保育施設までのこどもの送り迎え

※宿泊や病児の預かりはできません。



対象のお子さん	生後6ヶ月児～小学校6年生まで
預かりの場所	会員の自宅（提供会員・依頼会員）、児童館等の施設など
料 金	1時間あたり600円（日曜日、祝日、年末年始は1時間あたり700円） ※送迎は、提供会員が自宅を出てから自宅に戻るまでが活動時間。 別途ガソリン代（20円/Km）を加算



【入会について】 入会は無料です。

依頼会員	町内在住または町内に勤務している方で、生後6か月から小学校6年生までのお子さんをお持ちの方。
提供会員	町内在住の方で、自宅等で子どもを預かったり、保育園への送迎などの子育て援助ができる方。（預かりのみ、送迎のみでもOKです。） ※資格は不要ですが、活動に必要な講習を受けてください。

入会は随時、受け付けています。希望の方は、子育て保健係0267-88-8407までお電話ください。

※詳しくはHPをご覧ください。



季節の行事

秋分の日をはさんで、前後3日間を合わせた7日間を秋のお彼岸と言います。お彼岸には、団子などを仏壇にお供えしたり、お線香をあげたり、お墓参りをしたりする風習があります。また、先祖の霊を供養するために、「ぼたもち」「おはぎ」を供えてから食します。



ぼたもち・おはぎ

ぼたもちとおはぎ、違いは何？と言われて、サツと説明できる人は少ないのでは。どちらも、もち米とあんこを使いますが、秋の彼岸に食べるものは、秋に咲く萩（はぎ）の花にちなんで「おはぎ」と呼びます。一方春の彼岸に食べるものは春に咲く牡丹（ぼたん）の花にちなみ「ぼたもち」と呼びます。季節によって呼び方が変わるの、四季が明確にある日本ならではの言えるのではないでしょうか。

炊飯器で簡単おはぎ・あんこときな粉の2種類

材料：(15〜18個分)

- ・もち米……………2合
- ・うるち米……………0.5合
- ・水……………通常の白米2.5合分を炊く量
- ・粒あん(市販品でも)……………320g
- ・きな粉……………100g
- ・砂糖……………大さじ5
- ・塩……………少々

おはぎは粒あん・ぼたもちはこしあんを使用するのが一般的です。

作り方

- ①もち米と白米は洗って分量の水を加え、30分置いてから通常通り炊飯器で炊く。炊きあがったら、米粒が少し残る程度に潰して丸めます。
※ラップを使うと手早く上手にできます。
- ②丸めたご飯が見えなくなるように、あんこでくるみます。
- ③砂糖と塩で味付けしたきな粉をたっぷりまぶします。



おはぎの定番の「あんこ」や「きな粉」の他に、「ごまや青のり、くるみ」といった種類もありますので、いろいろな味を楽しんでみてください。



わたしと健康

立科町にお住まいのみなさんに「わたしと健康」をテーマにお話を伺いました。

今月は、三矢工業株式会社で長年活躍されている、和子にお住いの大澤 ^{おおさわ} 重冬 ^{しげふさ} さんです！

①大事にしていること

自分の体調に合わせて、無理のない範囲で『適度な運動』を続けること

②具体的なエピソード

毎朝、40分ほど室内ウォーキングをしています。お手本となる動画を見ながら体を動かすのですが、種類がたくさんあるので、その日の気分に合わせて2つの動画を組み合わせるなど、飽きないように工夫して楽しんでいます。

以前は屋外を歩いていましたが、今は自分の体調に合わせて、室内での運動に切り替えて継続しています。

また食事面では、以前よりも塩分やアルコールを抑えるように心がけています。

健康であるためには、『自分の体調と相談しながら、楽しく続けること』が大切だと感じています。

