

人と自然が輝くまち

広報

たてしな

2026. 7
[令和8年]

No.629



立科小学校5年生
田植え

Index

消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会開催される	P3
国民健康保険被保険者資格確認書類の更新のお知らせ	P6
ご存知ですか？児童扶養手当・特別児童扶養手当	P7
立科小学校 第50回校庭大運動会	P11
立科町職員採用試験のお知らせ	P18
8月9日(日) 長野県知事選挙	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 開催します!

7月25日(土)に第34回目となる町民まつり「立科えんでこ」を開催します。

町民の手づくりによる夏祭りとして皆さんに楽しんでいただける内容を計画中ですので、ぜひご来場ください。

【計画中の内容を一部紹介します!】

- 恒例! たてしな音頭踊り連・大人みこし・子どもみこし
- 大迫力! 御泉水太鼓演奏
- 豪華景品が当たるかも!? 抽選くじ付きスタンプラリー
- 屋台・キッチンカー出店
- それいけ! アンパンマンショー

※内容は変更する場合があります。



【参加者・出店者 大募集!】

「町民まつり実行委員会」では、立科えんでこの参加者、出店者を募集しています。

● たてしな音頭踊り連の参加者を募集します

(参加団体には一部補助金があります)

申込み/問合せ先: 企画課企画振興係

● 芦田宿通りにおける物販、バザー、フリマ等の出店を募集します

申込み/問合せ先: 企画課企画振興係または商工会事務局

● 申込み/お問合せ ●

企画課企画振興係

電話 0267-88-8403

メール kikaku@town.tateshina.nagano.jp

商工会事務局

電話 0267-56-1004



毎週月曜日はマイナンバーカードの受付を

開庁日

午後7時まで延長しています

月	月曜日(午後7時まで)
令和8年7月	6日、13日、27日※祝日(20日)を除きます

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



消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会 開催される

庶務係



開会式の様子

6月7日(日)、役場庁舎前において令和8年度立科町消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会が開催されました。

各分団の選手は、大会に向けて早朝や夜に訓練を重ね、大会当日には規律正しい一糸乱れぬ動作で気迫あふれるポンプ操法と、気概の伴ったラッパの吹奏を披露しました。

大会結果は次のとおりです。

● 小型ポンプ操法の部

優勝 西塩沢分団

準優勝 茂田井分団

三位 町分団

● ラッパ吹奏の部

優勝 宇山分団

準優勝 牛鹿分団

三位 茂田井分団

6月21日(日)に開催される北佐久消防協会消防ポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会には、小型ポンプ操法の部で優勝した西塩沢分団、本部自動車、各分団の選抜ラッパ手によるラッパ隊が出場します。



本部自動車班（町分団）によるポンプ操法



藤沢分団による選手宣誓



ラッパ吹奏で優勝した宇山分団



小型ポンプ操法で優勝した西塩沢分団

夏の交通安全 やまびこ運動

交通安全

7月11日(土)～7月20日(月)



夏休みに入ると、子どもたちが外で遊ぶ機会が増えます。車を運転される人は「歩行者優先」を徹底し、歩行者も「横断歩道を正しく渡る」などのルールを守りましょう。また、楽しいお祭りやイベントの多い季節ですが、飲酒運転は決して許されることではありません。「お酒を飲んだら絶対に乗らない」を徹底してください。私たち一人ひとりの日々の意識から、事故のない町づくりに取り組んでいきましょう。



運動スローガン

「しあわせをつなぐ信濃路 ゆずり合い」

運動の重点項目

- ① 横断歩道等におけるルール厳守とマナーアップ行動の実践
- ② 自転車等利用時の交通ルールの理解・遵守とヘルメットの着用
- ③ 高齢者の交通事故防止
- ④ 飲酒運転の根絶と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行

日本年金機構からのお知らせ

住民係

国民年金保険料免除等の申請について

保険料が納め忘れの状態、万一、障害や死亡といった不測の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。

所得が少ない、失業、事業の廃止（廃業）などの理由で保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「納付猶予制度（50歳未満）」があります。住民係窓口でお早めに手続きをお願いします。

マイナポータルを利用した国民年金関係の電子申請について

国民年金の下記の手続きは、マイナポータルを利用して電子申請ができます。詳細は日本年金機構のホームページをご覧ください。

https://www.nenkin.go.jp/tokusetsu/denshi_kokunen.html

【電子申請可能な申請書等】

- ・国民年金被保険者の資格取得（種別変更）の届出
- ・付加保険料納付（辞退）申出
- ・付加保険料納付該当（非該当）届
- ・国民年金保険料免除・納付猶予申請
- ・学生納付特例申請
- ・産前産後免除該当届
- ・口座振替納付（変更）申出 兼
- ・還付金振込方法（変更）申出
- ・口座振替辞退申出



ホームページ
はこちら

マイナ免許証にしているマイナンバーカードをお持ちの皆さんへ

更新手続きについてのご注意



マイナンバーカードには 10 年（18 歳未満の人は 5 年）の有効期限があります。

有効期間満了の約 3 か月前から順次、住所地へ水色の封筒で更新通知が届きます。（転送不要郵便のため、住所地以外には転送されません）現在お持ちのマイナンバーカードの有効期限内に、新しいカードの申請・受け取りをお願いします。

マイナ免許証を保有する人が、マイナンバーカードを更新する場合、**個人番号カードオンライン申請サイトからの申請に限り、新たなカードに免許証情報を引き継ぐことができます。**郵送や証明写真機、役場窓口での申請（更新）ではマイナ免許証は引き継がれません！

オンライン申請は有効期限通知の申請書にある QR コードから簡単に手続きできます。

ご注意

- ・後日、カード受け取りのために役場窓口へ来庁が必要です。
- ・「マイナ免許証」とは、免許センターで『マイナンバーカードに免許証情報を搭載する手続きを行っているマイナンバーカード』のことをいいます。個人番号カードオンライン申請サイトではマイナ免許証に切り替えることはできません。
- ・申請後、「交付予定通知」が届きますので、ご予約のうえカードの交付を受けてください。
- ・本人確認・顔認証を行いますので、ご本人が来庁してください。
- ・ご病気等、やむを得ない事情により、ご本人の来庁が困難な場合は、ご相談ください。

●お問合せ● 住民係 0267-88-8404

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

8 月は、後期高齢者医療の資格確認書の定期更新月になります。

被保険者の皆さんには、マイナ保険証の利用実績等に応じて令和 8 年 8 月 1 日から使用できる「紫色の資格確認書」または「資格情報のお知らせ」いずれかが発行されます。

7 月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合の封筒（鶴と亀のイラストが描かれた黄色い封筒）にてお送りしますので、お手元に届きましたら内容のご確認をお願いいたします。

※「資格情報のお知らせ」が届いた人

本通知はご自身の資格情報を確認するものです。医療機関を受診する際は、マイナ保険証を提示してください。

●お問合せ● 高齢者支援係 0267-88-8406

あたまの体操教室参加者募集

適度な運動と楽しい脳トレを組み合わせた「あたまの体操教室」を開催します。認知機能の活性化を図り、記憶力や集中力を高めるプログラムを通じて、心身の健康を維持しましょう。また、住民相互の交流を深めることで、認知症への正しい理解を促進し、予防や備えをしていきましょう。参加ご希望の人は、地域包括支援センターまでお申し込みください。

対象者：概ね65歳以上の町民の皆さん（定員：30名）

講師：日本3B体操協会公認指導者 指導士 佐藤 美穂さん

申込受付：7月1日(水)～

申込先：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へお申込みください。



開催日	内容	日程・会場
8月26日(水)	・脳トレプログラム ・簡単な体操など ・体組成計による測定（1・5回目）	受付：9：45～ 開始：10：00～11：30 場所：老人福祉センター（集会室）
10月7日(水)		
11月20日(金)		
12月18日(金)		
2月12日(金)		

☆立科町介護予防ポイント事業の対象事業です。（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 高齢者支援係内）0267-88-8418

地域包括支援センター・高齢者支援係

国保加入者の皆さんへ

福祉係

国民健康保険被保険者資格確認書類の更新のお知らせ

8月1日に国民健康保険被保険者確認書類が更新となります。

現在、「資格確認書（藤色）」をお持ちの皆さんは、7月31日を過ぎると使用できなくなりますので、間違いないよう破棄してください。

- ・マイナ保険証を利用登録している人……「資格情報のお知らせ」を郵送します。マイナンバーカードと一緒に携帯してください。
(70歳未満の人はそのままお使いいただけます)
- ・マイナ保険証を利用登録していない人……「資格確認書（空色）」を郵送しますので、記載内容を確認のうえ新しい資格確認書類で受診してください。

※70歳以上の皆さん

資格確認書類（資格情報のお知らせ、または資格確認書）に高齢受給者証が一体化されています。負担割合が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。また、すでに社会保険に加入している人で、国保喪失の手続きが済んでいない人は早めの手続きをお願いします。

●お問合せ● 町民課 福祉係 電話0267-88-8405

ご存知ですか？児童扶養手当・特別児童扶養手当

福祉係

児童の福祉の増進を図ることを目的として次の手当を支給しています。



	児童扶養手当	特別児童扶養手当
内 容	離婚や死別等により、児童を養育しているひとり親家庭等に対し、手当を支給します。	知的障がいまたは身体障がいの状態などにある20歳未満の児童を養育している人に手当を支給します。
支給対象	●離婚をして児童を扶養しているひとり親 ●父または母が死亡した児童を扶養しているひとり親 ●未婚の母 等 ※児童が18歳に達する日の年度末まで支給。 ただし、児童の心身に中程度以上の障がいを有するときは、20歳未満まで延長されます。	障がい児の父もしくは母が障がい児を監護するとき、または父母以外の者が障がい児を養育するとき ただし、児童福祉施設等に入所している児童、障がいを理由として公的年金を受給できるときは、対象となりません。 ※障がい児童が20歳に達する日の月末まで支給
支給月額	●児童1人の場合 ・全部支給 : 48,050円 ・一部支給 : 11,340円～48,040円 ●児童2人以上の加算額 ・全部支給 : 11,350円 ・一部支給 : 5,680円～11,340円 ※受給者の前年の所得により減額または停止になる場合もあります。	●児童1人当たり ・1級 : 58,450円 ・2級 : 38,930円 ※障がいの程度により異なります。 ※受給者の前年の所得により停止になる場合もあります。
支給時期	原則5月・7月・9月・11月・1月・3月にそれぞれの前月分までを支給します。	原則4月・8月・11月にそれぞれの前月分までを支給します。
受 給 する には	受給するには役場に申請する必要があります。 申請書類等の詳細は福祉係へお問合せください。 その他詳細はホームページをご確認ください。	
お 問 合 せ	福祉係 電話0267-88-8405	



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



みんなで食育

夏の旬を味わう！
枝豆とトウモロコシの美味しい楽しみ方

暑さで食欲が落ちやすいこの時期、旬の野菜の力を借りて栄養を補給しませんか？今月は、夏を代表する「枝豆」と「トウモロコシ」をご紹介します。

枝豆は疲労回復を助けるビタミンB1やたんぱく質が豊富。一方、トウモロコシはエネルギー源となる糖質と食物繊維がたっぷりです。旬の恵みを味わい、元気に夏を過ごしましょう！

枝豆とコーンの炊き込みご飯（3〜4人分）



- ① 研いだお米2合に、酒大さじ1、塩小さじ1/2を加え、通常の水加減まで水を入れる。
 - ② 粒を外したトウモロコシ1本分を芯ごと入れて炊飯する。（芯を入れると旨みがアップ！）
 - ③ 炊き上がったたら芯を取り除き、茹でた枝豆を混ぜ合わせて完成。
- ※ 醤油大さじ1を加え、炊き上がりにバター15gを混ぜると「バター醤油味」に変身！

野菜の鮮やかな色は栄養の証です。「きれいな緑色だね」「粒がたくさん並んでいるね」など、色や形について話してみませんか。五感を使って食材に触れることも大切な食育の一つです。

わたしと健康

立科町にお住まいの皆さんに「わたしと健康」をテーマにお話を伺いました。

今月は、上房にお住いの間ヶ部 選子^{より}さんです！

読み聞かせボランティア「お話バスケット」に取り組むなど、地域の中でいきいきと活動されています。



大事にしていることは何ですか？

何よりも『筋力を落とさないように体を動かすこと』、そして『人と会って楽しく話すこと』の2つを大切にしています。体が動けば気持ちも前向きになれるし、誰かと笑い合える時間は大切な宝物です。

具体的なエピソードを教えてください！

筋力維持のために、毎朝30分のウォーキングを3年間欠かさず続けています。週3日程度の筋トレに加え、月1回の体操・ストレッチ教室で教わったことを、毎晩寝る前の習慣にしています。

また、人と会うことも大切にしています。孫との食事や、老人クラブや友人とのお茶会は私の元気の源です。お茶会のメンバーともラジオ体操やストレッチをして体を動かすようにしています。

『お話バスケット』での読み聞かせを通して子どもたちの笑顔に会えることも、心身の活力になっています！

立科町 こども家庭センターだより

子育てのことなど、気軽に話してみませんか？

地域子育て相談機関「たてしな子育て相談室」をご利用ください

地域子育て相談機関 たてしな子育て相談室は、妊娠や出産、子育てなどについて、気軽に話したり相談できる場所として、令和8年4月1日からたてしな保育園に設置しています。子育てや生活のこと、子育てサービスのことなど、不安なことや気になることが少しでもあれば、立ち寄って気軽に話してみませんか。



- ◆開設日時 毎週月～金曜日 8:30～16:45
- ◆場所 たてしな保育園（電話 0267-56-0022）
- ◆対象者 すべての妊産婦、及び子どもとその家族
- ◆相談対応者 子育て相談員（保育士）
- ◆相談方法 対面

スキマ時間でできる運動パート2

今回は前回に引き続きスキマ時間でできる運動を紹介します!!

デスクワークの合間に肩のストレッチ

- 両手を肩の上に乗せます
- 肘で円を描く様に、大きくゆっくりと回します
- この時に肩甲骨を動かすことを意識しましょう
- 内回しと外回し両方行いましょう



目安：内外各30秒

トイレのついでに腕のストレッチ

- 片方の手を反対側に伸ばし、もう片方の手で肘を抱えるように引き付けます
- 両手を頭の後ろまで上げ、片方の腕の肘あたりを反対の手でつかみ、つかんだ手の方向に引っ張ります



目安：左右各30秒

立ちすわりのついでにスクワット

- 肩幅より少し広めに足を開いて立ちます(つま先は30度ほど外向きに)
- 膝がつま先より前に出ないように注意し、おしりを後ろに引くようにしてゆっくり膝を曲げていきます



目安：10回前後

立ったついでに背中ストレッチ

- 肩幅より少し広めに足を開き、つま先は外側に向けます
- 机等の支持物をつかみ、おへそを見ながらみぞおちを引き、息を吐きながら背中を丸めていきます



目安：1回5セット

☑膝や股関節の痛みがある場合や痛みが生じた場合は止めましょう。

☑体調が優れない場合は無理をしないようにしましょう。

文:ハートフルケアたてしな 浅井理学療法士

熱中症から身を守りましょう!

保健ニュース

暑さを避ける!

- ✓ エアコン等で温度をこまめに調節
- ✓ 遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施
- ✓ 外出時には日傘の使用、帽子の着用
- ✓ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ✓ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ✓ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給

「熱中症」は、高温な環境下で、発汗による体温調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状がみられる状態を指します。屋外だけでなく室内にいるときでも発症し、場合によっては命にかかわることもあります。

熱中症について、正しく理解し、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、隣近所、職場や学校等でも声を掛け合いながら熱中症を予防していきましょう。

「ネットの『正義』、本当にそれ合ってる？ ～デジタル社会の歩き方～」

「スマホは生活の一部だからこそ」

日常の何気ない投稿、友達へのリプ、なんとなくシェアした動画。今の私たちにとって、ネットは生活そのものですね。でも、その『何気ない』一瞬の判断が、誰かの未来を変えてしまったり、自身を窮屈にしたりすることを知っていますか？

「その投稿、大丈夫？ 3つの罠」

ネットでは、ついヒートアップしてこんな行動をとってしまうがち。でも、これって実はかなり危険です。

① 「正義のナイフ」を振りかざしてない？

『悪いことをした人だから叩いてもいい』。そう思って拡散した情報、本当に全部真実？ その攻撃、実はあなたが一番やりたかったことではないはず。

② 「スクショ」は消えない

『裏アカだから大丈夫』『身内だけだから大丈夫』。そう思って投稿した内容が、一生のデジタルタトゥーになるリスクを忘れないで。

③ 「空気を読む」の罠

友達と盛り上がるために、誰かを茶化したり、ノリで個人情報を出したり……その『ノリ』が、誰かにとっては大きな苦痛になっているかもしれません。

「自分を守るためのライフハック」

自分と、自分の大切な友達をネットトラブルから守るために、これだけは覚えておいてほしいこと。

① 「アンサーボタン」を押す前に、深呼吸

② 怒りや興奮を感じた時の投稿は、後から100%後悔します。

一度スマホを置いて、深呼吸。

時間が経ってから見直すと、



意外と『ま、いっか』と思えるものです。

③ 「反応しない」が最強の防御

変なコメントや煽りには、スルーが一番。言い返すと相手を刺激するだけで、自分の時間を奪われるだけです。ブロックとミュートは、自分を守るための賢いツールです。

④ 情報を「うのみにしない」スキル

バズっている情報ほど、一度『本当かな？』と疑う。情報の出どころを確認するだけで、トラブルに巻き込まれる確率はグンと下がります。

「ネットで「誰と」つながりたい？」

ネットは、同じ趣味の人とつながったり、新しい世界を知れたり、可能性に満ちた場所です。せっかくなら、誰かを傷つけるための場所じゃなく、自分が好きなことを自由に表現できる場所として使いこなしてほしい。

『誰かの真似』や『世間のノリ』に流されず、自分の頭で考えてスマホと付き合う。それが、一番クールなネットリテラシーかもしれません。

ひとりで悩まず相談してください。

○ 法務省

インターネット人権相談窓口

<https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>

(二社) セーフライン

誹謗中傷ホットライン

<https://www.safeline.or.jp/bullying/>

セーフライン

<https://www.safe-line.jp/>

セーフライン

<https://www.safe-line.jp/>



新盆見舞金の廃止にご協力をお願いします。

社会教育人権政策係

～新盆・法事は簡素に行いましょう。～

公民館生活改善推進本部では、佐久地域生活改善申し合せ事項に基づき、新盆の見舞金廃止について、次のとおりご協力をお願いしています。

- 1 新盆の見舞金は包まない。
- 2 お見舞いに来られた人には記帳していただき謝意を表す。
お返しや接待などは行わない。(ただし、近親者は別)

※「新盆の見舞金のご辞退します」の貼り紙は中央公民館に用意してありますので、必要な人は、お手数でも中央公民館へお申し付けください。

立科小学校 第50回校庭大運動会

「みんなで盛り上げ、協力しよう！思い出に残る50周年運動会」

令和8年5月30日(土)

今年、立科小学校は創立50周年を迎えました。記念プログラムの「縦割り班リレー」では児童の絆が深まり、「50周年記念大玉送り」では地域の方々とも心が一つに。学校・家庭・地域が一体となった、感動的な記念運動会となりました。



3年 台風の目
「爆走！立科旋風リレー」



4年
表現「これがぼくらのズートピア」



1年 玉入れ&ダンス
「ピカピカの1ねんせい」



全校 大玉送り



全校・PTA・地域の皆さん 大玉送り



綱引き 低学年



2年 表現「元気な花を咲かせよう」
～ピクミンの大作戦～



5・6年 「組体操「団結感謝挑戦～50周年記念～」



相談時間等

- 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0267-56-0248 (呼)

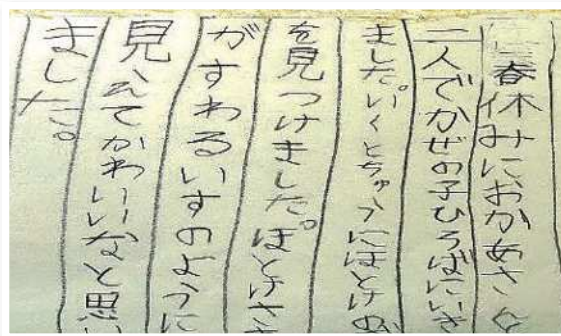
(担当 指導主事 中島一彦)



春を探しに野へ出かけた2年生。

満開の桜、土手に広がるタンポポやツクシ、青く光るオオイヌノフグリ。イモリやカエルまで顔を出し、子どもたちの足元は春の気配であふれていました。

教室に戻った子どもたちは、胸に刻んだ「自分だけの春」を文と絵に表していきます。廊下には、五感を総動員して描かれた作品が壁一面に並び、どのカードからも春の息づかいがそっと立ちのぼっていました。その中で、ひときわ心に残るカードがありました。Rさんが描いたホトケノザです。細部まで丁寧に描かれたその姿の下には、出会った瞬間の思いが静かに綴られていました。



野を歩きながら、Rさんは春休みにお母さんと歩いた日のことを思い出していたのでしょうか。権現山の丘を笑いながら歩く二人。同じ景色を見つめ、同じ風を感じる時間。真っ青な空が静かに見守っていたように思えます。



休み時間に「すごくじょうずにかけているね」と声をかけると、Rさんはにこにこしながら。「わたしね、見ないでかいたんだよ。」と応じてくれました。その言葉は、“お母さんと一緒に心に刻んだ春を、思い出しながら描いたんだよ”という声にも聞こえてきました。

Rさんのカードには、かけがえのない春が宿っています。その場に身を置き、匂いを感じ、音を聞き、手で触れ、根の姿まで確かめる・・・体ぐるみの体験は、単に「知っていること」と本当に「分かっている」ことの違いを教えてください。そして、そのことが実感される歓びをRさんの笑顔から教えてもらえるのです。

そこには、事実を正確に捉える観察力、実際に向き合い、事実から思いをめぐらし、事実で確かめようとする学びの姿勢がはっきりと表れていました。

図書室利用案内

- ・お一人5冊まで(新刊本・雑誌は4冊まで)
- ・2週間借りられます



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

- ・毎月最終の月曜日(その日が祝日の場合は翌日)
- ・5月3日(憲法記念日) 5月4日(みどりの日)
- ・年末年始
- ・蔵書点検、館内清掃など特別に決めた日

【臨時休室のお知らせ】 7月20日(月)は、館内清掃のためお休みさせていただきます。

おはなし会のお知らせ

「ちいさなおともだちのおはなし会」

- 日時 7月29日(水) 午前10時30分～
- 場所 立科町中央公民館 視聴覚室
- 対象 未就園児～
- 内容 絵本 紙芝居 手遊び 等

新着本

「コズミック・ガール」 宙わたる教室

伊与原 新(著)文藝春秋(出版)

快挙をなしとげ、伝説となった東新宿高校・定時制科学部。6年後、日本屈指の進学校を退学して転入してきた佐那は、消滅していた「科学部」を再始動し、画期的な「ロケット」の開発に着手する。



「ノアハム・ガーデンズの家」ペネロピ・ライヴリー(著)斎藤 倫子(訳)ゴブリン書房(出版)

1970年代初頭の英国、オックスフォード。ふたりの大おばや下宿人と暮らす14歳のクレアは、ある日、物置のトランクのなかに彩色された木の板を見つけ…。イギリスで50年間読みつがれてきた名作を初日本語訳。

第72回青少年読書感想文全国コンクール高等学校の部課題図書。



「空から見る日本の名所えほん」 PHP研究所(編)黒澤 達矢(イラスト)PHP研究所(出版)

日本の姿を鳥のように空から見てみよう！函館、日光東照宮、黒部ダム、屋久島などの世界遺産や重要文化財、観光名所を立体的は鳥瞰図で描いたパノラマ絵本。



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、図書室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皆さん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！

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：①1,150円
②1,750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)



白樺高原 便り

ヒメボタル鑑賞のご案内

ヒメボタルは、山の中に生息しているホタルで、ゲンジボタルやヘイケボタルより一回り小さく、黄金色の強い光の点滅が特徴です。

場所は、蓼科牧場信号から白樺湖方面に向かって5分ほどのところに会場入口看板を設置してあります。夏の夜にヒメボタルの神秘的な光をぜひご覧ください。(見頃は7月中旬、夜8時頃です。)



今年も女神湖で開催! 白樺高原花火大会〜日本一標高の高い花火大会〜



8月11日(火・祝) 20:00 セレモニー開始

20:10 御泉水太鼓

20:30 打上開始

21:00 終了予定

大迫力! 湖に浮かべたイカダから半円状に打ち上げる水上スターマイン、湖面に反射して円になる湖ならではの花火です! 観覧場所に近い位置で打ち上がるため、音も光も迫力満点!!!

御泉水太鼓、立ち並ぶ露店、白樺高原この夏最大のイベントです。

有料観覧席チケット販売の他、メッセージ花火の募集も行っております。詳しくは信州たてしな観光協会のホームページをご覧ください。

●お問合せ●信州たてしな観光協会

電話 0267-55-6654

URL : <https://shirakabakogen.jp>

道路上に張り出した竹木等の

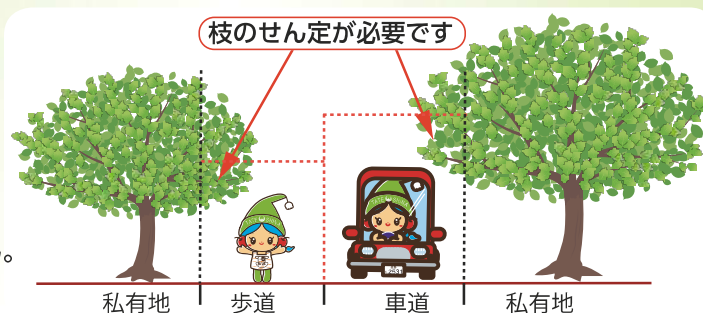
伐採・せん定・適正な管理のお願い

建設係

道路や歩道への竹木等が張り出しているものは、自動車や歩行者の通行の妨げになります。

- 1 車道や歩道に竹木や枝が張り出している
- 2 枯れ枝等の落下の恐れがある
- 3 竹木等の繁茂により通行に支障がある
- 4 倒木のおそれがある

このような場合、竹木等所有者(管理者)が竹木等の伐採や枝のせん定をしなければなりません。



○竹木等所有者(管理者)の責任について

枝葉・倒木等が原因で道路利用者に対する事故が発生すると、竹木等所有者(管理者)の責任を問われることがありますので、道路周辺の竹木等の適正な管理をお願いします。

○緊急時の対応について

風雨等により竹木等が折れるまたは車道に張り出している場合など道路通行の支障となる場合は、緊急措置として道路管理者(町)が予告なく伐採・撤去することがありますのでご理解をお願いします。

○伐採等する際は次の点にご注意ください

- ・電線や電話線がある付近で作業される場合は、電気事業者、通信事業者との調整が必要な場合があります。
- ・通行車両、歩行者、自転車等への安全確保に十分配慮してください。

生涯学習講座「我が家の終活講座」を開催します

中央公民館

企画振興係

実家やご自身の家について、「いつか考えたいけれど何から始めていいかわからない…」そんなお悩みをお持ちの皆さんへ。中央公民館の生涯学習講座で住宅版の終活講座を開催します。

本講座では、立科町オリジナルの住宅版エンディングノート「住まいの住み継ぎノート」を使い、家や不動産の整理、相続、空き家対策のポイントなどを分かりやすく解説します。町内の空き家現状や空き家バンクについてもご紹介。質問時間も設けますので、お気軽にご参加ください。

「まだ先のこと」と思っている人も、元氣な今こそ、未来のために少しずつ準備を始めませんか。

【開催概要】

- ・日 時：8月2日(日) 午後1時00分～午後2時30分頃
- ・会 場：中央公民館 1階視聴覚室
- ・参加費：無料
- ・定 員：30名
- ・持ち物：筆記用具
- ・講 師：合同会社T.A.R.P 永田賢一郎 氏、地域おこし協力隊 今井優花 隊員
- ・担 当：教育委員会 中央公民館 (0267-88-8417)、企画課 企画振興係 (0267-88-8403)
- ・お申込みは不要です。



真夏の運試し「サマージャンボプレミアム」と「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、6月30日(火)から全国で3種類同時発売されます。

サマージャンボプレミアムが新登場！

1等・前後賞合わせて12億円！

1等	8億円×4本
1等の前後賞各	2億円×8本
2等	1億円×8本

※当せん本数は発売総額200億円・4ユニットの場合。

サマージャンボミニは

1等・前後賞合わせて5,000万円！

1等 3,000万円×60本 前後賞各 1,000万円×120本

※当せん本数は発売総額180億円・6ユニットの場合。



真夏の
運試し

- 発売期間 6月30日(火)～7月31日(金)まで
- 抽せん日 8月12日(水) ●支払開始日 8月17日(月)

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。収益金は長野県の販売実績により配分されますので、**長野県内の宝くじ売り場**でお買い求めください。

お知らせ

INFORMATION

令和8年度 佐久広域連合
消防職員採用試験

試験区分

消防職員(初級・中級・上級)
採用予定人員
すべて若干名

第一次試験 9月20日(日)

【初級・中級・上級】

試験会場

佐久広域連合消防本部

3階講堂

提出書類

①試験申込書(本人記入のこと)

②最終学校(卒業見込み)の
学業成績証明書

③受験資格に必要な免許等
を有する人は免許証等の
写し

受付

※提出は、必ず本人が佐久広域
連合消防本部へ持参すること

7月21日(火)～8月18日(火)

受験資格等の詳細は佐久広
域連合ホームページをご覧ください。

試験申込書は佐久広域連合

事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で
7月6日(月)から交付しま
す。郵送による請求は、宛先
を明記した返信用封筒
角2型(140円分の切手を貼
付)を同封してください。

INFORMATION

放送大学

入学生募集のお知らせ

放送大学は、10月入学生を
募集しています。

○幅広い世代の8万6千人以
上の学生が、大学卒業や学
びの楽しみなど、様々な目
的で学んでいます。

○心理学・福祉・経済・歴
史・文学・情報・自然科学
など、300以上の授業科目が
あり、テレビやインター
ネットで1科目から学ぶこ
とができます。

○資料を無料で差し上げてい
ます。お気軽に放送大学長
野学習センター

(☎026-58-2332)

までご請求ください。

○出願期間は、第1回は8月
31日まで、第2回は9月9
日まで。



ひよこ1組

テラスでひなたぼっこ☀️デッキの隙間から覗いたり、ハイハイしたり、蟻を見つけたりと探索しています。



ひよこ2組

南側駐車場で虫探しやお花摘みを楽しんでいます。みんなお外が大好きです☆



あひる組 天気のよい日は戸外でたくさん遊んでいます。砂場では、お料理づくりやお山づくりなど、好きなことを楽しんでいます。



年少組

室内、戸外でお友だちと好きな遊びをして楽しんでいます。「何作る?」「何がいるかな?」子どもたちのつぶやきがとても可愛いです♡



年長組

東御中央公園へ親子遠足に行きました♪いいお天気のなか、大きな滑り台・噴水・川遊び...お家の人とたくさん遊びました☆



皆様のご来館を
おまちしています

7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「なかよし広場だより」(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。

なかよし広場

★対象：就園前の子どもさんと保護者
★時間：午前10時30分～

7月 2日(木) ママのヨガタイム
7日(火) 音あそび広場
10日(金) ちびっこ広場
16日(木) 親子運動遊び
21日(火) ちびっこ広場

放課後子ども教室

7月 2日(木)	学習教室	13日(月)	学習教室
6日(月)	学習教室		わくわく教室
	わくわく教室	16日(木)	学習教室
8日(水)	スポーツ教室	22日(水)	スポーツ教室
9日(木)	学習教室	23日(木)	学習教室
	囲碁将棋教室		囲碁将棋教室



『育児座談会』



『スポーツ教室 - ドッチビー』



『子どもまんなか週間』『プラバン作り』きれいに仕上がりました

お問合せ 立科町児童館／電話 0267-56-0248

立科小学校創立50周年記念式典ワークショップ講師 ボランティア募集のお知らせ

立科小学校では、令和8年10月17日(土)に創立50周年記念式典を開催します。

式典の催しとして、児童を対象としたワークショップを実施するため、講師としてご協力いただけるボランティアを募集します。

ワークショップの内容は、竹細工やフラワーアレンジメントなどを予定しています。その他の企画提案も歓迎します。

応募方法や詳細については、立科小学校(電話：0267-56-3131 担当：教頭 宮原)へ電話にてお問い合わせください。

なお、応募者多数の場合は、内容等を考慮のうえ選考させていただきます。





令和8年度（令和8年10月1日付・令和9年4月1日付採用）

庶務係

立科町職員採用試験のお知らせ

申込受付期間

7月1日(水)から7月23日(木)まで

採用予定日

令和8年10月1日・令和9年4月1日

採用職種・受験資格

採用職種	受験資格
行政A	平成13年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人
行政B (社会人経験者)	民間企業等における職務経験を3年以上有する人で、昭和56年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人
行政C (障がいのある方)	昭和56年4月2日以降に生まれ、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 ア 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 イ 活字印刷文による出題に対応ができる人
土木A	土木を専攻し、平成13年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた人
土木B (社会人経験者)	昭和56年4月2日以降に生まれ、次の要件を満たす人 ア 1級または2級土木施工管理技士の資格を有する人 イ 民間企業等における土木工事の設計・施工管理等の職務経験を3年以上有する人
保育士	昭和56年4月2日以降に生まれ、保育士の資格を有する人、または令和9年3月末日までに資格取得見込みの人

試験日程及び試験会場

第1次試験（すべての職種でSPI3-H（基礎能力検査・性格検査）による試験です。）

試験期日 8月2日(日)

試験会場 立科町役場 ※SPIテストセンター等の会場はありません。

第2次試験（面接試験）

試験期日 8月17日(月)

試験会場 立科町役場



申込方法

町ホームページに令和8年度立科町職員採用試験の詳細を掲載していますので、内容を十分にご確認のうえインターネット上で申し込みを行ってください。

※郵送や窓口での申込受付は行いません。やむを得ない理由によりインターネット上での申し込みができない人は、総務課庶務係までお問合せください。



詳細は町ホームページ
をご確認ください。

8月9日(日) 長野県知事選挙

の投票日です

大切な一票を無駄にしないよう、必ず投票しましょう

長野県知事選挙

投票日 8月9日(日)

投票時間 午前7時から午後7時【第6投票所（女神湖体育館）は午後6時まで】

投票場所 入場券に記載されている投票所



投票のできる人

年齢要件 平成20年8月10日以前に生まれた人

居住要件 令和8年4月22日以前から町内に居住している人

※令和8年4月23日以降に転入した人は、前住所地の選挙管理委員会に照会してください。

投票日に投票所へ行けない人は…

仕事や外出などの予定があり、投票日当日に投票ができない人は期日前投票ができます。

場 所	期 間	時 間
たてしな人権センター	7月24日(金)～8月8日(土)	午前8時30分～午後8時
女神湖体育館	8月4日(火)	午前10時～午後4時

※8月7日・8日は混雑が予想されますので、早めの投票がおすすめです。

持ち物 投票所入場券

入場券の下部は期日前投票宣誓書です。期日前投票をされる人は、あらかじめこの宣誓書に必要事項を記入（自署）して、期日前投票の会場にお持ちください。なお、宣誓書は期日前投票の会場にも用意してあります。

お問合せ先

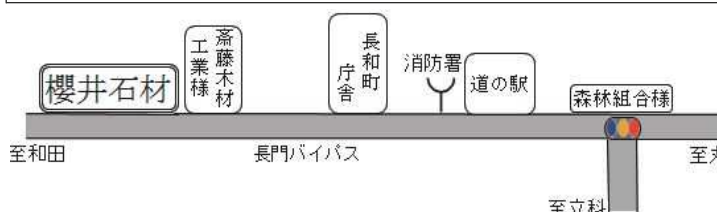
立科町選挙管理委員会 電話 0267-56-2311

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. お墓参りで、注意することってありますか？

A. 一度に多量の線香を焚いて香炉にあげると、高熱で香炉に「ひび」が入ることがあります。このような場合には、火が弱くなるまで香炉の外で線香をあげ少し熱が冷めてから香炉にあげてください。



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）

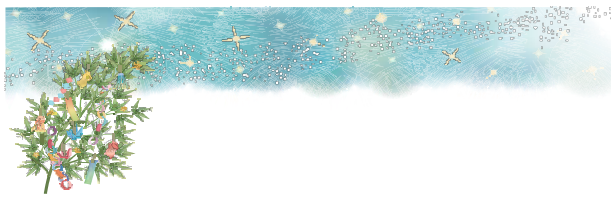
至丸子 ☎0268-68-3859 FAX0268-68-4444

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

発行 / 立科町
編集 / 立科町広報編集委員会 / 電話0267-88-8403
〒384-2305 長野県北佐久郡立科町大字芦田2332番地ホームページ / URL <https://www.town.tateshina.nagano.jp>
メールアドレス / E-mail info@town.tateshina.nagano.jp
デザイン・制作 / 有限会社ヴィア掲載情報に関するお問い合わせは、
広報編集委員会へお問い合わせください。
※この広報誌は、FAXの回線を利用しています。
※「まち」のコーナーは、本誌の掲載となります。

7 月町民カレンダー

行事予定		保健・介護
1	水	青少年の非行・被害防止全国強調月間街頭啓発（あいさつ運動）
11	土	夏の交通安全やまびこ運動（～20日）
12	日	立科町を美しくする日
13	月	
14	火	赤ちゃん相談室
16	木	乳房超音波検診（事前申込）
22	水	パパママSARON（事前申込）
23	木	親子にこここ教室
25	土	ストレッチ教室②
28	火	第34回町民まつり「立科えんでこ」
29	水	友好都市青少年県外交流事業（～29日）
		1歳6か月児健診、3歳児健診
		町政懇談会



7月の納税

- 固定資産税（第2期）
- 国民健康保険税（第2期）
- 介護保険料：普通徴収（第4期）
- 後期高齢者医療保険料（第1期）

各種相談日

● 結婚情報センター相談会

7月12日(日)
午後1時30分～3時30分
場所：老人福祉センター
◎立科町社会福祉協議会
電話0267-56-1825

● 無料法律相談

7月17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
田口真順相談員
◎立科町社会福祉協議会
電話0267-56-1825

夜間・休日の急な病気やケガの相談

小児救急電話相談(平日19時～翌8時 土日祝日24時間) # 8000
ダイヤル回線・IP電話の場合は 026-235-1818
救急安心センター(平日19時～翌8時 土日祝日24時間) # 7119
ダイヤル回線・IP電話の場合は 026-231-3021

佐久地域平日夜間急病診療センター

【診療内容】 一般内科・小児科の初期救急診療
【診療日】 平日(土曜・日曜・祝日を除く)
【診療時間】 19:00～21:00受付の患者まで
【診療場所】 浅間総合病院内(佐久市岩村田1862-1)
【電話】 090-8589-7635 (専用ダイヤル)
※事前に連絡をお願いします

佐久地域休日小児科急病診療センター

【診療日】 日曜・祝日
【診療時間】 9:00～正午受付の患者まで
【診療場所】 浅間総合病院内(佐久市岩村田1862-1)
【電話】 0267-67-2295 (代表)
※事前に連絡をお願いします

町のデータ

人口	6月1日現在 (5月31日届出まで)	()内は前月比
人口	6,542 (-16)	
男	3,262 (-7)	
女	3,280 (-9)	
世帯数	2,895 (-5)	

※集計システムの変更(情報システム標準化)により、掲載形式を変更しました。(広報1月号から)

気象	今年	平年値
平均	16.4℃	14.6℃
最高極日	32.0℃/18日	32.7℃/H31
最低極日	1.2℃/10日	-2.9℃/H25
降水量	60.5mm	90.7mm
降水量(1月～)	217.0mm	297.8mm
日照時間	257.7時間	216.3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	3	4	建物火災	0	2
その他	38	187	その他	1	8
合計	41	191	合計	1	10

連絡先

立科町役場 電話 0267-56-2311(代表)
FAX 0267-56-2310

蓼科出張所(女神湖体育館)	電話0267-55-6201
中央公民館(事務室)	電話0267-88-8417
たてしな保育園	電話0267-56-0022
こども未来館(児童館)	電話0267-56-0248
老人福祉センター	電話0267-56-1825
立科温泉 権現の湯	電話0267-56-0606

立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」

休日緊急当番医

5 日	小岩井整形外科	小諸市	0267-26-6788
	田嶋クリニック	佐久市臼田	0267-81-5151
	はせがわ皮ふ科クリニック	佐久市岩村田	0267-78-3116
	堀竜歯科医院	小諸市	0267-23-0575
12 日	A i クリニック整形外科	小諸市	0267-25-0555
	都甲クリニック	佐久市三塚	0267-64-1050
	中澤眼科クリニック	佐久市中込	0267-62-0157
	ながい歯科医院	立科町	0267-56-1165
19 日	柳澤医院	立科町	0267-56-1045
	佐々木医院	小諸市	0267-22-0503
	野澤医院	佐久市平賀	0267-62-0272
	ねむの木公園クリニック	佐久市佐久平駅北	0267-67-8866
	山口歯科医院西小諸診療所	小諸市	0267-24-8148
20 月	てらおかクリニック	佐久市浅科	0267-51-5222
	東小諸クリニック	小諸市	0267-25-8104
	増田医院	佐久市岩村田	0267-66-0303
	中山歯科クリニック	御代田町	0267-32-2000
26 日	柳橋脳神経外科	小諸市	0267-23-6131
	フルタクリニック	佐久市中込	0267-63-0202
	みらいそだちクリニック	佐久市中込	0267-77-7660
	関歯科クリニック	小諸市	0267-25-3456

緊急当番医については、予告なく変更されることがありますので、新聞または当番医に直接確認のうえ、受診してください。