

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、お持ちの保険証（うぐいす色）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。

7月末までに

- ・マイナ保険証を利用登録されている方……「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歳未満の方で、すでにお持ちの方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されていない方……「資格確認書（藤色）」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されている人で、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

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7年7月	7日、14日、28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。
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。

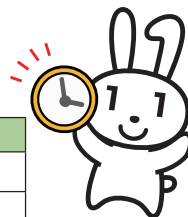
※マイナンバーカードの有効期限について、詳しくは広報令和6年9月号8ページをご確認ください。

また、持ち物などご不明な点は下記までお問合せください。

※月曜日が休日（祝日）だった場合、翌開庁日は窓口の延長を行っていましたが、7月からなくなります。詳しくは27ページの時間外窓口の案内をご確認ください。

●お問合せ● 町民課 住民係 電話0267-88-8404

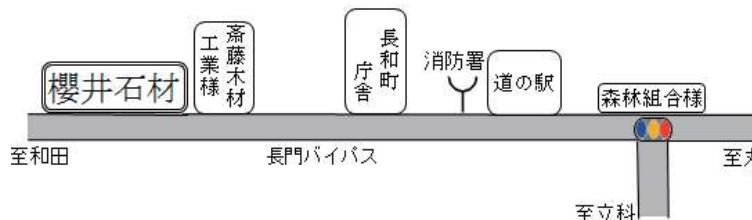
住民係



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

櫻井石材有限公司

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://sakuraizekizai.net/info/>



自分の状態を確認しよう

健康づくりのために運動は大切だとは知っていても、実際には運動不足を感じていませんか？ 生活の中の身体活動を少しでも増やして、より元気に過ごすために、まずは自分自身の「いま」を確認してみませんか。



① 普段、何歩歩いていますか？

歩数計やスマホのアプリなどを活用して、確認してみましょう。

⇒ **今よりも、10%または10分多く歩く工夫を探しましょう。**

② 1日のうちで座り続けている時間は、何時間ですか？

デスクワークやスマホの操作、テレビを見るなど、じっとしている時間がどのくらいあるか記録してみましょう。

⇒ **今よりも、10分短くしたり、30分に1回は立ち上がるだけでも効果があります。**

③ 1週間に筋トレやスポーツなど、体力の維持・向上につながる活動は何分ありますか？

⇒ **ウォーキングや筋トレをなど、少し負荷がかかる運動にチャレンジしてみましょう。0分の方は、早歩きや片足立ちのような隙間時間でできる筋トレなど、プラス10分からできる運動がないか探してみましょう。**

④ あなたの筋力は、どれくらいですか？

椅子から片足で立ち上がることができるか試してみましょう。(転倒に気を付けて)

⇒ **立ち上がることが大変だった人は、筋トレに取り組みましょう。筋力は何歳になっても取り戻せるので、焦らず、無理のない運動に取り組みましょう。**

治療中の方も総入れ歯の方も受けましょう！

後期高齢者 歯科口腔健診のご案内



長野県後期高齢者広域連合では、健康づくりの一環として歯科口腔健診事業を実施します。健診では、歯周病、かみ合わせ、飲み込みや口腔がんの検査が受けられます。

(口腔がんの検査は必要に応じて専門の医療機関を紹介します。)

対象者には6月下旬に受診券を送付します。この機会にぜひご利用ください。

対 象 者

① 令和6年度に75歳の誕生日を迎えた方

② 令和6年度に76～79歳の誕生日を迎えた方のうち、直近で生活習慣病の受診歴があり、かつ令和6年度に歯科医院に受診していない方

③ 令和6年度に80歳の誕生日を迎えた方

健 診 期 間

令和7年7月1日～令和7年12月30日

実施医療機関

県歯科医師会所属の歯科医院 (一部を除く)

費 用

無料



● お問合せ ● 長野県後期高齢者医療広域連合 電話026-229-5320

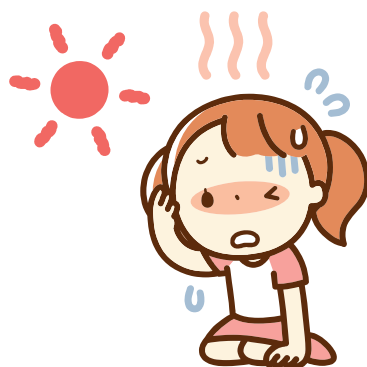
「鉄分パワーで 暑い夏を元気に過ごそう!」

夏は暑さによる食欲不振や、冷たい飲み物の摂取増加から、栄養バランスが崩れがちです。その中でも特に注意したいのが「鉄分不足」です。鉄分は、体内で酸素を運ぶ重要な役割を果たしています。不足するとだるさや立ちくらみ、疲れやすい、集中力が低下したりすることがあります。

鉄分を多く含む食材は、レバー、赤身の肉・魚、あさり、ほうれん草、ひじき、大豆製品などです。積極的に食事に取り入れましょう。ビタミンC（野菜や果物）と一緒に摂取すると、鉄分の吸収が促進されます。食事ですっかり鉄分をとって暑い夏を乗り切しましょう!



今回紹介するレシピは、「がんばレバーグ」です。普段のハンバーグにレバーをプラスするだけです。レバーが苦手な人でも食べやすく、夏なのでさっぱりと食べられるように、大根おろしや大葉を使いました。



～がんばレバーグ～

材料4人分



・鶏レバー	50g
・生姜（ゆでる時用）	10g
・牛豚合いひき肉	160g
・木綿豆腐	160g
・玉ねぎ	60g
・鶏卵	1個
・パン粉（乾燥）	1/2カップ
・牛乳	大さじ2弱
・食塩	少々
・こしょう	少々
・ナツメグ	少々
・油	適宜
・大根	60g
・濃口しょうゆ	大さじ1強
・水	60ml
・片栗粉	小さじ2
・大葉	4枚

（別の水少々で溶く）

【作り方】

- ①レバーは流水に浸して血抜きする。その後、よくすすぎ、生姜の薄切りを加えたお湯でゆでる。粗熱を取り、みじん切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、木綿豆腐はキッチンペーパーに包み重しをのせて軽く水切りをする。卵を溶いておく。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ボウルにひき肉と塩、こしょう、ナツメグを入れ粘りが出るまでよくこねる。
- ④③に①と②を入れよくこね、空気を抜きながら小判型に成形する。
- ⑤フライパンを熱し、油を引いたら④の肉を焼く。片面に焼き色がついたら返し、蓋をして5分蒸し焼きにする。
- ⑥みぞれあんを作る。大根おろし、しょうゆ、水と合わせて鍋に入れ火にかける。煮立ったら水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ハンバーグを皿に盛り、みぞれあんをかけ、細切りにした大葉のせて完成。

みぞれあん

※大根おろしと青じそドレッシングをかけるだけでもOK

ネット・スマホのある子育て（幼児編）

低年齢のうちにネット・スマホに触れる機会は年々増加しています。安全に使えるよう大人が気を付けること、こどもが自分で守れるようネット・スマホの見せ方、使い方を一緒に考えましょう。



- 1 ネット・スマホを使う時は上手に活用しましょう！ まず大人からネットの良い面、悪い面を理解しましょう。
- 2 年齢に応じた安全設定を活用しましょう！ 大人のスマホをそのまま貸している場合もフィルタリング等で不適切な情報からこどもたちを守りましょう。
- 3 長時間の利用は大人が調整しましょう！ 幼児期は生活習慣を身につける大切な時期です。こどもが成長とともに自律していけるようサポートしていきましょう。時間を管理するアプリなどもあります。
- 4 ネットに上がっている情報も、信憑性が高いものとも限りません。情報の出どころを確認するようにしましょう。
- 5 ネットやスマホ 使い方のルール作りは保護者だけでなく、子育てに関わる人みんなで考えましょう。幼児期は、子どもネットの正しい使い方を身につけられるよう、しつけとしてルールを考えてあげることが大切です。また、こどもは身近な大人をよく見ています。大人がお手本となる使い方をしましょう。

こんな時は、

決められたルールが守れないときや、こどもの成長にあわせて、ルールの見直しも重要です。守れたら、たくさんほめてあげましょう。

お約束（ルール）の例

- ☐ 遊ぶのはリビングだけ
- ☐ 時間は何時まで



こどもに関する総合相談窓口

電話番号 0267-88-8407

妊娠・出産/子育て/家庭（虐待等）

こども本人からの相談もこちらから

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。

誰かのことじゃない ～マイクロアグレッション～



マイクロアグレッションという言葉
言葉を聞いたことがありますか？
「小さな攻撃性」などと言われ、
思い込みや偏見によって自覚なく
相手を傷つけてしまう言動のこと
をいいます。

例えば、「高齢なのに柔軟な考
え方」といえば、高齢者は頑固だ
と決めつけている。また、「若い
のにしっかりしている」といえば、
若者は頼りないと示唆しているよ
うに受け取られることもあります。
「普通は○○だ」といった言葉も、
何が「普通」であるかを押し付け
てしまっていることがあります。

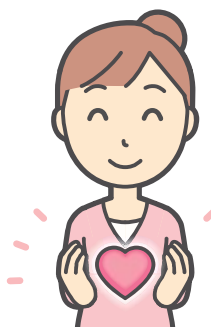
マイクロアグレッションは、
「無意識の思い込みや偏見」が原
因の一つとされています。

これらの思い込みや偏見は、過
去の経験や日々接する情報などか
ら形成されるため、意図せずに相
手を傷つけてしまうことがあります。
「相手を傷つけるつもりはな

い」、「むしろ誉め言葉」といっ
た本人に悪気が無いため、言わ
れた側も伝えにくく、決めつけ
られた葛藤や不快な思いのスト
レスを抱える。気が付かず繰り
返されることが多いため、結果
として何度も傷つけてしまう、
傷つけられてしまうことがあり、
誰もが加害者にも被害者にもなり
得るものです。

重要なのは、コミュニケーション
を制限するのではなく、相手を
理解し、自分の言動を振り返るこ
とです。相手の考えを決めつけて
いないか、自分の価値観を押しつ
けていないかを確認し、自分の中
の思い込みや偏見に気づききつ
けにしましょう。

「自分と違う誰か」を尊重する
ことは、「誰かと違う自分」を尊
重してもらうことにもつながりま
す。この意識を持つことで、より
良いコミュニケーションを築くこ
とができます。互いを理解し合い、
思いやりのある社会を目指しま
しょう。



立科町の輝くニュース フラッシュNEWS

一 消防力強化に向けてー
宇山分団消防小型動力ポンプ更新

宇山分団の小型動力ポンプを更新しました。

今後も、さらに迅速な消防活動ができるよう訓練を積んでいくとともに、予防消防・啓発活動を通じ地域の安全・安心に努めていきます。



小学5年生の田んぼ学習がスタート！

小学5年生が5月27日に田んぼ学習で田植えを行いました。今年度はうるち米を栽培します。地域の方々と協力しながら、子どもたちは自然と触れ合い、学びを深めています。今後も温かいご支援をお願いいたします。



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

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 7月30日(水) 午前10時30分～
- 場所 中央公民館
- 対象 未就園児
- 内容 絵本 紙芝居 手遊び 等

新着本



「介護はじまりました」 ままならないアラフィフたち

月野 まる(著)太田 差恵子(監修)主婦の友社(出版)

介護は突然やってくる！子どもにもまだお金がかかるため馬車馬のごとく働くアラフィフ世代。親も子も共倒れしないために、介護の超基本をわかりやすく解説したコミックエッセイ。

「高宮麻綾の引継書」

城戸川 りょう(著)文藝春秋(出版)

精魂込めて作り上げた新規事業が、親会社に潰された。理由は“リスク回避”。怒りを爆発させた3年目の社員・高宮麻綾は、社内外を駆けずり回り、“リスク”の調査に乗り出す。ビジネス×痛快ミステリー。



「とびたて！みんなのドラゴン」難病ALSの先生と日明小合唱部の冒険

オザワ部長(著)岩崎書店(出版)

人前でしゃべれない内気な女の子が出会ったのは、難病をわずらう先生。仲間たちと力を合わせ夢に挑んだ感動の物語。

第71回青少年読書感想文全国コンクール小学校高学年の部課題図書。

「工場大ずかん」つくりかたしり隊がいく！

うえたに夫婦(作)偕成社(出版)

絵本で工場見学をしよう！えんぴつ、ポテトチップス、歯ブラシ、10円玉、牛乳、ビー玉、けんぱんハーモニカ、くつした、絵本、9つのものができるまでを、機械のイラストや工場の俯瞰図で紹介。



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！

「中央公民館 臨時休館のお知らせ」

- ・休館日：7月6日(日)

館内清掃のため、中央公民館並びに図書室をお休みさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。



指導主事だより

なんだかうれしい

教育委員会

相談時間等

月・水・金曜日

●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 (呼)

(担当 指導主事 中島 一彦)

良き子らの 祈る心を 燃える身を のぞく 雨雲足早に去る



ひとりになれる ひとつになれる

三年生 「台風の日」から

S先生・・・

「ただ今の勝負・・・先生は よーく見ていましたよ」

子どもたちに投げかけるような大らかで、しかし毅然とした声が校庭に響き渡ります。その声に会場全体がはっとしたのです。先に棒を地面につけたのは赤でした。赤が勝ったと思われたのです。しかし練習の中で、ゴールはチームが最後尾に全員が腰を下ろした時点での決着・・・そのことを練習で意識し合っていた子どもたちなのです。

白も赤も、そのゴールをめざして駆け込みました。その上での判定でした。

スタートから三チーム目までは赤が徐々に差を広げ、三チームの時点で大きな差が開いていました。誰しもが赤の圧勝と思わされていました。

あと三チーム・・・そして残り二チーム目の白の子どもたち。その走りが不意に目に飛び込んできたのです。左端に位置していたK君。小柄なK君。中心から一番遠くに位置するK君。コーンを回転する場所で、中心にググッとより、棒の半径を極端に詰めて、短くしながら加速していくのです。

あっという間に差が縮まります。K君の声や思いは仲間たちの取り組みに大きなエネルギーを降り注いでいきました。

「あきらめるな！」そんな叫びのようにも感じられる走りなのです。

最終チームの争いになりました。

懸命に追い上げる白、逃げ切る赤！赤が竹さおを地面に置いた瞬間、応援席から歓喜の声が上がります。しかし、勝負はそこからだったのです。白の子どもたちはK君の懸命さがチームの中に広がるように最後尾の全員着席を目掛け、腰を低くし、一つのまとまりのように最後尾座り込みました。全員が膝を抱え、背筋を伸ばし、前を見つめたのです。その整列にほんの少し遅れを取ってしまった赤。しかし敗れたとは言え、見事な戦いぶり。

一人になって、自分の役割を果たし、その一人ひとりがチームとしてのまとまりを生み出したドラマチックな運動会の一コマ。子どもたちを最後まで見つめ、我が子たちと共に歩もうとしたS先生の懸命さ・・・そして思わず

「先生は、よーく見ていましたよ」という子どもたちの取り組みに対する感動の声。感謝の声、そして何かを乗り越えようとひとつになろうとした白赤の子どもたち、その姿に涙があふれそうになっているS先生の声なのだと思います。

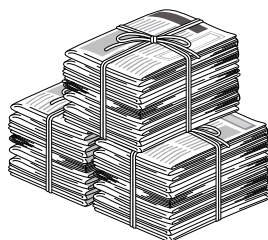
「問い」が故郷を形作る

立科中学校P T A資源回収 ご協力をお願い

立科中学校

日ごろより立科中学校のP T A活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、毎年行われている立科中学校P T A資源回収は、今年度2回に分けてアルミ缶・新聞紙・雑誌・ダンボールを以下の日程で回収します。ご理解とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします



〈期 日〉 第1回資源回収 7月5日(土)

第2回資源回収 9月6日(土)

〈時 間 帯〉 午前7時30分～9時

〈回 収 場 所〉 立科中学校 体育館東側（職員駐車場）



●お問合せ● 立科中学校 電話 0267-56-1076

多様な働き方が可能な地域づくりに向けて連携協定を締結



町は、一般社団法人立科町振興公社及び日本社宅サービス株式会社（東京都新宿区）と、「多様な働き方推進に関する連携協定」を締結しました。

この協定は、第6次立科町総合計画における「地域資源と人材が価値を生み出す産業のまちづくり」に資するもので、今後、三者が連携して、日本社宅サービスが主に首都圏の企業から受託した総務・経理業務のうち、一部の業務を一般社団法人立科町振興公社が担い、地域住民の雇用創出を推進していきます。





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おります。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月の中旬、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(月・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>

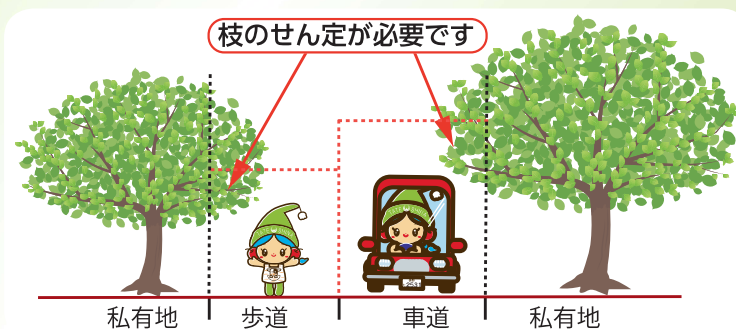
道路上に張り出した竹木等の 伐採・せん定・適正な管理のお願い

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 倒木の恐れがある

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お願いします。



○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。



令和7年度（令和7年10月1日付・令和8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(火)から7月24日(木)まで

採用予定日

令和7年10月1日・令和8年4月1日

試験区分・受験資格等及び採用予定人員

採用職種	受験資格	採用予定人員
行政A	平成12年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人	10名程度
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55年4月2日から平成12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55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12年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人	
土木B (社会人経験者)	昭和55年4月2日以降に生まれ、次の要件を満たす人(資格既取得者) ・1級または2級土木施工管理技士の資格を有し、かつ、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	
保健師	昭和55年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する人、または令和8年3月末日までに資格取得見込みの人	
保育士	昭和55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8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3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(日)

試験会場 立科町役場



申込方法

町ホームページに令和7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
の申込みができない方は、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。

令和7年度 佐久広域連合職員採用試験のお知らせ

■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21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者は免許証等の写し
※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



■受付 7月22日(火)～8月19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7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。

■お問合せ 佐久広域連合消防本部総務課職員係 電話0267-64-0119

時間外窓口のご案内

役場では、一部窓口業務において時間外窓口を開設していますので、日中に役場へお越しになれない人は、ご利用ください。

毎週月曜日 午後5時15分から午後7時まで ※祝日・お盆期間（8月13日から16日まで）を除く。

業務内容	お問い合わせ先
1 住民票の写し及び住民票記載事項証明書の交付	町民課 住民係 電話（直通） 0267-88-8404
2 印鑑登録に関すること。	
3 戸籍に関する証明書の交付	
4 戸籍の附票の写し及び身分証明書の交付	
5 戸籍に関する届出 （他市町村へ確認を要する場合にあっては受領のみに限る。）	
6 住民の異動に関する届出 （他市町村へ確認を要する届出は除く。）	
7 マイナンバーカードに関すること。	

コンビニ交付サービス

証明書のコンビニ交付サービスがご利用いただけます。

役場閉庁日でも全国のコンビニで住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本、戸籍附票の写しの取得ができますので、ご利用ください。

ご利用時間は、土日・祝日を含む毎日6時30分から23時までです。

お知らせ

INFORMATION

2025年信州ねりんピック

長野県シニア作品展

展示期間：11月7日(金)～11月8日(土)

9時30分～17時

展示場所：木曽町文化交流センター（木曽福島町）

応募資格：県内在住で60歳以上のアマチュアの人

部門：日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

出品料：無料（作品返却時の運送料は出品者の負担）

申込み：8月20日(水)までに、所定の出品票に必要事項を記入の上、町民課高齢者支援係か佐久保健福祉事務所福祉課へ直接提出してください。（作品は後日搬入）

募集案内は町民課高齢者支援係にあります。
（電話：0267-88-8406）

作品の規格など詳しくは、募集案内か長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。

問い合わせ先：2025信州ねりんピック実行委員会事務局
（公益財団法人長野県長寿社会開発センター内）

電話：026-2226-3741
<https://niceswior.or.jp>



シニア作品展
HP

信州防災アプリ

INFORMATION

大雨による洪水・土砂災害が差し迫ったとき、あなたはどこへ避難しますか？

県公式の「信州防災アプリ」では、今いる場所の災害リスクや避難先の確認、避難計画の作成を簡単に行えます。

詳しくは、「信州防災アプリ」で検索。

長野県 危機管理防災課

INFORMATION

夏休み前フードドライブ

統一キャンペーン

子どもたちの笑顔のために、ご家庭や企業で眠る食品を寄付しませんか？

現在、子ども・子育て支援に活用する食品の寄付を募集しています。

受付場所など詳しくは「長野県 フードドライブ」で検索。

皆様の温かいご支援をお願いします。

募集期間

令和7年6月9日(月)～7月11日(金)

長野県 次世代サポート課

INFORMATION

信州つばさプロジェクト

高校生の海外留学という夢を叶えるために、留学を支援する寄付を募集しています。

詳しくは、県のふるさと納税サイト「ガチなが」から検索するか、「信州つばさプロジェクト」で検索してください。

皆様の温かいご支援をお願いします。

長野県 学びの改革支援課

「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、7月11日(金)から全国で2種類同時発売されます。

真夏の
運試し

●発売期間

7月11日(金)
～8月11日(月)まで

●抽せん日

8月21日(木)

●支払開始日

8月26日(火)

今年のサマージャンボは、
1等・前後賞合わせて7億円！

1等 5億円×23本 前後賞各 1億円×46本

※当せん本数は発売総額690億円・23ユニットの場合。

同時発売の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×70本 前後賞各 1,000万円×140本

※当せん本数は発売総額210億円・7ユニットの場合。



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。

立科小学校 第49回校庭大運動会 「全力で 楽しめ！笑顔が いっぱい 運動会」

令和7年5月24日(土)



4年
「みんなけっぱれ！ソーラン節」



3年 台風の目
「立科旋風を巻き起こせ!!」



全校 大玉送り



1年 玉入れ&ダンス
「あいうえおどって えい!!」



綱引き 低学年



綱引き 高学年



6年「喜怒哀楽
～学校生活で感じる気持ち～」



天候の影響を心配しておりましたが、子どもたちは元気に競技を楽しみ、笑顔があふれる運動会となりました。

たてしな保育園の 子どもたち



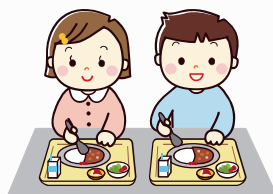
ひよこ1組

お友達が増えて
毎日楽しく遊んでいます☆



ひよこ2組

南側駐車場までお散歩に♪土手にのぼったり、タンポポやカエルを見つけたりして、楽しんでいます☆



あひる1組

初めて食育の話を聞きました。給食の先生の名前を覚えて、おいしい給食をいっぱい食べま〜す☆

年少組

年少組の食育指導！「食べるときの姿勢はグー・ペタ・ピッ！」みんなもできるかな？等、食事のマナーを聞きました。



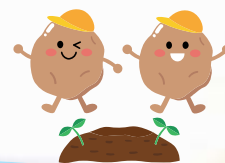
あひる2組

天気のよい日は、未満児園庭で元気に遊んでいます。楽しいな〜♡



年中組

空き箱を使って工作を楽しんでいます☆
自分で考えて作るって楽しいね！



年長組

祖父母の方に教えていただいて、じゃがいも植えをしました。2週間たつと芽が出てきて嬉しそうな子どもたち。みんなで観察しながら絵を描きました。

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

※広場・教室とも状況により中止になることがあります。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をご覧ください。

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 1日(火) 音あそび
3日(木) ママのヨガタイム
7日(月) リトミック
11日(金) ちびっこ広場
17日(木) 親子運動遊び
22日(火) ちびっこ広場



「毎日たくさんの児童が来館しています」



『ちびっこ広場 こいのぼり』



『育児座談会』



『スポーツ教室 体育センターにて ディスクドッジのゲームを中心に活動』

※広場・教室とも状況により中止になることがあります。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をご覧ください。

お問合せ 立科町児童館／電話0267-56-0248



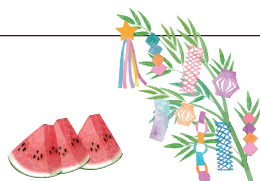
発行／立科町
編集／立科町広報編集委員会／電話0267-88-8403
〒384-2305 長野県北佐久郡立科町大字芦田2532番地

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／有会社社デザイン

掲載情報提供のため、
掲載イラストは、Tateshina Townのロゴを使用しています。
※本誌に掲載された情報は、掲載日の時点でのものです。
※本誌に掲載された情報は、掲載日の時点でのものです。

7月町民カレンダー

行事予定		保健・介護
1	火	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
10	木	特定健診（集団）・大腸がん検診・前立腺がん検診・肝炎検診（～8日㊄）
11	金	赤ちゃん相談室
15	火	1歳6か月児健診（R5.11月～R6.1月生） 3歳児健診（R4.3月～5月生）
17	木	健康相談（栄養）（要申込）
18	金	パパママSARON（事前申込）
20	日	立科町を美しくする日
23	水	親子にこにこ教室（事前申込）
25	金	乳房超音波検診
30	水	町政懇談会



各種相談日

●結婚情報センター相談会

7月13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18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
田口真順行政相談員
◎立科町社会福祉協議会
電話0267-56-1825

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）

夜間・休日の急な病気やケガの相談

こども医療電話相談（毎日19時～翌8時） #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・年末年始を除く）
【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・年末年始
【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5月 5月1日～5月31日の状況

人口 6月1日現在（5月31日届出まで） （ ）内は前月比

人口	6,597（-14）	出生	5
男	3,283（-10）	死亡	5
女	3,314（-4）	転入	13
世帯数	2,888（-9）	転出	27

気 象		今 年	平年値
気温	平 均	15.3℃	14.6℃
	最高極日	32.2℃／21日	32.7℃／H31
	最低極日	1.2℃／1日	-2.9℃／H25
降 水 量		138.5mm	90.7mm
降水量（1月～）		279.5mm	297.8mm
日 照 時 間		184.4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	4	9	建物火災	0	1
その他	32	196	その他	0	5
合計	36	205	合計	0	6

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 ●午前9時～午後5時（歯科 午前9時～正午）

6 日	矢島医院	小諸市	0267-22-8148
	三木クリニック	佐久市岩村田	0267-77-7376
	博愛こばやし眼科佐久平駅前院	佐久市佐久平駅前	0267-78-3936
	小林歯科医院	小諸市	0267-25-3708
13 日	柳澤医院	立科町	0267-56-1045
	小諸医院	小諸市	0267-22-0250
	しのはら消化器内科クリニック	佐久市中込	0267-63-1107
	みさと皮フ科クリニック	佐久市臼田	0267-78-3132
	土屋歯科クリニック	佐久市望月	0267-54-2317
20 日	こどもクリニックこもろ	小諸市	0267-31-0086
	関口内科クリニック	佐久市中込	0267-63-5100
	斎藤産婦人科医院	佐久市中込	0267-62-0823
	土屋歯科医院	軽井沢町	0267-45-4512
21 月	小諸南城クリニック	小諸市	0267-26-5222
	わかば内科クリニック	佐久市中込	0267-67-6655
	佐久平こころのクリニック	佐久市佐久平駅前	0267-68-8556
	てらお歯科医院	軽井沢町	0267-42-9123
27 日	岩下医院	立科町	0267-56-3908
	武重医院	小諸市	0267-22-0171
	角田医院分院	佐久市岩村田	0267-68-0550
	AYA 乳腺クリニック	佐久市臼田	0267-77-7565
	林歯科医院	小諸市	0267-22-0152

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