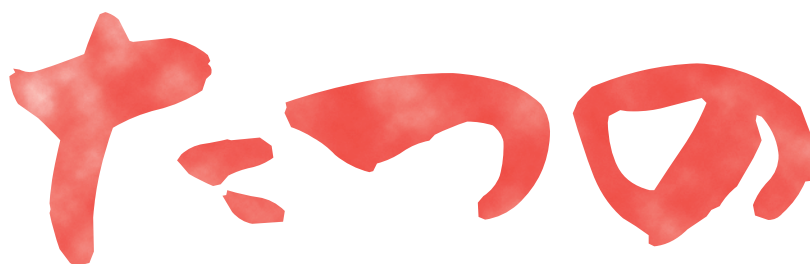


これから はじまる 大曳行^{レース}

小野矢彦神社御柱祭・小野地区こども木遣り

広報



合言葉は「えがお」こころ豊かなまちづくり
2023
6
No.616
since 1972 (昭和47年)

特集

さあ御柱

綺羅を見るなら小野御柱 2

- 新しい町議会議員を紹介します 6
- ほたる祭りが始まるよ 7

情報ひろば 8
相談・休日当番医ほか 16
こども広報 22



特集

さあ御柱

綺羅を見るなら小野御柱

5月3日(水)4日(木)に里曳きが、5日(金)には建御柱がおこなわれフィナーレを迎えた矢彦神社の御柱祭。大勢の人に曳かれた山の縦ノ木は、地域の安寧を願う神となりました。



5/4 神社前に到着した一之柱

5/3 木遣りが青空へ吸い込まれた(一・四之柱)



5/3 曳行を前に盛り上げる青年団の踊り(一・四之柱)



一之柱曳行長
小澤範光さん

一・四之柱実行委員長
小澤達司さん

「コロナも落ち着き、耕地などの接待所も設けていただき、前回と同じように開催出来てとにかく良かった。大事なく安全に。無事にお宮へ着くことだけを考えています」(委員長)
「天気に恵まれて安心しました。小綱も900本用意しています。大勢の方に曳いて欲しいですね」(曳行長)

一・四之柱は旧小野地区が担当

5/3 竹が弾けて木っ端が飛び散る

メリメリメリッ…パーンッ…竹が弾けた。飯沼地区が担当する二之柱最大の難所は、飯沼の谷を抜け国道に出る明倫館前の交差点。竹の上で柱を滑らせ、柱を直角に方向転換させた。



5/3 最大の難所をクリアすれば神社まで一直線

5/3
パークライン入口の
踏切を渡り国道へ



三之柱は山出しの際、柱の曳行を担当する雨沢地区南端に安置…神社から一番離れた場所から里曳きはスタート。柱は集落をくまなく曳行され矢彦神社を目指す。その距離3.7㌔。初日に1.1㌔、2日目は2.6㌔の道のりとなる。



5/3
神社を目指す
国道を北上する

力で曳くだけではうまく曲がれない難所、狭く上り坂の急カーブ「地藏の辻」。力と技とで「よいてーこしょ」。四之柱は一之柱の後を追う。



四之柱

二之柱 飯沼地区青年団
共親社社長 春日政長さん



「団員は9人です。楽しく安全に曳行出来るよう木遣りを鳴きたいと思っています。特に難所では、気持ちを合わせられるように大きな声で曳行を後押ししたいですね」

三之柱 雨沢地区青年団
友愛團團長 宇治由智さん
(写真 中央)



「雲助の化粧に時間がかかるため今朝はみな3時起きです。今回、肉襦袢(衣装)も新調。南箕輪村のイラストレーターにオリジナルで描いていただいた傑作です」

自衛隊松本駐屯地 中平 勝さん(談)



「各柱に10人くらいずつ参加しています。御柱が初めての隊員も多く、どんなお祭りなのか…私も初めてです(笑)。とにかく力になれるよう頑張ってます」

5/3 地藏の辻を曲がり切れれば
神社横までは直線コース



生徒会では「小野おんばしらを盛り上げよう」をテーマに「夢プロジェクト」を立ち上げました。そのひとつが地域で不要になった鯉のぼりを譲り受け、グラウンドに飾り御柱を更に盛り上げようという企画です。

4月25日（火）。自分たちでも鯉のぼりを作ろうと、体育館に全校が集合。市販の白い鯉のぼりに学年ごと手形で模様をつけました。この白い鯉のぼりは、小野と北小野保育園にも届けられ、同じように手形で模様をつけた鯉のぼりが完成。共に校庭に飾りました。

●財産区からは
法被のプレゼント
昨年度のアントレプレナー学習では御柱のPR動画を作ったほたるチャンネルで放映したり、PRサ

夢プロジェクト進行中

出張！
こども広報

秘創立70周年
両小野中学校
特集



イトを立ち上げたりしてきました。また法被を着た「おんばしらバージョンのうとうくん」をデザイン。それを使ったエコバッグやポーチを作って販売しました。

そんな「中学生の思いに込めたい」と、小野と北小野の財産区では費用を出し合い、うとうくと揃いの法被を制作。中学校へプレゼントしてくださいました。この法被を3年生は修学旅行でも着用。現地でも小野御柱のチラシを配りました。もしかしたら、このチラシを手にした方が、小野御柱を訪ねてくれたかもしれません。

●鯉のぼりをあげよう

4月29日（土）の昼下がり。校庭に集まったのは、作業を買って出た中学生7人と、駆けつけてくださった20人余りのボランティア。そうして63本の鯉のぼり。約1時間後には校庭の大きなイチョウの木を挟むように風をはらみながら鯉のぼりが泳ぎました。



薫風に泳ぐ鯉のぼり



うとうくんも大人気

と盛上げよう
なさそうです。生徒会長の白鳥怜さんは「企画を通して御柱に携わ

●もつとおんばしらを
里曳き当日の5月3日（水）4日（木）。柱を曳く中にも、地域の特産品を売る特設テントにも、うとうくんの法被を着た中学生の姿がありました。中学生の活躍が御柱を活気づけたことは間違いなく、と話を聞くと、生徒会長の白鳥怜さんは「副会長の吉村蒼祐さんは手作りの鯉のぼりを「みんなで作ったことが大事。いい思い出になるはず」と話してくれました。



特設テントにて



夜の帳が降りる頃神事が始まる
遷座祭に向かう参列者



遷座が無事に済んだことを報告する神事



奉納された三大燈籠

遷座祭とは

御柱と合わせて7年に1度おこなわれる神事。ご神体が新たな神殿に遷される。参列は限られた関係者のみで非公開。この時、矢彦神社の斎庭には三大燈籠が奉納される。この燈籠も以前は三区（小野・飯沼・雨沢）で各々描き奉納していたが、現在は神社でまとめて奉納している。

小野御柱の華やかさは「綺麗を見るなら」と例えられます。この言葉が表すこと、また今回の御柱祭を振り返り矢彦神社氏子総代会長の白鳥義政さんにお話を伺います。



矢彦神社氏子総代会長
白鳥義政さん

が非常に気がかりでしたが、町内はもとより県外や、来日中の外国の方も足を伸ばして参加してくれたようです。小野に訓練施設があることから自衛隊松本駐屯地からも応援に来てくださった、いつも以上に賑やかで楽しい御柱になったと思います。

矢彦神社とお隣の小野神社の御柱は合わせて「小野御柱」。この御柱が「綺麗を見るなら」と言われるのは、昔（大正・昭和初期、両小野地区にいくつもあった）製糸工場で働く大勢の女工さんが、（当時は男子のみ曳けたことから）柱を曳くことを許されず、晴れ着で見学する様を例え

たともいわれます。今回の御柱は、氏子の法被など衣装の華やかさもありませんでしたが、諏訪や岡谷の方が自分たちの法被で一緒に曳いてくれたり、法被を着ていなくても思い思いの支度で参加したり、賑やかで和気あいあいである本意の意味で「綺麗を見るなら」といえるような御柱だったのではないのでしょうか。

何人もの方から「感動した」とお声がけいただきました。ただ少子高齢化は御柱にも影響します。どんな形であれ「お宮へ柱を運ぶ」この御柱が中止になることは考えられません。末永く伝えて欲しい祭りです。

※諸説あります

さあ御柱 人を見るなら諏訪御柱

綺麗を見るなら小野御柱

小野地区木遣り保存会主催 第8回小野地区 木遣りコンクール

4月22日（土）の夕方から矢彦神社神楽殿前でおこなわれたコンクール。小学生の部に22人、一般の部へ19人が参加し、自慢ののどを披露しました。



1位 小室珠璃さん（写真 左）

「家で待っている家族にトロフィーを見せて驚かせたいです。本番もがんばります」



1位 宇治 貢さん（写真 左）

「前は4位だったので嬉しいです。若い人たちが祭りと地域を盛り上げられるよう一致団結します」

第75回
信州
辰野

ほたる祭り

が始まるよ

◎ほたる祭り実行委員会事務局(役場産業振興課内)
内線2147



祭り期間 6月10日(土)～18日(日)

観賞期間 6月 6日(火)～18日(日)※

※ほたるの発生状況により前後する場合があります

どなたでも「日本一」のホタルをご観賞いただけるお祭りが帰って来ます。ほたる祭りにお出掛けください。

■主なイベントの日程

イベント	実施日時	その他
開幕式	6月10日(土) 午後5時～	会場はJR辰野駅前ロータリー アトラクション (辰野中学校吹奏楽部の演奏)
歩行者天国	6月10日・17日(土) 午後5時～10時	露天商の出店も午後10時まで
	6月11日・18日(日) 午後5時～9時	露天商の出店も午後9時まで

祭り期間中 毎日	大城山ほたる 電飾	点灯時間 午後6時～9時
	スマホde!! スタンプラリー in ほたる祭り	景品総額は100万円(ギフト券)！ 参加店を回ってスマホでスタンプを3つ集めて応募すれば、景品獲得のチャンスです。ひとり何回でも応募出来ます。 ◎ほたる祭り実行委員会 商イベント部会(商工会内) ☎41-0258 スタンプラリー参加店はこちらです▶ 

■ホタルの観賞時には…

- ・混雑が予想されます。カメラ用の一脚、三脚の使用は出来ません(6月中)。
- ・園内が混雑してきた場合は、入場制限を実施します。

●入園料(ホタル保護育成協力金)

- ・1人1回500円
(15人以上の団体は1人1回400円)

- ・町民には入園無料券・駐車料金割引券を配布します。

- ・免許証等で辰野町民であることが確認出来れば無料で入園出来ます。

- ・辰野高校、信州豊南短期大学、つくば開成学園高校の生徒は生徒手帳、学生証提示で無料。

- ・辰野町内在勤者は有料です。

●今年もお家でホタル観賞が出来ます

YouTubeで祭り期間中の午後6時30分～9時30分に配信します。

町の観光サイトからアクセスしてください。

■歩行者天国の区間

伊那富橋および平出四つ角～松尾峡です。また露天商は土日を中心に出店します。

お祭り情報ははこちらから
(駐車場の混雑具合も確認出来ます)



町民は
無料です
確認出来るものをご持参ください

■ポスターは切り絵作家 浦野栄一さんの作品



昨年の辰野西小学校 150 周年講演会にて

中止となった第72回と同じデザインを採用しました。作者は元辰野西小学校長の浦野栄一さん(伊那市)です。浦野さんは昨年おこなわれた辰野西小学校150周年記念講演会で「辰野町の風景をたくさん作品にしています。ふるさとのこと、西小のことを大人になった時に懐かしく思えるよう、希望を持って頑張ってください」と児童に話されています。
ポスター原画はふるさと辰野の素晴らしさを伝える作品です。



新しい町議会議員を 紹介します

◎議会事務局 内線 2309

5月8日(月)に改選後初の臨時議会が開かれ議席などを決定。5月29日(月)からは6月の定例議会も始まりました。私たちの代表としてまちづくりに臨む新しい議員をご紹介します。



議長
議員 14

より良い町づくりのために、強い信念で活動していく。



議員 13

町民の声を大切に、開かれた議会改革を目指します。



議員 1

防災・減災事業の積極的な推進を提言してまいります。



議員 2

子どもの心を大切に、人権を守る政策を。



議員 3

人と物と心がつながる街の再生復活に全力で取り組む。



議員 4

憲法を生かして平和を守り、住み良い町を目指します。



議員 5

皆様の生活満足度を上げられる政策を目指します。



議員 6

町民の声と真摯に向き合い、町の諸課題に取り組めます。



議員 7

協働で「少子化・人口減に負けない元気な町づくり」



議員 8

辰野町の魅力を発信し、これからも町に貢献します。



議員 9

困った人に寄り添い、その声を必ず町政に届けます。



議員 10

地域の願いや思いの実現に向けて行動します。



議員 11

新しい声を届けこれからの時代に還元します。



議員 12

「チェック＆トライ」を信条に町の発展に寄与したいです。

税金

今月の納税
・住民税 1期
・国民健康保険税 1期
納期限は6月30日(金)です

☎役場住民税務課 内線2111

お知らせ

南信工科短大生に
就学支援金

☎役場産業振興課 商工振興係
内線2153

長野県南信工科短期大学の学生へ月額1万円を給付します。詳しくはお問合せください。

資格

・町に住所が有る。
・卒業後も町内に在住し、町内企業に勤務する。など

再就職のための
職業訓練生募集

☎ポリテクセンター松本
☎0263-5813392

ものづくりの仕事を目指す方へ、半年間の職業訓練を実施します。訓練は無料※です。
※テキスト代及び作業服代等は自己負担

女性しごと相談室

☎役場まちづくり政策課
企画経営室 内線2227

女性の「しごと」にまつわる相談（就職・転職、職場での悩み、子育てとの両立、キャリア設計など）を国家資格のある専門家が面談、電話、オンラインで伺います。
▶ご予約はこちらから



●相談日時（要予約・相談無料・秘密厳守）

日程	時間
平日	午前9時～午後5時
夜間 第2・4水曜日	午後5時～7時 6月は7日・21日
土曜日	午後1時～4時 6月は24日のみ

・予約は相談希望日の2日前(土日祝除く)まで受付。
・面談は、役場の専用相談室でおこないます。

守るっ！電波のルール

☎総務省信越総合通信局

6月1日～10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」。電波は正しく使いましう。電波に関することならお

訓練期間

7月4日(火)～12月26日(火)

募集コースと定員

・CAD/NC技術科 各15人
・電気設備技術科 各15人
・金属加工科 12人
・全科6月入所生の人数を含みます。

その他

・対象は求職中でハローワークに求職登録している方。申込みはハローワーク伊那へ6月15日(木)までに。

第1土曜日は
マイナンバーカードに関する窓口を開設

☎役場住民税務課
住民係 内線2116

「マイナンバーカード」に関する窓口を開設します。前日の午後4時までにご予約ください。

●窓口開設日時・内容など

開設日	受付時間	業務内容
6月 3日	午前9時～正午	マイナンバーカードの申請・交付、電子証明書更新、暗証番号の初期化・再設定など
7月 1日		

- ・マイナンバーカードに関する業務のみ受付ます。
- ・免許証など本人確認書類、通知カードをお持ちください。
- ・通知カードを紛失された方はお申出ください。
- ・水曜日の夜間窓口ではマイナンバーカードに関することのみ夜7時半まで受付ます。

マイナンバー PR キャラクターマイナちゃん



工房 ぬくもり
味だより

辰野町障がい者就労支援センター
☎☎44-1011(平日9:00～17:00)

6月販売分から料金を改定

1パックあたり 50円ほ

値上げさせていたが、ご了承ください。ご容赦ください。



チカッノ
チカラ

辰野町地域活動支援センターだより

愛称は「つむぎ」

☎☎41-5571

野菜の苗をおこしています。ボランティアセンターなどでお買い求めください。



6月～8月

農業危害
防止運動
実施中

☎役場産業振興課
内線2146

6月1日～7日



出典(公社)日本水道協会

☎役場建設水道課 上水道管理係 内線2171

水を大切に

蛇口をひねれば、必要な時に必要なだけ使える水道水。快適で豊かな暮らしを支える水は一日として欠かすことは出来ません。豊かな自然の恵みである貴重な水の大切さや尊さを見つめ直してみませんか。限りある水を有効に利用し、日々の暮らしをより豊かなものとするために、一人ひとりが大切に利用する習慣を身につけましょう。

災害に強い水道を目指して

町では、水源を適切に保全し、災害時でも被害が最小限にとどめられるよう施設・管路の耐震化や更新を順次進めています。五十年、百年先でも安全・確実に給水が出来るよう、町の水道事業へご理解ご協力ください。

第73回社会を明るくする運動・青少年健全育成推進上伊那北部地区大会

☎役場総務課 内線2207

当日は箕輪中学校合唱部も出演します。どなたでもお出掛けください。

入場
無料

■日時

7月1日(土)
午後1時30分～3時10分

■会場

みのわ町文化センター

■講演会

「音楽の力で社会を明るく…♪」
講師 荒川昌美さん
(信州室内オーケストラ音楽監督・常任指揮者)

7月は
社会を明るくする運動
強調月間

強化月間スローガン

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

松枯れを見つけたら

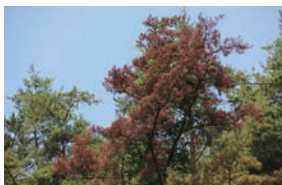
☎役場産業振興課
林務係 内線2151

■松くい虫被害(松枯れ)が広がっています
上伊那地域では南から箕輪町の北小河内地区まで被害が拡大しています。町内でも昨年度被害木が確認されました。

●松くい虫被害とは

「マツノザイセンチュウ」という1mmにも満たない線虫が松の樹体内に入ることので松が枯れます。その線虫を松から松へ運ぶのが「マツノダラカミキリ」というカミキリ虫。カミキリ虫を駆除することで被害を食い止めています。

●大切な森林を守るために町では、松くい虫防除対策事業監視員による巡視で被害にあった松の早期発見・早期駆除に努めています。確認のため断りなく山林に入ることもありますが、ご了承ください。
ご自宅のまわり等で松枯れを発見されましたら役場へご連絡ください。特に夏場は、被害木が赤く変色し目立ちます。



辰野町での新婚生活を応援！
～結婚新生活支援事業補助金～

☎役場まちづくり政策課 内線2227



町では住宅取得や賃貸借料、引っ越しやリフォームなどの新婚家庭の住まいに係わる費用を補助しています。詳しくは町のホームページをご覧ください。

■補助対象となる期間・申請期限など

- ・今年4月～来年3月末までに支払った住宅購入、リフォーム、引っ越し費用。
- ・申請期限は来年3月末(予算に限りがあります)。

■対象となる方(以下の全てに該当)

- ・夫婦ともに39歳以下で、今年3月1日～来年の3月31日までに婚姻届を提出。
- ・辰野町に住民票がある。
- ・夫婦の令和4年分所得の合計が500万円未満。

■補助額

- ・対象期間に支払った金額。
- ・上限は、夫婦の年齢が共に29歳以下なら60万円。30歳以上39歳以下なら30万円。

こころもからだも
すこやかに

食育・木育



☎役場子育て応援課 こども保育係 内線2178

●全保育園で椎茸の

駒打ち作業をおこないました

ナラの原木へ、子どもたちが椎茸の駒を打ち込み、保育園で成長を観察します。早ければ来秋には収穫も。園児が収穫もおこない、給食で提供の予定です。



平出保育園では…

武居町長が飛び入り参加。園児は、おしゃべりしながら楽しく作業しました。



6月は 食育月間

毎月19日は食育の日

☎役場保健福祉課
保健係 内線2133

「食育月間」を機に、健康な生活の基礎を築く「食育」に取り組みましょう。

- 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- 感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」「いただきます」のあいさつをする
- 家族や友人と楽しく食卓を囲む



「手に入れよう 長生きチケット歯みがきで」 (日本歯科医師会令和5年度標語)

けんこう けんこう
健口で健幸な毎日を…

受けよう歯科健診

☎役場保健福祉課 保健指導係 内線2129

後期高齢者歯科健診…長野県後期高齢者医療広域連合 業務課 給付係 ☎026-229-5320

応援1

子どもの健口づくり～乳幼児期から「歯と口の中の正しいケア」を～

町の乳幼児健診・育児相談では歯科医師・歯科衛生士が、歯科健診や歯磨き方法などの指導・相談をおこないます。

- ・保育園・幼稚園・小中学校でも歯科健診や歯磨き指導をしています。
- ・保育園・幼稚園では年一回フッ化物塗布もおこないます。



応援3

通院困難な方の健口づくり～在宅での無料歯科健診～

病気や障がいなどで通院困難な方を対象に「在宅歯科健診」をおこなっています。

- ・対象の方へご案内します。
- ・歯科衛生士が、口腔ケアや訪問診療についての相談に応じます。

応援2

大人の健口づくり～対象の方に無料歯科健診～

●成人歯科健診

歯と口の健康を保つためには、丁寧な歯磨きや歯科医院での定期的なお口のメンテナンスが大切。この機会にかかりつけの歯科医を持ち、お口の健康を保ちましょう。

- ・対象(41・51・61・71歳)の方へ5月下旬にご案内します。
- ・期間は6月1日(木)～2月29日(木)です。忘れないうちに受診しましょう。

●妊婦歯科健診

歯周病があると早産しやすい傾向があります。また、お腹の中の赤ちゃんのためにも正しい知識を持ち、むし歯などの疾患から歯を守ることが大切です。妊娠届時に子育て応援課窓口で受診券をお受取ください。

●後期高齢者歯科健診

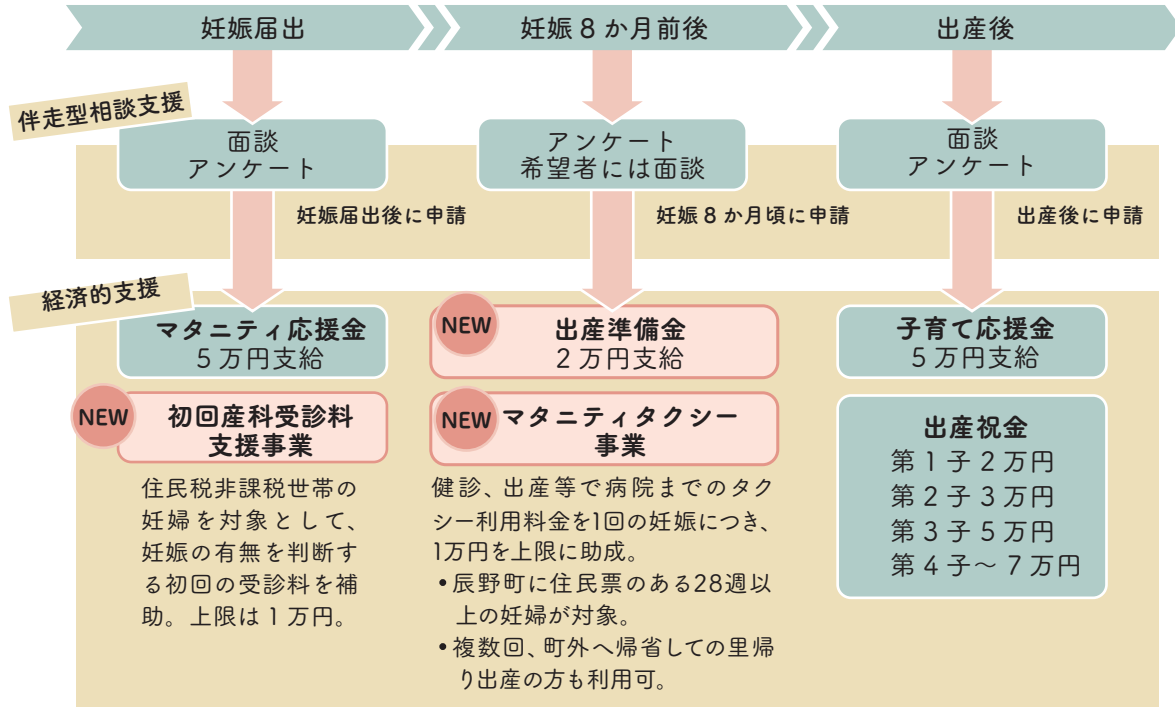
むせたり、飲み込みが悪くなったなあと感じることはありませんか。これらは誤嚥性肺炎を起こす要因にも。特に自覚症状がなくてもお口の状態を確認するために受診することが大切です。

- ・対象
- ・令和4年度に75歳の誕生日を迎えた方(全員)
- ・令和4年度に76～79歳の誕生日を迎えた方のうち、案内が届いた方。
- 6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から通知と受診券が送付されます。
- ・期間は7月1日(土)～12月30日(土)

プレママ応援 ～マタニティ期から一緒に子育て～ マタニティ応援事業

☎役場子育て応援課 子育て政策係 内線2181

辰野町では妊娠期～出産～子育てを一貫して支援。この町で安心して子育てが出来る環境を提供します。町の事業をご活用ください。



不妊治療の助成金

☎役場子育て応援課 母子保健係 内線2186

1回当たり30万円を上限(昨年度は10万円)に助成します。助成額は治療に要した医療費の自己負担額から保険給付等の支給を受けられる額を控除した額の2分の1以内です。

6月は 児童手当の 現況届提出の月

☎役場子育て応援課 子育て政策係 内線2175

■現況届が届いたら

6月上旬に児童手当・特例給付の現況届を郵送します。現況届が届いたご家庭は、必ず期日までにご提出ください。

- ・令和4年度から提出は原則不要になりました。通知が届かない場合は提出不要です。
- ・提出の対象となるご家庭は、現況届の提出がないと6月以降の手当が受けられません。

●提出期日 6月30日(金)

●提出方法 返信用封筒で郵送するか、電子申請でご提出ください。

救命講習会の開催 ☎辰野消防署 電話41-0119

上伊那広域消防本部では、救命講習会(受講料無料)を毎月開催しています。7月は辰野町が会場です。この機会に受講しませんか。

■日時・会場 ・7月8日(土)午前9時～正午
・役場2階 大会議室

■内容 AEDの使い方など主に成人の心肺蘇生法と大出血時の止血法

■申込み 6月20日(火)まで
上伊那広域消防本部ホームページの申込みフォームから。または、辰野消防署へ電話で。

●健診日程

月日	場 所	受付時間
6月12日(月)	下雨沢集会所	午前 8：30～ 8：40
	新田 (しだれ栗踏切横の三角地)	8：50～ 8：55
	雨沢公民館	9：10～ 9：35
	下村コミュニティセンター (下村バス停付近)	9：50～ 10：00
	小野 中村公民館	10：15～ 10：20
	藤沢コミュニティセンター	10：35～ 10：45
	押野コミュニティセンター	11：00～ 11：15
	休戸公民館	11：30～ 11：45
	旭公民館	午後 1：20～ 2：30
6月13日(火)	小野 小野介護予防センターたのめの里	2：45～ 3：20
	川島 木曽沢公会所	午前 8：30～ 8：45
	門前生活改善センター	9：00～ 9：10
	一ノ瀬生活改善センター	9：25～ 9：45
	下横川宮農センター	10：00～ 10：10
	下飯沼沢生活改善センター	10：20～ 10：30
	渡戸生活改善センター	10：40～ 11：15
6月14日(水)	上辰野 中央コミュニティセンター	午後 1：10～ 2：55
	沢底 鴻ノ田公民館	午前 9：00～ 9：10
	平出 上野公民館	9：25～ 9：35
	上平出コミュニティセンター	9：55～ 10：15
	平出コミュニティセンター	10：30～ 11：30
	マルニスーパー前	午後 1：10～ 2：15
	下辰野公民館	2：30～ 3：20
6月15日(木)	上島 がおん伝承館	午前 8：30～ 8：55
	唐木沢 松沢 勉さん宅前	9：10～ 9：25
	今村介護予防センター	9：40～ 10：00
	小横川公民館	10：15～ 10：35
	下辰野公民館	10：55～ 11：45
	新町 神戸介護予防センター	午後 1：15～ 1：35
	宮木 たつの町保健福祉センター	1：50～ 2：50
6月16日(金)	沢底公民館	午前 8：30～ 8：55
	赤羽介護予防センターなごみ	9：10～ 10：55
	樋口 東樋口いきいき館	11：15～ 11：55
	樋口コミュニティセンター	午後 1：15～ 1：45
	万五郎公民館	2：00～ 2：20
6月19日(月)	宮木公民館	2：40～ 3：40
	羽場コミュニティセンター	午前 8：30～ 9：25
	北大出ふれあいセンター	9：40～ 11：35
	赤羽コミュニティセンター	午後 1：15～ 2：35
	宮木 たつの町保健福祉センター	2：50～ 3：50
6月20日(火)	新町コミュニティセンター	午前 8：30～ 9：45
	宮木 南湯舟県住集会所	10：00～ 10：40
	宮所 JA宮所集荷所	10：55～ 11：40
	平出コミュニティセンター	午後 1：10～ 2：10
	町民会館前	2：25～ 3：25

65歳以上のみなさん

結核検診

(胸部レントゲン撮影)

を受診しましょう

☎役場保健福祉課 保健係 内線2132

国では高齢者における結核の発病を早期に発見するために、65歳以上の方に結核健診を受けることを義務付けています。

65歳以上のみなさんに、結核検診の受診券をお送りしました。受診券が届いた方は左記会場へお出掛けください。対象は昭和34年4月1日以前に生まれた方です。ただし、医療機関・勤務先等で胸部レントゲン撮影等をされる(された)方、肺の病気で治療中の方は除きません。通知が届かない方はお問合せください。

●受診当日は
・受診券をお持ちになり、マスク着用にご協力ください。
・脱ぎ着しやすい服装で、撮影時は素肌に「両面無地の薄手のTシャツ1枚」になれるようお願いします。
・ネックレス、湿布、磁気ばんそうこう等は外してからお越しください。
・のどの痛みや発熱などの症状があり、体調の悪い方は受診をお控えください。

健(検)診の申込みはまだ間に合います

・結核検診を含め町の健(検)診をこれから申込まれる方は、役場保健福祉課へお問合せください。
・各種健(検)診は健康ポイントの対象です。

●健康ポイントとは
町の健康診断・がん検診を受けたり、健康事業(教室・講座)に参加したり、日々の運動や健康づくりの記録で町からポイントを付与。100ポイントで辰野ほたるシール協同組合の商品券¥1000分と交換します。

受診で健康とポイントをGET!

ふるさと納税返礼品で南箕輪村と
タッグを組みました

☎役場まちづくり政策課
地方創生ふるさと納税係 内線2222

当町と南箕輪村の双方へふるさと納税を増やせる試みを始めました。ご家族やご友人などへぜひおすすめください。

4/27(木)小野酒造店にて発表会
左から南箕輪村の藤城栄文村長、南箕輪村開発公社 原賢三郎社長、小野酒造店 小野能正社長、武居保男町長

商品名 「純米酒香るプリン」
特 徴 オール伊那谷産の原材料で作られるおもてなしプリンに清酒 夜明け前を使ったゼリーを組合せました。蓋を開けた瞬間にふくいくとした純米酒の香りが漂います。アルコール度数2%のちょっと贅沢な大人のデザートです。ゼリーには有賀はちみつ屋(赤羽)の蜂蜜も使用。金箔を閉じ込め、見た目にも気品あふれる逸品です。
お求めは…南箕輪村の「大芝の湯」と「味工房」で1つ¥450(税込)。

ふるさとを元気に!

お名前の公表をご了承いただいた方をご紹介します。(順不同)

神奈川県	和田 芳幸 様	山口県	浅見 麻紀 様
福岡県	日野 昇 様	東京都	福島 直美 様
千葉県	小澤 利満 様	東京都	河野 翼 様
神奈川県	今井那ざさ 様		

コクホ

からのお知らせ

☎役場住民税務課 国保医療係 内線2103

■保険証が使えないケガもあります
交通事故など第三者(加害者)が原因でのケガ等は、医療費を加害者が負担するきまりです。つまり国保の保険証は使えません。しかし、加害者(や保険会社)と話し合いが見つからないなど、その場で精算が出来ない場合は、ひとまず国保の保険証を使って治療を受けてください。後日、国保から加害者へ費用を請求します。

●交通事故の時は国保への連絡を忘れずに
第三者(加害者)が原因でのケガ等で保険証を使ったら必ず「第三者行為による傷病届」をご提出ください。この届がないと加害者(や保険会社)に請求が出来ません。交通事故など誰かによってケガ等をしたら先ずは「国保へ連絡」と覚えておきましょう。

こんな時には届出を
・交通事故に巻き込まれた
・暴力行為を受けた
・他人の飼い犬に噛まれた
・飲食店で食中毒にあった など

注意 こんな時は国保証が使えません
・勤務中や通勤中の事故や労働災害
・示談を済ませてしまった
・不法行為 など

無料

木造住宅の耐震診断

☎役場建設水道課 住宅係 内線2163

大地震に備え、ご自宅の診断を受けませんか? 耐震診断士の診断が無料で受けられます。

■対象
・昭和56(1981)年5月31日以前に建築した在来工法木造住宅

■診断方法
・7～8月ごろ実地診断を実施予定。

■その他
・受付は、建設水道課窓口で随時。
ただし予定戸数になり次第終了します。

耐震診断で補強が必要とされたら
改修工事に補助金があります

最高100万円

次の全てに当てはまる工事が対象です。
・町の耐震診断で総合評価が1.0未満の住宅。
・耐震改修工事により総合評価が0.7以上になり、工事前の総合評価を上回る。
・着工前であり、来年2月下旬までに実績報告が出来る。

●補助金額
・耐震補強工事に直接かかる費用の5分の4以内
・上限100万円。

●その他
・詳細は、町のホームページにあります。
・予定戸数に達した時点で終了します。

今回の楽しみ方は

6月はコアジサイを楽しもう

コアジサイ



林道沿いにはコアジサイが自生

コアジサイは、古くから日本の山野に自生。例年ほたる祭りの頃には、町内の山々で数多く見られます。特に大城山を走る林道沿いには斜面を覆い尽くすように自生し、地元の方が周りの草などを払い景観を保っています。

コアジサイは全体的に小さく、園芸種のような派手さはありませんが清楚な美しさがあります。6月の大城山にお出かけください。



斜面を覆うコアジサイ

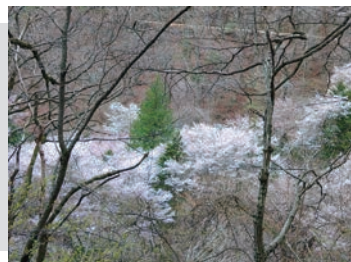


シーズン到来

日本中心のゼロポイントを護る会ではゼロポイントまでの遊歩道の落ち葉掃きなど環境整備をおこないました。途中には獣の糞も。山には獣がいることをお忘れなく。



4/8・5/13(土)



4月上～中旬の大城山

谷間がヤマザクラの淡いピンクや白で染められました。

暮らしに役立つ
ちょっとした話

くらしはなまる術

●役場住民税務課 生活環境係 内線2114

暑さと共に雑草や害虫も気になる季節。付近の空き家で雑草が生い茂っていたり、アメリカシロヒトリが大量発生していたり…でも

今月のお話しは…

草刈り、害虫駆除は個人の責任

●毎年、役場には「除草をして欲しい」「蜂を退治して欲しい」と相談があります。残念ながら、私有地の管理は所有者の責任。役場では対応出来ません。「土地の所有者は誰だい?」という質問も個人情報のため教えられません。

●特に空き家・空き地は問題に気づきにくいものです。あなたの所有地、物件は大丈夫ですか? 「隣から竹が越境して困る…」というご相談もあります。

●隣近所へ迷惑を掛ける前に対策をしましょう。また、道路や歩道にはみ出す枝葉は、歩行者にも危険です。生垣や庭木も適切な管理をお願いします。

●自分の土地や敷地内の除草や伐採などが困難な場合は、民間業者(有料)を紹介しています。プロに頼むことで、よりよい解決方法があるかもしれません。ご自身で高い木に登っての作業や、蜂など害虫駆除をされる場合には、怪我をしないよう十分ご注意ください。



チャレンジその8 「旬の地元食材を選ぶ・食べる」

地元の食材は、輸送距離が短くCO2の発生も抑えられる…つまり地産地消はSDGsの目標13「気候変動に具体的な対策を」に貢献出来、更に旬の食材は、栄養価が高く健康維持にも役立ちます。お買い物の際には地元の食材を選びましょう。

辰野町 農業委員会 からのお知らせ

辰野町農業委員会事務局
(役場産業振興課内)
内線2144

■農地転用許可後は「地目変更登記」
農地転用許可を受けて農地を農地以外の地目に転用した場合は、法務局へ地目変更の登記を申請する必要があります。農地転用の許可が下り、工事が完了しても登記簿の地目は自動的に変わりません。ご注意ください。

土地の地目が変わった日から1か月以内に変更登記をしなければ、10万円以下の過料に処せられる場合があります。

■全国農業新聞を購読しませんか
全国農業新聞は、全国農業会議所(農業者の公的代表機関である農業委員会組織)が発行する週刊新聞です。

・農業、農村、農政の動きをタイムリーにお届けします。

・地方創生、6次産業、食育等の地域や食に関する記事も満載。情報が分かりやすいよう解説的にまとめています。

・家族全員が楽しめる記事も充実。毎月4回金曜日に発行。購読料は月額700円(送料、税込み)。購読のお申し込みは農業委員会事務局または、全国農業新聞ホームページからどうぞ。役場産業振興課窓口ではサンプルを差し上げています。ご一読ください。

今月の 農地相談会

日時 6月21日(水) 10時～正午
会場 役場1階 第2会議室

費用無料 予約不要

■農地相談会をご利用ください
農地を貸したい、借りたい、耕作してもらいたい、農業をはじめたいなどのご相談に応じます。毎月1回(原則として毎月第3水曜日に)役場で開催し予約は不要です。併せて事務局では相談日以外でも相談に応じます。予め電話の上お出掛けください。

第474回 考えようあなたの人権わたしの人権

子どもの 自立を信じて



辰野町教育委員
飯澤 隆 さん

不登校傾向のA君のことです。
A君は人と目を合わせることが出来なかつたり、自分の気持ちが伝えられず、母親に自分の思いを語ってもらったりする子でしたが、ある先生と出会い転機が訪れました。

その先生はA君が自分自身で決めて行動出来るように支援し、A君が決めたことなら自分の考えと違ってもよいとしました。

A君が、決めたことを達成出来たら、上手いかななくてもプロセスを褒めて認めます。A君が苦手な運動会の練習が始まると、

- ①みんなと一緒に練習する
- ②練習はするけど、つらくなったら見学する
- ③見学だけする
- ④練習には行かない

と選択肢を設けてA君の意思で決めるようにしました。はじめのうちは③や④を選択していたA君ですが、徐々に②や①を選択。運動会当日は、組体操へも他の種目にも自信をもって参加することが出来たのです。

先生は、A君の自立しようとする力を信じて見守りました。うまくい

オアシス 標語



ありがとう
言う心があつたかい

川島小学校 6年
太田すず歩さん 高木優希さん

かなくてもA君のがんばりを見出し、その姿を認め、励ます…。やがてA君は自立し、不登校から脱却出来ました。

私たちは、相手が子どもであるからと、子どもの人権を軽く考えたり、大人の考えを押しつけたりしてはいないでしょうか。自分で考える機会を奪ってはいないでしょうか。この先生は、A君に対し一人の人として向き合い、思いを尊重しています。その姿に、人としての温かさや人権感覚の素晴らしさ、そして、子どもを育てるのに大切なことを学ばせていただくことが出来ました。

各種相談日	すくすく相談室 (育児)	6/ 1 7/ 6	(木)	午前9時30分～ 11時	たつの町保健福祉セン ター (ぬくもりの里)	歯科・母乳相談以外は予約不要 ☎役場保健福祉課 内線2132
	心配ごと相談	6/ 9 6/23	(金)	午後1時～3時	老人福祉センター	☎社会福祉協議会 ☎41-4500
	行政相談	6/ 9	(金)			☎役場総務課 内線2207
	法律相談	6/23	(金)	午後3時～4時		要予約。詳細は社協へ
	交通事故 巡回相談	6/ 1 6/15 7/ 6	(木)	午前10時～ 午後3時	伊那合同庁舎	要予約。上伊那地域振興局総務管理 課県民生活係 ☎0265-76-6803
	行政書士無料 相談	6/14	(水)	午後1時～4時	行政書士会伊那支所 事務局(伊那市)	要予約。☎0265-73-2208 次回7/12 (水)
	税金無料相談	6/ 7	(水)	午後1時30分～ 3時	税理士会伊那支部事 務所(伊那市)	要予約。☎0265-74-8170 次回7/5 (水)

水道工事当番店 当番医・当番薬局		当番医	当番薬局	水道工事当番店
	6/ 4 (日)	高原医院 (南箕輪村)	ほたる薬局春日街道 (南箕輪村)	(有)辰野ヤジマ設備工業
	6/11 (日)	福島医院 (箕輪町)	アイセイ薬局伊那店 (箕輪町)	松田設備(有)
	6/18 (日)	中川医院 (箕輪町)	カニサワ薬局 (箕輪町)	(株)ノザワ
	6/25 (日)	むらおか内科クリニック (中央)	ほたる薬局辰野店 (中央)	水道建設(株)辰野営業所
	7/ 2 (日)	堀田内科クリニック (南箕輪村)	ほたる薬局春日街道 (南箕輪村)	(有)古村建設設備

活き活きライフ

毎月お届けする健康に関するお話

血圧と運動の関係

問 地域包括支援センター（役場保健福祉課内） 内線2127

2017年の推計では日本の高血圧有病者数は4千3百万人にのぼり、血圧が140/90mmHg以上の国民は3千百万人。今や4人に1人が高血圧といわれています。そこで大切になるのが「日々の高血圧予防」です。今回は、血圧と深い関係にある運動についてお伝えします。

運動時の血圧

運動するとドキドキする理由
 安静時には、心臓から毎分4～6Lの血液が体中に送られます。そして運動を始めると、運動の強度に合わせて血圧や心拍数は上昇。心臓は、押し出す血液量を調整し、1回につき（安静時に比べ）最大で約5倍もの量の血液を全身に送り出しています。

■ 血圧に良い効果をもたらす運動

国立研究開発法人 科学技術振興機構の研究によると、歩行、自転車、水泳、ジョギングなどの有

酸素運動が高血圧の治療に有効とされています。こういった運動により、血管の弾力性が改善され血管が広がるため血行が良くなり血圧が低下。収縮期血圧で2～5mmHg、拡張期血圧で1～4mmHgの低下が期待されます。

また、血圧は運動直後から約4～5mmHg低下し、その後22時間くらい降圧効果が持続することから「運動は定期的に、出来れば毎日30分以上続けておこなうこと」が推奨されます。

運動はいつおこなえば効果的？

基本的にはいつでもOK。ただし、食後30分以内ですと消化不良を招くことがあるため、食後であれば1時間後を目安に始めるといいでしょう。運動は、ご自分のライフスタイルに合った時間帯で構いません。



荒神山たつの海周囲は人気のウォーキングコース

今、血圧が高くない方も、健康維持のために1日30～60分くらいで中強度（息が少し弾む程度）の有酸素運動を週3日以上おこなうことが望ましいとされています。これを機に、ご自分に合った運動生活を始めてみませんか。

運動が危険となる場合

一般的に、血圧改善目的の運動療法の対象となるのはⅡ度高血圧（160-179mmHg）かつ／または100-109mmHg）以下の血圧値で心血管病の無い高血圧患者とされています。高血圧治療中の方はまずは主治医に確認を。医師の指示に従って安全に運動しましょう。

まだまだある運動のメリット

運動による身体活動量の増加は、血圧低下だけでなく生活習慣病の予防（体重、体脂肪の減少）、糖尿病予防、筋肉量・持久体力の維持向上、心の不調や認知症の予防など効果が期待されます。有酸素運動に慣れてきたら筋トレも取り入れると腰痛や膝痛、骨粗しょう症の予防にもなります。

廃食用油を回収しています

問 役場住民税務課 生活環境係 内線 2114

家庭で出た古い食用油は、各区の拠点公民館で回収しています。

・大きなカスを取り、ペットボトルに入れて回収ボックスへ入れてください。

- ・ペットボトルの蓋はきっちり締めてください。ボトルの返却はしません。
- ・役場住民税務課でも回収しています。開庁時にお持ちください。

熱中症にご用心

問 役場保健福祉課 保健係
内線 2139

熱中症の危険度を示す「暑さ指数」や「熱中症警戒アラート」を活用し、熱中症を防ぐ行動をお願いします。

今月のゴミの搬入

ゴミは、きまりを守って出しましょう

上伊那クリーンセンター
☎0265-98-8337

受入日 毎週月曜日～金曜日
受入時間 午前8：30～午後4：30

クリーンセンター八乙女
☎0265-79-8773

受入日 毎週月曜日～金曜日
受入時間 午前8：30～午後3：30



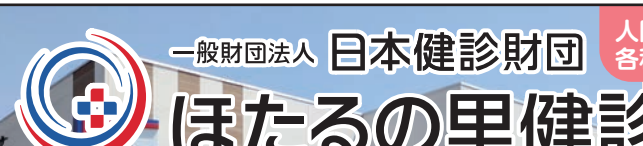
一般財団法人 日本健診財団

人間ドック
各種健康診断取扱

健康保険組合の補助金ご利用可能です！
お気軽にお問い合わせください！

ほたるの里健診センター

は健診専門機関です



ほたるの里健診センター

健診専門
だから安心



当院で「腸内フローラ検査」を受けることができます

下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
お肌のトラブルをかかえている方
なかなかダイエットが成功しない方

腸内フローラ検査がお求めやすくなりました。

「腸内フローラ」が関係しているかもしれない。
一度、自身の腸内フローラを調べてみませんか？



お電話でのご予約
お問い合わせ

0120-371-787

受付時間：午前9時～午後5時（平日のみ）
〒399-0421 辰野町辰野 1477-6

各種キャッシュレス決済の取り扱いを
始めました！是非ご利用ください。

北大出探訪会の「先輩から話を聞く会」にゲスト参加された後で伺いました
昔の生活や、行事についてお話を聞いてみました。

最近のことは忘れてしまうけれど(笑)、子どもの頃や若い頃のこと
はね。お蚕様を飼って…その時期には家中お蚕様。寝る部屋がある
だけで、お蚕様が優先だったし、家の中に馬小屋が有って、馬と
一緒に暮らしていた。それも南東の一番いい場所が馬のいる場所
でね。それだけ大事にしていたんだね。

以前はリンゴをたくさん作られていましたよね。

モナザイト事件の時(平成12年)には
区長で、4か月百姓が出来なかったな。
今考えれば大したことはないけれど、当
時は放射能なんて原爆くらいしか知らな
かったから、本当にえらいことだと。近
くの果樹農家から訴えられて、補償問
題になったら大変だと真剣に悩んだね。



北大出探訪会の「先輩から話を
聞く会」で話す赤羽さん

今も農業は現役ですか。

力がなくなって…筋力が落ちたから、果樹は任せているけれど、
特別なメロン苗を30本注文してあるので作る予定です。メロンは
果物の王様だからね(笑)。息子に代わってもらったけれど、スイカ
も出荷しています。スイカを出荷したのは辰野ではうちが最初だっ
たんですよ。

お元気ですか

第 174 回



赤羽 英雄さん 88歳(北大出)

地域のことを考えてくれる
グループが増えるといいね

リレー インタビュー

友だちから友だちへ輪を広げるリレーインタビューコーナーです。



娘に故郷を作ってもらったこと。嬉しいです。

大森久美子さんから紹介された
ご友人の 北埜実紗さん(小野)

仕事や趣味などについて教えてください

大学時代に辰野で過ごした1ヶ月が、1年間留学してい
たブラジルでの経験よりもインパクトが大きかったため、
5年前に千葉県から引っ越してきちゃいました。辰野町で
は「トビチ商店街」などを展開している〇と編集社という会
社のメンバーとして、仲間たちと大好きな辰野町の未来に
想いを馳せています。

また東京では、多様な職業の人々が月イチでお店にたつ、
ソーシャルバーの運営に関わっております。2つのコミュ
ニティを行き来しつつ、自宅では民泊を通して首都圏や海
外のお客様をお迎えするのが仕事です。

最近うれしかったことは?

小野にも春がきた!こんなに美しい景色見たことない。
頭がぼーっとします。

こんな町にしたい・なったらいいな

0歳の娘に故郷を作ってもらったことが嬉しいです。
彼女が将来、辰野町にいる大人ってみんな楽しそうだね、
と誇りに思う日が待ちきれません。

次回7月号は、三浦英希さんから紹介された北大出の西村雄治さんです。
北埜実紗さんからは、大木朋子さん(平出)へリレーされます。

地域おこし
協力隊の
田舎シゴト
No.
73

今月のお当番
矢田愛香 隊員

地域おこし協力隊のオン
ゴト(活動)の一端を紹
介するコーナーです。

「はじめ手」をはじめたばかりの町と増えています@たつの町

この町に来てようやく1年。活動していて、新しい何かをはじめた辰野町出身の方や移住されて来た方にお会いする機会がありました。

空き地、空き家、里山などの資源、協力してくれる仲間との出会い…経験がなくても、「やってみたい」の一步を踏み出して挑戦している人がいます。都市部では、お店をはじめたいと思っても、空いている土地や物件もなく高額で初期費用もかかってしまふ。なかなか新しいことを始める余白はありません。経験がなくても

高額なお金をかけなくても挑戦できるのが辰野町。「はじめやすい町」そんな魅力を伝えて、挑戦する人を増やしたいと思い、協力隊の松田さん、小菅さん、協力隊OBの北埜さんとともに「はじめ手たつの」というサイトを作りました。

辰野町ではじめての人を紹介し、その方の活動に参加できるプロジェクトやイベントを掲載。その人に会ってみたい、自分もなにか挑戦してみたいという人が参加出来る「関わりしろ」を作ること、訪れた人が関係人口、共創人口として町に関わるように運営しています。ぜひ、町内のみなさんもサイトを覗いてみてくださいね。

はじめ手、たつの

7/23(日)にはどろん田パレー
ボール大会を開催予定です。
くわしくはこちらから▶

自慢の愛車を紹介します/
12
台目

Nさんもツアーに参加してから自転車にのめり込んだ女性。カッコいい自転車を購入されていてビックリ。最近その様な方が増えて嬉しそうです!!

種類	グラベルロードバイク		
職業	会社員	年齢	50代
自転車歴	2年	購入後	7ヵ月

お気に入りのポイント 自分の自転車欲しいなー、ひとまず見に行くかと自転車屋さんに行つて一目惚れ。サイズもぴったりでその場で購入。なので全部がお気に入り。みんなで走るのも楽しいし、一人で自由気ままに自然の中を走るのも好き。

行きたい所 しまなみ海道、琵琶湖、ビーナスライン

地域おこし協力隊 齋藤大詩の
リンリン
サイクリング
自転車

act.
50 輪行ってどうやるの 前編

自転車好きの方々から「しまなみ海道に行きたい」という声を多く聞きます。レンタルじゃなくて自分の自転車で行きたい!そんな時は輪行です。

●輪行とは
公共交通機関に自転車を持ち込み移動すること。今回は、輪行の注意点をお伝えします。

- ・混んでいる時間は避ける
- ・先頭、最後尾の車両に乗るのもポイントです。
- ・専用の袋を使う
- ・持ちこめる規定サイズがあるので専用の袋に入ればOK。そして破れにくい。
- ・事前に調べる
- ・持ち込みNGの場合があります(特に高速バスは)。必ず事前に問合わせを。忘れ物がないかチェック
- ・特に工具は忘れないこと。
- ・時間に余裕をもつて
- ・タイヤを外すなど時間がかかりま
- ・す。時間ギリギリだと乗り遅れることも!
- ・来月はBicycle(バイク)をお休みして後編です。今度は、実際に袋に入れて輪行しますよ。お楽しみに。

今月のテーマ図書

各コーナーへテーマに即した展示をしています

● ホール中央

- ほたる
- 食育月間
- 知ってチャレンジ
- ゼロカーボン

● 児童書コーナー

- 水辺の生きもの
- 絵本コーナー
- 絵本の中のパパたちは
- きせつのえほん

■ **不明本を探しています**

4月におこなった蔵書点検の際にはご協力ありがとうございました。点検の結果、ほぼ全部の資料が揃っていましたが、次の本だけ行方不明になっています。不明となっている原因は、貸出の際に処理漏れがあったことなどと思われます。不明本にお心あたりがある方は一報ください。行き違いで返却された場合はご容赦ください。

● 不明本一覧（4月19日現在）

タイトル	著者	出版社	保管場所
さぎしょっぱらのたぬき	栃木昔ばなし大学／再話	小澤昔ばなし研究所	開架
千葉わらい	南総昔ばなし大学／再話	小澤昔ばなし研究所	開架

● 昨年度から引続き行方不明の本

タイトル	著者	出版社	保管場所
自炊。何にしようか	高山なおみ	朝日新聞出版	開架
シリコンスチーマーで作る魔法のレシピ64	吉田瑞子	辰巳出版	開架
いやいやえん	中川李枝子	福音館書店	移動図書
ぼくのニセモノをつくるには	ヨシタケシンスケ	ブロンズ新社	移動図書
三びきのやぎのらがらどん	ブラウン、マーシャ／絵	福音館書店	移動図書

公民館だより

辰野公民館 ☎41-1681

新年度を迎え、新しい公民館講座もスタートしています。今回は、昨年度の公民館講座を振り返り公民館運営審議委員に執筆をお願いしました。

令和4年度公民館講座

昨年度は、感染症拡大に伴い、公民館の行事や講座もやむを得ず休止や中止となることもありましたが、感染防止対策（マスク着用や手指消毒、会場や内容の変更、間隔確保や換気、備品や用具の消毒など）をとり、感染レベルをみながら可能な限り開催されました。そのため気苦労や不自由な思いもしましたが講座終了時のアンケートでは多くの方々に「満足した」とご回答いただいています。この「満足」は、講師のみなさんの入念

な準備や、一人ひとりに応じて丁寧にご対応いただいた賜物であることは間違いありません。

アンケートには「コロナで次々に講座がなくなっていくのは残念。なんとか工夫を」「より多くの方が公民館講座に参加出来る機会を作ってほしい」「新しいことにチャレンジしたい」など意見や要望もありました。今後の課題とし、より良い公民館行事や講座にしてほしいと願うところです。私が参加した講座について感想を述べさせていただきます。

『男の料理教室』

「男子厨房に入らず」：普段は包丁など握ったことはありません。しかし板前さんに憧れ、料理に興味もあり「いつかは習いたい」とも思っておりましたので、退職を機にこの講座へ申込みました。新型コロナウイルスの影響で2回休講となりましたが、和気あいあいの雰囲気の中、講師の大津理恵さんから受けた丁寧で、きめ細かい指導は、短時間でも美味しく出来る献立ばかりで、とても楽しく1年間受講出来



ました。おかげで、娘家族が帰省した時に「男っぽく」少しアレンジした料理を振舞え、これが結構好評。嬉しく思いました。今年度も受講し、レパートリーを広げ、旨い酒の肴づくりと趣味で釣った魚をさばけるようになることを目指しています。

昨年度は親子で学ぶ講座もたくさん用意されていました。特に町内の企業やお寺を見学したり、果樹園で収穫体験をしたりという講座には多くの受講希望があったようです。私も講座に同行しましたが、講座の話をしながら帰路につく姿を見て「絶対に良い思い出になったはず…」と思いました。受講希望がかなわなかった親子も多くいらつしやるようですが、今年度も同様の講座がおこなわれますので、親子のかけがえのない時間を公民館講座で過ごすてはいかがでしょうか。他にも親子で汗を流すスポーツやハイキングの講座もあります。

辰野町公民館では、本年度も新しい講座を加えて、多くの行事や講座を開催予定です。みなさんもぜひご参加ください。

公民館運営審議委員

宮原克治 記

● **インターネットで返却期限の延長**

やむを得ない事情で、図書館の資料を期限までに返却出来ない時は、期間延長が出来ます。今まで電話の

■ **DVDの貸出点数・貸出期間が変わります**

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、貸出の数や期間を増やす特別措置をおこなっていましたが、このたび通常通りに戻しました。

- ・貸出数 2点
- ・貸出期間 1週間

ですのでご了承ください。

■ **延長が出来ない資料**

● 視聴覚資料

- ・ 次の予約が入っている
- ・すでに1度延長している、あるいは延滞中の資料

・ 返却期限まで7日以上日数があるもの

みでしたがWebOPAC（オンライン蔵書目録検索システム）を利用してインターネットからも受付が可能になりました。

WebOPAC「マイライブラリー」→「貸出状況一覧」でどうぞ。ただし再延長など延長出来ない場合や資料もあります。

てんぐ もり もり
天狗の森をアジサイの森に

きたおおいでしんめいじんしゃあじ
北大出神明神社紫
陽花の会と辰野南
小学校1・2年生

5/1
げつようび
(月)

がんばって植えるぞ「エイエイオー！」

1・2年生がお手伝いして3年
目。境内はアジサイの名所になり
つつあります。この日も、ひとり
1本ずつ丁寧に植樹しました。

お水もたっぷりあげました

たい ひ
**堆肥をどっさり
いただきました**

ちいき ききょう
地域の企業から
川島小学校へ

わたど
渡戸のアイ・
コーポレーショ
ン新工場では、
食品廃棄物を
堆肥にしてい
ます。「ぜひ工
場の見学に来
てください」と、堆肥を学校に届けてく
ださいました。さらさらの堆肥にみんな
興味津々です。

4/27
もくようび
(木)

**保育園の
ふれあい保育**

6月は各園で
どろんこあそび

- 小野保育園 6/13 (火)
- 平出保育園 6/20 (火)
- 新町保育園 6/22 (木)
- 中央保育園 6/23 (金)
- 東部保育園 6/27 (火)
- 羽北保育園 6/28 (水)

次回は9月に開催します
各保育園

**聖ヨゼフ
幼稚園**

☎41-0633

●ふれあい保育 6/7 (水)
ハローイングリッシュ！

●子どもことを考える会
6/2 (金) 4歳児の様子
7/4 (火) 5歳児の様子

6月

**ちびっこ
愛ランド**

☎43-3722

- 絵本読み聞かせ 6/7 7/5 (水)
- ほたるまつりごっこ 6/16 (金)
- 誕生会 6/29 (木)

6月

きみ
君ならできる！
キッズチャレンジ

めざ
目指せ！アラパーフェクト

あしと
6月のチャレンジは「足閉じしゃがみ運動」

あしくび やわ
足首の柔らかさを
確かめよう

あいらかん
たつの未来館 アラパ
さとうまさのり
佐藤公則さん

うんどう
運動

1 揃えよう
左右の足を
揃えよう
両足を揃えて
真っ直ぐに立つよ

2 足が床から離れな
いように下まで
しゃがむ
かかとが床から
離れないようにね。
ここポイント！

3 しゃがんだまま
10秒キープ
倒れないように
しっかりと
バランスをとろう

4 もう一度
ゆっくりと
立ち上がる
足の位置は
どうかな？

あし いち
足の位置がズレないように立てたら
アラパーフェクト！

荒神山スポーツ公園
アラパ

りょう か いんかい ちゅうしん
**緑化委員会を中心に
城前線の「花びら掃き」**

さくらなみ き けいかん まも だいだい ひ つ
桜並木の景観を護ろうと代々引き継
がれる活動に全校で取り組みます。今年
は4月10日(月)からおこないました。

「今年は例年より
1週間くらい早く
桜が散り始めまし
た。この活動は辰
中ならではの伝
統。責任もってお
こないます」。

りょう か いんかい
緑化委員長
つづい はんな
筒井絆南さん

**こども
広報**

こう
ほう

6月1日号
発行
辰野町役場

テーマは「辰頼」
辰野中学校生徒会

4月21日(金)に1
年生の生徒会入会式が
あり、続いて生徒総会
がおこなわれました。
入会式では1年生へ
委員会ファイルが贈ら
れ、代表として船木理来
さんが「生徒会の一員
として頑張ります。分
からないことを教えて
ください」とお礼の言
葉を述べました。
総会の第1号議案は
生徒会テーマ「辰頼」
一人ひとりが主役にな
れる学校を」とについ
て。矢ヶ崎龍輝会長が
「辰中生がお互いを信
頼し、認め合え、積極
的に活動する生徒会に
なるよう、このテーマ
にしました」と議案を
説明。満場一致で承認
されました。

8月1日号
発行
辰野町役場

ゆ
湯にいくセンターから入浴補助券

にゅうよく ほ じょけん
4/13
もくようび
(木)

りょう お の ちゅうがっこう ふく
両小野中学校を
含む町内の全小中学生
へと約1400枚がプ
レゼント。お家の方
といっしょにお出掛
けください。

みやざわ 教育長 辰野東小学校 片桐校長
左から湯にいくセンター井口支配人
宮澤教育長 辰野東小学校 片桐校長

たつの ひがししょうがっこう こうつうあんぜんきょうしつ
辰野東小学校で交通安全教室

しんごう あお
信号が青になっても
「もう一度左右を確認」

あんぜん どうろ おうだん
安全に道路を横断
したり、歩いたりでき
るように。自転車へ正
しく乗れるようにルー
ルを再確認。1年生は
校門前の横断歩道で
練習しました。

4/17
げつようび
(月)

しんまち ほいくえん
新町保育園の
おさんぽ

ほいくえん ちか
保育園の近くにある「癒しの丘」。私
有地ですが、新町保育園には「自由にお
出掛けください」と
開放してくださいま
した。花の季節、何
回もおさんぽに行き
ました。



町サッカー協会は、令和4年度長野県スポーツ振興功績者有功賞を受賞したことを武居町長に報告しました。

「体を動かす楽しさを…」と、保育園・幼稚園でスポーツ教室を長年開催すること等が評価されたものです。協会では「今後は中学校の部活動などもお手伝い出来たら」と、喜びと共に話されました。



4/6

しだれ栗森林公園で安全祈願祭

行楽シーズンの安全を祈り、公園を指定管理するサンアメニティ、小野山林組合など関係者が集まり自生地内にある天狗社で開催されました。



4/18

上島の十一面観音造立700年祭



5/2
3



国の重要文化財「木造十一面観音立像」が善光寺仏師の妙海によって誕生し 700 年。この節目を祝う行事を上島区などでつくる実行委員会が開催しました。祭りは、がおん伝承館から観音堂までを実行委員会や僧侶らが鉦や法螺貝の音と共に静かに進むお練りで開始。散華もあり、手を合わせ見送る住民の姿も。観音堂前へ(4月23日(日)に) 建立した回向柱には、多くの参拝者が触れていました。

●記念祭の前に

祭りの PR に一役買ったのは、青森県出身で上島にお住いの新潟学さんが制作した十一面観音の「ねぶた」。仕事の合間にコツコツと10ヶ月ほどの時間をかけた力作は、4月17日(月)から5日間役場で展示され、来庁者の目を奪いました(その後は、観音堂への参道近くへ安置)。

町観光協会で設立50周年記念植樹



4/22

「これまでの50年に感謝し、これからの50年、100年へ…」と、ほたる童謡公園内に小彼岸桜を1本植樹。また「ますます親しまれる公園に」と駐車場の西側へは「町花」福寿草を約100本植えました。

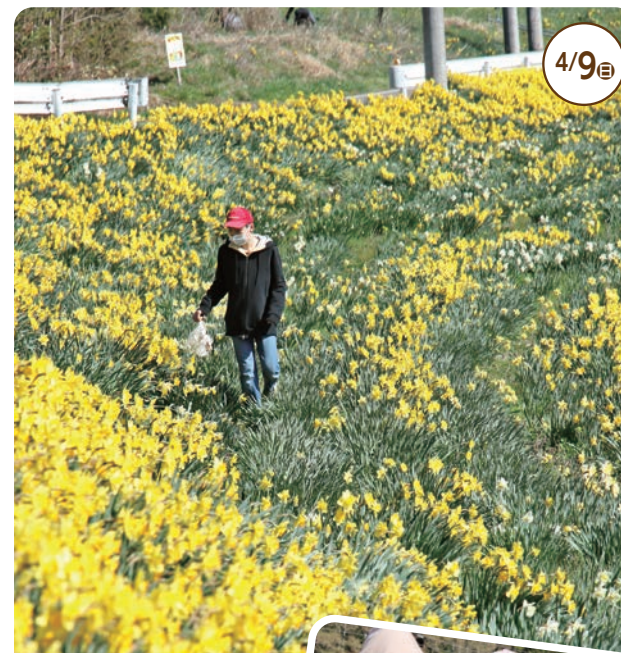
軽トラ市プレオープン

ほたる童謡公園駐車場で、日曜日の朝9時～開催する「軽トラ市」。今年は例年より早く山菜などが並んでプレオープン。5月下旬～11月末を目途に地元産の農産物などを並べて定期開催の予定です。



4/23

第19回 神戸水仙祭り



4/9

家族と訪れた中学生が、水仙の中にごみを見つけ自主的にごみ拾いをする光景がありました。



例年より1週間ほど早く開花した10万本の「黄金色の帯」。地元産の野菜や山菜の販売、菜の花の摘み取りは問合せが殺到する恒例のイベントに。今年も早朝から多くの人出で賑わいました。中山間地域農業直接支払事業神戸集落が主催。

滞在型農園 「どこいしよ 土恋処よこかわ」開園式



4/14

グリーンビレッジ横川にある農園で、利用者と地元門前地区の農家が対面。農作業や地元の行事等で交流する1年が始まりました。式の後、農園では「こんにゃく芋」をお裾分けされた利用者が、先輩利用者や地元農家と歓談。アドバイスを受けながら早速植えつけました。

赤十字奉仕団で分団長訓練



4/11

町民会館で、炊き出し訓練を実施しました。特に新しく任命された分団長が手順を覚え、各団へ正確に伝達出来るようにと毎年この時期に実施します。赤羽美保子委員長は「今年度も予定した訓練をおこない、万が一に備えたい」と話されました。

小野宿問屋春季特別公開 (県史「旧小野家住宅」)



4/9

4～11月におこなう定期公開の初回は、問屋に伝わる古い雛人形を飾って特別公開。保存会会員が来場者を案内しました。また保存会では会員(ボランティア)を募集しています。詳細は事務局の教育委員会学びの支援課へお問合せください。

北大出探訪会でガイドブック



3月末

県の地域発元気づくり支援金を活用し、地元有志が「北大出探訪小百科」を作成。写真や図を多用し、地域の自然、歴史、民俗文化などを紹介。北大出の魅力を発信しています。問合せは 赤羽さん(090-9358-3679)へ。

地球人ネットワークin辰野でお花見

日本語教室を開くなど多文化共生を進めるボランティア団体「地球人ネットワークin辰野」が、多国籍の仲間と楽しむ「お花見」を企画。城前線や荒神山を巡って日本の文化を堪能しました。



4/9

辰野町 検定

もっと知りたい辰野町！ 其ノ134

問題

夕方6時の防災無線。

6月になると流れる曲は？

- 1 ほたる小唄
- 2 はひふへホテル
- 3 龍の大地に集うもの
- 4 辰野町歌



先月号の復習

辰野町役場に新しい課が誕生しました。該当しないのは？ の答え

4 子ども支援課

出逢い、結婚、妊娠、出産、子育て…町の支援をご活用ください。新しく誕生した子育て応援課の支援についてはp11で一部をご案内しています。

表紙の写真 -これからはじまる大曳行-

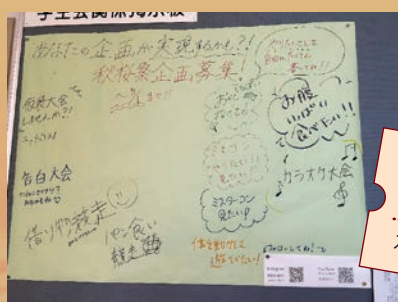
御柱の始まりは平安時代とされています。平安時代清少納言の「枕草子」第62段「里は」でも小野＝憑の里は「頼めの里」として登場。そんな時代には、どんな御柱祭がおこなわれていたのでしょうか。レース (race) には民族とか突っ走るとい意味もあります。脈々と受け継がれている地域の伝統。子どもや青（盛）年の活躍も欠かせません。



あとがき

今年のゴールデンウィーク。イベントもありましたが、大きなニュースもありました。ひとつは霧ヶ峰の火災です。まさか霧ヶ峰が燃えるなんて…思ってもみませんでした。火事の影響がどのくらいあるのか…気になります。人気の登山やキャンプですが、火の扱いには細心の注意が必要ですね。㊥

人のうごき・令和5年5月1日現在（ ）は前月比 世帯 7,657世帯(-9) 人口 18,447人(-18) 男性 9,006人(-5) 女性 9,441人(-13)



信州豊南
キャンパス
ライク

秋桜祭に向けての企画を募集しつつ準備に取り掛かっています。

4月の
キャンパス

言語コミュニケーション学科2年 佐々木輝・矢崎さくら 記



辰野町イメージキャラクター
ぴっかりちゃんの
ちやっかり絵日記

小野御柱に行きました。綺麗を見たら小野御柱：色とりどりの法被やあんべがキレイです。

インフォメーション

広報たつのへのご意見・ご要望・情報提供は…役場の広報センターへどうぞ
☎41-0579 ㏑41-0863 ㊚tyusen@town.tatsuno.lg.jp

フューチャーセンター

信州FCへお出かけください

☎信州FC ☎43-3360

定期講座 ちいさな緑を育てよう

要申込

- 開催日時 6月3日(土) 7日(水) 各午前10時～正午
- 内 容 季節の山野草を植え付けます。
- 参加費 参加費は700円程度。初心者大歓迎。

ほたる祭り企画

- Café「ちいさな町の贈り物たんぽぽ」では、夜空と蛍をイメージしたドリンクなど特別メニューをご用意します。
- 特設ブース「蛍ぼる」では、地元のお母さんのミニ鉢植えや地元のうまいもんを販売します。

イベント情報

クヌゲンチェライ コンサート -6月の旅-

☎まちづくり政策課 まちづくり係 内線2226
(予約はITARI production ☎090-9546-4442)

■会場 町民会館

たつのふるさとパートナー小澤瑤生さんのご主人、岸本良平さんが所属する多国籍バンド「クヌゲンチェライ」。多様な民族に由来する土着の踊りやリズムをぜひお楽しみください。

- チケットのお求めはこちらからどうぞ。▶
- 全席自由 ¥2,000 (当日¥2,500)
- 小学生以下無料

開催日
6月11日(日)
開演
午後3:30

開催日
6月17日(土)
午前10時～
午後4時
(売切れ次第終了)

たつの de パン工房 辰野高校×伊那青年会議所

☎一般社団法人伊那青年会議所 ☎0265-78-2328

■会場 信州FC 前「蛍ぼる」

辰野高校生が辰野町にふさわしいパンを考案。地元製パン店にご協力いただき、オリジナルのパンが出来ました。当日のみ限定販売。どんなパンが並ぶのかお楽しみに♪

ぴっかりちゃんの

よろず伝言板



お誕生おめでとう！

○4月中に届出(掲載希望)のあった方です

誕生	お名前	父	母	住所
4/3	宮澤 おとちゃん	司 さん	夏姫 さん	宮所
4/13	小林 篤生 ちゃん	公貴 さん	奈津子 さん	北大出

11ch ほたるチャンネル6月の番組

- ・放送時間 朝7時～深夜0時 ☎役場広報センター ☎41-0579
- ・番組は繰り返し放送(都合で変更となることがあります)

曜日	タイトル・内容
火	図書館だより・町のお知らせ
水	町の活力見聞録 フラ教室 ハウオリ フラ プア ケニケニ ご存知ですか？商工会(商工会のお知らせ)
木	上伊那の話題 (ICT ニュースほか)
金	JA る～らる (JA 上伊那の話題) 塩尻市の話題 (塩尻市の番組)
土～月	ほたる THE NEWS (町内の話題)

■特別番組 議会中継(録画)
6月9日(金)～16日(金)・22日(木)

辰野町議会 6月定例会

☎議会事務局 内線2309

- 会期 6月14日(水)まで開会中
- 一般質問 6月5日(月)・6日(火)

- ・いずれも午前10時開会。会場は役場3階の議場です。
- ・一般質問の様子は後日ほたるchで放送、YouTubeで配信します。

がいこくじん 外国人のための無料相談会

☎役場まちづくり政策課 まちづくり係 内線2226

外国人のみなさん、なんでも相談してください。

- 開催日時 6月7日・21日 午後5時～7時
- 会場 役場町民ホール

だい
第1・3
すいようび
水曜日に
開催

まちの活力 見聞録

第 200 回

このコーナーでは町内で操業・活動する企業・団体などを紹介しています

フラ教室 ハウオリ フラ プア ケニケニ

開設 平成30(2018)年

フラっと見学に お出掛けください



レッスンの様子



昨年の荒神山さくら祭りで

フラ（ハワイ語 hula）はハワイの伝統的な音楽であり踊りであり歌であり…ハワイそのものを表す。特にダンスは、その象徴だ。「ハウオリ フラ プア ケニケニ」を日本語にしたら？と主宰の荒井元枝さんに伺うと「ハウオリは幸せ。プアは花。ケニケニは（ハワイではレイにも使われる）リンドウ科の植物なんです。長野県の花がリンドウなので…」と教室名の由来を教えてくださいました。

荒井さんとフラとの出会いは「10年ほど前になります。岡谷市で開かれた体験会に、抱っこ紐で子どもを抱えて参加して。子どもを抱いていても苦にならない、何かに目覚めたような…そこから先生について。ハワイの先生にも習いました」。町外で教室を主宰する友人と共に「辰野でも」と立ち上げて5年目。箕輪町や宮田村にも教室を持つ。「保育園児

～80歳台の40人程の方が一緒に楽しんでいます。フラは全身を使い言葉や思いを伝える踊り。ポーズには全て意味があり、指の先まで気を使います」。

レッスンをを見せていただいた。優雅な音楽にただ体を揺らしていると思ったら大間違い。膝を曲げたまま身体をまっすぐ伸ばし、若干中腰？になる。体幹、太ももや腰の筋肉を使ってかなりの運動量だ。これからは「イベントも増えてきましたし、ボランティアで慰問に伺うなど、フラを近くで見えていただける機会が増えると思います。女性だけでなく、男性にもお仲間になっていただけたら。興味がある方はぜひお声がけください」。

運動神経や年齢に関わらず気軽に始められるのがフラの魅力。フラっと見学にお出掛けになりませんか？きっと「アロハ～」と笑顔の仲間が迎えてくれますよ。

Information

教室の会場 辰野町民会館

レッスン日 火・木・金曜日の午後など

曜日・時間はクラスによって異なります
この他、水・土曜日に他会場でもレッスンあり。詳しくはお問合わせください。

電話 090-3211-5560



主宰の荒井元枝さん
(ハワイアンネーム
Mana'olana Motoe
マナオラナ モトエ)



地図情報

