



燃える浪漫

今村区納涼祭・どんぶや



広報

たつの

合言葉は「えがお」にころ豊かなまちづくり
2023
10
No.620
since 1972 (昭和47年)

特集

武居町長と始める 「ポイ活のススメ」

- 暮らし応援!ふたつの事業 2
- 新型コロナワクチン令和5年秋開始接種 6
- 情報ひろば 7
- 相談・休日当番医ほか 8
- こども広報 14
- 22

2

6

7

8

14

22



ポイント4



小さなことからコツコツと 10日で10ポイント獲得

健康のために心掛けていること、実行していることはありますか？

例えば

- ・1日10分歩く
 - ・毎日血圧や体重を測って記録する
 - ・朝ごはんを食べる
 - ・味噌汁は1日1杯に
 - ・週に2日の休肝日を設ける
 - ・ラジオ体操やストレッチ体操をする
- など毎日の生活でもポイントをGET出来ます。まずは10日間続けてみましょう。

●今より10分長く体を動かそう

元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、うつ、認知症などになるリスクを下げることが出来ますが、誤ったやり方だと思わぬ事故やケガにつながることも。いきなり運動を始めるのは危険です。少しずつ時間や距離、量を増やしていくことや体調が悪ければ休むことも必要。心配な方は医師にご相談ください。

健康ポイントが健康のポイント 武居町長と始める 「ポイ活のススめ」



18歳以上の町民なら誰でも貯められるポイントがあります。それは「辰野町健康ポイント」。100ポイント貯まると商品券と交換出来るポイ活を始めてみませんか？

④役場保健福祉課 保健係
内線2133

START!

ポイント1



ポイントカードを 手に入れる

カードはここにあります

- ・町の各種健（検）診会場
 - ・対象となる各種健康教室
 - ・役場町民ホール
 - ・役場保健福祉課または住民税務課窓口
 - ・パークセンターふれあい（荒神山）
- など

手にしたら、どんなことが書いてあるかご一読ください。毎日の取り組みのヒントがあります。



ポイント5



100ポイント達成したら 商品券と交換

ポイントカードを役場保健福祉課または住民税務課へお持ちください。辰野ほたるシール協同組合の加盟店でお使いいただける商品券1,000円分と交換します。

- ・交換はおひとりにつき年度内に1回です。
- ・ご希望の方へはカードを再度差し上げます。交換は出来ませんが、健康づくりにお役立てください。

若いころは暴飲暴食にタバコ…気付いたら痛風になっていて。それで分かったのは、体調が悪いと笑顔が消えること、健康だと自然と笑顔になれること。だから今でも節制を心掛け、時間を作ってウォーキングなどを行っています。

誰でも健康が一番です。健康で笑顔の毎日にしませんか。

辰野町長 武居 保男



ポイント3

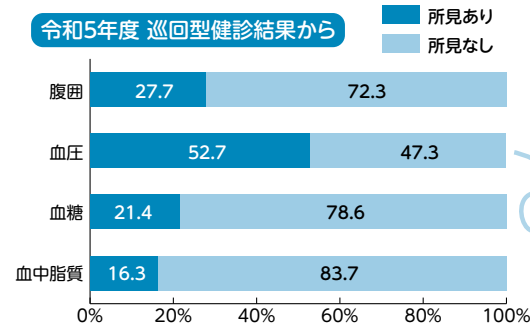


健診で ポイントを 貯めよう

実は100ポイント貯めるための近道があります。それは健康診断（職場実施分もOK）、人間ドックの受診です。一気に50ポイントGET出来ます。

●健診で「生活習慣病の早期発見・早期治療」

今年5～6月におこなった巡回型健診の結果を見ると、生活改善や治療が必要な方が2割～5割程度いらっしゃる事が分かります。健診を受けたら、終わりではありません。結果が出たら、そこから生活を見直しましょう。



更に…

+10
ポイント

毎年の健康診断でボーナスポイントを進呈。昨年度受診された方へ10ポイント進呈中です。

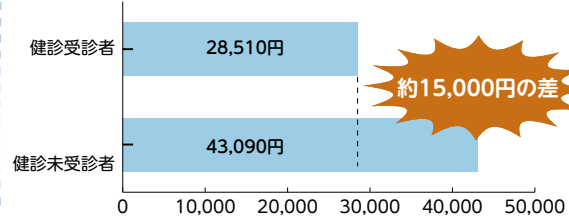
+10
ポイント

各種健（検）診や健康づくりのイベント、説明会へご出席ください。

●健診でヘソクリが貯まる？

健診を受けた方と受けていない方の医療費の平均金額には約15,000円の差があります。健診を受け早期発見・治療につなげると医療費も節約に。

令和4年度 国保医療費分析から



用語解説 「所見あり」とは健康診断等の結果、何らかの異常が認められたこと。通常、医師から要経過観察、要治療、要再検査などの指示（判定）があります。

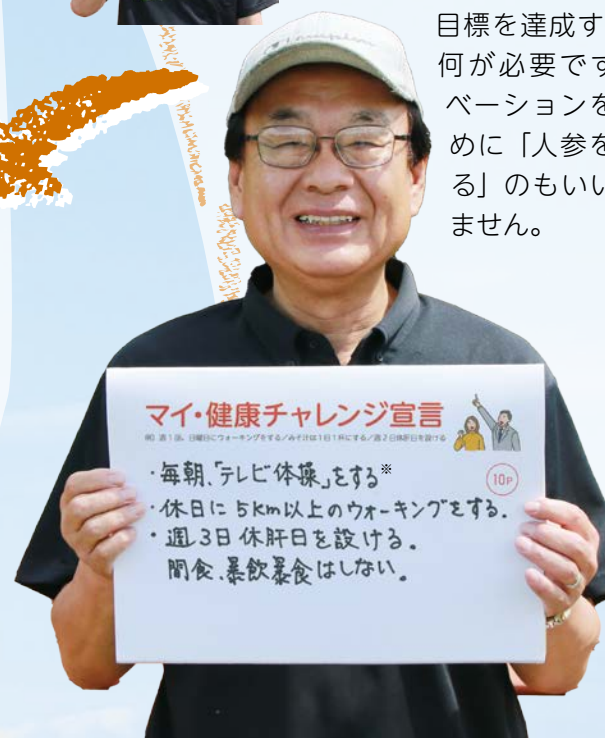
ポイント2



マイ・健康チャレンジ宣言を 記入する

自分の健康のために挑戦したいこと、目標を記入しましょう。

目標を達成するために、何が必要ですか？モチベーションを上げるために「人参をぶら下げる」のでもいいかもしれません。



※NHK Eテレで毎日午前6：25～放送中。「年齢・性別・障がいの有無を問わず全ての人が楽しく出来る体操です」（番組ホームページから抜粋）

国民年金

産前産後は
国民年金保険料が
免除されます

☎役場住民税務課 住民係 内線2116

免除期間は受給額に反映され、前納した保険料は還付されます

■対象

国民年金第1号被保険者で妊娠85日(4ヶ月)以上の出産(死産、流産、早産含む)をされた方。

■免除期間

- 出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。
- 多胎妊娠は3ヶ月前から6ヶ月間。

■届出

- 出産予定日の6ヶ月前から役場総合窓口で届出が出来ます。
- 持ち物等詳しくはお問合せください。

詳しくは

年金 産前産後

🔍 検索

助成で妊活をサポート



不妊治療 不育症治療

☎役場子育て応援課 母子保健係 内線2185

治療費の一部を助成する制度があります。必要書類や申請方法など詳しくは町のホームページや妊活ながのホームページでご確認ください。

■対象(共通・全てに該当される方)

- 国内の医療機関で治療を受けた夫婦(事実婚含む)で双方(または、おひとり)が1年以上前から町内に住み続けている。
- 健康保険へ加入している。
- 町税等を滞納していない。

🌸 不妊治療への助成 1回(治療開始～妊娠の有無)あたり

- 対象(上記対象に加え、以下に該当される方)

- 治療初日に妻の年齢が43歳未満である。

● 対象となる治療

- 保険適用とされる治療
- 保険診療と併用可能な先進医療(保険外診療)で、厚生労働省の承認を受けた医療機関での治療(県の助成事業も対象です。先に県への申請手続きをお願いします)。

● 助成額など

- 治療費(自己負担額)2分の1以内で1回の治療あたり限度額まで。
- 一子ごとに通算6回まで助成。
- 申請が必要です
- 1回の治療終了日から1年以内に申請すること。
- 複数回の治療でも1回ごとに申請をお願いします。

限度額
30万円

🌸 不育症治療への助成 1回の妊娠につき

- 対象(上記の対象に加え、以下に該当される方)

- 2回以上の流産・死産をした方で、不育症の診断※を受け治療(ヘパリン療法、アスピリン療法、ステロイド療法)により出産の見込みがある。

- 長野県不育症治療支援事業助成金の交付決定を受けている。

※診断に係る検査(先進医療を除く)も助成の対象です

● 助成額など

- 治療費の自己負担額から長野県不育症治療支援事業助成金支給額を控除した額の限度額まで。
- 妻の年齢(治療期間の初日現在)によって助成の回数が異なります。
 - 40歳未満 → 通算6回まで
 - 40歳以上 → 通算3回まで

● 県への申請に続いて町の手続きを

- 治療終了の翌日から90日以内に県へ申請をおこない、県からの支給決定を受けてから町の申請をおこなってください。

限度額
5万円

町職員の 給与 状況

☎役場総務課 職員係 内線2203

町職員の給与は、地方公務員法などの規定に基づき、条例、規則で定められています。

町民のみなさんにご理解いただくため、令和4年度(一部基準日が異なる)の状況を公表します。なお辰野町のラスパイレース指数※は94.7(昨年4月1日現在)です。

※ラスパイレース指数とは
国家公務員の給与を100とした場合の地方公務員の給与水準を示した数値。

📌参考 辰野町と同規模の町の全国平均は96.3

■定員適正化計画の実施状況

辰野町では「地方公共団体における行政改革の推進のための新たな指針(集中改革プラン)」により目標数値を定め、集中的に職員数を削減し定員の適正化を図りました。今後も、組織の見直しや適正な人事管理で計画的な行財政運営を推進します。

全国の地方公共団体の定員・給与の状況は、総務省のホームページ「給与情報公表システム」でご覧いただけます。

各表の区分では R= 令和 H= 平成 を表します

■普通会計における ひとり当たりの給与費

(各年度決算統計)

区 分	一人当たり給与費
R4年度	449万円
R3年度	444万円

■職員の平均給料月額と平均年齢

(各年4月1日現在)

区 分	一般行政職	
	平均給料月額	平均年齢
R5年	287,200円	39歳8月
R4年	287,800円	40歳3月

■職員の学歴別・経験年数別平均給料月額

(各年4月1日現在)

区 分	年	一般行政職(月額)		
		経験年数 7年以上 10年未満	経験年数 10年以上 15年未満	経験年数 15年以上 20年未満
大学卒	R5	242,700円	262,300円	293,400円
	R4	238,100円	255,200円	301,200円
高校卒	R5	—	227,400円	288,400円
	R4	—	218,200円	296,600円

■職員手当(一般職員)

(令和4年12月1日現在)

区分	期末・勤勉手当			退職手当		
	期末	勤勉		自己都合	勧奨・定年	
支給割合等	6月期	1.20月分	0.95月分	勤続20年	19.6695月分	24.5869月分
	12月期	1.20月分	1.05月分	勤続25年	28.0395月分	33.2708月分
				勤続35年	39.7575月分	47.709 月分
	合 計	2.4 月分	2.0 月分	限 度 額	47.709 月分	47.709 月分

■福利厚生制度の状況

(令和4年度)

区 分	内 容
市町村共済組合	人間ドック助成 118人
安全衛生委員会	定期健康診断受診 365人
職 員 共 済 会	会員数362名、総事業費908万円(うち町負担金300万円) 環境整備事業 年2回

■一般行政職の級別職員数【行政職(一)表】

(各年4月1日現在)

区 分	級	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級
	職 名	係 員	上級係員	専 門 員	係 長 主任保育士 総括専門員	課長補佐 総括園長	課 長	総括課長
R5	(人)	24	23	31	27	18	13	1
	割合	17.5%	16.8%	22.6%	19.7%	13.1%	9.5%	0.8%
R4	(人)	16	34	25	25	15	11	1
	割合	12.6%	26.8%	19.7%	19.7%	11.8%	8.7%	0.8%

■職員の初任給

(各年4月1日現在)

区 分	年	一般行政職(月額)	
		決定初任給	採用2年経 過時給料額
大学卒	R5	185,200円	196,900円
	R4	182,200円	193,900円
高校卒	R5	154,600円	162,900円
	R4	150,600円	158,900円

(標準的な職員)

■部門別職員数

(各年4月1日現在)

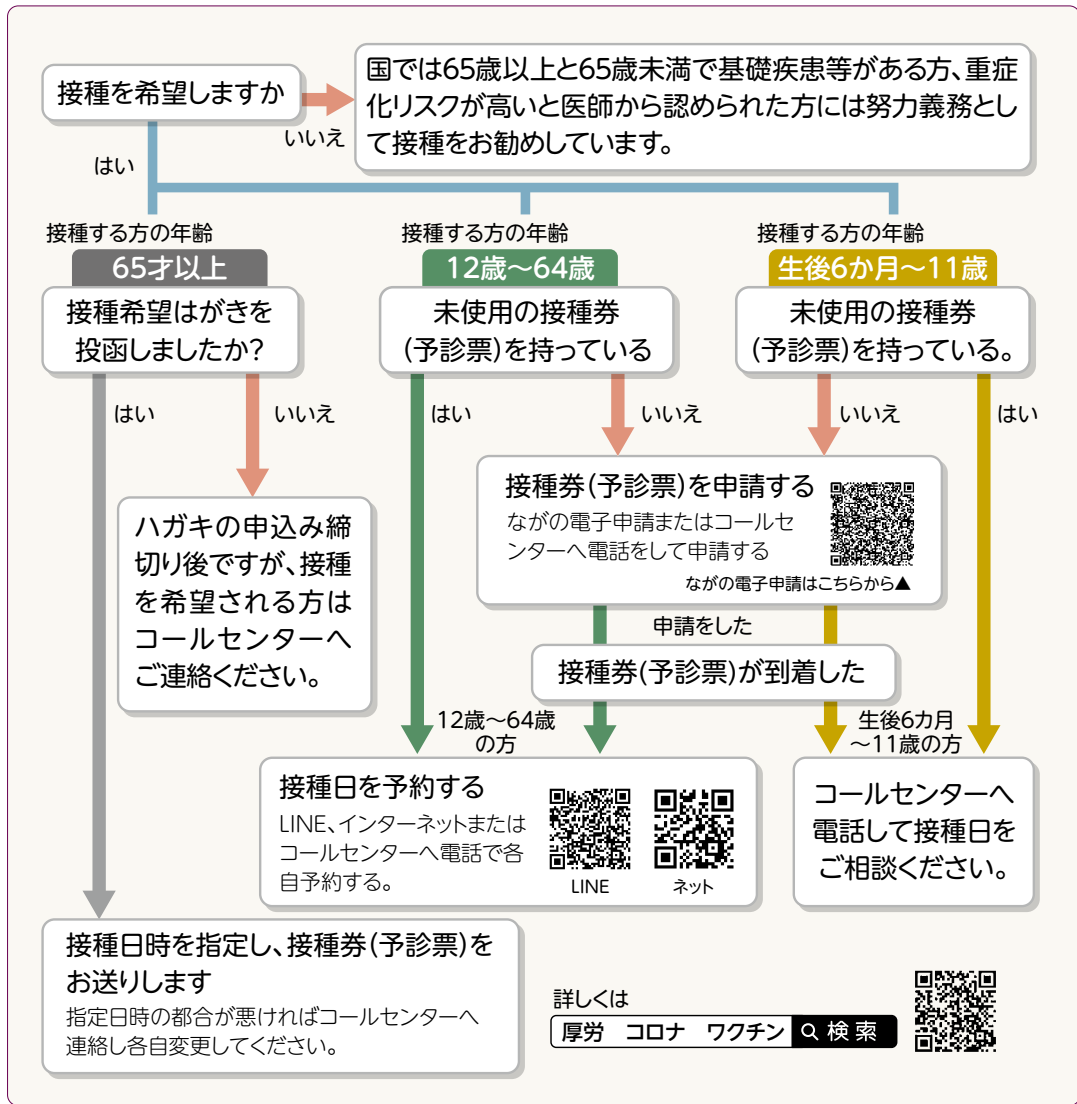
単位 人

区分	R5	R4	R3	R2	H31
議 会	2	2	2	2	2
総 務	37	39	37	40	37
税 務	8	8	8	8	10
労 働	4	4	3	3	3
農林水産	9	10	11	12	11
商 工	4	4	3	4	3
土 木	8	8	8	7	8
民 生	85	71	69	64	65
衛 生	10	13	13	12	9
教 育	31	30	29	32	32
水 道	5	6	7	7	6
病 院	151	151	146	146	145
下水道	5	4	4	4	4
その他	12	12	12	11	13
合 計	371	362	352	352	348
対前年	9	10	0	4	12

■特別職の給料等

(令和5年4月1日現在)

給 料	区 分	月 額
	町 長	830,000円
報 酬	副町長	670,000円
	教育長	540,000円
	議 長	318,000円
	副議長	255,000円
	議 員	233,000円



はじまります

新型コロナウイルスワクチン令和5年秋開始接種

問・申込み 辰野町ワクチン接種コールセンター ☎41-0567(平日 午前9時～午後5時)

■接種券(予診票)について

- 今年春開始接種を受けた12歳～64歳以下の方は10月上旬に接種券(予診票)を送付します。
- お手元に未使用の接種券があれば、その接種券をご利用ください。
- 前記以外の方は申請をお願いします。

■接種にあたり

- 接種はご本人の同意によりおこなわれます。
- 15歳までの接種には保護者の同意が必要です。
- 未成年の接種には保護者の立会いが必要です。
- 前回接種から3か月経過すると接種が可能です。
- ワクチンは、オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン(XBB対応ワクチン)です。
- 初回接種がまだの方はXBB対応ワクチンでの初回接種を受けてください。

■接種費用は無料です

対象は、初回接種が済んだ生後6か月以上の全てのみなさんです。来年3月末までの間に希望された方は、ひとり1回接種出来ます。

※5歳以上の方は1・2回目、6か月～4歳の方は1・2・3回目終了の方

暮らし応援！ふたつの事業

「たつのまち学生エール便」・ガンバル町内商店応援事業「ほたるマイカードポイント3倍キャンペーン」

今年も「ふるさと」からお届けものです

たつのまち 学生エール便

☎役場まちづくり政策課 企画経営室 内線2227

あらゆる物価が高騰する昨今。町外で暮らす学生を対象に、町の特産品(米、麺、果物、おやき、菓子など3,000円相当)の詰合わせ「エール便」をお届けし、学生生活を応援します。ふるさとと一緒に頑張りましょう。

要申込 申込締切 10月31日(火)

■対象(いずれにも該当する方)

- 町外の高校・高専・短大・大学・大学院・専門学校 また予備校等に在学中。
- 平成10年4月2日～20年4月1日生まれで、保護者*の住民票が辰野町にある方。
*学生を扶養する親族等を含む

■申込みはこちらのコードから

- 申込みは、町のホームページまたは二次元コードから出来ます。
- 申込み時には学生であることを証明する学生証や在学証明書の写しなどが必要です。
- 記載事項等の確認で、連絡する場合があります。

■代金・送料ともに無料です

- 申込み先着400セット限定です。お早めにお申込みください。
- 11月上旬から順次発送します(発送日は指定出来ません。内容は発送時により異なります)。

申込は▶こちらから

ガンバル町内商店応援事業 期間 10月1日(日)～12月31日(日)

ほたるマイカードポイント3倍キャンペーン

☎辰野ほたるシール協同組合 ☎41-4516

ほたるマイカードのポイントが3倍になるチャンス。ポイ活で更にお得なお買い物を。

- 加盟店でも一部実施していない店舗・対象外の商品があります。
- 1万円のお買い物で、ほたるマイカードが満点になります。満点のカードは500円分の商品券*としてお使いください。
*有効期限があります

この事業は、町内小売事業者の事業継続を下支えするために還元費用を町が補助します。事業に対するお問い合わせは役場産業振興課(内線2145)へ。

辰野ほたるシール協同組合では加盟店を募集中です

「暮らし応援! たつのぴっかり商品券」
でもポイントが付きます

税金

今月の納税
・住民税 3期
・国民健康保険税 5期
納期限は10月31日(火)です

☎役場住民税務課 内線2111

お知らせ

無料
住まいの省エネ診断

☎申込み（公社長野県建築士会）
☎026-1235-10561

長野県の認定する省エネ改修アドバイザーが、お住まいの省エネ性能を簡易診断し、改修をアドバイス。寒い冬を快適に過ごすためにも診断を受けてみませんか。詳しくは県のホームページでご確認ください。



▲こちらからどうぞ

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」にまつわる悩み（職場の人間関係、子育てとの両立、復職・就職・転

職、キャリア（人生）設計などを国家資格のある専門キャリアコンサルタントが伺います。相談は対面（役場の専用相談室）、電話、オンライン（Zoom）のいずれかで。相談は無料で秘密厳守。

●相談日開設日時（予約制）

相談日	日程
平日	午前9時～午後5時
夜間（第2・4水曜日に開設）	午後5時～7時 10月は11日・25日
土曜日	午後1時～4時 10月は14日・28日

相談日の3日前（土日祝日を除く）までにご予約ください。

相談は1件30分程度です



予約はこちらから▼

職場のトラブルに「あっせん」

☎長野県労働委員会

☎026-1235-17468

労働者と事業主とのトラブル（解雇、賃金、パワハラ、配転拒否など）を労働問題の専門家が「あっせん」により、

円満・円滑に解決出来るようお手伝いします。

手続きは簡単・無料で、秘密厳守。労働者、事業主どちらからでもご利用いただけます。まずは、南信労政事務所（☎0265-7616833）へご連絡ください。

住宅・土地統計調査にご協力ください

☎役場まちづくり政策課

まちづくり係 内線2226

10月1日を基準日として住宅・土地統計調査が全国で一斉におこなわれます。統計法に基づく国の重要な調査で、今回は町内の約510世帯が対象。調査結果は、耐震・防災を中心とした都市計画の策定や、空き家対策など様々な施策に利用されます。

調査・回答

住宅や土地の保有状況、お住いの方の状況に関する実態調査です。期限（10月9日（月））までに回答願います。対象世帯へは調査票をお配りしました。
・インターネットのほか、調査票の郵送、調査員へ提出のいずれかで回答してください。

コクホからのお知らせ

☎申込み 役場住民税務課 国保医療係 内線2113

長野県国保マスコットキャラクターコクホ三兄弟



合せてください。

●払い戻される可能性のある事象

●やむを得ない事情で保険証を提示せず、診療を受けた
●治療に必要な補装具等を作成したとき

●海外渡航中に診療を受けたとき（治療目的の渡航は除く。日本国内で保険給付の対象となる医療行為限定）

【注意】医療費などを支払った翌日から2年を過ぎると支給対象から外れます。



特定健診

～医療機関での検診はお早目に～

- ・問診票等の書類を申込者だけでなく健診未受診者へもお送りしました。年に一度は特定健診を受けましょう。
- ・医療機関が混み合います。インフルエンザ等が流行する前に受診しましょう。

長野県救急安心センター

☎長野県医療政策課 ☎026-235-7131

長野県救急安心センターの運用が始まります。急な病気やけがで病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷ったら先ずはお電話ください。相談は無料です。

長野県救急安心センター ☎ #7119

- ・ダイヤル回線、IP 電話の場合は☎026-231-3021
- 緊急・重症の場合は迷わず 119 番通報してください

- 対象はおおむね 15 歳以上。症状を伺い看護師がアドバイスをします。
- 受付は平日の午後 7 時～翌朝 8 時
平日以外は、午前 8 時～翌朝 8 時
- こども（概ね 15 歳未満）の場合は #8000 へダイヤルを。毎日夜 7 時～翌朝 8 時に受け付けます。

詳しくはこちらから▼



新型コロナ受診・健康相談センター窓口

☎長野県健康福祉部 感染症対策課 ☎026-235-7378

オペレーターが症状などをお聞きし受診先の案内をするほか、看護師へ不安なことを相談出来ます。予め熱を測ってから電話をおかけください。

長野県新型コロナ受診・健康相談センター窓口

☎0120-924-444

上伊那8市町村共同実施事業 音訳ボランティア養成講座 受講生募集

☎役場保健福祉課 障がい福祉係 内線2137

視覚障がいのある方へ声で情報を伝える活動です。受講対象は上伊那地域にお住いの方。会場は伊那市福祉まちづくりセンターで、受講は無料。詳しくはお問合せください。

- 開講日 10月28日(土)
- 入門編 初心者むけ 午前10時～正午
- 応用編 活動中の方など 午後1時～3時
- 申込み方法など

- ・伊那市社会福祉協議会へ☎0265-73-2544 またはFAX（0265-98-0363）で。
- ・締切は10月16日(月)。ただし定員(各回15人)になり次第締切ります。

ハロウィンジャンボ宝くじ



10月20日(金)まで発売中

宝くじは県内の売場でお買い求めください。

☎役場まちづくり政策課 財政係 内線2224

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」

☎☎FAX41-5571

「秋の作品」を制作。何に見えますか？

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)

10月から期間限定販売！
みんな大好きカレーうどん。
ぜひご賞味ください。



守ろう！電波のルール

☎総務省信越総合通信局

10月は「受信環境クリーン月間」。テレビやラジオの受信障害はありませんか？ご近所でも同じような障害があればお気軽にご相談ください。

- 放送の受信障害に関すること
受信障害対策官 ☎026-234-9991
- 不法無線局に関すること
監視調査課 ☎026-234-9976

●両小野中学校へ電波適正利用推進員※が来校

ブリリアント学習の講師として県内の推進員が来校。正しい電波利用について学んだ後、ラジオを作りました。
※電波の適正利用など電波に関する知識の周知啓発活動や相談にあたるボランティア



8/7
(月)

鳥獣被害対策にご協力ください

☎役場産業振興課 農政係
内線2142

■野生鳥獣を寄せ付けていませんか

野生鳥獣が人の領域へとやってくるのは、美味しい餌があるからです。人の目から隠られる場所があれば尚更近くへとやってきます。

■サルを追い払いましょう

川島地区では、サルの追い払いを積極的におこなうことで被害を軽減しています。自分の土地ではなくても「見かけた人が直ぐに追い払う」ことがポイントです。

●追い払いの方法（川島地区での実践例）

- バケツなどを叩いて大きな音を立てながら、サルの方に向かっていく。
- 石を投げつける。人が石を投げつけてもサルが真似することはありません。
- 手を広げて、大声を出しつつサルを追う。決して後退はしないこと。近くに棒があれば、棒を持つ

そこで…

- 畑の残渣や残飯は、肥料化するか土に埋める、あるいは可燃ごみとして収集に出しましょう。
 - 庭や畑の果樹（柿や栗など）は、総て収集する。不要であれば伐採もご検討ください。
 - お墓のお供え物は持ち帰る。
 - 稲刈の後、落ち穂・ひこばえを放置せず秋起こしする。
 - 草刈りをし、地域全体で「野生鳥獣が隠れられない」「人が居るのが見える」ようにしておく。
- ……などの対策を実行しましょう。

て追う。サルが威嚇しても襲うことはないの、勇気をもって前に出ること。

- ロケット花火を活用する。

●長野県野生鳥獣被害対策本部会議へ出席

川島区有害鳥獣対策委員長の根橋巻博さんと、獣害対策支援員の根橋正美さんが地域での取り組み事例（侵入防止・環境整備・捕獲、個体調整・科学的データの活用・みんなで取組む体制）を副知事らに紹介しました。



職業訓練生募集

☎ポリテクセンター松本

☎0263-15813392

ものづくりの仕事を目指す訓練生を募集中です。対象は求職中でハローワークに求職登録している方。訓練は無料（テキスト代や作業服代等は自己負担）。詳細はお問合せください。

■訓練期間 12月1日（金）

～来年6月27日（木）

■募集コース・定員

・CAD/NC技術科

・電気設備技術科

・金属加工科 12人

■申込み

ハローワーク伊那へ11月13日（月）までに。

スローガン「目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場」

10月1日～7日

全国労働衛生週間

みんなが快適で健康に働くことが出来る職場づくりを目指しましょう。

☎伊那労働基準監督署 ☎0265-72-6181

10月1日～7日

公証週間

☎伊那公証役場
☎0265-73-8622

公証制度は、私たちの約束事（公正証書）を、公証人が「正しい約束」であること証明してくれる制度。お金や不動産にまつわることや、遺言・相続などで万が一のトラブルに巻き込まれた時にも公正証書があれば安心です。公証役場へお気軽にご相談ください。



令和6年度 保育園入園手続きがはじまります

☎・申込み 役場子育て応援課 こども保育係 内線2184

申込期間
11月1日（水）
～30日（木）

■来年4月以降に入園を希望される方は手続きをお願いします

- 年度途中や令和7年3月中旬に慣れ保育※を希望する方も忘れずに手続きしてください。
- 保育園・幼稚園に入園していないお子さん（出産予定含む）のいるご家庭へ10月初旬に入園案内をお送りします。
- 在園中の方へは、別途「継続」のご案内を保育園からします。

※慣れ保育 無理なく保育園へなじめるよう、短時間の保育でお預かりします。期間は8日間ほどで、令和7年4月1日に育児休暇からフルタイム勤務に復帰されるなどの理由で、慣れ保育を希望する方もお申込みください。



■手続きは電子申請か申請用紙で

- 電子申請は24時間受付です。スマートフォンやパソコンで、手順を参考にお申込みください。
- 電子申請にはマイナンバーカードが必要です。
- 申請用紙は町ホームページ、各保育園、役場子育て応援課にあります。期間内に子育て応援課へ提出してください。

おさがり大募集

- 保育用品（園児服・帽子等）を譲ってください。
- リユース品として希望される方にお渡しします。
 - なるべく状態の良いものをお願いします。
 - ご協力いただける方は子育て応援課か保育園へお持ちください。

低所得の子育て世帯に対する 子育て世帯生活支援特別給付金 申請はお済みですか

☎役場子育て応援課 子育て政策係
内線2181

対象児童
ひとり
5万円

低所得の子育て世帯を対象にした国の特別給付金です。申請が必要な方はお忘れなく。またこの給付金は「ひとり親世帯」と「ひとり親世帯以外」があり両方に該当する場合は、いずれかのみ受給出来ます。

●申請が必要な方と不要な方がいます

- 既に給付を受けた方は対象外です。
- 対象児童とは平成17年4月2日（特別児童扶養手当の対象児童は平成15年4月2日）～令和6年2月末までに生まれた児童です。

詳しくは辰野町のホームページをご覧ください。

ひとり親
世帯▶

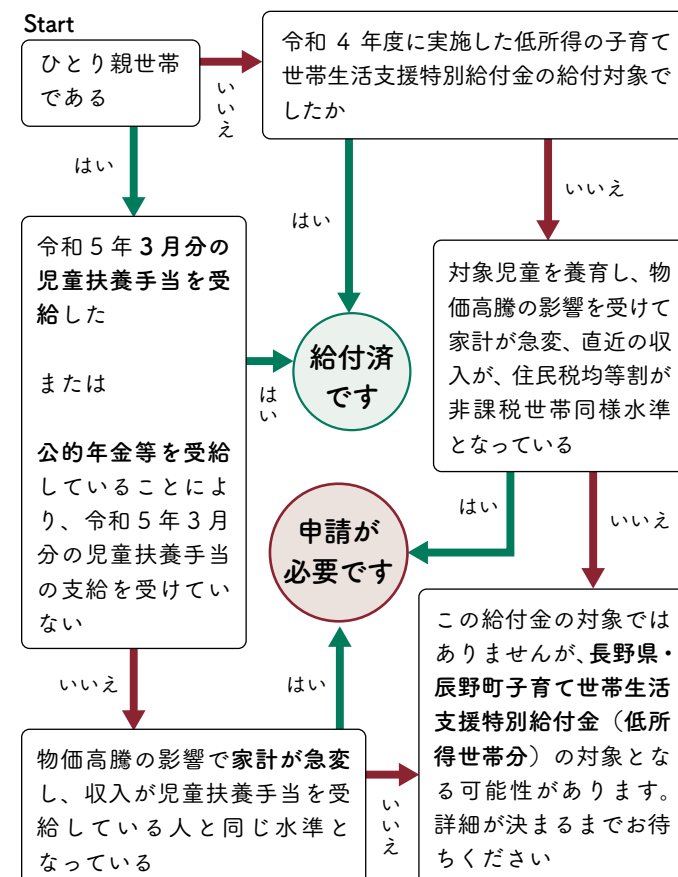


ひとり親
世帯以外▶



申請期限 来年2月29日（木）郵送の場合は必着

・申請の対象ですか？



町の資源回収（ステーション回収以外）

品目	場所・回収方法	その他
古紙類	●町民会館北の役場駐車場にある専用ステーションで24時間対応	●年末年始とお盆は受入休止
廃食用油	●各区拠点公民館のボックスへペットボトルに入れて出す ●役場*でも受付ます	●固形物は除いてください ●ガラス瓶では出せません ●水が混じらないよう注意
小型家電	●役場*で回収 ●電池・バッテリーは外して持参	●10cm×30cmの投入口に入る物 ●コード類も回収します
小型充電電池	●役場*で回収 ●端子部分をビニールテープで絶縁して持参	●リサイクルマークがあるリチウム・ニッケル・ニカド電池で液漏れや膨張のない物が対象

※住民税務課窓口

2050
ぜきばん
たつの

不要なもの、余計なものは「いりません」と断ること。例えば、マイバッグの利用でレジ袋を使わなくて済みます。3Rにリフューズを足して4Rに組みましょう。

チャレンジその11
もうひとつのR=「リフューズ (Refuse、断る)」

暮らしに役立つ
ちょっといい話

「R」で始まる環境にやさしい行動をご存知ですか？

今月のお話しは…

10月は3R推進月間

●3Rとは、リデュース(Reduce、発生抑制)、リユース(Reuse、再利用)、リサイクル(Recycle、再生利用)のこと。町では左表のよう資源の回収を常時おこなっています。

●パソコンの回収は町と協定を結ぶ業者が無料回収しています。ご自宅へ宅配業者が回収に伺い、送料も無料。また、パソコンと一緒に家電品の回収もおこなっています。詳しくは㈱リネットジャパンのホームページで確認の上各自でお申込みください。

●物を大切に使うことを心掛け、捨てる際には正しく分別。限りある資源を有効に活かせるようご協力をお願いします。

暮らしに役立つ
ちょっといい話

●役場住民税務課 生活環境係 内線2114

くらしはなまる術

あなたの逸品でまちを元気に！

ふるさと辰野寄付金 ふるさと寄^{ギフト}付渡
(ふるさと納税返礼品)
協力事業者大募集

●役場まちづくり政策課 地方創生ふるさと納税係 内線2222

事業者のみなさん、あなたの逸品（商品・製品）で町のイメージや知名度の向上にご協力ください。
協力事業者となることで全国への販路拡大や、新規事業展開（他事業者との連携）のチャンスも生まれます。
興味のある方はお気軽にお問合せください。



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)

・東京都 本多 剛大 様	・東京都 Back Elliott Conrad 様
・静岡県 荻原 峻 様	・神奈川県 和田 芳幸 様
・東京都 佐藤 正晃 様	・長野県 武井 俊明 様
・東京都 黒木 智 様	・東京都 上島 正道 様
・愛知県 浦野 美里 様	・静岡県 湯浅 勝巳 様
・神奈川県 田中 登 様	・大阪府 金田 行美 様
・神奈川県 今井 通敬 様	・東京都 武井 憲治 様

ほか多くの方に温かいお気持ちをお寄せいただきました。
「ふるさと辰野寄付金」へのご協力ありがとうございました。

こんなに頑張っている君がいる

日本の中心から

全国へ
世界へ

この夏の大会などへ出場されたみなさんが役場へご挨拶にみえましたのでご紹介します。

8/7
(月)



等々力公英さん（北大出）

7月に松本市で開かれた壮年の自転車日本一を決める「全日本選手権トラック マスターズ」。男子スプリントと500mタイムトライアル(共に60歳以上の部)の2種目に出場し、両種目とも準優勝を飾りました。

8/16
(水)



順天堂大学3年 瀬戸郁美さん（赤羽出身）

スペインで4月下旬に開催されたデュアスロン*世界選手権に出場。女子の部27位、23歳以下女子の部で8位入賞。「次はシャンパンファイア(3位内)を目指して頑張ります」と。
※ランニング+自転車+ランニングで競う鉄人レース



世界大会の様子
(ご本人提供)

8/15
(火)



5月に東京都江東区・海の森水上競技場で開催された全日本ローイング(漕艇)選手権。軽量級男子ペアの部で3位になったことをこの日報告されました。

法政大学3年 堀内祐汰さん（唐木沢出身）

今月の
農地相談会

日時 10月18日(水)午前10時～正午
会場 役場1階会議室

- 費用無料、予約不要
- 相談日以外でも相談に応じています。予め電話の上お出掛けください。

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

■全国農業新聞を購読しませんか
農業新聞をご存知ですか？只今、特別普及キャンペーン実施中です。全国農業会議所農業者の公的代表機関が月に4回(金曜日)発行する新聞は
●農業、農村、農政の動きをタイムリーにお届け。

■ソルガムは
元気に生長中■



●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。
●情報は解説的にまとめて分かりやすい。
●ほか、家族全員が楽しめる記事も充実しています。購読料は月額700円(送料、税込み)ですが、12月から継続してご購読いただいた方には商品券を
●3か月以上なら2千円分
●6か月以上なら5千円分
プレゼント。ご購読の申し込みは農業委員会事務局まで。この機会をお見逃しなく。

キャンペーン
申込締切
11月20日(月)

農業委員会が遊休農地の発生防止や解消活動として取り組む「ソルガム(たかきび)」栽培。今年も順調に生長し、10月中には収穫作業をおこないます。参加・見学にお越しになりませんか。詳しくは、お気軽にお問合わせください。

辰野高校 吹奏楽部 合唱部 桜陵太鼓部



7/26
(水)

総文祭参加メンバー



辰野町出身のみなさん

文系のインターハイとも言われる全国高校総合文化祭(総文祭)へ出場しました。吹奏楽部(3人)は上伊那の5高校(伊那北、伊那弥生ヶ丘、伊那西、赤穂、辰野)吹奏楽部員の合同バンドで、合唱部(6人)は南信地域の高校が参加する「県南信リーダーズコール」のメンバーとして、また桜陵太鼓部(5人)は「郷土芸能部門」に参加するため7月末～8月初めにそれぞれ鹿児島県へ。



Center of Japan

●ど真ん中プロジェクト事務局
(役場まちづくり政策課内) 内線 2228

今回の楽しみ方は

日本のだ真ん中の山で 過ごす「山の日」

●ど真ん中町強歩大会について 町公民館事務局 ☎41-1681

ど真ん中町強歩大会で
完歩証を手渡される親子



8月11日は「山の日」。恒例となった強歩大会が今年もおこなわれました。

その1 目指せ山頂！

町公民館が開く講座「サマートライ」の一環として夏休み中の親子などを対象に開催した「ど真ん中町強歩大会」。今年は約60人が参加し、過去最高の盛り上がりとなりました。丸山球場から大城山頂を目指し出発。林道から山頂への未舗装路を元気よく駆け上がる姿もありました。

山頂では、家族ごとに「完歩証」が手渡されたり、宮澤和徳教育長から眼下に広がる町の



風景について説明があったり。この町に暮らし始めて7年ほどになるという方は「一度来てみたいと思っていたので…住んでいる町が一望出来て良かった。今度はゼロポイントにも行ってみたい」とおっしゃっていました。

その2 東大生もびっくり？な絶景

「持続可能な地域づくり」をテーマに東京大学の課外活動「フィールドスタディ型政策協働プログラム」の一環として、3日間にわたり町内でフィールドワークをおこなった5人の学生。最終日の「山の日」には日本のど真ん中の山も訪れました。ここで山の日を過ごすことを「考えてもみなかった」と言いつつも伊那谷を一望する景色と涼風を満喫されたようです。



※相談日は都合で休止・変更となることもあります。

各種相談日

各種相談日	すくすく相談室 (育児)	10/ 5 11/ 2	(木)	受付 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ですが予約も可(予約を優先します)。 ☎役場子育て応援課 内線2183
	心配ごと相談	10/13 10/27	(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	10/13 10/27	(金)		小野農民研修センター	☎役場総務課 内線2207
	法律相談	10/27	(金)	午後3時～4時	老人福祉センター	要予約。詳細は社協 ☎41-4500
	交通事故 巡回相談	10/ 5 10/19 11/ 2	(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	10/11	(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11/8
	税金無料相談	10/11	(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11/1

※当番医・薬局・水道工事店は都合により変更となる場合もあります。

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
	10/ 1 (日)	箕輪ひまわりクリニック (箕輪町)	いろうどり薬局 (箕輪町)	(有)にいむら設備工業
	10/ 8 (日)	やぶはら小児科医院 (箕輪町)	モリキ伊那インター薬局(南箕輪村)	(有)辰野ヤジマ設備工業
	10/ 9 (月・祝日)	ユーカリの森クリニック (箕輪町)	ほたる薬局伊北店 (箕輪町)	松田設備(有)
	10/15 (日)	ゆりの木クリニック (南箕輪村)	ちとせや薬局 (箕輪町)	株)ノザワ
	10/22 (日)	両小野診療所 (小野)	アイン両小野薬局 (小野)	水道建設(株)辰野営業所
	10/29 (日)	芦澤整形外科 (箕輪町)	ソレイユ薬局 (箕輪町)	(有)古村建設設備
	11/ 3 (金・祝日)	いくやま医院 (箕輪町)	ライフ薬局 (箕輪町)	加藤設備工業(有)
	11/ 5 (日)	市川内科クリニック (南箕輪村)	アルプス薬局 (南箕輪村)	(有)にいむら設備工業

今月のごみの搬入

ごみは、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

クリーンセンターハ乙女
☎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

クリーンセンターハ乙女

11月 は受入休止

受入休止期間は不燃物のステーション収集はおこないませんが資源物は収集します。適切な分別でごみを減らしましょう。

今年度中は
2月も休みます。

蛍光管・乾電池の収集

☎役場住民税務課 生活環境係 内線2114

いずれも朝8時までに収集場所へ。詳細は町のホームページまたは隣組回覧チラシでご確認ください。

- 蛍光管収集 10月 4日(水)
小雨決行
大雨の場合は順延
- 乾電池収集 10月25日(水)

わかればワカル

第476回

考えようあなたの人権わたしの人権

辰野町PTA連合会長
赤井太加文 さん



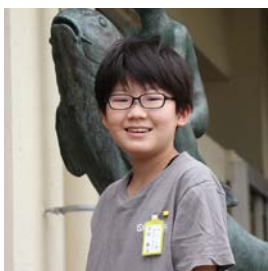
人権について原稿依頼があることを聞き、以降なるべく人権問題についてはアンテナを張るようにしていました。最近では「LGBT」について報道されることが多くなり世の中の的にも注目されていますが、私にとって人権問題はハードルが高いテーマであることに違いありません。

そんな時、資格試験を受けるためとある大学のキャンパスを訪れました。そこで目に入ったポスターに書いてあった言葉は『わかればワカル』。最初は何を伝えようとしているのか分かりませんが、書いてある内容を読んで私は「なるほど」と思いました。

『相手のことがわかれれば相手のその先がワカル』多様性の尊重が求められる世の中で相手のことを理解してあげることは必要不可欠ではありますが、相手のその先まで理解してあげないと人権問題・差別のキッカケになってしまうという内容です。

しかし、いくら人権問題がオープンに報道されるようになったとはいえ、相手のことを理解しようとするがために何でもかんでも訊くのはいいかなものか…一個人のプライバシー

オアシス 標語



おはようと
笑顔で始まる 一日を
辰野東小学校 6年 足助蒼太さん

- ①おはようございます
- ②ありがとうございます
- ③しつれいします
- ④すみませんでした

今月のテーマは… 肥満と高血圧の密接な関係

● 役場保健福祉課 保健係 内線2133

血圧を上げる原因といえば、食塩のとり過ぎを思い浮かべる方は少なくないと思います。しかし、肥満も原因になることをご存じでしょうか。

肥満の定義は、BMI（肥満や低体重（やせ）の判定に用いる値）25以上です。令和元年度国民健康・栄養調査によると、女性は年齢が上がると肥満の割合が増え、男性は平均して約3割。40〜50歳代では40%近くが肥満という結果でした。

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出されます。

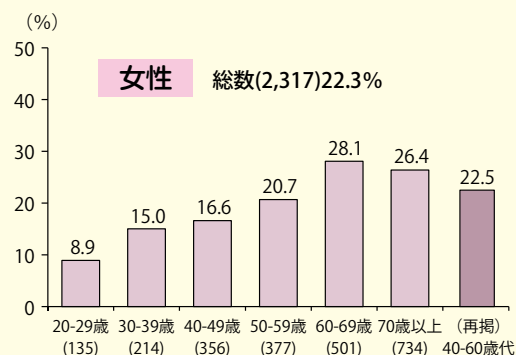
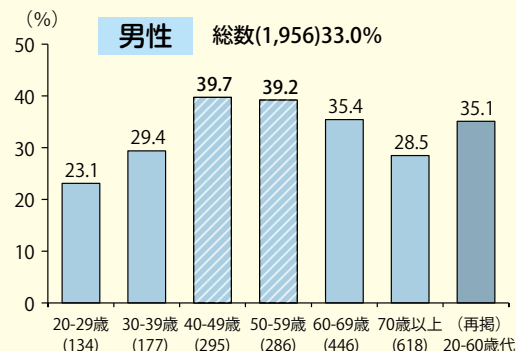
■ 肥満でなぜ血圧が上がるの？

肥満の方が必ずしも高血圧になるわけではありませんが、肥満でない人に比べ2〜3倍も高血圧を発症する確率が高くなります。それは、脂肪（特に内臓脂肪）から分泌されるホルモンが、血圧を上げてしまうためです。また、肥満の方は食べ過ぎることが多く、食塩も摂り過ぎてしまうことから高血圧になりやすいともいえます。

※ 体内で作られている、からだの働きを調整している化学物質。

厚生労働省
令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要から抜粋

肥満者 (BMI ≥ 25kg/m²) の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)



(参考)「健康日本 21 (第二次)」の目標
適正体重を維持している者の増加 (肥満 (BMI25 以上)、やせ (BMI18.5 未満) の減少)

■ 注意！「食べ過ぎ」と「運動不足」

肥満を改善するにはどのようなことに気をつけたりよいのでしょうか。

● 適切なエネルギー摂取を心がける
消費エネルギーよりも摂取エネルギーを少なくすることが基本です。食べ過ぎを控え、おやつ、アルコールは適量にとどめましょう。

● 栄養バランスに配慮する

体重だけ減っても、逆に太りやすい体質になったり体調不良に本末転倒です。過度な食事制限よりも、たんぱく質・ビタミン・ミネラル類などに加え、炭水化物や脂質もバランスよく摂るよう心掛けましょう。

● 食習慣を見直す

肥満は遺伝によるもの…と考えられていましたが、そればかりではなく毎日の生活（食生活や運動量など）で共通する部分が肥満の原因になります。朝・昼・夕と規則正しく食事をすると、その際には、なるべく食材の種類を多く食べることや、よく噛んでゆっくり食べることに心掛けましょう。

■ 体重測定で健康チェック

適正体重（標準体重）を維持することは、血圧の維持につながります。体重測定を習慣化し、食べ過ぎや運動不足をチェックして健康づくりに役立てましょう。



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。

誕生から1年@Alapa Base

私は、サバイバルゲームフィールド荒神山(Alapa Base)を運営しています。廃墟(?)のようなプール跡地を、フィールドに改造。「Alapa Base」のオープンから9月で1年を迎えました。

もつともつと、お客さんと呼べるフィールドにするためには費用も掛かります。しかし、潤沢な予算はありません。それでも熱意と工夫、応援してくださる方たちがいれば、多くの方が訪れ、満足して楽しめる施設が出来るはず…という思



夏には水鉄砲でサバイバルゲーム 普段は18歳以上の入場制限を設けていますが、夏休み期間中は小中学生も利用可に。大人も童心に帰りました。

いでこのフィールドを日々進化。運営させていただいています。さて、過日これからのプール跡地活用について話合いの場が設けられました。これは、私の個人的な意見なのですが、ひとりの町民として考えた時に、立派な建物を作る予算は、もつと他のことに使って、創意工夫で活用出来る休眠施設があつていいのかなと思います。みんなが楽しく集えて、過ごしやすい場所。みんなが集まることで、自然と過ごしやすいくち野町になるんじゃないかなとも思っています。そんなわけで2年目に突入した「Alapa Base」。もつと盛り上げるために工夫を凝らしていきま



☎ 080-6738-4567
https://select-type.com/s/Alapa-Base



act. 54 サイクルサマーキャンプ



今年もこの季節がやってきた「グラバイキャンプ」です。小学生たちは辰野町のゼロポイントから泊6日(7月29日

〜8月3日)で太平洋(富士市)へ、中学生は泊7日(8月6日〜12)で太平洋(日本海(上越市))を目指しました。もちろん自転車冒険家の小口良平さんと共にテントを張り、食事を作るキャンプ生活をしながらの旅です。

急な上り坂だけでなく自転車のトラブル、真夏の太陽に阻まれ思うように進めないことなど幾つものトラブルがありました。たくさんさんの困難を乗り越え、ゴールの頃になると表情は変わり、遅くなっている姿は感動的です。

改めて、冒険とは困難に立ち向かう事なんだなと思いました。来年も楽しみです。

BKCHICKSは休載します。



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	11/1	2	3	4

- おはなしのへや・折り紙教室 14日 10:30～ ● えほんのへや 20日 10:30～
● セカンドブック 28日 11:00～ 対象は令和2年9月生まれ ● 図書館まつり 11月4・5日

イベントは都合で変更・中止となることがあります。

図書館まつりがはじまるよ

図書館まつりを、今年も11月4日(土)と5日(日)に開催予定。主なイベントをご紹介します。

この他にも、パズルや謎解き、朗読会などを計画中です。いずれも参加無料。詳細はお問合せください。

● 図書館まつりのイベント

イベント名	開催日時・会場
小澤俊夫さん オンライン講演会	4日(土) 午後

● 小澤俊夫さんは…日本のドイツ文学者、昔話研究者で筑波大学名誉教授。弟は、世界的指揮者の征爾さんです。

こもれび 工作とお話し会	5日(日) 10:40～ 「こもれび」はNPO法人絵本で子育てセンター長野支部のみなさんです。
本の交換会 「どうぞの本棚」	4日(土)～11月末 4年ぶりの復活です!!

● 辰野図書館の登録を抹消した資料も無料で差し上げます
ただし、オークションサイトへの出品や業者が販売するために持ち帰ることは出来ません。

参加申込が必要

今月のテーマ展示

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

- ・ 帰りたい家
～暮しを整える～
- ・ 実りの秋
- ・ 〇歳本

● 絵本コーナー

- ・ おいしいえほん
- ・ きせつのえほん
- 児童書コーナー
- ・ 大好きな動物



第77回 読書週間

終戦から間もない昭和22(1947)年。戦火の傷痕が至るところに残っているなかで「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」と、出版社・取次会社・書店と公共図書館、そして新聞・放送などマスコミも加わり第1回「読書週間」が11月17日から1週間おこなわれました。その反響はすばらしく、翌年の第2回からは期間も10月27日～11

月9日(文化の日を中心にした2週間)に定められ、全国へと拡がりま



それから三四半世紀、『読書週間』は、国民的行事となり、日本は世界有数の「本を読む国民の国」になりました。電子メディアの発達で、世界の情報伝達の流れは、大きく変容しています。

しかし、メディアの使い手が人である限りは、その人間性を育て、かたちづくるのに、「本」が重要な役割を果たすことに変わりはありません。

本も紙だけでなく、電子図書など形を変えています。新しい感覚で「本とのつきあい方」を生活や人生設計に取り入れてみませんか。

大きな手術をされたと同じでした。

両ひざが痛くて歩くのがやっとになってしまっ。手術を受けて、今はまだリハビリ中です。それでも痛みが取れ、これからだと思っています。毎日ひ孫が顔を見せてくれるのも張り合いですね。

お米を作られていますね。

以前のような調子では出来ません(笑)。でも近所にいる義弟やいとこが協力してくれて…いとこと一緒に「ほたるの里のはぜかけ米」というブランドで作っています。農業や化学肥料を極力使わないで生産していますし、手間はかかりますが「はぜかけ」をして。「はぜかけ」の米は仕上がりが全然違います。



水田は長野県の「信州の環境にやさしい農作物認定ほ場」になっている

今年の稲はいかがでしょうか。

いいね。暑さも影響がなかったようで。この農地を次世代にどうやって引き継いで行こうか考えているんです。この辺りは、家の中までホタルが入ってくるような環境が保たれている。そんな環境も含め農地を守っていくこと。これからの大仕事です。



水田へ糞や堆肥、干し草を入れて稲を育てています

赤羽 一敏さん 86歳(平出)

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。

仕事や趣味などについて教えてください

趣味は学生時代に始めたダンスです。社会人になってからはしばらく遠ざかっていましたが、商店街の「&garage」でダンスレッスンが始まったことをきっかけに再開。ヒップホップダンスに挑戦中です。またダンスに触れられる機会が出来て嬉しく思います。

最近うれしかったことは?

7月にかやぶきの館でウェディングパーティーを開かせていただきました。辰野の仲間たち協力のもと、ゼロから企画して作りあげたD I Yのウェディングパーティー。準備から当日までたくさんの想いが詰まったものになりました。かけがえのない一生の思い出です。

こんな町にしたい・なったらいいな

同じ町に仲良しのお友だちや頼れる仲間がいることに喜びと安心を感じるとともに、多様な人の力が合わさると想像以上のものが生まれることを実感しています。

人と人の繋がりを大切にし、思いやりをもって協力しあえる人が集まる町だといいなと思います。



大木朋子さんに紹介された
ご友人の 鈴木 楓さん(宮木)

手作りのウェディングパーティーは一生の思い出

次回11月号は、山本一希さんから紹介された宮木の竹入琉城さんです。鈴木 楓さんからは、金井歩実さん(川島)へリレーされます。



二十歳のつどいを開催

昨年度までおこなわれてきた「成人式」の名称を改め「二十歳のつどい」としました。成人年齢は18歳となりましたが、町では今まで同様に20歳の節目を祝おうと



式典のようす

企画。実行委員会を組織して準備を進めてきました。
今年度の対象は、男女合わせて203人。このうち158人が出席されました。式典で発表されたおふたりの「二十歳のことば」を紹介します。



ようやく新型コロナウイルスが5類へ移行され、以前の生活に戻りつつあります。ここにいる私たちは高校生活最後を思いっきり謳歌しようとしていた三年生の春、新型コロナウイルス感染症が流行し、イベントや大会が中止、高校までも休校になりました。

大学受験、就職活動もコロナ禍での厳しい規制の中で行動をすることとなりました。自分が思い描いていた夢や将来像に向けて、そ

の状況がいつまで続くか分からないなか、一歩を踏み出した私たちが、今日こうして「二十歳のつどい」を迎えられたことはこの上ない喜びです。
私は現在、進学を機に故郷を離れ、一人暮らしをしています。勉強に部活動、バイトに充実した日々を送るなか、町から届く箱いっぱいの特産品が入ったエール便は、自炊をしている生活の支えとなり、同時に辰野町を思い出し、住んでいた時には知らなかった商品や、同封されていたパンフレットからは町の取組み、新しいお店なども知り、帰省する楽しみが生まれました。

離れたことで分かる辰野町の素晴らしさ、温かさを改めて知ることが出来ました。

今日ここで一緒に二十歳を迎えることが出来た私たちは、それぞれ違う環境で生活をしています。だからこそ、ここで再会した仲間と、辰野町に少しでも貢献出来ることが無いかを考え、将来について夢を語るのも私たちの役目ではないでしょうか。

少子高齢化の問題、日本各地で起る自然災害、そして、物価高騰の日々が続ぎ、目まぐるしい今日ではありますが、この身近な問

題にひとりの成人として向き合っていきたいです。
最後に、今まで支えてくださった家族、仲間、地域の方々に改めて感謝の気持ちを伝えるとともに、これからもそれぞれの夢ある将来に向けて精進して参ります。簡単ではございますが、「はたちの言葉」とさせていただきます。本日は誠にありがとうございます。



私は、大学進学を機に故郷を離れ、現在東京で生活をしています。東京で暮らし始めて2年半が経ちますが、まだまだ人の多さには慣れず、電車の路線の多さに戸惑い、故郷が恋しくなることもしばしばです。時々帰省した時に感じるの

はやはり、「地元はいいな」という純粋な思いです。緑に囲まれた豊かな自然や、地域の方たちの温かみを感じ、日々の生活で疲れて帰ってきた時に元気をもらうことが出来ます。

私たちの地元である両小野地区では、今年5月に7年に一度の御柱祭が開催されました。新型コロナウイルスの影響で開催自体危ぶまれましたが、例年通りとはいかずとも、盛大におこなわれたことが何よりも嬉しかったです。私も期間中は小野に帰ってきて、青年会として舞踊をおこないました。久しぶりにお会いする方も多く「帰ってきたんだね」と声をかけていただいたり、「大人になったね」と言ってくれた方もいたり、東京では味わうことの出来ない地域の方との会話に喜びを感じたと同時に普段県外で暮らしている私も、同じ地区の一員として接していただけることに、地元の方々の温かみを強く感じました。このような地域の繋がりが他に誇れる故郷の魅力です。

豊かな自然と温かい人々に囲まれ、私たちは二十歳という大きな節目を迎えました。

私が描いていた二十歳の自分は、もっと大人らしく自立してい

るものでした。しかし今の私はまだまだ未熟で、両親をはじめとする多くの方々に支えられながら生きていくのだと強く実感しております。学生という立場の私は、一足先に社会に出て活躍している仲間が自分よりずっと大人であるように感じずにはいられません。私が通っている学部の特性上、他の学生と意見が食い違い衝突することもあります。そんな時に、つい感情的になってしまふことが私の未熟な点だと感じていますが、社会に出たら、より多くの方と関わることになり、思い通りにいかないことがもっと起こるはずで

す。そんな時に冷静になって、自分の考えを伝える、相手の考えを聞く、そして改善点を一緒に考えるという話し合いを大切に出来る大人になりたいと思っています。

私のように、今は県外など辰野町外で生活をしている人がたくさんいることでしょうか。しかし、心の中には故郷がいつまでも残っていると思います。帰る場所があるというだけでも心の支えになっているはずで。町民のみなさんが守ってくださっているこの辰野町に、今度は私たちが貢献していけるように精進して参りたいと思います。

記念写真

中学校当時のクラスごとに撮影しました



そのほかのみなさん

実行委員会のみなさん



辰野中学校4組



辰野中学校5組



辰野中学校2組



辰野中学校3組



辰野中学校1組



7/29
どようび
(土)



8/8
かようび
(火)



8/8
かようび
(火)

部活の横顔

たつのちゅうがっこう
辰野中学校
情報技術部
陸上部 美術部

夏休み中の部活動。荒神山では情報技術部員約20人が、貴重なチヨウミヤマジミの生息環境を整えようと辰野に草刈り作業に挑戦。部長の西澤醒飛さん(3年)は「先輩から引き継いだ活動ですが、生きものを守るうえで」と汗を流しました。

校庭では、陸上部が練習中。部長の松田奏音さん(2年)は「みんなで(困難を)乗り越えていくのが陸上部」と、秋以降の新人戦や記録会に向けて1・2

全日本中学校
陸上選手権大会に出場
陸上部に所属する石崎智紀さん(2年)が、8月に愛媛県で開かれた大会へ男子走り高跳びで出場しました。



年生17人の部員をまとめていました。

美術部では、学年ごと文化祭のステージバックや依頼のあった看板を制作中でした。看板といえばボランティアセンターの看板が修復されたことにお気づきですか？これは経年劣化した看板の修復を2年生部員が提案し、1年生部員を中心に完成させたもの。開館当初、先輩部員が描いた看板へびつかりちゃんなどを加筆し修復。来館者を迎えています。

ちびっこ愛ランド

☎43-3722

10月

- 絵本読み聞かせ 10/4・11/1(水)
- 親子リトミック 10/18(水)
- 誕生会 10/20(金)
- ハロウィン 10/31(火)

保育園のふれあい保育

各保育園

10月

- 平出保育園 10/17(火)
- 東部保育園 10/24(火)
- 小野保育園 10/19(木)
- 新町保育園 10/26(木)
- 羽北保育園 10/20(金)
- 中央保育園 10/27(金)

聖ヨゼフ幼稚園

☎41-0633

10月

- 子どものことを考える会 10/18(水) 5歳児のようす
- ふれあい保育 10/25(水)

10月の
チャレンジは
「くるぶし
タッチ1」

キッズチャレンジ

目指せ！アラパーフェクト

大きく足を持ち上げて
バランスをとろう

たつの未来館 アラパ
さとうまさのり
佐藤公則さん



1〜4を
リズムよく
20回できたら
アラパーフェクト



2 右足を持ち上げ
左手で内くるぶし
をタッチ

足を高く上げて！
バランスをとってね。

1 ここから
スタートだよ

両手は大きく下
足は肩幅に広げて立つ。

3 一度足を下して1の
姿勢に

両手は大きく下
足は肩幅に広げて立つ。

4 左足を持ち上げ右手で
内くるぶしをタッチ



写真講座の指導は中島省三さん

8/7
げつようび
(月)



ラジオ製作のようすは11ページで紹介
していますのでご覧ください。

●茶の間で ストーンアート

石にペイントして
世界にひとつの「サボ
テン」を制作。4年生
の中西優太さんは「サ
ボックと名前をつけた
よ」とニコリ。

8/3
もくようび
(木)



●キッズイングリッシュキャンプ

2会場で2日間に
分けて開催しまし
た。先生と英語で
会話しながら3つ
のアトラクション
で夢の国へ。主催
は町教育委員会。

8/2(水)
もくようび
・3(木)



辰野東小学校の会場で

●信州フューチャーセンターで クラフト



8/4
きんようび
(金)

夏休み応援企画として和紙
でランプ作り。この日は「ま
んぷく食堂」として中学生以
下へお弁当の無料配布もあり
ました。

●上辰野 初めての親子座禅体験会

瑞光寺(川島)で開催。早朝
の清々しい空気の中30分の座
禅に心を落ち着かせました。
主催は公民館上辰野分館です。

8/6
にちようび
(日)



●小野地区夏まつり

小野駅前を会場に実行委員
会が主催し、4年ぶりの開催。
楽しい企画がいっぱいで子
どもも大人も楽しいひとときを。



8/26
どようび
(土)

辰野町総合教育会議を開催

席上、児童・生徒数の減少に伴い「近く小中学校のあり方を考える検討委員会を設置する方針である」と教育委員会が示しました。期間は2年とし、適正な配置や地域との連携などを検討します。

8/25金

総合教育会議の議事録は町のホームページでご覧いただけます。

中山間地域の公共交通を考える住民座談会

町が町営バスを運行する地域の住民を対象に開催。初日の会場となった小野農民研修センターには約20人の住民が参加。バスの現状や、利用者の意見など今後の公共交通のあり方を共に考えました。

8/22木
～24金

小野宿問屋夏季講座

県宝の旧小野家住宅(問屋)を会場に開催したのは4年ぶり。約30人が参加し、小野宿や小野地区にまつわるお話を町文化財保護審議委員の三浦孝美さん、小池悟志さんから伺いました。

8/6日

小野春宮でDIYイベント

町移住定住促進協議会が空き家バンクの物件をDIYで改修。移住を希望される方は、ここでカフェを10月下旬開業予定です。どんな風に改修されたか見学にお出掛けください。

8/4金
～6日

武田信玄狼煙リレー しだれ栗でも煙が上がる

住民有志が作る「たのめの里狼煙同好会」が約10人展望台脇に狼煙台を設置。塩尻市の「いの字山」へ向け伝達しました。リレーポイントは下伊那～塩尻市の15市町村に設置されています。

8/26土

農村女性ネットたつの 地域食材を生かした レシピで給食試作

農業委員会が栽培する「ソルガム(たかきび)」を給食にも…と、レシピを考案。この日は町の栄養士なども参加し試作会を町民会館で。これらのメニューはこの秋、給食で提供されます。

8/25金

シニアクラブ連合会 第51回シニアクラブ大会

昨年老人クラブからシニアクラブへと名称を変更。町民会館で開かれた大会では連合会役員として貢献された方を表彰し、米寿を迎えた会員へは記念品を贈りました。

8/25金

第6回コンサート開催 コーラスみずも

4年間延期され満を持してのコンサート。会場の町民会館ホールは満席に。会長の羽場とよ子さんは「半年以上かけて準備したステージ。思う存分歌えました」と。

8/27日

コーラスと朗読によるステージ「あらしのよるに」

荒神山に絶滅危惧種のミヤマシジミ(蝶) 舞う

有志の「辰野いきものネットワーク」が保護活動続ける「ミヤマシジミ」。今年も順調に発生が確認され、8/26(土)には東京大学大学院生・出戸秀典さんの講演会と観察会が開かれました。

春～9月上旬

講演する出戸さん

ミヤマシジミ(オス)

辰野町防災訓練

大雨災害を想定して町では災害対策本部を設置し対応する訓練のほか、平出区では避難所開設訓練を実施。平出区には町から電気自動車を派遣し、非常用電源として利用する訓練もありました。

8/27日

上平出営農組合で夏野菜の収穫体験会

もぎたてのモロコシや掘りたての馬鈴薯を味わってもらおうと初開催。前日から心待ちにしていた保育園児は大張切りで芋掘りに挑戦していました。組合では11月に野沢菜の収穫体験会もおこなう予定です。

8/6日
・12日

トビチ商店街で「暮らしの保健室」

看護師の中尾絵梨子さん(樋口)さんが「病院に行くほどじゃないけどこんな時は?」を解決する相談窓口を開設。初のイベントとして「熱中症予防教室」を開きました。

8/19日

旧ささやで開催されました

生きもの目線の里山再生

里山再生活動をする有志「にれ沢蝶の森」が企画した今年の講座は3回。8月には講師の坂田昌子さんが、にれ沢で増殖するオオハンゴンソウが生きづらい環境づくりについても話されました。10/14～15には「山からの水脈を通す」をテーマに開催予定。協働のまちづくり支援金事業。

8/5土
・6日

問い合わせは
こちらから▶



町の国民健康保険税率見直しを 諮問委員会が答申

「資産割を段階的に廃止し、他の項目の税率を上げる」よう町へ答申。「このままでは基金が枯渇してしまう。町民への負担を緩和するよう段階的な改定を」と金子文武委員長。

8/7日

第22回神戸すいか祭り

中山間地域直接支払事業神戸集落が主催し、西瓜をはじめお盆用の野菜や花を販売しました。早朝から列をなすほど「神戸ブランド」は大人気。西瓜とモロコシの試食もありました。

8/11
金祝

辰野町 検定

もっと知りたい辰野町！ 其ノ1388

問題

町内でも増えている移動式の調理場兼店舗の〇〇〇〇カー。

〇に入るは？

- 1 スーパー
- 2 ロマンس
- 3 オープン
- 4 キッチン

ヒント p28 まちの活力見聞録をお読みください

先月号の復習

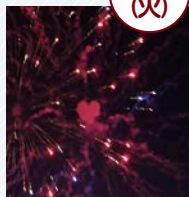
大城山に棲息するホテル。7月に調査したのは？の答え

2 ヒメボタル

大城山一帯に棲息するヒメボタル。驚くほどたくさん確認出来るわけではありませんが、暗闇に小さなフラッシュを見つけただけでも興奮します。

表紙の写真 ー燃える浪漫ー

今村区の納涼祭は4年ぶりの開催。飲んだり食べたり、どんぶや、スイカ割り…150人ほどが楽しめました。コロナで中断したのを機に、参加しやすい日程や会場へ変えたことも功を奏したようです。フィナーレは打ち上げ花火。区長の竹入豊さんは「気分は諏訪湖の花火に負けない」と。約20発の花火が、夜空と区民の顔を明るくしました。



花火からハートの煙

下辰野でも4年ぶりのどんぶや開催

小中学生や保護者、区の役員など約70人が8月13日の夕方、下辰野公園へ集合。下辰野こども育成会が中心となって開催しました。「どんぶやの松笠 何のため 仏のためよ」と歌いながら回すのが伝統です。久々の行事に6年生の伊藤真大さんは「火の粉が舞ってドキドキだった」と話してくれました。



人のうごき・令和5年9月1日現在（ ）は前月比 世帯 7,653世帯(±0) 人口 18,381人(-28) 男性 8,964人(-16) 女性 9,417人(-12)

8/24 (木)

信州豊南
キャンパス
ライフ



言語コミュニケーション学科2年 佐々木輝・矢崎さくら 記者

町内の保育園で幼児教育学科の学生が実習しました。

11ch ほたるチャンネル10月の番組

〒役場広報センター ☎41-0579

- ・放送時間 朝7時～深夜0時
- ・番組は繰り返し放送（都合で変更となることがあります）
- ・ほたるchはLCVご加入の方がご覧いただけます。

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 わらび餅ドリンク 蔵屋梅右衛門 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）

■特別番組のご案内

- ・10月7日(土)～9日(月) 新町保育園運動会

がいこくじん むりょうそうだんかい 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 ☎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 10月4日・18日・11月1日 午後5時～7時
- 会場 役場 町民ホール

ぴっかりちゃんのちゃっかり絵日記は休載します

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

イベント情報

第8回 辰野病院祭

〒町立辰野病院 ☎41-0238

テーマは「笑顔でつなごう地域と辰野病院～お待ちしておりますみんなの病院祭～」小学生のコーラスや無料のミニ健診など沢山のイベントでお待ちしております。院内はマスク着用にご協力ください。

日時 10月1日(日) 午前9：30～

特別展 辰野美術館開館45周年記念 長野県立美術館交流名品展 ～日本の真ん中で美がひらく～

〒辰野美術館 ☎43-0753

辰野美術館と県立美術館のコレクションから、南信地域にゆかりある作品を中心にご紹介します。

■学芸員によるギャラリートーク

- ・10月21日(土) 1時半から 辰野美術館 川島 周学芸員
- ・申込不要ですが入館料が必要です。

- 入館料 大人(大学生以上)600円・高校生以下無料
- 休館日 月曜日(10月9日は開館)、10月10日(火)



市民参加型創作劇

天翔ける蜚樋口次郎兼光物語 其の参

〒チケット購入 「寺子屋シアター」プロジェクト実行委員会 ㊚freepa.8@gmail.com

- 会場 川島門前 瑞光寺
- チケット 前売り 2,000円 当日 2,500円

3年に亘り上演する物語りもいよいよ最終章。果たして兼光の運命は…。

公演日時 10月21日(土)午後4：30～ 22日(日)午前11時～・午後4時～の2回公演



第11回 おてんとさんぽ 手しごと&産直市

〒手とてと手実行委員会 ㊚otentosanpo@kwd-v.co.jp

- 会場 荒神山スポーツ公園芝生広場 作り手の想いが詰まったクラフトや食のブース、体験やパフォーマンスで笑顔になれる2日間。雨天決行。詳しくは

おてんとさんぽ 🔍 検索

11月3日(祝) 4日(土) 午前10時～



よろず伝言板

ぴっかりちゃんの



お誕生おめでとう

〇8月中旬に届出(掲載希望)のあった方です

誕生	お名前	父	母	住所
4/20	向山 桃花ちゃん	拓海さん	朋花さん	赤羽
7/27	森本 泰生ちゃん	大介さん	美沙紀さん	宮木
7/28	野澤 みつきちゃん	暁寿さん	恵さん	北大出
8/18	所藍波 マリーちゃん	恒昭さん	ガルシアアントネット マリー マティスさん	小野
8/28	小林 優ちゃん	遼さん	薫さん	上辰野



ご結婚おめでとう

〇8月中旬に届出(掲載希望)のあった方です。日付は届出日

8/10	望月 裕也さん	宮木	矢崎 美春さん	宮木
8/10	小林 開輝さん	宮所	服部 花菜さん	宮所

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

要申込 定期講座 ちいさな緑を育てよう

- 開催日時 10月11日(水)・14日(土) 各午前10時～正午
- 内容 季節の山野草の植え付け
- その他 参加費は¥700程度(苗、土、鉢等材料費込み)

要申込 はぴfam ワークショップ kids 定期講座 色の効果でスマイル♪ハッピー♡～私の魅力を見つける

- 潜在意識の見える化で「自分らしい生き方」を探ります。
- 開催日時 10月22日(日) 午前10時～正午(40歳以下の方限定) 10月26日(木) 午後7時～8時30分(どなたでも参加OK)
- 参加費 1,000円



毎週水曜日は 「こどもの居場所 辰野駅前」

小・中学生のみなさん。お家に帰る前に寄ってください。午後3時30分～6時まで過ごせます。参加は無料。初回に参加登録をお願いします。

たつの芸術文化祭2023

〒実行委員会事務局(町民会館内) ☎41-1681

■展示部門はときめきの街1階で開催

- 日時 10月13日(金)～18日(水) 午前10時～午後8時に17団体の作品を展示。詳しくはお問合せください。

ステージ発表は町民会館で 10月29日(日)13:00～ 芸能ステージ百花繚乱 11月3日(金)12:30～ 音楽祭

まちの活力 見聞録

第204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

わらび餅ドリンク わらびやうめえもん 蕨屋梅右衛門

創業 令和4(2022)年6月



喉を潤す 「うめえもん」



フレーバーは全部で7種類。
一番人気は「黒みつ」味。



大きな赤い傘を目印にお出掛けください。

水曜午後の役場ロータリー。下校途中の小学生がキッチンカーを覗く。「おかえりい」と、声を掛けるのが蕨屋梅右衛門の吉田陽子さん。「学校や習い事の帰りに顔を見せてくれることが嬉しくて」とニコリ。でも1杯¥500のドリンク。子どもが買うには高いのでは?「そうなの(笑)。だから『買わなくていいよ』って言っているんです。顔を出してくれることが私の励みになっています」。

屋号は「『旨えもん』にかけて決めました」と吉田さん。「縁があって、この町へ移住しました。買った家の周りにワラビの畑があったんです。耕作放棄地にならないようワラビを栽培するのいいかなあって…移住当時は、子どもも小さかったし、家で文字おこしの仕事などをしていました。パソコン相手の仕事で、気づいたら友だちも出来ずにい

て…50代になって商工会の創業塾に通い、そこで知り合った友人にアドバイスをもらって誕生したのが『わらび餅ドリンク』です。タピオカドリンクのタピオカがわらび餅になったとイメージしていただけたらよいだろうか。手作りのわらび餅は国産のわらび粉を使い、無添加だから日持ちがしない。出来立てをキッチンカーで運び、(辰野町を含む上伊那産の)「酪農家のおもてなし牛乳」と各種フレーバーをプラス。県内のイベント等へ出店する。「予めお話しただければ牛乳を豆乳に代えることも出来ます。いずれは、自分の畑で採れたワラビからわらび粉を作るワークショップも開けたらいいなって。でもワラビの根を精製するのは冬が最適なんですって。寒いよね(笑)」。

自慢の1杯。ご賞味あれ。

Information

定期的な販売 辰野町中央1 役場ロータリー周辺
毎週水曜日 午後2時半ごろから
(冬季は休業あり)

電話 080-6094-5987

営業時間 場所 応談

✉ pbkey1@biglobe.jp



出店情報はこちらから



手作りの
わらび餅



地図情報

