

人と自然が輝くまち

広報

たてしな

2025.4
[令和7年]

No.614



立科小学校 御泉水太鼓演奏発表

Index

第6次立科町総合計画 前期基本計画を策定しました……………	P1
令和7年度立科町の主な行事……………	P4
令和7年度立科町保健事業のご案内……………	P8
令和7年度結核検診のお知らせ……………	P13
「がんばる地域応援事業」 令和7年度の事業を募集します……………	P23
館報立科……………	P15~P22



立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」



第6次立科町総合計画 前期基本計画を策定しました

第6次 総合計画がスタートします

立科町では、令和7年度から令和16年度まで、町の将来を見据えた10年間の指針として「第6次立科町総合計画」を策定しました。

総合計画とは

総合計画は、将来どのようなまちにしていくのか、目指すまちづくりの形を示す町の最上位計画となります。

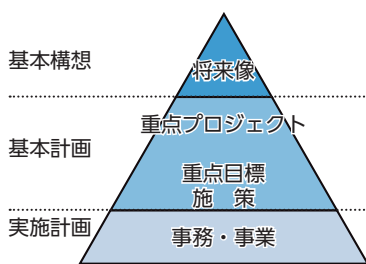
また、人口減少対策として推進してきた「総合戦略」を、より効率的・効果的に計画を推進するため、「総合計画」として一体的に策定しています。

総合計画は、町の将来像を示す「基本構想」、各分野の取り組みの方向性を定める「基本計画」および「実施計画」から構成されます。総合戦略は「基本計画」の一部に対応します。計画期間は、基本構想を令和7年度から16年度、基本計画を前期・後期のそれぞれ5年間としています。

第6次総合計画 前期基本計画の7つの基本目標

本計画では、第3次の計画から継続する「人と自然が輝く町」をまちづくりの将来像として定め、7つ分野の基本目標を掲げています。各分野では、重点目標に係るプロジェクトを設定しています。

立科町総合計画の体系



計画期間：10年間（令和7～16年度）
町の進むべき将来像を描き、長期的な展望で町政運営の基本方針、施策の大綱を示しています。

計画期間：前期・後期各5年間（前期：令和7～11年度）
基本構想で定めた街の将来像や施策大綱の実現に向け、各分野で取り組むべき基本事項と総体系を示しています。

計画期間：3年間（毎年見直し、計画の進行管理を実施）
基本計画で示した施策の実現に向けた具体的な事業として示し、財政状況、緊急性など勘案しながら計画しています。

町の目指す将来像 「人と自然が輝く町」

人口減少抑制戦略
「人×対話×地域資源の力で
住んでよし・訪れてよしの
未来につながるまちをつくる」

「人と自然が輝く町」は、第3次計画から継承されている将来像であり、これを

第6次計画でも継承します。

「人×対話×地域資源の力で、住んでよし・訪れてよし」の未来につながるまちをつくる」を合言葉として、人口減少抑制戦略に取組み、「いま町に住んでいる町民が幸せに生活をおくることのできる町」の実現を目指して、町行政・町民・企業・団体等が連携し、自助・共助・公助による協働のまちづくりを実践していくことにより、基幹産業である製造業・観光業・農業の振興を軸として、子育て・教育・文化、医療・福祉、コミュニティなどのポテンシャルを活かすことで町の活力を高め、人口減少を、速度を抑えながら、持続可能で魅力のある「住んでよし」「訪れてよし」の町をつくることを目指します。

7つの分野の基本目標

- 1 子ども・子育て**
安心して子育てができ 子どもが健やかに育つまちづくり
- 2 教育・文化・人権**
生涯にわたって学び活躍できるまちづくり
- 3 健康・福祉**
誰もが健康で生きがいを感じて暮らせるまちづくり
- 4 産業振興**
地域資源と人材が価値を生み出す産業のまちづくり
- 5 建設・環境**
快適で暮らしやすい生活環境を整えるまちづくり
- 6 コミュニティ・防災**
コミュニティが支える安心感と魅力のあるまちづくり
- 7 行財政**
未来につながる効果的・効率的な行政運営

名称変更と策定までの経過

これまでの第5次まで計画の名称を「振興計画」としてきましたが、社会の構造等が大きく変化していることから、物事を盛んにするという意味を持つ「振興」計画を、「総合」計画へ第6次から変更しました。

昨年11月には、総合計画策定審議会から計画案に対する答申を受け、この答申より基本構想について、12月町議会定例会に提案し、可決されました。

町民アンケートや審議会など、多くの皆さんに協力していただきました。計画の策定にあたり、熱心にご審議をいただきました総合計画審



議会議長の皆様をはじめ、アンケート調査やパブリックコメント等においてご協力をいただいた多くの皆様に感謝申し上げます。

概要版をご覧ください

計画の詳細を見やすくした概要版を広報と一緒に配布しました。計画全体は町のホームページに掲載するほか、役場行政資料コーナーで閲覧できます。

<https://www.town.tateyama.nagano.jp/>

[soshiki/kikaku/](https://www.town.tateyama.nagano.jp/soshiki/kikaku/)

[soshiki/kikaku/](https://www.town.tateyama.nagano.jp/soshiki/kikaku/)

[kikakujo/2317.html](https://www.town.tateyama.nagano.jp/soshiki/kikaku/)



交通安全

春の 全国交通安全運動

4月6日(日)～15日(火)

スローガン

信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道

目的

広く町民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるとともに、町民自身による道路交通環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的とします。

全国重点

子どもを始めとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践

新学期が始まる春、子どもの飛び出しによる交通事故が多発傾向です。

道路を横断するときは、右左の安全確認をしっかりと行いましょう。

横断時の「歩きスマホ」はとても危険です。歩行中はスマホ操作をやめ、周囲の状況に注意を払いましょう。

歩行者優先意識の徹底とながら運転等の根絶やシートベルト・チャイルドシート

の適切な使用の促進
運転中に横断歩道に近づいたら減速をして、歩行者がいれば一時停止するなど、歩行者優先意識を徹底しましょう。

運転中のスマホなどの操作は、注意が散漫になり判断力や反射能力を低下させます。運転だけに集中して、周囲をよく観察しましょう。

シートベルトとチャイルドシートは体格

に合わせ、正しい姿勢で使用しましょう。

自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底

自転車や特定小型原動機付自転車（いわゆる電動キックボード等）で走行中、万が一、交通事故に遭遇しても、ヘルメットを着用していれば、頭を保護し、死亡リスクを大幅に軽減させることができます。

家族や友人にも「ヘルメットは命を守る」ものとして着用を呼びかけましょう。

長野県重点

高齢者の交通事故防止

高齢になるにしたがって、視野、反射神経、筋力等の身体機能が変化しますので、丁寧な運転を心掛けましょう。

運転に不安を感じたら、家族や安全運転相談窓口などに相談しましょう。

立科町自転車用ヘルメット
購入費補助金について

立科町では、自転車用ヘルメットの着用の努力義務化に伴い、事故や転倒から頭部を守るヘルメット着用を促進するため、自転車用ヘルメットの購入費の一部を補助します。

【対象者】

町内在住のすべての人

※補助は1人あたり1回限りです。

【補助金額】

ヘルメット購入費用の1/2
(上限4,000円)

【対象ヘルメット】

SG基準に適合するものとして認証を受けたものまたはこれに相当する安全基準を満たしているもの。

【申請に必要なもの】

・申請書（立科町自転車用ヘルメット購入費補助金交付申請書兼請求書）

・購入したヘルメットのカタログまたは取扱説明書の写し

・購入した商品名、購入価格、購入日および販売店名の記載された領収書その他支払をしたことを証する書類

【申請期限】

購入した日から1年以内に手続きをしてください。

【申請窓口】

申請に必要なものをお持ちのうえ、総務課庶務係にお越しください。

申請書は窓口にあります。事前に記入される人は町のホームページからダウンロードできます。



ホームページ
はこちらから



立科町の主な行事日程

開催期日		行事名等	担当（問合せ）
月	日（曜日）		
4月	2(水)	立科町消防団新幹部・新入団員任命式	庶務係
	2(水)	たてしな保育園入園式	たてしな保育園
	4(金)	立科小学校入学式・立科中学校入学式	学校教育係
	6(日)～15(火)	春の全国交通安全運動	庶務係
	6(日)	スポーツ少年団開講式	社会教育人権政策係
	7(月)	蓼科高等学校入学式	学校教育係
	13(日)	立科町消防団幹部・新入団員合同訓練	庶務係
	26(土)	県市町村対抗駅伝競走大会	社会教育人権政策係
5月	24(土)	立科小学校運動会	学校教育係
	25(日)	「ごみゼロの日」一斉行動日	生活環境係
6月	1(日)	夏山開き、すずらん祭り	蓼科区・観光商工係
	8(日)	立科町消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会	庶務係
	上旬	第27回体育協会長杯マレットゴルフ大会	社会教育人権政策係
	29(日)	第49回町民ゴルフ大会	社会教育人権政策係
	6月中【予定】	たてしな風の子環境フェア2025	生活環境係
7月	11(金)～20(日)	夏の交通安全やまびこ運動	庶務係
	20(日)	立科町を美しくする日	生活環境係
	7月中	町政懇談会	庶務係
	7月中	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	社会教育人権政策係
8月	2(土)【予定】	第33回町民まつり「立科えんでこ」	企画情報係
	上旬	友好都市青少年県外交流事業	社会教育人権政策係
	11(月)	白樺高原花火大会	信州たてしな観光協会
	15(金)	立科町二十歳の式典	社会教育人権政策係
	中旬	第27回町長杯マレットゴルフ大会	社会教育人権政策係
	24(日)	少年スポーツ大会	社会教育人権政策係
	31(日)	分館対抗球技大会	社会教育人権政策係
9月	7(日)	地区防災訓練	庶務係
	上旬	第36回地域福祉推進町民大会	社会福祉協議会
	15(月)	立科町敬老の日式典	高齢者支援係
	17(水)	第19回権現の湯マレットゴルフ大会	温泉係
	19(金)～20(土)	立科中学校蓼秋祭	学校教育係
	21(日)～30(火)	秋の全国交通安全運動	庶務係
	21(日)	第46回立科町長旗杯争奪スポーツ少年団軟式野球大会	社会教育人権政策係

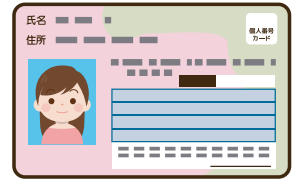
令和7年度（2025年度）

開催期日		行事名等	担当（問合せ）
月	日（曜日）		
9月	26（金）	立科町戦没者追悼式	福祉係
	9月中	第40回交通安全町民大会（CATV 啓発放送）	庶務係
10月	4（土）	たてしな保育園運動会	たてしな保育園
	11（土）	第3回白樺高原歩け歩け大会	社会教育人権政策係
	19（日）【予定】	合併70周年記念式典	庶務係
	中旬	権現の湯祭り（嬉聞耳地藏尊の祭典）	温泉係
	31（金）～11/2（日）	第53回文化展	社会教育人権政策係
	下旬	たてしなふれ愛むら・福祉リサイクルバザー	社会福祉協議会
11月	9（日）～15（土）	秋の全国火災予防運動	庶務係
	11月中	子ども・若者育成支援強調月間街頭啓発（あいさつ）運動	社会教育人権政策係
12月	6（土）	第48回人権を考える町民大会	社会教育人権政策係
	13（土）	しめ縄作り・お手玉づくりを楽しむ会	社会教育人権政策係
	14（日）	クリスマスリースづくり教室	社会教育人権政策係
	15（月）～31（水）	年末の交通安全運動	庶務係
	21（日）	お正月寄せ植え教室	社会教育人権政策係
	26（金）～29（月）	年末警戒	庶務係
1月	5（月）～7（水）	青少年スキー教室	社会教育人権政策係
	7（水）	令和8年立科町新春賀詞交換会	庶務係
	11（日）	立科町消防出初式	庶務係
	11（日）	第71回愛川町一周駅伝競走大会	社会教育人権政策係
	下旬	新春書初め展	社会教育人権政策係
2月	15（日）	第10回立科町ふらばーるバレー大会	社会教育人権政策係
	16（月）～3/16（月）	所得税確定申告・住民税申告期間	税務係
	2月～3月中	総合的な学習の時間発表展	社会教育人権政策係
3月	1（日）～7（土）	春の全国火災予防運動	庶務係
	1（日）	蓼科高等学校卒業式	学校教育係
	1（日）	立科町公民館まつり	社会教育人権政策係
	8（日）	権現の湯感謝祭	温泉係
	17（火）	立科小学校卒業式	学校教育係
	18（水）	立科中学校卒業式	学校教育係
	24（火）	たてしな保育園卒園式	たてしな保育園
	下旬	わんぱく劇場	社会教育人権政策係

※日程、行事名等は変更になることがありますのでご了承ください。

入学・就職・転勤等による引っ越しで住所を異動する皆さんは、役場窓口での「正確な住所の届出」が必要です！

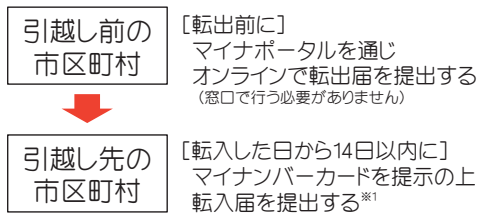
- 住民票の住所の異動届（転出届・転入届・転居届など）は、国民健康保険および国民年金の資格の確認や、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。
- マイナンバーカードには、最新の住所を記載する必要があります。引越し先の市区町村にマイナンバーカードを持参し、必要な手続きを行ってください。
- 「転出届」は、マイナポータルを通じてオンラインで提出できます。（正当な理由がなく住民票の異動の届出をしない場合、5万円以下の過料に処されることがあります。）



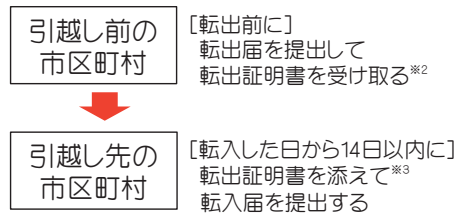
住民票の異動届(転出届、転入届、転居届等)の手続方法

◎他の市区町村に転出・転入する場合

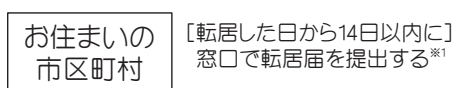
<オンラインでの届出(推奨)>



<窓口での届出>



◎同一の市区町村内で転居する場合



- ※1 マイナポータル等を通じて、転入(転居)届の提出のために来庁予定の連絡ができます。
- ※2 マイナンバーカードをお持ちの人は、転出証明書の受取りはありません。
- ※3 マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナンバーカードを提示してください。

●お問合せ● 町民課 住民係 電話0267-88-8404



2025年5月26日改正戸籍法施行

2025年5月以降、戸籍に記載する予定の氏名のフリガナが通知されます。フリガナが誤っている場合は届出をしてください。

詐欺に御注意ください。

フリガナの届出に当たって法務省や市区町村に金銭を支払うよう要求することはありません。

届出に手数料はかかりません

通知されたフリガナが誤っている場合は必ず届け出する必要がありますが、このフリガナの届出に手数料はかかりません。

届出しなくても罰則はありません

届出をしなくても、通知された氏名のフリガナがそのまま戸籍に記載されます。



コセキツネ

不審に思ったら...

- ・お住まいの市区町村担当窓口
- ・最寄りの警察署または警察相談専用電話 #9110
- ・消費者ホットライン 188 (いやや!)
- ※お近くの消費生活センター等を御案内します

改正戸籍法の施行について 詳しくはこちら→



●お問合せ● 町民課 住民係 電話0267-88-8404

企画情報係

第33回町民まつり「立科えんでこ」の企画委員を募集します。

第33回町民まつり「立科えんでこ」は、8月2日(土)に開催予定です。今回もお祭りの企画・運営に携わっていただける人を町民の皆さんから募集いたします。地域に根差し、お祭りを創りあげるため、盛り上げていただける人、意欲のある人で立科町民の人ならどなたでも応募できます。ご応募お待ちしております。



○募集期間

4月18日(金)まで

○お問合せ・申込み先

町民まつり実行委員会事務局

(役場 企画課 企画情報係)

電子メール

kikaku@town.tateshina.nagano.jp

電話：0267-88-8403

※メールでの応募の場合、件名は「第33回立科えんでこ企画委員応募」本文にご住所、氏名、年齢、連絡先を記載の上お送りください。

企画情報係

第33回町民まつり「立科えんでこ」のステージイベント出演者を募集します。

8月2日(土)に開催予定の町民まつり「立科えんでこ」のステージイベントへの出演者を募集いたします。「立科えんでこ」がより親しまれるお祭りとなるよう、一緒に盛り上げてくれる団体を募集します。立科町在住でなくてもご応募いただけます。



申し込みいただいた人には応募用紙を送らせていただきます。

皆さんのご応募お待ちしております。

○募集期間

6月6日(金)まで

○お問合せ・申込み先

町民まつり実行委員会事務局

(役場 企画課 企画情報係)

電子メール

kikaku@town.tateshina.nagano.jp

電話：0267-88-8403

※メールでの応募の場合、件名は「第33回立科えんでこイベントステージ出演応募」として、本文にご住所、団体名・氏名、人数、演目、連絡先を記載の上お送りください。

企画情報係

「たてしなスマイル交通」の一部デマンド化を計画しています！

令和6年度から令和10年度までを計画期間とする『立科町地域公共交通計画』に基づき、利用者が少ない日中の時間帯を中心にこれまでの定時定路線型にこだわらない「デマンド型交通」を、たてしなスマイル交通に導入します。

現段階では以下のとおり検討を進めており、今後さらに詳細が決まり次第お知らせします。また、導入前には説明会も開催を予定しております。

【たてしなスマイル交通へのデマンド型交通導入案概要】

運行形態	自由経路ミーティングポイント型 ※運行ルートを決めずに、予約に応じて所定のバス停等間を最短経路で結ぶ方式です。最短経路を選択することで、所要時間を短縮するとともに、バス停等を多数設置することにより、バス停等までの歩行距離を短縮することが期待できます。
導入範囲	シラカバ線（芦田～白樺湖間）を除く、たてしなスマイル交通一部路線および一部時間帯 ※朝・夕の利用者が多い時間帯は定時定路線型を維持し、利用者が少ないおおむね9時～15時の間をデマンド型により運行します。
運行曜日	平日のみ
利用予約	「たてしなび」から予約可能となる予定です。なお、ご利用は登録制とする予定です。

●お問合せ●企画課 企画情報係 電話 0267-88-8403

●健康・子どもに関する相談窓口

町民課子育て保健係・子ども家庭センター

電話：0267-88-8407

※お子さんに関すること、母子・成人・予防接種に関する相談に応じます。
必要に応じて訪問もいたします。

●高齢者の総合相談窓口

立科町地域包括支援センター

電話：0267-88-8418

※介護、生活、権利擁護等に関する様々な相談に応じます。

1. 健康づくり

健康相談 (要申込み 詳細は後日お知らせします。)

骨密度測定：6月24日(火)、11月26日(水)

かかとの骨に超音波をあてる簡易測定です。

栄養相談：7月17日(木)、10月8日(水)、2月5日(木)

血糖値のこと、血圧のことなどのミニ学習会も行います。

健康づくり講演会 (年4回：開催時にお知らせします。)

様々なテーマで健康に関する具体的なアドバイスをお届けします。

健康ポイント事業 (詳細は5月にお知らせします)

町民の健康づくりを応援するため、取り組みの内容に応じてポイントを付与し景品と交換できる事業です。

尿中塩分測定 (随時)

尿の塩分量を測定して、食生活の再確認をする小グループでの学習会を開催します。

メンタルヘルス学習会 (冬期開催)

こころの健康の保ち方やSOSの気づき、その対応方法を学びます。

ゲートキーパー養成講座 (秋期開催)

自殺予防の理解を深め、自殺を未然に防いでいくために佐久地域全体で開催する講座です。

歯科検診 (4月に通知)

町内歯科医院で年度内に1回、無料で検診が受けられます。

【対象者】妊婦および20、30、40、50、60、70歳を迎える人

骨髄等ドナー支援事業助成金

骨髄提供をしたドナー、またはドナーが勤務する事業所に対し、助成金を交付します。

がん患者へのアピアランスケア助成金

がん治療に伴い医療用補整具(ウィッグ、補整パッド等)を購入した費用の一部に対し、助成金を交付します。

【助成額】購入額の2分の1以内(上限2万円)

2. 母子保健 ※乳幼児健診の予定表は個別にお届けしています。

母子健康手帳の交付

妊娠届出時に保健師の面談(30分程度)と合わせ、母子健康手帳、妊婦健診受診票等を交付します。

赤ちゃん相談室 (申込みは不要)

毎月1回体重測定や育児全般に関する相談会です。子育てに関わる人、孫育て中の人も参加できます。(助産師の相談日あり)

子育て相談 (随時)

お子さんの成長・発達に関しての専門の相談員による個別相談です。訪問での相談も行います。

5歳児相談 (9月に通知)

今年度満5歳になるお子さんを対象に、保育園等で成長発達の確認と育児の相談を行います。

就学相談・就学ガイダンス

小学校就学に向けての心配事に対する専門の相談員による相談、ガイダンスを行います。

よい歯の表彰

3歳児健診で虫歯がなかったお子さんの表彰を行います。

産後ケア事業(宿泊型・通所型・訪問型)

出産後1年までのお母さんと赤ちゃんが、自宅での生活をスムーズにスタートできるよう、心身のケアや育児のアドバイスを受けられるサービスです。

こどものショートステイ事業

保護者が病気や出産等の理由により、一時的に家庭で育児ができないときに、お子さんを泊まりでお預かりする事業です。

ファミリーサポートセンター

地域においてお子さんの預かりの援助を受けたい人と援助を行いたい人からなる会員組織で、育児の相互援助活動を有償で行う事業です。

未熟児養育医療

出生時の体重が2,000g以下、または身体の発育が未熟なまま出生したお子さんが、指定医療機関へ入院が必要とされた場合、医療の給付を行う制度です。

不妊治療助成

不妊治療（人工授精・体外受精・顕微授精）に要した保険適用外医療費の一部を助成します。
1年度あたりの助成割合7割（30万円上限）
夫婦1組に対して5年を限度
【申請方法】治療をした日の属する年度内に申請

不育症治療助成

不育症治療に要した医療費の一部を助成します。
長野県不育症治療支援事業の助成対象となる費用から
県助成金を差し引いた額の7割（1回当たり20万円を上限）
【申請方法】県助成金の交付決定日から1年以内に申請

3. 予防接種 ※乳幼児の予防接種等については「予防接種ガイド」をご覧ください。

带状疱疹ワクチン

（4月に通知）（12ページをご覧ください）
【対象者】①令和7年度に次の年齢に達する人
65、70、75、80、85、90、95、100歳
②100歳以上の人
③60～64歳で一定の障害のある人
【期間】通年
【接種回数】生ワクチン：1回
不活化ワクチン：2か月以上の間隔で2回
【料金】生ワクチン：2,000円
不活化ワクチン：1回6,000円
（生活保護世帯の人は無料）

高齢者肺炎球菌ワクチン（65歳の誕生月の前月に通知）

【対象者】①接種日で65歳の人
②60～64歳で一定の障害のある人
※自費、公費に係らず過去に接種を受けたことがある人は対象外となります。
【期間】通年
【接種回数】1回
【料金】2,000円（生活保護世帯の人は無料）

高齢者インフルエンザ（9月に通知）

【対象者】①接種日で65歳以上の人
②60～64歳で一定の障害のある人
【期間】10月1日～1月31日
【接種回数】1回
【料金】1,000円（生活保護世帯の人は無料）

新型コロナワクチン（9月に通知）

【対象者】①接種日65歳以上の人
②60～64歳で一定の障害のある人
【期間】10月1日～3月31日
【接種回数】1回
【料金】2,000円（生活保護世帯の人は無料）

大人の風しん予防接種費用助成

【対象者】①妊娠を希望する女性で風しんの抗体価が低い人
②上記①の同居人で風しんの抗体価が低い人
【助成額】①風しんワクチン接種 3,000円
②風しん麻しん混合ワクチン接種 5,000円

【申請方法】予防接種を受けた年度の3月末までに申請してください。

日本脳炎2期（9歳の誕生月翌月に通知）

【対象者】9歳以上13歳未満の人
特例：平成19年4月1日以前の生まれで20歳未満の人は4回の接種が終了していない場合に接種を受けることができます。

二種混合（ジフテリア・破傷風）

（11歳の誕生月翌月に通知）
【対象者】11歳以上13歳未満の人

ヒトパピローマウイルス（子宮頸がん）（4月に通知）

【対象者】①小学校6年生～高校1年生の女子
②平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性の未接種者のうち、令和4～6年度に1回以上接種した人

4. 各種検診・健康診断 ※特定健診、がん検診等については、「健康カレンダー」をご覧ください。

がん検診助成金交付事業

医療機関で実施したがん検診に対する助成金です。交付回数は一人につき2年に一度。

検診の種類	検査方法	対象者	助成上限額
胃がん検診	胃内視鏡検査（胃カメラ）	50歳以上	6,000円
乳がん検診	マンモグラフィ検査	40歳以上	4,000円
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上	4,000円

人間ドックの補助金

【対象】立科町国民健康保険および後期高齢者医療被保険者
【補助額】1泊：25,000円上限 日帰り：12,500円上限
【申請期限】令和7年度中に受けた人間ドックの申請は令和8年5月8日まで

●お問合せ●町民課 子育て保健係 電話 0267-88-8407

禁煙に挑戦してみませんか

保健一歩

喫煙は、がんや動脈硬化、将来的に肺の機能を低下させ、呼吸障害を進行させる大きな原因となっています。最近、出回っている電子タバコや加熱式タバコは、紙巻タバコと有害性は変わらないとされています。加えて、喫煙は同居している家族の健康にも影響を及ぼします。目の前でタバコを吸わなかったとしても、髪や服、カーテンなどに付着した有害物質を吸い込むなどにより、全身に悪影響を及ぼします。

禁煙を成功させるポイント

一度で成功しなくても、あきらめないで

★禁煙補助剤を活用

ニコチンパッチやニコチンガムは薬局で購入可能。吸いたい気持ちを和らげてくれます。

★禁煙外来

医師のサポートを受けながら、薬を用いた治療を行います。一定の条件を満たせば、健康保険が適用されます。

★吸いたくなる状況を確認し、吸いたくなる状況をつくらないようにする

★周囲の人に禁煙宣言し、協力してもらう

★衣服やカーテンなどを洗い、タバコの臭いを消す

★タバコやライター、灰皿を処分する

★タバコの害について考える

どうしても吸いたくなったら・・・

冷水やお茶、氷などを口にする

体を動かす

好きなことに没頭する

歯を磨く

たばこ代を貯金する



わたしと健康

毎月、立科町に所縁のあるみなさんに、「わたしと健康」をテーマにお話を伺っています。今月は、町内で美容室をされている金子さんにお話を伺いました。たくさん動いておいしく食べることが健康の秘訣と教えていただきました。

質問内容：①健康のためにやっていること ②始めたきっかけ ③それをやってよかったこと ④おすすめポイント

金子 智子さん (野方)

- ①温泉に行ってストレッチ、寝る前に30分ほどウォーキングマシンで歩く、フルート演奏、好き嫌いなく食べる。(野菜・魚中心)
- ②足腰が弱く疲れやすかった。小さい頃から呼吸器系が弱かった。
- ③早寝早起きで、早起きをするといろんなことができる。
- ④疲れている所をのばすと疲れが取れる。



みんなで食育

朝ごはんの習慣をつけよう！

皆さんは、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは、脳や体を目覚めさせる働きや、1日に必要な栄養素をバランスよく摂るためにもとても重要な働きをしています。朝・昼・夕、3食食べることににより、食物繊維やビタミンなどの栄養素を必要量摂取することができ、生活習慣病予防にもつながります。

ご飯やパンなどの主食だけでなく、たんぱく質や食物繊維を組み合わせることで、血糖の上昇が緩やかになります。忙しい方は牛乳をプラスするだけでもよいです。

また、最新の県民健康栄養調査では、朝食を欠食した割合は20歳代男性で最も多く23.3%という結果でした。男女ともに、若年層で朝食欠食率が高くなっています。生活習慣は、子どものうちに身体で覚えていくことが大事です。子どものお手本となるよう、家族みんなで朝ごはんの習慣づけを心がけましょう。

《朝ごはんを習慣化するための第一歩》

①そのまま食べられるものを用意

バナナやヨーグルト、チーズなどを用意して、忙しい朝でも口にいできるようにしましょう。

②パターンを決める

毎朝決まったメニューを決めることで、悩む時間もなくなります。

③夕食時に準備をする

朝食の下ごしらえを夕食のときに済ませ、朝の手間を省きましょう。夕食の残りを利用するのもよいです。



立科町 こども家庭センターだより

子育て保健係

立科町ファミリー・サポートセンター会員募集中！

立科町ファミリー・サポートセンターでは会員を募集しています。
地域においてこどもの預かりの援助を受けたい人と援助を行いたい人からなる会員組織で、育児の相互援助活動を有償で行う事業です。

募集内容

会員の種類：提供会員（こどもの預かりの援助を行いたい人）
依頼会員（こどもの預かりの援助を受けたい人）

会員の要件：ファミリー・サポートセンターの趣旨に十分理解のある人
提供会員）町内にお住いの人 登録後、一定の講習会受講が必要です。
依頼会員）町内にお住いの人、または勤務する人
生後6か月から小学校6年生までのお子さんをお持ちの人

応募先：記載の相談窓口へ連絡下さい。※会員登録は随時行っています。

◆事業説明会を4月24日(木) 午後2時～ 1時間程度
役場3F中会議室で行います。会員登録にかかわらず関心のある人はご参加ください。



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） お子さん本人からの相談もこちらから

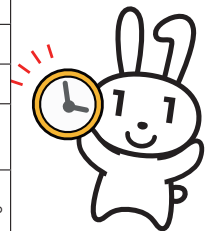
マイナンバーカード平日開庁時間延長のお知らせ

住民係

毎週月曜日（休日の場合は翌開庁日）は窓口を午後7時まで延長しています。

開庁日	月	月曜日、祝日明け火曜日(午後7時まで)
	令和7年4月	7日、14日、21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。
すでにカードを持っている	公金受取口座の登録等ができます。
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。

●お問合せ●町民課 住民係 電話 0267-88-8404

こどもの福祉医療制度のお知らせ

福祉係

18歳までのお子さんに、医療機関等の窓口で支払った医療費自己負担分の一部を町が補助する制度です。

○令和7年度小学校新1年生と令和6年度中に18歳を迎えた皆さん

今までご利用いただいた受給者証は、令和7年3月31日に有効期間が終了します。期限切れの受給者証は、**必ず処分し、使用しないでください。**

小学校新1年生には新しい受給者証を送付します。

●お問合せ●町民課 福祉係 電話 0267-88-8405

マンモグラフィ検診の予約受付が始まります

子育て保健係

4月7日(月)から、マンモグラフィ検診の予約受付を開始します。

完全予約制ですので、受診希望の方はお早めにご予約ください。

日時 6月12日(木)、13日(金)、16日(月) 午前9時～午後2時15分

検査方法 専用の機械による、レントゲン撮影 (1人6分程度)
女性の検査技師が対応しますので安心です。

対象者 40歳以上の女性 (受診間隔：2年に1回)

申込定員 1日40人 ※先着順で定員になり次第締め切ります。

場所 老人福祉センター

料金 1,500円



その他 託児もありますので、申込時にお申し出ください。

●お申込み・お問合せ●町民課 子育て保健係 電話0267-88-8407

令和7年度带状疱疹ワクチンの定期接種のお知らせ

子育て保健係

令和7年度から予防接種法に基づき、65歳以上の5歳刻みの人等を対象に、带状疱疹ワクチンの定期接種を実施します。この定期接種は、主に個人予防の目的で行うものであり、本人が接種を希望する場合に限り、接種してください。



〈実施期間〉 令和7年4月1日～令和8年3月31日

〈対象者〉 対象者には4月に通知します

65歳	昭和35年4月2日生～昭和36年4月1日生
70歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生
75歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
80歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
85歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
90歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
95歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
100歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生

- ① 表の年齢に該当する人
- ② 60歳以上65歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害により、日常生活がほとんど不可能な人
- ③ 100歳以上の人
※過去に带状疱疹にかかった人も対象になります。
※带状疱疹ワクチンの接種歴がある人は医師にご相談ください。

〈接種回数と間隔、自己負担額〉

生ワクチン：1回、自己負担額2,000円

不活化ワクチン：2か月以上の間隔で2回、自己負担額1回6,000円

※ワクチンには2種類あり、ワクチンの効果や副反応などの特徴が異なります。通知や厚生労働省のホームページを参考に医師とご相談の上、ワクチンをご選択ください。

〈接種場所〉

柳澤医院、岩下医院、県内の契約医療機関

※通知が届きましたら、事前に医療機関に予約をしてから受診してください。

〈持ち物〉

予診票、接種済証、保険証またはマイナンバーカード、接種費用

厚生労働省ホームページはこちら



●お申込み・お問合せ●町民課 子育て保健係 電話0267-88-8407

次の日程で結核検診を実施しますので、対象となる皆さんは、受診してください。

◎ 結核は、現在でも多くの方が発症している感染症です。

65歳以上の皆さんは、「感染症法」で年に1回の検診が義務付けられています。

対象者 65歳以上の人（令和8年3月31日現在） **料金** 無 料

- ・胸部の病気で治療中の人、せきなどの症状がある人は医療機関の受診をお勧めします。
- ・肺がんCT検診を受診予定の方は結核検診を受診する必要はありません。

受診時の注意 当日は、「結核検診票」をお持ちください。（検診票は3月下旬に郵送します。）

※撮影は、無地の肌着1枚をお願いします。（カップ付き肌着・スポーツブラ不可）

カイロ・湿布・ネックレス等ははずしてください。

※感染症対策のためマスク着用のうえ、会場にお越しください。体調がすぐれない人は受診を控えてください。

結果について 検診の結果は5月下旬ごろ、個別に通知します。

検診日程	時 間		会 場	対象地区
4月21日(月)	午前	8:45~9:05	虎御前公民館	虎御前
		9:15~9:25	五輪久保公民館	五輪久保
		9:35~10:10	外倉公民館	外倉
		10:25~10:40	柳沢公民館	柳沢
		10:50~11:05	マルウシ共選所	牛鹿
		11:15~11:35	平林公民館	平林
	午後	11:45~12:00	桐原生活協同館	桐原
		1:20~1:35	細谷公民館	細谷
		1:45~2:00	中原公民館	中原
		2:10~2:20	赤沢集会所	赤沢・和子
	2:45~3:15	老人福祉センター	町5~10	
4月22日(火)	午前	9:40~10:00	蓼科公民館	蓼科
		10:30~10:40	渡邊隆氏宅前	美上下・中尾
		10:55~11:05	姥ヶ懐公民館	姥ヶ懐
		11:20~11:50	古町公民館	古町
	午後	1:10~1:25	蟹原集会所	蟹原
		1:40~2:00	藤沢公民館	藤沢
		2:20~2:30	日向(寺島春枝氏宅前)	日向
		2:45~3:00	真蒲消防庫付近	真蒲
	3:20~3:50	老人福祉センター	町1~4	
4月23日(水)	午前	8:40~8:55	立石公民館	石川・立石
		9:10~9:20	日中公民館	大深山・日中
		9:30~9:50	蟹窪公民館	蟹窪
		10:05~10:20	滝神公民館	滝神
		10:30~10:45	山部公民館	山部
		10:55~11:05	上房公民館	上房
	午後	11:25~11:55	茂田井公民館	茂田井
		1:20~1:45	西塩沢公民館	西塩沢
		1:55~2:15	塩沢公民館	塩沢
		2:25~2:35	大城公民館	大城
	2:50~3:15	野方公民館	野方	

個別
無料相談

「もの忘れ相談会」開催します! ～ 一人で抱えず、まずは相談しましょう ～

年齢を重ねると、物忘れが増えて不安になりがちです。

落ち着いて思い返したり、ちょっとしたヒントで思い出せる場合は心配ありませんが、体験した事や約束したことを全て忘れてしまう場合などは、認知症に伴う物忘れの可能性があります。認知症は、誰がかかわる可能性のある身近な病気です。一人で悩まず相談しましょう。

対象者：もの忘れなどが気になる人や、その家族

相談員：NPO法人やじろべー 理事長 中澤純一さん

申込：0267-88-8406 (高齢者支援係)

定員：2名 (1人60分くらいの個別相談)



日時・会場	会場：老人福祉センター 機能訓練室 (午後1時30分～)		
	5月29日(木)	7月24日(木)	10月23日(木)
	12月4日(木)	3月12日(木)	

※若年性認知症(65歳未満)の相談も随時受け付けています。

●お問合せ● 町民課 高齢者支援係 0267-88-8406

地域包括支援センター・高齢者支援係

正社員 パート・ アルバイト 大募集!



正社員		パート・アルバイト	
月給	スキルや経験に合わせて応相談	時給	1,000円～
業務	塗装・塗装下処理	業務	塗装下処理・梱包
時間	8:30～17:30	時間	8:30～17:30の間で 応相談。週3日～
■社会保険完備 ■交通費あり ■昇給あり ■未経験者歓迎			



面接前の工場見学もどうぞ お気軽にお問い合わせください

有限会社ヤマウラ

0267-56-1303

北佐久郡立科町桐原 360-3



採用担当：小俣