

ながの子育て家庭優待パスポートカード送付について 福祉係

ながの子育て家庭優待パスポート事業は、子育て家庭が、買い物などの際にカードを提示することで、協賛店舗ごとに定められた各種のサービスを受けることができる事業です。

前回、配布したカードの有効期間（カードの裏面に記載あり）は、平成26年3月31日までとなっておりますが、引き続き事業を延長することとなり、有効期間が平成30年3月31日までとなりました。

このことに伴い、県内参加市町村では新しいパスポートカードを送付することとなります（3月初旬世帯主宛に送付予定）。これまでのカードとほとんど変わりはありませんが、有効期間が変更されます。

送付する対象は、18歳未満の子ども（18歳に達する年度の3月末まで）が1人以上いる世帯となり、基本的には1世帯1枚です。カードの裏面にお子さんの名前及び生年月日を記入しお使いください。（期限切れのカードは、各自で処分をお願いします。）



なお、以下の点に注意しご利用ください。

- 1) 「ながの子育て家庭優待パスポート事業協賛店」のポスターが貼られているお店が協賛店ですが、ご確認のうえご利用ください。
- 2) 立科町の協賛店舗はペンション暖、株式会社エース、東信日経株式会社、蓼科ビーナス農場、白樺高原ユースホテル、ときん亭、ローソン立科山部店、カフェ&ワイナリーたてしなアップル、蓼科テディベア美術館ですが、町以外の協賛店においても利用できます。（敬称略）
- 3) カードに記載の子どもとその家族に限り利用できますが、一番年下の子どもが満18歳になって最初に迎える3月31日を経過した場合はカードは無効となります。
- 4) 初めてのお子さんの出生、他の県から転入した場合には、ご相談ください。

● お問い合わせ先 立科町役場 町民課 福祉係



野菜足りていますか？

～ 野菜をたくさん食べて、健康な生活を送りましょう！～

環境保健係

野菜には、カロテンが多く含まれる緑黄色野菜と、それ以外の淡色野菜があり、それぞれ健康を維持するための成分であるビタミンやミネラルなどが多く含まれています。これらをとることで、高血圧、脂質異常症、糖尿病、がんをはじめとする生活習慣病を防ぐほか、ストレス、かぜなども予防します。

また、ビタミンの一つ、葉酸は妊婦や妊娠を希望する女性には特に必要な栄養素です。不足すると胎児に神経障害などが起こりやすくなるため、積極的にとりましょう。

冬の代表的な緑黄色野菜

ほうれん草、春菊、人参、にら、ブロッコリー、水菜、高菜、青梗菜、塌菜（タアサイ） など

主な成分

ビタミンA（カロテンなど）
ビタミンC、葉酸、ミネラル（カリウムなど） など

冬の代表的な淡色野菜

白菜、大根、かぶ、ごぼう、ねぎ、れんこん、 など

主な成分

ビタミンC
ミネラル（カリウムなど）
食物繊維 など



あなたの野菜不足度チェック！

- 温野菜や新鮮な生野菜を食べる事が少ない
- 外食が多く、肉中心のメニューが多い
- 朝食をとっていない
- 便秘がちである
- 一品料理が多い
- 間食が多く、おかずを残しがちだ

判定

- ✓ チェックが3～6個の人
野菜が不足しています。
ゆでたり、炒めたり、かさを減らしてたくさん食べましょう。
- ✓ チェックが1～2個の人
ほぼ合格点です。
さらに毎食野菜を食べるように心がけましょう。
- ✓ チェックが0個の人
合格点です。
食事を楽しみながら、野菜を毎日食べましょう。