

産前産後期間の届出をすると...

4カ月分(およそ6万8千円)※の 国民年金保険料の納付が免除され、 納付したもののとして年金額に反映されます!



※多胎妊娠の方は6カ月分(およそ10万円)

対象となる方・受付期間

- 平成31年2月1日以降に出産された国民年金第1号被保険者(自営業、学生、無職等)の方が届出の対象です。
 - ◆ 妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産を含みます)。
 - ◆ 第2号被保険者(会社などに勤務する厚生年金保険の被保険者・共済組合員)および第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)の方は、国民年金産前産後免除の届出の対象ではありません。
- 出産予定日の6カ月前から届出ができます。出産後の届出はいつでも可能です。

国民年金保険料の納付が免除される期間

- 届出をすると、**出産予定月(または出産月)の前月から4カ月分の国民年金保険料が納付されたことになります(将来の年金受給額は減りません)。**

	3カ月前	2カ月前	1カ月前	1カ月後	2カ月後	3カ月後
単胎の方			出産予定月※1			
多胎の方※2			出産予定月※1			

※1 届出が出産後の場合「出産月」

※2 多胎の場合は出産予定月(または出産月)の3カ月前から6カ月分となります。

- **すでに該当期間分の保険料を納付されている場合には、該当期間分の保険料を後日お返しします。**
該当期間分の保険料について経済的な理由等により免除・納付猶予を受けている場合も、将来受け取れる年金額が多くなるので、必ず産前産後免除の届出をしてください。
- **産前産後免除期間中も付加保険料(月額400円)を納付することができます。**
付加保険料を上乗せして納めると、将来の老齢基礎年金に「200円×付加保険料を納めた月数」の付加年金が加算されます。

電子申請で手続きの場合



- **マイナポータルから、スマホで24時間365日、簡単に電子申請できます。**
- **マイナポータルから電子申請する場合の必要書類**

◆ 出産予定日(出産日)が確認できる書類

- 出産前に届出する場合・・・出産予定日が確認できる母子健康手帳等の画像ファイルをアップロード
- 出産後に届出する場合・・・原則、**確認書類の添付が不要** ※1・2

※1 日本年金機構において、マイナンバーを利用して出産日等の確認を行うため、出産後は原則、確認書類の添付を省略できます。
ただし、死産・流産等の方の場合については、出産日等を確認することができないため確認書類の添付が必要です。

※2 出産後間もなく届出した場合、出産日等の確認に時間を要することがあるため、行き違いで文書や電話により保険料の納付をご案内する場合があります。

マイナンバーカードでマイナポータルにログイン

マイナポータル 検索

<https://myrna.go.jp>



届書(紙)による手続きの場合

- お住まいの市(区)役所または町村役場の国民年金担当窓口や郵送で手続きできます。
- **届書(紙)による場合の必要書類**

◆ 国民年金被保険者関係届書(申出書)

※日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

申請・届出様式 検索

<https://www.nenkin.go.jp/shinsei/index.html>



◆ 出産予定日(出産日)が確認できる書類

- 出産前に届出する場合・・・出産予定日が確認できる母子健康手帳等の確認書類のコピーを添付
- 出産後に届出する場合・・・原則、**確認書類の添付が不要** ※1・2

※1 日本年金機構において、マイナンバーを利用して出産日等の確認を行うため、出産後は原則、確認書類の添付を省略できます。
ただし、死産・流産等の方の場合については、出産日等を確認することができないため確認書類の添付が必要です。

※2 出産後間もなく届出した場合、出産日等の確認に時間を要することがあるため、行き違いで文書や電話により保険料の納付をご案内する場合があります。

◆ マイナンバーカード ※3・4

※3 マイナンバーカードをお持ちでない方は、以下のAおよびBを提示してください。

A. マイナンバーが確認できる書類：個人番号の表示がある住民票の写しまたは通知カード(氏名、住所等が住民票の記載と一致する場合に限る)
B. 身元(実存)確認書類：運転免許証、パスポート、在留カードなど

※4 郵送で届書を提出する場合は、マイナンバーカードの両面コピーを添付してください。
ただし、届書に基礎年金番号を記入する場合は、コピーの添付は必要ありません。



6月は「歯と口の健康週間」です！ ～あなたのお口は大丈夫？オーラルフレイルチェック！～

「オーラルフレイル」とは、「噛む」、「飲み込む」、「表情を作る」などの口腔機能の軽微な衰えを表す言葉です。下記のチェックリストに2つ以上当てはまる場合は、オーラルフレイルの疑いがあります。

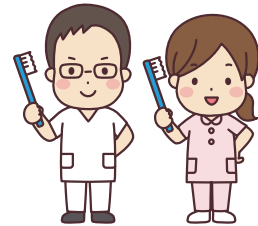
- ☐ 自分の歯が19本以下
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ お口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがある



～^{けんこう}健口が大切！定期的に歯科健診を受けましょう！～

お口の機能低下は自分では気づきにくいので、歯医者さんでしっかりとお口の健康チェックをすることも大切です。特に歯ぐきの炎症は全身の病気と深い関係があるので、歯科医院で健診・指導を受けながら正しいケアをすることが重要です。オーラルフレイルを予防・改善して「^{けんこう}健口」を守るために定期的に歯科健診を受けましょう。

歯科医院では正しいブラッシング指導なども受けられるので、日ごろのお口のお手入れにも役立ちます。2歳児頃ごろからかかりつけの歯科医院を決め、定期的に歯科健診に行くことがおすすめです！



6月は食育月間です



食育は「食」に関する知識や「食」を選択する力、地域の食文化や食のマナーなど、生涯にわたって食に関する様々な力を育むことです。

●できることから始めましょう！こんなことも食育の一環です

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・家族等と一緒に食卓を囲む
- ・よく噛んで食べることを意識する
- ・食べ残さないことを意識する
- ・野菜を栽培し、調理する
- ・地域の特産物や、郷土料理を知る

食育は、こどもはもちろん、大人になってからも重要です。毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」をきっかけに、普段の食生活を見直し、「食」について考えてみませんか？



マイナンバーカード平日開庁時間延長のお知らせ

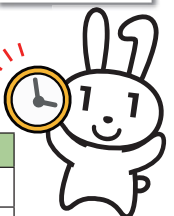
毎週月曜日（休日の場合は翌開庁日）は窓口を午後7時まで延長しています。

開庁日	月	月曜日(午後7時まで)
	令和7年6月	2日、9日、16日、23日、30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。

●お問合せ●町民課 住民係 電話0267-88-8404



立科町にお住まいのみなさんに、「わたしと健康」をテーマに4つの質問に回答いただきました。

今月は、地区で保健予防活動を子育て保健係と一緒に取り組んでくれている令和7年度の保健委員である西澤さんにお話を伺いました。妊娠出産を経験し、こどものことを思い食事を作る中で、栄養や彩のバランスを考え作るようになったそうです。

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

にしざわ ちさ
西澤 智紗さん 長女：つむぎさん 次女：こはるさん（石川）

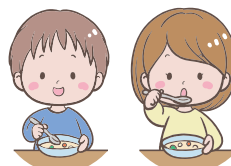
①一回の食事で5色をバランスよく揃うように心がけている。

仕事もしているので短時間で作れるように汁物に野菜をいっぱい入れて、だしを取って、素材の旨味を活かし、塩分も控えることができています。

②離乳食や幼児食をバランスよくこどもに食べて欲しいと心を入れかえた

③自分の健診データもよく健康が維持できている。こども達は便秘知らず！病気も長患いしないように感じる。彩が華やかになり、こども達も喜んで食べている

④汁物にいっぱい野菜を入れるので、野菜をいっぱい食べてくれる。



立科町 こども家庭センターだより

子育て保健係

こどもを健やかに育むために 愛の鞭ゼロ作戦！！

内容：子育てをしていると、こどもが言うことを聞いてくれなくてイライラすることがあります。つい、叩いたり、怒鳴ったりしたくなることもありますよね。

一見、叩いたり、怒鳴ったりすることには効果があるように見えますが、恐怖によりこどもをコントロールしているだけで、なぜ叱られたのかこどもが理解できていないだけでなく子どもの発達に悪影響となることもあります。

◆体罰・暴言は子どもの脳の発達に深刻な影響を及ぼします。

厳しい体罰により、前頭前野（社会生活に極めて重要な脳部位）の容積が19.1%減少
言葉の暴力により、聴覚野（声や音を知覚する脳部位）が変形

◇こどもを健やかに育むための関わり方のポイント

- ①子育てに体罰や暴言を使わない。効果があるように見えるだけで効果がないので使わない。こどもが親に恐怖を持つとSOSを伝えられない。親の顔色を見て行動するようになります。心配事があっても相談しなくなります。さなざまな問題になって現れます。
- ②大人自身がSOSを出しましょう。ストレスなどでイライラしていると自覚したら、誰かに相談するなど解消法を見つけておきましょう。
- ③こどもの気持ちと行動を分けて、育ちを応援しましょう。



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

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。



熱中症が疑われる場合は・・・

・だるさや吐き気、頭痛、意識が何となくおかしい

⇒体を冷やしながら速やかに医療機関を受診しましょう。

・脱力感が強く自分で動けない、まっすぐに歩けない、呼びかけに反応しない、体がひきつる（けいれん）

⇒ためらわずに119番通報で救急車を呼んでください。救急車が到着するまで積極的に冷却します。

胃がん検診予約開始のお知らせ

子育て保健係

6月2日(月)から胃がん検診の予約を開始します。胃がんは早期発見・早期治療が可能です。定期的に検診を受けましょう。

対象者 50歳以上（受診間隔：2年に1回、原則偶数年齢の人）

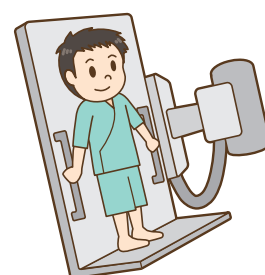
検診内容 胃レントゲン撮影（バリウム検査）

日時等 実施日：8月29日(金) 先着50人まで

受付時間：午前6時30分から9時まで（30分ごとの予約制）

受付会場：老人福祉センター

その他、詳細は申込者に個別通知します



★次に該当する人は、胃がん検診を受診できませんのでご注意ください。

- 胃の手術を受けた人
- バリウムにアレルギーのある人、または以前にバリウム検査で気分が悪くなった経験がある人
- ひどい便秘症の人
- 妊婦・妊娠の可能性がある人、または不妊治療中の人
- 検査時に自分で体を動かせない、もしくは飲食物でむせやすい人（集団検診ではなく、専門医での検査をお勧めします）
- 検査直前の血圧が、最高血圧180mmHgまたは最低血圧110mmHg以上の人

★毎年精密検査になる人は、事前にかかりつけ医とご相談ください。

●申込み・お問合せ●町民課 子育て保健係 電話 0267-88-8407

令和7年度の特定健診は、6月2日から開始します

子育て保健係

町では、30歳以上の皆さんを対象に、特定健診を行っています。特定健診は、生活習慣病の早期発見と予防を目的として行っています。自分では気がつかない生活習慣病の兆候に気づき、予防していくためにも、毎年健診を受けましょう。

40～74歳の人でお勤め先等の健康保険に加入されている人（扶養家族を含む）は、加入している健康保険からの案内に従って受診しましょう。

●「検診申込書」で申し込んだ人→6月上旬までに案内と受診券が届きます

●申込みをしていない人→町外個別健診の受診券が届きます（30歳代を除く）

※ 集団健診、町内個別健診を希望する場合は、子育て保健係にご連絡ください

集団健診 7月1日～8日 8月1日～8日（土日を除く）

町内個別健診 岩下医院（電話 0267-56-3908）
柳澤医院（電話 0267-56-1045）

町外個別健診（国保または後期高齢者医療加入者）
県内の多くの病院で健診を受けることができます。
（詳しくは役場子育て保健係へお問い合わせください）



国民健康保険と後期高齢者医療に加入のみなさんへ

●人間ドックを受けた場合には補助金制度があります。

○補助額：費用の1/2（上限額：日帰りドック 12,500円、一泊ドック 25,000円）

申請時の持ち物：受診結果・領収書・振込先口座がわかるもの

※令和7年度に受診した人間ドックの申請期限は令和8年5月8日（金）までです

救命講習会 開催のお知らせ

立科町保健委員会

保健委員会では、いざというときに役立つ救命講習会を開催します。町民であればどなたでも参加できますので、この機会にぜひご参加ください。

日 時：6月24日（火） 午後6時30分～8時頃

場 所：立科町中央公民館2階 結婚式場

内 容：心肺蘇生法、AEDの使用方法、応急処置法について

講 師：川西消防署 職員

対象者：立科町民（定員15名）

申込み：6月17日（火）までに町民課 子育て保健係へ電話または
右のQRコードからお申込みください。

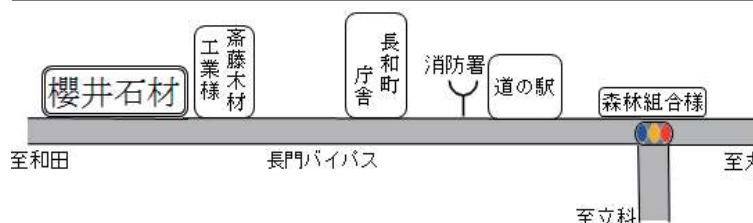
●お問合せ●町民課 子育て保健係 電話0267-88-8407



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. お墓のお手入れは、どうしたらいいですか？

A. まずは墓石に水をかけてから、雑巾やスポンジを使ってホコリ・カビ・コケの汚れを洗い落とします。仕上げに乾いた布で水分を拭き取ることがポイントです。
当社では墓石クリーニングも承っております。是非ご利用ください。



墓石・戒名彫り・墓石クリーニング・石工事全般

櫻井石材有限会社

長和町古町4459（長門バイパス沿い）

☎0268-68-3859 FAX0268-68-4444

URL: <http://sakuraisekizai.net/info/>



初めまして！生活支援コーディネーターです

皆さんは、「生活支援コーディネーター」（通称SC：地域支え合い推進員）をご存じですか？生活支援コーディネーターとは、高齢者の生活支援を行いながら、介護予防や社会参加を促すため、地域の関連機関と調整を行う職種です。



関 和子生活支援コーディネーター

SCの主な役割

- 地域資源の開発
- 地域の関係機関、団体等とのネットワークの構築
- 住民の皆さんのニーズと活動のマッチング

立科町では、平成28年12月には、「立科町地域支援づくり推進会議」（愛称：“ずく”りの会）を立ち上げ、翌平成29年3月に高齢者支援係に生活支援コーディネーターが配置され、『支えあい自ら輝く地域づくり』をスローガンに、住民の皆さんと一緒にニーズ把握や、住民主体の活動の支援に取り組んできました。

この4月からは、新しい生活支援コーディネーターを迎え、地域の実情や住民の皆さんの困りごとを伺い、生活に密着した支援活動を推進していきますので宜しくお願いします。

●お問合せ●立科町地域包括支援センター（町民課 高齢者支援係内）0267-88-8418

地域包括支援センター・高齢者支援係

シルバーで新たな生きがいを見つけて、生き生きと生涯現役！！ ～シルバー人材センター～



小諸北佐久シルバー人材センターは、小諸市、御代田町、軽井沢町、立科町にお住いの健康で働く意欲のある元気な方が、さまざまな就業で地域に貢献しています。とりわけ、庭木の剪定や草刈り・草取り作業など外作業に就業される方を大募集しています。あなたも挑戦してみませんか。

まずは、入会説明会にお越しください。

入会説明会は月に2回開催しています。

◎説明会実施日（令和7年6月～11月）（予約不要）

6月2日(月)、6月16日(月)、7月7日(月)、7月22日(火)、8月4日(月)、8月18日(月)、9月1日(月)、
9月16日(火)、10月6日(月)、10月20日(月)、11月4日(火)、11月17日(月)

時 間：午後1時30分から（1時間30分程度）

会 場：小諸北佐久シルバー人材センター 小諸事務所

小諸市六供二丁目2番5号

連絡先：TEL 0267-24-0333



朝、7時40分 役場庁舎に出勤中の出来事です。

和子の標識を右折し、役場方面に車を走らせます。

国道142号線の真下の橋げた。その下には横断歩道。

横断歩道に向かう二つの影。黄色のカバーで包まれたランドセルの一年生。そしてその手をしっかりと握るスーツ姿のお父さん。

落ち着いて、速足で渡りながら、渡り終えたときでした。

こちらに体を向けられたお父さんが深々と頭を下げられるのです。

我が子に強要する所作ではなく、お父さん自身が頭を下げられたのです。

それを見ていた男の子もこちらを見ながら頭を下げます。

・・・思わず私自身も深く頭をさげました。

見えにくいけれど、垣間見えたお父さんの心根の豊かさ。

車を再び走らせながら、周囲を見渡すと木々の若葉が広がっていました。坂道から見上げれば真っ青な空が飛び込んできました。

光と緑と青と・・・そして温かさ。

桜の花が散り終え、芽吹き始めた新緑を淡い陽の光が包み込むよう。

淡い緑があたりを染めていました。

うれしくて、うれしくて、うれしくて・・・。

A君、そしてA君のお父さん「いってらっしゃーい」

お父さんのお礼のお辞儀





子ども時代という天地



女の子が頭上にある枝をじっと見つめています。しばらくすると、ふっと意を決するような顔つきになって、その頭上の枝に飛びついたのです。飛びつくと同時に、両手を固定し、右足を幹にあて、歩くような仕草で左、右と歩を進め、すると木登りを始める女の子。まるで踊り出すかのようなタイミングで、あっという間の見事さです。

枝の真下になった自分の体を一気に、腕の力で枝の上に押し上げていきました。

「ほーっ、すごい！」とつぶやいてしまいました。

腕の力から、今度は右足を、その枝に絡ませて、枝の上にせり上がるように上体を持ち上げていきます。

その瞬間に、「えへへ・・・」とかわいい声で笑みを浮かべ満足そうに、木の下の様子を見渡します。

複雑に絡み合う枝から見える光景を眺めながら、太い幹を左から右へと移動し、安全な場に足を置き、上り始めた地点と反対の側に軽やかに降り立ちました。

その様子を眺めていた何人かの子どもたちが次々とその女の子の後に続きます。そんな友だちの取り組みを見ながら、「あっ、そこに足をかけて、そう」と最初の子が声をかけてくれます。

その声に応じて足や手を木にかけていく子どもたち。様々な登り方が生まれていました。

手ごたえを楽しみ、面白さを分かち合っていました。分からないから、できないからわくわくしちゃう・・・そんな声が聞こえてきそうな雰囲気です。

早春の野に遊ぶ子どもたちの躍動が心地よくて、夢中に見入ってしまいました。

目の前の何かを乗り越えよう、やらされる出来事ではなく、自ら動き出していく子どもたち。

そして野外にある生活の場。

どんな時代であろうと、変わらない子どもたちの天地があるような気がしてなりません。

遊びから、活動から学びが必ず生み出されている。主体的な学ぶ身体が育てられている。

今、学力だ、生きる力だ・・・というゴールを声高に叫ぶ教師や大人たち。ゴールや結果だけに目を向けるのではなく、子どもには、子ども時代を、子どもとして存分に生きる生活の場、野外の天地があるということを問い直すことが教師や大人に問われていることなのかもしれません。

「子どもの人権110番」

「子どものじんけん110ばん」って？

友達から「いじめ」にあって学校に行きたくない、家の人にいやなことをされる、クラブ活動で暴言・暴力を受けているなど、先生や親には話しにくいけど、このままではどうしていいかわからない、誰も気付いてくれない…

このような悩みがあったら、迷わず電話してください。「まわりでこんなことで困っている人がいる」という相談でもいいです。

法務局・地方法務局の職員、または人権擁護委員が、みなさんのお話を聞いて、どうしたらいいか一緒に考えます。相談は無料、相談の内容と秘密は守ります。

受付時間 平日 午前8時30分から午後5時15分まで



子どもの人権110番 0120-007-110 (全国共通・無料)

「いじめ」や体罰、不登校や親による虐待といった、子どもをめぐる人権問題は周囲の目につきにくいところで発生していることが多く、また被害者である子ども自身も、その被害を外部に訴えるだけの力が未完成であったり、身近に適切に相談できる大人がいなかったりする場合が少なくありません。「子どもの人権110番」は、このような子どもの発する信号をいち早くキャッチし、その解決に導くための相談を受けつける専用電話であり、子どもだけでなく、子どもに関する悩みをお持ちの大人もご利用可能です。電話は、最寄りの法務局・地方法務局につながり、相談は、法務局職員又は人権擁護委員がお受けします。相談は無料、秘密は厳守します。

LINE人権相談もあります！

以下のアカウント名、検索ID、二次元コードから公式アカウント「法務局LINEじんけん相談」を友だち追加して、相談してください。相談内容を入力するまえに「相談を開始する」をタップしてください。



友だち追加はここから
アカウント名：「法務局LINEじんけん相談」
検索ID：「@linejinkensoudan」

【その他の人権に関する専用電話】

- ・みんなの人権 110 番 0570-003-110(全国共通)
- ・女性の人権ホットライン 0570-070-810(全国共通)

- ・長野地方法務局人権擁護課 026-235-6634
- ・長野地方法務局佐久支局 0267-67-2272
- ・長野県人権啓発センター 026-274-3232

チャイルドシート購入費補助金をご利用ください 子育て保健係

町では、乳幼児の安全を守るためチャイルドシート（中古品・転売品を除く）を購入した皆さんに、補助金を交付します。

【交付内容】

- ・ 町内に住所を有する就学前の乳幼児1人につき最大2回まで交付。
- ・ 補助金額：1回につき1万円を限度とします。

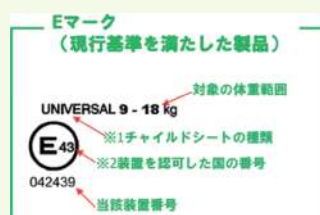
【手続きの方法】

- ・ 製品購入後6か月以内に次の書類を子育て保健係へ提出してください。

【必要なもの】

- ・ 交付申請書兼請求書（窓口で配布、または町HPに掲載されているもの）
- ・ 製品取扱説明書（製品名・安全基準適合品であること※を確認できるもの）
- ・ 領収書または納品書等（購入元・購入年月日・購入金額、申請者の購入が確認できるもの）
- ・ 振込口座が確認できるもの

※2006年10月以降に製造され、国土交通省の安全基準に適合した製品には、安全基準マーク（Eマーク）が表示されています。
R44やR129は、Eマークの規則番号です。



●お問合せ ●町民課 子育て保健係 電話 0267-88-8407

小中学生の保護者の皆さんへ

学校教育係

英語検定・漢字検定・数学検定の検定料の一部を助成します

児童生徒の学力向上と、保護者の皆さんの経済的負担軽減を図るため、英語検定、漢字検定、数学検定の検定料の一部を助成します。



- 1 対象者
 - ① 立科小学校・立科中学校に在籍している児童・生徒の皆さん
 - ② 立科町に住所を有し、立科小学校、立科中学校以外の小学校、中学校に在籍している児童・生徒の皆さん
- 2 対象となる検定 公益財団法人が実施する「実用英語技能検定」「漢字能力検定」「実用数学技能検定」
- 3 その他 詳細については、立科町教育委員会学校教育係までお問合せください。

●お問合せ ●教育委員会 学校教育係 電話 0267-88-8415

2025 年 4 月～ヨガクラス定期開催

毎週木曜日 はじまるカフェ 2階芦田自由室(立科町芦田2590)にて

美姿勢ヨガ 10時～11時(受付9時50分～)
季節の養生ヨガ 14時～15時(受付13時50分～)

予約制です

ご予約は 080-1051-1742 tommy(トミー)まで

2500円/1回、3回回数券2000円/1回 ヨガマットは無料でお貸しできます



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

閉室日

- ・毎月最終の月曜日(その日が祝日の場合は翌日)
- ・5月3日(憲法記念日)5月4日(みどりの日)
- ・年末年始
- ・蔵書点検、館内清掃など特別に決めた日

新着本



「遊園地ぐるぐるめ」

青山 美智子 田中 達也(著)ポプラ社(出版)

とある町にある「遊園地ぐるぐるめ」。訪れる老若男女、それぞれのお客さんの思いが交錯する連作短編集。青山さんの小説と田中さんのミニチュア写真の両方が楽しめる、楽しさと喜びで心が満たされる作品。

お話し会のおしらせ

「ちいさなおともだちのおはなし会」

- 日時 6月25日(水) 午前10時30分～
- 場所 中央公民館 視聴覚室
- 対象 0歳児～
- 内容 えほん・紙芝居など
親子でお楽しみください!

「アウト老のすすめ」

みうら じゅん(著)文藝春秋(出版)

人生を面白くするのも、つまらなくするのも、自分次第…。大人げないまま新型高齢者となったみうらじゅんが、珍妙な日常や妄想を綴り、息苦しい社会に風穴を開けるエッセイ集。



「ベランダでわたくしたをつくったよ」そだててつむぐ綿花

あおき あさみ(さく)福音館書店(出版)

モモは、おとなりのおばあちゃんにもらった綿花のタネを植木鉢にまいて、弟といっしょに育てます。綿花の育て方、糸のつむぎ方、布のおり方など、物語を通して、「育てる」「作る」を楽しめる絵本。

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!

立科町の輝くニュース

フラッシュNEWS

第34回長野県市町村対抗駅伝競走大会

4月26日(土)、信州スカイパークやまびこドームにおいて第34回長野県市町村対抗駅伝競走大会が開催されました。選手は、4月上旬から権現山運動公園で練習を重ね、9区間39.385Kmのコースに挑みました。

結果は、出場チーム52チーム中37位(2時間26分2秒)で立科町代表として力強い走りを見せてくれました。





白樺高原 便り

女神湖センターより、お得なお知らせ

白樺高原は新緑の季節を迎え、女神湖は青い空と蓼科山を映しキラキラと輝いています。

女神湖センターでは、町民の皆様に楽しいひと時をお過ごしいただきたく、今

シーズンも下記期日にスワンボート
他全ての乗り物を町民無料でご利用
いただけます。大勢の皆さんのご来
場をお待ちしております。

無料期日

8月を除く6月～10月シーズン
終了までの各日曜日

13時～16時

(約30分間ご利用いただけます。)

●お問合せ●

女神湖センター

電話 0267-55-6210



地域おこし協力隊『奔走中』

企画振興係

●移住定住担当 の今井優花です

「空き家をどうした
らいいかわからない」
「将来、実家が空き家
になるかもしれない」
「家じまいに向けて何
から始めたらいいか
分からない」——そ

んなお悩みはありませんか？

6月21日(土)に開催される環境
フェアの会場にて、空き家や家
じまいに関する相談ブースを開
きます。

空き家を手放したい、誰かに
使って欲しいという方はもちろ
ん、まだ空き家ではないけれ
ど、今後のことを考えて話を聞
いてみたいという方も大歓迎で
す。これから「家じまい」を考
えたいという方も、ぜひこの機
会にお越しください。

相談してくださった方には、
住まいやご家族のことを整理す
るためのエンディングノートも
お渡しします。

どうぞお気軽にお立ち寄りく
ださい。

また、毎週火曜日の11時～15
時には、アツマルセンター立科



住まいのこれから相談カフェ
のご予約はこちらから

で「住まいのこれから相談カ
フェ」を開催しています。こち
らも空き家や家じまいに関する
ご相談ができる場所です。予約
なしでもご参加いただけます
が、予約された方を優先してご
案内しますので、ご希望の
方は事前予約をおすすめしま
す。こちらもぜひご利用くださ
い。

「地籍図根点」の復元作業を実施します

税務係

実施期間：6月～11月

対象地区：芦田の一部（古町・中尾・美上下・姥ヶ懐）およびその周辺地域

「地籍図根点」とは、国土調査の際、測量の基準として設置したもので、土地の分筆測量や境界の復元測量など現地測量をするうえで非常に大切なものです。

国土調査事業が完了してから30年が経過し、地籍図根点の中には、無くなってしまったものや、損傷しているものが数多くあるため、町では計画的に復元作業を行っています。

今年は、昨年行った調査に基づき、対象地域内の図根点の復元作業を行います。

このため、道路上や皆さんの土地に、町が委託した測量業者が立ち入り、作業をさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

●お問合せ●総務課 税務係 電話 0267-88-8402



土地・建物等調査のお願い

税務係

町では、固定資産課税台帳の内容確認のため、地区ごとに土地・建物等の現況調査を毎年実施しています。

今年度は、次の地区内で町職員が確認調査を行いますので、ご協力をお願いします。

なお、今回の調査は敷地内への立ち入りのみとし、建物内部の確認は行いません。状況に応じて、庭先等へ立ち入らせていただきます。

また、この調査結果により固定資産の評価が変更になる場合がありますので、予めご承知おきください。

実施期間：6月～11月

調査実施地区：姥ヶ懐・中尾・美上下・町・茂田井・蓼科

●お問合せ●総務課 税務係 電話 0267-88-8402



令和6年度

企画振興係

「公文書公開制度」と「個人情報保護制度」の運用状況について

【公文書公開制度の運用状況】

請求総件数	37件
公開件数	32件
(内 全部公開22件、部分公開10件)	
非公開件数	1件
その他	4件
不服申立て等	なし

【個人情報保護制度の運用状況】

開示等の請求件数 なし

公文書公開制度は、町が持つ情報を町民からの請求に応じ公開することを定め、行政執行上で生じた情報を適正に管理、運用することを責務としています。

個人情報保護制度は、町の機関が持つ個人情報の開示、訂正、削除及び目的外利用又は外部提供の中止を請求する権利を町民個人に明示したものです。

「あなたは知ってる？ 電波のルール」

電波は、消防・救急、テレビ・ラジオ、スマートフォン・携帯電話など、社会のインフラに使われています。私たちの暮らしの安心・安全のために電波の正しい利用をお願いします。

【電波の3つのルール】

- 1 無線機器を使用の際は「技適マーク」の確認を。
- 2 外国規格の無線機器にはご注意ください。



【問い合わせ先】信越総合通信局

★不法無線局に関すること

★放送の受信障害に関すること

監視調査課（電話：026-234-9976）

受信障害対策官（電話：026-234-9991）



令和7年

自衛官等募集案内



1. 一般曹候補生 (定年まで勤務したい方に！)

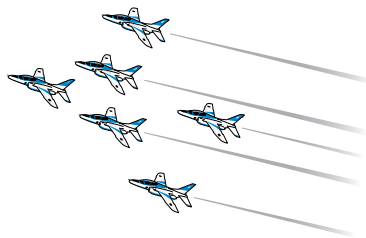
- ・受験資格 18歳以上33歳未満の男女
- ・受付期間 7月1日(火)～9月2日(火)
- ・1次試験 9月13日(土)～21日(日)の内1日

2. 自衛官候補生 (継続か任期満了退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度！)

- ・受験資格 18歳以上33歳未満の男女
- ・受付期間 7月1日(火)～9月2日(火)
- ・採用試験 9月13日(土)～21日(日)の内1日

3. 航空学生 (高校卒業後、最短でパイロットを目指す方に！目指せブルーインパルス)

- ・受験資格 海：18歳以上23歳未満の男女(高卒(見込含))
空：18歳以上24歳未満の男女(高卒(見込含))
- ・受付期間 7月1日(火)～8月29日(金)
- ・1次試験 9月20日(土)、27日(土)(いずれか1日)
- ・2次試験 (10月)
- ・3次試験 (11月・12月)は別途案内



また、資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせ下さい。

お問合せ:自衛隊上田地域事務所

住所:上田市中央西2-3-13

上田法務総合庁舎1F(上田税務署向かい)

電話・FAX:0268-22-5267

詳しくは



長野地本

検索

自衛官等募集事務に係る対象者情報の提供について

1 対象者情報の提供について

毎年、防衛大臣から紙媒体等による募集対象者の提供が依頼され、自衛隊法施行令に基づき提供を行っております。

しかしながら、自衛隊に自己の個人情報の提供を望まない方への配慮として、本人等が「除外申請」の手続きをしていただくことにより、自衛隊へ提供する情報から除外します。

2 自衛隊への情報提供を希望されない方へ

令和7年度募集対象者で、情報の提供の対象となる皆さんは次のとおりです。

立科町に住民登録がある住民のうち、令和7年度中に18歳になる日本国籍の方

- ・平成19年(2007年)4月2日～平成20年(2008年)4月1日生まれ

本人または代理人から「除外申請書」が提出されると情報の提供から除外されます。

3 申請方法

(1) 対象者本人が申請する場合

- ・除外申請書
- ・本人確認書類(個人番号カード、旅券、運転免許証、健康保険証等)

※対象者の法定代理人や対象者から委任を受けた法定代理人以外の代理人も委任状を添付していただくことで申請することができます。

(2) 申請書等様式

除外申請書、委任状は、役場窓口にて用意してあります。

立科町ホームページ「自衛官募集事務」を検索いただきプリントアウトできます。

(3) 「除外申請書」の提出方法

本人確認書類を添えて、申請書を総務課庶務係に提出してください。

(4) 受付期間

令和7年5月7日(水)～6月30日(月)

上記期間中の8:30～17:15(土日祝日を除く)

6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～

6月 6日(金) リトミック
10日(火) ベビーマッサージ
19日(木) 親子運動遊び
23日(月) うた広場
27日(金) ちびっこ広場

放課後子ども教室

6月 4日(水)	学習教室	18日(水)	学習教室
5日(木)	囲碁・将棋教室	19日(木)	囲碁・将棋教室
9日(月)	わくわく教室	23日(月)	わくわく教室
11日(水)	スポーツ教室	25日(水)	スポーツ教室
//	学習教室	//	学習教室
12日(木)	囲碁・将棋教室	26日(木)	囲碁・将棋教室
16日(月)	わくわく教室	30日(月)	わくわく教室



「新1年生が来館しました」



「手話教室」



「新学期 満開の桜の下を下校してきました」

※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

たてしな保育園の 子どもたち



あひる組

あひる組になって、初めての散歩♪
小学校の桜の木の下で写真を撮りました。今年もいっぱい遊ぼうね☆



ひよこ1組

お部屋やテラスでたくさん遊んでいます。
毎日たくさんの発見があって楽しいね☆



年少組

年長さんと手を繋いで初めてのお散歩♪
小学校の桜を見に行きました！



ひよこ2組

「お家かな？」「トンネルかな？」
遊戯室で好きな遊びを見つけて、楽しんでいます♪



年長組

4月桜が咲いて、いよいよ年長さんになりました。
お友だちとたくさん遊んで、給食をいっぱい食べて、
元気に保育園で過ごしたいです！



年中組 桜の木の下で『はい、チーズ☆』。春の自然に触れて遊ぶことを楽しんでいます。





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253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、
掲載イラストは使用しています。
※この広報誌は、FSC認証材（FSC）を使用しています。
※「FSC」マークは、環境に配慮した木材の証です。

6月町民カレンダー

行事予定		保健・介護
1	日	夏山開き、すずらん祭り
2	月	特定健診（～3月14日出）
3	火	肺がん検診（5月29日（休）～6月3日（火））
4	水	赤ちゃん相談室
8	日	立科町消防ポンプ操法・ラッパ吹奏大会
11	水	2歳児おやこ教室②（R4.11月～R5.3月生）
12	木	マンモグラフィ検診（～16日（月））
18	水	親子にこここ教室（要予約）
21	土	たてしな風の子環境フェア2025
24	火	健康相談（骨密度測定）（要申込）
26	木	パパママSARON（事前申込）
27	金	乳児健診 4・5か月児（R7.1月～2月） 10・11か月児（R6.7月～8月）
29	日	第49回町民ゴルフ大会

各種相談日

●結婚情報センター相談会

6月8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

6月20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：宗宮英俊弁護士
浦野喜芳行政相談員
◎立科町社会福祉協議会
電話0267-56-1825



6月の納税

- 町県民税（第1期）
- 国民健康保険税（第1期）
- 介護保険料：普通徴収（第3期）

休日緊急当番医

●午前9時～午後5時
（歯科午前9時～正午）

1	日	てらおかクリニック	佐久市浅科	0267-51-5222
		東小諸クリニック	小諸市	0267-25-8104
		たかみ耳鼻咽喉科クリニック	佐久市長土呂	0267-67-8733
		松井歯科医院	佐久市望月	0267-53-8241
8	日	浅間南麓こもろ医療センター	小諸市	0267-22-1070
		都甲クリニック	佐久市三塚	0267-64-1050
		のざわ整形外科	佐久市岩村田	0267-88-6025
		おおつか歯科医院	小諸市	0267-24-6480
15	日	柳澤医院	立科町	0267-56-1045
		ひかり医院	小諸市	0267-22-8878
		野澤医院	佐久市平賀	0267-62-0272
		佐久平よつばクリニック	佐久市佐久平駅北	0267-66-0428
		田中歯科医院	佐久市望月	0267-53-4682
22	日	柳橋脳神経外科	小諸市	0267-23-6131
		佐久心臓血管クリニック	佐久市岩村田	0267-67-0022
		博愛こばやし眼科	佐久市取出町	0267-63-1300
		岡田歯科医院	小諸市	0267-25-4182
29	日	岩下医院	立科町	0267-56-3908
		桜井クリニック	小諸市	0267-26-1188
		フルタクリニック	佐久市中込	0267-63-0202
		ながうら整形外科クリニック	佐久市小田井	0267-67-8055
		植木歯科医院	軽井沢町	0267-45-5291

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。

連絡先

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

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

町のデータ 4月 4月1日～4月30日の状況

人口 5月1日現在（4月30日届出まで）（ ）内は前月比

人口	6,611（－3）	出生	2
男	3,293（－2）	死亡	12
女	3,318（－1）	転入	25
世帯数	2,897（＋9）	転出	18

気 象

		今 年	平 年 値
気 温	平 均	10.7℃	8.9℃
	最高極日	28.8℃／19日	29.6℃／H16
	最低極日	－4.1℃／5日	－11.2℃／H13
降 水 量		39.0mm	69.7mm
降水量（1月～）		141.0mm	207.1mm
日 照 時 間		202.6時間	206.1時間

救 急

救急	出動件数	年間累計	火災	発生件数	年間累計		
	交通事故	1		5	建物火災	1	1
	その他	37		164	その他	3	5
	合計	38		169	合計	4	6