

人と自然が輝くまち

広
報

たてしな

2019.3
[平成31年]

No.541



Index

- 権現の湯リニューアルオープン！…………… P2
- 平成30年度全国学力調査・学習状況調査の結果および考察 P4
- 転入・転出などの届出は忘れずに！…………… P9
- こちら地域包括支援センターです！…………… P12
- 福祉型デマンドタクシー利用の
事前登録受付を開始します…………… P19
- たてしな保育園の子どもたち…………… P24



立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」

女神湖

3月1日(金)

立科温泉 権現の湯

リニューアルオープン!

この度、権現の湯は大規模改修工事を終え、3月1日(金)にリニューアルオープンします。工事期間中は、皆様にご不便をお掛けしましたことを心からお詫び申し上げます。今回の改修で、今まで以上に皆様楽しんでいただける施設へ生まれ変わりました。

3月は、リニューアル記念特別企画をご用意して大勢の皆さんのご来場を心よりお待ちしております。

イベント情報

●オープニングセレモニー

期日：3月1日(金)

テープカットで新しい権現の湯がスタートします!

●リニューアル記念

「権現の湯 感謝祭」

期日：3月10日(日) 午前10時開館

内容：豪華景品が当たる大抽選会

御泉水太鼓保存会の演奏 ほか

特典1 入館ポイント5倍!

3月1日(金)～31日(日)をリニューアル記念月間として期間中の入館ポイントを通常の5倍プレゼント!ポイントを貯めて、権現の湯をお得にご利用いただけます。

特典2 記念品プレゼント!

3月1日(金)～3日(日)、10日(日)期間中毎日先着でリニューアル記念品プレゼント!(数量限定)

特典3 レストランでサービス! 3月1日(金)～3日(日)

平成30年度

敬老の日式典特別御優待券について

敬老の日式典(平成30年9月17日開催)にて配布した権現の湯特別御優待券について、有効期限が平成31年3月31日となっておりますが、2019年9月15日(日)まで延長しますので、皆様ご利用ください。

料金表

区分	大人 (中学生以上)	小人 (小学生)
入館券	500円	200円
11回券	5,000円	2,000円
50回券	17,000円	7,750円
100回券	28,500円	13,000円
200回券	45,000円	21,000円

区分	料金	備考
和室(15畳)	1時間 1,000円	
カラオケ室	1時間 1,200円	貸切り、連続2時間まで

お手持ちのプリペイドカードおよび町民優待券について

休館前にご購入いただいたプリペイドカードは、追加料金なしでそのままご利用いただけます。カードに記載されている有効期限は、休館期間分を延長してご利用いただけます。

また、4月にお配りした「平成30年度町民特別ご優待券」の有効期間を2020年3月31日(火)までとさせていただきます。

ご不明な点は、開館時にフロント係員へお問い合わせください。

2020年東京オリ・パラに向けて！

企画振興係

ホストタウン登録から1年

町は、2020年東京オリ・パラに出場するウガンダ共和国の陸上競技、中長距離種目のホストタウンに登録されています。2020年の大会本番に参加するウガンダの選手が活躍できるよう、皆様のご協力をお願いします。

「ホストタウン」とは

日本の自治体と、2020年東京オリ・パラに参加する国・地域の住民等が、スポーツ、文化、経済などを通じて交流し、地域の活性化等に活かす取り組み。

- (例) ・大会前後に参加した外国人選手と交流
- ・相手国の歴史や文化を知る など

※登録自治体358、相手国・地域111（平成30年12月28日現在）



HOST TOWN

これまでの経過

平成29年11月に、ウガンダ共和国公認コーディネーターの奥氏から、國學院大學蓼科寮を通じて、ウガンダ共和国が2020年東京大会の出場にあたり、陸上競技中・長距離種目の事前合宿地として高地トレーニングの場所を探している旨の相談をいただきました。

奥氏は、國學院大學陸上競技部出身で、学生時代には白樺高原の同校蓼科寮で高地トレーニングの経験があったことから、立科町のことを思い出し、蓼科寮へお話されたそうです。

ウガンダ共和国のホストタウンには、大阪府泉佐野市が先に登録されていましたが、マラソンなどの中・長距離種目は、標高1,500m以上の高地で事前合宿を希望していたため、当町へ合宿地の打診をいただきました。



平成29年12月に、ロンドンオリンピック金メダリスト、スティーブン・キプロティッチ選手が来町し、白樺高原のスポーツ施設を視察していただきました。

平成30年1月に、ホストタウン登録申請を内閣府へ提出し、2月に登録されました。7月には、円滑なホストタウン事業実施と国際交流の推進を目的とした「立科町国際交流推進協議会」を設立しました。

事前合宿の受入れに向けて、8月にベティ駐日特命全權大使が来町し、受入れ施設を視察しました。9月から10月にかけて、町長を団長とする町代表団がウガンダ共和国を訪問し、教育スポーツ省及びオリンピック委員会とのホストタウン事業に関する協定締結と、今後の事業実施に向けた実務協議を行い、大統領を表敬訪問しました。11月に、学校法人國學院大學と「相互連携及び協力に関する協定」並びに「ウガンダ共和国関係者への宿泊所提供に関する覚書」を締結し、協力態勢を構築しました。また12月には、国家スポーツ審議会のカテンデ事務局長補佐とオリンピック委員会のビトゥイス副会長が来町し、受入れ施設を視察しました。

ベティ大使及びウガンダ代表団の皆さんは、当町は事前合宿地として十分な環境であると大変満足され、大会本番で選手の活躍を期待したいとおっしゃっていました。



ウガンダ共和国って？

アフリカ大陸の東側に位置し、ビクトリア湖の北側、ケニア、南スーダン、コンゴが隣接する内陸国。国土は、24.1平方kmとほぼ本州と同じ大きさです。首都カンパラは、標高1,320m。赤道直下の国ですが、国土のほとんどが標高1,000mを超えているので、高温にならず年平均気温は約23℃と過ごしやすいです。

国内には、ビクトリア・ナイル川をはじめ、たくさんの湖や、数多くの野生動物が生息する森や大平原が広がり、「アフリカの真珠」と呼ばれる美しい国です。



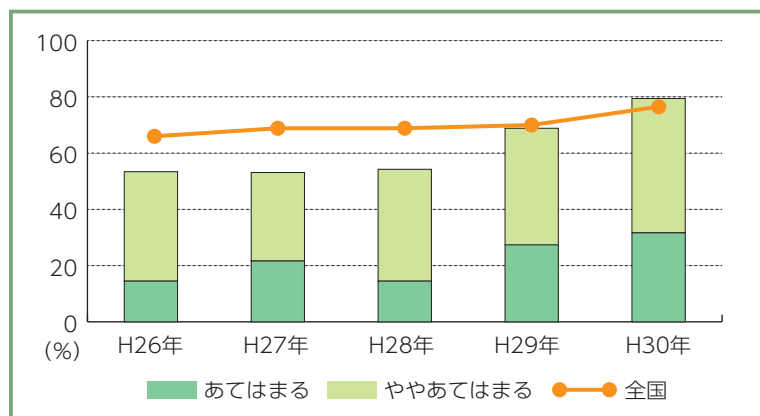


中学3年

地域や社会をよくするために何をすべきか考える事があるかという問いに、そう思うと答えた生徒が国に比べて2割も多く、頼もしい生徒たちです。今までは自己肯定感が低いのが当町の子どもたちの課題でしたが、今年度は自分に良いところがあると思う生徒が小学校、中学校ともに増えて、良い傾向です（3図参照）。

3. 今後の対応

小、中学校ともに、めあてと振り返りを確実にする授業、生徒が意見を交わし合い学び合う形式の授業に変える授業改善が進んでいます。中学で作成した家庭学習の手引きの使い方や、各種のSNS使用方法について親との約束事を決める事など、家庭の協力もお願いしたいと思います。



(1図) 小学校

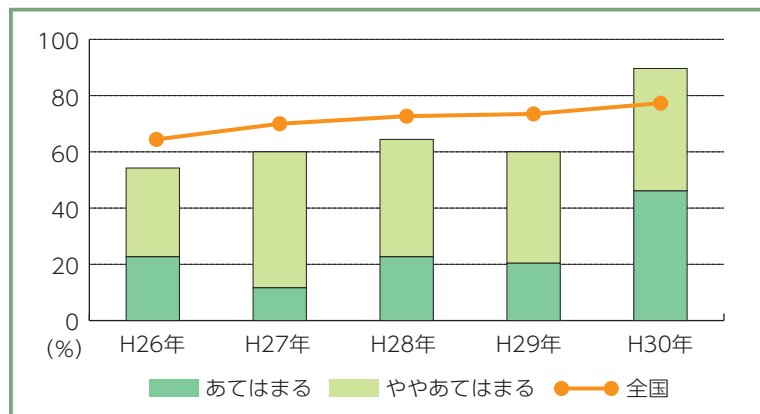
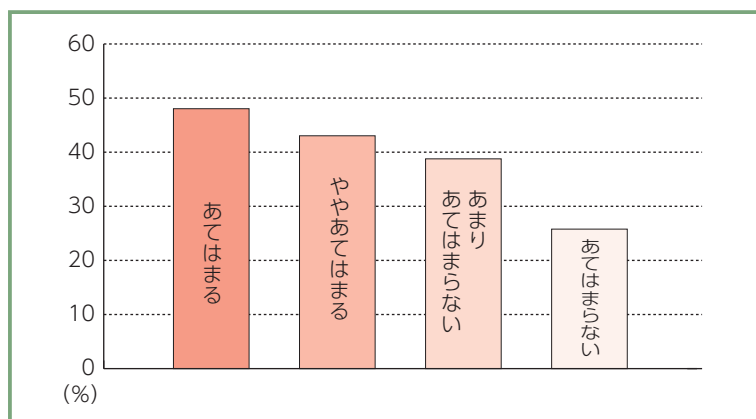
質問：ともだちとの話し合う活動を通じて、自分の考えを深めたり、広げたりすることができていますか

あてはまると答えた児童は32%、ややあてはまると答えた児童は48%です。

(2図) 小学校

質問：家の人と学校での出来事や将来のことについて話をしますか

あてはまると答えた児童は49%、ややあてはまると答えた児童は43%、あてはまらないと答えた児童は26%です。



(3図) 中学校

質問：自分にはよいところがあると思いますか

あてはまると答えた生徒は47%、ややあてはまると答えた生徒は44%です。

「あてはまる」「ややあてはまる」と答えた生徒が年々増えています。

平成30年度 全国学力調査・学習状況調査

昨年4月に実施された全国学力調査について、文科省から出された報告書をもとに立科町教育委員会では、立科町の児童生徒の学力、小・中学校及び教育委員会の取り組み、そして「立科教育」のあり方について、検討と分析を重ね、下記のとおり考察しました。

昨年も申し上げましたが、全国学力調査の実施については様々な見解があり、また、結果についても自治体・学校別の順位ばかりが議論の対象になりがちです。立科町教育委員会は、この分析結果を、教師の授業改善、児童生徒の生活実態の見直し、今後の学校教育活動及び教育行政に生かし、「立科教育」の更なる充実に活かしていきたいと考えています。児童生徒の「生きる力」は、学校、家庭、地域が一体になって育てていくものです。今回の分析にご家庭、地域でも興味・関心をお寄せいただき、ご提言等があれば賜りたいと考えています。

1. 全国学力テストにおける町内児童生徒の結果について

小学6年

国語A（知識）・算数A（知識）・算数B（活用）は、国及び県の平均をやや下回っています。国語B（活用）は国及び県の平均点を下回っています。理科は国及び県の平均とほぼ同じです。

学校での分析

算数の勉強は大切だと感じているが、苦手意識を持っている児童が多い。また、教科に依らず、根拠を明確にして話す・書く力が不足している。授業の終わりに黒板のまとめを写すのではなく自分の言葉でまとめを書くことに力を入れたい。学校全体での相对評価をしてみると、低学年からの学習支援を継続的に行った結果、上位学年ほど学力の定着が良くなっている。

中学3年

国語A及び理科は国及び県平均を上回っています。国語B・数学A・数学Bともに、国及び県の平均とほぼ同じです。

学校での分析

授業は、その時間のねらいの明確化、まとめの位置付け等の授業改善を学校全体で行った。今後は、国語については授業中に自分の考えを述べる場面を多くする、数学については数学的なものの考え方が深まるような場面を設定する、などの工夫が必要である。

理科については興味関心が高く、良い結果になった。

2. 生活実態について全国や県との比較結果

小学6年

授業中での話し合いで相手の意見を聞く、自分の意見を述べるという活動をしたと思っている児童の割合が増え（1図参照）良い傾向です。ただし、家で予習・復習をする児童は国や県に比べて少ないことが課題です。また、家で家族と学校の話をよくする児童ほど学習到達度が高いことが判っています（2図参照）。子どもの話を聞いてあげてください。

交通安全

2018年中の交通事故状況がまとまりましたのでお知らせします。

1. 長野県下の状況

区分	2018年	2017年	増減数
件数	7,251件	7,952件	△701件
死者数	66件	79名	△13名
負傷者数	8,818件	9,726名	△908名

2. 佐久署管轄区域内の状況

(佐久市・御代田町・立科町・小海町・佐久穂町・川上村・南牧村・北相木村・南相木村)

区分	2018年	2017年	増減数
件数	566件	571件	△5件
死者数	6名	4名	2名
負傷者数	714名	737名	△23名

3. 立科町の状況

区分	2018年	2017年	増減数
件数	25件	25件	0件
死者数	1名	0名	1名
負傷者数	38名	40名	△2名

ドライバーの皆さんは慣れた道でも十分な安全確認、信号機の遵守、歩行者への思いやりを忘れずに、また歩行者の皆さんも十分な注意をお願いします。

そして、運転中は前方注視が最も基本です。脇見や考え事などは警戒心が希薄になり大変危険です。相手の動きをしっかりと確認するとともに、見えない危険に対しても、常に警戒心を高めて運転をしましょう。



まさか! のときのために

「東北信市町村交通災害共済」に加入しましょう

- 共済期間 2019年4月1日～2020年3月31日
- 共済会費 1人 400円(年額)
- 共済見舞金 死亡見舞金 最高160万円
入・通院見舞金 最高40万円



自動車や自転車等の運行中における交通事故(接触、衝突、転落等)によりケガをした場合に対象となり、共済見舞金(基礎見舞金及び入院または通院日数に応じた見舞金)が支払われます。

※入院、通院、基礎見舞金は2日目から対象となります。

2月～3月に各地区の交通安全推進指導員さんを通じ、2019年度分の加入を推進しますので、詳しくはその際の資料をご覧ください。

18歳以下(2001年4月2日以降にお生まれの方)、身体障害者手帳1級及び2級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は公費(町で負担)加入となります。

税務係

軽自動車の異動手続きを忘れずに

軽自動車税は、4月1日現在で軽自動車等を所有されている方（登録名義人）に課税されます。

次の場合は手続きしてください。

- ① 車両置き場の市区町村が変わった場合
- ② 所有者が変わった場合
- ③ 廃車した場合

住所変更

就職や就学などで軽自動車やバイクを持って転出する方は、住民票の異動と一緒に車両の登録住所の変更手続きをしてください。

車両を町内に置いて住民票を移す方は、転出先の住所に納税通知書を郵送しますので納税についてお願いします。また、状況によってはご家族への名義変更や、使用しない場合は廃車することもご検討ください。

名義変更

他人に譲り渡した場合は、名義変更手続きが必要です。変更しなければ、毎年4月1日現在の登録名義人の方に税金がかかります。

亡くなられたご家族の名義である場合も、速やかに手続きをお願いします。

ご注意ください

手続きをしないでそのままにしておくと、実際は既に譲り渡した車両の税金が課税され、後々の手続きが煩雑になります。また、事故等と思わぬトラブルに巻き込まれることもあります。

住所変更や名義変更手続き（原付バイクの場合）

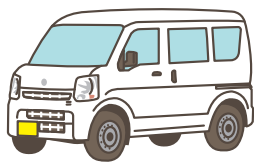
●住所変更（転出）

立科町で廃車の手続きをしていただき、その際発行する「廃車受付証」を持参のうえ、転出先の市区町村で登録してください。

●他人への名義変更

町内の方に譲渡する場合でもナンバープレートの交換が必要です。旧所有者の廃車手続きをしてください。

※その他の車両については、下記を参照してください。



車種	手続き場所（お問合せ先）	必要なもの
原動機付自転車 （排気量125cc以下のバイク）	立科町役場 税務係 （転出先で引き続き使用の場合は転出先の市区町村役場でも可能）	標識（ナンバープレート）・印鑑 廃車受付証又は譲渡証明 等
軽四輪・軽三輪 排気量125ccを超えるバイク	（社）長野県自家用自動車協会川西支部 佐久市望月23-1 電話 0267-53-2531 および販売店等	標識（ナンバープレート）・住民票 印鑑・車検証（軽二輪は届出済証）等

※手続きにより必要なものが異なる場合がありますので、それぞれの手続き場所へお問い合わせください。

新しい風（町長コラム）

③⑧

米村匡人

早いもので新しい年を迎え3ヶ月になります。3月と言えば新たな旅立ちの季節でもあります。それぞれの場面で感じ方も違うと思いますが、誰もが新たな一歩を踏み出すことへの期待と不安を感じていることでしょうか。私は、自分の子ども達の卒園式や卒業式的全てに出席することはできませんでしたが、この4年間は保育園・小学校・中学校・高等学校・大学・専門学校と、新たな旅立ちに立ち会える喜びを与えていただきました。どの会場でも、お父さんやお母さんそして祖父母の皆さんが子どもの成長した姿を目にし、そこに至る様々な喜びや苦労を思い出し、愛おしい眼差しを送られている姿に毎回心動かされました。

最近日本では、子ども達をめぐる悲しい出来事が報道され、国際的にも批判の目が向けられています。立科町の子ども達は多くの方々からの「愛」に包まれて育っていると、保育園や学校を訪問する度に私は感じます。未来を託す子ども達を見守り、育てられる社会を築いて行くのも国や都道府県そして市区町村の役割と考えます。立科町の子も達は立科町皆の子もとして、地域の皆で見守り健やかに育てられる、そういう風土を大切にしていきたいと思っております。

春季全国火災予防運動が、3月1日(金)から7日(木)まで実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防思想の一層の普及を図り、もって火災の発生を防止し、高齢者を中心とする死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として行われます。

野焼き等を行う場合は、風の無い日を選び、複数の人数で行うなど火の取扱いには十分注意し、火災予防にご協力をお願いします。

住宅防火「いのちを守る7つのポイント」

3つの習慣

- 1 **寝たばこ**は、絶対やめる。
- 2 **ストーブ**は、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- 3 **ガスこんろ**などのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの習慣

- 1 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- 2 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防炎品**を使用する。
- 3 火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器等**を設置する。
- 4 お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。



2019年度も検診を受けましょう！

2019年度に町が実施する各種検診の申し込みを「検診申込書」により受け付けます

3月中に配布される「検診申込書」に必要事項を記入し、3月25日(月)までに、地区の保健委員さんまで提出ください。(蓼科地区は、総合観光センター、または役場へ提出ください。)

※「検診申込書」には、検診の対象とならない30歳未満男性と20歳代の奇数年齢女性は、お名前の記載がありません)

※「検診申込書」は、**受診状況調査を兼ねていますので、申し込みをされない方も、いずれかの項目に○をして、必ず提出をお願いします。**

検診名	実施時期	内容	対象者	料金
結核検診(地区巡回)	4月	胸部レントゲン	65歳以上(申込み不要)	無料
肺がんCT検診	5月	胸部CT	40歳以上	2,000円
胃検診	8月	バリウム	50歳以上で偶数年齢 ※	1,000円
婦人科検診	10月	子宮頸部細胞診	20歳以上女性で偶数年齢 ※	1,000円
マンモグラフィ検診	6月	マンモグラフィ	40歳以上女性で偶数年齢 ※☎	2,000円
乳房超音波検診	9月	超音波	30~39歳女性 ☎	1,000円
大腸がん検診	7月・8月	便潜血検査	40歳以上	500円
前立腺がん検診		血液検査	50歳以上男性	500円
肝炎検診		血液検査	40歳以上未受診者(申込み不要)	500円
特定健診 集団健診 (老人福祉センター・ 総合観光センター)	6~3月	身体測定、血液検査、 心電図、血圧、尿検査	30~39歳と75歳以上 40~74歳で国保加入者	無料
			40~74歳で国保加入者	
町内個別(町内医院)	6~3月	身体測定、血液検査、 心電図、血圧、尿検査	40~74歳で国保加入者	無料
町外個別 (県内契約医療機関)				

※ 受診間隔が2年に1度の検診。奇数年齢でも電話申込みにて受診が可能。

☎ 電話申し込みの検診

引っ越しシーズン到来

住民係

転入・転出などの届出は忘れずに！

3月、4月は入学・就職の季節です。立科町に転入されたとき、町外へ転出されるとき等、住所に変更が生じたときは、すみやかに届出してください。

届出者は原則として異動者本人ですが、世帯主が代わりに届出することもできます。世帯主でない代理人が届出する場合、ご本人からの委任状が必要です。手続きの際、**窓口に来られた方の本人確認**をさせていただきます。**運転免許証、マイナンバーカード、パスポート等のご提示**をお願いします。

なお、正当な理由がなく、14日以内に届出をしない場合、過料に処せられることがありますのでご注意ください。

種類		届出期間	届出に必要なもの
転入届	町内に住所を移した時	転入してから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・転出証明書（前住所地で発行されたもの） ・マイナンバーカード（通知カード） ・住民基本台帳カード（該当者） ・障害者手帳（該当者） ・国外から帰国された方はパスポート ・在留カード <p>★運転免許証などの本人確認できる書類</p>
転出届	町外へ住所を移す時	転出前、または転出後14日以内 ※郵送でも請求ができます	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・印鑑登録証（登録者） ・マイナンバーカード（該当者） ・住民基本台帳カード（該当者） ・国民健康保険証（加入者） ・後期高齢者医療保険証（該当者） ・介護保険証（該当者） ・福祉医療受給者証（該当者） <p>★運転免許証などの本人確認できる書類</p>
転居届	町内で住所を変更した時	転居してから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・マイナンバーカード（通知カード） ・住民基本台帳カード（該当者） ・国民健康保険証（加入者） ・後期高齢者医療保険証（該当者） ・介護保険証（該当者） ・福祉医療受給者証（該当者） ・障害者手帳（該当者） ・在留カード <p>★運転免許証などの本人確認できる書類</p>

役場では毎週月曜日（当日が休日の場合は翌日）時間外の窓口業務を午後7時まで実施していますのでご利用ください。
お問合せ先 町民課住民係 電話 88-8404

高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか？

環境保健係

平成30年度の高齢者肺炎球菌予防接種は、3月31日で終了します。今年度対象の方は4月以降に町が実施する定期接種として受けることができません。（任意接種として受けることはできます）

※過去に接種したことがある方は対象外です。

- 接種回数 1回
- 料金 2,000円
- 接種会場 契約医療機関
- 持ち物 町から送付されている予診票、接種済証

年齢	平成30年度の対象者
65歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
85歳	昭和 8年4月2日～昭和 9年4月1日生
90歳	昭和 3年4月2日～昭和 4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生
100歳	大正 7年 4月2日～大正 8年4月1日生

みてみて！あなたの足とゆび

～身体の健康は足の健康から～

普段はあまり見ることのない足や足のゆび。足や足のゆびの大事な役割2つをご紹介します。

体を支えています

足とゆびで地面をしっかり踏みしめることが、転倒予防の第一歩になります。

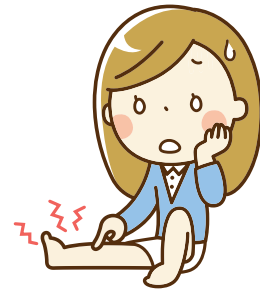
また、お子さんが転びやすいという場合、はだしの生活や、足のゆびを使い足の裏の筋肉を鍛えることで、成長とともに改善していくそうです。年齢に合わせ、足ゆびじゃんけんや、爪先立ちなど足を意識した遊びも取り入れて、一緒にやってみましょう。



足は体につながっています

足にサインが出る病気もあるようです。

- 歩いていると足が痛くなって一休みするようになった
- 歩いているときに一休みする回数が増えてきた
- 足のちょっとしたキズが治りにくい
- 足先が冷たく、しびれるようになってきた



このような症状がある場合、血流が不足している可能性があります。

こんな時は、①禁煙 ②運動 ③入浴 などお試しください。改善が見られない場合はほかの原因が影響している可能性があるようです。かかりつけの医師にご相談ください。

3月は生活環境の変化、気候も変化する季節です。心もからだも健やかに過ごせるように、足元からケアしてみましょう。

さくさく野菜食べようキャンペーン② 野菜不足気味の方へ

先月号でもお伝えしましたが、若い世代20～40代の野菜摂取量の平均値は、男性285g、女性267g（H28県民健康・栄養調査結果より）と目標値の350gに小鉢1皿分足りていません。毎日の食事の中に上手に野菜料理を取り入れましょう。

また、野菜をたっぷり食べている人ほど、食塩の摂取量も多い傾向にあります。味付けや食べ方を工夫して、「野菜たっぷり塩分控えめ」な食事を心がけましょう。

● 1日5皿の野菜料理を食べよう

- 1皿目 朝は1杯の具だくさんの汁物を（野菜をたっぷり入れましょう）
- 2皿目、3皿目、4皿目
毎食1皿野菜のおかず（1皿の目安は握りこぶしが入るくらいの大きさ）
- 5皿目 がんばってどこかであと1皿をプラス！（味付けに気を付けよう）

● こんな工夫で毎日野菜を食べよう

- お弁当のおかずの3分の1は野菜のおかずにする
- 外食の時は野菜の多いメニューを選ぶ
- 野菜は加熱してかさを減らしてたっぷり食べる
- 煮物などまとめて作って小分け保存する
- 2～3回分の野菜をまとめてゆでておく、
サラダは2回分作っておくなどで調理時間の短縮になる



会社等の健康保険（社保等）の異動があった場合はご注意ください

- ・ 社保等の保険証は加入日からお手元に届くまで数日かかる場合がありますが、**加入日以降に国保の保険証を使用して医療機関を受診できません。**
 社保等の保険証がお手元にない期間の医療機関への受診方法については、お勤め先へご確認ください。
- ・ 社保等への加入日以降に、国保の保険証を使用した場合、その間の医療給付費を町に返還していただく場合があります。

①就職したとき（国保脱退）

国保加入者が、会社等の健康保険（社保等）に加入することで、国保から脱退する場合、国保資格は自動的に喪失しません。異動があった日から14日以内に、必ず手続きをお願いします。手続きを行わないと、保険の二重加入となります。

【手続きに必要なもの】

- ① 国民健康被保険者証
- ② 会社等の健康被保険者証
- ③ 運転免許証等の本人確認できるもの
- ④ マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ⑤ 印鑑

②退職したとき（国保加入）

退職等により会社等の健康保険（社保等）を脱退する方は、国保加入の手続きをお願いします。

【手続きに必要なもの】

- ① 社会保険等資格喪失証明書
 （勤務先等から発行されます）
- ② 運転免許証等の本人確認できるもの
- ③ マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード
- ④ 印鑑

③大学等へ進学するため転出するとき

大学等へ進学するために町外へ転出する方は、学生用の被保険者証（マル学保険証）を発行しますので手続きをお願いします。マル学保険証が交付された国保加入者の資格は、転出前の世帯に所属していますので、転出先で新たに国保加入する必要はありません。

【手続きに必要なもの】

- ① 国民健康被保険者証
- ② 運転免許証等の本人確認できるもの
- ③ マイナンバーカードまたはマイナンバー通知カード印鑑
- ④ 印鑑
- ⑤ 在学証明書（合格通知などの入学事実が確認できる書類でも可。ただし、入学後に在学証明書を提出）



町議会3月定例会のお知らせ



3月定例会日程（予定）

議会事務局

- 3月 4日(月) 本会議（提案説明）
- 5日(火) 本会議（ // ）
- 6日(水) 本会議（議案質疑・委員会付託）
- 7日(木) 本会議（一般質問）
- 8日(金) 本会議（ // ）
- 11日(月) 社会文教建設常任委員会
- 12日(火) 総務経済常任委員会
- 13日(水) 予算特別委員会
- 14日(木) 予算特別委員会
- 19日(火) 本会議（委員長報告・討論・採決）

「小諸北佐久医療・介護連携推進協議会講演会」を開催します!

小諸北佐久地域では、要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域づくりを目指しています。

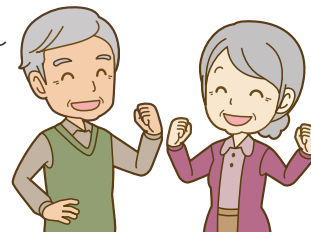
近年、健康寿命をのばすために、フレイル予防が注目されています。「フレイル」とは病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要な状態になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

いつまでも元気でいるために、フレイルを早期に発見し改善に取り組むこと、また、フレイルになる前から予防に努めることが重要です。

このたび、介護予防やフレイル対策の重要性について、住民一人ひとりが自らの問題として取り組んでいけるよう、啓発のための講演会を開催します。

皆様のご参加をお待ちしています。

- 開催日時 3月17日(日) 午後1時30分～(受付:午後1時～) 入場無料
- 開催場所 立科町老人福祉センター
- 講演 「イキイキ健康長寿を目指して」～今から始めるフレイル予防～
- 講師 東京大学高齢社会総合研究機構 田中 友規 先生
- 参加対象 住民、医療・福祉・介護関係機関、自治体関係者
- 主催 小諸北佐久医療・介護連携推進協議会
小諸市・軽井沢町・御代田町・立科町



田中 友規先生 プロフィール

略歴：慶應義塾大学大学院 健康マネジメント研究科 修了(健康マネジメント学)
 東京大学高齢社会総合研究機構 学術支援専門職員(2013-2015)
 (現職)東京大学大学院 医学系研究科 生殖・発達・加齢医学選考 医学博士課程(2015-)
 (現職)日本学術振興会 特別研究員(2017-)
 (現職)東京大学リーディング大学院
 「活力ある超高齢社会を共創するグローバル・リーダー養成プログラム」(2015-)
 (現職)茨城県立医療大学・茨城県立医療大学大学院 非常勤講師(2016-)

賞歴：日本老年薬学会最優秀演題賞(2017、2018)
 日本老年医学会優秀演題賞(2017)
 日本老年学会合同ポスター・ミニネート賞(2017)
 日本静脈経腸栄養学会フェロウシップ賞(2014)
 日本未病システム学会優秀演題賞(2013、2014)



地域包括支援センター・高齢者支援係



都市鉱山からつくる!

みんなのメダルプロジェクト

「都市鉱山からつくる!

環境保健係

みんなのメダルプロジェクト

の窓口回収が終了します

町が2017年9月から参加している☆小型家電が東京2020オリンピック・パラリンピックのメダルになる☆「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」が3月で受付終了となります。

町民の皆様には、たくさんのご協力をいただき誠にありがとうございました。

なお、3月29日(金)までは環境保健係窓口回収ボックスを設置しています。残り少ない期間ですが、ご家庭に眠っている不要な携帯電話がございましたら、プロジェクト参加にご協力ください。

主催：東京2020組織委員会

「支え合い自ら輝く地域づくり」を目指して

～内藤生活支援コーディネーターより活動報告～

1月25日に第3回立科町地域ケア推進会議を行いました。

区長、民生委員、たてしな“ずく”りの会委員、介護事業所、学校、町内医療機関、駐在所、消防団、町内企業等の方々39名に集まっていただきました。

安心コール、認知症サポーター・キャラバンメイト、立科町地域包括支援センターの紹介、町や全国、県の認知症の現状について情報提供を行いました。

グループワークでは、高齢者の見守りをテーマに「地区・町で実際に取り組むには」「行方不明時の見守りネットワーク」の2つについて意見を出し合いました。

「地区・町で実際に取り組むには」について、「一人暮らしの見守りはすでにしている。ゴミだし時に声掛けはしている。」「サロンを立ち上げる手伝いや移動などの手助けができる。」「すでに防災システムを通じて、地区で情報共有している。」「認知症サポーター養成講座を地区や学校等で開催し、認知症に早期に気づけるようにする。様々な年齢層に理解が進むようにする。」「郵便配達時に声掛けを行う。」等の意見があがりました。

「行方不明時の見守りネットワーク」についてはFMとうみ・みまもりあいアプリ・徘徊SOSネットワークについて紹介して、話し合いました。「スマホやアプリを使えない方もいるのでは。」「まず、無料のものから始めてみたらどうか。」等の意見があがりました。地域の方々の協力を得て、行方不明時のネットワーク構築に向けて検討していきます。

来年度は中学校で認知症サポーター養成講座を開催する予定です。地区・学校・企業等において、認知症サポーター養成講座や勉強会等を開催したいというご要望がありましたら地域包括支援センターへお声かけください。



こころの健康、正しく理解しよう

3月は自殺対策強化月間です

ストレスやメンタルヘルスといった言葉を新聞やテレビ等で見聞きすることも多くなり、こころの健康づくりは日常の生活の中でも身近なテーマとなっています。

しかし、こころの病気についての理解はまだ十分とはいえません。ご自身や身近な人たちがこころの病気を抱えていても安心して暮らせるよう、こころの健康や病気について正しく理解することが大切です。

こころの病気の初期サインを知ろう!!

こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続き、日常生活に支障を感じた場合は早めに専門の医療機関に相談しましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 何をするのに元気が出ない | <input type="checkbox"/> 苛々する、怒りっぽい |
| <input type="checkbox"/> 理由もないのに、不安な気持ちになる | <input type="checkbox"/> お酒の量が増えた |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、食事がおいしくない | <input type="checkbox"/> なかなか寝付けられない、熟睡できない |
| <input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚める | |

気になる症状が続くときは、医療機関などに相談することをお勧めします。

また、自分のこころの不調は、気が付きにくいことがあります。家族や親しい人の様子が「いつもと違う」と感じた時は、まず声をかけてみましょう。



3月は、自殺対策強化月間です。

春は、何かと忙しく、こころのSOSに気づきにくい時期でもあります。
地域全体で心の健康と命の大切さについて一緒に考えていきましょう。



- 立科小学校/午前9時～午前11時30分
電話 56-3131 (呼)・有線2190 (呼)
- 立科中学校/午後2時～午後5時
電話 56-1076 (呼)・有線2251 (呼)
- 立科町児童館/
午前 11時40分～午後1時30分
電話 56-0303 (直通)
有線 8889 (直通)

※予約をされる方は児童館または小・中学校の
教頭先生へご連絡をお願いします。

聴くことの大切さと難しさ

～分かれ、そして、会者定離の春三月に～

立科町教育相談員 岩上起美男

平成21年6月、「広報たてしな」の「シリーズ 一緒に考えましょう!」の連載が始まりました。立科町教育相談員の任を同年4月に拝命し、その2ヶ月後、本シリーズがスタートしたのです。

当初、連載という意識はまったくなく、月に一度、中学教師としての自分のささやかな体験と、ささやかとは到底申し上げられない苦い反省や後悔に基づいた、子どもの育ちに関する提言をさせていただく場と受け止めていました。折々に、教育相談の視座から、今までに出会った多くの敬愛すべき児童・生徒諸君、親御さん、先生方、先輩諸兄、そして、先生から学んだ教えと、老生自身の数多ある失敗事例の反省や教訓をお伝えし、多量なりとも、教育及び子育て、青少年の健全育成の参考にしていただければ……、という一心でした。

しかしながら、掲載当初から常に、老いのお節介ではないか、と案じていました。「伝えるべきことは伝えよう」という思いと、「何様でもあるまいし、求められてもないことをしたり顔で提言して悦に入っているのではないか。ぞせえるな。」という気持ちがあつかり合い、押しつ戻りつしていたのです。

したがって、本シリーズが10年も続くとは夢想だにせず、今はただただ10年間という過ぎ去った時間の速さと重さを実

感じ、ご愛読いただきました皆様、並びに、このような有難い研修・研鑽の場を与えていただきました方々に平身低頭して深謝致しております。

本シリーズの第1回は、迷うことなく「聴くことの大切さと難しさ」というテーマを取り上げました。

「配球の原点」と題して、「聴くことは、教育及び子育ての原点であり、悩める子どもたちは、温かい態度で、心のエネルギーを惜しげもなく費やして親身に、真剣に聴いてくれる身近な大人の存在を渴望している。しかし、聴くことは意外に実践されていない実態があるので、親も教師も、自分の持ち味を生かした共感的な聴き方を工夫し、身に付けたい。」という提言を申し上げたのです。

迷うことなく、と申ししたのは、中学校に勤務していた折、中学生や親御さん、先生方の話を決しておろそかには聴くまい、と心がけていながらも、学校教育における「集団」と「時間」、「場所」という不可避的な条件下で、きちんと聴くことのできない自分に苛立ちや焦りを覚えていたからです。

さらに、教師の職務上、どうしても助言や評価、説諭などの「指導」に傾きがちで、共感的に聴き、すべてをありのままに受容することができず、「支援」に

は至らないことが多かったからです。

さらにまた、「自分にも同じ経験がある。」という独り善がりの「同情的な共感」によって、「同じような経験はあっても、何一つ同じ経験はないのに、自分自身の同じような経験を得々と語り、ふと気が付きますと、深刻な悩みを抱え、その悩みを話すことを通して混沌とした心の中を整理し、解決の糸口を見出そうとしている生徒や親御さんが黙然と座しており、とても教育相談が成立したとは言えないケースもあつたからです。

すなわち、本シリーズのスタートに、「聴くこと」を迷うことなく取り上げたのは、聴くという行為は、話し手の言葉にひたすら耳を傾け、その内容を理解し、共感し、受容すると同時に、話し手の生き方や考え方、そして、話し手の存在そのものに敬意を抱くことであり、子どもの健やかな成長のために不可欠な大人の心得であるにもかかわらず、実は非常に難しいことであるからです。

十年一昔……、と申しますが、平成21年の流行語大賞が「政権交代」で、総理大臣が麻生太郎から鳩山由紀夫に交代した政界、そして、今や全国統一防火標語「忘れてない? サイフにスマホに火の確認」にまで登場し、人々の生活と子どもの生育環境を大きく変えたスマホが、

当時はまだあまり普及していなかったこと、そしてまた、平成27年5月に、本シリーズの平成21年6月号から平成27年3月号までの提言（70ヶ月分）を立派な冊子にまとめていただいたこと、そしてさらに、8年前の、あの未曾有の東日本大震災と凄惨な福島第一原発事故を憶いますと、10年という歳月にはやはり隔世の感があります。

急速に情報化したこの10年間は、大人にも明らかに何らかの影響や変化を及ぼしていると思います。それらの移り変わりが、子どもたちの健やかな成長にとって望ましい方向に動いていることを願う昨今ですが、そんなある日、20数年前のノートを整理していたところ、偶然、一枚のコピー用紙と再会しました。

その用紙には、「聞いてください」という詩が、どなたの手によるものか、端正な文字で認めてありました。

日本でも大人気の絵本「葉っぱのフレディ——いのちの旅——」の作者、レオ・バスカリア（アメリカの教育学者1924～1998）の著書「ラヴィング・イーチ・アザー」に掲載された作者不詳の詩で、教職員の生徒指導研修資料としてよく用いられていました。しかし、そのノートにこのコピー用紙が挟まれていた経緯や研修講座名などはすっかり記

憶の彼方に飛んでいました。

偶然とは、単なる偶然ではなく、必然中の必然であり、泣いても笑っても起こることは必ず何らかの意味を伴って起こっており、人々の行為や人生の大半を支配している何か……、です。したがって、いつも頭の中を「聴くこと」に対する期待やら悩みやら不安やらがよぎったり、渦巻いたりしていますので、人類史上間違いなく、いかなる偉大な存在よりも多くの人々の、多くの悩みを解決した実績（？）を有するであろう、「時」という不可思議な力が、この詩と再会させた、と考えています。

聞いてください

作者不詳

私の話を聞いてくださいと頼むと

あなたは助言を始めます

私はそんなことを望んではいけないのです

私の話を聞いてくださいと頼むと

あなたはその理由について話し始めます

申し訳ないとは思いつつ

私は不愉快になつてしまいます

私の話を聞いてくださいと頼むと

あなたはなんとかして私の悩みを

解決しなければという気になります

おかしなことにそれは私の気持ちに

反するのです

祈ることに慰めを見出す人がいるのは

そのためでしょうか

神は無言だからです

助言したり調整したりしようとはしま

せん

神は聞くだけで 悩みの解消は自分に任

せてくれます

だからあなたもどうか

黙って私の話を聞いてください

話しかかったら私の話が終わるまで

少しだけ待つてください

そうすれば私は必ず

あなたの話に耳を傾けます



尊地耳聞嬉

篤志の方のご寄付により、人々の苦を除き、人々に福利（楽）を与えることを願って建立された「嬉聞耳地蔵尊」の、右の手のひらを右のふくよかな耳に添えた温顔を思い浮かべました。

「嬉聞耳地蔵尊」の前で、何を感じ、何を思い、そして、何を願うかは人それぞれかと存じますが、老生は以前、建立された方々の、「求められてもいない指導や助言をせず、話が終わるまで親身に耳を傾けることの大切さと難しさ。」を説く声とともに、「子どもを守り、育てるために、大人はこそその実践者であれ。」という願いが聴こえるような気がしたことがあったのです。

三月は、児童・生徒が、分かれ（別れ道）に立ち、新たな自分の道を歩み始めるときであり、会者定離（出会った人はいつか必ず別れるという教え）のときです。

児童・生徒は、この時節、卒業や進学、進級、先生方の転任など、幾つもの分かれと会者定離を体験しますが、一人一人が自分自身の旅立ちと別れにきちんと向き合い、また一回り大きく成長する春3月であってほしいと切に願っております。

新着図書



「精神科医がつかっている『ことば』セラピー」

上月 英樹 (著) さくら舎 (出版)

「仕事を楽しみならば人生は楽園だ。仕事が義務ならば人生は地獄だ」精神科の著者が、実際に治療につかっている有効な「ことば」や、精神的に弱った人を癒してきた「ことば」を厳選して紹介する。

「ぼくらの災害サバイバルBOOK」

「地震」「水害」…もしもにそなえる！

国崎 信江 (監修) 主婦の友社 (編) 主婦の友社 (出版)

地震、大雨、台風…。恐ろしい自然災害で生きのびるには、正しい防災知識を身につけて、しっかり準備し、いざという時に素早く行動にうつすことが大事。防災の知識をクイズとイラストでわかりやすく伝える。

「たかのびょういんのでんちゃん」

菅野 博子 (文・絵) 高野 己保 (原案) 岩崎書店 (出版)

東日本大震災から8年。大きな地震、津波、突然の停電…。あの時、ちいさなヒーローが病院を救った！福島第一原発から22キロの病院で、残された患者や病院スタッフとともに戦った、古い発電機のお話。

リサイクル市開催！

図書室で不用になった本をさげます！
(主に児童書。) お一人10冊まで。

3月30日(土)
午前10時～

おでかけ絵本室

図書室の絵本が、館内のたたみの部屋(創作室)へお出かけする、「おでかけ絵本室」を開室します。

3月26日(火)～4月15日(月)



お知らせ

「ちゅうりっぷの会」による

乳幼児のためのおはなし会

日時 3月27日(水) 午前10時30分～

場所 中央公民館 視聴覚室

対象 未就園児

大型絵本・パネルシアターなど親子でお楽しみください！

図書室利用案内

開室時間

●月曜日～土曜日 午前9時30分～午後6時
(土曜日は午後5時)

●日曜日・祭日 午後1時～午後5時

*お一人 5冊まで 2週間借りられます

立科町公民館(教育委員会 社会教育人権政策係) 電話 88-8417 有線 4000

ボランティアで保育園を サポートしていただける方を募集中

たてしな保育園

時代の流れと共に、子育てをめぐる環境が大きく変化している昨今、子育てする上で、「地域の皆さんの支えの力」が大切であると言われてしています。

保育園では子育ての支えとなるボランティアを募り、折々に保育活動のお手伝いをしていただくなかで、子ども達の「人と繋がる力」、「豊かな心」を育てていきたいと考えています。

ご協力を頂ける方は、たてしな保育園までご連絡をお願いします。

- ・性別、年齢は問いません。
 - ・子どもの好きな方、伝承遊び等好きな方、野菜作りの好きな方、モノ作りの好きな方、など
 - ・行事に参加できる方(焼き芋大会、お餅つき、クリスマス、どんど焼き、豆まき)
- (詳しくは、保育園まで問い合わせてください。)

●お問合せ先 たてしな保育園 電話 56-0022 有線 2100

インターネットと人権

インターネットには、掲示板やSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などコミュニケーションの輪を広げる便利な機能があり、その利用が進む一方で、その利用に際して、他人の人権を侵害してしまう事件が発生しています。安易な書き込みでほかの人の人権を傷つけないために、インターネットの特性を踏まえた上で、インターネット上で起こり得る人権侵害について理解を深め、ルールやモラルを守り利用することが大切です。

インターネットによる人権侵害

インターネットでは、自分の名前や顔を知られることなく発言することができます。この匿名性を悪用した人権侵害が発生しており、最近では、いじめなどの事件をきっかけに、インターネット上に、その事件の関係者とされる人たちの個人情報が流されたり、誤った情報に基づき全く関係のない人たちに根拠のない悪口や嫌がらせをする書き込みがされたりしています。インターネットでは、いったん掲示板などに書き込みを行うと、その内容がすぐに広まってしまい、一度公開された内容を完全に消すことは、ほぼ不可能です。



インターネットでの人権侵害を防ぐには？

インターネットを利用するときも、直接人と接するときと同じようにルールやモラルを守り、相手の人権を尊重することが大切です。お互いの顔は見えなくても、インターネットでつながった先にいるのは、心をもつ生身の人間であるということを忘れずにコミュニケーションをとりましょう。インターネットは発信者が特定できないわけではありません。捜査機関等による発信者の特定は可能です。匿名の書き込みであっても、責任を持つ必要があるということをお覚悟しておきましょう。

●インターネット上の人権侵害を防ぐために

- ・他人を誹謗中傷する内容を書き込まない。
- ・差別的な発言を書き込まない。
- ・安易にあいまいな情報を書き込まない。
- ・他人のプライバシーに関わる情報を書き込まない。
- ・書き込みが不特定多数の人に見られる可能性があるということを意識する。

インターネット上で人権侵害があったときは？

プロバイダ等に情報の削除を要請することができます。もし、削除を求めることが困難なときは、最寄りの法務局にご相談ください。法務局では削除依頼の方法について助言や、被害者自らが被害を回復・予防を図るための手助けをしています。

(参考 政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/>)

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. 生前にお墓を建てることは、良くないことですか？

A. そんな事はありません。生前にお墓を建てることは、「寿命を永らえる」という意味があり大変縁起が良いとされています。

また、生前に時間をかけてゆっくりとお墓選びができるメリットもあります。

至和田 長和町 斎藤木材 工業様 長和町 庁舎 消防署 道の駅 至立科 至丸子

墓石・記念碑・石工事一式
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

立科町では、地域経済の活性化を図るため、民間企業等の広告を有料で掲載しています。《お問合せ先；企画課企画振興係》

地域おこし協力隊「奔走中」

企画振興係

●移住・交流担当、
牧内久美です

ふるさと交流館「芦田宿」2階のテレワーク拠点整備工事が始まっています。テレワーカーさんが働く場所、サテライトオフィス、TV会議室などを作っています。4月以降、本格的にテレワーカーさんの仕事が始まります。ご興味ありましたら、ふるさと交流館にお立ち寄りください。

1月から、芦田宿にある商店の片付けを地域おこし協力隊4人で始めました。昭和の家電や食器など、いろいろなお宝を発掘しながら、片付け、整理をしています。

町の方や観光で訪れた方が気軽に立ち寄れる場所として活用できるようにしたいと考えています。暖かくなったら、町の方々へのお披露目会もしたいと計画しておりますので、お楽しみに。

「宝くじの助成金」で整備されました

(一財)自治総合センターが助成する一般コミュニティ助成事業を活用し、除雪機等の整備を行いました。

実施団体	整備内容	活用した助成事業
日中部落	除雪機 2台 物置 1基 ガソリン携行缶 1個 歩道あがり 3個	(一財)自治総合センター 「コミュニティ助成事業」 ※財源は宝くじの受託事業収入

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報を目的として、宝くじの受託事業収入を財源に助成事業を実施しています。地域でコミュニティ活動を行う団体(区、自治会等)を対象に、活動に直接必要な設備等の整備に要する費用を助成する事業です。



労働基準監督署からのお知らせ 事業主の皆さまへ

2019年4月1日から「働き方」が変わります!!

主な労働基準法改正事項は次のとおりです

①時間外労働の上限規制が導入されます! (※中小企業は、2020年4月1日~)

時間外労働の上限について、月45時間、年360時間を原則とし、臨時的な特別の事情がある場合でも、単月100時間未満(休日労働含む)、複数月平均80時間(休日労働含む)、年720時間が限度となります。

②年次有給休暇の確実な取得が必要です!

使用者は、10日以上有給休暇が付与される全ての労働者に対し毎年5日、時季を指定して有給休暇を与える必要があります。

詳しいことは……

・厚生労働省ホームページを検索

特設コーナー『「働き方改革」の実現に向けて』をクリックすると、リーフレットや様式などをダウンロードできます。

・小諸労働基準監督署(労働時間相談・支援コーナー)へ相談

労働基準法令相談、「下請法」違反の疑いに関する公正取引委員会等への取り次ぎなどをお受けします。

●電話 0267-22-1760

・長野県働き方改革推進支援センターへ相談

労働時間管理のノウハウや賃金制度等の見直し、助成金の活用などの相談(無料での企業訪問も可能)に専門家が応じます。

●電話 0800-800-3028

福祉型デマンドタクシー利用の 事前登録受付を開始します

企画振興係

立科町地域公共交通活性化協議会では、次の対象要件に該当する方に、町内の移動に限り1乗車600円でタクシーを利用できる「福祉型デマンドタクシー利用券」を発行しています。

利用券の交付を受けるためには利用登録が必要で、平成31年度分の事前登録を受付します。

ご利用者の対象要件

- ①交通空白地域（たてしなスマイル交通が通っていない地域）にお住まいの方
蟹原地区、塩沢5班（前沢地区）にお住まいの方が対象です。
- ②身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳（1級又は2級）を所持する方
上記の手帳を所持し、最寄りのバス停まで歩いて行くことが困難な方が対象です。
※ご自身で、または運転手の簡単な介助で乗降車可能な方に限ります。
乗降困難な場合は介助者の同乗が必要です。
- ③要介護（要支援）認定者または事業対象者
介護保険の要介護（要支援）認定者または事業対象者の方が対象です。
※ご自身で、または運転手の簡単な介助で乗降車可能な方に限ります。乗降困難な場合は介助者の同乗が必要です。
- ④運転免許証を返納した方
運転免許証を自主返納され、「申請による運転免許証の取消通知書」または「運転経歴証明書」の交付を受けた方が対象です。



利用対象期間

平成31年（2019年）4月1日(月)～2020年3月31日(火)

事前登録受付期間

平成31年（2019年）3月11日(月)～3月22日(金)

その他

- ・事前登録をされた方には4月1日からご利用いただけるよう、3月中に利用券を交付します。
- ・事前登録受付期間後に登録された場合、利用券の交付が4月1日以降になります。
- ・事前登録受付期間外及び年度途中でも利用登録が可能です。
- ・その他詳しい内容については、お気軽にお問い合わせください。

お問合せ

立科町地域公共交通活性化協議会（事務局 企画課） 電話 88-8403

平成31年4月から

産前産後期間の国民年金保険料が 免除となります！

住民係

●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か月間（以下「産前産後期間」といいます。）の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいいます。（死産、流産、早産された方を含みます。）

●対象者

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

●届出期間

出産の予定日の6か月前から届出可能ですので、速やかに届出ください。

※ただし、届出ができるのは平成31年4月からです。

●届出先

町民課住民係

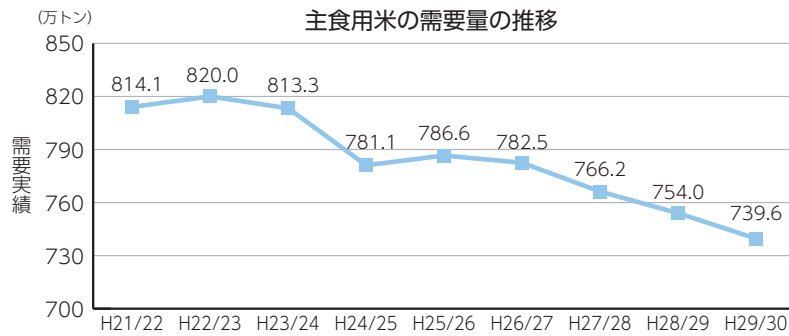
●施行日

平成31年4月1日

平成31年産 米の需要に応じた生産へのお願い

農林係

主食用米については、平成30年産以降、国による生産数量の配分（生産数量目標）は無くなりましたが、食生活の多様化や少子・高齢化などにより米の需要量は、年々減少しております。米の消費量が減る中では、全国的に米の需要を均衡させ、米価の安定を図ることが重要です。



資料：農林水産省「米穀の需給及び価格の安定に関する基本指針」

このため、立科町農業再生協議会では、引き続き、需要に応じた米生産（いわゆる「生産調整」）に取り組むこととし、長野県農業再生協議会において提示される国の需給見通しを踏まえた「生産数量目安値」に沿った適正生産に取り組めます。立科町の平成31年産米の生産数量目安値は、2,371t（換算面積：355.4723ha）と配分されました。

農家の皆さまには、平成31年度の営農計画書において転作目安を一律配分の41.6%とした生産数量目安値をお知らせしておりますので、米価の安定と地域農業・農地維持のため、米の需要に応じた生産へのご理解とご協力をお願いします。

小諸北佐久シルバー人材センター 会員募集中

空いた時間を有効的に活用して
人生の楽しみを見つけてみませんか？

毎月第3月曜は入会説明会開催中
次回は3月18日(月)

場所：小諸北佐久シルバー人材センター事務所
(小諸本所にて)

- 立科町・小諸市・御代田町・軽井沢町にお住まいの方
- 60才以上で健康で働く意欲がある方
- 人との出会い、会話を楽しみたい方

シルバー人材センター
(愛称 生き生きセンター)



屋内外の軽作業から、これまでの経験・技能を活かせる仕事まで
お気軽にご相談ください。

●お問合せ先

(公社) 小諸北佐久シルバー人材センター 立科支所
〒384-2305 立科町大字芦田2529-15(たてしな人権センター内)
電話 56-0355

新生活はじまる

引越 × 住民票 × 選挙

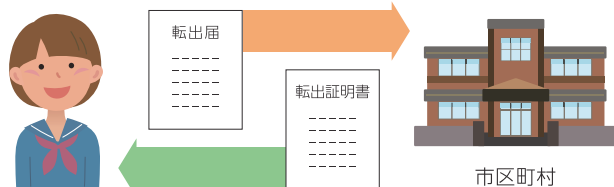


進学や就職などで引っ越しされた方は、
原則、**現在住んでいる寮・アパート等が住所地**になります。

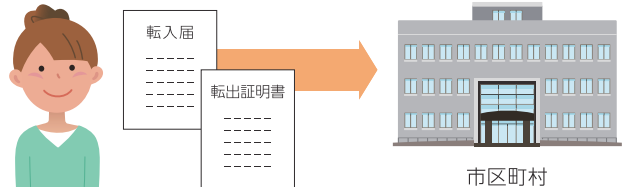
住所の異動がある方は、住民基本台帳法に基づき、転出・転入の手続きをする必要があります。上下水道やゴミ処理、道路・公園の整備などの役割は、住んでいる市区町村が担っています。住民票は、こうした行政サービスや**選挙人名簿**への**登録**などにつながる大切な情報ですので、忘れずに手続きをしましょう。

転出・転入の手続きは簡単です！

引っ越し前 ▶ **転出届**を提出し、**転出証明書**を受け取る



引っ越し後 ▶ 転出証明書を添えて、**転入届**を提出する



※転入届は、転入した日から**14日以内**に提出して下さい。

※マイナンバーの「**通知カード**」や「**マイナンバーカード**」の記載事項の変更が必要ですので、これらのカードもお持ち下さい。

※「**マイナンバーカード**」を持っている方は、引っ越し前の市区町村に郵送で転出届を提出することで、引っ越し後の市区町村にのみ出向いて転入手続きが可能です。

※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。

INFORMATION お知らせ

INFORMATION 佐久平斎場のペット火葬 受入時間について

平成31年4月1日以降、ペット火葬の受入時間は、午後1時30分から午後3時までに変更します。
ご不明な点は佐久平斎場へお問い合わせください。

お問合せ先

佐久平斎場
電話 0267-88-8321

INFORMATION 自動車の登録・検査手続き はお早めに

毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。
車検の手続き、廃車・名義変更の手続きはお早めに申請してください。

お問合せ先

長野運輸支局
電話(登録) 050-5540-2042
電話(検査) 026-243-5525

INFORMATION 自動車の廃車・名義変更の 手続きはお済みですか？

自動車税は、4月1日現在の自動車登録名義人に課税します。
使用しなくなった場合や譲渡などをしたときは、3月31日までに廃車や名義変更の手続きを必ず済ませてください。

手続きをしないと、平成31年度の自動車税はあなたに課税されます。
忘れずに早めの手続きをしましょう。

お問合せ先

県庁税務課
電話 026-235-7051

INFORMATION 「みんなで考える成年後見 〜将来の安心のために〜」 無料公開講座開催

日時 平成31年4月21日(日)
午後1時30分〜
場所 小諸市民交流センター
内容 第一部 公開講座
午後1時30分〜
第二部 無料相談会
午後2時30分〜

お問合せ先

(一社) コスモス成年後見サポートセンター
長野県支部
電話 026-227-8106

INFORMATION 不動産評価等の無料相談会開催

不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士がお答えいたします。
(具体的には、売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価)
日時・会場
・4月1日(月) 午前10時〜午後4時
上田商工会議所
・4月3日(水) 午前10時〜午後4時
野沢会館(生涯学習センター)
※その他の会場もあります。

お問合せ先

(一社) 長野県不動産鑑定士協会
電話 026-225-5228

INFORMATION あんしん空き家流通促進事業

県では中古住宅を売買する際の検査等に要する経費の一部を補助しています。
対象は「インスペクション」と呼ばれる中古住宅の現況検査と既存住宅売買瑕疵保険の加入に要する経費です。

永代供養墓・樹木自然葬

好評受付中!

「御牧乃塔」

- 後継者がいない方
- 夫婦だけで入りたい方
- シンプルなお墓を希望の方 など



御牧原 ほたるの里 絆 霊園

東御市大字御牧原1799-2(千曲ビューライン沿い)

- ① 小〜大区画まで、墓地区画が予算に応じ選べます
- ② 合祀共同永代墓の生前申込を受付中 (納骨堂併設)
- ③ 樹木自然葬区画を完備しています (残り5区画)

※永代使用料は15万円〜 ※②・③の管理費は不要

株式会社 絆コーポレーション
中部電力生活協同組合指定店

上田市秋和473-1(国道18号沿い) TEL 0268-71-0911 FAX 0268-71-0990 http://www.kizuna-corp.co.jp

◎当社専属お墓ディレクターが対応いたします!
☎0120-085-927

まずはお気軽にお電話ください
ご見学・お見積り 無料
ご自宅からの無料送迎いたします

立科町では、地域経済の活性化を図るため、民間企業等の広告を有料で掲載しています。《お問合せ先；企画課企画振興係》

転居等で住宅を売却する方や中古住宅を購入する方はご検討ください。

お問合せ先

県庁建築住宅課
電話 026-235-7331

信濃美術館名品展開催

長野県信濃美術館では、所蔵作品の中から、郷土ゆかりの作家の作品や信州の風景作品を中心とした「信濃美術館所蔵名品展」を伊那市の信州高遠美術館で3月31日(日)まで開催しています。入館料は一般500円、小中学生150円です。
詳しくは、信濃美術館のホームページをご覧ください。

WEラブ赤ちゃんプロジェクトのお知らせ

県では、赤ちゃんの泣き声を温かく見守る「WEラブ赤ちゃんプロジェクト」を進めています。
電車やバス、飲食店などで泣いてしまう赤ちゃん。「その泣き声をわたしは

気にしませんよ」という意思をステッカーで伝えませんか。

ステッカーは県内10の地域振興局で配布中です。

詳しくは、県ホームページをご覧ください。お問い合わせてください。

浄化槽の法定検査

浄化槽をお使いの皆さまには、法定検査、保守点検、清掃の3つの義務があります。

昨年4月から水の汚れを示すBOD検査が加わり、より正確な検査ができるようになりました。

全ての浄化槽を対象にした、年1回の法定検査ですので、ご協力をお願いします。

お問合せ先

公益社団法人長野県浄化槽協会
電話 026-234-7637

放送大学入学生募集のお知らせ

放送大学は、4月入学生を募集しています。
10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で

学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

全国に学習センターが設置されており、サークル活動などの学生の交流も行われています。

資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学長野学習センターまでご請求ください。

電話 0266-58-2332
出願期間は、3月17日まで

工科短期大学校入学生募集

上田市にある工科短期大学校、南箕輪村にある南信工科短期大学校では、機械工学や電気制御など、就職に必要な知識や技術を身に付けることができます。

平成31年4月入学生の後期選考の願書受付は、工科短期大学校が3月15日(金)、南信工科短期大学校は3月19日(火)までです。

詳しくは、各工科短期大学校のホームページをご覧ください。

墓じまい ～いまのお墓を撤去して、新しいお墓に引越したい～

ご相談受付中！

- 管理が大変な私有地のお墓を霊園に移したい
- 一族墓地を墓じまいして、永代供養したい。
- 遠方にあるお墓を家の近くに移転させたい。
- 墓じまいの後の遺骨をどうしたらいいか相談したい。
- 子供たちに負担をかけないように今考えておきたい。



Before

山間部の古いお墓



After 長野市



Before

傾斜地の危険なお墓



After 立科町



株式会社 絆コーポレーション

◎当社専属お墓ディレクターが対応いたします！

0120-085-927

上田市秋和473-1(国道18号沿い) TEL 0268-71-0911 FAX 0268-71-0990 http://www.kizuna-corp.co.jp

まずはお気軽にお電話ください
ご見学・お見積り 無料
ご自宅からの無料送迎いたします

立科町では、地域経済の活性化を図るため、民間企業等の広告を有料で掲載しています。《お問合せ先；企画課企画振興係》

たてしな保育園の子どもたち



あひる組
 たくさん遊んで、たくさん食べた後は、ぐっすり眠ります。おやすみなさい……



ひよこ1組

新聞紙をちぎったり、破いたり、楽しんだ後は新聞プールでダイナミックに遊びました。「シャカシャカ」する音や感触が楽しいね♪



ひよこ2組

手作りコマを作って遊んでみました。上手に回るかな??



年中組
 日野屋豆腐店の奥村さんから豆腐作りを教えてもらいました。自分たちが育てた大豆が豆腐に変身することにビックリ!!
 おいしい豆腐が出来上がりました。



年少組

自分で作ったまゆ玉をどんど焼きで焼いて食べました♪今年も元気いっぱい過ごせますように☆



年長組 国際スキー場にそり遊びに行ってきました!!
 青い空の下、子どもたちのキラキラ笑顔と笑い声が響いていました。とっても楽しかったね◎





白樺高原
便り

白樺高原総合
観光センター

町民リフト券無料のお知らせ

3月21日(祝・木)から3月31日(日)まで町民のリフト券が無料となります。
ます。

ぜひ、ご家族・友人とスキー・スノーボードにお出かけください。

なお、リフト券は白樺高原総合観光センターで発券しますので免許証等の住所が証明できるものを必ずご持参ください。住所証明できない場合は、リフト券を発券できない場合もあります。

スキー場イベント情報

第21回 KID'Sスキー大会

- 日時 3月10日(日) 受付：午前9時30分～
- 場所 白樺高原国際スキー場
- 競技種目 ソフトポールを使ったタイムレース
当日はゆかいな応援があります！
- 参加資格 **小学生未満(未就学)**のちびっこスキーヤー
※必ず保護者同伴のこと
- 参加定員 先着50名様まで
(当日受付または事前申し込み)
- 申込先 信州たてしな観光協会 電話 55-6654
- 参加料 500円 (ただし**町内在住のお子様は無料**)
- 表彰 1位から3位まで・全員に参加賞



ふれあいふるまいサービス

- 日時 3月17日(日) 正午より
- 場所 白樺高原国際スキー場
- 内容 あたたかいすいとんのサービス



お得情報

ホワイトデーサービス 3月14日(木)

来場の女性のお客様にプレゼント!!

スキーこどもの日 3月17日(日)

毎月第3日曜日

小学生以下 リフト1日券無料 (団体は対象外)



お問合せ先 白樺高原総合観光センター 電話 55-6201

第14回新春書き初め展

1月19日(土)、20日(日)の2日間、立科町中央公民館大会議室において、新春書き初め展が開催されました。小学生、中学生の作品を中心に、蓼科高校、町内愛好家の皆様、約400点の作品を展示させていただきました。



小学校6年1組長野県フロアホッケージュニア交流戦出場！

スペシャルオリンピックスの公式競技であるフロアホッケーの小学生大会である「第12回長野県フロアホッケージュニア交流戦須坂大会」が1月26日(土)に須坂市北部体育館で行われました。総合的な学習の時間でフロアホッケーに取り組んできた立科小学校6年1組から「TKZ」と「TA・TE・SI・NA Best Lien」の2チームが出場し、みんなで協力し、支え合いながらAブロック準優勝、Bブロック優勝で総合優勝となりました。



蓼科高校が「キャリア教育優良学校」として文部科学大臣表彰を受賞

1月18日、蓼科高校が「キャリア教育優良学校」として、文部科学大臣より表彰されました。これは、立科町や地域の方々、長野大学などのご支援、ご協力のもと、『特色ある授業』として実施してきた「蓼科学」や「地域Ⅰ・Ⅱ」など、地域と一体となった取り組みが評価されたものです。立科町や地域の方々、関係機関のご支援・ご協力を感謝いたします。



見守り活動に関する協定を締結しました

町内における、支援が必要と思われる高齢者、障がい者、子ども等への見守り活動について、町と生活協同組合コープながのが相互に連携し、社会的な課題に対処することで、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるための支援を目的に、2月14日(木)に協定を締結しました。



すてきな贈り物

たてしな保育園の園児のために、すてきな贈り物を多数いただきました。贈り物をいただきました皆様からのご厚意に、心から感謝いたします。

12月21日(金)

匿名のサンタクロースから、たくさんの絵本をいただきました。

年長のみなさんには、担任の先生が読み聞かせをしました。



12月28日(金)

赤沢の滝澤律子さんから、たくさんの絵本をいただきました。

子どもたちは、大喜びで読書を楽しんでいます。

1月30日(水)

中尾の鈴木伸吉さんから、アクリル絵画2点をいただきました。

子どもたちが大きな夢を描けるように園内に展示しています。



3月町民カレンダー

行事予定		保	健
1	金	春の全国火災予防運動（～7日） 権現の湯リニューアルオープン	
2	土	蓼科高等学校卒業式	
3	日	第1回立科町文化祭	
7	木		乳児健診 4・5か月児（H30.9月～10月生） 10・11か月児（H30.3月～4月生）
8	金		子育て相談（要予約）
9	土		足育イベント①
10	日	権現の湯感謝祭	
13	水		赤ちゃん相談室 2か月の会（H30.12月生） 母乳相談（要予約）
14	木		たのきん教室③
15	金	立科中学校卒業式	
17	日	すずらん学級「地域の歴史を学ぶ」 小諸北佐久医療・介護連携推進協議会講演会	
19	火	立科小学校卒業式	
20	水	たてしな保育園卒園式	ダイエット教室⑥
21	木	すずらん学級「文化芸術鑑賞会」	
22	金	わんぱく劇場	
23	土		足育イベント②

3月の納税

- 介護保険料：普通徴収（第12期）
- 上下水道料金

各種相談日

●結婚情報センター相談会

3月8日(金)
午後1時30分～3時30分
場所：老人福祉センター 機能訓練室
◎立科町社会福祉協議会
電話 56-1825

●無料法律相談

3月15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：土屋文男弁護士
田口真順心配ごと相談員
◎立科町社会福祉協議会
電話 56-1825

連絡先

立科町役場 電話 0267-56-2311(代表) 有線 2311
FAX 0267-56-2310

	電話	有線
白樺高原総合観光センター	0267-55-6201	
中央公民館（事務室）	0267-88-8417	4000
たてしな保育園	0267-56-0022	2100
こども未来館（児童館）	0267-56-0248	8888
老人福祉センター	0267-56-1825	4091
立科温泉 権現の湯	0267-56-0606	4126

町のデータ1月 1月1日～1月31日の状況

人口 2月1日現在（1月31日届出まで）（ ）内は前月比

人口	7,187 (+2)	出生	7
男	3,571 (-3)	死亡	8
女	3,616 (+5)	転入	15
世帯数	2,837 (+5)	転出	12

気象

		今年	平年値
気温	平均	1.9℃	0.7℃
	最高極日	21.7℃/4日	21.7℃/H30
	最低極日	-9.6℃/16日	-17.4℃/H7
降水量		24.5mm	26.5mm
降水量(1～11月)		1035.0mm	1040.8mm
日照時間		155.2時間	165.0時間

救急

	火災		火災	
	出動件数	年間累計	発生件数	年間累計
交通事故	1	1	建物火災	1
その他	48	48	その他	0
合計	49	49	合計	1

休日緊急当番医

●午前9時～午後5時
(歯科 午前9時～正午)

3	日	矢島医院	小諸市	0267-22-8148
		東小諸クリニック	小諸市	0267-25-8104
		川西赤十字病院	佐久市望月	0267-53-3011
		おおつか歯科医院	小諸市	0267-24-6480
10	日	関医院	小諸市	0267-22-2205
		田村医院	小諸市	0267-22-0048
		野澤医院	佐久市平賀	0267-62-0272
		土屋歯科クリニック	佐久市望月	0267-54-2317
17	日	市川医院	小諸市	0267-25-1200
		桜井クリニック	小諸市	0267-26-1188
		都甲クリニック	佐久市三塚	0267-64-1050
		浅川歯科医院	小諸市	0267-23-4050
21	木	ひかり医院	小諸市	0267-22-8878
		柳橋脳神経外科	小諸市	0267-23-6131
		あさまコスモスクリニック	佐久市長土呂	0267-66-7701
		植木歯科医院	軽井沢町	0267-45-5291
24	日	小諸病院	小諸市	0267-22-0250
		佐藤外科医院	小諸市	0267-22-0334
		荻原医院	佐久市岩村田	0267-67-2051
		小林歯科医院	小諸市	0267-25-3708
31	日	須江医院	小諸市	0267-22-2060
		耳鼻咽喉科由井医院	小諸市	0267-22-0327
		こすも内科クリニック	佐久市平賀	0267-88-7211
		てらお歯科医院	軽井沢町	0267-42-9123

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、有線放送、新聞又は当番医に直接確認の上、受診してください。休日・夜間における医療機関等の情報提供 **ナビダイヤル 0570-08-8199**

