

人と自然が輝くまち

広  
報

# たてしな

2021. **3**  
[令和3年]

No.565

## Index

- これからは手放せない! マイナンバーカード… P2～3
- 春季全国火災予防運動…………… P4
- 新しいごみ指定袋への切り替えについて…………… P6
- 不燃ごみの分別方法確認のお願い…………… P7
- 転入・転出などの届出は忘れずに! …………… P12
- たてしな保育園の子どもたち…………… P18



立科町マスコットキャラクター  
「しいなちゃん」

座禅草

# これからは手放せない! マイナンバーカード



住民係



## とっても簡単!! すぐできるマイナンバーカードの申請

マイナンバーカードは作るのが面倒なのでは? と思っていませんか。住民係窓口ではカードの申請をお手伝いしています。

申請から発行までの期間は通常1か月程度ですが、今後、マイナンバーカードの利便性向上に伴う申請の集中も予想されます。混雑によりお渡しまで長時間かかる場合がありますのでカードの申請は今がおすすめです。

申請時に窓口で本人確認を行えば、自宅でマイナンバーカードの受け取り(本人限定受取郵便)が可能です。

来庁される機会や、他の手続きの合間を利用して、気軽に申請手続きができますので、ぜひご利用ください。



通知カードの  
下部分です

### 持ち物

交付申請書、通知カード、住民基本台帳カード(所有者のみ)、本人確認書類  
(※交付申請書は役場でも発行できます)

申請無料!

### タブレット型端末による申請補助の流れ

1人10分程度



1 申請書等記入



2 カード送付等のご案内



3 タブレット型端末による  
写真撮影・確認

### その他、こちらの申請方法もあります

#### 1 郵便で

- ① 個人番号カード交付申請書に署名または記名・押印し、顔写真を貼り付けます。
- ② 交付申請書の内容に間違いがないか確認し、送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。



#### 2 パソコンで

- ① デジタルカメラで顔写真を撮影し、パソコンに保存します。
- ② 交付申請用のWEBサイト(マイナンバーカード総合サイト)にアクセスします。
- ③ 画面にしたがって必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。



#### 3 スマートフォンで

- ① スマートフォンのカメラで顔写真を撮影します。
- ② 交付申請書のQRコードを読み込み、申請用WEBサイトにアクセスします。
- ③ 画面にしたがって必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。



#### 4 証明用写真機で

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、撮影用のお金を入れて、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。
- ② 画面の案内にしたがって、必要事項を入力し、顔写真を撮影して送信します。



※対応しているまちなかの証明用写真機  
株式会社DNPフォトイメージングジャパン  
日本オート・フォート株式会社  
富士フイルム株式会社

※詳しくは、マイナンバーカード総合サイト (<https://www.kojinbango-card.go.jp/index.html>) をご確認ください。

【お問合せ】 町民課 住民係 電話88-8404

# メリットいっぱい! マイナンバーカード

## 1 本人確認書類になる!

- ・ライブ会場の入場、携帯電話の契約、会員登録などに使える!
- ・旧姓(旧氏)の併記ができる!
- ・行政手続などでマイナンバーの提示を求められたときに、1枚で済む!

## 2 コンビニで各種証明書が取得できる!

市区町村窓口に行けないときも近くのコンビニで住民票の写しや課税証明書などが取得できる!

※市区町村によってサービスが異なります。  
※年末年始を除く毎日6:30~23:00。

## 3 健康保険証としても使える!

- ・2021年3月(予定)から開始!
- ・就職・転職・引越をしてもずっと使える!
- ・あなたの同意のもと、医師と服薬履歴などが共有でき、より良い医療が可能に!

## 4 オンラインで行政手続!

- ・子育てなどに関する手続もオンラインで!ワンストップ!
- ・マイナンバーカードを使って、e-Taxがもっと便利に!

## 5 「マイナポータル」で暮らしがもっとベンリに!

- マイナポータルを使えば…
- ・行政機関などが持つあなたの情報を確認できる!
  - ・行政機関などからのお知らせを受け取る!

- さらに、これからは!
- ・あなたの特定健診情報<sup>※1</sup>や薬剤情報・医療費情報<sup>※2</sup>が見られる!
  - ・確定申告の医療費控除<sup>※3</sup>がカンタンに!

※1-2021年3月(予定)から  
※2-2021年10月(予定)から  
※3-2021年分所得税の確定申告(予定)から、マイナポータルを通じて2021年9月分以降の医療費情報が自動入力できるとなります。

## 6 マイナポイントももらえる!

## 7 民間のサービスでも使える!

- ・オンラインでの住宅ローン契約や証券口座開設などに使える!書類郵送などの手間がかからない!
- ・職員証としての利用も!

マイナンバーカード  
読取対応機種も  
拡大中!



ますますベンリに!  
マイナンバーカード!  
スマホにカード機能が搭載!  
スマホにカード機能(予定)  
※2022年度中(予定)  
運転免許証と一体化!  
※2024年度末(予定)

## マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

全国の医療機関・薬局では、3月からマイナンバーカードをお持ちいただくことで健康保険証がなくても受診が可能です。利用を希望される皆さんはマイナポータルで事前に申込みをお願いします。

### 利用申込はカンタン!

今すぐ申込可能

まずは必要なものをチェック!

- ① 申込者本人のマイナンバーカード  
+ あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータル AP」のインストール



**STEP1** ● ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。  
※「マイナポータル AP」は開閉してください。

**STEP2** ● 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

**STEP3** ● 利用規約等を確認して、同意する。  
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

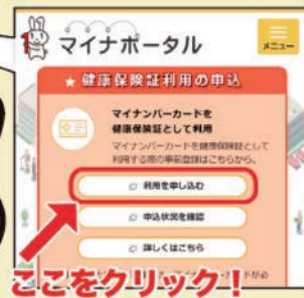
**STEP4** ● マイナンバーカードを読み取る。  
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当て、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

マイナンバー-PRキャラクター  
マイナちゃん



スマホからのアクセスはこちら!



ここをクリック!

【注意】  
○利用開始後も一部の医療機関等では引き続き健康保険証が必要で  
す。お持ちの健康保険証を紛失しないようご注意ください。  
○利用できる医療機関等については厚生労働省や社会保険診療報酬  
支払基金のホームページで掲載予定のほか、院内等にポスターが  
掲示される予定ですのでご確認ください。

# 交通安全

2020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	2020年	2019年	増減数
件数	4,802件	6,281件	△1,479件
死者数	46名	65名	△19名
負傷者数	5,756名	7,559名	△1,803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	2020年	2019年	増減数
件数	318件	391件	△73件
死者数	2名	12名	△10名
負傷者数	396名	448名	△52名

## 3. 立科町の状況

区分	2020年	2019年	増減数
件数	13件	25件	△12件
死者数	0名	1名	△1名
負傷者数	20名	29名	△9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 2021年4月1日から2022年3月31日まで
- 共済会費 1人 400円(年額)
- 共済見舞金 死亡見舞金 最高200万円  
入・通院見舞金 最高40万円(基礎見舞金を含む)



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(基礎見舞金およ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を通じ、2021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(2003年4月2日以降に生まれた人)、身体障害者手帳1級および2級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人は公費(町で負担)加入となります。

# 『その火事を防ぐあなたに 金メダル』

令和2年度  
全国統一防火標語

庶務係・消防団

春季全国火災予防運動が、3月1日(月)から7日(日)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り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 ストープは、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つの対策

- 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、衣類およ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。



## 高齢者肺炎球菌予防接種はお済みですか？

保健福祉係

令和2年度の高齢者肺炎球菌予防接種は、令和3年3月31日で終了します。表の対象者で未接種の人は、この機会にぜひ受けましょう。

※過去に接種したことがある皆さんは対象外です。

- 接種回数 1回
- 料金 2,000円
- 接種会場 契約医療機関
- 持ち物 町が送付した予診票、接種済証

年齢	令和2年度の対象者
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日生
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日生

## 成人男性の風しん抗体検査・ 第5期予防接種について

保健福祉係

次の対象者の皆さんには、令和2年4月に無料で抗体検査と予防接種を受けられるクーポン券をお送りしました。

クーポン券の有効期限は**令和4年3月31日まで**です。この機会にクーポン券を利用し抗体検査・予防接種を受けましょう。

- 対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性  
※既に実施済の人は対象になりません。
- 実施場所 全国の本事業に参加している実施医療機関で受けることができます。  
※健康診断や人間ドックで受けられる場合もありますので、詳しくは受診先にご確認ください。

※クーポン券を紛失した場合は、再発行の申請が必要になります。申請については立科町公式ホームページから申請書をダウンロードしていただくか、保健福祉係までお問合せください。

# 新しいごみ指定袋への切り替えについて 生活環境係

昨年12月から町が作製する新しいごみ指定袋の運用が始まりました。川西保健衛生施設組合作製の旧ごみ指定袋は、令和3年4月から可燃ごみ、不燃ごみ、容器包装プラスチックの排出時には使用できなくなりますのでご注意ください。

ごみ指定袋の変更に伴い、次の要領で「旧ごみ指定袋」と「町作製の新しいごみ指定袋」を交換します。

旧ごみ指定袋(川西作製)	交換内容(町作製)	場所	受付期間
可燃ごみ(大) 1ロール	可燃ごみ(大) 1ロール	建設環境課 生活環境係窓口	3月15日(月)から 5月31日(月) 午前8時30分から 午後5時15分 ※役場閉庁日を除く。
可燃ごみ(小) 1ロール	可燃ごみ(小) 2ロール		
可燃ごみ(特小) 1ロール	可燃ごみ(小) 1ロール		
不燃ごみ(大) 1ロール	不燃ごみ(大) 1ロール		
不燃ごみ(小) 1ロール	不燃ごみ(小) 2ロール		
容器包装プラスチック(大) 1ロール	容器包装プラスチック(大) 1ロール		

※ロール単位での交換となるため、枚数単位での交換はできません。

## 【ご家庭で余った旧ごみ指定袋の利用方法の紹介】

- ・衣類の排出に使用（地区名と名前を記入すること）
- ・ごみ指定袋を必要としない資源ごみの運搬（缶類、ペットボトル、トレイ、びん等）
- ・危険物の二重包装
- ・季節不用品の収納



## 生ごみ水切り用具配布中

生活環境係の窓口では生ごみ水切り用具を1世帯1つに限り配布しています。ごみ指定袋の交換とあわせ、ぜひお持ち帰りください。



## 自立堅持

町長コラム18

両角正芳

新型コロナウイルスの感染拡大によって亡くなられている方も多くおられます。また、コロナ禍により厳しい経営を強いられている事業者の方々、苦しい生活を余儀なくされている皆様など、コロナ禍によって計り知れない影響ができています。町行政としましては、町民皆様が安心してワクチン接種が受けられ、一日も早くコロナが収束し、平時に近い生活を取り戻せますよう全力を尽くしてまいります。

さて今回は、政府が2021年度から5年ほどかけて、小学校の1学級の上限人数を現行の40人から35人に引き下げ、35人学級方針が示された件、長野県では既に取り組んでいます。これについてお伝えいたします。学校現場では、英語やプログラミングの教育など、新しい試みを取り入れられ、先生の言葉や教科書が理解できない、といったケースが増えていくとの情報もあります。児童一人一人に焦点を当てて、学習する力を養い、義務教育課程を習得できるようにすることは、将来、社会の担い手を育むことにも繋がることだと専門家は言っています。今後、全国の中学校でも同様な取り組みがされるのではないのでしょうか。

個人的な見解ではありますが、少人数学級を過度に追求し過ぎると、団体生活を通じて協調心や団結心などを養う上で、支障とならないか、いささか心配度があります。やはり、一学級人数は一定程度必要であると私は考えます。

# 不燃ごみの分別方法確認のお願い

生活環境係

不燃ごみの処理体制の変更に関連し、昨年4月から不燃ごみ1分別が、**ガラス・陶磁器類**、**金属類**、**小型家電**、**水銀使用の製品**の4分別に分別区分を変更しています。

これらを排出する際は、今一度次の点を確認しごみの排出をお願いします。

## 昨年3月までの分別区分

**不燃ごみ**

2箇所以上  
穴を開ける

スプレー缶  
あて布をしないと  
手も汚れません

**ガラス、陶磁器、金属类等**

- 1.スプレー缶は必ず使い切り、2箇所以上穴を開け、指定袋に入れて出す
- 2.指定袋以外は収集しません
- 3.一斗缶より大きい物は粗大ごみへ出す
- 4.資源ごみの入ってる物は収集しません
- 5.ライターは指定袋では収集しません  
危険ごみとして個別に収集しますのでご注意ください
- 6.収集できる家電製品は、アイロン、鉛筆削り器、電気ポット、トースター、電気あんか、ドライヤー等です

**不燃ごみ指定袋**

袋には地区名、名前を記入



## 昨年4月以降(現在)の分別

**ガラス・陶磁器類、金属類**

※「ガラス・陶磁器類」と「金属類」は別々の指定袋に入れる

**ガラス・陶磁器類**

**金属類**

2箇所以上  
穴を開ける

スプレー缶  
あて布をしないと  
手も汚れません

※スプレー缶は必ず使い切り、2箇所以上穴を開け、指定袋に入れて出す

- 1.指定袋以外は収集しません
- 2.一斗缶より大きい物は粗大ごみへ出す

**不燃ごみ指定袋**

袋には地区名、名前を記入

**小型家電**

アイロン  
ドライヤー  
電気コード  
懐中電灯  
電卓  
アダプター  
家庭用ゲーム機  
電話機  
電気ポット  
時計  
リモコン等

※電池は必ず取り除く

**水銀使用の製品**

水銀使用の体温計等

町が指定する収集場所(年6回)にご持参ください

### 【注意点】

- ・「ガラス・陶磁器類」と「金属類」は不燃ごみ指定袋を使用し、それぞれ別々の指定袋でお出しください。
- ・金属が若干混ざっていても、おおむねプラスチックや、木質でできているごみは「可燃ごみ」です。(例：おもちゃ、カバン、財布 等)
- ・「小型家電」と「水銀使用の製品」は、粗大ごみ収集日に町が指定する場所にお持ちいただくか、川西粗大ごみ処分場に直接お持ち込みください。(ごみ指定袋は不要)
- ・「小型家電」の電池類は必ず取り外してください。

## 町議会3月定例会のお知らせ



### 3月定例会日程

### 議会事務局

3月3日(水) 午前10時開会 (予定)

3月定例会の詳細日程は、有線放送、音声告知放送、ホームページ等でお知らせします。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、議員、理事者および職員もマスク着用等を行います。

議会を傍聴される皆さんもマスク着用等にご配慮ご協力をお願いします。

## 気持ちよく眠るためのヒントを知ろう！



「春眠暁を覚えず…」という言葉で始まる有名な漢詩があります。「春の眠りはとても心地がいいので、朝が来たことも気付かず、寝過ぎてしまう」といった意味です。暖かい日も増え、眠くなりやすいいま、質のよい睡眠をこころがけてみませんか？

## ★眠る前の飲酒や喫煙は睡眠の質を悪くする

寝酒は睡眠の質を下げるだけでなく、睡眠時無呼吸のリスクを増加させます。

睡眠前は飲酒・喫煙を避け、またカフェインを含むものは飲まないようにします。入浴で温まるなど身体がリラックスできるようにすること、眠る前はスマホをさわるといった刺激も減らす工夫で睡眠の質はよくなります。

## ★年齢によって睡眠時間は変わる

睡眠時間の平均は6～8時間。ですが年齢とともに徐々に朝型化するとされています。65歳の方は20歳代の頃と比べて必要な睡眠時間は1時間ほど短くなるのです。（さらに男性の方がこの傾向が強いとされています。）

健康なひとにも起こる普通の変化です。無意味に長時間眠る、などは避けましょう。

## ★「寝だめ」はできない

疲れがたまることを防ぐためには、毎日必要な睡眠をとることです。平日遅くなったから休日にたくさん眠っておこうと「寝だめ」をしても、疲れはとれません。

休日にたくさん眠ると、かえって体内時計は狂いやすくなります。睡眠不足のときこそ積極的な早寝早起き、日光にあびて体内時計をリセットさせましょう。

寝付けない・熟睡感がない・十分に眠っても日中の眠気が強いなどの問題から、日中の生活にも影響が出るような場合は医療機関へ相談してみましょう。

頻回にトイレに起きる、大きないびきをかいている、といったトラブルでお困りの場合も医療機関に相談することが大切です。

## 生活リズムを整えよう

厳しい寒さも緩み、ようやく春めいてきました。新年度を気持ちよく迎えるために生活リズムを整えましょう。

## ◎早起き・早寝のリズムを大切に

休日だからと夜遅くまで起きていたり、お昼近くまで寝ていて朝ご飯を食べなかったりと普段と違うリズムで休日を過ごす、月曜日に朝すっきり起きられなかったり、食欲がわかず朝食を抜いてしまい午前中は調子が出ない…など体調が悪くなる 경우가多くあります。

休日も普段と同じように寝起きし、3回の食事を規則正しく食べることが大切です。

## ◎食事と身体活動をバランスよく

おなががすいて食事の時間を迎えられるよう、日ごろの生活の中で体を動かすことを意識しましょう。また、適度な運動による疲労感を感じやすい睡眠につきながります。また、食べすぎ、飲みすぎ、欠食も生活リズムをくずす原因となってしまうので、注意が必要です。







# 犬・猫は正しく飼いましょう!

生活環境係

飼い主は、「命あるもの」である動物の愛護と管理に責任を持ち、動物が人を傷つけたり、迷惑をかけないように注意しましょう。

## 犬の飼い主さん

○犬は**つなぐか檻の中で飼い、散歩のときは必ずリードを付けましょう**

放し飼いは、人に噛みついたり、交通事故等の原因となり、相手にケガをさせるおそれがあります。

○飼犬登録し、狂犬病予防注射を必ず毎年受けましょう

役場での飼犬登録と年1回の狂犬病予防注射が法律で義務付けられています。

○鑑札・済票は必ず首輪に付けましょう

鑑札・済票は必ず首輪に付けて飼い主が特定できるようにしてください。

○散歩のときの**フンは必ず持ち帰りましょう**

犬のフンを片付けることは、飼い主にとって最低限のマナーです。必ず持ち帰って処分しましょう。



## 猫の飼い主さん

○猫は**完全屋内飼育**に努めましょう

屋外での飼育は、他人の敷地内でフン尿をしたり、近隣住民に迷惑をかけるおそれがあります。また、交通事故や野良猫からの感染症などの危険もあります。

○野良猫への**エサやりはやめましょう**

「かわいい」や「かわいそう」という理由でエサを与えることによって、さらに野良猫を増加させる原因となります。エサを与える場合は、飼い主として責任をもって飼育しましょう。



※飼い主は、犬・猫のその命が終えるまで飼う責任があります。最後まで責任を持って飼いましょう。

●お問合せ 建設環境課 生活環境係 電話88-8411 有線2311

# 立科ファミリーサポートセンターを お気軽にご利用ください

子育て支援係



【こんなとき】

- 仕事が忙しくて子どもの送迎を頼みたい
- 出かけるから子どもを預けたい
- 祝日に仕事があるけどどうしよう

立科ファミリーサポートセンターが  
お手伝いします

お家のような環境でゆったりと穏やかに過ごせます。安心して預けられます。万が一の事故に備え、地域子育て支援補償保険に加入しています。

## センターの仕組み

## ファミリーサポートセンター

③両会員とセンター職員による事前打合せ

④サポートの依頼

⑥サポート

⑦謝礼の支払い

⑤料金・時間・曜日・曜日

## 依頼会員

町内に居住または勤務、生後6か月から小学校6年生までの児童の育児を受けたい人

## 提供会員

町内に居住する人で心身ともに健康、センターが指定する講座を受講した人

詳細は立科町ホームページをご覧ください。か、町民課子育て支援係(電話88-8405)へお問合せください。

# 令和3年度各種検診申込みの受付を行います！ 保健福祉係

「検診申込書」の提出は令和3年3月25日(木)まで

検診の申込みがない場合は「検診申込書」の提出は不要です。

3月中に各世帯に配布される「検診申込書」にてお申込みください。

「検診申込書」は、地区の保健委員へ提出ください。

(蓼科地区は、蓼科出張所(女神湖体育館)または、役場へ提出してください。)

スマートフォン  
からでも申込み  
ができます。



## 令和3年度に立科町が実施する検診

「検診申込書」で申込む検診 (スマホ申込できます)		対象者	料 金
肺がんCT検診		40歳以上	2,000円
胃検診 (バリウム)		50歳以上で偶数年齢 ※	1,000円
婦人科検診 (子宮頸部細胞診)		20歳以上女性で偶数年齢 ※	1,000円
大腸がん検診 (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
特定健診 身体測定、血液検査、 血圧、尿検査 (基準該当者は心電図、 眼底検査)	集団健診 (老人福祉センター・ 女神湖体育館 )	30～39歳と75歳以上 40～74歳で国保加入者	無 料
	町内個別 (町内医院)		
	町外個別 (県内契約医療機関)	40～74歳で国保加入者	
電話で申込む検診	マンモグラフィ検診 (予約4/7～)	40歳以上女性で偶数年齢 ※	1,500円
	乳房超音波検診 (予約7/7～)	30～39歳女性	1,000円
申込み不要の検診	結核検診 (地区巡回レントゲン)	65歳以上	無料
	肝炎検診 (血液検査)	40歳以上未受診者	500円

会場の記載がない検診は、老人福祉センターまたは中央公民館で実施。

※印は、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。

## 国民年金保険料学生納付特例制度の案内

住民係

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。

しかし、学生の皆さんは一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象者は、学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校「修年限1年以上である課程」に在学する学生等で、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

【所得の目安】118万円 + {扶養親族等の数 × 38万円}

学生納付特例の承認期間は、4月から翌年3月までとなりますが、承認を受けた次の年度も在学予定である場合は、4月初めに再申請の用紙が届きます。引き続き、学生納付特例制度の申請を希望される場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

# 「支え合い自ら輝く地域づくり」を目指して

新型コロナウイルス感染症により、地域での交流や外出機会は減少し、認知機能低下やうつが増加しています。また、生活習慣の乱れやストレス等が原因により体の免疫力が低下している人も増えています。ご自身やご家族、周囲の皆さんが健康に過ごせるように、生活のチェックをしてみましょう。

あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい ・ふつう	あまりよくない ・よくない	ウォーキング等の運動を週1回以上していますか	はい	いいえ
毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足	やや不満・不満	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
1日3食をきちんと食べていますか	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない・やめた	吸っている
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	体調が悪いときに身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい	※青文字の回答が多ければ健康的な生活が送れています。		

「距離を保つ・換気をする・屋外で行う・マスク着用と手洗いを徹底する・短時間で・少人数で・電話で話す」など工夫しながら、地域や人とのつながりを大切にしていきましょう。

## こちら 地域包括支援センターです!

### 体操DVDを無料で貸し出しています

新型コロナウイルス感染症の影響により、家に閉じこもりがちとなり、運動不足になる人もいるのではないのでしょうか。町では、高齢者の健康維持を目的に体操のDVDを無料で貸し出しています。ぜひ日ごろの運動不足解消にお役立てください。

#### <貸出DVDの内容>

足・腰の筋力強化を中心とした、立ったまま気軽に行える高齢者向けの体操です。時間は約15分です。

<対象者>町内在住の概ね65歳以上の皆さん

<貸出方法>役場 高齢者支援係で直接貸し出しています

<貸出期間>概ね3か月（延長も可能）



【お問合せ】 町民課 高齢者支援係 電話88-8418 有線2311

# 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。立科町に転入したとき、町外へ転出するとき等、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、異動者本人からの委任状が必要です。手続きの際、**窓口に来られた人の本人確認**を行っています。

**運転免許証、マイナンバーカード、パスポート等をご提示ください。**

なお、正当な理由がなく、14日以内に届出をしない場合、科料に処さ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"> <li>・ 認印</li> <li>・ 転出証明書（前住所地で発行されたもの）</li> <li>・ マイナンバーカード（該当者）</li> <li>・ 障害者手帳（該当者）</li> <li>・ 在留カード（外国籍の人）</li> <li>・ 国外から転入される人はパスポート</li> </ul> <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 <b>※郵送でも請求ができます</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 認印</li> <li>・ 印鑑登録証（登録者）</li> <li>・ マイナンバーカード（該当者）</li> <li>・ 国民健康保険証（加入者）</li> <li>・ 後期高齢者医療保険証（該当者）</li> <li>・ 介護保険証（該当者）</li> <li>・ 福祉医療受給者証（該当者）</li> </ul> <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"> <li>・ 認印</li> <li>・ マイナンバーカード（該当者）</li> <li>・ 国民健康保険証（加入者）</li> <li>・ 後期高齢者医療保険証（該当者）</li> <li>・ 介護保険証（該当者）</li> <li>・ 福祉医療受給者証（該当者）</li> <li>・ 障害者手帳（該当者）</li> <li>・ 在留カード（外国籍の人）</li> </ul> <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 住民係 電話 88-8404

## 権現の湯からお知らせ

### ○町民特別御優待券の期限が近づきました

権現の湯をご利用いただき誠にありがとうございます。

令和2年度町民特別御優待券の有効期限は3月31日(水)までです。期限までにご利用ください。

なお、令和3年度の町民特別御優待券は、4月下旬に各部落長を通じて各戸に配布させていただきます。



権現の湯 電話56-0808 有線4126

# なんだか うれしい

自立に向けての子育て ～耐えること、待つこと、そして深く祈ること～



「わあ、お父さんにそっくりじゃない」  
我が子に、そんな声をかけてくださる場面にしばしば遭遇します。こうした声を聞くにつけ、宿命として「近い関係にある親と子のつながり」をしみじみと思い知らされます。しかし、子育ての格闘を思うとき、こと我が子になると、その距離のとり方がはなはだ難しい。そう思われるのは遠い存在としての親自身を感じるが多かったからです。特に思春期の子どもたちにとって、親という存在は重く、心配をさせてはいけない、という心情も重なり、簡単に内面を吐露できる

様な相手として親を位置付けてはくれないということです。そうであるのにもかかわらず、**親の方は、我が子のことは分りたいし、分かっていたい**という思いが際立ちます。子どもの事を自分と同一視したり、自分の所有物のように「かくあるべき」と言った説諭を重ね、時には怒鳴り散らしていた親としての自分を見返しています。我が子のことを「分きたい」の思いが強ければ強いほどに**関係はこじれていきました。こじれるほどに「我が子のことが分からない」親の不安が増幅します。そして不安解消のために親はわが子への干渉をさらに強めてしまいます。この悪循環こそが、もの、こと、他者に向かおうとする子どもたちのエネルギーを奪い、不安感を溜め込むことにつながっていきます。**

息子が15歳の時でした。夏休みを利用して、自転車で沖縄に行きたいというのです。危険な事はさせたくない、一人旅で1か月も行かせるわけにはいかない、毎日野宿なんてとんでもない・・・さまざまな思いが交錯しながら、父親としての返事は「絶対に駄目」でした。強い規制の中で生きてきた我が子の思いは「父は言葉が通じない」だったのか「父の元から早く離れたい」だったのかは定かではありません。私が勤めに出た時間を狙って出発してしまいます。気づいた時には、県外に出てしまっていました。

あれから20年の時の流れが経ちます。今思うことは、あの親離れの冒険を通して、息子は自分の意志を自らが育てようとしていたのではないかとことです。親の欲望をわが子に背負わせ、親の期待通りに生きることを強いられた我が子は不安で、前に進めない悶々とした日々を生きていたのではないかと・・・そんな振り返りをするのです。あれ以来、息子の決断や判断に口を挟むことを躊躇うようになりました。もしあの時、強い規制をしていたとすると、息子は人間として自立をすることが出来なかったのではないかと、満ち溢れるエネルギーをしまい込みながら、簡単に諦めてしまう、そして荒んだ心の中で生き続けてしまっていたのではないかと。

また父親としての私自身も子離れの出来ない、自分の人生を創れないつまらない人間になっていたのではないかとと思うのです。

爾来、さまざまな確執や問題行動に直面しながら、親として出来たことは、我が子のことを思い続け、時に、そばに居続ける、時に祈る・・・ことだけでした。

何も出来ない・・・の不安を抱えながら、無力感を感じながら、「耐えること」「待つこと」そして「祈ること」が親の出来る全てなのだと思う時、そのことが親としてのささやかな幸せなのではないかと感じるようになりました。

## 相談時間等

月・水・金曜日

●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50分～午後1時40分

電話 56-0303(直通)・有線8889(直通)  
(担当 相談員 中島一彦)

- 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・祭日 午後1時～午後5時
- 閉室日
- ・毎月最終週の月曜日
  - ・年末年始
  - ・蔵書点検、館内清掃など特別に決めた日

## 新着図書



### 「コータリン&サイバラの介護の絵本」

神足 裕司 (著) 西原 理恵子 (絵) 文藝春秋 (出版)

2011年にくも膜下出血で倒れたコラムニストの神足裕司。妻に支えられたりハビリの日々を西原理恵子の絵とともに描く。

### 「元彼の遺言状」新川 帆立 (著) 宝島社(出版)

「僕の全財産は、僕を殺した犯人に譲る」という遺言状を残して、大手製薬会社の御曹司が亡くなった。奇妙な遺言状をめぐって、おカネ好きの敏腕弁護士が奔走する。

「オレ、おおきくなるのいや」テヴ・ペティ(文) マイク・ボルト(絵) こばやし けんたろう(訳) マイクロマガジン社(出版)  
カエルが大きくなりたくないと言いつつ、だつて、足もつつかえちゃうし。でもホントは、ちがう理由が…。生意気でかわいいカエルの成長の物語。他に「オレ、カエルやめるや」「オレ、なんにもしたくない」。

## 臨時閉室のお知らせ

公民館図書室は、蔵書点検のため、次のとおりお休みさせていただきます。

3月24日(水)～3月29日(月)(公民館は利用可)

ご迷惑、ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

## 寄贈のお願い

立科町合併以前の旧村に関する資料(例 横鳥村時報 等)を探しています。お持ちの方は、公民館図書室に寄贈をしていただきたくお願いいたします。

## 「ウイルスの次にやってくるもの」日本赤十字社の動画をご紹介します

新型コロナウイルスの感染拡大は、令和3年1月には第三波と呼ばれる状況になりました。この感染症拡大により、一度は姿を消したかに思えた感染症を起因とした誹謗中傷が、また聞こえてくるようになりました。

新型コロナウイルス感染症に関連した差別や誹謗中傷は、病気に対する不安から生じるということは、以前このコーナーでもお伝えしましたが、さまざまなメディア等でも解説されています。その内容は、「不安」は私たちの健康や生存を脅かすものに対する生物学的な感情で、不安な感情に心を支配されると、何が正しいのか判断ができず、実際に自分の身近に感染がせまった場合、「差別はいけなしい」と頭ではわかっているにもかかわらず、自分を守りたい一心で恐怖に駆られ、差別や誹謗中傷をしてしまうというものです。

そんな、わたしたち人間の弱さが描かれるとともに「人は団結すればウイルスより強く、賢い」というメッセージを伝えている動画があります。

それは、日本赤十字社が作成した『ウイルスの次にやってくるもの』という3分ほどの動画です。テレビCMにもなった話題の動画のため、YouTube等で視聴された皆さんも多いかもしれません。不安(恐怖)が「差別」や「偏見」を生むことを、「恐怖心」を擬人化し、絵本アニメーションでわかりやすく伝えており、新型コロナウイルス感染症から体だけでなく心を守り、社会や、まわりの人たちを守るための心構えを伝えています。特に心に残るのは、「恐怖に振り回されず(中略)、今日、わたしたちができることをそれぞれの場所で」という最後の場面のメッセージです。



出展：日本赤十字社

この動画は、誰でも活用できるということですので、周りの人との会話等で、「コロナが…」と、悲観的になりそうな時に、皆さんで視聴していただくのはいかがでしょうか。私たちの心の中にある恐怖を、みんなで乗り越える手助けとなるかもしれません。

スマートフォン等で「ウイルスの次にやってくるもの」で検索してください。動画URL <https://youtu.be/rbNuikVDrN4> (参考 日本赤十字社ホームページ <http://campaign.jrc.or.jp/kansensho/>)

# 地域おこし協力隊 奔走中、

企画振興係

●国際交流担当、  
須藤佳奈です

オリンピック開催に向けて、ウガンダ共和国、JICAウガンダ事務所、ホストタウンである大阪府泉佐野市、立科町が連携して、ウガンダ選手団公式応援ソングのミュージックビデオを制作中です。それぞれの国や地域で、ダンスや特産品のPR、観光名所等を撮影して1つの動画を作ります。

歌の中に「同じ空見上げ この時を超えて 手と手をつないで」という歌詞があります。新型コロナウイルスの影響で私たちの生活は大きく変わりました。日々、見えないウイルスへのストレスがあって、まるで世界が分断されてしまったような雰囲気を感じてしまいます。でも、この歌詞にある通り、どんなに世界が切り離されて見えようと、遠く離れていても、私たちは同じ地球に暮らし、目の前には共通の大きな空があります。落ち着かない日々の中で、そんなことを少し意識すると、気持ちにゆとりができるのかもしれない。

ミュージックビデオは、3月下旬ごろ完成予定です。楽しみにしててください。



## ケイタボン通信 16

—ウガンダから—

地域おこし協力隊 須藤 佳奈

第16回目は、ウガンダでJICA海外協力隊として活動していた丸岡咲耶花さんに紹介をしてもらいます。丸岡さんは、同国で小学校の先生として活動をしました。

日本では選択制夫婦別姓について議論が止みませんが、ウガンダには日本の「姓」のように家族共通で用いる名前がありません。では、どのように家族を見分けるのでしょうか。

ウガンダ人の名前は日本と似て、大きく2つに分かれています。宗教による名前と、「クラン」に基づく名前です。クランとは家族集団という概念で、同じクランに属するものは皆、遠い血縁関係にあると考えられています。クランにはそれぞれ、牛やきのこなどの動物や植物の守り神が付いていると考えられており、それらは「トーテム」と呼ばれます。

ある家族に赤ちゃんが生まれると、その赤ちゃんは父親のクランに基づく名前を与えられます。例えば、写真は「ナムドゥ・マリアム」という名前の女の子です。「ナムドゥ」は猿のクラン出身の女性にのみつけられる名前であるため、名前を聞けば彼女の出身クランがわかるのです。このとき、父親も猿クランに属しますが、「ルクワゴ」など全然違う名前を持っています。さて、もう1枚の写真の女の子もナムドゥです。祖父母も親も違いますが、話の上では彼女たちは姉妹なのです。



ナムドゥ・マリアム



ナムドゥ

このような考えから、同じクラン同士の男女は結婚できないとされています。そのため、恋を始める前には、まずクランを確認するのだとか。ウガンダ人の恋愛も、容易ではありませんね。

※ウガンダ中央の「ガンダ」と呼ばれるエリアに関するお話です。

# ご利用ください!『福祉型デマンドタクシー』 公共交通活性化協議会

## 【福祉型デマンドタクシーとは】

福祉型デマンドタクシーは、特定の要件を満たす皆さんが町内の移動に限り、1乗車600円でタクシーを利用できる制度です。

なお、利用には登録が必要で、令和3年度利用者登録の受付を3月8日(月)から19日(金)まで行います。

利用要件や申請方法等の詳細については、企画課までお問合せください。

※利用者登録は、年度途中でも随時受付しています。上記期間に申請された皆さんは、4月1日から利用できるよう、3月中旬に利用者手帳を交付予定です。



## 令和3年度 春季自衛官等募集案内

### ●予備自衛官補（一般・技能）

（社会人や学生生活を送りながら予備自衛官をめざすコース）

・身 分 非常勤の特別職国家公務員

・受験資格

【一 般】18歳以上34歳未満の者

【技 能】国家資格免許を保有する18歳以上53歳～55歳未満（保有する免許による）

※年齢は令和3年7月1日(木)現在

・受付期間 令和3年4月9日(金)まで

・採用試験

令和3年4月17日(土)～21日(水)の指定する1日

### ●一般曹候補生

（職種の特化スペシャリストとして、定年まで勤務したい人に！）

・受験資格 18歳以上33歳未満の男女

・受付期間

令和3年3月1日(月)～5月11日(火)まで

・1次試験 令和3年5月21日(金)～5月30日(日)

### ●自衛隊幹部候補生

（大学等から幹部自衛官をめざすコース）

・受験資格

【大卒程度試験】

・20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者（卒業見込みを含む）

・22歳以上26歳未満の者

・22歳以上28歳未満で修士課程等を修了者（学位取得見込みを含む）またはこれに相当する者

【院卒者試験】

・20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者

※資格は令和4年4月1日現在

・受付期間 令和3年3月1日(月)～4月28日(水)

・1次試験 令和3年5月8日(土)・9日(日)

### ●自衛官候補生

（任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度！）

・資 格 18歳以上33歳未満の男女

・受付期間 年間を通じて行っております。

・試験期日 受付時にお知らせします。

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合せください。

お問合せ先:自衛隊上田地域事務所

住所:上田市天神4-17-3 金井ビルMSTY1階

(上田駅温泉口徒歩1分)

電話・FAX:0268-22-5267

自衛隊  
長野地方協力本部  
ホームページ

長野地本

検索

Twitter





# 河畔林整備事業に伴う 伐採木を無償提供します

建設係

令和2年度河畔林整備事業で牛鹿川の河畔林整備を行いました。事業で発生した伐採木を3月10日(水)から先着順で無償提供します。ご希望の皆さんは、建設環境課建設係にお問合せください。

●お問合せ 建設係 88-8409



## マイナポイントの付与期間が9月まで延長されます!

企画振興係

マイナポイントとは、マイナンバーカードをお持ちの人が、対象となっている決済サービスで、お買い物またはチャージすると、25パーセント分のポイントが取得できるというものです(上限:5,000円)。この付与期間が3月から9月までに延長されました。



ポイントの取得にはマイナンバーカード受け取り後にポイントの申込み手続きが必要となりますので注意してください。登録手続きについては、企画振興係でサポートしておりますので、お気軽にご連絡ください。

### Q:いつまでにマイナンバーカードを申請すれば、マイナポイントがもらえるの?

令和3年3月末までにマイナンバーカードを申請した人は、マイナポイントをもらうことができます。カード受け取り後、マイナポイントの申込みを行い、9月までのチャージまたはお買い物対象になります。

# お知らせ

## 令和3年度国税専門官採用試験

国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く国税専門官(国家公務員)を募集します。

### 受験資格

- ・平成3年4月2日〜平成12年4月1日生まれの人
- ・平成12年4月2日以降生まれの人で次に掲げる人

- (1) 大学(短期大学を除く。以下同じ)を卒業した人および令和4年3月までに大学を卒業する見込みの人
- (2) 人事院が(1)に掲げる人と同等の資格があると認める人

### 申込み方法等

【原則】インターネット申込み

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

受付期間 3月26日(金)から4月7日(水)

試験日 第1次試験日 6月6日(日)

### お問合せ

○インターネット申込みに関すること

人事院人材局試験課

電話 03-33581-5311

内線 2332

○右記以外の問合せ

関東信越国税局人事第二課試験係

電話 048-600-3111

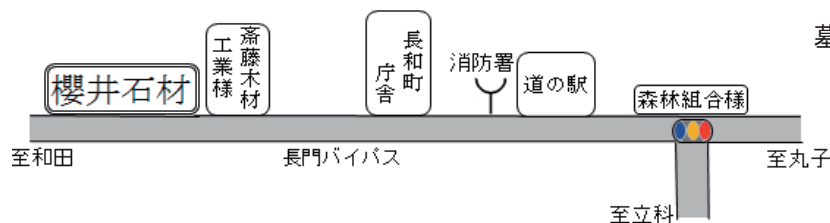
内線 2097

## 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. ペットが死んだ場合、お墓はどうしたらいいですか?

A. ペット専用のお墓や合祀墓を持つ寺院もあります。

またペットを家族の一員と考え、お墓のすぐ近くにペットのお墓を作っておくこともあります。



墓石・戒名彫り・墓石クリーニング・石工事全般

## 櫻井石材有限公司

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/>

# たてしな保育園の 子どもたち

## あひる組

雪が降って大喜び！！  
待ちに待った雪遊びができました♪  
気持ちいいな～♡



## 年少組

お外であそぶのだーいすき♡  
寒いのだってへっちゃらだよ♪  
いっぱいあそんで心も体も大きくなりました。  
もうすぐ年中さんです！



## 年中組

寒い日が続いているけれど、  
ゲーム遊びをしたり、こま回しをしたりと  
元気いっぱい楽しんでます♡♡



## 年長組

雪の日は朝から元気に雪遊び！  
投げる、滑る、集める、固める、  
削る、混ぜるなどなど、  
試したり工夫したりしながら  
いろいろな遊び方を楽しんでます！





白樺高原  
便り

## 町民リフト券無料のお知らせ

3月20日(祝・土)から3月28日(日)まで町民のリフト券が無料となります。

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、リフト券は各スキー場リフト券売場で発券しますので免許証等

の住所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ございます。

※ゲレンデ状況によっては早めにクローズする可能性があります。

### お得情報

スキーこどもの日 3月21日(日)

毎月第3日曜日 小学生以下 リフト1日券無料(団体対象外)



立科町の輝くニュース **フラッシュNEWS**

## 第16回新春書き初め展

1月16日(土)~31日(日)まで、中央公民館1階ロビーにおいて新春書き初め展を開催しました。今回は、町内愛好家の皆さんと蓼科高校の生徒さんの作品を展示しました。来館された皆さんは、それぞれの力作に感心されているようでした。



## 立科小学校に絵画を寄贈いただきました

町内在住の画家 ほこの きんきち 鈴木伸吉さんから、アクリル絵の具による作品2点を寄贈いただきました。鈴木さんは20代から世界各地を回りカラフルで軽やかな個人的画風を確立し、素朴派の画家として活躍しています。

今回、立科小学校の児童に「明るさと面白さに溢れた絵画を生で見て楽しんでいただきながら、感性を磨いてほしい」との願いを込められ、寄贈いただきました。



# 3月町民カレンダー

行事予定		保	健
1	月	春の全国火災予防運動（～7日）	
2	火	蓼科高校卒業式	赤ちゃん相談室 母乳相談（要予約）
4	木		子育て相談（要予約）
5	金		乳児健診 4・5か月児（R2.9月～10月生） 10・11か月児（R2.3月～4月生）
9	火		パパママ教室③
12	金		幼児健診 1歳6か月児（R元.6月～9月生） 3歳児（H29.12月～H30.3月生）
16	火		親子にこここ教室
17	水	立科小学校卒業式	
18	木	立科中学校卒業式	
24	水	たてしな保育園卒園式	

## 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(月)  
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19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  
田原敦子心配ごと相談員  
☎ 立科町社会福祉協議会  
電話 56-1825

※新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更する場合があります。

## 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
蓼科出張所（女神湖体育館）	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

## 休日緊急当番医

● 午前9時～午後5時  
(歯科 午前9時～正午)

7	日	甘利医院わだ	小諸市	0267-26-5500
		小諸病院	小諸市	0267-22-0250
		みまき温泉診療所	東御市北御牧	0268-61-6002
		金澤病院	佐久市岩村田	0267-67-2048
		ながい歯科医院	立科町	0267-56-1165
14	日	鳥山クリニック	小諸市	0267-26-0308
		桜井クリニック	小諸市	0267-26-1188
		岩下医院	立科町	0267-56-3908
		たばたクリニック	佐久市平賀	0267-63-2821
		山口歯科医院西小諸診療所	小諸市	0267-24-8148
20	土	佐々木医院	小諸市	0267-22-0503
		矢島医院	小諸市	0267-22-8148
		田嶋クリニック	佐久市臼田	0267-81-5151
		鈴木歯科医院	御代田町	0267-32-6480
21	日	鈴木医院	小諸市	0267-26-1212
		武重医院	小諸市	0267-22-0171
		安紀内科クリニック	佐久市野沢	0267-63-1201
		甘利歯科医院	小諸市	0267-22-1557
28	日	甘利医院わだ	小諸市	0267-26-5500
		てらおかクリニック	佐久市浅科	0267-51-5222
		中山歯科クリニック	御代田町	0267-32-2000

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、新聞または当番医に直接確認のうえ、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**

## 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	6,908 (-18)	出生	0
男	3,449 (-14)	死亡	10
女	3,459 (-4)	転入	5
世帯数	2,824 (-9)	転出	13

気象		今年	平年値
気温	平均	-1.6℃	-2.3℃
	最高極日	10.1℃/14日	15.7℃/563
	最低極日	-10.9℃/21日	-19.0℃/558
降水量		33.5mm	26.6mm
降水量(1月～)		33.5mm	26.6mm
日照時間		158.3時間	180.8時間

救急	出動件数		年間累計	火災	発生件数		年間累計
	1月	累計			1月	累計	
交通事故	0	0		建物火災	0	0	
その他	25	25		その他	0	0	
合計	25	25		合計	0	0	

