

人と自然が輝くまち

広報

たてしな

2026.3
[令和8年]

No.625



Index

- 立科町移住定住促進住宅「ヴィーナス・ラーチたてしな」
入居者募集のお知らせ…………… P2・3
- 町の公共施設をWEB予約できます！…………… P4
- 権現の湯からのお知らせ…………… P4
- 令和8年度各種検診申込みの受付を行います！…………… P5
- 子ども・子育て支援金制度が開始します…………… P12・13
- 立科町奨学金返還支援助成金をご活用ください…………… P19

たてしな保育園 豆まき



立科町マスコットキャラクター
「しいなちゃん」



立科町合併70周年

「一チ たてしな」 入居者募集のお知らせ

※ラーチ (Larch) は、英語で「カラマツ」を意味します。

立科町では、都市部など町外からの移住を進めるとともに、町内での定住を一層促進し、過疎化の抑制と地域経済の活性化につなげるために、立科町移住定住促進住宅を建設中です（令和8年3月完成予定）。

立科町へ「移住・定住」を希望される皆様を対象に、入居者の募集を行っています。

浅間山を望む閑静で眺望のよい戸建て住宅10棟であり、立科町産のカラマツ材をふんだんに使用した素材感あふれる木造住宅です。



カラマツ無垢材（芯去り材）使用

1 所在地：長野県北佐久郡立科町大字芦田 683-1（町地区）

2 各棟の規格

区分	構造	戸数	間取り	月額家賃	想定世帯人数
促進住宅A棟	木造平屋建	5戸	1LDK	46,000円	1～2人
促進住宅B棟	木造平屋建	3戸	3LDK	60,000円	2～4人程度
促進住宅C棟	木造2階建	2戸	4LDK	64,000円	4～5人程度

※子育て世帯は、扶養する子（18歳到達後最初の3月31日まで）1人につき月額3,000円を減額します。

3 対象者

- (1) 町外に住所があり、転入して町に居住しようとする方（U・I・Jターン等を含む）。
- (2) 町外から転入し、現に町に居住して5年以内で、引き続き町に居住する意思がある方。
- (3) 継続して5年以上町内に居住しており、引き続き町内に定住する意思がある方。

4 入居条件

市町村税等の滞納がない方。暴力団員でない方。入居期間中及び満了後も町内定住の意思・意欲がある方。促進住宅に住居登録ができる方。世帯人数が各棟の想定規模に概ね合致する方。その他条例で定める要件を満たす方。

5 選考方法

入居資格を満たす申込者のうち、家族構成、移住・定住の意欲、地域協力等を総合的に勘案して選考します。

6 その他

- (1) 付随駐車場：1戸につき乗用車2台分（無償）
- (2) 敷金：月額家賃の3か月分
- (3) 入居期間：入居日から最長5年（状況により最長3年まで延長可能）
- (4) 入居期間満了後は、速やかに明け渡していただきます。
- (5) 冷暖房機器等は、入居者負担となります。
- (6) 地域コミュニティへの参加・協力をお願いします。

7 募集期間・申込方法

募集期間：2月中旬から3週間程度（予定）

詳細は、町ホームページまたは建設環境課建設係（電話：0267-88-8409）へ。

※入居開始は、令和8年4月を予定しています。



吹き抜け木目天井

建設係

～カラマツの香る、暮らしの拠点。～

立科町移住定住促進住宅「ヴィーナス・ラ



A棟 (1LDK)



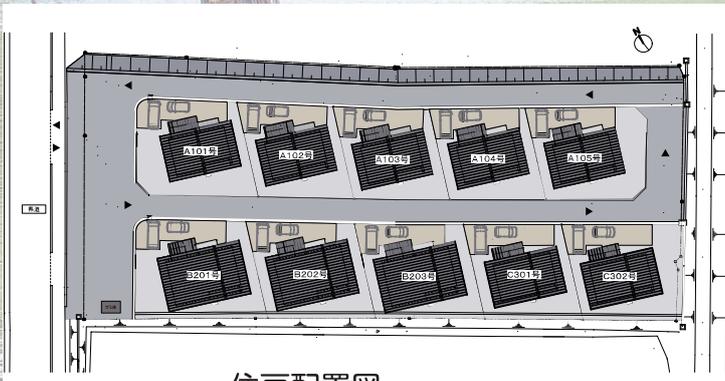
B棟 (3LDK)

位置図



C棟 (4LDK)

間取り



周辺の主な施設 (促進住宅からの距離)

立科町役場	約0.8km (徒歩約10分)
立科町児童館 (こども未来館)	約2.5km (車約5分)
内科医院・歯科医院	約0.8km (徒歩約10分)
たてしな保育園	約1.8km (車約4分)
立科小学校・立科中学校	約2.0km (車約4分)
スーパー・コンビニ	約0.8km (徒歩約10分)
郵便局・JA・金融機関ATM	約0.8km (徒歩約10分)



促進住宅から冠雪の浅間山を望む

町の公共施設をWEB予約できます！

観光商工係
教育委員会

町では施設予約の利便性向上のため、ご自宅のパソコン、スマートフォン等から施設の空き状況確認や使用予約、使用料の支払いを行うことができるWEB予約サービスの運用を開始しました。教育委員会施設や観光施設を利用される皆様は、下記QRコードより利用者登録をお願いします。立科町公共施設予約システムに関する詳細は、システムのトップページよりご確認ください。

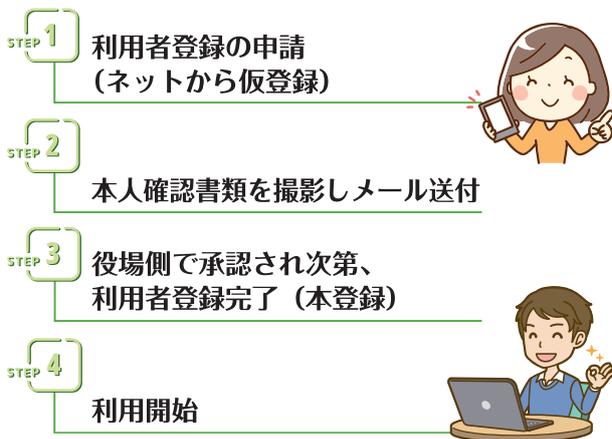
～立科町公共施設予約システム対象施設～

- ・立科町体育センター
- ・権現山運動公園野球場 ・多目的運動場
- ・屋内運動場 ・テニスコート
- ・小学校グラウンド、体育館
- ・中学校グラウンド、体育館
- ・中央公民館会議室等
- ・女神湖多目的運動場 ・女神湖体育館
- ・蓼科園地、蓼科野外音楽ホール
- ・蓼科クロスカントリーコース
- ・夢の平キャンプ場



立科町公共施設
予約システム

立科町公共施設予約システム ご利用までの流れ



- お問い合わせ ● 立科町教育委員会 電話0267-88-8416
- 中央公民館 電話0267-88-8417
- 立科町役場 蓼科出張所 電話0267-55-6201

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

いつも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7年度町民特別御優待券の**有効期限は、3月31日(火)です。**

なお、令和8年度の町民特別御優待券は、4月下旬の全戸配布に併せてご家庭にお配りする予定です。



- お問い合わせ ● 権現の湯 電話0267-56-0606

町議会3月定例会の お知らせ



3月定例会日程(予定)

- 3月3日(火) 本会議 (提案説明)
- 4日(水) 本会議 (提案説明)
- 5日(木) 本会議 (議案質疑・委員会付託)
- 6日(金) 本会議 (一般質問)
- 9日(月) 本会議 (一般質問)
- 10日(火) 社会文教建設常任委員会
- 11日(水) 総務経済常任委員会
- 12日(木) 予算特別委員会
- 13日(金) 予算特別委員会
- 18日(水) 本会議 (委員長報告・討論・採決)

議会事務局

令和8年度各種検診申込みの受付を行います！ 子育て保健係

「検診申込書」の提出は令和8年3月25日(水)までです。

検診の申し込みがない場合は「検診申込書」の提出は不要です。

申込方法

①郵送

同封の封筒に入れて返送する

②直接提出

役場または薬科出張所窓口を持参する

③たてしなびから

お知らせ

令和8年度検診申込について

検診の申込みはこちらから

利用者登録せずに申込み方はこちら

④スマホ・パソコンから



検索：ながの電子申請サービス

3月に申し込む検診

会場の記載がない検診は、老人福祉センターで実施。

検診名		日程	対象者	料金
特定健診	集団健診 (7/1のみ女神湖体育館)	7月1日～7月8日 8月3日～8月10日 (土日を除く)	30～39歳と75歳以上 40～74歳で国保加入者	無料
	町内個別 (町内医療機関)	6月1日～3月13日	40～74歳で国保加入者 75歳以上	
	町外個別 (県内契約医療機関)			
検査項目：身体測定、血液検査、血圧、尿検査 (集団、町内個別は全員実施) 医師の診断等により眼底検査、心電図が追加されます				
肺がんCT検診		6月1日～4日	40歳以上	2,000円
婦人科検診 (子宮頸部細胞診)		10月 1、2、22日	20歳以上女性で偶数年齢 ※奇数年齢の人は電話で申込可能	1,000円 20歳、30歳は無料※
大腸がん検診 (便潜血検査)		集団健診と同時実施	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

※節目検診のご案内

20歳、30歳の皆さんは婦人科検診で節目検診無料券 (信州クーポン券) が利用できます。
県内医療機関での受診を希望する場合は、この申込書での申し込みは不要です。
詳しくは対象の皆さんに送付するお知らせでご確認ください。

立科町の皆さま、こんにちは。

< 主な業務内容 >

- 空き家の売却、管理業務
 - 不動産仲介
 - 建物解体業者のご紹介
 - 相続に関するお手続きについて各専門家のご紹介
- 上記以外の事でも、お気軽にご相談ください。



ユーカリ不動産

長野県知事(1) 第6000号

【ユーカリ不動産】

代表：小平 秀和

住所：〒384-2211

長野県北佐久郡立科町大字茂田井2228番地

お問い合わせ：yu.karifudousan1006@gmail.com

営業時間：9:00～18:00

定休日：水曜日、祝祭日、年末年始

TEL：0267-78-5655

携帯：090-8843-9826



交通安全



令和7年中の交通事故状況をお知らせします。

1. 長野県下の状況

区分	令和7年	令和6年	増減数
件数	4,482件	4,970件	△488件
死者数	44名	57名	△13名
負傷者数	5,351名	6,005名	△654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。

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。



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	令和7年	令和6年	増減数
件数	345件	322件	23件
死者数	3名	3名	0名
負傷者数	438名	402名	36名

3. 立科町の状況

区分	令和7年	令和6年	増減数
件数	10件	15件	△5件
死者数	0名	1名	△1名
負傷者数	14名	21名	△7名

もしも!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。

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)によるケガを対象に、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月に令和8年度分の加入案内をお配りします。詳しくはその際の資料をご覧ください。

18歳以下(平成20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。



- 共済期間 令和8年4月1日から令和9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 200万円
入・通院見舞金 最高40万円(基礎見舞金を含む)

『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

消防団

2025年度全国統一防火標語

春季全国火災予防運動が、3月1日(日)から7日(土)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当たり、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 10のポイント」

4つの習慣

- 1 **寝たばこ**は絶対にしない、させない。
- 2 **ストーブ**の周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 **こんろ**を使うときは火のそばを離れない。
- 4 **コンセント**はほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。



6つの対策

- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は**安全装置の付いた**機器を使用する。
- 2 火災の早期発見のために、**住宅用火災警報器を定期的に点検**し、10年を目安に交換する。
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、**防災品**を使用する。
- 4 火災を小さいうちに消すために、**消火器等を設置**し、使い方を確認しておく。
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、**避難経路と避難方法を常に確保**し、備えておく。
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、**地域ぐるみの防火対策**を行う。

10年を目安に交換しましょう



国民年金保険料学生納付特例制度のご案内

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。学生の方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。

対象となる方は、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、専修学校及び各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、ご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。

【所得のめやす】 128万円 + {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月始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ご希望の場合は、必要事項を記入の上、ご返送ください。

必要な添付書類：学生等であること、または学生等であったことを証明する書類

※在学期間がわかる在学証明書（原本）または学生証（裏面に有効期限・学年・入学年月日等の記載がある場合は裏面も含む）の写しを添付してください。

ご存じですか？マイナンバーカードをお持ちの方は、 マイナポータルから転出届を オンラインで提出できます！

(これまでどおり窓口での転出手続きも可能です)



マイナポータルから転出届を提出する3つのメリット

- ①市町村窓口原則行かなくてもよくなり、オンラインで転出の手続きが可能
(国外転出は対象外です)
- ②市町村窓口の開庁時間を気にせず手続きができます(引越日の14日前から)
- ③引越し先の市区町村窓口へ行くときの必要な手続きや持ち物が事前にわかる

準備するもの・マイナポータルQRコード

- 電子証明書が有効なマイナンバーカード
- カード作成時に設定した暗証番号
- マイナポータルにアクセスするスマホ等
- 連絡先電話番号(昼間連絡のつく番号)
- 引越し先の新しい住所

マイナポータルへの
アクセスはこちら→
(ご利用には別途アプ
リのダウンロードが必
要です)



転入転出ワンストップ・その他、住所変更に関するご注意

- ・届出内容に不備があった場合等、来庁が必要となることもあります。
- ・転入日の翌日から14日以内に転入先の市区町村で手続きをしてください。
(同じ世帯でカードを作成している人全員分のカードと暗証番号が必要です)
- ・オンライン手続きは情報の反映に時間がかかる場合があります。お急ぎの人は届出完了後に転出元(もとい住所)の市町村へお電話で確認をお願いします。
- ・転入手続きが遅れるとマイナンバーカードが失効します。

【お忘れではないですか？】

- ・転入や転居時にマイナンバーカードをお忘れになり、券面更新等の手続きが済んでいない人は至急来庁ください。(カードが廃止すると有料再発行となります)



◆お問い合わせ◆ 町民課 住民係 電話: 0267-88-8404

わたしと健康

立科町にお住いのみなさんに、「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、野方の服部 貴之さんです。服部さんは2022年からりんご農家で研修を受け、2023年に新規就農し今年で4年目。関西出身の服部さんは立科に暮らし始め、夜の暗さを感じたそうです。東京で働いていたとき街はずっと明るかったそうです。夜は暗く、眠りにつき、朝日の明るさで起きる当たり前のことで体調や一日の流れが整うのを感じたそうです。

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

はっとり たかゆき
服部 貴之さん(野方)

- ①夜10時までには家族で眠りにつく。
朝は予定時間より15分早く起きる。一日の流れに余裕が生まれる。
- ②りんごの栽培を始めて、朝がバタバタすると一日のリズムが崩れてしまうので、去年より始めた。
- ③りんご農家は体力が必要、夜しっかり寝ることで体調が整い、繁忙期(11、12月)を乗り越えられる。
- ④朝15分早く起きることで、バタバタして殺気立った1日を過ごすことなく、子どもを学校に送り届け、穏やかに整った1日となる。



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、料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とき)	転入してから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・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 (該当者) ・障害者手帳 (該当者) ・在留カード (外国籍の人) ・国外から転入される人はパスポート ★運転免許証などの本人確認できる書類
転出届 (町外へ住所を移すとき)	転出前、または 転出後14日以内 ※郵送の手続きもできます ※マイナンバーカードを お持ちの皆さんはマイ ナポータルからの手続 きもできます	<ul style="list-style-type: none"> ・印鑑登録証 (登録者) ・マイナンバーカード (該当者) ・国民健康保険資格確認書 (加入者) ・後期高齢者医療保険資格確認書 (該当者) ・介護保険証 (該当者) ・福祉医療受給者証 (該当者) ・在留カード (外国籍の人) ★運転免許証などの本人確認できる書類
転居届 (町内で住所を移したとき)	転居してから14日以内	<ul style="list-style-type: none"> ・マイナンバーカード (該当者) ・国民健康保険資格確認書 (加入者) ・後期高齢者医療保険資格確認書 (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 (外国籍の人) ★運転免許証などの本人確認できる書類

●お問合せ●町民課 住民係 電話0267-88-8404

毎週月曜日はマイナンバーカードの受付を 午後7時まで延長しています

住民係

開庁日

月	月曜日(午後7時まで)
令和8年3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。暗証番号 (パスワード) をわかるようにして、ご本人が来庁してください。
暗証番号がわからない。また は、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7年9月号14、15ページをご確認ください。

※その他、証明書の発行等については、広報令和7年7月号27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い合わせください。

●お問合せ●町民課 住民係 電話0267-88-8404



中学校で人気の給食レシピ

「さくさくみの虫」



立科中学校の管理栄養士小林菜苗先生からの紹介です。「この料理は鶏肉のまわりにじゃが芋をつけて揚げたもので、完成した形がみの虫に似ており、食感がさくさくしているためこの名前が付きましました。作る時のポイントは、ぎゅっと握ってじゃが芋をささみにくつつける事です。子どもたちに人気のさくさくみの虫。ぜひ、お試しください！」

【さくさくみの虫】4人分



●材料

- ・ささみ……………4本
- ・料理酒……………小さじ1
- ・A おろししょうが……………小さじ1/2
- ・こいくちしょうゆ……………小さじ1
- ・かたくり粉……………大さじ2
- ・じゃが芋……………中2個
- ・揚げ油……………適量
- ・塩・こしょう……………少々

●作り方

- ① ささみにAの調味料で下味をつけておく
- ② じゃが芋は千切りにし、さっと水洗いし、水切りしておく
- ③ 千切りにしたじゃが芋にかたくり粉を軽くまぶす（揚げる直前）
- ④ ①に③を押さえながらつける
- ⑤ 火が通るまで油で揚げる
- ⑥ ささみに下味がついているため、お好みで塩こしょうを振る

立科町 こども家庭センターだより

こどもの健やかな成長を支えるかかわり方
～愛着と主体性について～

1月31日(土)に開催した第13回立科町健康づくり講演会で「こどもの健やかな成長を支えるかかわり方～愛着と主体性について～」について、講師の児童家庭支援センタースマイル 臨床心理士・公認心理師の金子 悠一郎さんのお話の一部を紹介します。

○こどもを理解する

- ・こどもが言うことを聞かないのは、こどもだから

○子育てのキーワードは安心感

- ・こどもは「分かりやすい」と安心する わからないは不安

○親自身も振り返ろう

- ・親自身もSOSを出せること大事 ほどほどの親でいい
- ・こうしなくちゃと思いついでないか時々点検する
- ・こどもの人生を生きがいにしない
- ・こどもと親は別の人間であるという認識をしっかり持つ

○こどもとの関わり方

- ・こどもが大人に合わせるのではなく、大人がこどもに合わせるが必要
- ・親の押し付けをしない
- ・不安を察知し答えること、こどもが落ち着いたら送り出すこと
- ・何気ない日常の雑談をいっぱいしましょう
- ・何か特別なことをするのはではなく、一緒に同じ空間にいる、その時間はその子といるという時間を作る
- ・スマホを見ながら…はやめる
- ・こどもの思いに想像を膨らませて、親・保護者の思いを伝えて行く



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

子ども・子育て支援金制度が始まります



「子ども・子育て支援金制度」って何？

- ・「子ども・子育て支援金制度」は、全世代や企業の皆様から**支援金を拠出**いただき、それによる**子育て世帯に対する給付の拡充**を通じて、**こどもや子育て世帯を社会全体で応援する仕組み**です。
- ・支援金は児童手当の拡充など6つの事業に充てられます。詳細は次頁をご確認ください。

※支援金が充てられる給付は法定されているため、国会での審議や法改正なしに使い途を増やすことはできません。



なぜ独身者や高齢者も負担する必要があるの？

- ・子育て支援は、こどもたちが健やかに成長していくためのものでありそのこどもたちは将来おとなになりこの社会を支える担い手となるため**子育て支援は全ての方にとってメリット**があります。
- ・そのため、独身者や高齢者も含む**全世代や企業の皆様から拠出いただく**こととしております。



いつから始まるの？

支援金は**令和8年4月分**から医療保険料とあわせて拠出いただきますが実際に徴収が始まる時期は加入する医療保険によって異なります。

※被用者保険に加入している方は給与所得から、年金を受給されている方は年金額から天引きとなります。



支援金額はどのくらいになるの？

支援金額は**加入する医療保険制度や所得に応じて異なりますが**、全ての医療保険制度の加入者で平均すると、令和10年度で月額**450円**（令和8年度は250円）と試算しています。

詳しくは、「子ども・子育て支援金に関する試算」をご参照ください

※支援金制度の導入に当たっては、社会保障分野の歳出改革等をあわせて行うこととしており、国民の皆様にご追加のご負担を求めない仕組みとしています。

こども家庭庁HP



児童手当の拡充

- 所得によらず、支給の対象となります。
- 支給期間を高校生年代まで延長します。
- 第3子以降はより手厚く、一人当たり月3万円に大幅増額します。
- 4か月に1回から、2か月に1回の支給になります。

960万円未満	児童手当(月額)	
	支援対象	児童手当(月額)
所得制限なし	0歳～3歳未満	1.5万円
	3歳～小学生	1万円
	中学生	1万円

所得制限なし	児童手当(月額)	
	支援対象	児童手当(月額)
所得制限なし	0歳～3歳未満	1.5万円
	3歳～小学生	1万円
	中学生	1万円
	高校生	3万円

※令和6年10月分から拡充

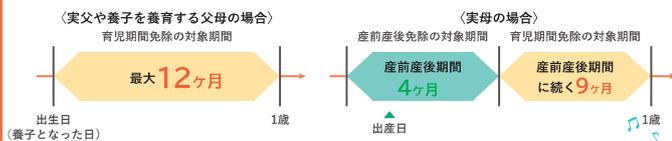
育児時短就業給付

「育児時短就業給付」を創設し、
子どもが2歳未満の期間に、時短勤務を選択した場合に、
時短勤務時の賃金の原則10%を支給します。

※令和7年度から実施

育児期間中の国民年金保険料免除

国民年金の第1号被保険者の方を対象に、
育児期間中の国民年金保険料免除措置を創設します。



※令和8年10月から実施

妊婦のための支援給付

「伴走型相談支援」
の面談と合わせて、
・妊娠届出時に5万円
・妊娠後期以降に
妊娠している
子どもの数×5万円
を支給します。



出生後休業支援給付

「出生後休業支援給付」を創設し、
子の出生直後の一定期間内に
両親ともに14日以上育児休業を取った場合、
最大28日間、手取りの10割相当を支給します。



※令和7年度から実施

子ども誰でも通園制度

「子ども誰でも通園制度」は、
保育所等に通っていない0歳6カ月から
満3歳未満の子どもが
時間単位等で柔軟に利用できる制度です。
(子ども1人当たり10時間/月)

※令和7年度は希望自治体、令和8年度より全国実施

子ども・子育て支援金制度についてもっと知りたいときは



こども家庭庁のHP
(概要説明)



担当職員による紹介記事



三原前大臣からのメッセージ



オーラルフレイル(お口のフレイル)を予防しよう

オーラルフレイルは、歯、舌、のど、お口の周りの筋肉など、口の働き(口腔機能)が衰える状況のことです。しかし、オーラルフレイルは早めに気づいて必要な対策をすれば、お口の機能回復だけでなく、体のフレイル予防にも役立ちます!

オーラルフレイルチェックをしてみましょう!

- | | | |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> □ 口が乾く | <input type="checkbox"/> □ 薬が飲みこみにくい | <input type="checkbox"/> □ 飲み物でむせる |
| <input type="checkbox"/> □ 滑舌が悪くなった | <input type="checkbox"/> □ 食べものをこぼす | <input type="checkbox"/> □ しゃべりにくい |
| <input type="checkbox"/> □ 食事に時間がかかる | <input type="checkbox"/> □ 固いものが食べにくくなった | <input type="checkbox"/> □ 口の中に食べかすが残る |
| <input type="checkbox"/> □ 噛めない食品が増えた | | |

オーラルフレイル予防の3つのポイント!

一つでも☑がついた場合は、オーラルフレイルの始まりかもしれません。しっかり予防しましょう。

1. しっかり噛める歯を!

しっかり噛むと唾液が出て、飲み込みやすくなります。また、平衡感覚も保たれ転倒予防にもなります。かかりつけの歯科医に相談し、定期的に歯科検診を受けましょう。必要に応じて、むし歯や歯周病等の治療、義歯の調整等をしてきましょう。



2. きれいな口を保ちましょう!

お口の中がきれいになると、お食事でも美味しく食べられます。また、誤嚥性肺炎など病気の予防にも有効です。口の中の細菌を減らすために、丁寧に歯磨きや義歯の洗浄をしてきましょう。舌や頬の内側の粘膜にも軽くブラシをあてて磨きましょ。

3. よく動く口を!

口がよく動くと、安全に飲食ができます。また、はっきりと楽しく会話ができたり、はつらつとした表情が保てます。普段の生活のなかで、よく噛む、歌う、おしゃべりを楽しむことを続けていきましょう。

～かかりつけの歯科医をもち、定期的にお口全体のチェックをしていきましょう～

出典：特定非営利活動法人長野県歯科衛生会

●お問合せ●町民課 高齢者支援係 電話 0267-88-8406

地域包括支援センター・高齢者支援係

“ずく”りの会だより

立科町地域支援づくり推進協議会(“ずく”りの会)は新たなメンバーを迎え新体制でスタートしました。住民同士が助け合い、地域全体で高齢者の生活を支える体制づくりを目指し活動しています。

「立科町支え合い情報」では、町内の手仕事・音楽等の趣味やボランティア活動を写真と共に更新をしています。ぜひファイルを手に取ってご覧ください。新しい仲間や趣味との出会いが待っています。

また、「買い物に行くのが大変」という声を受け、買い物支援についても検討をしています。

これからも地域の声に寄り添って支え合いの取り組みを進めていきます。



新メンバーでスタート!