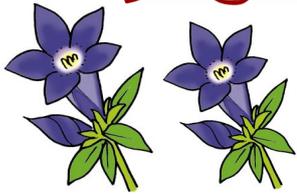


あげまつだより



令和6年10月10日発行
No.13-1 上松町

胃・大腸検診のお知らせ



9月2日（月）に台風接近の影響により実施できなかった胃・大腸検診を以下の日程で行います。対象者には、個人通知を郵送しています。個人通知が届いていない方で胃・大腸検診をご希望される方は、住民福祉課保健衛生係 保健師までご連絡下さい。

日にち	10月21日（月）
場所	上松町健康増進センター
対象者	胃検診 50歳以上の奇数年に生まれた方（昭和49年、47年・・・） 大腸検診 40歳以上の方
受付時間	胃検診単独、胃と大腸検診のセット ※予約時にご確認ください。 大腸検診単独 午前8時～10時 ※予約時にご確認ください。 ※大腸検診単独の方で、仕事や用事がある方等は、午前7時～8時に受けていただくこともできます。
検診料金	胃検診 1,000円 大腸検診 500円
注意事項	大腸がん検診と町の特定健診・後期高齢者健診は同時受診が可能ですので、11月の特定健診・後期高齢者健診を受診予定の方は同時受診をお願いします。

・ご不明な点がある方は、お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】上松町 住民福祉課 保健衛生係 保健師 電話：52-2825

保育園入園説明会の開催について

令和7年度上松保育園入園説明会を下記の日程で開催します。対象の保護者の方はご参加ください。（特に3歳未満児の入園については、育休の終了が未定の方、途中入園の考えがある方は必ずご参加ください。）

日時：令和6年11月8日（金）受付 9時30分～ 開始 10時00分～

場所：上松保育園 遊戯室

持ち物：保護者の方のスリッパ、お子さんの上履き（3歳未満児は除く）
水筒・着替え・各自必要な物（お子さんの持ち物には記名をお願いします）

対象：令和7年4月から令和8年3月までの間に、新規でお子さんの上松保育園への入園を希望する保護者の方（育児休業明け等による年度途中の入園を含む）

※在園しているお子さんの保護者の方は、本説明会の対象外です。

当日、説明会に出席できない場合は、下記までご連絡ください。後日、手続きに必要な書類を送付いたします。託児は行いませんので、お子さんは保護者の方と一緒に説明会にご参加ください。駐車場につきましては、保育園駐車場または上松小学校々庭南側駐車場・公民館駐車場をご利用ください。

※当日体調がすぐれない方は参加をご遠慮いただき、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ】上松町教育委員会事務局 子育て支援係 電話：52-4900

上松保育園 電話：52-2086





橋梁点検に伴う通行規制のお知らせ



橋梁の定期点検に伴い、通行規制を実施させていただきます。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

町道松原線 寝覚区 寝覚跨道橋

規制期間：令和6年10月18日（金） 午前9時から午後5時まで

内容：車両通行止め

寝覚区の国道19号上部に架かる橋梁、寝覚跨道橋の定期点検の実施に伴う通行規制です。

なお、国道19号についても登坂車線部分の片側交互通行を実施いたします。いずれにつきましても交通誘導員の指示に従ってご通行ください。

【工事箇所・規制区間】

【お問い合わせ先】

上松町役場 建設水道課 土木係

電話 52-2001（代表）

52-4803（直通）

㈱千代田コンサルタント 構造保全課

電話 03-5974-5161



駅伝大会 バス運行について



「第3回木曾上松ひのきの里駅伝大会」開催時の上松町コミュニティバス運行について
11月16日（土）に「第3回木曾ひのきの里駅伝大会」が開催されます。上松駅前周辺が駅伝コースとなりますので、開催時間中（8：30～12：00）は、バス「上松駅」停留所の乗り入れが出来ません。下記の便をご利用予定の方は、倉本線上りは「いきいき広場」、倉本線下りは「下町」停留所をご利用下さい。

ご迷惑をおかけしますがご理解、ご協力をお願いします。

上松町コミュニティバス（ひのき号） 令和6年11月16日（土）

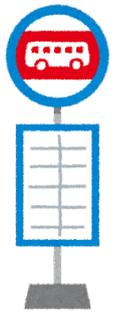
倉本線（上り）④上松駅 9：56 ⇒ いきいき広場 9：57

⑤上松駅 10：43 ⇒ いきいき広場 10：44

（下り）③上松駅 10：00 ⇒ 下町 10：01

④上松駅 11：13 ⇒ 下町 11：14

【お問い合わせ先】 上松町役場 住民福祉課 生活環境係（電話：52-4802）



借金に関する無料相談会開催



借金に関するトラブルで、1人で悩んでいませんか？

県の消費生活センターで、多重債務など借金に関する無料相談会を開催します。

弁護士・司法書士による相談が無料で受けられます。

借金問題でお困りの方は、この機会に相談窓口へお出かけください。

※面談は事前予約が必要です。事前に以下の予約先へお電話ください。

○日時 令和6年11月12日（火）10：00～17：00

○会場 中信消費生活センター 県松本合同庁舎4階

○予約先 電話：0263-40-3660（土・日・祝日を除く8：30～17：00の間）

○予約受付期間 令和6年10月11日（金）から11月11日（月）まで

○その他

・事前の予約はご本人でなくても構いませんが、当日は本人がお越しください。

・相談会には、借入及び返済の状況が分かる預金通帳及び振込明細書などをご持参ください。



後期高齢者医療の医療費通知



長野県後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆様に健康や医療に関する理解を深めていただくとともに、医療費が正しく請求されているかを確認していただくために、医療費通知を年1回送付しております。

今年度は令和5年11月から令和6年10月診療分についての医療費通知を令和7年1月下旬頃に送付いたします。

今年度送付する医療費通知には作成のスケジュール上、令和6年11月・12月診療分について記載されません。確定申告期間中に医療費控除の申告をされる場合は、11月・12月診療分については領収書を基に申告をしてください。

令和6年11月・12月診療分については、令和7年1月から10月までの診療分と併せて、令和8年1月下旬頃の送付となります。

なお、該当の期間に医療機関等の受診があってもデータ作成（12月上旬）時点で被保険者が亡くなっている場合は医療費通知が送付されません。亡くなられた方の医療費通知が必要な場合は、長野県後期高齢者医療広域連合まで直接ご連絡ください。

【問合わせ先】長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室（電話：026-229-5320）



後期高齢者 歯科口腔健診



歯科口腔健診を受けましょう～後期高齢者歯科口腔健診～

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を実施しています。

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性（ごえんせい）肺炎（細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎）を起こすことがあります。お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

・対象者

- ①昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれの被保険者（令和5年度に75歳の誕生日を迎えた方）
- ②昭和19年4月1日～昭和23年3月31日生まれの被保険者（令和5年度に76～79歳の誕生日を迎えた方）のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和5年度に歯科医療の受診がなかった方
- ③昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの被保険者（令和5年度に80歳の誕生日を迎えた方）

- ・案内通知など 6月下旬に対象者に案内通知と受診券を送付しています。
- ・健診期間 令和6年7月1日（月）から12月30日（月）
- ・健診費用 無料 ※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。
- ・対象医療機関 県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）
- ・予約方法 対象医療機関へ直接予約をお願いします。
- ・受診時に必要なもの 受診券
被保険者証
お薬手帳（無い場合は、不要です）

・お問い合わせ先

長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室（電話 026-229-5320）

木曽病院 糖尿病教室のお知らせ

「糖尿病について知りたい」「一緒に治療を継続する仲間がほしい」と思っている方等、どなたでもご参加いただけます。ぜひ一緒に学びませんか。

○日にち・内容：11月1日（金）

●糖尿病講演会 講師：木曽病院糖尿病専門外来 西井医師

●学習会「食事について」 担当：管理栄養士

12月6日（金）

●学習会「生活、運動、食事について」 担当：管理栄養士、理学療法士等

○時間：各回13：30～15：00

○場所：木曽病院 2階 講堂

○費用：各回300円

○申込方法：各開催日の前日までに木曽病院 栄養科へ電話（0264-22-2703）でお申し込みください。

○その他：マスク着用でご参加ください。

※12月6日（金）は、簡単な体操を予定しているため、動きやすい服装でお越しください。

○お問い合わせ先：木曽病院 栄養科 電話：0264-22-2703

後期高齢者の予防接種費用助成

高齢者のインフルエンザ・新型コロナワクチン予防接種の費用助成について

町では、重症化予防のためのインフルエンザ予防接種・新型コロナワクチン予防接種に助成を行います。9月中旬に以下の対象者へ通知を郵送しました。通知が届いていない方は、上松町役場保健衛生係までご連絡ください。

【接種助成対象者】

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方

*①、②の方で、自ら接種の意思を表明できる方

【注意事項】

◎接種を希望する方は、医療機関にご連絡いただき、各自でご予約ください。

◎高齢者インフルエンザ予防接種を実施する県内の医療機関を、上松町のホームページ内の、「長野県医師会のホームページ」のリンクから確認ができますので、必要な方はご確認ください。

【お問い合わせ先】住民福祉課保健衛生係（電話：52-2825）

インフルエンザ予防接種助成金

町では、6か月児から18歳（高校3年生に該当する学年）までの乳幼児・児童・生徒等が、任意で行うインフルエンザ予防接種を実施した場合に、その保護者に1回1,000円（満15歳または18歳の方は2,000円）の助成を行っています。

予防接種実施後に下記にある申請に必要なものを持参し、【2月28日（金）まで】に住民福祉課保健衛生係に申請してください。

2回接種する場合は、2回分まとめて申請をお願いします。

【申請に必要なもの】

- ・接種した医療機関で発行する領収書（コピー可）
- ・入金する口座の通帳（福祉医療登録口座を使用する場合以外）

【申請先】

- ・上松町役場住民福祉課保健衛生係（1階3番窓口）へご提出をお願いいたします。

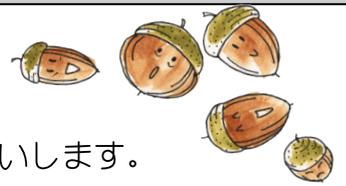
【お問い合わせ先】上松町役場保健衛生係（電話：52-2825）



あげまつだより



令和6年10月10日発行
No.13-2 上松町



税金等を窓口で納付されている皆様へ

税金等の納入期限について、お忘れのないように納入をお願いします。

税目	期別	納期限	担当係
町県民税	第3期	令和6年10月31日(木)	企画財政課収納係
国民健康保険税	第6期		
後期高齢者医療保険料	第4期		住民福祉課厚生係

◆納入期限までの納入にご協力下さい◆

諸事情により納期限までに納められない場合はお早めにご相談下さい。納期限が過ぎても未納の場合は、督促状の発送や訪問による納税をお願いしていますが、督促手数料（100円）がかかります。その後も未納の場合には、差押等の滞納処分を受ける場合があります。

◆便利な口座振替をご利用下さい◆

現在、窓口で納入されている皆様（納税通知書に「口座振替」の記載のない方）に口座振替をお勧めしています。忘れてしまうこともなく必ず納期限に納入されます。役場窓口と金融機関に「口座振替依頼書」がありますのでご利用下さい。役場までお越しになるのが困難な場合はご連絡下さい。（その際は、通帳と印鑑をご用意下さい）

◆マンデー（月曜）納税日をご利用下さい◆

毎週月曜日は午後7時まで窓口業務を延長しておりますので、税金等を納入することができます。（休日の場合は翌日）お仕事等により日中に納入することが困難な場合にご利用下さい。

【お問合せ先】 上松町役場 企画財政課収納係・住民福祉課厚生係 TEL 52-2001



一時預かり無料券支給のお知らせ



子育て支援センターの一時預かり無料券支給のおしらせ

上松町子育て支援センターでは、お子さんを保育所・託児所を利用せず家庭で育児をする保護者を対象に、一時預かり無料券を支給することになりました。

病気による通院や健診、保育園や学校の行事、子育ての疲れを解消しリフレッシュしたいときなど必要に応じてご利用できます。対象児がいるご家庭にはご案内を送付します。

【対象児】 7カ月～3歳の誕生日後の最初の3月31日までの幼児

【利用券】 200円無料券を8枚/年間

令和6年度の利用期間は令和6年10月1日～令和7年3月31日

【申し込み】 利用希望日の1週間前までに子育て支援センターに連絡してください。

【問い合わせ先】 上松町子育て支援センター 電話：52-2649





健康と福祉のつどい



と き 令和6年11月3日（日・祝）



受付時間：10時～12時

ところ 上松町ひのきの里総合文化センター

＜健康体験コーナー＞

- ・もぐらたたき風反応測定
- ・棒つかみ反応測定
- ・血液サラサラ測定
- ・血管年齢測定
- ・骨密度測定
- ・足筋力測定
- ・体組成計測定（インボディー）
- ・血圧測定・握力測定
- ・野菜摂取量測定（ベジメーター）
- ・脳年齢測定
- ・歯科相談コーナー
- ・高田整骨院 体の痛み相談コーナー
爪が硬くて自分では切れない方のための
足の爪切りサービス（無料）
- ・リンパマッサージ講座
- ・簡単栄養チェック

＜他にも＞

- ・食生活改善推進協議会
- ・アロマハンドクリーム
- ・フードドライブあげまつ

【問い合わせ先】住民福祉課保健衛生係（電話：52-2825）
みなさんのお越しをお待ちしています

プロパンガス保安活動促進週間

10月23日（水）～29日（火）は、プロパンガス保安活動促進週間です。
プロパンガスの使用にあたっては、以下の点に注意しましょう。

- ・外出時や就寝前には、ガスの元栓を閉めましょう。
- ・ガスストーブを使用するときは、時々窓を開けて、換気をしましょう。
- ・ガス風呂、大型湯沸器の煙突や換気口のゴミなどによる詰まりは、一酸化炭素中毒の原因となり大変危険です。ゴミなどの詰まりがないことを確認しましょう。
- ・地震がありましたら、すぐに火を消し、室内のガスの元栓を閉めましょう。豪雨や地震等による自然災害によって一時避難する場合は、ガスの元栓を閉めてから避難しましょう。なお、再びプロパンガスを使用する時は、必ず販売店の点検を受けて下さい。
- ・流出したLPガス容器を発見された方は、みだりに触れたりせず、容器の所有者または協会へ連絡してください。



プロパンガスは、クリーンなエネルギーです。また、復旧が早く、災害に強いエネルギーです。
自然環境を守り、安全な設備と正しい使い方、事故のない快適な生活を送りましょう。

長野LP協会木曾支部