

広報

2023 September

9

No.558

令和5年9月

# ましま



4年ぶりにいつもの夏がやって来た！！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

第46回町民まつり 坂城どんどん



事前予約制で少人数なので初めての方でも大丈夫！

# スマートフォン教室開催します

参加  
無料

スマートフォンを利用したことがない方やこれから利用してみたい方、使い方がよく分らない方などを対象に「スマートフォン教室」を開催します。

受講回数に制限はありません。複数講座や同じ講座を複数回受講することも可能ですので、この機会に是非ご参加ください。

申込みの際には、  
この番号を  
お伝えください！

## 開催日時と講座の内容

定員は各回8名程度（先着順です）

開催日	会場	時間	講座の内容（初：初級／中：中級／上：上級）	番号
10月4日（水）	老人福祉センター	10:00～12:00	初 電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方	①
		13:30～15:30	中 地図アプリの使い方と救急車を呼ぶ時の活用方法	②
10月13日（金）	中心市街地 コミュニティセンター	10:00～12:00	初 電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方	③
		13:30～15:30	初 インターネット・QRコード・マイナンバーカードの使い方	④
10月20日（金）	坂城町 ふれあいセンター	10:00～12:00	初 電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方	⑤
		13:30～15:30	中 地図アプリの使い方とマイナ保険証と口座登録のメリット	⑥
10月23日（月）	老人福祉センター	10:00～12:00	中 アプリの入れ方と地図アプリの使い方	⑦
		13:30～15:30	初 LINEの使い方とスマホの安全対策の方法	⑧
10月25日（水）	中心市街地 コミュニティセンター	10:00～12:00	中 アプリの入れ方と地図アプリの使い方	⑨
		13:30～15:30	中 LINEの使い方とマイナ保険証と口座登録のメリット	⑩
10月31日（火）	坂城勤労者 総合福祉センター	10:00～12:00	初 電源の入れ方、ボタン操作、電話やカメラの使い方	⑪
		13:30～15:30	中 インターネット・QRコード・マイナンバーカードの使い方	⑫
11月8日（水）	坂城勤労者 総合福祉センター	10:00～12:00	中 アプリの入れ方とインターネットの使い方	⑬
		13:30～15:30	初 LINEの使い方とスマホの安全対策の方法	⑭
11月10日（金）	中心市街地 コミュニティセンター	10:00～12:00	初 LINEの使い方とスマホの安全対策の方法	⑮
		13:30～15:30	上 オンライン会議の方法とマイナポータルで出来ること	⑯
11月15日（水）	坂城町 ふれあいセンター	10:00～12:00	中 アプリの入れ方とインターネットの使い方	⑰
		13:30～15:30	初 LINEの使い方とスマホの安全対策の方法	⑱
11月22日（水）	坂城町 ふれあいセンター	10:00～12:00	初 電話・カメラ・インターネットの使い方	⑲
		13:30～15:30	中 マイナンバーカードの仕組みとスマホの安全対策の方法	⑳

## 申込みの流れ

参加を希望する場合は、事前の申込みが必要です。

上の「開催日時と講座の内容」を確認して、参加したい講座を見つける。

参加したい講座の一番右側の番号を確認する。

下記申込み先に電話して参加したい講座番号を伝える。

（※申込み先は町からの委託業者です。）

申込み先：(株)エムデジながの電話教室 ☎026-466-6800（11:00～16:00）

その際、スマホをお持ちでない方は、その旨お伝えください。貸出します。

スマホをお持ちの方  
当日忘れずに  
持って来てください！





**日時** 10月1日(日)  
午前9時30分～11時40分  
(雨天でも行います)

**場所** 坂城町体育館  
(グラウンドでは町民運動会を  
実施しています)

町民運動会に合わせ、レクリエーション・軽スポーツ交流ブースを開設します。障がいのある方もない方も一緒に楽しめる交流ブースです。大勢の方の参加をお待ちしています。

◎申込・問い合わせ先  
福祉健康課福祉係  
☎82-3111(内線136)  
直通75-6205  
FAX82-3702

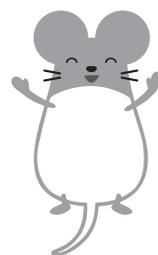


申込締切 9月19日(火)  
※申込みをされた方には、詳しい日程や持ち物などを別途お知らせします。

①氏名 ②住所  
③連絡先  
申込み 電話・ファックスのいずれかで左記申込先まで次のことを連絡ください。

参加費 無料  
対象者 障がいの有無や種別にかかわらず、町民の方ならどなたでもご参加いただけます。

内容 ボッチャ、フライングディスクなど(内容は変更になる場合があります。)



ストレッチヨガ教室 & ストレッチ&ウォーキング教室開催!



運動するきっかけづくりとして、まずはからだを動かしませんか?初めての方ももちろん、コロナ禍で運動不足になった方、最近体型が気になる方など、皆さんの参加をお待ちしています。

参加を希望される方は保健センターへお申込みください。

ストレッチヨガ教室

日 程	10月11日、25日 11月8日、22日 12月6日、20日 1月17日 2月7日、21日、28日 (すべて水曜日・全10回)
時 間	午後2時～3時
場 所	保健センター
参加費	3,000円
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル 飲み物
申込み期限	9月22日(金)

ストレッチ & ウォーキング教室

昼の部はストレッチを中心に筋力の維持を、夜の部はウォーキング要素を加え活動量の増加を目指します。

		昼の部	夜の部
日 程		10月26日/11月9日、 30日/12月14日、21日 /1月18日/2月8日、 15日、22日/3月7日 (すべて木曜日・全10回)	10月2日～11月27日 までの毎週月曜日 (祝日を除く・全8回)
時 間		午後2時～3時	午後7時～8時
受講料		3,000円	2,000円
内 容	体組成測定、ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング、ウォーキングなど		
場 所	保健センター	申込み期限	9月22日(金)

◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111(内線512) 直通75-6230



**保健センターだより**  
 保健センター  
 ☎82-3111 (内線511)  
 直通75-6230

## 9月はがん征圧月間です 定期的ながん検診で **守れる命** があります



がんは日本における死亡原因の第1位で、日本人の2人に1人が罹患し、4人に1人が亡くなっています。

坂城町の平成30年から令和4年までの過去5年間のがんによる死亡状況をみると、男性は4人に1人、女性は5人に1人ががんで命をおとしており、肺がんによる死亡が男女とも1位となっています。

< 坂城町の部位別がん死亡割合 >

	男性	女性
1位	肺 (28.7%)	肺 (16.5%)
2位	大腸 (12.6%)	膵臓 (15.4%)
3位	胃 (9.8%)	乳房 (12.1%)

町では、国が定める科学的根拠に基づいた効果的な、肺・胃・大腸・乳房・子宮などのがん検診を実施しています。



がんは早期発見し適切な治療を受ければ治る確率の高い病気です。  
 今年度の検診は受診されましたか？  
 定期的ながん検診を受け、がんを早期発見しましょう。



9月から11月に実施する、胃・大腸・子宮・乳房の各がん検診を希望する場合には、実施日が決まっていますので早めに保健センターにお申込みください。

無料クーポン券を利用して

## 「子宮頸がん検診」「乳がん検診」を受けましょう！

がん検診の動機付けと受診勧奨を目的として、子宮頸がんは20歳、乳がんは40歳に達した女性にがん検診の費用が無料になるクーポン券を発行しています。

対象となる方には、子宮頸がんまたは乳がんの各「がん検診無料クーポン券」を送付しました。

大切な身体を守るため、この機会にクーポン検診を受けましょう。



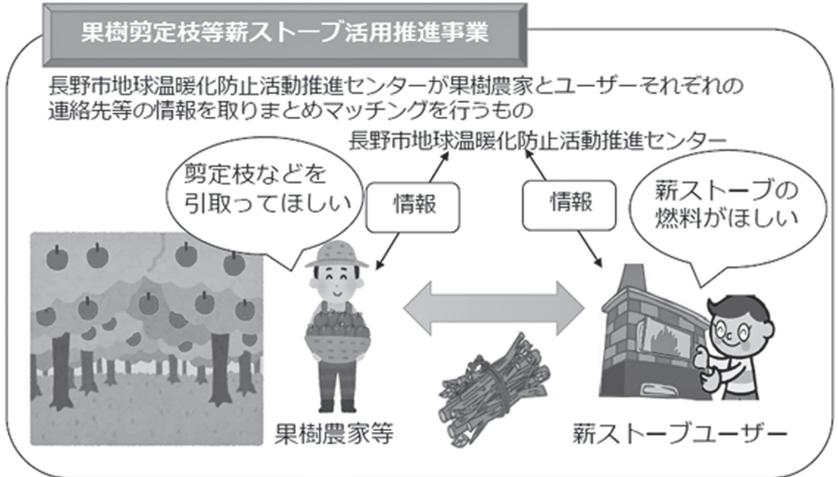
検診の種類	対象者	検診期間
子宮頸がん	平成14年4月2日 ～平成15年4月1日生まれの女性	8月1日(火) ～ 令和6年2月29日(木)
乳がん	昭和57年4月2日 ～昭和58年4月1日生まれの女性	

不明な点などありましたら、保健センターへお問い合わせください。

「果樹剪定枝・薪ストーブ活用推進事業」とは

長野地域において、「ストーブの薪が欲しい方（ユーザー）」と「不要な果樹剪定枝等を引き取ってほしい農家の方」を募り、それぞれに相手を紹介する事業です。

この事業を通じて、果樹の剪定枝等を薪ストーブなどの燃料（まき）として活用することで、地球温暖化の原因となる化石燃料に由来する二酸化炭素の排出を減らし、併せて不要な剪定枝等の有効活用を通じた農業振興支援を図ることを目的としています。



事業のおおまかな流れ

- ①ユーザー、または果樹剪定枝等を提供したい農家が、長野市地球温暖化防止活動推進センター（以下、センター）に郵送・ファックス・メールのいずれかの方法で申込み。
- ②センターで申込みを取りまとめ、適当と思われる何人かの住所・氏名など必要な情報を申込者それぞれに提供。
- ③ユーザー、農家ともに、提供された情報を基に条件が合いそうな相手方に問い合わせ。
- ④日時を調整し、ユーザーが相手方農家の果樹園など現地へ行き、必要な作業をして果樹剪定枝等を持ち帰る。

事業に申込みできる方

長野地域（坂城町・長野市・須坂市・千曲市・小布施町・高山村・信濃町・小川村・飯綱町）にお住いの、以下のような方が対象です。

- ◆果樹農家で果樹剪定枝等の処分に困っている方（※庭木、建築廃材等は本事業の対象とはしていません。）
- ◆薪ストーブ等の燃料を自己調達したい方（※木を適当な長さに切る、割るなどの作業や、運搬などを自ら行える方）

申込み方法

希望する方は、（１）ユーザー（薪利用者）または（２）農家（薪提供者）の別に応じた専用の申込書に必要事項を記入の上、郵送、ファックス、メールのいずれかの方法で長野市地球温暖化防止活動推進センターへ提出してください。

申込み締切

11月10日（金）必着  
ただし、農家（薪提供者）については、令和6年3月中旬頃まで受け付けます。

申込み・問い合わせ先

長野市地球温暖化防止活動推進センター  
☎026-237-6681 FAX 026-237-6690 メール eco-mame@dia.janis.or.jp

こちらから申込書をダウンロードできます。また、坂城町企画政策課にもあります。



価格高騰特別対策支援金 子育て世帯生活支援特別給付金 の実施時期について

広報さかき8月号でお知らせした「価格高騰特別対策支援金」および「子育て世帯生活支援特別給付金」について、8月中旬に支給申込書などを送付する予定でしたが、対象者の抽出と確認作業に時間を要するため、送付の準備が整いましたら改めて広報さかき、町ホームページなどでお知らせします。

対象となる方にはお時間をいただき申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

◎問い合わせ先 福祉健康課福祉係 ☎82-3111 (132・136) 直通 75-6205

「テクノさかき産業用地開発事業における官民連携に関する協定」締結



▲(左から) 山村町長、廣田一博代表取締役

官民連携に関する協定

7月28日(金)、町と(株)第一土建コンサルタントの間で、「テクノさかき産業用地開発事業における官民連携に関する協定」を締結しました。

この協定により、同社が町内に計画する「テクノさかき産業用地」約3・7ヘクタールの造成にあたり、相互に連携協力し、役割を分担することで事業の円滑な推進を図り、地域産業の振興につなげていきます。

坂城農業振興地域整備計画総合見直しに係る地域説明会を開催します

坂城農業振興地域整備計画は、「農業振興地域の整備に関する法律」に基づき、農業を振興すべき地域の指定と、当該地域における基盤整備等の施策を計画的に推進することを目的に定めたものです。

町では、今年度、計画全体の見直しを進めており、下記のとおり地域説明会を開催します。申込みは不要ですので、気軽にご参加ください。

《説明会日程》

日時	会場
9月19日(火) 午後7時～	坂城テクノセンター
9月20日(水) 午後7時～	上平公民館 (坂城町ふれあいセンター)
9月22日(金) 午後7時～	役場講堂(3階)
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆農業振興地域制度について</li> <li>◆農業振興地域整備計画、農用地区域の見直しについて</li> </ul>

◎問い合わせ先 商工農林課農業振興係  
☎82-3111 (内線156) 直通75-6207



1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が世界保健機構(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定、2012年からは、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、「認知症」に関する普及啓発を行っています。日本は、諸外国に例を見ないスピードで高齢化が進んでおり、認知症の方は2025年には約700万人に増加するという推計もあります。このような中で、皆さんひとりひとりが認知症に関する正しい知識や、認知症の方に関する正しい理解を深めることが大切となっています。

「認知症」って？

「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、記憶や判断力などの認知機能が低下して、社会生活に支障が出ている状態をいいます。年齢を重ねるほど、発症する可能性が高まり、今後も認知症の方は増え続けると予想されます。また、65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼んでいます。認知症は誰もがなりうる病気です。早期発見と治療が大切です。気になる症状がある方は早めに専門の医師に相談しましょう。もし専門の医師が分からなかったら、地域包括支援センターにご連絡ください。

相談できる場所はありますか？

認知症やもの忘れで心配なことがある方は、地域包括支援センターにご相談ください。また、次の窓口では電話相談を行っています。

相談窓口	電話番号	受付時間
認知症の人と家族の会 長野県支部	026-293-0379	月～金曜日 午前9時～正午
若年性認知症コールセンター (長野県宅老所・グループホーム連絡会)	23-7830	月～金曜日 午後1時～8時 (祝日、年末年始を除く)

詳しくは、地域包括支援センターに聞いてみてね。



◎問い合わせ先 地域包括支援センター ☎82-3111 (内線137・138) 直通75-6205

# 町内の小・中・高校生が輝いています!!

7月28日(金)、町内の小学生、中学生、高校生の皆さんが各大会を勝ち抜いたことや、次の大会に出場することなどを報告するために役場を訪れました。

山村町長と坂城町体育協会 高井会長から激励を受けたあと、ひとりひとり、大会に向けての抱負や感想を発表しました。

また、8月7日(月)には、女子軟式野球チーム「長野フェアリーズ」でチームの副主将・投手兼外野手として活躍している坂城中学校3年の北原小鈴さんが全国大会出場のため役場を訪れ、大会への抱負をお話してくれました。

第44回北信越中学校総合競技大会(剣道) 出場



瀬下美月さん、小林望珠さん、  
小松原波寿美さん、鈴木美羽さん、  
柳澤凜さん、丸山蒼菜さん(女子団体)

第44回北信越中学校総合競技大会(陸上) 出場

第65回東海陸上競技選手権大会 出場



西沢星さん、宮下季紗さん、  
山下結衣さん、早野優空さん、  
(女子共通4×100メートル)

全日本ジュニアテニス選手権大会北信越予選 出場



山崎優里愛さん(女子シングルス)

山崎優里愛さん、宮崎七星さん  
(女子ダブルス)

第9回東海小学生陸上競技大会 出場



北原琴羽さん(コンバインドB(走幅跳・ジャベリックボール投))、  
吉和七海さん(コンバインドA  
(80メートルハードル・走高跳))

第21回全日本女子軟式野球学生選手権大会 出場

第8回全日本中学女子軟式野球大会 出場



北原小鈴さん

令和5年度 全国高等学校総合体育大会 出場



金子亜瑠さん(三段跳)

# お知らせ

## 9月の税の納期

**固定資産税(第3期)**  
**国民健康保険税(第3期)**  
**介護保険料(第3期)**  
 納期限は10月2日(月)

納期限までに最寄りの金融機関またはコンビニエンスストアなどで納めてください。(介護保険料はコンビニエンスストアでは納付できません。)

口座振替は、10月2日(月)に指定口座から振替をします。で、振替日前日までに残高をご確認ください。

納付方法や口座の変更を希望される場合は、9月21日(木)までにご連絡ください。(ゆうちよ銀行は次の期からの振替になります。)

### ◎問い合わせ先

総務課収納推進係  
 ☎82-3111(内線142)  
 直通75-6206

## 空き家対策無料相談会

お持ちの空き家の活用についての困りごとなどについて、宅地建物取引士が相談に応じます。相談を希望される方は事前に申込みをお願いします。

日時 9月26日(火)  
 午前9時～正午

場所 役場第4会議室(3階)  
 相談内容 空き家の賃貸、売却、リフォームなどの活用

※相談時間は1回30分です。

### ◎申込・問い合わせ先

住民環境課環境保全係  
 ☎82-3111(内線125)  
 直通75-6204

## 不動産評価等の無料相談会

(一社)長野県不動産鑑定士協会による不動産評価についての困りごとや悩みごとについての無料相談会を実施します。

### 【上田会場】

日時 10月2日(月)

午前10時～午後4時

場所 上田商工会議所4階

### 【長野会場】

日時 10月3日(火)

午前10時～午後4時

場所 長野市役所第一庁舎5階

※両会場とも予約不要です。

### ◎問い合わせ先

(一社)長野県不動産鑑定士協会  
 ☎026-2225-5228

## 司法書士無料法律相談

10月1日の「法の日」を中心に、県下全域で司法書士無料法律相談を実施します。

日時 10月14日(土)  
 午後1時～4時

場所 役場第3会議室(3階)

相談内容 不動産・法人の登記

多重債務、高齢者・障がい者

などの財産管理、相続、不動産の取引、裁判所への提出書類作成など

予約 不要

### ◎問い合わせ先

司法書士飯出俊直事務所  
 (長野県司法書士会上田支部長)  
 ☎21-5071  
 (午前9時～午後5時)

## 「公正週間」のお知らせ

法務省と日本公正人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公正週間」と定めて、皆さんに公正制度を正しく理解していただくとともに、この制度の利用を呼びかけています。

公正制度は、私たちの日常生活における法的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることを目的として、証書の作成などの方法により、一定の事項を公正人に証明させる制度です。

この公正事務を担当する公正人は、判事、検事、法務事務官

などを長く務めた法律実務の経験豊かな者の中から法務大臣が任命した法律の専門家です。

次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

- ◆遺言
- ◆お金の貸し借り
- ◆不動産の売買や貸し借り
- ◆離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払

◆任意後見契約(公正証書による)が必要である

大切な契約や取引において公正証書は皆さんの権利を正しく確実に守ってくれます。

県内の公正役場は長野地方法務局のホームページでご確認ください。

### ◎問い合わせ先

長野地方法務局  
 ☎026-2335-6611



## 広告枠

障害年金専門の社会保険労務士による

事前予約制

# 無料 障害年金相談会

秘密厳守

社会保険労務士には専門家としての知恵があります

1 うつ病・精神・知的・発達障害・心の病気等の方

2 人工関節・人口血管・人工弁・人工透析・ペースメーカー・特定疾患等の方

3 がん・心臓病・糖尿病・脳梗塞・視力聴力の低下等身体の後遺症の機能・病状・精神の状態等で日常生活や労働で制限のある方(働いていても受給可)

4 障害年金の審査請求・再審査請求でお悩みの方

手数料は完全成功報酬ですので受給できなかった場合にはかかりません。お気軽にご相談ください。

場所▶毎月第1水(変更あり)  
 上田市ふれあい福祉センター  
 ▶毎月第3水(変更あり)  
 坂城町文化センター  
 時間▶13時30分～16時30分  
 ▶土・日も相談可能(要予約)

お問合せは下記事務所まで

長野障害年金研究会  
 西澤社会保険労務士事務所/☎0268-21-7070  
 大井社会保険労務士事務所/☎0268-82-2188  
 芹澤社会保険労務士事務所/☎0268-75-8931  
 ※諸条件により、請求・受給できないことがあります。

**「消防フェスティバル 2023」開催!**

**日時** 9月9日(土)(少雨決行)  
午前9時～11時30分  
**会場** 千曲坂城消防本部 戸倉  
上山田消防署  
(千曲市大字磯部1221)

**内容**

- ◆放水・救助体験
  - ◆消防救急車両展示・救助隊による訓練展示
  - ◆第43回防火ポスター展入選作品展示
  - ◆消防服着装体験 など
- ※内容は変更する場合があります。  
ます。

◎問い合わせ先

千曲坂城消防本部総務課  
☎026-276-0119

**甲種防火管理 新規講習の開催について**

千曲坂城消防本部では、甲種防火管理新規講習を開催します。この講習を修了することにより、甲種防火管理者となるための資格を有することになります。

各事業所において、防火管理者が未選任となっている場合や、交代を予定されている場合は、この機会にぜひ受講してく

ださい。

**日時** 10月26日・27日の2日間

・26日(木)午前9時～午後5時  
・27日(金)午前9時～午後3時

**会場** 千曲坂城消防本部2階

**受講料** 6,000円

受講料は講習会初日に徴収します。

**定員** 30名(定員になり次第締切)

**申込期間**

9月25日(月)～10月13日(金)  
※午前8時30分～午後5時15分、土日祝日も可

**申込方法** 申請者は、消防署までお申込みください。(申請者は受講者本人以外でも可)

◎申込・問い合わせ先

- ・坂城消防署予防係  
☎82-01119
- ・戸倉上山田消防署予防係  
☎026-276-0119
- ・更埴消防署予防係  
☎026-274-0119

**ハロウィンジャンボ 宝くじ発売!**

今年のハロウィンジャンボは、1等・前後賞合わせて当せん金額は5億円です!

- ・1等3億円×12本
- ・前後賞各1億円×24本  
(発売総額360億円)
- ・12ユニットの場合

**発売期間**

9月20日(水)～10月20日(金)

**発売金額** 1枚300円

また、ハロウィンジャンボも同時発売します。

この宝くじの収益金は、長野県内での販売実績により各市町村に配分されますので、県内の売り場でお買い求めください。

**自衛官募集のお知らせ**

《防衛大学校生》

**資格** 高校卒(見込含む)21歳未満の者

**受付**【推薦・総合選抜】9月5日(火)～8日(金)【一般】現在受付中～10月18日(水)

《防衛医科大学校医学科学生》

**資格** 高校卒(見込含む)21歳未満の者

**受付期限** 10月11日(水)

《防衛医科大学校看護学科学科生》

**資格** 高校卒(見込含む)21歳未満の者

**受付期限** 10月4日(水)

《防衛省ホームページをご覧ください。》

各試験の詳細については、防衛省ホームページをご覧ください。

◎問い合わせ先

自衛隊長野地方協力本部  
☎026-235-6026

令和5年8月22日現在

**新型コロナワクチン 秋 開始接種について**

**接種対象者**

生後6か月以上の初回接種を終えた方で、前回の接種から3か月以上経過した方

**使用ワクチン**

ファイザー社またはモデルナ社の「オミクロン XBB.1.5 対応 1価ワクチン」

このワクチンは、従来のオミクロン株2価ワクチンよりも高い中和抗体価の上昇等が期待されることから、重症化予防効果はもとより、発症予防効果の向上が期待されると考えられています。

**接種券発送**

9月中旬ごろを目安に発送する予定

なお、町の集団接種以外で接種を行う予定で、接種券をお急ぎの方は町ワクチン接種相談ダイヤル(☎0570-026-882)までご連絡ください。

また、64歳以下の方は、接種券の発行に申請が必要となります。町ホームページ等から「ながの電子サービス」で申請を行ってください。

**集団接種日程**

坂城町体育館で10月下旬から開始予定

現在、文化センター改修工事のため、身障者駐車スペースの確保ができず、お体の不自由な方の車の乗り降りする場所が限られます。車いすや歩行器等使用している方については、接種日程について調整しますので町ワクチン接種相談ダイヤル(☎0570-026-882)までご連絡ください。

◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111(内線511) 直通75-6230



# 学校だより

南条小学校  
「かがやきの時間」の紹介



## かかしづくり

2年1組 <sup>たきざわ</sup> 滝沢 ゆうき

ぼくたちは、大ずをつくっています。カラスに大ずをたべられないように、はんでかかしをつくりました。大きさは、せが高い男の人ぐらいで、形は人がTをしている形です。つかったものはむぎわらぼうしとふくです。ぼうしは、かみの毛みたいにしました。がんじょうになるようにくふうしました。大ずがおいしくなるように、かかしにまもってほしいです。

## 七夕まつり

2年2組 <sup>しのはら</sup> 篠原 もあ

1年生といっしょに七夕かざりをつくりました。1年生はおりがみがじょうずで、すごいなと思いました。クロームブックで七夕のうたをながしながらつくりました。さいごに1年生が「ありがとう、教えてくれて」と言ってくれました。わたしは、教えてくれてありがとうと言われたから、うれしい気持ちになりました。1年生と七夕かざりをつくれてうれしかったです。みなさんもぜひ、つくってみてください。



## 初めてだらけの田植え

5年1組 <sup>あがつま りょうせい</sup> 吾妻 諒星

初めて手植えをしました。初めて靴下で泥の中に足を入れました。すごくヌルヌルしていて手で植えると手の形に穴が空いてしまって難しかったです。毎日食べているお米を手で植えるとこんなに大変なんだなと感じました。



## 初めての田植え

5年2組 <sup>かない ひろや</sup> 金井 寛弥

僕は田んぼに入っても普通に立てると思ったけど、足を入れたら沈んでしまって、倒れそうになりました。倒れないように、手をついたら手も沈んでしまって大変でした。だけど、上手に植えることができよかったです。

### 1. 備える食品を考える

**水**  
生命維持に欠かせない水は十分な量をとる必要があります。1人1日3リットルを目安に備えてください。

**副菜になるもの**  
ビタミンやミネラル、食物せんいの供給源となるもの。野菜の缶詰、缶ジュースやインスタント味噌汁など。

**主菜になるもの**  
たんぱく質を多く含み、おかずになり、保存のきくもの。缶詰やレトルト食品など。



**主食になるもの**  
ご飯や麺、乾パンなどエネルギーになるもの。

9月1日は防災の日！  
災害時の備えについて考えよう



# 食育だより

食育・学校給食センター  
82-2559



### 3. ローリングストック法を実践

最小限備えるべき品物と量の準備をしたら、毎日の生活の中で使い、使った分を買い足していきます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようになります。



### 2. 備える量を考える

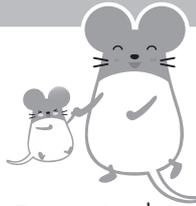
栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みも考慮して内容を決め、備蓄する量を計算します。お店には、防災コーナーがあるところもあるので、買い物のついでにチェックしておくのが参考になります。



# 子育て支援センターだより



— 子育て支援センター ☎ 82-2291 —



だんだんと秋の気配が近づいてきましたが、まだまだ残暑厳しいこの季節。快適な子育て支援センターでゆったり親子の時間をお過ごしください。お待ちしております。

## 9月の行事予定 <時間正確にお集まりください>

日程	内 容		時 間
1日(金)	うきうき親子時間(堀内二美さん)	親子で楽しめる活動がいっぱいの講座です。	午前10時
7日(木)	保育園・幼稚園 入園説明会	保育園と幼稚園の違いや入園までの流れについての説明会です。	午前10時
8日(金)	わくわくタイム(ミニ運動会)	運動会ごっこをして親子で楽しみましょう!	午前10時
9日(土)	開館日	詳しくは子育て支援センターにお問い合わせください。	午前中
	子育て研修会	公認心理師・言語聴覚士の万年康男先生のお話です。	午前10時
11日(月)	「安心感の輪」子育てプログラム①	全4回の1回目の講座です。気軽にご参加ください!	午前10時
14日(木)	ママのヨガ教室(山崎千恵さん)	ママのためのヨガ教室です。お子さんも一緒にどうぞ。	午前10時
19日(火)	「安心感の輪」子育てプログラム②	全4回の2回目の講座です。	午前10時
21日(木)	子育てサークル「アンパンマン」	メンバーさん募集中! 赤ちゃんも大歓迎です★	午前10時
25日(月)	「安心感の輪」子育てプログラム③	全4回の3回目の講座です。	午前10時
28日(木)	親子リトミック(中沢敏江さん)	音楽に合わせて親子で体を動かしましょう♪	午前10時

いづれの行事にも事前の予約をお願いします。  
支援センター便り「すくすくひろば」でのお申込み、または支援センターに電話(82-2291)でお申込みください。

## 子育てサークル「アンパンマン」と小学生が交流しました!



～一緒にフラダンス～

## 「安心感の輪」子育てプログラム

お子さんとお父さん、お母さんの1目の中には「安心感の輪」がいっぱいです。ヒントとなるDVDをみながら、お子さんとの「安心感の輪」をいっしょにみつけてみませんか?  
全4回のプログラムです。気軽にご参加ください。  
詳しくは町ホームページをご覧ください!

今月の相談日 希望される方は事前に支援センター、または各園にお申込みください。

支援センター	午前9時～午後5時(分室訪問時間を除く)	☎82-2291	
分室訪問	坂城保育園 20日(水)	☎82-2111	午前9時 ～ 午後1時
	南条保育園 27日(水)	☎82-3630	
	村上保育園 5日(火)	☎82-2229	
	坂城幼稚園 28日(木)	☎82-3295	
○分室訪問では、育児・子育ての相談を行います。 また、保育園栄養士の食育相談(離乳食、幼児食、食べ方について等)も行っています。			

## あそびに来る方へ

### 開館日・時間

- ◇平日 午前9時～正午・午後2時～4時30分
- ◇土曜開館日 午前9時～正午

### センターへの持ち物

- 水分補給のお茶、おむつ、おしりふき、お手ふき、ティッシュ、着替え、ごみ袋

# 当番医 (医科・歯科)



9月

- 3日(日) 長野寿光会上山田病院【千曲市上山田温泉】 ☎(026)275-1581  
もみのき内科クリニック【千曲市寂時】 ☎(026)272-3610  
長野寿光会上山田病院歯科室【千曲市上山田温泉】 ☎(026)276-0300
- 10日(日) 村上堂大井クリニック【網掛】 ☎81-3131  
いなりやまクリニック【千曲市稲荷山】 ☎(026)214-3501  
あんず歯科クリニック【千曲市須坂】 ☎(026)214-6654
- 17日(日) 千曲中央病院【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-1212  
前山歯科医院【千曲市上徳間】 ☎(026)276-0282
- 18日(月) 森本眼科クリニック【千曲市内川】 ☎(026)285-0020  
島谷医院【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-1201  
つかだ歯科クリニック【御所沢】 ☎82-6988
- 23日(土) とよき内科【千曲市磯部】 ☎(026)276-0413  
安川整形外科クリニック【千曲市屋代】 ☎(026)273-6611  
渡辺歯科医院【千曲市稲荷山】 ☎(026)272-1313
- 24日(日) 松尾医院【立町】 ☎82-2013  
岡田外科医院【千曲市稲荷山】 ☎(026)272-2828  
柳沢歯科医院【千曲市稲荷山】 ☎(026)273-5638

10月

- 1日(日) 稲荷山医療福祉センター【千曲市野高場】 ☎(026)272-1435  
島田クリニック【千曲市小島】 ☎(026)273-8788  
宮坂歯科医院【千曲市小島】 ☎(026)272-0133

診療時間 医科：午前9時～午後5時 歯科：午前9時～正午

※都合により変更になる場合がありますので、当番医を利用される場合は、電話・新聞などでご確認ください。

## 乳幼児健診

実施場所：保健センター ☎82-3111(内線511、512) 直通 75-6230



健診	対象児	受付日時
4か月児健康診査	令和5年5月生	7日(木)午後1時
7か月児健康相談	令和5年2月生	27日(水)午前9時
10か月児健康相談	令和4年11月生	21日(木)午前9時
2歳児健康相談	令和3年5月～6月生	14日(木)午前9時
3歳児健康診査	令和2年3月～4月生	4日(月)午後1時

## 粗大ごみの回収・資源物のサンデーリサイクル

3日(日)、17日(日) 午前8時30分～10時  
坂城中学校 南側駐車場

- 対象品目**
- ①粗大ごみ、家電4品目(有料)
  - ②資源物のサンデーリサイクル  
(びん・缶・ペットボトル・プラスチック容器包装・紙類等・古着等の布類)
  - ③小型家電の無料回収

7月分の家庭系可燃ごみの前年比 (家庭から収集所へ出される量とちくま環境エネルギーセンターに出される量の合計)

■令和4年7月分 200.43 t  
■令和5年7月分 205.47 t **+5.04 t**

ごみを減らしましょう!

## いろいろな相談



### 心配ごと法律相談

11日(月)、20日(水)  
午前9時30分～正午  
役場第4・5会議室(3階)

11日は弁護士、20日は司法書士による法律相談です。相談をご希望の場合は、相談日の**3日前まで**に社会福祉協議会【☎82-2551】へ予約してください。

### 行政相談

15日(金) 午前9時30分～正午  
役場第5会議室(3階)

### 年金相談

19日(火) 午前9時～午後4時  
役場第3会議室(3階)

相談をご希望の場合は、11日(月)までに住民環境課住民係【☎82-3111(内線122) 直通75-6204】へお申込みください。

### 障がい者(児)相談

6日・13日▶役場第5会議室(3階)  
27日▶老人福祉センター  
午後1時30分～4時  
(曜日はすべて水曜日)

### すこやか相談

22日(金) 午前9時～正午  
保健センター

お子さんの体重測定や子育て・離乳食の相談など、気軽にご相談ください。相談をご希望の場合は、事前に保健センター【☎82-3111(内線512) 直通75-6230】へお申込みください。

## 坂城町県道 網掛 木くずチップ処分業

何でも片付けます!



### 取扱品目

生 雑 庭 剪 竹 根  
木 木 木 枝 定 笹 っ  
木 木 木 枝 草 子

ホームページもご覧ください。

ローソン坂城村上店様より上田方面車で1分

ぜひお持ち込みください

- ★立木伐採
- ★木くずチップバーク材の販売
- ★マニフェスト発行OK!

お気軽にご相談ください

建設 木くずチップ処分 産業廃棄物・一般廃棄物

### 田中開発有限会社

- ◎産業廃棄物処分業  
長野県知事許可2006127108
- ◎一般廃棄物処分業  
坂城町指令28-227号

木くずチップ工場へのお問い合わせ

TEL: 0268-71-0552  
090-3333-0560

HP: <https://tanaka-kaihatsu.jp/company/>  
長野県埴科郡坂城町大字網掛1372-12  
※日曜・祝日休み 8:30～17:00営業

# 図書館へ行くこう



町立図書館 ☎82-3371 開館時間：午前10時～午後6時

9月27日(水)から10月2日(月)まで、蔵書点検のため休館します。返却は返却ポストにお願いします。エコー内ほかの図書館もご利用ください。

## 9月の催し物

### ☆おはなし会

9日(土) 午前10時30分～

### ☆「のぼんて」さんの創作紙芝居

16日(土) 午前10時30分～

### ☆ちいさなおはなし会～あかちゃんひろば～

15日(金) 午前10時30分～

### ☆点字・点訳講座 講師：山口静枝さん

5日(火)、19日(火) 午後2時～

## 新着図書

7月には一般書170冊、児童書150冊が入りました。町ホームページで新着図書のリストが見られます。

### ☆おすすめの本

#### 山岳アスリートに教わる山の歩き方—— 膝に負担をかけない! バテない!

(著：小川壮太/山と溪谷社)



膝や腰に負担をかけない歩行技術、疲れにくいペース配分と栄養補給、装備の選び方や使い方、登山が楽しめる動作改善やストレッチなど、山を快適に歩くためのノウハウを豊富な写真とともに解説。山歩きの楽しい季節です。図書館では、ほかにも登山や山の本をそろえています。

## 9月の休館日

が休館

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

# 秋の全国交通安全運動

9月21日(木)～30日(土)

### 【全国重点】

**子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保**  
道路を横断するときは、首を振って右左の安全をしっかりと確認しましょう。また、道路を渡る時は横断歩道を利用し、手を上げるなどして横断する意思をドライバーに伝えましょう。

### 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶

早めのライト点灯や、ハイビームを活用することで、歩行者を早期に発見して事故を防ぎましょう。

### 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

自転車を利用する皆さんへ

- ☆命を守るためにヘルメットを着用しましょう。
- ☆自転車は車両、交通ルールを必ず守りましょう。
- ☆交差点では、一時停止や徐行をして安全確認を徹底しましょう。
- ☆長野県では、自転車損害賠償保険等への加入が義務付けられています。

### 【長野県重点】

#### 高齢運転者の交通事故防止

高齢ドライバーの皆さんへ

- ☆通り慣れた道であっても、しっかりと安全確認し、乗り慣れた車であっても、慎重な運転操作をしましょう。
- ☆高齢になるに従って、視野、反射神経、筋力等の身体機能が変化しますので、より慎重な運転を心掛けましょう。
- ☆運転に不安を感じたら、家族や安全運転相談窓口(☎8080)に相談しましょう。

### ◎問い合わせ先

千曲警察署 ☎026-272-0110

## まちのうごき

世帯数：6,231世帯(+11)

人口：14,160人(-23)

令和5年8月1日現在

男：7,026人(-12)

※( )は前月比

女：7,134人(-11)

## まちの交通事故

件数：4件

累計：27件(+4)

令和5年7月中

死者：0人

※累計は1月から

累計：0人(±0)

( )は前年比

負傷者：4件

累計：35人(+10)

9月1日は「防災の日」 この機会に見直しをお願いします

# 救急医療情報キット(安心カプセル)安心カードの更新について

町では、平成26年度より各自治区からの要望を受け、救急医療情報キット(安心カプセル)の配布について、各区を通して行ってきました。また、町が配布を行う以前より、独自に導入を行ってきた自治区もあり、各家庭の冷蔵庫への保管を呼びかけてきました。

安心カプセルの中には、下記の「安心カード」(ご本人の情報、かかりつけの医療機関、身体の状況や病名、緊急連絡先などを記入)がセットされていますが、ご記入いただいた情報が年々古くなることから、定期的な更新をおすすめしています。

なお、転入された方で、まだ安心カプセルが配布されていない世帯については、お住まいの地区の区長にご連絡をお願いします。以前からお住まいの方で、安心カプセルが配布されていない、または、見当たらない場合についてもご連絡をお願いします。

**記入例**

代筆された場合は、代筆者名をお書きください。

障がいの手帳、特定疾病医療費受給者証などをお持ちの方は「写し」を容器に入れてください。

ハウスダストなどの環境アレルギー、たまごなどの食物アレルギー、造影剤などの薬アレルギーを記入してください。

書ききれない場合は薬情報提供書やお薬手帳の「写し」を容器に入れてください。

日中・夜間つながる電話番号をお書きください。



## 安心カード

救急車・消防連絡先は **119** 緊急時はこのカードを提示してください

【ご本人の情報】 記入日/令和 5年 9月 1日

ふりがな氏名	さかき たろう 坂城 太郎 (男・女)	生年月日	(大正・昭和・平成) 10年 10月 10日
住所	坂城町大字 坂城10000-1	電話	82-XXXX-XXXX 携帯電話 090-1111-0000
代筆者	ふりがな氏名 (続柄)	住所	電話
		血液型	(A)・B・AB・O Rh (⊕・-)
その他 (伝えたいこと)			

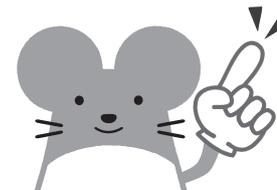
▲安心カプセル  
◀マグネットステッカー

身体の状況 (持病・障がいの状態等)	持病…ぜんそく・高血圧・心臓病 障がいの状態…腎機能障害 (人工透析)・聴覚障害
アレルギー	(あり)…何のアレルギーですか? なし
常用している薬	
かかりつけの病院	坂城病院
診療科	整形外科 坂城 一郎
病院電話番号	0268-82-□□□□
診察券番号	000123456
今かかっている病名	腰痛

【緊急連絡先】

ふりがな氏名	さかき はなこ 坂城 花子 (続柄 子) (同居の有無 有・無)	電話 080-2222-△△△△
住所	坂城町大字坂城10000-1	
ふりがな氏名	(続柄) (同居の有無 有・無)	
住所	電話	

※このカードに記入された個人情報、救急・災害時以外には使用いたしません。 坂城町



「安心カード」は、町ホームページからダウンロードできるほか、企画政策課の窓口でも配布します。今一度「安心カード」の見直しを行いましょう。そして、万一のために安心カプセルを冷蔵庫へ備えておきましょう。



◎問い合わせ先 企画政策課まち創生推進室 ☎82-3111 (内線241) 直通75-6211

## 「広報さかき」へのご意見・ご要望をお寄せください

■編集・発行 〒389-0692 長野県埴科郡坂城町大字坂城10050  
坂城町企画政策課 TEL 0268-82-3111  
直通0268-75-6211 FAX 0268-82-8307  
■印刷 株式会社シーデンス

この広報誌は再生紙で作られています。

さかきまち  
すメール

登録をご希望の方は、QRコードからアクセスするか次のメールアドレスへ空メールを送信してください。 t-sakaki@sg-m.jp

配信情報

災害・防災情報 町からのお知らせ  
安心・安全情報 町のイベント情報

QRコード