

広報

2022 November

11

No.548

令和4年11月

とわかま



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

はじめてのうんどうかい

(写真は坂城幼稚園)

ひと ひと
入場無料 女と男ふれあいさかき
2022

日時 11月12日(土) 午後2時から

場所 坂城テクノセンター 大研修室

「男女共同参画社会」の大切さを考える集いとして女と男ふれあいさかき 2022 を開催します。

「すべての女と男が輝くまち」をテーマとして記念講演を行います。

演題

「単なる長寿」から「健康寿命」へ、
そして「活動寿命」へ



講師

ITエヴァンジェリスト
デジタルクリエイター

若宮正子 さん

◎問い合わせ先

女と男ふれあいさかき実行委員会事務局(隣保館内)

☎82-6603

11月19日(土)
リニューアルオープン (予定)

びんぐし湯さん館



大広間東側に新設の展望テラス(イメージ)

開館から今年で20周年を迎えたびんぐし湯さん館の改修工事が進められており、10月1日からは温泉スタンドを含めた町温泉施設を休止しています。

皆様にご迷惑をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願いします。

リニューアルの内容は、広報さかき11月号と一緒にお配りしたチラシをご覧ください。

◎問い合わせ先 びんぐし湯さん館 ☎81-7000

人権を尊重し豊かな福祉の心を育む町民集会

— 共に認め合い、共に支え合う社会を目指して —



記念
講演

講師 成田真由美 さん(パラリンピック競泳 金メダリスト)

～自分の可能性を求めて～

日時 12月3日(土) 午後1時30分から

会場 坂城テクノセンター 大研修室

入場料 無料

内容 人権活動発表(坂城小学校4年生)
記念講演

誰もが住みなれた地域のなかで、一人ひとりの人権や個性が尊重され、安心して暮らしたいと願っています。

町民一人ひとりが共に認め合い、共に支え合う人権感覚を養うとともに、福祉に対する理解を深め、明るく住みよい人権・共生のまちづくりの実現をめざして、人権を尊重し豊かな福祉の心を育む町民集会を開催します。

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

今なら更にお得!
12月
末
まで

マイナンバーカードの申請を!



12月未までにマイナンバーカードの申請をして、2月未までにカードを受け取りした方を対象に町独自でクオカードをプレゼントします!
詳しくは、広報さかき 11月号と一緒にお配りしたチラシをご覧ください。
※最大2万円分のマイナポイントを受け取るためには令和4年12月未までにカードの申請が必要です

1. マイナンバーカードの申請方法

スマートフォンで申請

半分近くの人が
オンラインからの申請!

必要なもの

交付申請書 スマートフォン 顔写真データ

パソコン で申請

必要なもの

交付申請書に
記載の申請書ID
(半角数字 23桁)

パソコン
顔写真
データ

証明用 写真機 で申請

必要なもの

交付申請書
写真代
このマークが
自印!

郵便 で申請

必要なもの

交付申請書
証明写真
(6か月以内に撮影)

封筒

申請のやり方がわからない方
ちゃんと申請できるか不安な方

住民環境課
窓口では職員が
写真撮影から申請まで
お手伝いします
(無料です)

2. マイナポイントの申込みについて

選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をする、その決済サービスで最大2万円分のマイナポイントもらえる制度で、申込期限は令和5年2月未です。

※ポイント付与の対象となるチャージやお買い物の期限も令和5年2月未となります。

※キャッシュレス決済事業者によっては、令和5年2月未よりも前にポイント
申込期限を定めているものもあるため、ご注意ください。

マイナポイントの申込みは、パソコンやスマートフォンを使ってご自身でも
行えるほか、企画政策課(役場2階)でも手続きの支援を行っています。

キャッシュレス決済
サービス検索



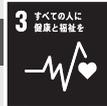
<p>必要なもの</p> <ul style="list-style-type: none">◆ マイナンバーカード◆ 4桁の暗証番号◆ 決済サービスID またはセキュリティコード◆ 公金受取用口座情報(登録される方) <p>※チャージまたはお買い物額の25%</p>	<p>マイナンバーカード 新規取得で</p> <p>最大※ 5,000円分</p> <p>申込み方法</p>	<p>健康保険証としての 利用申込みで</p> <p>7,500円分</p> <p>利用申込み</p>	<p>公金受取口座の 登録で</p> <p>7,500円分</p> <p>口座登録</p>
---	---	--	--

申請期間間際は窓口が混雑するおそれがありますので、早めのカード申請・取得をお願いします。

◎問い合わせ先

- ・マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
(平日 午前9時30分~午後8時 / 土日祝日 午前9時30分~午後5時30分)
- ・マイナンバーカードの申請・受け取りについて 住民環境課住民係 ☎82-3111 (内線 122・123) 直通 75-6204
- ・マイナポイントの申込みについて 企画政策課企画調整係 ☎82-3111 (内線 224・225) 直通 75-6211

子宮頸がんワクチンを自費で受けた方へ 費用の償還について



HPV(子宮頸がん)ワクチンの積極的勧奨の差控えにより、ヒトパピローマウイルス感染症に係る定期接種(予防接種法に基づき市町村が実施主体となって行う予防接種)の機会を逃した平成9年4月2日から平成17年4月1日までの間に生まれた女子で、定期接種の対象年齢を過ぎてHPV(子宮頸がん)ワクチンの接種を自費で受けた方に対して、費用の償還払いを行います。

対象者

以下の全ての要件を満たす方が対象です。ただし、他の地方公共団体で、すでにHPV(子宮頸がん)ワクチンの任意接種について助成を受けたことがある方は除きます。

- ◆ 平成9年4月2日から平成17年4月1日生まれまでの女子
- ◆ 令和4年4月1日時点で町に住民登録されている方
- ◆ 16歳となる日の属する年度の末日までに、当該予防接種を定期接種として3回接種していないこと
- ◆ 17歳となる日の属する年度の初日から令和3年度の末日までに日本国内の医療機関で、サーバリックス(2価ワクチン)またはガーダシル(4価ワクチン)を自費で接種していること
- ◆ 償還払いを受けようとする接種回数について、キャッチアップ接種を受けていないこと

手続き方法

下記の申請書および添付書類を保健センターに提出してください。

1. ヒトパピローマウイルス感染症に係る任意接種償還払い申請書
2. 申請者の本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
3. 被接種者の本人確認書類(申請者と被接種者が異なる場合に必要です。)
4. 接種費用の支払いがわかる領収書の原本
5. 被接種者の接種記録が確認できる母子手帳、予防接種済証または接種済みの記録がある予診票の写し
6. 償還払いを希望する振込金融機関の通帳またはキャッシュカードの写し

償還額

実費相当額(最大3回接種分まで)

領収書の原本が提出できない場合、町で定めた額を償還払いします。

申請期限

令和7年3月31日 ※申請期限を過ぎると受付できませんのでご注意ください。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。保健センターにお問い合わせください。



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

はっらっ健康講演会

事前申込制
☎75-6230

私たちのからだを正常に維持してくれる縁の下の力持ちは腎臓です。

腎臓はかなり悪くなるまで自覚症状が現れません。今から腎臓を守るための予防方法を学び、健康を維持してくれるからだについて考える機会として、是非ご参加ください。

簡単ヘルスチェック、保健師による健康相談、減塩コーナー、歯科医師会コーナーもありますので、ご利用ください。

日時 11月26日(土) 午後2時から (開場は午後1時~3時30分)

会場 坂城テクノセンター

演題 腎臓を守る 講師 信州上田医療センター腎臓内科 高橋寧史先生

◎申込・問い合わせ先 保健センター ☎82-3111(内線511) 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

少しだけ時間をとって
自分の身体の状態を確認してみませんか！

特定・一般健診を受けましょう！



特定・一般健診って…



特定・一般健診は、自覚症状なく進行する生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常症等）を重症化する前に発見する健診です。生活習慣病は、自覚症状が出た時には重症化しており、脳血管疾患や虚血性心疾患が起こりやすくなります。

しかし、忙しい毎日の中で「健康だからまだいいや！」とか「料金や時間がかかるのでは？」「平日は仕事で休日しか受けられない」「若いからまだいいよね？」「コロナが心配」などと、健診を受けるのをためらっているのであれば、少しだけ時間をとって自分の身体の状態を確認してみませんか！

健診は気軽に受けることができます！

1. 通常約1万円かかる検査内容が無料（39歳以下は2,800円）で受けられる！
2. 休日健診あり！
3. 健診にかかる時間は1時間程度！
4. 保健師または管理栄養士による健診結果の見方の説明あり！
5. 完全予約制で換気・消毒等の感染対策を行っています。
6. 若い方も将来生活習慣病にならないために今から受診を！この健診で生活習慣病（高血圧 糖尿病 脂質異常症等）が見つかる方もいます。
7. 新規申込み・変更は随時受付けています。保健センターにご連絡ください。

集団健診

文化センター大会議室で、次の日程で行います。



健診日	受付時間	対象・料金	内容
12月11日(日) 〈休日健診〉	午前8時15分 ～11時30分	○特定健診：無料（心電図含む） （40歳～74歳の国民健康保険加入者が対象。心電図検査も含め無料）	★身体測定 （身長・体重・腹囲） ★血圧測定 ★尿検査 ★血液検査 ★問診・診察 ★心電図
12月12日(月)	午前8時30分 ～11時30分 午後1時30分 ～3時30分	○一般健診 19歳～39歳の方：2,800円 75歳以上の方：無料 （心電図を希望する場合は追加料金900円）	

受診の際は必ずマスクの着用をお願いします。

体調不良の方や受診者本人および家族が新型コロナウイルスの感染が疑われる方、陽性判定を受けている方、その濃厚接触者になる方は受診をお控えください。

いいみらい
11月30日は「年金の日」
「ねんきんネット」で未来の生活設計について考えてみませんか？



—11月はねんきん月間です—
**あなたの年金 簡単便利な
「ねんきんネット」で！！**

加入記録や年金見込額試算が、24時間、
パソコンやスマートフォンから確認できます



ねんきんネット

検索



**国民年金の各種届出・申請には個人番号
(マイナンバー) と本人確認が必要です**

被保険者の方の個人番号(マイナンバー)および本人確認書類(免許証など)をお持ちのうえ、手続きをお願いします。



■届出・申請する場合に必要なもの

- ①被保険者の方の「個人番号(マイナンバー)通知カード」または「個人番号(マイナンバー)カード」
 - ②被保険者の方の顔写真付き身分証明書など 1点
例: 運転免許証、パスポート、在留カード、身体障害者手帳など
- ・顔写真付きの身分証明書がない場合 2点
例: 保険証、福祉医療などの医療受給者証、学生証、年金手帳など

※個人番号(マイナンバー)カードは、1枚で番号確認と本人確認を行うことができます。代理の場合は、委任状など(代理権の確認)にあわせて、代理人の本人確認が必要です。

※「免除・納付猶予申請」の際に、配偶者の方が別世帯である場合は、配偶者の個人番号(マイナンバー)の確認が必要となります。

町では11月のねんきん月間に、長野南年金事務所出張相談を開設します。
この機会に年金記録や保険料について相談してみませんか。

次のような保険料の疑問はありませんか。
ご予約のうえお越しください。

- 免除・納付猶予の申請は？
- 学生の免除は？
- 保険料（後払い）の追納は？
- 結婚前の年金が合算されているか？
- 昔の勤務先で支払った厚生年金の記録は？
- 任意加入や受給予定の年金額を増やすには？

11月の長野南年金事務所 出張相談日

日時 11月17日(木)
午前10時～正午(予約制)
場所 坂城町役場 第3会議室(3階)
※相談を希望される方は、11月9日(水)までに
住民環境課住民係へご連絡ください。

◎予約・問い合わせ先 住民環境課住民係 ☎82-3111(内線122・123) 直通75-6204

ご利用ください！《年金予約相談》

長野南年金事務所および町では、年金受給相談の予約を受け付けています。ご予約の際は、基礎年金番号、氏名、相談内容などをお伺いします。

- ・長野南年金事務所 お客様相談室 ☎026-227-1284 (随時予約可)
- ・坂城町年金相談(毎月1回開催、予約制、日時・会場は広報さかき「いろいろな相談」欄をご覧ください。)

令和5年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書について

日本年金機構では、老齢・退職年金受給該当者の方へ申請書を送付しています。

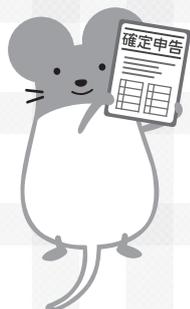
- 前年の申告から変更がない場合は、「変更なし」に○をし、署名等をしてから同封した返信用封筒で提出してください。
- 扶養親族等申告書を提出しない場合でも、税率5.105%が適用されます。よって、以下の全てに該当される方、または確定申告により控除を受ける方は提出する必要はありません。
 - ・ご本人が障がい者またはひとり親(寡婦)に該当しない。
 - ・所得税の控除対象となる配偶者または扶養親族(※1)がいない。
 - ・退職手当を受ける見込みの配偶者または扶養親族(※2)がいない。

※1：年間所得見積額が配偶者は95万円以下、扶養親族は48万円以下の方に限ります。

※2：退職所得を除いた年間所得見積額が配偶者は95万円以下、扶養親族は48万円以下の方に限ります。



「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます。
～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

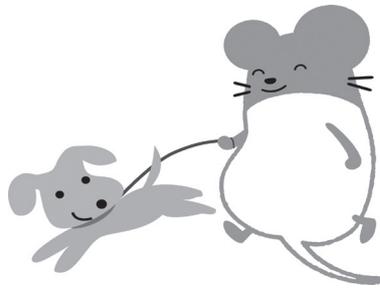


国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

令和4年1月1日から令和4年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には送付された証明書(または領収証書)を添付してください。

また、令和4年10月1日以降に、はじめて国民年金保険料を納付された方については、令和5年2月上旬に送付される予定です。

この飼い主さんへ
犬・猫の飼育者へ



責任を持って「しつけ」をしましょー

犬・猫などのペットは、私たちの生活に潤いと安らぎをもたらしてくれ
ます。その一方で、ペットの鳴き声な
どによる近隣とのトラブルやフンの
処理に対する苦情なども多く寄せら
れています。

飼い主の皆さんは、責任を持ってし
つけをし、人と動物が安心して暮らせ
るようにしましょう。

狂犬病予防のために

狂犬病は、世界の広い地域で
発生している、人と動物に共通
した病気です。日本においても、
平成18年にフィリピンで犬に咬
まれ、帰国後発症し死亡した事
例が発生しています。

狂犬病は、感染後、発症する
と治療することができませんが、
飼犬に予防注射をすることで発
症を予防することができます。
飼犬を狂犬病から守ることは
もちろん、飼い主自身や家族、
近隣の住人や他の動物への感染
を予防できます。

犬の登録と狂犬病予防 注射は済んでいますか

狂犬病予防法により、生後91
日以上の犬には、飼犬の登録と
年1回の狂犬病予防注射が義務
付けられており、室内で飼って
いる犬についても登録と注射が
必要です。

これらの手続きが済んでいな
い飼い主は、20万円以下の罰金
に処せられる場合がありますの
で、今年度まだ注射を受けてい
ない犬には、必ず早めに受けさ
せましょう。

また、飼犬の登録は住民環境
課や町内・千曲市の動物病院で
受け付けています。(登録手数料

料3,000円が必要です。)

※交付された鑑札と狂犬病予防
注射済票は犬に付けておき
ましょう。

犬と猫のマイクロチップ情報 の登録について

動物愛護管理法(動物の愛護
及び管理に関する法律)の改正
により、令和4年6月1日から
犬猫等販売業者が販売する犬猫
に対して、マイクロチップ装着
が義務化されました。プリー
ダーやペットシヨップ等で購入
した犬や猫にはマイクロチップ
が装着されており、飼い主にな
る際に、ご自身の情報に変更す
る必要があります(変更登録)。

なお、一般の飼い主等の犬猫へ
のマイクロチップ装着は努力義
務です。マイクロチップを装着
した場合には、指定登録機関(公
益社団法人日本獣医師会)に犬
の情報や所有者の情報を登録す
ることが義務となります。また、
既に登録されている情報に変更
が生じた場合にも、登録情報の
変更手続きが必要です。詳しく
は、「犬と猫のマイクロチップ
情報登録」専用コールセンター

犬が死亡した時は

犬が死亡した時や犬の所有者、
所在地などが変更になった時は、
住民環境課に届け出をお願いします。
また、葛尾組合では、犬・
猫などのペットの火葬を行って
います。

◎問い合わせ先 葛尾組合
☎82-2349

猫の適正な飼育と 「地域猫活動」について

猫は、病気や事故、怪我予防の
ため、屋内飼育に努めましょう。
また、飼い主のいない猫による
被害の改善のためには「地域猫
活動」が有効です。

「地域猫活動」とは、責任を
もってエサやトイレを管理する
方が地域の生活環境を保ちつつ、
不妊去勢手術を施して、一代限
りの命を地域で見守る活動です。
具体的な内容は次のとおりです。
◆時間と場所を決めてエサ与え、
済んだらすぐに片付ける

◆猫トイレを設置してしつける
◆不妊去勢手術を施して増えな
いようにする

◆フンの片付けをするなど、地域
の理解が得られるよう努める
町内では、助言や不妊去勢手
術のための捕獲など、「地域猫
活動」をサポートするボラン
ティア団体が活動しています。
詳しくは住民環境課にお問い
合せください。

フンや尿は飼い主が責任を もって片付けましょう

道路・公園などの公共の場所
や他人の土地などに犬や猫のフ
ンが放置され、フンによる苦情
が多数寄せられています。
自宅の敷地内でフンをするよ
うにしつけ、犬の散歩の際は、
スコップ、袋、水を入れたペッ
トボトルなどを持参し、他人の
土地や公共の場所を汚さないよ
うにしましょう。

◎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



住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳（住所、氏名、生年月日、性別）の閲覧は、公用・公益上必要と認められる場合に限り、閲覧状況を公表するように定められています。令和4年7月1日から9月30日までの閲覧状況は次のとおりです。

閲覧日	閲覧者(受託者)	委託者	閲覧目的	対象者および抽出人数	
7月1日	網掛区	—	敬老祝金該当者の名簿作成	75歳以上の網掛区民	22人
7月12日	上平区	—	敬老祝金該当者の名簿作成	75歳以上の上平区民	1人
7月13日	入横尾区	—	敬老祝金該当者の名簿作成	75歳以上の入横尾区民	13人
7月14日	金井区	—	敬老祝金該当者の名簿作成	75歳以上の金井区民	380人
7月21日	御所沢区	—	敬老祝金該当者の名簿作成	75歳以上の御所沢区民	72人
7月28日	上五明区	—	敬老祝金該当者の名簿作成	75歳以上の上五明区民	101人
8月2日	(一社) 輿論科学協会	総務省	通信利用動向調査	坂城・南条・村上地区の20歳以上の男女	172人
8月3日	込山区	—	区民名簿訂正のため	込山区民	180人
8月4日	大宮区	—	来年度区民名簿作成のため	大宮区民	12人
8月8日	坂端区	—	敬老会名簿作成	坂端区民	1人
8月12日	月見区	—	敬老祝金該当者の名簿作成	月見区民	131人
8月19日	泉区	—	敬老祝金該当者の名簿作成	泉区民	76人
8月22日	網掛区	—	寿会会員名簿作成のため	網掛区民	150人
8月22日	網掛区(村東)	—	敬老会祝賀会対象者名簿作成	網掛区(村東)民	2人
8月24日	鼠区	—	敬老会名簿作成	鼠区民	109人
9月5日	月見区8班	—	月見区8班名簿作成	月見区(8班)民	28人
9月6日	立町区	—	敬老会対象者名簿作成のため	立町区民	68人
9月13日	中之条区	—	敬老会対象者名簿作成のため	中之条区民	30人
9月30日	田町区	—	ご長寿祝賀会参加者名簿作成	田町区民	56人

◎問い合わせ先 住民環境課住民係 ☎82-3111(内線122) 直通75-6204

調査結果

測定調査時期		空中散布			無人ヘリ散布
		苜屋原	上平	中之条	苜屋原
散布前日	日中	調査した4地点32検体すべてが、国の基準である濃度評価値(60 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)を下回る定量下限値(0.05 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)未満でした。			
散布当日	散布中				
	散布直後				
散布翌日	日中				
	早朝				
散布2日後	日中				
散布4日後	日中				

※空中散布及び無人ヘリ散布の実施内容や調査結果について、詳しくは下記までお問い合わせください。

◎問い合わせ先 商工農林課農林整備係
☎82-3111(内線155)直通75-6207

松くい虫 防除対策 空中散布・無人ヘリ散布における安全確認調査(気中濃度)結果

町では、松くい虫防除対策の一環として6月22日(水)に空中散布及び無人ヘリ散布(1回目)を、7月13日(水)に無人ヘリ散布(2回目)を実施しました。

散布周辺地域の大気中の農薬成分を測定するため、町内4箇所(安全確認調査(気中濃度)を行い、その調査結果は左表のとおりです。

調査農薬成分
チアクロプロリド(薬剤名:エコワン3フロアブル)

調査箇所
・空中散布(1箇所あたり8回)
苜屋原広場
上平区民会館
さかき千曲川バラ公園(中之条)
無人ヘリ散布(8回)
苜屋原広場

測定方法
航空防除農薬環境影響評価検討会報告書(平成9年12月、環境庁水質保全局)に準じる。

お知らせ

11月の税の納期

- 固定資産税(第4期)
- 国民健康保険税(第5期)
- 介護保険料(第5期)
- 納期限は11月30日(水)

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、11月30日(水)に指定口座から振替をしますの
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、11月18日(金)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

犯罪被害者週間

平成17年に、「犯罪被害者等基本法」が制定され、11月25日から12月1日までの1週間が、「犯罪被害者週間」と定められました。

「犯罪被害者週間」は、犯罪被害者等が置かれている状況や生活の平穩への配慮の重要性等について、国民の理解を深めることを目的としています。

犯罪被害にあわれた方やそのご家族は犯罪被害による直接的な被害だけではなく、被害後の精神的ショックや経済的負担などさまざまな困難に直面し、苦しんでいる状況にあります。皆さんの理解と共感と支えがとて大切です。

◎問い合わせ先
企画政策課人権・男女共生係(隣保館)
☎82-6603

就学援助制度のご案内

町では、経済的理由により就学が困難と認められる児童生徒の保護者の方に、学用品や学校給食費などの援助を行っています。

令和5年度に新小学1年生または新中学1年生になる児童生徒の保護者で、就学援助を希望される方は、申請を行うことで新入学用品費を入学前に受給することができます。入学前支給を希望される方は、下記までご連絡ください。

※就学援助費の受給には一定の要件があります。

申請締切 11月30日(水)
◎申請・問い合わせ先
教育文化課学校教育係
☎82-3111(内線253)
直通75-6209

女性のための相談会

町女性専門相談員が、女性の悩みや困りごとについて相談会を開設します。パートナーや職場での人間関係、仕事と家庭の両立、子育てなどの相談に応じます。相談は無料で秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

日時 11月15日(火)
午後1時30分〜3時30分
場所 隣保館
◎問い合わせ先
企画政策課人権・男女共生係(隣保館)
☎82-6603

人権相談所を開設します

12月4日から10日までの1週間は、第74回人権週間です。昭和23年、国連総会で「世界人権宣言」が採択されたのを記念し、人権擁護活動を推進するため採択日である12月10日を

人権デーと定めています。

町では、人権相談所を開設し、人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で秘密は守られます。お気軽にご相談ください。

日時 12月5日(月)
午前9時30分〜正午
場所 役場第3会議室(3階)
◎問い合わせ先
企画政策課人権・男女共生係(隣保館)
☎82-6603

秋の全国火災予防運動

11月9日(水)〜15日(火)
全国統一防火標語
「お出かけは マスク戸締まり 火の用心」

■住宅防火のちを守る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掃除し、 unnecessary 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

- 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方は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。

■住宅用火災警報器は10年を目安に取り換えましょう!

- 古くなると電子部品の劣化や電池切れなどで火災を感じなくなる場合があります。設置した時に記入した「製造年月日」、または本体に記載されている「製造年」で確認してください。
- 定期的に点検を実施しましょう。点検をしないと、正常に機能しない状態で放置されてしまう可能性があります。
- 点検・交換の際は、けがなどに十分注意しましょう。
- ◎問い合わせ先
千曲城消防本部予防課
☎026-276-0119

福祉の職場相談会

「福祉の職場について詳しく知りたい」、「就職を考えた」という方のために、職場や仕事・資格の説明、面談を行う職場相談会を開催します。

日時 11月14日(月)

午後1時30分～3時30分

場所 ホテル信濃路(長野市)

詳しくは長野労働局または長野県福祉人材センターのホームページをご覧ください。

◎問い合わせ先

・ハローワーク篠ノ井

☎026-293-8609

・長野県福祉人材センター

☎026-226-7330

県営住宅 11月補充募集

受付期間

11月1日(火)～8日(火)

※11月3日(木・祝)を除く

受付場所

長野県住宅供給公社3階

(長野市南長野南県町1003-1)

募集団地等

長野県住宅供給公社ホームページに掲載、または、左記

までお問い合わせください。

◎問い合わせ先

長野県住宅供給公社県営住宅課

☎026-227-2322

労働保険の加入手続きを！

11月は労働保険未手続事業一掃強化期間です。

労働者(パート・アルバイトを含む)を1人でも雇用している事業主は、原則として業種・規模を問わず労働保険(労災保険・雇用保険)の適用事業となり、事業主は加入手続を行い、労働保険料を納付することが法令で義務付けられています。

詳しくは、長野労働局、長野労働基準監督署またはハローワーク篠ノ井にご相談ください。

◎問い合わせ先

ハローワーク篠ノ井

☎026-293-8609

講座・教室

ストレッチ&ウォーキング教室

運動を始めるきっかけとして、まずはからだを動かしてみませんか？筋肉をほぐして血流を良くすると脳が活性化し、疲労予防効果としてもお勧めです。

ストレッチを中心にウォーキング要素を加え活動量の増加も目指します。コロナ禍で運動不足になった、運動習慣をつけたい、最近体型が気になる方、そして初めての方もお待ちしております。

日程 12月12日～19日および1月16日～2月27日の毎週月曜日(計8回)※1月30日は除く

時間 午後7時～8時

内容 体組成測定(教室開始前)、ストレッチ・有酸素運動、筋力トレーニング、ウォーキング

場所 保健センター

講師 宇治春菜先生、石坂美里先生(健康運動指導士)

受講料 2,000円

申込期限 11月25日(金)

◎申込・問い合わせ先

保健センター

☎82-3111(内線511)

直通75-6230

町立図書館 ☎82-3371

図書館へ行くこう

プラスアルファ +α



坂城町出身の作家・酒本歩さんは、2019年『幻の彼女』でデビュー。翌年の『幻のオリンピック』に続いて、第3作『ロスト・ドッグ』が8月に発売されました。

デビュー作、第2作に続いて、最後までハラハラドキドキさせるミステリーです。町立図書館に3作ともありますので、ぜひご一読ください。

作者の酒本歩さんから『ロスト・ドッグ』についてコメントをいただきました。「人とペットの向き合い方をテーマにしました。私たちが癒やしてくれるペットの高額な医療費に主人公はどう向き合うのか。ミステリーですのでそこに事件が絡んでいきます。謎が解かれたときにタイトルの意味に気づいていただければ嬉しいです。」

坂城自由墓地 ご見学・ご相談会開催中！

樹木葬 一般墓 相談会

永代使用料 15万円～

許可番号：2坂住第228号

☎0800-800-0233 080-5609-1395

管理：株式会社ニッセキライフ 販売：株式会社信濃

坂城自由墓地、坂城消防署、坂城インター線、駐車場完備、ご予約お問い合わせ



学校だより

南条小学校
かがやきの時間の活動
(総合的な学習の時間)



3年生

「わたしのお蚕さま」

三年 古畑 佑磨
ふるはた ゆうま

カイコが教室に三百匹きて来てびっくりしました。ぼくはカイコをかってみて、成長を見てすごいと思いました。みんなのカイコは大きいのが小さいの、いろいろな大きさのカイコがいます。カイコがまゆになつていて人がいました。楽しくカイコを育ててもっと大きくさせたいです。

三年 藤井 レナ
ふじい れな

わたしたちは今、かがやきの時間にかいこさまの学習をしています。はじめは少し心ばいだつたけど、かつてみたらかわいくて、「育てられる。」と思いました。だけど、育ててみたらとても大変でした。なぜかというところ、くわの葉を毎日あげないといけないし、新聞もかえないといけないからです。でも、わたしは命をあずかったので、あきらめませんでした。だつぴをした時には、「大きくしたい。」と思えました。

中には茶色くなって死んじゃつた子もいましたが、かいかがいとおかげで命の大切さや、育てるむずかしさがわかりました。これからかいかを元気に育てて、大きくなつてほしいです。

4年生

「ねずみ大根おいしくなあれ」

四年 宮崎 陽斗
みやざき ほうと

南条小学校では四年生になると、学校の近くの畑を借りて、ねずみ大根を育てます。おいしい大根になつてほしいと願いながら、一粒ずつ種を蒔いて、草取りをしています。ねずみ大根はおしぼりうどんにするのが有名だけど、昔から大根漬けとしても知られているようなので、ぼくたちのクラスでは、大根漬けに挑戦しようと思っています。去年の四年生はおしよ油で漬けていましたが、ぼくたちは米ぬかや塩を使って黄色いたくあん漬けを作つてみたいです。どんな味がするのか、ぼくは今からとても楽しみです。自分たちが育てたねずみ大根は、販売する予定なので、たくさんの人に大根を食べてほしいと思っています。ねずみ大根の収穫は、11月のはじめのころなので、11月が来るのがとても楽しみです。



食育だより



食育・学校給食センター
82-2559



「成長期」と「貧血」

成長期の子どもたちは、体が大きくなるにつれて必要な血液の量も増え、貧血が起こりやすくなります。鉄分やタンパク質など、血液の材料となる栄養素が不足しないよう、毎日の食事に気をつけて貧血を予防しましょう。

■どんな症状があるの？

立ちくらみやめまいのほか、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



■スポーツをする人は特に注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので貧血になりやすくなります。



■鉄分とビタミンCをしっかり摂ろう！

レバーやアサリ、シジミ、緑黄色野菜、大豆・大豆製品などに多く含まれます。ビタミンCの多い野菜や果物と一緒に摂ると吸収が良くなります。



■タンパク質もしっかり摂りましょう。

赤血球の材料になるタンパク質もしっかり食べましょう。

★ 子育て支援センターだより ★



— 子育て支援センター ☎ 82-2291 —

ポカポカと太陽のぬくもりを感じる日もあれば冷たい風が吹く日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら季節は冬に近づいています。1日の中でも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。

規則正しい食事や睡眠、外出後や食事の前の手洗いを欠かさないよう心がけ、体調を整えていきたいですね。



子育て支援センターの様子、行事などを紹介しています。子育て支援センター・図書館・各保育園・幼稚園などに配置しましたので、ぜひ手にとってご覧ください。



11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
2日(水)	1歳までの子育てとあそび①	みかんグループさんの1回目の講座です。	午前10時
8日(火)	1歳までの子育てとあそび②	みかんグループさんの2回目の講座です。	午前10時
10日(木)	親子リトミック(中沢敏江さん)	音楽に合わせて、お子さんと楽しく体を動かしましょう♪	午前10時
12日(土)	開館日	申込みは保健センター(☎75-6230)をお願いします	午前中
	ハッピーベビー教室	町保健師による安心して出産・育児をするための教室です。	午前10時
14日(月)	1歳までの子育てとあそび③	みかんグループさんの3回目の講座です。	午前10時
15日(火)	アロマセラピー(山崎あき子さん)	アロマを体験してリフレッシュしてみませんか?	午前10時
25日(金)	お話でてこい	町立図書館司書による絵本の読み聞かせです。	午前10時
26日(土)	開館日		午前中
30日(水)	1歳までの子育てとあそび④	みかんグループさんの4回目の講座です。	午前10時

いず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。
 新型コロナウイルスの状況により、行事が中止・変更となる場合があります。

今月の相談日

気軽にご相談ください。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 4日(金)・11日(金)	☎82-2111	午前9時 ～ 午後1時
	南条保育園 4日(金)・25日(金)	☎82-3630	
	村上保育園 30日(水)	☎82-2229	
	坂城幼稚園 21日(月)	☎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
- ◇第2・4土曜日 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）



11月

- 3日(木) 千曲中央病院 【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-1212
 千曲中央病院 歯科 【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-2130
- 6日(日) とよき内科 【千曲市磯部】 ☎(026)276-0413
 いなりやまクリニック【千曲市稲荷山】 ☎(026)214-3501
 あかいけ歯科クリニック【 鼠 】 ☎81-3377
- 13日(日) さかき生協診療所 【中之条】 ☎82-0101
 あんずの里クリニック【千曲市森】 ☎(026)272-1005
 渡辺歯科医院 【千曲市稲荷山】 ☎(026)272-1313
- 20日(日) みやばやし小児科アレルギー科【千曲市上徳間】 ☎(026)261-5221
 鶴沢内科クリニック 【千曲市屋代】 ☎(026)272-3713
 柳沢歯科医院 【千曲市稲荷山】 ☎(026)273-5638
- 23日(水) 千曲中央病院 【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-1212
 宮坂歯科医院 【千曲市小島】 ☎(026)272-0133
- 27日(日) 森本眼科クリニック 【千曲市内川】 ☎(026)285-0020
 島田クリニック 【千曲市小島】 ☎(026)273-8788
 林歯科医院 【千曲市上山田温泉】 ☎(026)275-1064

12月

- 4日(日) 村上堂大井クリニック【網掛】 ☎81-3131
 安川整形外科クリニック【千曲市屋代】 ☎(026)273-6611
 宮島歯科医院 【千曲市粟佐】 ☎(026)273-3064

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4年7月生	10日(木)午後1時
7か月児健康相談	令和4年4月生	28日(月)午前9時
10か月児健康相談	令和4年1月生	18日(金)午前9時
2歳児健康相談	令和2年7月～8月生	9日(水)午前9時
3歳児健康診査	令和元年5月～6月生	17日(木)午後1時

粗大ごみの回収・資源物のサンデーリサイクル

6日(日)、20日(日) 午前8時30分～10時
 びんぐし湯さん館 第1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

9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3年9月分 203.34 t
 ■令和4年9月分 212.56 t **+9.22 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

10日(木)、21日(月)
 午前9時30分～正午
 役場第4・5会議室(3階)

10日は弁護士、21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(火) 午前9時30分～正午
 役場第5会議室(3階)

年金相談

15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、7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

2日・9日・16日(すべて水曜日)
 午後1時30分～4時
 老人福祉センター

すこやか相談

30日(水) 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、お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	笹	草
				つ	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
 - ★木くずチップパーク材の販売
 - ★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>
 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

図書館へ行こう



町立図書館 ☎82-3371 開館時間:午前10時~午後6時



12月10日(土) クリスマス会を開きます。
サンタクロースが来るかも?!
プレゼントもありますよ!



11月の催し物

新型コロナウイルスの状況により
中止・変更になる場合があります

☆おはなし会

12日(土) 午前10時30分~11時

☆「のぼんて」さんの創作紙芝居

19日(土) 午前10時30分~11時15分

☆「Book Time」さんの英語のおはなし会

26日(土) 午前10時30分~11時15分

☆点字・点訳講座 講師:山口静枝さん

1日(火)、15日(火) 午後2時~

新着図書

9月には一般書154冊、児童書115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

短歌と俳句の五十番勝負

(著:穂村 弘、堀本 裕樹/新潮文庫)



椅子、動く、たまゆら、信じられない…。歌人・穂村弘と俳人・堀本裕樹が、作家、詩人、タレント、牧師、小学生など50人から寄せられたお題で新作を詠む、五十番勝負。自由に読み解く愉しみを伝えるエッセイたやあとがき対談も収録。

11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			

千曲・坂城地域 自立支援協議会全体会

ハンディを乗り越え、音楽を通して自立を目指す知的障がい者の方々と構成される楽団「ケ・セラ」(松本市)を迎え演奏会を行います。

当日は講演会や障がい者施設による物販なども予定していますので、お気軽にお越しください。

日時 11月25日(金) 午後1時30分~4時

会場 信州の幸あらずホール (千曲市)

演題 誰もが暮らし良いやさしい町を目指して

参加費 無料

定員 100名(事前申込制)

申込期限 11月15日(火)

◎申込・問い合わせ先

千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター
☎026-275-0548

指名手配被疑者の検挙にご協力を

令和4年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、凶悪事件などで特に警察庁が指定している重要指名手配被疑者をはじめとして、約530人に上っています。

これらの被疑者は、殺人、強盗等の凶悪事件のほか、暴行、傷害、窃盗、詐欺、横領等の事件に関して指名手配されており、再び犯行を行うおそれがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行うこととしています。

この指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、住民の皆様のご協力が是非とも必要です。

よく似た人を見掛けたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。

◎問い合わせ先

千曲警察署 ☎026-272-0110

まちのうごき

世帯数: 6,191世帯(+11)

人口: 14,294人(-1)

令和4年10月1日現在

男: 7,082人(+15)

※()は前月比

女: 7,212人(-16)

まちの交通事故

件数: 3件

累計: 27件(+2)

令和4年9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: 5件

累計: 31人(-4)



11月12日(土)開催! ねずみ大根まつり2022

～旬のねずみ大根をご堪能ください!～



町を代表する特産の「ねずみ大根」が今年も旬を迎えたことから、「ねずみ大根まつり」を2会場で同時開催します。

ねずみ大根の収穫・販売はもちろん、ワインやお弁当の限定販売、ヒラタケの収穫体験などを盛りだくさんに開催しますので、ぜひご来場ください。

なお、新型コロナウイルス感染防止のため、ご来場の際はマスクの着用にご協力をお願いします。

収穫会場

日時

11月12日(土)

午前10時～正午【雨天決行】

場所

坂城インター線沿いの畑

※のぼり旗など目印あり

(国道18号から上信越自動車道

坂城ICに向かう途中の右側の畑)

内容

参加費1,000円で指定袋1枚にねずみ大根を詰め

放題収穫(町内おしぼりうどん店で使える、

おしぼりうどん割引券300円相当付き)

※先着200名様、または畑から大根がなくなり

しだい終了します。

物販会場

日時

11月12日(土)

午前10時～午後2時【雨天決行】

場所

さかき地場産直売所「あいさい」

内容

・ねずみ大根ほか農産物・加工品の販売

・テイクアウト用お弁当限定販売

・さかきヌーボー ペティにゃん2022(新酒ワイン) 限定販売

・ねずみ大根焼酎販売・原木きこの販売

・ヒラタケ収穫体験・ねずこんグッズ販売

・焼き芋実演販売・来場者プレゼント(先着300名様)

・ねずこん記念撮影(出演時間:午前11時/正午)

・おしぼりうどん店スタンプラリー

ほか

◎問い合わせ先

ねずみ大根まつり実行委員会事務局(商工農林課農業振興係内)

☎82-3111(内線152) 直通75-6207



▲ねずみ大根の種まきの様子

ねずみ大根 順調に生育中!

「ねずみ大根まつり」で大勢の皆さんに収穫をお楽しみいただくため、「ねずみ大根振興協議会」では会員の皆さんにご協力いただきながら、ねずみ大根の栽培を実施してきました。

今年の作柄は「種まきの時期に雨が十分降ったこともあり、例年並みに順調に生育している」とのことで、今年も収穫を存分にお楽しみいただける見込みです。

「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 ☎0268-82-3111
直通0268-75-6211 FAX 0268-82-8307

■印刷 滝沢印刷合同会社

この広報誌は再生紙で作られています。

さかきまち すくメール

— 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

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



QRコード