

広報

とわかま

2021 September

9

No.534

令和3年9月



坂城ど〜んど〜ん花火大会

令和3年12月1日から

長野広域連合の新しいごみ焼却施設

(仮称)B焼却施設が試運転を開始します

町民の皆さんが地区の収集所へ燃えるごみを出す方法に変更はありません

長野広域連合が千曲市屋代地区に整備を進めている「(仮称)B焼却施設」(燃えるごみの焼却施設)については、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により施工期間が2か月延長となり、試運転開始が令和3年12月、本稼働が令和4年6月予定となりました。

12月の試運転開始とともに、葛尾組合焼却施設に代わり、(仮称)B焼却施設で燃えるごみの受入を開始しますが、町民の皆さんが地区の収集所へ燃えるごみを出す方法に変更はありません。

なお、12月以降に燃えるごみを(仮称)B焼却施設へ直接持ち込む場合は下記のとおりとなります。(11月30日までは葛尾組合焼却施設で受け入れをします。)

また、「不燃ごみ」の直接持ち込みについては、今までと同様、葛尾組合不燃ごみ処理施設(千曲市上山田)で受け入れます。



◆令和3年12月1日以降、(仮称)B焼却施設に直接持ち込む場合◆

<p>受入日 (日曜・祝日休み)</p>	<p>●月～金曜日 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 ※午前11時30分～午後1時は受入不可</p> <p>●土曜日 午前8時30分～11時30分</p>
<p>処理料金</p>	<p>●令和4年5月31日までの試運転期間中は葛尾組合焼却施設と同料金 20kgまで400円 超過料金:20kgまでごとに400円 ※町指定袋に入れて持ち込んでも、上記料金がかかりますのでご注意ください。 ※令和4年6月(本稼働)以降の料金は、長野広域連合で決定後、長野広域連合ホームページ、広報さかき、町ホームページ等でお知らせします。</p>
<p>その他</p>	<p>●受入れ可能サイズ (1.0m×1.5m×3.0m)以内 ・受入れ可能サイズ以内の木製家具等についても持ち込み可能ですが、金属やガラスなどの部品が付いていると受入れができません。(取り外せない場合は、これまでと同様、町が月2回実施している粗大ごみ回収に出してください。) ・紐でしばる場合はしっかりとしばってください。 ・袋に入れる場合は中身が確認できるよう、透明か半透明の袋に入れてください。</p> <p>●搬入手続き ・搬入の都度「ごみ搬入申込書」に記入をしていただきます。免許証などの本人確認できるものが必要です。料金は現金払いで、ご自身による積み下ろしとなります。 ※「ごみ搬入申込書」は、(仮称)B焼却施設搬入受付に備え付けられるほか、後日長野広域連合ホームページ、町ホームページにも掲載されます。</p>

ごみの減量、資源化にご協力をお願いします。

◎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
長野広域連合 環境推進課 ☎026-213-5300

デジタル、はじめませんか？

“スマホ”を活用して
暮らしを便利に！



“スマホ”をうまく使って、暮らしがとても便利になります！

スマホで楽しく会話したり、スマホで簡単ショッピングしたり、オンライン診療で自宅にいながらお医者さんの診察を受けたり・・・
スマホの活用方法が学べる講習会を、開催します。

参加費無料、お気軽にご参加ください。



< 坂城町近隣での開催情報 >

予約が必要な場合があります。講習会の参加申込みやお問い合わせについては、次の連絡先までお電話ください。

その他の場所や最新情報は専用ポータルサイト (<https://www.deji-katsu.jp/>) で検索ください。

事業者名	実施場所	講座内容	連絡先
auショップ更埴	千曲市桜堂水278-2 (国道18号沿い)	スマホの基本操作 (はじめて講座・中級講座)	0800-700-0470
ソフトバンク千曲	千曲市屋代 2072-3 (国道18号沿い)	スマホの基本操作 (初心者向け)	026-274-4811
ソフトバンクArio上田	上田市天神3-5-1 (アリオ上田内)	スマホの基本操作 (初心者向け)	27-2777

※講座内容によっては、持参していただくものがあります。
※開催予定については、変更の可能性があります。

参加無料

「デジタル活用支援推進事業」講習会では、
商品やサービスを販売することはありません。
年齢を問わずどなたでも、何回でも受講できます。
総務省指定の研修を受けた「デジタル活用支援員」が丁寧に説明します。



◎問い合わせ先 企画政策課企画調整係 ☎82-3111 (内線 225) 直通 75-6211
(一財) 日本データ通信協会 ☎03-5974-0129

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「がん征服月間」です

いつ受ける? がん検診は定期受診が大切!

あなたは今年「がん検診」を受けましたか? 今年はいつ受けますか?

がんは症状のない早期のうちに発見することで90%以上が治ります。

あなたの身体を守るため、定期的に「がん検診」を受けましょう。

がん検診を受けていますか?



受ける時間がないから…

健康状態に自信あり!

いつでも医療機関に行けるから大丈夫～

…と思ってる方

最後に受けたのは何年前ですか?

がん検診は定期受診が大切です

1つのがん細胞が発見可能な大きさになるまでに数十年かかりますが、発見可能な大きさになってからは数年で進行します。定期的な受診で早期に発見することができます。

町や検診実施機関では、新型コロナウイルス感染予防対策を徹底し、受診される皆さんにご協力をいただきながらがん検診を実施しています。胃・大腸・乳房・子宮の各がん検診を希望される場合は、保健センターまでご連絡ください。

がん検診、「そのうち受ける」を「今、受ける」に変えましょう



9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺について正しい知識を普及するため、9月10日から16日までを「自殺予防週間」と定め国や地方公共団体、関係団体等が連携して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、相談事業および啓発活動を実施しています。

「ゲートキーパー」をご存知ですか?

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。家族や地域、職場、保健、医療、教育の場面など、誰もがゲートキーパーになれます。

もしも、身近な人の「気になるサイン」を見つけた時には、まずは声をかけてあげてください。

○ゲートキーパーの役割○

気づき

- ・気になるサイン
- ・悩みを抱えている
- ・健康に不安がある
- ・自殺をほのめかす



- ・「いつもと様子が違うな」
- ・「何か悩みがありそう」

傾聴 つなぎ 見守り

- ・まず話を聴く
- ・必要な情報を伝える
- ・専門の相談機関へつなぐ
- ・その後も見守る

こころ・法律・仕事のなんでも相談会

「借金を返せない」「眠れない」「仕事がつらい」「生きるのがつらい」など、どこに相談していいかわからない、様々な悩みや事情を弁護士や精神科医師等の専門家がじっくりお聞きします。相談料は無料で秘密は厳守されます。事前の予約が必要となります。

- ・日時 10月17日(日) 午後0時30分～4時30分
- ・場所 千曲市保健センター(千曲市役所2階)
- ・予約方法 坂城町保健センターまでお電話でお申込みください。

坂城町特命大使

小松美羽さん 長野県立美術館でライブペインティング

7月25日(日)、長野市の長野県立美術館で小松美羽さんのライブペインティングが開催されました。

小松さんは、町出身の現代アーティストとして、世界をまたにかけて活躍されています。

ライブペイントは静かな祈りからスタートしました。それから、荒々しくありながらも穏やかに祈り続けるかのように白と黒のキャンバスに色をのせていきました。

ライブペイント終了後、小松さんから作品についてのお話があり、幼い頃に坂城で育まれた感受性と大人になって世界などを見ての経験が、今の小松さんの作品に反映しているということでした。



▲ライブペイント中の様子



南条保育園 関保育士

町の子育て支援体制をシンポジウムで発表

7月30日(金)から31日(土)まで「第47回日本コミュニケーション障害学会学術講演会」が新潟県の朱鷺メッセ新潟コンベンションセンターで開催されました。

「今日をつないで 明日へ」をテーマに全国各地から、福祉施設従事者、教育・医療関係者などが集まり、困難を抱える方々に寄り添いながら支援をどうつないでいくかについて、実践発表等が行われ、保育士の関連平さん(南条保育園)がシンポジストとして参加しました。

関さんは、出生から就園、就学そして就労まで、0歳から18歳までの切れ目のない町の支援体制を紹介し、保育士として直接関わっている活動について発表しました。特に、子どもの成長を見守る中で、思いを理解することの難しさを感じながらも、子どもの「がんばろうとする力」「あきらめない心」が育つように取り組み、できた時にはことばにして「認めてあげることを日々の保育で実践していることを発表しました。



▲壇上で発表する関保育士

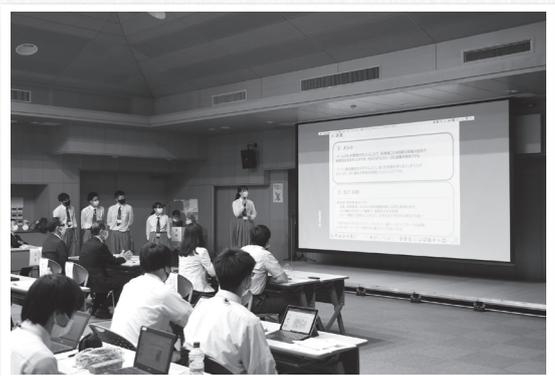
坂城町の魅力を引き出すまちづくりを提案

「坂城高校生によるまちづくりシンポジウム2021」開催

8月2日(月)、中心市街地コミュニティセンターで、「坂城高校生によるまちづくりシンポジウム2021」が開催されました。これは、地方創生や地方の人材育成を目的に、坂城高校と筑波大学との「高大連携事業」のひとつとして行われたものです。

7月31日(土)、8月1日(日)の2日間で、大学生がファシリテーターとなり、高校生たちが、町の歴史や文化などの特徴から自分のまちの魅力を発掘し、坂城町の魅力を引き出すまちづくりの提案を各グループで考えました。

坂城高校生3グループと筑波大学大学院生1グループの計4グループが、防災、福祉、観光交通の各分野について、提案を発表しました。各グループとも興味深い提案でした。



▲発表の様子

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9月30日(木)

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。)
 □座振替は、9月30日(木)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、9月17日(金)までにご連絡ください。(ゆうちょ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

町民運動会・交通安全町民大会中止のお知らせ

10月2日(土)に開催を予定していた「第61回町民運動会・第43回交通安全町民大会」は、実行委員会による協議の結果、

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することとなりました。

開催を楽しみにされていた皆さんには大変残念なお知らせになりますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

◎問い合わせ先

坂城町公民館(文化センター内)
 ☎82-20069

葛尾組合ペット火葬休止のお知らせ

設備メンテナンスのため、左記の期間はペット火葬の受付を休止します。

休止期間

9月28日(火)～10月18日(月)

◎問い合わせ先

葛尾組合
 ☎82-23349

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×11本
- ・前後賞各1億円×22本
- (発売総額330億円)
- ・11ユニットの場合)

発売金額 1枚300円

発売期間

9月22日(水)～10月22日(金)
 また、ハロウィンジャンボにも同時発売します。

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。

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2日(土)
 午後1時～4時

場所 役場3階第3会議室

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

小林竜朗司法書士事務所
 (長野県司法書士会上田支部長)
 ☎22-8110
 (午前9時～午後5時)

あなたの大切な遺言書を法務局が守ります

ご自身で作成した「自筆証書遺言書」を法務局で保管するこ

とができるようになりました。今まで自筆証書遺言書の問題点であった、「発見されない場合がある」、「改ざんされるおそれがある」ことが解消されます。また、家庭裁判所の検認も必要ありません。

ご自身の財産をご家族等に確実に託すために、自分で書いた遺言書を法務局に保管しませんか。詳しくは、左記までおたずねください。

◎問い合わせ先

長野県司法書士協会
 長野地方司法書局上田支局
 ☎23-2001

養育費に関する無料電話相談を実施します

長野県青年司法書士協議会および全国青年司法書士協議会との共催により、司法書士による養育費に関する無料電話相談会を実施します。

日時 9月25日(土)

午前10時～午後4時

電話番号

0120-567-301

(平日のみの専用番号です)
 ※相談は無料で秘密は厳守します。

◎問い合わせ先

長野県司法書士協会
 ☎026-232-7492

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。

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

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、各区を通じて行ってきました。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、このページの裏面にある「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。

更新する際は、下記の記入例を参考に、裏面の「安心カード」に直接ご記入いただくか、必要な枚数をコピーしてご利用ください。

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

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3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・令和) 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	血液型 A・B・AB・O Rh (+・-)
代筆者 ふりがな 氏名	(続柄)	その他(伝えたいこと)	
代筆者 住所	電話		

※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。

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
-------	----------------------

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。

常用している薬	
---------	--

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。

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
今かかっている病気	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)
住所	坂城町大字坂城10000-1 電話 080-2222-△△△△
ふりがな 氏名	(続柄) (同居の有無 有・無)
住所	電話

日中・夜間つながる電話番号をお書きください。

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

◎問い合わせ先
企画政策課まち創生推進室
☎8213111(内線223)
直通7516211

♣ 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 年 月 日

ふりがな 氏名			生年月日	(大正・昭和・平成・令和) 年 月 日
住所	坂城町大字	電話	血液型	A・B・AB・O
		携帯電話		Rh (+・-)
代筆者	ふりがな 氏名	(続柄)		その他(伝えたいこと)
	住所	電話		

※代筆された場合は、代筆者名をお書きください。

身体の状況 (持病・障がいの状態等)		
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		
診療科 担当医		
病院電話番号		
診察券番号		
今かかっている病気		

【緊急連絡先】

ふりがな 氏名	(続柄)	(同居の有無 有・無)
住所	電話	
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は、救急・災害時以外には使用いたしません。

坂城町

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。

なお、講習は新型コロナウイルス感染症拡大防止策を行ったうえで開催します。また、講習が中止となる可能性がありますのでご了承ください。

日時 10月14日・15日の2日間

・14日(木)午前9時～午後5時

・15日(金)午前9時～午後3時

会場 千曲坂城消防本部会議室

受講料 6000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14日(火)～9月30日(木)

※午前8時30分から午後5時

15分まで、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

☎82-0119

講座・教室

リトミック教室(後期) を開催します

音楽を通じて、豊かな感性や情緒を育むお手伝いをする楽しい教室です。保護者の方と一緒に参加をお願いします。

興味のある方は、体験してから参加することもできますのでお問い合わせください。

日時 10月6日から2月16日

までの毎週水曜日

午前10時～11時30分

場所 文化センター大会議室

※場所は変更する場合があります。

指導者 中沢敏江さん

参加費 4000円

対象 1歳半～3歳児と保護者

申込受付 9月1日(水)

◎**申込・問い合わせ先**

坂城町公民館(文化センター内)

☎82-2069



ストレッチ& ウォーキング教室

運動を始めるきっかけづくりとして、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ます。疲労予防効果としてもお勧めです。

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

申込方法 など詳しくは、下記までお問い合わせください。

日程

【昼の部】9月30日から3月

10日までの第2・4木曜日

(計10回)

※12月はお休みです

【夜の部】10月4日から11月

22日までの毎週月曜日

(計8回)

時間

【昼の部】午後2時～3時

【夜の部】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(健康運動指導士)

受講料

【昼の部】3000円

【夜の部】2000円

申込期限

【昼の部】9月24日(金)

【夜の部】9月28日(火)

◎**申込・問い合わせ先**

保健センター

ヨガ教室を開催します

9月から健康増進のためヨガ教室を開催します。

コロナ禍で外出が減っている今、筋肉を使うことで血流を改善し、脳卒中などの血管病や膝痛予防に効果を発揮します。

参加を希望される方は、下記までお申し込みください。

日程 9月22日、10月13日、10

月27日、11月10日、11月24日、

12月1日、12月22日、1月5

日、1月26日、2月9日(水曜

計10回)

時間 午後2時～3時

場所 保健センター

参加費 3000円

定員 15名

持ち物 ヨガマットまたはバ

スタオル、飲み物

Music Information

坂城町吹奏楽団 残暑お見舞い「スイング・ジャズ」コンサート開催

日時 9月4日(土) 午前10時開場 10時30分開演

場所 びんぐしの里公園「びんぐしわくわくステージ」(屋外ステージ)

演奏曲目 茶色の小瓶、レッツ・スイング、ファンダンゴ、生命の奇跡、となりのトトロ ほか

入場料 無料

申込期限 9月17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



Music Information

坂城町吹奏楽団 残暑お見舞い「スイング・ジャズ」コンサート開催

日時 9月4日(土) 午前10時開場 10時30分開演

場所 びんぐしの里公園「びんぐしわくわくステージ」(屋外ステージ)

演奏曲目 茶色の小瓶、レッツ・スイング、ファンダンゴ、生命の奇跡、となりのトトロ ほか

入場料 無料

♪ 新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで、マスク着用でお越しください。♪

◎お問い合わせ先 吾妻さん ☎82-4813

学校だより

今年度の坂城高校
坂城高校校長 城田真之

新型コロナウイルスに翻弄された昨年度にくらべ、令和3年度は、4月7日(水)の入学式で、62名の新入生を迎え入れ、ある意味「穏やか」なスタートを切ることができました。

学習面では、今年の新入生から、パソコンを購入していただき、坂城高校の生徒全員が自分専用のパソコンを使い学習できる体制が完成しました。今後、パソコンを活用した新しい学びに挑戦していきます。

また坂城高校の学びの大黒柱「坂城学」(総合的な探究の時間)。一部中止となった内容もありましたが、1年生の「葛尾登山、さかき千曲川バラ公園作業」等の体験学習、自己を見つめ、人間関係を円滑にする技術を学ぶ「SST(ソーシャルスキルトレーニング)」、2年生の「インターシッブ」への取組など計画に従って概ね順調に学習を進めていくことができました。

クラブ活動も例年に近い活動ができるようになりました。昨年中止となった「総体」が今年は開催され、本校運動部も出場しました。その中でハンドボール部は、上位チームと互角に戦い県大会で4位となりました。文化部では、吹奏楽部が他校と合同で演奏会に出演したり、美術部が作



▲1年生 オリエンテーリングの様子



▲2年生 坂城学 Web サイトづくりの様子

品制作とともに校内の装飾にたずさわったり、JRC(青少年赤十字)日常生活における社会貢献を行う)が、ジャグリング(道具を使った芸)や伝統芸能による地域貢献に取り組んだり地道に活動しています。軽音楽部はここ数年自転車盗難防止ソングの制作、演奏活動に取り組んできましたが、この活動について今年6月千曲警察署と更埴防犯協会連合会から表彰されました。

経済産業省「未来の教室」実証事業に取り組んでから3年目の今年はある意味で「集大成の1年」ととらえ活動していきます。

今後とも地域のみなさまの御理解御支援を賜りますようお願い申し上げます。(次回は、今回ご紹介できなかった生徒会活動を取り上げていきたいと思えます。)

1. 備える食品を考える

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。

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。

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。

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。料理を含め1人1日3リットルが目安です。

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します。



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ことが参考になります。

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
082-25559

★ 子育て支援センターだより ★

— 子育て支援センター ☎ 82-2291 —

子育てにほっとひと息のことば

「手のかからない子がいい子だなんてそんなのは大きなまちがいですよ。人生のどこかで親は子どもにたっぷり手をかける必要があるんです。小さいころに手をかけさせてくれる子が本当はとてもいい子なんです。」

と故 佐々木正美先生は、生前によく講演会や本の中でお話されていました。先生の本は少し疲れた時に読むとほっとします。支援センターにも先生の本があります。

引用 「育てにくい子と感じたときに読む本」
児童精神科医 佐々木正美 (主婦の友社)

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(水)	保育園・幼稚園入園説明会 ☆1	午前10時
3日(金)	うきうき親子時間	午前10時
8日(水)	お話でてこい	午前10時
10日(金)	わくわくタイム ミニうんどう会 ☆2	午前10時
11日(土)	開館日	午前中
16日(木)	ママヨガ教室	午前10時
21日(火)	ボランティア懇話会	午後1時
24日(金)	親子リトミック	午前10時
25日(土)	開館日	午前中
30日(木)	ぐりぐらサークル	午前10時

☆1 保育園・幼稚園入園説明会では幼稚園の園長先生と町職員による保育園と幼稚園の違いや入園までの流れなどについて説明します。
☆2 わくわくタイムは体操、ハイハイレースやボール入れなど、運動会ごっこをして遊びます。

 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直接お電話(82-2291)にてお申込みください。

今月の相談日

家庭児童相談員	支援センター	午前9時～午後5時 (分室訪問時間を除く)	
	分室訪問	南条保育園 15日(水)、30日(木)	午前9時 ～ 午後1時
		坂城保育園 1日(水)、14日(火) 村上保育園 7日(火)、28日(火)	
○保育園分室では、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。 ○どちらも気軽に相談できます。希望者は支援センター、または各保育園までお申込みください。			

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

きらきらっと★



越山 文乃^{ふみの}さん (中之条)

「やさしい子に育ててほしい」と両親の願いです。

9月は防災月間です

支援センターでは、9月に坂城保育園と合同で避難訓練を行います。

一般的な防災グッズに加えて、赤ちゃんのいる家庭では下記のような赤ちゃん用のグッズが必要ですね。

- 液体ミルク(スチール缶入り) 3日分
新鮮なお湯が手に入らなくても、すぐに赤ちゃんにあげられるミルクです。各メーカーから発売されています。
- 紙おむつ 一週間分
- 大きめのバスタオル

9月のピックアップ!

うきうき親子時間 (3日 金曜日)

7月にスタートしたママと赤ちゃんのためのふれあい遊びの時間です。タッチケアを行ったり、手形足形アートを製作したりします。次回は11月12日(金)の予定です。

ママヨガ教室 (16日 木曜日)

スポーツインストラクターの先生によるママのためのヨガ教室です。お子さんもご一緒にどうぞ。

ぐりぐらサークル (30日 木曜日)

代表 池田 麻衣子さん
支援センターの中で運動遊びをする「うんどう会」を行う予定です。

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、お弁当(希望者)

当番医（医科・歯科）



9月

- 5日(日) 東信よしだ内科 【上五明】 ☎81-1330
 島田クリニック 【千曲市小島】 ☎(026)273-8788
 若林歯科医院 【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-0103
- 12日(日) いろかわ医院 【立町】 ☎82-2143
 鶴沢内科クリニック 【千曲市屋代】 ☎(026)272-3713
 宮原歯科医院 【網掛】 ☎82-8711
- 19日(日) 千曲中央病院 【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-1212
 竹内歯科医院 【千曲市屋代】 ☎(026)273-4500
- 20日(月) 村上堂大井クリニック 【網掛】 ☎81-3131
 岡田外科医院 【千曲市稲荷山】 ☎(026)272-2828
 前山歯科医院 【千曲市上徳間】 ☎(026)276-0282
- 23日(木) とも泌尿器科クリニック【千曲市磯部】 ☎(026)261-5815
 飯島医院 【千曲市中】 ☎(026)272-0269
 大村歯科医院 【千曲市戸倉】 ☎(026)275-0066
- 26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月

- 3日(日) 市川内科医院 【千曲市上山田温泉】 ☎(026)275-5515
 安川整形外科クリニック【千曲市屋代】 ☎(026)273-6611
 滝沢歯科医院 【千曲市磯部】 ☎(026)276-4636

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3年5月生	2日(木)午後1時
7か月児健康相談	令和3年2月生	21日(火)午前9時
10か月児健康相談	令和2年11月生	29日(水)午前9時
2歳児健康相談	令和元年5月～6月生	14日(火)午前9時
3歳児健康診断	平成30年3月～4月生	7日(火)午後1時

粗大ごみの回収・資源物のサンデーリサイクル

5日(日)、19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6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直接葛尾組合に出される量の合計)

■令和2年7月分 213.28 t
 ■令和3年7月分 214.64 t **+1.36 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(金)、21日(火)
 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(水) 午前9時30分～正午
 役場第5会議室(3階)

年金相談

21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、13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

1日・8日・15日・22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(木) 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 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
- ★木くずチップパルク材の販売
- ★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

図書館へ行くこう

町立図書館 ☎82-3371 開館時間：午前10時～午後6時

- ★ 9月29日(水)から10月4日(月)まで、蔵書点検のため休館します。返却は返却ポストをお願いします。エコー内ほかの図書館もご利用ください。
- ★ 新型コロナウイルス感染症対策のため、図書館の利用は短時間をお願いします。また、マスクの着用と手指の消毒にご協力ください。
- ★ 15歳以上の利用者の方は、インターネットで本の予約ができます。本が準備できたら、メールでご連絡します。ご希望の方は仮パスワードを発行しますので、カウンターでおたずねください。

9月の催し物

開催場所 2階集会室
定員 15組(点字・点訳講座以外)
受付 当日

☆おはなし会

11日(土) 午前10時30分～11時

☆「のぼんて」さんの紙芝居

18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

25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

7日(火)、21日(火) 午後2時～

新着図書

7月には一般書195冊、児童書152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 絵本作家の森のいえ便り (著：accototo / 幻冬舎)



accototoは、ふくだあきこさん(acco)とふくだとしおさん(toto)の夫婦ユニット絵本作家です。大阪から軽井沢に引っ越して10年。自然のなかでの「まるで、お話の世界」のような暮らしをつづったエッセイです。おふたりの絵本も図書館にたくさんあります。

9月の休館日

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(火)～30日(木)

- 子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
道路を横断する時は、横断歩道を利用しましょう。そして、横断する際は手を上げるなど横断する意思をドライバーに伝えましょう。
- 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
歩行者の皆さんは夜間の外出時は、夜光反射材や自発光材等を活用しましょう。また、ドライバーの皆さんは、ハイビームを活用しましょう。
- 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
自転車も「車両」ですので交通ルールを守りましょう。自転車に乗る際はヘルメットなどで頭部を守りましょう。
- 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
飲酒運転・妨害運転は悪質で危険な犯罪行為です。思いやり・ゆずり合いの気持ちを持って運転しましょう。

◎問い合わせ先

千曲警察署 ☎026-272-0110

防災行政無線(同報系)のお知らせ

定時放送の時間

朝：午前7時 昼：午後0時30分 夜：午後8時

定時時報の時間

昼：正午 帰宅：午後5時30分(9月)

※上記のほか、放送を行うことがあります。

※放送内容を「聞き逃した」「もう一度聞きたい」場合は、自動応答電話サービス☎82-1070で確認できます。

◎問い合わせ先

企画政策課まち創生推進室

☎82-3111(内線223) 直通75-6211

まちのうごき

世帯数：6,175世帯(-8)

人口：14,505人(-18)

令和3年8月1日現在

男：7,166人(-4)

※()は前月比

女：7,339人(-14)

まちの交通事故

件数：2件

累計：22件(+4)

令和3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：2件

累計：32人(+7)

学生よ! モノづくりTOWN坂城に集まれ!!

◎問い合わせ先
 (公財)さかきテクノセンター
 ☎82-0001
 テクノハート坂城協同組合
 ☎82-0010

さかきモノづくり展

2021

さかきで
 沸く・わく
 リアル企業体験

2021
 9.9 THU・10 FRI
 10:00-17:00 10:00-17:00

オンラインでモノづくりのまち・長野県坂城町の企業説明会を開催。
 次世代を担う若者の UIJ ターン就業を促進するイベントです!

オンライン

WEB企業説明会 Zoom

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



WEB企業説明会への
 申し込み・参加方法



- 希望する企業を選択して申し込む。(複数可)
※企業別にZOOMの参加URLは異なります。
- 登録したメールアドレスに送られる、
 ZOOMミーティングの企業別URLからアクセス。
※アプリ、ブラウザから参加できます。
 ※通信費は参加者負担になりますので、通信環境の整った場所
 (有線LAN、Wi-Fi)からのアクセスを推奨します。

当日参加・途中参加の方法

事前申し込み同様に、希望する企業を選択して申し込んでください。送られてくるZOOMの企業別URLからアクセスしてください。
※事前登録で定員(100名)を超えている場合はご参加いただけません。

スマートフォン・
 タブレットは
 コチラ!



▶ URLにアクセス! 2021さかきモノづくり展 <https://www.sakaki-tc.or.jp/messe2021/web/> ホームページは7月27日OPEN予定

※イベントの内容は変更になる場合がございます。当日のスケジュール・プログラムはHPでご確認ください。

出展企業

株式会社青木固研究所	KYB-YS株式会社	株式会社都筑製作所	株式会社マースウインテック
株式会社アルプスツール	株式会社桜井製作所	株式会社西澤電機計器製作所	宮後工業株式会社
株式会社栗林製作所	株式会社竹内製作所	日精樹脂工業株式会社	

テイクアウト応援事業

「坂城丼丼」

開催

新型コロナウイルスの影響を受ける町内飲食店を支援するため、各店舗の味を1か所に集め販売する「坂城丼丼」を開催します。

各店舗自慢の丼ぶりを味わってください!!

日時 10月2日(土) 午前10時~午後1時

販売場所 坂城テクノセンター駐車場

※会場での飲食はできません。
 ※ドライブスルー方式ではありません。

10. 1 FRI・2 SAT
 2021さかきモノづくり展
 と同時開催!!

◎問い合わせ先 坂城町商工会
 ☎82-3351

「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 FAX 0268-82-8307
 印刷 滝沢印刷合同会社

登録型情報メール
 配信サービス

さかきまちすメール

— 配信情報 —

災害・防災情報 安心・安全情報 町からのお知らせ

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