

広 報

さかま

2008 NOVEMBER

11

No.380

平成20年11月



10月5日(日)

町民運動会より

11月はねんきん月間です

年金は世代と世代の支えあい…年金はあなたが主人公です

毎年11月のねんきん月間は、年金制度をより身近に、より正しく知っていただくことを目的として行われています。年金制度は、老後の生活や、思わぬ事故・病気で障害を負ってしまった方や、万が一被保険者本人が亡くなられた場合に残された家族を社会全体で支え合う大切な制度です。この機会に年金について考えてみましょう。

国民年金のメリット

老後をずっと支える

終身の年金

生きていく限り年金が受け取れる一生の保障です。

※老齢基礎年金額（40年間納めた場合）792,100円（平成20年度年額）

不測の事態に備える

保険としての年金

加入者が事故や病気で障害が残った場合は「障害年金」。死亡した場合は、そのご遺族に「遺族年金」が支給されます。

納めた保険料分は

税金負担が軽減

保険料は「社会保険料控除」として全額控除の対象となります。

生涯の年金額は

保険料の1.7倍以上に

基礎年金は3分の1が国庫負担（税金）で賄われることにより、納めた保険料を上回る給付を受けられます。

国民年金は

経済の変動にも負けません

賃金や物価の変動にあわせて、年金の価値が保障されています。

国民年金は日本に住所のある全員が加入します

国民年金には20歳以上60歳未満の、日本に住所のある全員が加入するのが原則です。

職業などにより、第1号から第3号まで3種類の被保険者種別があり、就職や退職などにもない変更されます。種別の変更をきっかけに保険料の未納や届出もれが発生しやすくなりますので、その都度自分の被保険者種別を確認するようにしましょう。

第1号被保険者

自営業者・学生・無職の人など

保険料を個別に納めます。口座振替や送付された納付書により納めてください。

第3号被保険者

会社員や公務員に扶養されている配偶者

配偶者の勤務先から第3号被保険者に該当する旨の届出をもらってください。保険料を納める必要はありません。

第2号被保険者

会社員・公務員など

勤務先で厚生年金や共済年金に加入します。国民年金にも自動的に加入したことになるため個別に保険料を納める必要はありません。

国民年金アドバイス

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が11月以降届きます

国民年金保険料は今年1年間に納付した保険料額が所得税・町県民税の社会保険料控除の対象になります。そのため、年末調整や確定申告などの税金の申告の際には、この納付額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が必要となります。

この証明書は、ハガキ形式で社会保険庁から郵送されます。利用するまでの間、大切に保管してください。今年1月から10月1日までに納付額がある方には、11月上旬から送付される予定です。納付忘れがある場合でも年内に納付すれば今年分の控除として申告することができます。（申告の際に領収書を提示するか証明書の再交付を受けてください。）年度の途中から国民年金に加入したなど、10月2日以降に初めて保険料を納付する方には、翌年2月初旬に同様の証明書が送付されます。

①長野南社会保険事務所
☎(026)227-1284



②上田年金相談室
(上田駅前ビルパレオ4階)



③年金相談

役場会議室で毎月1回(第3水曜日の午前10時~午後3時)社会保険事務所職員による年金相談を実施していますのでご利用ください。

◎問い合わせ先

住民環境課住民係
☎82-3111
(内線123)
有線88-1023

11月は「児童虐待防止推進月間」 助けての小さなサイン 受け止めて

標語は
田口景一さんの作品
(全国公募より選定)

児童虐待に関する相談対応件数が依然として増加しています。子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たない現状です。児童虐待問題は社会全体で早急に解決すべき重要な課題となっています。虐待の発生予防、早期発見・早期対応から虐待を受けた子どもの自立に至るまでの切れ目のない総合的な支援が必要です。

児童虐待とは

「虐待」は大きく分けて4つに分類されます。目に見えるものだけではありません。家庭の中の弱い存在である子どもへの力による支配が「虐待」なのです。

身体的虐待

殴る・蹴る・火傷をさせるなど身体に外傷を生じる、または生じるおそれのある暴行を加える

性的虐待

家族や、親に代わる保護者からの性的暴行、強要してポルノを見せるなど

心理的虐待

言葉での脅しや、否定的言動、無視、DVのある家庭で間接的に影響を受けるなど

ネグレクト(保護の怠慢)

食事や身なりなどの世話をしない、病気になっても治療を受けさせないなど

★虐待は子どもの心と体に深い傷あとを残し、時には命を奪うこともあります。
子どもが出すさまざまなサインに気づき、その命と心を守ってください。

児童虐待・DV 24時間ホットライン ☎0263-91-2410
専任の相談員が対応します。

24時間じゅう

要介護(要支援)認定を受けている皆さんへ

所得税・地方税の障害者控除があります

要介護(要支援)認定を受けている65歳以上の方で、町が定めている基準に該当する場合「障害者(知的障害者〈軽度・中度〉、身体障害者〈3級〜6級〉)」または「特別障害者(知的障害者〈重度〉、身体障害者〈1級・2級〉)」に準ずる方として、所得税・地方税の一定額の控除を受けることができます。

控除の対象となる方

障害者手帳の交付などにより、すでに「障害者」または「特別障害者」の控除を受けている方を除く、要介護(要支援)認定の際に判定される「障害高齢者の日常生活自立度」または「認知症高齢者の日常生活自立度」が、町の定める基準に該当する場合に対象となります。

申請時に必要なもの

介護保険被保険者証をご持参ください。

控除を受けるには

役場福祉健康課へ申請し、認定されることが必要です。控除の認定に該当する方には認定書を交付します。交付された認定書を確定申告などで提出してください。

◎問い合わせ先

・控除の認定について

福祉健康課保険係

☎ 82-3111

(内線134)

有線 88-1030

・税、確定申告について

総務課税務係

☎ 82-3111

(内線143)

有線 88-1033

↓↓該当するかどうか確認してみましょう↓↓

65歳以上ですか？

いいえ

はい

要介護(要支援)の認定は受けていますか？

いいえ

はい

所得税・地方税が課税されていますか？

いいえ

はい

障害者手帳をお持ちですか？

はい

いいえ

知的障害者(重度)
または身体障害者
(1級・2級)

知的障害者(軽度・
中度)または身体
障害者(3級〜6級)

申請の必要は
ありません

「特別障害者」に準ずる者として認定される可能性があります。役場福祉健康課へお問い合わせください。

「障害者」または「特別障害者」に準ずる者として認定される可能性があります。役場福祉健康課へお問い合わせください。

保健センター検診情報

健康づくりは、まず検診から！

子宮がん検診 集団(車)検診 対象者：20才以上女性

月 日	受付時間	場 所	料 金
11月18日(火)	12:00～12:30	文化センター	1,700円 〈節目検診(25歳・35歳):1,000円〉

子宮がん検診 施設検診 対象者：20才以上女性 検診実施は各医療機関の受診時間内

期 間	場 所	料 金
10月20日(月)～11月29日(土)	工藤産婦人科医院(千曲市)	3,500円
	中島産婦人科小児科(千曲市)	

乳がん・子宮がんセット検診 集団(車)検診 対象者：30才以上女性

月 日	受付時間	場 所	料 金
11月20日(木)	12:00～12:30	文化センター	3,000円 〈節目検診(35歳):1,700円〉
21日(金)		保健センター	

※子宮がん検診・乳がん検診の単独受診もできます。

※枠内の検診の申込は受診希望日の7日前までに保健センターへお申し込みください。

マンモグラフィ検診(乳がん検診)の予約受付中

対象者：40才以上の女性で過去1年間に同検診を受けていない方(1年おきに受ける検診です)

予 約 制

月 日	場 所	料 金
平成21年2月23日(月)	文化センター	3,300円 〈節目検診(44歳):2,000円〉
24日(火)		
25日(水)		
26日(木)		

予約方法…保健センターへ早めにお申し込みください。

◎申込・問い合わせ先 保健センター ☎82-3111 (内線511) 有線88-1047

12月4日～10日は人権週間
人権相談所を
ご利用ください

今年「世界人権宣言」が国連で採択されてから60年目の年です。平成20年度の啓発活動重点目標は「育てよう 一人一人の人権意識 思いやりの心・かけがえのない命を大切に」です。また、この人権週間の事業の一環として、人権相談所を開設します。いじめ・虐待など子どもに関することや、夫婦、近隣、借地・借家、相続の問題など、日頃困っていることについて何でも相談に応じます。相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

人権相談所日程
日時 12月4日(木)
午前9時～正午
場所 役場第4会議室(3階)
相談員 人権擁護委員

◎問い合わせ先
企画政策課
人権・男女共生係
☎82-3111
(内線224)
有線88-1011

分ければ資源混ざればごみ！

可燃ごみを10%減らそう！！

スリーアール

3R

Reduce

リデュース(減量)

Reuse

リユース(再使用)

Recycle

リサイクル(再利用)

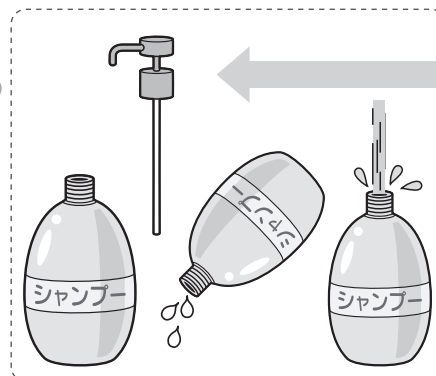
推進シリーズ 第5回

資源物のプラスチック製容器包装の出し方



汚れは、水洗いするか、ふき取って出してください。

汚れが取れないものは、燃えるごみとして出してください。



ポンプに金属製のパネがついている場合は取り除いて出してください。取り除けない場合は、不燃ごみとして出してください。

プラスチック製容器包装とは？

『プラスチック製容器包装』とは、商品を入れた容器（ボトルや袋のように商品を入れるもの）や、商品を包装（フィルムやラップ、つつみ紙のように商品を包むもの）をしたもので、中身の商品を消費したり、商品と分離された場合に不要となるもののうち、プラスチックでできたものをいいます。（右ページを参照）

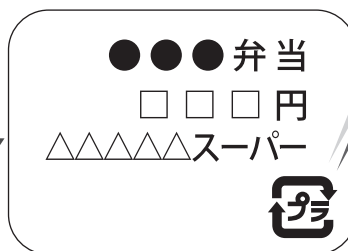
なぜ容器包装だけを分別収集するの？

プラスチック製品の中でプラスチック製容器包装だけを分別収集するのは「容器包装リサイクル法」により、商品を入れるための容器や包装を製造したり、それを使用している業者にリサイクル費用の負担を義務付けているためです。したがって、プラスチック製のおもちゃ、バケツ、食器、弁当についているスプーン、植木鉢などは商品そのものですので、分別収集の対象外となります。

間違いやすいもの



弁当や惣菜などを包んであるラップフィルム

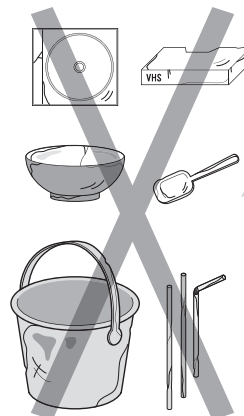


弁当や惣菜などのラップフィルムについている値札に♻の表示があるものがありますが、このマークは容器本体を示すものであって、値札そのものの材質を表しているものではありません。

値札の材質が紙の場合は異物となりますので、ハサミなどで切り取ってください。ラップフィルムはプラスチック製容器包装として出してください。



カップ麺などの容器は、フタは紙製容器包装、ラップフィルム、カップ、スープ類の袋はプラスチック製容器包装として出してください。ただし、スープの袋など汚れが取れない場合は燃えるごみで出してください。



CD・DVD、ビデオテープなどのケースは燃えるごみ、外装のフィルムはプラスチック製容器包装として出してください。プラスチック製の食器、スプーン、バケツ、ストローなどは燃えるごみとして出してください。



買い物にはマイバッグやふろしきを！

レジ袋1枚(10g)作るのに原油18.3ミリリットルが使われ、原価2円がかかります。このレジ袋1枚の削減で62gのCO₂の排出抑制ができます。

坂城町で1世帯あたり1日1枚を削減した場合・・・

☆原油……18.3ミリリットル×5,700世帯×1年間＝約38,000リットル
ドラム缶(200リットル)190本分の削減

☆CO₂……62g/1枚×5,700世帯×1年間＝約129トンの削減
(1kgのCO₂量は、サッカーボール100個分の体積に相当)

地球温暖化防止のため、マイバッグやふろしきを使いましょう。

《参考：環境省ホームページ》



さかき千曲川バラ公園

町の中央部を貫流する千曲川は、昔から町民が最も自然と親しんできた場所であり、私たちの記憶の中に必ず登場する「ふるさとの原風景」でもあります。また、千曲川の流れる地域産業の源であり、暮らしや環境にさまざまな恩恵をもたらすなど、私たちの生活と深く結びついています。

近年「川は危険な場所」という考えや雑草の繁茂により、千曲川に親しむ環境が失われつつありますが、さかき千曲川バラ公園の整備による新たな千曲川の景観づくりをはじめとする大望橋周辺の環境整備などの住民活動も生まれています。

このフォーラムを通じ、ふるさとの川「千曲川」と「千曲川と私たちの暮らしの係わり」を学び、その環境を守る活動を共有し、広げていくことによって、「水と緑」「花と緑」による自然豊かなやすらぎのまちづくりを進めましょう。大勢のご参加をお待ちしています。

さかき千曲川・ばらフォーラム

水と緑 花と緑による自然豊かなやすらぎのまちづくり

日時 11月15日（土）

午後1時30分～4時30分

場所 坂城テクノセンター

開催内容

午後1時40分～

■基調講演

講師 安達孝実さん（国土交通省北陸地方整備局千曲川河川事務所所長）
「ふるさと再発見
千曲川・坂城町」

午後2時20分～

■中学生による発表

・「ばらの栽培」に係わる学習について

・さかき千曲川のしらべ（歌）創作について

午後2時50分～

■坂城高校生の発表

・千曲川支流周辺での環境学習について（長野大学との連携）

午後3時20分～

■地域活動：薔薇人の会

・さかき千曲川バラ公園における活動

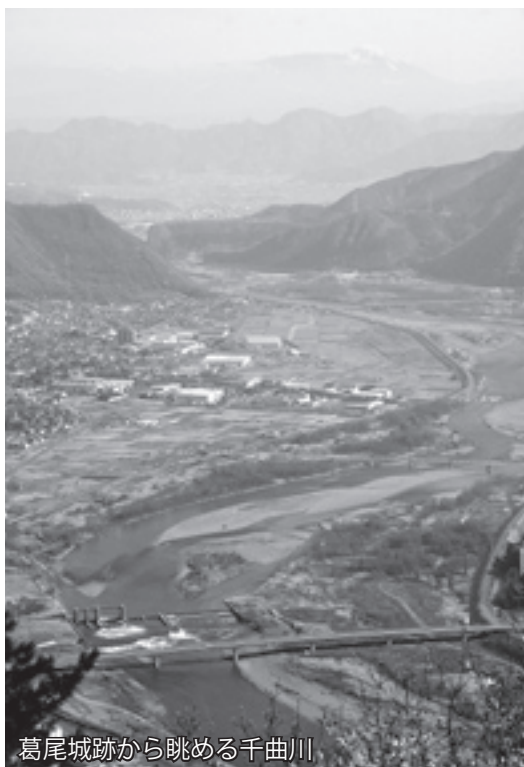
午後3時40分～

■千曲川の歴史に学ぶ

講師：大橋幸文さん
（元坂城町教育長）

「さかきの歴史と千曲川、その利水と治水・恵みと祈り」

※参加費無料



葛尾城跡から眺める千曲川

主催 坂城町

後援 国土交通省北陸地方整備局千曲川河川事務所

◎問い合わせ先

企画政策課企画調整係
☎ 82-3111
（内線225）
有線 88-1018

65歳以上の皆さんへ

インフルエンザ予防接種を受けましょう

町では、65歳以上の皆さんにインフルエンザ予防接種の予診票をお送りしました。今年も町内及び千曲市の医療機関で、12月29日（月）まで実施しています。同封の「インフルエンザと予防接種の説明書」を必ず読んで、早めに接種しましょう。

なお、今年から制度が変わり、坂城町・千曲市以外の一部の医療機関でも接種できるようになりました。詳しくは保健センターへお問い合わせください。

訂正のお知らせ

先に65歳以上の方へ送付したインフルエンザ予防接種実施通知中の実施医療機関一覧表に訂正がありました。

実施医療機関	住 所	連絡先	予約の要・不要	修正事項
とも泌尿器クリニック	千曲市大字磯部852	026-261-5815	不要	追加
児玉医院	千曲市大字寂時93	026-272-4300	不要	追加
長野松代総合病院附属ちくま診療所	千曲市大字森1401-7	026-273-8511	要	追加
長野赤十字病院附属上山田診療所	千曲市大字温泉三34-3	026-275-1581	要	訂正
クリニックなかの	千曲市大字上徳間15-5			削除
宮崎外科医院	千曲市大字温泉三9-1			削除

◎問い合わせ先 保健センター ☎ 8 2 - 3 1 1 1（内線 5 1 1） 有線 8 8 - 1 0 4 7

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、性別を掲載）の閲覧は、公用・公益上必要と認められる場合に限り、閲覧状況についても公表することが法で定められています。

平成20年4月1日から9月30日までの閲覧状況は次のとおりです。

閲覧年月日	閲覧者（受託者）	委託者	閲覧目的	対象者及び人数	
6月17日	社団法人中央調査社	日本医師会 日本放送協会	生活意識に関する調査	大字上五明の 20才以上の方	16人
6月19日	中之条分館	—	敬老会名簿作成	中之条区の75才以上の方	329人
7月11日	鼠区	—	敬老会名簿作成	鼠区の70才以上の方	134人
8月25日	新地区	—	敬老会名簿作成	新地区の65才以上の方	203人
8月25日	泉分館	—	敬老会名簿作成	泉区の75才以上の方	34人

◎問い合わせ先 住民環境課住民係 ☎ 8 2 - 3 1 1 1（内線 1 2 2） 有線 8 8 - 1 0 2 2

ゴスペルジョイントコンサート サンクスフェスティバル

ここ数年日本でも人気の高いゴスペル。今回、長野から軽井沢までの地域で活躍するゴスペルグループが坂城町に集まって、ジョイントコンサートを開催します。ぜひこの感動のゴスペルを体感してください。

日時 11月22日（土）
午後1時30分開場
午後2時開演

場所 中心市街地コミュニティセンター（鉄の展示館隣接）

入場料 無料

◎問い合わせ先

事務局（サンルイスハヤシ内）
☎・有線 82-8666

千曲市・坂城町結婚相談事業 ときめきクリスマスパーティー

社会福祉協議会では、結婚を真剣に考えている独身男女のためのクリスマスパーティーを開催します。電話での事前申込が必要で、応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。

日時 12月6日（土）
午後4時～午後8時30分

場所 ホテルメトロポリタン（長野駅前）

参加対象 男女ともに独身で25歳～45歳までの方

男性：千曲市・坂城町在住または在勤者
千曲市・坂城町結婚相談所登録者

女性：年齢以外の制限なし

募集人数 男女各20人

参加費 男性5,500円
女性3,500円

申込締切

11月20日（木）正午まで

◎申込・問い合わせ先

坂城町社会福祉協議会
☎・有線 82-2551

内閣府国民生活局より こんにゃく入りゼリーに ご注意を

こんにゃく入りゼリーをのどに詰まらせた幼児が9月20日に亡くなったとの情報が国民生活センターから公表されました。同センターによる

とこんにゃく入りゼリーによる死亡事故は今回の事故を含み17件発生しており、その多くは乳幼児・児童または高齢者の方によるものです。

ミニカップタイプなどのこんにゃく入りゼリーは窒息などの危険性がありますので、乳幼児・児童、高齢の方が食べないようにご注意ください。

長野県看護職員募集

採用区分 助産師・看護師

採用予定 30人程度

勤務予定病院

須坂病院、木曽病院、こども病院

受験資格

- ・昭和33年4月2日以降に生まれた方
- ・助産師免許または看護師免許を有する方（来春までに取得見込みの方を含む）

申込受付 11月28日（金）まで

試験日 12月14日（日）

採用予定日 平成21年4月1日

※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

◎問い合わせ先

長野県衛生部病院事業局
☎（026）235-7143
E-mail kenbyoin@pref.nagano.jp

青色申告決算等説明会

税務署では、平成20年分の所得税の確定申告における青色申告決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、相談会を開催します。

対象者 事業所得者、不動産所得者
農業所得者

日時・会場

12月2日（火）
午前10時～正午
午後1時30分～3時30分
上田商工会議所

12月3日（水）
午後1時30分～3時30分
千曲市戸倉創造館

12月4日（木）
午前10時～正午
上田商工会議所

12月11日（木）
午後1時30分～3時30分
上田市丸子文化会館

※決算の手引きほか説明資料は当日会場で配布します。

※会場の駐車場が狭いため、車でのお来場はご遠慮ください。

◎問い合わせ先

上田税務署
☎22-1234（内線332）

秋の全国火災予防運動 火のしまつ

君がしなくて 誰がする

住宅防火 いのちを守る
7つのポイント

○3つの習慣

- ・寝たばこは絶対にやめる
- ・ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは必ず火を消す

○4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置する
 - ・寝具や衣類からの火災を防ぐために防炎品を使用する
 - ・火災を小さいうちに消すために住宅用消火器などを設置する
 - ・高齢者や身体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制をつくる
- 平成21年6月から既存の住宅も住宅用火災警報器の設置義務が生じます。

◎問い合わせ先

千曲坂城消防組合本部予防課
☎（026）276-0119

多重債務でお悩みの方へ

長野財務事務所では、返済しきれないほどの借金を抱えてお悩みの方を対象とした相談を毎日（土曜・日曜・祝祭日を除く）行っています。相談内容によっては弁護士・司法書士を紹介します。秘密は固く守られ、相談は無料です。ひとりで悩まずにご相談ください。

受付時間

月曜～金曜日（祝祭日を除く）
午前8時30分～午後0時15分
午後1時～4時30分

◎相談・問い合わせ先

長野第2合同庁舎5階
財務省関東財務局長野財務事務所
多重債務相談窓口
☎（026）234-2970



インフォメーション

**11月は固定資産税(第4期)
国民健康保険税(第5期)
介護保険料(第5期)の納付月です**

11月の納期限は12月1日(月)です

納期限までに最寄りの金融機関で納入してください。口座を登録されている方は、12月1日(月)に指定口座から振替しますので、振替日までに残高をご確認ください。なお、上記期日に残高不足により振替できなかった場合は、12月12日(金)に再度振替します。

口座の変更を希望される場合は11月21日(金)までに下記へご連絡ください。

◎連絡・問い合わせ先

総務課収納推進係

☎ 82-3111 (内線142)

有線 88-1032

灯油漏れ事故にご注意!

ストーブなどの暖房器具を使う季節を迎え、タンクから暖房器具の燃料缶などに移し替える際の灯油漏れ事故が発生しています。

灯油が周囲の河川などに流れ出て水質汚濁事故につながる場合もありますので、灯油を移す際には、その場を離れずに、気をつけて作業するようにしましょう。

万が一、灯油漏れ事故を起こしてしまった場合は、すみやかに消防署または役場住民環境課へお知らせください。また、応急措置として新聞紙や布をかけて吸い取るようにしてください。水をかけて水路などに流すことは絶対にやめてください。

◎問い合わせ先

住民環境課環境保全係

☎ 82-3111 (内線125)

有線 88-1025

介護予防講座 ストレッチ・ヨガ教室

高齢になっても、しなやかに動けるからだであれば転倒などの事故を予防できます。また、美しい姿勢を保つことは、筋力の低下を予防することにつながります。気持ちよくからだを伸ばし、健康なからだをつくりましょう。

期日 11月25日から2月24日までの
毎週火曜日(計12回)

時間 午後1時30分～3時

場所 坂城町ふれあいセンター

受講料 2,000円

定員 25人

申込締切 11月21日(金)まで
※定員に達し次第締め切ります。

◎申込・問い合わせ先

地域包括支援センター(ふれあいセンター内)

☎・有線 81-3588

ねずみ大根沢庵漬け体験教室

坂城町特産のねずみ大根を使った沢庵漬けを作ります。大根を漬けてみたい方、伝統食に興味のある方はぜひご参加ください。

日時・場所

・11月17日(月)午前9時30分受付
農産物加工センター(びんぐし湯さん館隣)

・11月22日(土)午前10時受付
すぱーく坂城(びんぐしの里公園内)

募集人員

17日…20人 22日…100人

参加費 3,000円

※参加費にはおしほりうどん券代を含む

持ち物 エプロン、ゴム手袋、22日の参加者は大きめのボウル

申込期限 11月10日(月)まで

※定員に達し次第締め切ります。

◎申込・問い合わせ先

味ロジックわくわくさかき

☎・有線 82-0567

複十字シール募金・しらかば 石けんのあっせんにご協力を

町保健補導員会では、11月11日から25日までの間、複十字シール募金のお願いと、しらかば石けんのあっせんのために、各戸を訪問します。複十字シール募金は、結核や肺がんなどの病気をなくすための運動と予防事業資金になります。しらかば石けんは、保健衛生向上の一環として福祉事業所で製造販売している無公害石けんです。

皆さんのご協力をお願いします。

◎問い合わせ先

保健センター

☎ 82-3111 (内線511)

有線 88-1047

チューブ体操参加者募集

日程

12月1日、15日

1月19日、26日

2月9日、23日

3月9日、23日(全て月曜日)

時間 午後7時30分～8時30分

場所 文化センター大会議室

講師 スタジオIスポーツインストラクター石川真美さん

定員 20人

受講料 2,000円

申込期限 11月20日(木)

※定員に達し次第締め切ります。

※チューブのない方にはお貸しします。

◎問い合わせ先

保健センター

☎ 82-3111 (内線511)

有線 88-1047

坂城オリジナル版 タングラム絵画展

小中学生の算数・数学への興味と関心を高め、豊かな発想と表現力を育むことを目的に開催したタングラム絵画展の応募作品を展示します。町内をはじめ、周辺地域の小中学生が、自分らしさを表現した感性豊かな作品をぜひご覧ください。

日時

11月4日(火)～12月4日(木)

場所 坂城駅ギャラリー

展示数 100作品

◎問い合わせ先

建設課都市・公園係

☎ 82-3111 (内線177)

有線 88-1017

労働トラブル110番

長野県司法書士会と青年司法書士協議会では、働く人々の抱える職場内や会社とのトラブルに関する無料電話相談会「労働トラブル110番」を開催します。サービス残業や賃金・退職金・アルバイト代金に関する相談など、労働問題に詳しい県内の司法書士が応じます。予約は不要で、相談料も無料です。ぜひご利用ください。

日時 11月6日(木)、13日(木)

午後5時～8時

◎相談専門電話番号

☎ (026) 232-7499

ねずみ大根!! パワーアップツアー

ねずみ大根収穫体験参加者募集

今年も町特産の「ねずみ大根」収穫の時期となりました。
ねずみ大根振興協議会では、例年恒例となっております「ねずみ大根の収穫体験」を、今年2日間に規模を拡大して開催します。

今年も町特産の「ねずみ大根」収穫の時期となりました。
ねずみ大根を袋いっぱい収穫してみませんか?

日時

11月15日(土)
午後1時30分～午後3時30分
11月16日(日)
午前10時30分～正午

場所

坂城インター線付近のほ場

参加費 1,000円(1袋)

持ち物 包丁、長靴・軍手など
作業のできる服装

※事前申込は不要です。当日現地へお越しください。

※現地に駐車場を確保しています。係員の指示に従って駐車

してください。

◎問い合わせ先

産業振興課産業振興係

☎ 82-3111

(内線152)

有線 88-1036

坂本宿ふるさと歴史館

パネル展 北国街道 横吹の今昔

よこぶき

こんじゃく

この横吹は坂城町の史跡として大変貴重な文化財です。このパネル展を通してその重要性についてもう一度振り返ってみませんか。

期間 11月1日(土)～

平成21年3月中旬まで

開館時間 午前9時～午後5時

(入館は午後4時30分)

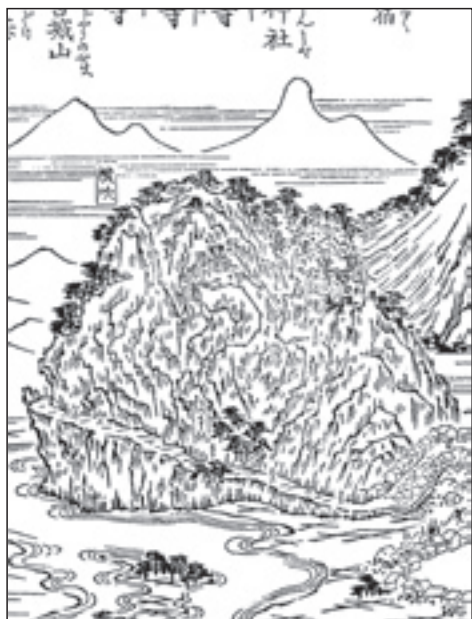
観覧料 100円。小学生以下・町内中学生は無料。

※月曜休館

◎問い合わせ先

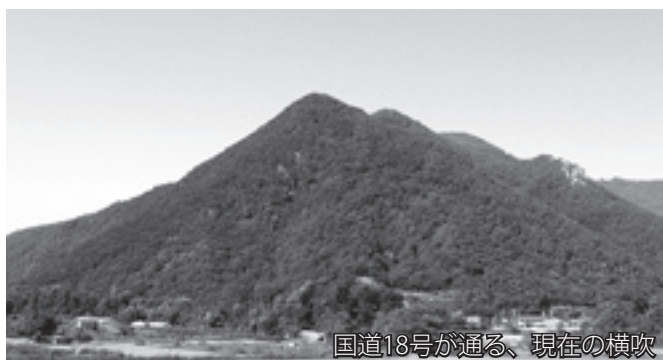
坂本宿ふるさと歴史館

☎ 有線 82-4193



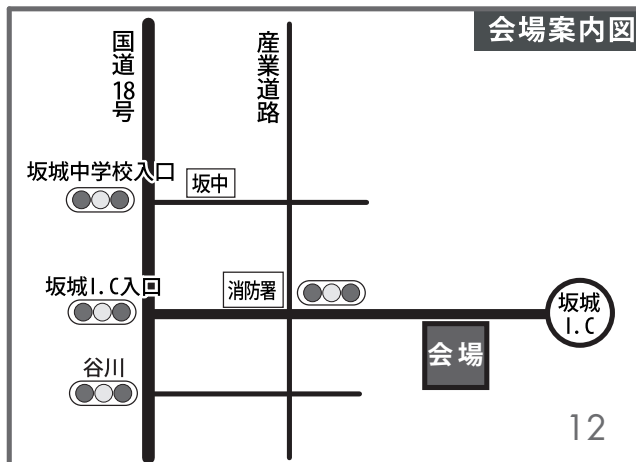
▲『善光寺道名所図会』に描かれた横吹道の様子

坂本宿ふるさと歴史館では館内交流ホール畳の間を会場に「パネル展 北国街道 横吹の今昔」を11月1日(土)から来年3月中旬まで開催します。
江戸時代、北国街道を往来する人々にとって「横吹」は大変危険な山道でしたが、明治以降、この道は使用されなくなり、古道の跡も消えつつある今、その存在自体がほとんど忘れ去られています。



国道18号が通る、現在の横吹

会場案内図



北信フレンドリーカップミニバスケットボール大会 坂城ミニバスケットボールスポーツ少年団が優勝



9月23日（火）、長野市ホワイトリンクで開催された第8回北信フレンドリーカップミニバスケットボール大会に、坂城ミニバスケットボールスポーツ少年団男子チームが出場し、ブロック優勝を果たしました。今回の結果について同団男子キャプテン・助川礼門さんは「大好きなバスケットボールを一生懸命練習して、がんばった結果優勝することができました。でも、僕たちのチームは人数が足りなくて正式な試合に出場できません。バスケットボールが好きな人、やってみたい人がチームに入ってくれるのを楽しみに待っています。」と話しました。

同団では、随時団員を募集しています。興味のある方は下記までご連絡ください。

◎問い合わせ先 竹内さん ☎・有線82-3232

第40回記念坂城町剣道大会兼 第8回更埴地区少年剣道坂城大会

9月28日（日）、坂城中学校体育館で、第40回記念坂城町剣道大会兼第8回更埴地区少年剣道坂城大会が開催されました。

220人の少年・少女
剣士が参加したこの大会
の結果をお伝えします。

【小学生の部】

優勝 若穂剣道育成会
準優勝 寺尾少年剣道クラブ
3位 清野育成会

【中学生の部 男子】

優勝 屋代中学校
準優勝 坂城中学校
3位 篠ノ井剣友会

【中学校の部 女子】

優勝 更北中学校
準優勝 坂城中学校
3位 戸倉上山田中学校



町軟式野球スポーツ少年団 坂城ガッツ 2年連続優勝

9月23日（火）、千曲市戸倉体育館グラウンドで行われた「千曲交通安全ジュニアスポーツ大会軟式野球の部」で、町軟式野球スポーツ少年団「坂城ガッツ」Aチームが優勝し、2連覇を達成しました。

この大会は「秋の全国交通安全運動」にあわせて開催されたもので、子どもたちに交通安全意識を高めてもらおうと、試合に先立って交通安全啓発イベントも行われました。

なお、坂城ガッツでは随時団員を募集しています。野球に興味がある・やってみたいお子さん、一緒に野球をしませんか。初めての方でも大歓迎です。詳しくは下記までお問い合わせください。

◎問い合わせ先 下地さん ☎・有線82-7760



学校だより

村上小学校 合唱曲「小さくても大きい」を全校で歌って
音楽会(10月30日)全校合唱



さいてのひら」を、みんなの気持ちを持ちをそろえてしっかり歌いたいです。そして最後の「夢・夢」の部分は、一つ一つの「夢」という言葉を大切にして思いをこめて盛り上げて

音楽会では「小さくても大きい」を全校のみなで心を合わせて、キレイに、大きく歌い、村上小学校の思い出にしたいです。

「小さくても大きい」に寄せて
六年東組 寺島侑輝
村上小の僕たちが音楽集会で歌っている姿を、作詞家の大熊さんがご覧になって、僕たちをイメージして作ってくださった曲だそうです。昨年の8月に、全日本合唱コンクールで、村上小全校と先生方で発表しました。

私たちの思いをこめて
六年西組 小宮山絹代
この「小さくても大きい」という曲は、作詞家の片岡輝先生と作曲家の大熊崇子先生が、村上小学校のために作ってくださいました。去年から全校で取り組んで、たくさん練習をしてきました。

私は、この歌の「しっかり何かをつかんでるはなすものか」とにぎっている」という部分が好きです。一つ一つの言葉を丁寧に、優しく、でも強く歌いたいと思っています。

そして、最後の「夢・夢・夢が未来をひらく」の部分は、私たちの未来や夢に向けて、大熊先生が期待をこめて書いてくださったのだと思います。私たちも自分の将来・自分の夢を思い浮かべて、しっかり歌いたいです。

交番だより

坂城町交番 ☎有線82-2008

最近の事件の傾向

9月中に町内で発生した事件は▼自転車盗1件▼万引き1件▼その他1件の合計3件の盗難事件と、器物破損(落書き)1件が発生しました。

振り込み詐欺にご用心

オレオレ詐欺、架空請求詐欺、融資保証金詐欺、還付金詐欺など、まだまだ振り込み詐欺の被害が後を絶ちません。県内では

6月末現在で167件・被害総額2億3,900万円の被害が発生しています。被害者は50〜70歳代が96%、そのうち女性が70%です。また、金融機関などの窓口での振り込みが多く、次いでATMでの振り込みとなっています。

すぐに振り込むように言われても、よく確認して、少しでも不審に感じたら相談するようにしましょう。

終わりたいと思います。

この歌は、村上小学校の僕たちの歌です。その誇りをもって歌います。

黄色の栄養素で「脂質」と呼ばれる「あぶら」。一般に常温で液体のものを「油」、固体のものを「脂」と呼び分けます。脂質は糖質(炭水化物)のおよそ2倍のエネルギーを生み出すパワフルな栄養素。「太る」というイメージがありますが、からだにとっては欠かせない栄養素のひとつです。

脂質のはたらき



血液の成分になります。



細胞膜をつくる材料になります。



体内で脂肪となり、必要に応じてエネルギーになります。

脂質をとりすぎるとエネルギー過多となり、肥満になりやすくなり、生活習慣病の原因となりますが、その反面、不足すると血管や細胞膜が弱くなってしまいます。上手に摂取して丈夫な体を作りましょう。

あぶらのはなし

学校給食センターだより
学校給食センター ☎有線82-2559

子育て支援センターだより

子育て支援センター ☎有線82-2291

1歳までの子育て&あそび 新規募集！

今年度最後の赤ちゃん講座は11月13日～2月6日までの5回コースで「みかんグループ」さんです。1歳未満のお子さんがいらっしゃる皆さん！ 子育てについて一緒に学び、交流しましょう!!
定員は10組前後です。詳しくは子育て支援センターまでどうぞ！

かぜにきをつけましょう！



朝晩の気温が低くなってくるこの時期は、風邪をひきやすい季節です。外から帰ったら、手洗い、うがいを習慣づけるのはもちろん「睡眠」と「栄養」をしっかりとって風邪のウィルスに負けない体力をつけておきましょう。また、薄着を心がけることも大切ですね!!



11月の子育てグループの予定

グループに申し込まれた方は次のグループにお出かけください。

11月の行事予定 [時間正確に集合してください]

赤ちゃん小组 (月曜日)		内 容	時 間
10日：散歩 (旭ヶ丘公園) 17日：ママストレッチ リーダー：鎌倉ゆかりさん	5日(水)	図書の交換日 (前日までに絵本を返却してください。)	午前10時
リズム小组 (第1・第3金)	6日(木)	1歳までの子育て&あそび⑤ (バナナグループ) 持ち物：バスタオル、お手拭き、ミルク、オムツ	午前10時
7日：食の安全性についてのお話 21日：クリスマスにむけての製作 リーダー：樋口とし枝さん	8日(土)	パパとあそぼう！	午前10時
サークルどんぐり (第1・3火曜日)	11日(火)	おひさま広場「どんぐりひろい」 持ち物：おにぎり、果物、飲み物、シート	午前10時
4日：しゃぼん玉、外あそび 18日：バザーの準備 リーダー：深井千恵さん	13日(木)	1歳までの子育て&あそび① (みかんグループ) 持ち物：バスタオル、お手拭き、ミルク、オムツ	午前10時
スコーレ母親教室 (火曜日)	19日(水)	乳幼児の救急法講座	午前10時
11日：金子通子先生と子育てトーク テーマ「親子の絆を深めるために」 リーダー：太田とよ子さん	21日(金)	ボランティア懇話会	午後1時
まざーぐうす (毎週木曜日)	25日(火)	親子リトミック…中沢敏江先生 持ち物：上履き	午前10時
6日：アンケートランキングDay 13日：お料理教室 (保健センター) 20日：お絵かきリレー、風船おくり、10月・11月生まれのお誕生日会 27日：合同バザー リーダー：坪内和嘉子さん	26日(水)	すくすく広場 「おはなしでてこい」	午前10時
いっぱい遊ぼうグリとグラ(第2・4金曜日)	27日(木)	子育てグループ合同バザー	午前10時開店
14日：10月・11月生まれのお誕生日会 28日：秋のお料理教室 (保健センター) リーダー：宮本秀美さん	28日(金)	マザーリーフの会	午後1時30分
	今月の相談日	細江相談員 5日、12日、19日、26日 (水曜日) 午前9時30分～午後4時30分 希望される方は事前に連絡をお願いします！	

◆時間：午前9時～正午

◆場所：子育て支援センター
(まざーぐうすは文化センター)

★11月の土曜開館日 8日 (午前9時～正午) あそびにお出かけくださいね！

あそびにきたい方へ：土曜・日曜・祝祭日以外は開館しています (午前9時～正午、午後2時～4時30分)。今月、午前があいている日は12日、20日です。午後はお昼寝時間の後があいています。ただし、会議のため21日、28日は使えません。

◆場所：子育て支援センター

◆持ち物：飲み物、お手拭き、着替え (おしり拭きも)、ティッシュ、タオル (ハンカチ)

※取り替えたおむつ、パンツ、出たごみや持ち物は忘れずに持ち帰りましょう！

当番医(医科・歯科)

11月2日(日)	武市医院 林歯科医院	【中 之 条】 【千曲市上山田】	☎・有線 82-2606 ☎ (026) 275-1064
3日(月)	二階堂医院 宮本歯科医院	【千曲市磯部】 【千曲市戸倉】	☎ (026) 275-5582 ☎ (026) 276-7030
9日(日)	いろかわ医院 小宮山歯科医院	【立 町】 【立 町】	☎・有線 82-2143 ☎・有線 82-2029
16日(日)	よしだ内科クリニック たけい歯科クリニック	【上 五 明】 【千曲市鋳物師屋】	☎・有線 81-1330 ☎ (026) 272-8000
23日(日)	さき生協診療所 前山歯科医院	【中 之 条】 【千曲市上徳間】	☎・有線 82-0101 ☎ (026) 276-0282
24日(月)	中島産婦人科小児科 竹内歯科医院	【千曲市上山田】 【千曲市稲荷山】	☎ (026) 275-0111 ☎ (026) 274-7050
30日(日)	とよき内科 樽沼歯科医院	【千曲市上町】 【千曲市内川】	☎ (026) 276-0413 ☎ (026) 261-5005
12月7日(日)	市川内科医院 あかいけ歯科クリニック	【千曲市上山田】 【 鼠 】	☎ (026) 275-5515 ☎ 81-3377

※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、新聞などで確認をしてください。

11月の健診

保健センター ☎82-3111 (内線511、512)
有線 88-1047

☆乳幼児健診 (実施場所は保健センター)

- 4か月児健康診査 (平成20年7月生)
14日(金) 午後1時受付
- 7か月児健康相談 (平成20年4月生)
18日(火) 午前9時30分受付
- 10か月児健康相談 (平成20年1月生)
12日(水) 午前9時30分受付
- 2歳児健康相談 (平成18年7月・8月生)
7日(金) 午前9時30分受付
- 3歳児健康診査 (平成17年5月1日～6月20日生)
17日(月) 午後1時受付

予防接種 受付時間：午後1時30分～1時50分
ポリオ：11日(火)

自衛官等の募集

募集種目(人員)	受験資格	受付期間	試験期日	処遇等
2等陸・海・空士 (3・4月採用)	18歳以上 27歳未満の男子	締め切り 12月10日(水)	12月13日(土) 1月24日(土) 3月1日(日)	特別職国家公務員 (自衛官)
高等工科学学校 (仮称)	中卒(見込含む) 17歳未満	11月1日～ 1月6日 (予定)	1次試験(予定) 1月10日(土) 2次試験(予定) 1月23日～26日	特別職国家公務員 (生徒) 3学年修了時に 自衛官に任用

※申込方法など詳しくは下記へお問い合わせください。

◎申込・問い合わせ先 自衛隊長野地方協力本部長野地域事務所 ☎ (026) 235-6026

粗大ごみの回収

16日(日)	午前8時30分～10時 びんぐしの里公園駐車場
--------	----------------------------

相談日 11月

相談	日時/場所	
心配ごと相談	10日(月)	午前9時～正午
	20日(木)	役場第4会議室(3階)
	10日は弁護士、20日は司法書士による法律相談をあわせて開設 ※弁護士による相談は午前9時30分から11時30分	
年金相談	19日(水)	午前10時～午後3時 役場第1会議室(1階)
行政相談	17日(月)	午前9時～正午 役場第5会議室(3階)
障がい者相談	12日(水)	午後1時30分～4時
	26日(水)	役場第3又は第5会議室(3階)
ハローワーク出張相談	10日(月)	午前10時～正午 坂城テクノセンター

まちのうごき 平成20年10月1日現在

※()は前月比

世帯数	5,759世帯	(-10)
人口	16,313人	(-8)
男	8,011人	(-1)
女	8,302人	(-7)

まちの交通事故 平成20年9月30日現在

※()は前年比

件数	54件	(-16)
死者	0人	(±0)
負傷者	66人	(-28)

図書館へ行こう

町立図書館 ☎・有線82-3371

開館時間 午前10時～午後6時

本の予約、リクエストはお気軽に
お問い合わせください。

□11月の催し物□

★図書館まつり★ 11月1日(土)、2日(日)

☆おはなし会 8日(土) 午前10時30分～
おはなし会は毎月第2土曜、午前10時30分から！

☆としょかん講座

「源氏物語を読む」

15日(土) 午後2時～ 講師：塚田睦樹さん

「点字・点訳講座」

18日(火) 午後2時～ 講師：山口静枝さん

「文章の書き方講座」

22日(土) 午後2時～ 講師：長島伸一さん

□新着図書□



☆おすすめの本☆ のほほん

(作：工藤直子／小学館)

忙しい毎日、重苦しい世の中。たまにはちょっと一息入れませんか。工藤直子さんの詩と動物たちのおっとりとした表情がおりなすコラボレーション『フォトポエム のほほん』でひと休み。

☆一般図書☆

- ・日本語検定これならわかる図解日本語
(監修：川本信幹／東京書籍)
- ・加工食品の添加物はわが家で落とした
(監修：増尾清／青春書籍)
- ・日本のものづくり2.0 進化する現場力
(編：飯塚悦功／日本経済新聞社)
- ・老いのシンプルひとり暮らし
前向きに、心豊かに生きる生活術
(著：阿部絢子／大和書房)
- ・総理の辞め方
(著：本田雅俊／PHP研究所)

☆児童図書☆

- ・すっぽんぽん
(文：中川ひろたか 絵：藤田ともひこ／世界文化社)
- ・てのひらかいじゅう
(写真・文：松橋利光／そうえん社)
- ・パディントンの大切な家族
(作：マイケル・ボンド／福音館書店)

有線

11月の番組表

	番組名	内容／出演
2日(日)	楽しい民話	熱いお茶 北日名 春日秀子さん
5日(水)	こちら119番	正しい119番通報 消防署
6日(木)	わが家の花は元気で	植物の管理 御所沢 前沢新一さん
9日(日)	楽しい民話	豆っこの話 込山 岡田由貴子さん
10日(月)	税務署だより	税を考える週間 上田税務署
11日(火)	信号は赤です	交通事故防止 坂城町交番
16日(日)	楽しい民話	りんごの恩返し 金井 青木典子さん
20日(木)	川柳	JA文芸から 選者 中沢月人さん
23日(日)	楽しい民話	砂原峠の夫婦岩 鼠 玉井かつ子さん
26日(水)	明るい消費生活	最近の消費生活相談から 長野消費生活センター
30日(日)	楽しい民話	河内の長者 旭ヶ丘 中村秀子さん

チャンネル放送番組

操作方法は 9・4・チャンネル番号

終了するとき 9・4・0

チャンネル番号 11 / 1～11 / 30

- 1.....音楽放送
- 2.....FM長野
- 3.....NHK・FM
- 4.....音楽放送
- 5.....JA川柳

◆有線本部

☎82-3111(内222) 有線88-1000

■11月の休館日■ ■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	*	*	*	*	*	*



きのこ収穫の様子



クイズラリー挑戦中

自然の楽しさ・大切さを知る 坂小秋の学有林活動

10月14日(火)、坂城小学校の秋の学有林活動が行われました。学有林活動は、児童たちに自然の中で遊ぶ楽しさ、山や森の大切さ、自然と共生していくことの大切さを実感してもらうため、40年以上もの間続けられています。

当日は、学有林運営委員さん、PTAの皆さん、長野地方事務所職員などの協力により、子どもたちは下草刈りやきのこ収穫、

クイズラリーや、丸太を使ったレクリエーション「マルタンピック」など、大自然の中を元気にっぱいに駆け回り、楽しみながら森に親しみました。

また、正午近くからは気温も下がり、あいにくの雨となりましたが、昼食に6年生が収穫したきのこ入りの、暖かいきのこ汁味わうと「おいしい!」と、雨も寒さも吹き飛ばす元気な笑顔を見せていました。

今年も大盛況 福祉ふれあいのつどい



10月11日(土)、第22回福祉ふれあいのつどいが開催されました。午前中は大根や、ポップコーン、開畝共同作業センターの手作り製品などの販売ほか、地震体験車、千曲川坂城陣太鼓の演奏などが行われました。

また、午後には、坂中吹奏楽部、宝池月影寮の皆さんなどによる演奏のほか、風船を使って動物などを作るバルーンパフォーマンスのSui京さんのショーが行われ、会場いっばいに集まった皆さんを楽しませました。

編集・発行

〒389-0692 坂城町役場企画政策課
長野県埴科郡坂城町大字坂城10050

☎(0268) 82-3111 FAX(0268) 82-8307

●ホームページ <http://www.town.sakaki.nagano.jp/>

●E-mail kikaku@town.sakaki.nagano.jp

印刷

刷 滝沢印刷(坂城町)

すくすく育って



わしづ 悠太 くん(5歳)
さくらちゃん(2歳)

英明さん・美紀子さん〈四ツ屋〉

はじめまして!

兄の悠太は活発で、砂場遊びが大好き。毎日保育園で元気に遊んでいます。妹のさくらは、おとなしそうに見えるけど、いたずら大好きおてんば娘。来年の4月には、それぞれ入学と入園ですが、これからも兄妹仲よく元気に育ててネ!