

広報

さかま

2008 FEBRUARY

2

No.371

平成20年2月

無病息災を願い
どんど焼き
(写真は中之条区)

坂城町消防団 出初式挙行

彰が行われました。

※敬称略 () は所属分団

1月20日(日)、坂城町消防

団出初式が挙行されました。片山団長以下、消防団及び婦人消防隊員約300名がさかさぎ通りで街頭行進を行いました。

また、文化センター体育館において行われた式典では、消防団活動に功績のあった方々の表

「坂城町長表彰 優秀賞」

清水 明(1) 赤池 宏(1)
中村剛志(3) 館内盛幸(4)
高橋成海(5) 丸山貴弘(5)
小宮山秀樹(6) 高橋 仁(7)
柳澤英明(8) 金子隆幸(9)
染野浩之(9)

「坂城町長表彰 退職感謝状」

昨年の町または埴科ポンプ操法大会で優秀であった団員に対し贈られました。

瀬下幸二(1) 塚本圭司(2)
宮下洋一(3) 滝澤克彦(4)
富山貴央(5) 片桐淳也(7)
塩野入寿(9) 入日千洋(9)
宮原篤司(9) 近藤悠作(10)
中澤誉樹(11) 岡田治樹(11)

全受賞者は町ホームページに掲載します。

出初式の模様は、2月9日(土)にUCVで放送されます。

小型動力ポンプ・積載車を更新



第1分団(担当地区 鼠・新地)の小型動力ポンプ、第3分団(担当地区 入横尾・泉・町横尾)の積載車を更新し配備しました。

消防団員募集中

消防団は消防組織法に基づいて設置される機関で、地域における消防防災のリーダーとして、平常時・非常時を問わず、地域に密着し町民の安全と安心を守るという、重要な役割を担っています。

消防団員は町内に居住し、18歳以上で健康な方であれば、どなたでも入団できます。

多くの方の入団をお待ちしています。

◎問い合わせ先

住民環境課生活安全係
☎82-3111(内線124)
有線88-1024



原油価格の高騰に対する緊急支援

暖房用灯油購入費を一部助成

町では、原油価格の高騰に対する緊急支援として、低所得の高齢者世帯、障害者世帯、ひとり親世帯などを対象に、冬期間の暖房用灯油購入費に要する経費を一部助成します。

対象

平成20年1月1日現在、町内に住所を有する在宅者（施設の入所者を除く）で、次に該当する平成19年度の市町村民税が非課税の世帯

- ① 年齢75歳以上のみの世帯（平成20年3月31日までに75歳に達する者を含む）
- ② 介護保険法の規定による要介護度4又は5の認定者がいる世帯
- ③ 次の手帳などを交付されている者がいる世帯
 - ア 身体障害者手帳（1級又は2級）
 - イ 療育手帳（A1、A2又はB1）
- ウ 精神保健福祉手帳
- エ 特定疾患医療受給者証
- ④ 20歳未満の子を養育するひとり親世帯
- ⑤ 生活保護世帯

金額 1世帯5,000円
期間 平成20年3月31日まで
※対象見込世帯には直接通知を送付しました。

問い合わせ先

福祉健康課福祉係
☎82-3111（内線132）
有線88-1028

施設園芸農家の燃油経費を一部助成

町内において加温設備を有するハウスなどで燃油を使用した農産物の栽培・出荷を行っている施設園芸農家の皆さんを対象に、燃油代の一部を補助します。

家が、町内において加温設備を有するハウスなどで燃油を使用して農産物の栽培・出荷を行っている事業。ただし、町税その他町の納付金に未納のある場合は対象となりません。

金額

燃油の使用量に対し1リットル当たり3円。ただし、1農家に付き5万円を上限とします。
期間 平成20年1月15日から平成20年3月31日まで
◎申請・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

中小企業への融資枠を拡大

原材料費の高騰による影響への支援として、町内中小企業への融資枠を、現在の10億4千万

円から、11億3千6百万円に拡大します。

問い合わせ先

産業振興課商工観光係
☎82-3111（内線154）
有線88-1037

事業系ごみ収集の申込受付開始

商店・企業などの事業所から出る産業廃棄物以外の事業系ごみ（事業系一般廃棄物）は、原則として自己あるいは専門業者に依頼しての処理となりますが、下表の条件を満たす場合は各地区のごみ収集所に出すことができます。

条 件	①1ヶ月に出るごみの排出量が100kg以下である ②収集所の管理者（区長）の承諾を得ている（初めて申請する事業所は同意書が必要）		
品 目	可燃ごみ	不燃ごみ	びん・缶・ペットボトル
出し方	指定袋	指定袋	収集所のコンテナへ
料 金	1,000円 (10枚入り)	1,000円 (10枚入り)	定額制 50kg以下：1,000円/月 50kg以上：2,000円/月

※可燃ごみ、不燃ごみについては、指定袋の購入をもって手数料となります。

※びん・缶・ペットボトルの料金については、1年分の一括納入になります。

※古紙類、プラスチック製容器包装、紙製容器包装については、業者へ依頼するか直接施設へ持ち込むようになります。

★申請書は住民環境課窓口にて用意してあります。

※平成19年度に許可書を発行している事業所には申請書を送付しています。

申込期限 2月25日（月）

◎申込・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

所得税・町県民税の申告はお早めに

平成19年分の所得税の確定申告、平成20年度町県民税の申告が始まります。役場での申告相談の受付は、2月18日(月)から3月17日(月)までです。申告期限間近になると大変混み合いますので、早めに申告しましょう。

平成20年度

町県民税の

主な改正内容

- ・平成18年度から、65歳以上の方の非課税措置が廃止され、急激な税負担を軽減する経過措置がとられていましたが、平成20年度にはこの経過措置がなくなります。
- ・損害保険料控除の内容が変わり、地震保険料控除制度が創設されました。
- ・税源移譲に伴い平成19年分以降の所得税の額が減少し、住宅借入金等特別控除額が控除しきれなかった場合、翌年度の町県民税から控除されます。
- ・減価償却制度が変わりました。(広報1月号4ページをご覧ください。)

町県民税の申告

平成20年1月1日現在、坂城町に住所があり、次に該当する方は、町県民税の申告が必要です。

- ・前年中(平成19年中)に所得があった方。
- ・給与所得者で、勤務先から給与支払報告書が提出されない方、給与所得以外の所得があった方、2か所以上から給与の支払いを受けた方。

なお、前年中に所得のなかった方は、扶養の判定、国民健康保険税の軽減判定などに必要です。所得のなかった方の記入欄に必ず記入をしてください。

町県民税の申告書は、前年に所得税の確定申告をした方や、町県民税が勤務先で給料から差し引かれている「特別徴収」の方

方には送付していません。それ以外の皆さんには、2月中旬までに納税連絡員さんを通じてお送りします。ただし、世帯主の方には「世帯状況欄」に記入をして提出していただくため、送付します。必要事項を記入のうえ、必ず3月17日までに提出してください。

障害者、未成年者、寡婦または寡夫で、平成19年中の合計所得金額が125万円以下の方は、町県民税が非課税になります。該当される方は、町県民税の申告書に障害者の場合は障害者氏名、障害等級、障害名などを、寡婦または寡夫の場合は死別、離婚などを必ず記入してください。

所得税の確定申告

次に該当する方は、所得税の確定申告が必要です。

- ・事業をしている方、不動産収入のある方、土地や建物を売った方などで、平成19年中の所得金額の合計額から、配偶者控除、扶養控除、基礎控除その他の所得控除を差し引き、その金額を基として計算した税額が配当控除額を超える方。
- ・給与所得者で、給与の年収が2,000万円を超える方、給与所得や退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方。

年金受給者の方の

確定申告

一定の金額を超える公的年金や生命保険契約に基づく年金などを受け取る場合は、所得税が源泉徴収されていますので、確定申告で精算することになります。

所得税の還付申告

確定申告をする必要のない方でも、退職者で年末調整を受けなかった方、高額な医療費の支払いや、ローンにより住宅を新築・購入した場合などは、確定申告をすることにより所得税が還付される場合があります。控除を受ける場合は、領収書などの添付が必要です。



所得税から住宅借入金等特別控除額を引ききれなかった方の申告

税源移譲により、所得税が減額となり、控除できる住宅借入金等特別控除額が減る場合があります。平成18年末までに入居し、所得税の住宅借入金等特別控除を受けている方で、平成19年分所得税から控除しきれなかった額がある場合は、平成20年度の町県民税から控除できます。該当される方は、**3月17日まで**に「住宅借入金等特別税額控除申告書」の提出が必要です。「住宅借入金等特別税額控除申告書」は役場総務課税務係にあります。所得税の確定申告をされない方は、源泉徴収票（原本）を添付して2部役場へ、確定申告をされる方は、所得税の確定申告書とともに税務署へ2部提出してください。役場での申告相談でも受付します。

中学生 税に関する標語

関東信越国税局で、中学生の皆さんから募集した「税に関する標語」のうち、次の坂城中学校の皆さんが表彰されました。

【坂城町長賞】

坂城中学校3年 高橋一希さん
税金は みんなの明日を支えてる

【上田税務署長賞】

坂城中学校1年 浅野井玲さん
税金で 未来の夢を 育てよう

【上小・更埴租税教育推進協議会長賞】

坂城中学校1年 市岡実結さん
つくろうよ 輝く未来を

その税で

【関東信越税理士会上田支部長賞】

坂城中学校1年 岡田侑子さん
税金は 国の未来を 切り拓く

【長野地方事務所長賞】

坂城中学校1年 瀧沢彩夏さん
税金で みんなの町に 輝きを

申告相談

混雑を避け、お早めに

期間 2月18日(月) ~ 3月17日(月)

(土、日曜日を除く)

時間 午前9時~午後4時

(正午~午後1時までを除く)
受付時間は午前8時30分からです。

場所 役場第1会議室(1階) 必要な書類

- ・世帯全員の町県民税申告書
- ・所得税確定申告書(税務署から送付された方)
- ・給与、年金の源泉徴収票(原本)、収入のわかるもの
- ・昨年申告した収支内訳書の控え(農業・事業所得、不動産所得などの方)
- ・社会保険料(国民年金保険)

- 料・国民年金基金)控除証明書など国民年金保険料等の支払をした旨を証する書類、任意継続保険料など支払額がわかるもの
- ・生命保険、地震保険料証明書
- ・医療費の領収書(医療費控除の申告をする場合)病院ごとにまとめておいてください。
- ・障害者手帳・療育手帳・障害者控除対象者認定書、在学証明書
- ・印鑑
- ・金融機関名と口座番号のわかるもの(所得税が還付になる場合)
- ・その他申告(控除)に必要なもの

◆土地・建物などの譲渡所得があった方、青色申告の方、消費税の申告をされる方、住宅借入金等特別控除(平成19年以降入居)を受ける方は、税務署で申告相談を受けてください。町の申告相談会場では受付しません。

◎所得税に関する問い合わせ先
上田税務署
☎22-1234

◎問い合わせ先
総務課税務係
☎82-3111

(内線143・144)
有線88-1033
88-1034

国税の申告・納税が パソコンで オンラインで らくらく e-Tax

あらかじめ登録をすれば、自宅やオフィスから、インターネットで国税に関するさまざまな申告や申請、納税ができます。税務署に何度も出かける必要がなくなります。詳しくは「e-Tax(イータックス)」ホームページをご覧ください。

◎問い合わせ先
国税庁「e-Tax」
ヘルプデスク
0570-015901
e-Tax ホームページ
<http://www.e-tax.nta.go.jp>



イータ君

インフォメーション

国民健康保険税などの納入 2月の納期限は 2月29日(金)です

2月は国民健康保険税（第8期）及び、介護保険料（普通徴収・第8期）の納付月です。

納期限までに最寄りの金融機関で納入してください。口座振替は、2月29日（金）に指定口座より振替しますので、残高を確認してください。

納付方法や口座の変更を希望する方は、2月19日（火）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

指定校の変更と 区域外就学制度

町では、児童・生徒の就学について、教育機会の均等と教育水準の維持向上を図るために、通学区域を定め就学すべき学校を指定しています。

ただし、事情によっては町内の他の通学区域にある学校への就学（指定校の変更）や、町外の学校へ就学（区域外就学）を希望される場合、一定の要件により認められる制度があります。詳しくは町教育委員会へご相談ください。

◎問い合わせ先

坂城町教育委員会
教育文化課学校教育係

☎ 82-2069
有線 88-1012

有線放送電話が 一時不通になります

有線本部の交換機工事のため、下記日程で町内全域の有線が一時不通になります。この間、有線によるインターネットをご利用の方は、ホームページの閲覧や、電子メールなどもご利用できません。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

なお、緊急放送などには影響ありません。

日時 2月20日（水）
午後10時～11時30分頃

◎問い合わせ先

坂城町有線放送電話

☎ 82-3111（内線222）
有線 88-1000

農地相談会開催

町農業委員会及び町農業支援センターでは、農地についての無料相談会を開催します。

農地についての疑問、困っていることや、農地を貸したい・借りたいといった希望などありましたら、ご相談にお出かけください。

日程及び場所

2月5日（火）役場第3会議室
2月6日（水）JA南条支所
2月7日（木）JA中之条支所
2月8日（金）JA村上支所

時間 午前10時～正午（各日）

相談員 町農業委員

◎問い合わせ先

町農業委員会事務局
（産業振興課内）

☎ 82-3111（内線156）
有線 88-1040

シニア大学・地域いきいき 実践塾受講生募集

長野県シニア大学上小学部・長野学部と長野県地域いきいき実践塾では、平成20年度の学生・受講生を募集します。

シニア大学は、各種の学習活動を通じ、高齢者としての教養を深め、お互いの仲間づくりと人間性豊かな生きがいある生活を送るため、概ね60歳以上の方を対象に毎年開催されています。

募集締切 2月29日（金）

◎申込・問い合わせ先

福祉健康課福祉係

☎ 82-3111（内線132）
有線 88-1028

坂城高校美術作品展

坂城高等学校の3年生が制作した美術作品を展示します。美術授業の集大成として、生徒が一丸となって取り組んだ力作揃いです。生徒たちの心意気を感じていただけることでしょう。

大勢の皆さんのご鑑賞をお待ちしています。

期間 2月22日（金）～

3月20日（木）

場所 坂城駅ギャラリー

出展数 19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

味噌づくり体験教室

安心安全な地元の大豆と麴を使い、美味しい手づくり味噌を作ります。10kgの味噌を作りますので、容器を持参してください。

日時 2月18日、25日、3月3日、10日、17日、24日（月）

場所

びんぐしの里農産物加工センター

募集人員 各回とも5人

参加費 4,000円

◎申込・問い合わせ先

味噌ロジックわくわくさかき

☎・有線 82-0141

献血にご協力を！

献血者が減少しがちな冬場ですが、輸血が必要な方のためにご協力をお願いします。今回は全血献血（200ml又は400ml）です。

日時 2月12日（火）
午前9時30分～11時30分

場所 保健センター

◎問い合わせ先

保健センター

☎ 82-3111（内線511）
有線 88-1047

北信地区合同就職面接会

ハローワークでは、平成20年3月大学・短大・専修学校などの卒業予定者及び概ね35歳未満の若年求職者を対象として、ハローワーク長野・篠ノ井・飯山・須坂合同による北信地区就職面接会を開催します。

当日は各企業の採用担当者と直接面接できる貴重な機会です。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

日時 2月15日（金）
午後1時～午後4時
（受付は正午開始）

場所 メルパルク長野

◎問い合わせ先

ハローワーク篠ノ井

☎（026）293-8609

内臓脂肪の蓄積がメタボリックシンドロームの出発点

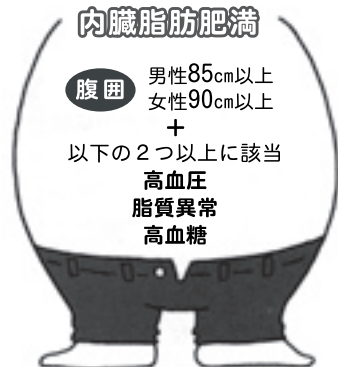
どうして内臓脂肪は問題なの？

内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣によって少しずつ蓄積していきます。そして、内臓脂肪の過剰な蓄積により、動脈硬化につながる危険因子（高血圧、高血糖、脂質異常など）が引き起こされます。生活習慣を改善すると、体重の減少と共に内臓脂肪が減り動脈硬化の危険因子を予防できます。

内臓脂肪と皮下脂肪の違い

からだの脂肪はつく場所によって「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2つに分かれ、脂肪の多すぎる状態が肥満です。内臓脂肪が過剰に蓄積すると、高血糖や脂質異常などにより動脈硬化を引き起こします。また、皮下脂肪が蓄積すると膝や腰に負担がかかります。

メタボリックシンドローム



脂肪細胞から分泌される物質とその働き

内臓脂肪はおなかの中にある脂肪細胞の集まりです。腸を支えている腸間膜という腹膜の一部に脂肪がたくさんついている状態です。この脂肪細胞からは「生理活性物質」と呼ばれるからだに良い物質（アディポネクチン）と悪い物質（PAI-1、

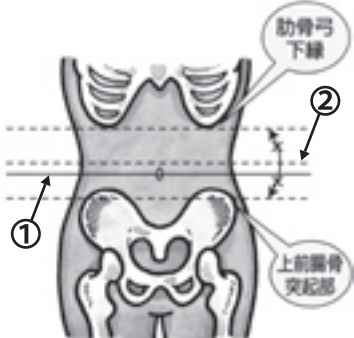
かります。

内臓脂肪（内臓脂肪肥満）と皮下脂肪（単純性肥満）のどちらが多くても問題ですが、内臓脂肪の方が健康への悪影響が大きき、メタボリックシンドロームの下地を作り、生活習慣病の発症や悪化を起こします。

FFA、TNF- α 、レジスチン）が分泌されます。【図1参照】

内臓脂肪が蓄積すると、悪い物質の分泌が増えて血管の炎症や血栓ができやすくなったり、インスリンの働きを悪くし血糖が高くなったりします。また、動脈硬化を抑制する良い物質が減り、動脈硬化が進みやすくなります。生理活性物質のバランスが崩れた結果、高血糖や脂質異常などを起こし、そのまま放置しておくと、糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞を発症させます。内臓脂肪蓄積の指標として、腹囲測定（おへそ周りで定期的

腹囲は、おへその高さの腹囲を測定します。



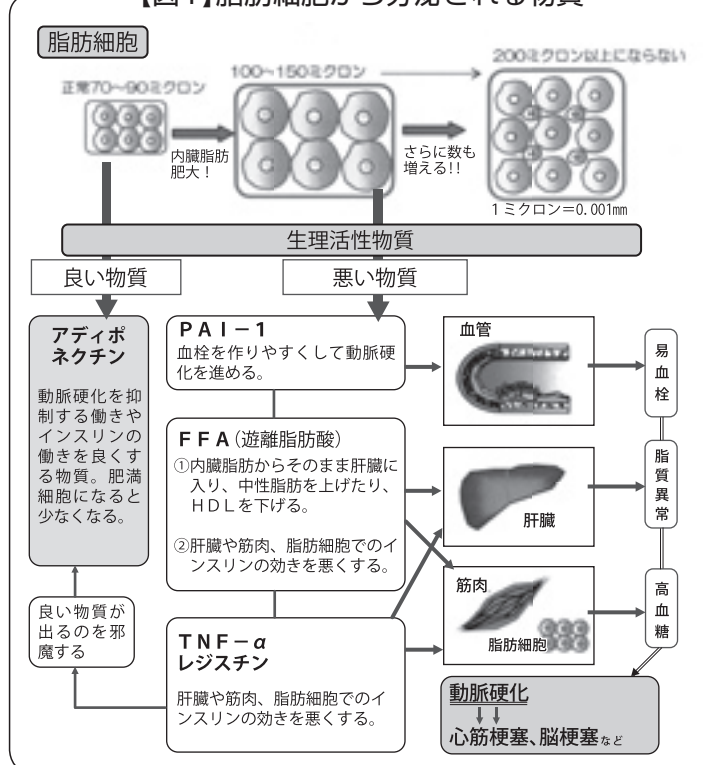
測定部位

- ①おへその高さで測ります
- ②腹部がせり出し、へそが下垂している場合は「肋骨弓下縁」と「上前腸骨突起部」を結ぶ線の中央で計ります。

測定時の注意

- ・おなかの力を抜いて、両足を揃え、両腕はからだの脇に自然に垂らす。
- ・自然に呼吸して、息を吐ききったときに計測する。
- ・メジャーがおなかにくいこまないように。
- ・食事の影響を受けないように、空腹時に測りましょう。

【図1】脂肪細胞から分泌される物質



平成20年度

生活習慣病検診カレンダー



検 診 名		実施月日	場 所	対 象 者	料 金	検 診 内 容
一般健康診査		5/20(火)～22(木) 6/4(水)・5(木)	保健センター 文化センター JA村上支所	20歳～39歳	2,600円	◆身体計測、診察、血圧測定、血液検査、検尿 希望の方には、心電図：800円、眼底検査：400円が必要となります。
				75歳以上	無 料	◆身体計測、診察、血圧測定、血液検査、検尿 医師の判断により、必要者に心電図・眼底検査を行います。希望者には、心電図：800円、眼底検査：400円が必要となります。
特定健康診査		5/20(火)～22(木) 6/4(水)・5(木) 7/6(日)・7/29(火) 7/30(水) (午後・夜の実施)	保健センター 文化センター JA村上支所	40歳～74歳 国民健康保険加入者	2,500円	◆身体計測、診察、血圧測定、血液検査、検尿、心電図 医師の判断により、必要者に眼底検査を行います。希望の方は、追加料金400円が必要となります。
肝炎ウイルス検診		特定健康診査・一般健康診査と同日、同会場にて実施。単独での受診も可能です。		40歳の方及び 41歳以上で過去 5年間で未受診の方	900円	C型肝炎ウイルス検査(HCV抗体・抗原検査) B型肝炎ウイルス検査(HBs抗原検査)
				40歳以上女性	900円	骨密度測定(かかとのエックス線撮影)
				40歳以上	800円	便の潜血検査
				55歳以上男性	840円	PSA特異抗原(血液)検査
大腸検診	前立腺がん検診	※ただし、7/6、29、30日は特定健康診査とセット受診の方のみとします。		40歳～79歳	2,000円	胃のエックス線検査 (造影剤としてバリウムを飲みます。)
				40歳以上	2,900円	胸部のらせんCT(断層)撮影検査
				40歳以上	2,900円	
胃 検 診		8/7(木)・8(金) 8/20(水)～22(金) 8/26(火)～29(金)	保健センター 文化センター JA村上支所	40歳～79歳	2,000円	胃のエックス線検査 (造影剤としてバリウムを飲みます。)
肺がん検診		6/24(火)～27(金) 12/4(木)・5(金)	保健センター	40歳以上	2,900円	胸部のらせんCT(断層)撮影検査

が



ロサのヤスにオムレツを食べて



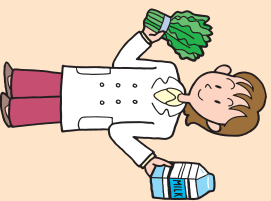


目上つてお祝いください！



検診	子宮がん検診		単独 9/24(水)・29(月) 30(火) セット 10/2(木)・10(金) 11/20(木)・21(金)	保健センター 文化センター JA村上支所	20歳以上女性 節目検診(集団のみ) 25歳・35歳	1,700円 節目検診 1,000円	子宮頸部の細胞診
	施設	10月～11月期間内	工藤産婦人科 医院 中島産婦人科 小児科		3,500円 (体部検診 1,600円加算)		子宮頸部の細胞診
乳房検診	視触診 超音波	単独 10/20(月) セット 10/2(木)・10(金) 11/20(木)・21(金)	保健センター 文化センター JA村上支所	30歳以上女性 節目検診 35歳	1,300円 節目検診 700円		乳房の視触診 超音波(必要者)追加料金500円、節目検診者300円
	マンモグ ラフィー	11/25(火) ～28(金)	保健センター	40歳～74歳女性 節目検診 44歳	3,300円 節目検診 2,000円		乳房のレントゲン2方向撮影
結核レントゲン検診	7/1(火)～4(金) 10/28(火)	町内23ヶ所	65歳以上	無 料		胸部レントゲン間接撮影	

- 平成20年2月の調査、又は事前に申し込みをいただいた方には、検診実施前に日程など詳細について直接通知でご案内します。(申込み随時受付)
- 平成20年度から、40歳～74歳までの方を対象とした特定健康診査が各医療保険者に義務づけられます。国民健康保険加入の40歳～74歳までの方は、町の集団、または町と契約指定医療機関で1年に1度は特定健康診査を受けてください。国民健康保険以外の医療保険加入(40～74歳)の方は加入する保険者の指定する特定健康診査をお受けください。20歳～39歳、75歳以上の方は、加入保険に関係なく、どなたでも町実施の一般健康診査が受けられます。



お問い合わせ

- 坂城町保健センター 電話 82-3111(内線511・512) 有線 88-1047
 - 福祉健康課 保険係 電話 82-3111(内線133) 有線 88-1029
- (特定健康診査について)



メタボリックシンドロームに着目した特定健診とは

内臓脂肪を減らすことにより、高血圧症・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病が予防できます。食事や運動などの生活習慣を改善しながら血圧や血糖をコントロールすることにより、命にかかわる心臓病や脳卒中などを発症するリスクを抑えることができます。

その第一歩として「特定健康診査」を受けましょ

う。この健診を受けることにより、自分の血圧や血液中の脂質・血糖などの状態を知ることができ、メタボリックシンドロームかどうか、その予備軍かどうかを判断できます。また、健診結果と生活習慣との関係を理解することで、今までの生活習慣を振り返り健康的な生活習慣を実践する絶好の機会となります。

健診項目	わかること
問診	これまでにかった病気、治療中の病気、服用中の薬、生活習慣などの情報収集を行います。
診察	身体診察を行うとともに詳細健診の貧血検査、心電図検査・眼底検査実施の要否などを総合的に判断します。
身体測定 (身長・体重・BMI・腹囲)	身長と体重の値から肥満度を判定します。 腹囲の値から内臓脂肪の量を推定します。
血圧測定	収縮期血圧と拡張期血圧を測り、血管の抵抗性・弾力性、心臓の働きなどを推定します。
脂質検査 (中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロール)	血液中の脂質を調べます。 中性脂肪とLDLコレステロールは、増えすぎると動脈硬化を促進させ、HDLコレステロールは減少すると動脈硬化を促進させます。
血糖検査 (血糖・ヘモグロビンA1C、尿糖)	血液中の血糖値および尿糖を調べます。 血液中のブドウ糖量や過去1～2か月の平均的・長期的な血糖、尿中の糖を調べることで、糖尿病を発見します。血糖が増えると血管を痛め動脈硬化を進めます。
肝機能検査 (AST〈GOT〉・ALT〈GPT〉・γ-GT〈γ-GTP〉)	血液検査により肝臓の働きを調べます。 ALTのほとんどは肝細胞に含まれ、ASTは心臓の筋肉や骨格筋の細胞に多く含まれています。γ-GTPは肝臓や胆道に障害があると値が高くなります。またアルコールの過剰摂取を発見します。これらを総合して肝機能障害などの発見の手がかりにします。
尿検査 (尿たんぱく)	腎臓の働きを調べます。 尿中にたんぱく質が含まれているかどうかを調べます。尿中のたんぱく質の量が増えると腎臓機能の異常が疑われます。
貧血検査(※) (赤血球数・血色素、ヘマトクリット)	血液中の赤血球数や赤血球に含まれるたんぱく質の量や割合を調べて、貧血の判定を行います。 赤血球：全身の組織に酸素を運び、二酸化炭素を回収します。減少すると酸欠状態になります。 血色素：赤血球に含まれるたんぱく質で、全身へ酸素を運びます。 ヘマトクリット：血液中の赤血球の占める割合です。
心電図検査(※)	心臓が発する電流の波形の乱れにより、脈や心臓の筋肉・冠動脈などの異常を発見します。
眼底検査(※)	眼底(眼球網膜の血管)の動脈の状態を観察することにより、脳梗塞・糖尿病性網膜症・眼科疾患などの予知を行います。

(※) 詳細な健診項目は、原則として一定の判断基準をもとに、医師の判断により実施します。

平成20年度交通災害共済にご加入を

東信地区交通災害共済は、国内の道路において、自動車や自転車などの車両運行中の事故により人身に災害を受けた場合、事故発生の日から1年以内の災害の程度に応じて見舞金を支給する制度です。

制度の改正

平成20年度会員から、見舞金の額に診断書費用と交通事故証明書手数料を付加して支給します。

①医師の診断書または、死体検案書の正本の取得に要した費用の額。ただし、1回の請求につき1通分、3,000円を限度とします。

②自動車安全運転センターが発行する交通事故証明書の正本1通につき600円

坂城町の見舞金支給状況

平成18年度には、年間に45件の請求があり、見舞金246万円が支払われました。

申込方法

申し込みは、組合長さんを通じて行いますので、会費を添えてお申し込みください。交通事故には十分注意し、万一の事故

に備えて家族みんなで加入しましょう。

見舞金の請求は、事故の日から2年以内です。忘れずに手続きをしてください。

予約受付期間

2月29日(金)まで

※期間を過ぎても役場窓口で随時加入できます。

会費 年間1人500円

加入資格 町内在住者

共済期間

平成20年4月1日から

平成21年3月31日まで

※詳細は、組合長さんが配布したチラシをご覧ください。

問い合わせ先

住民環境課生活安全係

☎82-3111

(内線124)

有線88-1024



長野地方法務局 戸倉出張所の統合

長野地方法務局戸倉出張所は、不動産登記事務のコンピュータ化と同時に、長野地方法務局及び同上田支局へ統合することになりました。

これまで戸倉出張所で取扱っていた坂城町の不動産の登記申請及び登記謄本・抄本の請求並びに、会社などの登記申請及び登記事項証明書・要約書・印鑑証明書・登記謄本・抄本などの請求については、2月12日(火)から上田支局で取扱うことになります。

取扱い法務局

長野地方法務局：千曲市の不動産・会社法人など

上田支局：坂城町の不動産・会社など

◎問い合わせ先

長野地方法務局

☎(026)235-6611

同上田支局

☎23-2001

法務局ホームページ

<http://houmukyoku.moj.go.jp/>

HIOKI奨学・緑化基金 奨学生募集

支給対象 平成20年4月に4年生大学理工系学部に入學する方で、高校

卒業時に長野県東北信地区市町村に在住する方

募集人員 13人～15人(予定)

奨学金の金額

月額40,000円

給付期間 平成20年4月から正規の最短修業年限の終期まで

返還義務 なし

条件 卒業後の条件は特になし

申込方法 所定様式による、卒業(予定)高等学校長経由

募集期限 3月31日まで

※願書などは、東北信地区の高校にあります。応募については各校へお問い合わせください。

千曲市・坂城町結婚相談事業 冬のランチパーティー

社会福祉協議会では、結婚を真剣に考える独身男女のためのランチパーティーを開催します。参加には電話による事前申込が必要で、応募者多数の場合は抽選となります。抽選結果及び当日の詳細予定は個別にお知らせします。

日時 2月23日(土)

午前10時30分～午後2時30分

場所 千曲市稲荷山温泉「杏泉閣」

参加資格

男性 千曲市又は坂城町結婚相談所登録者、千曲市・坂城町に住所又は勤務場所を有する独身で、40歳

以上の方。

女性 独身の方。年齢・居住地制限などはありません。

参加費 男性4,000円

女性3,000円

(昼食、ソフトドリンク代含む)

応募締切 2月8日(金)正午

◎申込・問い合わせ先

坂城町社会福祉協議会

☎・有線82-2551

映画『三池』上映会

映画『三池 終わらない炭坑の物語』の上映会を開催します。また、上映後には熊谷博子監督による講演も行います。

日時 3月1日(土)

開場 午後1時

上映 午後1時30分

監督講演 午後3時

場所 上田創造館

料金 前売1,000円

当日1,200円

高校生 500円

中学生以下 無料

主催 NPO法人おひさまクラブ

後援 坂城町教育委員会ほか

◎チケット販売・問い合わせ先

おひさまクラブ

☎38-4578

学校だより

村上小学校

百人一首大会

4年東組 市川杏葉

4年生と5年生で百人一首大会をやりました。全員が12グループに分かれ、私は5年生2人と4年生4人のグループになりました。百人一首大会は今年初めての大会でした。初めてやったのでドキドキしました。

みんなとるのがはやくて私はなかなかとれませんでした。知っている歌なのにわからなくなつてとれないのもありました。5年生は強くて勝てませんでした。4年生で1人だけ5年生より多くとれていたので安心しました。私は5年生のとったまい数にはまだまだ足りなかったけど楽しくできました。

また今度あるときはグループの中で一番多くとりたいです。

がんばった百人一首大会

4年西組 市川瑞希

1月16日に今年初めての行事で4・5年生で百人一首大会を行いました。私はグループの中で22枚とって2位になりました。私はまだ30首ぐらいしか百人一首は覚えていませんので、覚えている札はなるべくある場所を覚えて早くとることができましたが、知らない札はなかなか手を出すことができませんでした。これからがんばって百首全部覚えて、来年の百人一首大会では今年よりもたくさんとって1位になりたいです。家でも家族とやって楽しみたいと思います。ちがうクラスや学年の人とできても楽しい百人一首大会でした。



交番だより

坂城町交番 ☎有線82-2008

110番の正しいかけ方

事件や事故などの緊急時に一刻も早く警察官に来て欲しい場合、110番通報をしてください。

長野県内で110番通報すると、県庁内の警察本部通信司令室につながります。まず「事件」か「事故」かを伝えてください。その後、「いつ」「どこで」など必要なことを聞きますので、落

ち着いて答えてください。携帯電話で通報する場合など、自分が居る場所を正確に伝えられない場合があります。そんな時は、近くにある信号機の表示などから所在を確認しましょう。

怪しい人や車、犯人を目撃した場合、着ていた服、体格、人相や乗っていた車の車種などの目撃情報を通報してください。また、通報者の指名や電話番号

・住所などをお聞きする場合があります。慌てずにお話ください。

警察への相談は #9110番で

110番は事件や事故が発生した場合の緊急連絡用です。緊急でない場合や、じっくり相談したい場合は「#9110番」をご利用ください。

健康生活の年代別ポイント

小学生

- ・好き嫌いをしないように
- ・おやつよりも食事を大切に
- ・望ましい食習慣は小学生の頃から

中学生

- ・朝食は必ず食べましょう
- ・無理なダイエットは貧血や無気力のもと
- ・勉強が忙しくても、食事はよく噛んで



高校生

- ・きれいな肌や髪は正しい食生活から
- ・ファーストフードやお菓子に頼らない食事を

お父さん

- ・色の濃い野菜をたっぷりと
- ・夜遅くの食事は控えめに
- ・お酒はほどほどに、週に1日は休肝日



お母さん

- ・忙しくても3食欠かさず食べましょう
- ・愛情いっぱいの手作り料理を、子どもの偏食予防は家庭の食生活から

おじいさん・おばあさん

- ・外にでて適度な運動と日光浴を
- ・家庭に伝わる味を絶やさずに

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

たのしい 子育てグループにどうぞ！

平成20年度の子育てグループ参加者を募集しています。現在6グループが、リーダーさんを中心にして楽しく活動しています。友だちの輪を広げ、子育ての楽しみを広げましょう。子育てグループの見学も大歓迎です。

皆さんお誘い合っておでかけくださいね。

詳しくはセンターへ

お問い合わせください。

体ホカホカ 元気な遊び

寒い毎日ですが、子どもたちは外が大好き！ 散歩したり、走りまわったり、元気にあそぶと、よく食べ、よく眠り、機嫌もいいですね。また、この時期の外あそびは、心肺機能も高めます。寒さに負けず、親子一緒に元気よく体を動かしてみませんか。

2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。

2月の行事予定 [時間正確に集合してください]

赤ちゃん小組 (毎週月曜日)		内 容	時 間
4日：かるた大会 11日：お休み 18日：ママストレッチ 25日：みんなで歌おう！ リーダー：竹内安由美さん ☎82-5274	1日(金)	子育て懇話会 (役員の皆さんよろしくをお願いします。)	午前10時
	5日(火)	図書の交換日 (前日の午前中までに絵本を返却してください。)	午前10時
リズム小組 (第1月：支援セ 第3金：戸外)	6日(水)	園生活と試食会 持ち物：おにぎり、代金200円	午前10時
4日：赤ちゃん小組と合同 15日：中野早苗先生のお話 (支援センター) リーダー：依田 映さん ☎82-6629	12日(火)	子育て支援を考える会 「リズムあそびとお話」(会員のみ)	午後1時30分
サークルどんぐり (第1・3火曜日)	13日(水)	つくしんぼ教室 リズムあそびとお話	午前10時
5日：わくわくまつりの準備 19日：塚田助産師さんのお話 リーダー：滝澤利恵子さん ☎82-0513	14日(木)	マザーリーフの会	午後1時30分
スコール母親教室 (第2火曜日)	19日(火)	ボランティア懇話会	午後1時
26日：金子通子先生と子育てトーク リーダー：太田とよ子さん ☎82-6027	21日(木)	すくすく広場 「おひなさまづくり」	午前10時
まざーぐらす (毎週木曜日)	29日(金)	わくわくまつり みんなあそびにてね！	午前10時
7日：あそび 14日：あそび 21日：2月・3月生まれのお誕生日会 28日：お休み リーダー：古谷いずみさん ☎82-8266	今月の相談日	細江相談員 6日、13日、20日、27日(毎週水) 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！	
いっぱい遊ぼうグリとグラ(第2・4金曜日)			
8日：節分 22日：リズムあそび リーダー：亀岩真紀さん ☎82-7081			

◆時間:午前9時～正午

◆場所:子育て支援センター

(まざーぐらすは文化センター)

★2月の土曜開館日 16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、14日、27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12日、14日、19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)

2月3日(日)	とよき内科 滝沢歯科医院	【千曲市上町】 【千曲市磯部】	☎(026) 276-0413 ☎(026) 276-4636
10日(日)	いろかわ医院 宮本歯科医院	【立 町】 【千曲市戸倉】	☎・有線 82-2143 ☎(026) 276-7030
11日(月)	よしだ内科クリニック 小宮山歯科医院	【上 五 明】 【立 町】	☎・有線 81-1330 ☎・有線 82-2029
17日(日)	安里医院 たけい歯科クリニック	【千曲市内川】 【千曲市鋳物師屋】	☎(026) 275-7800 ☎(026) 272-8000
24日(日)	工藤医院 前山歯科医院	【千曲市磯部】 【千曲市上徳間】	☎(026) 275-1304 ☎(026) 276-0282
3月2日(日)	荒川医院 竹内歯科医院	【千曲市芝原】 【千曲市稲荷山】	☎(026) 275-2360 ☎(026) 274-7050
9日(日)	中島医院 樽沼歯科医院	【千曲市上山田】 【千曲市内川】	☎(026) 275-0111 ☎(026) 261-5005

※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。

2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19年10月生)
22日(金) 午後1時集合
- 7か月児健康相談 (平成19年7月生)
27日(水) 午前9時30分集合
- 10か月児健康相談 (平成19年4月生)
19日(火) 午前9時30分集合
- 1歳児健康相談 (平成18年12月・19年1月生)
8日(金) 午前9時30分集合
- 1歳6か月児健康診査 (平成18年6月生・7月生)
15日(金) 午後1時集合

予防接種 受付時間：午後1時30分～1時50分
BCG：25日(月)

粗大ごみの回収

17日(日)	午前8時30分～10時 日精樹脂工業(株)駐車場
--------	-----------------------------

相談日 2月

相談	日時/場所	
心配ごと相談	8日(金)	午前9時～正午
	20日(水)	役場第4会議室(3階)
	8日、20日とも司法書士による法律相談をあわせて開設	
年金相談	20日(水)	午前9時30分～午後3時 役場第3会議室(3階)
行政相談	14日(木)	午前9時～正午 役場第5会議室(3階)
ハローワーク出張相談	毎週月曜日(祝・祭日を除く)	午前10時～午後3時 坂城テクノセンター

まちのうごき

平成20年1月1日現在

※()は前月比

世帯数	5,747世帯	(+5)
人口	16,383人	(-2)
男	8,031人	(-4)
女	8,352人	(+2)

まちの交通事故

平成19年12月31日現在

※()は前年比

件数	86件	(-26)
死者	1人	(+1)
負傷者	115人	(-58)

※この事業は長野県地域発元気づくり支援金事業を受けています。

2部(午後の部)
【シンポジウム】午後1時15分～2時45分
題 聴いてください私達の想いを
内容 山田優さん(長野県西駒郷地域生活支援センター所長)をコーディネーターに、社会福祉法人白石陽光園が運営するグループホームの利用者をお招きするシンポジウムです。

1部(午前の部)
【基調講演】午前9時30分～11時
演題 街で暮らす 同愛会におけるグループホームのとりくみ
内容 地域でグループホームなどを数多く運営し、権利擁護の視点に基づき実践してきた高山和彦さん(社会福祉法人同愛会理事長)による講演です。

日時 2月27日(水)
午前9時～午後3時30分
場所 千曲市更埴文化会館
(あんずホール)

第3回千曲・坂城福祉支援
ネット全体会セミナー
千曲・坂城発
『地域で豊かに暮らそう』

図書館へ行く

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。

□2月の催し物□

☆おはなし会 9日(土)午後2時～

☆としょかん講座

「点字・点訳講座」

5日、19日(火)午後2時～

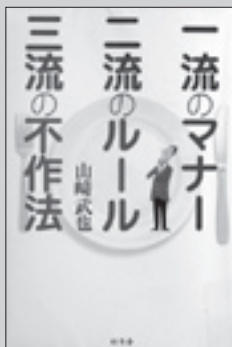
講師：山口静枝さん

「源氏物語を読む」

16日(土)午後2時～

講師：塚田陸樹さん

□新着図書□



☆おすすめの本☆

一流のマナー 二流のルール
三流の作法

(著：山崎武也／幻冬舎)

決まりきった言葉以外に気の利いた挨拶はないものか、仕事上で失礼にならないメールの送り方は？

“常識”がちょっと不安になったときにも頼りになります。

☆一般図書☆

・中高生660人の掲示板

学校のこと・親のこと・友だちのこと・自分自身のこと
(編：造事務所／PHP研究所)

・コピー用紙で折る 「白のおりがみ」で名人芸にチャレンジ

(著：笠原邦彦／日貿出版社)

・「マラソン・駅伝」の素朴な大疑問

(著：金哲彦／PHP研究所)

・洗濯・衣類のきほん

(編：池田書店編集部／池田書店)

・ひも一本で能力活性！ 大人のあやとり

(著：野口廣／主婦の友社)

☆児童図書☆

・ロボットとあおいことり

(著：デビッド・ルーカス 訳：なかがわちひろ／偕成社)

・ゆきのかたち

(監修：高橋健司／ひさかたチャイルド)

・すみれちゃんは一年生

(作：石井睦美／偕成社)

・ウォートンとカラスのコンテスト

(作：ラッセル・E・エリクソン／評論社)

有線

2月の番組表

	番組名	内容／出演
3日(日)	楽しい民話	ぐっしょりぬれたざぶとん 込山 岡田由貴子さん
7日(木)	わか家の花は元気で	植物の管理 御所沢 前沢新一さん
10日(日)	楽しい民話	きんぷくりんとかんぷくりん 金井 青木典子さん
12日(火)	信号は赤です	交通事故防止 坂城町交番
17日(日)	楽しい民話	親孝行な猿 鼠 玉井かつ子さん
19日(火)	税務署だより	確定申告 上田税務署
20日(水)	こちら119番	春季火災予防運動 消防署
21日(木)	川 柳	JA文芸から 選者 中沢月人さん
24日(日)	楽しい民話	炭焼き長者 旭ヶ丘 中村秀子さん
26日(火)	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

チャンネル放送番組

操作方法是 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 2 / 1～2 / 29

- ①……………音楽放送
- ②……………FM長野
- ③……………NHK・FM
- ④……………音楽放送
- ⑤……………音楽放送/JA川柳(18日～)

◆有線本部

☎82-3111 (内222)

有線88-1000

■2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	*

新年の決意新たに

元日マラソン・席書大会

1月1日（火）、恒例の元旦マラソンが開催されました。寒空の下、早朝から集まった300人（うち町外からの参加者69人）の参加者の皆さんは、6km、3km、1.5km、ペアの4コースに分かれ、新年最初のマラソンに挑みました。

また、1月4日（金）には、文化センター体育館において席書大会が開かれました。「温故知新」「富士白雪」「はるの光」など、当日参加された約110人の皆さんが、思いの言葉を運び、新年の抱負をいたしました。



長野大学と坂城高校 高大連携に関する協定を締結



写真左から
坂城高校長・刈間さん、長野大学長・嶋田さん

12月20日（木）、坂城高校と長野大学が、相互連携と教育内容の一層の充実を図るため、高大連携に関する協定を締結しました。今回の協定について、長野大学の嶋田学長は「町・高校・大学を結びつけ、高校と大学が一体となって地域の人材を育てていきたい」と、坂城高校の刈間校長は「生徒の学習能力や校内の活性化、教員のレベル向上につながると考える。より地域に密着した高校・大学になれば良い」と話されました。

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 滝沢印刷（坂城町）

すくすく育って



こうたろう
河内 耕太郎 くん(1歳)

一平さん・裕子さん 〈田町〉

散歩が大好きで、寒い日もなんのその、毎日元気に外で遊んでいます。最近のお気に入りには三輪車。まだ足はペダルにとどかないけど……。早く自分でこげるようになりたいな。
とってもシャイなボクだけど、外で見かけたら声をかけてね。みなさんよろしく。