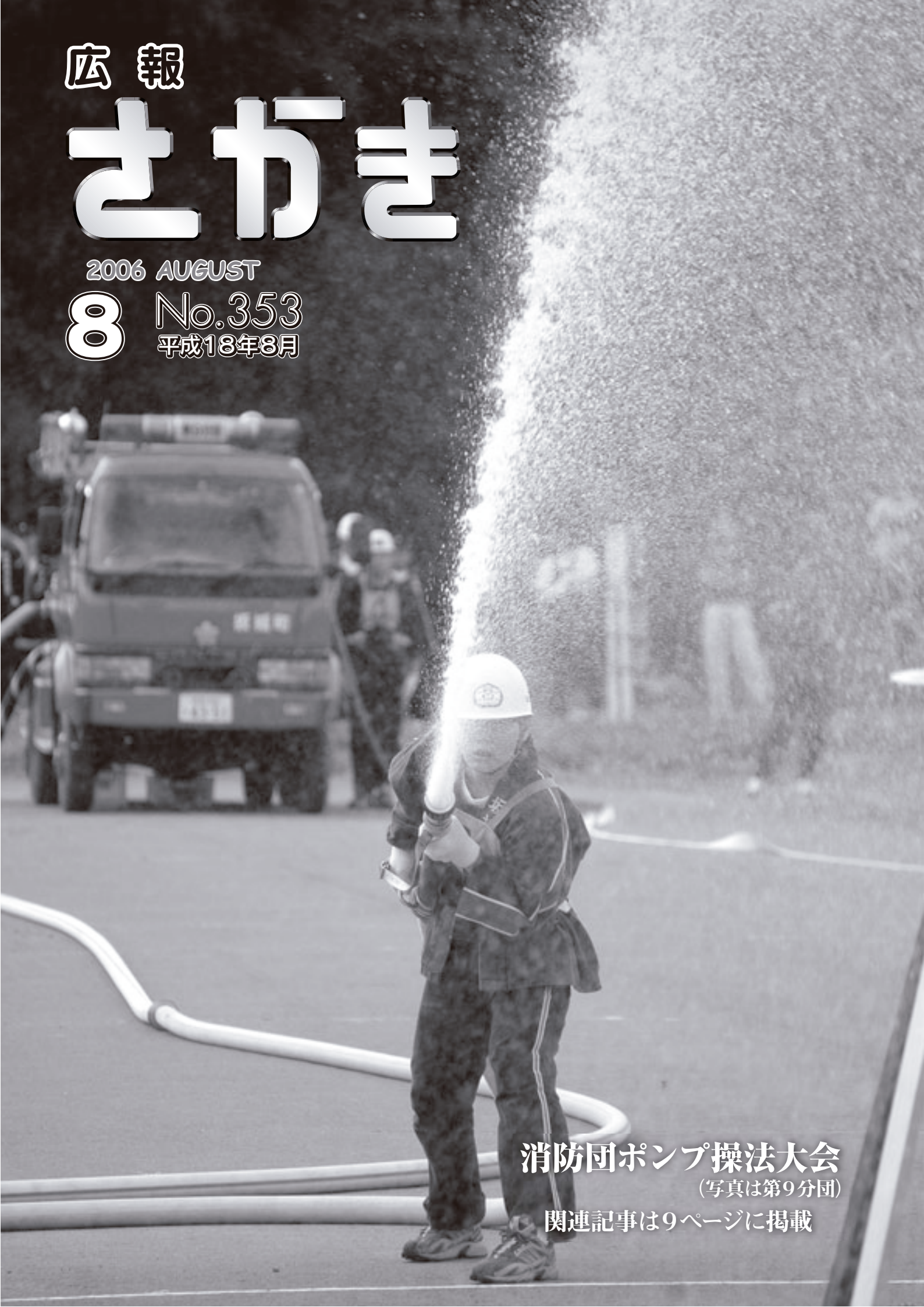


広報

たわき

2006 AUGUST

8 No.353
平成18年8月



消防団ポンプ操法大会
(写真は第9分団)

関連記事は9ページに掲載

子どもたちのインスリンを守る

糖尿病予防は子どものころから

Ⅱ 砂糖の量を考えるⅡ

昭和56年7・6%から

平成17年14・7%に増加

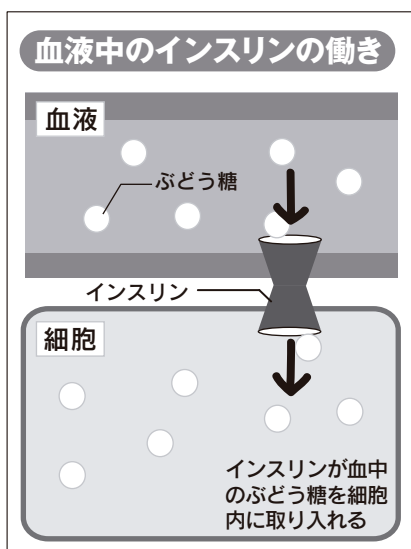
この数字は、町健康スクリーニング結果の高血糖・糖尿病の人の割合です。高血糖・糖尿病の人はこの24年間で2倍に増加しています。これには、甘いものとり方が変わり、より多くの砂糖を食べるようになったことが大きく影響しています。町保健センターでは、高血糖・糖尿病、また、内臓脂肪型肥満の予防についての保健指導を強化しているところです。今回は、特に子どもたちの予防の大切さについてお知らせします。

「インスリン」が

血糖値を下げる

お菓子などから摂取された砂糖は、ぶどう糖に形を変えて血

液中に取り入れられます。これが人間の細胞のエネルギー源になります。砂糖はとても吸収が早く、吸収率も高い食品ですが、このメリットが逆にデメリットになる場合が多いのです。



血中に取り入れられたぶどう糖のことを「血糖」といい、1dl（デシリットル）の血液に何mgの血糖があるかを「血糖値」といいます。血糖はインスリン

というホルモンによって細胞の中に取り入れられ、エネルギーになり、血糖値が下がります。しかし、インスリンが正常に分泌されないと、血糖をエネルギーとして使うことができず、細胞は弱ってしまい、血糖値を下げることもできません。

また、血糖はベタベタしているもので、血糖値が高いと血液の中の他のものにくっつき、他のものが働くのを邪魔してしまいます。糖尿病の人はインスリンが正常に分泌されていない状態なのです。

インスリンは使いすぎると尽きてしまう

健康な成人の場合、分泌されたインスリンが1日に処理できる血糖は500mg/dlぐらいです。これは、砂糖20gに相当します。砂糖はとても吸収が早いので、摂取して1分後には血糖値が500mg/dlにまで急上昇します。このとき、インスリン

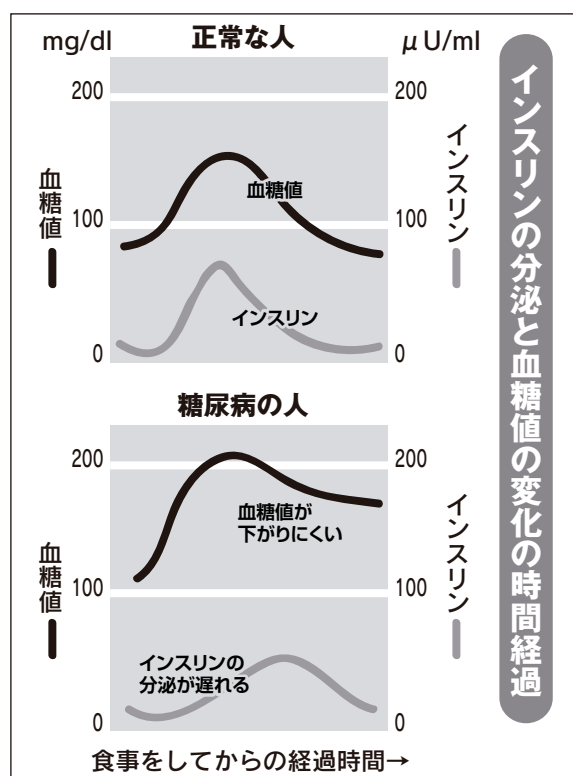
が急激に分泌され、血糖を処理します。

インスリンが血糖を処理できていれば、血糖値は正常に保たれるのですが、インスリンは急激にたくさん使われる状態が続くと尽きてしまい、分泌されにくくなってしまいますのです。

子どものインスリン生産能力はとても低い

インスリンを作る臓器は膵臓です。子どもの膵臓は大人より未熟で、インスリンの生産も大人並にはできません。臓器の成長から考えると、20歳くらいになってようやく大人並みにインスリンが作られるようになります。

す。ですから、摂取する砂糖の量も大人より少なくしなくてはなりません。インスリンが1日に処理できる血糖から計算すると、子どもが1日に摂っている砂糖の量は、
0歳児……… 必要ない
1歳、2歳児…5g
3～5歳児…10g
となります。この量がインスリンを無駄遣いしないために守ってほしい上限です。
砂糖は、吸収が早く、吸収率がとても高いことから、摂り方によってはインスリンを無駄遣いしてしまい、その結果インスリンが尽き、高血糖や糖尿病を引き起こす危険があります。



子どもと大人 同じ量の砂糖を摂っても血糖値は違う

血糖値Ⅱ 血液中のぶどう糖の濃度

砂糖はぶどう糖に形を変えて血液中に取り入れられます。このとき、血液1dl(=100cc)に含まれるぶどう糖の量を血糖値といいます。正常な血糖値は左の表①のとおりです。

糖を摂取したときの血糖値の変化は、その人の体重(全血液の量)によって異なります。たとえば、水100cc中に砂糖を20gを溶かしたときより、水50ccの中に砂糖を20g溶かした方が、より甘い(濃度の高い)砂糖水ができるように、同じ砂糖の量を摂取しても、その人の全血液量によって、血糖値が変化する量が違ってくるのです。では、体重が60kgの大人と、体重が12kgの子どもの同じ量の砂糖(20g)を摂取した場合の血糖値の変化を計算して見比べてみましょう。

表①正常な血糖値

空腹時	70~110mg/dl未満
食後60分	140mg/dl未満
食後120分	120mg/dl未満

空腹時

体重60kgの大人の場合	体重12kgの子どもの場合(2歳児)
全血液は、およそ体重の1/13なので、 体重 60kg の人の血液は 46dl(=4,600cc) 空腹時の平均血糖値 100mg/dl とすると、全血液中のぶどう糖の量は 4,600mg	全血液は、およそ体重の1/13なので、 体重 12kg の人の血液は 9.2dl(=920cc) 空腹時の平均血糖値 100mg/dl とすると、全血液中のぶどう糖の量は 920mg

砂糖20gを摂取すると(砂糖20gが、ぶどう糖20gに変わるとして)

体重60kgの大人の場合	体重12kgの子どもの場合(2歳児)
空腹時のぶどう糖の量 +20,000mg で、全血液中のぶどう糖は 24,600mg に上昇 ▼ 全血液量は 46dl なので、血糖値は $24,600 \div 46 = \mathbf{535mg/dl}$ となる ▼ 健康な成人は、十分な量のインスリンを分泌してこの値の血糖値を食後60分の平均血糖値にまで下げられる。	空腹時のぶどう糖の量 +20,000mg で、全血液中のぶどう糖は 20,920mg に上昇 ▼ 全血液量は 9.2dl なので、血糖値は $20,920 \div 9.2 = \mathbf{2,274mg/dl}$ となる ▼ 20歳未満の人はインスリンの働きが未熟なため、インスリンの持つ処理能力の限界を大幅に超えています!

同じ20gの砂糖をとった場合、体重60kgの大人に比べ、体重12kgの子どもの血糖値は**約4倍**に。インスリンを限界まで分泌しても血糖値を十分には下げられない!

このように、子どもが大人と同じ量の砂糖入りのお菓子を食べた場合、子どもの血糖値はとて高くなってしまう。上の表は「砂糖20g」の場合を計算しましたが、お菓子に入っている砂糖の量はおおよそ、
ゼリー1個……20g
アイス1個……20g
ジュース1本……20g
プリン1個……15g
あめ……4g
などです。

インスリンは急激に分泌し過ぎると枯渇する危険が高くなります。砂糖は血糖値を急激に高くする食品です。白米やパンなど砂糖以外の食品からぶどう糖を摂取した場合は、徐々に消化・吸収されるため、インスリンの分泌が緩やかで、使いすぎる危険が減ります。そして、人間が正常に活動するために必要なぶどう糖は、砂糖以外の食品から十分に摂取できるのです。

子どもたちを高血糖・糖尿病の危険から守るため、お菓子の与え方(砂糖の摂り方)を考えてみましょう。

◎問い合わせ先

保健センター

☎ 82-3111

有線 88-1047 (内線 511)

子猫ハルネマフェスタ2006

時代を映す岩波映画から学ぶ

◆期日 9月2日(土)・3日(日)

◆場所 坂城テクノセンター

■2日(土)■

テーマ

「映像でみた老いの世界」

中・高生、一般向け

開場 午後1時



【午後1時30分～】

映画解説「心に残る作品とは」

講師：諏訪 淳さん(映画監督 元岩波映画社長
国際医療福祉大学客員教授〔映画論〕)

【午後1時47分～】

映画上映『痴呆性老人の世界』

監督：羽田澄子 1985年作品

上映時間：84分

毎日映画コンクール教育文化
映画賞、キネマ旬報ベストテ
ン文化映画部門第1位、日本
映画ペンクラブ・ノンシアト
リカル部門第1位



この映画が完成した昭和60年は、社会における老人の割合も低く、「痴呆(現：認知症)」に対する考え方も進んでいない時代でした。そんな時代背景のなかで、この映画は「痴呆」とはどんなものか、どのような状態なのかを、ある施設に入所している老人たちの姿を通して、広く一般に理解を深めてもらいたい、この問題に直面している人の助けになりたいという願いで制作されました。

現在、認知症の問題だけでなく、「老い」についての様々な問題が注目されています。この映画を通して、いずれ来る自分や家族の「老い」と向き合ってみてはいかがでしょうか。

【午後3時30分～】

記念講演「映画と私」

講師：羽田澄子さん(記録映画作家)

羽田さんは『痴呆性老人の世界』以後も、老人福祉に関わる問題を取り上げた作品だけでなく、さまざまな分野の映画を創られています。今回は、羽田さんの

映画を創り続けてきた想いや願い、また、映画制作に関わる多くの体験談などをお話いただきます。

【午後4時45分～】

懇談会「坂城の未来を大いに語ろう」

■3日(日)■

テーマ

「映画を知って映画を楽しむ」

小・中学生、親子、一般向け

開場：午前8時30分

【午前9時～】

映画上映『君は素晴らしい』

プロデューサー：三角清子

監督：瀬藤 祝 1990年作品

上映時間：30分

文部省選定・教育映画祭優秀作品賞受賞

「コツコツと働く」「黙々と仕事をする」、かつて私たちの周りには、人生に対して真摯で純粋な人の在りようを示す言葉が生きていて、実際にそんな人も多くいました。この作品は、親が子に人間の在りようをごく自然に示し、「君は素晴らしい」と自信を与えた実話をもとに制作されました。人間が人間らしく生きるために失ってはならない人の在りようや、真摯に生きることの素晴らしさを家族愛の中で考えた映画です。

【午前9時30分～正午】

体験教室「映画を知って 映画を楽しむ」

講師：三角清子さん(プロデューサー)

- 1) 映画ができるまで
- 2) 役者選定オーディション
- 3) 役作り・撮影

三角さんがどのように映画を創られてきたのかをお聞きしながら、役者を選ぶオーディションや、演技が撮影されるまでの疑似体験を通して、映像作品がどのように創られていくかを学びます。この体験から、映像作品の見方が変わり、よりいっそう楽しむことができるようになるでしょう。

◎問い合わせ先 坂城町公民館
Tel82-2069 有線82-6637

緊急時に備え防災訓練

8月30日～9月5日は防災週間

日本は、地震、台風、豪雨など、自然災害が発生しやすい国土です。7月の集中豪雨による災害は、記憶に新しいところですが、このような自然災害による被害を最小限にとどめるためには、わたしたち一人ひとりが災害に対する知識を深め、防災用品や災害用の食料品を備えておくなどの対策が重要です。また、日ごろから自分の地区の避難場所の確認をしておくことも大切です。

町では、防災週間期間中の9月3日（日）に防災訓練を行います。いざというときに備えて、積極的に参加しましょう。

中之条、四ツ屋、戌久保地区の皆さん、防災訓練に参加しましょう

防災訓練

今年は、中之条、四ツ屋、戌久保地区を対象に各種訓練を実施します。

日時 9月3日（日）午前7時30分～

場所 文化センターグランド

内容

- ①情報伝達訓練
 - ②警戒本部設置訓練
 - ③避難誘導訓練
 - ④初期消火訓練・水防訓練
- 参加者による初期消火訓練・水防訓練
消防団による中継訓練等
消防署による消火訓練

◎問い合わせ先 総務課総務係
☎82-3111（内線212）有線88-1066

知っていますか あなたの地区の避難場所

	大地震や大規模火災発生直後の屋外避難場所
鼠	鼠公民館広場 鼠団地集会所
新 地	新地公民館広場 新地団地集会所
金 井	南条小学校グランド 金井8組合公民館前 金井地区麦・大豆等生産振興センター前 坂城テクノセンター駐車場 南条林業センター前
町横尾	旧南条保育園園庭
入横尾	入横尾公民館広場
泉	泉区グランド
中之条	中之条公民館広場 旧貞明保育園園庭 坂城消防署訓練場 文化センターグランド 坂城中学校グランド
四ツ屋	四ツ屋公民館広場
戌久保	戌久保公民館前
御所沢	坂城高校グランド
田 町	田町公民館広場
横 町	中心市街地コミュニティセンター前
込 山	坂城小学校グランド
立 町	立町公民館広場
旭ヶ丘	坂城保育園園庭
南日名	南日名公民館広場
北日名	北日名公民館広場
日名沢	日名沢公民館前
大 宮	大宮公民館前
新 町	新町公民館前
坂 端	坂端公民館広場
苅屋原	苅屋原公民館前
網 掛	網掛公民館広場 福沢集会所前
上五明	上五明公民館広場
上 平	村上小学校グランド 村上保育園園庭 村上児童館広場 小野沢集会所広場
月 見	月見区集会所広場
小 網	小網公民館前

葛尾霊園

永代使用者を募集します

葛尾組合では新たに造成した96区画について、永代使用者を募集します。

募集期間

8月1日（火）～8月30日（水）

その後は9月4日から受付けを開始し、使用区画の決定は申込先着順とします。

使用者の決定

1区画に1名の希望者の場合は募集期限終了後に決定
1区画に複数の希望者がある場合は抽選により決定
（抽選日は9月3日（日）午前9時から葛尾組合会議室で行います）

分譲区画の内容及び永代使用料

規格統一聖地	5・0㎡	42万円	全48区画
和式4号聖地	5・4㎡	44万円	全36区画
和式5号聖地	6・0㎡	46万円	全12区画

霊園管理料

霊園管理料として、年間1,000円から1,500円が必要です。

規格統一聖地	18年度1,000円
和式4号聖地	18年度1,200円
和式5号聖地	18年度1,200円
19年度から1,500円	

◎申込・問い合わせ先

葛尾組合事務局
☎・有線82-2349

地域の安全を守ろう！

青色回転灯

自主防犯パトロール開始

より一層効果的に地域での安全パトロールを実施するため、交通防犯指導車と教育委員会公用車の2台が青色回転灯自主防犯パトロール車として許可されました。講習を受けた住民環境課及び教育委員会の職員、坂城中学校の先生など16名に「パトロール実施者証」が交付され、7月7日（金）千曲警察署において装着車両の出発式が開催されました。

今後は、地域安全運動を中心として、児童の下校時など町内での安全パトロールを更に強化していきます。

また、各地域では、各種団体において自主防犯パトロールを実施していただいています。青色回転灯自主防犯パトロールに加え、地域の安全確保に引き続きご協力をお願いします。



▲千曲警察署長からパトロール実施者証が交付。後ろは青色回転灯を装着した交通防犯指導車

もう一度ご確認ください 蛍光灯の出し方

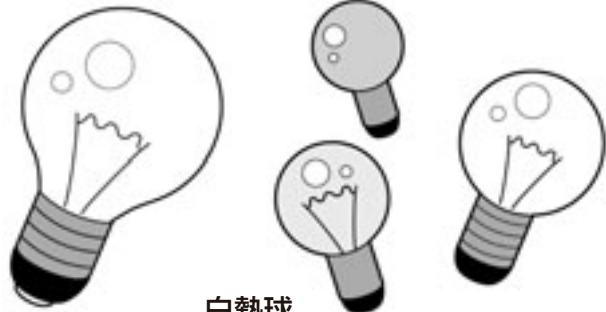
蛍光灯は、有害ごみとして月に1回の収集がありますが、蛍光灯と一緒に白熱球（裸電球）の混入が目立つようになっています。白熱球は有害ごみではなく燃えないゴミの日に出してください。

最近は棒状のものだけでなく、電球の形をした蛍光灯が販売されていますので間違えやすい面もありますが、白熱球なのか蛍光灯なのかよく確かめてから分別していただくようにお願いします。

蛍光灯に間違えやすいもの



グロースランプ



白熱球

（特徴：電球の中で鉄線が波を打っています）

これらは、町の指定袋に入れて月に1度の「燃えないゴミ」の日に出してください

電球型の蛍光灯



（特徴：電球の中に蛍光灯が入っています）

これらは月に1度の「有害ごみ」の日に出してください

◎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

青少年の非行防止を 更埴少年友の会

昭和42年に設立された少年友の会は、非行少年の早期発見補導や有害環境の浄化のため、各地区において地域のボランティアによるきめ細やかな、地域ぐるみの非行防止活動を推進しています。

坂城町では、6名の方が県警察本部長から会員に委嘱されました。

町では、会員の方に協力いただき、青少年を非行から守る運動や、地域の有害環境の浄化活動を行っています。

【敬称略】

氏 名	組 合	電 話
宮 寄 憲子	入横尾15	82-5227
守 屋 清子	田 町1	82-6130
中 島 隆夫	立 町1	82-4568
小 川 忠昭	中之条25	82-8392
中 原 勝雄	中之条1	82-5654
辺 見 政嗣	小野沢	82-6060

◎問い合わせ先 住民環境課生活女性係

☎82-3111（内線124） 有線88-1024

葛尾組合焼却施設 ダイオキシン類基準値を大きく下回る

「ダイオキシン類特別措置法」に基づき、焼却施設の排出ガス等については年に1回以上のダイオキシン類の測定が義務づけられています。葛尾組合焼却施設は1号炉、2号炉のふたつの炉で焼却を行っているため、毎年1月と4月で交互に測定を実施しています。今年4月に実施した2号炉の測定結果は次のとおりで、基準値以下となっています。

葛尾組合焼却施設（2号炉）ダイオキシン類測定結果

計量項目	計量結果	基準値
焼却炉の排ガス中のダイオキシン類	0.0001ng/m ³ N	1ng/m ³ N
焼却灰中のダイオキシン類	0.0012ng/g	3ng/g
飛灰中のダイオキシン類	0.062ng/g	3ng/g

※1ng（ナノグラム）＝10億分の1グラム

※m³N：排ガス0度1気圧での1m³中の量を表します

◎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

葛尾組合事務局 ☎・有線82-2349

リサイクルしませんか？ 不要になったチャイルドシートを お譲りください



道路交通法により、6歳未満の幼児を車にのせる場合は、チャイルドシートの使用が義務付けられています。

町では、不要になったチャイルドシートを登録して、譲り受け希望者にあつたての条件などをお伝えください。

有料、無料は問いません。

町は、譲り渡し希望者を登録し、「広報さかき」を利用して譲り受け希望者を募集します。なお、個人名と電話番号は掲載しません。

②譲り受けを希望する方は、役場住民環境課にご連絡いただき、譲り渡し希望者の連絡先を確認し、直接交渉していただきます。

③直接交渉の結果、譲り渡しが決定した場合は、譲り渡し希望者は役場住民環境課へご連絡ください。

④「広報さかき」掲載後6ヶ月を過ぎても譲り受け希望者がいない場合は、登録から抹消し、

道路交通法により、6歳未満の幼児を車にのせる場合は、チャイルドシートの使用が義務付けられています。

町では、不要になったチャイルドシートを登録して、譲り受け希望者にあつたての条件などをお伝えください。

①不要になったチャイルドシートの譲り渡しを希望する方は、役場住民環境課へご連絡ください。

この際、メーカー名、製品名、規格、対象年齢、購入年月日、譲り渡しにあつたての条件などをお伝えください。

有料、無料は問いません。

町は、譲り渡し希望者を登録し、「広報さかき」を利用して譲り受け希望者を募集します。なお、個人名と電話番号は掲載しません。

②譲り受けを希望する方は、役場住民環境課にご連絡いただき、譲り渡し希望者の連絡先を確認し、直接交渉していただきます。

③直接交渉の結果、譲り渡しが決定した場合は、譲り渡し希望者は役場住民環境課へご連絡ください。

④「広報さかき」掲載後6ヶ月を過ぎても譲り受け希望者がいない場合は、登録から抹消し、

◎連絡・問い合わせ先

住民環境課生活女性係

☎82-3111

有線88-1024（内線124）



▲（4～10歳程度）



▲（4か月～4歳児程度）



▲（0～12か月程度）

※適用年齢は、あくまで目安で、子どもの体格や製品によって異なります。

その旨を譲り渡し希望者へ連絡します。

⑤チャイルドシートの受け渡し後においてトラブルが発生した場合は、譲り渡し者と譲り受け者の双方で協議・解決してください。

竹内明雄さんが信毎賞受賞



- ▼竹内明雄さん(72歳)
昭和38年に(株)竹内製作所を設立して以来、一代で現在のグローバル企業へと成長させた
- ▼長野市で開催された式の模様。
壇上で賞を受ける竹内さん



7月5日(水)、信濃毎日新聞社と信毎文化事業財団が主催する「信毎賞」の贈呈式が開かれ、竹内製作所社長の竹内明雄さんが、第13回信毎賞を受賞されました。

この賞は県民文化の発展に寄与することを目的に、長野県下の文化・社会・教育・産業・スポーツなどに貢献し実績顕著な個人、団体に贈られるものです。

竹内さんは、29歳で(株)竹内製作所を設立し、その後、小型建設機械のミニショベル、クローラーローダーを世界で初めて開発するなど、建設機械分野に「小型」という新たな分野

野を築き、一代で自社を世界的な企業へと発展させてきました。また、町商工会会長や、労務管理協議会会長などを歴任、現在は坂城国際産業研究推進協議会会長を務め、地域企業のより良い環境づくりや振興・国際化に尽力されるなど、様々な分野で地域に貢献されています。

今回の賞を受け「すべての原点は『挑戦』という気持ちから」「これから、ものづくりの心を大切に、地域、社会、世界に貢献できるように努力を重ねていきたい」と式のなかで話されました。

さかき産学官連携研究会設立

また、連携の活動拠点として、信大繊維学部がB・Iプラザさかきの一室に入居し、同10日に入居式が行われました。この活動拠点を中心に、大学の専門研究者が、企業の抱える希望・課題の解決に向けた支援を行うと同時に、企業からの情報・技術提供を受けるなど、新産業の創出や新技術の開発に向けた活動が進められます。

今年4月、町と信州大学繊維学部は、産業や教育、環境などの分野で相互に協力する「連携・協働に関する協定」を締結しました。この連携をさらに活発にするための場として、7月10日(月)に、信大繊維学部、町内企業、行政・町内支援機関により構成された「さかき産学官連携研究会」が設立されました。



たんこう

湛江師範大学訪日団来町

7月12日(水)から14日(金)の3日間、陳俊英先生はじめ中国の湛江(たんこう)師範大学から日本語教員の皆さん5名が訪日し、12日(水)には町内小・中学校、保育園、さかき美里園などを視察しました。

さかき美里園では、坂内孝之施設長の説明を聞きながら、浴室や食堂などを見たり、デイサービスで訪れた利用者の皆さんと会話したりし、中国と日本の教育・福祉などの現状の違いについて見識を深めた様子でした。



ほ ぶく救出で全国大会へ 千曲坂城消防本部

6月24日(土)に開催された、第25回長野県消防救助技術大会ほぶく救出の部において、千曲坂城消防本部の合津仁司さん、佐藤純也さん、山本晃正さんのチームが優勝し、全国大会への出場を決めました。ほぶく救出は、3人1組(要救助者を含む)で、1人が空気呼吸器を装着して長さ8メートルの煙道内を検索し、要救助者を屋外に救出した後、2人が安全地点まで搬送するもので、火災現場で煙に巻かれた人を救出するための訓練です。今回が初となる全国大会への出場について、朝倉消防長は「(同チームの)タイムは全国レベルに達している。減点を恐れず、全力を発揮してほしい」とチームを激励しました。またチームの皆さんは「県大会出場の時点で、いい形に仕上がった。大会のためだけでなく、災害時に技術を生かせるよう、さらに磨きをかけたい」と意気込みを話されました。

全国大会は8月24日(木)に、札幌で開催されます。地域を守るチームの活躍を応援しましょう。

▲写真右から
佐藤さん、
山本さん、
合津さん

消防団ポンプ操法 ラッパ吹奏大会

7月2日(日)、町消防団ポンプ操法大会が行われました。ポンプ車操法は第9分団が優勝し、7月9日(日)に行われた埴科消防ポンプ操法大会へ出場しました。両分団とも優勝は逃しましたが、日頃の訓練の成果を発揮し、精一杯競技に打ち込みました。あわせて、埴科消防ラッパ吹奏大会が開かれ、坂城町と千曲市のラッパ分団が吹奏の技術を競いました。結果は僅差で千曲市ラッパ分団が優勝。次回大会での町分団の活躍に期待しましょう。



▲町大会(小型ポンプ操法の部)で優勝した第10分団の皆さん



▲ラッパ吹奏大会での町ラッパ分団の皆さん

【町大会】

ポンプ車操法の部

優勝 第9分団(網掛・小網・月見)

準優勝 第2分団(金井)

小型ポンプ操法の部

優勝 第10分団(上五明)

準優勝 第11分団(上平)

第3位 第1分団(鼠・新地)

【埴科大会】

ポンプ車操法の部

第9分団 3位

小型ポンプ操法の部 第10分団 3位

21世紀の創造に

むけて総合学習

7月6日(木)、坂城小学校5年生が、「坂城町の農業(産業)の今昔と21世紀の創造にむけて」をテーマに、総合学習を行いました。総合学習は今年で5回目となります。

町上沖土地改良区の中沢巳木理事長が講師をされ、児童たちは学校の体育館でお話を聞いた後、土地改良区のポンプ場と、上信越道千曲川さかきパーキングエリアからの町の全容を見学しました。



インフォメーション@さかき

町税等の納入

第2期の納付期限は 8月31日(木)です

8月は町県民税(第2期)及び国民健康保険税、介護保険料(第2期)の納付月です。

納付書の場合は、納付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、8月31日(木)が振替日となります。

納付方法、口座の変更などを希望される方は、8月21日(月)までにご連絡ください。

◎連絡・問い合わせ先

税務課収税係

☎82-3111(内線142)

有線88-1032

坂城町吹奏楽団団員募集

中学生、熟年、主婦の皆さんなど、年齢は問いません。また、楽器が初めての方でもかまいません。私たちと一緒に吹奏楽を楽しんでみませんか。今回は特にトランペット、クラリネット、サクソの演奏者を募集しています。

毎週月曜日午後7時から、町消防団ラッパ分団詰所で練習をしています。興味のある方は、ぜひ見学においでください。団員一同心よりお待ちしております。

◎問い合わせ先

神田さん ☎・有線82-6677

特別児童扶養手当・ 児童扶養手当の手続きを

現在、特別児童扶養手当、児童扶養手当を受けている方は、所得状況届・現況届を毎年提出していただきます。この届出をしないと、8月分以降の手当が受けられなくなりますので、期限までに届出をしてください。また、この手当を受給できる方で手続きをしていない方は、至急手続きをしてください。

届出期間

◎特別児童扶養手当・所得状況届

8月11日～9月8日

◎児童扶養手当・現況届

8月1日～31日

受給対象者

○精神や身体に障害のある20歳未満の児童を養育している方

○母子家庭(父が重度の障害がある場合を含む)で、18歳未満の児童を養育している方(遺族年金などを受けていない方)

◎届出・問い合わせ先

福祉課福祉係

☎82-3111(内線132)

有線88-1028

さかきふれあい大学教養講座 講演「生きるって素晴らしい」

普段の生活の中で、ちょっと見方を変えてみたり、少し余裕をもって周りを見たら、ほんの些細なことにも感動があります。生きている…それだけで素晴らしいのですから。

日時 8月24日(木)

午後7時30分～

場所

文化センター1階大会議室

講師 花嶋堯春さん

(信濃毎日新聞社元論説主幹、

信濃毎日新聞「斜面」執筆25

年)

※入場無料(事前の申込は必要ありません)

◎問い合わせ先

文化センター内 生涯学習課

☎・有線82-2069

よい子のスポーツ教室 後期参加者募集

期間 9月25日～12月4日の毎週月

曜日(計10回・祭日は除く)

時間 午前10時～11時

場所

武道館又は文化センター体育館

指導者 依田淑子さん(長野体育指導センター)

参加費 4,000円

定員 35組

対象 満2・3才児とその保護者(原則として町内在住者)

申込方法 申込用紙に参加費を添えてお申し込みください。

申込受付開始 8月28日(月)

◎申込・問い合わせ先

子育て支援センター

☎・有線82-2291

文化センター内 生涯学習課

☎82-2069

有線82-6349

お盆中のし尿収集が休業に

休業日

8月13日(日)～16日(水)

8月7日(月)までにお申し込みください。

収集料金 123円/18リットル

申込先 (株)アクティブ

☎・有線82-3675

※ごみの収集は通常どおり行います。

◎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

子どもの人権相談

上田人権擁護委員協議会と長野地方法務局上田支局では、子どもの人権相談を行います。

悩んでいることはありませんか?

人権擁護委員が話を聞きます。相談は無料で、秘密は厳守されます。

日時 9月2日(土)

午前10時～午後3時

場所 坂城町隣保館

☎・有線82-6603

東御市人権啓発センター

☎64-5902

上田市丸子解放センター

☎42-4617

法務局上田支局

☎23-2001

上田市塩田公民館

また、8月28日(月)から9月3日(日)まで、全国一斉の強化週間として「子どもの人権110番」が開設されますので、ご相談ください。

☎0570-070-110

電話対応時間

午前8時30分～午後6時30分

(土曜・日曜日の電話対応時間は午前10時～午後5時)



学校だより

坂城小学校4年2組

元気いっぱいなクラス
柳澤 恭平

ぼくたちのクラスは元気いっぱい明るいクラスです。いいところもたくさんあります。一つ目は担任の川辺先生です。よくみんなを笑わせてくれるおもしろい先生です。それにぼくたちも負けずにつっこみをいれたりします。二つ目は授業の事です。クラス目標の一つに「発言いっぱい」があります。みんながんばって手をあげて意見を言うことができます。三つ目は男女仲良く体育とか遊ぶことができることです。今は十月にあるクラスの親子レクに向けてソフトバレーをがんばって練習しています。これからも元気いっぱい、何にでもがんばれるクラスを目指します。

トライ!
春原江莉奈

私たちクラスは、総合の時間で二つの事を勉強しています。一つは「和太鼓」にトライしています。今は「勇み駒」という曲を練習しています。和太鼓を打つと心がドキドキしてとても楽しいです。じょうずになつたら発表会をしてみたいです。二つ目は坂城保育園との交流です。七月四日に一回目の交流会をしました。年長さんと一緒に「かもつ列車」ゲームやシャボン玉遊び・プール遊びをしました。私の弟もいて楽しくできました。この次の交流も楽しみです。シャボン玉は手作りで町の子供フエスタでも参加し体験教室や販



交番だより

坂城町交番 ☎・有線82-2008

夏は水難事故が増える季節です。今年はすでに昨年1年間の犠牲者数を上回る8人の方が水難事故で亡くなっています。家族や自らが水の事故に遭わないために、河川や池の近くでは次のことに注意してください。
子どもから目を離さない
本年4月、自宅庭先で遊んでいた1歳の幼児が、自宅付近の河川で流され亡くなる事故が発生しています。子どもは大変活動的でじっとしていません。ま

た、どんなことにも興味を持ち、水の怖さも知りません。どんなに忙しいときでも、子どもから絶対に目を離さないようにしましょう。
魚釣りや水遊びは複数で
ひとりでは魚釣りや水遊びに出かけると、万が一事故に遭った際に、助けを呼ぶことができません。魚釣りや水遊びは複数で出かけ、特に子どものひとり遊びには、周囲の大人が注意しましょう。また、増水時の入水、

水辺接近も危険ですから、やめましょう。
危険箇所の点検を
子どもや高齢者の水難事故は大きな河川や湖ばかりで発生しているわけではなく、多くは、自宅付近の用水路や池などに転落する事故です。自宅付近の危険箇所を確認・点検するとともに、地域全体でも見直しを行い、危険箇所の管理者に事故防止施設の設置を要望するなど安全対策を講じましょう。

夏の食生活

学校給食センターだより
☎・有線82-2559



③夏野菜を
たっぷり
食べましょ
う

太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると汗と一緒にビタミン類も流れて出てしまうので、とくに色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。



①冷たいものの飲み
すぎや食べすぎに
気をつけましょ
う

おなかが冷えて、食欲がなくなってしまうです。



④牛乳を飲みましょ
う

暑くなると、冷たい牛乳がおいしいですね。1日に2本、またはコップ2杯くらい飲みましょう。ゴクゴクとひと息に飲まず、ひと口ずつ飲みましょう。



②朝ごはんをしっか
り食べましょ
う

朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。

「都市再生街区基本調査」に伴う測量実施にご協力を

国土交通省の実施する「都市再生街区基本調査」の一環として、国土地理院が下記のとおり測量を実施します。作業員は腕章及び身分証明書を携帯していますので、ご協力をお願いします。

期間 平成18年8月～12月

対象地区 大字坂城の人口集中地域で、田町、込山、旭ヶ丘、日名沢、大宮、新町、坂端、立町、横町と一部周辺の地域

作業内容

街区基準点測量
(測量基準点の設置)
街区点測量
(街区の角等を測量)

◎問い合わせ先

国土地理院関東地方測量部測量課
☎03-5213-2051

雇用促進住宅入居者募集

住宅名

雇用促進住宅坂城住宅

所在地

坂城町中之条763-2

間取り 2K (6畳/4.5畳/K)

運営個数

2棟 80戸

運営開始 昭和45年5月

家賃等

家賃: 15,200円
共益費: 1,250円
駐車場: 有

契約 2年間の定期借家契約

入居資格 入居に際しては、一定の資格が必要になりますので、事前にお問い合わせください。

◎問い合わせ先

(財)雇用振興協会 東京支所
〒130-0022 東京都墨田区江東橋2-3-10 倉持ビル第一7階
☎03-5600-9034
URL <http://www.e-d-a.or.jp>

北信地域合同就職面接会

ハローワークでは、来春大学・短大・専修学校などの卒業予定者及び今春の未就職卒業の方を対象として、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

面接できる大変良い機会です。

大勢のご参加をお待ちしています。

日時 8月3日(木)
午後1時～4時
(受付: 正午から)

場所 メルパルクNAGANO

◎問い合わせ先

ハローワーク篠ノ井
☎(026) 293-8609

普通救命講習会受講者募集

いざという時のために、応急手当を学びましょう

日時 9月9日(土)
午前9時から正午

場所 千曲坂城消防本部、千曲市勤労青少年ホーム

定員 各会場25人

内容 AEDを用いた心肺蘇生法など。受講修了者には修了証を交付します。

※AED(自動体外式除細動器)とは、電気ショックを与えて心臓の震えを取り除く為の医療器具です。

申込方法 9月7日(木)までに、更埴消防署が戸倉上山田消防署へ申し込んでください。受講料は無料です。なお、定員に達し次第締め切ります。

◎問い合わせ先

千曲坂城消防本部 戸倉上山田消防署
☎(026) 276-0119
更埴消防署
☎(026) 274-0119

誰でもカンタン！ 初級手話講座

簡単なあいさつ言葉や、自己紹介のやり方から始められる初級程度の手話講座です。流行の歌を手話で歌ったり、お楽しみ交流など、楽しく手話を覚えられます。お気軽にお申し込みください。

開講日 8月19日(土)
午前10時～午後0時30分

場所

文化センター2階クラブ室

参加費 500円(テキスト代)

申込方法 社協事務局にある参加申込用紙、または電話にてお申し込みください

※詳しい開講日程は7月1日発行の第67号社協だよりをご覧ください。お問い合わせください。

◎申込・問い合わせ先

坂城町社会福祉協議会
☎・有線82-2551

町内イベント情報

商店街にぎわい実行委員会主催 街角コンサート坂城

8月20日から28日まで上田市、千曲市周辺で開催されるNAGANO国際音楽祭「街角コンサート」のひとつをオビスポ ハヤシにて開催します。

日時 8月25日(金)
午後6時30分開場

場所 オビスポ ハヤシ(横町)

出演

山内達哉さん(ヴァイオリン)
永井由比さん(フルート)
犬飼新之助さん(ピアノ)

料金 予約・前売り2,500円
(1ドリンク付)

定員 40人

※定員に達し次第締め切ります

◎チケット予約・問い合わせ先

サンルイス ハヤシ
☎・有線82-8666

オビスポライブ OKA&TARO

オビスポライブでは津久井克行バンドのギターリストとしてお馴染みの岡澤敏夫さんと、人気グループ「コブクロ」のサポートギターリストとして活躍中の西山太郎さんのユニット。ベースにクール長崎さんを迎えての楽しくてカッコイイライブです。

日時 8月26日(土)
午後6時30分開場

場所 オビスポ ハヤシ(横町)

出演

岡澤敏夫(ボーカル・ギター)
西山太郎(ボーカル・ギター)
クール長島(ベース)

料金 予約・前売り2,000円
(1ドリンク付)

定員 40人

※定員に達し次第締め切ります

◎チケット予約・問い合わせ先

サンルイス ハヤシ
☎・有線82-8666

子育て支援 センターだより

子どもを物語の世界へ

今、大人たちも活字離れといわれていますが、小さいお子さんに欠かせないのが絵本だと思います。「本が嫌いだから」「上手に読んであげられないから」と逃げ腰になってはいませんか。

また「テレビは何時間でも喜んで見ているのに、どうして私が読んであげる本には集中しないのかと悩んでいます」とおっしゃる方が増えています。お子さんに絵本を読んでもあげるときは、お子さんを物語の世界に遊ばせてやるためで、演技者としての私たちを印象づけるためではありません。ですから、ごく自然でいいのです。おやつを与えるように、お子さんの身近に絵本を置いて、読んであげてほしいのです。テレビを消して、物語の世界へとつないであげましょう。絵本は知育教材と考えていませんか。親が読んであげ、見せてあげる玩具です。

(絵本作家 松岡亮子)



子育てグループの予定

赤ちゃん小组 (毎週月曜日)

7日：水あそび (南保) 14日：お休み
21日：ママストレッチ 28日：おやつづくり
代表：金子みどりさん ☎82-6984

サークルどんぐり (第1・3火曜日)

1日：プールあそび 15日：お休み
代表：小西淳子さん ☎82-7187

スコーレ母親教室

29日(火)：金子通子先生と子育てトーク
代表：大田とよ子さん ☎82-6027

まざーぐうす (毎週木曜日)

3日、10日：お休み
17日：キティパークへ
24日：センター行事と合同
31日：ゲームとあそび (文化センター)
代表：堀内二美さん ☎82-2774

いっぱいあそぼうグリとグラ (第2・4金曜日)

11日：お休み
25日：新聞びりびりあそび
代表：大谷るりさん ☎090-4462-2686

ゆりかごの会

8日：水あそび、子どもの健康：荒井あけみさん
代表：金子淳子さん ☎82-6561

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)

持ち物：飲み物、おむすび、お手ふき

あそびに来る方は午後もどうぞ！ 4時30分まで

8月の行事予定 [時間正確に集合してください]

	内 容	時 間
2日(水)	子育て懇話会 グループの役員さんをお願いします。	午前10時30分
3日(木)	図書の交換日 本の返却は前日までにお願いします	午前10時
4日(金)	おひさま広場「プールあそび」 持ち物：バスタオル、パンツ、帽子	午前10時
9日(水)	1才までの子育て&あそび 赤ちゃんに語りかけることば 西野入久美子先生	午前10時
10日(木)	すくすく広場「親子リトミック」 中沢敏江先生	午前10時
18日(木)	マザーリーフの会 ロールプレー 西野入久美子先生	午後1時30分
21日(月)	つくしんぼ教室 会員のみ プールあそび、お子さんの食育につ いて 依田栄養士 巡回家庭児童相談所 山口八重子相談員	午前10時 午後1時30分
24日(木)	おはなしでてこい 「お話の会桃太郎」宮下和枝さん ボランティア懇話会	午前10時 午後1時30分
30日(水)	すくすく広場 「誰でもできるおてだまあそび！」	午前10時
今月の 相談日	2日、9日、23日、30日(水) 細江富貴子先生 午前9時30分～午後4時30分 どなたでも気軽に申込用紙にてお申し込みください。	

場 所：子育て支援センター

持ち物：飲み物、お手ふき、おむつまたはパンツ

※取り替えたオムツ・パンツ、帽子、脱いだ衣類、ごみ
などは必ずお持ち帰りください。

当番医(医科・歯科)

8月 6日(日)	クリニックなかの 近藤歯科医院	【千曲市上徳間】 【中 之 条】	☎ (026) 275-0633 ☎ ・有線 82-5121
13日(日)	森田医院 たけい歯科クリニック	【千曲市上山田】 【千曲市鑄物師屋】	☎ (026) 276-7008 ☎ (026) 272-8000
14日(月)	武市医院 前山歯科医院	【中 之 条】 【千曲市上徳間】	☎ ・有線 82-2606 ☎ (026) 276-0282
15日(火)	宮崎医院 宮本歯科医院	【千曲市上山田】 【千曲市戸倉】	☎ (026) 275-0472 ☎ (026) 276-7030
16日(水)	中島医院 宮原歯科医院	【千曲市上山田】 【網 掛】	☎ (026) 275-0111 ☎ ・有線 82-8711
20日(日)	二階堂医院 滝沢歯科医院	【千曲市磯部】 【千曲市磯部】	☎ (026) 275-5582 ☎ (026) 276-4636
27日(日)	いろかわ医院 竹内歯科医院	【立 町】 【千曲市稲荷山】	☎ ・有線 82-2143 ☎ (026) 274-7050
9月 3日(日)	荒川医院 樽沼歯科医院	【千曲市芝原】 【千曲市内川】	☎ (026) 275-2360 ☎ (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。

8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18年4月生)
8日 (火) 午後1時集合
- 7か月児健康相談 (平成18年1月生)
29日 (火) 午前9時30分集合
- 10か月児健康相談 (平成17年10月生)
17日 (木) 午前9時30分集合
- 1歳児健康相談 (平成17年6月・7月生)
4日 (金) 午前9時30分集合
- 1歳6か月児健康診査 (平成16年12月・平成17年1月生)
25日 (金) 午後1時集合

粗大ごみの回収

20日(日)	午前8時30分～10時 坂城町役場職員駐車場
--------	---------------------------

相談日 8月

相談	日時/場所	
心配ごと相談	10日(木)	午前9時～正午
	21日(月)	役場第4会議室 (3階)
	10日は司法書士による法律相談、 21日は弁護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～11時30分)	
年金相談	23日(水)	午前9時30分～午後3時 役場第1会議室 (1階)
行政相談	18日(金)	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18年7月1日現在

※()は前月比

世帯数	5,685世帯	(+6)
人口	16,480人	(+4)
男	8,084人	(+10)
女	8,396人	(-6)

まちの交通事故

平成18年6月30日現在

※()は前年比

件数	55件	(+20)
死者	0人	(±0)
負傷者	80人	(+30)

千曲衛生施設組合職員募集

千曲衛生施設組合では、千曲衛生センターの職員を次のとおり募集します。

職種

地方公務員初級 技術職員

募集人員 1名

受験資格

①現在、千曲市・長野市(篠ノ井・松代・川中島)・坂城町に住居登録がしてあり、将来にわたり居住する予定の人(進学などのため一時的に市・町外に居住している人を含む)

②昭和53年4月2日から平成元年4月1日まで生まれた人で、高等学校卒業程度の学力を有する人

受付期間

8月28日(月)から9月12日(火)までの土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時まで。

受験申込先

千曲衛生施設組合庶務課へ受験申込書を持参又は郵送(受験申込書は千曲衛生センターにあります。)

試験日

第1次試験…9月30日(土)
午前9時

試験会場

千曲衛生センター

問い合わせ先

千曲衛生施設組合庶務課
☎(026) 272-0534
ホームページ

<http://www.valley.ne.jp/~chikuma/>

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。

□8月の催し物□

☆おはなし会 おばけ特集 12日（土）午後2時～

☆としょかん講座

「点字・点訳講座」

8日（火）午後2時～ 講師：山口静江さん

「源氏物語を読む」

19日（土）午後2時～ 講師：塚田陸樹さん

□新着図書□

☆おすすめの本☆



大発見！あなたの知らない世界地図
（著：辻原康夫／ナツメ社）

世界の国々の不思議を紹介した珍しい地図帳です。といっても、名所・旧跡などの観光案内や詳細な地図が載っているわけではありません。意外なナンバーワンやワーストワンなどが紹介された気軽に読めて世界の事情通になれる本です。

☆一般図書☆

・殿様の通信簿（著：磯田道史／朝日新聞社）

・ゴーン家の家訓（著：リタ・ゴーン／集英社）

・ブラボーな生活 禅道場の「非常識」な日々
（著：玄侑宗久／朝日新聞社）

・ふるさと上田 新上田市発足記念写真集（郷土出版社）

・ブックショップはワンダーランド（著：永江 朗／六耀社）

☆児童図書☆

・あかちゃんてね（写真：星川ひろ子・星川治雄／小学館）

・くもりのちはれ せんたくかあちゃん

（作・絵：さとうわきこ／福音館書店）

・むしのあかちゃん（編：伊丹市昆虫館／柏書房）

■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	31	*	*

有線

8月の番組表

	番組名	内容／出演
1日(火)	小学生放送 コンクールから	わたしが町長になったら 南条小学校代表
2日(水)	小学生放送 コンクールから	わたしが町長になったら 坂城小学校代表
3日(木)	小学生放送 コンクールから	わたしが町長になったら 村上小学校代表
6日(日)	楽しい民話	うめの実になったおばけ 込山岡田由貴子さん
8日(火)	信号は赤です	交通事故防止 坂城町交番 真岸所長
10日(木)	わが家の花は 元気です	植物の管理 御所沢 前沢 新一さん
13日(日)	楽しい民話	この下に金なし 金井青木 典子さん
17日(木)	川 柳	JA文芸から 選者 中沢 月人さん
20日(日)	楽しい民話	赤いおわんのこたつ 鼠 玉井かつ子さん
22日(火)	税務署だより	財産を相続したとき 上田税務署
23日(水)	こちら119番	防災訓練への参加 消防署
27日(日)	楽しい民話	とうさんといっしょ 北日名 春日 秀子さん
29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 8/1～8/31

- 1 ……音楽放送
- 2 ……FM長野
- 3 ……NHK・FM
- 4 ……音楽放送
- 5 ……音楽放送

●坂城町電話帳の訂正（敬称略）

P26右 五十嵐信男・信行
⇒五十嵐みつ子・信行

P85右 竹内秋雄
82-3972⇒82-8184

P86左 竹内賢二⇒削除

P86右 竹内賢二⇒削除

P87左 竹内武二・賢二⇒信州工芸
82-6513⇒82-1150

社協 サマーチャレンジボランティア 車いすバスケットボールに挑戦

7月22日（土）、文化センター体育館において、坂城高校生徒の皆さんが福祉施設などでボランティア活動を行う「サマーチャレンジボランティア」の一環として「車いすツインバスケットボール」の体験が行われました。この競技は、車いすを必要とする障害者の皆さんが、障害の重い方も軽い方も一緒に参加できるよう工夫されたバスケットボールです。

当日の講師をしていただいた「ツインバスケットボール信州流星倶楽部」の皆さんと一緒に、実際の競技形式で体験が行われました。生徒の皆さんは、最初は車いすの操作に慣れず、とまどっていました。次第に得点もできるようになり、競技の楽しさを実感できたようです。こうした体験から、ボランティアを始めきっかけが、たくさん生まれるといいですね。

◎問い合わせ先

坂城町社会福祉協議会 ☎・有線82-2551



きれいな花を咲かせよう 南条小 菊苗の植え付け



6月30日（金）、南条小学校6年生が毎年恒例の菊の苗の植え付けを行いました。

坂城町菊花愛好会会員の皆さんの指導を受け、児童たちはひとり1鉢ずつ苗を植えていきました。

児童たちは「どんな花が咲くか楽しみ」と、秋の開花を心待ちにしています。立派な花が咲くよう、大事に育てましょう。

■編集・発行

〒389-0692 坂城町役場企画調整課

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



前山 ^{りん} 凜ちゃん（7か月）

一隆さん・一美さん 〈立町〉

昨年我が家に誕生した長女の凜です。今は寝返りがお気に入り、一日中何度もごろごろしています。

お父さんとお風呂が大好きで、湯船ではバタ足をしてご機嫌です。昨年の冬はとても寒かったですが、今のところ風邪もひかず元気に成長しています。

これからも私たちにとびきりの笑顔を見せてね！