

広 報

さわま

2007 FEBRUARY

2

No.359

平成19年2月



どんど焼き (大宮)

まゆ玉を食べて無病息災を願う

健康づくりの第一歩

健康スクリーニングを受診しましょう

メタボリック対策は健診から

メタボリックシンドローム はなぜ怖いのか

2006年の流行語にもなった「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」。皆さんの体は大丈夫でしょうか。
定期的な健診は、自らの体の状態を知り、発病の可能性を未然に防ぐ、健康づくりの第一歩です。

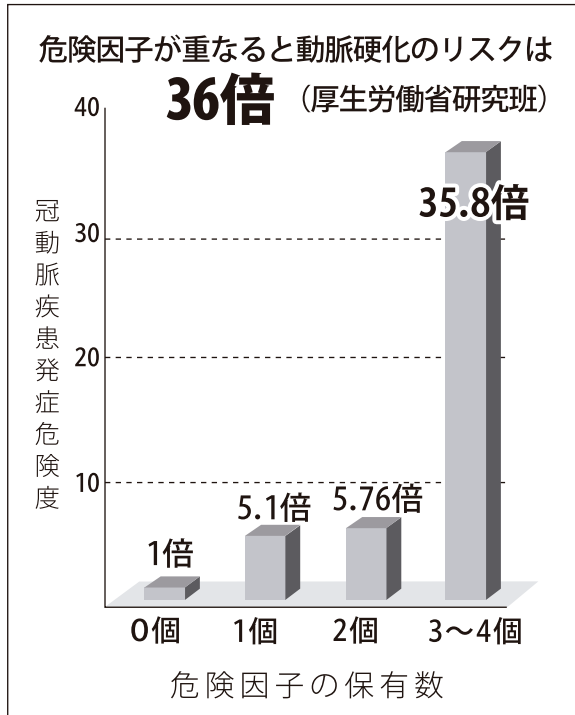
メタボリックシンドロームは、なぜ注目され始めたのでしょうか。それは、動脈硬化を急速に進行させ、日本人の死因の3割も占める心臓病や脳卒中といった疾患を発症させるからです。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満と複数の危険因子（高血圧、高血糖、高中性脂肪）をあわせ持つ状態です。危険因子の数が重なるほど、発症のリスクが高まることが明らかになってきました（図1参照）。

さらに、近年の研究から動脈硬化を起こす危険因子の重なりは、もとをたどれば内臓脂肪の蓄積に起因することが明らかになってきました。脂肪細胞は、

内臓脂肪こそメタボの主犯

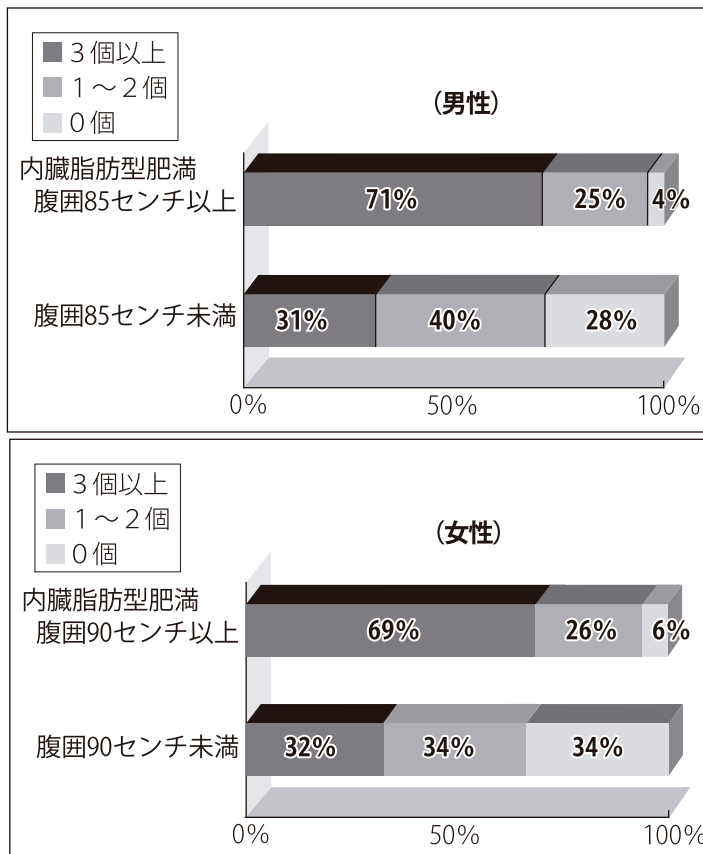
「要治療・要精密検査」と判定されなくても「ちょっと高め」はもう危険なのです。
単なる余ったエネルギーの貯蔵庫ではなく、動脈硬化を促す悪玉ホルモンを分泌しているのです。内臓脂肪が蓄積されると、「高血糖」「高脂血」「高血圧」などの原因となる悪玉物質が増える一方動脈硬化を予防する善玉物質が減ってしまいます【図2】の健診結果でもそれが明らかです。

図1：危険因子が重なりと…



『ちょっと高めがいくつかあるけれど、健診の数値に異常は無いから大丈夫』とあなどってはいいけません。内臓脂肪型肥満が根底にある場合、血液検査結果は

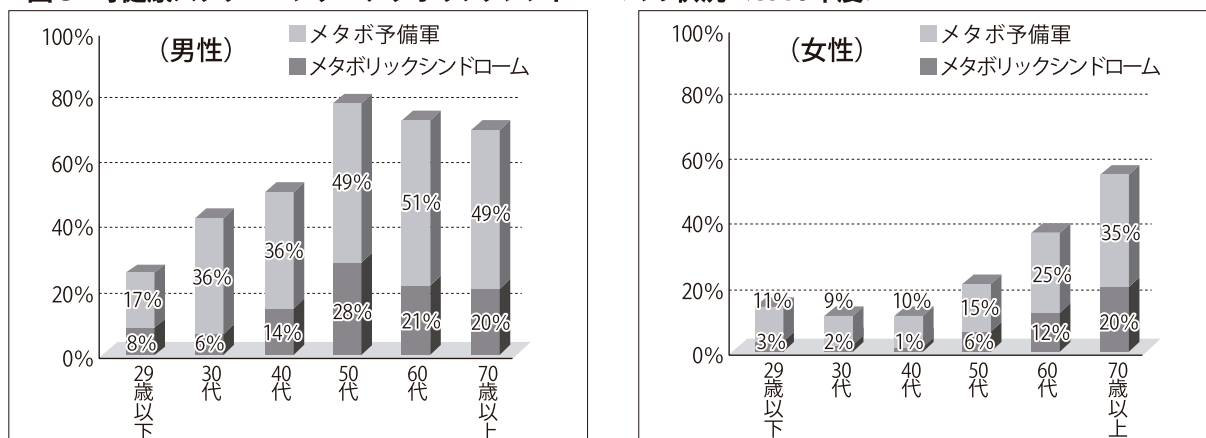
図2：町健康スクリーニング〈平成18年度〉
内臓脂肪型肥満の有無別危険因子保有状況



メタボリックや予備軍がこんなにも!

町の健診結果でメタボリックシンドロームやその予備軍の状況をみると、女性より男性に多く、30代で5人に2人が、50歳以上では10人に7人を占めています。女性は一般的に閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる特徴があり、50代からが増加傾向です（【図3】参照）。

図3：町健康スクリーニング メタボリックシンドロームの状況＜H18年度＞



皆さんやご家族は大丈夫？ メタボリックシンドロームをチェック

腹囲

男性85cm以上

女性90cm以上

(内臓脂肪面積が男女とも100cm²以上に相当)は内臓脂肪型肥満

腹囲の測り方

おへその高さで巻尺を水平に巻き測ります。両腕は自然に下げ普通に息をして、吐ききったときに測ります。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲に加え、①～③のうち、2項目以上に該当したら、メタボリックシンドロームと診断されます。



①

血清脂質

●中性脂肪値

150mg/dl以上

●HDLコレステロール値

40mg/dl未満

の両方またはいずれか

②

血圧

●最高血圧{収縮期}

130mmHg以上

●最低血圧{拡張期}

85mmHg以上

の両方またはいずれか

③

血糖

●空腹時血糖

110mg/dl以上

平成20年4月から、40歳から74歳までの町民全員に健診・保健指導が義務付けられます。健診実態調査にご協力ください

平成20年度から、医療保険者において、40歳から74歳までの被保険者・被扶養者全員に健診が義務化されます。さらに、メタボリックシンドロームや糖尿病などの有病者や予備軍を減らすことを目的に生活習慣改善が必要な方に対し、必要に応じた保健指導を実施することになります。

◎問い合わせ先

福祉課保健年金係
☎ 82-3111

(内線133)
有線88-1026

◎問い合わせ先

保健センター
☎ 82-3111

(内線512)
有線88-1047

まずは健診受診から！

皆さんはチェックはできただけでしょうか。健診を受けておらず、値がわからないという方は、まずは腹囲を測ってみましょう。そして、今年こそは年1回の健診を受診してみませんか？

2月上旬から、各地区の保健指導員さんが来年度生活習慣病検診申込書を配布します。人間ドックや病院での健診を予定されている方は健康スクリーニングをお申し込みください。

所得税・町県民税の申告はお早めに

平成18年分の所得税の確定申告、平成19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16日（金）から3月15日（木）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。

町県民税の申告

平成19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18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ので「所得のなかった方の記入欄」に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」の方には送付しません。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」を記入して提出していただくため、送付しません。必要事項を記入のうえ、必ず3月15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（※1、※2参照）で、平成18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。

※1寡婦とは……

・夫と死別、離婚した後再婚していない方または夫が生死不明などの方で、扶養親族や平

成18年中の総所得金額などが38万円以下の生計を一にする子のある方。

・夫と死別した後再婚していない方または夫が生死不明などの方で、平成18年中の合計所得金額が500万円以下の方。

※2寡夫とは……

・妻と死別、離婚した後再婚していない方または妻が生死不明などの方で、平成18年中の合計所得金額が500万円以下であり、かつ、総所得金額などが38万円以下の生計を一にする子のある方。



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18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と定率減税額との合計額を超える方。

- ・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。

年金を受給している方の確定申告

一定の金額を超える公的年金や生命保険契約などに基づく年金を受け取る時は、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。

公的年金などに係る雑所得の金額から、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と定率減税額との合計額を超える方は、確定申告が必要です。

なお、年金に係る雑所得を申告する場合に、年金以外の所得（例えば、給与所得や不動産所得など）がある場合には、年金に係る雑所得と年金以外の所得とをあわせて確定申告をする必要があります。

所得税の還付申告

確定申告をする必要のない会社員などの方でも、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。

申告相談

期間

2月16日(金)～3月15日(木)
(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)

場所

※受付時間は午前8時30分からです。
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
- ・給与、年金の源泉徴収票(原本)、収入のわかるもの
- ・社会保険料(国民年金保険料)控除証明書など国民年金保険料などの支払をした旨を証する書類
- ・生命保険、損害保険料証明書
- ・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。

- ・昨年申告した収支内訳書の控え
 - ・印鑑(所得税の振替納税を希望される方は、金融機関お届け印)
 - ・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・建物などの譲渡があった方、消費税の申告をされる方は、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いたしません。

◎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

税務課税務係

☎82-3111

(内線143・144)

有線88-1033

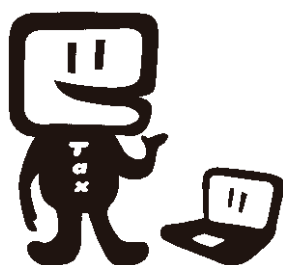
88-1034

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

引っ越して住所が変わったとき
名義が変わったとき
使用しなくなったとき

クルマの変更手続きはお早めに

変更手続き(住所変更、名義変更、廃車)の届出場所は、車両の種類により異なります。

普通自動車 排気量が250ccを超えるバイク	国土交通省 北陸信越運輸局長野運輸支局 長野市大字西和田428-1 電話:050-5540-2042
軽自動車(四輪、三輪のもの)	軽自動車検査協会長野事務所 長野市大字西和田445-2 電話:026-244-4563
排気量が125ccを超え250cc以下のバイク	長野県軽自動車協会 長野市大字西和田1-35-1 電話:026-243-1967
原動機付自転車(排気量125cc以下) 小型特殊自動車、農耕用作業車、ミニカー	坂城町役場 税務課

※坂城町から転出された場合、手続きは転出先で行っていただきます。届出場所については転出先を管轄する陸運支局・検査登録事務所へご確認ください。

軽自動車税は町税です

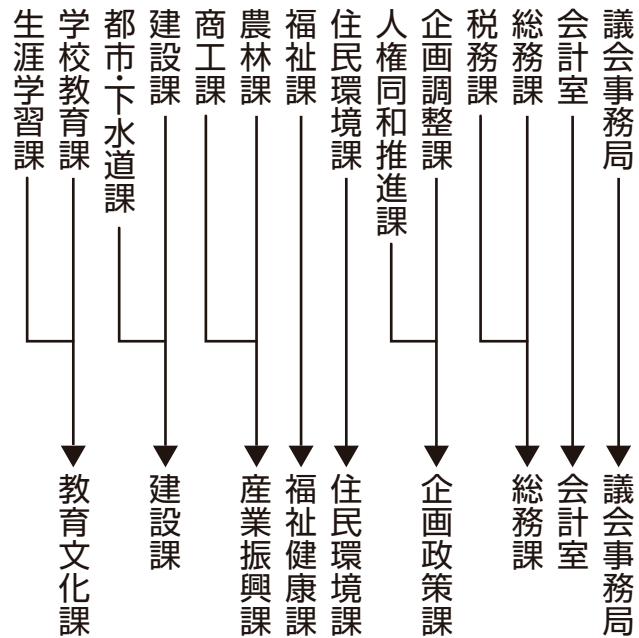
軽自動車税は年度ごと課税され、その年度の4月1日現在、軽自動車を所有されている方に年度分の軽自動車税を納めていただきます。

◎問い合わせ先

税務課税務係 ☎82-3111(内線143) 有線88-1033

4月から役場組織が変わります。

行政組織の簡素化、効率化を目指して町組織機構の改革を行います。事務内容など詳細については広報3月号でお知らせします。



◎問い合わせ先

総務課総務係

☎ 82-3111 (内線212)

有線88-1006

人権擁護委員に宮坂れん子さん

任期満了にともない、1月1日付けで、人権擁護委員に宮坂れん子さんが、議会の同意を得て町長が推薦し、法務大臣から委嘱されました。

関する悩みなどの相談に応じますので、お気軽にご連絡ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

宮坂さんは、平成13年から、2期(6年間)ご尽力いただいた滝澤功さんの後任として委嘱されました。町には宮坂さんを含め5名の人権擁護委員がいます。人権に



宮坂れん子委員

坂城町の人権擁護委員

・宮坂れん子委員(中之条)

☎ 有線82-6499

・宮寄 憲子委員(南条)

☎ 有線82-5227

・手塚 松一委員(坂城)

☎ 82-5100

・小宮山 和俊委員(坂城)

☎ 有線82-7792

・大井 宏子委員(村上)

☎ 有線82-2185

※()内は担当地区

統一地方選挙日程

長野県議会議員一般選挙

告示日 3月30日(金)

投票日 4月8日(日)

坂城町長・町議会議員一般選挙

告示日 4月17日(火)

投票日 4月22日(日)

◎問い合わせ先

坂城町選挙管理委員会

☎ 82-3111(内線214)

有線88-1007

ペットボトルの分別

リングも取るようにしてください

ペットボトルを再資源化する際には、キャップ・ラベルとともにリングも異物となってしまう。高品質の再資源化のために、リングも必ず取るようにしてください。

◎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

詳しくは、平成18年7月に配布したパンフレット「ごみの出し方」の4ページをご覧ください。





ストップ!! 地球温暖化

地球温暖化について考えよう

連載特集 第2回 地球温暖化の原因

先月から始まりました「ストップ! 地球温暖化」。
第2回は、前回に関連して地球温暖化の原因について取り上げます。

◆地球温暖化の原因◆

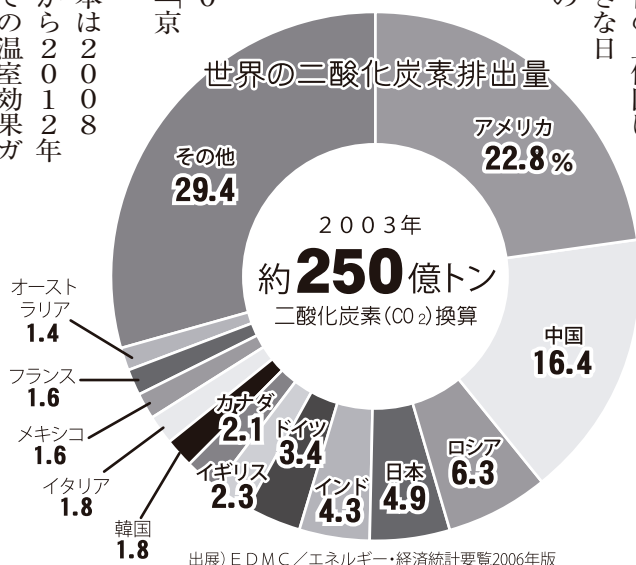
地球温暖化とは、前回ご紹介したとおり温室効果ガスが大量に排出されることにより地球の気温が上昇する現象をいいます。つまり「温室効果ガス的大量排出」の原因が「地球温暖化」の原因だといえます。温室効果ガスの大半は二酸化炭素で、これを大量に排出しているのは私たち人間なのです。

◆世界の二酸化炭素排出量◆

左の円グラフは、2003年に世界各国から排出された二酸化炭素の量を表しています。先進国が上位を占めているのが分かりますが、日本は世界で4番目に多くの二酸化炭素を排出しています。他の上位国に比べ、国土が小さな日本が二酸化炭素の排出量で上位に入っていることは深刻な問題です。

この排出量を世界中で削減していこうという取り組みが2005年に発効した「京都議定書」です。

このなかで日本は2008年（平成20年）から2012年（平成24年）までの温室効果が



スの平均排出量を、1990年（平成2年）の排出量から6%削減することが義務付けられています。

しかし、現状として二酸化炭素の排出量は増加の一途をたどり、温室効果ガスの6%削減は大変困難なものとみられています。だからこそ私たち一人ひとりが何か始めなければならぬのです。

次回から、私たちにできる地球温暖化対策を紹介していきます。

3月号のテーマは「アイドリ

事業者の皆さんへ～ 事業系ごみ収集の申し込みを受け付けます

★商店・企業などの事業所から排出される産業廃棄物以外の事業系ごみ（事業系一般廃棄物）は、事業者自らの責任において処理することが法律により義務付けられており、原則として自己による処理か、専門業者に依頼しての処理となりますが、条件に合う場合（右表参照）は、各地区のごみ収集所に出すことができます。

★申請書類は住民環境課窓口にて用意してあります。

（平成18年に許可書を発行している事業所には申請書をお送りします）

申込締切 2月26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

条 件	①1ヵ月に出るごみの排出量が100kg以下であること ②収集所の管理者（各区長）の承諾を得ていること（初めて申請する事業所は同意書が必要となります）		
	可燃ごみ	不燃ごみ	びん・缶・ペットボトル
品 目	指定袋	指定袋	収集所のコンテナへ
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超え：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。

※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、業者に依頼するか、直接施設に持ち込むようになります。

長野地域の消防力の向上 を考えるシンポジウム

長野地域の消防力の向上について、国の消防行政の動向や長野県における消防広域化の先進的な取り組み事例などを通じて考えるシンポジウムを開催します。

日時 2月26日(月)

午後2時～4時15分

場所 メルパルクNAGANOメルパルクホール

講師 原 昭佳さん(松本広域消防局次長兼総務課長)ほか

演題 「松本広域消防局の広域化の現状について」ほか

※入場無料・参加申込不要

※駐車場に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用しての来場にご協力ください。

◎問い合わせ先

長野広域連合総務課企画担当

☎(026)252-7030

国の教育ローン (国民生活金融公庫)

入学金、授業料、教科書代、アパートの敷金・家賃など、入学時や在学中に必要な資金を融資する公的な制度として、国民生活金融公庫の「国の教育ローン」があります。融資金額は、学生・生徒1人につき200万円以内、返済期間は10年以内です。詳しくは「国の教育ローン」コールセンター(下記)か、国民生活金融公庫の各支店、または、最寄りの金融機関までお問い合わせください。

◎問い合わせ先

国の教育ローンコールセンター

☎0570-008656

(ナビダイヤル)または

03-5321-8656

広報さかき お詫びと訂正

広報1月号15ページ中、「男女共同参画地域フォーラム in さかき」記事中に誤りがありました。訂正してお詫び申し上げます。

【正】 力石化工

【誤】 力石加工

北信地区就職面接会

日時 2月16日(金)

午後1時～4時

(受付時間 正午～午後3時30分)

場所 メルパルクNAGANO
1階ホール

参加企業 主に北信地区での採用予定がある企業90社(予定)

対象 平成19年3月大学・短大・高専・専修学校卒業予定者及び概ね35歳未満の一般若年求職者

※企業人事採用担当者と直接面接・相談ができます。一般求職者の方は履歴書を持参してください。参加は無料です。

◎問い合わせ先

ハローワーク長野

長野学生職業相談室

☎(026)228-0989

<http://www.nagano-kigyo-guide.gr.jp/>

さかきふれあい大学 地域子ども教室 『森の学校』

家などをつくるときに余った木材から、小物入れなどをつくる木工教室です。

日時 2月24日(土) 午前9時

場所 文化センター大会議室

参加料 300円

持ち物 軍手、筆記用具、新聞紙等

定員 30人

※木工教室ですので、保護者同伴でご参加ください。

◎申込・問い合わせ先

文化センター内公民館事務局

☎82-2069

有線82-6637

子ども茶の湯教室

茶道を体験してみませんか?

礼儀作法、お茶のいただき方、お菓子のいただき方、簡単なお茶のたて方などの教室です。道具はお貸しますが、ふくさ、扇子がある方は当日お持ちください。

日時 3月10日(土)

午前10時～正午

場所 文化の館(中之条)

講師

山崎宗令さん(裏千家淡流会)

対象 小中学生

受講料 無料

申込締切 2月22日(木)

◎申込・問い合わせ先

文化センター内公民館事務局

☎82-2069

有線82-6637

商店街にぎわい実行委員会主催 津久井克行ライブ

出演 津久井克行

(ボーカル、ギター)

1993年、男性duoグループ“class”としてデビュー。現在はライブを中心にソロ活動中。

日時 2月11日(日)

開場: 午後5時30分

開演: 午後6時

場所 オビスポ ハヤシ(横町)

チケット料金

予約・前売り券2000円

(高校生以下1000円)

※当日券は500円プラス

※1ドリンク付き

定員 40人

◎チケット予約・問い合わせ先

サンリスハヤシ

☎・有線82-8666

茶臼山動物園 冬の動物たちを見にいこう!

長野市茶臼山動物園では、2月中このページ下部の券をお持ちいただいた小中学生の皆さんを無料招待します。

動物たちとふれあい、行動を観察できるイベントを実施中です。また、昨年誕生したレッサーパンダ(三つ子)、キリンの赤ちゃんが大人気で公開中です。ご家族揃っておでかけください。

券の利用方法

券を切り取り、動物園受付に提出してください。券1枚につき小中学生5人まで入園無料となります。

有効期限

2月28日(水)まで

◎問い合わせ先

茶臼山動物園

☎026(293)5167



切り取り線
茶臼山動物園小中学生無料招待券
有効期限平成19年2月28日
坂城町 名
※動物園にて記入

インフォメーション

町税等の納入 第8期の納付期限は 2月28日(水)です

2月は国民健康保険税、介護保険料(第8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2月28日(水)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、2月19日(月)までにご連絡ください。

町税前納報奨金制度の廃止

平成19年度から、町税前納報奨金制度(町県民税)が廃止となります。口座振替登録をされている方で、納付方法の変更(全期前納から期別納付)を希望される方は、お手数ですが、手続きが必要となりますので下記までご連絡ください。

◎連絡・問い合わせ先

税務課収税係

☎82-3111(内線142)
有線88-1032

農地の無料相談会

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・場所

2月6日(火) 役場第3会議室
7日(水) 農協南条支所
8日(木) 農協中之条支所
9日(金) 農協村上支所

時間 午前10～正午(各会場とも)

相談員 町農業委員

◎問い合わせ先

町農業委員会事務局(農林課内)
☎82-3111(内線163)
有線88-1040

はにしな寮嘱託職員募集

職種 介護士

募集人員 若干名

資格 ヘルパー2級以上または介護福祉士、及び普通運転免許を有し、

夜勤及び土・日・祝日に勤務できる方

雇用期間 平成19年4月1日～
平成20年3月31日

賃金・手当・保険

長野広域連合の規定により、賃金、手当の支給及び保険、年金に加入します。

申込期限 2月20日(火)

申込方法 市販の履歴書に記載のうえ、はにしな寮に持参するか、郵送してください(郵送の場合は2月20日必着)。後日、面接日など詳細を連絡します。

◎申込(郵送)・問い合わせ先

養護老人ホームはにしな寮

〒389-0601

坂城町大字坂城8814-10

☎・有線82-2236

旭ヶ丘ハイツ入居者募集

特定公共住宅「旭ヶ丘ハイツ」の入居者を募集します。

入居条件

- ・所得が一定の基準に適合している方。月額20万以上60万1千円以下
- ・連帯保証人(2名)が必要
- ・入居後、坂城町に住民登録が必要

募集概要

- ・募集戸数 1戸
- ・規模 3LDK(世帯用)
- ・家賃 月額6万円
- ・敷金 家賃の3ヶ月分
- ・駐車場使用料 月額2千円/1台(2台まで)

提出書類

- ・入居申込書(建設課にあります)
- ・住民票謄本
- ・所得証明書
- ・納税証明書

受付期間

2月5日(月)～16日(金)

※応募者複数の場合は、審査のうえ抽選となります。

◎申込・問い合わせ先

建設課管理住宅係

☎82-3111(内線175)
有線88-1044

老人大学・シニアリーダー 実践講座受講生募集

長野県老人大学上小学部・長野学部と長野県シニアリーダー実践講座では、平成19年度の学生・受講生を募集します。

老人大学は、各種の学習活動を通じて、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の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28日(水)

◎申込・問い合わせ先

福祉課福祉係

☎82-3111(内線132)
有線88-1028

交通災害共済にご加入を

東信地区交通災害共済は、会員が国内の道路において、自動車や自転車などの運行中における事故などにより人身に災害を受けた場合、事故発生の1年以内の災害に応じて見舞金を支給します。

申し込みは組合長さんを通じて行っていますので、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ご加入しましょう。

なお、見舞金の請求は、事故の日から2年以内です。お忘れのないよう手続きをしてください。

予約受付期間

2月28日(水)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19年4月1日から

平成20年3月31日まで

※詳しく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

住民環境課生活女性係

☎82-3111(内線124)
有線88-1024

はつらつ健康講演会

日時 2月24日(土)

午後1時15分～3時30分

場所 千曲市戸倉創造館

演題 「寝たきりへの道を歩んでいませんか」生活習慣病を予防する

講師 内場 廉さん(長野市大岡診療所所長)

◎問い合わせ先

千曲市健康福祉部健康推進課健康管理係

☎026(275)0004
(内線6257)

防 犯ポスターコンクール 小学生10名が入選



1月12日（金）、県民の皆さんの防犯意識の高揚と防犯思想の普及啓発を目的とした「平成18年度防犯ポスターコンクール」において、町内小学生10名が受賞し、千曲警察署において表彰式が行われました。

県防犯協会連合会長・県警察本部長賞入賞者（敬称略）

【小学校5年の部】

銀賞 春日友里子（坂城小）

佳作 栗田 恵理（坂城小）

【小学校6年の部】

銀賞 宮越 優奈（南条小）

更埴防犯協会連合会長・千曲警察署長賞入賞者

【小学校5年の部】

池田 琢真（坂城小）

柳沢 隼平（坂城小）

二見 昂輝（南条小）

木内 綾乃（南条小）

【小学校6年の部】

岡田 侑子（南条小）

塚本 裕也（南条小）

阿部 瑞希（村上小）

剣 道はとても美しいスポーツ 留学生が剣道体験

アメリカ、サンフランシスコ出身でカリフォルニア大学院生のジェニー・ターさんがPPF（多くの外国人に日本文化を体験してもらうことを目的とした団体）の招きにより2週間来日され、1月15日（月）には、坂城町武道館で剣道スポーツ少年団員と一緒に剣道を初体験し、精一杯の声を張り上げて頑張りました。稽古の体験などを通じて、ジェニーさんは「剣道はとても美しいスポーツ。日本人は皆とても親切でやさしく、日本語はとても美しい。アメリカに帰ったらもっと日本語を勉強してまた日本に来たいです。」と感激していました。また、剣道スポーツ少年団はいつでも団員を募集しています。

▼ジェニーさん（写真左から4番目）と少年剣士たち



長 野県護身道選手権大会開催 “スポチャン”を始めませんか

11月5日（日）、文化センター体育館において、「スポーツチャンバラ」の大会である第18回長野県護身道選手権大会が開かれました。

スポーツチャンバラとは、「チャンバラごっこ」を現代スポーツ化したもので、エアソフト剣という柔らかな剣状の用具を使用して行い、大人から子どもまで男女を問わず自由に楽しめ、ストレス解消になると、世界各国で愛されているスポーツです。町内でも、武道館でスポーツチャンバラを行っている団体があります。小中学生だけでなく、高校生、社会人、また親子でも参加できますので、スポーツ経験がなくても気軽にできる「スポチャン」を始めてみませんか。詳しくはお問い合わせください。

◎問い合わせ先

青木幸土さん

☎・有線82-4697



地域を守る 地域の力

消防団紹介

part1

日頃、火災や水害などの災害から地域を守り、私たちの安心・安全な生活になくはならない消防団。今月から、各分団ごとに紹介していきます。

なお、消防団では、随時団員を募集しています。詳しくは左記までお問い合わせください。

◎問い合わせ先 総務課総務係

☎82-3111 (内線213) 有線88-1006

精鋭集う！ 第2分団

第2分団分団長 宮島 和博
(担当地区 金井)

我々第2分団は、金井区を担当し、日夜防災のため頑張っています。精鋭集う団員は、21歳から33歳までと幅広いですが、日頃は歳の差は関係なく、下克上の世界で鋭いツツコミが飛び交い、フレンドリーすぎるくらい楽しい雰囲気です。

もちろん消防団活動、特にポンプ操法大会の練習では、優勝をめざし一丸となって練習をしています。近年、優勝まであともう一歩ですが、目標に向かってみんなでやる時にはやることで、仲間意識をより一層強くすることができています。

また、区の防災訓練や、盆踊り大会、工業団地まつり、どんど焼きなど、地域と密着した活動も行っています。

消防団活動を通じて、いい仲間と出会い、そして地域のために活躍してみませんか。きっと貴重な体験をすることができるとおもいます。みなさんの入団をお待ちしております。



おいでませ！ セブン団(7分団)

第7分団分団長 玉木 旬
(担当地区 立町・横町・込山・旭ヶ丘)

我が第7分団は、現団員数21名で多くのエンターティナーが在籍する大変楽しい分団です。何をするにも一致団結し、消防活動や各種イベントに全力を注ぎます。また、昨年3月にはポンプ車が更新され、4月には坂城町の女性消防団員が2人入団するなど、何かと注目を集めている分団です。活動としては、ポンプ操法大会に向けての練習、

毎月1日・15日の広報活動などの予防活動など「自分の町は自分で守る」ということを念頭に日々頑張っています。消防団の出勤時には、現場第一主義の第7分団は坂城町消防団の中で最もの出動人数を誇ります。防災意識の高さは負けません！そして、楽しいイベント満載です！ そんな第7分団へアナタもおいでませ。

音楽好きなラッパ分団

ラッパ分団分団長 渡邊大意
(担当地区 町内全域)

わたしたちラッパ分団は、町内全域から音楽好きな仲間20名で構成された消防団で、詰所は夢の湯の南側にあります。

主な活動は、消防行事・式典での士気を鼓舞するラッパの吹奏です。また、今年度から埴科消防ラッパ吹奏大会が開催されるようになり、県大会出場を目指して頑張っています。

「ラッパって、吹くのが難しい…」そんなイメージですが、やはり最初は難しいです。でも、

現団員ほとんどが吹奏楽未経験者でしたが、音が出るようになり、一曲吹けるようになると本当に面白くなってきます。

また、活動の一環として、AEDを使った救急救命講習など、いざという時役立つ技能や知識を身につけています。

消防団活動は、年間を通して行事があり大変ですが、活動を終えた後の達成感は何事にも代えられません。また、共に汗を流した仲間は、かけがえのない宝物となるでしょう。生まれ育った坂城町のために何かしたいと思っている方、町内全域どこからでも入団可能です。お待ちしております。



学校だより

村上小学校4年西組

村上小学校4年西組19名クラス担任1名、クラスの目標は「明るく元気な人にやさしいクラスにしよう」。その目標どおり笑いの絶えない明るい、運動をがんばる元気な、そしていじめを絶対許さない強いやさしい気持ちを持ったクラスです。私たちのクラスでは3学期の2日目にみんな一人ひとり今年の決意を考えました。今回はそれを紹介します。

もつと字をていねいに書いた
い(瞳美) ▼かぜをひかない
(光次郎) ▼毎日宿題をやる
(大輝) ▼剣道で4級取る
(純) ▼学校を休まない(舞依) ▼ドッチボールで強くなれ

るようになんばりたい(海斗)
▼字をていねいに書きたい(沙弥) ▼樋口さん(つまり5千円) まてこづかいをためる(大地) ▼一日も学校を休まずに行く(絹代) ▼人の意見を尊重する(梨恵奈) ▼休まないで学校に行く(美希) ▼一日も休まない(愛賀) ▼毎日すぶり(翔太) ▼なるべく学校を休まない(さやか) ▼健康でいたい(結) ▼勉強を一日も忘れずにする。学校を休まずに行く(智也) ▼すぶりをがんばる(勇輝) ▼宿題を忘れない(直紀) ▼忘れ物をしない(健太) ▼健康になる(担任)



交番だより

坂城町交番 ☎有線82-2008

昨年中に発生した犯罪の傾向
昨年中に坂城町内で発生した犯罪は、一昨年より20件以上増加しました。犯罪の特徴としては▼春先は南条・中之条方面の忍び込み、夏場は南条・中之条方面の空き巣が連続発生▼9月10月には村上・坂城地区で、車上ねらいや自動販売機ねらいが連続発生▼車上ねらいが倍増、被害の多くは無施設だった▼自動販売機ねらいも大幅に増加、前面のパネルを強引にはがすなどの荒っぽい手口が多い。といったものが挙げられます。

また、最近では、上田市や長野市などで、家族の名前をかたり、会社の金を使い込んだなどといった金を振り込ませたり、税務署や市役所の担当者として金を返還するなどといった金を騙し取る振り込め詐欺の被害も連続で発生しています。町内でも家族の名前をかたった電話がかかってきているお宅が何件もあります。

行く▼車のドアロックを確実にかけ、車の中にはバッグや財布などを置かない▼普段見かけない人や車がいたら、ひと声かけるか車のナンバーを控えて警察に通報する▼家族がお金を使い込んだ、事故を起こした、などと言った電話をかけてきても決して直ぐに振り込まない。▼不審な電話があれば必ず家族に確認するか、警察に通報する▼税金を返すなどの口実でATMなどに行くよう指示されても相手の言うことに従わず、警察に通報するなど心掛けましょう。

被害防止のポイント

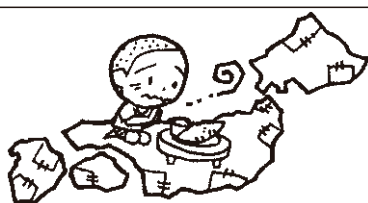
犯罪の被害に遭わないよう▼出かけるときや夜の就寝時は家のドアや窓の戸締まりを確実に

学校給食センターだより

学校給食センター ☎有線82-2559

給食記念日 知ってる？

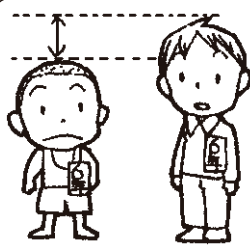
学校給食は明治22年(1889年)に山形県鶴岡の私立忠愛小学校で子どもに昼食をだしたのが始まりとされています。その後、全国に広がりましたが、戦争中は中断されました。そして戦後、昭和21年(1946年)12月24日から、東京・神奈川・千葉で全児童を対象に学校給食が再開されたのです。文部科学省は、学校給食の意義や役割について関心を高め、理解してもらうために、冬休みになってしまふところもあるので、12月24日からひと月遅らせた1月24日を給食記念日としました。



昭和20年、今から60年くらい前、日本は戦争が終わったばかりで食料が不足し、みんなおなかをすかせていました。



日本の子どもたちの様子を見てアメリカから脱脂粉乳などがたくさん送られてきて給食を始めることになりました。



昭和21年当時の小学6年生の体の大きさは、現在の4年生くらいの大きさでした。

子育て支援

センターだより

TEL:有線82-2291

一時保育ってなに？

最近、一時保育について質問を受けることが多いので、一時保育について簡単に説明します。

一時保育とは…家庭の都合などにより、お子さんを家庭で保育できないときに、家庭に代わって保育園で一時的に保育する制度です。

実施園…坂城保育園、南条保育園で実施しています。

対象年齢…満1歳以上で就学前の児童
料金…3歳未満児…1時間250円＋
(必要な方は)給食費350円

3歳以上児…1時間150円＋
(必要な方は)給食費200円

納入方法…保育終了時に、その都度保育園長へ納入してください。

申込方法…各保育園、役場福祉課に申込用紙があります。

※詳しくは、各保育園が役場福祉課へお問い合わせください。

南条保育園

☎・有線82-3630

坂城保育園

☎・有線82-2111

福祉課

☎82-3111

(内線136)有線88-1028

2月の子育てグループの予定

お気軽におでかけください。

赤ちゃん小組 (毎週月曜日)	
5日: どんぶらこ劇場	
19日: ママストレッチ	
26日: 工作あそび おひなさま作り	
代表: 和田奈々さん ☎82-8208	
サークルどんぐり (第1・3火曜日)	
6日: バレンタインチョコ作り	
20日: おひなさま作り	
代表: 小西淳子さん ☎82-7187	
スコーレ母親教室 (第2火曜日)	
13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	
1日: まめまき (支援センター)	
8日: 手あそび、ゲーム	
15日: 親子で楽しく	
22日: ことばあそび	
代表: 堀内二美さん ☎82-2774	
いっぱい遊ぼうグリとグラ (第2・4金曜日)	
9日: まめまきとゲーム	
23日: リズムあそび&誕生日会	
代表: 池田妙恵さん ☎090-9131-0494	
ゆりかごの会 月1回	
21日(水): ゲームあそび 坂保の庭	
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: 飲物、おむつ、お手拭き、着替え
あそびにきたい方へ: 土曜、日曜、祭日以外は開館しています。子育てグループなどの予定をご覧になってお出かけください。あそびに来るときは、上記持ち物に加え、おやつもお持ちください。

お願い: この頃、持ち主に戻せない忘れ物が増えています。持ち物には名前の記入を!

2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(金)	子育て懇話会 各グループ正副の方出席ください。先日送付した用紙に記入して提出してください。	午前10時
6日(火)	図書の交換日 前日5日の午後5時までに返却してください。	午前10時
7日(水)	たんぽぽ教室 雪あそびとグループワーク(会員のみ)	午前10時
8日(木)	子育て講座 「誰にでもとれる心地よいコミュニケーション」 教育相談員 西野入久美子先生	午前10時
9日(金)	子育て支援を考える会	午後1時30分
14日(水)	1歳までの子育て&あそび 玩具づくりと授乳と離乳食	午前10時
15日(木)	楽しい園生活と試食会 4月から保育園・幼稚園へ入園を希望している方のみ 代金:50円 持ち物:エプロン、お手拭き	午前10時
16日(金)	つくしんぼ教室 子どもと上手なかかわり 山口八重子相談員 雪あそび 暖かい支度を(会員のみ)	午前10時
20日(火)	すくすくひろば おひなさま作り	午前10時
22日(木)	ボランティア懇話会	午後1時
24日(土)	リズムとマットあそび 坂保リズム室	午前10時
27日(火)	おはなしでてこい どんぶらこ劇場 マザーリーフの会 おやつ作り	午前10時 午後1時30分
なかよし 広場	2日(金) 鬼払い 坂城幼稚園	午前10時
今月の 相談日	細江相談員 7日、14日、21日、28日(水) 午前9時30分～午後4時30分 山口相談員 16日(金) 午後1時30分～4時30分 希望される方は事前に連絡をお願いします!	

◆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)

当番医(医科・歯科)

2月4日(日)	安里医院 宮坂歯科医院	【千曲市内川】 ☎ (026) 275-7800 【千曲市小島】 ☎ (026) 272-0133
11日(日)	二階堂医院 林歯科医院	【千曲市磯部】 ☎ (026) 275-5582 【千曲市上山田】 ☎ (026) 275-1064
12日(月)	さかき生協診療所 宮島歯科医院	【中 之 条】 ☎・有線 82-0101 【千曲市栗佐】 ☎ (026) 273-3064
18日(日)	柳沢医院 大塚歯科クリニック	【千曲市上町】 ☎ (026) 275-0405 【千曲市上山田】 ☎ (026) 276-5508
25日(日)	とよき内科 青木歯科医院	【千曲市上町】 ☎ (026) 276-0413 【千曲市八幡】 ☎ (026) 272-1335
3月4日(日)	荒川医院 樽沼歯科医院	【千曲市芝原】 ☎ (026) 275-2360 【千曲市内川】 ☎ (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18年10月生)
13日 (火) 午後1時集合
- 7か月児健康相談 (平成18年7月生)
27日 (火) 午前9時30分集合
- 10か月児健康相談 (平成18年4月生)
20日 (火) 午前9時30分集合
- 1歳児健康相談 (平成17年12月・平成18年1月生)
6日 (火) 午前9時30分集合
- 1歳6か月児健康診査 (平成17年6月生・7月生)
9日 (金) 午後1時集合

◎問い合わせ先

長野県企業局上田水道管理事務所
☎22-2100

- ①止水栓 (元栓) を閉める。
- ②破裂した場所に布かテープを巻き、水を止める。
- ③県営水道修繕センター (☎0120-8131283) または県営水道指定給水装置工事事業者へ修理の依頼をしてください。(水道の修繕代金は、お客様の負担となります。)

○水道管が破裂したとき
さあ困った! こんなときには?
○水道が凍って水が出ないとき
蛇口をいっばいに開けます。蛇口にタオルをかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかける。一気に熱湯をかけると蛇口や水道管を傷めるだけでなく、やけどなど思わぬケガのもとになります。

○メーターボックスにも防寒をしてください。布や発泡スチロールを入れたビニール袋などを入れます。その場合には、必ずメーターが見えるようにしてください。

○蛇口が空いている状態で不凍栓 (水抜栓) をしっかりと閉めて水抜きをしてください。完全に閉めないで水漏れや凍結事故の原因となります。

○むき出しになっている水道管には、保温材や凍結防止帯などを巻きましょう。

寒い冬を迎え、水道管が凍って水が出なくなったり、凍結破損したりする危険が大きくなりました。十分に気をつけてください。

水道管凍結防止にご協力を

粗大ごみの回収

18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	9日(金)	午前9時～正午
	20日(火)	役場第4会議室 (3階)
	9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	28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	15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19年1月1日現在

※ () は前月比

世帯数	5,726世帯	(+6)
人口	16,515人	(+3)
男	8,085人	(-2)
女	8,430人	(+5)

まちの交通事故

平成18年12月31日現在

※ () は前年比

件数	111件	(+30)
死者	0人	(-3)
負傷者	172人	(+60)

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 10日(土) 午後2時～

☆としょかん講座

「文章の書き方講座」

3日(土) 午後2時～ 講師:長島伸一さん

「点字・点訳講座」

6日、20日(火) 午後2時～ 講師:山口静枝さん

「源氏物語を読む」

17日(土) 午後2時～ 講師:塚田睦樹さん

新着図書



☆おすすめの本☆

図説 あらすじで読む 日本の仏教
(監修:速見 侑/青春出版社)

おしゃか様イコール仏様? 如来と菩薩の違いは? 大黒様や弁天様は神様? 身近なのに知らないことがいっぱい。仏様のルーツや、如来、菩薩、明王の違いや功德などが分かりやすく紹介された1冊。

☆一般図書☆

- ・47都道府県地名うんちく大全
(著:八幡和郎/平凡社)
- ・ふろしきと手ぬぐいの本 包んで、飾って、まとう布
(監修:京都和文化研究所むす美/(株)ケイス/山海堂)
- ・図解でよくわかる メタボリックシンドローム
(著:和田高士/保健同人社)
- ・十七歳の硫黄島
(著:秋草鶴次/文藝春秋社)
- ・「サラ川」傑作選 すごろく
(選:山藤章二 他/講談社)

☆児童図書☆

- ・くまのしんぶんきしゃ
(作:こんのひとみ 絵:いもとようこ/金の星社)
- ・ももんがもんちゃん
(作:とりごえまり/ブッキング)
- ・マルガリータとかいぞく船
(作:工藤ノリコ/あかね書房)
- ・これだけは知っておきたい 日本語の大常識
(監修:金田一秀穂/ポプラ社)
- ・戦国武将がわかる絵辞典
(著:山村竜也/PHP研究所)

有線

2月の番組表

	番組名	内容/出演
4日(日)	楽しい民話	金井 青木典子さん
8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
11日(日)	楽しい民話	しっぽのつり 鼠 玉井かつ子さん
13日(火)	信号は赤です	交通事故防止等 坂城町交番 真岸所長
15日(木)	川 柳	JA文芸から 選者 中沢月人さん
18日(日)	楽しい民話	あんころもちごぞう 北日名 春日秀子さん
20日(火)	税務署だより	確定申告の作成 上田税務署
21日(水)	こちら119番	春季火災予防運動 消防署
25日(日)	楽しい民話	お金入りの米だわら 込山 岡田由貴子さん
27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 2/1～2/28

- 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(16日～)

◆有線本部

☎82-3111 (内線222)

有線88-1000

2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	
25	26	27	28	*	*	*



村上小学校3年生 「村上自まんカルタ」をつくりました

村上小学校3年生と先生が、総合的な学習の時間に村上の自慢をいろいろ探して見つけたことを、「あ」から「ん」までのカルタにしました。

「【あ】 青い目の人形 村上小学校のたからだよ」や、「【し】 自ざい山 みんなを見守る 高い山」など、村上小学校と、村上地区の歴史や文化、先人たちの活躍など、さまざまな自慢を絵と言葉で表し、ふるさを大切に思う気持ちがいっぱいに入められています。

カルタは村上小学校で、1セット1,000円で販売しています。

◎問い合わせ先

村上小学校 ☎・有線82-2228

新春走り初め 元旦マラソン



1月1日、恒例の元旦マラソン大会が開催されました。当日は天候にも恵まれ、6km、3km、1.5km、ペアコースの4コースに287人（うち、町外から65人）が参加し、新年最初の青空の下、マラソンに挑みました。

■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



宮下 ももな ちゃん(6歳)
桃奈 ゆきや 幸弥 くん(3歳)

真一さん・美恵子さん（金井）

はじめまして。

桃奈と幸弥の仲良し姉弟です。桃ちゃんはこの春から小学生です。新しい友だちや先生に会えるのが今から楽しみでワクワクしてます。

幸ちゃんは1月に3歳になったばかり。新しい言葉を覚えるのに一生懸命です。

皆さんこれからもよろしくお願いします。