

広報

2019 September

9

No.510

令和元年9月

さわぎ



第42回町民まつり

坂城どんどん

※関連記事 2 ページ

パフォーマンスの部



坂城高校生徒会

正調の部



横町区「壮」



はじける笑顔あふれる元気坂城っ子



上五明 長持ち会



八十二銀行坂城支店



四ツ屋 甘泉おどり連

～ おどり流し表彰 Best3 ～



第42回
町民まつり

坂城どんどん

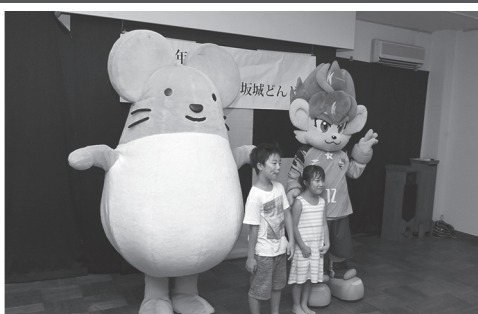
8月3日(土)
坂城駅前
横町・立町通り

昼の部

恒例のステージ発表のほか、町出身のサクソフォン奏者・川島亜子さんと坂城中学生のコンサート、令和元年！坂城どんどん限定記念缶バッジ作り、AC長野パルセイロレディース・池ヶ谷夏美選手とボールで遊ぼう、大道芸人ティンゴのバルーンアートパフォーマンスなど、盛りだくさんの内容で行われました。



川島亜子 with 坂城中学生



ねずこん&AC長野パルセイロマスコット「ライオン」撮影会



夜の部

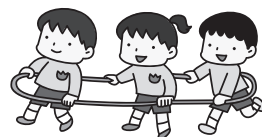
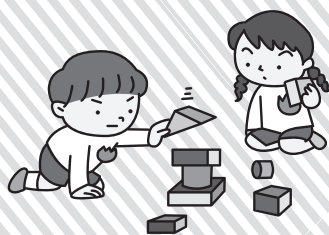
千曲川坂城陣太鼓・坂城小・村上小の勇壮な太鼓演奏と坂城神輿会による神輿の練り歩きの後、35連、約1300人によるおどり流しがスタート。連ごとに衣装を合わせて、どんどん伝統の正調踊りやオリジナルの振付けの踊りが披露されました。

令和元年10月から

幼児教育・保育の 無償化が始まります

3～5歳児の子ども利用料が無償化されます

(0～2歳児の子どもは、住民税非課税世帯のみ対象となります。)



10月以降の無償化の状況

	0歳児クラス～2歳児クラス	3歳児(年少)クラス～ 5歳児(年長)クラス
保育園・認定こども園	住民税非課税世帯のみ無償 ※新たな手続きは必要ありません	無償 ※新たな手続きは必要ありません
幼稚園		月額 25,700 円まで無償 (入園料を含みます) ★認定の手続きが必要となります
幼稚園の預かり保育		月額 11,300 円まで無償 ★認定の手続きが必要となります
認可外保育施設・一時預かり施設等	住民税非課税世帯のみ月額 42,000 円まで無償 ★認定の手続きが必要となります	月額 37,000 円まで無償 ★認定の手続きが必要となります
障がい児通園施設	住民税非課税世帯のみ無償 ※新たな手続きは必要ありません	無償 ※新たな手続きは必要ありません

上記の表で

★認定の手続きが必要となります

に該当する方は…

無償化によりできた新しい認定です。該当される方で、認定手続きがお済みでない方は、利用されている園や施設、または下記問い合わせ先までご連絡ください。

幼稚園の預かり保育、認可外保育施設・一時預かり施設等については、保護者のいずれもが以下の「保育を必要とする事由」のいずれかに該当する必要があります。

(該当する証明書の添付が必要です。)



「保育を必要とする事由」

- 就労 ○妊娠、出産 ○保護者の疾病、障がい ○同居親族等の介護
○災害復旧 ○求職活動 ○就学

給食費、教材費、通園送迎費、時間外保育料などは無償化の対象とはなりません。これらの費用がこれまで保育料などに含まれていた場合は、10月から新たに実費徴収となります。



◎問い合わせ先 【保育園・認定子ども園、幼稚園、認可外保育施設・一時預かり施設等について】

教育文化課子ども支援室 ☎82-3111(内線 253) 直通 75-6209

【障がい児通園施設について】 福祉健康課福祉係 ☎82-3111(内線 136) 直通 75-6205

鉄の展示館 特別展

拵・刀装具の美

高山一之の世界

拵：柄、鞘、各所の金具、腰に帯びるための糸や革などの総称のこと。

かしらえ
かすゆき

当館では、「拵・刀装具の美 高山一之の世界」と題して、2018年に国の選定保存技術保持者に認定された刀装(鞘)製作修理師の高山一之が監修・製作した珠玉の22点を展示します。

奈良・藤ノ木古墳の太刀復元をはじめ、数多くの国宝・重要文化財及び正倉院御物の修復を手掛けた高山一之の匠の技を余すところなく披露します。

会期中は日本刀に関わる様々なイベントも予定していますので、大勢の皆さんのご来館をお待ちしています。

会期中のイベント

●ギャラリートーク

当館学芸員が展示解説を行います。

日時 9月8日(日)、10月20日(日)、11月3日(日)

午前10時30分～11時30分

会場 鉄の展示館 参加費 無料(入館料別)

●鐔の拓本しおり作り

鐔(つば)を拓本にとって、オリジナルしおりを作ります。

日時 9月15日(日)、10月13日(日)

午前9時～午後3時(終日開催)

定員 先着10名 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

参加費 1,500円(入館料別)

●刀のお手入れ体験

当館所蔵の真剣で、刀のお手入れ体験ができます。

日時 9月22日(日) 午後1時30分～4時30分

会場 鉄の展示館 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

参加費 無料(入館料別)

※この他にお手入れ体験を実施することがあります。詳しくは、鉄の展示館ホームページをご覧ください。

●拵入りの刀を分解してみよう

拵に入っている刀を分解してみませんか。

日時 9月29日(日) 午前9時～午後4時30分(終日開催)

会場 鉄の展示館 対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

参加費 無料(入館料別)

●一期三振り～備前伝を追え！～

伝法の異なる三振りの刀の中から、備前伝の刀を選び出してみましよう。初心者大歓迎！

日時 10月6日(日) 午前9時～午後4時30分(終日開催)

会場 鉄の展示館 定員 先着20名

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

参加費 500円(入館料別)

●鞘師 森隆浩のギャラリートーク

高山一之の高弟、森隆浩によるギャラリートーク。

日時 10月27日(日) 午後1時30分～2時30分

会場 鉄の展示館 定員 先着20名

参加費 500円(入館料別)

11/4 月まで
開催中

開館時間

午前9時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)

入館料

500円(中学生以下は無料)

◎問い合わせ先 鉄の展示館
☎82-1128

町民運動会に合わせ、レクリエーション・軽スポーツ交流ブースを開設します。障がいのある人もない人も一緒に楽しめる交流ブースです。大勢の方のご参加をお待ちしています。

日時 10月6日(日)
午前9時30分～11時40分
(雨天でも行います)
場所 文化センター体育館
(グラウンドでは町民運動会を実施しています)

内容
ボッチャ、フライングディスクなど(内容は変更になる場合があります。)

対象者
障がいの有無や種別にかかわらず、町民の方ならどなたでもご参加いただけます。

参加費 無料
申込み

電話・FAXのいずれかで左記申込み先まで次のことをご連絡ください。

- ① 氏名 ② 住所
③ 連絡先

申込締切 9月24日(火)
※申込みをされた方には、詳しい日程や持ち物などを別途お知らせします。

◎ **申込・問い合わせ先**
福祉健康課福祉係
☎ 82-3111
(内線136)

直通 75-6205
FAX 82-3702



パラスポーツを知ろう!楽しもう!
『信州パラスポキャラバン』も
同時開催します

おいしい原木会

きのこ祭りのお知らせ

「おいしい原木会」では、さかき地場産直売所「あいさい」との共催で、きのこ祭りを開催します。

原木栽培したきのこは、マイタケ・ヤマブシタケ・シイタケを、きのこ菌を植え付けたほだ木は、マイタケ・シイタケを販売します。

また、先着300名様に、きのこ汁の振舞いをしますので、大勢の皆さんのご来場をお待ちします。

日時 9月21日(土)
午前10時～午後1時
会場

さかき地場産直売所「あいさい」

◎ **問い合わせ先**

・さかき地場産直売所「あいさい」

☎ 75-8267

・「おいしい原木会」事務局
(役場商工農林課内)

☎ 82-3111 (内線155)

直通 75-6207



10月1日から

びんぐし湯さん館の 入館料を改定します

びんぐし湯さん館では令和元年10月1日から、消費税率改定にあわせ、右表のとおり入館料の改定を行います。

びんぐし湯さん館では、今後もサービスの向上に努め、憩いや健康づくりの場として、さらに皆さんにご満足いただける施設を目指してまいりますので、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**

びんぐし湯さん館 ☎ 81-7000

項目		現行	改定後
1回券 午前10時～午後8時	中学生以上	500円	550円
	小学生	300円	330円
1回券 午後8時～9時	中学生以上	300円	330円
	小学生	200円	220円
回数券(12回券)	中学生以上	5,000円	5,500円
	小学生	3,000円	3,300円
年間利用券	75歳以上	31,000円	35,000円
	75歳未満	33,000円	37,000円
	小学生	15,000円	17,000円
半年利用券	75歳以上	16,000円	18,000円
	75歳未満	17,000円	19,000円
	小学生	設定なし	9,000円

あなたが救える
かもしれない
命があります

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

ゲートキーパーって 知っていますか？



「ゲートキーパー」とは、自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る対応ができる人のことで、特別な資格は必要ありません。あなたの小さな行動がかけがえのない命を救います。自殺を未然に防ぎ、「生きやすい社会」を作るために、あなたもゲートキーパーの一員になりませんか。

ゲートキーパーの役割

①気づきと声かけ

悩みがあるようだったり、変化に気づいたら、声をかけてみましょう。
(あなたのことを気にかけているというメッセージを送りましょう)

②傾聴

本人の気持ちを尊重して、言いたいことや悩みにじっくりと耳を傾けましょう。気持ちに寄り添い「ひとりではない」ことを伝えることが大切です。

④見守り

専門家につながった後も、寄り添う気持ちを忘れずに見守り続けましょう。

③つなぎ

早めに専門機関に相談するようにしましょう。できれば本人の了承を得た上で、一緒に出向くなどの支援をしましょう。

身近な 相談窓口

- ・坂城町保健センター ☎82-3111(内線512) 直通75-6230
- ・長野保健福祉事務所 ☎026-225-9045
- ・長野県精神保健福祉センター ☎026-227-1810

窓口の時間

いずれも午前8時30分～
午後5時15分

『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」「死んでしまいたい」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によるワンストップ相談で対応します。

相談は無料で、事前予約は不要です。また、どなたでも相談できますので、お気軽にご利用ください。

日時 9月21日(土) 午後0時30分～5時30分 場所 千曲市役所 新庁舎2階

◎問い合わせ先 ・長野保健福祉事務所健康づくり支援課 ☎026-225-9039
・保健センター ☎82-3111(内線512) 直通75-6230

◎問い合わせ先 保健センター ☎82-3111(内線512) 直通75-6230

10月1日、消費税・地方消費税の税率は10%へ

なぜ税率が上がるの？

日本では高齢化が進み、社会保障の費用は増え続けています。皆さんが安心できる社会にするためには、安定した財源を確保し、社会保障制度を次世代に引き継ぐとともに、全世代型へ転換していく必要があります。そのため10%への税率の引上げが必要です。

引上げ分は何に使われる？

引上げ分は、消費税・地方消費税とともに、子ども・子育て、医療・介護、年金など、子育て世代・現役世代を含む全世代を対象とする社会保障の充実と安定のために使われます。

家計や景気への影響は？

税率引上げに伴う家計への負担を減らすため、飲食料品(お酒・外食を除く)と新聞(定期購読契約、週2回以上発行)に係る税率を8%に据え置きます。(軽減税率制度)

このほか、家計や景気への影響を緩和するための各種対策を実施します。

※税率引上げや制度について詳しくは、「政府広報オンライン」【政府広報 消費税】で検索をご覧ください。

所有する空き家を
有効活用しま
せんか？

空き家情報バンクへの登録物件・ 利用登録者を募集しています！



空き家情報バンクへの登録物件・利用登録者を募集しています！！
町に所有する空き家の売却、賃貸をお考えなら坂城町空き家情報バンク
へ登録しませんか？登録すると専用ホームページなどで空き家情報が
公開され、空き家を利用したい方が見つかるかもしれません。
これまでも、売買や賃貸で何件も成約されています。

空き家情報バンクに登録するにも、
家財道具の処分はどうしよう…



空き家情報バンクに登録された物件を対象に、家財道具の片付け、リフォー
ム費用の一部を最大10万円まで補助します。また、空き家を利用したい方
は、事前に登録をお願いします。利用登録を行った方で定住を目的として物
件を購入し、リフォームをする場合には、最大50万円を補助します。
空き家情報バンクや補助制度について詳しくは、坂城町空き家情報バンク専
用ホームページ（<https://sakaki-akiyabank.jp/>）をご覧ください。役場
建設課管理係までお問い合わせください。

◎問い合わせ先 建設課管理係 ☎82-3111（内線175） 直通75-6208

令和元年7月21日 参議院議員通常選挙結果（坂城町開票区） 掲載は届出順）

長野県選出議員選挙

候補者名	政党名	得票数
羽田雄一郎	国民民主党	4,205
斉藤よしあき	労働の解放をめざす労働者党	131
小松ゆたか	自由民主党	2,493
古谷孝	NHKから国民を守る党	207

有権者数：12,496

投票者数：7,162（有効：7,036 無効：125
持ち帰り、その他：1）

投票率：57.31%



比例代表選出議員選挙（各個人候補者の得票数は省略）

政党名	政党得票数	個人得票数	合計得票数
日本共産党	778.000	54.000	832.000
自由民主党	1,620.000	475.136	2,095.136
オリーブの木	19.000	3.125	22.125
社会民主党	71.000	16.000	87.000
公明党	689.000	144.000	833.000
国民民主党	976.000	197.863	1,173.863
日本維新の会	324.000	25.000	349.000
幸福実現党	13.000	2.000	15.000
立憲民主党	1,010.000	119.875	1,129.875
労働の解放をめざす労働者党	22.000	3.000	25.000
NHKから国民を守る党	97.000	18.000	115.000
安楽死制度を考える会	26.000	2.000	28.000
れいわ新選組	104.000	89.000	193.000

有権者数：12,496

（切り捨て票数：0.001）

投票者数：7,162（有効：6,898 無効：264 持ち帰り、その他：0）

投票率：57.31%

◎問い合わせ先 坂城町選挙管理委員会事務局（総務課内） ☎82-3111（内線214） 直通75-6210

坂城町青少年健全育成交流会

ウォークラリー大会

バラバラになった地図を頼りに決められたコースを進み、途中にある問題を解きながらゴールを目指すウォークラリー大会に参加しませんか？

日時 10月19日(土)

・開会式 午前8時30分

・閉会式 午後0時30分(予定)

場所 文化センター周辺

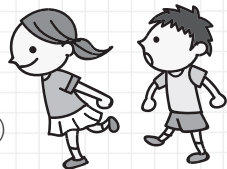
申込方法

- ・同じ育成会の仲間でチームを作り、ご自分の地区の育成会長さんにお申込みください。
- ・1チームにつき4～8名(大人は2名まで)
- ・4年生以下の子どもがいるチームは、必ず大人も入ってください。

申込期限 9月27日(金) 参加費 無料

◎問い合わせ先

教育文化課生涯学習係 ☎82-2069



『ヨガ教室』を開催します！

保健センターでは、令和元年10月から健康増進を目的としたヨガ教室を開催します。筋肉を使うことで、脳卒中などの血管病や筋力低下の予防に効果があります。参加を希望される方は、下記までお問い合わせください。

●初心者向け やさしい椅子ヨガ教室

日程 10月28日、11月18日、11月25日、12月16日、12月23日(月曜 計5回)

参加費 1,000円

●経験者向け ストレッチヨガ教室

日程 10月17日、10月31日、11月14日、11月28日、12月5日、12月19日、令和2年1月9日、1月30日、2月13日、2月27日(木曜 計10回)

参加費 3,000円

時間(両教室とも) 午後2時～3時

場所(両教室とも) 保健センター

申込締め切り(両教室とも) 9月30日(月)まで

◎申込・問い合わせ先

保健センター ☎82-3111(内線511)
直通75-6230

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「がん征圧月間」です

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が亡くなっています

日本人の死亡原因の第1位はがんで、死亡者数は増加し続けています。毎年9月は「がん征圧月間」とされ、がん予防の正しい知識を深めて、がんの早期発見・早期治療の普及活動を行っています。

がんが自覚症状のない早い段階で発見され、さらに適切な治療がされると、治る確率が高くなるといわれています。できるだけ早い段階でがんを発見するためには、定期的にがん検診を受診することが最も有効な手段とされています。

がん検診でがんを早期発見するメリットは…

- ①死亡率を減少させる
- ②治療時の体への負担が少ない
- ③治療期間が短い
- ④治療後の日常生活への影響が少ない
- ⑤職場等の社会復帰が早い
- ⑥家族への負担が少ない
- ⑦入院日数が短く済むため、経済負担も少ない

忘れず受けよう
がん検診



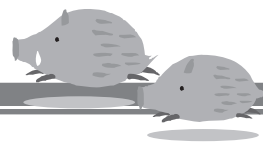
「いつもと違う」症状があったら、医療機関を受診しましょう

「いつもと違う」症状を覚えたら、自己判断せずに医療機関を受診することが早期発見につながります。

★「いつもと違う」症状とは…

胃がん	胃痛、胸やけ、胃もたれ、黒い便、空腹時の胃部不快感、食欲不振、体重減少
肺がん	治りづらい咳、胸の痛み、呼吸時のゼーゼー音、息切れ、血痰、声のかすれ
大腸がん	便が細い、残便感、お腹が張る、下痢と便秘を繰り返す、血便
乳がん	しこり、えくぼ様くぼみ、皮膚が赤く張れる、乳首の血性分泌物、腕のむくみしびれ
子宮頸がん	不正出血、月経量の増加、月経が長引く、性交時の出血、ふだんと違うおりもの

新規狩猟免許取得試験費用の助成をします



坂城町有害鳥獣駆除対策協議会では、近年増加している鳥獣の農作物被害対策として、新規に狩猟免許を取得された方へ助成金を交付しますので、希望される方は**事前**にお問い合わせください。

※試験に合格した場合のみの助成金交付となります。

◎問い合わせ先

商工農林課農林整備係

☎82-3111(内線 155) 直通 75-6207

狩 猟 免 許 の 種 類	第一種銃猟免許、第二種銃猟免許、網猟免許、わな猟免許
助 成 対 象 者	1. 町内に住所を有し、新規に狩猟免許を取得する方 2. 免許取得後は坂城町猟友会に入会し、有害鳥獣捕獲に従事することができる方
助 成 金 額	1. 狩猟免許試験受験手数料 5,200円(実費分) 2. 狩猟免許取得講習会テキスト代 3,240円(実費分)
助 成 金 の 交 付 申 請	「狩猟免許取得助成金交付申請書」に、次の書類を添えて提出してください。 1. 狩猟免許試験受験手数料領収書の写し 2. 狩猟免許取得講習会テキスト代領収書の写し

【令和元年度狩猟免許試験】

1. 試験実施日 10月1日(火)
2. 初心者試験講習会実施日 9月24日(火)
3. 受付期間 9月2日(月)～13日(金)
4. 講習会及び試験会場 長野合同庁舎

※試験の詳細等については、下記までお問い合わせください。

◎問い合わせ先 長野地域振興局林務課林務係 ☎026-234-9521

坂城町プレミアム付商品券の販売のお知らせ

町では、消費税が引き上げられることに伴う消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を下支えするためにプレミアム付商品券の販売を行います。

現在、町民税非課税世帯などで、購入対象要件に該当すると思われる方に「プレミアム付商品券購入引換券交付申請書」を送付しています。購入対象要件をご確認いただき、申請書に必要事項を記入のうえ、期限内に申請をしてください。また、購入対象要件に該当していても申請書が届かない場合は、役場商工農林課商工観光係までお問い合わせください。(要件については、広報さかき6月号をご覧ください。)

※なお、子育て世帯分については申請不要です。9月下旬以降に購入引換券を住民票記載の住所に世帯主宛てで郵送します。

- 商品券引換券交付申請期間 令和元年11月29日(金)まで
- 商品券購入可能期間 令和元年10月1日(火)～令和2年2月28日(金)
- 商品券使用可能期間 令和元年10月1日(火)～令和2年3月31日(火)

◎問い合わせ先 商工農林課商工観光係 ☎82-3111(内線 153) 直通 75-6207

「2019年版高齢者福祉・介護保険サービスガイド」訂正のお知らせ

令和元年8月に各世帯にお配りした「2019年版高齢者福祉・介護保険サービスガイド」のうち、30ページにある認知症対応共同生活介護施設(グループ)の名称に下記のとおり誤りがありました。なお、所在地、電話番号に誤りはありません。お詫び申し上げます。

【誤】宅老所 ぼだい桜の社 → 【正】グループホーム サンタクロース

◎問い合わせ先 福祉健康課保険係 ☎82-3111(内線 134) 直通 75-6205



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(月)

納期限までに最寄りの金融機関またはコンビニなどで納めてください。(介護保険料はコンビニでは納付できません。)

口座振替は、9月30日(月)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(火)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

甲種防火管理資格
取得講習会のお知らせ

千曲坂城消防本部では、甲種防火管理資格取得講習会を開催します。この講習会は、消防法の規定に基づいて行つたもので講習修了者には防火管理者とな

るための資格が与えられます。

防火管理者を定めなければならない事業所など有資格者がいない場合、または個人で資格取得される方は受講してください。

日時 10月3日・4日の2日間

・3日(木)午前9時～午後5時
・4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

定員 40名(定員になり次第締切)

申込期間

9月2日(月)～9月20日(金)
※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 申請者の印鑑・受講料を持参のうえ、消防署までお申込みください。

◎申込・問い合わせ先

坂城消防署予防係
☎82-0119

調停手続の無料相談会

交通事故・金銭・土地建物・公害・家庭の問題でお困りの方は、左記のとおり調停手続に関する無料相談会を行いますので、お気軽にご相談ください。

日時 9月6日(金)

午前10時～午後4時

場所 上田商工会議所

(上田市大手1-10-22)

◎問い合わせ先

上田裁判所庶務課

☎0268-40-2201

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×8本
・前後賞各1億円×16本
(発売総額240億円・8ユニットの場合)

発売期間

9月24日(火)～10月18日(金)

発売金額 1枚300円

また、ハロウィンジャンボミニも同時発売します。

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。

千曲市総合防災訓練

緊急速報メールが発信されます

千曲市が実施する総合防災訓練において、緊急速報メールが下記のとおり発信され、千曲市近隣の坂城町民の皆さんの携帯電話も、専用の着信音が鳴動する場合がありますので留意ください。

日時 9月8日(日)

午前8時30～35分頃

※時間に多少のずれが生じる場合があります。

◎問い合わせ先

千曲市役所総務部危機管理
防災課防災係

☎026-273-1111

千曲・坂城地域自立支援
協議会「全体会」

「誰もが暮らし良いやさしい町を目指して」毎日を笑顔に変えよう」

日時 9月14日(土)

午前10時30分

場所 文化センター大会議室

内容

○事業所紹介

○講演会

・演題「笑顔で築く信頼関係

～ユーモア・コミュニケーション～

～シンク講義&体験～

・講師 道化師 塚原成幸氏
(清泉女子学院短期大学准教授)

◎問い合わせ先

千曲・坂城障がい者(児)基幹
相談支援センター

☎026-275-0548

健康づくり講演会

一般社団法人長野県親友会(長野県職員OB団体)では、左記のとおり「健康づくり講演会」を開催します。定員に達し次第締め切りとなりますので、お早めにお申込みください。

日時 10月25日(金)

午後2時～3時30分

会場 千曲市戸倉創造館大ホール

講師 横山タカ子氏

(郷土料理研究家)

演題 『長野県 発酵のある暮らしで長寿』

定員 先着200名(入場無料)

申込方法 町保健センターの情報コーナーにあるチラシ裏面の申込書に必要事項を記入の上、FAX(026-235-7088)でお申込みください。

※来場者に歩数計をプレゼント

◎問い合わせ先

(一社)長野県親友会

☎026-232-0111
(内線4762)



催し

下水道ふれあいデー

千曲川流域下水道では、下水道に対する理解と関心を一層深めていただくため、下水道ふれあいデーを開催します。

日時 9月7日(土)

午前10時～午後3時

場所 アクアパル千曲(長野市)

内容

・下水処理施設見学ツアー
・顕微鏡による微生物の観察
・スタンプリフリー など

◎問い合わせ先

長野県千曲川流域下水道事務所
☎026-283-4170

宮入柚子さん
ピアノリサイタル

坂城町出身の宮入柚子さんによるピアノリサイタルが今年も開催されます。ピアノ技術をさらに磨いた宮入さんの演奏をぜひお聞きください。

日時 10月13日(日)

午後2時開演
(午後1時30分開場)

会場

サントミューゼ・小ホール

入場料 全席自由1500円

チケット取扱

・サントミューゼ窓口

・ヒオキ楽器(長野店・上田店)

後援 坂城町教育委員会

◎問い合わせ先

宮入さん ☎82-2984

講座・教室

ストレッチ&

ウォーキング教室

運動のきつかけづくりとして血流を良くし、筋肉をほぐす効果があるストレッチを試してみませんか。

今年度はストレッチにウォーキングも少し加え、体の動きを軽くする運動も行います。中高年の方や日頃の運動不足が気になる方、初めての方もお気軽にご参加ください。

日程 10月7日、10月28日、11月11日、11月25日、12月2日、12月16日(月曜 計6回)

時間 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 1500円

申込締切 9月30日(月)まで

◎申込問い合わせ先

保健センター

☎82-3111(内線511)

直通75-6230

生活習慣改善
チャレンジ教室

保健センターでは10月から、生活習慣病予防と健康長寿を目的として「生活習慣改善チャレンジ教室」を開催します。ご自身の生活習慣を見直して、食事や運動などの具体的な改善方法を学びましょう。

日程 10月11日、10月21日、11月8日、11月22日、12月4日、12月12日、令和2年1月8日(計7回)

時間 午前9時30分～11時30分

場所 保健センター

内容 生活習慣病予防と健康長寿のための栄養・運動(健康運動指導士)講座 など

参加費 調理実習材料費、尿中ナトリウム検査料

申込期限 9月30日(月)まで

◎申込問い合わせ先

保健センター

☎82-3111(内線511)

直通75-6230

リトミック教室(後期)

音楽を通じて、身体的・感覚的・知的に優れた子どもたちを育てる楽しい教室です。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 令和元年10月2日から令和2年2月26日まで

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

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2日(月)～

◎申込問い合わせ先

坂城町公民館(文化センター内)

☎82-2069



広告枠

がんばる空手道 坂城教室 稽古生募集

毎週金曜日 坂城町武道館 PM4:30～5:30

(対象生徒: 幼児、小学生、中学生)

空手を通じて礼儀作法、相手を思いやる感謝の心を育てます。

元気! 勇気! やる気! 心の強さを教えます。

楽しさいっぱい! 笑顔がいっぱい! の道場です。

お問合せ: がんばる空手道代表 池上まで 090-2559-8679



見学! 体験!
大歓迎です!
お気軽にお越し下さい。

おすっ!!
楽しみながら
強くなるー!!





学校だより

坂城小学校5年生
和平高原キャンプ



目標：「きょう」（協力）「だい」（大事なことは相談）「さん」（3・2・1すばやい行動）達成！

当日は雨が心配でしたが、「雨が降る前にいろいろ楽しみたい」とすばやい行動に心がけ、5年生37名全員で協力して、友だちと相談しながら飯盒炊さんやキャンプファイヤーを楽しみました。初めての宿泊学習、ひと回り成長した子どもたちです。

キャンプ前日から楽しみで仕方ありませんでした。当日バスに乗っているときも、わくわくが止まりませんでした。鏡台山登山に出発したときに「さあ出発だ」と思うとうれしすぎて気づくと一番前を歩いていました。途中、先生からもらったあめをなめて元気を出して登りました。しばらくして、ものすごい急坂がありました。私はころんできましたけれど、すぐ楽しくなりました。ボランティアの人からお話を聞いたり、景色を見たりして「自然っていいなあ」と思いました。また、登山がこんなに楽しいと思ったのは初めてでした。

夕食は、午後3時に食べました。私の班は野菜をみじん切りにしたので、具がとけてしまいました。カレーもめちゃくちゃからかったですが、でもみんなで作っておいしかったです。キャンプで学んだことを生かしてこれからまたがんばります。

（渡邊心結）



食育だより



牛乳を毎日飲みましょう！

牛乳や乳製品は、暑さに負けない体を作り、カルシウム源となる食品です。冷蔵庫に常備し、食事やおやつで積極的にとりましょう。乳アレルギーのある人は、代わりに大豆製品、小魚、海藻などですっかりカルシウムを補給しましょう。

カルシウム貯金で骨量を増やす

骨の丈夫さを示す骨量を増やすためカルシウムをしっかりととりましょう。



カルシウムの体への吸収率がよい牛乳・乳製品

牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品に含まれるカルシウムに比べ、体内への吸収率が高いです。

牛乳は栄養のカクテル

牛乳には、多くの栄養素が含まれており、飲むと1日の栄養バランスが整いやすくなります。

牛乳を飲んでも太らない！

牛乳を飲む人の方が肥満や体脂肪の増加が抑えられているという研究がされています。

牛乳で暑さに負けない体と筋肉を

やや強い運動をした後で、牛乳を飲む習慣を続けると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、熱中症予防に有効だといわれます。また、筋肉を作る働きを助けてくれることも知られています。

食育・学校給食センター
☎82-2559

★子育て支援センターだより★

— 子育て支援センター ☎ 82-2291 —

保育園・幼稚園の運動会にいらっしやい

各園の運動会が下記日程で行われます。園児たちの頑張る姿をぜひご覧ください。

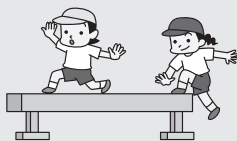
★9月21日(土) 坂城保育園・村上保育園

★9月22日(日) 南条保育園

★9月28日(土) 坂城幼稚園

時間：午前8時30分～正午ごろ

場所：各園園庭



※10時ごろ、未就園児のお子さんが出場する種目があります。詳しくは各園までお問い合わせください。

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
4日(水)	1歳までの子育てとあそび②	午前10時
6日(金)	おはなしでてこい(ららさりまさん)	午前10時
11日(水)	1歳までの子育てとあそび③	午前10時
14日(土)	開館日	午前中
19日(木)	わくわくタイム(ミニミニ運動会)	午前10時
	ボランティア懇話会	午後1時
24日(火)	1歳までの子育てとあそび④	午前10時
25日(水)	散歩(びんぐしの里公園)	午前10時
27日(金)	親子リトミック	午前10時
28日(土)	開館日	午前中

今月の相談日

家庭児童相談員	支援センター	火・水・木曜日 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 17日(火)	午前9時 ～ 午後1時
		坂城保育園 11日(水)	
		村上保育園 12日(木)	
○保育園分室では、育児・子育てのご相談をお受けします。 また、保育園栄養士の食育相談（離乳食、幼児食、食べ方についてなど）も行っています。 ○どちらも気軽に相談ができますので、希望する方は、支援センターまたは各保育園へお申込みください。			

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

水遊び 楽しいな!

水遊びが楽しい季節を迎え、7月29日には、支援センターでもプール遊びをしました。

ベランダにベビーバスを並べ、1歳前後の子どもたちが気持ちよさそうに水遊びをしました。ママたちに見守られながら安心して遊ぶ姿が微笑ましかったです。



9月の子育てグループの予定

ノンタン(木曜日)

19日：ミニミニ運動会(わくわくタイム)
リーダー：荒井 文さん

いっぱい遊ぼうグリとグラ(月曜日)

9日：ミニ運動会
リーダー：富田 佐奈さん

はらぺこあおむし(金曜日)

13日：一緒に遊ぼう
リーダー：笠井 菜さん

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

1日(日) 東信よしだ内科	【上五明】 ☎81-1330
あんずの里クリニック	【千曲市森】 ☎(026)272-1005
こみやま歯科医院	【千曲市力石】 ☎81-7011
8日(日) いろかわ医院	【立町】 ☎82-2143
島田クリニック	【千曲市小島】 ☎(026)273-8788
しおいり歯科医院	【千曲市雨宮】 ☎(026)273-8080
15日(日) かいぬま耳鼻咽喉科医院	【千曲市内川】 ☎(026)275-3341
岡田外科医院	【千曲市稲荷山】 ☎(026)272-2828
関歯科医院	【千曲市栗佐】 ☎(026)285-0418
16日(月) 長野寿光会上山田病院	【千曲市上山田温泉】 ☎(026)275-1581
いなりやまクリニック	【千曲市稲荷山】 ☎(026)214-3501
長野寿光会上山田病院歯科	【千曲市上山田温泉】 ☎(026)276-0300
22日(日) とも泌尿器科クリニック	【千曲市磯部】 ☎(026)261-5815
島谷医院	【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-1201
あんず歯科クリニック	【千曲市須坂】 ☎(026)214-6654
23日(月) 千曲中央病院	【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-1212
千曲中央病院 歯科	【千曲市杭瀬下】 ☎(026)273-2130
29日(日) 中島産婦人科小児科	【千曲市上山田温泉】 ☎(026)275-0111
中沢内科医院	【千曲市稲荷山】 ☎(026)272-1013
渡辺歯科医院	【千曲市稲荷山】 ☎(026)272-1313

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	令和元年5月生	19日(木)午後1時
7か月児健康相談	平成31年2月生	26日(木)午前9時
10か月児健康相談	平成30年11月生	25日(水)午前9時
2歳児健康相談	平成29年5月生～6月生	3日(火)午前9時
3歳児健康診査	平成28年3月生～4月生	6日(金)午後1時

粗大ごみの回収



1日(日)、15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)
 - ③小型家電の無料回収

7月分の家系系 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)

■平成30年7月分 212.92 t
■令和元年7月分 215.50 t **+2.58 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(火)、20日(金)
午前9時30分～正午
役場第4・5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

17日(火) 午前9時～正午
役場第5会議室(3階)

年金相談

18日(水) 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、10日(火)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

4日・11日・18日・25日(すべて水曜日)
午後1時30分～4時
老人福祉センター夢の湯

社協 結婚相談

7日(土)
午前9時～正午
老人福祉センター夢の湯

広告枠

あなたは今車に乗るだけ！

スーパー乗るだけセット

月々8,640円から 頭金0円 車検も税金も新車に乗れます！でもOK！ 全てコミコミ！

環境車検

エンジンを新車の状態に近づけます。お待ち頂いている間に検査員が点検見積りして分かりやすく説明いたします

YM 柳沢モータース
YANAGISAWA MOTORS

坂城町上五明1798-1
☎0268-82-7043
弊社HPはこちらからどうぞ

図書館へ行く

町立図書館 ☎82-3371 開館時間：午前10時～午後6時

9月の催し物

☆おはなし会（絵本の読み聞かせや紙芝居）

午前10時30分～ 2階・集会室

10日（火）「あかちゃんひろば」

14日（土）「おはなし会」

☆点字・点訳講座 午後2時～ 2階・集会室

3日（火）、17日（火） 講師：山口静枝さん

新着図書

7月には、一般書193冊、児童書136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

くまのうんどうかい？（紙芝居・12場面）

（脚本・絵：武田美穂／童心社）

運動会を楽しみにしていたのに大雨、くまくんたちはどうするのでしょうか。「となりのせきのますだくん」や「すみっこのおばけ」でお馴染みの武田美穂さんの新作紙芝居です。図書館では新しい紙芝居を30組ほど入れました。貸出しもできますのでぜひご利用ください。



9月の休館日

が休館

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					

まちのうごき

令和元年8月1日現在
※（ ）は前月比

世帯数：6,219世帯（+ 1）
人 口：14,981人（-17）
男：7,413人（-11）
女：7,568人（- 6）

まちの交通事故

令和元年7月中
※累計は1月から
（ ）は前年比

件 数：3件
累 計：26件（- 9）
死 者：0人
累 計：0人（- 1）
負傷者：4人
累 計：38人（-13）

防災行政無線（同報系）のお知らせ

戸別受信機の配布・取り扱いについて

○町では、全戸・全事業所を対象に無償貸与により戸別受信機の配布を行っています。防災行政無線（同報系）では屋外スピーカーと戸別受信機のほか、様々な通信手段と連携することにより防災・行政情報を発信しますが、大規模な災害が起きた際には、携帯電話やインターネットをはじめ、あらゆる通信手段が使用できなくなる可能性があります。防災行政無線（同報系）では、町専用の電波帯域を利用しているため、避難情報などを確実に配信でき、町民の皆さんの生命を守る手段として大変有効でありますので、戸別受信機の設置を推奨しています。

戸別受信機を設置されていないご家庭や事業所で設置を希望される場合は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

○電波受信状態などの影響により、戸別受信機から放送が流れない・流れなくなった・音が途切れる・雑音が入るなどの状況になった場合には、アンテナを伸ばす・アンテナの位置や受信機本体の場所を変えてみるなど、受信ができるようまずご自身でお試しください。なお、電波の受信状態に影響を与える例としては、受信機付近でLED照明や家電製品を使用している場合があります。戸別受信機の設置場所を変更したい場合についても、受信機の場所を移動させ、受信できるかどうか確認をお願いします。

※ご自身で試しても受信ができない場合は、町から業者を手配し、電波の受信状況を確認しますので、下記問い合わせ先までご連絡ください。

※受信機に付属のアンテナで受信できない場合、屋外へのアンテナ設置工事をご提案する場合があります。

○戸別受信機には乾電池が内蔵されていますが、乾電池は停電などの非常時に使用できるよう、普段は付属のACアダプタでコンセントから電源を取ってください。また、乾電池は残量があっても、長期間使用すると液漏れする場合がありますので、1年毎の交換を推奨します。（乾電池・電気代などの維持管理に係る費用は自己負担となります。）

転出・転居・死亡に伴う戸別受信機の回収等について

各世帯・事業所に配布している戸別受信機は、無償貸与しているため、転出する場合は役場への返却が必要となります。また、町内で他の自治区へ転居する場合は、戸別受信機の地区設定の変更等が必要となるため、役場に一旦ご持参ください。設定変更完了後に設置に伺います。

このほかにも、変更の手続きが必要な場合がありますので、戸別受信機をお持ちの方で、転出・転居する場合は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

なお、一人世帯の方で、お亡くなりになった場合も役場へ返却いただきますようお願いいたします。

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

坂城町特命大使として中村浩志さんを委嘱しました



▲8月1日、山村町長から委嘱状が手渡されました

鳥類生態学の権威で、国特別天然記念物ニホンライチョウの研究や保護に取り組んでいる中村浩志さんを、坂城町特命大使として委嘱しました。

中村さんは、坂城町出身で、これまで当町において水辺に親しむ環境づくりを行い、野草園の整備や「千曲川水辺の教室」など自然教育活動に尽力いただくとともに、教育委員会委員長としても、学校教育の充実などに大変寄与されました。

坂城町特命大使は、町の産業・文化・観光などの振興のため、町の魅力を広く宣伝し、イメージアップを図っていただく方です。多方面でご活躍の中村さんに、坂城町のPRをお願いしたいと思っています。

長野県消防ポンプ操法大会

第2分団・第10分団とも練習の成果を発揮

7月28日(日)、飯田市運動公園で、第61回長野県消防ポンプ操法大会及び第28回長野県消防ラッパ吹奏大会が行われました。

坂城町からは、6月30日に行われた埴科大会で優勝した第2分団(金井)がポンプ車操法の部に出場し第11位、第10分団(上五明)が小型ポンプ操法の部に出場し第8位となりました。2つの分団が県大会へ出場したのは20年ぶりの快挙であり、県内各地から強豪チームが集まる中、両分団とも健闘を果たしました。



▲第10分団



▲第2分団

第6回全国リトモスコンテスト

山崎千枝さん監修チーム「信州CHIE-NO-輪」が優勝



町出身のフィットネスインストラクター・山崎千枝さんが監修するチーム「信州CHIE-NO-輪」が、7月28日(日)に開催された全国リトモスコンテスト(43チームが出場で見事優勝しました)。

リトモスとは、ヒップホップ・ラテンなど様々なジャンルのダンスが含まれたダンスプログラムのことで、コンテストでは、5分という短い時間の中で、表現力や正確なダンススキル、チームごとのオリジナリティなどを競います。

山崎さんは、「今年は大会に合わせた対策を立ててコンテストに望みました。チームメンバーの意識も高く、優勝できる雰囲気がありました。結果を聞いた瞬間は言葉がありませんでした。」と優勝の感想を話してくれました。

「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
坂城町役場企画政策課 ☎0268-82-3111
直通0268-75-6211 FAX 0268-82-8307

■印刷 滝沢印刷合同会社

さかきまち
すくメール

—— 配 信 情 報 ——

災害・防災情報 町からのお知らせ
安心・安全情報 町のイベント情報

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