

広報

さなだまち

NO.367

2004 3

特集

支えあう安心

話しもはずむ。

2月10日、老人センターでは町の歌謡教室の新年会が行われていました。会員は70代の方が多いそうで、当日は、87歳の方もいました。みなさん自慢ののどを披露し、歌声と笑いが会場にあふれていました。

市町村合併と自立を考える リレーシンポジウム開催

合併のゆくえ ⑰

2月15日、合併についての理解や議論を深め、地域の未来を共に考えようと、市町村合併と自立を考えるリレーシンポジウムが、文化会館で開催されました。



シンポジウムは、初めに下水内郡栄村の高橋彦芳村長から講演があり、続いて、長野大学産業社会学部の安井幸次教授をコーディネーターに、任意合併協議会を構成する真田、上田、丸子、武石の4市町村長と、合併に慎重な立場、また推進・中立な立場のそれぞれ4人ずつの町民の方をパネラーにシンポジウムが行われました。

シンポジウムは、初めに8人の町民の方が、意見を主張。また意見や疑問に答えるかたちで市町村長から説明がありました。行われた講演、議論は3時間以上。その内容を抜粋要約して紹介します。

合併に慎重な立場からの意見 桂木恵さん（曲尾）

要なものは住民のコンセンサスを得ながら作るべきだ。行政コストの問題。一人当たり行政コストは、真田48万、上田38万、武石95万。大きな枠組みの中で安定した財政基盤の中でやっていくべき。

真田町で5億円足りなければ、町民一人当たり5万円。財源不足を何らかの形で捻出しなければならぬ。大きな中で職員のスキルや専門性が高まり、住民コストもさがる。

合併しても、しなくてもいいばらの道。削るところを削っていくことは、合併してもきちんとやればできるはず。矢祭町や栄村の取組みは、合併して、余裕がある中でもできるし、していくべき。

三井秀雄さん（岡保）

地方自治体は自分の足で歩けといわれるようになった。合併してもしなくても、どちらも痛みが伴うが、私は、どっちが痛みが少ないかの観点で考える。今日は雪かきを3時間した。除雪車も出た。除雪は最低限必要なサービス。私の母は無料のふれあいバスを利用し、温泉に浸かり長生きできている。いいサービスだ。合併しても、しなくても

合併についての情報が一方的。合併しない方法の情報が無い。今回の合併は国の失政のつけを交付金削減というかたちで私たちに回している。赤字と言いつながら国の金の使い方はどうなのか。国民の合意の上で我々の税金が使われるべきだ。

地方自治は財政だけでなく政治の問題だ。あまり大きくなると町のことを考えられなくなる。

合併したひたちな市などの先例では、最初の1〜2年は良い。負担低く、サービス高くといいことでやっていても、2年くらいして約束が反故にされたと聞いている。もう少し慎重に考えてもいいのではないか。

佐藤一男さん（入軽井沢）

私は真田町の出身ではないが、田舎が良いと思い、あえて入軽井沢のような里山を選び住んでいる。なんで上田と合併しなければならぬんだ。

入軽井沢の山は松茸が生えるよう区民が手入れしている。入山禁止のその山へ上田の人が入って松茸を採っていることがある。「上田の人は上田へ行って採ってくれ」と注意

左から合併推進、中立の立場の倉島寿巳さん、三井秀雄さん、大野光生さん、神林仁子さん。



負担がくるかもしれない。でもその差はどうなのか。金銭面だけでなく、その質も含めて。やはり財政が気にかかる。スリム化は必要だが、猶予期間や、合併の財政支援措置はうまく使うべきだ。

地域間競争と言われるが、これからはサービスがよく、税金の安いところへ人が集まる。人が来るような町にしなければ。財政支援措置を使つてチェックしながらやっていけばいい。合併による財政支援措置は大変魅力だ。真田町も45年経った。改革にはエネルギーがいる。それに、合併の力を使つていくべきと思う。

大野光生さん（竹室）

自立を考える人に聞きたい。新市将来構想の基本方針6項

するが、合併すればこれも上田になって、そう言えない。合併は上田の人が何もしないで良いところだけ持っていくことだと思う。

交付税は、東京でも地方でも等しく快適な生活をするための税金からの手当。

まちおこしすることは大変と言うが、私は地元の大豆から納豆を作った。名付けて「自立で印真田納豆」。こういうわくわくどきどきするような活動をして、自立してやっていくことが大事だ。

坂本守人さん（菅平）

政府は自治体に交付税減額の圧力をかけているが、それで国の財政赤字を脱却できるものではない。政府予算の抜本改革と公務員の意識改革が大切。市町村長は国に対してものを言っていくべきだ。

現実問題、合併しなければ高負担・低サービスになり、自立できないというのが、自立できると思う。自立する福島県の矢祭町は、真田町よりも自主財源の比率が少ないが、国保の保険料や保育料は矢祭町のほうが安いし、矢祭町では、町民のための公務員としての意識改革をして、町民と

協働の町づくりをして、財源の節約をしている。合併してもしなくても苦しい財政なら、町職員と一緒に知恵を出して、自分たちの意思を反映し、町民皆さんとがんばって、自立していきたい。

坂口久美子さん（十林寺）

豊かな自然と歴史、文化をもった真田が大好き。私は生まれは上田の神科。神科は合併してから都市化が進んで変わってしまった。

初めから合併しなければやっていけない、5億円足りな



左から司会役の安井幸次教授と合併に慎重な立場の桂木恵さん、佐藤一男さん、坂本守人さん、坂口久美子さん。

合併推進・中立の立場からの意見 倉島寿巳さん（角間）

真田町民は、買い物、病院、学校、どれも上田と一つの枠組みの中で生活している。どうして真田町の小さな枠組みにこだわるのか。上田と真田は500年も前から一族。親近感がある。

財政的なこと。特例債を400億ぐらい使える。インフラ整備に使うことも必要。必

目、どういううちにするかを書かれている。自立する場合には真田町をどうするのか出してもらいたい。その議論により同じ土俵で話し合える。

インフラの整備について。上田へは通勤で31パーセント、通学で51パーセントが通っている。伊勢山のあたりの交通渋滞。かなり前から計画があるが、財政的問題で進まない。合併すれば、苦勞も共有され、国への要望も優位になり、早く実現すると思う。合併のメリットの一つはインフラ整備が進むこと。

国と地方の借金は、国民総生産の60%を超えると厳しいという。その300兆円を超えたのは平成4年。民間なら倒産だ。すでに706兆円の残高。国会議員を選んだのも

我々。政府や国のせいだと逃げるのはおかしい。高い見地に立ち、客観的にものを捉えて、少しずつでもこの借金を減らして、子や孫に借金残さないようにすることが必要。

神林仁子さん（竹室）

昨年実施されたアンケートには「どちらとも言えない」に丸をした。真田は住みよいところ。本原は、前の合併で、財産が少ないとお荷物扱いされたが、今は人口が増えている。今の状況だけでなく、長い目で見る必要があるということ。進む少子高齢化や、今後のシミュレーションに示された行政サービスの見直しを見ると、かなりの覚悟がいる。本当に自立できるのか。

合併したら今までのサービスは受けられるのか。人件費の削減や財政の効率化で、現状サービスは可能のようだが、合併への不安や疑問は、吸収合併される気がする、周辺部が切れ中心部が発展するのではという心配。健康や福祉の特色あるサービスがなくなるのではないか。また、上田市民の声はどうなのか。

どこが悪いとか、だれが良くないとか、小さなことにこだわって大きな過ちをしないようにしたい。

質問、意見への市町村長の回答

安井教授（司会）

上田市住民の皆さんは、合併についてどう考えているのかという話がありましたので、ご意見をお願いします。

母袋上田市長

市民の声、考えが反映されているのは、やはりアンケートになります。66%の方がサンプル調査で賛意を示しています。市民は、広い気持ちを持っています。周辺町村との補完性や、協働の作業を通じてながら、将来に向かっている、難関を克服していこうという気持ちだと思います。普通ですと数字は意外とアンバランスで、ある地域は30%の賛成、ある地域は70%ということがありますが、今回のアンケートは不思議と、66%前後をどこの地域も示したということから、市民の心は皆で頑張っているという数字の表れと、思っています。

安井教授（司会）

合併しても、しなくても、今の国の財政方針でいけば、

どちらも苦しいのではという意見が出されたと思います。その上で、自立か、合併かという選択肢があるのでは、という、一つ議論が前に進んだのだと思います。その点について、自治体の長の皆さん、どなたかお願いします。

箱山町長

合併しても、しなくても将来はそんなにバラ色ではないことは間違いないことです。合併してもそう楽にはならないけれど、合併しなかったら、大変なことになるよ、一言で言えばこういうことです。

私共4市町村がどんな思いで、なんとか合併して財政基盤を強くしていけないかと言っている根本は、住民の負担を多くしないで、今の行政サービスをどうやって持続していけるかということです。

負担を大きくする行政サービスは簡単です。負担を多くしないで、今行っている行政サービスをどのようにして持続していくか、将来続けていくか。あれも止める、これも止めるというのはダメなので、どう続けていくか、ということが元です。合併してもそんなバラ色ではありません。しかし、しなかったら、大変な

ことだ。これは、財政の問題で多くの方からご発言がありました。

国がいけないという人もいますが、国のスネをかじってきたのは我々です。交付税に頼って、地方に非常に良い施設を作って手厚いことをしてきた、そこら辺がかなり国のスネをかじったということではないかと思っています。

母袋上田市長

制度とか、仕組というのは、何年か経つと、問題が露出してくるわけです。この補助金制度、交付金制度がこれだけ膨らんできたということの中で一つの転換期にきたという

ことを認識しなければならぬ。交付金を減らすなんてけしからんと言ったところで、どうやったって、国もお金がない、地方はなおない、ということですから、いかにしていくかということが問題であるわけです。

もう一つは、皆の知恵を出し合えば、色んな形ができる、都市の夢が描ける、創造できるというプラス思考で見えています。先ほど、特例債のお話もありましたが、私は、新たな制度に移るには、劇的な変化というのは好まないです。劇的な変化をするとだれが苦勞するかというと、やはり一

左から箱山好猷町長、母袋創一上田市長、堀内恵明丸子町長、下村聖武石村長。



住民参加の自律した村づくりと市町村合併

高橋彦芳 栄村村長

を栄村の特性にあつた形で実行しています。

田直しは、村長になった翌年の平成元年から15年間、10aあたり補助事業の5分の1の40万円以下で、道直しは、平成5年から村内42路線をmあたり1万円、補助事業の3.5分の1で実施してきました。

それから、介護保険が始まるころには、げたばきヘルプをやるのと、簡単にいうと会社に頼むとか、新たに職業ヘルパーを作らず、住民にヘルパーになってもらう。そうでなければ、役場から秋山郷の奥まで40kmある地理的条件から介護保険はどうてい、もつはずもない。そこで、地域で農業をしたり、観光や勤めている方たちがライセンスをとる方たちがライセンスをとる方たちが登録をして、いつでも行ける状態を整えました。これが功を奏して、この第2期に入っても栄村の介護保険料は1950円。長野県の平均が3200円です。千円台は栄村1村だけ。県の平均の6割で介護保険をやっているわけです。

番は住民なんです。住民の皆さんに、我々の立場からして何とか段階的に、痛みとか、負担の問題も含めてご理解をいただき、担っていただかなければいけないと考えています。私は、そういうことも含めて今回の合併というものを捉えています。

安井教授（司会）

さきほどのご意見の中で、合併に対する一つの危惧として、今は真田町は自治体、議会もあって、自分達の地域のことを決めていける。それが合併するとなくなってしまうという危惧が出されました。

堀内丸子町長

予算の決定権がない、住民自治がなくなってしまうという向きのお話がありました。そういう考え方をされるかもしれないけれども、受け止め方、考え方を変えるならば、広い範囲にわたって、自分達の思っていることを、意見として言えるということ。今までは真田町だけのことしか言えなかったけれども、隣の上田市のことも、依田窪のことについても、皆さん方がああした方がよい、こうした方がよいということを言えるということ。もちろん自分達

が住んでいるところについては一番関心がありますから、そのことについても言う事ができます。

それから新市の中で、当然議会があつて、色々と住民の皆さんの意見をいただきながら議論をして決めていくわけです。それから地域自治センター単位には、地域審議会という制度もきちんと位置付けるようになっていきますので、その中で、住民の皆さんにも、意見を出したり、実際の事業の推進にあたって、一緒にやって取り組んでいただくというシステムですので、自治権がなくなってしまう、予算を決める権利がない、真田町の中だけのことを考えるなら、そういうのもありませんが、広くなった場合には、広い範囲に目を向けて、自治権を行使できる。

そして自分達の地域についても、新しいシステムを築いた中で、もつともつと住民と一緒にどのよう予算を使っているのか、地域づくりをしていったらいいのか、皆と一緒にできるシステムにしていこう、これが合併における住民自治の一つの基本的な考え方です。

講演の要旨

栄村は、半年は雪の中というように主要な産業はなく、辺境の地であるので行政というものが多くのことに関与してきました。例えば、村には日本人の医師は来てくれない

栄村は、半年は雪の中というように主要な産業はなく、辺境の地であるので行政というものが多くのことに関与してきました。例えば、村には日本人の医師は来てくれない



特集 支えあう安心



アザレアンさなだのデイサービスを利用したお年寄りが送迎車に乗って自宅へと帰る。

ある日、自分の家族が病にたおれる。辛い命に別状はないが、介護が必要な状態になる。例えばこのようなことになったとき、あなたは、どうするか。

自身の健康、家事、仕事、などを保ちながら介護する家族の負担は大きい。

しかし現在、介護保険により、様々な介護サービスが利用できる。

今月は実際に介護サービスを利用する人と、その家族に話を聞いた。

そして、そのような状況になったときどんな安心の支えがあるのか知ってみよう。

特集

支えあう安心

もし家族に介護が必要になったら

増加する

介護サービス受給者

介護保険が始まったのが、平成12年の4月。そして昨年4月に3年毎に見直される介護保険料が改定されました。町の全人口に占める65歳以上の人口割合が高齢化率。介護保険の始まった平成12年は、22・9%でしたが、現在は23・8%。そう、およそ4人に1人は65歳以上となりそうなのです。

それでは、町内の介護を必要とする人の数、また介護サービスを受ける人はどうなっているのでしょうか。

下のグラフが要介護・要支援認定者と介護サービスを実際に使っている人の年度別の月平均人数の推移。高齢化率の上昇に合わせて要支援・要介護と認定される人も増えています。

そして平成12年からの傾向としては、比較的介護状態の軽い要介護1に認定された人

が増えています。

また実際に介護サービスを利用する受給者も、認定者の増加に合わせて増加しています。認定者に占める受給者の割合も平成12年の81・3%から平成15年の88・4%と増えています。

利用するサービスの種別では施設への入所の定員に大きな増加はありませんが、在宅でのサービスが増えています。

介護している家族はだれか

町では、昨年4月の介護保険料改定の前に平成15年度から19年度までの介護保険事業計画を作っています。

その計画を作るにあたり、介護保険の被保険者のうち要介護・要支援認定者の方への調査をしました。そのうち在宅で介護を必要とする人への調査の項目には、主な介護者はだれかというものがありません。その主な介護者は、下の

表のとおりです。

またその調査では主な介護者の性別も聞いています。その結果では、68・1%が女性になっています。

介護保険が導入されて初めて行われたこの実態調査からは、一般的に言われているとおり在宅での介護は、妻や、子どもの妻が行っている家庭が最も多いという姿がみえます。

家族に介護が必要になる可能性はだれにもあります。そして高齢化が進む今、その可能性は増えています。

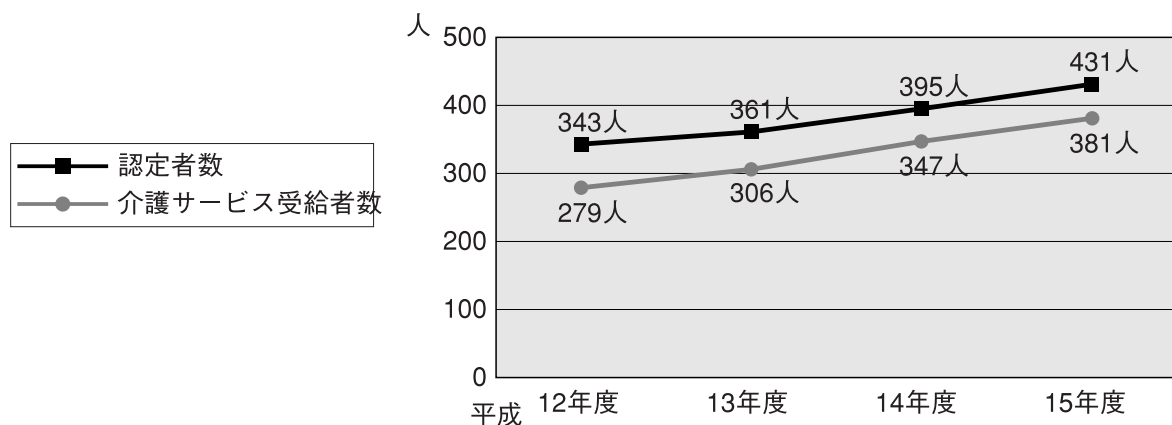
また家族構成の変化などにより家族だけで介護することも難しくなっています。

そのことから社会全体で介護を支えるために、介護保険があります。

その介護保険を上手に使うことが、本人や家族の負担を減らすことにもなります。

それでは実際に介護保険を利用している方に話を聞いてみましょう。

要介護・要支援認定者と介護サービス受給者数の推移



主な介護者はだれか（高齢者等の実態調査から）

区分	配偶者	子ども	子の配偶者	孫	兄弟姉妹	他の家族親族	家政婦等	なし	無回答
人数	70人	68人	69人	3人	3人	3人	2人	6人	14人
構成比	29.4%	28.6%	29.0%	1.3%	1.3%	1.3%	0.8%	2.5%	5.9%



さかぐち けさちか●現在アザレアンさんなどのデイサービスなど利用している。

デイサービスに行って
話しをするのは楽しいです。

坂口袈裟近さん（下横道）

下 横道の坂口袈裟近さんは、平成11年に脳出血で倒れました。そして病院では「たいして出血していないから手術はしなくていいと言われた」そうですが、右半身の麻痺と言語の障害がのこりました。腰を痛めて、20年以上続け

てきたきのこ栽培の仕事から野菜に切り替えた矢先の出来事。妻の昌美さんは、「倒れた後、私は車に乗れないし、ホウレンソウなんか伸びてしまつて後始末に困つた」と当時のことを振り返ります。袈裟近さんは、5ヶ月ほど丸子町鹿教湯の病院に入院し、

リハビリの後退院しました。退院してきて、妻の昌美さんは、介護のことでどこに電話すればいいのかわからなかったそうです。「農協に電話したら、役場に連絡してくれたようです」と。「色々なこと知らないし、お父さんがこうなつて出て行くようになって少しづつ分かるようになった」と昌美さん。

ト、枝豆、さつまいもなんか3人くらいで作っている」と言います。昌美さんは、「介護はそれほど大変じゃないけど、家事や家のこと、区のことなんか全部自分でやるのが大変」と。でも「デイサービスに行っていると、その間、近所の人とお茶のんだり、安心して、ほつとできる」と話します。袈裟近さんは、デイサービスから帰るときには「みんなの顔にありがとうの言葉が沁み込んでいるよう」と話してくれました。



さかぐち まさみ●袈裟近さんの妻。介護はそれほどでもないが、家事やその他全部を自分でやるのは大変という。

介護サービスの 利用者と家族は

成

澤いちのさんは、昨年5月に脳梗塞になりました。倒れたわけではありませんが、軽い左半身の麻痺と低い位置からの立ち座りに支障がある成澤さんは、現在独り暮らし。

自宅には訪問介護で週4回ホームヘルパーが来ます。減量のため、1日1000カロリーに押さえた3食の配食サービスも利用しています。また週2回デイサービスにも通っています。

まで持つてきてくれるそうで、毎日だれかが顔を出します。「ああ元気でいたねと確認してもらえると、顔見知りと言おしやべりするのはいね」と成澤さん。「だれもいないで、テレビにらめっこしていたじゃー」。取材に伺った日もヘルパーの師川陽子さんが来ました。洗濯をして、大根の煮物を作ってもらいました。袋から大根を出して、「味付けはしょう油だけでね」と師川さんに話す成澤さん。「大根が大好

家で暮らし続けられることが、
今の母には大事だと思います。

小林さつきさん（坂城町）



こばやし さつき●いちのさんの娘。坂城町で介護保険のケアマネジャーをしている。

きで」と顔をほころばせます。成澤さんの娘さんは坂城町に住んでいます。「あの娘も面倒見る気はあるようですけど、今のところヘルパーさん頼めばやっていられるから、住みなれた顔見知りの人がいるところが一番いいね。近所の人と話したりするのが一番うれしい」と言います。

夫はアザレアンに入所していて、デイサービスに行ったときに会います。「私にもやかすほうだから、来たよーなんて行くからー。おじい

やんも生き生きして」と話してくれました。小林さつきさんは、坂城町に住む成澤さんの娘さん。坂城町の社会福祉協議会でケアマネジャーをしています。

「1日1000カロリーの配食サービスはすごく助かりました。デイサービスに行つたときの食事も合わせてカロリー制限されていて、その連携がとれているのも助かりますね」と話す小林さん。「父の介護が大変だったので、

父がアザレアンに入つて身軽になつて、食べたいものを食べていたの……。成澤さんにとつては減量することが大きな課題。「体重もデイサービスで定期的にチェックしてもらえると」と言います。「私も平日は行けないし、土日も毎週行けるわけではないのでヘルパーさんにまかせていられるのは安心ですね」と小林さん。「こつちにきてデイサービスとか行つても、いいんですけど、共通の話題を持つ人や、顔見知りもないですから……」。友人も顔をだしてくれて、父にも会えるあそこ家で暮らし続けられることが、今の母には大事だと思ひます」と話します。



なるさわ いちの●ホームヘルプサービスや配食サービスなどを利用している。

住みなれた顔見知りの人が
いるところが一番いいね。
成澤いちのさん（大庭）

特集
支えあう
安心

ケアマネジャーに聞く

介護保険の使い方

実際に介護保険を利用して
いる人と、その家族の方に話
しを聞きました。

坂口さんや成澤さんが利用
しているデイサービス（通所
介護）とホームヘルプ（訪問
介護）は、在宅での介護サ
ービスで利用の多いもの。

介護サービスを利用する場
合、役場の在宅介護支援セン
ターに申請してから要介護の
認定を受ける必要があります。

認定後、居宅介護支援事業
者にケアプラン（介護サ
ービス計画）の作成を依頼すると、
事業所のケアマネジャー
（介護支援専門員）が本人や
家族の希望を聞きながら必要
なサービスを組み合わせてケ
アプランを作ります。

ケアマネジャーは利用者
や家族の立場に立って、介護
サービスの相談やアドバイス、
サービス提供事業者との連絡
調整をする介護保険の専門家。
今回、坂口製薬近さんのケ
アマネジャーでアザレアン
の望月祐子さんに介護保険の

使い方などを伺いました。

介護サービスを受ける本人
はどういう気持ちの人が多いの
か何うと、「まだまだ使いた
くないという気持ちでし
ょうか」と望月さんは言いますが、
そう思っているうちに家に引
きこもりがちになり、痴呆に
なったり、足腰が弱くなつて

しまうこともあるそうです。
「重度化させないようにする
ことが大切」と言います。

また家族では、「困り果て
てくる人が多い」そうです。
「状態が悪くなつて、家族も
介護に疲れ果ててしまう前に、
介護保険を使うこと。そうい
った予防的な使い方が一番で



●ケアマネ
ジャーを使いこなすことが
介護保険を使いこなすことと
いう。

家族が疲れはてる前に使う
予防的な使い方が一番です。
望月祐子さん（ケアマネジャー）

デイサービスではペーパーフ
ラワーなどの趣味活動も行わ
れる。



す」と言います。

それから「痴呆になりかけ
ている場合は、すすまないう
ちに早め早めにサービスを受
けることを薦める」そうです。

望月さんは、「介護する家
族に余力があつて仕事や趣味
を続けられる生活でないと長
続きしない」と言います。そ
して、「がんばり過ぎて、家族
に余裕がないと、ついには虐
待につながることもなりか
ねない」と言います。

「特に痴呆の介護は、無理に
付き添っていると介護する人
もまいってしまふ」。「家族も
仕事に行くことで、切り換え
ができて自分のリフレッシュに
なる」と言います。

使い方として短期間施設に
入所するショートステイを平
日利用して、土日は家に帰つ
てお年寄りと一緒に過ごすケ
ースもあれば、逆に平日は家
で介護して、土日にショール
ステイを利用して子どもとの

時間を過ごすという場合もあ
るそうで、「プランは一人ひ
と、家族ごとで違ってくる」
そうです。

また少人数で地域の中でデ
イサービスを受けられる宅幼
老所が町内にはあります。

ここでは、家庭的な雰囲気
の中でサービスが受けられま
す。そこで、一緒に料理をつ
くることなどを通じてお年寄
りが生き生きとするそうです。
「おやきなんて作れば、長年

培ってきたお年よりの力には
かないませんよ」と望月さん。

「だれかのためになったのが
うれしんです。そういう達
成感が大切」と。「本人に今
残されている能力を引き出す
ための取り組み」と言います。
そして「いかに本人の力を引
き出すか、ということを考え
てケアプランはつくる」そう
です。

介護保険以外の必要なサ
ービスがあればそこと連携する

こともあるそうです。社会福
祉協議会の有償ボランティア
を使ったり、介護を受ける人
の家族に障害をもつ人がいれ
ば、障害者の支援費制度と連
携することもあると言います。

「その一家の在宅を支えてい
くようにする」そうです。
そして、望月さんは、「ケ
アマネジャーを使いこなす
ことが、介護保険を使いこな
すことになる」と言います。

「困ったことをどんどんケア
マネジャーにぶつけて、要
望を出していく、サービスも
ケアマネジャーも自分で選
ぶ、自分の生活を自分で選ぶ
ということではないですか」と
話してくれました。

編集室からひと

介護保険は、必要なサービスを選
択するなど、私たち自身の
自主性も必要になります。

スがあつて、どう利用するこ
とがいいのかも、実際にそう
ならなければ、なかなか聞け
ない話ではないでしょうか。
介護保険は、申請して認定
を受け、そして介護サ
ービスを決めたり、必要なサ
ービスを選択するなど、私
たち自身の自主性も必要にな
ります。

自身や家族に介護が必要に
なつたとき、どうすることが、
本人や家族にいいのか、私
たちの安心を社会全体で支える
この介護保険のサービスにつ
いて知っておくことも大切で
はないでしょうか。



ホームヘルプサービスとデ
イサービスが在宅サービスでの
代表的なもの。

特集

支えあう
安心

介護保険は、高齢化や家族
構成の変化などにより、家族
だけで介護をおこなうことが
難しくなつた今、介護を社会
全体で支えていくために始ま
りました。
自分自身だけでなく、家族
に介護が必要になる可能性は
これからの高齢化社会ではま
すます高くなります。
そうなつたときに、具体的
にどんな介護サービスがある
のか。また実際にサービス
を利用している人はどう感じ
ているか、紹介しようと今回
の特集は、企画しました。
また介護保険サービスの専
門家にお聞きしてどんなケ



カメラニュース

町の中の様々な出来事や話題をお届けしています。
(このコーナーでは、皆さんから寄せられた写真を一部掲載しています)

九度山町小学生が 菅平小とスキーで交流



2月7、8日、和歌山県九度山町の小学生91人が真田町を訪問。スキーやそば打ち体験など楽しみました。
これは今年で3回目を数える姉妹町児童間交流事業で訪れたもの。菅平小学校の児童が、基本の滑り方など、スキーは初めてという児童の多い九度山町の児童に指導。スキーを通じて交流を深めました。九度山小学校5年の門祐希くんは、「最初は滑れなかったけど教えてもらって滑れるようになった。おもしろかった」と話していました。

真冬の風物詩、凍み豆腐づくり 傍陽地区で行われる



寒さが最も厳しい12月下旬から2月10日頃まで行われる凍み豆腐づくりが、今年も傍陽地区で行われました。

会長の坂口明さん(中横道)は、「体の調子に合わせて、無理しないで長く続けていきたいね」と話していました。

凍み豆腐は豆腐を夕方切って、屋外で凍らせ、翌朝凍った豆腐をわらでしばって軒先などにつるし、乾燥させて作るもので、昔は傍陽地区を中心に40軒ほどのお宅で作られていましたが、今は5軒のみで作られています。傍陽凍豆腐組合

長寿会の発展を目指し 第21回老人福祉大会

2月9日、文化会館で老人福祉大会が開かれました。
長寿会の発展を目指して開催されたこの大会は今年で21回目。
当日会場に集った350人ほどの人を前に、会長の堀内

仁さん(下横道)は、「長寿会は、生活を豊かにする活動と地域を豊かにする社会活動を進めてきました。これからも社会の一員として、益々活動を発展させていきたいと思っています」とあいさつ。

第21回真田町老人福祉大会



そして、「われわれの生き方を考えます」と題して下横道出身で名古屋大学名誉教授の堀内守さんが講演。
最後に在宅福祉を支える友愛活動を促進しようなど、5項目の大会宣言が行われて閉会しました。

おいでなすって里山公園へ 三島平活性化組合がイベント開催

1月25日、三島平活性化組合が、地域おこしの交流イベント「おいでなすって里山公園へ」を開催しました。
炭焼きや、乗馬体験、もちつきが行われたこのイベントは今年5回目を迎える同組合



恒例のイベント。珍しいシカの焼き肉や、とん汁なども振る舞われ、三島平区の皆さんと訪れた家族連れなど60人ほどが冬の里山の1日を楽しみました。
この日炭焼き窯から出され

た炭は、3日ほどかけてゆっくり炭化したもので、火力が強く長持ちするそうで、細長い俵炭が、くじ引きで当たった人にプレゼントされていました。
千曲市から家族と訪れた渡辺とも江さんは、「いいイベントですね。シカの肉はやわらかくておいしかったです」と話していました。

1月下旬に 横道大倉線の駒込橋を解体

1月下旬、町道横道大倉線の駒込橋が解体されました。

この駒込橋は大正2年に架けられた木橋(写真上)の橋脚部分を利用し、上部をコンクリートの永久橋にして、昭和

35年に完成。現在に至っていました。
今回、洗馬川の水が減るこの時季を選んで解体。
新しく架けられる橋は、全長が36・2m、幅員5・5m、の車道に片側2・5mの歩道が付いたコンクリート橋が予定されています。



戸沢のわら馬引き わが子の無病息災を願う



2月8日、戸沢でわら馬引きの伝統行事が行われました。
これは、わら馬を引いて道祖神にお参りし、幼子の無病息災を願う行事。このとき道祖神に供えたり、お参りの後交換するのがネジ。ネジは米の粉から作る縁起物をかたどった食べ物で、現在は戸沢でしか見られない貴重なもの。
今年長男が初馬引きの宮島幸男さんは、「昨日、親戚が集まりネジを作りました。2度目の誕生祝いをしてもらったようでうれしいです」と話していました。



12月21日には、役員や区民によるこふじ塚の完成式も行われた。

森と緑やすらぎ空間整備事業 中原区が旧跡を整備

このほど、中原区が町の森と緑やすらぎ空間整備事業で、区内にのこる「こふじ塚」のミニ公園化を行いました。

ミニ公園として整備したこふじ塚は、藪屋長者という長者の召使で熱心に地蔵を信仰するこふじという娘が、長者からいわれない理由でとがめられ、顔に焼けた火ばしを押し当てられると、その傷は、こふじの顔ではなく、身代わりとなった地蔵の顔についていた。長者は心改め、こふじの塚をつくりその霊を供養したという伝承が残っている塚。塚の上にはこふじを供養する塔が建っています。

今まで区の老人会などで、草刈りをしたり手入れしていましたが、このままでは、いわれも忘れられ、寂れてしまふということ、数年前から区で整備を計画。区の役員などが3ヶ月かけてこのほど石積の階段やいわれを書いた碑を整備しました。

12月には完成式も行ったというところで、昨年度区長として中心になって取り組んだ萩原信一さんは、「碑の文章も区に伝わる古い資料から伝承やいわれを調べて書きました。想像以上によくできたと思います」と話していました。

クッキング

No.88

野菜カップケーキ (2種類)

(4人分の材料)

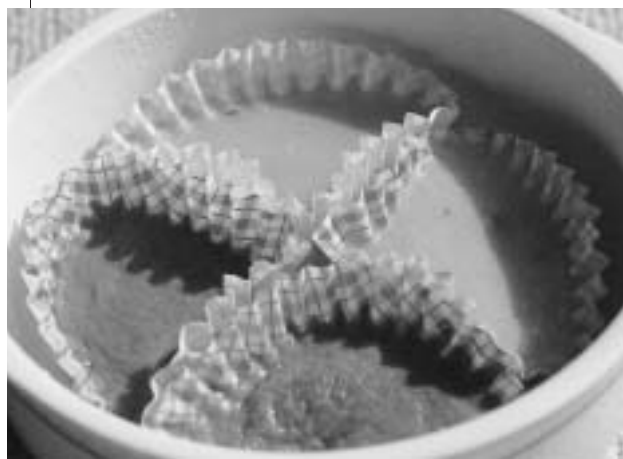
ホットケーキミックスの粉 …200g
牛乳 ……………200cc
卵 ……………2個
ココアパウダー
……………大さじ2~3 (30~45g)
さつまいも……………1/2本
かぼちゃ……………1/4個



あまり日持ちしないので、早めに食べたほうがいいです。
半田盛子さん (田中)

(つくり方)

- ①さつまいも、かぼちゃは蒸してつぶす。
- ②さつまいもと材料を合わせたもの、かぼちゃと材料を合わせたものをそれぞれ2種類作る。
- ③6~8号のアルミカップに注ぎいれて、強火で蒸す。15~20分間蒸してできあがり。





あの人を訪ねて ⑤

スキー場の近くに家を持てるのは大切なことです。

大日方邦子さん（冬季間四日市に在住）

障害者アルペンスキー世界選手権2種目で金メダル

この2月6日までオーストリアで開催された障害者アルペンスキー世界選手権。その女子のスーパー大回転と大回転で金メダルを獲得した大日方邦子さん。冬季パラリンピック長野大会での活躍など、ご存知の方も多いと思います。菅平で練習後の大日方さんを訪ねました。

「菅平は晴天率が高く、冷えるので雪質が海外に似ていい」と大日方さん。「毎日ポール練習バーンを貸してくれるなど、地元の協力があるので、すごくいい環境です」と。昨年11月から四日市に家を借りて住んでいるそうで、「スキーが生活の一部にならないといけないので、スキー場の近くに家を持てるのは大切なこと」と話します。

おびなた くにご●3歳のとき交通事故で右足を失い、左足にも障害を負う。参戦するチェアスキーは1本のスキー板の上に専用のイスをセットし、ストックの代わりに先端に小さいスキーの付いたアウトリガーを使って滑る。

35

こんにちは 読者です

このコーナーでは、広報に寄せられた意見について考えます。皆さんのお便りをお待ちしています。



答

意外に知らない人が多かったのでは

昔は、今よりカニと書いた紙を玄関にはってある家が多かったように思います。昔から行われていて不思議に感じなかった人もいるかと思いますが、その変遷や意味、上小地方が中心で行われていることなど知る人は意外に少ないのではないのでしょうか。

声

カニの年とりの
なぞが解けました。

真田に来てから玄関の所に「かに」と書いてある家があつてずっと不思議に思っていたけれど、カニの年というものがあんだという事が分かつて、なぞが解けました。年とりもだんだん簡素化されその意味や由来なども忘れ去られつつあるのだと改めて





●手作りの「人権標語」を読み上げる、町内の小学生の皆さん。全員が、自信をもって立派に発表できました。

真田中学校が 準健康推進学校表彰を受ける

このほど真田中学校が、県の教育委員会から準健康推進学校の表彰を受けました。

この表彰は、県教育委員会が地域社会の健康に対する関心を高め児童生徒の健康増進と学校保健の向上を図ることを目的に毎年表彰を行っており、本年度は県下に600校ある小中学校の中で、小学校3校、中学校2校が選ばれました。

真田中学校が、生活のリズムの乱れや食習慣（特に朝食のとり方）を課題に、学校、生徒、PTA、地域が連携して、かりがね祭に学校保健シンポジウムを開催したり、「自分を守れ」というテーマで年間を通じて取り組んできた保健給食活動が評価されたものです。

同校の清水有二校長は、「日々の地道な教育実践が大きな評価を得たことは大変ありがたい。さらに子ども達の健康増進に寄与できる教育実践に励みたい。」と話していました。



表彰状を手に清水校長と
小林養護教諭・市場栄養士

総合型地域スポーツクラブ 設立へ向けて

体育協会から設立準備の要望

真田町体育協会（久保孝則会長）から総合型地域スポーツクラブ設立準備に関わる要望書が教育委員会に提出されました。

体育協会理事会において、総合型地域スポーツクラブ設立準備に向けて積極的な取り組みをしていくことが確認され決定したのを受け、行政機関の積極的な取り組みと支援をお願いしたいとの協力要請でした。

町では、昨年より真田町のスポーツを考える会や指導者養成講座等で総合型地域スポーツクラブの説明をしてきました。今回の設立準備に向けた体育協会の動きに対して支援、協力をしていきたいと考えています

総合型地域スポーツクラブとは？

地域性やその必要性により形態は様々ですが、その地域に住む誰もがそれぞれの体力や年齢、技術、興味目的に応じて生涯にわたってスポーツに親しむことのできる自主運営・複合型のスポーツクラブです。なぜ、総合型地域スポーツクラブなのか？（現状の課題）

- ・子どもの体格は大きくなる一方での体力や運動能力の低下。
- ・少年スポーツ種目の継続と指導体制の充実。（少年スポーツ教室の種目が中学校の部活動にない）

人権を守る町民の集い

今年は「言葉と人権」の問題について考えました。

2月8日（日）、町の文化会館において「真田町人権を守る町民の集い」が開催されました。

今年は「言葉と人権」をテーマに掲げ、大塚教育長の基調提言に続き、町内の小学生12名が自分で作成した人権標語や詩を披露し、その標語に託した願いや希望などを発表しました。

また、4名の小・中学生が、「友だち」や「いじめ」、「人権学習の授業で学んだこと」などを作文にまと

人権は

人の思いで 守られる

本原小学校六年 滝沢慎太郎

普段何気なく使っているいくつかの言葉が、その使い方ひとつによって、また、その言葉を使う人の心の在り方次第で、「可」ともなり「否」ともなる過程を、判りやすく伝えていただき、参加者は皆熱心に聞き入っていました。

この集いを通して、私たち町民一人一人が、人権の侵害に苦しめられている人々の心に想いを寄せ、学校をはじめ、家庭や地域において、本

- ・ 中学部活動終了後の保護者指導による活動が増加（活動時間の制約）
- ・ 既存クラブ（団体）では、メンバーが固定されている傾向が強く気軽に入会できない。
- ・ 種目ごとや世代別に独立したメンバー編成になっていて相互の交流が図れない。
- ・ 地方分権によりスポーツ環境をめぐる地域（自治体）格差の拡大が予想される。
- ・ 施設利用団体の増加により、施設の効率的利用が望まれる。
- ・ 現代スポーツの多種・多様な住民ニーズに対する行政の限界があるなど。（体協要望書より一部抜粋）

地域の人材・知恵・財源・情報など持ち寄ることで、私達がスポーツを主体的に継続的に楽しめる環境をつくるのが急務です。総合型地域スポーツクラブとは、こうした要請に応えるものです。

- ・ クラブ設立への課題
- ・ 地域住民（会員）による自主運営
- ・ 最低限の受益者負担
- ・ 人材の発掘と要請
- ・ 既存の各種団体との調整

体育施設は

きれいに使おう！

寒気もゆるみ、町の体育施設を利用し運動をする人が増えてきました。

文化協会加盟サークルの紹介⑧

◆真田町写真クラブ

代表 佐藤和雄さん（有線3128）

自然が織り成す美しい風景や、光が作り出す神秘的な瞬間。この感動をどのようにカメラにおさめるか。時間との戦いです。こうした苦労の結果が作品となって仕上がった喜びは、格別です。

現在、二十数名の仲間が、町内をはじめ、県外まで足を伸ばして作品作りに励んでいます。

音で話し合っていたり、機会になれば、ありがたいと思います。

出演いただいた児童・生徒の皆さん、ご参加いただいた町民の皆さん、ご苦労さまでした。

教育相談のお知らせ

3月の教育相談を次の日程で開催します。相談を希望される方は、開催日の1週間前までに、教育委員会事務局学校教育係までお申し込みください。

日時 3月21日（日）午前9時～12時
会場 真田町文化会館会議室
問い合わせ・申し込み先
学校教育係 有線2043
☎72-2655



回収したゴミの数々

そんな体育施設にゴミが散乱している光景を昨年は目にしました。少年スポーツ教室のスポーツ大会を行なった10月26日（日）のときのことです。当日朝、大会の開会式準備のため運動公園グラウンドに行くとビックリしました。

内野側グラウンド3塁ベンチに、夜、心もとない人たちが宴会をやったと思われ、片付けられていないゴミが散乱しており、ゴミの中にはペットボトル、ビールの空缶、ポテトチップスの袋、タバコの吸殻、果ては男性のパンツまで落ちていました。

こんな光景を子ども達には見せたくありませんでしたので早々に片づけましたが、子ども達の手本となるべき大人が行なった行為は、子ども達の目にはどう映るのでしょうか。

体育施設は、大勢の皆さんが使う公共の場所です。最低のルールを守り大切に使用してください。

例会は毎月10日の夜7時半、文化会館に自薦作品を持ち寄り、それぞれの撮影データーや苦労話、講評などを行っています。

また、年に3回ほど、富士山などの皆が挑戦したい風景を求めて撮影旅行を企画し、各々の感性を高め合っています。写真は現場まで出かけないと撮れませんので、その場まで出かける楽しみも大きなものがあります。

写真に興味がおありの方、自分だけの1枚“をものにしたい皆さん、気軽に例会へお出かけください。

3月の図書館だより

今月の「お話し広場」は、次の日程で開催します。

お出かけください。

日時 3月27日（土）午前10時～
場所 児童図書室
担当 長門町図書館・水出多鶴子さん
今月の休館日

- ・ 定例月曜等休館 1日（月）／8日（月）／15日（月）／20日（祝日）
- 22日（月）／29日（月）／
- ・ 月末整理休館 31日（水）

☆町の図書館では、皆さまの「声」をお聞きしています。ご意見・ご感想、希望図書などございましたら、気軽に郵送ください。

もうすぐ1年生！

この春、町内の小学校へは
106人が新入学。



今年の冬も終わりが近づき、春の訪れはもうすぐそこ。ピカピカのランドセルを背負った、1年生の姿を見る季節が近づいてきました。

この春、町内の小学校へは106人の児童が入学します。なお、昨年の同時期の調べでは、入学予定児童数は118人。また、一昨年は130人でした。

平成16年の町内小学校
男女別入学予定児童数

	男	女	計
菅平小学校	5人	1人	6人
長小学校	13人	14人	27人
傍陽小学校	7人	14人	21人
本原小学校	26人	26人	52人
計	51人	55人	106人

(2月1日現在)

この春、小学校へ入学する
町内の保育園・幼稚園の
お友だちです。



すがだいら保育園あお組



いずみ幼稚園松組

そして今年、新入学児童がいない区は8区。ちなみに昨年、8区でした。

なお、新入学を迎える子どもたちは、3月7日まで行われる有線放送の番組・大きくなったらで、「獣医になりたい」、「トラックの運転手になりたい」、「看護師になりたい」、「レスキュー隊員になりたい」、「サッカー選手になりたい」などといった将来の夢を話しています。

この中では、ケーキ屋さんとテレビ番組のヒーローになりたいと話した子が多かったようです。

平成16年の各区の入学予定児童数

(2月1日現在)

区名	児童数	区名	児童数
菅平	5人	下郷	4人
(峰の原)	1人	小玉上郷	2人
大日向	3人	赤井	2人
大横沢	2人	竹井室	3人
真田	5人	荒井	4人
十林寺	1人	中表	4人
石舟	3人	表大	2人
戸沢	3人	下町	8人
横尾	8人	出早	4人
四日市	2人		13人
岡中	2人		
大曲	4人		
	1人		
萩庭	7人		
田中	4人		
下横	1人		
	4人		

※町外の学校へ通う子も含まれています。



そえひ保育園さくら組



写真は、上から
さなだ保育園きりん1組
さなだ保育園きりん2組
さなだ保育園きりん3組

広報と有線放送に あなたのご意見を

広報さなだまちと有線放送の両方に感想や意見を寄せていただく、「広報・有線放送モニター」を募集します。感想を書いていた
 だくのは、2か月に1度。ご自由にお書きください。

期間 5月～平成17年3月まで
 締め切り 3月31日(水)
 問い合わせ 情報有線係
 有線2121 ☎72—2202

どんぐりの会の 入会者を募集

母と子のふれあいの場「どんぐりの会」では、4月からの入会者を募集しています。未就園のお子さんびをお持ちのお母さん、お気軽にご参加ください。
 日程 4月22日(木)開講
 場所 保健センター
 時間 午前10時～11時30分
 年会費 1200円(途中入会
 は月100円で計算、二人目以降は半額)
 保険料 子どものみ一人500円(途中入会も同じ)
 締め切り 3月20日(土)
 ※開講に間に合わない場合でも、随時募集しています。見学も可能です。(月1、2回開催)
 問い合わせ どんぐりの会
 飯嶋 ☎73—2339
 田中 ☎72—9070

広報と有線放送の 情報通信員を募集します

広報や有線放送に町の身近な話

題や情報をお寄せいただく情報通信員を募集します。
 期間 4月～平成18年3月まで
 締め切り 3月19日(金)
 問い合わせ 情報有線係
 有線2121 ☎72—2202

県老人大学の 16年度入学生を募集

入学資格 おおむね60歳以上の上小地域及び坂城町在住者で、積極的に社会参加をめざす方(募集人員150人／修業2年)
 講義 年間17日(受講無料)
 内容 高齢者の生きがい・健康づくりや社会参加活動を行うための幅広い分野の学習を行います。
 募集締め切り 3月16日(火)
 問い合わせ 福祉係
 有線2022 ☎72—2203

県シニアリーダー 実践講座の受講生募集

資格 おおむね50歳以上の上小地域及び坂城町在住者で、講座終了後に高齢者の社会参加のリーダーとして活動しようとする方(募集人員30人／修業1年)
 講義 年間14日(受講無料)
 内容 基礎及び専門実践講座
 募集締め切り 3月16日(火)
 問い合わせ 福祉係
 有線2022 ☎72—2203

消費生活推進委員を 募集します

町では、ごみや食品、悪質商法などの消費生活問題の研究を行う消費生活推進委員会を設けています。「消費生活推進委員」として、熱意を持って取り組まれる方を募集します。
 募集人員 15人程度
 締め切り 3月24日(水)
 申し込み・問い合わせ

生活環境係 有線2046
 ☎72—2204

遠距離通学補助金 申請は4月23日までに

町では遠距離通学する高校生の保護者に、生徒の通学費や下宿費用の負担軽減を目的に、補助金を交付しています。
 対象 次の地域から、高等学校や高等専門学校、中学校卒業を入学資格とする高等専修学校に通学する生徒の保護者(バス・自転車・保護者の送迎など、通学方法は問いません)
対象地域と補助金額
 (生徒一人に対しての月額)
 菅平……………5000円
 大洞……………4000円
 渋沢……………3000円
 上大日向、大日向宮前、松井新田、入軽井沢、穴沢、三島平……………2000円
申込用紙 教育委員会(文化会館)にあります
締め切り 4月23日(木)
問い合わせ 学校教育係
 有線2043 ☎72—2655

保証金をだまし取る ヤミ金融にご注意！

ダイレクトメール等で勧誘のあった業者に融資を申し込んだら、保証金や手数料などの名目で数万円を振り込むよう指示され、言われたとおりに振り込んだのに、まったく融資されず、たとえキャンセルしても支払った分が返済されないといった詐欺の手口が横行しています。
対処方法 保証金をだまし取る手口では、一旦支払ってしまうと住所がわからないため、後で金を取り返すのは極めて困難です。甘い言葉につられてわなにはまらないよう気をつけましょう。

問い合わせ 上田消費生活センター ☎27—8517

入山にはご注意を！ イノシシー斉捕獲実施

町と町有害鳥獣駆除対策協議会では、町猟友会の協力により下記の日程でイノシシの一斉捕獲を行います。
 当日は銃器を使用しますので入山される際は、目立つ服を着るなど、十分ご注意ください。
実施日 3月7日(日)、14日(日)、21日(日)、
時間 午前8時30分～日没まで
場所 町内全域
問い合わせ 農林係
 有線2024 ☎72—4330

不動産評価の 無料相談会

お気軽に、お出かけください。不動産評価に関する事項は、不動産鑑定士がお答えします。
日時 4月1日(木)午前10時～午後4時
場所 上田商工会議所4階第1会議室
相談内容 売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借などに関する不動産評価
問い合わせ (社)長野県不動産鑑定士協会
 ☎026—225—5228

ホームヘルパー2級養成 研修受講生募集

16年度前期受講生を募集します。
講義予定 4月10日～7月上旬の土日曜日
 詳しくは問い合わせください。
問い合わせ
 アザレアンさなだ
 2級ヘルパー担当係
 有線2111 ☎72—2781

町事業の落札業者 (12・1月分)

町営墓地造成工事
 1,733万円 (有)池田組
 森林空間整備委託
 十林寺・小別当(本城)
 524万円 信州上小森林組合
 町道原野地線(その2)改良工事
 3,087万円 菅平開発(有)
 町道原野地線(その3)改良工事
 3,245万円 ㈱菅平土建
 町道原野地線(その4)改良工事
 3,497万円 (有)池田組
 曲尾中央排水路改修工事
 515万円 新栄工業㈱
 ふれあいさなだ館男女露天風呂給排湯改修工事
 683万円 浅間設備㈱

乳幼児健康診査と 予防接種

(3月6日～4月5日)
乳児整形外科検診・離乳食教室
 3月9日(火)午後1時15分～1時40分受付、
場所／保健センター、
対象／15年10～12月生まれ
乳児健診 3月19日(金)午後1時15分～1時40分受付、
場所／保健センター、
対象／15年5・8・11月生まれ
ツベルクリン反応 4月6日(火)午後1時15分～1時40分受付、
場所／保健センター、
対象／15年1～12月生まれ・48ヶ月未満のBCG未接種児
判定とBCG 4月8日(木)午後1時15分～1時40分受付、
場所／保健センター、
対象／4月6日にツ反を受けた方(ツベルクリン・BCGは小中学校での接種がありませんので乳幼児期に必ず受けてください)
麻疹 3月、
場所／本原医院・小林医院、
対象／14年9月～15年2月生ま



れ～90ヶ月未満の未接種児(4月8日のBCG対象者は3月10日までに接種してください)
風疹 4月、
場所／本原医院・小林医院、
対象／14年7～12月生まれ、90ヶ月未満の未接種児
問い合わせ 保健センター
 有線2053 ☎72—9007

行政相談、心配ごと相談

日時 3月25日(水)午前9時～正午
場所 福祉センター
問い合わせ 行政係
 有線2011 ☎72—2201
 または社会福祉協議会
 有線2091 ☎72—2998

行政情報

Information

こころの健康を 考える講演会を 開催します

体の調子を崩して病気になるのとおなじように、心のバランスを崩すことは誰にも起こりうることです。思春期のひきこもりをはじめ、こころの健康についてわかりやすい話が聞ける講演会です。お気軽におでかけください。

日時 3月25日（木）午後1時30分～

場所 真田町文化会館大ホール

講師 長野県精神保健福祉センター 臨床心理士 角田 恵子氏
参加費無料

問い合わせ 保健センター
有線2053 ☎72-9007

町営墓地の 愛称は こじょう 「古城霊園」に

古城緑地広場の運動広場西側に造成中の町営墓地の愛称は、町内外から多数の応募があり、その中から古城霊園に決定しました。

分譲（永代使用）の申し込み受付は、4月中旬ごろからを予定しています。詳しくは4月号に掲載予定です。

問い合わせ 生活環境係
有線2046 ☎72-2204

自動車税・軽自動車税は 4月1日現在所有者が 納める税です

自動車税のトラブル防止のため必要な手続きをしてください。

○車を売買したとき～必ず名義変更の手続きを。

○車が古くなったりして廃棄したとき～早めに末梢手続きを。

これら手続きを怠ると、いつまでもあなたに自動車税がかかります。

○住所が変わったとき～すぐに住所変更の手続きを。

これを怠ると納税通知書が届かない原因になります。

登録手続きの詳細は下記まで
長野県自家用自動車協会上小支部
☎23-1875

原付・農耕車は役場税務係

有線2021 ☎72-0154

問い合わせ 上小地方事務所税務課管理係 ☎25-7119

さなだ ゆうほう番組表 (3/6～4/5)

放送時間は、夕方6時30分～（再放送は、翌朝6時～）となります。
（おはなしの世界へは、夕方5時～）

日	曜	番組名	出演者
6	土	おはなしの世界へ「にじ」	／おとぎの会 荒木克子さん
9	火	駐在所だより	／真田駐在所 綱島所長
11	木	身近な税の話「消費税及び地方消費税の確定申告と納税は正しくお早めに」	／上田税務署
13	土	おはなしの世界へ「八幡様のきつね」	／おとぎの会 堀内ちよ江さん
16	火	みんなの健康「こころの健康」	／保健センター 樋口 保健師
18	木	生活のしおり	／上小農業改良普及センター
20	土	おはなしの世界へ「悲しい登波離橋」	／おとぎの会 松沢悦子さん
21	日	みんなの食生活「痛風ってなあに？」	／保健センター 山崎栄養士
23	火	暮らしの豆知識	／上田消費生活センター
24	水	さなだ通信	／町内から
25	木	農業アドバイス	／上小農業改良普及センター
26	金	公民館学級について	／生涯学習係
27	土	おはなしの世界へ「花さかじいさん」	／おとぎの会 佐納良裕さん
30	火	「市町村合併について」	／合併対策室
1	木	「ペットもあなたの家族です」	／生活環境係
3	土	おはなしの世界へ「ねずみのでんしゃ」	／おとぎの会 宮島晴子さん

戸籍の窓

めざせ健康
日本一!

こころの健康④

「年齢とうつ病」

うつ病には、かかりやすいといわれる時期があります。

ひとつは思春期。子どもは自分の気持ちをうまく表現できないため、イライラして攻撃的にみえたり、不眠・頭痛・腹痛のような身体症状としてあらわれたり、部屋に閉じこもりがちになることもあります。

次に出産後。日本女性の20～30%に起こるといわれる「マタニティーブルー」は産後3～5日頃から涙もろさがみられ、1～2週間で自然によくなるものですが、これが数ヶ月も続いたり、不安感やイライラが強い、突然激しい動悸や息苦しさが見れる、赤ちゃんへの興味がわからないなどの症状があったら、「産後うつ病」の可能性も。まずは産婦人科医に相談を。

最後に高齢期。病気、役割を失う、引越し、大切な人を失うといった喪失体験がきっかけになります。不安感や体の不調が現れますが、もの忘れや怠けのようにも見え、ため、痴呆と間違われることもあります。疑わしい場合は精神科の専門家に相談を。薬による治療で、もの忘れは改善されます。



青木采加ちゃんとお母さんとお姉ちゃん

両親からのメッセージ
姉妹仲良く
元気で育ってください!

1月届け出分

♡いつまでもお幸せに

(一之瀬 知 輝 石 舟
宮 澤 容 子 立 科 町)

☆お誕生おめでとう

白石恋由紀 (雅 文 下 原
こ ゆ き 美 由 紀)
大日方 唯 (本 菅 平
ゆ い 早 苗)
青木 采加 (史 洋 横 尾
あ や か 百 合 子)
高野 竜志 (宣 幸 萩
り ゆ う じ さ い 子)

□ごめいふくをお祈りします

倉島 啓二 72 角 間
横沢 勝 78 大 畑
川上ミサヲ 78 菅 平
高寺 市松 83 竹 室
小林はない 89 入軽井沢
堀内 ぬい 82 大 畑
南條ふさじ 89 下 原
村瀬清太郎 79 下横道
花岡つや子 77 下郷沢

真田町イメージキャラクター

由利鎌之助



©杉浦茂

納税と使用料

3月31日(水)

- ・有線放送使用料
- ・保育料
- ・町営住宅使用料

クリーンキャンペーン
持ち帰ろう!
散歩中の犬のふん

水道工事当番店

3月の水道工事当番店です。

工事店名	月 日	3 月		
金井設備商会(株) ☎72-2118 有線 3356		*	12	25
(有) 駒屋商店 ☎72-3696 有線 2373		*	13	26
(株) 石 塚 ☎72-2898 有線 3310		1	14	27
(有) 真田建設 ☎72-2019 有線 5430		2	15	28
石 巻 設 備 ☎73-2021 有線 4454		3	16	29
(有) 長 崎 商 店 ☎73-2511 有線 2368		4	17	30
(株) ア サ ヒ 興 業 ☎72-3414 有線 5333		5	18	31
(有) ド ー ム 管 工 ☎72-0771 有線 4383		6	19	*
山崎設備工業(有) ☎73-2322 有線 4210		7	20	*
(有) 信 濃 空 調 ☎72-5706 有線 6249		8	21	*
若林設備工業所 ☎72-3166 有線 5332		9	22	*
イチノセ管工 ☎72-3000 有線 5216		10	23	*
浅間設備(株) ☎72-3938		11	24	*

1月31日、文化会館を会場に、消費生活展が開催されました。

20回目を迎えた今年のテーマは、「みんなで創ろう循環型社会〜リサイクルで資源を大切に〜」。消費生活推進委員会をはじめ、町内の中学校、長寿会など19の団体が参加。それぞれの団体がパネル発表や展示などを通じて、身

近にできる環境への配慮や、安心安全な生活への取り組みを紹介しました。

また悪徳商法への注意を呼びかけたり、クーリングオフ制度に関するクイズのステージ発表も行われ、訪れた人達が、見入っていました。初めて来たという菅原憲子さん(竹室)は、「こんなに色々あると思いますでした。町の

中で色々な活動があるんだと思います」と感心した様子。

この消費生活展の実行委員長を務めた松沢ヤス子さん(大日向)は、「リサイクルを進めたり、ごみを出さない社会にするため、消費者は、身近な小さなことから始めようと、開催しています。見に来てくれた人に感じてもらえればと思います」と話していま



19の団体が参加して
パネル展示や、
ステージ発表が行われた。

みんなで創ろう 循環型社会をテーマに、 消費生活展開催。

Town Topics March 2004

季節の中で

結果

平成15年長野県市町村
広報コンクール

が2月10日に発表され、「広報さなだまち」が広報紙部門の町村1部(人口1万人以上の町村の部)で3位にあたる奨励賞を、また広報写真部門の1枚写真で同じく奨励賞を受賞しました。

広報紙部門で受賞したのは、「2003年11月号」。防災活動と地域の活性化を取り上げた特集「自分の地域は」を掲載した広報です。また写真部門は、2003年8月号の表紙写真です。

この結果を励みに、皆さんにより親しまれる広報を目指

インターネット情報

<http://www.sanada.or.jp/>

<http://www.town.sanada.nagano.jp/>

わたしたちの町の人口

11,792人(－5)

男 5,823人(－1)

女 5,969人(－4)

世帯数 3,754戸(－6)

平成16年2月1日現在()内は前月比