

今度の週末は 雪を楽しみたい

今年の冬は週末に集中しての大雪。1月7日～8日、27日～28日が特に多く、28日の積雪量は市内で85センチ（累計）と、昭和59年以来の「どか雪」でした。市では1月に4回に分けて市街地を中心に排雪作業を行いました＝写真。

週末になると市内のあちらこちらで、雪片付けをする人や、雪捨て場へ往復するトラックが目立ちました。今年は雪にちょっと苦労させられたけど、冬もあとわずか。今度の週末はスキーやスノーボード、ソリや雪遊びなど、雪を楽しませてもらいましょう。



市の鳥／ライチョウ

- 私たちの生活と税 2～7
- 家電リサイクルがスタート 8～11
- 大町市第3次総合計画基本構想（案）...12～15
- 公文書公開制度見直しにご意見を17
- 健康づくり推進員だより18～19
- 情報ステーション20～24

人の動き

総人口	31,095	(+25)	転入	73
男	15,148	(+1)	転出	42
女	15,947	(+24)	出生	21
世帯数	10,517	(+6)	死亡	27

* 2月1日現在、()内は前月比

税

私たちの生活と税

自分たちの生活環境をより良くしたいと思うのは、だれもが願うことです。

皆さんに納めていただいた「税金」は、日々の暮らしに欠かすことのできない福祉、保健、環境、教育などの公共サービスのほか、道路や下水道、公園をはじめ都市整備など、広い範囲にわたって使われています。

税金は「安心して住めるまち」「快適なまち」をつくるため、みんなが公平に出し合っていかなければなりません。

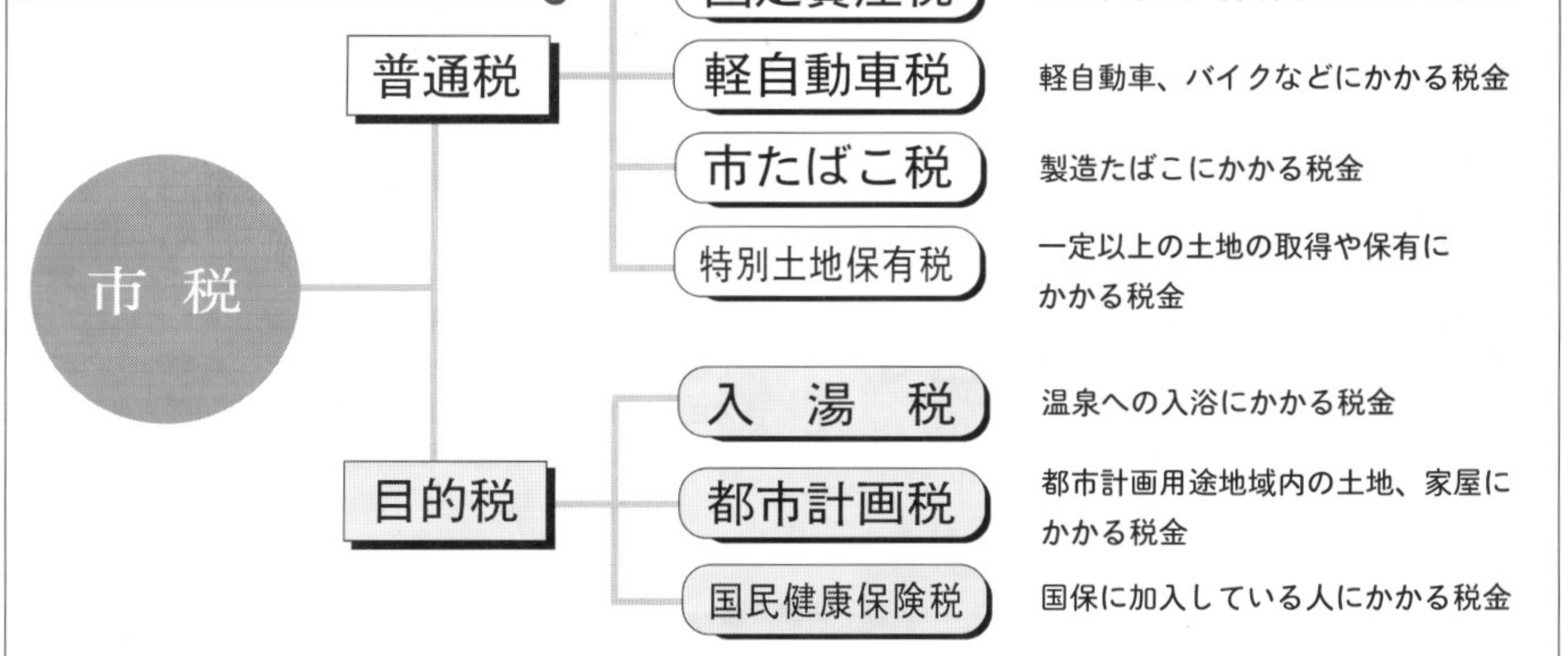
税への理解をいっそう深めていただき、より良いまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。



税の種類

税金には、国へ納める国税、県へ納める県税、市へ納める市税があります。

市へ納めていただく税金には、次の8種類があります。



平成13年度

市県民税申告の受け付け

※時間は午前9時～午後4時。土・日曜は休みです。

※申告が必要な人や地区ごとの割り当てなどは、2月1日号と一緒に配布したリーフレットをご覧ください。

2月16日(金)～21日(水) 常盤公民館

2月22日(木)～26日(月) 平公民館

2月27日(火) 社公民館

2月28日(水)～3月15日(木)

市役所東大会議室

固定資産と税金

■担当 税務課資産税係

☎市内線 441 442 447
有線 4841

Q 固定資産税が課税される「固定資産」とは何ですか？

A 固定資産とは土地や家屋、事業用の償却資産をいいます。ただし、公共用の道路・水路、保安林などは非課税です。

Q 固定資産税はだれに課税されるのですか？

A 毎年1月1日に、固定資産を所有している人です。

具体的には、土地登記簿、建物登記簿に所有者として登記されている人です。償却資産は所有者の申告によって課税されています。

Q 課税の仕組みは？

A 総務大臣が定める固定資産評価基準に基づいて、市が固定資産を評価。これにより決まった価格（評価額）を基に課税標準額を算定します。

税額は、この課税標準額に税率を乗じて算出します。税率は地方税法で定められた標準税率1・4%です。

Q 昨年は固定資産の評価替えがありました。13年度の評価はどうなりますか？

A 12年度は3年ごとの評価替えの年（基準年度）でした。13年度は2年目ですが、12年中に地目の変換、家屋の新増築一部減失等があった土地や家屋は、新たに評価を行います。そうでない土地や家屋の評価

額は据え置かれます。ただし、最近の地価の下落傾向を考慮して地方税法が改正され、宅地の地価の下落があった場合には、13年度または14年度においても価格の修正ができることとなりました。大町市でも地価の下落が認められたことから、下落状況の調査を実施し、13年度の宅地の評価額は、12年度に比べて5%から10%程度下落修正をしています。詳しくは3月上旬に市から送付される「課税台帳内訳書」でご確認ください。

額は据え置かれます。ただし、最近の地価の下落傾向を考慮して地方税法が改正され、宅地の地価の下落があった場合には、13年度または14年度においても価格の修正ができることとなりました。

大町市でも地価の下落が認められたことから、下落状況の調査を実施し、13年度の宅地の評価額は、12年度に比べて5%から10%程度下落修正をしています。

詳しくは3月上旬に市から送付される「課税台帳内訳書」でご確認ください。

Q 土地の地価が下落しているのに、なぜ毎年税額が上がるの？

A 評価額は評価替え、または下落修正により下がっていますが、評価額と課税標準額に差があるため、課税標準額が評価額の一定の割合に到達するまで税額が上がることがあります。このような場合には、税額が急激に上昇するのを緩和するため、段階的に税額が上がるよう負担調整（2・5%から5%程度）をしています。

このように場合には、税額が急激に上昇するのを緩和するため、段階的に税額が上がるよう負担調整（2・5%から5%程度）をしています。

Q 農地を地目変更して住宅を建てました。「家屋評価」に税務課の職員が来るそうですが？

A 土地を地目変更したり分筆などされた場合は、職員が現地の調査に伺います。また、新築家屋の評価額を算出する場合は、実地調査をすることとなりますので、職員が家屋の間取りや天井、床、内壁、外壁などの材質を見させていただけます。完成後、ご都合のよい日をお知らせください。

また、新築家屋の評価額を算出する場合は、実地調査をすることとなりますので、職員が家屋の間取りや天井、床、内壁、外壁などの材質を見させていただけます。完成後、ご都合のよい日をお知らせください。

確かめましょう あなたの固定資産 固定資産課税台帳の縦覧

3 / 1 (木) ~ 3 / 21 (水)

平成13年度の固定資産税の課税対象となる土地、建物や償却資産の価格などが分かる「固定資産課税台帳」が、無料でご覧いただけます。

■期間 3月1日(木)~21日(水) ※土日・祝日を除く

■場所 税務課資産税係窓口(市役所1階 11番)

■縦覧できる人

- ▷市内に固定資産を持っている人(同居の家族を含む)
- ▷納税管理人
- ▷委任を受けた代理人(委任状が必要)

■持ち物 印鑑(代理人は委任状も)

■写しの交付

課税台帳の写しが必要な方には、縦覧期間中は台帳1枚当たり20円で交付します。

●課税台帳内訳書

市では縦覧とは別に、「課税台帳内訳書」を3月上旬に送ります。内容は課税台帳と同じですので、ご自身の資産内容をご確認ください。

平成13年度の固定資産税
第1期の納期は4月です

1期(4月)・2期(7月)

3期(11月)・4期(平成14年1月)

変わります

ご自身でお願いします～

農業所得と税金

■担当 税務課 税務係

☎市内線 443 444

有線4841

経費目安割合って
どんなもの？

収入に対して経費がどれくらい
かかるかの目安なんだ。
米作用・畑作用・果樹用
の3種類があるんだよ。

どうやって
計算すれば
いいの？

まずその年の収入を計算して
から、一番収入の多い種類の
経費目安割合を使うんだ。
所得の計算は、
 $\text{収入金額} \times (1 - \text{経費目安割合})$
という計算で出すんだよ。

今までの計算と
どう違うの？

収支計算との違
いはあるの？

今までは、田や畑などの面積によっ
て所得が計算されていたけれど、これ
からは農業のすべての収入を自分で把
握しなければならないんだ。

収支計算と違って、平均的な経費の
割合の目安だからね。

個々の経営実態に基づいて計算する
には、収支計算が一番だよ。

来年から 農業所得の計算方法が

～平成13年分から、計算と申告は

1 平成13年以降の所得計算は「収支計算」または「経費目安割合」で

- (1) 所得計算は収支計算が原則ですが、「収支計算」によらない方の農業所得は「経費目安割合」で計算します。
- (2) 「経費目安割合」は、県内の青色申告者のデータを基にして、米作用・畑作用・果樹用の3種類が作られますが、農家の方は収入金額の多い種類の経費目安割合を計算に使うこととなります。

所得の計算は、 $\text{収入金額} \times (1 - \text{経費目安割合})$ となります。

- (3) 「経費目安割合」には、すべての経費が含まれていますので、今まで控除してきた標準外経費（特殊大農具の購入費用、委託作業料等）は、別途差し引くことはできません。
- (4) 「収支計算」による申告の場合で、農業所得が赤字のときは、赤字分を他の所得から差し引くことができます。

2 収入金額を計算してください



- (1) 「収支計算」・「経費目安割合」のどちらの申告方法を選んでも、農家の方ご自身で農業収入金額を把握していただくこととなります。
- (2) 収入は、農産物すべての収入金額を計算してください。自家消費用の農産物についても収入金額を見積もってください。その際の収入金額は、税務署で開示される目安金額を使っても構いません。

3 領収書など必要な書類は保存を！

- (1) 平成13年分から「収支計算」をされる方は、経費についてもご自身で計算していただくこととなります。領収書など必要な書類等は、今から保存しておいてください。
- (2) 経費については、その年（1月1日～12月31日）に実際にかかった農業に関する費用、農業用機械や農業用の建物等の減価償却費などが対象となってきます。支出金額の分かる領収書や、収入金額の分かる売上伝票等も保存しておきましょう。

青色申告のすすめ

●青色申告にすると……

税金の面ではいろいろ有利な点があって節税になります。また、記録によって生産費や家族労働報酬の検討ができるため、営農の合理化などに役立ちます。



手続き簡単、便利で確実

口座振替を

おすすめします

口座振替による納税は、納期限に指定された口座から税金の種類ごとに自動的に納付

されます。一度手続きをすれば、後は納税の度に金融機関や市役所へ出かける必要がな

く、手間が省けてたいへん便利です。ついうっかり納期を忘れた場合でも、納期限には確実に納付されますのでとても安心です。

手続きは簡単です

口座振替を希望される金融機関の窓口へ通帳と届出印をお持ちいただき、「市税等口

座振替依頼書」(左図)に記入をしていただくだけです。毎月25日までに金融機関で受け付けた分は、翌月から振り替えが始まります。26日から31日に受け付けた分は、翌々月からの振り替えになりますのでご注意ください。

確かめましょう

あなたの口座

一度口座振替の手続きをすれば、解約をしていただかなかぎり継続します。過去に口座振替の手続きがされているため、ご本人以外のご家族の口座などから振り替えられることがあります。

口座振替をされている方は、毎年お送りする納税通知書で確認できます。記載されている金融機関と口座番号で、ご自分の税金がどこから振り替えられているのか、確かめましょう。

婚姻、転居、転出、世帯主変更などがあった場合は、特にご注意ください。

■担当

税務課 管理収納係

市内線 445

有線 4871

金融機関受付日付印

大町市

市税等口座振替依頼書

(市税等口座振替解約届)

新規・変更・解約

平成13年2月5日

金融機関名	〇〇銀行		本店・本所	御中	金融機関	コード	
住所	大町市大字大町3887		町名・部落名	桜田町	通帳届出印		
フリガナ	オオマチ	イチロウ	世帯主名	オオマチ タロウ	大町		
氏名(法人名等)	大町 一郎		大町 太郎				
生年月日	昭和31年 9月 18日						
電(自宅)	22局	0420番	有線		口座番号	7 9 8 7 6 5 4 3	
話(勤務先)	23局	4100番	4841番		預金の種類	① 普通預金 ② 普通預金 ③ 普通預金 ④ 普通預金	
金融機関の受付が1日~25日までは翌月分から 26日~31日までは翌々月分から					振替開始	4/13年 3月分から	

○上記口座から、下記の市税等について、振替納付をしたいので裏面の事項を確認のうえ、依頼します。
○上記口座から、振替納付していた、下記の市税等について、口座振替契約を解約したいので、お届けします。

市税等

上記口座から振替納付する(解約する)依頼者、家族、法人名等を記入。固定は土地・財産の登記簿上の名義人を、国保は世帯主名を氏名欄に記入。

氏名 (納付者の名義人 上記依頼者を含む)	上記口座から口座振替する税等に○をする(解約は×)							上記以外の住所 の場合記入
	市県民	固定	軽自動車	国保	保育料	市営住宅	水道	
① 大町 太郎				○				
大町 一郎	○	○			○		○	
② 大町 太郎、一郎		○						
大町 花子			○					
③ 大町 子兵衛	○							

年金

上記口座から国民年金保険料を振替納付する者(解約する者は×をしてください)

氏名(フリガナ)	生年月日	納付方法	解約は×	記号	番号
オオマチ イチロウ	S	1. 1年前納(年間分一括納付) 2. 半年前納(6ヶ月分一括納付) 3. 期別納付(毎月納付)	○	1234	-567890
大町 一郎	S	1. 1年前納(年間分一括納付) 2. 半年前納(6ヶ月分一括納付) 3. 期別納付(毎月納付)	○	1234	-567891
オオマチ ハナコ	S	1. 1年前納(年間分一括納付) 2. 半年前納(6ヶ月分一括納付) 3. 期別納付(毎月納付)			
大町 花子	S	1. 1年前納(年間分一括納付) 2. 半年前納(6ヶ月分一括納付) 3. 期別納付(毎月納付)			

CIF番号

金融機関 検印 係印 照合

口座振替依頼書記入のポイント

- ①国保税は世帯主の方が納税義務者です。世帯主が国保に加入していなくても、世帯主のお名前を記入してください。世帯主が変わった場合も、変更の届け出が必要です。
- ②固定資産税は個人分と共有分がある場合、別々の申し込みが必要です。
- ③納税代理人(代納人)の方は、氏名欄には代理人のお名前ではなく、登記簿上の名義人のお名前を記入してください。

せっかく口座振替の手続きをしていても、納期限に振り

残高に

ご注意ください

座振替依頼書」(左図)に記入をしていただくだけです。

毎月25日までに金融機関で受け付けた分は、翌月から振り替えが始まります。26日から31日に受け付けた分は、翌々月からの振り替えになりますのでご注意ください。

替えができないことがあります。その原因の大半は残高不足。納期限の前日までに口座残高を確認しておきましょう。

一度口座振替の手続きをすれば、解約をしていただかなかぎり継続します。過去に口座振替の手続きがされているため、ご本人以外のご家族の口座などから振り替えられることがあります。

口座振替をされている方は、毎年お送りする納税通知書で確認できます。記載されている金融機関と口座番号で、ご自分の税金がどこから振り替えられているのか、確かめましょう。

確かめましょう

あなたの口座

介護保険料と税

介護保険料やサービス利用料の
所得税等控除

介護サービス利用料の
医療費控除

介護保険料の所得控除

介護保険料は、社会保険料として所得税等の所得控除の対象になります。申告の際には「介護保険料納付証明書」が必要になります。納付証明書は保険料の納め方によって異なります。

▽納付書、口座振替の方

市役所市民課国保・介護保険係の窓口で申請していただければ発行します。

▽年金からの天引き

(特別徴収)の方

社会保険庁または共済組合から送られた「源泉徴収票」が納付証明書になります。

介護保険料の

納め忘れはありませんか？

現在、2人に1人の方は、一生のうち介護が必要な状態になることがあるといわれています。よりよい老後を過ごすためには、いつまで

も健康で、元気でいられるよう努めることはもちろんですが、必要なときには十分な介護が受けられることも大切です。

病院での医療と同じく、介護サービス利用料も所得税等の所得控除の対象になります。対象になるのは、下表の介護サービス利用料です。控除を受けるためには、申告時に所定の様式の領収書が必要になります。領収書については、利用しているサービス事業者、施設にご相談ください。申告手続きや控除対象、控除額など、詳しくは大町税務署または市役所税務課税務係へご相談ください。

- ① 特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）への入所
- ② 介護老人保健施設（虹の家など）への入所
- ③ 療養型医療施設（安曇病院内）への入院
- ④ 訪問看護（老人保健・医療保険によるものを含む）
- ⑤ 訪問リハビリテーション
- ⑥ 居宅療養管理指導
- ⑦ 通所リハビリテーション（デイケア）
- ⑧ 短期入所療養介護（老人保健施設等へのショートステイ）
- ⑨ ④～⑧のいずれかのサービスを含む介護サービス計画に沿って行われるサービスのうち次のもの
 - ▽訪問介護（家事援助中心のものを除く）
 - ▽訪問入浴介護
 - ▽通所介護（デイサービス）
 - ▽短期入所生活介護（特別養護老人ホームへのショートステイ）

介護保険は、社会の全体が助け合って、必要なときに介護サービスを受けられるようにするための制度です。介護保険料の納付は、安心してよりよい老後を過ごすための第一歩です。

◇ 65歳以上の方の介護保険料納付が昨年10月から始ま

りました。保険料の納め方は、①年金からの天引き（特別徴収といえます）②納付書での納付③口座振替——のいずれかの方法です。

介護保険料を滞納すると、

延滞金や督促手数料が加算されるだけでなく、介護サービスを受けるときに、サービス

利用料をいったん全部自

己負担するなど、不利益が生じることがあります。納付書や口座振替で納めている方は、納め忘れや預金口座残高不足がないよう注意しましょう。

■担当

市民課 国保・介護保険係

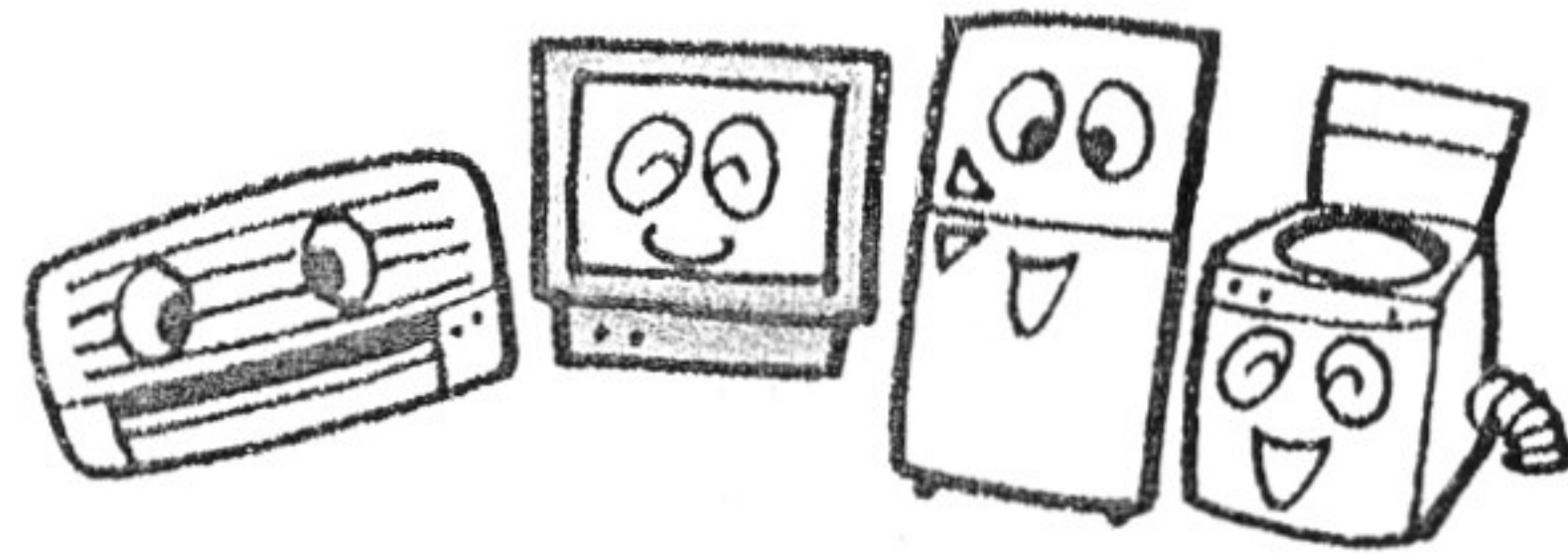
☎ 22・0420

内線 422 423 424

家電製品の リサイクルが始まります

4月から

対象は
テレビ・エアコン



・冷蔵庫・洗濯機の4種類

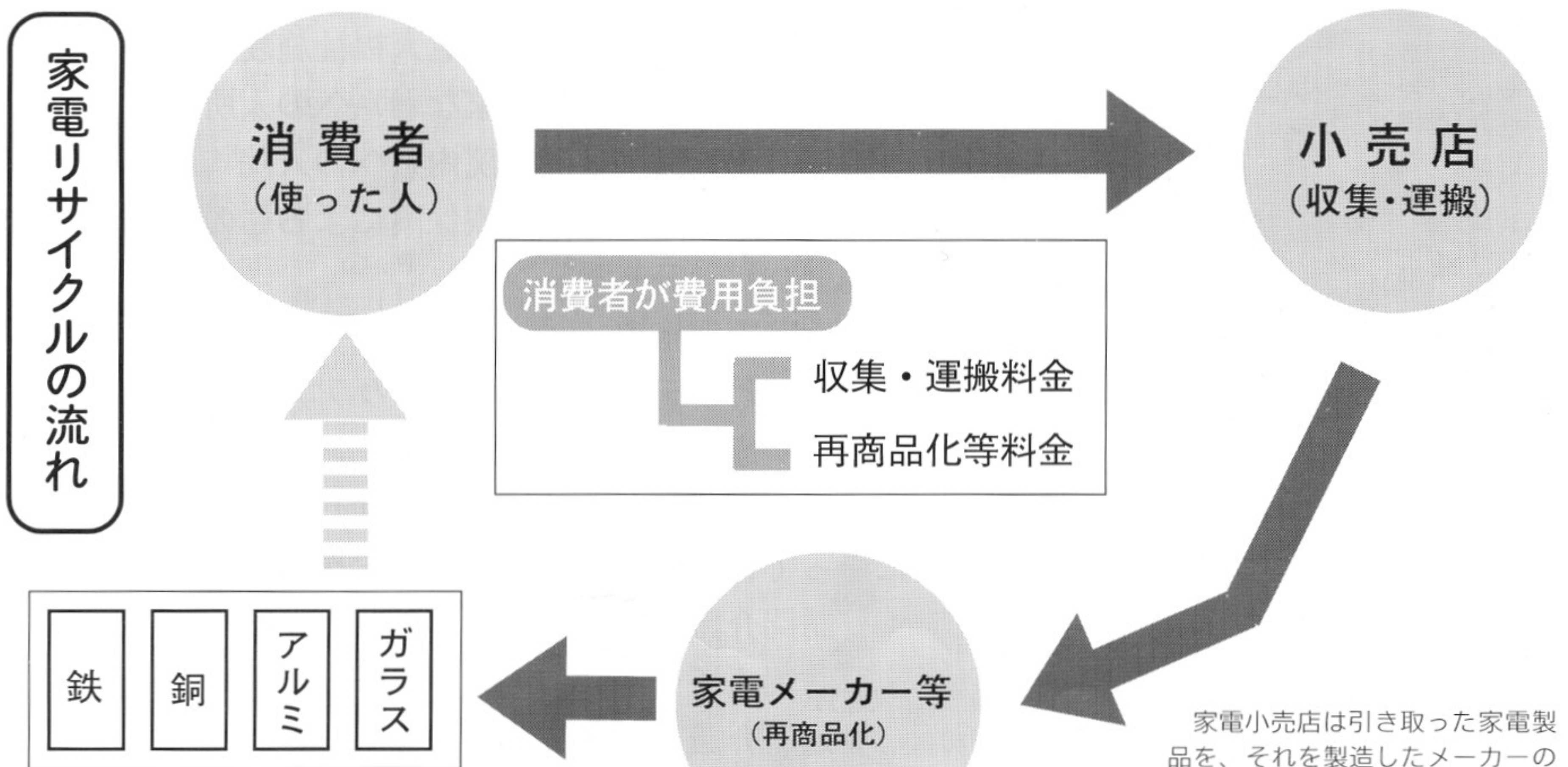
●家電リサイクル法

消費者がリサイクルの費用を負担
家電小売店が引き取りと運搬の義務
製造メーカーが再商品化の義務

今年4月から「家電リサイクル法（特定家庭用機器再商品化法）」が本格的に施行されます。これは不要となった家電製品の有用な部品や材料のリサイクルを進めるための法律です。対象となるのはテレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機の4種類です。

廃棄される家電製品の引き取りと運搬は小売業者に、再商品化は家電メーカーなどに義務付けられます。これらの費用は、家電製品を排出した消費者が負担します。使った人も売った人も、つくった人も、みんなが協力して支えるリサイクルの仕組みです。

消費者が負担する費用は、収集運搬料金と再商品化等料金。どちらも店頭へ掲示などで公表されます。費用の合計は品目や製造メーカーによって異なりますが、高いものでは総額1万円近くになる見込みです。



家電リサイクルの流れ

- 鉄
- 銅
- アルミ
- ガラス

家電小売店は引き取った家電製品を、それを製造したメーカーの指定引き取り場所で引き渡します。

分離された部品や材料などは最商品化。エアコン・冷蔵庫の冷媒フロンも併せて回収・処理されます。

環境プラントでの引き取りは3月まで 4月からは小売店や指定引取所へ

大町市でも4月からは、テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機は環境プラントでの引き取りができなくなります。4月からは、次のいずれかの方法で処理してください。

4月
から

◆家電小売店へ

家電小売店に持ち込むか、引き取ってもらってください。収集運搬料金と再商品化等料金は家電小売店に支払います。引っ越しなどのため、購入した家電小売店が近くになくても、買い替えの場合は新規に購入する小売店が引き取ります。

◆指定引取所へ

直接、家電製造メーカーの指定引取所（松本市・長野市）に持ち込んでください。収集運搬料金の負担はありませんが、再商品化等料金はあらかじめ郵便局の窓口で支払います。

自分で処理 できない場合

自分で運搬できない場合は、運搬許可業者を市が紹介します。運搬料は業者に支払い、再商品化等料金はあらかじめ郵便局の窓口で支払います。

3月
まで

現在、家庭で不要となっている家電製品がありましたら、3月中に環境プラントに持ち込んでください。処理費用は次のとおりです。

- ▽テレビ 1台2500円
- ▽その他のもの
10kg当たり400円

家電リサイクル法には細かい定めがあります。詳しくは家電小売店、または市生活環境課へお問い合わせください。

■担当

生活環境課

環境衛生係

☎22・0420

内線461 462

廃棄物処理法
4月に改正

すべての廃棄物の 「野焼き」が禁止されます

4月1日から、地面に掘った穴やドラム缶、ブロック積みの囲い、一斗缶などで廃棄物を焼却する「野焼き」が禁止されます。

ただし、例外は……

周辺の生活環境に与える影響が少ない範囲の、次のようなものは例外になります。

▷伝統行事、社会慣習

どんど焼き、盆の送り火・迎え火など

▷農林業で必要なもの

田んぼのあぜ草焼き、わら焼きなど

▷日常の軽微なもの

少量の落ち葉、せん定くずの庭先でのたき火など

市役所に資源物集積所を設置

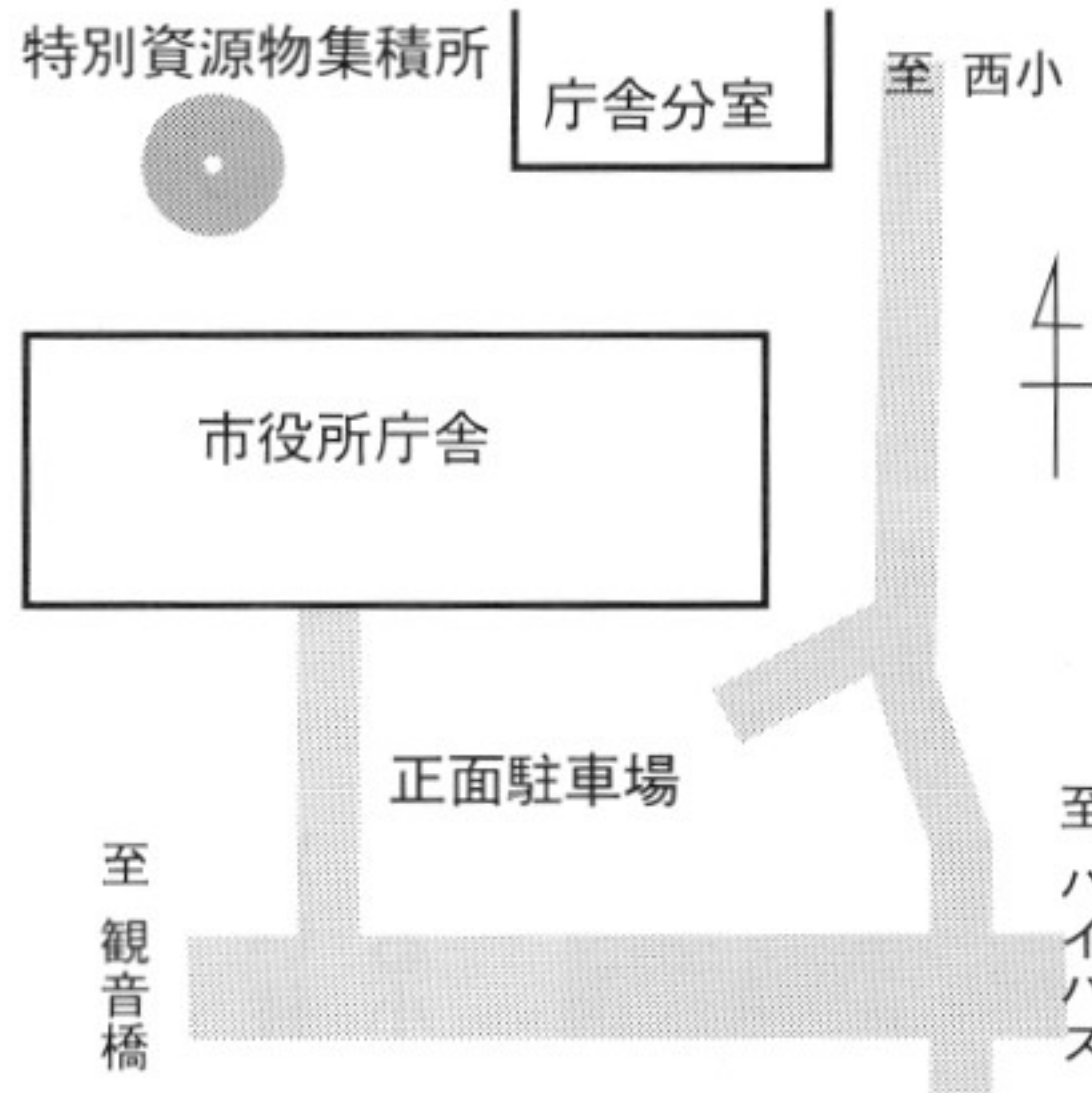
4月7日から毎週日曜日

「月1回の収集では資源物が家にたまり過ぎて困る」という方には、環境プラントへの持ち込みをお願いしていますが、日曜日の持ち込みができません。

困るといった声がたくさん寄せられています。資源物の分別は各自治会の皆さんに立ち会いをお願いしており、これ以上回数を増やすことは、現状ではできません。

このため4月7日から、毎週日曜日の午前7時から8時の1時間、市役所に資源物集積所を設けます。☒

各地区の収集日に出した上で家に資源物がたまり、平日と土曜日に環境プラントに行けない方は、市役所の集積所に出してください。



チェックポイント

ビンの色分別と洗淨の徹底を

ビン類も、ほかの資源物と同じく、リサイクル業者の買い取りになっています。

各家庭できちんと分別と洗淨がされていると、高い値段で引き取られます。

ところが最近、瀬戸物の混入や色区分の間違い、洗っていないものが目立ちます。分別と洗淨は徹底しましょう

高齢者や病気、一人暮らし等

ごみ処理が困難な方のために

4月から始まる収集・分別の特例

●粗大ごみが運べない方

市に申請して許可されると、収集業者または市が各家に引き取りに伺います。

●資源物が分別できない方

市に申請して許可されると、許可証が発行されます。

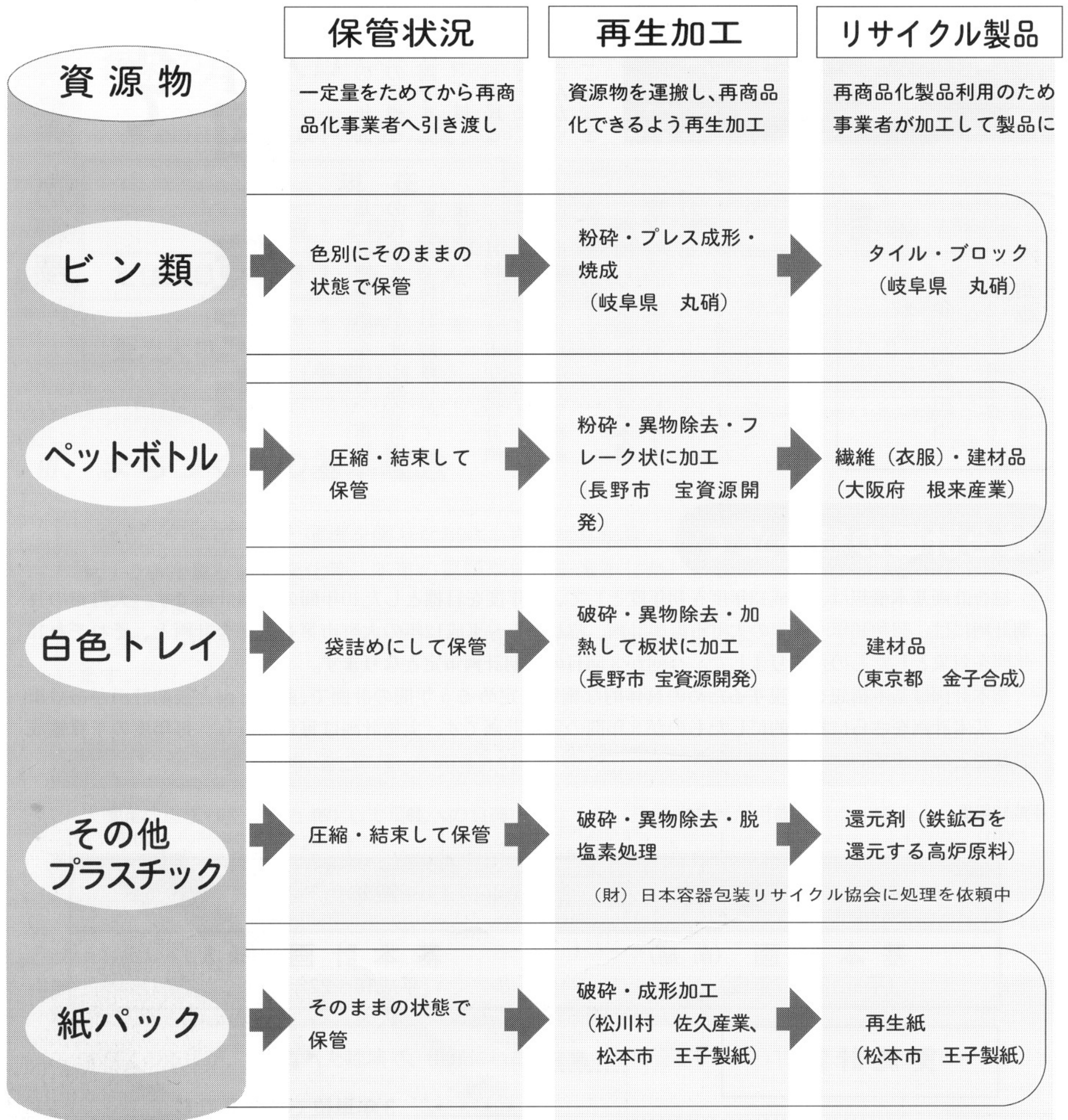
これをごみ袋にはって、燃えるごみなどの収集日に集積所に出してください。

高齢者や一人暮らし、病弱者のみの世帯など、粗大ごみの運搬や資源物の分別が困難な人は、市に申請をすれば特別なごみ処理を許可する場合があります（4月から）。対象となる方は、地元の民生委員や自治会長に相談して申請してください。

資源物のゆくえ

平成12年4月から始まった資源物類の分別収集。資源物はどこでどのようにリサイクルされているのでしょうか——。ここでは資源物の行方を紹介します。

集積所に出された資源物は、市の委託業者が収集して環境プラント内の保管場所（リサイクルパーク）に運び込みます。ここで資源物を品目ごとに保管して、順次リサイクル業者に引き渡しています。リサイクル業者は、それぞれの方法で資源物を原料に再生加工し、さらに製品へと再商品化しています。



10年後を見据えて

“まちづくり設計図” 策定中

将来像実現に向けた

長期計画

大町市では現在、今後10年間のまちづくりの指針となる「大町市第3次総合計画基本構想」を策定しています。平

成13年から22年までの10年間を対象に、市政運営の目標と方向を定める長期計画です。

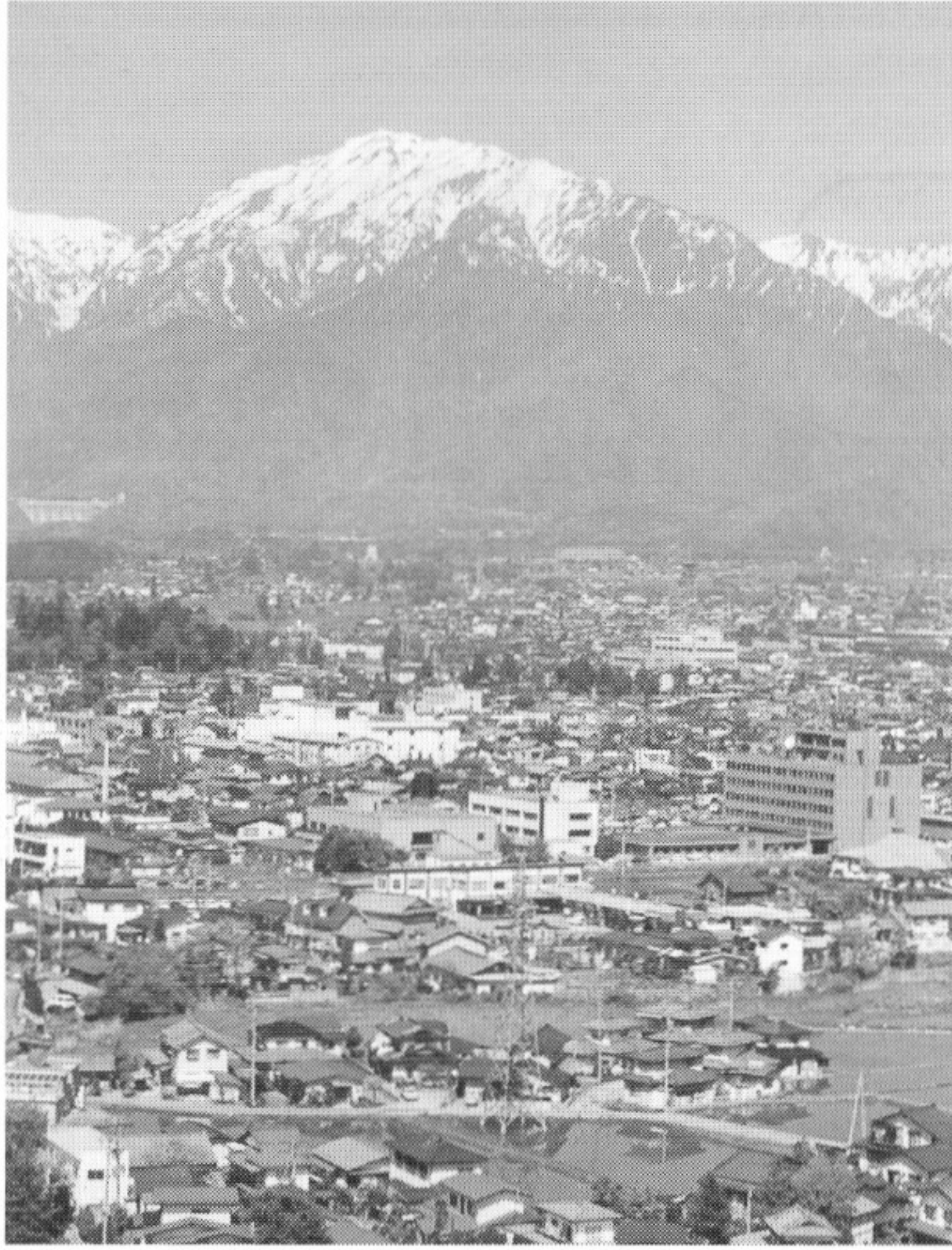
計画策定に当たっては、

「市民意識調査」や「市民と市長のふれあい懇談会」などを通じて、市民の皆さんからいただいたご意見やご提言を

基に計画の素案を作り、市民の代表を委員とする総合計画審議会で検討が続けられています。

2月13日には市が総合計画審議会から計画案の答申を受け、市議会の3月定会で審議される予定です。

今回は3次総合計画基本構想案の概要をお知らせします。21世紀のスタートにふさわしく、夢の持てる計画にするため、さらに皆さんのご意見、ご提言をお待ちしています。



担当

企画財政課

企画調整担当

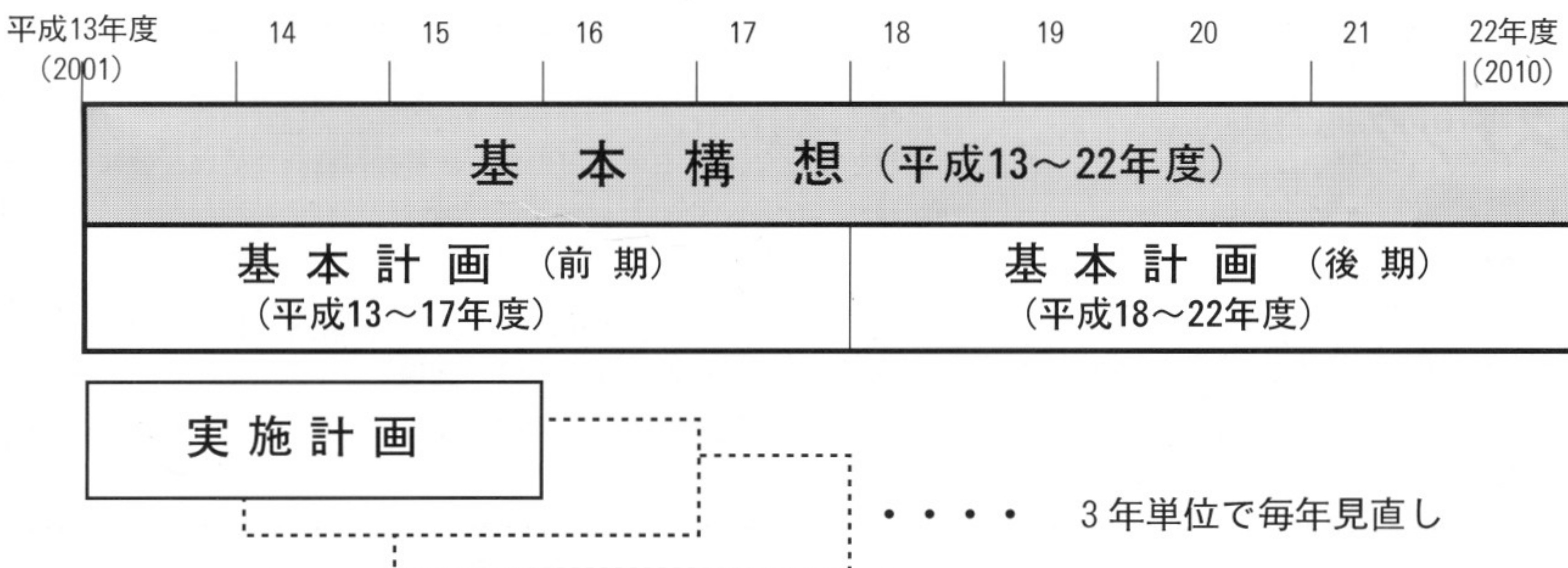
☎ 22・0420

内線 522 523

総合計画の組み立て

総合計画基本構想は、平成13年度を初年度として、22年度を目標とした10年間の長期計画です。大町市の長期計画には、昭和46年～61年の大町市振興計画、昭和61年～平成12年の大町市第2次総合計画と、それぞれ15年間を対象としたものがありました。今回が3回目の長期計画策定となります。

基本計画は基本構想を実現するための具体的な施策を定める5年間の計画で、前期計画と後期計画があります。基本計画をさらに具体的にしたものが3年間の実施計画です。実施計画は毎年見直し、毎年度の予算編成の基礎となります。



大町市第3次総合計画基本構想(案)の概要

I. 総合計画の概要

1 目的

大きな時代変革の中で、これまでの施策の成果と時代の潮流や大町市の課題を的確にとらえ、新世紀の大町市にふさわしいまちづくりの基本方向を示すことを目的としています。

2 内容

この計画は大町市の10年後のあるべき姿を明らかにし、その将来像を実現するための基本方針を総合的・体系的に示し、計画的に市政を運営していくための指針を定めるものです。

II. 将来の目標人口

本市の目標人口を以下のとおり設定します。

	現在	目標	
	平成12年 ^{10/1} 国勢調査	平成17年	平成22年
定住人口	31,016人	31,500人	32,000人
交流人口	310万人/年 (平成11年)	350万人/年	400万人/年

※交流人口は、観光入り込み客数のことです。

III. まちづくりの基本理念

市民と行政の協働と連携を図りながら、先人たちが守ってきた豊かな自然や先人たちが築き上げてきた薫り高い文化等、本市の資源や個性を生かした、新しい時代にふさわしいまちづくりを進めます。

これからのまちづくりを進めるにあたり、大切にしなければならない3つの基本理念を定めます。

1 自然とともに生きる美しいおおまち

大町市の恵まれた自然と共生して環境への負荷を少なくし、持続的発展が可能な社会の創造を目指します。

2 活力とにぎわいのあるおおまち

知恵と技術と地域の資源を生かして、多彩な産業の振興が図られる社会の創造と、生涯学習における自己実現を目指します。

3 安心とぬくもりのあるおおまち

すべての市民が、住みなれた地域で、生涯にわたって健やかに安心して暮らせる社会の創造を目指します。

●基本目標

●施策の大綱

<p>豊かな自然と共生する 快適で美しいまちづくり</p> <p>自然と人との共生を実現し、清らかな水や鮮やかな緑に囲まれ、貴重な資源が循環する社会をつくります</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①自然と人間の共存社会の実現に向けた総合的な環境保全対策の推進 ②循環型社会の形成に向けて ③自然環境と調和した国営公園整備の促進 ④自然環境・歴史文化と調和した景観づくりの推進 ⑤上水道の整備 ⑥下水道の整備の推進と水洗化の促進 ⑦水資源の保全と活用 ⑧温泉の有効利用 ⑨エネルギー問題への対応
<p>地域の発展を支え、夢と交流が 広がるまちづくり</p> <p>さまざまな地域との連携と交流を通じて互いの特性を生かし、新しい時代に期待される「訪ねてみたい、住んでみたい」地域の基盤を整備します</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①夢と希望あふれるまちづくりに向けた土地利用の推進 ②調和と秩序ある都市計画の推進 ③魅力ある市街地づくりの推進 ④交流を広げる広域交通の整備促進 ⑤便利で快適な生活道路の整備 ⑥夢を広げる地域情報化の推進 ⑦やすらぎのある公園・緑地整備の推進 ⑧良質な宅地・住宅の供給 ⑨災害に強いまちづくりの推進 ⑩おだやかな暮らしを守る安全で安心な社会の形成
<p>地域の資源を生かし、活力と創造性 あふれるまちづくり</p> <p>恵まれた自然環境や地域資源を生かし、地域産業の高度化や新産業の創造など、新しい時代にふさわしい産業振興を図ります</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①時代にふさわしい農業の振興 ②地域に根ざした林業・水産業の振興 ③地域の特性を生かした工業の振興 ④個性ある商業の振興 ⑤魅力ある観光の振興 ⑥活力ある中小企業の振興 ⑦誰もが働きやすい環境づくり
<p>ふれあいと助け合いの いきいきとしたまちづくり</p> <p>一人ひとりが笑顔で暮らしていくために、保健・医療・福祉の諸政策の充実を図ります。市民・事業者・行政が協働と連携を図り、助け合い、支え合う社会をめざします</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①保健・医療・福祉の連携 ②健康づくりの推進 ③安心できる地域医療の充実 ④少子社会に対応した児童福祉の充実 ⑤障害者福祉の推進 ⑥活力と生きがいのある高齢社会の実現 ⑦生活援護の充実
<p>心豊かに学び合い、 育て合うまちづくり</p> <p>次世代をになう人材を育成するとともに、すべての世代にわたった総合的で地域に開かれた生涯学習の環境を整備します</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①魅力ある生涯学習の推進 ②人権教育の推進 ③豊かな心を育む幼児教育の充実 ④個性や能力を伸ばす学校教育の推進 ⑤社会教育推進体制の整備 ⑥健全な青少年の育成 ⑦芸術・文化の振興 ⑧スポーツ・レクリエーションの振興

IV. 大町市の将来像・基本目標

21世紀初頭の10年間の大町市のあるべき姿として、その「将来像」を「笑顔と元気あふれる北アルプス山麓仁科の里」と設定しました。

また、「将来像」実現のために、行財政の運営方針である「構想の実現に向けて」を定め、5部門からなる「基本目標」と各部門ごとの「施策の大綱」を設定しました。

◆時代の潮流

- 少子・高齢社会の急速な進行
- 経済構造の変化
- 価値観、生活様式の多様化と男女共同参画社会の実現
- 高度情報社会の到来
- 地球環境の保全
- 地方分権の推進
- 地域の国際化

◆大町市の課題

- 市民参加と役割分担
- 少子・高齢社会にふさわしい環境づくり
- 豊かな自然との共存
- まちのにぎわい創出と地域産業の振興
- 高度情報社会への対応
- 広域行政の推進
- 高速交通網の必要性
- 心豊かな子どもたちの育成と、生涯学習のまちづくり

◆将来像

笑顔と元気あふれる
北アルプス山麓仁科の里

◆構想の実現に向けて

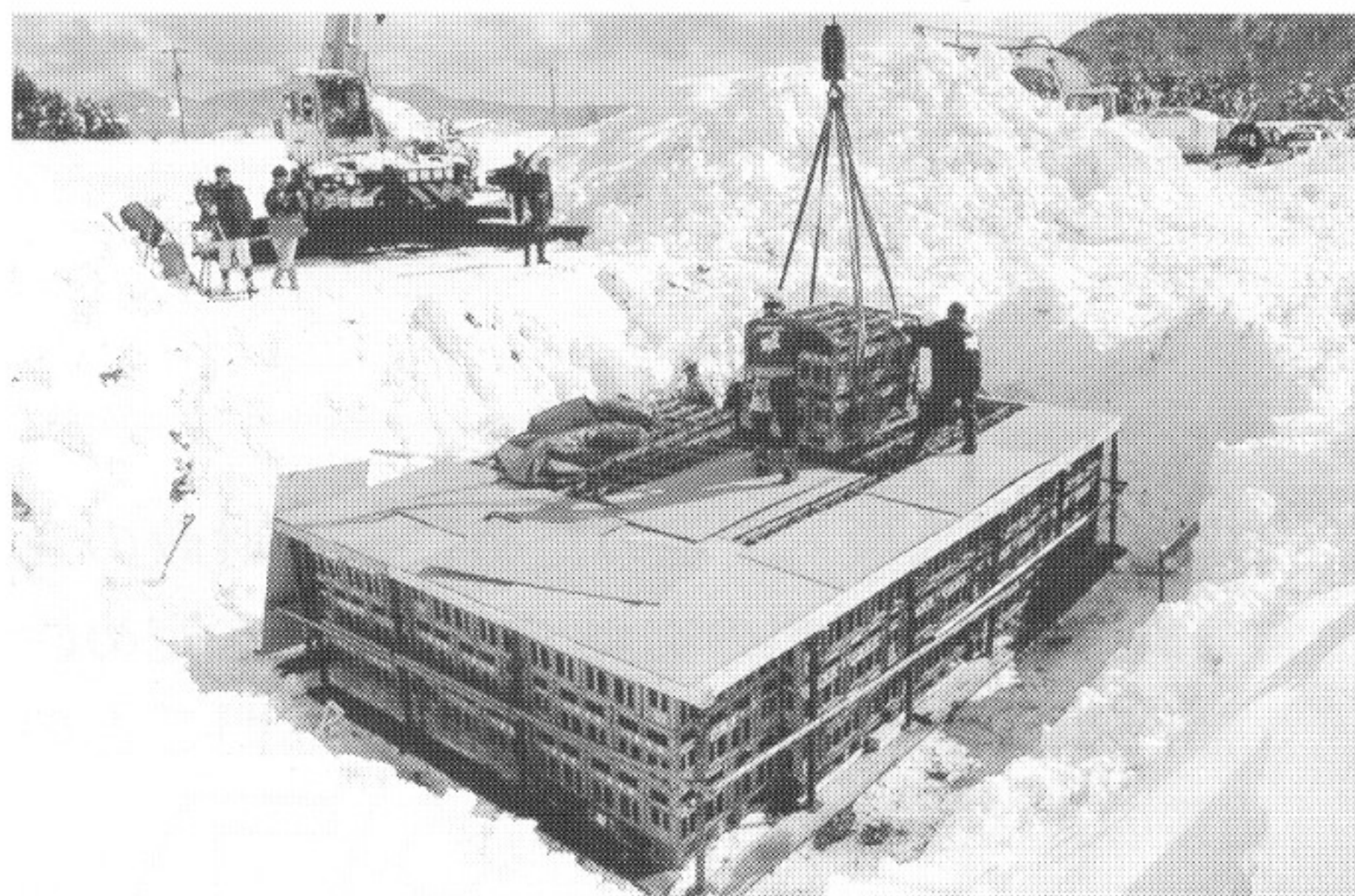
市民参画の行政

交流と連携を
深める行政

柔軟で効率的な
行財政運営

* 大町市第3次総合計画基本構想(案)の概要

マイシティー



雪の中で味わい深く

日本酒の「雪中埋蔵」

市内の酒造会社が、日本酒の原酒を雪の中に貯蔵する「雪中埋蔵」の作業を行いました。雪の中は温度が一定に保たれるため、味がまろやかになり、うまみが増すそうです。原酒は市内の契約農家が栽培した米だけを使った特別純米酒。深さ3メートルの雪穴に埋め、上から雪をかぶせたケース入りの1升ビン約4,500本は5月下旬まで熟成。6月初旬に発売されます。 1月29日



物語を聞いて心豊かに

市内の小学校で本の読み聞かせ

優れた絵本や物語は子どもの心を豊かにします。小さいころに読んでもらったり、聞かせてもらったりした物語は、一生忘れないもの。大きくなったときに物語の主人公の生き方に重ね、苦しいことや悲しいことも乗り越えていくこともできるでしょう。

大町市青少年育成市民会議では、「育てよう、心豊かな子どもたち——本との出会い、人とのふれ合い」をテーマに、子どもたちへの「読み聞かせ」運動を行っています。市内の小学校で、PTA会員有志ボランティアによる本の読み聞かせが行われています＝写真は南小学校。今後、保育園や幼稚園をはじめ、市内の全小中学校で、さらには地域の活動として広がってほしいものです。



こんな研究をしています

山博講座「学芸員と語らおう」

山岳博物館で「まるごと山博ふれあい講座・学芸員と語らおう——地域の自然と人」が開かれました。学芸員の研究内容を知ってもらおうと、初めて企画されたものです。講師は博物館長や学芸員の5人が担当。植物や動物、昆虫など、それぞれの専門分野で話をしました。当日は大雪にもかかわらず、市内外から50人を超える参加者が会場を埋めました。1月27日

言葉のポケット

うことです。ちなみに28日は、なぜか「にわたりの日」です。

2月22日は「猫の日」。昭和62年に大学助教授らが全国の愛猫家と呼び掛けて記念日を募集。鳴き声のニャンニャンからこの日になったとい

正解は、問①-C、問②-B、問③-Bでした。応募総数は83通。65通が正解でした。抽選の結果、10名の皆さんに姉妹都市・氷見の『銀杏ぎんなんようかんと銀杏あめ』をプレゼントします。
当選者は次の皆さんです。
▽平林昭男(大新田町)▽小竹静枝(栄町)▽坂井義輝(桜田町)▽松岡聖(仁科町)▽八島千代(借馬)▽小玉敬重(上原)▽藤森末美(下二)▽鳥羽悦子(下二)▽南澤哲子(下二)▽飯島侑江(宮本) 敬称略

広報

くいず

1月号当選者

公文書公開条例の見直しに ご意見をお寄せください

市では、平成14年度を目標に「公文書公開条例」の見直しを行います。
今後の作業の参考とさせていただくため、市民の皆さんから「望ましい行政情報公開制度」について、ご意見やご提言を募集します。

■意見の送り先

〒398-8601 大町市大字大町3887 大町市役所

庶務課行政管理担当（市役所2階）

▷電話 22-0420 内線511 有線4881

▷FAX 23-4304

▷Eメールアドレス kikaku@city.omachi.nagano.jp

■締め切り

3月16日（金）

大町市公文書公開条例は、市が作成・取得した公文書を市民の皆さんからの求めに応じて公開する制度。平成7年1月1日に施行され、12年12月までに152件、年平均25件の公開請求がありました。

平成13年4月から国の情報公開法が施行されます。この法律には、行政の説明責任、電磁的記録の扱い、外郭団体の努力義務などが明記されています。

今回の見直しは、情報公開法の趣旨にのっとり、制度がスタートしてから6年が過ぎたことから、よりよい制度にしていくためのものです。

助成制度をご利用ください

空き店舗活用事業・

ISO認証取得支援事業

市では今年度から、空き店舗を活用し、商店として利用する事業者を対象に、家賃の半額を補助する事業を始めています。このほど同制度を初めて適用した飲食店が大町名店街にオープンしました。

50万円を限度に取得費用を補助する制度。こちらはこれまで2件の助成がありました。地域の活性化や中小企業振興のため、市の支援事業をどんどんご利用ください。

■担当

商工観光課商業労政担当

☎ 22・0420 内線541

また、ISO（国際標準機構）認証取得の支援事業は、

山岳博物館は平成13年度に創立50周年を迎えます。これを記念して今年3月にオーストリア・インスブルック市のアルペン動物園から、

いるため、安全宣言が出るまでは農林水産省の方針によりウシ科動物の輸入を見合わせている状況です。
シャモアもウシ科の動物

シャモアの来日に「ちょっと待った！」

シャモア2頭の贈呈を受ける予定で準備を進めていました。

ところが、現在ヨーロッパ諸国内で、ウシ科動物の伝染病（狂牛病）が発生して

（カモシカもそうですが）。11月にメスのソニアが日本カモシカセンターに帰って以来、付属園にシャモアはいませんが、「留守」はもうしばらく続きそうです。

地域のみんなが、より元気で健康に

保健センターでは、市内の127人の皆さんを「健康づくり推進員」に委嘱しています。推進員は各自治会から推薦された皆さん。地域の皆さんがより健康で快適に過ごすことができるよう、一生懸命に取り組んでいます。

主な活動には、健康フェスティバルの開催や、健康に関する研修会・講演会への参加、検診申し込みの取りまとめ、市の検診のお手伝いなどがあります。このほか、各地区での健康相談など、老人クラブや小地域福祉ネットワークの皆さんと協力して、共に活動をしています。推進員の皆さん全員が、身近な地域で健康づくりの輪が広がっていくことを願って頑張っています。

自分たちの健康は自分たちで守る
健康づくりは主婦の手で

各地区の活動を振り返って

二ツ屋地区では年1回、小地域福祉ネットワーク「やよい会」の会員の皆さんと一緒に、地域のお年寄りの皆さんをお招きして健康相談（尿検査、血圧測定）とお楽しみ会を行っています。今年も2月28日に予定しています。内容については、やよい会の皆さんと相談して楽しい一日にしたいと思っています。

昨年しんねんの小学校の夏休みには、役員さんのご理解をいただき、子どもたちの朝のラジオ体操に参加させていただきました。

駒沢貴代子さん

(二ツ屋)



おかげで第2体操も覚えることができました。

新しい推進員さんも選出されました。体操の輪が、そして健康づくりの輪が広がるよう願っています。

渋谷見佐知子さん

(相生町)

相生町では昨年6月から、痴ほう予防のための「脳のいきいき教室」がモデル事業として始まっています。教室は月2回、血圧測定や軽体操、ゲームなどを行っています。この教室開催の中心になっていくのは、小地域福祉ネットワーク「未来あしたの会」ですが、

私たち推進員も一緒にゲームを楽しんだり、後に続くお茶会の準備などのお手伝いをしたりしています。

このほか、町内の一人暮らしの方やお年寄りの世帯に、年2回はがきを送る活動があります。そのうちの何人かの方も教室に参加されていて、お礼を言われると、とてもうれしく思うのと同時に、ふれあいを積み重ねることの大切さを実感します。

中島 和子さん

(館之内)

8月の健康相談では、尿検査と血圧測定、脳梗塞について保健婦さんのお話を聞きました。その後、地区のボランティアグループ「福寿草の会」の皆さんに昼食を用意していただき、保健婦さんを囲んでおいしくいただきました。

私自身もいろんな視察や研修に参加させていただきました。白馬の特別養護老人ホーム「白嶺」の見学では、明るく暖かなホームに感動。また、松本文化会館の研修会では、諏訪中央病院の鎌田先生の心

健康づくり 推進員だより

事務局 保健センター

☎23・4400 有線2093

温まる講演を聞いて感動し、後日、先生の著書『がんばらない』を読んで再び感激しました。

いろいろと勉強できて楽しかったと思います。

鶴川貴美子さん

(神栄町)

神栄町では4人の推進員が活動しています。市の検診のお手伝いをしたとき、知らない方から「苦労さま、頑張っていますか」と声を掛けていただき、うれしく思いました。

大北保健補導員等の研修会では、国民健康保険団体連合会の関清子先生の講演を聴き、推進員の仕事を「当番」と思わず前向きにやることの大切さを感じ、あらためて推進員の役割を見つめ直しました。

長野県保健補導員等研究大会では、諏訪中央病院の鎌田先生のホスピスについての講演を聞きました。とても温かい内容で、いつまでも感動が忘れられません。

いろいろな機会を通して、健康づくりのお手伝いができることに感謝しています。

中瀬 照子さん

(秋葉林)

健康フェスティバルでは、知って得するコーナーの「おやつの上質な選び方」を6人で担当。私たちが学んだことを、多くの方に知ってほしいという気持ちで、みんなで熱心に取り組みました。

コーナーでは、ジュースが冷たいと甘さを感じにくいということに着目して、来場者に冷たいジュースと温かいジュースの飲み比べをしていただき

ました。砂糖の取り過ぎに注意して、おやつを上手に選ぶことを知っていただけたと思います。

コーナーの場所がウォークラリーのチェックポイントの隣でしたので、たくさんの方にジュースの飲み比べをしていただきました。ジュースに含まれる砂糖の量を見て、「ペットボトル片手にスナック菓子2袋はザラだよ」という若者も、「おれ、もうやめるよ」と言っていました。まさに「知って得するコーナー」になったと思います。

唐木むつ子さん

(九日町)

私は子ども広場の「スタンラリー」を担当しました。広場にはそのほかにも「宝さがし」「ぬいぐるみ」「健康クイズにチャレンジコーナー」があり、推進員がそれぞれに分かれてお手伝いをしました。

当日は肌寒い天候で、子どもたちが来てくれるかどうか心配でしたが、開始時間には元気な子どもたちが大勢集まってくれました。真剣な顔でクイズやゲームに取り組む姿や、ニコニコしながら賞品を手にしていく姿に、こちらもうれしい気持ちになりました。

推進員からは、「久しぶりに大きい声を出したり、笑ったりした」とか、「子どもたちと一緒に遊ぶことができて楽しかった」という声も。

子どもたちをはじめ、たくさんの方々とふれあう中で、私たちも元気をいただいた一日でした。そして、ほんの少しですが、健康フェスティバルのお手伝いできたことをうれしく思います。

市民ふれあい広場 (健康フェスティバル) に参加して



市役所 TEL22・0420
FAX23・4304

募集

大北高等職業訓練校 の訓練生

4月からの訓練生を募集します。各科目とも、定員になりましたら締め切ります。

■建築科

①期間 2～3年 ②日時 毎週火曜日、午前8時30分～午後5時
③定員 10人 ④入校資格 大北地区に勤めている人

▽申し込み 受け付け中

■配管科

①期間 2年 ②日時 毎週木曜日、午前8時30分～午後5時 ③定員 10人 ④入校資格 大北地区に勤めている人

▽申し込み 受け付け中

■電子計算機科(パソコン)

①期間 4月～9月、全18回
②日時

▽初級昼の部 毎週土曜日の午後2～5時
▽初級夜の部 毎週木曜日の午後6～9時
▽上級 毎週月曜日の午後6～9時

③定員 各コース10人 ④受講料 5万円

▽申し込み 2月21日(水)～27日(火)

※インターネットコースは別途募集します。

■2級建築士受験科

①期間 4月～9月、全23回 ②

日時 毎週月・木曜日の午後6時～9時
③内容 2級建築士受験に必要な4科目の訓練と製図訓練。④定員 10人 ⑤受講料 4万8000円(学科、製図)

▽申し込み 受け付け中

■申し込み・問い合わせ 大北高等職業訓練校 ☎22・2050

外国人のための

日本語講座の講師

大町公民館では、身近な国際交流をテーマに4月から開催する外国人向け日本語講座の講師を募集します。日本語のテキストを使って日本語で指導するため、特別な資格や外国語の会話能力は不要です。

講師希望者のための説明会を次により開きます。

■日時 3月1日(木) 午後7時から

■会場 大町公民館(文化会館)

■問い合わせ 大町公民館 ☎22・9988 有線4610

県老人大学

大北学部の学生

北安曇地方事務所では、県老人大学大北学部の学生を募集しています。

授業内容は、高齢者の健康管理、

暮らしと法律、郷土の自然や歴史、文学などです。このほか、趣味の実技講座や研修旅行などを予定しています。

■受講期間 2年間

■受講回数 1カ月に2回(2年間で30回以上)、午前10時～午後3時

■会場 大町合同庁舎5階講堂

■対象 おおむね60歳以上

■定員 大町市で37人(全体80人)

■費用 受講料は無料。自治会費(1500円程度)や研修旅行の費用は自己負担です。

■申し込み 2月21日(水)～3月16日(金)に、市役所福祉課へ。

■申し込み・問い合わせ 福祉課高齢者係

☎市内線417 有線4861

県シニアリーダー

実践講座受講生

高齢者の社会参加活動を進めるため、地域の指導者を養成する実践講座を開きます。

■期間 1年間

■回数 年間の標準学習日数は12日間。時間は午前10時～午後3時。

■内容 リーダーに必要な基礎知識や技術、地域活動の進め方、活動学習など。

■会場 大町合同庁舎

■対象 おおむね50歳以上

■費用 無料

■申し込み 2月21日(水)～3月16日(金)に、市役所福祉課へ。

■申し込み・問い合わせ 福祉課高齢者係

老人陶芸の家

会員

■対象 市内に住む、おおむね65歳以上の人

■期間 4月～来年3月。

▽1部 毎週火・水曜日

▽2部 毎週木・金曜日

■時間 午前9時～午後3時

■会場 老人陶芸の家(東町)

■会費 材料費など、年間で1万円程度

■申し込み 3月15日(木)まで

■申し込み・問い合わせ 福祉課高齢者係

☎市内線418 有線4861

◆今月の納税など

国保税	2月分
国民年金	2月分
上下水道料	2月分
市営住宅料	2月分
保育料	2月分

期限は2月28日(水)

あなたが大町の「顔」です!

『大町レディース』3人募集

大町市の観光宣伝に活躍していただく『大町レディース』を募集します。募集人員は3人で、業務内容は観光案内や抽選会アシスタントなど。任期は1年です。

■応募資格

▽県内に住む18歳以上の女性(高校生を除く)。既婚、未婚は問いません。

▽大町レディースとして1年間、市内のイベントや観光キャンペーンに協力できる人(年間10回程度)
▽応募に当たり、勤務先の理解と協力を得られる人

▽他のミスやモデル会社等に所属していない人

■応募方法

応募用紙にカラー写真(3カ月以内に撮影したもの)をはって、本人または推薦者が申し込んでください。推薦の場合は必ず本人の承諾を得てください。

応募用紙は市役所と市観光協会(仁科町)にあります。

■締め切り

3月15日(木) 必着

■審査

▽3月25日(日)に書類審査と面接を行います。服装は自由です。審査基準は、「山岳観光都市のイメージに沿う、健康で明るい女性」です。

■賞品 10万円相当の旅行券、賞金8万円。このほか制服を支給します。

■応募・問い合わせ 大町市役所商工観光課内
観光キャンペーン
大町レディース運営協議会

電話 22・0420 内線544



現在の大町レディースのお二人

1月15日号 新春特別企画21世紀 読者プレゼント

当選者発表 (敬称略)

●「黒部の太陽」フェスタ オリジナルジャンパー

川上恵子、島原実、平林ゆかり、深沢勝子、藤巻悦雄
(当選者5人、応募44人)

●大町市観光カレンダー

浅野保、市川こう、伊藤朋美、大西實、北澤茂、北沢佑子、北條志津子、北條安美、澤木悠亮、島原敏子、立花睦子、中沢ふさ子、中村尚子、西澤安子、羽矢博明、林尚子、平林靖子、平林泰美、本間幸子、宮坂智栄子
(当選者20人、応募36人)

応募はがきに書いていただいた 「21世紀の抱負」から(抜すい)

▶絶対やせるぞ! (51歳・女性) ▶がんばるの一言 (18歳・女性) ▶自分の家を建てる (38歳・男性) ▶自分のことは自分でやる (11歳・男性) ▶下の子が小さいうちに、将来生かせる資格を取得したい (37歳・女性) ▶世のため人のために尽くす (62歳・男性) ▶景気が上がるよう、仕事を一生懸命やっていく (51歳・男性) ▶パソコンをマスターしたい。ボランティアも少しはやってみたい (50歳・女性) ▶年齢にこだわらず、いろんなことに挑戦 (64歳・男性) ▶納得のいく仕事がしたい (51歳・男性) ▶元気で長生きをしたい (66歳・男性) ▶大学に合格して自分の希望の道に進めるよう頑張りたい (18歳・女性) ▶将来性のある仕事に就く (26歳・男性) ▶運を呼び込んで、始めた仕事を大きくしたい (42歳・女性) ▶いろいろな講座にできるだけ参加したい (63歳・女性) ▶結婚して親を安心させたい (27歳・男性) ▶小さな自分のお店を持ちたい (63歳・女性)
※ご応募ありがとうございました (編集室)

市役所 TEL22・0420
FAX23・4304

お知らせ

入学通知書は届きましたか

新入学児童、生徒の保護者の皆さん、ご入学おめでとうございませう。4月からの新しい学校生活が、お子さんを待っています。

市は1月末、入学期日や学校名などを記入した通知書を該当の家庭へ送りました。転居や転入などのため、届いていないときは早めに教育委員会へ連絡してください。

今年入学するのは、

▽小学校 平成6年4月2日ー平成7年4月1日生まれ

▽中学校 昭和63年4月2日ー平成元年4月1日生まれです。

入学式は中学校が4月4日(水)、小学校が5日(木)です。

■問い合わせ 学校教育課
☎市内線612 有線4831

林業懇談会を開きます

植林、下刈り、枝打ちなど、山の手入れや、補助・融資制度—あなたの山の管理について、一緒に話し合いませんか。

■日時と会場

▽3月5日(月)

大北森林組合、市役所東中会議室

▽3月6日(火)

常盤公民館、社公民館

■時間 いずれも午後7時から

■問い合わせ

農林水産課耕地林務係

☎市内線662 有線4911

平成13・14年度

入札参加申請 受け付け

2月28日(水)まで

市では、平成13・14年度入札参加資格審査申請を受け付けます。市が行う物件の買い入れや、建設工事などの入札に参加を希望する方は申請手続きをしてください。

■受付期間

1月22日(月)ー2月28日(水)

■問い合わせ

▷建設工事など

企画財政課管財契約担当 ☎市内線524

▷物件買い入れなど

会計課用度係 ☎市内線453

ホームページ

<http://www.city.omachi.nagano.jp/>

市民スケート大会 結果

各種目の優勝者を掲載。敬称略

- 小学2年以下男子300m 奥原 綱希 (泉)
- 小学2年以下女子300m 降旗 早紀 (泉)
- 小学3・4年男子500m 関口 文条 (清水)
- 小学3・4年女子500m 峯村 瞳 (西原)
- 小学5・6年男子500m 遠山 翔平 (野口)
- 小学5・6年女子500m 奥原久美子 (泉)
- 中学生男子500m 宮田 一弘 (上一)
- 中学生女子500m 奥原 洋美 (泉)
- 青年(25歳以下)500m 川上 順平 (清水)
- 一般女子500m 川上 真澄 (清水)
- 成年(35歳以下)500m 牧野 隆明 (上一)
- 壮年A(45歳以下)500m 遠山 光正 (下一)
- 壮年B(46歳以上)500m 中村 悦夫 (西原)
- 小学3年以下男子50m 戸谷 直樹 (上一)
- 小学3年以下女子50m 峯村 瞳 (西原)
- 中学生男子50m 赤羽 慎介 (神栄町)



2月4日、西公園スケート場で(雪のため1月28日から日程変更)

- 一般男子A(35歳以下)50m 中島 和貴 (館之内)
- 一般男子B(36歳以上)50m 遠山 光正 (下一)
- 小学生男子1000m 遠山 翔平 (野口)
- 小学生女子1000m 奥原久美子 (泉)
- 中学生男子1000m 宮田 一弘 (上一)
- 中学生女子1000m 奥原 洋美 (泉)
- 一般男子オープン500m 藤巻 和成 (上一)
- 男女混合リレー ①泉②清水③下一
- げたオープン300m 松下 孝次 (清水)

保 健

保健センター ☎23・4400
有線 2093

3月の予定を掲載。詳しくは「健康はつつカレンダー」をご覧ください。

■乳幼児健診午後1時～1時半受け付け

4カ月	12年11月生まれ	3月16日(金)
1歳6カ月	11年8月生まれ	3月9日(金)
2歳	11年2月生まれ	3月7日(水)
3歳	10年2月生まれ	3月13日(火)

※10カ月児健診は乳幼児相談に変わりました。

■乳幼児相談 午前9時15分～9時30分受け付け

10カ月児	12年5月生まれ	3月14日(水)
-------	----------	----------

■育児相談 午前9時30分～11時受け付け

何でも気軽にご相談ください	3月19日(月)
---------------	----------

■離乳食教室 午前10時～ 前日までに申し込み

材料費200円	12年8月生まれ	3月2日(金)
---------	----------	---------

■予防接種 午後1時～1時20分受け付け

3種混合	12年4～6月生まれ	3月1日(木)初回③
------	------------	------------

※上記の会場はすべて保健センター

※該当日以外に接種を受けたい方は、事前に必ず保健センターへ連絡してください。

家庭での介護 食事のポイント

老化すると消化液の分泌が悪くなり、腸の働きも衰えてきます。そのため下痢や便秘を起こしやすくなります。消化のよい食品を選び、工夫して料理しましょう。

- よく煮込む（弱火でゆっくり煮込むと柔らかくておいしくなります。圧力鍋が効果的）
- かくし包丁を入れる（形を崩さずに食べやすくなります）
- 調理には汁気を多めに（野菜はサラダより煮付けの方が食べやすいでしょう）
- 細かく刻む（便秘予防には繊維の多いものも必要。繊維を刻むと食べやすくなります）

健康的な生活習慣——それはバランスの取れた食生活と適度な運動、十分な休養です。分かってはいるけれど、生活のリズムを変え、るのはなかなか難しく……という方も多いのではないのでしょうか。生活習慣病は、初めは自覚症状がないために、自分ではなかなか気づきにくいものです。といって症状が出るまで放っておいては、せっかくの知識も水の泡です。まずは年に1回の健診を受けてみませんか。「今、自分の体は健康かな？ 去年と比べてどこが変わったんだろう」など、自分の目で体の状態の数値を確認しましょう。あなたの健康づくり、そこから始めてみてはいかがでしょうか。

介護講演会・シンポジウム

- 日時 3月3日(土) 午後1時30分～4時30分
- 会場 サン・アルプス大町
- 内容 大北地域の介護保険事業者が集まる研修会。一般の方も参加できます。大北圏域介護保険事業者連絡協議会主催。

日程

◇開 会 1時30分

◇基調講演 1時40分～3時10分

「ゆっくり、いっしょ、わがまま

—ともしびの介護方針から—

講師 村岡裕さん＝依田窪特別養護

老人ホーム「ともしび」所長

◇シンポジウム 3時20分～4時20分

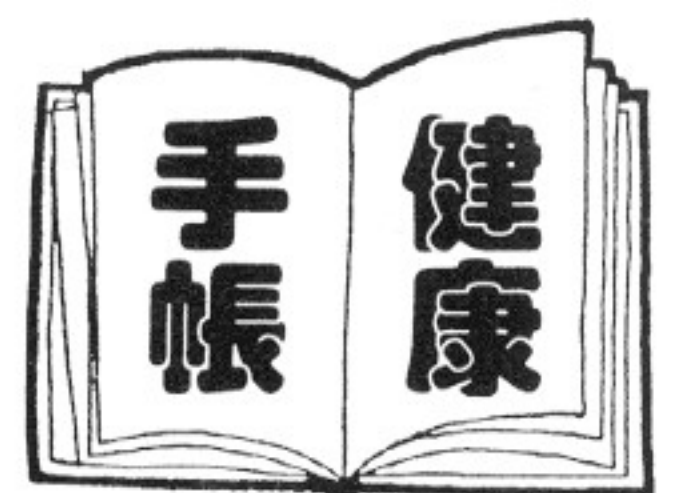
「介護サービス向上のための

取り組みについて」

◇閉 会 4時30分

■問い合わせ

大町市基幹在宅介護支援センター ☎23・7676



(保健センター)

—210—

生活習慣病予防

不用品交換コーナー

譲ります

- キーボード・5年使用 ……(無料)
- ステレオ・4年使用 ……(無料)
- 電子オルガン・15～16年前 ……(無料)
- オルガン ……(無料)
- 大人用自転車・新品 ……(7,000円)
- 2段ベッド・2年使用 ……(無料)
- ベビーベッド・新品 ……(無料)
- 豆炭こたつ・大 ……(無料)
- チャイルドシート・3歳くらいまで用 ……(応談)

譲ってください

- ▶ 剣道の防具一式 (小学4、5年用くらい)
- ▶ 子ども用スキー一式 (靴21cm以上)
- ▶ 子ども用スキー一式 (靴20～21cm、板110～120cm)
- ▶ 石油ボイラー
- ▶ 男の子洋服 (90～95cm)
- ▶ 冬用ブーツ (14～15cm)

問い合わせ

市民生活交通係 ☎内線 4 6 4

暮らしの中の悩みごと (登記・人権)相談所

- 日時 3月7日(水) 午前10時～午後3時
- 会場 社会会館(東町)
- 内容 登記、相続、借地借家、いじめなど
- 問い合わせ 長野地方法務局大町支局
☎22・0379

編集室

よく降りますねえ、今年の雪は。1月7日と20日の大雪は、雪かきをしている側から積もってしまい、きりがなくらい。たっぷりと運動しました。▶雪の神様、子ども

が遊ぶためのソリ山ができるくらいの雪はお願いしましたが、いくら何でも降らせ過ぎ。もう十分です。このままでは、ジャンプ台になってしまいます。

催し案内

第4回 大北地区出身者による

若い音楽家たちのコンサート



- 日時 3月24日(土) 午後7時開演
- 会場 大町市文化会館
- 内容 大北地区出身の若い音楽家が、勉強の成果を披露します。新しい世代感覚の表現を「見て」「聴いて」「感じて」、そして、応援してください。
- 入場料 無料
- 問い合わせ 文化会館 22・9988 有線4610

ギャラリー・いーずら 市内学校展 仁科台中学校展

- 期間 3月6日(火)～13日(火) 水曜休館
- 時間 午前10時～午後6時
- 会場 ギャラリー・いーずら (いーずら大町特産館2階)
- 内容 仁科台中学校の生徒たちの感性豊かな作品を展示します。作品は学校の授業で制作した絵画、彫刻、書道、理科の一研究、社会科新聞など。
- 入場料 無料
- 問い合わせ 生涯学習課生涯学習・青少年係
☎内線621 有線4883

R50



この広報紙は再生紙を使用し、インキは石油溶剤の代わりに大豆油を使用した環境にやさしい大豆インキを使用しています。