



広報

# さくほ



## 町民まつり「さくほいいずら」盛大に開催！

7月25日、「第10回さくほいいずら」が開催されました。天候にも恵まれ、小学生による子どもみこしや、各種団体皆さんの発表や試食・販売など多くのイベントで盛り上げていただきました。

No. **107**

2015年8月27日

- 発行 佐久穂町役場 長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地 TEL0267-86-2525
- 編集 総合政策課 ●印刷 有限会社東城印刷佐久穂営業所

町の人口

8月1日現在

		前月比
男	5,770人	-9
女	6,119人	-5
計	11,889人	-14
世帯数	4,386世帯	-2
(うち外国人数110人)		

## ● 主 な 記 事 ●

- 健康づくり員・保健推進員の取り組み P2~4
- 人権擁護委員紹介 P5
- 固定資産税「家屋」に関するお願い P6~7
- 悩んだ時の相談窓口のご紹介 P8~9
- 国民健康保険被保険者の皆さまへ P10
- 平成27年国勢調査を実施します P11
- 10月にマイナンバー（個人番号）が通知されます P14~15

## 健康づくり員・保健推進員の取り組み

★ 今回は「畑南ブロック」の学習内容を紹介します ★

高血糖が多い佐久穂町

# 食事で変わる血糖値

あなたの食べ方は大丈夫？

佐久穂町の健康実態の報告で、血糖値が近隣市町村の中でワースト1位であることを知りました。そこで、講師を招いて糖尿病の基礎学習と適切な食事の摂り方について、実験を取り入れながら学習をしました。

### 糖尿病とは……

- 慢性的な高血糖状態により全身に様々な異常が起こります。
- 症状に気づきにくいため、放置すると神経、眼、腎臓などに重大な合併症を引き起こします。
- 動脈硬化の大きな原因となり、脳梗塞、心筋梗塞を引き起こします。

## 糖尿病にかかりやすい生活習慣をチェックしてみよう！

- 太っている
- 食べすぎている
- お酒をよく飲む
- おやつは必ず食べる
- 脂っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 夜に、ドカ食いする
- 食事時間が不規則
- 家族や親戚に糖尿病の人がいる
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 朝食は食べない
- ドリンク剤をよく飲む
- 運動不足である
- ゆっくり休めない
- ストレスがたまっている
- 40歳以上である
- 妊娠中に血糖値が高くなったことがある

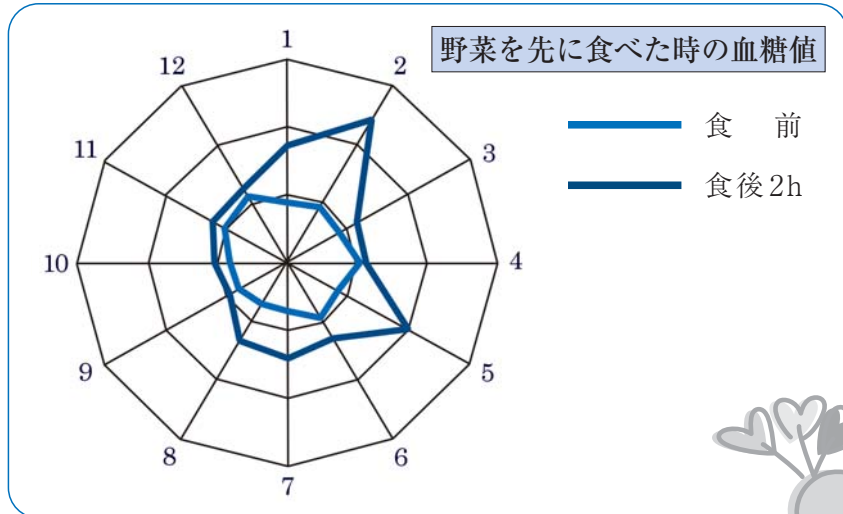
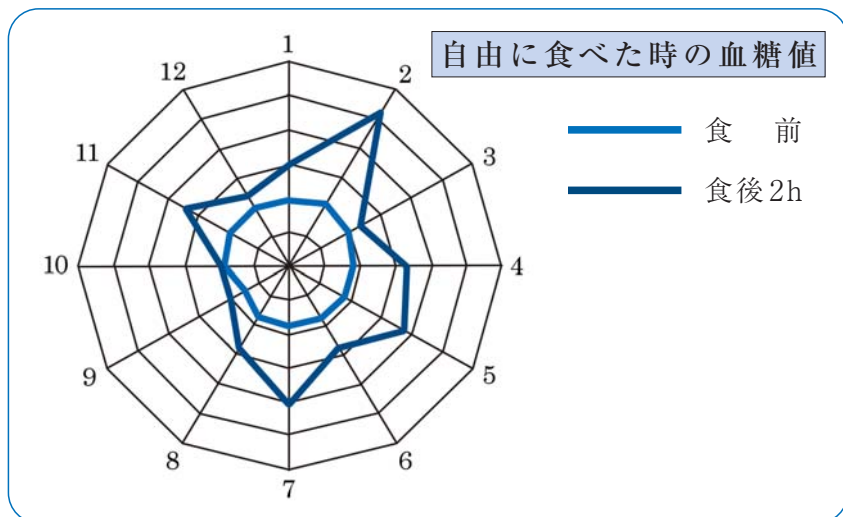


## 自分たちでこんな実験をやってみました!

食べ方で血糖値に変化があるのか、同じお弁当とサラダを用意し、食べる順番を変えて、食事前と後とで採血を行い血糖値を比較しました。

1回目：何も意識せずに、いつも通りに食べる。

2回目：野菜・海藻類 → タンパク質 → 炭水化物 の順番で食べる。  
よく噛み、ゆっくり食べる。

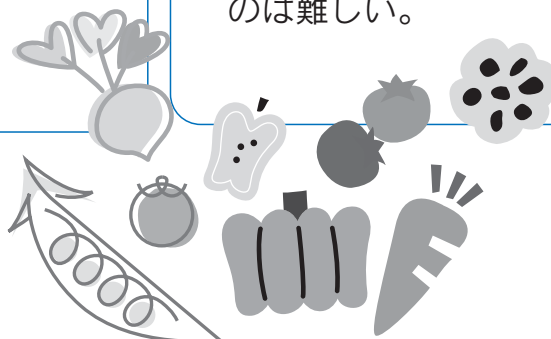


※グラフの1~12は、実験者を表します。

### 《 実験の感想 》

- 野菜から食べるとお腹が満たされる。健康のためにも、肥満予防にも良い。
- 仕事が忙しく普段は早食いになっている。食べた直後はそれほど感じなかったが、少し時間が経ったらお腹いっぱいという感じ。
- 野菜から食べていくと、ご飯がたべられなくなる。
- ご飯とおかずは一緒に食べたい。
- 普段の生活でゆっくり食べるのは難しい。
- この食べ方が良いと分かっているにもかかわらず、実行し続けるのは難しい。

## なぜ野菜から食べるといいの?

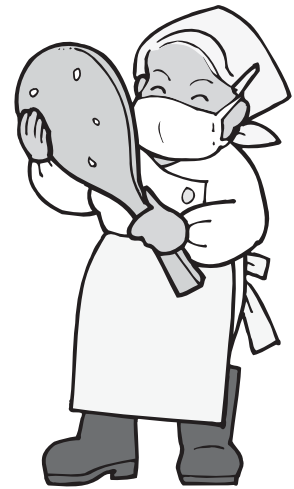


🌸野菜の食物繊維が先に体内に入ることによって、後から食べるご飯など糖質の分解や吸収が遅くなり、急激な血糖値の上昇を抑える。

🌸血糖値の吸収を緩やかにすることでインスリンを節約できる。

# 血糖値を上げにくい食べ方とは・・・

- 1** 野菜（きのこ・海藻も含む）のおかずを先に食べきる  
↓ 5分以上かける
- 2** たんぱく質（肉・卵・魚介類・大豆）のおかずを食べる  
↓
- 3** ご飯（パン・めん類・いも類も含む）を食べる



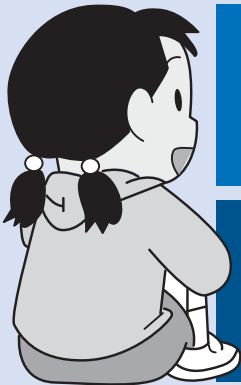
そして、ゆっくり噛むこと!

ちょい変え

## 食生活改善アイデア

女子栄養大学栄養クリニック資料より

小腹満たしは 甘さ控えめの ヨーグルトやナッツ	ジュースやビールの 代わりに 炭酸水（無糖）	市販のお菓子は 「食べ切りサイズ」 「低糖質」のものに
ケーキや 豪華な食事は 「ごほうび」に	麺の量を減らし、 「わかめ」や 「もやし」に置きかえ	「カロリーオフ」 「低糖質」標記の 食品にかえてみる
くだものを 冷凍フルーツに かえてみる	食べたお菓子を 記録する	おかずを レタスなどの 葉物野菜で巻く



## 無料法律等相談所の開設について

10月1日から7日までの「法の日」週間の行事として、右記のとおり無料で法律・人権・調停及び公証についての相談所を開設します。

金銭・土地交通事故等の問題、成年後見、離婚・扶養・相続等の家庭内のもめ事、差別、いじめ等の人権問題、遺言や任意後見契約などの公正証書に関する相談などで困りの方は、お気軽に御利用ください（秘密厳守）。

なお、御来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

- 1. 主催 裁判所、検察庁、弁護士会、法務局
- 2. 日時等 10月1日（木）  
午前10時から午後4時まで  
長野地方裁判所佐久支部内  
（事前予約不要）
- 3. 問い合わせ先  
「法の日」週間実施委員会  
（裁判所 ☎0267-67-2077）

## ◎人権擁護委員紹介

平成27年7月1日付で、法務大臣から人権擁護委員として、黒澤信夫さんが新たに委嘱されました。人権擁護委員は、憲法で保障されている国民の基本的な人権(生命、自由及び幸福追求等の権利)が侵害されることのないように監視し、もし、これが侵犯された場合には、その救済のため、すみやかに適切な処置をとるとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることを使命としています。

黒澤さんは、技術分野に長期間従事されて高度な専門性を有し、長年要職に就かれておられたため、諸情勢に対する的確かつ柔軟な対応が可能な方で、関係者の絶大な信頼を得ておられました。

また、誠実なお人柄から中央区長を2期にわたりつとめられ、その見識から、当町の「佐久穂町地域福祉計画策定委員・同活動計画策定委員」、「佐久穂町赤十字奉仕団委員長」及び「佐久穂町選挙管理委員補充員」などをお引き受けいただくなど、行政に多大な貢献をして頂いているのに加え、地域の諸問題についてもご配慮頂いているため、複雑多様化する人権問題の解決はもとより、住民の皆様の良き相談者として適任であるとのことから選任されました。今後のご活躍をご期待申し上げます。

なお、佐久穂町では、黒澤さんを含め次の5名の方が人権擁護委員に委嘱されております。

細 川 哲      竹 内 裕 子      由 井 照 子      中 山 晴 正      黒 澤 信 夫

人権擁護委員への相談は無料で、内容の秘密は固く守られますので、お気軽にご相談下さい。

また、近年多様化する人権問題や、社会問題となっている女性や子どもの人権問題について、人権擁護委員が中心となって、次のとおり専用電話を設置し相談を受け付けていますのでご利用ください。

専用電話	みんなの人権110番	0570-003-110	平日 8:30～17:15
	女性の人権ホットライン	0570-070-810	平日 8:30～17:15
	子どもの人権110番	0120-007-110 (フリーダイヤル)	平日 8:30～17:15
	長野地方法務局佐久支局	0267-67-2272	平日 8:30～17:15

## ◎佐久穂町人権擁護委員による主な活動

### ●なんでも心配ごと相談所

毎月1回開設しており、行政相談員2名と人権擁護委員2名(当番制)の計4名で相談に応じております。

なお、詳細な日程につきましては、広報「さくほ」の3月号をご覧ください。

### ●町の各種イベントでの啓発活動

町で実施される様々なイベントにおきまして、ポスターやチラシをはじめとする人権啓発を行っております。

### ●人権フェスティバルin佐久穂を町と共催

人権につきまして、多くの住民の皆様にご考慮いただく機会を創出するため、当町が行う、人権啓発のための基幹事業である「人権フェスティバルin佐久穂」を町と共催して開催しております。

### ●佐久人権擁護委員協議会での活動

当町の人権擁護委員は、長野地方法務局佐久支局管内の佐久人権擁護委員協議会に所属しており、年間をとおして毎週月曜日に開催される人権相談所や各地域での人権に関する啓発活動など、当協議会の各種活動を計画し運営しております。

# 固定資産税「家屋」に関するお願い

## 家屋の新築、増築、滅失（取壊し）をしたときは

固定資産税は、毎年1月1日が賦課期日（基準日）となっており、「家屋」についてはこの基準日に下記の「3つの条件」を満たしていれば、登記・未登記に関わらず、課税の対象となります。

そこで、平成27年中に家屋の新築、増築、滅失（取壊し）等をされた（若しくはされる）方は、年内中に住民税務課・税務係までご連絡をお願いします。

### 課税の対象となる「3つの条件」

#### 1. 土地への定着性

土地に定着しており、基礎があるもの（ブロック等の上に置いただけで、移動できる建物は対象外）

#### 2. 外気遮断性

屋根と壁（一般的には三方以上・シャッター等含む）による独立した空間を有するもの

#### 3. 用途性

目的とする用途（居住、作業、貯蔵等）に使用できる（工事が完了している）状態にあるもの

※車庫や物置などの簡易な構造の建物であっても、3つの条件を満たしていれば対象となることがあります。

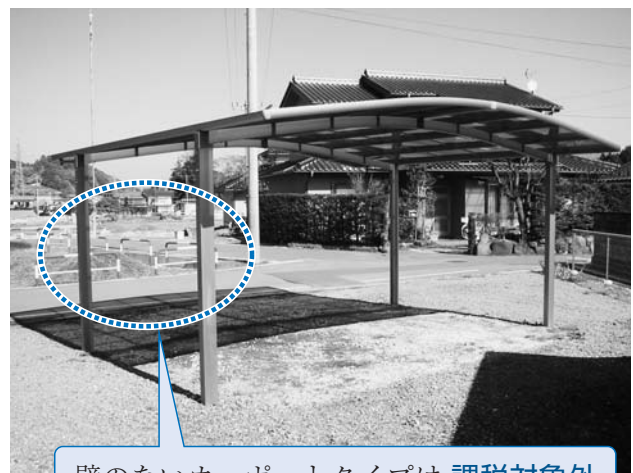
※上屋のみ（カーポートタイプ）の車庫や移動式コンテナハウスなどは、家屋の課税対象とはなりません（但し、都市計画制度に基づく確認申請が必要な場合があります）。



基礎があり固定されている倉庫は **課税対象**



ブロックの上などに置いてあり、固定していない倉庫は **課税対象外**



壁のないカーポートタイプは **課税対象外**

## 家屋調査にご協力ください

税務係では、空中から撮影した航空写真と町の課税資料を照らし合わせ、「家屋評価が完了していない家屋」と「既に取り壊された（滅失）家屋」の確認作業を行っています。係員が現地調査に伺った際は、ご協力をお願いします。

### ◆ 調査の対象となる家屋

- 空中から撮影した写真には写っているが、評価が完了していない家屋
- 登録された地番に所在しない家屋（既に取り壊された家屋等）

### ◆ 調査員

- 町職員が2人1組で伺います。
- 必ず身分証を提示して、調査の目的を説明します。

ご不明な点等は、下記の連絡先までお問い合わせ下さい。

**問い合わせ先 住民税務課 税務係 電話 86-2526 (直通)**

## シリーズ「盛り盛りおかずスープ」 No.20

～ カレーとにんじくの香りが食欲をそそり、薄味でもおいしくいただけます～

### 夏野菜のカレースープ



#### 4人分材料

- ホタテ貝柱 …………… 80g
- むきえび …………… 40g
- 酒 …………… 小さじ1
- なす …………… 140g
- 玉ねぎ …………… 60g
- ピーマン …………… 30g
- トマト …………… 60g
- にんにく …………… 1/2かけ
- サラダ油 …………… 小さじ1
- 水 …………… 3カップ
- コンソメの素 …………… 1/3個
- カレールウ …………… 20g
- 牛乳 …………… 1カップ
- 塩 …………… 小さじ1/5

1カップは200cc  
小さじ1は5ccです

#### 作り方

- ① ホタテ貝柱とむきえびは、酒をまぶして10分ほど置く。
- ② なすは厚さ1センチのイチョウ切りにして、5分ほど水に浸ける。玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。トマトは2cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら①を加えてさっと炒める。色が変わったらいったん取り出し、②の玉ねぎ、なす、ピーマンを加えて炒め、水とコンソメの素を入れて煮る。野菜が軟らかくなったらカレールウとトマトを加えて少し煮る。
- ④ 最後に、炒めておいたホタテ貝柱とむきえび、牛乳を入れてひと煮立ちさせ、塩で味を整えてでき上がり。

牛乳は入れなくてもできます。  
その場合は水の量を800cc  
に増やしてください。

1人分 エネルギー 101kcal たんぱく質7.4g  
脂質3.7g 食物繊維1.6g 食塩相当量1.1g



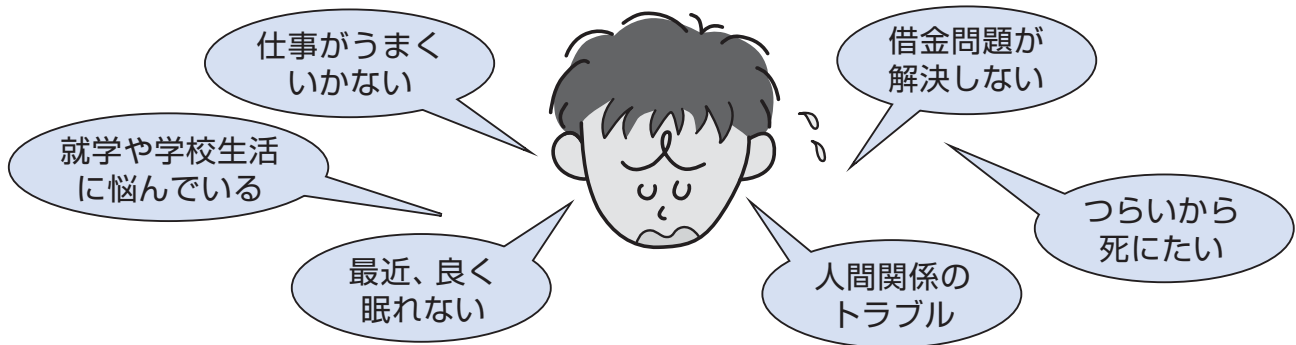
#### 1食の組み合わせ例

ごはん、豚肉の冷しゃぶサラダ、夏野菜のカレースープ

健康福祉課

# 悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、以下のようなことで悩んでいませんか？



誰かに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になったという経験は誰しもあると思います。そこで、庁内や関係機関の相談窓口をご紹介しますので、お悩みの方は、ぜひ一度ご相談ください。以下にご紹介している相談窓口は無料で、ご相談いただけます。

平成27年8月1日現在

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
<b>◆ 心ころや体の健康に関する相談 ◆</b>			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 保健係※	86-2528	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
心と体に関する一般健康相談・医師による専門相談	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	63-3164	
<b>◆ 心ころや自死に関する相談 ◆</b>			
うつ・依存症・ひきこもり・自死遺族の悩みなど全般的な心ころの相談	長野県 精神保健福祉センター	026-227-1810	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
「死にたい」「家族や知人にそう訴える人がいる」「身内が自死してつらくてどうしようもない」など自死関連の相談	心ころの健康相談統一ダイヤル（長野県精神保健福祉センター）	0570-064-556	月～金（祝日除く） 9:30～16:00
様々な心の悩み、自死問題	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日 11:00～22:00
<b>◆ 障がい者等に関する相談窓口 ◆</b>			
障がい者の保健・福祉にサービス利用の援助、生活全般に関する相談支援	佐久広域連合障害者相談支援センター	63-5177	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
障がい・難病をお持ちの方や家族の相談、障がい者虐待・成年後見制度に関する相談、個々の障がいにあわせた就職前後の相談・支援	健康福祉課 福祉係・保健係※	86-2528	
<b>◆ 障がい者等に関する相談窓口 ◆</b>			
生活・福祉に関する相談窓口	佐久穂町社会福祉協議会	86-4273	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
生活保護に関する相談	佐久保健福祉事務所 福祉課	63-3142	
	健康福祉課 福祉係※	86-2528	



相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
<b>◆ 子どもや青少年に関する相談窓口 ◆</b>			
児童虐待・育児・非行・いじめなど、子ども（18歳未満）に関する様々な相談	教育委員会 こども課 子育て支援係・ 学校教育係※	86-4940 86-2340	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
	佐久児童相談所	67-3437	
いじめ・不登校など学校教育問題全般の相談	教育委員会 学校教育係 ※	86-4940	
<b>◆ 経営や倒産に関する相談窓口 ◆</b>			
多重債務・債務整理等、各種法律相談・ 情報提供	総務課 庶務係※	86-2525	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
	住民税務課 人権政策係※	86-2527	
	産業振興課 商工観光係※	88-3956	
	法テラス長野	050-3383-5415	月～金（祝日除く） 9:00～17:00
<b>◆ 消費生活に関する相談窓口 ◆</b>			
商品・サービス・消費者金融などの消費生活に関する相談	総務課 庶務係※	86-2525	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
	東信消費生活センター	0268-27-8517	月～金（祝日除く） 8:30～17:00
<b>◆ 人権に関する相談窓口 ◆</b>			
様々な人権に関する相談	住民税務課 人権政策係※	86-2527	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
日常生活の中で受けた人権侵害に関する相談	みんなの人権110番 (法務局総務課)	0570-003-110	
<b>◆ 女性のための相談窓口 ◆</b>			
女性の犯罪被害（性犯罪・ストーカー・DVなど）と被害者家族・友人の相談	女性被害犯罪ダイヤル サポート110	026-234-8110	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
女性の悩み事・困りごと、配偶者からのDVの相談	住民税務課 人権政策係※	86-2527	
	健康福祉課 保健係※	86-2528	
<b>◆ 高齢者の相談窓口 ◆</b>			
高齢者・介護者の相談、介護保険などのサービスの利用相談、権利擁護、成年後見制度、高齢者虐待に関する相談	健康福祉課 高齢者係※	86-2528	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
	健康福祉課 地域包括支援センター※	86-1550	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
<b>◆ 農業に関する相談窓口 ◆</b>			
農業者・新規就農希望者に関する相談	産業振興課 農政係※	88-2528	月～金（祝日除く） 8:30～17:15

※は、佐久穂町役場です。



9月10日～16日は自殺予防週間です。  
一人で悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

佐久穂町自殺対策連絡会議（事務局：健康福祉課）

# 国民健康保険被保険者の皆様へ 8月は「限度額適用認定証」の更新の月です。

医療費が高額になるとき医療機関に「国民健康保険限度額適用認定証」※を提示することにより、入院及び外来における保険適用医療費の窓口での支払いが自己負担限度額までになります。(詳しくは、広報さくほH26年12月号をご覧ください。)

70歳未満の方と70歳以上の方では自己負担限度額が異なり、70歳以上の方は住民税非課税世帯の方のみが交付対象となります。

この限度額適用認定証は、毎年7月末で有効期限が切れます。自動更新ではありませんので、8月以降も引き続き交付を希望される方は、窓口での申請が必要となります。保険証と印鑑をご持参のうえ役場国保担当へ申請してください。

また、住民税非課税世帯(70歳以上の方は低所得者Ⅰ、Ⅱに該当する方)の方が入院したときの食事代は、下記の標準負担額のとおり減額されます。

(90日を超えて入院される場合は、新たな申請が必要となりますので、入院日数のわかる領収書、医療機関の証明書等を持参し手続きをしてください。)

※住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」になります。

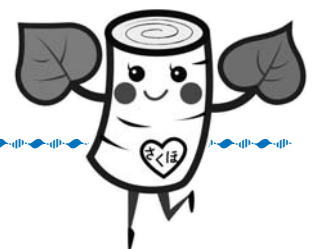
## 入院時食事代の標準負担額

一般(下記以外の人)		260円
住民税非課税世帯 70歳以上の低所得者Ⅱ	90日までの入院	210円
	過去12ヶ月で90日を超える入院	160円
70歳以上の低所得者Ⅰ		100円

## 【限度額適用認定証の交付にあたって】

- 申請はお早めに!  
発効期日は、申請した月の初日からとなります。
- 平成26年分所得の申告はお済みですか?  
限度額適用認定証は所得区分により異なりますので、申告をしていない場合や保険税に滞納があると認定証の交付ができない場合があります。
- その他未申告していると国保税の軽減が受けられないなど不利になる場合があるためきちんと申告しましょう。

いざという時のために納期内納入にご協力くださいね。



## 【国保税の納入はお済みですか】

7月に国保税納税通知書を送付いたしました。

お問い合わせは、住民税務課(住民係) 国保担当 電話86-2527まで

# スマート国勢調査！ 平成27年国勢調査を実施します



国勢調査  
2015



- 国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 平成27年国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施いたします。  
調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。
- 今回の調査では、先にインターネットでの回答を受け付け、インターネットで回答されなかった世帯には紙の調査票で調査を行います。紙の調査票は、調査員に直接提出いただきます。
- 9月10日から、調査員がインターネット回答のための書類をお配りしますので、インターネットでの回答をお願いします。
- 調査票に記入していただいた内容は、統計の作成に関連する目的以外に使用することはありません。
- 統計調査員をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メールにご注意ください。

国勢調査については、「国勢調査2015キャンペーンサイト」をご覧ください。

<http://kokusei2015.stat.go.jp/>

国勢調査2015

検索

総務省・長野県・佐久穂町

## 出生祝金を贈呈しました

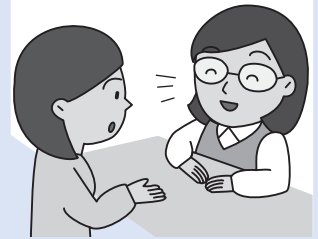


7月13日に町長室にて、5名のお子さんに出  
生祝金を贈呈しました。  
(平成27年4月生まれのお子  
さんです。)



## 「くらしと健康の相談会」のご案内

弁護士による失業、家庭問題、多重債務等の法律相談とあわせて、関係機関職員による生活・失業相談やこころの悩みに応じる「くらしと健康の相談会」が下記により開催されます。精神的な悩みについても専門の保健師が相談に応じますのでご相談下さい。



- 開催日 9月1日、8日、15日、29日、(火曜日)  
 時間 いずれも10:00～12:00、13:30～15:30 (1件1時間、予約制)  
 場所 佐久合同庁舎 (佐久市跡部65-1)  
 内容 弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活・就労相談  
 費用 無料  
 その他 ◇匿名での相談はお受けできません。  
 ◇同じ方による同一内容の相談は1回に限らせていただきます。  
 ◇相談の内容によっては日程の調整をお願いすることがあります。

### 【利用申し込み・お問い合わせ先】

事前の予約が必要です。利用希望の方は下記までお申し込みください。  
 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課  
 電話 63-3164 (直通) E-mail sakuhokenko@pref.nagano.lg.jp

## ありがとう小海線80周年記念

本年度は小海線全線開通80周年を迎えるとともに、私鉄佐久鉄道が小諸一中込間で開業してから100周年を迎えることから、さまざまな記念イベントが開催されます。

### ●小海線テーマ 短歌募集● 8月6日(木)～31日(月)

～JR小海線をテーマに短歌を募集しています。短歌を構成する音数と小海線の駅数は同じ31。小海線とともにある暮らしや思い出など、小海線にまつわる題材であればだれでも応募できます。優秀作品には記念品を贈呈します。～

募集点数は1人3首まで。

- 応募方法は、①「佐久広域連合」のホームページ  
 ②はがき 〒385-0043 佐久市取手町183  
 ③ファックス 62-7727

問い合わせ先：佐久広域連合JR小海線短歌募集係 ☎62-7721

### ●記念スタンプラリー● 8月8日(土)～11月29日(日)

～販売場所にて手帳を購入し、必須スタンプ9個、選択スタンプ1個以上、ハイブリッド車両内1個、計11個以上のスタンプを押印。達成者は手帳を事務局に送ると、先着200名の方に記念品を贈呈します。～

場所：小海線13駅 (必須駅：小諸・佐久平・岩村田・中込・臼田・小海・野辺山・清里・小淵沢)  
 (選択駅：羽黒下・八千穂・川上・甲斐大泉)

ハイブリッド車両内

手帳販売数は500冊を予定。料金は1冊100円 (1人2冊まで)。※売り切れの場合はご了承下さい。  
 販売場所は小諸市観光案内所 (小諸観光交流館内)・プラザ佐久 (JR佐久平駅内)・清里駅前観光案内所「あおぞら」・小淵沢駅構内売店「丸政」の計4か所。

問い合わせ先：南牧村役場産業建設課 ☎96-2211

### ●小海線まつりin小海駅● 9月12日(土)・13日(日)

～JR小海線営業所が運行するトロッコ列車にあわせて小海駅でイベントが開催されます。～

※トロッコ風列車がJR小海駅に停車します。停車時間10:30～11:32

時間：午前10時～午後3時 場所：小海駅前広場、小海駅舎他

内容：南佐久郡の特産品の販売、ゆるキャラの出演などを予定

問い合わせ先：小海町役場産業建設課 ☎92-2525

■ 各種お知らせ ■

司法書士無料  
法律相談所を  
開設します

皆さまの貴重な財産権をはじめ、権利の保護に携わっております。長野県司法書士会佐久支部による無料法律相談会です。

【日時】

平成27年10月1日(木)  
午後1時～3時30分  
(予約は不要です)

【場所】

茂来館 2階学習室

お気軽にお出かけください。皆さまの秘密は厳守します。

相談内容 例えば：

- 不動産の登記、会社(法人)の登記に関する相談
- 相続に関する相談
- 不動産の売買・贈与等の取引に関する相談
- 高齢者・障がい者等の財産管理に関する相談

よい歯の  
コンクールが  
開催されます  
高齢者の部

10月18日(日)に開催される「福祉と健康のつどい」において、8020運動を推進する「よい歯のコンクールの表彰」を行います。次の条件を満たす方が表彰の対象となります。  
なお、本コンクールで入賞歴がある方の再応募はご遠慮願います。

◆ 対象年齢・条件 ◆

- (年齢は平成28年3月31日時点で起算)
  - 70歳以上の方…現在、ご自身の歯が28本残っている
  - 80歳以上の方…現在、ご自身の歯が20本以上残っている
- ◆ 申請方法 ◆  
町内歯科医院を受診し、よい歯のコンクール用の調査票を書いてもらい、保健係まで申請してください。

さい。

◆ 受付期間 ◆

8月28日(金)～  
9月11日(金)まで

なお、よい歯のコンクール「三歳児の部」「親子の部」「中学三年生の部」の表彰対象者には、後日町から通知致します。

8020(はちまるにいまこ)とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。  
楽しく充実した食生活を送り続けるために、健康な歯を保ちましょう。

《お問い合わせ》

健康福祉課 保健係  
保健師  
電話 86-255288

86-255255  
(直通)  
(代表)



秋の全国交通安全運動

平成27年9月21日(月)～9月30日(水)

◆ 運動の重点 ◆

【運動の基本】子供と高齢者の交通事故防止

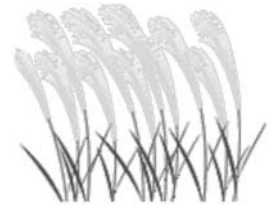
【重点】● 通学路、生活道路の安全確保と歩行者保護の徹底

● 夕暮れ時と夜間の歩行中、自転車乗車中の交通事故防止

(特に、反射材用品等の着用の推進及び自転車前照灯の点灯の徹底)

● 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

● 飲酒運転の根絶



佐久警察署管内事故状況：件数336件、死者4名、傷者430名

佐久穂町事故状況：件数19件、死者0名、傷者25名 (8月10日現在 件数は人身事故)

## 平成27年10月に、マイナンバー(個人番号)が通知されます

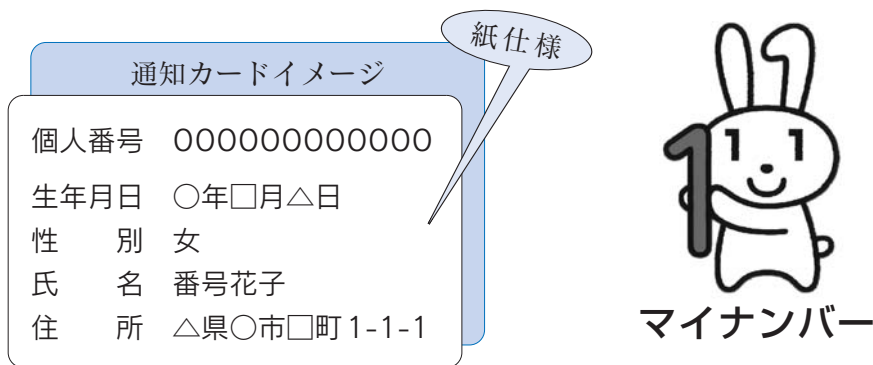
### ● マイナンバーとは…

マイナンバーとは、日本に住むすべてのの方に付番される12桁の個人番号です。個人を識別し、行政の効率化や国民の利便性の向上を目指すもので、社会保障・税・災害対策分野で利用されるものです。

### ● マイナンバー通知カードとは…

平成27年10月から、住民登録されているすべてのの方に1人1つの個人番号(マイナンバー)が記載された「通知カード」が郵送されます。

平成28年1月以降、住所異動など行政手続きの際にこの通知カードが必要になりますので、大切に保管してください。



### ● マイナンバー通知カードを確実に受け取りいただくために…

通知カードは、住民票の住所に世帯ごとに簡易書留で送られますので、住民票の住所と異なる所にお住まいの方は、住民票の異動手続きを行ってください。

なお、やむを得ない事情で住民票の住所地で受け取ることができない方は、「居所情報登録申請」をしていただく必要があります。詳しい内容は市町村窓口へご相談ください。(居所情報登録申請は、8月24日から9月25日までの期間をお願いします。)

(※やむを得ない事情とは… 東日本大震災やDV・ストーカー被害等で避難されている方、一人暮らしで長期間、医療機関や施設等に入院・入所されている場合などです。)

### ● 個人番号カード(マイナンバーカード)について…

「通知カード」に同封されて「個人番号カード交付申請書」が送付されます。

交付を希望される方は、平成27年10月から交付申請をすることができ、平成28年1月から「個人番号カード」が交付されます。(初回の交付手数料は無料です。)

「個人番号カード(マイナンバーカード)」は、ご本人の顔写真が掲載されるため本人確認のほかe-Tax等の電子申請等が行えます。

(注) 現在、住民基本台帳カードをお持ちの方は、個人番号カードと引き換えになります。

なお、個人番号カードの交付を希望しない方は、有効期限までは引き続き住民基本台帳カードを利用することができます。

### ● マイナンバーに関するお問い合わせは…

マイナンバーコールセンター(総務省): 0570-20-0178 (日本語対応)

0570-20-0291 (外国語対応)

受付時間: 平日9時30分~17時30分(土・日・祝日・年末年始は除く)

マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の  
 手続のために行政機関等に提供する場合を除き、  
 むやみに他人に提供することはできません。



- ・マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の手続のために、国や地方公共団体、勤務先、金融機関、年金・医療保険者などに提供します。
- ・他人のマイナンバーを不正に入手することや、他人のマイナンバーを取り扱う者がマイナンバーや個人の秘密が記録された個人情報ファイルを不当に提供することは、処罰の対象となります。

## 講演会のお知らせ ● 物忘れの予防と対策 ●

多目的コホート研究佐久地区疫学研究班・平成27年度健康づくり地域講演会

人の名前が出てこない・・・物の名前も出てこない・・・前にも同じことを聞いたはず・・・  
 これって大丈夫？自分や家族の物忘れがひどくならないようにすることはできるのか？  
 最新の情報を慶応義塾大学の先生にお聞きします。

1. 主催 佐久保健福祉事務所 ・ 佐久穂町
2. 内容 講演1「佐久のコホート研究について」  
 国立がん研究センター 澤田典絵先生  
 講演2「物忘れの予防と対策」  
 慶応義塾大学医学部 教授 三村将先生
3. 日時 平成27年9月17日(木) 午後7時10分から8時45分
4. 会場 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」メリアホール  
 佐久穂町海瀬2570 電話 0267-86-2041
5. 参加費 参加費は無料です。
6. 申込み 佐久保健福祉事務所までお願いします。  
 電話 0267-63-3164 ファックス 0267-63-3221

「多目的コホート研究」は、国立がん研究センターが中心となって、生活と病気の関連を検証し、病気の予防につなげることを目的に実施されている研究事業です。

佐久地域では平成2年、当時の南佐久郡8町村において開始され、現在、佐久市等7市町村において43,000人の住民の方の調査を行っており、国際的にも評価されている大規模な研究です。

# 北信越中学校総合競技大会に出場しました

8月4日から7日に福井県で開催された北信越中学校総合競技大会に、長野県の代表として佐久穂中学校の女子ソフトテニス部と水泳選手が出場しました。

## ●●● 出場選手 ●●●

### 女子ソフトテニス部

団体：小須田奈々さん 井出美咲さん 岡部紗良さん 嶋崎美紀さん  
井出彩聖さん 友野 恵さん 巢永京花さん 松浦愛実さん

個人：小須田奈々さん  
井出美咲さん

### 水泳選手

平泳ぎ：渡邊恭子さん  
バタフライ：井上妃菜さん



7月28日に町長を訪問して大会での健闘を誓いました。

# 信州フラワーショーで町の生産者が入賞

7月23日～24日に長野市のJA長野ビルにおいて、第47回信州フラワーショーが開催され、カーネーションやトルコギキョウをはじめとする、切り花454点が出品、審査されました。

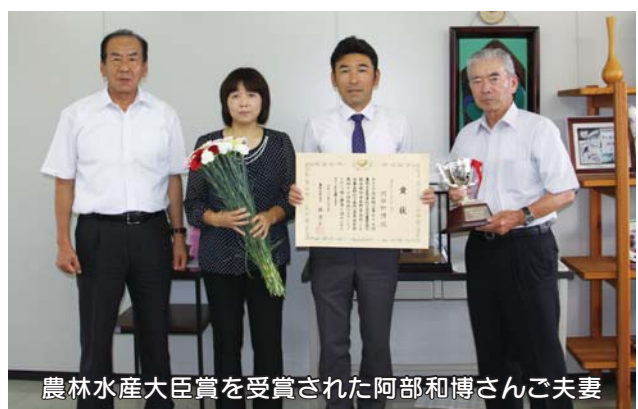
審査では最高賞にあたる農林水産大臣賞に阿部和博さんが、また農林水産省関東農政局長賞に井出希士雄さんが輝きました。

### 農林水産大臣賞

阿 部 和 博 さん (下海瀬)  
スタンダードカーネーション

### 農林水産省関東農政局長賞

井 出 希 士 雄 さん (佐 口)  
スタンダードカーネーション



農林水産大臣賞を受賞された阿部和博さんご夫妻