

広報

さくほ



プレミアム付商品券 「がんばろう佐久穂応援チケット」 12月発売決定!!

(詳細は11月号にてお知らせします)



2021年佐久穂町フォトコンテスト金賞作品「初夏の水景」撮影：新海修（南牧村在住）

- 主な記事 特集①佐久穂町健康教室シリーズ
～コロナ禍のフレイル予防～ 2p～3p
- 特集②食育推進計画（第3次）を策定しました 4p～5p



しらかばちゃん

佐久穂町健康教室シリーズ

～コロナ禍のフレイル予防～

講師は、佐久総合病院の作業療法士の先生です。町の健康教室では、認知症予防のための脳のトレーニングとして、簡単にできる作品作りや、体操を教えてください。今回は、「作業」という観点から、日常をより豊かにするためのポイントを教えてくださいました。

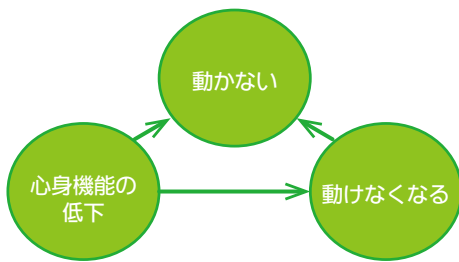


作業療法ってなに？ 作業療法の「作業」って？

それはこころとからだのリハビリテーション。
 食べること、お風呂に入ること、トイレに行くこと、着替えること。
 日々の仕事や趣味の活動、家での料理や洗濯。
 何気なく行っていることが、病気やけが、障害などで難しくなったとき、生活動作の一つひとつの大切さに多くの人が気づきます。
 単純に見える動作も、実はこころとからだの複雑な動きでできていたこと、あたりまえのように思っていた日々の暮らしやまわりの人とのいつもの関わりに、生きているよろこびがあったことに。
 人の日常生活に関わるすべての活動を「作業」と呼びます。
 (日本作業療法士協会パンフレットより)

1

生活不活性による影響とその予防



大川弥生『「動かない」と人は病む生活不活発病とは何か』より

外出制限や対人交流が制限され、こころもからだも動かしにくくなっています。「動かない」ことで「心身機能の低下」が起こり、「動けなくなる」という生活で悪循環が生まれます。生活の中でできることを続けていくことで生活不活性を予防や改善することができます。今回はそれを作業療法士の視点からご紹介いたします。

2

家事や用事も立派な運動！

普段行っている家事や用事も、歩数換算や消費カロリーでみると、立派な運動になります。国が推奨する1日の歩数は、65歳以上の男性で「7000歩」。女性で「6000歩」と言われています。右の表をご覧ください。(カロリー消費は、60kgの人が10分間活動をした際の目安。)ウォーキングは、10分間で約33kcal消費しますが、コロナ禍において多くなっているデスクワークはその半分程度。入浴がウォーキングと同程度の運動負荷ということも意外な気がします。

運動や日常生活での10分間消費カロリー (歩数換算)

運動	消費カロリー	歩数換算
ウォーキング <small>※1分間に100歩が目安の計算</small>	33Kcal	1000歩
デスクワーク	17Kcal	500歩
入浴	33Kcal	1000歩
食事作りと後片付け	22Kcal	650歩
掃除機かけ	33Kcal	1000歩
草むしり	33Kcal	1000歩
洗濯物干し・取り込み	35Kcal	1000歩
窓ふき	40Kcal	1200歩
ラジオ体操	44Kcal	1300歩
ぞうきんかけ	49Kcal	1500歩

(オリンパス健康保険組合HPより)

3 お家でできる工夫。積み重ね。

例えば、料理の中で献立を考え、工程を組み立てることは、脳の活性化につながります。つくったことのない料理にチャレンジしてみることも良いでしょう。掃除・片付けは運動負荷が高い家事です。あえて利き手でない方の手を使いながらの作業も刺激となります。更に、身の回りの片づけをすることで家の中がキレイになり、身動きがとりやすくなります。農作業や園芸では、水やりや草むしりなどでも生活のメリハリが出てきます。作物や草花の成長を楽しむ時間にもなります。加えて、ラジオ体操などは、呼吸機能を保つことを考えてもおすすめです。

これらの様々な活動を組み合わせることで、1日の歩数換算も積み重なります。

自分自身の身の回りの世話（食事やお風呂など）を合わせることで、ほぼ国が推奨する1日の歩数換算と同等になります。



4 自分にも周りにも意味のある「作業」に。

家事や用事・運動を取り入れた1日の中でこころとからだを保つためのヒントとして、歩数換算をご紹介します。

家事仕事は、行う方自身やまわりの人の生活が活発になる作業で、家庭の中での大事な役割のひとつとも言えます。普段何気なく行っていることも捉え方を変えてみることで、意味のある「作業」に感じることが出来たり、やりがいを感じたり、満足感につながります。また、まわりの人とのつながりも感じることができるようになってくるかもしれません。すると、その「作業」を続けていく動機にもなります。

家事に関わらず、仕事や地域活動、趣味や余暇活動、あそびも大切な「作業」です。これを機に、普段の「作業」の中でこころとからだにより部分を捉え直し、自分にも周りにも意味のある「作業」を見出してみたいはいかがでしょうか。

参考として 日本作業療法士協会 「一般の皆さまへ 新型コロナウイルス感染症へ対応するために」
<https://www.jaot.or.jp/about/topics/detail/277/4504-f/>



JA長野厚生連佐久総合病院
 作業療法士 田中幹敏

好きな作業

「好きな音楽を聴きながら
 料理をすること」
 「家のツバメ観察」



JA長野厚生連佐久総合病院
 作業療法士 岡田成光

好きな作業

「浅間山・八ヶ岳を
 眺めながらのお散歩」
 「建築巡り」

例年の佐久穂町健康教室の中で作業療法では、手などの体操や手ずくなどを通して脳機能の活性化、認知症予防を中心に行わせていただきました。
 またみなさんの地域で開催できること、お会いできることを楽しみにしております。

佐久総合病院 リハビリテーション科

食育推進計画 (第3次)

を策定しました

町では、これまで「食育推進計画 (第2次)」に基づき食育の取り組みを推進してきましたが、今年4月に「食育推進計画 (第3次)」を策定しました。食育推進委員会において、佐久穂町の食の現状やこれまでの評価を踏まえ、今後取り組むべき課題に対応していきます。

この計画は、町民が健康で生き生きと暮らしていくための「食」について、一人ひとりが正しい知識と実践力を身につけることを目的とするものです。

この計画の5つの基本目標に沿って、町民の皆様と一緒に関係機関が連携し、総合的な食育の推進を目指します。

食育推進 「5つの 基本目標」

- 目標1 朝食を食べよう
- 目標2 主食・主菜・副菜をそろえよう
- 目標3 「適塩」をこころがけよう (今よりちょっと薄味に慣れよう)
- 目標4 糖分の摂りすぎに気を付けよう
- 目標5 食に関する体験を増やそう

目標

1

朝食を食べよう

朝忙しくて食べる時間がない…。朝は食欲がわかない…。という方!!
まずは簡単な食事から始めてみませんか？

STEP①

ヨーグルト・りんご



まずは、そのまま食べられるヨーグルトや果物を！

STEP②

おにぎり・具だくさんみそ汁



冷凍したご飯を使うのも便利

STEP③

一汁三菜



夕食の残りだってもちろんOK

目標

2

主食・主菜・副菜をそろえよう

主食・主菜・副菜をそろえた食事ってどんな食事？

副菜

野菜、いも、きのこ、海藻
体の調子を整える

主菜

肉、魚、豆腐、卵
筋肉や骨をつくる

主食

ご飯、パン、麺
体を動かすエネルギー



目標

3

「適塩」をこころがけよう（今よりちょっと薄味に慣れよう）

塩分の摂りすぎは高血圧の最大の原因です。高血圧は脳卒中や心臓病などの病気につながります。適塩のポイントをおさえて、日頃から適塩をこころがけましょう。

適塩のポイント



麺類の汁は残しましょう



漬け物の食べ過ぎに気をつけよう



みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らそう



調味料は「かける」より「つける」



味付けにハーブ、しそ、香辛料、酢、レモンを使用

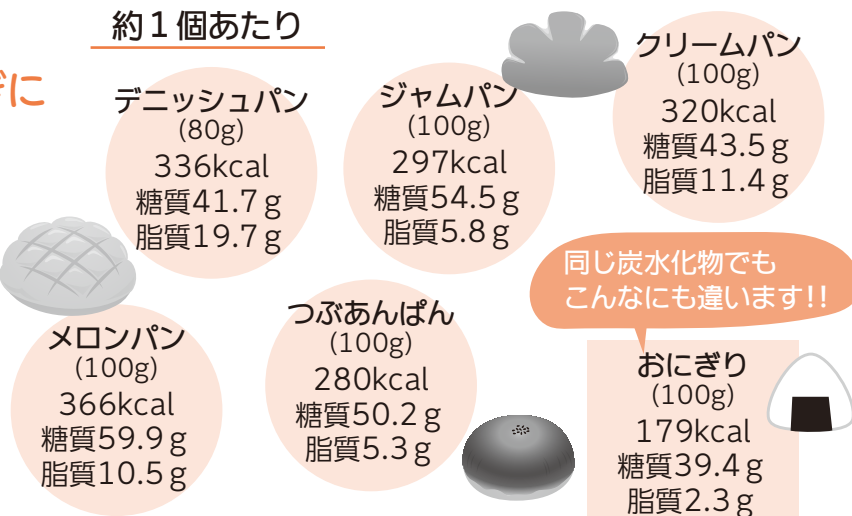
目標

4

糖分の摂りすぎに気を付けよう

佐久穂町では長野県や他市町村と比べ、血糖の高い人の割合が多く、菓子パンの消費量が多いことも特徴です。お菓子感覚で菓子パンをついつい多く食べていませんか？

約1個あたり



目標

5

食に関する体験を増やそう

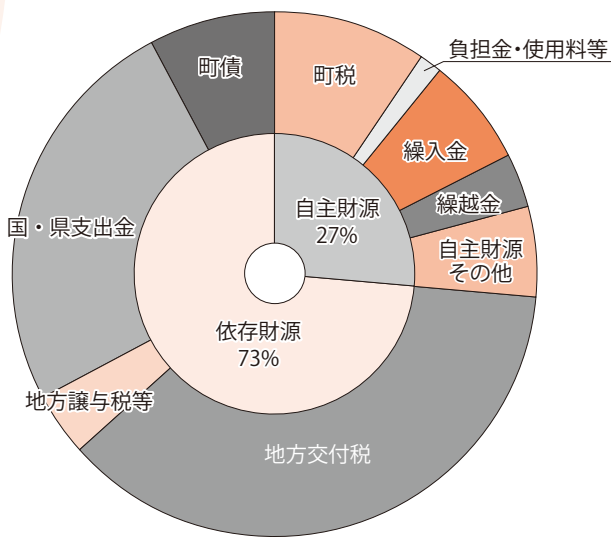
皆さんはお家で料理やそのお手伝いはしていますか？
食事づくりは食生活を見つめ直す良い機会になります。
普段料理をしない方は手軽な料理やお手伝いからでもいいので、食に関する体験を試してみましょう！



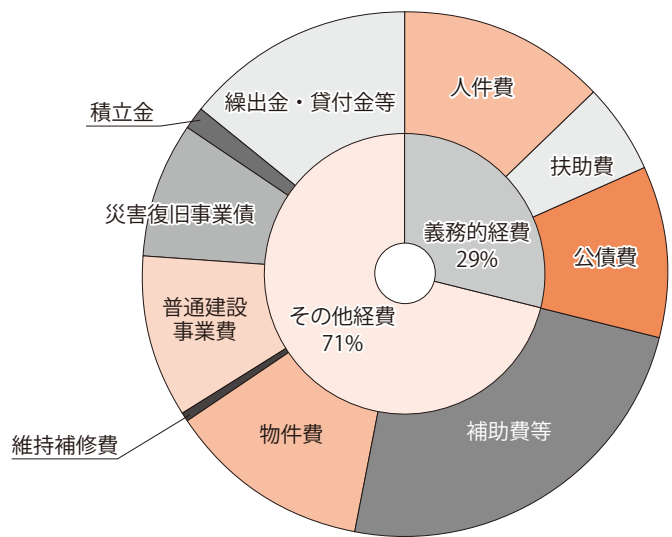
令和2年度 一般会計決算報告

●令和2年度佐久穂町の各会計歳入歳出決算が9月定例議会で認定されました。
 一般会計については、歳入歳出を差し引いた額のうち事業未完了のため翌年度へ繰り越す財源が4億3,256万円、歳入歳出を差し引いた実質収支は3億1,864万円となりました。そのうち1億6,000万円を減債基金へ積立て、残りの1億5,864万円を令和3年度の一般財源として繰り越しました。

歳入総額
110億9,258万円



歳出総額
103億4,138万円



科目名	説明	決算額
町税	町民税、固定資産税など	10億7,513万円
負担金・使用料等	保育料、町営住宅使用料など	1億3,205万円
繰入金	町基金の取崩し収入	7億5,901万円
繰越金	前年度からの繰越金	3億6,605万円
自主財源その他	財産収入など	6億1,362万円
地方交付税	国から交付され自由に使える収入	40億9,544万円
地方譲与税等	国が国税として集め地方へ譲与するもの	4億1,820万円
国・県支出金	国・県から使い道が決められている収入	27億8,950万円
町債	銀行等からの借り入れ	8億4,358万円

性質名	説明	決算額
人件費	職員給与など	13億4,824万円
扶助費	福祉医療費、児童手当など	5億4,839万円
公債費	銀行等への返済	11億973万円
補助費等	各種団体への補助金など	24億8,067万円
物件費	臨時職員賃金、委託料など	12億9,548万円
維持補修費	維持修繕費など	6,266万円
普通建設事業費	道路や建物の建設など	10億5,314万円
災害復旧事業	災害復旧の費用	8億6,077万円
積立金	基金への積立て	1億3,442万円
繰入金・貸付金等	特別会計などへ支出する経費	14億4,788万円

●町ホームページにも決算の情報を掲載しています。



information

お知らせ

佐久・小諸地区就職面接会の開催について

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

■開催日時 令和3年11月19日(金)
 午前の部 10:30~12:30
 午後の部 14:00~16:00

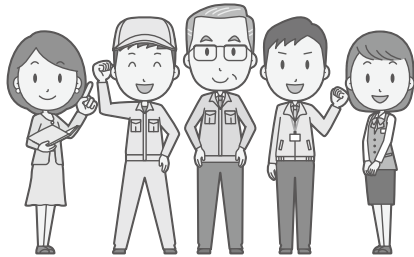
■開催場所 佐久平交流センター

■参加対象者 令和4年3月大学、短大、専修学校、
 高校等卒業予定者、一般の求職者

※入場料無料、事前申込不要

※参加ご希望の方は、長野労働局ホームページより
 「就職面接会 訪問カード」をご準備ください。

■問合せ先 ハローワーク佐久
 ☎0267-62-8609



お知らせ

「次世代多目的コホート研究」アンケートについてご協力をお願い

■問合せ 国立がん研究センター ☎0120-220-510
 佐久保健福祉事務所 ☎0267-78-5531

佐久穂町では平成23年から、国立がん研究センターが行っている、生活習慣病の予防要因を明らかにするための「次世代多目的コホート研究」に協力しています。長野県佐久地域では、約3万人の方にご協力いただいています。

今年の11月には、研究開始から10年後の生活習慣の変化を把握するため、五年前にアンケートにご回答いただいた方に、アンケートを郵送します。ご回答いただいた方には、Quoカード(500円分)と、食事アンケートの結果から、栄養摂取量の結果を同センターから返却します。

この調査は今後の佐久地域の生活習慣病対策や次の世代の住民の健康づくりのためにも活用されますので、ご協力をお願いします。

お知らせ

佐久穂町公式LINEはじめました

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

佐久穂町の公式LINEが今年の9月にスタートして、おかげさまで登録者数が900名を超えました。ありがとうございます。登録がまだの方は、ぜひスマホのLINEアプリから下記のURLを読み込み佐久穂町とお友達になってみてください。またLINE上で「佐久穂町」と検索することで、登録することもできます。



佐久穂町公式LINEに登録すると、まずアンケートにお答えいただき、そのアンケート内容に応じて町からの情報をお届けします。

たとえばアンケートで「ごみ収集情報」にチェックを付けていただくと、雑誌類・段ボール類、ペットボトルなど月に一度しかないごみ収集日の前日にお知らせが届き、大変便利です。

また皆様から役場へ申請や通報なども行うことができます。母子保健事業で行っている「助産師相談」「育児相談/妊婦栄養相談」の予約もガイダンスに従って簡単に行えます。

こどもセンターのイベント予約も11月分よりスタートする予定です。

佐久穂町では、町民の皆様が時間や場所にとらわれずに町のサービスを利用できるよう、今後も公式LINEで出来ることを増やしていきます。ぜひご登録をお願いします。

※佐久穂町公式LINEアカウントは、利用要綱に基づき運用しています。詳しい内容は佐久穂町ホームページよりご確認ください。



information

お知らせ

佐久あすなろの会（佐久地域自死遺族交流会）の開催について

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎0267-63-3164（直通）

ご家族が自死で亡くなると、残された人は孤独になりがちです。佐久あすなろの会は、同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語り、わかちあう場です。

- 日時 令和3年11月11日（木）
午後1時30分から3時30分まで
- 会場 佐久市内
（皆様に安心してご参加いただくため、申込みされた方のみ詳しくご案内します）
- 内容
 - 1 受付
 - 2 会のルールの説明（会でのことは他では話さない・話したくない時は話さなくてもよい等）
 - 3 自己紹介
 - 4 分かち合い
 - 5 参加しての感想等
- 費用 100円（お茶代等）
- 参加対象者
ご家族（親、子ども、配偶者、兄弟姉妹）を自死で亡くされた方。その他の方の参加はお断りします。（予約制）

お知らせ

佐久穂町新型コロナウイルス特別警報対策支援金について

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

町では、新型コロナウイルス特別警報Ⅱの発出の影響により売上が減少し、事業経営に大きく影響を受けている町内事業者の皆様の事業継続のための支援金を給付します。

- 支援対象者
令和3年8月20日現在町内に店舗、事業施設を有し事業活動を行っていて引き続き事業を継続する事業者
 - 支援業種
飲食店、喫茶店、宿泊施設、農林水産物加工製造事業者、タクシー事業者、卸売業者
 - 支援金額
給付金額は1事業者あたり10万円を1回限りとなります。
※一部宿泊施設については20万円。
 - 申請期限
令和4年2月28日（月）まで
 - 申請方法
申請書と請求書に必要な書類を添付のうえ産業振興課商工観光係へ提出
- 詳しくは、町のホームページ、産業振興課商工観光係へお問い合わせください。

お知らせ

住民票等の写しがコンビニで取得できます

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストア等のマルチコピー機から、住民票の写しなどの証明書を取得できるサービスです。夜間、土日、祝日等の役場の窓口が開いていない時間帯でも証明書の取得ができます。

- 利用時間
6時30分から23時まで
※メンテナンス日等のご利用いただけません。
町のホームページでお知らせします。

- 取得できる証明書
 - ・住民票の写し
 - ・印鑑登録証明書
 - ・戸籍謄本・戸籍抄本
 - ・戸籍の附票
- ※本籍地が町外の方は事前に「利用登録申請」が必要です。
- ぜひマイナンバーカードを取得し、ご利用ください。

information

News 出生祝金を贈呈しました

■問合せ 教育委員会 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

8月25日に5人のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

*令和3年4月生まれのお子さんです。



お知らせ 令和3年度がんばろう佐久穂応援チケット発売及び新規取り扱い事業者募集のお知らせ

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に伴い、影響を受けている町民の皆さんの生活を支援するとともに、事業者の支援を含め町内経済への需要喚起を目的とした「令和3年度がんばろう佐久穂応援チケット」の販売を予定しています。

■販売期間

令和3年12月1日(水)～令和3年12月28日(火)

■チケット利用期間

令和3年12月1日(水)～令和4年2月28日(月)

■プレミアム率

50%

1セット5,000円で販売し7,500円利用可能

1セット2,500円お得なチケット

■チケット内容

一枚500円×15枚綴り

■チケットの内訳

大型店専用券7枚・一般店券8枚の計15枚

*一般店では、大型店専用券も併用できます。

■購入限度額

一人4セット迄(販売価格で20,000円迄)

※詳しくは、11月に全世帯へ購入申込書を郵送しますので、購入をご検討ください。購入時には、購入申込書を必ずご持参ください。

★がんばろう佐久穂応援チケット

新規取り扱い事業者募集中★

昨年度実施した佐久穂町「がんばろう佐久穂応援チケット」事業の際にご登録いただいた事業者様は、引き続き取り扱い事業者とさせていただきますので今回の申請は不要です。

まだ応援チケット取り扱い事業者の登録がお済みでない事業者様は、是非ご登録をお願いします。なお、登録申請は随時受け付けていますが、配布するチラシへの掲載はできかねますので、追加登録された事業者様は町のホームページで周知させていただきます。

information

お知らせ

マイナンバーカード交付日について

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

マイナンバーカード交付通知書が届きましたら、
交付日時をご予約のうえ、お早めにカードの受け取りをお願いします。

■11月の交付日時

平日 午前9時～午前11時30分
午後1時～午後4時30分

夜間（月曜のみ）
午後5時～午後6時30分

休日 午前9時～午前11時30分
11月7日（日）・11月27日（土）

※夜間、土日は予約された方のみ受け付けます。
必ずご予約をお願いします。



■交付場所

佐久穂町役場 1階 住民税務課 住民係

■持ち物

- ・交付通知書（はがき）
- ・通知カード
- ・本人確認書類（運転免許証など）
- ・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）



■注意事項

- ・マイナンバーカードの受け取りは原則、本人が来庁する必要があります。病気や身体の障がい、本人が未就学児であるといったやむを得ない事情で本人が窓口へお越しになれない場合に限り、代理人に受け取りを委任することができます。学業・仕事が多忙等の理由では代理人への交付はできませんのでご注意ください。

お知らせ

11月は「児童虐待防止推進月間」です ～子どもを虐待から守るために～

■問合せ 佐久児童相談所 ☎0267-67-3437／教育委員会 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

児童虐待は社会全体で解決すべき重要な課題です。
国では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と位置づけています。

■子どもを守るためにあなたにできること

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、
ご自身が出産や子育てに悩んだときには、児童相談所や町の相談窓口にご連絡ください。

あなたの連絡相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

■児童虐待とは

- 身体的虐待** 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など
- 性的虐待** 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ネグレクト** 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など
- 心理的虐待** 言葉による脅し、無視、きょうだい間

での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV） など

■相談窓口

- 児童相談所全国共通 3桁ダイヤル
☎189（いちはやく）
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン
☎026-219-2413
- 佐久児童相談所
☎0267-67-3437

※連絡相談は匿名で行うことも可能です。連絡者や相談内容に関する秘密は守られます。



information

お知らせ

旧佐久庁舎南棟解体工事等に伴う佐久庁舎敷地の利用及び通行制限について

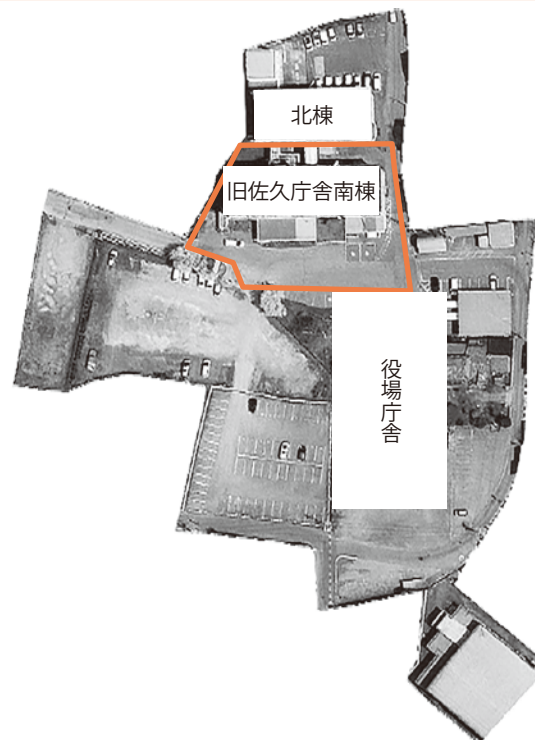
■問合せ 総務課 管財係 ☎0267-86-2525

旧佐久庁舎南棟解体・北棟改修工事に伴い、佐久庁舎敷地の利用及び通行を、下記のとおり制限します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

■利用制限箇所 佐久庁舎敷地内
旧佐久庁舎南棟
南棟の南側敷地通行止め
北庁舎（会議室等）

■制限予定期間 令和3年11月中旬から
旧佐久庁舎南棟解体、外構工事、
北棟改修工事完成まで
（令和4年3月下旬まで）

※利用制限の詳細は、工事の進捗にあわせ案内看板等でお知らせいたします。



解体工事、利用制限、通行制限する範囲

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■秋の読書週間

期間 10月30日（土）～11月14日（日）

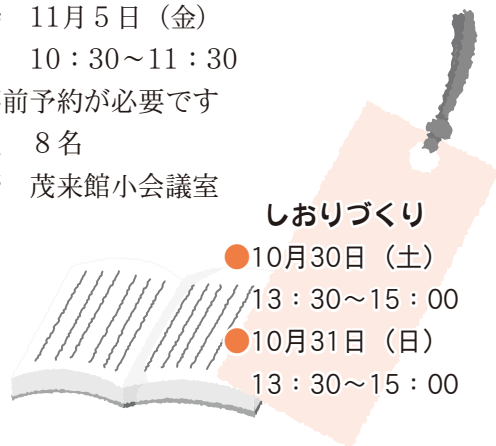
■年賀状に使える消しゴムはんこをつくろう！

日時 11月5日（金）
10：30～11：30

*事前予約が必要です

定員 8名

場所 茂来館小会議室



しおりづくり

- 10月30日（土）
13：30～15：00
- 10月31日（日）
13：30～15：00

密を避けるため、しおりづくりは、一度にできる人数を、5名とします。お待ちいただく場合がありますのでご了承願います。

■とちの実おはなし会

日時 11月13日（土） 15：00～

場所 図書館内

■雑誌のリサイクル市 “パート4”

期間 11月13日（土）～23日（火・祝）

10：00～18：00

場所 図書館入口

※最初の土日は冊数制限があります

1人1タイトル1冊。合計5冊まで。

〈タイトル一覧〉

アングリングファン、風の旅人、ためしてガッテン、きょうの料理、子どもの文化、新潮、Jレスキュー、スキージャーナル、旅の手帖、食べもの文化、ダヴィンチ、地域づくり、チルチンびと、DAYS JAPAN、ニコラ、日経PC、日経ヘルス、日本カメラ、Newton、ハルメク、FIGARO、LEE、りぼん
※なくなり次第終了となります。

information

お知らせ

こどもセンターさくほっこからのお知らせ

■問合せ 教育委員会 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

☆さくほっこの行事は、感染症対策の為、全て予約制です。定員は各8組程度。参加費無料、対象者は就学前のお子さんと保護者の方です。

★感染症対策で、定員を限定していますので、1家庭2つまでの行事（就労相談を除く）を受付けさせていただきます。

☆予約受付期間は、11月行事全て、
10月25日（月）9：00からです。

★12月行事予約受付期間は
11月25日（木）9：00からです。

☆お知らせ☆

- ◎11月の行事から、予約申し込みは「佐久穂町公式LINE」をご利用下さい。
- ◎予約開始日は、毎回前月の25日9：00からとします。

詳細やご不明な点は、こどもセンター窓口または電話（86-2123）までお問い合わせ下さい。

『11月 こどもセンターさくほっこ行事』
～♪さくほっこdeリトミック♪～

- 日時：11月16日（火）
 - ①乳児の部 10：00～10：45
 - ②幼児の部 11：00～11：45
- 場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
音楽に合わせて体を動かします。動きやすい服装

でお越し下さい。

『子育てママの就労相談』

- 日時：11月17日（水） 10：00～12：00
- 場所：こどもセンターさくほっこ 和室
女性就労支援員が相談に応じます。参加者が増えてきたことから、予約をおすすめします。就労相談の予約は随時受付しています。

『すくすくタイム』

～「まちどおしいなクリスマス♪

ステキなリースをつくっちゃおう！～

- 日時：11月25日（木）
10：00～10：45
- 場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
季節の歌や手あそび、絵本、工作などを楽しみます。

『よみきかせ&おたんじょう会』

～図書館司書による読み聞かせと

さくほっこスタッフによるお誕生会～

- 日時：11月30日（火）
10：00～ 手形アート作り（お誕生児のみ）
10：30～ よみきかせとお誕生会
- 場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
お誕生児以外のお子さんと保護者の方も、ぜひご参加ください。

お知らせ

司法書士・税理士による「相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会」

■問合せ 長野県司法書士会事務局 ☎026-232-7492/関東信越税理士会長野県支部連合会事務局 ☎0263-48-5480

長野県司法書士会等3団体により、相続税や贈与税、相続や贈与に関する各種手続、成年後見制度に対する悩みをワンストップで解決できる相談会を次の通り開催します。

- 日時：令和3年11月25日（木）
午後1時30分から午後4時30分
（最終受付午後4時）
- 場所：佐久平交流センター
- 相談料：無料
- 予約：必要
- ①長野県司法書士会HPの予約フォームから申込み

②長野県司法書士会事務局へ電話で申込み
（電話：026-232-7492）

■相談例

- ・生前に土地を整理しておきたい。どのような方法をとったらよいか。
- ・生前贈与と相続では、税金はどう違うのか知りたい。
- ・遺言書の保管制度について教えてほしい。
- ・子ども達が家を相続したくないと言っている。
- ・相続人の中に認知症の人がいるが、遺産分割協議をする方法は？
- ・父が認知症になり通帳の管理ができていない。

町長コラム オール佐久穂のまちづくり

「不要不急って」

昨年の3月、未知の新型コロナウイルスによって3連休が私に転がり込んできました。あの時は久しぶりの連休に、「さて何をしようか」と正直にわくわくしていた自分がありました。愚かで恥ずかしい限りです。あれから一年半余り、自粛、不要不急、三密（密集、密接、密閉）と言った言葉が未だに全国を駆け巡っています。

当町は保健予防の先進地として全国的に有名です。近くに保健予防で有名な大病院がある中で97床の町立病院もあり、集団で行う各種検診・人間ドック・健康教室・保健推進員活動、あるいは福祉と健康のつどいなどを中心に、住民の健康管理事業を昭和30年代から推進してきました。しかし、新型コロナウイルスの前には地域活動を中心に延期や中止に追い込まれました。当町が信じて貫いてきた「予防は治療に勝る」との考えに基づき各種事業は、「不要不急」だったのかと悩む日々が続きます。

ある新聞の社説で、不要不急の物差しは人によって違うという話が掲載されていました。お寺さんが大切にしてきた説教、写経会、座禅会などの脈々と続いてきた行事がことごとく中止や延期となり、僧侶が「自分たちが今までやってきたことは、不要不急のことなのか」と自問自答しているとのことでした。

コロナの蔓延によって、短期の利益（コロナに罹らないこと）と中長期の利益（健康や人と人とのつながりを追求すること）がぶつかるようになってしまったのは悲しいことです。しかし当町では感染がそれほど広がらなかったこともあり、各種健診やドックは例年通り行えま

した。またワクチン接種対象者（12歳以上）の2回接種率が87パーセントを超えており、コロナの蔓延を防ぎながら、健康や人と人とのつながりの追求を両立させることができるような状況に近づいていることは誇らしいことです。

町立千曲病院では、平成24年頃から新型インフルエンザ対策強化の一環として、隔離病床が1〜2床設置されています。昨年12月末から、十分なコロナ対策のもとで患者さんの受け入れを行ってきました。病院内で感染が広がることなく、皆様完治して退院されています。

このことに関しては様々なご意見を頂きます。「コロナ患者を町立病院が受け入れることは・・・」のご意見も頂きました。病院は治療するためにあります。自分や家族、あるいは知人が感染した時、必要な医療が受けられず、自宅療養をせねばならない状況ができる限り起こらないように努めるのが、公立病院の責務だと思えます。病院においても短期の利益（コロナの院内感染リスクを抑える）だけではなく、中長期の利益（必要な医療と、地域の安心を提供する）を大切にして、経営を行ってまいります。

何が不要不急かで、それぞれの正当性がぶつかり合っています。しかし、何が正しいかは後になってみないと分からないことがほとんどです。みんながコメントターや評論家のようになっているのかもしれない。分断は続いており、コロナウイルスはしめしめと笑っているようにさえ思えます。

令和3年10月8日 記





発見! さわめびと

全日本卓球選手権カデットの部*(10/29~31日、豊田市)に県代表としてシングルス、ダブルスに出場。



とみおか ひとし
富岡 仁さん

2007年佐久穂町生まれ。小3のときスポーツ少年団で卓球を始め、ソフトテニスでも東信大会2位の成績を取めるが、小4のとき卓球で全国大会出場。これを機に卓球一本に。小5のとき県のジュニア強化指定選手に選出。2019年は全国ホープス選抜選考会で優勝、全国大会出場を決めるが新型コロナウイルスの影響で中止に。佐久穂中学卓球部部長。ルーム長をつとめ、将来の夢は体育の先生か、麻酔医。家族は両親と姉の4人。高野町在住。

「たくさんの人たちに支えてもらって、いつも感謝しています。周囲の人たちに言われるのは『みんなに愛される選手になりなさい』。そんな選手になれるようにがんばります」

スト16入りを目指して臨んだ八月の「全中」(全国中学校卓球大会、宇都宮市)は残念ながら一回戦で敗れた。

「ラリー、技、(球の)回転力すべてに相手のほうが一枚上で、ポコポコにされちゃいました」しかし敗戦のなかで、改善点も見えてきた。

「ラリーになると焦って、相手の甘いところに(球を)送っちゃうんですよね。もつときびしいところをついていかなくちやダメだと思いました」

中学の卓球部のほかに町の卓球クラブにも所属。鍛えられた身体(一六七cm、五十七kg)はハンパではない。上半身、下半身とも筋肉は鋼のように固く、カチンカチン。中二にして、プロのアスリートのようなのだ。

+

仁さんが卓球を始めたのは小三のとき。同じ時期にサッカーやソフトテニスを始めたが、小四のとき卓球で全国大会に出場。足も速く、周囲はソフトテニスをも勧めたが、「先に結果が出た卓球一本に絞ることにしました」。

卓球に絞った理由はもう一つある。卓球はサッカーなどとは違う個人スポーツ。「自分が主人公になれるところがいいな、と」

卓球一本に絞ると、すぐに頭角をあらわす。小五のときに県のジュニア強化指定選手に選出。しかし県大会ベスト8入りしかけた試合で敗れ、人生初の大きな挫折を味わう。それを糧に「メチャメチャ練習に励み」、小六のとき全国ホープス選抜県選考会で優勝し、全国大会出場を決める。が、新型コロナウイルスの影響で大会は中止に。

だが今年八月の北信越大会で

五位に入賞し、全日本選手権にシングルスとダブルスで出場することが決まった。ダブルスでペアを組むのは同学年で卓球部キャプテンの岡部梨音さん(県のジュニア強化指定選手)。「岡部くんとはソフトテニス時代からのペア。二人で全国大会に出るのが夢でした」

しかもペアの組み合わせが仁さんはドライブ(攻撃)マンで、岡部さんはカットマン。ふつうはドライブマン同士、カットマン同士で組むことが多く、「こういうペアは前例がないと言われています」。めずらしい組み合わせだけに期するところも大きい。

+

東京オリンピック期間中は家族四人で卓球中継に見入った。卓球部の外部コーチである父親の誠さんも元卓球部員で、姉の桃花さんは高校の卓球部員。観戦にも自然と熱が入り、技術論などが飛び交った。そうしたなかで、仁さんはあらためて卓球の奥深さを知ったという。

「卓球は実力があるからといって勝てるスポーツじゃない。そのときの状況によって勝敗が違ってくる。メンタルな部分がすごく大きいですね」

試合中、誠さんが仁さんに飛ばすゲキも「気持ちで絶対に負けるな」だ。「ただ勝ちたいという気持ちが強すぎるとかえって緊張してうまくいかないんですよね」

いま取り組んでいるのは「チキータ」(ボールに横回転



「自分の長所はよく動いて、よく振って、ラリーをつなげること。性格は負けず嫌いですね」=佐久穂中学体育館

をかける難易度の高い技術。ボールの曲がる軌道がバナナに似ていることからこの名がついた。何度か試合でも使っているが、まだまだミスが多い。中学生でこの技術に挑戦する選手は少ないが、この技の精度を高めていくことがいまの課題の一つだ。

朝は三十分ほど走り、夜は入浴前の腹筋トレーニングを欠かさない。上下の腹筋をそれぞれ五十回×三セットを二回ずつがノルマだ。

「いまや県の強豪校の一つとなつた佐久穂中学だが、「それも周囲の方々の支えがあるからこそです」と母親の美奈さん。スポーツ少年団、町のクラブなど、子どもたちを根気よく育てる環境があり、佐久穂出身の高校生たちも率先して後輩たちの練習を手伝ってくれるという。

「たくさんの人たちに支えてもらって、いつも感謝しています。周囲の人たちに言われるのは『みんなに愛される選手になりなさい』。そんな選手になれるようにがんばります」

取材・文/中村仁(ライター)、八千穂高原在住