

広報

さくほ

2022

No.

191

8.25



「さくほリビングマーケット・さくほ暮らしの蚤の市開催！」 撮影：フォトグラファー 山口絵里子

●主な記事 特集①佐久穂町公式LINE 開設1周年 2p~3p



しろかぼちゃん

佐久穂町公式LINE 開設1周年

佐久穂町公式LINEを開設して、1年が経ちました。おかげさまで現在1,300名以上の方に登録をいただいております。

1周年を記念して、改めて佐久穂町公式LINEで出来ることと、これからやろうとしていることについてお伝えします。ご登録がまだの方はぜひご登録ください。既にご登録されている方は、さらなる活用をしていただければ幸いです。

登録方法

スマートフォンで以下のQRコードを読み取っていただくか、LINEの検索画面で「佐久穂町」と入力すると、しらかばちゃんアイコンの佐久穂町アカウントが出てきますので、お友だち追加してください。お友だち追加をするとアンケートが自動的に開始されますのでお答えいただくと、回答の内容に基づき必要な情報をお届けします。



佐久穂町公式

LINE

公式アカウントはじめました！

まずは

お友だち登録から

QRコードからお友だち追加



LINE ID

@003mixyx



現在できること

【予約】

町が主催する各種イベントのお申込みができます。質問に答えていくだけで予約が完了します。

【申し込み】

役場への各種申請や、申込みができます。現在はまだメニューが少ないですが、今後拡張していきます。

【質問】

役場によく寄せられる質問にAIが回答してくれます。現在は「ごみの分別」「国民健康保険」についての回答を用意しています。



【異常連絡】

道路や街路灯など、町内で異常を発見したら、こちらから連絡してください。写真と位置情報を送信できるので、役場でも状況を正確に把握できるので助かります。



【受信設定】

友達申請をした際に答えたアンケートの内容を修正したい場合はこちらからお願いします。

最初にお答えいただいたアンケート結果（受信設定）に基づき、必要な情報をお届けします。（子育て関連情報、健康に関する情報、茂来館イベント情報、行政情報、お悔やみ情報（←お待たせしました。8月から配信を開始します）、移住者向け情報、ごみ捨て情報）またアンケートやパブリックコメントを募集することもあります。

これからやろうとしていること

住民の皆さまが平日の日中にわざわざ役場に来なくても、いつでもいろいろな手続きをスマートフォンで出来るようにしていきます。役場にわざわざ電話をかけなくても、スマートフォンで気軽に情報にアクセスできるようにしていきます。

いままでは住民の方と役場との接点は電話や対面に限られていましたが、スマートフォンを追加することによって、住民ニーズを素早く吸い上げ、政策に反映させていくことも考えています。住民と役場がより良いコミュニケーションを取る手段の一つにしていきます。

もちろんスマートフォンが苦手な方、職員と会って話をしたいという方はどうぞ役場にいらしてください。



スマートフォンが苦手、対面のほうが安心できるという方は、役場までお越しください。

平日に役場に来ることが難しい人はスマートフォンで申請、予約などが完結できるようにしていきます。



進化していく佐久穂町公式LINEをどうぞよろしくお願いします。

管理栄養士の役に立つ食事情報

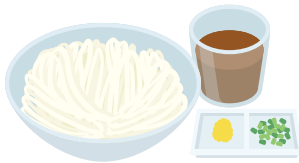
今月のテーマ



まだまだ続くこの暑さ 食事から夏バテ予防を！

こんな食べ方していませんか！？

食べ方A
そうめんやうどんなど
炭水化物に偏った食事



食べ方B
冷たい飲み物や食べ物の
摂り過ぎ



夏にありがちなこのような食べ方は夏バテになる原因です！

夏バテとは・・・

夏の暑さによって自律神経が乱れ、ダルさや食欲不振の症状が起こることです。
夏バテを改善することは、熱中症の予防にもつながります。

夏バテ予防のポイント！

- ① 麺類中心の食事では不足しがちな「たんぱく質」と「ビタミン類」を摂る。
- ② 冷たい飲み物、食べ物の摂り過ぎに注意し、胃の負担を軽減させる。

麺類でもこんなレシピはいかがでしょう？

～献立～ 軽めのお昼などにおすすめ！！

- ゴーヤとささみのそうめんチャンプル
- なすと油揚げとしそのお味噌汁

エネルギー：483kcal 炭水化物：63.9g 脂質：13.1g
たんぱく質：27.1g 食物繊維：6.8g 塩分：4.3g
野菜量：192g

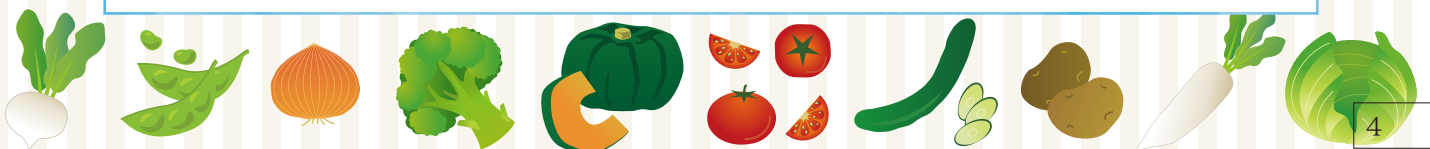


●作り方

- ① ゴーヤは半分に切り、種とワタを取り除いたら5mm幅に切り、塩もみをして5分ほど置いたら水洗いして水気を切る。
- ② 鍋に水とささみを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火で6分ほど茹で、取り出す。予熱がとれたら手で裂く。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんは薄めの短冊切りにする。
- ④ 鍋に湯を沸かし、そうめんを表示時間の1分程ほど短く茹でたら流水に当てて水気を切る。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、玉ねぎ、にんじん、ゴーヤの順で炒める。火が通ったらそうめん、ささみ、めんつゆを入れてよく混ぜる。
- ⑥ お好みでかつお節と白ごまをかけてできあがり。

● ゴーヤとささみのそうめんチャンプル材料(2人分)

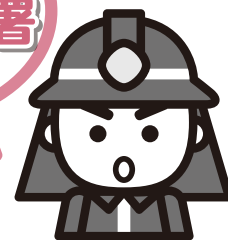
- | | |
|-----------|--------------|
| そうめん…3束 | ごま油……………小さじ2 |
| ゴーヤ……1/2本 | めんつゆ……大さじ2 |
| 鶏ささみ…2本 | かつお節……適量 |
| 玉ねぎ……1/2個 | 白いりごま…適量 |
| にんじん…1/2本 | |



残暑も
まだまだ

熱中症予防を！

こちら
北部消防署
です！



北部消防署
0267-82-0119

厳しい暑さが続く近年の夏は、気象庁が「災害」とするほどの猛暑が続く、自然災害のひとつとして認識されています。先月には、近隣の高校の学校行事で、多くの生徒が熱中症で搬送される事案も発生しました。今年の残暑も厳しいと予想されており、まだまだ熱中症が心配されます。熱中症を知ってしっかり予防し、残暑を乗り切りましょう！

●熱中症をおさらいしましょう！

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす症状のことです。家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いため体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

●子ども・高齢者は注意！

子どもは身長が低いと、地面の照り返しで高温になりやすく、大人に比べると汗腺が少なく体温調整が未熟なため熱中症にかかりやすいと言われています。高齢者は体温を下げる体の反応が弱くなっているため、喉の渇きや暑さを感じにくく、汗をかきにくくなるといった特徴があるため、自覚がないのに熱中症になる危険性があります。

●熱中症予防のポイント！

- 部屋の温度をこまめにチェック！ 普段過ごす部屋には温度計を置いて室温チェック！
- 室温28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給。無理をせず、適度に休憩を！
(お茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があるため、気付かぬうちに脱水症状になっている可能性もあり、注意が必要です。)
- 外出の際は体を締めつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

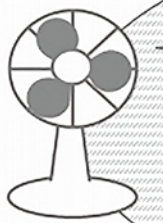
＋熱中症の応急手当＋

涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

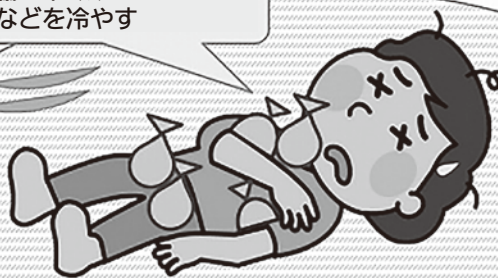


エアコンを活用

首の周り・脇の下・太もものつけね
などを冷やす



扇風機を活用



飲めるようであれば
水分を少しずつ
頻回に取らせる



水分

症状が出たときは119番  救急車を呼びましょう

佐久穂町・佐久穂町立千曲病院職員 採用試験のお知らせ

●令和5年4月採用職員を下記のとおり募集します。

	試験区分	採用予定人員	要件等
佐久穂町役場職員	○一般事務	若干名	・年齢要件①、住所要件①
	○一般事務 (情報)		・年齢要件①、住所要件① ・次のどちらかの要件を満たすもの ◎情報系の学部等を卒業した者（卒業見込みの者） ◎IT・情報系企業等での職務経験を有する者
	○一般事務 (人事)		・住所要件① ・民間企業や官公庁等で人事担当の経験を有する者 ※任期付職員として採用となる場合もあります。
	○技術系事務		・年齢要件①、住所要件① ・次のどちらかの要件を満たすもの ◎土木、建築、化学、農業、林業、環境等を専攻した者 ◎民間企業等において上記の職務経験を有する者
	○保健師	若干名	・年齢要件① ・採用予定日現在において資格を有する者、又は令和5年春までに資格を取得することが見込まれる者
	○保育士	若干名	・年齢要件① ・採用予定日現在において資格を有する者、又は令和5年春までに資格を取得することが見込まれる者
千曲病院職員	○看護師	若干名	・年齢要件② ・採用予定日現在において資格を有する者、又は令和5年春までに資格を取得することが見込まれる者
	○社会福祉士	若干名	・年齢要件② ・採用予定日現在において資格を有する者、又は令和5年春までに資格を取得することが見込まれる者

年齢要件①・・・昭和62年4月2日以降に生まれた者

年齢要件②・・・昭和57年4月2日以降に生まれた者

住所要件①・・・令和4年8月現在、佐久穂町に住民登録をして佐久穂町に居住している者
又は令和5年4月採用までに佐久穂町に住民登録をして佐久穂町に居住する者

【提出書類】

佐久穂町職員採用試験申込書等、千曲病院職員採用試験申込書等
(それぞれのホームページから様式ダウンロード可)

【受付期間】

令和4年9月9日（金）まで（佐久穂町役場総務課庶務係へ郵送提出）

【1次試験日程】

《佐久穂町役場で受験する場合》 令和4年9月24日（土）

《全国のSPIテストセンターで受験する場合》 令和4年9月10日（土）～24日（土）の期間内

なお、テストセンターで受験する場合は、SPIの試験会場及び日程を㈱リクルートマネジメントソリューションズのホームページにて十分に確認をお願いします。これにより、応募書類提出後の試験場所の変更は認めませんので、ご注意願います。

【1次試験内容】

高校卒業程度のSPI3H（文章の意味の理解力、論理的思考力、性格検査）

【その他】

- ・佐久穂町役場職員については、全ての職種について採用後に一般事務職として勤務を命ぜられる場合があります。
- ・今年度1回目の募集に応募した方は今回の募集対象外です。

◎その他詳細は佐久穂町、千曲病院ホームページ等をご確認ください。

問合せ先：佐久穂町役場総務課庶務係 ☎0267-86-2525
佐久穂町立千曲病院 ☎0267-86-2360

佐久穂町社会福祉協議会職員 採用試験のお知らせ

●令和5年4月採用職員を下記のとおり募集します。

	試験区分	採用予定人員	要件等
協議会職員 社会福祉	○介護福祉士	若干名	<ul style="list-style-type: none"> ・年齢要件①、住所要件① ・採用予定日現在において資格を有する者、又は令和5年春までに資格を取得することが見込まれる者

年齢要件①・・・昭和62年4月2日以降に生まれた者

住所要件①・・・令和4年8月現在、佐久穂町に住民登録をして佐久穂町に居住している者
又は佐久穂町へ通勤が可能な者

【提出書類】

佐久穂町社会福祉協議会職員採用試験申込書等

（佐久穂町社会福祉協議会ホームページから様式ダウンロード可）

【受付期間】

令和4年9月9日（金）まで（佐久穂町社会福祉協議会へ郵送提出）

【1次試験日程】

《佐久穂町役場》 令和4年9月24日（土）

【1次試験内容】

高校卒業程度のSPI3H（文章の意味の理解力、論理的思考力、性格検査）

◎その他詳細は社会福祉協議会ホームページ等をご確認ください。

問合せ先：社会福祉法人 佐久穂町社会福祉協議会
☎0267-86-4273

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？



「誰かに聴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。「相談したいがどこに連絡したらよいかわからない」といったお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度、下記の相談窓口にご相談ください。相談は無料でご利用いただけます。

令和4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
◆こころや体の健康に関する相談◆			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 健康づくり係※	0267-86-2528	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	0267-63-3164	
◆こころや自死に関する相談◆			
こころの健康に関する相談、発達障がい、ひきこもり、依存症に関する相談	長野県 精神保健福祉センター	026-266-0280	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「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	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金(祝日除く) 9:30～16:00 18:30～22:30 (最終受付は22時まで)
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
		フリーダイヤル(無料) 0120-783-556	毎日16:00～21:00 (毎月10日は8:00～翌日8:00まで)
◆障がい者等に関する相談窓口◆			
障がい者の保健・福祉、サービスの援助、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	0267-63-5177	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・健康づくり係※	0267-86-2528	
◆生活・福祉に関する相談窓口◆			
生活・福祉に関する困りごと	佐久穂町社会福祉協議会	0267-86-4273	月～金(祝日除く)
生活保護に関する相談	健康福祉課 福祉係※	0267-86-2528	8:30～17:15

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
◆子どもや青少年に関する相談窓口◆			
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 子ども課 子育て支援係・学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	佐久児童相談所	0267-67-3437	
子どもの抱える悩み、保護者の子育て等に関する悩みなどの子どもに関する相談全般	長野県子ども支援センター	【子ども専用（無料）】 0800-800-8035 【大人専用】 026-225-9330	月～土（祝日除く） 10：00～18：00
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※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
いじめや不登校など学校生活に関する相談	学校生活相談センター （長野県教育委員会）	0120-0-78310	毎日24時間
◆経営や倒産に関する相談窓口◆			
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※	0267-86-2525	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	産業振興課 商工観光係※	0267-86-1553	
	法テラス長野	0570-078327	月～金（祝日除く） 9：00～17：00
◆消費生活に関する相談窓口◆			
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※	0267-86-2525	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
◆人権に関する相談窓口◆			
様々な人権に関する相談	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2527	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）	0570-003-110	
◆女性のための相談窓口◆			
性犯罪の被害者・家族・友人などからの相談	性犯罪被害ダイヤルサポート110 長野県警察本部	0120-037-555	毎日24時間
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※	0267-86-2527	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	健康福祉課 健康づくり係※	0267-86-2528	
◆高齢者の相談窓口◆			
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※	0267-86-2528	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※	0267-86-1550	
◆農業に関する相談窓口◆			
農業者・新規就農希望者に関する相談	産業振興課 農政係※	0267-86-2529	月～金（祝日除く） 8：30～17：15

※は、佐久穂町役場です。



9月10日～9月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）

information

イベント

くらしと健康の相談会について

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

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・就業相談や保健師によるこころの健康などの健康相談をお受けします。

- 開催日 12月6日、13日、20日、27日(火)
- 時間 いずれも10:00~12:00、
13:30~15:30(1件1時間)
- 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
- 申込み
 - ・申込みは佐久保健福祉事務所健康づくり支援課保健師までお願いします。
 - ・事前の予約が必要です。
 - ・各相談日の前週金曜日の昼までに申し込んでください。
- 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。

News

「集落の話の聴き手」を委嘱

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

かつては日常のコミュニケーションのなかで伝承されていた集落の情報が、現在の暮らしでは次世代に伝わりにくくなっています。そこで、これまで大切に守られていたものを将来に繋いでいくために「集落の話の聴き手」を委嘱しました。

今年度、集落の地理や歴史などを調べながら、高齢者の方や地域の方々の「子どもの頃」や「住み始めた頃」など昔の話を聴く機会を設け、集落の特色、暮らしの工夫、成り立ちなどを記録していきます。

新しい取り組みとなりますので、町民の皆さまの温かいご支援、ご協力をお願いします。



町長と集落の話の聴き手6名

<左から> 天田かよ子、鈴木千里、大波多志保、
佐々木町長、永井桂子、西澤ユキ、西村寛

イベント

「さくほリビングマーケット・さくほ暮らしの蚤の市」開催のお知らせ

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

- 日時 令和4年9月19日(月・祝)
10:00~13:00(入場無料)
- 場所 佐久穂町元気が出る公園
- 駐車場 一般駐車場又は臨時駐車場をご利用ください。
- さくほリビングマーケット：

佐久穂町で新しいことに挑戦したい人とそれを応援したい人や一緒に取組みたい人が集まる交流型マーケットイベント
- さくほ暮らしの蚤の市：

物を介して人と人が繋がるマーケットイベント



これまでの開催の様子はこちら↓



8月末から、両マーケットに出店いただける皆さまを募集します。詳細は町ホームページをご確認ください。皆さまのご来場をお待ちしております。

information

イベント

佐久一日合同行政相談所開設のお知らせ

■問合せ 総務省 長野行政監視行政相談センター ☎026-235-1100

不動産の登記、年金、道路や農地などの役所の仕事についての相談、法律上のトラブルや相続などについて、弁護士や税理士など専門家に相談できる一日合同行政相談を予約制により開設します。

相談時間は20分です。無料で、秘密は守られます。お気軽にご利用ください。

なお、予約が一杯になり次第、受付を締め切らせていただきます。

■予約受付期間

8月22日(月)～9月2日(金)

■相談所開設日時

9月14日(水) 午前10時から午後1時

■開設場所

佐久平交流センター 第4・第5会議室
(佐久市佐久平駅南4-1)

■参加機関など

長野県地方法務局、長野県(佐久地域振興局、佐久建設事務所)、佐久市、小諸年金事務所、佐久公証役場、長野県弁護士会、長野県司法書士会、長野県行政書士会、関東信越税理士会佐久支部、長野県土地家屋調査士会、行政相談委員

■予約受付番号

026-235-0128 (平日9時～17時)

土・日、平日の受付時間外は、026-235-1100の留守番電話に、名前と電話番号を録音してください。平日の開庁時間に連絡します。

■問合せ先

総務省
長野行政監視行政相談センター
TEL 026-235-1100



行政相談マスコット「キクーン」

お知らせ

マイナポイント第2弾について

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

マイナポイントは、キャッシュレスサービスとの紐づけを行い、お買い物や登録を行うことで最大20,000円分のポイントを受け取ることができる事業です。

■対象となる方

令和4年9月末までにマイナンバーカードを申請した方(既にマイナンバーカードを取得していて、マイナポイントの申請をしていない方も対象)

■ポイントの申請期間

令和5年2月末まで

■マイナポイント付与内容

○マイナンバーカード新規取得で最大5,000円相当のポイント(キャッシュレス決済サービスの利用額(最大20,000円)の25%が付与されます。)

※マイナポイント申込後、キャッシュレス決済サービスでチャージや買い物を行う必要があります。

○健康保険証としての利用申込、公金受取口座の登録でそれぞれ7,500円分のポイント

■役場内にマイナポイントに関する相談窓口を設置します。

【場所】役場1階住民税務課

【時間】平日9:00～11:00、14:00～16:00

※相談する際には事前に住民税務課住民係へ予約をお願いします。

■町独自の特典

令和4年12月までにマイナンバーカードを取得した方(既に取得している方も含みます。)に地域振興券7,500円相当をプレゼントします。マイナポイントとあわせると最大27,500円相当を受け取ることができます。

この機会にマイナンバーカードをつくりませんか?



information

お知らせ

会計年度任用職員の募集について

■問合せ 佐久穂町老人保健施設 ☎0267-86-5330
総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

佐久穂町老人保健施設「さやか」では会計年度任用職員を募集しております。

職種は介護職員及び看護職員です。介護職員は、資格の有無を問いません。

詳しくは、上記問合せ先までご連絡ください。



お知らせ

9月の園庭開放について

■問合せ 海瀬保育園 ☎0267-86-2187

園庭で自由に遊べます。

■期日 9月3日(土)
17日(土)

■時間 午前9時～11時30分

■場所 海瀬保育園 園庭

■対象 未就学児とその保護者

※事前予約で子育て相談も行っています。

ご希望の方はご連絡ください。



お知らせ

第22回ふるさとCM大賞NAGANO応募作品募集について

■問合せ 総合政策 情報政策係 ☎0267-86-2553

「ふるさとCM大賞NAGANO」は、豊かな自然と人情を育む「ふるさと」への思いを「手作りCM」にこめた映像祭です。作品のテーマは、伝統・観光・人物・自然など何でもかまいません。佐久穂町在住の方々からの作品の応募を受付けていますので、佐久穂町の魅力を30秒の映像にして紹介してみませんか。

アイデアあふれる魅力的な作品をお待ちしています。

応募要項などについては、次のとおりです。

募集作品	佐久穂町の特徴を表現した30秒のCM(未発表のもの)。
応募資格	佐久穂町の住民、勤務者、学生・生徒等が作成した作品で、町が承認したもの。また、営利団体が制作したもので、営利団体の宣伝等に寄与するものは除く。
応募点数	同一制作団体・個人につき1点のみ(学校については、「団体」をクラス単位とする)。
作品規格	家庭用・業務用ビデオ、静止画像も可。
著作権	作中に使用する楽曲は、「著作権フリーの楽曲」もしくは「オリジナル曲」の使用をお願いします。
参加費用	応募、テレビ放映料は無料。作品の制作費は応募者負担となります。
提出締切・方法	令和4年9月26日(月) DVD等の記録媒体に作品のファイルのみ入れて情報政策係までご提出ください。
応募要項	下記URL、または、QRコードから町ホームページのCM大賞関連ページをご確認ください。 (https://www.town.sakuho.nagano.jp/chumoku/sogoseisakuka_1602.html)



—[広告欄]—

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎026-214-3681

結婚相談所 ムスベル

「広報さくほ」では、企業・団体の皆様からの広告を掲載しております。ぜひご利用ください。

●広告掲載料金は下記のとおりです

	1 枠 (44×85mm)	2 枠 (44×175mm)
町内業者	2,500円	5,000円
町外業者	5,000円	10,000円

※月1回4,300部発行、町内全世帯へ配布します。

※この広告は、1 枠 (44×85mm) サイズの広告です。

information

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な方へ

■問合せ 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080／住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売上の減少等が生じて所得が相当額まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請が可能です。

■対象となる方

以下の①及び②をいずれも満たした方が対象です。

①令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと

②令和3年1月以降の所得等の状況による所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当^{※1}になることが見込まれること

※1：所得見込額が全額もしくは一部免除基準相当に該当する場合に、それぞれの基準に該当する免除が適用になります。（全額免除・3/4免除・半額免除・1/4免除）

※免除の判定において、世帯主及び配偶者も審査の対象となります。

■申請の対象となる期間

○令和4年度分

（令和4年7月から令和5年6月分まで）

○過去にさかのぼって申請できる期間は、申請した月から2年1か月前（保険料が納付済の月を除く）までとなります。

※任意加入被保険者の方は申請できません。

※付加年金、国民年金基金に加入している方は、免除が承認されるとご利用できなくなります。

■申請に必要なもの

- ・所得の申立書（役場国民年金担当窓口又は日本年金機構ホームページから様式を取得できます。）
- ・基礎年金番号又はマイナンバーが確認できるもの

詳しくは日本年金機構ホームページをご確認ください。



お知らせ

思春期精神保健相談について

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

思春期は、大きな成長の波にころも体も揺れ動き、不安定な時を過ごすことが多い時期です。不登校、ひきこもり、勉強や仕事に集中できない、人の視線が気になる、人とのコミュニケーションがうまくいかないなど、不安や心配がある方は相談してみませんか？どうぞお気軽にお問合せください。

■日 時 不定期

■場 所 佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎1階）

■相談担当者 児童精神科医・保健師

■対象者 原則として、ご本人が18歳未満の方

■費用 無料

■申込み

- ・申込みは佐久保健福祉事務所健康づくり支援課保健師までお願いします。
- ・相談は予約制です。事前に必ず申込みをお願いします。
- ・申込み後、申込書をお送りしますので、記入してご返送をお願いします。
- ・申込書をもとに担当医師と相談の上、実施日時などをご連絡します。

■その他

- ・相談内容等、秘密は厳守します。
- ・ご家族、学校関係者のみの相談もお受けしています。
- ・市町村や学校等にご相談されている場合は、申込み時にお申し出ください。
- ・感染症予防の為、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。



information

お知らせ

2023年版長野県県民手帳の
予約募集について

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

本年10月に販売予定の2023年版長野県民手帳（価格：税込550円）の予約を募集します。

予約希望の方は期限までに申込をしてください。

■申込方法

別にお配りしました2023年版長野県民手帳チラシの裏面にある申込（注文）書に必要事項をご記入のうえ、次のいずれかの方法で申し込んでください。

①FAX（86-4935）

②役場総合政策課情報政策係へ持参

※振込での支払、郵送での受取をご希望の方は長野県統計協会に直接お申込みください。

■申込期限

令和4年9月15日（木）

※申込期限後は、10月中旬以降にお近くの書店又はコンビニエンスストアでお買い求めください。

■県民手帳の受渡し、代金の支払い

○10月中旬以降、注文された方へ個別にご連絡します。

○県民手帳は代金（550円）と引き換えにお渡しします。



お知らせ

図書館からのお知らせ

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■9月の休館日

5日（月）・12日（月）・20日（火）

26日（月）・30日（金）

■「デジとしょ信州」

（市町村と県による協働電子図書館）

電子書籍を読んでみませんか？お申込みは図書館にて受付けています。お気軽にお問合せください。

詳しくは、公民館報7月号（No.103）をご確認ください。



お知らせ

精神保健福祉相談について

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

ストレス社会と言われる中で、こころに疲れがたまっている方が増えています。精神的に緊張してしまったり、理由もないのに不安になったり、眠れなかったり、そんな悩みはありませんか？こころの病気や依存症、認知症などでお悩みの方の相談を行っています。

■日程 9月28日（水）

午後1時30分から

■場所 佐久保健福祉事務所（佐久市跡部65-1）

■相談担当者 精神科医・保健師

■その他

- ・相談は予約制です。事前に必ず申込みをお願いします。
- ・相談は無料です。
- ・相談内容等、秘密は厳守します。
- ・ご家族のみの相談もお受けしています。
- ・市町村や医療機関等にご相談されている場合は、申込み時にお申し出ください。
- ・感染症予防の為、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。

■9月の移動図書館車巡回日

Aコース：水曜日【7日・21日】

Bコース：木曜日【8日・22日】

Cコース：金曜日【9日】

巡回場所などに関するご要望はご相談ください。ご意見等もお聞かせください。

■とちの実おはなし会

日時 9月10日（土）

午後3時から

内容 絵本のよみきかせ ほかに

場所 図書館内

詳しくは館内チラシ等でご確認ください。



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 佐久穂町こどもセンター ☎0267-86-2123

さくほっこの行事は、感染症対策のため定員を設けて全て予約制で実施しています。

- 定員 各5～6組程度
- 参加費 無料
- 対象者 就学前のお子さんと保護者の方
- 申込み 1家庭3つまでの行事（就労相談を除く。）に申込みいただけます。
- 9月分の予約受付開始時間
8月25日（木） 9：00～

※感染症の状況によって、内容が変更または中止になることがありますのでご了承ください。

- 行事予約方法について
- ◎佐久穂町公式LINEで、「メニュー」の「予約」を選択し、案内に従って入力してください。
- ◎定員に達し次第、キャンセル待ちをこどもセンター窓口または電話（86-2123）で受け付けます。
- ◎ご不明な点は、お問合せください。

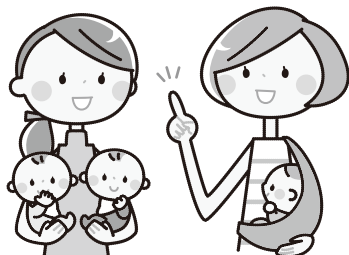
行事の詳細

『さくほっこ de リトミック』

- 日時：9月6日（火）
 - ①乳児 10：00～10：40
 - ②幼児 11：00～11：40
- 場所：こどもセンターさくほっこ ホール3
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ください。

『親子遊びとおしゃべり会』

- 日時：9月15日（木） 10：00～11：00
- 場所：こどもセンターさくほっこ ホール3
親子でふれあいあそびをした後は、ママ達でおしゃべりを楽しみましょう♪おしゃべり会のファシリテーターは、精神保健福祉士の小林有里さんです。



『就労支援講座』

- 日時：9月21日（水） 10：00～11：00
- 場所：こどもセンターさくほっこ ホール3
女性就労支援員の村田明美さんをお招きし、就職に関する最新の情報をお話していただきます。講演後は、個別の相談にも応じます。

『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：9月27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3
予約が満席となり、お誕生児で予約できなかった場合には、こどもセンターまでご連絡ください。

※9月の「すくすくTIME」はお休みです。

—[広告欄]—

マイナンバーカードの申請
ご相談ください

マイナンバーカード申請にかかるご相談、手続きの一部代行を総務省委託事業として行っています。ご不明なことや疑問のある方、手続きの方法がよくわからないという方など、お気軽にご連絡下さい。



無料
相談会

毎月第2・4木曜日午前予定

9月の
相談会
日時：6日（火）・29日（木）
午前10時～12時
場所：茂来館2階

相続・遺言
セミナー

10月23日（日）午後2時～4時
茂来館1階中会議室
感染症予防のため15名限定で行います。

要予約

申し込み・お問い合わせ 86-3717 竹内

竹内 達朗 ☎ 0267-86-3717 FAX 86-3727

information

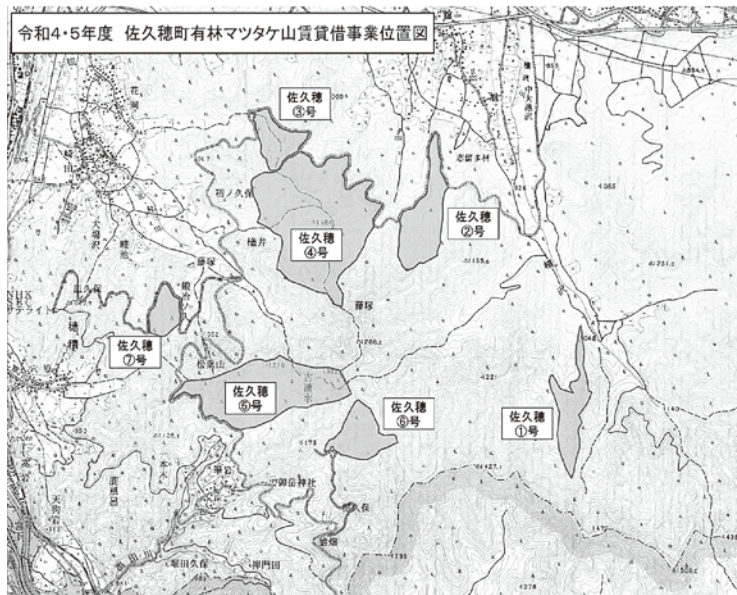
お知らせ

町有林のマツタケ山への立入禁止について

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

佐久穂町では、町有林マツタケ山（別図）において、土地賃貸借契約を締結していますので、令和6年3月31日まで区域内への立入りは禁止となっています。

当該箇所へは、契約関係者以外が誤って入山しないように看板・ナイロンテープ等で立入禁止の表示をしています。無許可での立入りは法律で禁止されていますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。



お知らせ

マツタケの生産者及び販売される皆様へ

■問合せ 長野県佐久地域振興局 林務課普及係 ☎0267-63-3154 / 佐久穂町役場 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

東京電力福島原発事故による放射能の影響で、佐久地域の7市町村（小諸市、佐久市、小海町、南牧村、佐久穂町、御代田町、軽井沢町）では、全ての野生きのこについて、出荷販売が制限されています。ただし、御代田町と軽井沢町を除く5市町村はマツタケに限り、長野県による放射性物質出荷前検査、定期検査を行い、基準値以下の場合には出荷・販売が解除されます。

■集出荷、販売管理の徹底

- ・生産者台帳（生産者の住所、氏名、採取場所）等の整備、保管をしてください。
- ・適正表示（品目・採取地・採取日・採取者の表示）をしてください。

【表示例】（採取日が複数の際は全ての日を記載）

品 目：マツタケ	採取地：佐久穂町
採取日：R 4.9.10	R 4.9.11
採取者：〇〇〇〇	（出荷者）〇〇〇〇

■マツタケ販売者の皆様へのお願い

- ・出荷先（直売所・市場）から、台帳整備の内容について求められましたら、届出をお願いします。
- ・町から検査用の検体をお願いすることがありますので、ご協力をお願いします。
- ・消費者や飲食店へ直接販売する時は、販売先等を記載した出荷台帳の整備をお願いします。

また、放射性物質の検査についてご不明な点等ございましたら、長野県佐久地域振興局林務課普及係（63-3154）、又は佐久穂町役場産業振興課林務係（86-2529）までお問い合わせください。



地域おこし協力隊員コラム

「私とさくほとイエナプラン③ ～毛穴開通記念・後編～」

地域おこし協力隊 熊本敦子



8年前の8月、黒板描きをしていた私は、廃校利活用の施設でdoodle♪doodle♪という落書きイベントを開いたことがある。doodle（ドゥードル）とは英語でいたずら描きという意味だ。授業にあまり集中できない子どもだった私のノートは、クネクネした線や渦巻きで埋まっていた。無意味な線は、後で見返した時になんの知識も与えてくれないけれども、それを描いている時間は没頭できて楽しかった。

イベント当日のことは、今でも夏の暑さと一緒に記憶している。大きな窓を目の前に、子どもたちはクレヨンを手に取り、その瞬間から躊躇なく描き出す。時々大人も窓の前に立って何かを描こうとするが、子ども達とは様子が違う。きっと、まず自分の区画を決めるかのように窓を見つめ、何を描くか考え、それに必要な色のクレヨンを手取る。そして面白いことに、ほとんどの人は、A4サイズからはみ出す絵は描かなかった。まるでそこに見えない線が存在しているかのように。

一方子ども達は、肩甲骨からぐいぐい手を動かしながら線を伸ばしていく。その背後から出てくるエネルギーは踊っている時のもののように、ダンスの軌跡が色となり絵になっていった。無我夢中になって描きながら、ふとした瞬間手をとめ、隣同士ニコッと顔を合わす子もいた。周りの気配を感じながら自分に没頭する時間はなんとも温かい。

イベントも終わろうとしていた頃、私は少し離れて遠目からその窓を見つめた。ふいに涙が流れてきて驚いたと同時に、「有機的ひろがり」と「有機的つながり」という言葉が降ってきた。個々の力強い線の数々と時にそれらが重なり合うさま。無題の絵の集合体は、単純に美しい。お腹にいる子が動くのを感じながら、こんな世界で生きていきたいと思った。

そして8年後の私は今、話合いを絵などを用いて視覚情報に変換していくグラレコに挑戦させていただいている。それぞれが違う視点を持ちつつも、全体で何かを掴めた話合いは充足感で満ち、具体的行動への原動力にもなる。そういった場に確かに存在している感覚的な部分を可視化することによって、生き生きとした話合いを促進できると感じている。第一線で活躍されている山田夏子さんの著書「対話とアイデアを生む グラフィックファシリテーションの教科書」に「人は、誰しも『感性』を持って、生まれてきています。（中略）一つだけ気になるとしたら、成長するにつれて、だんだんと自分の『感性の毛穴』をつまらせてしまう人が多いということ。」とあった。毛穴を感じている人がここにも！と、毛穴開通を密かなスローガンにしている私の心が踊った。

多様性が求められ、予測不可能な時代の話合いの着地点は、必ずしも一つの解ではない。それぞれが毛穴から様々な考えや想いを放ち、一枚の紙に可視化される時、あの大きな窓に広がっていたような絵が立ち上がる。そんなことをイメージしながら、私はこれからも話合いの場で、カラフルなマーカーを握っていたい。

発掘! さわめびと

シーズン中は妻と二人で山に入ってキノコ採り三昧——



きくち たけなり
菊池武生さん

1943年旧大日向村生まれ。小諸商業卒業後、松下電器（現パナソニック）に入社し、おもに人事、営業を担当。名古屋支社時代に偶然にマツタケを採り、松本支社時代に夢中になる。リタイア後は、妻の美千代さんと二人で松本市、川上村などの山に入り、マツタケを中心に約50種類のキノコを採る。植物から鉱物まで山のことすべてに詳しく、「山の達人」。山を愛するあまり、田んぼと山を交換したほど。家族は妻と2人。大日向在住。

「マツタケだけは見つけるたびに、あった！採れた！」と叫んでしまいます。毎年採っているのに、新鮮な感動がありますね」

「ズンになると、地元のマツタケ採りの友だち二人と山に入るんだけど、いちばん下手くそなのがボクね」

キノコのシーズン（七月中旬～十月末）になると、松本市や川上村など、県内各所の山へ入る。採るキノコの種類は五十以上。お目当はもちろんマツタケだ。「体力がもたなくなってきた量は一時期の十分の一に減りましたけど、いちばん採った会社社員時代は家族に『え、今日もマツタケ？』と呆れられていました」

地元の裏山で偶然マツタケを採った少年時代。それから数えらると、キノコ歴もすつかり長くなった。

武生さんがマツタケにのめりこむようになったのは名古屋支社時代。三十代中盤の頃だ。た

またま通りがかった道端でマツタケを見つけた。車道がすぐそばを走るところで、「こんなところに出るのか」と驚くとともに、「これはやつてみようかな」と興味を持った。

本腰を入れるようになったのは松本支社時代。「ところが、簡単に採れるだろうと思って山へ入ったら、三年間まったくのボウズでした」

そこでマツタケ採りの上手な同僚を連れて山に行った。武生さんがいつも入っている場所だ。「すると、あつちにもある、こつちにもある。あれー、ということはある場所は間違っていない。ただ、ボクには見つけられなかったんだ、と」

ほんのちよつと土が盛り上がったたり、土が割れたりしているところにマツタケはあった。それが見えなかったのだ。

体で覚えるしかない——そう思った武生さんは暇を見つけては山に入る。営業だったこともあり、昼休みの短い時間を利用して山に入った。「それまではあるかどうか疑心暗鬼だったんだけど、絶対ここにあるはずだと信じて必死になつて採りましたね」

努力が実り、次第に採れるようになった。マツタケだけでなく、雑キノコも採つた。「一つのキノコを覚えたなら、いろんな場所ですれを採る。すると、場所によつて微妙に色が違うこともわかつてきます」

ただこの頃、ひどい目にあう。キノコに当たつたのだ。「ひどい食中毒で、病院に二泊三日入院しました（笑）」

夏キノコのシーズンが始まると、まず出かけるのが美鈴湖（松本市）周辺。キノコ採りの間では有名な場所、たくさんの人が入るといふ。「マツタケ採りというのとはかく欲かき。競争相手を少なくするためにあの手この手を使いますから。この場所にマツタケはないよつて見せかけたり（笑）」

いつも同行するのは妻の美千代さん。「近所の奥さんとキノコ採りに行つてからハマつて、それから一緒に行くようになりまし」

美鈴湖からの帰りも途中で車を止めては雑キノコを採る。が、マツタケを採つたときの

喜びにまさるものはない。

「マツタケだけは見つけるたびに、あった！採れた！」と叫んでしまいます。毎年採っているのに新鮮な感動がありますね」

あのー、子どもにもキノコの在りかを教えないという「キノコ伝説」って、本当ですか？「本当ですね。キノコ採りというのは大変な努力を要するんです。簡単に教えてしまつたら、その努力をしなくなる。それが教えない理由だと思ひます」

急斜面を転げ落ちて、肋骨を三本折つたこともある。「キノコ採りは命がけです」

苦勞して、まさに体で覚えてきたという自負がある。

「マツタケに関しては下手クソだけど、雑キノコに関してはマツタケ採りの超ベテランが私のところに聞きにきます」

気がかりは「後継者」問題。「そろそろ誰かに引き継いでいかななくてはと思つていゝんです」



アカヤマドリタケ、チチタケ、アカジコなどの夏キノコ。「キノコはシーズン中3回採れて、最後に採れるのがいちばんおいしいです」