



広報

# さくほ

2017  
No. 127  
4.27



### 主な記事

佐々木勝新町長にインタビュー	2・3p
チャレンジデーで元気な町づくり	4～7p
平成29年度 佐久穂町の一般会計当初予算を発表します	8・9p
町からのお知らせ	10～19p
発掘!きわめびと	20p

はじまりの季節に咲く笑顔



# 佐々木勝 新町長

## インタビュー



4月17日から新町長に就任された佐々木勝氏に、今後の町づくりについてお聞きしました。

まずは佐久穂町をどんな町にしたいかということについて教えてください。

「夢と希望の持てる町」をつくりたい。具体的には「安心して子育てできる町」と、ひとそれぞれの「生涯現役の推進」を実現したいと考えています。

佐久穂町には、個性のある保育園、幼稚園があり、2年前にできた素晴らしい統合小中学校があります。また現在こどもセンター（仮）の準備も進んでいます。子育て環境は、すでに高いレベルにあります。小中学校入学時の節目に祝い金の創設、給食費の負担軽減などにより、さらに「安心して子育てできる町」を推進していきます。

「生涯現役の推進」に重要なことは、まずは健康を維持することと考えます。佐久地域は全国的に見ても医療福祉が充実していると言われていますが、さらなる充実を目指しま

す。ただし、少子高齢化は進み、国の財政状況も決していい状況ではありません。そんななかで、健康維持のためにはそれぞれの地域において健康への取り組みをやっていただく必要があります。現在取り組んでいる集落点検や、サロン・健康教室をより発展させていきます。

誰しもが年をとります。生涯をこの町で暮らしていきたいという思いを大切に、より強くそう思っていただけのような町をつくっていきます。

佐久穂町では若い人たちが町外にでてしまい、なかなか戻ってこないという現実がありますが、それに対してはどうお考えですか？

佐久穂町のこどもが外に出たときに、佐久穂町でどういう町と友達に聞かれた際に、多くの子どもは黙ってしまいか、何もない町と答えることが多いのだそうです。

佐久穂町は、医療福祉が充実しており、米、花き、果樹、野菜、酪農といった優れた農産物を作り出して、多様で豊かな自然があります。こどもたちに佐久穂町は魅力的な町であることを伝え、心深くに「根っこ」を生やしていきます。根っこがあることで、こどもたちがどこで勉強しようと、どこで仕事をしようとも、佐久穂町を忘れることなく、町のためになにかしたい、戻ってきたいと思ってもらえるのではないかと考えます。

「夢と希望の持てる町」ということで、現役で働いている人たちに對して何か考えていることはありますか？

選挙の際にも申し上げておりましたが、「人づくり」「まちづくり」「ふるさとづくり」の3本柱で佐久穂町を素晴らしい町にしていきたいと考えています。

その中でも、もっとも重要だと考えているのが「人づくり」です。まちもふるさと人も人をつくるものです。官民の垣根なく人づくりをやっていく必要があります。

具体的な話になりますが、佐久穂町内には全国的に見ても素晴らしい事業所がいくつもあります。技能オリシピックで上位の成績を出す工場、カーネーション栽培にて農林水産大臣賞を取る農家、しょうゆでも農林水産大臣賞を何度も取得している蔵があります。りんごや高原野菜、お酒やお米も大変に高い評価を得ています。



また福祉施設などでも、細やかな心配りによつてとても評判の高いところもあります。そのような全国的に見ても素晴らしい事業所には、人も仕事も集まってきました。そのような事業所がさらに増えていくことによつて、魅力的な町になっていくものと考えます。

そのために、そのような匠の技をほかの事業者が見られる機会をつくつたり、技術をお互いに教えあったりするような場を設けたりというようなことを検討していき、町全体で様々な分野で、レベルアップを図れるようにしていきたいです。

また事業者の皆様が研修に行くための支援なども有効なものを考えていく予定です。

様々な施策を予定されていますが、財源についてはどのようにお考えですか？

八千穂高原スキー場は、年間で約6000万円の赤字がでています。累計の赤字額では4億円を超えているとみています。スキー場は雪質も素晴らしく、温かいおもてなしで来られた方の評判も非常に高いです。冬季の雇用を生み出しているという側面もあります。しかしながらレジャーの多様化、若者人口の減少といった構造的な問題から、黒字化は大変難しい状況です。そのスキー場を民間経営にすることによつて財源を確保します。そのようなスキー場を買ってくれるところはあるのかという声もありますが、中部横断自動車道が開通し、スキー場へのアクセスが向上す

る今はチャンスです。

町政にかける思い、意気込みを聞かせてください。

いま日本、世界はとてつもなく速い時代の変化にさらされています。その変化に対してどう対応していくかを考えることが重要です。私は佐久穂町の役場職員として、町をずっと見てきました。自分であれば、町の状況を知った上で素早く各種施策を実行していくことができます。町政を止めることなく、推進していくことが大切です。

町民の皆様の見、役場職員の知見を活かして

オール佐久穂で町づくりをしていきます。

町長に就任されると激務で大変かと思いますが、ストレス解消としてなにかやっていることはありますか？

休みの日は、黙々と草むしりをしています。すると不思議と心が落ち着いてきます。海でシノーケリングをするのも好きなのですが、町長に就任したので気軽に行けなくなりました。いまは家で飼っている熱帯魚が心の癒しです。

### 佐々木勝 プロフィール

昭和34年生まれ (57歳)

野沢南高等学校卒業・岩手大学工学部卒

(大学時代は山岳部チーフリーダー)

佐久穂町役場では、企画係長、農政兼林務係長、

健康福祉課長、建設課長を歴任

趣味：山と海、日曜大工、

蕎麦とラーメンを食べること



今年度から佐久穂町は

# チャレンジデー



に参加することになりました。

ぜひ住民みなさまの積極的な参加をお願いいたします。



チャレンジデーは従来のスポーツイベントのように一部の限られた人たちが、ひとつの会場に集まってスポーツをするのではなく、その日チャレンジデーを実施する人であれば、自宅、学校、職場など、どこでも、どんな運動やスポーツをしてもよく、年齢・性別を問わず参加いただけます。

公式サイトにはチャレンジデーの目的として以下のように書かれています。チャレンジデーは運動やスポーツをした住民の参加率を競い合うスポーツイベントですが、より大切なのは運動やスポーツを通じて健康に対する意識を高め、運動の習慣化を目指すことです。

しかし、先日行われた佐久穂町チャレンジデー実行委員会（委員長：佐々木定男町長）では「どうせやるなら金メダル（参加率55%以上）を取ろう」との宣言がなされ、担当者（健康福祉課保健師S）としては胃が痛い日々が続いております。

町の保健行政を担う担当者としてはこのチャレンジデーに、少しでも多くの方が運動、スポーツをするきっかけづくりをしていただければそれに越したことはないのですが、やはり勝負事。負けたくはありません。今回の相手となる秋田県羽後町はチャレンジデーに力を入れており、町民参加率はなんと50%を超えています。大変に大きな目標ですが金メダル（参加率55%以上）を目指して、佐久穂町一丸となって取り組みたいと思っております。皆さま、ご協力よろしく願いいたします。

## チャレンジデーの主なルール

- 実施日時 平成29年5月31日（水） 午前0時～午後9時（21時間）
- 参加対象 チャレンジデー当日、町内にいる人
- 実施内容 15分以上継続した運動やスポーツなどを行った住民の「参加率（%）」を競い合う。
- 実施場所 自宅や学校、職場、スポーツ施設、広場など、町内であればどこでも可能
- セレモニー 敗れた場合には、対戦自治体の旗を1週間庁舎のメインホールに掲揚
- 参加報告 15分以上継続した運動やスポーツをされた方は、参加報告をお願いします。下記のいずれかの方法で、ご氏名、参加された方の人数を教えてください。

### 報告方法・報告先

- ①役場健康福祉課（86-2525）、茂来館（86-2041）への電話（当日午前7時から午後9時30分まで）
- ②役場健康福祉課（86-2633）、茂来館（86-2939）へのFAX（当日午前7時から午後9時30分まで）
- ③役場、茂来館へお越しいただき、直接報告（当日午前8時30分から午後5時15分まで）
- ④メールにて報告（cd@town.sakuhonagano.jpへお名前（団体名）、参加人数をお送りください）  
（午前0時から午後9時30分）

- ⑤Webサイトの報告フォームにて報告（午前0時から午後9時30分）

<https://goo.gl/forms/8D0ukWWM0lvzi0EEI2>





# よくある質問の Q & A

- Q** 参加条件（制限）はあるの？
- A** 年齢、性別を問わないため、どなたでも参加可能です
- Q** 15分以上の徒歩や自転車での通勤・通学はカウントできるの？
- A** 自宅から町内の駅までが15分以上であれば、カウントできます。

- Q** 体育の授業、クラブ活動はカウントできるの？
- A** 授業などはカウントできないため、休み時間の運動や、スポーツ少年団等で運動をする必要があります。
- Q** 住民票が佐久穂町にない人は参加できないの？
- A** 当日、佐久穂町内で運動すれば、通勤者、観光客の方も参加可能です。
- Q** 農作業などの仕事はカウントされますか？
- A** されません。準備運動などを15分以上していただく必要があります。



## 秋田県羽後町（うごまち）

【位置と地勢】（町ホームページより抜粋）

秋田県の南部に位置し、山形県境に近く、雄物川を境として湯沢市に隣接しています。

羽後町は、2012年からチャレンジデーに参加しており、5回目の2016年には、なんと町民の半数以上の方がチャレンジデーにスポーツ、運動をされているかなりの強敵です。



【佐久穂町との比較】（町ホームページより抜粋）

項目（単位）	羽後町	佐久穂町	コメント
面積（㎡）	230.78	188.15	羽後町は佐久穂町と比較して、面積、人口ともに大きい町です。それぞれの年代の人口比率で、大きな違いは見られませんが、県立高校があることから、多くの町外の高校生が参加することが想定されます。
人口（人）	15,661	11,567	
世帯数（世帯）	5,370	4,357	
年少人口率（％）	9.72	10.6	
生産年齢人口率（％）	55.04	55.3	
老年人口率（％）	35.15	34.1	
県立高校（校）	1	0	

【羽後町のチャレンジデーの実績】

参加年	参加回数	参加率
2012年	1回目	35.3%
2016年	5回目	51.7%

（参考）【参加率に応じたメダル授与の基準】

55%以上	金メダル
31%以上～55%未満	銀メダル
31%未満	銅メダル

羽後町の1回目の参加率は約35%でしたが、5回目を迎えた2016年は50%を超えました。年に1回のイベントではなく、チャレンジデーをきっかけとして、運動に対する意識の向上があったと思われます。

# 佐久穂町チャレンジデー2017の目標

昨年度の羽後町の実績、メダル授与の基準を踏まえ、佐久穂町の目標は

参加率55% 参加人数6,362人  
**金メダルを目指そう！**



とします。（3月14日に行われた佐久穂町実行委員会にて決定されました）

## チャレンジデー、じゃあどんな運動をすればいいの？

### ●普段から運動をされている方へ●

普段からウォーキングや体操をされている方や、会社や団体等で定期的に運動をされている方は、チャレンジデー当日も運動をしていただき、ぜひ参加報告をしてください。

### ●15分間の運動の実践例●

運動の実践例をご紹介します。できそうな運動を一つ実践したり、実践例を組み合わせたりして、15分以上の運動やスポーツをしてみましょう。下記に紹介されていない運動やスポーツでも、15分以上継続すれば参加可能ですので、ご自身の体力やライフスタイルにあった運動をしましょう。



- ・初夏の佐久穂を楽しんでみませんか ～ウォーキング～
- ・運動が苦手な方ではできることから ～ラジオ体操、ストレッチ、ながら体操など～
- ・すでに運動している人はこれからも ～スポーツ（定例練習など）～
- ・子どもたちは遊びの中で ～体育の授業以外での運動やスポーツ、遊戯～
- ・お仕事で忙しい方におすすめ ～徒歩・自転車での通勤・通学～
- ・今シーズンも現役でいるために ～農作業前後の体操※～

※ルール上、農作業は運動に含まれないので、前後の体操などをする必要があります。

運動を推進するために、5月中旬頃からラジオ体操等の音楽を防災無線で放送する予定です。時間は、平日（祝日除く）午後3時から約5分、チャレンジデー当日のみ午前10時と午後3時から約5分の放送を予定していますので、これをきっかけに体操をしてみましょう。

またチャレンジデー当日には、町内各施設で下記のようなイベントが企画されています。ぜひご参加ください。（平成29年3月末現在）その他、各種イベント等の詳細が決まり次第、広報誌や町ホームページにてお知らせします。





会場	時間	内容	対象者	お問合せ先
茂来館メリアホール	午前7時～7時30分	開会式	どなたでも	健康福祉課
	午前9時30分～11時	親子でからだを動かそう (子育てランド・あそびの広場)	未就園児	健康福祉課
	午前11時～12時	島山直美氏による 子どものためのリトミック	どなたでも	公民館
	午後1時～3時	スポーツ推進委員による ニュースポーツ体験コーナー	どなたでも	公民館
	午後7時～8時	スポーツ傷害予防教室 理学療法士 中村崇氏を講師とした運動指導	どなたでも	公民館
	午後8時～9時30分	スポーツ推進委員による ニュースポーツ体験コーナー	どなたでも	公民館
	午前10時～午後5時	中村崇氏による 健康器具体験コーナーなど	どなたでも	公民館
しらかば社会体育館	午前8時30分～午後9時30分	アリーナ、トレーニングルーム等の 無料開放	どなたでも ※要予約	公民館
海瀬社会体育館	午前8時30分～午後9時30分	アリーナ（半面）の無料開放	どなたでも ※要予約	公民館
児童館ホール1	午前10時～11時30分 (受付9時30分～)	児童館行事 ～心・身体・脳を育む運動あそび～ 参加費無料	入学前のお子さんと 保護者10組 ※要予約	児童館 86-2123
投票所区を基準とした 公民館等20会場	午前9時～午後5時	巡回運動教室	どなたでも	健康福祉課
マレットゴルフ場	昼間	マレットゴルフ大会	高齢者クラブ連合会	
海瀬・千ヶ日向 グラウンド	昼間	無料開放	どなたでも ※要予約	公民館
千ヶ日向グラウンド	夜間	ソフトボール大会	佐久・八千穂 ソフトボール連盟	

※予約の必要な会場については公民館（86-2041）まで事前にご連絡ください。

## 運動に自信のない方は、まずはヘルスアップ体操を実践してみませんか？

・ヘルスアップ教室参加者は実践中 ～佐久穂ヘルスアップ体操～

前へ手を  
伸ばす運動

実践する際の目安：5回×2セット



チャレンジデーをきっかけに、運動の楽しさや大事さを再確認してもらえるといいな～



- ①骨盤を起こし、背筋を伸ばして、できるだけ良い姿勢で少し浅く腰掛けましょう。
- ②両手を組みます。
- ③できるだけ遠くまで手が届くように両腕を前方に伸ばします。顔が下を向いたり、背中が丸まったりしないように注意しましょう。

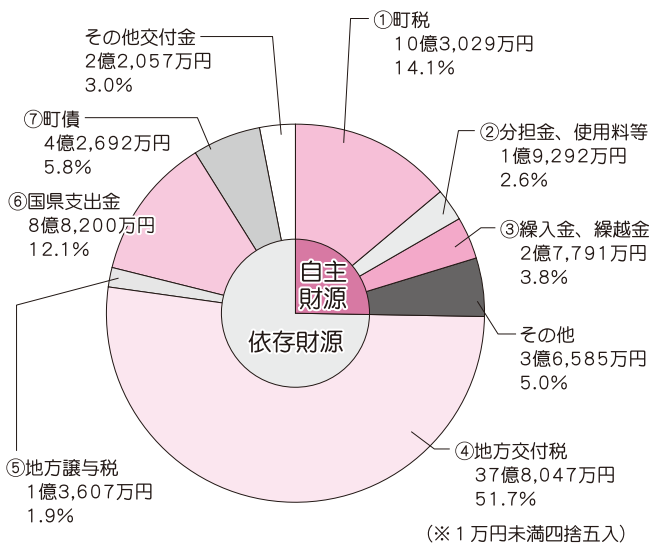
# 平成29年度 佐久穂町の 一般会計当初予算を公表します

平成29年度の一般会計歳入歳出の総額は、それぞれ73億1,300万円、前年度比9億6,400万円の減額となっています。今年度は、任期満了に伴う町長・議会議員選挙が年度当初に控えているため「できるだけ政策的な予算を除外した骨格予算」として編成しました。ただし、4月からの住民サービスには支障をきたさない予算編成となっています。

また、昨年に引き続き、選択と集中により町のコミュニティ創生戦略の重要な課題に、重点的な予算配分を行うとともに、第1次行財政改革大綱を踏まえ、引き続き事業費等の見直しを図っています。

- コミュニティ創生対策 ⇨ 集落活性化に向けた集落点検事業の推進  
地域おこし協力隊事業（1名増員）
- 商工観光対策 ⇨ 小規模事業者持続化補助金  
信州デスティネーションキャンペーン関連事業  
小海線まつりin佐久穂（仮称）の開催
- 林業振興対策 ⇨ 町有林の更新伐・間伐・植林の実施
- 教育環境の充実 ⇨ 信州型コミュニティスクール事業「キャリア教育副読本（森林版）作成」  
英語教育プログラムの推進

## 歳入予算 総額73億1,300万円



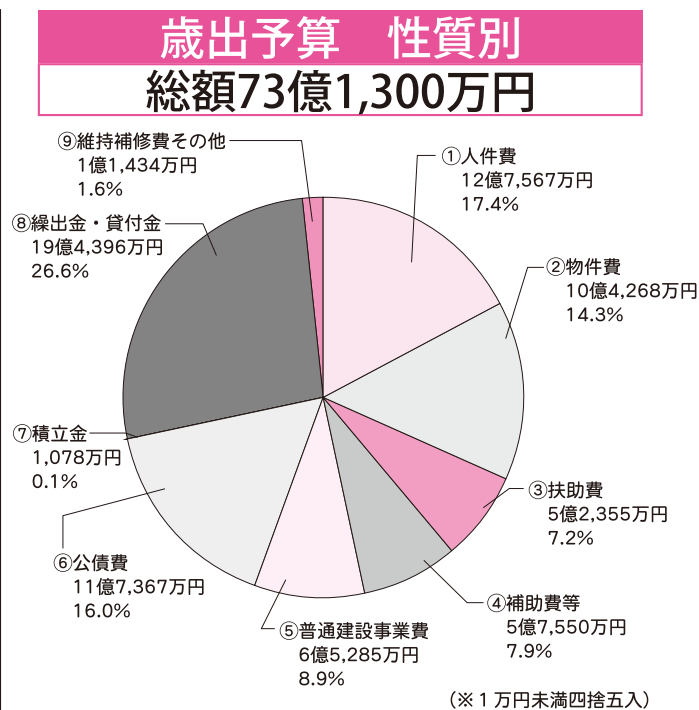
町民1人あたりにすると		
※住民基本台帳佐久穂町人口：11,548人（H29.2.28現在）		
科目名	前年度と比べると	科目の説明
1人あたり予算額		
①町税	771円 89,218円	町民税、固定資産税、軽自動車税、たばこ税の増
②分担金、使用料等	236円 16,706円	保育園入所者負担金、体育館使用料、住民票の発行手数料などの減
③繰入金、繰越金	27,093円 24,066円	町の基金から繰り入れる収入の減 前年度から繰り越す収入
④地方交付税	25,379円 327,370円	町の財源を保障するため国から交付され、自由に使える収入の減
⑤地方譲与税	2,174円 11,783円	国が国税として集めて、地方へ譲与する収入の増
⑥国県支出金	11,751円 76,377円	国や県から交付され、使い道が決められている収入の減
⑦町債	7,604円 36,969円	道路などを造るためには多くの資金が必要なため、銀行などから借りる収入（借金）の減
自主財源	41,920円 161,670円	町が自主的に収入しうる収入の減
依存財源	41,558円 471,599円	国や県から交付される収入の減

歳入の主なものにつきまして、

- ①町税は、10億3,029万円（14.1%）で前年度比890万円の増額です。主に給与の伸びによる個人町民税の増、重課税適用による軽自動車税の増を見込んでいます。
- ③繰入金、繰越金は、2億7,791万円（3.8%）で前年度比3億1,287万円の減額です。これは、主に臨時財政対策債の期日一括償還分に充てた減債基金からの繰入金の減によるものです。
- ④地方交付税は、37億8,047万円（51.7%）で前年度比2億9,308万円の減額です。これは、国の地方財政計画及び合併して10年を経過したことにより合併算定替保障率が段階的に減となること、償還終了の起債が増えたことによる減を見込んでいます。
- ⑥国県支出金は、8億8,200万円（12.1%）で前年度比1億3,570万円の減額です。これは、主に臨時福祉給付金事業縮小に伴う国庫補助金の減、森林造成事業県補助金の減、都市再生整備計画事業終了に伴う交付金の減によるものです。
- ⑦町債は、4億2,692万円（5.8%）で前年度比8,781万円の減額です。これは、主に佐久総合病院本院整備工事等で借り入れた合併特例債の減によるものです。



町民1人あたりにすると		
※住民基本台帳佐久穂町人口：11,548人（H29.2.28現在）		
性質名	前年度と比べると	科目の説明
1人あたり予算額		
①人件費 110,467円	2,433円 の減	職員の給与や議会議員の報酬などの経費
②物件費 90,291円	13,502円 の減	需用費、委託料、役務費、備品購入費などの経費
③扶助費 45,337円	566円 の減	児童手当、高齢者や障がいのある方への給付費などの経費
④補助費等 49,835円	15,091円 の減	各種団体への補助金や交付金、謝礼などの経費
⑤普通建設事業費 56,534円	5,785円 の減	道路や建物などの建設事業や用地購入などの経費
⑥公債費 101,634円	36,901円 の減	国や金融機関から借りたお金を返済する経費（借金の返済）
⑦積立金 933円	451円 の減	基金に積み立てる経費（貯金）
⑧繰出金・貸付金 168,337円	9,079円 の減	一般会計と特別会計などにおいて支出される経費



性質別の歳出予算の主なものにつきまして、

- ②物件費は、10億4,268万円（14.3％）で前年度比1億5,592万円の減額です。これは基幹系システム共同化事業により平成28年10月から他市町村と共同利用の新システムへ移行したことによる電算使用料・委託料の減等によるものです。システムを他市町村と共同で利用することでコスト削減に努めています。
- ④補助費等は、5億7,550万円（7.9％）で前年度比1億7,427万円の減額です。これは佐久総合病院本院再構築に係る負担金の終了、臨時福祉給付金減額による事業費の減等によるものです。
- ⑤普通建設事業費は、6億5,285万円（8.9％）で前年度比6,681万円の減額です。これは骨格予算編成により、政策的経費を当初予算から除いたことによる減等です。
- ⑥公債費は、11億7,367万円（16.0％）で前年度比4億2,613万円の減額です。償還終了の起債が増えたためです。
- ⑧繰出金・貸付金は、19億4,396万円（26.6％）で前年度比1億485万円の減額です。前年度、国民健康保険特別会計への貸付金の一部を清算したことや、老人保健施設特別会計、索道事業特別会計への貸付金を短期貸付から長期貸付にしたことに伴う貸付金の減等によるものです。

#### その他特別会計等の当初予算

特別会計名	平成29年度予算額	平成28年度予算額	増減額	増減率
国民健康保険特別会計	16億4,310万円	17億1,302万円	△6,992万円	△4.1%
介護保険特別会計	13億6,800万円	13億6,800万円	0円	0%
住宅改修資金等貸付事業特別会計	923万円	894万円	29万円	3.3%
簡易水道事業特別会計	2,360万円	2,324万円	36万円	1.5%
農業集落排水事業特別会計	7,393万円	8,236万円	△843万円	△10.2%
住宅地造成事業特別会計	3,640万円	2,870万円	770万円	26.8%
老人保健施設特別会計	3億7,854万円	4億5,089万円	△7,235万円	△16.1%
索道事業特別会計	1億4,298万円	1億8,179万円	△3,881万円	△21.3%
後期高齢者医療特別会計	1億2,935万円	1億2,633万円	302万円	2.4%
病院事業会計（収益的収支）	18億1,541万円	18億2,919万円	△1,378万円	△0.8%

問い合わせ先 ● 総合政策課 財政係 TEL 86-2553

# 平成29年度 職員配置

(平成29年4月17日現在)

町長 佐々木 勝  
教育長 相馬 哲雄

下線は新規採用職員

【 】内は係の主な担当事務

<b>総務課</b> (佐久庁舎2階) 課長 小宮山昇平 課長補佐 井出 政利	庶務係 86-2525	係長 井出 政利	小林浩 鳥川祐介 土屋潤 濱口歩 篠原佑奈 【条例、給与、職員の任免、選挙、自治会、消防・防災、防犯、無線、姉妹都市交流、文書收受、庁内車両、交通 安全、指名入札、消費者生活など】
	管財係 86-2525	係長 小宮山弘道	古屋豊 佐々木悟 石井大介 増田健吾 山口晃 【財産・庁舎・住宅・街灯管理、国土調査、公共施設管理計画など】
<b>総合政策課</b> (佐久庁舎2階) 課長 松澤 明彦 課長補佐 渡辺 長寿	政策推進係 86-2553	係長 須田 稔勝	浅井弘幸 小池良 青木彩香 (県からの派遣) 【地方創生、総合計画、行財政改革、都市計画など】
	情報政策係 86-2553	係長 渡辺 長寿	菊池健太 【広報、統計、ホームページなど】
	【総合政策課付】		井出菜見
	財政係 86-2553	係長 清水 明	佐々木豊 【予算決算、交付税、起債、財政計画など】
<b>住民税務課</b> (佐久庁舎1階) 課長 高見澤 稔 課長補佐 市川 明美	税務係 86-2526	係長 市川 明美	宿岩勉 金子友和 赤羽峰輝 小林志保 岡部宏美 木嶋浩佑 【町県民税、固定資産税等の賦課徴収など】
	住民係 86-2527	係長 小宮山 正	山口学 高橋綾香 内藤真子 【戸籍、住民基本台帳など】
	国保年金係 86-2527	係長 佐塚 民生	相馬泰 市川智英 【国保資格、高齢者医療保険、国民年金など】
	人権政策係 86-2552	係長 高橋 智幸	【人権啓発、男女共同参画、人権擁護、隣保事業など】
	生活環境係 86-2552	係長 山口 真一	須田秀俊 伴野文和 【ごみ処理、公害、自然環境、墓地申請、環境衛生など】
	(清掃センター) 88-2111		
<b>健康福祉課</b> (佐久庁舎1階) 課長 岡部 豊一 課長補佐 新津 善政	健康づくり係 86-2528	係長 佐々木裕之	小林正樹 小須田春子 【健康管理、保健予防など】
	保健係 86-2528	係長 中島ゆかり	(保健師) 大井直美 山崎藍 佐々木伸一 井出なつ美 (管理栄養士) 大月美範 【保健事業の実施、保健の総合相談】
	【健康福祉課付】		内藤葉月
	福祉係 86-2528	係長 小須田広明	佐塚神仁 須田高宏 篠原美咲 【生活保護、障がい者の福祉、民生児童委員協議会など】
	高齢者係 86-2528	係長 布施 秀雄	小林昭宏 富岡美奈 【高齢者の福祉、介護保険など】
	包括支援センター係 86-1550	係長 新津 善政	出浦千恵 堀米篤子 高橋妙子 (佐久総合病院より派遣) 佐々木俊介 木内貴浩 【地域包括支援、在宅支援、高齢者総合相談など】



<b>教育委員会</b>	<b>こども課</b> (佐久庁舎1階) 課長 渡辺 永	学校教育係 86-4940	係長 小澤 実	菊池圭 土橋奈央子 【教育委員会事務、奨学金、小中学校のこと】 【佐久穂中学校 86-2280】高見澤八重子 【佐久穂小学校 86-2134】 【共同調理場 86-3196】青木昌代 出嶋裕子 岡部順子 井出はるみ 井出亜弓 花岡美雪
		子育て支援係 86-4940	係長 星野 光輝	武重彩笑 【児童館、学童クラブ、子育て支援、少子化対策、青少年健全育成、要保護児童対策など】
		【こども課付】		友野幸代 星野成美
		保育園係 86-4940	係長 星野 光輝	阿部智子 【保育園事務、保育園の運営など】
		栄保育園 86-2186	園長 小池 洋子	内藤あゆみ 青木康 柳澤由紀恵 中村綾香 倉澤育枝 菊池真由美 油井恵美 清水武
		海瀬保育園 86-2187	園長 石井 佳代	岩井靖子 青木律子 嶺山知奈美 新海菊江 小池美和 八塚幹 佐塚友香 島山優
		八千穂保育園 88-2252	園長 小林 浩美	井出明美 高見澤里美 小須田てるみ 高見澤美代 山浦志織 佐々木友里 岩崎生宙 吉田静香
	<b>生涯学習課</b> (花の郷・茂来館・図書館) 課長 須田 芳明 (公民館長兼) 課長補佐 島山 重利	生涯学習係 86-2041	係長 島山 重利	須田啓介 井出武志 高見澤礼奈 笹崎誠一 【社会教育、公民館活動、公園管理など】
		文化財・芸術係 86-2041	係長 須田 芳明 (兼)	新津利輝 【文化財、町誌編さんなど】
		図書館 86-7020		井出雅 西村俊子 【図書貸出、読み聞かせなど】
<b>会計室</b> 会計管理者 平岡 豊彦	美術館 88-3881		菊池一郎 【奥村土牛作品の展示など】	
	86-2559	係長 和田 眞成	須田めぐみ 【会計事務】	
<b>産業振興課</b> (八千穂庁舎： 代表88-2525) 課長 友野 裕行 課長補佐 佐々木 斉	農政係 88-2528	係長 倉澤 栄司	小澤学 松岡利恵子 【農業振興、山村振興、園芸・畜産振興、新規就農支援など】	
	(農業委員会) 88-3957		佐々木晃	
	林務係 88-2529	係長 岩崎 恒春	星野博之 岡部秀孝 笹崎慎一 【林業振興、公有林管理、林道開設管理、有害鳥獣駆除など】	
<b>建設課</b> (八千穂庁舎： 代表88-2525) 課長 須田 恒樹 課長補佐 島田 和紀	商工観光係 88-3956	係長 佐々木 斉	佐々木学 大橋睦美 新津敦 大工原雄一 菊池虎雄 菊池巧 井出諭 興水雄二 【商工業の振興、労政、観光振興、別荘、スキー場など】	
	管理係 88-2527	係長 小林 修一	井出勇 内藤健文 井出真 西澤大樹 増野将之 【道水路、河川、橋梁の維持管理、道水路の占用、建築確認申請、土地改良事業、農業用施設維持管理、高速道関連事業など】	
	整備係 88-2526	係長 島田 和紀	阿部省吾 青木健 【道水路、河川、橋梁などの調査設計】	
<b>老人保健施設</b> 事務長 井出 豊	上下水道係 88-2526	係長 小林 修一	友野好人 白田智子 【町営水道管理、下水道等普及など】	
	86-5330		市川弘明 土屋俊彦 櫻井嘉昭 新海邦和 今井亮佑 茂原和平 市川恵 関口小春 新津恵美 高見澤美佐子 三浦麻衣子 池田恵里奈 日向初枝 鷹野綾子 加藤耕太郎 渡辺美奈世 金子博子 井出諭志 加藤美幸 油井未知 岡部礼子 山崎里沙 小澤亜紀 高見澤克 小林由貴	
<b>議会事務局</b> 局長 高見澤浩之	86-2556		【議会事務、監査委員事務など】	
<b>千曲病院</b> 事務長 佐々木 茂	86-2360	係長 松澤恵美子	伴野晴孔	
<b>社会福祉協議会</b> 事務局長 市川 誠	86-4273		相馬文雄 市川美奈子	
<b>派遣職員</b>	【佐久広域連合】高見澤茂 【長野県地域振興課活力創出係】水嶋千春 【南佐久環境衛生組合】井出明 渡辺知司郎 小林恵祐 【長野県市町村自治振興組合】黛史浩			

※各課へのご連絡は、直通電話番号をご利用ください。

# 見てみよう！ 町の健康・私の健康



今回ご報告するのは、千曲ブロック（羽黒下・平林1・平林本郷・曾原・相生町1・2・雁明・榎田・桜町・東町・宿岩）の皆様の学習内容です。

千曲ブロックでは、町の健診受診状況や医療費や、自分たちの地区の状況を学習しました。

●調べたのは、以下の3点です。

1. 町の検診受診状況（H27年度）
2. 千曲ブロックの国保医療費と町や県との比較
3. 千曲ブロックの国保医療費がかかっている病気

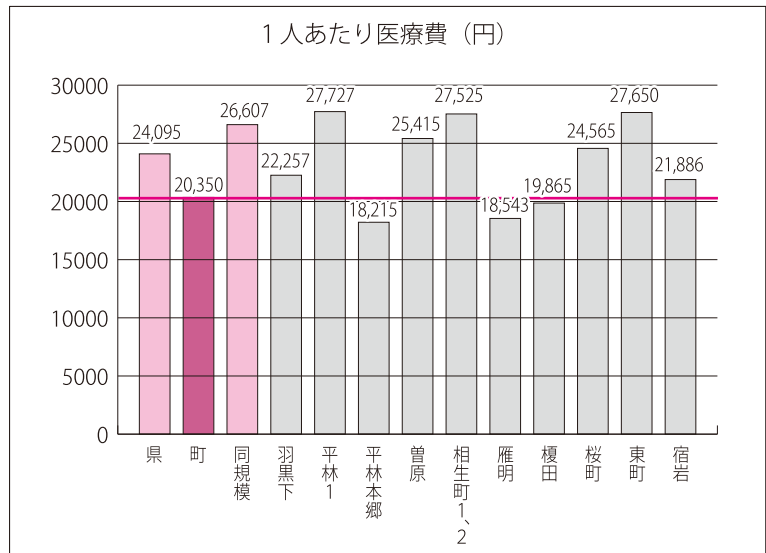
見えてきた結論は、町で実施・補助のある総合健診を約2,700人が受診しており、佐久穂町は県内の同じ規模の町村よりも一人あたりの医療費が低い状況にありました。千曲ブロック内では、平林本郷・雁明・榎田地区が町よりも低い状況にありました。しかし、雁明地区のように若い人が多い地区は医療費が抑えられている可能性も高いといえます。

また、医療費のかかっている病気をみると、県も町も「がん」が1位なのに対し、雁明では「脂質異常症」が、榎田では「慢性腎不全」が、宿岩では「糖尿病」といった生活習慣病が1位になっていることが判りました。

これらの学習を通して、生活習慣を改めていくことは重要ですが、自分の置かれている状況を正しく知るためにも、健診を受けることが大切であることが見えてきました。

大切な体を健康に保つため、年に1回は健診を受診し自分の健康状態を知り、毎日楽しく明るく過ごしたいものです。

[参考：1人あたり医療費も低く、高齢化率も町と同程度の平林本郷は地区での健康づくりの取組みが反映されているのではないかと考えられます。]



医療費の占める割合（入院+外来）

地区	1位	2位	3位
県	がん	精神	筋骨
町	がん	筋骨	精神
同規模	がん	精神	筋骨
羽黒下	がん	高血圧	筋骨
平林1	筋骨	精神	糖尿病
平林本郷	がん	高血圧	筋骨
曾原	がん	筋骨	糖尿病
相生町	精神	筋骨	慢性腎不全(透有)
雁明	脂質異常症	狭心症	高血圧
榎田	慢性腎不全(透有)	がん	糖尿病
桜町	がん	精神	糖尿病
東町	がん	糖尿病	筋骨
宿岩	糖尿病	がん	精神

information

お知らせ

コミュニティ提案型まち活性化  
補助金事業の募集について

■問合せ 総合政策課政策推進係 ☎86-2553

町では、コミュニティの継承と再構築による自律的で持続力のあるまちづくりをめざし、コミュニティ団体が主体的に実施する「まち活性化事業」に対し補助金を交付します。

コミュニティ団体が新規に取り組む事業、既存の事業に付加価値を付け発展的に実施する事業が対象です（集落部門は集落計画の策定が対象）。

詳細はホームページへ掲載した「応募の手引き」をご覧ください。また、事業を企画し提案しようとする方は事前相談をお願いします。

【受付期間】

	期間
事前相談	5月1日（月）～5月17日（水）
事業提案	5月22日（月）～6月2日（金）

【補助の種類】

部門	補助率	補助上限
チャレンジ部門	10/10	20万円
ステップアップ部門	1/2	20万円
集落部門	10/10	5万円

【H28年度採択事業】

団体名	事業内容
佐久穂町を活性化する会	佐久穂町活性化イベントを通じた地域コミュニティの形成（米田カヨ氏そば打ち講習＆講演会、高野町祇園祭出店等）
北八ヶ岳・八千穂高原保全サポーターズ	八千穂高原白樺林内の笹刈り活動を通じた町外住民との交流、地域コミュニティの形成

お知らせ

佐久穂町空き家バンク制度について

■問合せ 総合政策課政策推進係 ☎86-2553

町内空き家の有効活用、移住・定住の促進、地域活性化を図るため、町は空き家バンク制度を運営しています。空き家を貸したい方、売りたい方、また、空き家を購入、賃貸したい方は一度町へご相談ください。

制度の詳細は町ホームページ「空き家バンク」ページをご確認いただくか電話でお問い合わせください。

当事業は町が協定を結んでいる不動産協会に所属する不動産業者が交渉・契約等の仲介を行います。

お知らせ

佐久穂町空き家対策事業  
補助金について

■問合せ 総合政策課政策推進係 ☎86-2553

町では空き家の活用による移住・定住を促進するため空き家対策補助金制度を創設しました。制度の概要は次のとおりです。

町の予算の範囲内での補助金交付となります。また、詳細は町のホームページをご覧ください。

【事業内容】

事業	内容
空き家整備	空き家の家財道具処分等に対する補助（※）
空き家改修	空き家の水回り、内装、屋根、外壁等の改修に対する補助（※）
空き家解体	年間を通じて居住されていない空き家の解体に対する補助

※事業完了後に空き家バンクへの登録が必要です

【補助率等】

事業	補助率	補助上限
空き家整備	1/2	10万円
空き家改修		50万円
空き家解体		

【補助要件】

事業	補助要件
全事業 共通	・工事等施工者が佐久穂町内の業者であること ・補助金交付決定前に着工していないこと ・年度内に事業が完了すること
空き家 解体	・年間を通じて居住されていない空き家であること ・解体後の跡地を戸建住宅用地として提供すること

※この他にも要件があります

お知らせ

環境美化運動実施のお知らせ

■問合せ 住民税務課生活環境係 ☎86-2552

日時：平成29年5月28日

午前6時～午前7時

場所：お住まいの区や常会

対象者：きれいで住みよい佐久穂町をつくるため、全町一斉のごみ拾いを行います。多くの町民の皆さんの積極的なご参加をお願いします。





information

お知らせ

子宮頸がん予防ワクチン予防接種

■問合せ 健康福祉課保健係 ☎86-2528

現在、積極的勧奨が差し控えられていますが、接種は可能です。接種を希望する方は、保健師から接種後の注意等説明のうえ予診票（無料券）をお渡ししますので、健康福祉課保健係までお問い合わせください。



種類	2価ワクチン (サーバリックス)	4価ワクチン (ガーダシル)
標準的な接種期間	13歳となる日の属する年度の初日から当該年度の末日までの期間	
接種回数	3回	
間隔	1月以上の間隔をおいて2回接種した後、1回目の接種から5月以上、かつ2回目の接種から2月半以上	1月以上の間隔をおいて2回接種した後、2回目の接種から3月以上
その他	2つのワクチンの互換性に関する安全性・有効性等のデータが存在しないため、同一のワクチンを3回続けて接種すること	

お知らせ

日本脳炎の予防接種

■問合せ 健康福祉課保健係 ☎86-2528

定期予防接種の対象（3歳・9歳・18歳）となるご家庭へは、4月中に問診票兼無料券を送付します。積極的勧奨の差し控えが行われた期間（平成17年5月30日から平成22年3月31日）に、定期の予防接種対象者であった方で、第1期接種を完了している方は、第2期の接種が行える場合がありますので、健康福祉課 保健係までご相談ください。

接種方法や接種状況など不明な点がございましたら、健康福祉課 保健係までご相談・お問い合わせください。

お知らせ

成人の風しん予防接種

■問合せ 健康福祉課保健係 ☎86-2528

町では下記の方へ風しんの予防接種の助成を行っています。

■対象者

町内に住所を有し、年度末で20歳以上50歳未満の方（風しんの予防接種は、妊娠の予定があったり、妊娠してからでは接種できません。そのため、「接種前1か月+接種後2か月=合計3か月」の避妊が必要となります。ママだけでなくパパも風しんの予防接種をお勧めします。）

■申請・助成方法

上限3,000円の補助（償還払い制）

（県で実施している風しんの抗体検査を実施した方で抗体価が低い場合に予防接種をご検討ください）

予防接種について、ご不明な点は健康福祉課保健係までお問い合わせください。



お知らせ

佐久あすなろの会のお知らせ  
（自死遺族交流会）

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健師 ☎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：平成29年5月26日（金）

場所：佐久市内（安心してご参加いただくため、申込み時に詳しくご案内します）

費用：100円（お茶代等）

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。

information

お知らせ

森林の立木を伐採するときの届出についてのお知らせ

■問合せ 産業振興課林務係 ☎88-2529

■届出対象者

森林所有者など、伐採の権原を持つ方です。  
例えば、以下のとおりです。

- ・森林所有者（所有者自ら伐採する場合、または請負による伐採の場合）
- ・伐採業者などが森林所有者から山林の立木を買い受けて伐採する時は買い受けた方

※なお、伐採する方と伐採後に造林する方が異なる場合は、伐採する方と伐採後に造林する方が連名で届出をします。

■届出期間

伐採を始める90日から30日前までに、伐採する森林がある市町村長に届出をしてください。



お知らせ

樹木の維持管理について（お願い）

■問合せ 総合政策課情報政策係 ☎86-2553

中部電力では、樹木起因による停電発生への減少にむけて、電線に接近・接触している樹木の伐採を、所有者さまのご理解のもと順次進めております。樹木所有のみなさまにおかれましても、樹木の適切な維持管理をしていただき、樹木起因による停電の未然防止にご協力をお願いいたします。

台風や暴風雨等による「風倒木」により、万が一、停電が発生した際は、感電事故を防ぐため、切れた電線に近づいたり、触れたりしないようお願いいたします。

また、切れた電線等、異常箇所にお気づきの方は、下記までご連絡いただきますようお願いいたします。

【連絡先】

中部電力株  
送配電コールセンター  
☎0120-985-232



お知らせ

森林の土地を所有したときの届出についてのお知らせ

■問合せ 産業振興課林務係 ☎88-2529

■届出対象者

個人・法人を問わず、売買や相続のほか、贈与、法人の合併等により森林の土地を新たに取得した方は、面積に関わらず届出をしなければなりません。

ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出された方は、森林の土地の所有者の届出は不要です。

■届出の対象となる森林

民有林のうち、森林法第5条に基づいて定められた森林（地域森林計画対象森林）の土地を取得した場合は、「森林の土地の所有者届出書」の提出が必要です。

登記上の地目によらず、取得した土地が森林の状

態となっている場合には、届出の対象となる可能性が高いので、届出が必要かどうかの確認は問合せ先にお尋ねください。

■届出期間

森林の土地の所有者となった日から90日以内に、取得した土地のある市町村長に届出をしてください。

■届出事項・添付書類

届出書には、新たに所有者と前所有者の住所氏名、所有者となった年月日、所有権移転の原因、土地の所在場所・面積とともに、土地の用途を記載します。

- ①登記事項証明書または土地売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し
- ②土地の位置を示す図面（住宅地図等）

information

お知らせ

「ながの子育て家庭優待パスポート」が全国で使えるようになりました

■問合せ こども課子育て支援係 ☎86-4940

平成29年4月1日より、「ながの子育て家庭優待パスポート」が47都道府県で利用できるようになりました。



ながの子育て家庭優待パスポートを県外の協賛店舗で利用する場合には、全国共通ロゴマーク入りのカードを提示してください。県外でも利用できる共済店舗には、全国共通ロゴマーク入りのステッカーが店頭などに掲示されていますが、自治体ごとに対象世帯が異なり、利用できない場合がありますので、事前にホームページなどで確認してください。

お知らせ

児童扶養手当額改定のお知らせ

■問合せ こども課子育て支援係 ☎86-4940

ひとり親家庭等に支給される児童扶養手当について、平成28年全国消費者物価指数の実績値（対前年比-0.1%）が公表された結果、平成29年度の児童扶養手当額が下記のとおり0.1%引き下げとなりました。

H29.4～		手当月額
第1子	全部支給	42,290円 (-40円)
	一部支給	42,280～9,980円 (-40円～-10円)
第2子	全部支給	9,990円 (-10円)
	一部支給	9,980円～5,000円 (-10円～0円)
第3子 以降	全部支給	5,990円 (-10円)
	一部支給	5,980円～3,000円 (-10円～0円)

お知らせ

「佐久穂町いじめ防止基本方針」等の制定について

■問合せ 教育委員会こども課学校教育係 ☎86-4940

町では、いじめ問題の克服に向け、学校・家庭・地域・町・関係機関で連携して取り組むため「佐久穂町いじめ防止基本方針」の制定等を行いました。

- ①「佐久穂町いじめ防止対策方針」（町のいじめ防止対策の基本方針を制定しました。）
  - ②「佐久穂町いじめ等対策連絡協議会条例」（関係機関による協議会等を条例で設置します。）
- ※詳細は、教育委員会へ問合せいただくか、町ホームページをご覧ください。

【いじめに関する相談先】

- 24時間いじめ相談（県）  
電話：0120-0-78310
- 佐久穂町教育委員会（町）  
電話：0267-86-4940



お知らせ

あなたの撮った写真で広報さくほの表紙を飾ってみませんか

■問合せ 総合政策課情報政策係 ☎86-2553

広報さくほの表紙写真を募集します。

■募集する写真

季節を感じる写真、イベントなどによる生き生きとした町民の写真等

■使用目的

平成29年度の「広報さくほ」表紙  
※その他、町の発行物に使用場合があります。

■審査・採用

応募いただいた写真を総合政策課で審査し、毎月1点選出します。採用者に景品等はありませんが、作品と一緒に名前を掲載いたします。

■応募方法

総合政策課にある所定の応募申込書（町ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入し、写真データをメモリ等の外部記憶媒体に収めて、役場総合政策課まで持参するか、応募申込書記載のメールアドレスへ送付してください。

※町ホームページはこちらから

■応募規定

応募規定の詳細は、応募申込書、町ホームページに記載してあります。

■応募締切り

毎月10日（必着）とします。  
（5月号表紙写真なら5月10日必着）





## information

お知らせ

## 春の山火事予防についてのお知らせ

■問合せ 北部消防署 ☎82-0119／総務課庶務係 ☎86-2525／産業振興課林務係 ☎88-2529

## ■春の山火事予防運動

期間：3月1日から5月31日

統一標語：『火の用心 森から聞こえる ありがとう』

春先は空気が乾燥し、火災が起こりやすくなっています。火災はちょっとした不注意から発生しますので、火の取扱いには十分注意しましょう。

特に、土手焼きなどからの延焼による火災が多発しています。風の強い日や空気が乾燥している時には、火入れを行わないようにしてください。

## ■重点事項

- ・枯草等のある火災の起こりやすい場所では、たき火をしないこと。
- ・たき火等火気の使用中はその場を離れず、使用後は完全に消火する。
- ・強風時及び乾燥時には、たき火・火入れをしないこと。
- ・山林に火入れを行う際は、市町村長の許可（森林法第21条関係）を必ず受けること。
- ・焚火や土手焼きなどを行う際は北部消防署

(82-0119) へ連絡すること。

- ・たばこは指定された場所で喫煙し、吸殻は必ず消すとともに、投げ捨てないこと。
- ・火遊びはしないこと。

## ■住宅防火いのちを守る7つのポイント

## 3つの習慣

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブの近くに燃えやすいものを置かない。
- ・ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

## 4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

News

## 出生祝金を贈呈しました

■問合せ こども課子育て支援係 ☎86-4940

2月23日に4名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

\*平成28年11月生まれのお子さんです。



information

News しあわせ信州ご当地体操コンテスト最優秀賞を受賞！

■問合せ 地域いきいき健康クラブ  
会長：由井初代 ☎88-4419

3月12日長野市で開催されたご当地体操コンテストにて、佐久穂町の地域いきいき健康クラブの「わらべ歌・童謡メドレー」が最優秀賞を受賞されました。

地域いきいき健康クラブは、高齢者が自立し、元気でくらす時間を長くすることを目的に活動されています。考案されている体操は、理学療法士の先生に教わったものをベースにしなが、顧問の鳥川さんの体育教師の経験を活かし、創作ダンスの要素を取り入れられています。

体操を通じて、元気な体づくりをしたいと興味を持った方は地域いきいき健康クラブまでご連絡くだ

さい。(88-4419 会長：由井初代)



イベント 佐久穂町児童館 5月のイベント

■問合せ こども課子育て支援係 ☎86-4940

『児童館行事 ～心・身体・脳を育む～運動あそび』

日 時：5月31日(水)

10:00～11:30

(9:30より受付開始)

講師：佐藤 志穂さん

持ち物：水筒・タオル1枚・必要に応じておやつや軽食など

定員：親子10組

※事前申し込みが必要です。

申込期間：4/28(金)～5/24(水)

佐久穂町児童館 ☎86-2123



『読み聞かせ おひぎでだっこ』

日 時：5月17日(水)

10:30～11:00

持ち物：必要に応じて水筒、おやつや軽食など

『おしゃべりルーム ひなたぼっこ』

日 時：5月18日(木)

10:00～11:00

テーマ：「私と子どものいいところさがし」

持ち物：必要に応じて水筒、おやつや軽食など

詳しくは児童館(☎86-2123)までお問い合わせください。

イベント 図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎86-7020

新刊情報

『マンガがあるじゃないか

わたしをつくったこの1冊』 河出書房新社

作家や芸人等29人が思い入れのあるマンガについて語っている1冊です。さまざまなジャンルのマンガが推薦されています。

例えば「おかずクラブ」のオカリナさん。「マンガがない人生なんて意味が分からない！」というほどのマンガ好きのようです。紹介しているのが、『赤ちゃんと僕』羅川真里茂(白水社)。私も大好きだったマンガです。自分も、共感・感動し、泣きながら読んだことを思い出して「分かる、分かる！」と再読したくなりました。

他にも、興味深いマンガが登場します。ぜひ、本書で確認してみてください！

図書館からのお知らせ

○5月の休館日のお知らせ

1日・8日・15日・22日・26日・29日

\*毎週月曜日(祝日の時は翌火曜日)と月末の最終金曜日がお休みです。

○とちの実おはなし会

日時 5月13日(土) 15:00～16:00

場所 図書館(多目的室)

内容 絵本の読み聞かせ ほか

詳細は佐久穂町図書館ホームページをご覧ください。

連載企画

(全5回予定)

# 認知症と向き合おう①

認知症といわれる病気があります。私は41歳ですが、親が認知症になってしまわないか心配ですし、自分も人の名前が思い出せなかったり、モノの名前が思い出せず「あれ」という言葉の回数が増えてきたり、脳の機能が低下しているのではないかと心配になってくることがあります。

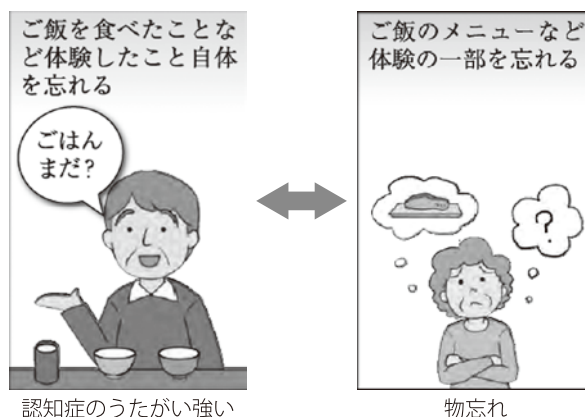
認知症と、単なる物忘れは何が違うのでしょうか。たとえば「うっかり約束の時間を忘れてしまう」だけではなく、約束したこと自体を忘れてしまうようなことがあると認知症の可能性が強くなります。

認知症は脳の機能が低下し、記憶や思考がうまくできなくなり、日常生活や社会生活がむずかしい状態になってしまうことを言います。当然ながら、一人で生活していくのが難しくなるので、本人だけではなく、介護者にとっても大変な病気となります。厚生労働省では、2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症を発症するのではないかと試算しています。佐久穂町の高齢者人口は4000人でこの数字は今後あまり変わらないと予測されています。高齢者人口の割合は高まり若年層の割合は低くなっていきますので認知症を支える人の数はどんどん減ってしまいます。

残念ながら現時点で、認知症を完治させる薬は見つかっていません。またこうすれば認知症にならないという絶対的な方法も存在しません。

しかし最近の研究として、認知症になりにくい生活習慣やトレーニング方法などが本やテレビなどで紹介されることも増えてきました。また早期の発見によって症状の進行を遅らせたり、症状を軽減させたりすることができるような研究も進んでいます。

この連載では、認知症の情報を皆さまにお伝えしていき、認知症を予防する、発症を遅らせる、そして認知症の人も、その家族も穏やかに暮らしていける町づくりを目指します。



【認知症シリーズ次号の予定】「認知症は誰にでも起こり得る病気」

ちょっと様子がいつもと違う…

○ と思ったら、早めに地域包括支援センターにご相談ください。

☎0267-86-1550

(文責：地域包括支援センター)





# 発掘! きわめびと

目標のシーズン滑走日数100日。“コブ爺”と呼ばれる男。



ふるや もとつぐ  
**古屋 基二さん**

昭和13年、旧八千穂村うそのくちに生まれ、白田宮林署を定年まで勤める。30代から始めたスキー歴は、ほぼ半世紀。八千穂高原スキー場では“コブ爺”として知られる。昨年一月、妻の千代子さんを亡くしたが、「そのさびしさをスキーがまぎらわしてくれてるだな」。趣味はカラオケで、十八番は「まつり」。湯呑み一杯の焼酎のオン・ザ・ロックで晩酌をするのが楽しみ。娘さん夫婦とお孫さん二人の五人家族。

「コブは女の子と同じ。いかに仲良くなれるか、いかに嫌われねえか、そんなことを考えながら毎日滑ってるだよ」

八千穂高原スキー場で古屋さんの顔を見ない日は、ほとんどない。

目標の滑走日数は一〇〇日。この冬もそれはクリアし、一〇三日(一!)でシーズンを終えた。

しかも、滑るのは斜度二七度の、ゲレンデでもっとも難易度の高いコブ(凸凹)斜面のみ。「疲れたからきょうは行くのをやめようかって? ないない。疲れもないし、朝起きたらスキーに行くもんだって、体があるさういうふうのできちやってみるだな」(笑)。

スキー場にやってくるのは朝一〇時ごろ。ストレッチで一時間ほど入念に体をほぐしたあと、ゲレンデに出る。そして、昼食をはさんで四時ごろまでひたすらコブを滑る。

「コブの魅力は、やってもやっても難しいところ。それに挑戦

すること、そして何よりコブに入っているのが楽しいだな」

菅平のコブ斜面に出会って以来、コブのとりこに

古屋さんがスキーに目覚めたのは、営林署にいた三一歳のとき。山仕事の合間、雪のあるわずかな場所を見つけては雪を踏みつけ、上司から借りたスキー板で練習に励んだ。仕事が終われば、集落近くの広い放牧地でヘッドランプをつけて暗くなるまで滑った。

奥さんの千代子さんを連れて菅平に行くようになったのは、それからすぐ。

「週末はもちろんハタ日、二〇日あった年休も、すべてスキーにぶち込んだ」

コブと初めて出会ったのも菅平だ。斜度三六度の、大松山のコブ斜面。そのときの驚きを古

屋さんは今も忘れない。

「『こんな凸凹、わざわざ人がつくったんかい?』って聞いたら、連れていってくれた上司が『いやいや、これは人が滑ると自然にできるだよ』って」(笑)。

以来、古屋さんはコブにとりつかれる。当時、コブを滑る人は指導員クラスでも減多にいなかったという。

二十詰の砂入りのリュックを背負ってウォーキング

古屋さんを語るうえで忘れてならないのはシーズン・オフのトレニングだ。

二〇kgの砂入りのリュックを背負い、一・五kgの鉛入りの靴を履いて、自宅周辺の山野を約一時間歩く。距離にして約三・五km。雨が降ろうが、毎日休みなしだ。



親しくしている畑中みゆきさん(モーグルでオリンピックに二度出場)からももらったお気に入りのウェアでコブに挑む古屋さん

このシーズン・オフのトレニングでは笑い話がある。

「白田から集落に畑仕事に来る女性がいてな。『そんなに重いくれいっべえ野菜とってきたら、ちつとはオラんとこにもくれそうなんだ』って。『冗談じゃねえ。この中には砂が入ってるだぞ』って言ったら、『なんだ、そうかい』って」(笑)。

このハードでユニークなトレニングも、すべてはコブのため。「コブしかねえだよ、考えることは」(笑)。

ここまでくると、古屋さんにとつてコブはまるで恋人のように思えてくるが、

「女の子を相手にするのと同じ。いかにしたらコブと仲良くなれるか、いかにしたらコブに嫌われねえか、そんなことを考えながら毎日滑ってるだよ」(笑)。