

広報

さくほ

2017

No. 133

10.26



南佐久小海線祭りin佐久穂にて

- 主な記事 特集①下海瀬集落新聞「お達者で！」はこうしてできた 2・3p
特集②平成28年度 一般会計決算報告 4・5p



しらかばちゃん

年間20号以上
発行

下海瀬の集落新聞

「お達者で！」

を毎月発行している
上原区長に聞いてみた

お達者で！ 下海瀬 No.024

2017 9/17 (日)

防災訓練・秋の道水路普請ご苦労様でした



9月3日(日) 早朝より佐久町総合防災訓練にご参加いただきありがとうございました。下海瀬地区の安否確認は6:10に完了。(訓練開始から15分)参加者は101人でした。地区独自訓練として、応急処置、簡易担架による救出、地区内の危険箇所と避難経路の確認、消火訓練を実施し災害時に於ける対応を体験していただきました。一年に一回しか出来ないため、忘れることも多いと思います。また、わかっているつもりでも、いざという時はなかなか上手く出来ないものです。毎年確認しながら、災害に対応できるようにしておきたいものです。



9月10日(日) 今年度最後の道水路普請ありがとうございました。まだ充分でない所もあるかと思いますが、春に持ち越していただき。なお、用水の補修などで資材が必要な場合、区長までご連絡下さい。町建設課と相談し資材等の提供をお願いしてみたいと思います。

写真上・・・消防団員による消火器使用説明
写真中・・・下海瀬区危険箇所・避難経路の説明
写真下・・・応急処置の方法指導

「しめ縄」教室用意について

正月用のしめ縄は、私の小さい頃は各家庭で作っていました。しかし、その風習も時代とともに消えつつあります。今年度、消えつつある風習を受け継ぎ、次世代に引き継ぐと言う意味を含め、新規事業として12月上旬に正月用「しめ縄教室」を企画しています。経験者も未経験者もみんなで習いませんか。臨海町のシーズンを前に、しめ縄用「藁」についてお知らせします。

「藁」を準備できる人は、刈り取った藁を日陰干しし、出来るだけ茎を青い状態にして3〜5束保存しておく。「藁」のない人の分は、主催者が用意しておきます。是非ご参加下さい。詳しくは11月にお知らせします。

通行止めのお知らせ

すでに、広報等でご存じだと思いますが、10月1日(日)「南佐久小海線線路 in 佐久町」<11:00〜16:00>が開催されます。黒瀬酒造〜大衆建設付近まで歩行者天国になりますので、通り抜けできません。国道から赤旗地区へは通行可能です。駐車場が旧八千穂中学校Gに設定されているため、バイパスや黒瀬酒造付近は交通量が多くなりそうです。十分ご注意ください。また、お時間がありませんら、お出かけになって下さい。

公民館利用について

先週土曜日にご利用いただいた方から、「トイレが汚れていて使えず、掃除をした」旨連絡を頂きました。また、冷蔵庫も酒類・飲料等があり電源が入ったままでした。備え付けの利用書をお読みいただきご利用下さい。(電気代節約のため) 公民館は区民のものです。公民館利用の際は、後から使う人が不快な思いをしないよう、後片付け・水道・ガス・電気・トイレなどを確認し、利用前に必要事項を記入し施設をしてください。特にトイレは、昨年度の上下水道の件もありますので、必ず個室内を覗き、水・汚れを一喝してください。

下海瀬の集落新聞
「お達者で！」は
こんな新聞

下海瀬の住民に配布される集落独自の新聞です。A4一枚で基本は毎月全戸に配布されますが、イベントやお知らせ事があると臨時に発行され、年間約20号近くになります。

内容は、公民館活動の結果報告や、防災訓練の詳細、サロンの活動内容など地域に根差した記事が紙面を飾ります。上原さん自ら撮った写真が臨場感を盛り上げます。

「お達者で！」はいっから発行されているのですか？

区長になった2014年の4月から発行しています。区のなかでは区会、公民館活動から、サロン、清掃活動など様々な活動が行われていますが、その内容がなかなか区民の方に伝わっていません。また町のほうでも各種施策を展開していて、広報さくほやホームページに掲載されていますが、すべてを読むのはお年寄りには大変なことです。そういった集落の情報や、町の情報を私なりに解釈して、伝えていくのが「お達者で！」の役割です。

みんなが同じ情報を持ち、同じ意識を持つことで集落の中で、楽しく生きていけると思っています。



月一回以上発行するのは、大変ではないですか？

教師をしていたので、文章を書くのはそれほど苦になりません。また

20年程前からパソコンを仕事で使っていたので、編集も簡単です。全部を一気に書くのは大変なので、見出しだけをささっと挙げておき、そのあと見出しに沿って記事を書いていくというやり方をしています。

見出しを揃えるほうが、内容を書くよりも時間がかかります。大変なのは、写真をカメラで掲載しているので、プリンターのインク代がかかることです。（笑）

ここまで続けられた秘訣はなんですか？

桜がきれいな場所の写真を新聞に載せたときに、区民の方がそれを見てお花見に行ったと聞いて、とても嬉しくなったのを覚えています。

また先日の防災訓練の際には、実際に役に立つ避難訓練にしようと思いい、実践的なプログラムを作って、それを新聞にも掲載して事前に配布しました。そのためか、防災訓練の参加者も多く、リアルな訓練を行うことができました。

なかなか区民の皆様の評価は怖くて聞けませんが（笑）、皆さんが結構読んでくださっているというのは実感しています。



上原 克善（うえはら かつよし）さん

定年まで教員生活を送り、その後私立の学校に非常勤講師として働き現在に至る。平成26年から下海瀬区長の任に就いている。

区長の任期が今年度末となつていますが、そのあと「お達者で」はどうなると思いますか？

「お達者で」は、私が自主的に始めた活動です。次に区長になった方が、区にとって必要なことを、自分ができることの中でやられたら良いかと思っています。私は職業上、文章を書くのがそれほど苦ではなかったのですが、集落新聞という方法を取りましたが、集落をよくする活動は他にもいろいろあると思います。役員で知恵を出し合つてやるというのが大切だと思っています。

佐久穂町が策定したコミュニティ創生戦略。その中で最も重要なコミュニティのひとつが集落のコミュニティです。集落に住む人たちがお互いに思いやり、なんらかの行動を起こせば、住みよい町になっていくのだと考えています。

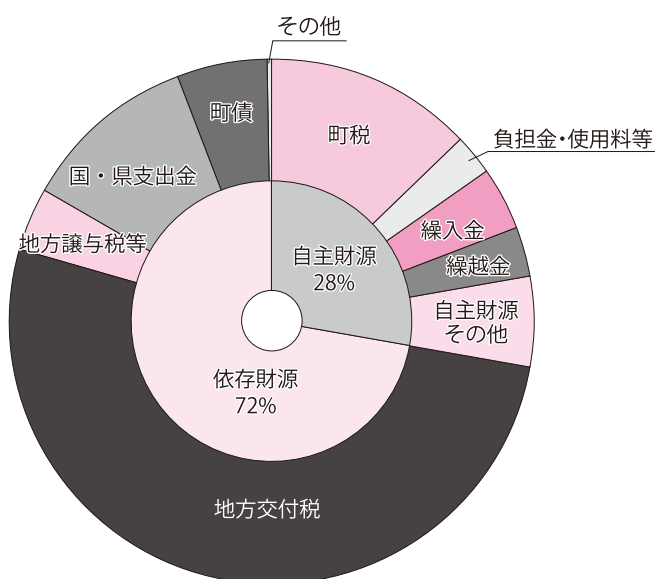
うちの区ではこんな活動をしていますというのがあれば、ぜひ佐久穂町総合政策課情報政策係（86-2553またはjoho@town.sakuhonagano.jp）までお知らせください。

平成28年度 一般会計決算報告

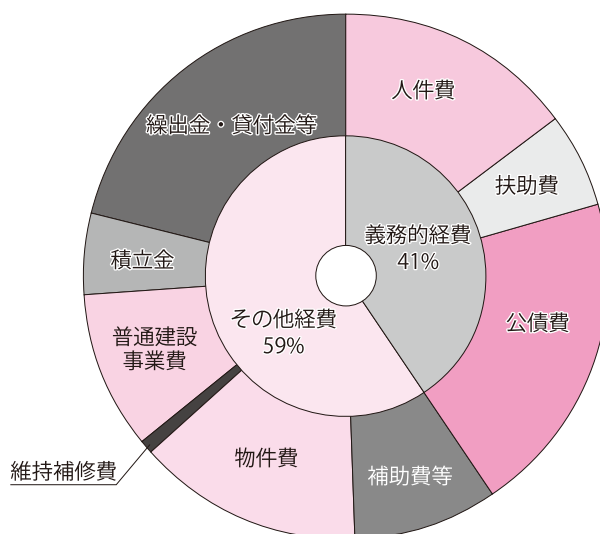
●平成28年度佐久穂町の各会計歳入歳出決算が9月定例議会で認定されました。

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6,714万円、財政調整基金への積立が1億6,200万円、残りの1億6,002万円を平成29年度の一般財源として繰り越しました。

歳入総額
84億5,705万円



歳出総額
80億6,788万円



科目名	説明	決算額
町税	町民税、固定資産税など	10億8,264万円
負担金・使用料等	保育料、町営住宅使用料など	2億465万円
繰入金	町基金の取崩し収入	3億4,186万円
繰越金	前年度からの繰越金	2億4,318万円
自主財源その他	財産収入など	4億8,294万円
地方交付税	国から交付され自由に使える収入	43億5,072万円
地方譲与税等	国が国税として集め地方へ譲与するもの	3億1,726万円
国・県支出金	国・県から使い道が決められている収入	9億2,399万円
町債	銀行等からの借り入れ	4億6,816万円

性質名	説明	決算額
人件費	職員給与など	11億9,824万円
扶助費	福祉医療費、児童手当など	4億8,186万円
公債費	銀行等への返済	15億9,205万円
補助費等	各種団体への補助金など	7億3,802万円
物件費	臨時職員賃金、委託料など	11億1,827万円
維持補修費	維持修繕費など	6,136万円
普通建設事業費	道路や建物の建設など	7億8,828万円
積立金	基金への積立	3億9,647万円
繰出金・貸付金等	特別会計などへ支出する経費	16億9,333万円

●町ホームページにも決算の情報を掲載しています。

平成28年度に実施した主な事業

	主 な 事 業	事業費 (万円未満四捨五入)	事 業 内 容
総務関係	街 灯 L E D 化 事 業	834万円	町内の街灯375灯をLED電球に交換
	県 防 災 行 政 無 線 更 新	824万円	県への負担金
	デ マ ン ド 交 通 の 交 付 金	2,145万円	商工会運営への交付金 年間延べ利用者数22,286人
	区 活 動 へ の 助 成	1,339万円	町内58区へ区活動助成金の交付
	集 落 点 検 事 業	133万円	全集落との意見交換会、2集落でのワークショップ開催
	ホ ー ム ペ ー ジ 事 業	638万円	新規ホームページの導入
	コンビニ交付システム共同利用事業	2,321万円	住民票のコンビニ交付に向けたシステム構築等
民生関係	臨 時 福 祉 給 付 金 事 業	5,759万円	臨時福祉給付金支給2,693人
	高 齢 者 福 祉 施 設 指 定 管 理 委 託	647万円	「花の里ふれあい」「こまどり」施設管理
	障 が い 者 支 援	2億4,832万円	サービス給付費、更生医療、補装具等
	障 が い 者 施 設 指 定 管 理 委 託	1,090万円	障がい者福祉施設「陽だまりの家」指定管理委託
	福 祉 医 療 費	5,361万円	0歳～高校生、障がい者等の一定資格者2,995人対象
	出 生 祝 い 金	350万円	第1・2子5万円、第3子以降10万円 出生数53名
	学 童 ク ラ ブ の 運 営	1,410万円	2箇所で開催、年間延べ利用者数14,837人
	児 童 館 の 運 営	1,868万円	旧中央小で運営、年間延べ利用者数8,538人
衛生関係	児 童 手 当	1億5,161万円	児童手当の支給
	保 育 園 の 運 営	9,503万円	栄、海瀬、八千穂の3園で運営
	福 祉 と 健 康 の つ ど い	125万円	町内外各種団体等の協力のもと約1,100人が参加
	予 防 接 種	2,086万円	乳幼児予防接種、インフルエンザ
	各 種 検 診 等 の 実 施	3,141万円	集団検診968人、町民ドック522人等
	母 子 保 健 事 業	864万円	妊婦健康診査助成延べ1,159人、子育てランド等の実施
	合 併 処 理 浄 化 槽 設 置	315万円	合併処理浄化槽設置補助金、8基
	花 の ま ち づ くり 事 業	236万円	町内の地域団体に花苗を配布 72団体
農林関係	一 般 廃 棄 物 処 理 事 業	1億1,238万円	ごみの収集運搬、処理業務
	青 年 就 農 給 付 金 事 業	1,636万円	始めて5年以内の新規青年就農者への交付金、11名
	中 山 間 地 域 農 業 直 接 支 払 事 業	2,839万円	遊休荒廃農地の発生防止等により優良農地を確保 50集落
	農 作 物 鳥 獣 害 防 止 対 策	137万円	農家等による柵等設置に対する補助、資材支給
	有 害 鳥 獣 の 駆 除	1,222万円	農林業被害を防ぐため捕獲報償金 シカ1,139頭捕獲等
	森 林 造 成 事 業	2,584万円	町有林の間伐、松くい虫対策等
	町 単 土 地 改 良	6,580万円	農道や農業用水路等の改修工事17ヶ所
	商 工 会 活 動 事 業 補 助 金	950万円	商工会活動への補助
商工関係	中 小 企 業 支 援 対 策 事 業	124万円	振興資金利子補給金、保証料補給金等
	水 道 管 布 設 替 工 事	1,289万円	八千穂高原別荘専用水道に係る工事、L=515m
	八 千 穂 高 原 自 然 園	182万円	4～11月営業、来園者数11,331人
	八 千 穂 高 原 花 木 園	120万円	5～10月営業、来園者数1,697人
	休 養 施 設 管 理 費	2,037万円	八千穂レイク、駒出池キャンプ場等の管理
	町 単 道 路 維 持 改 良 工 事	1,498万円	地区要望箇所を精査、道路改良工事等10ヶ所
	辺 地 対 策 事 業	5,367万円	地区要望箇所を精査 道路改良工事等8ヵ所
	都 市 再 生 整 備 計 画 事 業	3,506万円	都市再生整備計画に基づく道路整備
土木関係	高 速 道 路 推 進 事 業	1億6,233万円	物件補償8件、工事請負10件
	補 助 橋 梁 維 持 改 良 事 業	9,705万円	橋梁長寿命化修繕計画に基づき修繕
	町 道 の 除 融 雪 委 託	2,668万円	町内業者へ除融雪業務委託 出動時間1053時間
	消 防 ポ ン プ 付 軽 積 載 車 購 入	842万円	小型動力ポンプ付軽積載車購入、2台
	消 防 団 等 の 経 費	5,157万円	消防団活動の経費 分団数7
	ス ク ー ル バ ス 運 行 委 託 料	1,425万円	遠距離通学児童・生徒に係るスクールバス運行委託
	ス ク ー ル バ ス 車 庫 整 備	1,630万円	佐久穂小中学校北側駐車場内に車庫建築等
	小 中 一 貫 教 育 推 進 講 師 配 置	2,323万円	5年生から一部教科担任制実施のための講師6名配置
教育関係	英 語 サ ポ ー ト 事 業 (NLT 派遣)	1,089万円	小中学校での英語教育推進のため、NLT2名を配置
	図 書 館 の 運 営 事 業	1,162万円	蔵書整備、図書の購入等
	美 術 館 の 運 営 事 業	137万円	作品展示替え、宣伝広告、施設管理
	公 園 の 運 営 事 業	972万円	元気が出る公園等の管理運営費 計6公園分

地域健康学習会

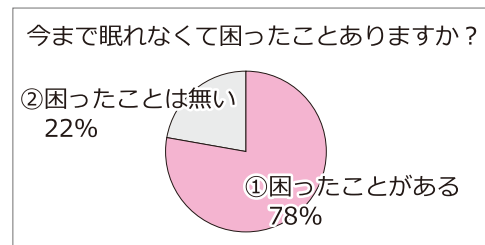
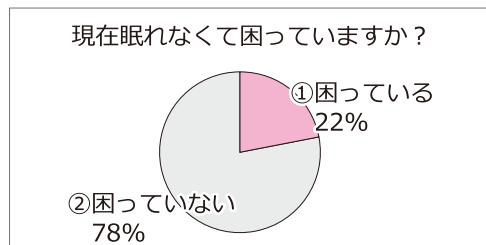
健康の土台 睡眠の効果

保健推進員の活動の1つとして、病気や健康のことについて学習する「地域健康学習会」を行っています。今回は、しらかばブロック（八郡、松井、うそのくち、大石、馬越、大石川、崎田、天神町、穴原、中央、高岩、筆岩）で学習した内容を紹介します。

質の良い睡眠をとることで得られる効果はたくさんあります。しかし、私たちメンバーは睡眠の悩みが多く約8割のメンバーが眠れなくて困った経験がありました。そのため、どうしたら質の良い睡眠がとれるのかについて学習をしました。

1. しらかばブロックの睡眠のアンケート結果

アンケートを取ると、約8割のメンバーが今までに眠れなくて困ったという経験がありました。



2. 睡眠の効果

睡眠は健康な生活を送る上で欠かせない重要なものです。体や脳の疲労回復、免疫力の向上、ストレス緩和などに大きな役割を果たします。睡眠不足が続くと、仕事や勉強の能率が落ちるだけでなく、病気になるリスクも高まります。

項目	効果	睡眠不足だと
疲労回復・老化 病気予防	全身に血液を送る心臓の負担を下げる 成長ホルモンが体の細胞の新陳代謝を促し日中の活動で傷ついた皮膚や筋肉などの機能を修復。美肌効果も。 脂肪燃焼効果もあり肥満の予防にも	老化の進行 太りやすくなる 疲れが取れない 肌のしわやケガが治りにくい
脳の疲労回復 脳機能アップ	脳への刺激を少なくして休めることで、集中力が上がり、さらに脳機能の向上につながる。 睡眠中の脳は、その日の出来事や学習したことを整理して記憶する。記憶のためには3時間以上睡眠をとる必要がある	集中力・判断力の低下 成績・学習能力低下 ミスや事故を起こしやすくなる
免疫力アップ	睡眠中に骨髄では白血球・赤血球・リンパ液などが生産され、血行が促進され、体が持つ病気や病原菌への抵抗力や免疫力を高める	病気にかかりやすい 病気になっても治りにくい
ストレス緩和	不安感・不快感・イライラを起こす脳のニューロンの過度の興奮を抑えて修復する	感情のコントロールが難しくなる

3. 睡眠不足のサイン

睡眠の量は個人差があります。8時間睡眠が必要と言われますが、6時間で足りる人もいれば9時間寝ないとダメな人もいます。以下のようなサインがあったら睡眠不足の可能性あります。

- ・朝すっと起きられない
- ・朝起きたときに、お腹が空いていない
- ・朝に便意を感じない
- ・午前中に眠くなってしまう

4. 質の高い睡眠のとり方

- 朝に気を付けること
 - 朝日を浴びて体内時計を整える
- 日中に気を付けること
 - 規則正しいリズムのある生活を送り、適度な運動をすること
 - 寝る6時間まえからコーヒーなどのカフェインを取らない
- 寝る前に気を付けること
 - 冬は寝室を温め、寒すぎないようにすること（15.5度から20度程度）
 - 寝る前にスマホやPCなどを使わない
 - アルコールを飲みすぎない。飲んだ場合は寝る前に必ずトイレに行く

5. 睡眠時無呼吸症候群にはご注意を

睡眠時に何度も呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群という病気があります。睡眠が十分にとれなくなるので、日中に眠気が襲い、判断力や集中力が欠けてしまいます。眠気から交通事故を起こしてしまうケースもあります。

- 無呼吸症候群を起こしやすい体形
 - 首が短くて太い
 - 下あごが小さい、小顔
 - 舌や舌の付け根が大きい
- こんな症状が多くあると、無呼吸症候群の可能性がありますが。症状が多い場合は、病院に行って検査を受けましょう。
 - 寝ているとき
 - ・ いびきをかく
 - ・ いびきが止まり、大きな呼吸とともに再びいびきをかき始める
 - ・ 呼吸が止まる、乱れる
 - ・ むせる
 - ・ 何度も目が覚める
 - ・ 寝汗を書く
 - 起きたとき
 - ・ 口が乾いている
 - ・ 頭が重い
 - ・ 熟睡感がない
 - ・ すっきり起きられない
 - ・ 体が重いとを感じる
 - 起きているとき
 - ・ 強い眠気がある
 - ・ だるさ、倦怠感がある
 - ・ いつも疲労感がある



6. 睡眠で困っていたら病院へ

睡眠で悩んでいることがあれば、病院で相談できます。主治医がいれば相談に乗ってもらえます。いない場合は、心療内科等で相談に乗ってもらえます。

7. まとめ

睡眠で大事なものは「時間」ではなく「質」です。睡眠というと寝ている時間を考えがちですがその日をどう過ごしたかが重要です。1日の行い！充実した毎日！



集団健康診査が始まります!!

11月21日（火）から12月6日（水）までの期間、集団健康診査が行われます。
健康診査を申し込まれた皆さんへは、健診日・受付時間の個別通知と問診票を事前にお届けします。
新たに申込みをされる方・健診日時の変更希望がある方は、必ず事前に**健康づくり係（TEL86-2525[代]）**までご連絡ください。

平成29年4月から30年3月にかけて、町のドック・施設健診を受診される方、主治医から不要と言われた方は対象外となります。

集団健康診査って？

～健診についての 疑問・質問にお答えします～

どんな検査ができるの？



町の健診で受けることができる検査項目は、
・胸部レントゲン検査・心電図検査・血液検査
・尿検査・計測・内科診察・歯科検診
(40歳以上の方：便潜血検査 眼底検査) など。
(胸部レントゲン検査のみでも受診ができます。)

費用はどのくらいかかるの？



健診料1,000円（基本額）

※肺レントゲンのみ：無料

40～74歳の方は、特定健診受診券または特定健診相当額（3,500円）

（ただし、加入保険によって特定健診料の一部負担金が追加になる事があります）

忙しくて 時間が取れないんだけど・・・



夕方からの健診が2回あります。

11月28日(火) 受付17：00～19：00

12月6日(水) 受付16：00～19：00

また指定日以外での受診も可能です

時間はどのくらいかかるの？



健診はおよそ2時間程度で終了します。

短時間で健診が終了できるように個別に受付時間を設定しています

子どもを見てくれる人がいなくて 健診を受けられない・・・



女性限定での健診日は、
託児のサービスがあります。

11月22日(水) 受付8：45～10：45

お母さんが健診に行っている間、健診の会場で託児を行っています!!

健康には 自信があるんだけど・・・



高血圧や糖尿病など、生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行します。健診を受けることは、病気の発見だけでなく、自分の身体を知ることによって健康を長く保つという良さもあります。年に1回は健診を受け自分の身体の振りかえりをしましょう。

10月25日～12月6日は 健診申し込みキャンペーン中!!

キーワードは・・・

健診で安心 カラダ・メンテナンス



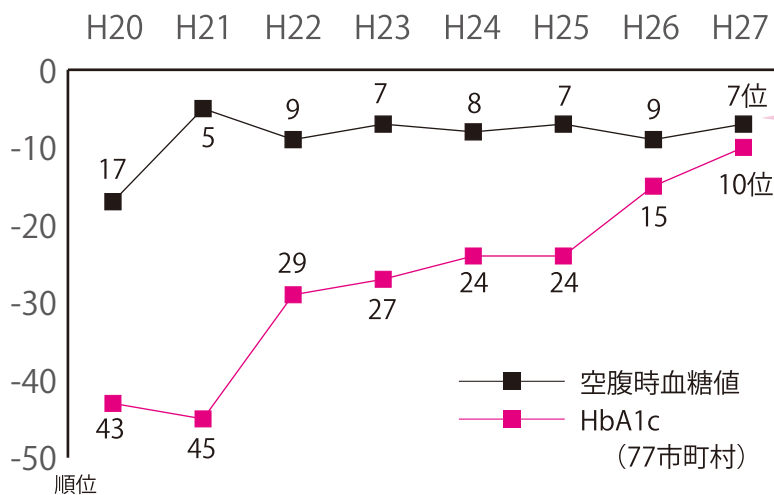
みなさんに健診を受けてほしい理由

佐久穂町の血糖値が危ない!!

みなさんは自分の血糖値がどのくらいか知っていますか？

～国民健康保険に加入している方の「空腹時血糖値」「HbA1c」の状況～

空腹時血糖値 (100ml/dl) 以上・HbA1c (5.6%) 以上となった
割合の県内順位の推移
～国保「保険事業実施状況」より～



●悪い方から…(ワースト順位)
空腹時血糖：7位／77市町村
HbA1c：10位／77市町村

血糖値の高い方が多くなり、
徐々に順位が上がっている

みなさんの血糖の値は
大丈夫ですか？



まだまだ
申し込み
可能です!!

年に1回は健診を受け、自分の身体の事を知り カラダ・メンテナンスをしよう!!

【お申込み・お問い合わせ先】

役場 健康福祉課 健康づくり係 電話：86-2528(直) 2525(代)

未利用町有地を 公募により 売却します

町では、使用する予定のない町有地の払下げを行います。以下のとおり公募しますので、購入を希望される方は公募期間内に応募してください。

応募に際しては、町ホームページに掲載されている「町有地の払下げのご案内」を熟読のうえ手続きをしてください。

1 売却地

所在地	地目	面積	価格
佐久穂町大字海瀬224-6	宅地	673.2㎡	8,658,025円

2 応募期間

平成29年10月30日（月）午前9時から平成29年11月30日（木）午後5時まで

3 応募方法

「普通財産譲渡申請書」に必要事項を記入のうえ申込みをしてください。
申請書の様式は町ホームページからダウンロードできます。
また、総務課でも配布しています。



4 応募資格

応募は個人、法人を問いませんが、応募することができない条件がありますので、町ホームページ等で確認してください。応募者が複数いた場合は、抽選により購入予定者を決定します。

5 その他

個々の造成に伴う費用や上下水道接続工事等は購入者負担となりますので、「町有地の払下げのご案内」で十分に確認してください。

6 書類提出先、問い合わせ先

総務課管財係 電話 8 6 - 2 5 2 5

佐久穂町大字海瀬224-6

●位置図●



●現況写真●



売却地の内容

（主）川上佐久線沿い、東京電力海瀬発電所隣接、
佐久穂小中学校 約250m、J R 小海線海瀬駅 約350m、佐久穂町役場佐久庁舎 約700m、
佐久穂町立千曲病院 約900m、中部横断道佐久穂 I C 約1.6km、
都市計画区域内 上下水道なし（別途加入負担金、工事費等必要）

information

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎86-7020

■新刊情報

「もしも魔法が使えたら 戦争孤児11人の記憶」

星野光世 著 (講談社)



この本には、戦争によって生まれた12万以上の孤児たちの中の、11人による体験が描かれている。それは、思い出すのもつらいであろう死と隣り合わせの極限の体験である。

空腹と蔑みの中で、孤児から浮浪児となり物乞いや窃盗で暮らす彼らを、大人は「狩り込み」によって浮浪児収容所に集め、街のゴミとしてハダカのままだま檻のなかに閉じ込めた。やっと生き延びた姉弟でさえ離れ離れにされ、義務教育も受けられず差別された子どもたち。浴びせられる心無い言葉・・・戦争は人の心を狂気に追いやる。

著者は、68年ぶりに絵を描いた。孤児として生き抜いた日々を色鉛筆のやさしい色調で3年をかけて描き文章を添え仕上げたのが本書である。

『もしも魔法が使えたら、父さん母さんがそばに

いるふつうの家庭にいてみたい！あったかいお母さんの胸に顔を埋めて思いつき話がしたい。お母さんのいる世界へ今すぐ飛んでいきたい！』もしも魔法が使えたら・・・いつまでも戦争を知らないまままでいられますように。

■秋の読書週間

日時 11月3日(金)～11日(土)

場所 図書館内

雑誌リサイクル
11/3(金)10:00～
期間中なくなり次第
終了

「消しゴムはんこ」
11/9(木)
13:00～15:30

☆詳細は館内チラシ等
ご確認ください。

しおりづくり
11/3(金)～5(日)
10:00～12:00

とちの実おはなし会
11/11(土)
15:00～16:00

お知らせ

さくほスタインベルクピアノ「シックなデュオコンサート」開催のお知らせ

■問合せ 佐久穂町公民館 ☎86-2041

11月18日(土)、茂来館メリアホールでさくほスタインベルクピアノ「シックなデュオコンサート」を開催します。

出演は、スタインベルクピアノと関わりが深いピアニストの小澤英世さんと、ソプラノ歌手の安井陽子さんです。

小澤さんはピアニストとしてだけでなく、母校桐朋学園のほか小諸高校音楽科でも教鞭をとられています。

安井さんは主にオペラの舞台でご活躍中で、今年はチョン・ミョンフン指揮 東京フィルによるマラー「復活」の連続公演でソリストをつとめるなど、現在、最も勢いのある歌手です。

チケットは茂来館で取り扱っており、電話予約もできます。

秋の午後のひととき、茂来館でシックなクラシックデュオコンサートをお楽しみください。

■日時 11月18日(土) 14時00分開演

■場所 茂来館メリアホール

■プログラム

カッチーニ：アヴェ・マリア

山田耕筰：からたちの花

ショパン：バラード第1番 ほか

■チケット

一般前売：1,500円 一般当日：1,800円

学生前売：800円 学生当日：1,000円

(税込・全席自由)



■お問い合わせ・チケット予約

佐久穂町公民館 電話86-2041

information

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

9月27日に4名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

＊平成29年5月生まれのお子さんです。



お知らせ

児童館からのお知らせ

■問合せ 佐久穂町児童館 ☎86-2123

■児童館にきてね

児童館では、平日の午前9時から正午までは小学生未満のお子さんの遊び場所として開館しています。ぜひ一度遊びに来てみませんか？

お父さん、お孫さんを連れてのおじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎です♪

■11月児童館行事

～♪教えてドクター こどもの病気とお家ケア♪～

佐久医療センターの小児科医師による、子どもの疾病対応のお話です。

日時：11月28日（火）

10：00～11：30（受付9：30～10：00）

参加費：無料

対象者：未就学児のお子さんと保護者の方

持ち物：必要に応じて水筒やおやつなど

定員：なし

事前の申し込みの必要はありません。

■読み聞かせ おひざでだっこ

～図書館司書による読み聞かせ～

日時：11月1日（水）、15日（水）

10：30～11：00

参加費：無料

対象者：就学前のお子さんと保護者の方

■おしゃべりルーム ひなたぼっこ

～テーマに沿っておしゃべりする会～

テーマ：「嫉妬、やきもち、赤ちゃんがえり。

分かっちゃいるけど母は辛い。」

日時：11月30日（木） 10：00～11：00

参加費：無料

対象者：子育て中の方

『読み聞かせ おひざでだっこ』・『おしゃべりルーム ひなたぼっこ』には事前の申し込みの必要はありません。

information

お知らせ

新庁舎（統合庁舎）建設の位置の決定について

■問合せ 総務課管財係 ☎86-2525

平成29年10月5日、佐久穂町新庁舎建設委員会から「新庁舎建設の位置」について、答申書が提出されました。

（※委員会では、8月から5回におよぶ審議を実施していただきました。）

■佐久穂町新庁舎建設委員会から答申された新庁舎の建設位置

現佐久庁舎敷地（現庁舎南側駐車場敷地）における新築《佐久穂町大字高野町571番地付近》



答申を受けた佐々木町長は、「答申の内容を真摯に受け止め、新庁舎建設に向けスピード感を持って進めていきます。」と表明しました。

今後、佐久穂町では、新庁舎建設委員会の答申書を基に、新庁舎の基本となる考え方を示した【新庁舎建設基本構想】を策定し、下記のとおり住民説明会を開催します。

大勢の皆様のご参加をお願いいたします。

■佐久穂町新庁舎建設に伴う住民説明会

〈第1回〉

日時 11月9日（木）午後7時～

場所 八千穂福祉センター 大会議室

〈第2回〉

日時 11月10日（金）午後7時～

場所 役場佐久庁舎（北庁舎）北会議室

お知らせ

～子どもを虐待から守るために～ 11月は児童虐待防止推進月間です

■問合せ 佐久児童相談所 ☎67-3437／こども課子育て支援係 ☎86-4940

■あなたにできること

- 虐待と思われる事実を知った時には通報してください。
- 子育て中の親子に、やさしいまなざしをお願いします。
- 子育てに悩んでいる人は、ひとりで抱え込まずに相談してください。

■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



■下記に該当しましたら、児童相談所や市町村の相談窓口にご連絡ください。

- 虐待を受けたと思われる子どもがいたら
- ご自身が出産や子育てに悩んだら
- 子育てに悩む親がいたら

※連絡は匿名でも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

■お問合せ先

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、佐久穂町教育委員会 こども課子育て支援係でもご相談を受け付けております。



information

お知らせ

八千穂高原お助けサポーター募集 第3弾!!八千穂高原白樺林内笹刈り

■問合せ 北八ヶ岳・八千穂高原保全サポーターズ ☎0267-88-4408

標高2,000mの高山帯に広がる北八ヶ岳原生林と湖沼群は世界にも誇りうる貴重な宝です。その豊富な水の恩恵を受けて広がる八千穂高原の白樺林も独特の植生を有していますが、鹿の食害、笹・外来植物により、今危機にさらされています。

2年とも延70人を超える町内外の人の協力により北レイク線の幅300m、奥行40mにわたり笹刈を実施し、白樺・ツツジなどに通風と日照・景観が大幅に改善されました。町外の女性・外国人・都会からの参加もいただき仲間で盛り上がりました。地元のイベントの時期でもあるのですが、去年は地元の参加者が減ってしまいました。今年はあなたの力を貸してもらえませんか？一緒にふるさとを守りましょう!!

白樺林の笹刈り（未経験・女性・外国人歓迎）

- 日時 11月11日（土）12時集合
11月12日（日）9時集合
- 場所 八千穂高原 自然園前
- 参加費 笹刈：無料 交流会：1,000円
- 会場 高原区ペンション（予定）

*宿泊ご希望の方は事務局にご相談ください。

■準備品 防寒・雨具・作業衣・刈払機（お持ちの方のみ）
スケジュール

- 11月11日
12時 八千穂高原自然園前集合・受付
12時30分～13時 作業・機器扱・安全対策説明
13時～15時30分 笹刈り（休憩あり）
15時30分～17時 フリータイム
（日帰りの方もシャワー利用等できます）
17時～19時 交流会（差し入れ歓迎）
- 11月12日
9時～11時 笹刈り・八千穂高原自然園前集合・受付
11時～12時 昼食
12時 解散（ご希望により佐久穂周辺ご案内します）

■ご参加・ご協賛の問い合わせ・申し込み

北八ヶ岳・八千穂高原保全サポーターズ
代表 志村 事務局 吉野
HP <http://yachiho.jimdo.com/>
メール nikopunmeso440yoshino@yahoo.co.jp
☎ 0267-88-4408

イベント

男女共同参画の講演会を開催します

■問合せ 佐久穂町役場住民税務課人権政策係 ☎86-2527

佐久穂町では、女性が生き生きと活躍できる社会を目指して、事業を展開しています。

“男女ともに力が出せるまちづくり”を推進するため、下記のとおり講演会を開催しますので、皆様のご参加をお待ちしております。

託児所有（生後6ヶ月から小学校就学前まで）無料

■開催日時：平成29年11月14日（火）
午後1時30分～

■場所：佐久穂町生涯学習館

■参加費：無料

託児を希望される方は11月9日（木）までに人権政策係まで連絡ください。

■日程：午後1時30分～2時30分 講演
午後2時30分～ 質疑応答

■講師 佐藤裕子さん

○講師経歴

元 群馬県人権男女共同参画課長

前 群馬県文化スポーツ部長

○テーマは未定ですが男女ともに力が出せるまちづくりを中心とした講演です。

主催：佐久穂町

後援：さわか佐久穂町ネットワーク



information

NEWS

健康管理合同会議が開催されました。

■問合せ 健康づくり係 ☎86-2528

8月26日（土）に花の郷茂来館において、平成29年度健康管理合同会議が開催されました。この会議は、町の健康づくり事業に関わっている医療関係者や各種団体の皆さんが集まり、毎年様々なテーマについて話し合っているものです。

およそ150名が参加し、『佐久穂町の人たちは健康？～町のみなさんに知ってほしい健康のこと～』というテーマで、佐久保健福祉事務所の小林良清所長と役場の山崎保健師の2名から、県や町の実態について話題提供をいただきました。



その後、13のグループに分かれて感じたことや実施できることなど、熱心な意見交換が行われ、各グループの発表を参加者全員で聴きました。

佐久穂町民の健康指標が意外と悪いことに皆さん驚きながらも、学んだことを地域のみなさんにも話して広げていきたい、一人ではつらいから仲間を作ってがんばりたいなど自分にできることは何かを考え、発表していただきました。

最後に町立千曲病院の植竹智義院長から総評をいただきました。

お知らせ

平成29年分 青色申告決算等説明会のお知らせ

■問合せ 佐久税務署個人課税第一部門 ☎0267-67-3462

税務署では、青色申告をされている個人の方を対象に、青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催します。説明会で使用する資料は、当日会場で配布し、講師は税務署職員（又は税務署が依頼した税理士）が行います。

なお、会場の所在地などは、関東信越国税局のホームページにも掲載されますので、併せてご覧ください。

1. 営業・不動産所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区
12月1日(金)	午後2時～4時	佐久市佐久平交流センター	佐久市（佐久地域）
12月4日(月)	午後2時～4時	小諸市文化センター第一講義室	小諸市、御代田町
12月5日(火)	午後2時～4時	佐久穂町商工会本所	佐久穂町
12月6日(水)	午後2時～4時	臼田町商工会館	佐久市（臼田地区）
12月7日(木)	午後2時～4時	小海町役場2階大会議室	小海町 南相木村・北相木村
12月8日(金)	午後2時～4時	川上村商工会館	川上村 南牧村
12月11日(月)	午後2時～4時	軽井沢町商工会館	軽井沢町
12月12日(火)	午後2時～4時	佐久市望月商工会館	佐久市(望月・浅科地区)・立科町

2. 農業所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区
12月1日(金)	午後10時～12時	佐久市佐久平交流センター	全市町村

※各会場とも、駐車場のスペースに限りがあります。対象地区以外の会場へもご出席いただけます。

information

お知らせ

平成29年分 年末調整説明会のお知らせ

■問合せ 佐久税務署法人課税第一部門
☎0267-67-3464

給与所得者に係る年末調整説明会を下記の日程により開催します。

なお、説明会では「年末調整のしかた」及び「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」などのパンフレットを用いて説明しますので、ご出席の際にはお持ちいただきますようお願いいたします。

また、年末調整関係用紙及び法定調書の用紙が不足する場合には、説明会会場でお渡しいたしますので、会場受付にて担当にお申し付けください。

■開催日程

- (1) 日付：11月14日（火）
時間：10:00～12:00, 14:00～16:00
場所：佐久市佐久平交流センター（大ホール）
- (2) 日付：11月16日（木）
時間：14:00～16:00
場所：佐久市コスモホール（大ホール）
- ※上記のいずれかの会場にご出席ください。

(注) 用紙は従来通り税務署の窓口でもお受け取りいただけますが、一部の用紙については、国税庁のホームページから各種用紙のダウンロードやコピーにより使用できますので、是非ご利用ください。

お知らせ

ゆめゆりの丘分教室展のお知らせ

■問合せ 小諸養護学校 ゆめゆりの丘分教室

11月11日（土）～19日（日）までの9日間、茂栄館1階において「ゆめゆりの丘分教室展」をおこないます。「ゆめゆりの丘分教室展」は佐久穂小中学校内にある小諸養護学校ゆめゆりの丘分教室の小学部、中学部の子どもたち14名による作品展です。普段の学習の様子についての紹介もおこなっています。子どもたちの豊かな感性に触れていただけたと思います。皆様のお越しをお待ちしております。



お知らせ

防災行政無線の全国一斉訓練の実施について

■問合せ 総務課庶務係
☎86-2525

地震や武力攻撃などの発生に備え、次のとおり情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム（Jアラート）^(※)を用いた訓練で、佐久穂町以外の市町村でも同様の訓練が行われます。

- (1) 訓練実施日時 平成29年11月14日（火） 午前11時00分ごろ
- (2) 実施する訓練内容

情報伝達手段	内 容
防災行政無線を使用した試験放送	町内に設置されている屋外スピーカーとご家庭の戸別受信機から、次のメッセージが一斉に放送されます。  【放送される内容】 （上りチャイム音） 「これは、Jアラートのテストです。」×3回 「こちらは、広報さくほまちです。」 （下りチャイム音）

(※) Jアラートとは、地震や武力攻撃などの緊急情報を、国から市町村へ、人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

information

お知らせ

里親（家庭養護）推進フォーラムの開催について

■問合せ 長野県児童相談所広域センター ☎026-238-8030

里親制度について理解していただくとともに、新規の養育里親の開拓を目的に、下記のとおりフォーラム（里親制度の説明、映像視聴等）を開催します。皆様のご参加をお待ちしています。

■概要 「里親（家庭養護）推進フォーラム
～こどもたちの幸せのために～」

■日時 平成29年12月10日（日）
午後1時30分から3時30分まで

■会場 東御市総合福祉センター（東御市杓掛197）

■申込み 参加を希望する方は①氏名、②連絡先を
12月1日（金）までに長野県児童相談所広域
支援センター（026-238-8030）までお
申し込みください。

【問合せ・申込み先】

長野県児童相談所広域支援センター

Eメール：koiki-shien@pref.nagano.lg.jp

電話：026-238-8030

FAX：026-238-8025



お知らせ

松くい虫被害防除対策事業補助金の創設について

■問合せ 産業振興課林務係 ☎0267-88-2529

松くい虫被害防除対策事業補助金要綱の概要

■目的及び対象事業

町内における松くい虫被害のまん延防止のために、被害が発生している地域において、自ら実施又は委託事業（注・伐倒駆除し最終処分）を行う者に予算の範囲内で補助金を交付します。ただし、まん延防止の観点から6月から9月までは伐採を自粛してください。

■対象者

松くい虫被害のあったアカマツ等の枯損木が存する土地を所有又は管理する個人及び団体。また、所有者等に町税の滞納が無い者

■補助金額

対象経費の2分の1以内で、限度額は10万円

■交付申請

1事業地（被害枯損木の存する土地1筆）につき年度内1回

注：「伐倒駆除し最終処分」とは？⇒枯損木を伐倒し、枝条を含めて全量破碎（チップ化）、焼却処分、薬剤によるくん蒸処理をする事。

*申請様式類は、八千穂庁舎産業振興課林務係に備え付けています。また、町ホームページからもダウンロードできます。



お知らせ

子育て応援団「かるがもクラブ」の参加者募集について

■問合せ 八千穂保育園 小林・井出 ☎88-2252

佐久穂町保育園では、未就園児の親子を対象に、子育て応援団「かるがもクラブ」を始めます。



「かるがもクラブ」は毎月一回親子で保育園に来て、保育園での生活をプレ体験する教室です。

お子さんの入園に際し、心配なことがあれば、この機会に体験しながら解決できます。

園長・主任が対応しますので、子育てに関する悩み事なども相談できます。

お問い合わせは、八千穂保育園 88-2252

担当、小林・井出までお願いします。

子育て応援団「かるがもクラブ」

■申し込み資格 佐久穂町に在住の保育園に入園させたい2歳児の親子

■期日（初回）10月31日（火曜日）

時間 9時30分から11時まで

■持ち物 水筒（水かお茶）

■内容 親子で保育園の生活を体験する。（何か作ったり体操したり月によって内容は変わります）

■今後の予定 11月28日（火）、12月22日（金）

1月29日（月）、2月27日（火）

3月20日（火）

（都合により変更になる場合もあります。）

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
保健師 ☎63-3164（直通）

ご家族が自死で亡くなった場合、残された人は様々な感情・想いをもちます。「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れる場です。平成29年度は以下の日程で開催しますので、ご参加ください。

■日時 平成29年11月7日（火）
午後1時30分から3時30分まで

■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 コーヒータイム
- 6 参加しての感想等

■会場 佐久市内
（皆様に安心してご参加いただくため、申込みされた方だけに詳しくご案内します）

■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。

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 ☎63-3164（直通）

ストレス社会と言われる中で、こころに疲れが溜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 平成29年11月10日（金）
午後1時30分～

■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。



News

百歳 長寿お祝い

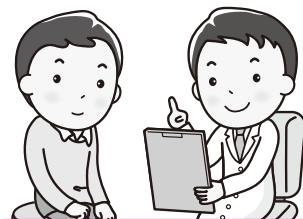
■問合せ 健康福祉課高齢者係
☎0267-86-2528

敬老の日記念行事として、今年度100歳を迎えられる町内在住の高齢者を佐々木町長と高齢者クラブ連合会の石田会長が訪問し、「内閣総理大臣」「長野県知事」「長野県老人クラブ連合会」「佐久穂町」からの祝状と記念品を贈呈、長寿をお祝いしました。

これからも、体に気をつけてご長寿を重ね、お健やかにお過ごしください。



【上本郷3 岡部 信人様】



糖尿病シリーズ 第1回

— 増え続ける糖尿病 —

自覚症状のない病気とどのように向き合えばよいか

平成28年の厚労省の国民健康・栄養調査が発表され、国内の糖尿病が強く疑われる成人が推計で1000万人に上ることが示されました。これは調査を始めた平成9年の690万人から右肩上がりが増え続けています。（図1）20歳以上の男性の16.3%、女性の9.3%がこれに該当します。

糖尿病とは血糖値の上昇する病気です。血糖とは血液中のブドウ糖のことですが、この濃度はふつう100mg/dlほどにほぼ一定に保たれています。これは私たちが生きていくために必要なエネルギーの元となるもので、なくてはならないものです。しかし、過剰な状態が長く続くと血管や臓器が傷害されて様々な合併症が起きてきます。しかも血糖が上昇しても自覚症状はほとんどありませんから、糖尿病と診断されても放置してしまう人の割合が23%もあることもわかりました。由々しきことです。当然のことですが、予防は治療に勝りますし、治療は早いうちにしたいほうが絶対に得です。

私たちの日ごろの意識、心掛けが大切なのだと思います。日本人は人種的に見ても糖尿病になりやすい人種です。モンゴロイドといって極寒の氷河期を飢餓と戦って生残った黄色人種なのですが、儉約遺伝子といってエネルギーの消費をできるだけ抑えて少しでも余分なエネルギーは脂肪に替えて蓄えようとする遺伝子を持った人が多いのです。欧米人のコーカソイドと比較すると、血糖を下げるホルモン（インスリン）を分泌する力も弱いのです。（図2）このため日本人はちょっと太っただけですぐ血糖が上がってしまい、糖尿病になってしまう人が多いのです。

飢餓には強いが飽食には弱い、この人種としての弱さを自覚していること、そしてその弱さが露呈しないように対策を立てていくことが大切だと思います。自覚症状のない病気ですから、健診を受けることは二次予防としてとても大切なことです。

この糖尿病シリーズは、あと数回続きます。みなさまの疑問にお答えできたらと思っておりますので、ご要望がありましたら役場または千曲病院までお知らせください。

（千曲病院 小林正明 医師）

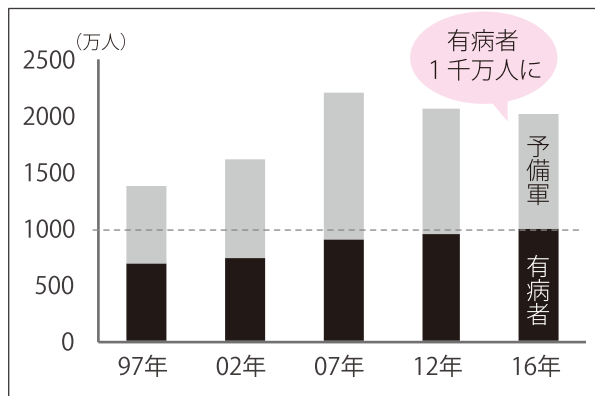


図1 糖尿病有病者と予備軍の数
厚労省「国民健康・栄養調査」から

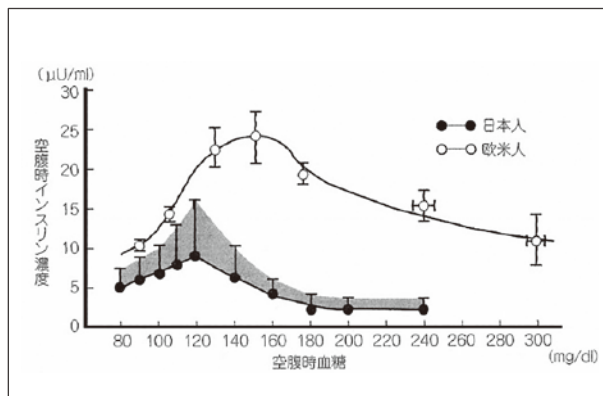


図2 空腹時血糖値と空腹時インスリン濃度との関係
—日本人と欧米人の差—



さわめびと

発掘!

アラフォー*アイドルグループ「情熱Dream」のメンバーとして活躍。週末は東京と長野を往復する日々。



あおき
青木 あゆみさん

昭和52年飯田市生まれ。結婚を機にご主人の郷里旧八千穂村へ移り住む。子育てが一段落した33歳のとき、アラフォーアイドルグループのオーディションに合格。現在「情熱Dream」の中心メンバーとして活躍中。週末は高速バスで上京してレッスンやステージをこなす、平日は衣料品販売店でパート勤務という多忙な毎日を送る。家事をしながら歌の練習をして、勉強中の子どもに「うるさい」と怒られることも。ご主人と一男一女の4人家族。

「主人に相談したら、『やりたいことがあったら応援するよ』と。年頃になった長男がむずかしいかなと思ったら、『オレが一番のファンになるよ』と言ってくれました」

青

木あゆみさんがこの世界に入ったのは、アラフォーアイドルとして活躍する先輩たちの姿をテレビで見たのがきっかけだった。七年前のことだ。

「その番組を見始めたときは、おばちゃんたち何やってんだろって冷やかな気持ちだったんですけど、そのうちみんながキラキラ輝いて見えてきて、いまのリーダーのNAOが歌い始めたそのうまさに圧倒されて、ああ、この人と一緒にステージに立てたらいいなって」

子育てがひと段落して、自分の時間もでき、何かしたいと思っていたときでもあった。母親でもなく、妻でもなく、パートのおばちゃんでもなく、自分が生きてきた痕跡を残したい……。そんな「自分探し」をしている中で、出会った人もあった。

サイトを調べたら、彼女たちが掲げるキャッチフレーズがあゆみさんの心を捉える。「一歩踏み出す勇氣」――。

「これを見たとき、自分のためにあるような言葉だと思っただけで……年を取ったって諦めることなく、一歩踏み出せば何でもできるよって、自分に語りかけてくれるような気がしました」

「一歩踏み出す勇氣」に背中を押されて、あゆみさんは、オーディションに応募する。

だが、あゆみさんにはこうしたオーディションにつきものの歌やダンスを習った経験はなかった。しかも、子どもの頃から吃音症があつて、人前で話すのは大の苦手だった。ただ、歌には自信があつた。人前で歌ったことはないけれど、歌は大好き

だった。歌うときだけは言葉がすんなり出てきた。「歌にはいつも救われてきました」

緊張しながらのオーディションだったが、「熱意が伝わったのか」見事合格。そして、もう一つ超えなければならぬ関門、家族の説得も、意外とすんなりいった。

「主人に相談したら、『やりたいことがあったら応援するよ』と。家族、そして隣に住む主人の両親には言葉で説明するよりも、実際のステージを見てもらうのが一番だと思って、見にきてもらったら『こんなに真面目にやってるんだ』『感動した』と言ってくれて。年頃になった長男がむずかしいかなと思ったら、『オレが一番のファンになるよ』と言ってくれました」

アイドルとして活動し始めて丸七年。いままでこなしたステージは百回ほど。「お客さんの喜んでいる姿と声援が原動力」だという。

「まずはやること、実行すること。年なんて関係ない。諦めないでほしい」と、つねにステージからメッセージを送る。

そして、向上心の大切さを力説する。

「私自身、この世界を知るまでは平凡な暮らしで暮らしてきた。でも、ここに入ってから、は、まわりに触発されて、自分にも、もっと頑張れること

があるんじゃないかと思うようになった。パフォーマンズ力を要求される世界なので、自分に妥協しないこと、満足せずに努力を続けることを常に考えています。この世界に入ってから採れました」

火曜から金曜までパートとして働く衣料品販売店では、店長を始め、たくさんの同僚が応援してくれているという。

多忙な毎日だが、家庭、仕事、アイドル活動のバランスは取れていると自負する。

「自分のやりたいことがあるから仕事も家事も頑張れる。このサイクルの一つでも欠けてしまつたら、続けられないと思います。週末留守がちなのに、子どもがグレずにいてくれることが一番ありがたい。あのとき子どもに言われた一言が、いまでも心の支えですね」



ステージを躍動する「情熱 Dream」。「年齢をまったく感じさせないとお客さんに言われるのが一番うれしい」(右から2人目があゆみさん。＝「渋谷ラママ」)