

広報

さくほ

2018

No.

141

6. 21



茂来山トチノキ・コブ太郎

●主な記事 特集① 登山初心者が挑戦！わが町が誇る山「茂来山」…………… 2～5p



登山初心者が挑む! わが町が誇る山「茂来山」

関東圏一円の中で手頃に登山ができる山として人気のある「茂来山」。しかし、町民の方では登ったことがない人や、昔に1回登ったきりという人が多いです。今回は、「茂来山」にあまり登ったことが無い人のために、登山初心者の広報担当が実際に登り、初心者でも登れる茂来山の登山レポートをお送りします。皆様もぜひこの夏、一度登ってみてはいかがでしょうか。

茂来山の紹介

もとは「貰井山」と書き、昔、八ヶ岳の名前をつけるには峰の名前が七つしかなかったため、東方にある貰井山をもらい八つとして八ヶ岳としました。そこで、貰井山から茂来山と呼ばれるようになりました。

いまでは、お嫁さん（お婿さん）をもらいたい、縁結びの山として人気です。頂上には、皇太子浩宮様が独身時代の1978年に登頂された登山記念碑があります。小学校では例年茂来山（こぶ太郎）登山を行っており、町では昨年の山の日から公民館主催の「親子登山」を始め、スポーツ推進委員による町民登山も行われています。



佐久穂町からの登山コース紹介 (信州古谷溪谷「茂来山」登山ガイドより抜粋)

コース	登頂時間	登山道距離	見どころ
きりくぼさわ 霧久保沢コース	2時間15分	約3.0km	●こぶ太郎 ●大王トチノキ
まきざわ 横沢コース	2時間30分	約2.5km	●大クリの木

登山者 佐久穂町役場 総合政策課員 2 名

●登山者 A（霧久保沢コース登頂）

年 齢：42歳
 登山経験：一度もしたことがない
 運動頻度：普段運動はしていない。
 農作業を少々

●登山者 B（槇沢コース登頂）

年 齢：26歳
 登山経験：小学校行事で茂来山登山、
 中学校行事で八ヶ岳硫黄岳登山
 運動頻度：普段運動はしていない



霧久保沢コース レポート

登山道：約 3 km、片道約 2 時間15分で登れるコース
 実際の登山時間：1 時間40分

茂来山、なめていました。昔、旧佐久町の小学校 5 年生全員が登っていたという事実。そして登山マップを見ると、距離3キロと書いてあります。3 キロってあの 3 キロ？いつも犬の散歩で歩いている距離。私の頭に浮かんだ言葉は「余裕じゃん」

しかしその言葉は、霧久保沢コースの駐車場を降りて、登山道入り口に着いたときには早くも打ち砕かれていたのです。たった 1 キロですが、既に息が上がり、足が疲れています。斜面を歩くのは、平地のアスファルトを歩くのとは全くの別物だということをここで思い知ります。

それでも、コブ太郎までは斜面も緩やか斜面を調子よく歩いていきます。太陽は出ていましたが、高い木々のおかげで日光は地面までは届きません。苔の生す石が神秘的な雰囲気を出しています。

コブ太郎は推定樹齢250年の荘厳な巨木です。見ているだけで、

こちらの気分もゆったりと大

きくなっていきます。コブ太郎を過ぎると、徐々に斜度が厳しくなってきます。そして、大王トチノキを過ぎたあたりからは、坂道を歩くというよりは、斜面を登るという感じになります。

涼しくて登りやすい気候でしたが、リュックサックを背負った背中汗でびしょりです。道を踏み外さないように、ゆっくりと慎重に登っていきます。体は疲労感でいっぱいになり、頭はただ目の前の一步をどう踏み出すかに集中するようになり、無我の境地に近づいた気がしました。そして気が付くと原生林を抜けて、2つのコースを示す看板がでています。ここまでくれば頂上まではあと少しです。

槇沢コースから上がってきたもう一人の課員と合流して、最後の道を上がっていきますが、二人とも足がおぼつきません。

天候悪く頂上からの眺めは絶景のパノラマでは残念ながらありません。それでも頂上から見る佐久穂町、小海町、八ヶ岳は疲れた体を癒してくれます。

おにぎりをおぼり、下山をします。疲れた足には、上りよりも下りのほうが危険を感じ、特に斜度がきつい原生林はゆっくりゆっくりと下っていきます。車のある駐車場にたどりつき無事に戻ってこられたとホッとしました。



まきざわ 槇沢コース レポート

登山道：約2.5km、片道約2時間30分で登れるコース

実際の登山時間：1時間40分



槇沢コースは登山道入り口から山の峰まで切り開かれた道が続き、峰沿いに頂上を目指すコースでした。

小・中学校行事で登山をしたことはありましたが、道中の記憶は残っておらず、登山道の中にある美しい花や溪流に出会えることにワクワクしながら登山道入口から歩き出しました。しかし、槇沢コースの登山道は景観があまりよくなく、切り開かれた木々の中、砂利が固められた道を坦々と歩いていくものでした。また、最初の1kmぐらいいは斜度がややきつく、ペース配分を間違えたのか、普段運動をしていないからか、汗だくで息がかなりあがっていました。

1km過ぎて、つづら折りの道が見えてきます。つづら折りの道は、斜度が緩やかだったため、疲れも感じずに進むことができます。

つづら折りの最後あたり、槇沢コースの登山道で初めて彩りのあるもの「ヤマツツジ」に出会えました。



つづら折りの道がなくなると、山の斜面を登り、峰沿いに頂上を目指します。峰沿いの道は岩場が多く、両手足を使って登っていきます。私が履いてきた靴は、スニーカーでしたが、クッション性はよくなかったため、岩を登る度に足の裏が痛かったです。また、岩場は斜度もきつく、登るために大きく足を開いていたせいか、負担が大きく最後は、一歩ずつ足を動かすのがやっとでした。



山頂に着く少し前から辺りが明るく開けはじめ、山頂が近づいていることが分かります。疲労が溜まり重かった足が、少し軽くなったような感覚になり、山頂に急ぎました。岩場の足元から足を踏み外さないよう注意しつつ、岩場を登りきると、そこには佐久穂町を一望できる見事な景色が広がっていました。

今回は残念ながら、曇り空でやや霞がかっていましたが、天気の良い日はさらに素晴らしい景色が見られるでしょう。





頂上には祠と石碑、少し離れた場所に署名箱が建てられています。

署名箱の中には年度ごとにノートが置かれ、登頂者がメモを残しています。



霧久保沢・コブ太郎コース (初心者お勧めコース)

登山道：約2.1km、片道約1時間で登れるコース

普段なかなか運動できない人や、体力に自身の無い方が、いざ登山をしても頂上まで登れるか不安だと思います。そんな方には、霧久保沢コース、コブ太郎までの登山をオススメします。コブ太郎までは、駐車場から1時間程度で登れるため、気軽に挑戦できます。また、傾斜も比較的緩やかなので、登山というよりはハイキングを楽しむ気分で登っていただけます。

登山道入り口からコブ太郎までは、渓流が近くを流れ、苔むした木々の中を歩く幻想的な雰囲気のコースです。水の音を楽しみながら木陰を歩くコースですので、暑い夏日でも、涼しく登ることができます。

今回の登山では、コブ太郎前のベンチで軽食を取っている方を発見しました。お弁当を持って涼しい木陰の中、森林浴を楽しむことも登山の魅力の一つだと思います。初心者の方や、家族で登山するにもオススメのコースですので、まずは気軽にコブ太郎まで登ってみてはいかがでしょうか。



■持ち物・服装

- 動きやすい服装
- 薄手のウインドブレーカー（天候によっては頂上付近が寒いことも）
- 登山靴・運動靴等歩きやすい靴
- 軽食・飲み物（おにぎり・サンドイッチ、飴やお菓子等、飲み物は1リットル程度）
- 熊鈴
- 携帯電話・スマートフォン

■登るときのポイント

- 歩幅を狭く、ゆっくり歩くことで足への負担が減らせます
- 背筋を伸ばして胸を張り、かかとから足を降ろすと歩きやすいです
- 初心者の方は事故や遭難しないよう、複数人で行動しましょう
- どのコースを登山しているか、どこまで登ったかなどを家族や友人にこまめに連絡しましょう。万が一道に迷った際に、捜索場所の判断材料となります。

登山する前に
確認しよう

職員給与等の公表

平成29年4月1日現在の職員の給与等について公表します。

1 人件費決算状況（普通会計）

区 分	歳出額 (A)	実質収支	人件費 (B)	人件費率 (B/A)
28年度決算	8,061,126千円	322,033千円	1,198,240千円	14.9%

(注) 人件費には特別職に支給される給料・報酬等を含む。

2 職員給与費の状況（普通会計）

区 分	職員数 (A)	給 与 費				1人当たり 給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計 (B)	
28年度決算	146人	533,711千円	57,698千円	211,180千円	802,589千円	5,497千円

(注) 職員手当には退職手当は含まない。

3 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況（平成29年4月1日）

区 分	一般行政職	
	平均給料月額	平均年齢
佐久穂町	322,700円	44歳3月
長野県	337,966円	45歳3月

4 職員の初任給の状況（平成29年4月1日）

区 分		佐久穂町	国	長野県
一般行政職	大学卒	178,200円	178,200円	188,200円
	高校卒	146,100円	146,100円	153,300円

5 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況（平成29年4月1日）

		経験年数10年	経験年数20年	経験年数25年	経験年数30年
一般行政職	大学卒	230,000円	319,700円	353,400円	378,800円
	高校卒	— 円	280,300円	332,300円	366,200円

6 一般行政職の級別職員数の状況（平成29年4月1日）

級 区分	1	2	3	4	5	6
職務の主な内容	主事	主任	主査	主幹 係長	課長補佐 副参事	課長 参事
職員数	10人	12人	26人	23人	20人	13人
構成比	9.6%	11.6%	25.0%	22.1%	19.2%	12.5%

7 職員手当の状況

区分	佐久穂町			国		
		期末手当	勤勉手当		期末手当	勤勉手当
期末手当	6月期	1.225月分	0.85月分	6月期	1.225月分	0.85月分
勤勉手当	12月期	1.375月分	0.85月分	12月期	1.375月分	0.85月分
	計	2.60月分	1.7月分	計	2.60月分	1.7月分
退職手当	(支給率) 自己都合 勤続20年 20.445月分 勤続25年 29.145月分 勤続35年 41.325月分 最高限度額 49.59月分 定年前早期退職特別措置 (2～20%加算)	勤奨・定年 25.55625月分 34.5825月分 49.59月分 49.59月分	(支給率) 自己都合 勤続20年 20.445月分 勤続25年 29.145月分 勤続35年 41.325月分 最高限度額 49.59月分 定年前早期退職特別措置 (2～45%加算)			

特殊勤務手当 (平成28年度決算)	区 分	全職種
	職員全体に占める手当支給職員の割合	10.8%
	支給対象職員1人当たり平均支給年額	337,900円
	代表的な手当の名称	索道主任技術者手当
	支給額の多い手当	夜間業務手当

区 分	内 容	国との異同
扶養手当	配偶者 10,000円 子 8,000円 (配偶者のない者1人目は10,000円) 父母等 6,500円 (配偶者のない者1人目は 9,000円) 特定扶養加算 (該当1人につき) 5,000円	同じ
住居手当	月額23,000円以下 家賃月額－12,000円 月額23,000円超 (家賃－23,000円) ×1/2 + 11,000円	同じ
通勤手当	2km以上 5km未満 2,000円 10km以上15km未満 7,100円 20km以上25km未満 12,900円 30km以上35km未満 18,700円 40km以上45km未満 24,400円 50km以上55km未満 28,000円 60km以上 31,600円 5km以上10km未満 4,100円 15km以上20km未満 10,000円 25km以上30km未満 15,800円 35km以上40km未満 21,600円 45km以上50km未満 26,200円 55km以上60km未満 29,800円	同じ

8 特別職の報酬等の状況 (平成29年4月1日)

区 分	給料月額等
給 料	町長 600,000円 (20%減額) 副町長 512,000円 (15%減額) 教育長 506,000円 (8 %減額)
報 酬	議長 275,000円 副議長 210,000円 議員 185,000円
期 末 手 当	町長 給与・報酬月額に140/100 副町長 を乗じ、その額の 教育長 6月期 1.225月分 議長 12月期 1.375月分 副議長 議員

9 部門別職員数の状況 (各年4月1日現在)

区 分			職員数（人）			対前年比	
			平27	平28	平29	平28	平29
普通会計部門	一般行政部門	議 会	2	2	1	0	△1
		総 務	34	37	33	3	△4
		税 務	6	6	6	0	0
		農 林	7	7	8	0	1
		商 工	9	10	8	1	△2
		土 木	11	11	11	0	0
		民 生	45	45	45	0	0
		衛 生	12	12	13	0	1
	計	126	130	125	4	△5	
	教 育	23	22	22	△1	0	
小 計	149	152	147	3	△5		
公営企業等	病 院	98	102	104	3	2	
	水 道	1	1	1	0	0	
	交 通						
	下水道	0	0		0	0	
	その他	34	33	34	△1	1	
	小 計	133	136	139	3	3	
	総合計	282	288	286	6	△2	

(注) 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時又は非常勤職員を除いている。

挑戦する部活

第3回 野球部

昨年の新人戦では、佐久大会で3位となり東信大会では1勝しベスト8の野球部。そのメンバーが中心となり6月上旬から始まる9年生最後の試合に臨む。佐久大会では決勝で惜しくも敗れたが、東信大会への出場が決まった。

野球部の練習が始まると、9年生の中でもひとときわ体がしっかりしている生徒が集まってきて、なかなかの雰囲気である。長年野球部の指導をつづけてきた宮田先生によると、東信大会でベスト8になったのは、決してまぐれではなく、彼らの実力からするともっと上に行ってもおかしくないとのこと。闘争心をもっと表に出して、勝負強さがでてくると、実力に見合った成績を収められるのではないかと語ってくれた。いい選手がそろそろ今年の野球部の活躍が楽しみである。



infomation

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 ☎0267-86-4940

5月21日に7名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

*平成29年12月・平成30年1月生まれのお子さんです。



infomation

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

■『7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：7月10日(火)
10:00～11:30 (受付 9:30～10:00)
場 所：こどもセンターさくほっこ ホール1
参加費：無料
対象者：就学前のお子さんと保護者の方
定 員：15組程度 ※事前の申し込みが必要です。

佐久穂町こどもセンターさくほっこ ☎86-2123
持ち物：水筒、必要に応じて軽食やおやつなど。
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。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

こどもセンターさくほっこのプレイルームでは
行事の無い日でも、歌や手遊び、体操などを日々
の活動として取り入れています。行事の無い日
でもお気軽に遊びに来てください。

お父さんやお孫さんとの参加も大歓迎です。

■『おしゃべりルーム ひなたぼっこ』 ～テーマに添っておしゃべりする会～

テーマ：「みて、きいて、楽しもう」
日 時：7月6日(金) 10:00～11:30
場 所：こどもセンターさくほっこ ホール2
参加費：無料
対象者：就学前のお子さんと保護者の方

■『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：7月24日(火) 10:00～10:30
場 所：こどもセンターさくほっこ プレイルーム
参加費：無料
対象者：就学前のお子さんと保護者の方
※『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は
必要ありません。

佐久穂町こどもセンターさくほっこ
〒384-0503 佐久穂町大字海瀬309番地
(旧佐久中央小学校)
TEL・FAX 0267-86-2123

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■とちの実おはなし会

日 時 7月14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

■雑誌リサイクル

期 間 7月7日(土)～22日(日)
時 間 10:00～18:00
保存年限の切れた雑誌をお譲りします。
1回目 7/7～、2回目 7/14～
※1回目と2回目で雑誌が変わります。
☆詳しくは館内チラシでご確認下さい。

■ブックスタート事業 開催

★絵本をうたおう!★

日 時 7月7日(土)
第1部 15:30～16:30
親子で楽しむ絵本の世界
第2部 18:30～19:30
おとなも子どもも七夕コンサート
場 所 茂来館 メリアホール

ご来場を
お待ちしております。

《予告》夏の図書館まつり

日 時 8月4日(土)
場 所 メリアホール・イベントギャラリー
13:00～15:00 ☆アニメ上映会
☆ゲームコーナーも
あるよ!

お楽しみに!

infomation

お知らせ

佐久穂町職員採用試験のお知らせ 千曲病院職員採用試験のお知らせ

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

町と千曲病院では、平成31年4月採用予定の職員の採用試験を下記のとおり行います。受験案内及び申込書は、7月1日からホームページよりダウンロードできます。また役場庁舎と千曲病院に、用意しますのでご利用ください。

採用試験日（第1次）

平成30年9月16日(日)

（第2次試験等は、試験合格者に別途通知）

試験会場 佐久穂町役場佐久庁舎

受付期間

平成30年7月2日(月)から8月13日(月)まで

（土・日曜日・祝祭日を除く）

【佐久穂町職員】

試験区分

- ①一般事務 初級（高校卒業程度）
- ②土木・建築関係事務 土木又は建築を専攻し

た者、又は免許資格を有する者（採用後、一般事務職員として勤務を命ぜられることもあります。）

採用予定者数 いずれも若干名

受験資格 いずれも、昭和58年4月2日以降に生まれた者で佐久穂町に住所を有する者又は、平成31年4月採用までに、佐久穂町に住民登録をして、町に居住する者。

【千曲病院職員】

試験区分

①看護師

採用予定者数 若干名

受験資格（年齢要件）

①看護師 昭和53年4月2日以降に生まれた者

受験資格（資格要件） 採用予定日現在において資格を有する者。または、平成31年春までに資格を有することが見込まれる者

お知らせ

平成30年度自衛官等募集案内

■問合せ 自衛隊上田地域事務所 ☎0268-22-5267

■一般曹候補生

資格 18歳以上27歳未満の男女

受付期間 平成30年7月1日(日)～9月7日(金)

1次試験 平成30年9月21日(金)～23日(日)の内1日
(学科)

■自衛官候補生

資格 18歳以上27歳未満の男女

受付期間 年間を通じて行っております

試験期日 受付時にお知らせします

■航空学生

資格 海：高卒（見込含）23歳未満の男女
空：高卒（見込含）21歳未満の男女

受付期間 平成30年7月1日(日)～9月7日(金)

1次試験 平成30年9月17日(月：祝日)（学科）

■防衛医科大学校 医学科学生・看護学生

資格 高卒（見込含）21歳未満の男女

受付期間 平成30年9月5日(水)～28日(金)

1次試験【医学科】平成30年10月27日(土)、28日(日)
【看護学科】平成30年10月20日(土)

■防衛大学校学生

資格 高卒（見込含）21歳未満の男女

【推薦試験】

受付期間 平成30年9月5日(水)～7日(金)

試験期日 平成30年9月22日(土)、23日(日)

【総合選抜】

受付期間 平成30年9月5日(水)～7日(金)

1次試験 平成30年9月22日(土)

【一般】

受付期間 平成30年9月5日(水)～28日(金)

1次試験 平成30年11月10日(土)、11日(日)

～東信地区自衛官等ガイダンス～

	自衛隊上田地域事務所	佐久平交流センター
7月7日(土)	9:00～11:30	13:00～15:30
7月15日(日)	13:00～15:30	9:00～11:30

【上田市】 上田市天神4-17-3金井MSTYビル1階

【佐久市】 佐久市佐久平駅南4-1

・参加費及び事前申し込み不要

infomation

お知らせ

佐久穂町商工業雇用促進助成金について

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-88-3956

町内の中小企業における雇用の促進ならびに人材不足の解消の一助となるべく、従業員雇用について助成金制度を開始します。新卒・中途採用を問わず、町外在住者の雇用についても助成します。

助成金の用途は定めませんので、例えば、従業員が抱える奨学金への補助や、採用活動の拡充などにご活用いただけます。※平成32年3月31日までに雇用された労働者が助成対象です。

詳しくは役場担当係または商工会までお問い合わせください。

対象となる雇用期間と事業主等の要件		
平成30年4月1日から平成32年3月31日	■ 1年以上の継続雇用 ■ 雇用日前6ヵ月以内に事業主都合解雇をしていない ■ 町税の滞納がない ■ 労働関係法令違反がない ■ 新卒・中途は問わない	■ 社会保険等完備
対象労働者の要件（1人につき1回の助成）		助成額
■ 60歳未満（雇用時） ■ 事業主の3親等以内の親族でない ■ 同様の事業主（関連会社含む）に3年以内に雇用されていない		町内在住従業員30万円 （町外10万円）
手続きの流れ		
申請	報告	交付
対象労働者の採用後速やかに	・ 6ヵ月後 ・ 1年後	※交付後6ヵ月以内に事業主都合解雇をした場合は取り消し

※ハローワーク（労働局）の雇い入れ助成制度も併用いただけます。

お知らせ

食中毒にご用心！～家庭でできる食中毒予防のヒント～

■問合せ 健康福祉課 保健係 ☎0267-86-2528

高温多湿で食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒を予防するために以下のポイントを守りましょう。

①「つけない」・・・清潔

石けんでていねいに手を洗う習慣を身につける。
手の甲や指先も念入りに。

注意：外から帰った後、トイレの後、調理の前、調理中に生肉や生魚に触った後、食事の前

②「ふやさない」・・・素早く

- 買い物をしてきたら、すぐに冷蔵庫へ調理の直前までは出さない。
- 冷蔵庫等の使い方について
詰め過ぎない。（目安：容量の7割）
温度を保つ。

冷蔵庫10℃以下、生食用食品4℃以下

冷凍庫15℃以下

ドアの開閉は素早く、回数を少なく。

生ものはビニール袋や容器に入れ、他の食品にふれないようにする。

- できた料理はできるだけ早く食べる。
食べ残しはすぐ冷蔵庫へ。

③「やっつける」・・・加熱・殺菌

- 肉、魚介類、卵などは加熱を心がける。
あやしいと感じた食品は食べない。
- まな板は、魚・肉用、野菜用など使い分け、その都度よく洗う。
注意：生肉や魚を切ったまな板や包丁（熱湯消毒も有効です）
- 十分に加熱し、中心までよく火を通す。
（目安：中心部が75℃以上、1分以上）
- 使った食品、調理器具、ふきん、スポンジなどは早めによく洗って乾かす。



食べ物に食中毒菌やウイルスが存在しても、味も匂いも変わりません。また、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者のいるご家庭では、特に注意が必要です。一人ひとりの適切な対応で、食中毒を撃退しましょう。

infomation

おしらせ

男の料理教室について

■問合せ 健康福祉課地域包括支援センター
☎0267-86-1550

高齢期をいきいきと過ごすための食の自立を目指す教室です。食事の基本や調理について楽しく体験できます。

1. 日 時 平成30年7月6日(金)
午前10時～(受付は9時30分～)
2. 会 場 茂来館 調理室
3. 対象者 町内在住の男性
(おおむね60歳以上)
4. 内 容 テーマ「食の基本」
調理実習と試食
5. 参加費 1人500円
6. 持ち物 エプロン、手ぬぐい、手拭きタオル
7. 定 員 20名
8. 申込期限 6月28日(木)まで



おしらせ

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
☎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 平成30年8月2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、申込まれた方の方に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。

News

佐久穂町チャレンジデー2018の結果について

■問合せ 健康福祉課 ☎0267-86-2528 生涯学習課 ☎0267-86-2041

佐久穂町チャレンジデー2018へのご参加・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

お陰様で、総計4,630人の皆様から、参加報告をいただきました。

結果は参加率40.8%、チャレンジデーのルール上、銀メダルとなりました。

悪天候の中、5,000人近くの参加を得られたことは、住民の皆様や事業所の皆様の積極的なご協力の賜物と感謝致します。

町では、多くの皆様に習慣的に運動していただくきっかけづくりとしてチャレンジデーに取り組みました。これを機に体を動かすようにしましょう。

結果

佐久穂町 参加者 4,630人、参加率 40.8%
七ヶ浜町 参加者 8,911人、参加率 46.9%
三種町 参加者 10,020人、参加率 58.7%

詳しいことは、「チャレンジデー2018 結果発表」で検索ください(笹川スポーツ財団ホームページ)。



infomation

お知らせ

ひきこもり家族教室の開催について

■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）

大切なご家族がひきこもってしまったとき、どんな声をかけてよいのか、どんなふうに接したらいいのか悩んでしまいます。

同じ悩みを抱える家族同士で語り合い、関わり方を考える機会となるような教室が行われます。

開催日 第1回目 7月12日(木)
第2回目 11月2日(金)

時 間 14:00～16:00（受付13:30から）

場 所 佐久合同庁舎 4階 404号会議室

対象者 ひきこもり（義務教育修了以上の方）でお悩みのご家族

内 容 第1回目
長野県精神保健福祉センター職員による講話、家族交流・情報交換会
第2回目
佐久総合病院 心理士 大島直美氏による講話、家族交流・情報交換会

参加費 無料

申込み 前日までに佐久保健福祉事務所健康づくり支援課へ電話でお申込みください。

お知らせ

平成30年度要約筆記入門講座の受講者募集について

■問合せ 佐久広域連合 障害者相談支援センター
☎0267-63-5177

要約筆記は中途失聴や難聴者の聞こえにくさをサポートするために、相手の話をその場で文字にして伝える情報のバリアフリーを目指したサービスです。ぜひ、この機会に要約筆記を始めてみませんか。

■期 日：以下のとおり全5回の日程で行います。
平成30年 7月22日(日)、29日(日)
8月5日(日)、19日(日)、26日(日)

■場 所：佐久市野沢会館（佐久市取手町183）

■対象者：佐久地域に居住又は勤務されている方

■受講料：無料

■定 員：20名(定員になり次第締切ります)

■申 込：平成30年7月10日(火)までに上記へお申し込みください。

お知らせ

さくほいいずらの花火協賛金の募集

■問合せ さくほいいずら実行委員会事務局 ☎0267-86-2525

7月28日(土)に開催する第13回さくほいいずらのファイナレを飾る花火の協賛金を現在募集しています。

皆様のご支援とご協力をお願いします。

打上日時 平成30年7月28日(土)
午後7時30分から（予定）

打上場所 千曲川河川敷（栄橋上流）

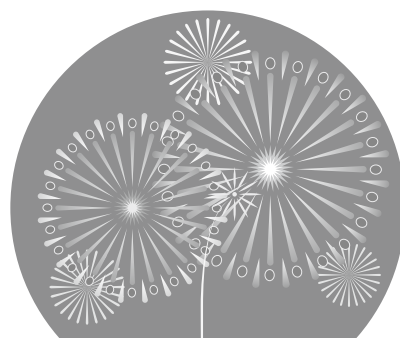
協 賛 金 1口（5,000円）から

申込期限 6月29日(金)まで

申込方法 現金を持参してお越しいただくか、申込用紙を事務局へファックスや郵便でお送りください。

支払方法 口座振込又は現金持参

協賛特典 協賛者名とメッセージをチラシへ掲載



infomation

News

中部横断自動車道開通！ (八千穂高原 I C～佐久南 I C)

■問合せ 建設課 ☎0267-88-2525

4月28日(土)、佐久市コスモホールと佐久臼田 I Cで、中部横断自動車道開通式とセレモニーが開催されました。佐久穂町長、佐久市長、国会議員のほか、地権者など多くの皆さんが集まり、中部横断道の延伸を祝いました。

テープカットには佐久穂小学校6年生の山口秦さん、新海穂花さんが参加され、アトラクションでは花咲く太鼓の皆さんに演奏していただきました。

通り初めでは、地元企業の吉本、黒澤酒造、佐久通運のトラックが真新しい路面の上を颯爽と走行しました。

町内では八千穂高原、佐久穂の二つの I Cが開通し、開通時刻の午後6時前には、この日を待ち望んでいた皆さんが長い車列を作っていました。



おしらせ

イベント参加者募集!「西浦ダム(小諸発電所)見学と川の生き物について学ぼう!」

■問合せ 信濃川を守る協議会 佐久ブロック ☎0267-22-1700

■日時 平成30年7月27日(金)
AM 9:00～12:20 (予定)

■集合場所・時間

- ①自家用車をご利用の場合
南城公園(小諸市甲字南城1984) AM 8:50
 - ②公共交通をご利用の場合
小諸駅 AM 8:40
- ※両集合場所とも会場へのバスが出ます。

■参加費 無料(定員40名 先着順)
小学生以下の方は保護者の方とご参加ください。

■服装等 動きやすい服装・運動靴

■当日は風穴見学もあります。

■申込期間
7月2日(月)～20日(金) PM 5:00まで
定員になり次第締め切らせていただきます。

おしらせ

マツタケ山の賃借地契約に係る入札説明会及び入札会の開催について

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-88-2529

平成30年度から平成31年度(2年契約)までの間で、町有林におけるマツタケ山の入札説明会と入札会を開催いたしますので、希望をされる方はご参加ください。詳細については、産業振興課林務係までお問い合わせください。

	日 時	場 所
入札説明会	平成30年 7月4日(水) 午後1時30分から	役場八千穂庁舎 2階会議室
入札会	平成30年 7月25日(水) 午後1時30分から	役場佐久庁舎 2階北会議室

infomation

お知らせ

保育園からのお知らせ

■問合せ 八千穂保育園 小林
☎0267-88-2252

■ 7月の園庭開放について(*場所…海瀬保育園)

今月の園庭開放は、7日・21日です。

*時間・・・9時～11時30分まで

*対象・・・未就学児とその保護者
園庭で、自由に遊べます。

*事前申し込みで、子育て相談も受け付けます。

■ 7月の未就園児交流会のお知らせ

佐久穂町保育園では、各保育園で、
毎月未就園児交流会を行っています。

7月の未就園児交流会は、

*11日(水)・・・八千穂保育園

*13日(金)・・・栄保育園

*19日(木)・・・海瀬保育園

・三園とも砂・水遊びです。

・持ち物・・・水筒(水分補給)

着替え、タオルなど

*大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。
(事前申し込みは不要です。当日、直接保育園へお越しください。)

お知らせ

夏の全国交通安全やまびこ運動について

■問合せ 総務課庶務係
☎0267-86-2525

〈期間〉

7月21日(土)～31日(火)

〈運動の重点〉

- ・子供と高齢者の安全な通行の確保と高齢者の交通事故防止
- ・自転車安全利用の推進
- ・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

〈歩行者の皆さんへ〉

- ・道路を横断するときは安全確認をしっかりとし、横断歩道を利用しましょう。
- ・夜間の外出時は、明るい色の服装と反射材を活用しましょう。

〈車を運転される皆さんへ〉

- ・夜間は走行用(上向き)ライトを活用しましょう。
- ・シートベルトは後部座席を含めたすべての座席で正しく着用しましょう。
- ・ハンドルキーパー運動を推進しましょう。

お知らせ

「全国一斉不動産表示登記無料相談会」開催のご案内

■問合せ 長野県土地家屋調査士会事務局 ☎026-232-4566

1. 開催日 平成30年7月29日(日曜日)
2. 開催場所 佐久平交流センター 3階視聴覚室
(佐久市佐久平南4-1)
3. 開催時間 13時30分～16時30分終了
4. 相談内容
 - ①お隣との境界が不明
 - ②自分の土地の面積を知りたい
 - ③相続や贈与の為土地を2つに分けたい
 - ④土地の地番をまとめたい
 - ⑤山林や畑を宅地にしたい
 - ⑥建物を取り壊したが後の手続きが分からない
 - ⑦建物を改築、増築等の登記手続きについて

※なお当日は混雑も予想され会場でお待ちいただくことも考えられますので、予めご予約頂き、お越し下さることをお勧めします。



infomation

お知らせ

佐久一日合同相談所の開設について

■問合せ 総務省長野行政監視行政相談センター ☎026-235-1100
総務課庶務係 ☎0267-86-2525

1. 不動産の登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、弁護士や税理士などの専門家への相談ができる一日合同相談所を開設します。
相談は無料で、秘密は厳守されます。また、事前予約は不要です。お気軽にご利用ください。
なお、混雑状況により、受付を早めに締め切らせていただく場合がありますのでご了承ください。
2. 平成30年7月31日(火)
午前10時から午後3時まで
(受付時間は午後2時30分まで)
3. 佐久平交流センター 2階 第5会議室
(佐久市佐久平駅南4-1)
4. 相談無料



お知らせ

平成30年度 佐久広域連合 職員採用試験について

■問合せ 佐久広域連合消防本部総務課
☎0267-64-0119

- 試験区分及び採用予定人員
消防職員：初級・中級・上級いずれも若干名
- 試験日（第一次）
9月16日(日) 初級・中級・上級
- 試験会場
佐久広域連合消防本部3階講堂
- 受付期間
7月17日(火)～8月13日(月) 必着
- 提出書類
 - ①試験申込書（本人記入の事）
 - ②最終学校（卒業見込み）の学業成績証明書
 - ③受験資格に必要な免許等を有する者は免許証等の写し
- 試験申込書の交付
 - ・佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で7月2日(月)から交付します。
 - ・郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2型（120円分の切手を貼付）を同封してください。
- 受験申込先
佐久広域連合消防本部
〒385-0051 長野県佐久市中込2947番地

お知らせ

平成30年度佐久水道企業団職員採用試験のお知らせ

■問合せ 佐久水道企業団 総務課庶務係 ☎0267-62-1290

- 試験区分、採用予定人員及び受験資格
 - 試験区分：上級・行政
 - 採用予定人員：若干名
 - 受験資格：住民登録が企業団組織市町にしてある人で、平成5年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人のうち、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業又は平成31年3月までに卒業見込みの人
- 第1次試験日：平成30年9月16日(日)
- 場所：佐久水道企業団
- 試験申込書及び履歴書の交付：〒385-0054
佐久市跡部101 佐久水道企業団 総務課庶務係
- 試験申込と申込先：
 - ・試験申込書・履歴書（企業団指定の様式）
 - ・最終学校の学業成績証明書
 - ・卒業証明書又は卒業見込証明書
 - ・健康診断書・住民票
 - ・受験票の返送用封筒（長形3号封筒、82円切手貼付、返送先を記入のこと）
 以上の書類を平成30年7月18日(水)から平成30年8月10日(金)午後5時までに佐久水道企業団総務課庶務係へ申し込んでください。
- ※提出していただいた個人情報、今回の採用試験のために必要な範囲でのみ利用します。

infomation

イベント

でかけらっちゃ健康講座開催のお知らせ

■問合せ 佐久穂町立千曲病院 庶務係
☎0267-86-2360(代)

千曲病院におきまして、「でかけらっちゃ健康講座」を下記の内容で開催いたします。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

日時：7月11日(水) 19時30分～21時00分

場所：佐久穂町立千曲病院 リハビリ棟2階会議室

講演内容：「めまい」～診断と治療～

講師：千曲病院 外科 小松赳彦 先生

19時00分より人数限定で血圧、血糖測定も行います。

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
☎0267-86-2553

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

佐久穂町で発刊している「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。

■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。

※町ホームページはこちらから



■応募締切り

毎月10日(必着)とします。

(7月号表紙写真なら7月10日必着)

お知らせ

平成30年度 第1回消防宿泊体験学習参加者募集

■問合せ 佐久広域消防本部 総務課庶務係
☎0267-64-0119

■学習概要：「消防を知り、消防に対する知識を学び火災予防の普及啓発を図るとともに、学校生活とは違う団体生活での規律、責任感、郷土愛を養う」ことを目的に開催します。

■開催日：8月4日(土) 13時30分から
8月5日(日) 11時まで(雨天決行)

■場所：佐久広域連合消防本部

■参加対象：小学6年生

■定員：20名

■申込方法：消防本部窓口で保護者による申込。
電話での申込は、受付いたしませんので、必ず窓口へ来庁してください。
(土日・祝日を除く、8時30分～17時15分)

■申込窓口：佐久広域消防本部 総務課庶務係
〒385-0051 佐久市中込2947番地

■申込条件：保護者による送迎が可能であること

■受付期間：6月25日(月)から定員になり次第締切りとします。

■参加費：500円(保険料等)

■その他：参加者の性別は問いません。
大規模災害の発生及び台風による荒天時は中止とします。保険料支払い後のキャンセルについて、参加費の払戻しはいたしません。

お知らせ

広報さくほへ広告を掲載しませんか

■問合せ 総合政策課情報政策係
☎0267-86-2553

「広報さくほ」では、企業の皆様からの広告を掲載しております。広告を出したいけど、どこに出せばよいかわかりにくい方、広告の範囲拡大を検討している方、「広報さくほ」を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

申込方法・広告範囲等についてはお問合せください。

infomation

お知らせ

移動採血車による献血のお知らせ

■問合せ 長野県赤十字血液センター献血推進課 ☎026-214-8229 健康福祉課健康づくり係 ☎0267-86-2528

移動採血車による献血が下記の日程で行われます。県内でも多くの方が輸血用の血液を必要としております。血液を必要としている患者さんのためにご協力をお願いいたします。

期 日 平成30年 7 月31日(火)

会 場 八千穂福祉センター 13:00~14:00

千 曲 病 院 15:00~16:30

都合の良い方にお越しください。

※ 1 日に 2 度の献血は出来ません。

持ち物 初めて献血される方は身分証明書をお持ちください。

【400ml献血限定となります。】

献血基準 全血献血

年 齢 男性17~69歳、女性18~69歳

(65歳~69歳の方については、60~64歳の間に献血されたことのある方。)

体 重 男女とも50kg以上の方

年間献血量 男性1200ml、女性800ml以内

◎下記に該当される方は献血をご遠慮いただきます。
ご注意ください。

- 海外から帰国して 4 週間以内の方
- 献血前 3 日間に出血を伴う歯科治療（抜歯・歯石除去等）を受けられた方
- 1 ヶ月以内にピアスの穴をあけた方
- 輸血や臓器の移植を受けたことがある方
- ヒト由来プラセンタ注射薬を使用したことがある方
- エイズ検査が目的の方
- 梅毒、C型肝炎、マラリアにかかったことがある方
- その他、献血前の検査及び問診内容で献血をお受けできない場合があります。

多くの皆様のご協力をお待ちしております。

お知らせ

広報さくほの紙面について、皆様のご意見をお聞かせください

■問合せ 総合政策課情報政策係 ☎0267-86-2553

広報さくほをより見やすく、より親しみやすくするために、広報さくほ読者アンケートを実施します。読者の皆様がより楽しめるような紙面づくりを目指しますので、ぜひとも自由なご意見をお聞かせください。

■回答方法

- ・左記紙面（コピー可）に必要事項を入力し、FAX、持参、郵送にて送付
- ・携帯電話・スマートフォンから専用フォームにアクセス



■送付・お問合せ先

〒384-0697 佐久穂町大字高野町569番地
佐久穂町役場 総合政策課 情報政策係
FAX：0267-86-4935

■回答内容について

いただいた回答内容は、「広報さくほ」の紙面作成方針決定のためにのみ使用いたします。

また、ご回答いただいた内容が必ずしも、「広報さくほ」に反映されるわけではありません。

■アンケート内容

氏名：

年齢： (例：40代)

①広報さくほでよく読む内容

特集 / お知らせ情報 / 連載記事 / きわめびと

※該当するものに○をしてください。複数回答可

②改善して欲しい内容

③載せてほしい内容

④その他のご要望・ご意見



糖尿病シリーズ 第5回

— 病診連携について —

・・・糖尿病連携手帳を利用しよう

病診連携という言葉、皆さんはご存知でしょうか？病診の病は病院、診は診療所、病院と診療所で連携していこうといった意味を持ちますが、病院と病院、診療所と診療所の連携もこれに含まれます。患者さんを一人の主治医でなく、複数の医師たちで診合いながら、みんなで支えあえる関係を作ろうという流れです。特に、糖尿病は全身的にチェックを入れていかなければいけない病気ですから、病診連携は必要不可欠といったことになります。

糖尿病連携手帳（写真）をお持ちの患者さんも多いと思いますが、ここには体重、血圧、血糖、HbA1c、コレステロール、肝臓や腎臓の障害、治療薬などの項目があり、診察のたびに主治医からここに記入を受けます。この表を眺めることによって、体重の変化とHbA1cの値が見事に相関していることを納得される患者さんも多いのではないかと思います。

この手帳を利用する大切な目的に眼科と歯科との連携があります。眼科の先生は、この手帳から患者さんの状態を把握して診察し、所見を記入してくれるとともに次回の診察すべき時期について指示をしてくれます。ご存知のように糖尿病網膜症は糖尿病3大合併症の一つです。内科だけに通院して安心してしていると、ある日突然片目が真っ暗に見えなくなるといったことが起こりますから、注意しなければいけません。眼科の手術が大変進歩していますので、それによって失明してしまうことは昔と比べて減っていますが、網膜症が軽いうちに手当てを受けておくのとは雲泥の差があります。

歯科に関しても歯周病が糖尿病患者さんで多く、また歯周病があると糖尿病の状態が悪くなることが知られています。まだこの歯科医との連携は始まったばかりですが、糖尿病の患者さんが定期的に歯科を受診するような仕組みを組み立てていかなければいけません。

太い血管の障害については、足チェック、心電図、頸動脈エコー、下肢の血流の検査などの項目がありますし、糖尿病で増える癌についてもチェックを受けるように項目が用意されています。

診療所の先生が患者さんに栄養指導を受けさせたいと考えたとき、病院に勤務する栄養士に直接指導を依頼することもできるようになりました。この場合も糖尿病連携手帳が力を発揮します。また、国の施策として糖尿病の重症化を予防していこうとする動きがあり、町の保健師さんが健診で糖尿病と診断されいながら治療を受けていない人たちに対し指導を行っていくといったことも始められます。この事業にもこの手帳が利用されることになっています。ぜひ糖尿病連携手帳を主治医から受け取り、自分のものとして便利に使っていただきたいと思います。

佐久穂町立千曲病院 小林正明





さわめびと

発掘!

就職と同時に佐久穂町に移住。毎日のように地元の川で竿を振るう、溪流釣りの達人。



せき りゅういち ろう
関 龍一朗さん

1976年神奈川県綾瀬市出身。東京農大卒業後、(株)吉本に就職し、佐久穂町に移住。ルアー釣りの他にSUP、スノーボード、早起き野球、ナイターソフトと趣味は多彩。動画制作もその一つで、町からの依頼で八千穂高原スキー場、八千穂レイク管理釣り場のPR動画を制作。いづら発掘隊主催の「*十石越えプロジェクト」にもスタッフとして参加。家族は奥さん(佐久市出身)と2歳半の息子の3人。その息子に釣りを教えるのが夢。

「川に行っても、おじさんばかりで、子どもが全然いない。それが本場にさびしい。子どもたちが釣りの楽しさ、魅力をぜひ知ってもらいたいですね」

関

龍一朗さんの釣りは、いわゆるルアー(疑似餌)釣り。狙うのは、イワナやヤマメなどの溪流魚だ。

「ルアー釣りは、餌を捕ったりつけたりする手間がいらないし、しかも攻めの釣り。じつとしているのが苦手な性格の自分には合っていると思います」

しかも、住まいは千曲川沿いという好立地にある。

「八十歳橋のそばなので、玄関を出て二分で竿が振れるし、平日、仕事が終わってサッと出かけた後、休日家族が起きる前に行って、朝飯用の魚を釣ってきたり。釣り好きのほくにとつては、最高の環境です」

と、うれしそうに話す。

溪流釣りというと、源流を求めて、奥地に分け入っていくイメージがあるが、関さんはそれ

はしない。

「奥地に入らなくとも釣れるし、源流の天然繁殖魚は、乱獲すると根絶やしになってしまう恐れがありますから」

関さんが釣りを始めたのは小学校低学年の頃。最初は竿釣りだったが、いところからバス釣りを教わり、ルアー釣りに。小学校四、五年の頃だ。

「初めてバスがかかったときはすごい衝撃で、しかもジャンプして針を外されて、『うわーっ、すげえ魚がいる!』って」

以来、バス釣りにハマリ、実家(綾瀬市)近くのジャリ穴池で竿を振り、津久井湖や相模湖まで自転車で遠征した。

転職が訪れたのは、大学卒業時。大学の就職課でたまたま見つけた吉本と実家から通える会社二社から内定をもらい、悩ん

だ末に、「面白そうな方」を選んだ。

「神奈川県を離れるのはさびしかったけど、中央道を使えば4時間で帰省できるし、釣りもスノーボードもできるな、と」

そうして縁もゆかりもない佐久穂に来て二〇年、近隣の川にもすっかり精通した。

「どこに魚がいるかは、抜井川だったら大体わかりますね」

釣った魚の命は大切にいたたく「キャッチ&イート」派。なかでもオススメは一夜干しだ。

「骨の硬いイワナも一夜干しにしてじっくり焼くと、頭から骨まで全部食べられます」

最近「SUP」にもハマリ、仲間と遊ぶほか、体験会を催して、その普及にもつとめている。そして、早起き野球にナイターソフト、冬はスノーボードだ。

佐久穂のアウトドアライフをこれほど満喫している人もいないのでは? と思えてくるが、「地元の人からは、地元の人より、地元を楽しんでいると言われています(笑)」

ただ関さんは、釣りを取りまく現状には危機感を抱いている。

「釣り人が減り、漁協の収入も放流量も減り、釣りを取り巻く環境は(負)のスパイラルに陥っている」という

のだ。

とりわけ、関さんが心配するのは次世代の釣り人が育っていないこと。

「川に行っても、おじさんばかりで、子どもが全然いない。それが本場にさびしい」

そこで関さんは昨年八月、子どもたちに釣りの魅力を伝えようと、公民館や漁協、八千穂漁業などの協力を得て、「ルアーフィッシング教室」を開催した。一日目は室内でのキャストイング練習や講義などを行い、二日目は抜井川でのフィッシング、魚の調理、実食と盛りだくさんの内容だ。

こうした取り組みの根底には「自分の楽しみを、なるべく多くの人に広め、それを分かち合いたい」という、関さんの強い思いがある。

「この町は、ここで生まれた息子にとってもふるさとなる町。ふるさとがよくなるためだったら、どんなことでもやっていきたい。吉本ですか? ハイ、吉本を選んで大正解でした(笑)」



昨年行われた「ルアーフィッシング教室」での釣果
 (左が関龍一朗さん、右が古屋青空くん=当時小4)