

広報

さくほ

2019

No. 156

9.26



「りんご園より秋のたより」 撮影：地域おこし協力隊 山上 雅子

- 主な記事
- | | |
|-----------------|--------|
| 特集①「障がい」と「仕事」 | 2～5p |
| 特集②保育園入園に伴うお知らせ | 4～6p |
| 公民館報 | 20～27p |



しらかぼちゃん

「障がい者」と「仕事」

昨年、障がい者雇用水増し問題が話題となりました。そもそも障がい者雇用とは？障がいごとの特性と働きやすい環境とは？今後は？期待されている！・・・考えてみましょう。

～障がいのある方も
働きやすい地域づくりのために～

「障がい者の定義」

～定義を確認しよう～

障がい者とは・・・

障がい者とは「身体障がい」「知的障がい」「精神障がい」の3障がいに区分され、障害者手帳を所持している方のことです。広義では精神障がいに含まれますが「発達障がい」という定義も一般的になってきました。

発達障がいとは・・・

発達障がいの定義は複数ありますが、自閉スペクトラム症、学習障害、注意欠陥多動性障害、アスペルガー症候群、その他の広汎性発達障害などに区別され、それぞれ特性も異なります。

社会に出てから分かる・気がつくことが多いことも特徴です。

「現状、今後への期待」

～現状制度と
期待されていることを知ろう～

障がい者雇用とは・・・

企業や国、地方公共団体などの事業主は、「障害者の雇用の促進等に関する法律」により雇用する労働者

障がい者雇用への期待・

新たな取り組み「農福連携」・・・

障害者雇用率制度に関わらず、労働人口も減っている中で人手不足を補う方法として障がい者雇用が期待をされています。「特性」「対処」「配慮」を理解することによって、働く意欲のある障がい者の活躍の場が生まれます。佐久穂町が障がいのある方も働きやすい地域になって欲しいと思っています。

その一つの場合として、障がい者を農業分野で雇用し、障がい者の就労促進と農家の人手不足を結び付ける「農福連携」という事業があります。これはともに地域に根差した活動をする農家と福祉が連携することで、地域の活性化につながると期待され、今後、取り組むべき事業と言えます。

「障がいの特性と仕事」

～特性・対処・配慮を知ろう～

さて、各障がいの特性から向いていると言われる仕事内容を見てみま

しょう。

身体障がい・・

・事務職、専門的・技術的職業が多い

・障がいの部位にもありますが、身体に負担をかけないためにもデスクワークが働きやすい仕事と言われる。

・身体的に楽に動ける仕事に向いている。

・農業では、適期収穫の判断や作業管理で能力が期待できる。

知的障がい・・

・軽作業（製造関連、運搬、清掃、クリーニング工、パン・菓子工）が多い。

・マニュアル通りに作業を行う仕事に向いている。

・他の人とかかわりがない仕事だと、マイペースで仕事ができるのでストレスがかからず長続きする傾向がある。

・農業では、単純作業でも集中力を持続でき、体力的な仕事にも向いている。

精神障がい・・

・事務補助職（書類発送、事務所内清掃など）、サービス関連職業が多い。

・臨機応変は苦手なので、ルーティンの仕事の方が長続きする。

・他人とのコミュニケーションでストレスを感じる方が多いので、グループの仕事より個人で完結する仕事に向いている。電話を受けるのが少ない仕事がいい。

・農業では、適期収穫の判断能力が高く能力を発揮しやすい。

発達障がい・・

・多少専門的（パソコン関連等）でも、自分で黙々と進められる仕事に向いている。

・仕事が簡単すぎると飽きてしまう傾向がある。

・得意・苦手が著しいため、「慣れれば大丈夫」などの一般的な考え方は通用しないケースがある。それぞれ特性が異なるため、特性の理解が大切である。

・農業では、視覚優位、こだわりを生かした点検、計量、細かい作業に向いている。

地域に住む皆さんと一緒にそれぞれの特性や能力を理解することが、その人らしく、住み慣れた地域の中で暮らし、「働きたい」という思いを実現できる地域への第一歩となります。

○「障がい」と「仕事」について、住民の皆さんと一緒に取り組んでいきたいと考えています。相談等がありましたら「役場健康福祉課（福祉係） ☎86-2528」までお問い合わせください。

※文中、法律等から引用した字句については、「障がい」でなく「障害」で表記しています。

「ひきこもりに関する相談窓口について」

・県ではひきこもり施策の展開を検討するため「ひきこもり等に関する調査」を実施しました。人口当たりの該当者の割合は0.20%（町村部では0.36%）、40～50代、男性が多く、経緯別は「疾病・性格など」、「失業」、「不登校」が多いとの結果でした。

ひきこもりに関連する相談窓口

～皆さまの気持ちに寄り添いながら一緒に解決の糸口を考えてまいります～

- 長野県精神保健福祉センター ☎026-227-1810
- こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570-064-556
- 心の電話相談 ☎026-224-3626
- 佐久保健福祉事務所（佐久保健所） ☎0267-63-3164
- 子ども・若者サポートネット（東信地区） ☎0268-75-2380
- 佐久穂町役場健康福祉課（保健師・福祉係） ☎0267-86-2528

佐久穂町ピアサポート事業「ピアの会」

- ピア（当事者）サポーターと気軽に話しをできる場で、家から出られない方を対象に、社会へ出るための一歩目の場所として「ピアの会」を月2回開催しています。
- 日程や詳細は、健康福祉課（保健師） ☎0267-86-2528までお問い合わせください。

令和2年度 保育所入所受付のご案内

佐久穂町立保育所では令和2年度入所受付を次の日程で行います。来年度、保育所に入所を予定される児童の保護者の方は、希望する保育所に入所申込書及び必要書類を提出してください。申込書は、各保育所または教育委員会こども課で、10月1日より配布します。

現在町内の保育所に通所している児童につきましては、園児を通じて申込書を配布します。

年度途中の入所希望につきましても同時に受付しておりますので、育休等の期間が決まっております、年度の途中で入所することが見込まれる場合には申込をお願いします。急な申込ですと、希望する保育所への入所が出来ない場合があります。

入所申込書の受付日程

◆令和元年10月18日（金） 午前8時30分～正午まで

入所を希望する保育所（栄保育園、海瀬保育園、八千穂保育園）にお出かけください。なお、来年度初めて入所されるお子さんは入所申込に同伴してください。

*広域による入所を希望される保護者の方へ

事情により他市町村の保育所へ入所を希望される場合は、教育委員会こども課保育園係へ直接ご相談ください。

保育園見学ツアーを開催します。詳しくは16ページをご覧ください。

佐久穂町の保育所

施設名	所在地	電話	開所時間	受け入れ所年齢
栄 保 育 園	高野町228	86-2186	7：30～19：00	6ヶ月児～
海 瀬 保 育 園	海瀬2543-1	86-2187	7：30～19：00	1歳児～
八 千 穂 保 育 園	畑660	88-2252	7：30～19：00	6ヶ月児～

※祝日を除く土曜日、お盆休み、年末年始休み、年度末休みは希望登園になります。
希望登園は栄保育園で実施します。

保育の認定について

保育所とは、就労などのため家庭で保育のできない保護者に代わって保育をする施設になります。

<保育の必要な事由>

次のいずれかに該当することが必要です。

- 就労（フルタイムのほか、パートタイム、夜間、居宅内の労働など）
- 妊娠、出産
- 保護者の疾病、障がい
- 同居又は長期入院等している親族の介護・看護
- 災害復旧
- 求職活動中（起業準備中を含む）
- 就学（職業訓練校等における職業訓練を含む）
- 虐待やDVのおそれがあること
- 育児休業取得中に、特別な理由があり保育を利用している園児がいて、その園児がさらに継続利用が必要であること
- その他、町長が特に認める状態にあること

<保育の必要量>

保育を必要とする事由や保護者の状況に応じ、次のいずれかに区分されます。

- ①「保育標準時間認定」
→最長11時間保育
(7：30～18：30)
- ②「保育短時間認定」
→最長8時間保育
(8：00～16：00)

※認定区分を超えた保育は延長保育となります。

【問い合わせ先】 各保育所または教育委員会こども課保育園係 ☎：0267-86-4940

保育料の無償化について

2019年10月1日から

保育園や幼稚園などを利用している「3歳から5歳までのお子さん」と、
「0歳から2歳までの住民税非課税世帯のお子さん」

の保育料（利用料）が無償化されます

国の無償化について

1 保育園や幼稚園を利用するお子さん

- (1) 無償化の期間は、満3歳になった後の4月1日から小学校入学までです。
(注) 幼稚園については、入園できる時期に合わせて満3歳から無償化になります。
- (2) 幼稚園に通っているお子さんが無償化の対象となるためには「施設等利用給付認定」を受ける必要があります。
(注) 原則、通われている幼稚園を経由して町に申請することになります。
- (3) 幼稚園の無償化上限額は25,700円/月までです。
- (4) お子さんが保育園等に2人以上通園している世帯の負担軽減のため、利用する最年長のお子さんを第1子として0歳から2歳までの第2子は半額、第3子以降は無償となります。
(注) 年収360万円未満相当世帯については、第1子の年齢は問いません。
- (5) 副食費（おかず代・おやつ代）、保育園の延長保育、通園送迎費、行事費などは、これまでどおり保護者の方の負担になります。
(注) ただし、年収360万円未満相当の世帯のお子さんなどは、副食費は免除になります。

2 幼稚園の預かり保育を利用するお子さん

- (1) 預かり保育の無償化の対象となるためには「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。
(注) 原則、通われている幼稚園を経由して町に申請することになります。「保育の必要性の認定」については保護者等の就労など認可保育所の利用と同等の要件を満たすことが必要になります。
- (2) 利用日数に応じて、無償化上限額は11,300円/月までです。

3 認可外保育施設等を利用するお子さん

- (1) 無償化の対象となるためには「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。
(注) 保育園等を利用できていないお子さんが対象となります。
(注) 「保育の必要性の認定」については、保護者等の就労など認可保育所の利用と同等の要件を満たすことが必要になります。
- (2) 無償化上限額は、3歳から5歳までのお子さんは37,000円/月まで、0歳から2歳までの住民税非課税世帯のお子さんは42,000円/月までです。
- (3) 認可外保育施設に加え、一時預かり事業、病児保育事業等を利用した場合も無償化上限額の範囲で無償化の対象になります。

町の無償化について

1 給食費について

国の無償化では、3歳から5歳までの年収360万円相当以上の世帯のお子さんの副食費（おかず代・おやつ代）は保護者の方の負担となっていますが、町立保育園を利用する住民の方（町に住民票があること）の場合は、3歳以上児で給食費の負担対象となる分を町が無償化します。

【問い合わせ先】 こども課保育園係・学校教育係 ☎: 0267-86-4940

2019年10月1日から

3歳から5歳までの障害のある子どもたちのための 児童発達支援等の利用者負担が無償化されます

就学前の障害児を支援するため、下記のサービスについては、対象者の利用者負担を無料とします。

無料となるサービス

- ・ 児童発達支援
- ・ 医療型児童発達支援
- ・ 居宅訪問型児童発達支援
- ・ 保育所等訪問支援
- ・ 福祉型障害児入所施設
- ・ 医療型障害児入所施設

対象となる子ども

無償化の対象となる期間は、
「満3歳になって初めての4月1日から3年間」です。

(具体的な対象者の例)

時 期	対 象 者
令和元年10月1日 ～令和2年3月31日	誕生日が 平成25年4月2日～平成28年4月1日までの障害のある子ども
令和2年4月1日 ～令和3年3月31日	誕生日が 平成26年4月2日～平成29年4月1日までの障害のある子ども

- ※ 利用者負担以外の費用（医療費や、食費等の現在実費で負担しているもの）は引き続きお支払いいただくことになります。
- ※ 幼稚園、保育所、認定こども園等と、上記サービスの両方を利用する場合は、両方とも無償化の対象となります。

無償化にあたり、新たな手続きは必要ありません。

ご利用の障害児サービス事業所との間で、年齢を伝えるなどして無償化対象であることを事前にご確認ください。

【問い合わせ先】 佐久穂町役場 健康福祉課 福祉係

☎：0267-86-2528（直通）

MAIL：hukushi@town.sakuho.nagano.jp

佐久穂町プレミアム付商品券のお知らせ

10月より予定されている消費税率の引き上げが住民税非課税の方や子育て世帯の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、プレミアム付商品券事業が全国的に実施されます。

商品券を購入できる方

購入対象者は住民税が非課税の方と3歳未満の子育て世帯主の方となります。
対象となる要件等詳細は次のとおりです。

住民税（市民税・県民税）が非課税の方（申請が必要）

2019年度分の住民税が非課税の方で、平成31年1月1日に佐久穂町の住民基本台帳に登録されている方。
ただし、課税者と生計同一の配偶者や扶養親族等、生活保護を受給されている方などは対象となりません。
※平成30年分の所得について未申告の方は、収入のない方であっても購入対象となりません。

【住民税が非課税の方は、購入引換券の交付申請が必要です。】

購入対象の要件に該当すると思われる方に「商品券購入引換券交付申請書」を郵送しております。
申請書が届きましたら必要事項をご記入の上、令和2年1月31日までに健康福祉課へ申請してください。
（※期限を過ぎてからの申請は受けません。）

ご提出いただいた申請書の内容を審査した後、購入要件を満たしている方に「商品券購入引換券」を郵送します。

3歳未満のお子さまがいる世帯の世帯主の方（申請が不要）

平成28年（2016年）4月2日から令和元年（2019年）9月30日までの間に生まれたお子さまがいる世帯の世帯主

要件に該当する世帯主の方に「商品券購入引換券」を直接郵送します。

商品券の購入方法

商品券の購入に必要なもの

「商品券購入引換券」「現金」「身分証明書等の確認書類」をお持ちいただき、販売場所にてご購入ください。
販売場所 町内郵便局（大日向、海瀬、高野町、八千穂）

販売内容

商品券1セット5,000円分（500円×10枚綴り）を4,000円で販売します。1セットにつき1,000円お得です。
対象者お一人につき5セット（券面額25,000円分）まで購入可能です。

販売期間

令和元年10月1日（火曜日）から令和2年2月28日（金曜日）まで（土日祝日及び12月28日から1月3日除く）
※期限後は販売しません。

使用期間

令和元年10月1日（火曜日）から令和2年3月31日（火曜日）まで

使用できる店舗

「取扱店」を表示するポスターが掲示してある町内の店舗
※取扱店舗については、購入引換券を送付する際に同封します。また、決定次第、町のホームページへも掲載します。

令和元年度 健康管理合同会議 報告

『健診を受けよう ～自らを知るために～』



8月24日に、茂来館にて、令和元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。今年度は『健診を受けよう』というテーマで開催され、およそ140名が参加しました。

グループワーク前の話題提供では、役場の中島保健師、株式会社キャンサーズキャンの杉本様、役場の山崎保健師の3名より発表がありました。中島保健師からは、健康管理合同会議の意義や近年の会議のふり返りをしました。杉本様からは佐久穂町の未受診者対策の取り組みやそこから見える現状・課題についてお話いただきました。山崎保健師からは佐久穂町の生活習慣病の事例紹介がありました。

その後、11のグループに分かれてグループワークを行い、話題提供を聞いての感想を発表しあった後、「一人ひとりができること」、「地域でできそうなこと」について意見を出し合いました。各グループで話し合われたことは1枚の模造紙にまとめられ、グループ代表の保健推進員さんが発表をし、参加者全員で意見の共有をしました。

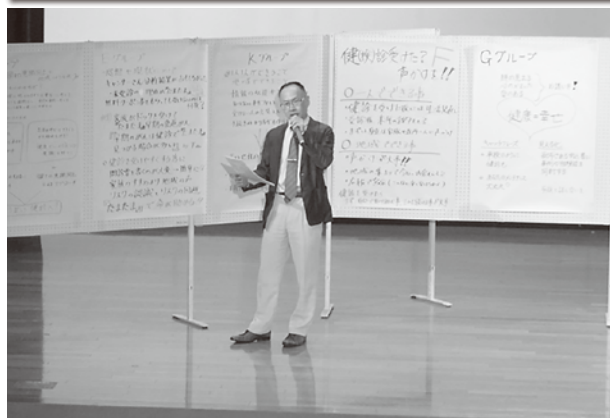
最後に千曲病院長の植竹先生から総評をいただき、大変有意義な会議となりました。

グループワークでの意見

- 町の検診について知る！
(種類・料金・方法など)
- 家族や友人などの身近な人への
声かけが大事！
- 知ったことをみんなに伝える！
- 広報での宣伝を！



【総評】 千曲病院長 植竹 智義 先生



- 大きなテーマだが、今日の会議から
今後につながっていくと感じた。
- 受診率を上げるのは、関係機関の宿題。
- 今日来た人が変わったと実感できたら
今日の会議が実になる。

踏み出す一歩



～運動習慣を身につけよう～

運動習慣を身につけるきっかけづくりとして、運動の効果や実践するための方法をご紹介します。チャレンジデーの復習としてチャレンジ体操を紹介します。今回はサイドランジ運動を行ってみましょう！！

サイドランジ運動

1 効果

- ・体幹筋力アップ
- ・ももとお尻の筋力アップ
- ・バランス能力の向上

2 やり方

- ①両手、両足を広げて立ちます。（図1）
- ②まず、右側へのサイドランジです。
右つま先を外側に向け、つま先と膝のお皿をできるだけ同じ向きにします。（図1）
- ③「1,2,3,4」で膝を曲げ、右側へ踏み込んでいきます。できるところまでにしましょう。
- ④「5,6,7,8」で元に戻ります。（図2）
- ⑤両手が下がらないように意識します。（図2）
- ⑥次に、左側へのサイドランジです。左右2セットずつからはじめてみましょう。

図1



図2



3 注意点

- ・痛みがある場合は無理をせず、痛みの出ない範囲で行うか運動を中止しましょう。
- ・膝に痛みがある場合は、両足の幅を狭くして行いましょう。

佐久穂町立千曲病院 リハビリテーション科

粗大ごみ収集のお知らせ

日時●令和元年10月12日(土曜日)
午前7時から午前10時まで

当日は陶磁器製食器類の無料回収も行います。詳しくは、11Pに掲載されていますお知らせをご覧ください。

場所●生涯学習館「花の郷・茂来館」駐車場

営業行為に伴う粗大ごみは、
一切受け付けません。



数量を確認のうえお持ちください。料金は収集会場にてお支払い願います。

品 名	単 価	品 名	単 価	品 名	単 価
トタン板等		スーツケース		ミシン(卓上以外)	
10kg当たり	100円	木製滑り台		耕耘機	
10kg未満	100円	自転車		農業機械	
小型木製家具類		子供用自転車		リヤカー	
タンス		乳母車		家庭用焼却炉	
木製机		ブランコ(鉄製)		風呂釜(浴槽)	
げた箱		米びつ		畳(1枚)	
本棚		金属製脚立	300円	サイドボード	
鏡台		スチール机		オルガン	
木製テーブル		ガスレンジ		ベッド	1,000円
こたつ板	300円	湯沸器		応接用椅子	
その他		ストーブ		流し台	
布団		小型金属器具類		洗面化粧台	
建具(障子)木製		普通車タイヤ		スプリング入りマットレス	
スキー板		ホイール無 1本		大型家具類	
ゴルフ用具		普通車タイヤ	500円	大型家電製品	
チャイルドシート		ホイール付 1本		大型金属器具類	
				ステレオセット	

注意事項

- 茶ダンスのガラス戸等は必ず抜いて(取り外して)持ち込んでください。
- トタン板などで分類困難な物は、10kg当たり100円の負担金をいただきます。10kg未満は100円となります。
- バッテリー、大型車のタイヤについては専門業者へ直接持ち込んで(有料)ください。町では収集しません。
- 「不燃物専用袋」に入る5kg以内の家電製品、時計等については、各地区不燃ステーションの収集日に出すか、小型家電リサイクルにご協力ください。
- 家電製品(テレビ・冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機・衣類乾燥機・エアコン)は、町では収集しません。購入した販売店等に引き取り(有料)を依頼してください。
- 「資源有効利用促進法」に基づき、「家庭用パソコン」はメーカーが主に回収し資源化することになりました。各製造メーカーにお問い合わせください。

小型家電製品の収集(無料)も行います

使用済み小型家電の収集も併せて行います。
収集する品目は、基本的に電池・電気で動くもので、回収ボックスに入らない物です。不明な点は事前にお問い合わせください。

◆主な家電製品◆

電子レンジ・石油ファンヒーター・電気掃除機・扇風機など。

◆携帯電話・デジタルカメラ・デジタルビデオカメラなど小さい家電製品は、回収ボックスに入れ、リサイクルにご協力ください。

◆電池で動く物は必ず電池を抜いて、また、石油ファンヒーターは必ず灯油を抜き取ってから出してください。

注) 家電リサイクル対象品の他、電気毛布・電気カーペットなどの布を含んだもの、木製コタツの枠組み、木製スピーカーなどの木を含んだものは出せませんので粗大ごみ対象(有料)となります。

information

お知らせ

陶磁器製食器リサイクルについて

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

ご家庭から排出される陶磁器類は「不燃ごみ」として埋め立て処分をおこなっていますが、資源の有効活用と環境への配慮のため、食器類についてはリサイクルの取り組みを始めています。

通常の収集場所は、佐久庁舎になりますが、粗大ごみの収集の際にも無料回収をしますので、ご利用ください。

■日時 令和元年10月12日（土）

午前7時～午前10時

■場所 生涯学習館 茂来館駐車場

ごみの減量のため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

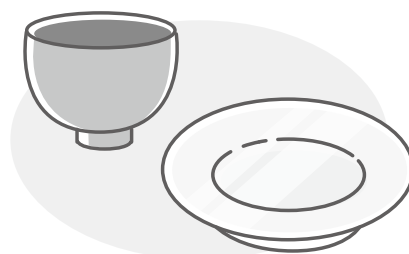
■リサイクル陶磁器

陶磁器でできた食器のみとなります。汚れ・水気のほか、ラベルなどの付着物や陶磁器以外の付属品などはとってください。

■対象外のもの

次のものはリサイクル対象外となります。

- ・汚れているもの・土鍋・釜めしの釜
- ・七宝焼き・ガラス・強化ガラス製食器類
（注意：陶磁器製と見分けにくい「いとどこ」がない底がツルツルしたものは強化ガラス製食器になります。）
- ・陶器以外の素材がついている製品（シリコン等）
- ・陶磁器製の置物
- ・植木鉢など食器以外の陶磁器



お知らせ

秋の全国交通安全運動実施中！

■問合せ 総務課 庶務係
☎0267-86-2525

■期間

9月21日（土）～30日（月）

■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。

—[広告欄]—

相続・遺言セミナー

10月20日（日）午後2時～4時

会 場：茂来館2階 小会議室

テーマ：「相続法の改正・遺言書の書き方」

無料相談

相続・遺言・家系図・農地など

<毎月第2・4木曜日を予定、変更も有り>

10月10日（木）10:00～12:00

10月24日（木）10:00～12:00

会場：茂来館2階学習室 ※ご予約の方優先

一般社団法人 全国相続協会相続支援センター会員

行政書士 **竹内 達朗**（相続の窓口）

☎0267-86-3717 FAX 86-3727

information

お知らせ

「公証週間」について

■問合せ 別表の通り

法務省と日本公証人連合会では、毎年10月1日から7日までの1週間を「公証週間」と定めて、皆さんに公証制度を正しく理解していただくとともに、この制度の御利用を呼びかけております。

公証制度は、私たちの日常生活における法的紛争を未然に防止し、法律上の権利や義務を明確にし安定させることを目的として、証書の作成等の方法により、一定の事項を公証人に証明させる制度です。

この公証事務を担当する公証人は、判事、検事、法務事務官などを長く務めた法律実務の経験豊かな者の中から法務大臣が任命した法律の専門家です。

次のような約束事には公正証書の作成をお勧めします。

- 遺言
- お金の貸し借り
- 不動産の売買や貸し借り
- 離婚に伴う養育費や慰謝料等の支払
- 任意後見契約（公正証書によることが必要です。）

大切な契約や取引において公正証書は皆さんの権利を正しく確実に守ってくれます。

お近くの公証役場は、別表のとおりです。

名称	所在地	電話番号
長野公証人合同役場 公証人 栗原 雄一 福光 洋子	〒380-0872 長野市大字南長野 妻科 437-7 長野法律ビル 1 階	026-234-8585
上田公証役場 公証人 永井 栄次	〒386-0023 上田市中央西 1-15-32 富国生命 上田ビル 3 階	0268-22-5477
佐久公証役場 公証人 竹村 政男	〒385-0027 佐久市佐久平駅北 26 番地 7 藤ビル 2 階	0267-54-8305

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

『10月 こどもセンターさくほっこ行事』

～♪おしえてドクター 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しです。

■日時：10月8日（火）

受付 9：30～10：00

講演 10：00～11：00

質疑応答 11：00～11：30

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1

■持ち物：お持ちの方は冊子『教えてドクター』

『子育てママの就労相談』

■日時：10月7日（月） 10：00～12：00

■場所：こどもセンターさくほっこ 和室

女性就労支援員が個別に相談に応じます。お子様連れでの相談もできます。お気軽にお越し下さい。

☆さくほっこの行事は、参加費無料、定員なし、対象者は、就学前のお子さんと保護者の方です。
必要に応じて水筒やおやつなどをお持ち下さい。

『すくすくTIME』

■テーマ：「文字であそぼう♪」

あ、い、う、え、oh～！」

■日時：10月17日（木） 10：00～11：00

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
今回は、文字に着目した知育あそびをします。

お楽しみに♪

『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：10月29日（火） 10：00～11：00

■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、是非ご参加下さい♪

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

information

お知らせ

年金生活者支援給付金制度がはじまります

■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

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。

■対象となる方

【老齢基礎年金を受給している方】

- ✓65歳以上の受給者である
- ✓世帯員全員が住民税非課税である
- ✓年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である

【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方】

- ✓前年の所得額が約462万円以下である

■請求手続き

①平成31年4月1日以前から年金を受給している方

は、日本年金機構から請求手続きのご案内が順次届きます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）を記入し提出してください。

②平成31年4月2日以降に年金を受給しはじめた方は、年金の請求手続きと併せて年金事務所または佐久穂町役場で請求手続きをしてください。

■受付開始について

令和元年10月1日から受付開始

注）年金生活者支援給付金請求書が届いた方は、令和元年12月27日までに請求手続きをお願いいたします。



（給付金の特設サイト）

お知らせ

国民健康保険の被保険者証は10月に更新となります

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

国民健康保険へ加入されている皆様は、10月1日から被保険者証が新しくなります。医療機関等に受診される時は、新しい被保険者証をご提示ください。

- 9月末に、世帯全員分を世帯主へ送付します。
- 一斉更新時の有効期限が7月31日へ変更となります。

＜新しい被保険者証のイメージ＞

長野県国民健康保険被保険者証		有効期限	令和2年7月31日
記号	さくほ	番号	〇〇〇〇〇
氏名	マルカワ 〇川	マルミ 〇美	性別 女
生年月日	昭和〇〇年〇〇月〇〇日		
適用開始日	平成〇〇年〇〇月〇〇日		
交付年月日	令和 元年10月 1日		
主住所	長野県南佐久郡佐久穂町大字畑〇〇番地		
世帯主	〇川 〇吉		
保険者番号	200196	交付者名	佐久穂町 印
長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地			
電話 0267-86-2525			

今まで、被保険者証と高齢受給者証（70～74歳が対象）は別々に発行されておりましたが、令和2年8月から、長野県の全市町村において、一体化となり、被保険者証兼高齢受給者証となります。

そのため、有効期限は、高齢受給者証に合わせて、毎年7月31日となります。

年度	更新日	有効期限	色
平成30年度	平成30.10.1	令和元.9.30	ウグイス色
令和元年度	令和元.10.1	令和2.7.31	藤色
令和2年度	令和2.8.1	令和3.7.31	空色

- 国民健康保険税の未納がある場合は、被保険者証が、短期被保険者証又は資格証明書（一旦は10割負担）に制限されますのでご注意ください。
- 社会保険等へ加入した場合は、国保の喪失手続きが必要ですので、お問い合わせください。
- 交通事故等で、被保険者証を使用するときは、第三者行為による傷病届の提出が必要です。

色：一般「藤色」 退職「クリーム色」

information

お知らせ

行政相談週間のお知らせ

■問合せ 長野行政監視行政相談センター ☎0570-090-110/佐久穂町役場 総務課 ☎0267-86-2525

■「行政相談週間」10月7日（月）～13日（日）

総務省の行政相談では、道路・農地・福祉など役所の仕事についての相談をお受けします。どこに相談すればよいのかわからない、というような場合にもご利用ください。

行政苦情110番 電話：0570-090-110

■なんでも心配事相談所の開設について

町では、「行政相談員」と「人権擁護委員」による「なんでも心配事相談所」を下記の日程で開催しています。相談は無料で秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談員	相談内容	事務局
行政相談委員	役所の仕事に関する苦情 や意見・要望についての 相談	総務課庶務係
人権擁護委員	不当な差別、いじめ、プ ライバシー、外国人、近 隣関係、家族関係、相続、 遺言、金銭貸借などの問 題についての相談	住民税務課 人権政策係

詳しくは、役場総務課庶務係又は住民税務課人権政策係まで

日程	場所
令和元年	10月25日(金) 八千穂老人福祉センター 11月15日(金) 茂来館 12月20日(金) 八千穂老人福祉センター
令和2年	1月24日(金) 茂来館 2月21日(金) 八千穂老人福祉センター 3月13日(金) 茂来館

開設時間は、毎回9：00～12：00まで

お知らせ

ゲートキーパー養成研修会の開催について

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

“ゲートキーパー”とは自殺を予防する、命の門（ゲート）の守り人（キーパー）のことです。

今回、あなたのまわりの大切ないのちを守るために、大勢の方に心の健康への理解を深め、日常生活でゲートキーパーの役割を意識していただくことで、「生き心地のよい社会」に繋がり、自殺を未然に防げるよう、下記のとおり、ゲートキーパー養成研修会を開催します。（この研修会は、佐久地域定住自立圏形成協定に基づき実施します。）

【初級編】

■対象者：ゲートキーパーに関心のある方

■日時：10月17日（木）午後1時30分～3時30分

■会場：佐久市市民創錬センター 大会議室
（佐久市猿久保165-1）

■内容：

研修Ⅰ 「自殺の実態とゲートキーパーについて」

講師 佐久市役所 心といのちの支援相談員

保健師 神津公子 氏

研修Ⅱ 「心の健康の理解

～うつ病・アルコール問題を中心に～

講師 独立行政法人 国立病院機構 小諸高原病院
副院長 村杉謙次 氏

■申込期限 10月11日（金）まで

【中級編】

■対象者：初級編に参加した方

■定員：100名（定員になり次第、申し込みを締め切ります）

■日時：11月18日（月）午後1時30分～3時30分

■会場：佐久市市民創錬センター 大会議室

■内容：

研修「ゲートキーパー養成講座 中級編～あなた
もできる気づき、傾聴、つなぐ、見守る～」

講師 NPO法人ウィズハートさく ワークポート
野岸の丘 所長 精神保健福祉士 新津薫 氏

■申込期限 11月11日（月）まで（初級編と同時お
申込み可能です）

参加を希望される方は、役場 健康福祉課 健康
づくり係までお申し込みください。

information

お知らせ

福祉と健康のつどいの開催について

■問合せ 福祉と健康のつどい実行委員会 事務局
(健康福祉課) ☎0267-86-2528

福祉と健康のつどいが下記の日程で開催されます。参加団体の皆様による展示発表や物品販売をはじめ、医療機関によるミニ健診、わたあめ・ポップコーンの提供など子供向けコーナーも設置されます。

メリアホールでは社会福祉功労者・良い歯のコンクール表彰、赤ちゃんよちよちハイハイコンテスト、保健推進員の発表、演劇の上演などが予定されています。

ご家族でお誘いのうえ、ぜひ会場までお越しください。詳しくは後日、新聞折り込みにてチラシを配布しますのでそちらをご覧ください。

■日時 令和元年10月13日(日)
午前9時開始(予定)

■場所 佐久穂町生涯学習館(茂来館)



お知らせ

脊髄小脳変性症学習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)

脊髄小脳変性症と診断されたご本人とご家族を対象に「脊髄小脳学習交流会」を開催します。症状との付き合い方や、正しい知識を学ぶ機会を設けるとともに、ご本人や家族の方の悩みや生活の工夫などの、さまざまな情報交換を行います。ご希望の方は、佐久保健所までお申し込みください。

■開催日 10月7日(月)

■時間 13:30~15:00

■場所 佐久合同庁舎(佐久市跡部65-1)

■内容 学習会 13:30~14:30
演題:「疾病の理解と生活の工夫」
講師:佐久総合病院 脳神経内科
医長 尾澤一樹先生
交流会 14:30~15:00

■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。
- ・9月20日(金)までに申し込んでください。

お知らせ

塩分調味料クイズ①

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係
☎0267-86-2528

食育推進委員会より適塩に関するクイズをシリーズでお知らせします。

■問題

次の調味料を、塩分が多い順に並べてください。
(全て同じ容量で比べます)

- ①薄口しょうゆ ②濃口しょうゆ
③減塩しょうゆ ④ポン酢

薄口しょうゆは濃口しょうゆより色が薄いですが、塩分はどうでしょう?

答えは→

■回答と解説

答え 大さじ1(15ml)あたりの塩分量
1. ①薄口しょうゆ 2.9g
2. ②濃口しょうゆ 2.6g
3. ④ポン酢 1.5g
4. ③減塩しょうゆ 1.4g



しょうゆをポン酢や減塩しょうゆにすると塩分約50%カットできます。

1日の塩分は8g以下を心がけましょう。

information

お知らせ

『保育園見学ツアー』 参加者募集のお知らせ

■問合せ こども課 保育園係 ☎0267-86-4940

町内にある3つの保育園をバスで回る見学ツアーを開催します。また当日はご希望の方に来年度の保育所入所申込書をお渡しします。

お子さま連れでのご参加也大歓迎です。町内3つの園をバスに乗って見に行きませんか。

■日 時 令和元年10月2日 水曜日 午前中

■集合場所 生涯学習館茂来館の駐車場

■参加料金 無料

■募集人数 20名

(先着順で締切らせていただきます)

■申込期間 令和元年9月30日 月曜日 まで

■持ちもの 必要に応じて飲み物、おやつなど

※詳細はホームページをご覧ください。

参加には事前申し込みが必要です。佐久穂町教育委員会こども課保育園係 86-4940までお問い合わせください。



お知らせ

保育園からのお知らせ

■問合せ 海瀬保育園 ☎0267-86-2187

〈10月の園庭開放について〉

園庭で自由に遊べます。

10月19日(土)

■時 間 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。

〈10月の未就園児交流会について〉

未就園児とその保護者を対象に各保育園で行います。

■栄保育園 10月30日(水)

「木の実を使ってつくろう」

■海瀬保育園 10月23日(水)

「散歩 秋を探しに行こう」

■八千穂保育園 10月16日(水)

「散歩 秋を探しに行こう」

・雨天の場合は、室内で遊びます。

■時 間 9時30分~11時

■持ち物 上履き、水筒、着替え(必要に応じて)

・事前予約は不要です。当日、保育園へ直接お越しください。

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 10月12日(土) 15:00~15:45

場所 図書館 紙芝居コーナー

内容 絵本の読み聞かせ ほか

■DVD上映会

日時 10月3日(木) 13:30~14:45

場所 イベントギャラリー

上映作品 「吟選 大落語名人会 第1巻」

春風亭正朝/桂歌丸

☆詳しくは館内チラシでご確認下さい。

この本、いかがですか？

『猫も老人も、役立たずでけっこう』

養老孟司//著 (河出書房新社)

愛猫まる15歳と暮らす養老センセイ80歳。

NHK「ネコメンタリー 猫も杓子も」を元に構成されたエッセイ。

『桂歌丸 大喜利人生』

笑点メンバーが語る不屈の芸人魂 (ぴあ)

最後の最後まで落語家であり続けた人生。

information

お知らせ

新農家暦・農業日誌・ファミリー日誌 令和2年版予約受付中！

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-88-2528

ハンディーサイズでさっと出して使える農家の実用ハンドブックとして

- ・新農家暦 A5判 88頁
定価 550円（税込）

1年間の日々を記録。読んで楽しく役立つ冊子

- ・農業日誌 B6判 616頁（予定）
- ・ファミリー日誌 B5判 336頁（予定）
定価 両誌とも 1,540円（税込）

■申込方法

10月20日までに産業振興課農政係まで

電話 0267-88-2528

後日、料金と引き換えにお渡しいたします。



お知らせ

八千穂福祉センター 改修工事について

■問合せ 総務課 管財係 ☎0267-86-2525

下記のとおり八千穂福祉センターの改修工事を実施します。工事中、施設全館の利用ができなくなりますので、ご理解ご協力をお願いします。

■改修理由及び内容

役場出張所設置に伴う事務所及びトイレ改修

■工期

令和元年10月1日～令和2年3月26日

（※施設利用制限：11月～工事完了まで）

お知らせ

行政書士無料法律相談会を 開催します

■問合せ 長野県行政書士会佐久支部 ☎0267-62-3653

長野県行政書士会佐久支部による無料相談会を開催します。

■日時

令和元年10月19日（土）

午前10時00分～午後3時30分

■会場

イオンモール佐久平店

2階イベントホール

■相談内容

遺言、相続、離婚、成年後見、法人設立、事業承継、各種契約書、国際結婚、農地転用、各種許認可など

例えば上記の相談にお悩みの方など、予約は不要ですので、お気軽にお出かけください。

皆さまの秘密は厳守します。

お知らせ

令和元年度 秋の狂犬病予防注射の実施について

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

平成31年4月以降注射を受けていない犬が今回注射の対象になります。対象の方にはハガキが届きますので持参してください。また、新規登録の手続きも併せて行います。詳しくは、住民税務課生活環境係までお問合せください。

■狂犬病予防注射実施日

旧佐久町地区 令和元年10月3日（木）

旧八千穂村地区 令和元年10月4日（金）

information

お知らせ

東信地区労働フォーラム（佐久会場） の開催について

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-88-3956

介護離職は、本人や家族だけの問題ではなく、会社にとっても貴重な人材を失ってしまう重要な問題です。介護のために2度離職した経験を持つ介護作家の工藤広伸氏から仕事と介護の両立を学ぶ講演会を開催します。

■日時 令和元年10月18日（金）
午後1時30分～3時30分

■会場 佐久合同庁舎5階講堂

■講師 介護作家 工藤広伸氏

■演題 防ごう介護離職

■お申込み・問合せ

長野県東信労政事務所

電話：0268-25-7144

（先着順、前日申し込みまで、受講料無料）



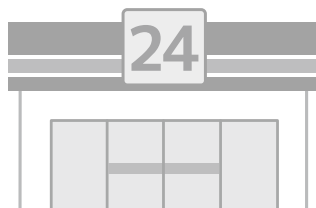
お知らせ

コンビニ証明書発行停止のお知らせ

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

令和元年11月1日（金）午後5時から令和元年11月5日（火）午前9時まで、コンピュータの切り替えにより、システムが使用できないため、コンビニでの証明書発行ができなくなります。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



イベント

市町村振興宝くじ ハロウィンジャン ボ宝くじ 9月24日から発売開始！

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が、9月24日（火）から全国で2種類同時発売されます。

■発売期間

令和元年9月24日（火）

～10月18日（金）



宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

インターネット「宝くじ公式サイト」で会員登録すると24時間いつでも購入可能です。カード決済が可能で、当選金は指定口座に自動で振り込まれます。利用額に応じ次回以降の宝くじ購入に使えるポイントも付きます。ぜひご活用ください。

お知らせ

記事内容の誤りについて お詫びと訂正

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

令和元年7月発行の「さくほ通信Vol.5」に掲載しております記事に、字句の誤りがありましたこと、お詫びと訂正をいたします。

（2面）さくほ人のフィールドオブドリームス
参加者プロフィール欄

誤）須田 隆太さん（34歳）

正）須田 隆太さん（24歳）

人口減少とコミュニティ創生

町長コラム オール佐久穂のまちづくり

8月末に周辺町村議会議員の皆さんと、自治大学校長の佐々木浩氏の講演を聴く機会を得ました。一貫していたのは、「過去の出生数減少の影響は大きく、出産適齢期にある女性数も減少することから、日本の人口減少は止まらずに恐ろしい速度で進みます。そして、ますます地域格差も大きくなります。」とのことでした。

今後20数年間は、若者が減り高齢者が増加し続けるということとは、この間、日本人は高齢者対応に追われることとなります。その先は高齢者も減り若者もつと減る一方で、東京都の人口は、2030年までは増え続けるということです。

もはや、市町村間で人口を取り合っても意味がないのは明白です。政府は人口が減っても生きていける「超スマート社会」を未来の姿としています。スマートは「賢い」との意味で、スリム（薄っぺらい）とは違います。スマート農業は「賢い農業」であって「カッコイイ農業」ではないのと同様です。

当町では、この状況を踏まえて5年前に「佐久穂町コミュニティ創生戦略」を作成し、本年度が第一期の計画期間終了の年度となり、来年度から第二期となります。第1期戦略の基本方針は、「知名度が低く、大企業の立地や地域資源が活かしきれてない当町ですが、各集落における活動や健康管理事業をはじめとする多様なコミュニティが今も息づいています。大都市にはない豊かな自

然環境の中で、そのつながりを再度磨き上げ、その魅力に自然に人が集まるまちづくりを目指します。」でした。

この戦略の策定当時、教育という観点で移住や二地域居住、あるいは関係人口を考えることには、まるで実感が無かったと思います。自分たちの町が外に対して開かれていれば、人は集まります。集まった人達は、来たことで価値観などが変わります。また、集まった人達には、その地域に住んでいる人の意識や考えを変える力があります。

新規就農者、北八ヶ岳苔の会、NPOまんま、地域おこし協力隊、(一社)アンテナさくほ、(一社)コノマチ、森の幼稚園ちいろば、そしてイエナプラン(学校法人茂来学園)しかりです。

自治体は地域の人口を維持していくために存在するものではありません。その地域に適切な行政サービスを提供するために存在します。そして「適切な行政サービス」は、時代とともに変化します。これからの時代の中で、何が「適切な行政サービス」なのか、コミュニティの力、皆様のお知恵をお借りしながら、しっかりと考えていきます。





館報

さくほ

編集・発行 佐久穂町公民館 〒384-0503 長野県南佐久郡佐久穂町大字海瀬 2570

TEL.0267-86-2041 FAX.0267-86-2939

令和元年度 祝 成人式

8月15日（木）に茂来館において成人式が開催されました。
今年成人されたのは平成11年度に生まれた方で、87名の新成人が出席しました。





祝二十歳 成人おめでとう

成人式意見発表



新成人代表 新津 恭平

本日は、成人式を迎えた私たちの門出に対し、このような盛大な式を開催していただき誠にありがとうございます。新成人を代表して心よりお礼申し上げます。

私たちが生まれた「平成」という時代から「令和」へと変わりましたが、二十歳になったことも、[令和]になったこともあまり実感がわいていないはずです。しかし、世の中は消費税増税や、支払のキャッシュレス化など着々と変わり始めています。そうした中で私たちに求められるものも多くなっています。これから令和に込められた明日への希望とともに、日本人一人一人が大きな花を咲かせられるよう、私たち個人個人が新社会人になることへの自覚を持ち、変わりゆく社会に対応していくような社会人になり世の中に貢献していきたいと思っています。

また、私は神奈川県で暮らしていますが、神奈川県で暮らして改めて佐久穂町の良さを再認識しました。一つは、食べもののおいしいことです。今までは家でのご飯も当たり前のように食べていましたが、一人暮らしをしたことで、向こうで食べる野菜はあまり新鮮ではなく、自分で作るご飯も褒められたもので

はありません。改めてこの町でできた野菜や家庭のご飯のおいしさを実感しました。もう一つは、地域の温かみです。学校に行く途中などに地域の方々からは様々な声をかけていただきました。そうした当たり前のことも、ほかの地区では当たり前でないことが多々あります。そうした佐久穂町のいい習慣をこれから広めていくのも我々新成人の役目であると思います。

今度はこの佐久穂町のために少しでも力になれるよう、目の前のことから逃げずに、一つ一つのことを少しずつこなしていける人間になれるよう日々精進していきたいと思っています。

今日私たちがこうして笑顔で成人式を迎えることができたのは、成人式実行委員会の皆様をはじめ、私たちを支えてくださった家族、教えるいてくださった先生方、私たちを温かく見守ってくださった地域の方々、そして何よりも共に歩んだ仲間たちのおかげです。この感謝の気持ちを

忘れず、新成人としての決意を心に刻み、これからの人生を歩むことを誓い、新成人代表の挨拶とさせていただきます。



新成人代表 成田 陽菜

本日は、成人を迎えた私たちの門出にこのような盛大な式を開催していただき誠にありがとうございます。またお祝いと激励の言葉をいただきまして町長、教育長、館長、ご来賓の方々、先生方ご出席いただいた皆様に感謝申し上げます。

さて、新成人の皆さん今どんな気持ちでしょうか、私はもう二十歳か

と大人になれたような気がしている反面これから待ち構えている試練に不安でいっぱいです。この二十年間を振り返るととても短かったように感じます。中学生の頃は大人への憧れと同時に反発し迷惑をかけたことも沢山ありました。特に一番近くで支えてくれていた両親には自分の気持ちを上手く伝えることが出来ずきつく当たってしまったたり素直になれない自分がいてやりきれない気持ちだったのを覚えています。きっと多くの皆さんもそうだったのではないのでしょうか。そして今現在就職している人や夢のために大学や専門学校に通っている人も日々悩み精一杯過ごしていると思います。私もその中の一人です。私は現在看護学校に通っていて、同年代と関わるだけでなく自分よりはるかに年上の方と関わるが増えたり、今まで聞いたこともないような勉強内容にとまどい自分に向いているのかと弱気になることもあります。また、あと一年半で社会の一員として働いていくこと

が出来なのか想像もつかず、正直怖さや不安でいっぱいです。そんな時に話を聞いてくれる人や元気づけてくれる友達、間違っている時に違くと怒ってくれる同級生の人々には感謝しきれないです。上京する人が多い中、地元で長期休みで帰ってきて、まるで昨日まで一緒にいたのではないかと思うくらい会話が弾むことに変わらぬみんなに安心します。高校入学の頃は保育園から離れたことがないみんなと離れて上手くやっていく自信がなく新しい環境に慣れていくことに必死でした。駅で顔を合わせては中学の頃に帰りたいと口を揃えて話し、思い出話を良くしました。それは今でも変わりませんね。一番長く過ごしてきた友達と成人式という人生の門出を迎えられてとても幸せです。いつもありがとう。これから一生大切な友達です。そして二十年間一番近くで支えてくれた両親には感謝しありません。いつもは恥ずかしくて感謝の気持ちは伝えられませんが二十年間大切に育て

てくれてありがとう。どんなときも私たちに真剣に向き合い、私たちが逃げ出したくなるような時も、苦しくて涙が出た時も大きな愛情で包んでくれ、前に前に進んでくれることが出来ました。二十歳になったとはいえ、まだまだ子どもです。社会の一員として日々精進していく覚悟ではございますが立ち止まってしまった時は私たちを支え大きな心で見守っててください。二十年間ありがとうございました、これからもよろしくお願いします。今はまだ大人になりきれていませんが広い考えを持ち責任感のある大人になれたと胸を張って言えるようになりたいです。そして感謝の気持ちを忘れず大切な人達と過ごしていきたいと改めて思いました。最後になりますがこの式を企画運営していただいた実行委員の皆さん本当にありがとうございます。これから先もどうか私たちを温かく見守ってくださいようお願い申し上げます、新成人代表挨拶とさせていただきます。

佐久穂町の成人式は、新成人自らが組織する実行委員会が内容を決め運営することが伝統となっています。

今年も小宮山花恵実行委員長をはじめ13名の実行委員が会議を重ね当日を迎えました。

実行委員の皆さん

企画・運営ご苦労様でした



げんきだ！HOO

佐久穂町スポーツ推進委員会

親子で楽しむ川遊び

第四回わくわくチャレンジ教室が八月四日（日）に参加者五十名で開催されました。

会場は古谷ダム上流の小川です。遊ぶ場所は広場もあり、川も浅くて安全な場所です。

当日は晴天に恵まれ、早朝からスポーツ推進委員が草刈りをして広くシートを張り、その横にドラム缶に火を熾して準備完了。

川遊びから上がった親子はあらかじめ用意しておいたパ



くるくる巻くよ♪
上手に焼けるかな？

竹パンレシピを知りたい方は公民館まで



竹に巻いたパン生地がきつね色になると食べ頃、美味しい竹パンの出来上がり！

ン生地を、青竹に巻き付けて焼き、焼き上がる間に蒸したジャガイモに味噌をつけて食べました。



自然に親しみながらみんな夢中でおいしくいただきました。夏休み親子での楽しい思い出が出来ました。



佐久穂町 スポーツ少年団

佐久穂町 卓球クラブ

岡部兄弟全国大会出場



五月十一日（土）に飯山市民体育館で開催された全日本卓球選手権大会（ホープス、カブ、バンプの部）県予選会で、佐久穂小学校六年生の岡部梨音さんがホープスの部五位に入賞、また、四年生の岡部美音さんはカブの部で準優勝となりました。

二人は共に七月二十六日～二十八日に神戸市で

開催される全国大会へ出場します。

美音さんは二年生の時にも全国大会に出場しており今回二度目の挑戦となります。

七月十日に町長室へ表敬訪問をし、予選会の結果報告と全国大会での健闘を誓いました。二人とも県の強化選手として日頃から練習に励んでおり、これからの成長を楽しみに期待します。



町民ゴルフ大会

七月七日(日) 佐久リゾートゴルフクラブにて、第十五回町民ゴルフ大会が開催されました。

百七十三名の皆さんが参加され、一打に思いを込めてプレーし、優勝目指して競い合いました。

結果は左記のとおりです。

一般の部

○ベストグロス

☆ 優勝 井 出 一 夫

○ネット

☆ 優勝 井 出 克 信

準優勝 高 山 健

三 位 佐々木 正 行

シニア・レディースの部

○ベストグロス

☆ 優勝 阿 部 赳

○ネット

☆ 優勝 佐々木 治 人

準優勝 友 野 文 男

三 位 山 田 豊 明



大会に参加された皆様、並びに大会関係者の皆様、雨模様の天候の中大変お疲れ様でした。

令和になって初めての町民ゴルフ大会において、栄えある優勝をさせていたでくことができました。一緒に回った城山区の仲間も驚いておりましたが、私自身が一番驚いております。梅雨の時期であいにくの天気でしたので皆さんが不振だったのでしょうか？でなければ私が幸運だったのだろうとしか思えません。(家族には今年の運を使い果たしてしまっただけでは。と言われ凹んでいます。)和気藹々とした大変楽しい大会でした。来年も大勢の皆様で参加しましょう。

(一般の部優勝) 井出 克信

第十五回佐久穂町

町民ゴルフ大会シニア

レディースの部で

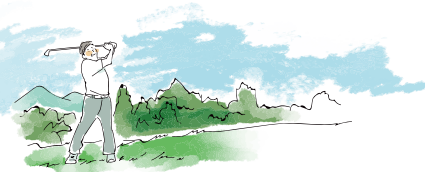
幸運やハンディに恵

まれこんな大きな大

会で初めて優勝する

事が出来ました、本

当に嬉しく思います。



私は三十数年前ゴルフに出会い好きになり七十を過ぎた今ではゴルフと酒のためにアルバイトも頑張れます。仲間とのゴルフと飲み会は本当に至福の時です。仲間の中には何人かこの大会の優勝者もいます。佐久穂町町民ゴルフ大会(バンザイ)そしてありがとうございます。



(シニア・レディースの部優勝)

佐々木 治人

●大会結果表●

面	優 勝	準優勝
A	商工会東支部	(株)吉本・ケント商事(株)合同
B	(株)菊池金型	(株)井出商店・(株)八千穂TMRセンター合同
C	佐久穂小・中学校	(株)井出商店・(株)やちほ鉄工・(株)内藤電機・日向総商合同
D	町立千曲病院・老人保健施設・社会福祉協議会合同	(株)小沢電業社・カネマサ建設他合同

開会式、二十一チームが出揃い優勝杯返還、やる気に満ちた選手宣誓の声に選手の皆さんも張り切って行こうという気持ちにさせて頂いたのではないのでしょうか。どのブロック

元号が令和になり最初の職場交流ソフトボール大会、連日の雨で危ぶまれた天候も無事回復し晴天の中間催された大会は、商工会東支部チームが総合優勝という結果で幕を閉じました。おめでとうございます。

8月25日(日)

第15回

職場交流

スポーツ大会開催



3on3 フェスタ

8月10日（土）、しらかば社会体育館で、「第27回佐久穂3on3バスケットボール大会」が開催されました。

一般の部10チーム、ミニキッズ3チームがエントリーし熱戦を展開しました。

一般の部

優勝

SWDC

準優勝

新古本興業

3位

ダイナマイト佐久穂



ミニキッズの部

優勝

レインボー☆ガールズ

準優勝

We are Champion

3位

H J E i



7月14日（日） 第15回

分館対抗 バレーボール大会開催

連休の中日ということもあり、各分館チーム編成に苦慮する中、計23分館22チームが出場する大会となりました。

見事なチームプレーから繰り出されるスパイク、好レシーブが光り、白熱した試合に会場が熱気につつまれました。

●大会結果表●

ブロック	優勝	準優勝
A	高野町第二	佐口
B	雁明	宿岩
C	高野町第一	中央
D	穴原	上区第二



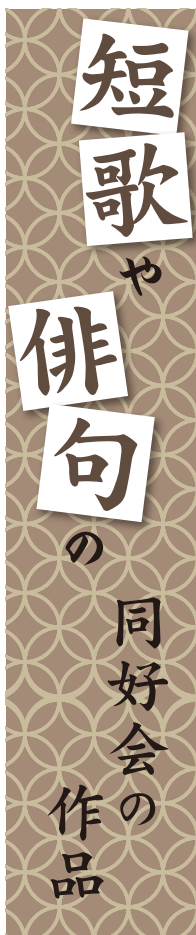
Aブロック総合優勝 高野町第二分館



商工会東支部 友野博文

を見渡しても好プレーや珍プレー、ホームランに大きな拍手、笑顔に満ち溢れている姿がとても好印象でした。スポーツを通して心ひとつに頑張っている姿は勝ち負けではなく明日から頑張る勇気を頂くことができます。また素晴らしい舞台を準備して頂いた関係者、審判の皆さんには心より感謝いたします。来年はどんなご褒美が待っているか今から楽しみに気持ちでいっぱいです。各チームの皆さん本当にお疲れ様でした。また来年お会いしましょう。

崎田俳句同好会



捨てられぬ軍服広げ終戦日
ベンチにて蟬に聞き入る並木道
亡き母に詮無きことを話す秋
原爆忌願いはひとつ核なき世
日めくりの忘れる日ある極暑かな
診察待つ一刻を打つ雷雨かな
天の露月草の池満たしゆく
流れ着きプラごみ尖る夏の空

谷 ぼほ
伊藤 京子
大竹ミチ子
桜 峰
土谷 武子
えぞりんご
麻村 水茅
三石よい子



崎田俳句同好会は、八千穂高原で四季折々の風景を眺め、会員宅をお借りして句会を行っています。形にとられない自由な表現を目標に活動しております。

最近では若い皆様も会に加わって頂き、お互いに刺激を受けながら楽しく励んでいます。また、句会終了後は親睦を深めるためにハーモ二カ、

同好会等
文化活動団体
紹介

崎田俳句同好会

活動日 毎月第3土曜日
活動時間 10時00分～15時00分(夏・冬・吟行で変動)
活動場所 八千穂高原別荘

ギターの伴奏で歌って和やかな時を過ごしています。

会員は三十代から九十代と幅広い年齢層です。

一緒に俳句を作ってみませんか？



興味がある方は
ご連絡ください♪

佐久穂町公民館
電話 0267-86-2041



残照や峡のすべてを染め尽くし

草庵の蔓竜胆の静かなり

三角定規見つけて拾う夜長かな

潮風に汗も乾いてお昼寝ね

つゆ空を切りとり巻いておとし文

中腹に住み居る友や霧時雨

内藤たへ子

三石 雄心

轟 馨

青 葉

黒澤 泰子

井川こづち

第15回

佐久穂町文化祭

会 場 生涯学習館「花の郷・茂来館」

開催日 11月2日(土)、3日(日)、

4日(月・振替休日)

※11月2日、3日 午後6時閉館

11月4日 午後5時閉館

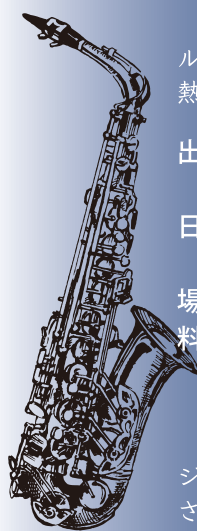
概 要

期日	内容
11月2日(土)	作品展示、ステージ発表 第1部「舞踊の部」 茂来デー・マルシェ(特産市)、カフェ
11月3日(日)	作品展示、ステージ発表 第2部「音楽の部」 茂来デー・マルシェ(特産市)、カフェ
11月4日(月) 振替休日	作品展示、茂来デー・マルシェ(特産市)、 カフェ

○詳しい内容は、10月下旬に全戸配布いたします。

第7回ほっとジャズコンサート

福本純也ボイルストン JAZZカルテット公演 開催のお知らせ



ワールドワイドに活躍中のジャズグループが今年も茂来館に登場します。熱い演奏を間近でお楽しみください!

出演: 福本純也

ボイルストンJAZZカルテット

日時: 2019年10月27日(日)

18時開演

場所: 茂来館メリアホール

料金: 一般前売1,000円

(当日1,200円)

25歳以下前売・当日とも800円

ジャズアレンジされた身近な曲も演奏されます。お楽しみに!

お問合せ: 佐久穂町公民館(茂来館) 電話0267-86-2041



発見! さわめびと

そば打ち歴40年。「人に教えること、それが自分にとっての先生」というそば打ち名人。



ゆい かつゆき
由井 勝之さん

1946年佐久穂町生まれ。高校卒業後、地元の会社に就職。35歳の時、開所した「千曲園」に調理師として採用される。開所記念パーティーで初めてそばを打ち、以来そば打ちにハマる。そば打ち講習会の講師のほか、イベントなどにも数多く出張。今打っているのは二八そばで、使っている粉は大日向特産ひすいそば。「そばの話は聞いてくれる人がいるとうれしくなっていて、みんな話しかろう(笑)」。大日向在住。家族は奥さんと2人。

「まだまだ伸び代があると自分でも思うよ。打つ度に進化してるから。だから、何であんなのをうめえって食ってくれたのかなって思うことがよくあるナ(笑)」

そ

そば打ち講習会やイベント、友人・知人からの注文などで一日二日置きにそばを打つという由井勝之さん。イベントでは百、二百食は当たり前。三百食を打つこともある。

「そば? そんなに好きじゃない。自分の打ったそばを食べた人が喜んでる姿を見るのが好きナだけ。でも、そば打ちはやればやるほど楽しい。好きでやってるからだろうナ」

「魔法の手」と呼ばれることもあるという勝之さんだが、そば打ちはまったくの独学。教えてもらうのがイヤだったわけでもない。教えてもらうチャンスが逸してしまったのだという。「いつのまにかそば打ちが出来るようになってきたって、教えてくれなくてなかなか言い出しにくくてナ」

+

勝之さんが初めてそばを打ったのは、三十五歳の頃。「千曲園」(障害者支援施設)の開所記念パーティーに横浜から理事たちが来ることになり、調理師だった勝之さんは高見沢久一町長(当時)から、「由井くん、そばを出してやってくれや」と頼まれる。信州名物のそばでもてなそうという町長のアイデアだった。勝之さん、そばを打った経験はなく、本を見てにわか勉強し、何とか急場をしのぐ。「かけそばを作って、上に天ぷらを乗せてナ。茹でるときに短く切れちゃったりしたんだけど、それでもみなさんおいしい、おいしいって食べてくれて。それでヘンな自信がついちゃって、じゃあ、一からそばを勉強しよう」と

その後、町からそば打ち講習

会の依頼が来る。そばが打てる人と思われてしまったのだ。自信はなかったが、「これもチャンスかもしれない」と思っ引き受ける。

「でも、今から考えりや、冷や汗が出るようなウソっぽいことを教えてたナ。のしたときに出来るヒビはどうすればいいですかって聞かれて、『粉で埋めればいいよ』なんてナ」

しかし、何事も徹底してやる性格の勝之さん。本を読んで勉強するとともに、伝説のそば打ち名人高橋邦弘氏が店主(当時の長坂の「翁」)に、その技術を盗みに行ったりもした。

「どんなそば粉を使っているんだろうと、店の裏に回って粉の袋を見ていたら、お弟子さんに見つかって、『何してんだ!』って怒られたりしてナ(笑)」

+

「専門の先生に習わなかったことが結果的によかった」

と勝之さんは言う。先生の教えというのがないから、教える必要がある。自分でいくらでも工夫できるといふのだ。粉全体に水が行き渡るようにする「水回し」にしても、「箸を使ってかき混ぜてもいいんだよナ。その方が手に粉がつかなくてやりやすいだよ」。生地をのすときも、縁にできる影で厚さを判断したり、のし終えたとき、生地を半分切るのも勝之さん流だ。そば猪口に入る長さを考えたら、このくらいの長さがちょうど

いいのだという。

「まだまだ伸び代があると自分でも思うよ。打つ度に進化してるから。だから何であんなのをうめえって食ってくれたのかなって思うことがよくあるナ(笑)」

二百食、三百食という大量の注文も、「いかに失敗しないの手早く作るか、そのコツを掴んでいるから苦にならねえナ」。

そば好きの人の話を聞くのが何よりの勉強と言いつつ、「そば打ちが上手になりたかったら、批評眼を持った食べる人を探して、その人に率直な意見を言ってもらうといい」とアドバイスする。

「人に教えること、それが自分にとっての先生。勉強することがいっぱいある。うん、そばのことはしじゅう考えてるよ。夢がよく見るしナ。茹でたらそばがとんでもないことになっちゃったとか。頭を切ったら中からそばが? 出て来るかもしれないナ(笑)」



鮮やかな手捌きで生地をのす勝之さん。四角くのすのも勝之さん流だ。「これだと切れっぱしが出ないんだよ」=自宅横のそば打ち部屋で