

広報

さくほ

2019

No. 158

11.28



「地域復興に尽力する消防団員」 撮影：地域おこし協力隊 山上 雅子

- 主な記事
- 特集①令和元年台風19号の猛威/消防団の長い一日……………2～5p
- 特集②障がいや様々な事情から支援・配慮を必要とされる方へ…6～7p



令和元年台風19号の猛威

皆さんは、平成11年豪雨災害を記憶しておられることでしょうか。活発化した梅雨前線が、この佐久穂町にも最大24時間雨量245ミリに上る雨を降らせ、河川、町道、林道、多くの水路などが損壊しました。その際、お一人の尊い命も失われています。

一方、今回の台風19号「ハギビス」は本州を覆うほどの巨大な規模で、かつ勢力も維持したまま10月12日伊豆半島に上陸しました。佐久穂町でも古谷ダムにおいて、11日午後10時からの最大24時間雨量が468ミリ、そこから2キロほど遡った上石堂地籍では557ミリを観測しています。これは年間降水量900ミリから1,000ミリ程度の佐久穂町においては、わずか一日でその半分以上を上回るほどの量であり、冒頭の11年災と比較しても、にわかには信じがたい数値といえます。特に群馬県境一円に降り注いだ雨水は、立木をなぎ倒し、土砂を巻き込み、一部は土石流と化して家屋等を破壊しました。限界を超えて増水した河川は、堤防、護岸を削り取り、橋梁を損壊させ、隣接する多くの家屋に床上、床下浸水を引き起こしました。

人に対する被害がなかったことは不幸中の幸いといえますが、町民の皆様には、農地、山林被害等も含めて、この災害が過去に例を見ないほど甚大で、いかに多くの住民生活を損なうものであったかを知っていただければと思います。

発災から今に至るまで、国、長野県、岐阜県、長野県警察、陸上自衛隊、町消防団等の皆様には、被災状況の把握から警戒、様々な救援・復旧活動まで、言葉では言い尽くせないほどのご助力をいただきました。

町は今後も、各方面の支援を受けながら、そして何より町民の皆様のご協力の下、被災者の皆様が一日も早く以前の生活を取り戻せるよう、全力で復旧、復興に向けて進めてまいります。

佐久穂町長 佐々木 勝



多くの皆様からのご支援 ありがとうございました

台風19号豪雨災害にあたり、多くの支援物資、職員派遣、ボランティアなど、温かいご支援をいただきました。被災された皆様が一日でも早く生活を取り戻せるよう、全力で復興に取り組んでまいります。今後も皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。



- ①消防団の被災地域復興活動の様子
- ②自衛隊員による土のう作り
- ③府中市職員の給水活動
- ④ボランティアセンターの様子
- ⑤ボランティア作業の様子



一日

10月12日に佐久穂町に大きな被害をもたらした台風19号。全国で92名の死者9名の行方不明者を出した。幸いなことに、佐久穂町では死者、行方不明者ともに0名であったが、その陰には佐久穂町消防団の活躍があった。

今回の特集では、台風の当日と翌日どのような判断のもと、どのような活動をしていたのかを追跡する。

台風19号は、上陸前からその大きさ、強さが危険視されており、台風当日の12日早朝から役場関係者が集まっていた。消防団の井出徳久団長も8時半には登庁し、最悪の事態を想定しながら、状況の把握を行っていた。

11時3分大日向地区に警戒レベル3避難準備・高齢者等避難開始が発令される。消防団は第三分団が高齢者の避難補助を開始し、にわかには忙しくなる。この時、消防団が作成した「災害時住民支え合いマップ」が役に立つ。独居高齢者などの皆さんの住まいを把握しており、一軒一軒できる限り声かけと誘導を行った。同時に大雨が降っている地区で巡回を開始し、情報収集と警戒にあたる。

全団員に出動がかかったのが13時5分。佐久穂町の消防団員約200名が動き出した。そして、13時51分大日向地区に警戒レベル4の避難勧告が出される。最高の警戒レベル5のひとつ手前で、災害が発生する危険性が極めて高く、住民は速やかに避難することが求められる。

消防団女性班では、現場の消防団員から送られてくる生の写真を、SNSを通じて発信し、町が危険な状態であることを伝え続けた。

そして15時前後から抜井川を中心に川の水が溢れ、橋が冠水し通行止めの区間が多くなり、移動することがますます困難になっていく。15時30分には警戒レベル5大雨特別警報が発令され消防団員は危険地域でまだ家に残っている人がいないか、確認をしていく。なかには、避難を嫌がる方もいる。自分には迫りくる危険を過小に評価して心の平穏を保とうとする強い働きがあるのだ。佐久警察署の佐久穂町駐在員も一緒に粘り強く避難をお願いする。日頃の地元での地道な活動が実を結び、ひとりまたひとりと避難が進んでいく。

夕方になっても雨は降り続き、ついに千曲川沿いに警戒レベル4避難指示が発令される。避難すべき人の数が今までの数倍になり、消防団の忙しさもピークを迎える。移動が困難な人を優先的に誘導していく。日は暮れており、停電している住宅も多く、活動効率は極めて悪い。しかし死者、行方不明者を出さないために懸命に地域を回る。走る。声をかける。

19時を過ぎると、すでに災害が発生していることを知らせる警戒レベル5が発令される。消防の本部である佐久庁舎には、土のうの

作成、運搬、避難所から各種物資の要求、関係各署との連絡などで消防団、役場職員が混乱しながら情報を整理し、必要な作業を進めていく。

避難所となった茂来館では停電によって灯りを確保することが困難になったが、避難所の安全な運営のため、消防団照明班による照明車とバルーン型照明の設置による光源の確保が行われた。

21時を過ぎて、徐々に雨足は弱まってくる。千曲川は護岸が削られ、越水も各所で確認されていたが、氾濫には至っていない。死者も行方不明者も報告されていない。最悪の事態は免れたのか。混乱の中、僅かな安堵が本部に流れる。



消防団の長い

雨が収まった夜中、町内の被害状況を把握するため消防団、役場職員が動く。しだいに惨状が明らかになっていく。モスバーガー付近の国道141号線では45mほど道路が崩落している。余地、大日向、曽原地区では至る所で土砂崩れが起こり、川が護岸を削り道路を崩落させていた。

消防団員の多くは、災害によって興奮状態になっており眠れぬまま朝を迎えた者も多い。翌日の早朝5時39分には、各分団に対して「出動人員の報告」「管内の被害状況報告」「避難していない高齢者等宅の確認」「土のうの作成」「床下浸水被害宅の排水作業」「交通整理」の指示が出される。



大日向、余地地区にお住いの方が避難所から自宅の様子を見に帰ってみると、目を覆わんばかりの惨状があった。しかしそれを懸命になんとかしようと黙々と作業を行う消防団員に希望を見た人も多かったのではないだろうか。

社会福祉協議会が開設した災害ボランティアセンターには、延べ567名（11月5日現在）の方が参加していただき、元の住宅に戻って生活できている人も増えつつある。

また佐久穂町が開設した災害復興のための寄付サイトには330名の方が合計721万円（11月11日現在）を寄付いただきました。

住民の声

台風の翌々日、裏山の山崩れによる土石流が流入した我が家も、敷地の泥を出す作業に消防団の協力を要請しました。

「すみません。ありがとうございます」というと、団員の方はそれが当たり前だという何食わぬ顔で文句も言わず、ひたすら黙々と泥を運び続けてくれました。とても頼もしく、助けられました。知った顔がある安心感もありました。午後になりまた雨が降ってきて、恐くなった私はその場をすぐに離れたけれど、沢山の人手が集まるのは今日しかない、またしても身を挺して作業にあたってくれる団員の方たち。

泥を出し続けてくれている姿は、雨に削られた集落の切なさに寄り添ってくれているように感じました。被害は大日向、余地地区で大きく、住民の心を癒やしきるには時間はまだまだかかりそうです。でもあの日、町全域の分団が一つになって助けてくれたことを忘れずにこの町で前を向いていこうと思います。（女性 大日向在住）

共生社会実現に向けて

障がいや様々な事情から 支援・配慮を必要とされる方へ

広報さくほ9月号(No.156)では、『「障がい者」と「仕事」』という記事で、障がい者の方の雇用や仕事について紹介させていただきました。記事では、障がいごとの「特性」「対処」「配慮」への理解が、障がいのある方も働きやすくなり活躍することができる社会に繋がることをお伝えしました。

ところで、皆さんが障がい者の方への「対処」や「配慮」について考える時、例えば車イスを利用されている方のように、外見から障がいを持ち配慮や支援など必要としていることが分かる方を想定してしまうことが多いのではないのでしょうか。しかし、障がいを持つ方の中には、元気なように見える方でも、支援や配慮を必要としている方は多くいらっしゃいます。また、高齢の方や妊産婦の方など何らかの支援や配慮が必要な方も多くいらっしゃいます。今回は、支援や配慮を必要としている方がその事を伝えるために利用もしくは用意されているサインやツールの一部をご紹介します。



ヘルプマークは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または妊娠初期の方など、支援や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が、周囲に配慮を必要としていることを知らせ、援助を受けやすくなるように作られたマークです。駅や商業施設、電車、バスなどでヘルプマークを身に付けている方がい

ましたら配慮をお願いします。また、万が一の災害時には安全に避難するための支援をお願いします。

ヘルプマークは、役場健康福祉課福祉係又は、佐久保健福祉事務所(福祉課・健康づくり支援課)で配布しています。



▲ヘルプマーク



ヘルプカードは、障がいや持病などのため、周囲からの手助けが必要な方(障害者手帳の有無は問いません)が周囲の方からの支援や配慮をお願いしやすくなるためのカードです。

カードには、所持者の方の情報のほかに支援して欲しいことなども記入できるようになっています。カードを提示された方は、先ずカードへ記載されている事の確認をお願いします。ヘルプカードは、役場健康福祉課福祉係での配布以外にも長野県HP上でも様式をダウンロード・印刷することで手に入れることができます。

あなたの支援が必要です。 ヘルプカード	
長野県	
氏名	〒 月 日
住所	(男・女)
連絡先	生年月日
	年 月 日
	血液型
緊急連絡先	緊急連絡先
障害名	【お伝えしたいこと】
医療機関(かかりつけ)	医療機関名
連絡先	電話番号
	郵便番号
【お願いしたいこと】	

ヘルプカード▶



信州パーキング・パーミット制度は、障がい者や高齢者（要介護者）、妊産婦の方など歩行や移動に配慮が必要な方のために障害者等用駐車区画の適正な利用を図ることを目的とした制度です。一般ドライバーの方は、制度案内表示がある駐車場所への駐車はご遠慮いただくようお願いいたします。

なお、本制度の利用証は2種類のみです。高齢運転者等専用駐車区間利用者に交付される「専用場所駐車標章」や、量販店などで販売している高齢運転者標識（いわゆるシルバーマーク）、身体障害者標識（身体障害者マーク）、障害者のための国際シンボルマークなどは、信州パーキング・パーミット制度の利用証の代わりとはなりません。利用証交付を希望される方は、役場健康福祉課福祉係へご相談ください。

信州パーキングパーミット
利用証（2種）

信州パーキングパーミット
案内表示

車イス使用者以外 車イス使用者

※下の標章等では、パーキング・パーミットは利用できません。

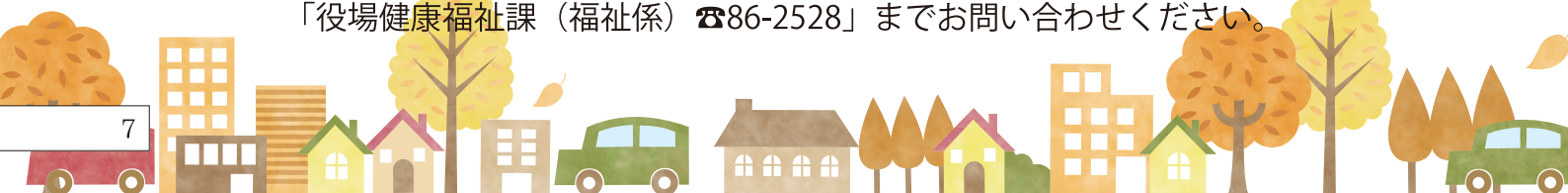
高齢運転者標識
(シルバーマーク)

身体障害者標識
(身体障害者マーク)

障害者のための
国際シンボルマーク

いかがでしたでしょうか。皆さん、一度はどこかで目にしたことや耳にしたことがあるのではないのでしょうか。今回初めて知ったという方は、是非、今回ご紹介したサインやツールを覚えていただき、生活の中で見かけたときは、支援や配慮をお願いします。

●今回ご紹介した各制度につきましては相談等ありましたら「役場健康福祉課（福祉係） ☎86-2528」までお問い合わせください。



11/27 水 八千穂高原スキー場 リニューアルオープン

町民の皆様はじめ多くのスキーヤー・スノーボーダーにご利用いただいております八千穂高原スキー場は、今シーズンから佐久穂町から民間事業者のアドバンス株式会社により運営されます。

2019-20シーズンは様々な取り組みでリニューアルされ11月27日（水）から翌年4月5日（日）までの期間での営業予定となります。

事業者のアドバンス株式会社よりリフト料金がお得になる町民割引もございますので、リニューアルされました八千穂高原スキー場を皆様ご利用ください。

◆町民割引リフト料金◆

区 分		種 別	正規料金	町民割引料金
1 日 券	大人	平日	3,500	3,000
		土日祝日	4,000	3,500
	高校生・ミドル・シニア	平日	2,500	2,000
		土日祝日	3,000	2,500
	子ども	シーズン中	1,500	正規料金と同じ
		第3日曜日	1,000	正規料金と同じ
シ ー ズ ン 券	大人	シーズン中	35,000	25,000
	高校生・ミドル・シニア	シーズン中	30,000	20,000
	子ども	シーズン中	25,000	15,000
子ども：中学生以下 ミドル：50歳～59歳 シニア：60歳以上				

- ・年末年始期間12/29～1/3は土日祝日料金となります。
- ・初滑りスキー期間11/27～12/27、春スキー期間3/16～4/5は、サービス期間のため対象になりません。



八千穂高原スキー場 佐久穂町民割引券

リフト1日券 500円引き (この割引券で何度でもご利用可能です)

この割引券と年齢等の確認が出来る証明書をチケット売り場窓口へご提示ください。

information

お知らせ

「佐久穂町暮らしの便利帳」広告掲載のご協力をお願いします

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

役場での各種手続きなどの行政情報、観光や地域情報など、住民の皆様の暮らしに役立つ情報を掲載した「佐久穂町暮らしの便利帳」を作成します。

作成にあたり、町の財政にやさしく、なおかつ見やすく使いやすい便利帳にするため、民間事業者との官民協働事業（発行・監修：佐久穂町、共同発行・広告販売・制作：（株）サイネックス）として行います。

この暮らしの便利帳は、作成に賛同いただける地域事業者様のご協力による広告掲載費用により作成され、町内の全世帯へ無料配布する予定です。

地域事業者の皆様には、住民サービス向上と地域経済の活性化にもつながる本事業の趣旨にご理解いただき、広告募集の依頼があった際には、ご協力をお願いいたします。



表紙イメージ

■お問合せ

総合政策課情報政策係 電話 0267-86-2553
（株）サイネックス 電話 026-267-7133

お知らせ

2020年農林業センサスにご協力ください

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

令和2年2月1日現在で、全国一斉に“農林業の国勢調査”といわれる「2020年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。令和元年12月中旬から農林業を営んでいる皆様のところへ調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

■農林業センサス（農林業経営体調査）の調査対象は、全国の経営体です

農林業経営体調査は、農家や林家、会社や集落営農など、農林業を営んでいる全国の様々な農林業経営体が対象となる調査です。

皆さんにご協力いただいた調査結果は、食料・農業・農村基本計画の策定や、農林水産業・地域の活力創造プランに基づく各種農林業施策の推進・評価などに広く活用されます。

農林業センサスの詳細な結果は農林水産省のホームページをご覧ください！



—[広告欄]—

相続・遺言セミナー

12月22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>

12月12日（木）10:00～12:00

12月26日（木）10:00～12:00

会場：茂来館2階学習室 ※ご予約の方優先

こんな人も遺言書が必要です。

財産が少ない人
家族、親族の中がよい人
健康で元気な人
心配ごとがある人
子も両親もいない人
遺言書を書いてほしい人がいる人

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

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

『12月 こどもセンターさくほっこ行事』

♪親子でドラムサークル♪

- 日時：12月10日（火）第1部 10：00～10：45
第2部 11：00～11：45
- 場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
- 対象者：就学前のお子さんと保護者の方
定員15組、事前申込が必要です。
- 申込先：こどもセンターさくほっこ窓口
または 0267-86-2123
- 予約受付期間：11月19日（火）～12月4日（水）
- 持ち物：水筒、必要に応じて軽食やおやつなど。

『子育てママの就労相談』

- 女性就労支援員による就労相談です。
- 日時：12月4日（水） 10：00～12：00
- 場所：こどもセンターさくほっこ 和室
- 対象者：就労をお考えの子育て中の方
お子さん連れでのご相談もお気軽にお越しください。
- ☆ドラムサークル以外の行事は、事前申し込みは必要ありません。また、行事は全て無料です。

『すくすくTIME』

テーマに沿って、親子あそびやおしゃべりを楽しむ会です。

- テーマ：「身近なもので作ろう!～手作り年賀状～」
- 日時：12月5日（木） 10：00～11：00
- 場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
- 対象者：就学前のお子さんと保護者の方

『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：12月24日（火） 10：00～11：00
- 場所：こどもセンターさくほっこ プレイルーム
- 対象者：就学前のお子さんと保護者の方
- ☆12/29（日）～1/3（金）は年末年始のため休館です

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

災害時における物資輸送等に関する協定の調印

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

10月8日（火）、町とヤマト運輸（株）との間で「災害時における物資輸送等に関する協定」を締結しました。

この協定は、地震などの災害が発生し、または発生する恐れがあるときに、物資拠点施設などから避難所へ物資輸送等を行っていただくためのものです。

ご協力いただきます皆様に感謝申し上げます。



information

お知らせ

緊急メール配信サービス「さくほ緊急メール」の利用方法について

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

この度の台風19号災害により、被災された方々に心からお見舞い申し上げます。

佐久穂町では緊急メール配信サービス「さくほ緊急メール」を行っております。このサービスは、ホームページのように不特定多数の方に情報発信するものではなく、あらかじめ登録された方のパソコンや携帯電話に、電子メールで町から緊急情報をお送りするものです。

台風19号災害では、停電や雨風の音が激しく、無線放送が聞こえないとのご意見をいただきました。無線放送は町の大事な情報発信方法ですが、停電や外出時などは情報の取得が困難な場合があります。しかし、災害時には情報を得ることが一番大切です。

佐久穂町の緊急情報は、「無線放送」、「ホームページ」、「さくほ緊急メール」でお知らせしております。災害に備えて、「さくほ緊急メール」のご登録をお願いします。

■配信する情報は次のとおり

町内緊急情報（火災、台風、気象、行方不明者、野生動物の出没等）

■登録方法

以下のQRコードから登録ページにアクセスし、「利用規約」をご承諾のうえ、配信登録を行ってください。

■QRコード

リーダーで読み取っていただくと登録ページへアクセスします。



登録完了すると送信されたメールアドレスへ「仮登録完了メール」が送信されます。メールの案内に従って本登録を行ってください。

※このサービスは配信専用であり、返信メールは役場に届きませんのでご注意ください。

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■雑誌リサイクル市

期間 12月7日（土）～15日（日）

内容 ファッション誌、週刊誌等

時間 10：00～18：00



初日（17日）のみ、開始15分前に入場整理を実施。持ち帰りの冊数制限があります。

※詳細については館内配布チラシにてご確認ください。

*なくなり次第終了となりますので、ご了承ください。

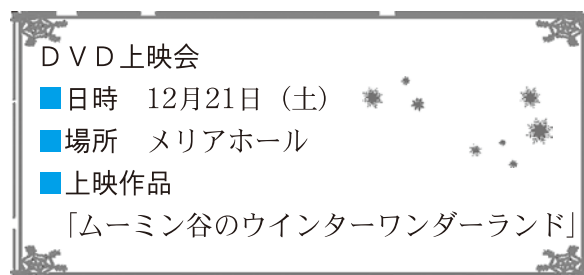
■とちの実おはなし会

日時 12月14日（土）15：00～16：00

場所 イベントギャラリー

内容 絵本の読み聞かせ ほか
折り紙

～ツリーをつくろう～



■年末の特別貸出

年末年始休館【12／28～1／4】に伴い、ご希望にお応えして貸出冊数を増やします！

期間 12月12日（木）～27日（金）

貸出冊数 お1人10冊まで

なお、上記期間中に本などを貸出した方に、雑誌付録応募券を配布します（希望者）。後日抽選により、雑誌付録を差し上げます。

☆詳しくは館内チラシでご確認ください。

information

お知らせ

移動採血車による献血について

■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 令和元年12月18日（月）

14：00～16：00

■会場 千曲病院

■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

思春期精神保健相談について

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

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

■日時 不定期

（毎月1回。日程については、佐久保健福祉事務所までお問い合わせください）

■場所 佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎1階）

■相談担当者 児童精神科医・保健師

■対象者 原則として、ご本人が18歳未満の方

■費用 無料

■申込み

- ・申込みは佐久保健福祉事務所健康づくり支援課保健師までお願いします。
- ・相談は予約制です。事前に必ず申込みをお願いします。

- ・申込み後、申込書をお送りしますので、記入してご返送願います。
- ・申込書をもとに担当医師と相談の上、実施日時などをご連絡します。

その他

- ・相談内容等、秘密は厳守します。
- ・ご家族、学校関係者のみの相談もお受けしています。
- ・市町村や学校等にご相談されている場合は、申込み時にお申し出ください。



information

お知らせ

食改のおばちゃんによる クッキング教室

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

町の食生活改善推進協議会が主催する料理教室です。お料理に興味のある方でしたら、どなたでもご参加いただけます。

- 日 時 令和2年1月16日(木)
午前10時～(受付は9時30分～)
- 会 場 茂来館 調理室
- 対象者 町内在住の方
- 内 容 テーマ「からだにやさしい食生活」
調理実習と試食
- 参加費 1人 500円
- 持ち物 エプロン、バンダナ、手拭きタオル
- 定 員 12名(先着順)
- 申込期限 12月20日(金)まで
- 申し込み先 役場健康福祉課 健康づくり係



ご家庭の食事に取り入れやすい、簡単で栄養満点、アイデアのあるお料理を紹介します。

お知らせ

塩分調味料クイズ

■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イタリアンドレッシング
- ②ごまドレッシング
- ③和風ドレッシング・青じそドレッシング
- ④ノンオイル和風ドレッシング

答えは→

お知らせ

塩分濃度の測定について

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

塩分濃度計でお家の塩分、確認しませんか？

塩分の過剰摂取は「高血圧」を引き起こし、さまざまな病気につながります。



普段の家庭の味付けはどうですか？

塩分が濃いか確認し、おうちの味付けを見直してみませんか？

※スープ・汁物で測定することができます。

*塩分濃度計を貸出します。

自宅で塩分濃度を測定することができます。
役場健康福祉課にお問い合わせください。

*健康相談時に塩分濃度の測定をします。

家庭のお汁30ml程度をお持ちください。

■健康相談：毎月第1・3・5水曜日 9～12時
しらかば社会体育館研修室
(11月～3月)

■育児健康相談：毎月第2・4火曜日 9～12時
こどもセンター保健室
(乳幼児・妊産婦を対象とする)

是非、ご利用ください。

■回答と解説

- 答え 大さじ1(15ml)あたりの塩分量
- 1. ④ノンオイル和風ドレ 1.1g
 - 2. ③和風ドレ・青じそドレ 0.8g
 - 3. ①イタリアンドレ 0.7g
 - 4. ②ごまドレ 0.5g

「ノンオイル」はうま味を感じる油をおさえた分、カロリーは低ですが、塩分が多めです。



お家で使っているドレッシングはどうですか？

1日の塩分は8g以下を心がけましょう。

information

お知らせ

介護の職場へ戻ることをお考えの方へ 再就職準備金貸付制度のご案内

■問合せ 長野県社会福祉事業団 ☎026-228-0337

介護職として一定の知識・経験を持ち、一度離職した方が、介護の仕事に復帰できるよう、離職した介護人材再就職準備金貸付事業として、再就職費用を最大20万円お貸しします。

介護職員として働く際に必要な被服や道具の購入費、学び直しのための講習会参加や参考図書購入の費用、転居費用、子どもの預け先を探す際の費用等のさまざまな費用にご利用いただけます。

■以下の条件を満たすと返還免除となります

長野県内の介護保険サービス事業所等において再就職した日から介護職員等の業務に従事し、以後2年間引き続きその業務していること。



お知らせ

インフルエンザ予防接種費用の 減免ができます。

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

台風19号により被災された、以下対象者のインフルエンザ予防接種の自己負担金を減免します。

■対象者

台風19号による罹災証明書や被災届出証明書の所有者で、以下の①②のいずれかに該当する者

- ①昭和30年4月1日までに生まれた65才以上の者
- ②60才以上65才未満の心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある者

- ③中学生、小学生、乳幼児、妊婦

※①②③については、すでに町から予診票が郵送されています。

■実施期間 令和2年3月31日まで

■方法

○病院で予防接種を受け、自己負担金を払う

○役場 健康福祉課 健康づくり係へ以下の書類等をお持ち下さい

- ・罹災証明書か被災届出証明書の写し
- ・インフルエンザ予防接種の領収書
- ・振込口座のわかるもの
- ・印鑑

後日、指定された口座へ支払った金額を振り込みます。

お知らせ

介護福祉士・社会福祉士修学資金貸付制度のご案内

■問合せ 長野県社会福祉事業団 ☎026-228-0337

介護・福祉の仕事に関心をお持ちの皆さんへ、介護福祉士・社会福祉士資格取得のための学費を貸付します。

■対象者 令和2年4月に介護福祉士または社会福祉士養成施設へ入学される方。

■貸付額 月額50,000円以内
入学準備金200,000円以内（初回）
就職準備金200,000円以内（最終回）
国家試験受験対策費用40,000円以内 等

■利 子 無利子

■貸付期間 養成施設に在学している間

■返還免除

以下の条件を満たすと貸付額が全額免除となります。

養成施設を卒業後1年以内に介護福祉士または社会福祉士の登録をし、長野県内において、介護または相談援助の業務に従事し、以降引き続きその業務に従事していること。



information

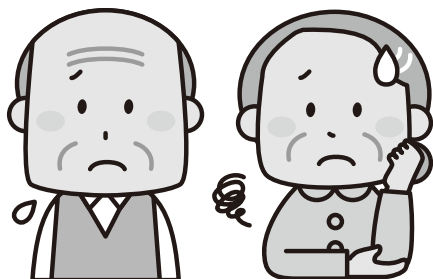
お知らせ

こころとからだの健康相談

- 問合せ 健康づくり係 ☎0267-86-2525
包括支援センター ☎0267-86-1550

台風19号災害によって、不安や悲しみ、無力感などの精神的な健康問題や、不眠や食欲不振、異常な疲れなどの身体的な健康問題で悩んでいる方はいませんか？町では保健師等による“こころとからだの健康相談”を実施しますので、お気軽にご利用ください。また、ご家族やご近所さん、職場等からもお受けしますので、一人で悩まずご相談ください。

- 期間 10月28日（月）から当面の間
■時間 午前8時30分から午後5時15分まで
（土日祝日は除く）
■内容 保健師等による健康相談（面談や電話）
■対象 64歳以下は健康づくり係、65歳以上は包括支援センター。



お知らせ

精神保健福祉相談 （小諸会場）について

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

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

- 日程 11月13日（水）、12月11日（水）※、
令和2年1月7日（火）、2月6日（火）、
3月11日（水）
午後1時30分～
■場所 東信教育事務所（小諸市与良町6-5-5）
※12月11日のみ、小諸市役所
■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。

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 12月5日（木）
■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 佐久総合病院 臨床心理士 深澤桂樹氏による講話、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。





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

この度の災害に伴い茂来館は緊急避難所として姿を変え運営して参りました。

開設後、町内外の多くの皆様から支援物資のご提供をいただきました。

皆様のご厚意に深く感謝いたします。

飲食料品・炊き出し・寝具・タオル・ティッシュ・口腔ケア用品・絵本

傾聴ボランティア・針灸マッサージ・ボディケア etc...

たくさんのご支援をいただき誠にありがとうございました

また、各種事業の変更に際しましてはご理解をいただきありがとうございました。

茂来館では今後「がんばろう佐久穂」をテーマに災害復興支援事業を開催して参ります。

引き続き皆様のご支援ご協力をお願いいたします。

茂来館はいつでも“つどい・つながる”場として皆様と寄り添い合い

皆様の笑顔が復興のチカラとなる架橋をつくっていきたいと思います

がんばろう佐久穂 災害復興支援事業

自作のしめ縄・宝船で
お正月を迎えてみませんか

お正月向け 「わら細工教室」 参加者募集

開催日 令和元年12月15日（日）
時 間 9：00～16：00
会 場 茂来館・メリアホール
持ち物 （花）はさみ・昼食
お持ちの方はすぐったわら
細い麻ひも
参加費 1,000円程度
（作るものにより金額が異なります）
申込期限 12月11日（水）

さくほスタインベルクピアノ

須田桃香 × 才木玲央奈 映画音楽のしらべ

映画音楽を中心にお届けする、ピアノと
トロンボーンの演奏をお楽しみください！

出 演：須田 桃香
（佐久穂町出身 ピアノ）
才木 玲央奈 （トロンボーン）
日 時：令和元年12月8日（日）
14時開演
場 所：茂来館 イベントギャラリー
料金無料 ご予約不要

さくほスタインベルクピアノ

犬飼新之介

Chicなピアノリサイタル

ベートーベンの名曲を中心にお届けする、
クラシックと即興による演奏をお楽しみく
ださい！

出演：犬飼 新之介
日時：令和2年1月13日（月・祝日）
14時開演
場所：茂来館 メリアホール
料金：一般前売1,200円
（当日1,500円）

令和元年度

芸能鑑賞会

落語会

歌謡ステージ



笑福亭鶴笑



林田麻友子

開 催 日 令和2年1月26日（日）
開演時間 14：00～15：30
会 場 茂来館 メリアホール
入 場 料 500円

当日は義援金箱を設置します。また、チケット販売収入の一部を佐久穂町の災害復興に役立たせていただきます。皆様のご支援をお願いいたします。

短歌や俳句の同好会の作品

公民館短歌会・樹歌会

学び舎の校歌時折口遊ぶ想いを込めて「おお大日向」

石井 雪子

沖縄の少女のうたう「平和の詩」戦後七十四年の今を

市川 エツ子

大笹を囲み小豆の莢むきし幼らの面影縁側に見ゆ

加藤 京子

令和米初収穫のこの秋はわれに米寿の誕生日来る

狩野 つる子

昼下がり今日はどこまで歩こうか風に吹かれて橋までの道

川上 雅子

今も尚ユニセフ募金の依頼とふ封書が届くあの世の夫よ

菊原 泰子

帰省の嫁さん得意料理の盛りつけは我にはなき技おいしき誘う

小須田てる子

動かない秋雨前線の下にゐて常には飲まぬコーヒーを欲す

篠原 すみ江

標高1,600m! パウダースノー
八千穂高原スキー場でおもいっきり滑ろう♪

親と子の スキー教室

開催のお知らせ

開催日 第1回：令和元年12月21日（土）
そりすべりも同時募集します
（未就学児・小学生は保護者同伴です）

第2回：令和2年1月18日（土）
スノーボードも同時募集します
（小学生は保護者同伴です）

場 所 八千穂高原スキー場

募集対象者は、町内在住の未就学児・小学生及び中学生です。

第1回 さくほ 3on3 バスケットボール交流会開催

開催日 令和元年12月15日（日）
受付8：30～ 開会式9：00～
会 場 佐久穂町しらかば社会体育館
参加資格 佐久穂町在住者又は在勤者
（チーム参加の場合は佐久穂町在住者
又は在勤者が1名以上いること）
内 容 交流試合及び講習会
ミニキッズの部（小学生）及び一般
の部（中学生以上）を設け、参加者
の中で3～6名のチーム編成を行いま
す。チームでの参加も可能です。
申込み 茂来館事務局にある申込書を提出し
てください。
申込期限 12月1日（日）

初めての方、人数が集まらなくて参加を諦めていた方、
お1人から申込み可能です。
大勢の皆さんのお越しをお待ちしております！

胃カメラ飲むわが背をさする看護師にお産の時の姑の手想う

高橋 夏生

秋野菜残して閉じる菜園に感謝忘れず来季を期して

畑 繁男

電線に燕並びて何語る聞かせてほしいわれも仲間に

畑 二子

「行って見て」亡き友言いし御射ヶ池ただただ碧し漣寄せ来

西沢 槇

みんなさんは韓国籍の留学生三泊四日を卒業祝いに

横堀 咲紀

人の遺しゆくものの少なかれど土の残りし父の地下足袋

内藤 史郎

朝顔の棚そのままに秋のきて残花ひとひらまでを見尽くす

中島 雅子



第3回文化芸術講座

近代における 日本の戦争と佐久

―目黒・目黒戦争から真珠湾攻撃まで―

日時 令和元年12月8日(日)
14:00~15:30

講師 小林 収 先生

会場 茂来館 中会議室

受講料 200円(大学生以下無料)

◎町内外を問わず、どなたでも受講できます
事前の申し込みは不要です



令和元年度

誰でも学べる 古文書教室

古文書というものを読んでみたい古
文書を読めるようになりたいという
初心者向けの講座です

講師：小須田 基弘先生

第1回 1月18日(土) 14:00~15:30

第2回 2月8日(土) 14:00~15:30

第3回 3月14日(土) 14:00~15:30

会場：茂来館 中会議室

受講料：各回200円



さわめびと

発掘!

「考古学」を土台に、「源氏物語を読む会」「清少納言の枕草子」などの講座を続けてきた女性史研究家。



しまだ けいこ
島田 恵子さん

1942年佐久穂町生まれ。佐久市の発掘調査に参加したのをきっかけに考古学に興味、日本大学文理学部史学科へ社会人入学。南佐久郡誌刊行会では、発掘調査の結果を報告書、町村史にまとめる仕事に15年携わる。発掘調査した遺跡は40か所。50歳代初め、公民館で「女性史」を開講。以後、「源氏物語を読む会」「紫式部日記」「清少納言の枕草子」「古代女性天皇」などの講座を開き、今春から「百人一首」始めた。平林在住。

「百人一首は、暗記はしていてもその内容は知らないという人がほとんど。歌の内容を知ってみなさんとても感動しています。また百人一首は女性の歌が多いのも特徴。あの頃はまだ中国から男尊女卑の思想が入ってきていない頃だから女性にとってもすごい時代でした」

島

田恵子さんが公民館で初めて講座を持ったのは五十代初めの頃。公民館の職員から言われた一言がきっかけだった。

「当時この町はスポーツがものすごく盛んで、『スポーツもいいけれど、頭を使った講座を開いてくれないか』ってその方に頼まれたんです(笑)」

そこで恵子さんの研究テーマでもある「女性史」を開講。発掘調査で出土した石器や土器を糸口に、原始から古代にかけての女性がどんな暮らしをしていたかを読み解いた。そしてそれが終わったとき、参加者からあったのが「源氏物語を読みたい」という声だった。

恵子さんが大学へ入ったのは三十一歳のとき。佐久市の発掘調査に参加して考古学に興味を

持ったのがきっかけだ。「以前から大学には行きたくて、行くなら今がチャンスだと思って」。三年間はレポートと試験で単位を取得。一年間は授業に通わなければならなかった。四年で卒業するつもりだったので必死で勉強した。「でも教授にも学友にも恵まれた、最高に楽しい四年間でした」

卒論「働くおんなの歴史(原始の女性・平安宮廷女性に関する一考察)」はAの評価をもらい念願の教職免許も取った。以来原始時代から古代にかけての「女性史」がテーマになる。

「もともと歴史が好きで、考古学に興味を持ったのも原始時代から古代にかけて女性がどう生きていたか知れたかったから」

南佐久郡誌刊行会で働き始めたのは三十代後半。発掘調査をしてその結果を報告書や町村史

にまとめる仕事に携わり、「南佐久郡史(考古編)」「佐久市志(原始・古代編)」「佐久町誌(歴史編)」など多くの仕事に関わった。母系社会で知られる少数民族モソ族の現地調査のため、中国・四川省を単身訪れたのは五十代後半のとき。「彼らを訪ねたのは、日本の古代も母系社会だったからです」。帰国後、論文「中国少数民族の母系家族と日本古代社会の婚姻について」にまとめ、講演(富士見町)では出席した大学教授から「面白かった」との高評価を得た。

古文書も得意の分野だ。佐久町の古文書を整理する仕事を依頼され、仲間と定期的に勉強会を開き、「江戸時代の古文書は読めるようになりました」。

「源氏物語を読む会」は月一回の開催で五年から六年かけて全十巻を読み終えた。

「源氏物語は登場人物が多くて一回読んだくらいじゃわからないのね。希望者も多くて、結局三回やりました」

仕事で昼間来られない人のために、夜の部も開いた。

「源氏は天皇家、宮廷の物語だから本当に雅の世界。雅な世界に浸って本当に良かった」とみなさん喜んでくれました

「紫式部日記」「枕草子」などにも取り組み、今春から「百人一首」を始めた。佐久穂町の百人一首クラブを手伝ったことと、公民館主催の「カルタ取り大会」が子どもからお

年寄りまでが参加する、大人気のイベントに成長したのがきっかけだ。

「百人一首は、暗記はしていてもその内容は知らないという人がほとんど。歌の内容を知ってみなさんとても感動しています。また百人一首は女性の歌が多いのも特徴。あの頃はまだ中国から男尊女卑の思想が入ってきていない頃だから女性にとってもすごい時代だったんです」

過去、四十か所にのぼる発掘調査に関わってきたが、「それは大変な肉体労働なの。テレビに映るのは竹べらか何かでちよっちよってやっている映像でしょう? とんでもない。掘った土を一輪車で運んだり、貧血で何度も倒れそうになりました(笑)」

ライフワークは「縄文時代から平安時代にかけての女性史」。

「今、その論文集の出版に向けて、原稿をまとめている真っ最中です」



「百人一首は一人一首だから、その人の生きざまが全部出ているし、美しい風景が力強く表現されていたり、感動します」＝茂来館