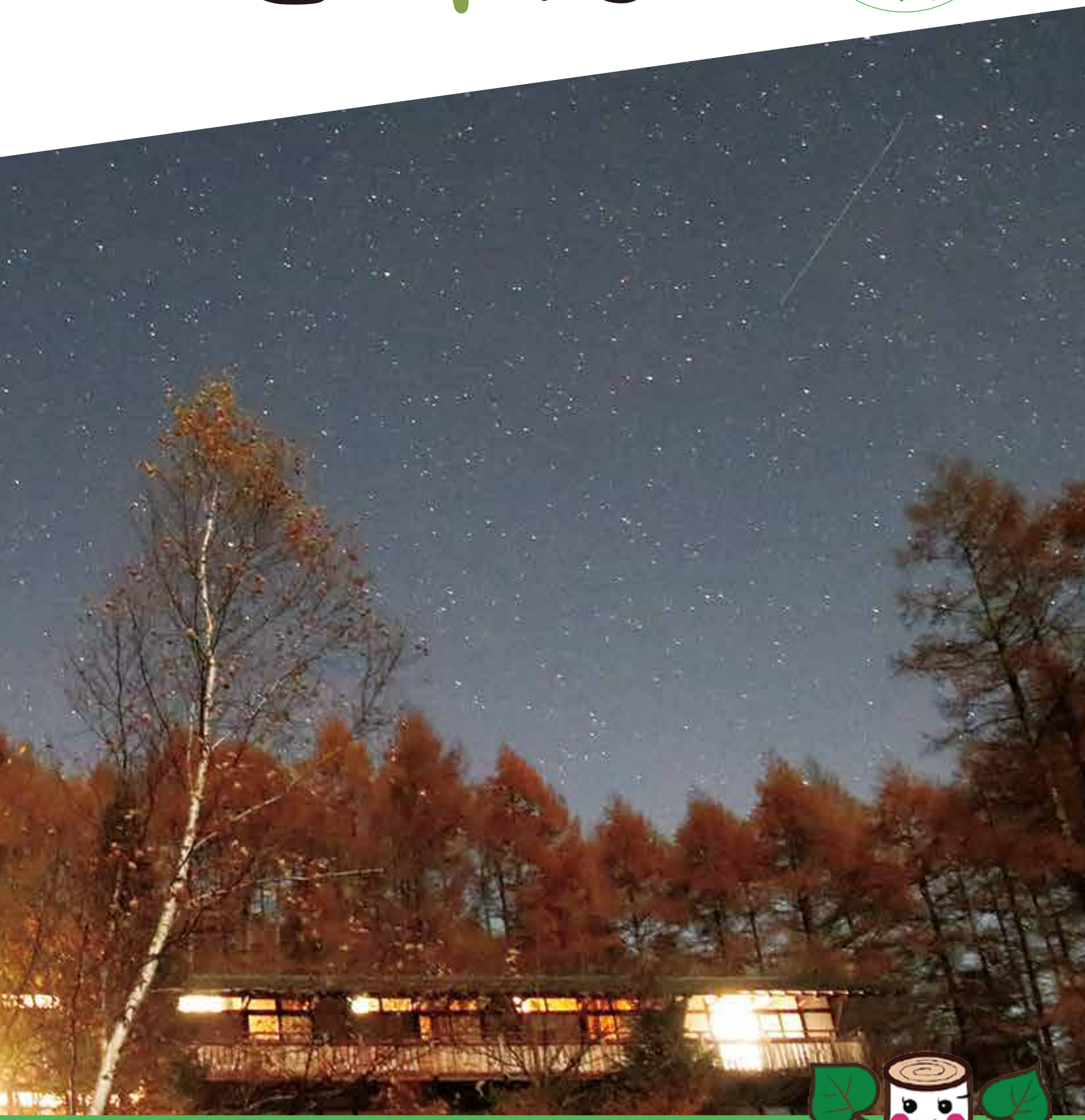
広報 さくほ

2019
No.159
12.26



「八千穂高原に流れ星」　撮影：地域おこし協力隊　山上　雅子

●主な記事

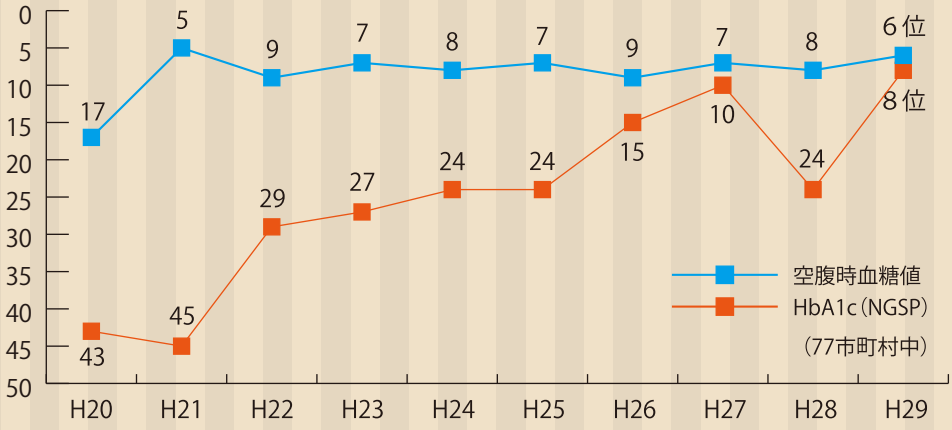
特集①佐久穂町は血糖値が高い人が多い！…… 2 ～ 5 p

佐久穂町は・・・

血糖値が高い人が多い!!

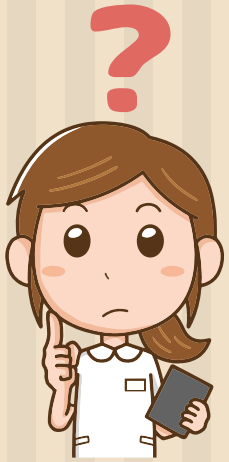
空腹時血糖値が基準値を超える人の割合は、県内でワースト6位となるくらい悪い!!

＜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「保健事業実施状況」より～

第1部
血糖値の基礎知識



血糖値ってなんだろう・・・？

血糖値とは、血液中に含まれる糖の濃度のことです。食事をすると血液中の糖が増えます。通常は適切なインスリンの働きで糖は細胞に取り込まれ、エネルギー源となります。ところが、食事を摂りすぎたり、インスリンの働きが悪いと、血液中の糖濃度が高くなります。この状態が続くのが「糖尿病」です。

なぜ佐久穂町には血糖値の高い人が多いのでしょうか？

H26年度千曲病院ドック受診者の食事診断結果では「砂糖・菓子・アルコール」類の摂取が多い結果がみられました。料理に使う砂糖や甘い間食の摂取が多いことが懸念されています。

血糖値が高いとどうなる・・・？

血糖値が高い状態が続くと「糖尿病」と診断されます。

糖尿病の初期にははっきりとした自覚症状はありません。

しかし、高血糖状態が続くと、血管が傷ついて動脈硬化を引き起こすほか、身体にさまざまな影響を及ぼし合併症の原因となります。糖尿病の恐ろしさはこの「合併症」にあるのです。

糖尿病合併症の「し・め・じ」

し：神経障害
足のしびれ・痛み・冷え、立ちくらみや発汗異常などの症状が現れます。

め：網膜症
成人の失明原因の２位で、糖尿病により視覚症状をきたします。

じ：腎症
進行すると腎臓の機能が低下し、最終的に人工透析が必要になります。

血糖値って？

＜代表的な検査項目＞

検査項目	基準値	検査でわかること
血糖（空腹・随時）	空腹時：70～109	高値は糖尿病の疑いがあります。（食事の影響が強いため、食後の経過時間によって基準値が異なります。）
ヘモグロビンA1c	4.6～5.9	過去１～２ヶ月の血糖の平均値がわかります。高値は糖尿病の疑いがあります。

自分の血糖値がどのくらいか知っていますか？

年に１回は健診を受けよう！　健診を受けたら、自分の結果を振りかえろう！

今年度、施設健診はまだ間に合います！　詳しくは各医療機関にお問い合わせください。
（町立千曲病院健康管理部：86-2830　八千穂クリニック：88-3931）

第２部 血糖値の上げないための食生活

心あたりはありませんか・・・？

□食べるのがはやい
□間食は１日２回以上食べる
□甘いお菓子やパンが好き
□食べる順番について気にしていない
□夜食を食べる習慣がある
□日常的に甘いジュースや飲料を飲む

①血糖値を急激に上げないための食べ方

□よく噛んでゆっくり食べる
１口30回よく噛むことは満腹感を得て、食べ過ぎを防ぎます。
また、会話を楽しみながら時間をかけて食べることも早食いを防ぎます。

□「ベジファースト」　野菜から食べる
野菜は食物繊維が豊富で糖の消化吸収を遅らせる作用があります。

□間食の回数を減らす、量を減らす
食べる量を減らせば糖質も減ります。１日の間食回数や食べる回数を見直しましょう。
また、夕食後の間食は肥満にもつながります。食事後、就寝までに２時間はあけましょう。

□「間食」としてではなく、食事の後の「デザート」として食べる
空腹時は急激に血糖を上昇させます。甘い物は空腹時よりも食後での摂取の方がおすすめです。

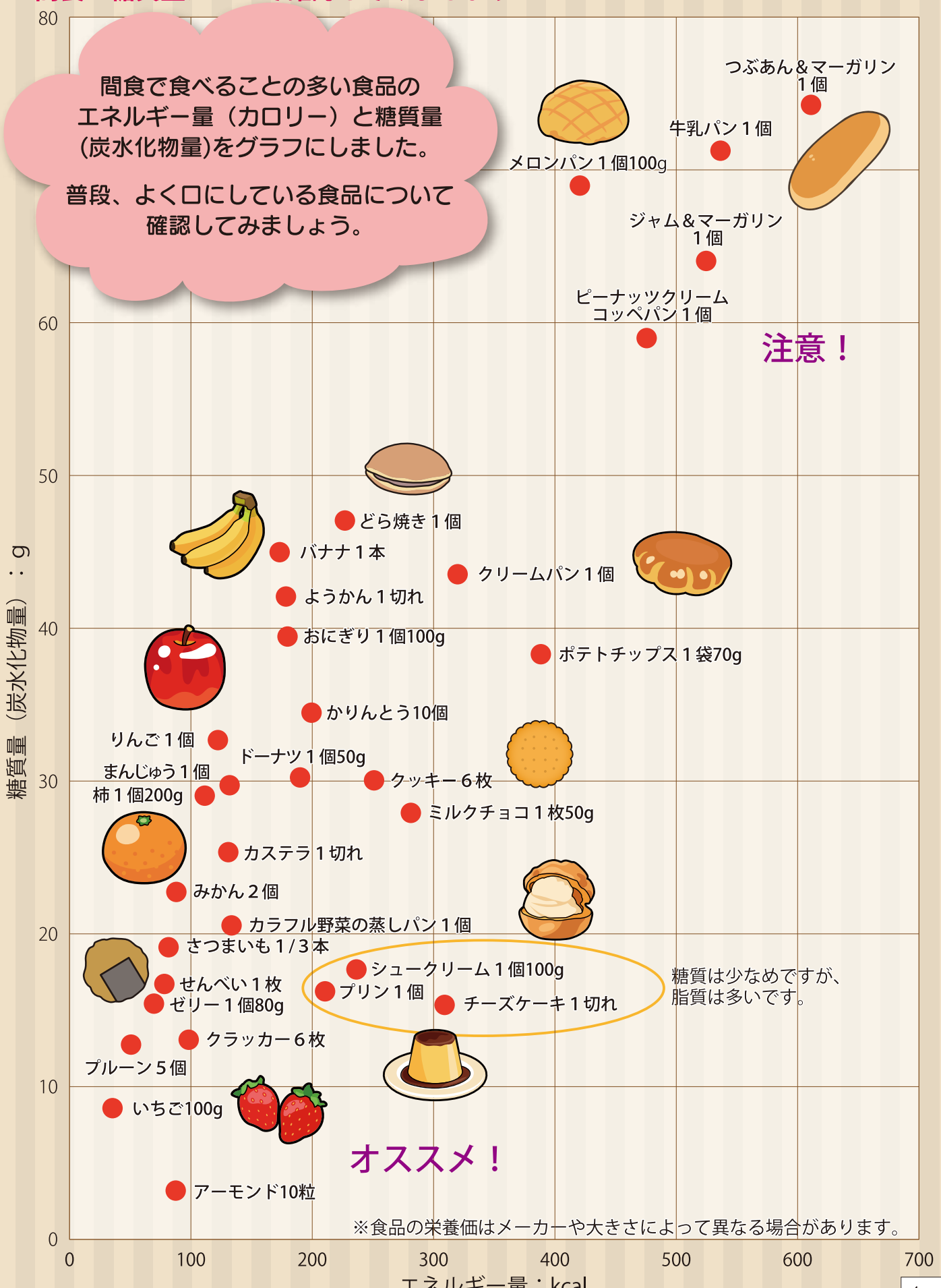
②間食の選び方で血糖値の急激な上昇を防ぐ

□糖質量の少ないものを選ぶ
食品表示を確認し、よく食べる食品の糖質量（炭水化物量）をチェックしてみましょう。
また、GI値（糖質の吸収度合いを示す値）を示している食品もあり、値の低い食品を選ぶこともおすすめです。

間食の糖質量について確認してみましょう！！

間食で食べることの多い食品の
エネルギー量（カロリー）と糖質量
(炭水化物量)をグラフにしました。

普段、よく口にしている食品について
確認してみましょう。



野菜を使ったオススメレシピ

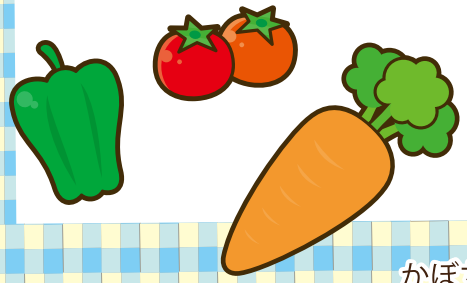
カラフル野菜の蒸しパン

材料（５cmカップ×６）

米粉・・・・・・・・・100ｇ
ベーキングパウダー・・６ｇ
（小さじ１と１/２）

好みの野菜（どれか１種）
ミニトマト・・・・・・５個
にんじん・・・・・・・50ｇ
ピーマン・・・・・・・１個

A
- 砂糖・・・・・・・・30ｇ
- 牛乳又は豆乳・・・・120ｇ
- 油・・・・・・・・・20ｇ



＜作り方＞

①好みの野菜の下処理をする。
ミニトマト：半分に切る
にんじん：適当な大きさに切る
ピーマン：ヘタと種をおとし、適当な大きさに切る

②ミキサーに①の野菜（どれか１つ）とAを入れ、よく混ぜる。

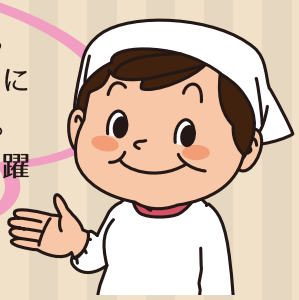
③②をボールにあけ、米粉とベーキングパウダーを加え均一になるまで混ぜる。
（生地にとろみがでるまで必要に応じて牛乳又は豆乳で水分量を調整する。）

④カップに生地を流し、蒸し器に並べて20分程度蒸す。竹串を刺して生地が付かなければ良い。

※水をひいたフライパンで蒸すこともできます。

かぼちゃやほうれん草など、さまざまな野菜でつくることができます。
季節の野菜で「カラフル蒸しパン」をつくってみましょう！

今回のレシピは「佐久穂町食生活改善推進協議会」の研修会で使用したものです。
佐久穂町食生活改善推進協議会は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに学習や調理実習を行いながら、その知識や技術を地域へ伝える活動をしています。
料理教室の開催や母子教室でのおやつ作り、行事への参加など、町内で幅広く活躍している団体です。

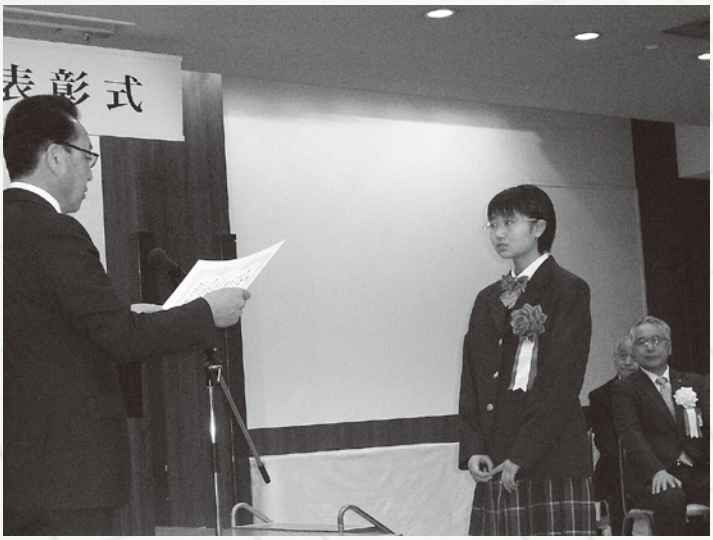


新入会員募集中！！

私たちと食について学ぶ「食改さん」を募集しています。
自分の健康から家庭の健康、家族の健康から地域の健康へ
健康づくりの輪を広げていきましょう。
（お問い合わせ：健康福祉課　健康づくり係　TEL８６-２５２５まで）

佐久穂中学生 税についての作文

佐久納税貯蓄組合連合会が中学生の「税についての作文」募集事業を行いました。本年度も佐久地域のすべての中学校17校から921編の作品が応募されました。応募作品について厳正な審査が行われ、佐久穂中学校からは3年生の冨岡桃花さんが入選されました。入選された作品を紹介いたします。



佐久穂町長賞

「税で守られている私達の暮らし」

佐久穂町立佐久穂中学校　三年　冨岡　桃花

あと約六十年後の将来、私が八十歳のおばあちゃんになった時、世の中は変わらずに明るくて、幸せだろうか。自分はどこでどんな風に暮しているんだろうか。皆さんは、こんな風に、ふと未来の事を心配したり、考えた事はありますか。

私は今年の春、学校の福祉体験の授業の一環で、家の近くにある地域密着型の通所施設に体験学習に行きました。その施設には、認知症を患っている方も含めて、総勢十名ほどの利用者の方がいらっしゃいました。送迎の車に乗って、家から通いでこの施設にやってきます。小さな普通の一軒家が施設となっていますので、まるで家にいるかのように、利用者の方は自分のペースで過ごすことができ、お風呂もここで済ますことができます。家族は忙しく働いていますから、家族のいない昼間をここで過ごす方も多いようです。私はこのような手厚いサービスを受けるには、沢山のお金を払わなければいけないのだろうなと思いました。なぜかというと、私の母が「子供達が小さい頃、未満児の保育料が高くて、あずけるのにお給料のかなりの割合が終わってしまったんだよ。」と聞いていたからです。けれども、施設の方にお聞きすると、介護保険の利用もあり、本人の負担は一割程度だという事を知りました。では、残りの九割はいったい誰が払っているのでしょう。

調べてみると、被保険者の保険料と多くの財源が税金でまかなわれているという事が分かりました。高齢者の方が安心して生活できるよう、働く世代が支える仕組みができています。これは、介護に限ったことではありません。私が病院にかかっても、医療保険や福祉医療の制度があり、わずかな額しか払わないですんでいます。

見渡してみると、沢山の人から集められた税金が、自分自身のためにも沢山使われています。学校という環境、登下校の道路、いつでも綺麗な水の出る水道、流れ落ちる下水道、ゴミの収集。ひとりの人間では到底動かし得ることができない、みんなの為の制度や生活を支えるために、税金が投入されて、それで清潔であったり、安全であったりする今の暮らしがあるのだと、改めて知って、本当にありがたく思いました。

十月からは、増税となり負担が増えると聞いています。けれども、税の使い道を知ることで、広く税金が公平に集められていく大切さや、払うことの重要性への理解が深まると思います。私も消費税を払うことで、社会の役に立てていると思うと、とても嬉しいです。大切な税金が、災害に見舞われた方や弱い立場の人など沢山の人を救うためにも行き届いてほしいと思います。そして、税で守られている今の暮らしが、将来も続いていくように願いを持って、「納める大切さ」をいつも胸に置いておきたいと思います。

民生委員・児童委員の改選について

令和元年12月１日の民生委員・児童委員の一斉改選に伴い、佐久穂町の委員も次のとおり改選されました。

民生委員・児童委員は、民生委員法及び児童福祉法に基づいて厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、生活に困った方、体の不自由な方、高齢者、児童問題など様々な相談に応じ、相談者と行政機関とのパイプ役や必要な援助を行います。

また、主任児童委員は、児童に関することを専門的に担当します。子育ての不安など、児童に関することならどんなことでもお気軽にご相談ください。

担当地区	氏名	フリガナ	連絡先
大日向１・２	横尾　元光	ヨコオ　モトミツ	86-4847
大日向３・４	小須田　時夫	コスダ　トキオ	86-4522
大日向５	髙見澤　春子	タカミサワ　ハルコ	86-3996
余地	加藤　和美	カトウ　カズミ	86-5272
川久保１・かさなり	三井　京子	ミツイ　キョウコ	86-5811
川久保２・３・４	井出　はるみ	イデ　ハルミ	86-4224
館・旭	加藤　良子	カトウ　ヨシコ	86-4215
畑ヶ中１・３	所　とし江	トコロ　トシエ	86-4901
畑ヶ中２	石井　美代子	イシイ　ミヨコ	86-2268
四ッ谷	井出　千恵子	イデ　チエコ	86-3743
下海瀬・赤屋	中嶋　近美	ナカジマ　チカミ	86-3197
海瀬新田・花岡	土屋　悦子	ツチヤ　エツコ	86-3891
曽原・羽黒下	真田　和代	サナダ　カズヨ	86-4341
平林１・平林本郷	篠原　節子	シノハラ　セツコ	78-5494
東町	由井　洋子	ユイ　ヨウコ	86-2115
柳町・翠町	松澤　惠次	マツザワ　ケイジ	86-2498
三本木・雁明	大塚　博人	オオツカ　ヒロト	86-2875
相生町	由井　幸治	ユイ　コウジ	86-3522
榎田	小山　千賀子	コヤマ　チカコ	86-2678
桜町	石田　幸子	イシダ　サチコ	86-4248
宿岩	山口　ひろ子	ヤマグチ　ヒロコ	86-5231
久保田・上本郷１・２	木内　正子	キウチ　マサコ	86-3439
上本郷３・４・大張・中尾・屋敷入	木内　たづ子	キウチ　タヅコ	86-3499
針ノ木沢・影・新田	岡部　雅史	オカベ　マサシ	86-3450
清水町	髙見澤　猛	タカミザワ　タケシ	88-2542
上畑中央・上畑１・宮前	須田　新一	スダ　シンイチ	88-2657
大門・高根	井出　正	イデ　タダシ	88-2347
千ヶ日向	渡邉　寿生	ワタナベ　トシオ	88-2343
中畑・下畑	小宮山　ゆう子	コミヤマ　ユウコ	88-2760
城山	佐々木　清子	ササキ　キヨコ	88-2303
佐口・上野・大久保	櫻井　千代子	サクライ　チヨコ	88-2412
うそのくち	今井　三子	イマイ　ミツコ	88-2218
八郡	横森　けさよ	ヨコモリ　ケサヨ	88-2438
松井・八千穂高原	髙見澤　和浩	タカミザワ　カズヒロ	78-5157
大石	篠原　悦子	シノハラ　エツコ	88-3048
馬越・柳沢・大石川	篠原　有里	シノハラ　ユリ	88-2574
天神町	上村　敦子	カミムラ　アツコ	88-2496
崎田	柄澤　貴子	カラサワ　タカコ	88-3225
穴原・中央	渡邉　薫	ワタナベ　カオル	88-3261
高岩・筆岩	佐藤　高光	サトウ　タカミツ	88-3469
（町内全域）主任児童委員	嶋﨑　邦夫	シマザキ　クニオ	86-5249
（町内全域）主任児童委員	佐藤　恭博	サトウ　ヤスヒロ	88-3472
（町内全域）主任児童委員	柴田　千代子	シバタ　チヨコ	86-5712

佐久穂町の事業者を応援します!

南佐久勤労者互助会 会員事業所募集

南佐久勤労者互助会は、南佐久地域の中小企業の事業主と勤労者が会員となり、中小企業が単独で行えない多様な福利厚生サービスを提供する団体です。

入会金及び会費（従業員１人当たり）

●入会金／100円（入会時）
●会　費／300円（月　額）

入会できる方

・労働組合のない企業で働く勤労者と事業主
（事業所ごとの加入をお願いしています。）

加入すると以下のようなメリットがあります

（事業主のみなさん）
従業員の福利厚生を充実したいけど…
・経費面で専属の担当者を置けない
自社で福利厚生制度はあるけれど…
・担当者の事務負担が大変
・経費負担が重い

→ 自社の事務負担を増やさずに事業内容の充実を図り、しかも、自社単独で実施するより、安い経費負担で従業員の福利厚生の充実が図れます。

主な事業

給付事業
わずかな掛け金で大きな保障

お祝い金：結婚、出産、小・中入学、還暦等
お見舞金：傷病・障害見舞金、死亡弔慰金、住宅災害見舞金　等

レクリエーション事業

会員との親睦と交流を図るため、バス旅行などを開催しています。

南佐久勤労者互助会　会員の皆様へ

今回の台風19号により被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。
南佐久勤労者互助会では住宅被害に関する保険金がありますので、加入事業所宛にお送りしている通知をご確認ください。

お問い合わせ：南佐久勤労者互助会事務局
佐久穂町役場　産業振興課　商工観光係内
電話　0267-88-0088（事務局直通）

[広告欄]

平成21年	76,436件	平成21年	77,878件
平成22年	81,984件	平成23年	78,754件
平成24年	88,156件	平成25年	96,020件
平成26年	104,490件	平成27年	110,778件
平成28年	105,350件	平成29年	110,191件

増加傾向にある遺言書
（日本公証人連合会、公正証書遺言の作成件数）
相続人以外に財産を残したい方は遺言が必要です。
必要かどうか、どのような内容にするか
…ご相談下さい。

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、変更もあり>
１月９日（木）10：00～12：00
１月23日（木）10：00～12：00
会場：茂来館２階学習室　※ご予約の方優先
※出張相談にも応じています

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

『１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：１月14日（火）①乳児の部 10：00～10：45
②幼児の部 11：00～11：45

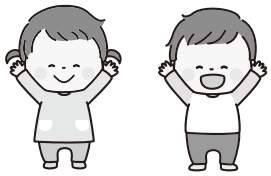
■場所：こどもセンターさくほっこ　ホール１

■対象者：就学前のお子さんと保護者の方

■定員：各15組程度　※事前の申し込みが必要です。

■申込先：こどもセンターさくほっこ窓口
または　☎86-2123

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。



★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

さくほっこ行事は、全て無料です。

行事の際は、必要に応じて水筒やおやつ、軽食などをお持ちください。

『すくすくTIME』

■テーマ：「応募書類の書き方、面接について」

■日時：１月24日（金）　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

女性就業支援員の方を講師にお招きし、就労に関する講演を行います。お子様連れで参加できます。

『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：１月28日（火）
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

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

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

11月28日に６名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

＊令和元年６月７月生まれのお子さんです。

information

お知らせ

四種混合ワクチンの自主回収について

■問合せ　健康福祉課　健康づくり係　☎0267-86-2525

一般財団法人阪大微生物病理研究会が製造販売する四種混合ワクチン（テトラビック皮下注シリンジ）の一部で回収が行われました。

このワクチンを接種され、不安に感じる保護者は、以下の相談先にお問い合わせ下さい。

■回収理由

四種混合ワクチンの有効成分の一つ（３種類のポリオウィルスのうち１種類の抗原）の量が、製造時には規格を満たしていましたが、製造後23～26ヶ月後に改めて検査をしたところ、定められた規格よりわずかに少なかったため、メーカーが自主回収をおこないました。

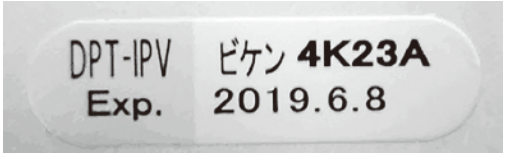
■回収ロット

製造番号		製造年月日	有効期限(Exp.)
4K23	4K23A	2017/03/09	2019/06/08
	4K23B	2017/03/10	2019/06/09
	4K23C	2017/03/11	2019/06/10
4K24	4K24A	2017/05/10	2019/08/09
	4K24B	2017/05/11	2019/08/10
	4K24C	2017/05/12	2019/08/11

■接種されたワクチンの確認方法

母子健康手帳に貼付されたシールに、接種されたワクチンの製造番号が記載されています。

例



■対応

厚生労働省は、回収ロットを接種した場合でも免疫をつける効果はあったと考えられることから、検査や再接種をすることは、すすめていません。

■相談先

不安に感じる保護者は、以下にお問い合わせ下さい。

一般財団法人阪大微生物病研究会
フリーダイヤル：0120-280-980
（土・日祝日を除く　9：00～17：30）

お知らせ

図書館だより

■問合せ　佐久穂町図書館　☎0267-86-7020

■年末年始の休館日のお知らせ

12月28日（土）～１月４日（土）までお休みさせていただきます。

返却本はブックポストをご利用下さい。

１月５日（日）から、開館いたします。
皆様のご利用をお待ちしております。

■雑誌付録抽選会

応募期間　12／12（木）～12／27（金）
当選発表　令和２年１／５（日）
引換期間　令和２年１／５（日）～26（日）

■とちの実おはなし会

日　時　１月11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
　　お手玉、かるた　　ほか

☆詳しくは館内チラシでご確認下さい。

新たな本との出会いのきっかけに！

〈本の福袋〉

令和２年１月５日（日）～
◇テーマごとに選んだ本が２冊入っています。
◇１人につき一袋
◇高校生以上が対象です。
◇通常の貸出冊数にプラスして貸し出します。

限定14袋！
なくなり次第終了です。

information

お知らせ 佐久穂町不妊・不育治療助成費が拡大されます

■問合せ　健康福祉課　健康づくり係　☎0267-86-2525

佐久穂町不妊・不育治療助成事業が以下のように拡大されます。

■目的

少子化対策の一つとして不妊・不育治療を行っている夫婦の治療費を助成します。（不育治療も該当になりました。）

■対象者

申請時に治療を受けた夫婦双方又は一方が佐久穂町に１年以上住所を有する者で、町税等を完納の夫婦です。

■申請

長野県不妊・不育治療支援事業の助成をまず受けてから、町の助成を受けます。

・対象となる治療が終了した日の属する年度内に申請します。

■助成金

不妊・不育治療に要した医療費の自己負担額に10分の５をかけた額とし、１回あたり30万円までとし、同一の夫婦に対して、通算５回までとします。

■施行日

令和２年４月１日以降

■その他

令和元年度に不妊治療を受けた者については、前要綱に従い補助します。

お知らせ 白内障日帰り手術をはじめました

■問合せ　佐久穂町立千曲病院　☎0267-86-2360

11月より現在入院のみでおこなっている眼科の白内障手術が、外来の日帰り手術として行えるようになりました。月に１度の頻度となりますが、手術日の朝に来院していただき、お昼すぎには帰宅出来ます。

家族に在宅介護が必要で家を空けられない方や入院に不安がある方などにおすすめします。

詳しくは、千曲病院 眼科へお問い合わせ下さい。

※術後は安静が必要です。当日中の仕事や家事はおひかえ下さい。
※当日中は車の運転等は出来ません。
※翌日の受診が必要です。

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ケチャップ　　②マヨネーズ
③味噌　　④減塩味噌

答えは→

■回答と解説

答え　　大さじ１（15ml）あたりの塩分量

１．③味噌　　2.6g
２．④減塩味噌　　2.2g
３．①ケチャップ　　1.5g
４．②マヨネーズ　　1.0g

ケチャップはトマトの旨み、マヨネーズは酢や卵・油が加わり塩分は少なめです。

１日の塩分は８g以下を心がけましょう。

information

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。

農林業を営んでいる皆様のところに令和元年12月17日から令和２年２月29日までに調査員が伺います。一定規模以上の農地や山林を所有している方には調査票を配布いたしますので、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!

農林業センサスは統計法に基づく基幹統計調査です。調査内容は、統計の作成、統計的研究及び各種統計調査の名簿作成いった統計法に定められた目的以外に使うことを法律で禁じられていますので、調査の結果が税金の徴収などに使われることは一切ありません。また、統計調査員をはじめ、統計調査に従事する者には守秘義務があり、調査で知り得た情報を他人に漏らすこともありません。

News

佐久穂町いいずら発掘隊の作品が「長野県知事賞」を受賞

■問合せ　総合政策課　情報政策係　☎0267-86-2553

12月１日（日）長野市ホクト文化ホールで行われました第19回ふるさとCM大賞NAGANOにおきまして、「佐久穂町いいずら発掘隊」（以下「発掘隊」）が応募した作品が、優秀賞である「長野県知事賞」を受賞しました。

CMは、佐久穂町と群馬県上野村との境にある「十石峠」の由来が、その昔、お米等を信州（長野県）から、上州（群馬県）へ多い日に一日十石（約1,500kg）運ばれたという所に着目し、「時代を越えて、世代を超えて、県を越えて、峠を越えて」をキーワードに「峠でつながる人と人との交流」をテーマにした作品となっております。

なお、発掘隊は毎年、田んぼの無い上野村との交流活動として、町内で、手植えの田植え体験、稲刈り・はぜ掛け体験、11月23日に「米を担いで十石峠越え」と称し、上野村白井宿へ当時の格好で米を担いで旧道を歩き届ける活動をしています。

CMは、「峠でつながる人と人　佐久穂町と上野村」で検索。

この度の最終審査会は、長野朝日放送にて以下のとおり放送されますので、ご覧ください。

■放 送 局：abn長野朝日放送
■放送日時：2020年１月５日（日）16：00～17：25
■放送内容：2020年新春スペシャル番組放送
「第19回ふるさとCM大賞NAGANO」
■司　　会：杉浦太陽（タレント）
萩原早紀子（abnアナウンサー）
■審 査 員：玉村豊男、やくみつる、詩歩／他

information

お知らせ 電源立地地域対策交付金を活用した事業について

■問合せ　総合政策課　財政係　☎0267-86-2553

■電源立地地域対策交付金とは

発電用施設の円滑な立地及び運転を確保するため、電力会社等の発電用施設が立地する自治体等に対して電源立地地域対策交付金の交付を行うことにより、地域との共生を図ることを目的としています。

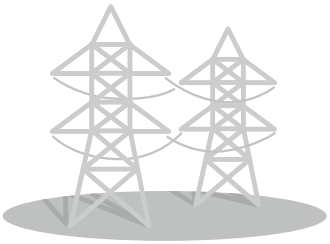
■交付金の用途

発電用施設が立地する自治体の地域振興にとって必要不可欠な公共用施設の整備及び地域活性化事業を行うことで、電源地域の振興や住民生活の利便性向上等を図っています。

佐久穂町では平成30年度に600万円の交付を受け、老人保健施設の運営経費に活用しました。

■佐久穂町の発電用施設

海瀬発電所　0.44万kw
穂積発電所　0.80万kw
大岳川発電所　0.06万kw
臼田発電所　0.27万kw

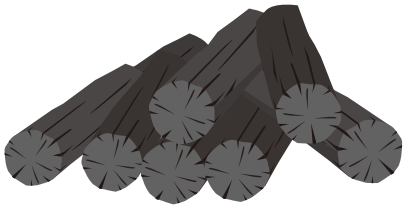


お知らせ 「炭焼き体験教室」開催のお知らせ

■問合せ　佐久穂特用林産物生産者組合
組合長　小林　守正　☎090-4180-2529

佐久穂特用林産物生産者組合では、下記の期間で「炭焼き体験教室」を開催します。様々な用途に使える「木炭」を薪割りから窯の火入れ作業や窯出し作業まで体験いただける良い機会ですので皆様のご参加をお待ちしております。

■日時　令和２年１月15日（水）～２月15日（土）
■時間　午前７時～午後３時片付け終了
■参加費　無料
■申し込み　不要
※参加をご希望される方は、期間中に直接会場へお越しください。
■持ち物　当日の昼食、軍手、マスク等
■会場住所　佐久穂町大字八郡290-5
組合製炭加工施設
■問い合わせ先
佐久穂特用林産生産者組合　小林　守正
電話：090-4180-2529



お知らせ 令和２年春季自衛官等募集案内

■問合せ　総務課　庶務係
☎0267-86-2525

1　予備自衛官補（一般・技能）
（社会人や学生生活を送りながら予備自衛官を目指すコース）
■身　　分　非常勤の特別職国家公務員
■受験資格　（一般）18歳以上34歳未満の者
（技能）国家資格免許を保有する18歳以上53歳～55歳未満
（保有する免許による）
※年齢は令和２年７月１日（水）現在
■受付期間　令和２年１月６日（月）～４月10日（金）
■採用試験　令和２年４月18日（土）～22日（水）の指定する１日

2　自衛官候補生
（任期制自衛官として任期満了時に、継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度！）
■受験資格　18歳以上33歳未満の男子
■受付期間　年間を通じて行っております
■採用試験　令和２年２月８日（土）
令和２年２月29日（土）
令和２年３月７日（土）を予定

資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧になるか、自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせ下さい。電話：0268－22－5267

information

お知らせ 令和元年台風第19号の被災者の皆様へ 法務省・法務局からのお知らせ

■問合せ　本文中の問合せ先をご覧ください

法務省・法務局から台風第19号で被災された方へ以下のとおりお知らせいたします。

■土地・建物の権利証（登記済証・登記識別情報通知書）を紛失しても、土地・建物の所有権等の権利を失うことはありません。
問合先：長野地方法務局不動産登記部門
026-235-6611

■被災者生活再建支援法に基づき、自然災害で被災した建物の建て替え等について、登録免許税の免除措置が受けられます。
問合先：長野地方法務局不動産登記部門
026-235-6611

■令和元年台風第19号で被災された方々の日常生活における困りごと・悩みごとについて、法務局でも相談を受け付けています。
問合先：みんなの人権110
0570-003-110

■長野地方法務局では、事前予約制による登記相談を実施しております。登記相談の詳細については、次のリンク先をご参照ください。
問合先：法務局佐久支局
0267-67-2272

お知らせ 長野県司法書士会からのお知らせ

■問合せ　長野県司法書士会　☎026-232-7492

２月は司法書士による「相続登記はお済みですか月間」です。

以下のとおり無料で相談をお受けいたします。

■日　時　令和２年２月３日（月）～２月28日（金）
毎日午前９時から午後４時まで
（土日祝を除く）

■場　所　県内各司法書士事務所

■相談料　無料

■予　約　相談する司法書士事務所にお問合せください

■相談例

・土地の登記名義が先々代のままになっている
・実家が空き家状態で相続登記もされていない
・相続登記はしないといけないか
・相続人の中に行方不明の人がいて遺産分割協議ができない
・法定相続情報証明制度について教えてほしい
等

お知らせ 皮膚科医による診察が始まります

■問合せ　佐久穂町立千曲病院　☎0267-86-2360

2020年１月より、皮膚科の医師による診療が始まります。

・診察日・・・第２、第４木曜日の午前
・担当医師・・・大倉俊雄（おおくら皮フ科　院長）

詳しくは千曲病院外来までお問い合わせ下さい。

お知らせ 長野県内の最低賃金のお知らせ

■問合せ　小諸労働基準監督署　☎0267-22-1760

長野県内の事業所で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和元年10月４日（金）から時間額848円に改正されました。この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対応する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当及び家族手当などは含まれません。また、賃金の引き上げに向けた中小企業への助成金等支援制度がありますので、ご活用ください。

地域おこし協力隊員コラム

「おやげねぇと言わないで」

地域おこし協力隊　山上雅子

10月12日から２ヶ月余りが過ぎました。台風19号は佐久穂町にも土砂災害や河川氾濫による地形や家屋への被害の他にも、人々の心にも大きな爪痕を残していきました。中でも大きな被害を受けた大日向、余地地区はじめ被災された皆様におかれましては心よりお見舞いを申し上げます。

大日向４区の我が家yamaniも、土砂が敷地内と床下に堆積し、私も被災当事者の一人となりました。佐久穂町に移住してきて１年２ヶ月、大日向での暮らしがとても気に入っていて、来る佐久穂の寒い冬を今年も同居人と共に乗り越えようと意気込んでいた矢先の出来事でした。

合併前で言うところの旧佐久町（大日向）で被災し、私は旧八千穂村（八千穂山荘）にて25日間の避難生活を送りました。昔からここにある旧町村体制間の距離感も感じつつ、一方が被害を受けても一方が助けられる合併の利点も感じ、その恩恵をもっと素直に受けられるシステム作りの必要性を感じました。また、被害格差があることで色々な感情の軋轢も見えました。でも会う人会う人皆さん「おやげねえ、おやげねえ」と心配してくれて、自分は何ともないことに罪悪感まで感じてしまう優しい佐久穂の人たち。旧佐久町、旧八千穂村関係なく、支援の手を差し伸べてくれた方々に私は救われました。

日本に住む以上、台風、地震…きっと誰もがいつしか被る可能性のある自然災害。抗えない自然の恐怖を思い知らされる中で、頼れる人がいてくれることも分かり、これからもここで生きていきたいと思いました。

大好きな佐久穂町大日向、抜井川の景色。元の生活は失ってしまいましたが、ここから立ち上がる佐久穂の人たちの強さ、再建を私もその一人になって一緒に前を向いていきたいと思います。

今回、何のために移住をしたのかを改めて考えさせられました。子どもと自分の心身の健康を守りながら、命あることに感謝して、当たり前の日常こそを一日一日大事に生きていきたいと思います。

発掘！きわめびと

早起き野球歴50年。かつては本格派投手として鳴らし、今も活躍する早起き野球最年長の野球人。

こばやし　せいろく
小林 清六さん

1944年佐久穂町生まれ。野沢郵便局時代の70年に佐久市の早起き野球リーグ結成に関わり、翌71年、旧佐久町の早起き野球リーグに参加する。中・高時代の野球経験はなかったが、エースとして活躍。チームを優勝、準優勝に導き、「最優秀投手賞」を獲得すること数度。スポーツ少年団で6年間監督を務め、中電大会などおもだった大会に優勝。今年まで民生委員（主任指導員）を2期務めた。スポーツ推進指導員。家族は次男夫婦と孫の４人。四谷在住。

「本格派ピッチャー？　ま、そうですね。二、三点取ってもらえればだいたい勝っていました。四球も一試合に一個出すか出さないかだったんじゃないですか。毎日、グランドに行っちゃベンチのブロックの三段目をめがけて投げていました」

早起き野球」が旧佐久町で始まったのは、一九七一年。その前年に佐久市でスタートし、小林清六さんはその立ち上げにも関わった。「勤めていた野沢の郵便局のチームを作って参加しました」

旧佐久町早起き野球リーグに参加したのは七チーム。清六さんが所属したのは東町のスナックのマスターがオーナーの「羽衣」（翌年、「北斗」に移籍）。ポジションはピッチャーだった。

「私、早起き野球じゃピッチャーしかやったことがないんですよ」

ということは、中学の頃から野球部のエースですか？

「いいえ。私、ナリ（体格）が小さかったんで、野球をやりたかったんだけど、諦めました」

†

清六さんが初めてピッチャーを経験したのは年に一度の職場対抗野球でだった。早起き野球が始まる少し前の話だ。それまではショートを守っていたが、肩が強く、一塁への送球がホップするような速い球だった。これに目をつけた監督がピッチャーをやらせてみると、期待をはるかに上回る好投をみせた。

「おめぇけっこうやるじゃん！」

ピッチャー経験はその職場対抗での一、二度。その経験を買われ、早起き野球では毎試合マウンドに登った。

「どんなピッチャー？　真っ直ぐ一本ですね。あとカーブが少し。私、手が小さいからフォークとかは投げられなかった」

じゃあ、三振をバッタバッタ奪う、いわゆる本格派ピッチャですね？

「ま、そうですね。二、三点取ってもらえればだいたい勝っていました。四球も一試合に一個出すか出さないかだったんじゃないですか」

ホ、ホントですか!?

早起き野球二十五年の軌跡を綴った小冊子『高原に舞う白球』を見ると、清六さんがいかに素晴らしいピッチャーだったかがよくわかる。そこには清六さんの年間の記録が載っており、十五勝一敗、十七勝二敗一分、二十一勝二敗、十六勝一敗、十五勝一敗、十九勝二敗……。

ということは清六さん、通算何勝くらいしてます？

「四〇〇勝から五〇〇勝はしているんじゃないですか。早起き野球だけで一八〇勝から一九〇勝はしてますし、この他、体協の試合、お盆野球なんか入れると、そのくらいしているでしょう。お盆野球なんか二日間で八試合やっていましたからね」

四〇〇勝から五〇〇勝……。これを聞いて目を丸くしない野球ファンはいないと思う。

†

「地肩が強かったんでしょうね。子どもの頃から山へ行って木に登ったり、川で石を投げたりして遊んでいるうちに鍛えられたんだと思う」

それも土台にあっただろうが、人知れず練習を続けた。

「毎日グランドに行っちゃベンチのブロックの三段目をめがけて投げていました」

シーズンオフは一冬三〇〇㎞走ることを自らに課し、シーズンが始まり味方のエラーでチームが負けたりすると、「冬、自分がもう少し余分に走っていたら打たれなかったのに」と自分を責めた。

また、世話役として試合予定やナインの動静を伝える「かわら版」をガリ版で刷ったり、チームの運営に関わる細々としたことをすべて引き受けた。

ピーク時二十四チームあった早起き野球も今は四チーム。最近はマウンドに登ることも少なくなったが、たまに投げると、

「七十五になってもまだこんないい球を投げるだかい?!」

と驚かれる。

毎朝、横断歩道に立ち、子どもの見守りを続けているが、子どもの姿が途切れると全力疾走でダッシュを繰りかえす。

「早起き野球をやってよかったことは人との繋がりができたこと。人脈が広がりましたね」

30代中頃の清六さん。ベテラン審判に「清六の球はわずかに外れていても、イキがいいからストライクに取る」と言われたことも＝旧佐久中グラウンド

●取材・文／中村仁（ライター、八千穂高原在住）

発行　佐久穂町役場　長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地　TEL 0267-86-2525
編集　総合政策課　印刷　キクハライン株式会社