

広報

さくほ

2020
No. 161
2.20



「スキー場でそり遊び」 撮影：地域おこし協力隊 山上 雅子

●主な記事 特集①介護サービス利用までの流れ 2 ~ 3 p



しらかばちゅう

特集

日常生活で介護や支援が必要になったら…

介護サービス 利用までの流れ

物忘れや足腰の不安定、病気などによって、誰かの支援や介助が必要になった場合、頼りになるのが「介護サービス」ですが、サービスを利用したい場合、どうすればよいでしょうか。

1 高齢者等が受けられる支援・介護サービス

介護や支援が必要になった場合、ご本人の心身の状態によって、受けられるサービスが異なります。

心身の状態

まだ体は元気だが、これからも元気でいるために今のうちから頑張りたい

年をとってきて、できないことも増えてきた。生活の不便を解消したい

心身の状態が低下してきて、生活が大変になってきた。(認知症の疑い)

提供サービス

一般介護予防サービス

- ・65歳以上の方であれば、誰でも受けられる介護予防サービスです。(地区健康教室、ヘルスマップ教室、一般介護予防教室など)

高齢者支援サービス

- 心身の機能低下や日常生活に支援を必要とする方の状況によって受けられるサービスがあります。(安否確認・緊急通報サービス、安否確認・配食サービス、介護用品支給サービス、福祉タクシー券支給サービスなど)

介護予防・日常生活支援総合事業サービス

- 生活支援が必要と判定された方が受けられる介護保険の制度によって提供される介護予防サービスです。(予防通所サービス、予防訪問サービス、ショートステイ、福祉用具、住宅改修など)
- ・介護保険制度によって運営される公的サービスのため、利用者はサービス利用料の一部(1~3割)を負担することができます。

介護保険サービス

- 介護保険の制度によって提供されるサービスです。(通所サービス、訪問サービス、ショートステイ、施設入所、福祉用具、住宅改修など)
- ・介護保険制度は、40歳以上の方が納める介護保険料と公費を財源に運営されており、利用者はサービス利用料の一部(1~3割)を負担することで誰もが老後安心して介護を受けられます。

相談支援サービス

各種サービスの利用希望がある場合は下記相談窓口へご連絡下さい。
日常生活におけるお困り事や、支援が必要な場合、隨時、相談できる窓口(下記)を設置しています。
相談内容によって必要な支援におつなぎします。

相談窓口

佐久穂町
地域包括
支援センター

電話
0267-86-1550

2 「介護保険サービス」利用の手順

1. 相談する

- ・介護保険サービスの利用を希望する場合は、まず「地域包括支援センター」への相談が必要です。担当職員が、利用を希望する方に直接お行き会いして、サービス利用までのご案内をさせていただきます。

2. 申請する

- ・介護保険サービスを希望する方は、「要介護認定申請」を町（介護保険者）へ提出していただくことが必要です。
- ・介護保険サービスは、要支援・要介護状態（介護度が要支援1～2、要介護1～5と判定された状態）でなければ利用できないため、申請が必要となります。
- ・また、申請の際には、主治医による意見書の添付が必要です。

3. 要介護認定調査（訪問調査）を受ける

- ・要介護認定申請を町へ提出後は、町からサービス希望者の心身の状態確認（要支援・要介護状態か否かの確認）のための訪問調査（「要介護認定調査」）をさせていただきます。
- ・要介護認定調査は、希望者の要介護度を公平に判断するために行うもので、あらかじめ決められた一定の基準により行います。

4. 要介護度の審査・判定

- ・要介護認定調査後は、サービス希望者が要支援・要介護状態であるか否か、また要介護度（要支援1～2、要介護1～5）はどれくらいかを「要介護認定審査会」が審査・判定します。
- ・判定された要介護度によって、介護保険によってひと月に給付される上限額が異なるため、審査・判定は独立した審査機関によって厳正に行われます。

5. 要介護度判定後の手続き

- ・要支援1～2、要介護1～5と判定された場合は、「居宅介護支援事業所」のケアマネージャー（介護支援相談員）が、サービス希望者と面談し、「介護サービス利用計画（ケアプラン）」の作成をお手伝いしながら、サービス提供事業所との調整を図り、サービス利用につながるよう支援します。
- ・介護認定審査会で要支援、要介護状態と判断されなかった場合（自立と判断された場合）は、地域包括支援センターの担当職員が介護保険外のサービスや支援におつなぎするなど継続して支援を行います。



いつまでも元気で過ごせるよう 「介護予防」を心掛けましょう！



①食事：栄養バランスや塩分・糖分の制限、タンパク質、カルシウム補給に努めましょう。



②運動：ウォーキングや筋トレ、ラジオ体操など継続的な運動に努めましょう。



③社会参加：仕事や趣味、地域交流など閉じこもりにならないよう外出機会を増やしましょう。



（お問い合わせ）

●佐久穂町役場 健康福祉課 高齢者係

0267-86-2528

●佐久穂町地域包括支援センター

0267-86-1550

悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、以下のようなことで悩んでいませんか？



「誰かに聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になった」という経験は誰しもあると思います。

「相談したいがどこに連絡したらよいかわからない」といったお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度、下記の相談窓口にご相談ください。相談は無料でご利用いただけます。

令和2年2月1日現在

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
◆こころや体の健康に関する相談◆			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 健康づくり係※	86-2528	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
心と体に関する一般健康相談・ 医師による専門相談	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	63-3164	
◆こころや自死に関する相談◆			
うつ・依存症・ひきこもり・自死遺族 の悩みなど全般的なこころの相談	長野県 精神保健福祉センター	026-227-1810	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
「死にたい」「家族や知人にそう訴える 人がいる」「身内が自死してつらくてどう しようもない」など自死関連の相談	こころの健康相談統一ダイヤル (長野県精神保健福祉センター)	0570-064-556	月～金(祝日除く) 9：30～16：00
様々な心の悩み、自死問題	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日11:00～22:00
◆障がい者等に関する相談窓口◆			
障がい者の保健・福祉、サービス利用 の援助、生活全般に関する相談支援	佐久広域連合 障害者相談支援センター	63-5177	
障がい・難病をお持ちの方や家族の相 談、障がい者虐待・成年後見制度に関 する相談、個々の障がいにあわせた就 職前後の相談・支援	健康福祉課 福祉係・健康づくり係※	86-2528	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
◆生活・福祉に関する相談窓口◆			
生活・福祉に関する困りごと	佐久穂町社会福祉協議会	86-4273	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
生活保護に関する相談	佐久保健福祉事務所 福祉課 健康福祉課 福祉係※	63-3142 86-2528	

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
◆子どもや青少年に関する相談窓口◆			
児童虐待・育児・非行・いじめなど、子ども（18歳未満）に関する様々な相談	教育委員会 こども課 子育て支援係・学校教育係※	86-4940	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
	佐久児童相談所	67-3437	
子どもの抱える悩み、保護者の子育て等に関する悩みなどの、子どもに関する相談全般	長野県子ども支援センター	【子ども専用】 0800-800-8035 【大人専用】 026-225-9330	月～土(祝日除く) 10：00～18：00
いじめ・不登校など学校教育問題全般の相談	教育委員会 学校教育係※	86-4940	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
学校でのいじめに関する相談	学校生活相談センター(長野県教育委員会)	0120-0-78310	毎日24時間
◆経営や倒産に関する相談窓口◆			
多重債務・債務整理等、各種法律相談・情報提供	総務課 庶務係※	86-2525	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
	住民税務課 人権政策係※	86-2527	
	産業振興課 商工観光係※	88-3956	
	法テラス長野	050-3383-5415	月～金(祝日除く) 9：00～17：00
◆消費生活に関する相談窓口◆			
商品・サービス・消費者金融などの消費生活に関する相談	総務課 庶務係※	86-2525	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
	東信消費生活センター	0268-27-8517	月～金(祝日除く) 8：30～17：00
◆人権に関する相談窓口◆			
様々な人権に関する相談	住民税務課 人権政策係※	86-2527	月～金(祝日除く)
日常生活の中で受けた人権侵害に関する相談	みんなの人権110番(法務局総務課)	0570-003-110	8：30～17：15
◆女性のための相談窓口◆			
女性の犯罪被害（性犯罪・ストーカー・DVなど）と被害者家族・友人の相談	女性犯罪被害ダイヤルサポート110 (県警・臨床心理士)	026-234-8110	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
女性の悩み事・困りごと、配偶者からのDVの相談	住民税務課 人権政策係※	86-2527	
	健康福祉課 健康づくり係※	86-2528	
◆高齢者の相談窓口◆			
高齢者・介護者の相談、介護保険などのサービスの利用相談、権利擁護、成年後見制度、高齢者虐待に関する相談	健康福祉課 高齢者係※	86-2528	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
	健康福祉課 地域包括支援センター※	86-1550	
◆農業に関する相談窓口◆			
農業者・新規就農希望者に関する相談	産業振興課 農政係※	88-2528	月～金(祝日除く) 8：30～17：15

※は、佐久穂町役場です。



3月は自殺対策強化月間です。
一人で悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

佐久穂町自殺対策連絡会議
(事務局：健康福祉課)



長野県への移住者の採用に関する支援制度について

長野県では市町村と共同で、東京圏（埼玉県、千葉県、東京都及び神奈川県）、愛知県又は大阪府から県内に移住し、県が運営するマッチングサイト（求人情報を公開するホームページ）に掲載する求人に応募して採用された方に、移住支援金（最大100万円）を支給する制度を実施しています。この制度は県内の人才不足解消と移住促進を狙ってのものであり、佐久穂町でも実施しています。この機会に移住者の方の採用もご検討ください。

県では、そのマッチングサイトに求人を掲載する企業を募集中ですので、ぜひご検討ください。
(掲載料は無料ですが、求人掲載にあたっては要件があり、申請書の提出など手続きが必要です)

○ 対象法人の要件

- ・みなし大企業でないこと。
- ・本店所在地が東京圏のうち条件不利地域以外の地域にある法人（勤務地限定型社員を採用する法人を除く）でないこと。
- ・雇用保険の適用事業主であること。
- ・風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律に定める風俗営業者でないこと。
- ・暴力団等の反社会的勢力又は反社会的勢力と関係を有する法人でないこと。
- ・県税の未納がないこと。

※他にも要件があります。詳しくは下記担当までお問い合わせください。

○ 掲載する求人の要件

- ・雇用形態は、週20時間以上の無期雇用であること
- ・勤務地は、東京圏以外の地域であること
- ・長期雇用を前提とする求人であること

○ 中途採用等支援助成金（UIJ ターンコース）のご案内

事業主が東京圏から地方へ移住者を採用するための経費を助成する、新たな助成金メニューが創設されました。就職説明会や募集・採用パンフレットなど、その移住者の採用活動に要した経費の額に応じて助成金が支給されます。詳細については、最寄りのハローワーク又は労働局へお問合せください。

URL : https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000082805_00002.html

**【県庁担当部署】長野県産業労働部労働雇用課雇用対策係 電話：026-235-7201
(町の問合せ先) 佐久穂町役場 産業振興課 商工観光係 電話：88-3956（直通）**

—[広告欄]—

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>

3月12日(木) 10:00～12:00



3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

※出張相談にも応じています

法務局での遺言書保管制度が7月10日開始

【相続の窓口】行政書士 竹内 達朗

☎0267-86-3717 FAX 86-3727

「記帳・青色相談コーナーの設置」について

佐久税務署では、令和元年確定申告に合わせ「記帳・青色相談コーナー」を佐久穂町会場に設置します。新規開業の方や青色申告を希望する方などのご相談に応じます。

■期 日 令和2年3月13日（金）

午後1時30分～3時30分

■場 所 佐久穂町婦人研修センター

■問合せ 佐久税務署個人課税直通☎0267-67-3462

information

お知らせ

軽自動車税に係わる諸手続きをお忘れなく！

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

軽自動車税は、その年の4月1日現在に所有者として登録されている方に課税されます。

廃車・譲渡等により実際に車両を所有していないでも、廃車・名義変更の手続きをしていなければ、課税対象となりますので、「まだ手続きをしていない」という方は、3月中までに手続きを行ってください。

また、佐久穂町から転出される方についても手続きが必要となります。原動機付自転車、小型特殊自動車をお持ちの方は、役場にナンバープレートを返納していただき、転出先の市区町村にて新たなナンバープレートの交付を申請してください。

軽四輪、軽三輪、125ccを超えるバイクをお持ちの方は、転出先の最寄りの軽自動車協会、運輸支局等でお手続きを行ってください。

■令和元年台風第19号により被災された方へ
軽自動車が被災され、故障・修理不能、所在不明となった場合も同様の手続きが必要となります。

お知らせ

佐久穂町人権擁護委員紹介

■問合せ 住民税務課 人権政策係 ☎0267-86-2527

令和2年1月1日付で、法務大臣から人権擁護委員として市川典子さんが新たに委嘱されました。人権擁護委員は、憲法で保障されている国民の基本的人権が侵害されることのないように監視し、これが侵犯された場合には、その救済をするとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることを使命としています。

なお、佐久穂町では、市川さんを含め次の5名の方が人権擁護委員に委嘱されています。

岡部 淳子 佐々木茂男 篠原さなえ

畠山 敏雄 市川 典子

人権擁護委員が中心となり、専用電話にて相談を受け付けています。相談は無料で、内容の秘密は強く守られますので、お気軽にご相談ください。

みんなの人権110番	0570-003-110
子どもの人権110番	0120-007-110
女性の人権ホットライン	0570-070-810
長野地方法務局佐久支局	0267-67-2272

※専用電話受付時間：平日 8：30～17：15

■賦課期日について>

○軽自動車税の賦課期日は、4月1日です。

○軽自動車税には、月賦制度はありませんので、4月1日以降に廃車・譲渡を行っても、軽自動車税の払い戻しはありません。

■車検用納税証明書の取扱いについて>

口座振替の方で、車検対象になる車両をお持ちの方には、ハガキによる車検用納税証明書を一括で発送しておりましたが、下記の理由により、発送を停止しております。

○早い時期の発送なので紛失しやすい。

○車検業者が代理で窓口に申請に来ることが多い。

※納税証明書が必要な方は、役場窓口で年間を通して受け付けております。

ご連絡いただければ無料で発送も致します。

■佐久穂町人権擁護委員による主な活動

○なんでも心配ごと相談所

毎月1回開設しており、行政相談員と人権擁護委員2名（当番制）で相談に応じます。詳細な日程は、町ホームページをご覧ください。

○町の各種イベントでの啓発活動

町で実施される様々なイベントにて、ポスターやチラシをはじめとする人権啓発を行います。

○人権フェスティバルin佐久穂を町と共に

人権について、多くの住民の皆様に考えてもらうため、当町が行う、人権啓発のための基幹事業である「人権フェスティバルin佐久穂」を町と共に開催しています。

○佐久人権擁護委員協議会での活動

当町の人権擁護委員は、長野地方法務局佐久支局管内の佐久人権擁護委員協議会に所属し、年間を通して毎週火・木曜日に法務局にて開催される人権相談所や、各地域での人権に関する啓発活動など、当協議会の各種活動を計画的に運営しています。

information

News

令和2年佐久穂町消防団出初式

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

令和2年佐久穂町消防団出初式が1月11日に茂来館駐車場とメリアホールで行われました。井出消防団長を先頭に210名余りの団員、消防車両が茂来館で分列行進を行い、町長ほか来賓の皆様から観閲を受けました。

式典では、依田明善県議会議員をはじめ、多数のご来賓の皆様ご列席のもと、消防活動に貢献した団員に表彰状が贈呈されたほか、昨年退職された消防団員の永年の功績に対して、町から感謝状と記念品が贈られました。



お知らせ

交通災害共済に加入しましょう

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

佐久穂町に住所を有している方が交通事故にあつた場合、事故の内容によって下記の見舞金が支払われます。また、大学生などの扶養家族で就学のため町外に住所を移している者も加入できます。

交通災害区分	見舞金額
基礎見舞金	20,000円
死亡の場合	1,600,000円
入院1日あたり	2,000円
通院1日あたり	1,000円

■掛金

1人年額400円

※中学生以下（平成17年4月2日以降に生まれたお子さん）の掛金は町で負担しますので、申込不要です。

■共済期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日（期間途中でも加入できます。）

■加入方法

2～3月に、各家庭へ地区的安協役員が取りまとめて伺います。なお、役場窓口でも加入できます。※次の地区には、安協役員がいませんので、お手数ですが直接役場へお越しください。

八千穂高原区・別荘：八千穂庁舎窓口へ

中川原区・大池沢：佐久庁舎総務課へ

■交通事故が発生したら

交通事故にあった場合、できるだけ早く役場総務課へ事故の報告をし、請求についてご相談ください。

※見舞金の請求期間は、交通事故による災害を受けた日から起算して2年以内です。



information

お知らせ

令和2年度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4月10日（金）まで

■採用試験：令和2年4月18日（土）～22日（水）の指定する1日

2 自衛隊幹部候補生

(大学等から幹部自衛官を目指すコース)

■受験資格：

【大卒程度試験】

・20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者

(卒業見込みを含む)

・22歳以上26歳未満の者

・22歳以上28歳未満で修士課程等を修了者
(学位取得見込みを含む) 又はこれに相当する者

【院卒者試験】

・20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者

※資格は令和3年4月1日現在

■受付期間：令和2年3月1日（日）～5月1日（金）

■1次試験：令和2年5月9日（土）・10日（日）

3 一般曹候補生

(職種のスペシャリストとして、定年まで勤務したい方に！)

■受験資格：18歳以上33歳未満の男女

■受付期間：令和2年3月1日（日）～5月15日（金）まで

■1次試験：令和2年5月23日（土）

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

News

令和元年度 長野県民よい歯のコンクール親と子の部 優秀賞受賞

■問合せ 健康福祉課 ☎0267-86-2525

令和元年度「長野県よい歯のコンクール 親と子の部」において、星野美穂さんと、羽海さんが厳しい審査を通り、みごと優秀賞に輝きました。

この賞は、前年度までの間に3歳児歯科健康診査を受診した長野県内の親子の中から、歯や口の中が健康な上位3組の親子に送られます。



左：星野羽海さん、右上：美穂さん、右下：櫂さん（弟）



健康で楽しい食生活ができ、より快適で充実した生活を長く送るためには、定期的に歯科検診を受診し、口の中をよい状態に保つことが大切です。皆さんも健康な歯でいつまでもおいしく食べができるように、口の中のケアを丁寧に行っていきましょう。

星野さん、おめでとうございました。



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 ☎0267-86-4940

1月20日に3名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

*令和元年9月生まれのお子さんです。



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

『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：3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

★お誕生児は10:00に、読み聞かせから参加される
方は10:30にお越しください。

『3月 さくほっこ行事』

～さくほっこdeリトミック♪～

■日時：3月10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
でお越しください。

『すくすくTIME』

テーマに沿って、親子あそびや工作などを楽しむ会です。

■テーマ：「M. I. 2！！」

～ミッションをクリアしてお宝をゲットしよう～

■日時：3月16日（月） 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

★3月のさくほっこ行事は全て無料です。また、行事の際には、必要に応じて水筒、軽食やおやつをご持参下さい。

★今年度も、多くの方にさくほっこをご利用頂き、ありがとうございました。

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)

T E L・F A X 0267-86-2123

information

お知らせ

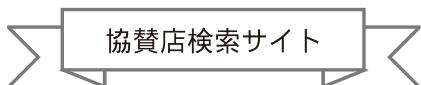
「ながの子育て家庭優待パスポート」「多子世帯応援プレミアムパスポート」カード更新のお知らせ

■問合せ こども課 子育て支援係 ☎0267-86-4940

現在、年度末年齢18歳以下のお子様がいるご家庭でご利用いただいている「ながの子育て家庭優待パスポート」「多子世帯応援プレミアムパスポート」は令和2年3月31日で有効期限が切れるため、3月中旬に対象世帯の世帯主様宛てに新しいカードを送付します。

新しいパスポートカードが届きましたら、その日からお使いいただけます。現在お使いの古いカードは各ご家庭で廃棄をお願いします。

新しいパスポートカードの有効期限は令和6年3月31日までです。



ながの子育て



<http://pass.nagano-kosodate.net/ksearch/>

新しいパスポートカード



※ご注意ください※

カードの有効期限内でもお子様が対象年齢を超えた場合、カードはご利用できなくなりますので廃棄してください。

■対象年齢

◆「ながの子育て家庭優待パスポート」

一番年下のお子様が18歳の誕生日のあと、最初に迎える3月31日（年度末年齢18歳以下）まで。

◆「多子世帯応援プレミアムパスポート」

年度末年齢18歳以下のお子様が3人以上いるご家庭が対象。対象年齢のお子様が3人未満になると使用できなくなります。

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）

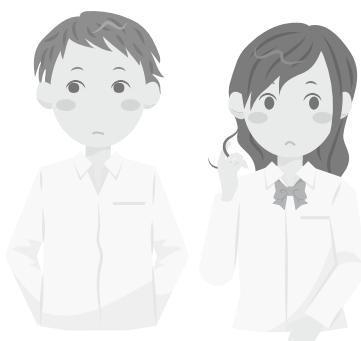
■相談担当者 児童精神科医・保健師

■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

イベント

第9回「シニアの出番発見！佐久広場」
～シニア大の力を地域に発信しよう！～

■問合せ (公財)長野県長寿社会開発センター
佐久支部 佐久保健福祉事務所内
☎0267-63-3141 (直通)

何かをしたいと考えているシニアの皆さんとシニアの力を求めている側との「お見合い広場です」。

「地域活動に関心がある」「地域で何かを始めたいが、何をしたらいいのか分からない」「とにかく情報が欲しい」こんな方はご参加ください。

地域活動に思いのある高齢者が一堂に集まるので、シニアの皆さん地域活動のきっかけや活躍の場の情報が得られます。シニア大学OB、現役シニア大学生の実践活動グループの出店もあります。この場で、自分の可能性を広げて豊かな生き方を見つめましょう。

■日 時：令和2年3月2日（月）

13:30～16:00

■場 所：佐久合同庁舎5階 講堂

佐久市跡部65-1

■内 容：お見合い形式（出店ブース式）の情報交換

■参加費：無料

■主 催：(公財)長野県長寿社会開発センター

佐久支部 佐久保健福祉事務所内

0267-63-3141

イベント

でかけらっしゃ健康講座の
開催について

■問合せ 佐久穂町立千曲病院 学術委員会 ☎0267-86-2360

「千曲病院でかけらっしゃ健康講座」を下記の日程で開催いたします。今回は田原充副院長より『あなたの肺は大丈夫？』～肺の病気とその予防法～と題して、命に係わる肺炎や肺がんなどの病気について、早期発見の手段や予防法について講演いたします。

■日時：2020年3月26日木曜日

■会場：佐久穂町立千曲病院 会議室

■内容：18時30分 受付

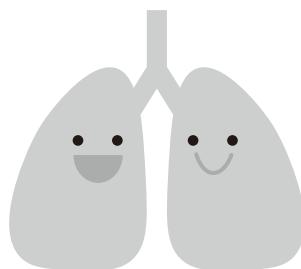
19時00分 肺エクササイズ

19時20分 講演

20時15分 禁煙外来のお知らせ

20時30分 終了

入場無料でどなたでも参加できますので、大勢の皆様のご来場お待ちしております。



お知らせ

塩分調味料クイズ

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

お肉を焼きました。

塩気が足りず、もの足りません。

塩分を足さずにおいしくするために、次の調味料のうち何を使いますか？

- | | |
|-------|-------|
| ①こしょう | ②レモン汁 |
| ③カレー粉 | ④わさび |

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係
☎0267-86-2528

■回答と解説

答え どれでも正解

「塩分0調味料」を上手に使おう！

こしょう・レモン汁・七味・山椒・カレー粉・ハーブ・わさび・からし・にんにく・しょうがなど。

ほとんど塩分を含まず、香りや辛味で満足感を与えます。



答えは→

information

お知らせ

くらしと健康の相談会について

- 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）

弁護士による失業、家庭問題、多重債務等の法律相談とあわせて、関係機関職員による生活・就業相談や保健師によるこころの健康などの健康相談をお受けします。

- 開催日 3月3日、10日、17日、24日（火）
■時 間 いずれも10：00～12：00、
13：30～15：30（1件1時間）
■場 所 佐久合同庁舎（佐久市跡部65-1）
■内 容 弁護士による法律相談、保健師による健
康相談、関係機関による生活・就労相談
■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。
・事前の予約が必要です。
・各相談日の前週金曜日の昼までに申し込んでくだ
さい。
■その他
・匿名での相談はお受けできません。
・同じ方による同一内容の相談は1回に限らせてい
ただきます。
・相談の内容によっては日程の調整をお願いするこ
とがあります。

お知
らせ

精神保健福祉相談について

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
つたり、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 3月13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。

お知
らせ

令和2年度の 女性検診変更のお知らせ

- 問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

今まで同日実施をしていた乳房・子宮頸がん検診
が変わります。

乳房超音波検診と子宮頸がん検診は、別の日の実
施となります。3月の各種健診申込みの際は、ご案
内の通知をよく読み申込みをして下さい。女性検診
の日程は以下のとおりです。

- マンモグラフィ検診の日程
6/2、6/4、6/5（完全予約制）
■乳房超音波検診の日程
6/9、6/10、6/15、6/30、7/1、7/15、
7/20、7/30（完全予約制）
■子宮頸がん検診の日程
6/18、6/19、6/22、6/23、6/24、6/25、
6/26、6/29、7/6、7/7、7/8、7/10、
7/13



- 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）

- ・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。



information

お知らせ

令和2年度「花のまちづくり事業」 参加団体募集

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

～ まちを花いっぱいに彩りましょう ～

今年も町では、地域の沿道や花壇、学校や公共施設周辺を花でいっぱいにする「花のまちづくり事業」を展開していきます。

毎年、地域の環境美化、景観形成、仲間づくり、世代間交流など、地域の活性化につながる活動として多くの地域、団体に取り組んでいただいている。

これらの事業趣旨に賛同し、花壇等への花苗の植え付けから除草、水くれなど管理運営を自主的に実施していただける団体を募集しています。

応募いただいた団体には、5月下旬頃に花苗を無料で配布いたします。

賛同いただける団体は、住民税務課生活環境係(86-2552)までご連絡ください。



お知らせ

不動産鑑定士無料相談会のご案内

不動産評価等に関する無料相談会を次の会場で開催いたします。お気軽にお出かけください。

■長野市会場

日時：令和2年4月2日（木）

午前10時～午後4時

場所：長野市役所 第1庁舎 5階 会議室151

■上田市会場

日時：令和2年4月1日（水）

午前10時～午後4時

場所：上田商工会議所 4階 第1会議室

■佐久市会場

日時：令和2年4月3日（金）

イベ
ント

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 3月14日（土）午後3時～

場所 イベントギャラリー

内容 絵本の読み聞かせ ほか



■しおりづくり

日時 3月22日（日）

午前10時～午後3時

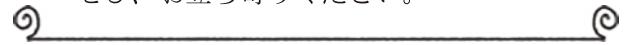
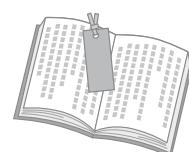
自分だけのオリジナル

しおりをつくるってみませんか？

図書館で用意した材料を使ってしおりを

つくりましょう。

ぜひ、お立ち寄りください。



詳しくは館内配布のチラシをご覧下さい。

■夜の図書館演奏会

注：5時閉館です。

日時 3月26日（木）

午後6時半～

■3月の移動図書館車の巡回は1回です。

Aコース：3日（火）、Bコース：4日（水）

Cコース：5日（木）、Dコース：6日（金）

*移動図書館車で借りた

本の返却は4月の巡回

時になります



■問合せ 一般社団法人長野県不動産鑑定士協会
☎026-225-5228

午前10時～午後4時

場所：野沢会館（生涯学習センター）

103号会議室

（正午～午後1時は休憩時間とさせていただきます）

■相談内容

不動産評価に関する事項について不動産鑑定士がお答えいたします。

（売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価）

■共済：一般社団法人 長野県不動産鑑定士協会

公益社団法人 日本不動産鑑定士協会連合会

■後援：長野県

地域おこし協力隊員コラム

「システム屋さんの宿命」

地域おこし協力隊 常田圭一郎



こんにちは。協力隊リレーコラム3周目になります。私は今年で協力隊の任期が終わりますので、これが最後のコラムになると思います。

今回は私の前職である「システム開発」について書こうと思います。システム開発はいわゆるIT業界になりますが、日本で仕事になったのはここ50年くらいと歴史は浅いです。しかしその分、劇的な変化を遂げています。暗い理系男子しかいない暗い雰囲気のブラックな職場から、今ではプロ野球チームまで持っている会社もあるほど華やかな面もあります。そのどちらも通ってきた道なので、皆さんに抱くイメージもきっと様々になると思います。

私がいた会社はもちろん華やかな方ではなく、基本的には客先に常駐してお客様から要件を聞いてシステムを作るものでした。客先というのは、銀行・保険といった金融系から、物流・製造・インフラといった様々な業種があり、使用する単語も当然異なります。それゆえ、現場ではシステム開発をするITスキルはもちろんのこと、それぞれの客先での業務知識の両方の知識が必要になります。ITスキルは一通り身につければある程度応用がききますが、業務知識は応用が全くききません。さらに、異動はいつだって唐突です。ある時まで某クレジットカード会社のホームページ作成を扱っていたのに、夏休み終わったら某銀行の大型システム更改に回されたのは私です。この時は、扱うシステムも全然違うものになつたので、すごく大変でした。

しかし、システム開発の世界では変化に対応する事は頻繁に起こる不可避の事象です。周囲の環境が変われば、これまでの業務知識は役に立たず、新入社員のように設計書を読み漁り、分からぬ所は誰かれ構わず聞き、ちょっと面倒くさそうな顔をされるものです。そもそも、IT業界の技術や知識も日進月歩で移り変わっちゃうので、終わりの無い勉強をし続けるのは業界の宿命とも言えます。そしてこの姿勢は、私にとって一つのアイデンティティにもなっていると思います。

私は今年、協力隊の任期を終え、「町のシステム屋さん」として勉強の宿命に再度身を置きます。ただ、今回は協力隊の任期という形で、町の課題のお手伝いをしながら、大きな変化に対する準備期間を頂きました。とてもありがたい制度です。みなさま今後ともどうかよろしくお願ひします。



きわめびと

発掘!

麹や麹調理料など発酵食品を研究。佐久の郷土食「おなつとう」に注目する発酵女子。

早苗さん

苗さんがいま取り組んでいるのは「元祖おなつとう」（と、早苗さんは呼んでいる）づくり。試行錯誤を重ね、最近ようやく「こんなものかなあ？」とほぼ満足する味に近づいてきた。

早苗さんが「元祖おなつとう」を作りはじめたのは実は最近のこと。この町の旧家に代々伝わるおなつとうに出会い、そのおいしさに目を見開かれた。「それが砂糖の入っていない、麹の甘味とう一味だけの絶品のおなつとうでした」

それが佐久地方でかつてよく作られていたという雁喰豆（黒豆の一種）の入った、「元祖おなつとう」だった。

「美味しくて栄養価もあり、腸活もできてお肌にもいい。こんな素晴らしい郷土食を食べない手はないと思います。みなさんが作って食べるようになつたら、町中元気でお肌のきれいな人ばかりになるかもしませんね（笑）」

苗さんがいま取り組んでいるのは「元祖おなつとう」（と、早苗さんは呼んでいる）づくり。試行錯誤を重ね、最近ようやく「こんなものかなあ？」とほぼ満足する味に近づいてきた。

「でも、いろいろ食べているうちに、どれがどれだかわからなくなっちゃって（笑）」。



あくつ さなえ
阿久津 早苗さん

1963年佐久穂町生まれ。東京の短大で栄養士の資格を取った後、郷里に戻り、一般企業に就職。昨年、東京で開講された三つの発酵セミナーに参加し、「発酵食品ソムリエ」、「麹クリエーター・マスター」の資格を取得した。おなつとう、甘酒の他に塩麹、醤油麹、黒豆麹、醤（ひしお）、麦味噌、米味噌、奈良漬、梅干し、ヨーグルト、発酵バターなどを作り、「発酵ライフアドバイザープロフェッショナル」の資格も持つ。家族は夫と犬2匹。小諸市在住。

「『元祖おなつとう』の特徴は黒豆麹（麹菌をかけて発酵させた黒豆）が入っていることです。が、その絶妙の美味しさの秘密も黒豆麹にあると思います」と早苗さん。この地方ではおなつとうに煮豆や甘納豆を入れて発酵させたものだけのプレーンなおなつとうだった。

「でも、元々は黒豆麹の入つたものがこの地方のおなつとうだつたんじゃないでしょうか。ところも、おなつとうはお正月のハレの食べ物でしたから」

それが正月以外にも食べられるようになり、様々なアレンジが加えられるようになったので、はないかと早苗さんは推測する。おなつとうという不思議な呼称については、「諸説あるようだ

「『元祖おなつとう』の特徴は黒豆麹（麹菌をかけて発酵させた黒豆）が入っていることです。が、その絶妙の美味しさの秘密も黒豆麹にあると思います」と早苗さん。この地方ではおなつとうに煮豆や甘納豆を入れて発酵させたものだけのプレーンなおなつとうだった。

「でも、元々は黒豆麹の入つたものがこの地方のおなつとうだつたんじゃないでしょうか。ところも、おなつとうはお正月のハレの食べ物でしたから」

「主催している団体の旗振り役が小泉武夫さんだとわかつてこれは行かなくつちゃつて」

小泉武夫さんの発酵に関する本は愛読書だった。講座は月二回、計十二回開かれた。

「受講して発酵の原理がわからず、発酵の世界が見えてきました。発酵が微生物の仕業だということもわかつて、その面白さに引き込まれました」

「『元祖おなつとう』を作るのは週に一度ほど。ご飯と麹の量、湿度、時間などいろいろ試しているが、まったく合格といつてくれなかっただ。毎朝おなつとう入りヨーグルトを食べる日課だ。

「美味しくて栄養価もあり腸活もできてお肌にもいい。こんな素晴らしい郷土食を食べない手はないと思います。皆さんができるようになつたら町中元気でお肌のきれいな人ばかりになるかもしれませんね（笑）」



「元祖おなつとう」に出会って発酵熱はますます高まっている。
「佐久地方にしかない食べ物というのも誇らしいですね」

ではなく、麹菌が生み出す酵素がデンプンを糖化させること、麹菌も体にいいが（腸の中で食物繊維に似た働きをする）、麹菌が生み出す酵素が体にいいところも学んだ。

「『元祖おなつとう』に出会って感じたうま味も麹菌が生み出す酵素が黒豆のタンパク質を分解してアミノ酸＝うま味成分に変えるからなんですね」