



高野町祇園祭

- 主な記事 特集① 佐久穂の食材でごちそうをつくろう……………2～5p
- 特集② 新庁舎建設基本設計案に関する意見公募の結果……………6～7p



# 佐久穂の食材で ごちそうを作ろう



佐久穂町には四季折々で素晴らしい食材がたくさんあります。町民の皆様がよくご存じの食材もあれば、あまり知られていないけど素晴らしいものもあります。今回は特集では、佐久穂町の食材だけを使って、美味しい料理を作ってみました。今回ご紹介する料理は、シンプルで素材の味を引き出すようなもので、手間もそれほどかかりません。参考にさせていただき、記念日や来客の折にお試しいただければ幸いです。

## 今回作った料理

- ◆ ガスパッチョ (トマトの冷製スープ)
- ◆ 養殖オオイワナを使ったカルパッチョ
- ◆ 町内産豚肉ロースの酒粕漬け焼き
- ◆ 黒うどんのサラダパスタ風

## レシピ (4人前) とおいしく仕上げるコツ

### ◆ ガスパッチョ



#### 材 料

トマト大2、きゅうり2分の1本、ピーマン1個、塩小さじ1、お酢大さじ1 (お好みで調整して)、オリーブオイル大さじ1、バジルやミントの葉があれば飾りに使う

#### レシピ

- ・ トマト、キュウリ、ピーマンをすべて一口大に切り、ミキサーにかける
- ・ 時間に余裕があれば、冷蔵庫に入れて冷ます
- ・ 塩、お酢、オリーブオイルを入れて味を調整する
- ・ スープ皿などに入れて、仕上げにオイルをたらし (分量外)、バジルやミントの葉を飾る



**管理栄養士コメント** トマトはリコピンが豊富です。リコピンは体内でビタミンAになります。優れた抗酸化作用があり、老化を抑制するはたらきがあります。キュウリは栄養のない野菜として知られていますが、近年の研究ではキュウリに含まれる「ホスホリパーゼ」という脂肪分解酵素が注目されています。脂肪燃焼効果と代謝向上の効果があります。また、キュウリは身体を冷やす性質があるのでこの暑い夏に良いですね。

## ◆オオイワナのカルパッチョ



### 材 料

オオイワナの半身（予約をすれば八千穂漁業で3枚に卸して骨を取り皮をはいでくれます）、  
醤油大さじ1、日本酒大さじ1、  
ピーナツオイル（オリーブオイル、ごま油でも可）大さじ1、  
ディルなどのハーブ類や葉物類

### レシピ

- ・オオイワナは5ミリ幅くらいにそぎ切りにして、お皿に並べる
- ・日本酒は鍋にかけてアルコールを飛ばして冷ましておく
- ・醤油と日本酒を混ぜイワナに回しかける
- ・仕上げにオイルをかけて、飾りにハーブや葉物を小さくちぎり全体に散らす



**管理栄養士コメント** 魚は、体づくりに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類を多く含みます。特にイワナは脂質が少なく、たんぱく質が豊富です。

## ◆豚肉ロースの酒粕漬け焼き



### 材 料

豚肉ロースとんかつ用4枚、  
酒粕大さじ2、味噌大さじ2

### レシピ

- ・豚肉は筋切りをしておく（赤身と脂身の間に切れ目を入れる）
- ・酒粕はレンジに20秒くらいかけて柔らかくしておき味噌とよく混ぜ合わせる
- ・豚肉1枚の片方に酒粕と味噌を混ぜたものの5分の1程度を満遍なく塗り塗ったほうを下にしてお皿に置く。上になった側にも酒粕味噌を塗り、その上に豚肉を載せ、上になった側にも塗り、また豚肉を載せ、全て終わったらラップをかけて、冷蔵庫に入れ12時間以上寝かしておく
- ・豚肉を取り出し酒粕味噌をざっと落として、魚焼きグリルの弱火で焼いていく。豚肉は火を通しすぎると、身が固くなってしまうので注意をする



**管理栄養士コメント** 豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は主食に多く含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあり、疲労回復に効果的です。

## ◆黒うどんの サラダ パスタ風



### 材 料

くろうどん（お米でいうと玄米のようなうどん）、葉物野菜数種類（今回は水菜、春菊、レタスを使用）を両手いっぱいくらい、ネギ1本、醤油大さじ1、ゴマ油大さじ2

### レシピ

- ・お鍋にお湯を沸かし、黒うどんをラベルの指定時間通りに茹でる。
- ・葉物野菜は食べやすい大きさに切り、水にさらしてから、よく水を切る
- ・ネギを小口切りにして、フライパンにごま油を敷き、弱火でじっくりと炒める。醤油を入れて、香りをだしたら、火を止める
- ・茹で上がったうどんを水にさらして、ぬめりを取ってよく冷やす  
うどんの水をよく切り、葉物、ネギ油とよく和える



**管理栄養士コメント** 麺が主食の時は麺だけの食事になりがちで栄養バランスが崩れやすくなります。野菜たっぷりのサラダうどんにすることで野菜不足を防ぐことができます。また、野菜をいっしょに摂ることで炭水化物だけの食事よりも血糖値の上昇を緩やかにします。

## 今回の料理を試食した地域おこし協力隊炭谷茜さんの感想

佐久穂町に暮らし始めて「季節は待ってくれない」ということを、畑を通して実感しています。食べきれないキュウリにナスに、ズッキーニ、容赦なく季節は押し寄せてきます。だからこそ、飽きないように工夫している佐久穂町の皆さんは、暮らし上手ですね。今日いただいたガスパチョも定番夏野菜をアレンジ、和え麺にはネギ油で中華テイスト、お刺身にはワインとディルでフレンチ風、信州なじみの酒かす味噌でアクセント。普段のなじみの食材に、ちょこっと変化球、そんな楽しみ方を少しずつつけていきたいなと思います。



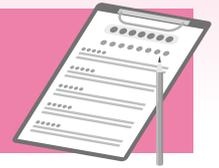
(試食会の様子)

### 食材の入手先

- お野菜、黒うどん (佐久穂町農産物直売所 佐久穂町高野町720-5 ☎0267-86-5350)
- 豚肉 (きたやつハム直売所 佐久穂町大字畑4717-4 ☎0267-88-3986)
- オオイワナ (八千穂漁業 ☎0267-88-4185 オオイワナは電話にてご予約ください)

■ 今回、残念ながら佐久穂町産ではなかったもの  
(下記のもの以外、全て佐久穂町産のものを使用しました)  
・オイル類 ・塩 ・酢

## 新庁舎建設基本設計案に関する 意見公募（パブリックコメント）の結果



平成30年2月から株式会社宮本忠長建設事務所に業務委託をし、設計を進めてきた新庁舎建設基本設計案につきまして、平成30年6月21日から平成30年7月13日の間、住民の皆様からの意見公募を実施いたしました。

住民の皆様からいただいたご意見と、意見に対する町の考えは次のとおりです。貴重なご意見をありがとうございました。（提出件数12件（提出者数8名））

	ご意見等（要旨）	意見等に対する町の考え方
1	木材の利用が少ないと感じる。床・家具等への利用もお願いしたい。町の70%以上を占める森林の利用には理念も必要。代表的な樹種「カラマツ」「シラカバ」「ナラ」「カツラ」等の展示的な使用も望みたい。	木材の利用については、町の林業政策に鑑み、特に力を入れているカラマツ材を住民の皆様に見ていただけるエリアで、可能な限り使用していく計画です。新庁舎建設においては、木材使用量の多さだけでなく、複数の設計士からの助言を基に、公用施設として求められる耐火性・耐久性・メンテナンス性・執務室としての利便性・樹種の性質等も考慮しバランスのとれた計画とさせていただきます。なお、ご意見いただいておりますように、家具等の木材利用については今後検討をさせていただきます。
2	玄関・カウンターは、すべてカラマツ材（佐久穂町のシンボル）を使用されたい。	ご意見のとおり、玄関周りやカウンターに、カラマツ材の利用を検討いたします。なお、新庁舎は、防火対策にも万全を期す計画であり、玄関周りにおいても全面カラマツとはなりません。可能な限りカラマツ材を利用していく考えです。
3	喫煙スペースを作ってほしい。税金を払って、町のためにもなっている。	公用施設である役場庁舎には、乳幼児・児童生徒・病中病後の方など、様々な方が来庁されます。当町は健康福祉課を中心に町民の皆様の健康維持に力を入れており、受動喫煙の防止は行政の責務であるとも考えております。ご理解ご協力をお願いいたします。
4	庁舎と車の流れについて、国道141号からの出入りについては、千曲川右岸等の車は別の道を利用していると思われるので、車の動きに合わせた道路の確保にご配慮いただきたい。さらには、新しい自動車道の車列も加わると考えられるので。	庁舎敷地周辺の道路整備については、都市計画法等との関連から、同時整備ができません。新庁舎整備後、交通量の変化を見るとともに、近隣の方のご意見もお聴きしながら、必要な道路整備を計画していきたいと考えております。なお、庁舎敷地内の通路については、新庁舎建設委員会からの答申を重視し、歩行者の安全性に十分な配慮をしております。
5	今回の計画、利便性やユニバーサルデザインに対し、密に計画していると思ったが、建築施工能力やそれに伴う建設コストをどう考えているか。学校建設時には、技量や建設コスト削減の不備により、当初予算よりも大幅に増額されていた。他市町村では、県内大手ゼネコンと地元業者が共同企業体を組むことによりイニシャルコストの削減に繋がっていると聞く。地元企業を育て町の発展に繋がる良い機会。発注形態の精査を十分に行っていただきたい。	町議会並びに新庁舎建設委員会からも統合小中学校建設時の設計工事発注方式による建設費の増額については、厳しいご指摘をいただいております。学校での建設費増額の要因を確認したうえで、新庁舎の建設コストについては厳しく精査をしております。経済状況等に左右される場合もありますが、厳しい目で建設を進めてまいります。なお、新庁舎建設の工事発注においては、建築規模に見合う事業者の等級格付・施工実績・入札形態等を示すとともに、地元企業も参画できるよう努めてまいります。

6	<p>庁舎の壁にしらかばちゃん・恋人の聖地を描いて、婚姻届を提出される方が、これをバックに記念写真が撮れるように検討いただきたい。</p>	<p>届出窓口の住民税務課と相談しながら検討させていただきます。</p>
7	<p>柔軟に改装できる配置として、町長室や会議室も含めて計画してもらいたい。</p>	<p>ご指摘のとおり、執務室に限らず他の諸室についても、後の変更も想定しながら配置するとともに、できる限り改装が簡単な仕様を検討してまいります。</p>
8	<p>窓口について、現行の林務係は外部から見えにくい。執務室の形状からやむを得ないこともあるが、執務室内の配置については部署ごとに工夫いただきたい。</p>	<p>執務室の形状もあり全ての係を窓口近くに配置できませんが、住民の皆様にご不便をおかけしないよう部署ごとに窓口業務のあり方を検討してまいります。</p>
9	<p>地方自治法では、「議会は、議員の調査研究に資するため、図書室を附置し官報、公報及び刊行物を保管して置かなければならない。」とされ、一般にこれを利用させることができることも規定している。一般利用も考慮した配置計画を求める。</p>	<p>本設計における議会図書スペースについては、議会と協議のうえ検討してまいりました。ご指摘の、図書スペースを一般の方も利用できるという規定については、再度、議会と協議してまいります。</p>
10	<p>議会図書室に役場図書室の機能も持たせ、職員の調査研究の支援を行うことは有益であるがいかがか。</p>	<p>職員が必要とする図書等については、図書室として専有はせず、会議室・庁議室・執務室等に備える計画であります。</p>
11	<p>本計画では、町長室に一般町民等が訪れるためには執務室内を歩いていかなければならない。町民に開かれた町長室を考える上では、好ましくないのでは。</p>	<p>現町長室のように通路から直接入れる配置は、危機管理上問題があると専門家から指摘を受けております。接客のマナーとしても職員が町長室までしっかりとご案内することが適切であるとの考えから、本計画とさせていただきます。</p>
12	<p>建物の考え方及び設計は素晴らしい。しかし、建設場所が千曲川の近くであることが不安。建設予定地隣接の婦人研修センター付近は浸水想定区域になっていないが、現庁舎敷地は50cm未満、庁舎敷地周囲は50cmから1mの浸水想定区域となっている。新庁舎の位置は浸水想定区域から少し離れた高台、旧西小学校や茂来館周辺などの考えはないか。</p>	<p>新庁舎の位置については、新庁舎建設委員会において議論を重ねて決定していただきました。住民説明会においても説明させていただきましたが、以下に基本的な考え方をお示いたします。【位置の決定にあたっては、災害について相当程度議論をしてきましたが、庁舎の役割は災害時だけでなく、いくつもの役割があります。法律にも、住民の利用に最も便利であるように考慮しなければならないとされているため、一つの視点で決定するのではなく客観的に比較検討する必要があります。熟慮の結果、比較採点表を用いて新庁舎の位置を決定することになり、項目としては、地震・浸水・延焼・アクセス性（災害時の物資輸送影響含）・公共連携・経済連携・病院福祉連携・財政負担・工期・効率性・敷地の適正・日照・周辺環境保全等としました。新庁舎の位置の決定は、この比較採点表を用いて各委員が個々に点数をつけ、総点にて決したものです。なお、防災面の不安については、建築士や防災の専門家とも協議を行っております。昨今の想定外の降雨災害等も考慮しなければなりません、一か所のみで災害対策を考えていくこと自体が危険であるため、町の災害発生時等業務継続計画で示しているとおり、現庁舎や新庁舎だけでなく茂来館においても災害対策本部等が設置できるように整備することが大切であるとの考えに至っております。】</p>

# 大雨・集中豪雨の時期です 対策は万全ですか？

台風、局地豪雨などの、大雨による災害が心配な時期になりました。  
災害を防止し、安全な生活を守るためには、町民一人ひとりの協力が必要です。

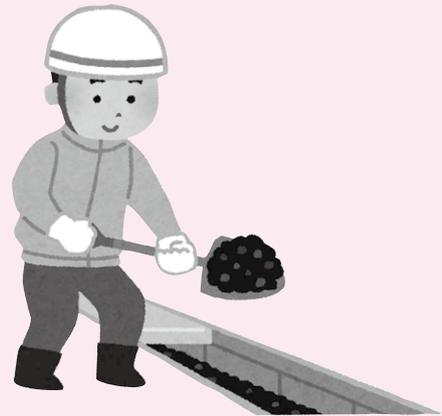
## ■日頃の対策

### 河川・水路の清掃

河川・水路に土砂やゴミ等が溜まっていると水の流れを妨げて、災害の原因になります。日頃から堰さらい・草刈りなど行なってください。

### どこの土嚢等の準備

いざという場合に備えて、各地区での土嚢の準備をお願いします。土嚢袋、砂等が必要な場合は役場へ申請してください。



## ■事前の対策

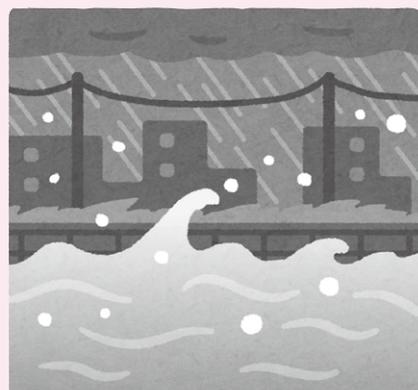
大雨警報発令など大雨が予想される時は、早めに対策をお願いします。  
(河川が増水した後では大変危険です)

### 水門等の管理

- 河川から水路への取り入れ
- 幹線水路から水路への取り入れ
- 水路から田への取り入れ

### 排水の管理

土砂吐けや田の尻水口の管理をお願いします。水路の上や周りに物を置いてあるような場合は、すぐに片付けてください。



## ■災害発生時の対応

河川や道路、農地等に被害があった場合は、区長さんを通して、役場 建設課 (☎88-2525) に連絡してください。  
(連絡が遅れると災害復旧工事ができなくなる恐れがあります)



# 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？

就学や学校生活に悩んでいる

最近、良く眠れない

仕事がうまくいかない

借金問題が解決しない

人間関係でトラブルを抱えている

つらいから死にたい

「誰かに聴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。

平成30年8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
<b>◆こころや体の健康に関する相談◆</b>			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 保健係※	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	
<b>◆こころや自死に関する相談◆</b>			
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
<b>◆障がい者等に関する相談窓口◆</b>			
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	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
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・保健係※	86-2528	
<b>◆生活・福祉に関する相談窓口◆</b>			
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	
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	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
<b>◆子どもや青少年に関する相談窓口◆</b>			
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 子ども課 子育て支援係・学校教育係※ 佐久児童相談所	86-4940 67-3437	月～金（祝日除く） 8:30～17:15
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
<b>◆経営や倒産に関する相談窓口◆</b>			
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	月～金（祝日除く） 9:00～17:00
	法テラス長野	050-3383-5415	
<b>◆消費生活に関する相談窓口◆</b>			
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
<b>◆人権に関する相談窓口◆</b>			
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） 8:30～17:15
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	
<b>◆女性のための相談窓口◆</b>			
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	女性被害犯罪ダイヤルサポート110	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※ 健康福祉課 保健係※	86-2527 86-2528	
<b>◆高齢者の相談窓口◆</b>			
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	
<b>◆農業に関する相談窓口◆</b>			
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。



9月10日から16日まで自殺予防週間です。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）

# 踏み出す一歩 ～運動習慣を身につけよう～

## シリーズ化第六弾

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などをシリーズでご紹介しています。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。今回は足を踏み込む運動（ランジ動作）を行っていきましょう！！



## 足を踏み込む運動

### 1. 効果

- 太もも、お尻の筋力アップ
- 股関節柔軟性の改善
- バランス能力の向上

### 2. やり方 (図1)

- ①大きく前に1歩踏み出し4秒間、姿勢を維持します。  
(膝は軽く曲げるだけでも運動になりますので、無理に曲げすぎないようにします)
- ②曲げる時はつま先と膝が真っ直ぐ前を向くようにしましょう。
- ③膝を曲げた姿勢からゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ④運動中は体ができるだけ真っ直ぐになるように意識します。
- ⑤左右の足で5回ずつ、合計10回行いましょう。



図1

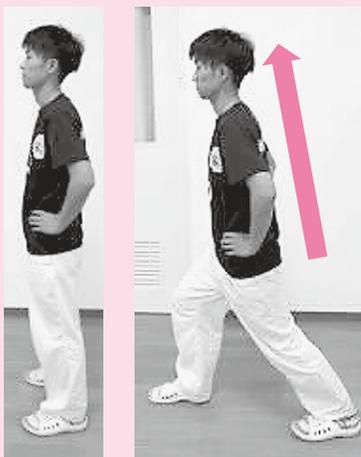
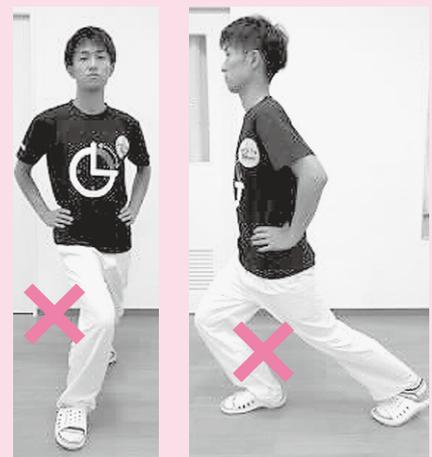


図2



図3



### 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。
- ふらふらしてしまう場合は壁や物につかまって行いましょう (図2)。
- 膝が内側を向いたり、膝がつま先より前に出ないように注意しましょう (図3)。

佐久穂町立千曲病院 リハビリテーション科

# 挑戦する部活

## 第5回 ソフトテニス部

校庭の一部、ネットに囲われた4面のよく整備されたテニスコートでは、男女合計40名の元気な声が響き渡る。女子テニス部は団体戦、東信大会で優勝を果たし県大会に進出した。男子テニス部はダブルス個人戦で、県大会に出場を果たす。恵まれた練習環境に加えて、先生の指導が分かりやすく的確で練習によって実力がどんどんついていき強くなっているのではないかと女子部部長の滝中さんは分析する。7年生から9年生までほぼ同じメニューで練習を行い、厳しいなかでも和気あいあいと楽しそうな練習風景が印象的であった。

ソフトテニスは、硬式テニスとは異なり、ダブルスが基本となる。前衛と後衛というポジションに分かれて、それぞれが自分の役割をこなしていく。練習の中でパートナーとの信頼関係ができてくると、1+1が3や4になってくるのがダブルスの魅力だ。厳しく効率的な練習で強くなっているテニス部の今後の活躍が楽しみである。



### information

News

#### 佐久穂中学校卓球部北信越大会出場！

■問合せ 教育委員会学校教育係 ☎0267-86-4940

佐久穂中学校卓球部が県大会で優秀な成績を収め、石川県加賀市で開催された北信越中学校総合競技大会に出場しました。

7月23日に部員全員で町長を表敬訪問し、大会出場の抱負を語り、大会での健闘を誓いました。

#### ■団体戦（県大会準優勝）

9年生 須田大雅 佐藤駿介  
小松敏輝 佐藤中介

8年生 今井亮大 荻原弦侑

7年生 石井勇多 阿部遼太郎

#### ■個人戦（県大会5位）

9年生 小松敏輝 佐藤中介



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

7月24日に3名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

\*平成30年3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

■『9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：9月11日(火)

乳児10:00～10:45 (受付 9:30～10:00)

幼児11:00～11:45 (受付10:45～11:00)

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：各10組程度 ※事前の申し込みが必要です。

申込期間：8月21日(火)～9月5日(水)

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。

■『子育てママの就労相談』

～女性就労支援員による就労相談～

日 時：9月20日(木) 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お母さん

事前申し込み・相談料は必要ありません。お子さん連れでのご相談もお気軽にお越しください。

■『おしゃべりルーム ひなたぼっこ』

～テーマに沿って親子あそびや

おしゃべりを楽しむ会～

テーマ：「みて、きいて、楽しもう!」

日 時：9月7日(金) 10:00～11:00

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

■『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：9月26日(水) 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

information

お知らせ

## 空き家対策事業補助金

■ 問合せ 総合政策課政策推進係 ☎0267-86-2553

### 事業概要

町では空き家、空き地の活用による移住・定住を促進するため空き家対策事業補助金を交付しています。制度の概要は次のとおりです。

事業	内容	補助率	補助上限	補助要件
空き家整備	空き家の家財道具処分等に対する補助（※）	1 / 2	10万円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・工事等施工者が佐久穂町内の業者であること</li> <li>・補助金交付決定前に着工していないこと</li> <li>・年度内に事業が完了すること</li> </ul>
空き家改修	空き家の水回り、内装、屋根、外壁等の改修に対する補助（※）		50万円	
空き家解体	年間を通じて居住されていない空き家の解体に対する補助（※）			

※事業完了後に町の空き家・空き地バンクへの登録が必要です。ただし、解体事業で跡地の提供先が決まっている場合は登録不要です。

### 詳細ホームページ

・検索ワード「佐久穂 空き家」で検索 ・QRコード



お知らせ

## 住宅用地取得・住宅新築助成金

■ 問合せ 総合政策課政策推進係 ☎0267-86-2553

### 事業の概要

佐久穂町に定住のために住宅用地を取得する方や、町内建築業者により住宅を新築する方に対して、住宅用地取得、住宅新築助成金を交付します。

### 事業の助成対象と助成額

- ・町内に定住のための住宅用地を取得した場合 ⇒ 土地取得金額の3分の1以内（上限100万円）
- ・町内に定住のための住宅を新築した場合 ⇒ 建築工事費の10分の1以内（上限50万円）加算措置をすべて満たすと合計額は100万円

### 加算措置の内容

- ・義務教育終了前の子どもがいる世帯（出産前で母子手帳交付世帯含む）10万円

- ・夫婦のいずれかが45歳未満の婚姻世帯 10万円
- ・町産木材使用（延べ面積1㎡あたり0.01㎡以上）10万円
- ・町産石材使用（1㎡以上）10万円
- ・白壁や和瓦が印象的な、日本の集落景観を尊重する建築様式 10万円

### 助成期間

平成30年4月1日～平成33年3月31日（3年間）

### 詳細ホームページ

- ・「佐久穂町 住宅用地」で検索
- ・QRコード



information

おしらせ

マツタケの生産者及び販売される皆様へ

■問合せ 長野県佐久地域振興局 林務課普及係 ☎0267-63-3154 佐久穂町役場 産業振興課 林務係 ☎0267-88-2529

マツタケを採取・出荷・販売する全ての方へ。

佐久穂町は現在、全ての野生きのこについては、出荷販売など制限されていますが、平成27年11月からはマツタケのみ条件付きで解除されました。

マツタケの制限解除にかかる主な条件は、出荷前検査、定期検査を佐久地域振興局で行い、検査結果が基準値以下であれば出荷・販売できます。また、確認検査においては50bq/kg以下で、出荷・販売ができます。

■集出荷、販売管理の徹底

- ・生産者台帳（生産者の住所、氏名、採取場所）等の整備、保管をしてください。
- ・適正表示（品目・採取地・採取日・採取者の表示）

【表示例】（採取日が複数の際は全ての日を記載）

品目：マツタケ	採取地：佐久穂町
採取日：H30.9.10	H30.9.11
採取者：○○○○、(出荷者)○○○○	

■マツタケ販売者の皆様へお願い

- ・町から検査用の検体を求められた場合、ご協力をお願いいたします。
- ・出荷先(直売所・市場)から、台帳整備に必要な内容について、届出を求められますので、必ず届出をしてください。
- ・消費者や飲食店へ直接販売する時は、販売先等を記載した出荷台帳を整備する必要があります。

■佐久地域の野生きのこの出荷制限状況

小諸市、佐久市、小海町、南牧村は佐久穂町と同じで、マツタケのみ条件付きで解除できる状況です。軽井沢町、御代田町はマツタケを含む野生きのこすべてが制限されている状況です。

川上村、南相木村、北相木村、立科町は制限がありません。

放射性物質の検査についてなどご不明な点等ございましたら、長野県佐久地域振興局林務課普及係（電話63-3154）または、佐久穂町役場産業振興課林務係（88-2529）までお問い合わせください。

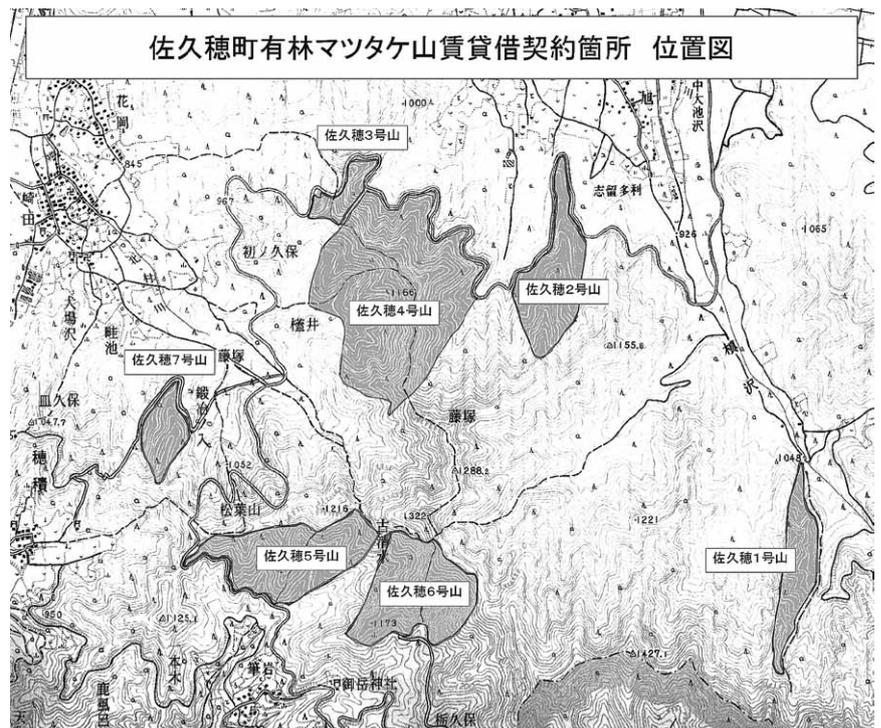
おしらせ

町有林のマツタケ山への立入禁止について

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-88-2529

佐久穂町では、町有林マツタケ山（別図）において、土地賃貸借契約を締結しますので、平成32年3月31日まで区域内への立ち入りが禁止となります。

当該箇所へは、契約関係者以外が誤って入山しないように看板・ナイロンテープ等で立入禁止の表示をしています。無許可での立ち入りは法律で禁止されていますので皆様のご理解とご協力をお願いします。



お知らせ

## 後期高齢者医療保険料について

■問合せ 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 住民税務課国保年金係 ☎0267-86-2527

### 後期高齢者医療保険の保険料について

#### 1) 平成30年・31年の保険料率が決まりました。

均等割額 40,907円

所得割額 8.30%

#### 2) 後期高齢者医療保険料の計算方法について

計算例) 夫190万円、妻85万円の年金所得世帯の保険料額計算の場合

##### ①均等割額の計算

年金額年金控除 - 特別控除 = 総所得

夫 190万円 - 120万円 - 15万円 = 55万円

妻 85万円 - 85万円 = 0円

被保険者 + 世帯主の総所得額 < 33万円 + (27.5万円 × 被保険者数)

夫 55万円 + 妻 0円 < 88万円 → 5割軽減

夫 40,907円 × 5割軽減 = ①20,453円

妻 40,907円 × 5割軽減 = ①20,453円

##### ②所得割額の計算

年金額 - 年金控除 - 基礎控除 = 賦課金額

夫 190万円 - 120万円 - 33万円 = 37万円

妻 85万円 - 85万円 = 0円

賦課金額 × 所得割 = 所得割額

夫 37万円 × 8.3% = ②30,710円

妻 0円 × 8.3% = ②0円

##### ③均等割額と所得割額の合計が年間保険料額

均等割額 + 所得割額 = 年間保険料額

夫 ①20,453円 + ②30,710円 = 51,100円

妻 ①20,453円 + ② 0円 = 20,400円

※年間保険料額の100円未満の端数は切捨てされます。



お知らせ

## 高額介護合算療養費について

■問合せ 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 住民税務課国保年金係 ☎0267-86-2527

1年間（8月から翌年7月まで）の医療費が高額になった世帯に「介護保険の受給者」がいる場合で、医療保険と介護保険の年間の自己負担額の合計額が下の表の限度額を超えた場合は、申請により超えた分が支払われます。（支給基準額500円を超えた場合に限る。）

区 分		医療+介護世帯単位の限度額
現役並 所得者	課税標準額690万円以上	212万円
	380万円～690万円未満	141万円
	145万円～380万円未満	67万円
一 般		56万円
区 分 II		31万円
区 分 I		19万円

なお、高額療養費が支給されている場合は、その額を差し引いた額になります。また、該当される方のみ申請のお知らせをします。

information

お知らせ

高額療養費の見直しについて

■ 問合せ 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320 住民税務課国保年金係 ☎0267-86-2527

国民健康保険（70歳以上）・後期高齢者医療保険の高額療養費の見直しについて

医療費の自己負担額限度額について、平成30年8月から見直しされます。

区分		自己負担限度額（月額）	
		①外来	②外来+入院
現役並所得者	課税標準額690万以上	252,600円+(医療費-842,000円)*1% (140,100円) ※	
	380万から690万未満	167,400円+(医療費-558,000円)*1% (93,000円) ※	
	145万から380万未満	80,100円+(医療費-267,000円)*1% (44,400円) ※	
一般		18,000円 (144,000円) ☆	57,600円 (44,400円) ※
区分Ⅱ		8,000円	24,600円
区分Ⅰ			15,000円

①外来 個人単位

②外来+入院 世帯単位

※同じ医療保険で過去12ヶ月以内に外来+入院の限度額を超えた支給が4回以上あった場合に（ ）内の限度額。

☆8月から7月までの1年間の外来個人の自己負担額の合計が、年間上限額（144,000円）を超えた分も高額療養費として支給されます。

75歳の誕生月の自己負担限度額の特例

月の途中で75歳の誕生日を迎えたことにより被保険者となる方の個人単位の自己負担額は、75歳の誕生月に限り2分の1に調整されます。（1日生れの方、障害認定で加入の方は除く。）

お知らせ

《注意喚起》秋以降のリンゴ黒星病（DMI剤耐性菌）の発生にご注意ください!!

■ 問合せ 農業改良普及センター ☎0267-63-3167 JA佐久浅間南北部営農センター ☎0267-82-9032

平成29年秋以降に県外から導入したりんご苗木で、特効薬であるDMI剤（別表参照）に耐性を示す黒星病の発生を確認しました。

黒星病の耐性菌がまん延すると、甚大な被害を及ぼす恐れがあります。県では、発病した苗木の処分や防除の強化に取り組んでいます。以下の点に留意してまん延防止に努めてください。

1. 秋期に雨が多い場合は、黒星病の発生が増加します。気象経過を考慮し、10月上旬頃まで耐性菌の発生に考慮した薬剤防除を行いましょう。
2. りんご園地を定期的に巡回し、黒星病の発生状況を確認しましょう。特に、平成29年秋以降に県外から導入した苗木とその周辺の木は発病の有無をしっかりと確認してください。
3. 発病した葉は翌年の伝染源になります。摘み取って袋等に入れてほ場外に持ち出し、焼却または土中に埋めるなど適正に処分してください。
4. 県外から導入した苗木において発生が見られる場合は、速やかにお近くの農業改良普及センター又はJAまでご連絡ください。

5. 県外から苗木を導入する場合は、健全な苗木あることを確認してください。

	主な農薬名
使用しない農薬 DMI剤	アンビルフロアブル、インダーフロアブル、オンリーワンフロアブル、スコア顆粒水和剤、ブローダ水和剤（混合剤）、マネージM水和剤（混合剤）
保護殺菌剤の加用が必要な農薬 Qol剤	スクレアフロアブル、ストロビドライフフロアブル、フリントフロアブル、ファンタジスタ顆粒水和剤

※薬剤の選定に当たっては、普及センター（0267-63-3167）又はJA（0267-82-9032）へ相談してください。

●黒星病の病徴



information

おしらせ

## 生産性向上特別措置法に基づく先端設備等導入計画について

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-88-3956

平成30年6月6日に、中小企業の労働生産性向上を柱の一つとする生産性向上特別措置法が施行されました。佐久穂町でも、この法律に基づく導入促進基本計画を策定し、6月19日に国から同意を得て、事業者からの先端設備等導入計画の申請受付を開始しました。これにより、先端設備等導入計画を作成し、町の認定を受けた事業者は、固定資産税の特例軽減(※)等の支援措置を活用することができます。※町では、認定を受けた「先端設備等導入計画」の中で一定の条件を満たす設備を導入した場合、該当する償却資産にかかる固定資産税を3年間ゼロとすることで、町議会6月定例会で議決いただきました。

### 【佐久穂町 導入促進基本計画】

◆計画期間 平成30年6月19日から3年間

### 【先端設備等導入計画の申請について】

◆対象となる中小企業者

中小企業等経営強化法第2条第1項で規定する「中小企業者」が対象です。

### ◆先端設備等導入計画の主な要件

- ・計画期間=計画認定から3年、4年又は5年
- ・計画期間内において、基準年度比で労働生産性が年平均3%以上向上すること。

### ◆先端設備等の種類

労働生産性の向上に必要な生産、販売活動等の用に直接供される設備

【設備の種類】 機械装置、測定工具及び検査工具、器具備品、建物付属設備、ソフトウェア※売電等を目的とする太陽光発電設備は除く

### ◆計画内容

- ・国の導入促進指針及び佐久穂町導入促進基本計画に適合するものであること。
- ・先端設備等の導入が円滑かつ確実に実施されると見込まれるものであること。
- ・認定経営革新等支援機関（商工会等）において、事前確認を行なった計画であること。

※詳しくは町ホームページをご覧ください。担当係までお問い合わせください。

おしらせ

## 佐久穂町ふるさと応援寄附金返礼品協力事業者を募集します

■問合せ 住民税務課 ☎0267-86-2526

佐久穂町では、町外に暮らす町出身の方々や都市圏等に暮らす人々と町をつなぐことで、町を気にかけて応援してくれる人や、町の物産や風土に魅力を感じる佐久穂ファンを増やしていくことを目的に、ふるさと応援寄附金事業を行っています。

ふるさと応援寄附金で寄附された方への返礼品として商品やサービスを提供していただける事業者を募集いたします。

●返礼品は、町内で生産・製造・加工又は販売されているもので、寄附金額1万円～30万円、返礼品価格（送料・税込み）3千円～9万円の範囲で寄附額に応じた区分により募集します。商品券等の金銭類似性の高いもの、家電や貴金属等の資産性の高いもの、寄附額に対し返礼割合が3割を超えるもの等でないことが条件となります。

※応募条件の詳細は、「佐久穂町ふるさと応援寄附金に伴う返礼品協力事業者募集要綱」をご覧ください。

●募集期間は、8月1日～9月10日。事業者登録申込書にご記入の上、住民税務課窓口まで直接お持ちいただくか、ファックスやメールにて申し込みをお願いします。要綱及び申込書は町のホームページや役場窓口にあります。

採用決定 10月上旬（予定）

### 【お問い合わせ・お申込み先】

佐久穂町役場（佐久庁舎）住民税務課  
税務係 TEL 0267-86-2526  
FAX 0267-86-2633

## information

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 ☎0267-63-3164 健康づくり支援課 保健師 ☎0267-86-2528

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1～2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。

お知らせ

## 平成30年住宅・土地統計調査実施のお知らせ

■ 問合せ 総合政策課情報政策係 ☎0267-86-2553

総務省統計局では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約370万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査の結果は、国や地方公共団体における「住生活基本計画」成果指針の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに幅広く利用されています。

調査期間中、統計調査員が調査書類を配布いたします。調査への回答は、インターネットでの回答又は紙の調査票での回答をお願いします。

なお、調査により集められた調査票の記入内容は、「統計法」によって厳重に保護されます。統計調査員をはじめとする調査関係者が調査で知り得た内容を他に漏らしたり、統計を作成・分析する目的以外に調査票を使用することは絶対にありません。これらの行為は、「統計法」により固く禁じられていますので、安心してご回答ください。



期間中はいつでもOK! / 簡単操作!



## 【調査の流れ】



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 ☎0267-63-3164  
健康づくり支援課 保健師 ☎0267-86-2528

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** 9月4日、11日、18日、25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

■問合せ 佐久保健福祉事務所 ☎0267-63-3164  
健康づくり支援課 保健師 ☎0267-86-2528

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。

1. **日程** 平成30年9月14日(金)  
午後1時30分~
2. **場所** 佐久保健福祉事務所  
(佐久市跡部65-1)
3. **相談担当者** 精神科医・保健師
4. **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

## 土砂災害危険箇所の基礎調査を行います

■問合せ 佐久建設事務所整備課計画調査係 ☎0267-82-8272

長野県では、「土砂災害防止法」に基づき、土砂災害警戒区域及び土砂災害特別警戒区域の指定を進めてまいりましたが、自然条件や社会条件の変化があった箇所について、概ね5年毎に基礎調査を行い、必要に応じ既指定区域の見直し又は新規の区域指定を行うこととしております。

佐久穂町は、指定後5年以上が経過しているため、この基礎調査を行うことになりましたが、調査の際は、私有地へ立ち入らせていただく場合がありますので、皆さまのご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

- ▽**調査箇所**  
町内の土砂災害危険箇所
  - ▽**調査期間**  
平成30年9月~12月末まで
  - ▽**調査内容**  
斜面の状況を調査します。  
ポールやテープで測量します。
- ※調査員が土地へ立ち入る際は、身分証明書を携帯し、お声をかけさせていただきます。

## information

お知らせ

## 「こつこつ元気教室」のお知らせ

■ 問合せ 佐久穂町地域包括支援センター  
☎0267-86-1550

介護予防事業として、転倒予防、口腔機能の向上、栄養改善、閉じこもり予防などを目的とし「こつこつ元気教室」を開催します。

- 日 時：平成30年9月から平成31年2月までの間に11回を予定  
午後1時30分～午後3時30分
- 会 場：高齢者福祉施設「花の里 ふれあい」
- 受講料：無料
- 対象者：基本チェックリストの事業対象者（包括支援センターの相談員とご相談下さい）
- 申込み：参加を希望される方は、8月31日（金）までに包括支援センター ☎86-1550 へ連絡をお願いします。



お知らせ

## 秋の全国交通安全運動について

■ 問合せ 総務課庶務係  
☎0267-86-2525

## 〈期間〉

9月21日（金）～30日（日）

## 〈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。

## 〈秋の人波作戦実施について〉

9月21日（金）の朝、国道141号線八千穂庁舎前で人波作戦を実施します。交通事故防止にご協力をお願いします。

お知らせ

## 良い歯のコンクール 高齢者の部 表彰者募集について

■ 問合せ 健康福祉課 ☎0267-86-2528

10月14日（日）に開催される「福祉と健康のつどい」において、8020運動を推進する「良い歯のコンクールの表彰」を行います。高齢者の部では、次の条件を満たす方が表彰の対象となります。

- 対象条件（年齢は平成31年3月31日で起算）  
70歳以上で、現在ご自身の歯が28本残っている  
80歳以上で、現在ご自身の歯が20本以上残っている（入賞歴がある方の応募はご遠慮願います）。

## ● 申請方法

町内歯科医院を受診し、良い歯のコンクール用の調査票を書いてもらい、保健係まで申請して下さい。

## ● 受付期間

8月24日（金）から9月7日（金）まで

## ● 備考

良い歯のコンクール「三歳児の部」「親子の部」「中学三年生の部」の表彰対象者には、後日町から通知致します。

8020（はちまる・にいまる）運動とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。楽しく充実した食生活を送り続けるために、健康な歯を保ちましょう。

information

お知らせ

「法定相続情報証明制度」をご利用ください

■問合せ 長野地方法務局 ☎026-235-6611

現在、各種の相続手続きでは、お亡くなりになられた方の戸除籍謄本等の束を、相続手続きを取り扱う各種窓口にも何度も出し直す必要があります。

「法定相続情報証明制度」は、登記所（法務局）に戸除籍謄本等の束を提出し、併せて相続関係を一覧図に表した書面（法定相続情報一覧図）を出していただければ、登記官がその一覧図に認証文を付した写しを無料で交付します。

その後の相続手続きは、法定相続情報一覧図の写しを利用いただくことで、戸除籍謄本等の束を何度も出し直す必要がなくなります。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは、法務局ホームページ又は長野地方法務局へお問合せください。

お知らせ

無料法律等相談所の開設について

■問合せ 「法の日」週間実施委員会 ☎0267-67-1538

10月1日から同月の7日までの「法の日」週間に、無料で法律・人権・調停・公証に関する相談所を開設します。

金銭・土地・交通事故等の問題、成年後見、離婚・扶養・相続等家庭内のもめ事、差別・いじめ等の人権問題、遺言や任意後見契約などの公正証書に関する相談などでお困りの方はお気軽に御利用ください（秘密厳守）。

なお、ご来場の際には、相談に関する資料をお持ちください。

1. 主催

裁判所、検察庁、法務局、弁護士会

2. 日時等

10月4日(木)午前10時から午後4時まで  
長野地方・家庭裁判所佐久支部庁舎内  
(事前予約不要)

3. 問合せ先

「法の日」週間実施委員会

お知らせ

司法書士による「家賃・敷金トラブル」無料相談会を開催します

■問合せ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

■日時 平成30年9月22日(土)  
午前10時～午後4時

■相談方法

下記会場における面談相談並びに電話相談

1. 面談相談（要予約）

【相談会場】長野県司法書士会館2階

【予約受付電話】026-232-7492

【予約受付時間】平日の午前10時～午後4時

2. 電話相談

【電話番号】0120-448-788（フリーダイヤル）

■相談料 面談相談及び電話相談ともに無料です

■相談例

- ・賃貸アパートの退去時、敷金が返還されないばかりか高額な原状回復費用を請求された。
- ・家賃を1回滞納したとして立ち退きを要求されている。
- ・アパートを退出する時、借主はどこまで直す義務があるのか？
- ・賃料を値上げされたが、その金額に納得がいかない。
- ・入居者が家賃を払ってくれない。回収するにはどうしたらいいのか。

■対象 貸主側の相談、借主側の相談ともにお受けします。

information

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館  
☎0267-86-7020

●今月のおすすめ

“大活字シリーズ”

「最近、字の小さい本は読む気にならない」  
「もう少し大きな字だと読みやすいのに」  
そんな方におすすめの本が【大活字本】です。  
最近の新作本としては  
『空飛ぶタイヤ』池井戸潤／著（1～5巻）  
『流星の絆』東野圭吾／著（上・中・下巻）  
『宮本武蔵』吉川英治／著（1～6各上下巻）

字が大きいので、  
長編になると巻数  
も多くなりますが、  
「読みやすい」と  
好評です！



●とちの実おはなし会

日 時 9月8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 ほかに

★詳しくは館内チラシでご確認下さい。

お知らせ

佐久穂町総合計画審議会委員の公募

■問合せ 総合政策課政策推進係  
☎0267-86-2553

町の策定する計画について、必要な審議を行うため、佐久穂町総合計画審議会委員を若干名募集します。

応募資格：佐久穂町在住者

応募方法：応募用紙に必要事項を記入して役場総合政策課へ提出（応募用紙は総合政策課窓口、又は町ホームページ）

応募締切：平成30年9月7日(金)

その他：応募者多数の場合は選考のうえ通知します。

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

①9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、1日・15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。

申込先・・・88-2252（八千穂保育園  
園長・小林まで）

②9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。

9月の未就園児交流会は、

\*29日(土)

・三園とも 運動会です。

・プログラムの中に未就園児の皆さんの参加する「かわいいお友だち」(風車ひろい)があります。

\*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。時間は後日無線放送でお知らせします。当日、直接保育園へ、お越しください。)

お知らせ

「女性向け再就職セミナー」の開催について

■問合せ 長野県産業労働部労働雇用課  
☎0120-64-0234

女性の就労支援のため、下記のとおり再就職セミナーを開催します。

概要 「女性向け再就職セミナー」

日 時 平成30年9月10日(月)  
10:00～11:40まで

会 場 佐久平交流センター(佐久市佐久平駅南4-1)

申込み先 ☎0120-64-0234 女性の就業支援係まで

★託児があります。(無料。定員がありますのでご希望の場合はお早めにお申込みください。)



糖尿病シリーズ 第6回

—糖尿病とともに生きる—

将来的にはIPS細胞の移植などで膵臓の機能が戻り、糖尿病が治る時代が来ると思われますが、今のところ糖尿病は一度発症すると治すことはなかなか難しい病気です。でもより良くコントロールすることは可能で、コントロールが良ければ天寿を全うすることが可能です。ただし、そのためには自分の生活習慣を見直し改める必要もあるわけです。

糖尿病とともに生きるといった感覚が大切なのだと思います。医療側にとっては、糖尿病とともに生きているそれぞれ異なった個々の人たちを支えるといった気持ちが大切だと痛感しています。一言で糖尿病と言っても一人一人病態が違いますし、人生観、そして生きていく環境がそれぞれ異なるからです。

私たちはストレス社会で生きています。現代社会の規範として、自己責任、効率化、競争原則が重んじられるようになり、いつものんびりしてられない、追い立てられた雰囲気の中で生きています。とても自分のからだのことになど関わってられない気持ちになってしまうことも度々です。でも治療を中断してはいけません。糖尿病とともに生きるのです。

糖尿病とともに生きる上で必要になるものが、知識だと思います。幅のある正しい知識が求められます。そこでお勧めするのが、「さかえ」です。これは、日本糖尿病協会の機関誌で月に一度発行されます。全国の著名な糖尿病専門医が糖尿病の様々な問題に対しわかりやすく解説しますし、会員である患者さんの生の声も掲載されています。千曲病院の「佐久ちくま会」も日本糖尿病協会の分会ですから、これに入会すると、年会費3000円で毎月この雑誌を受け取ることができます。年に数回はこのさかえで大切と思われる記事について、千曲病院で読み合わせをおこなっています。これには、会員でなくても参加できますから、大勢参加していただけたらと思っています。

「糖尿病シリーズ」を連載させていただきましたが、今回これで一段落となります。お読みいただいた皆様、ありがとうございました。

