

広報

# さくほ



「プルーンの花」 撮影：地域おこし協力隊 山上 雅子

- 主な記事 特集①こころとコロナ ..... 2～4 p
- 特集②新型コロナウイルス感染症拡大防止に対する支援策 ..... 5～6 p
- 公民館報 ..... 16～23 p



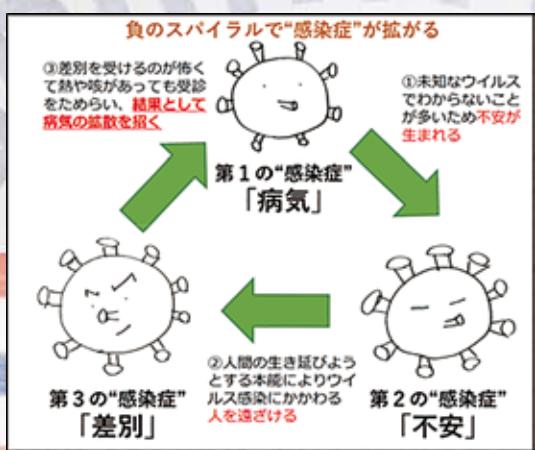
# 新型コロナ禍でも 災害時でも 日常でも ぐらぐら揺れていまとまに役立つ メンタルヘルス

新型コロナの影響で生活がガラッと変わったり、不安に押しつぶされそうになったり、今までと違うことばかり続いて、心も体もお疲れの方も多いのではないかと思います。台風災害の時に「災害時の心と体のケア」をお伝えしましたが、今回はさらに年単位で心身にも経験したことのない揺れが続くでしょう。

ぐらぐら揺れているときには「元に戻そうとせず最低限必要なものだけ続けて新しい自分や暮らしを創り上げていくこと」と「心と体の声を大切にすること」が大切です。

新しい自分になっていく前にくる《ぐるぐる期》は、今までの安心安全な暮らしに戻りたくて、元に戻ろうともがいてみたり、イライラ怒ってみたり、不安でいっぱいになったりと苦しい時期。いつも以上に「自分が居心地いいってどんなことだろう」と「体の声と心の声をよく聴いて」過ごしてみてください。それでも、眠れない、食べてもおいしくない、不安で落ち着かないなど1週間以上続いたら、相談窓口や病院へ相談を。

千曲病院内科（心療内科）田辺佳代子



出典：日本赤十字社  
[http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

**【お問合せ先】** 平日 8:30~17:15  
 64歳以下 健康づくり係 (86-2525)  
 65歳以上 包括支援センター (86-1550)

## まず、解消できる不安はありますか？

### 経済的な不安

本当に苦しくなってから動くのはとても大変。早めに相談して制度利用を。

### 病気の不安

わからない「病気」を不安に感じるのはごくごく自然なこと。慎重になれるからこそ人は生き延びてきました。治療法がない？薬がない？どんどん不安になる情報ばかり。でも、そもそも医師はほとんどの病気を治せないので。病気を治しているのはあなた自身の免疫力を含めた治る力です。医療者はその方の治る力が発揮しやすい環境を作る努力をしています。治る力は寝不足、栄養不足、運動不足、不安・怒りなどストレスで下がりやすいので、下げる習慣を一つ一つ見直すことは、あなたにとって今できることです。

### 病気の情報

不安になりすぎる情報はストップ。新型コロナ感染症は「ウイルスが目と鼻と口にたくさんくっつく」ことで感染します。顔に手を持っていく前に「手を洗う」「咳エチケット」「人ごみを避ける（2m離れる）」ことでウイルスが「たくさん」つくのを減らします。それでも生活していれば感染することもあります。「具合が悪くなったら必ず休む（家でも人に会うときはマスク着用）」ことが自分にとっても周りにとっても大切です。

過去や未来の不安で頭がいっぱいになつたら「いま」「ここ」に集中し、どう過ごしどう生きるか、考えてみましょう。その重ね合わせが未来につながっていきます。

## どんな時でも 「たべる・ねる・あそぶ（没頭する）」を 丁寧に

### 朝日を浴びる

午前中の光を浴びると不安を抑えるセロトニンが脳内に増えます

### 食べる（栄養をとる）

不安なときはおちつかず糖質（甘いもの、アルコール、穀物など）を手っ取り早く体が欲しがりますがそのあと疲れがでやすいです。タンパク質やビタミンもとると、心と体両方の栄養になります。

### 歩く、適度な運動

佐久穂では散歩や畑にでても2メートル離れることは十分できます。一日1回は外へでて、お日様をあびると骨や免疫力にいいビタミンDもできます。

### 3時のラジオ体操

このアイデアはとてもいいですね。不安でいっぱいになっていても自然と体を動かすことができます。体がうごくと心が動く。毎日一回心身がリセットできます。

### 一日1回好きなことを

何かに没頭する時間は脳の疲れをとり心の栄養になります。

### 寝る

睡眠不足は免疫力を落とします。睡眠はしっかりとりましょう。

# 今まで時々やって元気になっていること 新しく工夫したらできそうなことを 試す

## 会って話す

→電話やオンラインで話す（接続を手伝ってもらう）、横並びで話す

### 「～してはダメ」は何をするかに変換しておく

例えば、廊下は走らない→歩きます、触っちゃダメ→何かを握る、ステイホーム→片付けしよう、本を読もう、ごろごろしよう、草取りしよう、寝転んで空をみよう…

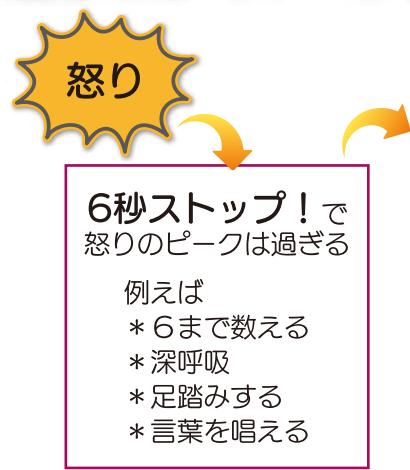
お酒、タバコ、ギャンブル、買い物など増えていたら要注意。やめられないのは依存症かもしれません。相談を。オンラインでも仲間同士での支えあう会が開かれています。

## 「怒り」とのつきあいかた ～大変なときにこそ、「差別の連鎖」のない町へ～

怒りを感じること自体はだれでもあっていいことなのですが、怒りを「だれかにぶつける」「攻撃すること」が問題になります。怒りをだれかのせいにしてぶつけず、怒りは自分の感情であること、どんな感情が隠れているのかをみつめていくために「6秒ストップ！」あなたにあった6秒の過ごし方をみつけてみてください。

また、感染が怖くてつい人を攻撃したくなったら、「私はこわいんだ、不安なんだ」と自分に伝えて、病氣にも差別にも感染しないように人から離れ、以下のことを試してみましょう

### 怒りはすぐぶつけず「6秒」待つ



攻撃する人は困っている人  
「私は何に困っているのかな？」  
自分に聞いてみる

怒りの仮面の下には、かなしい、  
さみしい、つらい、傷つき、不安、  
がっかり、疲れなどが隠れています。

「誰にどう伝える？」  
私は～で困っていて助けて欲しいの  
です。と伝えてみてください。

どうしたらいいのか分からぬ場合は、「誰に相談したら解決しそうか？」考えてみましょう。

攻撃された方は、少しでも安全な場所へ離れます。自分が悪いから怒られるのだという考え方が刷り込まれているかもしれません。でも「攻撃する人は困っている人」です。安全な距離をとって「へーそうなんだね」と眺めてみることです。何度も繰り返し安全でないなら、すぐに助けを求めてください。安全なところにつながってほしいのです。【DV相談窓口】

【DV相談窓口】人権政策係 (86-2525) (平日 8:30~17:15)

# 佐久穂町における 新型コロナウイルス感染症 拡大防止に対する支援策について

新型コロナウイルス感染症に伴う経済への影響は、本年2月以降サービス業を中心に拡大しています。特に4月16日の全国を対象とした緊急事態宣言以来、3つの「密」の回避、不要不急の外出及び県境を越えての移動自粛などの対策がとられ、業種にもよりますがその影響は減収として町内でも表れています。

国の補正予算による緊急経済対策は、5月以降順次実施に移されますが、それまでの間、事業者の売り上げ減少に対処するため、以下の事業予算を4月30日に予算化（約12億円）し、支援対策を行います。

順次申請書の送付やお知らせをしてまいります。詳しいお問い合わせは担当課へお願ひいたします。

※5月13日現在の情報です。

## 1 国庫負担事業

### （1）「特別定額給付金」 担当課：健康福祉課

住民1人あたり10万円の給付を行います。5月中旬から申請書を送付し、5月下旬から支給予定です。詳細は、佐久穂町ホームページをご覧ください。



### （2）「子育て世代への臨時特別給付金」 担当課：こども課

児童手当受給者（平成16年4月2日から令和2年4月1日までの出生者）に1人1万円の給付を行います。6月上旬から申請書を送付し、6月下旬から支給予定です。

## 2 県・町連携事業

### （1）「新型コロナウイルス感染拡大防止協力金」 担当課：産業振興課

遊興、運動、遊戯、劇場、食事提供関係の営業時間短縮等協力に関する補助を行います。1事業者30万円の給付を行います。受付は5月22日で終了しています。

### 3 町単独事業 (注:(4)(5)(6)の給付金は重複して申請できません。)

#### (1) 「子育て世帯応援給付金」 担当課：こども課

出生の日から満18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある者（平成14年4月2日から令和3年4月1日までの出生者）に1人1万円の給付を行います。監護者への給付となり、5月上旬から申請書を送付し、5月下旬から支給予定です。

#### (2) 「保育料の減額（給食費相当額の無償化）」 担当課：こども課

町立保育園在園児の、保育料に含まれる給食費相当額を免除します。実施期間は令和2年4月1日から令和3年3月31日までです。

#### (3) 「学校給食費無償化」 担当課：こども課

町立小学校児童、中学校生徒給食費の無償化を行います。実施期間は令和2年4月1日から令和3年4月31日までです。

#### (4) 「佐久穂町宿泊施設支援給付金」 担当課：産業振興課

町内に宿泊施設を有し、新型コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い売上が減少した事業者に支援金を給付します。1事業所あたり上限50万円。（業種により違いがあります。）実施時期は6月30日までです。

#### (5) 「飲食店新型コロナウイルス感染拡大防止対策給付金」 担当課：産業振興課

町内に飲食店を有する事業者のうち、テイクアウト、感染拡大防止対策に取り組んだ事業者に支援金を支給します。1事業所あたり30万円。実施時期は9月30日までです。

#### (6) 「農林水産物製造加工事業者経営維持給付金」 担当課：産業振興課

町内に事業所を有する事業者のうち、前年と比較し20%以上売上が減少した事業者に支援金を給付します。1事業所あたり上限30万円。実施時期は令和3年3月31日までです。

#### (7) 「新型コロナウイルス感染拡大防止対策経営指導事業」 担当課：産業振興課

経営コンサルタントに委託し、事業者に対する経営指導を行います。

●問合せ先：健康福祉課 ☎0267-86-2528 こども課 ☎0267-86-4940  
産業振興課 ☎0267-88-3956

### 国・県が事業主体となり、その他団体が窓口となる支援策については、以下をご覧ください。

#### (1) 「緊急小口資金」等の特例貸付 問合せ先：佐久穂町社会福祉協議会 ☎0267-86-1210

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、休業等で収入が減少し、生活資金にお悩みの方へ、無利子の貸付を行います。

#### (2) 雇用調整助成金 問合せ先：ハローワーク佐久 ☎0267-62-8609

中小企業が新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、売上が減少していても、解雇等を行わず休業手当を支給して雇用を維持する場合に、一部の費用を助成します。

#### (3) 持続化給付金 問合せ先：持続化給付金事業コールセンター ☎0120-115-570

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、前年同月比で50%以上減少している事業者に支援金を給付します。中小法人等は200万円、個人事業者等は100万円が上限。

※ただし、昨年1年間の売上からの減少分が上記金額に満たない場合は、減少分を上限とします。

売上減少分の計算方法：前年の総売上（事業収入） - （前年同月比▲50%の売上×12カ月）

# 粗大ごみ収集のお知らせ

**日時** 令和2年6月13日(土) (千曲川より東側にお住まいの皆様を対象)  
令和2年6月20日(土) (千曲川より西側にお住まいの皆様を対象)  
**午前6時から午前9時まで**

## 場所 生涯学習館「花の郷・茂来館」駐車場

今回は、昨年秋の粗大ごみの収集が中止となりましたので、対象地域を分けて2日間行います。  
混雑を緩和するためですので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

料金は、当日収集会場にてお支払い願います。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。

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

## 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BOXをご利用下さい。
- 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。

当日は陶磁器製食器類の無料回収も行います。詳しくは9ページに掲載されていますお知らせをご覧ください。

## information

## お知らせ

**令和2年度軽自動車税の納期限（口座振替日）は6月1日（月）です。**

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

■軽自動車税の賦課期日について

軽自動車税は、毎年4月1日現在の登録名義人に課税されます。現在車両を所有していないのに納税通知書が届いた方は、4月1日現在、所定の手続きが済んでいない可能性がありますので、ご確認ください。

■身体の不自由な方などの減免について

下記に該当する方は軽自動車税の減免を受けられる場合がありますので、6月1日（月）までに申請書を役場へご提出ください。

- ・身体障がい者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳の所持者

※詳細は、役場税務係へお問い合わせください。

（減免は普通・軽自動車あわせて1人1台までです。）

■車検用納税証明書の取り扱いについて

納税通知書が必要な方は、役場窓口にて発行しています。無料で郵送もいたします。

車両区分		税率（年額）		
		旧標準税	新標準税	重課税
三輪		3,100円	3,900円	4,600円
四輪	乗用 営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
	貨物 営業用	3,000円	3,800円	4,500円
	自家用	4,000円	5,000円	6,000円

※旧標準税：H27.3.31以前に新規検査を受けた車

新標準税：H27.4.1以降に新規検査を受けた車

重課税：新規検査を受けてから13年を超える車

## お知らせ

**梅雨時期の災害に備えて**

昨年は令和元年東日本台風の影響により、長野県でも大雨特別警報が発表され、記録的な豪雨により、千曲川をはじめとした広い範囲での河川氾濫や浸水害、土砂崩落が発生し、5名の死者を出す甚大な災害となりました。

梅雨の時期は長雨や局地的な大雨となるため、各地で土砂崩れや地滑り、家屋や道路の浸水被害等が発生しやすくなります。

「自分だけは大丈夫」と過信せずに、常に気象情報に注意するとともに、非常持出袋の準備や避難場

—[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>

**6月11日(木) 10:00～12:00**

**6月25日(木) 10:00～12:00**



会場：茂来館 2階学習室

感染症予防のため原則として電話やメール等でご相談に応じていますが、十分注意して実施します。会場が使用できない場合には予定変更もあります。ご相談の場合には事前にご連絡下さい。

【相続の窓口】行政書士 竹内 達朗

☎0267-86-3717 FAX 86-3727

■問合せ 長野県警 警備第二課  
☎026-233-0110

所・経路の確認をしておきましょう。

また、テレビ・ラジオ・防災アプリ等で、お住まいの市町村から発表される避難情報や気象情報を確認し、早めの避難を心掛けましょう。



**法務局での遺言書保管制度が始まります。**

令和2年7月10日から全国300以上の法務局で実施

遺言書をなくす心配がなくなる

相続人による遺言書の廃棄・改ざんを防げる

家庭裁判所での検認手続きが不要

法務局に遺言者本人が出向いて申請を行う

手続きには予約・手数料が必要

遺言内容の相談には応じられない



## 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。

リサイクルとして取り扱う陶磁器は、食器類のみが対象となります。通常の収集場所は、佐久庁舎、八千穂庁舎になります。また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。

#### ■粗大ごみ収集実施日時

令和2年6月13日（土）

（千曲川より東側にお住まいの皆様を対象）

令和2年6月20日（土）

（千曲川より西側にお住まいの皆様を対象）

#### ■収集時間 午前6時～午前9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。

お知らせ

### 児童手当現況届についてのお知らせ

■問合せ こども課 子育て支援係  
☎0267-86-4940

児童手当現況届は、児童手当を受ける要件を満たしているかどうか確認するために、毎年6月にご提出いただいている書類です。

現在児童手当を受給されている方には、5月下旬に現況届とお知らせを送付します。

届出がない場合、6月以降の児童手当が支給出来なくなることがありますので、ご注意ください。

#### 1. 提出期間 令和2年6月1日（月）

～令和2年6月30日（火）

2. 提出場所 佐久穂町役場 佐久庁舎  
教育委員会 こども課窓口
3. 受付時間 午前8時30分～午後5時15分  
(土日を除く)

#### 4. 提出書類

- ①児童手当現況届
- ②受給者（保護者）の方の健康保険証の写し
- ③その他必要に応じた添付書類

※詳しいご案内は現況届と同時に送付いたします。

—[広告欄]—

宝くじ公式サイトで  
宝くじを購入できる  
ようになりました！

宝くじ公式サイトはコチラから



#### お得な特典、便利なサービスいろいろ！宝くじ公式サイト会員登録ステップ

##### STEP1

「宝くじ公式サイト」を検索!  
メールアドレスの登録  
(仮登録)  
「宝くじ公式サイト」を検索して、  
宝くじ公式サイトの  
新規会員登録ページで  
メールアドレスを  
登録(仮登録)します。

本件に関する  
お問い合わせ先

##### STEP2 会員情報の入力(会員登録)

① 入力いただいたメールアドレス宛に、  
メールが届きます。  
② メールに記載されている  
会員登録用のURLをクリックします。  
③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を  
入力いただくと新規会員登録が完了します。  
宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了



STEP3 決済情報の入力  
ネット購入をご利用される方は、  
宝くじを購入するための  
「クレジットカード情報」および  
当せん金のお受け取りに利用する  
「口座情報」をご登録ください。  
以上で、カンタン・便利な宝くじの  
「ネット購入」がご利用  
いただけるようになります！

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料)  
TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

## 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

4月24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12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

## 『6月 こどもセンターさくほっこ行事』

## 「指アートで世界に一つだけの豆皿作り」

～親子で体験上絵付けワークショップ～

上絵付け用の絵の具を使用します。汚れても良い  
服装でお越しください。

■日時：6月18日（木）

①10：00～10：30

②10：40～11：10

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1

■定員：各10組程度 ※事前の申し込みが必要です。

■参加費：500円（材料費として）

■申込先：こどもセンターさくほっこ窓口

または ☎86-2123

## 『子育てママの就労相談』

■日時：6月9日（火） 10：00～12：00

■場所：こどもセンターさくほっこ 和室

■参加費：無料

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。

## 『すぐすぐTIME』

■テーマ：「うたおう！作ろう！」

みんなでやってみよう！」

■日時：6月12日（金） 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、歌や手遊び、工作などをします。

事前申し込みは必要ありません。

■参加費：無料

## 『よみきかせ&amp;お誕生日会』

～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：6月30日（火）

10：00～ 手形アート作り（お誕生児のみ）

10：30～ よみきかせとお誕生会

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1

事前申し込みは必要ありません。

■参加費：無料

行事の際は、必要に応じて水筒・軽食やおやつを  
ご持参ください。

※新型コロナウイルスの収束状況によって日程が変  
更になる場合があります。



## information

お知らせ

### 6月は食育月間です

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

6月は食育月間です。

食育推進委員会より、第2次食育推進計画5つの基本目標をお知らせします。

#### 目標1 朝食を食べよう

朝食を食べて一日のスタートをきりましょう。

#### 目標2 「適塩」を心がけよう（薄味に慣れよう）

食塩のとりすぎは高血圧につながり、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病、また胃がんのリスクになります。食育推進委員会では「適塩のススメ」を作成しました。ご家庭でできるところから適塩をすすめましょう。

#### 目標3 食事のバランスを整えよう

1日3回の食事をしっかり食べて、甘い間食のとりすぎに注意しましょう。

#### 目標4 アルコールのとり過ぎに気をつけよう

休肝日を週2日以上設けましょう。

#### 目標5 食に関する体験を増やそう

以上のこと気に付けて食生活を送りましょう。

佐久穂町

てきえん

### 適塩のススメ



### 若い世代 お惣菜・外食 気にかけよう

漬け物は「今より食べる回数を減らそう」

「最初のひと口、最後のひと口」を美味しく味わおう

### シニア世代 漬け物・汁物 気にかけよう

漬け物は「今より食べる回数を減らそう」

■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）

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

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。
- 感染症予防の為、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。



## information

お知らせ

**森林の土地を取得したときには届出が必要です**

■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

個人・法人を問わず、相続や売買のほか、贈与、法人の合併等により森林の土地を新たに取得した方は、面積に関わらず「森林の土地の所有者届出書」の提出が必要となります。

ただし、国土利用計画法に基づく土地売買契約の届出を提出された方の届出は不要です。

**■届出の対象となる森林**

民有林のうち森林法第5条に基づいて定められた森林（地域森林計画対象森林）の土地を取得した場合には、届出が必要です。

登記上の地目によらず、取得した土地が森林の状態となっている場合には、届出の対象となる可能性が高いので、取得された土地で届出が必要かどうか確認する場合には、佐久地域振興局林務課普及係（電話63-3154）または産業振興課林務係（電話88-2529）までお問い合わせください。

**■届出期間**

森林の土地の所有者となった日から90日以内に取得した土地のある市町村長に届出をしてください。

**■届出事項**

届出書には、新たな所有者と前所有者の氏名、所有者となった年月日、所有者移転の原因、土地の所在場所、面積とともに土地の用途を記載します。

添付書類として、登記事項証明書（写し可）、戸籍謄本または土地の売買契約書など権利を取得したことが分かる書類の写し、土地の位置を示す図面（住宅地図など）が必要です。



お知らせ

**森林の立木を伐採するときには届出が必要です**

■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

立木を伐採するときは、事前に「伐採及び伐採後の造林の届出書」を提出することが法律で義務付けられています。

**■伐採及び伐採後の造林届出書はなぜ必要な？**

伐採及び伐採後の造林届出書は、森林の伐採及び伐採後の造林が佐久穂町森林整備計画等に適合して適切に行われ、健全で豊かな森林をつくることができるよう届出をしていただくものです。

**■誰が届出を行うの？**

森林所有者など、伐採の権限を持つ方です。

- ・自分で伐採する場合や請負による伐採の場合は、森林所有者が届出する。
  - ・伐採業者などが森林所有者から山林の立木を買い受けた伐採の場合は、買い受けた方が届出する。
- ※なお、伐採する方と伐採後の造林する方が異なる場合は、伐採する方と伐採後の造林する方の連名で届出してください。

**■届出の時期はいつ？**

伐採を始める90日～30日前までです。

**■届出の提出先は？**

伐採する森林がある市町村長です。

**■届出をしないとどうなるの？**

森林法に基づき罰せられる場合があります。

**◎平成29年度から森林の造林状況報告書の提出が義務付けられました。**

森林の伐採後に「伐採及び伐採後の造林の届出書」に記載されたとおりに造林できているかを確認するための報告書です。造林を行った際には速やかに提出をお願いします。

## information

お知らせ

あなたが利用しなくなった家や土地を「佐久穂町空き家・空き地バンク」へ登録し、活用しませんか？

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

昨年の台風19号災害で被災された方や、町内での住み替えを考えている方など、住まいや住宅用地を探している人がいます。

町では、空き家・空き地の有効活用を通して、定住を促進し、地域の活性化を図るため、空き家・空き地（宅地又は雑種地）を貸したい売りたい所有者と、空き家を借りたい買いたい利用希望者の橋渡しを行う「空き家・空き地バンク」制度を開設しています。

あなたの利用しなくなった空き家・空き地を登録し、活用しませんか。

※空き家を活用する場合、改修や家財道具等の処分に要する費用に対し、最高60万円の補助が受けられます。

※一部地域（八千穂高原別荘地等）は登録対象外です。

詳細は町のホームページをご覧いただけ、総合政策課政策推進係までご相談ください。

お知らせ

被災住宅かさ上げ工事等補助金

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

町では自然災害による住宅浸水等で、被災住宅のかさ上げや盛土を行う工事に対し、一定の補助を行う「被災住宅かさ上げ工事等補助金」を創設しました。

補助対象は、半壊以上のり災証明を受けた方で、補助率は工事費の2分の1。限度額は200万円です。

住宅の新築や修理にかかる他の支援制度との併用も可能ですので、被災住宅の新築や補修をご検討の方は、総合政策課までご相談ください。

■対象となるかさ上げ工事等

(1) かさ上げ工事

被災住宅等の解体又は当該敷地外への移転以外で、建物基礎のかさ上げをする工事及び擁壁設置工事

(2) 盛土工事

被災住宅等を解体して、同一の敷地内に新築又は増改築をし、かつ、当該住宅に係る敷地の盛土をする工事及び擁壁設置工事

(3) ひき家工事

被災住宅等の移動で、敷地が従前の敷地の全部または一部を含む工事

News

### 小海町と地域活性化のための同盟に関する協定を締結しました

■問合せ 総合政策課 政策推進係  
☎0267-86-2553

4月10日（金）小海町役場町長室において、「佐久穂町と小海町による地域活性化のための同盟に関する協定」を締結しました。

締結式には、両町長が出席し、協定書に署名を行うとともに、特産品等の交換を行いました。

昨年の筆岩での家屋林野火災や、台風19号災害の際は、小海町を始めとする近隣市町村はもとより、県外に至るまで、多くの支援をいただき、改めて自治体間の相互支援の重要性と地域内融和の大切さを実感したところです。

両町は、これまで健康管理事業や観光、農林水産業振興に関して、また最近では移住促進等で協力

を進めてきました。

今後は本協定に基づき、従来からの協力関係を発展させることにより、それぞれの独自性を尊重しつつ、地域活性化と住民福祉の増進を目指していきます。



## information

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 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。

1. 日程 令和2年7月22日（水）  
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。
  - ・感染症予防の為、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。

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 6月13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

#### 6月の休館日

毎週月曜日／最終金曜日（26日）

※例年6月下旬に行っていた、年に1度の蔵書点検は、4月末からの臨時休館中に前倒しで実施しました。

お知らせ

### 戦没者等の遺族に対する 第11回特別弔慰金の支給について

- 問合せ 健康福祉課 ☎0267-86-2528

戦没者等の死亡当時のご遺族で、以下の順番で順位が先になるご遺族お一人に支給されます。

- 1 令和2年4月1日までに戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2 子
- 3 父母(1)、孫(2)、祖父母(3)、兄弟姉妹(4)  
※生計関係等要件により順番が入替わります。
- 4 娼姪など上記1から3以外の三親等内の親族  
※戦没者等と1年以上の生計関係があった方

■請求期間 令和5年3月31日まで

お知らせ

### 令和2年度「貸与型奨学金」のご案内

- 問合せ 教育委員会 学校教育係  
☎0267-86-4940

#### ■貸与の資格

佐久穂町に居住する者又は佐久穂町に居住する者から主たる援助を受けて就学する者。

経済的理由により修学困難と認められること等。

#### ■貸与の額

- ①高等学校に在学する者 月額1万円以内
- ②大学等に在学する者 月額3～5万円以内

#### ■申込期間

6月1日（月）～6月15日（月）



## 新型コロナで思うこと

3月末のある新聞の社説に、米国の投資家バフェット氏が「潮が引くと、誰が海水パンツを履いていなかつたかが初めて分かる。」として、平穏な時には見えにくかったことが、非常時や危機の時に初めて露呈すると述べています。世界は新型コロナウイルス感染症の蔓延という、どんでもない引き潮に苛（さいな）まれています。日本政府はユーロ危機以降、超緊縮財政を余儀なくされる中で、医療費も削減してきました。考え方で「無駄」を削つてきましたが、急激な衝撃を吸収する「ゆとり」を削つてしまつたとの見解でした。

地震、台風、猛暑などの自然災害の当事者を被災者と言います。マスクは、新型コロナによって世界中が被災者となつたと言っています。

当町はこの一年間で、筆岩の林野火災、台風19号災害、新型コロナ災害と大きく三回の被災を経験しています。その都度、「ゆとり」と「国県レベルの広域連携」の大切さを思い知らされました。

これらの災害では、様々な支援が国や県からある一方で、町単独の支出も大きくなっています。しかしながら、町村合併以後（前佐々木定男町長時代）に、非常時の緊急支出を想定した基金（貯金）を積み立ててきました。新型コロナが中長期化する場合であつても、ある程度は耐えうる財政力が当町にはあります。

世界の産業構造は、ウイルスでとてもなく大きく変化しています。町内のあらゆる産業が打撃を受け、先が見えない不安は生半可なものではありません。経営の見直しや変容脱皮を迫られる経営者も少なくないと考えています。今後は「分散」がキーワードになるとと言われています。生産拠点分散、顧客分散、オフィス分散、安全保障のための農林の充実・拡大とありますが、先ずはウイルス禍の中で生き抜くための支援に努めてまいります。

見えない不安は生半可なものではありません。経営の見直しや変容脱皮を迫られる経営者も少なくないと考えています。今後は「分散」がキーワードになるとと言われています。生産拠点分散、顧客分散、オフィス分散、安全保障のための農林の充実・拡大とありますが、先ずはウイルス禍の中で生き抜くための支援に努めてまいります。

「オール佐久穂」のため、町民の皆様にお願いします。歴史上、戦争や災害、今回のようない新たな感染症が現れるなど、人は大きな不安と恐怖にかられます。その感情は本来身を守るために必要と言われています。ところが集団心理になると違つてきます。情報に翻弄され過度に他人を攻撃してしまうようです。

80歳代の町民から聞いたお話を聞きました。「太平洋戦争末期、佐久穂町には多くの子ども達が学童疎開に来ていた。その頃小学生だった自分達は、その子たちに酷い言葉を浴びせながら、石を投げた。毎日、毎日・・・。終戦から十数年後、悪いことをしたと心から思つた。後悔した。空襲を避け、食糧難に苦しみ、親と離れて逃げてきた人達なのに。大人の言葉を信じてしまつた。」

（令和2年5月6日筆）



# 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

## 町の スポーツ少年団 を紹介



「野球つて楽しいよー!」

**佐久穂少年野球クラブ**

保護者代表 高見澤 賢司

「ナイスボール」「ナイスキャッ

チ」「ナイスバッティング」「ナイ

スプレー」と、子供達の元気な掛け

声がグラウンドいっぱい響く佐久穂

少年野球クラブ。今年度は2年生か

ら6年生までの団員39名が土日の午

前中海瀬グラウンドで練習をしてい

ます。「野球を楽しもう」をモット

ーに、井出監督を中心に保護者のお

父さんが熱心に指導してくれま

す。子供達が主体的に学べるように、

状況に応じたプレーについて子供達同士で話し合ったり、上級生が下級生に指導や助言をしたりしています。



これから大会への参加が増えていきますが、勝ち負けを経験する中から嬉しい気持ち、悔しい気持ち、仲間を思いやる気持ち、最後まで諦めない気持ちなど様々な事を経験し学んで欲しいと思います。

野球だけでなく親子総勢100名の大バーベキュー大会も予定しています。楽しむのは子供も親も一緒に、興味のある方はぜひグラウンド

に顔をだしてみてください。

**スポーツ少年団  
ソフトテニスクラブ**

会長 新海 良一

クラブの活動は2部制で行ってます。全員が土曜日に練習する一般コース、テニスの基本と楽しさを学びます。そして、県大会等に参加し活躍を目指すジュニアコース、週2日の練習を重ねます。



クラブの目標は9月の東信大会になります。全員参加する事、全力プレーから生

まれる奇蹟、真剣勝負での緊張感、うれしい勝利の味、悔し涙など貴重な体験を一気にします。

この後の練習はヤル気に満ちたものの、加速度的に上達する子供達を見られるのが今年も楽しみです。

## 少林寺拳法

### 佐久穂俱楽部

会長 内藤 健文

少林寺拳法佐久穂クラブは、平成29年度から活動を始めたクラブですが、今から72年前に日本において宗道臣が創始した「人づくりの武道」です。少林寺拳法を一生懸命修行するど、技が上達し、身体も丈夫になります。少林寺拳法は、身体も丈夫になります。

少林寺拳法佐久穂クラブは、平成29年度から活動を始めたクラブですが、今から72年前に日本において宗道臣が創始した「人づくりの武道」です。少林寺拳法を一生懸命修行するど、技が上達し、身体も丈夫になります。

協力し合う生き方ができる人間です。通常練習の基本は、攻防の間合いや、動くものに対する条件など一人では学べない技術を会得するため、二人で一緒にで行っていますが、今は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用し単独で基本法形の練習をしています。毎週月曜日の夜7時から、しらかば社会体育館の柔道場で練習をしています。新入拳士を随時募集しています。いつでも遠慮なく見学・体験にお越しください。

通常練習の基本は、攻防の間合いや、動くものに対する条件など一人では学べない技術を会得するため、二人で一緒にで行っていますが、今は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用し単独で基本法形の練習をしています。毎週月曜日の夜7時から、しらかば社会体育館の柔道場で練習をしています。新入拳士を随時募集しています。いつでも遠慮なく見学・体験にお越しください。

通常練習の基本は、攻防の間合いや、動くものに対する条件など一人では学べない技術を会得するため、二人で一緒にで行っていますが、今は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用し単独で基本法形の練習をしています。毎週月曜日の夜7時から、しらかば社会体育館の柔道場で練習をしています。新入拳士を随時募集しています。いつでも遠慮なく見学・体験にお越しください。

通常練習の基本は、攻防の間合いや、動くものに対する条件など一人では学べない技術を会得するため、二人で一緒にで行っていますが、今は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクを着用し単独で基本法形の練習をしています。毎週月曜日の夜7時から、しらかば社会体育館の柔道場で練習をしています。新入拳士を随時募集しています。いつでも遠慮なく見学・体験にお越しください。

行事も6月1月に南佐久卓球連盟主催の大会に参加。8月には県内のスポーツ少年団卓球クラブが一堂に会する交流大会に参加を予定しています。又、団員の中で全国大会を目指したい選手は任意で各種長野県の予選会に参加する事も可能です。



卓球競技を通じてスポーツの楽しさや嬉しさ、悔しさ。協調性や感謝の気持ち。団員が皆、心身友に成長出来る様に取り組んでおります。興味のある方、入団希望者、又、コーチとしてやつてみたい方隨時受け付けておりますので、公民館までご相談ください。

## 全国大会出場

二月二日（日）に茅野市で開催された第十七回ホープス選抜卓球大会選考会で、佐久穂小学校六年生の富岡仁さん、三年生の友野美夢さんが見事に全国大会の切符を手にしました。この二名は三月二十日～二十二日に秋田県由利本荘市で開催される全国大会へ出場する予定でしたが、

先期も予選を勝ち抜き北信越大会や全国大会に参加した団員もあり、今現在も長野県強化指定選手に選ばれている団員もあります。

ただ、卓球だけではありません。佐久穂スポーツ少年団の他の競技

行事も6月1月に南佐久卓球連盟主催の大会に参加。8月には県内のスポーツ少年団卓球クラブが一堂に会する交流大会に参加を予定しています。又、団員の中で全国大会を目指したい選手は任意で各種長野県の予選会に参加する事も可能です。

卓球競技を通じてスポーツの楽しさや嬉しさ、悔しさ。協調性や感謝の気持ち。団員が皆、心身友に成長出来る様に取り組んでおります。興味のある方、入団希望者、又、コーチとしてやつてみたい方随时受け付けておりますので、公民館までご相談ください。

とができなくなりました。



ラブは町内外からのとてもエネルギー  
ッシュな小学生の男女約40名で活動  
しています。「あいさつ」「環境への感謝」仲間への思いやり」の3本  
柱をテーマに毎週水曜日と土曜日に  
練習を行っています。ミニバスケット  
ボールは原則10名以上の出場が義  
務付けられている団体競技で、ダッ  
シュやジャンプが連続し、体の接触  
がとても厳しいスポーツです。なの  
で、ひとりひとりの強烈な個性がそ  
の特性を活かし力を合わせて試合に  
勝った際には感動も10倍以上になつ  
て返ります。この一体感がバス  
ケットボールの醍醐味です。コーチ  
陣も共通して選手ひとりひとりを  
見て頂いております。そのように視  
点を変えることによって、バスケッ



表敬訪問をし、予選会の結果報告を行  
い、富岡仁さんが全国大会へ出場  
できない悔しさを作文にして発表し  
ました。残念ですが、前向きの姿勢  
で次の目標に向かって気持ちを切り  
替えて頑張ってください。  
応援をよろしくお願ひします。



ラブは町内外からのとてもエネルギー  
ッシュな小学生の男女約40名で活動  
しています。「あいさつ」「環境への感謝」仲間への思いやり」の3本  
柱をテーマに毎週水曜日と土曜日に  
練習を行っています。ミニバスケット  
ボールは原則10名以上の出場が義  
務付けられている団体競技で、ダッ  
シュやジャンプが連続し、体の接触  
がとても厳しいスポーツです。なの  
で、ひとりひとりの強烈な個性がそ  
の特性を活かし力を合わせて試合に  
勝った際には感動も10倍以上になつ  
て返ります。この一体感がバス  
ケットボールの醍醐味です。コーチ  
陣も共通して選手ひとりひとりを  
見て頂いております。そのように視  
点を変えることによって、バスケッ

トボールのスキルや知識はもちろん  
ですが人としてあるべき倫理観など  
も育てていきたいと精進しています。  
ミニバスファミリーはみんなバスケ  
ツトボールが大好きです。佐久穂町  
の皆様、どうぞ応援よろしくお願ひ  
します。

●スポーツ推進委員  
1年を振り返って  
高見沢 茂美

●スポーツ推進員だより  
佐久穂町  
スポーツ推進委員会

スポート推進委員になり、1年が  
過ぎました。推進委員がどんな事を  
するのか理解していかつた私は  
が、月に1度の会議を重ねて、町民  
の皆さんのが健康維持、向上を目的に  
活動の企画運営をしていく事を知り  
ました。活動の企画にあたり研修会  
に参加し情報を得ました。先輩から  
「自分が楽しめないと皆も楽しめな  
いよ」この言葉を心に置き、皆さん  
の楽しめる企画を考えていけたらと  
思っています。

**佐久穂町ス.ポ.少  
ミニバスクラブ**

会長 油井 大輪

こんにちは！ 佐久穂ミニバスク

## がんばろう佐久穂町 音楽のチカラで復興支援

### Steinberg Frügel und Klavier さくほスタンベルクピアノ 2020 - 2021 コンサートプラン

Classic

2020.12.13(日)

第94回日本音楽コンクールピアノ部門第1位！

第5回若き音楽家によるコンサート事業  
黒岩 航紀 ピアノリサイタル

Classic &amp; Voice

2020.6.28(日)

約90年前の知られざるスタンベルクピアノの物語を添えて贈るコンサート



令和3年度へ延期いたします

がんばろう佐久穂 ソプラノ×バリトン×ピアノ  
復興支援コンサート

Jazz

△夜公演

2021.1.24(日)

日本のジャズ界で活躍するギタリストが率いる  
ジャズグループが登場！第3回ぐーるジャズコンサート事業  
小山道之  
Something Special Jazz Quartet

Classic

2020.8.19(水)

100年を超える歴史と伝統ある学生オーケストラが  
佐久穂町で特別公演京都大学交響楽団  
佐久穂町公演

Classic

2021.3.13(土)

ピアノとコントラバスが織りなす美しい響き



第9回春よ来いコンサート事業

北端祥人(ピアノ) ×  
名和俊(コントラバス)  
デュオリサイタル

～お願い～

コンサート会場は感染症予防に配慮し、入場制限等をかける場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

Jazz &amp; Latin △夜公演

2020.11.3(火・祝日)

世界各国で活躍中のジャズグループが  
今シーズンも登場！第8回ほっとジャズコンサート事業  
福本純也  
Boylston Jazz Quartet

All Genre

参加型

無料

2020.11.22(日)

どなたでもピアノ演奏者・伴奏者として参加できます！

第16回  
リレーコンサート

各回のチケット代金・開演時間等は、コンサート開催日の約2か月前に発表いたします。

また、情勢により内容が変更になる可能性がございます。

必ずウェブ、お電話等で詳細な情報をご確認ください。

(各回のチケット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)

水と緑のうるおい 人の営みが奏でる未来のふるさと 佐久穂町

# 令和2年度 佐久穂町公民館事業予定

月	日	曜日	行 事
6月	7	日	分館対抗ソフトボール大会（中止）
	13	土	第1回わくわくチャレンジ教室
	20	土	第1回文化芸術講座 第1回ウォーキング教室・スマイルボウリング大会
7月	5	日	町民ゴルフ大会
	12	日	分館対抗バレー ボール大会
	18	土	第2回わくわくチャレンジ教室
	19	日	文化講演会 和泉流狂言
	26	日	第2回ウォーキング教室
	4日(土)～18日(土)		雑誌リサイクル市（図書館）
8月	2	日	夏の図書館まつり 第3回わくわくチャレンジ教室
	8	土	3on3バスケットボール大会
	15	土	成人式
	19	水	京都大学交響楽団 佐久穂町公演
	23	日	職場交流スポーツ大会
	29	土	第2回文化芸術講座
	未定		茂来館アマチュアバンドライブ「Mo'Live」
9月	6	日	第4回わくわくチャレンジ教室
10月	11	日	第5回わくわくチャレンジ教室 第3回文化芸術講座
	25	日	町民ハイキング
	30	金	花育講座（假屋崎省吾氏）
	未定		地学教室
	30日(金)～11/1(日)		第16回文化祭
	30日(金)～11/8(日)		秋の読書旬間 雑誌リサイクル市（図書館）
11月	3	火祝	ほっとジャズコンサート「福本純也ボイルストン」
	14	土	スマイルボウリング大会・第6回わくわくチャレンジ教室
	22	日	第16回リレーコンサート
	未定		絵本をうたおう（ブックスタート）
12月	5	土	第4回文化芸術講座
	6	日	第7回わくわくチャレンジ教室
	13	日	3on3バスケットボール交流会 若き音楽家によるコンサート「黒岩航紀」
	20	日	親と子のスキー・スノーボード教室
1月	24	日	くーるジャズコンサート「小山道之」
	31	日	芸能鑑賞会
2月	14	日	分館対抗ラージボール卓球大会
	21	日	寄せ鍋コンサート
	27	土	第5回文化芸術講座
	上旬		冬の図書館まつり・リサイクル市
3月	7	日	町民ソフトバレー ボール大会
	13	土	春よ来いコンサート「北端祥人×名和俊デュオリサイタル」
	下旬		第32回宮田三郎木版画展（メリアホール）

\*いきいき茂来クラブは、実施に向け日程調整中です。

令和2年5月11日現在

\*図書館：毎月第2土曜日「どちの実おはなし会」

## 第一回分館長会議の開催

四月十日（金）、令和二年度第一回分館長会議が茂来館メリアホールで開催されました。今年度就任された分館長さんを含めて、町内五十一分館が出席されました。

会場は感染症予防対策としてアルコール消毒とマスクの着用、座席は間隔を開けていただき換気をして会議を行いました。会議では公民館の事業内容と分館活動補助金について、各担当職員から説明、六月七日（日）に開催される分館ソフトボール大会は中止と決定されました。また、七月開催の分館バレーボール大会の開催については5月中に判断する事となりました。

分館長さんは分館の責任者として公民館主催行事を含め地域コミュニティの担い手となり、住民相互の親睦に大きな役割を果たします。今年度は分館事業活動の運営に大変ご苦労いただきかと思いますが、一年間よろしくお願いします。



## 令和2年度（第16回） 佐久穂町成人式 実行委員の募集

町では、令和2年8月15日（土）に令和2年度（第16回）成人式を執り行います。

そこで、本年度成人になられる方々（平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ）から、式を共に企画・実行していただける委員を募集します。

成人式という人生の門出を祝う思い出作りには、実行委員の皆さんの協力が必要です。知り合いの級友、近所に住んでいる級友などとお互いに連絡を取っていただき、佐久穂町公民館までご連絡下さい。

### ●連絡先●

佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」内

電話：0267-86-2041

E-mail : [kouminkan@town.sakuho.nagano.jp](mailto:kouminkan@town.sakuho.nagano.jp)

佐久穂町公民館主催

# 令和2年度 文化芸術講座

## 年間スケジュールと講座の概要

町内・町外問わず  
どなたでも受講できます

予約不要

受講料 各回200円  
(大学生以下受講無料)



第1回 6月20日(土)  
**「信州の野球史  
 野球に熱中した信州人」**  
 ~明治期から昭和初期にかけて~

西山克己 先生

大正から昭和初期にかけて、長野県の中等学校野球は全国屈指の強さを誇りました。大正4年から始まる全国中等学校優勝野球大会や大正13年から始まる選抜中等学校野球大会には第2回大会から出場しました。

その戦績は両大会の昭和5年までの決勝戦進出手数を見ると、長野県は兵庫県8回、広島県7回、和歌山県6回に次ぐ5回で、東日本では突出した成績を残しました。



第2回 8月29日(土)

**「俳句って楽しい！  
 季語って深い！」**

新海 均(あぐり) 先生

俳句人口は1千万人ともいわれています。テレビの「プレバト」人気でさらに愛好者が急増中！なぜ盛んなのかといえば、普段のことばで、季語(季節のことば)さえあれば、小学生も90歳も簡単に俳句が作れるからです。

そして、句会があれば、人と人とふれ合い、いっそう楽しいからでしょうか。

俳句はどう作るのか？そのカナメとなる季語の深さと面白さについて述べてみたいと思います。



第3回 10月11日(日)  
**「戌の満水、  
 その時佐久穂では」**

青木隆幸 先生

令和元年10月、台風19号は千曲川流域に甚大な被害をもたらしましたが、今回の水害は300年前の「戌の満水」と、気象条件も被害の特徴もよく似ていると言われます。「戌の満水」では、土石流のために上畠村が一瞬にして消えてしまいました。多くの皆さんのが今も、この悲劇を語り継いでいます。

「一度あったことは必ず二度ある」。災害を学ぶ大原則です。「戌の満水」と今回の水害を重ねあわせながら、私たちは次の世代に何をつたえていけばよいのか、考えてみます。

第4回 12月5日(土)

**「暮らしを豊かにする微生物」**

信州大学出前講座  
 繊維学系 下坂 誠 先生

微生物と人間の暮らしは深い関わり合いがあります。例えば、世界中の民族は、微生物の恵みである固有の酒を楽しんでいます。この関わり合いの歴史を見ながら、身近な話題である発酵食品のあれこれについてお話しします。

また、微生物が医療、農業、環境浄化など多様な分野で利用されている様子を見ていきます。

さらに、自然界にはまだ未知の微生物が存在すること、それを探索する微生物ハンターについても紹介します。



第5回 2月27日(土)

**「意外と知らない佐久の縄文遺跡」**

藤森英二 先生

長野県は、古くから縄文時代の遺跡が多い地域として知られ、特に諏訪地方では2体の国宝土偶や重要文化財の遺物が多数あり、全国的にも「縄文王国」と呼ばれるほどです。ところが、ハッカ岳を挟んだ佐久地域にも、実は個性豊かな縄文遺跡がたくさん存在しています。これらの遺跡を紹介しながら、佐久地域の縄文時代を考えてみましょう。

佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」メリアホール

開催時刻（各回とも）14時00分～15時30分

佐久穂町公民館 ☎0267-86-2041（月曜休館）

## 崎田俳句同好会

かたくりの白き花弁に息をのみ  
櫛朽ち光射す先落の臺  
春の栗鼠ピンクの乳首子等吸ひし  
祈り来し奇跡の治癒や山笑ふ  
木の芽風ひかりてをりぬ鹿の糞  
初桜勇氣分け合ふ師の手紙  
「入学したよ」電話の子等の変声期  
春愁やそろそろ終る水戸黄門  
思い出すふる里の川花筏  
媼三人朝日さす庭花ベンチ  
満開の桜見ずして話咲く  
孫子等のコロナのリスクマスク縫う  
花齊慣れたる鍔の土柔く  
青空のつばめと出合ふ散歩路

桜 峰  
青 葉  
黒澤 泰子  
水茅 谷  
麻村 三石 雄心  
土谷 武子  
轟 馨  
大竹ミチ子  
えぞりんご  
伊藤 京子  
井川こづち  
三石よい子  
内藤たへ子

さくほヨガクラブは、誰でも簡単に無理なく行うこと目的に活動しています。

ヨガとは、呼吸法やポーズを通して体のさまざまな機能を回復させ、自力で体調を整える健康法です。

寒い冬でこわばりがちだつた筋肉をほぐし、体幹を整えませんか？

一緒に楽しく“ヨガ”やってみま  
しょう！

## 同好会等文化活動団体紹介

活動日	毎週火曜日
活動時間	19時30分～20時45分
活動場所	茂来館 和室

## さくほヨガクラブ

腰痛の改善と予防  
☆お祈りポーズ☆  
①正座をし、背筋を伸ばす。  
②両手を床に滑らせ上体を前に倒していく。  
③額と両肘を床につける（2～3回）





# 発掘! きわめびと

図書館や学校での絵本の読み聞かせボランティアを続けて20年。

「心がけていることは一生懸命やること。一生懸命にやつていれば、子どもにもそれが伝わりますしね。むしろそれが一番大事なんじやないかと思っています」

**絵** 本の読み聞かせも、やればやるほどわかるくなるんですよ。シエイクスピアの言葉じゃないけど、わからないことは知つていいと言えるけど、沢山知るとわからなくなる……」  
と話す竹内達朗さん。

絵本の読み聞かせ歴は二十年。月平均二、三回。多いときは年間で五十回をこなすベテランだ。

佐久穂小中学校のほかに白田図書館、浅科図書館、書店などを拠点に活動している。

「準備段階ではどんな本を選んだらいいか、つつかえずにちゃんと読めるだろうかななど、胃が痛くなる」と大げさですが、そのくらいけつこう緊張します。

でも、この緊張感を失つたらダメだと思うし、むしろこの緊張感を楽しんでいるのかもしれませんね」



たけうち たつろう  
**竹内 達朗さん**

1957年群馬県前橋市生まれ。都庁在職中の2001年、妻の実家の佐久穂町に居を移し、白田図書館の絵本読み聞かせボランティアを皮切りに、地元の小学校などで絵本の読み聞かせを始める。「読み聞かせで一番大変なのは選書。男性が読んだ方がいい本、女性が読んだ本がいい本とかもありますしね」。好きな絵本は「からすたろう」「あまがさ」(やしまたろう)など。佐久穂小中学校読書部会部会長。家族は妻と娘の3人。海瀬在住。

自分たちで調べたことを模造紙三枚ほどにまとめたものを見せて（笑）『現場の人たちがどんな苦労をしているのか、ナマの声を聞きたい』——。熱意に打たれた達朗さんは子どもたちの前で初めて下水道のレクチャーをする。「当時グループで調べる学習というのが文部省（当時）から推薦されていて、そこは指定校でもあつたらしいんですが」

それがきっかけとなつて、達朗さんは同じ内容の「授業」を他の学校へも売り込む。

「でも、あまり申し込みはなかつたですね（笑）。それでも数年したらボツボツ引き合いが出てきて、お前の撒いたタネがようやく芽が出てきたゾ」と元上司に言われました

達朗さんの絵本の読み聞かせデビューは白田図書館。二十年前のことだ。読み聞かせボランティアを募集していたので、

「こんなオッサンでもいいですか？」と尋ねたら「大歓迎です」と言われ参加。メンバーはほとんどが女性で、男は達朗さんと中学生の男の子が一人。「いつのまにか代表に祭りあげられ、いまもそのまま続いています（笑）

そもそも最初に絵本の読み聞かせをしたのは自分の娘。『三

びきのやぎのがらがらどん』はボロボロになるまで読み返したが、実はその前に、その原点ともなる出来事があった。それはあるとき、下水道のことを知りたいという依頼が学校から来た。上司を説得して行つてみると、依頼主は小三の女の子二人。

東京から妻の実家佐久穂町に移つたのは都庁時代の二〇〇一年。同時に、町の人材バンクに登録した。仕事柄環境問題にも精通していたので、環境問題の話をしようと思ったのだ。ところがその依頼はなし。そんなときに始めたのが白田図書館での読み聞かせボランティアだった。それをきっかけに娘の通う小学校（元佐久中央小）でも読み聞かせを始める。

「まずは娘のクラスの担任の先生にやらせてほしいと頼みこんで、授業時間を割いていたい実験的にやらせてもらいました。娘も一年生の頃はよかつたんだけど、四年生くらいになると『恥ずかしい



読み終わると「どうだった?」と聞くこともあったが今はしない。理由は「感想を求められる興味をもつけるから」=佐久穂図書館

からうちのクラスには来ないで』

子どもの反応も面白いと。一生懸命にやつていれば、子どもにもそれが伝わりますしね。むしろそれが一番大事なんじやないかと思っています』

モットーは「読み手が楽しくなければ子どもたちに楽しさを感じることはできない」。だが、悩みもつきまとう。

「でも、こうあるべきだというのはないんでしようね。絵本が楽しかったとか、こういう絵本が楽しかったとか、そういう絵本が伝えることはできない。どうも膝に抱っこして一対一で読むもので、大勢を相手にするのは邪道なのでは? といった悩みもつきまとう。

「でも、こうあるべきだというのはないんでしようね。絵本が楽しかったとか、こういう絵本が楽しかったとか、そういう絵本が伝えることはできない。どうも膝に抱っこして一対一で読むもので、大勢を相手にするのは邪道なのでは? といった悩みもつきまとう。

「でも、こうあるべきだというのはないんでしようね。絵本が楽しかったとか、こういう絵本が楽しかったとか、そういう絵本が伝えることはできない。どうも膝に抱っこして一対一で読むもので、大勢を相手にするのは邪道なのでは? といった悩みもつきまとう。