

広報

# さくほ

2020

No.

165

6.25



「土牛美術館の藤と牡丹」 撮影：地域おこし協力隊 山上 雅子

- 主な記事 特集①健康と要介護の間「フレイル」の予防 ..... 2～3p
- 特集②水害や土砂災害から命を守るために ..... 4～7p



しらかばちゃん

## 健康と要介護の間

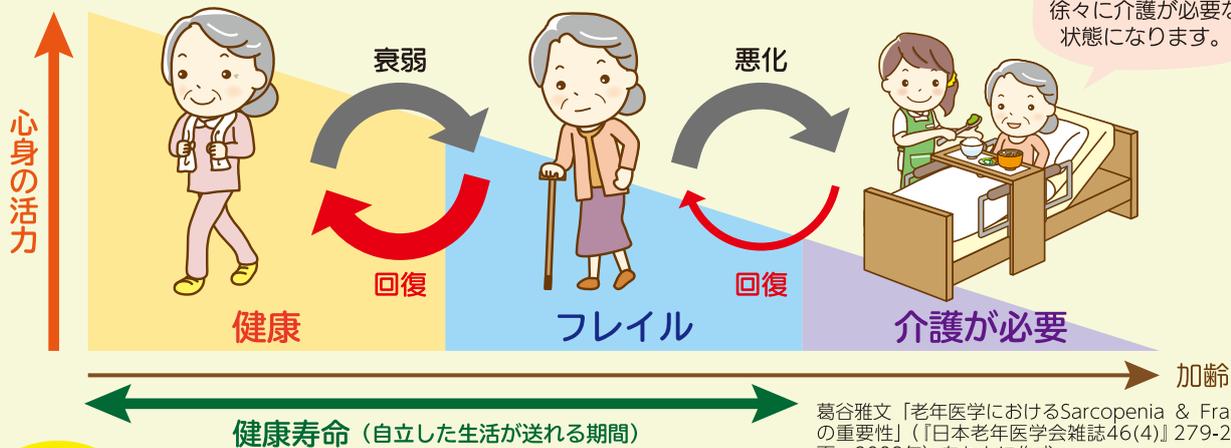
# 「フレイル」の予防

人生100年時代と言われている昨今、いかに元気に過ごせるかが、本人にとっても、家族や親せき、友人にとっても大切なことです。コロナウィルスによって、社会活動が制限され、皆さんの健康は少しずつ蝕まれている可能性があります。

健康と要介護状態の間にある「フレイル」状態にならないように、既に兆候がある人は健康な状態に戻すために、どうすればいいのかを紹介していきます。介護状態からフレイルに戻すのは大変ですが、フレイルから健康状態に回復することは比較的容易です。

まずは5秒で出来るフレイルチェックをしてみましょう。

多くの高齢者がフレイルを経て徐々に介護が必要な状態になります。

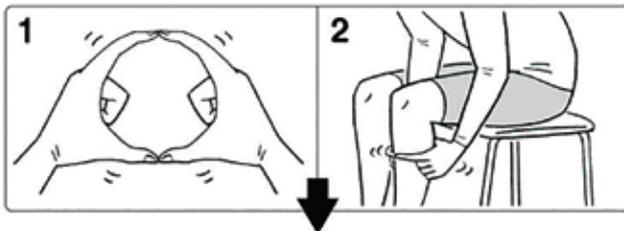


葛谷雅文「老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性」(『日本老年医学会雑誌46(4)』279-285頁、2009年)をもとに作成

### 5秒でできる健康チェック

指輪っかでふくらはぎを囲んだときにどうなりますか？

- 1 両手の親指と人さし指で輪っかをつくる。
- 2 利き足ではないほうのふくらはぎの、いちばん太い部分を力を入れずに軽く囲む。



低い サルコペニアの危険度 高い

### 判定

筋肉量が少ないほど、転倒、骨折をはじめとした、様々なリスクが高まります

「すき間ができる」人は筋肉量が少なくなっている可能性が高いです

「囲めない」「ちょうど囲める」の人は筋肉量が足りている可能性が高いです

高齢者のなかで「すき間ができる」人は、「ちょうど囲めた」人や、「囲めなかった」人よりも4年後に3.2倍も多く亡くなっていることがわかっている。(東京大学高齢社会総合研究機構の柏スタディによる)

『東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣』(飯島勝矢著)より引用

# フレイルを防ぐためには、 「運動」「食事」「社会参加」 が必要だとされています。

とりあえず、筋肉をつければいいのであれば、運動だろう！と早合点しないでください。

フレイルを予防し、健康的に生きるためには「運動」「食事」「社会参加」をバランスよく取り組んでいく必要があります。

社会参加というと、地域の活動やボランティアなどを思い浮かべる方も多いかと思います。そしてそういう人が集まるところは苦手という方もいらっしゃると思います。社会参加は、新しい趣味をみつけて、インターネットやスマホの位置情報ゲーム、写真撮影、美術館巡りなど一人でもできることも結構あります。要は、好奇心をもって社会と関わることです。

## 食事

- ・たんぱく質を多めに摂取する  
(肉、魚、大豆)
- ・体重60キロの人は、1日80グラム程度のたんぱく質を摂取しましょう
- ・65歳になったら、メタボよりもエネルギー不足にならないように注意。65歳まではメタボにも気を付けましょう
- ・骨づくりを助けるカルシウムとビタミンDを取りましょう



## 運動

- ・ウォーキングをするときは、広い歩幅で、いつもよりもちょっと早めに歩きましょう
- ・筋トレはちょっときついくらいやると効果的です
- ・筋肉をつけるのであれば、スクワットなど下半身を中心に鍛えましょう
- ・筋トレの直後には、たんぱく質、炭水化物を取ることで筋肉が付きやすくなります

## 社会参加

- ・興味や関心があることを積極的に学んでいきましょう。インターネット、図書館など情報を集めてみましょう
- ・囲碁、将棋、絵画、英会話など趣味を広げていきましょう
- ・インターネットを活用すれば、英語を習ったり、将棋や麻雀の対局も行えます
- ・ボランティア活動、地域の活動に主体的に参加してみましょう
- ・家族と会話をしながら食事をしましょう。

# 水害や土砂災害から 命を守るために

近年、梅雨前線豪雨や台風による集中豪雨による水害が激甚化しており、これから出水期（6月～9月）に入るにあたって、河川の急な氾濫や土砂災害発生の危険性が高まります。このような水害や土砂災害から命を守るためには、平時から、住民一人ひとりがいざという時に取るべき対応をしっかりと理解しておくことが大切です。地震や風水害といった災害が発生したことを想定して、今のうちから事前の準備等を進めておきましょう。

## ■避難を始める前に考えること

### 【風水害時】避難場所へ事前に避難する必要があるかの確認

地震の発生は予測が難しく、事前に避難することはできませんが、台風や大雨などの風水害は気象情報等から事前に避難することができます。

さまざまな情報を活用しながら、安全確保のタイミングや必要性を確認しましょう。

佐久穂町防災ポータルより  
【各種ハザードマップ】

QRコード



【内閣府】  
避難行動判断フロー・  
避難情報のポイント

QRコード



## ●親戚や知人宅への避難の検討

自宅が危険な場合も、避難先は町が開設する避難場所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難するなど、いくつかの避難の方法を考えておきましょう。

## ●避難場所へ持参する物

町で準備できる物品には限りがあります。ご自身の健康状態を確認するための体温計など、可能な限り、予め準備している非常持出品に加えておき、万一の際に持ち出すことができるようにしておきましょう。

## 災害に備えて用意しておくもの

### 非常持出袋

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の電池や充電器
- ロープ
- ティッシュ
- マッチ・ライター・ろうそく
- タオル
- 洗面用具
- ビニール袋
- 飲料水
- 応急医療品
- 下着類・衣類
- 非常食（アルファ米・缶詰・レトルト食品・クラッカーなど）

### 貴重品

- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 免許証
- 預金通帳
- 権利証書

### 人により必要となるもの

- 補聴器
- 常用薬
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- ベビー用品
- 生理用品

### 避難する際に役立つもの

- 雨具
- 軍手
- 避難用の運動靴・スリッパ
- 缶切り・栓抜き
- ヘルメット
- 笛
- 足元の安全を確認する棒
- キャンピング用品

### 新型コロナウイルス対策として準備するもの

- マスク（タオル等）
- アルコール消毒液（ウエットティッシュ等）
- 体温計
- 持病薬
- 寝具（毛布等）

台風・豪雨災害に備えてハザードマップと一緒に「避難場所」を確認しましょう

# 住民一人ひとりが日頃からしておくこと

## 1 避難場所を確認する

あくまでも、安全に移動できる段階で、町の指定緊急避難場所などの安全な場所へ避難することが大原則ですが、遠くまで避難することが危険になった場合は、その場その時の状況で最も安全と思われる場所へ避難しましょう。

### 安全に移動できるときの避難先

- ・事前に台風や大雨が予想される場合
- ・夜中に雨が降り続くと予想される場合
- ・いつもと違うと感じた場合

自宅近くの  
町の指定緊急避難場所

または  
親戚、友人宅など  
町内に限らずより安全な場所

※自主避難を開始する際は班長または組長等へご連絡ください。

### 遠くまで避難することが危険な状況のときの避難先

いつ?

- ・浸水の中を避難しなければならない場合
- ・浸水や土砂が迫ってきた場合

どこへ?

- ・がけや沢、川・用水路から離れた最寄りの高い建物や高台
- ・自宅の高いところ、斜面から離れた部屋

町ハザードマップで確認

記入欄

## 2 地域にある洪水・土砂災害の危険箇所、避難経路を確認する

落ち着いて避難できるように、自宅周辺の危険箇所や避難経路を確認しておきましょう。



### 3 情報の入手方法を確認する

洪水・土砂災害が発生する可能性が高くなると、気象庁、県、佐久穂町からも、**気象情報をはじめ様々な情報が発表**されます。こういった情報は、携帯電話会社が提供する**緊急速報メール**、町が設置する**防災行政無線**、または**テレビやラジオ、インターネット**などから入手できます。自分から積極的に情報を入手する習慣をつけましょう。



警戒レベル	避難行動等	避難情報等
<b>警戒レベル 5</b>	<b>既に災害が発生している</b> 状況です。 <b>命を守るための最善の行動</b> をとりますよう。	<b>災害発生情報</b> 災害が実際に発生していることを把握した場合に、可能な範囲で発令  (佐久穂町が発令)
<b>警戒レベル 4</b> 危険な場所から 全員避難	<b>速やかに避難先</b> へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅のより安全な場所に避難しましょう。	<b>避難勧告 避難指示(緊急)</b> 地域の状況に応じて緊急的または、重ねて避難を促す場合に発令  (佐久穂町が発令)
<b>警戒レベル 3</b> 危険な場所から 高齢者等は避難	<b>避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者</b> は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	<b>避難準備 高齢者等避難開始</b>  (佐久穂町が発令)
<b>警戒レベル 2</b>	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの <b>避難行動を確認</b> しましょう。	<b>洪水注意報 大雨注意報等</b>  (気象庁が発令)
<b>警戒レベル 1</b>	災害への心構えを高めましょう。	<b>早期注意情報</b>  (気象庁が発令)

※各種の情報は、警戒レベルの順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

## 土砂災害の前ぶれ（予兆現象）に注意しましょう

土砂災害が発生する前には、予兆現象が見られることがあります。大雨が降ったときに次のような状況を見つけたら、自主避難ルールにしたがって、すぐに避難対応を開始してください。

### がけ崩れ の発生前には・・・

がけに割れ目が見える がけから小石が  
ぱらぱら落ちてくる



がけから  
水が湧き出ている

### 土石流 の発生前には・・・

●・・・山鳴りがする



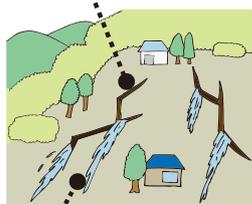
急に川の流れが濁り、  
流木が混じっている



雨が降り続けているのに川の水位が下がる

### 地すべり の発生前には・・・

地面にひび割れができる



斜面から水が噴き出す

沢や井戸の  
水が濁る



### この他にも・・・

- ・地鳴り、木根のちぎれる音、岩の割れる音などがする
- ・ものの腐ったような臭い（腐葉土、下肥の臭い）がする
- ・小動物が異常行動（騒ぐなど）をとる

など

## ■避難場所における新型コロナウイルス感染症への注意とお願い

新型コロナウイルス感染症については、長野県は緊急事態宣言が解除されましたが、いまだに感染リスクが高い状態です。

災害が発生し避難場所を開設・運営する場合は、感染症のリスクが高い環境のもとでの生活となるため、感染症対策が特に重要となります。

### ●手洗い、咳エチケット等の基本的な対策の徹底

断水等の影響がない場合、頻りに手洗いするとともに、咳エチケット等の基本的な感染症対策を徹底しましょう。

### ●衛生環境の確保

物品などは定期的に、また、目に見える汚れがあるときは、家庭用洗剤を用いて清掃するなど、避難場所となる施設内の衛生環境をできる限り整えられるようご協力ください。

### ●十分な換気の実施、スペースの確保

避難場所となる施設内は、十分な換気と過密状態を防ぐために、避難された方同士の十分なスペースを確保できるようご協力ください。

また、各家族に空間が設けられ、他者との接触が遮断できる車中泊の選択もお考えください。

「避難」とは、「難」を「避」けることであり、自宅等での安全確保が可能な場合は、感染リスクを負ってまで避難場所へ行く必要はないものと考えます。本当に避難場所へ行く必要のある方を適切に受け入れられるようご配慮をお願いします。

【問合せ先】 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

# 佐久穂町職員採用試験のお知らせ

●令和3年4月採用職員を下記のとおり募集します。

試験区分	採用予定人員	要件等
○一般事務	2～3名程度	・年齢要件、住所要件あり
○一般事務 (情報)	1名程度	・年齢要件、住所要件あり ・次の①、②のどちらかの要件を満たすもの ①情報系の学部等を卒業した者（卒業見込みの者） ②IT・情報系企業等での職務経験を有する者
○一般事務 (人事)	1名程度	・年齢要件、住所要件あり ・民間企業や公官庁等で人事担当の経験を有する者
○土木関係事務	1名程度	・年齢要件、住所要件あり ・次の①、②のどちらかの要件を満たすもの ①土木を専攻した者 ②技術士又は土木施工管理技士（1級・2級）の資格を有し、かつ、民間企業等における土木工事の設計・施工管理等の職務経験を有する者
○保育士 ○介護福祉士 ○看護師	保育士4名程度 介護福祉士・看護師 各1～2名程度	・年齢要件あり ・採用予定日現在において資格を有する者、または令和3年春までに資格を取得することが見込まれる者

**年齢要件**・・・昭和60年4月2日以降に生まれた者

**住所要件**・・・令和2年6月1日現在、佐久穂町に住民登録をして佐久穂町に居住する者、または令和3年4月採用までに佐久穂町に住民登録をして佐久穂町に居住する者

**【提出書類】** 佐久穂町職員採用試験申込書等（ホームページから様式ダウンロードできます）

**【受付期間】** 令和2年7月6日（月）まで（佐久穂町役場総務課庶務係へ郵送提出）

**【1次試験日程】**

≪佐久穂町役場で受検する場合≫

令和2年7月19日（日）

≪全国のSPIテストセンターで受検する場合≫

令和2年7月17日（金）～26日（日）

**【1次試験内容】** 高校卒業程度のSPI3（文章の意味の理解力、論理的思考力、性格検査）

**【その他】**

- ・高校生については今回の募集対象外です。高校生を含めた試験については後日実施予定です。
- ・全ての職種について、採用後に一般事務職として勤務していただく場合があります。

その他詳細は町ホームページをご確認ください。

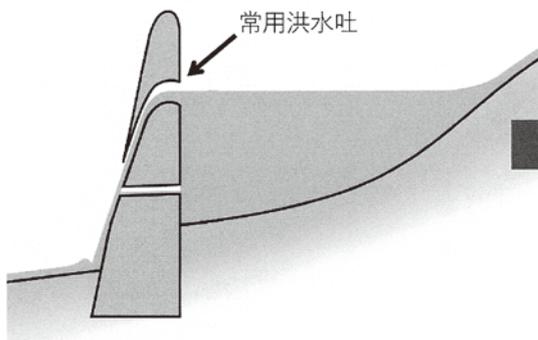
問い合わせ先：総務課庶務係 ☎ 86-2525

# 県営ダムの事前放流について お知らせ

近年の水害の激甚化を踏まえ、県では既存ダムの洪水調節機能の強化を図り、洪水被害の防止・軽減に取り組むこととなりました。佐久穂町内では、余地ダムと古谷ダムで今年の出水期から運用を開始します。

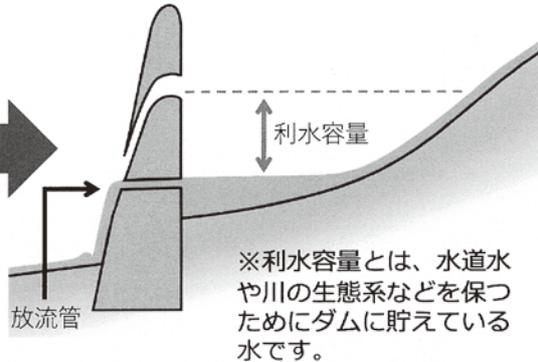
## 通常の状態

ダムにたまった水は「常用洪水吐」という穴から下流に流れ出ます。



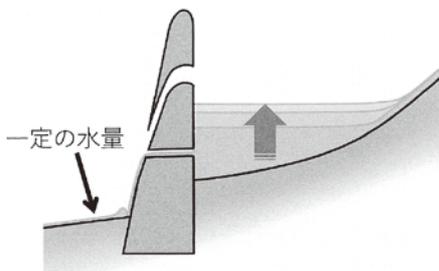
## 大雨が予想される時

事前にダムの水を放流します。放流時間は長くて3日程度です。放流するのは利水容量※の水です。

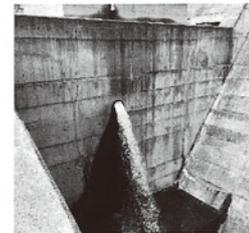


## 大雨がなかったとき

予想した大雨が降らなかった場合でも一定の水量を流しながら、ダムの水位をもとの高さに戻します。

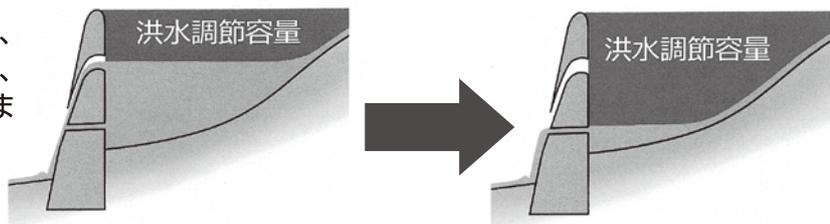


一定水量放流のイメージ  
(余地ダム放流管)



## 効果

事前放流をすることにより、ダムの洪水調節容量が増え、大雨に備えることができます。



長野県佐久建設事務所 0267-82-3101 (代表)  
佐久穂町役場 建設課 0267-88-2527 (直通)

information

お知らせ

2020年度夏季自衛官等募集案内

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

- 1 一般曹候補生  
 (職種のスぺシャリストとして、定年まで勤務したい方に！)  
 ■資格 18歳以上33歳未満の男女  
 ■受付期間 7月1日(水)～9月10日(木)  
 ■1次試験 9月18日(金)～20日(日)の内1日(学科)
- 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！)  
 ■資格 18歳以上33歳未満の男女  
 ■受付期間 年間を通じて行っております。  
 ■試験期日 受付時にお知らせします。
- 3 航空学生  
 (高校卒業後、最短でパイロットを目指す方に！)  
 ■資格 海：高卒(見込含)23歳未満の男女  
 空：高卒(見込含)21歳未満の男女  
 ■受付期間 7月1日(水)～9月10日(木)  
 ■1次試験 9月22日(火：祝日)(学科)
- 4 防衛大学校学生  
 (幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方に！)  
 ■資格 高卒(見込含)21歳未満の男女  
 【推薦試験】  
 ■受付期間 9月5日(土)～11日(金)  
 ■試験期日 9月26日(土)、27日(日)  
 【総合選抜】  
 ■受付期間 9月5日(土)～11日(金)  
 ■1次試験 9月26日(土)  
 【一般】  
 ■受付期間 7月1日(水)～10月22日(木)  
 ■1次試験 11月7日(土)、8日(日)(学科)

- 5 防衛医科大学校 医学科学生  
 (医師たる幹部自衛官を目指したい方に！)  
 ■資格 高卒(見込含)21歳未満の男女  
 ■受付期間 7月1日(水)～10月7日(水)  
 ■1次試験 10月24日(土)、25日(日)(学科)
- 6 防衛医科大学校 看護学科学生  
 (保健師、看護師を目指したい方に！)  
 ■資格 高卒(見込み含む)21歳未満の男女  
 ■受付期間 7月1日(水)～10月1日(木)  
 ■1次試験 10月17日(土)(学科)

資格等については、条件により異なります。詳しくは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いただくか、次の説明会にお越しください。

- 1 東信地区公務員合同説明会  
 (長野県警、佐久広域連合消防本部、佐久市役所、自衛隊)  
 (1) 時期 7月中旬～下旬  
 ※細部確定し次第HP等により、お知らせします。  
 (2) 場所 佐久平交流センター
- 2 東信地区自衛官制度説明会  
 (1) 時期 7月中旬～下旬  
 ※細部確定し次第HP等により、お知らせします。  
 (2) 場所 佐久平交流センター及び上田地域事務所  
 新型コロナウイルスの影響により上記受付期間及び試験期日の変更となる可能性があります。変更が確定し次第、自衛隊長野地方協力本部ホームページへ掲載及びSNSで発信します。また、採用については個別によるご相談も承っております。

お問い合わせ：自衛隊上田地域事務所  
 住 所：上田市天神4-17-3 金井ビルMSTY1階  
 (上田駅温泉口徒歩1分)  
 電話・FAX：0268-22-5267

—[広告欄]—

相続でお困りのことありませんか？

遺言書・家系図作成、申請書や契約書、内容証明  
 農地の売買・賃貸借・利用、地縁団体関係  
 終活 墓石仏壇 墓誌掘 その他  
 無料での相談に応じています。

地元の行政書士にご相談ください

小宮山美行 ☎0267-88-2386 FAX 88-2386  
 岡部 親 ☎0267-86-3578 FAX 86-1010  
 竹内 達朗 ☎0267-86-3717 FAX 86-3727

7月の無料相談 9・23日(木) 午前10時～12時 茂来館2階



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

※作成方法や書き方・内容の相談にも応じます。



information

お知らせ

## 佐久穂町経営継続支援金

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-88-3956

町では、新型コロナウイルス感染拡大の影響により売上が減少し、事業経営に大きく影響を受けている町内事業者の皆様の事業継続のための支援金を給付します。

### ■対象者

町内に事業所を有する中小企業事業者等で引き続き事業を継続すること。

令和2年においての売上が、前年同月比のいずれかで2割以上5割未満減少していること。

### ■支援金額

給付金額は1事業者（1法人・1個人）あたり30万円を上限に、1回限りとなります。

- (1) 前年同月比で売上が30%以上50%未満の方にあっては30万円
- (2) 前年同月比で売上が20%以上30%未満の方にあっては20万円

### ■対象となりうる方

- 会社（株式会社、合名会社、合資会社、合同会社、有限会社）

- 個人事業主
- 農業法人（会社法の会社又は有限会社に限る。）

### ■対象とならない方

「佐久穂町宿泊施設支援給付金」「佐久穂町飲食店及び喫茶店新型コロナウイルス感染拡大防止対策給付金」「佐久穂町農林水産物製造加工事業者経営維持給付金」を受給された者及び申請する者

売上減5割以上の事業者等は、国の「持続化給付金」が申請できますので、この支援金の対象となりません。

■申請受付期限 令和3年3月5日まで

■申請方法 産業振興課商工観光係へ申請書を提出



お知らせ

## 食中毒にご用心！ ～家庭でできる食中毒予防のヒント～

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

高温多湿で食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒を予防するために以下のポイントを守りましょう。

### ①「つけない」・・・清潔

石けんでていねいに手を洗う習慣をつけましょう。手の甲や指先も念入りに。

注意：外から帰った後、トイレの後、調理の前、調理中に生肉や生魚に触った後、食事の前

### ②「ふやさない」・・・素早く

・買い物をしてきたら、すぐに冷蔵庫へ入れましょう。調理の直前までは出さない。

・冷蔵庫などの使い方に気を付けましょう。詰め過ぎない。（目安：容量の7割）温度を保つ。

冷蔵庫2～6℃、生食用食品4℃以下

冷凍庫-18℃以下

ドアの開閉は素早く、回数を少なく。生ものはビニール袋や容器に入れ、他の食品にふれないようにしましょう。

・できた料理はできるだけ早く食べましょう。食べ残しはすぐ冷蔵庫へ。

### ③「やっつける」・・・加熱・殺菌

・肉、魚介類、卵などは加熱を心がけましょう。あやしいと感じた食品は食べない。

・まな板は、魚・肉用、野菜用など使い分け、その都度よく洗いましょう。

注意：生肉や魚を切ったまな板や包丁（熱湯消毒も有効です）

・十分に加熱し、中心までよく火を通しましょう。（目安：中心部が75℃以上、1分以上）

・使った食品、調理器具、ふきん、スポンジなどは早めによく洗って乾かしましょう。



食べ物に食中毒菌やウイルスが存在しても、味も匂いも変わりません。また、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者のいるご家庭では、特に注意が必要です。一人ひとりの適切な対応で、食中毒を撃退しましょう。

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

『7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：7月7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
- 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
- 申し込み期間：6月23日（火）～7月1日（水）  
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。

『就労支援講座』

～女性就業支援員による就労講座～

- テーマ：「就職活動の進め方について」
- 日時：7月2日（木） 10：00～11：00
- 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。

『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：7月14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。

『すくすくTIME』

- テーマ：「うたおう！作ろう！  
みんなでやってみよう！」
- 日時：7月20日（月） 10：00～11：00
- 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。
- ★さくほっこの行事は、参加費無料、就学前のお子さんと保護者の方を対象としています。また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。  
※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。

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

5月28日に5名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。  
\*令和2年1月生まれのお子さんです。



information

お知らせ

国民年金の特例申請制度のお知らせ

■問合せ 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080 / 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売上げの減少等が生じて所得が相当額まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料免除申請または国民年金保険料学生納付特例申請が可能となりました。

■対象となる方

- ①新型コロナウイルス感染症の影響により収入の減少（令和2年2月以降に、業務が失われた等により収入が減少したこと。）
  - ②所得が相当程度まで下がった場合（令和2年2月以降の所得の状況からみて、当年中の所得見込額が国民年金保険料免除基準相当\*になることが見込まれる方。）
- ※免除承認の所得基準により判定されます  
（全額免除、納付猶予、3/4免除、1/2免除、1/4免除）

- 国民年金保険料免除申請の申請期間\*  
令和元年度（令和2年2月から6月分まで）  
令和2年度（令和2年7月以降は、改めて申請が必要です）
  - 国民年金保険料学生納付特例申請の申請期間\*  
令和元年度（令和2年2月から3月分まで）  
令和2年度（令和2年4月から令和3年3月分まで）
- ☆任意加入被保険者の方は申請できません。  
☆付加年金、国民年金基金に加入している方は、免除が承認されるとご利用できなくなります。

■持ち物 年金手帳、マイナンバーカード、印鑑、令和2年2月以降の収入額の分かる書類、学生証コピー（表裏）または在学証明書

■問い合わせ先  
小諸年金事務所  
住民税務課 国保年金係

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響による収入減少等の国民健康保険税の減免について

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入が一定以上減少等された場合は、国民健康保険税の減免が受けられる制度があります。

■対象となる世帯

- 1. 主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合
- 2. 主たる生計維持者の事業収入等（事業収入・不動産収入・山林収入・給与収入）が以下の全てに該当する場合
  - (1) 令和2年中の事業収入等が、令和元年中の事業収入等に対して3割以上減少することが見込まれること（但し、保険金、損害賠償等により補てんされる金額は減少額から差し引きます。）
  - (2) 前年の合計所得金額が1,000万円以下であること
  - (3) 減少が見込まれる事業収入等の所得以外の前年の所得の合計が400万円以下であること

■減免額の算定式

対象保険税額 × 減免割合 = 減免額
(A × B / C) (D)

- A：当該世帯の被保険者全員について算定した保険税額
- B：世帯の主たる生計維持者の減少することが見込まれる事業収入等の前年の所得額
- C：当該世帯の主たる生計維持者及び被保険者全員の前年の合計所得金額の総計額
- D：減免割合

減免割合	主たる生計維持者の前年の合計所得金額
10割	300万円以下
8割	400万円以下
6割	550万円以下
4割	750万円以下
2割	1000万円以下
事業の廃止や失業の場合は10割	

■申請について  
詳しい内容については町HPをご覧ください。申請書等は町HPまたは住民税務課にありますので添付書類を添えて申請してください。申請受付は令和2年7月1日からとなります。なお、混雑を回避するため来庁前に税務係まで連絡をいただきますようお願いします。

information

お知らせ

ふるさとCM大賞NAGANO作品募集

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

佐久穂町では「第20回ふるさとCM大賞NAGANO」応募作品を募集します。

昨年の第19回では優秀賞である「長野県知事賞」を受賞することができました。今年も佐久穂町の魅力あふれる作品を応募したいと思いますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

■応募作品募集について

住民の皆様からの「ふるさとCM大賞NAGANO」への応募作品を募集します。

○内容：

市町村の特徴を表現した30秒の未発表CM作品

○主催：abn長野朝日放送

○応募締切：9月25日（金）必着

○応募先：総合政策課情報政策係

※応募形式・資格などの詳細は、お問合せいただくか、佐久穂町ホームページをご確認ください。



【佐久穂町ホームページQRコード】

お知らせ

三才山・松本トンネル有料道路が無料になります

■問合せ 道路建設課 計画調整係 ☎026-235-7304

三才山・松本トンネル有料道路が9月1日午前0時から無料で通行可能となります。

今後、「回数通行券」・「時間帯割引回数通行券」をご購入いただく際は、上記の料金徴収期間の満了日を踏まえ計画的にお買い求めください。

■連絡先

・長野県道路公社本社

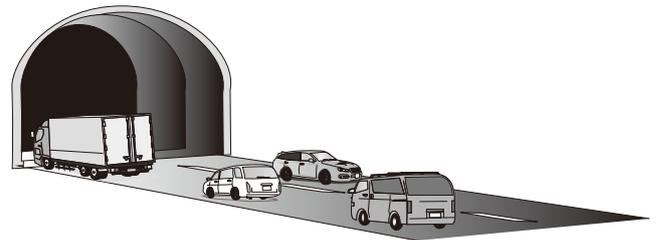
026-234-6883

・三才山トンネル有料道路管理事務局

0268-44-2710

・松本トンネル有料道路管理事務所

0263-39-1882



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 7月11日（土） 15：00～15：30

内容 絵本の読み聞かせ ほか

場所 青空の下（みんなの広場）

■7月・8月の休館日

毎週月曜日（月曜日が祝祭日の時は翌火曜日）

7／6. 13. 20. 27、8／3. 11. 17. 24

月末の最終金曜日

7／31. 8／28

※返却の際はブックポストをご利用下さい。

■雑誌リサイクル

期間 6／30（火）～7／12（日）

時間 10：00～18：00

\*お一人5冊まで

保存年限の切れた雑誌をお譲りします。

今回は週刊誌を中心とした10誌です。

1回目 6／30（火）～

週刊文春・女性自身・少年ジャンプ・  
Newsweek・プレジデント

2回目 7／7（火）～

サンデー毎日・婦人公論・Number・  
ダイヤモンド・週刊金曜日

※その他の雑誌については随時行っていく予定です。

☆詳しくは館内チラシをご確認ください。

information

お知らせ

農振地域除外申請に係る受付について

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-88-2528

農業振興地域整備計画に基づく農振農用地に指定された農地に、農業用施設や住宅等を建てる場合、用途の変更や農用地区域からの除外（農振除外）の申請が必要であり、町では、年2回（5月と11月）、農振地域除外申請の受付を行っています。

町ホームページでお知らせしておりますが、現在町では、農業振興地域整備計画の総合見直しを行っているため、農振地域除外申請に係る受付を次のとおりとさせていただきます。

1. 農振地域除外申請の受付  
令和2年11月まで
2. 農振地域除外申請の受付休止期間  
令和3年度（5月、11月）
3. その他

総合見直しは令和4年3月を完了予定としておりますが、関係機関との協議によっては、受付休止期間に変更が生じる可能性があります。変更が生じる際には、広報・ホームページ等でお知らせいたします。

令和元年10月12日に発生した令和元年東日本台風災害の影響により、農振地域除外申請の受付期間と受付休止期間が変更となっております。ご理解をお願いいたします。

お知らせ

【長野県】  
環境配慮型住宅助成金のご案内

■問合せ 長野県建築住宅課 ☎026-235-7339  
佐久建設事務所建築課 ☎0267-63-3160

■新築タイプ

長野県では最新の住宅省エネ基準に適合し、県産木材を活用した住宅を県内に新築する場合に、30万円から80万円を助成します。

■リフォームタイプ

長野県では、住宅の性能向上リフォームを推進しています。

住宅のリフォームにかかる工事費の20%まで、最大50万円を助成します。

対象となるのは省エネルギー化工事で、あわせてバリアフリー化、県産木材を使用、自然エネルギー設備を導入したリフォーム工事をする場合や子育て世帯及び移住世帯は助成額が増額されます。

助成を受けるには、工事の契約をする前に県への申請が必要です。

■申請先 佐久建設事務所建築課 0267-63-3160

※環境配慮型住宅助成金の詳しい情報は、長野県ホームページを参照ください。



お知らせ

中山間地域農業直接支払制度（第5期対策）が今年度から始まります。

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-88-2528

■制度の概要

この制度は、農業生産条件の不利な中山間地域において、集落で農用地の維持管理を行っていただくための制度です。

今年度から5年間（令和6年度まで）を第5期として当制度が実施されます。

■要件

- ・農振農用地区域内の急傾斜地（1/20以上）に位置し、集落農用地の面積が1ha以上の集落が対象となります。
- ・多面的機能支払交付金を受給している農地は対象となりません。

- ・登記地目が「田」であり、転作していても畦があり、水がかかることが必要です。
- ・作物を栽培していない場合は、耕起されており、作物がつかれる状態であることが必要です。
- ・畦や農道水路の草刈りが、定期的に行われていることが必要です。
- ・農業用施設やパイプハウス、永年性作物（果樹、ウド等）がある農地は対象となりません。

今年度から新たに参加を希望される方や関心のある方は、佐久穂町役場産業振興課農政係（88-2528）までお問い合わせください。

information

お知らせ

保育園からのお知らせ

■問合せ 栄保育園 ☎0267-86-2186

〈7月の園庭開放について〉

園庭で自由に遊べます。(町内在住者限定)

7月4日(土) 7月18日(土)

■時間 9時~11時30分

■場所 海瀬保育園 園庭

■対象 未就学児とその保護者

- ・大人の方は、マスク着用をお願いします。
- ・事前予約で子育て相談も行っています。

〈7月の未就園児交流会について〉

未就園児とその保護者を対象に各保育園で行います。(町内在住者限定)

\*栄保育園 7月17日(金)

\*海瀬保育園 7月15日(水)

\*八千穂保育園 7月10日(金)

各園とも「砂で遊ぼう 水で遊ぼう」です。

- ・雨天の場合は、室内で遊びます。

■時間 9時30分~11時

■持ち物 水筒 着替え(必要に応じて) 上履き

- ・事前予約は不要です。当日、保育園へ直接お越しください。
- ・大人の方は、マスク着用をお願いします。
- ・今後の様子によっては、変更になることがあります。

News

教育長及び教育委員が任命されました

■問合せ こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

倉澤誠教育長が任期満了により、5月7日に退任されました。倉澤教育長は平成25年から教育委員、平成29年から教育長として、通算で7年間教育行政にご尽力いただきました。ありがとうございました。後任には、渡邊秀二教育長が5月8日付で、佐久穂町長より任命されました。また、小林智一教育委員が任期満了により再任されました。

【教育委員の構成】 (5月8日現在)

教育長	渡邊 秀二
教育長職務代理	山浦 みつ子
委員	渡邊 明彦
委員	井出 なおみ
委員	小林 智一



渡邊秀二教育長

お知らせ

子育て応援団「かるがもクラブ」の参加者募集について

■問合せ 八千穂保育園 ☎0267-88-2252

佐久穂町保育園では、未就園の2歳児の親子を対象に、子育て応援団「かるがもクラブ」を行っています。

「かるがもクラブ」は毎月一回、親子で保育園の生活をプレ体験するひろばです。

お子さんの入園に際し、心配なことがありましたら、この機会に体験しながら解決できます。

子育てに関するの悩み事なども相談できます。

■入会申し込み・お問い合わせ

八千穂保育園 88-2252

担当 園長・主任

子育て応援団「かるがもクラブ」

■申し込み資格 佐久穂町に在住で保育園に令和3年度入園予定の2歳児の親子

■期 日(初回) 7月22日(水曜日)

■時 間 9時30分から11時まで

■持ち物 水筒(水またはお茶)、上履き、帽子

■内 容 親子で保育園の生活を体験

■今後の予定

8月5日(水) 10月3日(土) 運動会

11月25日(水) 12月16日(水)

1月13日(水) 2月10日(水)

(都合により変更になる場合もあります。)

information

お知らせ

マツタケ山の賃借地契約に係る  
入札説明会及び入札会の開催について

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-88-2529

令和2年度から令和3年度（2年契約）までの期間の、町有林におけるマツタケ山の説明会と入札会を開催いたしますので、希望をされる方はご参加ください。詳細については、産業振興課林務係までお問い合わせください。

	日時	場所
説明会	令和2年7月8日(水) 午後1時30分から	役場八千穂庁舎 2階会議室
入札会	令和2年7月21日(火) 午後1時30分から	役場八千穂庁舎 2階会議室



イベント

市町村振興宝くじ サマージャンボ  
宝くじ7月14日から発売されます！

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、7月14日（火）から全国で2種類同時発売されます。

■発売期間

令和2年7月14日（火）  
～8月14日（金）



宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

インターネット「宝くじ公式サイト」で会員登録すると24時間いつでも購入可能です。カード決済が可能で、当選金は指定口座に自動で振り込まれます。

長野県の住所で会員登録を行うことにより、収益金は長野県に配分されます。ぜひご利用ください。

お知らせ

夏の全国交通安全やまびこ運動について

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

■期間

7月22日（水）～31日（金）

■運動の重点

- ・子供と高齢者の交通事故防止
- ・歩行中、自転車乗用中の交通事故防止
- ・高齢運転者等の安全運転の施行
- ・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。
- ・夕暮れから夜間の外出時は、明るい色の服装と反射材を活用し存在をアピールしましょう。

■車を運転される皆さんへ

- ・衝突被害軽減ブレーキ及びペダル踏み間違い急発進制御装置等が装備された安全運転サポート車に乗ること等を考えましょう。
- ・前照灯はハイ・ロービームの切り替えはこまめに行いましょう。
- ・横断歩道や交差点の近くではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう。
- ・飲酒運転四（し）ない運動  
【飲んだら乗らない】【乗るなら飲まない】【乗る人には飲ませない】【飲んだ人に運転させない】
- ・ハンドルキーパー運動を推進しましょう。

information

お知らせ

広報さくほへ広告を掲載しませんか

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

「広報さくほ」では、企業の皆様からの広告を掲載しております。広告を出したいが、どこに出せばよいかお困りの方、広告の範囲拡大を検討している方、「広報さくほ」をぜひご利用ください。

広告掲載料金は下記のとおりです。

	1 枠 (44×85mm)	2 枠 (44×175mm)
町内業者	2,500円	5,000円
町外業者	5,000円	10,000円

申込方法・広告範囲等についてはお問合せください。

お知らせ

司法書士による「空き家問題110番」を実施します

■問合せ 長野県青年司法書士協議会 電話相談会番号 (フリーダイヤル) ☎0120-448-788

長野県青年司法書士協議会は、下記の要領にて、司法書士による空き家問題の電話相談会を実施いたします。

■日時 令和2年8月10日(月) 10:00~16:00

■電話番号 0120-448-788 (フリーダイヤル)

■相談料 無料

■相談例

- ・実家が空き家になって困っている。売る・貸す等は可能か。
- ・まだ空き家ではないが、家を継ぐ者がいない。どうなるのか。
- ・空き家を放置しておく、固定資産税は上がるのか？
- ・空き家を相続したが、利活用の方法はあるか。
- ・空き家を処分したいが、いくらで売れるのか知りたい。



お知らせ

新型コロナウイルス対策持続化給付金・家賃支援給付金対応について

■問合せ 長野県行政書士会 佐久支部

新型コロナウイルス対策持続化給付金・家賃支援給付金(※補正予算可決後の対応となります)について書類作成・申請代行等相談承ります。

※お申込みはホームページからのみとなります。

長野県行政書士会佐久支部HP

⇒<https://gyoseishoshi-saku.jimdosite.com/>



お知らせ

令和2年度佐久広域連合職員採用試験

■問合せ 佐久広域連合消防本部 総務課職員係 ☎0267-64-0119

■試験区分 消防職員(初級・中級・上級)

■採用予定人員 すべて若干名

■第1次試験 10月18日(日)【初級・中級・上級】

■試験会場 佐久広域連合消防本部 3階講堂

■提出書類

- ①試験申込書(本人記入のこと)
- ②最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書
- ③受験資格に必要な免許等を有する者は免許証等の写し

※提出は、必ず本人が佐久広域連合消防本部へ持参すること

■受付 8月24日(月)~9月11日(金)

受験資格等の詳細は佐久広域連合ホームページをご覧ください。

試験申込書は佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で8月11日(火)から交付します。郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2型(120円分の切手を貼付)を同封してください。

## 地域おこし協力隊員コラム



「オンライン化ってなあに？」

地域おこし協力隊 副島優輔

「この町は子育てにはいいところでしょう」

移住して2年が経ちました。待機児童や騒音トラブル等都会での子育てに比べて、はるかに恵まれていることを私も実感しています。山の緑、青い空、透き通る川の清らかさ・・・特に今は寒くないし、水の張った田んぼを見ていると心が洗われます。

一方で「いいところだけど、仕事がねえ」という声もよく聞きます。仕事の選択肢が都会に比べて少ないということでしょうが、今その「仕事」が大きく変化をしていることを新聞やニュースで目にする機会が増えたのではないのでしょうか。そこでいまどんな変化が起きているのかを「情報のオンライン化」に注目して簡単に大雑把にご紹介します。

そんな私も実はパソコンが苦手でした。父は板前で子どもの頃機械に触る機会が少なかったのです。それでも買って来て、触ってみてひとつひとつ出来ることを増やしていったら動画編集までサクサクできるようになりました。苦手な方もどうか恐れずにどんどん触ってみてください。壊れることはほとんどありませんので。なお現在オンラインを使いこなしている方には新しい情報は出てきませんので悪しからず。

オンライン化のメリット1つ目は「エリアフリー」。場所の壁を超えることができます。例えば興味のあるイベントが、遠い場所で開催される場合、従来は高い交通費と長い移動時間をかけるか参加を諦めていたのが、参加できるようになります。場合によってはチャットという機能で些細な疑問のやり取りも簡単にできます。これが進んでいくと、例えば佐久穂に住みながら東京の大企業に就職するということもできるようになります。

2つ目、「タイムフリー」。時間を越えることができます。興味はあるけど日程が合わない、家族の世話で時間が合わないという人に、イベントをYouTubeなどに載せるだけで後から視聴する事ができます。録画したテレビ番組のようなものです。

3つ目、「アイフリー」。アイとは視覚のことです。「耳だけ参加」という言葉がありますが、他のものを見ている必要があるときに音だけ聞くことを指します。想像しづらい方はラジオ番組のようなものだと思ってもらってかまいません。車の運転や家事などをしながら参加できるので忙しい方に喜ばれます。

他にもたくさんメリットがあります。それでも確かに実際に会う方がいいこともたくさんあるので、使い分けていくということです。

ただオンライン化が進めば、エリアフリーのように地方にとっては大きなチャンスになる可能性があり、費用がかからないことも多いので、推進しない手はありません。なによりオンライン化の過程は大きな副産物をもたらします。それは実社会にある多くの壁を認識できるようになることです。

ライフスタイル（生活様式）が多様化した今、場所、時間だけでなく精神的な壁が無数にあることに気がつきます。その上で、少数の人にも配慮した設計になっているか、むやみに何かを押し付けていないか、ひとつひとつの壁と向き合い「〇〇でもいいし△△でもいい」という寛容な環境を作れているか、そんな問いに直面しています。その視点を大多数の人が経験した今、「仕事」はどうなっていくのでしょうか。キーワードのひとつは「寛容性」かもしれません。



# 発掘! さわめびと

信濃の山城に魅せられ、佐久穂町など佐久地方の山城に通い詰める城オタク女子。



あべ さとこ  
**阿部 郷子さん**

東京都生まれ。子どものころに見た大河ドラマ「独眼竜正宗」の影響で戦国大名や城に興味を持つ。山城に興味を持ったのは夫の転勤で長野に移住し、大河ドラマ「真田丸」を見てから。石垣を含めた城の基礎・土木工事に強い関心を持つがコンクリートで固められた基礎には興味がない。好きな武将は森長可、松永久秀。「この遺産を後世に残すためにも子どもたちに山城のことを知ってほしい」。家族は夫と娘の3人。佐久市在住。

「身近にある城跡、城砦、狼煙台を訪れて、先人たちが残してくれた遺産だということをぜひ認識してほしい。そして誤って壊したり、朽ち果てて行くのを防いでほしい。それがこの時代に生きる私たちの使命だと思います」



シナより山城が好き！」と広言して憚らない阿部郷子さん。自ら「変

態」と呼ぶとおり、山城を訪れば、「この土塁エロい！」「何、この切岸たまんねえっす！」などと絶叫しまくる。城オタク（通称城オタ）仲間と一緒にのときも一人のときもそれは変わらない。

城といえば石垣の上に建つ天守と櫓の立派な建造物を思い浮かべるが、郷子さんが訪れるのは中世・戦国時代の山城。そこには建造物は殆ど残っていない。あるものといえば土塁、曲輪、堀切、切岸といった遺構だ。

「だから山城って何が面白いんだろう、何がいいんだろうってよく言われるんですけど、でも（山城を訪れると）異様に興奮するんですね」

+

山城跡を訪ね、そこに往時の城を想像して建てる、戦国時代の人々がそこでどんな日々を送っていたかに思いを巡らす……。こうしたことに喜びを見出す人たち、それが城オタだ。この趣味の魅力は「正解がないこと」と郷子さんは言う。

「正解がないから、見る人それぞれが思い思いの想像をめぐらすことができるんです。その自由さがこの趣味のいいところ」

そのせいかわるか、いろんな趣味を経て、最後にこの趣味にたどり着いた人も多いという。

「『私、山城が最終ラウンドだと思えます』とか、『これ以上面白いことありますか？』みたいな人がけっこういますね」

大河ドラマ「独眼竜政宗」などの影響から戦国時代が好きになったという郷子さん。小学生の頃から神社や寺にも強い関心

を持つようになった。

「それも木と礎石の接合面が気になって、寝転がっては土台部分ばかりを見ました（笑）。」

で、基礎を支える土木技術が好ましくなって石垣に興味に移り、今度は石垣を支えている土に興味移って、「城という字は土から成る、だ！」って気づいて「真田の山城に行こう！」と思

い立ったのは、大河ドラマ「真田丸」を見てから。長野に移り住んだ直後でもあった。砥石城や真田本城を攻城。しかし最初は土塁を見ても、「何となく土が盛り上がりつつあるな程度だった」。が、新府城（蕪崎市）を訪れ、山城の魅力の虜になる。

「新府城は、城主である勝頼目らに火を放って全焼させたお城なんですけど、武田の土木力が顕著に現れた、ダイナミックで見ると強そうな城なんです。ここを見て山城って面白いなあ」と山城の魅力に目覚めました

以来、家族旅行にかこつけては山城巡りをするようになった。

「家族は興味がないので、じゃ何時間後にどこどこで落ち合おうね、と言って一人で攻めたり」

土木・治水工事に優れた武将が好きで、水路跡を見つけようものなら城オタ仲間から一人離れてしばらく姿を現さない。

「城オタ仲間からは『ツワモノ』と呼ばれてます（笑）」。



切岸に類ずりをする郷子さん。「人工的な構造物の土の温もりを感じるのが好き」＝下畑城址（佐久穂町）

最近通い詰めているのが蟻城（佐久穂町）、志賀城（佐久市）といった佐久地方の山城だ。

「本当に山城と思えるのは信濃の城だと思う。凄く地味だけど逆にロマンを感じる。蟻城なんか注目してほしいけど、知られて欲しくない。本当に山城好きな人にしか教えたくない城です」

山城は先人が残してくれた遺産だという。

「身近にある城跡、城砦、狼煙台を訪れて、先人たちが残してくれた遺産だということをぜひ認識してほしい。そして誤って壊したり、朽ち果てて行くのを防いでほしい。それがこの時代に生きる私たちの使命だと思う」

予習好きで攻城する前はすべての情報をインプットしないと気が済まない。攻城の前の晩は興奮して寝られないという。

「前の晩くらいからアドレナリンが出まくってますので」

ちなみに冒頭の「エロい！」発言ですが、「土塁の艶っぽい曲線なんかに出会うと思わず口走ってしまいます（笑）」。