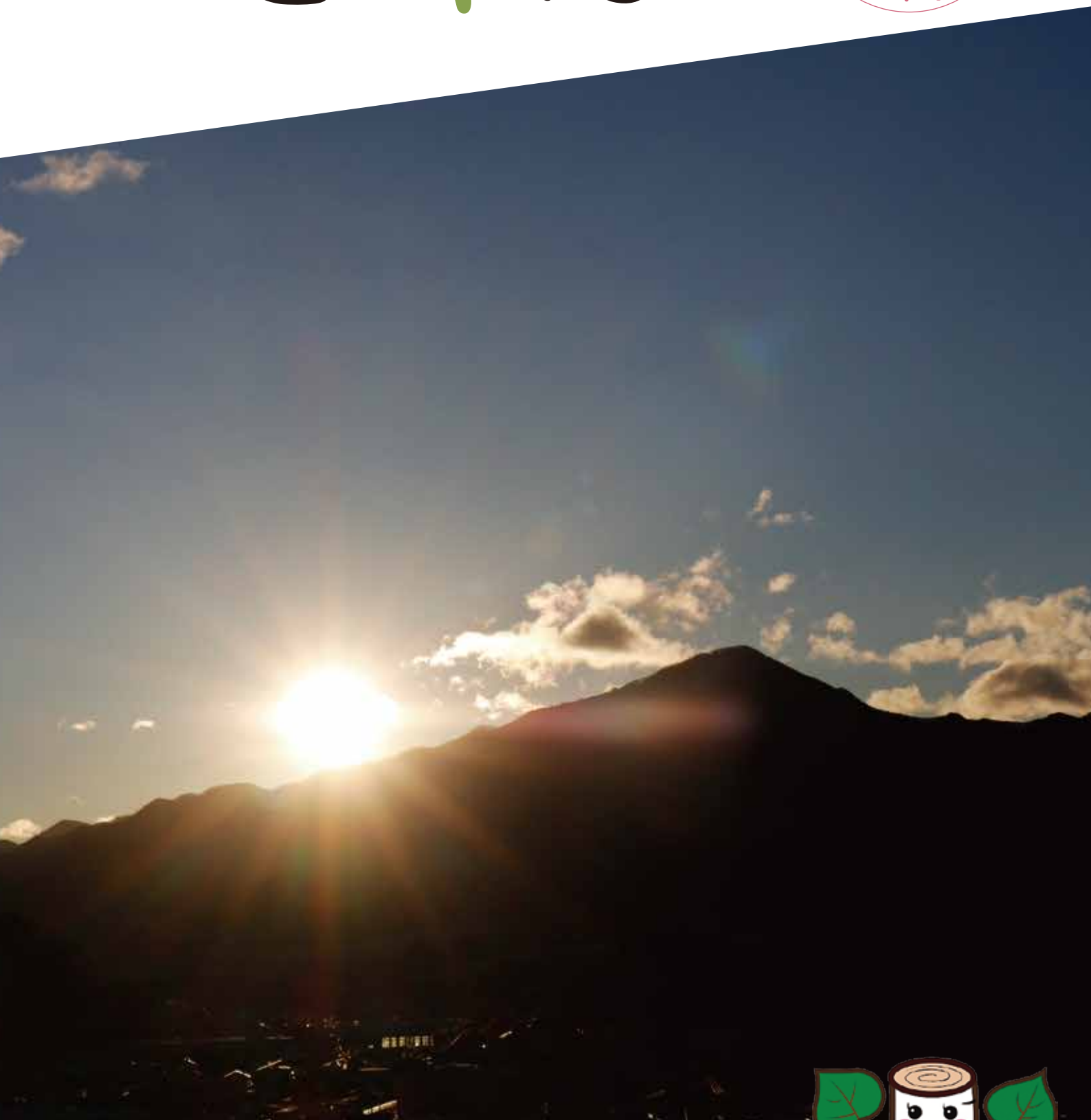


広報

さくほ



「2021初日の出」 撮影：地域おこし協力隊 山上 雅子

- 主な記事
- | | |
|----------------------------|----------|
| 特集①町民税申告および確定申告相談について..... | 6 p～ 7 p |
| 公民館報 | 16p～19p |



しらかぼちゃん

「年頭にあたり」

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様には、輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年、皆様方には町政全般にわたり、温かいご理解とご協力をいただきありがとうございました。

一昨年の令和元年東日本台風（台風19号）によって佐久穂町はかつてない甚大な被害を受け、昨年は災害復旧復興にあたった1年であったといっても過言ではありません。

町の、特に千曲川東側で、住宅、河川、道路、水路、農地、農業用施設、林道などが大きな被害を受けました。町が復旧に関わる被害額だけでも、全体で35億8千万円にのぼります。建設関連事業者の皆様と町はともに総力を挙げて復旧工事を進めています。しかしながら、被害規模があまりにも大きく箇所数も多いため、この事業者も手が足りず復旧工事の進捗に支障をきたしている状況です。住民生活や産業活動への滞りがなく、優先順位を付けて復旧工事を進めています。

また、災害時の避難所として西小体育館を改修し指定するとともに、茂来館外3箇所の主要避難所に、非常用発電機を1億6千万円で設置しています。

住民の皆様が被災前と同じ日常生活が送れるよう、1日も早い復旧復興を目指して参ります。

そして、令和元年東日本台風（台風19号）災害発生から1年を迎える県内で、被災した12市町が復興の花火事業として、11月3日の同時刻に一斉に花火の打ち上げを行いました。

当町では特に被害の大きかった大日向五区の抜井川護岸で、約150発の花火が打ち上げられ、全市

町30箇所の中では最上流箇所での打ち上げとなりました。

地元で花火を見入っていた方からは「谷合で響く花火の音が、頑張れの応援のように聞こえる」と話されて、終了時には大きな拍手も起こりました。

花火事業の開催が、台風で被災され、生活を再建しようとしている住民の皆様の、僅かでも背中を押す力になればと考えます。

復興花火事業開催にあたり寄付を頂きました方々をはじめ、災害発生から現在に至るまで支援していただいた皆様には、改めて心より感謝申し上げます。

災害復旧以外の行政運営について、6点ほど報告させていただきます。

まず1点目ですが、昨年は、新型コロナウイルス感染症という、世界的な災害が起きました。

国内の感染者数は11月中旬から急増し、12月に入ってから1日当たりの新規感染者が3,000人を超える日もありました。重症患者数も増大し、医療機関の受入態勢が危惧されました。

長野県内においても11月中旬から、1日当たりの感染者確認者が20人以上となる日が続き、12月には最多数が更新されました。県でも感染警戒レベルの引上げ等を行い感染拡大防止の取り組みを進めています。

新型コロナウイルスは人から人へ感染し、誰もが感染リスクがあります。

感染者やご家族、周囲の方や医療関係者などへの、不当な差別や偏見は絶対あってはなりません。人権への配慮を第一に考えて、冷静な行動をとっていただくよう、これからも、強くお願いいたします。

佐久穂町長 佐々木 勝

また、新型コロナウイルス症の感染拡大は、町民の皆様の生活に大きく影を落としました。事業者の経営活動の縮小、子育て世帯や低所得者の日常生活での新たな負担など、大きく影響が及んでいます。そのため、5月には町独自の緊急経済対策として、飲食店や宿泊施設、生産加工事業者、経営事業者、そして子育て世帯への給付事業を実施するとともに、保育園・小学校・中学校の給食費相当額を無償化しました。また10月からはプレミアム付き「がんばろう佐久穂応援チケット」の販売と低所得者等へのチケットの給付を行いました。

感染防止を図るとともに、町内の経済活動や住民生活が維持されるよう努めて参ります。

2点目は、新庁舎の開庁についてです。

当町は、平成17年の旧佐久町・旧八千穂村の町村合併以来、既存の2つの庁舎をそのまま利用して参りました。佐久庁舎は昭和44年、八千穂庁舎は昭和34年に建築されており、耐震診断の結果は、どちらの庁舎も耐震性不足で非常に危険なうえ、耐震改修が事実上不可能であるとのことでした。

新庁舎の設計においては、共有できる部分を最大限生かして延床面積を抑えながらも機能性のある庁舎といたしました。そのうえで、災害対策となる、制震構造の採用や浸水想定分の地盤の嵩上げ、そして2階に受電設備や自家発電機を設置しました。また、町民の一時的な緊急避難場所を想定し3階にある議場の床をフラット化しました。

新しい庁舎の内装材には、来庁者の皆様に見えただけのエリアを中心に、佐久穂町産のカラマツを多用しました。外部の腰壁材には、佐久穂町産の鉄平石を使用しています。質の高いカラマツや鉄平石の美しさと温かみを感じていただけたら幸いです。

また、再生可能エネルギーの積極的な利用を考え、エントランスの空調には年間を通して変化の小さい地中の温度を利用した地中熱利用設備や、屋根には太陽光発電パネルを設置して、二酸化炭素排出抑制に寄与する庁舎といたしました。

新庁舎での業務開始を機に、町民生活の安全と住民サービスの向上のため、より一層の努力を続けて参ります。

3点目は、消防団活動についてです。

佐久穂町消防団が、令和元年東日本台風（台風19号）被災時に行った水防活動や避難誘導といった防災活動が評価され、9月4日、総理大臣官邸にて、防災功労者に対する表彰状が授与されました。

授賞式に出席しました青木団長から町に報告がありました。団長は「この度の表彰は、我々消防団だけでなく、地域のために奔走いただいた区長や区役員、各機関、そしてお互い助け合った住民の皆様すべてに送られたものだと思惑しており、町の防災を担う一員として、団員一同、日々努力していきたいと思惑います。」という挨拶をいただきました。

昨年末の第203回国会の衆議院総務委員会でも、佐久穂町の災害時住民支え合いマップの取り組みが取り上げられました。大規模な浸水被害があったにも関わらず、行方不明者や死者がいなかった事は、支え合いマップを完成していたことが大きな要因だと、委員会の場で好事例として紹介がされました。

また10月26日には長野県知事からも令和元年東日本台風（台風19号）災害対応において、顕著な功績を挙げられたということでの感謝状の贈呈もありました。

佐久穂町消防団の活躍が、国や県からも評価を受けたことは、たいへん誇らしく感じると思います。

4点目は、町立千曲病院についてです。

町立千曲病院は、昭和45年4月に開設し、昨年4

月に創立50周年を迎えました。

40周年式典を行いました平成22年から、この10年間で病院事業に関わる様々な出来事があり、象徴する言葉はやはり「災害」であったと思惑います。「東日本大震災」を始め、全国各地で大災害が頻発し多くの尊い命が奪われ、地域医療のあり方にも大きな影響を与えました。当町においては、一昨年の令和元年東日本台風（台風19号）や昨年のコロナによって、かつてない大きな災害を経験しました。

今後も、多発する自然災害あるいは未知の感染症への対応は、困難と混迷を繰り返すように思惑れます。経営状況は、コロナの大きな影響もあり、今までよりさらに厳しいものとなっていますが、一方で、安心・安全な生活を支えるために、住民に一番近い医療機関の役割は重くなっています。佐久管内にある医療福祉施設の皆様と地域医療等のネットワークを構築し、「公立の病院としての使命と役割を果たしていきたい」と考えております。

5点目は、八千穂高原スキー場についてです。

町営のスキー場のセンターハウス等をアドバンス株式会社様に譲渡し、初めてのシーズンが昨年の4月19日に営業を終了しました。県内主要スキー場の利用者数が前年を下回る中で、八千穂高原スキー場は前年比164%の40,116人、売上額も、前年比214%の1億1千8百万円となったとのことです。

利用者数、売上が共に伸びた要因については、関東都市部からの日帰りバスツアーの誘客に力を入れ、約7,000人の集客を達成し、そのツアー来場者がリピーターとなり、かなりの集客効果になったと聞いております。

また更衣室の拡張やレンタル品の拡充なども積極的に取り入れた効果が現れたり、ホームページのリニューアルや各種SNSを最大限活用した結果、老若男女問わずお客様を呼び込むことができたとのこ

とです。

今シーズンは暖冬のため予定より遅れましたが12月4日にオープンいたしました。

スキーヤー・ボーダーの皆様がスキー場をもっと楽しめるようにゲレンデの一部改良、スキーセンター内の大幅な改装など施設の充実を行ったと聞いております。町民の皆様も、ぜひ、八千穂高原スキー場へ足を運んでみてください。

6点目は茂来学園「大日向小学校」についてです。大日向小学校は昨年、開校2年目の春を迎えました。新たな児童52名を迎え、全校児童112名での新年度が始まったとのことです。

なお、令和4年度には大日向小学校の敷地内に中学校を開校し、小中一貫教育を行う準備を進めています。昨年の10月27日に県私立学校審議会が開催され、大日向中学校の新設についても審査がされ1次審査を無事通過しました。次の現地審査を経て、最終の2次審査が承認されれば中学校設置の認可となるとのこととす。

そして、新年度の大日向小学校への入学希望者は、今までにない人数の応募があり、選考に苦慮したとお聞きしました。現時点で、来年度は約40名の入学者を予定しているとのこととす。

小学校と共に中学校の設置・開設により、今まで以上に地域の活性化が図れればと考えています。

以上、6点についてご報告申し上げます。

住民一人ひとりが夢と希望を持てるよいまちづくりを目指しますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本年が皆様にとって健康で幸せに満ちた年になりますようご祈念申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

令和3年1月1日 記

新年のご挨拶



佐久穂町立千曲病院

院長 植竹 智義

佐久穂町民の皆様、新年あけましておめでとうございます。令和の時代2回目の年明けを、新たな気持ちでお迎えになったこととお慶び申し上げます。年当初のご挨拶、本来であれば夢いっぱい希望にあふれる話題から始めたいのですが、やはりまず一言、「新型コロナウイルス感染症」に尽きる2020年で有りました。

COVID-19 (coronavirus disease2019) 「新型コロナウイルス感染症」は2019年秋から中国武漢市のパンデミックから始まり、瞬く間に全世界的な感染症になりました。「第1・2波Ⅱいままで」…2020年4月8日に1回目の緊急事態宣言がありました。人類にとって未知の感染症で有り、また高齢者の死亡率の高さも恐怖を覚えしました。千曲病院でも充分に感染を予防し、外来の電話診療や面会禁止の措置。胃カメラは学会のガイドラインから2ヶ月延期しました。御協力に感謝し、そのご迷惑に謝罪いたします。その後の慣れない、新しい生活様式での社会経済活動再開は難しく、6月以降に「夜の街」関連の第2波が20代や30代を中心に急増してしまいました。若者からの流行は、やがて家庭内にも持ち込まれ、全年齢層に広がりますが、第1波とは異なり幸いにも致死率も低い状態でした。

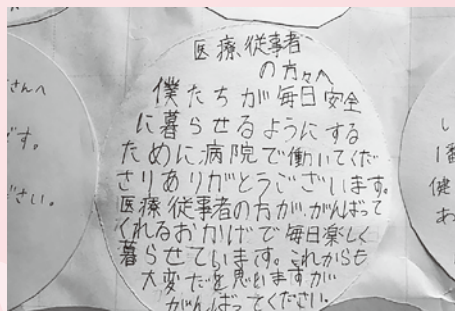
「第3波Ⅱいま」…「この冬はインフルエンザとコロナの重複感染が心配だ。」と10月中にインフルエンザワクチンを接種されました。ウイルス感染は冬に多い事は実感されると思います。ウイルスは乾燥により拡散しやすい、室内が密閉されている、気候の変化に体力や免疫力のバランスが崩れるなどの理由からであり、COVID-19の冬の流行も予測されていたことです。しかしタイミングが合ってしまった秋のGOTOキャンペーンの影響もあったのかもしれませんが。現在、前とは比較にならない10倍規模の流行が、都心だけでなく地域社会まで飲み込もうとしています。1年

間のCOVID-19関連死は日本で4000人を越え、交通事故死亡者数を追い越してしまいました。佐久広域でも自治体、保健所や医師会を中心に医療崩壊を招かないように早くから対策しています。その一環で千曲病院では抗原定量検査による未感染判定をすでに500名以上に行い、行政から依頼される行政検査もしています。これから始まる新型コロナウイルスワクチン接種の準備も始まっていますし、より強化された連携も始まります。

一つの感染症にいつまでも追い込まれていても前に進むことはできません。この感染症の対策のみに医療を提供している訳ではなく、またみなさま町民の日常生活をいつまでも邪魔されては困ります。風光明媚な四季折々の季節感あふれる佐久穂町。その中で明るく、楽しい生活を過ごせる、新しい生活様式を持ったアフターコロナ時代に大きな希望を寄せています。年末に佐久穂小中学校の生徒さんから千曲病院に素晴らしい応援をいただきました。数多くのかわいい黄緑色のリボン（シトラスキャンペーン）と応援メッセージをちりばめた大きなポスターです。外来で見られた方も多くいらつしやいます。心から感謝しています、ありがとうございます。心から感謝しています。このような応援はいくら頂いても困る事はありません！病院職員や患者さんもリボンを頂き、ポスターを見て、やさしい気持ちに満たされました。地域の将来を背負い立つ彼ら彼女らの為にも、まさに継続可能な地域社会生活の必要性を再確認しました。

十二支の動物の中で最も動きが緩慢で歩みの遅い丑（牛）の年は、先を急がず一歩

一歩着実に物事を進めることが大切な年であり、去年の子年に蒔いた種が芽を出して成長する、結果につながる道をコツコツと作っていく基礎を積み上げていく、まさにこの時勢に照らし合わせる事が出来ます。素晴らしいキラキラの春は、厳しい冬の後には必ず訪れます。災害であるこの感染症も近いうちに新しい生活様式のうえ、ともに乗り切った皆様との結束を土産に必ず収束します。その時、本当の意味での普通の日常普通の健康・福祉を取り戻すより強い協力を病院みんなであらためてさせて頂きます。佐久穂町の皆様にとりまして幸せ多き一年でありますように祈願いたしまして、新年の挨拶といたします。



佐久穂小中学校生徒さんたちからのエールです。

令和3年1月吉日

佐久穂町新型コロナウイルス検査費用助成事業 実施要綱の一部改正に伴い、 助成額等が変更となりました

町では、新型コロナウイルス感染症の早期発見と町民の健康の保持及び町内事業者の経営リスクの軽減を図るため、千曲病院で新型コロナウイルス検査を受診する方に対し、その費用の一部を助成しています。

佐久穂町新型コロナウイルス検査費用助成事業実施要綱の一部改正に伴う主な変更点は下記のとおりです。

【主な変更点（令和2年12月15日から適用）】

- ①助成額が増額となりました。※自己負担額は1,000円となります。
- ②町への申請書の提出が不要となりました。
- ③助成条件が一部変更となりました（税金の滞納について削除）。

【助成対象者】

- ①町内に住所を有する者
- ②町内に住所を有する親族（直系2親等までに限る。）がいる町内への帰省者
- ③町内にある企業及び事業所（町内にある企業及び事業所に勤務する者に限る。）
- ④町外からの来訪者で、合宿・静養・教育実習・会社研修等で町内に一定期間滞在する者

【助成条件】

- ①だ液検体による抗原検査（定量検査のみ）を受診すること。
- ②検査時に感染症の症状がなく、かつ、保健所その他関係機関から、感染症の感染者及び濃厚接触者として認定されていないこと。
- ③検査に医療保険の適用がないこと。
- ④検査の結果を町長に提供することに同意すること。
- ⑤町民として、国、長野県及び佐久穂町が定めた新型コロナウイルス感染症予防対策及び方針に協力していること。
- ⑥事業所として国、長野県等が定めた新型コロナウイルス感染症予防に係る該当業種のガイドラインを遵守し、長野県の推進する新型コロナ対策推進宣言をしていること。

【助成額】

対象者	助成額
個人	1検体につき8,768円
事業者	※基本料金9,768円

※自己負担額：1,000円

【受診までの流れ】

受診期間：令和3年3月31日までの毎週月曜日及び金曜日の午後

受診機関（申込先）：千曲病院（0267-86-2360）

- ①千曲病院へ検査の予約を申込む。
- ②受診
 - ・持ち物：運転免許証など本人であることを確認できる書類、検査料金
 - ・助成対象者②に該当する方は関係する親族の氏名、続柄、生年月日、住所及び連絡先の情報提供
 - ・「同意書」を記入する。
 - ・自己負担金（1,000円）を支払う。

※検査費用の助成については役場健康福祉課健康づくり係、検査（予約や内容等）については千曲病院へお問い合わせください。詳しくは町ホームページをご覧ください。

問合せ先

費用助成：健康福祉課健康づくり係 ☎86-2528
検査内容：千曲病院 ☎86-2360

令和3年度町県民税申告及び 令和2年分確定申告について

令和3年度町県民税申告及び令和2年分確定申告をして頂く時期となりました。町では日程表のとおり令和3年2月16日（火）～3月15日（月）まで地区別に申告書の受付と申告相談を行います。ご都合のうえ、お出かけください。なお、税務署へ所得税の確定申告書を提出される方は、町県民税の申告は必要ありません。

※次に掲げる方は佐久税務署への申告をお願いします。佐久穂町では受付できませんのでご注意ください。

- ①株、土地、建物の売却などの譲渡所得のある方
- ②繰越損失の申告をされる方
- ③上場株式などの配当所得のある方
- ④青色申告の方
- ⑤初めて住宅借入金等特別控除を受けようとする方
- ⑥雑損控除を申告される方

◎新型コロナウイルス感染予防対策について

- ①申告会場では、検温を実施します。37.5度以上の発熱が認められる場合、咳など風邪症状がある場合、検温にご協力いただけない場合、マスクの着用拒否などの場合は、入場をお断りさせていただきますのでご承知おきください。体調の悪い場合は、後日あらためて来庁願います。
- ②ご来場の際は必ずマスクを着用していただき、入口等で手指のアルコール消毒をお願いします。
- ③会場では、定期的な換気、消毒を行いますのでご承知おきください。

◎申告が必要な方

令和2年1月から令和2年12月までの間で、主に次の要件に該当する方

- ①事業所得（営業、農業等）や不動産所得（地代、家賃等）などの所得のあった方
- ②2ヶ所以上から給与を受けた方で、会社等で年末調整をされなかった方
- ③給与所得者で、給与以外の所得のある方
- ④内職・家事手伝い・パート・日雇等で、所得税の源泉徴収を受けなかった方
- ⑤土地や建物などを譲渡された方（国・県・町に売った場合を含む。税務署へ申告願います。）

※年金所得の方で、年金事務所に扶養、障がい者、寡婦などの申告（扶養親族等の申告書の提出）をしていない方は、町県民税の申告をお願いします。また、国民健康保険に加入されている方で世帯の中で所得の未申告者（障がい年金受給などの非課税所得者を含む）がいると国保税の軽減が受けられません。前年中に所得がない場合でも必ず、所得がない旨の申告をお願いします。

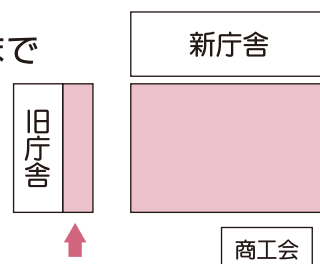
◎申告相談の際にお持ちいただくもの

- ①税務署から送付された電子申告・納税等に係る利用者識別番号等の通知書（今回から必要。ない方は不要）
- ②税務署から送付されたハガキ（送付された方のみ）
- ③印鑑・本人名義の通帳（所得税の納税・還付の際に必要となります。）
- ④マイナンバーカード、マイナンバーカードをお持ちでない方は通知カードと運転免許証等
- ⑤給与・公的年金等の源泉徴収票
- ⑥営業・農業・不動産所得のある方は、収支金額のわかる書類（帳簿・領収書等の各種証拠書類から収支内訳書に記載できるよう集計したもの）
- ⑦生命保険料控除等の支払証明書（生命保険、介護医療保険、個人年金の保険料）
- ⑧地震保険料控除の支払証明書（旧長期損害保険料を含む。）
- ⑨社会保険料控除の支払いを証する書類等（建設国保等や国民年金、国民年金基金等の保険料）
- ⑩医療費控除の明細書（医療費控除を受ける方は予め必ず明細書の記入をお願いします。）
- ⑪寄付金控除を受ける方は、寄付金を証する書類
- ⑫新たに住宅借入金等特別控除を受ける方は、ア.家屋の登記事項証明書（原本）イ.請負契約書等の写しウ.借入金の年末残高等証明書などをご用意し、佐久税務署へ申告願います。

佐久穂町の申告相談日程

月	日	曜日	午前受付（9：00～11：00）		午後受付（13：00～16：00）	
2	16	火	花岡	中川原	馬越	畑ケ中3
	17	水	高岩	中央	畑ケ中2	
	18	木	崎田	大石川	畑ケ中1	
	19	金	影・上新田	針の木沢	大石	松井・柳沢
	22	月	天神町	筆岩	宿岩	かさなり
	24	水	大門・高根	八千穂高原及び別荘	宮前・千ヶ日向	大久保・上野
	25	木	川久保2・4		川久保1・3	
	26	金	みどり町	東町	相生町	
3	1	月	清水町		榎田・桜町	
	2	火	下畑		上畑中央・上畑1	中畑
	3	水	上本郷1・2		上本郷3・4	
	4	木	四ツ谷1・2		四ツ谷3	羽黒下
	5	金	柳町		平林・曾原	
	8	月	海瀬新田	館・旭	大日向3・4区	久保田
	9	火	八郡		余地	
	10	水	三本木・雁明		佐口	
	11	木	穴原	城山	大日向5区	うそのくち
	12	金	下海瀬・赤屋		大日向1・2区	大張・中尾・屋敷入
	15	月	上記期間に都合のつかなかった方			

- ◆受付時間 午前：9時～11時まで 午後：1時～4時まで
- ◆会場 佐久穂町役場 3階 大会議室
- ◆駐車場 新庁舎駐車場のほか、旧庁舎の前の駐車場もご利用願います。（ピンク色の部分）



佐久税務署からのお知らせ

その1：佐久税務署の確定申告会場の入場については「入場整理券」が必要です。確定申告当日の配布となりますが、LINEを通じてオンライン事前発行も可能です。詳しくは国税庁HPをご覧ください。

その2：所得税の申告書は、国税庁HPで作成できます。書面で印刷して税務署へ郵送するか、e-Taxの手続きをすれば電子申告ができます。詳しくは国税庁HPをご覧ください。

令和3年度 償却資産申告のお願い

償却資産は、土地・家屋とともに固定資産税の課税対象となります。工場・商店・農業・サービス業などを営んでいる方が、その事業を営むために用いる構築物・機械・器具・備品などが償却資産になります。償却資産をお持ちの方は、1月1日現在の償却資産の状況を、資産が所在する市町村に申告していただく必要があります。（地方税法第383条）

申告に関する書類は、12月上旬に郵送してありますので、申告期限までに提出をお願いします。

なお、償却資産をお持ちの方で、申告に関する書類が届いていない方は、住民税務課税務係（下記）までご連絡ください。

申告期限 令和3年2月1日（月）（期限厳守）
電話 86-2526

令和3年度 ヘルスアップ教室の申込みについて

日頃から運動不足を感じている、運動を始めるきっかけが欲しいと思っている方はいませんか？町では、「運動習慣を身につけること」「自分でからだのお手入れができること」を目的にヘルスアップ教室を開催しています。一緒に安全で効果的な運動を始めてみませんか。

下記のとおり、令和3年度のヘルスアップ教室の申込みを開始します。内容をご確認のうえ、お申込みください。なお、令和2年度にすでに参加している方で、令和3年度の教室に参加希望の方も新たに申込みが必要です。

【ヘルスアップ教室の内容・お申込み方法について】

開催日時	毎月第2, 第4水曜日（変更の場合もあります。）午後1時30分～3時30分まで
開催場所	しらかば社会体育館、茂来館メリアホール
内容	参加者を2つのグループに分け、各グループで月1回教室を実施します。保健師による血圧測定を行った後に、理学療法士や健康運動指導士を講師とするストレッチやリズム体操、筋力トレーニングなどを約1時間30分を行います。また、町内で活躍されている運動団体の体操や活動紹介も予定しています。
参加費	無料
定員数	110名（1回の教室は55名）
参加条件	当町に住民票がある方のうち、以下の条件を満たしている人。 ① 年に1回は健診を受けている（事情で健診を受けていない方はご相談ください。） ② 年間を通して、概ね教室に参加できる ※送迎は行いませんので、ご注意ください。 ③ 医師から運動を制限されていない
必要書類	参加を希望される方は、下記書類の提出が必要です。 ① 参加申込書 申込期間中に役場健康福祉課窓口にて配布する予定です。 ② 健診結果票のコピー ただし、令和2年度中に町の集団健康診査、ドック、施設健診のいずれかを受診された方は、提出の必要はありません。
申込期間	令和3年2月1日（月）～2月26日（金）です。 定員になり次第、申込みを締め切ります。
申込窓口	健康福祉課窓口、本教室でお申込みください。
備考	教室の日程については、申し込まれた方へ後日、お知らせします。

食改おばちゃんの伝達講習

こうや豆腐を使っておやつを作ってみよう!!



レシピ
1

パンケーキ風こうや豆腐

材料（3人分）

こうや豆腐……………3枚
牛乳……………200ml
砂糖……………大さじ3
卵……………1個
バター……………10g
はちみつ……………適量
粉砂糖……………適量
トッピングのフルーツ……適量

作り方

1. こうや豆腐をぬるま湯で戻して強めに絞り、2等分に切る。
2. 深めの器に牛乳と砂糖を混ぜ、こうや豆腐を入れ、電子レンジ（600w）で約7分加熱する。5分程おいて軽く粗熱をとる。
3. 2に溶き卵を混ぜ、バターを溶かしたフライパンで、中火で焼き色がつくまで両面を焼く。
4. 皿に盛り、トッピングのフルーツを盛り付けてはちみつ・粉砂糖をかけて出来上がり。



こうや豆腐のタンパク質成分が、
中性脂肪の上昇を抑えます。

レシピ
2

こうや豆腐の黒蜜きな粉もち

材料（16個分）

こうや豆腐……………3枚
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
きな粉……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
黒糖……………10g
水……………小さじ1

作り方

1. こうや豆腐をぬるま湯で戻し、軽く絞り、6等分に切る。
2. 1に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
3. 揚げたこうや豆腐を沸騰したお湯で5～6分ゆで、水を切っておく。
4. きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせ、3にまぶす。
5. 黒糖と水を混ぜて黒蜜にしてかける。

こうや豆腐を食べ続けることで、血中の悪玉コレステロールが減少します。

今年度は、コロナ感染症予防のため皆様にお集まりいただいての講習が出来ません。
そのため、この紙面をもって伝達講習とさせていただきます。1日も早い終息と皆さまのご健康を心からお祈りいたします。

ただいま、佐久穂町食改では会員を大募集中です。

食や健康づくりに少しでも興味のある方、私たちと一緒に活動しませんか？
詳しくは、佐久穂町役場 健康福祉課【0267-86-2528】までお問い合わせください。

information

お知らせ

離婚時の年金分割制度のお知らせ

■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

離婚した場合、お二人の婚姻期間中の厚生年金を分割して、それぞれ自分の年金とすることが出来ます。離婚後2年以内に手続きを行っていただく必要があります、お近くの年金事務所へご相談ください。
★年金分割割合を定める調定等の長期化により離婚後2年を経過した場合は、調定等の成立日から6ヶ月以内であれば手続き可能です。（調定等の成立日が令和2年8月3日以降の場合）

■離婚時の年金分割について

- ✓サラリーマン等が加入する厚生年金は、給与等の報酬の額に応じて保険料を納付し、報酬額の記録に応じて厚生年金が支払われます。
- ✓離婚時の年金分割が行われると、婚姻期間中について、厚生年金の支給額の計算の基となる報酬額の記録が分割されることになり、年金額をお二人で分割できます。

■年金分割の方法：2種類

原則として離婚後2年以内に手続きを行うことが必要です。

①合意分割

お二人からの請求により、年金を分割できます。分割割合はお二人の合意、または裁判手続きによって決定されます。

②3号分割

サラリーマンの妻である専業主婦の方など、国民年金第3号被保険者であった方からの請求により、年金を分割できます。分割割合は2分の1となります。平成20年4月以降の第3号被保険者期間中の報酬額が分割の対象になります。

※厚生年金の被保険者または共済年金の組合員の被扶養配偶者で、20歳以上60歳未満の方。

■お問い合わせ先

小諸年金事務所
住民税務課 国保年金係

お知らせ

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 2月13日（土） 15：00～

場所 図書館

内容 絵本の読み聞かせ ほか

☆詳しくは館内チラシでご確認下さい。

■冬の読書週間

期間 2月6日（土）～21日（日）

◆本のリサイクル市

除籍した書籍をおゆずりします。

期間中ご自由にお持ち下さい。

なくなり次第終了です。

◆冬の読書週間特別企画

「図書館ツアー ～ちょこっと司書体験～」

期日 2月11日（木・祝）

①10：30

②13：30

③15：00

対象 図書館に興味のある方

小学生から大人

（小1～3年は親子参加でお願いします）

定員 事前申込み制 各回5組

※詳しくは館内チラシ等でご確認下さい。

各回
1時間程度

相続で お困りのことはありませんか？

遺言書・家系図作成、申請書や契約書の作成
農地の売買・賃貸借・利用、
地縁団体に関すること
内容証明 墓石仏壇 その他
無料でのご相談に応じています



法務局での遺言書保管制度が始まりました。

令和2年7月10日から全国300以上の法務局で実施
法務局に遺言者本人が出向いて申請を行う
法務局では遺言内容の相談には応じていません
手続きには予約・手数料が必要

私たちは遺言の申請や
内容の相談にも応じています。



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

「がんばろう
佐久穂町
応援チケット」
使えます



2月の無料相談

11日・25日（木）午前10時～12時
茂来館2階

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

information

お知らせ

第2期佐久穂町地域福祉計画（案）に対する意見募集

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

町では、令和3年度から6年間の地域福祉施策の方向性について定める第2期佐久穂町地域福祉計画（案）に対する意見を募集しています。

ご意見のある方は、期限までに健康福祉課福祉係までご連絡ください。

■計画（案）の公表場所

役場及び町ホームページ

■連絡先

健康福祉課福祉係 【電話】0267-86-2528

■意見募集期限

令和3年2月12日（金）

○地域福祉計画とは？

地域住民が、地域の中で自立した生活が送ることができるよう、住民と行政が協働して、住民同士が助け合い・支え合う地域福祉の推進をめざすものです。

地域福祉計画のめざす姿

基本目標1：みんなで支え合う

お互いさまの社会づくり

- （主な目標）・地域の課題を支える担い手や仕組みづくり
・福祉のこころをはぐくむ教育の推進
・地域福祉活動への関心を高める意識の醸成

基本目標2：なんでも相談できる仕組みづくり

- （主な目標）・相談事を包括的に受け止める仕組みづくり
・身近で気軽に相談できる仕組みづくり
・支援などへのわかりやすい情報の提供

基本目標3：安心・安全に暮らせる

サービス・基盤づくり

- （主な目標）・災害への備えや安否確認の仕組みづくり
・暮らしを支えるサービスの整備
・成年後見制度の利用促進

お知らせ

障がい者に対する航空旅客運賃の割引について

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

障がい者手帳をお持ちの方の航空旅客運賃の割引につきまして、下記2点の変更がありました。

※割引運賃の適用区間や割引率につきましては、各航空会社で設定されています。ご利用をご希望の際は利用する航空運送事業者へご確認ください。

○従前の航空旅客事業者に加え、新中央航空（株）でも新たに精神障がい者の方に対して航空旅客運賃の割引が適用されます。

○障がい者手帳をお持ちで、満12歳以上の障がい者手帳交付を受けている方全員に対して、障がい程度に係わらず介護者1名まで割引が適用されます。



—[広告欄]—



羽毛が片寄っている。
吹き出している。

最近ボリュームや温かさが
足りない気がする。

安心できる専門店で
お任せ下さい。



寝具レンタル
丸洗い

羽毛ふとんリフレッシュのすすめ！
ご依頼者様急増中

こんな症状が出たらご連絡下さい!!

(有)出浦ふとん店

TEL0267-88-2103 FAX88-2939

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

☆さくほっこの行事は、感染症対策の為、全て予約制となります。定員は各6組～8組、参加費無料、対象者は就学前のお子さんと保護者の方です。必要に応じて水筒やおやつなどをお持ち下さい。

☆予約受付期間は、2月行事全て

1月25日（月）～1月29日（金）です。

『2月 こどもセンターさくほっこ行事』

子育て講演会「子育て期 わたしたちの発達課題」
～人生イロイロ、家族もイロイロ～

■日時：2月4日（木） 講演 10：00～10：45
シェアリング 10：55～11：45

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
精神保健福祉士による講演会です。同室託児あり。
リモート参加も可能です。

『すくすくTIME』

テーマ：「歌おう！作ろう！みんなでやってみよう！」

■日時：2月15日（月） 10：00～10：45

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
季節の歌や工作などをします。

『読み聞かせ&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：2月24日（水）

10：00～10：30 手形アート作り
（誕生児のみ）

10：30～11：00 読み聞かせとお誕生会

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1

お誕生児以外のお子さんと保護者の方も、是非ご参加下さい♪

『子育てママの就労相談』

■日時：2月25日（木） 10：00～12：00

■場所：こどもセンターさくほっこ 和室

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ので、お出かけください。

※就労相談は予約がなくても相談できます。

佐久穂町こどもセンター さくほっこ
〒384-0503 佐久穂町大字海瀬309番地（旧佐久中央小学校）
TEL・FAX 0267-86-2123

News

出生祝金を贈呈しました

■問合せ こども課 子育て支援係 ☎0267-86-4940

12月22日に4名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

*令和2年7月8月生まれのお子さんです。



information

お知らせ

公職選挙法の改正について

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

町長・議会議員のなり手不足の解消や、お金のかからない選挙の実現と候補者間の選挙運動の機会均等を図る観点から、公職選挙法が改正され、町12月議会でも関連条例が議決されました。4月11日投開票予定の佐久穂町長選挙、佐久穂町議会議員一般選挙から下記ようになります。

■公費負担の対象拡大

- ・選挙運動用自動車の使用
- ・選挙運動用ビラの作成
- ・選挙運動用ポスターの作成

※条例で定めた額の範囲内で実費分を交付します。
ただし供託物が没収される候補者には適用されません。

■町議会議員選挙における供託金制度の導入

既に町長選挙では供託金制度が導入されていますが、新たに町議会議員選挙においても供託金制度が導入されます。

- ・佐久穂町長選挙⇒50万円
- ・佐久穂町議会議員一般選挙⇒15万円

※有効投票総数に対して一定票数（供託金没収点）に達しない場合は、供託金は没収されます。

お知らせ

佐久あすなろの会（佐久地域自死遺族交流会）の開催について

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
☎0267-63-3164（直通）

ご家族が自死で亡くなると、残された人は孤独になりがちです。佐久あすなろの会は、同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語り、わかちあう場です。

■日時 令和3年2月9日（火）

午後1時30分から3時30分まで

■会場 佐久市内

（皆様に安心してご参加いただくため、申込まれた方の方に詳しくご案内します）

■内容

- 1 受付
- 2 会のルールの説明（会でのことは他では話さない・話したくない時は話さなくてもよい等）
- 3 自己紹介
- 4 分かち合い
- 5 参加しての感想等

■費用 100円（お茶代等）

■参加対象者

ご家族（親、子ども、配偶者、兄弟姉妹）を自死で亡くされた方。その他の方の参加はお断りします。（予約制）

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、その年度の4月1日現在に所有者として登録している方に課税されます。

実際に車両を所有していない場合でも廃車・名義変更の手続きがされていなければ課税されてしまいますので、3月末日までに廃車・名義変更等の手続きをお願いします。

町外へ転出される方も手続きが必要です。

■廃車・名義変更・転出等の手続き方法

●原動機付自転車、小型特殊自動車の場合

役場にナンバープレートと印鑑をご持参のうえ、廃車・名義変更等の手続きをしてください。

※転出の場合は、転出先の市区町村でナンバープレートの交付申請をしてください。

●軽四輪、軽三輪、125cc超の二輪車の場合

長野県軽自動車協会佐久支部、長野運輸支局（転出の場合は、転出先の最寄りの軽自動車協会、運輸支局等）で手続きをしてください。

ご注意ください

軽自動車税には月割計算がありません。そのため、4月1日以降に廃車・譲渡をしても税額は変わりません。

information

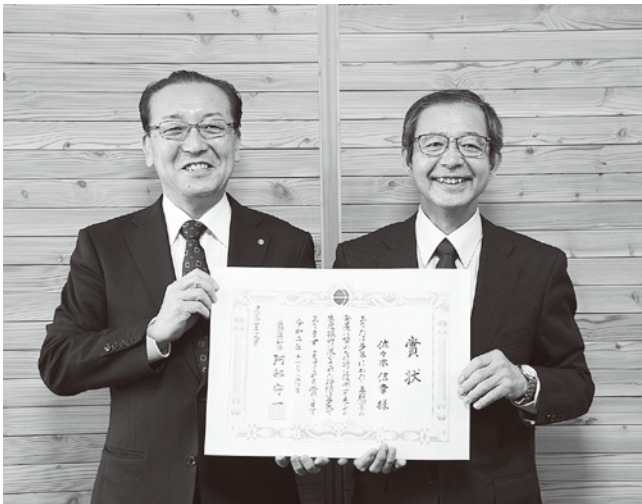
NEWS

園芸特産業関係功労者表彰受賞

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529

八千穂漁業代表の佐々木信幸さんが、本県園芸特産業の発展に顕著な功績があったとして、令和2年11月24日に長野市のホテル信濃路において園芸特産業関係功労者知事表彰を受賞されました。

佐々木さんは信州サーモンの養殖に一貫して取り組み、臭みの無い高品質な鮮魚での販売、加工品にも手掛け、信州サーモンの県内外への普及や知名度の向上に尽力された功績が大きく評価されました。



お知らせ

「佐久地域 学生&保護者向けオンライン就活セミナー」開催のお知らせ(参加無料)

■問合せ 佐久地域振興局 商工観光課
☎0267-63-3157

就活ははじめの一步。意外と知らない地元企業をご紹介します！

就職活動を本格的に始める前の学生と、その保護者を対象に、最新の就活事情やUターン就職者の体験談などをご紹介します。ぜひご参加ください！

■日時 令和3年2月6日(土) 13時~14時30分

■参加形式

オンライン参加又は、「ワークテラス佐久」にて現地参加可能

■受講対象者

佐久地域への就職をお考えの学生と、その保護者(居住地や学年不問)

■申込期限 令和3年2月3日(水)まで

■申込方法

インターネットから申込(詳細はQRコードからHPをご覧ください)

■講師 ㈱コミュニケーションズ・アイ

キャリアコンサルタント 高橋 知也 氏



お知らせ

佐久・小諸地区就職面接会

■問合せ ハローワーク佐久事業所 サービス部門
面接会担当 ☎0267-62-8609

■開催日時 令和3年2月1日(月)

製造業関係 10:00~12:00

製造業関係以外 13:30~15:30

■開催場所 長野県佐久合同庁舎 5F講堂
佐久市跡部65-1

■参加対象者

①一般の求職者

②令和3年3月大学、短大、専修学校等の卒業予定者(新規高等学校卒業予定者は除きます。)

■その他

・入場無料

- ・参加ご希望の方は、ハローワーク佐久又はハローワーク小諸に申し出いただくか、長野労働局HPより「就職面接会 訪問カード」をご準備ください
- ・就業場所が佐久市、小諸市、北佐久郡、南佐久郡にある事業所が、製造業関係及び製造業関係以外で各15社程度参加予定
- ・事業所の人事担当者が事業概要や求人内容を直接説明します
- ・参加企業は、厚生労働省「大卒等就職情報WEB提供サービス」イベント情報又は「長野労働局HP」就職面接会情報に1月中旬より掲載予定

information

お知らせ

介護保険に関する 所得税・住民税の控除について

■問合せ 健康福祉課高齢者係 ☎0267-86-2528
住民税務課税務係 ☎0267-86-2526

納付した介護保険料は社会保険料控除に、介護サービスの利用料と寝たきりの方のおむつ代は医療費控除の対象になる場合があります。控除には領収書や町や医師の証明等が必要になります。また要介護認定者は、状態により障害者控除の対象となる場合があります。控除対象となるには、町から障害者に準ずると認定され、「障害者控除対象者認定書」の交付を受ける必要があります。

くわしくは、健康福祉課 高齢者係 または住民税務課税務係 までお問い合わせください。

お知らせ

正しいごみの分別に ご協力をお願いします。

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

リサイクルの推進のため、ごみの出し方についてご協力をお願いします。

- ①瓶や缶の中に食べ物や飲み物を入れたまま出さないでください。中身を取り除いて洗ってください。
- ②ペットボトルのキャップとラベルは取り外して出してください。キャップとラベルはプラスチック製容器包装で出してください。

お知らせ

第16回人権フェスティバルin佐久穂の 中止について

■問合せ 住民税務課 人権政策係 ☎0267-86-2527

令和3年2月7日（日）に開催を予定しておりました「第16回人権フェスティバルin佐久穂」は、新型コロナウイルスの感染が拡大していることから、開催を中止とさせていただきますのでお知らせします。

お知らせ

電源立地地域対策交付金を活用した 事業について

■問合せ 総合政策課 財政係 ☎0267-86-2553

■電源立地地域対策交付金とは

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

■交付金の用途

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

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

■佐久穂町の発電用施設

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



お知らせ

「はたちの献血」キャンペーン

■問合せ 長野県健康福祉部 薬事管理課 ☎026-235-7157

1月1日～2月28日「はたちの献血キャンペーン」を実施します。

新たに成人になられたみなさん、若い世代のみなさん、献血に御協力をお願いします。

血液は、人工的に造ることができず、長い間保存することもできません。みなさんからの献血による血液が必要です。

献血バス、県内3カ所（長野・松本・諏訪）の献血ルームで献血ができます。





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

第3回

いきいき茂来クラブ 「消しゴムはんこ作り」

十二月十日（木）令和二年度第三回
いきいき茂来クラブが、茂来館中会議
室で午前中開催されました。

当日は、図書館職員に指導とサポ
トをいただき参加者九名により「消し
ゴムはんこ作り」と題し、年賀状用に
丑のハンコを制作しました。このクラ
ブは町内の六十才以上の方ならどなたでも参加できる教室です。
感染症予防対策にご協力をお願いし、参加者は気に入った牛
のイラストを選んで消しゴムに写し取り、カッターナイフや彫
刻刀を上手に使いながら集中して作品を完成させました。
出来上がった作品を皆
で評価ながら楽しい時間
を過ごしました。



パソコン教室の開催



十一月十七日（火）から十二月十日（木）
までの八日間、令和二年度公民館主催のパソ
コン教室Cコースが茂来館で開催されました。
今年度は、Aコースが中止となりましたが、
講師先生指導の下、感染症予防対策にご協力
をお願いしての講座となりました。

初日は開講式を行い、ご指導していただく
講師先生のご紹介とご挨拶をいただき、「ワ
ード2016初級以上コース」夜の部を開講
いたしました。

参加者の皆さんは、仕事を終えた後での受
講でしたが、各自ノートパソコンに向かつて
テキストを参考に熱心に受講をしていました。
最終日には閉講式を行い、講師先生から総
評をいただき、修了証を授与しました。

講師の先生
方、ご指導あ
りがとうござ
いました。2
月の最終回D
コースは、感
染症予防と参
加者の安全を
考慮して中止
とします。





十二月六日（日）にお正月向け
「わら細工教室」を茂来館・メリア
ホールにて開催しました。

講師の高見沢修二さん（高野町）
と高見沢さんのご家族、佐々木喜一
郎さん（畑）の指導のもと、ごぼう
じめや前掛け、宝船などを作りまし
た。当日は、感染症予防対策にご協
力いただき実施しました。

参加者にはこどもから大人まで初
参加の方をはじめ、毎年教室を楽し
みに参加いただいている方も多く、
参加者同士でも教え合い、協力しな
がらみんなで藁を編んでお正月に向
けての準備をしました。

この記事を読む頃は良いお正月を
迎えられていることでしょう。



親と子の スキー教室の開催



一月十一日（月）、八千穂高原スキー
場において、親と子のスキー教室を開催
しました。

初めてスキーに挑戦した方・何年かぶ
りに滑られた方などが、八千穂高原スキ
ー学校のインストラクターの丁寧な指導
により、メキメキと上達し、元気にゲレ
ンデを滑り回りました。

天気にも恵まれ、一日、楽しい時を過
ごすことが出来ました。

皆さんも、ぜひ、町内にあるスキー場
に訪れてみませんか。

町の スポーツ 少年団 を紹介



佐久穂町

柔道クラブの紹介

会長 大矢 功

佐久穂町スポーツ少年団・柔道クラブは、年長さんから、中学3年生までを対象に、佐久穂町内のほか南佐久郡内の小中学生が稽古に通っております。

柔道クラブでは、礼法を重んじ、技を磨き、心身を鍛え、強くたくましく、勇気と思いやりが持てる子供たちに育つように指導しています。また、クラブ員は、道場の仲間を大切にし、お互い協力し、はげましながら楽しく稽古をしています。

このコロナ過で、大会等の中止が相次ぎ、お互いの成果を発揮する機会が少なくなりました。大変残念で



はありますが、試合だけが稽古の成果を表す場所ではないと思っております。日々の生活に、礼儀正しく、そして健康で過ごせるように努力をしていきたいと感じています。

毎週金曜日の夕方、しらかば社会体育館の柔道場では、クラブ員の大きな掛け声と道場の「青畳」を「たたき」音が響きます。小さなお子様も、もちろんですが、一般の方も是非、道場に足をお運びいただきながら、元気なクラブ員の姿を見ていただければと思います。よろしくお願ひします。

スタインバルクピアノ 北端祥人×名和俊 デュオコンサート 開催のお知らせ

仙台フィルハーモニー管弦楽団の俊英ベーシストと
優美なスタインバルクピアノの音色が織り成す
コラボレーションをぜひお楽しみください！

- ・出演：北端祥人・名和俊
- ・日時：2021年3月13日（土）14時開演
- ・場所：茂来館メリアホール
- ・料金：前売 一般 1,500円
U-25 800円（数量限定）

プログラム

- | | |
|----------------|--------------------------------|
| F. ショパン： | バラード第3番 変イ長調 作品47（ピアノソロ） |
| L. v. ベートーヴェン： | ピアノソナタ 第8番 八短調 作品13「悲愴」（ピアノソロ） |
| G. ボッテジニ： | 「夢遊病の女」による幻想曲 |
| F. シューベルト： | アルペジョーネソナタ イ短調 D821（コントラバス版） |



公民館短歌会・樹歌会

短歌や俳句の同好会の作品

息を切らせ束ねた藁に腰下ろし見上げる空はオレンジ色に

石井 雪子

雨あがり真つ新な空を切つてゆく飛行機雲は音もたてずに

市川 エツ子

切り込みし大輪ダリア玄閑に夏のおもむき霜月五日

加藤 京子

うす黒い雲が東へ走りゆく硫黄岳から雪がくるらし

狩野つる子

パソコンの新プリンターとマニュアル本にらめつこしつインク

取替ふ 菊原 泰子

三度目の間に同じ返事をすコキアの赤の雨に濡れるる

篠原すみ江

草の中に入れば黄蝶が舞い上がる秋の蝶なり何処に導く

高橋 夏生

突然の花火に胸が熱くなる復興花火がドドンと響く

高見澤純子

秋風にコスモスのお家倒れそういつちゃんの思い出頑張れ

頑張れ 菊池 智子

清水湧く泉に洗顔明日もまた東に向かい祖父の柏手

木村ます子

すぎゆきしこともさびしきあら草の花の盛かれる秋の野をゆく

内藤 史郎

葱りんご越冬野菜それぞれに眼鏡、タイヤと給付金終わる

西澤 楨

拾い上げし飼犬のうんこ温といと感じる季節だ朝の散歩に

横堀 咲紀

「はやぶさ」がりゅうぐうからの玉手箱宇宙探査の粋なる極み

畑 繁男

その視野に炎立つパリか「自画像」の十四歳の熱き眼力

中島 雅子

(驚人画伯遺作展)

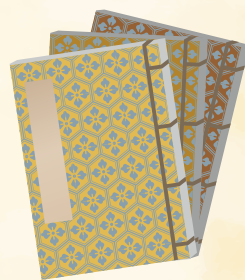
令和2年度 誰でも学べる古文書教室

講師 小須田基弘氏 (県シニア大学古文書教室講師)

日時 第2回 2月20日(土) 14時00分～15時30分
「佐久穂町の古文書から ― 一揆や騒動について ―」
※1月26日(火)より申込を受け付けます。第3回 3月20日(土) 14時00分～15時30分
「佐久穂町の古文書から ― 「詫び状」を読む ―」
※2月23日(火)より申し込みを受け付けます。

会場 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」中会議室

受講料 各回200円 各回定員30名 (事前予約制・定員に達し次第締め切り)

令和2年度 第5回文化芸術講座
「意外と知らない佐久の縄文遺跡」

講師 藤森英二氏 (北相木村教育委員会文化財係長)

日時 2月27日(土) 14時00分～15時30分 予約不要

会場 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」メリアホール

受講料 200円





さわめびと

発掘!

卓球歴65年。『ねんりんピック』では県代表として全国大会に4度出場。70歳のときにはシングルス、ダブルス、混合ダブルスで優勝し、三冠に。



おがわ じろう
小川 二良さん

1944年東京神田生まれ。戦時中、塩尻に疎開。その後、佐久穂町に家族で移住。小学校6年のときに卓球を始め、岩村田高3年時にはダブルスでインターハイに出場。高校卒業後、東京の会社に就職。25歳のときに帰郷し、町の卓球クラブの創立メンバーとなる。53歳のときに心筋梗塞になり10年間卓球から遠ざかるが復活。『ねんりんピック』では4度団体優勝し、選手兼監督として全国大会に出場。家族は妻と息子の3人。四谷在住。

「卓球は同じ年代だけじゃなく、若い年代の人たちともできるのがいいですね。若い人とやると、こんなシラガ頭のオッサンに負けてたまるかって、ムキになって向かってきますけど(笑)」

卓

球はだまし合いのスポーツ。相手の裏をかくて、相手がどうわつ(やられた)！という顔をしたときが最高ですね」

と話す小川二良さん。今、『佐久穂卓球クラブ』(メンバー約三十人)の面々と週に三、四回ラケットを握る。

二良さんの長い卓球人生で油が乗ってきたのは、実は熟年になってから。参加資格が六十歳以上の『全国健康福祉祭(ねんりんピック)長野県大会』では過去四回団体優勝し全国大会に選手権監督として出場。一四年には七十歳以上クラスで、シングルス、ダブルス、混合ダブルスで優勝し、三冠になった。

そんな輝かしい戦績を誇る二良さんだが、「今は勝ち負けの關係ない、楽しむための卓球をやっています」。

二良さんが卓球を始めたのは小学校六年のとき。父親がラケットとネットを買ってくれたのがきっかけだった。中学でも卓球を続け、岩村田高三年時にはダブルスでインターハイに出場。二回戦で敗退したが、初めての大きな勲章となった。

東京での会社員時代を経て二十五歳のときに帰郷し、町の卓球クラブの創立メンバーに加わる。だが、「硬式ボール時代はあまり勝てませんでしたね」。

転機は四十歳を過ぎた頃にやってくる。ボールを硬式からラージボールに変えると、たんに勝ち始めた(ラージボールの直径は硬式より四ミリ大きい四十四ミリ。そのため空気抵抗を受けやすく、その分スピードと回転力が弱まり、スピニングがけにくく、ラリーが続きます)。

ラージボールが二良さんの卓球スタイルに合っていたのだ。

だが五十三歳のとき心筋梗塞でひと月入院というアクシデントに見舞われる。「原因はタバコと不摂生でした」

以後十年間、卓球から遠ざかるが、再びラケットを握ると、

〇九年の『全国ラージボール卓球大会』ダブルス百三十歳以上クラス(合計年齢)で二位の成績を収めるなど、十年間のブランクが嘘のような活躍を見せる。

だが三年前、『三遊亭小遊三杯ラージボール卓球大会』(大月市)に出場した際、アキレス腱を断裂。「優勝して小遊三さんと握手だつて調子に乗ってた、決勝の試合中バチンってすごい音がして」。一年間の休養を余儀なくされた。

「今は少し練習してひと休みしたら、ジャンケンで混合のメンバーを決めて試合——そんな感じでやっています。あと、週一回コーチが佐久市のクラブにも出向いています」

うれしいのは町の子どもたちの卓球熱が盛んなことだという。

「土曜日なんか体育館が卓球台で一杯になりますからね」

しかも、そのレベルの高さに驚くという。

「道具もよくなっているけど、僕らの頃とはレベルが違いますね。私も高校時代に比べたらうまくなっているつもりだけど、今、小学生とやっても

かないませんから。しかも球の速いこと。隣でやっていると、こっちのボールがあんまり遅くて、なんだ、こりやうて(笑)。

ときどき子どもにアレどうやるの? って教わるんだけど、レベルが違い過ぎて何を言っているのかわかりません(笑)」

年代に関係なくできるところも卓球の魅力だ。

「卓球は同じ年代だけじゃなく、若い年代の人たちともできますからね。若い人とやると、こんなシラガ頭のオッサンに負けたまるかって、ムキになって向かってきますけど(笑)」

大きな大会に行くと、七十代、八十代の元気な人がゴロゴロいて勇気をもらおうという。

「シルバーカー(手押し車)でやってきた人が試合になると短パンになって、バシバシ打ってきますからね(笑)。松本にいま八十三歳で頑張ってる人がいるんですが、その人の歳まではやろうと思っています」



全国大会には何度も出場。「でも、全国はさすがにレベルが違いますね」=「2015年全国ラージボール卓球大会」(豊田市)