

広報

さくほ



「大石花もの里」撮影：地域おこし協力隊 山上 雅子

●主な記事 特集 水害や土砂災害から命を守るために…………… 2 p～ 5 p



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～10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

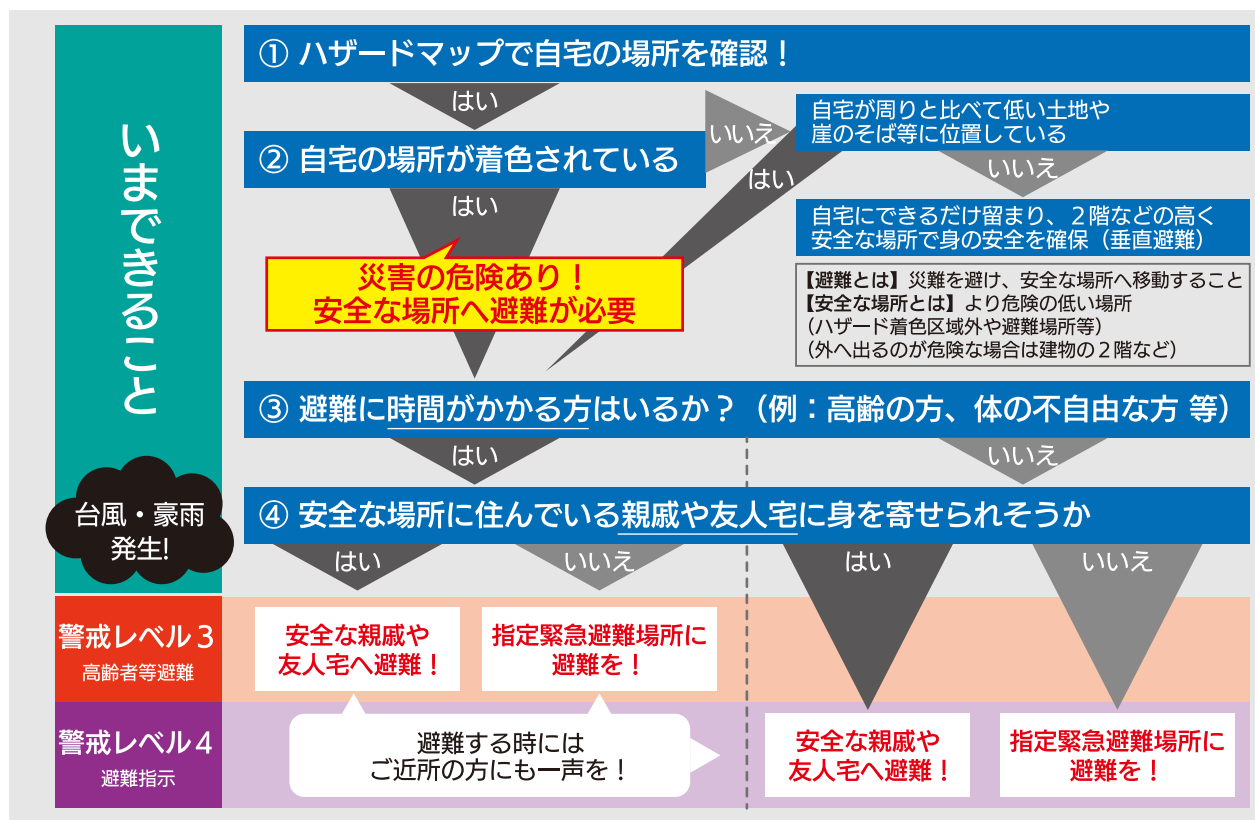
- ☐ マスク（タオル等）
- ☐ アルコール消毒液（ウェットティッシュ等）
- ☐ 体温計
- ☐ 持病薬
- ☐ 寝具（毛布等）

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。



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 【状況】	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5 【災害発生又は切迫】	命の危険 直ちに安全確保！ <u>既に災害が発生している</u> 状況です。 <u>命を守るための最善の行動</u> をとりましょう。	緊急安全確保 災害が実際に発生していることを把握した場合に発令 (佐久穂町が発令)
《警戒レベル4までに必ず避難！》		
警戒レベル 4 【災害のおそれ高い】	危険な場所から全員避難 <u>速やかに避難先</u> 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。	避難指示 (佐久穂町が発令)
警戒レベル 3 【災害のおそれあり】	危険な場所から高齢者等は避難 <u>避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者</u> 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。	高齢者等避難 (佐久穂町が発令)
警戒レベル 2 【気象状況悪化】	自らの避難行動を確認 避難に備え、ハザードマップ等により自らの <u>避難行動を確認</u> しましょう。	大雨洪水注意報 (気象庁が発令)
警戒レベル 1 【今後気象状況悪化のおそれ】	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁が発令)

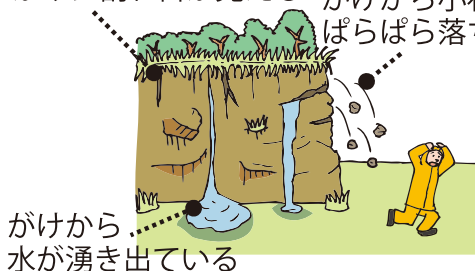
※各種の情報は、警戒レベルの順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

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発見したら、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



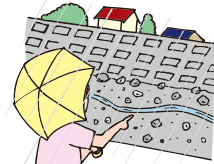
がけから
水が湧き出ている

土石流 の発生前には・・・

●・・・山鳴りがする



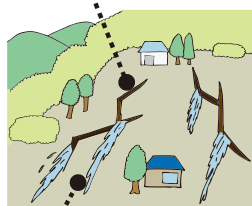
急に川の流れが濁り、
流木が混じっている



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、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、頻繁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4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	1～2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	・住所要件あり ・民間企業や官公庁等で人事担当の経験を有する者 ※任期付職員として採用となる場合もあります
○技術系事務	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、建築、化学、農業、林業、環境等を専攻した者 ②民間企業等において上記①の職務経験を有する者
○保育士 ○介護福祉士 ○看護師	保育士2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4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61年4月2日以降に生まれた者

住所要件・・・令和3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4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3年7月9日（金）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3年7月22日（木）

＜全国SPIテストセンターで受検する場合＞

令和3年7月10日（土）～22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を命ぜられる場合があります。

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

information

お知らせ

令和3年度 佐久広域連合職員採用試験について

■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
- 第一次試験 9月19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 7月26日（月）～8月13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7月12日（月）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。

お知らせ

小中学校給食費無償化について

■問合せ 教育委員会こども課学校教育係
☎0267-86-4940

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、佐久穂町立小学校及び中学校（県立特別支援学校含む）に在籍する児童生徒の令和3年度1・2学期分（12月末まで）学校給食を令和2年度に引き続き無償にします。

これは、新型コロナウイルス感染症の影響による子育て世帯の家計への経済的負担の軽減を図るものです。今後も安全、安心な学校給食の提供に努めて参りますので、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

お知らせ

佐久穂町・小海町合同就職相談会の開催について

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

町では小海町と両商工会との合同就職相談会を開催いたします。

当日は、両町の地元企業が多数参加予定ですので、お気軽にご相談ください。高校生、大学生、保護者様也大歓迎です。なお、高校生は参加企業による職場説明の機会としています。

この機会に地元へ就職を検討されている皆様は是非ご参加ください。

- 日時 令和3年7月9日（金）
 - ①13:00～14:00（高校生対象）
 - ②14:00～15:00（一般対象）

■会場 生涯学習館（花の郷・茂来館）

■その他 参加無料、事前予約不要、入退場自由
参加にあたり感染症予防のためマスクの着用をお願いします。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止となる場合があります。

お知らせ

教育委員が任命されました

■問合せ 教育委員会こども課学校教育係
☎0267-86-4940

教育委員の山浦みつ子さん（宿岩）が任期満了により、5月8日付で町議会の承認を得て再任されました。

【教育委員会の構成】（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

information

お知らせ

マイナンバーカード交付日について

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

マイナンバーカード交付通知書が届きましたら、
交付日時をご予約のうえ、お早めにカードの受け取りをお願いします。

■ 7月の交付日時

平日 午前9時～午前11時30分

午後1時～午後4時30分

夜間（月曜のみ 祝日は除く）

7月5日、7月12日、7月19日、7月26日

午後5時～午後6時30分

土曜（第2、第4）

7月10日、7月24日

午前9時～午前11時30分

日曜（第1）

7月4日

午前9時～午前11時30分

※夜間、土日は予約された方のみ受け付けます。

必ずご予約をお願いします。

■ 交付場所

佐久穂町役場 1階 住民税務課 住民係

■ 持ち物

・交付通知書（はがき）

・通知カード



・本人確認書類（運転免許証など）

・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

■ 注意事項

・マイナンバーカードの受け取りは原則、本人が来庁する必要があります。病気や身体の障がい、本人が未就学児であるといったやむを得ない事情で本人が窓口へお越しになれない場合に限り、代理人に受け取りを委任することができます。学業・仕事が多忙等の理由では代理人への交付はできません。予めご了承ください。

お知らせ

図書館からのお知らせ

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■ 7月の休館日

※先月に引き続き特別整理休館中のため。

1日（木）～7日（水）

12日（月）・19日（月）・26日（月）

■ とちの実おはなし会

日時 7月10日（土）15：00～

場所 紙芝居スペース

■ 教科書展示

期間 7月14日（水）～29日（木）

場所 図書館内

■ 7月の移動図書館車巡回日

Aコース：水曜日【7・21】

Bコース：木曜日【8・22】

Cコース：金曜日【9・23】

■ 雑誌リサイクル

期間 7月17日（土）～25日（日）

時間 10：00～18：00

保存年限の切れた月刊誌をお譲りします。

初日の17日のみ、冊数制限があります。

雑誌の種類等につきましては、館内チラシでご確認ください。

—[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



無料
相談会

相続・遺言
セミナー

毎月第2・4木曜日午前予定

7月の 日時：8日（木）・22日（木）午前10時～12時
無料相談 場所：茂来館2階

7月18日（日）午後2時～4時 茂来館1階中会議室
感染症予防のため15名限定で行います。（無料）

申し込み・お問い合わせ 86-3717 竹内

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

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、全て予約制です。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。

☆予約受付期間は、7月行事全て、
6月23日（水）～6月30日（水）です。

『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8日（木）

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

お誕生児以外のお子さんと保護者の方も、ぜひご参加下さい。

『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13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

音楽に合わせて体を動かします。動きやすい服装でお越しください。

『子育てママの就労相談』

■日時：7月15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。仕事はもう少し先…とお考えの方も、お子様連れでお気軽にお出かけ下さい。就労相談は、事前予約しなくても参加できます。

『すくすくTIME』

～なりきり！アイスクリーム屋さん♪～

■日時：7月19日（月）

10：00～10：45

■場所：こどもセンター ホール1

今回は、『アイスクリーム屋さん』をテーマに、歌や工作などをします。お楽しみに！

☆8月行事予約受付期間は

7月26日（月）～7月30日（金）です。

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

4月27日に6人のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

*令和2年12月生まれのお子さんです。



information

News

青年農業者プロジェクト活動コンクールで県知事賞を受賞されました。

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529

新規就農者で4年目を迎えた大塚潤也さんが、令和2年度「明日の長野県農業を担う若人のつどい」青年農業者プロジェクト活動コンクールで、「IoTと有機トマト栽培」の題名で発表し最優秀賞（長野県知事賞）を受賞しました。

大塚さんは、平成30年より町内の空きハウスを利用し有機農業でミニトマト栽培をしています。ハウスが町内で点在している中で移動や作業時間がかかり、品質や収量に影響していました。そこで農業IoTを活用することを考え、装置を自作されました。（温度管理によるハウスの開閉、灌水ポンプを自動制御、遠隔操作）

このシステムを自作したことで、低コストで導入ができ、労働力の削減、生産量の増加につながっていることを発表しました。

農業IoTを導入するには、初期投資が大変高額になりますが、自作したことで評価されました。

IOTとは、モノがインターネットと接続されることにより情報交換することで相互に制御する仕組みです。

（大塚潤也さんコメント）

今回のプロジェクトの成果は制御盤を作成したスタッフ、農園を支えているスタッフのおかげだと感じています。IT技術を取り入れて生産者の負担を少しでも軽くし、有機農業を通じて消費者に安心・安全な野菜を届けることで、「作る人にも、食べる人にも優しい農業」を目指します。



お知らせ

花栽培就農希望者向け現地見学のご案内

■問合せ 佐久園芸生産振興協議会 saku-nosei@pref.nagano.lg.jp ☎0267-63-3145 FAX 0267-63-3189

佐久地域は、1日の気温差が大きく色彩鮮やかな切花栽培に適した地域で古くからキク、カーネーションの産地です。

キクやカーネーションなど花栽培で就農を検討している方を対象に、作型の説明や栽培状況の現地をご案内いたします。

■対象者：佐久地域で切花の栽培による就農を考えている方。

農業経験の有無は問いません！

■日程：参加希望者に別途通知いたします。

■定員：20名

■内容：カーネーション、トルコギキョウ、キクなどの作型紹介

花栽培農家の栽培状況見学

（8月下旬～9月）

※当日は、マスクを着用して参加ください。

■参加費：無料

■申込：令和3年7月20日（火）までに電話・FAX・電子メールで下記の事項を明記のうえお申し込みください。

①氏名 ②住所 ③電話番号

④栽培を考えている品目

—[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

佐久地域流域水循環計画の意見募集

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

佐久地域11市町村および東御市で構成する、佐久地域流域水循環協議会では、地域特有の貴重な財産である水資源を、未来に確実に継承していくことを目的とした、佐久地域流域水循環計画を策定するにあたり、意見を募集します。

■計画素案の閲覧場所

町ホームページ、住民税務課生活環境係窓口

■募集期間

6月17日（木）～7月7日（水）

■意見提出方法

指定の様式により、いずれかの方法でご提出ください。

- ・ 郵 送
佐久穂町役場住民税務課生活環境係あて
- ・ Eメール
seikatukankyoku@town.sakuho.nagano.jp
- ・ F A X
0 2 6 7 - 8 6 - 2 6 3 3
- ・ 持 参
住民税務課生活環境係窓口

※電話や口頭によりご意見をいただくことはできませんので、ご了承ください。

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

佐久穂町では、一般家庭から出されたごみの一部を、手作業で分別しリサイクルの推進をしています。特に最近目立つケースを紹介しますので、以下の点に注意しごみを出していただき、リサイクルの推進にご協力をお願いいたします。

①不燃ごみを出す時の注意

ビンや缶などに食べ物や飲み物が入ったまま出されるケースが目立ちます。必ず中身を取り除き、きれいに洗ってから、それぞれに分別して出してください。

②ペットボトルを出す時の注意

キャップとラベルが取り外していないケースが目立ちます。外してから出してください。外したキャップとラベルはプラスチック製容器包装へ出してください。

③びん類を出す時の注意

一升びん、ビールびんが出されるケースが目立ちます。販売店に返却するか、障がい者福祉施設「陽だまりの家」（78-3620）に直接持ち込んでください。町では回収しません。

ご理解とご協力をお願いいたします。

お知らせ

令和3年度 計量器（はかり）定期検査のお知らせ

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

取引や証明等に使用しているはかりは、計量法の規定により、2年に1回長野県知事の検査を受けなければなりません。この検査を下記の日程で行いますので、忘れずに必ず検査を受けてください。（受けないと罰せられることがあります。なお、検査には手数料（検査代金）が必要となります。）

■日時 令和3年7月19日（月）

11時～正午、13時～16時

■場所 佐久穂町役場

※はかりの種類や手数料の詳細は、長野県計量検定所電話0263-47-4006にお問い合わせください。

お知らせ

農業用機械による 道路への泥等の片付けについて

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529
JA佐久浅間佐久穂営農センター ☎0267-86-4683

トラクター等で農作業される際には、以下のとおり対応をお願いします。

歩道・車道に落ちた泥のかたまりは、歩行者、自転車、自動車などの通行の妨げになる可能性があります。トラクター等で公道を移動する際は、交通安全と環境美化のため、以下のことに注意して下さい。

①トラクター等で、田畑から公道へ出る際には、必ず泥を落として下さい。

②道路を汚してしまった場合は、速やかに泥の撤去及び清掃にご協力をお願いします。

information

お知らせ

「オレオレ詐欺防止」などに、特殊詐欺対策用機器購入補助制度を活用しましょう。

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

「オレオレ詐欺」など防止に「犯人からの電話を受けないために」

電話による特殊詐欺等被害を未然に防ぐため、特殊詐欺等被害防止対策機器を購入された世帯に補助金を交付します。

■補助金の交付を受けることができる方

- (1) 町内に住所があり現に居住している方
- (2) 町税を滞納していない方
 - ・1世帯について1回に限り申請できます。
 - ・事業用の設置は対象外です。

■対象機器

◇固定式電話機

- (1) 特殊詐欺防止を目的とした電話機で、自動的に通話の内容を録音する機能のあるもの

◇固定式電話機に接続する機器

- (2) 自動的に通話の内容を録音する機能のあるもの
- (3) 被害を引き起こす可能性のある電話の着信を自動的に切断する機能のあるもの

■補助金額

購入及び設置費用の2分の1で上限10,000円
(100円未満切捨て)

■申請の流れ

- (1) 補助金交付申請書(様式第1号)、カタログ又は取扱説明書の写しを提出

↓

- (2) 実績報告書(様式第2号)、領収書(対象機器の購入費等の額、品名、購入日付の記載があるもの)を提出

↓

- (3) 補助金交付請求書(様式第3号)を提出

- ・上記書類を佐久穂町役場総務課庶務係まで提出してください。
- ・申請書類は役場総務課及びホームページに設置、掲載しています。

お知らせ

市町村振興宝くじ サマージャンボ宝くじ 7月13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13日(火)から全国で2種類同時発売されます。

■発売期間 令和3年7月13日(火)
～8月13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、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

インターネットなら24時間いつでも宝くじが購入可能です。



—[広告欄]—

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や
便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!!



本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター 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

お知らせ

健康チャレンジポイント【ヘルシー料理の実践でポイントを貯めよう】

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

健康チャレンジポイントでは、ヘルシー料理の実践でポイントが獲得できます。3つのレシピの中から1つ選び、実際に作り写真等で提示をして下さい。広報でレシピを月に1つずつ紹介します。（健康福祉課窓口でも、レシピを用意してあります。）

◎鶏むね肉の野菜ロール



■材料（2人分）

鶏むね肉・・・1枚	砂糖・・・大さじ1/2
人参・・・1/3本	醤油・・・大さじ1
ほうれん草・2株	みりん・・・大さじ1
塩・・・少々	酒・・・大さじ1
油・・・小さじ1	酢・・・大さじ1/2

彩り鮮やかで、冷めても美味しいのでお弁当にもおすすめの1品です。

健康チャレンジポイントに参加ご希望の方は、健康づくり係までお問い合わせ下さい。

■作り方

- ①にんじんはせん切り、ほうれん草は茹で5cmほどに切る。
- ②鶏むね肉の皮と筋を取り、観音開きにし、塩こしょうで下味をつける。
- ③肉の上にラップを敷いて、めん棒等でたたき、肉の厚さを均等にする。
- ④平らになった肉の上に、人参・ほうれん草を並べしっかりと肉を巻き、つまようじで数か所とめる。
- ⑤フライパンに油を入れ、肉の巻き終わった面を下にして加熱する。
- ⑥肉に火が通ったら、調味料Aを入れてからめる。
- ⑦つまようじを抜き、切って盛り付けたら完成。

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食中毒菌・ウイルスを「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食中毒菌・ウイルスを「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食中毒菌・ウイルスを「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。

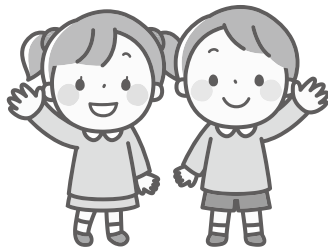
information

お知らせ

令和2年度健康チャレンジポイント事業の寄付ポイントの報告

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係
☎0267-86-2528

令和2年度の健康チャレンジポイント事業で、7,450ポイントの寄付が集まりました。このポイントでビニールボールを購入し、町の3つの保育園に寄贈させていただきました。寄付をしていただいた皆様ありがとうございました。



お知らせ

保育園からのお知らせ

■問合せ 八千穂保育園 ☎0267-88-2252

【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）

- 期 日 7月3日（土）・17日（土）・31日（土）
- 場 所 海瀬保育園 園庭
- 時 間 9:00～11:30
- 対 象 未就園児とその保護者
- その他

- ・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。
- ・状況によっては変更になる場合もあります。

【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）

■期日及び活動内容

- *栄保育園 7月16日（金） 水遊び
- *海瀬保育園 7月20日（火） 水遊び
- *八千穂保育園 7月9日（金） 水遊び

- 時 間 9:30～11:00
- 持ち物 水筒、上履き、濡れてもよい服、着替
- その他
- ・事前予約は不要です。直接お越しください。
- ・雨天の場合は室内で遊びます。
- ・大人の方は、マスク着用をお願いします。
- ・状況によっては変更になる場合もあります。

お知らせ

NAGANOインターンシップ補助金のお知らせ

■問合せ 長野県庁労働雇用課 ☎026-235-7201

長野県内外の大学等に在籍する学生が、県内の企業でインターンシップをする場合の経費の一部を助成します。

対象となるのは交通費と宿泊費で、上限は3万円。ただし、職場環境の改善に取り組む職場いきいきアドバンスカンパニー認証企業のインターンシップに参加した場合は4万円が上限です。

申請には、長野県の就活支援ポータルサイト「シェーカツNAGANO」のメールマガジンへの登録が必要です。

詳しくはNAGANOインターンシップ補助金のホームページをご覧ください。

■長野県労働雇用課のホームページ

<https://www.pref.nagano.lg.jp/rodokoyo/rodo/koyou/nagano-internship.html>

[NAGANOインターンシップ補助金] で検索

下記のQRコードからもアクセスできます。



information

お知らせ

障がい者虐待相談・通報・届出窓口

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

障害者虐待防止法に基づき、障がい者虐待の相談及び届出窓口を設置しています。

■障がい者に対する虐待の禁止

障害者虐待防止法第3条では、「何人も、障害者に対し、虐待をしてはならない」と規定され、広く虐待行為が禁止されています。

■障がい者に対する虐待の定義

- (1) 養護者による障がい者虐待
- (2) 障害者福祉施設従事者等による障がい者虐待
- (3) 使用者による障がい者虐待

■通報の義務

「障害者虐待を受けたと思われる障害者を発見した者は、速やかにこれを市町村に通報しなければならない」とされています。

■障がい者虐待相談・通報・届出窓口

佐久穂町 健康福祉課 福祉係
電話 0267-86-2528

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8月25日（水）
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

佐久シルバー人材センターの 佐久穂町支所長が変わりました

■問合せ 佐久シルバー人材センター
☎0267-78-5561

公益社団法人佐久シルバー人材センターの佐久穂町支所長が令和3年4月1日より嶋崎浩一さんになりましたのでお知らせします。



お知らせ

タラの芽会の解散に伴う 寄附について（お礼）

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

この度、佐久穂町の健康管理事業の応援や会員相互の親睦などを行ってきました「タラの芽会」が解散し、会の預金を町にご寄付いただきました。

皆様のお気持ちに感謝申し上げます。

ご寄付いただいた支援金は、町の福祉向上に活用させていただきます。

■寄付金額 7,532円



さわめびと

発掘!

人に笑顔運ぶ「笑い文字」の普及につとめる「笑い文字」講師。



こばやし ひとみ

小林 ひとみさん

1974年佐久市岩村田生まれ。山梨学院短期大学を卒業後、社会医療法人恵仁会の介護施設（佐久市）に介護士として勤務。2014年、「笑い文字」を知り、講座を受講。その直後に、耳の病気で手術し入院する。入院中に、入院患者に笑い文字を書いて喜ばれたことから、笑い文字にのめり込む。18年に「笑い文字コンテスト」で入賞し、作品が単行本に収録され、19年には作品が切手に採用。笑い文字上級講師。家族は夫と子供3人。海瀬在住。

「笑い文字を書くようになって発見したのは『ありがとう』を探すようになったこと。身近にある『ありがとう』に気づくようになったことです。ね。人生が豊かになりました」

笑

「笑い文字」は誰かのため
に自分の思いを伝える
ツール（道具）。恥ず
かしくて直接相手に言えないこ
とも、笑い文字だったなら素直に
伝えることができます」

と、笑い文字の魅力を語るひ
とみさん。独特の丸っこい字の
中に「満面の笑顔」が描かれた
笑い文字。見た人を思わずニッ
コリ、ほっこりさせてしまう不
思議な魅力を持った字だ。

「笑い文字は書いているだけで
楽しい」とひとみさん。ただ笑
い文字は書いて楽しむものでは
なく、人に渡すことが前提の字
なのだという。

「笑い文字は書いただけでは半
分で、人に渡して完成なんです」
笑い文字に魅せられて七年。
「笑い文字を知って、人生が変
わったという人が私を含めて多
いですね」

笑い文字を考案した廣江ま
みさん（笑い文字普及協会代表）
のサインを見て習いたい、教え
たいという人が出てきて、次第
に広まったという笑い文字。ひ
とみさんが笑い文字を知ったの
はひょんなことからだった。参
加した「笑いヨガ」の講座に笑
い文字の講師も参加していて、
笑い文字を書いてくれた。

「パツと書いて、パツと人に渡
すんですけど、それを見てびっ
くりしました」

子どもの頃に習字を習ってい
た。筆に慣れ親しんでいたこと
もあり、笑い文字の講座に「飛
びつくように」参加した。人見
知りで引つ込み思案な性格だっ
たというひとみさんには、自分
の思いを人に伝えられないとい
う自責の念がいつもあった。
「おじいちゃんが亡くなったと

きも思いを伝えられなかったし、
突然亡くなった友だちにも謝り
たいことがあったし、ありがと
うなものも言えなかった。そう
いう後悔がずっとあったんです
ね」

だが笑い文字なら直接思いを
伝えられなくとも、そつと手渡
すことができる、そつと置いて
いくこともできる——。ひとみ
さんの性格に、笑い文字はびっ
たり合っていた。

そして講座を受けた直後だっ
た。ひとみさんは、耳の病気で
手術・入院する。

「入院患者さんって、どうして
も気持ちが悪ガティブになりま
すよね。そうした患者さんたち
を元気づけようと、恥ずかし
かったんですけど、笑い文字を書
いてお渡ししたんですね。習い
始めたばかりで拙い笑い文字だ
ったんですけど、みなさんに喜
んでいたできました」

このとき、人の笑顔を見ると
自分も癒される、そして人に喜
んでもらえると、自分の自信
になるということに気づいた。

「主婦になり、母親になり、
あれもできない、これもでき
ないって思い込んでいたんで
すけど、何でもできるじゃん！
って。笑い文字のおかげで、
自己肯定感が高くなりました」

一八年には、「笑い文字コン
テスト」で入賞し、『遠慮なく
幸せになればいい』（廣江ま
み著）に作品が収録され、一
九年には作品二点が切手に採

用された（北信限定販売）。

「三十年前に亡くなってお別れ
が言えなかったおじいちゃんに
も『ありがとう』って笑い文字
を書いて仏壇に供えたら、よう
やく思いが伝えられたような気
がしました」

笑い文字を始めて発見したこ
とがある。

「それは、『ありがとう』を探
すようになったこと。身近にあ
る『ありがとう』に気づくよう
になったことですね。人生が豊
かになりました」

笑い文字を始めたことで講師
仲間も含め、人との縁が増え、
性格的にも変わったというひと
みさん。

「私もそうだったんですけど、
家族の前では素直になれない、
という人は多いと思うんです。
そういう人たちに笑い文字を活
用してもらいたいですね」

コロナ禍の中、オンラインで
の講座を始めた。
「病院や学校で笑い文字の講座
を持つのが夢です」



「笑い文字」に使うのは黒と朱色の筆ペンと白いカードのみ。
「筆を使いますが習字とはまったく別物。楽しいですよ〜」