

広報

さくほ

2021
No. 178
7.21



「お田植え」撮影：地域おこし協力隊 山上 雅子

●主な記事 特集①佐久穂町健康教室シリーズ

～コロナ禍のフレイル予防～ 2p～3p

特集②老健さやかってどういう施設？ 4p～5p

ふらりこみ 20p

公民館報 22p～29p



しらかぼちゃん

佐久穂町健康教室シリーズ

～コロナ禍のフレイル予防～

講師は、笑いヨガティーチャーの佐藤志穂先生です。佐久穂町の健康教室では、笑いヨガティーチャーとして、「笑顔のチカラ」を広めるための教室を行っていただいています。今回は、笑いヨガで毎日の生活を豊かにするためのポイントを教えていただきました。



こんなお悩みありませんか

- ☒ 元気はつらつ生活したい
- ☒ 毎日の暮らしの中にもっと「笑顔」を増やしたい
- ☒ コロナ禍で運動不足を解消したい

1つ以上☒がついた方は、ぜひ笑いヨガを取り入れてみてください。

1 作り笑でも、笑っている時と、効果は同じです

笑いヨガとは、世界110か国以上に広がる「笑いの健康体操」です。「笑う体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせることから笑いヨガという名前がつけました。

私たちはふつう、楽しいことがあるから笑う、と思いがちですが、私たちの脳は、笑っていると何だか楽しい、という回路も持っています。つまり人間は、笑うから楽しくなることもあるのです。また、心の状態は体にも現れてきます。何となく気分が上がらない、落ち込む気持ちの時には、鏡で自分の顔を見て「口角を上げて」みるのも有効です。

まさに笑う門には福来る！
笑う門には健康来る！！

2 「笑う習慣化」は、大切な、体と心を守ります

「笑う習慣」を作りましょう

笑う習慣は、生活の中にとっても簡単に取入れられるんです。

例えば、朝起きた時カーテン開けながら『は～～～は』と声に出して笑ってみる！

つまり、日常生活の動作に、笑うことを意識してみる！たったこれだけですが、40日間継続してみることをおすすめします。

毎日少しずつで良いので「笑う習慣」を身につけると、ご自身の心の持ち方、体の調子が変わってくることを実感できるようになります。無理なく、楽しく、笑いましょう！

～つなぐ未来へ笑顔のチカラ～
スマイルライフアカデミージャパン

代表 佐藤志穂

国内外述べ5万人以上の皆様へ

「笑顔のチカラ」講演会講師
えがお体育スクール（年少～小学6年生）
リトミックde運動あそび教室

（生後3ヶ月～未就園児）

保育園運動巡回指導者／

笑いヨガティーチャー

佐久穂町出身／3児の母

HP <https://egao-shiho.com/>



メンタルヘルスの向上

笑いヨガは医療・介護予防・フレイル予防・福祉・企業等で注目を集めています。笑うことで脳の血流がよくなることから、認知症の予防にも効果があります。

がん細胞を抑制

笑うと活性化するNK（ナチュラルキラー）細胞は、体内をパトロールしてウイルス感染や細胞の悪性化が起こっていないかを探り、免疫力を上げたり、異常が発生した際には最前線で防衛部隊として働く重要な役割を担っています。

糖尿病予防

笑いに象徴されるポジティブな心理的因子が、糖尿病の血糖コントロールの指標となるヘモグロビンA1cを改善し、2型糖尿病やメタボリックシンドロームを改善する可能性があります。

美肌効果

笑いヨガのように顔全体を使う動きをすることで、自然と腹筋や表情筋が鍛えられます。顔のたるみが抑えられるので、リフトアップ効果も期待できますよ。

3 「深呼吸」は体調を整えます

自律神経を整える

深呼吸をすると、脳への血流もよくなります。新しい酸素が体内に取り込まれ、血液循環もよくなるためリラックス効果が期待できますよ。イライラしたり、不安になった時にもゆっくりと深い呼吸を意識してみましょう。

生活習慣病の予防

深呼吸をすると、高血圧の予防や、コレステロール値の増加を防ぐ成分が体内に分泌されます。

深呼吸の正しい方法

- 1 座った状態で足は肩幅に開いて体の力を抜きましょう
- 2 口からゆっくりと息を吐き出します
- 3 息を吐き切ったら両手を無理のないところまで上げながら息を鼻から吸い込みましょう



4 おうちで笑いながら「フレイル予防」

ポイントは3つ

1・手拍子 2・深呼吸 3・笑う体操（動画で一緒に体験ください）

1 ルンバ笑い

効果…肩甲骨周りの筋肉の柔軟性を高める肩こり防止・姿勢改善



- a 姿勢よく座ります
- b 両手を骨盤の上にセットしたら
- c 片方の肘を背骨側に向かって寄せます
- d 笑いながら両方の肩甲骨を動かしながら笑いましょう



2 自転車漕ぎ笑い

効果…足のむくみ防止・血行促進・腹筋運動



- a 姿勢よく座ります
- b ハンドルを握るふりをし
- c 両足を上げて自転車を漕ぐように足をゆっくり回転しながら笑います～（両足を上げるのが辛い方は、かかとだけの上げ下げだけでも大丈夫です）



3 こんぶ笑い

効果…呼吸筋を伸ばす・姿勢改善・血流促進



- a 姿勢よく座ります
- b 両手を伸ばしたら頭の上で手を組んで上に伸びます
- c 笑いながらゆっくり体側を伸ばしていきましょう



笑う週間作りで、今この瞬間を楽しむ人生になりますように

老健さやか ってどういう施設？

介護老人保健施設とは

介護老人保健施設（老健）とは、医療と介護両方の機能を持ち、家庭復帰を目的に運営している施設です。老健「さやか」は佐久穂町が運営している施設で、ご家族や地域の方々、医療・保健・福祉の各機関、役場関係部署、他市町村と密接に協力・連携をしています。施設名「さやか」の由来は、町村合併前の佐久町の「さ」、八千穂村の「や」、そして介護の「か」から名付けられました。

入所の条件・費用

65歳以上で介護保険 要介護1以上の認定を受けている方です。

入所の際、初期費用はありません。食費や住居費、リハビリなどの費用があり、介護度（1～5）や部屋のタイプによって金額が異なります。

※要介護の認定については役場健康福祉課（0267-86-2528）までお問い合わせ下さい。



部屋のタイプ

個室と多床室があります。多床室は2～4名部屋です。



受けられるサービス

食事の補助、入浴や着替え、排せつなどの生活・身体介護、医師・看護師による医療ケアや、理学療法士によるリハビリテーションなどが受けられます。在宅復帰を目的としているため、歩行器や車椅子を使った実用的なリハビリが行われます。



サービスの種類

●長期入所（30日間の利用料 約9万円～14万円）

入所定員58名※短期入所含む

病院での入院治療は必要ないが自宅へ帰るにはまだ不安がある方などが、医療的管理のもとで看護、介護リハビリなどを受けながら、自宅復帰することを目指します。

●短期入所（1日の利用料 約3,100円～4,600円）

入所定員58名※長期入所含む

ご家族の病気や旅行などで介護ができない場合や介護の手を休めたい時などに短期間入所していただき、ご家族に代わって介護サービスを提供します。

●通所リハビリテーション（デイケア）

月曜日～金曜日 及び祝祭日（年末年始は除く）

（1日の利用料 約1,600円～2,200円）

定員 1日25名

日帰り健康チェックや理学療法士などによるリハビリを受けていただき、入浴や食事を楽しんでいただくサービスです。ご自宅まで送り迎えいたします。



長期入所・短期入所

1日の流れ（一部抜粋）

6:00 起床 オムツ交換、着替え
7:00 洗面
7:30 朝食
8:30 リハビリや自由時間
9:30 お茶
12:00 昼食
13:50 レクリエーション
15:00 お茶、オムツ交換
17:30 夕食
18:30 洗面
19:00 着替え
20:00 排泄介助またはオムツ交換
21:00 消灯

※週2回の入浴
あります

通所リハビリ

1日の流れ（一部抜粋）

8:30 送迎開始
9:00 到着次第 水分補給、
体温・血圧測定
入浴、手作業
11:30 ラジオ体操・嚥下体操
12:00 昼食
12:30 トイレ介助、口腔ケア
13:00 自由時間、休憩
14:00 個別・集団リハビリ、手作業
15:00 おやつ
15:30 トイレ介助
15:30 送迎開始



その他に介護予防事業も行っています。介護保険の要支援1・2の方が利用できるサービスです。

パートタイム職員を募集中！

残業なしの明るい職場！地域に密着した公共の介護施設で働きませんか？
看護又は介護業務に従事するパートタイム職員（会計年度任用職員）を募集します

応募資格

看護職員：准看護師以上
介護職員：資格はいりません

年 齢

夜勤可能の方：18歳以上（法令の規定により年齢制限あり）

勤務内容

【日勤】シーツ類の交換、入浴や食事の介助（昼食）、レクリエーション指導、見守りなど
【夜勤】食事の介助（夕食・朝食）、口腔ケア、就寝の誘導、巡室、洗面やトイレの介助など

給 与

月21日勤務（夜勤あり）：看護師 月給174,193円～、介護職 月給151,258円～
月21日勤務（夜勤なし）、週2～4日勤務：看護師 時給1,105円～、介護職 時給960円～
夜勤手当：1回につき6,000円

勤務時間

日勤：7:00～15:30、8:30～17:00、11:00～19:30
夜勤：16:30～9:00

急募！

夜間勤務ができる職員を募集しています。週1回の勤務も可能です。
学生アルバイト（18歳以上）大歓迎！
夜勤の給与：1回20,400円～（時給960円×15時間＋夜勤手当6,000円）

問い合わせ先：佐久穂町老人保健施設さやか 電話0267-86-5330

令和3年8月からの介護保険制度の見直しについて

高齢化が進む中で、必要なサービスを必要な方に提供できるようにしつつ、負担の公平性と制度の持続可能性を高める観点から一定以上の収入のある方に対して、負担能力に応じた負担を求める見直しが行われます。

【①介護保険施設における食費・居住費の助成制度 見直し】

介護保険施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院）入所者・短期入所（ショートステイ）利用者の食費・居住費については、申請により対象となった方への助成制度があります。

今回、在宅で暮らす方との食費・居住費に係る公平性や負担能力に応じた負担を図る観点から、認定要件と、一定額以上の収入や預貯金額等をお持ちの方の食費の負担額が見直しされます。

〈変更点1〉 認定条件の1つである、預貯金等の変更

預貯金額は一定の金額とされていましたが、負担段階別に変更となります。

○次のいずれかに該当する場合は、介護保険施設における食費・居住費の助成制度の給付対象になりません。

●令和3年7月利用分まで

認定要件1	・世帯分離をしている配偶者が住民税課税者の場合
認定要件2	預貯金等が一定額 単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合 （世帯分離している配偶者も含む）

●令和3年8月利用分から

・世帯分離をしている配偶者が住民税課税者の場合
〈第1段階〉 預貯金等が単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合（世帯分離している配偶者も含む） 〈第2段階〉 預貯金等が単身650万円、夫婦1,650万円を超える場合（世帯分離している配偶者も含む） 〈第3段階①〉 預貯金等が単身550万円、夫婦1,550万円を超える場合（世帯分離している配偶者も含む） 〈第3段階②〉 預貯金等が単身500万円、夫婦1,500万円を超える場合（世帯分離している配偶者も含む）

※なお、今回の見直しで対象外となった方も、年度途中などに、預貯金額が減少して認定要件を満たすこととなった場合には、役場にご相談ください。

〈変更点2〉 認定者の食費の変更

第2段階「短期入所サービス」、第3段階①「短期入所サービス」、第3段階②「短期入所サービス」「施設サービス」の食費が変更になります。（居住費の変更はありません）

●令和3年7月利用分まで

	利用者負担段階区分	食費（1日あたり）	
		短期入所サービス	施設サービス
第1段階	・本人及び世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者 ・生活保護の受給者	300円	300円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下の人	390円	390円
第3段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、利用者負担段階第2段階以外の人	650円	650円

●令和3年8月利用分から

	利用者負担段階区分	食費（1日あたり）	
		短期入所サービス	施設サービス
第1段階	・本人及び世帯全員が住民税非課税で、老齢福祉年金の受給者 ・生活保護の受給者	300円	300円
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円以下の人	600円	390円
第3段階①	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が80万円超120万円以下の人	1,000円	650円
第3段階②	本人および世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額+非課税年金収入額が120万円超の人	1,300円	1,360円

【②高額介護（予防）サービス費負担限度額 見直し】

介護サービスを利用された際は、自己負担割合に応じた利用料を負担していただいています。高額介護サービス費とは、1ヵ月に支払った利用者負担の合計が負担限度額を超えた時に、申請により超えた分が払い戻される制度です。

今回の改正で、現役並みの所得者区分が細分化され、一定の収入以上の高所得者世帯について負担限度額が見直しされます。

介護サービスの利用者又は同一世帯に年収約770万円以上の65歳以上の方がいる場合が、変更の対象となります。



●令和3年7月利用分まで

利用者負担段階区分	上限額
現役並みの所得者 (同じ世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の人が出て、65歳以上の人の収入が単身の場合383万円以上、2人以上の場合520万円以上ある人の世帯)	44,400円(世帯)
一般	44,400円(世帯)
住民税世帯非課税等	24,600円(世帯)
・合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ・高齢福祉年金の受給者	15,000円(個人)
・生活保護の受給者 ・利用者負担を15,000円にすることで生活保護の受給者とならない場合	15,000円(個人) 15,000円(世帯)

●令和3年8月利用分から

利用者負担段階区分	上限額
年収約1,160万円以上	140,100円(世帯)
年収約770万円以上約1,160万円未満	93,000円(世帯)
年収383万円以上約770万円未満	44,400円(世帯)
一般	44,400円(世帯)
住民税世帯非課税等	24,600円(世帯)
・合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の人 ・高齢福祉年金の受給者	15,000円(個人)
・生活保護の受給者 ・利用者負担を15,000円にすることで生活保護の受給者とならない場合	15,000円(個人) 15,000円(世帯)

変更

■問合せ 健康福祉課 高齢者係 ☎0267-86-2528

information

お知らせ

介護保険負担限度額認定申請について・低所得者は食費と居住費等が軽減されます

■問合せ 健康福祉課 高齢者係 ☎0267-86-2528

介護保険施設の入所やショートステイの食費・部屋代については、低所得の方(非課税世帯)の利用が困難とならないよう、負担が軽減されます。所得等に応じた負担限度額により負担が決定され、差額は介護保険から支給されます。有効期限は8月～翌年7月までになります。負担限度額の認定を受けるには、申請が必要になります。認定までは通常2週間程度の時間が必要となります。

なお、現在認定を受けている方には、更新案内を郵送や入所施設等通じて送付していますので、手続きが必要な方は急ぎ申請をお願いします。

また、今後、施設に入所等の予定がある方は、随

時受け付けていますので申請してください。

■申請時必要な物

- * 介護保険負担限度額認定申請書及び預貯金調査同意書
- * 申請者及びその配偶者の預貯金等の残高のわかるすべての通帳の写し
- * 印鑑

※介護保険制度の改正により令和3年8月1日より負担限度額認定制度も一部変更されます。変更箇所については「令和3年8月からの介護保険制度の見直しについて」をご覧ください。

information

お知らせ

住宅用地取得・住宅解体・住宅新築助成金について

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

佐久穂町に定住する目的で、住宅用地を取得する方、住宅を新築するために解体をする方、住宅を新築する方に対して、住宅用地取得・住宅解体・住宅新築助成金を交付します。

■助成期間（事業計画書受付期間） 令和3年4月1日～令和6年3月31日（3年間）

■対象者 ・世帯全員に市区町村税の滞納がない方
・自治組織（区、常会及び隣組）にそれぞれ加入し、地域の行事に積極的に参加していただける方

事業	助成金額	条件及び内容
住宅用地取得助成金	土地取得額の1/3以内 (限度額：100万円)	・住宅を新築するための住宅用地（100㎡以上）を取得するとき。 ただし、3親等内の親族からの購入を除く。 ・住宅用地取得後、2年以内に住宅の建築に着手すること。
住宅解体助成金	解体工事費の1/2以内 (限度額：50万円)	・住宅を新築する場所の建物を町内業者で解体するとき。 ・建物解体後、2年以内に住宅の建築に着手すること。
住宅新築助成金	建築工事費の1/10以内 (限度額： 子育て、若者世帯 120万円 その他 100万円)	①子育て世帯（義務教育終了前の子ども、母子手帳交付世帯） 又は若者世帯（夫婦いずれか45歳未満） 20万円 ②町内元請事業者による施工 50万円 ③町内下請事業者（5者以上）による施工 20万円 ④町産木材使用 10万円 ⑤町産石材使用 10万円 ⑥集落景観尊重建築 10万円 ⑦被災者支援 50万円

*記載以外にも条件等がありますので、詳しくは町ホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

お知らせ

「収入保険」加入者の保険料の一部を助成します

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529／NOSAI長野 佐久支所 ☎0267-58-2580

病虫害や自然災害、市場価格の下落や販路の減少、従事者の事故や疾病等、様々な経営リスクを抱える農業経営において、農業者の所得の安定及び持続的な地域農業の発展を図るため、町内の農業者の収入保険へ加入を促進することを目的として、「佐久穂町収入保険加入促進事業補助金」を創設しました。

■交付対象者

- ・町内に住所を有する方（法人にあっては、本店又は主たる事務所を町内に有する方）
- ・収入保険に加入している農業者（青色申告を行っている必要があります）
- ・町税の滞納がない方

■補助対象経費

- ・収入保険にかかる掛捨て保険料（積立金及び付加保険料は除きます）

■事業実施期間

- ・保険期間が、令和3年度から令和7年度までとなります。

■補助率

- ・令和3年度～令和5年度 50%以内
- ・令和6年度～令和7年度 30%以内

■補助限度額

- ・認定農業者及び認定新規就農者 10万円
- ・その他の農業者 7万円

■補助申請等の方法

- ・長野県農業共済組合（NOSAI長野）がとりまとめ、町に申請します。
- ・申請に基づき、町はNOSAI長野へ補助金を支払います。
- ・その後、NOSAI長野が農業者に補助金を支払います。

まだ、収入保険に加入していない農業者の皆様におかれましては、是非、加入の検討をお願いします。

information

お知らせ

長野県佐久建設事務所が行う 災害復旧工事について

■問合せ 長野県佐久建設事務所災害復旧課 ☎0267-88-7735

令和元年東日本台風（台風第19号）の災害復旧工事の進捗状況は、令和3年6月末現在で約7割の工事が完成しているところですが、本年度も引き続き、各地区で災害復旧工事を行っています。

皆さんには大変ご迷惑をおかけしていますが、災害復旧工事の早期完成のため、ご理解とご協力をお願いします。なお、詳細は、県ホームページをご覧ください。

佐久建設事務所災害復旧課
トップページ QRコード



お知らせ

コンビニ交付サービスのご案内

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストア等のマルチコピー機から、住民票の写しなどの証明書を取得できるサービスです。夜間、土日、祝日等の役場の窓口が開いていない時間帯でも証明書の取得ができます。

■利用時間

- ・6時30分から23時まで

※メンテナンス日等はご利用いただけません。

町のホームページでお知らせします。

■取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・戸籍謄本・戸籍抄本
- ・戸籍の附票

ご利用いただくうえで必ずマイナンバーカードが必要になります。ぜひマイナンバーカードを取得し、ご活用ください。

コンビニ交付サービスおよびマイナンバーカードの申請については住民係までお問い合わせください。

お知らせ

空き家・空き地バンク制度について

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

町では、空き家・空き地の利活用を通して、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）を売りたい貸したい所有者と、空き家を買いたい借り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」を開設しております。住める空き家が不足しておりますので、お持ちの方はご相談ください。

当事業は、町が協定を結んでいる不動産協会に所属する不動産業者が契約等の仲介を行うことになります。

詳細は町ホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

お知らせ

空き家対策事業補助金について

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

町では空き家・空き地バンク制度に関連して、空き家対策事業補助金を交付しています。制度の概要は次のとおりです。

■事業内容

事業	内容
空き家整備	空き家の家財道具処分等に対する補助
空き家改修	空き家の水回り、内装、屋根、外壁等の改修に対する補助
空き家解体	年間を通じて居住されていない空き家の解体に対する補助

■補助率・補助額

事業	補助率	補助額（上限）
空き家整備	1 / 2	10万円
空き家改修		50万円
空き家解体		

■補助条件

- ・事前に空き家・空き地バンクへ登録すること。ただし、空き家改修については、売買契約書等があれば対象となる場合があります。
- ・工事等施工者が佐久穂町内の業者であること。
- ・補助金交付決定前に着工していないこと。
- ・年度内に事業が完了すること。
- ・町税の滞納が無いこと。

など、他にも条件がありますので、詳細は町のホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

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。

■ 8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）

8月2日、8月16日、8月23日、8月30日
午後5時～午後6時30分

土曜（第2、第4）

8月14日、8月28日
午前9時～午前11時30分

日曜（第1）

8月1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のでご注意ください。

お知らせ

水難事故防止の呼びかけ

■問合せ 県警本部 山岳安全対策課 ☎026-233-0110

水難事故は、例年6月から8月にかけて多く発生しています。特に、ボートから転落したり、魚釣り中、水遊び中に溺れる等の水難事故が後を絶ちません。昨年は、子供のみで川遊び中に流され、死亡する水難やカヤックが転覆するという水難事故が発生しています。「水」に対する危険性について、家族や仲間と話し合い、地域全体で改めて見直すとともに、必要な安全対策を進めましょう。

■ 子供から目を離さない

過去には、親や保護者が付近にしながら、子供から目を離したすきに、池等に転落する水難事故が発生しています。子供は、活動的に動き回ることを念

頭に、子供を遊ばせる時は、周囲に危険個所がないか確かめ、目をはなさないようにしましょう。

■ 魚釣りや水遊びは複数で

一人で魚釣りや水遊びに出かけると、万が一水難事故に遭った際に、助けを呼ぶことができません。なるべく、複数人で出かけましょう。また、子供だけで遊んでいる場合には、周囲の人が注意してあげましょう。

■ 危険個所の点検を

普段は干上がっている河川敷でも、局地的な豪雨により、短時間で水位が上昇する場所があります。各家庭や地域等で危険個所を点検しましょう。

—[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

後期高齢者医療制度被保険者の皆様へ 保険証が新しくなります

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

8月1日は、被保険者証（保険証）定期更新の日です。令和3年8月1日から新しい保険証で受診してください。（75歳以上の方と65歳～74歳で一定の障がいのある方が対象です）

◆7月末に、「有効期限 令和4年7月31日」と記載された新しい保険証をお届けします。

◆新しい保険証は、きいろです。記載事項をご確認ください。

色：「きいろ」

◆医療機関での一部負担金の割合は、「一般の方は1割」「現役並所得者は3割」です。

※前年の所得をもとに決定されます。

◆後期高齢者医療保険料の未納がある場合は、被保険者証が、短期被保険者証に制限されますのでご注意ください。

◆限度額認定証の申請

月の医療費の自己負担額が高額になる場合は、事前に「限度額認定証」の交付を受けると、医療機関窓口での一時的な負担が少なくなります。

◆後期高齢者医療制度の被保険者がいらっしゃる世帯で、所得簡易申告書が送付されている方は、ご提出をお願いいたします。被保険者の保険料の算定や負担割合の判定を正しく行うために必要な申請ですのでご理解ご協力の程よろしくをお願いいたします。

お知らせ

国民健康保険の被保険者証は8月1日一斉更新です

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

国民健康保険の皆さんは、8月1日から新しい被保険者証で受診してください。昨年度より、国民健康保険の被保険者証の更新は、8月1日となりました。また、今まで別々に発行されていた高齢受給者証（70～74歳が対象）は被保険者証と一体化され、1枚となっています。70～74歳の方の被保険者証には、負担割合が記入されています。

●7月末に、世帯全員分を世帯主へ送付します。

●一斉更新時の有効期限は7月31日となります。

<新しい被保険者証のイメージ>

色：「うぐいす色」

●国民健康保険税の未納がある場合は、被保険者証が、短期被保険者証又は資格証明書（一旦は10割負担）に制限されますのでご注意ください。

●限度額認定証の更新

月の医療費の自己負担額が高額になる場合は、事前に「限度額認定証」の交付を受けると、医療機関窓口での一時的な負担が少なくなります。

毎年、前年の所得に基づき、判定されますので、必要な方は、8月1日以降に、印鑑と本人確認できるもの、マイナンバーのわかるものをご持参いただき、国保年金係へ申請をしてください。申請月の初日から適用となります。

<限度額認定証の交付対象者>

69歳以下の方	70歳から74歳の方	
	2割負担	3割負担
全 員	低所得者Ⅰ・Ⅱのみ	現役並み所得者Ⅰ・Ⅱのみ

* 未申告者がいる世帯や国保税の未納がある世帯は、交付対象となりません。

information

お知らせ

令和3年度国民健康保険税について

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

令和3年度国民健康保険税率が決まりました

税率については昨年と変更ありません。

【税率と限度額一覧表】

区分	医療保険分	後期高齢者 医療支援分	介護保険分 (40～64歳)
所得割	6.7%	2.0%	1.9%
資産割	18.0%	11.0%	9.0%
均等割	21,000円	8,000円	9,000円
平等割	22,000円	7,000円	6,000円
限度額	63万円	19万円	17万円

※国保加入者1人につき、上記区分で算出された額の世帯合計額が世帯主の方に課税されます。

所得割：国保加入者の前年中の総所得額－43万円にかかる税率

資産割：国保加入者の固定資産税額にかかる税率

均等割：国保加入者1人あたりにかかる税額

平等割：1世帯あたりにかかる税額

限度額：課税の限度額

■均等割・平等割分の軽減制度について

世帯主とその世帯の国保加入者及び後期高齢者医療制度へ移行された方の前年の所得額の合計が軽減の基準に該当する場合は、均等割額と平等割額が軽減されます。

※確定申告又は住民税申告をされていない場合は、軽減の対象となりません。

■社会保険等へ加入された方は届出が必要です

国民健康保険税が課税されたままになってしまいます。必ず役場へ届出をしてください。

■倒産や解雇などで離職した方の軽減制度、新型コロナウイルス感染症の影響による収入減少等による減免について

詳しくは、町HPをご覧ください、担当係までご連絡ください。

お知らせ

マツタケの生産者及び販売される皆様へ

■問合せ 長野県佐久地域振興局 林務課普及係 ☎0267-63-3154／佐久穂町役場 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

東京電力福島原発事故による放射能の影響で、佐久地域の7市町村（小諸市、佐久市、小海町、南牧村、佐久穂町、御代田町、軽井沢町）では、全ての野生きのこについて、出荷販売が制限されています。但し御代田町と軽井沢町を除く5市町村はマツタケに限り、長野県による放射性物質出荷前検査、定期検査を行い、基準値以下の場合には出荷・販売が解除されます。

■集出荷、販売管理の徹底

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

【表示例】（採取日が複数の際は全ての日を記載）

品 目：マツタケ	採取地：佐久穂町
採取日：R 3.9.10	R 3.9.11
採取者：〇〇〇〇、	（出荷者）〇〇〇〇

■マツタケ販売者の皆様へのお願い

- ・出荷先（直売所・市場）から、台帳整備の提出を、求められましたら、提出をお願いします。
- ・町から検査用の検体をお願いすることがありますので、ご協力をお願いいたします。
- ・消費者や飲食店へ直接販売する時は、販売先等を記載した出荷台帳の整備をお願いします。

また、放射性物質の検査についてなどご不明な点等ございましたら、長野県佐久地域振興局林務課普及係（電話63－3154）または、佐久穂町役場産業振興課林務係（86－2529）までお問い合わせください。



information

お知らせ

第2次男女共同参画計画を策定しました

■問合せ 住民税務課 人権政策係 ☎0267-86-2527

町では、平成27年度に第1次となる「佐久穂町男女共同参画計画」を策定し、計画を基に共同参画を推進して参りましたが、第1次計画より6年が経過しており、社会情勢等の変化に対応すべく、このたび、「第2次佐久穂町男女共同参画計画」を策定致しました。

策定にあたりましては、より充実した計画となるよう、今年の2月10日から、「佐久穂町男女共同参画計画策定委員会」の皆様が複数回にわたって審議し、計画の実効性を主とした提言書が、5月31日、

岩崎行子委員長と小林守正副委員長から町長に提出されました。

「第2次計画」、「提言書」につきましては、役場1階窓口・茂来館及び町のホームページにてご覧頂けます。

委員の皆様には慎重なご審議と、活発なご意見を出して頂き、充実した計画の策定にご尽力を下さいまして、誠にありがとうございました。



お知らせ

児童扶養手当制度について

■問合せ こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

「児童扶養手当」とは、0歳から満18歳に達した年度末までの児童を養育しているひとり親家庭等へ手当が支給される制度です。

■手当を受け取ることができる方

下記のいずれかに該当する児童を養育している方に支給されます。

- ・父母が婚姻を解消した児童
- ・父または母が死亡した児童
- ・父又は母が重度の障がいの状態にある児童
- ・父又は母の生死が明らかでない児童
- ・その他

■手当額

全部支給の場合…月額 43,160円

一部支給の場合…月額 43,150円～10,180円

※所得等に応じて変わります

■支給制限

前年の所得が次の表の限度額未満の方に手当が支給されます。

〔単位：円未満〕

扶養人数	本人		配偶者及び扶養義務者
	全部支給	一部支給	
0人	490,000	1,920,000	2,360,000
1人	870,000	2,300,000	2,740,000
2人	1,250,000	2,680,000	3,120,000
3人	1,630,000	3,060,000	3,500,000

■現況届

現在、児童扶養手当を受給されている方は、「現況届」の提出が必要です。対象となる方には7月下旬に通知を送付しますので、通知に記載されている必要書類を揃えて、こども課子育て支援係窓口まで提出して下さい。

【提出期限】

令和3年8月2日（月）～令和3年8月31日（火）

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8組程度、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、8月行事全て、
7月26日(月)～7月30日(金)です。

『子育てママの就労相談』

■日時：8月19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。お気軽にお越し下さい。

*参加希望者が増えてきたことから、予約をお勧めしています。スタッフへお声掛け下さい。

『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：8月20日(金)
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

『すくすくTIME』

「親子でわくわく♪発達あそび」

■日時：8月27日(金) 10:00～11:00

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
手あそびや歌あそび、工作などをします。

『8月 こどもセンターさくほっこ行事』 「教えてドクター」

■日時：8月31日(火) 10:00～12:00

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1

*Zoomでもご参加頂けます。詳しくは、さくほっこだより8月号でお知らせします。

*教えてドクターの冊子をお持ちの方はご持参下さい。

☆必要に応じて水筒やおやつなどをお持ち下さい。

☆9月の行事予約受付期間は
8月24日(火)～8月31日(火)です

お知らせ

佐久穂町子育て世帯応援給付金について

■問合せ こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

佐久穂町では、新型コロナ禍で子育てを行っている世帯を応援するため、町独自で佐久穂町子育て世帯応援給付金の支給を行い、子育てを応援します。

■支給対象児童

- ①平成15年4月2日から令和3年4月1日までに出生した児童で、本年4月1日に佐久穂町に住民登録された児童
- ②令和3年4月2日から令和4年4月1日の間に出生し、佐久穂町に住民登録された児童

■支給額

対象児童1人につき10,000円

■支給方法

児童手当を町から受給している方は原則申請不要です。児童手当の口座に振込みます。

ただし、令和3年4月2日から令和4年4月1日までに出生した児童及び平成15年4月2日から平成17年4月1日までに出生した児童、保護者が公務員の方は申請が必要となりますので、7月中旬以降案内を送付します。

■支給時期

7月下旬頃から順次支給します。

—[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

8月の 日時：12日(木)・26日(木) 午前10時～12時
相談会 場所：茂来館2階

8月22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

産前産後家事支援助成事業について

■問合せ こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

町では新規の子育て支援事業として、家事を行うことが困難な妊産婦の方が、家事代行サービス業者に家事を依頼した費用の助成を開始します。令和3年4月1日以降に実施した家事代行サービスから対象となります。

■対象となる方

妊娠中または1才未満の児童を養育している方で、産前産後に家族から援助が受けられない方や体調不良により、家事が行えない方。

■対象となる家事

食事の準備と片付け、衣類の洗濯、居室等の簡易な清掃、食材及び生活必需品の買い物等が対象となります。

■町からの助成額

申請を行う方が、家事代行業者に支払った費用の1/2以内で、1回あたり3,000円が上限となります。ただし、年12回を利用上限とさせていただきます。

■助成金の請求手続き

所定の請求書に必要な事項を記載し領収書を添えて、こども課子育て支援係へ提出してください。

請求書は、こども課窓口または、町のホームページに掲載してありますのでご利用ください。



お知らせ

子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分）について

■問合せ こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

子育て世帯支援のため、新たな給付金の支給を実施します。

■対象となる方

令和3年3月31日時点で、18才未満の児童（障がい児の場合は、20才未満）を養育する父母等で、令和3年度の住民税（均等割）が非課税、または令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

■支給額

児童1人あたり50,000円

■給付金の手続き

①令和3年4月分の児童手当、または特別児童扶養

手当の受給者で住民税均等割が非課税の方は、児童手当受給口座へ振込を行いますので申請手続きは不要です。7月中旬以降案内を送付します。

②対象となる方で児童手当を受給していない児童を養育している方、収入が急変した方は申請が必要です。町ホームページから申請書をダウンロードしていただくか、こども課へご相談ください。

■支給時期

7月下旬以降順次支給を開始します。申請の必要な方の受付は7月26日（月）から開始します。

—[広告欄]—

お待ちしてま〜す!

夏はやっぱり花火だね!

むかしながらの
店頭バラ売り

7月中旬からお盆まで

佐久穂町ロゴ入り
佐久穂町チャリティ
ポロシャツ ¥2,600

ポロシャツ
ポリエステル 100%

ツートンカラー
¥2,500

佐久穂町ロゴ入り
¥2,200

しらかばちゃん
イラスト入り
¥2,200

左そこに文が入ります

がんばろう! さくほ

佐久穂町東町商店街 森田屋 TEL 86-2312

information

お知らせ

ふるさとCM大賞NAGANO 作品募集について

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

佐久穂町では「第21回ふるさとCM大賞NAGANO」応募作品を募集します。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します。

■応募作品募集について

○内容：町の特徴を表現した30秒間の未発表CM作品

○主催：abn長野朝日放送

○応募締切：9月24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

保育園からのお知らせ

■問合せ 八千穂保育園 ☎0267-88-2252

【8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 8月7日（土）・21日（土）

■場 所 海瀬保育園 園庭

■時 間 9：00～11：30

■対 象 未就学児とその保護者

■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。

【8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 8月6日（金） 水遊び

*海瀬保育園 8月25日（水） 水遊び

*八千穂保育園 8月4日（水） 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

令和3年度佐久水道企業団職員採用試験

■問合せ 佐久水道企業団 総務課庶務係 ☎0267-62-1290

■試験区分：上級

■職種：行政職

■採用予定人員：若干名

■受験資格：

平成7年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人のうち、学校教育法による大学（短期大学を除く。）を卒業又は令和4年3月までに卒業見込みの人
※受験時の住所要件はありませんが、災害等非常時への迅速な対応のため、採用後は構成市町（佐久市、佐久穂町、御代田町、東御市）若しくは、概ね30分で通勤可能な区域に居住することを要件とします。

■第1次試験日：令和3年9月19日（日）

■場所：佐久水道企業団

■試験申込と申込先

- ・試験申込書（試験申込書は佐久水道企業団総務課窓口で交付します。）
- ・最終学校の学業成績証明書
- ・卒業証明書又は卒業見込証明書
- ・受験票の返送用封筒（長形3号封筒、84円切手貼付、返送先を記入してください。）

■受付期間：

令和3年7月14日（水）から令和3年8月6日（金）午後5時までに佐久水道企業団総務課庶務係へ申し込んでください。

詳細は佐久水道企業団HPをご覧ください。

information

お知らせ

佐久穂町人権擁護委員のご紹介

■問合せ 住民税務課 人権政策係 ☎0267-86-2527

令和3年7月1日付で、法務大臣から人権擁護委員として、篠原さなえさんが委嘱（再任）されました。人権擁護委員は、憲法で保障されている国民の基本的人権が侵害されることのないように監視し、これが侵犯された場合には、その救済をするとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることを使命としています。

なお、佐久穂町では、篠原さんを含め、次の5名の方が人権擁護委員に委嘱されています。

岡部 淳子 佐々木 茂男 篠原 さなえ
畠山 敏雄 市川 典子

人権擁護委員が中心となり、専用電話にて相談を受け付けています。相談は無料で、内容の秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。

みんなの人権110番	0570-003-110
子どもの人権110番	0120-007-110
女性の人権ホットライン	0570-070-810
長野地方法務局佐久支局	0267-67-2272

※専用電話受付時間：平日8：30～17：15

佐久穂町人権擁護委員による主な活動

■なんでも心配ごと相談所

町では毎月1回開設しており、行政相談員と人権擁護委員2名（当番制）で相談に応じます。

詳細な日程は無線放送でお知らせします。

■町の各種イベントでの啓発活動

町で実施される様々なイベントにて、ポスターやチラシをはじめとする人権啓発を行います。

■人権フェスティバル in 佐久穂

人権について、多くの住民の皆様と考えてもらうため、町の人権啓発のための基幹事業である「人権フェスティバル in 佐久穂」を町と共催して開催しています。

■佐久人権擁護委員協議会での活動

当町の人権擁護委員は、法務局佐久支局内の佐久人権擁護委員協議会に所属し、年間を通して人権相談所や各地域での人権に関する啓発活動など、各種活動を計画的に運営しています。

法務局佐久支局常設人権相談所 毎週火・木曜日

お知らせ

寄附について（お礼）

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

佐久穂町大字畑の故内藤富三さんのご親族から、金100万円の寄附がありました。ご寄附に感謝申し上げます。いただいた寄附金は、福祉事業等へ活用させていただきます。



お知らせ

遺児給付金制度について

■問合せ こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

父または母と死別した児童の福祉の増進を図るため「佐久穂町遺児給付金」を支給しています。

■対象者 基準日（2月1日）以前から町に住所を有する方で、父または母と死別した18歳未満の児童を扶養している方。

■給付額 児童1人につき12,000円

■申請方法 対象であると思われる方は申請書をこども課子育て支援係までご提出ください。

※すでに登録されている方は不要です。

—[広告欄]—

24時間滞在 の～んびりプラン

信州割SPECIALで実質7,000円お得！

1泊3食 10,000円

*実施期間は12月28日までです
(但し、8月31日迄の予約が必要です)

入湯税別

5,000円

さらに

観光クーポン券
2,000円付

戸倉上山田温泉
湯楽ゆざん

千曲市上山田温泉2-32-11
☎026-275-2333

8月オープン!!焼きたてパン



高野町413-4 (旧山田精肉店跡) TEL/FAX 0267-88-6690

詳しくは「パン工房エピログ」で検索!!

information

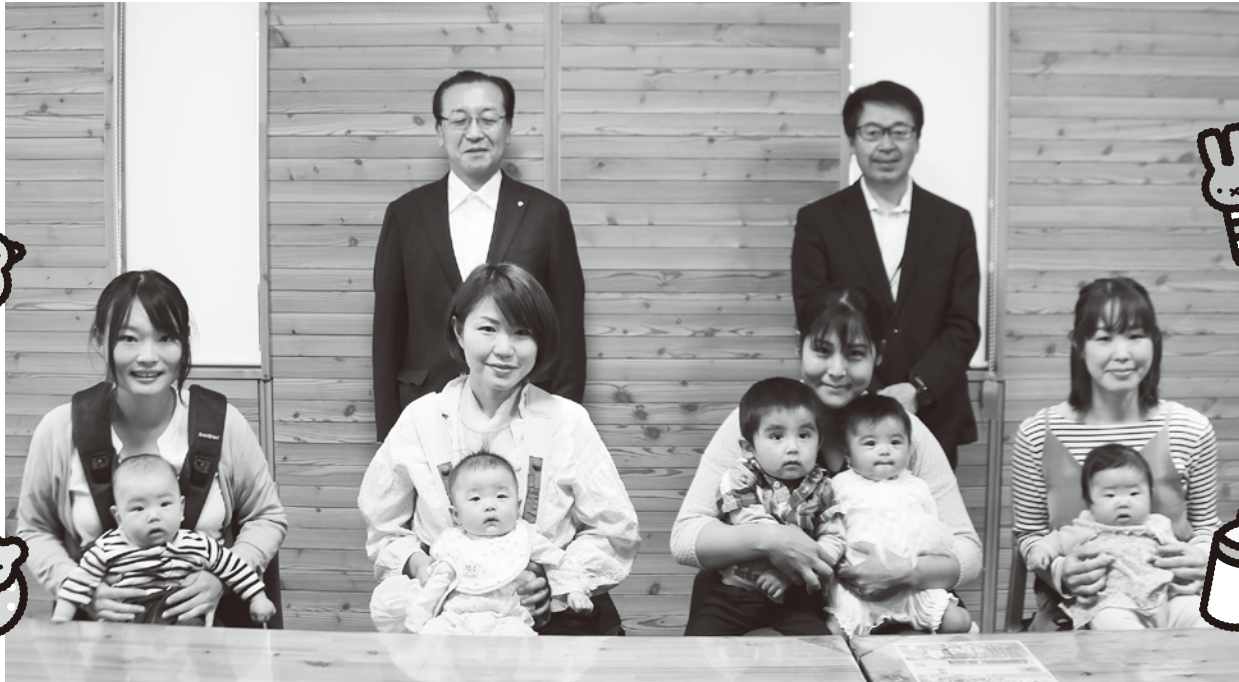
News

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

5月27日に5人のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

*令和3年1月生まれのお子さんです。



お知らせ

移動採血車による献血のお知らせ

■問合せ 長野県赤十字血液センター献血推進課 ☎026-214-8229／健康福祉課健康づくり係 ☎0267-86-2528

移動採血車による献血が下記の日程で行われます。新型コロナウイルス（以下「新型コロナ」とする）感染症拡大の影響により、献血バスでの献血中止・延期が相次ぎ、献血にご協力いただける方が減少しております。血液を必要としている患者さんのため、多くの皆様のご協力をお願いいたします。

なお、ラブラッド会員の方は受付の予約が可能となっております。

■日時 令和3年7月28日（水）14：00～16：00

■会場 佐久穂町役場3階大会議室

■持ち物 初めて献血される方は身分証明書をお持ちください。

【400ml献血限定となります。】

献血基準 全血献血

年齢 男性17～69歳、女性18～69歳
(65歳～69歳の方については、60～64歳の間に献血されたことのある方。)

体重 男女とも50kg以上の方

年間総献血量 男性1200ml、女性800ml以内

■新型コロナウイルス感染症対策として、下記に該当する方は献血をご遠慮いただきます。

- 新型コロナウイルスと診断された方、またはPCR検査等で陽性になったことがある方
- PCRまたは抗原検査を受けたが陰性で、検体採取日から4週間以内の方
- 発熱及び咳などの急性の呼吸器症状を含めた新型コロナウイルス感染症を疑う症状のある方
- 4週間以内に新型コロナウイルス感染者の濃厚接触者とされた方
- 味覚・嗅覚の違和感を自覚する方

■下記に該当される方は献血をご遠慮いただきます。

- 新型コロナワクチンを48時間以内に接種された方
- 4週間以内に海外から帰国（入国）した方
- 3日以内に出血を伴う歯科治療（抜歯・歯石除去等）を受けた方
- 1ヶ月以内にピアスの穴をあけた方
- 今までに輸血や臓器の移植を受けた方

information

お知らせ

住宅の耐震化を進めましょう

■問合せ 建設課 建設係 ☎0267-86-2542

町では、住宅耐震化の目的で下記の事業を実施しています。

- ・建築物耐震診断事業（無料）
- ・木造住宅耐震改修事業（補助金制度）

対象となる建物は、次のいずれにも該当する一戸建ての住宅（一部併用住宅を含む）です。

- ・昭和56年（1981年5月31日以前に工事に着手したもの）
 - ・木造在来工法
- 住宅の地震対策のため、ぜひご利用ください。
詳しくは、建設課建設係までお問合せください。

お知らせ

環境美化運動へご協力をいただき ありがとうございました

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

5月30日に実施しました「環境美化運動」につきましては、多くの町民の皆さんにご参加いただきありがとうございました。

商工会青年部の皆様には、例年どおり分別収集のご協力をいただきました。

当日、皆さんに拾っていただいたごみは全部で4.1tになり、昨年よりも多くのごみを集めることができました。

今後も、佐久穂町の水と緑のうるおいを守るため皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。



分別収集をしてくださった商工会青年部の皆様。
ありがとうございました。

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

■8月の休館日

2日（月）・10日（火）・16日（月）
23日（月）・27日（金）・30日（月）

■8月の移動図書館車巡回日

Aコース：水曜日【4日・18日】
Bコース：木曜日【5日・19日】
Cコース：金曜日【6日・20日】

■夏のおはなし会スペシャル

日時 8月9日（月） 10：30～
場所 メリアホール

NEWS

佐久税務署長から感謝状

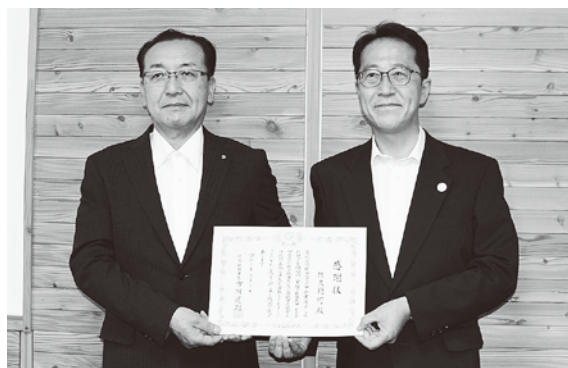
■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

町では令和2年分の所得税確定申告から従来の申告用紙に代わり、国税電子申告・納税システム（e-tax）を用いて、申告の内容を電子データで佐久税務署に引き継ぐ（提出する）ようにしました。

電子データ化することで、税務署では効率的な確定申告書の処理が可能になると共に、還付申請をされた方には早期に還付手続きができるようになります。

このような行政事務の効率化と納税者の方へのサービス向上の取り組みが評価され、6月10日に市川道則佐久税務署長から、町に対して感謝状が贈呈されました。

住民の皆さまには、電子化に際して利用者識別番号の取得など、ご協力いただき大変ありがとうございました。





今月のテーマ

松原湖高原オートキャンプ場

新型コロナウイルスの感染拡大が心配される中で、気軽に遠出できるようになるには、もう少し時間がかかるかもしれません。

令和2年4月10日に地域活性化のための同盟協定を結んだ佐久穂町と小海町。なかよしになったとなり町に、ぶらりと出かけてみませんか？

知られていないとなり町の魅力連載で紹介します。（小海町の広報には佐久穂町の情報が掲載されています）

松原湖高原オートキャンプ場は八ヶ岳山麓標高1,270mに広がるキャンプ場です。松原湖高原にはキャンプ場だけでなく、コテージや貸別荘、バンガローなどの宿泊施設、パターゴルフやマレットゴルフ、アスレチックなどのレジャー施設がそろっています。またキャンプ場や施設の利用者様には隣接する日帰り温泉施設「八峰の湯」を割引にてご利用いただけます。



高原の森に広がる「全面フリーサイト制」のキャンプサイトは近年のキャンプブームもあり、首都圏などの県外からだけでなく、佐久や上田など県内在住の利用者からも人気があります。最近増えつつあるソロキャンパー向けの料金など様々なプランもそろえていますので幅広い世代の皆様にご利用いただけたと思います。また、新たにサニタリー棟（トイレ・シャワー）も新設となりました。松原湖高原オートキャンプ場ではキャンプならではの大自然の中で「ほどよく不便で、ほどよく自由」を存分に体感できる空間です。

キャンプ場で賑やかに過ごすのもよし、コテージ、貸別荘でゆっくり過ごすのもよし、ご友人が佐久穂町に訪れた際の宿泊場所にもぜひ、ご利用ください。

●取材・問い合わせ 小海町 総務課 渉外戦略係 電話0267-92-2525

地域おこし協力隊員コラム

「ふるさとの味」

地域おこし協力隊 河上陽子



はじめまして。この5月から地域おこし協力隊に着任した河上陽子と申します。4月半ばに佐久穂町に引っ越してきて、約3か月がたちました。引っ越してきてから、毎日のようにおいしいものを紹介してもらい、食べること・飲むことが好きな私はそれだけでとても幸せな気持ちになっています。自分を構成する要素の中で、食文化が大きな割合を占めていることを再確認しています。そんな日々の中で、ふと故郷の秋田の食文化が恋しくなることもあり、そもそもどうやって「ふるさとの味」は形成されていくのか、その要因を考えてみました。

一番大きな要因は、自分の当たり前との比較です。出身地の秋田県をはじめ、留学先のチェコ、会社勤めをしていた名古屋、そして佐久穂町。今思うとそれぞれどんな場所にいても、食べ物と向き合うときは自分のルーツとの違いを楽しんで暮らしていた気がします。地域ごとの名物はわかりやすいですが、日常的に食べる食材の調理方法に違いがあったり、ある地域では食べる習慣のない食材が、違う地域ではご馳走になったりすることもありますよね。地元秋田ならではのものには何があったかを思い返してみるとキリがありません。せりしゃぶは具材がせりと豚肉のみで、メインのせりは根っこまでむしゃむしゃ食べられます。根っこ部分だけを揚げた天ぷらも絶品です。すり潰した納豆と、大きなキノコなどたっぷりの山菜とお豆腐とでつくる納豆汁は、これだけでおかずがいらないくらいお米が進みます。冬にはスーパーで安く手に入る鱈の白子（だだみ）にポン酢をかけて、日本酒と一緒に楽しむこともしばしば。一度故郷を離れて生活してみると故郷の食文化を懐かしく感じるように、自分の文化に愛着を感じるきっかけが、自分以外の周りとの関わりで生まれてくるのが興味深いと感じています。



また、調理方法や食べる食材の違いは、気候や地形などの要因はもちろんのこと、歴史的な必然や、社会的な構造が影響していることもあると考えます。初夏の秋田で食べる笹巻きは、笹の葉にもち米を詰めてイグサで縛って煮たあと、砂糖を混ぜたきなこをつけて食べる伝統料理です。田植えをすべて女性の手で行っていた時代、田植えの時期を終えると一定期間実家に帰って休養する習わしがあり、その手土産として持たされたのが笹巻きだったそうです。伝統食や日常食など、食文化という一つの切り口から、住んでいる地域についての知見を得ることで、自分と地域とのつながりを感じることもあるかもしれません。せっかく佐久穂での生活が始まったので、まずはこれからの一年で、その成り立ちを知ったうえで1つは佐久穂の郷土料理を作れるようになりたいです。

「ふるさとの味」について考えたことを書いてみましたが、これから生活をしていく中で、佐久穂の食文化が第二、第三の故郷の味となり、自分のルーツとして大事にしたい要素になったら嬉しいなと感じます。ぜひ町で会った際には「佐久穂にきたらこれ食べないと！」を教えていただけると嬉しいです。



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

図書館だより

蔵書点検とシステム更新が終了しました。
ご理解・ご協力ありがとうございました。

「WEB予約」ができるようになりました！
ご希望の方は、図書館職員へお声がけ下さい。



詳しくは館内チラシを
ご覧下さい。

夏のおはなし会スペシャル

令和3年8月9日（月）
開演10時30分

場所：メリアホール



崎田俳句同好会

青梅やまた一年と甕洗ふ
石楠花の紅き蕾の血潮燃ゆ
万緑にかすかな瀬音風攫ひ
熱の手で枇杷むく夫の力なく
若葉風川面を渡る園児の声
緊張の汗ひとしづく座禅組む
玄関のつばめ子育て注意書き
郭公や山の主となりにつけり
虹みつけ夫を無理やりつれ出せり
齒科の窓藤棚見つけ深呼吸
つばめの子箱に守られ見え隠れ
軽井沢語らふ叔母の夏帽子
娘等と過ごせる日々や青葉風

麻村 水茅
桜 峰
谷 ほほ
三石 よい子
轟 馨
伊藤 京子
井川 こづち
土谷 武子
大竹 ミチ子
青 葉
黒澤 泰子
三石 雄心
内藤 たへ子

短歌

俳句

の 同好会の 作品

佐久穂町スポーツ少年団 卓球クラブ全国大会出場



5月9日(日)に高森町で開催された全農杯2021年全国日本卓球選手権大会長野県予選会において、佐久穂小学校六年生の松田梨杏(まつだりあん)さんが見事に全国大会への切符を手に入れました。

7月22日、23日に兵庫県神戸市で開催される全国大会へ出場します。

6月22日に町長へ表敬訪問をし、予選会の結果報告と全国大会での健闘を誓いました。新型コロナウイルス感染症予防として日本卓球協会ガイドラインに従い、万全の態勢で試合に臨みます。

日頃からスポーツ少年団卓球クラブの団員として練習に励み、これからの成長が楽しみです。皆様の応援をよろしくお願ひします。



子ども公民館の開催

5月15日(土)、5月22日(土)に令和3年度公民館主催の第一回子ども公民館が茂来館で開催されました。

今年度は、将棋教室、いけばな教室、書道教室の3教室へ、小中学生計40名の申し込みがありました。

当日は各教室で開講式を行い、ご指導していただく講師先生のご紹介と公民館長から、教室の目的等についてご挨拶をいただきました。事務局からは「感染症予防対策」について留意していただく事をお願いし、開講をしました。

教室を楽しみにしていた子どもたちは、うれしそうに仲間とふれあい時には真剣な眼差しで受講をしていました。

子ども公民館は一年間の計画で実施して参ります。講師の先生方、ご指導をよろしくお願ひします。

いけばな教室



将棋教室



書道教室



第1回 人権同和教育

協力員講座の開催

6月18日(金) 令和3年度第1回目の人権同和教育協力員講座が長野県東信教育事務所 生涯学習課 園部勇一郎指導主事をお招きし、各分館長・分館協力員並びに教育関係者・学校関係者・人権擁護員の皆様に、感染症防止対策等ご協力いただき茂来館メリアホールにて開催致しました。

講座の内容は、プロジェクターを活用し、「人々が大切にされる地域づくりをめざして」身近にある人権について考えてみましょうと分かり易く丁寧にお話しされ、難しいとか良く分からないと思われるがちな『人権』につきまして、日常生活の中で今一度考える良い機会となりました。



講師 園部勇一郎指導主事



真剣な表情で聞き入る参加者

花展シリーズ第15弾 第5回 池坊有志による 小さな花展の開催

6月25日(金) から27日(日)までの3日間、奥村土牛記念美術館では、第5回『池坊有志による小さな花展』が東信支部所属の皆様のご協力により開催され、会場内は伝統と格式を重んじた作品や夏を感じさせる現代風の自由花など、瑞々しい生け花22瓶ほどの展示があり、ご来館された方々は美術館建物や画伯の作品とのコラボレーションをご堪能されました。



げんきだ！HOO

佐久穂町スポーツ推進委員会



ポールウォーキング教室

6月27日

今回は日本ポールウォーキング協会 マスターコーチプロの大塚さんを講師にお迎えして、正しいポールの使い方を指導していただきました。(ポールウォーキングの利点をまとめました。)

- ・上半身の筋肉を動かすことで首痛やかたこりの改善
- ・4点支持の安定した歩行により歩幅を広げ下半身の筋肉も強化
- ・重心の上下動と体のねじれによるシェイプアップ効果
- ・安全に運動でき

あごをひいて
目線は15cm先を見る

肩の力を抜いてリラックス
腕は前後に自然にスイング

グリップは
親指・中指・薬指
3本で軽く支える

背中をずっと伸ばす



かかと付近に
反対側のポールをつく

歩幅は半歩広く

るためエクササイズの持続可能

・有酸素運動による生活習慣病や認知症の予防効果

町民の参加者12名、町の推進員6名、県の職員1名計19名で茂来館を出発し、花岡を通り約6キロメートル、楽しく歩くことが出来ました。

町民ゴルフ大会

7月4日(日) 佐久リゾートゴルフ倶楽部にて、第十七回町民ゴルフ大会が開催されました。

百八十名の皆さんが参加され、一

打に思いを込めてプレーし、優勝目指して競い合いました。

結果は左記のとおりです。

一般の部

〇ベストグロス

☆優勝 井出一夫

〇ネット

☆優勝 中山史朗

準優勝 井出勝彦

三位 渡辺紀一

シニア・レディースの部

〇ベストグロス

☆優勝 小須田豊明

〇ネット

☆優勝 大工原進一

準優勝 佐々木敏正

三位 井出和男



シニア・レディースの部 ネット優勝
大工原進一さん



シニア・レディースの部 ベストグロス優勝
小須田豊明さん



一般の部 ネット優勝
中山史朗さん

令和3年度 佐久穂町公民館主催

第2回 文化芸術講座

「位牌分け」について

あらためて考えてみませんか。

講師：上杉 妙子 先生



プロフィール

東京都生まれ。お茶の水女子大学大学院修了。博士（学術）。
成城大学等非常勤講師

主な著作・論文等

『位牌分け—長野県佐久地方における祖先祭祀の変動—』

第一書房、2001年。

Birgitte Refslund Sørensen and Eyal Ben-Ari (eds.). 2019.
Civil-Military Entanglements: Anthropological Perspectives.
New York: Berghahn. (共著) ほか。

○日時 令和3年8月7日(土) 14時00分～15時30分まで

○概要 位牌分けは佐久地方の人々が長年にわたり行ってきた祖先祭祀の慣行です。お葬式では亡くなられた方の跡取りが兄弟姉妹に位牌を渡し、兄弟姉妹たちは分家や嫁ぎ先、養子に行った家の仏壇で親の位牌を祀ります。私の両親も東信地方の出身ですので、実家の仏壇には父方祖父母の位牌のみならず母方祖父母の位牌が並んでいます。私はそれを疑問に思うことなく育ってきました。しかし、日本の祖先祭祀について勉強してみると、西日本や東北地方などでは位牌分けが行われていないことがわかりました。そこで私は佐久地方の人々に会い、なぜ位牌分けを行うのか尋ねるなどして調べてきました。当日は位牌分けの社会的な意義などについてあらためて考えてみたいと思います。

○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(大学生以下無料)

○町内外を問わず、どなたでも受講できます(事前の申し込みは不要です)

○マスク着用・検温など衛生管理にご協力ください

○お問い合わせは佐久穂町公民館まで(Tel:0267-86-2041)

自律し多様なコミュニティが人々の暮らしを支え、挑戦や行動を支援するまち

佐久穂町

文化財一般公開の開催

6月13日(日)に町の文化財保管場所となっている旧八千穂中学校に於いて、町民の方を対象として初めて文化財の一般公開を開催しました。展示については集約段階の一部ですが、環境整備から展示作業まで文化財ボランティア団体「友の会」にご協力をいただき公開日を迎えることができました。

見学された皆さんは、民具や農具を見ながら当時を懐かしく語られていたのが印象的でした。また、家族連れも多く卒業した校舎に入れたことに感激していました。

当日は友の会の皆さんに受付から案内まで進行していただきました。文化財の集約作業については時間と労力が必要とされます。今後も「友の会」との協働により、計画的に進めていきますので、公開の折には是非足をお運びください。

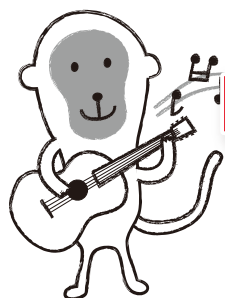


個人作品展示募集

茂来館エントランスホールにあります《ギャラリースペース》は、団体の皆様の作品展示に限らず、個人の方の作品展示も随時募集しており多くの皆様のご利用をお待ちしております。なお、展示期間等詳細につきましては、公民館へご相談ください。

茂来館アマチュアバンドライブ「Mo'Live」開催のお知らせ

町内外のアマチュアバンドによる野外ライブを開催！
音楽をこよなく愛する皆さんの熱いステージをご覧ください。
茂来デー・マルシェ同時開催！



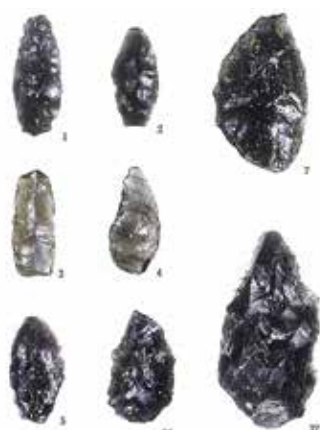
2021年8月8日(日) 午後1時～
茂来館 みんなの広場 ※雨天の場合はメリアホール



「ふるさとの考古遺産」(2) 中部横断道建設に伴い 発掘調査された遺跡

中部横断自動車道は、佐久小諸ジャンクションで上信越自動車道と分岐し、平成30年4月には八千穂高原インターまでが開通しました。この約31kmの路線には50遺跡があり、私が勤務する長野県埋蔵文化財センターが平成13年に発掘調査を開始し、平成31年3月までに計10冊の調査報告書を刊行しました。

今回は、佐久穂町内で調査された5つの遺跡の概要をお伝えします。
満り久保遺跡（畑）は、旧石器時代（約2万年前）の槍先形尖頭器の製作遺跡であることが判明しました。槍先形尖頭器とは先端を尖らせた石器で、これに木の柄につけて石槍とした狩猟具です。黒曜石を材料とした製作跡であるため未製品や製作時に生じた黒曜石の剥片・破片も多数出土しています。



満り久保遺跡の槍先形尖頭器

上野月夜原遺跡（畑・上野）では、縄文時代早期～前期（約7千年前）の穴と土器等の出土をみました。集落跡というよりも、狩猟の場であったと考えられそうです。

奥日影遺跡（高野町）では、8世紀前半の奈良時代の須恵器窯跡が発見されました。須恵器は古墳時代に伝来した青灰色の硬質の焼き物で、登り窯で作る必要があります。須恵器窯の発見例は少なく、南佐久では

初めての発見となります。

馬越下遺跡（千代里）では、平安時代の竪穴建物跡3軒がみつかり、9世紀後半に小集落が営まれていたことがわかりました。字の書かれた墨書土器や山梨で作られた甲斐型土器が出土しています。甲斐型土器は、当時の街道沿いに分布していると指摘されているので、山梨からの交通路の要所にあつた集落という姿が浮かび上がってきます。

小山寺窪遺跡（高野町）は、五輪塔が多数出土したことで知られていますが、今回の調査地点では、平安時代（9世紀前半）と中世（鎌倉・室町時代）の集落跡のほか、南佐久では珍しい水田跡も発見されました。13～15世紀のものとみられますが、土壌に含まれる花粉を分析したところ、イネ属の他にソバ属も検出されましたので、周辺でそば栽培が行われていた可能性もあります。最も注目されるのは、中世の穴から、木製人形が4点出土したことです。頭部に山形状の被り物を表現したものとないものが2点ずつあります。

た。被り物があるものを「男」、ないものを「女」とみますと、男女一対の人形が2セットあると考えられます。これらは布着せ人形とみられる貴重な出土品です。



小山寺窪遺跡の木製人形

県埋蔵文化財センターは町教委と共催で「掘るしん in さくほ」を9月11～26日に茂来館で開催し、これらの遺跡からの出土品も展示します。19日（日）には石棒研究の第一人者の中村耕作先生の講演もあります。

（佐久考古学会 櫻井秀雄）

むかし佐久穂では (2) 文化財の紹介より

1、花岡城跡

茂来館から南へ歩いて15分、花岡遺跡公園があります。この頂部にある展望台からは、佐久甲州街道、余地峠道、十石峠道など重要な街道や千曲川段丘上の道（信玄道）など、佐久平を一望できます。山頂には三角点が置かれ標高は880.3m、主に固いチャートの岩盤で形成されて、あちこちに露頭が見られます。

この花岡城跡は、戦国時代中期～後期（15世紀後半～16世紀半ば）にかけて築造されたものと考えられる山城です。当初は情報伝達のための烽火台と考えられていましたが、平成6年の発掘調査によって頂部に建物跡が検出されたことから、小規模な山城であることが判明しました。建物は中央部にある岩を含みながら4つの柱穴と複数の礎石によって建てられていたと考えられ、東西6m、南北10mの大きさで、竪穴式でなく

床張りだったとされています。その際、中世の土器や陶磁器、秤の錘、古銭や釘、砥石、灯明石皿、茶臼の破片など生活用品が出土したことで、常に数人が詰めていたと推定されます。烽火の痕跡は検出されませんでした。周囲の山城との位置関係から、烽火台としての役割ももっていたと思われます。

『佐久穂町の文化財』によると、伴野十郎忠長が「佐久郡花岡二住居」



山頂を中心とした郭や堀切



花岡遺跡『佐久穂町の文化財』より

とあることから、花岡城は伴野十郎が築城したものと考えられています。

2、中山遺跡の地下式坑

花岡城下の西側段丘より、花岡城と関連のあると考えられる中世の竪坑が発見されています。これは、長径約4.5m、短径約2.2mの長方形の竪坑で、地下3mに位置します。天井部はドーム状に掘られており、壁には空気穴が設けられ、土器片や石臼、灯明皿、砥石などが出土

しました。

この地下式坑は、墳墓や貯蔵庫などその用途について諸説はありますが、非戦闘員の隠れ坑として使われたと考えられ、現在までに6基が確認されています。平成22年に雑誌や新聞で「戦国時代の地下シェルター」として紹介されました。報告書によれば、信玄の上州侵攻や社会情勢の不安から、戦闘に参加できない老人や子ども、女性にとつての避難場所であったと考えられています。



第一地下式坑『中山遺跡報告書』より



とびめさ

発掘!

神社仏閣、墓地などの樹木を神ワザのような技術で倒す伐採師。

しめず げんじ
清水 源治さん

1943年南佐久郡川上村生まれ。代々続く山師（伐採師）の家の三男に生まれ、子どもの頃から父親の仕事を手伝う。中学卒業後、東京でタンカーなど大型船の造船作業に従事。25歳の頃、郷里に戻り、父親の仕事を手伝う。以後、山林の伐採作業に従事するが、10年ほど前から神社仏閣、お墓など重機が使えない場所の伐採をおもに手がける。趣味は若いときに玉川勝太郎のもとで修業した浪花節。家族は妻と息子の3人。海瀬在住。

「伐採する木のそばに持ち主のわからない木があったら、草の根を分けてでも持ち主を探しだして挨拶に行く。木を切るだけなら簡単。でも、そこまで考えなけりゃ、まるつきり見たこともない木の主の心まで読まなくちゃ、木なんか切れねえ」

木

を切るつてえのは、どれだけでもあるけど、それだけむずかしいか、そしてどれだけ奥が深いのか。ただ、オレより上の人はナンボでもいるだよ」

この道、六十年。山林の伐採を中心にしてきたが、ここ十年は重機が使えない神社仏閣、お墓がおもな仕事場だ。

仕事は基本的には一人。ロープを使って木に登り、上から少しずつ切つては下ろしていく。石塔などを傷つけないように細心の注意を払つての作業が続くが、その仕事ぶりはまさに「神ワザ」。切った木を想定通りの場所に寸分たがわず下ろす。林業といえば危険をとまなう仕事の一つだが、「今までケガをしたこともなければ、危ない目にも遭つたことがねえ」というから驚く。

代々続く山師の家に生まれ、「子どもの時分であんまり覚えちゃいねえけど、全国あちこちの飯場を回つてたんだよ」。

父親の仕事を手伝うようになってしたのは十四、五歳の頃。父親は当時御巢鷹山（群馬県）で六十人もの人を使う親方だったが、源治さんに対しては徹頭徹尾きびしかった。

「当時、伐採の道具といえばノコギリしかなくて、そのノコギリの目立てでつて、教えてくれねえから切れねえ。だから、どのくらい苦労したかわからねえだよ。手が冷てえから手袋を買つてくれつていうと、『冷たかつたら、雪で手を洗え』つて」

一度死にかけたこともある。「木曾の山で切つた木を沢に落とす作業をしていたとき、オヤジに『沢に飛び込め！』つて。一月か二月の厳冬期ですよ」

胸までつかるような、凍るような冷たい水の中で凍死寸前になった。「だから『おしん』なんか見てもちつともピンと来ねえだよ。オレに比べりゃ、おしんも苦労が足りねえつて（笑）」その父親からは、伐採の仕事は木との、命をかけた真剣勝負だということを教わつた。また、高価な木を倒す際にはヒビが入らないように「受け口」に熾した炭を置く「奥義」も教わつた。チェンソーを使い始めたのは二十歳の頃。

「ただ押つつけりゃ、切れるだから、ラクもラク。当時、みんな言つてたんだよ、（伐採作業は）人が切つてんじやねえ、チェンソーが切つてんだつて」

中学卒業後、東京で造船の仕事に携わつたが、忙しいから手伝いに来いと父親から連絡が入ると実家に戻つた。二十五歳の頃、本格的に伐採師となつた。

源治さんには長年培つてきた独自の仕事哲学がある。その一つが「まず人の仕事を見る」。「それもただ見るんじゃなくて、自分だつたらこうする、と頭の中で考えて見る。で、その人が自分と同じやり方で切つたら、よし、と。その人が自分より上の人だつたら、しめた、と」

そして、「つねに五手も六手も先を読め」。

「伐採する木のそばに持ち主のわからない木があったら、草の根を分けてでも持ち主を



「中途半端はイヤだから、何事もやるんなら徹底的にやらないと気がすまねえ」＝自宅仕事場

探しだして挨拶に行く。木を切るだけなら簡単。でも、そこまで考えなけりゃ、まるつきり見たこともない木の主の心まで読まなくちゃ、木なんか切れねえ。たとえそれが今はボヤ（若木）でも、何十年か経てば、立派な木に育つ可能性があるからだ。そして「いつでも自分のことを素人と思わなきゃダメ」。

「オレの仕事を見て、自分ならこうするという人がいたら、その人に任せる。その人のほうがいい仕事をするかもしれないから。絶対に高飛車に出ちゃダメ。その人が自分より上だつたらあとでええ恥をかくから」

木を切る際は木にお神酒を捧げ、手を合わせ、「悪いね、切らしてもらふよ」と心の中でつぶやく。「オレより長生きして木を切らしてもらふんだから畏敬の念を持たなくつちや」

そして、仕事をしながらいつも思うのは亡き父親のことだ。「オヤジにはいろんなことを教わつた。だからいつもありがたうつて思つてるよ。オヤジを超えるのは？ 無理だね」