

広報

さくほ



佐久穂町LINE公式アカウント

# 友だち 募集中

@003mixyx

受け取りたい情報を選択して配信  
申請・予約・通報などの機能を拡充中！



©LINE



しろかほちゃん

- 主な記事 特集①佐久穂町LINE公式アカウントはじめました！ ..... 2 p～ 3 p
- 特集②佐久穂町健康教室シリーズ  
～コロナ禍のフレイル予防～ ..... 4 p～ 5 p
- 特集③佐久穂町地域おこし協力隊新規隊員をご紹介します ..... 6 p～ 7 p

佐久穂町公式  
**LINE**  
公式アカウントはじめました！  
まずは  
**お友だち登録から**  
QRコードからお友だち追加

LINE ID  
@003mixyx

町では、町民や町外の皆様を知っていただきたい情報をより手軽に届けるため、LINEによる情報発信を行っています。

トーク画面では、防災・防犯情報や緊急のお知らせの他、町からの重要なお知らせを発信します。また、佐久穂町が開催する各種イベントの予約や、各種申請等も行えるようになります。

友だち登録時や受信設定から希望する分野を選択いただくと、希望した分野の情報も配信します。

## LINE (ライン) とは

LINEはソーシャルネットワーキングサービスと呼ばれるサービスの一つで、インターネットを通じて、友だちとチャットや無料通話が行えるコミュニケーションアプリです。

国内外で利用者が多く、若い世代だけでなく、幅広い世代にとってコミュニケーションツールの一つとなっています。

## 佐久穂町LINE公式アカウントの主なサービスの内容

- メッセージ送信
- セグメントごとのメッセージ配信
- 家庭ごみ分別辞典
- ごみ分別カレンダー
- 母子保健事業のイベント予約
- 産前産後家事支援助成事業の申請
- 道路・公園の危険箇所を町へ通報

サービス内容は、今後どんどん増やしていき、町民の皆様により便利な暮らしをお届けしたいと考えております。

## 利用方法

LINEアプリをお手持ちのスマートフォンにインストールした後、下記のいずれかの方法で「佐久穂町」を友だち追加してください。

### 友達追加から

1. LINEアプリを起動
2. 「友だち追加」をタップ
3. 「検索」をタップ
4. 「@003mixyx」を検索して「追加」をタップ



### QRコードから

1. LINEアプリを起動
2. 「友だち追加」をタップ
3. 「QRコード」をタップ
4. QRコードを読み込み「追加」をタップ



また動画での友達追加の方法もご案内しております。右記のQRコードを読み込んで動画をご覧ください。



## LINEのご利用にあたって

※コミュニケーションアプリ「LINE」は、LINE株式会社が提供するアプリです。LINEのご利用設定は、お客さまの判断でお願いいたします。

※佐久穂町LINEアカウントの友だち登録をするためには、お客さまご自身が「LINE」に登録する必要があります。

※LINEは、友だち登録していただいたお客さまに、イベント出展情報や取り組みなどをセグメント送信しております。

## 運用ポリシー

佐久穂町LINE公式アカウントは、利用要綱に基づき運用しています。詳しい内容は、佐久穂町ホームページより「Lineアカウント」を検索いただき、「佐久穂町公式LINEアカウントをご利用ください」のページよりご確認ください。

問合せ先：総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

佐久穂町健康教室シリーズ

～コロナ禍のフレイル予防～

今回の講師は、理学療法士の中村崇先生です。佐久穂町では、健康や運動の課題について、身近な視点で、ユーモアのある言葉で、分かりやすい内容で伝えてくださっています。今回は、運動をより身近に感じるためのポイントを教えていただきました。



現役職

公益財団法人身体教育医学研究所理事  
一般社団法人  
リハビリテーション教育評価機構委員  
健康科学大学 臨床教授  
一般社団法人 健康福祉広域支援協会  
代表理事

資格

理学療法士（平成元年）  
健康運動指導士（平成5年）  
運動器姿勢指導士

出来そうで出来ない運動…  
どうすればいい？

1 『運動』  
していますか？

こんな質問をされるといつも困りませんか？運動といえば、スポーツやジョギングなどをイメージし、やっていないと何か後ろめたい気持ちになりませんか？

『栄養・休養・運動』は、健康の3原則で必ず出てきます。メタボリック症候群の予防は食事・運動等。関節が痛くなるロコモティブ症候群の予防も運動。老化現象フレイル現象の予防にも運動。ほとんどの健康維持活動で、運動をしましょうといわれています。

しかし、何をどの位どんなふうにするにすればいいの？と聞かれると『??・・・』。ですよね。運動とはなんでしょう？今回は、「運動とは」をテーマにご紹介いたします。

2 呼吸や  
テレビを見る  
ことも運動です！

そもそも生物は、自分の意思にかかわらず生命維持活動をしています。心臓の鼓動（循環）・呼吸・消化・排泄などの動作が命を維持しています。『はたらく細胞』の活動が日々体内で営まれています。寝ていても運動はしているのです。ですから、当然そこにもエネルギー（基礎代謝）が必要です。年齢や体格などにもよりますが、概ね1日最低平均約1200kcal程度が代謝されます。それら基礎代謝も広義の運動といえるでしょう。摂取カロリーがこの代謝を下回る場合、徐々に生命にかかわる問題となるので注意です。

表1・・・日本人の基礎代謝基準値[1]

性別 年齢	男性			女性		
	基礎代謝 基準値 (kcal/kg/日)	基準体重 (kg)	基準代謝量 (kcal/日)	基礎代謝 基準値 (kcal/kg/日)	基準体重 (kg)	基準代謝量 (kcal/日)
1-2歳	61.0	11.9	730	59.7	11.0	660
3-5歳	54.8	16.7	920	52.2	16.0	840
6-7歳	44.3	23.0	1020	41.9	21.6	910
8-9歳	40.8	28.0	1140	38.3	27.2	1040
10-11歳	37.4	35.5	1330	34.8	35.7	1240
12-14歳	31.0	50.0	1550	29.6	45.6	1350
15-17歳	27.0	58.3	1570	25.3	50.0	1270
18-29歳	24.0	63.5	1520	23.6	50.0	1180
30-49歳	22.3	68.0	1520	21.7	52.7	1140
50-69歳	21.5	64.0	1380	20.7	53.2	1100
70歳以上	21.5	57.2	1230	20.7	49.7	1030

表2・・・ヒトの臓器・組織における安静時代謝量[2]

臓器・組織	重量 (kg)	エネルギー代謝量		比率 (%)
		(kcal/kg/日)	(kcal/日)	
全身	70.0	24	1700	100
骨格筋	28.0	13	370	22
脂肪組織	15.0	4.5	70	4
肝臓	1.8	200	360	21
脳	1.4	240	340	20
心臓	0.3	440	145	9
腎臓	0.3	440	137	8
その他	23.2	12	277	16

引用・・・厚生労働省 eヘルスネットHP

先ほど、「基礎代謝」は寝ている時でも活動している臓器が消費するエネルギーということをお話ししました。数ある臓器のうち「基礎代謝」に関与している臓器とその割合は前ページの表の通りです。特に脳と筋肉がエネルギーをたくさん使うようですね。勉強はやはりエネルギーがいりますね。ちなみに、脳は糖분을欲しがります。お母さんが勉強中にいれてくれる甘いココアは重要ですね。でも成績向上に影響があるかはわかりません。トホホ。

## 3 だから運動って何？

### 運動を辞書で引くと

「物が動くこと。物体が時間の経過とともに空間的位置を変えること。」と書いてあります。…という事は、寝ている人が自分で寝返ろうと思う事や、寝返ることも運動の一部です。我が国では『健康づくりのための身体活動基準2013』で、身体活動・運動・生活活動が以下のとおりに定義されました。

#### 「身体活動」

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと。



#### 「運動」

身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動。(例：ナイターソフト・マレットゴルフ・ジムや余暇時間の散歩や活発な趣味など。)

#### 「生活活動」

身体活動のうち、日常生活における労働、家事、通勤・通学など。(例：買い物・洗濯物を干すなどの家事、犬の散歩・子供と屋外で遊ぶなどの生活上の活動、通勤・営業の外回り・階段昇降・荷物運搬・農作業・漁業活動などの仕事上の活動など。)

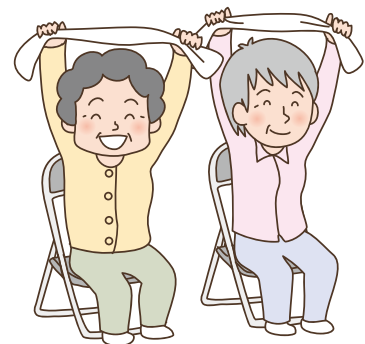
### だから運動とは？

生きているだけで運動はしているし、トイレや歯磨きなど日常生活も運動の一部であるということです。少し楽になりました？きちんと規則正しい生活をしていれば運動になってるのですね。

## 4 効果ある運動とは？

貴方に何か目的目標が出来て、例えば『膝の痛みを治したい』『お腹をへこませたい』『野球で勝ちたい』など、それを達成する為にする運動のことをトレーニングやリハビリなどの言葉で表します。その際に、運動の場所、種類、強度、時間、頻度などの条件を踏まえ運動習慣として長期的に実施し目標を達成する。それが効果ある運動です。では、何のために、どんな運動を、どこで、どんなふうに、どのくらいすればいいかを相談できる人は誰でしょうか？

日本では、医療従事者では理学療法士・作業療法士、健康増進では健康運動指導士、学校では保健体育の先生やトレーナーなど様々な専門職が運動を指導してくれます。成果を出す秘訣は、よき指導者に会い、いつでもどこでもだれとでもたとえ一人でも楽しく満足でき納得できる運動をする事です。佐久穂町では、色々な専門家が各種教室やグループを作り、保健事業や、公民館、保育園、学校で指導をおこなっています。あなたが最初にする運動は、広報やお知らせをよく読み、参加したい教室などを探し、参加をすることです。



**さあ、今日からスタートです。**

問合せ先：健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

# 佐久穂町地域おこし協力隊 新規隊員をご紹介します

町では、地域おこし協力隊制度を導入して、今年で7年目を迎えます。これまで地域の皆様にご協力をいただきながら、この町で定住・定着を目指し、移住交流、空き家対策、情報発信及び地域資源を活かした産業の創出など、様々な活動を行ってきました。

今年度は新たに3名の方を採用しましたので、ご紹介します。詳細は7ページをご覧ください。

## 地域おこし協力隊 制度とは？

地域おこし協力隊とは、人口減少や高齢化等の進行が著しい地方において、意欲ある都市住民など、地域外の人材を積極的に受け入れ、その定住・定着を図りながら、地域力の維持・強化、担い手となる人材確保を目指す有効な方法として、総務省が平成21年度に開始した制度です。

## 活動内容

地域の実情に応じて、隊員の能力・適性を活かしながら、地域力の維持や強化に資する地域協力活動を行います。

また、この町で定住・定着を目指した活動も進めます。

新規隊員の主な活動内容については、下記のとおりです。

- 総合政策課：交流イベントの企画運営、移住交流、情報発信など
- 健康福祉課：地域活動支援センターの活性化、障がい者の工賃引上げ検討、農福連携実現に向けた調査・検討など

## 退任された隊員の 活動報告

令和3年4月30日をもって、副島優輔隊員が退任されました。副島隊員の活動報告に関しては、町ホームページにて公開されています。

また、下記のQRコードよりご覧いただくこともできます。



【活動報告書QRコード】



## 新規隊員



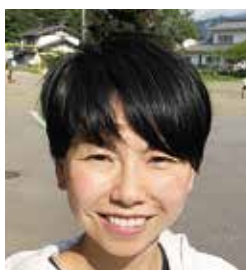
**河上 陽子**  
(総合政策課)

令和3年5月1日着任

5月1日から地域おこし協力隊に着任した河上陽子です。秋田県の湯沢市出身です。先月の広報さくほにて食に関してのコラムを寄稿しましたが、食べること・飲むことが大好きです。四ツ谷にあるドーナツカフェmikkoのスタッフ(パーマの方)と一緒に佐久穂町に引っ越してきました。

地域おこし協力隊としては現在、さくほリビングマーケットという交流イベントの企画運営と、移住支援活動に携わっています。まだ始まったばかりですが、楽しみながら活動していけたらと考えています。

これからたくさんお世話になると思います。どうぞよろしくお願いいたします。



**熊本 敦子**  
(総合政策課)

令和3年6月1日着任

はじめまして。この春、娘の小学校入学を機に佐久穂町に越してきた熊本敦子です。

自他ともに認める自由人な私にとって、今まで自分がどこで生活するかは然程重要ではありませんでした。そんな私が二人の子ども達の母になったことで、“地に足をつける”ことを考えるようになり、辿り着いた地がここ佐久穂町です。

まだ越して来て3ヶ月ではありますが、春先の朝の寒さ、鏡面のように美しく田んぼに水が張られた途端に始まったカエルの大合唱、どんなに慌ただしく玄関を飛び出てもいつもそこにある茂来山、元気なお野菜に果物のお福分けの数々…自分でもついていけないほど沢山の驚きや出会いがあり、色鮮やかな日々を送らせていただいております。

そんな刺激だらけの毎日を咀嚼(そじやく)するのに精一杯ではありますが、“知らない”からこそ見える佐久穂町の景色や、子育て中だからこそ感じることを発信していければと思っております。話し合いを見える化するグラフィックレコーディングにも積極的に挑戦していきながら、これからもこの町で沢山の出会いを楽しんで参ります。



**水谷 和世**  
(健康福祉課)

令和3年5月1日着任

福岡県から来ました水谷和世です。地域おこし協力隊では珍しい、福祉分野の隊員として、5月1日に着任いたしました。

前職は、保育士をしておりましてので、福祉に関係する様々な場所や農福連携を推進する一環で農業を一から勉強をさせていただいている所です。

現在、日本全国で少子高齢化となっていますが、高齢である事や障がいがあるなしに関係なく、生活していた地域で安心して暮らしていけるよう地域の皆さんと一緒に考えていければと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

問合せ先：総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553  
健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

# 悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、以下のようなことで悩んでいませんか？



「誰かに聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になった」という経験は誰しもあると思います。「相談したいがどこに連絡したらよいかわからない」といったお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度、下記の相談窓口にご相談ください。相談は無料でご利用いただけます。

令和3年8月1日現在

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
<b>◆こころや体の健康に関する相談◆</b>			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 健康づくり係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
心と体に関する一般健康相談・ 医師による専門相談	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	0267-63-3164	
<b>◆こころや自死に関する相談◆</b>			
うつ・依存症・ひきこもり・自死遺族 の悩みなど全般的なこころの相談	長野県 精神保健福祉センター	026-266-0280	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
「死にたい」「家族や知人にそう訴える 人がいる」「身内が自死してつらくてど うしようもない」など自死関連の相談	こころの健康相談統一ダイヤル (長野県精神保健福祉センター)	0570-064-556	月～金(祝日除く) 9:30～16:00 18:30～22:30 (最終受付:22時)
様々な心の悩み、自死問題	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日11:00～22:00
		フリーダイヤル(無料) 0120-783-556	毎日16:00～21:00 (毎月10日は8:00 ～翌日8:00まで)
<b>◆障がい者等に関する相談窓口◆</b>			
障がい者の保健・福祉、サービス利用 の援助、生活全般に関する相談支援	佐久広域連合 障害者相談支援センター	0267-63-5177	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
障がい・難病をお持ちの方や家族の相 談、障がい者虐待・成年後見制度に関 する相談、個々の障がいにあわせた就 職前後の相談・支援	健康福祉課 福祉係・健康づくり係※	0267-86-2528	
<b>◆生活・福祉に関する相談窓口◆</b>			
生活・福祉に関する困りごと	佐久穂町社会福祉協議会	0267-86-4273	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
生活保護に関する相談	佐久保健福祉事務所 福祉課	0267-63-3143	
	健康福祉課 福祉係※	0267-86-2528	



相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
<b>◆子どもや青少年に関する相談窓口◆</b>			
児童虐待・育児・非行・いじめなど、子ども（18歳未満）に関する様々な相談	教育委員会 子ども課 子育て支援係・学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	佐久児童相談所	0267-67-3437	
子どもの抱える悩み、保護者の子育て等に関する悩みなどの、子どもに関する相談全般	長野県子ども支援センター	【子ども専用】 0800-800-8035 【大人専用】 026-225-9330	月～土（祝日除く） 10：00～18：00
いじめ・不登校など学校教育問題全般の相談	教育委員会 学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
学校でのいじめに関する相談	学校生活相談センター（長野県教育委員会）	0120-0-78310	毎日24時間
<b>◆経営や倒産に関する相談窓口◆</b>			
多重債務・債務整理等、各種法律相談・情報提供	総務課 庶務係※	0267-86-2525	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2527	
	産業振興課 商工観光係※	0267-88-3956	
	法テラス長野	0570-078-327	月～金（祝日除く） 9：00～17：00
<b>◆消費生活に関する相談窓口◆</b>			
商品・サービス・消費者金融などの消費生活に関する相談	総務課 庶務係※	0267-86-2525	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	東信消費生活センター	0268-27-8517	月～金（祝日除く） 8：30～17：00
<b>◆人権に関する相談窓口◆</b>			
様々な人権に関する相談	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2527	月～金（祝日除く）
日常生活の中で受けた人権侵害に関する相談	みんなの人権110番（法務局）	0570-003-110	8：30～17：15
<b>◆女性のための相談窓口◆</b>			
女性の犯罪被害（性犯罪・ストーカー・DVなど）と被害者家族・友人の相談	女性犯罪被害ダイヤルサポート110（県警・臨床心理士）	0120-037-555	毎日24時間
女性の悩み事・困りごと、配偶者からのDVの相談	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2527	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	健康福祉課 健康づくり係※	0267-86-2528	
<b>◆高齢者の相談窓口◆</b>			
高齢者・介護者の相談、介護保険などのサービスの利用相談、権利擁護、成年後見制度、高齢者虐待に関する相談	健康福祉課 高齢者係※	0267-86-2528	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	健康福祉課 地域包括支援センター※	0267-86-1550	
<b>◆農業に関する相談窓口◆</b>			
農業者・新規就農希望者に関する相談	産業振興課 農政係※	0267-86-2529	月～金（祝日除く） 8：30～17：15

※は、佐久穂町役場です。



9月10日～9月16日は自殺予防週間です。  
一人で悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

佐久穂町自殺対策連絡会議  
（事務局：健康福祉課）

# 佐久穂町・佐久穂町立千曲病院職員 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
佐久穂町役場職員 (募集2回目)	○一般事務	若干名	・年齢要件①、住所要件①
	○一般事務 (情報)		・年齢要件①、住所要件① ・次のどちらかの要件を満たすもの ◎情報系の学部等を卒業した者(卒業見込みの者) ◎IT・情報系企業等での職務経験を有する者
	○一般事務 (人事)		・住所要件① ・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		・年齢要件①、住所要件① ・次のどちらかの要件を満たすもの ◎土木、建築、化学、農業、林業、環境等を専攻した者 ◎民間企業等において上記の職務経験を有する者
	○保育士 ○介護福祉士 ○看護師	若干名	・保育士⇒年齢要件① ・介護福祉士、看護師⇒年齢要件② ・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
千曲病院職員	○看護師	若干名	・年齢要件② ・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
	○臨床検査技師	若干名	・年齢要件① ・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
	○一般事務	若干名	・年齢要件③ ・大学卒業又は令和4年3月卒業見込みの者

年齢要件①・・・昭和61年4月2日以降に生まれた者

年齢要件②・・・昭和56年4月2日以降に生まれた者

年齢要件③・・・平成3年4月2日以降に生まれた者

住所要件①・・・令和3年8月現在、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

住所要件②・・・令和3年8月現在、佐久穂町に住民登録をして佐久穂町に居住する者、または佐久穂町へ通勤が可能な者

【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9月10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9月25日(土)

《全国のSPIテストセンターで受検する場合》 令和3年9月11日(土)～25日(土)

【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】 佐久穂町役場職員については、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等をご確認ください。

問い合わせ先：佐久穂町役場総務課庶務係 ☎86-2525  
佐久穂町立千曲病院 ☎86-2360

# 佐久穂町福祉医療費給付金制度の改正について

令和3年8月1日から、福祉医療費給付金制度の一部が改正になります。

対象となる受給者の方は8月1日以降の受診の際は、先月送付されました、新しい受給者証を医療機関の窓口にご提示してください。

## 変更内容

### ①柔道整復施術療養費の現物支給の導入

18歳到達の年度末までの柔道整復施術療養費の支給方法が、「現物支給方式」に変わります。

整骨院や接骨院等の柔道整復師の施術（保険診療のみ）も1レセプト500円の自己負担で受診できるようになります。

### ②精神保健福祉手帳2級の対象範囲を拡大

精神保健福祉手帳2級をお持ちの方の通院の給付対象が「精神通院のみ」から「全診療科」へ拡大されます。

### ③療育手帳B2まで対象範囲を拡大

療育手帳をお持ちの方の給付対象が「A1、A2、B1」に加え「B2」まで拡大されます。

## 福祉医療費給付制度とは

乳幼児、児童、障がい者、ひとり親家庭など、町が定めた条件を有している方に対し、健康保険証を使って医療機関等にかかった医療費（診療代、院外薬代等）の自己負担額に対して、町が一部を除き、給付する制度です。

### 〔区分資格条件等一覧表〕

区分	資格条件	所得条件
乳幼児 [県]	・誕生日から6歳到達の年度末まで	なし
児童 [県] [町]	・就学から18歳到達の年度末まで	なし
重度障がい [県] [町]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障害者手帳1級、2級、3級所持</li> <li>・65歳以上で国民年金法施行令別表に該当する障がいを有する方</li> <li>・療育手帳A1、A2、B1、B2所持</li> <li>・精神保健福祉手帳1級所持</li> <li>・精神保健福祉手帳2級所持 (通院全診療科、精神入院分のみ)</li> <li>・精神保健福祉手帳3級所持 (精神入院分のみ)</li> </ul>	特別障害者手当の所得制限に準ずる (精神保健福祉手帳3級以外) ※身体障害者手帳3級及び療育手帳B2所持者は所得税非課税者でもあること ※精神保健福祉手帳1級の入院分、2級3級の精神入院分は非課税世帯者であること
ひとり親家庭など [県]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとり親家庭等の父母及び児童(扶養されている児童が高校等卒業まで)</li> <li>・父母のいない児童(高校等卒業まで)</li> </ul>	児童扶養手当の所得制限に準ずる

問い合わせ先：佐久穂町役場 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

information

お知らせ

新婚生活を応援します！（結婚新生活支援事業）

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528（直通）

結婚に伴う新生活のスタートアップにかかる費用（家賃、引越費用など）の支援を行います。

■どんな費用が対象なの？

住居費	①新居の購入費 ②新居の家賃、敷金・礼金、共益費、仲介手数料
引越費用	③引越業者や運送業者に支払った引越費用

(1) 制度の概要について

■どのような世帯（夫婦）が対象なの？

主に次の①～③の要件を満たす世帯が対象になります。

- ①申請年度と同じ年の1月1日から12月31日までに入籍した佐久穂町に住民票がある世帯
- ②婚姻の時点において、ご夫婦共に年齢が39歳以下の世帯
- ③ご夫婦の所得を合わせて400万円未満（世帯収入約540万円未満に相当）  
※奨学金を返還している世帯は、奨学金の年間返済額をご夫婦の所得から控除

■いくら補助を受けられるの？

上記の新居の住宅費、引越費用を合わせて、1世帯あたり30万円までです。

(2) 申請方法について

- 事業の詳細や必要な手続き、書類については、役場健康福祉課福祉係へお問い合わせください。
- 制度の概要については、佐久穂町ホームページ「佐久穂町結婚新生活支援事業補助金」をご覧ください。

お知らせ

さらに便利に！停電情報お知らせサービス（無料アプリ）

■問合せ 中部電力パワーグリッド ☎0120-984-385 月～金 9:00～16:00

中部電力が提供する、停電情報お知らせサービスアプリの紹介です。

お手持ちのスマホ等で下のQRコードよりダウンロードできますのでご利用ください。

- 登録地域の停電情報をプッシュ通知でお知らせ
- 停電地域を地図で表示
- 緊急時に避難施設を検索できる機能のほかにお住まいの地域の「ハザードマップ」を追加！



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。

■ 9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）  
9月6日、9月13日、9月27日  
午後5時～午後6時30分

土曜（第2、第4）  
9月11日、9月25日  
午前9時～午前11時30分

日曜（第1）  
9月5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

保育園からのお知らせ

■ 問合せ 八千穂保育園 ☎0267-88-2252

【9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 9月4日（土）・18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。

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 9月11日（土）15：00～15：30

場所 図書館内

内容 絵本の読み聞かせ ほか

■ 雑誌リサイクル

期間 9月11日（土）～23日（木）

保存期限の切れた雑誌をお譲りします。

☆詳しくは館内チラシでご確認下さい。

— [広告欄] —

ふとんカバー、枕カバー、シーツを洗って

お客様がお帰りになったら、ふとん干し

シーツ、カバーなどの洗濯。そしてアイロン。

**寝具レンタル** のおすすめ！

こんな作業はサヨナラ～  
これは便利♪ 収納場所もいりません

寝具レンタル (有) 出浦ふとん店  
丸洗い

TEL0267-88-2103 FAX88-2939

information

お知らせ

共生社会実現のための手話講座のお知らせ

■問合せ 佐久保健福祉事務所 福祉課 ☎0267-63-3143

佐久保健福祉事務所では、手話や聴覚障がいに対する理解を深めていただくため、「共生社会実現のための手話講座（はじめの一步編）」を次のとおり開催します。

手話の歴史や簡単な日常会話に関する手話について学ぶことができる絶好の機会です。どなたでもお気軽にご参加いただける内容となっておりますので、大勢の皆様のご参加をお待ちしております。グループでのご参加も大歓迎です。

■講座内容

はじめの一步編（入門編）：ろう者の体験談を聞いたり、あいさつや簡単な日常会話に関する手話単語を学ぶ

■参加資格 手話に興味のある方

■参加費 無料

■申込方法

各開催日の2日前の午後5時までに佐久保健福祉事務所のHPにあります「参加申込書」をFAX又はEメールにより佐久保健福祉事務所福祉課へご提出ください。（電話での申込みも可能です。）

佐久保健福祉事務所

TEL：0267-63-3143（直通）

FAX：0267-63-3110

Eメール：sakuho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

開催日時	会場
令和3年9月30日(木) 午後2時～午後4時	野沢会館103号会議室 (佐久市取手町183)
令和3年10月21日(木) 午後2時～午後4時	エコールみよた大会議室 (御代田町大字馬瀬口1901-1)

お知らせ

長野県「既存住宅エネルギー自立化補助金」のお知らせ

■問合せ 佐久地域振興局環境・廃棄物対策課 ☎0267-63-3166

長野県では、県民の皆様が行う太陽光発電設備と蓄電池の設置を応援します。

■対象となる方

自己居住用の既存住宅に「信州の屋根ソーラー認定事業者」の販売・施工により、

- ①太陽光発電設備と蓄電池を同時に設置する方
- ②蓄電池のみを設置する方

\*太陽光発電設備は10kW未満のもの、蓄電池は4kWh以上のものが対象です

■補助額

1戸当たり20万円

(蓄電池の設置のみの場合15万円)

\*グループ・パワー・チョイス（共同購入事業）との併用はできません

■申込開始日

7月16日（金）から

■お問合せ先・お申込み先

佐久地域振興局環境・廃棄物対策課  
(電話0267-63-3166（直通）)

■県ホームページ

<https://www.pref.nagano.lg.jp/zerocarbon/jiritsu.html>

—[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

9月の 日時：9日(木)・23日(木) 午前10時～12時  
相談会 場所：茂来館2階

9月12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。

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

農業者のみなさんリスクへの備えはできていますか？農業保険がサポートします！

■問合せ NOSAI長野 佐久支所 ☎0267-58-2580

農業経営には、自然災害や価格低下など様々なリスクがあります。農業共済組合では、収入保険と農業共済の2つの保険（農業保険）を用意しています。

様々なリスク、品目を総合的にカバーしたい方は収入保険へのご加入を、主に自然災害のリスクに対して品目ごとにカバーしたい方は農業共済へのご加入をお勧めします。

全国では毎年のように豪雨や台風、地震などにより、甚大な被害が発生しています。農業者の皆様には、リスクに対し自ら備えるという意識を高めていただき、農業保険を是非ご利用ください。

農業保険は公的保険です。保険料及び掛金の一部は国が補助します。万一の大災害時にも国のバックアップでしっかり補償します。

詳しくは、NOSAI長野佐久支所にお問い合わせ頂くか、NOSAI長野のホームページをご覧ください。



お知らせ

佐久穂町農業委員の委嘱について

■問合せ 佐久穂町農業委員会事務局 ☎0267-86-2529

佐久穂町農業委員会より、次の地区の農地利用最適化推進員が新たに委嘱されました。任期は令和5年7月19日までとなります。

氏名	出身地区	担当地区
佐藤 敏郎	高岩	高岩・筆岩・穴原・中央

※農地の転用や権利移動については、農業委員会の許可が必要となります。詳しくは農業委員会事務局へお問い合わせください。



お知らせ

コンビニ交付サービスについて

■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

※メンテナンス日等の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

※本籍地が町外の方は事前に「利用登録申請」が必要です。

ぜひマイナンバーカードを取得し、ご利用ください。


information

お知らせ

プラスチック製容器包装の分別にご協力をお願いいたします。

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

プラスチック製容器包装を正しく分別しますと、工業用のパレットの原料として再利用されます。また正しい分別をすることにより、可燃ごみを減らすことができます。

以下の点に注意していただき、可燃ごみの減量化と、リサイクルの推進にご協力をお願いいたします。プラスチック製容器包装は、が目印になります。

■回収日：毎週水曜日

資源物専用ごみ袋（緑色の文字のごみ袋）に入れて最寄りのステーションに出してください。

- ①中身が見えるよう、レジ袋等に入れなくて指定ごみ袋に直接入れてください。
- ②マヨネーズの容器等油がつき、洗うものが困難なものは、可燃ごみで出してください。
- ③ジップロックなど商品として売られているプラスチック製品はその他のプラスチックで出してください。



お知らせ

佐久穂町創業塾受講生募集！

■問合せ 佐久穂町商工会 本所 ☎0267-86-2275  
産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

佐久穂町商工会と町では、起業や独立に興味がある方、経営について知りたい方向けに下記日程で「創業塾」を開催致します。

5日間の集中講座で夢の実現を後押しします。奮ってご参加ください。

（佐久穂町創業支援事業計画内 特定創業支援事業となります。町の創業関連補助制度をご希望の方は必ず受講してください。）

- ①令和3年10月12日（火）
- ② " 10月18日（月）
- ③ " 10月26日（火）
- ④ " 11月9日（火）
- ⑤ " 11月15日（月）

■時間：全日程18：00～21：00

■場所：佐久穂町商工会本所

■対象者：創業に興味をお持ちの方、創業5年未満の方  
※定員20名（先着順）

■受講料：無料

■講師：中小企業診断士 中澤 俊成 氏  
【専門・得意分野】創業・経営革新支援、女性向けサービス等

お知らせ

司法書士による無料電話相談「全国一斉 子どものための養育費相談会」

■問合せ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

日本では、未婚及び離婚による母子世帯のうち、子の養育費の取り決めをしている世帯は半数にも満たず、取り決めがあったとしても、多くの世帯においてその取り決めのおりには支払われていないというのが現状です。

子どもの貧困が社会問題といわれる中、司法書士は、子どもたちを貧困から救うには、養育費の支払や養育費の取り決めのために積極的な法的支援をすべきと考え、無料電話相談を実施します。

■日時 令和3年9月25日（土）10：00～16：00

■電話番号 0120-567-301

（当日のみの専用番号です）

※相談は無料、秘密は厳守します。

■相談例

- ・養育費の話し合いをしないまま離婚したけど、今から払ってもらえますか？
- ・今までは養育費を支払ってくれていたのに、急に支払われなくなりました！
- ・養育費を減額／増額してほしい など



information

News

佐久穂中学校卓球部 北信越大会出場！

■問合せ 教育委員会 学校教育係 ☎0267-86-4940

佐久穂中学校卓球部が県大会で優秀な成績を収め、富山県富山市で開催された北信越中学校総合競技大会に出場しました。

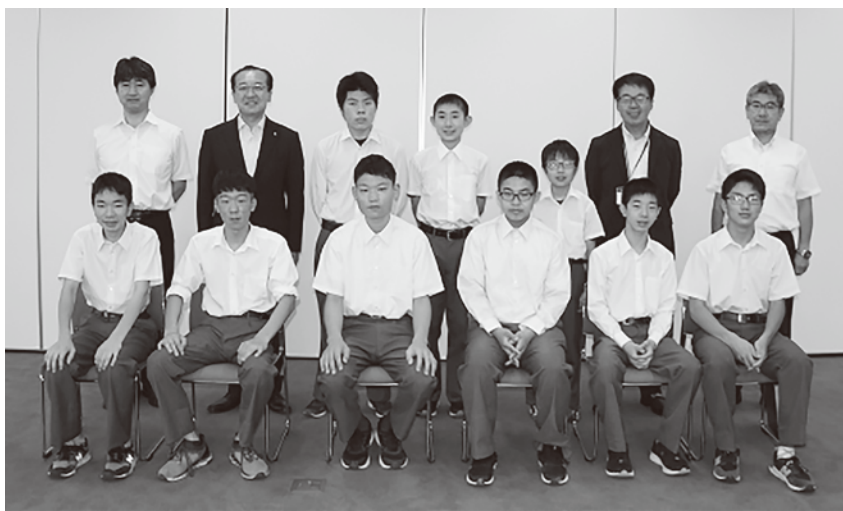
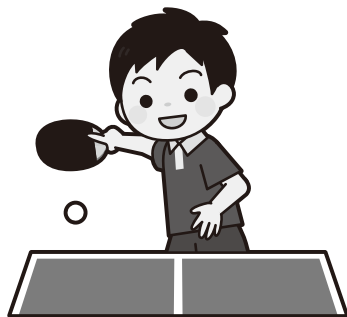
7月30日に町長を表敬訪問し、大会出場の抱負を語り、大会での健闘を誓いました。

■団体戦（県大会優勝）

9年生 古屋 耕輝 櫻井 栞太 石井 千大 新津 幹頼 武田 知也  
 8年生 富岡 仁 岡部 梨音 中嶋 心一 荻原 卓典 小平 凌雅

■個人戦（県大会2位、3位）

9年生 古屋 耕輝（2位）  
 8年生 富岡 仁（3位）



お知らせ

佐久穂町奨学金返済支援補助金 ～佐久穂町への定住を支援します～

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

佐久穂町では、令和4年度から、大学などの学費として借りた奨学金に対し、補助金を交付します。

この制度は、佐久穂町に住んでいる方が対象です。

■対象となる奨学金

令和3年4月1日以降に返済している

◇日本学生支援機構第一種奨学金  
 第二種奨学金

◇佐久穂町奨学金等

■補助金額

◇佐久広域管内へ就職した場合

返済金額の1/2 上限額 15万円

◇佐久穂町内へ就職した場合

返済金額の2/3 上限額 20万円

◇看護師・介護福祉士で佐久広域管内へ就職した場合

返済金額の3/4 上限額 22.5万円

■申請手続き

①年度末に補助金交付申請書を提出

（受付期間は令和4年3月頃の予定）

②申請書に返済が証明できる書類等を添付

■対象者

下記の条件を全て満たす人（公務員は対象外です）

①大学等に進学し、在学中に対象となる奨学金の貸与を受け、現に返済している者

②申請年度に40歳以下で、補助金算定期間内に佐久穂町に住民登録があり、現に居住している者で、引き続き居住する意思のある者

③申請時に佐久広域管内の事業所に就職している者（自ら事業を営む者を含む）

④町税等の滞納をしていない世帯に属する者

⑤町の移住定住促進・就業促進に係る補助金の交付を受けていない者

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 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

☆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、9月行事全て、  
8月24日(火)～8月31日(火)です

『9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：9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  
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。

『子育てママの就労相談』

■日時：9月9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。予約しなくても参加できます。

『すくすくタイム』

～親子でわくわく♪発達あそび～

■日時：9月16日(木) 10:00～10:45

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1  
季節の歌や手あそび、絵本、工作などを楽しみます。

『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：9月28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  
お誕生児以外のお子さんと保護者の方も、ぜひご参加ください。

☆10月行事予約受付期間は  
9月24日(金)～9月30日(木)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

6月28日に6人のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。  
\*令和3年2月生まれのお子さんです。



information

お知らせ

精神保健福祉相談について

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

ストレス社会と言われる中で、こころに疲れがたまっている方が増えています。精神的に緊張してしまったり、理由もないのに不安になったり、眠れなかったり、そんな悩みはありませんか？こころの病気や依存症、認知症などでお悩みの方の相談を行っています。

■日程 令和3年9月22日(水)  
午後1時30分～

■場所 佐久保健福祉事務所(佐久市跡部65-1)

■相談担当者 精神科医・保健師

■その他

- ・相談は予約制です。事前に必ず申込みをお願いします。
- ・相談は無料です。
- ・相談内容等、秘密は厳守します。
- ・ご家族のみの相談もお受けしています。
- ・市町村や医療機関等にご相談されている場合は、申込み時にお申し出ください。
- ・感染症予防の為、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。



お知らせ

くらしと健康の相談会について

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

弁護士による失業、家庭問題、多重債務等の法律相談とあわせて、関係機関職員による生活・就業相談や保健師によるこころの健康などの健康相談をお受けします。

■開催日 9月7日、14日、21日、28日(火)

■時間 いずれも10:00~12:00、  
13:30~15:30(1件1時間)

■場所 佐久合同庁舎(佐久市跡部65-1)

■内容 弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活・就労相談

■費用 無料

■申込み

- ・申込みは佐久保健福祉事務所健康づくり支援課保健師までお願いします。
- ・事前の予約が必要です。
- ・各相談日の前週金曜日の昼までに申し込んでください。

■その他

- ・匿名での相談はお受けできません。
- ・同じ方による同一内容の相談は1回に限らせていただきます。
- ・相談の内容によっては日程の調整をお願いすることがあります。

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

秋の粗大ごみ収集日のお知らせ

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

秋の粗大ごみ収集を、10月9日(土)午前7時~10時まで、茂来館駐車場で行う予定です。

詳細につきましては、来月の広報9月号にてお知らせします。

なお、春の粗大ごみ収集の時は、国道299号線等で渋滞が発生し、大変ご迷惑をおかけいたしました。秋の粗大ごみの時に車列が伸びた場合には、海瀬グラウンド前の道路にお並びいただくように誘導を考えています。周辺の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

information

お知らせ

## 思春期精神保健相談について

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

思春期は、大きな成長の波にこころも体も揺れ動き、不安定な時を過ごすことが多い時期です。不登校、ひきこもり、勉強や仕事に集中できない、人の視線が気になる、人とのコミュニケーションがうまくいかないなど、不安や心配がある方は相談してみませんか。どうぞお気軽にお問い合わせください。

- 日時 不定期
- 場所 佐久保健福祉事務所 (佐久合同庁舎1階)
- 相談担当者 児童精神科医・保健師
- 対象者 原則として、ご本人が18歳未満の方
- 費用 無料
- 申込み

- ・申込みは佐久保健福祉事務所健康づくり支援課保健師までお願いします。
- ・相談は予約制です。事前に必ず申込みをお願いします。
- ・申込み後、申込書をお送りしますので、記入してご返送願います。

- ・申込書をもとに担当医師と相談の上、実施日時などをご連絡します。
- その他
- ・相談内容等、秘密は厳守します。
- ・ご家族、学校関係者のみの相談もお受けしています。
- ・市町村や学校等にご相談されている場合は、申込み時にお申し出ください。
- ・感染症予防の為、日程の変更や中止となる場合がありますのでご了承ください。



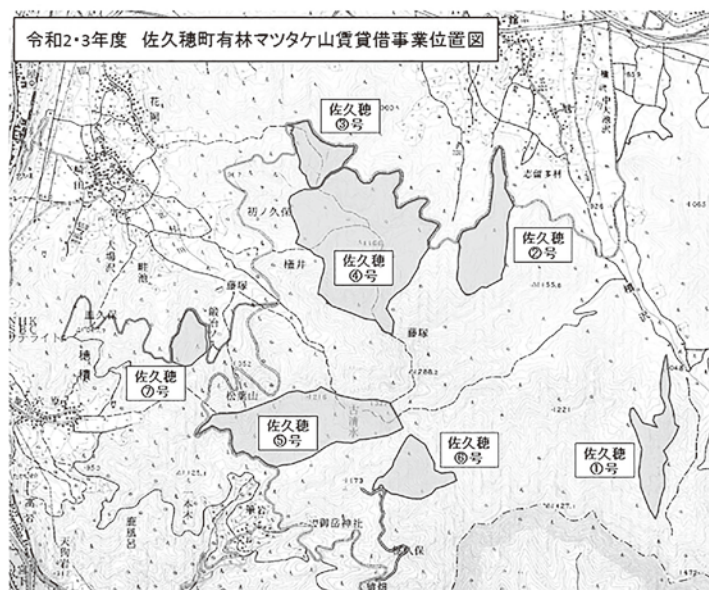
お知らせ

## 町有林のマツタケ山への立入禁止について

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

佐久穂町では、町有林マツタケ山（別図）において、土地賃貸借契約を締結していますので、令和4年3月31日まで区域内への立ち入りは禁止となっています。

当該箇所へは、契約関係者以外が誤って入山しないように看板・ナイロンテープ等で立入禁止の表示をしています。無許可での立ち入りは法律で禁止されていますので皆様のご理解とご協力をお願いします。



## 町長コラム オール佐久穂のまちづくり

### 大切な命が失われる前に

久しぶりのコラムになります。

今年も夏が来て、台風季節がやってきました。令和元年東日本台風（19号）災害の現地視察会があり、宮城県丸森町へ行ってきました。丸森町は人口1万3千人、病床数90の病院があり当町と規模が似ています。

当町における東日本台風災害の復旧額は、国や県事業を含めると100億円を超えた状況にありますが、丸森町のそれは実に1000億円を超えており、人的被害は10人死亡、1人行方不明となっています。10倍以上の大被害となります。

丸森町の保科町長をはじめ20名余りの役場職員、国土交通省の皆さんに、半日かけて現場を案内していただきました。その時の保科町長の言葉です。

「台風19号と線状降水帯がセットでやってきた。無力だった。避難指示を発出したあとは、行政として何もできなかつた。被災した翌日は、見たことない景色だつた。いったい何から始めたらいいか全くわからなかつた。」

また8月5日に、内閣府中央防災会議の委員である東大特任教授の片田敏孝先生の講演をリモートで聞く機会を得ました。その一部を紹介します。

「7月3日に発生した熱海市の土石流。あのテレビ映像を見て、〈あの状況でも逃げられる〉と言える人は居ないと思います。あの瞬間、あの状況、あの場所には、居てはいけません。居たら命が奪われます。」

私は東日本大震災以前から、その時々々の政府の防災会議等の委員をしてきました。大きな災害が有る度に、膨大な反省点や改良点を列挙して、報告書案を政府に提出

してきました。ある時、被災した多数の市町村の防災計画を読んで、どこも『住民に避難していただく』と書かれてあることに愕然としました。避難は自分の命を守る行動であつて、自分が主体になつていません。自然災害時にあつて『行政に守られるのが住民。行政を責めるのも住民』では、日本の防災は成り立ちません。災害対策をすれば、災害は防げると思っている人が多いが、大きな間違いです。防災は行政サービスではなく、行政サポートだと住民に報せることが重要です。

警戒レベル3は高齢者等避難、レベル4は避難指示となりますが、ここまでする行政が行なえる限界です。その後のレベル5の緊急安全確保、これは避難情報ではありません。集落ごとのレベル5があり、そのもとの地域対応が求められます。行政が一人ひとりの状況に応じた避難情報を出すことも、応じて助けに行くこともできません。行政は万能ではありません。」

お二方の言葉から、誤解を恐れず申し上げます。自然災害においては、避難するかは「皆さんが」判断してください。災害情報に敏感になつてください。皆さんの命は皆さんで守ってください。決して他人事ではありません。皆さんや皆さんの家族の命に関わる問題です。普段から、どんな場所に自分は住んでいて、どこに逃げるのかを家族で話し合ってください。もちろん、役場も全力で皆さんの地域をサポートしてまいります。

令和3年8月6日 記





# 発見! さわめびと

トランペット歴二十余年。「楽器は生活の一部」というトランペッター。



あおき あやな  
青木 文来さん

1987年佐久穂町生まれ。6歳の頃から電子オルガンを始め、小学校6年のとき鼓笛隊で初めてトランペットに触れる。中学・高校と吹奏楽部でトランペットを吹き、大学では音楽科トランペットコースに進む。大学卒業後帰郷し、一般企業に就職。佐久穂ウインドオーケストラには創立の頃から参加し、軽井沢吹奏楽団にも所属。最近、金管五重奏団を立ち上げるなど精力的な音楽活動を続けている。家族は両親と弟の4人。上在住。

「音楽は子どもの頃から続けていて楽しいので、これからはないうでですけど、小っちゃな火ダネが燃え続けるみたいに長く燃え続けていたい。大きい炎より、こっちのほう長く燃え続けるでしようから」

## 佐

久穂ウインドオーケストラに在籍して十年あまり。

「トランペットは生活の一部。トランペットを中心に回ってます。でも、趣味に毛が生えた程度です」

と謙遜するが、トランペット愛は深い。中・高と吹奏楽部でトランペットを吹き、大学は音楽科に進み、四年間トランペット漬けの日々を送った。佐久穂ウインドオーケストラの他に軽井沢吹奏楽団にも所属し、最近では金管五重奏団を立ち上げるなど、精力的な音楽活動を続けている。

「トランペットの魅力は旋律が吹けること。高音域でハリのあがる音なので、他の楽器をかきわけて客席に届くし、迫力もある。吹いていてスカッとします」

+

文来さんがトランペットに初めて触れたのは小学校六年のとき。結成された鼓笛隊のトランペットに抜擢されたのがきっかけだった。ひと月ほど先生のレクチャーを受けたあとに鼓笛隊デビュー。音を出すのさえむずかしいといわれるトランペットだが、難なく音が出た。六歳のころから電子オルガンを習っていて、譜面を読めるのも大きかった。

中学の吹奏楽部では「トランペット以外知らなかった」ということもあり、迷わずトランペットを選択。高校では一年間だけユーフォニウムを吹いた。トランペットに空気がなかったためだ。しかしユーフォニウムを吹きながらも「練習で聞こえてくるトランペットの音にいいなあ」とトランペットへの思いは断ち切れず、「親にトランペット

を買ってもらい、『トランペットにしてください』と直訴。念願のトランペットに「復帰」した。大学は芸術系に進学。選んだのは音楽科トランペットコース。何をやりたいかと考えたときに小学校からやってきた音楽は選択肢の一つだった。

「在学中はいろんな楽器の人がいたので刺激がありましたね。教わったのはプロの先生。それまでにそういう機会がなかったので勉強になったし、演奏技術音楽観も上がりました」

プロのオーケストラ・金管五重奏にまじって演奏したり、結婚式場でソロ、あるいはピアノとのアンサンブルなど、多くの演奏経験を積んだ。大学で学んだこと、経験したことがいまの文来さんを形作っている。

「プロ? それは恐れ多くて...。でも、気持ちのどこかに、運がよければ、というのはありましたね」

練習は週に二回、毎回十名ほどが参加する。演奏するのは主にポップス系だ。

「悩みは指揮者がいないので、仕切る人がいないこと」というが、練習中に気がついたことは文来さんが可能な限りメンバーに伝える。

「みなさん楽器が吹きたくて忙しい時間を割いて来ているので、その時間は有意義な時間にしたと思っています。あ、団員も随時募集しています」

練習はこの他に、軽井沢吹奏楽団が週に一回、そして最近立ち上げた金管五重奏が二週間に一回。老人福祉施設やホテルなどからの演奏依頼があると、一人で、あるいは仲間を声をかけて演奏に向かう。金管五重奏は、文来さんが周囲に呼びかけて、「アンサンブルをガッツリやりたい」という人を集めた。

「音楽は子どもの頃から続けていて楽しいので、これからも続けていきたいですね。情熱というほどのものはないんですけど、小っちゃな火ダネが燃え続けるみたいに長く燃えたい。大きい炎より、こっちのほう長く燃え続けるでしようから」

そして願うのは子どもたちが音楽に触れる機会を増やすこと。「子どもたちが楽器に触れる機会少しでも多く作りたい。そして、子どもたちの将来の選択肢の一つに音楽が加わればいいなと思います」



金管五重奏の仲間と。「大事なのは自分たちが楽しんで演奏すること。聴いている人にもそれが音と一緒に届くと思います」=野沢会館