

広報

さくほ

2021
No. 183
12.23



「朝霧…夢うつつ」撮影： 熊本 敦子

●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～ 2 p～ 4 p



しろかほちゃん

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、音楽療法士の北畑先生です。佐久穂町では、音楽を通して認知症や誤嚥性肺炎を予防する教室を行っていただいています。懐かしい音楽に合わせて楽しく歌うことで心も明るくなります。今回は、家で音楽療法を楽しむための方法を教えていただきました。



音楽療法士
北畑道子先生

“音楽療法”は、医学的治療技術のひとつですが、日本では医療保険点数の対象になっておらず、現在も取り入れている病院はわずかです。20年前、「病院がやらないのなら、地域でやりましょう。必要です。」と、佐久地区の保健師の皆さんから依頼を受け、様々な領域でセッションを行ってきました。佐久穂町では、旧佐久町時代から、介護予防を目的とする教室に伺っています。行政の介護予防策としての音楽療法導入は、旧佐久町が県内で最も早く、当時の町の保健師さんの先見の明は、他行政から高く評価されています。

1

～健康教室の音楽療法の目的～

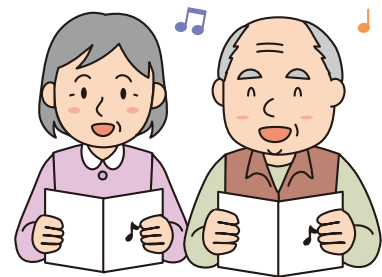
歌（唱歌、叙情歌、流行歌）を通して、

脳を元気に！・・・認知症の予防

心を元気に！・・・老人性うつ病の予防

のどを元気に！・・・口腔機能低下症の予防（誤嚥性肺炎になりにくいのどをつくろう!!）

に、取り組んでいます。ただ歌うだけではありません。目的に見合った歌い方を提供しています。



2

♪冬景色

さて、季節は冬本番へと向かいます。冬にちなむ歌にはどんな歌がありますか？日本は四季がはっきりしているので、季節にちなむ歌がたくさんあります。健康教室でも人気があるこの時期の4曲を紹介します。内2曲は指体操もしてください。

冬景色
文部省唱歌

一．狭霧消ゆる 港江の
舟に白し 朝の霜
ただ水鳥の 声はして
いまだ覚めず 岸の家

二．鳥鳴きて 木に高く
人は畑に 麦を踏む
げに小春日の のどけしや
かえり咲きの 花も見ゆ

三．嵐吹きて 雲は落ち
時雨降りて 日は暮れぬ
もし灯火の もれこずは
もれとわかじ 野辺の里

♪冬景色

- *大きく、はっきり口を動かして声に出して歌詞を読みましょう。
- *そして歌いましょう。
- *三拍子なので、グー、チョキ、パーの指体操です。歌いながら指を動かしましょう。

1. 右手でグー、チョキ、パー
2. 左手でグー、チョキ、パー
3. 両手でグー、チョキ、パー
4. 右手で大きな三角形を描きながら
5. 左手で大きな三角形を描きながら

歌詞について、考えたり思い出してみましょ。

- ・「霜柱」を踏んだことがありますか？どんな音がしましたか？
- ・「麦踏み」をしたことがありますか？どのように足を動かしましたか？なぜ「麦踏み」をするのでしょうか？
- ・「カラス」にちなんだ歌、いくつ曲名と歌詞を思い出せますか？思い出せたら、歌ったり、歌詞を暗唱したり、書いてみましょう。
- ・「もし灯火のもれこずば それとわかじ野辺の里」とはどのような情景なのでしょう？

3 ♪冬の夜

明治の終わる頃から教科書にあった歌です。昭和の半ば、ガスが普及するまで、先輩たちはこの歌詞のように暮らしていました。お若い皆さんの今ある命も、かつてのいろりを囲んだ食事や団欒によって育まれた命から引き継がれていますね。

- ・「ともしび」とはどんなあかりのことですか？
- ・いろりで使っていた道具、10種類思い出してみましょう。
- ・鉄なべ、ほうろく、わたしでどんな美味しいものを作ってもらいましたか？
- ・「なわなう」どのように手を動かすのでしょうか？「しめなわ」を作るときの手の動きはどうなりますか？
- ・わらで他にどのようなものを作りましたか？
- ・テレビやラジオのなかった時代、いろりを囲んで大人から聴いた昔話はどのような物語がありましたか？

☆ここで「浦島太郎」「うさぎとかめ」と即答できる方は健康教室の指体操の宿題を毎日欠かさずなさっている方ですね。宿題、皆さんできていますか？

♪冬の夜

- * ゆっくり深く息を吸い込んで歌ってみましょう。
- * いろりの様子を想いながら歌詞を読んでみましょう。いろりの「におい」や「暖かさ」思いだせますか？

冬の夜
文部省唱歌

一． ともしび近く 衣縫う母は
春の遊びの 楽しさ語る
居並ぶ子供は 指を折りつつ
日数かぞえて 喜び勇む
いろり火はとるところ
外は吹雪

二． いろりのはたに なわなう父は
過ぎしいくさの 手柄を語る
居並ぶ子供は ねむさ忘れて
目を傾けこぶしを握る
いろり火はとるところ
外は吹雪

4 ♪リンゴの歌

指体操により、普段使っていない脳を刺激して認知症予防のいい血流を脳に起こしていきましょう。寒さと共にりんごも美味しくなってきました。そこで、♪リンゴの歌

リンゴの歌

一． 赤いリンゴにくちびる寄せて
だまって見ている青い空
リンゴはなんにもいわないけれど
リンゴの気持ちはよくわかる
リンゴ可愛や可愛やリンゴ

二． あの娘よ子だ気立てのよい娘
リンゴによく似た可愛い娘
どなたがいったかうれしいうわさ
かるいクシャミもとんで出る
リンゴ可愛や可愛やリンゴ

三． 朝のあいさつタベの別れ
いとしいリンゴにささやけば
言葉は出さずに小くびをまげて
あすもまたねと夢見顔
リンゴ可愛や可愛やリンゴ

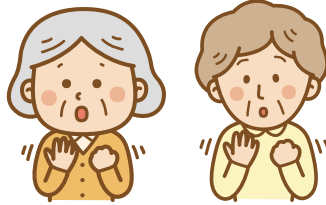
四． 歌いましょうかリンゴの歌を
二人で歌えばなおたのし
みんなで歌えばなおなおうれし
リンゴの気持ちを伝えよか
リンゴ可愛や可愛やリンゴ

- ・昭和21年、どのような時代だったのでしょうか？
- ・「そよかぜ」という映画の主題歌でした。歌っていた男性歌手名、女性歌手名、思い出せますか？
- ・リンゴの名前、いくつか言えますか？

♪リンゴの歌

* 耳慣れた曲なので、指を動かしながら歌いましょう。

1. 右手でグー、パー
2. 左手でグー、パー
3. 右手でグー、チョキ
4. 左手でグー、チョキ



5 ♪お正月

広報の配布が12月ということで、♪お正月の歌はどうでしょうか？

明治33年から歌われています。

カッコの部分の歌詞がすらすらと書けますか？会場では、「正月か?!あげるのは天ぷらだぁ」「つくもの?もち!」「うそ」「しりもちかい?」などユニークな答えも出て、みなさんで大笑いとなります。今の子ども達には馴染みのない、しかし、昭和半ば生まれまでの世代には懐かしい遊びかもしれませんね。

お正月

東くめ 作詞
滝廉太郎 作曲

一. もういくつねると ()
() には () あげて
() をまわして
あそびましょう
はやくいこい お正月

二. もういくつねると お正月
() には () ついて
() ついて
あそびましょう
はやくいこい お正月

- ・歌の中に4つの遊びが出て来ます。その道具の作り方を思い出してみましょう。

昔経験のある動作を思い出したり、再現することは当時使っていた脳の部分を刺激することです。昔は、遊び道具は買うのではなく、祖父母や父母と一緒に手作りしたそうですね。

昔のことを思い出して語り合うことを「回想」と言います。認知症の予防にもなり、また、認知症の方の気持ちを穏やかにしたり、進行をゆるめていく効果があります。教室の中でも「昔はあーだったよ」「こうだったよ」と参加者の皆さんがお話しして下さっている時、皆さんの表情がよりよく輝く場面で、私は皆さんの思い出話を拝聴する時間が大好きです。話の中で自然に思いっきり笑ったり、時には涙を伴ったりしながら、皆さんの間で「そうかい、あんたもそうだったかい」と他者の思い出を共有共感して、心あたたまるひととき「私は一人じゃない、仲間がいる」と再確認出来ている様子です。歌を通すと、昔のことを思い出しやすくなります。昔のこと（過去）を語るということは、「生きてきた」ということ。そして今（現在）も「生きている」。色々あるけど、「また（未来）生きてみようかな、生きていこう」そんな気持ちに気づきがあります。そうして皆さん大きな声で、歌って、笑って、話して、「あー、すっきりした!楽しかった!!」とお元気に会場をあとにされていますね。どうぞ皆さん、また歌いに来てください。聴いているだけでも結構ですよ。手風琴と共にお待ちしております。(手風琴って何でしょう?!)

払下げ予定町有地のご案内

町では、今後、利活用予定のない町有地を、一般競争入札等にて払下げをいたします。払下げにあたり、現時点での予定物件をご案内します。

それぞれの物件の詳細につきましては、払下げ準備が整い次第、町ホームページ上および佐久穂町移住・定住支援サイト「さくほde暮らす」でお知らせいたします。



佐久穂町HP



さくほde暮らす

	所在地	地目	面積	備考
1	佐久穂町大字平林296-2	宅地	292㎡	
2	佐久穂町大字高野町1500-66	宅地	491㎡	
3	佐久穂町大字高野町1867-6	宅地	122㎡	
4	佐久穂町大字海瀬340-5	宅地	184㎡	
5	佐久穂町大字畑676-2	宅地	211㎡	
6	佐久穂町大字畑3276-1	宅地	約290㎡	
7	佐久穂町大字穂積2367-2	宅地	約190㎡	
8	佐久穂町大字平林126-1	田	738㎡	接道なし
9	佐久穂町大字宿岩257-1	田	702㎡	
10	佐久穂町大字海瀬2236-3	田	501㎡	
11	佐久穂町大字海瀬2236-5	畑	273㎡	12の物件と隣接
12	佐久穂町大字海瀬2241-1	畑	968㎡	11の物件と隣接

上記物件は、都合により払下げを取り止める場合もありますのでご了承ください。各物件についてのご相談につきましては、下記のお問い合わせ先までお願いします。

お問い合わせ先

佐久穂町役場 総務課 管財係

〒384-0697 南佐久郡佐久穂町大字高野町569

TEL : 0267-86-2525 (内線234, 239)



新型コロナワクチン 3回目接種（追加接種）の お知らせ

(12月13日現在)

3回目接種について

町では、新型コロナワクチンの3回目接種（追加接種）に向けて準備を進めています。詳細が決まり次第、2回目接種完了から順次、ご案内等を郵送します。

※国の方針により使用するワクチン、接種時期や接種場所など変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

対象者

2回目接種の完了から、原則8ヶ月以上経過した18歳以上の希望者。

接種回数

1回

ワクチン

「ファイザー社製」または「モデルナ社製」のいずれか

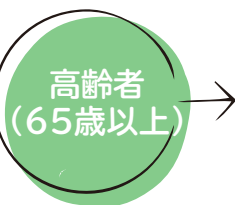
接種場所

町内医療機関又は町の集団接種会場（八千穂福祉センター）

接種券・予診票

前回からの変更点として接種券と予診票が1枚にまとめ、『接種券一体型予診票』となります。接種当日は、この『接種券一体型予診票』と『接種済証』が必要になります。

接種案内



●接種時期

2月上旬以降（予定）

●予約方法

現在調整中です。予約方法が確定しましたら、通知の郵送等でご案内をします。



●接種時期

4月下旬以降（予定）

●予約方法

1・2回目接種同様、電話やインターネットで個人予約してください。

～転入した後に新型コロナワクチン3回目接種を希望する方へ～

2回目接種後に町へ転入した方は、町に接種記録がないため、3回目の接種券の発行ができません。3回目接種を希望する方は、健康福祉課の窓口で申請をお願いします。

申請方法

対象者

2回目接種後に佐久穂町へ転入した方で、3回目接種を希望する方

申請に必要な書類

- ・接種券発行申請書*
- ・新型コロナワクチン接種済証、接種記録書、接種証明書（ワクチンパスポート）のいずれかの写し

※接種券発行申請書は、健康福祉課窓口での受け渡し、もしくは町ホームページにてダウンロードし印刷も可能です。

申請場所

佐久穂町役場 健康福祉課 健康づくり係



1・2回目の接種を希望する方

未接種の方で、これから接種を希望する方は、千曲病院にて個別接種を受け付けていますので、お電話で予約をお願いします。なお、3回目接種を希望する方は、令和4年1月末までに2回目の接種を完了する必要があります。

千曲病院 TEL：0267-86-2360（平日 9：00～17：00）

※年末年始休業日（12月29日～1月3日）は予約及び接種できません。

ご不明な点等がありましたら、下記までお問い合わせください。

- 新型コロナウイルスワクチンに関するお問い合わせ
- 佐久穂町 新型コロナ相談室（役場 健康福祉課内）
TEL：0267-78-5673
（対応日時 土日祝日を除く 8：30～17：00）



中学生の 税についての作文

佐久納税貯蓄組合連合会主催による「税についての作文」の募集が行われ、佐久地域の各中学校から864作品の応募がありました。佐久穂中学校からは21作品の応募があり審査の結果、9年生の豊永夏帆さんと新津幹頼さんのお二人が入選されましたので、お二人の作文を紹介します。

「佐久穂町長賞」

「自動車税未来へ向かって」

佐久穂中学校 九年 豊永 夏帆

私は、今回税について学習した時に、母が言っていた事を思い出した。

母の元に自動車税の通知が届いた。母の車は三年前に購入した車である。その通知を見て母が、「えっ。自動車税高くなってる。どうして。」と言って父に聞いていた。父は、「車は、古くなると環境に対して良くないから増額になるんだよ。」と言っていた。それに対して母が「それって車を環境にやさしい車に買い換えろって遠まわしに言われているみたい。でも車は故障しているわけではないのに変な感じ。」と言っていた。

私もその話を聞いたときは、古い物の方が税金が安くなるのかと思つたが違つていた。

税の学習をしてから自動車に関する税を改めて調べてみた。

二〇一九年十月一日に自動車の税は大きく変わった。自動車取得税は廃止され、環境性能割が導入された。そして、これ以降に購入した新車から税率も引き下げられた。これだけでも母が言っていた通り、車を買換えた方が、得に思えてくる。まして、電気自動車は非課税になる対象がある。

自動車税といつても、国税・県税・そして軽自動車税の市町村税もある。国、県、市町村とわかれていても三つとも同じ普通税であり、使いみち

が特定されていない。一般的な行政経費に充てられる税金である。

この税金のおかげで、学校、警察、消防など安全に暮らせるように考えられ、使用されている。

母に自動車税の調べた事を教えた。そうすると、母は、「これからは環境にも、お金にもやさしい電気自動車がいいんだね。」と言っていた。そして「私達が中学校の時、こんなに細かく税金のことを教えてもらうことはなかった。今から学んでおくと、大人になった時に、税金がどのように使われることがいいのかなど考えられるし、そうすると自分のお金のことでもっと大切に考えられそうではないね。」と言っていた。そう言われて改めて自分の周りの税のことももっと知りたいと思つた。

高齢化の今、私達が自動車税を納める頃には、国のいろいろな税率はどう変化しているのだろうか。一人一人の負担は大きくなっていくかもしれない。でも負担は大きくなっても保障が良くなっていることに期待したい。

そして私は、自分の納めた税金がどのように使われているかを知っている大人になりたいと思つた。

受賞者 豊永夏帆さん（前列左）
 新津幹頼さん（前列右）
 佐久穂中学校 堀内教頭先生（後列右）



「佐久税務署長賞」

「税金で成り立つ生活」

佐久穂中学校 九年 新津 幹頼

僕の家は理容店です。昨年のコロナ感染拡大による緊急事態宣言が出た時は来店客が減ったり、福祉施設への出張理容も立ち入りが制限されたため行くことが出来なくなっていました。休命中、お店が暇だなと思ったことはありませんが、僕はそれほど深刻には考えていませんでした。

後で親から、前年よりも大幅に売り上げが減り、生計を立てるのに苦労したことを聞きました。僕は家計の状況を知らずに今までと同じ生活をしてきたので話を聞いて驚きました。それと同時に今までと同じ生活をしていれたのが「税金」のおかげだということを知りました。

新型コロナウイルスの影響による不況への対策として、国や自治体から様々な給付金や助成金が交付されました。この財源に税金が使われていたことをネット記事で読みました。僕の家では県や町の支援金を申請し、そのおかげで生活を維持することができたそうです。税金に支えられて生活が成り立っていたことを実感する出来事でした。

今まで税というものを意識してきませんでした。僕が学校で勉強できることも、町の体育館で卓球の練習ができることも、整備された道路で自転車に乗ることができるのも、みんな税金が使われているからでした。税金が使われていなかったら、僕は経済的事情で学校へ行くことも、好きなことを楽しむこともできないかもしれません。生きていくうえで税金は本当に大事なものだと思いました。

税金を納めることは国民の義務だと決められています。僕は買い物をした時に消費税を払いますが、正直消費税の分、金額が高くなって嫌だなと思っていました。でも税金について学習して、わずかでも納めた税金が、僕たちの生活を便利で豊かなものにしていくことを知ることができて、考えが変わりました。嫌だなという気持ちから、これが社会のため自分の為になるんだなと思えるようになりました。

僕は今、税金のおかげで勉強することも、安心して生活することも出来ています。税は社会全体を助け合ったり、支えあったりすることができる良い仕組みだと思います。この仕組みが維持できるのも、きちんと納税してくれている多くの人のおかげです。このことを忘れずに、自分が納税者になった時に喜んで払える人間になりたいと思います。また、税金の大切さを少しでも多くの人に伝えたいと思います。



連絡先 佐久税務署
☎0267-67-3460

佐久税務署から確定申告のお知らせ

確定申告の時期が近づいてきました。令和3年分の確定申告は新型コロナウイルス感染症の感染リスクを軽減するため、自宅から申告できるe-Tax等をぜひご利用ください。

確定申告は自宅から、e-Tax・スマートフォン（スマホ）申告が便利です

マイナンバーカードとスマホ（マイナンバーカード読取対応）又はICカードリーダーが
あれば、多くの方が来場される確定申告会場に出向くことなく、国税庁のホームページの「確定
申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができます。

メリットいっぱい！ マイナンバーカード方式

- 画面の案内に沿って入力すれば、自動計算
- 24時間いつでも申告
- 還付申告の場合、e-Taxなら早期還付
- スマホのカメラで源泉徴収票が自動入力

こんなあなたは スマホ申告

- 年末調整で医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告をする方
- 年末調整が済んでいない方
- 2か所以上の給与所得のある方。年金収入・副業等の雑所得のある方
- 株式等の譲渡のある方（特定口座をお持ちの方）

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり開設します

会 場	佐久税務署 別館
期 間	令和4年2月1日（火）～3月15日（火）（土、日曜日及び祝日を除く）
時 間	相談開始：午前9時～（相談受付は午前8時30分～午後4時）

確定申告会場の入場には、当日配付又は国税庁LINE公式アカウントから
事前に取得した入場整理券が必要です。

- ※スマホをお持ちの方は会場において基本的にスマホを利用して申告書を作成していただきます。
- ※還付申告の方の申告相談は2月15日（火）以前でも受け付けております。
- ※贈与税については、2月1日（火）以降、申告相談を受け付けております。
- ※申告相談希望者の多い日は、午後4時前であっても相談受付を終了する場合があります。

新型コロナウイルス感染症感染防止にご協力ください

- 確定申告会場ではマスクの着用・検温・手指消毒等を実施します。
- 咳や発熱等の症状のある方の入場をお断りさせていただきます。
- 出来る限り少人数でお越しください。

動画で見る
確定申告▶



確定申告書等
作成コーナー▶



国税庁LINE
公式アカウント▶



佐久穂町 からの お願い

次に掲げる方は佐久税務署で申告してください。

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 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 |

※佐久穂町の確定申告等の日程は広報さくほ1月号でお知らせします。

下水道・浄化槽を使用している皆様にお願

食用廃油（天ぷら油等）、調理くずなどは台所などに流さない

フライパンや天ぷらなべを洗うときは廃油を別容器に移し、一度紙などでふき取ってから洗いましょう。

調理くずなどは目の細かい「コーナー」に備えた紙袋などでうけ、流さないようにしましょう。



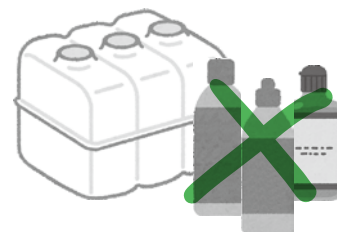
トイレにトイレットペーパー等以外の異物を捨てないでください

トイレットペーパー以外の異物（掃除後の雑巾、紙おむつ、生理用品、タワシ、その他ビニール製品）などは、下水をつまらせたり、処理場の処理の妨げになりますので絶対に流さないでください。



浄化槽は正しく使いましょう

- ・排気口及び送気口はふさがないでください。
- ・便器を清掃するときは強い洗剤等を使用しないでください。浄化作用を行っている微生物が死んでしまいます。
- ・浄化槽の機能を低下させるような薬品類（殺虫剤・消毒薬）は使用しないでください。
- ・ばっき方式浄化槽は、機械の運転を絶対に止めないでください。



浄化槽を使用されているみなさんへ！

浄化槽の清掃（汚泥引抜）は定期的に行いましょう！！

★浄化槽管理者（浄化槽の所有者、占有者等）は、原則として年1回の浄化槽の清掃（汚泥引抜）が義務付けられています。（浄化槽法第10条1項）

- 浄化槽を長く使用するため
- 環境を守るため（悪臭や水質の悪化等保守点検を行い、定期的に清掃しましょう。）
- 浄化槽の保守点検業者に清掃（汚泥引抜）をすすめられた場合は、先延ばしにせず行うようにしましょう。



information

お知らせ

年末年始火葬業務のお知らせ

- 問合せ 佐久平斎場 ☎0267-86-8321
住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

■ 火葬業務について（佐久平斎場）

12月31日（金）	休業
1月1日（土）	休業
1月2日（日）	通常どおり

■ 火葬の予約受付について（役場）

予約受付業務は通常どおり役場で行います。
※12月29日～1月3日は宿日直で受け付けます。

お知らせ

令和3年度狩猟免許講習会及び試験日について

- 問合せ 佐久地域振興局林務課林務係 ☎0267-63-3152
佐久穂町役場 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

野生鳥獣による農作物被害が増えております。
被害を防ぐには、防護柵の設置や鳥獣捕獲等が対策の一つです。鳥獣を捕獲するためには狩猟免許が必要になり、次の日程で初心者講習会及び試験が行われますので、取得を希望される方は、申し込み期間内に佐久地域振興局林務課林務係へお申込み下さい。

- 場所 佐久合同庁舎
- 初心者講習会 令和4年2月13日（日）
- 狩猟免許試験日 令和4年2月20日（日）
講習会・試験共に8：30～17：00までです。
- 申込期間 令和4年1月17日（月）
～1月28日（金）
- 対象者 県内に住所があり、かつ18歳以上の方。
銃猟免許については20歳以上の方。
- 講習料・テキスト代 3,400円
- 試験手数料 1種毎に5,200円



お知らせ

年末年始の家庭ごみの収集について

- 問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

令和3年12月31日（金）から令和4年1月3日（月）までの4日間は、家庭ごみの収集は行いません。令和4年1月4日（火）から収集を再開いたしますので、収集カレンダーをご覧ください、お間違えのないようお願いいたします。

なお、収集再開直後はごみが大変多く出されることが予想されます。計画的にごみを出していただき、収集がスムーズに行えます様、住民の皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。

お知らせ

「炭焼き体験教室」開催のお知らせ

- 問合せ 佐久穂特用林産物生産者組合
組合長 小林守正 ☎090-4180-2529
佐久穂町役場 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

佐久穂特用林産物生産者組合では、下記の期間「炭焼き体験教室」を開催します。炭づくりからは「木炭」「粉炭」「木酢液」と様々な用途に利用出来るものができます。薪割りから窯の火入れ作業や窯出し作業まで体験いただける良い機会ですので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- 期間 令和4年1月10日（月）～2月15日（火）
- 時間 午前8時から午後3時まで
- 参加費 無料
- 申し込み 不要
- ※参加をご希望される方は、直接会場へお越しください。
- 持ち物 昼食、軍手、マスク等
- 会場 佐久穂町大字八郡290-5
組合製炭加工施設
- ※感染症予防対策をしてお越し下さい。



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。

※交付予定期間を過ぎていらっしゃる方はご連絡ください。

■1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）
午後5時～午後6時30分


休日 午前9時～午前11時30分
1月8日（土）・1月22日（土）
1月9日（日）

※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。



—[広告欄]—

ふとんカバー、
枕カバー、シーツを
丸洗い



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 丸洗い **(有)出浦ふとん店**

TEL0267-88-2103 FAX88-2939

土地の相続登記が義務化されます

これまで不動産の相続登記は法律での義務はなく任意となっていました。所有者不明土地を放置できないため今年4月に制度化され、3年以内に政令で定めるとされています。

がんばろう佐久穂応援チケットも使えます。
(印紙代など一部使用できないものもあります。)



無料相談会

毎月第2・4木曜日午前予定

1月の相談会
日時：13日(木)・27日(木)
午前10時～12時
場所：茂来館2階

相続・遺言セミナー

1月23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

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8組程度。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。

★感染症対策で、定員を限定していますので、1家庭2つまでの行事（就労相談を除く）を受け付けさせていただきます。

☆予約受付期間は、1月行事全て、12月25日（土）9：00～です。

★2月行事予約受付期間は1月25日（火）9：00～です。

☆お知らせ☆

◎さくほっこの行事予約申し込みは、佐久穂町公式LINEをご利用下さい。

◎「メニュー」の「予約」を選択し、案内に従って入力してください。

◎予約開始日は、毎回前月の25日9：00～とします。

◎定員に達し次第、キャンセル待ち受付を、こどもセンター窓口または電話（86-2123）で受け付けます。

◎ご不明な点は、お問い合わせ下さい。

『1月 こどもセンターさくほっこ行事』

『すくすくタイム』

～みんなでわいわい新年会♪～

■日時：1月13日（木）
10：00～10：45

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1
親子でゲームをしたり、工作をしたりします。さくほっこで新年会気分を味わいましょう。

『さくほっこdeリトミック』

■日時：1月18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：1月20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。参加者が増えてきたことから、予約をおすすめします。就労相談の予約は随時受付けています。

『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：1月25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。

※LINE予約が満席になり、お誕生児で予約できなかった場合には、こどもセンターまでご連絡ください。

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

【1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 1月21日（金）粘土遊び
- *海瀬保育園 1月14日（金）製作活動
- *八千穂保育園 1月7日（金）リズム遊び

■時間 9：30～11：00

■持ち物 上履き、水筒、着替（必要に応じて）

■その他

- ・事前予約は不要です。直接お越しください。
- ・大人の方は、マスク着用をお願いします。
- ・状況によっては変更になる場合もあります。



information

お知らせ

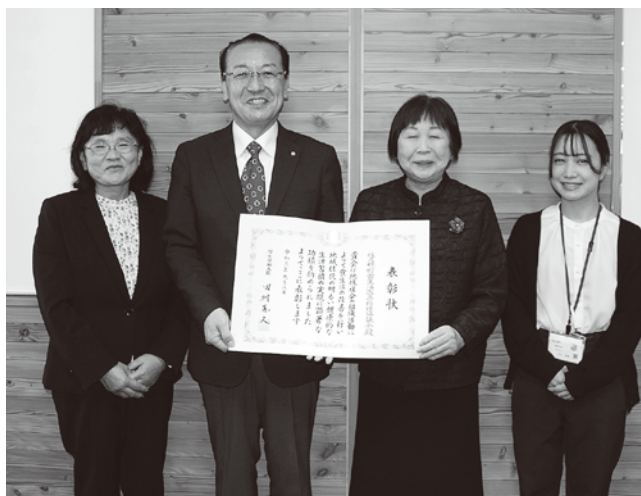
佐久穂町食生活改善推進協議会が厚生労働大臣表彰を受賞しました

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

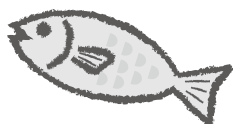
佐久穂町食生活改善推進協議会が令和3年度栄養関係功労者（食生活改善事業功労者・地区組織）の厚生労働大臣表彰を受賞しました。

平成17年の町村合併以前から、町や地域の皆様と連携し、食生活改善の継続した普及活動が認められたものです。

現在は感染症対策のため一部活動は自粛しておりますが、子育て教室、男の料理教室、町の集団健診で食に関する普及啓発など様々なところで町民の食を通した取組みに携わっています。



会長の三石さん（右）と副会長の島崎さん（左）



お知らせ

第21回ふるさとCM大賞NAGANOについて

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

令和3年12月5日（日）に長野市ホクト文化ホールで行われた第21回abn・八十二ふるさとCM大賞NAGANOにて、佐久穂町の作品が優秀賞の八十二銀行賞を受賞しました。

「ふるさとCM大賞」は、ふるさとへの想い、地元の魅力を“30秒のCM”に込めた映像の祭典です。題材は、歴史や文化、観光、自然、人物、食べ物など様々で、第21回の今回は、45市町村から94作品が寄せられ、20作品が最終審査に進みました。

最終審査会と表彰の様子については、下記の日時にてabn長野朝日放送で放送されますので、ぜひご覧ください。

- 放送局：abn長野朝日放送
- 日時：2022年1月3日（月）
16：30～
- 司会：藤森 慎吾
（オリエンタルラジオ）
大槻 瞳
（abnアナウンサー）



information

News 出生祝金を贈呈しました

■問合せ 教育委員会 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

10月21日に10人のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。
*令和3年6月生まれのお子さんです。



お知らせ 図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■年末年始の休館日のお知らせ

12月27日(月)～1月4日(火)までお休みさせていただきます。

返却本はブックポストをご利用ください。

1月5日(水)から、開館いたします。

皆様のご利用をお待ちしております。

■雑誌付録くじ引き

期間 令和4年1月5日(水)～
※なくなり次第終了です。

対象 対象雑誌を借りた希望者 1人1回

方法 希望する雑誌付録のくじを引く。
引いた番号の付録をその場でお渡し。

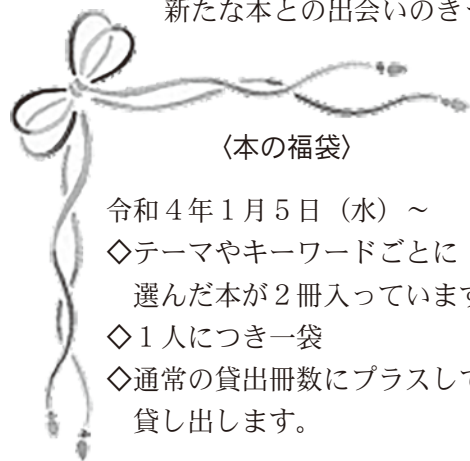
■とちの実おはなし会

日時 1月8日(土) 15:00～15:30

場所 紙芝居コーナー

内容 絵本の読み聞かせ ほか

新たな本との出会いのきっかけに！



〈本の福袋〉

- 令和4年1月5日(水)～
- ◇テーマやキーワードごとに
選んだ本が2冊入っています。
- ◇1人につき一袋
- ◇通常の貸出冊数にプラスして
貸し出します。



限定50袋！
なくなり次第
終了です。

☆詳しくは館内チラシでご確認ください。

地域おこし協力隊員コラム

「日々是好日」

地域おこし協力隊 水谷和世



寒くなりましたね。みなさま風邪などひかれてませんか？佐久穂町へ来てから半年以上がすぎました。日々、佐久穂町の美しさに感動しながら過ごしています。

スクールバスに乗り遅れた子どもを送っていく道すがらの景色は、心を穏やかにさせます。新緑の季節は、空の青と山の緑がまぶしく、紅葉の季節は赤や茶や黄色の葉が美しく、葉が落ちて寒々しくなった木々の枝先は、朝日が当たればキラキラ輝きます。寒い朝には、田んぼや畑から水蒸気が立ちのぼる幻想的な風景がみられ、今は、山々が雪化粧をしています。雨上がりの空には大きな虹がかかり、晴れた日の夕焼けはサーモンピンクになって山の稜線が美しく、毎日とても楽しいです。

私が佐久穂町を知るきっかけは、大日向小学校でした。移住前に2度小学校を訪れ、今春、入学を決め、福岡から引越しをしました。移住に際し、佐久穂町の地域おこし協力隊に応募し、現在は、障害者福祉の分野で仕事をしています。

移住者の中には、東町や八千穂で新たに仕事を始めた方や、佐久市に住みながら、佐久穂町で働いている方もいます。皆、佐久穂町が大好きで、その中には佐久穂町のせんぜ畑（自家用野菜を作る畑）をどうにかしたい！と考えて活動されている方もいます。自宅近くにある畑を耕したいが自力では難しい佐久穂町の方々と、移住者で畑を耕したい方々のマッチングができないかと考えられていました。私の仕事と関連しますが、農業と福祉の連携も含め、今後の課題として一緒に模索していきたいと考えています。

さて、福岡からの移住と書きましたが、私自身は兵庫県出身で、これまで岡山、静岡、神奈川、千葉、東京、北海道と住んできました。出身地よりも在住期間が長い土地もあり、今は、どこが故郷だかわからなくなりつつあります。そんな私の佐久穂町にきて新鮮だった事&驚いた事を3位までランキングしてみたいと思います。

第1位は、星がとても綺麗な事。空気が澄んでいて星がハッキリと見え、空が近く感じます。小学校4年生の授業では、星の観察が宿題になりますが、福岡ではどこにどの星があるのか小さくて、そして、ボンヤリしていてわかりませんでした。

第2位は、ツバメが物干し竿にとまる事。佐久穂町に引越しをして、しばらくした時の事、可愛い声がベランダから聞こえてきて、そっとのぞいてみたら、ツバメが物干し竿にとまっていた。「カワイイね～！！」と声が聞こえるたびに、写真やビデオを撮っていましたが、何日かして、ツバメのフンで洗濯物が干せないことに気付く、しばらくの間は、ツバメと巣作りの争いをする事になりました。

第3位は、住居近くにお墓が多い事。これまで色々な場所に住みましたが、どの土地も墓地は居住地域から離れた所に集合していました。佐久穂町では生活と共にあり、8月1日のお墓参りの話を、近所の方から初めて伺った時は、江戸時代におきた洪水の事を、つい先日あった事のように話されていて、深い供養の念と、御先祖様への感謝が感じられました。まだまだ、住み初めたばかりなので、これからも様々な驚きや感動の生活を佐久穂町でできるのではと思っています。

最後に、お知らせがあります。2022年4月に大日向中学校が開校します。在学中の方も含め、佐久穂町に移住を希望されるご家族が多数ありますので、空き家情報をお持ちの方は総合政策課まで、ご連絡をお願いいたします。それでは、みなさま良いお年をお迎えください。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

発掘! さわめびと



「つなぐ」をキーワードに、発酵食の素晴らしさを広めるためのワークショップを展開。



うすだ みほ
白田 美穂さん

1974年佐久市生まれ。日本赤十字看護大学を卒業後、日赤医療センターに勤務。国際派遣を希望し、アメリカに語学留学。そこで夫と出会い結婚。夫の大学卒業とともに夫の故郷台湾へ。次男の小学校入学を機に息子二人と帰国（高校生の長男は現在台湾在住）。帰国後、母親の漬物など発酵食の美味しさを再認識、「多くの人に発酵食の素晴らしさを広めよう」と決意。発酵食健康アドバイザー。家族は夫と子ども二人。佐久市三分在住。

「最近うれしかったのは、台湾にいる長男に何か食べたいものがある？ って聞いたたら、『うちのダイコンの味噌汁』と言われたこと。台湾には日本食のレストランは何でもあるんですけどね」

発

酵食って生き物だから、同じように作っても、温度やそのときの状況によっても違うし、作る人によっても違う。そういうファジーなところが面白いですね」

ぬか漬、野沢菜漬、白菜漬などの漬け物類を中心として、味噌、おやき、酵素ドリンクなど、美穂さんが作る発酵食は多岐にわたる。

「しかも発酵食って、手間ひまをかけて、見て、触って、嗅いでと五感を駆使して作る。そういうプロセスが楽しいし、何事もスピーディーに進む今の時代にあって、逆にこれってぜいたくだなって。発酵してプクプクしてくるところを見るのって楽しいんですよ」

美穂さんが発酵食のおいしさを再認識したのは台湾から帰国

後、母親の漬け物や味噌を食べたときだった。六年前のことだ。「昔から当たり前に食べていた母の味噌や漬け物が改めておいしいと思っただけですね。ととに母がいなくなったら自分一人では作れないな、母の持つ技術なりをちゃんとつないでいかなくてはと思いました」

すぐに発酵食の勉強をスタート。発酵食が免疫力向上にいいということもわかってきた。「少し前まではふつうに食べていたご飯に漬け物、味噌汁という食事が段々と食べられなくなっている今、こういう健康にいい食事をつないでいこうと思えました」

こうしたなかで生まれたキーワードが「つなぐ」だった。食べものや健康の関係に気づかされたのは実は台湾時代だった。台湾は「医食同源」の国。

食と健康についての教えがいくつもあった。

「たとえば風邪を引いたときは、体を冷やすからミカンを食べちゃダメとか、妊娠中や体調がよくないときは冷たいものを飲んじやダメとかって、台湾のお医者さんは言うんですよ。具合が悪かったら薬を飲む、病院に行く、風邪をひいたらビタミンCを摂るためにミカンを食べる、体調が悪かったら栄養のあるアイスを食べるといって感覚でいたので驚きでしたね」

食べることで病気を治すというのを十年間の台湾生活で学んだ。

「つなぐ」を実践するために取り組んでいるのが味噌、おやき作りなどのワークショップだ。「発酵食のよきはわかっているんだけど、忙しくて時間が取れないという人たちに、実はこんなに簡単に作れるんですよ、ということを経験してもらいたい、そういう趣旨で始めました」

最近では野沢菜に免疫力の強い乳酸菌があることを発見した信大農学部田中沙智准教授を招いて、講演会を開いた。佐久穂町を中心としたコミュニティ「NUKADOCO」にも参加。メンバーにぬか漬けを指導し、オンラインで「スナック NUKADOCO」を開き、発酵全般について語り合うといった試みも。「といても、ゆるい会なんですけどね（笑）」

「地球にいいもの、体にいいもの」をテーマに佐久市の無農薬米、佐久穂町の麴などを販売するサイト「i i 7 GET」も立ち上げた。

「最近うれしかったのは、台湾にいる長男に何か食べたいものがある？ って聞いたたら『うちのダイコンの味噌汁』と言われたこと。台湾には日本食のレストランは何でもあるんですけどね」

「発酵食の苦手な次男に食べてもらえる発酵食を作ることが目標」と言い、「夢は囲炉裏で焼いた灰焼きのおやきとご飯と味噌汁を出す古民家の店を開くこと。最近ハマっている竹細工を作るスペースも設けたいですね」

来年四月から、子どもの学校の都合で三年間台湾に戻る。「台湾の発酵食にも興味があるんですけど、母が20kgの漬け物を段々と持てなくなってきたので、母が漬け物をつける度に帰ってくることにしています（笑）」



「炭酸まんじゅうとおやき作り」のワークショップ。「コロナ禍で消毒が徹底されて、いい菌まで無くしてしまっているのが残念です」=茂来館