

がんは、早期発見すれば
90%以上が治ります。

ドック・健診を
ぜひこの機会にお受けください。

- 主な記事 特集①3月は、健診（検診）申し込みの時期です!! 2p～5p
- 特集②「ノウフク」ってなあに?～TOKIO城島さんも!?～ 6p～7p



3月は、健診(検診)申し込みの時期です!!

3月上旬に、各種健(検)診申込書が各家庭に届きます。
 こちらからのページを参考に記入をして、申込書をポストに投函し、申し込んでください。



タバコを吸うみなさん

タバコは健康を害することを
 知っていますか？

タバコを吸っている人は、吸っていない人と比べると肺がんのリスクは4.5倍になり、その他ほとんどのがんのリスクが上昇します。禁煙をしましょう！
 禁煙外来という専門の病院外来もあります。



飲酒をするみなさん

お酒と上手に付き合っていますか？

佐久穂町のみなさんは他の市町村より飲酒量が多いことがわかっています。適量は男性では、ビールなら500ml缶1本、日本酒なら1合、ワインなら2杯まで。適正飲酒に努めましょう。

男性のみなさん



18歳～
30代

「まだ健診は関係ない」「自分は元気だから」と思っていませんか？

病気やけがをすると病院へ行きますが、普段の自分の体について知る機会がありますか？佐久穂町では、35歳からドックを受けることができます。35歳になったらまずドックを受けましょう。自分の体について知る、大切な機会になります。

施設健診と胃カメラ単独検査をセットにして受診する方法もおすすめします。費用を抑えつつ、全身を診てもらえます。

受診してもらいたい検診 総合健康診査 (集団健診or施設健診orドック)

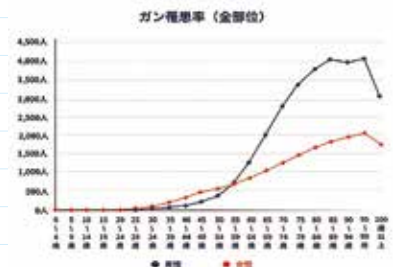


40代

がんは高齢者の病気だと思いませんか？

40代男性の死亡原因1位が、がんになりました。
 がんは高齢者だけの病気ではありません。
 40代はがんが増え始める年代であるため、検診によって早期発見することが大切です。

受診してもらいたい検診 総合健康診査 (ドック)

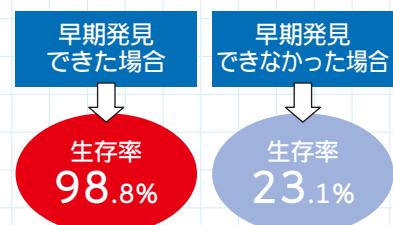


50代

車の車検チェックと一緒に、自分の体も検診チェックしていますか？

50代はそろそろ“がん年齢”です。
 佐久穂町では、町民ドックの胃カメラ検査で毎年2～7人ほど胃がんが発見されています。
 検診を受けることによって、自覚症状が出る前にがんは早期発見できます。

受診してもらいたい検診 総合健康診査 (ドック)



60代以上

がんになったら治らない、そう思いませんか？

60歳を過ぎると、がんになる人は激増します。毎年、約15万人の60代男性が、がんになっています。
 不調なところは主治医に診てもらいますが、自覚症状のないところも検診によって早期発見に努めましょう。

受診してもらいたい検診 総合健康診査 (ドック)

令和4年度より、75歳以上の方もドックの補助金を受けられるようになりました！

女性のみなさん



18歳～
20代

「まだ健診は関係ない」「自分は元気だから」と思っていませんか？

女性の子宮頸がんは、20代後半から増えます。早期に発見して治療をすれば、90%以上が治癒し、妊娠・出産にも影響はありません。しかし！早期の段階では自覚症状がないため、子宮頸がん検診を受けないと見つけれられません。



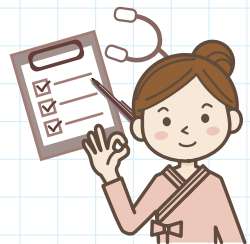
受診してもらいたい検診
総合健康診査（集団健診or施設健診）
乳房超音波検診・子宮頸がん検診



30代

家庭や仕事、子育てで忙しくて自分の体のことを後回しにしていますか？

女性の子宮頸がんは、20代後半から増え、30代後半がピークとなります。30代は女性の体に変化が生じやすい時期です。佐久穂町では35歳からドックを受けることができ、自分の生活や体について見直す大切な機会となります。35歳になったらドックを受けましょう！



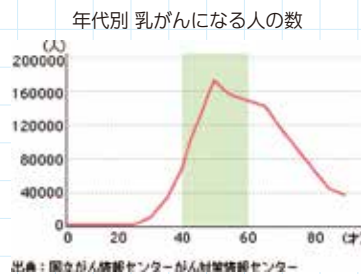
受診してもらいたい検診
総合健康診査（ドック）・乳房超音波検診・子宮頸がん検診



40代

女性が特にかかりやすいがんについてご存じですか？

40代の女性が最もなりやすいがんは、乳がんです。町の乳房検診で実際に乳がんが発見される方もいます。乳がんは「見つかる事」が怖い事ではなく、「知らないまま」が怖い事なのです。早期発見できれば90%以上の命が助かります。



受診してもらいたい検診
総合健康診査（ドック）
乳房検診（超音波・マンモグラフィ）・子宮頸がん検診



50代

以前の自分と比べて、お体の具合はお変わりありませんか？

50代は女性の体が大きく変わる年代です。がんで死亡する人の数も大きく増加します。佐久穂町は、他の市町村に比べて女性のがんでの死亡率が高くなっています。しかし！50代でも早期発見できればがんは80%以上が治癒します。早期のうちには自覚症状がないため、検診を受けることによってがんを見つけることができます。

女性のがん死亡ワースト5	
1位 すい臓がん	23人
2位 大腸がん	21人
2位 胃がん	21人
4位 肺がん	17人
5位 肝臓がん	13人
5位 胆のう胆管がん	13人

(H21-30佐久穂町死亡統計より)

受診してもらいたい検診
総合健康診査（ドック）・乳房検診（超音波・マンモグラフィ）・子宮頸がん検診



60代以上

がんになったら治らない、そう思っていませんか？

女性になりやすい5つのがん（大腸がん・乳がん・肺がん・胃がん・子宮頸がん）は、検診による早期発見で80%以上が治癒します。不調なところは主治医に診てもらいますが、自覚症状のないところも検診によって早期発見に努めましょう。

令和4年度より、75歳以上の方もドックの補助金を受けられるようになりました！

受診してもらいたい検診
総合健康診査（ドック）・乳房検診（超音波・マンモグラフィ）・子宮頸がん検診

※出典：全国がんセンター協議会調査

ドック・健診（検診）の申し込みから受診までの流れ

ドック を受診される方

- 3月** 各種健（検）診申込書が各家庭に配布されます。
 ①各種健（検）診申込書の「ドック」の欄の1つに○印をして、ポストに投函します。
 ②希望する医療機関に**自分で**予約の電話を入れます。
- 4月～翌年3月** ドック受診日の2週～1か月前頃に問診票が郵送されます。予約の日時でドックを受診します。

集団 健康診査 を受診される方

- 3月** 各種健（検）診申込書が各家庭に配布されます。
 各種健（検）診申込書の「集団健康診査を受ける」に○印をして、ポストに投函します。
- 10月** 申し込みをされた方に、問診票が郵送されます。
- 11月～12月** 指定された日にちで、集団健康診査を受診します。
- 1月～2月** 地区の公民館で結果をお返しします。

施設健診 を受診される方

- 3月** 各種健（検）診申込書が各家庭に配布されます。
 各種健（検）診申込書の「施設健診を受ける」に○印をして、ポストに投函します。
- 4月～翌年3月** 施設健診受診日の2週～1か月前に問診票が届きます。指定されている日にちで施設健診を受診します。
***受診日の変更は医療機関に相談できます。**

女性検診 を受診される方

- 【乳房検診】**（千曲病院ドックを受診される方、佐久総合病院ドックのオプションで乳房超音波検診を受ける方は除く。マンモグラフィ検診と乳房超音波検診の重複は不可）
- 3月** 各種健（検）診申込書が各家庭に配布されます。
 各種健（検）診申込書の「乳房検診集団」の欄の1つに○印をしてポストに投函します。
- 4月1日～15日** 検診希望日時の受付をします。
 希望のある方は健康福祉課に電話をします。
- 5月～6月** 受診予約をされた方に受診日時の通知が郵送されます。
- 6月** マンモグラフィ検診 受診
- 7月** 乳房超音波検診 受診
- 7月～8月** 検診結果が郵送されます。（異常のあった方のみ）
- 【子宮頸がん検診】**（佐久総合病院ドックのオプションで受診される方は除く）
- 3月** 各種健（検）診申込書が各家庭に配布されます。
 各種健（検）診申込書の「子宮頸がん検診集団」の欄に○印をしてポストに投函します。
- 4月1日～15日** 検診希望日時の受付をします。
 希望のある方は健康福祉課に電話をします。
- 5月** 受診予約をされた方に受診日時の通知が郵送されます。
- 6月～7月** 子宮頸がん検診 受診
- 7月～8月** 検診結果が郵送されます。（異常のあった方のみ）

***3月の申し込み後も、ドック・集団健康診査・施設健診・女性検診を新たに申し込むことができます。**

住所・氏名

各種健（検）診申込書

住所	行旅状	電話番号
----	-----	------

電話番号を必ず記入してください。

種

※裏面の書き方の注意をよく読んで、希望する健（検）診毎に該当する数字に○をしてください。受診希望のない方も、必ず提出してください。（役場健康福祉課 健康づくり係 ☎ 86-2528）

氏名・年齢	総合健康診査（特定健診を含む） 単回健康診査等 （18歳以上のレントゲンとセット）	ドック （35～74歳） ドックは医療機関 に申し込んでください。	胃カメラ単独検査 （35歳以上） ドックを受ける方は記入不要です。	乳房検診 （18歳以上の女性）	子宮頸がん検診 （18歳以上の女性）	備考
	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集団健康診査を受ける 2. 肺のレントゲンのみ受ける 3. 千曲病院の施設健診を受ける 4. 八千穂クリニックの施設健診を受ける 5. 勤務先で受ける 6. かかりつけ医で健診を実施 7. 家族の健康保険組合で受ける 8. 長期入院・入所中 9. 受診しない 	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 千曲病院のドックを受ける 2. 八千穂クリニックのドックを受ける 3. 佐久総合病院のドックを受ける 4. 佐久総合小海分院のドックを受ける 	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 千曲病院で受ける 2. 八千穂クリニックで受ける 3. 勤務先で受ける 4. かかりつけ医で検査を実施 5. 受診しない 	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 町の乳房超音波検診を受ける 2. 町のマンモグラフィを受ける 3. 勤務先で受ける 4. かかりつけ医で検査を実施 5. 受診しない <p><small>千曲病院のドックを受ける方は、町の施設健診を受診する場合は申し込み不要です。</small></p>	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 町の子宮頸がん検診を受ける 2. 勤務先で受ける 3. かかりつけ医で検査を実施 4. 受診しない 	
	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集団健康診査を受ける 2. 肺のレントゲンのみ受ける 3. 千曲病院の施設健診を受ける 4. 八千穂クリニックの施設健診を受ける 5. 勤務先で受ける 6. かかりつけ医で健診を実施 7. 家族の健康保険組合で受ける 8. 長期入院・入所中 9. 受診しない 	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 千曲病院のドックを受ける 2. 八千穂クリニックのドックを受ける 3. 佐久総合病院のドックを受ける 4. 佐久総合小海分院のドックを受ける 	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 千曲病院で受ける 2. 八千穂クリニックで受ける 3. 勤務先で受ける 4. かかりつけ医で検査を実施 5. 受診しない 	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 町の乳房超音波検診を受ける 2. 町のマンモグラフィを受ける 3. 勤務先で受ける 4. かかりつけ医で検査を実施 5. 受診しない <p><small>千曲病院のドックを受ける方は、町の施設健診を受診する場合は申し込み不要です。</small></p>	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 町の子宮頸がん検診を受ける 2. 勤務先で受ける 3. かかりつけ医で検査を実施 4. 受診しない 	
	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 集団健康診査を受ける 2. 肺のレントゲンのみ受ける 3. 千曲病院の施設健診を受ける 4. 八千穂クリニックの施設健診を受ける 5. 勤務先で受ける 6. かかりつけ医で健診を実施 7. 家族の健康保険組合で受ける 8. 長期入院・入所中 9. 受診しない 	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 千曲病院のドックを受ける 2. 八千穂クリニックのドックを受ける 3. 佐久総合病院のドックを受ける 4. 佐久総合小海分院のドックを受ける 	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 千曲病院で受ける 2. 八千穂クリニックで受ける 3. 勤務先で受ける 4. かかりつけ医で検査を実施 5. 受診しない 	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 町の乳房超音波検診を受ける 2. 町のマンモグラフィを受ける 3. 勤務先で受ける 4. かかりつけ医で検査を実施 5. 受診しない <p><small>千曲病院のドックを受ける方は、町の施設健診を受診する場合は申し込み不要です。</small></p>	<p>どれか1つに○印をしてください</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 町の子宮頸がん検診を受ける 2. 勤務先で受ける 3. かかりつけ医で検査を実施 4. 受診しない 	

総合健康診査の選び方ポイント！

【集団健康診査】 ⇒とにかく安いです。1,000円でより多くの項目の検査ができます。

【施設健診】 ⇒年間を通して、医療機関で受診ができます。
35歳以上の方は、胃カメラ検査も組み合わせることができます。

【ドック】 ⇒4つの医療機関から選ぶことができます。
医療機関によってドックの検査項目が異なるため、詳細は各種健（検）診申込書に同封される案内をご覧ください。
*ドック予約は自分で医療機関に電話をしてください。

女性検診の選び方ポイント！

【ドックを受けない方】 ⇒町の乳房検診・子宮頸がん検診を受けましょう。

【千曲病院ドックを受ける方】 ⇒町の子宮頸がん検診を受けましょう。乳房検診はドックに含まれています。

【佐久総合病院 本院ドックを受ける方】 ⇒ドックのオプションで乳房検診・子宮頸がん検診を受けましょう。
ドックの日ですべての検診を受けることができます。

【佐久総合病院 小海分院ドックを受ける方】 ⇒ドックのオプションで乳房検診・子宮頸がん検診を受けましょう。
子宮頸がん検診は本院での実施になるため、別日の検査になります。

年に1度は
健診を受けましょう



「ノウフク」ってなあに？ ～TOKIO城島さんも!?～

ノウフク（農福連携等）は、ノウ（自然、農林水産業）とフク（人、福祉）の連携です。

新聞の記事等で「農福連携」が取り上げられることが増えてきました。簡単に言うと「農業分野と福祉分野の連携、農業に障がい者等が関わり、農業の人手不足の解消に併せ、障がい者等が就労の場、活躍の場を得ていく」という取り組みと言えます。



日曜の夜に「ザ！鉄腕!DASH!!」をご覧になっている方も多いと思います。番組にご出演のTOKIOのリーダー城島さんが、昨年秋に農林水産大臣から「ノウフクアンバサダー」に任命され、農福連携の推進でご活躍されています。また、コンビニや図書館で見かけるananやクロワッサン等の雑誌を出版しているマガジンハウスも昨年4月に「こここ」という福祉のウェブマガジンを立ち上げ、農福連携講座の開催や各地の福祉の新しい取り組みを紹介しており、福祉業界は新しいムーブメントが流れつつあるといえます。今年度中に参加した講習会や研修会の中からその取り組みを3つご紹介したいと思います。

事例1 恋する豚？

千葉県香取市 株式会社 恋する豚研究所

恋する豚って何でしょうか？恋する豚研究所という会社が作っている豚のブランド名です。「恋をすれば健やかで美味しい豚が育つのではないか？」という思いで、飼料や育て方に徹底的にこだわり、都内のデパートや高級スーパーで精肉やハム・ソーセージなどの加工品を販売しています。都内からアクセスが良いとは言えない立地にありながらも、加工場に併設されているレストランは、休日には2時間待ちもするような人気店になりました。この加工場やレストランでは接客も含め障がいを持つ人達が活躍しており、食事をしたり商品を購入する事で、知らないうちに福祉へ貢献することができます。同じグループ内の社会福祉法人や福祉事業所では、もともと運営していた高齢者施設や福祉施設の他に、子ども食堂、学習支援事業、農業や里山事業を行っており、障がいがあるなしに関わらず、**地域と協働**しながら福祉の枠にとらわれない活動を展開されています。

事例2 軽トラとチェーンソーで晩酌を！長野県筑北村 わっこ谷の山福農林舎

筑北村は、佐久穂町の人口の約半分の5000人、長野県の主要観光都市の近くに位置します。筑北村のNPO法人「わっこ谷の山福農林舎」では、障がいを持つ若者を中心に、珍しい品種のスペルト小麦の栽培を行っています。軽井沢、長野、上田まで、車で1時間以内という事もあり、オシャレなパン屋がこぞって使用しているようです。また、農閑期のお小遣い稼ぎができる仕組みとして、「軽トラとチェーンソーで晩酌を」を合言葉に、間伐材や小径木の買取を行っています。村の温泉施設では薪ボイラーを使用しているため、地域の人々に少しのお小遣いを得る手段を提供しながら、エネルギー

を循環させ、里山の手入れも行い、地域を元気にしています。地域交流も盛んに行っており、障がい者が地域の仕事と繋がる事もあるようです。地域の資源（農業、林業、人、エネルギー）の掘り起こしをし、それらを「輪」でつなげ、100年先も豊かであり続ける地域を目指しています。

事例3 横浜で地ビールや養蜂も？ 横浜市青葉区 横浜あおばプロジェクト

横浜市青葉区のベーカリーの店主が、地域の福祉施設で作った無農薬小麦を使用したパンを作った事がきっかけで、周辺のレストランや洋菓子店などに声をかけ、この小麦を使用したメニューや商品開発を行う「横浜あおば小麦プロジェクト」が始まりました。近年は、この小麦を一部使用したビール作りを目指し、醸造から、ラベルのデザイン、貼り付け作業まで、周辺の地域で行う地産地消、地元密着型の商品作りをしています。その他、青葉区のすすきの団地では高齢化が進み、その見守りプロジェクトとして、団地での養蜂が始められています。養蜂を行なう事で、興味を持った人が参加し、ミツバチを通じて多くの人と繋がりができ、見守りにもつながっているようです。青葉地区のプロジェクトでは農福商の連携が行われ、現在も進化中です。

佐久穂町のノウフクの現状は？

佐久穂町ではアップル草間さんが佐久市内の福祉事業所の受け入れを、のらくら農場さんが、佐久穂町障がい者福祉施設「陽だまりの家」へ、無農薬野菜で作られたレトルトスープの箱詰め作業を依頼されていますが、農福連携が進んでいる状況とは言えません。

近隣では、南牧村の「すみれ会」、小海町の「ひまわり」等の障がい者福祉施設が花豆の選別や、殻むき、除草作業、やつれんの清掃作業などを行い、佐久市内でも、花卉農家での定植、剪定などが行われたり、JAと連携しながら農福連携を行っている事業所があります。



今回ご紹介した取り組みはごく一部で、全国では様々な方法で農福連携が進んでいます。家業だけでは難しい農業を、様々な人が支える形で持続可能な形態へと進化させ、地域を豊かにしています。今後、このような取り組みが佐久穂町を豊かにしていくキーワードであると考え、皆さんの新しい一歩が地域活性化に繋がり、豊かな未来を作っていくのではと思っています。

(文責 地域おこし協力隊 水谷)

国では、助成制度を用意して推進しています。佐久穂町も農業をされている方が多いので考えてみたいですね。「農福連携」に、個人で小さくでも、組織的にでも・・取り組んでみたい方、興味のある方、何か提案がある方がいましたら、役場健康福祉課（福祉係）まで、ご相談ください。一緒に考えていきたいと思っています。ご検討いただけると幸いです。

問い合わせ先：佐久穂町役場健康福祉課（福祉係）電話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4年 月 日現在

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
◆こころや体の健康に関する相談◆			
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	
◆こころや自死に関する相談◆			
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)
◆障がい者等に関する相談窓口◆			
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	
◆生活・福祉に関する相談窓口◆			
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
◆子どもや青少年に関する相談窓口◆			
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
◆経営や倒産に関する相談窓口◆			
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
◆消費生活に関する相談窓口◆			
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
◆人権に関する相談窓口◆			
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
◆女性のための相談窓口◆			
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	
◆高齢者の相談窓口◆			
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	
◆農業に関する相談窓口◆			
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。



3月は自殺対策強化月間です。
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）

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

令和3年度 子育て世帯への臨時特別給付 (追加給付) について

■問合せ 教育委員会 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

■先行給付

令和3年10月の児童手受給者で所得制限に該当しない方と高校生等、新生児を対象に児童1人あたり5万円を給付します。

■追加給付

- ・クーポン (7万5千円分) を選択された方…
2月中にゆうパックで発送します。クーポンの使用期間は令和4年3月~令和4年8月末までです。
- ・児童手当の所得制限で先行給付の対象とならなかった方も希望があれば7万5千円分のクーポンを交付します。

・現金 (5万円) を選択された方…

2月中に、申請していただいた口座にお振込みします。

0才から高校生相当のお子さんを養育されている方で、先行給付 (現金5万円支給)、追加給付 (クーポン7万5千円または現金5万円は支給) のご案内が届いていない方、ご不明な点がおありの方は、こども課子育て支援係 (86-2340) までお問い合わせください。

[広告欄]

☆ふとん丸洗いのおすすめ! (高温殺菌処理なので安心)

☆保管サービス! かさばる羽毛ふとん・こたつふとん・毛布・カーペットなど、丸洗い後、次期シーズンまで、当店でお預り致します。
(「助かります」とのお客様からの声をいただいております)

がんばろう佐久穂
応援チケット
歓迎

安心できる専門店で
お任せ下さい。



寝具レンタル 丸洗い (有)出浦ふとん店

佐久穂町畑425-1
TEL88-2103 FAX88-2939

information

お知らせ

こどもセンターさくほっこからのお知らせ

■問合せ 佐久穂町こどもセンター ☎0267-86-2123

☆さくほっこの行事は、感染症対策の為、全て予約制です。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、3月行事全て、
2月25日（金）9：00～です。

★4月行事予約受付期間は
3月25日（金）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（68-2123）で受け付けます。

◎ご不明な点は、お問い合わせ下さい。

『3月 こどもセンターさくほっこ行事』

『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：3月3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。

『さくほっこdeリトミック』

■日時：3月8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。

『すくすくタイム』

『M12!』～ミッションインポッシブル2～

■日時：3月15日（火）

10：00～10：45

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1

さくほっこスタッフによる、お楽しみ企画♪

さまざまなミッションをクリアして、お宝をゲットしよう！

※3月は、子育てママの就労相談はありません。

※感染状況により、行事を中止とする場合があります。ご承知おき下さい。



—[広告欄]—

土地の相続登記が義務化されます

これまで不動産（土地・建物）の相続登記は義務ではありませんでした。所有者不明土地問題を防ぐため昨年に法律が制定され、令和6年4月から制度が始まります。（相続開始から3年以内に登記申請しないと罰則を科される可能性があります。）

また、農業委員会の許可を受けたら名義や土地の地目の変更を忘れずに。ご心配のある方はご相談ください。



無料
相談会

毎月第2・4木曜日午前予定

3月の
相談会
日時：10日（木）・24日（木）
午前10時～12時
場所：茂来館2階

相続・遺言
セミナー

3月27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

マイナポイント第2弾について

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

マイナポイント申込の対象となるマイナンバーカードの申請は令和4年9月末までです。お早めにマイナンバーカードの申請をお願いします。

マイナポイントは、マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、そのサービスで、ご利用金額の25%分のポイントとしてもらえます。

■マイナポイント第2弾の申し込みについて

○令和4年1月1日から

- ・マイナンバーカード新規取得した方等
5,000円相当のポイント

○令和4年6月頃（予定）

- ・マイナンバーカードの健康保険証利用申込
- ・公金受取口座の登録
- それぞれ7,500円相当のポイント

詳しくは総務省マイナポイントのホームページをご覧ください。また、申込のサポートを役場住民係窓口で行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

お知らせ

マイナンバーカードの
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る方はご連絡ください。

■3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

3月6日（日）

3月12日（土）・3月26日（土）

※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。



お知らせ

千曲病院より、病院食の紹介と調理員募集のお知らせ

■問合せ 千曲病院 栄養科 ☎0267-86-2360

食事は、入院生活の楽しみと治療の基礎となるものと考え、患者さんに美味しいと喜んでいただける食事作りを心掛けています。地産地消の取り組みや、入院中でも他県のグルメを堪能いただけるような行事食も行っています。患者さんからのアンケート結果からも大変ご好評をいただいています。

今後もこのような取り組みに力を入れていきたいと考えています。

合わせて一緒に働いてくれる仲間を募集しています。調理の経験のない方でも、やる気のある方大歓迎です。是非ご相談下さい。



献立の一例

information

お知らせ

可燃ごみのさらなる減量と、その他紙類のリサイクルにご協力ください。

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

令和2年度の佐久穂町から排出された可燃ごみの処理量はおよそ1630トン（前年度比98%）。町民のみなさまのご協力により、わずかながら減らすことができました。下記の点を意識していただきながら、さらなる減量に向けて、町民のみなさまのご協力をお願いいたします。

①食品ロスの削減

- ・買い物に行く前ご家庭にある食品の量を確認していただき、必要な食品を必要な量だけ購入しましょう。
- ・食べる量だけ調理し、食べ残しのないように食べきましょう。ひとつ残しはもったいないです。

②紙類はリサイクルできます。

- ・お菓子の箱、ティッシュペーパーの箱などはリサイクルできますので、月1回の回収があります。その他紙類で出しましょう。臭いや汚れがなければリサイクル出来ます。

ひとりひとりの心がけでさらに可燃ごみを減らすことが出来ます。みなさんで実践しましょう。

お知らせ

ごみは決められたルールに従って出しましょう。

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

「ステーションに出されるごみが分別されていない。」「ごみ袋に名前が書かれていない。」といった苦情が町に寄せられています。下記の点を確認していただき、ルールを守ってごみを出してください。

- ①決められた分別方法でごみを出す。
- ②決められた場所（ステーション）にごみを出す。
- ③決められた日時にごみを出す。

これらの事が守られないでごみを出すと、収集されずステーションにごみが残り、近隣の方に迷惑がかかりますし、環境に悪影響を及ぼします。

また、指定のごみ袋を使用しなかったり、名前を書かずにごみを出すと不法投棄になります。詳しくは、家庭ごみ分け方・出し方ポスター、分別収集カレンダーを確認してください。

なお、月に一度の【不燃ごみ類】の収集日に、ペンキや食べ物などが入ったままの缶やびんが捨てられています。収集運搬作業時に中身が破裂し、回収する車の故障の原因になるほか、分別作業時に事故が起きますので、必ず中身は取り除いてください。また、用水路にごみが流れてくるといった苦情も寄せられています。量に関わらず不法投棄になりますので、決められたルールを守ってください。

お知らせ

令和4年度「花のまちづくり事業」参加団体募集

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

～ まちを花いっぱいにならしましょう ～

今年も町では、地域の沿道や花壇、学校や公共施設周辺を花でいっぱいにする「花のまちづくり事業」を展開していきます。

毎年、地域の環境美化、景観形成、仲間づくり、世代間交流など、地域の活性化につながる活動として多くの地域、団体に取り組んでいただいています。

これらの事業趣旨に賛同し、花壇等への花苗の植え付けから除草、水くれなど管理運営を自主的に実施していただける団体を募集しています。

応募いただいた団体には、5月下旬頃に花苗を無料で配布いたします。

賛同いただける団体は、住民税務課生活環境係（86-2552）までご連絡ください。



information

お知らせ 交通災害共済に加入しましょう

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

佐久穂町に住所を有している方が交通事故にあった場合、事故の内容によって下記の見舞金が支払われます。また、大学生などの扶養家族で就学のため町外に住所を移している方も加入できます。

交通災害区分	見舞金額
基礎見舞金	20,000円
死亡の場合	2,000,000円
入院1日あたり	2,000円
通院1日あたり	1,000円

■掛金

1人年額400円

※中学生以下（平成19年4月2日以降に生まれたお子さん）の掛金は町で負担しますので、申込不要です。

■共済期間

令和4年4月1日～令和5年3月31日（期間途中でも加入できます。）

■加入方法

郵送された加入申込書、掛金をお持ちいただき、役場総務課窓口または八千穂福祉センターでお願いします。

■交通事故が発生したら

交通事故にあった場合、できるだけ早く役場総務課へ事故の報告をし、請求についてご相談ください。

※令和3年度実績（令和4年1月現在）

加入者数 5,220名

見舞金請求者数 8名

見舞金支払金額 562,600円

※見舞金の請求期間は、交通事故による災害を受けた日から起算して2年以内です。



お知らせ 後期高齢者医療保険窓口負担割合の見直しについて

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527 / 長野県後期高齢者医療広域連合 ☎026-229-5320

令和4年10月1日より、後期高齢者医療被保険者のうち、一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担が2割になります。被保険者の令和3年度中の課税所得や収入額をもとに、世帯単位で判定され、該当する方には「2割」と記載された被保険者証が施行日前に送付されます。

■見直しの背景

2022年以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、医療費とともに、現役世代に負担いただく後期高齢者支援金も増大することが見込まれます。今回の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を維持していくためのものです。

■2割負担の基準

負担割合	判定基準（世帯単位で判定）
1割	課税所得（※1）28万円未満（住民税非課税）
2割	「課税所得28万円以上145万円未満」かつ「年金収入＋その他合計所得金額が200万円以上」（※2）
3割	課税所得145万円以上



※1 課税所得とは、住民税通知書の「課税標準」の額

※2 年金収入には、遺族年金や障害年金は含みません。被保険者が2人以上の場合は、「年金収入＋その他合計所得金額の合計が320万円以上」

information

お知らせ

自動車の抹消・名義変更の
手続きはお済ですか？

■問合せ 長野県庁 税務課 自動車税係
☎026-235-7051

自動車税種別割は、4月1日現在の自動車登録名義人に課税され、その年度1年分を納めていただきます。

使用しなくなった場合や譲渡等をしたときは、抹消や名義変更登録の手続きを3月31日までに完了してください。手続きが3月31日までに完了しないと令和4年度の自動車税種別割はあなたに課税されます。忘れずに早めに手続きをお願いいたします。

イベント

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■3月の移動図書館車巡回日

- Aコース：2日・16日（水）
- Bコース：3日・17日（木）
- Cコース：4日・18日（金）

*移動図書館車で借りた本の返却は4月の



■とちの実おはなし会

- 日時 3月12日（土）午後3時～
- 場所 紙芝居コーナー
- 内容 絵本の読み聞かせ ほか

■春休みお楽しみ企画

「チョコレートアート教室」

- 日時 3月21日（月・祝）
午前10：30～
午後2：00～
- 場所 茂来館 創作室
- 内容 チョークアート
- 講師 ChalkartDesign“Pokke” 松原 絵里さん
- 参加費 500円
- 定員 各回6名（小学校低学年は親子参加）
- 申込方法 事前申込制

※お電話の申込は仮の受付ですので
申込書記入後確定となります。

お知らせ

「信濃川水系河川整備計画(変更原案)」
に対する意見募集について

■問合せ 国土交通省 千曲川河川事務所・調査課 ☎026-227-9434

このたび国土交通省千曲川河川事務所では、信濃川水系の今後の川づくりについて、具体的な実施内容となる信濃川水系河川整備計画（変更原案）を作成しました。

信濃川水系整備計画（変更原案）に対するご意見を関係住民の皆様から募集します。

意見募集の時期や方法等の詳細につきましては、専用ホームページをご確認ください。

（専用ホームページは右記のQRコードからどうぞ）



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 3月1日、8日、15日、22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。

information

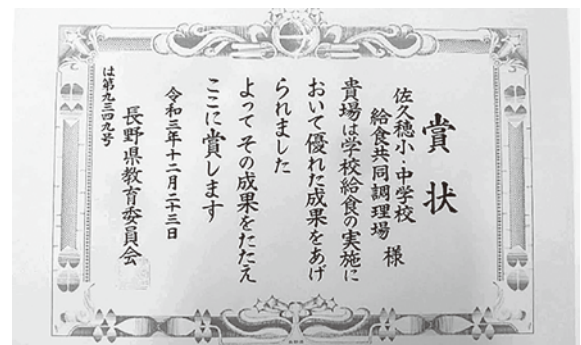
News

佐久穂小・中学校給食共同調理場が長野県学校給食優良学校等表彰を受賞しました。

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

佐久穂小・中学校給食共同調理場が、「令和3年度長野県学校給食優良学校」として、長野県教育委員会から表彰されました。この表彰制度は、学校給食の普及と充実を図り、優秀な成果を挙げた団体に授与するもので、表彰されるのは1年間に1団体のみです。

衛生管理による安全な給食の提供はもとより、佐久穂町の地域食材を積極的に活用したこと、食材生産者の方との交流を通じ、児童生徒が感謝の気持ちを育んだこと、家庭や地域との連携などに優れた成果を挙げたことなどが評価されました。



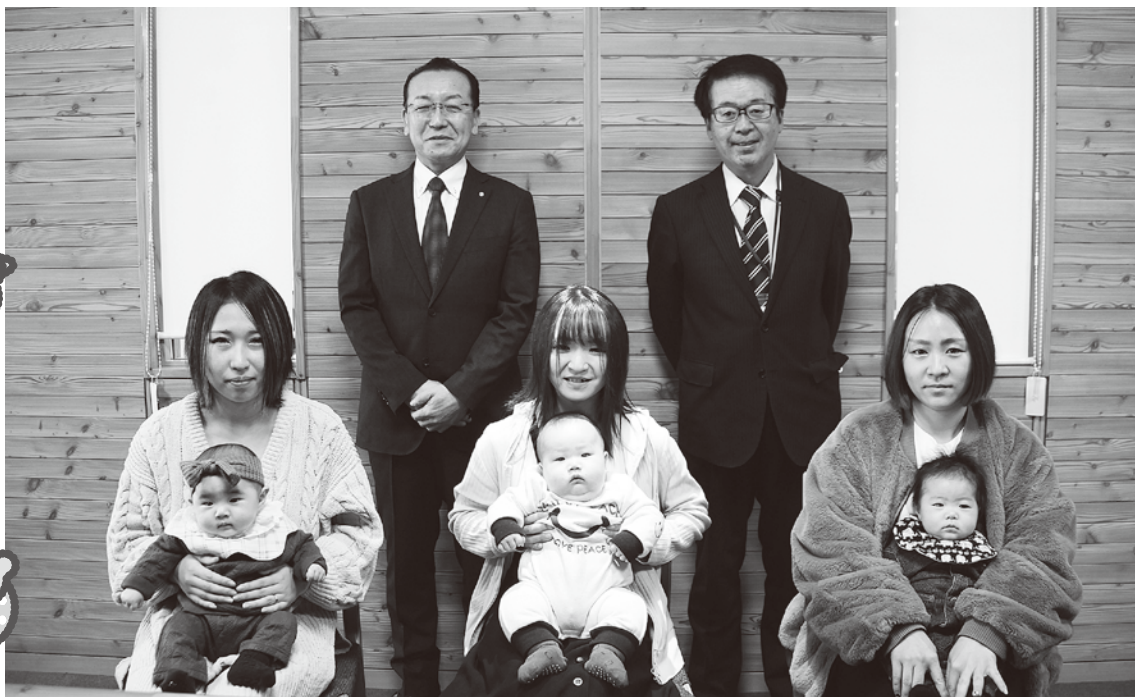
News

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

12月20日に4人のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

*令和3年8月生まれのお子さんです。



information

お知らせ

令和4年度 長野県シニア大学 学生募集

■問合せ 長野県長寿社会開発センター佐久支部 ☎0267-63-3141

令和4年度の長野県シニア大学の学生を次のとおり募集しています。

■一般コース

○募集期間：令和4年2月1日（火）から
3月25日（金）まで

○募集人員：佐久学部 80人

○学習期間及び時間：2年、60時間／年
(年間15日×4時間／日)

○学習内容：

教養講座

(地域の歴史・健康管理・スマホセミナーなど)

実技・選択講座

(俳句・陶芸・盆栽・絵手紙・ニュースポーツなど)

社会活動講座

(人生の振り返り・仲間づくり・活動計画づくりなど)

○授業料：年額12,000円（他に教材費や学生自治会費等の費用が必要です。）

■専門コース

○募集期間：令和4年2月1日（火）から
2月28日（月）まで

○募集人員：全県 30人

○学習期間及び時間：1年、35時間／年
(自主活動、個別学習は含みません)

○学習内容：基礎科目及び下記3コース別のゼミ方式
ライフデザイン、コミュニティデザイン、ビジネスデザイン

○授業料：年額26,000円（他に自主活動に要する経費が必要となる場合があります。）

■募集案内・願書

シニア大学本部、各学部（佐久保健福祉事務所福祉課）、市町村役場窓口で受け取れます。

■願書提出先

シニア大学各学部（佐久保健福祉事務所福祉課）
市町村役場（郵送の場合は各学部）

■入学資格

概ね50歳以上の県内在住の方

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を返済した者に対し、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年度中に納期を迎え、遅滞なく返済を行った奨学金

◇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

◇佐久広域管内の事業所へ就職した場合
返済金額の1/2 上限額 15万円

◇佐久穂町内の事業所へ就職した場合
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の医療施設及び福祉施設へ就職した場合
返済金額の3/4 上限額 22.5万円

■申請手続き

令和4年4月から補助申請の受付を開始します。

補助金交付申請書類については、町ホームページをご覧ください。佐久穂町教育委員会こども課窓口までお問い合わせください。

■対象者 以下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



発掘! さわめびと

ダンスの要素を取り入れた健康体操を数多く考案し、町民の健康づくりに貢献。



とりかわ ひろこ
鳥川 寛子さん

1935年朝鮮（韓国）生まれ。終戦の年の45年、教師をしていた両親とともに引き揚げ。野沢南高、信州大学教育学部を経て、体育教師として松本の高校に赴任。結婚を機に退職するが、30歳のとき千葉県船橋市の小学校に勤めはじめ、教頭、校長を歴任。退職後の96年、実家にもどり、04年「地域いきいき健康クラブ」を立ち上げ。創作ダンスを取り入れたオリジナルの健康体操を数多く考案し、評判を呼ぶ。家族は夫と二人。海瀬在住。

「健康体操のおかげで仲間ができて、しかもみなさんに助けてもらいました。行く先々で前向きな人たちに会って、やりたいことがどんどん出てきて、私って何て幸せな人生なんだろうと思います」

運 動しないでいると四十からいから衰えてきます。だから「毎日やる習慣をつけよう」が私たちのモットーなんです」

町民の健康作りを目指して二〇〇四年、「地域いきいき健康クラブ」を立ち上げた。以来十九年。月一回の講習（現在はコロナのため休止中）は、前半が理学療法士などによる「理論」、後半は寛子さんが教える「体操」の二本立てだ。

健康クラブの体操の特徴は音楽付きだということ。「音楽を流しながら体操をする」と、ダンスを踊った気分になるんですね。これが楽しくて、みなさん喜んでくださるんです」

寛子さんが町民の健康作りを考えるようになったのは、千葉から実家に戻って三年目の六十

三歳のとき。「おしようゆを取ろうとしたら、ギクツって」。ギクツリ腰だった。

大学で創作ダンスを学び、現役時代は体育の教師。身体には自信があった。

「でも退職後は口ばかり動かして、動かしていない筋肉がどこかにあつたんですね（笑）。それが何かのはずみでギクツと」

すぐに千曲病院の整形外科へ。そこで理学療法士の中村崇さんと出会う。

「中村先生は、すばらしいリハビリ体操教室をやつてらして、患者さんもいい体操だつて喜んでる。でも病院の玄関を出るとみなさんもう忘れちゃうんですね。これはもつたない、教えてもらったうちの二つか三つでもおぼえてうちに帰つてからやればいいのと思いました」

「創作ダンス」だった。「リハビリ体操に県民ならだれもが知っている県歌『信濃の国』を付けてダンスにしてみました。そして、中村先生には全国を飛びまわって普及活動をしてもらいました」

以後、『肩たたき』『どんぐりころころ』など『みなさんが歌える歌をよりすぐって』曲付きの体操を考案。「ご当地体操コンテスト」で最優秀賞、県知事賞などを受賞した。現在、作品数は四十を超え、そのうちいくつかはYou tubeにもアップされている。

「パソコン教室」で習った技術を生かし、資料作りにも励んだ。リハビリ体操教室で学んだことをもとに『体の手入れメニュー』を、佐久市保健所長（現長野市保健所長）小林良清氏の指導で『高齢者支援ハンドブック』を、千曲病院理学療法士の指導を受けて『高齢者に多い整形外科疾患』などを作成。「パソコンを覚えたら面白くなつちやつて、つぎからつぎに作りました」

寛子さんの体操には名前が付いているのも特徴だ。「ダンゴ虫」（腰のストレッチ）、「いなご」（太もも、股関節のストレッチ）、などなど。「名前が付いていると、親しみやすくなつて、みなさんよくおぼえてくれるんですよ」

毎日少しずつでもいいから動かすのが大事と寛子さん。



柔らかな身のこなしで健康体操をする寛子さん（壇上中央）。毎回、生バンド（ボタンナイナース）が伴奏を受け持つ＝茂楽館

取材・文／中村仁（ライター）、八千穂高原在住