

佐久穂町 プレミアム 付き 経済対策チケット2022



とってもお得!! 5,000円で7,500円のお買物!



11月5日(土)発売開始!! 感染症予防へのご理解とご協力をお願いします。

通常
販売

販売期間 令和4年11月5日(土)～12月28日(水) 販売時間 9:00-17:00

★期間中の土日祝を除く役場開庁日

販売場所(2カ所)／佐久穂町役場1F・八千穂福祉センター

土日
販売

販売日 令和4年11月5日(土) 及び 11月6日(日) 販売時間 9:00-17:00

販売場所(1カ所)／佐久穂町役場

マイナンバーカード取得者及び生活支援分事業対象者に1冊(7,500円分)を無償で支給します。

●主な記事	特集①町長コラム	2p
	特集②令和3年度一般会計決算報告	3p
	特集③令和元年東日本台風災害の復旧状況	4・5p
	特集④かわまちづくり計画伝達式を行いました	6p



町長コラム オール佐久穂のまちづくり

佐久環境衛生組合の誕生（南佐久環境衛生組合と佐久平環境衛生組合の統合）

9月28日の報道で、八十二銀行と長野銀行が経営統合について基本合意に達したことを知り驚きました。来年の6月を目途に長野銀行が八十二銀行の子会社となり、その2年後に合併することを目指す。それは、超低金利の長期化や新型コロナウイルスの流行で経営環境が厳しさを増す中での、生き残りを図るための選択とのことでした。

去る10月4日、佐久市鍛冶屋にある「し尿汚泥処理施設」を有する佐久平環境衛生組合（以下「佐久平環」と、当町宿岩にある公共下水道施設を有する南佐久環境衛生組合（以下「南環」）を統合するため、佐久市・南佐久郡関係7市町村による「し尿等共同処理協定」の調印式が行われました。新組合の名称は「佐久環境衛生組合」となり、組合長は佐久市長、副組合長は私も含め、それ以外の理事者全員となります。発足は来年4月を予定しています。長野県では一部事務組合同士の合併はまれな状況です。しかし施設の老朽化による維持管理コストの増大、あるいは少子高齢化による処理人口の急激な減少に苦しむ当地においては統合によって合理化を図ることが重要だと判断しました。この統合によって、南環敷地内にし尿汚泥受入施設を増設し公共下水道施設で処理することとし、佐久平環の敷地は別途利用が可能となります。また、これによってし尿側からみると処理費が大幅に減少し、下水側では新たな処理人口と使用料収入が確

保されます。

地方においても情報化の波は急激であり、少子高齢化は誰もが認識せざるを得ない状況にあります。高速道路などのインフラ整備で言われる良い効果に「ヒト、モノ、カネ」があります。しかしこれが、少子高齢化の中で様々な事業において逆の意味でも使われています。ヒトは働く人の減少（技術力不足）、モノは施設等の老朽化（維持管理費増大）、カネは使用料等収入の減少（経費回収率低下）といった形で現れます。事業の広域化、共同化、省エネ技術等コスト縮減、デジタル技術の導入は今後一層必要性が増してくるでしょう。民間と同じく地方公共団体も、急激に変化する社会に柔軟に対応していかなければなりません。今回の統合を始め、町にとつての最適解をこれからも検討してまいります。

¹ 市町村等が行う仕事の一部を複数の市町村が共同で行うことを目的で設立する団体

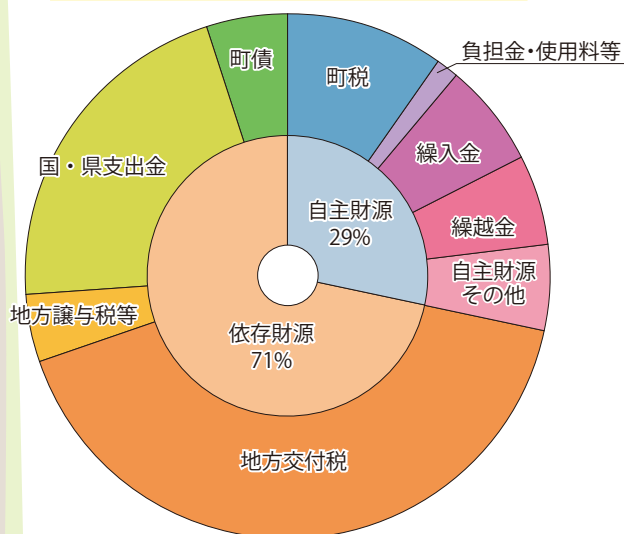


令和3年度一般会計決算報告

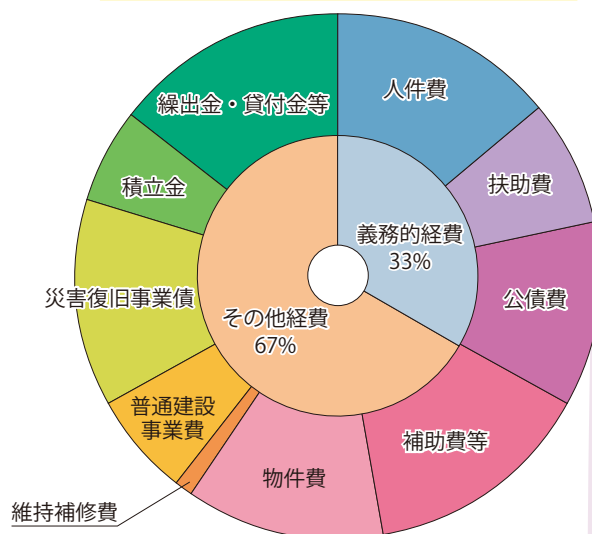
●令和3年度佐久穂町の各会計歳入歳出決算が9月定例議会で承認されました。

一般会計については、歳入歳出を差し引いた額のうち事業未完了のため翌年度へ繰り越す財源が3億1,840万円、歳入歳出を差し引いた実質収支は8億3,914万円となりました。そのうち1億円を財政調整基金へ、3億3,000万円を減債基金へ積立て、残りの4億914万円を令和4年度の一般財源として繰り越しました。

歳入総額
105億6,705万円



歳出総額
94億950万円



科目名	説明	決算額
町税	町民税、固定資産税など	10億5,072万円
負担金・使用料等	保育料、町営住宅使用料など	1億3,911万円
繰入金	町基金の取崩し収入	6億6,675万円
繰越金	前年度からの繰越金	5億9,120万円
自主財源その他	財産収入など	5億7,322万円
地方交付税	国から交付され自由に使える収入	43億4,916万円
地方譲与税等	国が国税として集め地方へ譲与するもの	4億6,034万円
国・県支出金	国・県から使い道が決められている収入	22億3,106万円
町債	銀行等からの借り入れ	5億549万円

性質名	説明	決算額
人件費	職員給与など	13億2,964万円
扶助費	福祉医療費、児童手当など	7億2,413万円
公債費	銀行等への返済	10億7,624万円
補助費等	各種団体への補助金など	13億2,709万円
物件費	臨時職員賃金、委託料など	11億6,241万円
維持補修費	維持修繕費など	9,581万円
普通建設事業費	道路や建物の建設など	5億9,783万円
災害復旧事業	災害復旧の費用	12億521万円
積立金	基金への積立て	5億3,438万円
繰出金・貸付金等	特別会計などへ支出する経費	13億5,676万円

●町ホームページにも決算の情報を掲載しています。

令和元年東日本台風災害の復旧状況

～国及び長野県による災害復旧事業が進捗しています～

3年前の令和元年東日本台風は、佐久穂町においても千曲川の川東の地域を中心に大きな被害をもたらしました。この台風では、千曲川、抜井川、余地川等での越水や氾濫、大日向地区の複数の渓流で発生した土砂崩落等、過去にない大きな被害を受けました。

災害復旧事業には、多額の費用と時間を要しますが、国及び長野県に、被災直後から支援をいただき、災害復旧事業が順調に進捗しています。

国及び長野県の支援について、住民の皆様へお伝えすると共に、あらためて感謝を申し上げます。

● 問合せ 建設課建設係 ☎0267・86・2542

千曲川（高野町）における 国の権限代行による災害復旧事業

千曲川は、上田市大屋橋を境に下流は国が管理、上流は長野県が管理しています。佐久穂町は長野県の管理区域内となります。

高野町地区における千曲川の被災は大規模だったため、国が管理者である県に代わり災害復旧事業を行いました。国が直接災害復旧事業を行うことで、早期に完了となり安心を得ることができました。

千曲川権限代行区間災害復旧工事 千曲川 高野町
施行：国土交通省 千曲川河川事務所



被災直後



復旧後

河川の災害復旧事業

抜井川・余地川等も大きな被害を受け、護岸復旧や河床整備等の災害復旧事業を長野県（長野県河川課・佐久建設事務所）が行っています。多くの箇所は完了しています。

河川等災害関連（河川）事業
余地川 余地
施行：長野県佐久建設事務所

被災直後



復旧後



河川等災害管（河川）事業
（一）抜井川 海瀬
施行：長野県佐久建設事務所

被災直後



復旧後



災害関連緊急砂防事業 漆入沢
施行：長野県佐久建設事務所



被災直後



整備後



大日向地区の漆入沢、高山、小久保等の溪流では大規模な土砂崩落があり家屋への被害もありました。それらの箇所には、砂防堰堤等の整備を長野県（長野県砂防課・佐久建設事務所）が進めています。現在4基が整備され、これから3基の整備が予定されています。

大日向地区での砂防事業

抜井川 向原



砂防 高山



砂防 小久保



「八千穂地区かわまちづくり計画」 登録証伝達式が行われました。

町では、（仮称）道の駅「八千穂高原IC」の整備と連携した大石川・千曲川一帯のかわまちづくり計画を策定し、この度、国土交通省が所管する「かわまちづくり」支援制度に基づく計画として登録されました。9月9日（金）、登録証の伝達式が佐久穂町役場で執り行われました。

「かわまちづくり」 とは

地域活性化のために景観、歴史、文化及び観光基盤などの地域が持つ「資源」や地域の創意に富んだ「知恵」を活かし、**市町村、民間事業者及び地元住民と河川管理者の連携の下、「河川空間」と「まち空間」が融合した良好な空間形成を目指す取組み**です。

国が、この取組みを支援する仕組みが「かわまちづくり支援制度」で、当町の計画が支援対象として登録されました。**登録を受けることでソフト整備（規制緩和による賑わいづくり等）やハード整備（水辺整備等）の支援を河川管理者より受けることができ、「かわまちづくり」を円滑に推進することができます。**



左から石井議長、国交省北陸地方整備局安達河川部長、佐々木町長、小林かわまちづくり協議会委員長（商工会長）

ハード施策の内容 (予定)

長野県：親水護岸・階段等
佐久穂町：階段、遊歩道、案内看板等

ソフト施策の内容 (予定)

長野県：都市・地域再生等利用区域の指定等
佐久穂町：町内関係者との連携による水辺体験交流機会の構築（つり体験・水辺学習他）等

今後、地元区の皆様や関係する皆様、有識者等と検討の場や組織をつくり、具体的な計画を検討していきます。



町ホームページ
QRコード
かわまちづくりのページ

余地ダムの湖面を特別に社会実験として活用！

（9月19日、25日の2日間、ラフティングボートとSUPの体験会を行いました）

町内の地域資源の更なる利活用を目指す1つのきっかけとして管理者である長野県の許可のもと、体験イベントを実施しました。今後も地元のアウトドア資源に親しむ機会をつくっていきます。





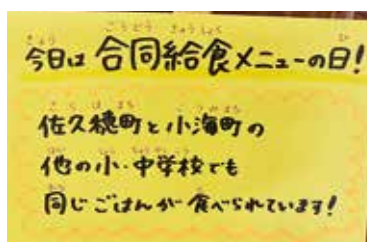
佐久穂町・小海町同盟協定 両町の全小中学校で同一献立給食が実施されました

佐久穂町・小海町の地域食材を使用した「ふるさと給食」が9月に行われました。各校の栄養教諭・管理栄養士がメニューを検討し、地元の自慢の食材を使用した献立を6校で楽しみました。

教室、食堂内では生産者の方達からのビデオメッセージが放映され、地域食材についても学びました。

実施日：小海小学校（6日）、小海中学校、佐久穂小・中学校（21日）、大日向小・中学校（22日）

佐久穂小・中学校



〈献立〉

- ・ごはん
- ・信州サーモンとくらかけ豆の甘辛揚げ
- ・はくせい草のいくさおとろけ
- ・さくほ一めんと佐久穂産食材の豚汁
- ・プルーン ・牛乳

大日向食堂



小海中学校



学校給食 レシピ

信州サーモンとくらかけ豆の甘辛揚げ

材料	4人分量	作り方
信州サーモンの角切り	80-120 g	①くらかけ豆は前日から水に浸しておく
★凍り豆腐サイコロ	20 g	凍り豆腐は、戻してから水分を絞る。
★くらかけ豆	40 g	★印に片栗粉をつけて揚げる。
片栗粉	40 g	②★印を合わせ加熱してたれを作る。
揚げ油		③揚げた食材にたれをからめてできあがり。
*長ネギ（みじん切り）	8 g	
*濃口しょうゆ	10 g	
*本みりん	7.2 g	
*三温糖	7.2 g	
*穀物酢	7.2 g	
*一味唐辛子	0.04 g	



管理栄養士の役に立つ食事情報

今月のテーマ



朝ごはんちゃんと食べていますか？

朝、食べる気にならない

食べなきゃとは思
うがめんどくさい

痩せたいから
朝ごはん食べたくない



しあわせ朝ごはんの効果

- ☐ 体のあらゆるスイッチをONにします。
- ☐ 代謝を上げ、太りにくい体を作ります。



朝に食欲がないという方におすすめポイント！

ポイント①

朝、太陽光を浴びましょう！

朝は光を浴びて、夜は光を避けることで体内時計が整います。
夜にしっかり寝て、朝はいつもと同じ時間に起きると自然と朝に食欲がわいてきます。



朝の光は◎



夜の光は×

ポイント②

まずは簡単な食事から！

朝ごはん食べる習慣がない方は、まずは水やお茶、温かいスープを飲むだけでも胃が動く準備ができます。
その次は、STEP①から試してみてください。

STEP①

ヨーグルト・果物



STEP②

おにぎり・味噌汁



STEP③

主食・主菜・副菜



ポイント③

夕食がどうしても遅くなる場合は分割食を！

夕食が遅い時間になると朝におなかがすきにくなります。
また、太りやすい体にもなるので遅くなる場合は夕方と夜の分割食をおすすめします。



夕方は主食！



夜は主菜・副菜！



(仮称)道の駅「八千穂高原IC」 整備事業等に関する説明会を実施しました。

(仮称) 道の駅『八千穂高原IC』整備事業等に関する説明会を実施しましたので、その際にいただいたご意見等とあわせて報告します。

日時	会場	出席者数
8月31日(水) 午後7時～	千ヶ日向公民館	合計122名
9月3日(土) 午後7時～	茂来館	
9月4日(日) 午後2時～	八千穂福祉センター	
9月6日(火) 午後7時～	商工会八千穂支所	



説明会でのご意見・ご質問

内容	ご意見・ご質問	役場回答
直売所について	- 面積がまちの駅の2倍という事だが採算は合うのか？平日でも利益が確保できるという見積という事で良いか。 - 出荷者は運営者の意向により出荷者の範囲(小海町とか南相木村とか)が決まるのか？冬場の品ぞろえの充実のために県外産品も考えられるのか。 - 既存の直売所との関係はどうなるのか？	- 面積については大手スーパー、有識者のアドバイス等も参考にして想定しており、今後選定する運営者からの提案も期待をしています。 - 南佐久という区域の中で募集していく想定です。県外産品についても運営者と検討していきます。 - 既存の直売所も町が立ち上げたものでもあり、競合にはなってしまいますが、販路拡大ととも考えていただきたいと思います。
災害対応等について	- 以前ヘリポートの計画があったと思うがどうなったか。 - 伊勢湾台風のような自然災害についてはどのような検討をしてきたのか？	- 千ヶ日向グラウンドにヘリポート機能がある為、道の駅では駐車場の確保を優先に考えております。 - ハザードマップ上では駐車場の一部がイエローゾーンになっていますがそれ以外の箇所はかかっておりません。過去、予定地のエリアで浸水等の被害は確認されておらず、「かわまちづくり」でも信州大学の先生のご意見をききながら検討を重ねて参りました。
EV車等への対応について	EV車やキャンピングカー等の台数は適正か？	EV車の需要は今後も増えると予想されます。EV車の充電スペースは今後も増やせるので臨機応変に対応していきたいと考えます。キャンピングカーの場所は有料施設にし、車中泊の常態化抑制も見込んでおります。
周辺環境への対策について	農業用水に排水を流してほしくない。また土の問題、ごみの投棄、ペットの糞尿、さらに空気の問題。黒い粒子状の物質の濃度があがるのでは。渋滞が起こらないようにしてほしい。光の問題、照明が点灯されるが害虫が引き寄せられる、植物にも悪影響がある。音の問題、イベント等で音を出さないでほしい。夜間の自動車のアイドリング。 千ヶ日向水源への配慮・対策もお願いしたい。	関係機関と情報共有しながら千ヶ日向水源への影響が少ない方法をとっていきたいと考えます。排水も近隣の農地等に入らないように設計し、夜間照明についても長野県と調整しながら配慮して参ります。ペットの糞尿関係については事業者と協力しながら注意喚起を行い、音の問題については防音壁やRVパークを作るなどして対策をとって参ります。
出店事業者(テナント)について	テナント出店について詳しく教えてほしい。	アウトドア活動拠点施設と直売所を入れることは決まっておりますが、それ以外については、施設運営者が決まってからの決定事項となります。
今後について	聞いていると未定の部分が多い。計画のどの段階で公表されるのか。	2年後(R6年中)の完成を目標としています。住民の皆様の理解を得られるよう進めて参ります。ご質問やご意見にも対応して参りますので、担当までお寄せください。

問合せ先:道の駅建設推進プロジェクトチーム内 政策推進係
電話:0267-86-2525 メール:michinoeki@town.sakuho.nagano.jp

佐久穂町
(仮称)道の駅「八千穂高原IC」
整備事業最新情報
www.town.sakuho.nagano.jp



さくほリビングマーケット・ さくほ暮らしの蚤の市を開催しました

2022年9月19日（月・祝）台風の接近が心配されましたが、無事に「さくほリビングマーケットvol.8」「さくほ暮らしの蚤の市」を同時開催しました。

会場は佐久穂町元気が出る公園内のゆるやかな丘陵が広がる広場。今回も管理スタッフの皆さんがきれいに草刈りしてくださり、とても良いコンディションで開催することができました。アットホームな雰囲気、親子連れや三世代で来場する方もいました。出店者との会話が弾んだり、キッチンカーでお腹を満たしたり、それぞれの楽しみ方を見つけていました。



「新しいことに取り組みたい人と、それを応援したい人とが会う場所」
さくほリビングマーケットには7組が出店

◆出店者の声

「来年の春、町内にお店を開きたい。どんなものが喜んでもらえるか、ここで挑戦できるのがいい」
「小学生がドリンクを買いに来るなど、店舗とは違うつながりが生まれた」
「ネットショップの活動が中心なので、直接会って商品の説明ができるのはとてもうれしい」
「初めてのイベント出店。ドキドキしましたが、SNSを見て来てくれた人もいた」
「佐久穂町出身でUターンで戻ってきた。町の中でいろいろなことをやっている人がいるんだな、と新たな発見があった」



「モノを通じて人と人とが繋がる場所」

さくほ暮らしの蚤の市には3組が出店

個人、サークル、企業、商店など、どなたでも出店できるマーケットで、古道具、古着、古本、ハンドメイド作品などが並びました。

次回開催のお知らせ

※今年度、野外で行うマーケットとしては最後となります。

■日時：令和4年11月13日（日）

10：00～13：00（入場無料）

■場所：佐久穂町元気が出る公園

■駐車場：一般駐車場又は臨時駐車場をご利用ください。

■問合せ：総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553



当日の様子を紹介している公式サイトもぜひご覧ください。



風水害を知ろう、備えよう

風水害は地震とは異なり、ある程度の予測ができるため、事前の備えが重要となります。日頃から家の周りの地形を把握する、災害の前兆に関する知識を持っておくなど、今できる備えについて考えてみましょう。

こちら
北部消防署
です!

北部消防署
0267-82-0119



●土砂災害の前兆

土砂災害（崖崩れ・地滑り・土石流）の発生前には、異変の兆候が見られることがあります。例えば、崖崩れの兆候としては、崖にひび割れができる、小石がパラパラと落ちてくる、崖から水が湧き出る、湧き水が止まる・濁る、地鳴りが聞こえるなどが挙げられます。

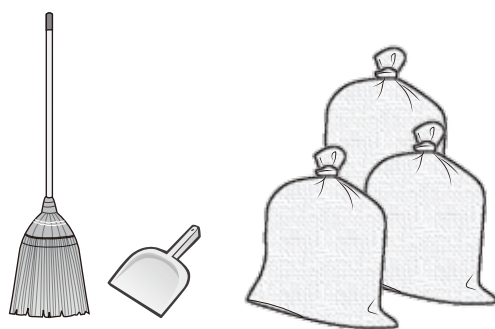
土砂災害の危険箇所等を示す地図で、事前に確認しておきましょう。



●浸水の備え

自分の住んでいる場所等がどの程度浸水する恐れがあるかなど、身の周りで起こり得る災害を「洪水ハザードマップ」等で確認しましょう。

また、雨水ますや側溝周辺にごみや落ち葉が溜まっていないかなど、家の周りを点検し、低い地域に住んでいる人は土のう等を準備しておきましょう。



●地域の風水害リスクを知る

ハザードマップ等でお住まいの地域の風水害のリスクを確認しましょう。

地域によっては複数の風水害のリスクを抱えているため、すべての種類のハザードマップを必ず確認しましょう。

ハザードマップは、区市町村のホームページでも確認できます。

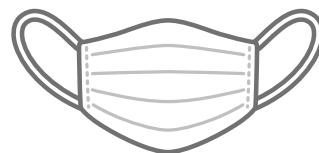
佐久穂町土砂災害ハザードマップ・千曲川洪水ハザードマップ →



●感染を避ける避難行動



新型コロナウイルス感染症が収束しない中で避難所に多くの人が集まると、感染リスクが高まります。親戚・知人宅等に避難することも考えましょう。避難する場合は、マスクの着用や消毒液の持参等、感染症対策を徹底しましょう。



information

お知らせ

マイナンバーカードを取得している方へ「経済対策チケット2022」プレゼントのお知らせ

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

佐久穂町では、マイナンバーカードの取得を促進するために「経済対策チケット2022」1冊（7,500円分）をプレゼントします。

■対象者

令和4年10月1日時点で佐久穂町に住民登録があり、令和4年12月28日までに有効なマイナンバーカードを取得している方。

※交付対象者1人につき1冊の交付となります。詳細は、広報さくほ9月号をご覧ください。

マイナンバーカードは申請から取得まで1か月程度の時間がかかります。申請者数の増加に伴い交付の予約が取りにくくなることが予想されます。ご希望の日時で受取りができなくなる可能性もありますので、お早めにマイナンバーカードの申請の手続きを行ってください。

ご不明な点は、住民税務課住民係（電話86-2527）へお問合せください。

お知らせ

プレミアム付き商品券「佐久穂町経済対策チケット2022」発売のお知らせ

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大、原油価格・物価高騰の影響を受けている町民の皆様の生活を支援するとともに、事業者の支援を含め町内経済への需要喚起を図ることを目的とした「佐久穂町経済対策チケット2022」の販売を行います。

■プレミアム率

50%

1セット5,000円で販売し7,500円利用可能

1セット2,500円お得なチケット

■チケット内容

一枚500円×15枚つづり

〈チケットの内訳〉

大型店専用券7枚・一般店券8枚の計15枚

*一般店では、大型店専用券も併用できます。

■購入限度額

一人4セットまで（販売価格で20,000円まで）

■チケット利用期限

令和5年3月5日（日）まで

■販売期間

令和4年11月5日（土）から令和4年12月28日（水）まで（11月5日、6日以外の土日祝日を除く）

販売時間は午前9時から午後5時まで

■販売場所

◆佐久穂町役場

◆八千穂福祉センター

■特別土日販売日

令和4年11月5日（土）午前9時～午後5時

令和4年11月6日（日）午前9時～午後5時

※この2日間に限り、土日にチケット販売を行います！平日お越しになることが難しい方は、是非この機会にご購入ください。販売場所は佐久穂町役場のみです。（八千穂福祉センターでの販売は行いません。）

■購入時の持ち物

○佐久穂町経済対策チケット2022購入申込書

○購入代金（現金）

○購入に来られる方の本人確認ができる書類

※体調不良の方は来庁をお控えください。

—[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

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合せいただくか、NOSAI長野のホームページをご覧ください。



お知らせ

佐久穂町結婚新生活支援事業補助金について

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528（直通）

これから夫婦として新生活をスタートさせようとする世帯を対象に、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。

■対象世帯

次の①から③を全て満たす世帯

- ①令和4年1月1日から令和5年3月31日までに婚姻届を提出し、受理された世帯
- ②婚姻の時点において、夫婦共に年齢が39歳以下の世帯
- ③夫婦合算の所得が400万円未満である世帯



■対象費用

住居費	・住居の購入費 ・住居の増改築費 ・家賃、敷金、礼金、共益費、仲介手数料
引越費用	引越業者や運送業者に支払った引越費用

■補助上限額

30万円

■申請方法等

詳細は健康福祉課福祉係までお問合せください。制度の概要や申請書については町ホームページでも確認、ダウンロードする事ができます。

—[広告欄]—

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎026-214-3681

結婚相談所 ムスベル

「広報さくほ」では、企業・団体の皆様からの広告を掲載しております。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

※月1回4,300部発行、町内全世帯へ配布します。

※この広告は、1 枠 (44×85mm) サイズの広告です。

information

お知らせ

国民健康保険税の課税方式の見直しを進めます

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526／住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

■国民健康保険の加入状況

国民健康保険（国保）は、病気やけがをしたときに誰もが安心して医療を受けることができるように、加入者（被保険者）が保険税を負担し合い、お互いに助け合う制度です。

国保には、職場の健康保険や後期高齢者医療制度（75歳以上）に加入している人、生活保護を受けている人を除くすべての人が加入しており、佐久穂町では、住民の24.9%にあたる2,630人（令和4年4月1日現在）が加入しています。

■国保税水準等の統一に向けて

国保制度改革により平成30年度から国保運営が県単位化されたことに伴い、県が国保財政の運営主体となっています。しかし、国保税率は県内市町村間で差があるため、国では保険税水準を将来的に県内で統一することを求めています。

これを受け、県では市町村との協議を踏まえて、「国民健康保険運営の中期的改革方針（保険料水準等の統一に向けたロードマップ）」を策定し、令和9年度を目標年度として、国保税水準の統一を含めた様々な課題を解決するための取組みを進めることになりました。

■令和9年度の保険料水準等の統一に向けたロードマップの主な内容

- ①医療費水準を二次医療圏単位（佐久穂町は佐久圏域）で統一
- ②保険税の資産割の廃止
- ③応益割額が低い町村は標準保険料率を目指して段階的に引上げ
- ④口座振替の原則化等の収納率向上に向けた取組み
- ⑤保健事業のうちドック補助金の統一等

■国民健康保険税の資産割額とは

国保に加入している方で、佐久穂町内に土地又は家屋を所有し、固定資産税が課税されている方について計算される割合です。共有名義になっている固定資産税についても、持分によりあん分します。

- ・医療分 令和4年度の固定資産税額×18%
- ・支援分 令和4年度の固定資産税額×11%
- ・介護分 令和4年度の固定資産税額×9%（介護分は40歳以上65歳未満の方にかかります。）

■保険税の資産割を廃止する理由

- ・固定資産税額に応じて課税するため二重課税感が強いこと。
- ・町外の資産には課税されず不公平感がある。
- ・後期高齢者医療制度をはじめ他の健康保険で資産に応じて課税する制度はなく、不均衡感がある。
- ・自宅など収益性のない土地建物も対象となっている。
- ・所得のない方や年金所得だけの方にも課税され低所得者層の負担となっている。

こうした点を踏まえ、県の策定した保険料水準等の統一に向けたロードマップに基づき、町では資産割の廃止について、令和5年度から取組みを進めます。

■県内市町村の動向

長野県内では約半数の市町村が資産割の減額又は廃止を実施しています。

佐久穂町における資産割の減額・廃止の詳細は広報さくほ11月号にてご説明します。



information

お知らせ

集団健康診査について

■問合せ 健康福祉課健康づくり係 ☎0267-86-2528

11月29日（火）から12月8日（木）までの期間、集団健康診査が行われます。

集団健康診査へ申し込まれた皆様には、9月に健診日・受付時間をハガキにてお知らせをしました。

まだ申し込みは可能です!!

新たに申込みをされる方・健診日時の変更希望がある方は、必ず事前に健康づくり係までご連絡ください。

■会場：佐久穂町生涯学習館（茂来館）

■料金：1,000円（基本額 ※）

（※ただし、加入保険によって特定健診料の一部負担金3,500円が追加になることがあります。）

■対象者：

18歳以上の住民（令和4年4月から令和5年3月にかけて、町のドック・施設健診を受診される方は対象外となります。）

■注意：

感染症対策として受付時間を区切っています。会場内が密にならないよう、必ず事前予約の時間を守っての受診をお願いします。

お知らせ

後期高齢者医療保険 被保険者の皆様へ医療費通知の発送について

■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では、特別な事情がある場合を除き、その前年に後期高齢者医療保険で医療を受けた全ての被保険者に対し、医療費通知を年1回送付しています。

令和3年11月、12月受診分と令和4年1月～10月までの受診分については、令和5年1月下旬頃に送付します。令和4年分の確定申告期間中に医療費控除の申告をされる際は、当該医療費通知と併せて、令和4年11月・12月診療分の医療機関等からの領収書を基に申告をしてください。

なお、令和4年11月・12月受診分については、令和6年1月下旬頃の発送となりますのでご了承ください。

（問合せ先）長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室 電話：026-229-5320



お知らせ

生活が苦しい方のための司法書士電話無料相談

■問合せ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

司法書士による常設電話無料相談「生活が苦しい方のための司法書士電話無料相談」を開設いたしました。

■実施曜日

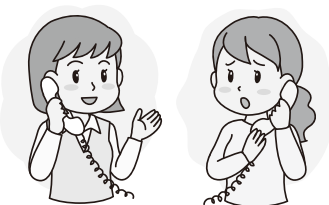
毎週月曜日

午後3時～午後6時

■電話番号

026-233-1000

※相談は無料、秘密は厳守します。



■相談例

- ・生活が苦しい
- ・お金がなく生活ができない
- ・生活保護を受けたい
- ・借金で悩んでいる
- ・家賃が払えない
- ・養育費を払ってもらえない
- ・車上生活から脱したい
- ・残業代を払ってもらえない
- ・コロナの影響で収入が減ってしまった など

information

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■11月の休館日

7日(月)・14日(月)・21日(月)
25日(金)・28日(月)

■移動図書館車の巡回日

Aコース：水曜日【9日】
Bコース：木曜日【10日・24日】
Cコース：金曜日【11日・25日】

■とちの実おはなし会

日時 11月12日(土)
15:00～15:30

場所 図書館内

■「デジとしょ信州」申込受付中!

まずはお試ください。
未登録でも見ることはできます。



■秋の読書週間

期間 11月3日(木)～20日(日)

内容

*雑誌リサイクル

期間中 10:00～18:00

場所 図書館入口 特設コーナー

*しおりづくり

日時 11月5日(土)・6日(日)

受付時間 13:00～15:30

場所 図書館内

*消しゴムはんこづくり

日時 11月13日(日)

10:30～12:00

場所 中会議室

定員 8組(彫刻刀使用経験者)

予約制

お知らせ

共生社会実現のための手話講座

■問合せ 長野県佐久保健福祉事務所 ☎0267-63-3143

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「楽しく学ぼう手話(入門編)」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いますので、大勢の皆様のご参加をお待ちしています。グループでのご参加も大歓迎です。

～楽しく学ぼう手話(入門編)～

■内 容 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

■日 時 12月1日(木) 午後2時～午後4時

■場 所 野沢会館103号会議室
(佐久市取出町183)

■費 用 無料

■参加資格 手話に興味のある方

■申込み

11月28日(月)午後5時までに、下記のいずれかの方法で佐久保健福祉事務所にお申込みください。

①電話：0267-63-3143

②メール：sakuho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

【本文に次の内容を記載してください】

- ・氏名
- ・住所
- ・電話番号/FAX番号
- ・参加希望日：12/1

■問合せ

長野県佐久保健福祉事務所 福祉課

電話：0267-63-3143(直通)

FAX：0267-63-3110

メール：sakuho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

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、感染症対策のため定員を設け全て予約制で実施しています。

■定員 各5～6組程度

■参加費 無料

■対象者 就学前のお子さんと保護者の方

■1家庭3つまでの行事（就労相談を除く。）に申込みいただけます。

■11月分の予約受付開始時間

10月25日（火）9：00～

※感染症の状況によって、内容が変更又は中止になることがありますのでご了承ください。

■行事予約方法について

◎佐久穂町公式LINEで、「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。

◎定員に達し次第、キャンセル待ちをこどもセンター窓口または電話（0267-86-2123）で受け付けます。

◎ご不明な点は、お問合せください。



行事の詳細

『さくほっこ de リトミック』

■日時：11月8日（火）

乳児 10：00～10：45

幼児 11：00～11：45

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール3

音楽に合わせて体を動かします。動きやすい服装でご参加ください。

『子育てママの就労相談』

■日時：11月15日（火）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ください。就労相談も予約をおすすめしています。こちらの予約は、随時受け付けています。

『親子遊びとおしゃべり会』

■日時：11月17日（木）10：00～11：00

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール3

親子でふれあいあそびをした後は、ママ達でおしゃべりを楽しみましょう♪おしゃべり会のファシリテーターは、精神保健福祉士の小林有里さんです。

『よみきかせ&おたんじょう会』

～図書館司書による読み聞かせと

さくほっこスタッフによるお誕生会～

■日時：11月22日（火）

10：00～ 手形アート作り（お誕生児のみ）

10：30～ 読み聞かせとお誕生会

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール3

予約が満席となり、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。

『すくすくタイム』

■日時：11月29日（火）

第一部 10：00～10：40

第二部 10：50～11：30

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール3

秋をテーマに、歌、手遊び、工作などをします。



—[広告欄]—

空家対策
を
応援します

空き家をお持ちでお困りの方、空き家を使いたいとお考えの方、その他空き家のことでお困りの方などご相談をお受けします。また相続人の調査も行っています。

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

11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

12月18日（日）午後2時～4時 要予約

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

小海線野辺山～小海駅間昼間帯の保守・工事に伴う列車の運休について

■問合せ JR東日本長野支社広報室 ☎026-224-5304

JR東日本長野支社では、小海線野辺山～小海駅間において昼間帯に保守・工事を行います。そのため、一部列車に運休と時刻変更が発生します。

ご利用のお客さまにはご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

■当社の鉄道保守・工事について

鉄道の安全・安定輸送を確保するための設備メンテナンスを継続するため、省メンテナンス化や従事する作業員の労働環境改善に向けた取り組みのひとつとして、昼間帯に保守・工事を実施させていただきます。

■実施期間

11月7日（月）～11月11日（金）の5日間

■運休となる列車等

実施期間中は概ね9時30分から15時頃までの上下4本の列車を運休いたします。また、一部の列車で時刻を変更して運転します。

【上り】

	小海駅	野辺山駅
普通列車	9時29分発	10時6分着
普通列車	13時10分発	13時48分着

【下り】

	野辺山駅	小海駅
普通列車	10時41分発	11時17分着
普通列車	14時15分発	14時52分着

■代替輸送について

実施期間中の代替輸送は実施いたしません。

お知らせ

佐久穂町立千曲病院 栄養科の職員を募集しています

■問合せ 佐久穂町立千曲病院 栄養科 ☎0267-86-2360

千曲病院では、食事が入院中の楽しみのひとつとなるように、季節の食材を取り入れながら、月に数回の行事食等も行っており、大変ご好評をいただいております。

調理の経験は問いません。私たちと一緒に楽しく働きませんか。

■勤務場所

佐久穂町立千曲病院 厨房・洗い場

■募集範囲

年齢不問、男女不問

■勤務時間

6:00～15:00、10:00～19:00

※1日7.5時間、週5日が基本ですが1日4.5時間～等その他の勤務体制も可能です。お気軽にご相談ください。特に土・日勤務できる方大歓迎です。

■休日

シフト制（早出、遅出、洗浄）

※未経験者・既婚者歓迎

※院内保育所有、制服貸与有

■給与（1日7.5時間の場合）

142,451円～208,258円（9月1日現在）
年齢および経験により基本給は決定します。

■期末手当

年2回（6月・12月）



information

イベント

押し花秋冬テーマ展示会

■問合せ 押し花サロン プレッセフルール華色香 代表 新里 愛耶華 ☎080-3177-6173

～植物の自然のままに（ナチュラルリーフ）
& 押し花リースアート～

■期 間 11月15日（火）～27日（日）

■会 場 花の里・茂来館（図書館前）

■内 容

身近にある植物の自然に朽ちてゆく葉や虫たちの命を感じる虫食い葉などを使用した植物葉アートと個々の想いをデザインした押し花クリスマスリースアートを展示します。

生徒の皆様が散歩道で見つけた植物や庭の植物葉・葉物野菜を花材に使用し、楽しく制作しました。

～特別イベント 『木の葉のお皿作り』～

■日 時 11月20日（日）13時～17時

■会 場 プレッセフルール華色香

■定 員 15組（事前予約）

■費 用 500円（材料費として）

展示会・イベントに関する
お問合せは

プレッセフルール華色香

（電話：080-3177-6173）まで



お知らせ

佐久穂町経済対策チケット（生活支援分）事業について

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

佐久穂町経済対策チケット2022の販売に併せ、「生活支援分事業」として次の対象者へチケットを一人1冊（7,500円分）無償で支給します。

■対象者

①令和4年10月1日現在、佐久穂町の住民基本台帳に登録されており、次のいずれかに該当する方

ア 令和4年度分の住民税（均等割）が非課税世帯の方

イ 福祉医療費給付対象者

ウ 20歳未満の児童を扶養しているひとり親家庭の方（対象児童の人数分）

エ 大学等（大学院を除く大学、短期大学、専修学校、各種学校）に在学する学生を扶養としている方（対象学生の人数分）

※町外に住所を置く方も対象となります。

オ 新型コロナウイルス感染症に起因する事由により令和4年度の国民健康保険税、介護保険料が減免となった方

カ 新型コロナウイルス感染症に起因する事由により解雇され、令和4年10月1日現在において就労していない方

②令和4年10月2日から令和4年12月31日までの間に出生により佐久穂町の住民基本台帳に記載される方

■申請方法

・住民税非課税世帯者、福祉医療受給者等

10月下旬を目安に申請書を発送しますので、申請書に必要事項を記入し、交換にお越しください。

・大学生、新型コロナウイルス関連離職者等

申請書は届きませんので、対象となる場合は、次の書類を持って、申請にお越しください。

【大学生】

令和4年10月1日以降発行の在学証明書又は学生証の写し

【令和4年10月1日現在に新型コロナウイルス感染症により解雇され就労していない方】

雇用保険受給資格者証又は雇用保険被保険者離職票の写し等

※申請時には本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証等）をご持参ください。

■申請期間・場所

申請期間：令和4年11月5日～令和4年12月28日
（受付日は販売日に準じます。）

申請場所：役場健康福祉課、八千穂福祉センター





さわめびと

発掘!

ボディビル歴1年半で全国大会2位。目標は世界大会出場——



だいくはら まふみ

大工原真史さん

1982年佐久市生まれ。野沢北卒業後、長野県警に3年間勤務。結婚を機に退職し佐久穂町に移り住む。2017年、防災ヘリ墜落事故で夫の正治さんを亡くす。1年半前、佐久市内にフィットネスジムがオープンしたのを機にボディビルを始め、わずか半年で「オールジャパンフィットネスチャンピオンシップス2021」で3位入賞。今年も同大会で2位になった。(財)交通安全教育支援センター勤務。高野町在住。家族は長男と次男の3人。

「若いときより今のほうが動けるし、一日中動いても、まだ全然いけるって感じですよ。この歳で何もしてなかったら、たぶん今ごろおなかばポヨポヨ。筋肉はやればやるだけ増えます。筋肉は裏切りません(笑)」

鏡

に映った自分の体を見ると、自分の体じやないみたいですよ(笑)。

陽に焼けた浅黒い肌、引き締まったボディ、血管が浮き出た筋肉質の腕……。鍛えあげたアスリートのオーラが漂う。

インスタグラムに投稿されている写真は思わず「オーッ!」と声を上げるほどの肉体美のオンパレード。しかもこれだけの体を、二年たらずでつくり上げたというから驚く。

優勝を目指して臨んだ九月の「オールジャパンフィットネスチャンピオンシップス2022」(JBBF主催)では惜しくも優勝は逃したものの、二位に入賞。「自分の体が変わっていくのがうれしいです。いま、全力でやっています」

真史さんがボディビルを始め

たのは一年半前。佐久市内にフィットネスジムがオープンしたのがきっかけだ。それまで二年ほどやっていたジャザサイズからの転向だった。「軽い気持ちで始めたのに、トレーニングをすれば体が変わってくる魅力にハマりました」

始めて半年したころ、ジムの先輩に「競技をやってみない?」と勧められる。が、「ジャザサイズでうつつすら筋肉がついていたとはいえ、初心者が大会に出るなんて」と尻込み。しかしいざ出場すると三位に入賞し、「ちょっと究めてみようかな」と欲が出た。「面白い競技。こんな世界があったなんてと驚きました」

トレーニングは週に五日。一日二時間。月曜は脚、火曜は肩、一日休んで木曜は胸、といった具合に日によって鍛える部位をかえる。これに有酸素運動やポ

ーキングの練習が加わる。

勤務先は(財)長野県交通安全教育支援センター。「土日は子どもの野球の試合があったり、休む暇なしって感じですね」

食事にも気を配る。大会前は減量のため、タンパク質中心の毎日ほぼ決まったメニュー。子どもとは別メニューだ。栄養の吸収をよくするために五回に分け、時間も決めて食べる。ボディビルに生活のすべてを賭けているといっている。

「でも大会が終われば、摂取カロリーの範囲内なら好きなものを好きなだけ食べています。好きなお酒も週に一回だけど、減量食をおつまみにして飲んでいきます(笑)」

真史さんが参加する大会のカテゴリは「ビキニフィットネス」部門。筋肉量のほかに髪の毛やネイル、肌のツヤなど女性らしい美しさが求められる。

「ステイジには『鍛えた体を見て下さい』と、自分も楽しもうという気持ちで上がっています。優勝するような選手はステイジに上がった瞬間、あ、この人優勝だなというオーラがありますね」

「ここをこやればここに効く」という発見が自由研究みたいで面白い」というボディビル——。まず体力がついた。

「若いときより今のほうが動けるし、一日中動いてもまだ全然いけるって感じですよ。この歳で何もしていません(笑)」

多分今頃お腹はポヨポヨ。筋肉はやればやるだけ増えます。筋肉は裏切りません(笑)」

自己肯定感も高くなった。「ホルモンのバランスが整うのか、気持ち前向きになってウジウジ考えなくなりました。若々しくいられるし、自分のことを好きになるし、本当にいいことばかり。友だちからも『がんばってるね』とか『すごいね』って言われます。主婦だけをしていたら、なかなか人に褒めてもらえませんからね」

トレーニングがハードなあまり夢に見ることも。「とくに脚のトレーニングがつらくて、スクワットしている夢を悪夢のように見ることもあります(笑)」

防災ヘリ墜落事故で夫の正治さんを亡くして五年。「体を動かしているときだけは辛さを忘れることができました。こうしてボディビルに集中できるのも夫の両親や周囲の協力があってこそだと感謝しています。目標はオールジャパンで優勝して、世界大会に出場することです」



昨年初出場で3位入賞(左真史さん)。「普通の人でも頑張ればこんなに変えられるんだなって」=ベシア文化ホール