



八千穂高原 紅葉祭 5年ぶりの本格開催

● 主な記事	特集①おいでよ小海 イベント情報	2 p
	特集②スマホ教室開催のお知らせ	3 p
	特集③令和4年度一般会計決算報告	4 p



おいでよ 小海 イベント情報

小海町と佐久穂町の同盟事業に基づき、小海町のイベント情報を一部掲載します。
となり町のイベントにお気軽にご参加ください。

小海町のイベント情報だよ！
みんな来てね～！



小海町高原美術館

小海町大字豊里5918-2
0267-93-2133
開館時間 9:00-17:00
(最終入館16:30)
休館日 火曜日、祝日の翌日
入場料 一般 500円
高校生以下無料

シンビズム5

—信州ミュージアム・ネットワークが
選んだ作家たち—

9月16日(土)～11月12日(日)



横山昌伸芸術実践

「風景画へのアクション/御所山」

横山昌伸氏の風景画へのアクションを美術館近くの展望広場から観賞します。
参加無料、時間等詳細は美術館サイトをご覧ください。

11月11日(土)

横山昌伸

ギャラリー・トーク

申込不要・入館料のみで参加できます。

11月12日(日) 13:30～

第51回

小海町文化祭のお知らせ

10月28日(土)～
11月3日(金・祝)

9:00～16:30

展示の部

11月3日(金・祝)

8:30～

ステージ発表の部

無料

NTTドコモ講師が教える スマホ教室 受講者募集

11月9日(木)

13:00-14:00 安全なスマートフォンの使い方

14:15-15:15 マイナンバーカードの申請方法

この機会に
マイナンバーカードを
作りたい

家族のマイナンバー
カードを作ってあげたい

11月10日(金)

13:00-14:00 アプリのインストール方法

14:15-15:15 マイナポータルの活用方法

マイナンバーカードって
どんなときに使えるの?

マイナポータルってなに?

ご参加お待ちしております!



開催場所 生涯学習館「花の郷・茂来館」視聴覚室

定員 各日10名 (予約が必要です)

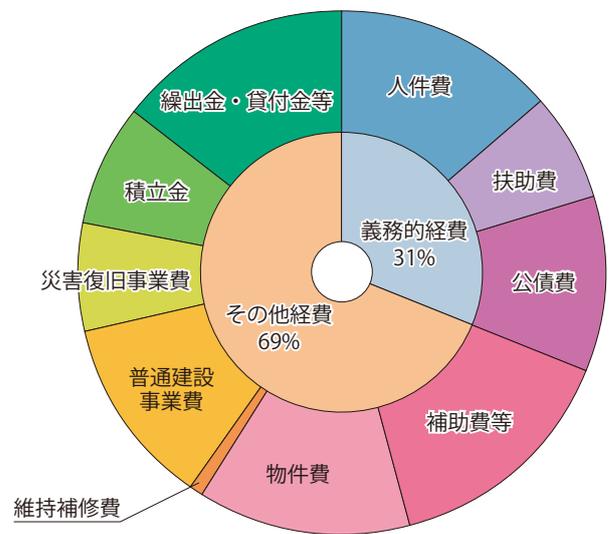
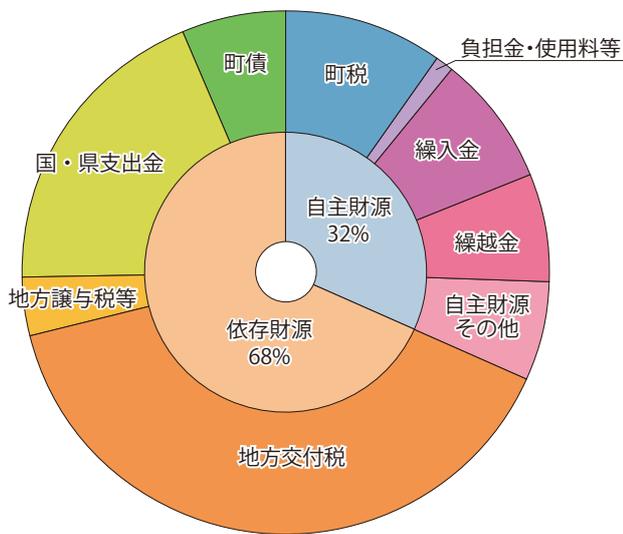
持ち物 スマートフォン
(お持ちでない方には貸出用のスマートフォンをご用意しています)

申込先 佐久穂町役場 住民税務課 住民係
電話0267-86-2527へお気軽にご連絡ください。

令和4年度 一般会計決算報告

●令和4年度佐久穂町の各会計歳入歳出決算が9月定例議会で認定されました。

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2億3,446万円、歳入歳出を差し引いた実質収支は9億4,858万円となりました。そのうち5,000万円を財政調整基金へ、4億3,000万円を減債基金へ積立て、残りの4億6,858万円を令和5年度の一般財源として繰り越しました。



科目名	説明	決算額
町税	町民税、固定資産税など	10億6,557万円
負担金・使用料等	保育料、町営住宅使用料など	1億3,316万円
繰入金	町基金の取崩し収入	8億5,958万円
繰越金	前年度からの繰越金	7億2,755万円
自主財源その他	財産収入など	6億7,679万円
地方交付税	国から交付され自由に使える収入	42億6,264万円
地方譲与税等	国が国税として集め地方へ譲与するもの	4億4,925万円
国・県支出金	国・県から使い道が決められている収入	20億8,139万円
町債	銀行等からの借り入れ	6億7,142万円

性質名	説明	決算額
人件費	職員給与など	13億2,687万円
扶助費	福祉医療費、児童手当など	6億6,598万円
公債費	銀行等への返済	10億6,357万円
補助費等	各種団体への補助金など	14億3,249万円
物件費	臨時職員賃金、委託料など	12億5,015万円
維持補修費	維持修繕費など	9,174万円
普通建設事業費	道路や建物の建設など	11億3,710万円
災害復旧事業費	災害復旧の費用	6億4,394万円
積立金	基金への積立て	7億3,324万円
繰出金・貸付金等	特別会計などへ支出する経費	13億9,924万円

●町ホームページにも決算の情報を掲載しています。

令和5年分 個人事業者決算等説明会 のお知らせ



税務署では、事業をされている個人の方を対象に、決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催いたします。

説明会で使用する資料は、当日会場で配付し、講師は税務署が依頼した税理士が行います。

関東信越国税局のホームページにも掲載されますので、併せてご覧ください。

1 営業・不動産所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区	定員
12月1日(金)	14:00 ~16:00	小海町役場2階大会議室 (小海町大字豊里57-1)	小海町・南相木村・ 北相木村・川上村・南牧村	50名
12月4日(月)	14:00 ~16:00	佐久市佐久平交流センター (佐久市佐久平駅南4-1)	佐久市 (佐久地区・臼田地区)	120名
12月5日(火)	14:00 ~16:00	軽井沢町商工会館 (軽井沢町中軽井沢9-3)	軽井沢町	30名
12月6日(水)	14:00 ~16:00	佐久穂町商工会本所 (佐久穂町大字高野町561-1)	佐久穂町	30名
12月7日(木)	14:00 ~16:00	小諸市文化センター第一講義室 (小諸市甲1275-2)	小諸市 御代田町	90名
12月11日(月)	14:00 ~16:00	立科町商工会館 (立科町大字芦田2521-1)	佐久市(望月地区・ 浅科地区)・立科町	50名

2 農業所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区	定員
12月4日(月)	10:00 ~12:00	佐久市佐久平交流センター (佐久市佐久平駅南4-1)	全市町村	120名

- ※ 各会場先着順とし、定員になり次第締め切りとさせていただきます(事前申込は不要です)。
- ※ 各会場とも、駐車場のスペースに限りがあります。
- ※ 対象地区以外の会場へもご出席いただけます。

● 問合せ先 佐久税務署(担当部門:個人課税第一部門)
電話 0267-67-3462(ダイヤルイン)

佐久穂町 保健推進員 だより

町の保健推進員さんの
活動を紹介します
—健康管理合同会議編—

健康管理合同会議とは？

町の健康づくり事業に関わっている医療関係者や各種団体の皆さんが集まり、毎年様々なテーマについて話し合いをしている場です。

健康管理合同会議のねらい

- ・町の健康課題を知ってもらう機会にする
- ・健康づくり事業の活動を知ってもらう機会とする
- ・参加者の意見を知り、事業運営への参考にする

この会議で保健推進員さんは、住民代表の一人として参加します。まずは町のことを知り、そして自分のこととして考え、生活に活かしていく。そして話し合いの場で気付いたことは、意見としてあげることも重要な役割となっています。

今年度行われた健康管理合同会議についてお伝えします。

令和5年度 健康管理合同会議テーマ

「佐久穂町の健康はみんなの手で」

話題提供の内容

会議での話題提供の内容を抜粋してお伝えします。

データでみる佐久穂町の健康 ● 健康福祉課保健師 内藤葉月

町の健康に関するデータから分析した内容でした。

佐久穂町で気になることをまとめると

- ・健康寿命が男女ともに県より短い
- ・外来では、特に40～50代の糖尿病での医療費が高い
- ・血糖値が高い人は4割、HbA1cが高い人は6割
- ・運動習慣のない人は7割
- ・1人あたりの医療費が増加している
- ・間食や甘い飲み物を摂ることが多い
- ・町全体の健診受診率は27%

生活習慣病と病気～生活習慣病を改善すると病気は防げるのか～ ● 町立千曲病院副院長 大橋正明先生

生活習慣が様々な病気につながっていることをわかりやすく示しているメタボリックドミノについての話から、まとめとして現代の生活習慣改善についての紹介がありました。

現代の生活習慣改善「一無 二少 三多（いちむにしょうさんた）」



一無：無煙・禁煙のすすめ

二少：少食・少酒のすすめ

少食 食事は腹八分目に

少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに

三多：多動・多休・多接のすすめ

多動 今より10分多くからだを動かそう！

多休 しっかり休養～こころとからだのリフレッシュ！

多接 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を！



1991年に池田義雄先生（上田市出身・株式会社タニタコア技術研究所名誉所長）が、提唱したものです。先生は「日本生活習慣病予防協会名誉会長」も兼務しており、同協会が普及に努めている言葉です。

食改協をご存じですか？ ● 食生活改善推進協議会 島崎規子氏

食改協のスローガン 「私たちの健康は私たちの手で」

町の食改協から、活動紹介がありました。感染症予防からなかなか活動ができない時期もありましたが、会員たちで学び合い、学んだことを地域へ普及している「地区伝達講習会」が行われ、様々なところで活躍する様子を伺いました。

発表の最後には、『高野豆腐の肉詰め煮』のレシピ紹介もありました。



話題提供を受けての意見交換

話題提供後に、グループに分かれて保健推進員さんがグループワークの司会進行を行い、まとめられたキーワードを発表しました。

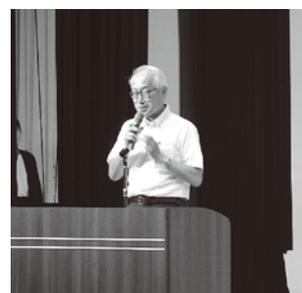
- 1) 楽しく3多 → 3多の実践
 - 1人でもみんなでも楽しく3多、地域でも職場でも習慣化
- 2) 若い人たちに健診をすすめる → 糖尿病 若いうちに見つかるといい
コミュニティが大事 → 運動、栄養、交流
- 3) 早期発見 知ることの大切さ
「やらない」言い訳より「やる」言い訳
- 4) 「思わずやってしまう健康習慣」 説教しても行動は変わらない
→ 届かない人へ情報を届けよう ~ 情報格差をなくそう~
- 5) 健康だと思い込んで、何もしていない1/4の人への働きかけ方を考えよう。まずは、自分のためにオシャレして出かけて、コミュニケーションをとりましょう。
- 6) 自分の体は自分で守る → 健診を受けよう ・社会とのつながり
- 7) 知らないから、できないことが多い → 「伝える」「つなげる」が大切
- 8) 健康はみんなの手で → 「運動」「食事」「人とのつながり」
- 9) 健康寿命が短くてショック 健診の受診率が低い
→ 「やる気」(歩くポイントをもらう。歩数計を使ってみる等)
「まずは家族の中から」(男性の塩分、食事量等)



総評 ● 佐久総合病院 統括院長 渡辺仁先生

最後に、佐久総合病院統括院長の渡辺仁先生より総評をいただきました。

グループでいろんな意見が出てつながることができた。つながり、広げることが大事。この会を続けていくことでつながりを作り、つながる場を続けていくことが大事。人口減少は避けられないが、地方が元気で住みやすければ良いと思う。今日、健康について考えたことを家庭に持ち帰り、地域に伝え、みんなで住みやすい地域づくりができればよいと思う。



今後も、町の中で活動する保健推進員さんの活動内容を紹介していきます。お楽しみに。

Q5 どのような交番ができるの？

A5 新交番のイメージは下記のとおりです。
 なお、新交番の建設にあたり、佐久穂町から町産の「カラマツ材」と「鉄平石」の提供をいただく予定です。



新交番に関する問合せ 佐久警察署 0267-68-0110

特殊詐欺にご注意ください

もし不審な電話がかかってきても慌てず対処できるよう、以下のポイントをおさえ、事前に備えておきましょう。

1. 家族（親族）と定期的に連絡を取り合う

離れて暮らす家族（親族）とは定期的に連絡を取り合い、特殊詐欺がひとつとではないことを話し合ひましょう。

2. 合言葉を決めておく

家族（親族）にしか分からない合言葉を決めておきましょう。

3. 「携帯番号が変わった」には要注意

「携帯番号が変わった」という連絡を受けたら、必ず元の番号にかけ確認しましょう。勤務先などの電話番号もメモしておくとう安心です。

4. 常に留守番電話をセットしておく

自宅の電話機に留守番電話設定のほか、家族等の電話番号の登録や非通知電話拒否設定などをして、特殊詐欺の電話に出ないようにしましょう。

もしも怪しい電話がかかってきたら、まずは家族や警察に相談しましょう。

問合せ 佐久穂町役場 総務課 庶務係 0267-86-2525

佐久警察署からのお知らせ

佐久穂町内4駐在所の統廃合による 新交番開設について

令和6年3月末を目途に、佐久穂町内の4駐在所（高野町、八千穂、海瀬、大日向）を統廃合し、新交番「佐久穂町交番」を開設します。廃止される駐在所の受持区域には、新交番の勤務員をそれぞれの担当者に指定し、これまでどおり巡回連絡やパトロール等の活動を継続します。

佐久警察署では、引き続き「安心・安全なまちづくり」に全力で取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

Q1 駐在所と交番は何か違うの？

A1

交番や駐在所は、地域住民の身近な所にあり、警察官が勤務して、地域住民の皆さんのくらしの安全を守る活動をする拠点となっています。

交番は、主として都市部に置かれ、警察官が交替で警戒活動を行っています。駐在所は、原則として1人の警察官が家族とともに地域に居住し、地域の安全を守る活動を行っています。 (出典：警視庁HP「交番まめ知識」)

Q2 新しい交番ができると、どのようなメリットがあるの？

A2

新交番の設置によって、次のようなメリットがあります。

- ① 夜間・休日にも迅速に事件事故に対応
- ② 管内パトロールの強化
- ③ 地域と連携・協同した活動の強化
- ④ 幹線道路沿いに警察施設が開設されることによる警戒力の強化

Q3 交番の警察官はどんな活動をするの？

A3

交番では、地域住民の暮らしの安全を守るために、警察官が管内のパトロール、犯罪捜査や少年補導、交通取締り、巡回連絡（家庭や事務所などを訪問する活動）、迷子や酔っ払いの保護、道案内や落とし物の届出を受けるほか、地域住民の困りごとの相談などいろいろな活動を行っています。 (出典：警視庁HP「交番まめ知識」)

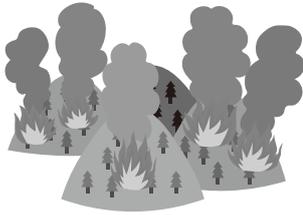
Q4 新しい交番はどこにできるの？

A4

新交番は右図の斜線部分のとおり、佐久穂町役場近くの国道141号沿い（八十二銀行佐久穂支店跡地）に建設を予定しています。



「火入れ・野焼き」 による火災を防ぎましょう！



家庭のごみ焼却や枯れ草焼きなどの野外焼却、いわゆる「野焼き」から建物や森林などに燃え移る火災が、ここ佐久地域では毎年多く発生しています。「焼却中にその場を離れる」、「消火が不十分」といった人為的な要因が主な原因ですので、注意すれば火災は防ぐことができます。

こちら
北部消防署
です！



北部消防署
0267-82-0119

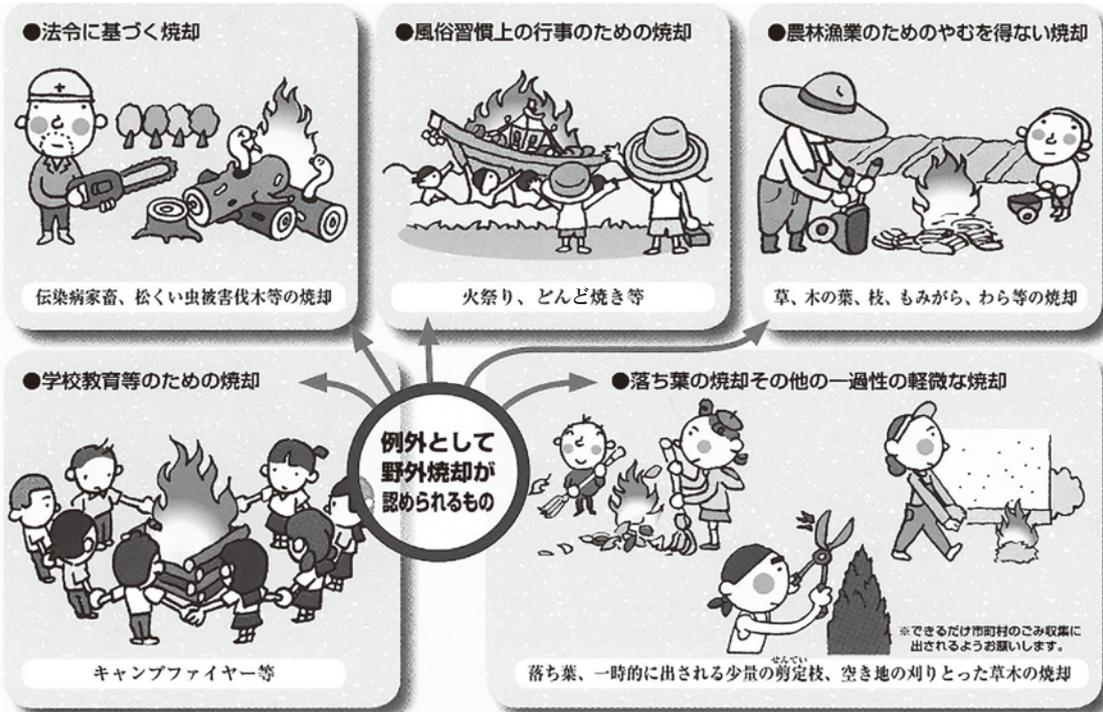
野焼き（野外焼却）は原則禁止されています！

野焼きとは…野外焼却のことで、野山の枯れ草や廃棄物を野外で焼却する行為であり、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律施行令（廃棄物処理法施行令）」によって、例外として認められている行為を除いて、原則禁止されています。

火入れとは…森林又は森林に隣接している周囲1kmの範囲にある原野、田畑、荒地その他の土地で、その土地にある立木や立林、雑草、堆積物を面的に焼却する行為です（森林法第21条）。市町村長の許可が必要となります。

野外焼却を行った者は、5年以下の懲役又は1,000万円以下（法人は3億円以下）の罰金、又はその両方が科せられる厳しい罰則が法令で設けられています。（廃棄物処理法第16条の2）

例外として認められる野焼き（野外焼却）



野焼きをする場合は、①風が強い日には行わない。②乾燥しているものが周囲にないように。③消火用の水バケツの用意。④消火するまではその場を離れない。これらのことを徹底し、行為者は絶対に火災を起こさないようにしましょう。

火災とまぎらわしい煙が発生するときには、北部消防署にその届け出を行ってください。（この届け出は誤認防止のものであり、野焼きを許可するものではありません。）

佐久穂町広報誌「広報さくほ」に関する アンケート

佐久穂町では、現在発行している広報誌の紙面リニューアルを予定しています。

町民の皆さんにとって読みやすく、必要な情報をわかりやすく届けられる広報誌にするため、アンケートを実施します。

いただいたご意見・ご要望等は、広報紙リニューアルの参考とさせていただきます。なお、ご意見・ご要望等への個別回答はいたしませんので、予めご了承ください。

皆さんのご意見をお待ちしています！



山折り①

回答期限

11月30日(木) (必着)

回答方法

次のいずれかの方法で回答を受け付けています。

①スマートフォンから回答

スマートフォンをお持ちの方は、右のQRコードからアンケートに回答ができます。



②郵送で回答

このページを広報誌から抜き取り、裏面のアンケートに回答を記入して、切手を貼らずに返送してください。

アンケートの送り方

広報誌からアンケートを抜き取ります。

裏面のアンケートに記入します。

点線に沿って折り、のりやテープで貼ります。

ポストにそのまま投函してください。

山折り②

差出有効期間
令和5年12月
31日まで

佐久局承認
3118

料金受取人払郵便



佐久穂町役場
総合政策課
情報政策係
行

長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569

3
8
5
8
7
9
0

山折り③



佐久穂町広報誌「広報さくほ」に関するアンケート

各質問の選択肢に☑ (チェック) をつけてお答えください。

- Q1** あなたの年齢を教えてください。 19歳以下 20代 30代 40代
 50代 60代 70歳以上

- Q2** あなたの性別を教えてください。 男 女 その他 回答しない

- Q3** お住まいはどちらですか？ 町内 町外

- Q4** 佐久穂町の情報はどこから入手していますか？ 【複数選択可】

- 広報さくほ 防災無線 公式ホームページ 公式LINE (ライン)
 Facebook (フェイスブック) X (エックス) ※旧Twitter (ツイッター) 谷折り①
 Instagram (インスタグラム) その他【]

- Q5** 広報さくほをどのくらいの頻度で読んでいますか？

- 毎月必ず読む だいたい読む たまに読む ほとんど読まない

どの紙面をよく見ますか？ 【複数選択可】

- 表紙 特集
 インフォメーション (お知らせ)
 町長コラム 地域おこし協力隊コラム
 公民館報 裏表紙 (きわめびと)

読まない理由を教えてください。【複数選択可】

- 紙面が読みにくい 読む時間がない
 行政情報に関心がない 手元に届かない
 必要な情報が探しにくい
 その他【]

- Q6** 紙面デザインの見やすさについて教えてください。

- 見やすい まあまあ見やすい どちらでもない やや見にくい 見にくい

見にくい理由を教えてください。

- Q7** 紙面の文字量 (情報量) について教えてください。

- 多い やや多い ちょうどよい やや少ない 少ない

- Q8** ページ数について教えてください。

- 多い やや多い ちょうどよい やや少ない 少ない

- Q9** 現在の広報誌への満足度を教えてください。

- 満足 まあまあ満足 どちらでもない やや不満 不満

現在の広報誌について、満足しているところを教えてください。

現在の広報誌について、不満に感じるところを教えてください。

- Q10** 広報誌はどのような配色が良いと思いますか？

- 全てカラー 表紙・裏表紙・特集ページ・公民館報のみカラー (現在と同様)
 表紙・裏表紙のみカラー どれでもよい

- Q11** 広報誌で読みたい内容 (欲しい情報) を教えてください。 【複数選択可】

- イベント 子育て 医療・健康 高齢者福祉 障がい福祉 防災
 学校・教育 税金関係 特集 (コラム含む) その他【]

質問は以上です。ご協力いただきありがとうございました。

(GCM)

(GCM)

佐久穂町の
脱炭素実現
に向けて

3 家庭から排出されるCO₂、実は・・・

普段生活をしている中で家庭から排出される二酸化炭素（以下、CO₂）はどのくらいかご存じでしょうか。前回のコラムの中で、佐久穂町のCO₂排出量の約28%は家庭部門から排出されているお話をしました。今回は普段生活している中のどこから、どんな時に排出されているかを考えてみたいと思います。1世帯あたりのCO₂排出量や用途別の排出量など、全国的な統計データを用いて考えてみます。

まず、2021年度の1世帯あたりのCO₂の排出量を見てみましょう（図1）。排出量は約3,733kg-CO₂で、そのうち電気を使うことによる排出が約47%を占めています。生活の中で電気は欠かすことのできないものであり、電気がないと生活ができない部分もあります。そのほか2番目に多いガソリンが約23%、4番目に多い灯油が約8%を占めています。また、ごみ処理や水道などもやはり生活をする中では必要なものになってきます。

図1 2021年度 1世帯あたりのCo2排出量

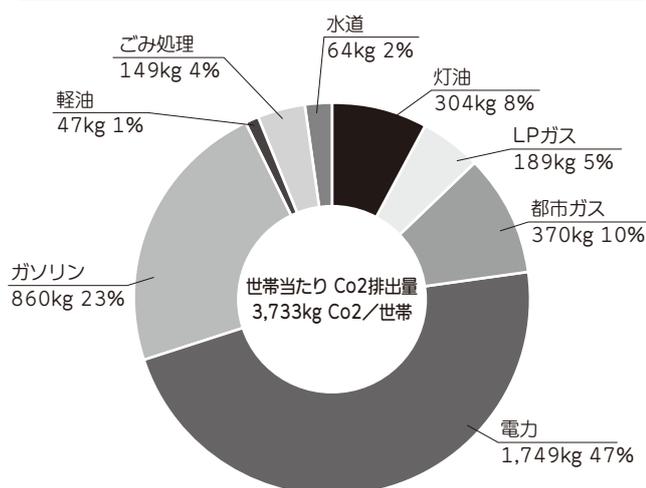
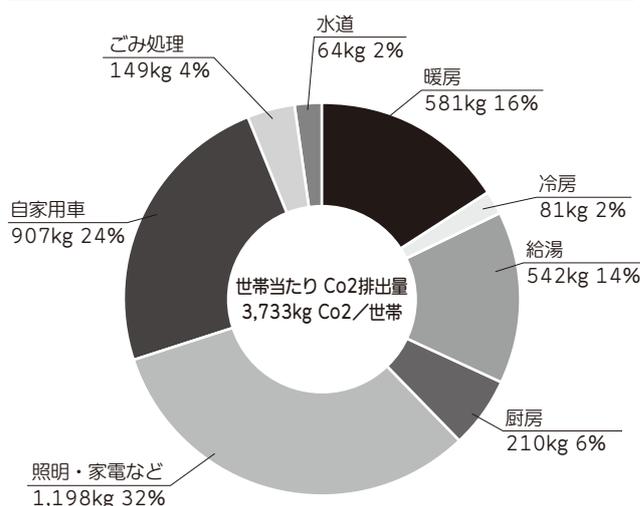


図2 2021年度 1世帯あたりの用途別Co2排出量



（出典：国立環境研究所 温室効果ガスインベントリオフィス「日本の温室効果ガス排出量データ」）

続いて、1世帯あたりのCO₂排出量を用途別に見てみましょう（図2）。照明・家電が全体の約32%と1番多く、次に自動車が約24%を占めています。暖房や給湯も10%以上の割合を占めています。生活の中で電気を使用する項目が多くを占めていますが、電気の多くは火力発電によって作られており、発電の際に石炭や石油も燃やすことで多くのCO₂を排出しています。

これらは生活に必要な不可欠な部分であり、電気などを使わずに生活することは現代では不可能に近いかもしれません。しかし、再生可能エネルギーを使うことで家庭からのCO₂排出を抑えた生活を送ることができます。

エネルギーに限らず、家、照明・家電、移動手段、食べ物など、様々な分野で脱炭素に向けた取り組みを行うことができます。

例えば・・・

- 太陽光で発電した電気を活用してみる♪
- 断熱性の高い家に住むことで、夏も冬も快適に！
- 省エネ性能の高い家電／電気自動車に買い替えることで、地球にも家計にも優しく！？ 等

次回以降、家庭でできる脱炭素について詳しくご紹介していきます。

information

NEWS

**(仮称) 道の駅
正式名称案の決定について**

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

名称案の募集、町民アンケート等にご協力いただいた(仮称)道の駅の正式名称案が、下記のとおり決定しました。今後、国土交通省等に申請他手続きを進めて参ります。

名称案については534作品の応募があり、その中から「名称等選考委員会」での検討と町民アンケートを経て、正式名称案の決定となりました。多くの皆様のご協力、誠にありがとうございました。

正式名称案 道の駅 八千穂高原



(道の駅建設現場上空から撮影)

建設工事中は近隣の皆様はじめご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

(道の駅事業については町ホームページでも随時発信しております)

NEWS

佐久穂町国民保護計画を変更しました

■問合せ 総務課 防災係 ☎0267-86-2525

「佐久穂町国民保護計画」は、我が国に対する外部からの武力攻撃や大規模テロ等に際して、町が迅速・的確に町民を保護するためにあらかじめ策定する計画で、平成19年9月、国民保護法の施行に伴い、国が策定した市町村国民保護計画モデル、長野県国民保護計画を基本に、平成19年3月に策定しました。

計画の策定から16年を経過していることから、国の策定する「国民の保護に関する基本指針」、「長野県国民保護計画」の変更等を踏まえて、令和5年9月に変更しました。

NEWS

**長野県内最高齢者(女性)は佐久穂町
中畑の水上さたさん(111歳)**

■問合せ 健康福祉課高齢者係 ☎0267-86-2528

本年9月15日に長野県内の最高齢者の氏名が公表されました。

女性の最高齢は、佐久穂町中畑の水上さたさん(111歳)で、明治45年3月のお生まれです。明治、大正、昭和、平成、令和の5世代にわたり激動の時代を過ごされてきました。

現在は、町内の特別養護老人ホームに入所されていますが、元気に毎日を過ごされています。

町では、高齢者の敬老訪問に併せ9月20日に町長が施設を訪問し、県からの祝状と記念品、町からの祝状をご本人に伝達いたしました。



■主な変更内容

- 緊急情報ネットワークシステム(Em-Net(エムネット))・全国瞬時警報システム(J(ジェイ)アラート)の活用に関する事
- 安否情報システムの活用に関する事
- テロに関する情報収集に関する事
- 関係機関との連携に関する事

変更後の国民保護計画全文及び変更点(新旧対照表)は町のホームページでご覧いただけます。



information

イベント

「さくほリビングマーケット」 「さくほ暮らしの蚤の市」 開催のお知らせ

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

- 日時 11月25日(土)
10:00~13:00(入場無料)
- 場所 佐久穂町生涯学習館 花の郷・茂来館
交流ラウンジ

昨年度から、さくほリビングマーケットに初出店いただいた皆さんのインタビューを連載しています。それぞれの挑戦やその背景の想いをお聞きしています。ぜひご一読ください。

<内容>

■さくほリビングマーケット

新しいことに取り組みたい人や、これまで取り組んできた活動をもっと知ってもらいたい人、それを応援したい人が出会う交流型マーケットイベント

■さくほ暮らしの蚤の市

モノを通じて人と人とが繋がるマーケットイベント



詳しくはこちら▶



詳細は町ホームページ、回覧チラシをご確認ください。皆様のご来場をお待ちしております。

イベント

司法書士・税理士による「相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会」

■問合せ 長野県司法書士会事務局 ☎026-232-7492/関東信越税理士会長野県支部連合会事務局 ☎0263-48-5480

- 日時 11月20日(月)
13:30~16:30(最終受付 16:00)
- 場所 佐久市民創練センター
- 費用 無料
- 予約 要予約

【受付期間】

10月23日(月)から11月17日(金)まで
10月23日(月) 9:00から受付開始

【予約方法】

下記のいずれかの方法で申込み

- ①長野県司法書士会ホームページの
予約フォームから申込



- ②長野県司法書士会事務局へ電話で申
電話 026-232-7492
受付時間 9:30~16:00
*土日祝日を除く

■相談例

- ・生前に土地を整理しておきたい。
どのような方法を取ったらよいか。
- ・生前贈与と相続では、
税金はどう違うのか知りたい。
- ・相続登記の義務化について知りたい。
- ・子供がいない場合、誰が相続人になるのか。
遺言を作った方がよいのか。
- ・子供達が家を相続したくないと言っている。
- ・相続人の中に認知症の人がいるが、
遺産分割協議をする方法は？
- ・父が認知症になり通帳の管理ができていない。

■問合せ

長野県司法書士会事務局
電話：026-232-7492
関東信越税理士会長野県支部連合会事務局
電話：0263-48-5480

information

イベント

いいお産の日企画「子どもの命を守ろう」～いざというときに～

■問合せ 長野県助産師会佐久地区 新津 ☎090-1869-9294

長野県助産師会佐久地区・長野県看護協会佐久支部では、子どもの食べる力にあわせた食事についての講演会を開催します。申込みは不要、参加費は無料です。ぜひご参加ください。

■概要

〔講演〕子どもの食べる力・食事のすすめ方
〔ブース〕・窒息の対応
・飲み込む力にあわせた食の実際
・我が家の防災を考える

■日時 11月18日(土) 10:00~12:00
(受付 9:30~)

■場所 佐久市中込会館

*中込立体駐車場から駐車券をご持参の上、お越しください。

■対象 どなたでも参加できます。
お子様連れ可(託児なし)

■問合せ 長野県助産師会佐久地区
地区長 新津美晴
メール:mw.myu246@gmail.com
電話:090-1869-9294

*参加される場合は、感染症対策にご協力をお願いします。

お知らせ

小海線野辺山~小海間 昼間帯保守・工事に伴う列車運休について

■問合せ 東日本旅客鉄道株式会社 長野支社 ☎026-226-7555

東日本旅客鉄道株式会社長野支社では、鉄道路線のメンテナンスを継続していくため、従事する作業員の労働環境改善を課題と考えています。その一環として、地域の皆さまのご理解やご協力をいただき、2022年度より昼間帯の保守・工事を実施しています。

2023年度については、次のとおり昼間帯保守・工事を実施しますので、ご利用の皆さまのご理解をお願いします。

■実施期間および時間帯

期間 11月6日(月)~11月17日(金)
(土日を除く10日間)

時間帯 8:55~14:55(6時間)

■主な保守・工事内容(予定)

マクラギ交換(木⇒コンクリート)、
線路設備点検・検査、トンネル検査等

■運休列車等

実施期間中は、次の4本の列車を運休いたします。また、一部列車の時刻変更をしますが、他路線への乗り換えに影響はありません。

【下り】

列車番号	野辺山発	小海着
225D	10:41	11:17
229D	14:15	14:52

【上り】

列車番号	小海発	野辺山着
226D	9:29	10:06
230D	13:09	13:47

■保守・工事期間中の輸送

代行輸送については実施いたしません。

〔広告欄〕

~わたしたちが大切にしていることば~
「あ、そういうことか!」

くもん教室の様子や無料体験のご案内はコチラから

子ども自身が考えた上での「わかった!」「あ、そうか!」を大切にしています

KUMON
さくほ教室(算数・数学/英語/国語)
月・木 15時-18時/火・金 15時-20時
090-6109-1378(指導者:とりごえ)
佐久穂小正門より徒歩2分、四ツ谷簡易郵便局斜め向かい

うちの子「結婚」しないのかしら?

— 独身のお子様の結婚支援・孤立化対策 —

「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」
「自分たちがいなくなった後が心配」
そんな不安に仲人が親身に対応します。
お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所ムスベル TEL:026-214-3681

information

お知らせ

令和5年新型コロナワクチン秋開始接種について

■問合せ 町新型コロナワクチン相談室 ☎0267-78-5673 (8:30~17:00 土日祝日を除く)

新型コロナワクチン秋開始接種が始まりました。
接種に必要な接種券などの案内通知の発送につきましては、国からのワクチン供給量に応じて、順次発送をしています。

接種に関するお問い合わせは、町新型コロナワクチン相談室までご相談ください。

・ワクチン接種を受ける際には、ご本人の意思に基づいて接種をご判断いただきますようお願いいたします。

・新型コロナワクチンの有効性、安全性などの詳しい情報につきましては、厚生労働省ホームページの「新型コロナワクチンについて」のページをご覧ください。

厚労 コロナ ワクチン

検索

■対象者 初回接種を終了したすべての方

■実施期間 令和6年3月31日まで (公費負担)

生後6か月から対象となるお子さんにつきましては、別途ご案内いたします。

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・保健係 ☎0267-86-2528

11月28日(火)から12月7日(木)までの期間、集団健康診査が行われます。

すでに集団健康診査へ申し込まれた皆さんには、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。

■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5年4月から令和6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り予約制としています。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。

まだ申し込みが可能です!!

“健診を受けること”は“自分のからだを知ること”です。全ての方が自分のからだを知り、「尊い命」を守りましょう。

今年度まだ健診・ドックを受けていない方はぜひ受診をしてください。

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・保健係までご連絡ください。



[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! (「助かります」とのお客様からの声をいただいております)

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。

安心できる専門店に
お任せ下さい。



寝具レンタル (有)出浦ふとん店
丸洗い

佐久穂町畑425-1
TEL88-2103 FAX88-2939

information

お知らせ

耐震診断・耐震改修について

■問合せ 建設課 建設係 ☎0267-86-2542

佐久穂町では、住宅の耐震診断・耐震改修事業を進めており、下記の対象となる住宅に対して、希望者に無料で耐震診断を行っています。

■対象となる住宅

次のいずれにも該当する一戸建て住宅（一部併用住宅を含む）

- 昭和56年（1981年）5月31日以前に工事に着手された住宅
- 木造在来工法の住宅

耐震診断の結果、住宅の耐震性能に問題があると分かった場合は、耐震改修工事に対し、最大で100万円の助成金が支給されます（予算の都合上、受付件数には限りがございます）。

その他、諸条件がありますので、詳しくは建設課までお問い合わせください。



お知らせ

長野県価格高騰特別対策支援金について

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、住民税所得割非課税世帯等に対して給付金を支給します。

■対象者

①基準日（令和5年6月1日）において世帯全員の令和5年度分の住民税所得割が非課税である世帯（住民税所得割非課税世帯）

※住民税所得割が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯（別居している子等（所得割課税）に世帯全員が税法上の扶養となっている世帯など）を除く。

②（新型コロナウイルスの影響など）予期せず家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯（家計急変世帯）

※定年退職や事業に季節性があるなどの場合は対象外。

■給付額 1世帯あたり2万円

■手続き

・対象者①（住民税所得割非課税世帯）

10月中旬以降確認書又は申請書が郵送されます。内容を確認のうえ、同封の返信封筒でご返送ください。

・対象者②（家計急変世帯）

令和5年1月以降の収入がわかる書類を用意のうえ、12月28日までに役場福祉係にご相談ください。

■その他

広報さくほ7月号に掲載した「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金」（国の3万円給付金）の対象世帯は給付金支給の有無に関わらず対象外となります。

—[広告欄]—

農地の取得の条件が変わっています。
最近、『遺言書をつくっておけばよかった』という相談が多くなっています。
遺言書のご相談・家系図作成
相続手続・農地の売買、契約書の作成

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：16日（木）・30日（木）
午前10時～12時
場所：茂来館2階

12月10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20名限定で行います。

予約
不要



申し込み・
お問い合わせ

竹内達朗行政書士事務所 ☎ 0267-86-3717 FAX 86-3727
info@anshinsouzoku.com

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、全て予約制で実施しています。

■定員 各6～8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

■11月分の予約受付開始時間

10月25日(水) 9:00～

※子育てママの就労相談の予約は、こどもセンター

窓口または電話で受付けています。

11月は11月14日(火)が締め切り日です。

■行事予約方法について

◎佐久穂町公式LINEからお申込みください。

◎予約開始日は、毎回前月25日9時からです。

◎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で受け付けます。

◎ご不明な点は、お問い合わせください。



行事の詳細

『さくほっこdeリトミック』

■日時 11月7日(火)

乳児の部 10:00～10:45

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3

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ください。

『すくすくTIME』～秋のおかいものごっこ～

■日時 11月21日(火)

第1部 10:00～10:40

第2部 10:50～11:30

■場所 こどもセンターさくほっこ ホール3

季節の歌や、昔話の読み聞かせ、工作、ごっこあそびなどをします。

『親子遊びとおしゃべり会』

■日時 11月16日(木) 10:00～12:00

■場所 こどもセンターさくほっこ 和室

親子でふれあひあそびをした後は、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』

■日時 11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。お誕生児以外も参加できます。みんなでお祝いしましょう。

『子育てママの就労相談』

■日時 11月16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。



—[広告欄]—



「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

※この広告は、2 枠(44×175mm) サイズの広告です。

◆◆ 「広報さくほ」 ◆◆

月1回発行、部数は1回あたり約4,300部
常会長を通じ町内世帯配布及び役場窓口で配布

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

6日(月)・13日(月)・20日(月)
24日(金)・27日(月)

■移動図書館車の巡回日

Aコース：水曜日【15日】
Bコース：木曜日【16日】
Cコース：金曜日【17日】

■とちの実おはなし会

日時 11月11日(土)
15:00~15:30

場所 図書館内



■「デジとしょ信州」をお試し体験しませんか!

図書館内のパソコンにて実施します。
気軽に電子書籍を読んでみませんか。
気に入ったら、その場で申込可能です。
(申込には本人確認書類が必要です)

○秋の読書週間

期間 11月3日(金)~19日(日)

❖雑誌リサイクル

日時 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4日(土)・5日(日)
受付時間 13:00~15:30
場所 図書館内

❖型染め体験 ~コースターづくり~

日時 11月11日(土)
10:00~11:45

場所 中会議室

費用 300円

定員 3回の入替制 各5名

*申込書又はお電話で受付します。

※詳しくは館内チラシをご覧ください。

お知らせ

八千穂高原自然保全サポーター募集 第8回八千穂高原白樺林内笹刈り

■問合せ 北八ものけサポーターズ ☎0267-88-4408

八千穂高原は、入会地・牧場・炭焼きなど、人と自然が交流する里山としての長い歴史があり、今は日本一美しい白樺林として町の観光の役割を担っています。そうした中で、温暖化で勢いを増した笹によって、日射・通風の悪い林となり、植物が弱っていくという現象が起きています。

私たちの活動で笹刈りを行った翌年は、白樺は根元まで乾き、ツツジは横に枝を大きく張り出してたくさんの花を咲かせ、見る人たちからも喜びの声が聴かれます。それでも環境の根本的な問題としての気候変動、シカの食害やオオハングソウなどの特定外来生物の進出など人のできることは限られてしまっていますが、少しでも自然・風土保全に貢献できればと思っています。

私たちは、ツツジの周りを刈払機で大きく刈り込み、あとは丁寧に手刈りを行い、刈った笹をまとめるという方法を採用していますので、機械の操作は難しいと思う方ももちろん幅広くご参加いただけます。

コロナも5類分類となり、今年から一時中断していた参加型の自然保全活動としての笹刈りを再開しようと思っていますので、是非、関心のある方のご参加をお待ちしています。

■日時 11月11日(土) 12:00~15:00
11月12日(日) 9:00~12:00

■場所 八千穂高原

■参加費 無料

■準備 防寒・雨具・作業着
刈払い機(お持ちの方のみ)

■休憩等 11日は飲み物・おやつ、12日は昼食・飲み物を会が用意します。

■宿泊 事務局にお問い合わせください

■問合せ

北八ものけサポーターズ 事務局 吉野
メール: nikopunmeso440yoshino@yahoo.co.jp
電話: 0267-88-4408 (こもれび山荘内)

町長コラム オール佐久穂のまちづくり

平均寿命が県下最低となる

本年5月中旬に厚生労働省が「令和2年市区町村別生命表」を発表しました。これは5年に1回、直近の国勢調査等を基に算定されます。佐久穂町は「平均寿命が県下で最下位」となりました。私は大きなショックを受けました。昭和34年以来、健康づくり先進地として歩んできた佐久穂町がこの結果となったことは非常に残念な思いです。

今回発表された生命表は、令和2年国勢調査による日本人人口を基礎資料とし、令和元年から3年間の人口動態統計の死亡状況等を表しています。したがって令和2年の前後3年間の若年層の死亡者が多数いる自治体は、平均寿命数値が低くなる傾向があります。

細かな背景はお伝えできませんが、当町ではこの3年間に於ける不慮の事件事故による乳幼児や小児等の死亡者数や、終の棲家としての福祉施設における中年世代の死亡者数などが、平均寿命数値を下げる大きな要因となったことは想像に難くありません。しかしながら、結果は結果として真摯に受け止めなければならぬと思います。

さて、佐久総合病院のご指導のもと、昭和34年に旧八千穂村で始まった健康管理事業が今年で64年目となりました。私が鼻水を垂らしていた高度経済成長の頃には、三ちゃん（じっちゃん、ばっちゃん、かあちゃん）農業であったものが、一ちゃん（かあちゃん）農業となり、かあちゃんが耕運機を颯爽と運転している中、田畑林野から若者の姿が消えていき、またこの頃の健康をめぐる施策は衛生水準の向上が中心だったように思います。その後積極的な健康施策が日本中で始まり、それが本格化していく中で、健康づくりは行政や医療機関等が住民に「させる、教える」のではなく、住民自ら

が「してみる、考える」ことを行政等がサポートしていくのが本来であると言われる時代となりました。

町立千曲病院は「地域の人に信頼され、愛される病院」を理念として創立54年目となりました。当町は佐久総合病院、千曲病院、地元開業医並びに歯科医師会等の皆様の協力を得ながら「健康づくり」を続けてまいりました。

時代が大きく流れ、住民の皆様の考え方や情報取得方法、人と人のつながり方等々がますます多様化する中であって、しみじみ思うのは、「本人の自発的な健康づくりの種をまくこと」の難しさです。

以前の町長コラム（広報179号）で「大切な命が失われる前に」と題して、自然災害時の緊急避難について「避難するかは、皆さんが判断してください。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や幸福に関わる問題です。」と申し上げました。このことは、「健康づくり」にも相通じる考えだと思えます。

俺は大丈夫だから・忙しいから健診にはいかない、あるいは保健師や病院に言われたからではなく、ドックや健診を受けてください。「受けるかは皆さんが判断してください。皆さんの健康は皆さんで守ってください。……」もちろん我々役場や医療福祉機関も、皆さんの健康づくりを支援してまいります。

コロナ禍を経て、住民、医療福祉機関、そして行政のトライアングルによる持続可能な新たな健康づくりモデルをつくるよう努めてまいります。

令和5年9月29日 記



発掘! さわめびと

「麻雀教室」が今、大人や子どもに大人気の「元プロ雀士」



かみおか みさと
上岡 美里さん

1972年愛媛県松山市生まれ。10歳過ぎまで高松市で育ち、その後上伊那市へ。大学4年のとき麻雀に出会い、社会人1年目に出版社主催の女性だけの麻雀大会で優勝。その後、プロテストを経てプロに。33歳のとき、販促支援のコンサルタント会社を起業。子どもの教育のために5年前東京から長野に移住した。昨年、麻雀の楽しさを知ってもらうために麻雀教室を開講。学生時代はバックパッカーで世界を周遊した。家族は夫と娘3人。佐久市在住。

「麻雀って、アガラなければプラスにならないんですよ。でもつねに自分がアガりたいじゃダメ。絶対オリない麻雀はほほほ負けします。極端な話、役満をテンパっていても崩さなくちゃいけないときもある。結局は、自分との戦いですよね」

麻

雀は、世界でいちばん面白いゲームだと思います

「元プロ雀士」が言うだけに、説得力がある。

「麻雀ってたしかにギャンブル性が強いし、ガラのよくない人たちがタバコの煙がもうもうとするなかでやっているふうな、ダーティーなイメージがあるんですけど、五年前にMリーグができてから、きれいな女性も出てきたりして、だいぶイメージが変わってきましたね」

Mリーグはサイバーエージェントの藤田晋氏が、麻雀のプロスポーツ化を目的に立ち上げた団体。女流プロの活躍も目立ち、彼女たちのきれいな所作を見て憧れる人たちも出てきているという。

「ただ麻雀のいちばんのネックは四人集めなきゃいけないこと

四人だからこそその面白さなのでしょうがないんですけどね」

美里さんが麻雀に出会ったのは、学生時代。当時付き合っていた彼氏が麻雀好きで、その影響で麻雀ゲームを始めた。

「もともとパズル系のゲームは好きだったので、何の障壁もなくすぐに入りこめて(笑)。で、四年の夏のサマーキャンプで初めて麻雀をしたら、ビギナーズラックで大勝ちしたんですよ」

以来、卒業するまでの半年間麻雀に明け暮れた。運命が変わったのは就職して二か月ほどたったときだ。女性だけの麻雀大会(主催/竹書房)があると聞き、周囲の勧めもあって参加。すいすいと勝ち進んだ美里さんは決勝でも大逆転勝ちし、見事優勝した。だが美里さんの優勝は主催者側にとって

は想定外だったらしい。

「参加者のなかでひとり異彩を放っていた清水香織さん(現・プロ五段)というきれいな女性がいて、この人を優勝させて、初の女性プロとして華々しくデビューさせる、という筋書きが主催者側にはできていたらしいんですね」

それがわかったのは大会終了後。麻雀専門誌に掲載された大会の記念写真を見て美里さんはピンときた。

「清水さんが明らかに不満そうな顔をして写っているんですよ(笑)。これを見て、私、やっちゃいけないことをやってしまったんだなって(笑)」。

だが美里さんはこのとき、日本プロ麻雀連盟会長灘麻太郎氏(当時)から「プロになりませんか」と直々にスカウトされた。

その後、プロテストを受験しプロに。だが賞金だけで生活をしていくのはきびしく、会社員と二足のわらじ生活だった。カルチャーセンターで教えたり(教える資格も得た)、雀荘にゲストで招かれて、麻雀を打った。「プロになつてうれしかったのは名刺の肩書きに「プロ雀士」って入れたこと。これって、すごいキャッチーでしょ?(笑)」

ただ、プロになったゆえの悩みもあった。「私、純粋に麻雀が好きなので、普及活動をしたかったわけではなかったんですよ」



初心者にも一からわかりやすく丁寧に教える。「麻雀のことだったらいくらでも話せます」(「農カフェ わのん」(小諸))

だが昨年、大人や子どもを対象に「麻雀教室」を始めた。「元プロ雀士」と聞いた人たちから「麻雀を教えて」と強いリクエストがあったからだ。以来、美里さんの周囲では麻雀熱が高まり、大日向小中では「麻雀部」まで誕生した。

「麻雀は人生の勉強になる」と美里さん。「麻雀って、アガラなければプラスにならないんですよ。でもつねに自分がアガりたいじゃダメ。絶対オリない麻雀はほほほ負けします。極端な話、役満をテンパっていても崩さなくちゃいけないときもある。結局は自分との戦いですよね。ただ、自分が流れに乗っていると、自分が流れたときとえ千点でもアガる。麻雀には人生を教えてもらいました」

美里さんの麻雀教室の輪はどんどん広がっている。「今、教室を受けた人がたくさんいて、みなさんむちゃくちゃ楽しんでます。そのうち佐久広域麻雀連盟を立ち上げようかと思っています(笑)」

●取材・文/中村仁(ライター)、八千穂高原在住