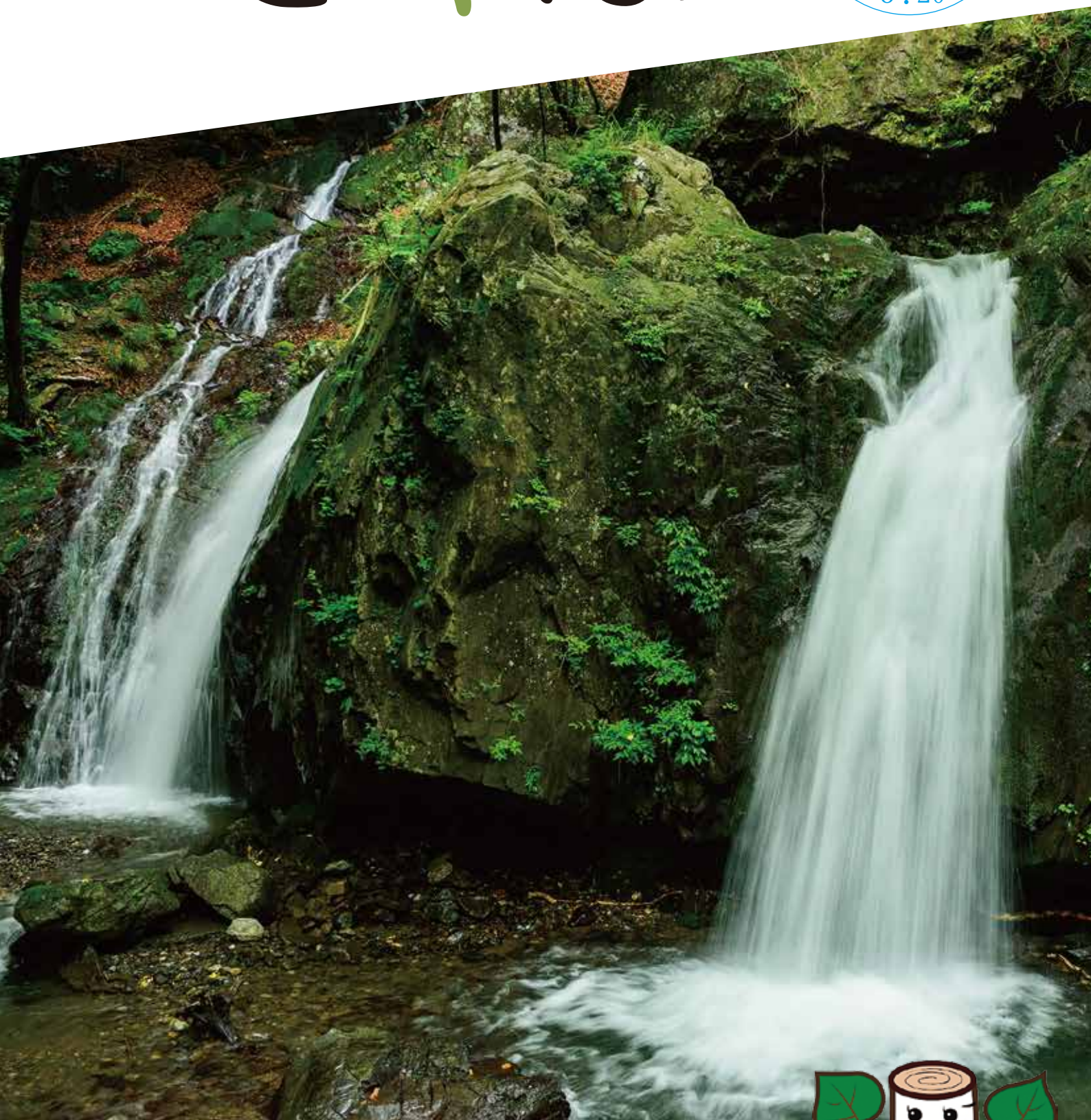


広報

さくほ



「滝涼し」 撮影者：井出昭重郎（2023年信州・佐久穂町観光フォトコンテスト 銅賞）

- 主な記事
- | | |
|---------------------------|-------|
| 特集①防災特集 | 2～5 p |
| 特集②市町村対抗小学生駅伝競走大会結果 | 6 p |



しらかぼちゃん

水害や土砂災害から 命を守るために

近年、梅雨前線や台風に伴う集中豪雨による水害が激甚化しています。これから出水期（6月～10月）を迎えるにあたって、河川の氾濫や土砂災害の危険性が高まります。

このような水害や土砂災害から命を守るためには、平時から、住民一人ひとりがいざという時取るべき対応をしっかりと理解しておくことが大切です。

地震や風水害といった災害が発生したことを想定して、今のうちから事前の準備等を進めておきましょう。

避難を始める前に考えること

●【風水害時】避難場所へ事前に避難する必要があるかの確認

地震の発生は予測が難しく、事前に避難することはできませんが、台風や大雨などの風水害は気象情報等から事前に避難することができます。

さまざまな情報を活用しながら、安全確保のタイミングや必要性を確認しましょう。

佐久穂町防災ポータル
【各種ハザードマップ】



気象庁
【佐久穂町の防災情報】



●親戚や知人宅への避難の検討

避難先は町が開設する避難場所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難するなど、いくつかの方法を考えておきましょう。また、家族のみの空間が設けられ、他者との接触が遮断できる車中泊もお考えください。

●避難場所へ持参する物

町で準備できる物品には限りがあります。ご自身の健康状態を確認するための体温計など、可能な限り、あらかじめ準備している非常持出品に加えておき、万一の際に持ち出すことができるようにしておきましょう。

災害に備えて用意しておくもの

非常持出袋

- ☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 予備の電池や充電器
- ☐ ロープ ☐ ティッシュ ☐ マッチ・ライター・ろうそく
- ☐ タオル ☐ 洗面用具 ☐ ビニール袋
- ☐ 飲料水 ☐ 応急医療品 ☐ 下着類・衣類
- ☐ 非常食（アルファ米・缶詰・レトルト食品・クラッカーなど）

貴重品

- ☐ 現金 ☐ 印鑑 ☐ 健康保険証
- ☐ 免許証 ☐ 預金通帳 ☐ 権利証書

人により必要となるもの

- ☐ 補聴器 ☐ 常用薬 ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ
- ☐ ベビー用品 ☐ 生理用品

避難する際に役立つもの

- ☐ 雨具 ☐ 軍手 ☐ 避難用の運動靴・スリッパ
- ☐ 缶切り・栓抜き ☐ ヘルメット ☐ 笛
- ☐ 足元の安全を確認する棒 ☐ キャンピング用品

感染症対策として準備するもの

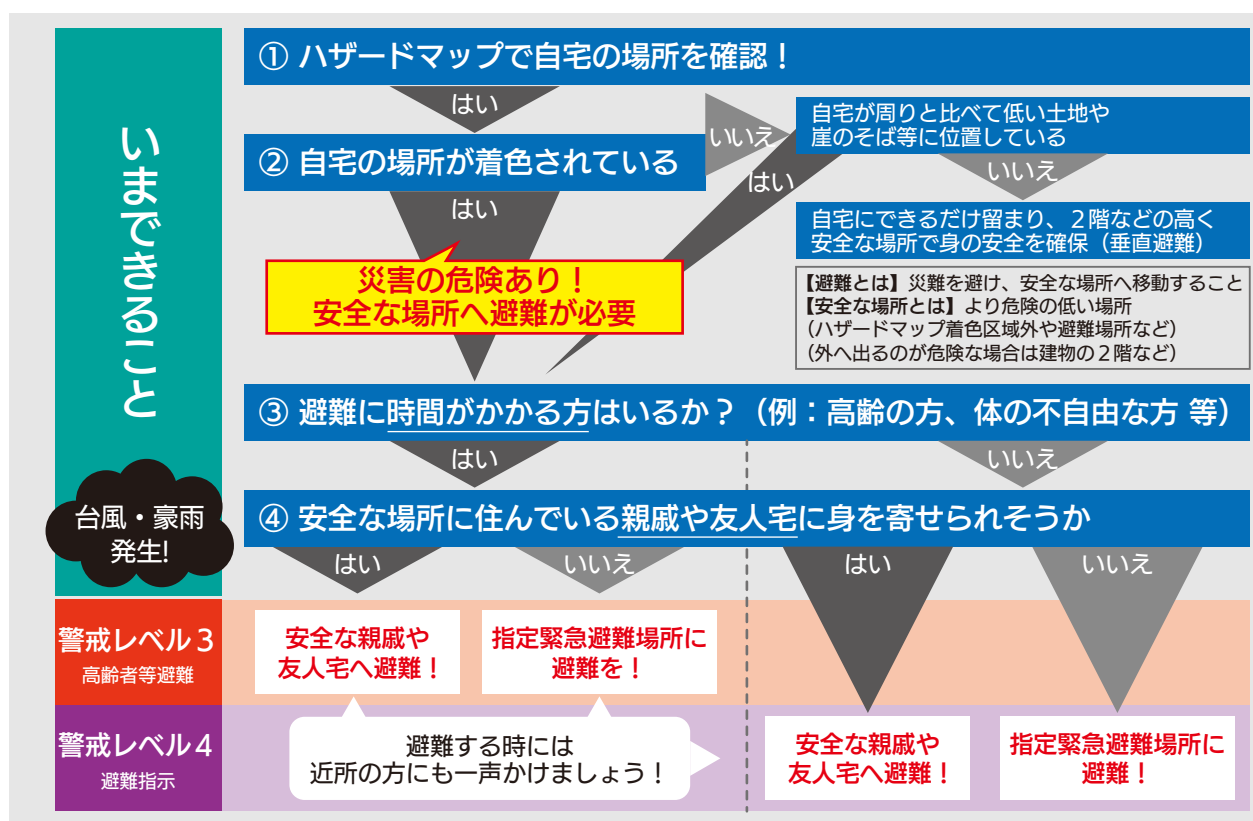
- ☐ マスク（タオル等）
- ☐ アルコール消毒液（ウェットティッシュ等）
- ☐ 体温計
- ☐ 持病薬
- ☐ 寝具（毛布等）

台風・豪雨災害に備えてハザードマップと一緒に「避難場所」を確認しましょう

住民一人ひとりが日頃からしておくこと

1 避難場所を確認する

あくまでも、安全に移動できる段階で、町の指定緊急避難場所などの安全な場所へ避難することが大原則ですが、遠くまで避難することが危険な場合は、その場その時の状況で最も安全と思われる場所へ避難しましょう。



遠くまで避難することが危険な状況のときの避難先

いつ?

- ・ 浸水の中を避難しなければならないとき
- ・ 浸水や土砂が迫ってきたとき

どこへ?

- ・ がけや沢、川・用水路から離れた最寄りの高い建物や高台
- ・ 自宅の高いところや斜面から離れた部屋

町ハザードマップで確認

記入欄

2 地域にある洪水・土砂災害の危険箇所、避難経路を確認する

落ち着いて避難できるように、自宅周辺の危険箇所や避難経路を確認しておきましょう。

3 情報の入手方法を確認する

洪水・土砂災害が発生する可能性が高くなると、気象庁、県、佐久穂町からも、気象情報をはじめ様々な情報が発表されます。こういった情報は、携帯電話会社が提供する緊急速報メール、町が設置する防災行政無線、またはテレビやラジオ、インターネットなどから入手できます。自分から積極的に情報を入手する習慣をつけましょう。



警戒レベル 【状況】	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5 【災害発生又は切迫】	命の危険 直ちに安全確保！ 既に災害が発生している状況です。 <u>命を守るための最善の行動</u> をとりましょう。	緊急安全確保 災害が実際に発生していることを把握した場合に発令 (佐久穂町が発令)
《警戒レベル4までに必ず避難！》		
警戒レベル 4 【災害のおそれ高い】	危険な場所から全員避難 <u>速やかに避難先</u> へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅のより安全な場所に避難しましょう。	避難指示 (佐久穂町が発令)
警戒レベル 3 【災害のおそれあり】	危険な場所から高齢者等は避難 <u>避難に時間を要する人（高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者</u> は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難 (佐久穂町が発令)
警戒レベル 2 【気象状況悪化】	自らの避難行動を確認 避難に備え、ハザードマップ等により自らの <u>避難行動を確認</u> しましょう。	大雨洪水注意報 (気象庁が発令)
警戒レベル 1 【今後気象状況悪化のおそれ】	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁が発令)

※避難情報等は、警戒レベルの順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

ペットと避難する際のお願い

大切なペットのためにも、平時からペット避難についても備えましょう

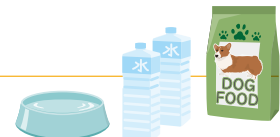
1 必ずケージを持参してください。

ケージに入っていない動物は避難所の建物には入れません。避難所にケージ等の準備はありません。チャックのない袋やリュックは不可です。避難所では、ペットは人の避難スペースと分けた場所に入ります。



2 飼い主明示をしてください。

ネームプレート等をつけてください。犬は首輪に鑑札、狂犬病予防注射済票をつけて、リードも持参してください。



3 餌、水、器、掛け布、ゴミ袋、ペットシート、雑巾をご用意ください。

その他ペットに必要な物を準備しましょう。

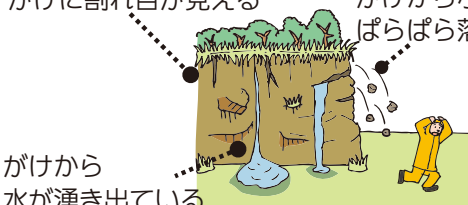


土砂災害の前ぶれ (予兆現象) に注意しましょう

土砂災害が発生する前には、予兆現象が見られることがあります。
大雨が降ったときに次のような状況を見つけたら、すぐに避難対応を開始してください。

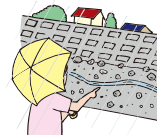
がけ崩れ の発生前には・・・

がけに割れ目が見える
がけから小石が
ぱらぱら落ちてくる
がけから
水が湧き出ている



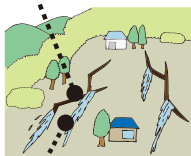
土石流 の発生前には・・・

山鳴りがする
急に川の流れが濁り、
流木が混じっている
雨が降り続けているの
に川の水位が下がる



地すべり の発生前には・・・

地面にひび割れができる
沢や井戸の
水が濁る
斜面から水が噴き出す



この他にも・・・

- ・地鳴り、木の根のちぎれる音、岩の割れる音などがする
- ・ものの腐ったような臭い（腐葉土、下肥の臭い）がする
- ・小動物が異常行動（騒ぐなど）をとる など

外出先の「もしも」に備える防災ポーチ

防災ポーチとは、外出時に災害が発生したときに備えて、必要最低限の防災グッズを入れて身につける「持ち歩く防災袋」です。普段から持ち歩くことで、必要なものがすぐ手元にあるため、いざという時に便利です。

防災ポーチに入れる物は、次のような物があります。

- ・飲料水や食料（非常食）
- ・救急セット（絆創膏、包帯、消毒液、鎮痛剤など）
- ・懐中電灯やラジオ
- ・携帯電話充電器
- ・防寒着
- ・トイレ用品（トイレットペーパー、トイレシート、着替えなど）

などが一例です。防災ポーチの中身は、個人のライフスタイルや地域や季節によって必要なものが異なります。普段から持ち歩くことができるコンパクトなものを選ぶことが大切です。また、防水性や耐久性のある素材で作られているものを選びましょう。

女性が備えたいもの

災害時に備えた防災用品として、女性向けの必需品を加えておくと安心です。生理用品や下着の他、体を拭くなど衛生用品としても使えるウェットシート、肌ケアするための保湿クリームなど、自分に必要なものを準備しておきましょう。

- ・下着
- ・カップ付きタンクトップ
- ・サニタリーショーツ
- ・ナプキン、おりものシート、尿もれパッド
- ・携帯ビデ
- ・ウェットシート
- ・髪ゴム
- ・鏡
- ・リップクリーム、化粧水、保湿クリーム など

【問合せ】総務課 防災係 ☎0267-86-2525

第19回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会

祝 総合4位 町の部 優勝

おめでとう

4月27日、第19回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会（4区間4.8km、61チーム出場）が開催されました。

佐久穂小学校の6年生7名（男子4名、女子3名）で編成したチームは、3月から毎週土曜日に佐久穂町駅伝クラブの指導の下、合同練習を重ね大会に挑みました。

1区から順調に進み、ラストスパートでは他チームと並びながらも僅差でリードし総合4位でゴール。町の部においては、見事優勝を果たしました。

県下の市町村は、小学生の陸上クラブ・少年団などで、年間を通して専門練習を積んでいる選手で編成されているチームが多い中、専門チームのない佐久穂町が総合4



位に名を連ねたのは素晴らしい結果です。

5月5日（日）の小学生駅伝大会ダイジェスト番組（SBC信越放送）では、町の部で優勝した佐久穂町のインタビューが放送され、5月9日（木）には佐久穂町役場へ訪問し、選手一人一人が大会に臨んだ感想や見事な結果を収めた喜びを語りました。



佐久穂町
小学生チーム
選手

1区	油井	かのん
	ゆい	華音
2区	油井	あれん
	ゆい	亜練
3区	しのはら	ゆうか
	篠原	夕華
4区	しま	せいのすけ
	志摩	星乃介
リザーバー		
	ほしの	たいき
	星野	太希
	にいつ	はる
	新津	羽琉
	さつか	てつや
	佐塚	哲也



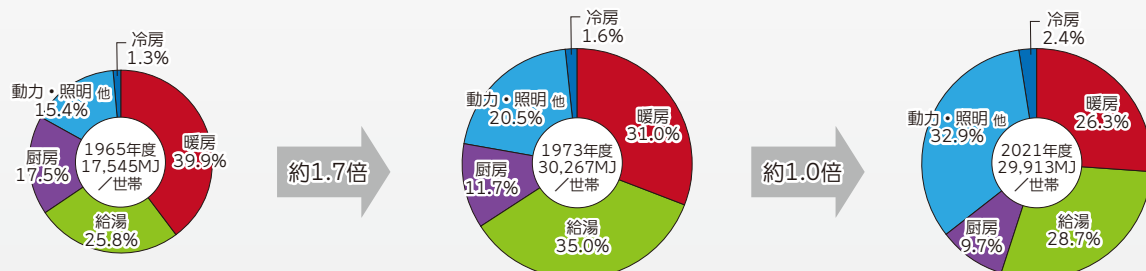
佐久穂町の脱炭素実現に向けて

6 家庭でできる脱炭素の取り組み（家電編）

私たちの暮らしの中では、電気を使うことは必要不可欠となっていますが、普段何気なく使っている電気の大部分は、天然ガスや石炭などの化石燃料を使って発電されており、多くの二酸化炭素（以下、CO₂）を排出しています。日々の暮らしの中で、身近に取り組める脱炭素に向けた取り組みをご紹介します。

家庭で電力を消費するものは

家庭の中で一番CO₂が排出されているのは電力であり、その大部分を家電が占めています。家庭での脱炭素、省エネを行っていくためには、まず実態を知ることが大切です。



出典：資源エネルギー庁 令和4年度エネルギーに関する年次報告（エネルギー白書2023）

2021年度のエネルギー消費は、動力・照明他が一番多く、次いで給湯、暖房、厨房、冷房と続きます。1973年から比べると、全体の消費量自体は多く変わっていませんが、動力・照明他が多く増えていることがわかります。これは、家電機器の普及や大型化、多様化によって増加したと考えられます。また、エアコンの普及により冷房の割合も増加していることがわかります。

省エネ性能の高い家電に買い替えると…

最新の家電は、10年以上前に比べてかなり省エネ性能が高くなりました。省エネ性能については各家電について「統一省エネラベル」で確認できます。

出典：資源エネルギー庁



●最新の省エネ性能の高い製品に変えることで、消費電力量が大幅に抑えられ、CO₂排出量に加え、電気代も抑えられます。

省エネ性能の高い家電に変えた場合の電気料金の比較



●環境省で開設しているサイトでは買換え前後の電気代を比較することもできます。

省エネ製品 しんきゅうさん

●他にも少し意識を変え、効率的に使うことで、省エネをしながらお得に生活することができます。

①「っぱなし」をやめる

- ・電気のつけっぱなし
- ・テレビのつけっぱなし
- ・冷蔵庫の開けっぱなし

②まとめる（使う回数を減らす）

- ・洗濯物はまとめて洗う
- ・お風呂は間をあげずに入り追い炊きをしない

地球にも家計にも体にも優しい暮らしをはじめませんか。

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
ーブロック学習会編ー

保健推進員さんのブロック学習会とは？

町内の地区を6つのブロックに分け、ブロックごとに学習会を行います。

各ブロックには、地区の保健推進員さんのほか、千曲病院職員、佐久総合病院職員、町保健師が加わり、健康に関する学習を共に行い、町民・医療機関・行政が情報共有する場となっています。

6ブロックは、畑ブロック、千曲ブロック、しらかばブロック、東ブロック、西ブロック、中央ブロックで編成されています。

今回は、千曲ブロックの学習内容をお伝えします。

千曲ブロックとは

10常会で編成されています。

羽黒下・平林・平林本郷・曾原・相生町・雁明・榎田・桜町・東町・宿岩地区の保健推進員さんです。

はじめに

コロナウイルス感染症により、外出や人との接触が制限された生活が長く続いたことは、運動する機会も制限され、心と身体の健康に少なからず影響を及ぼしてきました。そこで、ストレスの緩和に役立つ運動と食事についての学習を行うことにしました。

学習会

1回目 令和5年8月3日(木)

テーマ：「心とからだを整える体操」

講師：健康運動指導士 飯島圭子 先生

2回目 令和5年10月5日(木)

テーマ：「心とからだの調子を整える食事」

講師：管理栄養士 小口茉菜 先生

心とからだを 整える体操

【運動には、こんな効果があります。】

大切なホルモンの分泌が増え、心と体の調子を整えます。また、副交感神経が活性化され、気持ちが穏やかになります。他にも免疫力の低下を防いだり、不眠を解消します。

*腹式呼吸



- ・仰向けになり、手をお腹と胸に置く
- ・鼻から息をゆっくり吸い込み、お腹が膨らむのを確認する
- ・お腹の力を抜いて、ゆっくり息を吐き出す

*胸部タオルストレッチ



1分程度
保持

- ・仰向けに寝て、両脇の位置で下にタオルを丸めて敷く
(タオルの厚みは心地良くストレッチが行える程度まで)
- ・両腕を広げてゆっくり深呼吸を続ける

*膝抱え込み運動



10秒保持
2セット

- ・仰向けになって両手で両太ももを抱えて胸に引き寄せる

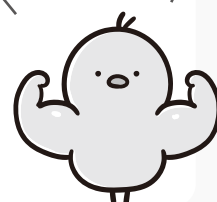
*ディーププリフレクション



30秒
保持

- ・両膝を揃えて足は重ねない
- ・下を向いて両腕を伸ばす

簡単な運動で
心とからだを
整えましょう！



心とからだの調子を整える食事について

健康維持の基本は毎日の食事です。以下の3つのポイントを押さえて、体の調子を整えていきましょう。



① ビタミンCとカルシウムでストレスを和らげる

ビタミンC



新鮮な野菜や果物をしっかりと食べることで、ビタミンCが補給できます。ビタミンCは水溶性で調理の過程で失われやすいのでゆですぎない、汁ごと食べる料理にするなど調理の工夫をしましょう。

カルシウム



食生活が豊かな日本でも、不足しがちな数少ない栄養素のひとつがカルシウムです。特に女性は閉経とともに骨形成の働きをする女性ホルモンの分泌が減るため、より多くとる必要があります。

② 体を温める食材で冷えを予防する

辛み食材



唐辛子などの辛い食べ物には、カプサイシンという辛み成分が含まれており、毛細血管の血液循环をよくし、身体を温める効果があります。

薬味



生姜の辛み成分である、ショウガオールには身体を芯から温める作用があり、また胃液の分泌を促進して消化吸收を助ける効果があります。

酢



お酢は血液の流れを良くし、身体を温めます。また、疲労回復にも効果があります。

③ 乳酸菌と食物繊維で腸内環境を整える

納豆



大豆を蒸して発酵させた納豆は、腸内に善玉菌を増やします。良質なたんぱく質もとれるうえ、食物繊維も豊富なため、お通じもスムーズに。

ヨーグルト



ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の細菌バランスをととのえ、腸内環境を健康に保ちます。手軽にとれる乳酸菌飲料もおすすめ。

きのこ



きのこには食物繊維が豊富に含まれており、便通をよくするため、腸をきれいにします。

その他の発酵食品 ～発酵食品に多く含まれる乳酸菌は、腸内に善玉菌を増やします。～

キムチ



ぬか漬け



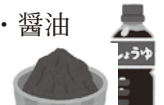
麹（甘酒）



酢



味噌・醤油



ビタミンB群やクエン酸が多く含まれるため疲労回復にも役立ちます。

次回は、しらかばブロックの学習会内容を紹介します。お楽しみに。

佐久穂町ふるさと応援寄附金(ふるさと納税) 令和5年度の寄附額が過去最高額を達成しました!!

寄附総額 **8973万1600円**

ふるさと納税による寄附は、町の自主財源として各事業に活用し、皆さんが安心して暮らせるまちづくりを推進していきます。

令和5年度の主な寄附金活用事業

果樹凍霜害対策に対する
補助金の財源

佐久穂小中学校における
ICT設備の導入

県の補助対象外のこどもに対する
医療費助成の財源

大日向小学校の施設修繕に
対する補助金の財源

寄附者の一覧及びいただいた応援メッセージは町ホームページにて
公表しています。ぜひご覧ください。



返礼品提供事業者募集中!

ふるさと納税のお礼の品を提供いただける事業者を随時募集しています。
ご興味がある方は、総合政策課情報政策係(電話:0267-86-2553)までお問合せください。

企業版ふるさと納税で寄附をいただきました (令和6年5月現在)

令和4年度

社名:株式会社モンベル
代表者:代表取締役 辰野 勇
所在地:大阪府大阪市西区新町2丁目2-2

令和5年度

社名:株式会社図南
代表者:代表取締役 大森 一馬
所在地:長野県上田市住吉331-3
寄附額:300万円

社名:株式会社丸和運輸機関
代表者:代表取締役 和佐見 勝
所在地:埼玉県吉川市旭7-1
寄附額:500万円

社名:株式会社共立ソリューションズ
代表者:代表取締役社長 小山 哲郎
所在地:東京都中央区築地2-12-10
ビルネット築地 BLD.6階

令和6年度

社名:セイコーウオッチ株式会社
代表者:代表取締役社長 内藤 昭男
所在地:東京都中央区銀座四丁目5番11号

いただいた寄附は、
佐久穂町総合戦略にて
計画している事業に
活用していきます。

令和6年度の区長さんをご紹介します。

各区の区長さん58名は下記のとおりです。

(敬称略)

No.	区 名	区長名	No.	区 名	区長名
1	大日向1	市川 健	30	大張	木内 照男
2	大日向2	浅川 治之	31	中尾	中澤 長五郎
3	大日向3	山口 忠雄	32	屋敷入	依田 和人
4	大日向4	原 忠次郎	33	針の木沢	小林 賢一
5	大日向5	畠山 重利	34	影・新田	岡部 芳繁
6	余地	市川 正一	35	雁明	大塚 博人
7	かさなり	菊池 龍美	36	上畑	須田 房幸
8	川久保	竹内 達朗	37	宮前	佐々木 篤行
9	館・旭	市川 洋一	38	千ヶ日向	菊池 芳次
10	畑ヶ中	新海 公友	39	中畑	今井 剛
11	四ツ谷	橋爪 良明	40	下畑	小宮山 勉
12	海瀬新田	久留間 明	41	大久保	笹崎 幸彦
13	下海瀬	相馬 次夫	42	上野	佐藤 章一
14	花岡	内藤 元一	43	佐口	井出 亮
15	羽黒下	小林 健志	44	うそのくち	古屋 隆一
16	平林1	山浦 正廣	45	城山	田中 勝己
17	平林本郷	岩崎 英樹	46	八郡	浅井 貢
18	曽原	井出 将	47	松井	高見澤 和浩
19	高野町柳翠	高見澤 一宏	48	大石	島崎 和友
20	三本木	黒澤 進	49	八千穂高原	辰野 守茂
21	高野町相生	高見澤 清美	50	馬越	井出 実
22	高野町第3	村上 一郎	51	柳沢	篠原 拓未
23	東町	佐々木 庄治	52	大石川	古清水 保志
24	宿岩	阿部 俊行	53	崎田	内津 喜明
25	中川原	依田 武保	54	天神町	青木 経一
26	久保田	金澤 進	55	穴原	渡邊 紀一
27	上本郷1	木内 賢一	56	中央	内藤 秀勝
28	上本郷2	大工原 章	57	高岩	佐藤 恭博
29	上本郷3	島田 秀雄	58	筆岩	篠原 康賢

問合せ：総務課 0267-86-2525

土砂災害から身を守る

梅雨の時期は、大雨による土砂災害や浸水害、洪水などの大雨災害が、1年の中でも特に起こりやすい時期と言われており、実際に7月上旬には多くの災害が日本各地で発生しています。梅雨シーズンを前に、今一度梅雨の大雨に備えるポイントを確認しておきましょう。



○7月上旬に発生した災害

- ・2016年6月30日 九州豪雨 死者7名
- ・2017年7月6日 九州北部豪雨 死者40名
- ・2018年7月8日 西日本豪雨 死者263名
- ・2019年7月4日 九州南部大雨 死者2名
- ・2020年7月9日 熊本豪雨災害 死者84名
- ・2021年7月3日 熱海市土石流 死者25名

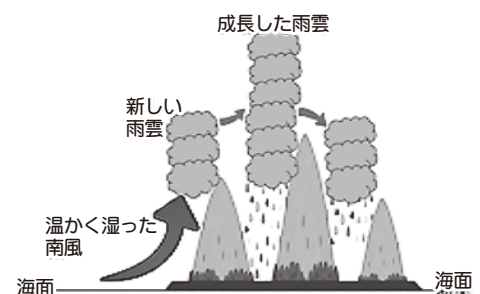
7月上旬のいずれの災害でも線状降水帯が形成され、長期間にわたり集中して激しい雨が降り続いています。梅雨の大雨災害の怖さは、台風や低気圧と違って、雨の終わりが見えないところ。近年は「50年に一度」と言われるような規模の大きな水害が、この時期に毎年日本のどこかで発生しています。

2022年中の線状降水帯発生回数は10回でしたが、23年中は29回にまで増えています。

○線状降水帯とは

線状降水帯とは、次々と発生する発達した積乱雲が一行に並ぶことで形成される入道雲の集合体のことで、7月はさらに梅雨前線が活発化して大きな水害が発生しやすくなります。山があれば線状降水帯はどこにでもでき、連続した入道雲が何十万トンという水を縦方向のはるか上空に蓄積させ、雨として一気に地上に落とすので、川の上流では線状降水帯による豪雨が降り続き、中流では土石流が発生し、下流域では洪水が発生と、上流・中流・下流の場所によって発生する被害が異なります。地域によって極端に被害が違うのが特徴で、俗に連続滝状災害とも言います。

線状降水帯の模式図



○6月は「土砂災害防止月間」

国土交通省では、土砂災害の防止と被害の軽減を目的に、6月を「土砂災害防止月間」と定めています。長野県は、土砂災害警戒区域が全国でも上位ですが、同省が2018年に実施した調査では、7割近くの人が、自宅が土砂災害警戒区域に含まれていることを知らなかったと回答しています。そのため、まずはハザードマップを確認して、自宅や会社周辺にはどういう被害が想定されているかを知っておくことが大切です。また、斜面があるところに住んでいる人は、梅雨の時期は大雨が降り始める前から気象庁が発表する

気象情報や土砂災害情報を注視し、土砂災害警戒情報で自分のエリアに「危険」を示す「紫」がついたら、避難指示が出ていなくても危険が高まっていると考え、早めの避難を心がける必要があります。土砂災害の前兆と見られるようないつもと違う現象があったら、迷わず避難を。土石流をはじめとする土砂災害は、災害が起きてしまってからでは逃げ切れません。事前に起きやすさを知っておき、早めに区域から出る避難ができるように準備しておきましょう。



information

お知らせ

移動採血車による献血のお知らせ

■問合せ 長野県赤十字血液センター献血推進課 ☎026-214-8229/健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528

移動採血車による献血が下記の日程で行われます。血液を必要としている患者さんのため、多くの皆様のご協力をお願いします。

■日時 令和6年7月26日（金）14:00～16:00

■会場 佐久穂町役場3階大会議室

■持ち物 初めて献血される方は身分証明書をお持ちください。

【400ml献血限定となります。】

■献血基準 全血献血

■年齢 男性17～69歳、女性18～69歳
（65～69歳の方については、60～64歳の間に献血されたことのある方）

■体重 男女とも50kg以上の方

●下記に該当する方は献血をご遠慮いただいております。

- ・3日以内に出血を伴う歯科治療（抜歯・歯石除去等）を受けた方
- ・今までに輸血（自己血を除く）や臓器の移植を受けた方

●下記に該当する方は職員へお申し出ください。

- ・3日以内に薬を服用、使用された方

【当日服用 OK】

降圧剤 高脂血症の薬 尿酸値を下げる薬
花粉症 漢方薬 ビタミン剤

【当日服用 NG】

風邪薬 痛み止め 花粉症（種類によって）

※その他検診医の判断により献血をお断りすることがございます。あらかじめご了承ください。

★献血のアプリが登場★

- ①初めての方でもご予約が可能に
- ②事前の問診回答も可能に（当日のみ有効）

「ラブラッドアプリ」の詳しい情報は
こちらのQRコードからご確認ください。



お知らせ

男の料理教室について

■問合せ 地域包括支援センター ☎0267-86-1550

高齢期をいきいき過ごすため、自分で食事を作ってみませんか？

食の自立を目指し、食事の基本や調理について楽しく体験できる教室です。

普段料理をしない方も、いつも包丁を握っている方もお気軽にご参加ください♪



■日時 令和6年7月23日（火）
午前9時30分～（受付は9時20分～）

■会場 茂来館 調理室

■参加費 500円

■対象者 町内在住の65歳以上の男性

■内容 テーマ「調理の基本」（調理実習あり）
メニュー：しょうが焼き、酢の物、汁物

■持ち物 エプロン、手ぬぐい、タオル、マスク

■定員 12名程度

■申込期限 7月11日（木）まで

※感染予防のため、変更になる場合があります。
ご了承ください。

information

お知らせ

2024信州ねんりんピック「スポーツ交流大会」参加者募集並びに「シニア作品展」作品募集について

■問合せ 2024信州ねんりんピック実行委員会事務局 公益社団法人長野県長寿社会開発センター内 ☎026-226-3741

スポーツ交流大会

- 開催日 令和6年9月28日(土)
- 会場 中野市北公園(中野市運動公園)
山ノ内町夜間瀬川緑地公園マレットゴルフ場
- 種目 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソフトテニス、ソフトバレーボール、ペタンク、ウォークラリー、弓道、テニス、マレットゴルフ
- 参加資格 県内に在住の60歳以上の方
- 参加費 一人500円(保険料含む)
- 申込期限 令和6年7月31日(水)まで
- 申込方法 競技種目別の「参加申込書」に必要事項を記入し、佐久保健福祉事務所までお申し込みください。

シニア作品展

- 開催期間 令和6年11月15日(金)～
11月17日(日)
10:00～16:00(17日は正午まで)
- 展示場所 長野市ホクト文化ホール
(長野市若里1-1-3)
- 応募資格 60歳以上のアマチュアの人
- 部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真
- 出品料 無料
(作品返却時の送料は出品者が負担)
- 申込方法 令和6年7月1日(月)～8月20日(火)
までに、所定の出品票に必要事項を記入のうえ、直接佐久保健福祉事務所へ
(作品は後日搬入)

※申し込み方法など、詳しくは(公財)長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。

※募集案内、出品票は佐久保健福祉事務所にあります。作品の規格など、詳しくは(公財)長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。



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

4月30日に出生祝金を贈呈しました。
*令和5年12月生まれのお子さんです。



information

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■7月の休館日

1日(月)・8日(月)・16日(火)
22日(月)・29日(月)

■7月の移動図書館車巡回日

Aコース：水曜日【3日・17日】
Bコース：木曜日【4日・18日】
Cコース：金曜日【5日・19日】

■とちの実おはなし会

日時 7月13日(土) 10:30~11:00
場所 図書館内

■「デジとしょ信州」を利用しませんか？

デジとしょ信州は、県と市町村が協力し運営する電子図書館です。

町内在住の方で佐久穂町図書館の利用者カードをお持ちの方が登録できます。

忙しくてなかなか図書館に行かれない人も、パソコンやスマートフォンを使っていつでもどこでも本を借りることができます。

お知らせ

未就園児交流会・園庭開放について

■問合せ こども課 保育園係 ☎0267-86-2340

☆未就園児交流会

7月の活動内容(3園共に砂・水遊び)

- * 3日(水) 八千穂保育園
- * 9日(火) 栄保育園
- * 11日(木) 海瀬保育園

■時 間 午前9時30分~11時

■対 象 未就園児とその保護者

■持ち物 帽子 水筒 濡れてもよい服 着替え
(必要に応じて)

☆事前予約制です。中止の連絡は当日朝9時までに公式LINEにてお知らせします。

■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。
- ・予約日は公式LINEでお知らせします。



☆園庭開放について

7・8月の園庭開放については、外気温の上昇が予測されるため、行いません。

お知らせ

令和6年度教科書展示会の開催について

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

令和6年度に佐久穂小・中学校で使用する教科書の展示会を開催します。

■開催期間

令和6年7月4日(木)~令和6年7月18日(木)
※7月8日(月)及び16日(火)は休館日となります。

■開催時間

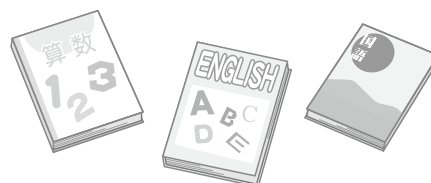
午前10時~午後6時

■会場

佐久穂町図書館
(生涯学習館「花の郷・茂来館」内)
佐久穂町大字海瀬2570

■主催

長野県教育委員会事務局 東信教育事務所



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 佐久穂町在住の就学前のお子さんと保護者の方

■7月分の予約受付開始時間

6月25日(火) 9:00～

■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日午前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又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ドラムサークル』

■日時 7月4日(木)

第1部 10:00～10:45

第2部 11:00～11:45

■場所 こどもセンターさくほっこ ホール3

太鼓や音の出る楽器などを使ってリズムを楽しみます。0歳さんから参加できます。

『子育てママの就労相談』

■日時 7月9日(火)

個別相談 9:00～12:00

■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。お子様連れで参加できます。お気軽にお申込みください。

『すくすくTIME』

■日時 7月16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

季節の歌や工作、紙芝居やごっこ遊びなどを予定しています。月齢に関係なくご参加頂けます。

『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時 7月18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。みなでお祝いしましょう。

『さくほっこdeヨガ』

■日時 7月22日(月)

第1部 10:00～10:45

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

■持ち物 水分、タオル、ヨガマット(持っている方)

ヨガで体をほぐしましょう♪お子さんはスタッフが見守ります。運動のできる服装でご参加ください。

妊婦さんは妊娠16週目以降で主治医の許可がある方のみご参加頂けます。

—[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

令和6年
7月の
相談会

日時：7月11日(木)・25日(木)

午前10時～12時

場所：茂来館2階

8月18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

アウトドアアクティビティ創生事業の募集について

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

町内でアウトドアアクティビティ体験型事業の企画立案と運営を通じて、地域の振興及び活性化に寄与する町内事業者等に対し補助金を交付します。

■補助対象者

- (1) 個人事業者又は法人であって、本補助金申請時点において、町内に事業所を有する事業者
- (2) 町税の滞納がない事業者
- (3) 町内において体験型事業を5年以上継続的に実施する事業者

■補助内容

補助対象経費の2分の1を補助します。

補助金の上限は、200万円とします。

■補助対象事業

町の自然空間を活用して屋外で行うアウトドアアクティビティ体験型事業への取り組みが対象です。

■補助対象経費

事業を行うために必要な広告宣伝費、ホームページ作成費、アドバイザー費、備品購入費等及びその他必要な経費で町長が認める経費

■事前相談

事業を企画し申請しようとする方は、補助の対象になる事業かどうか、まずは事前相談をお願いします。

※詳細については、町ホームページをご覧ください。
か、産業振興課商工観光係までお問合せください。



お知らせ

『第24回abn・八十二 ふるさとCM大賞NAGANO』参加作品の募集について

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

『ふるさとCM大賞NAGANO』は、「ふるさと」への思いを「手作りCM」にこめた映像の祭典です。

参加作品は全て、abn（長野朝日放送株式会社）の番組で紹介され、abnホームページ及びabnアプリでも公開されます。また、大賞を始めとした各賞を受賞すると、abnにて年間10回以上、CMが放送されます。（大賞を受賞した場合は、県外のテレビ朝日系列局でも放送されます。）

佐久穂町では昨年に引き続き、佐久穂町に関わる皆様のCM大賞参加作品を募集します。皆様が持っている様々な「ふるさと」への思い・魅力をCMにして、多くの人に届けてみませんか？

作品のテーマは、伝統・観光・人物・自然等、何でも構いません。

皆様のご参加をお待ちしております。

■CMの内容について

佐久穂町の魅力を表現した30秒間の未発表作品であること（但し、法令等に抵触する作品、公序良俗に反する作品は受付できません。）

■参加資格

佐久穂町の住民、佐久穂町で勤務する者、町に通学する学生・生徒等が制作した作品は、町が承認したものに限りま。ただし、営利団体が制作したもので営利団体の宣伝等に寄与するものは応募できません。

■作品の申込について

申込締切：令和6年7月31日（水）

申込フォーム（右QRコード）又は総合政策課情報政策係（86-2553）までお電話にてお申込みください。



※映像提出の締切日など詳細は、お申込みいただいた方に直接ご案内させていただきます。

information

News

府中市の市制施行70周年の記念式典が開催されました

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

姉妹都市の府中市は、令和6年に市制施行70周年を迎え、4月21日（日）に府中の森芸術劇場どりーむホールにおいて、「記念式典～そして未来へ」が開催されました。

当日は、来賓や招待者、観覧者など約1,800人が参加し、佐久穂町からは石井正行議会議長、井出正臣佐久穂姉妹都市交流協会長、町長及び教育長が招待されました。



来賓あいさつの様子

式典では、府中市を象徴する「くらやみ祭」の演出から始まり、全国大会上位常連校の府中四中・都立府中西高合唱部の演奏や、「武蔵国 府中大使」による対談などが繰り広げられました。

フィナーレに、府中市の未来への更なる発展を願って、出演者・来場者全員で「365日の紙飛行機」を演奏し、幕が下ろされました。



フィナーレ

お知らせ

「司法書士による借金・債務整理相談会」のお知らせ

■問合せ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

司法書士による無料相談会が下記のとおり実施されます。

■日時 令和6年7月21日（日）

10:00～16:00

■電話相談 0120-121218

■LINE相談

友達検索で「@662rpfyr」を検索し、『長野県司法書士会（司法書士による借金・債務整理相談会）』を友達に追加してください。

■相談例

- ・借金で苦しんでいる
- ・消費者トラブルで悩んでいる
- ・車上生活から脱したい
- ・相続放棄について知りたい
- ・生活保護を受けたい など

お気軽にご相談ください。

—[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
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

市町村振興宝くじ サマージャンボ宝くじ 7月8日（月）から発売開始！

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、7月8日（月）からから全国で2種類同時発売されます。

■発売期間

令和6年7月8日（月）
～8月8日（木）



この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

長野県の販売実績により配分されますので、ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

インターネット「宝くじ公式サイト」で会員登録すると24時間いつでも購入可能です。長野県の住所で会員登録を行うことにより、収益金は長野県に配分されます。ぜひご活用ください。



お知らせ

令和6年度佐久広域連合消防職員 採用試験

■問合せ 佐久広域連合消防本部職員係 ☎0267-64-0119

■試験区分 消防職員（初級・中級・上級）

■採用予定人員 すべて若干名

■第一次試験 9月22日（日）【初級・中級・上級】

■試験会場 佐久広域連合消防本部 3階講堂

■提出書類

- ①試験申込書（本人記入のこと）
- ②最終学校（卒業見込み）の学業成績証明書
- ③受験資格に必要な免許等を有する者は免許証等の写し

※提出は、必ず本人が佐久広域連合消防本部へ持参すること

■受付 7月22日（月）～8月16日（金）

○受験資格等の詳細は佐久広域連合ホームページをご覧ください

○試験申込書は佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で7月8日（月）から交付します。郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2型（120円分の切手を貼付）を同封してください

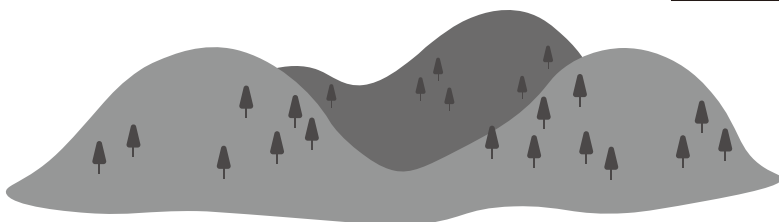
お知らせ

マツタケ山の賃借地契約に係る入札説明会及び入札会の開催について

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

町有林における、令和6年度から令和7年度（2年契約）までの期間のマツタケ山の説明会と入札会を開催します。入札を希望される方はご参加ください。詳細については、産業振興課林務係までお問い合わせください。

	日時	場所
説明会	令和6年7月4日（木） 午後1時30分から	役場3階大会議室
入札会	令和6年7月16日（火） 午後1時30分から	役場3階大会議室



information

お知らせ

令和6年 夏季自衛官等募集案内

■問合せ 自衛隊上田地域事務所 ☎0268-22-5267

1 一般曹候補生

(職種の特化として、定年まで勤務したい方に！)

■受験資格 18歳以上33歳未満の男女

■受付期間 7月1日(月)～9月3日(火)

■1次試験 9月14日(土)～22日(日)の内1日

2 自衛官候補生

(任期制自衛官として継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度！)

■受験資格 18歳以上33歳未満の男女

■受付期間 7月1日(月)～9月3日(火)

■採用試験

・学科試験(Web)

9月16日(月)～22日(日) ※内1日を選択

・口述・身体検査

9月21日(土)～29日(日)

3 航空学生

(高校卒業後、最短でパイロットを目指す方に！)

■受験資格

海：18歳以上23歳未満の男女

(高卒(見込含))

空：18歳以上24歳未満の男女

(高卒(見込含))

■受付期間 7月1日(月)～9月5日(木)

■1次試験 9月16日(月：祝日)

・2次試験(10月)・3次試験(11月・12月)は別途案内

4 防衛大学校学生

(幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方に！)

■受験資格 18歳以上21歳未満の男女
(高卒(見込含))

【推薦試験】

・受付期間 9月5日(木)～9日(月)

・試験期日 9月21日(土)、22日(日)

【総合選抜】

・受付期間 9月5日(木)～9日(月)

・1次試験 9月21日(土)

【一般】

・受付期間 7月1日(月)～10月17日(木)

・1次試験 11月2日(土)

5 防衛医科大学校 医学科学生

(医師たる幹部自衛官を目指したい方に！)

■受験資格 18歳以上21歳未満の男女
(高卒(見込含))

■受付期間 7月1日(月)～10月9日(水)

■1次試験 10月19日(土)

6 防衛医科大学校 看護学科学生

(保健師、看護師を目指したい方に！)

■受験資格 18歳以上21歳未満の男女
(高卒(見込含))

■受付期間 7月1日(月)～10月2日(水)

■1次試験 10月12日(土)

令和6年度の採用人員数に達した場合、採用試験を見送らせていただく可能性があります。

また、資格等については、条件により異なります。詳しくは自衛官募集ホームページをご覧ください。自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせください。

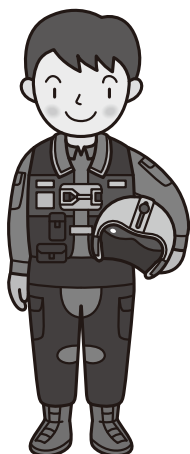
お問い合わせ先：自衛隊上田地域事務所

住 所：上田市中央西2-3-13

上田法務総合庁舎1F

(上田税務署向かい)

電話・FAX：0268-22-5267



地域おこし協力隊員コラム

未知への一步を踏み出す

地域おこし協力隊 山川 文代



佐久穂町への移住時、一番不安だったのは車の運転でした。徐々に慣れてきたものの、電車から車移動中心の生活となって生まれた課題は、意識しないと運動する機会が作りにくいことでした。

運動不足の私に、活動拠点である地域活動支援センターの方が「佐久市強歩大会」を教えてくださいましたのは昨年秋。夜9時に山梨県韮崎市を出発し佐久市を目指して歩く大会で、その距離78km。途中、野辺山高原を通り高低差1000m以上。10kmを走る大会までしか経験のない、徹夜もほとんどしたことのない私でしたが、佐久穂町を通るなら！周辺地域を歩いて知ることができるなら！と参加申込をして、移住前に行っていたジョギングを再開しました。4月20日当日、全国から参加者が集まった開会式前の小話で佐久穂町の高野町が紹介され嬉しい気持ちとなり、佐久穂町民になった実感が湧きました。桜の季節を感じられたらいいなという想いを抱いてのスタート。途中、休憩はいつとれば良いのだろう、下りの道は膝を気にして歩いたほうが良さそうなどと、走る前には想像していなかった判断が次々と必要になりました。夜明けの南牧村で山並みを見ながら「なぜこの大会に参加したのだっけ」という気持ちが込み上げ佐久穂町まで長く感じられました。夜行性の鳥の声、群生する土筆や水仙、見上げる八重桜の美しさなど歩いたからこそ味わえたこともありました。

55回目の今年の大会、12歳から87歳までがエントリーし当日参加者は873名。一人ひとり、想いがある参加されたことでしょう。沿道では参加以外の形で大会に関わる選択をした方々と出逢いました。安全に気を配り誘導にあたってください方、休憩ポイントでとびっきりの笑顔で迎え送り出してください方、看板を掲げて応援してください方などなど。この大会に人生の大切な一日を使うと選択した「様々な主役」が集う時間は、いとおしいものでした。約16時間歩き終えるとやりきった気持ちでいっぱいでしたが、翌朝には出逢った方々が浮かびあたたかな気持ちに包まれ、また町内を走り始めました。大会参加をきっかけに運動の習慣がつき、心身が整う感覚があることは副産物です。

今年の7月にはパリでのオリンピック・パラリンピックがあります。2028年には長野県で「信州やまなみ国スポ・全障スポ」が開催されます。スローガンは「行こう。それぞれの頂へ。」。競技への参加、選手や大会のサポート、観戦や応援など色々な関わり方ができるのがスポーツ大会の魅力だと感じます。

佐久穂町に来て分館対抗のスポーツ大会やウォーキング教室に参加しました。地区でスポーツの大会がある地域に住むことは初めてで、その熱気に驚きました。おすすめの場を教えてください、人と出逢い時を共にできることは、私にとって有難い機会です。新しいチャレンジは勇気が要ることもありますが、一步踏み出したからこそ次の新しい世界が広がります。

山を見ながら、緑のにおいを感じながらの今日の一步。挨拶しあう、「春だいなあ〜」などと声をかけてくださる、そんな地域の方とのひと時も佐久穂町ならではの、足取りを軽くしてくれます。



さわめびと

発掘!

「傾聴の会」に参加して8年。ますます感じる傾聴の必要性——



しのはら ゆみこ

篠原 由美子さん

1955年鹿児島県種子島生まれ。高校卒業後、鹿児島の短大へ進み、卒業後、東京の大手信託銀行に就職。50代中頃、新聞記事で「傾聴ボランティア」のことを知り、講座を受講。研修後、市のボランティアグループに参加。15年、夫の実家がある佐久穂町に移住。翌年、傾聴の講座を受講後、町のボランティアグループ「傾聴の会」に参加。「傾聴をしているせいなのか、よく人に話しかけていると言われます」。下海瀬在住。家族は夫と2人。

「助言はお医者さんやカウンセラーのお仕事。私たちがすることは、とにかく相手の話を真剣に聞くということ。重ねて何回か話を聞くうちに本音が出てくるし、心も開いてきますね」

活

動を始めて十年になる「傾聴の会」。町のボランティアグループだ。

「会の趣旨は、誰かに話をきいてほしいという方のところに向いてお話をじっくり聞く——それを大切に行っているボランティアです」と由美子さん。

九年前に夫の実家がある佐久穂町に東京から移住。一年後、「何か自分が役に立てることはないか」と傾聴の講座を受講して参加した。

傾聴の基本は個人傾聴だ。傾聴の要望を出した人に一对一で話を聞く。

傾聴を要望する人は高齢者がほとんど。男女比でいうと、女性が多めに多い。

「とくに九十代の方は、戦争を経験するなど、大変な時代を生きてこられた方が多いですね」

由美子さんが「傾聴ボランティア」に関わるようになったのは東京にいた頃。新聞で「傾聴ボランティア」のことを知った。「あ、これが私のやりたいことだ」と思わず家族の前でつぶやいた。十数年前のことだ。

親類が集まる家で育ち、自然と大人の話を聞くことが多く、いつの間にか人の話を聞くことが好きになったという由美子さん。当時住んでいた東久留米市で開かれた傾聴の講座を受講。

研修後、市の傾聴ボランティアグループに参加した。「五、六年活動しましたけど、体調も悪かったりで、細々とやっていた。本格的に傾聴をするようになったのはだからこの町に来てからだという。

傾聴を要望する人はさまざま。一人暮らしの人もいれば、家族と暮らす人もいます。

「家族と暮らしていても、みなさん忙しくてなかなかじっくり話を聞いてもらえないのかもしれないですね。『今忙しいから後でね』とか、『おばあちゃん、またその話?』とか」

傾聴にはいくつかのルールがある。相手の話を否定しないこと、助言をしないことだ。

「助言はお医者さんやカウンセラーの仕事ですから。私たちがすることは、とにかく相手の話を真剣に聞くということ。重ねて何回か話を聞くうちに本音が出てくるし、だんだんと心も開いてきますね」

話の内容は多岐にわたるが、「『久しぶりに親の話をした』『つておっしゃる方もいますし、なかには家族にも話したくないというケースもあります。驚くのは一人ひとりにすごい人生があるんだなということですね』。時間はおよそ一時間。『真剣に聞くって延々とではできませんから』」

相手が話しやすいように極力質問もしない。

「話すことによつて、あ、自分はこのことを考えていたんだ、というような発見や、話していくなかで、自ら答えを見つけていくこともあるようです。最終的にはご本人が自分で考えてどうするかを決めることが大切。話し終えると、落ち着いた顔になる方が多いですね」



「ほっとこー」中の由美子さん。月一回の「定例会」では傾聴の報告がおこなわれ、問題点などが話し合われる＝社協（社協撮影）