広報さくして





特集①保健推進員だより …… 2~3P

●主な記事



保健推進員さんのブロック学習会とは??

町内を6つの地区ブロックに分け、ブロックごとに 学習会を行っています。

ブロック会は、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つのブロックは、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、中央ブロックの令和5年度学習内容をお伝えします。

中央ブロック

令和5年度は館・旭・畑ヶ中・四ツ谷・海瀬新田・下海瀬・赤屋・花岡の 保健推進員さんで活動しました。

はじめに

運動では「毎日続けられる、ストレッチやヨガなどを学習したい」、栄養では「簡単で 栄養のとれるメニューを教えて欲しい」という意見があり、2回のブロック会を計画しま した。今回は特に2回目に行ったヨガの学習会の内容をご紹介します。

令和5年度 学習会

学習会の実施:令和5年8月23日 19時~ 佐久穂町役場 3階 大会議室

テーマ:やさしいセルフケア

講師:ワークポート野岸の丘 所長 新津 薫氏

学習内容

ヨガについて

みなさん、日々がんばりすぎていませんか?

およそ今から4500年前のインダス文明の頃に発祥したのではといわれています。

ヨガの効果

「脳のリラックス」「健康な背骨」「デトックス(解毒)」「血流の改善」 「リラクゼーション」

心身共に、その人の良い状態へ導いていきます。



呼吸法をご紹介

~ 2つの呼吸法 ~

呼吸法にはいくつも種類があります。教えてもらった2つの呼吸法をご紹介します。

均等呼吸法

安楽座で座り、まずは4拍分息を吸い、次に4拍分息を吐く

- ■吸う息と吐く息の長さを一定にして呼吸を繰り返すことで集中力UP↑
- ■心身のバランスを整える。



片鼻呼吸法

安楽座で座り、まずは右の鼻からゆっくり息を吸いしばらくとめてから、左の鼻からゆっくり息を吐く。

■これを10~20回繰り返すと、気道の粘液質や不純物が取り去られ、肥満の改善や血液循環の改善、 病気の改善、予防につながるとされている。

腹式呼吸を意識的におこなうと…

- ●肺に備わる能力が引き出され、排気能力が向上する。
- ●血液やリンパ液の流れの促進
- 脳からα波が出され、イライラ・ストレスの軽減
- ●交感神経と副交感神経の正常化

呼吸は忙しいとき、悩んでいるときに 浅くなりがち… みなさんの呼吸はどうですか? 今、どんな感じなのか点検を

セルフマッサージのすすめ

『足編』

自分の足、普段見てますか?触ってますか?

000

足の甲を手の指を使ってさする

- ■足指を1つ1つゆっくり回す
- ■足指を引っ張る
- ■足裏をなでたり、たたく
- ■足の指を引き離すように動かす
- ■足首もまわす
- ■指を倒したときに、1番くぼんでいるところをゆっくり2回ほど押す

(自律神経のバランスがとれ、 リラックスする。

ヨガは、誰かと比べることなく、自分の今ある状態をみつめて、それに合わせてポーズを選び、 自分の感覚を大切にします。そして、今ある自分をぎゅっと包み、いたわります。

今日の疲れは今日のうちに流し、質の良い睡眠をとり、また新しい明日へ清々しくつなげていきます。

まとめ~メンバーからの感想~

リラックスできた

気持ちよくて眠くなった

ヨガに関心があったので良かった

からだが軽くなった

肩こり、腰痛の家族に教えたい



がんばらなかった日も 「ごくろうさま」と労わる

> 毎日がんばっている皆さんへ、 リラックスの時間を少しでもとってほしい

自分のからだと心を大切にすること

がんばったときも、がんばっているときも、 がんばっていないときも、 自分を褒め、認めることが大切。



皆さん、自分を認め、褒め、労り…大切にしていきましょう

次回は、10月に行われた「福祉と健康のつどい」についてお伝えします。お楽しみに。

Destablished to the state of th

共生社会実現のための



しあわせ信州

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。

	開催日時	会 場
楽しく学ぼう手話	令和6年12月10日(火)	小諸市役所3階 第1,2会議室
(入門編)	午後2時 ~ 午後4時	(小諸市相生町3丁目3-3)

【講座内容】 楽しく学ぼう手話: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

(入門編) 単語を学ぶ

【参加資格】 手話に興味のある方

【参加費】 無料



(手話)



(ありがとう)



(お疲れさま)

【申込み方法】

12月6日(金)の午後5時までにEメール又は電話により佐久保健福祉事務所福祉課へお申込みください。

【申込み・問い合わせ先】

長野県佐久保健福祉事務所 福祉課 福祉第二係 松本

住所 〒385-8533 佐久市跡部65-1

TEL: 0267-63-3143 (直通)

FAX: 0267-63-3110

E-mail: sakuho-fukushi@pref.nagano.lg.jp



長野県PRキャラクター「アルクマ」 ©長野県アルクマ

3 佐久穂町立 千曲病院

千曲病院からのお知らせる



千曲病院整形外科から 新しくはじめた2つの脊椎治療をお知らせします。

椎間板内酵素注入療法

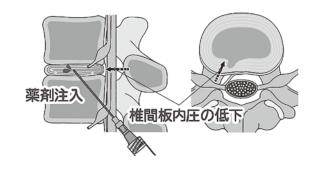
椎間板内酵素注入療法とは、直接椎間板内に特殊な薬剤を注入することで、神経を圧迫しているヘルニア部分を縮小させる方法です。この治療は、県内でも特別に認められた施設でしかおこなえない治療方法です。

ヘルニアの治療といえば、内服や痛み止めの注射または手術が主な治療方法です。この治療法は手術のように急激に症状を改善させるわけではありませんが、身体への負担も少なく、1泊入院で治療出来ます。そして、治療成果が良好であれば徐々に痛みやしびれが軽減していきます。

※すべての腰椎椎間板ヘルニアの方が受けられるわけではありません。

椎間板内酵素注入療法

椎間板内に薬剤を注射し、 神経の圧迫を弱める



2 脊椎内視鏡手術



従来の患部を大きく切り開く手術と異なり、脊椎内視鏡を使用するため、傷も残りにくく手術翌日から起き上がったり、動いたりと術後の制限が少ない手術です。

入院期間も1週間程度とこれまでの手術と比べて短く、 また、日帰り手術とは異なり術後の経過をある程度追う ことができるので安心して療養していただけます。

※手術は腰椎椎間板ヘルニアに対して投薬や注射などの治療効果が出にくい場合に行う治療法で、MRIやCTなどの詳しい検査を行って治療方針を決めます。すべての椎間板ヘルニアを内視鏡手術できるわけではありません。

千曲病院には、日本整形外科学会認定脊椎内視鏡下手術認定医が在席し、 手術及び手術のコーディネートを行っています。

腰痛や足のしびれなどの症状でお困りの方は一度整形外科へお問い合わせください。 治療について詳細は千曲病院公式ホームページでもご覧いただけますのでご参照ください。

間合せ:佐久穂町立千曲病院 整形外科外来 0267-86-2360 (代)



今回ご紹介した治療はいずれも医療保険適応となります。 医療費に関して詳しくは、千曲病院医事係までお問合せ下さい。



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

入場料 一般 500円・高校生以下無料

この世界のむこう: パラレル・ワールド

10月19日(土) ~12月23日(月)



「松原湖高原スケートセンター」が オープンします!

営業期間 令和6年11月23日(土)~令和7年2月9日(日)まで

営業時間 平日:11:00~20:00

土日·祝日:8:00~17:00 ※年末年始は営業時間が異なります。

※大会が予定されている日などは利用できない場合があります。

利用料金や営業状況など詳細は、スケートセンター、または小海町教育委員会までお問い合わせください。





お問い合わせ 松原湖高原スケートセンター

〒384-1103 南佐久郡小海町大字豊里5068-2 TEL (0267) 93-2380

小海町教育委員会 北牧楽集館

〒384-1103 南佐久郡小海町大字豊里285 TEL (0267) 92-4391

活性化にもつながります。

地

域にお金が還元されて地

域 は

ることができます。

さらに

で少ないCO2排出

[量で手にす

脱炭素実現 に向けて

材を選ぶことが挙げられ 材を食べる地産地消と、

ます。 旬

の 0)

地元で採れたものを食べること

できることとして、

地

元産

こうしたCO2削減のため

家庭でできる脱炭素の取り組み (食べ物編)

食べ物があります。 ながっていきます。 ことで脱炭素への取り組みにつ 素とは関係がないように思えま ほんの少し意識を変える 見 脱炭

|地産地消]

り年 日本人の は排出されています。 そのほかにも、 O2をたくさん出していま 頼っているので、 出されているという試算もあ にもCO2が発生しています。 本は食べ物の約6%を輸 食 間 廃棄などの過程でもCO2 「べ物を栽培・ 1 食事の場合、 4トンのCO2が排 食品の生産 輸送に伴うC 輸送するとき 平均的な 一人当た や加

【調理の仕方も大切

金 を削減することができます。 理 間を節約しながらCO の際にも工夫次第で、 お 2

とができないものの

一つとして

私たちの生活の中で欠かすこ

〇余熱調理

火を止めて放置している間に茹で上がる

〇残さず使う

皮ごと調理することでゴミ減量に

〇下処理はレンジで時短

下茹よりもレンジ加熱の方が時短で省エネ

〇同時調理

複数の食材を一緒に調理すれば、時短で省エネ



あります。 残さない」 あります。 がります。 ことにもつな 2削減だけ よって、 負担を減ら にかかるC スを削減でき 、残しをなく 「食事を食 ば、 中の一つ これ 家計 食品 廃 で O 棄 食 が 口

たメリット やお得とい そ つ

ライフスタイル そのヒントをわかりやすくまと スタイルの中でどのような めたものが環境省の「ゼロカー が脱炭素につながっているの ことがあります。 なく、 ンアクション30 い物 健 康 移 の脱炭素化だけ 動などの日 **◆頭頭質** です。 衣食 々

【食事を食べ残さない 中でも脱炭素に向けてできる 人ひとりのライフスタイル 普段のライフ 行動 か

もやさし

()

脱炭素に

つなが

る

歩を踏み出してみません

家計の負担を減らし、

環境

12

ひとりひとりができること アクション30 「ゼロカーボンアクション30」にできるところから取り組んでみましょう! エネルギーを 太陽光パネル付き・ CO2 の少ない 食口スをなくそう! 節約・転換しよう! 省エネ住宅に住もう! 交通手段を選ぼう! 再エネ電気への切り替え 食事を食べ残さない 個 スマートムーブ 3 ZEH (ゼッチ) 10 套エネリフォーム 2 クールビズ・ウォームビズ 10 食材の買い物や保存等での食品 18 ゼロカーボン・ドライブ 3 節電 4 節水 5 省エオ ロス削減の工夫 窓や壁等の断熱リフォーム 100 旬の食材、地元の食材で つくった菜食を取り入れた 健康な食生活 省エネ家電の導入 省エネ給湯器の導入・設置 6 宅配サービスをできるだけ一回 で受け取ろう ែ 暮らしに木を取り入れる 自宅でコンポスト 13 分譲も賃貸も省エネ物件を選択 34 働き方の工事 | 消費エネルギーの見える化 働き方の工夫 3R (リデュース、 サステナブルな リユース、リサイクル) ファッションを! CO2 の少ない製品・ 21 今持っている服を長く大切に着る なるべく減らす。マイバッグ 長く着られる服をじっくり選ぶ 環境に配慮した服を選ぶ 28 景災素型の製品・サービスの選択 28 個人のESG投資 マイボトル等を使う ② 修理や修繕をする 30 維林やゴミ拾い等の活動 26 フリマ・シェアリンク 22 ゴミの分別処理

ことです。 を作った人にとっても嬉 残さず食べることは、 料 1)

う言葉、聞いたことがある方

救急搬送困難事案」

ح

いるかもしれませ

「救急車の適正利用」 を お願いします



その119番 本当に緊急ですか?



れでも判断できないとき・迷 る案内をご活用いただき、 か迷ったときは下記に紹

たときは、

119番で救急

を呼んでください。

があるかもしれません。 方の搬送が遅れてしまうこと きるだけ早く搬送されるよう 緊急性の高い症状の方がで 力をお願いいたします。 救急車の適正な利用にご

対応中に緊急性の高い症状の数には限りがあり、軽症者のの台数や医療機関のスタッフ・ジャー

で、この救急搬送困難事案も動件数が増加し続けている中 かかる事案のことを言います。 かつ「現場滞在時間30分以上」 け入れ依頼回数が4回以上」 に時間がかかる事案のことで から医療機関 救急隊から医療機関 佐久広域管内では、 この救急搬送困難事案も 救急車が到着して へ搬送するまで 救急出 への受

する、 えば、 ケガをして出血したが、 頭痛や腹痛がありつらいが 家族の様子がおかしい気が 急車を呼ぶことをためらう。 すぐに病院を受診した方が いの いのか迷う。 救急車を呼んだ方が か。



本当に必要か考えよう!

①「長野県救急安心センター #7119」

-を呼ぶか、又は病院に行く

介す

そ

急な病気やケガ等で、

大人の方が、急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときに、看護 師等の相談員が電話でアドバイスをしてくれます。

②「子ども医療電話相談 #8000

小児の症状でどのように対処したらいいか、病院を受診した方がよいかなど判断に迷 ったときに、小児科医に電話で相談できます。

③「救急受診ガイド」

救急受診ガイドのサイトに入ると、選択式の質問形式でわかりやすく誘導してくれ、 最終的にどのように判断すればよいか導いてくれます。

④「全国版救急受診アプリ Q助」

救急受診ガイドのアプリに入ると、選択式の質問形式でわかりやすく誘導してくれ、 最終的にどのように判断すればよいか導いてくれます。

⑤「救急お役立ち ポータルサイト」

救急情報満載の消防庁発信お役立ちサイト。



緊急・重症と判断される場合は、 迷わず119番通報してください。

救急車は緊急性の 高い方を搬送します



宅地造成及び特定盛土等規制法について

長野県では、令和3年7月に静岡県熱海市で発生した土石流災害を踏まえて施行された「宅 地造成及び特定盛土等規制法(通称:盛土規制法)」に基づく規制区域を指定するため、基礎 調査を実施しました。

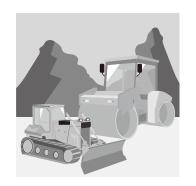
この度、この規制区域の案についてパブリックコメントを実施します。

募集期間

11月1日(金)から12月16日(月)まで

閲覧場所

- 県ホームページ
- ・長野県建設部都市・まちづくり課(長野県庁本館7階)
- ・行政情報センター及び各合同庁舎の行政情報コーナー



ご意見の提出方法及び提出先

次のいずれかで提出してください。

- ・郵送、ファクシミリ、電子メールのいずれか(〒380-8570長野県建設部都市・まちづくり課、メールtoshi-machi@pref.nagano.lg.jp)
- ・ホームページに記載の「お問い合わせフォーム」から
- ※電話や口頭によるご意見はお受けいたしません。
- ※ご意見への個別回答はしませんが、ご意見の概要と県の考え方を長野県ホームページに公表する予定です。

盛土規制法の概要

長野県知事が、盛土等により人家やその他の保全対象に被害を及ぼす可能性のある区域を 指定します。規制区域内で一定の盛土等を行う場合は許可申請等が必要となります。

規制区域の種別	宅地造成等工事規制区域	特定盛土等規制区域
区域のイメージ	市街地や集落など、人家や建築物 がまとまって存在しているエリア	地形条件等から保全対象に危害を及 ぼす可能性があるエリア
規制対象	盛士高2m超 盛士又は切土の面積500㎡超など	盛士高5m超 盛土又は切土の面積3,000㎡超など

規制の開始時期

令和7年5月予定

詳しくは、県ホームページをご覧ください。

問合せ 長野県建設部都市・まちづくり課

TEL: 026-235-7297 FAX: 026-252-7315



お知ら

後期高齢者医療の医療費通知について

■問合せ 長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 ☎026-229-5320/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、被保険者の 皆様に健康や医療に関する理解を深めていただくと ともに、医療費が正しく請求されているかを確認し ていただくために、医療費通知を年1回送付してお ります。

今年度は令和5年11月から令和6年10月診療分についての医療費通知を令和7年1月下旬頃に送付いたします。

今年度送付する医療費通知には作成のスケジュール上、令和6年11月・12月診療分について記載されません。確定申告期間中に医療費控除の申告をされる場合は、11月・12月診療分については領収書を基に申告をしてください。

令和6年11月・12月診療分については、令和7年 1月から令和8年10月までの診療分と併せて、令和 8年1月下旬頃の送付となります。 なお、該当の期間に医療機関等の受診があっても データ作成(12月上旬)時点で被保険者が亡くなら れている場合は医療費通知が送付されません。亡く なられた方の医療費通知が必要な場合は、長野県後 期高齢者医療広域連合まで直接ご連絡ください。



お 知

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 ☎0267-86-2525

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 のご協力をお願いいたします。

- ■日 時 令和6年12月16日(月)
 - $14:00 \sim 16:00$
- ■会 場 町立千曲病院
- ■**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 (当日体重測定あり)
- ●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。予めご了承ください。

★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

教育訓練給付制度があなたのキャリア アップを支援します

■問合せ 長野県労働局職業安定部訓練課 **☎**026-226-0862

「仕事の知識やスキルを高めてキャリアアップしたい」「新しい仕事にチャレンジしたい」雇用保険制度では、こうした意欲のある方のスキルアップを支援するために「教育訓練給付制度」を設けています。

教育訓練給付制度は、雇用保険に加入しているなどの一定の要件を満たす方が、厚生労働大臣が指定した教育訓練講座を受講、終了し、ハローワークに申請すると、受講費用の一部が支給される、知識・スキルの習得や資格取得を通じたキャリアアップを支援する制度です。

ぜひご活用ください。

教育訓練制度の詳細については、厚生労働省のホームページをご覧ください。



支給申請などのお手続きについては、最寄りのハローワークへお問い合わせください。



お知ら

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■12月の休館日

2日(月) · 9日(月) · 16日(月) 23日(月)

■年末年始休館

12月28日(土)~1月4日(土)

■年末年始の長期休館前の特別貸出

期 間 12月13日(金)~27日(金)

冊 数 一人10冊

※視聴覚資料の貸出は2点までです。

■移動図書館車の巡回日

Aコース:水曜日【4日・18日】 Bコース:木曜日【5日・19日】

Cコース:金曜日【6日・20日】

お近くの巡回場所をご利用ください。



■とちの実おはなし会スペシャル

日 時 12月14日 (土) 10:30~

場 所 多目的室(郷土資料室)

○雑誌付録抽選会・本の福袋

本誌、公民館報の図書館だよりをご覧ください。

お知ら

日本理学療法士協会協会賞受賞について

■問合せ 佐久穂町立千曲病院 リハビリテーション科 ☎0267-86-2360(代)

本年6月に千曲病院リハビリテーション科の理学療法士市川彰が、日本理学療法士協会より協会賞を 受賞しました。

長野県の理学療法士会会長を4期8年努め、県内の理学療法士会の運営また、多くの理学療法士の育成に尽力した事が評価され、今回の受賞となりました。

現在は当院において臨床業務のみだけではなく、 当院リハビリテーション科スタッフの育成・マネジ メント及び地域の理学療法士の後進育成、更には一 般社団法人レインボーウォーキングに関わり、小中 学生を中心に障害予防事業等に精力的に活動をおこ なっています。 ※写真は先日佐久総合病院・千曲病院の合同で開催 した受賞祝賀会の様子です。



N e w

世界大会出場の表敬訪問が行われました

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

9月に開催されたボディビルの日本大会で優勝し、世界大会に出場する高野町在住の大工原真史さんが、10月25日に町長を表敬訪問しました。

日本大会優勝の一報は柳田佐久広域連合長からもたらされ、この訪問の機会が設けられたものです。

大工原さんから悲願の国内大会優勝と世界大会出場の報告を受けた町長は、健闘を称え世界大会に向けた期待と激励の言葉を述べました。

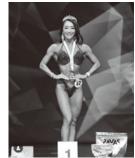
【大会結果】

〇9月29日

JBBFオールジャパン (岡山) ビキニフィットネス 163cm以下級

優勝

〇10月10日~13日アーノルドクラシックヨーロッパ (スペイン)



優勝したJBBFオールジャパン 授賞式

ビキニマスターズ35~44歳164cm以下級 3 位 今年は大会に出場しない 予定だったという真史さん。

家族の後押しや、いつま で競技が続けられるかわか らない中、後悔したくない という思いもあり出場を決 めました。



2人の子育てをしながらトレーニングを続けており、子どもと一緒にトレーニングをすることも。

競技を始めた4年前からずっと目標としていた世界大会出場を決めた今、次は世界大会でもメダルを持って帰って来られるよう頑張りますと話してくれました。

【今後の大会予定】

〇12月16日~19日

IFBB世界女子選手権(東京)

お 知

ピアの会開催について

■問合せ 陽だまりの家 佐久穂町地域活動支援センター ☎0267-77-7287

ピアの会とは、メンタル面の不調や同じ病気、症状、同じ薬を服用しているなど、似たような困りごとを経験している方が集まる当事者の会です。

何気ない会話の中に、当事者だからこそ気づける 困りごとがあり、相談や情報交換をする事ができま す。研修を修了したピアサポーターを中心に会の運 営を行っており、ゆったりとした雰囲気の中で、会 話や季節の行事を楽しんでいます。

地域活動支援センターでは毎月ピアの会を開催しています。

お気軽にお問合せください。

*地域活動支援センターとは?

障がいのある方や、障がいはないけれど悩みや生活の困難さを抱えた方の社会参加の第一歩として、 地域の交流や創作活動の機会の提供をしている場所 です。 ■開催日 令和6年12月9日(月)・23日(月) *毎月2回開催

■時 間 13時~14時30分

■場 所 佐久穂町地域活動支援センター 佐久穂町畑143-2 (八千穂福祉センター向い)

■対 **象** 佐久穂町在住でメンタル面の不調をお持ちの方、また、そのご家族

■内 容 困りごと相談、フリートーク *23日はクリスマス会があります。

■申込み 陽だまりの家 佐久穂町地域活動支援センター

■電 話 0267-77-7287

■費 用 無料

お知られ

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
- ■12月分の予約受付開始時間

11月25日 (月) 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付けます。
- ◎ご不明な点は、お問い合せください。

行事の詳細

『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時 12月5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

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。

『さくほっこdeヨガ』

■日時 12月9日(月)

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
- ■持ち物 水分、タオル、ヨガマット(持っている方)

ョ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。

妊娠中の方は、妊娠16週目以降で主治医の許可が でお越しください。 ある方のみご参加頂けます。

『子育てママの就労相談』

■日時 12月10日 (火)

個別相談 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。お子様連れで

女性就労支援貝が相談に応じます。お子様連れる 参加できます。お気軽にお申込みください。

『すくすくTIME (クリスマスリース作り) 』

- ■期間 12月9日~20日 (平日)
- ■場所 こどもセンターさくほっこ プレイルーム 通常の行事開催と異なり、制作期間となります。 常時行っていますので、予約は不要です。

『さくほっこdeリトミック』

■日時 12月24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

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。



N e w

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1日に出生祝金を贈呈しました。 *令和6年4月、5月生まれのお子さんです。











2025年「農林業センサス」のお知らせ

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

2025年2月1日を基準日に、全国で「農林業センサス」が実施されます。

農林業センサスとは、5年ごとに行われている国 が実施する統計調査で、農林業の実態を明らかにす ることを目的にしています。

■調査時期

2024年12月中旬~2025年2月末ごろ

■調査対象

農林業を営むすべての方

■調査方法

統計調査員により調査票の配布と回収を行います。 統計調査員の回収に代えて、オンライン(スマート フォンやタブレット)による回答も可能です。



国の政策立案、実施にかかわる重要な調査です。 正確な統計に基づいて、公正で的確な行政を行うこ とにより、農業・林業の未来を支えることにつなが ります。

法律で回答の義務も定められていますので、すべ ての調査対象の皆様に必ず回答をお願いします。

地域おこし協力隊員コラム

私とさくほとイエナプラン⑧ ~利他は未来にたくして、 根をおろ

た。

地域おこし協力隊 熊本 敦子



ている。長い冬の始まりの高揚感 来るね~!」となんだかニヤニヤし

た娘が、今季初の白い息に「冬が

移住した頃は寒過ぎる朝に泣

わからなくもない。

灯油をお願いし

タイヤ交換もそろそろしなきゃ

る。 の時間がもたらしてくれる幸せがあ みだったりする。冬はお鍋コトコト になるから。この時季よく作る鶏団 に部屋中があんこの香りで満ち満ち 分で作りたくなるのは、 くなる。ちょっと手間だとしても自 なんて思いながら、あんこを炊きた その副産物のスープがお楽し 煮ている間

だという想いも出てきて、特に一年 ませていこうと思ってからは、 するのは、なんともおこがましい話 らない自分が何か変化を起こそうと う利他的思考と、この地のことを知 域のために何かしなくては!」とい 地域おこしというぐらいだから、「地 ての活動もカウントダウンに入った。 はグル 気づけば、地域おこし協力隊とし まずは自分の肌をこの地に馴染 グルしていた。 欲張り過ぎ

> 者の中島岳志さんが、著書の |やかな語り口が印象的な政治学

時間に、 日々のごはんに、 生活者として、目の前のお仕事に、 目的とせず手放す。この地の一人の になることを意図しつつも、そこを はない。であれば、 にとって喜ばしいものだという保証 が突っ走ったとしても、それが他者 らやって来るもの」と述べられてい がけず利他」の中で「利他は未来か はその結果を決めることはできない。 受け取り手が感じることで、発信者 る。自分の行いが利他かどうかは、 「地域のために、人のために」と私 自分を注いでいこうと思え なんてこともない 結果地域のため 「思い

生活されてきた方々のおかげで、 流れるものにのって、 ていただいている。 その恩恵をお腹いっぱい受けとらせ 生みだす景色に食の文化。この地で 深い豊かさに気づかされる。四季が 向ければ向けるほど、佐久穂町の奥 日常を存分に楽しむことに意識 私もその脈々と 真の生活者に 今 を

きたい。

まずは感謝と共に存分に味わってい はこれからもこの地のあれこれを、 肩の力も緩んだ気がする。

ら良かった。 りな私を受け入れてくださる方々の 見つめて感じていく。そんなゆっく 果だけではなくその経過で起きる小 恵を教わり、草のエネルギーは凄い 車の運転に慣れ、 に美味しいんだ!と感動している。 いただいた焼酎漬けの渋柿がこんな 育移住で、この町に辿り着けて心か の自分がいる。大日向小学校への教 おかげで、心地よく暮らしている今 さなことを、まずは自分がしっかり ミュニティマネージャーとして、成 く。さくほリビングマーケットのコ 会いながら、その感触を咀嚼してい では、時に初めましての価値観に出 !と感心しながら草むしり。お仕事 土おこしに過ぎないかもしれない。 自分の根をおろすための半径1m 未来に恵みを繋いでいくために、 私がこの4年間でできたことは、 今日もご近所の方から 寒さと付き合う知

なっていきたい





講師にお迎えして6月16日

(日) に

筑波大学名誉教授の伊藤純郎さんを

用し開催しました。今回の講座は、

14 日

(月・祝)、

大型バス2台を借

第4回いきいき茂来クラブを10月

いきいき茂来ク ラ 開催される



第4回

蒙開拓平和記念館で「満蒙開拓を学 研修として下伊那郡阿智村にある満 開催した第1回講座「大日向村満州 分岐した三遠南信自動車道飯田山本 窓から眺めつつ、中央自動車道から 央アルプス・南アルプスの山々を車 ぶ」ことを目的に訪問しました。 分村の記憶」を座学とし、その現地 Cを利用し目的地へ到着しました。 当日は晴天に恵まれ、八ヶ岳・中

亜紀さんの講話を聴講する班とボラ

平和記念館では、

事務局長の三沢

時系列にたどっていきます。戦争や 前から戦後に至る満蒙開拓の歴史を 参加者は皆満足していたようです。 ライドやコメントが追加されており の説明にも「大日向村」に関するス 習を行う班に分かれて研修しました。 の説明を基に館内の展示に関する学 ンティアグループ「ピースLabo.」 の満蒙開拓に特化した施設で、 三沢さんの講話にもボランティア 満蒙開拓平和記念館は、 ナーごとにテーマを設け紹介し 全国で唯

なう工夫がなされています。 をお待ちしております。 のパンフレットの表紙には、 参加者は68名でした。



訓とする一」と記されています。 後事之師―前事を忘れず、後事の教 史―平和への願い―」「前事不忘 伝えなければならない満蒙開拓の歴 「満州」を知らない世代も写真や資 映像であの時代、彼の地にいざ 次回も参加 記念館 今、

、権同和教育講座が開催されました

13 日 社100周年に寄せて~」と題して した。 きました。 項目について熱心なご講演をいただ える④戦後の部落解放運動⑤反差別 とは②部落史学習の目的と意義③改 ご講演いただきました。①部落差別 議会書記長の山崎茂さんで、 人権確立社会建設をめざして、 4回人権同和教育講座が、 『よき日』を求め続けて~水平 「水平社」 (金) 午後7時から開催されま 講師は部落解放同盟佐久市協 創立100周年を考 「差別 の 5 9 月

までの『えた』身分の人々は再編さまでの『えた』身分の人々は再編さまでの『えた』身分は廃止されましたが、近代社会の明治維新によっていったん封建的身のは廃止されましたが、近代社会ののは廃止されましたが、近代社会のがは廃止されましたが、近代社会のがは廃止されましたが、近代社会のがは廃止されましたが、近代社会のがは廃止されましたが、近代社会のがは廃止されましたが、近代社会のがは廃止されましたが、近代社会のがは廃止されましたが、近代社会のがは発出されましたが、近代社会のがは対している。

国際的な意義をもった課題だといえ て人権を確立することにあり、この 会の潮流は、 ありません。さらに、現代の国際社 幹の問題であると言っても過言では かわり、まさに日本の民主主義の根 法で保障された基本的人権に深くか どに対する差別とともに、日本国憲 は、 問題のひとつです。また、部落問題 を見ていない日本で最も重大な社会 うになり、現代社会においても解決 れ るでしょう。」と表記されています。 ようななかで、 切の軍備をなくして平和を実現し、 |界のあらゆる差別や抑圧をなくし 女性・障がい者・在日外国人な 被差別部落として差別されるよ 核兵器をはじめとした 部落問題の解決は、

第4回講師 山崎 茂 さん

27 日 すく説明されました。 トスピーチと自己肯定感⑤あらため ②日本国籍在日コリアンとして生き きました。①多民族化する日本社会 バーシティ」と題してご講演いただ 代日本における在日コリアンとダイ 社会学科教授の井沢泰樹さんで、「現 ィか?の6項目について、 てダイバーシティとは?⑥統合のダ てきて③若い世代の異民族観④ヘイ イバーシティか分断のダイバーシテ 第5回人権同和教育講座が、10 (日) 午後2時から開催されま 講師は東洋大学社会学部国際 わかりや 月

井沢さんは、高校時代までを愛知 井沢さんは、高校時代までを愛知 勝村の「破戒」を読んだこと、大学時代に住んだ街が多様性を持ち合わせていたこと、部落解放活動が行われていたこと、などから在日コリア ンであることをカミングアウトし、18歳から本名の金泰泳(キム・テヨ 1歳から本名の金泰泳(キム・テヨ

たと自己紹介しました。 国籍を取得することで、参政権を得

した。 を指し、 質なものや権威に従わない者に対し これは、 権力に対して従順である一方で、 を強く意識し、支配的なリーダーや ティ」という言葉が紹介されました て排除的、 ノらによる研究から生まれたとしま 講演では 第二次世界大戦後にアドル 個人が権威や秩序、 攻撃的な態度を取る傾向 「権威主義的パー 従順さ 異

と答えました。
と答えました。
と答えました。
の受講者が「わかった」「満足」
の受講者が「わかった」「満足」
の受講者が「わかった」「満足」



第5回 講師 井沢 泰樹 さん

ŧ

今ではボランティアにも支えら

和気あいあいと活動しています。

小林さんについては、広報さくほ

2年に小海町で月1回のペースで やってます

は100人以上の方が来場します。 夫婦二人で始めた「こどもカフェ」 は大人まで年齢層を広げ、多いとき は2024年8月から始めました。 「こどもカフェ」を始め、 子ども限定で始めましたが、今で 2021年に佐久穂町で、202 茂来館で

越しください。 お一人でも、ご家族連れでも是非お 食事は無料で提供していますので 文 小林さん)

9 7 問合せは、 量が確保できていないのが現状のよ ん助かります。」とのことです。 ましたらご連絡いただけるとたいへ いう食材や未開封の調味料等があり うです。 付で賄っているそうですが、十分な 食材は農家や協賛者の方からの寄 4477)までお願いします。 「『寄付してもいいよ』 小林さん(090-51

> う、 た。 0円を食材に回そうということでし と話したのは、 が高くないかもしれない。そして夫 どもカフェならば里親ほどハードル で紹介されています。そこには「こ 112号の最終ページ「きわめびと」 月1回なら負担にならないだろ と」と記されています 外食1回分の500





教室を12 月に開催します。 会場は八千穂高 原スキー場で、対象者は町内小学 の児童とその保護者です。降雪 状況により開催日をご案内します。 加希望の方は、公民館窓口で申 込書に参加費を添えてお申込みく ださい。

公民 館 短歌 会 樹 歌会

お醤油とお酒をむりやり飲まされて鮒 の命は 一分持たず 石井 雪子

取

り入れの終わり

L

初冬の

田

圃 道、

二匹の子猫が日向ぼこしてる

む従兄弟ゆ 届く初物きのこ楤の芽季節を思ひ 知らさる 市川エツ子

山に住

加

藤

京子

来るたびに「アイス、花火」とねだりるし孫が会食おごりてくれし

入 月 の 相 撲巡業佐 人のの 地 に身近に見上げた大きな背中

小

淋しさを置きて突と娘 は 逝きぬ葉桜ゆらす光の滲む

コ ロナなどどこで拾ってきたのかと責めてはみても出るは 溜息

堤 防の芝草の上歩きたし犬糞多く気分の悪し

西 沢 槙 高見沢純子

篠原すみ

江

山みち子

露に足を濡らして出来過ぎのオクラをカッ トす怠惰もろとも

朝

中島 雅子 同好会の

スポーツザクボ

みんなで 佐久穂のスポーツを 盛り上げよう!

佐久穂JTC所属の佐久穂中学校8年生が 卓球競技で全国大会へ出場

Up!

大 会 名:2024年全日本卓球選手権大会 (カデットの部)

開催日程:令和6年11月1日~3日 開催地:長崎県 長崎県立総合体育館 選 手:友野 美夢(とものみゆ)さん



選手は、10月22日に町長へ表敬訪問し、予選会の結果報告と大会の健闘を誓いました。

大会 結果

佐久・八千穂ソフトボール連盟

大 会 名:第45回佐久リーグ戦

開催期間:5月~7月

主 催:佐久ソフトボール連盟

順 位:優 勝:ボンバーズ

準優勝:ライナーズ

第3位:畑ヶ中メジャー

大 会 名: 令和6年度八千穂リーグ戦

開催期間:5月~7月

主 催:八千穂地区ソフトボール連盟 主

順 位:優 勝:ゴッパーズ

準優勝:八郡ソフト倶楽部

第3位:穴原

大会名:第17回町長杯交流戦

開催期間:8月~9月

催:佐久•八千穂

ソフトボール連盟 位:優 勝:ボンバーズ

準優勝:上区第一ソフト

第3位:畑ケ中メジャー

大会 結果

佐久穂町早起き野球連盟

大 会 名: 令和6年度リーグ戦

主 催:佐久穂町早起き野球連盟

順 位:優 勝:S

準優勝:プレイボーイズ

第3位:skh

大会名:令和6年度町長杯

主 催:佐久穂町早起き野球連盟

順 位:優 勝:S

準優勝:プレイボーイズ

第3位:skh

第20回 佐久穂町文化祭が 開催されました



令和6年11月 文化芸術活動に勤しむ個人や団体が一堂に会し、日頃の成果を発表しました。 開会行事に先立ち、佐久穂町消防団ラッパ班の吹奏が披露されました。

茂来館20周年記念講演会

記念講演会が11月2日(土)午後2時から開催されました。講師は、主に長野県内で活躍されている料理研究家「山本麗子」さんで、「元気のおすそわけ」をテーマに講演いただきました。山本麗子さん自身が元気でいるために心がけていることや実践されている体操、料理のレシピなどのご講演をいただきました。

講演後の質疑の時間では、食材の調理方法や山本麗子さんがこれまでに活動した内容など数多くの質問にお答えいただきました。



会場の様子

茂来デーマルシェ、フリーマーゲットの様子の一部を紹介します





心のこもった素敵な作品の一部を紹介します。 どれも力作揃いで、各出展者の作品に対する熱い想いが 伺われるものばかりでした。

銀河俳句会



公民館短歌会 樹歌会



本年は20団体の皆さんにご出演いただきました。2日間にわたり民謡や歌、コーラスやフラダンス、楽器演奏、太鼓演奏、日本舞踊、など様々な演目があり、こどもダンス教室やこども日本舞踊など見ごたえのあるステージとなりました。





















作品やステージの様子を紙面では載せきれませんが、町には様々な同好会活動があります。 お問い合わせください。

自然系

- ●佐久穂町鑑賞菊同好会
- ●いけばな同好会
- ●佐久穂地学同好会
- ●佐久穂みどりの会
- ●佐久ウチョウラン 山野草愛好会
- ●愛石同好会
- ●八千穂バードカーヴィング教室

手工芸

- ●八千穂 パッチワーク教室
- ●陶芸同好会
- ●佐久穂町 木彫り同好会

健康

- ●太極拳同好会
- ●さくほ
- ヨガクラブ
- ●さくほママ ヨガサークル

芸術系

- ●美術愛好会
- ●茶味の会
- ●押し花クラス カタクリの会
- ●絵手紙同好会
- ●写友会
- ●にじいろパステル

その他

- ●パソコン同好会
- ●将棋同好会
- ●佐久穂町 囲碁同好会

























心動かされる作品・ステージに出会えた方!一緒にはじめてみませんか?残念ながら全ての お気軽に茂来館まで

音楽系

- ●佐久穂
- ウインドオーケストラ
- ●大正琴同好会
- ●マネージメントクラス 楽音

歌系

- ●郷土民謡千曲会
- ●歌謡教室
- ●八千穂コーラス
- ●歌を楽しむ会
- ●コーラス フィオレンテ
- ●岳照流白駒
- ●卯の花童唱会

舞踊系

- ●舞の会
- ●西川流輪の会
- ●フラプルメリアプアナニ
- ●フラレイホーク
- ●チェリーブロッサム
- ●白樺舞踊団
- ●アロハユウ
- ●菊月会

文学系

- ●銀河俳句会
- ●公民館短歌会 樹歌会
- ●佐久穂町古文書を学ぶ会
- ●英会話クラブ
- ●八千穂書道クラフ千穂支部
- 読み聞かせ同好会 おはなしサークル ふしぎなポケット
- ●かな文字教室

尊重されてきました。

経典を書写した僧として、

恵眼、鉄面の名前が記

されており、

六○○巻のうち

二六五巻には一七六人の寄付

町指定文化財

の紹介②

肉筆

般若経とは、仏教で完全な悟りの

説く経典の総称です。中国の唐の時 智慧を意味する般若波羅蜜の教えをは、は、これでは、ほからの教えを 巻が広く知られており、中国や日本 六六三年に漢訳した大般若経六○○ 代に僧玄奘がインドから持ち帰り、 防災などの祈祷用として転読、 国家の安泰や五穀豊穣、病気ごこくほうじょう

書いたもの(肉筆)です。し に一巻も紛失することもなく かも、二百年以上もの長い間 中の大般若経は一字一字手で くの寺院にありますが、畑ケ 木版や活版による経典は多

地区住民の手で大切に保管さ 大変珍しく尊いことです。 転読会が行われているの

> ことがわかります。 か近隣の村人の寄付と協力があった 田七之丞の名も見えて、地元ばかり の佐塚太郎左衛門や大日向村の小須 書かれた一〇三巻の中には、 者の名前があります。年号や住所も 海瀬村

一七八九)に集中しています。史 年代を見ると天明年間(一七八一

肉筆般若経600巻

(文化財保護審議委員 「佐久穂町の文化財 大工原千恵

维時天明九日西幸

正月百堂

知中一般若空盖

信州佐久大日向邑信士高一進

長與院智月常輪居主

大般若十卷 小須田七之外

茂来館窓口で販売しております。 定価、一〇〇〇円 佐久穂町教育委員会発行 たものと推定されます。 災や疫病の消除を祈願して書写され 神仏の加護にすがり、五穀豊穣、天 ました。そういう時代を背景として の噴火や飢饉では大きな被害があり 殊に寛保二年(一七四二)の戌の満 実によれば十八世紀半ばからは、 天明三年 (一七八三) の浅間 冷害、降霜などの災害が多く、 洪

人師佛薄伽楚爰問世尊無量少房少傷起居

史を物語る貴重な資料と伝統行事を 各戸に護符が配られます。 成寺の住職らを招いて転読会を開き 保管されています。毎年三月二十日 在の畑ケ中集落センター南側の経蔵 所の変遷を経て、明治時代からは現 れ、木箱に納めてあります。保管場 つ「帙」という布張りの厚紙で包ま たいものです。 大切にして、次世代にも伝えていき には経蔵から出して祭壇を設け、 肉筆般若経六○○巻は、一○巻ず 釈迦三尊像、お子安地蔵と共にしゃかさんぞんぞう 地域の歴 自

> 量少病少情起居輕利氣力調和安樂住不世 薩後諸知來讚善聽注各以全色千寶運華而 已歡喜各各請往堪思世界觀禮供養佛及菩 陳事佛受華已還敬東方佛神力故遍諸佛土 受華奉初各與無量无數菩薩童男童 堪尽世界佛等釋迎牟尼佛將為菩薩流大般 緣而有此端時後彼佛各各報言於此西方有 大般若淡羅蜜多經卷第 多少供養恭安尊重讚敦佛菩薩已退坐一面 蜜多令器開者必獲 無上正等菩提 諸華臺中各有化佛為諸菩薩殺大般若波 无空題者到此佛所項禮雙足繞百千 持供發引而來所經佛土一一供養佛及菩 難及悲願熏心以大因縁而生彼土一一上首 勿懷輕慢面自數傷所以者何徒諸菩薩威德 事可忍不衆生易度不持此運華以寄世尊而 告之言涉可持此至彼佛所具陳我詞致問無 地變動及佛身相前請佛所白言世尊何因何 法是錯佛所亦各有一上首菩薩見此大光大 提是時確愛及諸眷属見此事已敬喜顕羅藪 辞

> > 肉筆般若経 (部分)

図書館でより (TEL0267-86-7020)

維誌付録抽選会

応募期間 12月1日(日)~15日(日)

対 象 期間中に貸出をした方(中学生以上)

1人1回のみ ※ご本人カードでの応募に限ります。

方 法 付録一覧ファイルから選んで応募用紙に記入し、応募箱へ 入れてください。

当選発表 12月21日 (土)

お渡し期間 12月21日 (土) ~1月13日 (月・祝)





毛糸でぐるぐるクリスマスツリーづくり

スタンプラリー 対象です



12月14日(土) 小会議室 (茂来館2階)

1回目 11:00~ 誰でも簡単に作れます (飾りをつけるだけ)

2回目 13:30~ チョっとむずかしいよ

(毛糸でぐるぐる巻いてツリー作りから)

参加費 500円 (当日受付にてお願いします。)

対象どなたでも。

ただし、低学年以下のお子さんが参加される場合は

保護者同伴でお願いします。

定員各回10名(事前申込制)



本の福袋※

どんな本が入っているか分からない楽しみと、自分では見つけられなかった本との出会いを提供し、図書館をもっと身近に利用してもらうため、「本の福袋」を 実施します。

*テーマ一覧を表示しております。



図書館の本のため、 プレゼントではありません のでご注意ください。

「本の福袋」の貸出は、 令和7年1月5日(日)からです。

絵馬に記載のテーマから袋を選んで、カウンターにお持ちください。 「本の福袋」には2冊の本が入っています。

通常の貸出にプラスで福袋の本を貸出いたします。福袋の本を返却の際は、本のみをご返却ください。



保護イヌ(ネコ)活動を通して人と人との新たなつながりを目指す

ということが浸透すれ

住 動物

者も増える

うなもの。

動物

が飼い

やす ば、

41

に

やさし

61

物を飼うっ

て、

自分の

命を

削

つ

て与えるよ

じゃないでしょうか

手が現れず、 手先を探しているうちにもらい 無類の動物好きだ。 以外は飼いたい(笑)」という なりました」 「たまたま拾ったネコのもらい 保護活動を始めたのは、 在保護しているイヌは 「(動物は)ゴキブリ 「頭、ネコは四匹。 諦めて飼うことに 七年

コは)必ず譲渡する」ことを目 うになり、 譲渡することを考えないと保護 続き、多いときはイヌ十頭 活動はむずかしい」と考えるよ コ二十匹までになった。 「これでは増えていくばかり。 同じようなケースがその後も 「(保護したイヌ、ネ 今年初めて譲渡会に ネ

で飼ったりもした。

られたドーベルマンをアパート アルバイトに精を出した。捨て 動物に触れたくて、動物病院の 念」。が、大学時代は少しでも うしても数学が好きになれず断 を読み、獣医師になろうと決意 のエサにするためだ。ヘビを見 る虫の捕獲。飼っているカエル したのは中学時代。「でも、ど つければ、 た。日課は自販機の周囲に集ま の子」として近所でも有名だっ できた。家に大型犬がいたため 「でっかいイヌを散歩させる女 憧れていた有名な獣医師の本 追いかけた。

むずかしかったからだ。それが 当時実家で飼っていた柴犬の育 いで」保健所のしつけ教室に通 て方に悩み「ワラをもすがる思 て、実家に戻ったのは八年前。 動物専門の製薬会社などを経 頭が良すぎて意思疎通が

標に動き始めた。

子どもの頃から動物に親しん

ゆうこ 須田 優子さん

1982年旧八千穂村生まれ。佐久長聖か ら麻布大学(旧麻布獣医大学)環境保健 学部 (当時) に進み、動物専門の製薬会 社に就職。8年前に帰郷し、柴犬の繁殖、 ラクター。「夜、救急車の音に反応してイ ヌが遠吠えするのに、近所の人は文句-

つ言わない。感謝してます」。畑在住。

捨てイヌ(ネコ)の情報が

手

あれば、ぜひ飼ってもらいたい

る意欲がわいてくるというので

し、そうした人たちを勇気づけ

てもいきたい。

飼い始めてもし

アニマ

縁で保健所とのつながりができ

要がある。 ことも必要だという。 動物を飼っている人たちの動物 に関する知識のレベルを上げる ステムに関わる人たち、 これを実現するには、 このシ さらに

したい」 培ってきたノウハウもシェア ます、と分担して回るように ができます、私はこれができ なったら最強だと思う。私が

動物に興味のある人が専門的

手を差し伸べたいという。 自分の年齢を考えてためらっ ている人、 動物と生活することで生き また、動物を飼いたいのに 諦めている人にも

アを一人でも二人でも増やす必 ってもよい」というボランティ 環型を考えるヒントになった。 なった独り住まいのお宅に飼 を預かって(飼って)もらうと が、それとはべつに個人でネコ させていくシステムだ。 環型の方が、災害にも強いと思 スが増えていることが、この循 イヌ (ネコ) がいたというケー いう方法だ。突然入院すること いわゆる「シェルター」はある にくるようになった。 います」。そのためには「預か 「シェルターもいいんですが、 時的にでも預かってもらう循 捨てネコを保護・収容する、 保護イヌ(ネコ)を 優子さんが考えているの

> 結局は動物を介して人と人とを 関係している。 "循環型" ネコ活動は、ですから福祉とも

は、

つなぐシステムだと思います」

うれしいのは、最近中学生の

とした高齢者が増え、健康長寿 ルセラピーにもなり、いきいき 応じます」。実現すれば、 も何かあったときは、ご相談に

にもつながる。「保護イヌ、保護

削って与えるようなもの。動物 住者も増えるんじゃないでしょ 町ということが浸透すれば、 が飼いやす 出られなくなった子ネコをスー ツ、ヒール姿で車の下に潜り込 んで救出した優子さん。 雨の中、エンジンルーム ムから

ら始めて、散歩にも連れていっ らみたいに最初は触れることか

て、だんだんと慣れていってほ

男の子たちが「犬に触らせてく

ださい」と遊びにくること。「彼

「動物を飼うって、自分の命を い、動物にやさし 移 1,



生後4か月の保護イヌと生後2か月の保護ネコ。 「興味のある人はまず遊びにきてくださ~い」

発行 佐久穂町役場 長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地 TEL 0267-86-2525 総合政策課 印刷 キクハラインク有限会社