



#### 「雪の白樺林」提供:写友会 有井寿美男

●主な記事 特集①栄橋が国登録有形文化財へ登録されました・ 特集②お出かけ支援のミーティングを開催します・



# 国登録有形文化財へ登録

高野町に所在する「栄橋」が国の登録有形文化財に登録される運びとなりました。 令和6年11月22日に国の文化審議会が開催され、佐久穂町大字高野町に所在する「栄橋」 について、登録有形文化財に登録するよう文部科学大臣へ答申されました。

今後の官報告示を経て、登録となる予定です。

【所有者:長野県/管理:佐久建設事務所】

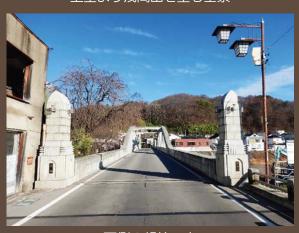
佐久穂町にとって初の国登録有形文化財となります。「栄橋」は日本におけるローゼ橋の建設技術を確立した当時長野県道路技師中島 武氏(1906年~1980年)により設計された橋梁のひとつで、平成14年度には「土木学会選奨土木遺産」にも認定されています。

凸レンズ形状のアーチが特徴的なローゼ橋で、両脇に片持ち梁の桁を伸ばしています。親 柱は石張りの尖頭型で、両岸の4本が健在です。

【橋長:86.72m/幅員:6.0m/建設:昭和13年(1938年)】



上空より浅間山を望む全景



西側の親柱2本



上流部右岸からの全景



栄橋左岸橋詰にある 桜町児童公園(栄橋土木遺産公園)には 案内板が設置してありますので、 是非足をお運びください。

## 気になるひと したいこと ミーティング

# お出かけ支援生活の「あし」を考える

高齢化が進む佐久穂町では、運転をしなくなった高齢者の「あし」の確保が課題になっています。現在、同じような状況で、生活の「あし」を確保している地域を参考に「何か出来ることはないだろうか。」をみんなで考えるミーティングを開催します。



日時

## 令和7年1月24日(金)

13:30~(終了予定15:00)



茂来館1階 中会議室



**佐久穂町の移動支援・お出かけ支援に関心のある方** (在住は問いません)

内容

- ◆佐久穂町のこれからと現在の「あし」について 佐久穂町生活支援コーディネーター
- ◆他のところはどうしてる?新しい「あし」の取り組みを紹介 佐久穂町社協 地域福祉推進課
- ◆考えよう「何ができて、何ができない?」

申込

佐久穂町社会福祉協議会 地域福祉活動推進課 ☎ 86-4273

主催:佐久穂町社会福祉協議会

後援:佐久穂町生活支援体制整備協議体



『2024福祉と健康のつどい』が、10月20日に開催されました。31団体の参加があり、一般来場の方と合わせて延べ500人を超える方にご来場いただきました。

保健推進員の役員の皆さんに参加をしていただきま したので、今回は、福祉と健康のつどいの様子と合わ せてお伝えします。



#### メリアホール講演会

#### 「笑いは健康の良薬」

落語家 三遊亭楽春(さんゆうてい らくはる)師匠

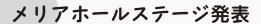
#### ●プロフィール

- ◎1963年生まれ。1985年、五代目三遊亭円楽に入門
- ◎心理カウンセラー、健康リズムカウンセラーなど、おもに健康に関する30種類以上の資格を取得
- ◎笑いの効果を活用した講演実績は日本全国で1千件以上 「笑いの効果に学ぶ健康向上&メンタルヘルス講演」が全 国ネットのテレビ番組で放送され、100誌以上のメディア でも紹介された人気講師



普通では聞くことができない落語の見どころや裏話を織り

交ぜながら、笑いと想像力が簡単で効果的な健康法であると話され、よく落語で見られる蕎麦を食べる真似を客席の皆さんと一緒にやったりと、会場参加型の楽しい講演となりました。師匠の小話から一つ…、なぜ酒は「百薬の長」と言われるのか?酒を飲むと、たいていは泣き上戸と笑い上戸に分かれます。泣くはシクシク( $4\times9=36$ )で、笑うはハッハッハッ( $8\times8=64$ )、36+64=100 ということで… ハイ、おあとがよろしいようで。



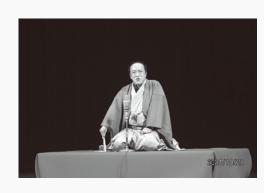
#### ●人形劇「ミュータンスバイバイ」

佐久地域保健福祉大学同窓会 佐久町支部・八千穂支部のみなさん

#### ●ご当地ソング健康体操

地域いきいき健康クラブのみなさん





#### 保健推進員活動の紹介・集団健康診査の申し込み受付





6月に開催した「全体学習会」の内容や健診の勧めなどについて掲示を行いました。クイズ・スタンプラリーのチェックポイントがあり、来場者に優しくクイズのヒントを出しました。

また、11月26日から始まる町の集団健康診査の申込も、この場で受け付けました。

#### クイズ・スタンプラリー・感染症対策のお手伝い



10か所のブースをまわり、クイズに答えてスタンプを押して、豪華景品の抽選会を行いました。クイズの答え合わせと景品のお渡しを、保健推進員さんにしていただきました。その他にも、感染症対策のため部屋の入り口でアルコール消毒の促しをお手伝いしていただきました。



#### 外では、地震体験車や消防自動車による体験コーナーもありました。





#### ~保健推進員の感想から~

自分たちの活動紹介を行いながら、交代で各ブースを見て回り、保健福祉関係の団体の活動を知る良い機会になりました。保健推進員活動を通して学んだことが、自身や家族そして地域の健康増進に繋がっていくことを願っています。

毎日の ちょっとした工夫で 美味しく楽しく

#### ~地域の健康づくりを応援するボランティア 食改さんから学ぼう!!~

今月のテーマ

食改さん(食生活改善推進協議会)では年に1度、講師を呼び様々な内容の研修会を実施しています。 近年各地で災害が発生し、危機感が高まっていることから、令和6年度は災害時の食事について学びまし た。JA佐久浅間佐久穂支所の小山さんに講師として来ていただき、災害時に役立つパッククッキングにつ いて教えていただいた内容をお伝えします。



#### パッククッキングとは?

耐熱ポリ袋に材料を入れて湯煎するだけの 簡単な調理法です。

災害時のライフラインが使えない時でも 洗い物がなく簡単に食事を作ることが出来ます。

#### 準備するもの

①ポリ袋 (高密度ポリエチレン製)











(5)7<u>K</u> (何度でも利用可能)



- ①高密度ポリエチレン製の袋に1~2 人分の食材と調味料を入れる。
- ②袋の中の空気を抜いてねじり上げ上 の方で結ぶ。
- ③鍋に深さ1/3まで水を張り、鍋底 に皿を敷く。
  - (鍋底に袋が直接触れないようにする ため)
- 43に2を入れてフタをして、加熱す

## お湯ポチャ三飯

#### ■材料(2人分)

米·······1合 (150g) 水……1カップ (200ml)





- ●作り方
- ①高密度ポリエチレン製の袋に材料を全て入れ、空気を抜いてねじ り上げ、上の方で結ぶ。
- ②鍋に深さ1/3まで水を張り、鍋底に皿を敷く。(鍋底に袋が直接 触れないようにするため) フタをして20分ほど加熱し、火を止め て10分蒸らす。

## VIVETIZE ETTENT

#### ■材料(2人分)

ツナ缶(油、食塩入り)……1缶 ナス······1本 (80g) ピーマン……2個 (70g) 砂糖、味噌、水……各小さじ1







#### ●作り方

- ①ナスとピーマンは、それぞれ縦半分に切って薄い斜め切りにする。
- ②高密度ポリエチレン製のポリ袋に材料全て入れ(ツナ缶は汁ごと) 混ぜる。袋の空気を抜いてねじり上げ、上の方で結ぶ。
- ③鍋に深さ1/3まで水を張り、鍋底に皿を敷いて②を入れフタをし て強火にかける。沸騰したら中火にし、15分ほど加熱して火を止 める。フタをしたまま5分蒸らす。

# 火の用心」



ます。 IHヒ り早く発火し

なければ、よ

油の量が少 がります。

乾燥する上に、暖房器具や火気を使 走のこの時季になると、 年末年始は休日が多くなる 空気が

絶対に起こさないようにして新しい ためにも、お出かけ前やお休み前は、 所も無人になりがちです。 の発生が増加する傾向にあります。 用する機会が増えることから、火災 かけがえのない生命と財産を守る 火の元に十分注意し、 外出して家を空けたり、 火災を 事業

揚げ物料理のときは

年を迎えましょう。

火しなくても、 ろの火にかけて加熱し続けていくと、 理をしているとき。 ほぼ毎年「こんろ」が入ります。 :が高温になり、こんろの火から引 特に気をつけたいのが、 建物火災の出火原因の上位には、 油自身が自然と燃え 天ぷら油をこん 揚げ物料

の ぷら鍋を使用し、 必ず専用の天 い油で揚げ物をしようとせず、 ている方は、 ーターを使っ 油で調理しましょう。 節約のために少な

にして、 を離れない」といった心がけを大切 「こんろに火をつけたままその場 台所からの火災を防ぎまし

# ストーブ火災を防ぐ

として、 ができるものです。 たり、これらは注意すれば防ぐこと れが落ちたり、カーテンに燃え移っ トーブの上に洗濯物を干していてそ 灯油とガソリンの入れ間違えやス ストーブも、 毎年、上位に挙がります。 建物火災の出火原因

らの火災は、「人災」とも言えます。 「火の近くには 火災原因として圧倒的に多いこれ

う。 ようにしましょ 災を起こさない 絶対に人災の火 を置かない」と 燃えやすいもの いう基本を守り、

ご協力をお願いします。

# 故、 で、急いで飲み込まず、

# お餅は食べやすい大きさにした上

# 雪かきのお願い

もに、路面凍結による転倒には十分 行者の通路の確保していただくとと の際は、ご自宅前の道路の雪かきを に注意しましょう。 積極的に行っていただき、 雪が降る季節となりました。 児童や歩

消防隊が速やかな消火活動を行える が積もっているのを見かけましたら、 また、自宅付近で消火栓の上に雪 雪かきをしていただくよう ○ 4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない
- 2 ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- 3 こんろを使うときは、火のそばを離れない
- コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く 4

#### 0 6つの対策

- 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろは、安全装置の付いた機器を使用 1
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器(住警器)を定期的に点検する
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、 衣類及びカーテンは防炎品を使用する
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器を設置し、使い方を確認しておく
- お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく 5
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う

# 年末年始 特有の事故

発生することがあります。 落事故など、この時期特有の事故が 年末年始には、 屋根の雪落としや大掃除中の転 お餅による窒息事

場所での掃除では、無理をしないと 使用するとともに、バランスの悪 等を安定した場所に設置し、 とができます。 く噛んで食べるなどの配慮で防ぐこ 雪落としや大掃除の際には、 口の中でよ 正しく 脚立

適量

う。 なものを置かないよう注意しましょ 手の届くところに、誤飲すると危険 いうことも大切です。 大掃除の最中に、 子どもの

zz Z

寝たばこは、 絶対に しない させない

《命を守る10のポイント》

# あなたの住まなくなった家を 「**佐久穂町空き家・空き地バンク**」へ登録し、 活用しませんか?

#### 空き家が増えています

今、日本では空き家が増え続けており、佐久穂町も例外ではありません。管理されないことによる建物の倒壊や崩壊、雑草や庭木の放置による害虫の発生、野生動物の繁殖による生活環境の悪化など、様々な問題が発生するおそれがあります。

空き家は、所有している本人だけの問題だけではなく、近隣にも大きな影響を与えます。

適切に管理されていない空き家が原因で、近 隣住民や通行人などに人的・物的損害を与えた 場合には、所有者や相続人が責任を問われ、損 害賠償にまで発展するおそれもあります。

「そのうちどうにかしよう」などと考えて放置していると、空き家の状態はどんどん悪くなり、近隣へ迷惑をかけてしまいます。どのような事情であれ、空き家の所有者にはきちんと管理する責任があります。



#### 空き家・空き地バンク制度について

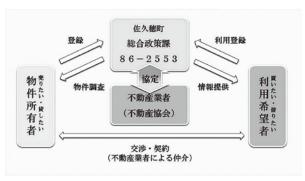
町では、空き家・空き地を売りたい貸したい所 有者と、佐久穂町での暮らしを考えている利用希 望者との橋渡しを行う「空き家・空き地バンク」 制度を開設し、空き家・空き地の利活用及び佐久 穂町への移住定住を支援しています。

#### 注意事項

町では、空き家・空き地バンクに登録された情報発信は行いますが、交渉や契約などの仲介行為は行いません。

仲介は、町と業務提携を結んでいる不動産協会 へ依頼します。

#### 佐久穂町空き家・空き地バンク



#### 利用者のニーズ

毎年多くの利用希望者がいますが、物件の選択肢が少なく、住まいの確保が課題となっています。 利用希望者から次のような声が多く寄せられています。

- ・まずは賃貸に住んでから、購入や新築を検討したい。
- ・自然の近いロケーションの良いところに住みたい。
- ・自分でDIYをしたい。 など

利用者のニーズは様々です。「こんな家でも大丈夫?」という物件でも求めている人がいるかも しれません。まずはご相談ください。

#### 空き家の利活用

空き家の利活用の方法はいくつかあります。その中でメリットやデメリットを考え、利活用方法 を考えていく必要があります。

#### 賃貸(空き家)

#### 建物付きで売買(空き家)

#### 更地にして売買(空き地)

メリット

住まいを手放すことなく、賃貸収入 が得られる メリット 解体費用もかからず、移住希望者も多

メリット 建物の維持管理等 を行う必要がなく

いため需要がある

なる

デメリット

大家として、管理 や修繕に費用がか かる デメリット 家の状態によって は、買い手がつか ないこともある

デメリット

解体費用の負担や 固定資産税の増額 など費用がかかる

よくある ご質問 Q. 登録に費用はかかりますか。

- A. 空き家・空き地バンクへの物件登録には費用はかかりません。ただし、 契約成立時に不動産業者には宅地建物取引業の規定による仲介手数料 が必要となります。
- Q. 登録してから成約までどのくらいかかりますか。
  - **A.** 空き家・空き地バンクへ物件登録していただくことは、あくまで情報 発信の方法の一つです。賃貸借や売買を約束するものではないため、 成約までの明確な期間はありません。
- Q. 古い家でも大丈夫ですか。
  - **A.** 住むことができる家であれば大丈夫です。築70年以上の物件が成約になった事例もあります。

#### 空き家・空き地への補助金もあります

年々空き家が増えていく原因の一つに家財道具の片付けが挙げられます。まだまだ住める家でも、 片付けが進まずにそのまま空き家になってしまうケースが多く見られます。「どう捨てればいいの かわからない」「重くて運べない」「自分ではできない」

そのような課題を解決し、空き家・空き地の利活用を促進するため、家具など不用物の撤去費用 及び空き家のリフォーム費用などの一部を補助します。

事業	事業内容	補助率	補助上限	対象条件
空き家整備事業	家財道具処分や清掃費用等	1/2	20万円	空き家バンク登録
空き家改修事業	空き家の改修工事費用	1/2	50万円	空き家バンク登録
空き家解体事業	空き家の解体工事費用	1/2	50万円	空き地バンク登録

※空き家改修事業は、空き家バンク以外でも空き家の売買の確認ができれば補助対象となります。 ※詳細については、ホームページをご覧いただくか、担当係までお問い合わせください。

誰も住んでいないと家は傷む一方です。将来的に使用する予定がなければ、なるべく 早い方が良好な状態で引き渡すことが出来ます。ご家族の集まる機会に一度空き家の今 後についてお話しされてはいかがでしょうか。

# マイナ保険証をお持ちでなくても 資格確認書によりこれまで通り医療にかかれます

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方には、 現行の健康保険証の有効期限がきれる前に 「資格確認書」を無償で申請によらずお届けします。 ご自身での申請は不要です。

- ・マイナ保険証を持っていても、マイナンバーカードでの受診等が困難な方 (高齢者、障害者等)は、申請いただくことで、資格確認書を無償で交付 します。(更新時の申請は不要)
- 病態の変化などにより、顔認証付きカードリーダーを上手く使えなくなった場合、資格確認書をご使用ください。現行の健康保険証と同様、親族等の法定代理人や、介助者等による代理申請も可能です。
- 後期高齢者医療制度の被保険者は、2025年7月末までの暫定的な運用として、現行の健康保険証が失効する方に資格確認書を無償で申請によらず交付します。そのため、当分の間、申請は不要です。



#### 移行後もご安心ください

マイナンバーカードでのカードリーダーの操作が上手くいかなくても、 **医療費が10割負担になることはありません。** 



**い** マイナンバー総合 0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください 受付時間(年末年始を除く) 十日祝:9時30分~20時30分 十日祝:9時30分~17時30分 マイナンバーカード の保険証利用につい てもっと知りたい方 はこちら





# お手元の健康保険証は、 有効期限までの間使用できます

現行の健康保険証は、令和6年12月2日以降新たに発行されなくなりました。 その後は、マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)を 基本とするしくみに移行します。

#### マイナ保険証ならではのメリット

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる
- 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる
- 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される

健康保険証として利用できるだけでなく、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。ぜひ日頃からマイナンバーカードを持ち歩いて、ご活用ください!



#### よくある質問

○.障害がある場合、職員の方に介助をお願いしてもよろしいでしょうか。

<sup>▲</sup> - <sup>′</sup> 職員等が、必要な支援を行うことは、差し支えありません。

ご自身でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置くことが難しい等のやむを得ない 事情があり、患者ご本人から希望があった場合に、家族の方や介助者、職員等が患者のマイナン バーカードを顔認証付きカードリーダーに置く等の必要な支援を行うことは、差し支えありません。

- Q。本人が顔認証付きカードリーダーを操作できない場合はどうするのですか?
- A 顔認証のかわりにマイナンバーカード作成時に設定した 暗証番号を代理人が入力することなどで受付することができます。 待合スペース等にいるご本人のお顔とマイナンバーカードのお写真を、職員が目視で確認する本人確認も可能です。



それでもマイナ保険証ではなく別の方法で 受診したいときはどうすればいいの?



お知らせ

#### 令和6年分の所得税・個人消費税・贈与税について税務署での相談をご検討の方へ

■問合せ 佐久税務署 ☎0267-67-3460

令和7年1月6日(月)から2月14日(金)までは、佐久税務署内に確定申告会場はありません。自宅でスマホ申告等をご検討ください。

申告相談は、国税庁ホームページ「タックスアンサー」や「チャットボット(ふたば)」をご利用ください。電話の場合は、国税相談専用ダイヤル(LL 0570-00-5901)をご利用ください。

令和7年2月17日(月)から3月17日(月)までの確定申告期間中に、来署する方は、入場整理券が必要です。当日発行の入場整理券数に限りがありますので、国税庁LINE公式アカウントを通じての事前発行をご利用ください。

確定申告会場は、マイナンバーカード方式による スマホ申告を行っています。

#### ■来署する際にご持参いただくもの

- ・お使いのスマートフォン
- ・マイナンバーカード及び設定したパスワード2種類(数字4桁のもの・英数字6桁以上のもの)
- ・申告に必要な書類(収入や控除に関する書類)例:給与や年金の源泉徴収票、生命保険料等の控除証明書など
- ※2月14日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談のため来署を希望される場合は、事前に相談日時等を電話で予約してください。予約なくお越しいただいても対応できませんのでご了承ください。



#### お 知 に

#### 果樹凍霜害に係る燃焼資材等への補助について

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529

地球温暖化等の影響により、凍霜害の被害が重大 化するリスクが高まっています。従って、過去発生 した凍霜害を教訓に、各生産者において被害の防止 や軽減に向けた対策を行っていくことが、より一層 重要となっています。

そこで、各生産者での凍霜害対策を継続していた だくことを支援するため、果樹凍霜害に係る燃焼資 材等経費の一部を助成しています。

補助内容

- 1. 交付対象者…下記の両方に該当する方
  - ・果樹を生産し、かつ出荷販売している農業者等
  - ・町内に住所を有する方

#### 2. 対象経費

令和6年4月~令和7年3月までに購入した燃焼 用資材等

#### 3. 補助率及び限度額

補助率:50%以内

限度額:10万円以内(購入額20万円以内)

ただし、灯油については5万円(購入額10万円) までとなります。

※補助額には、上限があります。詳しくは、農政係 までお問合せください。

#### 4. 必要書類等

- ・昨年度及び本年度の出荷伝票等の写し
- ・燃焼用資材を購入したことが分かる書類 (納品書、領収書等)

#### 5. 申請方法等

令和7年3月末日までに、上記必要書類を添えて、 町に申請してください。

#### 6. その他

果樹凍霜害が毎年発生し、町は各生産者における 被害防止対策を積極的に進めていきたいので、昨年 度から補助額の拡充を行っています。

お知ら

#### 点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん第100号」の閲覧及び貸し出しについて

■問合せ 健康福祉課 福祉係 **☎**0267-86-2528/佐久穂町図書館 **☎**0267-86-7020

政府の施策等の情報をまとめた、点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん(第100号)」及び、広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声(第100号)」の閲覧・貸出を行なっています。

視覚に障害のある方やそのご家族、ご友人など、 希望される方に見ていただいたり、貸し出したりす ることが可能です。障害のない方の閲覧や貸し出し も可能です。

#### ◆閲覧及び貸出しができる資料

- ・ふれあいらしんばん 第100号
- ・明日への声 (CD) 第100号



#### ◆閲覧及び貸出しができる場所

- · 佐久穂町役場 健康福祉課 福祉係
- · 佐久穂町図書館



#### ■第100号の内容

- ①被災後の生活再建を助けるために。もしものとき の備え「地震保険」を
- ②フリーランスが安心して働ける環境づくりのため の法律、2024年11月1日からスタート!
- ③飛行機に持ち込めないもの、お出かけ前に確認を!
- ④放置したままの口座はありませんか?10年たつと「休眠預金」に。
- ◆インターネットでも同様の内容を見たり聞いたり する事ができます。

ふれあいらしんばん

検索

明日への声

検索

男の料理教室について

■問合せ 健康福祉課 地域包括支援センター ☎0267-86-1550

♪みんなで調理を楽しもう♪~たっぷりの野菜で作る洋食!~

高齢期をいきいき過ごすため、食事を自分で作ってみませんか?

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7年1月31日(金) 午前9時30分~(受付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 調理実習

じゃがいもコロッケ、ミネストローネ 大豆ごはん、ヨーグルトティラミス 試食会

- ■持ち物 エプロン、手ぬぐい、タオル、マスク
- ■定員 10名程度
- ■申込期限 令和7年1月22日(水)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。

# お知らず

#### 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7年1月6日(月)・20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 新年顔あわせ、困りごと相談 フリートークなど
- ■申 込 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



#### 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22日に出生祝金を贈呈しました。



# お知ら

#### 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
- ■1月分の予約受付開始時間

12月25日(水)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

#### 『子育てママの就労相談』

- ■日時 1月14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 参加できます。お気軽にお申込みください。

#### 『すくすくTIME』

■期間 1月16日 (木)

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

今月の講師の先生は、鳥越純子さんです。

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いただけます。

※1月28日に予定していた「さくほっこde交流会」 は都合により中止となりました。

#### 『さくほっこdeヨガ』

■日時 1月20日(月)

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
- ■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ある方のみご参加いただけます。

#### 『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時 1月30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。



#### 図書館からのお知らせ

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

#### ■とちの実おはなし会

日時 1月11日 (土) 15:00~15:30

内容 絵本の読み聞かせ ほか

場所 紙芝居コーナー

#### ■本の福袋

貸出開始日 1月5日(日)

※なくなり次第終了です。

いつもと違う本との出会いを・・・

本は紙に包んであるので題名はシークレットです。 どんな本かは、借りてからのお楽しみ!

#### ■1月の移動図書館車巡回日

Aコース:15日(水) Bコース:16日(木) Cコース:17日(金)

#### ■1月の図書館休館日

6日(月)、14日(火)、20日(月) 27日 (月)、31日 (金)

#### ■年末年始休館

12月28日 (土) から1月4日 (土) まで ブックポストへの返却は可能です。

#### 1月の未就園児交流会について

■問合せ こども課 保育園係 ☎0267-86-2340

#### ☆未就園児交流会

1月の活動内容は「室内遊び」です

- \*10日(金) 八千穂保育園(粘土遊び)
- \*17日(金) 栄保育園(製作)
- \*23日(木) 海瀬保育園(新聞遊び)
- ■時 間 9時30分~11時
- ■対 象 未就園児とその保護者
- ■持ち物 上履き
- ※防寒着一式(雪遊びをする場合)

☆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。





#### 「さくほリビングマーケット」のお知らせ

■問合せ 総合政策課 政策推進係(地域おこし協力隊) ☎0267-86-2553

佐久穂町または南佐久地域で、新しいことを始め たい、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「さく ほリビングマーケット]

11月24日には「道の駅 八千穂高原」で開催し、 たくさんの方々にお越しいただきました。次回もぜ ひ遊びにいらしてください!

#### ■次回開催のお知らせ

日時: 1月26日(日) 10:00~14:00 会場:道の駅 八千穂高原 2階屋内スペース

さくほリビングマーケットに初出店頂 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。ぜひご覧ください。



公式インスタグラムでは、最新情報を チェックできます。





#### 表 長野県特定 (産業別) 最低賃金 改正のお知らせ

■問合せ 長野労働局労働基準賃金室 ☎026-223-0555

長野県の特定の産業で働く労働者に適用される「特定 (産業別) 最低賃金が以下のとおり改正されました。

対象業種	時間額(改正前)	発行年月日
計量器·測定器	1,032円	令和7年
等製造業	(983円)	1月1日
はん用機会	1,043円	令和6年
器具等製造業	(994円)	12月12日

※長野県地域最低賃金 998円

適用業種等の詳細については長野県労働局ホームページをご確認ください。



# 「炭烤

#### 「炭焼き体験教室」開催のお知らせ

■問合せ 佐久穂特用林産物生産者組合組合長 小林守正 ☎090-4180-2529 佐久穂町役場産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

佐久穂特用林産物生産者組合では、下記の期間「炭焼き体験教室」を開催します。「木炭」は様々な用途に利用されますが、その「木炭」づくりの薪割りから窯の火入れ作業や窯出し作業まで体験いただける良い機会ですので、多くの皆様のご参加をお待ちしております。

- ■期 間 令和7年1月15日(水)~2月15日(土)
- ■時 間 午前8時から午後3時まで
- ■参加費 無料
- ■申 込 不要
- ※参加をご希望される方は、直接会場へお越しくだ さい。
- ■持ち物 昼食、軍手、マスク等
- ■会 場 佐久穂町大字八郡290-5 組合製炭加工施設

N e w

#### 町村監査功労者表彰式が行われました。

■問合せ 監査事務局 ☎0267-86-2556

令和6年度町村監査功労者表彰式が10月22日(火) にLINE CUBE SHIBUYA(渋谷公会堂)で行われ、 町代表監査委員の輿水博氏が表彰されました。

興水代表監査委員は、平成29年5月から7年以上にわたり町の監査委員を務められており、監査事務に精励し、財務事務や経営に係る事業の管理、行政事務一般などについての監査事務を通じて町政の発展に貢献された功績が認められ、今回の受賞となりました。



お知ら

# 司法書士による無料電話相談「全国一斉生活保護相談会」について

■問合せ 長野県青年司法書士会協議会 **☎**0265-79-6384

長野県青年司法書士会協議会及び全国青年司法書 士協議会では、生活保護に関する全国一斉無料電話 相談会を実施します。

現在わが国では相対的貧困率が高く、高齢者の生活保護受給者の伸び率が高いことなどに加え、物価の値上がりも進んでおり、生活困窮者・生活保護受給者の生活は深刻な状況となっています。

誰もが憲法25条の保障する生活を当然に営める社会にするためこの相談会を企画しましたので、お気軽にご相談ください。

**■日 時** 令和7年1月26日(日)

 $10:00 \sim 18:00$ 

■電話番号 0120-052-088

(当日のみの専用電話番号です)

※相談は無料、秘密は厳守します。

### ~ 想い 伝わる 簡易包装 ~ 私たちの新しい贈り方を実践しましょう

■問合せ 長野県環境部 資源循環推進課 ☎026-235-7181

長野県では、贈り物の過剰包装を削減するため、 簡易包装や再利用できる包装(エコバック・風呂敷 等)の選択を県民の皆様へ呼びかけています。 お歳 暮やクリスマスなど、年末にかけて贈り物を贈る機 会が増えてきます。 贈る前に、私たちの新しい贈り 方「想い 伝わる 簡易包装」を考えてみませんか。







テレビCM ランディングページ

お知ら

#### 佐久穂町商工会 新春経済講演会のおしらせ

■問合せ 佐久穂町商工会 ☎0267-86-2275/FAX0267-86-2541

新春経済講演会を下記のとおり開催します。どなたでもご参加いただけますので、お気軽に申し込みください。

**■日 時** 令和7年1月10日(金)

 $15:30 \sim 17:00$ 

■場 所 八千穂福祉センター

■申 込 佐久穂町商工会へ電話またはFAX

■講演者 長野経済研究所 小澤吉則氏

(佐口出身)

■講演名 新年経済の見通しと人手不足への対応を

考える



# 地域おこし協力隊員コラム

#### 出逢いで気づく アンコンシャス・バイアス

地域おこし協力隊 山川 文代 (健康福祉課)

私が点字と出会ったのは、

初めて



浅間山に雪が積もったね」そん

知ったのは、

やり取りを始めて15

覚障がいのある方とは点字でコミュ が経ってからでハッとしました。「視

では」という固定観念を持ってしま ニケーションを取ることができるの

佐久穂町で2度目の冬です。 ではのストーリーや想い、考えから ができる世の中ですが、その方なら や春夏秋冬の魅力、好きなこと…。 出逢う方が教えてくださる町の歴史 な会話で朝が始まるのがまだ新鮮な 発見を得ることがあります。 インターネットでも情報を得ること 佐久穂町図書館の「りんごの棚」 (12月27日まで) に協力隊とし 11月に長野県上田点字図 今回は知人と 町内で

ついて記します。 の交流の回想を交えて "気づき" に 書館を見学しました。 て関わり、

働いた職場でのこと。 解読する気持ちで読み進めていまし 書いてあるのか分からない手紙を持 りました。 の家族が点字を打つキットを下さり 点字を使って手紙のやり取りが始ま 休憩や通勤時間に少しずつ ひと目見た感じでは何が 全盲のお客様

読み書きできるのは約10%程度だと 視覚障がいのある方のうち点字を

> は「これはかかな?」と時間をかけ ような気持ちで渡しました。その方 点字図書館を利用しているというの っていたのです。 で、点字を打った名刺を小躍りする 昨秋、旅先で知り合った方が上田

りました。実際に上田点字図書館で した。 聞いてみると、音声を録音したデイ の暮らしの一部を知るきっかけとな れました。すぐには理解できず話を て読み「点字は勉強中なの」と話さ 方が多く貸し出しされているそうで は、点字図書よりも録音図書などの た名刺。思い込みに気づき、その方 点字を読むのでは」と想像して渡し ジー図書を利用しているとのことで 「点字図書館を利用する方は

のこと。人と接して多様な考えや事 日本語で 「アンコンシャス・バイアス」と 「無意識の思い込み」

は、

す。

せず、 像していなかった自分自身がいます。 あります。この地域の人、この年代 っています。 体に染み込んで心地よい暮らしとな ならわし、言葉などもだんだんと身 おやきを作ってみたりと1年前は想 繰り出すようになったり、鯉料理や 自然が一層好きになってキャンプに 方につながることもあると感じます はできそうにない」という思い込み 気持ちを大切にしたいです。「これ の人、この性別の人などと一括りに たな行動につながったりすることが 象に出逢うことで、想像したり、 を解放することで、自分らしい生き 一人ひとりのその時の考えや

ます。 ごしくださいますように。 たお話できることを楽しみにしてい 新しく迎える年、 皆さまどうぞあたたかくお過 山を見ながらま

字本などを並べています。 です。 始まったバリアフリー図書や障が いに関する図書を集めたコーナー 「りんごの棚」 :スウェーデンで 点字本、 LLブック、

に捧げる踊りまで、

たくさんの種類があるんですよ」

うより、

母性の愛に近

est est

庶民の踊りから、

おなかを出

して踊るので、

セクシーなダンスと捉え

れがちですが、

踊りで表現されるのは男女

への愛と 王様

クシーなダンスと捉えられがち リーは英語で「おなか」。おな かを揺らして踊るのが特徴だ。 ど覚えていません」 「おなかを出して踊るので、セ ベリーダンスの源は中東。ベ 踊りで表現されるのは

とは思っていたけど、今更なあ、

YouTubeなどを見ると、

は男の子だから母親がおなか

家族の反応は様々。

息子

を出すことにはやや抵抗があ

「運動不足だったので踊りたい

大とヒップホップにハマった。 シックバレエを習い、高校、短 すね」 す、すごく。でもむず リーダンスは楽しいで 奥が深いで

って(笑)。ある新年会だった って言ったら、 "行けるでしょ" から゛って先生に言われて゛え とりとして舞台に立った。 リーフィットダンサーズ」のひ んですが、緊張していてほとん ーはなんと始めて二か月目。「ベ ージ経験は "豊富" しかし、レッスン生ながらステ 教室に通い始めて一年足らず "今度本番に出てもらいます もう出しちゃうんですか。 だ。デビュ 生時代は内股を治すためにクラ といっしょに踊っていた。小学 はテーブルの上に乗って、母親 ディスコ世代で、子どものころ

種類があるんですよ」 に近い。庶民の踊りから、王様 に捧げる踊りまで、たくさんの

と誘われたのがきっかけだ。 リーダンスグループ)のメンバ これ、楽しい!って」 スンがあって、それを受けたら、 「ストレッチのあとに体験レッ 始めたのは「白樺舞踊団」(ベ 元々踊るのは大好き。母親が から「ストレッチやらない?」

男女の愛というより、母性の愛

で通う。「筋肉量が増えたのか ス向きの体だから、 筋にもならないのだという。 使うので、バキバキに割れた腹 だ。しかもインナーマッスルを ね。体重はあまり (笑)」 な。体力がついた感じはします ぬって、スタジオ(岩村田)ま い。中東の音楽も大好きです」 ためだ。「その踊り分けが楽し 日ごとに踊りの種類・型が違う ーダンスではよく言われるそう 「だから先生にも言われるんで 「おなかの肉は宝物」-一回になった。増えた理由は曜 子どもの送迎や仕事の合間を "(あなたは) ベリーダン "そうですか"って(笑)」 それでいい ーベリ

それ?」の声が上がることも。 覚えるが、音楽が鳴り出すと、 ッ、むずかしいー!』と言い ダンスを習った日は、 ないからだ。「だから、 と自分の体に落とし込めませ 子どもたちから「エー、また、 がら先生の動画を見て振付を ながら帰ってきますね」 「でも、そのくらいやらな 晩ごはんの支度などをしな ダンスは体だけでなく、 振付を覚えなくてはいけ エー 新しい 頭

過ぎまで踊っていたいですね」

「先生からのダメ出しはないですね。されたい気持ちもあるけ ど、されたら凹んじゃうかな(笑)」=篠ノ井まつり恵比寿講

自分なりのダンスを築いていけ れるようになったら素敵。還暦 ばいい」と言われているそう。 は「その人なりの表現でいい。 するという英子さん。先生から いなあ」などと言って反省会を しては「手、体の動きがきたな るものがあるから、って言われ ればいいんじゃない?』って」 娘はイベントにも必ずついてき ていて……。五年かあって(笑) 口に立ったばかり。先輩からは も古いし、私なんかまだその入 るし、国によっても違う。歴史 本舞踊でいう流派がいっぱいあ 言ってくれたり、夫は て、今日はよくできたね。って て、みたいなことは言いますね 「未映先生のように、即興で踊

るみたいで、「おなかなんか出 "五年がんばったら、見えてく イベントの動画を何度も見返 ダンスと一口に言っても、日 ダンスの奥の深さだ。「ベリ 始めてわかってきたのはベリ 楽しけ

ささき えいこ 佐々木 英子さん

1978年松本市生まれ。子どもの頃からダ ンスに親しみ、小学校の時はクラシック バレエを習い、高校・短大とヒップホッ パレエを習い、高校・短大とヒップホップにハマる(中学時代は吹奏楽部)。内藤 未映さん主宰の「Belly Fit (ベリーフィット)」の体験レッスンを昨年受け、ベリーダンスの虜に。週3回のレッスンに通い、ステージにも多数出演。「中東の音楽、とくにドラムのリズムが和太鼓に似ていて、かばなままま」とい 血が騒ぎます」。ダンサーネームは「エ メル」。家族は夫と2男1女。宮前在住。

> めるのはもったいないなって」 っしゃるので、トシを理由に諦 年配で踊っている方も結構いら

週二回で始めたレッスンは调

●取材・文/中村 仁(ライター、八千穂高原在住)