



# 佐久穂町

## 暮らしの便利帳

特集

佐久穂町の

いいところ探し

大自然の佐久穂町で  
自分の好きな場所を見つけよう



佐久穂町の  
イメージキャラクター  
しらかぼちゃん



佐久穂町ガイド  
町の魅力を再発見

行政ガイド  
佐久穂町の皆様へ  
様々な手続きなど

生活ガイド  
医療機関／暮らしの情報

佐久穂町ガイド 6

防災・救急 26

届出・証明 28

税金 31

保険・年金 32

保健・福祉 35

子育て・教育 41

生活・環境 45

相談 47

議会・選挙 48

生活ガイド 49

### 佐久穂町役場

〒384-0697  
長野県南佐久郡佐久穂町  
大字高野町569番地  
☎ 0267-86-2525(代表)



はたや かいはつ

## 畑八開発の3つの約束

- (1) 私たちは災害に強く美しい信州をつくります
- (2) 私たちは頼りがいのある「地域の担い手」を目指します
- (3) 私たちは「ICT施工」を推進し  
生産性の向上と働き方改革を実現させます

SAKUHO TOWN  
Be Strong, Be Beautiful

総合建設業



## 畑八開発株式会社

佐久穂町畑 329 TEL 0267-88-2501

(土木・建築・舗装・住宅・管・設備工事)  
(アスファルト合材の製造販売)

私たちといっしょに働いてくれる

**若い人材**を求めています!

はたや かいはつ

検索



### ●畑八開発グループ

<株式会社岡南((となみ))>

上田市住吉 331-3 TEL 0268-25-0706

特定建設業

上田地域の事務所・工場・住宅・大型公共施設等の  
新築・改修・修繕工事は私たちにおまかせください

<株式会社ハタヤホーム>

佐久市岩村田 2340-1 TEL 0267-68-8817

建築工事業

佐久・小諸・軽井沢地域の住宅の  
新築・増改築とリフォーム工事は、私たちにおまかせください  
[LIXILグループ] アイフルホーム佐久店を運営しています

モデルハウスご見学の方は、

**見学予約** がお得です!

TEL 0267-68-8817

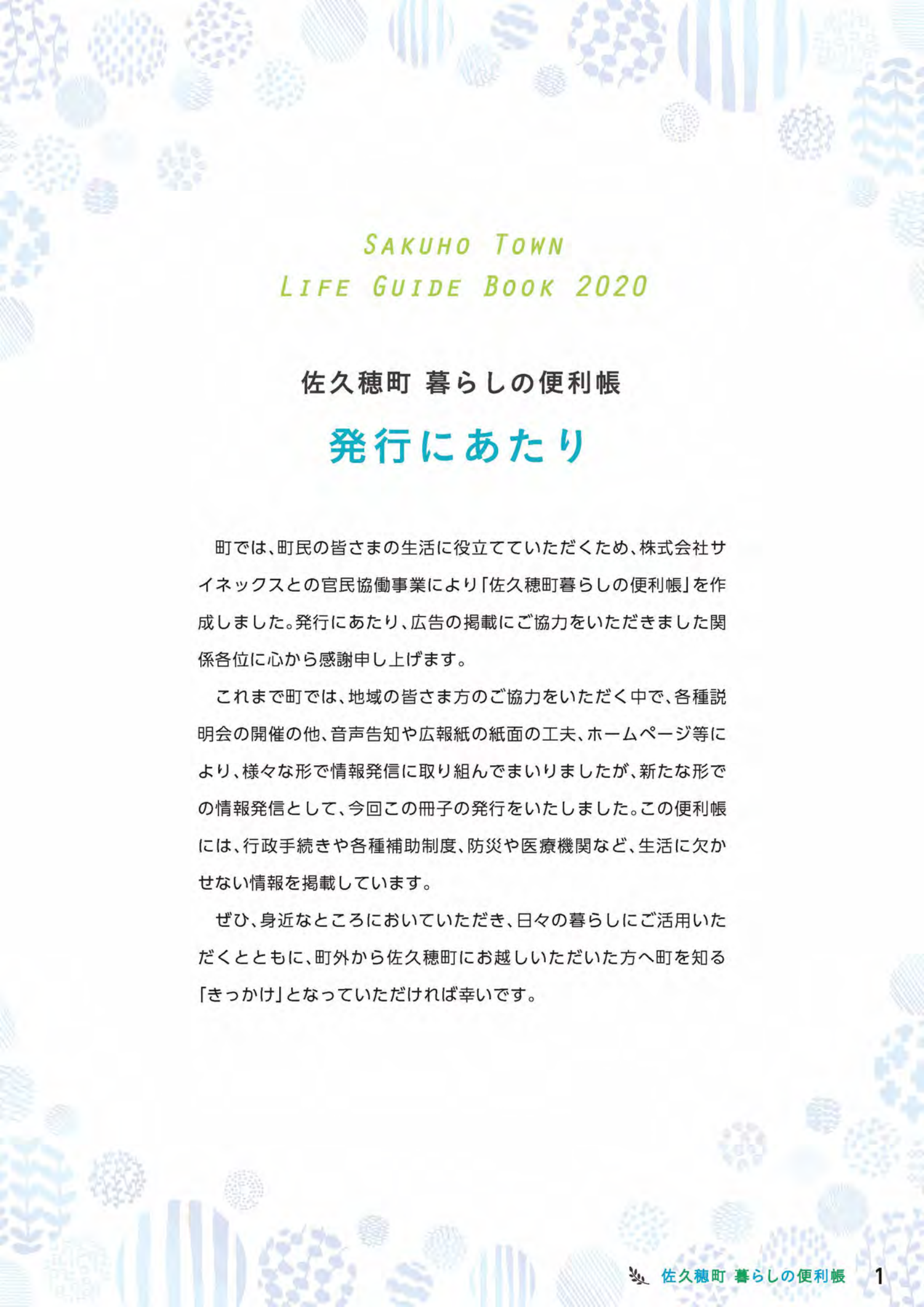
LIXIL  
住宅研究所

**アイフルホーム**

佐久店







## SAKUHO TOWN LIFE GUIDE BOOK 2020

### 佐久穂町 暮らしの便利帳

## 発行にあたり

町では、町民の皆さまの生活に役立てていただくため、株式会社サイネックスとの官民協働事業により「佐久穂町暮らしの便利帳」を作成しました。発行にあたり、広告の掲載にご協力をいただきました関係各位に心から感謝申し上げます。

これまで町では、地域の皆さま方のご協力をいただく中で、各種説明会の開催の他、音声告知や広報紙の紙面の工夫、ホームページ等により、様々な形で情報発信に取り組んでまいりましたが、新たな形で情報発信として、今回この冊子の発行をいたしました。この便利帳には、行政手続きや各種補助制度、防災や医療機関など、生活に欠かせない情報を掲載しています。

ぜひ、身近なところにおいていただき、日々の暮らしにご活用いただくとともに、町外から佐久穂町にお越しいただいた方へ町を知る「きっかけ」となっていただければ幸いです。



# 佐久穂町 暮らしの便利帳 INDEX

|                |   |                      |   |
|----------------|---|----------------------|---|
| ▶ 発行にあたり ..... | 1 | ▶ ライフサイクルINDEX ..... | 4 |
| ▶ INDEX .....  | 2 |                      |   |

## 🔍 佐久穂町ガイド 6

|                     |   |                       |    |
|---------------------|---|-----------------------|----|
| ▶ 佐久穂町のプロフィール ..... | 6 | ▶ 最新情報をキャッチしよう！ ..... | 10 |
| ▶ 佐久穂町の魅力 .....     | 8 |                       |    |

### 特集

#### 佐久穂町の いいところ探し

大自然の佐久穂町で  
自分の好きな場所を見つけよう

- ▶ 自然・景観 ..... 12
- ▶ レジャースポット... 14
- ▶ イベント情報 ..... 16
- ▶ 特産品 ..... 17



|               |    |                |    |
|---------------|----|----------------|----|
| ▶ 移住・定住 ..... | 20 | ▶ 役場案内 .....   | 23 |
| ▶ 新庁舎案内 ..... | 22 | ▶ 主な施設案内 ..... | 24 |

## 🔥 防災・救急 26

- ▶ 防災 .....
 26 |
- ▶ 消防・救急 .....
 27 |

## 📄 届出・証明 28

- ▶ 届出 .....
 28 |
- ▶ 印鑑証明 .....
 29 |
- ▶ マイナンバーカードの申請 ...
 29 |
- ▶ 窓口での証明書交付 .....
 30 |
- ▶ 証明手数料一覧 .....
 30 |
- ▶ 窓口以外での証明書交付 .....
 30 |

## 💰 税金 31

- ▶ 税金の種類・納期について .....
 31 |
- ▶ 税の仕組み・納税の方法 .....
 31 |



### 広告

## 森

と共に未来をつなぐ

**営業内容**

- ・伐採搬出・造林・製材
- ・各種土木建築材生産販売
- ・立木買取り・薪販売
- ・ショッピングパーク運営

## 株式会社 吉本

TEL.0267-86-4305  
FAX.0267-86-5544  
<http://www.yoshimoto-forest.co.jp>

南佐久郡佐久穂町平林 121

ブルーベリー園の摘みとりにおいで下さい。





## 保険・年金

32

- ▶ 国民健康保険 ..... 32
- ▶ 後期高齢者医療制度 ..... 33
- ▶ 国民年金 ..... 34



## 保健・福祉

35

- ▶ 高齢者福祉 ..... 35
- ▶ 介護保険制度 ..... 35
- ▶ 要介護認定までのながれ ..... 36
- ▶ 介護保険サービス ..... 37
- ▶ 高齢者支援サービス ..... 37
- ▶ 障がい者福祉 ..... 38
- ▶ 福祉医療費給付制度 ..... 39
- ▶ 住民健診(成人保健) ..... 39
- ▶ その他の保健事業 ..... 40
- ▶ 佐久穂町立千曲病院 ..... 40



## 子育て・教育

41

- ▶ 子育て支援 ..... 41
- ▶ 保育園 ..... 43
- ▶ 教育 ..... 44



## 生活・環境

45

- ▶ ごみ ..... 45
- ▶ し尿・浄化槽汚泥処理 ..... 45
- ▶ 犬の登録・狂犬病予防接種 ..... 45
- ▶ 上水道 ..... 46
- ▶ 下水道 ..... 46
- ▶ 土地 ..... 46
- ▶ 建物 ..... 46
- ▶ 環境・景観 ..... 46



## 相談

47

- ▶ 各種相談 ..... 47
- ▶ あなたも自治会へ ..... 47



## 議会・選挙

48

- ▶ 町議会のしくみ ..... 48
- ▶ 選挙権 ..... 48



## 生活ガイド

49

- ▶ 生活ガイドINDEX ..... 49
- ▶ 愛車の健康法 ..... 50
- ▶ リフォームの基礎知識 ..... 52
- ▶ 医療機関リスト ..... 54
- ▶ 佐久穂町商工会 ..... 55
- ▶ 葬儀について ..... 56

# UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

広告

## 相続の窓口

竹内達朗行政書士事務所  
相続や遺言のお困りごと  
ご相談ください

他業種・他士業とも提携  
窓口1つで総合的にサポート  
**無料相談、出張相談可**  
相続・遺言、農地関係申請、  
法人設立、契約書作成など

0267・86・3717

FAX 86・3727



広告

弊社は、総合建設業として「お客様からの信頼第一」をモットーに、長年、皆様方の御支援、御愛顧を頂き、営業をさせていただいております。



# 株式会社 小林組

土木工事 建築工事 舗装工事 造園工事 法面工事 給排水衛生工事 水道施設工事 下水道工事

南佐久郡佐久穂町大字畑36 TEL.0267-88-2272 FAX.0267-88-4051 <http://www.kobayasigumi.co.jp>



こんなときどうするの？

# ライフサイクルINDEX

\\ START //

赤ちゃんが  
生まれたら

**出生届…P28**

生まれた日から  
14日以内に届出

戸籍の届出・各種登録は、  
**役場**へ届け出てください

My ライフサイクル  
目的別にメモしよう！

目的 → P

目的 → P

目的 → P

目的 → P

目的 → P

目的 → P

目的 → P

目的 → P

目的 → P

目的 → P

結婚したら

**婚姻届…P28**

届け出た日から  
効力

Marriage

**結 婚**

▶ 婚姻届…P28

▶ 戸籍…P28

▶ 住民登録…P28



Life  
**生活**

▶ 施設…P24

▶ ごみ…P45

▶ 上水道…P46

▶ 下水道…P46

引っ越し  
してきたら

**転入届…P28**

引っ越ししてきた日から  
14日以内に届出

町内で住まい  
が変わったら

**転居届…P28**

引っ越しした日から  
14日以内に届出

町外へ引っ越し  
していくとき

**転出届…P28**

引っ越し日の  
約14日前から届出



Prime of Life

**壮 年**

▶ 税金…P31

▶ 国民健康保険…P32

▶ 国民年金…P34

▶ 住民健診…P39



## 佐久穂町 暮らしの便利帳の使い方

暮らしに役立つ情報が  
スムーズに探せます。

みなさんのお宅にお届けした  
「佐久穂町 暮らしの便利帳」は、  
佐久穂町で暮らしているみなさん  
のためのガイドブックです。ぜ  
ひ、毎日の暮らしの中でお役立  
てください。



表紙と本文のカ  
ラーインデックス  
が連動しているた  
め、直感的にスピー  
ディに、目的の情  
報にたどり着くこ  
とができます。



Birth

## 誕生

- ▶ 出生届…P28
- ▶ 国民健康保険…P32
- ▶ 妊婦健康診査…P41

Child Rearing

## 育児

- ▶ 乳幼児医療費…P39
- ▶ 予防接種…P42
- ▶ 保育園…P43

Emergency

## 緊急時

- ▶ 防災…P26
- ▶ 火災…P27

Adult

## 成人

- ▶ 国民健康保険…P32
- ▶ 国民年金…P34

Education

## 教育

- ▶ 小学校…P44
- ▶ 中学校…P44
- ▶ 就学援助制度など…P44
- ▶ 学童クラブ…P44

必要なとき

## 印鑑登録 …P29

Old Age

## 老後

- ▶ 後期高齢者医療制度…P33
- ▶ 国民年金…P34
- ▶ 高齢者福祉…P35
- ▶ 介護保険…P35

## 家族が 亡くなったら 死亡届…P28

死亡の事実を知った  
日から7日以内に  
届出

吉田建築

長野県知事許可（般-29）第25528号

口下手だけど  
誰よりも丁寧な仕事を

新築 リフォーム

ご相談下さい

営業時間 8:00 ~ 18:00 定休日 日曜日・祝日

佐久穂町海瀬 5693-7

TEL・FAX 0267-86-5185(代表)

### とっても便利な三部構成！

街への  
愛情が  
深まる

地域情報

困った  
時に  
頼れる

行政情報

毎日の  
暮らしを  
支える

生活情報

手に取りやすい雑誌サイズだから  
目につく場所に置いておけば重宝！

雑誌  
サイズ

わが街の魅力を再発見できる  
楽しい記事がぎっしり満載！

自然

イベント

特産品 etc.

たとえ急に病気になっても  
お医者さんがすぐ見つかる！







私たちの町ってどんなところ？

## 佐久穂町のプロフィール

### 位置と地勢



佐久穂町は、長野県の東部、南佐久郡の北部に位置し北は佐久市、西は茅野市、南は小海町と北相木村、東は群馬県南牧村と上野村に接しています。

町の中央部を千曲川の清流が南北に貫流し、その沿岸に沿って国道141号とJR小海線が走っています。また千曲川を境とした西部の八ヶ岳山系と東部の秩父山系の嶺を結ぶ国道299号が東西に走っています。

### 人口・世帯数（令和2年1月1日現在）

| 総人口      | 世帯数      |
|----------|----------|
| 10,972 人 | 4,312 世帯 |
| 男性       | 女性       |
| 5,334 人  | 5,638 人  |

### 広告

佐久穂町 千曲技研 検索

PKS

アルミ軽合金の金型の総合メーカー  
千曲技研株式会社



## 自然環境

日照時間が年平均約2,000時間と四季を通じて長く、年平均降水量が約746ミリメートル前後と雨の少ない恵まれた環境です。

気候は内陸性気候で、年間平均気温が10度前後、寒暖の差は大きいものの、夏季は冷涼、冬季は積雪が少なく、寒気の厳しい冬を除けば暮らしやすい環境です。

## 合併

佐久穂町は、平成17年3月20日に旧佐久町と旧八千穂村が合併し誕生しました。

平成の大合併では、県下で3番目の合併で、新たな町の誕生としては、県下で最初でした。

## 町章



緑は佐久穂町の自然と大地の豊かさを、青は千曲川の流れを、赤は人々の「夢」と「躍動」を花のイメージで表現したもので、豊かな自然と共生しながら未来へ躍進するまちづくりへの願いが込められています。



町の花「くりんそう」



町の木「白樺」

## キャッチフレーズ

水と緑のうるおい

人の営みが奏でる未来のふるさと

この理念は、この地域の豊かな自然、清らかな水や高原の緑がもたらすやすらぎやうるおいが、快適で安全な住環境や活力ある産業と調和することにより、将来に向けて、新しい価値観による「ふるさと」を創り出すことをめざしています。

## 広告

**大岳キャビネット工業(有)**  
取締役社長 由井正宏

### 【営業品目】

医療用他木製家具・キャビネット  
パレット、木製梱包資材  
内装用木製品  
各種 NC 加工

木材加工の事なら何でもご相談ください

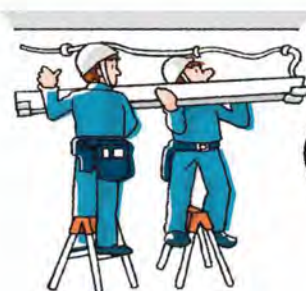


〒384-0701 佐久穂町大字畑 252

TEL.0267-88-2052 FAX.88-2055

E-mail:ootakecabinet@gol.com

## 電気工事一般 設計・施工



24H体制で  
対応致して  
おります！！



## 株式会社大工原電工防災センター

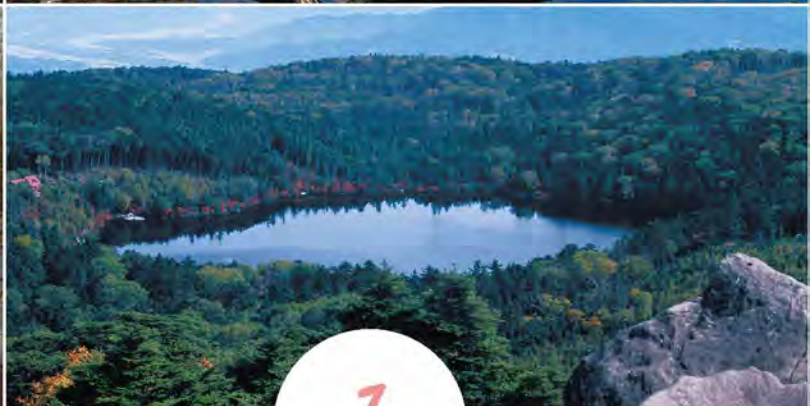
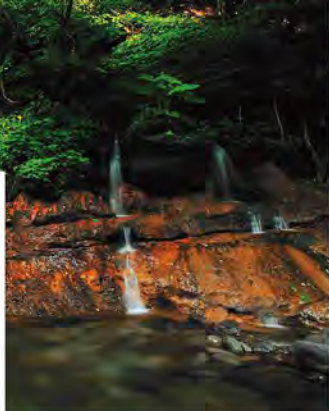
佐久穂町大字海瀬750-4

TEL 0267-86-5237・2379 携帯090-8813-5552





## 透き通った水の流れる山麓の町



7

## 白駒の池



～ 緑の森の懷に透明な水をたたえます～

佐久穂町は日本の真ん中辺にある長野県の東側、千曲川をはさんで左右に羽を広げたような形です。

西に望む八ヶ岳、東の茂来山はこの里を見守ります。山裾に広がる森は、深い緑の苔の森。その中にひっそりと水をたたえる白駒の池があります。白樺林、大きなトチノキ、木々と花々が季節を彩ります。森から集まる落水も、さらさら流れる山麓の町です。

佐久穂町の魅力



北八ヶ岳の麓に広がる原生林の中に、驚くほど透明な水をたたえた「白駒の池」があります。標高2,100m以上の場所にある湖としては日本最大の湖で、水の透明度は5.8m。風がない晴れた日は、なめらかな水面が鏡のようにあたりの森と空を映します。

湖へは駐車場から15分ほど森の中を歩きます。まわりは数百年の時を刻んだコメツガ、トウヒ、シラビソなどの原生林。原生林の下には絨毯のような苔の森が広がります。イワカガミのピンクが彩る遅い春からナナカマドの実が真っ赤に色づく秋まで、さまざま豊かな姿で私たちを楽しませてくれます。登山道が整備されているので、比較的気軽に深い森の気を、からだいっぱいを感じるができます。八ヶ岳登山をする人もトレッキングをする人も、まずは白駒の池でパワーをもらって歩き始めます。

## About a digital book

2020年7月より公開

佐久穂町 暮らしの便利帳が **電子書籍** に!!**わが街  
事典**®

無料

閲覧に伴う通信料は  
ご負担ください

iPhoneアプリ版

iPadアプリ版

Androidアプリ版



## 「わが街事典」電子書籍の特徴

お手持ちの携帯端末にダウンロードすることで、簡単に持ち運びでき、好きなシーンで活用できます。使いやすいインターフェイスと電子書籍ならではの拡大・縮小機能で、どこでもどなたでもご利用いただけます。

パソコンやあなたのお手持ちの携帯端末でご覧になれます!

いつでも  
持ち歩ける  
利便性



ダウンロード方法や対応端末など詳しくはこちら







2

3

## 苔の森

～しっとりとした空気をこころいっぱい～

白駒の池周辺の森は一面に広がる苔が美しい緑深い森です。水分をたっぷり含み、ひっそりと広がる苔の種類はおよそ519種ほど。これほど美しい苔の森は他では見られません。池周辺の森の10ヶ所には名前がついていて、森それぞれの特徴と苔を見ることが出来ます。森に入ったら苔ひとつひとつ表情の違いを、ぜひルーペなど使って見てください。色や形、それ以上に、どんなところに生えているかということが実は重要なのです。ゆっくりゆっくり、呼吸を深くして歩いてみましょう。「苔の森」は、2008年日本蘚苔類学会により「日本の貴重なコケの森」「八ヶ岳白駒池周辺の原生林」として認定されました（日本で11番目です）。森を歩く時は登山道を外れないように気を付けてください。森に迷ってしまったり、貴重な植生を荒らしてしまうかもしれません。「苔の森」が、これからもずっと、私たちに美しい姿を見せてくれますように。

## 白樺群生地

～彩りゆたかな白い森～

八ヶ岳の山裾はなだらかです。北東に位置する八千穂高原は火山活動によってできた台地で、およそ200haもの広大な土地に白樺が群生しています。垂直に並び白い木々には少し明るい緑の葉、風の音が心地よい、明るい森です。5月の空の下、その裾を赤紫色のトウゴクミツバツツジが彩ります。実はこの森、ヤマツツジ、レンゲツツジ、ドウダンツツジなどの群生地でもあるのです。白樺の森の周りはミズナラやカラマツ、賑やかな鳥の音が響く、音の森です。柔らかな黄緑の芽吹きから始まる森の色は、グリーンソウやベニバナイチヤクソウなど山野草が咲き出す頃その濃さを増します。そして少しずつ、みごとな黄金色に。聞こえるのは葉が地面に積もる音。葉が落ちて空が広くなると雪の季節です。冬の青空は濃く深く、雪の大地と白樺の木立が白の対比を強くする森の色。季節ごとの彩りを楽しむことのできる、ゆたかな白い森なのです。

広告



プリント回路板・各種ユニット製品の組立

株式会社 **ホクト**

本社工場 南佐久郡佐久穂町大字畑286  
TEL 0267-88-3527  
FAX 0267-88-2500

小海工場 南佐久郡小海町大字小海3830-21  
TEL 0267-92-4564  
FAX 0267-92-4568

## 青木住設

各市町村 上・下水道指定工事店

給排水工事設計・施工、  
衛生設備工事、リフォーム等  
住宅の事なら何でも承ります  
お気軽にご相談ください

南佐久郡佐久穂町上1012-3  
TEL/FAX 0267-86-3414







# 最新情報をキャッチしよう！



HP

## 佐久穂町HP



「町からのお知らせ」「くらしの情報」「届出・証明」に関する身近なことをはじめ、佐久穂町のご案内をしています。

<https://www.town.sakuho.nagano.jp/>

## 佐久穂町観光協会公式HP



佐久穂町の旅行におすすめの観光情報をお届けしています。  
佐久穂町を「楽しむ」、「遊ぶ」、「泊まる」、「食べる」、「買う」はこちらからご案内します。

<https://yachiho-kogen.jp/>

広報

## 広報さくほ



佐久穂町の行政情報をはじめ身近な情報を、毎月紙面にてお届けしています。

内容は、特集記事、ミニ特集、お知らせ、巻末連載記事といったものになっています。また、隔月で佐久穂町公民館報を同時発行しています。

メール

## さくほ緊急メール



緊急メール配信サービス。佐久穂町の緊急情報をあらかじめ登録された方のパソコンや携帯電話に電子メールで町からお送りするものです。



## 公衆衛生の豆知識



出典：首相官邸ホームページ「正しい手の洗い方」  
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>) より加工・編集して作成

### 正しい手の洗い方

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう。・時計や指輪は外しておきましょう。

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります
- 2 手の甲をのばすようにこすります
- 3 指先・爪の間に念入りにこすります
- 4 指の間を洗います
- 5 親指と手のひらをねじり洗います
- 6 手首も忘れずに洗います

石けんできれいになったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



## 佐久穂町観光情報



八千穂高原、古谷渓谷、茂来山、白駒の池、八千穂高原スキー場、駒出池キャンプ場、八千穂レイク、自然園、花木園、観光イベント、花の開花状況等。

## 「さくほコミュ」小さくてキラリと光る佐久穂町へ



小さくてキラリと光るまちづくりに向けた情報発信を行います。町政情報やイベント情報をおりませ、佐久穂町に関心のある方へ興味を促しまちづくりのパートナー、佐久穂町のファンを育む内容を掲載しています。

## 佐久穂町議会



定例会、臨時会、行事参加、視察研修など議会の出来事を発信しています。

## 佐久穂町ひすいそば



信州ひすいそばの特産化と振興のため、ひすいそばの生育状況、町内のひすいそば取扱店を紹介しています。

## 佐久穂町役場 健康福祉課



あそびの広場・子育てランド両教室内容、次回開催の案内等。

## 佐久穂町 花の郷 茂来館・図書館



生涯学習館・イベント、大会、講座開催情報など。

## 奥村土牛記念美術館



奥村土牛記念美術館展示品や庭園の情報等。

## 佐久穂町こども課



児童館、学童クラブ、保育園のイベント告知等。

## 広告

**HAIR SALON**  
**ヤク軒**

営業時間 AM8:30~PM7:00 定休日 月曜日、第三日・月連休  
合 ご自宅まで出張カット伺います

お問い合わせ 佐久穂町高野町152-1  
TEL.0267-86-4552

機能と美しさの両立

佐久穂町こどもセンター

有限会社 小沢電業社  
電気設備工事一式／中部電力引込委託店  
南佐久郡佐久穂町畑616-1  
TEL:0267-88-0202 FAX:0267-88-4187



## 八千穂高原自然園

28haの園内の小さな滝、溪流、そして高原のさまざまな草花が、あなたを迎えてくれます。野鳥のさえずりと爽やかな風とともに高原の空気を存分にお楽しみください。

3つの小径が、あなたの滞在時間にあった自然のいろいろな表情をのぞかせてくれます。



自然園のドアを開けると、  
そこは白樺と山野草の園

手軽な登山体験ができる山

## 茂来山

信州百名山の一つ。標高は1,717mであり、関東圏一円の中で手軽な登山体験ができる山として人気があります。登山道は横沢(まきざわ)、霧久保沢(きりくぼざわ)の二つがあり、山頂までは約2時間です。山頂からの眺望はよく、お嫁さん(お婿さん)をもらいたい縁結びの山として知られています。



## 双子池

八千穂高原には白駒の池のほかハケ岳の大自然をそのまま残した双子池、雨池があります。双子池は、雄池と雌池がその名のとおり、仲のいい夫婦のように寄り添って並ぶ姿には、自然の不思議さを感じさせられます。池の回りは白駒池と同じようにツガ、トウヒの天然林に覆われ、澄みきった水は登山者にひととき安らぎを与えてくれます。



ハケ岳の大自然を  
そのままに

広告

— 森の中のごはん処 —  
LODGE YATSUGANE  
**ハケ嶺**

営業時間 8:30~16:00  
※11月中旬~4月中旬の期間  
お問い合わせ下さい  
佐久穂町八郡2049(八千穂高原)  
TEL0267-88-2567 FAX0267-88-3960  
<http://yatsugane.com/>



電気工事・設計・施工  
**小林電気商会**  
南佐久郡佐久穂町大字上 1133  
TEL.0267-86-2730

次の世代に  
引き継ぐ  
山づくり



保|有限会社力ネホ木材  
佐久穂町海瀬 6398  
TEL 0267-86-3000  
FAX 0267-86-5364





## 恋人の聖地

この地は、NPO法人地域活性化支援センターの恋人の聖地プロジェクト【二人のプロポーズにふさわしいデートスポットを！！もっと幸せになれる】の恋人の聖地選ばれています。

また、遊歩道から湖面を眺めるとハートに見える場所もあります。



古谷溪谷を囲む乙女の森が、豊かな自然を見せてくれます



佐久穂町ガイド



満面に清水をたたえた神秘的な湖

## 白駒の池

北八ヶ岳の広大な原生林の中に、満面に清水をたたえた神秘的な湖。標高2,100m以上の湖としては日本最大の天然湖で、国道299号線沿いの駐車場から歩いて約15分程度で白駒の池まで行けます。湖までの登山道の回りは樹齢数百年の時を刻んだコメツガ、トウヒ、シラビソの原生林で、地上はまるで緑のジュウタンを敷きつめたような苔が一面を覆っています。

春は遅く5月でも雪がみられ、可憐なピンクの花をつけるイワカガミが遅い春の訪れを知らせ、ナナカマドが赤い実をつける晩秋まで急峻な高山に登らなくても子供からお年寄りまで、気軽に高山植物や大自然の織りなす季節の移り変わりを見ることができます。

## 乙女の滝

「乙女の滝」は森林に囲まれた古谷溪谷の中にあります。抜井川の清流が巨石をはさみ、ふた筋に分かれ真白な水しぶきを上げて落下する様子は壮観です。厳寒の冬は、流れ落ちる水がふた筋の氷柱となり、見事な景観を見せてくれます。

池の周りをはのんびり一周

自然が作る  
きれいな景色をご紹介します

## 雨池



雨池は、雪どけ水が池に流れ込む春から湖をなし、秋の訪れとともに水がひき池底を覗かせる不思議な池です。



広告



ISHIDA BANKIN KōGYō

建築板金工事一式

石田板金工業

一級板金技能士 代表 石田 衛  
一級施工管理技士

佐久穂町大字八郎530

TEL/FAX 0267-88-3009

JX日鉱日石給油所  
JX日鉱日石エネルギー販売  
LPガス 各種管工事  
浄化槽工事 下水道工事

地域の暮らしを支える

株式会社井出商店



石油部



設備部

石油部:佐久穂町畑55

TEL 0267-88-2044 FAX 0267-88-3791

設備部:佐久穂町畑3132-2

TEL 0267-88-3927 FAX 0267-88-4073



## 八千穂高原スキー場

- ▶ 標高1,830m、全8コース
- ▶ みんなが楽しめる障害物コース ～ミニ8(エイト)クロス
- ▶ 立体的な自然地形と人工的なアイテムを一本のラインで楽しめる ～8(エイト)パーク
- ▶ コブ専用コース ～バンス8(エイト)



## キッズランド

- ▶ クラブハウスとゲレンデが目の前で、1日快適に楽しめます。
- ▶ そり専用エリアとちびっこ練習エリア、土日祝日は動く歩道に乗り放題！

## 八千穂高原花木園・マレットゴルフ場

6月中旬には園内のレンゲツツジが満開になり、新緑の白樺林との美しいコントラストが見られます。また、爽やかな八千穂高原でマレットゴルフも楽しむこともできます。

開園期間 5月上旬～10月下旬



## 元気が出る公園

「元気が出る公園」は、佐久穂町にある自然豊かな公園です。地元民からは「げんでる」という愛称で親しまれています。「老若男女誰もが利用でき健康作りを通じた世代交流の場として心身共に「元気」を取り戻せる公園」というのが名前の由来です。

広告



美しく、健康で若々しく年を重ねる

**美容院**  
ヘア&エステティック Lily

営業時間 8:30～18:30

定休日 毎週月曜日・第3日曜日

佐久穂町高野町 709

TEL 0267-86-2251

フリーダイヤル 0120-2251-33

## ワクワク♪ 予定を立てて出かけよう！

お出かけを楽しく過ごすため、計画を立てましょう。



主な訪問先  
の情報

名称:  
場所:

TEL:

同行する  
友人等の  
情報

名前:  
名前:

TEL:  
TEL:

集合場所  
集合時間

集合場所:  
集合時間:

利用予定の  
交通機関等

名称:  
名称:

時間: 時 分 秒

9:00

13:00

17:00

10:00

14:00

18:00

11:00

15:00

19:00

12:00

16:00

20:00



ルアー・フライフィッシングで  
キャッチアンドリリースの管理釣り場



## 八千穂レイク管理釣り場

浅間山・秩父山系の山並みが見えるロケーションの中で釣りはいかがですか。

湖面面積約37,000㎡の中にトラウト、岩魚が数多く潜んでいます。また、八千穂レイク管理棟前には、ファミリーで楽しめる釣りっ子ランドもあります。

絶好のロケーションで  
くつろげる美しいキャンプ場

## 駒出池キャンプ場

日本一美しいと言われる白樺林に囲まれたロケーションの良いキャンプ場。

駒出池キャンプ場のシンボルである駒出池は晴れた日には青空や木々が鏡のようにうつり、その美しさは圧巻です。



佐久穂町ガイド

子どもから大人まで  
楽しめるスポットをご紹介します



## 佐久リゾートゴルフ倶楽部

ハケ岳北麓の標高1,000m、澄んだ空気と高い戦略性。尾崎将司プロ(ジャンボ尾崎) & 佐藤謙太郎氏の「MKコンビ」が巧みに創造した本格的林間コース。澄んだ空気と自然の地形が生かされた高い戦略性を楽しめます。関越自動車道・佐久小諸JCT～中部横断自動車道佐久穂ICから3.7kmでアクセスがとても便利に。また、車で5分程度の距離に、プレーヤー向けの宿泊施設「ログハウス」もご利用できます。



広告

## 和食いろは

祝事・法事などに少人数から  
多人数までご予約承ります。

営業時間 11:30～14:00  
(ラストオーダー13:30)  
17:30～営業終了まで  
定休日 月曜日(不定休)

和食いろは  
佐久穂町桜町(高野町619)  
TEL 0267-86-2168

悠然とした時が流れる、心温まる宿



## 篠屋旅館

佐久穂町大字畑35-1  
JR八千穂駅から徒歩8分

TEL.0267-88-2035 FAX.0267-88-3530

篠屋旅館 検索



## 北ハケ岳八千穂高原 ペンション ぷちはーぶ

南佐久郡佐久穂町スキー場内2093-48  
☎ 0267-88-3155  
☐ info@p-herb.net

ペンションぷちはーぶ

検索





佐久穂町の  
いいところ探し

03

イベント情報

■ 苔の森開き



開催日  
5月下旬



開催日  
4月中旬

■ ツール・ド・ハヶ岳

佐久穂町ならではの  
イベントをご紹介します



開催日  
7月下旬

■ 高野町祇園祭

屋台4台が高野町・東町地区をねり歩きます。



開催日  
11月下旬～  
12月上旬

■ 八千穂高原スキー場  
オープン

白銀の世界をお楽しみください。



開催日  
10月上旬の  
日曜日

■ 八千穂高原  
紅葉祭

高原の秋とおいしい味覚  
を満喫します。

広告



北八ヶ岳 白駒の池のほりにある山小屋  
白駒の池駐車場から徒歩 15 分

青苔荘

せい たい そう

連絡所 佐久穂町畑 3220-46

TEL (現地) 090-1423-2725

北八ヶ岳苔の会

日本の貴重な苔の森と白駒の池

白駒の池周辺の 10 箇所の苔の森を訪ねてみませんか？



白駒の池周辺のすばらしい景観が、日本藓苔学会から「日本の貴重なコケの森」に選定されています。

メンバー

青苔荘 佐久穂町畑 3220-46 TEL.090-1423-2725

白駒荘 茅野市北山 6581 TEL.090-1549-0805

麦草ヒュッテ 茅野市北山 8241-1 TEL.090-7428-0036

南佐久北部森林組合

佐久穂町海瀬 2766-3 TEL.0267-86-4202

詳しくはこちら

きたやつネット

検索

白駒池と苔の森に囲まれた山小屋  
季節を間近に感じる事のできる宿

古くから登山者の憩いの場所として、  
また近年では苔や星空の観察が人気。



白駒荘

茅野市北山 6581

駐車場から徒歩 15 分山道を歩いていただきます

TEL.0266-78-2029





## プルーン

冷涼な気候を好むプルーンは、日照時間が多い上、昼夜の気温差が多い佐久穂町の気候に適した果実です。

## リンゴ



生食以外にジュース、ジャム、その他多くの料理に利用されるリンゴの生産も佐久穂町の主要な産業となっています。



## ブルーベリー

原産地は北アメリカで、標高のある高原が適作地です。近年はブルーベリーの含有成分に注目が集まっているようです。



# フルーツから花まで たくさんの特産品をご紹介します



## 八千穂漁業

八ヶ岳山麓から流れ出る大石川の清流育ち、体長50cm超えの大作です。



## 味噌醤油

国産大豆100%を使用し、無添加で熟成された味噌、醤油は風味もよく、深い味わいがあります。また、佐久高原という風土と、清涼な水を使っていますのでナショナルブランドの味噌醤油とは一味も、ふた味も違います。

広告

北八ヶ岳の自然と水を生かした新鮮な魚ついで

### 八千穂漁業

信州サーモンスモーク

確かな素材を使い、丁寧にスモークした信州サーモンです。

煙師  
漢漁魚の煙製

信州サーモン塩麹漬け

信州サーモンを使いやすいダイスカットにして漬けた前菜に最適なシリーズです。

醸師  
魚の旨味を醸す

ご注文・お問い合わせは  
TEL/FAX 0267-88-4185  
佐久穂町畑126-2 (平日朝9時から夕方5時)  
八千穂漁業 代表

### 美味しい天然ハチミツをどうぞ

クチコミで広がるおいしいハチミツ  
お届けします

## 山口養蜂場

お問い合わせ  
佐久穂町大日向 3387  
TEL・FAX 0267-86-2586

みそ・米こうじ・しょうゆ・甘酒  
ユーパレット・町の駅・マルヒデ・四ツ目屋で  
販売しております。配達・発送も致します。

## 山本屋糀店

佐久穂町畑983-1  
TEL 0267-88-2306





## きたやつハム

佐久穂町の農家が丹精こめて育てた肉豚100%を使用し、八ヶ岳の湧水で地元農協の工場で添加物となるべく抑えて作ったおいしいハムです。



## 清酒

千曲川の伏流水、軟水で柔らかい美味しい水と、長野県産の美山錦と佐久平産のひとつこちの酒造好適米を使用し郷の米、郷の水、郷の杜氏で、名実ともに本来の意味の郷(地酒)の製造を行なっています。



# まだまだあります 佐久穂町の特産品



## ジュース、ジャム等

栽培から加工まで全て自社でまかなっています。信州で育った果樹は甘みもたっぷり、だから加工してもおいしいし、何よりも安全です。



## アルストロメリア

日照は好むが暑いのはキラリという性質を持ち、昼夜の寒暖の差の大きさが佐久穂町産の花の色づきの良さに好影響を与えています。

広告



清酒 井筒長/黒澤/㊦  
本格焼酎 米井筒盛/そば・菊芋 佐久穂  
リキュール 桑の実のお酒/あまざけ梅酒  
食品 ミネラルウォーター/甘酒/粕漬/八千穂高原白樺樹液

黒澤酒造株式会社 佐久穂町穂積1400

黒澤酒造 酒の資料館  
ギャラリー くろさわ ギャラリー喫茶 くろさわ  
年中無休(年末年始除く)AM9:00-PM5:00  
(冬季AM10:00~)

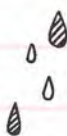
TEL:0267-88-2002 (代)  
0267-88-3714 (ギャラリー直通)  
URL:www.kurosawa.biz





## 白樺樹液

日本一ともいわれている八千穂高原の白樺林。その早春の白樺樹木からあふれだす多種のミネラル、有機物を含んだ樹液を採取し、加熱、冷却、沈殿物の濾過除去を行なった上で100%樹液の飲料水をお届けします。



## 高原野菜

佐久穂町の高い標高による寒暖差がおいしい野菜を育てます。



## カーネーション

日光を好む性質があるため、日照時間が多い佐久穂町に適した作物です。



## トルコギキョウ

佐久穂町の冷涼な気温で栽培される夏の花です。日持ちが良く、鮮やかな色が特徴です。



## しらかばちゃんグッズ

佐久穂町のゆるキャラ「しらかばちゃん」グッズ。ポロシャツ、Tシャツやブルゾンなどがあります。また、八千穂高原や古谷溪谷のロゴマークのパーションも用意されています。

## きく

日本の代表的な花の一つ。夏から秋にかけてきれいな花が咲きます。



広告

信州 北八ヶ岳

**きたやつハム**

**☎0120-307-086**  
TEL 88-3986 FAX 88-3384  
佐久穂町大字畑 4717-4 | きたやつハム 検索

♥佐久穂町しらかばちゃんポロシャツ・フリン  
♥佐久穂町 ロゴ入りポロシャツ・フリン  
文具事務用品・手芸用品・引出物・ギフト用品・OA 機器

大正7年創業 地域に密着する  
買い物は何でも相談できる森田屋で

**森田屋**

日用品・玩具・花火・町指定ゴミ袋

営業時間：9：00～18：00 定休日：毎日曜日 祝日  
配達も致します  
佐久穂町東町 TEL.0267-86-2312 FAX.0267-86-2993



## さくほに住む魅力

## "自然の恵み" グルメな田舎



## 水がおいしい

北ハケ岳の森が育む湧水は、"佐久平の水がめ"であり、安心かつ美味しい水として、人々にうるおいと安らぎを与えています。

## 移住者の声

野菜の美味しさに驚きました。

食卓を彩る食材が  
すべて町にある

全国醤油品評会で数度の農林水産大臣賞を受賞した醤油、ドイツ農業協会コンテスト金賞受賞のハム、佐久穂の良質な水で育った信州サーモン、国内外で好評の造り酒屋の日本酒、太陽の果実といわれるブルーベリーをはじめ、味噌、りんご、ブルーベリー、高原野菜、米、信州ひすいそば... さくほ産の食材が日々の食卓を豊かにしてくれます。

## 人のつながりを大切に 楽しむまち

おもしろい人が  
たくさん

さくほには、野菜やりんごを作りたい、暮らし方や文化を発信したい、伝統ある産業を継承したいなど、魅力にあふれる人たちが多く暮らしています。彼らの魅力に惹かれて、人が集まる、またつながる、やりたいことを一緒になって実現・応援するという取り組みが生まれ始めています。



## コミュニティを育む町

コミュニティへ参加する住民が多く、活動が活発であるほど、住民の幸福度が高まったり、経済活動が発展しやすいと言われています。コミュニティというと、人づきあいや地縁によるつながりがわずらわしいという印象を抱く方も少なくありませんが、町は、女性や若者など様々な人が参加しやすく、活躍できるコミュニティをめざし、地域の魅力を創っています。

## 子育て・医療

## 子育て支援

- Point 01 信州やまほいく普及型認定。3つの町立保育園。
- Point 02 待機児童は0人。3歳以上は副食費免除。
- Point 03 子育てサービスのワンストップ拠点施設「さくほっこ」

## 教育支援

- Point 01 施設一体型の小中一貫教育校「佐久穂小・中学校」
- Point 02 9年間を見通した指導カリキュラムと独自の英語教育
- Point 03 佐久穂のヒト・モノ・コトに学ぶキャリア教育



## 移住者の声

色々な方面の人と知り合い、繋がるができます。



## 福祉・医療

地元の人たちに愛され信頼される町立千曲病院をはじめ、町内に複数の診療所や歯科医院があるほか、佐久地域の高度医療を担う佐久医療センターや佐久総合病院も近く、医療に恵まれた環境にあります。

## 広告

## 船舶に使われる水ポンプ、水封ポンプの組立加工等



株式会社 山口電機

本社 南佐久郡佐久穂町大字海瀬447-2  
TEL 0267-86-2580 FAX 0267-86-5241  
E yamaguchi-saku@bf.wakwak.com  
八千穂工場 南佐久郡佐久穂町大字畑2172  
TEL 0267-88-2211 FAX 0267-88-3773  
E yamaguchi-yachi@ar.wakwak.com



自動車部品等の金型設計制作及び販売

株式会社 フジ商事

新潟県柏崎市松波2-7-25  
TEL 0257-22-6776 FAX 0257-22-8568  
E fuji-883@oregano.ocn.ne.jp



住まい探しのサポート

佐久穂町では、移住定住のために住まいを探す人のための支援に取り組んでいます。

Point  
01

空き家・空き地バンク制度

空き家の売買、賃貸等を希望する所有者から物件の提供を受け、利用希望者に町が情報を紹介する制度です。交渉・契約に関する媒介業務は町と協定を結んだ不動産業者が行います。



Point  
02

住宅用地取得・住宅新築助成金

佐久穂町内の住宅用の土地の購入と、住宅を建てるための費用として最大で各100万円(計200万円)が助成されます。



Point  
03

住まい探しをサポート

移住に関する総合的なご相談はもちろん、住まいのご相談もお受けします。



移住者の声  
食と環境が  
魅力に感じました。



住まいの選択肢



空き家・空き地バンク

町内に定住等を希望される方へ、町内にある空き家・空き地の情報を紹介しています。



町営住宅

単身用、世帯用などご希望に沿った町営住宅(家賃:約3.1万~5.1万円/月額)を随時、ご案内しています。



分譲地 雁明ニュータウン

のびのび子育てに最適な宅地を販売中です。坪単価64~78千円。



その他

地元の不動産会社や大手賃貸サイトでも情報収集が可能です。「さくほ通信」ホームページでは、町内の物件を取り扱っている業者(一部)を紹介しています。

広告

あなたの町のでんき屋さん  
家電販売・修理・工事  
**OKAMURA**  
(株)でんきランド・オカムラ  
佐久穂町高野町464(ラーチ様 隣)  
Tel 0267-86-2076

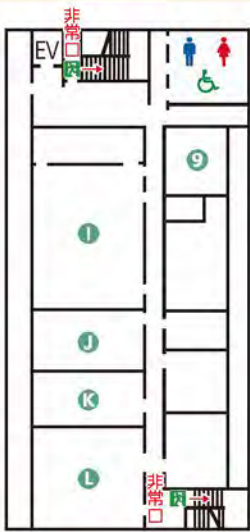
佐久穂の自然とともに・・・  
夢を形に・・・  
地域に根ざし、お客様とともに  
笑顔いっぱいの住まいづくりに邁進中！  
八千穂駅から徒歩1分  
古民家風の建物が目印です。  
**大栄建設株式会社**  
リクシルリフォームショップ大栄  
〒384-0702 佐久穂町大字穂積1326  
tel 0267-88-3417 fax 0267-88-3923  
リクシルリフォームショップ大栄で検索  
0120 (59) 3417  
info@daiei-ken.co.jp



# 新庁舎案内

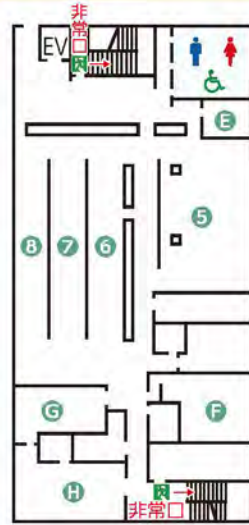


佐久穂町ガイド



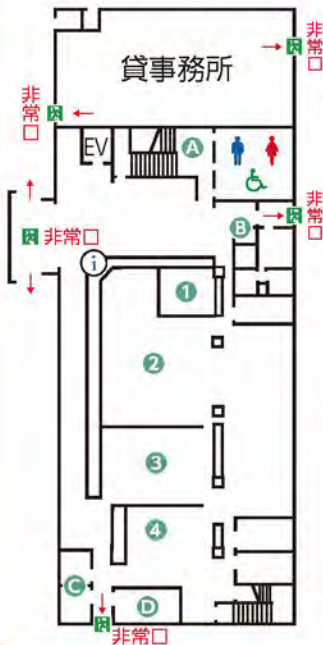
## 3階

- ⑨ 正副議長室  
(議会事務局)
- I 議場・傍聴席
- J 委員会室1
- K 委員会室2
- L 大会議室



## 2階

- ⑤ 建設課
- ⑥ 総務課
- ⑦ 総合政策課
- ⑧ 産業振興課
- E 相談室
- F 中会議室
- G 町長室
- H 庁議室



## 1階

- ① 総合案内
- ① 会計室
- ② 住民税務課
- ③ 健康福祉課
- ④ こども課
- A 自動販売機
- B 授乳室
- C 相談室
- D 小会議室



新庁舎イメージ図

広告



LED照明器具・各種電源製造

市川電子工業株式会社

〒384-0612  
長野県南佐久郡佐久穂町宿岩180  
TEL 0267-86-4433  
FAX 0267-86-4434



総合建設業

# 渡辺 建築

佐久穂町上本郷 1201

TEL 0267-86-5800

FAX 0267-86-4411

携帯 090-1533-4761



# 役場案内

## 佐久穂町役場

所在地 〒384-0697 長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地  
TEL 0267-86-2525 FAX 0267-86-2633(1階)、0267-86-4935(2階)



佐久穂町ガイド

| 課等の名  | 係         | 問い合わせ   | 主な仕事                                                                                   |
|-------|-----------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 【1階】  |           |         |                                                                                        |
| 住民税務課 | 税務係       | 86-2526 | 町県民税、固定資産税等の賦課徴収など                                                                     |
|       | 住民係       | 86-2527 | 戸籍、住民基本台帳など                                                                            |
|       | 国保年金係     | 86-2527 | 国民健康保険、後期高齢者医療保険、国民年金など                                                                |
|       | 人権政策係     | 86-2527 | 人権啓発、男女共同参画、人権擁護、隣保事業など                                                                |
|       | 生活環境係     | 86-2552 | ごみ処理、公害、自然環境、墓地申請、環境衛生など                                                               |
| こども課  | 学校教育係     | 86-4940 | 教育委員会事務、奨学金、小中学校のこと                                                                    |
|       | 子育て支援係    | 86-4940 | 児童館、学童クラブ、子育て支援、少子化対策、青少年健全育成、要保護児童対策など                                                |
|       | 保育園係      | 86-4940 | 保育園事務、保育園の運営など                                                                         |
| 会計室   | 会計係       | 86-2559 | 会計事務                                                                                   |
| 健康福祉課 | 健康づくり係    | 86-2528 | 健康管理、保健予防など<br>保健事業の実施、保健の総合相談                                                         |
|       | 福祉係       | 86-2528 | 生活保護、障がい者の福祉、民生児童委員協議会など                                                               |
|       | 高齢者係      | 86-2528 | 高齢者の福祉、介護保険など                                                                          |
|       | 包括支援センター係 | 86-1550 | 地域包括支援、在宅支援、高齢者総合相談など                                                                  |
| 【2階】  |           |         |                                                                                        |
| 産業振興課 | 農政係       | 86-2529 | 農業振興、山村振興、園芸・畜産振興、新規就農支援など                                                             |
|       | 農業委員会     | 86-2529 | 農地に関することなど                                                                             |
|       | 林務係       | 86-2529 | 林業振興、公有林管理、林道開設管理、有害鳥獣駆除など                                                             |
|       | 商工観光係     | 86-1553 | 商工業の振興、労政、観光振興、別荘など                                                                    |
| 建設課   | 建設係       | 86-2542 | 道水路、河川、橋梁の維持管理、道水路の占用、建築確認申請、土地改良事業、農業用施設維持管理、高速道関連事業、道水路、河川、橋梁などの調査設計、町営水道管理、下水道等普及など |
| 総務課   | 庶務係       | 86-2525 | 条例、給与、職員の任免、選挙、自治会、消防・防災、防犯、無線、姉妹都市交流、文書収受、庁内車両、交通安全、指名入札、消費者生活など                      |
|       | 管財係       | 86-2525 | 財産・庁舎・住宅・街灯管理、国土調査、公共施設管理計画など                                                          |
| 総合政策課 | 政策推進係     | 86-2553 | 地方創生、総合計画、行財政改革、都市計画など                                                                 |
|       | 情報政策係     | 86-2553 | 広報、統計、ホームページなど                                                                         |
|       | 財政係       | 86-2553 | 予算決算、交付税、起債、財政計画など                                                                     |
| 【3階】  |           |         |                                                                                        |
| 議会事務局 |           | 86-2556 | 議会事務、監査委員事務など                                                                          |

## 八千穂福祉センター内出張所

| 課等の名  | 係   | 問い合わせ   | 主な仕事             |
|-------|-----|---------|------------------|
| 住民税務課 | 住民係 | 88-2147 | 証明書等の発行、届出書等受付など |

## 生涯学習館「花の郷・茂来館」

| 課等の名  | 係       | 問い合わせ   | 主な仕事                   |
|-------|---------|---------|------------------------|
| 生涯学習課 | 生涯学習係   | 86-2041 | 社会教育、社会体育、公民館活動、公園管理など |
|       | 文化財・芸術係 | 86-2041 | 文化財、町誌編さんなど            |
|       | 図書館係    | 86-7020 | 図書貸出、読み聞かせなど           |
|       | 美術館係    | 88-3881 | 奥村土牛美術館の管理と作品の展示など     |



# 主な施設案内

## 文化・芸術



生涯学習館  
「花の郷・茂来館」

📍 佐久穂町大字海瀬2570  
☎ 0267-86-2041



佐久穂町図書館(茂来館)

📍 佐久穂町大字海瀬2570  
☎ 0267-86-7020



奥村土牛記念美術館

📍 佐久穂町大字穂積1429-1  
☎ 0267-88-3881

## 教育・子育て



栄保育園

📍 佐久穂町大字高野町228  
☎ 0267-86-2186



海瀬保育園

📍 佐久穂町大字海瀬2543-1  
☎ 0267-86-2187



八千穂保育園

📍 佐久穂町大字畑660  
☎ 0267-88-2252



森のようちえん  
ちいろば

📍 佐久穂町大字八郡1974-1  
☎ 080-5081-0419  
(代表:内保)



佐久穂町こどもセンター  
「さくほっこ」

📍 佐久穂町大字海瀬309  
☎ 0267-86-2123



佐久穂小中学校

📍 佐久穂町大字海瀬2714  
☎ 0267-86-2134 (佐久穂小学校)  
0267-86-2280 (佐久穂中学校)

## 広告



佐久穂小・中学校  
学生衣料取扱店

衣料品のことならあさかわへ！  
佐久穂の地域密着一番店をモットーに  
より良い商品を、幅広く取り揃えております。

ファッションハウス **ASAOKAWA** 営業時間  
あさかわ 9:30~19:30  
南佐久郡佐久穂町高野町716 ラーチ内  
tel.0267-86-5573



学校法人茂来学園  
しなのイエナプランスクール  
大日向小学校

📍 佐久穂町大字大日向1110  
☎ 0267-81-2345







佐久穂町立千曲病院

📍 佐久穂町大字高野町328  
☎ 0267-86-2360



老人保健施設さやか

📍 佐久穂町大字高野町352-2  
☎ 0267-86-5330



八千穂福祉センター

📍 佐久穂町大字畑143-1  
☎ 0267-88-2147

陽だまりの家  
(佐久穂町障がい者福祉施設)

📍 佐久穂町大字海瀬2643  
☎ 0267-78-3620



佐久穂町社会福祉協議会

📍 佐久穂町大字高野町351  
☎ 0267-86-4273



清掃センター

📍 佐久穂町大字畑5690  
☎ 0267-88-2111



# やちほ 青森歯科医院

YACHIHO AOMORI DENTAL CLINIC

診療科目 歯 科 院長 青森 則佳

| 受付時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00~12:00 | △ | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後2:00~ 5:45 | △ | ● | ● | ● | ● | ● |

休診日 月曜日・日曜日・祝日 寝たきりの方の訪問診療 ご相談下さい



南佐久郡佐久穂町穂積1335 (JR八千穂駅隣)

TEL 0267-88-3532





# 防災・救急

## 防災

問 総務課 ☎86-2525

### ▶ 自主防災について

いつ、どこで、起こるか分からない災害。

尊い命を救い、被害を少しでも小さくするために大きな力となるのは自分の身は自分で守り、家族や地域で助け合うこと。そのために、今、できること、しなければならないことを考えましょう。大切なのは、ふだんからの準備と心がけです。

大地震や豪雨など自然現象は人の力でくい止められなくても、災害による被害は自分たちの日頃の努力によって減らすことができます。

### ■ 日頃からの準備編

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 普段からご近所づきあいやお年寄りへの声掛け         | <ul style="list-style-type: none"><li>大規模災害時の救助や避難などには、隣近所同士の助け合いがかかせません。自分の地域の危険な場所を知っておく、近所づきあいやお年寄りへの声かけなど、日頃からのつながりがいざという時に力を発揮します。</li><li>町では、毎年8月下旬から9月上旬に開催する総合防災訓練で各地域が中心となって行う避難訓練や水防訓練などの、参加型の防災訓練を体験することができます。</li></ul>                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 自分の家でできる安全対策                  | <ul style="list-style-type: none"><li>大地震では、テレビが飛び、タンスが自分の上に倒れかかってきます。多くの人が倒れてきた家具の下敷きになって、尊い命を失ったり、大けがををしたりしています。寝室や子ども部屋などには、できるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。また、家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように壁に家具を固定したり、家具の向きや配置を工夫しましょう。</li><li>窓ガラスや食器は、鋭い破片を床一面に広げ、自分の行く手を阻み、素足で歩ける状態ではありません。スリッパやスニーカーなど、いつでも使えるように置いておきましょう。</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 災害時に備えた備蓄品、非常持ち出し品リスト         | 「日頃の備え」リストで確認しましょう。<br>◆非常時持ち出し品(避難時にまず持ち出す)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                               | 生活用品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 下着、靴下 <input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット、雨具 <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> マスク<br><input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 予備のメガネ、コンタクトレンズ              |
|                               | 避難用具                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 予備電源 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾 <input type="checkbox"/> 雨具                                                                |
|                               | 貴重品類                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 現金(10円玉、100円玉) <input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 保険証                                                                                                                     |
|                               | 非常食品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰、缶切り <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> チョコレートなどの菓子類 <input type="checkbox"/> 飲料水                                                                                        |
|                               | 救急医療品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> 持病薬、常備薬、処方箋のコピー                                                                                                                                                                                  |
|                               | ◆非常時備蓄品(災害復旧までの数日間(最低3日)分準備する)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                               | 生活用品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 毛布、寝袋、防寒具 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 万能ナイフ<br><input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップフィルム <input type="checkbox"/> 身分証明書のコピー <input type="checkbox"/> 携帯カイロ |
|                               | 燃料                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料                                                                                                                                                 |
|                               | 食料・水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <input type="checkbox"/> 飲料水(目安3ℓ/日1人、7日分) <input type="checkbox"/> 非常食(最低3日分) <input type="checkbox"/> チョコレートなどの菓子類                                                                                                                                   |
| 安全装備                          | <input type="checkbox"/> 皮手袋、軍手 <input type="checkbox"/> 運動靴 <input type="checkbox"/> 笛、ブザー <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 懐中電灯                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| トイレ対策                         | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(ポリ袋、消臭剤) <input type="checkbox"/> トイレットペーパー                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| その他                           | <input type="checkbox"/> オムツ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ペット用品                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 土砂災害ハザードマップ・千曲川洪水ハザードマップをチェック | <ul style="list-style-type: none"><li>土砂災害、洪水などの自然災害が発生した場合の被害の様子や、避難・救援活動に必要な情報が掲載されている地図のこと。自宅はもちろん、学校や職場の近く、通勤通学途中にある避難所を、家族みんなで確認しておきましょう。ハザードマップは、役場(佐久庁舎と八千穂庁舎)で配布いたします。また、ホームページにも掲載しております。</li></ul>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 災害用伝言ダイヤルの情報発信の方法を知っておく「171」  | <p>災害は、家族がそろっている時に発生するとは限りません。万一、被災した場合は、家族や知人に向けて、真っ先に自分から安否の情報を発信することが大切です。家族の無事が確認できれば、安心して救援活動にも参加できます。</p> <p>携帯電話の普及により、電話番号を覚えておく必要がなくなってきましたが、携帯をなくしたり、バッテリーが切れてしまったりした場合にも家族と連絡が取れるように、家族の電話番号は覚えておくようにしましょう。</p>                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |



## ■ 災害が迫ってきた際の情報収集編

災害を完全に防ぐことはできませんが、被害を減らす(減災)ことはできます。減災のために事前対策として避難場所の整備や災害による避難情報を町の防災行政無線や緊急速報メールで皆さんにお知らせします。洪水・土砂災害について、町が出す避難情報と、国や長野県が出す防災気象情報を「警戒レベル1～5段階」で分かりやすく表現することとなりました。

| 警戒レベル | 気象・避難情報       | 皆さんの行動                                                           |
|-------|---------------|------------------------------------------------------------------|
| 1     | 早期注意情報        | 災害への心構えを高めましょう。                                                  |
| 2     | 洪水注意報、大雨注意報   | 避難行動を確認しましょう。                                                    |
| 3     | 避難準備・高齢者等避難開始 | 避難に時間を要する人(高齢者の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難しましょう。その他の人は、避難準備を整えましょう。 |
| 4     | 避難勧告、避難指示(緊急) | 全員避難<br>速やかに避難先へ避難しましょう。                                         |
| 5     | 災害発生情報        | 命を守るための最善の行動をとりましょう。                                             |

気象庁では毎日、いろいろな気象情報をテレビやラジオなどで発表します。災害等が心配されるときなどは、予め気象情報の内容を確認しておくことが重要です。町では、長野県や長野地方気象台が発令する情報により避難勧告や避難指示などの情報を皆さんにお知らせしますが、お住まいの地区の地形や降雨状況により必ずしも適切なタイミングで発令することができません。災害等による危険が迫る前に気象情報を確認の上、「自分の命は自分で守る」という意識を持って、自主的に早めの避難をお願いします。

なお一人で避難などの判断をすることが難しい場合には、お近くにお住いの消防団員の皆さんと一緒に考えアドバイスしていただけますので、相談してください。

### ◆ 主な気象等の種類

| 種類         | 内容                                      |
|------------|-----------------------------------------|
| 注意報        | 災害が発生する恐れがあると予想される場合。                   |
| 警報         | 重大な災害の恐れがあると予想したとき。                     |
| 特別警報       | 警報の基準をはるかに超える数十年に一度の大雨等により災害が予想される場合。   |
| 土砂災害警戒情報   | 土砂災害の恐れがあると予測した場合。                      |
| 記録的短時間大雨情報 | 数年に一度程度しか発生しないような激しい短時間の大雨を観測または解析した場合。 |

## 消防・救急

問 総務課庶務係 ☎86-2525

通報はあわてず、正確に！！

火事  
のとき

「火事です！  
(家・山)が  
燃えています」

「住所は、  
〇〇町〇番〇号です。  
目標物は、〇〇です。」

「私は、△(住所)に住む△(氏名)です。  
電話番号は△です。」

※住所がわからないときは、目標物になるもの  
(建物、バス停など)を伝えてください。

火事や救急のときは119番



救急  
のとき

「交通事故  
(急病)です」

「場所は〇〇町  
〇番〇号です。  
目標物は〇です。」

「負傷者(病人)は〇〇で、状況(病状)は〇〇です。  
・事故の場合:事故の状況、負傷者の数、容態  
・急病の場合:患者の性別、年齢、症状」

「私は、△(住所)に住む△(氏名)です。  
電話番号は△です。」

### ▶ こんな時は届出を！

#### ■ 次の行為をする場合は、北部消防署へ

- ・災害とまぎらわしい煙や、火炎を発生するおそれのある行為
- ・少量危険物(例:灯油で200ℓ以上1,000ℓ未満、ガソリンで40ℓ以上200ℓ未満)の貯蔵や取り扱いをするとき  
(個人で扱う場合は、数量が異なります)
- ・プロパンガス(300kg以上)や圧縮アセチレンガス(40kg以上)の貯蔵や取り扱いをするとき



防災・救急





## 届出

### ▶ 戸籍に関する主な届出

- 戸籍の届出は、休日や夜間でも宿日直で受け付けます。ただし、届出に不備がある場合、後日来庁していただく必要がありますので、事前に住民係の窓口で内容の確認(事前審査)をお勧めします。
- 戸籍の届出に伴って住所などに異動があるときは、住民異動の届出も必要です。住民異動の届出は平日の開庁時間のみの受付となります。休日や夜間に戸籍の届出をされた場合は、後日関連する手続きを忘れずに行ってください。

| 届出の種類               | 届出の期間            | 届出地                           | 届出人                            | 届出に必要なもの                                                                                                                         |
|---------------------|------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 出生届<br>(子どもが生まれたとき) | 生まれた日を含めて14日以内   | 父母の本籍地、子どもの出生地、届出人の住所地、一時滞在地  | 父または母                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>出生証明書(病院で交付)</li> <li>母子健康手帳 ・ 保険証(保護者)</li> <li>通帳(振込先のわかるもの)</li> <li>届出人の印鑑</li> </ul> |
| 死亡届<br>(死亡したとき)     | 死亡の事実を知った日から7日以内 | 死亡者の本籍地、住所地、死亡地、届出人の住所地、一時滞在地 | ①親族<br>②その他の同居者<br>③家主・土地家屋管理人 | <ul style="list-style-type: none"> <li>死亡診断書または死体検案書(病院で交付)</li> <li>届出人の印鑑</li> </ul>                                           |
| 婚姻届<br>※(結婚するとき)    | 届出のあった日から効力が発生   | 夫または妻の住所地、本籍地、一時滞在地           | 夫・妻になる方                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>戸籍謄本(佐久穂町に本籍がない場合)</li> <li>夫と妻(旧姓)の印鑑</li> </ul>                                         |
| 離婚届<br>※(離婚するとき)    | 届出のあった日から効力が発生   | 住所地、本籍地または一時滞在地               | 夫と妻                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>戸籍謄本(佐久穂町に本籍がない場合)</li> <li>届出人双方の印鑑</li> </ul>                                           |
| 転籍届<br>※(本籍を変えるとき)  | 届出のあった日から効力が発生   | 現在の本籍地、新しい本籍地、住所地、一時滞在地       | 戸籍の筆頭者と配偶者(筆頭者が死亡している場合は生存配偶者) | <ul style="list-style-type: none"> <li>戸籍謄本(町内で本籍を移すときは不要)</li> <li>夫婦双方の印鑑</li> </ul>                                           |

※本人確認のため、マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど官公署が発行した顔写真付きの身分証明書を持参してください。

### ▶ 住民票(住民異動)に関する主な届出

- 住民等の異動届は、いずれも本人または世帯主による届出が原則です。本人・世帯主または同じ世帯の方以外の方が届出を行う場合は委任状(本人直筆・押印のあるもの)が必要です。

| 届出の種類            | 届出の期間                 | 届出に必要なもの                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 転入届(町内に引越して来たとき) | 住み始めた日から14日以内         | <ul style="list-style-type: none"> <li>【転入時のみ】転出証明書(前住所地で転出届時に発行されたもの)※1</li> <li>マイナンバーカードまたは通知カード</li> <li>各種被保険者証(国民健康保険、介護保険など)</li> <li>各種医療受給者証(福祉医療、自立支援医療など)</li> <li>各種手帳(身体障害者手帳、療育手帳、母子健康手帳など)</li> <li>住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)</li> <li>届出人の印鑑 ・ 届出人の本人確認書類(マイナンバーカードなど)</li> <li>【外国籍の方】在留カードまたは特別永住者証明書</li> </ul> |
| 転居届(町内で引越すとき)    | 町内で住所を移した日から14日以内     | <ul style="list-style-type: none"> <li>届出人の印鑑 ・ 届出人の本人確認書類(マイナンバーカードなど)</li> <li>各種被保険者証(国民健康保険、介護保険など)</li> <li>各種医療受給者証(福祉医療、自立支援医療など)</li> </ul>                                                                                                                                                                         |
| 転出届(町外へ引越すとき)    | 転出予定日の14日前から転出する日まで※2 | <ul style="list-style-type: none"> <li>届出人の印鑑 ・ 届出人の本人確認書類(マイナンバーカードなど)</li> <li>各種被保険者証(国民健康保険、介護保険など)</li> <li>各種医療受給者証(福祉医療、自立支援医療など)</li> </ul>                                                                                                                                                                         |
| 世帯変更届(世帯主の変更など)  | 世帯に変更が生じた日から14日以内     | <ul style="list-style-type: none"> <li>届出人の印鑑</li> <li>届出人の本人確認書類(マイナンバーカードなど)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   |

※1 前住所地でマイナンバーカードまたは住民基本台帳カードでの特例転出をされた人は不要です

※2 急な引越し等で事前に届出をすることができなかったときは、転出した日から14日以内に届出を行ってください





## 印鑑証明

問 住民税務課住民係 ☎86-2527

### ▶ 印鑑登録

#### ◆印鑑登録ができる人

満15歳以上で町内に住民登録のある人。(ただし成年被後見人は除く)

#### ◆登録できる印鑑

1人につき1つの印鑑。(同じ印鑑の共有不可)  
旧姓(旧氏)併記の申請を行うことで旧姓(旧氏)の印鑑も登録可能です。

#### ◆登録できない印鑑

印鑑の中には登録できないものがあります。  
同一世帯内で既に登録されている印鑑と同じ印影のもの・ゴム印などの印影が変形しやすいものなど。

#### ◆登録完了

登録したときに登録番号が記載された印鑑登録証(手帳)を交付します。

印鑑登録証明書を申請するときに必ず必要になります。

#### ◆登録の抹消

転出したとき・死亡したとき・住民票職権消除となったとき。

#### ◆登録手続き

| こんなとき                                                   | 持ってくるもの                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>即日登録ができる</b><br>本人が官公署から発行された顔写真付きの身分証明書を携えて申請する場合   | ・登録する印鑑<br>・身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、旅券など)                                                                                                                                             |
| <b>即日登録ができない</b><br>本人が官公署から発行された顔写真付きの身分証明書を携えずに申請する場合 | ≪申請のとき≫<br>・登録する印鑑<br><br>≪受け取りのとき≫<br>・登録する印鑑<br>・申請後、住民税務課から送付する回答書(※)<br>・身分証明書(各種保険証、年金証書など)                                                                                    |
| 代理人が申請する場合                                              | ≪申請のとき≫<br>・登録する印鑑<br>・代理人の印鑑<br>・委任状(HPに掲示のもの、窓口でお渡ししたものなど)<br><br>≪受け取りのとき≫<br>・登録する印鑑<br>・代理人の印鑑<br>・回答書(※)<br>・代理権通知書(※)<br>・本人の身分証明書(コピー可)<br>・代理人の身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、旅券など) |

※回答書(照会書)は、申請後本人宛に郵送しますので、申請の翌日から30日以内に回答書、代理権通知書欄に自署・押印のうえ、窓口へ本人または代理人が持参してください。

### ▶ 印鑑登録証明書

#### ◆本人が申請する場合

印鑑登録証(手帳)をお持ちのうえ、窓口で申請してください。郵送による申請はできません。

印鑑登録証(手帳)をお持ちいただかないと、登録者本人でも印鑑登録証明書の交付は受けられません。

#### ◆代理人が申請する場合

代理人の方がご本人の住所・氏名をご確認のうえ、ご本人から印鑑登録証(手帳)をお預かりし、窓口で申請してください。

◆手数料 1通 300円

#### ◆受付時間

平日 8時30分から17時15分

マイナンバーカードを利用して、コンビニでの取得も可能です(6時30分から23時)

## マイナンバーカードの申請

問 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

#### ◆サービス

- ・公的な身分証明として利用できます。
- ・マイナンバー(個人番号)を証明する書類として利用できます。
- ・転入・転出時の手続きが簡素化されます。
- ・公的個人認証サービスに係る電子証明書の発行が受けられます(有効期間:発行から5回目の誕生日まで)。
- ・利用者証明用電子証明書の発行を受けた場合、コンビニエンスストアなどで住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、戸籍附票の写しを取得できます。

#### ◆有効期間

- ・発行日から、申請者の10回目の誕生日まで(20歳未満の人は5回目の誕生日まで)。

※中長期在留者は、在留期間満了日までとなります。

#### ◆申請方法

申請方法は、下記の4種類があります。なお、役場窓口では申請の補助をしていますので、ご不明な場合はお問い合わせください。

#### 1.郵便による申請(通知カードとともに送付された「個人番号カード交付申請書」を使用する場合)

※転居等で交付申請書の記載内容に変更がある場合には、役場で新しい申請書の再発行を依頼してください。

#### 2.パソコンによる申請

※申請の際に申請書IDを使用します。申請書IDは、通知カードとともに送付された「個人番号カード交付申請書」の上部分に記載されています。通知カードを受け取った後に住所や氏名の変更があった場合には、お手持ちの申請書IDはご利用いただけなくなっていますので、役場窓口にて交付申請書の再発行を依頼してください。

#### 3.スマートフォンによる申請

#### 4.証明用写真機による申請

※3または4の申請の際に、通知カードとともに送付された「個人番号カード交付申請書」に記載されているQRコードを使用します。通知カードを受け取った後に住所や氏名の変更があった場合には、お手持ちのQRコードはご利用いただけなくなっていますので、役場窓口にて交付申請書の再発行を依頼してください。

#### ◆マイナンバーカードの交付

- ・マイナンバーカードを交付する準備が整い次第、町から住民票の住所あてに「個人番号カード交付通知書」をお送りします。通知書に記載されている必要書類をご持参のうえ、役場窓口にて交付を受けてください(おおむね申請から交付まで1か月程度かかります)。
- ・マイナンバーカードの交付には1人あたり15分程度かかります。必ず交付日時を電話でご予約の上、時間に余裕をもってご来庁ください。

#### ◆交付受付時間

平日午前9時00分～午後4時30分

毎月第2・第4土曜日の午前9時00分～11時30分



届出・証明



## 窓口での証明書交付

問 住民税務課住民係 ☎86-2527

窓口では、個人情報の保護を徹底するため、交付申請時に本人確認を実施しています。ご理解とご協力をお願いします。

### ◆戸籍証明書の交付

| 請求できる人                     | 必要なもの                                |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 本人または配偶者および直系親族            | ・窓口に来られた方の印鑑<br>・本人確認書類(下記参照)        |
| 本人または配偶者および直系親族から委任を受けた代理人 | ・委任状<br>・代理人の印鑑<br>・代理人の本人確認書類(下記参照) |
| 権利行使のため等正当な理由のある人          | 上記のほか疎明資料が必要です<br>詳しくはお問い合わせください     |

※印鑑はスタンプ印不可

### ◆住民票の写しの交付

| 請求できる人                | 必要なもの                                |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 本人または同一世帯員            | ・窓口に来られた方の印鑑<br>・本人確認書類(下記参照)        |
| 本人または同一世帯員から委任を受けた代理人 | ・委任状<br>・代理人の印鑑<br>・代理人の本人確認書類(下記参照) |
| 権利行使のため等正当な理由のある人     | 上記のほか疎明資料が必要です<br>詳しくはお問い合わせください     |

※印鑑はスタンプ印不可

#### ◆本人確認書類

| 1つでよいもの                                             |                                          |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、住民基本台帳カードなど官公署が発行した写真付きの身分証明書 |                                          |
| 2つ必要なもの(A欄とB欄から1ずつ、またはA欄から2つ)                       |                                          |
| A                                                   | 健康保険等の被保険者証、年金手帳、年金証書等                   |
| B                                                   | 学生証、会社発行の身分証明書、写真付きの国または地方公共団体が発行した資格証明書 |

### ◆広域交付住民票の写しの交付

他市町村に住所を置いている人の住民票の写しを佐久穂町で交付することができます

| 請求できる人     | 必要なもの                                             |
|------------|---------------------------------------------------|
| 本人または同一世帯員 | 請求する人のマイナンバーカード、住民基本台帳カードまたは官公署から発行された顔写真付きの身分証明書 |

## 証明手数料一覧

問 住民税務課住民係 ☎86-2527

| 種類                | 手数料       |
|-------------------|-----------|
| 戸籍謄本(全部事項証明)      | 1通 450円   |
| 戸籍抄本(個人事項証明)      |           |
| 除籍謄本/除籍抄本         | 1通 750円   |
| 改製原戸籍謄本/改製原戸籍抄本   |           |
| 戸籍附票の写し           | 1通 300円   |
| 身分証明書(※)・各種証明書    | 1枚 300円   |
| 戸籍届出受理証明書         | 1通 350円   |
| 戸籍届出受理証明書(上質紙)    | 1通 1,400円 |
| 住民票の写し(個人/世帯)     | 1通 300円   |
| 広域交付住民票の写し(個人/世帯) |           |
| 住民票記載事項証明書        | 1通 300円   |

(※) 身分証明書は、本人と本人の親権者(未成年の場合)以外請求できません。代理人が請求するときは、委任状(本人直筆・押印のあるもの)が必要です。

## 窓口以外での証明書交付

問 住民税務課住民係 ☎86-2527

### ◆戸籍謄抄本等の郵便請求による交付

遠方にお住まいの方など、直接窓口へ来られない方に対して、郵送による交付申請を受け付けています  
下記1から4までの書類を同封し請求してください。

#### 1. 請求書(ホームページに掲載されている請求用紙または便箋等任意の用紙に下記の内容を記入してください)

- ・請求者(使う方)の住所、氏名、押印(氏名の横に)、連絡先(昼間連絡のとれる電話番号)
- ・請求者と必要な人(戸籍に記載されている人)との関係(本人・配偶者・子・孫・父母・祖父母)

※佐久穂町に戸籍がないなど関係が確認できない場合は、続柄のわかる戸籍の写しなどの書類を同封していただく場合があります

- ・必要な戸籍の本籍地、筆頭者(戸籍の最初に記載されている人)の氏名
- ・必要な証明書の種類(戸籍謄本、戸籍抄本、身分証明書等)
- ・戸籍抄本、戸籍の附票、身分証明書の場合は、必要な人の氏名・生年月日

※身分証明書をご本人以外の方が請求する場合は委任状が必要です

- ・使いみちと提出先(相続・年金・登記など具体的に記入してください)
- ・必要な通数(各○通など)

※どのような内容のものがよいか具体的に記入してください(例:母○○の死亡の記載のある戸籍を○通、父○○の出生から死亡までの戸籍を各○通など)

#### 2. 本人確認書類(請求者の本人確認の書類)の写し

◆窓口での証明書交付の本人確認書類を参考に、1点ないし2点の写しを同封してください

#### 3. 手数料

- ・郵便局で手数料分の定額小為替を購入し、同封してください(切手・印紙は不可)
- ・現金の場合は現金書留をお願いします
- ・手数料がいくらになるかわからない場合は、事前に役場にお問い合わせください

#### 4. 返信用封筒

切手を貼り、請求者の住所・氏名を記入してください

### ◆コンビニ交付サービスによる交付

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本、戸籍附票の写し

| 利用可能店舗                                          | 利用可能時間等                          |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|
| セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、セイコーマート、コミュニティ・ストア、ミニストップ | 午前6時30分～午後11時<br>※12月29日～1月3日を除く |

※ご利用にあたっては、マイナンバーカードに格納された利用者証明用電子証明書が必要になります。暗証番号(数字4ケタ)をご確認の上、ご利用ください

※メンテナンスにより、サービスを一時的に停止する場合があります





# 税金

## 税金の種類・納期について

問 住民税務課税務係 ☎86-2526

| 税金の種類   | 納税義務者                                       | 納期                 |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
|---------|---------------------------------------------|--------------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|----|----|
|         |                                             | 4月                 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
| 町民税     | 町が行政サービスを提供するために必要な費用を、町民の皆様に負担していただく税金です。  |                    |    | 1期 |    | 2期 |    | 3期  |     | 4期  |    |    |    |
|         |                                             | 給与からの特別徴収: 毎月      |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
|         |                                             | 公的年金からの特別徴収: 年金支給月 |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 固定資産税   | 固定資産の価格を基に算定される税額を、その固定資産の所在する市町村が課税する税金です。 | 1期※                |    |    | 2期 |    | 3期 |     | 4期  |     |    |    |    |
| 軽自動車税   | 原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車及び二輪の小型自動車に対してかかる税です。   |                    | 全期 |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |
| 国民健康保険税 | 市町村が、国民健康保険に要する費用に充てることを目的とします。             |                    |    |    | 1期 | 2期 | 3期 | 4期  | 5期  | 6期  | 7期 | 8期 |    |
|         |                                             | 公的年金からの特別徴収: 年金支給月 |    |    |    |    |    |     |     |     |    |    |    |

※固定資産税1期は、土地と家屋の評価替えの年は納期限が5月末日となります。

### ▶ 国税・県税についてのお問い合わせは

| 項目                          | 問い合わせ先     |               |
|-----------------------------|------------|---------------|
| 県税について(法人県民税、不動産取得税、自動車税など) | 長野県東信県税事務所 | ☎0267-63-3135 |
| 国税について(所得税、相続税、贈与税など)       | 佐久税務署      | ☎0267-67-3460 |

### ▶ 税に関する証明が必要な時

窓口では、個人情報の保護を徹底するため本人確認を実施しております。本人確認に必要な書類は30ページ「本人確認書類」をご覧ください。

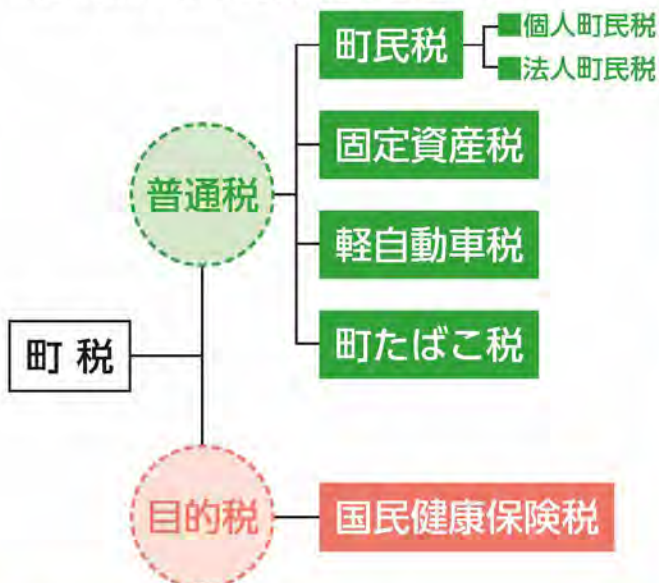
本人以外で証明書の請求ができるのは、同一世帯の方のみです。同一世帯外の方の証明を請求する場合は、委任状が必要です。

## 税の仕組み・納税の方法

問 住民税務課税務係 ☎86-2526

### ▶ 町税の仕組み

町税は、使い道が限定されていない「普通税」と、使い道が定められている「目的税」に分かれます。



町税は、自主的に納期限内に納めていただくのが原則です。納期限内に納めましょう。

### 町税を納付できないときは…



納期限内に納付が困難な場合は、住民税務課税務係へご相談ください。滞納したままですと、財産の差し押さえなどの処分を受ける場合がありますので、ご注意ください。また、長野県地方税滞納整理機構へ移管する場合がありますのでご注意ください。

#### 【長野県地方税滞納整理機構とは？】

市町村と長野県が抱えている大口、徴収困難な滞納事案を専門的に処理する組織です。

### ▶ 納税の方法

- ・役場や金融機関の窓口での納付
  - ・口座振替
- 便利な口座振替をお勧めしています。

#### ■ 口座振替の手続き

役場、町内の金融機関に備えてある「口座振替依頼書」に必要事項を記入し、役場又は取扱金融機関にお申し込みください。

#### ◆ 取扱金融機関

- ・八十二銀行
- ・佐久浅間農業協同組合
- ・郵便局
- ・長野銀行
- ・上田信用金庫





# 保険・年金

## 国民健康保険

問 住民税務課国保年金係 ☎86-2527

### 国民健康保険(国保)とは

病気やケガをしたときに、安心して医療を受けることができるよう、加入者みんなで保険税を出し合い、医療費の負担を支えあう助け合いの制度です。国保に加入する方は、自営業や職場の健康保険等に加入できない方で、すべての人が、何らかの健康保険へ加入しなければなりません。

▶ **こんなときは、届出を** 国民健康保険に加入するとき、やめるときは、役場窓口で14日以内に届出をしてください。

| こんなとき     |                      | 必要なもの                                    |                                   |
|-----------|----------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
| 国保に加入するとき | 他市町村から転入したとき         | ・印鑑 ・転出証明書(転入手続きが必要)                     | ・マイナンバーのわかるもの<br>・免許証など本人確認ができるもの |
|           | 職場の健康保険をやめたとき        | ・印鑑 ・職場の健康保険をやめた証明書                      |                                   |
|           | 職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき | ・印鑑 ・被扶養者でない理由の証明書                       |                                   |
|           | 子どもが生まれたとき           | ・印鑑 ・母子健康手帳(出生手続きが必要)                    |                                   |
| 国保をやめるとき  | 他市町村へ転出するとき          | ・印鑑 ・国保の被保険者証                            |                                   |
|           | 職場の健康保険に加入したとき       | ・印鑑 ・国保の被保険者証<br>・職場の健康保険の被保険者証(又は加入証明書) |                                   |
|           | 死亡したとき               | ・印鑑 ・国保の被保険者証<br>・死亡を証明するもの(死亡手続きが必要)    |                                   |
| その他       | 氏名、世帯主、町内での住所が変わったとき | ・印鑑 ・国保の被保険者証                            |                                   |
|           | 世帯を分けたとき、世帯を一緒にしたとき  | ・印鑑 ・国保の被保険者証                            |                                   |
|           | 被保険者証を紛失したとき         | ・印鑑                                      |                                   |
|           | 就学のために転出したとき         | ・印鑑 ・国保の被保険者証<br>・在学証明書(又は学生証両面のコピー)     |                                   |

▶ **主な給付** 主な給付には次のようなものがありますので、該当するときは、申請をしてください。

| 項目      | 内容                                                                                           | 持ち物                                      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 出産育児一時金 | 国保に加入している人が出産したときに支給されます。原則として、国保から医療機関等へ直接支払われますが、それ以外の方は手続きが必要です。                          | ・印鑑 ・被保険者証 ・領収書<br>・通帳(振込先のわかるもの)        |
| 葬祭費     | 国保に加入している方が亡くなったときに、葬儀を行った方に対し支給します。                                                         | ・亡くなった方の被保険者証<br>・葬儀を行った方の印鑑と通帳          |
| 療養費     | コルセット等の補装具代の全額を自己負担したときに、その保険給付分が支給されます。                                                     | ・印鑑 ・被保険者証<br>・医師の診断書<br>・領収書 ・通帳        |
|         | やむを得ない事情で被保険者証を提示せず、医療費全額を自己負担したときに、その保険給付分が支給されます。                                          | ・印鑑 ・被保険者証<br>・診療報酬明細書(レセプト)<br>・領収書 ・通帳 |
| 高額療養費   | 1ヵ月間の医療費が高額になったときに、自己負担限度額を超えた分が高額医療費として支給されます。町では、診療月から約2ヵ月以降に、該当する世帯へ申請書を送りますので、申請をしてください。 | ・印鑑 ・被保険者証<br>・申請書 ・該当の領収書<br>・通帳        |

\* 交通事故など、第三者から傷病を受けた場合は、届出が必要となります。

### 国民健康保険税

問 住民税務課税務係 ☎86-2526

#### ■ 保険税の決め方

保険税は、世帯主に課税されますが、次の4つを計算して税額が決まります。

| 区分   | 基準                 |
|------|--------------------|
| 所得割額 | 世帯の加入者の所得に応じて計算    |
| 資産割額 | 世帯の加入者の固定資産税に応じて計算 |
| 均等割額 | 世帯の加入者の人数に応じて計算    |
| 平等割額 | 一世帯当たりで計算          |



## ⚠ 保険税を納めないでいると

**督促** 納期限を過ぎると督促が行われ、督促手数料・延滞金などが徴収される場合があります

↓ **それでも滞納が続くと**

**短期保険証** 通常の被保険者証の代わりに有効期間の短い「短期被保険者証」が交付される場合があります。

↓ **1年過ぎてても滞納していると**

**資格証明書** 医療機関にかかるときは、医療費をいったん全額負担してもらうことになる「資格証明書」が交付される場合があります。

※そのほかに財産の差し押さえなどの処分を受ける場合もあります

どうしても納付が困難な時は、分割納付などもできますので、滞納のままにしないで早めにご相談ください。

## 後期高齢者医療制度

問 住民税務課国保年金係 ☎86-2527

### 後期高齢者医療制度とは

被保険者は、75歳以上の方と一定程度の障害があり加入を希望する65歳以上の方です。

資格の管理、保険料の賦課、医療給付等は長野県後期高齢者医療広域連合が行い、各種申請・届出や保険料の徴収等は佐久穂町が行います。

### ■ 保険料の決め方

保険料は個人ごとに計算され、被保険者一人ひとりに、負担能力(所得)に応じて公平に納めていただきます。

|                      |   |                       |   |                         |
|----------------------|---|-----------------------|---|-------------------------|
| 均等割額<br>被保険者全員が均等に負担 | + | 所得割額<br>被保険者の所得に応じて負担 | = | 年間保険料<br>4月から翌年3月までを1年間 |
|----------------------|---|-----------------------|---|-------------------------|

年度途中で加入された場合は、加入月分から計算され、年度途中で資格を喪失された場合の喪失月分は計算されません。

※保険料は2年ごとに見直しが行われます。

### ▶ こんなときは、届出を

後期高齢者医療保険に加入するとき、やめるときは、役場窓口にて14日以内に届出をしてください。

| こんなとき  | 手続内容等                         | 必要なもの                                                    |
|--------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 加入するとき | 75歳になられるとき                    | 手続不要。<br>保険料の口座振替を希望の方は「口座振替依頼書」を提出。                     |
|        | 他の都道府県から転入したとき                | 窓口に届け出てください。その際、元の市町村で交付された負担区分等証明書を提出してください。            |
|        | 後期高齢者医療の障害認定を受け、新規に資格を取得したいとき | 窓口に届け出てください。<br>※65歳以上75歳未満の方が対象です。                      |
| やめるとき  | 他の都道府県へ転出するとき                 | 窓口に届け出て、被保険者証をお返しください。<br>※転出先市町村で後期高齢者医療に加入する手続きが必要。    |
|        | 被保険者が亡くなったとき                  | 窓口に届け出て、被保険者証をお返しください。<br>※葬祭費が支給されますので手続きをしてください。       |
|        | 後期高齢者医療の障害認定を取り下げるとき          | 窓口に届け出て、被保険者証をお返しください。<br>※後期高齢者医療の障害の状態に該当しなくなった時も同様です。 |
| その他    | 県内で転居したとき                     | 窓口に届け出て、古い被保険者証をお返しください。                                 |
|        | 被保険者証を紛失したとき                  | 窓口に届け出て、再交付を受けてください。                                     |
|        | 交通事故に遭ったとき                    | 警察に届けるとともに窓口に届け出てください。<br>※示談の前に必ず届け出てください。              |

・マイナンバーのわかるもの  
・免許証など本人確認ができるもの



## 国民年金とは

国民年金制度は、老後の生活や、思わぬ病気やケガで障がい者となったり、一家の働き手を失った時などに、年金により経済的な援助をすることで生活を安定させるための助け合い制度です。

## ▶ 加入する方

日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方は、原則として国民年金に加入しなければなりません。国民年金の加入者(被保険者)は三種類に分けられます。

### 国民年金加入者



#### 第1号被保険者

- 自営業者
- 農林漁業者
- 学生 等



#### 第2号被保険者

厚生年金や共済組合に加入している方

- 会社員
- 公務員



#### 第3号被保険者

第2号被保険者の被扶養配偶者

第1号被保険者の保険料は、性別、年齢、所得、地域などに関係なく**全国一律**です。

第2号、第3号被保険者は、厚生年金保険料や共済組合の掛金の一部が国民年金制度に支払われます。



### 国民年金の給付と種類

|                 |        |                                                                             |
|-----------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 基礎年金            | 老齢基礎年金 | 国民年金保険料の納付(免除も含む)期間が10年以上ある方が、受けられる年金です。                                    |
|                 | 障害基礎年金 | 国民年金加入中または20歳前に、初診日のある病気やケガで障がい者になった方が受けられる年金です。<br>※受給する要件を満たしている必要があります。  |
|                 | 遺族基礎年金 | 国民年金加入者や老齢基礎年金の受給資格期間を満たした方が死亡したとき、生計を維持されていた子のいる妻または子が受けられる年金です。           |
| 第1号被保険者に対する独自給付 | 付加年金   | 付加保険料を上乗せして納めた場合は、加算されて年金額を受けられます。                                          |
|                 | 寡婦年金   | 老齢基礎年金の受給資格期間を満たした夫が老齢・障害基礎年金を受け取ることなく死亡したとき、婚姻期間10年以上ある妻に60歳から65歳まで支給されます。 |
|                 | 死亡一時金  | 保険料を3年以上納めた方が、老齢・障害基礎年金のいずれも受けずに死亡し、その家族が遺族基礎年金を受けられないとき支給されます。             |

### 国民年金基金

第1号被保険者で国民年金に加入している方には、サラリーマンのような厚生年金基金などの上乗せがありません。そこで、その差を埋めるためにできた公的な年金制度が「国民年金基金」です。国民年金保険料を納めている国民年金第1号被保険者が加入できます。

## ▶ こんな時は届出を

| こんなとき                           | 手続内容等                                                                                  | 必要なもの                                                                                                                                     |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20歳になったとき                       | 厚生年金・共済組合に加入していない方で、令和元年10月2日以降に20歳になる方は国民年金へ強制加入となります。                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本年金機構からの書類</li> <li>・(保険料を口座振替する場合)通帳、金融機関届出印</li> </ul>                                         |
| 会社などを退職したとき                     | 第2号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続きが必要になります。扶養している配偶者がいる方は、合わせて第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の届出をします。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人、配偶者の年金手帳またはマイナンバーのわかるもの</li> <li>・退職日を証明する書類</li> <li>・(保険料を口座振替する場合)通帳、金融機関届出印</li> </ul>     |
| 配偶者の扶養でなくなったとき                  | 収入が増えたり、配偶者の退職や離婚などにより、厚生年金や共済組合に加入している配偶者の扶養でなくなったときは、第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の届出をします。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人、配偶者の年金手帳またはマイナンバーのわかるもの</li> <li>・扶養認定取消日を証明する書類</li> <li>・(保険料を口座振替する場合)通帳、金融機関届出印</li> </ul> |
| 住所、氏名が変わったとき                    | 住所や氏名を変更する届出を住民登録と一緒にします。                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人、配偶者の年金手帳またはマイナンバーのわかるもの</li> </ul>                                                             |
| 就職した、配偶者の扶養になった等(第1号被保険者でなくなった) | 第1号被保険者でなくなった方(第2号被保険者・第3号被保険者になる方)の手続きは、本人・配偶者の勤め先で行ってください。                           |                                                                                                                                           |
| 妊娠・出産したとき                       | 手続きをすることにより、産前産後の保険料が免除されます。                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・本人の年金手帳またはマイナンバーのわかるもの</li> <li>・母子健康手帳</li> </ul>                                                |
| 保険料を納めるのがむずかしい                  | まずはご相談を。<br>本人・世帯主・配偶者の前年所得により保険料の全額・一部が免除になることもあります。また、学生の方、50歳未満の方は保険料の納付猶予の制度もあります。 |                                                                                                                                           |





# 保健・福祉

## 高齢者福祉

問 健康福祉課高齢者係 ☎86-2528

高齢者が住み慣れた地域で生活するために、地域包括支援センターでは介護予防対策として高齢者の状態に応じた介護サービスなど、さまざまなサービスを提供しています。

### ▶ 地域包括支援センター

問 地域包括支援センター ☎86-1550

日常生活の中で、介助や支援が必要なお困り事がある場合は、まずは地域包括支援センターへご相談ください。相談者の状況に応じて必要なサービスや支援におつなぎします。

#### 総合相談

高齢者の介護、健康、暮らしにかかわる心配や相談、問題に対応します。

#### 介護予防支援

要支援者を対象に介護予防ケアプランを作成します。

#### 権利擁護

高齢者の虐待に関する相談や金銭管理、成年後見人制度の紹介を行っています。

#### 包括的・継続的ケアマネジメント

適切なサービスの提供と住みやすい地域づくりを支援します。

これからもこの街で  
暮らしていきたい



## 介護保険制度

問 健康福祉課高齢者係 ☎86-2528

### みんなで支えあう制度です

介護保険制度は、市区町村が保険者となって運営しています。40歳以上のおなさんは、加入者(被保険者)となって保険料を納め、介護が必要になったとき、費用の一部を支払ってサービスを利用できるしくみです。

#### 介護保険に加入する人(被保険者)

介護や支援が必要と認められたら、介護保険のサービスが利用できます。

- 40歳以上の方は介護保険に加入し保険料を納めます。
- サービスを利用したい方は、市区町村へ要介護認定の申請をします。
- サービスを利用した方は、利用料(サービス費の1~3割)を支払います。

第1号  
被保険者  
65歳  
以上の人

第1号被保険者は、原因を問わず介護や日常生活の支援が必要になったとき、市区町村の要介護認定を受け、サービスを利用できます。

年金が年額18万円  
以上

年金が年額18万円  
未満など

#### 特別徴収

年金の定期支払いの際、保険料が天引きされます。

#### 普通徴収

送付される納付書にもとづき、保険料を個別に納めます。

第2号  
被保険者  
40歳以上  
65歳未満の人

第2号被保険者は、特定疾病により介護が必要となったとき、市区町村の要介護認定を受け、サービスを利用できます。

加入している医療保険の保険料に上乗せして納めます。

要介護認定の申請・  
保険料の納付

被保険者証の交付・  
要介護認定

#### 市区町村(保険者)

介護保険制度の運営は、市区町村が行います。

- 制度の運営
- 要介護認定
- 被保険者証の交付
- サービスの確保と整備

#### 地域包括支援センター

介護予防や地域の総合的な相談の拠点として、設置されています。

- 介護予防ケアマネジメント
- 総合的な相談・支援
- 権利擁護、虐待の早期発見・防止
- ケアマネジャーへの支援

社会福祉士



主任ケアマネジャー

保健師など

介護報酬の支払い

サービスの提供

利用料の支払い



#### サービス事業者

利用者に合ったサービスを提供します。

- 指定を受けた社会福祉法人、医療法人、民間企業、非営利組織などが提供
- 在宅サービスや施設サービス、地域密着型サービスを提供





## 要介護認定までのながれ

問 地域包括支援センター ☎86-1550

サービスを利用するためには、市区町村に申請して「介護や支援が必要な状態」と認定されることが必要です。

### 認定の申請



地域包括支援センターに認定の申請をしてください。申請は、本人または家族のほか、成年後見人、またはケアマネジャーなどに代行してもらうこともできます。

- 要介護・要支援認定申請書
  - 介護保険被保険者証
  - 健康保険被保険者証(第2号被保険者の場合)
- 申請書には主治医の氏名、医療機関名などを記入します。主治医がいない場合は窓口にご相談ください。

### 調査と審査



#### 訪問調査

認定調査員がご自宅や病院へ訪問し調査します。

#### 主治医の意見書

医師から介護を必要とする原因疾患などについての記載を受けます。

#### 審査・判断

調査票の基本調査、主治医の意見書をもとに、介護認定審査会で「要介護度」を判定します。

### 認定結果



要介護5 要介護4 要介護3 要介護2 要介護1 要支援2 要支援1 非該当

認定結果は8段階に区分されます。認定結果により、サービスの種類・利用上限がかわります。

#### 介護サービス (介護給付)

居宅介護支援事業所に依頼  
(ケアプラン作成事業所)

#### 介護予防サービス (予防給付)

地域包括支援センターに依頼

#### 介護予防事業 (地域支援事業)

地域包括支援センターに相談

広 告

#### 安心の介護をまごころで



特 養 めぐみ さと  
佐久穂愛の郷  
〒384-0613  
南佐久郡佐久穂町高野町303-1  
TEL: 0267-81-2001  
FAX: 0267-81-2003

グループホーム めぐみ さと  
さくほ愛の郷  
〒384-0613  
南佐久郡佐久穂町高野町464-1  
TEL: 0267-86-7088  
FAX: 0267-86-7089



社会福祉法人 佐久平福祉会





## 介護保険サービス

問 地域包括支援センター ☎86-1550

介護保険サービスには、在宅サービスや施設サービス、地域密着型サービスがあります。

①～⑩は事前にケアマネジャーに相談、⑪～⑭は直接施設に相談となります。

### ▶ 自宅で受ける

#### ①訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事、排泄の介助や、掃除、洗濯などの日常生活の援助を行います。

#### ②訪問入浴介護

移動入浴車で家庭を訪問し、介護士と看護師が入浴の介助を行います。

#### ③訪問看護

疾患などを抱えている人について、看護師が居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助をします。

#### ④訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が家庭を訪問しリハビリテーションを行います。

### ▶ 施設に通う

#### ⑤通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターなどに通所して、食事・入浴などの日常生活上の支援や、機能訓練などが日帰りで受けられます。

#### ⑥通所リハビリテーション(デイケア)

老人保健施設や医療機関などで、食事・入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上の機能訓練などを日帰りで行います。

### ▶ 短期の入所

#### ⑦短期入所生活介護・ 短期入所療養介護(ショートステイ)

福祉施設に短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練などが受けられます。日常の「生活介護」と医療上のケアを含む「療養介護」があります。

### ▶ 介護環境を整える

#### ⑧福祉用具貸与

日常生活の自立を援助するための福祉用具をレンタルするサービスです。器具により要介護度の設定があります。

#### ⑨福祉用具購入

特定介護予防福祉用具を、指定された事業者から購入したときに購入費(上限あり)が支給されます。

#### ⑩住宅改修

手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修に改修費用(上限あり)が支給されます。改修前に申請が必要です。

### ▶ 施設サービス

#### ⑪介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)

寝たきりや認知症で日常生活に常時介護が必要で、自宅での適切な介護が困難な人が入所します。

#### ⑫介護老人保健施設(老人保健施設)

病状が安定している人に対し、医学的管理のもとで看護・介護・機能訓練を行い家庭への復帰を支援します。

#### ⑬介護医療院

長期にわたる療養や介護が必要な人のための医療機関の病床で、医療・療養上の看護などが受けられます。

### ▶ 地域密着型サービス

#### ⑭地域密着型通所介護

住み慣れた地域での生活を続けるために地域の特性に応じたサービスが受けられます。サービスの内容や種類は、市区町村によって異なります。

## 高齢者支援サービス

問 健康福祉課 高齢者係 ☎86-2528 地域包括支援センター ☎86-1550

### ▶ 介護予防サービス

| サービス名               | 主な対象者                       | サービス内容等                                                               |
|---------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 地区公民館健康教室           | 一般高齢者、生活機能の低下がある高齢者         | 窓口…健康福祉課・地域包括支援センター<br>地区公民館等で開催。理学・作業・音楽療法、保健師、包括による学習、運動、作業指導等      |
| ヘルスアップ教室            | 一般高齢者、生活機能の低下がある高齢者         | 窓口…健康福祉課<br>運動指導士等による集団療法、2グループで年間各11回開催(うち体力測定2回) 地区へのマイクロ送迎有り       |
| こつこつ元気教室            | 生活機能の低下がある高齢者(身体状況に応じて利用可能) | 窓口…地域包括支援センター<br>二次予防事業対象に、運動、口腔、栄養を中心に介護予防の意識を深め実践してもらうための教室。食事・送迎なし |
| 介護予防通所サービス「いきいき倶楽部」 | 生活機能の低下がある高齢者(身体状況に応じて利用可能) | 窓口…地域包括支援センター<br>運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上、閉じこもり予防。月～金曜日実施。昼食・おやつ・送迎。     |
| 男の料理教室              | 一般高齢者、生活機能の低下がある高齢者         | 窓口…地域包括支援センター<br>年3回実施。男性のみの参加。                                       |



## ▶ その他高齢者支援サービス

| サービス名                 | 主な対象者                     | サービス内容等                                                                                           |
|-----------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 安否確認<br>配食サービス        | 高齢、障がい等で<br>調理困難世帯        | 窓口…地域包括支援センター<br>定期的に弁当を配達することにより、安否の確認と栄養バランスのとれた食事を提供する。(自己負担あり)<br>業者、食事の種類等を利用者が選択して、業者と契約する。 |
| 介護用品の支給               | 寝たきり等で常時<br>紙おむつが必要な方     | 窓口…地域包括支援センター<br>在宅3ヶ月以上。1ヶ月3,000円又は2,000円のおむつチケット。町内6薬局で使用可能。4月・8月・12月支給                         |
| 家族介護者交流事業<br>(元気回復事業) | 高齢者を介護している<br>家族          | 日帰り等の旅行や講演会・学習会などを行い、介護から一時的に解放しリフレッシュを図りながら介護者相互の交流会も併せて行なう。社協委託事業。                              |
| 介護者のつどい               | 高齢者を介護している<br>家族          | 窓口…地域包括支援センター<br>高齢者を介護している家族に対して、介護者相互の情報交換・学習会等を行う。年5回                                          |
| 訪問理美容サービス<br>事業       | 在宅の寝たきり<br>高齢者等           | 窓口…地域包括支援センター<br>指定理美容店が訪問し理美容を行う。利用は年間4回。原則通所サービス利用のない方。                                         |
| 緊急通報システム安<br>否確認事業    | 概ね70歳以上の<br>独り暮らし高齢者等     | 窓口…地域包括支援センター<br>緊急時における連絡体制の確保、不安解消(協力体制:親戚、近所住民、民生委員、消防署、包括)                                    |
| 徘徊高齢者等位置検<br>索サービス事業  | 認知症等により行方不明<br>になるおそれのある方 | おおよその位置が検索できる機器を携帯することで、本人の安全を確保するとともに介護者の負担を軽減する。(導入費用は町負担)                                      |
| 福祉タクシー事業<br>(遠隔地タクシー) | げんでる号<br>エリア外に居住の方        | 運転が困難な高齢者又は家族等による援助が困難な高齢者等が対象。年間24枚までのタクシー券支給。                                                   |
| 福祉タクシー事業<br>(新福祉タクシー) | げんでる号の<br>利用が困難な方         | げんでる号への乗降が困難で使用できない方を対象として、個別審査により福祉タクシー券(年間24枚)を支給。                                              |

## 障がい者福祉

問 健康福祉課福祉係 ☎86-2528

### 障がいのある人の福祉サービス

障害福祉サービスは、障害者手帳をお持ちの人が対象のサービスです。手帳の取得については、健康福祉課へ。

#### 身体障害者手帳

身体に障がいのある方が対象で、その種類・程度により1級から6級に区分されます。また、移動困難さに応じて第1種と第2種に区分されます。

#### 療育手帳

児童相談所等で知的障がいと判定された方が対象で、その程度によりA1、A2、B1、B2に区分されます。

#### 精神障害者保健福祉手帳

精神障がいのために長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方が対象で、その程度により1級から3級に区分されます。

#### こんな時は届出を!

- 住所、氏名、保護者が変わったとき
- 手帳を紛失、破損したとき
- 障害程度が変わったとき(再申請により障害等級が変更することがあります)
- 本人が死亡したとき

### ■各手当

障がいのある人および障がいのある児童を家庭で監護している人に、特別障害者手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当が支給されます。各手当の支給を受けるためには、申請が必要です。

### ▶ 障がい福祉サービス一覧

問 健康福祉課福祉係 ☎86-2528

障がいのある人を対象とした障がい福祉サービスは、「障害者総合支援法」にもとづいて行われます。サービスは大きく「自立支援給付」と「地域生活支援事業」の2つに分けられています。また、障がいのある児童には「児童福祉法」にもとづいて行われるサービスがあります。なお、障がい福祉サービスを利用したときの費用について、利用者負担の割合は原則1割ですが、世帯の収入状況等によって負担上限額(月額)が決められています。

身 身体障害者手帳 療 療育手帳 精 精神障害者保健福祉手帳

※各種手帳をお持ちでない人も、サービスを利用できる場合がありますので、ご相談ください。

|                | サービスの種類                | 内容                                                                                              | お手持ちの手帳が<br>対象となるサービス |   |   |
|----------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|
| 自立<br>支援<br>給付 | 訪問系サービス                | 自宅での暮らしを支援する:居宅介護(ホームヘルプ)、重度訪問介護、重度障害者等包括支援<br>外出を支援する:同行援護、行動援護<br>介護する家族などを支援する:短期入所(ショートステイ) | 身                     | 療 | 精 |
|                | 日中活動系サービス              | 昼間の活動を支援する:療養介護、生活介護<br>自立や就労を支援する:自立訓練、就労移行支援、就労継続支援、就労定着支援                                    | 身                     | 療 | 精 |
|                | 居住系サービス                | 施設など住まいの場で生活を支援する:施設入所支援、共同生活援助(グループホーム)、自立生活援助                                                 | 身                     | 療 | 精 |
|                | 障害児通所支援                | 子どもの発達や自立を支援する:児童発達支援、放課後等デイサービスなど                                                              | 身                     | 療 | 精 |
|                | 補装具費の支給                | 障がいの内容や程度によって、身体に障がいのある人の身体機能を補う道具(補装具:補聴器や車いすなど)を購入(修理)する際に支給します。                              | 身                     |   |   |
|                | 自立支援医療費<br>(更生医療)の支給   | 18歳以上の身体障がいがある人で、障がいの程度を軽くしたり、手術などで日常生活や職業能力を高めるために、指定医療機関で必要な医療を受けた場合に医療費を支給します。               | 身                     |   |   |
|                | 自立支援医療費<br>(育成医療)の支給   | 18歳未満の身体障がいがある児童で、障がいの程度を軽くしたり、手術などで日常生活や職業能力を高めるために、指定医療機関で必要な医療を受けた場合に医療費を支給します。              | 身                     |   |   |
|                | 自立支援医療費<br>(精神通院医療)の支給 | 精神障がいや、それを原因とする病気の治療のために通院し、指定医療機関で必要な医療を受けた場合に医療費を支給します。                                       |                       |   | 精 |



|          | サービスの種類   | 内容                                                          | お持ちの手帳が対象となるサービス |   |   |
|----------|-----------|-------------------------------------------------------------|------------------|---|---|
| 地域生活支援事業 | 日常生活用具の給付 | 日常生活の便宜を図るため、日常生活用具等(入浴補助用具、ストマ用具等)を給付します。                  | 身                | 療 |   |
|          | 移動支援事業    | 屋外での移動が困難な障がい者・児に対して、地域での自立生活および社会参加の促進を図るため、外出のための支援を行います。 | 身                | 療 | 精 |
|          | 日中一時支援事業  | 障がい者・児の見守りおよび社会に適応するための日常的な訓練等を行うため、日中活動の場を提供します。           | 身                | 療 | 精 |
| 各種割引制度   |           |                                                             | 身                | 療 | 精 |

## 福祉医療費給付制度

乳幼児・児童・障がい者・ひとり親家庭などで、町が定めた一定条件を有している方が健康保険証を使って医療機関等にかかり支払いをした医療費(診療代、院外薬代等)に対して、町が助成金を給付する制度です。

| 区分     | 資格条件                                                                                                                                                                                                                        | 所得条件                                                                                                            |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳幼児    | ・誕生日から6歳到達までの年度末まで                                                                                                                                                                                                          | なし                                                                                                              |
| 児童     | ・就学から18歳到達の年度末まで                                                                                                                                                                                                            | なし                                                                                                              |
| 障害     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体障がい者手帳1・2・3級所持</li> <li>・65歳以上で国民年金法施行令別表に該当する障害をお持ちの方</li> <li>・療育手帳A1,A2,A3所持</li> <li>・精神保健福祉手帳1級所持</li> <li>・精神保健福祉手帳2級(精神科通院、精神入院のみ)</li> <li>・精神保健福祉手帳3級(精神入院のみ)</li> </ul> | 特別障がい者手当の所得制限に準ずる(精神保健福祉手帳3級以外)<br><br>(注) 障がい者手帳3級所持は所得税非課税者であること<br>(注) 精神保健福祉手帳1級の入院分、2級3級の精神入院分は非課税世帯であること。 |
| ひとり親など | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ひとり親家庭等の父母及び児童(扶養されている児童が高校卒業まで)</li> <li>・父母のいない児童(高校等卒業まで)</li> </ul>                                                                                                             | 児童扶養手当の所得制限に準ずる                                                                                                 |

## 住民健診(成人保健)

問 健康福祉課健康づくり係 ☎86-2528

### ▶ 健診一覧

| 健診名            | 対象者・対象年齢          |                                                                                                 |
|----------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 集団健康診査         | 18歳以上             | 肺のレントゲン検診を一緒にに行います。健診を受けたら結果報告会に参加しましょう。健診料は、基本額として1,000円になります。ただし、加入保険によって特定検診料の一部負担金が追加になります。 |
| 町民ドック          | 35歳から74歳まで        | 町助成金は10,000円まで、オプションで肺らせんCT、子宮頸がん検診があります。                                                       |
| 施設検診           | 18歳以上             | 基本料金は2,000円で、胃カメラ検診とセットで町民ドックに近い健診となります。                                                        |
| 胃カメラ検診         | 35歳以上で町民ドックを受けない方 | 検診料は8,000円になります。                                                                                |
| 乳房(マンモグラフィー)検診 | 40歳から74歳の女性       | 検診は、2年に1回の実施になります。                                                                              |
| 乳房超音波検診        | 18歳以上の女性          | 乳房の超音波検査です。検診料は1,000円(75歳以上は無料)になります。                                                           |
| 子宮頸がん検診        |                   | 子宮頸部のがん検診です。検査料は、1,000円(75歳以上は無料)になります。                                                         |

### ▶ 健康づくり住民組織

| 名称         | 構成員                                              | 活動内容                                                                                                    |
|------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康づくり推進協議会 | 国保運営協議会代表、保健推進員代表、住民代表、識見者、各種団体代表の方で、町長が委嘱します    | ・住民に密着した総合健康対策8の協議                                                                                      |
| 保健推進員      | 地域推薦の方で、町長が委嘱します                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・衛生思想の啓発普及に関すること</li> <li>・各種検診の受診勧奨と保健管理の協力に関すること など</li> </ul> |
| 食育推進委員     | 住民代表、保健推進員代表、食生活改善推進協議会代表、識見者、各種団体代表の方で、町長が委嘱します | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進計画の策定に関すること</li> <li>・住民に対する食育の推進に関すること など</li> </ul>       |
| 食生活改善推進協議会 | 健康づくり、食生活に興味ある方                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活、運動、栄養に関する知識、技術の向上</li> <li>・健康予防事業への参加・協力</li> </ul>        |

### ▶ 高齢者の予防接種

|         | 接種対象者(年度末年齢)                  | 補助金等                        |
|---------|-------------------------------|-----------------------------|
| インフルエンザ | 65歳以上の方                       | 窓口での個人負担は1,500円で、残金は町が負担します |
| 肺炎球菌    | 65、70、75、80、85、90、95歳及び100歳以上 | 個人負担は4,400円で、残金は町が負担します。    |

### ▶ 献血事業 年2回



## 健康相談

|         | いつ                         | どこで       | どんな                            |
|---------|----------------------------|-----------|--------------------------------|
| 健康相談    | 毎月第1・第3・第5水曜日<br>午前9時から12時 | 八千穂福祉センター | どなたでもお気軽にどうぞ<br>栄養相談は第1・第3水曜のみ |
| 育児・健康相談 | 毎月第2・第4火曜日<br>午前9時から12時    | こどもセンター   | 育児相談・栄養相談<br>母子健康手帳の交付         |

## こころの健康づくり～相談窓口の紹介～

| 相談内容                  | 相談機関               | 連絡先          |
|-----------------------|--------------------|--------------|
| こころの相談                | 役場 健康福祉課           | 86-2528      |
|                       | 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 | 63-3164      |
|                       | 長野県精神保健福祉センター      | 026-227-1810 |
| 「消えてしまいたい」などの自死に関する相談 | こころの健康相談 統一ダイヤル    | 0570-064556  |

## その他の保健事業

- ・タクシー利用助成事業
- ・げんでる号利用等

運転免許証を返納された方は、運転免許証自主返納支援事業もご利用ください。

※運転免許証をすべて返納されたことの証明書を添付し申請してください。

- ◆げんでる号回数券 会計室・商工会
- ◆げんでる号利用登録申込等 商工会
- ◆運転免許証自主返納支援事業 総務課庶務係
- ◆高速道路障害者割引申請 健康福祉課福祉係

## 佐久穂町立千曲病院

- ◆住所 長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町328
- ◆連絡先 TEL:0267-86-2360  
FAX:0267-86-5427  
MAIL:chik-hpl@avis.ne.jp
- ◆受付時間 月～金曜日 午前 8:30～11:30  
午後 1:30～ 4:30  
第1・3・5土曜日 午前 8:30～11:30
- ◆休診日 日曜、祝日、第2・4土曜日

| 診療科  | 特徴                                                                                                                                          | 主な対象疾患                            |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 内科   | 当院内科は一般内科及び専門外来(神経内科、肝臓外来、呼吸器内科、内分泌内科)に分かれています。町立病院の立場から地域での病気の啓蒙、健診、救急外来、往診等幅広く診療にあたっています。また、近年の高齢化に伴い、多様な身体的、社会的問題をかかえる患者様にも様々な形で対応しています。 | 高血圧、高脂血症、糖尿病、心不全、不整脈 ほか           |
| 外科   | 外傷の治療、肛門疾患の診療、胃及び大腸内視鏡などの検査及び治療を行っています。                                                                                                     | たこ、巻き爪、痔、ヘルニア                     |
| 胃腸科  | 胃・大腸内視鏡の検査、治療だけでなく、肝胆膵疾患を含めた消化器全般の診療を行っています。また、検診にも力を入れ、ガンなどの早期発見、早期治療に努めています。                                                              | 急性・慢性胃炎、便秘症、大腸ポリープ、食道炎、胆のう炎、肝炎、膵炎 |
| 循環器科 | 高血圧や心房細動などの薬物治療や心臓の専門的治療後の経過観察を行っています。                                                                                                      | 高血圧、心房細動、不整脈                      |
| 整形外科 | 骨折、脱臼などの外傷はもちろん、関節症や腰痛、骨粗鬆症等の治療を行っています。                                                                                                     | 骨粗鬆症、変形性膝関節症、腰痛症、パネ指、手根管症候群 ほか    |
| 小児科  | 小児のかぜ、胃腸炎、気管支炎などの診療をおこなっています。                                                                                                               |                                   |
| 眼科   | 白内障、緑内障、糖尿病性網膜症等の疾患の治療を行っています。また、白内障の手術を1泊入院で行っています。                                                                                        |                                   |
| 泌尿器科 | 前立腺疾患や排尿障害の診療を行っています。                                                                                                                       |                                   |

広告

有限会社  
ティー・ワイ・プロデュース

保険調剤 処方せん受付  
あさま・もみの木薬局グループ

無償調剤室完備(スマホ処方箋受付可・クレジットカード決済可)

|                                            |                                        |
|--------------------------------------------|----------------------------------------|
| <br><b>あさま薬局</b><br>日田本店                   | <br><b>小諸あさま薬局</b><br>小岩井整形外科隣となり      |
| <br><b>佐久平<br/>もみの木薬局</b><br>中野眼科クリニック隣となり | <br><b>佐久穂<br/>もみの木薬局</b><br>たなべ診療所隣向い |

佐久穂町高野町461-6  
TEL0267-86-7337 FAX0267-86-7447

リカー&ドラッグ **四ツ目屋**  
酒・薬・日用品

処方箋受付

調剤室

宅急便取扱い店 配達も致します  
TEL 0267-88-2022 FAX 0267-88-4522  
佐久穂町大字畑 135 (R141号沿い)

あなたの健康を守る  
**せき薬局**

本店(千曲病院前)  
営業時間  
平日 9:00～18:00(火・金は19:00まで)  
土曜日 9:00～12:00 日曜日・祝日 定休  
佐久穂町高野町310-1  
TEL0267-86-1020 FAX0267-86-4126

宿岩店(ショッピングパークラーク横)  
営業時間  
平日 9:00～18:00  
土曜日 9:00～13:00 日曜日・祝日 定休  
佐久穂町高野町720-10  
TEL0267-88-7170 FAX0267-88-7173





# 子育て・教育

## 子育て支援

問 健康福祉課健康づくり係

☎86-2528

こども課子育て支援係

☎86-4940

### ▶ 手当・助成など

#### ■ 妊婦健康診査

妊娠期間中に利用できる「妊婦一般診査受診券」を母子健康手帳交付時にお渡ししています。

この受診券は、県内の医療機関で妊婦健診受診時に使用できます。

また、里帰り等のため県外で妊婦健診の妊婦健診の受診、出産をされる場合には、健康福祉課健康づくり係までご相談ください。

#### ■ 個別栄養相談

妊娠中の方を対象に管理栄養士による個別の栄養相談を実施しています。

対象者は、初産婦、BMIが18.4以下又は25以上の方や希望者です。母子健康手帳交付時に日程調整をしますのでお気軽にご相談ください。

#### ■ 個別歯科検診

妊娠中の方を対象に出産前に1回、無料で歯科検診を受けることができる機会を提供しています。

母子健康手帳交付時に、妊婦歯科検診受診券、妊婦歯科問診票、妊婦歯科検診票をお渡ししますので受診まで大切に保管してください。

#### ■ 助産師相談

助産師による相談日を設けています。妊娠中や出産後の母乳相談等の悩みや不安など、気になることの相談ができます。毎月第2火曜日にこどもセンターで行っていますので、ぜひご利用ください。

#### ■ 出産育児一時金

出産育児一時金は、出産された方が出産時に加入している健康保険から支給されます。

#### ◆ 国民健康保険に加入されている方

原則として、医療機関への高額の出産費用を直接支払わなくてもよくなる「出産育児一時金等の医療機関等への直接支払制度」があります。

#### ⚠ 国民健康保険以外の保険に加入の方

国民健康保険以外の健康保険でも、同様の制度があります。詳しくは勤務先又は加入している健康保険へお問い合わせください。

#### ■ 新生児聴覚検査費用助成

新生児の難聴早期発見のため、聴覚検査費用の助成をします。5,000円を限度に助成します。検査日から3ヶ月以内に忘れずに申請しましょう。

#### ■ 乳児一般健康診査

生後1ヶ月健診時に出産医療機関で使用する、補助券です。赤ちゃんの発育発達を確認する大切な健診です。必ず受診しましょう。

#### ■ 産婦健康診査

産後のお母さんの心と体の健診です。産後2週間と産後1ヶ月の2回の補助券です。母子健康手帳の交付時に補助券を交付します。

#### ■ 産後ケア助成

出産から1年6ヶ月までの乳房トラブル・育児に関する悩みや不安を医療機関等に相談できる助成券を交付。1回2,000円で、3回までの補助です。

#### ■ 不妊不育治療費助成

不妊不育治療を受けた方。

助成金の額は、治療費の自己負担額に10分の5の額で、1回に30万円を限度とし、同一の夫婦に対して通算5回を限度とします。

#### ■ 未熟児養育療養給付

原則として出生体重が、2,000g以下で入院費用が必要と医師が認めた乳児に対し、保護者の所得に応じて医療費の一部を給付します。申請方法はお問い合わせください。

#### ■ 児童手当

児童手当は、中学校卒業までの児童を養育されている方に支給されます。

#### ◆ 支給金額（一人あたりの月額）

| 対象となる児童の年齢           |         | 所得制限限度額未満 | 所得制限限度額以上 |
|----------------------|---------|-----------|-----------|
| 3歳未満                 |         | 15,000円   | 5,000円    |
| 3歳以上<br>小学校修了<br>中学生 | 第1子、第2子 | 10,000円   | 5,000円    |
|                      | 第3子以降   | 15,000円   |           |
|                      |         | 10,000円   |           |

#### ■ 出生祝金

産まれてきた赤ちゃんのために出生祝金を支給しています。

|        | 祝金       |
|--------|----------|
| 第1子、2子 | 50,000円  |
| 第3子以降  | 100,000円 |

#### ■ 成長祝金

小・中学校に1年生として入学する児童を対象に成長祝金を支給しています。

|     | 祝金      |
|-----|---------|
| 小学校 | 10,000円 |
| 中学校 | 20,000円 |

#### ■ 特別児童扶養手当

精神または身体に障がいのある満20歳未満の児童を養育されている方に支給されます。

### ▶ ひとり親家庭の支援

#### ■ 児童扶養手当

児童扶養手当は、父母の離婚などにより、父又は母と生計を同じくしていない児童を養育されている方に支給されます。

#### ◆ 手当が支給されないとき

支給対象に該当しても、子どもが児童福祉施設に入所したとき、または請求者及び児童が公的年金を受けることができるときなど手当が支給されないときがあります。



子育て・教育



## ■ 遺児給付金

父または母と死別している児童を養育している方へ支給します。12,000円/年

## ■ ひとり親家庭等医療費の助成

福祉医療費給付制度により、助成を行っています。

## ■ 自立支援教育訓練給付金・高等職業訓練促進給付金

母子・父子家庭の母または父の能力開発のために、教育訓練を受講し修了したときに、その費用の一部を助成します。(県事業)

## ■ 母子・父子寡婦福祉資金

母子・父子家庭や寡婦の方が経済的に自立して、安定した生活を送るため、就学支度資金などの福祉資金の貸し付け相談を行っています。(県事業)

## ▶ 各種予防接種

### ■ 定期接種

令和2年10月1日から予防接種の間隔は、生ワクチン注射と生ワクチン注射は27日以上あけ、その他は制限がなくなります。ただし、小児肺炎球菌、ロタワクチンは除外します。

| ワクチン        | 回数 | 接種期間                                  | 接種間隔                                                                                             |
|-------------|----|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| B型肝炎        | 3  | 生後2か月～1歳の誕生日の前日まで                     | (2回目) 27日以上の間隔をあけて接種<br>(3回目) 2回目終了後6日以上あけてかつ、1回目から139日以上の間隔をあけて接種                               |
| ヒブ          | 4  | 生後2か月～5歳の誕生日の前日まで                     | (2・3回目) 1歳の誕生日の前日までの間に27日以上の間隔をあけて実施<br>(4回目(追加)) 初回終了後7か月以上あけて接種                                |
| 小児用肺炎球菌     | 4  | 生後2か月～5歳の誕生日の前日まで                     | (2・3回目) 2歳の誕生日の前日までの間に27日以上の間隔をあけて実施<br>(4回目(追加)) 初回終了後60日以上の間隔をあけてかつ1歳の誕生日を過ぎてから1歳2か月までに接種      |
| 四種混合        | 4  | 生後3か月～7歳6か月を迎える日の前日まで                 | (2・3回目) 20日以上の間隔をあけて接種<br>(4回目(追加)) 標準的には20日から56日までの間隔をおいて接種<br>第1期初回(3回)終了後6か月以上あけて接種           |
| B C G       | 1  | 生後2か月～1歳の誕生日の前日まで                     |                                                                                                  |
| 麻しん、風しん     | 1  | 1歳～2歳の誕生日の前日まで                        | 第1期                                                                                              |
|             | 1  | 5歳以上7歳未満で小学校就学始期前日まで                  | 第2期                                                                                              |
| 水痘          | 2  | 1歳～3歳の誕生日の前日まで                        | 3か月以上の間隔をあけて接種<br>標準的には6か月から12か月までに接種                                                            |
| 日本脳炎        | 3  | 3歳～7歳6か月を迎える日の前日まで<br>9歳～13歳の誕生日の前日まで | (1・2回目) 6日以上の間隔をあけて接種<br>(3回目(追加)) 第1期初回(2回)終了後6か月以上あけて接種<br>(2期) 第1期追加終了後、おおむね5年あけて接種することが望ましい。 |
| ヒトパピローマウィルス | 3  | 小学校6年生～高校1年生相当の女子                     | ワクチンの種類により間隔が異なります。接種を希望される方はお問い合わせください。                                                         |
| ロタ          | 1価 | 生後6週～24週まで                            | (2回目) 27日以上の間隔をあけて接種                                                                             |
|             | 5価 | 生後6週～32週まで                            | (2・3回目) 27日以上の間隔をあけて接種                                                                           |

### ◆ 任意接種

おたふくかぜ、インフルエンザなどがあります。

## ■ 子育て教室

|            | ねらい                                                                   | 対象                 | 場所                    |
|------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|
| 子育てランド     | 赤ちゃんと保護者のための育児教室                                                      | 1歳未満児と保護者          | こどもセンター<br>または<br>茂来館 |
| あそびの広場     | 主に保育園に通っていない子どもを対象とし、心豊かな人間づくりを目的とした教室で、異年齢の子ども同士のふれあい、子育ての悩み、情報交換の場。 | 幼児と保護者             |                       |
| ママのクッキング教室 | 家族の健康と食生活を考える教室                                                       | 町内に住む妊婦さん・子育て中の保護者 |                       |
| 離乳食教室      | 離乳食の始め方、初期の離乳食作りの方法などの学習・実習                                           | 対象児に別途通知           |                       |

## ◆ 貸付の種類

- ・事業開始資金・事業継続資金・修学資金(大学等)・修業資金・就学支度基金
- ・技能習得資金・生活資金・医療介護資金・就職支度資金・住宅資金・転宅資金・結婚資金

## ▶ すこやかカレンダー

### ■ 育児・健康相談

| いつ                      | どこで     | どんな                    |
|-------------------------|---------|------------------------|
| 毎月第2・第4火曜日<br>午前9時から12時 | こどもセンター | 育児相談・栄養相談<br>母子健康手帳の交付 |



## ■ 健診・相談等

| 検診・相談   | 対象者                            | 開催     | 持ち物                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|--------------------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳児健診    | (健診)<br>3・4か月、7・8か月、<br>9・10か月 | 毎月1回   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆3・4か月 <ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳・記入した問診票</li> <li>・バスタオル</li> </ul> </li> <li>◆9・10か月 ◆7・8か月 <ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳</li> <li>・記入した問診票</li> <li>・バスタオル</li> <li>・こども用エプロン</li> <li>・スプーン</li> <li>・手拭き</li> </ul> </li> </ul> |
| お誕生相談   | 1歳2か月                          | 偶数月 1回 | ・母子健康手帳 ・記入した問診票 ・バスタオル ・エプロン ・手拭き                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1歳6ヶ月健診 | 1歳6ヶ月                          | 奇数月 1回 | ・母子健康手帳 ・記入した問診票 ・バスタオル ・尿                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2歳児相談   | 2歳                             | 奇数月 1回 | ・母子健康手帳 ・記入した問診票 ・汚れてもよいバスタオル                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3歳児健診   | 3歳                             | 偶数月 1回 | ・母子健康手帳 ・記入した問診票 ・尿                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## ■ その他の子育て支援サービス

| 種類                 | 内容                                                                                           |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ながの子育て家族優待パスポート事業  | 18歳までの児童が1人以上いる世帯にパスポートカードを交付します。協賛店舗でカードを提示すれば割引等のサービスが受けられます。                              |
| 多子世帯応援プレミアムパスポート事業 | 18歳までの児童が3人以上いる世帯にプレミアムパスポートカードを交付します。ながの子育て家族優待パスポートカードに加えて追加のサービスがあります。                    |
| 子ども公民館             | 将棋、書道、いけばな、茶道、ダンス                                                                            |
| スポーツ少年団            | 野球、バレー、卓球、ソフトテニス、サッカー、ミニバス、柔道、少林寺拳法                                                          |
| わくわくチャレンジ教室        | 6歳(年長)から小学6年生を対象に「ゲーム」や「体力向上トレーニング」のほか、「ミニキャンプ」、「スマイルボウリング大会への参加」、「もの作りと餅つき」などの親子の体験行事を行います。 |
| 移動図書館              | 保育園、こどもセンター、地域を巡回して、図書館の蔵書の貸し出しをします。                                                         |
| 佐久シルバー人材センター佐久穂町支所 | 人生経験豊かなシルバー会員があなたのお手伝いをします。託児、掃除、草むしり、引っ越しなど。有料です。                                           |
| タイムケア事業            | 障がい児、障がい者を事業者が施設内において預かり、見守りをします。有料です。利用時間は、一人あたり300時間になります。                                 |
| ふれあいサポート           | 産前、産後時の家事援助、上の子の参観日や育児中にリフレッシュしたい時、幼児の一時預かりで協力会員がお手伝いします。有料です。                               |
| あゆみ園               | 発達が気になる児童の子育て支援として、南佐久郡下6か町村が共同で運営しています。                                                     |
| 佐久市療育支援センター        | 育児についての悩みのあるご家庭や、心身の発達で気になる児童の子育てお手伝いをします。                                                   |



子育て・教育

## 保育園

問 こども課保育園係 ☎86-4940

### ▶ 保育園の入園について

#### ■ 対象者

0歳から就学前のまでのお子さんをおあずかりします。

#### ■ 佐久穂町の保育園

| 保育園名   | 所在地      | 電話番号    | 定員   | 開所時間       | 受け入れ年齢 |
|--------|----------|---------|------|------------|--------|
| 栄保育園   | 高野町228   | 86-2186 | 150名 | 7:30~19:00 | 6か月児~  |
| 海瀬保育園  | 海瀬2543-1 | 86-2187 | 100名 |            | 1歳児~   |
| 八千穂保育園 | 畑660     | 88-2252 | 170名 |            | 6か月児~  |

#### ■ 特別保育

| 種類                  | 対象児      | 実施場所 | 内容                                                                  |
|---------------------|----------|------|---------------------------------------------------------------------|
| 延長保育                | 通園児      | 各保育園 | 30分ごとに50円                                                           |
| 希望登園                | 通園児      | 栄保育園 | 土曜日・お盆休み・年末年始休み・年度末休みに行う保育。延長保育も行います。                               |
| 一時保育<br>(延長保育も利用可能) | 通園児以外の児童 | 各保育園 | 3歳未満児<br>1日(8:00~16:00) 3,000円<br>半日(8:00~12:00 12:00~16:00) 1,500円 |
|                     |          |      | 3歳以上児<br>1日(8:00~16:00) 1,500円<br>半日(8:00~12:00 12:00~16:00) 750円   |



## ■ その他の保育

| 種類                | 内容                              | 対象者                            | 場所         | 日時                                 |
|-------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------|------------------------------------|
| 園庭開放              | 保育園の園庭で自由に遊べます                  | 就学前の児童とその保護者                   | 海瀬保育園      | 5～10月<br>毎月第1,3,5土曜日<br>9:00～11:30 |
| 子育て相談<br>ほっとタイム   | 子育ての悩みなどの相談に園長が<br>応じます。        |                                |            | 園庭開放と併せて子育て相談を<br>実施。相談には事前予約が必要。  |
| 未就園児交流会           | 在園児と一緒に遊んだり、園庭で<br>自由に遊んだりできます。 | 通園児以外の児童とその保護者                 | 各保育園       | 行事により実施します。<br>(事前に無線等でお知らせします)    |
| 子育て応援団<br>かるがもクラブ | 入園前に親子で保育園での遊びや<br>生活体験します。     | 翌年度年少クラスに入園を予定し<br>ている児童とその保護者 | 八千穂<br>保育園 | 6月～2月 毎月1回<br>9:30～11:00           |

## ■ 病児・病後児保育

問 こども課子育て支援係 ☎86-4940

| 対象児                                     | 実施場所           | 内容                                                    |
|-----------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|
| 病気等により集団保育が<br>適当でない児童(ただし感<br>染症は除きます) | 高野町<br>保健センター内 | 1歳～3歳未満児 午前(8:00～12:00) 1,500円 午後(12:00～16:00) 1,500円 |
|                                         |                | 3歳～就学前児童 午前(8:00～12:00) 750円 午後(12:00～16:00) 750円     |
|                                         |                | 延長 16:00～18:00 30分につき50円                              |

## 教育

問 こども課学校教育係 ☎86-4940

### ▶ 小学校、中学校

#### ■ 入学するとき

入学する児童・生徒の保護者に対して、入学する年の1月末までに教育委員会から入学すべき学校名と入学期日を記載した入学通知書を送付します。

次の場合は、こども課までご連絡ください。

- ・入学通知書が届かないとき
- ・入学通知書を受け取った後に、転居や転出をするとき
- ・入学通知書の記載に誤りがあるとき
- ・国立や私立の学校に入学するとき
- ・心身に障害のある場合や病弱により、入学の変更または延期したいとき

#### ■ 補助制度など

| 制度                      | 内容                                                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 要保護及び準要保護<br>児童生徒就学援助制度 | 経済的理由によって小中学校への就学が困難と認められる児童・生徒の保護者に対して助成します。                                                |
| 奨学金貸与制度                 | 高校・大学等に在学する方で、経済的な理由によって就学が困難と認められる方への奨学金を貸与します。                                             |
| 佐久穂町いじめ問題<br>対策連絡協議会    | いじめ問題に対する学校、地域、関係機関の連絡調整を図っています。気になる事案がありましたらご相談ください。                                        |
| 学校給食費補助制度               | 佐久穂小学校及び佐久穂中学校に在籍する児童・生徒の保護者又は町内に住所を有し、特別支援学校に通学する児童・生徒の保護者に対して、学校給食費を1食あたり100円を町が補助(助成)します。 |

### ▶ 放課後支援

問 こども課子育て支援係 ☎86-4940

#### ■ 学童クラブ

「放課後の児童の居場所」として学童クラブを開設しています。

仕事や介護などの理由により、放課後に保護者が不在となる小学生の不安を解消するために、遊びと生活の場を提供します。

| 名称      | 所在地                  | 電話番号    | 開設時間                                                         | 利用料                                                            |
|---------|----------------------|---------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 佐久穂クラブ  | 海瀬309(こどもセンターさくほっこ内) | 86-2123 | 登校日:下校時～19:00<br>土曜日:7:30～19:00<br>長期休暇・学校計画休<br>:7:30～19:00 | 通年利用:12,000円<br>月利用:2,000円<br>一時利用:1回200円<br>土曜・学校休日の一時利用:300円 |
| しらかばクラブ | 穂積1403(しらかば社会体育館内)   | 81-3050 |                                                              |                                                                |

## ■ 放課後デイサービス～陽だまりの家放課後等デイサービス事業所～ 問 健康福祉課福祉係 ☎86-2528

障がいのあるお子さんや発達に特性のあるお子さんが、放課後や夏休みなどの長期休暇に利用できる福祉サービスです。個別支援計画に基づいて個別療育や集団活動を通して自立支援と日常生活の充実のための活動などを行います。

| 名称             | 所在     | 電話番号    | 開設時間                                              | 利用料                                                                     |
|----------------|--------|---------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 放課後等<br>デイサービス | 畑143-2 | 77-7287 | 登校日:下校時～17:30<br>第1・3土曜日及び長期休<br>暇等<br>9:00～17:30 | 保護者の所得に応じた上限月額<br>・住民税非課税世帯:0円<br>・住民税28万円以下:4,600円<br>・上記以外の世帯:37,200円 |

### ▶ 佐久穂町こどもセンター「さくほっこ」

問 こども課子育て支援係 ☎86-4940

0歳から18歳までのお子さんとその保護者の方にご利用いただく施設です。

妊娠中の方や町内で活動している子育てサークル・団体等もご利用いただけます。

| 所在地   | 電話番号    | 開設                                               |
|-------|---------|--------------------------------------------------|
| 海瀬309 | 86-2123 | 月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～13:00 祝日、年末年始、特別な場合を除く |





# 生活・環境

## ごみ

問 住民税務課生活環境係 ☎86-2552

ゴミは、ルールを守って出しましょう。

### ▶ 町が収集するごみ

#### ■ 家庭ごみの分別とごみ袋

- 家庭ごみは次のとおり分別してください。
  - 可燃ごみ ・プラスチック製容器包装
  - ペットボトル ・空き缶 ・白トレイ
  - 不燃ごみ ・布類・皮革類 ・雑びん
  - 紙類(新聞・雑誌・段ボール・その他)
  - 危険ごみ(スプレー缶・ライター・乾電池・蛍光灯・電球・温度計など)

※詳しい分別については「家庭ごみの分け方・出し方ポスター」をご覧ください。

- ごみを出す際は、分別の種類ごとに決められた「町の指定袋」に入れて出してください。
- ただし、紙類は紐で縛って、雑びん・危険ゴミは設置された回収箱に入れてください。

#### ■ ごみを出す場所

各地区に指定されたステーションがありますので、原則最寄りの場所へ決められた日に出してください。

#### ◆ ステーションに出せるごみ ( )内は指定袋文字の色

- 可燃ステーション…可燃ごみ(青)
- 不燃ステーション…プラスチック製容器包装・ペットボトル・空き缶・白トレイ(緑)、その他プラスチック(黒)、不燃ごみ(赤)
- 資源ステーション…布類・皮革類(茶)、紙類、雑びん類、危険ゴミ

※危険ごみについては役場に収集場所が設置されています。  
※ごみを出す日は、お住まいの地区の「分別収集カレンダー」でご確認ください。

#### ■ ごみの出し方

##### ◇ ごみを出す時間

収集日の午前6時から8時までの間に、居住地域のごみステーションに出してください。  
ごみが収集された後に出されると収集されない場合が

ありますので、ごみステーションの管理の支障になります。必ず決められた時間内をお願いします。

##### ◇ 指定袋には氏名を

指定のごみ袋には必ず「氏名」を書いてください。氏名が記入されていないごみ袋は収集できませんので、ご注意ください。

##### ◇ 収集されなかったごみは

分別の対象外のごみや出し方が好ましくない場合や指定以外の袋で出されたごみは、理由を記載したシールが貼られ収集されません。出された方は持ち帰り、改善して再度出してください。

#### ■ 町で収集ができないごみ

- エアコン、テレビ、冷蔵庫(冷凍庫)、洗濯機、衣類乾燥機販売した店、買い替えをした店で引き取るようになります。料金や処分方法は、各販売店にお問い合わせください。
- パソコン  
製造したメーカー等の引き取りになります。料金や処分方法は、各メーカーにお問い合わせください。
- 農業用のごみ  
農業用廃プラスチック、農薬の空き容器、廃農薬の処理については、産業廃棄物となります。農協等の販売店へご相談ください。

#### ■ 粗大ごみ・小型家電等

- 粗大ごみの収集は、春と秋の年2回指定された日に実施されます。ごみの種類によって料金が必要となりますので、当日ご持参ください。
- 小型家電は役場及び茂来館で無料回収をしています。設置されている回収ボックス(緑色)に出してください。(大型家電は粗大ごみでお願いします。)

#### ■ 清掃センターへのごみの持ち込み

事前に清掃センターに連絡が必要になります。時間やごみの種類など清掃センターと調整のうえお持ち込みください。

## し尿・浄化槽汚泥処理

問 住民税務課生活環境係 ☎86-2552

◇ 申込 し尿や合併浄化槽等の汲み取りを利用する際は、申し込みが必要です。

◇ 依頼 申込後、汲み取りを依頼する場合は担当地区の収集許可業者に直接連絡してください。

| 事業者名        | 電話番号         | 地区                     |
|-------------|--------------|------------------------|
| (有)東信環境衛生社  | 0267-82-3651 | 大日向、余地、海瀬、平林、宿岩、高野町、上  |
| (有)小海環境サービス | 0267-92-2188 | 畑、穂積、千代里、八郡、別荘地(富士見ヶ丘) |

## 犬の登録・狂犬病予防接種

問 住民税務課生活環境係 ☎86-2552

犬を飼っている人は、「犬の登録」や毎年「狂犬病予防接種」を受けさせることが法律により義務付けられています。また、登録した内容に変更が生じた場合も届出が必要になります。

| 内容            | 場所                         | その他                              |
|---------------|----------------------------|----------------------------------|
| 犬を飼ったら        | 佐久穂町役場                     | 登録手数料 3,000円                     |
| 狂犬病予防接種       | 集団：指定場所<br>個別：動物病院等        | 注射料金 3,600円<br>(うち注射済票交付手数料550円) |
| 町内で飼い主が変わったとき | 佐久穂町役場                     |                                  |
| 犬が引っ越したとき     | 転入・転居：佐久穂町役場<br>転出：転出先の市町村 | 登録票を提出してください。                    |
| 犬が死亡したとき      | 佐久穂町役場                     | 登録票を提出してください。                    |

※犬に登録票を付けていると、逃げたり保護された場合スムーズに対応できます。





## ▶ 水道の給水区域及び手続き

| 名称         | 給水区域                   |
|------------|------------------------|
| 宿岩簡易水道     | 榎田、相生の一部、宿岩の一部、東町      |
| 筆岩飲料水供給施設  | 筆岩                     |
| 千代里飲料水供給施設 | 頭無、柳沢                  |
| 八千穂高原簡易水道  | 八千穂高原観光開発地面積57ヘクタールの地域 |
| 松井簡易給水施設   | 東松井、中松井                |
| 佐久水道企業団    | その他の地域                 |

◇水道を使い始めたりするときは、届出が必要です。

- ◆開始 使用を始める時。
- ◆休止 使用を一時的に止める時。
- ◆変更 使用者等の氏名が変更する時又は住所を変更する時
- ◆廃止 使用をやめる時

## 下水道

問 南佐久環境衛生組合 ☎86-7710

きれいな水で、快適な暮らしを。

汚れた水を集めてきれいな水によみがえらせる下水道は、快適な生活を支える重要な施設です。

### ▶ 下水道使用料

下水道使用料金は、下水道施設の維持管理に必要な費用の一部を負担いただくもので、使用水量に応じて算定されます。料金の支払いは2か月ごとで、使用料は、納期限内にお支払いください。便利な口座振替をご利用ください。

### ▶ こんな場合は手続きを

下水道使用区域で、次のような場合には印鑑を準備して届出の手続きをしてください。

- ・転入、転出をされるとき
- ・使用者や所有者が変わるとき
- ・納入方法・振替口座の変更をされるとき

### ▶ 公共下水道へ接続のお願い

公共下水道が使用できる区域では、下水道へ汚水を流すことが義務付けられています。未接続の方は、早めに接続工事をお願いします。

### ▶ 農業集落排水事業

町内には、公共下水道とは別に農業集落排水処理施設があります。公共下水道と手続きが異なりますので、役場建設課にお問い合わせください。

### 下水道に流してはいけないもの…

下水道はみんなの施設です。管を詰まらせたり、処理場に悪影響を及ぼすものは流さないでください。また、雨水は下水道へ流せません。

【例】台所の食品くず・残飯、天ぷら油、ガソリン、アルコール、薬品など



その他、必要な手続きが生じる場合がありますので、町営水道区域は役場建設課、その他の区域は佐久水道企業団(☎0267-62-4333)へお問い合わせください。

### ◇水道料金について

水道料金は、メーターから計算した使用量に基づいて算定します。

- ・検針をする2ヵ月の間に水道の使用を開始、または止めたときは、その使用日数に応じた基本料金に該当従料金を加算した額を請求します。
- ・水道料金を指定納期限内にお支払いいただけない場合、給水を停止することがありますのでご注意ください。

## 土地

問 総合政策課政策推進係 ☎86-2553

### ◇土地取引をするとき

次の面積以上の土地取引(売買など)を行う場合は、契約締結後2週間以内に県知事への届出が必要です。

- ・都市計画区域…… 5,000㎡以上
- ・都市計画区域外…10,000㎡以上

## 建物

問 建設課建設係 ☎86-2542

### ◇新築・増築・解体するとき

町内で建物を新築、増築、解体する場合は県に届出が必要です。なお、建物用途や構造、規模によっては、確認申請やリサイクル法に基づく届出が必要です。

## 環境・景観

問 住民税務課生活環境係 ☎86-2552

### ◇環境を保護するために

町内で生活環境に影響を与える恐れのある開発行為※を行う場合は、町の許可が必要です。

※行為とは町が定める大規模な開発や湧水の採取などになります。

### ◇屋外広告物を設置するとき

屋外広告物の設置等は「長野県屋外広告物条例」により、禁止区域や許可区域があります。町内では中部横断道の500m以内は「禁止区域」に、1,000m以内は「許可区域」に定められています。





# 相談

## 各種相談

| 相談の種別 | 内容                                                              | 窓口                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------|--------------------|
| 行政相談  | 行政相談員が国に対する要望などを随時受け付け、担当機関に取り次いで解決を図ります。町の行政に対する要望なども受け付けています。 | 総務課庶務係 86-2525     |
| 人権相談  | 人権の侵害や差別で困ったとき、人権擁護委員などが随時相談に応じます。                              | 住民税務課人権政策係 86-2527 |
| 消費者相談 | 消費生活や多重債務に関する相談を受け付けます。                                         | 総務課庶務係 86-2525     |

※行政相談員と人権擁護委員の合同による「なんでも心配ごと相談所」を毎月開設しています。(開催日及び会場は広報さくほでお知らせします。)

## あなたも自治会へ

一日も早く地域に親しんでいただき、町政や地域の情報を確実に入手していただくため、自治会に加入しましょう。

▶自治会ではふれあいを通して住みよいまちづくり活動を行っています。

### ◆環境美化活動

ごみステーション・道路・河川・公園など生活に身近な場所の環境美化に努めます。

### ◆広報誌などの配布

町が発行する広報誌やお知らせなどを配布します。また、地域で行われる行事など身近な情報もお知らせします。

### ◆親睦行事の実施

地域住民との交流や親睦を深めるため、夏祭りやスポーツ交流などのコミュニティ事業を開催します。



相談





# 議会・選挙

## 町議会のしくみ

問 議会事務局 ☎86-2556

町議会と町長は、直接選挙によって選ばれた、私たちの代表です。町民の声を反映した、よりよいまちづくりを目指して、それぞれの役割と権限を尊重します。

|               |                                                                                                |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 選挙            | 町民の意見を町政に反映させるための代表を選ぶ                                                                         |
| 請願・陳情         | 町政への要望を直接町民が町議会に提出できる制度<br>請願提出には紹介議員が必要です。件名、請願・陳情の趣旨、提出年月日、住所、氏名を記載し押印の上、議長あてに提出してください。      |
| 町議会<br>(議決機関) | 町政の運営に必要な予算や条例などを決める<br>定例会…3・6・9・12月<br>臨時会…必要に応じて<br>町議会を傍聴したい 当日に傍聴者名簿に、住所・氏名を記入し、入場してください。 |
| 町長<br>(執行機関)  | 町議会の決定に沿って、実際の事業を執り行う                                                                          |

## 選挙権

問 総務課庶務係 ☎86-2525

満18歳以上の日本国民で、選挙人名簿に登録されている人が投票できます。

### 選挙権を持つ対象者

選挙人名簿には、次の要件を満たしている人が登録されます。

- 満18歳以上の日本国民
- 転入の届出をした日から引き続き3ヵ月以上、住民基本台帳に記載されていること

登録時期は、次のとおりです。

### 定時登録

毎年3・6・9・12月の各月の1日を基準日として、1日に登録します。

### 選挙時登録

選挙の都度、基準日及び登録日を定めて登録します。

### 選挙の管理・執行・種類

#### ● 国政選挙

衆議院議員選挙・参議院議員選挙

#### ● 地方選挙

県知事選挙・県議会議員選挙・町長選挙・町議会議員選挙

## こんな投票もできます

| 投票の種類 | 対象者                                 | 投票場所             | 備考                                                                          |
|-------|-------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 期日前投票 | 仕事や用事で投票日に投票所に行けない人                 | 選挙人の住所地にある期日前投票所 |                                                                             |
| 不在者投票 | 入院・出張・旅行・住所移転・その他やむを得ない理由で投票所に行けない人 | 他の市区町村や指定病院など    | 郵送等に時間がかかる場合がありますので、利用される場合は、選挙管理委員会事務局へお早めにお問い合わせください。                     |
| 郵便投票  | 「身体障害者手帳」「戦傷病者手帳」「介護保険被保険者証」をお持ちの方  | 自宅               | 障がいの種別や程度によって異なります。この制度を利用される場合は、「郵便投票証明書」が必要です。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。 |





# 生活ガイドINDEX

身近な  
医療機関がわかる

## 医療機関 ガイド

医療機関リスト

50

佐久穂町商工会

51

リフォームの基礎知識

52

日々の生活に  
役立つ

## 暮らしの 知識

愛車の健康法

54

葬儀について

56



広告



● 駐車場 60 台

● 入院施設

## 博愛こばやし眼科



### 診療内容

- ・ 白内障手術・緑内障手術・網膜硝子体手術
- ・ 網膜剥離症手術・網膜レーザー治療
- ・ 加齢黄斑変性症治療
- ・ 眼瞼下垂症手術・糖尿病網膜症治療

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00  | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | — |
| 14:00~17:00 | ○ | ○ | — | ○ | ○ | ○ | — |

### 当院へのアクセス

- ・ 中込駅から約 2 km
- ・ 野沢相生町バス停から徒歩 1 分
- ・ 野沢会館（旧リッチランド）南西隣り

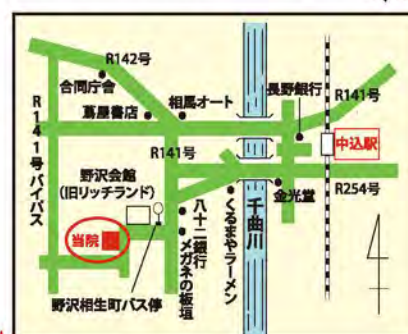
〒385-0043 長野県佐久市取出町 127-3

☎ 0267-63-1300

休診日：水曜・日曜・祝日

博愛こばやし眼科

検索





かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

# 医療機関リスト

(令和2年1月1日現在)



## 病院・医院等

| 名 称         | 所在地          | 電話番号    |
|-------------|--------------|---------|
| 千曲病院        | 高野町328       | 86-2360 |
| 八千穂クリニック    | 畑481-4       | 88-3931 |
| 高見沢医院       | 海瀬17         | 86-2044 |
| たなべ診療所      | 高野町730-1     | 86-1186 |
| 佐久総合病院      | 佐久市臼田197     | 82-3131 |
| 佐久総合病院 小海分院 | 小海町大字豊里78    | 92-2077 |
| 佐久医療センター    | 佐久市中込5400-28 | 62-8181 |



## 歯科医院

| 名 称       | 所在地        | 電話番号    |
|-----------|------------|---------|
| 木次歯科医院    | 宿岩92       | 86-3308 |
| 小須田歯科医院   | 高野町326-1   | 86-1182 |
| 新海歯科医院    | 高野町2944-23 | 86-2122 |
| 八千穂青森歯科医院 | 穂積1335     | 88-3532 |



## 薬局・薬店

| 名 称           | 所在地       | 電話番号    |
|---------------|-----------|---------|
| 佐久穂もみの木薬局     | 高野町461-6  | 86-7337 |
| せき薬局          | 高野町310-1  | 86-1020 |
| せき薬局宿岩店       | 高野町720-10 | 88-7170 |
| ヨツメヤ薬局        | 畑135      | 88-2022 |
| ファミリードラッグ佐久穂店 | 宿岩91-6    | 86-5572 |





# 佐久穂町商工会

## 商工会とは

商工会は、地域に密着した総合経済団体です。

地域の事業者が業種に関わりなく会員となって、お互いの事業の発展や地域の発展のために総合的な活動を行う団体です。また、国や都道府県の小規模企業施策（経営改善普及事業）の実施機関でもあり、小規模事業者のみなさまを支援するために様々な事業を実施しています。

もちろん小規模企業施策だけでなく、様々な中小企業施策も実施しています。



## 商工会の事業活動

### 1 経営改善普及事業・地域振興事業

#### 経営支援 経営の事でお悩みの皆様に

商工会の窓口や事業所訪問を通じて、ご相談に応じています。

創業希望者や事業承継をお考えのみなさまのご相談にも応じています。（創業・事業承継支援）中・長期的な事業計画である経営計画の策定や新たな取り組みに対する経営革新計画の作成支援を行っています。

#### 講習会・研修会

事業に必要な知識や技術などに関する情報を提供するために各種講習会や研修会などを開催しています。

#### 専門家による支援

専門知識や技術面で困りの小規模企業に対して、外部専門家を派遣し、適切な指導助言も行っています。（エキスパート・バンク）

#### 金融支援

事業資金のご相談と各種制度資金・手続き等の紹介・あっせんを行っています。

#### 共済・保険・年金制度

安心で有利な各種共済、年金、保険制度を用意しています。

#### 税務・経理支援

帳簿のつけ方から決算・申告の方法までアドバイスや事務の代行をしています。毎日の記帳にコンピュータを活用する方法についてもご相談に応じています。決算・申告期には税理士による税務相談会も開催しています。

#### 商工会青年部・商工会女性部

次代を担う若手経営者・事業後継者、商工業に携わる女性の資質向上のための研修会をはじめ、地域振興のための活動を行っています。

#### 労務支援

企業にお勤めの従業員の福利厚生に必要な、社会保険、労働保険、退職金などの加入・手続きについてアドバイスや事務の代行をしています。（労働保険事務組合）

#### 地域振興事業

商工業者の団体として、経済活動を通じて地域を元気にし、賑わいを創りだす取り組みを行っています。活気のある地域を作り、地域経済環境を良くするため、県や町と連携して商工会員が共同でさまざまな事業を行っています。

### 2 共済制度のご案内

中小企業の経営と生活安定のために、各種共済制度が設けられています。お気軽にご相談ください。

- 小規模企業共済
- 経営セーフティ共済
- 商工貯蓄共済制度
- 全国商工会会員福祉共済
- 中小企業退職金共済
- 特定退職金共済
- 傷害共済
- 中小企業家族共済
- 業務災害保険制度
- 火災共済
- 自動車事故費用共済(くるま共済)

佐久穂町大字高野町561-1 TEL:0267-86-2275 FAX:0267-86-2541  
URL:<https://www.sakuho.or.jp> e-mail:[info@sakuho.or.jp](mailto:info@sakuho.or.jp)





# リフォームの基礎知識



## リフォームの進め方とポイント

### STEP.1

#### 具体的な計画をたてる

##### POINT

- ・時期、期間は？
- ・予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。  
この時点での情報収集も大切なポイントです。



### STEP.2

#### 事業者を決める～契約する

##### POINT

- ・施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- ・実績や業務内容を吟味。信頼できる事業者か？
- ・候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。

見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

### STEP.3

#### 着工

##### POINT

- ・工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- ・工程表に基づいて進んでいるか？
- ・変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。



### STEP.4

#### 着工後

##### POINT

- ・事業者立ち会いの下、確認をし説明を受けたか？
- ・今後のメンテナンスや保証先を確認したか？



## リフォームの疑問

### Q リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

#### A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装もリフォームですが、全面改装でもリフォームです。当然のことですが、手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。



### Q 満足いくリフォームのポイントは？

#### A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

現在のお住まいの不満のある所をリストアップする事をおすすめします。そうすることでただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討出来るようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。

### Q 信頼のおける業者とは？

#### A 2～3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。

LP ガス・住宅設備  
下水道指定工事店

今井商店

佐久穂町畑 3042

TEL 0267-88-2007

住まいのトラブル解決します

**嶋屋住設株式会社**

リフォーム工事 管工事  
水道工事 燃料販売

水まわりを中心に、住まいの様々なトラブルを解決し、安心・快適な日常生活を送っていただくサポートをさせていただきます。

**Dr. Life**

出張費・修理代金・材料費（指定部品のみ）  
1時間以内ならすべてコミコミ「9800円（税込）」

水廻りのトラブル 外構・お庭の整備 エアコンの取付  
ボイラーの取付・交換 電球の取り替え 大工のお仕事  
キッチン・流し台の取替 リフォーム工事

お気軽にお問い合わせ下さい 佐久穂町大字宿岩 389  
TEL.0267-86-2078 FAX.0267-86-2722







株式会社サイネックスによる編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです



**ぬかるみ対策に  
コンクリートはいかがでしょうか**

一般土木・基礎工事・外構工事  
長野県知事許可(般-27) 第24972号

 **高見沢工業**

佐久穂町大字八郡2431-1  
TEL・FAX 0267-86-2560

住まいの総合建設業



佐久穂町宿岩823-3  
TEL 0267-86-4310  
FAX 0267-86-5505  
佐久穂町 小平建設 検索



**建築鉄骨工事・住宅用金物等**

鉄骨建築業、鋼構造物工事業  
長野県知事 許可(般-30) 第25618号

**伴野工業**

佐久穂町大字海瀬 6162-1  
TEL 090-8773-5701  
FAX 0267-86-4692



100年住み継げる家

 **新津技建**

佐久穂町大字平林32-4  
TEL:0267-88-8119  
住まいのご相談承ります

HOUSE IS YOUR LIFE

お客様の人生を表現する家を  
私たちと一緒に考えてみませんか?



注文住宅 リノベーション、その他

 **佐藤建設**

SATO construction  
佐久穂町高野町 1240-1  
TEL.0267-86-2728 FAX.86-1505  
<http://sato-construction.jp/>



見えない快適さを、  
確かな仕事で支えます。

設計施工 新築 増築 リフォーム  
総合建築業

**高見澤建築(株)**

佐久穂町大字畑 12-1  
TEL 0267-88-2189



三州陶器瓦・瓦屋根工事一式

**小池瓦工業 株式会社**

<一級技能士・屋根工事技士>

佐久穂町宿岩 84  
TEL/FAX 0267-86-2372



新築・リフォーム・建築工事一式

**巴工務店**

(般-29)第25430号 一級建築大工技能士  
佐久穂町畑4014 巴 桂太  
TEL 070-2673-0522(代) 0267-88-4023



明治三十年創業

**富田建築**

総合木造建築・設計・施工



南佐久郡佐久穂町畑 818  
TEL.0267-88-2207 FAX.0267-88-4121



# 愛車の健康法

日常点検や定期点検を習慣づけ、大切なクルマを長持ちさせましょう。「ちょっと変だ」と早めに異変に気付くことで、多くのトラブルを回避することができます。その為のアドバイスを紹介します。



**自動車販売・整備  
車検・钣金・自動車保険**

車に関することは  
**市川輪業整備工場**

佐久穂町高野町 702-1

**TEL 0267-86-3033**



車検・点検・修理  
板金塗装  
新車・中古車販売



**高野町モータース**

佐久穂町高野町 469-7

TEL.0267-86-2100 FAX.0267-86-5285

## エンジンオイルの交換は定期的に

エンジンオイルは次第に汚れ、機能が低下します。交換時期はエンジンの状態や使用状況によって異なりますが、一般的に5,000～10,000km経過時(走行距離が少ない場合でも6ヶ月～1年ごと)と言われていています。オイルのグレードによって交換時期が定められているので、状況に合わせ、早めに交換しましょう。



## ランプはこまめに点検を

車のランプ類はドライバーが状況を確認する他に、周りに対して意思表示を伝える役割もあります。安全に走行するために、日頃から故障しているランプが無いか点検しましょう。



## 排気ガスで健康チェックを

エンジンをかけたら排気ガスをチェックしましょう。無色のはずの排気ガスが黒ずんでいるなど、普段と異なる状態を発見したら早めに整備工場に相談しましょう。



## タイヤ点検

タイヤは、唯一路面と接して重い車重を支えている、負担の大きなパーツです。ドライブに出かける前に、タイヤの寿命や溝の有無、空気圧などチェックしましょう。



## 燃費チェックで健康診断

普段からガソリンを入れた時には燃費を調べて、燃費の変化に注意しましょう。燃費が悪くなったように感じたら点検しましょう。







## 意外と気付にくい ワイパーの交換

雨の日になくってはならないワイパーですが、劣化してくると拭きムラができたりびびり(拭き跡)が残り、かえって視界が悪くなることも。日頃から点検し、できれば1年に1度交換しましょう。



## エンジンの点検は 耳でもできる

水温計などの計器でエンジンの異常を確認する事は出来ますが、エンジンから普段と違う音がしないかどうかでも確認は出来ます。ガラガラ・キューキューというような音がしたらすぐに点検しましょう。



ここは有料広告掲載ページです

株式会社サイネックスによる  
編集記事ページです

こんにちは！  
ガレージアイテムです

GARAGE  
**ITEM**  
CAR roman factory  
since 1987

新車 中古車 販売  
車検・修理・買取



有限会社 ガレージアイテム  
佐久穂町宿岩 334-1 TEL0267-86-3637  
URL= www.g-item.com



## Q 車の維持費は年間どのくらいかかりますか？

**A** 使用用途や車種によって違いはありますが、車の維持費は大きく4つに分類されます。ガソリンなどの燃料費、定期点検・車検、部品、消耗品などのメンテナンス費、年間の任意保険料、自動車税も必要になってきます。

他にも、保管場所によっては駐車場代なども考えられますので、車を購入する前には、これらも併せて考慮することが大切です。

## Q 車種によって支払う税金に違いはありますか？

**A** 平成14年から、排出ガスや燃費の性能など環境に配慮した度合いによって、車種や車齢ごとに異なる税額となる「グリーン税制」が実施されています。

これによって電気や天然ガスなどの低燃費自動車などは、新車購入時にかかる税率が大幅に軽減されています。一方で一定の車齢を越えたディーゼル車などに対しては、増税もあります。

細かな基準と条件がありますので、しっかり確認しておきましょう。

## 国産全メーカー対応



新車・中古車販売 車検整備  
钣金塗装 損害保険代理店

国土交通省認可  
**W** **カーハウス和光**

佐久穂町大字千代里3669-7  
TEL0267-88-2223 FAX0267-88-2718



自動車修理・钣金・塗装  
北陸信越運輸局認証第199号



**ボディワーク高見澤**

佐久穂町大字海瀬 2766-106

TEL.0267-86-2920 FAX.0267-86-2921



北陸信越運輸局認証工場長認証第243号

・自動車钣金塗装 ・カーコーティング  
・新車、中古車販売 ・車検  
・レッカー作業 ・タイヤ販売

**ROYAL** ロイヤルガレージ  
BODY MAKE SPECIALIST

佐久穂町八郡1285-1

TEL.0267-88-4011 FAX.0267-88-4019



新車・中古車 販売  
車検・整備・钣金・保険  
スズキ副代理店

佐久スズキ  
**吉野輪業商会**

佐久穂町大字畑 34-1

TEL 0267-88-2231  
FAX 88-3831



生活ガイド



# 葬儀について

悲しみの中にも故人への真心を込めて  
しきたりや作法を心得ておきましょう。

## 弔事の流れ

臨終から  
法要まで

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。



## ベアモール 花の郷



故人を慈しむご遺族の  
気持ちにお応えして、  
厳粛なる儀式を執り  
行います

佐久穂町宿岩387-1

☎0267-81-2777

365日 24時間対応 「通夜室」完備

※掲載の記事に関しましては、一般的な様式を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。



株式会社サイネックスによる  
編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです

## 互助会の『解約』でお困りの方へ

解約は簡単です

みつわに全てお任せ下さい

みつわ(代理人)が解約の手続きをする場合

- ①. 解約にあたり、必要な書類等をご用意いただきます。
- ②. 代理人である弊社が、互助会へ書類を送付いたします。
- ③. 互助会より書類が、弊社へ送付されます。
- ④. 必要事項を記入した解約届を互助会に送付いたします。
- ⑤. 解約届送付後、45日以内に口座へ積立金が振り込まれます。
- ⑥. 解約手数料分を、弊社の金券にて補填いたします。

～解約手続き終了です～



株式会社みつわ

みつわ

検索

◎メモリアルホールみつわ

〒384-1105 長野県南佐久郡小海町千代里3222

◎家族想邸みつわ

[白田店] 〒384-0301 長野県佐久市白田41

[岩村田店] 〒385-0022 長野県佐久市岩村田1968-1

[浅科中佐都店] 〒384-0084 小諸市耳取1479

[野沢店] 〒385-0053 佐久市野沢234-5

◎みつわ樹木葬霊園

〒385-0021 長野県佐久市長土呂616

受付 ☎0120-320-700

もしもの時は、まずお電話を…

365日24時間受付

お客様をサポート致します



## 編集後記

「佐久穂町 暮らしの便利帳」は、佐久穂町にお住まいの皆様方へ、町の行政情報をお届けするとともに、地域企業の発展につなげることを目的として発行いたしました。

また、町民の皆様方に、より利便性の高い情報源としてご利用いただけるよう、官民協働事業として佐久穂町と株式会社サイネックスとの共同発行としました。

「佐久穂町 暮らしの便利帳」は、地域の各団体及び事業者の皆様のご協力により、行政機関への設置はもとより、佐久穂町の全世帯へ無償配布することができました。あらためて心より厚くお礼申し上げます。

■「佐久穂町 暮らしの便利帳」に掲載の行政情報は、令和2年3月末日現在の情報を掲載しています。社会情勢の変動等により内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容・手続き等で不明な場合は、各担当課までお問い合わせください。

■また掲載されているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については株式会社サイネックスにお尋ねください。



令和2年5月発行

発行

佐久穂町

〒384-0697 長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569  
TEL.0267-86-2525(代)

株式会社サイネックス

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3  
TEL.03-5275-5022

広告販売

株式会社サイネックス 長野支店

〒380-0823 長野県長野市南千歳2-12-1  
TEL.026-267-7133

無断で複写、転載することをご遠慮ください。



見やすく読みまちがえにくい  
ユニバーサルデザインフォント  
を採用しています。





*SAKUHO TOWN*