

広報

# さくほ

2017  
No. 129  
6.22



●主な記事 特集① いま、佐久穂町でサロンが熱い！…2～5p



しらかぼちゃん

# いま、佐久穂町で サロンが熱い！

でもサロンってお年寄りのいくところなのじゃないの？

サロンってご存知ですか？サロンとは地域で皆さんが楽しく豊かに暮らし続けるため、地域での居場所づくり、仲間づくり、やりたいことづくりをする場所です。

佐久穂町でも、各集落の主に公民館でサロン活動が行われています。現在は高齢者の方が多く集まっていますが、老若男女どなたでもご参加いただけます。あなたの地区のサロンにもちょっと顔を出してみたいはいかがですか？

## サロンレポート 「下畑にここにかフェ」

毎月22日9時半、下畑の公民館に続々と人が集まってきました。下畑では、サロンを始めて3年目。もともと平成27年に社会福祉施設で地域交流カフェが始まったのですが、歩くにはちよつと遠い距離。もつと身近な自分の地域でも始めたいと思ったのがきっかけでした。当時区の役員をやっていた方の奥様方を中心となり、運営委員を結成。せっかくやるのだったら、みんなに来てもらいたい。だから当時の区長に相談してチラシを全戸配布しました。また、みんなが日程を間違えないように毎月22日に開催すると決めました。若い人でも来られるように、夜に行くこともあります。

もうひとつ決めたことがあります。それは「ひとの悪口を言わない」と



いうことです。人が集まれば、噂話から始まってついつい悪口を言いたくもなりますが、そこはぐつと我慢。だからこそ、だれが来ても楽しく、すぐに馴染める雰囲気になっていきます。

参加者の方からは、

「下畑は地理的に広いから、普段はみんなの顔が見られない。サロンにくると元気なみんなの顔が見られてうれしい」

「いろんな人が話をしにきてくれて、刺激になる」

「おでかけ町長室は、普段耳にしない行政の話が聞けて楽しかった」

などの声が聞こえてきます。

区長さんも積極的にサロンのお手伝いをして、うまくいっている秘訣かもしれません。

## サロンって なんのためにやるの？

サロンは、地域の皆さんが楽しく豊かに暮らしていくためのひとつの「場」になっていくのが理想だと考えます。

その場をきっかけにして、近所の人の新しい一面を発見したり、新しい楽しみを見つけてそれを地域でさらに広げたり、人の悩みを聞いて解決の糸口を見つけたら。

昔と違い、車社会になり、核家族化が進むと地域のつながりは弱くなっています。そんななかで新しい形のつながりがサロンをきっかけに出ていけば、地域で生きていくのがより楽しくなるのではないのでしょうか。



## サロンと健康教室って 何が違うの？

佐久穂町には、サロンと混同しやすいものとして健康教室というのがあります。

サロンと健康教室、似て非なるものののですが、サロン活動の中に健康教室を取り入れている区もあれば、別にやっている区もあり、なかなかわかりづらいところがあります。

もともと健康教室は、旧八千穂地区で地域のお年寄りの皆さんが元気に暮らし続けられるため、行政が講師の先生にお願いして、様々な健康プログラムを提供していたものです。それに対して、サロンは住民の皆様が主体となつて、地域の居場所づくりをする活動で、対象は高齢者だけにとどまらず、全住民が対象となります。

両方とも大事な活動ですので、地区ごとの特性に合わせて進めていく必要があります。

|    | サロン  | 健康教室           |
|----|------|----------------|
| 対象 | だれでも | 高齢者            |
| 主体 | 住民   | 行政             |
| 内容 | 幅広い  | 健康長寿の知識啓蒙、運動など |



## みなさんの サロンの悩みを解決！

### 悩み①

うちの区ではサロンをやっていない。どうやったらできるのだろうか？

サロンを開催するには、まずは地域の仲間づくりが必要になってきます。地域のお友達と行き会ふ機会があれば、サロンについて少し話し合ってみましょう。また自宅で友達数人を呼んでお茶を飲むのも立派なサロン活動です。

やってみたいねという友達が増えてきたら、社会福祉協議会（以下社協という）に相談してみましょう。サロンの進め方を一緒に考えます。

### ● 社会福祉協議会

電話 0267-18614273

### 悩み②

サロンをやっているけど、最近マンネリ気味。新しい企画で地域の人を楽しませたい。

次ページのようなサポートメニューがありますので、このなかで興味のあるメニューがありましたら、お気軽にご相談ください。

| カテゴリー   | メニュー名称         | 主な内容                                                                               | 準備するもの                 | 連絡方法     |
|---------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------|
| 食       | ワイン教室          | 家庭でワインを楽しむコツを伝授します。料理と試飲あり。                                                        | 参加費用（ひとり150円）、参加者数を連絡  | 総合政策課に連絡 |
| スポーツ・運動 | スマイルボーリング      | 公民館でできるお手軽なボウリング。10メートルのマットがひける場所が必要です。                                            | 汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装     | 生涯学習課に連絡 |
| スポーツ・運動 | ボッチャを体験        | 障がい者、高齢者も楽しめるスポーツ、それがボッチャ。みんなで体を動かして盛り上がりましょう。                                     | 汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装     | 生涯学習課に連絡 |
| 健康      | 認知症予防ゲーム       | 20種類のゲームで頭と体に刺激を与えましょう。みんなが笑顔になれる楽しいゲームです。                                         | 汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装、参加費 | 社協に連絡    |
| 健康      | 足の健康を考える       | 足の爪の変形、厚くひび割れたかかと、痛い魚の目などは、トラブルの元です。足のメンテナンスを勉強しましょう。                              |                        | 社協に連絡    |
| 文化      | 映画鑑賞会          | 大きなスクリーンで映画を見て、その後は映画の感想などを話しあいます。                                                 |                        | 総合政策課に連絡 |
| 文化      | ボードゲームを楽しもう    | いま世界的にボードゲームが流行しています。ゲームをしながら、地域の人と交流を深めます。ボードゲームにはいろんな種類があるので、どなたでもお気軽にご参加いただけます。 |                        | 総合政策課に連絡 |
| 文化      | スマホって何ができるの？   | スマホって何ができるの？若者の多くがスマホをいじって遊んでいます。彼らは何をやっているのか？ちょっと覗いてみましょう。                        |                        | 総合政策課に連絡 |
| 文化      | 地元ネタで盛り上がりましょう | 集落のいいところ、問題点などをみんなで話し合う会です。気張らず、お気軽に参加ください。                                        |                        | 総合政策課に連絡 |
| 文化      | メニューなしのお茶だけサロン | 特にメニューは用意せず、お茶とお茶請けだけ、とりとめのないお話をしましょう。                                             |                        | 連絡する必要なし |
| 町政      | お出かけ町長室        | 懇親テーマを設定していただき、町長や行政職員と意見交換を行います。                                                  | 事前に内容について相談させていただきます   | 総合政策課に連絡 |

総合政策課 0267-86-2553(直通)／生涯学習課 0267-86-2041(直通)／社会福祉協議会 0267-86-4273

また、大切なのは地域の方がどのようなことに興味をもっているか、どのような内容であれば行こうと思ってくれるのかを知ることが重要です。機会をつくって聞いてみることをお勧めします。

また、地区の分館役員や子ども会と一緒に企画を考えるのもいいかもしれません。たとえば夏休みに、子ども会とサロンの合同イベントをやってみてはいかがでしょうか。

社協ではサロンのチラシを作るお手伝いもしています。こちらもお気軽にご相談ください。

まずはサロン活動の内容、日時などを多くの人に知ってもらう必要があります。チラシを作って町の配りものと一緒に配布してもらうのも効果的です。また来てほしい人に直接渡しにいくと、来てもらえる確率はぐんと高まります。

悩み③  
サロンをやっているけど、来るのはお馴染みのメンバーだけ。もう少し多くの人に来てもらいたい。

## 7月8月の各区の サロンの内容と開催日時

| 地区名       | 日 程    | 時 間    | 開催場所          | 内 容                                  |
|-----------|--------|--------|---------------|--------------------------------------|
| 佐口        | 7月5日   | 13:30～ | 佐口公民館         | サロン（お茶飲み会）                           |
| 四ツ谷       | 7月8日   | 10:00～ | 四ツ谷生活改善センター   | サロン（AM：あかりお話し会による民話/PM未定）            |
| 平林本郷      | 7月8日   | AM～    | 平林本郷区生活改善センター | サロン（子育て世代に向けた食育講座とおやつ作り）             |
| 柳・翠       | 7月10日  | 9:30～  | 柳翠区民館         | サロン（区民センター清掃・お茶会）                    |
| 高根        | 7月10日  | 13:30～ | 大高区民館         | サロン（未定）                              |
| 川久保       | 7月12日  | 10:00～ | 川久保集落センター     | サロン（10時～11時健康教室/11時～12時昔話かたりの会「あかり」） |
| 畑ヶ中       | 7月13日  | 10:00～ | 畑ヶ中集落センター     | サロン（いきいき倶楽部職員によるサロン）                 |
| 宿岩        | 7月14日  | 13:30～ | 宿岩生活センター      | サロン（健康体操：鳥川寛子先生）                     |
| 平林1       | 7月27日  | 10:00～ | 平林第一生活改善センター  | サロン（お茶のみ、軽体操、談話、歌、手遊び）               |
| 下畑ニコニコカフェ | 7月22日  | 9:30～  | 下畑公民館         | サロン（薬の話：佐々木太郎先生）                     |
| 宿岩ヘルスの会   | 7月28日  | 10:00～ | 宿岩生活センター      | サロン（体操）                              |
| 余地        | 7月（未定） | 13:30～ | 余地研修センター      | サロン（神社の清掃、草刈り、お茶会）                   |
| 館・旭       | 7月（未定） | 13:30～ | 館公民館          | サロン（未定）                              |
| 三本木       | 7月（未定） | 13:00～ | 三本木区集会場       | サロン（未定）                              |
| 城山        | 7月（未定） | 9:00～  | 城山コミュニティセンター  | サロン（花壇の手入れとお茶会）                      |
| 馬越        | 7月（未定） | 13:30～ | 馬越公民館         | サロン（未定）                              |
| 平林・本郷     | 8月6日   | AM～    | 平林本郷区生活改善センター | 子ども会とのジョイントサロン                       |
| 柳・翠       | 8月7日   | 10:30～ | 柳翠区民館         | サロン（区民センター清掃、お茶昼食会）                  |
| 下畑ニコニコカフェ | 8月22日  | 9:30～  | 下畑公民館         | サロン（佐久大学田中先生：紙芝居金色夜叉）                |
| 千ヶ日向      | 8月23日  | 13:30～ | 千ヶ日向公民館       | サロン（町内の様子について：講師未定）                  |
| 宿岩ヘルスの会   | 8月25日  | 10:00～ | 宿岩生活センター      | サロン（体操）                              |
| 大石        | 8月29日  | 13:30～ | 大石区民館         | サロン（未定）                              |
| 三本木       | 8月未定   | 13:00～ | 三本木区集会場       | サロン（未定）                              |
| 城山        | 8月未定   | 未定     | 城山コミュニティセンター  | サロン（未定）                              |
| 穴原        | 8月未定   | 未定     | 穴原公民館         | サロン（駐在所による安全講習）                      |
| 馬越        | 8月未定   | 13:30～ | 馬越公民館         | サロン（未定）                              |



# 大人のための食育

## バランスのよい食生活について



健康に関する関心ごとを、みんなが発表すると、「食」に対する関心が一番高いようです。

こどもの食育は盛んですが、今回は大人の食育について学んでみました。

中央ブロック（館 旭 畑ヶ中 四ッ谷 海瀬新田 下海瀬 赤屋 花岡）

### 学んだ項目は

- ①食の基本 各栄養素の役割について
  - ②アルコールについて
- です。

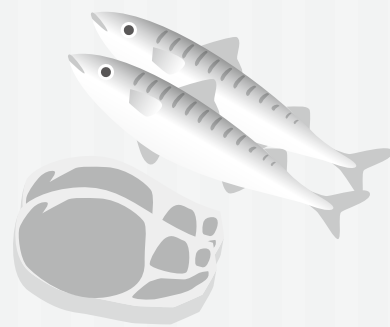
①ではまず食の基本、各栄養素の役割について学んでみたいと思います。

| 栄養素     | 役割                                                 | 不足すると                                | 多く含まれる食品                             | 日本人が不足しがちな栄養素 | 高齢者が不足しがちな栄養素 |
|---------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|
| 炭水化物（糖） | 脳や筋肉などの体の主要なエネルギーとして使われる。                          | 脳が働かない、イライラ、体調不良、肌の老化。               | 米、いも、小麦製品、砂糖など                       |               |               |
| たんぱく質   | 髪、爪、内臓、筋肉などの主成分であり、ホルモンや酵素などを作るのに欠かせない成分。          | 体力、思考力の低下。                           | 卵、肉、魚、牛乳、大豆など<br>（三食に必ず1品、主菜として入れる。） |               | ○             |
| ビタミンA   | 消化吸収、成長、精神の健康、様々な病気に対する免疫などに欠かせない栄養素。              | 肌あれ、吹き出物、風邪をひきやすい、目のかゆみ乾燥、光がまぶしく感じる。 | ニンジン、ほうれん草など                         | ○             |               |
| ビタミンB1  |                                                    | 脚気、倦怠感、動悸、感覚異常、記憶力の低下。               | 豚肉、玄米など                              | ○             |               |
| ビタミンB6  |                                                    | 皮膚が乾燥する。                             | レバー、卵、緑黄色野菜、魚など                      |               | ○             |
| ビタミンB12 |                                                    | 悪性貧血、運動失調、味覚障がいを起こす。                 | レバー、卵、肉、魚貝類など。                       |               | ○             |
| カルシウム   | 骨や歯を作っている栄養素。血液中にあるカルシウムは出血を止めたり、神経の働きや筋肉運動の重要な役割。 | 骨と歯が弱くなる。<br>（骨密度は増える事はないので、密度を維持する） | 牛乳、小魚、海草、豆腐など                        | ○             | ○             |
| 鉄分      | 体液や神経の調節をし、骨や歯を作るなど、成長や生命活動に欠かせない栄養素。              | 貧血、疲れやすくなる。                          | ほうれん草、枝豆、パセリ、春菊、カツオなど                |               | ○             |
| 亜鉛      |                                                    | 味覚が低下する。                             | カキ、牛肉、ほうれん草、ひじき、米など                  |               | ○             |
| 食物繊維    | 体内で消化酵素による消化ができない栄養素で、主に整腸作用などの働き。                 | 便秘になりやすい。                            | ごぼう、れんこん、大豆                          |               | ○             |

高齢者の方は、特にタンパク質が不足する傾向にあります。お肉、お魚、大豆製品などを積極的にとるようにしましょう。タンパク質は、筋肉などの主成分ですので、不足すると筋力が低下してしまいます。またホルモンを作るのに欠かせない成分ですので、体や心を維持するのに重要な栄養素です。

カルシウムも不足しがちな栄養素です。ご存知の通り、骨を維持するのに必要な栄養素です。カルシウムを含む食品はたくさんありますが、食品によって吸収率が変わってきます。牛乳だと成分の50%を吸収できますが、ヨーグルトは20%で、小魚はそれよりもさらに少ないと言われています。

そのほか、鉄分、亜鉛、ビタミンB6、ビタミンB12、食物繊維なども不足しがちといわれています。不足すると、ついついサプリメントで補充しようと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、サプリメントの効果はきちんと実証されてはいません。できる限り、普段の食事の中で必要な栄養素を摂取するのがよさそうです。



## ②飲酒について

佐久穂町は、特に男性が「大腸がん」にかかってしまうことが多いという統計がでています。大腸がんの大きな要因のひとつであるアルコールについて学んでみました。

「アルコールは適量であれば健康にいい」と言われていますが、最近の研究によると「アルコールに適量などというものはない。有害である」とされつつあります。しかしそれでも、アルコールが心の壁を取り払ってくれたり、疲れた体や心をリラックスさせてくれたりといった効果も無視できません。「せめて適量で」アルコール摂取をすることをお勧めいたします。



日本酒  
1合  
(180ml)



ウイスキー・ブランデー  
ダブル1杯  
(60ml)



焼酎  
ぐい飲み1杯  
(70ml)



ビール  
中ビン1本  
(500ml)



ワイン  
グラス1.5～2杯  
(200ml)

## まとめ

今回は大人の食育ということで、栄養素、アルコールについて学んできました。当たり前のことですが、食事はバランスよく、肉、魚、野菜をしっかりと食べること、アルコールは適量を守ることが大切です。

食生活をいきなり変えることは大変なストレスになります。少しずつ理想の食生活に近づけていってはいかがでしょうか。



# 職員給与等の公表

## (1) 人件費決算状況（普通会計）

| 区分     | 歳出額（A）      | 実質収支      | 人件費（B）      | 人件費率（B／A） |
|--------|-------------|-----------|-------------|-----------|
| 27年度決算 | 7,645,369千円 | 348,193千円 | 1,198,756千円 | 15.7%     |

(注)人件費には特別職に支給される給料・報酬等を含む。

## (2) 職員給与費の状況（普通会計）

| 区分     | 職員数(A) | 給与費       |          |           |           | 1人当たり<br>給与費<br>(B／A) |
|--------|--------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------------------|
|        |        | 給 料       | 職員手当     | 期末・勤勉手当   | 計（B）      |                       |
| 27年度決算 | 148人   | 520,828千円 | 56,163千円 | 206,690千円 | 783,681千円 | 5,295千円               |

(注)職員手当には退職手当は含まない。

## (3) 職員の平均給料月額及び平均年齢の状況（平成28年4月1日）

| 区分   | 一般行政職    |         |
|------|----------|---------|
|      | 平均給料月額   | 平均年齢    |
| 佐久穂町 | 319,000円 | 44歳 9 月 |
| 長野県  | 330,689円 | 43歳 2 月 |

## (4) 職員の初任給の状況（平成28年4月1日）

| 区分    |     | 佐久穂町     | 国        | 長野県      |
|-------|-----|----------|----------|----------|
| 一般行政職 | 大学卒 | 176,700円 | 176,700円 | 186,300円 |
|       | 高校卒 | 144,600円 | 144,600円 | 151,500円 |

## (5) 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況（平成28年4月1日）

|       |     | 経験年数10年  | 経験年数20年  | 経験年数25年  | 経験年数30年  |
|-------|-----|----------|----------|----------|----------|
| 一般行政職 | 大学卒 | 234,000円 | 328,900円 | 347,100円 | 384,900円 |
|       | 高校卒 | —— 円     | 265,300円 | 323,800円 | 356,300円 |

## (6) 一般行政職の級別職員数の状況（平成28年4月1日）

| 級<br>区分 | 1     | 2     | 3     | 4        | 5           | 6        |
|---------|-------|-------|-------|----------|-------------|----------|
| 職務の主な内容 | 主事    | 主任    | 主査    | 主幹<br>係長 | 課長補佐<br>副参事 | 課長<br>参事 |
| 職員数     | 11人   | 13人   | 26人   | 22人      | 18人         | 15人      |
| 構成比     | 10.5% | 12.4% | 24.8% | 20.9%    | 17.1%       | 14.3%    |

(7) 職員手当の状況

| 区分   | 佐久穂町                  |           |             | 国                     |           |             |
|------|-----------------------|-----------|-------------|-----------------------|-----------|-------------|
|      |                       | 期末手当      | 勤勉手当        |                       | 期末手当      | 勤勉手当        |
| 期末手当 | 6 月期                  | 1.225 月分  | 0.75 月分     | 6 月期                  | 1.225 月分  | 0.75 月分     |
| 勤勉手当 | 12 月期                 | 1.375 月分  | 0.85 月分     | 12 月期                 | 1.375 月分  | 0.85 月分     |
|      | 計                     | 2.60 月分   | 1.6 月分      | 計                     | 2.60 月分   | 1.6 月分      |
| 退職手当 | (支給率)                 | 自己都合      | 勸奨・定年       | (支給率)                 | 自己都合      | 勸奨・定年       |
|      | 勤続 20 年               | 20.445 月分 | 25.55625 月分 | 勤続 20 年               | 20.445 月分 | 25.55625 月分 |
|      | 勤続 25 年               | 29.145 月分 | 34.5825 月分  | 勤続 25 年               | 29.145 月分 | 34.5825 月分  |
|      | 勤続 35 年               | 41.325 月分 | 49.59 月分    | 勤続 35 年               | 41.325 月分 | 49.59 月分    |
|      | 最高限度額                 | 49.59 月分  | 49.59 月分    | 最高限度額                 | 49.59 月分  | 49.59 月分    |
|      | 定年前早期退職特別措置 (2~45%加算) |           |             | 定年前早期退職特別措置 (2~45%加算) |           |             |

| 特殊勤務手当<br>(平成 28 年 4 月 1 日) | 区分                  | 全職種       |
|-----------------------------|---------------------|-----------|
|                             | 職員全体に占める手当支給職員の割合   | 10.8%     |
|                             | 支給対象職員 1 人当たり平均支給年額 | 337,900 円 |
|                             | 代表的な手当の名称           | 索道主任技術者手当 |
|                             | 支給額の多い手当            | 夜間業務手当    |

| 区分   | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 国との異同 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 扶養手当 | 配偶者 13,000 円<br>1 人目 6,500 円 (配偶者のない者 1 人目は 11,000 円)<br>特定扶養加算 (該当 1 人につき) 5,000 円                                                                                                                                                                                                                                                                        | 同じ    |
| 住居手当 | 月額 23,000 円以下 家賃月額-12,000 円<br>月額 23,000 円超 (家賃-23,000 円) × 1 / 2 + 11,000 円                                                                                                                                                                                                                                                                               | 同じ    |
| 通勤手当 | 2km 以上 5 km未満 2,000 円    5 km以上 10 km未満 4,100 円<br>10 km以上 15 km未満 7,100 円    15 km以上 20 km未満 10,000 円<br>20 km以上 25 km未満 12,900 円    25 km以上 30 km未満 15,800 円<br>30 km以上 35 km未満 18,700 円    35 km以上 40 km未満 21,600 円<br>40 km以上 45 km未満 24,400 円    45 km以上 50 km未満 26,200 円<br>50 km以上 55 km未満 28,000 円    55 km以上 60 km未満 29,800 円<br>60 km以上 31,600 円 | 同じ    |

(8) 特別職の報酬等の状況 (平成 28 年 4 月 1 日)      (9) 部門別職員数の状況 (各年 4 月 1 日現在)

| 区分   | 給料月額等                                                                                        |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 給料   | 町長 600,000 円 (20%減額)<br>副町長 512,000 円 (15%減額)<br>教育長 506,000 円 (8%減額)                        |
| 報酬   | 議長 275,000 円<br>副議長 210,000 円<br>議員 185,000 円                                                |
| 期末手当 | 町長 給与・報酬月額に 140 / 100 を乗じ、その額の<br>副町長 6 月期 1.225 月分<br>教育長 12 月期 1.375 月分<br>議長<br>副議長<br>議員 |

| 区 分    |     | 職員数 (人) |     |     | 対前年比 |     |
|--------|-----|---------|-----|-----|------|-----|
|        |     | 平26     | 平27 | 平28 | 平27  | 平28 |
| 普通会計部門 | 議 会 | 2       | 2   | 2   | 0    | 0   |
|        | 総 務 | 30      | 34  | 37  | 4    | 3   |
|        | 税 務 | 6       | 6   | 6   | 0    | 0   |
|        | 農 林 | 6       | 7   | 7   | 1    | 0   |
|        | 商 工 | 11      | 9   | 10  | △2   | 1   |
|        | 土 木 | 12      | 11  | 11  | △1   | 0   |
|        | 民 生 | 43      | 45  | 45  | 2    | 0   |
|        | 衛 生 | 12      | 12  | 12  | 0    | 0   |
|        | 計   | 122     | 126 | 130 | 4    | 4   |
|        | 教 育 | 25      | 23  | 22  | △2   | △1  |
| 公営企業等  | 小 計 | 147     | 149 | 152 | 2    | 3   |
|        | 病 院 | 94      | 98  | 102 | 4    | 3   |
|        | 水 道 | 1       | 1   | 1   | 0    | 0   |
|        | 交 通 |         |     |     |      |     |
|        | 下水道 | 0       | 0   | 0   | 0    | 0   |
|        | その他 | 39      | 34  | 33  | △5   | △1  |
|        | 小 計 | 134     | 133 | 136 | △1   | 3   |
| 総 合 計  |     | 281     | 282 | 288 | 1    | 6   |

(注) 職員数は一般職に属する職員数であり、地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時又は非常勤職員を除いている。

## 「佐久穂町の花・木」候補応募用紙

住民の一体感を醸成し、町を内外にアピールするため、町の風土や自然などに関わりの深い、住民に親しまれる町のシンボル「佐久穂町の花・木」の候補を募集します。

|             |      |     |   |
|-------------|------|-----|---|
| 町の花         |      |     |   |
| 理 由         |      |     |   |
| 町の木         |      |     |   |
| 理 由         |      |     |   |
| 住 所         | 佐久穂町 |     |   |
|             | 電話番号 |     |   |
| ふりがな<br>氏 名 |      | 年 齢 | 歳 |

1. 応募資格 佐久穂町に住所を有する方（年齢は問いません）
2. 応募期間 平成29年6月22日（木）～平成29年7月21日（金）
3. 選考基準
  - ①町のシンボル（象徴）としてふさわしいもの
  - ②町の風土や自然などに関わりが深いもの
  - ③住民に愛され、親しまれるもの
  - ④今後の町のPRに有効と考えられるもの
4. 応募方法
  - ・応募用紙（コピー可）に必要事項を記入し、役場総合政策課に持参、又は郵送、FAX、電子メールのいずれかでご応募ください。
  - ・応募は各候補につき1人1点とします。

※応募用紙は返却しません。

※応募いただいた個人情報については、他の目的には一切使用しません。
5. 選 考 選考は応募された中から佐久穂町総合計画審議会で、選考の基準や応募者の選定理由などをふまえて選考を行います。そのため、応募数が多いものが必ずしも選定されるものではありません。
6. 選定結果の公表 選定結果は、広報紙、ホームページ等で公表します。
7. 応募・問合せ先 〒384-0697 長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地  
佐久穂町役場 総合政策課  
電話：0267-86-2553 FAX：0267-86-4935  
電子メール：seisaku@town.sakuho.nagano.jp

# 信州デスティネーションキャンペーンのお知らせ



## 世界級リゾートへ、ようこそ。山の信州

デスティネーション（目的地・行き先）＋キャンペーン（宣伝・運動）  
地方自治体、全国のJR 6 社、旅行エージェント、観光関係者、協賛会社等が協力して実施する日本最大規模の観光キャンペーンのこと。  
長野県で開催されるのはH22年以来7年ぶり、5回目となります。



当町の白駒の池が、吉永小百合さんが出演しているJR東日本 大人の休日倶楽部のロケ地となり、東日本エリアで5月より放送されています。

詳しくはこちら

<http://www.jreast.co.jp/otona/>をご覧ください。

上記のポスターが、JR東日本の駅、役場佐久庁舎・八千穂庁舎にも掲出しています。ご覧ください。



**当町も交通渋滞対策として、  
小海町と連携しながら下記の事業を行います。**

### シャトルバスの運行

7月～10月の土・日・祝に自然園よりシャトルバスの運行を行います。

### 白駒線バスの増便

7月～10月は毎日運航を行います。

### 白駒の池のマイカー対策

渋滞時に、小海町のリエックスホテル駐車場で待機をしていただき、渋滞対策を行います。

CM放送により、例年以上に白駒の池の周辺の交通渋滞が予想されます。土日祝日・お盆・紅葉時期などの混雑時間（10：00～14：00）の来場はご配慮いただきますようご協力をお願いします。

信州DCに向け「おもてなし県民運動」を展開します。ぜひご参加いただき笑顔と温かい心で、観光客の皆様をお出迎えしましょう。

◆「信州DCおもてなし隊」を募集しています。

信州の魅力を観光客の皆様に伝え、世界級のリゾートしてふさわしい「おもてなし」を実践するため「信州DCおもてなし隊」を募集しています。

詳しくはこちら⇒

<http://www.shinshu-de.net/omotenashi>

◆「手を振ろう！運動」でおもてなし

「信州DC おもてなし隊」を中心に、電車やバスなどに手を振って歓迎します。



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
（信州DC）©長野県アルクマ



## information

イベント

### 第1回女性起業家によるセミナーを開催します

■問合せ 住民税務課人権政策係 ☎86-2527

佐久穂町では、女性の社会進出の促進を図るため、本年度も、「女性起業家によるセミナー」を開催致します。本年度第1回目として、下記のとおり開催致しますので皆様のご参加をお待ちしております。  
託児所有（生後6ヶ月から小学校就学前まで）無料

■開催日時 平成29年7月13日（木）

午後1時30分～3時

■場 所 佐久穂町生涯学習館

■参加費 無料

主催：佐久穂町

後援：さわやか佐久穂町ネットワーク

○託児を希望される方は、7月5日までに役場人権政策係まで連絡ください。

■日 程

午後1時30分～

\*テーマ

「自宅で一人で始めて15年ネットショップの可能性」

\*講 師

ハワイショップ「ハウオリ」

代表 内山由美子さん

【講師プロフィール】

長野市在住

2004年に子育てしながら楽天市場へ「ネットショップ」をオープンし15年目、現在4店舗

2012年には「ネット事業ネットショップ研究会 長野」を立ち上げ活動中

午後2時30分～

\*質疑応答（30分）

イベント

### 夏の子ども劇場「ジャンヌ・ダルク ジャンヌと炎」—いま、ひとりの少女が声をあげた—

■問合せ 佐久穂町公民館 ☎86-2041

子ども達に、生の演劇に触れてもらうため、今年は主に、小学校中学年から中学生向き作品を上演します。年齢に関わらず大勢皆さまご来場ください。終了後、舞台裏の見学も行います。

■演劇 「ジャンヌ・ダルク ジャンヌと炎」

■日時 7月16日（日）

■開演 14時00分（開場13時30分）

■場所 生涯学習館「花の郷・茂来館」メリアホール

■チケット（全席自由・税込）

町内中学生以下：無料

町外子ども料金（3歳以上）：500円

大人：1,000円

■あらすじ

時代は、600年前のフランス。放浪役者の一行が、伝説の少女ジャンヌ・ダルクの物語を語り始める。

【東京演劇集団風 公演】



佐久穂町ロゴ入り  
しらかばちゃん

ポロシャツ・ブルゾン・Tシャツ  
販売中

文具事務用品・OA機器・手芸用品・雑貨  
防災グッズ・引き出物贈答品・花火

# 森田屋

配達もいたします

佐久穂町東町

TEL 0267-86-2312

FAX 0267-86-2993

information

NEWS

## 出生祝金を贈呈しました

■問合せ こども課子育て支援係 ☎86-4940

5月22日に6名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

\*平成29年1月生まれのお子さんです。



NEWS

## 第60回長野県空手道選手権大会「優勝」(5月3日開催)／第15回小学生長野県空手道選手権大会「優勝」(5月21日開催)

■問合せ 教育委員会学校教育係 ☎86-4940

佐久穂小学校 5年 松嶋未来さん

それぞれの大会において、「組手 小学生5年女子の部」で優勝しました。

長野県代表として、第17回全日本少年少女空手道選手権大会(8月5日東京都)と第60回小学生・中学生全国空手道選手権大会(8月6日群馬県)に出場します。

6月8日に町長を表敬訪問して大会での健闘を誓いました。



## information

お知らせ

### 食中毒にご用心！～家庭でできる食中毒予防のヒント～

■問合せ 健康福祉課保健係 ☎86-2528

高温多湿で食中毒が発生しやすい時期になります。食中毒を予防するために以下のポイントを守りましょう。

#### ①「つけない」・・・清潔

石けんでいねいに手を洗う習慣を身につける。手の甲や指先も念入りに。特に、外から帰った後、トイレの後、調理の前、調理中に生肉や生魚に触った後、食事の前はしっかり洗う。

#### ②「ふやさいない」・・・素早く

・買い物をしてきたら、すぐに冷蔵庫に入れ、調理の直前までは出さない。

・冷蔵庫等の使い方について

冷蔵庫・冷凍庫に詰め過ぎない。（容量の7割を目安にする。）

温度は10℃以下、生食用の食品は4℃以下に保つ。冷凍庫は-15℃以下に。

ドアの開閉は素早く、回数を少なく。

生ものはビニール袋や容器に入れ、他の食品にふれないようにする。

・できた料理はできるだけ早く食べる。食べ残しはすぐ冷蔵庫へ。

#### ③「やっつける」・・・加熱・殺菌

・肉、魚介類、卵などは加熱を心がける。あやしいと感じた食品は捨てる。

・まな板は、魚・肉用、野菜用など使い分け、その都度よく洗って使う。特に生の肉や魚を切ったまな板や包丁は洗剤でよく洗う。（熱湯消毒も有効）

・十分に加熱し、中心までよく火を通す。（中心部が85℃以上、1分以上が目安）

・使った食品、調理器具、ふきん、スポンジなどは早めによく洗って乾かす。



食べ物に食中毒菌やウイルスが存在しても、味も匂いも変わりません。また、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者のいるご家庭では、特に注意が必要です。一人ひとりの適切な対応で、食中毒を撃退しましょう。

お知らせ

### 佐久穂町職員採用試験のお知らせ・千曲病院職員採用試験のお知らせ

■問合せ 総務課庶務係 ☎86-2525／佐久穂町立千曲病院庶務係 ☎86-2360

町と千曲病院では、平成30年4月採用予定の職員の採用試験を下記のとおり行います。受験案内及び申込書は、7月1日からホームページよりダウンロードできます。また役場庁舎と千曲病院に、用意しますのでご利用ください。

#### ■佐久穂町職員

##### 試験区分

- ①一般事務 初級（高校卒業程度）
- ②一般事務 社会人基礎（学歴不問）

採用予定者数 いずれも若干名

##### 受験資格

- ①初級試験受験者は、昭和62年4月2日以降に生まれた者で佐久穂町に住所を有する者又は、平成30年4月採用までに、佐久穂町に住民登録をして、町に居住する者。
- ②社会人基礎試験受験者は、昭和52年4月2以降、昭和62年4月1日までに生まれた者で住所要件は、上記と同様。

#### ■千曲病院職員

##### 試験区分

- ①看護師 ②薬剤師 ③作業療法士

採用予定者数 いずれも若干名

##### 受験資格（年齢要件）

- ①看護師 昭和47年4月2日以降に生まれた者
- ②薬剤師 昭和57年4月2日以降に生まれた者
- ③作業療法士 昭和52年4月2日以降に生まれた者

##### 受験資格（資格要件）

いずれも、採用予定日現在において資格を有する者。または、平成30年4月採用までに資格を有することが見込まれる者

##### 採用試験日（第1次）

平成29年9月17日（日）

（第2次試験等は、試験合格者に別途通知）

試験会場 佐久穂町役場佐久庁舎

##### 受付期間

平成29年7月3日（月）から8月14日（月）まで  
（土・日曜日・祝祭日を除く）

## information

お知らせ

### 図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎86-7020

#### ■新刊情報

今月のおすすめは「育児エッセイ」2冊です。

子育て中は、なかなか余裕がないものです。そんな渦中の人も、一息ついた人にも・・・共感しながら読んでいただけるでしょう！

#### 『新米おとうちゃんと小さな怪獣』

あおむろひろゆき 著  
KKベストセラーズ

子どもとの日々の中で生まれる奮闘劇が、やさしい文章とイラストで描かれています。



#### 『ヨチヨチ父 一とまどう日々』

ヨシタケシンスケ 著  
赤ちゃん和妈妈社

トホホな真実を描く初のイラストエッセイ。2ページ見開きで1つのテーマが描かれています



■蔵書点検が終了いたしました。皆様のご理解とご協力に感謝いたします。ありがとうございました。  
6月の館内整理日は6月30日（金）です。

#### ■とちの実おはなし会

日 時 7月8日（土）15：00～16：00

場 所 図書館多目的室

内 容 昔話の語り、絵本の読み聞かせ ほか

#### ■“雑誌リサイクル”

保存年限の過ぎた雑誌をまとめてお譲りします。

期 間 7月1日（土）～17日（月）

\* 7月8日に雑誌の種類が変わります。

場 所 佐久穂町図書館入口付近

対象者 来館者のどなたでも。

お願い ご自由にお持ちいただけますが、雑誌の種類によっては冊数制限がありますのでご了承ください。

詳細は館内チラシ等でご確認ください。

お知らせ

### 児童館からのお知らせ

■問合せ 佐久穂町児童館 ☎86-2123

#### 『7月児童館行事』

～親子簡単クッキング

「杏仁豆腐フルーツポンチ」～

■日時 7月7日（金）

10：00～11：30（受付 9：30～10：00）

■参加費 無料

■対象者 就学前のお子さんと保護者の方

■持ち物 エプロン（保護者）、お手拭き、水筒、必要に応じて軽食やおやつなど

■定員 なし

事前の申し込みは必要ありません。

お気軽にお出かけください。



#### 『読み聞かせ おひざでだっこ』

～図書館司書による読み聞かせ～

■日時 7月5日（水）10：30～11：00

7月19日（水）10：30～11：00

■参加費 無料

■対象者 就学前のお子さんと保護者の方

#### 『おしゃべりルーム ひなたぼっこ』

～テーマに添っておしゃべりする会～

■テーマ 「きょうだいげんか勃発！  
さあ、どうする？」

■日時 7月13日（木）10：00～11：00

■参加費 無料

■対象者 子育て中の方

『読み聞かせ おひざでだっこ』・『おしゃべりルーム ひなたぼっこ』には事前の申し込みの必要はありません。

## information

お知らせ

### 佐久一日合同相談所の開設について

■問合せ 総務省長野行政評価事務所 ☎026-235-5566

不動産の登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、弁護士や税理士などの専門家への相談ができる一日合同相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は厳守されます。また、事前予約は不要です。お気軽にご利用ください。

なお、混雑状況により、受付を早めに締め切らせていただく場合がありますのでご了承ください。

■日時 平成29年7月26日（水）

午前10時から午後3時まで

（受付時間は午後2時30分まで）

■会場 佐久平交流センター 2階 第5会議室

（佐久市佐久平駅南4-1）

■その他 相談無料、事前予約不要



お知らせ

### 佐久あすなろの会（佐久地域自死遺族交流会）の開催について

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課  
保健師 ☎63-3164（直通）

ご家族が自死で亡くなった場合、残された人は様々な感情・想いをもちます。「佐久あすなろの会」は、同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語れる場です。平成28年度は以下の日程で開催しますので、ご参加ください。

■日時 平成29年8月2日（水）

午後1時30分から3時30分まで

■内容

- 1 受付
- 2 会のルールの説明（会でのことは他では話さない・話したくない時は話さなくてもよい等）
- 3 自己紹介
- 4 分かち合い
- 5 コーヒータイム
- 6 参加しての感想等

■会場 佐久市内

（皆様に安心してご参加いただくため、申込まれた方に詳しくご案内します）

■費用 100円（お茶代等）

■参加対象者

ご家族（親、子ども、配偶者、兄弟姉妹）を自死で亡くされた方。その他の方の参加はお断りします。

お知らせ

### 精神保健福祉相談について

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課  
保健師 ☎63-3164（直通）

ストレス社会と言われる中で、こころに疲れが溜まっている方が増えています。精神的に緊張してしまったり、理由もないのに不安になったり、眠れなかったり、そんな悩みはありませんか？こころの病気や依存症、認知症などでお悩みの方の相談を行っています。

■日程 平成29年7月14日（金）

午後1時30分～

■場所 佐久保健福祉事務所（佐久市跡部65-1）

■相談担当者 精神科医・保健師

■その他

・相談は予約制です。事前に必ず申込みをお願いし

ます。

- ・相談は無料です。
- ・相談内容等、秘密は厳守します。
- ・ご家族のみの相談もお受けしています。
- ・市町村や医療機関等にご相談されている場合は、申込み時にお申し出ください。



## information

お知らせ

### 食生活改善推進員養成講座の受講者募集

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課  
☎63-3163 FAX63-3221

食生活改善推進員（ヘルスメイト）は、家庭や地域の住民に対して食生活の改善を中心とする健康づくりを働きかけるボランティアです。

この講座では、食生活をはじめ運動、休養などの健康づくりを学び、地域での健康づくりを推進する食生活改善推進員の養成を目的にしています。

■日時 第1回目 8月1日（火）  
第2回目 8月23日（水）  
第3回目 9月13日（水）  
第4回目 10月6日（金）

いずれも 9時半から15時半まで

※ 3回以上出席した場合に修了となります。

■会場 長野県佐久合同庁舎（佐久市跡部65-1）  
■参加費用 無料。ただし、調理実習代等として1,000円程度かかります。  
■対象者 佐久地域に在住で、家庭や地域で食生活を通した健康づくりを推進する食生活改善推進員として活動していただける方。（性別は問いません）  
■内容 健康づくりに関する講話・調理実習など  
■定員 25名（申込み順）  
■申込み締め切り 7月18日（火）まで

お知らせ

### 男の料理教室について

■問合せ 健康福祉課地域包括支援センター ☎86-1550

高齢期をいきいきと過ごすための食の自立を目指す教室です。食事の基本や調理について楽しく体験できます。

■日時 平成29年7月12日（水）  
午前10時～（受付は9時30分～）  
■会場 茂来館 調理室  
■対象者 町内在住の男性（おおむね60歳以上）  
■内容 テーマ「食の基本」  
調理実習と試食  
■参加費 1人500円  
■持ち物 エプロン、手ぬぐい、手拭きタオル  
■定員 20名  
■申込期限 7月4日（火）まで



お知らせ

### 同窓会支援補助金について

■問合せ 総合政策課政策推進係  
☎86-2553

■対象となる同窓会  
・町内の小中学校を卒業した方を対象として開催されるもの（閉校になった学校も含む）。  
・同一の学校等の卒業生で、学級又は学年の単位で開催されるもの。  
■補助要件  
・町内で開催されるもの。  
・25歳以上40歳以下の者。  
・出席者10人以上で、うち町外に住所を有する者が2割以上出席すること。  
（学級又は学年で行う同窓会の対象者が10人に満たない場合は半数以上の出席で要件を満たすもの

とする）

・アンケート調査や町のパンフレット配布へ協力すること。  
■補助金額  
・出席者1人につき、2,000円を交付します。  
※同窓会に係る経費が、上記に満たない場合は支払総額が上限となります。  
※同一の同窓会に対する助成は、同一年度内に1回のみとします。  
※この補助制度は平成31年度までを期限として実施します。

## information

イベント

### 佐久穂町立保育園 未就園児交流会のご案内

- 問合せ 栄保育園 ☎86-2186  
海瀬保育園 ☎86-2187  
八千穂保育園 ☎88-2252

保育園では、就園前のお子さんを対象に未就園児交流会を行っています。在園児と一緒に遊んだり、園庭の砂場や遊具で自由に遊んだり、親子で楽しい時間をお過ごしください。事前申込みは不要ですので、お気軽にお出かけください。

#### ■未就園児交流会年間日程及び活動内容

| 栄保育園           | 海瀬保育園          | 八千穂保育園         |
|----------------|----------------|----------------|
| 7月12日<br>砂・水遊び | 7月19日<br>砂・水遊び | 7月14日<br>砂・水遊び |
| 8月18日<br>水遊び   | 8月4日<br>水遊び    | 8月9日<br>水遊び    |
| 9月30日<br>運動会   | 9月30日<br>運動会   | 9月30日<br>運動会   |
| 10月25日<br>リズム  | 10月11日<br>散歩   | 11月1日<br>製作    |
| 1月10日<br>粘土遊び  | 1月19日<br>製作    | 1月17日<br>リズム   |
| 2月7日<br>お店屋さん  | 2月14日<br>お店屋さん | 2月9日<br>お店屋さん  |

※時間はいずれも9:30～11:00です。

※持ち物は、水筒・帽子・着替え等です。天候の悪い場合は上履きをお持ちください。

※内容は変更になる場合があります。

お知らせ

### 臨時福祉給付金の支給申請は お済みですか？

- 問合せ 健康福祉課福祉係 ☎86-2528

臨時福祉給付金（経済対策分）の支給対象者となる方には、ピンク色の申請書（請求書）が送付されています。

まだ申請されていない方は、受付期限までに同封の返信用封筒等で申請してください。

#### ■申請受付期限 7月20日（木）まで

※受付期限までに申請されない方へは、支給できません。

お知らせ

### イベント参加者募集！「佐久・軽井沢 のおいしい水」～源流を訪ねよう！～

- 問合せ 信濃川を守る協議会 佐久ブロック ☎62-2917

#### ■日時場所 H29.8.4.（金）

#### ■場所及び集合時間

##### 1. 千ヶ滝

午前8:00 軽井沢町役場 駐車場集合

##### 2. 新滝水源

午前7:15 佐久市役所 東側駐車場集合

#### ■参加費 無料（定員40名）

#### ■服装等 帽子・濡れてもいい服装、履物 タオル・飲み物等

○定員になり次第締め切らせていただきます。

お知らせ

### 献血のお知らせ

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

下記の日程で献血が行われます。ご協力をお願いします。

#### ■期 日 平成29年7月31日（月）

#### ■会 場 八千穂福祉センター

#### ■受付時間 午前9時30分～11時

【400ml献血限定となります。】

| 献血基準 | 全血献血              |
|------|-------------------|
| 年齢   | 男性17～69歳、女性18～69歳 |
| 体重   | 男女とも50kg以上        |

◎下記に該当される方は献血をご遠慮いただきます。

#### ご注意ください。

- ・海外から帰国して4週間以内の方
- ・献血前3日間に出血を伴う歯科治療（抜歯・歯石除去等）を受けられた方
- ・輸血や臓器の移植を受けたことがある方
- ・ヒト由来プラセンタ注射薬を使用したことがある方
- ・エイズ検査が目的の方
- ・梅毒、C型肝炎、マラリアにかかったことがある方

その他、献血前の検査及び問診内容で献血をお受けできない場合があります。

初めて献血される方は身分証明書をお持ちください。

連載企画

(全5回予定)

# 認知症と向き合おう③

認知症を予防するライフスタイルとは？

残念ながら、認知症に絶対にならない方法はありませんが、認知症になりにくくする生活というのはあります。

まずは認知症を防ぐ要因と、発症の危険性を高める要因というのを表にまとめてみました。

| 認知症の発症を防ぐ要因                                                                                                    | 認知症発症の危険性をたかめる要因                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 肉、魚、野菜をバランスよく食べている<br>2. 飲酒をするときは適量を守っている<br>3. 適度な運動をしている<br>4. 社会交流・知的刺激<br>(ア) 人づきあいが多い<br>(イ) 趣味をつづけている | 1. 食べすぎ、特に脂肪を取りすぎている<br>2. 酒量が多すぎる<br>3. タバコを吸っている<br>4. 運動不足<br>5. 生活習慣病がある<br>6. 脳血管障害を発症したことがある<br>7. 人づきあいが少ない<br>8. 趣味がなく、テレビを眺めていることが多い |

表を見ていただくとわかりますが、生活習慣病の予防や健康づくりとほとんど変わりません。たぶんこれを読んだ多くの人は、「そんなこと知っているよ」「いつもお医者さんに言われている」ということばかりではないでしょうか。

でもなかなか止めることができないのが悪い習慣、続けるのが難しいのが良い習慣です。さて、どうしたらいいでしょうか。

たいていの人は楽しいことは続けられるし、辛いことは続けられません。すべての習慣を一気に変えることは、心身に大きなストレスをかけてしまいます。まずは楽しみを生みそうなところから始めてみるのはいかがでしょうか。

たとえば、一緒にいる仲間がいることで長く続けられることがあります。散歩をする仲間を見つけてみる。茂来館で行われている同好会活動に参加してみるのも、知的な刺激を受け、友達を増やすチャンスです。仲間を募集している同好会は、茂来館の掲示板に張られています。たまには図書館に寄って、いつもは手に取らないような本を読んでみるのもいい刺激になります。地域のサロン活動に顔を出すのも、何か新しい発見があるかもしれません。

食生活、飲酒、喫煙の習慣のように長年にわたって続けてきたことを変えるのは大変なことですが、やってみると、ご飯がおいしく感じられたり、深い眠りになったり、朝すっきりと起きられたりと、いままで経験できなかったことができることもあります。目標を持って、体も、気持ちも元気に過ごすことを続けていけるといいですね。

(文責：地域包括支援センター)



# さわめびと

発掘!

パンクバンド「INFA」を率いて15年。「ロックは人生」という筋金入りのロッカー。

こしみず かずま  
古清水 一真さん

昭和46年、小海町生まれ。白田高校卒。東京の専門学校時代に初めてバンドを結成、パンクに出会う。帰郷後もバンド活動を続け、「INFA」というバンド名になって約15年になる。4人のメンバーは全員佐久穂町民で、モットーは「地産地消バンド」。「パンクにはどうしてもあぶないイメージがつきまといいますが、自分たちがやることでそういうイメージが少しでもなくなればと思ってます」。奥さんと二男一女の5人家族。

「ここで一緒に歌ってほしい、コブシを突き上げてほしいと思つたときに、見ず知らずのお客さんがニコニコしながらやってくれると、もうゾクゾクきますね」

## 演

奏しているときの気持ちよさ、興奮、お客さんとの一体感は何物にも代え難いですね。来た来た！これでよかった！今までやって来たことは間違ってたかった！みたいだね」

今、ステージを降りてきたばかりのようにいきいきと話す古清水さんのバンド歴は二〇年以上になる。だが真剣にやりだしたのは、ここ五、六年のことだという。

「それまでも真剣にやっていたんだけど、いかんせん発表の場がなかった。それが、SNSなどで知り合いが増えて、発表の場が徐々が増えていった。発表する場があるということは目標が出来ますからね」

今までは年間四回くらいのライブだったが、今年は十一月までほぼ毎月ライブが控えている。

「ただ、あんまりライブが増えるので、今度は練習がでなくなるので、そのあたりをどうするかが今後の課題」と笑う。

自らリーダーとなって率いるパンクバンド「INFA」(「突撃」の意)のメンバーは四人。五、六年前に固定したというメンバーは全員佐久穂町民で、しかも妻帯者だ。ボーカルの井出正孝さんとは、二〇年以上の付き合いになる。

曲作りはその井出さんとのコラボ。古清水さんが作ったメロディーラインに、長年二人で書きためて来た「マル秘ノート」から気に入った言葉やフレーズを拾って歌にしてゆく。歌はすべて自前だ。

古清水さんが、音楽に目覚めたのは高校時代。ハードロック、

ヘビイメタル全盛の時代で、古清水さんも他のロック少年同様に、ハマってたという。

だが、すぐに挫折。一生懸命コピーしようとしたのだが、難しすぎてコピーができなかったのだ。仕方なくギターをあきらめ、ドラムを始める。そんなときに出会ったのがパンクだった。「それまではパンクなんてバカにしていた。あんな面白くもない音楽って。ところが、当時東京で組んでいたバンドのメンバーの影響で聴いてみたら、何か音的に通じるものがあった、面白いじゃん！」ってのめり込んでしまった。しかも、真似したら弾けちゃったんですね。それが(パンクを始める動機として)一番デカかった。パンクはむしろかしそう？ 一番簡単ですよ。コード二つ覚えて動かしていけばできますから」

以来、パンク一筋。「自分の中でロックは「人生」だと思ってますね。自分からロックを取ったら？ セミの抜け殻ですよ」(笑)。

メンバー全員が佐久穂町民ということもあり、「地元(東信)にこだわっていきいたい」という思いが強い。ライブは東信で、基本だ。自分たちの後に続く若い人た

ちのことも気になるという。彼らはかつての自分たちでもあるからだ。

「バンドをやる人たちがどんどん減っているなか、自分たちが少しでも道を切り拓いて、その起爆剤というか、架け橋になればいいなと思ってます。後に続く人たちには自分たちを踏み台にして乗り越えてほしい」そして、バンド名のようにこれからも前へ向かって(突撃)を続けていくつもりだ。

「パンクに、というよりもINFAにこだわってやっていきたいですね。自分たちの曲を聴いた人が『あ、これINFAだよ』と言われるようにしたい。今、下の子ども二人がINFAのライブ音源を聴いて、喜んで歌っているのがうれしいですね」



「目指すのはお客さんとの一体感」というINFAのステージは激しく、熱い。左から松澤実さん(Ba)、井出正孝さん(Vo)、星山淳さん(Dr)、古清水一真さん(Gt)(中込の「OASIS346」で)

「INFA」ライブ情報……7/22(土) 17:00~小諸市スタジオM、前売¥1500。当日¥2000、出演はINFA他数バンド。◎スタジオM (0267-23-3322)