

令和3年度の検診で発見されたがん

大腸がん
4名 / 受診者
2199名

胃がん
3名 / 受診者
1232名

乳がん
1名 / 受診者
859名

検診で多くのがんが早期発見されています！

「私が、私を救う。」

検診にでかけましょう。

がんは、早期発見すれば
90%以上が治ります。

- 主な記事 特集①人口減少社会におけるさくほの未来を考える 2p～3p
特集②男女の平等について考える
～男性も女性も自由に生き方が選べるまちへ～ 4p～7p
特集③3月は健診（検診）申し込みの時期です!! 8p～9p



人口減少 社会における

さくほの未来を考える ③

少子高齢社会のただ中、佐久穂町でも予測を超えるスピードで少子化、若年層の人口流出が進んでいます。

ある程度の人口減少は地方の共通課題として受け入れつつ、安心して幸せに暮らしていける町であり続けるために、一人ひとりができることはなんでしょうか。

町が行っている取組みのうち、創生戦略づくりを中心にお知らせしていきます。

問合せ先 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

第1期 創生戦略以降の町の変化

前回までは、佐久穂町の地方創生戦略が「コミュニティ」を重視する内容になった経緯について、平成27年に始まった佐久穂町地方創生推進会議の第1期メンバーのお話を紹介しました。

当時策定された「第1期佐久穂町コミュニティ創生戦略」（計画期間…平成27～31年度）、それを引き継ぐ「第2期佐久穂町コミュニティ創生戦略」（計画期間…令和2～6年度）は、町の様々な施策に反映されています。

その結果、住民を中心とする新たなコミュニティが生まれ、既存のコミュニティが新しい取組みを始めたといった成果が見えてきています。一方で、町を持続させていくのに不可欠な人口の確保という点では、「佐久穂町人口ビジョン」に掲げた目標に届いていません。

「佐久穂町人口ビジョン」では、2045年に「1学年で2クラス（70人）を維持できる人口」を目指し、各年の総人口の目標を設定しています。しかし、2015年以降は実績が目標値に届かず、2

（図）佐久穂町の目標人口と実績



020年時点の総人口は目標値より400人ほど少ない1万218人でした（左図）。「1学年で2クラス」に相当する子どもたちがいる町にするには、女性の人口と出生率の向上が不可欠です。しかし、2015～2020年の5年間で25～39歳の女性は51人減少しています。

また、令和元年の東日本台風被災や新型コロナウイルス感染拡大、

私立大日向小学校の開校による子育て世代の流入と住居のニーズの高まりなど、第1期創生戦略策定時には想定されていなかった課題や変化が生じています。

第3期 創生戦略の検討始まる

昨年3月に始まった「第3期佐久穂町地方創生推進会議」（第3期推進会議）では、

これらの変化も踏まえた新たな創生戦略の策定に向けて話し合いを重ねているところです。

参加しているのは町民や佐久穂町に関わりの深い識者など合わせて11名の委員（表1）と、町の職員などです。令和6年度末に予定している第3期創生戦略の策定まで長い道のりですが、議論だけでなく実際の施策も試しながら、じっくりと計画を策定していく予定です。

(表1) 第3期佐久穂町地方創生推進会議メンバー

役職	氏名	所属等
会 長	副島 優輔	元佐久穂町地域おこし協力隊
副会長	田邊 佳代子	・町立千曲病院 医師 ・NPO法人まんま 代表 ・いまこ診療所 所長
委員	武者 忠彦	信州大学 経法学部 教授
	土屋 康登	八十二銀行 臼田支店兼 佐久穂支店 支店長
	古屋 真理	・佐久穂町社会福祉協議会 ・子育て支援員
	佐藤 成暁	・佐久穂町商工会 前青年部長 ・佐藤建設 代表
	岩崎 丈	ひなたでICT支援オフィス
	小林 和之	南牧村出張診療所 所長
	北地 真里	こどもセンター 児童厚生員
	松田 茉里子	こどもセンター 児童厚生員
	八塚 絵里	フリーライター

第3期推進会議の特徴のひとつに、「フューチャーデザイン」を取り入れたことがあります。フューチャーデザインとは、なんらかの意思決定や政策づくりをするときに「未来人になりきって考える」という手法です。そうすることで、現代に生きる自分たちだけでなく、まだ生まれていない将来の人々も幸福にするような解決策やアイデアを導き出そうとするものです。

このような方法をとった理由を、第3期推進会議の会長である副島優輔さんは、次のように説明します。

「『行政はスピード感がない』という声があります。新しいことをやるにも計画や会議体が必要なので事実だと思いますし、その弊害も多くありますが、一方で民間よりも長期的視点で物事に取り組むべきという性質の表れなのかなと考えています。第1期の推進会議も、長期的な視点と戦略を大事にし、その結果出てきたのが『コミュニティ』だったと聞いています。私たちも、町の将来について考えるには長期的な視点が必要だと思い、そのためにフューチャー



2070年の佐久穂町について話し合う第3期推進会議のメンバーたち

デザインが有効なのではないかと考えました」

フューチャーデザインで 未来の町を描く

会議では、フューチャーデザインを用いて「2070年の佐久穂町」の姿を検討しました。

まずは様々な専門機関による未来予測の資料を参考に、現代人、つまり普段の自分の視点で2070年の佐久穂町を考えました。その後、2070年に生きている未来人になったつもりで、同じことを考えてみました。

すると、現代人として考えたときには「自動運転車が走っている」「人口減少でインフラの維持ができなくなっている」など、外から町の様子を描写しているような発言が多く出ました。一方、未来人になって考えると、「家事が自動化されている」「子育てに適した場所と評価される町になっている」「町役場が開放されていて楽しく飲める」「今あるお店が続いている」など、そのとき町にいる自分にとって、「こうだったら嬉しい」「こうあってほしい」というアイデアがたくさん出てきました。委員たちにとってフューチャーデザインは、より明るい町の未来を描く後押しになったようです。

今回は、委員が描いた佐久穂町の未来の例と、その後の検討の内容、推進会議の今後の予定についてお伝えします。

特集

男女の平等 について考える

～ 男性も女性も自由に生き方が選べるまちへ ～

みなさんは「ジェンダー」という言葉をご存じでしょうか？社会的・文化的に形成された性別のことで、男性ないし女性にとってふさわしいと考えられている役割・思考・行動・イメージ全般を指します。2019年12月、ある数字が公表されました。

121位／153カ国中

スイスに本部を持つ「世界経済フォーラム」が発表した「ジェンダー・ギャップ指数」の順位です。2019年の調査で日本は153カ国中、121位となりました。ジェンダー・ギャップ指数は、「経済」「教育」「健康」「政治」の分野のデータをもとに作成され、世界各国の『男女間の不均衡』を示す指標です。0.000が完全不平等、1.000が完全平等を示すもので、日本は0.652で、先進国では最下位。さらに多くの新興国・途上国よりも低い順位でした。ちなみに、同年1位のアイスランドの数値は0.877を示しています。

佐久穂町の課題

当町に目を向けると、全58名の区長、107名の常会長と管理的地位にある町職員の中に女性は1名もいません。当町においてもいまだに社会通念や慣習によってつくりあげられた「男性像」「女性像」がはっきりと数字に表れてしまっています。過去の調査においても、あらゆる分野で格差が認められています。町のホームページに掲載の「佐久穂町男女共同参画計画」に資料として調査結果がありますので、参考にしてみてください。

では、男女間の格差（ジェンダー・ギャップ）によってどのような問題が起きてしまうのでしょうか。

社会的 損失

「この会議内容は夫よりも詳しいから、行ったら役に立てるかな。」といった積極的な姿勢に対して、「地域の大事な会議なのになぜ女性が来るの？」などの偏見により、専門家としての貴重な意見が聞けない、また、その能力を発揮できないという問題。

経済的 損失

女性が育休から復職しても、「育児が大変だろうから補助的な仕事をしてもらおう」といった偏った待遇により、子育て中でも責任のある仕事をして、会社に貢献しようとする労働意欲の低下につながるという問題。

公正さと命への 共感に欠ける

「義母から、子育ては女性がやって当たり前と言われた。」「仕事は続けたいけど、夫の帰りは遅いし、育児との両立が辛い。女の私が辞めるしかないのかな。」などといった不平等により、公正さが失われ、共に充実した生活をしようとする共感の欠如を招いてしまうという問題。

『アンコンシャス・バイアス』を知ることから始まる

「アンコンシャス・バイアス」とは、「無意識の偏見」あるいは「無意識の思い込み」といった意味の言葉です。皆さんの心の中にも知らず知らずの内に持っている思い込みがあるのではないのでしょうか。いくつか挙げてみたのでチェックしてみましょう。

- ☐ しきたりや習慣は、自分が嫌でも、時代に合わないと思っても守るべきだ。
- ☐ 地域の先輩による「男性・女性」のありかたは、これまで問題がなかったので特に変える必要はない。
- ☐ 子どもが幼いうちは、母親は家庭にいた方が良い。
- ☐ 女の子は優しく、男の子はたくましく育てた方が良い。
- ☐ 男性は外の仕事、女性は家事・子育て・介護に向いている。
- ☐ 子育て中の女性には残業させられないから、男性と同じような仕事を任せられない。
- ☐ 上司から推薦されても、女性の自分に管理職は無理だ。
- ☐ 自治会の主な仕事は男性の仕事だ。

いくつ当てはまったでしょうか。自分が育ってきた環境やこれまでの経験から思っていたり信じてきた認識が、違っていたり変わってきたりしていることがたくさんあります。

先ほど触れたとおり、日本は「ジェンダー・ギャップ」後進国です。この格差が解消しない原因のひとつに「無意識の思い込み」の影響があります。「アンコンシャス・バイアス」に目を向けて、よりよい社会の形成について考えてみましょう。

「ジェンダー・バイアス」がもたらす リスクにはどんなものがある？

性別に基づく決めつけ（ジェンダー・バイアス）はどのような弊害をもたらすのでしょうか。

「女性是这样あるべき」「男性是这样あるべき」という思い込みのせいで、生きづらさを感じてしまう人はたくさんいます。決めつけは、その人らしさを否定し個人の可能性を狭めてしまいます。個人の可能性が狭まれば、それだけ様々な可能性も狭まってしまいます。

令和3年、日本では21,007人の自殺者が出ました。そのうち66%が男性で、女性は33%です。なぜ自殺者にこれほどの性差がでるのでしょうか。

男性の自殺原因は「生活問題」「勤務問題」といった経済的な要因が多くを占めています。これは根っこに「男性はちゃんと働いてお金を稼ぐべき」というジェンダー・バイアスが強くあるせいで、お金がなくて生活苦になったり、失業したりした際に自殺を選択してしまうという説があります。もしジェンダー・バイアスがなくなれば、それだけ様々な可能性も狭まってしまいます。

ジェンダー・バイアスのせいで、女性だけではなく、男性も生きる選択肢が狭まってしまい、社会全体が凝り固まってしまうという弊害をもたらします。

そして、「無意識のジェンダー・バイアス」を克服する

ここまで、「ジェンダー・ギャップ」「アンコンシャス・バイアス」についての解説や、皆さんの認識を確認して頂くための設問をさせて頂きました。今回、なぜこのような特集をさせて頂いたのか。それは、「バイアス」＝「偏見」を排除し、「ジェンダー」平等を皆さんと実現することにより、このまちをさらに充実させていくことにほかなりません。

克服のために

克服するためのヒントとして、次の3つの基本ステップについてご紹介します。

ステップ1
『知る』
「アンコンシャス・バイアス」とは何かを知る。

ステップ2
『気づく』
自身の日頃の行動や言動に潜む「アンコンシャス・バイアス」に気づく。

ステップ3
『対処する』
知り、気づくことによって、「バイアス」＝「偏見」に取り組む意識の形成につながり、「対処できる」ことにつながります。対処とは、いままではつい「間違った発言」をしてしまっていたものを、言わなくなるようになります。

男女共同参画社会実現のためにはじめること

「第2次佐久穂町男女共同参画計画」に基づいて

①【男女が共に認め合う意識を持つ】

男女が持っている身体的特性をともに認め合いながらも、性別に関わりなく、一人の人間として個性と能力が発揮でき、男女が責任を分かち合うことを常に心がけ、これまでの社会通念、慣習、しきたりに対する意識を見直し、固定的な役割分担にとらわれないように心がけてみましょう。

* ジェンダーや障がい者、性的マイノリティーを扱ったドラマや映画を観たり、書籍を読んでもみる。

②【男女共に参画する地域を考える】

地域活動などのあらゆる分野に男女が共に平等に参画し関わりを持つことが、調和のとれた組織や地域を創る基礎となります。男女が対等な構成員としてあらゆる分野に参画し、共に持っている経験や知識そして感性を活かし、意思決定ができる地域づくりについて考えてみましょう。

* 町や地域の意思決定の場に女性に参加してもらう。

③【男女共に活躍できる環境を意識する】

男女共に働き、その能力を社会で発揮することは、人間としての基本的な権利であり、その活動を保障することは社会の責務です。男女が共に労働の均等な機会と平等な待遇が図られた働きやすい社会の実現に向けて、さまざまな制度や支援などの取り組みが充実した、仕事と生活の調和がとれた働きやすい環境のありかたについて意識を高めてみましょう。

* 職場で女性に、実際にどのような働き方をしたいのか聞いてみる。先進企業の事例を勉強してみる。

④【男女共に安らげる生活基盤への関心を深める】

男女がお互いの特性を十分に理解し、尊厳と権利を尊重し合いつつお互いの生き方を認め合い、充実した人生を送ることが大切です。家庭、学校、地域、社会が一体となった生活基盤を高めることの大切さについて、一人ひとりがあらためて関心を持つようにしましょう。

* 家庭で女性がやっている家事、男性がやっている家事を書き出してみる。書き出したうえで、その内容について家族で話し合いをしてみる。

町では、男女がお互いに自由な表現や主張を尊重しつつ、ともに責任を分かち合いながら、あらゆる分野において円滑な活動が展開されるよう、今後も継続して提案します。

* 参考文献：「男女格差後進国の衝撃」 治部れんげ著

3月は、健診(検診)申し込みの時期です!!

2月下旬から3月上旬に、各種健診(検診)申込書が各家庭に届きます。
こちらからのページを参考に記入をして、申込書をポストに投函し、申し込んでください。



タバコを吸うみなさん

タバコは健康を害することを
知っていますか？

タバコを吸っている人は、吸っていない人と比べると肺がんのリスクは4.5倍になり、その他ほとんどのがんのリスクが上昇します。禁煙をしましょう！
禁煙外来という専門の病院外来もあります。



飲酒をするみなさん

お酒と上手に付き合っていますか？

佐久穂町のみなさんは他の市町村より飲酒量が多いことがわかっています。適量は男性では、ビールなら500ml缶1本、日本酒なら1合、ワインなら2杯まで。適正飲酒に努めましょう。

男性のみなさん



18歳～
30代

「まだ健診は関係ない」「自分は元気だから」と思っていませんか？

病気やけがをすると病院へ行きますが、普段の自分の体について知る機会がありますか？佐久穂町では、35歳からドックを受けることができます。35歳になったらまずドックを受けましょう。自分の体について知る、大切な機会になります。

施設健診と胃カメラ単独検査をセットにして受診する方法もおすすめします。費用を抑えつつ、全身を診てもらえます。

受診してもらいたい検診 **総合健康診査(集団健診or施設健診orドック)**



40代

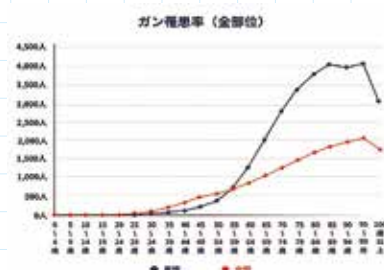
がんは高齢者の病気だと思いませんか？

40代男性の死亡原因1位が、がんになりました。

がんは高齢者だけの病気ではありません。

40代はがんが増え始める年代であるため、検診によって早期発見することが大切です。

受診してもらいたい検診 **総合健康診査(ドック)**



50代

車の車検と一緒に、自分の体もチェックしていますか？

50代はそろそろ“がん年齢”です。

佐久穂町では、町民ドックの胃カメラ検査で毎年2～7人ほど胃がんが発見されています。

検診を受けることによって、自覚症状が出る前にがんを早期に発見できます。

受診してもらいたい検診 **総合健康診査(ドック)**

男性のがん死亡 ワースト5

- | | | |
|----|-------|----|
| 1位 | 肺がん | 7人 |
| 2位 | 大腸がん | 5人 |
| 2位 | すい臓がん | 5人 |
| 4位 | 前立腺がん | 4人 |
| 4位 | 肝臓がん | 4人 |

(R1-3 佐久穂町死亡統計より)



60代以上

がんになったら治らない、そう思いませんか？

60歳を過ぎると、がんになる人は激増します。毎年、約15万人の60代男性が、がんになっています。

不調なところは主治医に診てもらいますが、自覚症状のないところも検診によって早期発見に努めましょう。

受診してもらいたい検診 **総合健康診査(ドック)**

令和4年度から、
75歳以上の方も
ドックの補助金を受けられるよう
になりました！

女性のみなさん



18歳～
20代

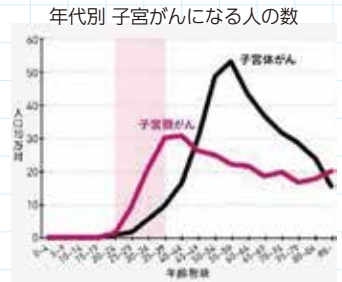
「まだ健診は関係ない」「自分は元気だから」と思っていませんか？

女性の子宮頸がんは、20代後半から増えます。早期に発見して治療すれば、90%以上が治癒し、妊娠・出産にも影響はありません。

しかし！早期の段階では自覚症状がないため、子宮頸がん検診を受けないと見つけれません。子宮頸がんワクチンの接種も再開しています。

受診してもらいたい検診

総合健康診査（集団健診or施設健診）
乳房超音波検診・子宮頸がん検診



30代

家庭や仕事、子育てで忙しくて自分の体のことを後回しにしていますか？

佐久穂町では過去に、がんで亡くなっている20～40代の女性は何人もいます。がんはがん検診を受けないと早期に見つけることが出来ません。

がんは進行が早いため、毎年がん検診を受け、合わせてドックを受けましょう。町では35歳からドックを受けることが出来ます。

受診してもらいたい検診

総合健康診査（ドック）・乳房超音波検診・子宮頸がん検診

35歳から、あなたも
人間ドックデビュー！



40代

女性が特にかかりやすいがんについてご存じですか？

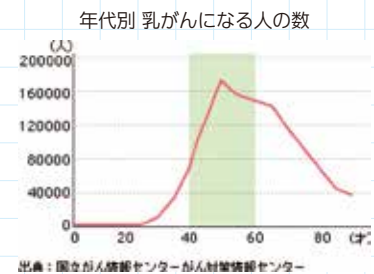
40代の女性が最もなりやすいがんは、乳がんです。

町の乳房検診で実際に乳がんが発見される方もいます。

乳がんは「見つかる事」が怖い事ではなく、「知らないまま」が怖い事なのです。早期発見できれば90%以上の命が助かります。

受診してもらいたい検診

総合健康診査（ドック）
乳房検診（超音波・マンモグラフィ）・子宮頸がん検診



50代

以前の自分と比べて、お体の具合はお変わりありませんか？

50代は女性の体が大きく変わる年代です。がんで死亡する人の数も大きく増加します。

佐久穂町は、他の市町村に比べて女性のがんでの死亡率が高くなっています。しかし！早期発見できれば50代でもがんは80%以上が治癒します。早期のうちには自覚症状がないため、検診を受けることによってがんを見つけることができます。

受診してもらいたい検診

総合健康診査（ドック）・乳房検診（超音波・マンモグラフィ）・子宮頸がん検診

女性のがん死亡 ワースト5

- | | | |
|----|-------|-----|
| 1位 | すい臓がん | 11人 |
| 2位 | 大腸がん | 9人 |
| 2位 | 肺がん | 9人 |
| 4位 | 肝臓がん | 7人 |
| 5位 | 胃がん | 5人 |
- (R1-3佐久穂町死亡統計より)



60代以上

がんになったら治らない、そう思っていませんか？

女性になりやすい5つのがん（大腸がん・乳がん・肺がん・胃がん・子宮頸がん）は、検診による早期発見で80%以上が治癒します。

不調なところは主治医に診てもらいますが、自覚症状のないところも検診によって早期発見に努めましょう。

受診してもらいたい検診

総合健康診査（ドック）・乳房検診（超音波・マンモグラフィ）・子宮頸がん検診

令和4年度から、
75歳以上の方も
ドックの補助金を
受けられるように
なりました！

管理栄養士の役に立つ食事情報

今月のテーマ



今よりちょっと薄味になれよう
適塩をこころがけよう!!

血圧クイズ

問：塩分を摂りすぎること引き起こる病気は次のうちどれでしょう？

1. 脳卒中
2. 心臓病
3. 腎臓病



答えは右下!!

長野県民の平均的な1日食塩摂取量は男性11.2g、女性9.5g
目標量は男性8g未満、女性7g未満。減らすにはどうしたら良い？

よく食べる料理の食塩相当量の目安

アジの塩焼き
(かけ醤油：小さじ1)



約1.2g

漬け物 3種盛り
(ぬか漬け、たくあん)



約4.3g

朝・昼・夕のお味噌汁
(3杯)



約4.5g

しょうゆラーメン



約8g

減らす工夫…例えば!!

ラーメン1杯
約8g



-4.3g

◎汁を残す



焼き魚定食
約6g



両方減らして
-2g

◎汁は具たくさんに



◎漬物は数切れに



その他の調理ポイント

◎味付けにすだちや
レモン、香辛料や
酢を使う。



◎低塩、減塩調味料
を上手に使う。



◎調味料は
「かける」→×
「つける」→○



血圧クイズの答え
全部!!

高血圧は命に関わる病気
の引き金になります。



こちら
北部消防署
です!

北部消防署
0267-82-0119



◆火災予防運動が 実施されます

令和5年3月1日から3月7日まで、春の火災予防運動が行われます。

この運動は、『お出かけはマスク・火の用心』を全国統一標語として掲げ、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防の意識をより一層高め、火災予防の普及を図ることで火災の発生を防止し、皆さんの生命・財産を守ることを目的としています。



この時季は空気が乾燥し、枯草焼きなどの延焼危険が高まるほか、屋内でも暖房機器を使用するため、火災発生の危険がより一層高まります。火災予防運動を機に皆さんで今一度火災予防について考え、火災予防に努めていきましよう。

◆命を守る 7つのポイント

全国火災予防運動中の重点目標の一つに「住宅防火対策の推進」があります。この目標の達成に当たり、皆さんには3つの習慣と4つの対策の実施をお願いします。

3つの習慣

- ①寝たばこは、絶対にやめる。
- ②ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ③ガスコンロなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- ②寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- ③火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- ④お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

以上の7つのポイントを中心に火災予防をし、就寝前の火の元確認や火の後始末の徹底をお願いします。

◆主な火災の 原因について

一昨年に全国で発生した火災は35,222件でした。(昨年の件数は集計中)これは、およそ1日で96件、15分ごとに1件の火災が発生したこととなります。



佐久穂町内では一昨年中、昨年中、ともに4件の火災が発生しました。火災の原因は、暖房機器の熱によるものや、下草焼きからの延焼拡大がほとんどです。これは、例年多くみられる発生原因となっています。

火災発生の原因の多くは人的要因です。このような火災を未然に防ぐために、枯草焼きを実施する際には事前に消防署への届出を行い、風の強い日や、一人で枯草焼きは行わず、火のそばを離れることなく必ず消火するための水バケツや消火器などを用意するようにお願いします。

◆ご家庭に消火器 ありますか?

火災を未然に防ぐことは最も重要なことですが、万が一火災が発生してしまった際のために住宅用消火器のご用意をおすすめします。

住宅用消火器は、ホースがなく軽量で、お年寄りや女性でも扱いやすくなっているものや、カラフルでデザインが豊富なものがあるのが特徴です。また、消火薬剤の詰め替えや、消火器内部の点検が必要ではありません。



事業所などに設置されている消火器の使用期限は概ね10年となっておりますが、住宅用消火器は概ね5年から8年が目安となっております。使用期限が過ぎたものや、外観に異常があるものは交換しましょう。

古い消火器の処分方法等は、消防署や消防機器取扱店またはお近くのホームセンター等にお問い合わせください。

悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、以下のようなことで悩んでいませんか？



「誰かに聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になった」という経験は誰しもあると思います。
「相談したいがどこに連絡したらよいかわからない」といったお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度、
下記の相談窓口にご相談ください。相談は無料でご利用いただけます。

令和5年2月1日現在

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
◆こころや体の健康に関する相談◆			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 健康づくり係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
心と体に関する一般健康相談・ 医師による専門相談	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	0267-63-3164	
◆こころや自死に関する相談◆			
こころの健康に関する相談、発達障がい、ひきこもり、依存症に関する相談	長野県 精神保健福祉センター	026-266-0280	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死してつらくてどうしようもない」など 自死関連の相談	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金(祝日除く) 9：30～16：00 18：30～22：30 (最終受付は22時まで)
様々な心の悩み、自死問題	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日11：00～22：00
		フリーダイヤル(無料) 0120-783-556	毎日16：00～21：00 (毎月10日は8：00～翌日8：00まで)
◆障がい者等に関する相談窓口◆			
障がい者の保健・福祉、サービス利用の援助、生活全般に関する相談支援	佐久広域連合 障害者相談支援センター	0267-63-5177	月～金(祝日除く) 8：30～17：15
障がい・難病をお持ちの方や家族の相談、障がい者虐待・成年後見制度に関する相談、個々の障がいにあわせた就職前後の相談・支援	健康福祉課 福祉係・健康づくり係※	0267-86-2528	
◆生活・福祉に関する相談窓口◆			
生活・福祉に関する困りごと	佐久穂町社会福祉協議会	0267-86-4273	月～金(祝日除く)
生活保護に関する相談	健康福祉課 福祉係※	0267-86-2528	8：30～17：15

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
◆子どもや青少年に関する相談窓口◆			
児童虐待・育児・非行・いじめなど子ども（18歳未満）に関する様々な相談	教育委員会　こども課 子育て支援係・学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	佐久児童相談所	0267-67-3437	
子どもの抱える悩み、保護者の子育て等に関する悩みなどの子どもに関する相談全般	長野県子ども支援センター	【子ども専用（無料）】 0800-800-8035 【大人専用】 026-225-9330	月～土（祝日除く） 10：00～18：00
いじめ・不登校など学校教育問題全般の相談	教育委員会　学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
いじめや不登校など学校生活に関する相談	学校生活相談センター （長野県教育委員会）	0120-0-78310	毎日24時間
◆経営や倒産に関する相談窓口◆			
多重債務・債務整理等、各種法律相談・情報提供	総務課　庶務係※	0267-86-2525	月～金（祝日除く）
	産業振興課　商工観光係※	0267-86-1553	8：30～17：15
	法テラス長野	0570-078327	月～金（祝日除く） 9：00～17：00
◆消費生活に関する相談窓口◆			
商品・サービス・消費者金融などの消費生活に関する相談	総務課　庶務係※	0267-86-2525	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	東信消費生活センター	0268-27-8517	月～金（祝日除く） 8：30～17：00
◆人権に関する相談窓口◆			
様々な人権に関する相談	住民税務課　人権政策係※	0267-86-2527	月～金（祝日除く）
日常生活の中で受けた人権侵害に関する相談	みんなの人権110番（法務局）	0570-003-110	8：30～17：15
◆女性のための相談窓口◆			
性犯罪の被害者・家族・友人などからの相談	性犯罪被害ダイヤルサポート110 長野県警察本部	0120-037-555	毎日24時間
女性の悩み事・困りごと、配偶者からのDVの相談	住民税務課　人権政策係※	0267-86-2527	月～金（祝日除く）
	健康福祉課　健康づくり係※	0267-86-2528	8：30～17：15
◆高齢者の相談窓口◆			
高齢者・介護者の相談、介護保険などのサービスの利用相談、権利擁護、成年後見制度、高齢者虐待に関する相談	健康福祉課　高齢者係※	0267-86-2528	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	健康福祉課 地域包括支援センター※	0267-86-1550	
◆農業に関する相談窓口◆			
農業者・新規就農希望者に関する相談	産業振興課　農政係※	0267-86-2529	月～金（祝日除く） 8：30～17：15

※は、佐久穂町役場です。



3月は自殺対策強化月間です。
一人で悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

佐久穂町自殺対策連絡会議
（事務局：健康福祉課）

information

お知らせ

佐久穂町公式LINE 友だち募集中！

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

佐久穂町公式LINEアカウントを友だちに追加すると、暮らしに役立つ情報を受け取ったり、イベントの参加申込ができるようになります。

今後、更に機能を増やしていく予定ですので、まだ友だち追加がお済みでない方は、この機会に友だち追加をしてみませんか？



お知らせ

「信濃川水系河川整備計画」を変更しました

■問合せ 国土交通省 千曲川河川事務所 調査課 ☎026-227-9434
建設課 建設係 ☎0267-86-2542

この度、国土交通省北陸地方整備局では令和元年東日本台風による洪水への対応や流域治水の取り組み等を盛り込んだ信濃川水系河川整備計画を変更しました。

詳細については、ホームページをご確認ください。



■問合せ先 国土交通省 千曲川河川事務所
調査課 ☎026-227-9434

News

令和5年佐久穂町消防団出初式が開催されました

■問合せ 総務課防災係 ☎0267-86-2525

令和5年佐久穂町消防団出初式が1月14日（土）に佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」駐車場で3年ぶりに行われました。

感染防止対策をとりながら規模を縮小しての開催となりましたが、永井消防団長を先頭に160名余りの団員、消防車両が分列行進を行い、町長ほかご来賓の皆様から観閲を受けました。

式典では、消防活動に貢献した団員に表彰状が贈呈されたほか、昨年退職された消防団員の永年の功績に対して、町長から感謝状と記念品が贈られました。



—[広告欄]—

「うちの子結婚しないのかしら？」
子どもの結婚を願う親御様向けセミナー
子どもの結婚のために親がすべきこと・すべきでないことをお伝えします

日時 3/26 (日) 14:00 ~
参加費 1,500円
書籍「わが子の結婚のために親ができること」プレゼント
定員 10名 (先着)
場所 ムスベル長野店
長野市広田 48 神明第一ビル2階
問合せ 026-214-3681

プロの仲人が教えます
主催: 結婚相談所ムスベル

～わたしたちが大切にしていることば～
自学自習で 進む

2月無料体験
まだ間に合います！
詳しくはコチラから

自分の可能性に挑戦！
幼児さんから中高生さん
まで一緒に学習しています！

KUMON
さくほ教室 (算数・数学/英語/国語)
月・木 15時-18時/火・金 15時-20時
090-6109-1378 (指導者: とりごえ)
佐久穂小正門より徒歩2分、四ツ谷簡易郵便局斜め向かい

information

お知らせ

第一生命保険株式会社と包括連携協定を締結しました

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

1月17日（火）に、町と第一生命保険（株）との間で「包括連携協定」を締結しました。

この協定は、地域社会の発展と住民サービスのより一層の発展を図るもので、健康増進・高齢者支援・子育て支援などについて相互に連携し協力します。ご協力いただきます皆様に感謝申し上げます。



お知らせ

東北信市町村交通災害共済加入のお知らせ

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

交通災害共済に加入すると、佐久穂町に住所のある方が交通事故にあった場合に、事故の内容に応じて見舞金が支払われます。また、大学生などの扶養家族で就学のため町外に住所を移している方も加入できます。

交通災害区分	見舞金額
基礎見舞金	20,000円
死亡の場合	2,000,000円
入院1日当たり	2,000円
通院1日当たり	1,000円

■掛金

1人年額400円

※中学生以下（平成20年4月2日以降に生まれたお子さん）の掛金は町で負担しますので、申込不要です。

■共済期間

令和5年4月1日～令和6年3月31日（期間途中でも加入できます。）

■加入方法

郵送された加入申込書と掛金をお持ちいただき、役場2階総務課窓口または八千穂福祉センターでお願いします。

■対象となる交通事故

- ①運行中の自動車・バイク・トラクター・自転車・車椅子・小児用三輪車・シニアカー・電車等の乗車中における事故（転倒含む）
 - ②歩行中に上記の車両と接触した等の事故
- ※上記交通事故の発生場所は、国内の道路上での事故が対象となります。

※加入期間中の事故が対象となります。

■交通事故が発生したら

交通事故にあった場合、できるだけ早く役場総務課へ事故の報告をし、請求についてご相談ください。

※令和4年度実績（令和5年1月現在）

加入者数 4,696名

見舞金支払金額 350,200円

※見舞金の請求期間は、交通事故による災害を受けた日から起算して2年以内です。

—[広告欄]—

空家対策
を
応援します

空き家をお持ちでお困りの方、空き家を使いたいとお考えの方、その他空き家のことでお困りの方などご相談をお受けします。また相続人の調査も行っています。

無料
相談会

相続・遺言
セミナー

毎月第2・4木曜日午前予定

3月の
相談会

日時：23日（木）
午前10時～12時
場所：茂来館2階

4月30日（日）午後2時～4時

茂来館1階中会議室

感染症予防のため20名限定で行います。

予約
不要



申し込み・お問い合わせ 86-3717 竹内達朗行政書士事務所

竹内達朗行政書士事務所 ☎ 0267-86-3717 FAX 86-3727

information

お知らせ

ハンセン病元患者家族に対する 補償金制度について

■問合せ 厚生労働省 補償金担当窓口 ☎03-3595-2262

「ハンセン病元患者家族に対する補償金支給等に関する法律」に基づき、補償金の支給を受けることができます。

補償金の請求には期限がありますので、対象の方は期限までに手続きを行ってください。ご相談のある方は厚生労働省の窓口にご連絡ください。

■対象者

平成8年3月31日までの間にハンセン病の発症歴・国内等居住歴のある方及び家族関係のある方（血族・姻族）で、現在生存されている方

■請求期限

令和6年11月21日まで

■本制度に関する相談窓口

厚生労働省 補償金担当窓口

電話：03-3595-2262

受付時間：10：00～16：00

月～金曜日（祝日を除く）

メール：hoshoukin@mh1w.go.jp

お知らせ

マイナポータルからオンラインで転 出届を提出できるようになりました

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

令和5年2月6日（月）から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になりました。このサービスを利用する方は、転出での佐久穂町役場への来庁が原則不要になりますが、手続き内容（税金・料金の支払い等）によっては来庁が必要となる場合があります。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内での引越しをする方がご利用可能です。また、ご自身単身での引越しの他、ご自身と同一世帯員、ご自身以外の世帯員の方の引越しでもご利用可能です。

詳しくは下記のURLまたはQRコードからデジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

<デジタル庁ホームページ>

■URL、またはQRコード

https://www.digital.go.jp/policies/moving_onestop_service/



お知らせ

令和5年度「花のまちづくり事業」参加団体募集

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

～ まちを花いっぱいに彩りましょう ～

今年も町では、地域の沿道や花壇、学校や公共施設周辺を花でいっぱいにする「花のまちづくり事業」を展開していきます。

毎年、地域の環境美化、景観形成、仲間づくり、世代間交流など、地域の活性化につながる活動として多くの地域、団体に取り組んでいただいています。

これらの事業趣旨に賛同し、花壇等への花苗の植え付けから除草、水くれなど管理運営を自主的に実施していただける団体を募集しています。

応募いただいた団体には、5月下旬頃に花苗を無料で配布いたします。

事業にご賛同いただける団体は、住民税務課生活環境係（86-2552）までご連絡ください。



information

お知らせ

ヘルプマーク・ヘルプカードの配布をしています

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

～ヘルプマークについて～

■ヘルプマークとは

援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が着用することで、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせ、援助を受けやすくなるよう作られたマークです。

■配布対象者

外見からは分からなくても援助や配慮を必要とする町内にお住いの方。（義足や人工関節使用の方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など。）

* マークの配布には手帳などの提示は不要です。受付時にマークが必要な理由（障がいの有無など）をお聞きます。

■配布場所

役場健康福祉課福祉係 又は
佐久保福祉事務所（福祉課・健康づくり支援課）



←ヘルプマーク

（付属のストラップを利用してカバン等につけて使用します。）

～ヘルプカードについて～

■ヘルプカードとは

障がいのある人などが持ち歩き、災害時や緊急時など、周囲の人に援助や配慮を求めたい時に提示することで、手助けを求めやすくするためのカードです。

■配布対象者

障がいや持病などがあり、周囲から手助けが必要な方。

■配布場所

役場健康福祉課福祉係

* カードの配布のための様式は、役場窓口のほか、長野県ホームページからも印刷できます。



↑ヘルプカード

News

老健さやかに可愛い獅子舞がやってきました

■問合せ 佐久穂町老人保健施設 ☎0267-86-5330

令和5年1月1日の元旦に、老健さやかに獅子舞がやってきました。

これは、相生・雁明児童会が行っている催しで、20名ほどの児童が施設の中庭で獅子舞を披露しました。

施設の入所者の皆さんは、室内からその様子を見て、コロナ禍でお楽しみが少ない中での久しぶりの余興に笑顔があふれていました。



information

お知らせ

令和5年度 長野県シニア大学佐久学部 学生募集

■問合せ 長野県シニア大学佐久学部事務局 ☎0267-63-3141（直通）

令和5年度の長野県シニア大学佐久学部の学生を次のとおり募集しています。

【一般コース】

■募集期間：

令和5年2月1日（水）から3月31日（金）まで
（定員になり次第締切ります。）

■募集人員：佐久学部 80人

■学習期間及び時間：

2年、年間60時間（年間15日×4時間／日）

■学習内容：

【教養講座】

佐久地域の現状や歴史、科学・健康・文化など総合的に学びます。

【趣味・健康・交流講座】

趣味の幅を広げ、身体を動かし、仲間との交流を図ります。

【地域づくり講座】

自らの人生の振り返り・これからの未来を展望し、仲間と共に地域の問題解決に取り組みます。

■授業料：年額12,000円

（他に教材費や自治会費等の費用が必要です。）

■講義：

原則「火曜日」に実施します。

午前10時から12時、午後1時から3時まで

■講義場所：佐久合同庁舎・佐久創造館

■募集案内配布・願書提出先

シニア大学佐久学部（佐久保健福祉事務所福祉課）
又は役場健康福祉課高齢者係
（願書郵送の場合は佐久学部へ直送願います。）

■入学資格

概ね50歳以上の県内在住の方

一般コースのほかに専門コース（1年生、県内全域で30名）も併せて募集しています。詳しくは、長野県シニア大学佐久学部事務局（☎0267-63-3141）までお問合せいただくか、下記ホームページをご参照ください。

https://nicesenior.or.jp/daigaku/gakubu_information/

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■3月の休館日

6日（月）・13日（月）・20日（月）
27日（月）・31日（金）

■移動図書館車の巡回日

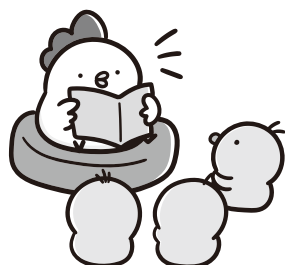
Aコース：水曜日【15日】
Bコース：木曜日【16日】
Cコース：金曜日【17日】

■とちの実おはなし会

桃の節句スペシャル

日時 3月4日（土）
10：30～11：30

場所 茂来館中会議室



★絵本の読み聞かせの後はミュージックベルで楽しみましょう。

事前に参加申込みをしてください。

■春休みお楽しみ講座〔事前申込制〕

「プラバンでつくろう！」

日時 3月21日（火・祝）
10：00～12：00

場所 茂来館創作室

定員 10組

小学生以上

※低学年のお子さんは親子で参加してください。

「エコ・ナプキンをつくろう」

日時 3月26日（日）
10：15～12：00

場所 茂来館創作室

定員 10名

小学生以上（自分で縫える方）

※電話での予約も可能です。

information

お知らせ

こどもセンターさくほっこからのお知らせ

■問合せ 佐久穂町こどもセンター ☎0267-86-2123

さくほっこの行事は、感染症対策のため定員を限定して全て予約制で実施しています。

■定員 各5～6組程度

■参加費 無料

■対象者 就学前のお子さんと保護者の方

■1家庭3つまでの行事（就労相談を除く。）に申し込みいただけます。

■3月分の予約受付開始時間

2月25日（土）9：00～

※感染症の状況によって、内容が変更または中止になることがありますのでご了承ください。

■行事予約方法について

◎佐久穂町公式LINEで、「メニュー」の「予約」を選択し、案内に従って入力してください。

◎予約開始日は、毎回前月25日9時からです。

◎定員に達し次第、キャンセル待ちをこどもセンター窓口又は電話（86-2123）で受け付けます。

◎ご不明な点は、お問い合わせください。



行事の詳細

『すくすくTIME』

■日時：3月3日（金）

①部 10：00～10：40

②部 10：50～11：30

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール3

今回は、ひなまつりをテーマに歌、カードフラッシュ、工作などをします。

『さくほっこ行事 さくほっこdeリトミック』

■日時：3月7日（火）

乳児の部 10：00～10：45

幼児の部 11：00～11：45

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール3

音楽に合わせて体を動かします。動きやすい服装でご参加下さい。



『親子遊びとおしゃべり会』

■日時：3月10日（金） 10：00～11：00

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール3

親子でふれあいあそびをした後は、ママ達でおしゃべりを楽しみましょう♪おしゃべり会のファシリテーターは、精神保健福祉士の小林有里さんです。

『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時：3月14日（火）

10：00～ 手形アート作り（お誕生児のみ）

10：30～ よみきかせとお誕生会

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール3

予約が満席となり、お誕生児で予約できなかった場合には、こどもセンターまでご連絡ください。

※3月は、子育てママの就労相談はありません。ご了承ください。

—[広告欄]—

ふとんカバー、枕カバー、シーツを洗います。

お客様がお帰りになったら、ふとん干し

シーツ、カバーなどの洗濯。そしてアイロン。

寝具レンタル のおすすめ！

こんな作業はサヨナラ～
これは便利♪収納場所もいりません

寝具レンタル 丸洗い **(有)出浦ふとん店**

TEL0267-88-2103 FAX88-2939

information

お知らせ

佐久穂町人権擁護委員紹介

■問合せ 住民税務課 人権政策係 ☎0267-86-2527

令和5年1月1日付で、法務大臣から人権擁護委員として市川典子さんが委嘱（再任）されました。人権擁護委員は、憲法で保障されている国民の基本的人権が侵害されることのないように監視し、これが侵犯された場合には、その救済をするとともに、常に自由人権思想の普及高揚に努めることを使命としています。

なお、佐久穂町では、市川さんを含め次の5名の方が人権擁護委員に委嘱されています。（敬称略）

佐々木茂男 篠原さなえ 畠山 敏雄
市川 典子 阿部眞知子

人権擁護委員が中心となり、専用電話にて相談を受け付けています。相談は無料で、内容の秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

みんなの人権110番	0570-003-110
子どもの人権110番	0120-007-110
女性の人権ホットライン	0570-070-810
長野地方法務局佐久支局	0267-67-2272

※専用電話受付時間：平日8：30～17：15

■佐久穂町人権擁護委員による主な活動

○なんでも心配ごと相談所

毎月1回開設しており、行政相談員と人権擁護委員2名（当番制）で相談に応じます。詳細な日程は、町ホームページをご覧ください。

○町の各種イベントでの啓発活動

町で実施される様々なイベントにて、ポスターやチラシをはじめとする人権啓発を行います。

○人権フェスティバルin佐久穂を町と共催

人権について、多くの住民の皆様に考えてもらうため、当町が行う、人権啓発のための基幹事業である「人権フェスティバルin佐久穂」を町と共催して開催しています。

○佐久人権擁護委員協議会での活動

当町の人権擁護委員は、長野地方法務局佐久支局管内の佐久人権擁護委員協議会に所属し、年間を通して毎週木曜日に開催される人権相談所や、各地域での人権に関する啓発活動など、当協議会の各種活動を計画的に運営しています



—[広告欄]—

八千穂クリニックからお知らせ

令和5年4月より眼科診療を開始致します。

医師：澤井循暉
(平成6年群馬大学医学部卒業)

澤井先生から
メッセージ

10年前に博愛眼科・多田博行先生より紹介され、冬は凍てつくが美味しい空気と水・自然に魅かれ、佐久穂町にやってきました。千曲病院にて勤務し、8年前から白内障手術を実施してきました。この度、青木先生との縁もあり、八千穂クリニックで眼科を担当することになりました。当面は火曜日午後の診療となります。

微力ではございますが、引き続き佐久穂町（南佐久）の皆様目の健康（診察・手術など）に努力する所存でございます。



診療科目（令和5年4月～）

胃腸科・内科・眼科・小児科・ドック・放射線科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 12:00	診察 検査	ドック [診察 9:00 11:00]	ドック [診察 9:00 11:00]	ドック [診察 9:00 11:00]	診察 検査	診察 検査
午後 3:00 6:00	診察	眼科 診察 (※)		診察	診察	

※眼科診察：火曜日午後1:30～6:00（予約制）となります。

八千穂クリニック TEL：0267-88-3931

地域おこし協力隊員コラム

日々是良日③ ～みんなの家タブノキ～

地域おこし協力隊 水谷和世



春まで、もう少しというところですが、皆さんお変わりありませんか？皆さんに読んでいただけるよう、コラムの内容についてはいつも頭を悩ませます。

最近、佐久穂町でデイサービス利用が少し減っているという話を聞いたので、今回は、少し変わった小諸のデイサービス事業所について、ご紹介したいと思います。

表題の「みんなの家タブノキ」は3年前に‘地域のみんなで一緒に作る居場所’をコンセプトとした事業所（通所介護&放課後等デイサービス&生活介護）として古民家を改修し、小諸市にオープンしました。他の事業所と同じく、日常生活動作訓練や身体機能維持回復訓練などを目的とした活動を行っていますが、その活動内容は、他事業所とは少し違い、日々のルーティンがなく（時間割がない！）事業所内の、‘その日やらなくてはいけない仕事’を利用者の方が手伝う形で活動をしています。

朝、みんなが集合した後に、その日に行う仕事がスタッフから伝えられ、それぞれが自分の好きな仕事に向かいます。嫌な仕事は行わないのがルールで、ゆっくり休んでいる人もいれば、植木を切る人、農作業をする人、食事の準備をする人、洗濯をする人、薪運びの手伝いや、DIYの手伝いをする人等がいて、それぞれ、自分の職歴や経験を活かした好きな活動を行います。その間に、入浴する人もいれば、子どもの面倒を見る人もいて、活動後は、みんなで昼食をとり、会話を楽しみながら1日を終えます。夕方には放課後等デイサービスを利用する子どもたちが戻ってきて、少しにぎやかになります。

また、ここでは、赤ちゃんボランティアという制度をとっていて、0～3歳の子どもを連れて昼食をとると千円もらえるというシステムがあり、時々赤ちゃんが、この家を訪れます。スタッフが子連れ出勤する事もあり、小さな人たちがくる事で、周りが明るい空気に包まれ、とても幸せな気分になる、そんな素敵な時間をみんなで共有しています。そして連れてくるママパパにも束の間の休息を与えています。

既存のデイサービスも良いけれど、‘暮らすように日々の生活が営まれる’このスタイルは、デイサービスでありながらも、新しい居場所の形であるといえます。ここにくる事で、誰かに何かを手伝ってもらうのではなく、できる事は自分で行い（身体機能の維持や回復）、施設内の誰かから、「ありがとう」と感謝される。

（自尊感情のUP!）特別なものは何も必要なく、身の回りの生活の些末な事をゆっくり行う。これらの事はとても大切な活動で、‘日常生活こそが訓練の場’という事なのだと言えます。「みんなの家タブノキ」は、人としての力を活かしきるという事を体現し「共に生きる」という暮らしかたの提案を行っています。

この「みんなの家タブノキ」のような居場所や、年齢や障害のあるなし、性別、国籍に関わらず、楽しく過ごせる場所が増えていくと良いのになと思っています。



とびめさ

発掘!

北欧の伝統工芸、白樺クラフト（手工芸品）に出会って6年。日々深まる“白樺愛”――

でうら けいこ
出浦啓子さん

1951年小海町に生まれ、中込で育つ。高校卒業後、日米英会話学院（東京）を経て、ブルガリア大使館通商代表部に勤務。その後、ブルガリアレストランの企画室、不動産会社などで働く。30歳を過ぎた頃帰郷し、結婚。立体地形図や天蚕（天然の蚕）、藤・葛細工にも取り組む。6年ほど前、白樺クラフトに出会い、北欧の原書を読んで樹皮のとり方から学ぶ。20年ほど前から原木きこの栽培にも力を入れている。家族は夫と2人。天神町在住。

「白樺クラフトを私一人の趣味にとどめるのではなく、『町の特産品』にしたい。そのためには、仲間を増やしていきたいし、次の世代にもつなげていきたい。樹皮だけでなく、白樺一本まるごと使えるようにもしたいですね」

「私

「何でも自分でやる癖」がついているんですよ」

北欧で古い伝統をもつ白樺クラフト。ハンドル付きのカゴや、パン・果物を入れる器、アクセサリーなどを作っている啓子さんだが、その完成度の高さとともに驚かされるのが、白樺の美しさだ。色合いといい、なめらかな質感といい、動物の皮としか思えない。

もともと布を織ったり、藤、葛でカゴを編んでいたが、六年前『樹皮を編む』という本に出会い、そこに取り上げられていた白樺クラフトに目を奪われた。「ここ（佐久）には白樺はいっぱいある。地元にあるものを使つてか何かしたいとずっと思っていたので、これだ！ と思いました」

†

「何でも自分でやる癖」のルーツは二十代にさかのぼる。当時働いていたブルガリアレストラン（東京）の企画室で出会った

初老のミステリアスな経営コンサルタントの薫陶を受けたのだ。新しいメニューの開発など料理のことはもちろん、料理以外のさまざまな「課題」がコンサルタントから出された。

「たとえば立体地形図（笑）」東京は起伏の多い土地だと教えられ、「本当なのか、立体地形図を作つて検証しよう、と」

立体地形図を作りなさいとは一言も言われなかったが、「作つたおかげでそれまで見えていなかったものが見えてきました」。

コンサルタンのついでで鹿児島不動産会社で働いていたときも、キッチン、桜島の噴石や火山灰などを使った風呂場（五右衛門風呂）を作った。これも

コンサルタンの指示ではない。新しい業種への転換を模索していた不動産会社への啓子さんからの提案だった。「レストランでも不動産会社でも、思いつくことは何でもやらせてもらっていました。ハイ、ちゃんとお給料はもらっていました（笑）」。

†

材料づくりの工程は、まず玉切りにした白樺に縦に切れ目をいれて樹皮をむき、それを平らにしてから内皮をはいでいく。厚さは用途に応じて〇・二ミリ、〇・六ミリ。木によつては二、三枚とれることもあるが、節などがあつて、簡単にはとれない。「指は痛くなるし、きれいに一周とれることはまれ。でも、きれいにとれたときは気持ちがいいですね」

次に、幅一〇二センチほどのテープ状にカット。厚さを調整した後、皮をしなやかにするために植物油を塗る。

「テープにするまでが大変で、ここまで全体で七、八割かかります」。

こうした作業のイロハを北欧の原書から学んだ。

†

「独学でやっているんで、わからないことも多いんですが、試行錯誤しながらも作品ができていく過程が楽しい。そこが魅力」と啓子さん。悩みは白樺の入手。「白樺はいっぱいあるんですけど、簡単に手に入らなくて……」



皮は継ぎ足しながら編んでいくが、「いい形にするのに苦労しますね」。皮は経年とともに味わいのある艶色に変わってくる

加えて、樹皮のとれる時期が六月末から七月初めまでと限られているという。この時期の白樺は水分を多く含むため、樹皮がぎざぎざになるからだ。「白樺を育てることも計画中で、昨年とつた種を今年試みにまくつもりでいます」

「町の特産品」――それが啓子さんの夢だ。

「白樺クラフトを私一人の趣味にとどめるのではなく、『町の特産品』にしたい。そのためには、仲間を増やしていきたいし、次の世代にもつなげていきたい。また白樺は今、あまり大切なものとして扱われていません。樹皮だけでなく、白樺一本まるごと使えるようにもしたい。こんなにいいものを使わない手はないと思います」

自分の作品を眺める時間は至福のときでもある。

「自然素材ゆえに不規則だったり、ちよつと変だつたり。でも、そういうものをひつくるめて、愛おしいですね」