

令和4年度の検診で発見されたがん

大腸がん

7名

受診者 2207名

胃がん

1名

受診者 1258名

肺がん

2名

受診者 2440名

乳がん

3名

受診者 1090名

前立腺がん

1名

受診者 198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。

- 主な記事 特集①3月は健診（検診）申し込みの時期です!! 2p～3p
特集②悩んだ時の相談窓口のご紹介 4p～5p



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

「まだ検診は関係ない」「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

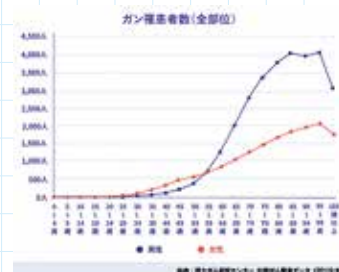
がんは高齢者の病気だと思いませんか？

45～49歳男性の死亡原因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	9人
2位	胃がん	6人
2位	すい臓がん	6人
4位	大腸がん	5人
5位	胆のう胆管がん	4人

(R2-4 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

「まだ検診は関係ない」「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。

子宮頸がんの年齢階級別罹患率（2019年）



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

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。

35歳から、あなたも
人間ドックデビュー！

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

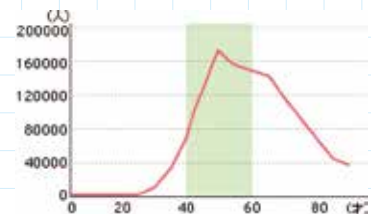


40代

女性が特にかかりやすいがんについてご存じですか？

女性が最もなりやすいがんは乳がんで、特に40代からがんになる人が増加します。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「見つかること」が怖いことではなく、「知らないまま」が怖いことです。

年代別 乳がんになる人の数



出典：国立がん研究センターがん登録センター

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。

過去3年間の町の女性のがん死亡は28人で、女性の死因の約15%を占めています。

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。

女性のがん死亡 ワースト5

1位 肺がん	7人
2位 大腸がん	6人
2位 すい臓がん	6人
4位 乳がん	5人
5位 胃がん	4人

(R2-4佐久穂町死亡統計より)

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



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？

女性がなりやすい3つのがん（大腸がん・乳がん・胃がん）は、早期発見・早期治療で65%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。

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！

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

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6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 保健係※	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・保健係※	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・年末年始除く） 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　保健係※	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）



〈 新型コロナワクチン接種をご希望の方へ 〉

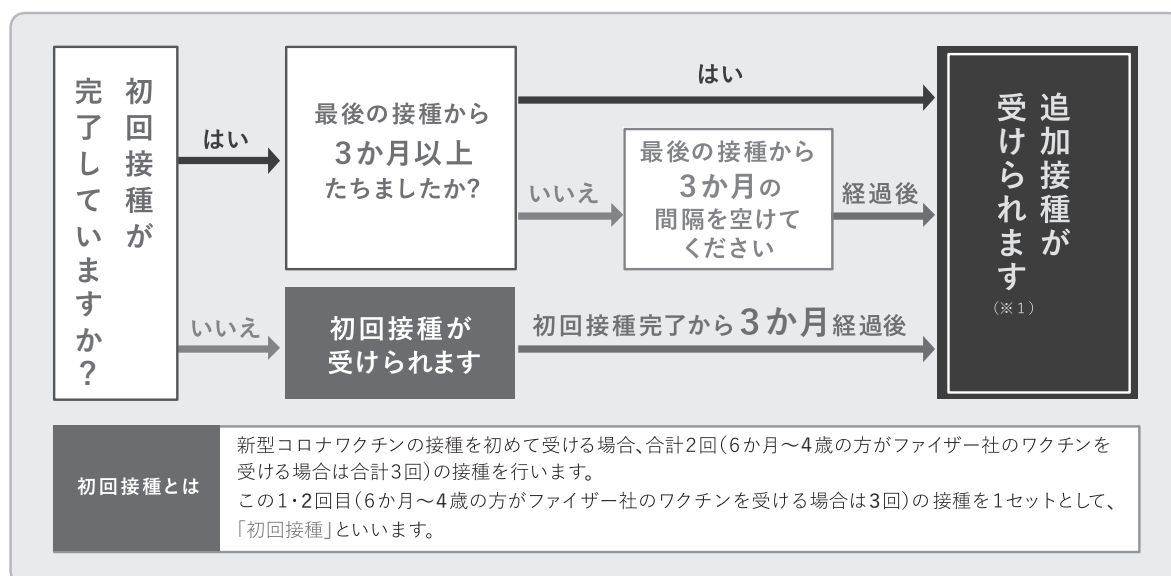
新型コロナワクチンの全額公費による接種は 令和6年3月31日で終了します



オミクロン株(XBB.1.5) 対応ワクチンの接種対象とワクチンの種類

- 令和5年9月20日以降、生後6か月以上のすべての方に対して、新型コロナのオミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン(XBB.1.5 対応ワクチン)の接種を実施しています。
- 新型コロナワクチンの全額公費による接種は、令和6年3月31日で終了します。接種をご希望の方は、期間内に受けてください。

〈 接種対象となる方と接種間隔 〉



〈 接種に使用するワクチン 〉 (※2)

	初回接種		追加接種		
	モデルナ社 【XBB.1.5】	ファイザー社 【XBB.1.5】	モデルナ社 【XBB.1.5】	ファイザー社 【XBB.1.5】	第一三共社 【XBB.1.5】
6か月～4歳	○ 5歳まで	○	—	○	—
5～11歳	○ 6歳以上	○	○ 6歳以上	○	—
12歳以上	○	○	○	○	○

(※1) 追加接種は一人1回受けられます。(※2) 武田社(ノババックス)のワクチンは、令和5年12月25日をもって接種が終了しました。

新型コロナワクチンの有効性・安全性などの詳しい情報については、厚生労働省ホームページの「新型コロナワクチンについて」のページをご覧ください。

厚労 コロナ ワクチン

検索



お問い合わせ：佐久穂町新型コロナ相談室 電話：0267-78-5673 対応時間：平日 8：30～17：00（土日祝日を除く）

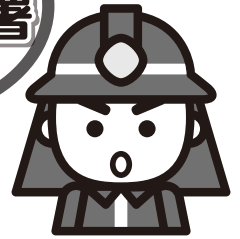
※佐久穂町新型コロナ相談室は令和6年3月31日をもって終了いたします。終了後の新型コロナワクチンに関するお問い合わせは、役場 健康福祉課 保健係（電話：0267-86-2528）へご連絡ください。

「火入れ・野焼き」 による火災を防ぎましょう！

家庭のごみ焼却や枯れ草焼きなどの野外焼却、いわゆる「野焼き」から建物や森林などに燃え移る火災が、ここ佐久地域では毎年多く発生しています。特に春先は空気が乾燥しており、一度燃え広がると消火させることは困難です。3月1日からは春の火災予防運動と山火事予防運動が始まります。火災を発生させないように各自で注意しましょう。

こちら
北部消防署
です！

北部消防署
0267-82-0119



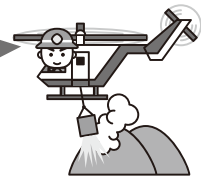
野焼き（野外焼却）は原則禁止されています！

野焼きとは…野外焼却のことで、野山の枯れ草や廃棄物を野外で焼却する行為であり、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律施行令（廃棄物処理法施行令）」によって、例外として認められている行為を除いて、**原則禁止**されています。

火入れとは…森林又は森林に隣接している周囲1kmの範囲にある原野、田畑、荒廃地その他の土地で、その土地にある立木や立林、雑草、堆積物を**面的に焼却する行為**です（森林法第21条）。**市町村長の許可が必要**となります。

野外焼却を行った者は、5年以下の懲役又は1,000万円以下（法人は3億円以下）の罰金、又はその両方が科せられる厳しい罰則が法令で設けられています。（廃棄物処理法第16条の2）

例外として**野外焼却（野焼き）**をする場合は、次のことに注意しましょう！！



強風時や空気が乾燥している時は、**実施しないこと。**



風の向きや強さに気をつけ、焼却時間は**短くする。**



消火用の水や消火器を準備し、完全に消火するまではその場を離れない。



火災とまぎらわしい煙が出る場合は、消防署に届出をする。
(野焼きを許可するものではありません。)



野焼きをする場合は、①風が強い日には行わない。②乾燥しているものが周囲にないように。③消火用の水バケツの用意。④消火するまではその場を離れない。これらのことを徹底し、行為者は絶対に火災を起こさないようにしましょう。

火災とまぎらわしい煙が発生するときには、北部消防署にその届け出を行ってください。
(この届け出は誤認防止のものであり、野焼きを許可するものではありません。)

佐久穂町の 脱炭素実現 に向けて

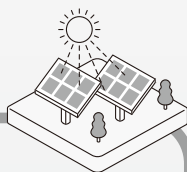
4 家庭でできる脱炭素の取り組み（エネルギー編）

私たちの暮らしの中では、電気を使うことは必要不可欠となっていますが、普段何気なく使っている電気の大部分は、天然ガスや石炭などの化石燃料を使って発電されており、多くの二酸化炭素（以下、CO₂）を排出しています。

日々の暮らしの中で脱炭素に取り組むためには、使うエネルギーを少なくする省エネを徹底し、石油などの化石燃料の使用をやめて再生可能エネルギーから作られた電気を使うライフスタイルに変えていくことが求められています。

そもそも再生可能エネルギーとはどういったものなのか？ 使うためにはどうしたらいいのか？ をご説明していきます。

再生可能エネルギー とは？



再生可能エネルギーとは、石油や石炭、天然ガスといった有限な資源である化石エネルギーとは違い、太陽光や風力、地熱といった地球資源の一部など自然界に常に存在するエネルギーのことです。

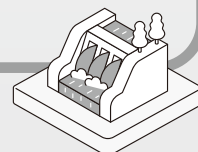
その大きな特徴は、「枯渇しない」「どこでも存在する」「CO₂を排出しない（増加させない）」といった3点の特徴があります。

具体的な種類は、①太陽光 ②風力 ③水力 ④地熱 ⑤バイオマス（動植物に由来する有機物）などが挙げられます。

再生可能エネルギー を使うには？

現在、全国各地で再生可能エネルギーを活用した発電がおこなわれており、太陽光発電や風力発電、水力発電やバイオマス発電などはよく耳にする言葉だと思います。

私たちの使う電気は、2016年から様々な企業が販売できるようになり、自由に選べるようになりました。誰でも再生可能エネルギーで作られた電気に契約を変更することができます。例えば、「信州Green電気」では、県内の水力発電所で発電した電気を購入することができます。



その他、それぞれ個人でできる取り組みをご紹介します。

①屋根に太陽光パネルを設置する。

自分の家で発電した電気を使い、余った電気を売ることもできます。発電した電気を蓄電池や電気自動車にためておけば、停電の時も安心です。「買う電気」よりも「つくる電気」の方がお得な場合もあり、経済的な効果も期待されます。

長野県で開設しているサイト「信州屋根ソーラーポテンシャルマップ」では、航空写真を利用してご自宅の適性や節約額なども簡単にチェックできます。

また、長野県では太陽光発電設備や蓄電池の購入希望者を募り、一括購入することで通常よりも安い費用で設置できる信州の屋根ソーラーグループパワーチョイス（共同購入）といった事業も実施しています。

②薪ストーブ等で植物由来の燃料を使う。

植物は空気中のCO₂を吸収して成長します。薪等の植物由来の燃料を燃やすとCO₂が発生しますが、木は成長過程で二酸化炭素を吸収しており、これまで吸収してきたものを排出していると考えられています。もともと空気中にあったCO₂が、空気中に戻るだけなのでCO₂は増えません。

若い木ほどCO₂を多く吸収するので、成長した木を伐って、新しい木を植えるサイクルを作るとも大切です。

脱炭素というと「ちょっと難しい…」 「自分には関係ない」 と思うかもしれませんが、身近なところでもできることがあるかもしれません。今後も家庭でできる脱炭素について、家や照明・家電、食べ物などについて詳しくご紹介していきます。

information

NEWS

出生祝金を贈呈しました。

■問合せ 教育委員会 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

12月26日に出生祝金を贈呈しました。

*令和5年8月生まれのお子さんです。



お知らせ

佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2023発送のお知らせ

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

町では、エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けている町民の皆様の生活を支援するために「佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2023」を支給することといたしました。

現在、世帯ごとに人数分を順次ゆうパックで発送しています。お手元に届いていない皆様におかれましては、今しばらくお待ちください。

※「佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2023」を不在等の理由で受領できなかった場合の受取場所を佐久郵便局から佐久穂町内の高野町・八千穂・海瀬の各郵便局へ変更することができます。詳細は、投函された青色のご不在等連絡票をご確認ください。



■佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2023

【支給額】

1人10,000円（1,000円券×10枚）

【支給対象者】

令和5年12月1日現在において佐久穂町の住民基本台帳に登録されている方

【チケット使用期間】

令和6年2月20日（火）
～令和6年4月30日（火）

【不在による再配達、受取について】

お手元の「ご不在等連絡票」をご確認いただき、ご不明な点は記載されています連絡先へお尋ねください。

information

お知らせ

佐久穂町価格高騰特別対策支援金について

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、住民税所得割非課税世帯に対して給付金を支給します。

■対象者

基準日（令和5年12月1日）において世帯全員の令和5年度分の住民税所得割が非課税である世帯（住民税所得割非課税世帯）
※住民税所得割が課税されている者の扶養親族等のみで構成される世帯（別居している子等（所得割課税）に世帯全員が税法上の扶養となっている世帯など）を除く。

■給付額

1世帯あたり10万円

■手続き

2月中旬以降、確認書又は申請書が郵送されます。内容を確認のうえ、同封の返信封筒でご返送ください。

■書類提出期限

令和6年3月29日（金）

※期限を過ぎると給付金の支給ができないため、お早めにご返送ください。

■その他

広報さくほ1月号に掲載した「電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金（追加分）」（国の7万円給付金）の対象世帯は給付金支給の有無に関わらず対象外となります。

お知らせ

令和6年度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

佐久穂町に住所を有している方が交通事故にあった場合、事故の内容によって下記の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日あたり	2,000円
通院1日あたり	1,000円

■掛金

1人年額400円

※中学生以下（平成21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6年4月1日～令和7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5年度実績（令和5年12月現在）

加入者数 4,509名

見舞金支払金額 369,600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。

information

お知らせ

自転車用ヘルメットの購入に補助金を交付します

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

道路交通法の一部改正により、令和5年4月1日から自転車乗車時のヘルメット着用が努力義務化されました。

町では、自転車利用者のヘルメット着用を促進し、交通事故や転倒時の被害の軽減を図るため、令和6年4月1日から自転車用ヘルメットの購入費用に対し、補助金を交付します。

■対象者

- ・町内に住所を有している高校生等（16歳～18歳）
又は高齢者（65歳以上）
※年齢は申請する年度末時点
- ・町税等の滞納がない者（未成年者については、保護者に町税等の滞納がないこと）

■対象となる物

- ・自転車用ヘルメットで新品のもの
- ・SGマーク等安全基準に適合するものとして認証を受けたもの

■補助金額

- ・自転車用ヘルメットの購入費用の2分の1以内
上限金額3,000円（100円未満の端数は切捨）

■申請受付開始日

令和6年4月1日（月）～

■注意点

- ・令和6年4月1日以降に購入したものが対象となります。ただし、来年度満16歳になる者に限り、3月1日以降に購入した分から対象とします。申請には領収書が必要となりますので、なくさずに保管ください。
- ・購入日から90日以内にご申請ください。
- ・補助金の交付は、対象者1人につきヘルメット1個かつ1回限りです。

申請方法等詳しくは、町のホームページをご確認ください。

お知らせ

佐久穂町奨学金返済支援補助金 ～佐久穂町への定住を支援します～

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

佐久穂町では、大学などの学費として借りた奨学金を返済した者に対し、補助金を交付します。

この制度は、佐久穂町に住んでいる方が対象です。

■対象となる奨学金

令和4年度中に納期を迎え、遅滞なく返済を行った奨学金

- ◇日本学生支援機構第一種奨学金
第二種奨学金

- ◇佐久穂町奨学金等

■補助金額

- ◇佐久広域管内の事業所へ就職した場合
返済金額の1/2 上限額 15万円
- ◇佐久穂町内の事業所へ就職した場合
返済金額の2/3 上限額 20万円

■申請受付

令和5年4月から補助申請の受付を開始しております。

■対象者 以下の条件を全て満たす人
（公務員は対象外です）

- ①大学等に進学し、在学中に対象となる奨学金の貸与を受け、現に返済している者
- ②申請年度に40歳以下で、補助金算定期間内に佐久穂町に住民登録があり、現に居住している者で、引き続き居住する意思のある者
- ③申請時に佐久広域管内の事業所に就職している者（自ら事業を営む者を含む）
- ④町税等の滞納をしていない世帯に属する者
- ⑤町の移住定住促進・就業促進に係る補助金の交付を受けていない者

補助金交付申請手続きについては、町ホームページをご覧ください。佐久穂町教育委員会こども課窓口（佐久穂町役場内）までお問い合わせください。

※提出期限は令和6年3月15日（金）までです。

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、全て予約制で実施しています。

■定員 各6～8組程度

■参加費 無料

■対象者 就学前のお子さんと保護者の方

■3月分の予約受付開始時間

2月25日(日) 9:00～

※子育てママの就労相談の予約は、こどもセンター

窓口または電話で受付けています。

3月は3月19日(火)が締め切り日です。

■行事予約方法について

◎佐久穂町公式LINEからお申込みください。

◎予約開始日は、毎回前月25日9時からです。

◎定員に達し次第、キャンセル待ちをこどもセンター窓口または電話で受け付けます。

◎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』～お祝いコンサート～

■日時 3月1日(金)

第1部 10:00～10:40

第2部 10:50～11:30

■場所 こどもセンターさくほっこ ホール3

入学、進級に期待の高まるこの時期に、さくほっこスタッフから、ささやかな音楽のプレゼント♪を企画しました。月齢に関係なくご参加いただけます。

『さくほっこdeリトミック』

■日時 3月5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。動きやすい服装でお越しください。

『親子遊びとおしゃべり会』

■日時 3月8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12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。お誕生児以外も参加できます。みんなでお祝いしましょう。

『子育てママの就労相談』

■日時 3月21日(木) 10:00～12:00

■場所 こどもセンターさくほっこ 和室

女性就労支援員が相談に応じます。お仕事はもう少し先とお考えの方も、お子様連れでお気軽にお出かけ下さい。

—[広告欄]—

～わたしたちが大切にしていることば～
「あ、そういうことか！」

くもん教室の様子や無料体験のご案内はコチラから

子ども自身が考えた上での「わかった!」「あ、そうか!」を大切にしています

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

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎026-214-3681

結婚相談所 ムスベル

information

お知らせ

「ながの子育て家庭優待パスポート」「多子世帯応援プレミアムパスポート」カード更新のお知らせ

■問合せ こども課子育て支援係 ☎0267-86-2340

現在、年度末年齢18歳以下のお子様がいるご家庭でご利用いただいている「ながの子育て家庭優待パスポート」「多子世帯応援プレミアムパスポート」は令和6年3月31日で有効期限が切れるため、3月末までに対象世帯の世帯主様宛てに新しいカードを送付します。

新しいパスポートカードが届きましたら、その日からお使いいただけます。現在お使いの古いカードは各ご家庭で廃棄してください。

新しいパスポートカードの有効期限は令和10年3月31日までです。

新パスポート



■対象年齢

◆「ながの子育て家庭優待パスポート」

一番年下のお子様が生誕日のあと、最初に迎える3月31日（年度末年齢18歳以下）まで

◆「多子世帯応援プレミアムパスポート」

年度末年齢18歳以下のお子様3人以上いるご家庭が対象。対象年齢のお子様3人未満になると使用できなくなります。

※ご注意ください※

カードの有効期限内でもお子様が対象年齢を超えた場合、カードはご利用できなくなりますので廃棄してください。

※「チアフルながの」で、地域などの条件やキーワードで協賛店舗を検索できます。

「チアフルながの」
QRコード



お知らせ

食と学びで子どもに笑顔を！「信州こどもカフェ応援プロジェクト」への寄付を募集しています

■問合せ 県庁 次世代サポート課 ☎026-235-7210

子どもへの食事の提供や学習支援などを無料又は低額で行っている「信州こどもカフェ」への寄付を、クラウドファンディングで募集しています。記録的な物価高騰の影響などにより、食事や学びの機会が十分に得られない子どもたちへの支援につなげるため、皆様の温かいご支援とご協力をお願いします。

なお、いただいた寄付金は、「信州こどもカフェ」の運営費（食材費、会場費、光熱水費など）の支援に活用されます。

寄付の方法や「信州こどもカフェ」の詳細などについては、長野県直営 ふるさと納税受付サイト「ガチなが」をご覧ください。

<https://www.gachi-naga.jp/projects/3738/>



■お問い合わせ

県庁 次世代サポート課
TEL：026-235-7210

■募集期間

令和6年11月30日（土）まで（予定）



information

お知らせ

佐久シルバー人材センター入会説明会 参加者募集

- 問合せ 佐久シルバー人材センター
(本所) ☎0267-62-1786
(佐久穂町支所) ☎0267-78-5561

まだまだ働きたい60歳以上の方、シルバー人材センターに入会して新しい就業の場をみつけませんか？

■日時

- ①3月2日(土) 10:00~11:30
②3月15日(金) 13:30~15:00

■会場

佐久市取出町183
公社ビル(新野沢会館となり) 2階共同会議室

■参加資格

佐久穂町在住の60歳以上の方

■説明内容

- ・シルバー人材センターのしくみ
- ・会員登録方法
- ・就業案内 等

お知らせ

脳神経内科 田畑賢一先生 着任のお知らせ

- 問合せ 佐久穂町立千曲病院 ☎0267-86-2360

1月より、脳神経内科田畑賢一医師の診療が開始されました。

- 診察日 水曜日
■時間 9:00~12:00(予約制)



■田畑賢一医師より一言

週1回ですが、脳神経内科外来を勤めさせていただくことになりました。よろしくお願いいたします。認知症サポート医、頭痛専門医として、物忘れの鑑別診断、慢性頭痛の治療などの、お役に立てれば幸いです。

脳神経内科についてのお問い合わせや、予約を希望される方は下記の時間にご連絡ください。

- 予約受付時間 月~金 13:00~17:00
■電話番号 0267-86-2360

お知らせ

国民年金保険料の口座振替・クレジットカード納付での前納について

- 問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527(直通) / 小諸年金事務所 ☎0267-22-1482

令和6年3月から年度の途中でも、口座振替又はクレジットカード納付による国民年金保険料の前納が可能となります。



■年度の途中からでも、年度末(又は翌年度末)までの保険料をまとめて振替(立替)

- 初回振替(立替)時に当月分から当年度3月分(又は翌年度3月分までまとめて振替(立替)(割引あり)
→初回振替(立替)後最初の4月末に1年分(又は2年分)まとめて振替(立替)(割引あり)

※6カ月前納を選択した方で初回振替日が5月末から9月末となる場合は、最初の10月末に初めて6カ月分まとめて(前納)の振替(立替)となります。

※口座振替の場合、初回振替時に前月分の保険料が未納の場合は、前月分の保険料をあわせて振替します。

詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。か、小諸年金事務所または住民税務課国保年金係へお問い合わせください。

information

お知らせ

JR乗車券・定期券の購入は羽黒下駅・八千穂駅をご利用ください

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

羽黒下駅・八千穂駅は、JR東日本との契約により町で運営しており、売り上げの一部が町の収益となります。普通乗車券をはじめ、通勤・通学に使う定期券、新幹線の特急券も購入いただけます。ぜひ両駅での購入にご理解とご協力をお願いします。

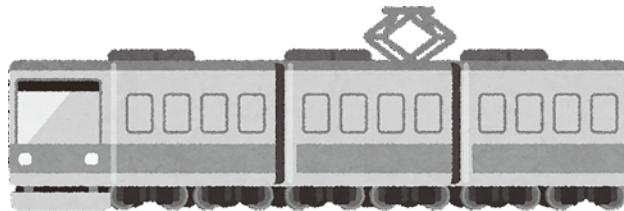
なお、管理人が不在の場合もありますので、事前にお問い合わせいただくとスムーズにお買い求めいただけます。その他ご不明な点等ございましたら、右記までお問い合わせください。

■羽黒下駅 0267-86-2019

■八千穂駅 0267-88-2040

※注意※

クレジットカード及び電子マネーでの購入はできませんので、ご了承ください。



お知らせ

点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん第95号」の閲覧及び貸し出しについて

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

政府の施策等の情報をまとめた、点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん（第95号）」が役場と図書館に届いています。

あわせて、広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声（第95号）」も届いています。

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

■第95号の内容

- ①空港保安検査をスムーズに通過するためのコツは？
- ②「匿名通報ダイヤル」による情報提供で警察の捜査にご協力を！
- ③資産づくりの第一歩に「NISA（ニーサ）」があります。
- ④ノロウイルスに要注意！感染経路と予防方法は？

◆インターネットでも同様の内容を見たり聞いたりする事ができます。



ふれあいらしんばん

検索

明日への声

検索

—[広告欄]—

農地の取得の条件が変わっています。
最近、『遺言書をつくっておけばよかった』という相談が多くなっています。

遺言書のご相談・家系図作成
相続手続・農地の売買、契約書の作成

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

令和6年
3月の
相談会

日時：21日（木）
午前10時～12時
場所：茂来館2階

4月21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

竹内達朗行政書士事務所 ☎ 0267-86-3717 FAX 86-3727
info@anshinsouzoku.com

所有者不明土地^(※)の解消に向けて、
不動産に関するルールが大きく変わります！

※登記簿を見ても所有者が分からない土地の面積は、全国で九州本島の大きさに匹敵するともいわれています

令和6年4月1日から 相続登記の申請が 義務化^(※)されます！

※正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料が科されることがあります

- 今のうちから、相続した土地・建物の相続登記をしましょう！
今なら、相続登記の免税措置も、拡大されています
- 相続の際、遺産分割をちゃんと済ませましょう！
- 登記の手続きは、法務局のホームページをご覧ください
- 相続・登記の専門家への相談も、ご検討ください



新制度について
詳しくは、以下の
二次元コードか、
「法務省 所有者不明」
で検索！



法務省民事局
MINISTRY OF JUSTICE CIVIL AFFAIRS BUREAU

地域おこし協力隊員コラム

非日常の中の日常

地域おこし協力隊 河上 陽子



1月7日は、佐久穂に住み始めてから三度目のどんど焼きでした。今年も声をかけてもらって実行委員に入ったので、当日午前中のやぐら作りから一日が始まりました。毎度のことながら、抜群のチームワークに惚れ惚れ。完璧な段取りで指示をとばす現場監督、脚立に登って高いところで作業する人、やぐらの高さに合わせて竹を短く切る人、やぐらの中に詰め込む“あんこ”（良いかおりがするいくさの殻や、松の枝葉など）を運ぶ人、やぐらの頂点にくくりつける書初めを準備する人、竹を縛るための紐を切る人、みんなに声をかけて明るい雰囲気にしてくれる人。一つの生命体のよう

うにそれぞれが必要な役割を無駄なくこなして、やぐらがあつという間にできあがっていく様は何度見ても圧巻です。また、熾火でお餅を焼くときに、各家庭お手製の餅焼き道具を見ることができるのも個人的に気分が上がる瞬間です。

無病息災・五穀豊穰・家内安全・商売繁盛といった目的を持って行うことの大切さはもちろんのこと、今年は改めて、その過程に携われることをとても嬉しく思いました。というのも、みんなで集まって作業をして、わいわい言いながら一緒にご飯を食べる空間が、当たり前自分の居場所になっていることをしみじみ実感したからです。一年に一度の行事、いわば非日常の体験を通じて、自分にとっての日常がこの場所で積み重なってきたことを再確認できたひとときになりました。

ちなみに先輩方によると、できあがったやぐらを壊しにくる近隣の地区からの刺客に備えて、竹やりで護衛をしていた日々もあったそう。こんな刺激的などんど焼きもぜひ体験してみたいものです。ぜひ皆様のどんど焼きエピソードも教えて頂けると嬉しいです。



(小須田浩幸さん撮影)



さわめびと

発掘!

子ども向けチョークアート教室を開いて1年。一人ひとりの「個性」に感動——



みなみさわ まみこ

南沢 麻美子さん

1978年旧佐久町生まれ。女子美術短期大学造形学科彫塑専攻を卒業後、専攻科、研究生へ進み4年間彫刻を学ぶ。在学中に「二科展」に出品し会員になり、「佐久美術展」で「新人賞」、卒業制作の作品で「県展」の「知事賞」を受賞。佐久穂町誕生の際の「町章」選定委員もつとめる。3年前チョークアートに出会い一目惚れし、昨年4月公民館で子ども向けの「マミーのチョークアート教室」を開講した。家族は夫と一女一男。高野町在住。

「チョークアートって、特別な道具が必要なくて、指で描けるんですよ。絵にしなくても、色と色を自分の指で混ぜ合わせ、どんな色に変化していくのかを作り上げるだけでも楽しいんです」

飲

食店の店先などよく見かけるチョークアート（オイルパステル）で文字やイラストを描くアートだ。その子ども向けの教室を昨年四月、公民館で始めた。

美大で彫刻を専攻した麻美子さんがチョークアートに出会ったのは、三年前。インスタグラムで偶然見つけた絵に一目惚れした。「わーっ、私好みだ！って、バッチリ私の好みに刺さりましたね」

そして、たまたま近くであったその作家の子ども向けのワークショップに長女と参加し、その楽しさに引き込まれた。

そうして「チョークアートにどハマリ」しているときに公民館から話がきた。「子どもたち向けに何かおもしろい講座をやってもらえませんか」——

じつはワークショップに参加した際、「子どもにも絶対楽しいはず」と直感した。理由はその手軽さだ。「チョークアートって、特別な道具が必要なくて、指で描けるんですよ。絵にしなくても、色と色を自分の指で混ぜ合わせ、どんな色に変化していくのかを作り上げるだけでも楽しいんです。だから小さなお子さんやお年寄りにも喜んでもらえるはずだって」

話が決まると、作家のもとで基礎コースを学んだ。人に教える以上、最低のことは学んでおきたいと思ったからだ。結婚、そして育児をする中で、「片隅に追いやっていたアート」が、よみがえった——。

開講して一年。生徒は小学生から中学生まで十二名。今まで四回教室を開いたが、予想どおり、いやそれ以上に子どもたちはチョークアートを楽しんでいるという。

「みんな花開いているし、それぞれが個性を持っていてすごいな、と。経験数じゃないんですね。一年やってそのことにいちばん感動しました」



「オイルパステルは油分が含まれているので伸びがいい上に色もしっかりと定着するので、初心者さんでも素敵な世界が作り出せます」

モデルの裸婦の肌に細かな凹凸を見つけて美しいと思った。ツナギを着て、「粘土でベタベタ造形する」日々が続いた。

「彫刻が本当に楽しかった。彫刻に出会ったおかげで、自分に自信が持てるようになり、自分が好きになりました。自分を変えてくれた四年間でした」。卒業制作の作品は「県展（長野県美術展）」で「知事賞」を受賞した。「グラデーションが作りだす別世界が魅力」と麻美子さん。非日常的な世界に引き込まれていくような魅力がチョークアートにはあるという。

「彫刻で培った立体を描くコツなど、知っているかぎりの技術を教えていきたい。そして、子どもたちには自分に自信を持ってほしいですね」

願ひは、多くの人にチョークアートを知ってもらうこと。「アートの力で元気な町づくりに貢献できたらうれしいですね」