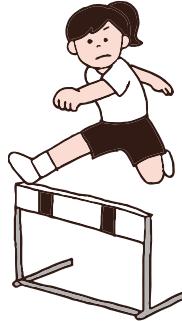


広報

さくほ

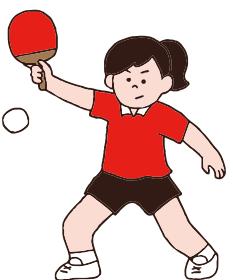
2023
No. 204
9.21



陸上部（左）、水泳部（右）



ソフトテニス部



卓球部



佐久穂中学校 陸上部・水泳部・ソフトテニス部・卓球部 北信越大会出場！！

- 主な記事 特集①佐久穂中学校 4つの部活動が北信越大会出場！ 2p～3p
- 特集②千曲病院からのお知らせ 5p～8P
- 特集③粗大ごみ収集・小型家電回収のお知らせ 10p～12p
- 特集④令和6年度保育所入所受付のお知らせ 14p～15p
- 公民館報 24p～31P

県大会

全国大会 出場!

卓球部

佐久穂中学校水泳部・陸上部・ソフトテニス部・卓球部が県大会で優秀な成績を収め、石川県で開催された北信越中学校総合競技大会に出場しました。

7月28日に町長を表敬訪問し、大会出場の抱負を語り、大会での健闘を誓いました。

県大会成績

水泳	篠原 琥稜	200m自由形 2位 / 200mメドレー 3位
陸上	櫻井 玲未	100mハードル 2位
ソフトテニス	女子 団体	2位
卓球	女子 団体	1位
	友野 美夢	ベスト8
	松田 梨杏	ベスト16

卓球部は北信越大会においても優秀な成績を収め、高知県で開催された全国中学校卓球大会に出場しました。

北信越大会成績

卓球	女子 団体	2位
	友野 美夢	ベスト16
	松田 梨杏	2回戦進出
水泳	篠原 琥稜	200m自由形 12位 / 200mメドレー 11位
陸上	櫻井 玲未	100mハードル 予選敗退
ソフトテニス	女子 団体	1回戦敗退

祝

水泳部 陸上部 ソフトテニス部 卓球部

北信越 出場

佐久穂中学校開校以降、団体で初めて全国大会へ出場した卓球部は、8月8日に町長を表敬訪問し、全国大会への意気込みを語りました。



全国大会では、レベルがとても高くなるのでみんなでしっかりと対応できるよう練習したい。



地域の方、保護者様の支えがあってここまで来ることができた。とても感謝しています。

全国大会成績

3チーム

予選リーグ 2位 敗退



毎日の
ちょっとした工夫で
美味しく楽しく

今月のテーマ

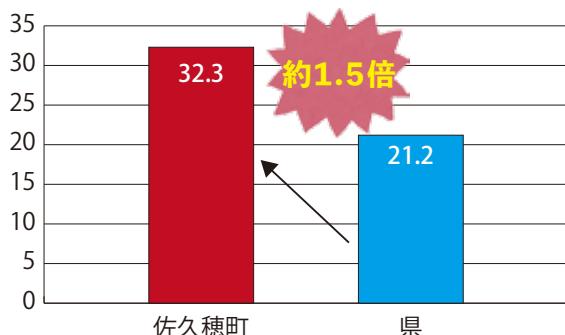
管理栄養士の役に立つ食事情報

甘いものの摂りすぎには注意

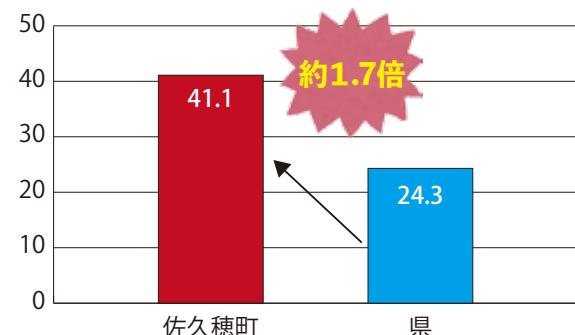
みなさんは、「佐久穂町は血糖値が高い人が多い！」と聞いたことがありますか？

おやつの時間や食後についつい食べすぎてしまう甘いもの。甘いものはこころの栄養にはなりますが、食べる際は適量を意識してくださいね。

間食を毎日摂取する人の割合



空腹時の血糖値が高い人の割合



(R4年度KDBシステムより)

高血糖状態が続くと・・・

全身の血管が傷つき糖尿病につながります。特に初期は自覚症状がほとんどなく、気がついた時にはかなり進行しているということも！

血糖値高め



自覚症状がなく
糖尿病に!!

糖尿病になると・・・



つらい食事制限



インスリン注射

生活に支障をきたす症状の出現

目や腎臓、神経などの合併症



失明

手足のしびれ



透析

お菓子の1日摂取目安は200kcal!!
200kcalってどのくらい??



メロンパン1/4個
(54g)



かりんとう7・8本
(20g)



ミルクチョコレート8片
(36g)



アイスカップ1/4個
(50g)

甘いものをひかえるおすすめ方法

①買い置きをしない

家にあるとついつい食べてしまうので買うときに注意してください。

②食べたくなったら歯をみがく

甘いものが食べたくなった際に歯を磨くと不思議と食べたい意欲が薄れます！

③置き換え法を試す

例えば・・・ 菓子パン → 全粒粉入りパン
ミルクチョコ → ビターチョコ
アイスクリーム → 氷のアイス



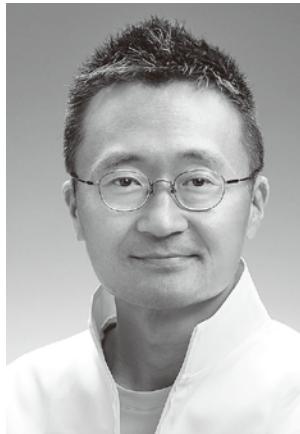
千曲病院からのお知らせ



小児科医、総合診療医の
新しい先生が来ます!

佐久穂町立千曲病院
小児科医、総合診療医

宮 順也 先生



●ごあいさつ

初めまして、佐久穂町の皆さん。10月から小児科外来と総合診療外来を担当します、宮順也です。これまで一心不乱に救急医療へ取り組んでまいりましたが、少し肩の力を抜いて地域医療に貢献していきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひします。

趣味は「美味しいものを食べる」「リバウンドをしないダイエット」「地球温暖化を抑える」でしょうか。勤務中にファスティング（断食）を行い、夜勤明けに自転車で15km往復して、最近の推しであるビリヤニ（南インドの炊き込みご飯）を食べに行ったりしています。農作業にも興味がありますので、ぜひ皆さんから色々と教えていただきたいです。

今の職場である埼玉県立小児医療センターでは、ドラマ「PICU」のモデルとなつた小児救命救急センターの開設に関わりました。そうした経験もふまえて、何はともあれ、子供の味方でありますと心がけています。お子さんに関して気になることがあれば、病気や怪我に限らず何でも気軽に相談してください。

また私は小児科医であると同時に、成人の救急医でもあります。これからますます少子高齢化が進みますので、千曲病院では総合診療医として成人診療も担当します。皆さんとご家族にとって本当に幸せな治療が何かを一緒に考えながら、一人ひとりとじっくり向き合いたいと思います。

佐久穂町の農業や豊かな森は大変魅力的ですね。来年の3月には、家族4人で佐久穂町に移住する予定です。医者としてだけでなく1人の町民として、皆さんのお仲間になれるることを大変楽しみにしています。

佐久穂町立千曲病院介護医療院のご案内

介護医療院とは、「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の医療機能と、「生活施設」としての機能を兼ね備えた施設です。長期にわたり療養が必要な要介護者に対して、「長期療養のための医療」と「日常生活上の支援」を一体的に提供します。千曲病院3階の医療療養病棟床45床のうちの18床を2023年10月1日より「千曲病院介護医療院」に転換します。

【ご利用できる方】

当施設の入所は「要介護1～5」の認定を受けた方が対象となります。（定員18名）

【利用料】

○介護保険対象サービス費用

要介護度に応じて異なります。

介護保険の負担割合証の負担割合です。

○居住費及び食費（所得段階によって異なります）

○医学上の必要な指導（特別診療費）

○療養生活にかかる費用 レンタルサービス（CSセット）もご利用いただけます。

【サービス内容】

《主な医療的サービス》

- ・喀痰（かくたん）吸引
- ・点滴・酸素吸入
- ・褥瘡のケア
- ・注射など薬の処方
- ・看取りやターミナル
- ・経管栄養

（胃ろう、経鼻経管栄養）



《主な介護サービス》

- ・食事介助
- ・排せつ介助
- ・入浴介助
- ・レクリエーション
- ・機能訓練
- ・日常生活上のお世話など





【入所までの流れ】

①お問合せ

病院に電話でお問い合わせください。
面談等の日程調整をさせていただきます。



②申込み

介護医療院利用についての説明を受けていただいた後、当介護医療院へ入所をご希望される場合は指定の書類にご記入いただき提出していただきます。
また、かかりつけ医からの診療情報提供書、担当ケアマネジャーからの情報提供書をご準備ください。



③入所判定会議

訪問調査で得た情報などをもとに入所判定会議を行い入所の可否を判定いたします。

入所判定会議には、当施設の医師、看護師、介護支援専門員、リハビリスタッフ、介護職員等が参加し、専門的見地から当介護医療院でのケアが適切であるかを話し合います。



④面談・契約

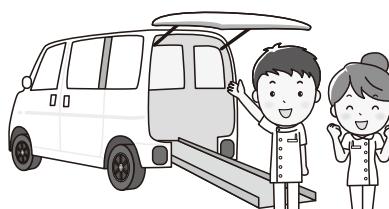
入所をご希望されるご本人、ご家族様と面会し、利用料金や利用についての重要事項の説明を受けていただき、契約を交わします。

※当介護医療院のベッドの空き状況によって日程が遅れることがあります。



⑤入所

日程の調整を行い、入所となります。



【介護医療院入所に関する相談窓口】

佐久穂町立千曲病院介護医療院

T E L : 0267-86-2360 (代表) F A X : 0267-86-5427 (代表)

時間 平日 (10:00~17:00)

看護師長 中島、介護支援専門員 小林



佐久穂町立千曲病院職員採用試験のお知らせ

●令和6年4月採用職員を下記のとおり募集します。

試験区分	採用予定人員	要件等
千曲病院職員	○保健師	若干名 ・年齢要件① ・採用予定日現在において資格を有する者、または令和6年春までに資格を取得することが見込まれる者
	○看護師	若干名 ・年齢要件② ・採用予定日現在において資格を有する者、または令和6年春までに資格を取得することが見込まれる者
	○介護福祉士	若干名 ・年齢要件① ・採用予定日現在において資格を有する者、または令和6年春までに資格を取得することが見込まれる者
	○放射線技師	1名 ・年齢要件② ・採用予定日現在において資格を有する者、または令和6年春までに資格を取得することが見込まれる者

年齢要件①・・・昭和63年4月2日以降に生まれた者

年齢要件②・・・昭和58年4月2日以降に生まれた者

提出書類

佐久穂町立千曲病院職員採用試験申込書等（ホームページから様式ダウンロード可）

受付期間

令和5年10月10日（火）まで（佐久穂町立千曲病院庶務係へ郵送提出または持参）

1次試験日程

佐久穂町立千曲病院 令和5年10月17日（火）

1次試験内容

高校卒業程度のSPI3-H（文章の意味の理解力、論理的思考力、性格検査）

その他

その他詳細は千曲病院ホームページをご確認ください。

問合せ：佐久穂町立千曲病院 ☎0267-86-2360

農業委員会 新体制でスタート

佐久穂町農業委員の新しい委員の任期が7月20日からはじまりました。町長から任命された農業委員16人と農業委員会から委嘱された推進委員6人の計22人による初総会が、7月20日に佐久穂町役場で開催されました。

町長の召集あいさつの後、会長の選出と会長代理の選出を行いました。

会長 櫻井 米作 会長代理 草間 久美
任期 令和5年7月20日～令和8年7月19日

地区担当表

氏名	出身地区	担当地区(主担当)	備考
小金澤 種男	大日向4区	大日向 海瀬 余地	大日向 1・2・3・4・5区 推進委員
石井 定吉	余地3		余地・川久保・かさなり 推進委員
市川 清美	畠ヶ中1		畠ヶ中1 農業委員
篠原 昭次	海瀬新田		四ツ谷・海瀬新田 農業委員
中島 英樹	下海瀬		下海瀬・赤屋・花岡 農業委員
市川 正一	余地4		畠ヶ中2・一の渕 農業委員
草間 久美	館		館・旭 農業委員
阿久津 君治	平林本郷	宿岩 平林 高野町上	羽黒下・平林・曾原 農業委員
高見澤 澄人	相生町		柳町・翠町・三本木・相生町・雁明 推進委員
佐々木 茂	久保田		影・新田・源左衛門・久保田・針の木沢 農業委員
西澤 幸二	上本郷2		上本郷(1・2・3・4)・大張・中尾・屋敷入 農業委員
阿部 厚子	宿岩2		宿岩・榎田・桜町・東町 農業委員
櫻井 米作	佐口	町内全域	
山崎 猛哉	松井	畠 八郡 千代里 穂積	松井 農業委員
道木 太郎	うそのくち		八郡・うそのくち 農業委員
佐々木 倭文雄	上畠(高根)		大門・高根・中畠・下畠・城山 推進委員
高橋 宗一	崎田		崎田・天神町 推進委員
黒澤 抄子	中央		高岩・筆岩・穴原・中央 農業委員
井出 利松	馬越		馬越・柳沢・大石川 推進委員
須田 利一	上畠(清水町)		佐口・上野・大久保 農業委員
西澤 ことみ	大石2		大石 農業委員
須田 良子	上畠中央		清水町・上畠・宮前・千ヶ日向 農業委員

※農地の転用や権利移動については、長野県・農業委員会の許可が必要となります。詳しくは農業委員会事務局へお問合せください。

■問合せ 佐久穂町役場 産業振興課 農業委員会事務局
☎ 0267-86-2529 (直通)

粗大ごみ 収集の お知らせ

日時 令和5年 10月14日(土)
午前7時から午前10時まで
場所 生涯学習館
「花の郷・茂来館」駐車場

料金は、当日収集会場にてお支払いをお願いします。
数量を確認のうえお持ちください。

品名	単価
トタン板等 10kg当たり 10kg未満	100円 100円
小型木製家具類 タンス 木製机 げた箱 本棚 鏡台 木製テーブル こたつ板 その他	300円
布団 建具（障子）木製 スキー板 ゴルフ用具 チャイルドシート	

品名	単価
スーツケース 木製滑り台 自転車 子供用自転車 乳母車 プランコ（鉄製） 米びつ 金属製脚立 スチール机 ガスレンジ 湯沸器 ストーブ 小型金属器具類 普通車タイヤ ホイール無 1本	300円
普通車タイヤ ホイール付 1本	500円

品名	単価
ミシン（卓上以外） 耕耘機 農業機械 リヤカー 家庭用焼却炉 風呂釜（浴槽） 畳（1枚） サイドボード オルガン ベッド 応接用椅子 流し台 洗面化粧台 スプリング入りマットレス 大型家具類 大型家電製品 大型金属器具類 ステレオセット	1,000 円

注意事項

- 茶ダンスのガラス戸等は必ず取り外して持ち込んでください。
- 持ち込んだごみは、ご自身で降ろしてください。

受付できない粗大ごみ

- ・エアコン、テレビ、冷蔵庫類、洗濯機、衣類乾燥機、パソコン、バッテリー、大型車のタイヤ

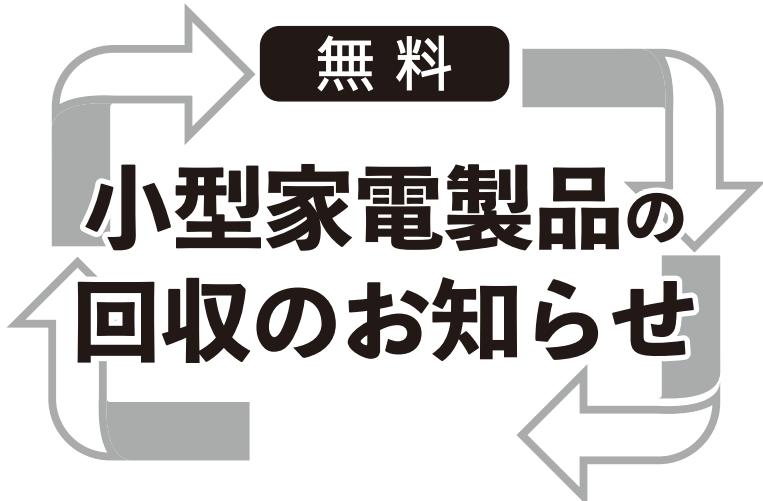
- ・石膏ボード等の建築資材

次の物は産業廃棄物になりますので、ごみステーションに出しても収集されません。

- ・石膏ボード、断熱材、ウレタン製発泡スチロール 等

処分する場合は、産業廃棄物処理業者へ依頼してください。町の粗大ごみ収集でも受け入れできませんのでご注意ください。ご不明な点は、お問い合わせください。

- ・営業行為に伴う粗大ごみは、一切受け付けません。



日時

令和5年**10月14日（土）**
午前7時から午前10時まで

場所

生涯学習館
「花の郷・茂来館」駐車場

粗大ごみの収集に合わせて、小型家電製品の無料回収を行います。きちんと分別・回収することで資源を再利用でき、資源の節約へと繋がります。

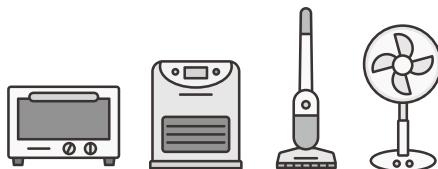


小型家電製品

◆対象品目◆

基本的に電池・電気で動くもので、回収ボックスに入らない物です。不明な点は事前にお問い合わせください。

例) 電子レンジ・石油ファンヒーター・
電気掃除機・扇風機など



◆注意事項◆

電池で動く物は必ず電池を抜いて、また、石油ファンヒーターは必ず灯油を抜き取ってから出してください。

家電リサイクル対象品の他、電気毛布・電気カーペットなどの布を含んだもの、木製コタツの枠組み、木製スピーカーなどの木を含んだものは粗大ごみ対象（有料）となります。

◆その他◆

携帯電話・デジタルカメラ・デジタルレビデオカメラなど小さい家電製品は、役場庁舎・茂来館に設置されている回収ボックスをご利用ください。

食器類（陶磁器製）の回収について

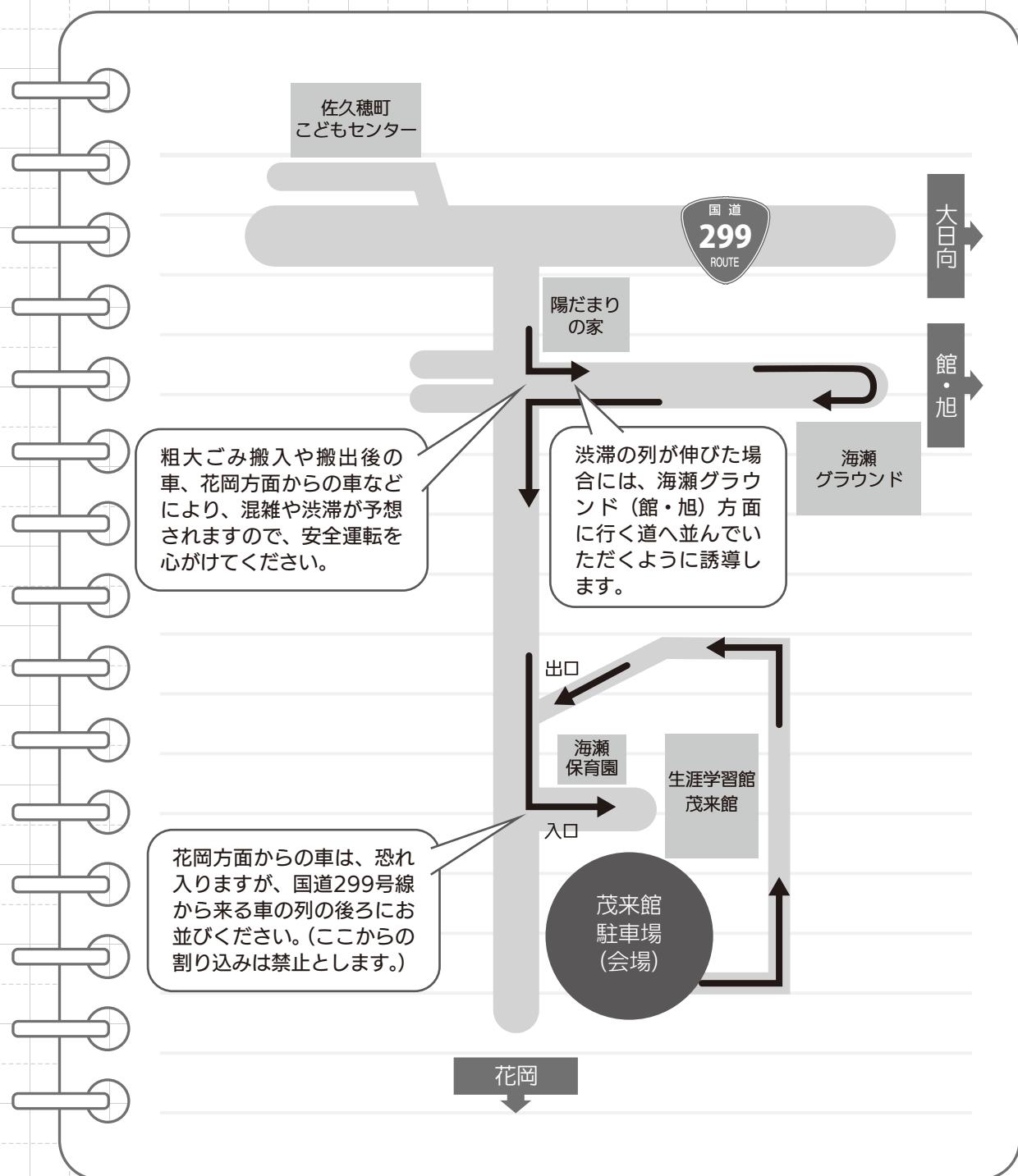
食器類（陶磁器製）の粗大ごみ収集会場での無料回収は今回からは行いません。
食器類は、役場北側にあります常設専用ステーションをご利用ください。

●問合せ 住民税課 生活環境係 ☎0267-86-2552

佐久穂町粗大ごみ収集における 混雑時の車の流れについて

粗大ごみ収集時の、渋滞発生による国道等の混雑解消のため、海瀬グラウンド方面（館・旭方面）へ行く道へ並んでいただくように誘導しますので、皆様のご理解・ご協力をお願いします。

なお、この道をお使いの皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、別の道をご利用いただくか、係員の指示にしたがって通行いただきますようお願いします。



令和5年度 秋の狂犬病予防注射の実施について

令和5年4月以降注射を受けていない犬が今回の注射の対象になります。対象の方にはハガキが届きますので持参してください。また、新規登録の手続きも併せて行います。詳しくは、住民税務課生活環境係までお問合せください。

令和5年度 秋 狂犬病予防注射日程表

■令和5年10月5日（木）

1	大日向多目的センター（3区）	9:00～9:10
2	余地自成寺入口	9:20～9:30
3	川久保集落センター	9:35～9:45
4	障がい者福祉施設 陽だまりの家	9:50～10:00
5	下海瀬公民館	10:05～10:15
6	羽黒下駅前	10:20～10:30
7	柳翠区民センター	10:35～10:45
8	上区生活センター	10:50～11:00

■令和5年10月6日（金）

1	下畠公民館	9:00～9:05
2	佐口公民館	9:15～9:20
3	八郡公民館	9:30～9:35
4	大石区民館	9:40～9:45
5	馬越公民館	9:50～9:55
6	高岩消防庫前	10:05～10:10
7	穴原消防庫前	10:15～10:20
8	天神町区民館	10:30～10:35
9	八千穂福祉センター	10:40～10:50



料 金

・注射料金（済票含） 3,600円

・新規登録（登録票含） 3,000円

※おつりのないようにお願いします。

その他

注射料金については、インボイス制度（適格請求書等保存方式）に対応できませんので、事業者等の方は適格請求書発行事業者登録済の動物病院等で注射を受けてください。

問合せ ■住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

令和6年度 保育所入所受付のご案内

令和6年度の保育所入所受付を次の日程で行います。入所を予定される児童の保護者の方は、期日までに入所申込書及び必要書類を提出してください。申込書は、9月21日（木）から各保育所又は教育委員会こども課で配布します。また、町ホームページからもダウンロードできます。

現在町内の保育所に通所しているご家庭は、園児を通じて申込書を配布します。



佐久穂町の保育所

◆町立保育園

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

※祝日を除く土曜日、お盆休み、年末年始休み、年度末休みは希望登園になります。
希望登園は栄保育園で実施します。

◆地方裁量型認定こども園

施設名	所在地	電話	開所時間	定員	受け入れ年齢
ちいしばの杜	八郡2893	78-3919	7:40~18:40	10名	1歳児~

※ちいしばの杜入所希望者は、直接施設へお問い合わせください。
(ちいしばの杜ホームページ <https://chiirobayachiho.wixsite.com>)

入所申込書の受付日程について

◆紙で申請の場合

- ・入所申込書受付期間：令和5年10月18日（水）～令和5年10月24日（火）※土日を除く
- ・受付時間：午前8時30分から午後5時15分
- ・受付場所：佐久穂町役場こども課保育園係

◆オンライン申請の場合

- ～デジタル庁が提供するマイナポータルからオンライン申請が可能となりました～
- ・オンライン申請受付期間：令和5年10月2日（月）～令和5年10月24日（火）
- ※オンライン申請にあたっての留意事項を町ホームページへ掲載しています。申請前に必ずご確認ください。

◆面談について

入所が決定しましたら入所予定の園で園長と面談を行います。お子さんとご一緒に越しください。詳細は改めて通知いたします。

◆入所の決定について

上記の受付期間内に申請された方から入所調整を行います。ただし、各園の入所予定数を上回った場合は、希望に添えないことがありますのでご承知ください。



令和6年4月以降に年度途中で入所を予定している方

年度の途中から入所を予定している場合も右記の日程で必ず申請をしてください。受付期間後の申請の場合、保育所への入所ができないことがあります。

〈例〉

- ・育児休業等の期間が決まっており、年度途中で復職予定の方
- ・これから出産予定で、出産前後で保育園の入所を希望される方
- ・求職活動や就労を予定されている方

広域入所について

保護者の勤務等の事情により、町内の保育所への通所が困難であり他市町村の保育所へ入所を希望される場合は、教育委員会こども課保育園係へ直接ご相談ください。

保育の認定について

保育所とは、以下のいずれかの事由に該当し、家庭で保育のできない保護者に代わって保育をする施設です。「下の子の育児に手がかかる」、「同年代の友達と遊ばせたい」、「集団生活に慣れさせるため」等の理由では利用することができません。

また、保護者が育児休業中の場合、原則として3歳未満児の利用はできません。

〈保育の必要な事由〉

- 次のいずれかに該当することが必要です。
- 就労（フルタイムのほか、パートタイム、夜間、居宅内の労働など）
 - 妊娠、出産
 - 保護者の疾病、障がい
 - 同居又は長期入院等している親族の介護・看護
 - 災害復旧
 - 求職活動中（起業準備中を含む）
 - 就学（職業訓練校等における職業訓練を含む）
 - 虐待やDVのおそれがあること。
 - 育児休業取得中に、特別な理由があり保育を利用している園児がいて、その園児がさらに継続利用が必要であること。
 - その他、町長が特に認める状態にあること。

〈保育の必要量〉

保育を必要とする事由や保護者の状況に応じ、次のいずれかに区分されます。

①「保育標準時間認定」

→最長11時間保育

（町立保育園 7:30～18:30）

（ちいしばの杜 7:40～18:40）

②「保育短時間認定」

→最長8時間保育

（町立保育園 8:00～16:00）

（ちいしばの杜 7:40～15:40）

※認定区分を超えた保育は延長保育となります。

《問合せ》各保育所又は教育委員会こども課保育園係（電話 0267-86-4940）



中部横断自動車道の長野県区間に係る (山梨県境から八千穂高原IC間) 都市計画原案の説明会について

中部横断自動車道の長野県区間（山梨県境から八千穂高原IC間）について、次のとおり都市計画原案の説明会が開催されます。

日時及び場所

会場	開催場所	開催日時	定員
南牧村	南牧村中央公民館 (南佐久郡南牧村大字海ノ口1138-2)	令和5年10月27日(金) 午後2時～	160名
		令和5年10月27日(金) 午後5時～	
佐久市	あいとぴあ臼田 (佐久市下越16-5)	令和5年10月29日(日) 午後5時～	400名
小海町・ 佐久穂町	小海町総合センター (南佐久郡小海町大字豊里798)	令和5年10月30日(月) 午後6時～	240名

主催

長野県

都市計画原案の内容

佐久都市計画道路1・4・1号南牧佐久線の変更

中部横断自動車道の長野県区間（山梨県境から八千穂高原IC間）のルート及び区域等について説明します。

その他

- ・いずれの会場でも出席いただくことができます。
- ・各会場の定員を超えた場合は入室をお断りする場合がありますので予めご了承ください。
詳細は、長野県ホームページ
(<https://www.pref.nagano.lg.jp/toshikei/infra/toshi/keikaku/tetsuzuki/index.html>)
をご覧ください。

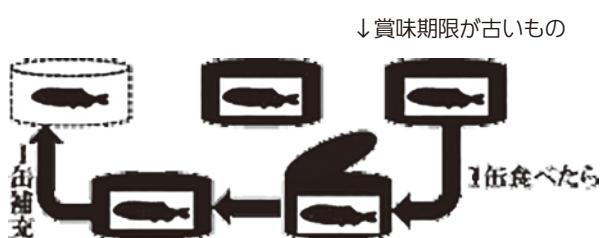
●問合せ 長野県都市・まちづくり課 TEL：026-235-7298
長野県佐久建設事務所 TEL：0267-82-8272
佐久穂町役場建設課 TEL：0267-86-2542

賢く備蓄 おいしく調理 ローリングストックって何？

大災害が発生した際に必要な備蓄として、各家庭に1週間分の水の確保が求められています。7年前に発生した熊本地震は震度7でしたが、電気、水道、ガスとも1週間から2週間で復旧しました。しかし、同じく震度7だった東日本大震災では、電気は1週間、水道は3週間、ガスは1か月も復旧に時間がかかりました。オール電化の家は復旧まで何もできず、真冬の気候の中、最悪だったそうです。熊本地震では、熊本市でのボランティア受付が3日間立ち上げられなかったため、送られてきた支援物資は、仕分けされずに積まれたままでした。その上、支援品の集積地であった佐賀の拠点から被災地である熊本までの輸送には、宅配業者が輸送を引き受けたのですが、道路渋滞のため、集積地からさらに3日かかってしまいました。これらのことから、以前は3日間と言われていた食糧備蓄が、いまは1週間分が必要と言われるようになったのです。



・「ローリングストック」とは？

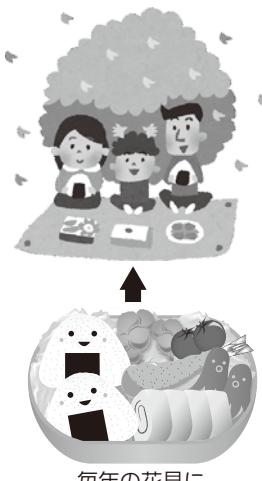


「食糧備蓄って、お金はかかるし場所もとる」と思われるがちですが、災害時に、カセットコンロと鍋を使ってご飯を炊いて主食を確保するだけでも、全然違います。そこで、日ごろからの食料品の補充と長期保存可能食品の購入であるローリングストックが推奨されるようになりました。この食糧備蓄は、防災用の長期保存食の購入という考えではなく、普段の生活で食べるような食料品を貯めておくという考え方でよいのです。

ローリングストックとは、上の図のような感じで、普段から少し多めに食材や加工品を買っておいて、使ったら、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことをいいます。家の中の食糧は、集めてみると意外と結構な量になります。このためにも、災害が起きていないときに、自宅には今、何があり、災害時には何が必要で、何が不足しているか、そのギャップを知っておく必要があります。炊き出しのおにぎりは3日目までと言われ、4日目からは人間はぜいたくになり食べなくなってしまうそうです。たまには甘いものや野菜も食べたくなるし、味のバリエーションも欲しくなるからです。また、同じようなものを食べ続けるため、口内炎もできやすくなります。

・防災を自分のこととして落とし込む

最近の非常食や保存食は食べやすく、そしておいしいものが増えてきています。被災時に食べるものの考え方は、もう古いのかもしれません。非常食をただ備蓄するだけでなく、普段の日常の中で食べ、防災意識を保ち続けることが、本当の防災力に繋がります。楽しくローリングストックするには、毎年同じ時期に見直して、たとえば、毎年のお花見のときに、保存食からお弁当におかずを入れるといったことも一つの考え方。また、毎年のキャンプのときには、防災食のみで過ごしてみるなど。防災のことを自分のこととして確認し、普段の生活に落とし込み、楽しみながら保存食を取り入れることが、長続きする秘訣です。9月は「防災月間」。防災のことを気軽に言い合える仲間も作っていきましょう。



毎年の花見に
ローリングストック

information

イベント

県下一斉司法書士無料法律相談会を開催します。

■問合せ 長野県司法書士会佐久支部
支部長 市川 司 ☎0267-66-7100

長野県司法書士会では、10月1日の「法の日」にちなんで、県下の市町村において無料法律相談会を開催しています。

長野県司法書士会佐久支部では、下記のとおり相談会を開催します。相談は無料で、予約も不要です。また、相談に関わる全ての事項について秘密は厳守されます。

■日時 令和5年10月14日（土）

13:00～16:00

■場所 八千穂福祉センター 小会議室2

～次のようなご相談ができます～

- 不動産登記、会社(法人)の登記
- 不動産の売買・贈与等 ○相続・遺言
- 成年後見人制度 ○空き家
- 高齢者・障がい者等の財産管理
- クレジット・消費者金融・銀行カードローン等の債務
- 訴状・答弁書等の裁判所への提出書類の作成
- 賃金・売掛金等の回収 ○悪質商法被害
- 中小企業の法務 など

お知らせ

「2023福祉と健康のつどい」を開催します。

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係・保健係
☎0267-86-2528

■日 時 令和5年10月15日（日）

12:30～16:00

■会 場 生涯学習館 花の郷・茂来館

■内容等

ステージ発表：人形劇、健康体操
講演会：千曲病院 結城 敬 先生
館 内：各種団体ブース出展
(展示・販売・試食・健康チェック・相談)

■佐久穂町ふれあいタクシー

「げんでる号」特別運行します。（特別時刻）

・利用には事前に「利用登録」が必要です。

問合せ：0267-86-1717

・車いす等での送迎が必要な方は、社会福祉協議会（0267-86-4273）へご連絡ください。

受付期間：10月2日（月）～13日（金）

9:00～17:00（土日祝日を除く）

※詳しくは、配布されます「2023福祉と健康のつどい」案内チラシをご覧ください。

・会場内での感染症対策にご協力をお願いします。

イベント

「さくほリビングマーケット」開催のお知らせ

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

■日 時 令和5年10月1日（日）

9:30～13:00（入場無料）

■会 場 黒澤酒造従業員駐車場



これまでの開催の様子はこちら！

■さくほリビングマーケット：

佐久穂町で新しいことを始めたい、これまでやつてきた活動をもっと知ってもらいたい、など挑戦する人とそれを応援したい人や一緒に取り組みたい人が出会う交流型マーケットイベント

詳細は町のホームページをご確認ください。

皆様のご来場をお待ちしております。

※今回は、さくほ暮らしの蚤の市は開催しません。



information

お知らせ

市町村振興宝くじ ハロウィンジャンボ宝くじ 9月20日から発売開始！

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

「ハロウィンジャンボ宝くじ」及び「ハロウィンジャンボミニ」が、9月20日（水）から全国で2種類同時発売されます。

■発売期間

令和5年9月20日（水）
～10月20日（金）



この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

長野県の販売実績により配分されますので、ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

インターネット「宝くじ公式サイト」で会員登録すると24時間いつでも購入可能です。長野県の住所で会員登録を行うことにより、収益金は長野県に配分されます。ぜひご活用ください。

「宝くじ公式サイト」はこちら



お知らせ

長野県救急安心センター（#7119）をご活用ください

■問合せ 長野県庁 医療政策課 ☎026-235-7131

急な病気やケガ等で ・救急車を呼ぶか
・病院に行くか 迷ったときには

#7119へ



（相談は無料）

※ダイヤル回線、IP電話の場合は、「026-231-3021」へおかけください。

長野県救急安心センター 2023年10月1日（日）午前8時から 運用開始

おとな（概ね15歳以上）の方が対象です。
症状を伺った上、看護師がアドバイスします。

受付
時間

平 日：19時から翌8時まで
土・日・祝日：8時から翌8時まで

こども
(概ね15歳未満) の場合は

#8000へ

（受付時間：
毎日19時から翌8時まで）

●緊急・重症の場合は迷わず 119番通報してください●



長崎県 HP

information

お知らせ

図書館からのお知らせ

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

■10月の休館日

2日（月）・10日（火）・16日（月）
 23日（月）・27日（金）・30日（月）

■移動図書館車の巡回日

Aコース：水曜日【4日・18日】
 Bコース：木曜日【5日・19日】
 Cコース：金曜日【6日・20日】

佐久穂町図書館と共にカードです。
 お気軽に立ち寄りください。

巡回日程の詳細は本誌公民館報をご覧ください。



■♪歌と詩で深まるオータムコンサート♪

日時 10月1日（日）
 14:00開演（13:30開場）

場所 茂来館メリアホール

出演 湯澤かよこ、高見沢一樹 ほか
 図書館にて関連図書展示をしています。

■とちの実おはなし会

日時 10月14日（土）
 15:00～15:30
 場所 図書館内

お知らせ

未就園児交流会・園庭開放について

■問合せ こども課 保育園係 ☎0267-86-2340

☆未就園児交流会

10月の活動内容は、散歩です。

- * 6日（金）海瀬保育園（茂来館周辺）
- * 17日（火）八千穂保育園（権現山周辺）
- * 27日（金）栄保育園（栄保育園周辺）



■時間 9:30～11:00

■対象 未就園児とその保護者

■持ち物 帽子 水筒 着替え（必要に応じて）

☆事前予約制です。中止の連絡は当日朝9時までに

公式LINEにてお知らせします。

※保護者の方は可能な限りマスクの着用をお願いします。

■予約方法について

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



☆園庭開放

～園庭で自由に遊べます～

- * 10月7日（土）
- * 10月21日（土）

■時間 9:00～11:30

■場所 海瀬保育園 園庭

■対象 未就学児とその保護者

※園庭開放の時間内に『子育て相談』を行っています。事前予約制となりますので、ご希望の方は、海瀬保育園（0267-86-2187）へご連絡ください。



—[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支援・孤立化対策 -**

「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」「自分たちがいなくなった後が心配」
 そんな不安に仲人が親身に対応します。
 お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所ムスベル TEL:026-214-3681

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

■10月分の予約受付開始時間

9月25日（月）9：00～

※子育てママの就労相談の予約は、こどもセンター

窓口又は電話で受け付けています。

10月は10月17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又は電話で受け付けています。

○ご不明な点は、お問い合わせください。



行事の詳細

『さくほっこ広場』（健康福祉課共催行事）

～からだを使って遊ぼう～

■日時 10月4日（水）

■受付 9：45～ 活動 10：00～11：30

■場所 こどもセンター健診室

○この行事は、予約不要です。

○ボール、トランポリン、バルーンなどを使って遊びます。動きやすい服装でお越しください。講師は、あさま塾の小野先生です。

『親子deドラムサークル』

■日時 10月11日（水）

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

太鼓や、音の出る楽器を使って、リズムを楽しめます。

『親子遊びとおしゃべり会』

■日時 10月13日（金） 10：00～11：00

■場所 こどもセンターさくほっこ ホール3

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。

—[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

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

無料
相談会10月の
相談会

毎月第2・4木曜日午前予定

日時：12日（木）
午前10時～12時
場所：茂来館2階相続・遺言
セミナー10月8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



2023

7/15 土 - 12/24 日

スタンプ
5つ**特賞**
10,000円相当×3名

信州プレミアム牛肉

(スタンプ
4つ)
特別賞 5,000円相当×5名
長野県産品カタログギフト(スタンプ
3つ)
お楽しみ賞 3,000円相当×30名
信州の伝統野菜お楽しみセット

長野県には気候や風土が育んできた個性豊かな伝統野菜があります。

伝統野菜を使った料理を食べて、買って巡ってみませんか?

対象店舗3~5店舗分のスタンプを集めて応募すると、

抽選で合計38名様に信州のおいしい特産品をプレゼント!

対象店舗は
こちらから

おいしい信州パート

主催:長野県農政部農業政策課農産物マーケティング室
〒380-8570長野市大字南長野字幅下692-2 TEL026-235-7217

特設サイト

地域おこし協力隊員コラム

地域おこし協力隊員となって ...

地域おこし協力隊 山川 文代



2023年6月より健康福祉課の地域おこし協力隊員となりました山川文代と申します。私は神奈川県横浜市で生まれ育ちました。地域おこし協力隊の募集要項に掲載されていた「誰もが自分らしく生きられるまちづくり」に共感し、一緒に成長していきたい、自然あふれる地で生活したいと志望し、この度ご縁を頂きうれしく思います。

佐久穂町の福祉分野の地域おこし協力隊は「誰でも安心して集える日中の居場所づくり」「障がいがある方の就労の選択肢を増やす活動」「施設と地域の交流作り」を柱に取り組みを行っています。現在、主に宮前区にある佐久穂町地域活動支援センター（陽だまりの家）で活動をしています。ここでは、利用する方がやりたいことに取り組みながら楽しく過ごせます。また、地域との交流を促進する事業などを行う障害者総合支援法のもとにある施設です。私は、利用する方とクラフトテープや布を使った創作活動を行ったり、料理教室などのプログラムに参加したりしています。

8月8日、あいとぴあ臼田にて、子ども食堂「こだま食堂」と「なつやすみ自由工作ワークショップ」が開催されました。今回、佐久市のcaféさらん木もれびさんから声をかけていただき、「手織り」と「布や糸を使ったうちわ作り」の体験ブースを行いました。子どもたちの創造は発想豊かで勢いがあり、素材の特徴を活かしたり自分のやり方を見つけて取り組んだりと、唯一無二のキラリとした感性に感嘆しきりでした。夏休みに集まる場や様々な体験をする場、笑顔で食事をする場があることは素敵なことです。高校生やボランティア、食材を提供してくださった方など多くの方が関わって生み出される場から大きなエネルギーを感じました。私はこれまでに、創作の場で働くことや子ども食堂の運営サポートをしていたことがあり、移り住んだ地でも関わられる喜びを感じるとともに、地域ならではの場作りや出逢いからは学びが多くありました。



創作や表現をすることは、子どものみならずあらゆるひとの生きがいとなる可能性を持っていると感じます。今後、地域活動支援センターでも様々な方の「やってみたい！」と一緒に考え、共創していきたいと考えています。皆様に会える時を心待ちにしています。



館報 さくほ

編集・発行 佐久穂町公民館 〒384-0503 長野県南佐久郡佐久穂町大字海瀬 2570 TEL.0267-86-2041 FAX.0267-86-2939

図書館だより

佐久穂町図書館 (TEL.0267-86-7020)

夏のおはなし会スペシャル (R5.8.12) の様子



ミュージックベルの演奏♪

大型絵本
「ノラネコぐんだんきしゃぽっぽ」
パネルシアター
「あしあとみつけた」

参加していただいた38名の皆さん、
ありがとうございました。



透明カップにシールを貼って
風鈴をつくりました。

♪歌と詩で深まる オータムコンサート♪

令和5年10月1日 (日)
開演 14:00 (開場13:30)
場所 茂来館 メリアホール

詩や童謡の本を展示しています。
本でもお楽しみください。

出演 湯澤かよこ 高見澤一樹
ほか

移動図書館車巡回日程

令和5年10月～令和6年3月

コース	火曜日	A (水曜日)	B (木曜日)	C (金曜日)
巡回日		10/4・18、11/15、 12/6・20、1/17、 2/7、3/13	10/5・19、11/16、 12/7・21、1/18、 2/8、3/14	10/6・20、11/17、 12/8・22、1/19、 2/9、3/15
巡回時間	こどもセンター 10:35～11:30 [9/12・26、10/24、 11/14・28、 12/12・26、1/23、 2/27、3/12・26]	佐久療護園 10:10～10:40 愛の郷グループホーム 10:45～11:00 千曲園 13:45～14:05 筆岩旧集乳所前 14:35～14:50 穴原公民館 15:05～15:20 陽だまりの家(宮前) 15:30～15:45 しらかば社会体育館 15:50～16:10	佐久穂町役場 12:40～13:10 かさなり 13:20～13:35 川久保集落センター 13:40～14:00 (旧)JA佐久浅間大日向支所 14:10～14:30	愛の郷・特養 10:30～11:00 陽だまりの家(海瀬) 13:20～13:40 城山公民館 13:50～14:05 マルヒデ上区店 14:15～14:30 羽黒下駅 14:40～14:55 花岡公民館 15:35～15:55
読み聞かせ巡回	八千穂保育園 15:40～16:00		栄保育園 15:40～16:00	

ご案内 *時間は停車時間です。天候等により前後する場合がありますのでご了承ください。
また荒天などのときは、巡回を中止する場合もあります。

*図書館休館日、祝日、年末年始は巡回しません。詳細は巡回表をご確認ください。

*祝日法が改正された場合、巡回を中止することもあります。



げんきだ！HORO

佐久穂町スポーツ推進委員会

第2回わくわくチャレンジ教室

7月15日に第2回わくわくチャレンジ教室が開催されました。

コロナ禍が明け3年ぶりに魚のつかみ取りを行うことができました。

かみ取りは大日向3区の抜井川で、つかみ取りの場所は先の台風が床上浸水など大変な被害を出した所でした。

今は川遊びができるくらいに落ち着いた川になっていました。当日は朝方まで雨が残り開催が危ぶまれましたが、茂来館を出発する時は薄曇りになり子供達は元気に川に入ることができました。

まず小さい子供チームから川に入りつかみ取りを始めました。最初は水の流れに魚が紛れてしまい、なかなか見つけられませんでしたが、「ほらここに泳いでいるよ。」周りの声掛けで固まつて泳いでいる所へ突進し、必死に追いかけていました。魚



は活きがよかつたので素早く逃げたり、捕まえても手の中でくねくねもがき逃げてしまいました。それでも何とか捕れるとみんなの大きな拍手に迎えられて、とても満足そうな笑顔が見られました。次は大きい子供

チームの番です。さすがは小学校高学年、次々に捕まえていました。自分で持ち帰る分以外はキャッチ&リリースで魚を逃がし、つかみ取りを楽しみました。

魚のつかみ取りはわくわくチャレンジ教室の中でも子供達が楽しみにしている催しだったので、何とか行

えるように私達スポーツ推進委員も何回も話し合いを重ね場所の選定をしたり、下見したり、楽しく安全につかみ取りができるように準備しました。大日向3区の皆様には公民館や個人の駐車場をお貸し頂きまして本当にありがとうございました。御礼申し上げます。

第4回ウォーキング教室

7月23日（日）、当日の暑さが心配されましたが、おかげさまで心地よい疲れと共に笑顔いっぱいのウォーキング教室となりました。

20名の参加者を乗せたバスは茂来館を出発し、小海町の町営駐車場に到着。元気にラジオ体操をして、さあ出発。坂道を下り、まずは長湖を一周。途中、湖のほとりにあるフィンランドヴィレッジのサウナが気になりつつ、ヤルヴィホール（音楽堂）を通り過ぎ、いざ八ヶ岳の絶景が待っているはずのポイントへ……ですが、あいにくの雲で山は隠れておりました。残念。

気を取り直して、次は猪名湖を一

周。松原湖とは猪名湖、長湖、大月湖という3湖の総称となります。

松原諏訪神社を通り、木漏れ日の中をさわやかな風を感じながらのウオーキング。湖を背に記念撮影をし、北風小僧の寒太郎の歌碑がある広場では、思わず歌を口ずさみ、歴史や自然の草花を見たり感じたりしながら歩いていると、あつという間に終点。





令和5年度 二十歳を祝う会



8月15日（火）に茂来館において、『二十歳を祝う会』が開催されました。今年度、佐久穂町で二十歳を迎えた方は106名で、うち90名の方が出席しました。





令和5年度 意見発表

ざいます。また、町長様をはじめとするご来賓の皆様にご臨席いただき、お祝いや激励のお言葉をいただきましたこと、大変嬉しく思います。二十歳を代表して心より御礼申し上げます。

私は現在、山梨県の大学に通つています。最初は全く知らない土地で、新生活がいよいよ始まるに期待する反面、不安な気持ちもたくさんありました。そして一年間があつという間に過ぎ、私は改めて佐久穂町の素晴らしいしさを感じました。

幼い頃から私は佐久穂町で暮らしてきました。自然が豊かであり、地域の皆様のやさしさにあふれるこの地で心身共に成長し家族や友人たちと作り上げた思い出が、美しい佐久穂町の光景と共に今でも鮮明に浮かびあがってきます。そんな私にとつてかけがえのないこの町で今日、二十歳を祝う会を迎えたことをとても嬉しく思います。そして二十年間私のことを支え、どんな時でも応援してくれる両親には、感謝の気持

ちでいっぱいです。一人暮らしでは自分で食事の用意をしたり、掃除や洗濯などをしなければならず、部活や生徒会活動で帰りが遅くなってしまつた日でも食事が用意されていたり、毎日きれいに洗濯された服を着て学校に通うことができたりという何気ないと思っていたことが実はとてもありがたいことであったのだと痛感しました。

これからも私は自分の目標に向かって、日々精進していきたいと思います。そして社会で活躍し、お世話になつた両親をはじめとする多くの方々に少しずつ恩返しをすることができればいいなと思います。

今日、私たちは二十歳という節目を迎え、大人の仲間入りをします。これから私たち一人一人が大人としての自覚を持ち、それぞれの目標に向かって人生を歩んでいくことを誓い、二十歳代表の挨拶とさせていただきます。本日はありがとうございました。



令和5年度 人権同和教育協力員講座

第2回・3回を終えて

(内容の一部をご紹介します)



第2回講師
大日向中学校校長
ながぬま けんたか 豊氏
長沼 豊氏

第2回目の講座は、7月21日（金）に開催し、講師に学校法人茂来学園しなのイエナ・プランスクール大日向中学校校長 長沼 豊氏をお迎えし、「人権を尊重する教育とは」、大日向中学校の実践から、と題し、プロジェクトを視聴し講座を行ないました。

大日向中学校では、普通の学校には有るが、無いもののお話をされ、校則・制服・黒板・宿題・部活・定期試験・数字による評価や学年別の教室（異学年混合の2クラスで形成）PTAや校長室、○○先生と呼称はしないなど、驚くような紹介をされました。また、イエナ・プランに基づく教育

では、特に自立する・共に生きる・世界に目を向けるなど3つを大切にしている詳細や自由進度学習・探究的な学び・サークル対話や必修の俱楽部活動、保護者によるプロジェクトなどをお話し下さいました。

なお、当日の地元新聞に掲載された「探求型・芸術体験プログラム」の一環として、プロ写真家指導のもと、東京渋谷にて風景などの写真撮影を行い、生徒の表現力向上や協働・感性の育みなどを目指した校外学習の成果など、タイムリーな話題の提供もいただきました。

最後に、「私達は皆、それぞれの人が持っている、かけがえのない価値を尊重しあう社会を作つていかなければなりません」と結ばれました。



講座の様子

*令和5年9月からは、人権同和教育推進員講座が9月・10月・11月と計3回開催されます。関係各位と一般の方の聴講も可能です。ご出席ください。

第3回目の講座は、8月25日（金）に開催し、講師に一般社団法人後見ネットあいあい理事長で長野県社会福祉士会・会員でもいらっしゃいます、金川優子氏をお迎えし、「人権について学ぼう」と題して、最初に

会長 佐久穂町立千曲病院 千曲技研（株） 竹内 俊文 様
副会長 井出建設興業（株） 小林 智 様
副会長 井出正臣 様 吉沢 忠久 様
監事 古屋 寿彦 様

**佐久穂町
企業人権同和教育
推進協議会の
新役員をご紹介します。**

任期満了に伴う役員改選が行われ、構成は次のとおりです。

会長 佐久穂町立千曲病院 千曲技研（株） 竹内 俊文 様
副会長 井出建設興業（株） 小林 智 様
副会長 井出正臣 様 吉沢 忠久 様
監事 古屋 寿彦 様

**佐久穂町
企業人権同和教育
推進協議会の
新役員をご紹介します。**

任期は令和5年4月1日から令和7年3月31日までの2年間です。

*協議会では町内事業所の会員を募集しています。詳しくは公民館事務局までお問い合わせください。

(86-2041)

茂来館アラウンド20歳記念事業



さくほスタイルクピアノ 2023 - 2024 コンサートプラン



©山吹泰男

2023.11.19(日)
第19回 リレーコンサート



2023.12.17(日)

クリスマスコンサート
長島剛子・梅本実・小須田萌



©Uwe Neumann

2024.1.21(日)
北端祥人 ピアノリサイタル



2024.3.9(土)

福本純也 チョコ・ラ・テ・ピアノ
公演



会場・問い合わせ

〒384-0503
長野県南佐久郡佐久穂町大字海瀬2570

佐久穂町生涯学習館

「花の郷・茂来館」メリアホール ☎0267-86-2041 公民館/月曜休館

水と緑のうるおい 人の営みが奏でる未来のふるさと 佐久穂町

機織りの立ちて踏む子ら口一字
本堂に人集まりし蓮の花
夏野菜挽ぎて卓上我が楽園
いたむので換えてばかりの虫の工サ
帰省子の負けつぶりよし将棋盤
土手草の中できわだつ吾亦紅
夕祭り懐かしき顔子を連れて
風あそぶ稻穂の波のセレナード
雷に裂かれてにほふ檜かな
梅干を食べてさけたし足のつれ
晩鐘に夕顔の花ひらき初め

三石 説子
黒澤 泰子
桜 峰子
大竹ミチ子
芳子
谷 ほほ
伊藤 京子
麻村 水茅

銀河俳句会

短歌や俳句の同好会の作品

任期満了に伴い、教育長から委嘱書の交付が行われました。
構成は次のとおりです。

会長	出浦晃彦様
副会長	大工原千恵様
委員	細川哲様
委員	須田秀俊様
委員	新海節生様
委員	小須田基弘様

任期は令和5年7月1日から令和7年6月30日までの2年間です。

スポーツDAY 開催のお知らせ

10月7日(土)
正午～午後4時
(予定)

しらかば社会体育館で、自分の体力を知ることをテーマとしたスポーツDAYを開催します。自分の体力を確認するために体力測定を実施します。

その他にも、地域支援コーディネーターからのお話、いきいき健康体操等いくつかのメニューをご用意してお待ちしています。

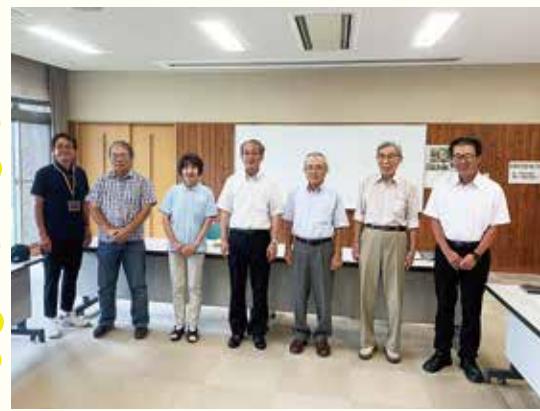
ぜひご参加ください。



スマイルボーリング大会 開催のお知らせ

スマイルボーリング大会を11月11日(土)午後1時から海瀬社会体育館で開催を予定しています。詳細は、後日無線放送等でお知らせいたします。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。



第19回 さくほスタインベルクピアノリレーコンサート 参加者募集

1 開催日時 令和5年11月19日（日） 午後1時～

2 会場 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」メリアホール

3 参加資格

- ・年齢、住所要件等の制限はありません。
- ・ピアノの独奏のほか、複数名でのピアノ演奏、2台ピアノ（もう1台はヤマハ）、他の楽器との合奏、独唱や合唱等での参加もできます。
- ・必ずスタインベルクピアノを使用してください。
- ・演奏の前には必ず手指の消毒など感染防止対策をお願いいたします。当日、発熱等が見られた場合には出場をご遠慮いただく場合がございます。また、今後の感染状況によっては参加をご辞退いただく場合がございます。

4 演奏時間 1組 7分（時間厳守・曲数の制限はありません）

5 参加費 無料

6 申し込み方法、申し込み先、締め切り日

(1) 申し込み方法

- ・別紙の申込書に記入して、佐久穂町公民館に申し込んでください。
- ・ファックス、郵送（締切日必着）での申し込みも受け付けます。※電話不可
- ・曲目が未定の場合はその旨を記入し、後日、決まったところでお知らせください。



©山吹泰男

(2) 申し込み先 佐久穂町公民館

〒384-0503 長野県南佐久郡佐久穂町大字海瀬2570番地
(電話) 0267-86-2041 (fax) 0267-86-2939

(3) 締切日：10月20日（金）

6 その他

- ・出演予定時刻や練習日については、後日文書でお知らせします。
- ・希望する出演時間に添えない場合がありますので、当日はどの時間の割り振りでもご対応できるようにご都合ください。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、演奏終了後ピアノの消毒を行います。

茂来館アラウンド20歳記念事業


STEINBERG
BERLIN

さくほスタインベルクピアノ クリスマスコンサート 長島剛子・梅本実・小須田萌

令和5年12月17日（日）

開演14:00（開場13:00）

佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」

問合せ：佐久穂町公民館（☎：0267-86-2041）



主催：佐久穂町教育委員会 佐久穂町公民館



きわめびと

お年寄りのための「サロン」を始めて8年。月に一度のおしゃべりでリフレッシュ——

月に一度の「サロン」を始め
て八年。参加者は毎回五、六人。
全員女性だ。最高齢は九十七歳。
「みんなで歌をうたったり、折
り紙を折つたり、みなさんそれ
ぞれ煮物やお漬物、お菓子を持
ち寄つて、去年からは誕生月に
ケーキを出すようになりました。
会場は上区の諏方神社社務所。
二十四畳の大きな和室だ。
「ここだと、みなさんがから近
いので、足のわるい人も家から
歩いて来られるんですよ」

†

「一ヶ月間いろいろあつたことをここでみなさん吐き出して、またひと月がんばれるんですよ。まだ足腰は痛くないので、できるうちは続けようと思っています」



いわした みつこ
岩下 美津子さん

1936年東京生まれ。父親の転勤で幼少時を朝鮮（定州）で過ごす。46年に引き揚げ、奈良県から長岡へ。長岡で結婚し、夫の転勤で佐久市へ移り、30代半ばに旧佐久町へ。8年前、お年寄りのための「サロン」を開く。「自分の元気な姿を甥や姪に見せたい」と今年5月「のど自慢」に出場。趣味はコーラスと「運動のための、時間がとられない、一人マスクottゴルフ」。「傾聴ボランティア」メンバー。今夏、夫の十七回忌を終えた。上区在住。

第一回目は一五年十一月。始めた頃は八、九人が参加したが、「みなさん、お年を取られて、体の具合が悪くなつたり、施設に入つたりして、少しづつ減つていきました」。

上手に漬かってる……。
このサロンのいいところは？
と聞くと、「言いたいことを言え
るから楽しいよ」「気心が知れて
いて、信頼関係があるのがいい
「みんなで和気あいあいやつて、
仲間がよくてしあわせだよナ」。
美津子さんについては、「人
間ができる。苦労もしてると
思うよ」「みんなをまとめてく
れて、本当にいい人。最高の人、
「そうそう、つて上手に聞いて
くれるしね。うんとうれしい。
感謝してる」。



お茶の時間は昼下がりの2時間半ほど。「今日は早めに切り上げようか」「終わらにして高校野球目に行くか」二諷古神社社務所