

広報

さくほ



- 主な記事 特集① 集落点検 2～5p
- 特集② 町にとって必要な消防団 … 6・7p
- 公民館報 22p～28p



しらかぼちゃん

やって
よかった!

集落での暮らしを楽しく見つめ直す 「集落点検」

今年の1月から3月まで、畑ヶ中区と天神町区で「集落点検」という話し合いイベントを開催。子どもからお年寄りまで、終始賑やかで楽しい雰囲気の中、自分が暮らす集落の現状を見つめ直し、住民同士で誇りや愛着、課題などを共有しました。最初は不安だった集落点検。2集落の区長はどんな思いで手を挙げ、実施したのでしょうか。また、参加者の心の変化は。

「集落点検」が終了した今、2集落は話し合いの場から活動へ一歩踏み出そうとしています。

集落の将来を考える第一歩を踏み出した集落点検。参加された方の声を集めました。

平成29年1月から3月まで、畑ヶ中区では延べ80名、天神町区では延べ55名の区民の皆さんが参加し、畑ヶ中区では『ここに来ている人たちがまずは知り合いになりましょう』、天神町区では『まずは暮らしや足元を見つめ直そう』ということで「集落点検」をスタートしました。共通の話題を通してグループごとに賑やかで楽しく、今後へつながる話し合いができました。

畑ヶ中区

知らない人、色んな人と知り合えました。今度は集落へ持っていき、もっと人が来てくれるといい。盆踊りをまたやってほしいという意見もありました。ワークショップ※へどのように取り込んでいくかが心配でしたが、初回をやってみて、みんなが楽しく参加してくれたので安堵しました。



※ワークショップ：参加者同士が楽しく積極的にコミュニケーションをとるための話し合いの手法。住民が計画づくりの中心となって参加し、自ら作成する計画としての認識も高まることから、集落づくりの有効な手法とされています。

参加者の声

- ・自分の生まれ育った場所でも、気づかなかった事があり、改めて色々な視点で見ることが大切だと思った。
- ・普段話ができない方と話ができて楽しかった。畑ヶ中での生活、行事、遊びなど様々なことを知れて今との違いが分かった。
- ・色んな方の思いを知ることができた。子育て世代の自分の考えも聞いてもらえて良かった。
- ・獅子舞を続けるため、作法、曲を皆で教えていただき、次の世代へ伝えていく。昔の遊びを子どもたちと一緒に作り遊んでみたい。



天神町区

トークカフェをやる前は、区民は関心があるのか、何人来ていただけるのか、楽しんでいただけるのかなど不安でした。結果的にはやってよかったと思います。アンケート結果にも楽しい、参考になったといった意見も多く、皆で同じ思いを共有することもできました。



参加者の声

- ・区民が気にかけている事などが聞けて良かった。展望と言えるかどうか分からないが、きっかけはつかめた気がする。
- ・自分が地域のためにとえるようになったのは、皆さんのおかげ。今の天神町の子どもたちが大きくなった時に、天神町が好きになってもらえるとうれしい。
- ・高齢化・少子化の流れは止めようがないが、少しでも活性化につながる取組を始め、次の機会に若者への波及を考えたい。



「わいわいトークカフェ（集落点検）」を終えて。

畠山区長（畑ヶ中区）と星野区長（天神町区）にインタビュー

集落点検に取り組もうと思ったきっかけと今後の方向性などを聞きました。

畠山 夏場に町と区民3人で行ったヒアリングの時に、人のつながりの希薄化というものを感じ、転入者とも、どうしても意志の疎通がうまくいかないような気がしていました。また、区長会の視察で飯綱町の赤東地区に行かせてもらい、大変勉強になり刺激を受け、それで手上げをしました。

ワークショップの中で、お年寄りはお年寄りの声が届くとすごく元気になるという意見がありました。そのきっかけを今度立ち上げる会でやっていきたい。若者からお年寄りまで集めて、交流の場を年に数回行い、今回のアイデアも活用しながら、気軽に立ち寄れる場を作っていきたい。

星野 区民の皆さんと共有している問題は高齢化で、区の活性化が必要と思っています。解決策があるはずと思い続けていた中、集落点検の話をいただき、区の3役と前区長の輿水さん、民生委員の上村さんにもご苦労いただき、区会の承認を得て、一歩前に進める思いで参加を希望しました。

今回のワークショップでは、「フレンドリー」という女性だけのグループが立ち上がり、会館改修に区民の関心が高く期待も大きいことがわかり、若い人に寄り添っていくことが大事ではないかという話になりました。若い人の巻き込みは、今回の会館活用アイデアのワークショップの延長ではなく、新しい形で巻き込んでいくことを考えていきたいと思っています。



実施してみたい区や興味が湧いた方は、まずはご相談を。

町ではサポート体制を充実させ、「集落点検」を実施していきます。実施してみたい区は、総合政策課（電話番号86-2553：担当は小池・浅井）までご連絡ください。また、興味が湧いた方は、まずは区役員の方と話をしてみるのもよいかもしれません。現時点では、今年度下半期に、八郡区で集落点検の実施を予定しています。

集落点検実施までの流れ

いつから、区と町で、どんなやりとりをしながら、集落点検実施までたどり着いたのか。今回実施した2集落の流れを見てみましょう。

実施時期	町総合政策課		畑ヶ中区・天神町区
9月中旬	集落点検実施行政区の募集・周知	→	各区での検討
10月初旬	説明会兼講演会の開催	→ ←	説明会兼講演会への参加
9月中旬～ 10月末	相談会の実施	→ ←	相談会への参加 実施申し込み
11月初旬	実施決定	→	
11月中旬	総務課 区長会先進地視察開催	→ ←	視察参加 (飯綱町赤東地区)
11月下旬～ 12月下旬	実施に向けた区・町・関係者による打ち合わせ		
1月～3月	「集落点検」開催		

役員会や区会で
話し合い

地域の困りごと、
集落点検の進め方
などを確認、
話し合う場

集落点検実施へ
更なる後押し

各区2回開催、
入念な打ち合わせ



両区とも人集めに奮
闘、ワークショップ
の盛り上がりと区民
の笑顔で一安心

「自分ごと」からはじまる集落点検が生み出すもの

法政大学 現代福祉学部
教授 図司 直也



全国各地で地方創生の動きが現在展開していますが、国が掲げたローカル・アベノミクスに対して、各自治体の受け止め方は様々です。自治体によっては、戦略の策定を急ぐあまりに、議論を尽くせないままに事業を立ち上げていくケースも少なくありません。

その中で佐久穂町の総合戦略は、「コミュニティ創生戦略」と名付けられ、自分が暮らす集落で「これからも住み続けたい」と思える環境を整えていく目標を掲げています。ここには、国がトップダウンで進める地方創生の動きを、町民の皆さんのところまで手繰り寄せ、着実に役立つものに高めようとする意志が見て取れます。実は、このような当たり前の組み立てができている自治体は全国でも極めて少数です。その点で、私は佐久穂町の「コミュニティ創生戦略」からどのような実践が生まれるのか大いに注目しています。

では、私たちは、仕事や家庭を中心に日常生活を送る中で、コミュニティをどのくらい意識しているでしょうか。「地方創生の中で、自分の暮らす集落の将来を考えよう」と突然言われても、正直戸惑ってしまう人が多いのではないのでしょうか。

そこで昨年度は、集落代表者の方々にご協力頂き、58の行政区の現状を様々な指標から「見える化」させる作業を行いました。この分析結果は大まかな傾向を示したものですが、人びとのつながりや活気、誇りや愛着の度合いなど、各行政区の状況を比較しながら自分の暮らす集落を見つめ直す素材が集まりました。実際に結果を目にして、集落のよいところを再確認する一方で、子育てや病気、老後や災害など、いざという時に自分を支えてくれる環境や周囲の皆さんとの関わりがあるだろうか、と日頃感じていた心配ごととも皆さんから寄せられるようになりました。

そこで、畑ケ中と天神町の2地域で集落点検ワークショップが試みられました。そこでは、集落の皆さん同士、また役場職員も交えた対話の機会が新たに生まれています。毎回楽しく、笑いの絶えない皆さんの様子は印象的でしたし、子どもたちも参加してくれた畑ケ中では、世代を超えた集まりの機会を引き続き設けていく方針が共有されました。もちろん、参加者の顔ぶれには限りもあり、3回あまりの会合で大きな成果が得られた訳ではありません。それでも、ワークショップを通じて、参加者の皆さんが「自分ごと」を「地域ごと」につなぎ直してみるきっかけが生まれた意味は大きいでしょう。こうした集落には、チャレンジした「自信」が付きます。今回得られた「自信」こそ、コミュニティ再生に欠かせない原動力となり、ここから将来のことをみんなで考える一步を踏み出せるのです。

町にとって必要な消防団

火事や災害時に真っ先に出動し、平常時でも、地元に異状がないか安全を見守る消防団。そんな素晴らしい活動をする消防団員ですが、現在減少傾向にあります。消防活動に自由な時間を奪われる。そんなマイナスイメージが定着してか、新しく入団する団員が少なくなっています。しかし、実際の消防団活動はやりがいがあり、地域の安心・安全を守る大切な存在です。今回はそんな消防団の具体的な活動、疑問、現役の消防団員に聞く消防団の魅力を紹介します。

「佐久穂町消防団」 年間の主な活動

4月：辞令交付式、春の総合訓練
5月：ポンプ操法訓練
6月：消防団操法・ラッパ吹奏大会
8月：佐久穂町総合防災訓練
10月：秋の総合訓練
12月：年末警戒
1月：消防団出初式

※地域によって道普請やどんど焼き等の活動もあります。

Q 消防活動に報酬はあるの？

年間報酬や出動手当が支給されます。また、5年以上団員として活動し、退団した元団員には退職報奨金が支払われます。

Q 消防団員の任期は？

町の消防団員に任期や定年はありません。地域によって異なりますが、おおよそ15年～20年ぐらい務めるのが一般的です。

消防団員に聞く！消防団の魅力



加藤瑞喜さん

館・旭班
6年目
職業：整備関係

菊池真由美さん

ラッパ班
9年目
職業：保育士



消防団に入団したきっかけは？

地元の先輩に誘われて入団。消防に入ること
で地元に落ち着き、地域の人たちとも交流がたく
て入団を決意。

職場内で誘われて入団。昔から吹奏楽をやっ
ていたため、ラッパ班をやりたいという気持ち
もあり、入団を決意。

入団してよかったことは？

消防団を通じて、地元の知り合いが増えたこと。
消防活動は大変だけれども、先輩はみな面倒見が
良い人ばかりで、消防活動以外で困った時にも相
談ができる。

消防団に入って、性格も人生も変わった。男性
団員が多い中、女性としての活動は、新しい場所
に入っても自分の居場所が作れる自信と度胸をつ
けてくれた。今は、何事にもチャレンジしたいと
思っている。

消防団の魅力ややりがいは？

操法大会。学生の部活動のように勝つことにこ
だわり、皆真剣に取り組んでいる。なので、大会
で負けるととても悔しい。練習は大変だけど、そ
の分達成感と充実感がある。

真剣だからこそ有事の際も、適切な消火活動
を行なえる。

大人になってから仲間と一緒に何かを目指すこ
とができる機会は少ない。消防団の大会はその少
ない機会であり、チーム一丸となって優勝を目指
すことにやりがいや達成感がある。

また、消防団の女性だけで食事する機会も作る
予定で、とても活動しやすいため、女性団員の参
加をお待ちしています。

少人数でも熱い団員は多い！ 地元の頼りになる消防団！

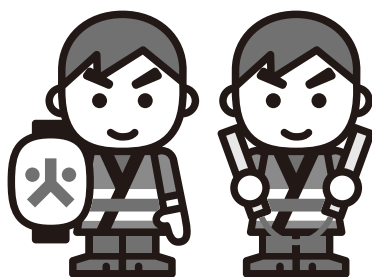
平成29年度佐久穂町消防団新体制

佐久穂町消防団は下記の体制で今年度活動していきます。

消防団の皆様には、それぞれ自分のお仕事を持ちながら、地域の安全のため、日夜献身的にご協力を頂いております。

本部	
団 長	高橋 康德
副団長	井出 徳久
副団長	青木 成実
副団長	渡辺 利幸
本部長	小林 浩

分団	ラッパ長 分 団 長	副ラッパ長 副 分 団 長	担当地区
ラッパ班	大矢 志明	小林 恵祐 間島 大貴	
第1分団	増野 祐一	相馬 哲也 阿部 貴範 井出 圭介	四ツ谷、東町、羽黒下、 平林、曾原、海瀬新田、 下海瀬、花岡
第2分団	永井 豪	高見澤光城 木内 和男 菊原 正文	柳翠区、相生区、榎田、 桜町、三本木、雁明、 宿岩、久保田、上区全域
第3分団	畠山 桂	山口 光国 由井 慎二 大塚 竜明	畑ヶ中、川久保、かさなり、 館・旭、余地、大日向全域
第4分団	宮川 毅	木内 健一 井出 秀行	下畑、城山、大久保、 佐口、上野、うそのくち
第5分団	関谷 航太	内藤 洋 渡邊 雅実 井出 力	大石、富士見ヶ丘、 八千穂高原、八郡、 松井、馬越、柳沢
第6分団	輿水 創	黒澤 修 内藤 昌和	天神町、崎田、穴原、 中央、高岩、筆岩
第7分団	小宮山俊一	高橋 慎也 宿岩 暁	上畑、宮前、清水町、 千ヶ日向大石川、 大門、高根、中畑



地域を守るのは大人だけじゃない
僕たち私たちも町を守るんだ！

優良少年消防クラブ 消防庁官賞受賞！



3月25日東京都港区にある日本消防会館で、総務省消防庁主催による優良少年消防クラブ表彰式が開催され、三本木少年消防クラブが、消防庁長官賞を受賞しました。

三本木少年消防クラブは、昭和51年に結成されたクラブで、昨年秋に40周年の節目を迎えたところです。活動地域は、千曲病院の西側に位置する三本木地区で、現在は小学生6名と少人数の活動ですが、主に夏と冬の時期に地域内を回り、拍子木を持ちながら「火の用心」と呼びかけ、住民に安心と安全を呼びかけています。

この度、子どもたちの活動が認められ、優良少年消防クラブとして表彰が決まり、クラブを代表して葛西正智君、藤本沙希さんが授賞式で表彰状を受賞しました。

子どもたちの明るく元気な活動は、地域の防火意識を高め、また、地域住民を元気付けてくれています。これからも、火災予防をとおして、児童の防火知識の習得と、地域コミュニティの育成につながる取り組みを大切にしたいと願うところです。

いくつになっても自分で歩ける

～インターバル速歩を体験して～

保健推進員の活動の一つとして、病気や健康のことについて学習する「地域健康学習会」を行っています。今回は、昨年度の東ブロック（大日向、余地、かさなり、川久保）で学習した内容をご紹介します。

健康づくりや介護予防のために気軽にできる運動というと・・・「ウォーキング」と、思い浮かべる人は多いのではないのでしょうか。しかし実際は「膝が痛くてできない」「普通のウォーキングは長続きしない」などの理由で、ウォーキングを敬遠している人は多いのではないのでしょうか？

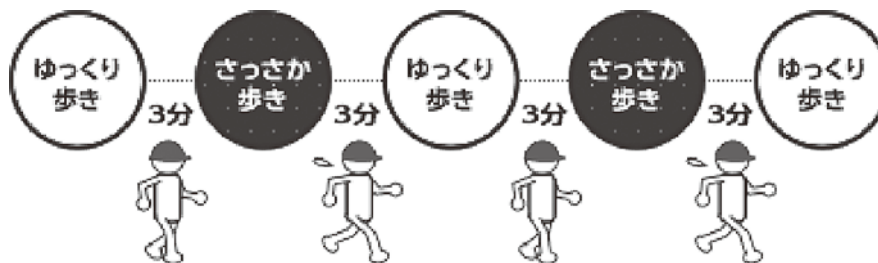
そこで、東ブロックでは、いくつになっても自分で歩けるよう、2年にかけてノルディックウォーキングと、インターバル速歩を学習しました。



インターバル速歩

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。ゆっくり歩きと、さっさか歩きを繰り返し、速歩の合計タイムが1日15分以上になるよう歩きます。さっさか歩きは有酸素運動となり、ゆっくり歩きはクールダウンの意味を持つため、無理なく有酸素運動を実施、継続しやすいといえます。

（例）さっさか歩き 6分の場合（3分×2回）



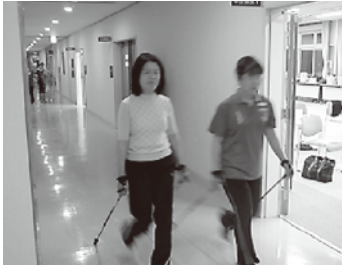
ポイント

- ・上半身の姿勢が大事！しっかり前を向き、背筋を伸ばす。
- ・さっさか歩きは肘を後ろへ引くようにしっかり振り、かかとから着地する。
- ・さっさか歩きは「ややきつい」と感じる速度で歩く。
- ・「小分け運動」をお勧めします。1日の間で何回かに分けて行っても、効果に大きな差はない。

ノルディックウォーキング

ポールを使うことで、上半身の筋力の運動量が増え、一般的なウォーキングと比較して、より全身運動に近いウォーキング法です。そのため、一般的なウォーキングよりノルディックウォーキングの消費カロリーは1.4倍（理論値）と言われています。ただし、ポールを使用した特殊な歩行であるため、習得するには練習が必要です。

＜ノルディックウォーキングとインターバル速歩の違い＞

	ノルディックウォーキング	インターバル速歩
①実際の様子	 ポールを使用した歩行	 歩く速度を変化させる
②必要な道具	・ノルディックウォーキングのポール 	・特になし (歩く時間を測定したい場合は、時計が必要になります)
③メリット	(共通のメリット) ・生活習慣病予防 (高血圧、高血糖、肥満の改善)	
	・90%の筋肉を使う全身運動 ・正しい歩行姿勢に ・長時間の歩行も楽々 ・腰痛防止にも効果的 ・ポールを使用することで、膝関節への負担が少ない	・下肢筋力の向上 ・熱中症予防 (インターバル速歩のようなややきつい運動後に牛乳などを摂ると、皮膚血管の拡張度や発汗速度が亢進し、熱中症になりにくい体になることがわかっている) ・畳1畳分のスペースがあればできる。
④デメリット	・特殊な歩行を習得する必要がある。 ・ポールがないとできない。	・さっさか歩き時のスピードが速いので、膝への負担はやや大きい。

効果と違いを知り、自分にあった運動をしましょう！

感想・まとめ

いくつになっても自分で歩けるためには、継続が大事です。継続するためには、以下2つが必要だと考えます。

- ・生活の中に取り入れる (ゴミ出し時など)
- ・仲間を作り、地域に広げる

ただし、運動の必要性は十分理解し意識していても、なかなか継続することは難しいので、一般的なウォーキング、ノルディックウォーキング、インターバル速歩など、自分に合って継続できる方法を見つけて実践してみましょう。



粗大ごみ収集のお知らせ

日時●平成29年6月10日(土曜日)
午前6時から午前9時まで

場所●生涯学習館「花の郷・茂来館」駐車場

当日は陶磁器製食器類の無料回収も行います。詳しくは、12Pに掲載されていますお知らせをご覧ください。

料金は、当日収集会場にてお支払い願います。
営業行為に伴う粗大ごみは、一切受け付けません。
数量を確認のうえお持ちください。

品 名	単 価	品 名	単 価	品 名	単 価
トタン板等		スーツケース		ミシン(卓上以外)	
10kg当たり	100円	木製滑り台		耕耘機	
10kg未満	100円	自転車		農業機械	
小型木製家具類		子供用自転車		リヤカー	
タンス		乳母車		家庭用焼却炉	
木製机		ブランコ(鉄製)		風呂釜(浴槽)	
げた箱		米びつ		畳(1枚)	
本棚		金属製脚立	300円	サイドボード	
鏡台		スチール机		オルガン	
木製テーブル		ガスレンジ		ベッド	1,000円
こたつ板	300円	湯沸器		応接用椅子	
その他		ストーブ		流し台	
布団		小型金属器具類		洗面化粧台	
建具(障子)木製		普通車タイヤ		スプリング入りマットレス	
スキー板		ホイール無 1本		大型家具類	
ゴルフ用具		普通車タイヤ	500円	大型家電製品	
チャイルドシート		ホイール付 1本		大型金属器具類	
				ステレオセット	

注意事項

- 茶ダンスのガラス戸等は必ず抜いて(取り外して)持ち込んでください。
- トタン板などで分類困難な物は、10kg当たり100円の負担金をいただきます。10kg未満は100円となります。
- バッテリー、大型車のタイヤについては専門業者へ直接持ち込んで(有料)ください。町では収集しません。
- 「不燃物専用袋」に入る5kg以内の家電製品、時計等については、各地区不燃ステーションの収集日に出すか、小型家電リサイクルにご協力ください。
- 家電製品(テレビ・冷蔵庫(冷凍庫)・洗濯機・衣類乾燥機・エアコン)は、町では収集しません。購入した販売店等に引き取り(有料)を依頼してください。
- 「資源有効利用促進法」に基づき、「家庭用パソコン」はメーカーが主に回収し資源化することになりました。各製造メーカーにお問い合わせください。

小型家電製品の収集(無料)も行います

使用済み小型家電の収集も併せて行います。
収集する品目は、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。

◆主な家電製品◆

電子レンジ・石油ファンヒーター・電気掃除機・扇風機など。

◆携帯電話・デジタルカメラ・デジタルビデオカメラなど小さい家電製品は、回収ボックスに入れ、リサイクルにご協力ください。

◆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。

注) 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出せませんので粗大ごみ対象(有料)となります。

●問い合わせ先 住民税務課 ☎86-2552

教育委員会からお知らせ

◎新教育委員会制度への移行について

5月8日から佐久穂町においても「新教育委員会制度」へ移行となりました。

新教育委員会制度

教育行政の責任体制を明確化するため、教育委員長と教育長を一本化した新たな責任者として新（新）教育長が置かれることになりました。（新）教育長の任期は3年間、教育委員の任期は従来どおり4年間となります。



◎教育委員会の会議等について

教育委員会は、月1回の定例会、必要に応じて臨時会を開催しています。平成28年度は定例会12回と臨時会2回が開催され、後援名義使用申請、準要保護児童生徒援助費申請、区域外就学申請の各審議、議会対応協議、いじめ防止基本方針策定協議等が行われました。

※定例教育委員会は、毎月第一水曜日午後2時から佐久穂小・中学校会議室で開催されます。どなたでも傍聴することができます。（都合により開催日時が変更になることもありますので、事前に確認のうえお越しください。）

学校生活に関する相談窓口

学校生活（いじめ、不登校など）に関する相談先があります。ひとりで、なやまないで、誰かに話してみましょう。

◎学校生活相談センター（長野県）
（24時間子どもSOSダイヤル）
0120-0-78310

◎子どもの人権110番
（長野地方法務局）
0120-007-110

◎佐久穂町教育委員会
（こども課 学校教育係）
0267-86-4940

平成29年度 佐久穂町奨学金案内

町では高等学校以上に在学又は進学する者を対象に奨学金を貸与します。

【貸与の資格】

- ・佐久穂町に居住する者の子弟であること。
- ・経済的理由により、修学困難と認められること等々。

【貸与の額】

1. 高等学校に在学する者 月額1万円以内
2. 大学等に在学する者 月額3万円以上5万円以内

【募集期間】

6月1日（木）から6月14日（水）まで。

奨学金案内、申込書等は教育委員会に用意してあります。

※詳細については町のホームページにも掲載しており、申込書類などをダウンロードすることが出来ます。

■お問い合わせ先： 佐久穂町教育委員会 こども課 学校教育係 電話86-4940

information

お知らせ

チャレンジデーに佐久穂町も参加します

■問合せ 生涯学習課 ☎86-2041／健康福祉課 ☎86-2525（代表）

運動を通じた、誰でも参加できる住民総参加型イベント

■実施日時 平成29年5月31日（水）

午前0時～午後9時

■報告方法 15分以上継続した運動やスポーツなどを行った際には、下記の①～⑤の方法で、報告をお願いします。

- 注意点
- ・報告は自己申告で、1人1回の報告となります。複数回報告しても、最初の1回のみです。
 - ・団体等は、代表者1名が人数を集計して報告することも可能です。
 - ・FAXでの報告は5月中旬に全戸配布した報告用紙をお願いします。

方法	提出先・連絡先		受付時間	内容
①電話	健康福祉課	86-2525（代表）	午前 7 時～ 午後 9 時30分※ 1	お手数をおかけしますが、 下記 3 点を必ずご報告く ださい。 ①個人名、団体名 ②参加人数 ③運動内容
	生涯学習課	86-2041		
②F A X	健康福祉課	86-2633		
	生涯学習課	86-2939		
③持参報告	佐久穂町役場（健康福祉課）、 茂来館（生涯学習課）		午前 8 時30分～ 午後 5 時15分	
④メール	cd@town.sakuho.nagano.jp		午前 0 時～午後 9 時30分	
⑤Webサイト （QRコード）	QRコードに アクセス		※1 電話・FAX 報告のお願い 当日、午前 0 時～ 7 時までに運動した人も参加者 に含まれますが、電話・FAX については、受付時 間内の報告をお願いします。	

お知らせ

陶磁器製食器リサイクル収集への取組のお知らせ

■問合せ 生活環境係 ☎86-2552

■日時 平成29年6月10日（土）

午前6時～午前9時

■場所 生涯学習館 茂来館駐車場

現在町では、ご家庭から排出された陶磁器製の食器類は不燃ごみとして埋立処分を行っています。しかし、町では限りある資源の有効活用・環境への配慮のために、陶磁器製食器類のリサイクルを行うことにしました。

陶磁器製食器類が対象となります。右記の物は対象外品目となりますのでご注意ください。町民の皆様のご協力をお願いします

■対象品目

陶磁器で出来た食器類のみが対象となります。汚れ・水気を取り、ラベルなどの付着物や取っ手などの付属品を取ってお持ちください。不明な点は事前にお問い合わせください。

■対象外品目

次のようなものはリサイクル対象外となりますのでご注意ください。

- ・汚れている物
- ・ガラス・強化ガラス製食器類
強化ガラスの製品には陶磁器製と見分けが付きにくい物があります。「いとどこ」がなく底がつるしたものは強化ガラス製食器となりますのでご注意ください。
- ・陶器以外の素材が付いている物（葉味おろしのシリコンなど）
- ・土鍋・釜めしの釜
- ・七宝焼き
- ・陶磁器製の置物
- ・植木鉢など食器以外の陶器製品

※ご不明な点は役場住民税務課生活環境係（0267-86-2552）までご連絡ください。

information

お知らせ

副町長、教育長が就任しました

■問合せ 総務課庶務係 ☎86-2525

5月2日に開催された佐久穂町議会臨時会において、相馬信治氏の副町長選任、倉澤誠氏の教育長任命について議会の同意を得ました。

5月8日（月）に初登庁し、佐々木町長より辞令交付を受けました。

■副町長

氏名 相馬 信治 氏

任期 平成29年5月8日から

平成33年5月7日まで（4年間）

■教育長

氏名 倉澤 誠 氏

任期 平成29年5月8日から

平成32年5月7日まで（3年間）



〔副町長から一言ご挨拶〕

町長が選挙で掲げた公約の実現をサポートしていくことが私の仕事です。特に、町の厳しい財政が続く中での赤字スキー場を民間に移していくことは喫緊の課題だと認識しています。多くの住民の方が関わっているので難しい課題ですが、理解を得ながら進めていきます。

八千穂高原をさらに魅力的な観光地にしていく方策を住民や職員の叡智を結集し方向性を見出していきます。



〔教育長から一言ご挨拶〕

町の皆さんの願いにより統合され、小中一貫教育校として佐久穂小学校、佐久穂中学校が開講して3年目を迎えました。

小中一貫教育のさらなる定着と伸展、幼児教育、生涯学習、特別支援教育の伸展につぎまして、町の皆さんのお力をいただきながら、力を尽くしてまいります。

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

■『児童館にきてね』

児童館は、小学生だけではなく、0～18歳までの子どもとその保護者の居場所です。お気軽にお越しください。

～以下の事を守ってご利用ください～

○就学前のお子さんは保護者同伴で

○就学前のお子さんは午前9時から午前12時まで

○ホール1では飲食ができます。

○12時以降も利用したい方はスタッフにお声掛け下さい。

■『6月児童館行事』

～おとうさんありがとう 父の日のプレゼント作り～
日時：6月16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：水筒、必要に応じて軽食やおやつなど

定員：なし

※事前の申込みが必要です。

申し込み期間：5月17日（水）～6月9日（金）

申込み先：児童館窓口または電話（86-2123）

■『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：6月7日（水）10:30～11:00

6月21日（水）10:30～11:00

参加費：無料

持ち物：水筒、必要に応じておやつや軽食など

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～

日時：6月22日（木）10：00～11：00

テーマ：最新教育情報と家庭で伸ばす子どもの学力

参加費：無料

持ち物：水筒、必要に応じておやつや軽食など

対象者：子育て中のかた

※『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』には事前の申込みの必要はありません。

information

お知らせ

平成29年度軽自動車税の納期限は5月31日（水）です。

■問合せ 住民税務課税務係 ☎86-2526

■軽自動車税の賦課期日について

軽自動車税は、毎年4月1日現在の登録名義人に課税されます。現在車両を所有していないのに納税通知書が届いた方は、4月1日現在、所定の手続きが済んでいない可能性がありますので、ご確認ください。口座振替による納付の方は、**5月31日（水）**に振替させていただきます。

■身体の不自由な方などの減免について

下記に該当する方は軽自動車税が減免されることがありますので、申請を行ってください。

対象者：身体障がい者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳の所持者

申請方法：5月31日（水）までに申請書を役場へ提出
※詳細は、役場税務係へお問い合わせください。

車両区分			税率（年額）		
			旧標準税	新標準税	重課税
三輪			3,100円	3,900円	4,600円
四輪	乗用	営業用	5,500円	6,900円	8,200円
		自家用	7,200円	10,800円	12,900円
	貨物	営業用	3,000円	3,800円	4,500円
		自家用	4,000円	5,000円	6,000円

※旧標準税：H27.3.31以前に新規検査を受けた車
新標準税：H27.4.1以降に新規検査を受けた車
重課税：新規検査を受けてから13年を超える車

■車検用納税証明書の取り扱いについて

口座振替の方で納税証明書が必要な方は、役場窓口にて受付しています。無料で郵送もいたします。

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 ☎86-2527

平成29年4月1日付で、法務大臣から人権擁護委員として佐々木茂男さんが新たに委嘱されました。人権擁護委員は、憲法で保障されている国民の基本的な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、佐々木さんを含め次の5名の方が人権擁護委員に委嘱されております。

由井 照子 黒澤 信夫 志富 茂夫
岡部 淳子 佐々木 茂男

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ので、お気軽にご相談下さい。

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2名と人権擁護委員2名（当番制）の計4名で相談に応じます。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、年間を通して毎週月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し運営しています。

information

お知らせ

千曲病院画像検査のお知らせ

■問合せ 佐久穂町立千曲病院 ☎86-2360

平成29年4月から佐久穂町立千曲病院の各種検査体制が新しくなりました。

千曲病院で行っている検査をご紹介します。

①CT（肺・肝臓・腹部）

16列マルチスライスCTで各部の撮影が行えます。
検査結果は、医師による読影をしてから報告しております。

②骨密度検査

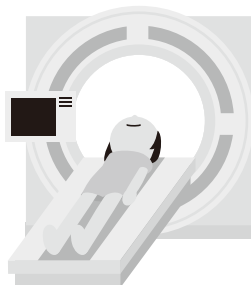
DEXA方式（放射線方式）により骨粗しょう症の検査が行えます。

③大腸内視鏡検査

肛門から盲腸部まで内視鏡診断を行う検査です。
前処置が必要となり、前日の食事制限等があります。

④上部内視鏡検査（経口・経鼻）

今までどおり胃カメラ検査を行っております。今年度より経鼻での検査をご希望により選択することが可能となりました。（1日2～3人まで）



お知らせ

乳房・子宮頸がん検診のお知らせ

■問合せ 健康福祉課健康づくり係 ☎86-2528

乳房・子宮頸がん検診を下記のとおり実施します。
地区ごとの検診日は、配布の健診カレンダーをご確認下さい。申込みをされた方には、受診日をお知らせするハガキが届きます。

■期間・会場

6月7日（水）～15日（木） 婦人研修センター
6月16日（金）～23日（金） 八千穂福祉センター（土日を除く）

■受付時間 午後1時～2時

■持ち物 検診料金 各1000円、健康手帳、バスタオル

■対象者 18歳以上の女性

■注意事項

受診者数の調整のため、通知した受診日が地区指定日と異なる場合があります。

町民ドックを千曲病院で受診する方は子宮頸がん検診のみを、八千穂クリニックで受診する方は乳房と子宮をセットで受診して下さい。

これから申し込みをご希望の方は、健康福祉課健康づくり係へお問い合わせください。



お知らせ

平成29年度 要約筆記入門講座の受講者募集について

■問合せ 佐久広域連合障害者相談支援センター ☎63-5177

要約筆記とは、中途失聴や難聴者の聞こえにくさをサポートするために、相手の話をその場で文字にして伝えることです。

■日時

平成29年6月25日（日）、7月2日（日）、16日（日）、23日（日）、30日（日） 全5回
午前10時から正午

■場所

佐久市野沢会館（佐久市取出町183）

■受講料

無料

■対象者

佐久地域に居住又は勤務されている方

■定員

20名（定員になり次第締め切ります）

■申込締め切り

平成29年6月20日（火）



information

お知らせ

信州型住宅リフォーム助成金のご案内

■問合せ 佐久建設事務所建築課 ☎63-3160

長野県では工事費の20%まで、最大40万円（移住世帯は50万円）を助成し、住宅の性能向上リフォームを推進しています。

■助成対象者

リフォームする方で、次のいずれかに該当する方

○県内に居住する方

○県外から県内に移住する（した）方

■助成対象住宅

次のいずれにも該当する住宅

○県内に所在する住宅

○申請者が自ら居住または所有する住宅

■助成額・助成対象工事

助成額

次の金額のうち最も小さい額

○工事内容に応じた金額の合計額（詳細はお問い合わせ下さい）

○総工事費の20%

○40万円（移住世帯は50万円）

助成対象工事

県内事業者施工の50万円以上のリフォーム工事



お知らせ

さくほいいずら花火協賛金の募集

■問合せ さくほいいずら実行委員会事務局 ☎86-2525

7月29日（土）に開催する第12回さくほいいずらのフィナーレを飾る打ち上げ花火に、町民や企業のみなさんからの協賛金を募集します。

皆様のご支援とご協力をお願いします。

■打上日時 平成29年7月29日（土）
午後7時30分から（予定）

■打上場所 千曲川河川敷（栄橋上流）

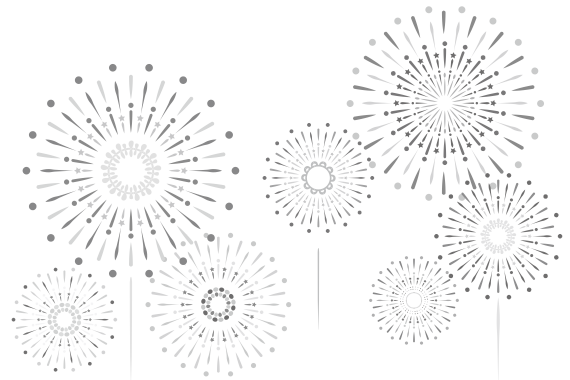
■協賛金 1口（5,000円）から

■申込期限 6月29日（木）まで

■申込方法 現金を持参してお越しいただくか、申込用紙を事務局へファックスや郵便でお送りください。

■支払方法 口座振り込みまたは現金を持参

■協賛特典 協賛者名とメッセージをチラシへ掲載



お知らせ

「全国一斉不動産表示登記 無料相談会」開催のご案内

■問合せ 長野県土地家屋調査士会事務局 ☎026-232-4566

■日時 平成29年7月29日（土曜日）

■相談内容 ①土地の境界 登記に関する悩み
②建物に関する登記の悩み

■会場 佐久平交流センター 第三会議室
佐久市佐久平南4-1

■相談時間 13時30分～16時30分終了
相談件数1件 30分まで

※なお当日は混雑も予想され会場でお待ちいただくことも考えられますので、予めご予約頂き、お越し下さることをお勧めします。

お知らせ

平成29年度の自動車税は、5月31日（水）が納期限です

■問合せ 東信県税事務所収税係 ☎63-3136

自動車税は、県のさまざまな事業を進める上で大変重要な財源となっています。

5月上旬に納税通知書が届きます。必ず納期限までに納めましょう。

コンビニエンスストアでは、休日・夜間でも納めることができます。

【 自動車税 忘れず守ろう 納期限 】

※平成29年度キャンペーン標語

information

NEWS

平成28年度都道府県対抗全国中学生ソフトテニス大会に出場しました

■問合せ 教育委員会学校教育係 ☎86-4940

佐久穂中学校の柳沢早紀さん（3年生）が昨年度の3月26日～3月28日に三重県で開催された都道府県対抗全国中学生ソフトテニス大会に出場しました。

4月11日に町長を訪問して大会での健闘を報告しました。



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

4月12日に8名のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

*平成28年12月生まれのお子さんです。



information

イベント

平成29年度文化芸術講座 ～年間スケジュールのお知らせ～

■問合せ 佐久穂町公民館
☎86-2041

バラエティに富んだ講師陣による、文化芸術に関する様々なテーマの講座を受講できます。佐久地域に関わりの深いテーマから、ちょっとマニアックなテーマまで、気軽に学んでいただける講座です。どなたでもご参加いただけます。1回だけの受講も可能です。

■年間スケジュール

6月11日（日） 高見澤 美紀 先生

「八代将軍徳川吉宗の鹿狩

一狩にみる将軍の資質とその目的―」

7月16日（日） 北村 宏 先生

「中風除神信仰と青麻大明神」

9月10日（日） 浅井 カヨ 先生

「モダンガールと文化住宅の再現について」

10月21日（土） 上村 美智子 先生

「昆虫はお嫌いですか？

～一寸の虫にも無限のタノシイ～」

11月12日（日） 西山 克己 先生

「シナノから科野へ そして信濃へ

～クニづくりの中の佐久」

12月9日（土） 小林 収 先生

「戦国時代における武田氏の佐久侵攻

―志賀城の戦いの状況とその後の佐久―」

2018年3月4日（日） 出浦 晃彦 先生

「資料から見た羽黒山の競馬会

―その発足と盛衰―」

受講料：200円（各回とも）予約不要

時間：14時00分～（90分間）会場：茂来館

イベント

着物着付け教室～お茶を楽しむ～

■問合せ 佐久穂町公民館 ☎86-2041

ひとりで簡単に着物を着る方法を学びます。忘れかけた和の伝統にふれ、ほっと一息しませんか。着物姿でお抹茶と和菓子をいただきます。

■日時 6月25日（日）午後1時から午後4時

■会場 茂来館

■定員 8名

■参加費 500円

■持ち物 着物道具一式

6月16日（金）までに公民館へお申し込みください。

NEWS

佐久穂町ふるさと応援寄附金（ふるさと納税）

■問合せ 住民税務課税務係 ☎86-2526

H28年度中に58名の方から計3,836,000円のご寄附が寄せられました。

＜寄 附 者＞ （順不同）

福島 良彦様、新津 重人様、内片 健二様

笹崎 一二様、青森 季枝様、青森 則佳様

松尾 明美様、長沼 清人様、松本 英伸様

高見澤 司様、関野 寛雄様、加藤 由佳様

中島 健藏様、西澤 俊克様、中尾 博様

菊谷 克美様、渡辺 謙三様、大形 純平様

小須田宗孝様、大工原宏直様

ほか38名（非公表希望）

～ご寄附ありがとうございました～

お知らせ

平成29年工業統計調査を実施します

■問合せ 総合政策課情報政策係 ☎86-2553

工業統計調査は我が国の工業の実態を明らかにすることを目的とした統計法に基づく報告義務がある重要な調査です。

調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として利活用されます。

調査時点は29年6月1日です。調査票へのご回答をお願いいたします。

本年度も随時受け付けております。1万円以上のご寄附をしていただいた皆様には、町の魅力を知って頂くために「さくほの恵みギフト」等をお届けいたしております。

※H29年4月1日付文書で総務省からふるさと納税に関する通知があり、本年度から町内の方からのご寄附には返礼品の送付が行えなくなりました。ご承知おきください。

information

イベント

さくほスタインベルクピアノ 第2回若き音楽家によるコンサート 鐵百合奈ピアノリサイタルのお知らせ

■問合せ 佐久穂町公民館 ☎86-2041

～新進気鋭のピアニストが奏でる、1927年ドイツ製
スタインベルクピアノの古き良きエレガンス～

第84回日本音楽コンクールピアノ部門入選ほか、
輝かしい受賞歴を持つ新進気鋭のピアニスト、鐵百
合奈（てつ ゆりな）さんによるピアノリサイタルを
開催します。

■プログラム

ドビュッシー：アラバスク第1番 ホ長調
ラヴェル：『夜のガスパール』より「スカルボ」
ショパン：エチュード ホ長調Op.10-3 「別れの曲」
ほか

■日時 6月17日（土）

■開演 19時00分（開場18：30）

■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）

前売 一般：1,200円 大学生以下：800円

当日 一般：1,500円 大学生以下：1,000円

※未就学児入場可 席が必要な場合は要チケット

【佐久穂町内在住学生限定】

ブレイクスルーシート500円（前売のみ）

客席最前方で鑑賞できる限定33席のみのシートです

■チケット販売 佐久穂町公民館 Tel86-2041

※チケットは電話予約（取り置き）できます



鐵百合奈（てつゆりな）

香川県高松市生まれ
東京藝術大学大学院
修士課程在籍中。

©井村重人

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 『か「」く「」し「」ご「」と「」』

住野 よる 著 新潮社

「」が入った変わった書名のこの本は『君の臍臓を
食べたい』という、これもまた印象に残るタイトルの
デビュー作で、昨年の本屋大賞第2位に輝いた、
住野よるさんの4冊目の本です。

主人公は5人の高校生。男女5人のみずみずしい
日常と、それぞれの個性が紡ぐストーリーは、これ
から大人になる中学生や、子どもを卒業してしまっ
た大人にも共感できるものとなっています。また過
去の作品とも共通する軽やかな文体も、住野さんの
魅力のひとつです。テンポよく弾む会話は、まだ若
いであろう（年齢不詳）作者を思わせます。そこに
遊び心ある秘密が「」のなかに織り込まれ、物語に
不思議さを加えています。

前著である『また、同じ夢をみていた』『よるの
ばけもの』では、いじめや心の葛藤などを描きなが
らも、読後感はその文体と同じく軽やかで心をつか
まれます。

特にラストの1行の言葉には、著者のストーリー
に込めた思いを感じます。本から受け取るものは読
む人によって変わるものです。あなたは、その1行
からどんなものを受け取りますか？



■図書館からのお知らせ

○6月の休館日のお知らせ

◇5日・12日・19日・26日・29日

＊毎週月曜日、最終金曜日

◇13日(火)～18日(日)

蔵書点検による期間休館となります。

年に1度蔵書を点検し館内の整備をします。長い
お休みとなり、ご迷惑をおかけしますが、ご理解
とご協力をお願いいたします。

なお、本の返却のみご利用いただけます。

○とちの実おはなし会

日時 6月10日（土） 15：00～16：00

場所 図書館（多目的室）

内容 絵本の読み聞かせ ほか

連載企画
(全5回予定)

認知症と向き合おう②

自分が「認知症」になったら、はっきり伝えてほしいと思いますか？

「自分が認知症だ」と知ることは不安や恐怖感を持つかもしれません。認知症は、自分が認知症だと自分自身で気が付くことが難しい場合もあります。認知症といってもその状態は幅広く、初期の認知症は慣れた日常生活は自立している人がほとんどです。出来事や言われたことを覚えていられなくなってきたなど、本人や身近な人が気付くことがあったとしても、日常のなかでは特に困ることが無く過ごしてられる。

そのような時期に周囲からいろいろ指摘されるのは不愉快に思ってしまうかもしれません。周囲の人は伝えたはずなのに、と思っても、本人にしてみれば「記憶が無い」ことであり、「急に言われても困る」ということになります。内容によっては「自分に内緒で勝手に決めた」など、本人とすれば、理不尽な事がおこり、イライラしたり、混乱したり。

認知症とは、「脳の機能が低下し、記憶や思考がうまくいかなくなり、日常生活や社会生活がむずかしい状態」のことを指しています。ですので、その状態を生み出すものであればすべて原因となります。よく知られているアルツハイマー病から、脳出血や、脳腫瘍、薬の副作用などでも”認知症の症状”を生み出します。

認知症という診断があっても、原因は様々なので対応も当然ながら変わってきます。脳がどのような状況になっているか検査することが大切です。

検査をすることで、まず「治る認知症」を発見することができます。手術などの処置によって治るはずなのに、検査をしないことによって放置してしまうと状態がますます悪化してしまう恐れがあります。

検査のメリットはほかにもあります。認知症と健常な状態との間にMCI（軽度認知障害）といわれる状態があることがわかってきました。MCIの時であれば、認知症の進行を遅らせ、場合によっては回復することもあるというのがわかってきました。

さらにもうひとつのメリットは、将来の介護負担を減らせる可能性があります。周囲の人が早めに適切な対応を学ぶことによって、介護の問題となる行動を予防できるようになります。

ただし冒頭の話に戻りますが、認知症という言葉が告知されれば、大抵の人は精神的なショックを受け、長い葛藤を乗り越える必要が出てきます。

周囲の方々が、認知症について正しい理解をし、対応を学んでおくことが大切です。

さて脳血管疾患などの脳の病気を予防する、ということでは認知症の予防も、生活習慣病の予防と共通するところがたくさんあります。また、脳の働きを保つ、ということで「脳刺激」「脳トレ」といった言葉も多く聞かれます。

次号では、予防に関する内容を取り上げていきたいと思います

(文責：地域包括支援センター)



第2回

きわめびと

発掘!

歌誌の選者、編集委員、そして地元の歌会の講師として忙しく飛びまわる日々。



なかじま まさこ
中島 雅子さん

昭和9年、野沢町（現・佐久市）生まれ。野沢南高校を卒業後、地元の銀行に就職。24歳のとき、高校時代の恩師中島二郎さんと結婚、二男一女に恵まれる。42歳のとき、二郎さんを失くし、以後、短歌にのめり込む。歌がひらめくのは入浴中や電車の中。ストレス解消は「畑に出て、一日何にも考えずに土いじりをする」と。八千穂中学で8年間「心の相談室」を担当。「山は恋人」という元祖山ガール。「をがたま」で葛原妙子に師事。

「短歌は、何物にもまさる清涼剤。締め切りまでに何首も作るのは大変だけど、できた後の解放感はスカッとして、宿題を終えたあとの気分ね」

中

島雅子さんが今、所属している短歌の*結社は「白夜」と「潮音」の二つ。いずれも、会員になって半世紀近くになる。

とくに「白夜」では選者、編集委員、運営委員と、結社の中心的役割を務めている。

この他に、樹歌会（佐久穂町）、源流歌会（川上村）、岳歌会（南相木村）、岩村田歌会の講師として月に一度、短歌の指導にも当たる。

まさに短歌を中心とした毎日だが、雅子さんがいちばん力を注いでいるのは、無論「歌を詠む」ことだ。

「短歌は、私にとってなにものにもまさる清涼剤ね。締め切りまでに何首も作るって大変なことだけど、できたあとの解放感はスカッとして、それは不思議な宿題を終えたあとの気分ね」

と顔をほころばす。

母親が趣味で詠んでいたこともあり、短歌に関心はあったという雅子さん。思春期、とくに好きだったのは与謝野晶子。だが、自ら歌を詠むことはなかった。

むしろ、高校時代から熱中したのは油絵。週に一度、一水会の荻原孝一画伯について習い、美術展を見に、上野まで足繁く通った。

そんな雅子さんが「歌読み」から「歌詠み」に変わるのは高校卒業後のことだ。

文通の相手に、雅子さんは秘めた胸の内を歌に託す。すると、相手から返歌が送られてくる。恋する二人が互いの気持ちを歌でやりとりした万葉の時代のように、二人の間を恋の歌が行き交う。

「歌は何とはなしに出てきましたね。でも、相手は歌を詠んではいませんでした。よく読み誦（じゆ）んでいた。だから私は自分の歌で、相手は有名な歌人の歌でも、歌って簡単でしょ？ 長々と（ラブレターを）書くよりも（笑）」

その相手こそ、のちに夫となる、恩師中島二郎先生だった。「そのころやりとりした歌ですか？ ご勘弁を」（笑）。

短歌との縁は結婚後も続く。姑も偶然母親と同じく「コスモス」の会員だったのだ。その姑の元に届く歌誌を姑が寝てからそつと見るのが結婚後の楽しみとなった。

そして歌会の存在を初めて知る。姑が参加していた公民館の歌会に出席し、自分の歌を数首出してみたのである。

「このとき、脳天からほぐれていくような不思議な感じを受けましたね。凝り固まっていた血が動き出したっていうかね……」生身の人間の歌を再認識して、心が震えたのだ。

「つまり、歌会で人の歌に触れることがいかに大事かということですよ」

夫・二郎さんを亡くしたのは雅子さんが四二歳のとき。経済的な理由もあって、高校時代から続けていた油絵をきっぱりとやめ、短歌一本で行くことを決意する。

以後、短歌は夫を亡くした雅

子さんの救いにもなつてゆく。「短歌のいいところはボールペン一本でお金がかからないところ。それとボケ防止ね。俳句は五七五で終わっちゃうけど、短歌はその後七七を考えなくちゃいけないでしょ。それが頭にはすぐいいらしいんですよ」

若い頃はひたすら歌を詠んだが、最近は締め切りが近づいて、お尻に火がつかないとなかなかできないという。

「しかも私、独居老人でしょ。ラジオかテレビが鳴ってなきゃダメなの。だからラジオを聴きながら、テレビを見ながらの歌づくりだから、結局、アバハチ取らずになっちゃうの」と笑う。

被爆と被曝の異義語りをり八ヶ岳麓の村の小さき歌会に

山里を染めて枝垂るる老木樹あといくたびのさくらよさくら

雅子



和気藹々とした雰囲気の中で行われる樹歌会。雅子さんの評に時折笑いがはじける（八千穂福祉センターで）

「樹歌会」問い合わせ先……88-2180（狩野）



発行日
平成29年5月25日

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

三月二十三日～四月九日まで、茂来館メリアホールで二十九回目となる宮田三郎木版画展を実施しました。今回は「みすずかる信濃の国」と題し、長野県の名所や、佐久穂町の風景を題材とした作品を展示しました。メリアホールでの展示は初の試みでしたが、天井が高く、開放感のあるスペースでゆったりと鑑賞していただくことができました。メリアホールには、宮田氏の作品「秋の浅間山」を原画とした綴帳が設置されています。これは、歌舞伎座、宝塚歌劇団大劇場などの綴帳も手掛ける、京都西陣川島織物による制作で、宮田三郎版画の特



徴である、鮮やかな色彩、大胆な構図、そして面的な表現が良く表れた作品の一つです。次回の展示は二〇一八年春を予定しています。茂来館ギャラリーでは、宮田三郎木版画を常時十点程度展示していますので、ご来館の際にぜひご覧ください。

第二十九回 宮田三郎木版画展を
開催しました

平成29年度（第13回） 佐久穂町成人式実行委員の募集



町では、平成二十九年八月十五日（火）平成二十九年（第十三回）の成人式を執り行います。そこで、本年度成人になれる方々（平成九年四月二日～平成十年四月一日生まれ）より、式を共に企画・実行していただける委員を募集します。

成人式という人生の門出を祝う思い出作りには、実行委員の皆さんの協力が必要です。知り合いの級友、近所に住んでいる級友などお互いに連絡を取っていただき、佐久穂町公民館までご連絡下さい。

連絡先

佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」内
電話：0267-86-2041
E-mail: kouminkan@town.sakuho.nagano.jp

平成29年度 佐久穂町公民館事業予定

月	月	曜日	行 事
6月	4日	(日)	分館対抗ソフトボール大会
	11日	(日)	第2回わくわくチャレンジ教室 第1回文化芸術講座
	12日(月)～19日(月)		蔵書点検＝図書館
	17日	(土)	第2回若き音楽家によるコンサート「鐵百合奈ピアノリサイタル」
	24日	(土)	第3回ウォーキング教室 ・ スマイルボウリング大会
7月	2日	(日)	町民ゴルフ大会
	7日	(金)	第5回ほんとジャズコンサート「福本純也ボイルストン」
	8日	(土)	ジャズワークショップ
	9日	(日)	分館対抗バレーボール大会
	16日	(日)	夏の子ども劇場 第2回文化芸術講座
	17日	(月)	第3回わくわくチャレンジ教室
	30日	(日)	第4回ウォーキング教室
	1日(土)～23日(日)		雑誌リサイクル市＝図書館
8月	6日	(日)	第4回わくわくチャレンジ教室
	12日	(土)	3on3ストリートバスケット大会
	15日	(火)	成人式
	27日	(日)	職場交流スポーツ大会
	上旬		子ども向け夏休み講座
	中旬		夏の図書館まつり
9月	9日	(土)	小さなジャズフェスティバル プレコンサート「入山ひとみ+柳隼一」
	10日	(日)	第5回わくわくチャレンジ教室 第3回文化芸術講座
	下旬		同好会等文化活動団体理事会
	日程未定		刀匠による大人のペーパーナイフづくり講座
10月	1日	(日)	小さなジャズフェスティバル 寄せ鍋コンサート出場者募集開始（募集期間10月29日まで）
	8日	(日)	体力向上教室
	14日	(土)	第6回わくわくチャレンジ教室
	21日	(土)	第4回文化芸術講座
11月	3日(金)～5日(日)		13回文化祭（11/3文化講演会）
	12日	(日)	第5回文化芸術講座
	18日	(土)	スマイルボウリング大会・第7回わくわくチャレンジ教室 シックな午後のコンサート「小澤英世+安井陽子」
	26日	(日)	第13回リレーコンサート
	上旬		秋の図書館まつり
12月	9日	(土)	第6回文化芸術講座
	10日	(日)	第8回わくわくチャレンジ教室
	17日	(日)	3on3ストリートバスケット大会
	日程未定		第1回親と子のスキー教室
1月	21日	(日)	分館対抗百人一首大会
	28日	(日)	芸能鑑賞会
	日程未定		第9回わくわくチャレンジ教室
	日程未定		第2回親と子のスキー教室
2月	11日	(日)	分館対抗ラージボール卓球大会
	18日	(日)	寄せ鍋コンサート
	22日(木)～3/4(日)		お雛まつり(お雛様の競演)
	中旬		冬の図書館まつり・リサイクル市
3月	日程未定		第10回わくわくチャレンジ教室
	4日	(日)	町民ソフトバレーボール大会 第7回文化芸術講座
	10日	(土)	第7回春よ来いコンサート「上野耕平グループ」
	中旬		楽つみきひろば
3月	16日(金)～25(日)		第29回宮田三郎木版画展（メリアホール）

* 図書館：毎月第2土曜日「とちの実おはなし会」

いきいき茂来クラブにリニューアル

いきいき大学改め、いきいき茂来クラブとして今年も元気に開催します！

町内在住の60歳以上の方を対象にした講座です。スポーツや美味しい食べ物を食べる会等様々な内容を計画しています。参加者は各回ごとに募集します。開催日前に無線放送やチラシなどでご案内いたしますので、お友達や地域のクラブの皆さんとご一緒にご参加ください。

平成29年度 佐久穂町公民館いきいき茂来クラブ開催予定

内容日程については変更する場合があります

	期 日	日 程	内 容 及 び 講 師
1	6月7日(水) 募集締切6月2日	13:00～15:00	開講式 ニュースポーツ 地上のカーリング「ボッチャ」に挑戦!! afterはみんなで楽しくおしゃべりお茶会♪
		会場	茂来館 メリアホール お茶代400円
2	7月27日(木) 募集期間 6月20日～7月16日	9:30～14:00	標高2115m! 神秘の森を歩く 高原ガイド付き☆白駒の池周辺を散策しよう&地元グルメを味わう旅
		会場	白駒の池～ロッジ八ヶ嶺にて昼食 参加費1,500円
3	9月22日(金) 募集人員=20名	14:00～15:30	ココロとカラダをリフレッシュ シニアヨガ体験教室 ～人生をもっと楽しもう～
		会場	茂来館
4	10月中 募集人員=80名	終日	視察研修(場所は未定)
			参加費あり
5	12月21日(木) 募集人員=20名	14:00～15:30	笑顔で繋ごう 伝えよう♪ 笑い文字講座
		会場	茂来館 参加費あり
6	3月8日(木)	13:00～15:00	「春よ来い」 ～歌ってしゃべって踊ります?～ 閉講式
		会場	茂来館 お茶代400円

いきいき大学講座は「いきいき茂来クラブ」にリニューアルしました！

町内にお住まいの60歳以上の方はどなたでもご参加できます。1回ずつでもお気軽にご参加下さい。

第1回 開講式 いきいき茂来クラブ ニュースポーツボッチャに挑戦

ボッチャはパラリンピックの正式種目にも選ばれている老若男女問わず楽しめるレクリエーションスポーツです。

適度な運動量と頭を使うため、脳の活性化にも効果的！

体を動かした後はカフェもらいで美味しいケーキとお茶を食べながらコミュニティーを広げましょう♪

日 時：6月7日(水) 13:00～15:00

会 場：茂来館

定 員：20名

申込み：公民館へ(6月2日締め切り)

電話でのお申込みもできます

第2回 いきいき茂来クラブ 白駒の池&グルメを堪能

標高2,100mを超える湖としては日本最大。周囲には日本の貴重なコケの森に認定された神秘的な原生林が広がります。

お昼は地元グルメ ひすいそばとヤマメ唐揚げ丼(ミニ)のセットでおなかも心も満ぶくの旅へ出かけましょう。

日 時：7月27日(木) 9:30～14:00

定 員：20名

参加費：1,500円

募集期間：6月20日(火)～7月16日(日)

申込み：公民館へ

電話でのお申込みもできます

げんきだ！HOO

佐久穂町スポーツ推進委員会



からの景色はいいね」など自分のペースで歩くことでウォーキングを楽しむ事が出来ました。

ウォーキング教室は年四回で毎回コースを変えながら開催しています。歩くことで景色を楽しみながら気分転換、健康増進のためにお気軽にご参加ください。

■今年度の活動予定

■第1回ウォーキング教室
四月二十三日(日)、第一回目のウォーキング教室を開催しました。

十四名の皆さんに参加いただき、茂来館から羽黒山を目指し、東町く栄橋く栄海橋廻りの茂来館へ戻る約六・七キロのコースを歩きました。

普段、車で通り過ぎてしまいう道も歩くとは色々な発見がありました。「この道を通るとここにでるんだね」、「ここ

ーツ推進委員会ではウォーキング教室の他にも、スマイルボウリング大会協力、わくわくチャレンジ教室などの事業を計画しています。皆さまの健康増進、親睦が図られるよう活動していきますのでよろしく願います。

○わくわくチャレンジ教室
保育園年長児から小

佐久穂町スポーツ推進委員会ではウォーキング教室の他にも、スマイルボウリング大会協力、わくわくチャレンジ教室などの事業を計画しています。皆さまの健康増進、親睦が図られるよう活動していきますのでよろしく願います。



学生を対象としたスポーツコミュニケーション教室です。室内での運動遊びや軽スポーツを中心に体を動かすことの楽しさを体験できる内容です。夏には川遊びやミニキャンプ、冬にはもの作りと餅つきを予定しています。

親子で楽しめる内容となっています。

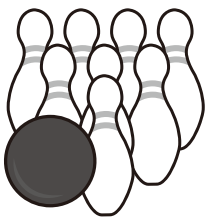
○スマイルボウリング大会

一チーム五名のチーム対抗型のミニボウリングです。老若男女問わず、体力に自信がない方でも楽しめる



くプレーできます。地区・分館・仲間同士など約二十チームほどが参加しています。春と秋の年二回開催です。

どの活動も随時募集していますので、参加を希望される方は公民館窓口までお気軽にお問合せください。お待ちしております。



6月24日(土)
スマイルボウリング大会
開催!

7月2日(日)
町民ゴルフ大会
参加者募集!

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。

短歌

や

俳句

の

同好会の
作品

崎田俳句同好会

まけ
族と云う墓ありて土手の福寿草

ほたるいか食べよと夫の温かく

土とけて緑眩しいなずな取り

山桜馬頭観音祭られし

ここからが昔の道やしだれ桃

万物の色生み出すや春の土

チリチリと語りかけるか春の鳥

静寂の谷の瀬音やさそう春

深緑や句会の友の笑みが映え

花桃の空膨らむや道祖神

からまつの芽吹きそめるや山の里

菅谷 トシ

土谷 武子

桜 峰

黒澤 泰子

谷 ほほ

三石 雄心

大竹ミチ子

井出 恭子

伊藤 京子

三石 芳子

内藤たへ子



木内林子先生の指導をいただき発足しました当会は今年で十五年目を迎えました。

絵手紙は、心を伝えるもの「へたでいい・へたがいい」。描く絵は先生から励まされ、色付けから美しい線の描き方・・・等々ユーモアを交えながら教えていただけるので、初心者の皆様也大歓迎です。お気軽に見学においで下さい。

描くことで道端の雑草も、キッチンの野菜たちも新しい視線で楽しめます。一枚の絵手紙を送りあい笑顔の輪を広める「絵手紙同好会」に仲間入りしませんか？お待ちしております。

同好会等
文化活動団体
紹介

絵手紙同好会

「下手でもいい会」

活動日 毎月第1水曜日
活動時間 19時30分～21時
活動場所 茂来館

興味がある方は
ご連絡ください♪

絵手紙同好会
「下手でもいい会」

代表 丸山 信代
電話 0267-86-2600

第12回

佐久穂町ソフトバレーボール大会



3月5日(日)、しらかば社会体育館で「第12回佐久穂町ソフトバレーボール大会」が開催されました。

大会には、日頃活動しているクラブチーム、職場仲間によるチームなど合計15チームが参加し、寒さに負けない熱戦を繰り広げました。

入賞チームは左記のとおりです。

フリークラス

(7チーム参加)

優 勝 すまいるC
準優勝 すまいるE
三 位 すまいるF

T160クラスの部
優勝 すまいるA

まだ寒さが残る中での試合のため、身体がなかなか思うように動かず、前半の試合では苦戦が強いられ、1試合を落とす結果となりました。

しかし後半の試合は日頃の練習の成果とチームワークで何とか乗り切り決勝戦まで駒を進め、その結果優勝という素晴らしい成績を収めることができました。

この大会はクラブチームをはじめ、職場の同僚、同級生、友人等様々な仲間チームを作り皆さんが参加しています。ソフトバレーを楽しむ良い機会として皆さんも来年はぜひ気軽に参加してみてください。

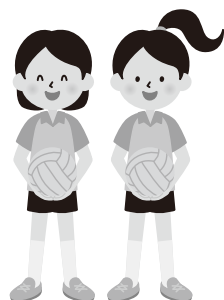
各クラス優勝チームの
よろこびの声を
お届けします

フリークラスの部
優勝 すまいるC

今年も恒例の町内ソフトバレーボール大会に参加させていただきました。

大会前から優勝を目指し、一丸となって練習を行ってきました。

結果は見事優勝を果たし、祝賀会では試合を振り返りながら楽しい時間を過ごせました。選手の皆さんお疲れ様でした。



四月十四日(金)、平成二十九年度第一回分館長会議が茂来館中会議室で開催されました。今年度就任された分館長さんを含めて、町内五十一分館が出席されました。

今回の会議では、公民館の事業内容と分館活動補助金について、六月四日(日)に開催される分館ソフトボール大会の開催について各担当職員から説明、それぞれ議題とされ承認されました。

分館長さんは分館の責任者として公民館主催行事を含め地域コミュニティの担い手となり、住民相互の親睦に大きな役割を果たします。

一年間よろしくお願ひします。

第二回
分館長会議の開催

スポーツ少年団開会式

四月一日(土)、しらかば社会体育館で町スポーツ少年団の開会式が行われました。

佐久穂少年野球クラブ、ミニバスケットボールクラブ、サッカークラブ、ソフトテニスクラブ、佐久穂バレーボールクラブ、卓球クラブ、佐久穂町柔道クラブ、そして、新規加入の少林寺拳法佐久穂クラブ計八団体、約二一八名の団員が集合しました。

式典では、指導者と保護者のみなさんを含めた中で町旗と団旗への一礼から始まり、本部長から激励の挨拶をいただきました。更にはご来賓の副町長、体育協会長、青少年育成協議会長の皆様からそれぞれご祝辞をいただきました。



また、一年間ご指導をいただく八単位団の指導者代表の皆さんからクラブ紹介が行われ、団員は期待と緊張感で静かに聞き入っていました。そして、ソフトテニスクラブ主将の小澤諒也さんが元気いっぱいいの声で団員宣誓を行い、新年度の活動がスタートしました。

式後、理学療法士の中村崇先生による日常生活やスポーツ活動に役立つ準備体操やストレッチの講習会が行われ、楽しみながら準備運動の大切さを学びました。スポーツ活動や日常生活に役立つ、実りある講習会となりました。

一年間怪我のないように練習、大会に励んでください。

子ども公民館スタート!

五月六日(土) 書道教室、十三日(土) 将棋教室・茶道教室・いけばな教室の開講式が行われ、計四講座となる子ども公民館が本格的にスタートしました。今年度も休日の公民館は、元気な子どもたちでいっぱいになります。

