

広報

さくほ

2024
No. 212
5.23



「ハナモモ街道に行く」 撮影者：太田誠一（2023年信州・佐久穂町観光フォトコンテスト 佳作）

- 主な記事
- | | |
|-----------------|--------|
| 特集①佐久穂町保健推進員だより | 2・3p |
| 特集②管理栄養士コラム | 4p |
| 特集③粗大ごみ回収のお知らせ | 5～7p |
| 館報さくほ | 19～28p |



佐久穂町 保健推進員 だより

町の保健推進員さんの
活動を紹介します
—ブロック学習会編—

保健推進員さんのブロック学習会とは？

町内の地区を6つのブロックに分け、ブロックごとに学習会を行います。

各ブロックには、地区の保健推進員さんのほか、千曲病院職員、佐久総合病院職員、町保健師が加わり、健康に関する学習を共に行い、町民・医療機関・行政が情報共有する場となっています。

6ブロックは、畑ブロック、千曲ブロック、しらかばブロック、東ブロック、西ブロック、中央ブロックで編成されています。

今回は、畑ブロックの学習内容をお伝えします。



畑ブロックとは

14常会で編成されています。

清水町、上畑中央、上畑1、大門、高根、宮前、千ヶ日向、中畑、下畑、大久保、上野、佐口、城山の保健推進員さんです。

はじめに

畑ブロックの保健推進員さん、病院職員、町保健師が集まり、「毎日できる運動が知りたい」「いつまでも元気でいられるように筋力をつけたい」などの意見が出ました。そこで、筋力維持のための運動について、講師をお招きして学習をすることにしました。

学習会

計2回行いました。
日時：令和5年7月20日（木）午後7時～8時
令和5年9月21日（木）午後7時～8時
講師：千曲病院 理学療法士 石井卓也 氏
内容：筋力維持のための運動指導、講話
場所：茂来館 中会議室

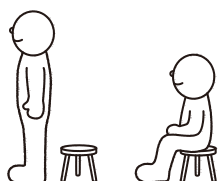


学習内容

7月の学習会で「イス座り立ちテスト」を一人ずつ行い、現在の自分の下肢筋力を確認してから正しい体操を教わりました。継続して体操を行い、9月の学習会で体操の振り返りと再度テストを行いました。測定値の変化の有無や、体操の実施状況をグループに分かれて話し合いました。

イス座り立ち テスト

(公益財団法人健康・
体力づくり事業財団監修)



イスからの立ち上がりを10回行い、要した時間を測定します。
かかった時間が男女の年代別の「速い」「普通」「遅い」のどこに該当になるのか確認します。



男性

年齢	速い	普通	遅い
20～39歳	～6秒	7～9秒	10秒～
40～49歳	～7秒	8～10秒	11秒～
50～59歳	～7秒	8～12秒	13秒～
60～69歳	～8秒	9～13秒	14秒～
70歳～	～9秒	10～17秒	18秒～

女性

年齢	速い	普通	遅い
20～39歳	～7秒	8～9秒	10秒～
40～49歳	～7秒	8～10秒	11秒～
50～59歳	～7秒	8～12秒	13秒～
60～69歳	～8秒	9～16秒	17秒～
70歳～	～10秒	11～20秒	21秒～

筋力アップの 3種類の体操を 紹介します



10回×2セット
やってみよう

正しい姿勢で
行うことが
大事です！

①スクワット

鍛える筋肉：大腿四頭筋（もも前）・ハムストリング（もも裏）
スクワットは、姿勢によって鍛えられる筋肉が変化します

- 1) 肩幅より少し広めに足を開きます。
- 2) 4秒かけて膝を曲げ、4秒かけて伸ばします。

ポイント

膝が足先より前に出ないように、
お尻を後ろにつき出します。



②もも裏のストレッチ

鍛える筋肉：脊柱起立筋（背筋）・ハムストリング（もも裏）

壁に手をついて、お尻をつき
出すように胸を落とします。



③かかと上げ

鍛える筋肉：腓腹筋（ふくらはぎ）・大殿筋（お尻）

壁を使うことで
負荷をかけて
筋力アップ！

壁に背を向けて寄りかかり、頭と背中を壁につけたまま、かかとを上げます。



体操に取り組んでみての意見交換

2回目の学習会で、グループに分かれて体操の実施状況や感想を話し合いました。

体操の正しい方法を学ぶことが大事、
自己流は効果が低くなってしまう。

自分のペースで無理なく続けることが
大事だと思った。

続けることの難しさを実感、資料を見
えるところに貼ったらできるかも。

お料理の合間など、普段の生活の中で
体操を入れることが長続きの秘訣。

最後に

～畑ブロックの保健推進員さんより町の皆さんへメッセージ～

体を痛める前に、正しい体操の方法で自分のペースで体操をし、100歳まで歩けるよう
な体づくりをしよう。

紹介した体操をぜひやってみてください。

次回は、千曲ブロックの学習会内容を紹介します。お楽しみに。

管理栄養士の役に立つ食事情報

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

美味しく食べるためのひと工夫 「スパイス」を使って塩分を抑えよう

スパイスは塩分0の調味料

塩分量を抑えたいけど、薄味で物足りない・・・
そんな時は塩分0のスパイスを普段の食卓に取り入れてみるのはいかがでしょうか？
香りと辛みが普段の食卓に彩りを加えます！

たとえば・・・

塩分量
味噌汁1.4g → カレースープ0.2g
浅漬け2.4g → ピクルス1.0g

使いやすいスパイス

クミンパウダー

エスニックな強い香り。
食欲増進、消化促進などの健康
作用があります。
→野菜炒めに加えるのも◎

チリペッパー

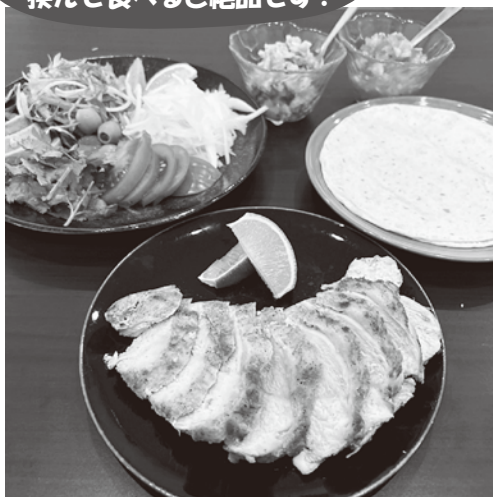
料理の辛さを決める。
脂肪代謝を促進します。
→普段のカレーに加えるのも◎
好みの辛さに調節できます。

ターメリック

別名ウコン。土のような柔らか
い香りが特徴。
抗酸化、抗がん作用があります。
→ナムルに加えるのも◎

ご飯やサラダにも合いますが、
野菜と一緒にタコスの皮に
挟んで食べると絶品です！

スパイシーチキン



●材料（2人分）

鶏むね肉…皮なし250g 1枚 A 塩……………ひとつまみ
油……………大さじ1/2 おろしにんにく…小さじ1/3
おろししょうが…小さじ1/4
チリペッパー…小さじ1
(お好み)

(あればAの調味料にクミンパウダー小さじ1、ターメリック小さじ1/2を加える)

●作り方

- ①保存袋にAと鶏肉を入れて揉みこみ、冷蔵庫に入れて1時間漬
け込む。
- ②フライパンに油を入れて熱し、①の鶏肉を入れて弱めの中火で
こんがり焼き色がつくまで焼き、上下を返し、蓋をして火が通
るまで10分ほど焼く。
- ③取り出して粗熱をとり、切るかまたは小さくほぐす。

エネルギー：134.9kcal 炭水化物：1.0g 脂質：1.9g たんぱく質：27.1g 食物繊維：0.1g 塩分：0.4g

～食育推進委員を募集しています～

町では、町の皆さんが健康で生き生きと暮らして
いく上での基盤となる「食」について、一人ひと
りが正しい知識と実践力を身に付けることを目標に、
食育推進委員会を設置し、佐久穂町食育推進計画
(第3次)に基づき、活動しています。食育推進委
員の任期満了にともない、右記のとおり一般公募
による委員の募集を行います。ご不明な点につしまし
ては、事務局までお問い合わせください。

対象者：町内在住で、食育推進委員として活動して
いただける方（性別は問いません）

任 期：令和6年6月から2年間

主な活動内容：委員会への出席及び食育の普及活動

定 員：若干名

申込先：町食育推進委員会事務局

申込締切：5月27日（月）



粗大ごみ 収集の お知らせ

日時 令和6年 **6月8日(土)**
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

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	100円
10kg未満	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	
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	
ブランコ（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	
普通車タイヤ	
ホイール付 1本	

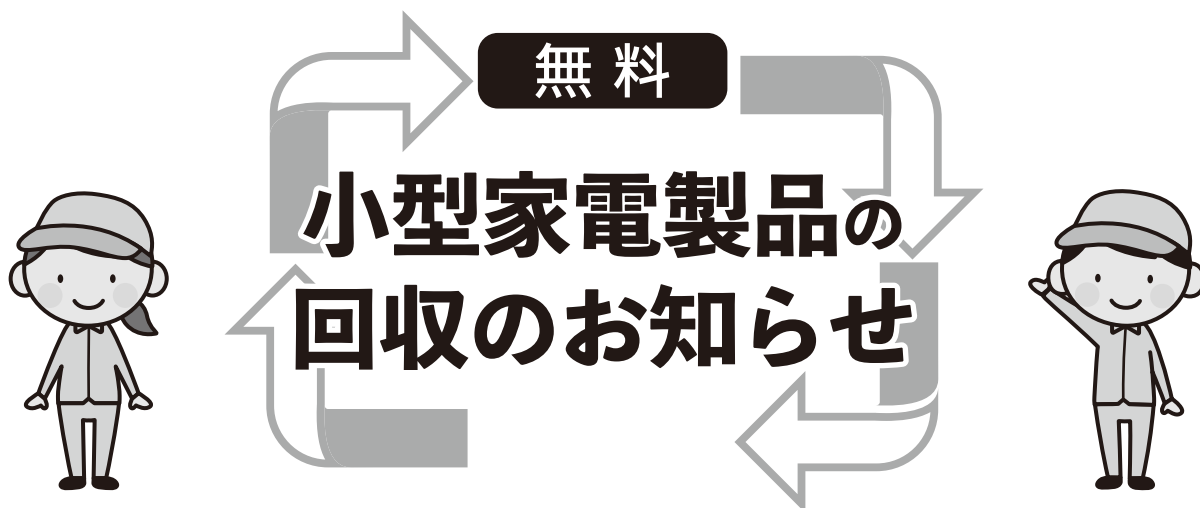
品 名	単 価
ミシン（卓上以外）	
耕耘機	
農業機械	
リヤカー	
家庭用焼却炉	
風呂釜（浴槽）	
畳（1枚）	
サイドボード	
オルガン	
ベッド	
応接用椅子	
流し台	
洗面化粧台	
スプリング入りマットレス	
大型家具類	
大型家電製品	
大型金属器具類	
ステレオセット	

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6年 **6月8日(土)**
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

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。

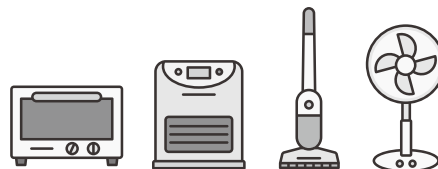


小型家電製品

◆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。

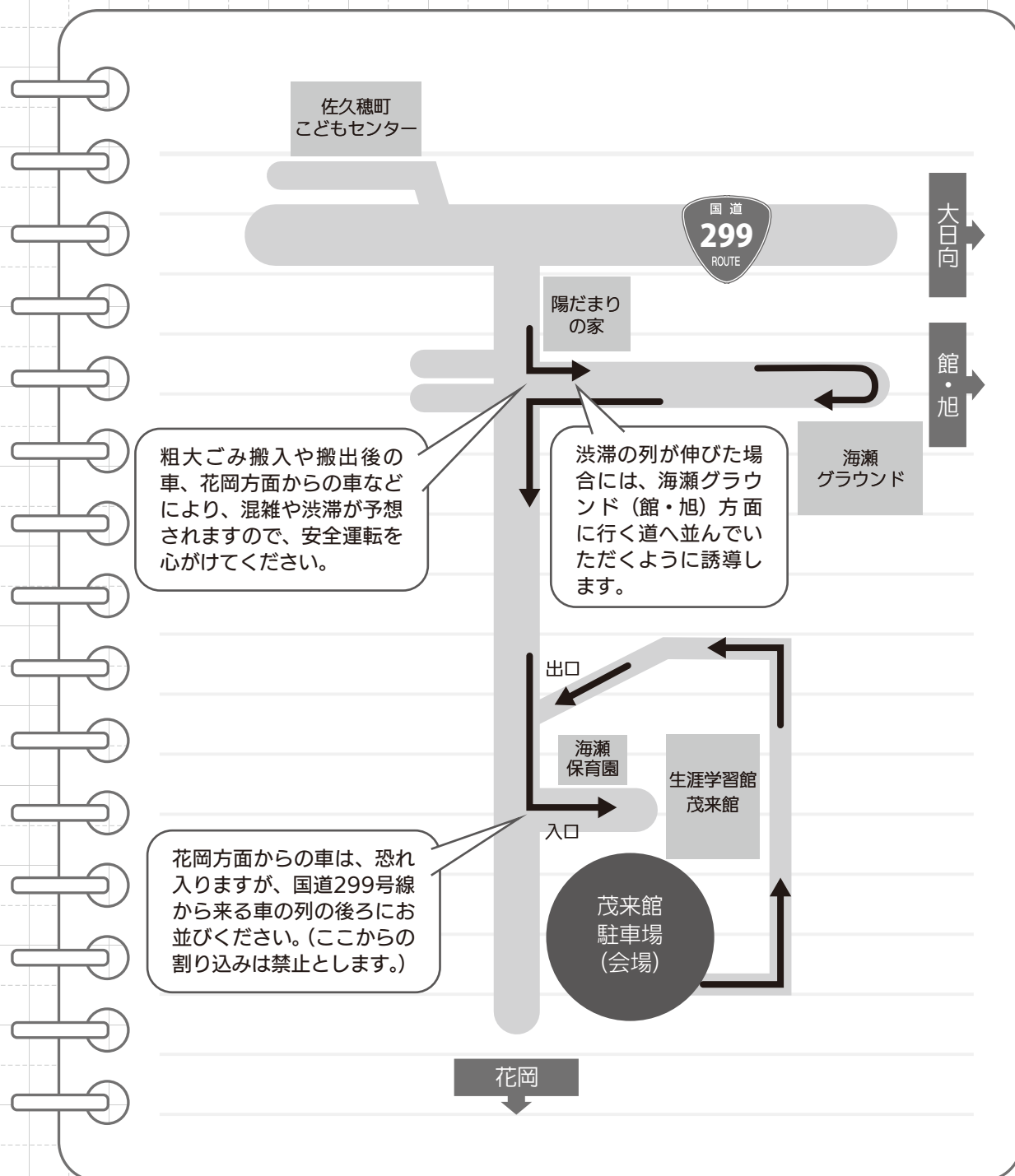
食器類（陶磁器製）の回収について

食器類（陶磁器製）の粗大ごみ収集会場での無料回収は行っておりません。
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。

6/8(土)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）へ行く道へお並びいただくように誘導いたしますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

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いたします。



個人住民税の定額減税について

わが国経済をデフレに後戻りさせないための措置の一環として、令和6年度税制改正において、令和6年分の所得税及び令和6年度分の個人住民税において定額減税が実施されることとなりました。

個人住民税の定額減税の概要は以下のとおりです。

対象となる方

- 前年の合計所得金額が1,805万円以下の個人住民税所得割の納税義務者

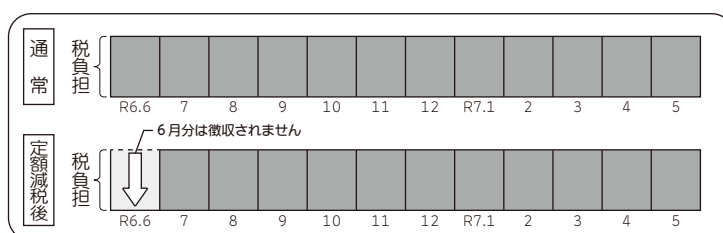
減 税 額

- 本人、配偶者を含む扶養親族1人につき、1万円
 - ※1 定額減税の対象となる方は、国内に住所を有する方に限ります。
 - ※2 同一生計配偶者及び扶養親族の判定は、原則、前年12月31日の現況によります。
 - ※3 控除対象配偶者以外の同一生計配偶者の方がいる場合は、令和7年度分の個人住民税において1万円の定額減税が行われます。

徴収方法（令和6年度分）

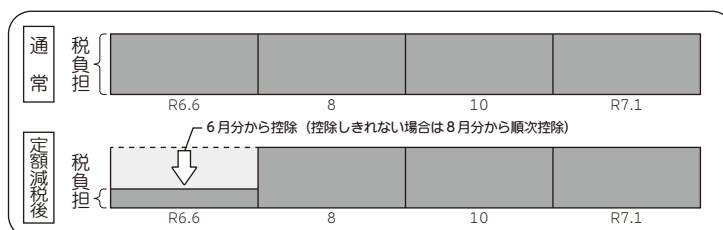
① 給与所得に係る特別徴収 （給与所得者の方）

- ➡ 令和6年6月分は徴収されず、定額減税「後」の税額が令和6年7月分～令和7年5月分の11か月で均されます。



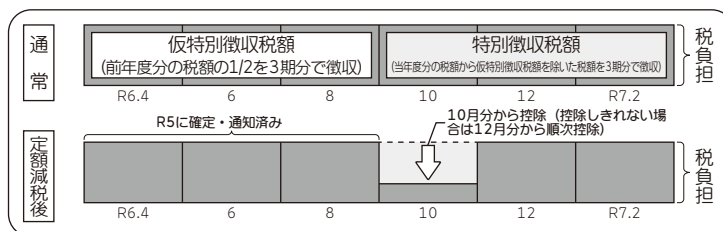
② 普通徴収 （事業所得者等の方）

- ➡ 定額減税「前」の税額をもとに算出された第1期分（令和6年6月分）の税額から控除され、控除しきれない場合は、第2期分（令和6年8月分）以降の税額から、順次控除されます。



③ 公的年金等に係る所得に係る特別徴収 （年金所得者の方）

- ➡ 定額減税「前」の税額をもとに算出された令和6年10月分の特別徴収税額から控除され、控除しきれない場合は、令和6年12月分以降の特別徴収税額から、順次控除されます。



そ の 他

- 減税額については、納税通知書の裏面又は特別徴収税額通知書の摘要欄に記載があります。
- 定額減税は、住宅ローン控除や寄附金税額控除など、全ての控除が行われた後の所得割額から減税されます。
- 減税しきれない場合は、別途給付金（調整給付）が支給されます。給付金の詳細は内閣官房ホームページ「新たな経済に向けた給付金・定額減税一体措置」をご参照ください。
(<https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/benefit2023/index.html>)
- 所得税（国税）の定額減税の詳細は、国税庁ホームページ「定額減税特設サイト」をご参照ください。
(<https://www.nta.go.jp/users/gensen/teigakugenzei/index.htm>)

5月は「水防月間」

こちら
北部消防署
です!

北部消防署
0267-82-0119



○そもそも「水防」とは？

毎年のように豪雨や台風による水害が全国各地で発生しています。「水防」とは洪水時あるいは洪水のおそれがあるときに、地域に住んでいる住民が中心となって、土のう積みなどの水防工法をして川があふれるのを防いだり、注意を呼びかけたり、避難をしたりすることで、水害による人命や財産への被害を防止・軽減することをいいます。水防は、こうした水害に立ち向かう自助・近助・共助・公助すべて含めた概念であるとともに、水防の原点は「自らの安全は自らが守り、地域の安全は地域が守る」という自助・共助の精神そのものと言うことができます。佐久穂町では、消防団が水防団に当たり、水防活動には消防団員が従事しています。

○水防はなぜ必要なの？

毎年6月初旬から7月中旬にかけて梅雨前線が日本列島に停滞し、しばしば激しい豪雨を発生させています。さらに台風が来襲し、広い地域にわたり多量の降雨をもたらしています。近年では集中豪雨や局地的大雨が頻発しており、これまでに想定できないような雨が降っています。このような地形的特性と気象的特性との相乗作用により、各地で洪水などの災害が多発しています。こういったことから、国土交通省では毎年5月を「水防月間」と定めており、その趣旨として、梅雨や台風の時期を迎えるに当たり、気候変動の影響により頻発・激甚化する自然災害に対し、流域全体を俯瞰（ふかん）し、あらゆる関係者が協働して治水対策に取り組み、国民一人ひとりが水防の意義及び重要性について理解を深められるように、としています。佐久穂町消防団員は、住民の生命・身体を守るという崇高な使命を達成するために、生業の傍ら水防活動に当たっています。



○大雨が降る前に備える

- ・窓や雨戸、裏口などはしっかりと閉まりますか？風のないうちに、必要に応じて補強しましょう。
- ・風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、屋内へ収納しましょう。植木鉢や物干し竿も危険。
- ・側溝や排水口のゴミは掃除して、水はけを良くしておきましょう。



○大雨情報を入手する

- ・気象台が発表する大雨や台風情報、警報など、テレビやラジオ、ホームページから最新の情報を入手
- ・気象庁があらかじめ記者会見を開く自然災害は、結果的に大被害を発生させている傾向があります。平成30年西日本豪雨では、当時は気象庁が注意喚起の会見を開くのは極めて異例でしたが、数日前から大雨特別警報を発表する可能性が高いと会見し、かなりの危機感を持っていました。しかし、結果として200名以上の死者が出てしまいました。気象庁が会見をするときは本当に危険ということをよく覚えておいてください。

【佐久穂町の危険箇所は？】

- ・自宅や職場に浸水の可能性はあるか？
- ・近くの避難所はどこ？

→ 佐久穂町 ハザードマップ [Q検索](#)

【佐久穂町の河川の様子はどう？】

- ・千曲川や抜井川の今の水位は？
- ・今の北沢川や大石川の様子は？

→ 川の防災情報 [Q検索](#)

【今の雨量は？】

- ・今後の雨雲の動きは？
- ・浸水や洪水の危険度は？

→ キキクル [Q検索](#)

日ごろから町のハザードマップを見て、家族で危険な箇所の話し合いをしましょう。

information

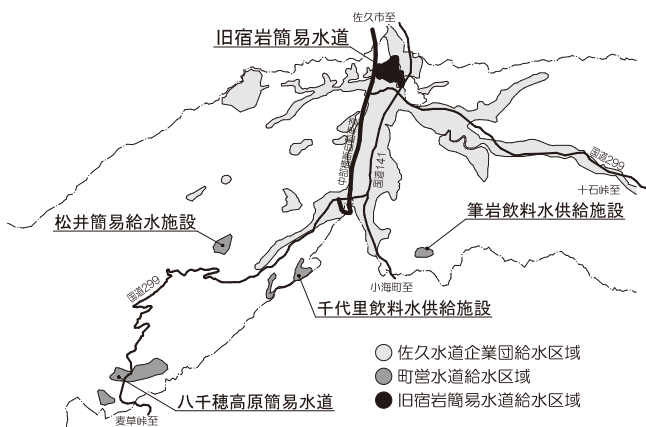
お知らせ

宿岩簡易水道（佐久町北部水道組合）の移管について

■問合せ 建設課 建設係 ☎0267-86-2542

令和6年4月1日から、宿岩簡易水道事業（榎田、相生の一部、宿岩の一部、東町地区）を佐久水道企業団に移管しました。

それに伴い、町営水道は筆岩飲料水供給施設、千代里飲料水供給施設、八千穂高原簡易水道、松井簡易給水施設の4施設になります。



お知らせ

（株）ツルヤ様と災害協定を締結しました

■問合せ 総務課 防災係 ☎0267-86-2525

4月19日（金）、町と（株）ツルヤ様との間で「災害時における物資の調達に関する協定」が締結されました。

この協定は、災害発生時において町のみでは十分に物資の調達ができないときに、町の要請に基づき（株）ツルヤ様に協定書で定めた物資（食料品、生活必需品など）について、調整可能な範囲で供給に応じていただくことを目的とするものです。

ご協力いただきます皆様に感謝申し上げます。



お知らせ

「認定米」及び「認定米販売事業者」の認定申請の募集について

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529

長野県産米のPR及びブランド化を図るため、令和6年度長野県原産地呼称管理制度「認定米」・「認定米販売事業者」の認定申請を募集しています。

○「認定米」の申請について

- 受付期間 令和6年4月1日（月）から
令和6年6月20日（木）まで
- 受付窓口 佐久農業農村支援センター 佐久合同庁舎内（電話 0267-63-3144）
- 審査料 1申請あたり2,500円
- 対象者 水稻生産者
- 提出書類 認定申請書、「認定米」に関するアンケート

○「認定米販売事業者」の申請について

- 受付期間 随時（8月、11月、2月で審査が行われる予定です。）
- 受付窓口 長野県農政部 農業技術課 農産振興係
- 審査料 不要
- 対象者 米穀販売事業者
- 申請書様式 長野県農政部 農業技術課（電話 026-235-7221）までお問い合わせください。

詳しくは、佐久穂町ホームページをご覧ください。

information

お知らせ

「北八ヶ岳天空の森 やちほ」(旧府中市民保養所やちほ) リニューアルオープンのお知らせ

■問合せ 北八ヶ岳天空の森 やちほ ☎0267-88-3905

昭和60年に八千穂高原で営業を開始しました府中市民保養所「やちほ」は、令和6年3月31日(日)をもちまして営業を終了しました。

令和6年4月1日からは株式会社フォレスト様(神奈川県湯河原町)が経営主体となり、装いを新たに「北八ヶ岳天空の森やちほ」として令和6年4月20日(土)にリニューアルオープンしました。

この施設は、中部横断自動車道八千穂高原インターチェンジから約20分。標高約1,600m、八千穂高原の自然に囲まれた環境にあります。

予約・宿泊料等につきましては、同社予約専用ダイヤル(0570-038-489)、または同社のHPをご確認ください。

「北八ヶ岳天空の森 やちほ」
<https://fuchu-yachiho.com/>



お知らせ

令和6年度軽自動車税の納期限(口座振替日)は5月31日(金)です。

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

■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、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。

■納税証明書(車検用)について

○現金で納付されている方

お送りした納税通知書の右側に添付されており、領収印をもって納税証明書となります。

○口座振替で納付されている方

納付確認後に納税証明書を郵送します。なお、令和5年1月からの軽JNKSの運用により、軽自動車協会等も納付情報の確認ができることになりました。このため、多くの場合に車検時に納税証明書が不要になることから、令和7年度以降は納税証明書の郵送は行いませんのでご承知おきください。

■体の不自由な方などの減免について

一定の要件に該当する方は、普通自動車・軽自動車いずれか一台の減免を受けられる場合があります。

申請の期限は5月31日(金)です。

■廃車について

原動機付自転車及び小型特殊自動車を廃車する場合は、ナンバープレート、標識交付証明書の他に次の証明書の提出をお願いします。

○廃車の場合…解体証明書、業者の領収書など

○人に譲った場合…譲渡証明書

※解体証明書・譲渡証明書の様式は住民税務課税務係窓口にあります。

○転出の場合…転出が確認できるもの

○盗難・紛失の場合…盗難届出証明書(コピー可)

※軽自動車税(種別割)は、公道の走行の有無や乗る・乗らないに関わらず、軽自動車等の車体を所有していると課税の対象になります(壊れていても修理して乗れる状態であれば課税対象です)。

また、農地等で使う小型特殊自動車は、公道を走らなくても軽自動車税の申告が必要です。

ご不明な点は、税務係までお問い合わせください。

information

お知らせ

市民公開講座のお知らせ

■問合せ 佐久穂町立千曲病院 ☎0267-86-2360 (直通)
長野県看護協会佐久支部

■市民公開講座

「ゲーム・インターネット依存について知ろう」
長野県看護協会佐久支部では、ゲーム・インターネット依存についての講演会を開催します。申込み不要、参加費は無料です。興味のある方はぜひご参加ください。

■日時 6月22日(土) 14:00~16:00
(受付) 13:45~

■場所 佐久平交流センター

■対象 どなたでも参加できます。

■問合せ先 長野県看護協会佐久支部 支部長
佐久穂町立千曲病院 総看護師長
島崎 君江

■メール chik-ns@mx1.avis.ne.jp

■電話 0267-86-2360 (千曲病院代表)

お知らせ

2024「福祉と健康のつどい」 ブース出展者を募集します

■問合せ 福祉と健康のつどい実行委員会事務局
健康福祉課 健康づくり係
☎0267-86-2528

令和6年度の「福祉と健康のつどい」を計画しています。新たにブースの出展を希望する団体等の皆さんを募集します。

- ・福祉と健康のつどい開催予定日
令和6年10月20日(日)
- ・ブース出展募集期間
令和6年6月28日(金)まで

ブース出展を希望される方、興味を持たれた方は、
電話86-2528へご連絡ください。

大勢の出展希望の皆さんをお待ちしています。



お知らせ

出張販売事業者募集のお知らせ

■問合せ 佐久穂町立千曲病院 事務長 ☎0267-86-2360

佐久穂町立千曲病院では、新型コロナウイルス感染症拡大後消費が縮小し、売り上げが落ちてしまっている町内事業者の皆さんを支援する目的及び高齢等に伴う買い物が困難な方々への買い物支援の目的で、佐久穂町商工会と連携して院内での「臨時出張販売」を継続して実施しておりましたが事業が定着して患者さんにとっても、職員にとってもなくては困る状況になってきています。場所の関係から1日1事業者様を基本としておりますが、令和6年度も引き続き継続して実施いたしますので、ご希望される町内事業者の皆様はお問い合わせください。なお、出張販売に伴う賃料は減免となります。

■お問合せ先

佐久穂町立千曲病院 事務長
0267-86-2360

■申込み先

佐久穂町商工会
0267-86-2275



information

お知らせ

佐久穂町結婚新生活支援事業補助金について

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

これから夫婦として新生活をスタートさせようとする世帯を対象に、結婚に伴う新生活のスタートアップにかかる費用（家賃、引越費用など）の支援を行います。

■対象世帯

次の①から⑥を全て満たす世帯

- ①令和6年1月1日から令和7年3月31日までに婚姻届を提出し、受理された世帯
- ②婚姻の時点において、夫婦共に年齢が39歳以下であること。
- ③夫婦合算の所得が500万円未満であること。
- ④申請の時点において、夫婦共に佐久穂町に住民登録があり、佐久穂町に居住していること。
- ⑤夫婦の双方又は一方が過去に同様の交付金を受けていないこと。
- ⑥夫婦共に町税等の滞納がないこと。

■対象費用

住居費	・住居の購入費 ・住居の増改築費 ・家賃、敷金、礼金、共益費、仲介手数料
引越費用	引越業者や運送業者に支払った引越費用

■補助上限額

30万円

■申請方法等

詳細は健康福祉課福祉係までお問い合わせください。制度の概要や申請書については町ホームページでも確認、ダウンロードする事ができます。

お知らせ

令和6年度 要約筆記入門講座のお知らせ

■問合せ 佐久広域連合 障害者相談支援センター ☎0267-63-5177 FAX 0267-63-0611

要約筆記をご存じですか？ 要約筆記はその場の話の内容を文字で表して、耳の聞こえにくい方々に伝える通訳の方法です。この機会に要約筆記を始めませんか？

★同じ内容の講座（全3回）を昼コースと夜コースの2回、開催します。

■内 容

- 第1回 聞こえにくいとは
- 第2回 要約筆記ってなに
- 第3回 要約筆記体験

■日 時

◎昼コース◎（午後1時30分～午後3時30分）

- 第1回 7月3日（水）
- 第2回 7月17日（水）
- 第3回 7月24日（水）

◎夜コース◎（午後7時～午後9時）

- 第1回 11月5日（火）
- 第2回 11月12日（火）
- 第3回 11月19日（火）



■会 場 佐久市生涯学習センター2階 会議室1、2

■受講料 無料

■対 象 佐久地域に居住または勤務されている方

■定 員 各15名

■申込締め切り

- ・昼コース 6月21日（金）
- ・夜コース 10月22日（火）

■申込・問合せ先

佐久広域連合 障害者相談支援センター
電話：0267-63-5177
FAX：0267-63-0611
Email：soudansien@areasaku.or.jp

※聞こえにくい方もご参加いただけます。また、聞こえにくい方の見学のみのご参加も受け付けております。

information

お知らせ

精神保健福祉相談について

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
保健師 ☎0267-63-3164（直通）

こころの健康や精神疾患に係る相談を行っています。ひきこもり、アルコール・薬物・ギャンブル等の依存症、学校・職場・家庭内で起きている対人関係の悩み、勉強や仕事に集中できない、人の視線が気になる等、お気軽にご相談ください。

■日時 令和6年7月10日（水）、8月28日（水）
1回1時間

■場所 佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎1階）

■相談担当者 精神科医、保健師及びその他必要な支援関係者

■費用 無料

■申込み先 佐久保健福祉事務所
健康づくり支援課 保健師
TEL 0267-63-3164
※完全予約制です。

■その他

- ・相談内容等、秘密は厳守します。
- ・市町村や医療機関等にご相談されている場合は、申込み時にお申し出ください。

お知らせ

思春期精神保健相談について

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課
保健師 ☎0267-63-3164（直通）

思春期は、大きな成長の波にこころも体も揺れ動き、不安定な時を過ごすことが多い時期です。不登校、ひきこもり、勉強や仕事に集中できない、ストレスによる心身の不調、対人関係の悩みなど、不安や心配がある方は相談してみませんか。どうぞお気軽にお問い合わせください。

■日時 不定期、1回1時間

■場所 佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎1階）

■相談担当者 児童精神科医、保健師及びその他必要な支援関係者

■対象者 ご本人が18歳未満の方、ご本人の家族や関係者

■費用 無料

■申込み先 佐久保健福祉事務所
健康づくり支援課 保健師
TEL 0267-63-3164
※完全予約制です。

■その他

- ・相談内容等、秘密は厳守します。
- ・市町村や学校、医療機関等にご相談されている場合は、申込み時にお申し出ください。

お知らせ

こども服のリユースにご協力ください

■問合せ リユース&リメイクとまと

「リユース&リメイクとまと」は、佐久穂町を拠点にこども服のリユース活動をしています！

■リユース開催日・場所

毎月1回 佐久穂町こどもセンター2階
※開催日程は、とまとInstagramで随時お知らせしています。

■回収しているもの

- ・不要になったこども服
- ・佐久穂町指定の園児服・リュック

※汚れがひどいものやボロボロの状態の服は回収をお断りさせていただきます。

■回収場所

- ・佐久穂町こどもセンター窓口

*回収は随時行っています。

*受付：平日 午前9～午後5時、
土曜 午前9～午後1時

*「リユース&リメイクとまとへの提供です」とご連絡ください。

・とまとスタッフやとまとInstagramのDMでも回収の連絡を受付しています。

（Instagramアカウント「r.tomatoo」で検索ください。）

～みなさんで気持ちの良い楽しいリユースを！

ぜひご協力よろしくお願いします！～

information

お知らせ

佐久穂町小・中学校 給食費無償化について

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係
☎0267-86-4940

物価高騰などの影響により食材費が高騰しています。佐久穂町では子育て世帯への経済的負担の軽減を図るため、令和6年度佐久穂小・中学校の給食費を無償とします。

■対象者

佐久穂町に住所があり、佐久穂小・中学校に在学する児童及び生徒

■実施方法

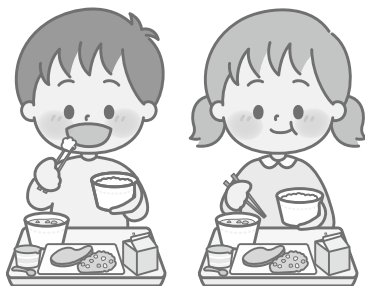
保護者が負担する学校給食費を佐久穂町が補助することで無償化します。

■学校給食費について

給食費の1食単価は下記のとおりです。

小学校 1食単価300円（令和6年4月改定）

中学校 1食単価335円（令和6年4月改定）



お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■6月の休館日

3日（月）・10日（月）・17日（月）・24日（月）
26日（水）～30日（日）[蔵書点検による休館日]

■6月の移動図書館車巡回日

Aコース：水曜日【5日】

Bコース：木曜日【6日】

Cコース：金曜日【7日】

■とちの実おはなし会

日時 6月8日（土）15：00～15：30

場所 図書館内

○「絵本をうたおう」コンサート

絵本と音楽を楽しむコンサートです。「ぐりとぐら」「ねこのピート」などお話に歌や音楽をいれて、いつもと違った絵本の世界を楽しみましょう♪

日時 6月30日（日） 午前開催

場所 メリアホール

出演 湯澤かよこ、高見澤一樹 ほか

入場 無料

対象 子どもから大人までどなたでも！

お知らせ

令和6年度「貸与型奨学金」のご案内

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940／佐久穂町役場

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。

奨学金をご希望の方は、申込期間内に必要な書類を揃えて教育委員会へ申込をしてください。

奨学金案内、申込書等は町ホームページ又は役場内教育委員会窓口に用意してあります。



■貸与の資格

佐久穂町に居住する者又は佐久穂町に居住する者から主たる援助を受けて就学する者

経済的理由により修学困難と認められること等

■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3～5万円以内

■申込期間

6月3日（月）～6月17日（月）

information

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5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6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。

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

1月26日に出生祝金を贈呈しました。

*令和5年9月生まれのお子さんです。



information

お知らせ

佐久穂町健康チャレンジポイントに参加しませんか。

■問合せ 健康福祉課 保健係 ☎0267-86-2528

令和6年度「佐久穂町健康チャレンジポイント」の参加者を募集します。健康づくりに取り組んでもらい、ポイントを貯め、そのポイントを特典と交換することができます。

■参加対象

18歳以上の町民（高校生は除く）

■ポイントを貯める方法

- ①集団健康診査、町民ドック、施設健診等の受診。
- ②町が行う健康イベント等への参加
- ③ヘルシー料理の実践。
- ④味噌汁等の塩分濃度測定と塩分チェックシートの実施。
- ⑤140日間の運動チャレンジ。

■ポイントと交換できる特典

- ①自分のために使う
 - ・町農産物直売所の商品券
 - ・町社会体育館トレーニングルームの利用券

②社会貢献に使う

- ・町障害者福祉施設陽だまりの家の商品券
- ・町保育園、小・中学校に子どもたちの健康増進に貢献できる物を寄付

※ポイントの交換は、500ポイントから可能となり、最高1000ポイントまでとなっています。（100ポイント＝100円に相当します。）

■参加方法

役場健康福祉課の窓口で申込み、健康チャレンジポイントカードを受け取ります。申込の際に詳しい説明書をお渡しします。

家族や仲間を誘って、楽しみながら健康づくりにチャレンジしてみませんか。

【ご報告】

令和5年度の健康チャレンジポイント事業で、4,700ポイントの寄付が集まりました。このポイントでボールを購入し、佐久穂の各保育園に贈呈させていただきました。寄付をしていただいた皆様ありがとうございました。

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

6月の活動内容

- *14日（金） 八千穂保育園（新聞紙遊び）
- *17日（月） 海瀬保育園（リズム遊び）
- *19日（水） 栄保育園（読み聞かせ）

■時 間 午前9時30分～11時

■対 象 未就園児とその保護者

■持ち物 上履き 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。

■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。
- ・予約日は公式LINEでお知らせします。



☆園庭開放

～園庭で自由に遊べます～

- *6月1日（土）
- *6月15日（土）

■時 間 午前9時30分～11時30分

■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（TEL 86-2187）へご連絡ください。



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 佐久穂町在住の就学前のお子さんと保護者の方

■6月分の予約受付開始時間

5月25日(土) 9:00～

■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日午前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deリトミック』

■日時 6月4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。

『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時 6月13日(木)

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。

『すくすくTIME』

■日時 6月20日(木)

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

季節の歌や工作、紙芝居を予定しています。

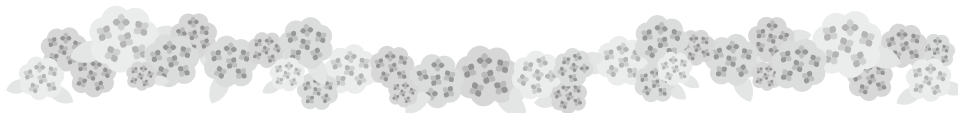
『親子あそびとおしゃべり会』

■日時 6月25日(火) 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。

※6月の「子育てママの就労相談」は日程が決まり次第、さくほっこだよりでお知らせします。



—[広告欄]—

ふとんカバー、枕カバー、シーツを丸洗い

お客様がお帰りにになったら、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

地域おこし協力隊員コラム

私とさくほとイエナプラン⑦

～暮らすように旅する、旅するように暮らす～

地域おこし協力隊 熊本敦子



子どもたちの行動を見ていると、なんて動物的で素直なんだろうと思う。長い冬が明け、身体中でそれを祝福するかのように、朝から外に飛び出し走り回っている。同じ春でも私は「春眠暁を覚えず」派で、その起動の速さがうらやましい。身体が重たい私もおでかけしたい気分では子ども達同様踊っている。長かったコロナ制限もいよいよ明けた今、旅の予定を立てながらウキウキしている方も少なくないのでは。

旅といえば、2017年にコペンハーゲンが公布した「観光終焉宣言」をご存知だろうか。なかなかインパクトのあるタイトルに、初めて知った時はかなり奇を衒った印象だったが、とても地に足のついた戦略だ。従来の消費的な観光からは脱却し、観光客も「一時的市民」と見なすという内容だ。目指す景色として、“Localhood for Everyone”という言葉掲げている。「開かれた地域生活」と訳せるが、誰でもズカズカどうぞという話ではない。ここで大切にしているのは、まずは地域の暮らしが基盤にあり、そこへの敬意を前提に一時的市民と地域住民が共榮していくことだ。「未来の観光地」の在り方を共創していく上で、この“Localhood”が鍵となると書かれている。

これを読んだ時に、佐久穂町の基本理念、『水と緑のうるおい 人の営みが奏でる未来のふるさと』が浮かんできた。佐々木町長が、先日開催した地域おこし協力隊活動報告会の挨拶で、「『未来のふるさと』とは、古き良き時代に戻るのではなく、新たなふるさとをつくっていくことを意味しています。」とお話されていた。「ふるさと」という言葉を私なりに解釈すると、「自分の心が通う場所」だ。たとえ生まれた場所でなくても、それまで縁もゆかりもなかったとしても、記憶を辿ってほっとする瞬間と繋がる地が私にはたくさんあり、そこでの時間が私という存在に大きな影響を与えているという実感もある。そして、この町も間違いなくそのひとつなのは、地域みなさんがこの地を開いてくださっているからだ。イエナプランという、まだ全国的にも知られていない学校を受け入れてくださった懐の深さにも、その地域性が現れているように感じられる。

この町に移住したばかりの頃、新生活を走りすぎて平日休みをいただき、ひとりで白駒の池に行ったことがある。ちょうど紅葉が始まった時季で、暑すぎず、寒すぎず、ただただ池のまわりを歩くだけで、なんて心地よいのだろうと。ほとりに座って、ポケットに忍ばせてきた一口羊羹をパクリとすると「暮らすように旅する、旅するように暮らす」という言葉がどこからともなくやってきた。そんな暮らしができるこの地にやってきて、本当によかった！と思った瞬間だ。暮らしと旅が別物ではなく入り混じっているこの町は、私が理想的とする日常をもたらしてくれる。そして、それは地域住民と一時的市民が交わる素地があることも意味している。“Localhood”の根っこがもうすでにある魅力的な町なのだ。



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

館長就任挨拶



公民館長
清水 明

四月一日付けの定期人事異動により教育委員会生涯学習課長兼公民館長を拝命しました清水明と申します。微力ではありますが、その任の重さを感じながら公民館事業の推進に努めて参りますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。

新型コロナウイルスの感染拡大により三年以上にわたり社会経済活動が大幅に制限されてきました。公民館においても一時的に休館せざるを得ない状況となりました。その後も感染防止対策を徹底するとともに事業の中止や規模縮小など様々な工夫を凝らしながら事業を実施して参りましたが、昨年五月に感染法上の位置付けが五類に移行したことに伴い、ようやくコロナ禍前の公民館活動が再開できる状況となりました。

公民館の目的は社会教育法に「市町村その他一定区域内の住民のために、实际生活に即する教育、学術及

び文化に関する各種事業を行い、もって住民の教養の向上、健康の増進、情操の純化を図り、生活文化の振興、社会福祉の増進に寄与することを目的とする」と記されています。まさに「公」と「民」の協働、まちづくり・人づくりに大切な役割を担っていると思っております。行政がすべてを行うということではなく、「自分たちのまちは自分たちで」という意識をもった町民を育てていくことも公民館事業の中で大切なことだと考えております。

公民館では子どもから高齢者までの各種講座・教室の開催、スポーツ大会の開催並びに文化財保護事業等の学習活動を実施しています。もうひとつは、町民の自主・自発的なサークル・同好会等の学習活動です。各種団体を中心とした多くの皆さんに茂来館や体育施設を利用していただいております。

また、学習に来られる人の中には、単に学びに来るということだけでなく、「人との出会い、一緒に学ぶ友人がほしい、地域の人と知り合いたい」という人も少なくありません。このように学びに集まった人たちを

繋いでいく、結んでいくことも公民館ならではの仕事だと思っております。公民館を皆さんの「いいいの場」としてご利用いただくことを願い、その一助を担えればと思っております。茂来館の館内には図書館もあります。町民の皆さん誰もが利用しやすいよう職員一同心がけています。お気軽にお出かけください。

奥村土牛記念美術館においては耐震工事を実施し、本年四月二十日にリニューアルオープンしました。町民の皆さんは入館料無料です。お忙しい毎日の中ですが、絵画に親しみをもっていただけたら幸いです。

また、令和六年度は、茂来館開館二十周年の記念すべき年にあたります。令和五年度から七年度までをアウンド二十歳記念として各種事業を計画し実施して参りますので、町民の皆さんの積極的なご参加をお願い致します。

公民館事業の推進に、各地区分館長さんをはじめ多くの町民の皆さんのご協力に感謝を申し上げますとともに、更なるご支援、ご指導を賜りますようお願い申し上げます。就任のあいさつと致します。

人権同和教育講座

第1回人権同和教育講座を6月14

日（金）午後7時から茂来館メリア
ホールで開催します。講師に東信教
育事務所指導主事 中村哲先生をお迎
えし、人権問題に関する基礎講座を
開催します。参加費は無料で、ど
なたでも参加できます。

今年度は長野県水平社・佐久地域
水平社の創立100周年という節目

の年となりますので、様々な人権問

題が存在する中で、同和教育に関す
る講座を多く開催する予定です。鳥
取ループ・示現舎による「全国部落
調査」復刻版出版事件に係る裁判の
経過や島崎藤村の長編小説を映画化
した「破戒」（2022年東映）を
題材にした講座等を計画しておりま
す。

公民館事業計画等について 答申をいただきました

令和6年4月10日（水）、今年度の佐久穂町公
民館事業計画及び公民館所管の補助金について、
公民館長から佐久穂町社会教育委員兼公民館運営
審議会委員の皆様にご諮問し、各種事業の説明と質
疑等を踏まえ、異議なしとの答申をいただきました。

事業の実施に際し、分館及び関係される皆様のご
協力をお願い致します。

なお、委員については昨年度から2年の任期と
なっておりますが、佐久穂小・中学校において異
動がありました。

小学校	後任	原	武尚	教頭
	前任	岡村	聡	教頭
中学校	後任	平林	伸康	教頭
	前任	堀内	貴之	教頭

第1回分館長会議の開催

4月18日（木）、令和6年度

第1回分館長会議を茂来館メ
リアホールで開催しました。

会議では、公民館の事業計画

と内容、分館活動事業補助金に

ついての説明や質

疑応答を行いました。

続いて、6月2

日（日）に開催さ

れる分館対抗・交

流ソフトボール大

会、7月7日（日）

分館対抗・交流バ

レーボール大会開

催についての詳細

と大会への勧誘な

どを行ないました。

分館長は各分館

の責任者として公

民館主催行事を含

め地域コミュニテ



イの担い手となり、住民相互の
親睦に大きな役割とお力添えを
頂戴しております。

分館事業活動の推進に向け一
年間よろしくお願いいたします。

社会体育施設の利用時間区分と料金が一部変更になりました

令和6年4月1日から、社会体育施設の利用区分が変更になりました。

詳細は佐久穂町ホームページをご覧ください、佐久穂町公民館までお問合せください。



佐久穂町
ホームページ
QRコード

■変更内容

対象施設	内容	利用料金変更の有無
海瀬社会体育館	夜間の利用区分の表記を分かりやすいように変更 (17:00～19:00の利用区分および料金の表記を追加)	変更なし
しらかば社会体育館	夜間利用区分に新しく利用時間帯を追加 (17:00～19:00、19:00～21:30の利用区分および料金を追加)	17:00～19:00、19:00～21:30の利用料金を追加 ・アリーナ：2,000円 ・サブアリーナ：600円 ・研修室：180円 ※町内利用者、体育利用の場合
旧中央小学校体育館	・夜間利用区分の表記を分かりやすいように変更 (17:00～19:00の利用区分および料金の表記を追加) ・夜間の利用料金を減額	・17:00～19:00、19:00～21:30の利用料金 1,500円⇒1,000円に変更 ・17:00～21:30の利用料金 2,100円⇒2,000円に変更

佐久穂町では、佐久穂町社会体育施設、佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」などの施設の空き状況がインターネットからご確認いただける「佐久穂町公共予約システム」を利用しています。

施設の空き状況をご確認になりたい方は右記のQRコードからご覧ください。



佐久穂町
公共予約システム
QRコード



奥村土牛記念美術館 リニューアルオープン！

4月20日（土）、晴天の下、奥村土牛記念美術館リニューアルオープン落成式を開催しました。

式典には奥村家代表者様をはじめ、町議会議員様、天神長区長様、町文化財保護審議会会長様、工事関係者様合わせ30名を招待し、午前10時から開催しました。町長が式辞を述べ、美術館長が耐震工事の経過を説明しました。さらに、町長から工事関係者へ感謝状が贈呈され、5名によるテープカットを行いました。



式典後は下足での

入館が可能となった館内をご鑑賞いただきました。奥村家ご親族の皆様方も遠路からご来館され、リニューアルされた館内を、土牛画伯の思い出と共にゆっくりとご鑑賞されました。正午から一般来館者の入館を受け入れ、町民以外の方も当日のみ入館料無料としました。



町指定有形文化財の木造建築物の保全と収蔵作品を守り後世へ伝えるため、1年間に及ぶ耐震工事が完了し、この日を迎えることができました。既存建物の形を変えず耐震改修するためには、耐震診断から設計監理そして施工まで、最新の建築技術が必要であり、見えない部分に生かされています。本工事に携われた長野県建築士会様、宮本忠長建築設計事務所様、北野・畑八建設工事共同企業体様に心より感謝申し上げます。

奥村家所蔵の本画「富士」を7月7日まで特別展示していますので是非ご来館ください。



第35回 宮田三郎木版画展

第35回宮田三郎木版画展が3月30日から4月14日までの16日間にわたり茂来館メリアホールで開催されました。テーマは「浄化する風景」で、全国各地の風景版画57点を展示しました。町内をはじめ各地から150人ほどが作品を鑑賞されました。3月31日には画伯の甥にあたる宮田篤様ご夫妻が来館され、数多くのスケッチ資料・スケッチ画・スケッチ原画を寄贈していただきました。



銀河俳句会

短歌や俳句の同好会の作品

枝ひろげ静かに古木花満たす	伊藤 京子
はじまりの水歌聴くや座禅層	麻村 水茅
初音なりいだく大樹を目は追いし	井川こづち
花山葵眺めて食べて山暮し	谷 ほぼ
春耕の音に和らぎ肩緩む	大竹ミチ子
風光る若き農婦の握る土	芳 子
母からの独活煮頬張り我四十路	青 葉
全山を鳥の囀りうめつくし	黒澤 泰子
うららかや香りの満ちて母そばへ	説 子
春舞台「ジョン万の夢」時空超え	桜 峰
風呂敷に推しのレコード春の風	三石 雄心

第1回ウォーキング教室

4月14日(日)、東京電力貯水池
近くの桜の花を楽しみに出発した今
年度初のウォーキング教室は、女性
の参加者が多く、それだけでも華々
しく感じました。

旧八千穂中学校のグラウンドを出
発し、堤防沿いをわくわくしながら
歩き始め、坂道を頑張って歩いた先
には満開の桜……のはずでしたが、
まだまだ固い蕾。

とても期待をしていただけにとて
も残念でした。それでも、まだ少し
雪が残る八ヶ岳や浅間山が遠くに見
え、その景色に疲れも癒されました。

1時間半ほどのウォーキング教室
でしたが、満開の桜には出会えなかつたものの、初夏のような日差しの下、ゆつくり楽しんで歩くことで、春の訪れをたくさん感じ、明日からがまた楽しみになるようなウォーキ



第1回 ウォーキング教室参加の皆様

ング教室となりました。
健康でいることは一生の宝物です。
風を感じ、季節を感じながら一緒に
歩いてみませんか？
またのご参加を心よりお待ちしております。

げんきだ！HOOO

佐久穂町スポーツ推進委員会





ウクライナ応援コンサート ウクライナ子ども絵画展 を開催しました

当町出身の音楽家、小池芳子さんとの縁で、ウクライナ出身の音楽家オクサーナ・ステパニウツクさんをお迎えし、戦禍に苦しむウクライナを応援しようと、「唯一無二の歌声をスタインベルクピアノとバンドウーラとともに」ウクライナ応援コンサートを開催しました。当日は241人にご来場いただき、244,500円もの応援募金を頂戴しました。お預かりした募金は、困っている人を「支援する人たちを支援する」活動をしている、一般社団法人戦災復興支援センター(WDRAC)を



通じて現地の応援に充てていただきました。6月15日には、代表理事の長尾彰さんをお迎えして、募金報告会を兼ねた「歌とトークのチャリティイベント」を開催します。

会場はコロナトウーラ・ソプラノ、ウクライナの民族楽器バンドウーラ、スタインベルクピアノそして何より来場された皆様からの心のこもった大きな拍手が鳴り響き、お互いを励まし合いました。

また、茂来館ギャラリーでは、2022年2月からの軍事侵攻により故郷を離れ、ポーランド、ブルガリア、ウクライナ北部ウジホロドへ逃れているウクライナのこどもたちが避難先で描いた絵画約200点を



「ウクライナからの贈り物」と題して展示しました。戦禍にありながら、豊かな色彩感覚と自由なイメージで描かれたこどもたちの絵画は、観る人に大きな感動を与えました。





4月6日(土)、しらかば社会体育館で佐久穂町スポーツ少年団の開会式が行われました。

令和6年度 スポーツ 少年団 開会式開催される

佐久穂BBC(佐久穂ベースボールクラブ)、佐久穂ミニバス男子、佐久穂ミニバス女子、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、少林寺拳法佐久穂クラブ計9団体、約180名の団員が集合しました。

この開会式は、コロナ禍を経て、実に5年ぶりの開催となり、スポーツ少年団本部長から団員への激励とこの開会式の場に改めて団員一同が会することができた喜びの言葉をいただきました。また、来賓としてスポーツ協会長、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。

その後、一年間ご指導をいただく9単位団の指導者代表の紹介と、佐久穂町柔道クラブの岩崎光平さんの団員宣誓を行い、新年度の活動がスタートしました。

開会式終了後は、スマイルボーリング交流会を実施し、学年、クラブの垣根を超えて楽しむ子どもたちの



姿を見ることができました。一年間ケガのないように、練習・大会に臨まれることを期待します。保護者、地域の皆様におかれましては、子どもたちのスポーツ活動へのご協力と応援をよろしくお願い申し上げます。

第20回 町民ゴルフ大会の参加者募集

町民ゴルフ大会を令和6年7月7日(日)に佐久リゾートゴルフ倶楽部にて開催します。一般の部、シニア65歳以上・レディースの部のそれぞれにおいてベストグロス賞、ネットの部上位賞、ドラコン賞、ニアピン賞(他)賞品を多数ご用意しています。詳細につきましては、後日無線放送やチラシにてお知らせします。
【申込みは先着順となりますが、大勢の皆様のご参加をお待ちいたしております。】

令和6年度（2024～2025） 茂来館20周年記念事業年間計画

さくほスタインベルクピアノコンサート

	期 日	演奏時間	内 容
1	6月23日（日）	14：00～16：00	木野雅之&平沢匡朗 デュオコンサート ～ヴァイオリンの名器『ストリオーニ』vs『スタインベルク』～
2	7月14日（日）	14：00～16：00	倉澤尚暉・小林恒幸 ピアノデュオリサイタル
3	9月8日（日）	14：00～16：00	小池芳子ソプラノリサイタル 歌と踊りで綴る、和と洋の世界
4	11月17日（日）	参加人数により変動	第20回リレーコンサート
5	12月15日（日）	14：00～16：00	鐵百合奈クリスマスコンサート
6	1月19日（日）	14：00～16：00	犬飼新之介 Chicなコンサート
7	3月8日（土）	14：00～16：00	福本純也 チョコ・ラ・テ・ピアノトリオ公演

文化芸術講座

	期 日	開演時間	内 容	講 師
1	6月16日（日）	14：00～15：30	大日向村 満州分村の記憶	伊藤 純郎 氏
2	8月25日（日）	14：00～15：30	渋沢栄一と佐久 ～内山峡詩碑建設の真相～	上原 美次 氏
3	10月	—	調整中	—
4	12月22日（日）	14：00～15：30	小海線と佐久甲州街道	小林 収 氏
5	2月23日（日）	14：00～15：30	ツキノワグマを知ろう	瀧井 暁子 氏

いきいき 茂来クラブ

主に町内在住の方及び町内事業所に勤務の方を対象として、「いきいき茂来クラブ」を開設します。6月16日開催の第1回講座は「大日向村 満州分村の記憶」と題して筑波大学名誉教授の伊藤純郎氏にご講演いただきます。この学習をもとに、10月14日開催の第4回講座では下伊那郡阿智村の「満蒙開拓平和記念館」にて現地研修を行います。皆様のご参加をお待ちしております。各回の内容等は、下表をご確認ください。

いきいき茂来クラブ年間計画

やむなく変更の場合は、ご容赦ください。

	期 日	時 間	内 容
1	6月16日(日) 募集期間：5月1日～ 定員 60名程度	14:00 ～ 15:30	大日向村 満州分村の記憶 講師 筑波大学名誉教授 伊藤純郎氏 会場 茂来館メリアホール 参加費 200円
2	7月25日(木) 募集期間：6月1日～ 定員 20名程度	8:30 ～ 15:00	八千穂高原でヤナギラン鑑賞とマレットゴルフ ランチは名物ヤマメ丼 講師 ロッチハゲ嶺 上原雄二氏 会場 八千穂高原 参加費 2,000円程度
3	8月25日(日) 募集期間：7月1日～ 定員 20名程度	13:00 ～ 16:30	スタンドグラスでフォトフレームを作ろう 講師 工芸作家 中野稔氏 会場 茂来館創作室 材料費 2,500円程度、ビニール手袋・軍手・タオル持参
4	10月14日(月・祝日) 募集期間：9月1日～ 定員 60名程度	7:00 ～ 18:00	■現地研修■ 大型バスで行く「満蒙開拓平和記念館」と「かんてんぱぱ」 会場 阿智村 参加費 4,000円程度
5	12月1日(日) 募集期間：10月1日～ 定員 20名程度	14:00 ～ 15:30	ミュージックベルで遊ぼう 講師 大井富美子氏 会場 茂来館視聴覚室 参加費 無料
6	3月15日(土) 予定 募集期間：2月1日～ 定員 20名程度	10:00 ～ 12:00	ニュースポーツ「モルック」体験講座 講師 佐久穂町スポーツ推進委員 会場 茂来館 メリアホール 参加費 無料

町内にお住まいの方・町内事業所にお勤めの方はどなたでもご参加できます。各回募集を行います。

令和6年度 佐久穂町二十歳を祝う会を開催します

町では、令和6年8月15日(木) 茂来館メリアホールにおいて、令和6年度佐久穂町『二十歳を祝う会』を執り行います。

本年度二十歳を迎えられる皆様(平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ)と共に、人生の門出を祝う素敵な会にしたいと考えています。

級友の皆様お誘い合わせの上、大勢のご出席をお願いいたします。

【該当される皆様へは公民館よりご連絡します】

●連絡先●

〒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」佐久穂町公民館
電話：0267-86-2041 fax：0267-86-2939
E-mail：kouminkan@town.sakuho.nagano.jp



図書館だより

佐久穂町図書館 (TEL0267-86-7020)

イベント紹介

子どもから大人まで、
どなたでも楽しめる企画を開催しました。
内容をご紹介します。

とちの実おはなし会

毎月第2土曜日

午前10時30分、又は午後3時から開催しています。
毎月のお知らせをご確認ください。



毎月、絵本の読み聞かせや手袋シアター。
紙芝居・パネルシアターなどを楽しんだり、
みんなで折り紙を折ったりします。
4月は「にそうぶね→かざぐるま〜へんし
んおりがみ〜」でした。

春休みお楽しみ企画



3/23「プラ板工作」開催

プラスチックの板に絵を描き、色を塗り、
オーブントースターで温めて完成！



3/20

「みんなでミュージックベルを奏でよう♪」開催
色音符の楽譜をつかって、いろんな曲を演奏して
楽しみました！

春の読書週間

4/27・28・29

5/3・4・5・6

こども★としょかんクイズラリー
中学生以下の子どもが対象のイ
ベントです。

図書館のマナーや本の内容などが
楽しく学べるクイズに答えて景品
をもらったかな？



これからのイベント

「絵本をうたおう！」 コンサート

6/30 (日) 10時30分開演

場所 メリアホール

出演 湯澤かよこ、高見澤一樹 ほか

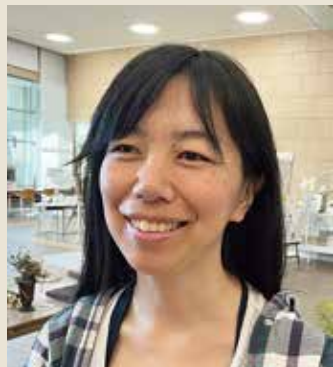




さわめびと

発掘!

ダンス教室を始めて1年。「子どもと一緒に自分も成長していきたい」――



きだ ゆみ

木田 友美さん

1984年愛知県豊田市生まれ。ストリートダンスの魅力にハマリ、大学時代はダンス三昧の生活を送る。在学中、ロサンゼルスへ1か月間ダンス留学。卒業後、中学校の英語教師となるが3年後退職し、ニューヨークへダンス留学。ニューヨークで夫の木田拓也さんと出会い結婚、長女を生む。15年に帰国し、夫の郷里高岡市に住み、19年佐久市に移住。23年、茂来館で子ども向けのダンス教室を開講。八千穂高原在住。家族は夫と3女。

「先生をしていたときも初めは上手に教えられなくて、徐々に子どもたちの気持ちをしるくつてあげたりしながら教えていく楽しさを知ったんですけど、それと同じことが今起きている感じですね」

子

子ども向けのダンス教室「ダンス・フォー・エブリワン」を開いて丸一年。

「上手な人もいらつしやるはずなので、それほど積極的じゃなかったんですけど、友人に『やらない?』って、背中を押されて、教室を開くことにしました」

レッスンは一週一回。口コミで生徒数も増え、今では一五人ほど。やや手一杯になってきたので、もう一日レッスンを増やそうかと考え中だ。

元教員。愛知の中学校で英語を教えていたが、長野に移住後は小学校で英語講師をしていた。「好きなダンスを教えて、好きな子どもたちの笑顔に囲まれてやりがいもあるし、今すごく幸せだなんて思います」

子どもの頃から劇団四季のミ

高2のときニューヨークへ留学。充実した一年間を過ごしたが、「ダンス部に入っておけばよかったなあって、その後

何度も悔やみましたね」大学の練習は週に一回。サークルだけだと上手にならないと思い、大学のある名古屋市内のダンススタジオに通った。四年のときには、ロサンゼルスに1か月間ダンス留学をした。

卒業後は中学校の教師になったが、ダンススタジオ通いは続いた。そして三年後、ニューヨークへ旅立つ。「純粹にダンスがしたい」という欲求が抑えられなくなったのだ。

憧れのニューヨークでのダンス生活。「でも、あんまりいい生徒じゃなかったですね」というのも、ニューヨークに着いたその日、「運命的な出会い」があったからだ。待ち合わせのレストランに行くと、その店でバーテンをしている日本人女性が見つかった。

そのダンススクールで友だちになり、アパートをシェアすることになったというEさんだ。そのEさんの友人である日本人男性がたまたまその店を訪れていた。友美さんはその男性を紹介され、付き合い始める。それが現在の夫拓也さんだ。

「だから私、アメリカへダンスしに行つたんじゃない、夫と出会うために行つたんです(笑)」。現地で結婚、長女をもうけた。

「先生をしていたときも初めは上手に教えられなくて、徐々に子どもたちの気持ちをすくつてあげたりしながら教え



楽しそうに踊る子どもたち。「見守ってくれている保護者さんにもみんな1年間ですごく変わった。」と言ってくれます」=茂来館

「ニューヨークで触れた世界のダンスを踊っていききたい。ダンスは生きる楽しみ。これからもずっと踊っていききたいと思います」。八千穂駅前には夫と開いたベアカリはもうすぐ三年になる。子育てをしながらの忙しい毎日が続く。