

佐久穂中学校8年生
職場体験



私たちが取材しました!

取材協力
タミーバーカリー
佐久穂町図書館
海瀬保育園

小須田さん

水島さん



しらかばちゃん

7月2日に佐久穂中学校8年生の職場体験があり、役場にも2名の生徒さんが職場体験に来て取材撮影をしました。「見てくれる人のことを考えながら良い写真を撮るのが難しかったけど楽しかったです」と話してくれました。

- 主な記事 特集①おいでよ小海イベント情報 2p
- 特集②管理栄養士コラム 3p
- 館報さくほ.....24p～33p

[illegible]

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

甘い飲み物に気をつけよう

暑いときはジュースやスポーツドリンクなどの甘い飲み物を飲む機会が多くなりますが、冷たい飲み物は甘さを感じにくいので、飲む量によっては糖分の摂りすぎになることもあります。

甘い飲み物を飲むときは工夫しながら上手に水分補給をしましょう。

甘い飲み物を飲む習慣が続くとなりやすくなる・・・

肥満



虫歯



糖尿病



飲み物にはどのくらいの糖が入っている？

※角砂糖1個（）は約3.3gです。

ペットボトル1本
500ml飲んだ場合!!

種類	お茶 	ストレートティー 	スポーツドリンク 	コーラ 
角砂糖  (砂糖量)	0個 (0g)	6個 (20.0g) 	9個 (31.0g) 	17個 (56.5g) 

暑い夏場は十分な水分補給が大切 水分補給のポイント!!

暑い日や運動時にはスポーツドリンクなどもおすすめです。しかし、砂糖や塩分の量が多いので通常時の水分補給は水やお茶にしましょう！



甘い飲み物を飲むときはコップに入れて、量を決めて飲むようにしましょう！



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
ーブロック学習会編ー

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、しらかばブロックの学習内容をお伝えします。

しらかばブロックとは

令和5年度は12常会で編成されています。

うそのくち・八郡・松井・大石・馬越・大石川・崎田・天神町・穴原・中央・高岩・筆岩の保健推進員さんです。

はじめに

しらかばブロックでは、運動やストレッチに関心を持っている方が多かったので、運動をテーマとしました。運動に関心はあっても日々家事や仕事で忙しいとなかなか運動ができない…そこで自宅や隙間時間などで手軽にできるものを知りたい！ということで下記の学習会を設定しました。

令和5年度 学習会

1回目 令和5年7月20日(木) 19時～
テーマ：「自宅で手軽にできるストレッチ」
講師：千曲病院 理学療法士 高見澤勝 氏

2回目 令和5年9月21日(木) 19時～
テーマ：「心と身体をほぐす体操」
講師：健康運動指導士 飯島圭子 氏

自宅で 手軽にできる ストレッチ

【“おサボリ筋”と聞いて皆さんは想像がつかますか？】

運動といえば、ジムに行ったりウォーキングを思い浮かべる方が多いと思います。“おサボリ筋”は、それだけでは十分に動かすことのできない筋肉のことを言います。

この“おサボリ筋”を数分でも効率よく動かすことで、運動の効果が全身に得られるのです！

高見澤先生から教えていただいた運動を抜粋してご紹介します。

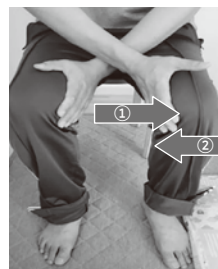
足指グーパー運動

- ①足を大きく開いてパーの形にします。
- ②足の指を握ってグーの形にします。



脚ハサミ運動

- ①両手で膝の内側を外側へ押します。
- ②太もも同士をくっつけるように力を入れます。

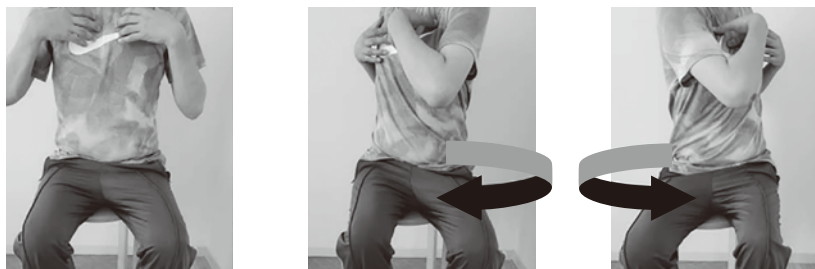


それぞれ①、②を
30秒間繰り返
しましょう。



腰ひねり運動

- ①背筋をまっすぐ伸ばし座ります。
- ②腰を真横にひねります。左右交互に繰り返します。



脚あげ運動

- ①背筋をまっすぐ伸ばし座ります。
- ②脚を曲げたまま真上にあげます。左右交互に上げ下げを繰り返します。



心とからだを ほぐす体操

2回目の学習会『心と身体をほぐす体操』は、6月号の保健推進員だより千曲ブロック編で紹介したものと同内容です。ここでは、参加された皆さんの感想を掲載します。内容の詳細は6月号をご覧ください。

学習の感想

『自宅で手軽にできるストレッチ』

日常生活で使わない怠けた筋肉を意識して使うことを心掛けたいと思った。

実際にやってみて、自分では思っていた以上の効果があり、自分の身体と向き合え、この機会をありがたく感じた。

“おサボリ筋”を鍛えることが大事、家ででのちょっとした時間にできるので良い。少しサボるとあっという間に凝り固まるので、継続が大事。

『心と身体をほぐす体操』

心を開くには、まず身体を開く。柔らかくリラックスすることが大切だと教えてもらった。

身体が硬くなると、色々と億劫になってしまうが、簡単に体を柔らかくするストレッチを教えてもらってよかった。実際にやってみて気分も身体もスッキリした。別の機会でも、色々と体操を教えてもらうが、あれもこれもとなると続かないし、身につかない。自分の身体をよく知り、身体に合った運動を決めて、続けていくようにしたいと思った。そして体の調子を見て、運動もケースバイケースで変えることも必要。

学習の まとめ

激しい運動をしなくても、“運動の効果・自分にはどのような運動が必要か”を知ることで、簡単な運動で身体をほぐすことができます。そして身体をほぐすことで心もほぐれ、身体と心の健康に繋がります。

今回ご紹介したストレッチを自宅で家族の皆さんで実践してみたり、仕事の合間にやってみたりするのもいいですね。身体も心も元気に過ごしましょう♪



次回は、令和6年6月20日に行われた全体学習会の内容を紹介します。お楽しみに。



千曲病院からのお知らせ



整形外科の
新しい先生が来ました！

佐久穂町立千曲病院
整形外科部長

由井 睦樹 先生



●ごあいさつ

7月から整形外科部長として着任しました由井睦樹です。佐久穂町大日向の出身です。母校である杏林大学病院とその関連病院に勤務後、2007年から長和町の依田窪病院に勤務し、並行して千曲病院の非常勤医として外来診療に携わってきました。依田窪病院では主に脊椎脊髄外科を専門とし、県内はもとより県外からもたくさんの患者さんが来院し診断と治療を行ってきました。また、脊椎センター長として若手脊椎外科医の指導なども行ってきました。

これから、生まれ育った佐久穂町の町立千曲病院でスタッフの一員として、地域に貢献できることをとても楽しみにしています。

●こんな症状の方はご相談ください

「首や腰の痛み、四肢の痛みや痺れ」などの症状が気になる方は、気軽に相談してください。他に関節の痛みや変形でお困りの方もどうぞ！

●趣味・特技など

体を動かすことが好きで、学生時代にはバスケットボール、アイスホッケーをしていました。長野マラソン、東京マラソン、野尻湖トライアスロンも完走しましたが、最近は運動不足で太ってしまい家庭菜園や庭いじりをしています。運動を再開して痩せたいと思っています！



眼科診療日拡大のお知らせ

令和6年4月から、山梨大学眼科医師による毎週月曜日午前の診療が始まりました。
眼科一般の診療・検査をはじめ白内障、翼状片に対する手術を1泊入院にて行っております。
またレーザー治療や、糖尿病網膜症・網膜静脈閉塞症の黄斑浮腫、滲出型加齢黄斑変性に対してVEGF阻害薬の硝子体内注射*も行っています。

眼科にも様々な分野がありそれぞれの専門分野を担当している医師が対応させていただいております。

かすむ・ぼやける・歪む・二重に見える等、症状があり受診を希望される方は、眼科外来までお問い合わせください。

人間の情報の約80%は目から入るといわれています。見えやすさは日常生活で欠かせないものです。生活習慣病や加齢によっておこる様々な目の病気を早期発見、早期治療するために40歳を過ぎたら1年に1回は目の健診を受けることをおすすめします。

※糖尿病網膜症や網膜静脈閉塞症により、網膜の中心部である黄斑（おうはん）に生じた浮腫（水がたまってむくんだ状態）に対してや、（浸出型）加齢黄斑変性の新生血管を退縮させるために行う治療法です。

眼科診療日

	月	火	水	木	金	土
午前	○		○			○ (第1.第3)
午後		○				

※土曜診察は、第1土曜日 山梨大学医師、第3土曜日 佐藤医師が担当します。

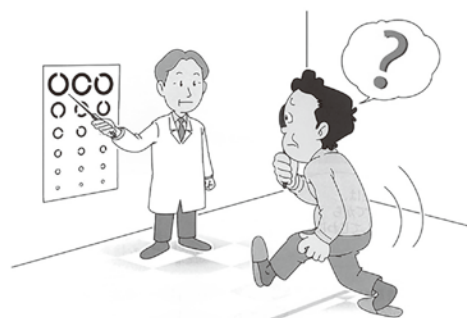
※眼科診察は、一部予約制となります。

ご予約を希望される方は、月～金曜日午後の時間にご連絡ください。

TEL 0267-86-2360



山梨大学 眼科学教室
櫻田 庸一 准教授



定額減税調整給付金 について

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*が実施されます。
 その中で、定額減税を十分に受けられないと見込まれる方に対し、その差額を調整給付金として支給します。
 ※定額減税については、広報さくほ5月号（No.212）8ページをご覧ください

支給対象者

定額減税の対象者で、定額減税可能額が「令和6年分推計所得税額」又は「令和6年度分個人住民税所得割額」を上回る方

定額減税可能額

- 所得税分 = 3万円×減税対象人数
- 個人住民税所得割分 = 1万円×減税対象人数

減税対象人数

- 納税者本人＋控除対象配偶者＋扶養親族（16歳未満扶養親族含む）

支給額

支給額は、次により計算された合算額（ア＋イ）を1万円単位に切り上げた額になります。

- ア 所得税分定額減税可能額 － 令和6年分推計所得税額
- イ 個人住民税所得割分定額減税可能額 － 令和6年度分個人住民税所得割額

アについては、町民の皆様にいち早く給付する観点から、令和5年分の所得税額に基づき、給付額が算定されます。令和6年分の所得税額が確定した後、当初の給付額に不足があることが判明した場合は、追加で令和7年に給付します。

手続き・支給時期

8月下旬から、支給対象者には受給に必要な確認書を送付します。内容を確認した上でご返送ください。確認書を受理した後、9月下旬から順次支給を予定しています。
 ※手続き・支給時期は、予定を前後することがあります

給付金を装った詐欺にご注意ください

- ・不審な訪問、電話、メール及び郵便物などがあった際には、警察署へご連絡ください
- ・佐久穂町から銀行ATMなどの操作をお願いすることは絶対にありません

熱中症予防を！

厳しい暑さが続く近年の夏ですが、気象庁が「猛暑は災害と認識」とするなど、暑さは自然災害のひとつとして考えられるようになりました。令和5年に熱中症で救急搬送された人は全国で91,467人いました。年齢区分別では、高齢者が最も多く半数以上を占め、発生場所別では、住居が40%と最も多く、次いで道路、屋外広場や作業所が続きました。長野県内の特徴として、日中の農作業中に自覚症状がないうちに熱中症にかかってしまう人の割合も多く、高温時の農作業には注意が必要です。今年の夏も暑さは厳しいと予想されておりますので、熱中症を知ってしっかり予防し、快適に夏を乗り切りましょう！

こちら
北部消防署
です！

北部消防署
0267-82-0119



○熱中症をおさらいしましょう！

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

○子ども・高齢者は注意！

子どもは身長が低いため、地面の照り返しで高温になりやすく、大人に比べると汗腺が少なく体温調整が未熟なこともあり熱中症にかかりやすいと言われています。また、高齢者は体温を下げる体の反応が弱くなっているため、喉の渇きや暑さを感じにくく、汗をかきにくくなるといった特徴があるため、自覚がないのに熱中症になる危険性があります。

○熱中症予防のポイント！

- ◎部屋の温度をこまめにチェック！普段過ごす部屋には温度計を置いて室温チェック！
- ◎室温28℃以下、相対湿度70%以下を目安に2方向の窓を常時開けて空気を通しつつ、エアコンや扇風機を上手に使い換気しましょう。
- ◎のどが渇かなくてもこまめに水分補給。無理をせず、適度に休憩を！
- ◎外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ◎日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



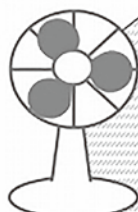
＋熱中症の応急手当＋

涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



エアコンを活用

首の周り・脇の下・太ももの付け根
などを冷やす



扇風機を活用



飲めるようであれば
水分を少しずつ
頻回に取らせる



症状が出たときは、ちゅうちょせずに119番 救急車を呼びましょう

information

お知らせ

令和6年度佐久穂町電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金について

■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、住民税非課税世帯等に対して給付金を支給します。

■対象世帯

基準日（令和6年6月3日）において世帯全員の令和6年度分の住民税が非課税である世帯、又は令和6年度分の住民税所得割が非課税である世帯（住民税均等割のみ課税世帯）

≪対象から除く世帯≫

- ・令和5年度に実施した国の7万円給付金（非課税世帯への給付金）又は国の10万円給付金（均等割のみ課税世帯への給付金）の対象世帯
- ・住民税均等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（均等割課税）に世帯全員が税法上の扶養となっている世帯など）

■給付額 1世帯あたり10万円

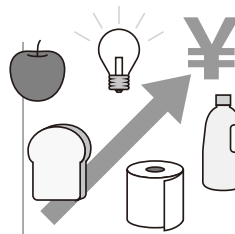
■手続き

支給対象と思われる世帯へ、7月下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9月30日（月）

※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。



お知らせ

令和6年度 長野県パラスポーツ指導員（初級）養成講習会の受講者を募集しています

■問合せ 公益財団法人 長野県障がい者スポーツ協会 ☎026-295-3661

スポーツを通じて障がい者の体力の維持増進と機能回復を図るため、必要な知識と技能を有した障がい者スポーツ指導員を養成することを目的とした講習会を開催しますので、興味のある方はぜひ申し込みをお願いします。

■期日

令和6年12月7日・8日・14日・15日

■場所

長野県障がい者福祉センター（長野市）

■受給資格

- ①長野県在住の方
- ②令和6年4月1日現在18歳以上の方
- ③4日間とも受講できる方
- ④パラスポーツの指導に興味がある方
- ⑤「競技規則」の理解ができ、障がい者への運動指導ができる方

■受講料

3,850円（テキスト代・保険代）

■申込方法

申込書を長野県障がい者スポーツ協会へ送付
郵送・FAX・メールでできます。

※申込締切

令和6年11月18日到着分

〒381-0008

長野県長野市大字下駒沢586

公益財団法人長野県障がい者スポーツ協会
養成講習会担当 宛て

TEL：026-295-3661

FAX：026-295-3662

メール：info@nsad.or.jp



申請書ダウンロードQRコード

information

お知らせ

点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん第97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97号）」及び広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声（第97号）」の閲覧・貸出を行なっています。

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、貸し出したり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。

◆閲覧及び貸出しができる資料

- ・ふれあいらしんばん 第97号
- ・明日への声（CD） 第97号



◆閲覧及び貸出しができる場所

- ・佐久穂町役場 健康福祉課 福祉係
- ・佐久穂町図書館



■第97号の内容

- ①2024年7月3日から、新しいお札が発行されます
- ②「年収の壁」対策がスタートしました。パートやアルバイトはどうなる？
- ③「ヤングケアラー」を知っていますか？ヤングケアラーを支える取組と私たちができること
- ④土地・建物などを相続した際の相続登記の申請が義務化されました

◆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

お知らせ

ピアの会開催について

■問合せ 佐久穂町地域活動支援センター 陽だまりの家 ☎0267-77-7287

ピアの会とは、メンタル面の不調や同じ病気、症状、同じ薬を服用しているなど、似たような困りごとを経験している方が集まる当事者の会です。何気ない会話の中に、当事者だからこそ気づける困りごとがあり、相談や情報交換をする事ができます。

研修を修了したピアサポーターを中心に会の運営を行っており、ゆったりとした雰囲気の中で、会話や季節の行事を楽しんでいます。地域活動支援センターでは毎月ピアの会を開催しています。

お気軽にお問合せください。

*地域活動支援センターとは？

障がいのある方や、障がいはないけれど悩みや生活の困難さを抱えた方の社会参加の第一歩として、地域の交流や創作活動の機会の提供をしている場所です。

■開催日 令和6年8月5日（月）・19日（月）

*毎月2回開催

■時 間 13時～14時30分

■場 所 佐久穂町地域活動支援センター

陽だまりの家

佐久穂町畑143-2

（八千穂福祉センター向い）

■対 象 佐久穂町在住でメンタル面の不調をお持ちの方、また、そのご家族

■内 容 困りごと相談、スポーツ（ボッチャ）、メンタルケアの学習会の相談など

■申込み 佐久穂町地域活動支援センター

陽だまりの家

■電 話 0267-77-7287

■費 用 無料



information

お知らせ

こつこつ元気教室

■問合せ 佐久穂町地域包括支援センター ☎0267-86-1550

介護予防事業として、転倒予防、口腔機能の向上、栄養改善、閉じこもり予防などを目的とした「こつこつ元気教室」を開催します。

■日時 令和6年9月から令和7年2月までの間に
11回を予定

午後1時30分～午後3時

■会場 茂来館 中会議室

■受講料 無料（材料費実費負担あり）

■対象者

次の項目に該当する方

①65歳以上で町内在住の方（必須）

②身体機能等が不安な方

③フレイルを心配している方

※後日チェックリストで確認します

■申込み ご希望の方は、8月2日（金）までに包括支援センターへご連絡ください。



お知らせ

HPV（子宮頸がん）ワクチンのキャッチアップ接種の期限が近づいています

■問合せ 健康福祉課 ☎0267-86-2528

HPVワクチン接種の機会を逃した方のための、公費によるキャッチアップ接種が、令和7年3月末で終了します。

接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかるため、1回目を9月までに接種する必要があります。接種を希望する方は早めの接種をご検討ください。

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が高いがんです。9価ワクチンを接種した場合、子宮頸がんの原因の80～90%を防ぎます。また、自費での接種は高額のコストがかかります。この機会を有効にご活用ください。

■キャッチアップ接種対象者

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ

■接種期限

令和7年3月31日まで

予診票兼無料券がお手元がない方は、健康福祉課窓口で交付をしています。

お知らせ

子ども服のリユースイベント「おさがりモンスター in 佐久穂」開催のお知らせ

■問合せ 一般社団法人日本子ども服おさがり協会長野支部

子ども服のリユースイベント「おさがりモンスター」が佐久穂町で開催されます。

■開催日時 令和6年8月24日（土）
10：00～12：00

■開催場所 佐久穂町生涯学習館 花の郷茂来館
中会議室

※詳細につきましては主催者SNSをご確認ください。

■ボランティアスタッフ募集しております。

- ・ママさんボランティア大歓迎です！
 - ・学生さんもおまちしております！
- （ボランティア証明書も発行できます。）

※ボランティアに関するお問い合わせについても、主催者SNSへお願いします。



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 佐久穂町在住の就学前のお子さんと保護者の方

■8月分の予約受付開始時間

7月25日(木) 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ヨガ』

■日時 8月19日(月)

第1部 10:00～10:45

第2部 11:00～11:45

■場所 こどもセンターさくほっこ ホール3

■持ち物 水分、タオル、ヨガマット(持っている方)

ヨガで体をほぐしましょう♪お子さんはスタッフが見守ります。運動のできる服装でご参加ください。

妊娠中の方は、妊娠16週目以降で主治医の許可がある方のみご参加頂けます。

『子育てママの就労相談』

■日時 8月20日(火)

個別相談 9:00～12:00

■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。お子様連れで参加できます。お気軽にお申込みください。

『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時 8月22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。みんなで祝いましょう。

『さくほっこdeリトミック』

■日時 8月28日(水)

第1部 10:00～10:45

第2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。

『すくすくTIME』

■日時 8月29日(木)

第1部 10:00～10:40

第2部 10:50～11:30

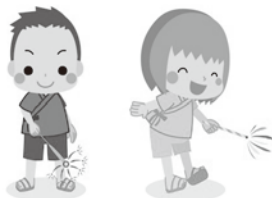
■場所 こどもセンターさくほっこ ホール3

季節の歌や工作、紙芝居を予定しています。



—[広告欄]—

夏だ！花火だ！



森田屋 に行こ!!

おもちゃ・文具・おかしもあるよ

お盆期間も休まず通常営業致します

通常営業：9:00-17:30 月～金

特別営業：10:00-16:00 下記日程
(8/3土, 10土, 11日, 12祝)

佐久穂町
東町商店街

☎86-2312

Instagramもやってるよ

information

お知らせ

環境美化運動の結果報告

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

5月26日に実施しました「環境美化運動」には、多くの町民の皆さんにご参加をいただきありがとうございました。

当日は、佐久穂町商工会青年部の皆さんに収集と分別をご協力いただきました。

皆さんに拾っていただいたごみは、全部で約1.1tとなりました。

今後も、佐久穂町の環境美化に皆さんのご協力をよろしくお願いします。



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

8月の活動内容（3園共に水遊び）

* 2日（金） 八千穂保育園

* 6日（火） 栄保育園

* 27日（火） 海瀬保育園

■時 間 9時30分～11時

■対 象 未就園児とその保護者

■持ち物 帽子 濡れてもよい服または水着
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。



☆園庭開放について

7・8月の園庭開放については、外気温の上昇が予測されるため、行っていません。

お知らせ

「国・地方共通相談チャットボット（Govbot）」の提供開始のお知らせ

■問合せ 総務省行政評価局総務課 国・地方共通相談チャットボットPT担当 ☎03-5253-5454

総務省が国・地方共通相談チャットボット、通称「Govbot（ガボット）」の提供を開始しました。

「Govbot（ガボット）」とは、

「定額減税」や「子育て」「マイナンバー」「医療保険」「年金」「税」「不動産登記」「戸籍」など、皆様の生活に関わる制度についてのよくある質問に自動で回答するチャットボットです

24時間いつでも利用できる便利な機能です。
ぜひご活用ください。



<https://www.govbot.go.jp/>



information

お知らせ

国民年金保険料の免除・納付猶予について

■問合せ 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080／住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

国民年金保険料の納付が困難な場合、保険料の免除・納付猶予申請が可能です。

■保険料を納めることが困難な場合

ご本人からの申請によって、保険料の納付猶予または全額、もしくは一部（4分の1、半額、4分の3）が免除になる制度があります。

メリット1 免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます！
（例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、年金額が2分の1保障されます）

メリット2 万が一の際にも保障を確保！
（病気や事故で障害が残ったときの障害年金や一家の働き手が亡くなったときの遺族年金を受け取ることができます）

【退職（失業等）により納付が困難な場合、特例免除を申請できます】

申請者本人、世帯主または配偶者のいずれかが退職（失業等）された方

失業等があった月の前月から翌年6月まで保険料の納付が免除されます。

■手続きは

申請書に必要事項を記入

また、退職（失業等）により納付が困難な場合、失業した事実が確認できる証明書類の写し

■提出期限は

すみやかに提出してください。

（申請が遅れると万が一の際に障害年金などを受け取ることができなくなる場合があります）

■保険料の追納について

免除・猶予された保険料は10年以内であれば、後から納めること（追納）ができます。老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることが可能です。

○産前産後期間は国民年金保険料の納付は不要です

届出により、出産予定日（または出産日）が属する月の前月から4か月間は、保険料が免除になります。

○マイナポータルを利用した電子申請でいつでも免除等が申請できます。

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。



—[広告欄]—

ふとんカバー、枕カバー、シーツを
かいて

お客様が
お帰りになったら、
ふとん干し

シーツ、カバー
などの洗濯。
そしてアイロン。

寝具レンタル のおすすめ！

こんな作業はサヨナラ～
これは便利♪ 収納場所もいりません

寝具レンタル 丸洗い **(有)出浦ふとん店**

TEL0267-88-2103 FAX88-2939

information

お知らせ

国民健康保険 被保険者証一斉更新

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

国民健康保険の皆さんは、8月1日から被保険者証が「うぐいす色」に変わります。7月末に世帯全員分を世帯主へ郵送しますのでご確認をお願いします。医療機関等に受診されるときは新しい被保険者証をご提示ください。

■資格喪失手続きについて

町国保以外の健康保険（後期高齢を除く）へ加入した場合、国民健康保険の資格は自動で喪失しませんので資格喪失手続きが必要です。新しい健康保険証とマイナンバーカードなど本人確認できるものをご持参いただき手続きをしてください。

■限度額認定証の発行について

入院などで月の医療費が高額になる場合は、「限度額認定証」を医療機関に提示することで、窓口での支払いが限度額までになります。

必要な方は8月1日以降に、被保険者証とマイナンバーカードなど本人確認できるものをご持参いただき申請をしてください（マイナ保険証を利用する場合、交付申請は不要です）。申請月の初日から適用となります。

保険税を滞納していると、認定証が交付されない場合があります。

本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります

※今回お手元に届く保険証は令和7年7月31日まで有効です。

マイナンバーカードが保険証として利用できます

マイナンバーカードを使うメリット

①医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

②手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

③より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

マイナ保険証をお持ちでない方は、マイナンバーカードを取得のうえ、健康保険証利用登録を行ってください。

STEP1 マイナンバーカードを申請しよう

方法①自身のスマホ・パソコンで申請する

②郵便で申請する

国から送付された申請書を紛失した方は役場で再発行できます。

STEP2 マイナンバーカードを健康保険証として使うための登録をしよう

方法①医療機関・薬局の受付で行う

おすすめ

顔認証のみでそのまま実際に利用いただくことが可能です！

②マイナポータルから行う } 4桁の暗証番号
③セブン銀行ATMから行う } が必要です

上記以外に役場でもお手続きが可能です。



information

お知らせ

令和6年度国民健康保険料の税率について

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

■令和6年度国民健康保険料の税率

区 分	医療保険分	後期高齢者 医療支援分	介護保険分 (40歳～64歳)
所得割	6.7%	2.2%	2.0%
資産割	9.0%	5.5%	4.5%
均等割	21,000円	8,500円	9,000円
平等割	22,000円	7,500円	7,000円
限度額	65万円	24万円	17万円

所得割：国保加入者の前年総所得額にかかる税率

資産割：国保加入者の固定資産税額にかかる税率

均等割：国保加入者1人あたりにかかる税額

平等割：1世帯あたりにかかる税額

限度額：課税の上限額

※前年度との変更は、後期高齢者医療支援分の限度額が2万円増となりました。

※国保加入者1人につき、上記区分で算出された額の世帯合計額が世帯主の方に課税されます。

■均等割・平等割の軽減制度について

世帯主とその世帯の国保加入者及び後期高齢者医療制度へ移行された方の前年の所得額の合計が軽減の基準に該当する場合は、均等割額と平等割額が軽減されます。

※確定申告又は住民税申告をされていない場合は、軽減の対象となりません。

※軽減の基準額は税務係にお問い合わせください。

■社会保険等へ加入された方は届出が必要です

国民健康保険税が課税されたままになってしまいます。必ず役場へ届出をしてください。

■倒産や解雇などで離職した方の軽減、産前産後期間の免除は申請が必要です

詳しくは町HPをご覧ください。か税務係までご連絡ください。

お知らせ

8月は「電気使用安全月間」です！

■問合せ 中部電気保安協会 佐久営業所 ☎0120-790-051

電気は正しく安全に使いましょう

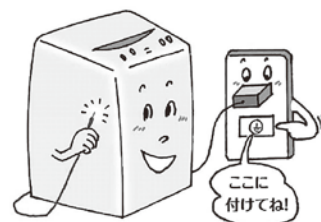
8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中して発生します。夏は汗をかきやすく、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。この点から毎年8月を「電気使用安全月間」とし、経済産業省の主唱のもとに全国一斉に行われています。

感電災害を防止するため、電気は安全に正しく使いましょう。



■ご家庭でも安全点検を！

- ・電気製品にはアース線（接地線）を取り付けましょう
- ・普段あまり見ることのないコンセントやプラグは定期的に清掃しましょう



中部電気保安協会

information

お知らせ

「残さず食べよう！ 30・10（さんまる・いちまる）運動 宴会たべきりキャンペーン」の紹介と協力店募集のお知らせ

■問合せ 長野県環境部資源循環推進課 ☎026-235-7181

長野県は、全国の中でもトップクラスで1人1日当たりのごみ排出量（一般廃棄物量）が少ない県となっています。美しい自然を次世代へと引継ぐためにも、更なるごみ減量は、重要な課題となっています。

食べ残しが多いといわれている「宴会の料理」。誰でもできるごみ減量の取組のひとつが食べ残しをしないこと。

食べ残しを減らすために、「最初の30分間と最後の10分間」は自分の席についてお料理を楽しみ、「たべきり」で気持ちのいい宴会にしましょう！



飲食店、宿泊施設、食料品販売関連事業者の皆様へ

「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店に登録しませんか？

食品ロス削減のための取組を行ってくださるお店を、県が協力店として登録しています。

宴会で食べ残しをしないよう呼びかけていただく「30・10運動」も、取組の一つになります。

心を込めて作ったお料理をお客様に残さないで召しあがっていただくために、協力店に登録しませんか？

登録いただきますと、長野県魅力発信ブログ「えこすた (Eco Style) 信州！」に情報を掲載させていただきます。

お申込みは県庁資源循環推進課または佐久地域振興局環境担当課までご連絡ください

◎詳細は、長野県ホームページ（「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」協力店）でご覧いただけます。

⇒<http://www.pref.nagano.lg.jp/haikibut/kurashi/recycling/shigen/kenminundo/kyoryokuten/bosyuu.html>



◎協力店の皆様の各取組情報は、長野県魅力発信ブログ「えこすた (Eco Style) 信州！」よりご覧いただけます。

⇒<https://blog.nagano-ken.jp/recycle/>



information

お知らせ

空き家・空き地バンクをご活用ください。

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

町では、空き家・空き地の有効活用を進めるため、町内で空き家・空き地を所有し、売買や賃貸を希望する方からの物件登録を随時募集しています。

空き家をそのまま放置しておくと、劣化が進みやすく、景観や防災・防犯の面で地域に悪影響を及ぼす可能性があります。

空き家・空き地を売りたい・貸したい所有者が物件情報を登録し、それらの情報を町のウェブサイトで公開し、利用希望者とのマッチングを行います。

この制度では、個人所有で使用されていない物件が対象となります。

空き家・空き地バンクへの登録は無料です。まずはお気軽にご相談ください。

※別荘地等、立地によっては登録ができない場合があります。

※町は物件に関する情報提供は行いますが、物件の売買・賃貸借に関する交渉・契約などには一切関与しません。

※仲介は、町と業務提携を結んでいる不動産協会へ依頼します。

佐久穂町空き家・空き地バンク



空き家・空き地の利活用を促進するため、空き家のリフォーム費用及び家具など不用物の撤去費用などの一部を補助します。

事業	内容	補助率	補助上限	対象条件
空き家整備	家財道具処分や清掃費用等	1/2	20万円	空き家バンク登録
空き家改修	空き家の改修工事費用	1/2	50万円	空き家バンク登録※1
空き家解体	空き家の解体工事費用	1/2	50万円	空き家バンク登録

※1 空き家バンク以外でも空き家の売買が確認できれば補助対象となります。

※詳細については、ホームページをご覧くださいか担当係までお問い合わせください。



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）

■申請期限

- ・購入日から90日以内

■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。
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。
- ・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

佐久穂町人権擁護委員のご紹介

■問合せ 住民税務課 人権政策係 ☎0267-86-2527

令和6年7月1日付で、法務大臣から人権擁護委員として、渡邊 薫さんが委嘱されました。

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、渡邊さんを含め、次の5名の方が人権擁護委員に委嘱されています。

畠山 敏雄、市川 典子、阿部 眞知子

櫻井 米作、渡邊 薫

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、お気軽にご相談ください。

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

※専用電話受付時間：平日8：30～17：15

佐久穂町人権擁護委員による主な活動

○なんでも心配ごと相談所

毎月1回開設しており、行政相談員と人権擁護委員2名（当番制）で相談に応じます。

詳細な日程は町ホームページをご覧ください。

○町の各種イベントでの啓発活動

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

○人権フェスティバルin佐久穂を町と共催

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

○佐久人権擁護委員協議会での活動

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

information

お知らせ

佐久一日合同行政相談所開設について

■問合せ 総務省長野行政監視行政相談センター
☎026-235-0128

登記、年金、道路、相続などについて専門家に無料で相談できます（予約制。相談時間は1件につき20分）。

■日時 令和6年9月6日（金）
13：00～16：00（15：35受付終了）

■場所 佐久平交流センター
（佐久市佐久平駅南4-1）

■参加機関 法務局、長野県、佐久市、年金事務所、公証人、弁護士、司法書士、行政書士、税理士、土地家屋調査士、行政相談委員

■定員 先着順

■予約 7月29日（月）～8月9日（金）までの
平日8：30～17：15
☎026-235-0128

上記時間外は、☎026-235-1100に氏名と電話番号を録音（翌営業日折り返し）

■問合せ先 総務省長野行政監視行政相談センター
☎026-235-0128

お知らせ

運転免許証自主返納支援事業について

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

■対象者

運転免許証を自主的に警察署へ返納した方

■申請期限

免許証返納から1年以内

■目的

加齢や病気などにより身体能力が低下し、自動車等の運転が困難となった方への交通事故防止と、公共交通機関（げんでる号）の利用促進を図るため。

■支援内容

げんでる号利用券 11枚綴り5冊
（げんでる号に乗れない方はご相談ください）

■申請場所

佐久穂町役場2階総務課庶務係

■持ち物

「運転免許の取消通知書」又は「運転経歴証明書」

■注意点

運転免許証の有効期限が切れている場合は対象となりません。

免許証が切れる前に警察署にて更新または返納の手続きをしてください。

NEWS

南佐久消防協会ポンプ操法大会が行われました

■問合せ 総務課 防災係 ☎0267-86-2525

6月2日（日）に佐久合同庁舎で南佐久消防協会主催のポンプ操法大会・ラッパ吹奏大会が開催され、ポンプ車操法の部に第1分団が出場しました。結果は6位となり、上位入賞を果たすことはできませんでしたが、選手全員が精いっぱい練習の成果を披露してくれました。

長期にわたる訓練では、団員の皆さんをはじめ、ご家族、関係者の皆様のご支援ご協力を賜りありがとうございました。



information

お知らせ

災害時のために「非常食」と「日常食」を上手に備蓄しましょう

■問合せ 総務課 防災係 ☎0267-86-2525

■非常食の備蓄は「最低でも3日分」

全国で発生している災害をみると、災害発生時からライフラインの復旧まで時間を要しています。また支援物資が現地の物資郵送拠点に配送されるまで、1週間を要したケースも見られます。

このため非常食について、最低3日分～1週間分×人数分の食品を備蓄することが望ましいと言われています。

非常食

【最低3日分】

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【場面に応じて普段でも利用できる】

1人あたり

・水3L×3日分

・カセットボンベ1本×3日分

その他：麺類（うどん、そば、そうめん、
パスタ、カップ麺など）、パック
ご飯、レトルト食品、缶詰

日常食

【普段から多めに】

普段から使用し、かつ
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

お米、日持ちする野菜類、調味料、
ジュースなど

お知らせ

図書館からのお知らせ

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■8月の休館日

5日（月）・13日（火）・19日（月）

26日（月）・30日（金）

■8月の移動図書館車巡回日

Aコース：水曜日【7日・21日】

Bコース：木曜日【8日・22日】

Cコース：金曜日【9日・23日】

児童館（こどもセンター）：

8日（木）・22日（木）

10：35～11：30

■夏の読書週間

期間 8月10日（土）～25日（日）

○雑誌リサイクル

期間中の10：00～18：00

保存年限のきれた雑誌をお譲りします。

なくなり次第終了です。

※初日の10日（土）のみ冊数制限があります。

■夏のおはなし会スペシャル

日時 8月10日（土）

10：30～11：30

場所 茂来館中会議室

内容 ミュージックベルの演奏

大型絵本の読み聞かせ

工作 アイスcreamをつくろう！

ボランティアの方によるパネルシアターも
あります。

■読書推進講座

テーマ資料展示にあわせて行います。

日時 8月22日（木）

10：30～11：30

場所 茂来館視聴覚室

内容 「パーソナルカラー」講座

講師 熊谷恵美 さん

※希望者には有料でアピールカラー診断

詳しくはチラシ等をご覧ください。

消滅可能性自治体

町長コラム オール佐久穂のまちづくり

3月末に厚生労働省が令和5年の国内出生数の速報値を発表しました。初めて80万人を割り込んだ令和4年に比べ、5.1%減の約75万人とのことです。また婚姻数も90年ぶりに50万組を割ったとのことです。

さらに、4月末の信毎の一面に、「消滅可能性自治体 県内26市町村」という記事が掲載されました。その26市町村に当町も入っています。民間組織「人口戦略会議」の考えで、令和2～32年の30年間で、子どもを産む中心世代である20～39歳までの女性人口が半数以下となる可能性のある自治体を指すとのことです。

「消滅可能性自治体」というレッテルは真摯に受け止め、「にぎやかな過疎」に向けた投資をしていくことが必要だと思います。にぎやかな過疎とは、「地域住民」「移住者」「関係人口」といった多様な人々が、地域をなんとかしようと動き出している地域のことを指します。

人口が減る中であっても、多様な人材が躍動する地域、新たな動きがいつもある地域、教育や医療福祉等が人と仕事を呼び、人が人を呼び、仕事が仕事をつくる地域にしていこうと努めてまいります。

時代は常に大きく変化しますが、それに即応しつつも次世代につながる施策は続けなければなりません。子育て支援施策、女性が負担を感じずに働きつづけられる社会づくりは、世代を越えてやり続けなければ効果は望めません。

介護保険制度の設計者は、「高齢者対策の効果は極めて早くわかり易いが、少子化対策のそれは20年以上やり続けないと見えてこない」と述べています。それゆえ政治家や自治体の多くは、今の世代が評価してくれる高齢者対策へ向かって

しまうとも言われています。



セイコーウォッチ(株)様と町が結んだ協定に基づく「セイコーわくわく時計教室」が佐久穂小学校で開催され、佐久穂町オリジナルの木製日時計を使っての実験などが行われました。

当町のここ数年の

出生数は減りつつありますが、町立佐久穂小学校の入学人数はほぼ横ばいとなっています。特に本年4月は、対象児童の出生数推計では、入学者数20名減を覚悟していましたが、実際には対前年度同数となりました。これは移住者の方や、もともと佐久穂で生まれた方が子育ては佐久穂町でと考え、引っ越してこられたことによるようです。さらには私立大日向小中学校からの様々な流れもあります。

町は子育て支援を含む教育を、大きな施策の一つに数えています。教育への投資は効果を現すまでには時間もお金もかかりますが、最も必要なことと考えています。

施策の成果を次世代につないでいくために、オール佐久穂でがんばっていきましょう！

令和6年7月5日 記





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

人権同和教育講座はじまる



第1回目講師
なかむら てつ
中村 哲 さん

人権同和教育講座の第1回講座が6月14日(金)午後7時から開催されました。講師は長野県教育委員会東信教育事務所生涯学習指導主事の中村哲さんで、「今知っておきたい人権課題」と題して、部落差別・性の多様性・長野県パートナーシップ届出制度などについて、ご講演いただきました。従前は、協力員講座・推進員講座を3回ずつ開催していましたが、今年度は、人権同和教育講座を6回シリーズで開催します。休日昼間の講座もありますので、ご都合の上ご参加いただきますようお願いいたします。

2024年度 佐久穂町公民館 人権同和教育講座の年間計画

演題が変更となる場合は、悪しからずご容赦ください。

	期 日	時 間	内 容
1	6月14日(金) 平日夜	19:00 ～ 20:30	演題: 今知っておきたい人権課題 講師 東信教育事務所指導主事 中村 哲 さん 会場 茂来館メリアホール
2	7月21日(日) 休日昼	14:00 ～ 15:30	演題: 日常の中の部落差別～差別をなくすのに必要なことって?～ 講師 上川 多実 さん 里山社<寝た子>なんているの?みえづらい部落差別と私の日常 著者 会場 茂来館メリアホール
3	8月11日(日) 休日昼	①10:00 ②14:00	島崎藤村「破戒」(2022東映)DVDの鑑賞 第1回上映 10:00～12:15 第2回上映 14:00～16:15 会場 茂来館メリアホール
4	9月13日(金) 平日夜	19:00 ～ 20:30	演題: 佐久水平社創立100周年(仮) 講師 部落解放同盟佐久市協議会書記長 山崎 茂 さん 会場 茂来館メリアホール
5	10月27日(日) 休日昼	14:00 ～ 15:30	演題: 差別と共生(仮) 講師 東洋大学社会学部国際社会学科 井沢 泰樹 さん 会場 茂来館メリアホール
6	11月23日(土・祝) 休日昼	14:00 ～ 15:30	演題: 違いは強み! 持続可能なまちづくりー海外事例の紹介ー 講師 株式会社元氣応援団 内村 智子 さん 会場 茂来館メリアホール

第20回分館ソフトボール大会

6月2日(日)、海瀬総合グラウンド及び千ヶ日向総合グラウンドで、第20回分館対抗・交流ソフトボール大会が開催されました。

雨天のため、試合途中で中止となりましたが、計24チームの皆さんが参加され、地域の仲間に応援を送る応援団の姿も見受けられました。



町民ゴルフ大会

7月7日(日) 佐久里ソフトゴルフ倶楽部で、第20回佐久穂町民ゴルフ大会が開催されました。

173名の皆さんが参加され、優勝目指して競い合いました。結果は次のとおりです。

一般の部

○ベストグロス

高山 健

優勝

小須田 司

シニア・レディースの部

○ベストグロス

小須田 豊明

優勝

鳥川 正一

お知らせ



●無料スペースをご活用ください

生涯学習館「花の郷・茂来館」は生涯学習課・公民館と図書館が併設されています。

各部屋は有料でご利用いただけますが、茂来館内及び庭の一部を無料でお貸しする取組を行っています。

●夏季冬季は冷暖房費用が加算されます

7月15日～8月15日、12月～2月の各期間は、冷暖房費が加算されます。ご理解をお願いします。

●公共施設オンライン予約受付の試行運用を開始します

令和6年9月からオンライン予約受付の試行運用を開始します。

利用希望者は、佐久穂町公共予約システムの「利用登録」画面から、登録のうえご利用ください。対象施設は、生涯学習館「花の郷・茂来館」、海瀬社会体育館、しらかば社会体育館、旧中央小学校体育館、海瀬グラウンド、千ヶ日向グラウンド、穂積グラウンドです。

試行運用は、予告なく中止する場合があります。予めご了承ください。

第20回分館バレーボール大会開催

7月7日(日)、しらかば社会体育館で、第20回分館対抗・交流バレーボール大会が開催されました。

計13チームの皆さんが参加され、コート内を9人皆でボールを追いかけ、スパイク・レシーブ、手に汗握るラリーの応酬、体育館が熱気に包まれました。



スポーツサクホ

みんなで
佐久穂のスポーツを
盛り上げよう!



Pick
Up!

佐久穂小中学校児童・生徒 卓球競技で全国大会へ出場

団体名：佐久穂JTC

大会名：バタフライ 第43回全日本クラブ選手権大会（卓球種目）

開催日程：令和6年7月18日～21日

開催地：岐阜県 岐阜メモリアルセンター

選手：友野 美夢（ともの みゆ）さん（8年生）、小野 和奏（おの わかな）さん（8年生）
青木 結愛（あおき ゆあ）さん（8年生）、黒沢 鈴（くろさわ りん）さん（6年生）
黒沢 央夏（くろさわ おうか）さん（4年生）



選手は、6月26日に町長へ表敬訪問し、予選会の結果報告と大会の健闘を誓いました。

大会 結果

早起き野球連盟 佐久穂プレイボーイズ

主催：東信早起き野球連盟

大会名：長野県東信ダークホース大会（早起き野球）

日程：令和6年6月16日

順位：準優勝

（令和7年度県ダークホース大会参加資格取得）



大会
結果

JSC佐久穂町柔道クラブ

主催：南佐久柔道協会

大会名：令和6年度

南佐久少年健全育成柔道大会

日程：令和6年6月15日

順位：

団体戦	低学年の部	佐久穂町柔道クラブA	優勝（リーグ戦）
		佐久穂町柔道クラブB	準優勝（リーグ戦）
	高学年の部	佐久穂町柔道クラブ	準優勝（リーグ戦）
個人戦	低学年の部	市川 樹	優勝（トーナメント戦）
		市川 陸真	準優勝（トーナメント戦）
	高学年の部	岩崎 光平	優勝（リーグ戦）

団体
紹介

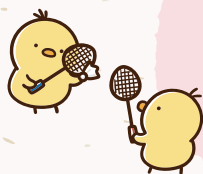
佐久穂町バドミントンクラブ

競技：バドミントン

活動日時：毎週木曜

午後7：30～9：30

活動場所：しらかば社会体育館



バドミントンで日頃の運動不足を
解消しませんか？

ゲームを通して楽しく汗を流しましょう。

※参加費 1回300円

体育館用シューズ・ラケット持参

公民館短歌会 樹歌会

短歌

俳句

の 同好会の 作品

五十年の感慨こめて手を合わす木洩れ日ゆれる姑の墓前に

石井 雪子

雨上がり早苗待つ田は満ちみちて水面にくっきり青空映す

市川 エツ子

位牌堂の夫の前にぬかずきて山帽子の花挿して合掌

加藤 京子

帰省子は逝きたる父を見てゐしか砥石を持参し刃物研ぎをり

菊原 泰子

男子バレー久々に聞く快進撃楽しみ増えるパリオリンピック

小山 みち子

山に入り九輪草咲く川辺過ぎここを曲がればもみじ笠の群れ

高見沢 純子

夏椿、山桑、木蓮、厚みもつ純白の花弁は冷たさを有つ

篠原 すみ江

また懲りずアンネを泣かす国の増えそんな仲間を目指すか首相

西沢 楨

自然即自然と言へど日日をどう仕様もなき草の海に溺る

中島 雅子

げんきだ！HOO

佐久穂町スポーツ推進委員会



第2回ウォーキング教室

高原の駐車場を出発、「恋人の小径」を足軽やかに、「高原の貴公子」と銘打つトウゴクミツバツツジに先ずは到着です。公民館主催の第2回ウォーキング教室です。高曇りの八千穂レイク周辺を14名の皆様に初夏の緑樹そして白樺林を楽しんでいたきました。あいにくピンク色の鮮やかなトウゴクミツバツツジは開花とはなっておらず残念でしたが、白樺が立ち並ぶ中にオレンジ色に咲くツツジが印象的でした。また、様々な小鳥の鳴き声の中に夏の季節の到来を告げるホトトギスの鳴き声、まさに高原の醍醐味を



味わうことができたかなと思います。

ウォーキングには、様々な歩き方がありますが、この教室は参加者と語らい周辺の景色を楽しみながら歩くことが主になるかと思っています。しばらく「どんぐりの小径」を行くと右手に「ミズナラの大木ぶなこ」が姿を現します。まさに天を衝く見事な大木です。さらに足を運びます。かつて、つつじ祭りが盛んなころ大変賑わったと聞く「高原のステージ」が見えて来ます。そのまま「塩くれの小径」から「ズミの小径」へ、今度は「高原の貴婦人」と銘打つトウゴクミツバツツジに到着です。まだ、つぼみの「高原の貴婦人」を見ながらクマザサの生い茂る遊歩道を進むと木立の隙間から湖面が見えて来ました。すると左手に大木が5本「ミズナラ五人衆」です。これも天を衝く見事な木々です。

説明書を見ると樹齢200年だそうです。そろそろ出発した駐車場に

近づいてきました。2時間弱のウォーキングでしたが、楽しんでいただけたでしょうか、次回もお待ちしております。

第1回わくわくチャレンジ教室

6月16日(日)、第1回わくわくチャレンジ教室が、海瀬社会体育館で開催されました。小学生とその保護者を対象として年6回様々なイベントを実施します。今回はモルックをメインに軽スポーツ体験会を行いました。

モルックには、「モルック、スキットル、モルッカー」という道具を使用します。モルックとは、長さ20センチほどの木の棒のことを指します。このモルックを投げて、スキットルというピンを倒します。スキットルには、計12本のピンがあり、1から12までの番号が書かれています。モルッカーは、モルックを投げる場所を示す目印です。このモルッカーから足がはみ出ないようにモルックを投げます。

チーム戦かつ一投ずつ交代でプレイし、モルックを下手投げし、倒れたスキットルの内容(倒れた本数×



1点、または1本のみの時は書かれている数字)によって50点ピタリを得点したチームの勝ちというゲームです。50点を越えてしまった場合は、25点に減点され、再度50点を目指す。

モルックは初めてという参加者ばかりでしたが、数回投げただけでコツをつかみ、狙ったスキットルを倒せるようになり、40点を越えた頃からチーム内でどうすれば50点になるか相談しながら、笑顔で楽しくプレイしていました。

また、「ボッチャ、囲碁ボール、ドッチビーを使用したストラックアウト、ラダーゲッター」を楽しく体験できました。

こどもダンス教室

6月9日(日)から、未就学児、小学校1～4年生をそれぞれ対象とした「こどもダンス教室 リズム&ヒップホップダンス」が始まりました。

参加者は全部で86名となり、会場のメリアホールは、親子のダンスで大いに賑わいました。

こどもダンス教室は、全11回の開催を予定し、11月の文化祭では最後の発表をします。子どもたちの発表の成果をぜひご覧ください。

また、こどもダンス教室は途中参加も可能です。未就学児、小学校1～4年生のお子さんがいらっしゃる方は、一緒に参加してみてもいかがでしょうか。

こども公民館の開催

5月11日(土)、18日(土)、19日(日)に令和6年度こども公民館が茂来館で開講されました。

今年度は、将棋教室、フラワーアレンジメント教室、書道教室、日本舞踊教室、マミーのチョークアート教室の5教室へ、小中学生計48名の申し込みがありました。

こどもたちは、嬉しそうに仲間とふれあい、教室のときは真剣な眼差しで受講をしていました。

こども公民館は1年間の計画で実施していきます。1年後の生徒の成長を楽しみにしています。

むかしたんけん館友の会に「地域貢献活動」寄付金授与される!

町が収蔵している「ふるさと遺産」の修復・活用、施設内外の環境美化など、これまでの地道で果敢なボランティア活動が評価され、6月27日、佐久法人会佐久穂町支部より、むかしたんけん館友の会に「地域貢献活動」寄付金が授与されました。

同日午後開催の「佐久穂小むかたんクラブ」の準備などに合わせて贈呈セレモニーを行いました。

佐久法人会会長兼佐久穂支部長の関喜夫さん、同顧問の内藤恒人さん、むかしたん友の会会長の市川健さん、同副会長佐々木泰久さん、生涯学習課長の清水明さんら、総勢23名が参加しました。

4年目を迎えたむかしたん友の会は、今年度新会員3名(20代、30代)が加わり、50名(準会員含む)で構成されています。

なお、今回で10回目となる一般公開(7月27日開催)では、新たな「むかたんロゴ」がデビューします。



寄付金贈呈セレモニー記念撮影
「これからも 無理せず 楽しんでいこう」



佐久法人会関会長(右から二人目)
むかしたん友の会市川会長(同三人目)

佐久穂町指定文化財 一覧表

文化財保護審議会では貴重な文化財を後世に伝えるべく、多くの方のご理解とご協力をいただきながら保存に努めています。

現在、町内には様々な種類の文化財が点在しており、今回は町指定文化財40点の名称等をご紹介します。

また、「佐久穂町の文化財」解説書を販売していますので、ご興味のある方は公民館窓口までお越しください。

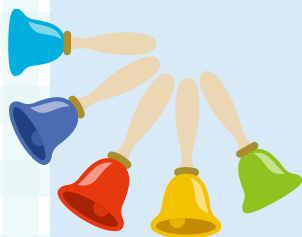
指定番号	名 称	種 類	所在地	所有者
1	自成寺の山門	有形文化財	余地	自成寺
2	武田信玄の陣鐘	有形文化財	余地	自成寺
3	肉筆般若経	有形文化財	海瀬 畑ケ中	畑ケ中区
4	北辰妙見大菩薩	有形文化財	高野町	高明寺
5	明光寺の板碑	有形文化財	上 本郷	明光寺
6	余地諏訪社朱印状	有形文化財	余地	余地諏訪神社氏子
7	川海苔（カワノリ）	天然記念物	大日向 都沢	佐久穂町ほか
8	光り苔（ヒカリゴケ）	天然記念物	余地 芝目	余地共有林組合
9	白滝分水具	有形民俗文化財	畑 白滝	佐久穂町
10	白石	天然記念物	大日向 古谷	佐久穂町
11	石棒	有形文化財	高野町 上北沢	倉澤家寄託
12	花積下層式深鉢	有形文化財	佐久穂町教育委員会	佐久穂町教育委員会
13	茂来山たたら遺跡	史跡	大日向 霧久保沢	山口家
14	弥生時代中期初頭中原式土器	有形文化財	佐久穂町教育委員会	佐久穂町教育委員会
15	容器形土偶	有形文化財	海瀬 館	草間家
16	一石五輪塔及び石塔婆	有形文化財	畑 中畑 十二明神境内	中畑区
17	象の歯の化石	天然記念物	佐久穂町教育委員会	佐久穂町
18	神代杉	天然記念物	畑 大門	上畑諏訪神社
19	板碑	有形文化財	畑 大門	上畑諏訪神社
20	溺死等及び流死万霊等	有形文化財	畑 上畑	上畑区
21	蓬間遺跡出土遺物	有形文化財	佐久穂町教育委員会	清水家寄託
22	磨崖の大日如来像	有形文化財	大石 上の台	篠原家
23	八郡村文書	有形文化財	八郡	八郡区
24	馬塚と五輪塔	有形文化財	穂積 天神町	天神町区ほか
25	蟻城跡	史跡	穂積 穴原・天神町・崎田	佐久穂町ほか
26	掛樋と棚橋・秩父事件戦跡	史跡	穂積 高岩	高岩区ほか
27	穴原の五輪塔	有形文化財	穂積 穴原ほか	渡辺家
28	禅門田洞窟と石造物	有形文化財	穂積 筆岩	筆岩区ほか
29	一里塚の榎	天然記念物	畑 清水町	須田家
30	崎田原遺跡	史跡	穂積 崎田	崎田区ほか
31	木造宝冠釈迦如来像	有形文化財	畑 大門	本覚寺（佐々木家）
32	馬越城跡	史跡	千代里 馬越	馬越区ほか
33	下畑城跡	史跡	畑 下畑	下畑区ほか
34	千手院の木造百体観音	有形文化財	穂積 崎田	千手院（崎田）
35	藤つる分水	史跡	畑 白滝	佐久穂町
36	池の平遺跡	史跡	八郡 池の平	佐久穂町
37	中松井遺跡	史跡	八郡 松井	井出家
38	うそのくち塚の本の石造物	有形文化財	八郡 うそのくち	うそのくち区
39	駒出池キャンプ場のツキヌキソウ	天然記念物	八郡 八千穂高原	佐久穂町
40	奥村土牛記念美術館及び離れ	有形文化財	穂積 天神町	佐久穂町

令和6年度 佐久穂町公民館講座

茂来館開館20周年事業のひとつとして、新たな講座を開講します。
多くの皆様のご参加をお待ちしております。

ミュージックベル講座

募集開始 7月23日(火)
定員20名



期 間 9月26日～2月6日の木曜日
9月26日,10月10日・24日,11月14日・28日,
12月5日・19日,1月9日・23日,2月6日の10回
時 間 14:00～15:30
会 場 茂来館
参加費 無料
講 師 大井 富美子 先生

ステンドグラス講座

募集開始 9月1日(日)
定員20名

期 間 11月23日(土・祝)
時 間 13:00～16:30
会 場 茂来館
参加費 2,500円程度(材料費)
講 師 工芸作家 中野 稔 先生



ウクライナ応援イベント

第5弾

ウクライナ応援コンサート募金報告会&チャリティイベントが6月15日(土)に茂来館メリアホールで開催されました。

このイベントは3月17日(日)に開催された「ウクライナ応援コンサート」の際に募金としてお預かりした244,500円の使われ方について報告することを目的のひとつとしました。



大日向中学校で音楽講師を務める太宰文緒さんが実行委員長としてあいさつするとともにピアノ演奏を披露し、一般社団法人戦災復興支援センター(WDRAC)代表理事の長

尾彰さんが現地における状況を説明しました。

当町からは大日向中学校の音楽グループや「コーラスフィオレンテ」が参加されました。

茂来館夏まつり

8/4日
10:00

こども縁日

ステージ発表
(音楽・芸能など)

茂来デーマルシェ

さくほ
リビング
マーケットさくほ
くらしの
蚤の市

商工会物販

茂来館20周年記念事業

令和6年度 第2回文化芸術講座

渋沢栄一と佐久
～内山峽詩碑建設の真相～

講師：上原 美次 先生



上原 美次 うえはら よしつぐ

佐久市出身。県下各地で小・中学校教員。平成13年～16年度には、佐久西小学校(旧佐久町)に在職。

退職後、佐久市望月歴史民俗資料館館長として、次の企画展を行う。「満蒙開拓の夢と避難の記憶」「天狗党の佐久通行」「陸軍士官学校の疎開」「海軍記念日御牧原運動会」「白球にかけた青春～陸軍特攻隊員渡辺静～」

現職の佐久市白田文化センターでは、次の企画展を担当する。「渋沢栄一と佐久」「女性解放の道を拓いた丸岡秀子」「海軍岩村田飛行場の建設」

○日時 令和6年8月25日(日) 14時00分～15時30分

○概要 新一万円札の肖像に採用され、再び注目を集める「近代資本主義の父」渋沢栄一は、幕末の頃、家業の藍玉商売のために佐久・小県を度々訪れていました。無名であった青年時代の栄一の足跡を、郷土に残された資料等から辿ります。また、今回の調査で新たに発見された三石勝五郎(青沼村)の写真や常和村鈴木家の資料から、栄一が初めて詠んだ長編の漢詩「内山峽」の詩碑建設の真相に迫ります。

○会場 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」メリアホール

○受講料 200円(大学生以下無料)

○町内外を問わず、どなたでも受講できます(事前の申し込みは不要です)

○お問い合わせは佐久穂町公民館まで(TEL:0267-86-2041)

水と緑のうろおい 人の営みが奏でる 未来のふるさと
主催：佐久穂町公民館

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-

プログラム

荒城の月 瀧廉太郎 作曲
月の砂漠幻想曲 平井康三郎 作曲
歌劇「蝶々夫人」より
ある晴れた日に 花の二重唱
ブッチーニ 作曲
シェブルールの雨傘
ミッシェルグラン 作曲
愛の讃歌
マルグリット・モノー 作曲
歌劇「カルメン」より
ハバネラ ビゼー 作曲
舞 植本國彦 作曲
他

ソプラノ
小池 芳子舞踊
ゆき乃ピアノ
飯森 加奈
ヴァイオリン
田中 梢

2024.9.8(日)

開演 14:00(開場13:30)

会場・問い合わせ

〒984-0508

岩手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

TEL:0267-86-2041 公民館/月曜休館

チケット

一般：前売 1,500円
当日 1,800円
学生：前売 800円
当日 1,000円
※高校生以下
未就学児無料
※お席が必要な場合はチケット
をお求めください

水と緑のうろおい 人の営みが奏でる 未来のふるさと 佐久穂町
主催：佐久穂町教育委員会・公民館

図書館だより

佐久穂町図書館 (Tel.0267-86-7020)



6/30 (日)

「絵本をうたおう」コンサート♪

大勢の皆さんのご来場、ありがとうございました。



開館20周年

図書館開館20周年企画

♪記念缶バッジをもらっちゃおう♪スタンプラリーに参加しましょう！



直径4.5cm (実物大)

茂来山と茂来館を背景にしたしらかばちゃんの缶バッジです。
7月以降の図書館行事に参加してくれた方を対象とします。
毎月のとちの実おはなし会や読書週間中の行事などに参加して
スタンプを押してもらいましょう！
対象行事に2回参加した方に、記念缶バッジを差し上げます。
数量限定ですので、なくなり次第終了となります。

スタンプラリー 対象行事

7/13日 (土)
10/12日 (土)
とちの実
おはなし会

8/10日 (土)
とちの実おはなし会
スペシャル
8/22日 (木)
パーソナルカラー
講座

9/14日 (土)
「ものがたり
ライブ」
出演：杉山亮さん



←スタンプラリーカード
参加後にスタンプを押します。



小学生から大人まで！
お待ちしております



さわめびと

発掘!

ハーモニカに取り組んで10年。町の音楽イベントやライブハウスの常連——



かとう ときお
加藤 時雄さん

1939年旧栄村（のち佐久町）生まれ。ヴァイオリンを弾く父親のもとで育ち、中学でハーモニカに触れる。73歳の時、気管支を患い大好きな歌がうたえなくなり、ハーモニカに取り組む。29歳の時、加藤製作所を設立、今年55周年（現在は航空機部品を製作）。趣味は油絵、切り抜きカード絵、たまに麻雀。「他の趣味はひと月やめろって言われればできるけど、ハーモニカだけはやめられません」。上区在住。家族は妻、聖さん夫婦、治徳さんの5人。

「ビブラートっていうのかな、他の楽器にはない、頭の芯に沁みるようなバイブレーションがハーモニカの魅力。だから気持ちよくなって、つい伸ばして吹いちゃいますね」

寄 せ鍋コンサート」などの町の音楽イベントですばらしい演奏を披露する時雄さん。

ハーモニカ歴は長い、「ほとんど吹く」ようになったのは十年前。「気管支を患って、大好きな歌がうたえなくなってきたからね」

最近まで月一度開かれていた中学の同級生の会。十人ほどが集まるカラオケ大会でいつも先頭を切った歌うのは時雄さんと決まっていた。それが思うように歌えなくなってしまったのだ。歌に代わるもの——思いついたのは子どもの頃から馴染みのあるハーモニカだった。

だが、やる以上はちゃんとしたものを聴かせたい。そう思った時雄さんは先生につく。が、レッスン初日に渡された楽譜を見て唖然とする。音符の下に数

字が並んでいたからだ（数字譜、音階を1〜7の数字に当てはめたもの）。「あ、こりゃ、ダメだ」。以来独学。そして、練習を積んで人前で吹いてみると、「これが意外にウケた」。

ヴァイオリンが趣味の父親のもとで育ち、小さい頃から音楽に親しんできたという時雄さん。「行商の人が来たりすると、オヤジは寄っていき、寄っていき、と言ってはヴァイオリンを聴かせていましたね」

時雄さんもヴァイオリンに挑戦したが、左利きということもあって断念。その後ギターを始め、息子の聖さん、治徳さんにも教えたが、「すぐに追い抜かれたので、やめました（笑）」。

ぜ道で吹いていたという。デビューは七年前の「さくほ花もまつり」。それも飛び入りだった。ギターの弾き語りが出ていた聖さんたちから突然ご指名がかかったのだ。「ちよつと一杯やりてえから、父やんやってくれ」

時雄さんが吹きたくて仕方がないということを知っていた聖さんの心配りでもあった。時雄さんは「オイ、向こう見てないで、こっち向けてな調子で」童謡など五、六曲を演奏した。だが、最初の頃は同級生の会で披露すると、「もつと練習してこい！」と仲間から手きびしい批評を浴びた。「加藤やれ！」と言われるようになったのは少し経ってからのことだ。

（笑）。多いときは二十人以上の従業員を抱えていた経営者の顔が一瞬のぞく。

愛用のハーモニカは、ハ長調の二十五穴の一台。

「ビブラートっていうのかな、他の楽器にはない、頭の芯に沁みるようなバイブレーションがハーモニカの魅力。だからつい気持ちよくなって、伸ばして吹いちゃいますね」

聖さんが出る音楽イベントには時雄さんも例外なく出演してきた。聖さんが「父やんも飛び入りでどうだい？」と声をかけるためだ。この二人のコラボはまだない。

「高校でエレキをやっていた孫娘と息子といっしょにできた方がいいですね」と時雄さん。

最初面食らった「数字譜」もいまでは当たり前前に使いこなす。「ハーモニカのおかげで友達も増えたし、自分でもいい趣味だと思っています。加藤またアレか」って言われちゃイヤだから、新しい曲が吹けるようにできるだけ努力しています」



「アメジジング・グレイス」の心に沁みる美しい旋律が、風に乗って初夏の空と溶けあった＝茂来館