

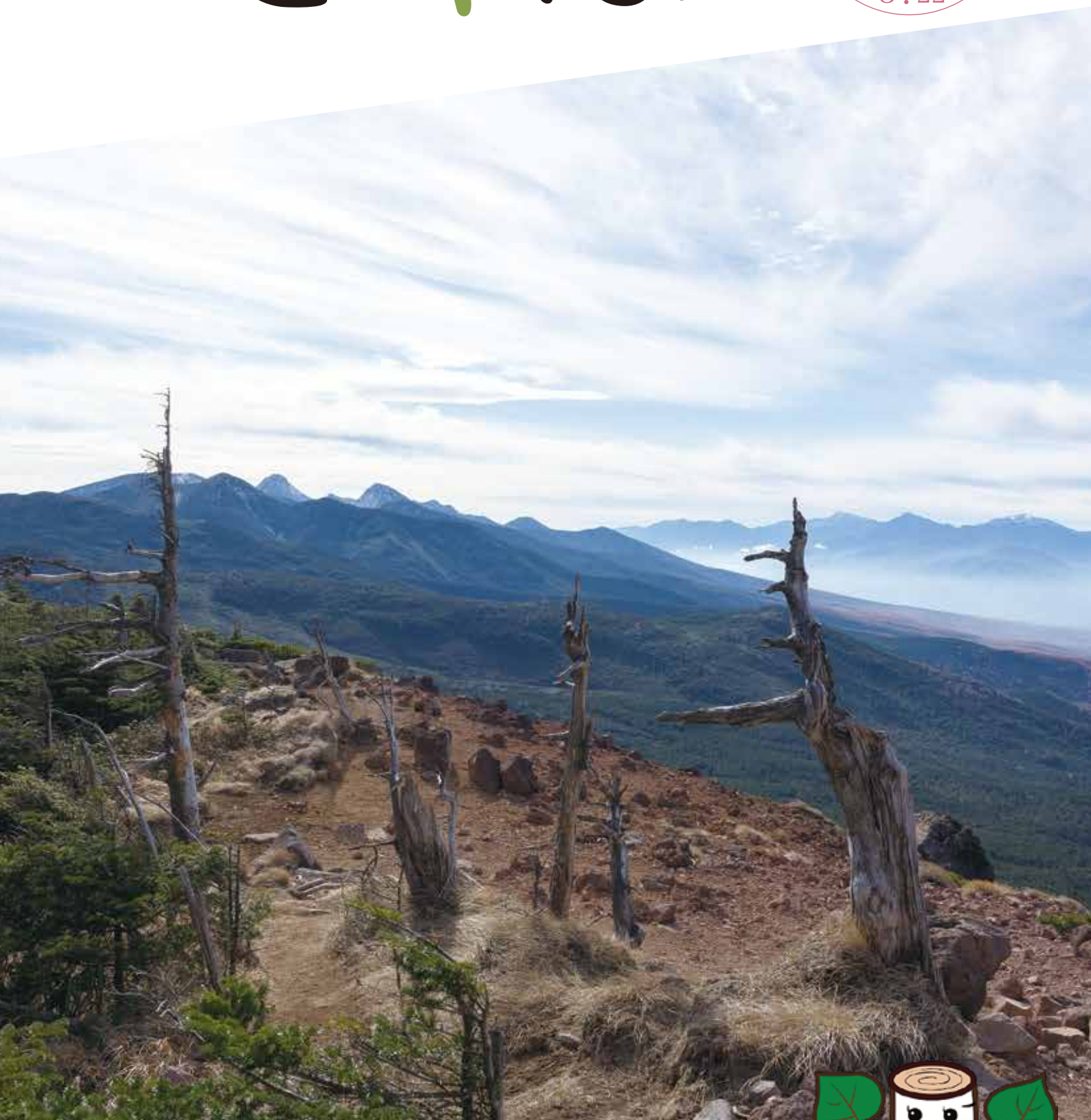
広報

さくほ

2024

No. 215

8.22



「縞枯山から」 提供：写友会 菊池栄

- 主な記事
- | | |
|---------------------------|-------|
| 特集①佐久穂町交番青沼所長インタビュー | 2～3 p |
| 特集②地域活動支援センターご紹介 | 4～5 p |



しらくぼちゃん

interview

令和6年度から
新たに開所しました

佐久警察署佐久穂町交番の 青沼所長にお聞きしました。



— 新しくなった交番での勤務はどうですか。

所長 私も交番所員も今まで新築交番で勤務したことがなく、初めての経験で交番同様、気持ちを新たに勤務ができることをうれしく思っています。

— この交番の特徴はどんなところですか。

所長 佐久穂町で採れた鉄平石を交番の出入口に、カラマツ材を建物の内外に使わせていただき、佐久穂町の特産をふんだんに使用した建物になっています。更に建物は環境に配慮した太陽光発電設備、高断熱、高气密、水害時には約70cmの浸水にも耐えることができるように設計されています。

配置されているパトカーは、電気自動車の「サクラ」とPHEVの「エクリプスクロス」の2台で、共に交番の太陽光発電から充電できます。

―佐久穂町交番は365日24時間対応とお聞きしましたが、警察官の方が不在のときはあるのですか。

所長 事案の発生、管内のパトロール、巡回連絡により不在のときがあります。

不在時には、佐久警察署へ直通の電話が出入口に設けられていますので、要件をお話しいただき対応することになります。

―何名の警察官の方が勤務しているのですか。

所長 7名の警察官が勤務していますが、私は、南佐久全体を担当していることから、交番勤務員は6名です。

―町内にありました4駐在の建物はどうなりますか。

所長 今年度中にすべての建物を取り壊します。

6月から順次、解体工事を進めています。

―現在この地域で発生している犯罪について教えてください。

所長 空き家空き巣、太陽光発電設備の電線盗が連続して発生しています。

昼夜を問わず、日頃、見かけない車両や複数の人物が敷地周辺を歩き回っていたら110番通報してください。

特殊詐欺で多くの方が被害に遭われています。

「警告 パソコンがウイルスに感染」や「電話が使用できなくなります。」で「解除するには電子マネーを購入してください。」と言われたら詐欺です。コンビニエンスストアで電子マネーを購入する前に警察に相談してください。

―住民ができる防犯対策についてはどうなことがありますか。

所長 ①家の窓や玄関と自動車には「鍵をかけて」ください。

②電話がかかってきて「お金」「電子マネー」「○○カード」

と言われたら「詐欺」です。慌てずに、警察、家族や近所の方に相談してください。

③不審車両や不審人物は、すぐに110番通報してください。

―住民の皆様には何かお伝えすることがあれば。

所長 佐久穂町にありました4駐在所は廃止になりましたが、交番勤務員が6名と増えています。何でもお気軽に交番に相談してください。住民の皆様にとり添い、皆様とともに安全安心な佐久穂町にしていきたいと思っています。



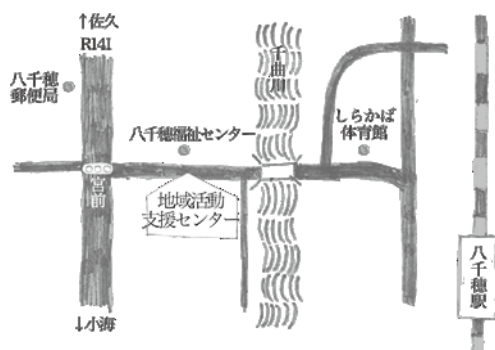
佐久穂町には

こんなところがあるってご存じですか？



悩んだ時や、心が苦しくなった時
生活のことで困ったことがあった時
誰にでも話せるわけじゃないあれこれや
何も話さなくなっちゃって、自分自身をまるっと受け止めてくれる場所
今回、町内のそんな場所二カ所をご紹介します。

地域活動支援センター



地域活動支援センターって聞いたことはありますか？
私、酒巻は、地域おこし協力隊として佐久穂町に着任するまで、知らずにいました。
地域での活動を支援する場所として、各市町村単位で設置されているのが地域活動支援センター、通称チカッ。
佐久穂町の地域活動支援センターは宮前地区にあります。
今回、地域活動支援センターのスタッフ水谷さんにお話を伺いました。

酒巻 地域活動支援センターって、どんなところですか？

水谷 佐久穂町在住の障がいのある方や、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を提供しています。「ちよつと寄つてみようかな」「おしゃべりしたいな」そんな風に、気軽に立ち寄れる居心地の良い空間を目指しています。

酒巻 利用に予約は必要ですか？

水谷 予約は不要で、いつ来ても、いつ帰っても大丈夫です。ぜひ一度お気軽に遊びにいらしてください！

酒巻 電話でも相談できますか？

水谷 はい、できます。

酒巻 何曜日に開いていますか？

水谷 月曜日・金曜日の朝9時から午後4時にオープンしています。

酒巻 定員はありますか？また、費用はかりますか？

水谷 定員は10名です。利用に費用はかかりません。

酒巻 どんなことをしているんですか？

水谷 手芸や読書、テレビを見たりタブレットを使ったりお茶をしたりなど、皆さん思い思いに過ごされています。

そのほか、毎月「料理教室の日」「外出の日」などイベントの日もあり、希望する方は参加できます。イベントだけ参加する方や、イベントには参加しない方、それぞれ自由に決めていただいて大丈夫ですよ。

少しでもご興味が湧いた方はお気軽にご連絡ください！

佐久穂町地域活動支援センター 陽だまりの家
住所：〒384-0613
佐久穂町大字畑143番地2
電話：0267-77-7287（担当：水谷）



ピアの会

ピアって、何？

ピアとは、英語でpeer「仲間・同僚・同等の人」を意味する言葉です。

ピアの会は、病気や障がいなど同じ苦しみを抱える仲間が自身の体験や経験を共有することで、医療機関など専門家だけでは足りない部分を補う役割を担っているグループ活動です。

ピアの会の最大の特徴は、かつて同じ病を患った方が講習を受け認定された「ピアサポーター」として運営に携わっている点。

たとえ医療機関や福祉の専門家でも、当事者と同じ病気・同じ経験をしているとは限りません。

ピアの会では、同じ経験を経た「仲間」が、あなたの小さきさまざまな悩みを受け止めてくれます。

ひとくちにピアと言っても、色々なピアの形があります。

精神的に辛くなってしまう…がんと患った…認知症を発症した…など、病気によってそれぞれのピアグループが作られることが一般的ですが、がんにはがんのピアの会があり、精神には精神のピアの会がある、というようなイメージです。

佐久穂町のピアの会は、精神的に辛さを抱えた方が中心の会。

精神の病は原因がわかっていないものや、「心の風邪」といわれるようなものもあり、5人に1人が生涯に一度は何らかの精神疾患を経験するといひ、いつ誰が患ってもおかしくないものです。

酒巻が参加させていただいた6月のピアの会では、好きな飲み物を飲みながら、腰痛や膝痛・ストレッチの話からお仕事での悩み、病院の情報など様々なテーマで今ちよつと気になっていることについて自由にお話しされていました。お話をしたい人、聞きたい人、それぞれ自由な空気の中「何をしなければならぬ」のない、気楽な時間が流れています。

この場所ですれた話は外には持ち出さないこと、他の参加者の意見を否定しないことが参加する人全員の共通の決まり事として守られる、安心安全な空間です。

少しでも心に辛さを感じている方は、ぜひお気軽にご連絡ください。



ピアサポーターがいる「ピアの会」の開催日

9月9日(月)…メンタルケアについて／30日(月)…困りごと相談など
10月7日(月)…勉強会(テーマ：年金)／21日(月)…困りごと相談など
11月11日(月)／25日(月)／12月9日(月)／23日(月)

※内容についてはピアの会参加者と意見交換を行い、決めています。
イベントなどの開催になる場合もあります。
時間や日程変更の可能性もあるため、ご利用の際はお問合せください。

開催時間：13：00～14：30

開催場所：右ページでご紹介した

地域活動支援センターで開催しています

電話：0267-77-7287(担当：水谷)

ピアの会への参加が難しい方は、地活にて個別にお話をすることや
ご自宅までピアサポーターと佐久穂町所属の保健師が訪問することも可能です。
ピアの会開催日以外でも、地活スタッフがおりますのでお気軽にご相談ください。

(絵・文責：地域おこし協力隊 酒巻 鮎子)

悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、以下のようなことで悩んでいませんか？



「誰かに聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になった」という経験は誰しもあると思います。
「相談したいがどこに連絡したらよいかわからない」といったお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度、
下記の相談窓口にご相談ください。相談は無料でご利用いただけます。

令和6年8月1日現在

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
◆こころや体の健康に関する相談◆			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 保健係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
心と体に関する一般健康相談	佐久保健福祉事務所	0267-63-3164	
心に関する医師による専門相談(予約制)	健康づくり支援課		
◆こころや自死に関する相談◆			
こころの健康に関する相談、発達障がい、ひきこもり、依存症に関する相談	長野県 精神保健福祉センター	026-266-0280	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
「消えてしまいたい」「家族や知人に死にたいと訴える人がいる」「身内が自死してつらくてどうしようもない」など 自死関連の相談	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金(祝日除く) 9:30～16:00 18:30～22:30 (最終受付は22時まで)
様々な心の悩み、自死問題	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日11:00～22:00
		フリーダイヤル(無料) 0120-783-556	毎日16:00～21:00 (毎月10日は8:00～翌日8:00まで)
◆障がい者等に関する相談窓口◆			
障がい者の保健・福祉、サービス利用の援助、生活全般に関する相談支援	佐久広域連合 障害者相談支援センター	0267-63-5177	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
障がい・難病をお持ちの方や家族の相談、障がい者虐待・成年後見制度に関する相談、個々の障がいにあわせた就職前後の相談・支援	健康福祉課 福祉係・保健係※	0267-86-2528	
◆生活・福祉に関する相談窓口◆			
生活・福祉に関する困りごと	佐久穂町社会福祉協議会	0267-86-4273	月～金(祝日除く)
生活保護に関する相談	健康福祉課 福祉係※	0267-86-2528	8:30～17:15

相談できる内容	相談部署	連絡先	相談時間など
◆子どもや青少年に関する相談窓口◆			
児童虐待・育児・非行・いじめなど子ども（18歳未満）に関する様々な相談	教育委員会　こども課 子育て支援係・学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	佐久児童相談所	0267-67-3437	
子ども（18歳未満）の抱える悩み、保護者の子育て等に関する悩みなどの子どもに関する相談全般	長野県子ども支援センター	【子ども専用（無料）】 0800-800-8035 【大人専用】 026-225-9330	月～土 （祝日・年末年始除く） 10：00～18：00
いじめ・不登校など学校教育問題全般の相談	教育委員会　学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
いじめや不登校など学校生活に関する相談	学校生活相談センター （長野県教育委員会）	0120-0-78310	毎日24時間
◆経営や倒産に関する相談窓口◆			
多重債務・債務整理等、各種法律相談・情報提供	総務課　庶務係※	0267-86-2525	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	法テラス長野	0570-078327	月～金（祝日除く） 9：00～17：00
◆消費生活に関する相談窓口◆			
商品・サービス・消費者金融などの消費生活に関する相談	総務課　庶務係※	0267-86-2525	月～金（祝日除く） 8：30～17：15
	東信消費生活センター	0268-27-8517	月～金（祝日除く） 8：30～17：00
◆人権に関する相談窓口◆			
様々な人権に関する相談	住民税務課　人権政策係※	0267-86-2527	月～金（祝日除く）
日常生活の中で受けた人権侵害に関する相談	みんなの人権110番（法務局）	0570-003-110	8：30～17：15
◆女性のための相談窓口◆			
性犯罪の被害者・家族・友人などからの相談	性犯罪被害ダイヤルサポート110 長野県警察本部	0120-037-555	毎日24時間
女性の悩み事・困りごと、配偶者からのDVの相談	住民税務課　人権政策係※	0267-86-2527	月～金（祝日除く）
	健康福祉課　保健係※	0267-86-2528	8：30～17：15
◆高齢者の相談窓口◆			
高齢者・介護者の相談、介護保険などのサービスの利用相談、権利擁護、成年後見制度、高齢者虐待に関する相談	健康福祉課　高齢者係※	0267-86-2528	月～金（祝日除く）
	健康福祉課 地域包括支援センター※	0267-86-1550	8：30～17：15
◆農業に関する相談窓口◆			
農業者・新規就農希望者に関する相談	産業振興課　農政係※	0267-86-2529	月～金（祝日除く） 8：30～17：15

※は、佐久穂町役場です。



9月10日～9月16日は自殺予防週間です。
一人で悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

佐久穂町自殺対策連絡会議
（事務局：健康福祉課）

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

保健推進員は、町が行う保健事業の円滑な推進と保健福祉の向上を図り、併せて町民の健康管理や公衆衛生に関する自覚を高めることを目的として設置されています。令和6年度は、地域から選出され町長から委嘱を受けた112名の保健推進員さんが活動しています。

検診などがスムーズに実施できるようにお手伝いをさせていただいたり、学習会を計画し健康に関する学びを深めています。

今回は、6月20日に行われた第1回全体学習会の様子を紹介します。

学習会テーマ

「からだほぐして元気回復 ～毎日できる健康体操～」

講師：千曲病院 小林 聡 理学療法士



学習会の内容

若々しい体作りのコツである**ラジオ体操**について、体操の効果を高めるポイントを学びました。

若々しい体作りのコツは

- 「関節が十分に動くこと」
- 「筋肉がしっかり動くこと」
- 「筋肉や関節を協調して十分動かせること」

とされています。

この3つの要素がラジオ体操には含まれています。1928年に昭和天皇即位大礼記念として『国民健康体操』がスタートし、90年以上歴史のあるものです。これだけ歴史のあるラジオ体操は、多くの人が経験したことがあるのではないのでしょうか。

実は、ラジオ体操はバレエのプリエ・ルルベという基本的な動きを応用しています。

ラジオ体操の基本姿勢や、効果をより高めるポイントについて紹介します。

ラジオ体操の 基本姿勢

- ・背筋を軽く伸ばしてリラックスする。
- ・左右の踵をつけてつま先を60度程度開く。

基本姿勢を意識することでより効果が高まり、体幹が鍛えられます。



ラジオ体操の効果は、

「肩こり腰痛の改善」
「眠りの質の向上」
「脂肪燃焼」
「姿勢が良くなる」

などがあげられています。

ラジオ体操の効果を高めるには3つのポイントがあります。

ポイントを押さえて体操することで、体がすっきりし、血の巡りが良くなります。

各動作のポイントを意識する

効果を高める3つのポイント

使っている筋肉を意識する

動きにメリハリをつけて行う



学習会を受けての感想

学習会後のアンケートでは、内容について「よくわかった」と答えた方が9割以上と、とても満足感の高い学習会となりました。



- ・ラジオ体操の効果、消費カロリーが早歩きよりも多いなど、全部驚きでした。実際にやってみたら体がスッキリしてポカポカしてきました。できたら家でもやってみたいです。
- ・最近ラジオ体操をする機会がなくなっていたが、久しぶりにやってみてよい体操だと感じた。血の巡りがよくなったような気がした。

- ・きちんと体を動かして効果的なラジオ体操をする
と姿勢が良くなり腰痛・肩痛に良いこと、眠りの質もよくなることが分かった。
- ・ラジオ体操の良さが分かりました。ポイントを押さえてやる体操は気持ちよかったです。

小林先生のお話は若々しい体作りのコツを知ることができ、みんなで体を動かしリフレッシュできた学習会でした。いつまでも若々しい体でいられるように頑張りたいものですね。



保健推進員の今後の活動について

- ・全体学習会の内容を受けて、各ブロックごとに学習したい内容を決め、学習を深めます。
- ・夏の健康管理合同会議は保健推進員や町の保健関係者など様々な職種が集まり、町の健康について行政や医療関係者等からの話題提供を聞き意見交換をします。

次回は西ブロックの活動内容を紹介します。
お楽しみに。

佐久穂町の 脱炭素実現 に向けて

6 家庭でできる脱炭素の取り組み（移動編）

通勤・通学や買い物、旅行など、普段あまり意識していませんが、私たちは毎日どこかへ出かけています。その多くが自動車を使っているのではないのでしょうか。普段の生活から排出される二酸化炭素（以下、CO₂）の約4分の1は「移動」から排出されています。「移動」を見直したり、少し意識を変えたりすることでできるエコな方法をご紹介します。

自動車の乗り方を工夫するだけでもエコ！

私たちの生活の足として自動車は欠かすことはできません。長野県の自動車保有台数は全国的にも多く、1世帯あたり1.5台の自動車を保有しており、全国で6番目に多い数字となっています。

エコドライブなど乗り方を工夫するだけで燃料消費量を最大で約4分の1削減できるとのデータも出ています。燃費も良くなり経済的、加減速の周りに気を配った運転を心がけることで交通事故防止にもつながります。

また、エコカーへの乗り換えもエコな乗り方の一つです。現在、ハイブリット車やEV車など、さまざまなエコカーがあります。エコカーへの乗り換えは、CO₂排出量を大幅に削減できるだけでなく、燃費も良くなり経済的にも効果があります。

エコドライブのすすめ

エコドライブとは、燃費消費量やCO₂排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる「運転技術」や「心がけ」です。また、燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。

エコドライブに特別な技術は必要ありません。誰にでもできる心がけで地球温暖化防止や交通安全につながります。

日々のエコドライブを心掛けて実践してみましょう。

①車の燃費を把握する

日々の燃費を把握するとエコドライブ効果を実感しやすくなります。

②ふんわりアクセル「eスタート」

穏やかにアクセルを踏んで発進するやさしい発進を心がけるだけ燃費が改善します。

③車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

車間距離が短くなるとムダな加速・減速が多くなります。走行中は一定の速度で走ることを心がけましょう。

④減速時は早めにアクセルを離そう

エンジnbr레이크を活用すると、燃費が改善します。

⑤エアコンの使用は適切に

車のエアコン（A/C）は冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときはOFFにしましょう。また、冷房が必要なときでも、車内を冷やしすぎないようにしましょう。

⑥ムダなアイドリングはやめよう

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングはやめましょう。

⑦渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

道に迷うなど、余計に走行すると燃費が悪化します。事前に交通情報等を確認して出かけましょう。

⑧タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧を適正値にすると燃費が改善します。

⑨不要な荷物はおろそう

車の燃費は、荷物の重さに影響されます。必要のない荷物はおろしましょう。

⑩走行の妨げとなる駐車はやめよう

迷惑駐車のない道路では、平均走行速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。



地球にも家計にも体にも優しい暮らしをはじめてみませんか。

9月1日は「防災の日」

《「防災」とは何か》

「防災」という言葉の持つ意味として、「自然災害等から身を守ること」と言われています。しかし防災には、これが正解という答えがないため、とっつきにくい感じがします。自然災害対策、いわゆる「防災」とは、「災害が発生した場合を想定し、普段から準備し、被害の拡大を防止する」というようにとらえればよいと思われます。そして、防災の一番の目的は、災害による死者をなくすことです。過去の事例を学び、普段から準備をすることで、被害を最小限にすることができるようです。9月1日は、能登半島地震発生から最初の防災の日。この機会に、防災について考えてみましょう。

こちら
北部消防署
です!

北部消防署
0267-82-0119



《あらためて「防災の日」とは》

明治時代からの120年間に、1000人以上が犠牲になった震災は、国内だけで12回ありました。これは単純に、10年に一度発生する計算です。さらに100人以上犠牲の自然災害を含むと27回あり、5年に一度発生したことになります。この「10年に一度」、「5年に一度」という確率は、決して低いとは言えません。いつ来るかは誰も知り得ないけれど、大きな災害が来る確率は確実に高まっている…、そんな感じを、皆が受けとめる数字と言えます。地震や風水害等に対する心構えを育成するために、戦後最大の被害をもたらした伊勢湾台風（1959年9月、死者5000人以上）が契機となり、関東大震災（大正12（1923）年）が発生した9月1日に当てて「防災の日」が創設されました。



《想定以上の被害のおそれ》

今後想定されている巨大地震に、首都直下地震と南海トラフ地震が挙げられています。特に南海トラフ地震は、震度7の地震が今後30年以内に発生する確率が2017年までは70%でしたが、2018年からは80%に引き上げられました。さらに、50年以内に発生する確率は90%以上とされました。首都直下地震が発生すれば、東京の首都機能は完全に喪失し、日本は崩壊するとまで言われています。想定をはるかに超える、未曾有（みぞう）の大被害を受けるのは間違いありません。国難になるとも言われています。しかし、我々日本人には、国家が崩壊するという事態が理解できません。なぜなら日本人は、一度として他の異民族の支配下に入ったことがないからです。南海トラフ地震の経済被害は1410兆円と予想されています。日本の年間予算は、ほぼ毎年100兆円前後ですので、被害の規模が計り知れないことは、数字からうかがうことができます。



《平時の際の準備品》

多くの被災地で早い段階で品切れになったものは乾電池と懐中電灯。ヘッドライトは両手を離して活動できて便利です。自然界では作られないラップやビニールは有効。皿にかぶせて食事を摂り、食後はラップを捨てることにより、水を使って食器を洗うことなく済みます。出血したケガにラップを巻いて止血と被覆処置も可能。また、家の中で使える電池式ランタンやカセットコンロは絶対必要。替えのボンベは、毎日一人1本使うと思って多めに用意しましょう。特に猛暑の中、絶対必要なことは水の確保。飲用水は一人1日3本は必要です。一週間分は常に用意しておきましょう。

information

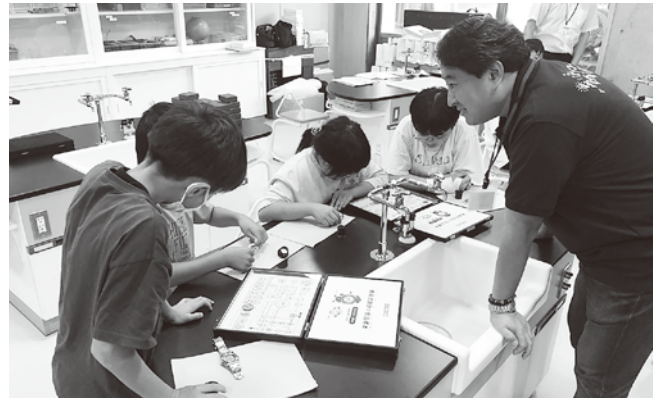
NEWS

セイコーわくわく時計教室を開催しました

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

セイコーグループ株式会社と「森林（もり）の里親協定」を締結したご縁で、7月1日、2日に佐久穂小学校4年生を対象としたセイコーわくわく時計教室～日時計編～が開催されました。

授業前半では時間と時刻の違いや、時計とセイコーの歴史の説明を受け、腕時計の仕組みを学ぶため、実際に機械式腕時計の精密な各部品をルーペを用いて観察したほか、文字盤の直径約0.9mmの穴に長さ2mmほどのネジをピンセットで入れる時計職人の組立体験を行いました。



授業後半では佐久穂町の緯度経度にあわせて町内企業で作られた1人1台のオリジナル日時計や、人の影によるかげぼうし時計で、屋外にて時刻が確認できるか実験をしました。

太陽と日時計によって、現在時刻を確認できることに参加児童は驚き、喜んでいる様子でした。



時計職人体験で参加者にプレゼントされた文字盤



スクールバスロータリーのセイコー社製屋外時計



佐久穂町オリジナル日時計

information

NEWS

佐久穂中学校女子卓球部北信越大会出場！

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

佐久穂中学校女子卓球部が県大会で優秀な成績を収め、8月6日、7日に新潟県新潟市で開催された第45回北信越中学校総合競技大会に出場しました。

北信越大会前の7月23日には、町長を表敬訪問し、大会出場の抱負を語り、大会での健闘を誓いました。

■団体戦 （県大会1位 2連覇）

岡部 美音 原 稟栞 松田 梨杏 阿部 歩果 小野 和奏
鈴木 心絆 青木 結愛 大塚 そら 小池 美優 友野 美夢

■個人戦 （県大会）

岡部 美音（5位） 阿部 歩果（5位）



お知らせ

2025年度版長野県民手帳の予約募集について

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

2025年度版長野県民手帳について10月中旬に販売を予定しておりますが、事前に予約募集を行います。

■予約期限 9月11日（水）

※10月中旬以降書店やコンビニでも購入できます。

■価格

県民手帳：660円（税込）

県民手帳＋アルクマカバー：950円（税込）

※材料原価等の高騰により価格が改定になっています。

■種類

- ・ブルー（カレンダー横罫式）
- ・グレー（カレンダーマス目式）

■予約方法

- ・申請フォーム（右のQRコード）



- ・電話

総合政策課 情報政策係 0267-86-2553（直通）

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

■9月分の予約受付開始時間

8月25日(日) 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

『教えてドクター』

■日時 9月3日(火)

講演会 10:00～11:15

質疑応答 11:15～11:45

■場所 こどもセンターさくほっこ ホール1
佐久医療センターのドクターの講演です。

『さくほっこdeヨガ』

■日時 9月9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。

妊婦さんは妊娠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 9月10日(火)

個別相談 10:00～12:00

■場所 こどもセンターさくほっこ 和室
女性就労支援員が相談に応じます。お子様連れで
参加できます。お気軽にお申込みください。

『すくすくTIME』

■日時 9月19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、紙芝居やごっこ遊びなどを予定
しています。月齢に関係なくご参加頂けます。

『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時 9月26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。みなでお祝いしましょう。

—[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 (有) 出浦ふとん店
丸洗い

TEL0267-88-2103 FAX88-2939

information

News

出生祝金を贈呈しました。

■問合せ 教育委員会 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

6月27日に出生祝金を贈呈しました。
*令和6年2月生まれのお子さんです。



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

9月の活動内容（3園共に製作）

- * 4日（水） 海瀬保育園
- * 10日（火） 八千穂保育園
- * 12日（木） 栄保育園

■時 間 9時30分～11時

■対 象 未就園児とその保護者

■持ち物 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～

- * 9月7日（土）
- * 9月21日（土）

■時 間 9時～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（Tel86-2187）へご連絡ください。



information

お知らせ

「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」参加者募集について

■問合せ 日本遺族会事務局 ☎03-3261-5521

日本遺族会では、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

この事業は、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児等を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を実施するとともに、同地域の住民と友好親善を図り、恒久平和な社会の構築を希求することを目的としています。

費用は参加費として10万円で、戦争の悲惨さ、平和の尊さを語り継ぐことを目的に、戦没者の孫、ひ孫、甥、姪の3親等以内の青年部が付添者として遺児に同行する場合には、実際にかかる旅行費用の3分の1の補助が国から認められています。

この事業は令和7年度で終了する予定です。令和7年度では戦後80年及び同事業実施35周年を記念し特別な企画を検討しているため、令和6年度の事業実施地域はこれで最後となる可能性があるため是非この機会にご参加ください。

■実施地域

西部ニューギニア・カザフスタン・ウズベキスタン共和国・マリアナ諸島・東部ニューギニア・ビスマーク諸島・インド・フィリピン・ソロモン諸島・台湾・バシー海峡・西部ニューギニア（特定地域）・東部ニューギニア（特定地域）・タイ（特定地域）・ギルバート諸島・マーシャル諸島・中国

■申込期限・実施時期

申込期限・実施時期は実施地域により異なります。

詳しい日程や詳細は日本遺族会事務局（☎03-3261-5521）まで直接お問い合わせください。

お知らせ

点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん第98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98号）」及び、広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声（第98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。

◆閲覧及び貸し出しができる資料

- ・ふれあいらしんばん 第98号
- ・明日への声（CD） 第98号



◆閲覧及び貸し出しができる場所

- ・佐久穂町役場 健康福祉課 福祉係
- ・佐久穂町図書館



■第98号の内容

- ①知っておきたい相続の基本。大切な財産をスムーズに引き継ぐには？
- ②空き家の活用や適切な管理などに向けた対策が強化。トラブルになる前に対応を！
- ③インターネット上の偽情報や誤情報にご注意！
- ④国産木材を利用して、日本の森林を元気に保ちましょう

◆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

information

お知らせ

県下一斉司法書士無料法律相談会について

■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎0267-66-7100

10月1日は「法の日」です。

長野県司法書士会では法の日にあわせ、県下の各市町村において「県下一斉無料法律相談会」を実施します。

■日時 令和6年10月9日（水）13：00～15：00

■場所 茂来館 学習室1、2

相談は無料で予約不要。

秘密は厳守します。

■相談例

- ・不動産の登記、売買等に関するもの
- ・相続・遺言に関するもの
- ・相続登記の義務化に関するもの
- ・空き家に関するもの
- ・高齢者・障がい者等の財産管理や成年後見人制度の利用に関する者
- ・悪質商法被害に関するもの
- ・中小企業法務に関するもの

etc.

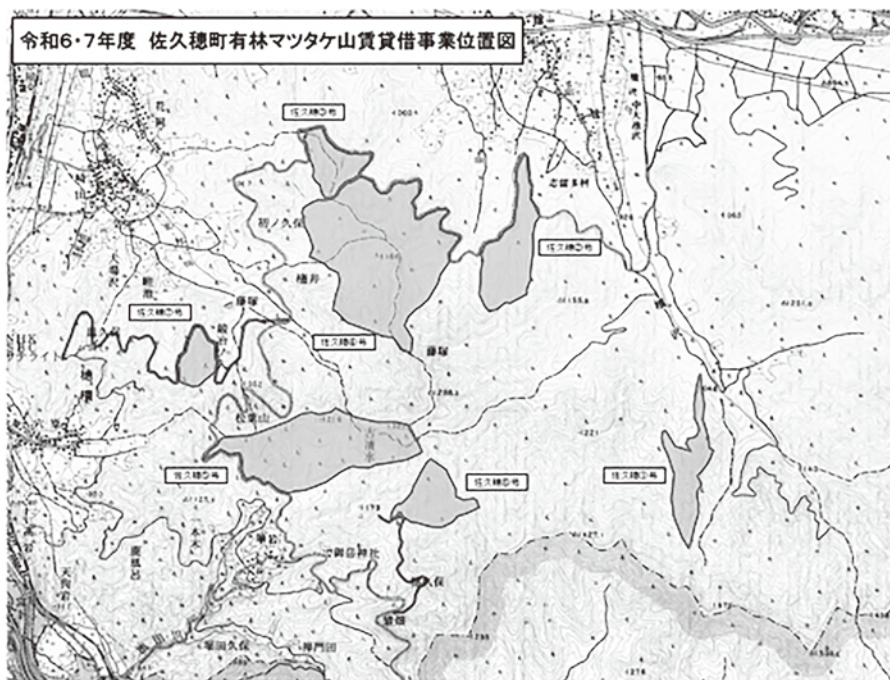
お知らせ

町有林のマツタケ山への立入禁止について

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

佐久穂町では、町有林マツタケ山（別図）において、土地賃貸借契約を締結していますので、令和8年3月31日まで区域内への立ち入りは禁止となっています。

当該箇所へは、契約関係者以外が誤って入山しないように看板・ナイロンテープ等で立入禁止の表示をしています。無許可での立ち入りは法律で禁止されていますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。



—[広告欄]—

『遺言書をつくっておけばよかった』
という相談が多くなっています。

遺言書のご相談・家系図作成
相続手続・農地の売買、契約書の作成

無料
相談会

毎月第2・4木曜日午前予定

令和6年
9月の
相談会
日時：4日（木）・26日（木）
午前10時～12時
場所：茂来館2階



申し込み・
お問い合わせ

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

information

お知らせ

建築基準法及び建築物のエネルギー消費性能の向上等に関する法律の改正について

■問合せ 建設課 建設係 ☎0267-86-2542

令和7年4月1日以降に住宅等の新築や増築等に着手する場合の基準や手続きが改正されます。

改正後に住宅等の新築工事に着手するときは、以下にご注意ください。

■全ての新築住宅・非住宅に省エネ基準適合が義務付けられます。

建築確認手続きの中で省エネ基準への適合審査を行います。

■木造戸建て住宅の建築確認手続きが見直しされます。

都市計画区域外においても、2階以上または延べ面積200平方メートル超のすべての建築物は建築確認・検査の対象となります。また、大規模な修繕・模様替えを行う際も同様です。

詳細は、国土交通省及び町のホームページでご確認ください。

お知らせ

図書館からのお知らせ

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-2525

■9月の休館日

2日(月)・9日(月)・17日(火)
24日(火)・27日(金)・30日(月)

■9月の移動図書館車巡回日

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

■開館20周年記念イベント

「杉山亮さんのものがたりライブ」

日時 9月14日(土)
13:30～15:00

場所 メリアホール

内容 おかしな話、こわーい話？
どんな話が飛び出すか、
それは聞いてのお楽しみ♪



「名探偵ミルキー」シリーズ(偕成社)

などの作者である杉山亮さんをお招きして、おはなしライブを開催します。

大人と子どもが一緒になって聞いて楽しめる内容です！

終了後サイン会もあります。おでかけください。

お知らせ

司法書士による無料電話相談「全国一斉子どものための養育費相談会」について

■問合せ 長野県司法書士会 ☎023-232-7492

野県司法書士会では、司法書士による養育費に関する無料電話相談会を実施します。

■日時 令和6年8月31日(土)
10:00～21:00

■電話番号 0120-567-301
(当日のみの専用電話番号です)

※相談は無料、秘密は厳守します。

■相談例

- ・養育費の話し合いをしないまま離婚したけど、今から支払ってもらえるの？
- ・今までは養育費を支払ってくれていたのに、急に支払われなくなった！
- ・養育費を減額／増額してほしい

etc.



information

お知らせ

くらしと健康の相談会について

■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）

弁護士による失業、家庭問題、多重債務等の法律相談とあわせて、関係機関職員による生活・就業相談や保健師による健康相談をお受けします。

■開催日 9月3日、10日、17日、24日（火）

■時間 いずれも10:00~12:00、
13:30~15:30（1件1時間）

■場所 佐久合同庁舎（佐久市跡部65-1）

■内容 弁護士による法律相談
保健師による健康相談
関係機関による生活・就労相談

■費用 無料

■申込み

- ・申込みは佐久保健福祉事務所健康づくり支援課保健師までお願いします。
- ・事前の予約が必要です。
- ・各相談日の前週金曜日の午後1時までに申し込んでください。

■その他

- ・匿名での相談はお受けできません。
- ・同じ方による同一内容の相談は1回に限らせていただきます。
- ・相談の内容によっては日程の調整をお願いすることがあります。

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9月11日（水）、10月9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

お知らせ

Japan Alps Cycling Roadの 選定に伴う整備について

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553
建設課 建設係 ☎0267-86-2542

■長野県一周サイクリング

Japan Alps Cycling Roadとは

県が、季節によって表情を変える長野県の3つのアルプスや里山をはじめ、湖や高原、名所旧跡などを自転車で体感する延長約800kmのサイクリングコースです。そのルートの一部に当町も選定されました。

上記サイクリングルートの整備のため、町道の一部に青色の矢羽根型路面標示を整備します。

この標示は、自転車の安全で快適な走行空間を創出するために車道上に設置し、車道における自転車の通行位置を示すものです。

■設置する町道

上区千ヶ日向広域線（広域農道）及び駒出池線

■工事期間

令和6年9月~10月頃



■申込み 佐久保健福祉事務所健康づくり支援課保健師までお願いします。

※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。



information

お知らせ

ゲートキーパー養成研修会の開催について

■問合せ 健康福祉課 保健係 ☎0267-86-2528 (直)

“ゲートキーパー”とは自殺を予防する、命の門(ゲート)の守り人(キーパー)のことです。

今回、あなたのまわりの大切ないのちを守るために、大勢の方に心の健康への理解を深め、日常生活でゲートキーパーの役割を意識していただくことで、「生き心地のよい社会」に繋がり、自殺を未然に防げるよう、下記のとおり、ゲートキーパー養成研修会を開催します。(この研修会は、佐久地域定住自立圏形成協定に基づき実施します。)

【初級編】

■対象者 ゲートキーパーに関心のある方

■日時 10月28日(月) 午後1時30分～3時30分

■会場 佐久市佐久平交流センター 第5会議室
(佐久市佐久平駅南4-1)

■内容

研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」

講師：佐久市役所 心といのちの支援相談員

保健師 波間春代 氏

研修Ⅱ「心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～」

講師：独立行政法人 国立病院機構 小諸高原病院
院長 村杉謙次 氏

■申込期限 10月4日(金)まで

【中級編】

■対象者 初級編に参加した方

■日時 11月25日(月) 午後1時30分～3時30分

■会場 佐久市佐久平交流センター 第5会議室

■内容

研修「ゲートキーパー養成講座 中級編～あなたもできる気づき、傾聴、つなぐ、見守る～」

講師：NPO法人ウィズハートさく ワークポート
野岸の丘所長 精神保健福祉士 新津薫 氏

■申込期限 11月1日(金)まで

(初級編と同時お申込み可能です)

■定員：90名

(定員になり次第、申し込みを締め切ります)

※いずれも受講料は無料です。参加を希望される方は、役場健康福祉課 保健係までお申し込みください。

お知らせ

佐久穂町公式LINE友だち募集！

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

佐久穂町
公式LINE
友達募集中！

「ID検索」か「QRコード」
から登録をお願いします♪

@003mixyx



イベント情報

子育て・教育

防災・安全

など、暮らしに役立つ
情報を配信します！



地域おこし協力隊員コラム

なんで勉強ってしなきゃいけないの？

地域おこし協力隊 酒巻 鮎子



あなたはこれまで通ってきた学校生活や人生の中で、「なんで勉強ってしなきゃいけないんだろう」と思ったことはありますか？私はあります！小・中・高と、学校で勉強をする日々。楽しくない時や苦手な教科なんか特に、なんでこれ勉強しなきゃいけないの？そもそも、将来の生活の役に立つの？とか、ものすごく思っていました。そんなふうに思いながらも、大学を卒業して就職したのは東京都の教員。私の場合は、気付けずに大人になり、社会人になってからやっと勉強することがどういうことなのか、納得できた気がしました。もっと早く、学生の時に知りたかった！と思ったものです。私なりに思う勉強するワケを、小学校に入学した我が子にお話ししたので、その内容を記します。

トウ君は、これから小学校に入ると、アイウエオとか、 $1+1=2$ とか、いろんなことを教えてもらうことになるんだけど、なんでかわかるかな？

なんで電気は光るのかな？とか、この形は「あ」っていうとか、この色を混ぜるとこの色になるんだ、とか色んなことを教えてもらえるんだけど。それはね、ぜーんぶ、トウ君のお父さん、お母さん、そのお父さん、お母さん、そのお父さんにもお父さんとお母さんがいて…

「おさるだったんだよね！」

そうそう、おさるだったの。おさるが人間になった時から、ずーっとお父さん、お母さんたちが子どもを産んで、今、あなたがここにいるんだけど…なんと、これから学校で教えてもらえることっていうのはぜーんぶおさるから今まで生きてきた、沢山の人たちが「発見！」したことなんだよ！それでね、これからトウ君は小学校で、今までの人たちが発見した色んなことをいっぱい教えてもらえる。その中には、すごく面白いことや、つまらないことや、ワクワクするようなことや、苦手なことがあると思う。

でもそれで大丈夫だよ。なんでかっていうと、今まで生きてきた大人たちは、自分たちの発見！を、トウ君や、今の子どもたちに伝えて、その子たちがまた新しい、おさるから今まで生きてきた人たちの誰も思いつかなかったようなことを「発見！」してもらいたいと思ってるの。

発見はね、面白いこととか、楽しいこと、ワクワクすること、ずっとやっていたいこと、知りたいことの先にあることが多いんだよ。だから、少くらい何かの苦手でも大丈夫。色んな種類の勉強があるから、何か好きなことが見つかるといいね。

子どもにはこんなふうに、お話ししました。

現代の学校教育は「大人が教えたいことを伝える」比重が大きいように感じます。苦手な教科があってもいいじゃない。学校の勉強だけが「勉強」の全てじゃないよ。好きの先にこそ発見！があるのかもしれないよ。地球を昨日よりも1ミリでもいいから、よくしてから去れたらいいなあ。

これはあくまでも私の思う勉強する理由なので、様々な考え方があると思います。

あなたは勉強、好きですか？ 何が勉強の原動力ですか？



さわめびと

発掘!

「古文書」を通して、むかしの人びとの暮らしに思いを馳せる——



みしま ちづよ

三島 ちづ代さん

1951年徳島県生まれ。09年、山好きの夫と福岡から佐久穂町（佐口）に移住。佐口を移住先に選んだのは、「民俗調査の対象になった集落だから」。古文書のいいところは、「データさえあれば、一人で遊べること」。考古学を始め、地理、地層、岩石、地形、石造物と興味のフィールドは広い。ヒマラヤ経験のある弟と昨年槍ヶ岳に登った。「興味があれば、どこへでも行ってしまうので、もうちょっとしたらGPSをつけられるかもしれません（笑）」

「数学といっしょ。考えても考えてもわからなかった問題が一瞬ひらめいて解ける。快感ですよ。そして人から教わったことはすぐに忘れるけど、考えた末につかんだものは忘れません」

古

文書の魅力にハマって、ズブズブです（笑）。古文書に「足を突っ込んで」三十年以上になる。

町の「古文書を学ぶ会」のほかに白田町や県立歴史館（千曲市）のサークルにも所属。自宅には古文書専用の机があり、資料やノートが置きっぱなし、開きっぱなしになっている。空いた時間ができたら、すぐに解説に取りかかれるように、だ。

「夫は散らかるからって、いやがっていますけど（笑）」
古文書から見えてくる昔の人びとの暮らし——そこにもっとも関心がある。

「私は為政者の歴史には興味がないんです。古文書を通して、むかしの人がどんな気持ちで暮らしていたかを知りたい。その人たちの暮らしの延長線に私たちの暮らしもあるわけですから」

元々考古学に興味があった。

「長女が小さいころはおんぶして発掘現場に通っていました」

当時住んでいた福岡は弥生期土器の宝庫。地層や岩石、地形も好きで、コツコツ勉強を続けていた。

古文書を始めたのも、「こんなむかしのものがスラスラ読めたら楽しいだろうな」という素朴な思いからだ。

始めたころは一行を読むのに一時間以上もかかっていたが、慣れるにしたがい、一日で一冊読むことも可能になった。

古文書の解説は大きく分けて三つの手順を踏む。「原文読み下し」↓「翻刻（候文などに直す）」↓「現代語訳」だ。勉強を重ねていくうちに、「原文読み下し」から一足飛びに「現代語訳」に行くようになった。

「数学といっしょ。考えても考えてもわからなかった問題が一瞬ひらめいて解ける。快感ですよ。そして人から教わったことはすぐに忘れるけど、考えた末につかんだものは忘れません」
研究の対象は近世（江戸時代）の文書。借金の証文などが多いが、面白いのは日記だという。「庄屋さんが書いている御用日記なんかは、村の状況が手に取るようにわかる。誰がどこに縁づいたとか、浅間山がいつ噴火した、善光寺地震が起きたとか」嘆願書からは庶民のしたたかな暮らしぶりも見えてくる。「罰則を受けて宿預けとか村預けになっている人が、稲作りができないと年貢が払えなくなるからここから出してください」とか……

藩で解決できないことを、領主を飛び越えて、直接幕府に訴えることもあった。「幕府としては内情がわかるのでむしろ歓迎していたみたいですよ」

夏になると、古文書の「粗目録」作りのために、県立歴史館に通いつめる。ホコリにまみれた生の古文書が出てくると、「（メンバーが）ワーツと群がるように集まります」。時間があれば一日中やっているという古文書。長男を六年前に亡くしてから、一層打ち込むようになった。「息子がくれた後半生かもしれない。母さん、好きにやればいいよ、って」



「古文書を学ぶ会」も30年以上の歴史を誇る。メンバーは16人。「古文書の灯を消さないように、と思っています」＝茂来館

夫と価値観がまったく違うのも大きい。「だからうちは、会話のネタに困る」というようなことはありません」
今、取り組んでいるのは「五人組帳」。だが、ちづ代さんには自らを律していることがある。古文書を鵜呑みにしないということだ。「書いた人の本音と建前がちがいますから」。

「今がいちばん若いと思うこと。明日がわからないから」。

ちづ代さんの口からは前向きな言葉がポンポンと飛び出す。

「今日も素敵な出会いがありましたように（自分の気づきもあるし、何でもよい）」「鏡はあまりくわしく見ない（笑）」。

「やってダメだったら諦めろ。やらずに後悔するより、やって砕ける」が生活信条でもある。

「あとのくらい生かされるかわからないから楽しく過ごそうと思っています。ああ、面白い人生だった」と言いつて死にたいですね（笑）」