

広報

さくほ

2024

No. 217

10.24



「キャンプ場の朝」 撮影者：奥原静男（2023年信州・佐久穂町観光フォトコンテスト 銀賞）

- 主な記事
- | | |
|----------------------------|-----|
| 特集①道の駅八千穂高原オープンしました | 2 p |
| 特集②佐久穂町・小海町同盟協定特産品献立 | 3 p |



しらかぼちゃん

道の駅 八千穂高原 オープンしました



令和6年9月27日(金)
11時から開業式典が行われ、13時30分、道の駅八千穂高原がグランドオープンしました。開業式典では府中市の大太鼓、地元国会議員をはじめ多くのご来賓ご列席のもと盛大に執り行われました。

オープン当日の様子



府中市大國魂神社
御霊宮御先拂御太鼓の皆様



旬の特産品が並ぶ直売所

佐久穂小学校4年生による
「エイサー」特別披露



子ども達も過ごしやすい2階の交流施設

つながりを
大事にしていきたい

駅長 林 真李亜

地域のみなさまの多大なるご協力のもと、道の駅八千穂高原が無事オープンを迎えることができました。心より感謝申し上げます。まだまだ伸びしろだらけの道の駅八千穂高原ですが、町民の方とのつながりを大切に、町の産業振興という大きな役割を果たしていけるよう精進して参ります。今後とも道の駅八千穂高原をよろしくお願いいたします。

皆様のお越しを
お待ちしております



道の駅
八千穂高原

電話 0267-88-8901



道の駅 公式HP



佐久穂町・小海町同盟協定 両町の全小・中学校で地域食材を味わいました

佐久穂町・小海町の地域食材を使用した、両町同一献立給食が9月に開催されました。各校の栄養教諭・管理栄養士がメニューを検討し、地域の食材を味わいました。

地域食材にまつわる三択クイズの動画を放映し、食材による効果などを楽しく学びました。



佐久穂小・中学校



大日向小・中学校



小海小・中学校



両町同一献立給食で
子どもたちが楽しんだ
三択クイズの動画
「KOUMIマンからのクイズ」

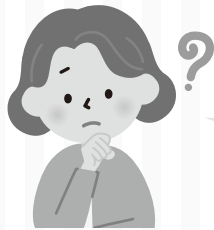


しあわ戦隊 KOUMIマン

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

野菜で体の調子を整えよう。



たくさん食べたほうが良いとは言うけど・・・
野菜って1日にどのくらいの量たべたらい

健康のために必要な1日の野菜量は「350g」！

野菜を食べることで体の調子が整い、風邪・便秘や生活習慣病を予防します。

予防のために、必要な野菜量は350g/日以上！ 350gとは実際にどのくらいの量でしょうか？

好きな野菜を選んで「350g」以上になるよう計算してみよう！！



ブロッコリー 1房
15g



ピーマン 1個
35g



なす 1個
80g



オクラ 2本
20g



白菜 1枚
100g



きゅうり 1本
100g



ミニトマト 5個
50g



にんじん 1本
150g



ほうれん草 1茎
30g



小松菜 1束
50g

～野菜の買い方・食べ方のポイント～

①旬の野菜を 選ぼう！

旬の時期にとれた野菜は特に栄養が豊富で体調を整えてくれます。

また、旬になると値段もお手頃になり手に入れやすいです。

②調理でかさを 減らして食べよう！

生で350gの野菜を食べるのはなかなか大変。ゆでる、蒸す、炒めるなどしてかさを減らして食べましょう。特に栄養素を逃がさず食べるおすすめ調理法は「蒸す」です。



③野菜の小鉢を プラスで1品！

日本人は平均80g程度野菜が不足しています。

それを補うため野菜の小鉢プラス1品を心がけましょう。





秋の火災予防運動のお知らせ



こちら
北部消防署
です!

北部消防署
0267-82-0119



◆守りたい 未来があるから 火の用心

火災により悲しむ人が生まれないようお願いを込めて、毎年決定される全国統一防火標語。今年の防火標語は「守りたい 未来があるから 火の用心」です。

11月9日から11月15日まで、秋の火災予防運動が全国一斉に行われます。この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、皆様に火災予防の意識をより一層高めていただくことを目的としています。この機会に火災予防について考え、「守るべき未来」のために、火の用心に努めましょう。

これからの時季は暖房機器をはじめ、火を取り扱う機会が増えます。また、空気が乾燥するため、ひとたび火災が発生すると延焼の危険も高まります。

火の元の点検や、家の周りに可燃物を置かないなど、身の回りのチェックを行います。



◆火災の主な 原因について

昨年中に全国で発生した火災は、38,659件でした。およそ1日で100件火災が発生したことになります。

佐久穂町内では昨年8件の火災が発生しました。火災の原因は、暖房機器使用中の不注意や不適切な使用によるもの、枯草焼きから燃え広がったものなどです。これは、令和5年に限らず例年多くみられる発生原因であり、火災発生の原因の多くは人的要因が主なものです。過去には枯草焼きの火が延焼し死傷者が出てしまった火災もあります。

このような火災を未然に防ぐために、風の強い日や一人での作業は行わず、火のそばから絶対に離れずに、消火するための水バケツや消火器などを必ず用意するようお願いいたします。

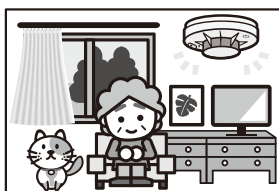
また、枯草焼きや焚火など、煙が発生する行為を実施する際には、事前に消防署へ届け出て下さい。届け出は直接消防署へお越しいただくか、電話での受付も行っております。



◆「住宅用火災警報器 (住警器)」を 設置しましょう

住警器は、万が一、火災が発生した際、煙や熱を感じし音により周囲に知らせる機器です。佐久広域管内でも条例により、全ての住宅に設置が義務付けられています。

住警器設置で 安全な暮らし



過去には、就寝中に掛け布団が電気ストーブと接触し、布団が焦げた段階で住警器が発報、急いで水をかけたため大事に至らなかった奏功事例も報告されています。

住警器は、お近くのホームセンターや電器店、ガス事業者や消防設備設置業者等から購入が可能です。いつ起こるかかわからない火災による被害を軽減するために、まだ設置されていない方は早めに設置しましょう。

※設置場所等についてのお問い合わせはお気軽に消防署までどうぞ。

◆「住警器」の 点検・交換を

住警器の寿命の目安は10年です。住警器の設置が義務化となつてから10年以上が経過していますので、既に設置されている方は、定期的な点検を行いましょ。



点検の仕方として、住警器本体のボタンを押すか、紐を引っ張るなどの方法があり、正常であれば、警報音や音声が出ます。作動しない場合は、電池切れ、または機器の故障などが考えられますので、速やかに電池の確認や機器本体の交換等を行います。

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、東ブロックの学習内容をお伝えします。

東ブロック

大日向・余地・川久保・かさなり地区の14常会で編成されています。

はじめに

令和5年度の学習テーマについて話し合い、自分の姿勢や歩き方が気になる・フレイル予防にはどんな食事がいいのかという意見がでました。そこで、フレイル予防の運動と食事について学習を行うことにしました。

令和5年度 学習会

1回目 令和5年7月27日
テーマ：「正しい姿勢と歩き方」
講師：千曲病院 理学療法士 畑祐輔 先生

2回目 令和5年8月31日
テーマ：「今日から実践フレイル予防の食事」
講師：佐久穂町役場 小口茉菜 管理栄養士

なぜ 姿勢や歩き方が 大事なの？

自分の姿勢や歩き方の特徴が分かる事で、関節の負担軽減・変形の予防・転倒する危険を減らすことができます。

正しい姿勢とは？



耳の穴
肩峰（肩中心よりちょっと前）

大転子（太もも横のどっぴり）
膝のお皿の後ろ
外くるぶしの中心から2-3cm前



後頭部のでっぱり部分
背骨

お尻の割れ目
両膝の間
両内くるぶしの間

★姿勢を確認してみましょう★

【横から見た時】

Q：頭は体の前にある？後ろにある？
Q：背中丸い？
Q：腰は反っていない？

【前後から見た時】

Q：肩の高さは同じ？
Q：頭の位置は偏っていない？

5つの点が
まっすぐになる
のがいい姿勢

姿勢を改善する体操をしてみましょう

背骨・肩甲骨の運動



- ①椅子に掴まり背筋を伸ばす
- ②息を吐き腰が丸くなるようにお腹をへこませる

体のねじり運動



- ①肘を体につけて左右にひねる
- ②上体を左右にねじります

綱引き運動



- ①綱を持つように腕をセット
- ②反対のお尻の方向に綱引き運動

お腹の体操



- 体を傾け、腰を丸める
※膝が内側を向かないように注意

フレイル予防の食事について

フレイル予防にはタンパク質である、魚・肉・牛乳・豆腐などが必要です。
以下のポイントを押さえてフレイル予防をしていきましょう。

毎日の献立のヒント

赤・黄・緑の3色揃えるのがポイントです



赤のグループ
たんぱく質を多く含み、
血や肉をつくります。

赤

緑

赤

黄

黄

牛乳

緑

黄のグループ
炭水化物や脂質を多く
含み、カラダを動かす
エネルギーになります。

緑のグループ
ビタミンやミネラルを多
く含み、カラダの調子を
整えます

次回は、10月に行われる福祉と健康のつどいの様子を紹介します。お楽しみに。

令和元年東日本台風災害の復旧等 関連経費の状況

令和元年10月に発生した台風19号（令和元年東日本台風）は、佐久穂町において千曲川の川東の地域を中心に大きな被害をもたらしました。町では、被災当初から国及び長野県の支援を受けながら継続して災害復旧事業を行い、令和5年度で概ね事業が完了しました。今回の災害復旧等に要した歳出経費は、5年間の総額で38.6億円となっていますが、その事業の財源として国県支出金（24.5億円）のほか、町債（4.8億円）の借入れ等により34億円を充当しています。このうち町債は借入金のため後年度に返済が発生しますが、元利償還金の80％程度が交付税措置される見込みであることから、災害復旧に要した経費の85％程度は、国や長野県の支援を得て事業を実施したことになります。

災害復旧等に要した歳出

【単位：千円】

予算区分		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	計
総務費	派遣職員等に係る経費	12,445	10,350				22,795
	住宅補修事業等補助金	2,500	4,724	3,845			11,069
	地区集会所建設補助金	812					812
民生費	被災者見守り相談支援業務	545	3,794	3,408			7,747
	住宅災害応急修理工事	9,649	3,058				12,707
	被災者見舞金・支援金等	20,086	4,505	250			24,841
	借上型仮設住宅賃借料	174					174
	災害援護資金貸付	2,700					2,700
衛生費	災害廃棄物処理関連経費	51,027	184,169				235,196
農林水産費	被災農業者支援費等	651	51,238				51,889
商工費	休養施設災害復旧事業費	2,564					2,564
消防費	非常備消防・災害対策費等	6,637					6,637
土木費	町単道路維持改良事業				48		48
教育費	避難所経費（生涯学習館）	219					219
小計		110,009	261,838	7,503	48	0	379,398
災害復旧費	農業災害復旧	202,592	383,489	796,574	84,234		1,466,889
	林業災害復旧	63,627	84,009	117,754	226,159	65,682	557,231
	公共土木施設災害復旧	279,182	390,962	422,551	349,274		1,441,969
	その他施設災害復旧	17,189	2,310				19,499
小計		562,590	860,770	1,336,879	659,667	65,682	3,485,588
合計		672,599	1,122,608	1,344,382	659,715	65,682	3,864,986

一般財源以外の歳入

【単位：千円】

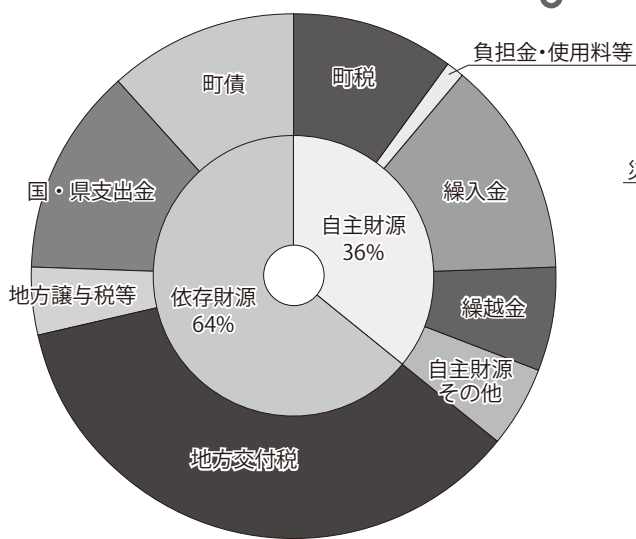
予算区分		令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	計
国庫支出金	公共土木施設災害復旧費負担金	16,234	212,692	206,869	264,850		700,645
	農林施設災害復旧費負担金	15,734	274,978	763,185	521,159	58,911	1,633,967
	その他施設災害復旧費負担金	6,295					6,295
	塵芥処理費補助金	24,039	89,019				113,058
	小計	62,302	576,689	970,054	786,009	58,911	2,453,965
県支出金	災害廃棄物処理促進費補助金		434				434
諸収入	その他雑入			94,270	11,043		105,313
町債	農林補助災害復旧事業債		7,600	5,700	9,400		22,700
	単独災害復旧事業債	32,200	19,800	21,400	2,700		76,100
	土木災害復旧事業債	2,300	106,100	63,100	71,500		243,000
	公共事業等債		6,900	19,300			26,200
	単独災害復旧事業債（教育債）	3,800					3,800
	災害対策債（衛生債）	24,700	87,400				112,100
	小計	63,000	227,800	109,500	83,600	0	483,900
地方交付税	特別交付税	205,885	59,426	45,517	41,661		352,489
合計		331,187	864,349	1,219,341	922,313	58,911	3,396,101

令和5年度 一般会計決算報告

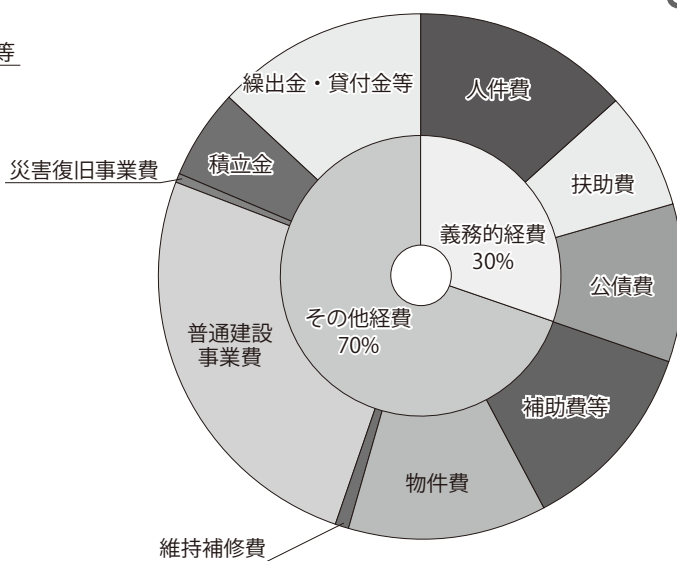
●令和5年度佐久穂町の各会計歳入歳出決算が9月定例議会で認定されました。

一般会計については、歳入歳出を差し引いた額のうち事業未完了のため翌年度へ繰り越す財源が2億9,276万円、歳入歳出を差し引いた実質収支は4億5,623万円となりました。そのうち8,000万円を財政調整基金へ、1億5,000万円を減債基金へ積立て、残りの2億2,623万円を令和6年度の一般財源として繰り越しました。

歳入総額
108億33万円



歳出総額
100億5,134万円



科目名	説明	決算額
町税	町民税、固定資産税など	10億9,282万円
負担金・使用料等	保育料、町営住宅使用料など	1億3,239万円
繰入金	町基金の取崩し収入	14億1,529万円
繰越金	前年度からの繰越金	7億303万円
自主財源その他	財産収入など	5億3,528万円
地方交付税	国から交付され自由に使える収入	38億5,740万円
地方譲与税等	国が国税として集め地方へ譲与するもの	4億5,379万円
国・県支出金	国・県から使い道が決められている収入	13億7,914万円
町債	銀行等からの借り入れ	12億3,119万円

性質名	説明	決算額
人件費	職員給与など	13億4,885万円
扶助費	福祉医療費、児童手当など	7億3,085万円
公債費	銀行等への返済	9億7,538万円
補助費等	各種団体への補助金など	11億9,207万円
物件費	臨時職員賃金、委託料など	12億2,914万円
維持補修費	維持修繕費など	1億518万円
普通建設事業費	道路や建物の建設など	25億5,122万円
災害復旧事業費	災害復旧の費用	6,568万円
積立金	基金への積立て	5億5,287万円
繰出金・貸付金等	特別会計などへ支出する経費	13億10万円

●町ホームページにも決算の情報を掲載しています。

10月1日
施行

佐久穂町太陽光発電施設の設置及び 維持管理に関する条例が制定されました

近年、大雨・短時間強雨がもたらす水害・土砂災害等の気象災害が頻発する背景には、地球温暖化の影響が一因であるとされています。町は、主に二酸化炭素の削減に取り組むため令和5年3月に町長と議会議長の連名で「気候非常事態」を宣言し、2050年までにカーボンニュートラルの実現を目指すとしてしました。

太陽光発電施設は脱炭素社会の実現に寄与する一方で、安全面、防災面、景観及び自然環境への影響又は設備廃棄など地域環境に与える影響が大きく、地域住民とのトラブルに発展するなど、問題があることが全国的にも指摘されています。

安心安全に対する住民の意識が高まる中、町がカーボンニュートラルの実現を推進するためには開発と保全の調和、地域との共生、理解と協力が不可欠であることから、この度「佐久穂町太陽光発電施設の設置及び維持管理に関する条例」を制定しました。

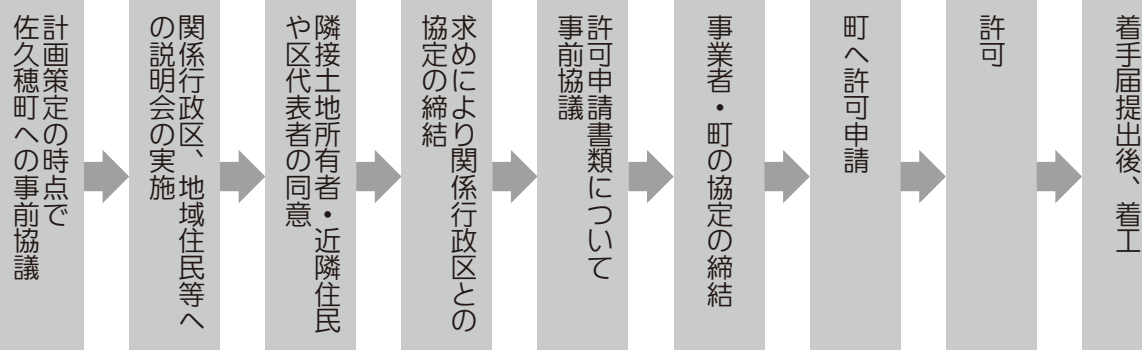
条例の対象となる太陽光発電施設は？

- ・土地に自立して設置される太陽光発電施設で合計出力10kw以上の施設です。
(営農型太陽光発電設備を含む。)

条例の特徴は？

- 太陽光発電施設を設置するには、町の許可が必要です。
- 許可には、次の同意が必要です。
 - ・隣接地の土地所有者全員の同意
 - ・近隣住民の3分の2以上の同意
 - ・区代表者等の同意
- 太陽光発電施設の設置を禁止する「禁止区域」、設置の自粛を求める「抑制区域」エリアを設けました。
- 条例に違反した場合は、町の許可取り消しなどができます。

手続の主な流れは？



太陽光発電施設を設置する場合は、次の事項にご注意ください。

- ◆関係法令及びこの条例を遵守し、事業区域及びその周辺地域の自然環境、景観、生活環境等の保全並びに事故、公害又は災害の防止を図るための必要な措置を講じ、関係行政区及び地域住民等と良好な関係を保つこと。
- ◆太陽光発電施設の設置、維持管理及び撤去等の費用を計画的に確保すること。
- ◆発電事業の実施に起因する事故等が発生したとき又は地域住民等との紛争が生じたときは、誠意をもってこれを解決するとともに、再発防止のための措置を講じること。

問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

令和6年分 個人事業者 決算等説明会 のお知らせ

税務署では、事業をされている個人の方を対象に、決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催いたします。

説明会で使用する資料は、当日会場で配付し、講師は税務署が依頼した税理士が行います。

また、国税庁では、YouTubeの国税庁動画チャンネル内の再生リスト「記帳・決算のしかた」において、記帳・決算の方法について解説した動画を掲載していますので、是非ご覧ください。

説明動画は
こちら



1 営業・不動産所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区	定員
12月3日（火）	午後2時～4時	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）	全市町村	120名
12月4日（水）	午後2時～4時	佐久穂町商工会本所 （佐久穂町大字高野町561-1）		50名
12月9日（月）	午前10時～12時	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）		120名

2 農業所得関係

開催月日	時間	会場	対象地区	定員
12月5日（木）	午後2時～4時	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）	全市町村	120名

※各会場先着順とし、定員になり次第締め切りとさせていただきます（事前申込は不要です）。

※各会場とも、駐車場のスペースに限りがあります。

●問合せ先 佐久税務署（担当部門：個人課税第一部門）
電話 0267-67-3462（ダイヤルイン）

information

お知らせ

令和6年度 集団健康診査について

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係・保健係 ☎0267-86-2525・2528

11月26日（火）から12月5日（木）までの期間、集団健康診査が行われます。

すでに集団健康診査へ申し込まれた皆さんには、9月に健診日・受付時間をハガキにてお知らせしました。

■会場 佐久穂町生涯学習館（茂来館）

■料金 1,000円（基本額 ※）

（※加入保険により特定健診料の一部負担3,500円が追加になることがあります。）

■対象者 18歳以上の住民（令和6年4月から令和7年3月にかけて、町のドック・施設健診を受診される方は対象外となります。）

■受付予約 密回避のため、受付時間を区切り、完全予約制としています。必ず事前予約の時間を守り、受診をお願いします。

【令和6年度 健診結果報告会について】

令和7年1月16日（木）より順次行います。

まだ健診申し込みが可能です!!

“健診を受けること”は“自分のからだを知ること”です。自分のからだを知り、健康管理に役立てましょう。

今年度まだ健診・ドックを受けていない方はぜひ受診をしてください。

新たに申し込みをされる方・健診日時の変更希望がある方は、必ず事前に健康づくり係・保健係までご連絡ください。

【令和7年度 集団健康診査について】

夜間の健診日がなくなります。

詳しくは、令和7年度健診カレンダー等でお知らせしていきます。

お知らせ

点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん第99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99号）」及び、広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声（第99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99号
- ・明日への声（CD） 第99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99号の内容

- ①C型肝炎特別措置法に基づく給付金の請求に必要な訴訟提起の期限は2028年1月17日までです
- ②大規模な自然災害でローンの返済が困難になった方へ「自然災害債務整理ガイドライン」をご利用ください
- ③「津波防災の日」をきっかけに津波対策を確認しましょう
- ④知っておきたい遺言書のこと。無効にならないための書き方・残し方

◆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

ピアの会開催について

■問合せ 陽だまりの家 佐久穂町地域活動支援センター ☎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11月11日（月）・25日（月）
*毎月2回開催
*11月25日は福祉サービスについての勉強会を行います。
- 時間 13時～14時30分
- 場所 佐久穂町地域活動支援センター
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、フリートーク、勉強会など
- 申込み 陽だまりの家
佐久穂町地域活動支援センター
- 電話 0267-77-7287
- 費用 無料

お知らせ

男の料理教室について

■問合せ 健康福祉課地域包括支援センター ☎0267-86-1550

♪みんなで調理を楽しもう♪
～秋の味覚をふんだんに～

高齢期をいきいき過ごすため、食事を自分で作ってみませんか？

食の自立を目指し、食事の基本や調理について楽しく体験できる教室です。

普段料理をしない方も、いつも包丁を握っている方もお気軽にご参加ください♪



- 日時 令和6年11月19日（火）
午前9時30分～（受付は9時20分～）
- 会場 茂来館 調理室
- 参加費 500円
- 対象者 町内在住の65歳以上の男性
- 内容 調理実習
秋鮭の柚庵焼き、きのこの炊き込みご飯
さつまいもの味噌汁、ほうれん草のごま和え
試食会
- 持ち物 エプロン、手ぬぐい、タオル、マスク
- 定員 10名程度
- 申込期限 11月12日（火）まで

※感染予防のため、変更になる場合があります。ご了承ください。

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

■11月分の予約受付開始時間

10月25日（金）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上絵付ワークショップ』

～世界にひとつのオリジナル食器づくり～

■日時 11月8日（金） 10：00～10：40

■場所 こどもセンターさくほっこ

上絵付け作家の山上雅子さんを講師にお招きし、上絵付体験を親子で楽しめます。赤ちゃんから参加できます。

※こちらの行事のみ参加費500円、きょうだい参加は+100円です。（材料費として）

『子育てママの就労相談』

■日時 11月12日（火）

個別相談 10：00～12：00

■場所 こどもセンターさくほっこ

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。

『さくほっこdeヨガ』

■日時 11月13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

■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。

『すくすくTIME』

■日時 11月19日（火）

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

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』

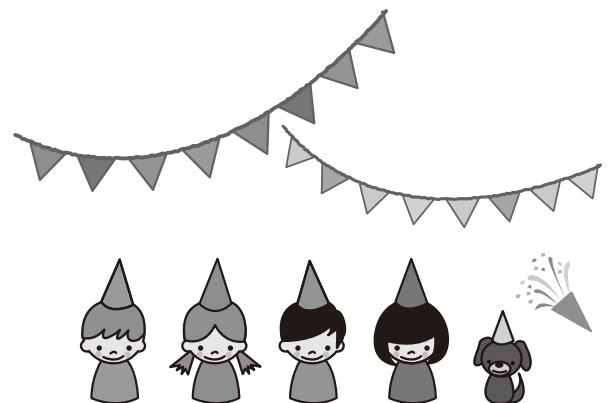
■日時 11月28日（木）

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

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。みなんでお祝いしましょう。



information

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■11月の休館日

5日(火)・11日(月)・18日(月)
25日(月)・29日(金)

■移動図書館車の巡回日

Aコース：水曜日【6日・20日】
Bコース：木曜日【7日・21日】
Cコース：金曜日【8日・22日】

■開館20周年企画

「型染めでバックをつくろう！」

日 時 11月24日(日)

- ①10:30～
- ②13:30～
- ③14:30～

場 所 創作室

定 員 各回 6名 *事前予約が必要です。

参加費 500円

*申込書又はお電話で受付します



■秋の読書週間

期 間 11月3日(日)～24日(日)

✦しおりづくり

日時 11月3日(日)・4日(月・祝)

受付時間 13:30～15:00

場所 図書館内

✦雑誌リサイクル

日時 11月9日(土) 10:00～

初日は冊数制限があります。

なくなり次第終了します

場所 図書館入口 特設コーナー

✦とちの実おはなし会

日時 11月9日(土)

15:00～15:30

場所 図書館内

内容 絵本のよみきかせ

手袋シアター

切り紙あそび

お知らせ

ゆめゆりの丘分教室展のお知らせ

■問合せ 小諸養護学校ゆめゆりの丘分教室 担当：小林由佳 ☎0267-86-2125

11月16日(土)～24日(日)までの9日間、茂来館1階において「ゆめゆりの丘分教室展(ゆめゆり展)」を行います。

ゆめゆり展は佐久穂小中学校内にある小諸養護学校ゆめゆりの丘分教室の小学部、中学部の児童・生徒12名による作品展です。普段の学習の様子についての紹介も行っています。子どもたちの豊かな感性に触れていただけたと思います。

皆様のお越しをお待ちしております。

〈写真は今年のゆめゆり展の様子です〉



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11月13日（水）、12月25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。

お知らせ

佐久穂町長選挙・佐久穂町議会議員一般選挙について

■問合せ 町選挙管理委員会事務局 ☎0267-86-2525

佐久穂町長及び佐久穂町議会議員の任期が令和7年4月16日で満了になります。

令和6年9月2日（月）に開催されました町選挙管理委員会定例会において、佐久穂町長選挙及び佐久穂町議会議員一般選挙の選挙期日等について協議が行われ、次のとおり決定しました。

■佐久穂町長選挙

投 開 票 日：令和7年4月13日（日）

告 示 日：令和7年4月8日（火）

期日前投票：令和7年4月9日（水）～
令和7年4月12日（土）

■佐久穂町議会議員一般選挙

投 開 票 日：令和7年4月13日（日）

告 示 日：令和7年4月8日（火）

期日前投票：令和7年4月9日（水）～
令和7年4月12日（土）



お知らせ

農業経営におけるリスク対策について

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529／NOSAI長野 佐久支所 ☎0267-58-2580

農業経営にはさまざまなリスクがあります。

■主なリスク

自然災害・価格下落・病気で収穫不能・取引先の倒産・農機具事故・鳥獣被害・盗難等

これらのリスクマネジメントとして、農業者の皆様が対策を取る必要がありますが、町にはさまざまな補助事業がありますので、是非ご利用ください。

■主な補助事業

- ・果樹凍霜害に係る燃料資材等への補助
- ・農作物保護のための施設設置への補助
- ・土壌診断等への補助

補助事業についての詳細は、佐久穂町役場産業振興課農政係までお問い合わせください。

■保険について

近年、特に高まっているリスクが自然災害です。全国では毎年のように豪雨や台風、地震などにより、甚大な被害が発生しています。農業者の皆様には、リスクに対し自ら備えるという意識を高めていただき、農業保険を是非ご利用ください。

詳しくは、NOSAI長野佐久支所にお問い合わせ頂くか、NOSAI長野のホームページをご覧ください。

地域おこし協力隊員コラム

新隊員の酒巻です。よろしくお願いします！

地域おこし協力隊 酒巻 寛明



初めまして。この度、地域おこし協力隊として佐久穂町の産業振興課に採用されました酒巻寛明と申します。広報さくほに記事を書く機会をいただきましたので、自己紹介をさせていただきます。

私は群馬県太田市出身で、佐久穂町に来る前は東京都八王子市でIT関係の仕事をしておりました。IT業界での生活は刺激的でやりがいがありましたが、次第に自然と触れ合いながら生活したいという思いが強くなり、農業に興味を持つようになりました。特に果樹栽培には以前から関心がありましたが、経験がなく、どのように始めれば良いか迷っていたところ、妻が地域おこし協力隊として佐久穂町に採用され、家族で移住する機会が訪れました。

去年の夏、佐久穂町の就農体験に参加させていただき、豊かな自然と澄んだ空気、そして温かい人々に魅了され、この町で果樹農家を目指したいと強く感じました。そのような中、産業振興課で地域おこし協力隊（果樹農業研修制度）の募集を知り、私にとってはまたとないチャンスだと感じて応募しました。そして、この度、晴れて採用していただき、家族で佐久穂町に移住することができました。

今回の地域おこし協力隊の任務では、任期満了となる3年後に果樹農家として就農することを目指しています。栽培品目はリンゴとプルーンです。果樹栽培の技術を習得し、将来的には佐久穂町で豊かな果樹園を営み、地域の皆様に愛されるリンゴとプルーンを育てたいと思っています。そのため、この任期中は主に里親農家さんのもとで研修を受け、農業の基礎からしっかり学んでいます。また、週3日は農業大学校で勉強を続けており、現場での実践と学問の両面から農業の理解を深めています。

農業は現在、大きな転換期を迎えており、国の政策としても変革が推進されています。少子高齢化や農業人口の減少、環境問題への対応が課題となる中、国は持続可能な農業の確立に向けた取り組みを強化しています。その一環として、化学農薬や化学肥料の使用を削減し、環境に配慮した有機農業の普及が重要視されています。特に長野県では、こうした国の方針を受けて、環境保全型農業を促進するための「長野県有機農業プラットフォーム」が設立されました。このプラットフォームは、生産者が有機農業の技術を共有し、新たな農業モデルを確立することを目的としており、地域全体で有機農業の発展を目指しています。私自身も、この流れに対応するため、まずは現行の農業手法を深く理解し、その上で次世代の農業に適応できる知識と技術を備えていきたいと考えています。

佐久穂町の美しい自然の中で、家族と共に新しい生活をスタートさせました。今後は農地の新植や果樹園の整備を進める予定であり、この広報さくほを通じてその進捗を皆さんにご報告できればと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



さわめびと

発掘!

市民参加型ミュージカルに親子で出演し6年。年間2回の舞台に立つ――



おおはた しほ

大波多 志保さん

1965年鳥取生まれ、東京育ち。高校卒業後役者を志し「加藤健一事務所」に入所。事務所解散後、自ら劇団を率いて10年間活動。その後栄養士として病院に勤務。結婚後は夫・隆さんの赴任先マレーシア、カタル、イギリスで暮らす。44歳の時、央くんを出産。18年佐久穂町に移住し、親子で市民参加型ミュージカルに参加。「インクルーシブ教育」に取り組み、集落支援員としても活動。伝統文化体験の宿でコンシェルジュも。大日向在住。

「若月先生、ありがとうー!」って抱きついたら、
「そういうのはいらないから」って(笑)。でも
私、恥かいてナンボだと思ってますから(笑)」

志

保さん央くん親子が『こころのミュージカル』『キッズ・サーキットin佐久』の舞台に立つようになったのは六年前。

きっかけは高速のSAで見つけた一枚のチラシ。親子で舞台に立つことを目指すプロジェクトが紹介され、そのワークショップの参加者を募集していた。

それを見た央くんは即座に言った。「キッズ……これ、やりたい」。佐久穂町に移住してすぐのときだった。

以後、志保さん親子は市民ミュージカル『キッズ』として『こころの――』に出演するようになった。だが、演劇は志保さんの中では一度卒業した「過去」のものであった。

演劇志向は子どもの頃から強かった。『『鳩子の海』(NHK)』

を見て、こういうのやりたい!と親にねだり、学校に演劇公演が来ると、「私をそのトラックに乗せて連れてってくれー!」って心の中で叫んでました(笑)。

中学時代は、三年生を送る会の演劇公演に参加。二年のときは主役をつとめた。「主役の子が急に出られなくなって、急ぎよ私に役が回ってきて……」。

主役のセリフを覚えていたことが決め手になったが、登場人物全員のセリフを覚えていた。

「だから先生に言われましたよ。『三島(旧姓)、おまえ、勉強の方の覚えはあまりよくないのに、セリフ覚えはなんでそんなにいいんだ』って(笑)」

高校生の時、つかこうへい事務所の『蒲田行進曲』を見て衝撃を受けた。大ファンだった風間杜夫目当てに行っていたのが主役はダブルキャストでその日は

加藤健一だった。しかし加藤のエネルギー溢れる演技に圧倒され、続いて見た加藤の一人芝居『審判』で心をわしづかみにされた。「舞台装置は何もないのに、想像をかきたてられて、映像が見えてくる、すごいお芝居でした」

高校卒業後、激しい競争率を勝ち抜いて「加藤健一事務所」に入所。しかし三年後事務所は解散。加藤の助手として少しのあいだ働いたが、二十一歳のとき「劇団アンダンテ」を旗揚げした。「自分たちでやれって、加藤さんに言われて(笑)」

劇団員は志保さんを含め三人。劇団は十年続け、その間いくつもの芝居を手がけた。

『こころの――』に始まった頃はセリフのないその他大勢の役が多かったが、「劇団をやっていた頃とは違うフラットな位置から芝居が見られて新鮮だった」。演劇経験があることは周囲には話さなかった。

コメディエンヌ(喜劇女優としての存在)を發揮し始めたのは志村けんの変なおじさんで出たり、ぶっ飛んだキャラを怪演するようになってからだ。転機となったのは『佐久の夜の夢』(二年)での場末のバーのホステス役。この時は天からアイデアが降りてきて、「日本語がしゃべれない中国系かフィリピン系の女性でやってみよう」。役作りのプランは事前に明かさなかった。

「明かせば、カットされるかもしれないし、演出家を驚かせたかった」。やってみたら、舞台監督に「すげえ面白かった!」とホメられた。

前回の『あぜ道に命のわだち若月俊一物語』でも「少ししか出なかったけど、トリ肌があった」と周りから言われた。しかし時々やりすぎることも。

「若月先生、ありがとうー!」って抱きついたら、「そういうのはいらないから」って(笑)。でも私、恥かいてナンボだと思ってますから(笑)」

央くんの志保さん評は「最高じゃん!」。央のおかげで出させてもらっている。感謝しかない」と志保さん。央くんがやりたいと言わなければ、再び舞台に立つことはなかったからだ。

舞台を見た母親の瑞子さんは「(芝居は)辞めたって言うてたのに、アンタが一番楽しんでいるじゃない」と笑われた。央くんとは毎晩おこなう二人だけの「儀式」がある。

「人生サイコだね」と言っ
て、笑って寝るんです」



志保さんの央くん評は「淡々として動じないところが凄い。もう少し大きければいいかも」=佐久市コスモホール