

広報

さくほ

2025

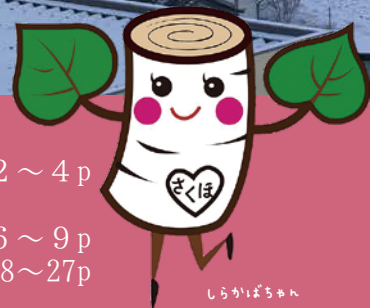
No. 220

1.23



「朝焼けの茂来山」提供：写友会 菊池栄

●主な記事	特集①新年のごあいさつ	2～4p
	特集②令和7年度町県民税申告及び 令和6年分確定申告について	6～9p
	館報さくほ	18～27p



しらかぼちゃん

新年のご挨拶

―能登の教訓胸に次世代につなぐ―

佐久穂町長 佐々木 勝

新年あけましておめでとうございます。町民の皆様がつつがなく新年を迎えられたことに、心からお慶び申し上げます。かねて、町政全般にわたる温かいご理解と協力に深く感謝申し上げます。

さて、今日一日で能登半島地震発生から、ちょうど一年になります。平穏な日常を元から揺るがした、あの衝撃を今も忘れることができません。当町では要請に応じ、まず1月中旬に保健師を派遣し、その後も延べ70人あまりの人的支援を行いました。「自然ほど伝統に忠実なものはなく」、災害は時と場所を選ばずやってきます。当町も他人事ではいられません。能登地域を始めとする被災地の一日も早い復旧復興を心から祈念申し上げます。

また、昨年末は10月の衆議院選挙、11月のアメリカ大統領選挙、さらには韓国の戒厳令と驚きの連続でした。

ロシア・ウクライナ戦争やイスラエル・ガザ紛争は終わりが見えず、世界はそして日本の行く末は、と不安の中での年越しとなりました。

それでは、昨年の行政運営に関し、13点ご報告いたします。

道の駅開業2か月で18万人超

9月27日に「道の駅八千穂高原」のオープンを迎えることができました。開業から2か月ほどの11月末時点で、推計来場者数は18万人を超えており、売上についても当初計画を上回ったとのことでした。

一方、10月の三連休には、渋滞が高速道路上までつながるなどの課題もありました。現在は、概ね順調に推移していますので、今後が重要であると考えています。

避難所としての道の駅

昨年は、台風などの影響も少なく、当町で大きな災害はありませんでした。しかし、世界中で今までの常識では考えられない自然災害が発生しています。

この冬も気象庁からは、日本海側の大雪予報が出されています。国は大雪の際、国道18号などの主要幹線で車の立ち往生を防ぐため、通行制限を早期に行います。

こうした状況では、県との共同設置である道の駅「八千穂高原」は、道路通行者の避難所としての役割も担うことになります。

協定締結で福祉避難所が充実

当町の福祉避難所は、これまで2か所でしたが、12月に、佐久穂町社会福祉協議会「ふれあい」など4つの福祉関連事業所、町内及び近隣市町の9つの施設と協定を結びました。これによって、新たに13の施設が加わり、福祉避難所と指定福祉避難所は

合わせて15か所となりました。

佐久穂町交番スタート

町内にあった4駐在所が廃止され、4月から佐久穂町交番が設置されました。24時間365日対応の体制となり、警察官も6名に増員されています。

役場に防犯カメラ設置、運用開始

5月末に、役場本庁舎及び北庁舎へ防犯カメラを設置し、運用を開始しました。防犯カメラの設置につきましては、各方面から様々なご意見をいただきました。

なお、紛失したUSBは、未だに見つかっておりませんが、今後も条例を遵守し、厳しく運用してまいります。

町の魅力発信、町人会が本格活動

町人会「未来のふるさと」を設立し、現在46名の会員登録があります。昨年10月には、町内イベントを開催し、活動が始まりました。

会員の皆様にはイベントやミーティングで相互の交流を深めていただきながら、ともに佐久穂町のPRや関わりを深める活動を進めてまいります。

セイコーウオッチと共に森を育む

3月に締結された「森林（もり）の里親協定」に基づき、10月にセイコーウオッチ株式会社、関係の皆様を八千穂高原にお迎

えして、白樺の苗の植樹を行いました。

特色ある体験活動が生む学びの意欲

昨年の全国学力学習状況調査では、佐久穂小学校と中学校ともに、以前と比較し、学力の向上が見られました。特に中学生の伸びが明らかです。

町加配も含めた複数の教員が、低学年から個々に寄り添った丁寧な指導を行うことで基礎が身につく、授業が分かるという児童・生徒が増えています。

また、特色ある体験活動により、英語やふるさとについて、自ら学ぼうとする意欲を持つ児童・生徒が多いという分析もされています。小中一貫教育における学力向上が見られる結果となりました。

町内初、国の有形文化財登録へ

昭和13年に完成した「栄橋」は、アーチ部分と橋桁で荷重を支える「ローゼ橋」と呼ばれ、すでに平成14年には文化的価値の高い遺産として、公益社団法人土木学会から土木学会選奨土木遺産に認定されました。

今回、国登録有形文化財として登録されれば、町内では初めてとなります。

宿岩簡易水道の移管

4月1日に佐久水道企業団へ移管となりました。その管理運営を行ってきた佐久町北部水道組合は、5月末に開催された臨

時総会をもって解散となりました。長きにわたる組合の皆様の管理運営に感謝を申し上げます。

開場40周年を迎えるスキー場

八千穂高原スキー場は、昭和59年12月にオープンし、平成17年の町村合併以降も町の直営施設として運営を行ってまいりました。

その後、全国的なスキー人口の減少で赤字が年々膨らむ中、令和元年に民間企業にスキー場を譲渡いたしました。

以降、コロナ禍でも、関係者の努力によって来場者数が増加する中、今シーズンで40周年という節目を迎えることができました。

充実する医療体制

千曲病院ではこの2年間に、MRIの導入や常勤の整形外科医2名を増員し、10月からは全身麻酔下における脊椎内視鏡手術を開始しています。

整形外科の外来患者数も月に1000人を超える状況となっています。

佐久穂に青い矢羽根の道

最後に、自転車ブームによる話題の一つ申し上げます。長野県が昨年からルート設定をしたジャパンアルプスサイクリングロードが、この佐久穂町内にも設定されていることはご存じでしょうか。県内878km

で獲得標高差

1万5000

mに及ぶこの

ルートを示す

「青い矢羽根

型」のペイン

トが、佐久南

部広域農道等

の路面に施さ

れています。当町では白田から広域農道で

道の駅八千穂高原に抜け、麦草峠を経て茅

野市に至る区間です。

今後、国土交通省のナショナルサイクルルートの指定を受ける予定とのことです。

また、今年は5年ぶりに「ツール・ド・八ヶ岳」自転車レース大会が4月に開催されます。久々の開催となりますので、皆様のご協力をお願いします。

令和元年東日本台風やコロナ禍にあっても、着実に行政サービスを続けてきたという結果が昨年一年間であったと思います。

本年も引き続き、暮らしやすく住みやすい、そして次世代に引き継げる持続可能な町づくりのために、職員一同、努めてまい

る所存です。

本年が皆様にとりまして、健康で幸せに満ちた年になりますよう、ご祈念申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。



新年のご挨拶

佐久穂町立千曲病院
院長 植竹智義

佐久穂町民の皆様、新年明けましておめでとうございます。以前の雰囲気に戻りつつある令和7年のお正月を、新たな気持ちでお迎えになったことお慶び申し上げます。2025年の乙巳（きのとみ）の年は、多くの人にとって成長と結実（ケツジツ）の時期となります。「乙」は未だ脱皮を繰り返す発展途上の成長過程・再生を表し、「巳」は植物が最大限まで成長しきった状態を意味します。この組み合わせはなんとも半端にも思えますが、これまでの努力や準備が充分に実を結び始める幅をもった時期と考えたいです。

わけなく？過ぎたこの1年

年末には、例年になく多くの患者さんに「年とったから1年が、わけねエー。」と言われました。「年齢で何もやってないのにもう終わり？」と。訳なくの本来の意味は、1、「簡単である。めんどろなことがない。」2、「たわいないこと。」ですが、そこから慣用的に『時間が過ぎるのが早い』と使われているようです。診察中に良く聞いてみると、皆様の生活がコロナ禍以前に

戻り、必要としている営みが一気にスムーズに再開し、かつて以上に生活が充実し、多くの仕事に積極的に参加されていることがわかります。高齢で何もできていない、だから早い…とんでもない間違いです。それから、「わけねエー。」の一言は、充実した生活を反映し、心身ともに元気であった結果に聞こえます。多くの方が素晴らしい1年を過ごす事が出来たと感じました。皆様は、どのように過ごされましたでしょうか？私も、それはとても「わけねエー。」1年であり、やりきった充実感とともに、これからもワクワクしています。

守るべきモノと変化するモノ

2025年千曲病院はどう「結実」するのでしょうか？

昨年は体制強化も一段落、「飛躍」できた1年でした。整形外科、全身麻酔下脊椎手術の再開や、総合診療、小児科、脳神経内科、眼科、皮膚科をより充実した体制にすることもできました。救急医療においては、日勤時間帯の救急体制を厚くすることにより、従来以上の要請に応えます。『地域の人たちに信頼され、愛される病院』の理念を持ち、少子高齢化のなかでも外来患者数は増加しています。2025年は、団塊の世代が75歳になり、人口の2割が後期高齢者となる、医療の節目の年といわれています。それぞれの地域住民の方に『寄り添う』診療体制の継続、これこそがこれか

らも千曲病院の守るべきモノです。国内では大阪万博が4月から半年開催され、そして8月には日本の太平洋戦争終戦敗戦から80年の節目の時を迎えます。年末からは、インフルエンザが危険な勢いで広がっていますが、佐久穂町のみならずコロナ禍以前の喜びを今年も共有できますように、そして明るく「結実」する一年でありますように祈願いたしまして、新年の挨拶いたします。



12月に 嬉しいニュースがありました！

第24回abn・八十二ふるさとCM大賞NAGANO 佐久穂町の作品が「映像賞」受賞！

「ふるさとCM大賞」は長野朝日放送（abn）が主催している、映像の祭典で、今年で第24回目となります。

今年は43市町村から80作品が寄せられ、佐久穂町の作品を含む一次審査を通過した20作品が最終審査会に進出。最終審査会は長野市のホクト文化ホールで行われ、その様子は1月3日（金）にテレビでも放映されました。佐久穂町の受賞作品は以下のとおりです。

【受賞作品】ここで暮らし、生きていく。

【制作団体】GURURITO

映像賞を受賞された皆さんが、12月19日（水）に町長を表敬訪問されました。ふるさとCM大賞を通した町のPRへの貢献に、町長から感謝の意が伝えられました。町で暮らす人の「手」に着目して作成したCMです。ぜひご視聴ください。映像賞受賞作品はabnで年に20回放送されます。

また、abnの公式ホームページ（右QRコード）からすべての応募作品が視聴できます。



大工原真史さんが世界選手権でメダルを獲得！

広報さくほ11月号（No.218）の12ページでお知らせした、高野町在住の大工原真史さんが出場したボディビルの世界大会が12月に東京で行われ、2つのカテゴリにおいて見事メダルを獲得しました。

『2024IFBB世界フィットネス選手権』

【ビキニフィットネス 身長別（160cm以下級）】 3位

【ビキニフィットネス マスターズ（40～44歳以下級）】 2位



身長別表彰式（右：大工原真史さん）

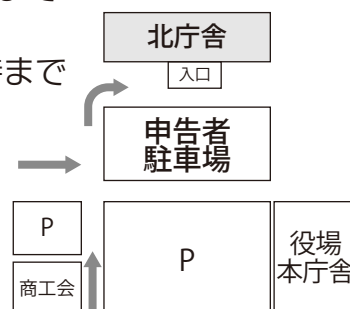


マスターズ表彰式（左：大工原真史さん）

令和7年度町県民税申告及び 令和6年分確定申告について

令和7年度町県民税申告及び令和6年分確定申告を下記のとおり行います。

- ◆受付期間 令和7年2月17日（月）から3月17日（月）まで
（土曜日・日曜日・祝日を除く）
- ◆受付時間 午前：9時から11時まで 午後：1時から4時まで
- ◆会場 佐久穂町役場 **北庁舎2階** 大会議室
エレベーターで2階へ上がってください。
2階で受付を行い、案内に従い申告会場に
お入りください。
- ◆駐車場 申告者駐車場をご利用願います。



佐久穂町の申告相談日程

月	日	曜日	午前受付（9：00～11：00）		午後受付（13：00～16：00）	
2	17	月	余地		八郡	
	18	火	海瀬新田		大日向3・4区	久保田
	19	水	柳町		平林・曾原	
	20	木	四ツ谷1・2		四ツ谷3	清水町
	21	金	かさなり	館・旭	榎田・桜町	羽黒下
	25	火	影・上新田	針の木沢	大石	松井・柳沢
	26	水	崎田	大石川	畑ケ中1	
	27	木	高岩	中央	畑ケ中2	
	28	金	花岡	中川原	城山	畑ケ中3
3	3	月	上本郷1・2		上本郷3・4	
	4	火	下畑		上畑中央・上畑1	中畑
	5	水	みどり町		相生町	
	6	木	川久保2・4		川久保1・3	東町
	7	金	大門・高根	八千穂高原及び別荘	宮前・千ヶ日向	大久保・上野
	10	月	天神町	馬越	宿岩	
	11	火	下海瀬・赤屋		大日向1・2区	大張・中尾・屋敷入
	12	水	穴原	筆岩	大日向5区	うそのくち
	13	木	三本木・雁明		佐口	
	14	金	上記期間に都合のつかなかった方			
	17	月	上記期間に都合のつかなかった方			

※税務署から、次に掲げる方は税務署で申告するよう説明（依頼）がありましたので、佐久穂税務署で申告をしてください。佐久穂町では受付できませんのでご注意ください。

- ①株、土地、建物の売却などの譲渡所得のある方
- ②繰越損失の申告をされる方
- ③上場株式などの配当所得のある方
- ④青色申告の方
- ⑤初めて住宅借入金等特別控除を受けようとする方
- ⑥雑損控除を申告される方

申告が必要な方

令和6年1月から令和6年12月までの間で、主に次の要件に該当する方

- 事業所得（営業、農業等）や不動産所得（土地の貸付、家賃等）などの所得のあった方
- 2ヶ所以上から給与を受けた方で、会社等で年末調整をされなかった方
- 給与所得者で給与以外の所得のある方
- 内職・家事手伝い・パート・日雇等で、所得税の源泉徴収を受けなかった方
- 年金所得のみの方で、扶養控除、障がい者控除、生命保険料控除などの控除を追加する方

※国民健康保険に加入されている方で世帯の中で所得の未申告者（障がい年金受給などの非課税所得者を含む）がいると国民健康保険税の軽減が受けられません。前年中に所得がない場合でも、必ず所得がない旨の申告をお願いします。

※新たに住宅借入金等特別控除を受ける方は、次の書類を用意し佐久税務署で申告願います。

- ア.家屋の登記事項証明書(原本)
- イ.請負契約書等の写し
- ウ.借入金の年末残高等証明書

申告相談の際にお持ちいただくもの

- ・電子申告・納税等に係る利用者識別番号等の通知書（税務署から送付された方又は町の申告の際交付された方のみ）
- ・確定申告のお知らせハガキ（税務署から送付された方のみ）
- ・マイナンバーカード、又は通知カードと運転免許証等
- ・本人名義の通帳（所得税の納税・還付の際に必要となります。）
- ・給与・公的年金等の源泉徴収票
- ・営業・農業のある方は、項目ごとに計算した収支金額のわかる書類（帳簿・領収書等の各種証拠書類から収支内訳書に記載できるよう集計したもの）
- ・不動産所得のある方は、固定資産税課税明細書
- ・生命保険料控除等の支払証明書（生命保険、介護医療保険、個人年金の保険料）
- ・地震保険料控除の支払証明書（旧長期損害保険料を含む。）
- ・社会保険料控除の支払いを証する書類等（建設国保等や国民年金、国民年金基金等の保険料）
- ・寄付金控除を受ける方は、寄付金を証する書類
- ・医療費控除の明細書（医療費控除を受ける方は必ず明細書の記入をお願いします。記入例は次ページをご覧ください。）

佐久税務署からのお知らせ

確定申告は自宅からスマホ・パソコンでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。

令和6年度 償却資産申告のお願い

償却資産は、土地・家屋とともに固定資産税の課税対象となります。工場・商店・農業・サービス業などを経営されている方が、その事業を営むために用いる構築物・機械・器具・備品などが償却資産になります。償却資産をお持ちの方は、1月1日現在の償却資産の状況を、資産が所在する市町村長に申告していただく必要があります。（地方税法第383条）

申告に関する書類は、12月上旬に郵送してありますので、申告期限までに提出をお願いします。

なお、償却資産をお持ちの方で、申告に関する書類が届いていない方は、住民税務課税務係（下記）までご連絡ください。

申告期限 令和7年1月31日(金) (期限厳守)

電話 0267-86-2526

医療費控除を申告される方へお願い

注意

医療費控除は所得税の還付であり、医療費の還付ではありません。年末調整や確定申告の結果、所得税がない場合（0円）は還付金はありません。

事前に「医療費控除の明細書」を作成し、申告相談にお越しください。

領収書をまとめていなかったり明細書を作成されていない場合は、お帰りいただく場合もあります。
※医療費控除を申告される方は、役場住民税務課で「医療費控除の明細書」の用紙を受け取るか、佐久穂町のホームページからダウンロードし、必要事項を記入のうえ申告時に提出してください。
独自用紙に必要項目を記入してお持ちいただいても結構です。

【記入例】

医療費控除として所得から差し引かれる金額の計算式

令和6年中に支払った 医療費の総額	—	高額療養費や保険金等 補てんされる金額	—	10万円（所得200万円 以下の方は所得の5%）	=医療費控除額
----------------------	---	------------------------	---	-----------------------------	---------

令和 6 年分 医療費控除の明細書 【内訳書】					
※この控除を受ける方は、セルフメディケーション税制は受けられません。					
住 所		佐久穂町大字〇〇△△番地		氏 名 佐久穂 太郎	
1 医療費通知に記載された事項= 保険者等が発行する医療費通知がある場合は記載して下さい					
医療費通知（※）を添付する場合、右記の①～③を記入します。 ※医療保険者等が発行する医療費の額等を通知する書類で、次の6項目が記載されたものをいいます。 (例) ① 医療保険組合等が負担する医療費の額(※) (※) ② 医療費の総額 (※) ③ 保険者等が支払った医療費の額、④ 保険者等の名称		(1) 医療費通知に記載された医療費の額	(2) (1)のうちその年中に実際に支払った医療費の額	(3) (2)のうち生命保険や社会保険などで補てんされる金額	
		250,000 円	250,000 円	150,000 円	
2 医療費（上記1以外）の明細= 「医療費明細を下記書き方のとおり、医療を受けた方、医療機関、薬局ごとに、支払った医療費を計算して記載してください。」					
(1) 医療を受けた方の氏名	(2) 病院・薬局などの支払先の名称	(3) 医療費の区分	(4) 支払った医療費の額	(5) (4)のうち生命保険や社会保険などで補てんされる金額	
佐久穂太郎	〇〇病院	☒ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費	400,000 円	100,000 円	
	△△診療所	☒ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費	40,000	0	
	□□歯科	☒ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費	8,000	0	
	☆☆薬局	☒ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費	20,000	0	
佐久穂花子	〇〇病院	☒ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費	600,000	500,000	
	△△眼科	☒ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費	8,000	0	
	□□薬局	☒ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費	20,000	0	
佐久穂次郎	☆☆クリニック	☒ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費	500	0	
	〇〇薬局	☒ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費	500	0	
		☐ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費			
		☐ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費			
		☐ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費			
		☐ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費			
		☐ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費			
		☐ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費			
		☐ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費			
		☐ 診療・治療 ☐ 介護保険サービス ☐ 医薬品購入 ☐ その他の医療費			
2の合計			1,097,000	600,000	
医療費の合計			A (ア+イ) 1,347,000 円	B (ロ+エ) 750,000 円	

この明細書は、申告書と一緒に提出してください。

①人ごと
②病院・薬局ごとに
まとめてください

佐久税務署から 確定申告のお知らせ

確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから
国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用する
e-Taxが便利です。

確定申告会場に出向かずにご自宅から確定申告ができますので、ぜひ
e-Taxをご利用ください。

また、マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入
力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを1件ずつ入力する
手間が不要です。

さらに、給与所得の源泉徴収票なども自動入力の対象になります。
この機会にぜひマイナポータル連携のご利用をお願いします。



確定申告書等
作成コーナー

確定申告などに関するお問合せ

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご利用ください。

e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ

「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」(TEL0570-01-5901)
【受付】月曜日～金曜日(祝日等及び12月29日～1月3日は除きます。)

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を 次のとおり開設いたします。

会 場 佐久税務署 別館2階会議室(電話番号:0267-67-3460)
期 間 令和7年2月17日(月)から3月17日(月)まで
※土、日及び祝日を除きます。
時 間 相談受付:午前8時30分から午後4時まで
相談開始:午前9時から

確定申告会場の入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。

- ①国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行
- ②各会場で当日配付(配付状況により、相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をおすすめします。)

※確定申告会場では、スマホ申告を基本とした相談体制としております。
※マイナンバーカードを利用して申告する場合は、併せて①利用者証明用電子証明
書暗証番号(数字4桁)及び②署名用電子証明書暗証番号(英数字6～16桁)が
分かるようにしてお越しく下さい。
※必要書類が不足する場合には、確定申告ができません。事前に国税庁ホームペ
ージなどで必要書類をご確認の上、お越しく下さい。



国税庁LINE公式
アカウント

令和6年11月1日施行 改正道路交通法

自転車の

ながら運転・

酒気帯び運転 厳罰化！！



長野県PRキャラクター
「アルクマ」
©長野県アルクマ



長野県自転車
安全・安心PRキャラクター
風野りん
イラスト／雨宮理真

「ながら運転」の罰則が強化！！

【改正前】 罰則：5万円以下の罰金



【改正後】

- スマートフォンなどを手に持って、通話のために使用した場合
- スマートフォンなどを手に持って、その画面を見続けた場合

罰則：6月以下の懲役または10万円以下の罰金

- 「ながら運転」をして交通の危険（交通事故等）を生じさせた場合

罰則：1年以下の懲役または30万円以下の罰金

「酒気帯び運転」にも罰則が適用！！

自転車の飲酒運転は、「酒酔い運転」に限り罰則が規定されていましたが、改正により「酒気帯び運転」にも罰則が適用されます。

※酒気帯び運転⇒呼気1ℓ中0.15mg以上または血液1ml中0.3mg以上のアルコールを体内に保有した状態で運転する行為

【改正前】 罰則：なし



【改正後】

罰則：3年以下の懲役または50万円以下の罰金

※自転車を提供した人や酒類を提供した人、同乗した人も罰則の対象となります。



「雪害」に備えよう!

降雪時には、路面凍結や圧雪による車両のスリップ交通事故や、歩行中の転倒事故などが心配されます。

また、屋根に積もった雪や氷、つららなどの落下による事故など、この時季特有の災害が発生するおそれもあります。こういった「雪害」に遭わないためにも、雪に対する正しい知識を深めておくことが大切です。

除雪中の事故

雪下ろし中に屋根の上からバランスを崩して転落することがあります。面倒でも命綱とヘルメットを着装しましょう。

軒下で除雪中に落雪で埋まったり、落雪が頭部に直撃することがあります。

晴れの日ほど屋根の雪がゆるんでいるため注意が必要です。

除雪機のエンジンを止めずに雪詰まりを取り除こうとして巻き込まれ

る事故があります。雪詰まりを取り除く際はエンジンを停止させて行いましょう。

寒い屋外での重労働によって、作業中に急病を発症し倒れる事故が発生しています。雪かき作業はできるだけ2人以上で行い、ご自身の体調を考慮して無理せず実施しましょう。

歩行者の雪道での事故

横断歩道の白線上は乾いているように見えても、薄い氷膜ができて滑りやすくなっている場合があります。滑りにくい靴を履き、転倒に注意しましょう。



車の出入りのある歩道では、タイヤで氷が磨かれたり、雪が踏み固められることにより、非常に滑りやすくなっている場合

消火栓周囲の雪かきをお願いします!

火災発生時、消火栓の上に雪が積もっていると迅速な消火活動が行えません。自宅周囲の雪かきを行う際、近くの消火栓やその周囲に雪が積もっていましたら、雪かきをしていただくようご協力をお願いします。



家庭や事業所では、暖房器具の燃料補充のためにホームタンクから給油する機会も多いと思われますが、灯油は取扱いに注意が必要な「危険物」ですので、火災の危険はもちろん、給油の際には、ホームタンクから油を流出させて水路、河川を汚染させたり、飲料水や漁業被害、農地等への土壌汚染などの被害をもたらす油の流出事故を未然に防ぐ必要があります。

ホームタンクの油漏れに注意

があります。また、歩道と車道との段差にも注意が必要です。坂道は上りよりも下るときの方が滑って転びやすく危険なため、下るときには特に注意が必要です。

油の流出事故を防ぐためのポイント

- ① 給油中は絶対にその場を離れない
ホームタンクから油を小分けする際は、その場を離れないようにしましょう。
- ② コックの閉め忘れに注意
ホームタンク使用の際、コックの閉め忘れに注意し、確実に閉めましょう。
- ③ 日常点検を行う
タンク、配管、ストレーナー（水抜き）などの破損、腐食、緩み等の日常点検を行いましょう。また、タンク周囲から不自然な異臭がしないかも確認しましょう。
- ④ 転倒防止対策を行う
地震、台風、落雪によりホームタンクが転倒しないよう、脚部の腐食や緩みを確認し、チェーンや架台等への固定補強など転倒防止策を施しましょう。
- ⑤ 防油堤を設置する
防油堤を設置すれば、万が一油を流出させてしまっても、周囲に被害を出さずに済みます。

佐久穂町の 脱炭素実現 に向けて

8 家庭でできる脱炭素の取り組み (ごみ編)

地球温暖化とごみとの関係は
とても深いものがあります。1
人ひとりの意識と行動を変える
ことで脱炭素社会へ大きく近づ
くかもしれません。

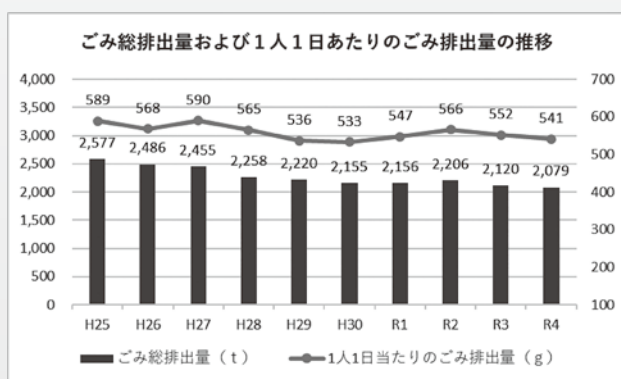
【日々のごみの量】

ごみ問題には、地球温暖化へ
多くの影響を与える問題が潜ん
でいます。私たちが出している
可燃ごみは、ごみ処理場へ集積
され、焼却処理をされています。
このとき排出される二酸化炭素
(以下、CO₂)は、ごみを焼
却した際の排出はだけでなく、
焼却するための炎やごみ処理場
までの運搬等でもCO₂は排出
されています。さらに細かく言
えば、モノが生産される過程で
もCO₂は排出されており、生
産から廃棄までに多くのCO₂
が排出されていることになりま
す。

令和4年度のごみの総排出量
は、日本全体で4034万トン
となっており、東京ドーム10
8個分に相当します。国民1人
1日あたり880グラムを排出
していることとなります。また、
そのうちの家庭系ごみの総排出

量は2275万トンとなってお
り、1人1日あたり495グラ
ムのごみを排出していることにな
ります。

佐久穂町の排出状況を見てみ
ると、全体で2079トンのご
みが排出されており、1人1日
あたり541グラムのごみが排
出されていることとなります。
全国平均と比べるとかなり少な
い排出量となっていますが、さ
らに減らすことができるとより
脱炭素社会に近づくものと推測
されます。



【家庭から出るごみ】

家庭ごみは、基本的には「可
燃ごみ」「不燃ごみ」「資源ご
み」「その他ごみ」に分類され
ます。



特に「可燃ごみ」は私たちの
生活と密接に結びついており、
特に排出の多いごみではないで
しょうか。その中でも生ごみは
水分を多く含んでおり、焼却の
際には燃えにくく、余計なエネ
ルギーを使うこととなります。
生ごみを出す際には水分をよく
きって出すことで、余計なエネ
ルギーを使わずに処理すること
ができます。また、生ごみには
コンポストを活用することも方

法の1つです。コンポストとは、
家庭から出た生ごみを発酵・分
解して堆肥を作ることを行います。
最近では、生ごみ削減のた
めに設置する家庭も増えており、
町でもコンポストや生ごみ処理
機の購入に対して補助を行って
います。

「不燃ごみ」は、壊れていな
いものはリサイクルショップな
どでリサイクルするのも方法の
1つです。壊れたもので小型家
電であれば、役場などで回収を
しています。回収された小型家
電は、選別・分解され、鉄・非
鉄・プラスチック等を含め、そ
のほとんどがリサイクルされま
す。

「ごみは必ず出るもの」「ご
みは捨てるもの」と思われてい
るかもしれませんが、捨てる方
ルールを守り、工夫して捨てる
ことでゴミ袋を削減し、家計に
もやさしく捨てることができます。
1人ひとりの取り組みが脱
炭素に繋がっていきます。

令和7年度 ヘルスアップ教室 参加者募集のお知らせ

健やかな毎日を送るために筋力低下を防ぐことが大切です。運動習慣を身につけることを目的としたヘルスアップ教室の申し込み受付を開始します。下記の内容をご確認の上お申し込みください。

申込期間 令和7年2月3日（月）から2月28日（金）まで
（定員になり次第、申し込みを締め切ります。）

申込方法 健康福祉課窓口にて申し込みをしてください。

開催日時 月1～2回水曜日
午後1時30分から3時30分まで

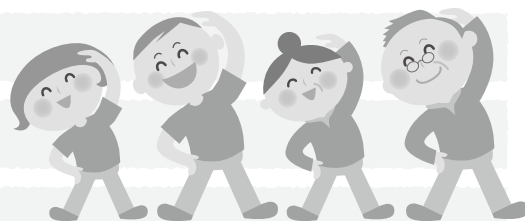
開催場所 茂来館、八千穂福祉センター

内 容 開始前の健康チェックを行った後に、専門講師によるストレッチ体操や筋力トレーニングなどを、休憩を挟みながら約1時間30分行います。町内で活躍されている運動団体の体操や活動紹介もあります。

対 象 者 18歳以上の住民

参 加 費 無料

定 員 数 60名



参加条件 ①1年に1回は健診を受けている。
（事情で健診を受けていない方はご相談ください。）
②年間を通じて概ね教室に参加できる。
③医師に運動を制限されていない。
④運動推進事業に参加する。

必要書類 ①参加申込書（期間中、健康福祉課窓口にて配布します。）
②健診結果票の写し
ただし、令和6年度中に町の集団健康診査、町民ドック、施設健診のいずれかを受診された方は、提出の必要はありません。

そ の 他 送迎車両の運行はありません。

問合せ先：健康福祉課 保健係 電話0267-86-2528

information

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

■とちの実おはなし会

日時 2月8日(土) 10:30~

内容 絵本の読み聞かせ ほか

場所 紙芝居コーナー

■2月の移動図書館車巡回日

Aコース : 12日(水)

Bコース : 13日(木)

Cコース : 14日(金)

■2月の図書館休館日

3日(月)、10日(月)、17日(月)

25日(火)、28日(金)

■冬の読書週間

期間 2月8日(土)~24日(月・祝)

内容 ◆本のリサイクル市

除籍本等を希望者にお譲りします。

◆ワークショップ(茂来館冬まつり)

2月16日(日)

「エコカイロづくり」

「エコバッグづくり(型染め)」

参加費 各500円

* 事前申込が必要です。

詳細は本誌内「公民館報」に記載しています。

お知らせ

2月の未就園児交流会について

■問合せ こども課 保育園係 ☎0267-86-2340

☆未就園児交流会

2月の活動内容は「お店屋さんごっこ」です

* 12日(水) 海瀬保育園

* 14日(金) 栄保育園

* 19日(水) 八千穂保育園

■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

※防寒着一式(雪遊びをする場合)

☆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。



news

租税教室が開催されました

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

12月16日(月)に佐久穂小学校で6年生を対象に、長野県租税教育推進協議会が主催する租税教室が開催されました。

講師は、税理士の佐塚重人さんが務めました。税金は、学校生活の中で、教科書や教材、学校の建設などに使われ、日常生活でも道路や公共施設の新設や修理など、様々なことに使われていることを知りました。税金がないと、社会の治安が保たれなくなる影響があることも、みんなで学ぶことができました。



租税教室の様子

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

12月3日に出生祝金を贈呈しました。

* 令和6年7月生まれのお子さんです。



お知らせ

佐久穂町こども計画（案）に関する意見公募（パブリックコメント）について

■問合せ 教育委員会こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

当町では、「こども」を社会の中心にすえて、こどもの健やかな成長を後押しするため、令和7年度から令和11年度までを計画期間とする「佐久穂町こども計画（案）」を作成しました。

この計画（案）について、次のとおり、皆様からご意見を募集します。

■意見公募内容 佐久穂町こども計画（案）

■意見を提出できる方

- ・町内に住所を有する方
- ・町内に在勤、在学、事務所等を有する方

■意見公募期間

令和7年1月27日から令和7年2月25日まで

■計画（案）公表方法

町ホームページ、役場こども課子育て支援係での閲覧

■提出方法

ご意見は、任意の用紙（A4サイズ）に、件名「佐久穂町こども計画（案）」、住所、氏名、電話番号を明記し、次のいずれかの方法でご提出ください。

（町外在住の方は、在勤先、在学先、所有事務所等も明記してください）

○直接提出の場合 役場1階 こども課 窓口

○郵送の場合

〒384-0697（住所不要）

佐久穂町役場こども課子育て支援係あて

※郵送の場合は令和7年2月25日必着

○電子メールの場合

kodomoshien@town.sakuho.nagano.jp

■注意事項

○電話や口頭での意見は受付けできません。また、住所・氏名・電話番号等がない場合や、個別案件とみられる苦情等も受付けできませんのでご了承ください。

○提出していただいた意見に対して、個別に回答はしません。

○意見は日本語で記載してください。

○意見は公開される可能性があることを、あらかじめご承知ください。

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

■2月分の予約受付開始時間

1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 2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

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。

『さくほっこdeヨガ』

■日時 2月17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

■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いただけます。



『すくすくTIME』

■期間 2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

今月の講師は佐々木みどりさんです。

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いただけます。

『子育てママの就労相談』

■日時 2月25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。

『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時 2月27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。みなでお祝いしましょう。

1月23日(木)
9時より

川北ベーグルOPEN

川北ベーグルってどんな店?

北海道で4年間営業。約2年前に佐久に移住

100%北海道小麦、乳・卵不使用、天然酵母で24時間熟成発酵

安心安全な食を心がけて、心を込めて作っています。

生地を茹でてから焼くので、モチリ噛みごたえのあるパンです。

皆様のご来店を心よりお待ちしております!!

場 所: 佐久穂町大字畑3793-1
(佐久穂ユーバレット真向い)

電 話: 090-4379-2669

営業日: 火・木・土曜日

時 間: 9:00～15:00

(売り切れ次第終了)

Instagram kawakita_bagels

フェイスブック kawakita bagel



information

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経過措置について

■問合せ 健康福祉課 保健係 ☎0267-86-2528

この夏以降のHPVワクチンの大幅な需要増により、キャッチアップ接種期間の3年間に1回以上接種している方について、期間終了後も公費で3回の接種ができるよう経過措置が設けられます。

■対象者

①従来のキャッチアップ対象者

平成9年度生まれから平成19年度生まれの女子

②令和7年度に新たに定期接種の対象から外れる方

平成20年度生まれの女子

※いずれもキャッチアップ接種期間の3年間に1回以上接種している方

■経過措置期間

キャッチアップ接種期間終了後、令和7年4月1日～令和8年3月31日

予診票の紛失、再発行が必要な方は、接種履歴の確認できる書類（母子健康手帳等）を持って役場健康福祉課窓口までお越しください。

お知らせ

電源立地地域対策交付金を活用した事業について

■問合せ 総合政策課 財政係 ☎0267-86-2553

■電源立地地域対策交付金とは

発電用施設の円滑な立地及び運転を確保するため、電力会社等の発電用施設が立地する自治体等に対して電源立地地域対策交付金の交付を行うことにより、地域との共生を図ることを目的としています。

■交付金の用途

発電用施設が立地する自治体の地域振興にとって必要不可欠な公共用施設の整備及び地域活性化事業を行うことで、電源地域の振興や住民生活の利便性向上等を図っています。

佐久穂町では令和5年度に440万円の交付を受け、老人保健施設の運営経費に活用しました。

■佐久穂町の発電用施設

海瀬発電所	0.44万kw
穂積発電所	0.80万kw
大岳川発電所	0.06万kw
臼田発電所	0.27万kw



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7年2月3日（月）・17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
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 節分、困りごと相談、年間計画、フリートークなど

■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



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

わら細工教室

年末恒例の正月飾り向け「わら細工教室」が、12月8日(日)午前9時から午後4時まで茂来館メリアホールで開催されました。当日は、わくわくチャレンジ教室の参加者を含め80人程が、「ごぼう締め」をつくりました。10時からは「前掛け」「俵」「宝船」をつくり、初めて参加された方も大作の宝船づくりにチャレンジしました。手づくりの正月飾りで輝かしい新年をお迎えのことと存じます。

この教室は、公民館事業の中でも長期にわたり開催されている講座のひとつです。長い間ご指導いただきました佐々木喜一郎さん、高見沢修二さんがお亡くなりになり、教室の継続が危ぶまれましたが、高見沢さんの娘さん元村さんご家族、教室の卒業生阿部さんに引き続きご指導いただくことになりました。20代の講師を含む講師陣を迎え、伝統ある教室を開催できますことに感謝申し上げます。



宝船づくり



俵づくり



ごぼう締めづくり

第56回 南佐久郡 総合文化展

第五十六回南佐久郡総合文化展

が、令和6年11月9日（土）10日

（日）の2日間にあたり佐久穂町

生涯学習館「花の郷・茂来館」で

開催されました。9日には審査員

による厳正な審査が行われ、書道

の部など8部門において各賞が選

定されました。町関係の受賞者は、

以下のとおりです。

なお、南佐久郡公民館運営協議

会会長賞（以下「会長賞」）が最

高賞となります。各賞を受賞され

た皆様には心からお祝いを申し上

げます。

敬称略

■書道の部

町関係者の出展なし

■絵画の部

会長賞 木内林子

特選 市川益子

秀作 山口さき子

■絵手紙の部

特選 須田ちづ子

秀作 岡部まきよ

■写真の部

会長賞 菊池栄

特選 内津喜重

秀作 有井寿美男

■手工芸の部 陶芸

会長賞 山田みどり

秀作 加藤みどり

■手工芸の部 押し花絵

会長賞 三石厚子

特選 岡部淳子

秀作 山口和美

■手工芸の部 パッチワーク

会長賞 新津澄江

■手工芸の部 一般Ⅱ

会長賞 高橋優果



写真の部
会長賞 菊池栄



手工芸の部 押し花絵
会長賞 三石厚子



絵画の部
会長賞 木内林子



手工芸の部 一般Ⅱ
会長賞 高橋優果



手工芸の部 パッチワーク
会長賞 新津澄江



手工芸の部 陶芸
会長賞 山田みどり

第1回スマホ・パソコン教室が 開催されました

11月19日(火)から12月5日(木)まで計6回、公民館主催の第1回スマホ・パソコン教室が茂来館で開催されました。

講師は、佐久穂町で活動するパソコン同好会員の皆様で、内容はスマートフォンを使ったインターネット

検索の仕方からYouTube(Youtube)の利用の仕方、LINEの登録の仕方や便利な使い方、カメラで撮影した写真をアルバムで保存するやり方や写真加工の仕方、講師の先生がおすすめするアプリの紹介、マイナンバーカードを使ったマイナポータルの説明まで、多岐にわたる内容を学びました。

参加者は、スマートフォンは電話でしか使わないという方から、LINEやカメラなど色々な用途で使っている方までいらっしゃいましたが、初めて知る使い方や便利な方法を学

び、とても満足した様子でした。

また、スマートフォンだけでなく、個人のパソコンをお持ちになり、講座の前後や休み時間に個人的なパソコンでの困りごとを相談されて解決している姿も見られました。

現在は一人一台スマートフォンを持ち、街のお店などでもスマートフォンを通じて様々なサービスが提供されていますが、使い方が分からず周りに質問できる相手がいないと、サービスの恩恵を受けられない時代となりました。スマートフォンの使い方を相談できずに困っている方は、ぜひスマホ・パソコン教室に参加されてみてはいかがでしょうか。教室で取り扱うメニュー以外の個人的な内容でも親身になって相談に乗りま



第2回 スマホ・パソコン教室の予定

■期日と内容(2月)

- 4日(火) インターネット
 - 13日(木) YouTube
 - 18日(火) LINE
 - 20日(木) 写真
 - 27日(木) おすすめアプリ
 - 時間 19時～21時
 - 場所 茂来館視聴覚室・小会議室
 - 受講料 各回200円
 - 申込締切 各開催日前日
- 右記の教室以外にも茂来館冬まつり内で、スマホ・パソコンなんでも相談会を実施します。気軽に立ち寄って困りごとを相談できますので、ぜひご利用ください。
- 日程 2月16日(日)
 - 時間 10時～15時
 - 場所 茂来館エントランスホール
 - 相談料 無料

佐久穂町公民館主催

キッズマネースクール
お店屋さん
ごっこ
を開催します

お店屋さんごっこを通じて「お金の使い方」や「どうやったらお金を貰えるのか」を学ぶ、小学校低学年向けのお金の勉強会を実施します。

- 日程 : 3月8日(土) 10:00～12:00
- 会場 : 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」小会議室
- 対象 : 佐久穂町内の小学校に通っている児童1～3年生
- 定員 : 先着20名
- 参加費 : 無料
- 申込期間 : 令和7年2月1日(土)～22日(土)
- その他 : 教室内で保護者向けの「こどものお小遣い管理」、「学費の準備方法」、「資産運用」等についての勉強会も併せて行います。

茂来館開館 20周年事業



茂来館開館20周年を記念したス
テンドグラス講座が、11月23日(土・
祝)午後1時から4時まで茂来館
創作室で開催されました。講師は
東御市の中野稔さんと佐久市の水
間陽子さんと、今回はクリスマス
ツリーを作りました。

まずはガラス選びで、この工程
に参加者の個性が顕著に現れます。
選んだガラスにハンダ付けを促す
銅製テープを巻きつけます。ガラ
スと銅製テープを密着させるため
に必要な工程が、ガラス切り口の

研磨です。細かい工程をしっかり
と行い、個性的なすばらしい作品
に仕上げました。参加者は18名で、
皆満足そうでした。

今回は、桃の節句及び端午の節
句にちなんだ作品づくりを行いました。
す。

桃の節句向けには、おひな様と
おだいり様を、端午の節句向けに
は、かぶとをつくります。

世界にひとつだけの作品づくり
にご参加いただけると幸いです。

人権同和教育講座が 開催されました

第6回人権同和教育講座が、11月
23日(土・祝)午後2時から開催さ
れました。講師は株式会社元氣応援
団の内村智子さんと、「違いは強み
! 持続可能なまちづくり〜海外事例
の紹介〜」と題してご講演いただき
ました。内村さんは、親御さんの仕
事の都合によりドイツで幼少期の約
6年間を過ごされました。帰国後、
日本の学校になじめず孤独な学校生
活を送ったとのこと。海外留学
やヨーロッパ旅行を経験し、大学在
学中には、在ミュンヘン日本領事館
に勤務されました。現在に至るまで
に様々な場面を通して、「当たり前前
の見直しと更新・違いは強み」とい
う考え方を基に自分を大切にしてい
るとのことです。



第6回 講師
内村 智子 さん

第5回 いきいき茂来クラブ



第5回いきいき茂来クラブが、12
月1日(日)午後2時から茂来館視
聴覚室で開催されました。

今回は、佐久市の大井富美子さん
を講師にお迎えして、ミュージック
ベルを楽しみました。

ミュージックベルは、ハンドベル
に似た楽器で手軽に使えるように、
楽しめるように、と日本で考案され
たものです。楽譜が苦手な方や初心
者でも楽しめるように、色音符を活
用した工夫された講座でした。

「北沢の大石棒」もこく 模刻を建立しました

令和6年11月10日に、佐久穂の町

制作しています。

指定文化財である「北沢の大石棒」

原品の「北沢の大石棒」は、佐久

の模刻（現物を模した精巧な複製品）

穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」

を、「北沢の大石棒」が立っていた

にて保存展示しています。模刻と併

現地へ建立しました。

せて、ぜひご覧ください。

北沢の大石棒は、長年に

渡る屋外での展示を経て、

凍結等の影響により頭部を

中心に風化が進み、形状の

保全が急がれました。発見

所有者である倉澤氏と形状

破損の危惧を提起した佐久

考古学会、佐久穂町教育員

会での協議の結果、「北沢

の大石棒」の劣化を防ぐた

めに屋内で保存展示を行い、

石棒が立っていた場所へは、

精巧な複製品である模刻を

制作して建立しました。模

刻には、「北沢の大石棒」

と同じ溶結凝灰岩を使用し



銀河俳句会

短歌

俳句

の

同好会の

作品

笑い皺戻らぬままの年忘れ

青 葉

豆叩き爆ぜて大地の黒光り

桜 峰

鉈で割り冬至南瓜を配りけり

谷 ほほ

老猫の歩けば摩る枯蓬

麻村 水茅

コーヒーに第九の余韻年惜む

井川こづち

綿虫や隣の家は遙か先

芳 子

在りし日の愛犬の事月に告げ

大竹ミチ子

山並に天使飛び交ふイブ間近

黒澤 泰子

手を合わせ祈願姿や七五三

説 子

冬空に去し方日々を懐かしむ

伊藤 京子

風うなる白菜漬けとひとり酒

雄 心

町指定文化財の紹介③

「茂来山たたら遺跡」

まず、「たたら（踏鞴）」とは、足で踏んで空気を送るふいご、またはふいごを使って行う鉄の精錬法のことを言います。たたら製鉄では、

地下に本床や小舟と呼ぶ施設、その上に石灰などを粘土で固めた炉を築きます。その炉に通常は砂鉄と木炭を交互に入れ、ふいごで風を吹き込み温度を上げ、低温還元で炭素と結合させてできた鉄の塊（鋳と呼ぶ）を炉を壊して取り出します。そのため、遺跡としては上部構造物が残っていません。

茂来山たたら遺跡は、信州百名山の一つである茂来山への登山道の途中、大日向の霧久保沢に位置しています。遺跡の東側の上部丘陵に良質の磁鉄鉱を産出する場所があり、西側を川が流れています。本遺跡は近世たたらの流れをくむ構造を持っていますが、原料が砂鉄ではなく鉄鉱石を使用するという日本の製鉄史上

たいへん貴重な方式で操業を行っていました。

この遺跡では、幕末の嘉永元年（一八四八）から文久二年（一八六二）までの一四年間、

大日向の小須田彦

兵衛と菊池幸平・

信一郎父子が共同

で操業しました。

できた鋼はむしろ

を袋状に加工した

カマスに入れて出

荷していたようです。

しかし、文久

二年の火災で施設

が焼失し、事業は

廃止を余儀なくさ

れました。

平成十四年（二

〇〇二）の発掘調

査によつて三基の

炉跡が確認され、

同時にたくさんの鍛冶滓や鉄鉱石、ふいごの送風管である羽口、陶磁器の破片などが出土しました。

季節によっては熊の目撃情報がありますので、現地を見学される際にはご注意ください。

（文化財保護審議委員 細川 哲）



たたら遺跡炉跡



たたら模式図

「佐久穂町の文化財」
佐久穂町教育委員会発行
定価、一〇〇〇円
茂来館窓口で販売しております。

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!



大会結果

八千穂OB

大会名：第59回南佐久郡シニアソフトボール大会 R6.7.14
主催：南佐久郡ソフトボール連盟
会場：小海町旧北牧小学校グラウンド
順位：優勝：八千穂OBチーム（1勝0敗1分）
準優勝：オール小海チーム（1勝1敗）
第3位：佐久穂寿チーム（0勝1敗1分）

大会結果

スポーツ少年団 佐久穂ミニバス男子

大会名：長野県スポーツ少年団東信地区競技別交流大会ミニバスケット競技 R6.12.8
主催：長野県スポーツ少年団東信地区連絡協議会
会場：小諸市総合体育館、望月総合体育館
結果：2勝0敗（小諸東B 26-62 佐久穂ミニバス男子）
（SAKUちいき 41-42 佐久穂ミニバス男子）
2試合目は1点差での逆転勝利となりました。交流大会につき順位付けはありません。

佐久穂町スマイルボウリング大会開催

11月9日（土）、海瀬社会体育館にて「佐久穂町スマイルボウリング大会」が開催されました。

スマイルボウリングとは、10本のピンをなるべく少ない投球数で倒し、得点を競う競技です。

今大会では、分館を中心に11チームが参加し、熱戦が繰り広げられました。

Aブロック（羽黒下A・館旭児童会②・三本木C・上区第3分館）、Bブロック（館旭児童会①・上区第一A・羽黒下B・三本木B）、Cブロック（三本木A・上区第一B・羽黒下C）とブロックごとに対戦を行い、勝率の高いチームが決勝リーグに進みました。

今年度は常連チームが意地を見せ、同じ地区同士での優勝争いとなりました。大会を通して、老若男女みんなが笑顔でプレーする姿が印象的でした。

次回の大会では、さらに多くのみなさまのご参加を心待ちにしております。

◇試合結果◇

優勝 上区第一A 60点
準優勝 上区第3分館 82点
第3位 上区第一B 90点



優勝チームの皆様

げんきだ！HOO

佐久穂町スポーツ推進委員会



第6回わくわくチャレンジ教室

今年最後のわくわくチャレンジ教室は「しめ縄作り」と「お餅つき」。親子総勢で64名の参加をいただきました。

最初に公民館主催のしめ縄作り教室に参加させていただき、ごぼう締めと前掛け作りにチャレンジしました。

それぞれのグループに分かれ、講師の先生の話を聞きながら思い思い



のしめ縄を作りました。真剣な表情

で編んでいく参加者のみなさん、手つきも段々慣れて、1人で2本3本とごぼう締めを作っている参加者もいました。霧吹きでわらを湿らせて編むのがポイントのようでした。

ごぼう締めは年神様を迎えるために玄関ドアなどに飾っておくと良いそうです。

前掛けは編み方が複雑でしたが、コツ掴むとどんどん幅が広がり、70×80センチ位の立派な前掛けが完成していました。家族でお正月を迎える雰囲気味わえたようでした。

しめ縄作りの後はお餅つき。蒸したもち米が、だんだんお餅の状態になっていく様子に歓声が上がっていました。「よいしょ、よいしょ」と子ども達の元気な掛け声が茂来館の玄関口で響き渡ります。杵を持ち上げるとふらふらしてしまう子もいま

したが、みんな頑張ってお餅をつくことができました。初めてお餅つきを体験した参加者は「すっごく楽しかった」と笑顔で話してくれました。



お餅つきには一族の繁栄を願う意味もあるそうです。

ついたお餅を、あんこ・えごま・きな粉の中から自分好みの味をつける体験もしました。子ども達にはきな粉もちが人気でした。「今すぐ食べたい」と待ちきれない様子の子どもがたくさんいました。

すき間時間に行った「松ぼっくりのツリー作り」も大好評！松ぼっく



りの開いたかさの所に、ビーズなどの装飾をボンドで貼り付け、世界にひとつだけのツリーを作りました。リボンを巻きつけたり、同じ色の装飾で揃えたり工夫しながら作る子どももいました。「家に飾ろっ」という子もいて、クリスマス気分を味わえたようです。

毎年好評をいただいているわくわくチャレンジ教室です。来年度もみなさんの意見を取り入れつつ、楽しい企画で子ども達そして保護者のみなさまに満足していただけるよう頑張りたいと思います。

一年間ありがとうございました。

第20回 さくほスタインベルクピアノ リレーコンサート

令和6年11月17日(日)、第20回
目リレーコンサートを開催しました。
記念すべき20回となる今回は、59組
の参加者が、日頃から鍛錬された成
果を熱演されました。

佐久穂町のスタインベルク・ベル
リン社製グランドピアノは、昭和天
皇の御大典(即位)記念として昭和
3年に穂積尋常高等小学校で購入さ
れました。

平成17年に旧八千穂村の有志によ
る大規模な修復が行われ、以降毎年

リレーコンサートが実施されていま
す。佐久穂町の貴重な文化財であり、
令和2年にもクラウドファンディン
グによる修繕を行っていたグランド
ピアノですが、プロの演奏者だけ
なく、町民の方々に演奏いただくこ
とで、大勢の方から愛され、親しみ
のあるピアノとなることを目的にリ
レーコンサートを実施しています。
来年度リレーコンサートも大勢の皆
様のご参加、ご来場をお待ちして
おります。

親と子の スキー教室 の開催

12月22日(日)に「親と子のス
キー教室」を八千穂高原スキー場
で開催しました。

八千穂高原スキースクールのみ
なさまを講師に迎え、午前中はス
キーレッスン、午後は自由滑走で
スキーを楽しみました。



これからのイベント情報

皆様のご来場をお待ちしております

日 時	内 容	一般料金	主 催
2月 2日(日) 14時	第18回人権フェスティバルin佐久穂		町他3者
2月 6日(木) 14時	ミュージックベル講座		公民館
2月 16日(日) 10時	茂来館冬まつり		公民館
2月 22日(土) 14時	芸能鑑賞会 林家染太&豊来家大治朗落語会	500円	公民館
2月 22日(土) 14時	第2回誰でも学べる古文書教室		公民館
2月 23日(日) 14時	第5回文化芸術講座 ツキノワグマを知ろう	200円	公民館
3月 2日(日) 14時	第2回むかたん大学 日本列島における人類の起源を探る	200円	むかたん
3月 8日(土) 14時	さくほスタインベルクピアノほっとジャズコンサート	1500円	公民館
3月 9日(日) 9時	ソフトバレーボール大会		公民館
3月 9日(日) 14時	総会特別講演 おもしろい脳の話	200円	むかたん
3月 15日(土) 14時	第3回誰でも学べる古文書教室	200円	公民館
3月 15日(土) 10時	第6回いきいき茂来クラブ モルック		公民館
3月 16日(日) 13時	スタンディンググラス講座 端午の節句	材料費あり	公民館

主催及び問合せ

佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」 ☎384-0503長野県南佐久郡佐久穂町大字海瀬2570

TEL ■茂来館代表佐久穂町公民館 0267-86-2041 ■佐久穂町図書館 0267-86-7020

■奥村土牛記念美術館 0267-88-3881

■ふるさと遺産収蔵館(むかたん) 0267-88-7133

図書館だより

佐久穂町図書館 (Tel 0267-86-7020)

行事の様子

りんごの棚を
つくりました！



リンゴのマーク
が目印です



佐久穂町障害者福祉施設陽だまりの家の
の皆さんと一緒に棚作りをしました
リンゴのマークを切って
本の背にはりました



秋の読書週間
「型染め」の様子



毛糸でぐるぐる
クリスマスツリーづくりの作品



これからのイベント

冬のワークショップ “2/16(日)”

* 冬の読書週間企画 *

茂来館冬まつりと同時開催！

受付開始 1月16日(休)～
(申込書記入又は電話予約)
申込先 佐久穂町図書館
(Tel: 0267-86-7020)
参加費 500円(当日)

🍷エコカイロづくり

米ぬかや小豆で
エコカイロをつくろう！
時 間 午前の部10:30～
午後の部14:00～
場 所 小会議室
持ち物 裁縫道具
定 員 各10名
申込時に、米ぬかか、小豆
かどちらか1つ選択してくだ
さい。

🍷エコバックづくり

型染めで
エコバッグをつくろう！
時 間 午前の部10:30～
午後の部14:00～
定 員 各10名
申込時に、しらかばちゃん
の型か、その他の型かどちら
か1つ選択してください。

汚れても良い服装で
参加してください



とびめさ

発掘!

「集まって、笑って、ふれあって、納得」をキーワードに患者さんに寄り添う治療を――



なかむら たかし
中村 崇さん

1966年臼田町生まれ。高校卒業後、中部リハビリテーション専門学校（愛知県）で理学療法士の資格を取得。91年千曲病院に就職し「リハビリテーション科」を新設。98年長野パラリンピックアルペンスキー日本選手団公式専任トレーナー。2000年千曲病院を辞職し、軽井沢病院にリハビリ科を新設。03年医療法人アレックスを設立し、NPO法人佐久平総合リハビリセンターを開設。元健康科学大学臨床教授。健康運動指導士。佐久市在住。

「ひとと接することが楽しかったし、治って喜ぶひとの顔を見るのがうれしかった。勉強は元々あまり好きじゃなかったけど、目的があるとヤル気になる方なものですから（笑）」

理 学療法士として長年働いてきた。千曲病院に「リハビリテーション科」を立ち上げた人でもある。

しかし今は医療法人を作った病院、クリニックを設立するなど、医療・福祉のコーディネーター、プロデューサーとして全国を飛び回っている。

「予防、リハビリをすることで、病院にかからない人を増やしていく」――。崇さんのモットーだ。「そのためには、患者さんに健康や病気のことを学んでいただき、自分で病気を治すチカラをつけていただくことが必要です」。病気に積極的に向き合うという考え方は、受け身になりがちな患者の心に小さな「革命」を起こした。

高校卒業後、理学療法士を養成する専門学校に進んだ。だが

理学療法士というものがあることを知ったのは高三のとき。「近所の公民館にちよいちよい来る保健師さんに母親が、このままだと息子がプーターローになりそうなんですけど」と相談したら勧められたのが理学療法士。看護師の道に進む同級生もいたので、行ってみようかと――

「ひとと接することが楽しかったし、治って喜ぶひとの顔を見るのがうれしかった。勉強は元々あまり好きじゃなかったけど、目的があるとヤル気になる方なものですから（笑）」

恩師に出会ったことも大きかった。その恩師の「リハビリは壊れたひとを直すのではない」という教えに感動する。「先生がおっしゃったのは予防の大切さ。また、ケガというのは完全に元には戻らない。でもそれを個性

として認めて、社会に同化・調和させることが必要だと。そして病気を持ったひとに寄り添うことの大切さを教わりました」。卒業後二年間大病院に残り、得意の「水中リハ」で中日ドラゴンズの選手たちのケガの治療に当たったりした。

九十二年、千曲病院に入るが、当時リハビリという言葉自体が知られていなかったという。「それまでの治療は“温めて、引っ張って、揉んで”という物理療法。患者さんたちも治す気がサラサラなくて（笑）、漫然と通ってサロニ化していました」そこで取り入れたのが「自分で治す」運動療法。すると、三か月後、患者さんが一日百人に増えた。

運動療法だけではない。病気のことを学ぶ「勉強の日」も設けた。治った（卒業した）ひとには「リハビリ友の会」に入ってもらい、病院のボランティア活動をしてもらった。

奨学金制度の導入も町に働きかけた。「仲間」を増やすためだ。当時だから役場のあらゆる宴会に顔を出しましたね（笑）。宿直の職員（課長級）のところにも行きました」

運動は実り、奨学金で養成校を出た若者が何人も千曲病院に就職した。

二〇〇〇年、千曲病院を辞職。軽井沢病院でリハビリ科を立ち上げるためだ。これは「ミツパチ理論」による行動

だという。「ミツパチはハチが増えてくると、女王バチが巣を出て新しい巣を作る。それと同じで、自分が出た方が手取り早いんです。でも千曲病院をやめるときは周りから言われませんでしたね。おまえ公務員辞めるなんてアホか（笑）」

医師と組んで医療法人を立ち上げたのも医師が長野に赴任しないという問題――長野に赴任しても数年経つと東京に帰ってしまうという状況を改善するためであった。週のうち半分を東京、半分を長野で働く（新幹線で東京・長野を往復する）仕組みを作った。これによって、東京の最新の医療が常に入ってくるようにもなりました。もちろん地元にも残ってくださる医師や専門職のひとにも応援しています」

崇さんのいちばんのキーワードは「集まって、笑って、ふれあって、納得」。崇さんのもとで元気になっていくひとがこれからも増えていくことだろう。



仕事広がったのは「手を貸して欲しいという人に手を貸していたらこうなりました」。介護予防の住民指導者の皆さんと