

広報

さくほ

2025

No.

221

2.20



「冬木立」提供：写友会 井出利松

●主な記事

- 特集①千曲病院嗜好調査結果と調理員募集のお知らせ 2 p
特集②佐久穂町の健康について知ろう！ 4 ～ 5 p
特集③利用権設定（相対契約）の終了及び
農地中間管理事業への移行のお知らせ 8 ～ 9 p



しらかぼちゃん

★ 千曲病院より、嗜好調査結果と調理員募集のお知らせ

千曲病院では、入院治療の一環として食事を提供していますが、毎日の食事をおいしく召し上がっていただくために毎年2回嗜好調査を実施しています。12月に実施した嗜好調査内容の一部を抜粋してご報告いたします。

	病院の食事について	味付けについて	温度について	盛り付けについて	献立について
一般病棟	良い 95% 未回答 5%	おいしい 80% 普通 10%, まずい 10%	良い 100%	良い 95% 普通 5%	良い 76% 普通 19%, 未回答 5%
療養病棟	良い 58% 改善希望 8%, 未回答 34%	おいしい 66% 普通 17%, まずい 17%	良い 84% 普通 8%, 悪い 8%	良い 83% 普通 17%	良い 42% 普通 42%, 未回答 16%

ご意見

- ・美味しい・うまい等の回答 9名
- ・美味しくない。塩気が欲しい。(☆絶食後初回の食事のため塩分制限がありました)
- ・キウイが食べたい。(☆食事制限があり提供できませんでした)
- ・たまにはピザやチャーハンとかそのものズバリ中華料理とか食べたい。(☆後日提供させていただきます)
- ・よくやってくれている。サーモン、とろの握りが食べたい。
- ・パンが食べたい。ヤクルトは飽きたので他のものにして欲しい。(☆変更させていただきます)

※ ☆印は病院コメントを追記したものです。

昨年の9月から温冷配膳車を導入し、今までより更に冷たい料理は冷たく温かい料理は温かく提供出来るようになりました。患者さんから「温かくて美味しい」、「食事量が上がった」等の嬉しい声が届いています。嗜好調査でも「病院の食事は良い」との回答が多数でした。

★ 入院中の食事でも季節感のある食事を召し上がっていただきたいと行事食を提供しています。今回は行事食の一例をご紹介します。



おせち料理



クリスマス料理



七五三



洋食弁当

今後も調査結果をもとに献立作成、食事作りに反映させていきたいと考えています。合わせて一緒に働いてくれる職員を募集しています。ご好評をいただいている食事ですが、現在調理師、調理員が不足しています。調理の経験のない方でも、やる気のある方大歓迎です。是非ご応募ください。

調理員募集

詳細は千曲病院ホームページをご参照ください。

おいしい食事を一緒に作りましょう！

7時間30分（6：00～15：00もしくは10：00～19：00） 月給177,580円～235,354円

別途 通勤手当・賞与あり

安心の教育体制

充実した福利厚生

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

骨を育てる食事

食生活がこれだけ豊かになり世界一の長寿国になった日本ですが、残念なことに1つだけ必要量を満たしていない栄養素があります。

それはカルシウムです！カルシウムは骨や歯の主な材料ですが、筋肉の収縮や血液凝固、イライラ予防にも必要です。

骨の主成分であるカルシウムを摂ろう!!
骨粗鬆症予防のためには男女とも成人で1日800mg必要です

カルシウム800mg以上摂るには...

カルシウムを多く含むことで知られる食品でも、1日に800mg以上摂取するためにはこれだけの食材料を食べる必要があります。



牛乳 200ml
Ca 220mg



チーズ 20g
Ca 166mg



小松菜 60g
Ca 87mg



木綿豆腐 100g
Ca 120mg



納豆 40g
Ca 36mg



ごま 5g
Ca 60mg



ししゃも 40g
Ca 119mg



乾燥ひじき 5g
Ca 70mg

カルシウムを摂ろう!! おすすめレシピ

凍り豆腐の えびきのこあんかけ



●材料 (約2人分)
凍り豆腐……3個
むきえび……5尾 (約80g)
しめじ……1/2袋

A だし………1カップ
酒………大さじ1
砂糖………小さじ2
塩………ひとつまみ
しょうゆ………小さじ1/2
B かたくり粉…大さじ1
水………大さじ2

●作り方

- ①凍り豆腐は器に入れて熱湯を注ぎ5分ほど置きもどす。水を注いで冷まし、水気を絞り4等分に切る。
- ②えびは背ワタを取り粗く刻み、しめじは小房に分ける。
- ③鍋にAと凍り豆腐を入れて煮立ったら、弱火にして5分程煮る。
- ④えびとしめじを加えてさらに5分ほど煮て、Bを加えてとろみをつける。

エネルギー:207.6kcal 炭水化物:9.8g 脂質:8.8g たんぱく質:21.1g 食物繊維:1.4g カルシウム:190.4mg
塩分:0.8g

町の健康に関する情報をお届けします

佐久穂町の健康について知ろう！

佐久穂町の 高齢化率

R6年度の町の高齢化率は、39.7%となっており、県と全国と比べて高齢化が進んでいる状況です。

R6年度	高齢化率
佐久穂町	39.7%
長野県	33.1%
全国	29.2%

R6町住民基本台帳
県毎月人口異動調査年齢別人口（2024年4月分）
国：2024年（令和6年）4月報

高齢で 亡くなる人の 割合

R5年度に亡くなられた方のうち、85歳以上であった方の割合を、町と全国で比べました。町は亡くなられた時の年齢が85歳以上だった方の割合が国よりも高く、長生きの町といえます。

	男性	女性
町	50.0%	74.8%
全国	39.6%	64.9%

町死亡届（R1～R5年度）
厚生労働省：R5年人口動態統計月報年計（概数）の概況より

平均 自立期間

平均自立期間とは、日常生活動作が自立している期間の平均を表します。県平均と町平均を比べました。（要介護2以上を不健康な期間として集計）

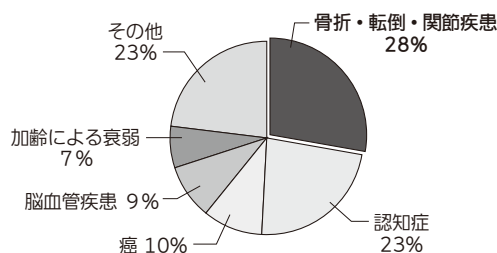
町は長生きの方が多いですが、健康で自立している期間は短くなっています。なにかきっかけで自立を損ない、介護が必要な状態になっているのでしょうか・・・

	男性	女性
町	78.6歳	80.5歳
県	81.4歳	85.1歳

国保KDBシステム（令和5年度累計）

自立を損なう状況とは？

新規要介護認定者の介護認定に至る要因について、R3年度からR5年度の集計をグラフに示しています。骨折、転倒、関節疾患が28%で1位となっています。自立を損なう要因として、筋骨格疾患が大きく関わっていることがわかります。



筋骨格疾患 での 外来受診・ 入院の状況

R5年度の外来受診・入院のうち、筋骨格系疾患にて医療にかかった年間の件数を集計したものです。

男性		
	40-74歳	75歳以上
外来	3位(771件)	4位(930件)
入院	3位(37件)	3位(117件)

女性		
	40-74歳	75歳以上
外来	1位(1511件)	2位(2611件)
入院	1位(38件)	1位(308件)

女性は特に、外来受診・入院において、筋骨格系疾患が上位を占めており、件数が多くなっています。

骨の丈夫さは見た目では分かりにくい・・・

⇒検診で詳しくみる必要があります。町の集団健康診査、町民ドックでは骨検診があります。

受けたことがありますか？

集団健康診査で行っている【骨粗鬆症検診】を紹介します。

骨粗鬆症とは？

骨の量が減り、骨の質が低下して、骨折する危険が高くなる疾患



検査方法

超音波を使った検査法（QUS）

⇒足を検査機器に乗せ、踵の骨で検査します。

- ・痛みや被ばくはありません。
- ・検査時間は数分です。

集団健康診査での検査対象者

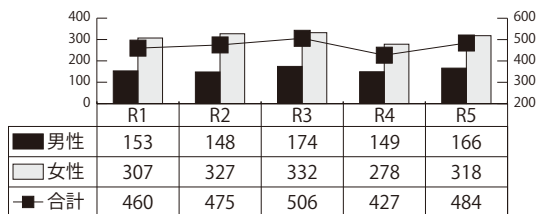
骨粗鬆症での受診や内服がなく、直近2年間で骨粗鬆症検査を受けていない人を対象としています。



受診者数の推移

集団健康診査での骨検診受診者数は、毎年400～500人です。

骨粗鬆症検診の受診者数推移（町集団健康診査結果より）



要精検者

受診者のうち、要経過観察、要精密検査となった者の推移（町集団健康診査結果より）

	R1	R2	R3	R4	R5
要経過観察(人)	75	91	63	39	66
要精密検査(人)	4	2	1	2	1

なぜ検査が必要なのか

骨粗鬆症が進行すると、骨折する危険が高くなる・・・

骨折が原因で、

- ・日常生活動作（ADL）が低下する
- ・寝たきりなどの要介護状態になるリスクが上がる
- ・生活の質（QOL）が低下する



健康寿命が短くなる
可能性がある

骨をはじめ、体の内面の健康は分かりにくい。

自分が健康かどうか確認するために受けるのが健診。

いつまでも健やかに過ごすことへの一步。早期発見・予防をすることが大事。

3月は、健診（検診）申し込みの時期です。

2月下旬から3月上旬に、各種健診（検診）申込書が各家庭に届きます。

申込書に記入をして、ポストに投函し、健診（検診）の申し込みをしてください。



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7年2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） 8：30～17：15
	健康福祉課 地域包括支援センター※	0267-86-1550	
◆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。



3月は自殺対策強化月間です。
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）

利用権設定（相対契約）の終了 及び農地中間管理事業への移行のお知らせ

現在、農地の貸し借りは「利用権設定等促進事業（相対契約）」、農地中間管理機構を活用する「農地中間管理事業」、農業委員会の許可による「農地法3条」のいずれかの方法があります。この度、法律が改正されたことに伴い、令和7年4月1日からは利用権設定等促進事業（相対契約）による農地の貸借が廃止となり農地中間管理事業へ移行いたします。

利用権設定（相対契約）の取り扱い

■新規設定・再設定（更新）の申請受付期限について

最終申請受付は、令和7年3月15日（令和7年3月30日始期分）までとなります。書類は佐久穂町ホームページでダウンロードまたは役場までお越しください。
※期限日以降は、相対契約による利用権設定の申請はできません。

■利用権設定中の農地について

契約期間満了日までは権利設定が継続します。ただし、次回の更新はできません。
契約期間が終了した後は、農地中間管理事業または農地法3条による農地の貸し借りとなります。

農地中間管理事業について

農地中間管理事業は、「農地中間管理事業の推進に関する法律」（平成25年法律第101号）に基づき、農地中間管理機構が貸付を希望する農地の所有者から農地を借り受け、耕作を希望する農業者に貸し付ける事業等を行うものです。

■中間管理事業への移行

利用権設定の終期を迎える農地につきましては順次、耕作者の方へ農地中間管理事業に係る書類を送付いたします。

■注意事項

- ・受け手が決まっていない場合や、契約条件等が調整できていない場合は、受付ができません。
 - ・貸借期間は5年以上または10年以上で設定が可能です。
 - ・相続未登記農地の場合、申請人との相続関係が分かる書類（相続関係図等）の提出が必要です。
- 詳しくは長野県農業開発公社ホームページをご覧ください。

長野県農業開発公社ホームページ
[URL] <https://www.n-nouchi.net/>



貸し手(所有者) の メリット

- ・農地中間管理機構（長野県農業開発公社）は、農地中間管理事業を行うことを目的とした組織として、県から指定された機関であるため、安心して農用地等を託すことができます。
- ・契約期間は当事者間で自由に決めることができます。

借り手(耕作者) の メリット

- ・農地の規模拡大や農地の集約化により、農作業の効率化やコストダウンが図れます。
- ・契約期間中は安心して耕作ができます。
- ・更新の手続を行えば、耕作を継続することも可能です。（※双方の合意が必要）
- ・賃借料の支払い事務は、機構が行います。



佐久穂町ホームページ上にも中間管理事業のチラシを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

農地の相続義務化について

不動産登記法が改正され、これまで任意とされていた不動産の相続登記の申請が令和6年4月1日から義務化されました。（義務化の施行日（令和6年4月1日）前に発生した相続についても、施行日から3年以内の登記の申請が義務付けられています。）

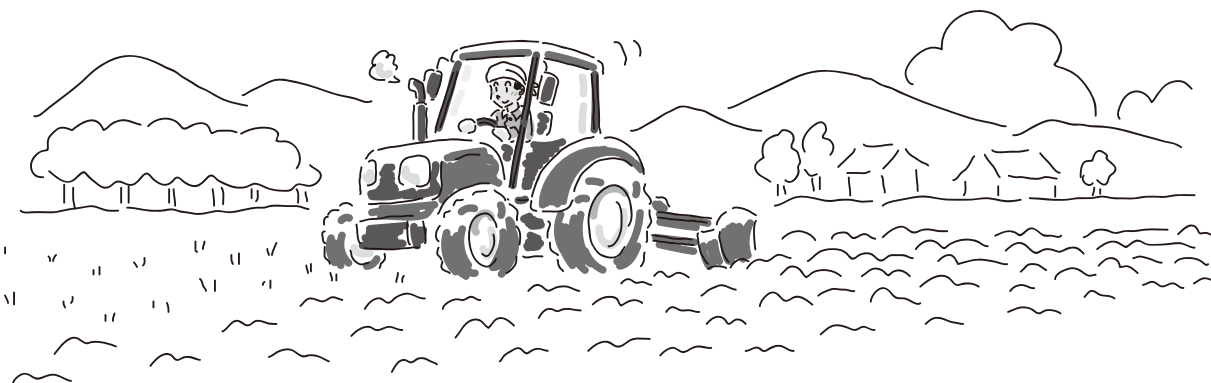
近年、所有者が不明な土地が増えており、農地においても担い手への集積・集約化が進まないなど、農地の有効利用が妨げられることが懸念されています。また、農地中間管理事業の契約が円滑に結べるよう相続登記を行っていただくようお願いいたします。



【問い合わせ先】

産業振興課農政係
TEL：0267-86-2529

長野県農業開発公社 佐久事業所
TEL：0267-63-3161



Japan Alps Cycling Roadの 認定について

Japan Alps Cycling Road

自転車で長野県を1周する全長約878kmのサイクリングコースです。獲得標高は15,000mとなり広大で起伏に富み、四季折々の美しさに満ちている長野県の魅力を十分に満喫してもらおうとJACP（Japan Alps Cycling Project）が選定したコースです。

佐久穂町では、佐久市白田から佐久南部広域農道、国道299号を茅野市方面に向かい町道駒出池線から再び国道299号を茅野市に向かうルートが選定されています。詳細については、QRコードからご確認ください。



町道へ標示の設置

町道では佐久南部広域農道（上区千ヶ日向広域線）と駒出池線が選定され、それぞれ路線に青色の矢羽根型路表示を設置しました。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。

また、今年度長野県でも国道299号の道の駅「八千穂高原」付近から八千穂高原の一部に矢羽根型路面標示の設置を行います。



災害発生時における福祉避難所等の 設置運営に関する協定を締結しました

町では、災害時に特別な配慮が必要な皆様の避難所として「福祉避難所」と「指定福祉避難所」を指定し、令和6年12月20日に「災害時における福祉避難所等の設置運営に関する協定」を締結しました。

福祉避難所とは・・・

対象者 茂来館などの一般避難所では避難生活が困難な方で、町が施設にお願いした方

高齢者や障がいのある方など、避難生活において特別な配慮を必要とする方のために、バリアフリー化や多目的トイレなどが整備された社会福祉施設等を利用して開設される避難所です。

要配慮者（高齢者、障がいのある方、妊産婦、乳幼児、病弱者、傷病者など）のうち、一般の指定避難所（茂来館など）では避難生活の継続が困難で、介護保険施設や医療機関などに入所・入院するに至らない程度の方が対象です。

新たに福祉避難所として協定を締結した4施設

- 社会福祉法人佐久穂町社会福祉協議会（佐久穂町）
- 社会福祉法人ジェイエー長野会
特別養護老人ホームうすだコスモ苑（佐久市）
- 社会福祉法人横浜社会福祉協会 佐久療護園（佐久穂町）
- 社会福祉法人横浜社会福祉協会 千曲園（佐久穂町）



締結式

指定福祉避難所とは・・・

対象者 施設を利用している方とその家族で、町が施設にお願いした方

あらかじめ受入対象者を調整し、直接の避難を行う福祉避難所のことです。個別避難計画などをもとに、原則として要配慮者の方が利用している施設のサービス利用者とその家族が直接に避難することとしています。

新たに指定福祉避難所として協定を締結した9施設

- 医療法人雨宮病院 介護支援センターさくら（佐久市）
- 海ノ口建設工業株式会社 グループホームかたくり小海（小海町）
- 特定非営利活動法人（NPO法人）ウィズハートさく グループホームほほえみ（佐久穂町）
- 社会医療法人 恵仁会 ケイジンピアホーム中込（佐久市）
- 長野県厚生農業協同組合連合会 佐久総合病院 老人保健施設（佐久市）
- 長野県厚生農業協同組合連合会 佐久総合病院 老人保健施設こうみ（小海町）
- 社会福祉法人ジェイエー長野会 佐久穂町障がい者福祉施設 陽だまりの家（佐久穂町）
- 一般社団法人医療介護ケア協会 らいおんハート遊びリレーション児童デイ佐久穂（佐久穂町）
- 特定非営利活動法人 信州松原湖高原太陽 ライフサポートハウス太陽（小海町）

すでに福祉避難所として指定している2施設「特別養護老人ホーム佐久穂愛の郷（佐久穂町）」「佐久穂町老人保健施設さやか（佐久穂町）」を含めると、町では全部で福祉避難所が6施設、指定福祉避難所が9施設となりました。ご協力いただきます皆様に感謝申し上げます。

今後も町では災害発生時を想定し、民間団体のご協力のもと支援体制強化を図っていきます。

問合せ先：総務課 防災係 電話0267-86-2525

春の火災予防運動

3月は空気が乾燥し風の強い日も多く、火災が発生しやすい時期です。より一層火災予防の意識を高め、火災の発生を防止し、尊い命と財産の損失を防ぎましょう。

期間

3/1 (土)

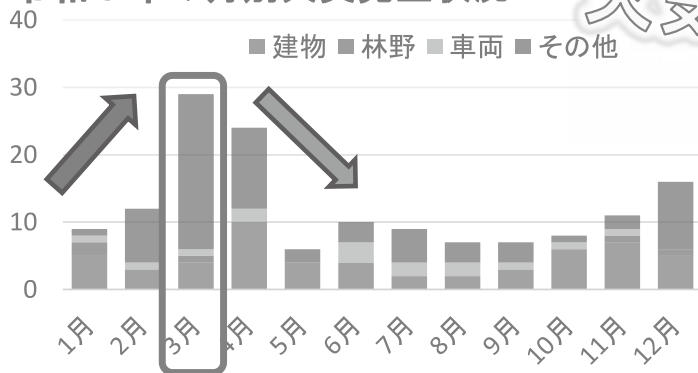
3/7 (金)

防火標語

— 守りたい 未来があるから 火の用心 —



令和5年の月別火災発生状況



3月は火災が増加!
火気の取扱い注意!!

家庭のごみ焼却や枯れ草焼きなどの野外焼却、いわゆる「野焼き」から建物や森林などに燃え移る火災が、ここ佐久地域では毎年多く発生しています。特に春先は空気が乾燥しており、一度燃え広がると消火させることは困難です。3月1日からは春の火災予防運動と山火事予防運動が始まります。火災を発生させないように注意しましょう。

佐久広域連合消防本部 北部消防署 TEL: 0267-82-0119

information

お知らせ

佐久穂町長選挙・佐久穂町議会議員一般選挙の今後の日程について～選挙運動経費に対する公費負担等～

■問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎0267-86-2525

佐久穂町長選挙、佐久穂町議会議員一般選挙が4月13日行われます。これに伴う今後の日程をお知らせします。

【立候補予定者説明会】

■日時 3月21日（金） 13時30分～
■会場 佐久穂町役場 北庁舎2階会議室
※1候補者につき2名以内としてください。

【立候補届出書類事前審査】

■日時 3月28日（金） 10時30分～
■会場 佐久穂町役場 北庁舎2階会議室

【告 示 日】 4月8日（火）

【投開票日】 4月13日（日）

長期の旅行、出張及び入院等で、投票所に来られない方は、不在者投票を利用しましょう!!

町長及び議会議員のなり手不足の解消やお金のからない選挙の実現と候補者間の選挙運動の機会均等を図る観点から、公職選挙法が改正され、公費負担の対象が拡大しています。

他方、町議会議員選挙においても供託金制度が導入されています。

【公費負担の対象】

- ・選挙運動用自動車の使用
- ・選挙運動用ビラの作成
- ・選挙運動用ポスターの作成

※条例で定めた額の範囲内で実費分を交付します。ただし供託物が没収される候補者には適用されません。

【選挙における供託金制度】

- ・佐久穂町長選挙⇒50万円
- ・佐久穂町議会議員一般選挙⇒15万円

※有効投票総数に対して一定票数（供託金没収点）に達しない場合は、供託金は没収されます。

お知らせ

令和7年度東北信市町村交通災害共済加入のお知らせ

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

交通災害共済加入者の方が交通事故にあった場合、事故の内容によって下記の見舞金が支払われます。また、大学生などの扶養家族で就学のため町外に住所を移している方も加入できます。

交通災害区分	見舞金額
基礎見舞金	20,000円
死亡の場合	2,000,000円
入院1日あたり	2,000円
通院1日あたり	1,000円

■掛金

1人年額400円 ※中学生以下（平成22年4月2日以降に生まれたお子さん）の掛金は町で負担しますので、申込不要です。

■共済期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日
（期間中いつでも加入できます。）

■加入方法

郵送された加入申込書と掛金を持参のうえ、役場2階総務課窓口または八千穂福祉センター、

佐久浅間農協佐久穂支所、八十二銀行佐久穂支店にて加入手続きをお願いします。

■対象となる交通事故

①運行中の自動車・バイク・トラクター・自転車・車椅子・小児用三輪車・シニアカー・電車等の乗車中における事故（転倒含む）

②歩行中に上記の車両と接触した等の事故

※上記交通事故の発生場所は、国内の道路上での事故が対象となります。

※加入期間中の事故が対象となります。

■交通事故が発生したら

交通事故にあった場合、警察署に届け出て、役場総務課へ事故の報告をし、請求についてご相談ください。

※令和6年度実績（令和6年12月末現在）

加入者数 4,553名

見舞金支払金額 735,000円

※見舞金の請求期間は、事故日から起算して2年以内です。

information

お知らせ

佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2025事業実施についてのお知らせ

■問合せ 産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

町ではエネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けている町民の皆様の生活を支援することを目的に、商品券「佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2025」事業を実施いたします。

今回の「佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2025」は、町民の皆様へ一律1万円分の商品券を郵送にて支給させていただきます。

★詳細については、今後町のホームページ及び各世帯へお送りする案内通知でお知らせいたします。



佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2025

■支給額

1人10,000円（1,000円券×10枚）

■支給対象者

令和7年1月1日現在において佐久穂町の住民基本台帳に登録されている方

■支給開始日

令和7年3月上旬より順次各世帯に向けて、商品券と取扱事業者一覧をゆうパックでお届けする予定です。

■取扱期間

令和7年3月10日～令和7年5月31日

お知らせ

佐久穂町物価高対策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

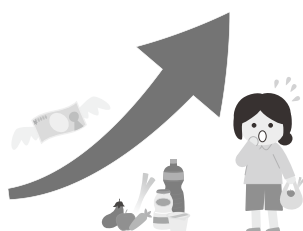
電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、住民税非課税世帯に対して給付金を支給します。

■対象者

基準日（令和6年12月13日）において世帯全員が令和6年度の住民税が非課税である世帯（住民税非課税世帯）

※住民税非課税世帯であっても、住民税が課税されている者（別居の子等）の税法上の扶養に世帯全員が入っている場合等は対象外となります。

■給付額 1世帯あたり3万円



■手続き

2月下旬以降対象世帯に確認書又は申請書が郵送されます。内容を確認のうえ、同封の返信用封筒でご返送ください。書類到着後2週間程度を目途に給付金を振り込みます。内容に不備がある場合等は、振り込みまでさらに時間がかかる場合があります。

■提出期限

令和7年4月30日

※期限を過ぎると給付金支給ができないため、お早めに提出（申請）をお願いします。

■未申告の方（被扶養者を除く）

令和6年度（令和5年中の収支について）の住民税申告をしてください。給付金の対象であることが確認できた場合、世帯に書類を郵送します。

税申告についての問い合わせは住民税務課税務係（86-2526）までお願いします。

information

お知らせ

マイナポータルを利用したオンラインによる転出届について

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

マイナンバーカードをお持ちの方は
オンラインでの転出届が便利です！

電子証明書（暗証番号）が有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを利用してオンラインで転出届を提出できます。このサービスを利用すると、転出届にあたり佐久穂町役場の窓口への来庁が原則不要です。

※転出届以外の手続き(税金・料金の支払い等)で来庁が必要になる場合があります。

■届出できる方

電子証明書（暗証番号）が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内で引越しをする方（世帯が同じ方はまとめて届出できます。）

■届出期間

引越し予定日の2週間程前から事前にお手続きください。

■準備するもの

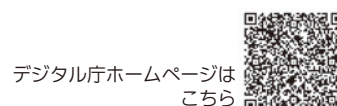
- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード読取に対応したスマートフォン（またはパソコンとICカードリーダライタ）
- ・マイナンバーカードの暗証番号

■注意点

- ・引越し予定日、引越し先住所が決まっていない場合は利用できません。
- ・引越し後14日以内に転入先の市区町村の窓口で転入届の手続きを行う必要があります。
- ・転出元での処理が完了後に、転入届の手続きができます。処理状況はマイナポータルでご確認ください。
- ・詳しいことは下記のサイトをご覧ください。



マイナポータルは
こちら



デジタル庁ホームページは
こちら

お知らせ

分別収集へのご協力のお願い

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

町では、限りある資源を有効活用するために、ごみの分別収集により種類ごとにリサイクル処理を行っています。

容器包装プラスチックは、検査を毎年受けておりますが、今年度の検査で**注射器・釘・安全ピン・剃刀等の混入が確認されました。**

医療系廃棄物（注射器や注射針等）や、危険品（ライター・ガスボンベ・電池類・剃刀・ガラス破片等）は事故の原因となりますので絶対に入れないください。

町の分別ポスターをご確認のうえ、正しい分別収集にご協力をお願いします。

●医療系廃棄物は、医療機関を通して処分してください。

●危険ごみ（スプレー缶、ライター、乾電池など）は地区の資源ステーションもしくは役場等に設置の専用ステーションへ、危険ごみ以外の物（剃刀、ガラス破片など）は不燃ごみとして出してください。



information

お知らせ

令和7年度 長野県シニア大学佐久学部 学生募集

■問合せ 長野県長寿社会開発センター佐久学部（佐久保健福祉事務所福祉課内） ☎0267-63-3141

令和7年度の長野県シニア大学佐久学部の学生を次のとおり募集しています。

【一般コース】

■募集期間

令和7年2月1日（土）～3月31日（月）
（定員になり次第締め切ります）

■募集人員 佐久学部 80人

■学習期間及び時間

2年制、年間60時間（年間15日×4時間／日）

■学習内容

【教養講座】

佐久地域の現状や歴史、科学・健康・文化など総合的に学びます。

【趣味・健康・交流講座】

趣味の幅を広げ、身体を動かし、仲間との交流を図ります。

【地域づくり講座】

地域活動に必要なノウハウを学び、実践を通じて地域づくりを目指します。

■授業料 年額12,000円（他に教材費や自治会費等の費用が必要です）

■講義

1、2学年ともに原則「火曜日」に実施します。
時間は午前10時から12時、午後1時から3時まで

■講義場所 佐久合同庁舎、佐久創造館

■募集案内配布、願書提出先

シニア大学佐久学部事務局（佐久保健福祉事務所福祉課内）又は佐久穂町役場健康福祉課高齢者係（願書郵送の場合は佐久学部へ直送願います）

■入学資格

概ね50歳以上の県内在住の方

詳しくは長野県シニア大学佐久学部事務局（☎0267-63-3141）までお問い合わせいただくか、下記ホームページをご参照ください。
<https://nicesenior.or.jp/daigaku>

お知らせ

点字・大活字広報誌「ふれあいらしんばん第101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101号）」及び、広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声（第101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101号
- ・明日への声（CD） 第101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101号の内容

- ①2024年12月2日以降、マイナ保険証を基本とする仕組みへ
- ②「こちらは電話リレーサービスです。」すぐに切らないで！聴覚などに困難がある人の電話をつなぐサービス
- ③パート・アルバイトの皆さんへ 社会保険の加入対象により手厚い保障が受けられます
- ④今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方。

◆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

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

■3月分の予約受付開始時間

2月25日(火) 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えいご』

■日時 3月4日(火)

10:00～11:00

■場所 こどもセンターさくほっこ

イースターにちなんだ歌や絵本で英語をお楽しみいただけます。

『すくすくTIME』

記念品製作「写真立てを作ろう」

■期間 3月3日(月)～14日(金)

■場所 こどもセンターさくほっこ

予約は不要です。月～金曜日の都合のいい時間にお越しください。

行事のある日は行事が終わり次第のご案内となりますのでご承知おきください。

『さくほっこdeヨガ』

■日時 3月10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。

『子育てママの就労相談』

■日時 3月11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 3月13日(木)

10:00～ 手形アート作り(お誕生児のみ)

10:30～ よみきかせとお誕生会

■場所 こどもセンターさくほっこ

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。



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25日に出生祝金を贈呈しました。

* 令和6年8月生まれのお子さんです。



お知らせ

佐久穂町奨学金返済支援補助金 ～佐久穂町への定住を支援します～

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

佐久穂町では、大学などの学費として借りた奨学金を返済した方に対し、補助金を交付します。

この制度は、佐久穂町に住んでいる方が対象です。

■対象となる奨学金

令和5年度中に納期を迎え、遅滞なく返済を行った奨学金

◇日本学生支援機構第一種奨学金
第二種奨学金

◇佐久穂町奨学金等

■補助金額

◇佐久広域管内の事業所へ就職した場合
返済金額の1/2 上限額 15万円

◇佐久穂町内の事業所へ就職した場合
返済金額の2/3 上限額 20万円

■申請受付

令和6年4月から補助申請の受付を開始しております。

■対象者 以下の条件を全て満たす方
(公務員は対象外です)

- ①大学等に進学し、在学中に対象となる奨学金の貸与を受け、現に返済している方
- ②申請年度に40歳以下で、補助金算定期間内に佐久穂町に住民登録があり、現に居住している方で、引き続き居住する意思のある方
- ③申請時に佐久広域管内の事業所に就職している方
(自ら事業を営む方を含む)
- ④町税等の滞納をしていない世帯に属する方
- ⑤町の移住定住促進・就業促進に係る補助金の交付を受けていない方

補助金交付申請手続きについては、町ホームページをご覧ください。佐久穂町教育委員会こども課窓口(佐久穂町役場内)までお問い合わせください。

※提出期限は令和7年3月31日(月)までです。

information

お知らせ

第35回ツール・ド・八ヶ岳開催について

■問合せ 道の駅八千穂高原ビジターセンター ☎0267-88-8902

6年ぶりに「ツール・ド・八ヶ岳」が下記のとおり開催され、県内外から約700名の参加者が佐久穂町を訪れます。沿道での温かい声援をお願いします。

■開催日 令和7年4月13日（日）

■時間 午前9時スタート

■場所 やちほ夢の森～麦草峠



- ※1 当日はやちほ夢の森周辺から麦草峠の間の国道299号が交通規制により一時通行できなくなります。近隣住民の皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。
- ※2 大会出場選手を3月16日まで募集しております。エントリーは専用HPから応募いただけます。
- ※3 大会当日お手伝いしていただけるボランティアスタッフを大募集いたします！
お手伝いをいただける方や興味がある方は、道の駅八千穂高原ビジターセンター内実行委員会事務局0267-88-8902まで、お申込みください。選手と一緒に感動を味わいましょう。大勢の方のご応募をお待ちしております。

大会専用ホームページは
こちら→



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3月10日（月）・24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 ひな祭り、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



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 3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

■3月の移動図書館車巡回日

Aコース : 12日・19日(水)

Bコース : 13日(木)

Cコース : 14日(金)

■3月の図書館休館日(通常の休館日)

3日(月)、10日(月)、17日(月)

■茂来館・図書館の長期休館

3月21日(金)から4月1日(火)まで茂来館が水道工事のため、長期休館いたします。図書館をご利用の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

返却の際はブックポストをご利用ください。

★「デジとしょ信州」をぜひご利用ください!

この機会に、皆様の申込をお待ちしています。

■長期休館前の特別貸出

貸出期間 3月7日(金)~20日(木・祝)

貸出冊数 10冊(CD・DVDは2点まで)

お知らせ

JR乗車券・定期券の購入は羽黒下駅・八千穂駅をご利用ください

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

羽黒下駅・八千穂駅は、JR東日本との契約により町で運営しており、売り上げの一部が町の収益となります。普通乗車券をはじめ、通勤・通学に使う定期券、新幹線の特急券も購入いただけます。ぜひ両駅での購入にご理解とご協力をお願いします。

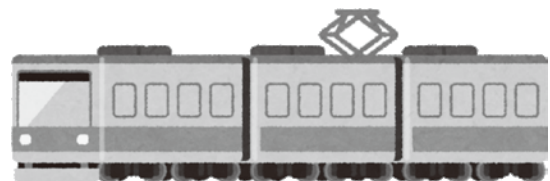
なお、管理人が不在の場合もありますので、事前にお問い合わせいただくとスムーズにお買い求めいただけます。その他ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください。

■羽黒下駅 0267-86-2019

■八千穂駅 0267-88-2040

■注意

クレジットカード及び電子マネーでの購入はできませんので、ご了承ください。



お知らせ

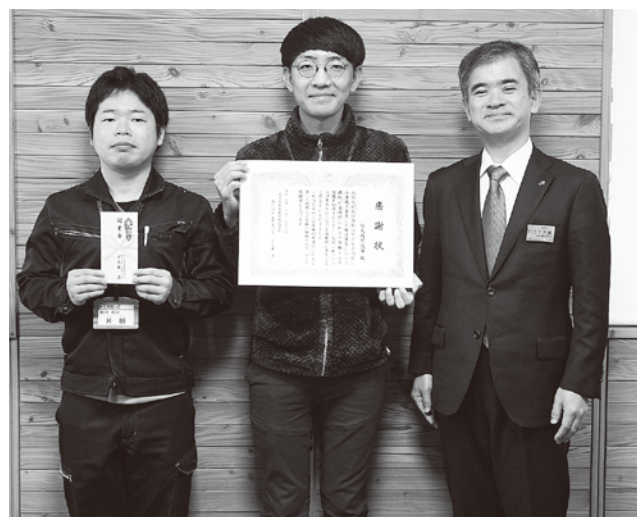
JR東日本から感謝状が贈呈されました

■問合せ 総務課

令和7年1月22日、JR東日本の下大藪長野支社長が佐久穂町役場を訪れ、感謝状を贈呈しました。

この感謝状は、令和6年10月16日に小海線で発生した運行トラブルの際、適切な対応を行ったことに対するものです。トラブルにより筆岩地区の踏切が開かず、警報機が鳴り続け、通行ができない状況が発生しました。これを受け、役場建設課の職員が現場に駆け付け、遮断機のない踏切への迂回誘導を迅速に行いました。

踏切事故は人命に関わる危険があるため、JR職員に代わって安全を確保しながら、スムーズな交通誘導を実施したことに対し、支社長から謝意が伝えられました。



地域おこし協力隊員コラム



せいこさん（仮名）



地域おこし協力隊 酒巻 鮎子

私に編みものを教えてくれたのは、母でした。

小学校4年生くらいのころに、といつても懇切丁寧ではなく、編み針と毛糸の持ち方を教えてくれたくらい。当時の私はかぎ針であみぐるみを編んでみたかったのです。初めの冬は全くうまくできず、それが悔しくて次の冬は意地になって編みました。その次の年はもう少しうまくなったような、なっていないような。その次の年は棒針でマフラーらしきものを編んでみたことをうつすら覚えています。

秋、空気が冷たくなってくると思いついたように取り組み、春暖かくなる頃になんとか飽きてきて、おしまい。編み物はそんな感じで、さしてうまくもないのになぜか毎年チャレンジしてはどうも上手くいかず、モヤッと収束するものでした。

大人になって問題解決能力が高くなってくると、編み図を読んだり、海外のニッターさんの設計したものを編みたくなってみたい（そして挫折したり）しながら、誰にも見せる

わけでも、頼まれてもないのに思いついたようにやってみようかな：と気分をやってみたりみなかったりする、趣味のようなものになりました。

さいごに編みものをしたのは2016年の初秋。母親の看取りをする直前の季節でした。作ったのはセーターで、その年の夏に生まれたばかりの子どもと、死にゆく母のあいだで、自分のことなどまなならぬ日々の中、1目でも「今日も編んだ、今日もできた」と思える編みものに救われました。

それ以来、毎年冬になると編みものをしようかな、と思うもののどうしても取り組むことができませんでした。母のことを思い出してしまうような気がしたからです。手につける前からそんな暗い気持ちで、編み始めてしまったら1目1目呪いのように母のことを悲しく思い出してしまふような気がして、編みものから縁遠くなっていました。

佐久穂に引っ越してきて、仕事でお邪魔している地域活動支援センタ

ーで出会ったせいこさんが、編みものをする方でした。普段は棒針編みをしていらつしやるのですが、かぎ針で編んでみたいものがあると声をかけてくれて、一緒にやってみることに。そうやって久しぶりの編みものをしてみたら、編むことは呪いでもなんでもなく、以前と変わらずとても楽しく没頭できる時間でした。そして私はこの冬、また趣味の編みものをスタートさせることができました。この冬に編みあがったカーディガンは暖かく、着ると気持ちまで嬉しくなってきました。私の中の編みもの熱が、また活き活きと息を吹き返しました。せいこさん、ありがとう！





とびめさ

発掘!

「小海線とふるさとを愛する会」を設立し、持続可能な運動を目指す――



うちだ せいじ
内田 清司さん

1962年小海町生まれ。小海線にSLが走る姿を見て幼少期を過ごす。県外の高校から都内の大学に進むが、21歳のとき交通事故に遭い、車いすの生活に。22年「小海線県内最大赤字」の報道後、「小海線とふるさとを愛する会」を設立し会長に。25年2月地元の病院、企業の支援で「車いすの旅」(中込→小淵沢間貸切列車)を実施。「地域の人たちの支えがあって初めて実現できた。本当に感謝しています」。母ときさんは大日向出身。小海町在住。

「小海線にも芸備線のような高校生がいることがわかって安心しました。芸備線、そして小海線の高校生にはエネルギーをもらっています。彼らみたいな高校生がいてくれるのであれば、日本もまだまだ大丈夫だと思っています」

小

海線とふるさとを愛する会」ができたのは、二十二年十二月。「地方路線収支初公表 小海線県内最大赤字」のマスコミ報道があった半年あとだった。

「これは誰かが声をあげなければ」と真っ先に思った。「盛り上げようという動きがないと、状況はどんどん悪くなっていますから」

有志四人でスタートし、メンバーは二十人超。年齢は三代後半から六十代前半と幅広い。小海線を見ながら育った内田さんと違い、メンバーの半数以上は小海線沿線外に住む人たちだという。

「昔、野辺山などに来るために小海線を利用したという古くからの小海線ファンが多い。鉄道ファン以外の人が多いのも特徴です」

それだけ小海線ファンは裾野が広いということでもある。

「利用客が少ないから運行本数が減る。本数が減るから利用客が離れるという悪循環――」。

小海線ばかりでなく、多くのローカル線が抱える悩みだ。

「だからといって、明日から小海線を使って通勤してください、と言っても、本数が一時間に一本くらいでは乗る電車がなくて(笑)。ここに議論がいくとどうしようもない」

「小海線とふるさとを愛する会」として刺激になっていく取り組みがある。「芸備線を盛り上げる会」だ。小海線と同じく広島と岡山二県にまたがる赤字ローカル線である。この特筆すべき点は活動を担うのが高校生(県立三次高校)ということだ。きっかけは芸備線の支線の廃

止。利用していた子どもたちは親の送迎に頼らざるを得なくなった。この状況を間近に見ていた同級生たちが「芸備線を守らねば」と立ち上がったのだ。

「この取り組みがすばらしいのは、彼らが自発的に始めた運動だということ。彼らは沿線の高校に声をかけて『芸備線を考える高校生サミット』(十一校が参加)まで開いている。二代目の一年生の代表は、『芸備線を盛り上げる会』があるからこの高校を選んだと言っています。わざわざ寮生活してまでです」

現地を訪れるなど交流を深めてきたが、昨年芸備線は存続が廃止かを決める全国初の「再構築協議会」にかけられてしまう。三年以内にその答えが出る。

「活発な運動をしている芸備線でさえそうなるでしょう。小海線も私たちだけでなく、いろんな人がいるところで声をあげてほしいと思います」

「少子化で乗り手の中心である高校生が増えない以上、観光に頼るしかない。だが、観光といってもそう簡単にできることではない」「といって、小海線を維持するために税金を投入することに、子どもたちがどう判断するか」。内田さんの頭にはさまざまな思いが交錯する。ただ、若い世代への期待は大きい。

「若い人たちが何かアクションを起こしてくれないと何もつながらない。持続可能――」

若者につないでいく私たちの取り組みはまさにそれだと思う」活動を通して小海高校の生徒ともつながりができた。

「みんな思った以上に小海線のことを考えてくれていて、しっかりとした子が多い。小海線にも芸備線のような高校生がいることがわかって安心しました。芸備線、そして小海線の高校生にはエネルギーをもらっています。彼らみたいな高校生がいてくれるのであれば、日本もまだまだ大丈夫だと思っています」

十年後、二十年後、子どもたちが地元に戻ってきたとき、小海線が今と同じように走っている――内田さんが描く小海線と沿線の数十年後の姿だ。

「芸備線もそうですけど、小海線で育った子どもたちも進学、就職でいずれこの地を離れる。でも、いつも心の片隅で小海線のことを思ってくれているのではないかな。そんな気がします」



「車いすの旅」には車いすユーザーの他、医療従事者、高・大学生など50人超が参加した。出迎える佐久穂町消防団ラッパ班＝羽黒下駅