

広報

さくほ

2025

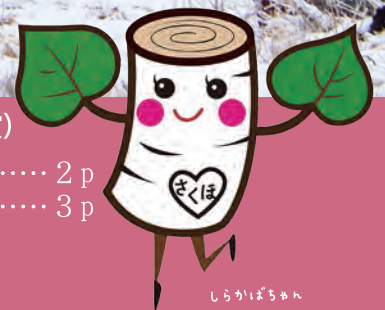
No. 231

12.25



「冬に行く」撮影者：井出操（2025年信州・佐久穂町観光フォトコンテスト 会長賞）

- 主な記事 特集①佐久穂町・小海町同盟協定特産品献立 2p
- 特集②佐久穂町のごみの分別と行方～資源物編②～ 3p



しらほほちゃん



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。

やまめの特徴やきざみ梅が作られるまでの様子を写真やクイズを交えて楽しく学びました。

佐久穂小・中学校



地域食材献立

- ・ きびごはん
- ・ やまめのねぎレモンソース
(八千穂漁業のやまめ)
- ・ 梅マヨサラダ
(小海町の直売所「きざみ梅漬け」使用)
- ・ さくほ一めんの清流汁
(旬の野菜入りスープ)
- ・ りんご

大日向小・中学校



小海小学校 小海中学校



佐久穂町のごみの分別と行方

資源物編②・古紙類
(新聞・雑誌・段ボール・その他紙)

ごみは、私たちが生活していくうえで必ず発生し、適切に処理しなければ地球環境に様々な悪影響を及ぼします。また、製品を作るための資源には限りがあります。分別は、ごみを資源に変える大切なひと手間です。

◆ごみの行方～資源物編②・古紙類（新聞・雑誌・段ボール・その他紙）～

今回紹介するごみは、古紙類です。普段は古紙類とまとめていますが、実際は新聞、雑誌、段ボール、その他紙、紙パックなど、紙の種類や材質などで分けられています。それぞれ異物除去や溶解などの工程を経てリサイクルされています。

新聞

再び新聞紙やコピー用紙などにリサイクルされます。



雑誌

菓子箱や書籍、段ボールなどにリサイクルされます。



段ボール

再び段ボールなどにリサイクルされます。



その他紙

段ボールなどにリサイクルされません。



紙パック

トイレットペーパーなどにリサイクルされます。



◆ごみの分別～資源編② よくあるお問い合わせ～

Q. 新聞や段ボールと分別しているけれど、まとめて古紙として出すことはできないの？

A. 古紙は、その品質や特徴に応じてそれぞれ異なる紙の原料に使われたため、分別して出していただく必要があります。

Q. 紙ならすべてリサイクルできるの？

A. 全ての紙がリサイクルできるわけではありません。対象になる紙でも、汚れや臭いがついた紙や、一部の紙はリサイクルできません。これらの紙は「可燃ごみ」として出してください。

○リサイクルできない紙の一例

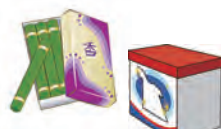
汚れた紙

(油污れや広範囲の汚れ)



においのついた紙

(線香や洗濯洗剤のような強いにおい)



防水加工された紙



複合材



圧着はがき



Q. ホッチキスの針や段ボールに使用されている金具は、取らなければいけないの？

A. リサイクルの妨げになることがあるため、困難なものを除き、ホッチキスの針などの異物を取り除くことにご協力ください。

問合せ先：住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

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

—福祉と健康のつどい編—

2025福祉と健康のつどいが、10月19日に開催されました。今年は千曲病院・社会福祉協議会を会場にし、千曲病院祭と合同で開催しました。

29団体の参加があり、一般来場の方と合わせて延べ700人を超える方にご来場いただきました。

保健推進員会もブースを設置し参加しましたので、今回は、福祉と健康のつどいの様子と合わせてお伝えします。

特別公演 「みんなで悩もう。最期するとき ～大切な人と人生会議～」

東御市立みまき温泉診療所 東御市民病院地域医療部長 齋藤 文護 氏

講演内容

みなさん、「人生会議」という言葉を聞いたことがありますか？「人生会議」は、自分が希望する生活を送るために、これからの自分がどう生きたいのか、どう過ごしたいのか、身近な人にあなたの“思い”を「伝える」ことです。

周囲の人に自分の最期について話をできた人、“思い”をメモにして伝えることができた人は少ないです。

また、自宅で最期の時を過ごせた人は平均5人に1人とされています。“思い”は常に変化しています。気軽に家族、友人や医療・介護職員と話し合っ、みんなで“思い”を共有してみませんか？

講演後、聴講した方で1グループ4～5人に分かれて「もしバナゲーム」を行いました。「もしバナゲーム」はもしものための話をする、きっかけを作るゲームです。大切にしたいと思う言葉が書かれているカードを手元に残しながら、カードを選んだ理由について共有しました。皆さん悩みながらも和気あいあいとゲームに参加されていました。



会場の様子

▼絵本・人形劇「めっちゃだいじな目の話」

佐久地域保健福祉大学同窓会
佐久町支部・八千穂支部のみなさん



▼絵本・紙芝居の読み聞かせ

NPO法人わがまち研究所のみなさん



▼コーラス

コーラスフィオーレンテのみなさん



▼日本舞踊

佐久総合病院 日本舞踊班のみなさん



▼保健推進員活動の紹介～集団健康診査の申し込み受付、クイズ・スタンプラリーのお手伝い



6月に開催した「全体学習会」の内容をパネルで紹介し、町の集団健康診査の新規申込み案内もしていただきました。

また、クイズ・スタンプラリーでは、豪華景品の抽選会を行いました。保健推進員さんにはクイズの答え合わせと景品のお渡しをしていただきました。

▼体験コーナー



▼社会福祉協議会 会場



保健推進員の感想から

自分たちの活動紹介を行いながら、交代で各ブースを見て回り、保健福祉関係の団体の活動を知る良い機会にもなりました。保健推進員活動を通して学んだことが、自身や家族そして地域へと繋がっていくことを願っています。

佐久穂町生活支援体制整備協議体 「ちょっと知って幸せプログラム」 広報ページ

ちょっと知って幸せニュース



***みんなの防犯意識がさくほを守る！**
 ~佐久穂町交番のおまわりさんに伺いました~

佐久穂町はのどかな町ですが、犯罪がないわけではないようです。全国的には、年末年始に空き巣や車上荒らしが多くなるといふ報告もあります。安心して暮らせる佐久穂町にするにはどうしたらいいでしょうか？

佐久穂町交番の警部補、竹内さんよりお話を伺いました。

佐久穂町でも犯罪ってあるの？

竹内警部補（以下略） 佐久穂町でも犯罪は起きています。10月には『忍び込み』が連続して発生しました。忍び込みというのは、空き巣とは違って、人がいるときに家に侵入して金品を盗むというものです。夜に多く発生していて、犯人はまだ捕まっています。

勝手口や窓に鍵をかけない家が多く、そこを狙われたと考えられます。今まで平和だったからと考えがちですが、犯人と鉢合わせると強盗事件になる危険があるので、夜間や外出時は必ず鍵をかけてください。

空き家への侵入も見られます。空き家は至る所にありますが、庭に草が茂っていると狙われる可能性があります。特に大きな道路から一本入った静かな場所は狙われやすいので、佐久穂町はどこに住んでいても油断できません。また、車も同じで、車上荒らしが発生しています。

防犯対策は？

家には施錠の他に、防犯カメラやセンサーライトの設置が効果的です。本物でなくても、ダミーカメラや『防犯カメラ作動中』と書かれたステッカーだけでも抑止になります。窓にストッパーをつけて開ききらないようにするのも、侵入を防ぐ方法です。

すぐに入れない家は、犯人にとって狙いにくい家です。

車の場合、夜間だけでなく少し車を離れるときも、鍵をかける、財布やバッグを置きっぱなしにしないことです。こうした行動は、日頃から習慣にしたいだけです。

また、ドライブレコーダーは、車上荒らしそのものの予防にはなりません、ついていないことで抑止力にはなりません。



お話を伺った佐久穂町交番のおまわりさん

最近増えている犯罪は？

特に増えているのが電話による詐欺です。警察官を名乗る電話が県内で急増していて、被害額は去年の倍。誰でもだまされる可能性があります。詐欺の電話の35%は国際電話です。

固定電話なら国際電話を止める手続きができます（下段参照）。また、基本は留守電にしておいて、メッセージを聞いてから折

り返すようにしてください。

携帯も、知らない番号には出ない、番号をネット検索して発信元を確認する、詐欺電話をブロックするアプリを使うなどの対策が効果的です。

交通事故にも気を付けて

今は暗くなるのが早いです。運転する側は、時間的にも体的にも余裕がある行動を心がけ

ライポリス

県民の **安全 安心** をまもる **長野県警 公式アプリ** がリリース!

長野県警察 シンボルマスコット 「ライボくん」

ライポリス登録のQRコードはこちらから→



て、歩行者は反射材をつける、明るい服を着るなどしてもらいたいです。

また、ドライブレコーダーの設置も検討をお願いします。自分の事故で役立つだけでなく、重大事件ではレコーダーの映像をもとに捜査がされます。

安全・安心アプリ

「ライポリス」

長野県警は、『ライポリス』という無料アプリを出しています。警察からのお知らせ、事件事故や熊・猿の目撃情報が地図で確認できます。家族の位置を確認できる機能は、見守りにも使えて安心です。

こうしたアプリを活用したり、個人が防犯に取り組むことは、結果として地域全体の安全を守ることにつながります。

施錠する、防犯灯を付ける、地域の人やドライブレコーダーが見ている…。そうした状況だと、犯人は『この町で犯罪はやめておこう』という気になるん

です。普段より、心がけてみてください。

個人の対策や心遣いが地域全体の安心につながる、素晴らしいお話を伺いました。これからも地域全体で見守りあえる佐久穂町でいたいですね。

(文責 生活支援

コーディネーター 畑)

国際電話不取り扱いセンターとは？

電話会社、携帯会社により運営されており、国際電話の発着信の利用休止に関するお申込みを受け付けます。手続きについてはWebかお電話で確認してください。

URL <https://www.kokusai-teishi.com/>
電話 0120-210364



民生委員・児童委員の改選について

令和7年12月1日付で、全国一斉に民生委員・児童委員の改選が行われ、佐久穂町でも次のとおり新しい委員が選任されました。

民生委員・児童委員は、民生委員法及び児童福祉法に基づき、厚生労働大臣から委嘱される非常勤の地方公務員です。地域に暮らす皆さまの身近な相談相手として、高齢者や子ども、障がいのある方、生活にお困りの方など、様々な相談に対応し、必要に応じて行政機関との橋渡しや支援を行います。

また、「主任児童委員」は、子どもに関する相談を専門に担当する委員です。子育てに関する悩みや不安など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

個人情報保護の観点からホームページ上では非公開とします。



第20回佐久広域連合 防火ポスター展表彰式開催

防火ポスター展について

佐久広域連合消防本部では毎年、佐久広域連合圏域内（11市町村）の小学校4・5・6年生を対象に防火ポスター展を行っております。

今年で第20回を迎えた防火ポスター展は、児童の火災予防意識を高めることを目的に開催され、毎年多くの小学生たちが防火をテーマにした作品を発表しています。

今年も682点の応募があり、厳正なる審査の結果、各学年合わせて35点の作品が入賞しました。

入賞者には、11月9日にイオンモール佐久平店で開催された表彰式にて柳田広域連合長から表彰状と記念品が贈られました。

佐久穂小学校の受賞者

佐久穂小学校では、5名が受賞し、表彰されました。

- 4年生 須田 雅久さん（銀賞）
- 5年生 櫻井 晨彦さん（優良賞）
- 5年生 内藤 彩乃さん（優良賞）
- 5年生 星野 結衣さん（優良賞）
- 6年生 輿水 優芽さん（優良賞）

作品展示について

本防火ポスター展の入賞作品は、表彰式終了後から佐久広域連合圏域内の公共施設等で展示を行っております。

今後は、ツルヤ佐久穂店で令和8年1月8日から1月13日まで、佐久総合病院小海分院（小海町）で1月15日から1月20日まで展示を行います。

詳しくは佐久広域連合消防本部のホームページをご覧ください。

新・火災予防立看板完成！
今回は長野県PRキャラクター「アルクマ」です。
ぜひご覧ください。



佐久穂小学校の受賞者5名
（左から）輿水 優芽さん、櫻井 晨彦さん、須田 雅久さん、
星野 結衣さん、内藤 彩乃さん

お出かけください 誰でも参加できる地域のカフェ

■問合せ 佐久穂町社会福祉協議会 ☎0267-86-4273/佐久穂町地域包括支援センター ☎0267-86-1500

社協カフェ

お茶を飲みながらおしゃべりして、『ほっとな気分』になれる場所です。

年齢は関係なく、誰でも参加していただけます。お時間がある時に、お気軽にお越しください。

【1月の予定】

- ◇ほっとカフェ 7日(水)、21日(水) 場所：社協ふれあい支所 2階
 - ◇こまどりカフェ 13日(火)、27日(火) 場所：八千穂老人福祉センター
 - ◇こまどり体操 20日(火) 飲み物をご持参ください 場所：八千穂老人福祉センター
 - ◇おとこのカフェ 28日(水) 場所：社協ふれあい支所 2階
 - ◇ミニカフェ(男性) 9日(金)、16日(金)、23日(金) 場所：社協ふれあい支所 2階
- ※いずれも時間は9:30からです。(予約不要・参加費無料)

ふるさとカフェ

認知能力低下の予防、フレイル予防を目的に、話をしながら創作活動や体操をします。どなたでも参加できます。気軽にお出かけください。

▼テーマ お正月ゲーム「坊主めぐり」

▼期 日 1月9日(金)
▼時 間 10:00～11:00



▼テーマ 地域いきいき健康クラブのレクリエーション

▼期 日 1月23日(金)
▼時 間 10:00～11:00



▼場 所 茂来館 2階小会議室

▼料金等 予約不要・参加費無料

問 地域包括支援センター
電話0267-86-1550

ふるさとカフェ・トーク

「認知症だと思うけど、どう対応したらいいか分からない。」「介護サービスを考えているが、どんな手続きをしたらいいか分からない。」そんな疑問を、お茶を飲みながら認知症地域支援推進員に相談してみませんか？

▼期 日 1月23日(金)
▼時 間 10:00～11:00



(ふるさとカフェと同時開催)

▼場 所 茂来館 2階小会議室

▼料金等 予約不要・参加費無料

※見守りが必要な方も一緒に参加される場合は、カフェにて見守り対応します。事前にご相談ください。

問 地域包括支援センター
電話0267-86-1550



「広報さくほ」では、企業の皆様からの広告を掲載しております。広告を出したいが、どこに出せばよいかお困りの方、広告の範囲拡大を検討している方、「広報さくほ」をぜひご利用ください。

●広告掲載料金は下記のとおりです

	1 枠(44×85mm)	2 枠(44×175mm)
町内業者	2,500円	5,000円
町外業者	5,000円	10,000円

※この広告は、2 枠 (44×175mm) サイズの広告です。

◆◆ 「広報さくほ」 ◆◆

月1回発行、部数は1回あたり約4,300部
常会長を通じ町内世帯配布及び役場窓口で配布

陽だまりの家地域活動支援センターからのお知らせ

■問合せ 陽だまりの家 地域活動支援センター ☎0267-77-7287

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。

【各行事の問合わせ、予約について】

陽だまりの家 地域活動支援センター
 電話：0267-77-7287
 住所：佐久穂町畑143-2
 （八千穂福祉センター向い）


行事の詳細

生活をちょっと豊かにする手しごとタイム with 地域おこし協力隊

“生活をちょっと豊かにする手しごと”をテーマに、地域おこし協力隊が講座を行います。おしゃべりも大歓迎、ワイワイ、時には黙々と。皆で楽しいひと時をご一緒しませんか？お気軽におこしください。

地活の庭先に咲いたマリーゴールドを乾燥させ、染めものを行います。少し早い春を感じさせるような温かみのある黄色に染まります。

～1月のテーマ：マリーゴールド染め～

- ▼開催日 令和8年1月14日(水)
- ▼時間 13:00～14:30
- ▼場所 佐久穂町地域活動支援センター
- ▼対象 佐久穂町在住の方 
- ▼定員 10名まで
- ▼費用 無料
- ▼持ち物 布（ハンカチ、小さめのバックなど綿100パーセントのもの）

ピアの会開催

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ことができます。

研修を修了したピアサポーターを中心に、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。

お気軽にお問合せください。

- ▼開催日 令和8年1月5日(月)、19日(月)
- ▼時間 13:00～14:00
- ▼場所 佐久穂町地域活動支援センター
- ▼対象 佐久穂町在住でメンタル面の不調をお持ちの方又はそのご家族
- ▼内容 新年顔あわせ、フリートーク、困りごと相談など
- ▼費用 無料



佐久穂町
公式LINE
友達募集中!
 ゴミの日、防災、イベント
 あなたのスマホにすぐ届く

QRコード または LINE ID
 から友達登録できます！



LINE ID
 @003mixyx

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

プレイルームの利用について

佐久穂町こどもセンター内のプレイルームは、
 小さなお子さんが安心して遊べる場所として、また
 妊娠期を含む子育て中の皆さんが、子育てに関
 する情報交換や交流の場として利用できます。

利用される方のお住まいの地域によって、利用
 時間や予約の要否が異なります。詳しくは右表を
 ご確認ください。

対象者	利用可能時間	予約
佐久穂町在住 (里帰り出産含む)	9:00~17:00	不要
小海町在住	9:00~12:00	不要※
上記以外の方	9:00~12:00	必要※
※こどもセンターの行事の日、土日祝日、小学校 長期休み及び休校日はご利用できません。		

さくほっこ行事のご案内

さくほっこでは、親子で楽しめる様々な行事を毎月開催しています。ぜひご参加ください。

- ▼対象 佐久穂町在住のお子さんと保護者の方(通園しているお子さんの場合は、ご相談ください。)
- ▼定員 いずれの行事も6~8組程度
- ▼予約方法 佐久穂町公式 LINE(右記 QRコード)から予約できます。
- ▼予約開始日時 12月25日(木) 9:00~
- ▼キャンセル待ち こどもセンター窓口またはお電話でお問合せください。



さくほっこdeヨガ

- ▼日 時 1月19日(月)
 - ①乳児の部 10:00 ~ 10:45
 - ②幼児の部 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 飲み物、タオル、
 ヨガマット(持っている方)
- お子さんとご一緒にご参加ください。
- 以下の方は事前にご相談ください。
 - ・2名以上のお子さんをお連れの方
 - ・妊娠中の方



よみきかせ&おたんじょう会

- ▼日 時 1月29日(木)
 - 10:15 ~ 図書館司書さんの読み聞かせと
 お誕生会
 - 10:45 ~ お誕生カード作り(誕生児のみ)
- ▼場 所 こどもセンターさくほっこ ホール1
- 今年度から時間に変更になりました。
- お誕生児で予約できなかった場合はこども
 センターまでご連絡ください。
- お誕生児以外も参加できます。みんなで
 祝いましょう。
- お誕生カードは、お誕生月中いつでも作成
 できます。(カードは親子での記念写真と、
 手型や足型のアートを予定しています。)

詳細はInstagramをご覧ください。
 さくほっこID @sakuho



1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

1月の活動内容は「室内遊び」です

- ① 1月20日(火) 海瀬保育園 (工作)
- ② 1月22日(木) 八千穂保育園 (工作)
- ③ 1月23日(金) 栄保育園 (工作)

▼時 間 9:30～11:00

▼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

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。



図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

▼1月の休館日

5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)、
30日(金)

▼本の福袋

1月6日(火)から ※なくなり次第終了

▼雑誌付録抽選会 (当選発表と引換期間)

1月6日(火)～25日(日)

▼とちの実おはなし会

- ①日時 1月10日(土) 15:00～
- ②内容 絵本の読み聞かせ他

▼移動図書館車の巡回日

- Aコース 21日(水)
- Bコース 22日(木)
- Cコース 23日(金)

し尿・浄化槽汚泥くみ取り料金改定のお知らせ

■問合せ 佐久環境衛生組合 衛生課 ☎0267-77-7477

くみ取り量の減少に伴うくみ取り箇所の散在化、人件費や車両維持にかかる物価の上昇による影響から、くみ取り事業の安定した継続による住民サービスを維持するため、令和8年4月1日から、し尿くみ取り料が改定になります。

改定前 (令和8年3月31日まで)		改定後 (令和8年4月1日から)	
くみ取り料金(10ℓ当たり)		くみ取り料金(10ℓ当たり)	
便槽・浄化槽	<u>92.4円</u>	便槽・浄化槽	<u>111.1円</u>
別荘地の場合	<u>121.0円</u>	別荘地の場合	<u>145.2円</u>
仮設トイレ	<u>1回当たり</u> <u>2,409円加算</u>	仮設型トイレ・ 移動式トイレ	<u>1基当たり</u> <u>2,640円加算</u>

男女共同参画推進セミナー開催について

■問合せ 住民税務課 人権政策係 ☎0267-86-2525 (代表)

女性の社会進出はチーム戦！

家事・育児のシェアから始めよう！

佐久穂町では、男女の分け隔てなく社会への参画を推進していくことを目的に男女共同参画推進セミナーを開催します。みんなが活躍できる社会のために、全世帯が共感しやすい内容となっておりますので、どなたでも大歓迎です。ぜひ、ご家族そろってお気軽にお越しください！お子様も大歓迎です。

▼日 時 令和8年1月17日(土)10:00～11:30

▼会 場 生涯学習館 (茂来館 和室)

▼参加費 無料

▼申 込 不要 (先着40名)

▼テーマ

みんなが活躍できる社会のために

～楽しくグッと毎を送るために

今からできること～

▼講師紹介

講師 丸山 宏尚 氏

(NPO 法人ファザーリングジャパン)

プロフィール 教員や病院勤務、公務員など多様な経験を持ち、現在は合同会社を設立し、障がい福祉事業や研修講師などを行う。4児の父であり、地域活動やパパサークルにも積極的に参加。ファザーリングジャパン信州立ち上げメンバー

▼主催

さわやか佐久穂町ネットワーク・佐久穂町

集落の話の聴き手活動 最新情報！

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

集落の話の聴き手事業では、12月に年取りの記事を公開しました。

今回、取材にご協力いただいたのは、佐久穂町社会福祉協議会で行われているほっとカフェご参加のみなさん。年末年始を意味する「年取り」の行事について、それぞれの思い出を語っていただきました。

毎月更新の「戦後 80年が経ち～戦争中の暮らしを振り返る～」も最新記事を公開しましたので、ぜひご覧ください。

また、現在は炭焼きについて取材を進めています。どうぞお楽しみに！

公開した note記事は、役場・茂来館・もらいカフェに閲覧用をご用意しておりますのでご覧ください。紙で欲しい方は、役場2階総合政策課までお越しください。

記事は公式 noteからご覧いただけます。

「さくほ集落の話の聴き手公式 note」



ほっとカフェ聴き取りの様子

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係 ☎0267-86-1550

手打ちうどんに挑戦!
~コシのある本格うどんを、
イチから作ってみませんか?~

シニア世代の皆さんを対象とした男の料理教室の第3回目を開催します。

一人でも無理なく作れる、健康的で簡単な料理を学びながら、食の自立を目指します。

初めての方も、前回参加された方も大歓迎です。仲間と楽しく学びながら、日々の食卓を豊かにしてみませんか。



- ▼日 時 令和8年1月30日(金)
9:30 ~ (受付 9:20 ~)
- ▼場 所 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・試食会
メニュー/手打ちうどん、サクサクヘルシーかき揚げ、ほうれん草のさっぱり和え
- ▼持ち物 エプロン、手ぬぐい、タオル、マスク
- ▼定 員 12 名程度
- ▼申込期限 令和8年1月21日(水)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。

点字・大活字誌ふれあいらしんばん106号貸出閲覧案内

■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106号)」及び広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声(第106号)」の閲覧・貸出を行っています。

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、貸出たりすることが可能です。障害のない方の閲覧や貸出も可能です。

▼閲覧及び貸出ができる資料

- ・ふれあいらしんばん 第106号
- ・明日への声(CD) 第106号

▼閲覧及び貸出ができる場所

- ・役場健康福祉課 福祉係
- ・佐久穂町図書館



▼第106号の内容

- ①飛行機へ持ち込めないもの お出かけ前に確認を!
- ②命にかかわる「火山災害」噴火警戒レベルを理解し、防災情報をチェックしましょう
- ③障害年金の制度をご存じですか?がんや糖尿病などの内部疾患のかたも対象です
- ④インフルエンザの感染を防ぐポイント
「手洗い」「マスク着用」「咳エチケット」

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 🔍

明日への声 🔍

寄附をいただきました

■問合せ 総務課庶務係 ☎0267-86-2525

畑八開発(株)様から、10月15日に佐久穂町誕生20周年記念及び佐久穂小中学校創立10周年記念に関する寄附(金100万円)をいただきました。寄附に感謝申し上げます。

いただいた寄附金は、地域防災等へ活用させていただきます。



炭焼き体験教室開催のお知らせ

■問合せ 佐久穂町役場産業振興課 ☎0267-86-2529/
佐久穂特用林産物生産者組合 組合長 川上 純 ☎080-1018-5519

佐久穂特用林産物生産者組合では、炭焼き体験教室を開催します。

木炭は様々な用途に利用でき、その木炭づくりの薪割りから窯の火入れ作業や窯出し作業まで体験いただける良い機会です。

多くの皆様のご参加をお待ちしております。

▼期 間 令和8年1月15日(木)~2月15日(日)

▼時 間 8:00~15:00

▼参加費 無料

▼申 込 予約不要

※参加ご希望の方は、直接会場へお越しください。

▼持ち物 軍手、マスク、昼食等

▼会 場 佐久穂町大字八郡290-5
組合製炭加工施設

認知症学習会のお知らせ

■問合せ 健康福祉課 地域包括支援センター係 ☎0267-86-1550

認知症学習会「あなたならどうする？」

認知症の「なんでこうなるの？」の場面から症状を知り、どうするのがいいかを考え、これからの人生に備えてみませんか？



▼期 日 令和8年1月18日(日)

▼時 間 13:30~15:00

▼場 所 茂来館2階 視聴覚室

▼内 容 認知症高齢者のショートドラマを視聴。行動の背景にある症状や気持ちを学習し、自分だったらどうするかを考えます。

▼料金等 予約不要・参加費無料

全国一斉生活保護相談会

■問合せ 長野県青年司法書士協議会 ☎026-219-6825

物価上昇や社会情勢の影響で、生活に困る方が増えています。この相談会では、生活保護制度について気軽に相談できる場を提供します。

昨年は全国で382件の相談があり、支援につながりました。一人で悩まず、ぜひご相談ください。

▼日 時 1月25日(日) 10:00~18:00

▼相談方法 相談専用のフリーダイヤルにご連絡ください。

▼専用フリーダイヤル 0120-052-088

▼その他

①相談は無料、秘密は厳守します。

②フリーダイヤルは相談会当日のみご利用いただけます。

冬山遭難にご注意を!

■問合せ 長野県警察本部 地域部 山岳安全対策課 ☎026-233-0110 (代表)

長野県内の山は、厳しい雪山の様相となり、本格的な冬山シーズンを迎えます。

昨年の雪山シーズン中、県下では60件の山岳遭難が発生し、死者13人を含む70人が遭難しました。冬山は厳しい自然条件下での登山となることが多いため、登山をする方は以下の点に注意して、安全な登山を心掛けてください。

- ・余裕のある登山計画
- ・登山計画書の届出と共有
- ・気象情報の確認
- ・雪崩ビーコン等の携行

山岳情報は長野県警察の公式ホームページをご覧ください。



「残さず食べよう!30・10運動」知っていますか?

■問合せ 長野県庁 環境部 資源循環推進課 ☎026-235-7181

楽しかった宴会が終わりに近づいたところ、ふとテーブルを見るとたくさんの料理が残っている!こんな経験はありませんか?

宴会ではたくさんの料理が残ってしまいがちです。もったいないですよね。

「30・10運動」とは松本市発祥で、食べ残しを減らすために「乾杯後の30分間」と「お開き前の10分間」は自分の席で料理を楽しむという取り組みです。「食べきり」で気持ちの良い宴会にしましょう!

「30・10運動」の詳細は長野県のホームページをご覧ください。



ひとり親家庭の就業を支援します

■問合せ 上田保健福祉事務所 福祉課 福祉係 ☎0268-25-7123

上田保健福祉事務所では、就業支援員が東信地域にお住いの就労を目指すひとり親家庭のお母さん、お父さんのご相談をお受けし、就業に向けた支援を行っています。

▼主な支援内容

- ・履歴書や職務経歴書の書き方、面接の受け方などの助言
- ・職業適性や就業経験に応じた助言、求人情報の提供
- ・県が主催する就業支援講習会の情報の提供

▼相談方法

問合せ先にご連絡ください。相談は電話で受け付けます。ご希望に応じて面談も行います。

「信州の特色ある学び」への寄付を募集しています!

■問合せ (公財)長野県みらい基金 ☎0263-50-5535/
長野県庁県民文化部県民の学び支援課 ☎026-235-7056

信州の豊かな自然環境の中で遊び、学びながら生き抜く力を育む「信州自然留学(山村留学)」や「信州やまほいく」など、子どもたちの個性を大切に、さらに伸ばす学びの取り組みが県内各地で行われています。

長野県と(公財)長野県みらい基金では、このような取り組みを「信州の特色ある学び」と称し、寄付募集サイト「長野県みらいベース」を活用して寄付集めに取り組む団体を支援することで、子どもたちが主体的に学び続けられる環境づくりを進めています。

詳細は「長野県みらいベース」特設ページをご覧ください。



雁明ニュータウンで叶える、 ちょうどいい暮らし

～新しい生活の拠点に雁明ニュータウンはいかがですか？～

雁明ニュータウンはこんな方におすすめ！



- ・こどもが成長して広い家を建てたい
- ・初めてのマイホームを持ちたい
- ・町外に通勤しているから高速道路の近くに家が欲しい
- ・Uターン、Iターンで町内に土地を探している 等

残りわずか
6区画！

お申込みは先着順！
お早めにお申込みください！

【宅地情報】

敷地面積：約116坪～120坪
販売価格：8,508,000円
～9,233,000円



総額で最大510万円の補助金制度あり



新しい暮らしのスタートダッシュをお手伝い！
土地の購入に最大300万円、新築に最大210万円の補助が受けられます。
(助成期間：令和7年4月1日～令和10年3月31日)
補助の詳細は町ホームページまたは建設課までお問合せください。



アクセス良好で

便利な立地！



佐久穂ICまで車で約5分！
高速を使った移動が便利！



暮らしやすい環境！

近隣のスーパーやホームセンター等まで
車で10分以内の距離！
保育園、病院、小児科等の周辺施設も充実

お知り合いやご親戚に、佐久穂での暮らしを考えている方はいませんか？
分譲のあっせんをしていただいた方に対して報奨金をお支払いします。
詳しい内容は、町ホームページまたは建設課までお気軽にお問合せください！

問合せ：佐久穂町役場 建設課 0267-86-2542



地域おこし協力隊員コラム



原始人にはなれなかったけれど

健康福祉課 地域おこし協力隊 酒巻 鮎子

小学校1年生の頃のあなたの夢は何でしたか？

私は「プロゴルファーになる」または「原始人になる」でした。といっても、特別ゴルフが上手だったわけでもなく、今に至るまで一度もコースに出たことはありません（マレットゴルフは除きませんが）。原始生活もしたことありません。小学生の頃の夢なんて、そんなものだったなあと今では微笑ましく思います。「なんとなく」「親のススメ」理由はその程度で、できるかどうかなんて深く考えもしませんでした。

そんな話を持ち出したのは、最近こんな予測を見かけたからです。現在の小学一年生が、大学を卒業する頃に就く仕事の65%以上は、現在まだ存在していない職業だろう。“この真偽はさておき、未来は思っている以上に予想できないものなのだ、と感じました。社会も技術も、私たちが気づかな

いうちにどんどん更新されていきます。今ある仕事の数年後には形を変え、新しい分野がぐんと広がる。そんなことが、これまでの歴史でも何度も起きてきました。将来も不安って、いま目に見えている選択肢の中だけで想像してしまうから生まれるのかもしれないね。「未来がどうなるかわからない」ということを、少し前向きに捉えてみてもいいんじゃないかな、そんなふうに思いました。

私が小学生の頃の夢とは違う道に進んだように、未来は大抵思い通りにはいきません。でも、思い通りではないからこそ面白い。今の自分には想像もつかない景色が、これから先にまだまだ広がっている。その余白こそ、未来のおもしろさなのかもしれないと思いました。今年一年を振り返ってみても、想像しなかった出会いや出来事がいくつもあったのではないでしょうか。春には考えてもいなかったことを、秋には日常生活の一部として

てやっていた——そんな経験は誰にでもあると思います。たった数か月でも人は変わるし、状況も変わる。そう考えると「未来がどうなるかわからない」ということは、ほんの少し先の未来に対しても同じなのだと感じます。

年の瀬も迫り、来年のことを考える時期でもあります。何も大きな目標を立てる必要はないのかもしれない。むしろ、今の自分が「なんとなく気になる」「ちょっとやってみよう」と感じることに、目を向けてみる。小学生の頃の夢が根拠もなく自由だったように、短いスパンの未来も、もっと軽やかでもいいんじゃないかと、そんな気分で年末を迎えています。今年を振り返りつつ、来年の自分にちよつとだけ期待してみる。そんな穏やかな気持ちで新しい年を迎えられたら嬉しいですね。このコラムを読んだあなたが、未来に対して「案外楽しみかもしれない」と思ってくれたら幸いです。



きわめびと

発掘!

真空管のシステムでアナログレコードを聴く至福。NO MUSIC NO LIFE——



わかまつ よしひで
若松 義秀さん

1976年札幌市生まれ。信州大学大学院（建築学科）卒業後、東京の家具メーカーに就職、店舗などの内装の設計に携わる。その後独立し現在のデザイン事務所を立ち上げる。素晴らしい音響システムとの出会いから、「空間の一要素としての音響の提案」も仕事の重要な柱に。友人の山小屋に数家族が集まって音楽を聴く催しを定期的に行う。週の半分は東京という二拠点生活。「仲間にも恵まれ、環境は最高。言うことなしです」。大日向在住。

「ぼくにとつてのオーディオはとにかくにも音を聴くための装置。音楽のない人生は味気ないものだし、作り手が盤に込めたものを余すことなく味わうのが音楽、そして作り手に対する最大のリスペクトだと思います」

「あ」 らゆるジャンルの音楽を聴いていますが、長野に来てからは「生」を聴くようになりました」

移住して六年。フルリフォームしたという古民家の約四十畳のリビングに自慢のオーディオシステムが並ぶ。六角形のスピーカーがまず目を引くが、何より目立つのは真空管がむきだしのミキサーだ。

やがて流れてきたガットギターの音に釘付けになる。

「いい音ですねえ！」

圧倒的な臨場感だ。「ジャズとかクラシックとか、生の演奏が一発録りされた曲って臨場感が違うんですよ。いいオーディオを使うと、そこらへんが如実にわかりますね」

「耳もよくないし、音楽の授業は苦手だった」という義秀さん

が音楽にのめり込んだのは社会人になってから。仕事（内装の設計）のかたわら、DJを始めたのだ。二十代中頃のことだ。

「音楽好きが集まってクラブパーティーをしようということになって。で、DJやったらいいよ、レコードは一生ものだからって仲間に勧められました」

当時聴いていたのはハウスミュージックやテクノなどのダンスミュージック。

「その頃はライブ盤の良さがわからなかった。音圧は低いし、いろんな音も混じってるし、正直何でこんなのを聴く人がいるんだらうと。ところがいい録音のライブ盤をいいシステムで聴くとその良さがわかるんです」

それがわかるようになったのは、小松音響研究所の真空管のシステムで音楽を聴くようになったから。ただシステムも、高い機材を組み合わせれば良いというものではない、という。

「システムがきちんと設置されると、システムの真ん中の上あたりが音像ができて、会場の様子とかが見えてくるんですよ」

つまり、「臨場感」だ。

システムを特徴づけているのは何と言っても真空管だ。

「アナログ的な特性が強い真空管は柔らかくて滑らかな音色を生み出す。結果、長時間聴いても疲れにくく、心地よい音響体験を生み出すことができます」

また、音のエネルギーを耳だけではなく、身体でも感じることもできる——それが真空管だという。

「お風呂で歌うとうまく聴こえるのは空間が仕事をしているから。ということ、良い音を作り出すために空間設計に携わっているぼくらがやれることは実はまだまだたくさんあるんです」

面白いのは、「聴き比べ」だ。「ときどきストリーミングとCDとアナログの聴き比べをするんですけど、アナログを聴くと、『全然違うね』ってみんな言います。いまアナログレコードの人氣が戻ってきていて、アメリカでは三、四年前からアナログの売り上げ



いくつものシステムを経てきた、いわゆるオーディオマニアではないと義秀さん。「でも、これから沼にハマっていきそうですね（笑）」