

広報

さくほ

2026

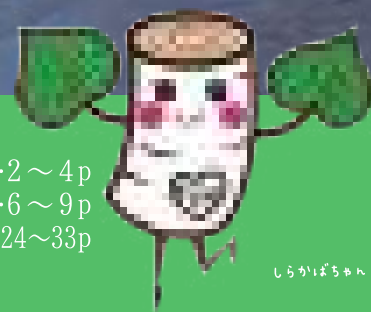
No. 232

1.22



「冬の水鏡」 提供：写友会 有井寿美男

- 主な記事
- | | |
|---------------------------|--------|
| 特集①新年のごあいさつ | 2～4p |
| 特集②町県民税の申告相談・所得税確定申告のお知らせ | 6～9p |
| 館報さくほ | 24～33p |



しらがいざちゃん

新年のご挨拶

佐久穂町町長

佐々木 勝

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様が新年を迎えられたことに、心からお慶び申し上げます。重ねて町政全般にわたるご理解とご協力に深く感謝申し上げます。

さて昨年2025年は、国内外で重要な政治的出来事が起こった年として記憶されます。

国外では、トランプ大統領が再び就任し、関税政策が世界経済に影響を及ぼしました。この政策は諸外国との緊張を生み、貿易摩擦が再燃しました。

一方、国内では女性初の内閣総理大臣が誕生しました。高市氏の就任は、日本の政治における象徴的な節目です。

昨年の町の行政運営に関し、ご報告いたします。

町立千曲病院と老人保健施設さやかの経営

新型コロナウイルス感染症拡大以降、全国の医療・福祉施設の利用者数は減少したまま戻らず、人口減少も重なり、経営は非常に厳しくなっています。

加えて、一昨年6月の診療報酬等の改定は、経営側にとつて非常に厳しい内容です。そこに追い打ちをかけるような物価や賃金の上昇、あるいは医療・福祉事務を含む専門職の労働力不足が重なり、支出増が収入増に全く追いつかない状況です。

これに対応するため、千曲病院の一般病棟機能に加えて、高齢者を主な対象としたリハビリテーション機能や栄養管理機能を入院早期から実施して、在宅復帰を支援する「地域包括医療病棟」にシフトするよう試みています。これと並行して、老健機能を千曲病院が

吸収するイメージで事務レベルの協議を積極的に進めています。

吸収しても赤字がなくなる状況にはないと考えますが、近隣民間施設の様々な機能が廃止・縮小される中で、公立の病院と老健の存在は、必要であると考えています。

ツール・ド・ハケ岳2025

新型コロナウイルスの影響により令和元年を最後に休止しておりましたツール・ド・ハケ岳ですが、昨年4月13日に第35回大会が開催されました。

当日は、雨天にもかかわらず、277名の皆様が県内外から参加され、国道299号夢の森をスタートし、八千穂高原スキー場のゴールまでの区間を走りました。

環八ヶ岳連携推進協議会の設立

八ヶ岳を囲む周辺市町村が広域的に連携し、エリア全体の活性化を図ることを

目的に、関係する13の市町村長が集まり、南牧村において設立総会が開催されました。

協議会では、今後、観光振興・環境保全・防災・移住定住の促進・公共インフラの整備促進など幅広い分野での連携や、広域的に対応すべき事業などが検討されます。

コメの価格高騰

いわゆる令和の米騒動以降、全国的にコメの価格高騰が続いております。一昨年には政府備蓄米の大量放出など緊急措置が講じられました。その後も店頭価格は高止まりしたままです。

昨年は、JA佐久浅間が示すコシヒカリA1等米(60kgあたり)の概算払いが2万8千円超えとなり、前年に比べて約1万2千円、率にして73%もの大幅な引き上げが行われました。

このことは、生産者にとっては収益改善につなが

る一方で、消費者のコメ離れや安価な輸入米需要を招きかねないリスクがあります。国民の主食であるコメが安定的に食卓へ供給されるとき、国内の生産者が安心して営農を続けられるよう、持続可能な生産体制構築に向けた国策を望むものであります。

道の駅八千穂高原、開業1周年

令和6年9月に開業いたしました「道の駅八千穂高原」は、昨年9月27日に1周年を迎えました。

開業から昨年8月末までの1年間で、延べ71万4千人、月平均約6千人の皆様にご来場いただきました。コロナ禍前の令和元年の当町の観光客数は、23万人程度でしたので、その約3倍の人数です。あらためて、開設からこれまで道の駅に多大なご尽力を賜りました全ての皆様に感謝申し上げます。

今後とも南佐久の玄関口として、周辺の市町村と連携

しながら町内外の多くの皆様に愛され、地域の魅力を発信し続ける拠点となることを願っております。

農業用水路の

パイプライン化

農業用幹線水路のうち、山腹水路について、維持管理軽減のため蓋設置や暗渠化によるパイプライン化を実施しています。

小山用水、海瀬開田用水、大日向開田水利、大岳用水地区で約5・2 kmを整備しました。引き続き、国庫補助事業を活用して事業を推進してまいります。

遊休荒廃農地の

農地造成事業

柳沢・蛇石地区において、遊休荒廃農地を酪農用飼料作物・高原野菜栽培で活用するため、農地造成事業を実施します。約10 haの水田を畦畔除去し、整地・集約して畑とするもので、国庫補助事業も採択となり、設計・工事等に着手いたします。

東町の祇園屋台が歴史に幕

東町の祇園屋台が、昨年をもってその歴史に幕を下ろしました。東町の屋台は100年近く続いたと聞いており、その伝統が途絶えることは非常に残念でありました。

コミュニティ維持の厳しい現状を象徴する出来事でした。



大日向中等教育学校

佐久西キャンパスの認可

大日向中等教育学校は、学校法人茂来学園様が令和7年10月末日に長野県の認可を受け、令和8年4月に

旧佐久西小学校で開校する中高一貫校となります。

日本初のイエナプラン教育に基づく学校として、令和元年に大日向小学校を、令和4年には大日向中学校を開校されました。その歩みを更に発展させ、生徒一人ひとりの個性と対話を大切にする学びの場になるとお聞きしております。

小学校から高校まで12年間を一体として見通した教育課程のもと、異年齢で学び合う授業や様々な探究活動を通じて、地域との連携も深められるものと期待しております。なお、前期課程（中等部・中学生）の定員は115名、後期課程（高等部・高校生）の定員は115名です。

学校給食文部科学大臣表彰

8月5日、水戸市において文部科学省主催の「令和7年度学校給食文部科学大臣表彰」が行われ、佐久穂小・中学校共同調理場が「学校給食優良学校等共同調理場部門」で表彰を受けました。

日頃から共同調理場の職員はもとより、栄養教諭、学校、そして地域の皆様など多くの方に支えていただいた成果であり、感謝申し上げます。

もり 森林の里親契約の締結

東京海上日動火災保険株式会社様と当町は、10月28日に長野県・(株)吉本様・(株)竹中工務店様の仲介により「森林の里親契約」を締結し、契約書の手交式を執り行いました。11月8日には東京海上日動火災保険株式会社様ほか約90名の皆様とともに、町有林で植林イベントを開催しました。

今後、官民連携のもと、民間事業者の皆様の協力をいただきながら、森林整備を推進してまいります。

町村合併20周年・

佐久穂小中学校開校10周年

佐久町と八千穂村が一つになり、佐久穂町として歩み始めてから、20年、佐久穂小中学校が開校して10年という節目を迎えました。

合併には、「次の世代に、よりよい町を残したい」という願いがありました。この20年、町民はもとより関係する多くの皆様が力を合わせ、互いを支え合い歩んできた日々が、今の佐久穂町を築き上げました。その歩みに心から感謝申し上げます。

結びに、これからも、暮らしやすく住み易い、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、努めてまいります。

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。さつ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。令和8年のお正月を、新たな気持ちで迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

2026年の干支は丙午（ひのえうま）です。丙（ひのえ）は、「火」の要素であり、太陽や明るさ、生命のエネルギーを表します。そして十二支の午は、古くから人間とともに共存し、独立心が強いながらも、人を助けてくれるやさしい存在でもあります。その一方、丙午の年に生まれた女性は気性が荒いなどの根拠のない迷信が語られ、前回の昭和41年には出生数が減少したという歴史もありました。

今年も、「勢いとエネルギーに満ちて、活動的」な

年になると考えられている丙午の勢いさながらに、病院スタッフ一同、地域のインフラとして一層尽力してまいります。

2025年を振り返って

新たな千年紀を迎え早くも四半世紀が過ぎた2025年は猛暑の一言でした。日本も亜熱帯化したかのように、日中の気温が体温を超える日も珍しくなくなっています。しかし、気候変動があっても伝統を絶やすことはありませんでした。

昨年10月には恒例の「福祉と健康のつどい」が、近年は茂来館で開催されていたところ数十年前ぶりに病院を含む地域の医療・介護・福祉施設が一体となり、千曲病院祭と合同で実施されました。この試みには、多くの協力団体をはじめ、消防、警察署、そして何よりご参加くださった皆様のおかげで、盛況のうちに幕を閉じることができました。

ヒトの終活を考えるAC P家族会議を主題とした講

演も好評で、もしばな（もしもの話）ゲームでは親子三代にわたる参加者の笑顔がとても印象的でした。

病院運営においては、2024年の3階介護医療院転換に続き、2025年4月から地域医療構想に対応するため地域包括医療病棟へといち早く転換しました。この病棟は、特に高齢者救急や慢性期医療との連携にとっても効果的であり、今後の地域連携と医療の継続性に大きく寄与するものです。

院内では、より親しみやすいドックを目指し、経鼻胃カメラを選択しやすくすると共に、大腸内視鏡検査における鎮静麻酔の導入を進めてまいりました。目に見えにくい部分ですが、院内情報ネットワーク環境の強化整備や、各種ハラスメントに対する方針の周知などにも取り組みました。

2026年から、伝統と多様化が融合する未来へ

昨年秋季には日本で初めての女性性総理大臣が誕生しま

した。様々な意見がある中で、「働いて働いて働いて働いて働いて」が流行語として注目を集め、さらに世界で影響力のある女性の1人を選ばれるなど、歴史と伝統を重んじる日本でも多様な価値観が広がっていると感じます。

人工知能（AI）もとても身近で当たり前の技術となりました。映画では実写撮影と見分けがつかない映像が用いられ、日常的に目にする文章もAIによる生成や補助が含まれている時代です。

千曲病院では、胸部レントゲン検査において、外来やドックで撮影される数千枚もの全画像をAIが診断サポートする機能が、自動的に追加されています。他

には、現在導入予定の取り組みとして、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の診断補助に用いられるAI機器の活用です。大切なお子様の診断に極力辛い思いをさせないよう、なんと、咽喉を撮影した画像

からAIが解析し診断が可能となります。（保険適用）これらのように、未来はこれから訪れるものではなく、すでに今この瞬間が未来の一部であることを、医療の現場でも実感しています。

2月にはミラノ・コレティナ冬季オリンピック、6月からはサッカーワールドカップと、心躍る行事が続く2026年が始まります。

私が院長に就任してから、新年度で早くも10年を迎えます。この間、地域医療構想の取組や自然災害、そして4年間に及んだコロナ禍など、多くの課題に直面してきました。

これからも、この千曲病院が「住民の皆様により添い、時代に即したカタチで継続する」ことを新年のはじめにあらためて宣誓し、新年の挨拶と致します。

2026年1月吉日

佐久穂町のごみの分別と行方

～資源物編③

ペットボトル・空き缶～

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③ ペットボトル・空き缶（アルミ缶、スチール缶）～

今回紹介するごみは、ペットボトルと空き缶（アルミ缶、スチール缶）です。これらは、リサイクル率が非常に高いという特徴があります。（各リサイクル関係団体が発表しているリサイクル率 ペットボトル 85.1%、アルミ缶 99.8%、スチール缶 94.4%）

ペットボトル

ペットボトル、容器包装プラスチックや衣服の材料など様々な製品へとリサイクルされています。



アルミ缶

アルミ缶、車や日用品など様々なアルミ製品へとリサイクルされます。



スチール缶

スチール缶、家電等の材料や建設資材など様々な鉄鋼製品へリサイクルされます。



◆ごみの分別～資源物編③ よくあるお問い合わせ～

Q. ペットボトルとキャップやラベルはなぜ分別が必要なの？

A. ペットボトルとキャップやラベルは、プラスチックの材質が異なり、リサイクル方法が異なります。

良質なペットボトルのリサイクルのために、キャップやラベルを分別して出してください。ただし、開栓時にボトル側に残るリングなど、取り外しが難しい場合は無理に外す必要はありません。



Q. アルミ缶やスチール缶は、かさ張るから潰してはいけないの？

A. 収集された缶類は、佐久穂町清掃センターで異物の除去、缶の材質ごとに選別・圧縮を行っています。

缶が潰れていると、選別や圧縮作業に支障が出るため、潰さずに出してください。

問合せ：住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

町県民税の申告相談・所得税確定申告のお知らせ

令和8年度町県民税申告及び令和7年分確定申告を下記のとおり行います。

▼受付期間 令和8年2月16日(月)～3月16日(月)

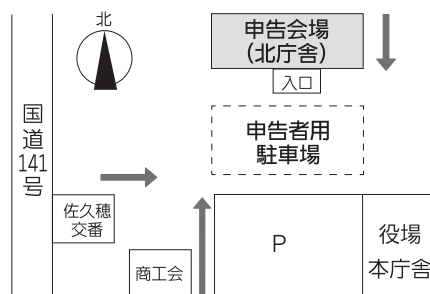
(土・日・祝日を除く)

▼受付時間 9:00～11:00、13:00～16:00

▼会場 佐久穂町役場 北庁舎2階会議室

※エレベーターをご利用ください。

▼駐車場 「申告者用駐車場」をご利用ください。



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月	16	月	相生町		みどり町	
	17	火	川久保1・3	東町	川久保2・4	
	18	水	宮前・千ヶ日向	大久保・上野	大門・高根	八千穂高原及び別荘
	19	木	宿岩		天神町	馬越
	20	金	大日向1・2区	大張・中尾・屋敷入	下海瀬・赤屋	
	24	火	大日向5区	うそのくち	穴原	筆岩
	25	水	佐口		三本木・雁明	
	26	木	八郡		余地	
3月	27	金	大日向3・4区	久保田	海瀬新田	
	2	月	平林・曾原		柳町	
	3	火	四ツ谷3	清水町	四ツ谷1・2	
	4	水	榎田・桜町	羽黒下	かさなり	館・旭
	5	木	大石	松井・柳沢	影・上新田	針の木沢
	6	金	畑ケ中1		崎田	大石川
	9	月	畑ケ中2		高岩	中央
	10	火	城山	畑ケ中3	花岡	中川原
	11	水	上本郷3・4		上本郷1・2	
	12	木	上畑中央・上畑1	中畑	下畑	
	13	金	上記期間に都合のつかなかった方			
	16	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、佐久税務署で申告をしてください。役場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 |

※申告相談期間中は、役場窓口では申告相談を行いません。(申告書の提出受付のみ)

確定申告が必要な方

令和 7 年 1 月から令和 7 年 12 月までの間で、主に次の要件に該当する方

- ①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
- ②2 か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
- ③給与所得者で給与以外の所得のある方
- ④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
- ⑤年金所得のみの方で、扶養控除、障害者控除、生命保険料控除などの控除を追加する方

（注意）

・国民健康保険に加入されている方で、世帯の中に所得の未申告者（障害年金などの非課税所得者を含む）がいないと、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。

申告相談の際にお持ちいただくもの

必要書類等（主なもの）	備考
①マイナンバーカード、もしくは通知カードと 運転免許証等の身分証明書	
②電子申告・納税等に係る利用者識別番号等の通知書	税務署から届いた方、または町へ申告の際に交付された方のみ
③確定申告のお知らせハガキ	税務署から届いた方のみ
④本人名義の通帳	所得税の還付を受ける場合
⑤給与、年金等の源泉徴収票	
⑥営業・農業・不動産所得の収支内訳書	※あらかじめ帳簿・領収書等の証拠書類から内訳を作成のうえ、ご持参ください。
⑦固定資産税課税明細書	不動産所得のある方のみ
⑧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等の保険料、国民年金基金等の掛金
⑨生命保険料控除等の支払証明書	生命保険、個人年金、介護医療保険の保険料
⑩地震保険料控除の支払証明書	旧長期損害保険料を含む
⑪寄附金を証する書類	寄附金の受領書など
⑫医療費控除の明細書	※必ず明細書を作成の上、ご持参ください。
⑬住宅借入金等特別控除額の計算書、年末残高等証明書	2 年目以降の方

医療費控除を申告する方へ

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、その年の所得税が 0 円の場合には、所得税の還付はありません。

事前に「医療費控除の明細書」を作成してから申告相談会場にお越しください。

領収書をまとめていない場合、明細書を作成されていない場合は、お帰りいただく場合があります。

※医療費控除の明細書（様式）は、役場窓口または町ホームページからダウンロードしてください。

※医療費控除の明細書の記入例は次ページをご覧ください。

「医療費控除の明細書」 記入例

記入のポイント

各健康保険組合等から通知される「医療費通知書」のある方は、「1 医療費通知に記載された事項」を優先して記載し、医療費通知で不足する月分のみ「2 医療費（上記1以外）の明細」を記入するのが便利です。

■ 1 医療費通知に記載された事項

- ①「医療費通知書」の令和7年1月～10月診療分の申告見込額（医療費の支払い額）を転記する。
- ②医療費通知書に記載されていない月分（例えば11月、12月分）の医療費がある場合は、
「2 医療費（上記1以外）の明細」へ記載する。
- ③保険会社からの給付金、健康保険組合等からの高額療養費など補てんを受けた金額を記載する。

■ 2 医療費（上記1以外）の明細

医療費等を人ごと、病院・薬局ごとに分けて計算し、それぞれ記載する。

(注意)「1 医療費通知に記載された事項」に記載した医療費は、この欄に記入できません。

[illegible]

佐久税務署からのお知らせ

令和7年分の所得税・個人消費税・贈与税について税務署での相談をご検討の方へ

令和8年1月5日(月)から2月13日(金)までは、佐久税務署内に確定申告会場はありません。

自宅にて国税庁ホームページにある確定申告書等作成コーナーからのスマホ申告等をご検討ください。



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 (電話 0570-01-5901)

受付：月曜日～金曜日 (祝日等及び12月29日～1月3日は除く)

確定申告会場開設期間

▼会場 佐久税務署 別館2階会議室 (電話 0267-67-3460)

▼期間 令和8年2月16日(月)～3月16日(月) (土・日・祝日を除く)

▼受付時間 8:30～16:00 (9:00から相談開始)

※確定申告会場での相談は、国税庁LINE公式アカウントによるオンライン事前予約をお願いします。

なお、会場において当日受付も行っておりますが、当日の相談枠に限りがありますので、オンライン事前予約をご利用ください。

※確定申告会場ではマイナンバーカードを使用したスマホ申告を行っています。

※確定申告会場開設期間以外は事前予約制です。予約なくお越しいただいても対応できません。

来署する際にご持参いただくもの

▼お使いのスマートフォン

▼マイナンバーカード及び設定したパスワード2種類

①利用者証明用電子証明書暗証番号 (数字4桁)

②署名用電子証明書暗証番号 (英数字6～16文字)

▼申告に必要な書類 (収入や控除に関する書類)

例：給与や年金の源泉徴収票、生命保険料等の控除証明書など

国税庁LINE
公式アカウントはこちら



令和8年度 償却資産申告のお願い 申告期限：令和8年2月2日(月)厳守

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・サービス業などを営んでいる方が、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、住民税務課固定資産税担当 (電話 0267-86-2526) までご連絡ください。



救急車の適正利用を

お願いします

佐久広域管内では、救急出動件数が増加し続けている中で、医療機関がやむを得ず救急車の受け入れができない場合や、受け入れが決まらず現場滞在時間が長くなる事案があります。

救急車の台数や医療機関スタッフ数・病棟ベッド数には限りがあり、軽症者の対応中に緊急性の高い症状の方の治療が遅れてしまうことがあるかもしれません。

緊急性の高い症状の方ができるだけ早く医療機関で治療されるよ

うに、救急車の適正利用にご協力をお願いいたします。

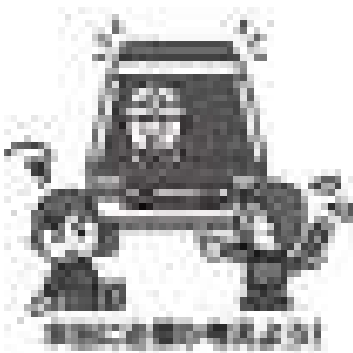
救急車を呼ぶか迷った場合は

家族の様子がおかしい気がする、救急車を呼んだ方がいいのか迷う。

頭痛や腹痛がありつらいが、すぐに病院を受診した方がいいのか。

ケガをして出血したが、救急車を呼ぶべきかをためらう。

急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、又は病院に行くか迷ったときは下記に紹介する案内をご活用いただき、それでも判断できないとき・迷ったときは、119番で救急車を呼んでください。



長野県救急安心センター（#7119）

大人の方（おおむね15歳以上）が、急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷ったときに、看護師等の相談員が電話でアドバイスをしてくれます。

長野県小児救急電話相談（#8000）

小児の病気やけがなどの救急医療に関する相談

全国版救急受診ガイド Q助

救急受診ガイドのアプリに入ると、選択式の質問形式でわかりやすく誘導してくれ、最終的にどのように判断すれば良いか導いてくれます。

長野県精神科救急情報（りんどう） 0265・81・9900

かかりつけの精神科医療機関があれば、まず主治医に相談それでも困ったときは、精神科救急情報センター「りんどう」へ精神障害者及びその家族からの電話による緊急的な相談に24時間体制で応じます。

精神障害者の地域生活の安定と症状の重篤化の軽減を図るとともに、必要に応じて医療機関の紹介や受診指導を行います。



中部横断自動車道（長坂～八千穂）に関する「環境影響評価準備書」及び「都市計画案」を公表し説明会を開催します

中部横断自動車道（長坂～八千穂）に関する環境影響評価準備書及び都市計画道路の変更案について、広く皆様からのご意見をお聴きするため、準備書及び都市計画の変更案を縦覧し、準備書の内容について説明会を開催します。

1 縦覧場所

- ①長野県庁建設部都市・まちづくり課（環境影響評価準備書、都市計画案）
- ②長野県佐久建設事務所整備課（環境影響評価準備書、都市計画案）
- ③佐久穂町役場建設課（環境影響評価準備書、都市計画案）

2 縦覧期間

2月2日（月）～3月2日（月） 8:30～17:15
（土曜日、日曜日、国民の祝日に関する法律第3条に規定する休日を除く）

3 インターネットによる公表

長野県建設部都市・まちづくり課ホームページ



長野県佐久建設事務所ホームページ



4 説明会

日時	会場	定員
2月12日（木） 19:00～	小海町総合センター	240名
2月15日（日） 13:30～	南牧南小学校体育館	160名
2月15日（日） 16:30～	南牧村中央公民館	160名
2月17日（火） 19:00～	佐久市コスモホール	144名

※定員を超える場合は、入室をお断りする場合があります。

5 意見書の提出

【対象】環境影響評価準備書に対する意見：環境の見地からの意見を有する人
都市計画案に対する意見：地域の住民、利害関係を有する人

【受付期間】2月2日（月）8:30～3月16日（月）17:15まで

※郵送の場合は令和8年3月16日（月）必着

【提出方法】縦覧場所にある所定の用紙に必要事項を記入の上、縦覧場所へ持参するか、郵送して下さい。

※準備書に対する意見書については、メール又はFAXでも提出いただけます。

（メールアドレス：ikensyo-tce@pref.nagano.lg.jp、FAX：0267-82-7400）

6 問合せ

長野県庁 建設部 都市・まちづくり課 電話番号（直通）：026-235-7298

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

—佐久大会・集団健康診査編—

今回は、11月に南牧村で開催された「第46回佐久地区保健補導員等研究大会」に参加した様子と、集団健康診査のお手伝いの様子を合わせてお伝えします。

佐久地区保健補導員等研究大会の様子

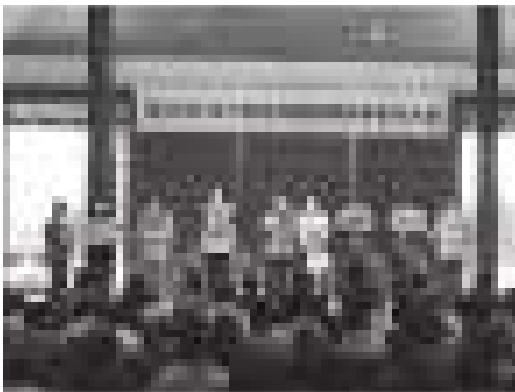
11月12日に南牧村の八ヶ岳音楽堂で開催された「第46回佐久地区保健補導員等研究大会」に保健推進員11名の皆さんが参加されました。休憩時間には八ヶ岳音楽堂から見える景色を皆さんそれぞれが楽しみました。当日は天気にも恵まれ、富士山も眺めることができました。

発表 「佐久穂町保健推進員の活動～やさしいセルフケアを学んで～」

今年は佐久穂町が10年に一度の発表の年でした。佐久穂町の立地や特産品、保健推進員の活動目的、主な活動内容などを紹介しました。その後、寸劇を交えながら健康学習会で学んだ「やさしいセルフケア」の中から呼吸法、セルフマッサージを会場の皆さんと実践しました。保健推進員としてまず自分が楽しく学び、身近にある繋がりを大切に、家族・地域へ広げていくことの大切さを発表しました。保健推進員の皆さんは、それぞれが堂々と発表に臨みました。発表が終わると、会場は大きな拍手に包まれました。



会場の皆さんとセルフマッサージ



講評 佐久保健福祉事務所 所長 清水 裕美 氏

保健推進員は健康づくりの中心となっています。また、保健推進員の活動が実を結び、県の平均寿命も延びてきています。

楽しく学び、楽しく活動とありましたが、何事も楽しくないと続かないので良い視点だと思います。

また、「自分自身を大切に」というのも良い視点でした。

講演 「いのち響かせて 私と越後瞽女唄」 講師 瞽女唄うたい 広沢 里枝子 氏

講演内容

「瞽女唄」とは、瞽女さんたちが暮らしのために唄った唄です。瞽女さんというのは、家々を巡り歩いて、三味線伴奏で唄った「盲目の女旅芸人」のことです。講演の後半では実際に瞽女唄を披露されました。広沢氏の力強く、心のこもった演奏・唄が会場中に響き渡りました。

広沢氏は現在、5代目盲導犬の“ソフィア”と共に各地へ出かけています。そこでは、講演や越後瞽女唄の演奏など

を通して、障害の有無にかかわらず、人と人を繋ぐ架け橋として活動されています。また、SBC信越ラジオでは「里枝子の窓」のパーソナリティを担当されており、ラジオから広沢氏の生の声を届け続けています。

盲導犬を街中で見かけたら配慮してもらいたいことについても教えていただきました。

盲導犬を見かけたら

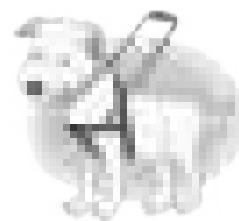
- ・ハーネスをつけている時は工作中なので盲導犬に触らない、声をかけない。
- ・食べ物をあげようとしない。
- ・温かな無視をお願いします。

視覚障害がある方への対応を広沢氏と参加者の代表4名が実践しました。

視覚障害がある方との歩き方、回覧板の回し方、町で困っている方を見かけたら、危険な時の声掛けの仕方など具体的な場面を想定しながら実践していただきました。



瞽女唄の披露



集団健康診査

11月26日から6日間にわたって行われた集団健康診査の様子を紹介します。

今回は、計40名の保健推進員の皆さんにご協力いただきました。保健推進員の皆さんには、健診会場内での受診者の案内などをしていただき、受診者の方々が安心安全に受診できるようご協力いただきました。

令和7年度 集団健康診査 受診者数

	予定人数	受診者数	受診率
集団健康診査	836名	798名	95.5%



集団健康診査

健診会場では町の食生活改善推進協議会の皆さんにも御協力いただき、「だしスープ」の試飲コーナーを設けました。試飲コーナーでは、塩分0.4%の味を味覚で体験してもらいました。

また、その場で栄養相談を実施しました。



だしスープの試飲・栄養相談



1年に1回は健診を受けて自分の身体を振り返ってみましょう。
来年も皆さんの受診をお待ちしております。

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



＊話していなかった“私たちの思い” ～母の胃ろうと人生会議～

要介護状態の母と胃ろう

私の母は特養老人ホームに入所して4年ほどになります。今年の春、胃ろうの手術を受けました。きっかけは、食事が食べられなくなったことです。入院した病院では、医師から「このまま静かに天寿を全うするという方法もあります。」と丁寧な説明を受けました。介護職としてさまざまな高齢者の看取りに関わってきた私でしたが、この時は少し動揺しました。

お腹の表面から胃に小さな穴をつくり、そこにチューブをつないで液状の栄養食を入れる「胃ろう」という方法は知っていました。ただ、母の年齢は、何みせず人生を全うするとしても、決して早すぎるという年齢ではありませんでした。

13年前に他界した父は、生前から医療をあまり好まず、「チューブにつながれてくるくらいなら、早くあの世に行きたい。」と話す人でした。母は、そうした父の意は尊重してい

ましたが、自分がどうしたいかを話すことはありませんでした。また、家族でそのような話題になったこともありませんでした。

姉妹での話し合いと選択

2人の姉と何度か話し合った結果、私たちは胃ろうを選択しました。母がよく「長生きしたい。」と話していたことを思い出したからです。胃ろうをつくってまで長生きしたいと母が考えていたかは分かりません。「もう少し生きてほしい」という子供の思いが反映されたのかもしれません。ただ、何かしらの決断が必要な状況の中で、記憶の中に残るささやかな一言を根拠に、私たちはもう少し頑張ってもらおう選択をしました。

人生会議とは

「自分と家族への思いやり」

皆さんは、命の終わりが見えそうなき、どのように生きた

いか考えたことはありますか？これは『人生会議（アドバンス・ケア・プランニング）』と呼ばれ、これからの医療やケアについて『自分がどのようにしたいか』をあらかじめ考えたり、家族と話し合ったりする活動のことです。

延命治療のことを思い浮かべがちですが、

- * 最後までできるだけ自宅で過ごしたい
- * 苦痛がつからいので病院で看取られたい
- * 体が弱くなったら施設に入りたい

など、『どう生き、どう旅立ちたいか』という生活の希望も含まれます。

急に切り出すと驚かれそうなのは、自分の生活の中で大切にしたいことを再確認する機会になります。また、事故や急病で意思表示ができなくなった時、望まない方向で治療や介護が行わ

れることを防ぐことにもつながります。さらに、家族に重い判断をゆだねることは、とても不安で切ないものですが、そこに一言でも本人の思いがあれば、不安は大きく和らぎます。人生会議とは、思いが伝えられなくなったときに届く『自分と家族への思いやり』だと言えます。

『これでよかった』

という気持ち

先日、久しぶりに母に面会に行きました。私の話を「うん、うん。」と聞いてくれる様子を見て「胃ろうを作ってよかったな。」と思いました。けれど、皆さんが私と同じように感じるとは限りません。人の思いはそれぞれ違います。だからこそ、自分の思い、家族の思いを確かめ合う時間があつたら良いのだと思います。

(文責 生活支援

コーディネーター 畑)

漫画で読む人生会議 「人生のホント」 編

厚生労働省 HP より



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。

【2月の予定】

- | | | |
|------------|---------------------|----------------|
| ◇ほっとカフェ | 4日(水)、18日(水) | 場所：社協ふれあい支所 2階 |
| ◇こまどりカフェ | 10日(火)、24日(火) | 場所：八千穂老人福祉センター |
| ◇こまどり体操 | 17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 | 25日(水) | 場所：社協ふれあい支所 2階 |
| ◇ミニカフェ(男性) | 6日(金)、13日(金)、20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)

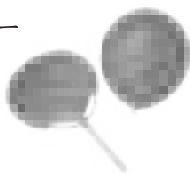
ふるさとカフェ

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 熱戦！風船バレー

▼期 日 2月13日(金)

▼時 間 10:00～11:00



▼テーマ 桜餅を作ろう

▼期 日 2月27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100円

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わからない。」「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わからない。」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 2月27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

[広告欄]

雁明ニュータウンで叶える、ちょっどいい暮らし

～新しい生活の拠点に雁明ニュータウンはいかがですか？～

- 最大510万円の補助金制度あり
- 佐久穂ICまで車で5分。アクセスも良好です。
- 近隣のスーパーやホームセンターまで車で10分以内の暮らしやすい環境です。

残りわずか

7区画

お申し込みは先着順！
お早めにお申し込みください！



詳しくはホームページをご覧ください。

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 1月25日(日) 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上絵付WS

▼日時 2月6日(金) 10:00 ~ 11:00

○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。※材料費としてひとり 500 円
(きょうだい参加は+200 円) いただきます。

子育てママとわかものしごと相談

▼日時 2月10日(火) 個別相談 10:30 ~ 12:00

○女性就業支援員が相談に応じます。お子様連
れで参加できます。お気軽にお申し込みください。

○わかものしごと相談は 30 歳未満対象です。

よみきかせ&おたんじょう会

▼日時 2月18日(水)

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)

○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。みんなでお祝

いしましょう。

○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。)

さくほdeリトミック

▼日時 2月24日(火)

①乳児の部 10:00 ~ 10:45

②幼児の部 11:00 ~ 11:45

○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。

○乳児の部は、ねんねや、ハイハイのお子さん
(概ね1歳ごろ)、幼児の部は自分で歩けるお
子さんが対象です。

※場所はすべての行事こどもセンター内で開
催します。

詳細はInstagramをご覧ください。

さくほっこID @sakuhokko



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

11月26日に出生祝金を贈呈しました。
令和7年7月、8月生まれのお子さんです。



コンビニ交付サービスの休止について

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

システムメンテナンスのため、下記の日時
でマイナンバーカードを使った証明書のコン
ビニ交付サービスがご利用いただけません。

▼日時

2月9日(月)～2月24日(火)

▼停止するサービス

- ・各種証明書の発行
- ・戸籍証明書交付の利用登録申請

長期間のシステム停止により大変ご迷惑を
おかけしますが、ご理解のほど、よろしくお
願いいたします。

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(木) 八千穂保育園
- *17日(火) 栄保育園
- *19日(木) 海瀬保育園

▼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。



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

佐久穂町に住んでいる方の、大学などの学費
として借りた奨学金返済金を対象に、補助金
を交付します。

▼対象となる奨学金

令和6年度中に納期を迎え、遅滞なく返済
を行った奨学金

- ①日本学生支援機構第一種、第二種奨学金
- ②佐久穂町奨学金等

▼提出期限

令和8年3月31日(火)まで

補助金額、要件等の詳細は
佐久穂町の公式ホームペー
ジをご覧ください。



令和8年度 ヘルスアップ教室の申込み

■問合せ 健康福祉課 保健係 ☎0267-86-2528

健やかで充実した毎日を送るためには、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（令和8年度4月開始）の申込受付を開始します。

下記の内容をご確認の上お申込みください。

▼申込期間 2月2日(月)～2月27日(金)

※定員になり次第、申込みを締め切ります。

▼申込方法 健康福祉課窓口にて申込み

▼開催日時 月1～2回水曜日 13:30～15:30

▼開催場所 茂来館

▼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分を行います。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 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
令和7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。

令和7年度 自死遺族等交流会「こもれびに集う」のご案内

■問合せ 長野県精神保健福祉センター ☎026-266-0280 こもれびに集う 担当

身近な人を自死で失い遺された方は、心理的にも身体的にも辛い状況になることがあります。「こもれびに集う」は、同じような経験をされた方々が集まり、わかち合う場です。他の方のお話を聴くだけでも構いません。

▼日 時 3月2日(月)

14:00～16:00

▼開催方法 オンライン (Zoom)

※参加申込された方にURLをご案内します。

※参加に必要な機材、通信費等は各自でご用意ください。

※カメラをオンにしてご参加ください。

▼対象者 身近な方を自死で亡くされた方（どのような関係性の方でも構いません。）

▼申 込 QRコードから申込みをしてください。

▼申込期限 2月24日(火)

▼定 員 15名(先着順)

▼当日の流れ

- ・ルールの確認
会で聞いた話は外へは持ち出さない、批判や非難をしない等
- ・わかちあい
基本的には言いつばなし、聞きつばなしで思いをわかちあいます。話した内容等の秘密は守られます。

ご参加をお待ちしております。



国民年金保険料の納付は口座振替での前納・早割がお得です

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

口座振替の早割・前納を利用すると、国民年金保険料が割引されます。

※記載の割引額は令和7年度のものです。

▼早割（当月末振替）

通常翌月末振替ですが当月末に振替することで毎月60円割引されます。

▼6か月前納

4月～9月分を4月末、10月～翌年3月分を10月末にまとめて振替することで1,190円割引されます。

▼1年前納

4月～翌年3月分を4月末にまとめて振替することで、4,400円割引されます。

▼2年前納

4月～翌々年3月分を4月末にまとめて振替することで17,010円割引されます。

申込方法

①オンラインでの申し込み

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、ねんきんネット上で手続きが可能です。

詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。



②窓口でのお申し込み

「口座振替申出書」を年金事務所や役場に提出してください。

申込期限

早割 いつでもお申し込みができます。

前納 4月に前納を開始する場合は2月末までにお申し込みください。

人権擁護委員のご紹介

■問合せ 住民税務課 人権政策係 ☎0267-86-2525（代表）

令和8年1月1日付で、法務大臣から人権擁護委員として、小須田春子さんが委嘱されました。

人権擁護委員は、基本的人権の監視・救済と、自由人権思想の普及を使命としています。

なお、佐久穂町では現在5名の方が人権擁護委員に委嘱されています。

櫻井 米作、渡邊 薫、土屋 俊彦
近藤 香里、小須田 春子

人権侵害などでお困りの方は、以下の無料相談をご利用ください。内容は秘密厳守ですので安心してご相談ください。

みんなの人権 110番	0570-003-110
こどもの人権 110番	0120-007-110
長野地方法務局佐久支局	0267-67-2272

※受付時間 平日 8:30～17:15

佐久穂町人権擁護委員による主な活動

①なんでも心配ごと相談所

毎月1回、行政相談員と人権擁護委員が対応します。

詳細な日程は町ホームページをご覧ください。

②町の各種イベントでの啓発活動

町で実施される様々なイベントにて、ポスターやチラシをはじめとする人権啓発を行います。

③人権フェスティバルin佐久穂を町と共催

多くの住民の皆様に人権について考えてもらうため、「人権フェスティバル in 佐久穂」を町と共催しています。

④佐久人権擁護委員協議会での活動

当町の人権擁護委員は、長野地方法務局佐久支局管内の佐久人権擁護委員協議会に所属し、人権相談所や啓発活動を計画的に運営しています。

令和8年度 長野県シニア大学佐久学部学生募集

■問合せ (公益財団法人) 長野県長寿社会開発センター佐久支部 (佐久保健福祉事務所福祉課内) ☎0267-63-3141

令和8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ます。

▼目的 幅広い分野の学習を通して、自分づくりや仲間づくり、地域活動を学びます。

▼入学資格 50歳以上の佐久又は上小圏域に在住の方

▼学習期間 2年間

▼学習時間 年間60時間(15日×4時間)
※変更の場合があります。

▼授業料等 年間12,000円
※別途、教材費や自治会費等の費用あり

▼学習内容 教養講座、趣味・健康・交流講座、地域づくり講座

▼募集定員 先着80名

▼申込方法 願書を佐久保健福祉事務所福祉課へ持参又は郵送

※願書は受付窓口で配布

※申込時に自分の住所・氏名記入の返信用の長形3号封筒(110円切手貼付)を提出

▼募集期間 令和8年2月2日(月)から
令和8年3月31日(火)まで

詳しくは、長野県シニア大学佐久学部事務局(0267-63-3141)までお問合せください。

さくほ吹奏楽フェスティバル2026開催のお知らせ

■問合せ 佐久穂ウインドオーケストラ

さくほ吹奏楽フェスティバル2026
～音楽でつながるさくほの心と未来～

▼日時 2月21日(土)
開演10:00(開場9:30)

▼会場 佐久穂小学校体育館

▼料金 入場無料

▼持ち物 上履き

▼主催 佐久穂ウインドオーケストラ
さくほ吹奏楽フェスティバル実行委員会

▼参加団体

- ・佐久穂小学校金管クラブ
「フレール・ジャックのファンタジー」
(東海小学校バンドフェスティバル出場曲) 他
- ・佐久穂中学校吹奏楽部
「ピーコック・ブルー」
「Hope, Dream and Future」 他
- ・小中学校合同演奏
「翼をください」
- ・佐久穂ウインドオーケストラ
「セドナ」
「アニメメドレー久石譲作品集」 他

皆様のご来場を心よりお待ちしております♪



選挙管理委員退職者への感謝状について

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

11月26日に東御市文化会館で長野県選挙管理委員会連合会の総会が開催されました。

席上、選挙の適正な管理執行と明るい選挙の推進にご尽力され本年退任された県下の選挙管理委員の皆様に県連合会から感謝状が贈呈されました。

受賞者を代表して佐久穂町の前選挙管理委員長菊池利男様が感謝状を受け取り、菊池様から謝辞が述べられました。

佐久穂町の受賞者の皆さんは次の方々です。

菊池 利男様 （在任4期 16年）

佐々木 英海様 （在任2期 8年）

黒澤 信夫様 （在任2期 8年）

高見澤 邦久様 （在任2期 8年）



皆様長い間、ありがとうございました。

図書館からのお知らせ

■問合せ 生涯学習課 図書館係 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

▼2月の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、
27日(金)

▼とちの実おはなし会

日時 2月14日(土) 10:30 ~
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 4日・18日(水)
Bコース 5日・19日(木)
Cコース 6日・20日(金)

返却だけのご利用も可能です。

読みたい本がある場合は巡回日までにご連絡
をお願いします。

お近くのステーションをご利用ください。

▼冬の読書週間

2月7日(土)から15日(日)

☆ワークショップ

①、②は茂来館冬まつりと同時開催

参加費 500円 予約不要

①「小さな家をつくろう」

15日(日) 10:00 ~ 15:00

②「ジャラジャラアクセサリーをつくろう」

15日(日) 10:00 ~ 15:00

③「レインボースティックをつくろう」

11日(水・祝) 10:30 ~ / 14:00 ~

場所：多目的室 参加費：無料

☆リサイクル市

所蔵しなくなった本等のリサイクル

※なくなり次第終了

令和7年度冬季自衛官等募集案内

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

※※令和8年度春採用まだ間に合います※※
自衛官候補生（任期制を活用し幅広く進路を選択したい方）

▼受験資格 18歳以上33歳未満の男女

▼受付期間 令和8年2月18日(水)まで

▼採用試験

①学科(web) 2月25日(水)・26日(木)

②身検・口述 2月28日(土)

※資格等については、条件により異なります。
詳しくは自衛官募集ホームページ又は下記
までお問い合わせ下さい。

問 自衛隊上田地域事務所

上田市中央西2-3-13 上田法務総合庁舎1F

電話・FAX 0268-22-5267

検索 長野地本

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、1月に炭焼き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、横森正樹さん、アグノさん夫婦。炭焼きへの思いと、おふたりの歩んできた人生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、現在はひな祭りについて取材を進めています。どうぞお楽しみに！

「さくほ集落の話の聴き手公式note」



やってみよう！人生会議

■問合せ 健康福祉課 地域包括支援センター係 ☎0267-86-1550

これから残りの人生をどのように生きたいか、考えたことはありますか？自分が大切にしていることに気づくと、生活が豊かになり、どんな医療や介護を受けたいのかを決める時に役立ちます。

そんな「人生会議」を、カードゲームで体験してみませんか？



▼日 付 2月28日(土)

▼時 間 13:30～15:00 (予定)

▼場 所 茂来館2階 小会議室

▼参加費 無料

▼申 込 佐久穂町地域包括支援センター

▼電 話 0267-86-1550

▼締 切 2月24日(火)

▼主 催 佐久穂町高齢者支援委員会

第3回健康麻雀教室のお知らせ

■問合せ 佐久穂町社会福祉協議会 地域福祉課 ☎0267-86-4273

「佐久穂町シニアクラブ連合会」主催で健康麻雀教室を開催いたします。初心者の方も大歓迎！今話題の健康麻雀を学びたい方はぜひご参加ください。

▼日 時 2月19日(木) 13:30～16:00

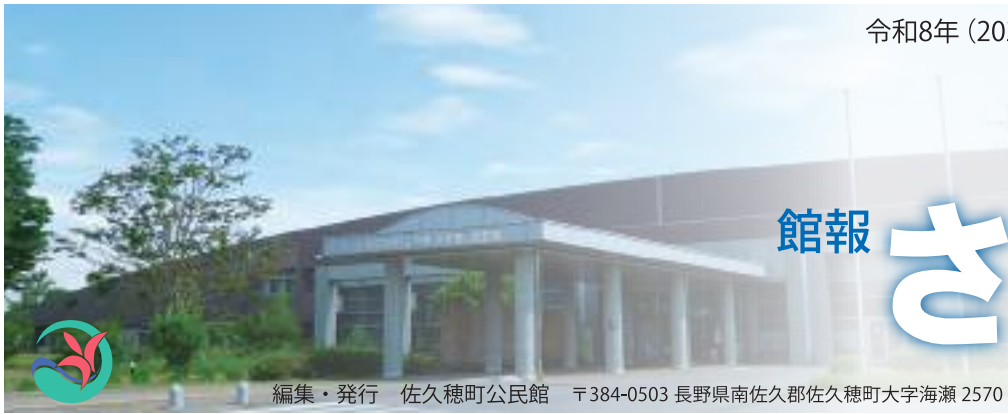
▼会 場 佐久穂町社会福祉協議会
ふれあい支所2階多目的ホール

▼参加費 無料

▼対象者 町内在住の65歳以上の方
初心者・経験者不問

▼申 込 佐久穂町シニアクラブ連合会事務局へ
お電話にてお申し込みください。

▼その他 飲み物をご持参ください。ご不明点はお気軽にお問い合わせください。



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

人権同和教育講座が開催されました

第5回人権同和教育講座が、10月26日(日)午後2時から茂来館メリアホールで開催され、80人が参加しました。講師には、NPO法人場作りネットの秋山紅葉さんと塩野美里さんをお迎えし、「聴かれてこなかった声に耳を傾ける」駆け込み宿『やどかりハウス』の現場から」と題してご講演いただきました。

「女性の人権」×「街づくり」をテーマに、上田の商店街にある駆け込み場『やどかりハウス』についての紹介と併せて、支援をしている専門職だけで抱えてきた困りごとを「街に開き」、支援者もまた



第5回講師 秋山紅葉さん 塩野美里さん

「聴かれてこなかった声」を持つひとりの人間として、今困っている渦中にいる人たちと「出会い直し」ていることや、その人たちの様々な表現に触れたときの感触や喜びを対話形式で語られました。

第6回人権同和教育講座が11月6日(木)午後7時から茂来館メリアホールで開催され、59人が参加しました。この講座は、長野県生涯学習推進センターとの共催で、講師には公立大学法人長野大学社会福祉学部社会福祉学科教授の早坂淳さんをお迎えし、「ウェルビーイングにあふれるまちづくり」『こどもまんなか』って何だろう??』と題してご講演いただきました。

こどもが幸せに生きるためには、大人こそ幸せに生きること、大人こそつながることがとても大切であると締めくくりました



第6回講師 早坂淳さん

第3回文化芸術講座報告

第3回文化芸術講座が、10月13日(月)茂来館で開催されました。

「秋の星空・佐久平と宇宙の物語」と題して坪根徹先生のご講演に37名が受講されました。講演は、プロジェクトを利用し、秋の星座について解説いただきました。星座に因むエチオピア王ケフェウス(座)、その王妃カシオペア(座)が美しい娘のアンドロメダ(座)の美貌を自慢しすぎ、海の神ポセイドンの怒りを買い、鯨(座)の生贄にされそうになりました。その寸前で勇者ペルセウス(座)がこれを救いアンドロメダと結婚しました。このギリシャ神話を講師の軽妙な語りに聞き入りながら、星座の発祥や位置関係を、また、恒星の明るさ、地球からの距離、宇宙の宏大さなどの説明と共に佐久が天体観測に国内最適であり、誇れる環境であることを学びました。この講演が小中学生をはじめ多くの皆さまに夜空を見上げていただける契機となればと思いました。

第57回 南佐久郡 総合文化展

第五十七回南佐久郡総合文化展が、11月8日(土)9日(日)の2日間にわたり佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館メリアホール」で開催されました。7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

該当者なし

■絵画の部

秀作 穴沢博子

■絵手紙の部

特選 輿水洋子

■写真の部

会長賞 有井寿美男

特選 篠原 誼

秀作 大工原拓也

■手工芸の部 陶芸

会長賞 藤澤栄子

■手工芸の部 押し花絵

会長賞 井出長子

特選 山口和美

秀作 三石厚子

■手工芸の部 パッチワーク

特選 中山可久

秀作 櫻井しづ江

■手工芸の部 一般Ⅱ

特選 細川 哲

秀作 篠原悦子



手工芸の部 押し花絵
会長賞 井出長子



手工芸の部 陶芸
会長賞 藤澤栄子



写真の部
会長賞 有井寿美男

第11回 さくほ恋華めぐり

「假屋崎省吾華展の開催」

11月1日(土)から9日(日)まで、奥村土牛記念美術館で華道家 假屋崎省吾氏の華展を開催しました。

この華展はJA佐久浅間からの花材の提供による町の花弁振興を図るため、假屋崎氏の監修で開催されたものです。前日は美術館で創作活動を行いながら、佐久穂小学校体育館で参観日に合わせて5学年児童に花育授業(ブードル作り)を行いました。

1日は、トーク&デモンストレーションを開催しました。町の木「しらかば」とカーネーションやアルストロメリア、リンドウ等の美しい花々をふんだんに使ったダイナミックな活け花と土牛作品に、多くの来館者が感動されていました。



第5回

茂来クラブ

第5回茂来クラブが10月13日（月・祝）大型バス2台を借用し開催されました。今回の講座は、奥村土牛画伯と同じ時代を生きた画家竹久夢二について学ぶこと、佐久と関係が深い蚕糸について学ぶことを目的に開催しました。

竹久夢二伊香保記念館では、アンティークオルゴールの演奏を聴き、大正ロマンあふれる黒船館に展示されている夢二の作品を鑑賞しました。

当町の風景に馴染んだ木造の美術館に飾られた101歳で生涯を閉じた土牛画伯の素描と大正ロマンあふれる和洋融合の美術館に飾られた50歳を目前に生涯を閉じた夢二画伯の作品、いずれも個性的で素晴らしい作品です。奥村土牛記念美術館への町民の入館は無料ですので、この機会にご来館ください。

富岡製糸場と絹産業遺跡群は、2014年（平成26年）6月に世界遺産に登録されました。富岡製

糸場は、1872年（明治5年）に明治政府がフランス人ポール・ブリュナの指導の下に設立した官営の器械製糸場で、民営化後の1987年（昭和62年）に操業を停止しました。



ステンドグラス講座

ステンドグラス講座が開催され、ランプシェードとクリスマスツリース・クリスマスツリーを創作しました。

ランプシェードは初めての立体作品づくりで、完成までに3回を要しました。作品は11月に茂来館で開催された「文化祭」で展示しました。11月にはクリスマスにちなんだ作品づくりを行いました。

クリスマスリースは玄関などに吊る仕様に、クリスマスツリーは吊る仕様とテーブルなどに置く仕様に仕上げました。



木彫り教室

木彫り教室が11月22日（日）茂来館創作室で開催されました。今回はホオノキを材料とした軽井沢彫風の手鏡づくりに挑戦しました。大小さまざまなノミや彫刻刀を用いて約3時間で仕上げました。軽井沢彫は、さくらをモチーフに繊細で華やかな図柄を塗料で仕上げるのが特徴です。白田にある鎌倉彫記念館で展示されている鎌倉彫は、何度も漆を塗り重ねることによって生み出される深みのある色調が特徴です。いずれも長く愛されている工芸品です。



ふるさと遺産収蔵館 一般公開の開催



10月18日(土)ふるさと遺産収蔵館(むかしたんけんかん)で一般公開を開催し、165人が来場しました。

「見て聞いてさわって作って」をコンセプトに昔の農具や民具などの生活用品や貴重な所蔵品を一般に公開し、町の収蔵施設の周知を深めることを目的のひとつとしています。

当日は、日頃から施設の環境整備などに協力している「友の会」会員による実演を兼ねた説明案内がなされ、火おこしや縄ない、機織りや足踏みミシンなど懐かし機器に触れられるよう工夫を凝らしました。また、駐車場では5インチゲージ乗用鉄道模型の設計・製作、運転を行うグループ機関舎の皆さんが、ミニSL運行会を行い、多くの方が楽しんでいました。

第21回さくほスタインベルク ピアノリレーコンサート開催

11月16日(日)茂来館メリアホールで、第21回さくほスタインベルクピアノリレーコンサートが開催されました。

今年は、59組59名がスタインベルクピアノを持ち時間7分で次々と演奏を繋いでいきました。クラシックからポップス、チェロやバイオリンとの協奏など様々なジャンルの音楽が披露され、参加者一人ひとりの個性が光る素晴らしい演奏会となりました。



文化財保護審議会

岐阜県視察研修

去る10月14日(火)から15日(水)まで、文化財保護審議会の視察研修を実施しました。

この研修会は、近隣の地域に所在する遺産収蔵施設などを視察し、文化財の研鑽を深めるため、年1回実施するものです。今回は岐阜県の郡上市と関市を中心に2日間の日程で

研修を行いました。

1日目は、「たかす開拓記念館」、2日目は「鍛冶伝承館」と「岐阜県博物館」を視察しました。特に「たかす開拓記念館」は、満州へ入植した郡上の開拓団や義勇軍の詳しい資料の展示があり、引揚げ者を中心になって進められた戦後開拓の歴史も学べる貴重な施設です。以前、文化財保護審議会議長の大工原千恵さんがこの施設で講演した経過があり、そのご縁もあって、職員から丁寧な説明と案内をしていただけました。



げんきだ！HOO

佐久穂町スポーツ推進委員会



10月11日(土)しらかば社会体育館

でスポーツDAYを開催し、体力測定を実施しました。小学生から高齢者まで幅広い年代の方々が参加し、会場は終始、笑顔と活気があふれました。握力や上体起こし、反復横跳び、高齢者は6分間歩行などの自分にあった種目に挑戦しながら、自分の体力を無理なく楽しく確認する姿が多く見られました。参加者からは、「体を動かす良いきっかけになった」「今の自分の体力を知るきっかけになった」といった声が寄せられました。



した。今回の体力測定は、町民一人ひとりの健康づくりを推進することを目的に開催されました。

今後とも町では、楽しみながら体を動かす機会を通じて、健康でいきいきと暮らせるまちづくりを進めていきます。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

秋の風を感じながら

町民ハイキングin上田・塩田平

10月25日(土)上田市塩田平で町民ハイキングを行いました。出発は山王山公園。秋晴れで心地よく、緑の中を歩きながら、あじさいの小道を通って温泉施設「あいそめの湯」まで約7kmのコースをウォーキングしました。あじさいの季節は過ぎていましたが、木漏れ日と風の音に包まれた道はとても穏やかで、ゆったりとした時間が流れていました。

あいそめの湯到着後は約2時間の自由時間。温泉でのんびり疲れを癒す方、北向観音を散策して歴

史にふれる方、それぞれが思いおもいに過ごしていました。

自然の中を歩きながら、参加者同士が交流できる町民ハイキング。笑顔あふれる1日となりました。

第5回わくわくチャレンジ教室

11月8日(土)に開かれたわくわくチャレンジ教室は、今回で5回目を迎えました。スタッフの顔を覚えて街で見かけた時に声をかけてくれる皆様もおりとても嬉しい限りです。

今回は、「ボール遊び」を行いました。ラジオ体操に続き新聞紙を丸めたボールづくりと1日分の新聞紙を棒状に丸め準備を皆でした。

続いてチーム分けを行い、待ちにまったゲームの開始です。ストレッチを兼ねて、フラバールバレーボールという、楕円形の面白い形のボールを使ったボール送りゲームをしました。チームが仲良くなったところで、新聞紙ボールを使って、時間内に相手陣地にボールを投げ入れ、自陣のボール数が相手陣地のボール数より少ない方が勝ちというゲームをしました。当たっても痛くないので、思

い切り投げることができました。家の中でできる遊びですので、工夫して遊んでみてください。

次は、棒状の新聞紙を使ってボールリレーを2種目行いました。どちらも二人一組のペアで行う種目でしたが、ペア同士協力し、相手のことを思いやる優しさが伝わるゲームでした。

プレゴールデンエイジ(5～8歳)、ゴールデンエイジ(9～12歳)のことも、運動能力が伸びる時期。瞬発性、柔軟性、調整力、筋力、持久力など、様々な力を養っておくことが大切です。遊んで楽しみながらそういった力を身につけられるよう、私たちはこれからも工夫し続けたいと思います。



スマイルボウリング大会開催

11月8日(土)海瀬社会体育館で、スマイルボウリング大会が開催されました。

今年は、分館、児童会を中心に11チームが参加しました。初心者から経験者まで、幅広いレベルの選手が優勝を目指し、熱戦が繰り広げられました。こどもから大人まで、一生懸命スポーツを楽しむ姿が印象的でした。

《試合結果》

優 勝：羽黒下A

準優勝：館・旭児童会2

3 位：上区第3分館



羽黒下A

3×3バスケットボール大会開催

9月13日(土)しらかば社会体育館で、3×3バスケットボール大会が開催されました。

今年は5年ぶりの開催でしたが、一般の部に10チーム、キッズの部に9チームが出場しました。優勝チームはもちろん全てのチームが素晴らしいパフォーマンスを見せてくれ、笑顔と声援があふれた1日になりました。

《試合結果》

一般の部

優 勝：佐久穂カンパニーズ

準優勝：STAP 細胞

3 位：394BBCI

キッズAの部

優 勝：RUN&GUN

準優勝：佐久穂 Tiger

3 位：星

キッズBの部

優 勝：プロ

準優勝：エヌビーエ

3 位：SNYK



銀河俳句会

短歌

や

俳句

の

同好会の
作品

積み上げし薪の匂ひや冬日向

谷 ほ ほ

白菊は朽ちたる家の裏に咲き

三 枝

踏み鳴らす舞台のリズム冬うらら

芳 子

鍵盤に我染まり行く冬の雨

青 葉

北国は今年もありやイオマンテ

井川こづち

道訊かむ何も語らぬ冬星に

麻村 水茅

店先で行く先決まらぬ鏡餅

伊藤 京子

相棒の思い出胸に冬銀河

大竹ミチ子

ちきゅう旅ちさき瞳の鋏形虫と

黒澤 泰子

冬薔薇呼べば唯笑みかへすなり

桜 峰

カスタ音と激しき踊り木の葉散る

麗 節

冬夕焼友と家路の小海線

雄 心

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！



JSC佐久穂ミニバス女子

大会 結果

大会名：第6回長野県U12選手権大会
1stステージ

主催：他団体開催

開催日：令和7年11月22日・23日

会場：佐久市望月総合体育館

結果：東北信5位

大会名：第6回長野県U12選手権大会
2ndステージ

主催：他団体開催

開催日：令和7年12月13日

会場：塩尻市ユメックスアリーナ

結果：ベスト16



佐久・八千穂ソフトボール連盟合同記念試合

佐久穂町ソフトボール連盟では、町の合併20周年を記念し、8月30日（土）に千ヶ日向グラウンドにて「合併20周年記念ナイターソフトボール大会」を開催しました。佐久リーグ・八千穂リーグの各16チームから4～5名ずつ選手が参加し、普段は対戦相手として競い合うメンバーが、この日は同じチームの仲間としてプレーしました。ナイターならではの雰囲気の中、世代やチームを超えて交流が深まり、笑顔あふれる親睦大会となりました。



早起き野球連盟

登録チーム数 3

★リーグ戦 優勝：S 準優勝：s k h 3位：佐久穂プレイボーイズ

★町長杯 優勝：S 準優勝：佐久穂プレイボーイズ 3位：s k h

佐久ソフトボール連盟

登録チーム数 9

★リーグ戦 優勝：ボンバーズ 準優勝：畑ケ中メジャー 3位：ライナース
4位：上区第1ソフト 5位：高野町第3ソフト 6位：畑ケ中ドリーム
7位：ツーベース 8位：妙義クラブ 9位：柳翠クラブ

八千穂ソフトボール連盟

登録チーム数 7

★リーグ戦 優勝：ゴッパーズ 準優勝：佐口 3位：八郡ソフト
4位：大高ソフト 5位：穴原 6位：上畑 7位：八千穂OB

佐久・八千穂ソフトボール連盟

★町長杯 優勝：ライナース 準優勝：上畑 3位：畑ケ中メジャー

佐久バレーボール連盟

登録チーム数 6

★リーグ戦 優勝：あきば 準優勝：ビクトリー 3位：スマイル
4位：RYUSUI.C 5位：Funky 6位：Pawa×Kuro

八千穂バレーボール連盟

登録チーム数 4 チーム名：紫音 天神町 JUMP 上畑



佐久バレーボール連盟の集合写真

町指定文化財の紹介⑧

「白石」
うすいし

甌穴をもつ大きな石

白石は礫岩です。一辺が約二・五m、高さ〇・七m、三角形のほぼ中央部に大きな凹み穴があり、古くから搗き臼の形に似ていることから「白石」と呼ばれていました。凹み穴は円形に近い楕円形で、その長径は約八〇cm、短径は七〇cmです。深さは約四〇cmで、



「移転前の白石」大林義明氏 提供（佐久穂町の文化財より）

鉢のような形をしています。

この凹み穴は、小さな凹みに石が入り、その石が水流で回転して周りをすり削り、穴が大きくなったものと考えられています。このようにしてできる凹んだ穴を甌穴（ポットホール）と呼びます。白石の側面には、二か所、甌穴のでき始めのような凹みが見られます。ちなみに日本一の甌穴は埼玉県長瀬町にある直径一・八m、深さ四・八mのものです。

白石の移転

白石はもともと現在地（古谷の白石公園）より九〇mほど上方の抜井川の中にありましたが、古谷ダムが建設（一九六九年着手、一九八二年竣工）された際に、ダムが最大満水時になると水没するおそれがあるということで、現在地に移されました。もとの場所にあったときには、いつも水が絶えることがなかったと言われています。現在は近くの沢から水を引いて白石に注いでいます。

白石はこの地域の中心的存在で地名として小字名、「上白石」や「下白石」、固有名称として「白石橋」があります。



大日向白石橋左岸「現在の白石」

雨乞いの起源を物語るものとして、その昔、大日向に干ばつが続き、雨が降らないため、村人たちが困っていると、旅のお坊さんが白石の凹み穴の水を天に向かって投げて雨を降らせたという伝説が残されています。

文化財保護審議会委員 須田 秀俊

雨乞い伝説
あまご

水の絶えることのなかった凹み穴という特色を持っていたため、地元の大日向では、いつ頃からか干ばつの際に雨乞い行事が行われるようになりました。



長野県立歴史館
「長野県明治初期の村絵図」
アーカイブ

図書館だより

佐久穂町図書館 (TEL0267-86-7020)

冬の読書週間

☆2月7日(土)～15日(日)☆

「本のリサイクル」

除籍した本等をお譲りします。

2月7日(土)～ 図書館入口にて

※期間中、なくなり次第終了です。

「とちの実おはなし会」

2月14日(土) 10:30～

紙芝居コーナーにて。

ワークショップ

👤 2月11日(水・祝) 10:30～／14:00～

定員：各回10名 場所：図書館多目的室

1. 「レインボースティックをつくろう」

講師：図書館職員 参加費：無料

※事前予約制です。



👤 2月15日(日) 10:00～15:00

≪茂来館冬まつりにて開催≫ 参加費 500円

2. 「小さな家をつくろう」

講師：大橋敬子さん(sunny+rainy)

3. 「ジャラジャラアクセサリーをつくろう」

講師：岡部桂子さん(kei- クリエイト)

※申込は不要です。

1回に参加できる人数が限られますので、お待ちいただくことがありますのでご了承ください。小さいお子さんは、保護者と一緒にご参加ください。



ご不明な点は、図書館へお問い合わせください。TEL0267-86-7020

はっくつ
発掘!

さわめびと

ミュージカル『大イナル道』で主役の木内芳軒(1827~1872)の少年時代を熱演——

ないほ
内保いのりさん

2014年佐久穂町生まれ。森のようちえんちろば(現・認定こども園ちろばの杜)卒園後、大日向小学校入学。24年「こころのミュージカル」公演直前マイコプラズマ肺炎のため出演を断念。25年6月こどもミュージカル「キッズ・サーキットin佐久」に初参加。ダンス、クラシックククパレエを習い、クラブ活動では肺活量増強のためトレイルランニングクラブに入っている。「公演後しばらくは源五郎が抜けませんでした」。八十穂高原在住。

「稽古している時間がたのしくてしあわせで、まのこの時間がずっと続けばいい、本番なんか来なければいい、何で本番が来るんだろうと思っていました。いままで生きてきたなかで一番しあわせでした」

「稽古中に、私ってお芝居が好きなんだ、って」

『大イナル道』の主役がきまっていたのは公演の四か月前。八十人を超える出演希望者とともにオーディションを受けたいのりさんは「心臓バクバク」でセリフをしやべり、歌をうたい、即興の劇を演じた。

「めっちゃ自信になったし、人生変わったやいました」
いのりさんが「こころのミュージカル」に参加したのは一昨年に続いて二度目。一昨年はセリフもあり、張り切って稽古にはげんでいたが、本番前にマイコプラズマ肺炎にかかり、やむなく出演を断念した。

「かなしくてずっと家で泣いていました」
だが、大きな発見もあった。

「疲れて魂が抜けたような状態」でオーディションを受けたのがよかったのかもしれないと

「ハイ、できます！」
「疲れて魂が抜けたような状態」でオーディションを受けたのがよかったのかもしれないと

「思ったが、「あの子しかない」と(演出家)齋藤浩樹さんが言っていたとあとで聞いた。こんな大きな役はむろん初めてだった。
台本ができれば、台本と格闘する日々がはじまる。源五郎のセリフ、歌の量は膨大だった。しかし、自分が芝居好きだったことを再確認する。
「いつまでも台本を読んでいられたし、お芝居のことを考えていられた。歌は幼稚園のころから大好きでした」
学校の休み時間も台本を読んだ。授業中も芝居のことが頭をよぎり、「授業が上の空になることもありました(笑)」。
週末は朝九時から五時まで粗通し稽古が続いた。
「でも、稽古している時間がたのしくてしあわせで、いまこの時間がずっと続けばいい、本番なんか来なければいい、何で本番が来るんだろうと思っていました。いままで生きてきたなかで一番しあわせでした」

「源五郎を演じるのではない。源五郎の気持ちをつかんだら、あとは自分の気持ちでやればいい」——演出家に言われた一言が心に残った。
初日のステージは源五郎の歌で幕開けとなったが、いのりさんに満員の観客は目に入らなかった。「だって源五郎にはお客さんはいないわけだから」
二日最後の公演では途中から涙があふれた。源五郎の出演が終わる一歩の終了のころから感動とさまざまな思いが交錯して号泣し、二部の最初の歌は思うようにうたえなかった。
「豊兄い役の栗原宏和さんとの出会いが一番大きかった。あの人がお兄ちゃんじゃなかったら、源五郎はなかったと思う。豊兄いが『大イナル道』の命でした」
「でも、もっとできた。もっと深い源五郎ができたと思う。もっと練習時間がほしかった！私にとつてのミュージカル？生きがいです！」



豊吉と指切りをする源五郎。公演後、「いのりちゃん、きみは本当に魅力的だね」と演出家に言われた=佐久市コスモホール