

広報

さくほ



「春の雪景色」 提供：写友会 菊池栄

- 主な記事 特集①佐久穂町の健康について知ろう!2～3p
- 特集②悩んだ時の相談窓口4～5p



しらかば5かん

佐久穂町の健康について知ろう!

町の健康に関する情報をお届けします。

●町全体の総合健診受診率

令和6年度、18歳以上の住民の方は、職場で健診を受けている方も含めると、およそ2人に1人は健診を受診しています。

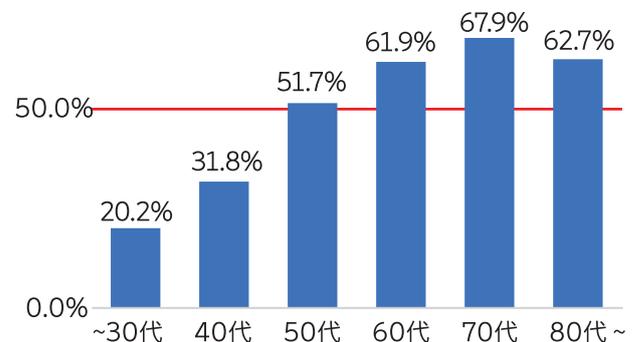
健診受診率	
健診受診者	47.2%
健診未受診者	52.8%

令和6年度の集団健康診査の結果から血糖の状態についてお伝えします。血糖の状態を知るために、「HbA1c」[血糖値]を見ます。

HbA1cとは、過去2か月間の血糖値を推測できるものです。正常では5.5%以下、5.6~5.9%では血糖値が高めの可能性があります。6.0%以上では再検査をお勧めします。また、6.5%以上では「糖尿病の疑い」と判定され、医療機関の受診をお勧めします。

右のグラフを見ると、50歳以上では半数以上の方が血糖が高めと考えられます。

令和6年に集団健康診査を受けた方でHbA1cが高値(5.6%以上)の方の割合

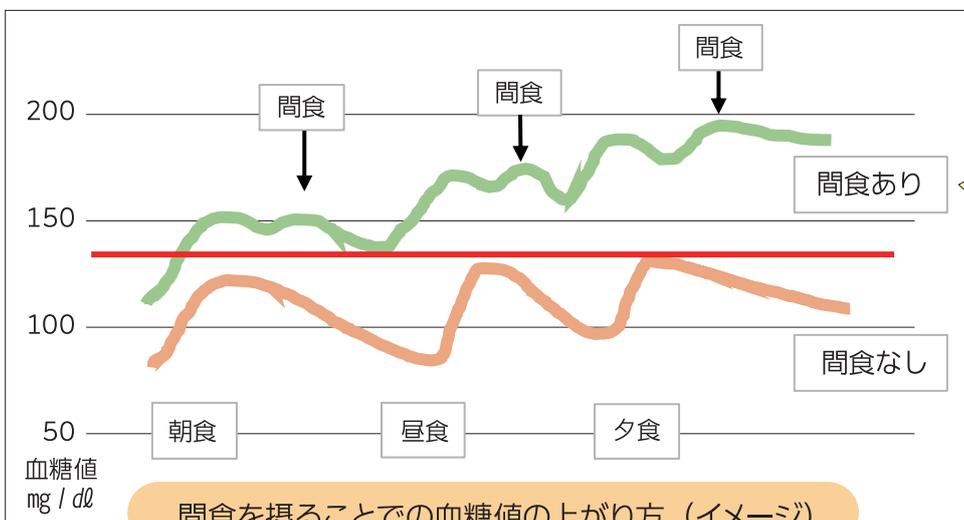
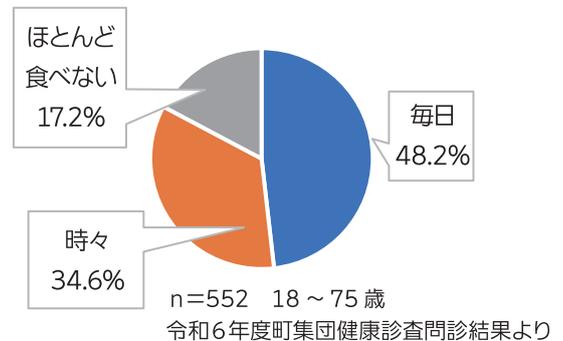


●間食や甘い飲み物を摂る人の割合

令和6年度集団健診における生活問診では、およそ2人に1人は、間食や甘いものを毎日摂取していると回答しています。

時々摂取している方も含めると、約8割の方が間食を摂っていることになります。

下に示すグラフはイメージですが、間食ありと間食なしとでは1日の中で血糖値の上昇に違いがあることが分かります。



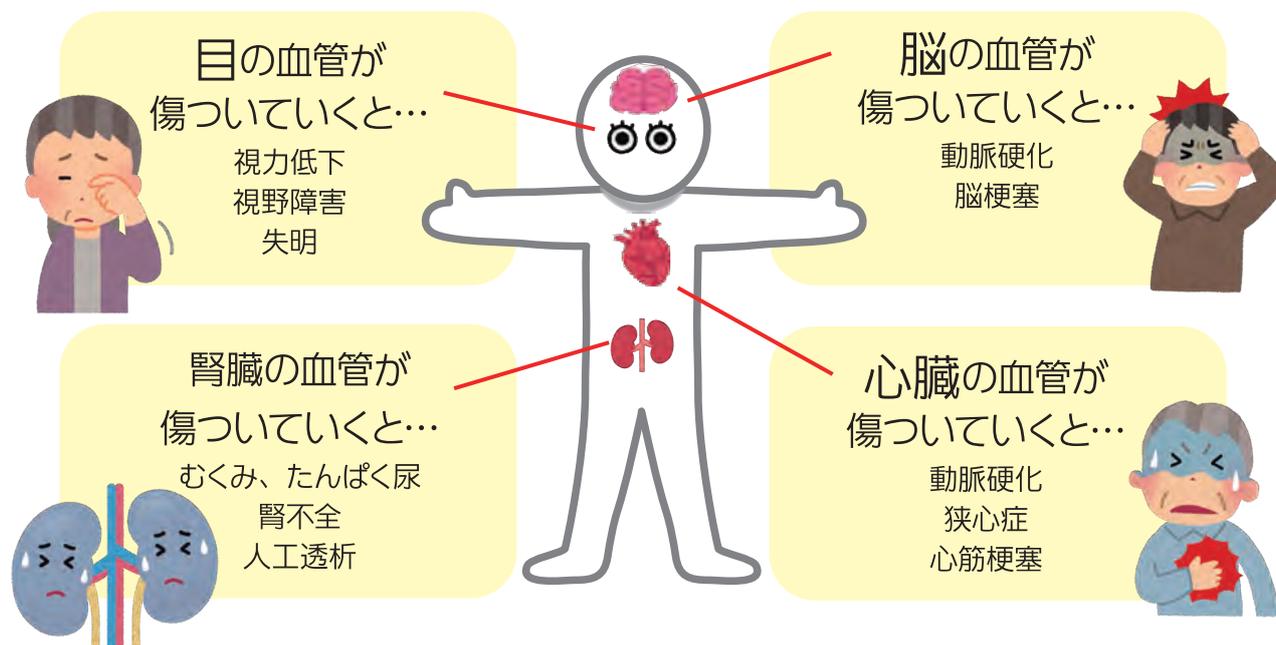
間食を摂ることでの血糖値の上がり方 (イメージ)

間食があることで血糖値が正常にもどりにくくなります。

特に糖分の多いものを摂ると、血糖値が急上昇したり、肥満にも繋がります。

正常型の場合、食事をしても血糖値は140mg/dLを超えることはあまりないと考えられています。

●血糖が高い状態が続くと身体中をめぐる血管が傷ついてしまいます



大事な血管・臓器を守るために、血糖値を良い状態にすることが大切ですが、どのような取り組みができるのでしょうか？

①朝・昼・夕の食事を規則正しく摂ることが基本です。

②間食を摂る場合には、食べ方を工夫しましょう。

例えば、りんごなど食物繊維が豊富なフルーツ（皮ごと）は、血糖値の上昇が緩やかと言われていますので、1日に2/3個から1個（200g程度）を目安にしましょう。

また、チョコレートなどの甘味の強い食品は、200kcal以内（板チョコなら1/2枚、クッキーなら4枚程度）にしましょう。

③活動量が減る夜の間食は、血糖値が下がりにくい状態が続くので控えましょう。



血糖値をはじめ、体の内面の健康は目で見ても分かりにくいので、健診は自分が健康かどうかを確認するための良い機会です。

1年に1回は健診を受けて、いつまでも健やかに過ごしましょう。



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）の申し込みをしましょう。

悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、次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8年2月1日現在

相談できる内容	相談窓口	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 心に関する医師による専門相談(予約制)	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	0267-63-3164	月～金(祝日除く) 9:00～16:30
◆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) 9:00～16:30
「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
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) 8:30～17:15
	健康福祉課 福祉係・保健係※	0267-86-2528	
生活保護に関する相談	健康福祉課 福祉係※	0267-86-2528	

相談できる内容	相談窓口	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	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
◆法的トラブルに関する相談窓口◆			
情報提供・多重債務・離婚等各種法律相談(刑事事件を除く)	法テラス長野	0570-078327	月～金(祝日除く) 9:00～17:00
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
◆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
	長野県消費生活センター	0263-40-3660	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※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
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	
◆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	健康福祉課 保健係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2525	
女性が職場で働くうえでの悩み相談(セクハラ・パワハラなど)	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 9:00～15:00
◆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※	0267-88-2529	月～金(祝日除く) 8:30～17:15

※は、佐久穂町役場です。

佐久穂町自殺対策連絡会議
(事務局：健康福祉課)



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。

町・社会福祉協議会依頼の役員の仕事内容について

地域の皆様に支えられながら成り立っている区や常会では、より良い地域づくりを目指して様々な活動を行っています。この活動を円滑に進めるためには、役員の方々のご協力が欠かせません。現在の区長や常会長から役員就任のお願いを受ける場合もあるかと思いますが、地域の輪を広げ、暮らしやすい町を育むために、ぜひご協力をお願い申し上げます。

役員の具体的な仕事内容については、以下の表のとおりです。

皆様の力が地域をより良くする原動力となりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※町依頼の役員

役職名	担当課	選出基準	主な仕事	報酬
区 長	総務課	区で1名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 区の代表、総括、区長会議（年3回）、研修旅行（1回） ・ 区要望（実施計画）の提出、現地踏査確認等 ・ 担当区域住民との連絡及び資料収集等 ・ 町から依頼する委員等の推薦 	有 役場基準額
常 会 長 (行政連絡員)	総務課	常会で1名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 担当区域住民との連絡及び資料収集 ・ 役場依頼配布物の担当区域住民への配布（月1～2回） ・ 町から依頼する委員等の推薦 	有 役場基準額
交通安全協会 (地区役員)	総務課	常会で1名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 街頭啓発活動 ・ イベント交通整理への出役 ・ 総会等会議への出席 	有 安全協会 基準額
防犯指導員	総務課	区で1名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 必要に応じ、パトロールへの出役 ・ 防犯講演会・指導員会議への出席（年2回） ・ 検診・報告会場準備、運営協力 	有 防犯協会 基準額
保健推進員	健康福祉課	常会で 1～2名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康学習会、会議及びブロック学習会への参加 ・ 「福祉と健康のつどい」の運営スタッフ ・ ごみステーションの維持、管理 	有 役場基準額
生活環境委員	住民税務課	常会で1名	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごみ袋の取りまとめ、配布、集金（任意） 	無

※社会福祉協議会依頼の役員

福祉推進員	社会福祉協議会	常会で1名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各地区、地域の福祉活動の推進と啓発活動 ・ 日本赤十字社活動資金の募集（7月）及び団員活動 ・ 佐久穂町社会福祉協議会の会費募集（7月） ・ 赤い羽根共同募金の募集（10月） （一部地区は地元シニアクラブで対応有） ・ 社協だよりの配布（年2回） 	有 社協基準額
-------	---------	-------	---	------------

※任期は区により異なりますが概ね2年です。

佐久穂町のごみの分別と行方

～資源物編④
その他プラスチック・小型家電～

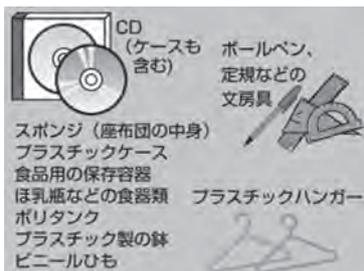
ごみは、私たちが生活していくうえで必ず発生し、適切に処理しなければ地球環境に様々な悪影響を及ぼします。また、製品を作るための資源には限りがあります。分別は、ごみを資源に変える大切なひと手間です。

◆ごみの行方 ～資源物編④ その他プラスチック・小型家電～

今回紹介するごみは、その他プラスチックと小型家電です。小型家電は、「小型家電リサイクル法」により、基板などに含まれる希少金属（レアメタル）を回収し、リサイクルすることで、国内の資源循環の促進を図ることを目的としています。

その他プラスチック

プラスチック製品の原料にするマテリアルリサイクル、科学的に分解しプラスチック製品以外の原料にするケミカルリサイクル、燃料化や焼却時の熱を利用するサーマルリサイクルと多くのリサイクル方法があります。



小型家電

中間処理によって材質ごとに分別されます。分別後、金属は金属製品の原料に、プラスチックはマテリアルリサイクルやサーマルリサイクルなどの方法でリサイクルされます。



◆ごみの分別 ～資源編物④ よくあるお問い合わせ～

Q. なぜビデオテープやおもちゃは、それぞれ別の袋にまとめて出さないといけないの？

A. ビデオテープやおもちゃは、プラスチック以外の素材も多く使用されているため、プラスチックのみの製品と同じように処理することができません。そのため、ビデオのみ、おもちゃのみをまとめて袋に入れていただくようお願いしています。

Q. どこまでの大きさが小型家電になるの？

A. 佐久穂町では、回収ボックスの投入口(60 cm × 30 cm)に入る家電(家電4品目を除く)が対象になります。なお、投入口に入らない物は、年2回実施の粗大ごみ収集時に無料回収しています。
※対象になる家電や大きさは自治体によって異なりますのでご注意ください。

Q. 回収ボックスに入ればテレビは入れていいの？

A. 大きさに関係なく、回収ボックスにテレビを入れることはできません。 テレビを含む家電4品目(テレビ、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫・冷凍庫)は、家電リサイクル法で処分方法が定められているため、町による回収の対象外です。詳しい処分方法については、町のホームページをご覧ください。

※ホームページへは、右記のQRコードからもアクセスいただけます。



問合せ：住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

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

第41号

令和8年2月号



＊しっかり食べるを楽しもう！ ～高齢者や子どもたちの食の工夫～

食改さんの研修を取材

先日、佐久穂町食生活改善推進協議会の研修にお邪魔しました。日頃、高齢者の方々から「食欲がでない」「料理が面倒」といった悩みを伺ったり、子どもたちの食事が少ないことを心配する親御さんの声を聞くことが多くあります。ちょっとした工夫で改善する方法はないのか、アドバイスをいただこうと意気込んでの参加です。

小分け盛り付けのメリット

食欲がない高齢者やお子さんに対しては、小分けにして盛り付ける工夫が効果的だそうです。大きなおにぎりを一つ握ると、小さいおにぎりを二つにするのでは、見た目の圧迫感が異なります。この視覚的な工夫が、少しずつ食べる食欲を引き出し、結果的に必要な栄養をたくさん摂る助けになります。

一方で、ダイエットを意識する場合は、小分け盛り付けは注

意が必要かもしれません。ちよっと食べているつもりで、結果的にはモリモリ食べている可能性もあります。

野菜たっぷりの汁ものが◎

野菜が多い汁ものは、健康的で食事のバランスを取る上でも大変便利だそうです。当日は、たっぷりの野菜でミネストローネ（トマトのスープ）が作られていました。具材を小さく切ること、硬いものが苦手な人でも食べやすくなります。また、ベーコンやウインナーを加えることで、手軽にタンパク質も摂取できます。鍋一つで栄養をしっかりと補うことができる、優れたメニューだと感じました。

ちよつとつまめる一品

同じく当日作られていたジャガイモのガレットは、栄養バランスが良いだけでなく、子どもから大人まで楽しめる一品です。ジャガイモを刻んでしまえ

ジャガイモのガレット作り方

- ①ジャガイモを細めの千切りにする
 - ② ①に塩コショウし、ミックスチーズを混ぜる
 - ③フライパンに油を入れ、②を入れ、上からアルミホイルを被せ押し付けながら薄く広げて焼く。
- ※くっつかないフライパン推奨。テフロン加工されたアルミホイルを使用してもOK。分量に決まりはなく、お好みの量で。





ば、あとはフライパンで薄く焼くだけ。チーズを使うことでタンパク質とカロリーを同時に摂取でき、ちよつとしたおやつやおかず、おつまみとして活躍します。

🐼 情報交換で新たな発見

食生活改善推進協議会の皆さんは野菜に関する知識が豊富で、冷凍保存の方法や漬物の美

味しい漬け方なども教えてくださいました。

そんな皆さんでも、調理実習や研修をすると、とても勉強になるそうです。人と会って情報交換することで、食の新たな発見があるのだとか。私も影響を受けたのか、普段同じようなおかずしか作りませんが、ガレットや汁ものだったら作ってみようと思えました。

(文責 生活支援

コーディネーター 畑)



食生活改善推進協議会の活動を覗いてみたいとお考えの方は、佐久穂町健康福祉課保健係(電話：86-2528)までご連絡ください。

認知症学習会

「あなたならどうする?」

1月18日(日)に茂来館にて、認知症学習会「あなたならどうする?」を開催しました。

学習会では、認知症高齢者のショートドラマを視聴しました。小学生の主人公が帰宅すると、主人公の部屋で物探しをしている祖母と出くわします。

「おばあちゃん何してるの?」「私の財布、盗ったでしょ?」

認知症の方が財布を盗られたと話すとき、周りの人達は困惑

します。しかし、皆さんでも物を置き忘れて探すことはあると思います。そして、認知症では「もしかしたら〇〇かも。」と推測する能力が低下するので、財布がカバンやタンスにない状況から発想を転換できず、「誰かが盗ったに違いない。」に行きついてしまうのです。

当日は、参加の皆さんと「こんな時どうする?自分はどうして欲しい?」を話し合いました。皆さんだったら、どうしますか?

認知症の両親を介護している。普段、やさしく接するのは難しいと感じる。今日は他の人の視点も知ることができてよかった。(女性)

自分にも起こりうることだと思う。元気なうちから、認知症になった時のことを家族で話しておきたいと思った。(男性)





◆お問い合わせ
 消防本部 0267-64-0119
 北部消防署 0267-82-0119

佐久広域連合消防本部から
 重要なお知らせ

「林野火災注意報」の運用が
 始まりました！

令和7年2月に岩手県大船渡市
 で大規模な林野火災が発生したこ
 とを受け、火災予防条例が改正さ
 れ、令和8年1月1日から新たに
 「林野火災注意報」が運用されま



した。

林野火災が発生しやすい気象状
 況になったとき「林野火災注意報」
 を発令しますので、対象区域では、
 火の使用の制限を守ってください。
 い。

「林野火災注意報」の発令の 基準

次のような気象状況で消防長が
 必要と認めたときに発令されま
 す。

- ① 前3日間の合計降水量が1ミリ
 以下で、かつ前30日間の合計降
 水量が30ミリ以下
- ② 前3日間の合計降水量が1ミリ
 以下で、かつ乾燥注意報が発表

火の使用が制限される区域

- ① 森林法に規定する森林計画で定
 める森林（地目が山林・原野・
 保安林とされている場所）
- ② 前記に掲げる森林へ延焼のおそ
 れがある（周囲に森林まで燃え
 広がる可燃物がある、飛び火に
 より森林に燃え広がるおそれが
 あるなど）と消防長が認めた土
 地

「火の使用の制限」とは？

- ① 山林、原野等において火入れを
 しないこと。
- ② 煙火を消費しないこと。
- ③ 屋外において火遊び又はたき火
 をしないこと。
- ④ 屋外においては、引火性又は爆
 発性の物品その他の可燃物の付
 近で喫煙をしないこと。
- ⑤ 山林、原野等の場所で、火災が
 発生するおそれが大であると認
 めて消防長（消防署長）が指定
 した区域内において喫煙をしな
 いこと。
- ⑥ 残火（たばこの吸殻を含む）、
 取灰又は火粉を始末すること。

「林野火災注意報」の発令を 確認する方法

- ① 佐久広域連合のホームページを
 ご覧ください。（毎日8時に発
 表されます。サーバーの更新時
 間の都合で遅れることがあります。
 佐久広域連合消防本部の
 ホームページでは発表はありま
 せん。）
- ② 町の防災行政無線、防災メール、
 公式LINEでも発表すること
 があります。

たき火や火入れを行う場合は、
 林野火災注意報の発令有無に関わ
 らず、事前に消防署へ届出が必要
 です。（火災とまぎらわしい煙又
 は火煙を発するおそれのある行為
 の届出書）



佐久広域連合ホームページ

佐久穂町地域おこし協力隊 活動報告会

当町では、地域外の人材を積極的に受け入れ、その定住・定着を図るとともに
地域活性化のため、地域おこし協力隊制度を活用しています。
今回は産業振興課1名、健康福祉課2名の3隊員から現在取り組んでいる活動についてご報告いたします。

ブルーとりんごの
果樹農家になります！

ひととひとがつながり過ごす場で
見えたことって？

一人ひとりのチカラが
生きる道を探して



酒巻 寛明 隊員
産業振興課

果樹農業研修での
2年目の活動についてご報告します



山川 文代 隊員
健康福祉課

障がい福祉に関わり、3年目の活動について
それぞれご報告します



酒巻 鮎子 隊員
健康福祉課



日時 **3月26日(木) 13:30-**

場所 **生涯学習館「花の郷・茂来館」
中会議室**

参加費 **無料**

ご参加のお申し込みは不要です。
みなさまのご参加をお待ちしております！

- 13:00 開場
- 13:30 開会
- 13:35~13:50 協力隊制度説明
- 13:50~14:20 【活動報告】健康福祉課 酒巻隊員
- 14:20~14:50 【活動報告】健康福祉課 山川隊員
- 14:50~15:20 【活動報告】産業振興課 酒巻隊員
- 15:20~ 町長講評
- 15:30 閉会

※隊員は16:00まで会場におられますので、お気軽にお声がけください。

お問い合わせ先

佐久穂町役場 総合政策課 政策推進係

電話：0267-86-2553

メール：seisaku@town.sakuho.nagano.jp

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 2月25日(水) 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 3月9日(月) 10:00~11:00
- 乳児の部 10:00 ~ 10:45
- 幼児の部 11:00 ~ 11:45
- 持ち物：水分、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

『子育てママとわかものしごと相談』

- ▼日時 3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 3月11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。)

※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



佐久穂中学校 菊池愛実さん中学校スケート全国大会に出場

■問合せ こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

佐久穂中学校の菊池愛実さんが、令和8年1月5日・6日に開催された長野県大会において優秀な成績を収め、1月31日から2月3日まで長野市エムウェーブで開催される「第46回全国中学校スケート大会」スピードスケート競技(500m・1000m)への出場を決めました。

1月21日には町長を表敬訪問し、全国大会出場にあたっての抱負を語るとともに、大会での健闘を誓いました。



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。

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、下記の駅窓口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。



佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2026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2026」事業を実施します。

今回の「佐久穂町物価高騰対策臨時チケット2026」は、町民の皆様へ1人につき2万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ゆうパックでお知らせします。

▼支給額

1人20,000円(1,000円券×20枚)

▼支給対象者

令和8年1月1日現在において佐久穂町の住民基本台帳に登載されている方

▼支給開始日

令和8年3月上旬より順次各世帯に、案内通知及び商品券、事業案内チラシをゆうパックでお届けする予定です。

▼使用期限

令和8年5月31日まで

令和8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

佐久穂町に住所を有している方が交通事故にあった場合、事故の内容によって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23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8年4月1日～令和9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をご持参

の上、役場2階総務課窓口、八千穂福祉センター、佐久浅間農協佐久穂支所、八十二長野銀行佐久穂支店で掛金をお支払いいただくことで加入できます。

▼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。

「転出届」はマイナポータルからオンラインで手続きできます

■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、マイナポータルからオンラインで転出届・転入予約（転入先自治体へ来庁予定の連絡を行う機能）ができます。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窓口への来庁が原則不要です。

▼届出できる方

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方で、日本国内で引っ越しをする方（同一世帯の家族などの届出を一緒にすることもできます。）

▼届出期間

引っ越し予定日の2週間前から事前にお手続きいただけます。

▼準備するもの

- ①マイナンバーカード

- ②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

- ③マイナンバーカードに搭載された利用者証明用電子証明書(4桁)及び署名用電子証明書(6桁以上)が必要です。

▼注意点

- ・転入手続きは転出処理完了後に行うことができます。処理状況はマイナポータルで確認できます。
- ・引越し後14日以内に転入先の市区町村窓口で転入手続きを行う必要があります。
- ・詳しくは下記サイトをご覧ください。



引越し手続きについて
マイナポータル



引越し手續オンラインサービス
デジタル庁HP

役場窓口にキャッシュレス決済を導入しました

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

令和8年2月から役場窓口で手数料等の支払いにキャッシュレス決済が利用できるようになりました。

これにより、これまで支払いは現金のみでしたが、以下の決済手段でもご利用いただけるようになります。

▼ご利用いただける決済手段

- ①クレジットカード決済

Visa、MasterCard、JCB、American Express、Diners Club、Discover

- ②電子マネー決済

交通系IC（例：Suica、PASMO など）、
楽天Edy、iD、WAON、nanaco、QUICPay

- ③コード決済

PayPay、楽天ペイ、d払い、au PAY、
メルペイ、J-Coin Pay



※税金や介護保険料などキャッシュレス決済を利用できない手続きがあります。

※領収書が必要な方は現金でお支払いください。
（キャッシュレス決済の場合、利用明細書をお渡しします。）

※現金との併用及び窓口でのチャージはできません。

令和7年度社会福祉功労表彰

■問合せ 佐久穂町社会福祉協議会 ☎0267-86-4273

社会福祉振興にご尽力され、顕著な功績があった方、在宅において長年要介護者等を介護され、その献身的行為が模範となる方を表彰させていただきました。(敬称略、順不同)

▼社会福祉功労者

木内昭雄 (三本木・民生児童委員)
有井幸源 (柳町・社協役員)

▼長期療養介護功労者 (1名)

佐藤伸一 (高岩)

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

▼3月の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、
27日(金)、30日(月)

▼とちの実おはなし会

日時 3月14日(土) 10:30~
内容 絵本の読み聞かせ他

▼昔ばなしのおはなし会

日時 3月28日(土) 10:30~
内容 昔話を、絵本・語りなどで楽しむ

▼移動図書館車の巡回日

Aコース 11日(水)
Bコース 12日(木)
Cコース 13日(金)

し尿等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、し尿等くみ取り料が改定になります。

詳しくは組合ホームページをご覧ください。(https://www.saku-kan.jp)



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	92.4円	便槽・浄化槽	111.1円
別荘地の場合	121.0円	別荘地の場合	145.2円
仮設トイレ	1回当たり 2,409円加算	仮設型トイレ・ 移動式トイレ	1基当たり 2,640円加算

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。

【3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) | 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 しらかばちゃん
バッグを作ろう
- ▼期 日 3月13日(金)
- ▼時 間 10:00～11:00



- ▼テーマ ドアベルを作ろう
- ▼期 日 3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 3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
- ▼その他 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]-

雇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雇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。

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 3月12日(木)・26日(木)
※毎月2回開催
- ▼時間 13:00～14:30
- ▼場所 佐久穂町地域活動支援センター
住所：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 ひな祭りイベント、フリートーク、困りごと相談、年間計画の相談など
- ▼申込み 佐久穂町地域活動支援センター
- ▼参加費 無料

点字・大活字誌ふれあいらしんばん107号貸出閲覧案内

■問合せ 健康福祉課 福祉係・佐久穂町図書館 ☎0267-86-2528・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107号)」及び、広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声(第107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、貸し出ししたりすることが可能です。障害のない方の閲覧や貸し出しも可能です。

▼閲覧及び貸出しができる資料

- ・ふれあいらしんばん 第107号
- ・明日への声(CD) 第107号

▼閲覧及び貸出しができる場所

- ・役場健康福祉課 福祉係
- ・佐久穂町図書館



▼第107号の内容

- ①「マイナ救急」で救急搬送がスムーズに！
命を守るマイナ保険証の新しい活用法
- ②道路の異状を見つけたら「道路救急ダイヤル#9910」へ！LINEでも通報できます
- ③リチウムイオン電池、誤った捨て方で火災に！
- ④住宅火災からいのちを守る10のポイント
「逃げ遅れ」を防ぐために

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 🔍

土づくり勉強会のお知らせ

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529

「土」は、農業の基本であり、私たちの食と環境を支える大切な資源です。この勉強会では、農業者の方はもちろん、家庭菜園を行っている一般住民の皆さまにもわかりやすい、良い土を育てるための基礎を学びます。

▼開催日時

3月24日(火) 13:30~15:00

▼会場

佐久穂町生涯学習館「茂来館」 中会議室

▼講師

長野県佐久農業農村支援センター職員

▼対象者

- ・農業に携わっている方
 - ・家庭菜園に興味のある方 など
- どなたでも参加できます。

▼申込方法

参加を希望される方は、3月19日(木)までに、農政係に電話又はメールでお申し込みください。

メールアドレス

nousei@town.sakuho.nagano.jp

参加費は無料です。

▼勉強会の内容(予定)

- ・土づくりの目的
- ・堆肥、有機物の活用方法、土壌改良のポイント
- ・家庭菜園について など

「土」から始まる豊かな地域づくりを考えてみませんか?

大勢の皆さまの参加をお待ちしています。

電柱にカラスの巣を見つけたらご連絡ください

■問合せ 中部電力パワーグリッド株式会社 ☎0120-984-503

毎年春先になると電柱にカラスが巣を作ります。巣の材料である木の枝や針金などが電気設備に接触すると停電することがあります。

停電を未然に防ぐため、電柱にカラスの巣を発見した時は、問合せ先へご連絡をお願いします。その際、電柱番号をご連絡いただくと、場所を特定できるため非常に助かります。

また、巣の様子がわかる現地の写真もあわせてご連絡いただくと、緊急性の要否が判断できますので、チャットを活用した通報をお願いします。

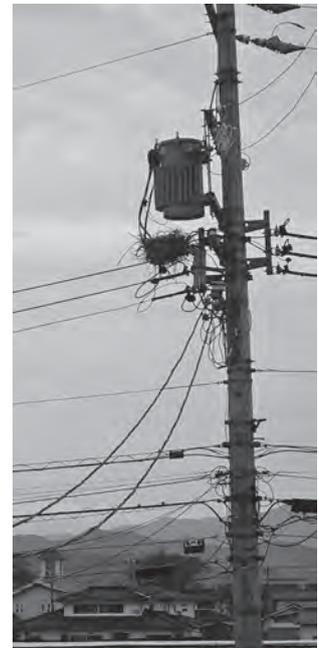


←中部電力 PGの電柱番号は
数字とカタカナの組み合わせです。

スマートフォンはこちらから→
写真を撮って、電柱番号または
おおよその住所を入力してください



中部電力 PGチャット



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、2月にひな祭りの記事を公開しました。

女の子の節句を祝う行事は、当時どのような様子だったのか、天神町の方へお聴きしました。

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。

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。紙でほしい方は、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」



お雛様の掛け軸

一人一人の「サイバーセキュリティ」意識を高めましょう

■問合せ 長野県警察本部 サイバー捜査課 ☎026-233-0110 (代表)

2月1日から3月18日までの間を、「サイバーセキュリティ月間」と定め、サイバーセキュリティに関する取組を集中的に行っています。

最近では、スマートフォンの普及やIoT技術の急速な進歩により、日常生活の利便性が高まる一方、以下のような事案が発生しています。

- ▼金融機関や証券会社をかたったフィッシングメールにより、インターネットバンキング等のID・パスワードをだまし取られる、口座残金の不正送金、株の不正売買被害
- ▼品薄な商品の在庫や値引き表示でお客を引き寄せ、代金をだまし取る偽ショッピングサイトによる詐欺被害
- ▼企業を狙ったランサムウェア被害

セキュリティを高めて詐欺等の被害を防止するため、以下のようなことを生活の中で意識してみてください。

- ▼メールのリンクはクリックせず、公式サイト・公式アプリからアクセスするクセをつける。
- ▼ネットショッピングでは、格安商品に飛び付かず、会社情報や支払い方法に不審点がないか確認する。
- ▼メールの添付ファイルは、いきなり開かず、送信元を確認してから開く
- ▼VPN機器の脆弱性情報の把握と迅速な修正パッチの適用

安全にインターネットを利用できるよう、一人一人のサイバーセキュリティ意識を高めましょう。

第36回ツール・ド・八ヶ岳2026の開催について

■問合せ 道の駅八千穂高原ビジターセンター ☎0267-88-8902

今年も「ツール・ド・八ヶ岳」が下記のとおり開催され、県内外から多くの参加者が佐久穂町を訪れます。当日はやちほ夢の森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。

- ▼開催日 4月12日(日)
- ▼時間 9:00スタート予定
- ▼場所 やちほ夢の森～麦草峠

※大会出場選手を3月15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。

※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募集中しております。

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 88-8902まで、お問合せください。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。

○公式ホームページ <https://yachi-michi.com/tour-de-yatsugatake/>



経済センサス活動調査が実施されます

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553



経済センサス 活動調査

経済の国勢調査

支所等を有さない比較的小規模な事業所へは
次の方法で調査書類・調査票をお届けします

- ① 4月からインターネット回答用の書類を郵送
- ② インターネット未回答等の事業所へは
5月に調査員が紙の調査票を配布

※支社・支所をもつ企業や規模の大きい事業所などには、「直轄調査」という別の方法で調査を実施します



令和8年6月1日



※この調査は統計法に基づく基幹統計調査で、調査に回答する義務があります。
ご回答いただいた内容は統計作成の目的以外(税の資料など)には、絶対に
使用しません。

<https://www.e-census2026.go.jp/>

経済センサス2026

検索



総務省・経済産業省・都道府県・市区町村からのお知らせです。



発掘! さわめびと

着物のリメイク作品で群展の「会長賞」を受賞——



ながた きぬえ
長田 絹恵さん

1959年小海町生まれ。文化服装学院でデザインを学び、卒業後、舞台衣装の会社に就職し、舞台や映画の仕事に携わる。狛江市清掃課のゴミ半減推進審議会に参加し活動するなかで、衣服ゴミをなくすための「洋服のリメイク」にも取り組み、教室を10年ほど開く。親の介護のため東京と小海の二拠点生活を続けてきたが、20年に夫を連れて実家に戻り、3年前「着物リメイク教室」を始めた。実家は築300年超の古民家。本村在住。

「市のゴミ半減推進審議会というところで活動するなかでゴミを減らすには自分には何が出来るだろうかと考えたら、じゃあ古いものを捨てないで、リメイクする教室を開こう、と」

北 牧染集館(小海町)で開いて三年。昨秋の群展に生徒さんの作品とともに初出展し、「会長賞」を受賞した。

講座名は「自分で縫いましょう。着物をリメイク」。「着物を無駄なく最後まで使いたいように、が会のコンセプトです」月一回の教室(午前・午後)には七、八人ほどの生徒さんが集まる。

絹恵さんと洋裁の付き合いは長い。高校卒業後、文化服装学院(東京)で三年間洋服のデザインを学んだ。「面白い学校でした。先輩には高田賢三やコシノジュンコ、ヒロコ、ミチコの三姉妹や金子功などスターが勢揃い。私たちの代は残念ながらスターはいませでしたけど(笑)」

実は着物のリメイク教室も歴史がある。狛江市(東京)に住んでいたころ、十年ほど教室を開いていた。四十代の頃だ。「市のゴミ半減推進審議会というところで活動を続けるなかでゴミを減らすには自分に何が出来るだろうかと考えたら、じゃあ古いものを捨てないで、リメイクする教室を開こう、と」市にプランを出し、新しくできた清掃課の施設を使って教室を始めた。

衣装の仕事と関わったのは文化服装を卒業後、副学院長の小池千枝さん(当時)から声を掛けられたのがきっかけだ。舞台衣装の仕事だった。

「ハンガリーが舞台のちっちゃなオペレッタだったんですが、この衣装を作る仕事があるもうめちゃくちゃ面白くて」その後東京衣装という会社に

就職し、本腰を入れる。

映画『さらば箱舟』(監督/寺山修司)では、半年近くに及ぶ沖繩ロケに加わった。

「沖繩に行ける人いますかって言われて手をあげたら私しかない(笑)。このときは衣装の手入れとか組み合わせとか、スタイリストみたいなことをしていました」

この業界に魅了されていた絹恵さんは「どうしてもこの世界で仕事がしたくて、それにはどうすればいいか、業界の人と結婚するのが一番いいな、って(笑)」。

当時、寺山修司の制作部にいた現在の夫(忠彦さん)と結婚した。

着物との縁は映画「居酒屋ゆうれい」(監督/渡邊孝好)。「幽霊役の室井滋さんが掛け軸から出てくるという設定で、着物から洋服にリメイクした衣装を使っただけです。このとき、あ、着物から洋服を作るって面白いなって」

そして友人と始めていた洋服の展示会で、着物をリメイクした作品を出品しました。

小海の教室では、独自の指導法を編み出した。

「狛江時代は私が模造紙に描いた型紙を生徒さんに写してもらってたんですけど、今は型紙をコピーしたものを生徒さんに渡すようにしています。こうすると、生徒さんはおうちに帰ってからも裁縫が

続けられますから」

リメイクする上で心掛けているのは、布地を四角く残すこと。

「四角く残すと、次の作品に仕上げやすいんです」

布地に向かっているときは、「無心」だ。「余計なことをごちゃごちゃ考えてやっているときは、ロクなことがないです(笑)」

文化服装時代に先生に言われた言葉が今も心に残る。

「デザイナーはデザイン画を描いて、裁断できて、縫えて、着れて、直せて、それをビジネスにつなげなくちゃいけない。売れる売れないは別次元。ただ作りやいってもんじゃありません」。

もともと洋裁は「自立するための道」だったという絹恵さん。

「衣料ゴミもこうして使えるものになりました。ズクはがんばって出しています。こうなったら結果を出したいですね」

今計画なのは、大ファンだという故・中村哲さん愛用の帽子を作って販売すること。

「売上げの一部はペシヤール会に寄付しようと思っています」



モスリンで作ったブラウス(左から2番目)。「衣料ゴミが使えるようになったのがうれしいですね」=茂来館

●取材・文/中村仁(ライター)、八千穂高原在住