

広報

さくほ

2026
No. 237
6.25



「白樺林に行く」 撮影者：坂田瑞季
(2025年信州・佐久穂町観光フォトコンテストしらかば街道賞)

- 主な記事 特集①水害や土砂災害から命を守るために2～5p
- 特集②佐久穂町公式LINEで気象情報の配信を開始しました6p



しらかばちゃん

水害や土砂災害から 命を守るために

近年、梅雨前線や台風に伴う集中豪雨による水害が激甚化しています。これから出水期（6月～10月）を迎えるにあたって、河川の氾濫や土砂災害の危険性が高まります。

このような水害や土砂災害から命を守るためには、平時から、住民一人ひとりがいざという時に取るべき対応をしっかりと理解しておくことが大切です。

地震や風水害といった災害が発生したことを想定して、今のうちから事前の準備を進めておきましょう。

住民一人ひとりが日ごろからしておくこと

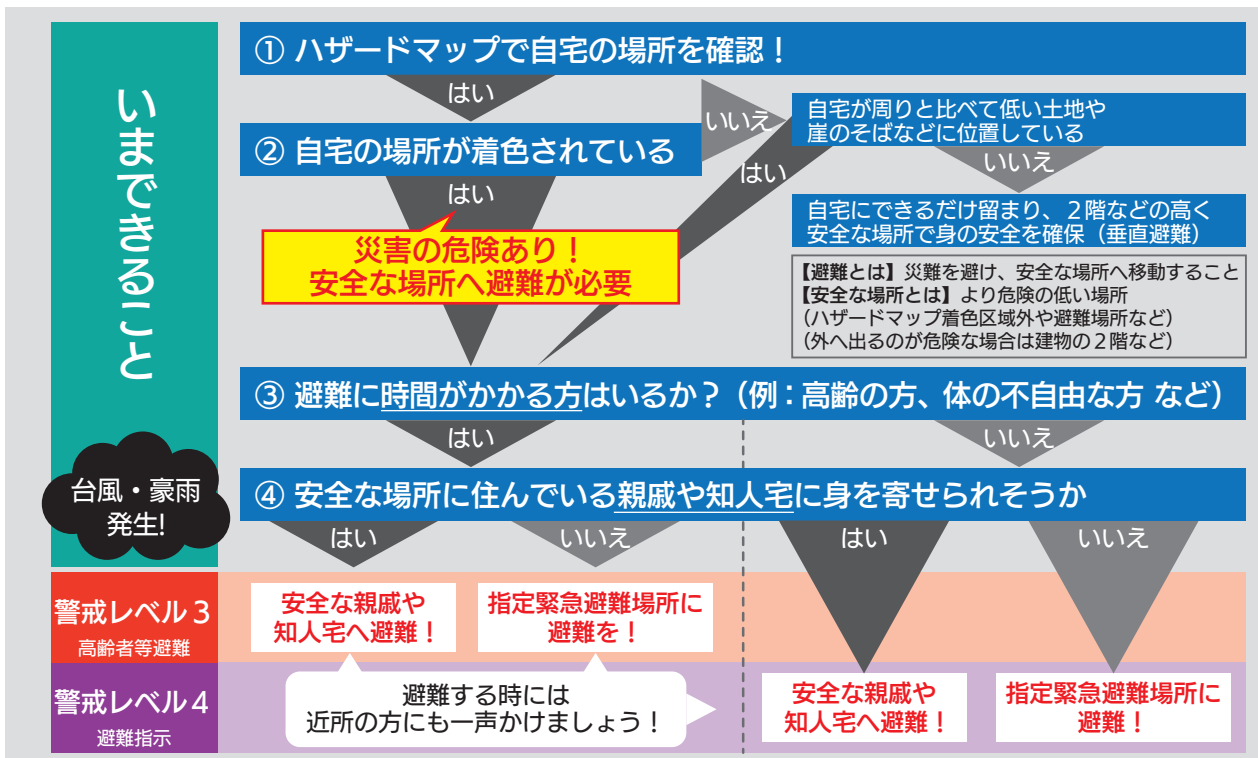
1 避難場所を確認する

あくまでも、安全に移動できる段階で、町の指定緊急避難場所などの安全な場所へ避難することが大原則ですが、遠くまで避難することが危険な場合は、その場その時の状況で最も安全と思われる場所へ避難しましょう。

「避難」とは？

指定避難所や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けることです。次の行動があります。

- 安全な場所の親戚や知人宅への避難
- 安全な場所の指定避難所や指定緊急避難場所への避難
- 安全な宿泊施設への避難
- ハザードマップで危険区域ではない場所への避難
- 外へ出ることが危険な場合は建物の2階などへの避難（垂直避難）



2 地域にある洪水・土砂災害の危険箇所、避難経路を確認する

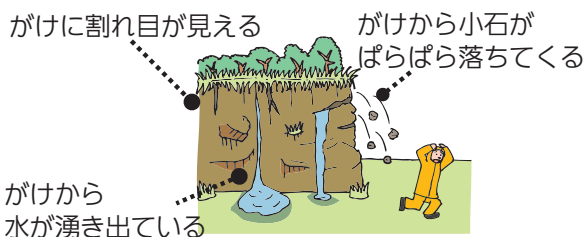
落ち着いて避難できるように、自宅周辺の危険箇所や避難経路を確認しておきましょう。

土砂災害の前ぶれ (予兆現象) に注意しましょう

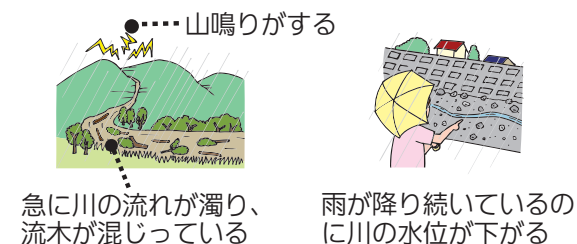
土砂災害が発生する前には、予兆現象が見られることがあります。

大雨が降ったときに次のような状況を見したら、すぐに避難対応を開始してください。

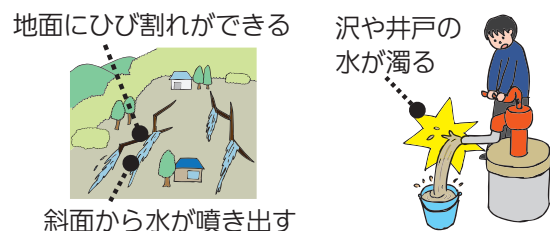
がけ崩れ の発生前には・・・



土石流 の発生前には・・・



地すべり の発生前には・・・



この他にも・・・

- ・地鳴り、木の根のちぎれる音、岩の割れる音などがする
- ・ものの腐ったような臭い（腐葉土、下肥の臭い）がする
- ・小動物が異常行動（騒ぐなど）をとる など

3 情報の入手方法を確認する

洪水・土砂災害が発生する可能性が高くなると、気象庁、県、佐久穂町からも、気象情報をはじめ様々な情報が発表されます。こういった情報は、携帯電話会社が提供する緊急速報メール、町が設置する防災行政無線、またはテレビやラジオ、インターネットなどから入手できます。自分から積極的に情報を入手する習慣をつけましょう。



●【風水害時】避難場所へ事前に避難する必要があるかの確認

地震の発生は予測が難しく、事前に避難することはできませんが、台風や大雨などの風水害は気象情報などから事前に避難することができます。

さまざまな情報を活用しながら、安全確保のタイミングや必要性を確認しましょう。

佐久穂町防災ポータル
【各種ハザードマップ】



気象庁
【佐久穂町の防災情報】



4 防災気象情報を理解する

新たな防災気象情報が始まりました。
気象庁が発表する警報・注意報の名称に、レベル1から5の数字を付記し、住民が取るべき行動の5段階レベルの相当情報を発表することで、個々で避難を判断する目安が分かりやすくなりました。

気象庁

【新たな防災気象情報】



警戒レベル【状況】	避難行動等	行動を促す情報 (避難情報等)
警戒レベル5相当 ●大雨特別警報 ●土砂災害特別警報	命の危険 直ちに安全確保！ すでに災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。	緊急安全確保 災害が実際に発生していることを把握した場合に発令 (佐久穂町が発令)
—— <<警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難！>> ——		
警戒レベル4相当 ●大雨危険警報 ●土砂災害危険警報	危険な場所から全員避難 速やかに避難先へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅のより安全な場所に避難しましょう。	避難指示 (佐久穂町が発令)
警戒レベル3相当 ●大雨警報 ●土砂災害警報	危険な場所から高齢者等は避難 避難に時間を要する人(高齢の方、障がいのある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難 (佐久穂町が発令)
警戒レベル2 ●大雨注意報 ●土砂災害注意報	自らの避難行動を確認する 避難に備え、ハザードマップなどにより自らの避難行動を確認しましょう。	大雨注意報 土砂災害注意報 (気象庁が発令)
警戒レベル1 ●早期注意情報	災害への心構えを高める	早期注意情報 (気象庁が発令)

※避難情報などは、警戒レベルの順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

気象庁から発表される「警戒レベル〇相当情報」の気象警報は、市町村単位で発表されます。佐久穂町全域で発表されるため、細かい場所は「キキクル」で確認してください。

気象庁サイト
佐久穂町の
「気象警報」



気象庁の「キキクル(危険度分布)」は、大雨や洪水の際に「どこで、どのくらい危険度が高まっているか」を地図上で1km四方の領域(メッシュ)をリアルタイムに確認することができます。

気象庁サイト
佐久穂町の
「キキクル」



解説

「キキクル」は災害の危険が「今どこに迫っているか」をリアルタイムで知るための情報であり、町の「ハザードマップ」は「どこが危険な場所か」を事前に確認しておくための地図です。大雨や台風の際には、この2つを組み合わせることで避難の判断をします。

情報取得のポイント

- ・防災気象情報「河川氾濫」「大雨」「土砂災害」「高潮」の4種類のうち、佐久穂町で発表されるものは「大雨」「土砂災害」の2種類です。
- ・防災気象情報は、町が発令する避難情報(高齢者等避難、避難指示、緊急安全確保)の参考情報として扱います。そのため、気象防災情報の「警戒レベル3相当」が発表されても直ちに町が「警戒レベル3高齢者等避難」を発令するわけではありません。
- ・「土砂災害」について、発表の基準が改正されました。「レベル3土砂災害警報」が発表されると、1時間後には高い確率で「レベル4土砂災害危険警報」が発表されます。

5 災害時備えて用意しておくもの

町で準備している物品には限りがあります。ご自身の健康状態を確認するための体温計など、可能な限り、あらかじめ準備している非常時持出品に加えておき、万一の際に持ちだせるようにしておきましょう。

「非常持出袋」

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 予備の電池、スマホの充電器 | <input type="checkbox"/> ロープ |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> マッチ・ライター・ろうそく | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 応急医療品 | <input type="checkbox"/> 下着類・衣類 |
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 非常食 | | |

「貴重品」

- | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 権利証書 |
|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

「避難する際に役立つもの」

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 避難用の運動靴・スリッパ | <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 笛 | <input type="checkbox"/> 足元の安全を確認する棒 | <input type="checkbox"/> キャンピング用品 |

「人により必要となるもの」

- | | | | | |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 常用薬 | <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> ベビー用品 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|

「女性が備えたいもの」

- | | | |
|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> カップ付きタンクトップ | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ |
| <input type="checkbox"/> ナプキン、おりものシート、尿もれパッド | <input type="checkbox"/> 携帯ビデ | |
| <input type="checkbox"/> ウェットシート | <input type="checkbox"/> 髪ゴム | <input type="checkbox"/> 鏡 |
| <input type="checkbox"/> リップクリーム、化粧水、保湿クリーム など | | |

などが一例です。自分に必要なものを準備しておきましょう。

外出先の「もしも」に備える防災ポーチ

防災ポーチとは、外出時に災害が発生したときに備えて、必要最低限の防災グッズを入れて身につける「持ち歩く防災袋」です。普段から持ち歩くことで、必要なものがすぐ手元にあるため、いざという時に便利です。

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水や食料（非常食） | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> スマートフォン充電器 |
| <input type="checkbox"/> 防寒着 | <input type="checkbox"/> ティッシュ | |



などが一例です。防災ポーチの中身は、個人のライフスタイルや地域や季節によって必要なものが異なります。普段から持ち歩くことができるコンパクトなものを選ぶことが大切です。また、防水性や耐久性のある素材で作られているものを選びましょう。

ペットとの避難についても備えましょう

1 必ずケージを持参してください。

ケージに入っていない動物は避難所の建物には入れません。避難所にケージ等の準備はありません。避難所では、ペットは人の避難スペースと分けた場所に入ります。



2 飼い主明示をしてください。

ネームプレート等を付けてください。犬は首輪に鑑札、狂犬病予防注射済票とリードを持参してください。



3 次のものをご用意ください。

- | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ケージ | <input type="checkbox"/> ネームプレート | <input type="checkbox"/> 首輪 | <input type="checkbox"/> 狂犬病予防注射済票 |
| <input type="checkbox"/> リード | <input type="checkbox"/> 餌 | <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 器 |



【問合せ】総務課 防災係 ☎0267-86-2525



公式LINEで気象情報の配信を開始しました！



気象庁から佐久穂町を対象に注意報や警報が発表されたときに公式LINEで配信するサービスを開始しました。 ※注意報や警報の解除の情報は配信されません。

01

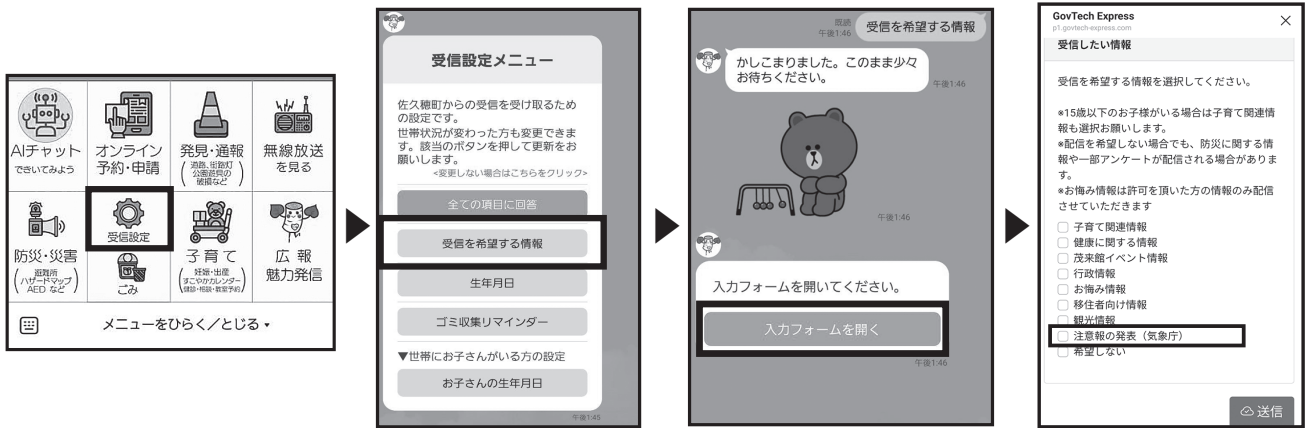
注意報の情報

※設定が必要です。

「霜注意報」「濃霧注意報」「雷注意報」などの注意報情報をご希望の方にお届けします。

▼設定方法

- ① 佐久穂町公式LINEのトーク画面のメニューから「受信設定」を選択
- ② 受信設定メニューが開いたら「受信を希望する情報」を選択
- ③ 入力フォームを開いて「注意報の発表（気象庁）」を選択して送信

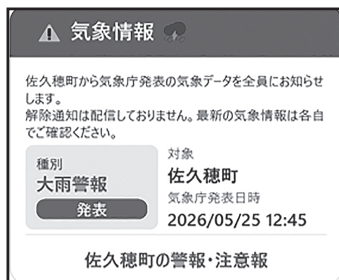


02

警報の情報

※設定は不要です。

気象庁から発表された警報以上の情報を友達登録しているすべての方に配信します。



03

地震情報

※設定は不要です。

気象庁から発表された地震情報のうち佐久穂町が震度3以上だった場合に友達登録をしているすべての方に配信します。



友達登録がまだの方は
まずはこちらから友達登録



問合せ：総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553



消防署に宿泊して消防の仕事を経験してみませんか

第6回小学生消防宿泊体験学習が開催されます。火災、救急等の災害に対する予防・応急手当を通じて『命の大切さ』を学び、『助け合い』の心を育みましょう。

▼募集要綱

▼開催日時

8月8日(土)午後1時30分から
8月9日(日)午前11時まで

▼場所 佐久広域連合消防本部

北部消防署

▼参加対象者 佐久広域管内在住の

小学校5・6年生

▼定員 約20名

▼申込方法

北部消防署窓口で保護者が申し込んでください。

▼募集期間 6月28日(日)から
7月12日(日)まで

※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

▼参加費

1000円(保険料・食事代等)

▼参加条件

北部消防署まで保護者による送迎が可能であること。

▼持ち物

ジャージー上下、軍手、ヘルメット、Tシャツ2〜3枚、タオル2枚、筆記用具、洗面用具(歯磨きセット等)、運動靴(外履き)、お米2合、各自必要な水分等

▼その他

参加者の性別は問いません。保険料支払い後のキャンセル及び中止の場合も参加費の払戻しはできません。
大規模災害や台風等による荒天時及び感染症拡大時などの場合、中止することがあります。

北部消防署の車両紹介

北部消防署の水槽付き消防ポンプ自動車は、2000ℓの水槽を積載しており、消火栓が近くになり現場でも直ちに放水が出来ます。高性能なポンプと高い機動力、広い積載スペースを併せ持ち、火災出動の主力として火災現場の直近に部署し、消火活動を行います。

火災出動の他、交通事故現場や救急隊の支援などで出動することがあります。



水槽付き消防ポンプ自動車 通称：タンク車



平成29年2月、旧車両の更新により北部消防署に配備され運用が開始されました。車両や積載している資機材も含めて約5200万円で購入されました。

佐久穂町土づくりセンター通信 NO.1

八千穂堆肥のチカラ

日頃より土づくりセンターの堆肥をご利用いただき、誠にありがとうございます。
 今回から「八千穂堆肥」の魅力や特徴を、住民の皆様に分かりやすくご紹介します。
 第1回は、堆肥づくりに協力いただいた、のらくら農場代表・萩原紀行さんのお話です。
 問合せ先：産業振興課農政係 ☎0267-86-2529

のらくら農場の紹介

佐口湖のほとりにあるのらくら農場の萩原と申します。佐久穂町に26歳の時に移住して妻と小さく農場をはじめました。現在は9.5ヘクタール、85枚の畑で60品目の野菜を育てています。

通年メンバーは15名ほど、5月からの農繁期は25名ほどで運営しており、20代30代が多い比較的若い農場です。北は北海道から南は沖縄まで、農業をやりたいメンバーが集まってくれています。



堆肥づくりの始まり

ある時、佐々木町長がおっしゃいました。「佐久穂町には、お米や野菜、果樹や花といった多様な品

目があるんだよね。そういった多種農業の土づくりの底上げをするような堆肥を作れないかな」

難しいお話をいただきました。というのが、「これさえあればなんでも良くできる」という完璧な農業資材というものは存在しないからです。「バランス良く配合されています」という資材があったとしたら、「バランス良く欠乏している場合にとつてのみ良い」ということになります。

しかし、僕は早とちりをしました。「全部の問題を解決する資材」ではなく、「土づくりの底上げ」というお題だったからです。ならばできるかもしれない。

カギは「菌」と「炭素」

僕に声をかけてくださったのは、僕が土壌分析を自分でやって、そこからの土の設計を科学的に取り組んでいたからでした。野菜の栄養価の研究をずっとやってきて、栄養価コンテスト(※)という大会で最優秀賞を10度いただいたことがあります。これは偶然ではなくて、科学的なアプローチから完

全に狙ってやっていました。

栽培の方法によってはビタミンCを平均の2倍、細胞の老化やがんを抑えると言われていた抗酸化力の含有量を平均の4倍などにすることができました。

現代農業に欠けている傾向があるのは、有用菌と炭素を生かすという点です。堆肥は窒素源という理解が一般的かもしれませんが、今回は炭素と菌に着目した堆肥をどうデザインするかということに絞りました。



※栄養価コンテストは、日本有機農業普及協会が農産物を中身(栄養価、抗酸化力、食味等)で評価し、身体に美味しい農産物づくりを広げるために実施しているものです。

そして、伊那市にある(株)ジャパンバイオファームに堆肥製造の指導をいただきながら堆肥製造に協力させていただきました。

土づくりに必要な3要素

土づくりに必要な3要素あり、①物理性(土をふかふかにする)、②生物性(有用な菌がいる)、③化学性(窒素やカルシウムなどのミネラルを含めた要素バランス)です。

八千穂堆肥は、物理性に関してかなりの効果を発揮します。物理性は栽培の土台というべき項目で、これができるしないと、根が酸欠を起こし、土にある成分を吸収しにくくなります。

八千穂堆肥の生物性に関しては、バチルスや放線菌など有用な菌が存在する堆肥です。真菌(カビ類)などの病原菌をある程度駆逐する力があります。ただし、土壌殺菌剤を使う場合は、有用菌を排除してしまうので、生物性の効力は期待できないと考えたほうが良いと思います。

土壌殺菌剤を使用する事情は良

く分かりますので、それを否定するものではありませんが、事実としてはそうなりますので、物理性などの効力を期待すれば良いと思います。

化学性に関しては、吸収可能な炭素で土が豊かになると、リン酸の吸収が良くなり、土のリン酸欠乏が顕著になる傾向が長年の土壌分析で分かってきました。また、将来のリン鉱石の埋蔵量を考えると今後入手が厳しくなるであろうリン酸を、八千穂TMRセンター(土づくりセンター)の管理運営事業(土づくりセンターの強化してもらっている)の有賀さんに強化してもらっています。当然ですが、リン酸過剰の畑には向きませんので、土壌分析をお勧めします。

堆肥の使い方

堆肥を上手に使うと、土をふかかにし、畑の有用菌を増やし、茎葉花を作る原料であるリンが豊富にある状態に持ち込むことができます。ただし、入れる量は多ければ良いというものではありません。全くできていない土であれば最初は10アール当たり2トン位

入っても良いと思います。土が出来てきたら少し減らしていく必要があります。

のらくら農場の土で、完成に近い肥沃であると思われる土に対しては、10アール当たり600キログラムほどでちょうど良い場合もあります。入れすぎは、作物の糖度が上がりすぎ、逆に悪い真菌につかまる可能性があります。八千穂堆肥には窒素は期待できません。窒素やマグネシウムなどの他の必要なミネラルは、別で土壌設計する必要があります。

八千穂堆肥の強み

八千穂堆肥の最も有用なポイントは炭素です。炭素と水素が結びついた状態を炭水化合物といいます。簡単に書くと「CHO」です。これが八千穂堆肥には吸収しやすい形で含まれています。これが野菜の甘みや栄養価の高さの原材料となります。分子構成を見てみましょう。

分子構成	効果等
$C_{12}H_{22}O_{11}$	糖のことで、野菜の甘みとなります
$C_6H_8O_6$	ビタミンCのことで、必須の栄養素です
$C_{29}H_{50}O_2$	ビタミンEのことで、抗酸化力の代表格です
$C_6H_{12}O_6$	ブドウ糖のことで、食物繊維の元となり、茎葉を強くします

どうでしょう、この重要な物質の全てに「CHO」の元素があるのです。「CHO」が豊かに含まれている、これが八千穂堆肥の力です。

佐久穂の未来を育てる土づくり

忘れてはならないのが、堆肥という重要な資源を使えるのは、畜産農家やキノコ農家の皆さんの日々の仕事があつてからこそです。感謝の気持ちで使えたらと思います。

佐久穂町の住民の健康の秘密が土にある。そんな形になったら素敵ですね。

今回は、原材料となる「牛ふん」の中身について紹介する予定です。

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



＊財布を守るのはあなたの健康！？
～費用負担が増え続ける時代に私たちができること～

結構大きい負担増

気がついたら、毎月の年金や給料から引かれるお金が少しずつ増えている…。そう思うこと、ありませんか？介護保険料、医療の保険料——どちらも5年前より負担額が増えています。さらに食料品や光熱費も値上がりし、同じ額の年金や給与でも、使えるお金はじわじわと減っているのが現状です。

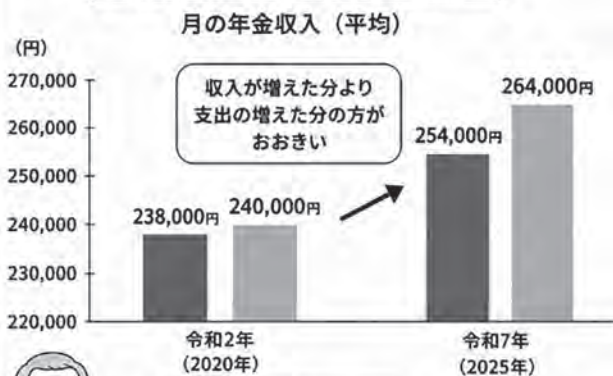
一体いくら増えている？

高齢者世帯をモデルに、具体的な数字を見てみましょう。75歳以上が加入する後期高齢者医療制度の保険料（全国平均）は、令和4年度の月平均6千5百円から令和8年度には約8千円へと、わずか数年で約23%も上がりました。佐久穂町の65歳以上の介護保険料も、令和元年より約5%増えて、年額で7万円を超えました。加えて令和4年10月からは、一定の所得がある方を対象に、病院の窓口負担が1割から2割へと引き上げられました。物価の上昇分まで合わせると、5年前

高齢者の家計が苦しくなっている理由

収入はあまり増えないのに、支出や保険料が増えている！

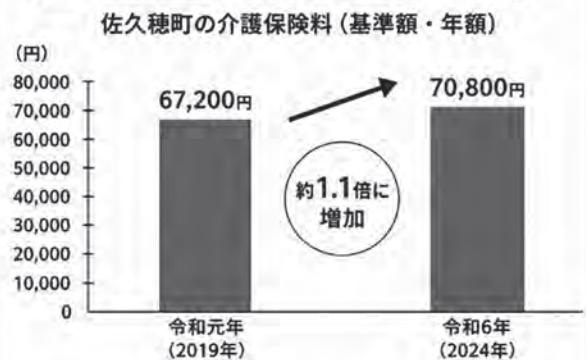
① 収支の差がおおきくなった



貯金から出さなければいけない分が増えた

■ 収入 ■ 支出

② 介護保険料も上がっている（佐久穂町）



介護保険サービスがたくさん使われるようになったので介護保険料も上がった



収入は増えたが支出はもっと増えた

+

社会保障費も増えた
(介護保険料・医療保険料など)

=

使えるお金が減って、生活が苦しくなる！

※データ：厚生労働省「家計調査」（令和2年（2020年）、令和7年（2025年））、佐久穂町「介護保険事業計画書」（令和元年度（2019年度）、令和6年度（2024年度））

と比べて年間数十万円規模で家計が
圧迫されている可能性があります
(総務省統計局 家計調査より)。

ただ、こうした傾向は今後も続く
ことが予想されます。医療や介護に
支払われるお金は現役世代も負担し
ていますが、この現役世代の人口が
減り続けているためです。必要なお
金を確保するために、高齢者が負担
する割合は今後も増えていくと思わ
れます。また、物価高の終わりも見
えていません。

究極の節約術

お金がかかるなあと感じる時、私
たちは「節約」しようと頑張りま
す。若い方は交際費や娯楽費を減ら
す傾向にありますが、高齢者世帯で
出費が多い医療・介護、食品・日常
品の支出は、生活に必要な出費であ
り、切り詰めることは難しいです。

しかし、確実に自分でコントロー
ルできることが一つだけあります。
それは、自分自身の健康と体の動き
をできる限り自分の力で守り続ける

こと、つまり『医療や介護にかかる
回数を減らすこと』です。

健康をつくる

病院や介護保険サービスは健康で
いるためのヒントをくれますが、実
際に健康をつくる場所は皆さんが
日々生活されている家であり、活動
の場です。毎日の歩き方、食べ方、
眠り方、そして人とのつながり。こ
れらの積み重ねが、歳を重ねても自
分の足で立ち、自分で暮らせる体をつ
くることにつながります。週に数
回の散歩、意識して続ける運動、口
の中のケア、栄養バランスのよい食
事——どれも特別な道具もお金も
必要ありません。けれどその積み重
ねが、将来の医療費や介護費の削減
につながり、究極の節約術になりま
す。

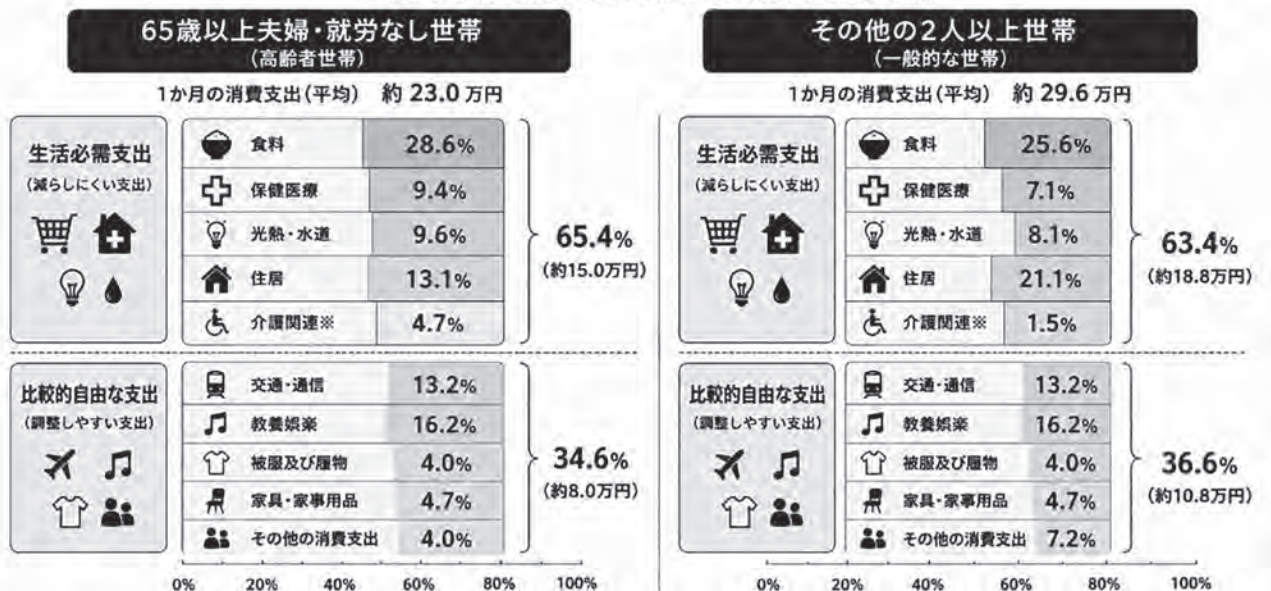
将来の財布を守るのはあなたの健
康。通帳を眺める前に、ウォーキン
グかもしれません。

(文責 生活支援

コーディネーター 畑)

高齢者(65歳以上夫婦・就労なし)世帯とその他の2人以上世帯の消費内訳の違い(2023年)

～生活必需支出と比較的自由な支出の割合比較～



比較のポイント

- ▶ 高齢者世帯は「食料」「保健医療」「光熱・水道」の割合が高く、生活必需支出の割合が大きい
- ▶ その他の世帯は「住居」「交通・通信」「教養娯楽」「その他の消費支出」など、自由に使える支出の割合が大きい

高齢者世帯は、
まず生活に必要な
お金から出ていく!

※介護関連：介護サービスの利用料、介護用品の購入費など

出典：総務省「家計調査年報(家計収支編)2023年」より作成

令和8年度の区長さんを紹介します。

各区の区長さん58名は以下のとおりです。

(敬称略)

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。

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 ☎0267-86-1550

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。

【7月の予定】

- | | | |
|------------|----------------------------|----------------|
| ◇ほっとカフェ | 1(水)、15日(水) | 場所：社協ふれあい支所 2階 |
| ◇こまどりカフェ | 7日(火)、21日(火) | 場所：八千穂老人福祉センター |
| ◇こまどり体操 | 14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 | 29日(水) | 場所：社協ふれあい支所 2階 |
| ◇ミニカフェ(男性) | 3日(金)、10日(金)、17日(金)、24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。介護者のリフレッシュにも最適。気軽にお出かけください。

- ▼テーマ プラ風鈴づくり
- ▼期 日 7月10日(金)
- ▼時 間 10:00～11:00



- ▼テーマ カラフルキューブ作り
- ▼期 日 7月24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
- ▼問合せ 地域包括支援センター ☎0267-86-1550

ふるさとカフェ・トーク

「認知症だと思うけど、介護するのにちょっと疲れた。」「年をとってきて不安。」そんな愚痴を、お茶を飲みながら認知症地域支援推進員にこぼしてみませんか?介護保険サービスについての質問にもお答えします。



- ▼期 日 7月24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・お茶代は自己負担
- ▼その他 見守りが必要な方も一緒に参加される場合は、ふるさとカフェにて見守り対応します。事前にご相談ください。
- ▼問合せ 地域包括支援センター ☎0267-86-1550

今年もお出かけください!佐久穂町農産物直売所

まちの駅 “創業祭”

2026年7月18日(土)朝9時開店

朝採りブロッコリー60個 限定販売!!



60円/1個 (注:1家族様1個限り)

- ・店内全商品5%引き (7月は翌19日(日)も「食育の日」で5%引きです。)
- ・『創業記念くじ』で「まちの駅商品券」をゲットしよう! (当たりは50本) 1,000円以上お買い上げで1回チャレンジ!
- (注:商品券には期限がありますのでご注意ください)

問合せ: 0267-86-5350

こつこつ元気教室のお誘い

■問合せ 健康福祉課 地域包括支援センター ☎0267-86-1550

【いつまでも健康に、自分らしく】

町では介護予防事業として、「こつこつ元気教室」を開催します。

専門の講師による運動や体操、栄養指導や口腔ケア、認知症予防の脳トレなど、健康維持に役立つプログラムを多数ご用意しています。

集団での講義のほかに、個別指導も行なっており、初めての方でも安心してご参加いただけます。お気軽にご参加ください。

▼開催期間 令和8年9月～令和9年2月
(全11回)

▼時 間 13:30～15:00

▼会 場 茂来館 中会議室

▼参加費 無料（一部材料費負担あり）

▼対象者

町内在住で65歳以上、介護保険未申請の方で、身体機能等に不安がある方又はフレイルを心配している方

※身体機能等の不安やフレイルの状態は、後日チェックリストで確認します

▼定 員 20名程度

※原則、全回参加できる方

▼申 込 参加希望の方は、7月31日(金)までに地域包括支援センターへご連絡ください。

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 ☎0267-86-1550

【夏野菜を使った基本の料理方法!】

～自宅にある調味料を使って

美味しくいただきますよう～

シニア世代の皆さんを対象とした「男の料理教室」の第1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。

普段料理をしない方も、いつも料理をしている方もお気軽にご参加ください♪



▼日 時 7月29日(水) 9:30から
(受付9:20)

▼会 場 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

- ・豚肉と夏野菜たっぷり酢丼
- ・レモン風味のコールスロー
- ・ゴマ味噌汁

▼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 7月17日(金)まで

※感染予防のため、変更になる場合があります。

国民年金保険料の免除・納付猶予について

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527 / 小諸年金事務所 ☎0267-22-1080

国民年金保険料の納付が経済的に困難な場合、保険料の納付が「免除」又は「猶予」される制度があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、万一の事故などにより障害を負ったときの障害基礎年金の受給資格を確保することができます。

▼免除になる場合

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定以下の場合や失業等の理由がある場合、申請により保険料の納付が全額免除又は一部免除となります。

▼納付猶予になる場合

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合、申請により保険料の納付が猶予されます。

▼申請期間

過去期間は2年1か月前まで申請できます。
令和8年度分は7月1日以降に申請できます。

▼添付書類

失業・倒産・事業の廃止などを理由として申請するときは雇用保険受給資格者証等の証明書類を添付してください。

▼保険料の追納について

免除された保険料は10年以内であれば、後から納めること（追納）ができます。老齢基礎年金の受給額を満額に近づけることが可能です。

▼産前産後期間の保険料免除について

産前産後期間は保険料の納付が不要です。届出により出産予定日が属する月の前月から4か月間は保険料が免除になります。

後期高齢者の歯科口腔健診について

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527
長野県後期高齢者医療広域連合 保健事業室 ☎026-229-5320

長野県後期高齢者医療広域連合では、高齢者の方の健康づくり事業の一環として歯科口腔健診を実施しています。

固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないがお口の状態を確認したい方など、対象者の方の費用は無料ですので、ぜひこの機会に受診しましょう。

対象者の方へは6月下旬に案内通知と受診券を送付します。健診費用は無料ですが、健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

▼健診期間 7月1日から12月30日まで

▼対象医療機関

長野県歯科医師会所属の歯科医院

▼予約方法 対象医療機関へ直接予約

▼対象者

- ① 昭和25年4月1日～昭和26年3月31日
生まれの被保険者
(令和7年度に75歳の誕生日を迎えた方)
- ② 昭和21年4月1日～昭和25年3月31日
生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和7年度に歯科医療の受診がなかった方
- ③ 昭和20年4月1日～昭和21年3月31日
生まれの被保険者
(令和7年度に80歳の誕生日を迎えた方)

▼受診時に必要なもの

- ・受診券
- ・資格確認書またはマイナ保険証
- ・お薬手帳（ない場合は不要）

【後期高齢者医療保険】 被保険者の皆様へ

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

8月は後期高齢者医療保険の資格確認書(旧被保険者証)の定期更新月です。新たな資格確認書が届く方は次のとおりです。

▼資格確認書が届く方

- ①85歳以上の方
- ②84歳以下でマイナ保険証をお持ちでない方

▼資格情報のお知らせが届く方

84歳以下でマイナ保険証をお持ちの方(引き続きマイナ保険証での受診をお願いします。)

※資格確認書が必要な場合は、役場窓口で発行することが可能です。

※マイナ保険証をお持ちでも、利用頻度が少ない場合には資格確認書が送付されます。

※マイナ保険証と資格確認書の両方をお持ちの方はどちらもご利用いただけます。

マツタケ山の入札説明会及び 入札会の開催について

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

町有林における令和8年度から令和9年度(2年契約)までの期間のマツタケ山の入札説明会と入札会を開催しますので、希望をされる方はご参加ください。

詳細につきましては、産業振興課林務係までお問合せください。

▼入札説明会

日時 7月2日(木)13:30~
場所 役場3階会議室

▼入札会

日時 7月17日(金)13:30~
場所 役場3階会議室

国民健康保険に ご加入されている皆様へ

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

8月は国民健康保険資格の定期更新月です。新しい資格情報のお知らせ又は資格確認書を7月下旬頃に世帯主の方に送付しますので、ご確認ください。

なお、70歳未満の方の「資格情報のお知らせ」には原則、有効期限がありません。すでにお持ちの方には今回新しく届かない場合があります。

※「資格情報のお知らせ」だけでは受診できません。医療機関等で機械の不具合があった際に、マイナンバーカードとセットで提示することで保険診療が受けられます。

※有効期限の記載がある資格関係書類は、申請をしなくても有効期限が切れる前に自動で新しいものが届きます。

八千穂郵便局での行政事務の 取り扱い開始について

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

令和8年5月7日から八千穂福祉センター内出張所で取り扱っていた事務の一部が、八千穂郵便局に委託されました。

取り扱う事務は下記のとおりです。

▼郵便局で取り扱う事務

- ・住民票、印鑑証明書、戸籍(除籍)謄抄本の発行
- ・税関係証明書(所得・課税・納税証明書)の発行
- ・マイナンバーカード関連事務(電子証明書更新・暗証番号再設定等)

※手続きには本人確認書類が必要になります。
※内容によっては役場での手続きが必要となる場合があります。

▼郵便局取扱時間

9:00 ~ 16:00

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 6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ドラムサークル』

- ▼日時 7月15日(水)
 - 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 ホール3
- 太鼓や音の出る楽器などを使ってリズムを楽しみます。0歳児から参加できます。
- 都合のいい時間帯でお越しください。



『よみきかせ&おたんじょう会』

- ▼日時 7月23日(木) 10:00~11:00
- 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
- 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。)

詳細はInstagramをご覧ください。
さくほっこID @sakuhokko



7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

▼7月の活動内容

- 3日(金) 八千穂保育園 (砂・水遊び)
- 9日(木) 海瀬保育園 (砂・水遊び)
- 10日(金) 栄保育園 (砂・水遊び)

▼時 間 9:30 ~ 11:00

▼対 象 未就園児とその保護者

▼持ち物 帽子、水筒、濡れてもよい服
着替え (必要に応じて)

※事前予約制です。中止の連絡は当日朝9時までに公式LINEでお知らせします。

▼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



令和8年度教科書展示会の開催について

■問合せ 教育委員会こども課 学校教育係
☎0267-86-4940

令和8年度に佐久穂小・中学校で使用する教科書の展示会を開催します。

▼開催期間

7月16日(木) ~ 7月30日(木)

※7月21日(火)、27日(月)は茂来館休館日です。

▼開催時間

10:00 ~ 18:00

▼会場

佐久穂町図書館
(生涯学習館「花の郷・茂来館」内)
佐久穂町大字海瀬2570

▼主催

長野県教育委員会事務局 東信教育事務所

『第26回ふるさとCM大賞NAGANO』の作品を募集します

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

あなたの“好き”が、町の魅力発信に!
「ふるさとCM大賞NAGANO」は、長野県内の市町村がそれぞれの地域をPRする30秒のCMコンテストです。町では、このコンテストに応募する映像作品を募集しています!

あなたのアイデアと情熱で、ふるさとの魅力を再発見!映像制作の経験がなくても大丈夫。スマートフォンでの撮影でもOKです。地域の魅力を新しい視点で切り取り、心に響くメッセージを届けてください。入賞作品はテレビ放送され、多くの方に作品を届けることができます。

さあ、カメラを手に、ふるさとの魅力を探しに出かけよう!

▼参加資格 町内在住・在勤・在学の方(個人・グループどちらでもOK)

▼応募作品 30秒間の未発表作品
長野県内の魅力ある地域情報を発信する内容▼申込方法 申込フォーム(下記QRコード)
又はお電話にてお申し込みください。

申込期限: 8月20日(木)

(映像提出期限: 9月10日(木))



詳細は公式ホームページをご覧ください。

皆様のご応募を心よりお待ちしております。



熱中症を予防しましょう！

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係・保健係 ☎0267-86-2528

気温や湿度が高い日は、室内でも熱中症になる危険があります。重症化すると命にかかわることもあります。

暑さに負けず元気に過ごすために、次のポイントを意識しましょう！

▼予防のポイント

- ① 水分をこまめにとりましょう
- ② エアコンや扇風機で室温を調整しましょう
- ③ 外では帽子や日傘を使いましょう
- ④ 通気性のよい服を選びましょう
- ⑤ 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう
- ⑥ 高齢者の方は脱水症状に注意しましょう
- ⑦ 小さな子どもは周囲の人が配慮しましょう
- ⑧ 運動時の熱中症に注意しましょう

▼熱中症警戒アラート

暑さ指数が33以上の日に発令されます。天気予報などで情報をつかみ、適切な予防行動をとりましょう。

▼熱中症特別警戒アラート

熱中症特別警戒アラートが発令された場合、町では次の場所に「クーリングシェルター」を一般開放します。

施設名称	住所
佐久穂町役場	大字高野町569
茂来館	大字海瀬2570
八千穂福祉センター	大字畑143-1
高野町老人福祉センター	大字高野町351
八千穂老人福祉センター	大字畑660
道の駅八千穂高原	大字畑1190-1

※詳しくは右のQRコードから

町のホームページをご覧ください。



健康チャレンジポイント【ヘルシー料理の実践でポイントを獲得！】

■問合せ 健康福祉課 保健係 ☎0267-86-2528

健康チャレンジポイントでは、ヘルシー料理の実践でポイントが獲得できます。3つのレシピの中から1つ選び、実際に作り写真等で提示をしてください。5月の豆腐チーズハンバーグに続き2品目の紹介です。

◎しらすのサラダ



カルシウムが手軽に摂取できるサラダです。しらすは熱湯をかけることにより余分な塩分が落ち、生臭さも取れます。

材料(4人分)

乾燥わかめ・・・2g(小さじ1/3)
 キャベツ・・・4枚
 きゅうり・・・1本
 にんじん・・・1/2本
 しらす・・・25g

【ドレッシング】

砂糖・・・小さじ1.5
 しょうゆ・・・小さじ1.5
 ごま油・・・小さじ3
 酢・・・小さじ3

作り方

- ① しらすは熱湯をかけて、ざるにあけ冷ます。乾燥わかめはさっと茹でて、ざるにあけ冷ます。
- ② きゅうりは半月切り、キャベツは細切り、にんじんは千切りにする。
- ③ キャベツとにんじんはさっと茹でて、ざるにあけ冷ます。
- ④ ボウルにドレッシングの調味料を入れてよく混ぜ、全ての食材を加えて和える。

【1人分】 エネルギー 44kcal たんぱく質1.4g 脂質2.5g 食塩相当量0.5g

移動採血車による献血のお知らせ

■問合せ 長野県赤十字血液センター ☎026-214-8229 / 健康福祉課健康づくり係 ☎0267-86-2528

移動採血車による献血が下記の日程で行われます。
血液を必要としている患者さんのため、多くの皆様のご協力をお願いいたします。

- ▼日 時 7月24日(金)14:00~16:00
- ▼会 場 佐久穂町役場3階大会議室
- ▼持 ち 物 身分証明書、お薬手帳
ラブラッド(アプリ又はWEB版)
- ▼献血種類 全血献血(400mL献血のみ)
- ▼献血基準 男性17~69歳、女性18~69歳
※65~69歳の方は、60~64歳の間に献血されたことのある方
体重 男女とも50kg以上

▼献血をご遠慮いただく場合

- ・3日以内に出血を伴う歯科治療を受けた方
- ・今までに輸血(自己血を除く)や臓器の移植を受けた方など

▼次の場合には職員にお申し出ください。

- ・3日以内に薬を服用、使用された方など
- ※献血できない場合や注意事項の詳細は町ホームページをご覧ください。

※その他検診医の判断により献血をお断りする場合があります。あらかじめご了承ください。

献血アプリ「ラブラッドアプリ」により、予約や事前の問診回答(当日のみ有効)が可能です!

詳しい情報はこちらのQRコードからご確認ください。



2026信州ねんりんピック 長野県シニア作品展

■問合せ 健康福祉課 高齢者係
☎0267-86-2528

- ▼展示期間 10月16日(金)~10月17日(土)
10:00~16:00
- ▼会 場 下諏訪総合文化センター
(諏訪郡下諏訪町)
- ▼応募資格 県内在住の60歳以上のアマチュア
- ▼部 門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、
書、写真
- ▼出 品 料 無料
(作品返却時の送料は出品者が負担)
- ▼申込期間 7月1日(水)~
所定の出品票に記入のうえ、長野県長寿社会開発センター佐久支部(☎0267-63-3141)へお申し込みください。詳しくは2026信州ねんりんピックHPをご覧ください。



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
(シニアクラブ連合会事務局)
☎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 7月22日(水)13:30~16:00
入退出自由
- ▼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
- ▼定 員 36名(定員になり次第募集終了)
- ▼参加費 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
へお電話でお申込みください。
- ▼その他 お飲み物をご持参ください。
ご不明点はお気軽にお問合せください。

令和8年度 空き家対策セミナー開催について

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

令和8年度空き家対策セミナーを開催します。今年度はおとなり小海町と合同開催です。

空き家や相続登記に関する疑問や不安の解消に役立つ内容となっております。どなたでもお気軽にご参加ください。

- ▼開催日 7月25日(土)
- ▼時間 13:30～15:30
- ▼会場 生涯学習館「花の郷・茂来館」
中会議室
- ▼内容 ①司法書士によるお話
(相続、遺言、成年後見制度など)
②宅地建物取引士によるお話
(空き家の売買や賃貸解体後の利活用など)
- ▼参加費 無料
- ▼申込み 事前予約

参加を希望される方は、7月15日(水)までに総合政策課までお問合せいただくか、下記QRコードよりお申込みください。

参加費 無料

どなたでも
空き家
対策セミナー

佐久穂町・小海町 合同開催
事前申込制：定員50名程度

空き家になる前に、今から考えてみませんか？
空き家の売買や賃貸、相続や遺言などについて、専門家がわかりやすくお話しします。将来のために、今から備えてみませんか。
どなたでも気軽ににご参加ください。

2026年
日時 **7月25日(土)**
13:30-15:30

講師
大井 和成 氏
相続、遺言、成年後見制度など
(13:30～14:30)

会場
生涯学習館 花の郷 茂来館
中会議室
(住所:佐久穂町大字海津2670)

お申込みはお電話もしくは予約フォームから

申込受付 7/15 (水)

☎0267-86-2553 (佐久穂町)
☎0267-92-2525 (小海町)
(受付：月～金 8:30～17:00)

予約フォームはこちら

主催：佐久穂町役場 総合政策課 政策推進係 メール:seisaku@town.sakuho.nagano.jp
小海町役場 総務課 渉外統括係 メール:koumi@koumi-town.jp

お申込みは
こちらから

※申込締め切り：7月15日(水)

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。

ピアサポーターから

仲間と自分を大切に、活動しています。安心して参加できる会です。お気軽にお立ち寄りください。

- ▼開催日 7月9日(木)・23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又はそのご家族
- ▼内容 セミナー、外出イベント、
秋の学習会相談、困りごと相談など
- ▼申込 佐久穂町地域活動支援センター
- ▼費用 無料

令和8年度 集落の話の聴き手活動のお知らせ

■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は、今年度も活動を継続し、5年目を迎えました。本事業では、個人の「語り」を通して見えてくる、この地域ならではの魅力や物語を記録し、未来へ残していく活動をしています。

今年度は、佐久穂町で暮らしてきた方々の人生についてお聞きし、記事としてWebサイト(note)や冊子(さくほの集落聴きめぐり)にて公開いたします。Webサイトでの記事公開は、6月より順次開始いたします。是非ご覧いただくとともに、引き続き事業へのご理解とご協力をお願いいたします。

また、令和7年度の活動をまとめた冊子については、役場窓口での配布に加え、新たにもらいカフェでも配布を開始いたしましたので、お立ち寄りの際は是非お手に取ってご覧ください。

新生活の拠点に 雁明ニュータウンはいかがですか？

■問合せ 建設課 建設係 ☎0267-86-2542

町では、雁明ニュータウンでの新生活のスタートダッシュを補助金制度で支援しています。

残り区画はあとわずか！ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

▼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

▼補助金制度について

土地の購入：最大300万円

新築の建設：最大210万円

(助成期間：令和10年3月31日まで)

▼雁明ニュータウン周辺の生活情報

- ・中部横断自動車道佐久穂ICまで車で5分
- ・スーパー、コンビニ等は車で10分圏内の距離
- ・保育園、病院、小児科等の周辺施設も充実

詳しくはこちら



サマージャンボ宝くじ 6月30日(火)から発売開始！

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

6月30日(火)から「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」と併せて、新たに「サマージャンボプレミアム」が発売されます。

▼販売期間

6月30日(火)～7月31日(金)



宝くじの収益金は、市町村の明るく住み良いまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために活用されます。

収益金は販売実績で配分されますので、県内の宝くじ売り場でお求めください。

「宝くじ公式サイト」で会員登録すると24時間いつでも購入可能です。長野県の住所で会員登録すると収益金は長野県に配分されますので、ぜひご活用ください。



「要約筆記入門講座」 受講者募集のお知らせ

■問合せ 佐久広域連合障害者相談支援センター ☎0267-63-5177

要約筆記をご存じですか？要約筆記は話の内容をその場で文字にして、耳の聞こえにくい方に伝える通訳の方法です。障害者相談支援センターで要約筆記の入門講座を開催します。初めての方、耳の聞こえにくい方、見学希望の方も大歓迎です。お気軽に下記までお問合せください。

▼期 日 (全3回)

7月14日(火)、21日(火)、28日(火)

▼時 間

19:00～21:00

▼場 所

佐久市生涯学習センター視聴覚室

▼対 象

佐久地域に居住又は勤務されている方

▼受講料

無料

▼定 員

15名

※申込は7月7日(火)までに佐久広域連合障害者相談支援センター(☎0267-63-5177)へ

令和8年度佐久広域連合 消防職員採用試験について

■問合せ 佐久広域連合消防本部 総務課職員係
☎0267-64-0119

- ▼試験区分 消防職員【初級・中級・上級】
- ▼採用予定人員 すべて若干名
- ▼第一次試験 9月20日(日)【初級・中級・上級】
- ▼試験会場 佐久広域連合消防本部 3階講堂
- ▼提出書類 ①試験申込書(本人記入のこと)
②最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書
③受験資格に必要な免許等を有する者は免許証等の写し
- ※提出は、必ず本人が佐久広域連合消防本部へ持参すること
- ▼試験申込書 7月6日(月)から佐久広域連合事務局、消防本部、最寄りの消防署で交付(郵送による請求は宛先を明記した返信用封筒角2型(140円分の切手を貼付)を同封すること。)
- ▼受付期間 7月21日(火)~8月18日(火)
詳細は佐久広域連合ホームページをご覧ください。

令和9年4月採用佐久水道企業団 職員採用試験

■問合せ 佐久水道企業団 総務課庶務係
☎0267-62-1290

- ▼試験区分
【上級】 行政職又は技術職(土木・建築・電気・機械・化学・情報)
【初級】 事務
- ▼採用予定人数 すべて若干名
- ▼第1次試験日 9月27日(日)
- ▼試験会場 佐久水道企業団
- ▼必要書類 ①試験申込書(佐久水道企業団総務課窓口にて交付又はホームページからダウンロード)②最終学校の学業成績証明書・卒業証明書又は卒業見込み証明書③受験票の返送用封筒(長形3号、110円切手貼付、返送記入)
- ▼受付期間 7月15日(水)~8月20日(木)必着
※受験資格、試験内容等の詳細は佐久水道企業団ホームページをご覧ください。

夏季自衛官募集

■問合せ 自衛隊上田地域事務所 ☎0268-22-5267

自衛隊では自衛官等を募集しています。

- ▼一般曹候補生(職種のスペシャリストとして、定年まで勤務したい方に)
受験資格 18歳以上33歳未満の者
- ▼2等陸・海・空士(任期制自衛官として継続か退職か自己を見つめ直すチャンスのある制度!)
受験資格 18歳以上33歳未満の者
- ▼航空学生(高校卒業後、最短でパイロットを目指す方に!)
受験資格 18歳以上24歳未満の者(高卒者(見込)又は高専3年次修了者(見込))
- ▼防衛大学校学生(幹部自衛官としてキャリアアップを目指す方に!)
受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))

- ▼防衛医科大学校 医学科学生(医師たる幹部自衛官を目指したい方に!)
受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))
- ▼防衛医科大学校(看護学科学生保健師、看護師を目指したい方に!)
受験資格 18歳以上21歳未満の者(高卒(見込))

※資格等については、条件により異なります。
※試験日、受付期間など詳しくは、自衛官募集ホームページ又は自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問合せ下さい。

- ▼問合せ 自衛隊上田地域事務所
上田市中心西2-3-13上田法務総合庁舎1F
電話・FAX: 0268-22-5267

発掘! きわめびと

自分が着たいものを自分で作れる喜び。それが洋服作りの魅力——



ちょう
張 いつみさん

1982年新潟県上越市生まれ。子どものころから裁縫に親しみ、県立高田北城高校生活文化科被服コース、青山ファッションカレッジ卒業後、アパレル業界へ。女性服、子ども服などのパタンナーとして働くが、結婚を機にフリーとなり、CMの衣装などを手がけ、生まれた子どもの洋服も作り始める。20年、長野に教育移住後は自分が着たいものを作って年に一回、自宅でオーダー会を開催。【お直しも承っています】。佐久市岩水在住。

「ああいう服って一回着たら捨てられてしまう。一回着るためだけに作る洋服ってどうなんだろうって、だんだんとむなしくなってきた……。洋服は着てナンボ。生活の中にある洋服が私はやっぱり好きだなって」

「洋

服作りって、裁断とか汗ダラダラだし、ミシンも集中しないと曲

がっちゃうし、アイロンは熱いし、すごい体力勝負」といっみさん。「自分が着たいもの。飽きないもの。ずっと着られるもの」が洋服作りのモットーだ。

ここ数年は年間スケジュールで動く。年一回のオーダー会に向けてサンプルを作り、オーダー会に来たお客さんから注文を受け、お客さんの体型に合わせた洋服を作る——。その数五十点以上。

サンプルはパンツ、ワンピースなどがメインで、素材はすべてリネン。いつもさん自身が着る洋服もすべてリネンだ。「リネンって一度着たら、もう他のものが着れないんですよ」。いまは六月末のオーダー会に向けてサンプル作りの真っ最

中。「週に三日はアトリエにもって、洋服を作っています」

子どものころに着ていた服は、洋服作りの好きな叔母がいとこのために作った服のお下がりであった。母親も裁縫が好きで、そんな影響からか、「小学校のときは、刺繍とかパッチワークをひたすらやっていたね」。

小学生のころから洋服を作り始めたが、よく覚えていいるのはスカート。

「中学になったらミシンが使えるようになったので、新聞紙の上でスカート置いて型紙を作ってた。本当は洋服をバラして作るんだけど、そんな知識もなくて、でも、これ、私が作ったんだよ」って言ったたら、友だちがすごいほめてくれました」

る仕事に就きたいと思うようになっていた。

高校は被服コースのある地元の高校に進み、洋服作りに明け暮れた。「ファッションショーもよくやりました。勉強も好きで、楽しい三年間でした」

専門学校で二年間洋服作りを学んだ後、アパレル関係の会社に就職。パタンナーとして働いた。

デザイナーが描いたデザイン画を型紙に起こす——それがパタンナーの仕事だ。そして、その型紙をもとに縫製工場は布を裁断し、縫製をする。

「パタンナーはデザイナーを支える奥さんみたいなもの。デザイナーが想像した以上のものを型紙で表現する……そのことを念頭に仕事をしていました。パタンナーという仕事は大好きでしたけど、でも、だんだんと洋服を作る楽しみがないなって思うようになって」

何より、自分が着たい服を作れないというジレンマが大きかった。

三十歳のときに結婚。退職後は、CMの衣装の仕事を手で受けて作ったりしていた。

「最初は、あれ、私が作ったんだよ」って喜んでいたので、着たら捨てられてしまう。一回着るためだけに作る洋服ってどうなんだろうって、だんだんとむなしくなってきた……。

洋服は着てナンボ。生活の中にある洋服が私はやっぱり好

きだなって」

CMの衣装と並行して作っていたのが生まれた子どもの服。「そしたら、ママ友たちがかわいねって言ってくれて、作ってプレゼントしたり、教えてほしいと言う人には教えたり」

移住したのは二〇年。自然の豊かなところに住みたいという夫にひきずられるようにして長野にやってきた。

「私も家を建てたかったし、自分のアトリエも欲しかったし、子どもの教育のこともあったし。私としては田舎に戻りたくなかったんですけどね(笑)」

会社員時代にはなかなか経験できなかった洋服を作る喜びをいま存分に味わっている。

「いま作っているのは自分が着たい服。洋服作りの魅力は、自分が着たい服を自分で作れる喜びだと思っています」

遠く八ヶ岳を臨むアトリエからは今日もミシンを踏むリズムカルな音が聞こえてくる。



オーダー会を待つ洋服たち。「デザインから縫製までひとりで行っていますが、私はパタンナーだと思っています」=自宅アトリエ