

広報

さくほ



撮影地：八郡の滝 提供：写友会 井出 利松

●主な記事

- 特集①「国民健康保険税」についてのお知らせ2～3p
特集② 熱中症特別警戒とクーリングシェルターについて4p



しらかぼちゃん

国民健康保険税のお知らせ

■令和8年度の国民健康保険税の税率について

令和8年度の国民健康保険税の税率を決定しましたのでお知らせします。

○昨年度からの変更点

令和8年度から子ども・子育て支援金分が創設されました。子ども・子育て支援金制度は、子育て支援に必要な財源を国民全員で少しずつ負担し合うための新しい仕組みです。

佐久穂町では、子ども・子育て支援金分の創設により、国民健康保険税の負担が増えないよう医療給付費分の税率を引き下げました。

令和8年度の税率は以下のとおりです。

区 分（基準等）		医療給付費分	後期高齢者 支援金分	介護納付金分 (40歳～64歳)	子ども・子育て 支援金分 (8年度創設)
所得割額	国保加入者の前年中の 総所得額－43万円に対して	6.5% (6.7%)	2.2%	2.0%	0.27%
均等割額	加入者1人あたり	20,200円 (21,000円)	8,500円	9,000円	880円
平等割額	1世帯あたり	21,200円 (22,000円)	7,500円	7,000円	800円
限度額	課税の限度額	670,000円 (660,000円)	260,000円	170,000円	30,000円

※かっこ内の税率及び金額は令和7年度のものです。

※国保税は、世帯主が加入者でない場合であっても納税義務者は世帯主になります。

※18歳に達する日以後の最初の3月31日以前である方は、子ども・子育て支援金分の均等割額は賦課されません。

○納税通知書について

国民健康保険税は、毎年7月中旬に世帯主の方へ「納税通知書」が郵送されますのでご確認ください。
7月以降は手続きされた月の翌月以降に郵送されます。

○納入方法について（普通徴収）

7月～2月までの8期が納付期間となります。

3月以降に課税等が決定した場合は随時期として納付期限を設けます。

現金納付の場合は、同封された納付書で納期限までにお支払いをお願いします。

口座振替の場合は、納税通知書に振替日と引落口座情報が記載されていますので、確認してください。

国民健康保険税の軽減制度 について紹介します

■均等割額・平等割額の軽減制度について

前年分所得が一定額以下の世帯については均等割額と平等割額が軽減されます。

申請は不要ですが、所得税(確定)申告又は住民税申告をされてない場合は軽減対象となりませんのでご注意ください。

法律の改正により5割軽減および2割軽減の基準額が引き上げとなりました。

軽減割合	軽減基準
7割軽減	43万円+ {10万円×(給与所得者等の数-1)} 以下
5割軽減	43万円+31万円×(国保加入者等の数)+ {10万円×(給与所得者等の数-1)} 以下
2割軽減	43万円+57万円×(国保加入者等の数)+ {10万円×(給与所得者等の数-1)} 以下

■未就学児に係る均等割額の軽減制度について

子育て世代への経済的負担の軽減の観点から、未就学児の均等割額の2分の1が軽減されます。また、すでに低所得者の均等割軽減が適用されている場合は、当該軽減後の均等割額の2分の1を軽減します。

申請は不要です。

■倒産や解雇などで離職した方の軽減制度について

会社の倒産や雇用契約が更新されない等の事業主の都合等により離職された方の保険税を軽減する制度があります。所得額を30/100として保険税額が算出されます。

該当する場合は、役場住民税務課で申請してください。

＜対象となる方＞

離職日に65歳未満で、雇用保険(雇用保険受給資格証)の離職理由が「特定受給資格者」「特定理由離職者」に該当する方

＜対象となる期間＞

離職日の翌日の属する月から翌年度末まで

■出産される(された) 方の軽減制度について

出産にかかる一定期間の保険料が軽減されます。出産予定日(出産日)が分かるものをご持参のうえ、役場住民税務課で申請してください。なお、出産後の届出も可能です。

＜対象となる方＞

妊娠85日(4か月)以上の出産が対象です。死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます。

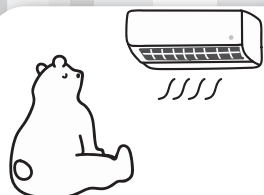
＜対象となる期間＞

出産予定日(出産日)が属する月の前月(多胎妊娠の場合は3ヶ月前)から翌々月まで

■後期高齢者医療制度への移行に伴う軽減措置について

- ①後期高齢者医療制度に移行する人がいることにより、国民健康保険の被保険者が一人の世帯となる場合、5年間は平等割が2分の1に軽減され、その後3年間は4分の3に軽減されます。申請は不要です。
- ②会社の健康保険などから後期高齢者医療制度に移行することにより、国保に加入することになる65歳以上75歳未満の被扶養者(旧被扶養者)は、申請により国民健康保険税が減免されます。

問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526



熱中症を予防しよう



暑さになれない時期や気温・湿度が高い日は、熱中症になりやすいため予防が大切です。

熱中症は、暑さによって周りの温度に体に対応することが出来ず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことにより生じます。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、重症化すると死に至ることもあります。体調の変化に気をつけるとともに、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

環境省が発表している【熱中症警戒アラート】【熱中症特別警戒アラート】の情報は、熱中症の危険性に事前に気づき、自分の身を守るための指標になります。

【熱中症警戒アラート】 前日午後5時または当日午前5時に環境省と気象庁が発表

暑さ指数が33以上の場合には、熱中症の危険が極めて高くなるため「熱中症警戒アラート」が発表されます。「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

【熱中症特別警戒アラート】 前日午後2時に環境省が発表

令和6年4月から「熱中症特別警戒アラート」の運用がはじまりました。都道府県内において、全ての暑さ指数情報提供地点（一部参照しない地点を除く）における、翌日の最高暑さ指数が35以上の場合には「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。「熱中症特別警戒アラート」が発表された場合、危険な暑さから身を守るための滞在場所として「クーリングシェルター」を一般に開放します。

佐久穂町クーリングシェルター指定施設 ※施設の利用状況で開放時間・受入人数が変更になります。

以下の施設をクーリングシェルターとして指定しています。

施設名所	所在地	開放日時	注意事項	受入人数
佐久穂町役場	佐久穂町大字高野町 569	9時～17時 平日のみ	本庁舎 北庁舎	80人
八千穂福祉センター	佐久穂町大字畑 143-1	9時～17時 平日のみ (他休館日あり)	和室	10人
花の郷・茂来館	佐久穂町大字海瀬 2570	9時～17時 月曜日休み (他休館日あり)	エントランス	30人
高野町老人福祉センター	佐久穂町大字高野町 351	9時～17時 平日のみ	2階	20人
八千穂老人福祉センター	佐久穂町大字畑 660	9時～17時 平日のみ	小和室	10人
道の駅八千穂高原	佐久穂町大字畑 1190-1	9時～18時 第2・4水曜休み (他休館日あり)	120人	2階

【問合せ】 熱中症予防について
熱中症特別警戒情報

健康福祉課
総務課

保健係 ☎0267-86-2528
防災係 ☎0267-86-2525

令和7年は非常に厳しい暑さが長期間にわたって続いたことから、5月から9月までの全国における熱中症による救急搬送人員の累計は10万510人となり、調査を開始した平成20年以降で、最も多い搬送人員となりました。

今年の夏も厳しい暑さになると予想されていますので、熱中症について正しい知識を身につけ適切に予防しましょう。

熱中症を予防しよう



熱中症をおさらいしましょう！

熱中症とは、温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症予防のポイント！

- ・エアコン、扇風機を適切に使い、室温は28度以下に保ちましょう！
- ・のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！
- ・外出する際には帽子や日傘を上手に使用して涼しい服装をしましょう！
- ・熱中症の危険が高くなると熱中症警戒アラートが発表されます！



帽子や日傘で
日ざしをさえぎろう



のどがかわいてなくても



水分補給を！

部屋の
温度を確認!!



子ども・高齢者は注意！

子どもは身長が低いいため、地面の照り返しで高温になりやすく、大人に比べると汗腺が少なく体温調整が未熟なこともあり熱中症にかかりやすいと言われています。

また、高齢者は体温を下げる体の反応が弱くなっているため、喉の渇きや暑さを感じにくく、汗をかきにくくなるといった特徴があるため、自覚がないのに熱中症になる危険性があります。

こんな時は119番通報！

熱中症が疑われる高温環境下で、意識を失うような症状が出たときは迷わずに119番通報し、救急車を呼びましょう！

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46号

令和8年7月号



＊暮らしがちょっと便利に楽しくなる！ 身近なデジタルの始め方

デジタルは苦手？
それでも使いたいお助け道具

最近、ニュースや町の中で『デジタル』や『IT』という言葉をよく耳にしませんか？

「なんだか難しそう。」
「私には関係ないわ。」

と思われる方も多いかもしれませんが、別なものではなく、私たちの暮らしを少し便利に、そして心豊かにしてくれる『お助け道具』です。今回は、佐久穂町政策アドバイザーの在賀耕平さんから、シニア世代の皆さんに知っていただきたい、身近なスマートフォンの楽しさと、安心できる利用のコツをお伝えします。

まずは『つながる楽しさ』から

デジタルの一番の魅力は、離れた場所にいる人と『いつでも、顔を見ながら話せる』ことです。例えば、普及しているスマートフォンのアプリを使えば、遠くに暮らすお孫さんや、なかなか会えないご友人と、いつでも無料でビデオ通話が楽しめます。

す。また通話ができない時でも、

「最近こんな花が咲いたよ。」

「元気でやっているよ。」

と、写真や動画を送り合うだけでも、お互いの距離はぐっと縮まります。文字を入力するのが苦手なら、声をそのまま録音して送る機能を使ってもいいですし、かわいいイラスト（スタンプ）を一つ送るだけでも十分に気持ちは伝わります。

毎日の暮らしに役立つ
「便利機能」

スマートフォンは、電話やメール以外にも、日常を支える機能がたくさん詰まっています。

大きく見やすく

画面の文字が小さくて読みづらいときは、設定で文字を大きくしたり、虫眼鏡のように画面を拡大したりできます。

声で探す

キーボードで文字を打たなくても、「〇〇の天気を教えて。」
「近くの病院は？」



とスマートフォンに話しかけるだけで、代わりに調べてくれる機能があります。

思い出を残す・調べる

カメラ機能を使い、散歩道で見つけた綺麗な花を撮影することはもちろん、その写真を長押しするだけで花の名前を教えてくれる便利な機能もあります。

安心して使うための

『一歩引く習慣』

便利さを楽しむ一方で、
「だまされたら怖い。」
「変なボタンを押して壊れたらどうしよう。」

という不安もあると思います。まず、スマートフォンは画面を触っただけで壊れることはありません。そして、もし使っている最中に「ウイルスに感染しました。」
「お金を支払ってください。」
といった怪しい画面が出たら、まずは画面を閉じて、一歩引いて落ち着くことが大切です。画面に書かれている電話番号には絶対にかけず、ご家族や町の相談窓口、周りの方に「こんな画面が出ただけで。」と相談してください。『慌てずに誰かに聞く』。これだけで、デジタルの大半のトラブルは防げます。

いくつになっても

デジタルと付き合おう

おわりにデジタルを使いこなすのに、年齢は関係ありません。一度

に全部を覚える必要はなく、まずは『写真を撮ってみる』『家族にメッセージを送ってみる』といった、小さな「できた!」を積み重ねていくのがコツです。町でも、皆さんが安心してデジタルに触れられるよう、スマートフォンの相談窓口や講習会を定期的に開催しています。
「ちよつと触ってみたいな。」
「使い方が分からないな。」
というときは、どうぞお気軽にご相談ください。新しい道具を味方につけて、日々の暮らしをより一層楽しんでみませんか。

(文責 生活支援

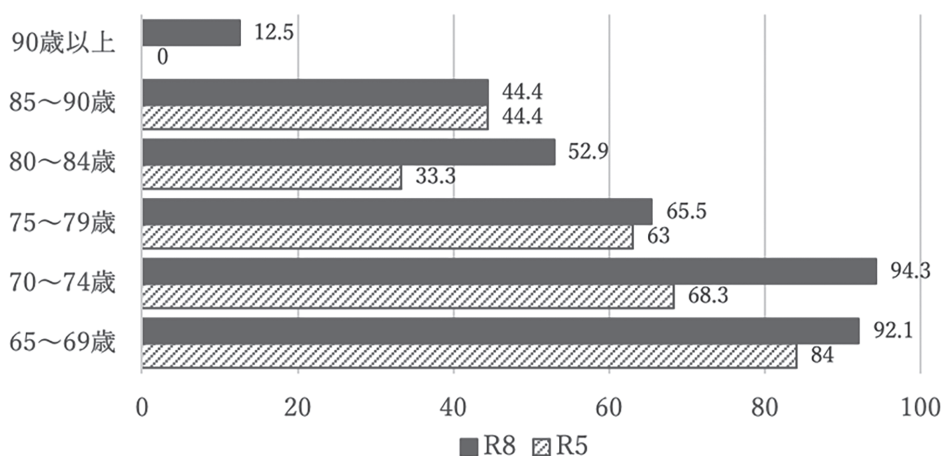
コーディネーター 畑)



佐久穂町でもスマートフォンの利用は広がっている！

町が行っている高齢者実態調査（令和5年・令和8年実施）の「スマートフォンを使用していますか？」の質問項目への回答を比較してみました。令和8年の調査では、74歳以下の方の約90%がスマホを利用しており、令和5年に比べて全体的に利用率が上がっています。LINEなどのメッセージアプリに関する質問には、男性で70%、女性で80%の方が使っていると回答しています。生活の便利グッズとして活用が広がっています。

スマートフォンを利用している人の割合（%）





キエーロで (消滅型生ごみ処理容器) 家庭の生ごみを減量化



可燃ごみの多くを占める生ごみを減らすことは、ごみ袋代の節約と処理費用の削減につながります。キエーロは電気を使わず、土の中の微生物の力で生ごみを分解・消滅させる生ごみ処理容器です。生ごみの減量化につながる取り組みのひとつとしてご紹介します。

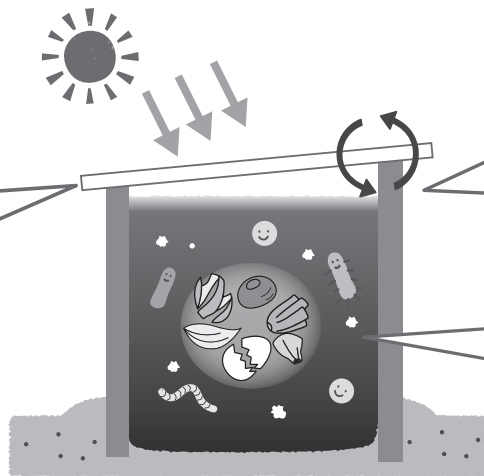
キエーロ使用のメリット

1. 可燃ごみとして出す生ごみが減るため、ごみ袋代の節約につながります。
2. 水分を含んだ重い生ごみを出す手間を減らせます。
3. 生ごみの排出量を抑え、可燃ごみの水分を減らすことで、焼却時の燃料消費を抑制し、温室効果ガスの削減および処理費用の削減につながります。

キエーロってどんなもの？

透明な屋根（フタ）

日光を透過する素材が使用され、内部の土を温めて微生物の働きを活発にします。他にも、雨水が土に入りすぎて中が「泥沼状態（無酸素状態）」になるのを防ぎます。



通気スペース

屋根を斜めに設置し、風を通す隙間を設け、空気を取り込むことで、土の表面を乾かし、悪臭や虫の発生を防ぎます。

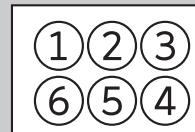
生息する微生物が生ごみを水と二酸化炭素に分解します。市販の黒土が適しており、砂や粘土質すぎる土を避ければ畑の土も使用できます。

キエーロの正しい効果的な使い方

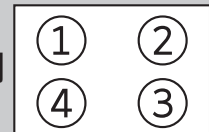
監修：佐久穂町在住 キエーロオフィシャル認定アドバイザー
佐藤成暁さん
広報さくほ 5月号裏表紙「発掘！きわめびと」→



- ★日当たりと風通しの良い場所に置きましょう。分解に必要なのは日光と空気です。
- ★生ごみを埋めるときは、キエーロの大きさやごみの量に応じて、いくつかの場所に分けて埋めると良いです。



例



① 深さ20cmくらいの穴を掘る



大変ですが、がんばって掘りましょう！浅いと虫がわきやすく、分解も遅くなります。

② 生ごみを入れる



フタ付きの容器に数日ためると発酵が進むため、分解されやすいです。

③ 生ごみと土をザクザク混ぜる



泥団子が作れるくらいの水を入れてください。土と生ごみをよく混ぜます。

④ 乾いた土をかけてフタをする



表面の土が湿っていると、においや虫がわく原因になります。表面は乾いた状態を。

ワンポイントアドバイス

生ごみはなるべく細かく！

投入する生ごみはなるべく細かくしましょう。細かくすることによって生ごみの分解が早くなります。生ごみの量に応じて埋める範囲を調整しましょう。

水分量の多いもの（野菜くずなど）を優先して投入し、乾燥したものや分解に時間がかかるもの（貝殻、固い種など）は燃えるごみとして出すのも有効です。

キエーロで分解できるもの！



基本的に
人が食べられるものは分解しやすく、
食べられないものは時間がかかります。

容易に分解できる	少し時間がかかる	かなり時間がかかる
・傷んだ野菜、果物 ・火を通した野菜、果物 ・魚の内臓、煮汁、生肉 ・残飯 ・もみ殻、米ぬか ・お茶がら、コーヒーかす ・刻んである野菜くず ・果物 ・ジャガイモなどの薄い野菜の皮 ・ぶどうなどの果物の皮 ・パン、ご飯、麺 ・天ぷら、揚げ物の廃油 ・カップラーメン等のスープ 	・柑橘類の皮 ・ごぼうなどの根菜類 ・魚の小骨 ・卵、エビの殻 ・スイカ、カボチャの皮 	・貝殻 ・鳥の骨 ・タケノコの皮 ・栗の皮 ・トウモロコシの皮 ・モモやアボカドなどの種 



よくある質問

Q. 虫や臭いを出さないためにはどうすればいいの？

A. 埋め方が浅かったり、土の表面が濡れていると虫や臭いが出やすくなります。深さ20cmほど掘って埋め、土をしっかりとかぶせましょう。

土の表面は適度に乾燥させ、換気を確保してください。

Q. 冬でも大丈夫？

A. 土が冷えて硬くなる場合でも、底から掘り起こして全体をよく混ぜ、ふかふかの土を保てば分解は進みます。

Q. 土は増えないの？

A. 生ごみは分解されて無くなるため、土は増えません。

Q. キエーロの中の土は堆肥として使えるの？

A. 堆肥として使えますが、必要に応じて他の土と混ぜて使うことをお勧めしています。キエーロから取り出した分だけ新しい土を補充してください。

Q. 町の補助金は対象なの？

A. 製品として正式販売のキエーロは町補助金対象です。（自作を除く）
補助条件がありますので、キエーロ対象の補助につきましては、まずは担当係にご相談ください。

町ホームページ補助金案内はこちら →

問合せ：住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552



佐久穂町のごみの分別

ごみは、私たちの生活において必ず発生します。適切に処理しなければ地球環境にさまざま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、ごみを資源へ変える大切なひと手間です。

今回は資源ごみを分別する際に注意していただきたいことをまとめました。資源ごみの分別時の参考にしてください。

◆びん

- ・びんのラベルは基本的に剥がしていただく必要はありませんが、びんの中の汚れや異物は取り除いてください。汚れが取り除けないときは不燃ごみに分別してください。
- ・ワインのびん蓋についているアルミ製のキャップシールは、剥がしてから出してください。
- ・同じガラスでも用途が違えば分別が変わります。ガラスびんで回収されるのは食品用のびんです。ガラス製の食器・花瓶・化粧品のびんは不燃ごみに分別してください。



◆プラスチック製容器包装

- ・中身が見えないためレジ袋にプラスチック製容器包装を入れたまま出さないでください。
- ・プラマークのないフィルムやシールは可燃ごみに分別してください。



◆古紙類（新聞・雑誌・段ボール・その他紙・紙パック）

- ・汚れ・臭い・複合材がある場合、可燃ごみに分別してください。



◆ペットボトル・空き缶（アルミ缶・スチール缶）

- ・開栓後にペットボトル側にリング等が残る場合は、無理に外す必要はありません。
- ・アルミ缶・スチール缶は潰さないでください。



◆小型家電・その他プラスチック

- ・小型家電は「小型家電リサイクル法」の対象です。役場・茂来館・八千穂福祉センターの小型家電回収BOXの投入口に入るサイズ（60 cm × 30 cm）まで回収可能です。投入口に入らない場合は、年2回実施の粗大ごみ回収にお持ちください。
- ・その他のプラスチックで、ビデオテープやおもちゃは、それぞれ別の袋に入れて出してください。
- ・汚れ・劣化のあるその他プラスチックは可燃ごみへ分別してください。



◆布革類

- ・洋服や布革製品で、汚れているものは可燃ごみに分別してください。下着・靴下・帽子・毛布・カーテンなども同様に可燃ごみへ分別してください。



◆危険ごみ

- ・スプレー缶は事故防止のため穴を開けてから出してください。



問合せ：住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

環境美化運動を実施しました

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

5月31日(日)に実施した町内一斉の環境美化運動では、休日の早朝から多くの町民の皆さまにご参加いただき、町全体で1,090 kgのごみが収集されました。ご協力ありがとうございました。

今後も、地域の環境美化にご協力をお願いします。



収集と分別作業にご協力いただいた商工会青年部の皆さん

遺児給付金について

■問合せ こども課子育て支援係 ☎0267-86-2340

父又は母と死別した児童の福祉の増進を図るため「佐久穂町遺児給付金」を支給しています。

▼対象者

基準日(令和8年2月1日)以前から町に住所を有する方で、父又は母と死別した18歳未満の児童を扶養している方

▼給付額

児童1人につき12,000円

▼申請方法

対象であると思われる方はこども課子育て支援係へご連絡ください。

※すでに申請されている方は不要です。

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

▼8月の休館日

3日(月)、10日(月)、17日(月)、27日(月)
28日(金)、31日(月)

▼とちの実おはなし会スペシャル

①日時 8月8日(土)14:00 ~
②場所 茂来館 中会議室

▼夏の読書週間

①期間 8月2日(土) ~ 16日(日)
②内容 雑誌リサイクル
型染めでオリジナルバッグづくり

※詳細は本誌掲載の館報でご確認ください。

▼移動図書館車の巡回日

Aコース 5日・19日(水)
Bコース 6日・20日(木)
Cコース 7日・21日(金)

8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

▼8月の活動内容

5日(水) 海瀬保育園 (水遊び)
18日(火) 栄保育園 (水遊び)
25日(火) 八千穂保育園 (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



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
上記以外の方	平日 9:00~13:00 13:00~17:00	必要※
※こどもセンターの行事の日、 土日祝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 7月25日(土) 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リトミック』

- ▼日時 8月26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
- 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。

『よみきかせ&おたんじょう会』

- ▼日時 8月27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)
- 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。)

※場所は全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



男女共同参画に関する意識調査ご協力をお願い

■問合せ 住民税務課 人権政策係 ☎0267-86-2525 (代表)

佐久穂町では、「第3次佐久穂町男女共同参画計画」に向けて準備を進めているところです。

男女共同参画についての施策をより具体的に展開するために、意識調査を実施し、皆様のご意見やご要望をお聞かせいただくことになりました。

皆様からいただいたご意見は、性別にかかわらず、誰もが個性と能力を十分に発揮し、自分らしくいきいきと活躍できるまちづくりを進めるための貴重な資料として活用させていただきます。

なお、回答内容は統計的に処理し、調査の目的以外には使用いたしません。また、回答者個人が特定されることは一切ありません。

お忙しいところ誠に恐縮ですが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

- ▼調査の対象 18歳以上の方
- ▼回答期限 8月14日(金)
- ▼調査目的 男女共同参画社会実現にむけた施策を、具体的に展開していくための基礎資料にします。

下のQRコードから回答をお願いします。



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7月1日付で、法務大臣から人権擁護委員として、井出雅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。

渡邊 薫、土屋 俊彦、近藤 香里、
小須田 春子、井出 雅子

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

▼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。

▼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。

▼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。

▼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年度敬老訪問・敬老事業について

■問合せ 健康福祉課 高齢者係 ☎0267-86-2528

町長による敬老訪問

長年にわたり社会に尽くされてきた高齢者を敬愛し健康長寿を祝うため、節目の年齢に到達する高齢者を町長が自ら訪問し祝意を表すことを目的として、敬老の日前後の平日、希望される者を対象として事業を行います。

今年度の対象者は、米寿（88歳）及び百寿（100歳）を迎える者となります。8月初旬に意向調査を行いますので、ご協力をお願いします。

地区敬老事業への助成

長年地域の発展にご尽力されてきた高齢者に対し、感謝と敬愛の意思を示すとともに、地域内において世代間の交流を促進し連帯感の醸成を図ることで、緊急時における自助や地域で支え合う共助の礎を構築する機会として、9月から

11月までに開催した地区敬老事業に対し経費の一部を助成します。

▼助成対象経費及び金額

- ①懇親会費の助成 3,000円/人
- ②記念品交付の助成 1,000円/人
- （①、②のいずれか助成）

▼対象者

町内に住所を有し、本年度末において満75歳以上の者

※今年度から助成内容を見直したため、本年度末において満71歳から74歳までの者は対象とする経過措置を講じます。

▼実施主体

行政区、常会、分館、シニアクラブ等の団体
（※実施の有無は実施主体の判断によります）

令和8年度介護保険料の算定に関する特例措置について

■問合せ 健康福祉課 高齢者係 ☎0267-86-2528

令和7年度税制改正により、令和7年中の給与所得控除の最低保証額が55万円から65万円に引き上げられましたが、国の政令改正に基づき、令和8年度介護保険料の算定に限り控除額引き上げの影響を反映させない特例措置が行われます。

この措置は一時的なものであり、介護保険事業を安定して運営するために行われるものです。

▼対象となる方

以下の条件を全て満たす方

- ・第1号被保険者（65歳以上）の方及び同じ世帯の方
- ・令和8年1月1日及び令和8年4月1日時点で佐久穂町に住民登録がある方
- ・令和7年中（令和7年1月～12月）の給与収入が55万1,000円以上190万円未満の方

▼特例措置の内容

下記①、②の措置により、住民税の課税状況と介護保険料における課税状況が一致しない場合があります。

- ①税制改正前の給与所得控除額で算定した給与所得により合計所得金額を計算します。
- ②税制改正前の給与所得控除額で算定した合計所得金額により、課税・非課税を判定します。

▼特例減免について

令和7年度住民税非課税者で、令和8年度も住民税非課税の方については、上記の特例措置の②を行わず算定した保険料となるよう、特例減免を適用します（申請は不要です）。

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。

【8月の予定】

- | | | |
|------------|--------------------|----------------|
| ◇ほっとカフェ | 5(水)、19日(水) | 場所：社協ふれあい支所 2階 |
| ◇こまどりカフェ | 4日(火)、25日(火) | 場所：八千穂老人福祉センター |
| ◇こまどり体操 | 18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 | 26日(水) | 場所：社協ふれあい支所 2階 |
| ◇ミニカフェ(男性) | 7日(金)、21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)

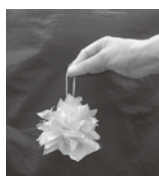
ふるさとカフェ

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 本に親しむ
▼期 日 8月7日(金)
▼時 間 10:00～11:00



- ▼テーマ お花紙アート
▼期 日 8月28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 8月28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

夏だ! 花火だ!



森田屋に行こ!!

おもちゃ・文具・おかしもあるよ Instagramもやってるよ

通常営業： 9:00～17:30 月～金
お盆営業： 10:00～16:00
(8/11祝火、12水、13木、14金、15土)
お盆期間も営業致します

佐久穂町
東町商店街

☎ 86-2312

令和8年度救命講習定期開催のお知らせ

■問合せ 北部消防署 救急係 ☎0267-82-0119 / FAX 0267-83-3870

消防署では、心肺蘇生法やAEDの使い方、応急手当の方法などを習得していただけるよう、住民の皆様や事業所などを対象に救命講習会を開催しております。

是非、この機会に受講してみたいはいかがでしょうか？



▼日 時 8月22日(土)9:00~12:00

▼場 所 北部消防署

▼定 員 15名

▼申込方法 北部消防署に直接連絡していただき、申込用紙に必要事項をご記入の上、北部消防署又はお近くの消防署へご提出ください。

▼受講料 無料

▼申込期間 7月27日(月)~8月16日(日)

▼服 装 実技のできる服装

▼持 ち 物 筆記用具等

※申込用紙は佐久広域連合消防本部ホームページ又は各消防署にございます。

※定員に達した時点で締め切りとします。

※お申し込み後のキャンセルについては、早めにご連絡ください。

点字・大活字誌ふれあいらしんばん109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109号）」及び、広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声（第109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109号
- ・明日への声（CD） 第109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109号の内容

- ①水害から暮らしを守る水防活動
日頃からの備えで被害を防ぐ。
- ②自転車の交通違反に「青切符」が導入されました！何が変わった？
- ③電話でお金の話は詐欺！
親子のコミュニケーションで注意喚起を！
- ④海洋プラスチック問題の解決策
マイボトルやマイバッグから始めるプラスチックとの賢い付き合い方！

インターネットでも同様の内容を見たり聞いたりすることができます。

ふれあいらしんばん



明日への声



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 8月6日(木)・27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 フリートーク、秋の学習会の相談など

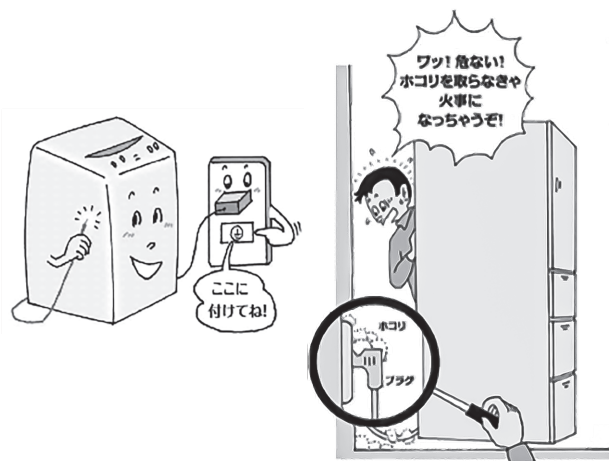
▼申 込 佐久穂町地域活動支援センター

▼費 用 無料

家庭でも電気的安全点検を！

■問合せ 中部電気保安協会 ☎0120-790-051

8月は電気使用安全月間です。高音多湿の夏場は、1年のうちで電気事故の最も多い季節です。このため、経済産業省の主唱のもと、8月を「電気使用安全月間」として、全国一斉に電気使用の安全を呼び掛けています。



▼チェックポイント

- ・電線やコードが傷んでないか点検しましょう。
- ・洗濯機、電子レンジにアース線（接地線）を取り付けましょう。
- ・漏電遮断器を取り付けましょう。
- ・濡れた手で電気器具を触らないようにしましょう。
- ・タコ足配線は危険です。1つのコンセントからたくさんの電気を使わないようにしましょう。
- ・普段あまり見ることのないコンセントやプラグは定期的に掃除しましょう。

町道通行制限 オンライン申請を開始しました

■問合せ 建設課 建設係 ☎0267-86-2542

令和8年7月1日から、町道通行制限の申請がオンラインでもできるようになりましたので、ぜひご利用ください。

オンライン申請の場合、役場にお越しただかなくても、いつでも申請可能です。下記のQRコードを読み込む又は町ホームページの「デジタル窓口」バナーから「通行制限」と検索し、申請をしてください。



※通行制限に関するページは、右のQRコードから又は「佐久穂町通行制限」と検索していただくと確認できます。



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

司法書士による 借金・債務整理無料電話相談会

■問合せ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

近年増加している借金問題は、身近な法律の専門家に早期に相談することが大切です。長野県司法書士会では、借金に苦しむ方の生活再建を図るべく、電話による相談会を開催します。相談は無料。秘密は厳守されます。

▼日 時 8月8日(土) 10:00～16:00

▼相談番号 0120-448-788

(無料、当日のみの専用番号です)

▼相談例

- ・借金の毎月の支払で生活が苦しい
- ・業者から/弁護士から/裁判所から郵便が届いた。
- ・ネットで見かけた「借金減額」の依頼をしたが楽にならない

など

司法書士事務所における 「相続登記特別無料相談会」

■問合せ 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

長野県司法書士会では相続登記に関する不安や疑問の解消のため、司法書士の日(8月3日)に合わせて相続登記についての相談会を開催します。

▼日 時 8月3日(月)～8月7日(金)9:00～16:00

▼場 所 県内各司法書士事務所

お近くの司法書士事務所がわからない方は長野県司法書士会(☎026-232-7492)までお問合せください。

▼予 約 事前に相談を希望する司法書士事務所に直接お問合せください。

▼相談例

- ・登記名義人が先々代のままになっている
- ・相続登記の義務化でどのように変わったのか
- ・実家が相続登記をせずに空き家になっている

など

地域おこし協力隊員コラム

“空き家を生まない” 『おうちタイムレスプロジェクト』とは？

6月から佐久穂町役場の総合政策課に地域おこし協力隊で着任しました大山と申します。皆様どうぞよろしくお願いいたします。



前職は住宅メーカーでアフターサービス業務を19年間やっておりました。建物の点検・修繕など家のことで困った時の窓口として、「まずは訪問」↓「お話を伺う」↓「解決方法について一緒に考えながら提案」をしながら住んでいる方の安全と安心に向き合っていました。

佐久穂町で私が行う活動の内容は、空き家を生まない『おうちタイムレスプロジェクト』です。

何それ？と思われる方が多いと思いますので、内容について少し説明します。

佐久穂町が行った調査によると町には現在517件の空き家があり、維持管理や荷物の片づけ、相続・登記など様々な問題で困っている方がいるのでは？と思われると思います。「今は関係ない」と思っている方も住んでいる方の長期入院や相続など多くの方が空き家の所有者になる可能性があります。

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。6月のひじきサラダに続き3品目の紹介です。（健康福祉課窓口にもレシピを用意してあります。）

◎梅干しと切干大根のすまし汁



切干大根は、生の大根より食物繊維が豊富です。また、梅干しに含まれるクエン酸は、疲労回復を早めるはたらきがあります。

材料(1人分)

切干大根(乾)・・・5g	しょうゆ・・・・・・小さじ1
梅干し・・・・・・1個	熱湯・・・・・・180ml
小ねぎ・・・・・・1本	

作り方

- ① 切干大根は料理ばさみで食べやすい長さに切る。さっと洗い、水気を絞って器に入れる。
- ② 小ねぎは小口切りにして器に入れる。
- ③ 梅干しとしょうゆを器に入れ、熱湯を注ぐ。
- ④ 2分ほど置き、梅干しをほぐしながら材料を混ぜる。

【1人分】 エネルギー 18kcal たんぱく質1.4g 脂質2.5g 食塩相当量1.0g



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

第37回 宮田三郎木版画展

第37回宮田三郎木版画展が3月13日から4月5日までの21日間にわたって茂来館イベントギャラリーで開催されました。テーマは「風景か・・・花か・・・」で、京都各地の風景を中心に版画62点を展示しました。町内をはじめ各地からの来場者195人ほどが作品を鑑賞されました。

また、3月14日には茂来館学芸員によるギャラリートークを開催しました。約2200点に上る木版画と、総数2万点を超える版木とスケッチ画・水彩スケッチ原画・ポストカード・彩色原画、制作資料などが画伯と画伯の甥である宮田篤氏により寄贈されています。奥村土牛記



念美術館と茂来館のギャラリーでは、常時20点前後の作品を展示しています。

木版画家宮田三郎は、長野県北安曇郡美麻村(現在は大町市)に生まれました。1950年頃から創作活動を開始します。彼は日本各地を旅行し、多くのスケッチ画や水彩画を描き続けました。1960年代後半から各地のスケッチ画をもとに、宮田流の版画の創作が始まります。1984年に紺綬褒章を受章した頃から作品の円熟味が増して、多くの木版画が摺られました。全国各地で彼の個展が開催され、作品は人々の目に触れて購入され、いまだに多くのファンが存在します。

佐久穂町内の古くからの友人を訪ねるうちに佐久地方の風景に魅せられ、友人宅に滞在しては近隣にスケッチに出かけました。町内で個展や版画教室を開くなど意欲的に活動し、2006年には「佐久穂町名誉町民」として表彰を受けました。その7年後の2013年に89歳で逝去し、第二の故郷として愛した佐久穂町龍興寺で永眠しています。

こどもダンス教室

6月7日(日)から未就学児、小学校1年生から4年生までをそれぞれ対象とした「こどもダンス教室 リズム&ヒップホップダンス」が始まりました。

参加者は全部で48名となり、会場のメリアホールは、親子のダンスで大いに賑わいました。

こどもダンス教室は、全10回の開催を予定し、11月の文化祭では最後の発表をします。こどもたちの発表の成果をぜひご覧ください。

また、こどもダンス教室は途中参加も可能です。未就学児、小学校1年生から4年生までの児童がいる方は、一緒に参加してみたいかがでしょうか。



こども公民館の開催

5月23日(土)、6月21日(日)に令和8年度こども公民館が茂来館で開講されました。

今年度は、将棋教室、フラワーアレンジメント教室、書道教室、日本舞踊教室、マミーのチョークアート教室の5教室へ、小中学生計46名の申し込みがありました。

こども公民館は1年間の計画で実施していきます。1年後の生徒の成長を楽しみにしています。

第1回人権同和教育講座



第1回 講師
荻原 忍 さん

の国と地域が締約しています。日本は1994年に批准し、こども基本法は日本国憲法と子どもの権利条約の精神に基づき国内のこども政策を総合的に推進する国内法として令和5年4月に施行されたことでした。

第1回人権同和教育講座が6月12日（金）午後7時から茂来館メリアホールで開催されました。講師には、長野県東信教育事務所学びの共創課指導主事の荻原忍さんを昨年同様お迎えし、「こどもまんなか社会とは？」こども基本法から考える人権尊重社会と題して主に4つの個別の課題についてAI動画、資料を交え、講演いただきました。

はじめに、子どもの権利条約と、こども基本法との関係性について説明がありました。子どもの権利条約は1989年の国連総会において採択され、翌年に発効し、1996

こどもの定義でもある18歳や20歳といった年齢で心と身体の発達の過程にある者を、大人になるまで切れ目なくサポートする。こどもの健やかな成長のための居場所づくりやいじめ対策などのサポートと、子育てに伴う喜びを実感できる社会の実現のため働きながら子育てしやすい環境づくり、相談窓口の設置や周知などのサポートが必要なこと、「こども基本法」の基本理念にある全てのこどもについて、個人として尊重されること・基本的人権が保障されること・差別的取扱いを受けることがないようにすること等を説明されました。

なぜ、今「こども基本法」制定なのか？近年のこどもを取り巻く状況

として、いじめの重大事態件数（令和4年度）や小・中学校における不登校のこどもの数（令和4年度）及び、児童虐待の相談対応件数（令和5年度）が過去最多だった。10代の死因の最多は自殺（令和4年）、こどもの自己肯定感や幸福感は諸外国に比べて低いなどの背景から、常にこどもの最善の利益を第一に考える必要性、こどもに関する取組を日本社会の真ん中に据えて、強力に進めていくために、社会全体でこどもに関する取組を実施するに当たっての共通の基盤となる基本理念や基本事項を明らかにするとの内容でした。

①「児童生徒の情報端末の利用実態」の状況として、令和6年度小中高生のスマートフォン所有状況の現状とトラブルが起きた時どうしたか？の回答結果では、家族に相談する児童生徒は減少して、インターネットで調べる、友達に相談するなどの中高生が増加している状況が報告されました。

②「いじめ防止対策」の令和5年度の調査結果として、いじめの重大事態件数が1,306件（いじめに

より当該学校に在籍する児童等の生命、心身又は財産に重大な被害が生じた疑いがあると認めるときの件数と、学校を相当の期間欠席すること余儀なくされている疑いがあると認めるときの発生件数を含む）だったこと。小・中学校における年度間に30日以上欠席した児童と不登校の児童生徒が年々増加している状況が報告されました。

③「ヤングケアラ」では、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行って責任や負担の重さにより学業や友人関係に影響が出ていること。利用してよかったと一番感じる支援としては、お世話を必要とする家族や自分自身のことについての相談、家事やお世話の代行や手伝い、勉強に関する支援、居場所、就労の支援だったこと。又、利用してよかったと感じる理由としては、精神的な負担、ストレス、お世話の負担、孤独感が減った、将来について考える時間やきっかけができたことが報告されました。

（裏面へ続く）

④「こどもの自殺対策」については、昭和49年から令和5年度までの小中高生の自殺者数の推移に加え、令和5年度は397人（小・中・高等学校からの報告）であったことが共有されました。また、昭和55年から令和6年までの小中高生の自殺者数と自殺率、特に自殺率が年々増加している状況が報告され、令和6年の小中高生における自殺の原因・動機として学校問題が37%で、その内訳として学業不振、学友との不和、進路に関する悩みがあるとの説明がありました。

まとめとして、こどももまんなか社会の実現に向けて、こどもや若者を権利の主体として認識し、多様な人格を持った個として尊重するとともに、その権利を保障し、現在と将来にわたる最善の利益を図り、「こどもとともに」という姿勢で自己選択・自己決定・自己表現を社会全体で後押しすること。こどもや若者の意見を年齢や発達の程度に応じて尊重するとともに、子育て当事者の視点を尊重し、その意見を聴き、対話しながらともに進めていくこと。こどもや若者、子育て当事者のライフステージに応じて必要な支援が特定の年齢で途切れることのないよう、十分に支援すること。良好な成育環境を確保し、貧困と格差の解消を図ること、全てのこどもや若者が幸せな状態で成長できるようにすること。若い世代の生活基盤の安定を図るとともに、多様な価値観・考え方を尊重することを大前提としてどのような選択をしても不利を被らないようにすることが重要で、若い世代の視点に立つて結婚、子育てに関する希望の形成と実現を阻む困難の打破に取り組むこと。施策の総合性を確保するとともに、関係機関、民間団体等との連携の重要性について。地域で活かすために、学校や公民館でこどもが地域課題を話し合う場を設ける「こども議会」の定期開催、こどもイベントでこどもの企画を取り入れ、できる限りこども主体とする機会をつくること。地域の大人向け研修として、こどもの権利や意見尊重について学ぶ講座を開催すること等が要点であることを学習しました。

第1回

茂来クラブ



講師の伴野さんの指導のもと作業に取り組む参加者

茂来クラブが6月21日（日）午後2時から茂来館創作室にて講師には、伴野漆工藝製作所の伴野崇さんをお迎えし、「はじめての伝統工芸 漆塗り体験教室」を開催しました。今回初めての開催となる漆について身近な存在になればと漆塗り体験教室を募集したところ、幅広い年齢層の皆様にご参加いただきました。当日は事前に加工された木製の箸、コースターに天然漆の漆液を綿の布で薄く均一に塗り込み、適度な湿度で乾燥させ、漆塗りの基本技法の拭き漆を体験されました。作品は木目の美しさを引き出し透明感のある仕上がりとなりました。参加者からは「かぶれないような万



完成作品を手笑顔の参加者



完成作品

全の対策をしていただいて楽しく体験できた。日常で漆に接することがなく拭き漆が身近で体験できるとは思わなかった。拭き漆の作業を通じて化学塗料とはまったく違う質感を体験できた」などのご意見がありました。うるしって何だろう？日本を代表する伝統素材でどんな素材なのか知らない方も多かったのではないのでしょうか。限られた時間の中で実際に漆液に触れて驚きや、漆塗りおもしろさを体験し、楽しみながらの教室となりました。

短歌

俳句

同好会の
作品

樹歌会

「老体に鞭打ちも少し頑張るか」仲間というは大なる力

石井 雪子

山の辺の木下に咲ける一人静、眉掃草との別名ありき

市川エツ子

ポストにはビニール入りの新聞が雨の配達感謝し聞く

井出今日子

見渡さば一本苗のあちこちに補植する姿の気休めながら

加藤 京子

犬猫やうさぎを飼いし少年は動物病院夢見るらし

菊原 泰子

今月も値上げラッシュに悲鳴あげ石油由来の品薄つづき

小山みち子

眼閉ぢれば潮騒がきこえるゆめの小舟に誘ひだされて

篠原すみ江

若葉萌ゆこの暑さ来て挨拶も暑いあついね牡丹がきれい

高見沢純子

モナリザが涙を流すCMは今の日本を泣いているのか

西沢 楨

おなか見せ眠る小犬のいとしさよ山端の月が雲を脱ぎたり

依田 久代

豊穡も混沌も生むこの地の片隅にトマト二本を植ゑる

中島 雅子

第1回文化芸術講座報告

第1回文化芸術講座が6月14日（日）に茂来館メリアホールにて開催されました。「樹液が器に変わるまで」漆に振り回され、翻弄されながら作り続ける365日の舞台裏」と題して井坂友美先生にご講演いただき、32人の方が受講されました。講演では、一滴の樹液が、なぜ世の中のさまざまな製品へと生まれ変わるのか、その製作工程や職人の技術について、豊富な写真や実物を交えながら分かりやすくお話いただきました。漆の採取から精製、下地づくり、塗り、研ぎ、仕上げに至るまで、一つひとつの工程に多くの時間と手間がかけられていることが紹介され、参加者は熱心に耳を傾けていました。また、漆は単なる伝統工芸の材料ではなく、現代の生活の中でも受け継がれ、活用されていることや、日本の伝統文化を支える重要な素材であることについても理解を深めることができました。質疑応答では、漆器のお手入れ方法や修復技術、かぶれへの対策など、参加者から多くの質問が寄せられ、漆への関心の高さがうかがえました。受講者からは「普段知ることのできない職人の仕事を知ることができた」「漆の見方が変わった」「実物を見ながら話を聞けて理解しやすかった」などの感想が寄せられ、大変有意義な講座となりました。今回の講座を通じて、日本の伝統文化である漆の魅力や奥深さに触れ、その価値を改めて認識する機会となりました。

ステンドグラス講座が始まりました

ステンドグラス講座が5月31日（日）を皮切りに3月14日（日）まで10回の日程で茂来館創作室を会場に開催されます。1回の講座で作品が完成するフォトフレーム、小物入れ、傘などから3回の連続講座で作品が完成するランプシェードなど、多彩なプログラムを用意しました。各回募集を行いますので、お気軽にご参加ください。

講師には、工芸作家の中野稔さんをお迎えしています。

受講料は無料ですが、材料費が必要です。年間計画は、広報5月号とともに発刊された「館報さくほ」126号をご確認ください。



げんきだ！HOO

佐久穂町スポーツ推進委員会



第2回ウォーキング教室

5月17日のウォーキングは、北相木村三滝山に行ってきました。

三滝は、3つの滝から名付けられており、大禅（だいぜん）の滝・小禅（こぜん）の滝・浅間（せんげ）の滝があります。

なかでも大禅の滝は、高さ30メートルあり、流れ落ちる水しぶきは涼しさがもろに感じられました。

冬は見事な大氷柱となり、観光名所のひとつで、新聞にも何度か紹介されています。

今回のウォーキングコースは短い距離でしたが、駐車場から20分ほどで高低差があり、整備されているたくさんの階段を登り、新緑のなか美味しい空気を吸い、良い運動になりました。

今回を含め、ウォーキングのコース決めは、役員が下見をして少しでも楽しめるコースを計画しています。（今後も楽しみにしていってください）



第1回わくわくチャレンジ教室

6月13日（土）、海瀬社会体育館にて『第1回わくわくチャレンジ教室』が開催されました。

令和8年度は25名のお申し込みがあり、次の4種類のニユースポーツを通して楽しく体を動かしました。

① キックルパッド

滑りやすい円柱型のパッドを床で蹴る・すべらせる動きを通じて、楽しみながら股関節の柔軟性や体幹、バランス感覚を養うことができます。

② 室内モルック

モルックと呼ばれる棒を投げ、スキットルと呼ばれるピンを倒し点数を競うフィンランド発祥のスポーツです。

試合は個人やチーム（2、4名）で対戦し、先に50点ジャストになった方が勝ちとなります。

③ テニピン

テニスを誰もが簡単に楽しめるように、手の平にはめた専用のハンドラケットを使い、スポンジボールを打ち合う「ネット型ボール運動」です。

④ カロリーニング

氷上で行われる「カーリング」をヒントに、一九九三年に日本で考案された室内のニユースポーツです。体育館などの床の上にポイ

ントゾーンを置き、底面に車輪がついた円盤（ジェットローラー）を滑らせて得点を競い合います。

わくわくチャレンジ教室では、全6回、ニユースポーツ、余地ダム公園遊び、魚のつかみ取り、運動会、ウォークラリー、餅つきなどを通して、小学生を対象とした体験プログラムで心と体を育む様々なイベントを企画しています。



STEINBERG
BERLIN

さくほスタインベルグピアノ

アンサンブル・トワソン 初秋の響宴
～フルート・チェロ・ピアノ3重奏～



新原輝美 吉濱綾伽 榊原紀保子

2026.9.6(日)

開演 14:00(開場13:30) 終演 16:00

チケット
一般：前売 1,500円・当日 1,800円
高校生以下：前売 800円・当日 1,000円
※本紙学習等で観る必要がない場合は無料

プログラム
ベートーヴェン：
ピアノ3重奏曲第4番
変ロ長調Op.11“街の歌”
編曲 内田祥子：秋のメドレー
カッチーニ：アヴェ・マリア
サティ：ジュ・トゥ・ヴ

会場・問い合わせ
佐久穂町生涯学習館
「花の郷・茂来館」メリアホール
〒384-9503
長野県佐久郡佐久穂町大字海蔵2570
TEL: 0267-86-2041 公民館/月曜休館

水と緑のうるおい 人の営みが奏でる未来のふるさと 佐久穂町
主催：佐久穂町教育委員会・公民館

町民ゴルフ大会結果

7月5日(日)佐久リゾートゴルフ倶楽部にて、第22回佐久穂町民ゴルフ大会が開催されました。

182名の皆さんが参加され、優勝目指して競い合いました。

結果は次のとおりです。

一般の部

☆優勝

渡辺 紀一

○ベストグロス

日向 完一

シニア・レディースの部

☆優勝

石井 春行

○ベストグロス

畠山 光男

令和8年度 第2回文化芸術講座

絵地図で歩く佐久穂の山々

～信州の山の魅力と安全登山～

日時 令和8年 8月30日(日) 14:00～15:30

概要 森林面積が町土の81%を占める緑豊かな佐久穂町には、町のシンボリック存在で長野県の名峰や信州百名山に選定されている茂来山のほか、町西部の北八ヶ岳にも2000m級の人気の山があり、さらに近くには戦国の山城跡などもあります。これら町内の山々の登山案内と見所などを絵地図で紹介するとともに、信州の山の魅力や安全登山、私の山の楽しみ方などについてお話しします。

会場 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」メリアホール

受講料 200円(大学生以下無料)※釣銭の無いようにお願いします

○町内外を問わず、どなたでも受講できます(事前予約制)

○お問い合わせは佐久穂町公民館まで(Tel: 0267-86-2041)



講師：中嶋 豊 先生

佐久穂町出身。1971年長野県警察官、1976年県警山岳救助隊員に指名、警察本部、航空隊等において遭難救助、遭難防止活動に従事。県警山岳遭難救助隊第9代隊長、岡谷・佐久署長、地域部長歴任、2013年退職、2020～23年、県消防防災航空隊安全運航管理幹。2013年長野県山岳遭難防止アドバイザー委嘱、2014年「山の達人」、2016年自然保護レンジャー。休日には、県内外の山歩きを楽しむ。著書に「信州山歩き地図」I～IV、「長野県の名峰百選」(上・下)、「いざ！登る信濃の山城」、「続編いざ！登る信濃の山城」がある。中条山岳会員

町指定文化財の紹介 ⑪

「かけひ掛樋とたなばし棚橋・秩父事件戦跡 その2」

秩父事件とは

「秩父事件」とは、明治十七年（一八八四）十月から十一月にかけて埼玉県秩父地方の自由黨員と不況に苦しむ農民が、負債の減免などを求めて起こした武装蜂起です。群馬県・長野県の町村にも波及した、自由民権運動の影響下での一大騒動でした。

困民軍は、一時は秩父大宮郷の郡役所や警察署も占拠しますが、数日



「秩父困民党散華の碑」

九月九日の未明、天狗岩の棚橋をはさんで最後の激戦が行われました。困民軍と各地から参加した農民四五〇名に対して、吉野太尉の指揮する鎮台兵八〇名と巡查五〇名が棚橋の手前に陣を構えました。他方、江口少尉が指揮する兵五〇名と巡查三〇名は対岸の宮下に移動、攻

のうちに制圧されて本陣は解体しました。

十一月七日、騒動の中心勢力であつた秩父困民軍の残党は、菊池寛平を先頭に十石峠を越えて大日向村に入り、海瀬、崎田、樋口、高岩を経て、八日には東馬流の井出家に本陣を構えました。これに対し政府は、高崎鎮台兵を派遣しました。

最後の激戦地

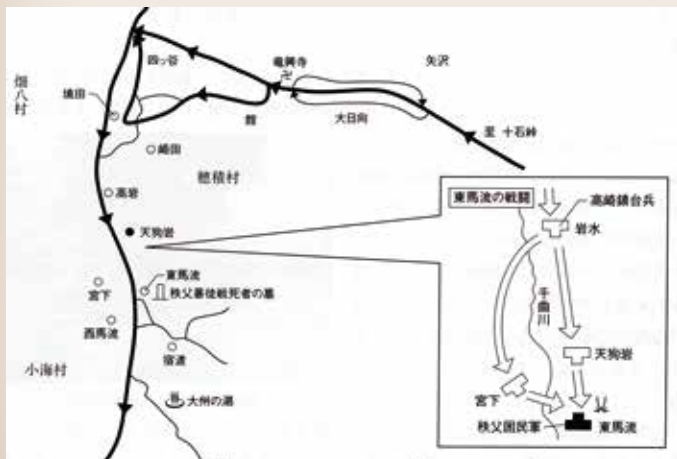
撃を開始しました。その後、吉野隊も柵橋を渡って東馬流へと進撃しました。困民軍は、豪農や豪商から奪った刀剣や鉄砲などを所持していましたが、新式の武器を使用し訓練を受けた政府軍の前には抗すべくもなく総崩れとなりました。

この戦場で死亡した困民軍は一三名で、官軍側は巡查二名が重傷を負い、後に一名が死亡しました。また、唯一の民間人犠牲者として、当町穴原出身で東馬流に嫁いでいた井出ジョウさんがいました。彼女は、避難する際に戦場に巻き込まれて亡くなっています。

を受けた政府軍の前には抗すべくもなく総崩れとなりました。

この戦闘で死亡した困民軍は三名で、官軍側は巡查二名が重傷を負い、後に一名が死亡しました。また、唯一の民間人犠牲者として、当町穴原出身で東馬流に嫁いでいた井出ジヨウさんがいました。彼女は、避難する際に戦闘に巻き込まれて亡くなっています。

戦闘後、困民軍の遺体は東馬流の諏訪神社の近くに埋葬されましたが、政府への反逆者とされたため、長らく姓名が不明のままに置かれていました。しかし、秩父事件の見直しや参加者の顕彰運動が進む中で、死亡者の名前も徐々に明らかにされるようになりました。現在、秩父事件の百周年を記念して天狗岩の近くに建てられた「秩父困民党散華之碑」には、井出ジョウさんのほか



「八千穂村誌抜粋 戦闘の様子」

に、困民軍に参加して亡くなった六名の名前が刻まれています。

以上、町史跡「掛樋と棚橋・秩父事件戦跡」について二回にわたって取り上げました。天狗岩周辺のこの辺りに、江戸時代から明治時代にかけて、さまざまな歴史があったことに、思いを巡らせてみては、いかがでしょうか。

(文化財保護審議会委員)

副会長 小須田基弘

図書館だより

佐久穂町図書館 (Tel0267-86-7020)

8/2~16

夏の読書週間

とちの実おはなし会
～夏のおはなし会スペシャル～

日時：8月8日(土) 14:00～

場所：茂来館 中会議室

プログラム

- ・ミュージックベルの演奏
- ・絵本の読み聞かせ
- ・「ダンディ JUN」のマジックショー
- ・ミニ縁日(魚釣り) など

いつもより時間も長めになっています。皆さんに楽しんでいただけたら♪
ご家族でおでかけください。

ダンディ JUN

手品・ジャグリング・バルーンアートを得意とするパフォーマー。
元小海町高原美術館館長の名取享一さん。

型染ワークショップ オリジナルバッグづくり

日時：8月2日(日) …茂来館夏祭りの日です！

1回目 11:00～

2回目 13:00～

3回目 14:30～

場所：茂来館 創作室

参加費：500円(紺色のバッグ)

300円(以前参加してバッグ持参の方)

定員：各回10名

型の種類は「しらかばちゃん(6名まで)」又は
「和柄(当日選択)」になります。

図書館カウンターにて申込受付(電話受付可)

事前予約が
必要です。

雑誌リサイクル

日時：8月8日(土)～16日(日)

10:00～18:00

場所：図書館入口付近

※なくなり次第終了

初日の8日(土)は冊数に制限があります。1人1タイトル1冊まで。
別々のタイトルで5冊まで。
お持ち帰りいただけるリサイクル
対象の雑誌一覧は館内配布のチラシにてご確認ください。



とびめわさ

発掘!

「やさい倶楽部」を25年続けてわかったこと。それは人とのつながりの大切さ——



いわさき みちこ
岩崎 行子さん

1950年臼田町の製糸工場の次女として生まれ、旧八千穂村の農家に嫁ぐ。女性農業者リーダーの育成を図るために県が設けた「農村生活マイスター」に91年認定される。その後、「農村加工講座」に参加し、そのときのメンバーを中心に01年「やさい倶楽部」を立ち上げる。現在、21名の会員とともに40種類以上の野菜を育て、8種類のジャムを作ってイベントなどで販売。「さわやかネットワーク」会長、「女性みちの会」理事。上野在住。

「味噌を作るときでも、こちらが何にも指示をしないのに、私はこれをやろうって、自然とそれぞれの持ち場にわかれるんですよ。自分は何ができるか、咄嗟に考えるんですよ。でもみなさんそれぞれ料理上手の、つわものぞろいなんですよ」

「今、倶楽部で借りている畑は四十アール（四反）。四十種類以上の野菜を育て、味噌やジャムなどの加工品も作る。

会をスタートさせて二十五年。

倶楽部の「看板商品」はジャムだ。今、作っているのは、ブルーベリー、メド（桑の実）、リンゴ、イタリアントマト、イチジク、ルバーブ、ピーナツカボチャの八種類。

「自分たちだけで立ち上げたグループだから、何をやっても自由というのがうちの特徴。野菜やジャムだけでなく、カゴを作ってみたり、シフォンケーキを作ったりもするんですよ」

収穫した新鮮な野菜やジャムなどを夏まつりや町民文化祭などのイベントで販売。「売り上げを倶楽部の活動資金に充てています」

臼田町の製糸工場の次女として生まれた行子さん。「だからお嫁に来るまでは農業をやったことは全然ありませんでした」。それが農家に嫁いで農業の面白さを知る。

意欲的な女性農業者の育成を図るために県が設けた「農村生活マイスター」に認定されたのが九十二年。四十一歳のときだ。

「農村って男女格差が激しくて、女性の立場がすごく弱い。そうしたことを少しでも改善できないかと思ったのがマイスターになるうとしたきっかけ。研修はきびしくて、レポートなんかもずいぶんと書かせられました。でも、そこで勉強したことが私自身の自立や、いまの考え方の根底になっています」

それから十年ほどして開かれたのが、「農村加工講座」。野

菜の作り方から、そば打ち、味噌作りなどを学んだ。参加したのは女性ばかり三十名ほど。

講座が終了したとき、主催の農業改良員から「せっかくできたグループをバラバラにするのはもったいないから、何かグループを立ち上げたら？」と提案された。「じゃあ、何かやりましょう、ということで始まったのがやさい倶楽部なんですよ」

まずは倶楽部の活動資金を稼いだすために、トウモロコシを栽培。収穫したトウモロコシや野菜を姉妹都市の府中市（東京）のお祭りなどで販売し、ジャム作りの講習会も併せて開いた。そうして府中市との交流が深まると、毎夏府中から大挙してトウモロコシ狩りツアーがやってくるようになった。

「自分たちの食べる分は自分たちで作っていたいよね、というのが私たちの基本。それが私たちの生活を潤すと思うんです」

毎年の収穫祭には町長はじめ、副町長、産業振興課課長、担当職員、畑の地主さんたちを招いて、挽き立て、打ち立てのそばをふるまう。そばつゆも昆布とカツオブシから出汁をとって、ひと月間寝かせたものだ。

「製粉所や製麺所に行って勉強して、みなさん打てるようになりました。細かったり太かったり不揃いですが、挽き立ての粉で、自分で打ったそばってちょっと独特で美味

しいんですよ」

メンバー間の呼吸もぴったりだ。作業をするときもあらかじめ分担を決めたりはしない。

「味噌を作るときでも、こちらが何にも指示をしないのに、私はこれをやろうって、自然とそれぞれの持ち場にわかれるんですよ。自分は何ができるか、咄嗟に考えるんですよ。でもみなさんそれぞれ料理上手の、つわものぞろいなんですよ」

行子さんが唯一きびしいのは味覚。「たとえば砂糖が足りないときは、砂糖が足りないってハッキリいいます（笑）」

「やさい倶楽部をやっている本当によかったと思うのは、人とのつながり。本当にいい仲間が集まったなって思います。それが幸せ。私がここでやっていることは、人の言うことを聞いて、それをつなげるだけ。人とのつながりがいけばいいですね」

トウモロコシの実りの季節はもうじきだ。



「強制力はないから来る来ないはもちろん自由。でも、今倶楽部は大変だろうからって、みなさん忙しい中出てきてくれるんですよ」