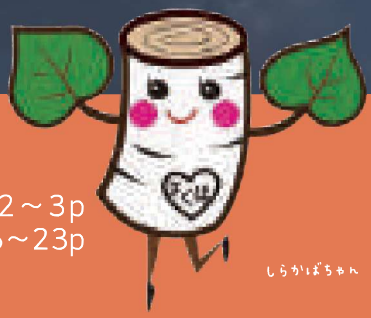
広報さくほ

2026
No.242
11.26



「秋の白駒の池」　提供：写友会　菊池栄



●主な記事

特集① マイナンバーカード更新手続き等に係る役場臨時窓口開設のお知らせ　…2～3p
館報さくほ　……16～23p

マイナンバーカード更新手続き等に係る役場臨時窓口開設のお知らせ

令和８年12月以降、マイナンバーカードの電子証明書更新などで役場窓口が大変混雑する見込みです。住民票や戸籍謄本など各種証明書の取得、マイナンバーカード関連の手続きなどは時間に余裕をもってお越しください。

また、土曜日・日曜日の午前と月曜日の夜間にマイナンバーカード関連手続きのための臨時窓口を開設します。お手続きの際は、ぜひご利用ください。

●マイナンバーカード臨時窓口開設日時

	土曜日・日曜日	月曜日
開設日	土曜日：12月12日、26日 日曜日：12月６日	12月７日、14日、21日、28日
開設時間	9:00～12:00	17:00～19:00
手続き内容	・マイナンバーカードの交付（カードのお受け取り） ・マイナンバーカード電子証明書の更新	
予約	不要	要予約 予約先　住民税務課住民係 0267-86-2527（直通） 又は0267-86-2525（代表） 予約期限　当日昼12:00まで

※令和９年１月以降の臨時窓口開設日は、毎月の広報さくほでお知らせします。
※上記の手続き以外は平日役場開庁日の対応となります。

● 手続きの時期

マイナンバーカードの交付、マイナンバーカード電子証明書の更新共に、手続き可能な時期が来たら案内の文書が郵送されます。

● 手続き時の持ち物

・郵送で届いた案内文書（中身をよくご確認いただきご準備ください）
・本人確認書類
・カードを作成した際に設定した暗証番号（マイナンバーカード電子証明書更新の場合）

● よくある質問

Q：暗証番号を忘れたらどうなりますか？
A：暗証番号を忘れた場合でもマイナンバーカード電子証明書の更新手続きは可能ですが、暗証番号再設定のため、通常より手続きにお時間がかかります。
数字４桁の暗証番号を忘れた場合は、マイナンバーカード以外に本人確認書類（顔写真のない本人確認書類の場合は２点）が必要になりますので準備をお願いいたします。

次のページでは、役場窓口以外で可能な手続きについてご紹介します

各種証明書のコンビニ交付のご案内

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストア等に設置されたマルチコピー機から各種証明書を取得できます。取得にはマイナンバーカードと、数字４桁の暗証番号（利用者証明用電子証明書）が必要です。

待ち時間なく窓口で取得するよりもお得ですので、ぜひこの機会にご利用ください。

▼役場窓口が開いていない時間帯でも証明書の取得ができます。
毎日６:30から23:00まで取得が可能です。（システムメンテナンス日を除く。）
▼役場窓口で取得するより、１通当たり100円安く取得できます。
▼役場窓口の混雑を気にすることなく、申請書記入も不要です。

コンビニで取得できる証明書と手数料

証明書種類	コンビニ交付の場合	役場窓口交付の場合
住民票	200円	300円
印鑑登録証明書	200円	300円
戸籍謄抄本	350円	450円
戸籍の附票	200円	300円

コンビニ交付対象外の証明書

・マイナンバー又は住民票コード入りの住民票
・住民票の除票、戸籍の附票の除票
・除籍謄本や改製原戸籍謄本

八千穂郵便局でできるお手続き

令和８年５月７日から八千穂郵便局において、八千穂福祉センター内出張所で取扱っていた事務の一部の取扱いが開始しました。

混雑する役場の窓口を避け、身近な郵便局で役場と同様の手続きがご利用できます。

八千穂郵便局で取扱う事務

・マイナンバーカード関連の手続き（電子証明書更新・暗証番号再設定等）
・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

▼取扱時間　９:00～16:00
▼手 数 料　役場窓口交付の場合と同額
※手続きには本人確認書類が必要になります。
また、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。

お問合せ：住民税務課　住民係　☎0267-86-2527

令和９年度
佐久高等職業訓練校 訓練生募集！

佐久高等職業訓練校では、令和９年４月に入校する職業訓練生を募集します。
技能職人に必要な知識を専門の講師に、技能を経験豊かな職業訓練指導員から学び、即戦力となる技能士に育て上げて修業させます。
技能士の養成は、佐久高等職業訓練校にお任せください。

普通課程　募集科

	授業料/年	訓練期間	授業日
建築施工系木造建築科	120,000円から	３年	週１日
木材加工系木工科	120,000円から	３年	週１日
建築仕上系左官・タイル施工科	140,000円から	３年	週１日
塗装系建築塗装科	140,000円から	２年	週１日
設備施工系配管科	160,000円から	２年	週１日

※授業料は、職業訓練生の雇用形態により120,000円～540,000円までと異なりますので、
詳しくは佐久高等職業訓練校までお問合せ下さい。

▼入校資格　中小企業事業主に雇用されている方
詳しくは、佐久高等職業訓練校までお問合せください。
▼募集定員　普通課程（各科）５名（最少開講人数３名）
▼募集期間　11月２日(月)～令和９年１月29日(金)

ガーデニング講座

庭やベランダを四季折々の草花や樹木でコーディネートしてみませんか！

▼講座期間　令和９年４月～12月（全12回）
▼受 講 料　30,000円
▼受講資格　18歳以上の方
▼募集定員　10名（最少開講人数６名）
▼募集期間　11月２日(月)～令和９年１月29日(金)



DIY講座

DIYを始めてみませんか！現役の大工さんや建具屋さんが初歩から教えてくれます。

▼受講期間　令和９年４月～10月（全12回）
▼受 講 料　30,000円（材料代実費負担）
▼受講資格　18歳以上の方
▼募集定員　６名（最少開講人数４名）
▼募集期間　11月２日(月)～令和９年１月29日(金)



申込、詳しいお問合せは、こちらまで
長野県認定佐久高等職業訓練校（☎0267-62-2276）
URL　http://www.sakukokun.ac.jp/



三本木少年消防クラブの紹介

三本木少年消防クラブについて

三本木少年消防クラブは、昭和51年に創設され、今年で創立50周年を迎えました。小学生を対象に防火に関する正しい知識を身につけてもらい、消防の仕事やその重要性について理解を深め、学校・地域・家庭から火災をなくせるように防火意識の向上を図るとともに、命を大切にする心や道徳心を育み、将来、地域社会に貢献できる社会人としての素地を養うことを目的としています。

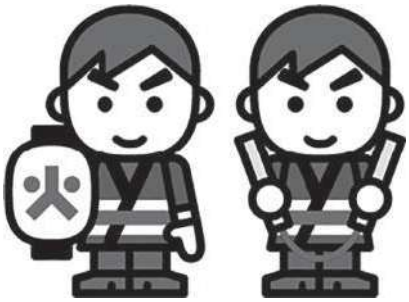
活動内容

年間を通じてさまざまな活動を行っており、11月には三本木地区内での火災予防広報（夜回り）を実施する予定です。拍子木を鳴らしながら、火の用心を呼びかける子どもたちの姿は、地域の防災意識を高める大きな力となると思います。

夏と冬には防火・防災に関する教室を実施。実際に、見て触れることで、子供たちはより実践的な知識を学んでいます。

今後とも、広報活動や体験学習を通じて、地域の防火・防災の意識を高めていきたいと思います。

三本木少年消防クラブに関する問い合わせは、北部消防署予防係までお問い合わせください。



地震による電気火災を防ぐ「感震ブレーカー」

大規模な地震が発生すると、建物や電気機器が損傷するほか、停電からの復旧時に電気が流れることで火災が発生する「通電火災」が起こる恐れがあります。

地震による火災は、出火場所が多数に及ぶことで消防活動が困難となり、被害が大きくなる可能性があります。２０１１年に発生した東日本大震災では起きた火災の内、全体の約54％の火災原因が電気関係火災として発生しています。

こうした地震による電気火災を防ぐために有効なのが「感震ブレーカー」です。感震ブレーカーは、地震の揺れを感知すると、設定された震度などに応じて自動的に電気を遮断する器具です。地震発生時に不在だった場合や避難した後に電気が復旧した場合でも、自動的に電気を遮断することで、電気機器や配線などからの出火を防ぐ効果が期待できます。

感震ブレーカーには、分電盤に取り付けるタイプやコンセントに設置するタイプなど、さまざまな種類があります。住宅の状況や使用環境に合わせて適切なものを選びましょう。設置の際は、電気工事が必要となる場合がありますので、専門業者に相談してみてください。

地震はいつ、発生するかわかりません。大切な命や財産を守るため、家具の転倒防止、住宅用火災警報器、避難経路の確認などと併せて、感震ブレーカーの設置を検討し、地震に強い住まいづくりを進めましょう。



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50号
令和8年11月号

❊ おうちの『防火点検』していますか？ 冬はますます「火の用心」の季節

町では毎年11月から12月に、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯を対象とした「防火点検」を実施しています。地域包括支援センターの職員や民生児童委員が自宅を訪問し、消防署の指導のもと、火の元の確認や火災予防の心得、緊急時の対応を一緒に確認しています。

暖房を使い始める冬の初めに点検を行うことで、火災予防の効果が高まります。今回は、北部消防署に伺った点検のポイントを紹介します。ご自宅でも一緒に確認してみましょう。

火災予防　点検のポイント

1. 暖房機器のまわりに物を置かない

まずは身の回りの整理整頓から始めましょう。

洗濯物や書類など、燃えやすいものをストーブなどの暖房機器の近くに置かないでください。寒くて暖房機器のそばで過ごして、「手の届く範囲や床に物を置くこと」はやめましょう。つまずいて転倒した時に、衣服や周りの物に燃え移る恐れがあります。また、ストーブの真上に紐を張って干すのは危険です。乾いて軽くなった洗濯物が気流によって落下し、着火することがあります。



2. 住宅用火災警報器の設置と点検・交換

住宅用火災警報器は、消防法及び佐久広域連合火災予防条例により寝室や階段への設置が義務付けられています。いち早く警報音に気づくことで、初期消火やスムーズな避難につながります。

暮らしに合わせた警報器選び

消防庁の統計によると、住宅火災による死者の約7割が65歳以上の高齢者です。耳が遠くなると警報音に気づきにくくなるため、声でお知らせする「音声タイプ」、家中一斉に鳴る「連動型」、「光（フラッシュ）で知らせるタイプ」など、自分の生活に合ったものを選べます。


住宅用
火災警報器
（一例）

定期的な動作確認

いざという時にしっかり作動するよう、取扱説明書を確認して定期的に動作確認をしましょう。

交換の目安は「設置から10年」

本体裏面や側面シールに製造年や交換期限が記されているため確認しましょう。警報器の電池の寿命は約10年です。電池がなくなった時に鳴って知らせる機能付きの製品もあります。日頃から点検し電池切れのサインが出たら、電池または本体の交換をしてください。

火災警報器は、高所に設置することが多いです。動作確認や交換時は転倒・転落に十分注意してください。

3. たばこ、コンロや掘りごたつの使用時に注意

寝たばこは危険なのでやめましょう。また、調理中にコンロから離れる際は、必ず火を消す習慣をつけることが大切です。

掘りごたつの使用時は、取り出した灰（取灰）に気を付ける必要があります。熱いままごみ袋や紙袋に入れることがないようにしてください。取灰を木枠部分に放置したことによる火災も発生しているとのことです。



天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。

知っておきたい！「旬」な対策

増えている「電子レンジ」による火災

近年、増加しているのが電子レンジ使用による火災だそうです。あたためる物の種類や加熱時間を手動で設定しなくてもよい「自動あたため機能」に頼って長時間加熱して、電子レンジから煙がたくさん出て通報された方がいるそうです。さつまいもやパンなどが炭化して発煙・発火する、卵が破裂して火傷をする、金属製や溶ける容器などを加熱してしまうなどに気を付けましょう。

①加熱時間や対応容器を事前に確認する
②周囲に物を置かず、熱がこもらない場所に設置する

手軽で便利な電子レンジですが、「まさか」の火災や爆発に注意が必要です。使用方法を確認して安全に使用してください。

火災警報器などの「点検・販売トラブル」に注意

消防署や自治体の職員を名乗って訪問し、勝手に点検を行って高額な費用を請求したり、消火器や住宅用火災警報器を売りつけたりする悪質な事例が報告されているとのことです。

①安易に点検に応じず、購入や契約を拒否する
②身分証明書の提示を求める
③おかしいと思ったらその場で契約せず、消防署や警察署、役場へ連絡する

正しい知識と点検で、安全な毎日に

冬は火を使う機会が増えます。日頃の「いつかやろう」「ついうっかり」をなくし、身の回りを点検、整理することが、大切な命と暮らしを守ります。寒さが厳しくなる季節ですが、定期的な換気を心がけ、安全であたたかく過ごしましょう。

（文責　生活支援コーディネーター　山川）





北部消防署の方に防火点検の時に渡しているシートを見せていただいたよ。
幸せニュース内のイラストは、このシートから載せたよ。

一緒に確認できたかな？

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。

【12月の予定】

◇ほっとカフェ	2日(水)、16日(水)	場所：社協ふれあい支所 2階
◇こまどりカフェ	8日(火)、22日(火)	場所：八千穂老人福祉センター
◇こまどり体操	15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	23日(水)	場所：社協ふれあい支所 2階
◇ミニカフェ(男性)	4日(金)、11日(金)、18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　毛糸を使って冬のオーナメント作り
▼開催日　12月11日(金)
▼時　間　10:00～11:00



▼テーマ　置いて楽しむお正月飾り作り
▼開催日　12月25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・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。



▼開催日　12月25日(金)
▼時　間　10:00～11:00
（ふるさとカフェと同時開催）
▼受　付　茂来館　2階小会議室
▼料金等　予約不要・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、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

森田屋
元気に営業しております！
営業日:9:00-17:30　月～金　☎：86-2312
文房具・インクカートリッジ
手芸用品・プラモデルなど
お取り寄せ承ります
LINEからもお問い合わせいただけます⇒ LINE
ポケモンカードなどの
新商品入荷情報は
ｲﾝｽﾀでお知らせします⇒ Instagram

12月3日～9日は障害者週間です

■問合せ 健康福祉課　福祉係　☎0267-86-2528

▼障害者週間とは？

12月3日から9日は「障害者週間」です。この期間は、障害の有無を問わず互いに尊重し、安心して暮らせる地域づくりを考える重要な機会です。障害のある方は地域で働き、学び、暮らす大切な存在です。誰もが自分らしく生活できる社会を実現するためには、障害への理解と支えが欠かせません。この期間を機に、地域理解を深め、誰もが安心して暮らせるまちづくりを、地域の企業や学校とも連携して取り組みを広げていきます。

▼障害者の課題「虐待」について

「障害者虐待」は家庭、施設、職場、地域社会など、さまざまな場で発生します。その多くは周囲の気づきで明らかになります。「元気がない」「不自然なあざ」「支援が不足している」など、わずかな違和感を見落とさないことが大切です。早期発見と適切な支援の連携が、被害の拡大を防ぐ鍵となります。周囲の気づきを生かし、困りごとをためずに相談へつなぐ地域体制づくりを進めます。

▼福祉係へ相談を

気になることがあれば、町の福祉係にご相談ください。相談内容は秘密厳守で対応しますので、安心してご利用いただけます。障害の有無にかかわらず、誰もが安心して暮らせるまちを目指し、ともにできることを考えていきましょう。皆さまのご協力をお願いします。

相談の際には、事実関係を簡潔に整理して伝えると、より適切な支援につながります。必要に応じて、関係機関と連携して適切な対応につなげます。

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　12月10日(木)・24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
(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　クリスマス会準備、クリスマス会、フリートーク

▼申　込　佐久穂町地域活動支援センター

▼費　用　無料

後期高齢者医療　医療費通知について

■問合せ 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、被保険者の皆様に健康や医療に関する理解を深めていただくとともに、医療費が正しく請求されているかを確認していただくため、医療費通知を年1回送付しております。

▼送付時期

・医療費通知は年1回送付
・今年度の対象期間
　令和7年11月～令和8年10月診療分
・今年度の送付時期
　令和9年1月下旬頃

▼令和8年11月•12月診療分の扱い

・今年度の医療費通知には含まれません。
・医療費控除の申告には「領収書」を基に対応する必要があります。
・令和8年11月・12月分は次年度の通知で送付予定（令和9年1月～10月分とまとめて）
・送付時期: 令和10年1月下旬頃

▼特記事項

・データ作成時点（12月上旬）で被保険者が亡くなっている場合、通知は送付されません。通知が必要な場合は長野県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。

後期高齢者医療　歯科口腔健診を受けましょう

■問合せ 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。

対象者へは6月下旬に案内通知と受診券を送付しています。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、費用は無料ですので、未受診の方はぜひこの機会に受診しましょう。

▼対象者

・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）
・昭和21年4月1日～昭和25年3月31日生まれの被保険者(令和7年度に76 ～ 79歳の誕生日を迎えた方)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
・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）

▼健診期間

令和8年7月1日～令和8年12月30日

▼予約方法

対象医療機関へ直接予約をお願いします。

▼受診時に必要なもの

受診券（必ずお持ちください。）
資格確認書またはマイナ保険証
お薬手帳

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　12月14日(月)14:00～16:00
▼会　場　佐久穂町立千曲病院
▼持ち物　身分証明書、お薬手帳
　ラブラッドアプリ又は献血カード
▼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歳の方については、60～64歳の間に献血されたことのある方
　体重　男女とも50kg以上の方

▼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。予めご了承ください。

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！
右のQRコードからも予約ページにアクセスできます。

赤十字幼児安全法短期講座のお知らせ

■問合せ 佐久穂町社会福祉協議会　地域福祉課 ☎0267-86-4273

佐久穂町社会福祉協議会で赤十字幼児安全法短期講座を開催いたします。子育て中の方はもちろん、子どもと関わる機会のある方など、どなたでも参加できます。ぜひお気軽にお申込みください。

▼日　時　12月17日(木)9:30～11:30
▼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
▼定　員　20名
▼申込締切　12月9日(水)
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
▼申　込　佐久穂町社会福祉協議会へお電話でお申し込みください。

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0237-86-7020

▼12月の休館日
7日(月)、14日(月)、21日(月)
年末年始休館12月28日(月)～1月4日(月)

▼とちの実おはなし会スペシャル
①日時　12月12日(土)　10:30～
②内容　ミュージックベルの演奏・絵本・パネルシアターなど

▼移動図書館車の巡回日
Aコース　2日・16日(水)
Bコース　3日・17日(木)
Cコース　4日・18日(金)

▼年末年始休館前の特別貸出
①期間　12月11日(金)～27日(日)
②冊数　一人10冊(視聴覚資料は2点まで)

▼雑誌付録抽選会・本の福袋
本誌、公民館報の図書館だよりをご覧ください。

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
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 11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リトミック』

▼日時 12月１日(火)
10:00～10:45 （乳児の部）
11:00～11:45 （幼児の部）

▼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。

『さくほっこdeえいご』

▼日時 12月16日(水) 10:00～11:00

○絵本や季節のフレーズなどを英語で楽しめます。
クラフトなど、楽しい活動もあります♪

『よみきかせ&おたんじょう会』

▼日時 12月24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

出生祝金を贈呈しました

■問合せ こども課子育て支援係　☎0267-86-2340

9月30日に出生祝金を贈呈しました。
令和8年5月、6月生まれのお子さんです。





点字・大活字誌ふれあいらしんばん111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111号）」及び、広報誌と同じ内容の音声広報CD「明日への声（第111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111号
・明日への声（CD）　第111号



▼閲覧及び貸出しができる場所

・佐久穂町役場 健康福祉課　福祉係
・佐久穂町図書館

▼第111号の内容

①夕暮れ時に歩行者が死亡する交通事故が多発！この時間帯の交通事故を防ぐには？
②国の行政に関する苦情、意見・要望は「行政相談」をご利用ください
③「結核」に注意！古くて新しい感染症、日本では毎年約10,000人が新たに発症！
④ペットを飼う前も、飼ってからも考えよう。飼い主の「責任」とは？

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　検索
明日への声　検索

(株)アクティオ様と災害協定を締結しました

■問合せ 総務課　防災係　☎0267-86-2525

10月7日(水)、町と(株)アクティオ様との間で「災害時におけるレンタル機材の提供に関する協定」を締結しました。

この協定は、町が災害時等においてレンタル機材を必要とする場合、町の要請に基づき(株)アクティオ様が保有するレンタル機材を可能な限り優先的に町へ提供することを定めたものです。

ご協力いただきます(株)アクティオ様に感謝申し上げます。



篠屋旅館様と災害協定を締結しました

■問合せ 総務課　防災係　☎0267-86-2525

10月7日(水)、町と篠屋旅館様との間で「災害時における宿泊施設等の提供に関する協定」を締結しました。

この協定は、町が災害時等において全国の自治体等から派遣される応援職員の宿泊場所を可能な範囲で事前に準備し、応援職員の健康と安全を守りながら、迅速な復旧・復興活動に努めていただくことを目的とするものです。

ご協力いただきます篠屋旅館様に感謝申し上げます。



新しい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しい暮らしのスタートダッシュを補助金制度で支援しています。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

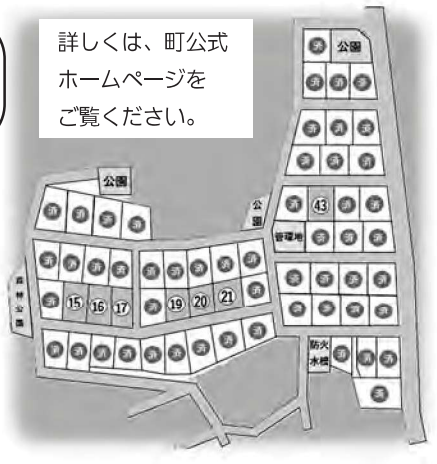
土地の購入：最大300 万円

新築の建設：最大210 万円

(助成期間：令和10年3月31日まで)

残りわずか
7区画！

詳しくは、町公式ホームページをご覧ください。



カインズ佐久町店からのお知らせ
カインズ佐久町店 ☎0267-81-2222
CAINZ 防災 BOOK
自治会や町内会のみなさまへ
災害対策に関するお悩み、お任せください!
くみまち防災プロジェクト
専門家の監修のもと対応いたします
お問い合わせはこちら 0120-532-111
または最寄りの店舗へご連絡下さい
受付時間：9:00～18:00
1月1日はお休みとなります
QRコードでもお問い合わせできます
防災用品 まとめ買い・ご注文 承ります。
地域の活動や自主防災組織で必要な防災用品のまとめ買い・ご注文はお近くの係員までお申し付けください。
送料無料 対象商品
ご指定場所にお届けいたします。
消火器
詳しくは店舗または、係員までお問い合わせください
店舗にて無料引き取りサービス
防災用品詳細はこちらから
くらしに、ららら。
CAINZ カインズ

令和８年度　空き家個別相談会開催について

■問合せ 総合政策課　政策推進係　☎0267-86-2553

令和８年度空き家個別相談会を開催します。今回はおとなり小海町での開催です。

空き家を所有・相続されてお困りの方、空き家になる心配がある方など、どなたでもお気軽にご相談ください。

▼開催日　12月12日(土)

▼時　間　10:00～12:00

▼会　場　小海町役場　小会議室・中会議室
（住所:小海町大字豊里57-1）

▼相談時間　①10:00～10:15
②10:20～10:35
③10:40～10:55
④11:00～11:15
⑤11:20～11:35
⑥11:40～11:55

▼参加費　無料

▼申込み　事前予約制(※定員に達し次第終了)

▼申込期限　12月４日(金)

▼申込方法

小海町総務課渉外戦略係（☎0267-92-2525）までお問合せください。



▼相談員

司法書士
黒澤 直樹 氏

宅地建物取引士
堀内 文雄 氏

労働災害防止スローガンを作成しました

■問合せ 小諸労働基準監督署　監督・案衛課
☎0267-22-1760

＼令和８年下半期死亡・重篤災害ゼロへ！／

安全スローガン

小諸・佐久　多様な人材
皆で築こう　災害の無い安全・安心に働ける街

令和８年２月以降、小諸労働基準監督官内(小諸市、佐久市、北佐久郡、南佐久郡)における労働現場で６人が死亡しており、さらに休業４日以上の労働災害による被災者数も減少しておりません。

本年下半期に向けて、死亡・重篤労働災害ゼロを目標として、当署と管内事業場と地域住民等が一丸となる期待を込め、スローガンを作成しました。

「信州食べきりキャンペーン2026」のお知らせ

■問合せ 長野県庁　環境部　資源循環推進課
☎026-235-7181

10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロス削減の取組の一つとして、県内のキャンペーン対象店舗で料理を食べきると抽選で宿泊券や食事券が当たる、「信州食べきりキャンペーン2026」が実施されています。

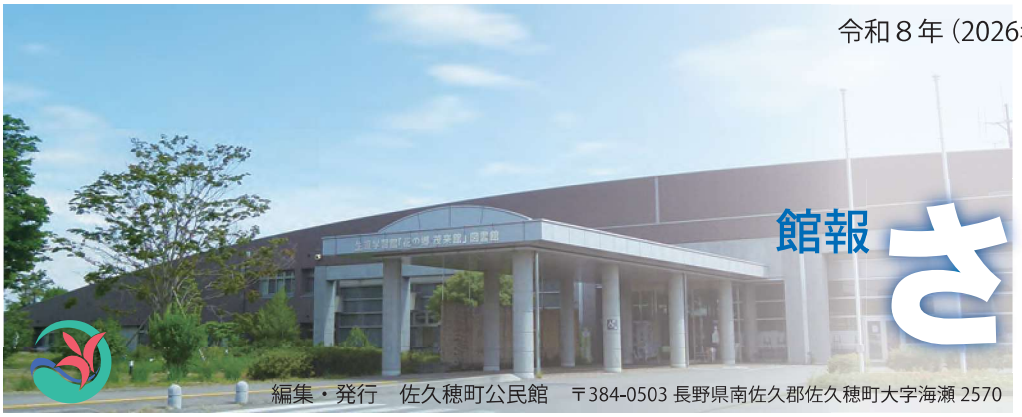
▼実施期間

令和８年10月1日～令和９年1月17日まで

▼内容

①対象店舗でおいしく食べきる。
②完食後の容器の写真をスマートフォンで撮影してスタンプを獲得します。
③スタンプを3つ集めるごとに、宿泊券や食事券が当たる抽選に応募することができます。

キャンペーン公式サイト



令和８年（2026年）11月26日　No. 129

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

人権同和講座を開催しました

第３回人権同和教育講座

第３回人権同和教育講座が８月９日(日)に茂来館メリアホールで開催されました。今回は島崎藤村の長編小説「破戒」ＤＶＤを鑑賞しました。午前10時から市川崑監督、市川雷蔵主演の１９６２年に公開されたシロクロ作品、午後２時から前田和男監督、間宮祥太朗主演の２０２２年に公開されたカラー作品を72人が鑑賞しました。

第４回人権同和教育講座

第４回人権同和教育講座が９月４日(日)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、佐久市根岸の多福寺・住職である山崎哲人さんをお迎えし、「古文書から学ぶ部落の歴史」と題してご講演いただきました。

講座は、書き換えられる被差別部落史として「○」・「×」選択方式で、最初に参加者へ５問を問いかけられました。

また、高野町村(現在の高野町)に関する１６２１(元和７)年から１６６８(明治元)年の年貢割付状にみられる村の地位の変化や、１６２９(寛永６)年から１７９４(寛政６)年までの家並み図と屋敷割図の変化、高野町村宗門人別帳から１７３４(享保19)年には牢番改名があったことや、五郎兵衛新田村へは高野町村の部落の人が移住したことなど被差別部落に係る歴史的な資料に基づく記録を古文書から学びました。

問１. 江戸時代の被差別部落は、支配者(武士)によって意図的に作られたものである。

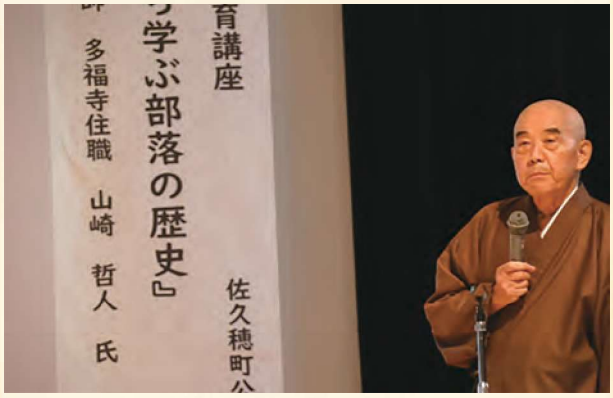
問２. 江戸時代の初めから、厳しい身分制度のもとで差別支配がおこなわれていた。

問３. 江戸時代の被差別部落の人々は、惨めで貧しい生活をさせられていた。

問４. 江戸時代の被差別部落の人々は、田畑はまったく持っていなかった。

問５. 江戸時代の被差別部落の人々は、農民や町人とは関わりのない生活をしていた。

因みに答えはすべて「×」で、正しい被差別部落史について説明されました。



講師の山崎哲人さん

令和９年１月から有料コピー機を設置します

今まで茂来館の窓口で職員が対応しておりましたコピーについて、個人情報保護を目的として、令和９年１月から茂来館の入口付近に有料コピー機を設定予定です。

コピーをされる方は硬貨または紙幣(千円まで)をご用意ください。(領収証も発行あり)

モノクロ	片面	1枚	10円
カラー	片面	1枚	50円

３×３バスケットボール大会開催

８月16日（日）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、一般の部に５チーム、中高生の部に８チームが出場しました。

大会では、各チームが日頃の練習の成果を発揮し、熱戦が繰り広げられました。会場では、出場選手に対する声援も多く、選手と観客が一体となって大会を盛り上げる場面も見られました。



参加者からは、競技を楽しむだけでなく、他チームとの交流を楽しむ様子も見られ、地域におけるスポーツ交流の機会として、活気のある大会となりました。

第22回職場交流スポーツ大会（ソフトボール）開催

８月23日（日）、海瀬総合グラウンドで、第22回職場交流スポーツ大会が開催されました。

今年は、14チームの皆さんが出場され、日頃の仕事の枠を超えて交流を深めながら、熱戦が繰り広げられました。白熱した試合の中にも笑顔と声援があふれ、打って走って守ってと、各チーム一丸となってプレーする姿が見られました。スポーツを通じて親睦を深めるとともに、チームワークの大切さを改めて感じる一日となりました。



チケットの前売りはこちらから

短歌や俳句の同好会の作品

樹歌会

田の土手に夕日を浴びる吾亦紅深き紅郷愁誘う　石井　雪子

賜りて贅沢三昧きのう今日松茸の香味に囚われる　市川　ヱツ子

岩戸閉め太陽の神閉じこもる三十七日陽の目なき記録　井出　今日子

渋皮煮二粒寄り勧むるに講釈したり二日がかりと　加藤　京子

姉妹として名乗れし彼女は病院のベッドに眠り音沙汰のなし　菊原　泰子

古民家の屋根にからまる蔦の葉が朝日をあびて紅く輝く　小山　みち子

紫苑の花かすかに揺れて雨誘ふ追憶は常うつくしくあり　篠原　すみ江

目的地周辺ですとカーナビに終るそこから先が分からないんよ　高見沢　純子

嵐山紅葉美わし渡月橋その川下り若き日君と　西沢　槇

産業に貢献したる我が犬もシャンプー代の三割上がる　依田　久代

なにごとを為し来し生きかと背後より風に問はれて深みゆく秋　中島　雅子

第22回 佐久穂町文化祭が開催されました

第22回佐久穂町文化祭が、令和８年10月31日（土）から11月１日（日）までの２日間にわたり茂来館を会場に開催されました。

町民の文化活動の成果を一堂に集め、広く一般に公開し、町民の文化に対する意識の高揚と認識を深めることにより、町の文化活動の発展を図ると共に地域づくりの推進に寄与することを趣旨に、公民館の活動団体のみなさん・各種教室等が創作した作品の展示・ステージ発表などへ多くの来場者が鑑賞しました。

フリーマーケット



会場の様子









マルシェ











作品展示

鑑賞菊同好会



書道クラブ千穂支部






佐久穂地学同好会




古文書を学ぶ会



かな文字教室






写友会



佐久穂みどりの会






美術愛好会













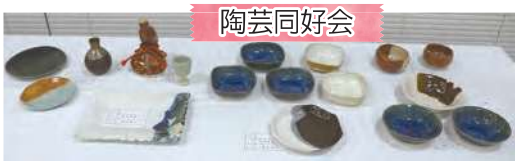



こども公民館






陶芸同好会








ステンドグラス作品展



いけばな同好会







八千穂パッチワーク教室





にじいろパステル画




佐久穂町木彫同好会





押し花かたくりの会






絵手紙同好会







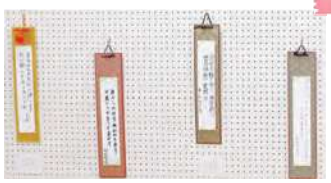

銀河俳句

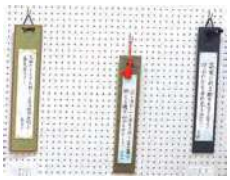


パソコン同好会



短歌会 樹歌会





音楽の部 ステージ発表

大正琴同好会



歌を楽しむ会



八千穂「卯の花」童唱会



かたくりの花の会



コーラス フィオレンテ



郷土民謡千曲会





歌声ひろば







MORAI ギターサークル



マネージメネントクラブ楽音



佐久穂ウインドオーケストラ







白樺舞踊団







舞の会





フラ レイホーク



チェリーブロッサム







こども日本舞踊教室





西川流 輪の会





アロハユウ



フラ・プルメリア プアナニ



ダンス・フォー・エブリワン



舞踊の部



こどもダンス教室











花さく太鼓



銭太鼓はなみずき



図書館だより

佐久穂町図書館（TEL0267-86-7020）

年末年始休館前の特別貸出

期間　12月11日(金)～27日(日)　★ 冊数　１人10冊 ★



12月28日(月)から１月４日(月)までお休みです。
図書館のご利用とあわせて、「デジとしょ信州」もいかがですか？
電子図書館は来館不要、自動返却！生活スタイルにあわせてご利用ください。

雑誌付録抽選会

図書館で
所蔵している
雑誌の付録を抽選で
プレゼントします！



応募期間　12月１日(火)～20日(日)
対　　象　期間中に雑誌・本などを借りた方(中学生以上)
　　お一人様１回まで　※ご本人カードでの応募に限ります。
方　　法　付録一覧から、希望の付録1つ選び『番号札』を持って
　　カウンターへお越しください。貸出後に応募券をお渡しします。
　　＊付録の種類によっては応募条件もご確認ください。
抽選結果発表と引き換え　１月５日(火)～31日(日)



本の福袋

シークレットな楽しみと、
自分では見つけられなかった本との出会いを提供し、
図書館をもっと身近に利用してもらうため、
「本の福袋」を実施します。



「本の福袋」… 令和９年１月５日(火)から30袋
　　９日(土)から30袋
どちらもなくなり次第終了です。
絵馬に記載のテーマから袋を選んで、カウンターにお持ちください。
「本の福袋」には２冊の本が入っています。
通常の貸出にプラスで福袋の本を貸出いたします。





発掘！きわめびと

「トレイルランニング（トレラン）レース」で自らの肉体と精神の限界に挑む――



ほそがや あきら
細萱 彰さん

1984年北佐久郡望月町（現佐久市）生まれ。小中高と卓球に打ち込み、中学時代、県大会団体、ダブルス優勝、シングルス2位。青年海外協力隊でパラグアイに体育教師として赴任後、東京都の公立学校教師に。20年、大日向小赴任のため埼玉から移住。体重増からジョギングを始め、「平尾富士トレイルランニングレース」（佐久市）を皮切りに多数の大会に出場。今年9月、念願の「信越五岳トレイルランニングレース」に挑戦。大日向在住。

「〝胃腸トラブル〟といって、振動なのか疲労なのか、胃の調子が悪くなって、食べ物を一切受け付けなくなるんです。1時間に1本摂る高カロリーの栄養ジェルも見ただけで吐き気がして、水分も摂れなくなります」

未舗装の林道や森の中を走るトレイルランニングを始めて四年。念願の「信越五岳（ごがく）トレイルランニングレース」（9月21～23日）に初挑戦した。

信越五岳は「トレランの東京マラソン」とも称される国内最大の大会のひとつ。斑尾高原～妙高山～黒姫山～戸隠山～飯綱山を周回する100マイル（約163㎞）のコースに600人超のランナーが参加して行われた。

レースは、暴風雨の中、18時半にスタート。渋滞に巻き込まれながらも、彰さんは53㎞を午前4時15分に通過（制限時間午前5時）。110㎞をクリアしたあたりから気温が下がり始め、「食べ物も摂れなくなり、体が動かなくなって、121㎞地点でリタイアしました」。†

彰さんが走り始めたきっかけは「体重増」だ。

「練習もせずにマラソンに出たりしていたんですが、体重が90kgを超え、これはマズイ、と」

20年に埼玉から移住すると、短いジョギングを始めた。

そして23年、ネットで知った「平尾富士トレイルランニングレース（12㎞）」に出場。

「ところが、10㎞地点で両足がつって、トレランではふつう登りは歩いて、下り、平坦な道では走るんですが、平坦な道にになっても走れませんでした」

トレランのきびしさも味わったが、トレランの魅力も知った。「子どものころ、凸凹した野山を走っていたのに近いものがあってこれは面白い、と」

毎週日曜の早朝、平尾山を走るクラブ「SAKU乱」にも参加。少しずつ体重が落ち、ジョギングの距離も伸びていった。

翌24年、「平尾富士（24㎞）」を完走すると欲が出た。

「ネットで調べると、トレランの大会ってむちゃくちゃあって、月1回のペースで大会に出るようになりました」

彰さんの影響で、家族みんなで山登りを始めた。「信越五岳」のことも知り、「いつかチャレンジしたい」と思うようになった。

同年12月、「房総半島横断レース」（72㎞）、翌25年「奥信濃100」（100㎞）と長距離を完走。「奥信濃」では、制限時間21時間のところを16時間56分53秒で走りきった。†

だが、トレラン独特のトラブルにも毎回見舞われた。

「〝胃腸トラブル〟といって、振動なのか疲労なのか、胃の調子が悪くなって、一切食べ物を受け付けなくなるんです。1時間に1本摂る高カロリーの栄養ジェルも見ただけで吐き気がして、水分も摂れなくなります」

睡魔も強敵だ。

「崖がある、危険なところを走りながら寝てしまうときもあって、そんなときは、体育座りをして、アラームを10分後にセットして眠ります」

靴が足に合っていないことも少し経ってからわかった。

「走るたびに血豆がすごくて、専門のショップで見てもらったら、27・5だと思っていたのが26・5でした」。靴を替えると、故障は一切なくなった。

昨年、記念すべき大会があった。彰さんの1年後にトレランを始めた妻久美さんと「KOUMI100」のリレーの部に出場、165㎞を完走したのだ。

コースは1周33㎞を5周。1～2周を久美さんが走り（！）、3～5周の夜を彰さんが走った。理由は「信越五岳を見据え、夜走る練習をしたかったから」。

今、早朝のジョギングは10㎞。毎朝午前3時に起床、久美さんと代わりばんこに1時間ずつ走る。子どもたちがいっしょに走ることもある。月間累積標高の目標は10000m。体重は3年間で約20kg減量した。

「信越五岳の敗因は練習不足。160㎞を走るんだという覚悟が足りませんでした」

と彰さん。

「自分の肉体と精神を限界まで追い込むトレランはやっぱり面白いです。大目標はつねにゴール。順位、時間は関係ありません。自分の足を使い、身を削って出会える自然の景色はもう最高です」


「ゴールしたときはやったー！ではなくもう走らなくていい。ホッ、ですね」（久美さん子どもと）

●取材・文／中村 仁（ライター、八千穂高原在住）

発行　佐久穂町役場　長野県南佐久郡佐久穂町大字高野町569番地　TEL 0267-86-2525
編集　総合政策課　印刷　キクハライン ク有限会社