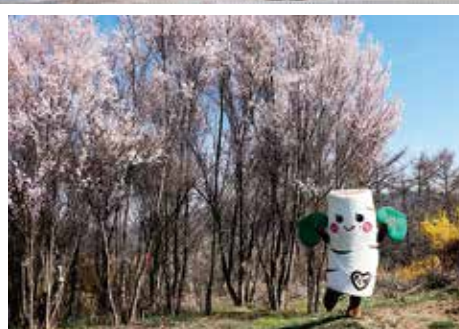




「しらかばちゃんと佐久穂町に行く」撮影：地域おこし協力隊 山上 雅子

●主な記事 特集①佐久穂町健康教室シリーズ

～コロナ禍のフレイル予防～ 2p～3p

ふらりこみ 4p

公民館報 18p～25p

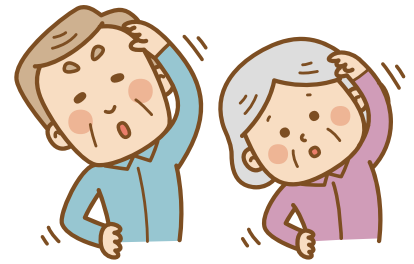


しらかばちゃん

佐久穂町健康教室シリーズ

～コロナ禍のフレイル予防～

講師は、佐久穂町立千曲病院の理学療法士の先生です。地域ならではの特徴をふまえた内容を、健康教室だけでなく、町内における様々な教室・イベント等でお話しいただいています。今回は、家でも簡単に取り組める2種類の運動を教えてくださいました。



新型コロナウイルスによる影響で外出や運動をする機会が減ってしまい、体力・筋力が落ちてしまう『**コロナロコモ**』という言葉がここ最近出始めました。感染症が落ち着き、また友達や家族と楽しく外出する日のためにも、まずは自宅で簡単に行える運動から始めてみませんか？

運動前の注意点

1. 痛みが強く出る場合は無理せず運動を中止しましょう
2. 呼吸を止めないように注意しましょう
3. 記載されている回数より少ない回数で運動をはじめても大丈夫です
※少しだけきついと感じる程度で運動し、徐々に回数を増やしていきましょう



その場足踏み

【効果】

- ・脚やお腹周りの筋力を鍛える
- ・体力アップ
- ・肩甲骨や腕の動きの向上

【やり方】

図1

- ①背中をまっすぐにして座ります
- ②腕と脚を交互に大きく動かし足踏み！
- ③1回につき1分～5分間行いましょう
- ④1日に合計30分できるとグッド！
例) 1回2分を1日15回
※立って足踏みもおすすめです

【ポイント】

- ・腕は前後に大きく振りましょう
※肩甲骨から動かすイメージで
- ・できるだけ姿勢はまっすぐを意識します
- ・お腹を引き締め姿勢を維持しましょう

【おすすめ場面】

- ・動かない時間が1時間ほど続いた時
- ・テレビのコマーシャル中に
- ・血糖値の急激な上昇を抑える目的で食後1時間以内に

図1



2 つかまりスクワット

「効果」

- ・脚全体、お尻やお腹周りの筋力アップ
- ・ヒップアップ効果
- ・座る、立ち上がる、歩くなどの動作に必要な筋力の向上

【やり方】

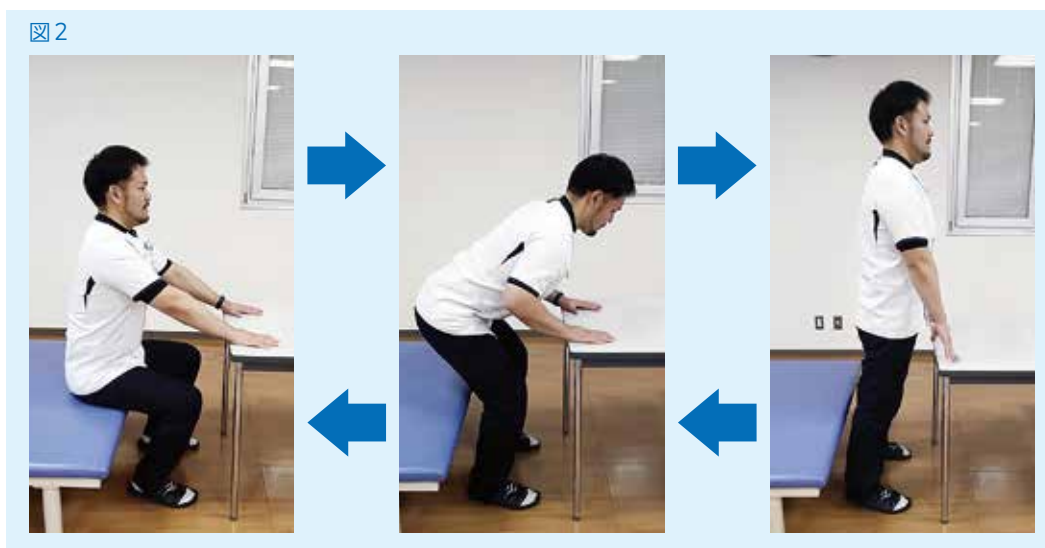
図2

- ①浅く腰掛け、肩幅程度に足を開き、手をまっすぐ前に伸ばしてつかまりましょう
- ②40°～50°程度のお辞儀をし、背中が丸まらないように立ち上がりましょう
- ③座るときも同じ角度でお辞儀をしながらゆっくり腰掛けましょう
- ④10回×3セットを2日～3日に1回程度から始めてみましょう

※簡単に出来るようになったら回数を5回ずつ増やしてみましょう



図2



【ポイント】

- ・膝とつま先が内向きや外向きにならないように注意しましょう 図3
- ・膝がつま先より前に出ないように注意して行ってみましょう 図4
- ・できる範囲で背中まっすぐにして、お腹を引き締めて行ってみましょう

図3



図4



【おすすめ場面】

- ・食後イスから立つとき、ついでにスクワット10回
- ・普段からスクワットの姿勢を意識して立つ

コツコツが健康のコツです！
無理せず少しずつ運動を始めていきましょう！
 佐久穂町立千曲病院 リハビリテーション科



今月のテーマ

シャトレゼYATSUDOKI TERRACE小海

新型コロナウイルスの感染拡大が心配される中で、気軽に遠出できるようになるには、もう少し時間がかかるかもしれません。

令和2年4月10日に地域活性化のための同盟協定を結んだ佐久穂町と小海町。なかよしになったとなり町に、ぶらりと出かけてみませんか？

知られていないとなり町の魅力連載で紹介します。（小海町の広報には佐久穂町の情報が掲載されています）

令和3年8月1日に、菓子専門店『シャトレゼ』の国内外すべての店舗で販売する「バウムクーヘン」商品の製造工場がオープンしました。

この工場には、シャトレゼのプレミアムブランド『YATSUDOKI（ヤツドキ）』の店舗・カフェである『YATSUDOKI TERRACE（ヤツドキテラス）』が併設されています。

カフェ店内から、バウムクーヘンの焼成作業などの製造工程をご覧いただくことができる設計になっており、シャトレゼのバウムクーヘンが焼き上がる様子を間近で見学できます。バウムクーヘンを使ったスイーツをはじめ、YATSUDOKI TERRACEでしか味わえない特別なスイーツもご用意しておりますので、ご近所の皆様をお誘いのうえ、ぜひ、お立ち寄りください。



住所：小海町大字豊里5009-1

（八峰の湯と松原湖の中間地点）

シャトレゼYATSUDOKI TERRACE小海

（バウムクーヘン工場）

TEL：0267-78-3836

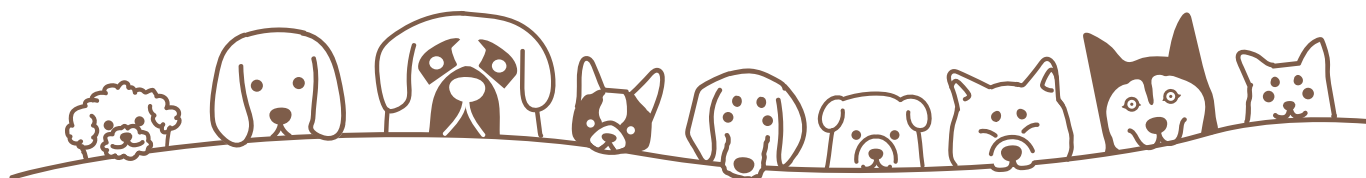
（5月～10月） 平日 9：30～17：30

土曜日と休日 9：00～18：00

（11月～4月） 平日 9：30～17：00

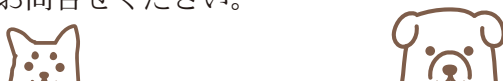
土曜日と休日 9：00～17：30

コロナ感染拡大防止措置により営業時間等の変更がある場合がありますので、直接店舗にお問合せください。



令和3年度 秋の狂犬病予防注射の実施について

令和3年4月以降注射を受けていない犬が今回注射の対象になります。対象の方にはハガキが届きますので持参してください。また、新規登録の手続きも併せて行います。詳しくは、住民税務課生活環境係までお問合せください。



狂犬病予防注射実施日

旧佐久町地区 令和3年9月30日（木）
旧八千穂村地区 令和3年10月1日（金）

旧佐久町地区 9月30日（木）

大日向3区農協支所前	9:00~9:10
余地自成寺入口	9:20~9:30
川久保集落センター	9:35~9:45
障がい者福祉施設 陽だまりの家 前 (旧四ツ谷老人福祉センター 前)	9:50~10:00
下海瀬公民館	10:05~10:15
羽黒下駅前	10:20~10:30
柳翠区民センター	10:35~10:45
上区生活センター	10:50~11:00

旧八千穂村地区 10月1日（金）

下畑公民館	9:00~9:05
佐口公民館	9:15~9:20
八郡公民館	9:30~9:35
大石区民館	9:40~9:45
馬越公民館	9:50~9:55
高岩消防庫前	10:05~10:10
穴原消防庫前	10:15~10:20
天神町区民館	10:30~10:35
八千穂福祉センター前	10:40~10:50

■お問い合わせ先 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

粗大ごみ 収集の お知らせ

日時 令和3年**10月9日(土)**
午前7時から午前10時まで

場所 生涯学習館
「花の郷・茂来館」 駐車場

料金は、当日収集会場にてお支払い願います。
数量を確認のうえお持ちください。
営業行為に伴う粗大ごみは、一切受け付けません。

品 名	単 価
トタン板等	
10kg当たり	100円
10kg未満	100円
小型木製家具類	
タンス	
木製机	
げた箱	
本棚	
鏡台	
木製テーブル	
こたつ板	
その他	
布団	
建具(障子) 木製	
スキー板	
ゴルフ用具	
チャイルドシート	

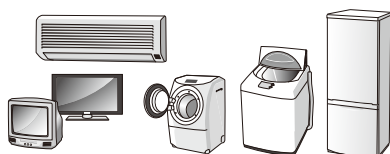
品 名	単 価
スーツケース	
木製滑り台	
自転車	
子供用自転車	
乳母車	
ブランコ(鉄製)	
米びつ	
金属製脚立	
スチール机	
ガスレンジ	
湯沸器	
ストーブ	
小型金属器具類	
普通車タイヤ	
ホイール無 1本	
普通車タイヤ	
ホイール付 1本	

品 名	単 価
ミシン(卓上以外)	
耕耘機	
農業機械	
リヤカー	
家庭用焼却炉	
風呂釜(浴槽)	
畳(1枚)	
サイドボード	
オルガン	
ベッド	
応接用椅子	
流し台	
洗面化粧台	
スプリング入りマットレス	
大型家具類	
大型家電製品	
大型金属器具類	
ステレオセット	

注意事項

※受付できない粗大ごみ

エアコン、テレビ、冷蔵庫類、
洗濯機、衣類乾燥機、パソコン、
バッテリー、大型車のタイヤ



○茶ダンのガラス戸等は必ず抜いて
(取り外して) 持ち込んでください。

○持ち込んだごみは、ご自身で降ろし
ていただきますようご協力ください。

小型家電製品の収集(無料)も行います

使用済み小型家電の収集も併せて行います。

収集する品目は、基本的に電池・電気で動くもので、回収ボックスに入らない物です。不明な点は事前にお問い合わせください。

◆主な家電製品◆

- 電子レンジ・石油ファンヒーター・電気掃除機・扇風機など。
- 携帯電話・デジタルカメラなどの極小品は、回収ボックスをご利用下さい。
- 電池、灯油は、抜き取ってください。

下記の家電製品は、粗大ごみ対象(有料)となります。

- 電気毛布・電気カーペットなどの布を含んだもの
- 木製コタツの枠組み、木製スピーカーなどの木を含んだもの

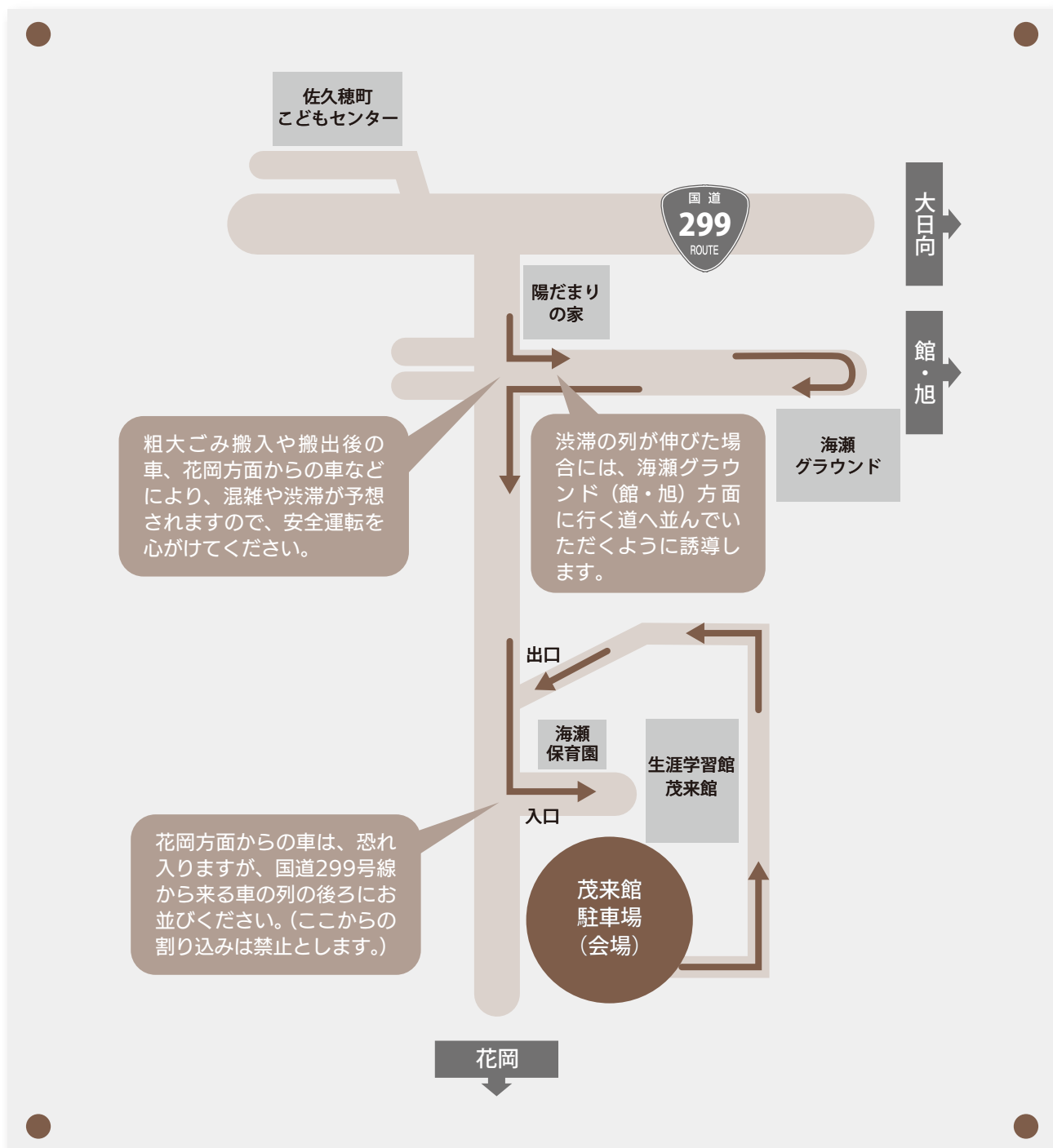
※当日は陶磁器製食器類の無料回収も行います。詳しくは10ページに掲載されていますお知らせをご覧ください。

10/9
土

佐久穂町粗大ごみ収集における 混雑時の車の流れについて

粗大ごみ収集時の、渋滞発生による国道等の混雑解消のため、今回から海瀬グラウンド方面（館・旭方面）へ行く道へお並びいただくように誘導いたしますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

なお、普段この道をお使いの皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、別の道をご利用いただくか、係員の指示にしたがって通行いただきますようお願いいたします。

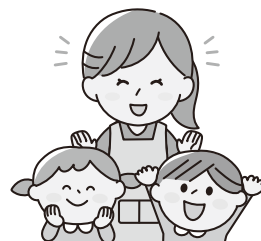


令和4年度 保育所入所受付のご案内



令和4年度の保育所入所受付を次の日程で行います。来年度入所を予定される児童の保護者の方は、希望する保育所に入所申込書及び必要書類を提出してください。申込書は、10月1日から各保育所または教育委員会こども課で配布します。

現在町内の保育所に通所している児童は、園児を通じて申込書を配布します。
また、町ホームページからもダウンロードできます。



佐久穂町の保育所



◆町立保育園

施設名	所在地	電話	開所時間	定員	受け入れ年齢
栄保育園	高野町228	86-2186	7:30~19:00	150名	6ヶ月児~
海瀬保育園	海瀬2543-1	86-2187	7:30~19:00	100名	1歳児~
八千穂保育園	畑660	88-2252	7:30~19:00	170名	6ヶ月児~
※祝日を除く土曜日、お盆休み、年末年始休み、年度末休みは希望登園になります。 希望登園は栄保育園で実施します。					

◆地方裁量型認定こども園

施設名	所在地	電話	開所時間	定員	受け入れ年齢
ちいろばの杜	八郡2893	78-3919	7:40~18:40	10名	1歳児~
※ちいろばの杜入所にあたっては、入園説明会、事前面談が必須となります。説明会日程等は、ちいろばホームページをご参照ください。(https://chiirabayachiho.wixsite.com/home)					

入所申込書の受付日程



令和3年10月19日(火) 午前8時30分から正午まで

入所を希望する保育所(栄保育園、海瀬保育園、八千穂保育園、ちいろばの杜)にお子さんとご一緒にお越しください。

※受付日当日に発熱等の風邪症状がある場合や、都合が悪い場合は各保育所までご連絡ください。

令和4年4月以降に入所を予定している方



来年度の途中に入所を予定している方も上記の日程で受け付けます。育児休業等の期間が決まっており、年度途中での入所が見込まれる場合は申込をお願いします。急な申込みの場合、希望する保育所への入所が出来ないことがあります。

広域入所について



保護者の勤務等の事情により、町内の保育所への通所が困難であり他市町村の保育所へ入所を希望される場合は、教育委員会こども課保育園係へ直接ご相談ください。

保育の認定について

保育所とは、就労などのため家庭で保育のできない保護者に代わって保育をする施設になります。

<保育の必要な事由>

次のいずれかに該当することが必要です。

- 就労
(フルタイムのほか、パートタイム、夜間、居宅内の労働など)
- 妊娠、出産
- 保護者の疾病、障がい
- 同居又は長期入院等している親族の介護・看護
- 災害復旧
- 求職活動中(起業準備中を含む)
- 就学(職業訓練校等における職業訓練を含む)
- 虐待やDVのおそれがあること
- 育児休業取得中に、特別な理由があり保育を利用して
いる園児がいて、その園児がさらに継続利用が必要で
あること
- その他、町長が特に認める状態にあること

<保育の必要量>

保育を必要とする事由や保護者の状況に応じ、次のいずれかに区分されます。

- ①「保育標準時間認定」
→最長11時間保育
(7:30~18:30)
- ②「保育短時間認定」
→最長8時間保育
(8:00~16:00)

※認定区分を超えた保育は延長保育となります。

《お問い合わせ》各保育所または教育委員会こども課保育園係(電話 0267-86-4940)

お知らせ

保育園からのお知らせ

■問合せ 八千穂保育園 ☎0267-88-2252

【10月の園庭開放について】

園庭で自由に遊べます。(町内在住者限定)

- 期 日 10月16日(土)・30日(土)
- 場 所 海瀬保育園 園庭
- 時 間 9:00~11:30
- 対 象 未就学児とその保護者
- その他
 - ・大人の方は、マスク着用をお願いします。
 - ・事前予約で子育て相談も行っています。
 - ・状況によっては変更になる場合もあります。

【運動会について】

- 10月2日(土)に予定しています佐久穂町3保育園の運動会の未就園児、小学生、来賓・祖父母の種目については、感染症拡大防止のため、行いません。

【10月の未就園児交流会について】

未就園児とその保護者を対象に各保育園で行います。(町内在住者限定)

各園とも「散歩 秋を探しに行こう」です。

- 期 日
 - *栄保育園 10月29日(金)
 - *海瀬保育園 10月15日(金)
 - *八千穂保育園 10月20日(水)
- 時 間 9:30~11:00
- 持ち物 上履き、水筒、着替(必要に応じて)
- その他
 - ・事前予約は不要です。直接お越しください。
 - ・雨天の場合は室内で遊びます。
 - ・大人の方は、マスク着用をお願いします。
 - ・状況によっては変更になる場合もあります。



information

お知らせ

陶磁器製食器リサイクルについて

■問合せ 住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

ご家庭から排出される陶磁器類は「不燃ごみ」として埋め立て処分をおこなっていますが、資源の有効活用と環境への配慮のため、食器類についてはリサイクルの取り組みを始めています。

リサイクルとして取り扱う陶磁器は、食器類のみが対象となります。通常の収集場所は、佐久穂町役場になります。また粗大ごみの収集の際にも無料回収をしますので、ご利用ください。

■粗大ごみ収集実施日

令和3年10月9日（土）

■収集時間 午前7時～午前10時

■場所 生涯学習館 茂来館駐車場

ごみの減量のため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

■リサイクル陶磁器

陶磁器でできた食器のみとなります。汚れ・水気のほか、ラベルなどの付着物や陶磁器以外の付属品などはとってください。

■対象外のもの

次のものはリサイクル対象外となります。

- ・汚れているもの・土鍋・釜めしの釜
- ・七宝焼き・ガラス・強化ガラス製食器類

（注意：陶磁器製と見分けにくい「いとどこ」がない底がツルツルしたものは強化ガラス製食器になります。）

- ・陶器以外の素材がついている製品（シリコン等）
- ・陶磁器製の置物
- ・植木鉢など食器以外の陶磁器



お知らせ

「2021福祉と健康のつどい」の中止について

■問合せ 福祉と健康のつどい実行委員会事務局 ☎0267-86-2528

10月に開催を予定していました「2021福祉と健康のつどい」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただくことになりましたのでお知らせいたします。

なお、「良い歯のコンクール」受賞者の3歳児、中学生及び親子の方には、表彰状の配布をもって表彰に代えさせていただきます。

お知らせ

よい歯のコンクール事業について

■問合せ 健康福祉課 ☎0267-86-2528

町では、良い歯のコンクール事業で、歯に対する健康意識高揚を図っています。皆さまのご協力のおかげで、町の健康づくり計画（平成20年度策定）で示した3歳児のう歯保有率44.3%と比べ、令和元年度のう歯保有率は11.1%と減少しました。例年、表彰の基準に当てはまる方には福祉と健康のつどいで表彰をしておりましたが、現状を踏まえ、3歳児の表彰は3歳児健診時に行い、中学生の表彰は今年度までと致します。今後も健康な歯を保つために、ケアを丁寧に行っていきましょう。

—[広告欄]—

最近のご相談から

農業委員会の許可を受けたのに名義や土地の地目を変えずに置いて大変なことになっている。というご相談がこのところ相次いでいます。そのままにしておくと後で困ることがあります。ご注意ください。お心当たりある方、またご心配ごとのある方はご相談ください。



無料
相談会

相続・遺言
セミナー

毎月第2・4木曜日午前予定

10月の 日時：14日（木）午前10時～12時
相談会 場所：茂来館2階

10月10日（日）午後2時～4時 茂来館1階中会議室
感染症予防のため15名限定で行います。

申し込み・お問い合わせ 86-3717 竹内

地元の行政書士に
ご相談ください

小宮山 美行
☎ 0267-88-2386
FAX 88-2386

岡部 親
☎ 0267-86-3578
FAX 86-1010

竹内 達朗
☎ 0267-86-3717
FAX 86-3727

information

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■「絵本をうたおう！」

日時 10月3日（日）15：00～

場所 メリアホール

内容 絵本を歌で楽しみましょう！
「ぐりとぐら」
「ろうそくいっぽん」ほか

定員 100名

事前予約申込制

当日入場券で受付をします。

■とちの実おはなし会

日時 10月9日（土）15：00～15：30

場所 図書館内

内容 絵本の読み聞かせ ほか

☆詳しくは館内チラシでご確認ください。

■10月の移動図書館車巡回日

Aコース：水曜日【6日・20日】

Bコース：木曜日【7日・21日】

Cコース：金曜日【8日・22日】

■10月の休館日

毎週月曜日【4日・11日・18日・25日】

最終金曜日【29日】

お知らせ

コンビニ交付サービスについて

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

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のマルチコピー機から、住民票の写しなどの証明書を取得できるサービスです。夜間、土日、祝日等の役場の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。

■利用時間

6時30分から23時まで

※メンテナンス日等のご利用いただけません。

町のホームページでお知らせします。

■取得できる証明書

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書
- ・戸籍謄本・戸籍抄本
- ・戸籍の附票

※本籍地が町外の方は事前に「利用登録申請」が必要です。

ぜひマイナンバーカードを取得し、ご活用ください。

NEWS

茂来館で勉強しよう「中学生が小学生へ学習支援（Student Teacher）」を夏休みに実施しました！

■問合せ 教育委員会 生涯学習課 ☎0267-86-2041／教育委員会 こども課 ☎0267-86-4940

佐久穂中学校9年生（中3）が先生（Student Teacher）となり、佐久穂小学校の4年生から6年生に夏休みの学習支援をするという、教育委員会こども課と生涯学習課の合同企画を、今年初めて実施しました。（小中学生共に希望者が参加）

中学生は、マンツーマンで優しく丁寧に教えていましたが、そのことによって学べることも大きかったと思われます。また、小学生からは、「中学生がタブレットを使って理科や社会科の宿題を教えてくれて、とても良くわかりました。」などと、好評でした。

今後も小中一貫教育校の特色を生かした取り組みを企画していきたいと考えています。



information

お知らせ

マイナンバーカード交付日について

■問合せ 住民税務課 住民係 ☎0267-86-2527

マイナンバーカード交付通知書が届きましたら、
交付日時をご予約のうえ、お早めにカードの受け取りをお願いします。

■10月の交付日時

平日 午前9時～午前11時30分

午後1時～午後4時30分

夜間（月曜のみ 祝日は除く）

10月4日、10月11日、10月18日、10月25日

午後5時～午後6時30分

土曜（第2、第4）

10月9日、10月23日

午前9時～午前11時30分

日曜（第1）

10月3日

午前9時～午前11時30分

※夜間、土日は予約された方のみ受け付けます。

必ずご予約をお願いします。

■交付場所

佐久穂町役場 1階 住民税務課 住民係

■持ち物

・交付通知書（はがき）

・通知カード



・本人確認書類（運転免許証など）

・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

■注意事項

・マイナンバーカードの受け取りは原則、本人が来庁する必要があります。病気や身体の障がい、本人が未就学児であるといったやむを得ない事情で本人が窓口へお越しになれない場合に限り、代理人に受け取りを委任することができます。学業・仕事が多忙等の理由では代理人への交付はできませんのでご注意ください。

News

佐久穂中学校卓球部生徒が全国大会出場！

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

佐久穂中学校卓球部の富岡仁さん（8年生）が北信越大会で優秀な成績を収め、栃木県宇都宮市で開催された第52回全国中学校卓球大会に出場しました。

8月19日に表敬訪問し、大会出場の抱負を語り、大会での健闘を誓いました。

■出場大会成績

第42回北信越中学校総合競技大会

個人戦 5位

（富山県総合体育センター）



—[広告欄]—

ふとんカバー、枕カバー、シーツを洗って

お客様がお帰りになったら、ふとん干し

シーツ、カバーなどの洗濯。そしてアイロン。

寝具レンタルのすすめ！

こんな作業はサヨナラ～
これは便利♪ 収納場所もいりません

寝具レンタル 丸洗い (有)出浦ふとん店

TEL0267-88-2103 FAX88-2939

information

お知らせ

こどもセンターさくほっこからのお知らせ

■問合せ 教育委員会 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

☆さくほっこの行事は、感染症対策のため、全て予約制です。定員は各8組程度、対象者は就学前のお子さんと保護者の方です。

☆予約受付期間は、10月行事全て、

9月24日（金）～9月30日（木）です。

『10月 こどもセンターさくほっこ行事』

～親子 de ドラムサークル♪～

■日時：10月5日（火）

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1

『子育てママの就労相談』

■日時：10月7日（木） 10：00～12：00

■場所：こどもセンターさくほっこ 和室

女性就労支援員が個別に相談に応じます。お子様連れでの相談もできます。お気軽にお越し下さい。

※就労相談は予約しなくても参加できますが、参加者が増えてきた為、予約をおすすめしています。就労相談の予約は随時受付けています。

『よみきかせ&おたんじょう会』

～図書館司書による読み聞かせと

さくほっこスタッフによるお誕生会～

■日時：10月14日（木）

10：00～ 手形アート作り（お誕生児のみ）

10：30～ よみきかせとお誕生会

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1

お誕生児以外の親子も参加できます。

『すくすくTIME』

～親子遊びとおしゃべり会～

■日時：10月28日（木）

10：00～10：20 親子遊び

10：30～11：00 おしゃべり会

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール1

おしゃべり会では、ファシリテーターに精神保健福祉士の小林有里さんをお迎えします。

☆必要に応じて水筒やおやつなどをお持ち下さい。

☆11月の行事予約受付期間は

10月25日（月）～10月29日（金）です。

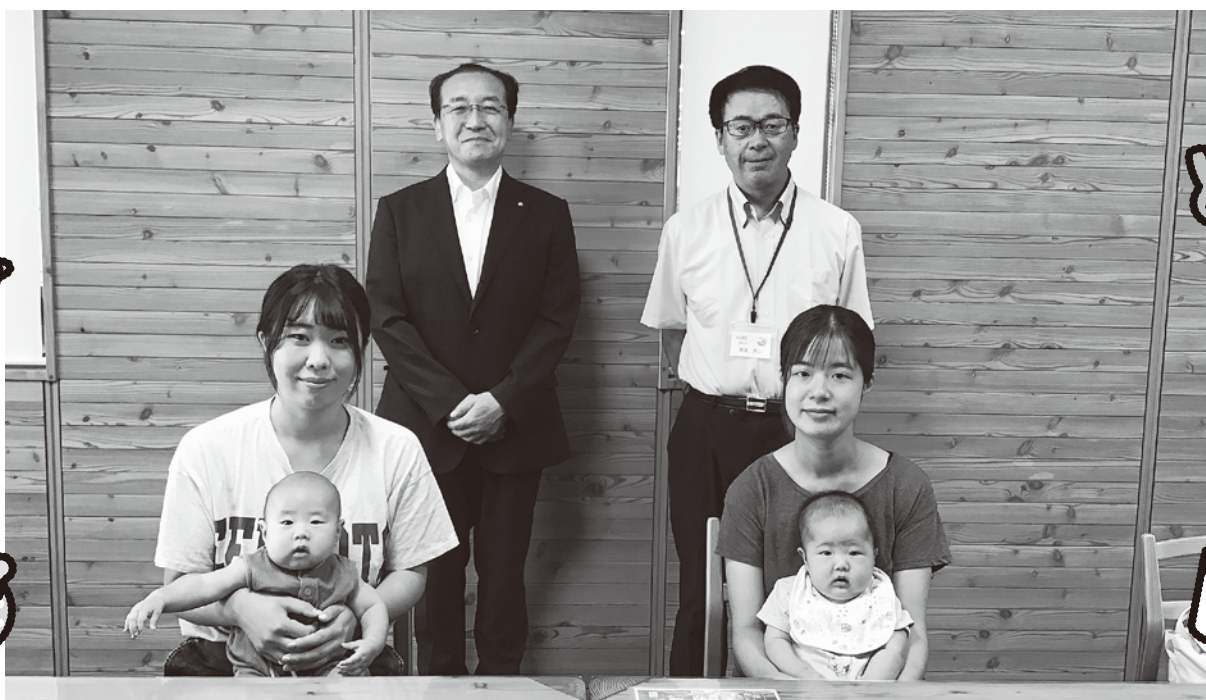
News

出生祝金を贈呈しました

■問合せ 教育委員会 こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

7月28日に4人のお子さんへ出生祝金を贈呈しました。

*令和3年3月生まれのお子さんです。



information

NEWS

佐久穂町ふるさと応援寄附金（ふるさと納税）

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

■令和2年度中に477名の方から計14,535,000円のご寄附が寄せられました（GCFを除く）。（順不同）

富士谷 洋三 様	上原 隼 様	井上 広明 様	櫻井 大樹 様	西郡 一貴 様
仲内 光広 様	齊藤 司享 様	新開 雅啓 様	島田 圭子 様	新津 重人 様
伊東 斗志雄 様	富澤 咲 様	飯塚 英明 様	伊勢村 圭三 様	伊藤 浩二 様
林 新一 様	城戸 聡 様	青森 則佳 様	青森 季枝 様	清水 悠 様
喜多 一仁 様	横田 聡 様	澤野 直人 様	浅野 政継 様	松尾 明美 様
大形 いずみ 様	石川 治 様	林 大祐 様	赤田 侯郎 様	新部 美雪 様
早矢仕 英史 様	長谷川 浩一様	伊藤 美紗 様	大塚 一長 様	吉羽 直樹 様
北見 龍彦 様	井上 勝之 様	磯部 清 様	井村 聡仁 様	高見澤 光 様
大工原 宏直 様	炭谷 耕太郎 様	山田 文華 様	高見澤 司 様	大林 秀雄 様
西澤 俊克 様	千原 勇一 様	森山 敬 様	岡部 俊也 様	上竹 貴裕 様
高見澤 実 様	辻 陽平 様	高橋 正志 様	大工原 健一様	浅井 哲 様
萩原 香澄 様	岡部 真明 様	在賀 良助 様	佐々木 剛史 様	鈴木 裕子 様
大岡 剛 様	野田 雅之 様	吉江 隆範 様	長尾 龍之介 様	山中 理寛 様
荒木 徹男 様	山浦 幸一郎 様	豊川 洋市 様	中井 晴也 様	山本 みづき 様
中村 康治 様	成瀬 眞左夫 様	大矢 博昭 様	加藤 光徳 様	依田 安生 様
渡辺 謙三 様	岡部 敬太 様	中島 健藏 様	廣田 拓也 様	嶋田 茂雄 様
嘉祥寺 豊 様	矢口 美穂子 様	加藤 隆広 様	佐藤 テル子 様	佐藤 慶介 様
高橋 理恵 様	村田 寿則 様	杉本 麻里絵 様	村山 昇 様	友野 由香 様
中村 敏己 様	高山 晋一 様	藤森 隆 様	長尾 文彦 様	竹田 雅彦 様
秋山 直紀 様	ほか381名（非公表希望）			

～ご寄附、ありがとうございました。～

お知らせ

市町村振興宝くじ ハロウィンジャンボ宝くじ 9月22日から発売されます！

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

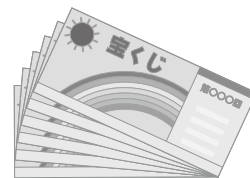
「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が、9月22日（水）から全国で2種類同時発売されます。

■発売期間 令和3年9月22日（水）
～10月22日（金）

宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分されますので、長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

この宝くじの収益金は、市町村の明る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使われます。

ハロウィンジャンボは、PCやスマホからもインターネット購入できます！



—[広告欄]—

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や
便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!!



本件に関する
お問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

information

お知らせ

ゲートキーパー養成研修会の開催について

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528（直通）

“ゲートキーパー”とは自殺を予防する、命の門（ゲート）の守り人（キーパー）のことです。

今回、あなたのまわりの大切ないのちを守るために、大勢の方に心の健康への理解を深め、日常生活でゲートキーパーの役割を意識していただくことで、「生き心地のよい社会」に繋がり、自殺を未然に防げるよう、下記のとおり、ゲートキーパー養成研修会を開催します。（この研修会は、佐久地域定住自立圏形成協定に基づき実施します。）

【初級編】

■対象者：ゲートキーパーに関心のある方

■日時：10月12日（火）午後1時30分～3時30分

■会場：佐久市市民創錬センター 大会議室
（佐久市猿久保165-1）

■内容：

研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」

講師 佐久市役所 心といのちの支援相談員

保健師 神津公子 氏

研修Ⅱ「心の健康の理解～うつ病・アルコール問

題を中心に～」

講師 独立行政法人 国立病院機構

小諸高原病院 院長 村杉謙次 氏

■申込期限 10月4日（月）まで

【中級編】

■対象者：初級編に参加した方

■日時：11月18日（木）午後1時30分～3時30分

■会場：佐久市市民創錬センター 大会議室

■内容：

研修「ゲートキーパー養成講座 中級編～あなたもできる気づき、傾聴、つなぐ、見守る～」

講師 NPO法人ウィズハートさく ワークポート

野岸の丘 所長 精神保健福祉士 新津薫 氏

■申込期限 11月10日（水）まで

（初級編と同時お申込み可能です）

■定員：80名（定員になり次第、申し込みを締め切ります）

参加を希望される方は、役場健康福祉課健康づくり係までお申し込みください。なお、感染症の流行により中止となる場合があります。

お知らせ

令和3年度行政相談週間について

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525／総務省行政相談センター ☎0570-090110

■行政相談週間のお知らせ

「行政相談週間」 10月18日（月）～24日（日）

総務省の行政相談では、道路・農地・福祉など役所の仕事についての相談をお受けします。どこに相談すればよいのかわからない、というような場合にもご利用ください。ご相談は以下の電話番号でもお受けしています。

総務省 長野行政評価事務所

行政苦情110番（電話：0570-090110）

■「なんでも心配ごと相談所」の開設について

町では、「行政相談委員」と「人権擁護委員」による「なんでも心配ごと相談所」を下記の日程で開設しています。相談は無料で秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

役場総務課庶務係又は住民税務課人権政策係まで

☎0267-86-2525

日程		場所
令和3年	9月24日（金）	茂来館
	10月29日（金）	八千穂老人福祉センター
	11月19日（金）	茂来館
	12月17日（金）	八千穂老人福祉センター
令和4年	1月28日（金）	茂来館
	2月25日（金）	八千穂老人福祉センター
	3月18日（金）	茂来館
開設時間は、毎回9：00～12：00まで		

相談員	相談内容	事務局
行政相談委員	役所の仕事に関する苦情や意見・要望についての相談	総務課 庶務係
人権擁護委員	不当な差別、いじめ、プライバシー、外国人、近隣関係、家族関係、相続、遺言、金銭貸借などの問題についての相談	住民税務課 人権政策係

information

お知らせ

広報さくほへ広告を掲載しませんか

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

「広報さくほ」では、企業の皆様からの広告を掲載しております。広告を出したいが、どこに出せばよいかわかりにくい、広告の範囲拡大を検討している方、「広報さくほ」をぜひご利用ください。

広告掲載料金は下記のとおりです。

	1 枠 (44×85mm)	2 枠 (44×175mm)
町内業者	2,500円	5,000円
町外業者	5,000円	10,000円

申込方法・広告範囲等についてはお問合せください。

お知らせ

秋の全国交通安全運動実施中！

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

■期間

9月21日（火）～30日（木）

■運動の重点

- ・子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- ・自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- ・飲酒運転等の悪質・危険運転の根絶

■歩行者の皆さんへ

- ・道路を横断するときは安全確認をしっかりとし、横断歩道を利用しましょう。
- ・夜間の外出時は、明るい色の服装と反射材を活用しましょう

■車を運転される皆さんへ

- ・夕暮れ時には自動車・自転車の前照灯は早めに点灯しましょう。
- ・夜間は走行用（上向き）ライトを活用しましょう。
- ・シートベルトは後部座席を含めたすべての座席で正しく着用しましょう。
- ・ハンドルキーパー運動を推進しましょう。
- ・妨害運転（あおり運転）の防止、「思いやり・ゆづり合い」の気持ちを持って運転しましょう。

お知らせ

八千穂福祉センター使用料の一部変更について

■問合せ 健康福祉課 ☎0267-86-2528
生涯学習課 ☎0267-86-2041

令和3年4月から八千穂福祉センターの利用受付業務が生涯学習課へ移管になったことに伴い、所要の条例改正を行いました。10月1日から利用時間を超過して使用する場合の使用料が次のとおり追加されます。

■使用料変更内容

部屋名	使用料（1時間当たり）
大会議室	300円
小会議室・和室等	100円

お知らせ

10月1日は「法の日」です 司法書士無料法律相談所を開設について

■問合せ 佐久支部 篠原司法書士事務所 ☎0267-86-3785
総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

司法書士無料法律相談所を開設のお知らせ

町民の貴重な財産権をはじめ、権利の保護に携わっています。長野県司法書士会佐久支部による無料法律相談会です。

■日時 令和3年10月30日（土）

午後1時～3時30分（予約は不要）

■場所 八千穂福祉センター 2階

お気軽にお出かけください。皆さまの秘密は厳守します。

■相談内容

例えば・・・

- *不動産の登記、会社（法人）の登記に関する相談
- *相続に関する相談
- *不動産の売買・贈与等の取引に関する相談
- *遺言に関する相談
- *成年後見人に関する相談



地域おこし協力隊員コラム

「私とさくほとイエナプラン～群盲象を評す～」

地域おこし協力隊 熊本敦子



朝ドタバタと娘たちと玄関を飛び出し、車を走らせるといつも変わらず在る茂来山をみて、ほっとする。一年前は車も運転できなかった私が、佐久穂町の地域おこし協力隊になるだなんて1ミリも想像していなかった。きっかけは娘の大日向小学校入学が決まり、その流れに身を委ねてみたら今ここにいる。そして、とてもしっくりきている。

instagram : @aco.394
FBページ :
佐久穂地域おこし協力隊
(総合政策課)



私自身は子ども時代、父の仕事の関係で4ヶ国を転々としながら育った。オランダの風車は大らかにのっそり動いていた記憶。フランスで父の上司の別荘でベリーやブルーが食べ放題だったこと。アメリカの夏休みは1ヶ月ほど山で過ごし、野宿ではトイレを掘るのが好きだったこと。佐久穂町に越してきてから、子どもの時に感じていた時間の流れや空気がどんどん蘇ってくる。娘の進学で出会ったこの地が、ここまで自分に馴染むだなんて、ちょっとした棚ボタだ。

違う国々で過ごした時間は豊かなものであったと同時に、幼少の私には目ぐるしきもあった。褒めてもらっていたことが、違う国では怒られる。そんなことの繰り返しで、モノゴトの判断基準を構築中の私の頭はハテナだらけ。絶対的な「良い」「悪い」は存在しないということ、これでもかというほど肌で感じた子どもだった。モヤモヤがふわ～と消えていく言葉に出会ったのは、中学生の頃。

目が見えない6人がそれぞれ象に触れるお話。日本では、「群盲象を評す」というらしい。
「これは壁だ。」「いや、ロープだ。」「いや、大きな扇だ。」「何を言う。これは蛇だ。」「太い木だろう。」「いや、槍だ。」「6人は揉めてしまうが、最後にはそれぞれ感じたことは真実でみんな象の一部であることに気づき和解する。



「本当か嘘か」「良いか悪いか」を問うのではなく、みんな違う視点を持っている。ただそれだけ。この物語のおかげで随分とモヤモヤが晴れたのを覚えている。我が家に移住してまでも大日向小学校入学を希望したのも、多様性に寄り添うイエナプランの考えに共感できたからだ。みんな一緒ではなく、みんな違う。それが大前提の上で「共に生きる」を探究していく。人間の本質に沿いながら学べる環境。違う存在に囲まれているからこそ見えてくる「自分」の輪郭。娘にはそんな時間にどっぷり浸かってもらいたいと思っている。

私が協力隊としてチャレンジしていきたいことの柱に、グラフィックレコーディングがある。通称グラレコと言われるこの手法は、話し合いをその場で絵などを交えながら「見える化」し、より建設的な対話を促していく。「群盲象を評す」の6人がそうであったように、全貌や自分の位置関係が見えることで、それぞれが違った感情や意見を持っていたとしても理解できることはある。彼らが見えなかったものを、グラレコは可視化する力があると感じている。本格的にグラレコをやってみたいという想いが沸々となっていた時に、地域おこし協力隊の募集内容の「見える化」というキーワードが目とまり、手を挙げないわけにはいかなかった。

親である自分、過去の自分、今の自分
それらが交差する場所が、ここ佐久穂町。
まだまだ知らないことだらけのこの町やイエナプランの世界で何が見えて来るのだろう。
家族と一緒にどっぷり浸かってみて、その景色をお伝えしていきたい。



館報

さくほ

編集・発行 佐久穂町公民館 〒384-0503 長野県南佐久郡佐久穂町大字海瀬 2570

TEL.0267-86-2041 FAX.0267-86-2939

図書館だより

図書館利用案内

資料の予約編

☆インターネット予約が可能になりました。

パスワードが必要です。

図書館にて申込をしてください。

予約は貸出中の資料に限ります。

一度に2冊まで予約可能です。

佐久穂町図書館サイト・
蔵書検索画面から
ログインできます。



☆今までの予約申込と同じで、予約資料が貸出可能になりましたらご連絡いたします。

データベース編 その1

◇信濃毎日新聞データベース◇

信濃毎日新聞の記事検索ができます。

検索範囲は

1989年1月～1995年6月の主な見出しを収録しています。

1995年7月から現在までの長野最終版の記事

キーワード・掲載年月日等を入力すると、該当の記事を読むことができます。

記事の印刷希望の方は職員にご相談ください。

データベースパソコンの利用には
利用者カードが必要です。
パソコン利用の申込をすると
1時間利用できます。



図書館では 新聞を閲覧できます

図書館で閲覧できる新聞の種類

「信濃毎日新聞」

「朝日新聞」 「日本経済新聞」 「日刊スポーツ」 「毎日新聞」

「読売新聞」 「The Japan News (by Yomiuri Shimbun)」

「日本農業新聞」 「全国農業新聞」 「週刊読書人」

※保存期間は1年間ですが、信濃毎日新聞は2年間保存しています。

保存期間中の新聞記事は複写が可能です。（当日の新聞を除く）

*感染症対策により、
利用制限をしている
場合がありますので
ご了承ください。

げんきだ！HOO

佐久穂町スポーツ推進委員会



7月18日 日曜日、第2回わくわくチャレンジ教室が開かれました。

今回の内容は、元気が出る公園での「宝さがしゲーム」と「満水リレー」です。保育園の年長さんから小学校6年生までの46名とその保護者の皆様の参加がありました。集合時間は、午前9時でしたが、既に外はもう暑く、更に坂を登り集合場所へ向かいました。大人はもうヘトヘトでしたが、子ども達は元気いっぱい。最初にラジオ体操をしてからグループ分けをして、リーダーを決め、隠されている宝（数字の書いてあるカード）を探しに向かいます。まず、年長さんと1年生が先にスタートし、少し時間をおいてから2年生から6年生がスタートしました。終了の合図でグループ毎に集まり、拾ったカードの枚数やカードに書かれている数字の合計で競いました。子ども達皆で



たし算している姿が微笑ましかったです。次に「満水リレー」です。宝探しのグループで置かれたペットボトルに水を満水になるまで入れるゲームです。これをリレー方式で行ないました。こぼれても急いで走る子、こぼさないように慎重に運ぶ子、皆すぐく頑張っていました。暑い日でしたが、2ゲームとも楽しんでできました。子ども達が楽しく笑っていると大人も自然に笑顔になりますね。この次の教室も又大勢参加していただきたいと思います。

短歌

俳句

の 同好会の 作品

公民館短歌会 樹歌会

語部の声音のごとき水の音聞きつつ花の腋芽摘みおり

石井 雪子

歓喜と緊迫続くこの日頃東京五輪と医療の現場

市川 エツ子

居る筈の孫の二人は帰省なく四人静かに迎へ火を焚く

加藤 京子

敗戦を聞きたる母の泣きし日や「軍馬の草など捨ててしまえ」と

狩野 つる子

肩凝りを互ひに揉みし夜々のありごつくぬくき君の手思ふ

菊原 泰子

礼^{せな}服の背の丸みの似し三人従兄弟同士と聞いて領く

篠原 すみ江

早朝に義弟が逝きて白牡丹が咲きて清しき故人のように

高橋 夏生

花々に朝の光が降り注ぎお陽さま季を連れて「おはよう」

高見沢 純子

青深き淵に沈みしかの日より灯ることなき銀のジッポー

内藤 史郎

JAも隣の店も移転して買物難民令和かこれが

西沢 槇

移り行く社会の波に遅れじとスマホ片手に戸惑いの日々

畑 繁男

大震災水害疫病わたしたち生きる力を試されている

横堀 咲紀

五輪・パラ敢行ののちを誰か知るコロナ下につぼん満身創痍

中島 雅子

おめでとう

令和3年度 祝 成人

8月15日（日）に茂来館において、新型コロナウイルス感染防止対策徹底のもと、成人式が開催されました。今年度、佐久穂町で成人を迎えられた方は94名で、うち73名の新成人が出席しました。



新成人代表 菊池 峻太

本日は、私たちのために、コロナ禍という大変な状況下でありながら感染拡大の防止に十分配慮された中で、成人式を開催していただき誠にありがとうございます。また、町長、館長、ご来賓の方々、先生方、ご出席いただいた皆様に感謝申し上げます。



まず初めに、私は現在、北海道の地で暮らしています。高校の頃は山梨県で生活をしていましたが、やはり私が生まれ育ったこの町、佐久穂町には懐かしみがあるもので、ここで暮らしていようとこの町の思い出はいつも鮮明です。

一番古い記憶は保育園で、私が通っていた八千穂保育園は今でも仲が良い親友と砂場や遊具で遊び、果てのように昼寝をした記憶が残っています。小学校では春に咲く校庭の桜や、音楽会、運動会、マラソン大会やスキー教室、様々な行事を通して、仲間と学び過ぎました。中学校に上がると、クラブ活動や生徒会活動に熱心に取り組みました。帰り道、煌々と焼ける西日を見ながら仲の良い仲間と帰ったあの日々は今でも忘れられません。

地域には、身近に優しく接してくださる方々がいます。周りを見渡せば、すぐ近くには豊かな自然が広がっています。記憶のどこを辿っても鮮明に映るのは佐久穂町の素晴らし

い姿で、改めて今までの二十年間の大半をこの町で過ごすことができたことを誇りに思います。そんな私にとつてかけがえのないこの町で、今日、成人式を迎えられたことはとても嬉しいのです。

今まで生きてきた二十年間は、家族や学校の先生、地域の方々の支えの中で成長してることができました。これからの人生では、頼る側から頼られる側になる機会も増えてくると思います。そうなった時に、今まで自分が支えてもらったように快く誰かを助けてあげられるような大人になりたいと思います。

また、社会における責任も求められる年齢となりました。自分の行動や発言には常に責任が伴うことを意識しつつ、自分の人生に邁進していくために日々の努力は怠らずに進んでいきたいと思っています。

共に成人を迎えるみんな、今日はおめでとう。この町で共に育ったみんなは、自分にとってかけがえのな

い友です。これからの人生も、何かにチャレンジする時、何かに成功した時や失敗した時、結婚して家族ができた時、色んな出来事をこれからも共有しあつて絆を持っていきたいなと、ささやかながら思ったりしています。そして今日はお願ひしたいことがあります。それは、家に帰ったら家族に

「二十年間ありがとう。」

この言葉をかけてください。今の私たちがいるのも一番身近にいて、支えてくださった家族があつてだと思います。感謝の言葉を大切にして、まずは家族に、そして仲間、地域の方々へと少しずつ恩返しをしていきましょう。

最後になりましたが、今一度申し上げたいです。コロナが日本中に猛威を振るい、翻弄され、「式の中止は止む無し」と自分も家族も少なからず思っておりまして。しかしこのような社会的な背景の中でも開催していただくことができました。町長をはじめ、館長、関係者の皆様にお

かれましては、我が身を削るようなご判断をいただいたのだらうと考えます。新成人を代表して心よりお礼申し上げます。

今日ここで成人を迎えた私たちは、「大人という立場でこれから責任と覚悟を持って人生を歩んでいく。」ということを誓い、新成人代表の挨拶とさせていただきます。

令和三年八月一五日



今年の成人式はコロナ禍のため、祝賀会の中止など、例年とは様子の異なつた式となりました。そんな中でも成人式に参加された皆さんが嬉しそうに話したり写真を撮り合ったりと、久しぶりの再会に喜び合う姿が見られました。無事に成人式が開催できたことに新成人をはじめ、関係者の皆様に深く感謝申し上げます。立派に成長した新成人の皆さんのこれからの活躍を期待しています。ご成人おめでとうございます。

令和3年度 人権同和教育 協力員講座を終えて

第2回目の講座は7月15日

(木)に開催され、講師に前

佐久穂町議会議員の井出正臣

氏をお迎えし「コロナ感染は、

罪か？恥か？悪か？」と題し

て、現在誰もが不安に感じて

いる新型コロナウイルス感染

症に対しありのままをお話し

いただきました。

その実直な内容には傾聴者

の共感をよび、収束のきざし

が見えないコロナ禍の中での

人権侵害や誹謗中傷・差別や

偏見に対し、あつてはならな

い事と強い思いが込められて

おり、貴重な講演となりました。

た。

第3回目の講座は8月19日

(木)に長野県佐久児童相談

所長の山室京子氏をお迎えし

「児童相談と子どもの人権つ

いて」と題してプロジェクト

ーを活用しての講演でした。

最初に児童虐待問題から予

どもに及ぼす影響について長

野県内や佐久地域内の状況も

ふまえてお話しされ、国内では

生命の危険がある事案なども

あり大変憂慮されておりました。

また、しつけと体罰の違い

についてもお話しされ、しつ

けは「子どもの自立をめざす

ためのお手伝い」とし、体罰

は法律で禁止されていること

を説明されました。

1990年・子どもの権利

条約が国際条約として発効し、

『生きる権利』『育つ権利』

『守られる権利』そして自由

に意思を表したり団体を作っ

たりできる『参加する権利』

等専門的な内容のお話も伺う

ことができ、子どもの未来を

考えた人権擁護は今後におい

ても社会全体で取り組むこと

が大切だと結ばれました。



第3回講師
佐久児童相談所
山室京子氏

※令和3年9月からは、人権同和教育推進員講座が3回開催されます。関係各位の皆様方のご出席をお願いします。

第2回 文化財一般公開の開催

8月21日(土)に佐久穂文化財等収蔵館(仮称)において、第二回文化財一般公開を開催しました。

今回は、「見て、聞いて、さわって、作って」をコンセプトとして友の会会員による説明案内と実演として昔のミシンでマスク作りや化石に触れる体験、合併前の懐かしい学校行事のビデオ上映、映画「緑の郷」の上映、また、竿ばかりで実際に量って重さを当てる体験では参加賞が用意され好評でした。各展示会場には町出身の書を学ぶ学生が書いたのぼり旗案内が掲げられ、良い雰囲気作りとなりました。

コロナ禍の中、環境整備から展示作業まで文化財ボランティア団体「友の会」にご尽力をいただき無事公開を迎えることができました。

当日は天気にも恵まれ200名近い見学者で、賑やかな一日となりました。



友の会の皆様

第17回 さくほスタインベルクピアノリレーコンサート 参加者募集

- 1 **開催日時** 令和3年11月21日(日) 午後1時～
- 2 **会場** 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」(メリアホール)
- 3 **参加資格**
年齢等の制限はありません。
ピアノの独奏のほか、複数名でのピアノ演奏、2台ピアノ(もう1台はヤマハ)、他の楽器との合奏、独唱や合唱等での参加もできます。
必ずスタインベルクピアノを使用してください。
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、申込対象者は**長野県在住者のみ**とさせていただきます。
演奏の前には必ず手指の消毒など感染防止対策をお願いいたします。当日、発熱等が見られた場合には出場をご遠慮いただく場合がございます。
- 4 **演奏時間** 1組 **7分**(**時間厳守**・曲数の制限はありません)
- 5 **参加費** 無料
- 6 **申込方法、申込先、締切日**
 - (1) **申込方法**
 - ・申込書に記入して、佐久穂町公民館に申し込んでください。
 - ・電話やファックス、郵送(締切日必着)での申込みも受け付けます。
 - (2) **申込先** 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番地
(電話) 0267-86-2041 (fax) 0267-86-2939
 - (3) **締切日** : **10月22日(金)**
ただし、先着40組になり次第、締め切らせていただきます。

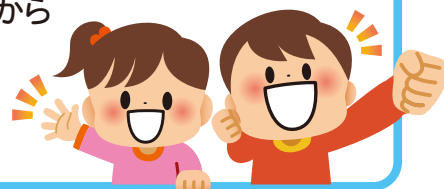


©山吹泰男



スマイルボーリング大会 参加者募集

スマイルボーリング大会を11月13日(土)午後1時から
海瀬社会体育館で開催します。
詳細は、後日無線放送等でお知らせいたします。
多くの皆さんの参加をお待ちしています。



「ふるさとの考古遺産」(3)

奥日影遺跡の須恵器窯跡
―南佐久初の古窯跡の発見―

今回は、中部横断自動車道建設に伴い発掘調査が行われた遺跡のうち、平成22年に奥日影遺跡（高野町）から発見された古窯跡について詳しくご紹介していきます。

奥日影遺跡で発見されたのは、奈良時代の8世紀前半に須恵器を焼いた古窯跡です。須恵器とは古墳時代の中頃（5世紀後半）に大陸から伝来した新しい窯業技術で作られた青灰色した硬質の焼き物で、弥生土器からの流れをくむ赤茶色した素焼きの土師器が野焼きや地面に掘った穴で焼いて作っていたのに対して、須恵器は登り窯で焼く必要があります。傾斜地にトンネル状に窯道を作った登り窯で焼成することによって、1200～1300℃の高温で焼くことができるようになり、硬く締まった焼き物ができるわけです。



奥日影遺跡の須恵器窯跡

佐久地域では、7世紀後半に佐久市根岸にある石附窯跡群で最初の須恵器生産が行われました。この頃から料理を盛る食器や水甕などには須恵器が多く用いられるようになり、需要が高まってきたことがその背景にあるとみられます。

奈良時代にはいる8世紀には、佐久地域は「信濃国佐久郡」という行政単位となり、須恵器は郡ごとに自

前で生産することが原則となっていたようです。ただし、佐久地域では8世紀前半の須恵器窯跡は2遺跡からしか確認されていません。佐久市八幡の権現山遺跡とこの奥日影遺跡なのです。奥日影遺跡でみつかった須恵器窯跡は、斜面に半地下式の構造で造られたもので、天井部分はすでに削平されていました。また、燃焼部と焚口から製品を取り出す前庭部と呼ばれる場所が確認できました。

出土した須恵器は、ゆがみや亀裂がある不良品が多く、これらは窯へ廃棄されたものとみられます。考えてみれば、製品は出荷するわけですから、生産地に残るのは出荷できない不良品ばかりというのは当然のことかもしれません。焼かれた須恵器の種類には、蓋や坏という小型食器、瓶や鉢、甕という大型容器などがあり、なかには一般集落ではほとんど出土しない特殊な器形も少なくないため、寺院や役所といった特別な施設へ供給されていた可能性もあります。この時期は佐久郡だけでは須恵器の生産はまかなえなかったようで、

窯跡から出土した須恵器
長野県埋蔵文化財センター写真提供

窯数の多かった高井郡へ受注していたことは中野市清水山窯跡から出土した「佐玖郡」と刻まれた須恵器の存在からもうかがえます。

奥日影遺跡の須恵器窯は、1基のみであり、8世紀前半の短期間で操業は終わってしまっています。その後、佐久地域では、8世紀後半から御牧ヶ原台地で継続的に須恵器生産が行われるようになります。奥日影遺跡の古窯跡は佐久の須恵器生産の先駆けとなる貴重な発見です。

（佐久考古学会 櫻井秀雄）

むかし佐久穂では (3) 文化財の紹介より

平成23年に町教育委員会が編集・発行した『佐久穂町の文化財』（注1）には、余地の自成寺山門から穂積天神町の奥村土牛記念美術館及び離れまで町指定の文化財40件と、指定以外の7項目も加えて解説と写真を掲載しています。同書の発刊にあたって、当時の佐々木定男町長が述べた巻頭言の一文を記します。

様々な時代があり、いろいろな人や物が行き交い、多種多様の文化が形成され、ときには以前につくられたものが災害や戦乱で破壊されたり、また新たにつくられたりしました。

8月下旬に町教育委員会主催の文化財一般公開（本館報22頁に掲載）のであいさつ文には、趣旨とともに次の言葉で結びました。

手のひらにおさまるほどの小さな画

面でもできるようになり、利便性や効率ばかりが重視されるようになった現在、手に入れたものとひきかえに失ったものがあるのではないのでしょうか。

では、『佐久穂町の文化財』に最初に載る自成寺の山門を紹介します。金剛山自成寺は（注2）、永正3（1506）年に俊庵麟英和尚が村人の願により開山したと伝えられています。山門は、江戸時代の元禄11（1698）年に建立された切妻千鳥破風の造りで、当初屋根は茅葺きであつたようです。「吽」仁王像の上に板には、当時の寄付者名が記されています。

12本の柱に支えられた2階には祠檀が設けられ、中央に観音菩薩像、左右に十六羅漢像が安置されています。二十八世覺雲良和尚のときに、防犯上の理由からはしごを掛けて昇

るようにしました。

自成寺の山門は回廊をもたず、参道の中間に独立して建立されています。そのため、江戸時代の火災では類焼を免れました。南佐久郡内には、こうした様式の門はありません。佐久市前山の貞祥寺の山門（1662年）、入沢の吉祥寺（1713年）などとともに、江戸時代中期の貴重な建物といえます。



自成寺の山門

なお、8月7日の公民館主催の文化芸術講座では、県内でも東信地方でよく見られる「位牌分け」につい

て、住民や僧侶への聞き取りをもとに研究してきた上杉妙子氏が講演しました。自成寺では、嫡子以外の兄弟や嫁ぎ先で亡親を供養するための祖先祭祀の慣行と伝承されています。



観音菩薩像と十六羅漢像

（注1）茂来館窓口で販売しています。定価1000円。

（注2）寺院は山号をつけて呼ぶことが多く、開祖俊庵麟英和尚が安寧と平癒のため、裏山で金剛経を読んだことにちなむといわれています。



とびめわさ

発掘!

リタイア後に始めた鉛筆画で“心のマドンナ”を活写。



しのはら よしかつ
篠原 吉勝さん

1956年佐久穂町生まれ。JAをリタイア後、鉛筆画を始める。おもに有名人の人物画を描き、実家であるゆり洋裁店（高野町）のショーウィンドーに展示するほか、茂来館でも個展を開催。「鉛筆画のいいところは褪色がなく、長く保存ができること。水彩、油絵と違って材料代がほとんどかからないことです」。毎日2〜3時間画用紙に向かって鉛筆を走らせ、東日本大震災を機に詩作も始めた。家族は妻と娘の3人。高野町在住。

「なぜ描くかといえば、描きあげた瞬間に自分のモノになるから。とくに女の人を描いていると恋しちゃうんです。ただ自分のモノなのに、出来上がった瞬間になぜか自分から離れていってしまう。それが悲しい」

リ

タイアして時間ができ
たでしょ。で、何かや
らなくちゃって思った
ときに浮かんだのが絵。あ、そ
うだ、絵を描こうって。じゃあ
何を描こう。真っ先に浮かんだ
のが八千草薫さんでした」

鉛筆画を始めて五年。有名人の人物画を中心に作品数は百数十点を数える。

実家のゆり洋裁店（高野町）

のショーウィンドーには八千草薫やオードリー・ヘップバーンなど、吉勝さんの描いた作品が多数展示されている。二年前には茂来館ロビーで鉛筆画展を開いた。

「鉛筆画の魅力は、白と黒のコントラストをくっきりと淡く描けるところ。それと鉛筆画の美しさは、無限の輝き」だと思ふ鉛筆の芯である黒鉛はダイヤモンドと同じ鉱物だからです」

中・高と美術部経験はなかつた吉勝さんだが絵は昔から好き

だった。友だちの顔を描いた絵が廊下に張り出されたり、細密に描かれた龍の絵を一生懸命模写したことがあった。この龍の絵については思い出がある。

「とても怖い顔をした龍の絵だったんですけど、自分なりによく描けたな、と。でも龍の顔がやさしい顔になっちゃった。何度か消しては描き直すんだけど、キツくならない。自分がそういう（やさしい）人間だったのか、そういうものを理想としていたのかなって今になって思います」

八千草薫を描こうと思ったのは、「寅さん」の映画をDVDで見たのがきっかけだった。その作品とは、『男はつらいよ寅次郎夢枕』（一九七二年）。柴又に帰った寅さんが幼なじみの千代（八

千草薫）に再会し、恋心を抱く。だが恋敵の大学助教授（米倉斉加年）があらわれ、ひよんなことから寅さんはその恋敵のラブレターを恋敵の代理で千代に渡す羽目に。そのラブレターを寅さんからの告白だと思った千代はこう言う。「寅ちゃんとなら一緒に暮らしてもいい」――。

シリーズ『男はつらいよ』は全部で四十八作。「毎回マドンナが登場するんですけど、寅さんがマドンナに好きだって告白されるのはこの一作だけなんですよ」

そのストーリーに感激し、八千草薫の美しさに心を奪われた吉勝さんは、図書館に頼んで八千草薫の写真集を取り寄せる。

それから八千草薫を描くこと三十枚以上。これほどの枚数になつたのは、いろんな表情の八千草薫を描きたくなつたからだ。「なぜ描くかといえば、描きあげた瞬間に自分のモノになるから。とくに女の人を描いていると恋しちゃうんですよ」

写真と違い、絵は描けば自分のモノになると力説する吉勝さん。

「ただ自分のモノなのに、出来上がった瞬間になぜか自分から離れていってしまう。それが悲しい」と複雑な心境もまた、いつも満足のいく絵が描けるわけではない。

「そんなときは自分に謝ります。なぜって？ 自分のモノにしようと思ったのにできな

かつたから」

昨年から母親の洋裁道具の目打ちを使い始め、作品の質が上がったという。

「認知症の母に、『オレが描いたんだよ』って見せると、すぐにはピンとこないようなんですけど、そのうち寝ながら絵を手にとつて、驚いた顔をしています」

実家のゆり洋裁店には絵のほかに自作の詩も展示されている。詩を書き始めたのは十年前。

「東日本大震災の惨状を目にして、詩にしてあげなければ犠牲者がかわいそうだと思いました」

以来、詩があふれるようになってきた。それらの作品は菩提寺の『桂雲寺便り』に度々掲載されている。そして詩（絵も）の署名には本名ではなく、「吉風」の文字が。「理由は『勝』の字が嫌いだから。ここにも吉勝さんの「やさしさ」が垣間見える。

「吉を、風に乗せてみなさんに届けたいんです」

今日も吉勝さんは画用紙に向かって鉛筆を走らせ、携帯の画面に向かって詩を書きとめる。



デビューした頃の八千草薫。今年描いた作品で、数ある八千草薫作品の中からお気に入りの一枚＝茂来館