

広報

さくほ

2023

No. 198

3.16



- 主な記事 特集①人口減少社会におけるさくほの未来を考える 2p～3p
②ふれあいタクシー「げんでる号」ご利用ください 4p
館報さくほ 16p～23p



しらかぼちゃん

人口減少
社会における

さくほの未来を考える④

少子高齢社会のただ中、佐久穂町でも予測を超えるスピードで少子化、若年層の人口流出が進んでいます。

ある程度の人口減少は地方の共通課題として受け入れつつ、安心して幸せに暮らしていける町であり続けるために、一人ひとりができることはなんでしょうか。

町が行っている取組みのうち、創生戦略づくりを中心にお知らせしていきます。

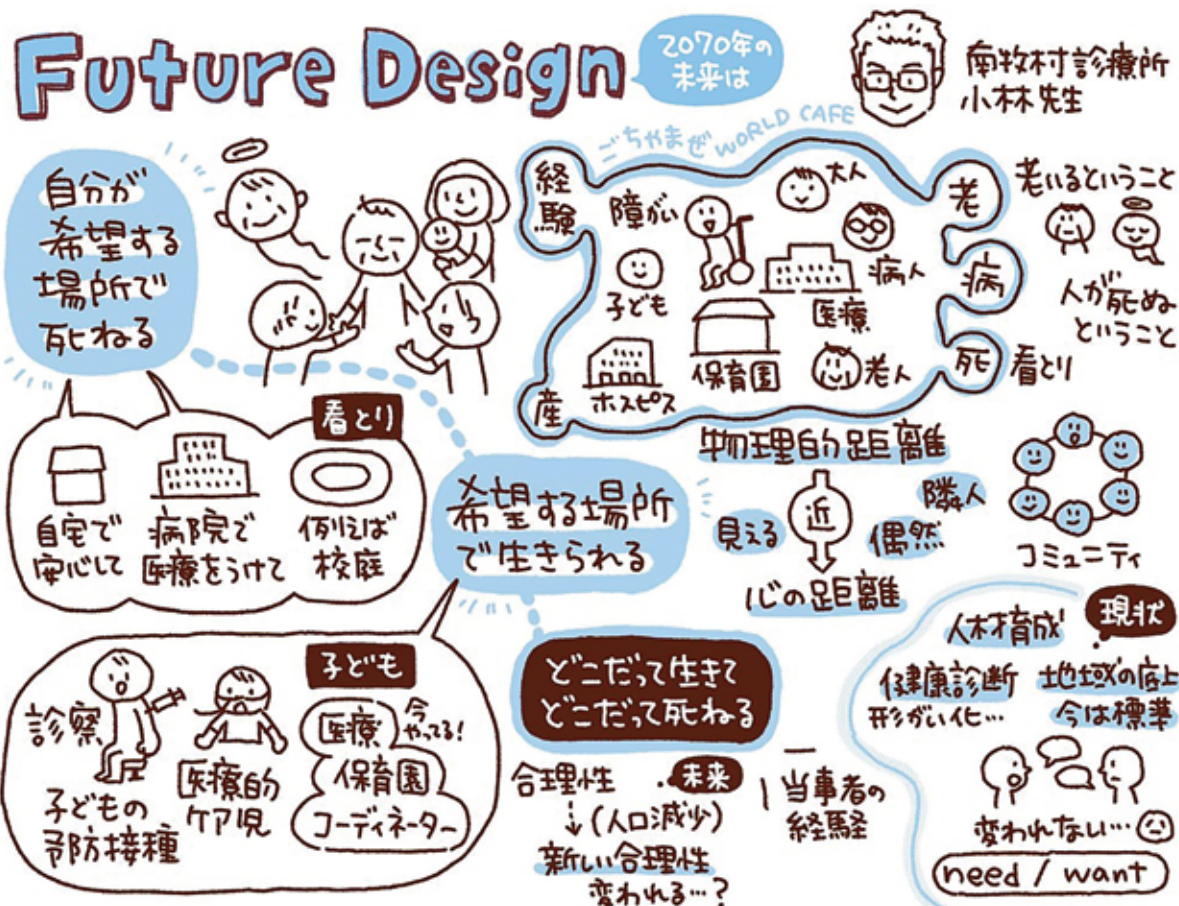
問合せ先 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

未来人として考えた 「こんな町にしたい」

前回は、昨年3月に招集された「第3期佐久穂町地方創生推進会議」（第3期推進会議）の委員たちが、未来の人になりきって考える「フューチャーデザイン」という手法で2070年の佐久穂町の姿を検討したことを説明しました。

このとき、各委員はお互いに意見を交わしつつも個々に未来の佐久穂町のイメージを思い描き、それを「未来の私から現代の私への手紙」という文章にまとめました。

例えば医師の小林和之さんは、「どこでだって生きて、どこでだって死ねる」という町の未来を描きました。今は、年齢や健康状態などによって学校、職場、病院など居場所がある程度決まっていたり、死ぬときは病院で看取られることが標準的なあり方だと認識されています。しかし、もっと自由に希望する場所で生き、死ぬときも安心できる自宅や思い出の場所など、好きな場所を選べたら幸せなのでは、というのが小林さん



小林さんによる町の未来像をイラスト化したもの

の考え方です。お互いの顔が見える小さな町なら、それを可能とするような互いの気遣いや対話ができるのではないかと、という期待も込められた未来像です。

互いの思いを共有し、議論を深化

各委員のフューチャーデザインは、イラスト化して共有することで直感的に把握がしやすい形になりました。それを並べてみると、医療の他に子育て、産業、自然環境など、着目する点は人それぞれであるものの、「人と人とのつながり」「町の資源」など大事にしたいことについてはかなり共通点がありました。

その後、第3期推進会議の会長である副島優輔さんは、一人ひとりから個別に話を聴き、各委員の関心事や大事にしている思いなどを確認していきました。

「フューチャーデザインのワークショップでは、みんなが『つながり』の重要性に触れていました。でも、同じようなことを言っていたとしても、その意味するところが

が違ふということとはよくあります。ひとつひとつの言葉にどんなニュアンスが込められているのか、そこに大事な要素があるのではないかなと思うのです。皆さんの価値観を理解した上で、その先に進んでいきたいと考えました。実際、それぞれのの方にじっくりお話を聴いて、その人の発言の背景が分かるようになりました。時間はかかりましたが、やって良かったと思います」

副島さんは、委員との個別の対話のなかで聞き取ったキーワードをまとめ「私たちの見たい風景」（町の将来ビジョン）の仮説という形で提示しました。このようにして、それぞれのより深い思いが委員の間に共有され、次の議論に進んでいくことになったのです。

「見たい風景」に向かう試験的取組に向けて

再び一同に会した委員たちは、「私たちの見たい風景」の仮説を眺めた上で、改めて「今の町にあって残したいもの」「今はないけれどあったら良いと思うもの」「大切にしたいこと」という観点で気に

なるキーワードをピックアップし、実現するための具体的なアイデアについても議論しました。

そのようにしてピックアップされたテーマやアイデアは、「子育て」「人が集まる場や仕掛け」「つながりの中で生きて死ぬ」という3つのカテゴリに分類され、現在はそれぞれについて思いを持つ委員同士が、分科会という形で議論を深めているところです。

今後は、それぞれの分科会で「見たい風景」を実現するために何をすべきかを検討し、数ヶ月単位で実行できる小さな施策の案を出し、実際にやってみることを目指しています。そして、試行の結果得られた成果や反省点を確認した上でもう一度、町の将来ビジョンやそのための戦略を検討し、試験的取組をしてみたいと考えています。その後、これらの試行を踏まえて町が長期的に進んでいく方向性を見出し、令和6年度末に「第3期佐久穂町創生戦略」としてまとめていく予定です。

この先、試験的取組のために住民の方々のご協力をいただいたり、ご意見を求めたりすることが出てくることと思います。まだ生まれしていない未来の人たちも含め、様

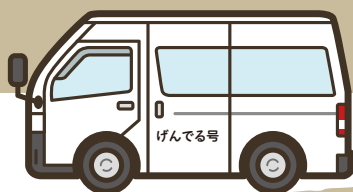
々な立場の方々が幸せに生きられる町となるように、皆さまと一緒に取り組んでいきたいと考えています。

連載「人口減少社会におけるさくほの未来を考える」は今回で終了します。



ワークショップに取り組む第3期推進会議のメンバーたち

ふれあいタクシー「げんでる号」 ご利用ください



「げんでる号」は事前予約制の乗合型タクシーです。
町内のお出かけにお気軽にご利用ください。



佐久穂町 | デマンド型乗合タクシー
「げんでる号」

受付 ◇平日のみ
(土、日、祝日、年末年始、旧盆は休み)
◇午前8時～午後4時

げんでる号受付センター
いいな いいな
☎86-1717

基本時刻表

	<町中方面へ> 行き便	<自宅へ> 帰り便
午前	8:00	8:40
	9:00	9:40
	10:00	11:00
	11:30	—
午後	13:30	13:00
	14:30	14:00
	15:30	15:00
	—	16:00

事前に、住所・氏名などの「**利用登録**」が必要です。

申込みの
しかた

利用する便の30分前までにげんでる号受付センターへ電話をして
次のことを申し込んでください。

- ①利用する人のお名前 ②自宅の電話番号
③希望時間 ④行き先

※朝の8時便を利用する場合は前日（前日が休日の場合は休日になる前の日）に予約してください。

注意事項

- ◇どなたでもご利用できますが、乗降困難な方の場合には介助者の同乗（有料）をお願いします。運転手は介助等の対応ができませんので、ご自身で乗降車できる方のご利用をお願いします。
- ◇経済活動（通勤等）での利用はご遠慮ください。
- ◇山間地（八千穂高原など）や別荘地、農地は運行しません。
- ◇町外へお出かけする場合は、タクシーやJR小海線をお使いください。（小海線各駅や町境までは運行しております。小海線ご利用の場合は余裕をもってお出かけください）
- ◇手をあげても止まりません。必ず受付センターへ申し込んでください。
- ◇ご自宅や行き先までの道路が狭い場合は、広いところまで出てきていただくことがあります。
- ◇お迎えの予定時刻は、乗車人員によって前後しますので、余裕を持ってお待ちください。

利用券

4月から「げんでる号」の利用料（一部）が変わります

令和5年4月3日の運行から「げんでる号」の利用料（一部）が改定されます。

- 子ども料金区分の改定 ●障がいをお持ちの方についての料金改定

乗車区分	令和5年4月3日～ (1回利用料)	回数券販売窓口	備考
おとな (高校生以上)	300円	商工会、役場、茂来館、 千曲病院、げんでる号車内	変更なし
未就学児	無料		3歳～中学生 利用料150円を改定
小中学生	100円	商工会、役場、茂来館、 千曲病院	
障がい者の方	100円	役場、茂来館、千曲病院	障害者手帳（身体・療育・精神）または自立支援医療受給者証をお持ちの方（チケット購入時、乗車時に確認させていただきます）

利用回数券は、11枚で おとな3,000円／小中学生・障がい者1,000円（1枚お得）です。
利用1回（1乗車）ごとに利用券1枚が必要です。利用券の払い戻しはできません。
※現金乗車の場合は、おつりの無いようにお願いします。げんでる号車内では100円券の回数券販売はありません。

- 問合せ先 げんでる号の利用等について：げんでる号受付センター ☎86-1717
障がい者手帳や受給者証について：役場健康福祉課福祉係 ☎86-2528

管理栄養士の役に立つ食事情報

今月のテーマ



不足しがちなたんぱく質 1950年代よりも現代のほうが たんぱく質摂取量が少ない!!

たんぱく質が不足すると・・・

- ・爪が割れる
 - ・抜け毛や切れ毛
 - ・冷えやむくみ
 - ・シミやしわ
 - ・筋肉量の減少
 - ・肌の炎症
- など様々な影響を与える。

納豆1パック
(重さ: 50g)

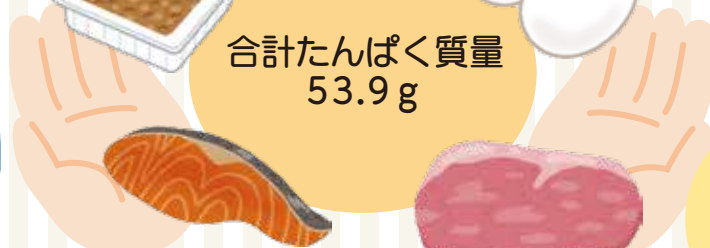


卵1個
(重さ: 60g)



合計たんぱく質量
53.9g

1日に両手にのるくらい
の肉・魚・卵・大豆製品
・乳製品を摂りましょう。



鮭1切
(重さ: 100g)

豚ロース1枚
(重さ: 90g)

1日のたんぱく質推奨量
成人男性: 60~65g
成人女性: 50g

安くて時短!
ごはんとメインおかず
が同時にできあがり

炊飯器で! よだれ鶏のワンプレート



●材料 (2人分)

鶏むね肉… 1枚
米…………… 2合
塩…………… 小さじ 1/2
酒…………… 大さじ 2
長ねぎ (青い部分)

※付け合わせ野菜はお好みで

【タレ】

長ねぎ (白い部分) … 1本
★醤油…………… 大さじ 2
★砂糖…………… 小さじ 2
★酢…………… 大さじ 1

●作り方

- ①鶏むね肉の表面にフォークで穴をあける。
- ②お米を研ぎ、炊飯器に入れ、塩、酒を加え、2合目の目盛りまで水を加える。
- ③長ねぎの青い部分を米の上に置き、その上に鶏むね肉をのせ、通常炊飯する。
※ねぎの上に肉をのせることで、ご飯の炊きむらをなくす。
- ④炊きあがったら、鶏むね肉を切り分け、ご飯と一緒に器に盛り付け、タレをかけて完成。

【タレ】

長ねぎをみじん切りにし、★の調味料を合わせる。
※辛みが気になる場合は電子レンジで30秒ほど温めると、辛みが和らぐ。

エネルギー: 574.4kcal 炭水化物: 69.6g 脂質: 15.3g たんぱく質: 32.3g 食物繊維: 4.3g 塩分: 3.9g

町税等の納期限 及び口座振替日一覧

令和
5年度

納期月 税目等	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
町県民税 (普通徴収)			1期		2期		3期		4期			
固定資産税	1期			2期		3期		4期				
軽自動車税		全期										
国民健康 保険税 (普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	
後期高齢者 医療保険料 (普通徴収)				1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	
介護保険料 (普通徴収)	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期	10期	11期	12期
納 期 限 (口座振替日)	5月 1日 (月)	5月 31日 (水)	6月 30日 (金)	7月 31日 (月)	8月 31日 (木)	10月 2日 (月)	10月 31日 (火)	11月 30日 (木)	12月 28日 (木)	1月 31日 (水)	2月 29日 (木)	4月 1日 (月)

税・料金は期限内の納付をお願いします

口座振替の方は、振替日の前日までに必ず口座残高を確認してください。

現金納付の方は、納期限までに役場会計室、八千穂福祉センター内出張所、各金融機関、コンビニエンスストアにて納付してください。

税・料金の納付は口座振替が便利です

一度お申込みいただくと、毎年自動継続しますので、納め忘れがありません。安心して便利な口座振替をぜひご利用ください。

お手続きは、役場各窓口または八十二銀行、佐久浅間農協、ゆうちょ銀行（郵便局）でお願いします。

問合せ先 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

令和5年度 春の狂犬病予防注射の実施について

4月5日（水）		4月7日（金）	4月14日（金）
旧佐久町		旧八千穂村	町内全域
料金	登録済の犬1頭につき 3,600円		新規登録の犬1頭につき 6,600円
場所と時間	登録済の飼い主には、場所と時間を記載したハガキが届きますので、ご確認ください。		

- ・飼い主は年1回、必ず狂犬病予防注射をさせなくてはなりません。
- ・新しく犬を飼い始めて、登録が済んでいない飼い主の方は、住民税務課生活環境係にお問い合わせください。
- ・登録した犬を譲渡した場合、犬が死亡した場合は住民税務課生活環境係にご連絡ください。
- ・上記日程以外でも、動物病院で個別に注射を受けることができます。

【狂犬病予防注射会場でご注意いただくこと】

- ・犬の糞は、飼い主が必ず持ち帰ってください。
- ・リードを短く持って、犬が飼い主から離れないようにしてください。
- ・ご自分の犬と、他の犬とを近づけないようにしてください。
- ・注射の際、飼い主に犬を押さえていただく必要があります。犬を押さえられないと、注射ができないことがあります。
- ・犬の体調が悪いと、注射ができないことがあります。

令和5年度狂犬病予防注射日程表

第1回●旧佐久町

令和5年4月5日（水）

場 所	時 間	場 所	時 間
佐久穂町役場前	7：30～7：55	上本郷3大岳センター	8：10～8：20
大日向1区生活センター	8：15～8：20	上本郷4島田様宅横	8：25～8：35
大日向2区矢沢橋	8：25～8：30	旧影バス停前	8：40～8：50
大日向3区旧農協支所前	8：35～8：40	上区生活センター	8：55～9：05
大日向5区生活センター	8：45～8：55	榑林組様前	9：10～9：20
館公民館	9：00～9：10	柳翠区民センター	9：25～9：40
川久保集落センター	9：15～9：35	宿岩生活センター	9：45～10：00
余地中谷生活センター	9：45～9：55	羽黒下駅前	10：05～10：25
余地自成寺入口	10：00～10：10	花岡公民館	10：35～10：45
かさなり団地入口	10：15～10：25	下海瀬公民館	10：50～11：00
畑ヶ中集落センター	10：30～10：40		
陽だまりの家（佐久穂町障がい者福祉施設）	10：50～11：00		

第1回●旧八千穂村

令和5年4月7日（金）

場 所	時 間	場 所	時 間
八千穂福祉センター前	7：45～8：10	下畑公民館	8：10～8：20
大門高根区民館前	8：15～8：20	城山公民館	8：25～8：35
山口肉店様横	8：25～8：40	佐口公民館	8：40～8：50
天神町区民館	8：45～8：50	うその口公民館	9：00～9：10
筆岩公民館	9：05～9：15	八郡公民館	9：15～9：25
高岩消防庫前	9：25～9：30	松井公民館	9：35～9：45
ひだまり団地駐車場	9：35～9：40	大石公民館	9：55～10：05
穴原消防庫前	9：50～10：00	柳沢公民館	10：10～10：20
崎田公民館	10：05～10：15	馬越公民館	10：25～10：35
商工会八千穂支所	10：25～10：30	千ヶ日向公民館	10：40～10：50

第2回●旧佐久町

令和5年4月14日（金）

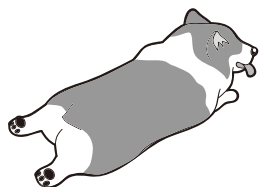
第2回●旧八千穂村

令和5年4月14日（金）

場 所	時 間	場 所	時 間
大日向3区旧農協支所前	8：40～8：50	下畑公民館	8：30～8：40
余地自成寺入口	9：00～9：10	大門高根区民館前	8：45～8：50
川久保集落センター	9：15～9：25	大久保公民館	8：55～9：05
陽だまりの家（佐久穂町障がい者福祉施設）	9：40～9：55	上野公民館	9：10～9：15
下海瀬公民館	10：05～10：15	佐口公民館	9：20～9：25
羽黒下駅前	10：25～10：40	八郡公民館	9：35～9：40
柳翠区民センター	10：50～11：05	大石区民館	9：50～10：00
上区生活センター	11：15～11：25	馬越公民館	10：05～10：10
		高岩消防庫前	10：20～10：25
		穴原消防庫前	10：30～10：35
		崎田公民館	10：40～10：45
		天神町区民館	10：50～10：55
		商工会八千穂支所	11：00～11：05
		八千穂福祉センター前	11：10～11：20

■問合せ

住民税務課 生活環境係
電話0267-86-2552



佐久穂姉妹都市交流協会会報

第32号

こまどり

編集 佐久穂姉妹都市交流協会事務局（佐久穂町役場総務課内）

令和5年3月発行

佐久穂姉妹都市交流会は、東京都府中市との交流を促進し、両市町民の友好と信頼を深めるための活動を行っています。

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症防止の為、予定しておりました、桜まつり、トウモロコシ収穫体験、商工まつり、ススキ刈り、スポーツ交流事業、友好訪問等の交流活動は中止になってしまいました。府中市市民協働まつりに参加することが出来ました。

令和5年度の活動については府中市交流協会と協議しながら開催していきたいと思ひます。

府中市との交流活動に興味のある方は、協会理事又は事務局（役場総務課）までご連絡ください。

星空観望会

11月11日生涯学習館茂来館駐車場にて4年ぶりに町内の小学生に府中市郷土の森美術館の移動天文観測車ベガサス2号による星空観望会を開催しました。

非常に寒い中でしたが天候

に恵まれ、約100名の親子が天体望遠鏡を覗き、土星や木星などの惑星や星座の説明を府中市郷土の森美術館の方の説明を聞きながら、冬の星空を楽しむことができました。



府中市市民協働まつり

11月26日に府中市民活動センター「プラッツ」にて開催の第8回府中市市民協働まつりに参加し佐久穂町の特産品の販売をしました。プラッツ内のレストラン「オレンジブーツ」にて生産者の方がトークセッションを行いました。

佐久穂姉妹都市交流協会が佐久穂町のPRをしました。

サクキャン

10月1日、2日に佐久穂町の駒出池キャンプ場にて、体験イベントサクキャンを開催。交流協会から、井出理事長、黒澤副理事長、須田農園さんが協力をしました。



会員募集!!

佐久穂町は東京都府中市と姉妹都市の交流を行っています。

当協会は交流事業の民間窓口として、両市町の相互理解と人々のふれあいを深めるために、様々な事業を実施してきました。今後もより多くの方が参加できるように事業の企画もしていきたいと考えております。

姉妹都市交流に興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

◆年会費

個人 一〇〇〇円

法人・団体 五〇〇〇円

◆主な行事

府中市への友好訪問

各種イベントへの参加

◆事務局

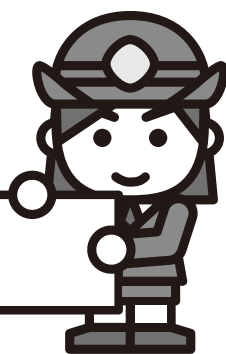
総務課庶務係

電話 八六―二五二五





火災多発期の 行動について



こちら
北部消防署
です!

北部消防署
0267-82-0119



◆佐久穂町の 火災について

令和4年に、佐久穂町では何件火災が発生したかご存知ですか?

令和4年は4件の火災が発生しました。火災の内訳は、住宅火災が2件、その他の火災が2件となっています。火災発生の原因はさまざまですが、佐久穂町で発生した火災の原因は、火の不始末・下草焼きといったものでした。

全国の出火原因を見ても、(令和4年1月から9月)「たき火」や「火の不始末」といった、佐久穂町と同様の出火原因が多くを占めています。たき火を行ったら必ず消火をし、その他にも火を取り扱った際には、しっかりと後始末を行い、火災予防に努めましょう。



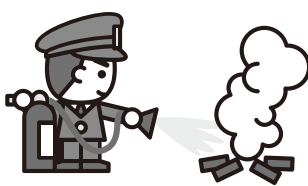
◆北部消防署へ 届出をしましょう

みなさんは、「火災とまぎらわしい行為」の届出をしたことがありますか?

火入れやたき火、その他の煙や火災が発生する行為を行う際には消防署へ届出をしましょう。

令和4年に、佐久穂町の方から北部消防署への届出は約30件ありました。多くの方が届出をいただいていると思います。

届出されていない場所での火入れなども見受けられます。消防署が火入れなどの行為を把握しておくことで、誤報による出動の混乱を避けることができます。届出は忘れずに行いましょう。



ただし、この届出は焼却行為を許可するものではありません。家庭ごみなどの焼却は原則として禁止されているので、絶対にやめましょう。

◆みんなで山を 守りましょう

毎年、3月上旬に「全国山火事予防運動」が実施されています。令和5年の統一標語は「火の確認 山を愛する あなたのマナー」です。

この運動は、「広く国民に山火事予防意識の啓発を図るとともに、予防対策を強化し、森林の保全と地域の安全に資する」ことを目的としています。

山林に延焼しやすいのがやほり火入れです。春は空気が乾燥し、火災が発生しやすい季節です。特に、風の強い日は一気に火が燃え広がり、山林に延焼する危険性が極めて高いです。火入れやたき火は風の強い日は控え、消火の準備をし、複数人で行いましょう。

佐久穂町は山林も多いため、山火事予防運動の期間に限らず、通年で山火事予防に努めましょう。



◆いざという 時のために

山林火災において被害が大きくなることはもちろんですが、命の危険が大きいのはやはり住宅火災です。

住宅火災の主な原因は人の不注意と言われています。みなさんの大切な家族や財産を守るよう、普段から火災を起こさないように心がけましょう。また、いざという時のために、自分がどう動けばいいのか、日頃から家族や近所の方と話し合いましょう。特に、お年寄りや子ども、身体の不自由な方々が安全に避難できるような、地域ぐるみの対策を確認しておきましょう。



消火器の位置や使用方法、消防への通報での受け答えなどは、一度確認しておくこと必ず役に立ちます。いざという時のために、普段から火災に備えましょう。

information

お知らせ

新規就農研修センターの利用について

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529

町では、農の里親制度を活用する方を対象に新規就農研修センターの入居を受け入れています。農の里親制度の活用を検討される方は農政係までご相談ください。

また、入居部に空きがある場合は1年未満の短い期間研修生を受け入れている農家を対象に、中短期利用の運用を行っております。入居部の空き情報等の詳しい内容については、農政係までお問い合わせください。

お知らせ

令和5年4月採用会計年度任用職員募集について(佐久穂小・中学校給食共同調理場)

■問合せ 教育委員会 こども課 学校教育係 ☎0267-86-4940

4月から働ける給食調理場会計年度任用職員を以下のとおり2名募集します。調理経験及び調理師資格の有無は問いません。子ども達の笑顔のために私達と一緒に働きましょう!!

勤務場所	佐久穂町共同調理場（学校内）	
勤務内容	調理全般	ご飯炊き他
勤務時間	7.5時間	4.5時間
週勤務日数	5日間	3日（月水金）
募集範囲	65歳まで 女性1名	65歳まで1名
時給	929円～	929円～

お知らせ

JR乗車券の購入は羽黒下駅・八千穂駅をご利用ください

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

羽黒下駅・八千穂駅では、普通乗車券をはじめ、通勤・通学に使う定期券、新幹線の乗車券もご購入いただけます。ぜひ町内の駅をご利用ください。

（羽黒下駅・八千穂駅は、JRとの契約により佐久穂町で運営しています。売り上げの一部が町の収益となります。）

■ご不明な点は下記までお問い合わせください。

羽黒下駅 86-2019

八千穂駅 88-2040

事前にご連絡いただくとスムーズにお買い求めいただけます。

※注意※

- ・クレジットカードでの購入はできません。
- ・管理人が不在の場合もありますので、ご了承ください。



—[広告欄]—

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、
プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎0263-88-7009

結婚相談所 ムスベル

～わたしたちが大切にしていることば～

自学自習で 進む

新学年生徒さん

募集中！

詳しくはコチラから



自分の可能性に挑戦！
幼児さんから中高生さん
まで一緒に学習しています！



KUMON

さくほ教室（算数・数学/英語/国語）

月・木 15時～18時/火・金 15時～20時

090-6109-1378（指導者：とりごえ）

佐久穂小正門より徒歩2分、四ツ谷簡易郵便局斜め向かい

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 佐久穂町こどもセンター ☎0267-86-2123

さくほっこの行事は、感染症対策のため定員を限定して全て予約制で実施しています。

■定員 各5～6組程度

■参加費 無料

■対象者 就学前のお子さんと保護者の方

■1家庭3つまでの行事（就労相談を除く。）に申し込みいただけます。

■4月分の予約受付開始時間

3月25日（土）9：00～

※感染症の状況によって、内容が変更または中止になることがありますのでご了承ください。

■行事予約方法について

◎佐久穂町公式LINEで、「メニュー」の「予約」を選択し、案内に従って入力してください。

◎定員に達し次第、キャンセル待ちをこどもセンター窓口または電話（86-2123）で受け付けます。

◎ご不明な点は、お問い合わせください。



行事の詳細

『さくほっこ行事 親子deドラムサークル』

■日時：4月18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3

たいこや、音の出る様々な道具を使って、リズムを楽しみます。大人、乳幼児はもちろん、赤ちゃんから楽しめますので、お気軽にご参加ください。

『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時：4月27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3

予約が満席となり、お誕生児で予約できなかった場合には、こどもセンターまでご連絡ください。

『親子遊びとおしゃべり会』

■日時：4月26日（水） 10：00～11：00

■場所：こどもセンターさくほっこ ホール3

親子でふれあいあそびをした後は、ママ達でおしゃべりを楽しみましょう♪おしゃべり会のファシリテーターは、精神保健福祉士の小林有里さんです。

※4月は、「子育てママの就労相談」と「すくすくTIME」はありません。

※各行事日程は、変更になる場合があります。詳細は、さくほっこだより4月号をご覧ください。

※こどもセンタープレイルームは、平日9：00～17：00、土曜日9：00～13：00（日・祝除く）に開館しています。お気軽にお出かけください。



—[広告欄]—

ふとんカバー、
枕カバー、シーツを
かいて

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 のおすすめ！

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

令和5年度児童扶養手当及び特別児童扶養手当等の手当額のお知らせ

■問合せ 教育委員会 こども課 子育て支援係
☎0267-86-2340

2022年全国消費者物価指数の実績値（対前年比+2.5%）が公表され、ひとり親家庭等に支給される児童扶養手当および精神または身体に障がいのある児童を養育している家庭に支給される特別児童扶養手当額が改定されました。令和5年度の手当額は、2.5%の引き上げとなります。

■ひとり親家庭等に支給される児童扶養手当

令和5年4月～		手当月額
第一子	全部支給	44,140円（+1,070円）
	一部支給	44,130円～10,410円 （+1,070円～+250円）
第二子	全部支給	10,420円（+250円）
	一部支給	10,410円～5,210円 （+250～+120円）
第三子	全部支給	6,250円（+150円）
	一部支給	6,240円～3,130円 （+150～+80円）

■精神または身体に障がいのある児童を養育している家庭に支給される特別児童扶養手当

令和5年4月～		手当月額
1級該当児童		53,700円（+1,300円）
2級該当児童		35,760円（+860円）

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■4月の休館日

3日（月）・10日（月）・17日（月）
24日（月）・28日（金）

■移動図書館車の巡回日

Aコース：水曜日【5日・19日】
Bコース：木曜日【6日・20日】
Cコース：金曜日【7日・21日】

本誌の公民館報へ4月から9月までの日程を掲載しています。



お知らせ

佐久平環境衛生組合の事務所移転について

■問合せ 佐久平環境衛生組合 ☎0267-62-1119

佐久平環境衛生組合と南佐久環境衛生組合が統合し新組合となることに伴い、令和5年4月1日から組合名、所在地及び連絡先が次のとおり変更となります。

■変更前（3月31日まで）

▽組合名 佐久平環境衛生組合
▽所在地 〒385-0041
佐久市鍛冶屋477
（佐久平環境衛生センター 3階）

■変更後（4月1日から）

▽組合名 佐久環境衛生組合
▽所在地 〒384-0612
佐久穂町大字宿岩306
（現南佐久環境衛生組合事務所）
▽電話番号 0267-86-7710

＼引っ越しました／



■とちの実おはなし会

日時 4月8日（土） 15：00～15：30
場所 図書館内

■春の読書週間企画第1弾！

※図書館ツアー“ちょこっと司書体験”

日時 4月23日（日）
①10：30～ ②14：00～

各回定員5名（親子の場合2組）

※事前申込制

※雑誌リサイクル市

4月29日（土）～ 無くなり次第終了

information

お知らせ

不動産鑑定士による無料相談会を開催します。

■問合せ 長野県企画振興部総合政策課 ☎026-235-7013／一般社団法人 長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-7025

所有者不明土地等の発生予防のために不動産登記制度が改正され、相続登記が令和6年4月1日から義務化されます。

○土地や建物といった不動産を親などから相続した場合は、3年以内に相続登記の申請が必要になります。

○すでに不動産を相続した方も令和6年4月から3年以内に申請が必要になります。

詳しくは、長野地方法務局のホームページをご覧ください
いただくか各法務局までお問合せください。



～不動産鑑定士による無料相談会～

長野県が後援する不動産鑑定士による無料相談会を開催します。

不動産評価に関する事項（売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等）について不動産鑑定士が回答します。

予約不要です。お気軽に会場へお越しください。

■場所・日時

- ・長野市役所 : 4月4日（火）
- ・上田商工会議所 : 4月4日（火）
- ・野沢会館 : 4月4日（火）
- ・伊那市役所 : 4月4日（火）
- ・飯田市役所 : 4月4日（火）
- ・諏訪市役所 : 4月5日（水）
- ・松本市役所 : 4月5日（水）

各会場10時～正午、13時～16時です。

■問合せ

一般社団法人 長野県不動産鑑定士協会
電話：026-225-5228



—[広告欄]—

八千穂クリニックからお知らせ

令和5年4月より**眼科診療を開始致します。**

医師：澤井循暉
（平成6年群馬大学医学部卒業）

澤井先生から メッセージ

10年前に博愛眼科・多田博行先生より紹介され、冬は凍てつくが美味しい空気と水・自然に魅かれ、佐久穂町にやってきました。千曲病院にて勤務し、8年前から白内障手術を実施してきました。この度、青木先生との縁もあり、八千穂クリニックで眼科を担当することになりました。当面は火曜日午後の診療となります。

微力ではございますが、引き続き佐久穂町（南佐久）の皆様の目の健康（診察・手術など）に努力する所存でございます。



診療科目（令和5年4月～）

胃腸科・内科・眼科・小児科・ドック・放射線科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 12:00	診察 検査	ドック [診察 9:00 11:00]	ドック [診察 9:00 11:00]	ドック [診察 9:00 11:00]	診察 検査	診察 検査
午後 3:00 6:00	診察	眼科 診察 (※)		診察	診察	

※眼科診察：火曜日午後1:30～6:00（予約制）となります。

八千穂クリニック TEL：0267-88-3931

information

お知らせ

佐久穂町出産・子育て応援事業について

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係 ☎0267-86-2528 (直)

町では、国が創設した「出産・子育て応援交付金事業」に基づいて、妊娠、出産された方に「出産・子育て応援事業」として、伴走型相談支援と経済的支援を行います。

【伴走型相談支援】

妊娠届出から、全ての妊婦・子育て家庭に寄り添い、相談に応じます。

【経済的支援】

- ・出産応援給付金（妊娠届出時）
妊婦1人あたり5万円

- ・子育て応援給付金（出産後）
児童1人あたり5万円

■事業開始日：令和5年3月1日

■事業対象者：

令和5年3月1日以降に妊娠届出及び出産した方（経過措置として、令和4年4月1日～令和5年2月28日に妊娠届出及び子どもが生まれた方）

※経過措置の対象となる方へは、3月1日より通知を発送しておりますので、詳細は通知をご確認ください。

お知らせ

警察官（令和6年4月採用第1回・令和5年10月採用）の募集を開始しました。

■問合せ 長野県警察本部 ☎026-233-0110

3月1日から、警察官A・警察官Bの募集を開始しました。

～警察官A区分（令和6年4月採用第1回）～

■受験資格

次の条件をすべて満たす方が対象です。

- ・昭和63年4月2日以降に生まれた方
- ・大学を卒業した又は令和6年3月までに卒業見込みの方

■受験案内・申込書の配布場所

- ・長野県警察本部 警察職員採用センター
 - ・長野県内の各警察署、交番、駐在所
- インターネットによる申し込みもできます。

■受付期間

3月1日（水）～4月17日（月）

■第1次試験

試験日：5月14日（日）

試験地：長野市、松本市、東京都、愛知県

～警察官B区分（令和5年10月採用）～

■受験資格

次の条件をすべて満たす方が対象です。

- ・昭和63年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方
- ・大学を卒業した又は卒業見込みの方を除く

■受験案内・申込書の配布場所

- ・長野県警察本部 警察職員採用センター
 - ・長野県内の各警察署、交番、駐在所
- インターネットによる申し込みもできます。

■受付期間

3月1日（水）～4月17日（月）

■第1次試験

試験日：5月14日（日）

試験地：長野市、松本市、東京都、愛知県

■採用に関する問合せ

長野県警察本部 警察職員採用センター
採用フリーダイヤル：0120-314-031

—[広告欄]—

この春は押し花を始めませんか？ ～茂来館での押し花手習いのお知らせ～

押し花が初めての方でも、仲間と一緒に楽しく、基本から押し花づくりをしています。
60種類以上の小物から選んで、楽しく制作できます。
もちろん製作した小物は毎回持ち帰ることができます。
夏休みの子供の課題も恒例で開催します。

開催日時：月2回（第1火曜日、第3金曜日）
10：00～15：00

（午前のみ・午後をみの参加も可能です）

場 所：茂来館

講 師：世界押し花芸術協会会員

新里 愛耶華（しんざと あやか）

講座の詳細については 080-3177-6173（新里）までお問合せください。

地域おこし協力隊員コラム

さくほリビングカレッジ収録を終えて

地域おこし協力隊 河上 陽子



2023年1月19日に、私が協力隊として携わっている「さくほリビングカレッジ」の公開収録を茂来館で行いました。さくほリビングカレッジとは、“さまざまなゲストから話を聞くことを通して、佐久穂町での暮らしを見つめ、新たなアイデアや挑戦のヒントを見つけにいく学びの場”です。今年度は、“山との暮らしを知る、山の学校編”として、山との関わりが深い佐久穂町での暮らしについて、3人のゲストをお招きしてお話を伺いました。

ゲストからのお話を聞く中で実感したのは、原体験が現在の職業に大きく関わっていることへの憧れと、それが可能である環境の豊かさです。（原体験とは：記憶の底にいつまでも残り、その人が何らかの形でこだわり続けることになる幼少期の体験のこと。出典：大辞林）南佐久南部漁業共同組合にお勤めの笹崎さんは、ご実家で鯉の養殖をされていたこともあり、幼少期から魚が身近な存在だったそうです。また、農作業のお手伝いのご褒美として川に連れて行ってもらった、放課後にお友達と誰が多く魚を捕れるかを競争したりと、魚や川が生活の中の楽しみであり、それが現在に繋がっている部分もあるとのことでした。

仕事の内容やこだわりはもちろん、幼少期に獲得した原体験の延長線上にキャリアを見出し、自らの職業について語る姿は、とても楽しげに、そして格好良いものであると感じました。近頃キャリアを含めた生き方について考える場面が個人的に増えたのですが、今回のお話から、笹崎さんにとっての川が、自分の場合は何なのか（どんな状況に身を置くことが自然と捉えているのか）を今一度振り返ってみるのも一つヒントになる気がしています。

他のお二方（森について：株式会社フォレストエージ 前田俊一さん 狩猟について：佐久穂町猟友会 島崎和友さん）のゲストのお話も含め、この場では語りきれない当日の様子はyoutubeで動画配信中です。ホームページからぜひご覧ください。



ホームページ



instagram



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

佐久穂町図書館 (TEL0267-86-7020)

移動図書館車巡回日程

令和5年4月
～9月

コース	火曜日	A (水曜日)	B (木曜日)	C (金曜日)
巡回日		4/5・19 5/10・24 6/14 7/5・19 8/2・16 9/6・20	4/6・20 5/11・25 6/15 7/6・20 8/3・17 9/7・21	4/7・21 5/12・26 6/16 7/7・21 8/4・18 9/8・22
巡回時間		佐久療護園 10:10～10:40		愛の郷・特養 10:30～11:00
		愛の郷グループホーム 10:45～11:00		
		千曲園 13:35～14:05	佐久穂町役場 12:40～13:10	陽だまりの家(海瀬) 13:20～13:40
		筆岩旧集乳所前 14:40～14:55	かさなり 13:20～13:35	城山公民館 13:50～14:05
		穴原公民館 15:10～15:20	川久保集落センター 13:40～14:00	マルヒデ上区店 14:15～14:30
		陽だまりの家(宮前) 15:30～15:45	(旧)JA佐久浅間大日向支所 14:10～14:30	羽黒下駅 14:40～14:55
		しらかば社会体育館 15:50～16:10		花岡公民館 15:35～15:55
読み聞かせ巡回	八千穂保育園 15:40～16:00		栄保育園 15:40～16:00	

ご案内 *時間は停車時間です。天候等により前後する場合がありますのでご了承ください。
また荒天などのときは、巡回を中止する場合があります。
*祝日、年末年始は巡回しません。詳細は巡回表をご確認ください。
*祝日法が改正された場合、巡回を中止することもあります。



令和5年度 佐久穂町公民館等行事予定表

月	時期	生涯学習課・公民館・図書館・美術館・むかたん行事予定	総務課ほか関連行事
4月	上旬	宮田三郎木版画展（3/25～23日）、奥村土牛記念美術館耐震工事のため長期休館（4月から翌年3月まで）	
	中旬	※ 図書館：毎月第2土曜日「とちの実おはなし会」	
	下旬	ウォーキング教室（23日）、第1回分館長会議（27日）、春の読書週間（23日～5/7）	第1回区長会議（24日(月)・総務課）
5月	上旬	春の読書週間（4/23～7日）、パソコン教室A開講（9日）	
	中旬	こども公民館開講（13日、20日）	花苗配布（未定・住民税務課）
	下旬	ウォーキング教室（21日）	環境美化運動（28日予定・住民税務課）
6月	上旬	分館対抗ソフトボール大会（4日）、第1回人権同和教育協力員講座（未定）	
	中旬	さくほスタインベルクピアノ小澤英世コンサート（18日）	粗大ごみ収集（10日、住民税務課）
	下旬	わくわくチャレンジ教室（18日）、第1回文化芸術講座_小林洋子氏（25日）、ウォーキング教室（25日）	
7月	上旬	町民ゴルフ大会（2日）、パソコン教室B開講（4日）、第2回人権同和教育協力員講座（未定）	第2回区長会議（1日(土)・総務課）
	中旬	分館対抗バレーボール大会（9日）、わくわくチャレンジ教室（15日）、さくほスタインベルクピアノ山口万里子コンサート（16日）、さかな釣り教室（16日）	
	下旬	ウォーキング教室（23日）、第2回文化芸術講座_上原美次氏（23日）、第1回むかたん一般公開（29日）、こども劇場（30日）	
8月	上旬	茂来館まつり（6日）、わくわくチャレンジ教室（6日）	
	中旬	二十歳を祝う会（15日）、第3回人権同和教育協力員講座（未定）	
	下旬	職場交流スポーツ大会（20日）、ウォーキング教室（27日）、第3回文化芸術講座_黒澤大陸氏（27日）	
9月	上旬	ブックスタート「絵本を歌おう」コンサート（2日）	総合防災訓練（3日(日)・総務課）
	中旬	わくわくチャレンジ教室（10日）、ウォーキング教室（17日）、さくほスタインベルクピアノ須田桃香コンサート（17日）	ごみ分別収集カレンダー（後期分）配布（未定・住民税務課）
	下旬	第1回人権同和教育推進員講座（未定）、第1回人権同和教育実践分館研修会_天神町分館/上区第1分館（未定）	
10月	上旬	詩の朗読と音楽の世界（1日）、わくわくチャレンジ教室（7日）、スポーツDAY（8日）	八千穂高原紅葉祭（8日予定・商工会、観光協会）、粗大ごみ収集（14日・住民税務課）
	中旬	第2回むかたん一般公開（14日）、体力向上登山・町民ハイキング（15日）、第2回人権同和教育推進員講座（未定）	
	下旬	第4回文化芸術講座_奥山圭一氏（22日）	
11月	上旬	佐久穂町文化祭（3日～5日）、假屋崎省吾花育講座（佐久穂小5年生）（2日）、假屋崎省吾華展（3日～12日）	
	中旬	わくわくチャレンジ教室・スマイルボールング（11日）、パソコン教室C開講（14日）	区長会視察研修（未定・総務課）
	下旬	さくほスタインベルクピアノリレーコンサート（19日）、歌唱教室開講（25日）、第3回人権同和教育推進員講座（未定）、第2回人権同和教育実践分館研修会_天神町分館/上区第1分館（未定）	
12月	上旬	わくわくチャレンジ教室（3日）、第5回文化芸術講座_須田秀俊氏（9日）、わら細工教室（10日）	
	中旬	さくほスタインベルクピアノクリスマスコンサート「小須田萌」（17日）	
	下旬	第2回分館長会議（21日予定）、親と子のスキー教室（24日）	
1月	上旬	歌唱教室発表会（13日）	消防団出初式（13日(土)・総務課）
	中旬	誰でも学べる古文書教室開講（1月～3月未定）	
	下旬	さくほスタインベルクピアノ北端祥人コンサート（21日）、芸能鑑賞会（28日予定）、パソコン教室D開講（30日）	
2月	上旬	冬の読書週間 本のリサイクルほか（未定）	第17回人権フェスティバルin佐久穂（4日予定・住民税務課）
	中旬	分館対抗ラージボール卓球大会（11日）、寄せ鍋発表会（25日）	
	下旬		第3回区長会議（22日(木)・総務課）
3月	上旬	町民ソフトバレーボール大会（3日）	
	中旬	さくほスタインベルクピアノ福本純也ほっとジャズコンサート（9日）、ウクライナ応援コンサート（17日予定）	ごみ分別収集カレンダー（前期分）配布（未定・住民税務課）
	下旬	奥村土牛記念美術館第100回作品展示替*リニューアルオープン（4月）	

※ 4月開催の公民館運営審議会・分館長会議等で正式に決定されます。日程等変更の際は、ご容赦ください。

人権 フェスティバル in 佐久穂

関わりを大切に



佐久穂小学校6年2組

小林 太一
こばやし たいち

私は、佐久穂小学校副児童会長の小林太一です。

今年は、3年ぶりにイベントが開催され多くの参加者で賑わいました。茂来館の一般ギャラリーでは、町内各学校で取組まれている人権にかかわる標語作品や詩・習字の展示、小諸養護学校ゆめゆりの丘分教室の紹介などを行いました。

また、佐久穂町企業人権同和教育推進協議会所属37事業所のご協力により、会場内で人権啓発活動を行い標語入りのあめを配布しました。

当日、メリアホールにおいて発表されました小林太一さん・宮城葉さんの人権作文をご紹介します。

私は、誰もが自分の人生を幸せな人生にしたい、と考えていると思います。しかし、世界には幸せではない人もいます。どうしたら、世界中の人が幸せな人生を送ることができるのでしょうか。私は人とたくさん関わるのが大切だと思います。「たくさんの人と関わる」これは児童会スローガンの一部にもあります。自分や佐久穂小学校のみんなが人と関わり、楽しく安心して過ごせる学校生活を送るために児童会で次の二つの活動をしています。

一つ目は、あいさつ運動です。

人とたくさん関わるために、その第一歩として一番関わりやすいのはあいさつだと考えたからです。散歩しているときに、他に歩いている人に会ったとします。その人が知らない人だったとしても、私がいさつをする相手の人気持ちよくあいさつしてくれます。このようにあいさつをすることでその人と関わるができます。それくらい簡単に人と関わられます。あいさつをするという当たり前のことでも、人と関わるのにとっても重要なことなのです。

二つ目は、さくほっこグループでの活動です。さくほっこグループとは、一年生から六年生がクラスや学年を超えて、関わり、協力し、活動するグループです。グループは全部で六十あり、グループごとにフルーツバスケットや清掃などで交流を深め、また毎朝順番であいさつ運動を行っています。この活動では、年れいがちがうメンバーで、一緒に一つのことを協力し何かを行うことで、上級生が下級生を助けたり、みんなで協力しやりとげること、支え合

いながら相手を思いやる気持ちがはぐくまれることを目的としています。周りの人から支えてもらうには、自分を信頼してもらうことが大切です。信頼してもらうためにまずすることは、周りの人に親切にすることです。すると、やつてもらった人は少しだけでも救われます。そうした人たちが今度は自分を助けてくれます。大事なのは、広いはんなで多くの人にやることです。そうすれば多くの人

が助けてくれます。

今、二つの活動についてお話しましたが、この活動をとおして、私は改めて人は支え合い生きていくということを感じました。親切にした人、関わった人が支えてくれたり、助けてくれたりします。この人々との「関わり合い」が、人生を手助けしよりよくしてくれます。世界中で人々が相手の気持ちを考え傷つけ合うことのない、お互いを尊重する「支え合い」をしたら、一人一人の人生がとても素晴らしい幸せな人生になると、私は信じています。ライフ・イズ・ビューティフル！

人権学習で学んだこと



佐久穂中学校9年3組

宮城 みやぎ 菜 しおり

私は先日、中学校で人権を学ぶ機会がありました。人権の学習は、学校のころから定期的であり、人権作文もそのひとつとして用いられていて、人権というテーマにはなじみがあったつもりでした。ですが、今回の学習では、今までよりもっと別の考え方を持てるようになりました。

学習では主に、「偏見や自分のイメージで相手を傷つけてしまうことがある」という内容でした。他の国の人々を、外国人とひとまとめにすることも人権に関係があります。私には、小学校の頃に海外から来た同級生がいました。私は、その子と特

別親しいわけでもないし、理由があつてきらいというわけでもなかったの、あまりかわりがありませんでした。その子が転校するときに残したビデオメッセージでは、終始笑顔だったことを覚えています。今回の学習で、私も、その子への偏見を持つていたのかも、思うようになりました。「他の国の自分たちとは違う人」という線は無意識のうちに引いていたのかもしれませんが、外国へ行けば、外国人という立場になるでしょう。そんな時、私がその子に接したような態度ではつらく、壁を感じると思います。私は、その子を傷つけてしまったかもと人権学習で気づきました。

外国人のほかにも障がいを持った人々とのことも学習しました。私は、学習をする前まで、障害を持つことはつらいことが多いと思いました。ですが、学習では、障がいをもった人達は、周りの人から「かわいそう」と思われることの方がつらいということを知りました。パラリンピック選手のインタビュー映像では、障が

いを持つていることを理由に、自分の夢をあきらめたくない気持ち、障がいがあつたからこそ選手として世界をめざすことができた気持ち、障がいは、自分の体の一部であり、武器でもあるとはなしていた選手もいました。そんな前向きな気持ちを知つて、障がい「かわいそう」というイメージではなく、成長することができその人にしかない武器になると初めて思いました。それでも他の人より苦労することも多いと思うので、前向きにことを考えることができる選手の人たちは、強いなと思いました。障害があるからスポーツはできないとスポーツをすることの権利を奪うのではなく、選手があきらめず夢をかなえられるように私たちも障がいを持った人々への理解を深めることが重要だと感じました。

最後に、「偏見や自分のイメージで相手を傷つけてしまう」のは、相手のことを知らない、理解していないことが原因でそれは、学習することで改善できるということがわかりました。私は今後、偏見などを持た

ず、自分のイメージで相手を傷つけないように自分の言動には責任を持つていきたいです。

佐久穂中学校生徒の皆さんの
標語作品佐久穂小学校児童の皆さんの
標語作品大日向小学校児童の皆さんの
作品展示

短歌や俳句の同好会の作品

佐久穂町短歌会

仏の間寒木瓜挿して話かく父さんは花・葉っぱは私

加藤 京子

昼のニュースはミャンマーそしてウクライナ雪の片の目ほだけ

篠原すみ江

立春の声聞く今日は嬉しかり猫柳の芽少しふくらむ

西沢 槇

在りし日に夫の育てし鉢植ゑを移動し転倒大鉢を割る

菊原 泰子

小雪舞う田圃より昇る白煙「どんど」か・いいえ秋仕舞なり

市川エツ子

梅の香がただよい来たり通学路・孫と一緒に楽しい時間

小山みち子

昨日も雪今日もまた雪大空を見上げて雪掻き春よ・来いこい

狩野つる子

冬晴れに仕事やめよう決めたのに風がつめたい引継ぎの朝

高見沢純子

種を播く土耳其桔梗の一粒に春へ夏へと希望を繋ぐ

石井 雪子

飛ぶ鳥を真似ては試行を繰り返す二月の家鴨よ・この空のあを

中島 雅子

奥村土牛記念美術館 長期休館について (お知らせ)

美術館では、お客様に安心して作品を鑑賞していただくこと、並びに町指定文化財である歴史的建造物を将来へ引き継ぐことを目的として、耐震工事を行うよう準備を進めております。

工事に要する期間は、令和5年3月から令和6年3月までを予定しております。

休館中にご迷惑やご不便をお掛け致しますが、皆様のご理解・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【休館中のお問合せは、

佐久穂町公民館 生涯学習課

文化財・芸術係

tel 0267-86-2041

fax 0267-86-2939

まで、お願いします】

令和4年度

人権同和教育実践分館研修会を終了しました。

本年度、人権同和教育実践分館事業として、宿岩分館・石井宗夫分館長ならびに崎田分館・内藤富夫分館長ご協力のもと、同地区公民館において人権同和教育用DVD視聴による研修と参加者による意見交換会を各2回行いました。

また、人権フェスティバルin佐久穂への積極的参加を呼び掛け、多種多様化する人権問題の解消に向け、ご理解とご協力を深めていただきました。



崎田分館
DVD視聴研修会



宿岩分館
意見交換会

分館対抗 (交流) ラージボール卓球大会



2月12日（日）に第18回分館対抗（交流）ラージボール卓球大会が、しらかば社会体育館で開催されました。

今年度は決勝リーグは行わず、各ブロックのリーグ戦とし、10分館10チームが3ブロックに分かれ熱戦を繰り広げました。

順位	Aブロック	Bブロック	Cブロック
1	高野町第3	高野町第1	四ツ谷
2	穴原	宿岩	大門高根
3	畑ヶ中	上畑	中央
4	うそのくち		



パソコン教室の開催

1月31日（火）、から2月23日（木）まで計8回、公民館主催のパソコン教室Dコースが茂来館で開催されました。

パソコン教室Dコースでは、インターネット検索の仕方からメールの使い方、動画の見方、インターネットショッピングの利用方法など、インターネットの楽しみ方を学びました。

今年度は、昨年に引き続きコロナ禍中でしたが、参加者の皆様に新型コロナウイルス感染症対策にご協力いただくことで、昨年5月から今年の2月まで計29回全てコースを開催することができました。講師の先生方をはじめ参加者の皆様、ありがとうございました。



「歌唱教室発表会」の開催

昨年の11月からスタートした歌唱教室（全7回）の発表会を1月14日（土）に開催しました。

メリアホールで発表を行い、13名の参加者がステージに立ちました。

発表会には、ご家族や一般の来場者延べ30人程の観客を迎え、発表者は観客を前にしながらも堂々と課題曲を歌いきり、発表を終えた後には達成感で満ち溢れていました。

ファイナーレは全員で「心の瞳」を歌い、教室を閉講しました。

講師の山口万里子先生をはじめ2名の先生方、そして参加者の皆様お疲れ様でした。来年度も11月から歌唱教室を実施予定ですので、皆様のご参加をお待ちしております。



2/19 寄せ鍋コンサート

魅惑のウクレレ団



ちいろばうたのほん
プロジェクト



KOO～幸～



高橋さといさん



八巻杜樹さん



Tokkan cozy



Team Hiroshi



クラブキクチ



楽歌&リーベ



佐久穂ウィンドオーケストラ



佐久穂中学校
吹奏楽部



佐久穂小・中学校合同



佐久穂小
金管クラブ



メロディア



郷土民謡 千曲会



アイドルふくふく(と)
音楽クラブ



ハッピーレインボー



ハープメイツ



コーラス
フィオレンテ



17組の出演者によるステージ発表は、
コーラス・ジャズバンド演奏・吹奏楽等、
様々なジャンルやパフォーマンスが寄せ集まり、
町内外から会場を訪れた延べ約350人を超える方々を
魅了し、楽しませてくれました。
様々な形で参加、ご協力いただいた皆様に
心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



さわめびと

発掘!

「笑いヨガ」に出会って11年。「笑顔のチカラ」を三代先までつなげたい――



さとう しほ
佐藤志穂さん

1977年旧佐久町生まれ。幼稚園教諭を2010年に退職後、「笑いヨガ」に出会う。信州短大で運動保育、コミュニケーション論を教え、保育園・幼稚園8園で健康体操を指導。「笑顔のチカラ」をテーマに国内外で講演多数（のべ6万人を動員）。笑いの大切さを描いた絵本『ほっほっははは！』を19年に出版（のちに英訳本も）。「笑いヨガ」は110カ国以上に拡大中。一つの仕事にとらわれない生き方講座も人気。家族は夫と3男の5人。佐久市在住。

「私は朝、カーテンを開けるときの『ハハー』、お料理しているときも『ハハー』って笑っています。『笑いヨガ』って、笑っているだけの体操かと思いきや、子育てに対する考え方や、人生観までも変わってくるんですよ」

笑

いは心の安定剤、栄養源ですね

「笑い」とヨガの呼吸を組み合わせた「笑いヨガ」――。考案したカタリア医師（インド）が掲げる「笑いは最高のクスリ」をスローガンに全国を飛びまわっている。

「今日も町の健康教室で、お年寄り十五人ほどに『笑いヨガ』を教えてきたんですけど、『一年ぶんくらい笑った』って言われました。それだけみなさん普段からあまり笑っていないということですね」

短大卒業後、幼稚園教諭となった志穂さん。「幼稚園教諭は天職」と思うほど仕事に力をそそいでいたが、子どもが生まれると仕事と子育ての両立に悩む。当時は産休もなく、「結局、子育てを選びました」。

「産後うつ」にも苦しんだ。「原因は私が考える子育ての理想と現実のギャップ。幼稚園教諭だったこともあって、理想ばかりを追っていたんですね。さらに身体障害者施設で健康体操を教えているとき、利用者さんの顔に笑いがなくなることになった。『少しでも笑顔になってほしい』と思い、調べていたら見つけたのが『笑いヨガ』でした」

すぐに「リーダー養成講座」を受講。「私、思い立ったら行動しちゃうタイプなので（笑）。その後インドでカタリア医師直々の「ティーチャー講座」を受講。カタリア医師もじつはうつ病経験者だった。「地位・名誉、物質的な豊かさを追い求めた結果だった」という。その後、笑いの効用について研究し、「笑いヨガ」を考案する。

「笑うと幸せホルモンが出て、

心の状態が安定する――これは医学的にも実証されています」

「笑いヨガ」の効果はすぐにあられた。

「まず子どもとの関係がよくなりました。私の理想に子どもをほめこむのではなく、子どもを一人の人間としてありのままを見るのができるようになった。身体障害者施設の利用者さんの表情も明るくなりました」

一九年に絵本『ほっほっははは！』を出版。失敗して怒られてばかりの男の子が家出をし、探しにきたお母さんと森で再会する。怒ってばかりいて「笑顔」を忘れていたことを反省したお母さんは男の子と仲直り――。

じつはこのお話、志穂さん母子のことをベースにしている。

「イライラしていると、子どもの嫌なところばかりが見えて、子どもに怒りをぶつけてしまうんですね。『笑いヨガ』に出会ってからは、私がイライラしていると、『お母さん笑って』って子どもに言われますもん（笑）」

心の状態を整えるには笑いがいちばん、と力説する。

「親たちの心の状態を整える――これが子どもがスクスク育つ原点の一つだと思います。最近の子どもたちに笑顔がないのは大人が暗い顔をしているから。そんな大人を見ていたら、子どもだってそうなりますよね。絵本を持ってオーストラリアに講演に行つて、子育ての悩みは世界共通だと



「笑いのスイッチを入れますよ〜。1、2、3！」のかけ声で笑い出す参加者たち＝「笑いヨガ体験教室」（茂来館）

いうことを改めて実感しました」

親が夢と希望を持って生きることが大切、と説く。

「最高の教育は親が夢と希望を持って生きる、その姿勢を子どもに見せること。そうすれば、子どもも自立します。自立した個の集合体、それが家族の理想だと思います」

「笑いの習慣化」がモットーだ。「私は朝、カーテンを開けるときの『ハハー』、お料理しているときも『ハハー』って笑っています。『笑いヨガ』って、笑っているだけの体操かと思いきや、子育てに対する考え方や、人生観までも変わってくるんですよ」

目指すは「プラスの連鎖」だ。「私が今やっているのは『笑顔の種まき』。あとはみなさんに育ててもらって、『プラスの連鎖』を作っていくたい。そうして、私たちの世代だけでなく、三代先まで『笑顔のチカラ』をつなげたい。そうやってみんなが笑顔になっておだやかに暮らせば戦争もなくなると思います」