

広報

さくほ



「夏近し」撮影者：池田正夫（2024年信州・佐久穂町観光フォトコンテスト 金賞）

●主な記事 特集①防災特集 2～6p



しらかぼちゃん

水害や土砂災害から 命を守るために

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

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

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

避難を始める前に考えること

●【風水害時】避難場所へ事前に避難する必要があるかの確認

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

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

佐久穂町防災ポータル
【各種ハザードマップ】



気象庁
【佐久穂町の防災情報】



●親戚や知人宅への避難の検討

避難先は町が開設する避難場所だけではなくありません。安全な親戚・知人宅に避難するなど、いくつかの方法を考えておきましょう。また、家族のみの空間が設けられ、他者との接触が遮断できる車中泊もお考えください。

●避難場所へ持参する物

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

災害に備えて用意しておくもの

非常持出袋

- | | | |
|---|--------------------------------|--|
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 携帯ラジオ | ☐ 予備の電池や充電器 |
| ☐ ロープ | ☐ ティッシュ | ☐ マッチ・ライター・ろうそく |
| ☐ タオル | ☐ 洗面用具 | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 飲料水 | ☐ 応急医療品 | ☐ 下着類・衣類 |
| ☐ 非常食（アルファ米・缶詰・レトルト食品・クラッカーなど） | | |

貴重品

- | | | |
|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 現金 | ☐ 印鑑 | ☐ 健康保険証 |
| ☐ 免許証 | ☐ 預金通帳 | ☐ 権利証書 |

人により必要となるもの

- | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 補聴器 | ☐ 常用薬 | ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ |
| ☐ ベビー用品 | ☐ 生理用品 | |

感染症対策として準備するもの

- | | | |
|---|----------------------------------|------------------------------|
| ☐ マスク（タオル等） | ☐ 体温計 | ☐ 持病薬 |
| ☐ アルコール消毒液（ウェットティッシュ等） | ☐ 寝具（毛布等） | |

避難する際に役立つもの

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

女性が備えたいもの

災害時に備えた防災用品として、女性向けの必需品を加えておくと安心です。生理用品や下着の他、体を拭くなど衛生用品としても使えるウェットシート、肌ケアするための保湿クリームなど、自分に必要なものを準備しておきましょう。

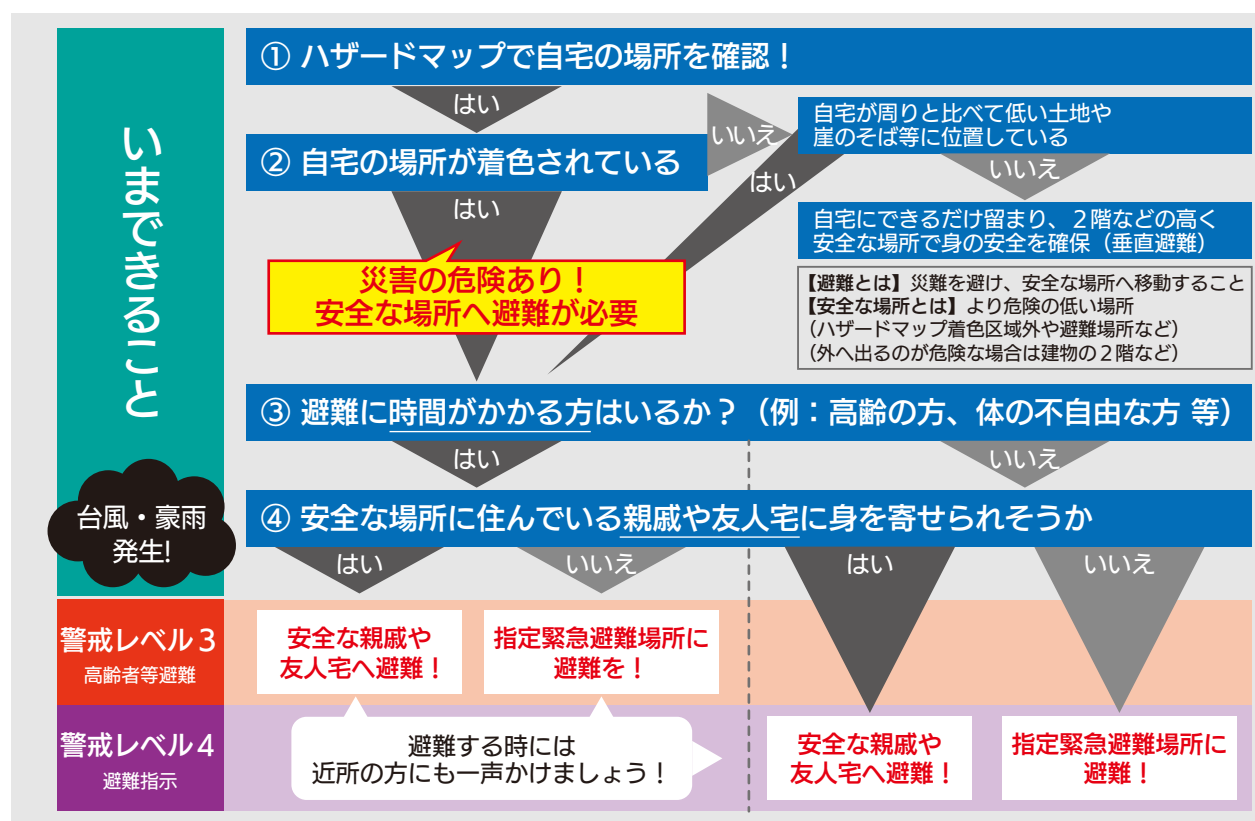
- ・下着 ・カップ付きタンクトップ
- ・サニタリーショーツ
- ・ナプキン、おりものシート、尿もれパッド
- ・携帯ビデ ・ウェットシート ・髪ゴム ・鏡
- ・リップクリーム、化粧水、保湿クリーム など

台風・豪雨災害に備えてハザードマップと一緒に「避難場所」を確認しましょう

住民一人ひとりが日頃からしておくこと

1 避難場所を確認する

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



遠くまで避難することが危険な状況のときの避難先

いつ?

- ・ 浸水の中を避難しなければならないとき
- ・ 浸水や土砂が迫ってきたとき

どこへ?

- ・ がけや沢、川・用水路から離れた最寄りの高い建物や高台
- ・ 自宅の高いところや斜面から離れた部屋

町ハザードマップで確認

記入欄

2 地域にある洪水・土砂災害の危険箇所、避難経路を確認する

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

3 情報の入手方法を確認する

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



警戒レベル 【状況】	避難行動等	避難情報等
警戒レベル 5 【災害発生又は切迫】	命の危険 直ちに安全確保！ 既に災害が発生している状況です。 <u>命を守るための最善の行動</u> をとりましょう。	緊急安全確保 災害が実際に発生していることを把握した場合に発令（佐久穂町が発令）

《警戒レベル4までに必ず避難！》

警戒レベル 4 【災害のおそれ高い】	危険な場所から全員避難 <u>速やかに避難先</u> へ避難しましょう。公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅のより安全な場所に避難しましょう。	避難指示 （佐久穂町が発令）
警戒レベル 3 【災害のおそれあり】	危険な場所から高齢者等は避難 <u>避難に時間を要する人（高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者</u> は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	高齢者等避難 （佐久穂町が発令）
警戒レベル 2 【気象状況悪化】	自らの避難行動を確認 避難に備え、ハザードマップ等により自らの <u>避難行動を確認</u> しましょう。	大雨洪水注意報 （気象庁が発令）
警戒レベル 1 【今後気象状況悪化のおそれ】	災害への心構えを高める	早期注意情報 （気象庁が発令）

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

ペットと避難する際のお願い

大切なペットのためにも、平時からペット避難についても備えましょう

1 必ずケージを持参してください。

ケージに入っていない動物は避難所の建物には入れません。避難所にケージ等の準備はありません。チャックのない袋やリュックは不可です。避難所では、ペットは人の避難スペースと分けた場所に入ります。



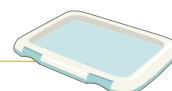
2 飼い主明示をしてください。

ネームプレート等をつけてください。犬は首輪に鑑札、狂犬病予防注射済票をつけて、リードも持参してください。



3 餌、水、器、掛け布、ゴミ袋、ペットシート、雑巾をご用意ください。

その他ペットに必要な物を準備しましょう。

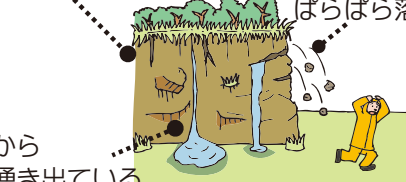


土砂災害の前ぶれ (予兆現象) に注意しましょう

土砂災害が発生する前には、予兆現象が見られることがあります。
大雨が降ったときに次のような状況を見いたら、すぐに避難対応を開始してください。

がけ崩れ の発生前には・・・

がけに割れ目が見える
がけから小石が
ばらばら落ちてくる
がけから
水が湧き出ている



土石流 の発生前には・・・

急に川の流れが濁り、
流木が混じっている
山鳴りがする
雨が降り続けているのに
川の水位が下がる



地すべり の発生前には・・・

地面にひび割れができる
沢や井戸の
水が濁る
斜面から水が噴き出す



この他にも・・・

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

非常食 最低3日分

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【場面に応じて普段でも利用できる】

全国で発生している災害をみると、災害発生時からライフラインの復旧まで時間を要しています。また支援物資が現地の物資郵送拠点に配送されるまで、1週間を要したケースも見られます。

このため非常食について、最低3日分～1週間分×人数分の食品を備蓄することが望ましいとされています。

1人あたり

- ・水 3L×3日分
- ・カセットボンベ 1本×3日分
- ・麺類（うどん、そば、そうめん、パスタ、カップ麺など）
- ・パックご飯
- ・レトルト食品
- ・缶詰



災害時のために 「非常食」と「日常食」 を上手に備蓄しましょう

日常食 普段から多めに

普段から使用し、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

「ローリングストック」とは、普段の消費している食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- ・お米
- ・日持ちする野菜類
- ・調味料
- ・ジュース など



知ってる？ 消防団のこと！ What's 消防団？



消防団って誰でも入れるの？

- 18歳以上ならOK
- 男女問いません

消防団はどんな活動をするの？

いつでも対応できるよう訓練や講習を受け災害に備えます。

- 災害への備え（訓練・講習）
- SNSで防災広報
- 消防車・消火栓の点検
- ラッパ吹奏（ラッパ班）
- 年末警戒など



消防団と消防署の違いは？

- 【消防署】→消防、救命、救助などのプロ集団
- 【消防団】→地元のヒーロー（非常勤の地方公務員）
火災現場の消火活動のほか、住民の誘導・消火後の警戒など、後方支援でしっかりサポート！



消防団ってどんな人たち？

普段は一般住民です。会社員や主婦など、幅広い年齢層で色々な職業に従事しています。
現在、佐久穂町で約300名の仲間が活躍中です！

活動したら報酬も！すべて個人に支払われます！

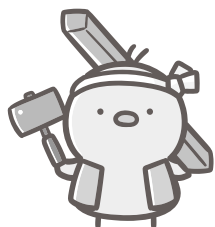
- 災害対応 → 1日8,000円 半日4,000円
- 訓練手当 → 1日4,800円 半日3,300円 夜間1,200円
- 年額報酬 → 1年 団員36,500円 班長50,300円など（階級でUP!）
- 退職報償金 → 5年以上活動で退団時に報償金20万円～（階級や1年ごとでUP!）

佐久穂町消防団員募集中！

あなたのチカラ、待ってます！ 佐久穂町消防団員、ただいま募集中！
興味がある！ 話を聞いてみたい！ そんなあなたはお気軽にお問い合わせください！

TEL：0267-86-2525（佐久穂町役場内 消防団本部）





住宅用地取得・解体・新築 助成制度 のお知らせ

佐久穂町では、町内の定住促進と建築業者育成を目的に、住宅用地取得・住宅解体・住宅新築を対象とした助成を実施しています。

助成期間 令和7年4月1日から令和10年3月31日まで

対象者 (以下の条件をすべて満たす方が対象です)

- ・世帯全員に市区町村税の滞納がない方
- ・自治組織（区・常会・隣組）に加入し、地域行事に積極参加していただける方



助成金の内容

住宅用地取得助成金	助成額：取得額の1/3以内 限度額：雁明団地・城山団地300万円／その他100万円 条 件：72㎡以上の住宅用地取得。取得後2年以内に住宅建築着手。3親等内の親族からの購入は対象外。
住宅解体助成金	助成額：解体工事費の1/2以内 限度額：50万円 条 件：町内業者による解体、解体後2年以内に住宅建築着手。
住宅新築助成金	助成額：建築費の1/10以内 限度額：子育て・若者世帯210万円／その他180万円 条件（各金額を合算）： 子育て・若者世帯：30万円 元請が町内業者：75万円 下請5者以上が町内業者：30万円 町産木材（20㎡以上）・石材（1㎡以上）使用：各15万円 集落景観を尊重した建築様式：15万円 ゼロエネルギー住宅（国・県補助対象）：30万円 自然災害で半壊以上のり災証明発行世帯：50万円

注意事項

申請には、事業計画書の提出と登記完了後1年以内の申請が必要です。
 詳細については、ホームページをご覧ください。



雁明ニュータウンで広がる暮らし

～新しい生活の拠点に雁明ニュータウンはいかがですか？～

- 最大300万円の補助金制度あり
- 佐久穂ICまで車で5分。アクセスも良好です。
- 近隣のスーパーやホームセンターまで車で10分以内の暮らしやすい環境です。



詳しくはホームページをご覧ください。

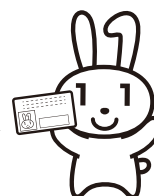
問合せ先 建設課 建設係 ☎0267-86-2542

国民健康保険に

ご加入されている方のお手元の健康保険証の有効期限は
2025年7月31日に満了となります。

資格情報のお知らせ

マイナ保険証をお持ちの方には
資格情報のお知らせが届きます！



資格情報のお知らせ (資格情報通知書)

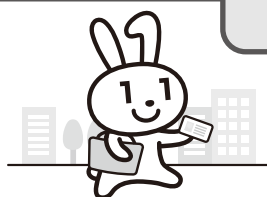


この部分を切り取りマイナンバーカードと一緒に携帯してください

- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みの方に、医療保険の資格情報を確認できるよう交付される書類です。大切に保管してください。
- ・資格情報のお知らせが届いた方は、マイナ保険証で医療機関等を受診してください。
- ・資格情報のお知らせ単体では受診等できませんが、顔認証付きカードリーダーの不具合など、何らかの事情で医療機関等でマイナ保険証を利用できない場合に、マイナ保険証とセットでご提示ください。

※資格情報のお知らせに有効期限はありませんので、今後は内容に変更がない限り交付されません。
(70歳以上の方は負担割合の判定があるため、有効期限の設定があります。)

資格確認書



マイナ保険証をお持ちでない方には
資格確認書が届きます！

- ・マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方に、申請によらず交付されます。
- ・資格確認書を医療機関等の窓口に提示することで、これまでどおり受診等できます。

**後期高齢者医療の被保険者の皆さまには、
申請することなく、令和7年8月から使用できる
「資格確認書」を7月下旬にお送りします。**

お手元の健康保険証の有効期限は2025年7月31日に満了となります。

令和6年12月2日からマイナ保険証を基本とする仕組みとなりましたが、後期高齢者医療では、マイナ保険証の利用登録の有無に関わらず、資格確認書を発行する期間を令和8年7月末まで延長することとなりました。

なお、マイナ保険証もこれまで通り使用できます。

佐久穂町生活支援体制整備協議体 「ちょっと知って幸せプログラム」 広報ページ

ちょっと知って幸せニュース



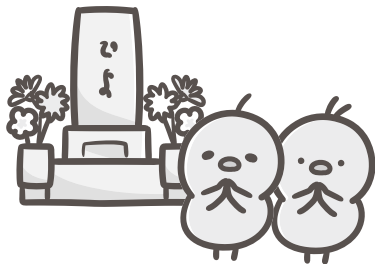
『まけ』のお墓 “みんなで守る”はいつまで続く？

この地域には、「まけ（孫家）」という親戚・一族の集まりがあります。そして、「まけ」ごとのお墓があり、遠い祖先から続く血のつながりを大切にし、複数の家が話し合いながら、長年このお墓を守ってきました。お墓参り前に、みんなで集まってお墓の掃除をすることも多いのではないのでしょうか。お参りも管理も、費用も気持ちも、みんなで分かち合う。それはこの地域らしい、とてもやさしい供養の形でした。

けれど最近になって、「この先、どうするのか？」という声がちらほら聞かれるようになりました。それぞれの家に後継ぎがいなくなったり、若い世代が地元を離れたたり。「気がつけばまけの誰も動けなくなっていた」……。そんな話も他人ごとではありません。

お墓は、土地のように相続登記できるものではありません。固定資産税もかからないので納税通知には記載されず、自分の持ち物だと気づかない人もいます。

す。法律上は、関係者の中で「祭祀承継者」という立場の人を選び、代表して供養や管理を担うのが原則です。ところが、まけのお墓のように複数の家が関わっている場合、誰が承継者なのか曖昧なまま、代が変わってしまふことがあります。どこかの家の承継者が不在になれば、親戚同士の話し合いも進まないままになります。かつて「一族のつながり」で建てられた共同墓も、時代と共に管理の形を変えるが必要になってきているのです。



- ① 一族の代表者を決め、名義と管理を一本化した上で、費用は関係家族で分担し続ける方法にした。
- ② 墓地为寺院や霊園に預け、永代供養塔へ改葬する決断をした。
- ③ 誰も継がないことが明らかになった段階で、合同納骨式を行い、きちんと供養した上で墓じまいした。

実際に、似たような共同供養墓を持っていた人たちで、時代の流れに合わせて次のような方法を選んだ事例があります。



たとえば

また共同の管理が続けられるように検討した事例もあります。

①管理の内容を明文化し、祭祀承継者が不在になったり、管理に参加できなくなったりしたときの対応を話し合った。

②お墓を引き継ぐことになる子供世代が参加し、将来何ができて何が難しくなるのかを確認し、対策を考えた。

③先々の管理が難しくなった時のために「墓じまい予備費」を積み立てておき、定期的に管理の方法を話し合った。



どの方法もすぐに「一人では決められないこと」ばかりです。だからこそ、まだ話ができるう

ちに、「うちのお墓、どうする？」と声をかけあうことが大切なのだと思います。

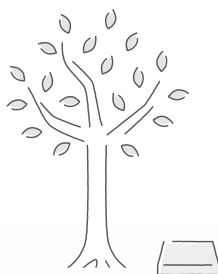
近年は樹木葬や散骨など、墓石にとられない様々な供養の形が注目されています。また、都市部では建物の中に納骨する「ロッカー式納骨堂」が人気です。カードをかざすと骨壺が現れるロッカー式の仕組みは、この地域の供養の形とはかけ離れていて味気ないと思われるかもしれませんが、お墓の継承が難しい事情を抱える方には便利で合理的な供養の方法です。

“みんなで守る”は、素敵なこと。でも、時代が変われば、“守り方”も変えていいのかもしれない。これからも「まけのつながり」が続いていくように、供養の形もまた、柔軟に、そして丁寧を選んでいけたらと思います。

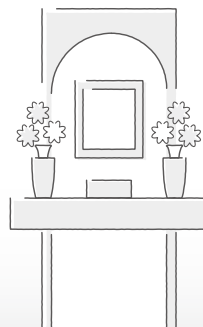
(文責 生活支援コーディネーター畑)



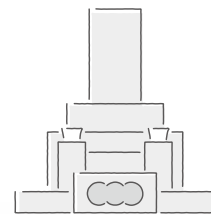
海洋葬



樹木葬



納骨堂



お墓

—[広告欄]—

- ・ ボードン
- ・ 包装資材
- ・ 文具
- ・ 紙製品
- ・ インク

取り寄せも承ります

花火だけじゃない
森田屋

月～金：9:00-17:30
土：10:00-16:30
日 祝：休業

佐久穂町東町商店街
☎ 86-2312

戸籍にフリガナが記載されます

フリガナの通知を確認してください

令和7年5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に氏名のフリガナが追加されることになりました。これにより、本籍地の市区町村から順次、戸籍に記載される予定のフリガナが郵送で通知されます。誤りがないか必ずご確認ください。佐久穂町に本籍がある方への通知は令和7年7月中旬に発送予定です。



- ◆通知に記載されている氏名のフリガナが正しい場合、手続きは**不要**です。
(届出をしなくても令和8年5月26日以降戸籍にフリガナが記載されます。)
- ◆通知に記載されている氏名のフリガナが誤っていた場合、
以下の①～③のいずれかの方法で**必ず届出**をしてください。

①マイナポータルから オンラインでの届出

スマートフォン等を利用してマイナポータルより届出をします。ログイン用の暗証番号(数字4桁)と電子署名用の暗証番号(英数字6～16桁)が必要です。



②住所地または本籍地の 市区町村窓口で届出

役場窓口に届書を用意しています。
持ち物：フリガナの通知書、
本人確認書類



③本籍地へ郵送で届出

法務省ホームページより届書をダウンロードし、記入したものを本籍地へ郵送してください。添付書類等については本籍地の市区町村窓口へご確認ください。



- ◆氏のフリガナの届出は原則として筆頭者が届出ます。筆頭者が除籍されている場合はその配偶者、その子の順に届出人となります。
- ◆名のフリガナについてはそれぞれが届出人となります。15歳未満の者については親権者が届出人となります。
- ◆氏名のフリガナの届出ができるのは令和7年5月26日から令和8年5月25日までです。

詐欺にご注意ください

届出に手数料はかかりません。また、届出をしなくても罰則はありません。法務省や市町村に金銭を支払うよう要求することはありません。

問合せ ◆制度、届出期間、届出方法、フリガナに関する問合せ
法務省コールセンター 電話0570-05-0310 平日8:30～17:15
◆フリガナの届書の処理状況、個別事情等に関する問合せ
本籍地の市区町村窓口



詳しくは法務省HPで御案内していますので、御参照ください。

information

お知らせ

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/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。料金は無料、予約も不要です。お時間がある時に、お気軽にお越しください。

■時間 9:30～

■ほっとカフェ

場所 社協ふれあい支所2F
7月2日(水)、16日(水)

■こまどりカフェ

場所 八千穂老人福祉センター
7月8日(火)、22日(火)



■こまどり体操

場所 八千穂老人福祉センター
7月15日(火) ※飲み物持参

■おとこのカフェ

場所 社協ふれあい支所2F
7月30日(水)

■ミニカフェ(男性)

コーヒーとお茶のご用意はありますが、後は参加の皆さんで自由に過ごしていただくカフェです。

場所 社協ふれあい支所2F
7月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)

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。どなたでも参加できます。気軽にお出かけください。

■日時 7月11日(金)

『気軽にできる水彩画』

7月25日(金)

『折り紙アートをつくろう』

10:00～11:00

■場所 茂来館2階 小会議室

■料金 無料

■問合せ 地域包括支援センター
(役場 健康福祉課内)
☎0267-86-1550



ふるさとカフェ・トーク

「認知症だと思うけど、どう対応したらいいかわからない。」「介護サービスを考えているが、どんな手続きをしたらいいかわからない。」そんな疑問を、お茶を飲みながら認知症地域支援推進員に相談してみませんか？

■日時 7月25日(金) 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

※受付後もらいカフェへ移動します。もらいカフェのお茶代は自己負担です。見守りが必要な方も一緒に参加される場合は、ふるさとカフェで見守り対応します。事前にご相談ください。

■料金 無料

■問合せ 地域包括支援センター
☎0267-86-1550

—[広告欄]—

市町村振興宝くじ サマージャンボ宝くじ 7月11日(金) 発売!

「サマージャンボ宝くじ」
「サマージャンボミニ」
7月11日(金) 同時発売

発売期間: 7月11日(金)～8月11日(月)



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。

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

インターネット「宝くじ公式サイト」で会員登録すると24時間いつでも購入可能です。長野県の住所で会員登録を行うことにより、収益金は長野県に配分されます。ぜひ活用ください。



information

お知らせ

こつこつ元気教室のお誘い

■問合せ 健康福祉課 地域包括支援センター ☎0267-86-1550

「いつまでも健康に、自分らしく」

町では介護予防事業として、「こつこつ元気教室」を開催します。

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

集団での講義のほかに、個別指導も行っており、初めての方でも安心してご参加いただけます。

お気軽にご参加ください。



■開催期間 令和7年9月から令和8年2月
(全11回)

■時 間 午後1時30分～3時

■会 場 茂来館 中会議室

■参加費 無料（一部材料費負担あり）

■対象者 町内在住の65歳以上の方で下記の項目に該当する方

①介護保険未申請の方

②身体機能等が不安な方

③フレイルを心配している方

※後日チェックリストで確認します

■定 員 20名程度

(原則、全回参加できる方)

■申込み ご希望の方は、7月31日(木)までに
地域包括支援センターへご連絡ください。

お知らせ

男の料理教室について

■問合せ 健康福祉課 地域包括支援センター ☎0267-86-1550

～自分のために、家族のために。

はじめよう「食の自立」～

高齢期をいきいき過ごすため、食事を自分で作ってみませんか？

食の自立を目指し、食事の基本や調理について楽しく体験できる教室です。

調理後には試食もします。

普段料理をしない方も、いつも料理をしている方もお気軽にご参加ください♪



■日 時 7月25日(金)

午前9時30分～(受付は9時20分～)

■会 場 茂来館 調理室

■参加費 500円

■対象者 町内在住の65歳以上の男性

■内 容 テーマ「基本の調理方法」

〔メニュー〕

豚肉・夏野菜のスタミナ丼、

ひじきサラダ、

トマトと卵のピリ辛スープ

■持ち物 エプロン、手ぬぐい、タオル、マスク

■定 員 10名程度

■申込先 地域包括支援センター

■申込期限 7月11日(金)まで

※感染予防のため、変更になる場合があります。
ご了承ください。

information

お知らせ

陽だまりの家地域活動支援センターからのお知らせ

■問合せ 陽だまりの家地域活動支援センター ☎0267-77-7287

■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。

■各行事の問合わせについて

陽だまりの家 地域活動支援センター

■電話 0267-77-7287

■住所 佐久穂町畑143-2

(八千穂福祉センター向い)

生活をちょっと豊かにする手しごとタイム with 地域おこし協力隊

昨年度まで、回覧でお知らせしていた“生活をちょっと豊かにする手しごとタイム with 地域おこし協力隊”。これからは「広報さくほ」にて会のお知らせを行います。“生活をちょっと豊かにする手しごと”をテーマに、地域おこし協力隊が講座を行います。おしゃべりも大歓迎、ワイワイ、時には黙々と。皆で楽しいひと時をご一緒にしませんか？

7月はみつろうを布にしみこませた洗って繰り返し使えるラップを作る会を企画しました。たくさんの方にご参加いただけたら嬉しく思います。お気軽にお問合せください。

※8月は手仕事タイムはお休みです

■開催日 7月9日(水)

■時間 13:00~14:30

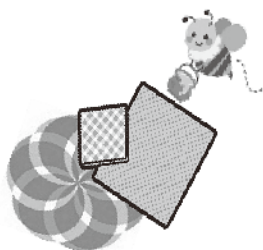
■対象 佐久穂町在住の方

■内容 みつろうラップ

■費用 無料

■持ち物 なし

*4月の手仕事の会で行った、桜染めの布を使用します。



ピアの会開催について

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。

■開催日 7月7日(月)・28日(月)

*毎月2回開催

■時間 13:00~14:30

■対象 佐久穂町在住でメンタル面の不調をお持ちの方、また、そのご家族

■内容 七夕、フリートーク、困りごと相談など

■費用 無料



—[広告欄]—

おかげさまで23年目! お出かけください...

まちの駅 “創業祭”

7月12日(土)9時開店

- ・商品全品5%値引き
- ・創業記念くじ: 1000円以上のお買い上げで1回。
当りは、まちの駅商品券(利用期限があります)*
- 1等【1000円・15本】 2等【500円・30本】 3等【100円・100本】
- ・自分のスマホでしらかばちゃんと写真を撮ろう!
チャンスは10:00~10:15の15分だけ!

まちの駅では毎月19日の「食育の日」に全品5%引きを実施しています。
7月は12日の「創業祭」と19日の「食育の日」で、5%引きが2回となります。
くじでゲットの商品券も併せてお得にお買い物をお楽しみください。

問合せ: 0267-86-5350

information

お知らせ

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献血推進課 ☎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 令和7年7月25日（金）

14:00～16:00

■会 場 佐久穂町役場3階大会議室

■持ち物 初めて献血される方は身分証明書をお持ち
ください。

【400mL献血限定となります。】

■献血基準 全血献血

■年 齢 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

●下記に該当する方は献血をご遠慮いただいております。

・3日以内に出血を伴う歯科治療（抜歯・歯石除去
等）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

●下記に該当する方は職員へお申し出ください。

・3日以内に薬を服用、使用された方

【当日服用 OK】

降圧剤 高脂血症の薬 尿酸値を下げる薬

花粉症 漢方薬 ビタミン剤

【当日服用 NG】

風邪薬 痛み止め 花粉症（種類によって）

※その他検診医の判断により献血をお断りすること
がございます。予めご了承ください。

★献血のアプリが登場★

①初めての方でもご予約が可能に

②事前の問診回答も可能に（当日のみ有効）

「ラブラッドアプリ」の詳しい情報は
こちらのQRコードからご確認ください。



お知らせ

2025信州ねりんピック「スポーツ交流大会」参加者募集並びに「シニア作品展」作品募集について

■問合せ 2025信州ねりんピック実行委員会事務局（公益社団法人長野県長寿社会開発センター内） ☎026-226-3741

スポーツ交流大会

■開催日 令和7年9月27日（土）

■会 場 大町市内各運動競技施設、池田町アルプ
ス広場マレットゴルフ場

■種 目 グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、ソ
フトテニス、ソフトバレーボール、ペタ
ンク、ウォークラリー、弓道、テニス、
マレットゴルフ

■参加資格 県内に在住の60歳以上の方

■参 加 費 一人500円（保険料含む）

■申込期限 令和7年7月25日（金）まで

■申込方法 競技種目別の「参加申込書」に必要事
項を記入し、佐久保健福祉事務所まで
お申し込みください。

※申し込み方法など、詳しくは（公財）長野県長寿
社会開発センターホームページをご覧ください。

シニア作品展

■展示期間 令和7年11月7日（金）～8日（土）
9:30～17:00

■展示場所 木曽町文化交流センター

■応募資格 60歳以上のアマチュアの人

■部 門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、
写真

■出 品 料 無料

（作品返却時の送料は出品者が負担）

■申 込 み 令和7年7月1日（火）～8月20日（水）
までに、所定の出品票に必要事項を記
入のうえ、直接佐久保健福祉事務所へ
（作品は後日搬入）

※募集案内、出品票は佐久穂町役場にあります。作
品の規格など、詳しくは（公財）長野県長寿社会
開発センターホームページをご覧ください。

information

お知らせ

国民年金保険料の免除・納付猶予について

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

国民年金保険料の納付が困難な場合、保険料の免除・納付猶予申請が可能です。

■保険料を納めることが困難な場合

ご本人からの申請によって、保険料の納付猶予または全額、もしくは一部（4分の1、半額、4分の3）が免除になる制度があります。

メリット1

免除の割合に応じて、一定の年金額が保障されます！（例えば、全額免除の期間は、保険料を納めなくても、年金額が2分の1保障されます。）

メリット2

万が一の際にも保障を確保！（例えば、病気や事故で障害が残ったときの障害年金を受け取ることができます。）

■退職（失業等）により納付が困難な場合

申請者本人、世帯主または配偶者のいずれかが退職（失業等）された場合、特例免除を申請できます。

失業等があった月の前月から翌年6月まで保険料の納付が免除されます。

■手続き

申請書に必要事項を記入、また、退職（失業等）により納付が困難な場合、失業した事実が確認できる証明書類の写しを添付してください。

■提出期間について

過去期間は2年1ヶ月前まで申請できます。

（申請が遅れると障害年金などを受け取れない等の不利益が生じる場合があります。）

令和7年度分は7月1日以降に申請ができます。

■保険料の追納について

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

■産前、産後期間の保険料について

産前産後期間は国民年金保険料の納付は不要です。届出により、出産予定日（または出産日）が属する月の前月から4か月間は、保険料が免除になります。（将来の年金受給額は減りません。）

お知らせ

高齢者の歯科口腔健診について

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

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

高齢になると、むせこんだり、のどにつかえたりすることが多くなり、これらが原因で誤嚥性肺炎を起こすことがあります。お口の健康は、身体の健康への第一歩です。固いものが食べにくい、入れ歯が合わない、特に自覚症状はないが、お口の状態を確認したい方など、対象者について費用は無料ですので、是非この機会に受診しましょう。

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

■健診期間

令和7年7月1日から12月30日

■対象医療機関

長野県歯科医師会所属の歯科医院

■対象者

- ①昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの被保険者（令和6年度に75歳の誕生日を迎えた方）
- ②昭和20年4月1日～昭和24年3月31日生まれの被保険者のうち、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和6年度に歯科医療の受診がなかった方
- ③昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの被保険者（令和6年度に80歳の誕生日を迎えた方）

■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
- ・被保険者証（資格確認書）
- ・お薬手帳（無い場合は不要）

information

お知らせ

未就園児交流会・園庭開放について

■問合せ こども課 保育園係 ☎0267-86-2340

☆未就園児交流会

7月の活動内容（3園共に砂・水遊び）

＊3日（木） 八千穂保育園

＊8日（火） 海瀬保育園

＊10日（木） 栄保育園

■時 間 9時30分～11時

■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。

・予約日は公式LINEでお知らせします。



☆園庭開放について

7、8月の園庭開放については、外気温の上昇が予測されるため、行いません。

お知らせ

地域おこし協力隊企画「みんなで体験！サポートしあって、スポーツを楽しもう！」参加者募集

■問合せ 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528

地域おこし協力隊では「障がいの有無に関わらず自分らしく余暇を過ごしたり運動したりする場づくり」にチャレンジしています。

今回は、体験型講座を実施します。相手が必要としていることは何か？自分にできることは何か？を、一緒に考え、試してみましょう。

■内 容 ●座学 「障がいに応じた工夫、配慮」を知ろう、学ぼう！

●体験 片麻痺の疑似体験&ラケットスポーツチャレンジ！/アイマスク装着&ボウリングチャレンジ！

■講 師 障がい者スポーツ支援センター佐久「サンスポート佐久」職員

■日 付 7月31日（木）

■時 間 19：00～21：00（受付開始18：40）

■場 所 茂来館メリアホール

■対 象 どなたでも

■定 員 10名程度

■参加費 無料

■参加申込（先着順）

・インターネット LoGoフォーム

・電話 健康福祉課 福祉係 ☎0267-86-2528



お知らせ

佐久穂町社会福祉協議会 臨時職員募集について

■問合せ 佐久穂町社会福祉協議会 法人運営課 ☎0267-86-4273

皆様のお力をお貸しください！

■募集職種 看護師・准看護師（通所介護）

介護福祉士（訪問介護）

■仕事内容 高齢者、障がい者の介護、看護業務
訪問介護業務

■雇用形態 臨時職員（看護師、訪問介護員）

※社保、雇用保険要相談

■就業場所 ふれあい本所（高野町デイサービスセンター）、こまどり支所（八千穂デイサービスセンター）、訪問介護事業所

■勤務時間 午前8時30分～午後5時30分

※週40時間未満、交代制勤務

※短時間勤務の相談可

■雇用期間 面談日以降～令和8年3月31日

※1年更新、相談可

■給与 1,020円～1,160円（資格状況により）

※賞与は勤務日数により支給

■募集期間 随時相談受付

※土日祝日を除く午前9時～午後3時

■応募書類 ①応募用紙 ②履歴書（写真付）
③資格を証明できる証明書類（資格証のコピー等）

※応募用紙は、社協Webサイトからダウンロードできます

■採用方法 書類選考、面接の実施、後日本人へ可否を通知

■その他 通勤手当有、業務上での個人情報保持の義務有

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、全て予約制で実施しています。

■定員 各6～8組程度

■対象者 佐久穂町在住の就園前のお子さんと保護者の方（通園している方で参加希望の方はご相談ください。）

【プレイルームの利用について】

5月から佐久穂町、小海町以外の方も利用できるようになりました。佐久穂町、小海町以外の方のみ予約制となりますので、事前にこどもセンターまで連絡をお願いいたします。ご利用可能時間は、平日の9時～12時です。こどもセンターの行事のある日、

土曜日、日曜日、祝日、小学校休校日・長期休みはご利用できません。

■行事予約方法について

◎7月分の予約受付開始時間

6月25日（日）9：00～

◎佐久穂町公式LINEからお申込みください。

◎予約開始日は、毎回前月25日9時からです。

◎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deドラムサークル』

■日時 7月2日（水）

第1部 10：00～10：45

第2部 11：00～11：45

■場所 こどもセンターさくほっこ ホール3

太鼓や音の出る楽器などを使ってリズムを楽しみます。0歳児から参加できます。

『さくほっこdeヨガ』

■日時 7月14日（月）

乳児の部 10：00～10：45

（妊婦～産後1年頃）

幼児の部 11：00～11：45

（産後1年以上）

■場所 こどもセンターさくほっこ ホール3

■持ち物 水分、タオル、ヨガマット（持っている方）

乳児のお子さんはスタッフが見守ります（各家庭お子さん1名まで）。幼児は親子のふれあいを取り入れながら行います。妊娠中の方は、妊娠16週目以降で主治医の許可がある方のみご参加頂けます。

『よみきかせ&おたんじょう会』

■日時 7月23日（水）

10：15～ 図書館司書さんによる読み聞かせとお誕生会

10：45～ お誕生カード作り（誕生児のみ）

■場所 こどもセンターさくほっこ ホール1

お誕生児で予約できなかった場合に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。みなんでお祝いしましょう。

『子育てママとわかものしごと相談』

■日時 7月31日（木）

個別相談 10：30～12：00

■場所 こどもセンターさくほっこ 和室

女性就業支援員が相談に応じます。お子様連れで参加できます。お気軽にお申込みください。

わかものしごと相談は30歳未満対象です。

『製作期間 ～クリームソーダを作ろう～』

■日時 7月7日（月）～18日（金）

予約不要です。平日にスタッフまでお声がけください。完成した作品を来年度のカレンダーにできます。

行事のある日は、終わり次第のご案内となります。

お知らせ

遺児給付金制度について

■問合せ こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

父また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7年2月1日）以前から町に住所を有する方で、父または母と死別した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。

information

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

4月28日に出生祝金を贈呈しました。

* 令和6年12月生まれのお子さんです。



お知らせ

税務署への申告書・申請書等の郵送提出先の変更について

■問合せ 佐久税務署 総務課 ☎0267-67-3460

国税庁では、税務署における内部事務の効率化・高度化等を図るため、令和7年7月から佐久税務署敷地内に、複数の税務署の内部事務を集約処理する「関東信越国税局業務センター佐久分室」を開設します。

■業務センター室の概要

名称	関東信越国税局業務センター 佐久分室
開設日	令和7年7月10日
申告書・申請書等の送付先	7月1日以降、国税庁ホームページに掲載します。
対象署	長野、上田、信濃中野、佐久

なお、納税者の皆様の所轄税務署を変更するものではありません。

詳細は国税庁ホームページをご覧ください。



■納税者の皆様へのお願い

業務センター室の開設により、7月10日以降は、対象の税務署へ申告書、申請書及び添付書類等を提出する際は、以下のとおりご対応をお願いします。

- ・e-Tax（データ）により提出する場合は、所轄税務署へ送信をお願いします。
- ・書面により提出する場合は、業務センター室へ郵送をお願いします。
- ・書面の申告書、申請書及び添付書類等を、業務センター室へ直接持ち込むことはできません。
- ・電話による税務相談や申告書・申請書等の用紙の送付は、業務センター室では行っていません。
- ・納税証明書の交付、面接による相談、現金による国税の納付などの窓口対応は、所轄税務署で行います。

information

お知らせ

『第25回abn・八十二グループ ふるさとCM大賞NAGANO』作品募集のお知らせ

■問合せ 総合政策課 情報政策係 ☎0267-86-2553

あなたの“好き”が、町の魅力発信に！

「ふるさとCM大賞NAGANO」は、長野県内の市町村がそれぞれの地域をPRする30秒のCMコンテストです。町では、このコンテストに応募する映像作品を募集しています！ 自然、食、暮らし、文化、人… あなたが感じる「この町のいいところ」を、映像で表現してみませんか？

皆さんの“ふるさと愛”が詰まった作品をお待ちしています！

■参加資格 町内に在住・在勤・在学の方
(個人・グループどちらもOK)

■申込締切り 8月3日(日)

申込フォーム(右QRコード)
又はお電話にてお申込みください。

(映像提出〆切：8月24日(日))

※その他詳細はホームページをご覧ください。



お知らせ

令和7年度 空き家対策セミナー開催について

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

令和7年度空き家対策セミナーを開催します。空き家になる前に、早めに考えてみませんか。

■開催日 7月26日(土)

■時 間 13時30分～15時30分

■会 場 生涯学習館「花の郷・茂来館」中会議室

■内 容 ①町の空き家の現状について
②司法書士による空き家対策のお話
(相続登記、財産管理、最近の事例など)
③司法書士への相談会

■参加費 無料

■申込み 事前予約制

■申込締切り 7月16日(水)

参加を希望される方は、総合政策課までお問合せいただくか、右記QRコードよりお申込みください。



お申込みは
こちらから



お知らせ

長野県の移住支援金求人サイトに求人掲載する企業を募集しています

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

長野県が運営する長野県移住支援金対象求人サイト「信州で働こう！」は、求職者へ効率的にアプローチすることができます。

東京圏(埼玉県、千葉県、東京都及び神奈川県)、愛知県又は大阪府からの移住希望者を対象とした本サイトは、会社の求人を全国に発信し、優秀な人材とのマッチングを促進します。掲載された求人は、町が行っている移住支援金の対象となり、移住を検討している方々にとって大きな魅力となります。

特に、佐久穂町を含む長野県内への移住を考えている求職者は、地域に根差した働き方を求めています。企業の魅力の発信、新たな人材の獲得にぜひご活用ください。掲載は無料です。

詳細は、長野県ホームページをご覧ください。



お知らせ

令和7年度 集落の話の聴き手事業について

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

集落の話の聴き手事業は今年度で4年目となります。新たなメンバーが2名加わり、6名で活動していきますので、よろしくお願いします。

今年度は、町公式LINEや公式note、広報さくほで情報発信していきます。

◆毎月更新！「戦後80年が経ち」

～戦争中の暮らしを振り返る～

◆7月特集 祇園祭について

随時更新予定です。どうぞお楽しみに！



令和7年度
集落の話の聴き手メンバー



佐久穂町公式LINE



さくほ集落の話の聴き手
公式note

information

お知らせ

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

■7月の休館日

7日(月)・14日(月)・22日(火)・25日(金)・28日(月)

※休館中の返却は返却ポスト及び公民館窓口をご利用ください。

■7月の移動図書館車巡回日

Aコース：水曜日【9日・23日】

Bコース：木曜日【10日・24日】

Cコース：金曜日【11日・25日】

■とちの実おはなし会

日時 7月12日(土) 10:30~11:00

場所 図書館内

■教科書展示会

期間 7月4日(金)~17日(木)

時間 10:00~18:00

場所 佐久穂町図書館内

内容 東信教育事務所から佐久地域の小中学校で使用している教科書を展示します。

お知らせ

令和7年度取引・証明用に使用する「はかり」の定期検査の実施について

■問合せ 長野県計量検定所 ☎0263-47-4006
産業振興課 商工観光係 ☎0267-86-1553

商品の売買や、各種の取引・証明行為に使用する「はかり」をお持ちの皆さんは、2年に1回の定期検査を受ける必要があります。

今年度は、当町を対象として、下記の日程で定期検査が実施されますので「はかり」を持参し、必ず検査を受けてください。

検査には手数料(検査代金)が必要となります。

また、持ち込む際は、はかりに付着した粉、水分、ほこり等を落としてきてください。(汚れが酷いなど整備不良のはかりは、検査をお断りすることがあります。)

■日時 7月24日(木)

11:00~12:00、13:00~15:00

■場所 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」

お知らせ

茂来館イベント情報

■問合せ 公民館 ☎0267-86-2041

<年間イベント情報>

■ギター教室

ギターをお持ちでない方も受講できます。

期 日 7月30日、8月6日、20日、27日、
9月3日、10日、17日、24日、
10月1日、8日(全10回)

時 間 19:00~20:30

会 場 茂来館音楽室

講 師 高見澤一樹さん

受講料 5,000円(教材費)

定 員 15名程度(先着順)

申 込 茂来館内公民館 ☎86-2041 事前申込

<7月イベント情報>

■第2回ステンドグラス講座

日 時 7月6日(日) 13:00~16:00

会 場 茂来館創作室

講 師 中野稔さん

内 容 SUNキャッチャーの創作

受講料 2,500円(材料費)

定 員 15名(先着順)

申 込 茂来館内公民館 ☎86-2041 事前申込

■第3回茂来クラブ

日 時 7月12日(土) 14:00~15:30

会 場 茂来館メリアホール

講 師 小関晴彦さん

内 容 真空管アンプ&手づくりスピーカーでレコード鑑賞第1弾

受講料 無料

申 込 茂来館内公民館 ☎86-2041 当日受付あり

■第4回ミュージックベル講座

日 時 7月27日(日)

①楽しむコース 13:30~14:45

②奏でるコース 15:00~16:00

会 場 茂来館視聴覚室

講 師 大井富美子さん

内 容 グリップ式やタッチ式のベル、色音符や楽譜を使った講座

受講料 無料

申 込 茂来館内公民館 ☎86-2041 当日受付あり

地域おこし協力隊員コラム



変の境界線

地域おこし協力隊 酒巻 鮎子



最近、竹のカゴを買いました。無印良品で、千円ほど。カゴバッグというより、少し縦長で収納用のような形。お店でもあまり人気がないのか、ひっそり棚のすみに置かれていました。

私は元来、荷物がカバンのサイズに合わせてどんどん増えてしまうタイプ。いよいよお弁当がカバンに入らなくなってきたので、お弁当と水筒を入れるのにちょうどいいかなと思って購入してみました。すると、これがとても便利。

カバンにはいつもあれこれ入れてしまい、すぐモノが行方不明になります。そうだと気がついて、お財布をこのカゴに移してみました。読みかけの本も、玄関の鍵も、車のキーも。自然といろいろなものがカゴに集まってきました。ちよつとコンビニやガソリンスタンドに寄るときは、このカゴだけ持てばOK。「これは発見じゃないか？」と思うほど便利です。

先日、子どもの用事で小学校に行くことができました。特に必要なも

のはなさそうだったので例のカゴをそのまま持っていたのですが、ふと、自分が持っている「ぎりぎりバッグともいえなくはない荷物カゴ」のことが気になって、帰りの車の中で子どもに聞いてみました。

「私が持つてるこのカゴ、変だなと思う？」すると「変だとは思う」との回答。マジか。ほかのお母さんはちゃんとしたカバンだから？ ちよつと恥ずかしかった？ とドキドキしていたら——「変だとは思う、でも」「それがお母ちゃんなんだから、いいんじゃない？」という、人生何回目ですか？ と思うような、ありがたいお言葉をいただきました。

その言葉は心の中に深く沈みこみ、それからしばらく、「変であること」の境界線について考えていました。変わっていることは、時に少数派として目立ち、排除の対象になることがあります。でも、人間の集団の中で、まったく同じ個体なんていないはず。大多数に見えても、誰もが固有の「変さ」を持っている。当たり前前のことに、改めて思い至りました。

普通に見える人も、変に見える人も、案外その境界はあいまい。いろいろな「変」と「変じゃない」の組み合わせで一人の人ができている。そう思うと、「常識人ですよ」というふうには見えないあの人も、「ちよつと変わってるよね」と言われるあの人も、みんな誤差の範囲。自分の中の「ちよつと変かも」という部分も、まあ、誤差の範囲かなと思えるようになりました。

「自分の中の“変だな”の境界線はどこだろう？」「なぜ私はそれを“変”と思うんだろう？」「私の好きな“変さ”ってどんなことだろう？」

そんなことをもやもやと考えながら、お財布に本に鍵にとモノがいっぱいで、お弁当箱の入らなくなったカゴを今日も持って歩いています。

さわめびと

発掘!

栽培を始めて40年超。ウチョウラン、山野草を中心に月日が巡る――



いしい かずもと
石井 一本さん

1946年山梨県御形町（現南アルプス市）生まれ。群馬県の企業で働いていた30代中頃、同僚が育てるウチョウランの美しさに魅了され、球根5、6個から栽培を始める。今やその数1000個。毎年、花をつける頃には、その中から100個を選び、展示会（茂来館）に出品する。他にも山野草、とくに斑入り植物にも熱中。退職後、会社員時代に知り合って結婚した妻の実家に入るため佐久穂町に移住。「佐久ウチョウラン山野草会」会員。余地在住。

「会社の同僚に愛好家がいって、試しに作ったら、のめりこんじゃって。通販で買った五、六個の球根から始めたんだけど、うまく育てれば、いい花が咲く――。育てる楽しさを知ったのね」

白

宅に隣接した、日除けで覆われた広さ五坪のハウス――。腰の高さ

の台の上に並んだウチョウランは一千個にのぼる。

「この中から百個選んで、七月の展示会に出すの」

と一本さん。花がつき始めているものもあるが、背の高さは十〜十五センチほど。ポットの上で瑞々しい葉を茂らせている。

「春のお彼岸ごろに球根を植えて、夏に花を咲かせ、十月になると枯れてくるんだけど、十月いっぱい水をくれて、十一月には完全に水を切るの」

種類はおよそ十種類。「初雪斑文」「紅一三蝶」「甲斐編笠」「紅斑連」「仁王」などの札が見える。百玉ほどの紅紫色の花をつけるが、いちばん好きだという「連舌大輪」は花の大きさが五百円玉ほどもあるという。

「日除けをしているのは、直射日光に当たると、葉が焼けちゃうの」

いかにも繊細で、栽培がむずかしそうな植物だが、「そんなに心配することはないね。けっこう丈夫な植物だし、ふつうにやっていたらふつうにできる。ジャガイモとおなじよ」

東北から九州までの、低山の岩場に自生するウチョウラン。一本さんがウチョウランを知ったのは子どものころだ。

「私が育った山梨では『水石』と言って、珪石の岩にウチョウランやイワヒバを植えるのが流行ったんだけど、その頃は別にきれいとは思わなかったね」

ハマツたのは、群馬での会社員時代。三十五、六歳ごろだ。「同僚に愛好家がいって、試しに作ったら、のめりこんじゃって。

通販で買った五、六個の球根から始めたんだけど、うまく育てれば、いい花が咲く――。育てる楽しさを知ったのね」

それからは同僚と連れだって、群馬、栃木、静岡の生産者や小売業者を回っては、買い足したり、知り合った愛好家からもらった。当時は、ウチョウランブームでもあり、一球百万円するものもあったらしい。

「私が始めた四十年前は作れば売れたから、利殖のために作る人がいっぱいいたの。ところが、培養球（人工増殖）ができてからは売買価格も下がって、だんだんとやる人が少なくなってきた……」

最近では、「高齢化」がそれに輪をかけているという。「生産者も愛好家も年を取ってきちゃって、長野も小売りしているところが全部なくなっちゃってね。長野市や上田市にあったウチョウランの会もなくなっちゃったし」

一本さんが所属する「佐久ウチョウラン山野草会」のメンバーは四人。メンバー中、山野草を育てている人は一本さんだけだ。ウチョウランを始めて少しして、山野草を試みに作ってみたら、ハマツてしまったのだ。リンドウ、オミナエシ、キキョウ……。なかでも虜になったのが斑入り植物（葉緑素が失われることで葉に様々な色合いが出る）。

「斑入り植物の魅力は模様の面白さ。鈴蘭白斑といって、日本に五個くらいしかないものもあるよ」

ウチョウラン、山野草歴とも四十年を超えた。悩みは高齢化による愛好家の減少と、若い世代の愛好家が育っていないことだ。「私より下の世代の人たちは展示会をやっても興味がないから寄っていてもくれない。まずは植物に関心を持ってもらって、植物を育てる楽しさを感じてもらいたい。千人に一人でもいいから育ててほしいね」

一千個のウチョウランが花を咲かせるまでもう少し。「咲いたら？ やっと咲いてきたな、って感じ。四十年もやってりや慣れちゃって、他の花とおなじだよ」と言うが、「連舌大輪？ それは見事だよ」。

秋、ウチョウランが枯れると、掘り出した球根を家の中にしまうため、ハウスの内は空っぽになる。「冬、この上で昼寝すると、暖かくて最高なんだよ（笑）」



花の時期はひと月間ほど。「水は1週間一回くらい。夏は十日に一回くらい。水をやり過ぎてダメにするケースが多いね」

