

広報

さくほ



「彩雲」 提供：写友会 内津喜重

●主な記事

- 特集①佐久穂町土づくりセンター通信2～3p
特集② 佐久穂町保健推進員だより4～5p



しらかぼちゃん

佐久穂町土づくりセンター通信 NO.2

八千穂堆肥の原料は牛ふん

日頃より土づくりセンターの堆肥をご利用いただき、誠にありがとうございます。
第2回は、八千穂堆肥を製造している八千穂TMRセンター・有賀文泰さんから、
「八千穂堆肥」の原料や品質へのこだわりについてご紹介します。
問合せ先：産業振興課農政係 ☎0267-86-2529



八千穂TMRセンターの紹介

八千穂TMRセンターは八千穂高原インターチェンジから車で約1分の場所にある乳牛用の飼料を製造している施設です。

平成26年に町内7戸の酪農農家が共同で設立し、現在は19名の職員で運営しています。センターでは約550頭の乳牛の飼料を製造し、町内だけでなく県内外の酪農農家へも供給しています。今年からは土づくりセンターの指定管理事業者として、「八千穂堆肥」の製造・管理も行っています。

八千穂堆肥の原料

堆肥と聞いてどんなものを連想されるでしょうか。堆肥の原材料は様々ありますが、今年から生まれ変わった「八千穂堆肥」は町内で育てられた乳牛のふん尿が主な原材料です。

町内で育てられている乳牛のほとんどは、八千穂TMRセンターで栄養バランスを考えて作られた飼料を食べています。そのため、堆肥の原料となるふん尿も品質が安定しています。

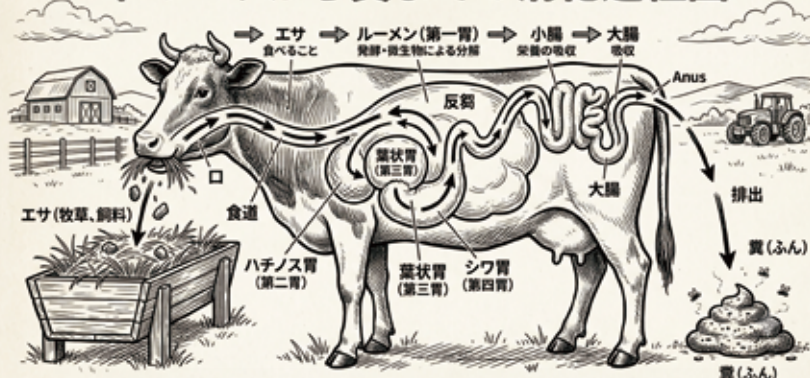
また、飼料の原料はミネラルやビタミン剤を除き、食物由来のものを使用しています。

牛ふんはどうやってできるの？

牛は4つの胃があり、食べた草や飼料を胃の中の微生物が発酵・分解することで栄養を吸収しています。栄養として吸収し、乳や肉などに利用され、残ったものが排出されてふん尿となります。

この発酵がうまく行われることで、牛は健康を保ち、おいしい牛乳を生産できます。

牛のエサから糞までの消化過程図



一方で、エサの栄養バランスが悪いと発酵もうまく進まず、牛の健康にも影響します。そのため、牛の健康を支えるエサづくりは、良い堆肥づくりにもつながっています。

品質を安定させるための取組

八千穂TMRセンターでは、世界で利用されている最先端の飼料設計ソフトを使い、20種類以上の原料を分析して飼料を配合しています。その結果、牛が健康に育つだけでなく、堆肥の原料となるふん尿の品質も安定します。

八千穂堆肥の特徴①

ミネラルが豊富です。

牛の健康を考えた飼料には、カルシウム・リン・マグネシウムなどのミネラルが十分に含まれています。

牛が吸収しきれなかったミネラルはふん尿に残るため、八千穂堆肥は一般的な牛ふん堆肥よりもミネラルを多く含んでいます。

八千穂堆肥の特徴②

地域資源を活用しています。

堆肥づくりでは発酵を促すための菌類と水分調整を行う副資材を投入しています。その一部には町内の事業者から提供いただいた副産物を活用しています。

本来は廃棄される資源を再利用することで、地域内で資源を循環させる取り組みにもつながっています。

八千穂堆肥の特徴③

利用者の声を生かした堆肥づくりを行っています。

堆肥は利用者である農業者の皆さんとの連携によりはじめて堆肥として使われます。定期的に堆肥の成分分析を行い、その結果を農業者の皆さんと共有し、意見を取り入れながら、より使いやすい堆肥づくりを進めています。

地域で支える循環型農業

全国的に酪農農家は近年大きく減少していますが、佐久穂町では若手経営者の他に酪農を引き継ぐ後継者が育ってきています。

堆肥は今後重要な資源となりますが、佐久穂町では、次世代へ引き継ぐ流れが出来ているため、堆肥の生産が継続できる環境にあります。

牛のふん尿を地域の大切な資源として活用し、循環型農業を支えていくことが、八千穂堆肥づくりの大きな目的です。

利用される皆様と共に、佐久穂町の耕畜連携モデルを作り上げていきます。

次回は、「八千穂堆肥を使った野菜づくり」について紹介する予定です。



八千穂TMRセンターの取組については、「こつみ・さくほ通信」の記事「酪農が続く町の仕組みと、めぐる牛ふんの話」に掲載されていますので、ご覧ください。

このQRコードから記事へアクセスできます



佐久穂町 保健推進員だより

町の保健推進員さんの
活動を紹介します

—学習会編—

- 6月に開催した健康学習会の様子についてお伝えします。保健推進員52名、医療機関・職員26名の計78名が参加しました。

体を動かして血糖値を整えるコツ ～町立千曲病院 理学療法士による健康学習会を振り返って～

6月19日に、保健推進員向けの健康学習会を開催しました。

佐久穂町では、健診を受診された方のうち、男女ともに約3人に2人は血糖値が高い傾向（※）にあります。また、県と比較して、間食を毎日摂取する方が多いことや、運動習慣のある人が少ない傾向にあります。

これを踏まえて、町立千曲病院の理学療法士から、運動がもたらす「嬉しい効果」や運動のコツ、タイミングなどについて講義をしていただきました。また、椅子に座ってできる運動を含む日常生活に取り入れやすい運動の実技を学びました。町管理栄養士からは、血糖値を上げにくい食事のとり方や、おすすめの食材・レシピについて提案がありました。

※令和6年度国民健康保険加入者で集団健康診査受診者が、HbA1c（過去2か月間の血糖の平均値を推測できるもの）の基準値（5.6%未満）よりも高い人

学習内容

「体を動かして血糖値を下げるコツ～今日からできる！無理なく続くかんたん運動のススメ～」

講師：町立千曲病院 理学療法士 溝上 陽香 先生

溝上先生から、運動がもたらす効果やおすすめの運動について教えていただきました。運動を続けると、筋肉が血液中のブドウ糖を直接利用して消費し、糖が溜まりにくい「痩せやすく元気な体」へと変わります。また、運動をすると、10分後には血糖値が下がると言われています。

どのようなタイミングで運動をすると、血糖値を下げる効果が高いでしょうか？正解は、食後30分です。食後にすぐ動くことで、血糖値の急上昇をピタッと抑えることができます。空腹時の激しい運動は、低血糖になりやすいので、避けましょう。「食べたら、ちょっと動く」を合言葉に、今日からできることを1つだけ始めてみませんか？



「血糖値が気になる方へ～運動で整える血糖値対策～」

講師：町立千曲病院 理学療法士 小林 聡 先生

小林先生から、実技を交えながら具体的な運動のポイントや、運動を行う上での注意点について教えていただきました。運動を始める際には、まず体の状態を確認し、無理のない範囲で進めることが大切です。以下の点にご留意ください。

- 安静時の血圧が200/120mmHg以上、脈拍が120回/分以上の場合、運動は控えてください。
- 運動中に動悸・息切れを感じる場合や、呼吸困難・めまい・吐き気・胸痛・震え・冷や汗などが生じた場合は、直ちに運動を中止し病院を受診してください。
- 関節に痛みがある場合は、痛みのない範囲で無理なく運動を行いましょう。



やってみよう！！

おすすめの運動 3 選

① 筋力トレーニング

スクワットやつま先立ちなど、下半身の筋トレがおすすめです。
今回は、椅子スクワットをご紹介します。目標は、10回を1～3セット。週2～3回行えると良いです。
コツは、5秒で立つ、5秒で座る動作を繰り返すこと。
ポイントは、太ももやお尻の筋肉を意識することです。
体の状態が心配な場合は机を掴んで補助してもOK



② 有酸素運動

ウォーキング（速歩き）やラジオ体操、足踏みなどのことを言います。
笑顔でギリギリおしゃべりできるくらいの運動がおすすめです。30分座ったら、1分間歩くといった細切れ運動でも大丈夫です。

③ 普段の生活に運動をプラス

「運動を続ける自信がない・・・」という方におすすめの運動です。
例えば、エスカレーターではなく階段を使う、店の近くに駐車するのではなく遠くに停めて歩く、ゆっくり歩くよりも速歩きをするなど、普段の生活に運動をプラスします。
また、イスに座ることがあれば、貧乏ゆすりを追加することもおすすめです。

運動後、体が糖を消費しやすい状態が続くのは約 2 日です。
大切なことはまとめて頑張るよりも、生活の中にプラスしてこまめに動く方が、
血糖値を下げる効果が高いと考えられています。
無理をせず、体の声を聴きながら、生活の中に自然に取り入れていきましょう。

作ってみよう！！

血糖値を上げにくいレシピを 1 つをご紹介します。
管理栄養士おすすめレシピ

ピーマンとツナの塩昆布和え

材料：ピーマン・・・4 個
ツナ缶・・・1 缶
塩昆布・・・20g

塩昆布は、血糖コントロールの役割を持つ
マグネシウムが豊富に含まれます。

作り方

- ① ピーマンを千切りにし、電子レンジで1分30秒加熱する
- ② ①に油を切ったツナと塩昆布を加えて、和える



悩んだ時の相談窓口のご紹介

皆さんは最近、次のようなことで悩んでいませんか？



「誰かに聴いてもらうだけでも、気持ちが楽になった」という経験は誰しもあると思います。

「相談したいがどこに連絡したらよいかわからない」といったお悩みをお持ちの方は、ぜひ一度、下記の相談窓口にご相談ください。相談は無料でご利用いただけます。

※は佐久穂町役場です。

令和8年8月1日現在

相談できる内容	相談窓口	連絡先	相談時間など
◆こころや体の健康に関する相談◆			
心と体に関する一般健康相談	健康福祉課 保健係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
心と体に関する一般健康相談 心に関する医師による専門相談(予約制)	佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課	0267-63-3164	月～金(祝日除く) 9:00～16:30
◆こころや自死に関する相談◆			
こころの健康に関する相談、発達障がい、 ひきこもり、依存症に関する相談	長野県 精神保健福祉センター	026-266-0280	月～金(祝日除く) 9:00～16:30
「消えてしまいたい」「家族や知人に死に たいと訴える人がいる」「身内が自死して つらくてどうしようもない」 など自死関連の相談	こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556	月～金(祝日除く) 9:30～16:00 18:30～22:30
様々な心の悩み、自死問題	長野いのちの電話	026-223-4343	毎日11:00～22:00
		フリーダイヤル(無料) 0120-783-556	毎日16:00～21:00 (毎月10日は8:00～ 翌日8:00まで)
◆障がい者等に関する相談窓口◆			
障がい者の保健・福祉、サービス利用の 援助、生活全般に関する相談支援	佐久広域連合 障害者相談支援センター	0267-63-5177	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
障がい・難病をお持ちの方や家族の相談、 障がい者虐待・成年後見制度に関する相談、 個々の障がいにあわせた就職前後の 相談・支援	健康福祉課 福祉係・保健係※	0267-86-2528	
◆生活・福祉に関する相談窓口◆			
生活・福祉に関する困りごと	佐久穂町社会福祉協議会	0267-86-4273	月～金(祝日除く) 8:30～17:30
	健康福祉課 福祉係・保健係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
生活保護に関する相談	健康福祉課 福祉係※	0267-86-2528	

相談できる内容	相談窓口	連絡先	相談時間など
◆子どもや青少年に関する相談窓口◆			
児童虐待・育児・非行・いじめなど子ども (18歳未満)に関する様々な相談	こども課 子育て支援係・学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	佐久児童相談所	0267-67-3437	
子ども(18歳未満)の抱える悩み、 保護者の子育て等に関する悩みなどの、 子どもに関する相談全般	長野県子ども支援センター	【子ども専用(無料)】 0800-800-8035 【大人専用】 026-225-9330	月～土 (祝日・年末年始除く) 10:00～18:00
いじめ・不登校など学校教育問題全般の相談	教育委員会 学校教育係※	0267-86-4940 0267-86-2340	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
いじめや不登校など学校生活に関する相談	学校生活相談センター (長野県教育委員会)	0120-0-78310	毎日24時間
◆法的トラブルに関する相談窓口◆			
情報提供・多重債務・離婚等各種法律相談 (刑事事件を除く)	法テラス長野	0570-078327	月～金(祝日除く) 9:00～17:00
各種法律相談・情報提供	総務課 庶務係※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
◆消費生活に関する相談窓口◆			
商品・サービス・消費者金融などの 消費生活に関する相談	総務課 庶務係※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	長野県消費生活センター	0263-40-3660	月～金(祝日除く) 8:30～17:00
◆人権に関する相談窓口◆			
様々な人権に関する相談	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
日常生活の中で受けた人権侵害に関する相談	みんなの人権110番(法務局)	0570-003-110	
◆女性のための相談窓口◆			
性犯罪の被害者・家族・友人などからの相談	性犯罪被害ダイヤルサポート110 長野県警察本部	0120-037-555	毎日24時間
女性の悩み事・困りごと、 配偶者からのDVの相談	健康福祉課 保健係※ 住民税務課 人権政策係※	0267-86-2528 0267-86-2525	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
女性が職場で働くうえでの悩み相談 (セクハラ・パワハラなど)	住民税務課 人権政策係※	0267-86-2525	月～金(祝日除く) 9:00～15:00
◆高齢者の相談窓口◆			
高齢者・介護者の相談、介護保険などのサ- ビスの利用相談、権利擁護、成年後見制度、 高齢者虐待に関する相談	健康福祉課 高齢者係※	0267-86-2528	月～金(祝日除く) 8:30～17:15
	健康福祉課 地域包括支援センター※	0267-86-1550	
◆農業に関する相談窓口◆			
農業者・新規就農希望者に関する相談	産業振興課 農政係※	0267-88-2529	月～金(祝日除く) 8:30～17:15

※は、佐久穂町役場です。

佐久穂町自殺対策連絡会議
(事務局：健康福祉課)



9月10日～9月16日は自殺予防週間です。
一人で悩みを抱え込まず、お気軽にご相談ください。

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



＊たかが入れ歯？されど入れ歯！ それは『元気に生きるためのもの』

入れ歯と不調の関係

「最近、硬い食べものを避けるようになった」「うまく話せなくなっ
た」。そう感じる方はいらっしゃる
いますか？実はその原因、『合わない
入れ歯』にあることがあります。

高齢になると、入れ歯の不調を
きっかけに食事が減ったり、人との
交流が少なくなったりして、心身
の衰えである『フレイル』につなが
ることがあります。口の不調は単なる
歯の問題ではなく、全身の健康や
生活の質に大きく影響するのです。

今回は、日頃から口の健康を支援
してくださっている歯科衛生士の宮
嶋典子さんに、入れ歯との付き合い
方や、歯を失ったままにすることの
影響についてお話を伺いました。

『合わないから時々しか使わない』

は大丈夫？

「入れ歯を作ったけれど合わなくて
痛い」「食事の時だけ入れている」

「普段は外している」という話を耳
にすることがあります。

確かに、入れ歯は作ったその日か
ら完璧に使えるとは限りません。違
和感があつたり、当たる部分が痛く
なったりすることも少なくありませ
ん。しかし、だからといって入れ歯
を使わないまましていると、かえって
口の機能が低下してしまうことがあ
ります。

入れ歯を作ったら、まずは口にな
じむまでできるだけ使い続けること
が大切です。もちろん、痛みを我慢
する必要はありません。入れ歯が当
たつて痛い場合は、何度でも歯科医
院で調整してもらいましょう。先生
は大丈夫とおっしゃるかもしれませんが、
でも、口の中のことはご本人に
しかわかりません。遠慮せず、納得
できるまで相談しながら調整を続け
ることが大切です。

一方で、「少し煩わしい」「なんと
なく違和感がある」という程度であ
れば、ある程度使い続けることで慣
れてくることもあります。実際、口



歯科指導をされる宮嶋さん

の中の筋肉は使うことで鍛えられま
す。入れ歯を支えようとすることで
口の筋肉や舌が刺激され、筋肉の衰
えを予防します。逆に入れ歯を入れ
ない生活は、知らないうちに口の筋
肉を衰えさせ、機能低下につながる
ことがあるのです。

入れ歯は夜外す？つける？

「寝る時は外した方がいいのです
か？」という質問もよくあります。

大切なのは、寝る前にしっかりと
入れ歯や歯ぐき、残っている歯
を清潔にすることです。そのうえ



で、夜間に外すかどうかは個人差があります。

外して保管した方が楽な人もいれば、つけたままの方が安心して眠れる人もいます。部分入れ歯の場合は、寝ている間に舌で触って動かし、てしまうという人もいます。つまり、『絶対に外さなければならぬ』

『必ずつけて寝なければならぬ』というわけではなく、清潔を保つうえで、自分にとって心地よい方法を選ぶことが大切と言えます。

歯は1本でも

失わない方がいい！

「奥歯が1本ないけれど反対側で噛めるから大丈夫」と考えている人もいるかもしれませんが。しかし、口の中はとても繊細なバランスの上に成り立っています。

特に奥歯は、食べ物をしっかり噛み砕くために欠かせない存在です。奥歯がないことでうまく噛み砕けなければ、奥歯がある反対側を多く使うようになります。奥歯を使わないと、咬筋（こうきん）という頬の筋肉が動きません。片側だけで噛む習慣が続くと、使わない側の頬や舌の筋肉が衰えるので、滑舌や飲み込みが悪くなるだけでなく、姿勢のバランスが崩れたりすることもあります。

また、前歯の場合も、『1本くらいなくても食べられるから大丈夫』とは言えません。歯は空いた隙間を埋めようとして少しずつ動いてしまうので、かみ合わせ全体が乱れて、先ほど言ったように体全体へ影響が

出てしまうことがあります。

歯は単に食べるためだけのものにとどまりません。基本的には1本でも欠けない方が良いのですが、特に奥歯がなくなった時には、絶対的に入れ歯を入れることをお勧めします。

知っていますか？

「オーラルフレイル」

近年、「オーラルフレイル」という言葉が注目されています。これは、口の機能が少しずつ衰えていく状態のことです。

入れ歯は、単に失った歯を補うためのモノではないんだね。『合わないから使わない』じゃなくて、『どうしたら使いやすくなるか』を、歯医者さんや歯科衛生士さんと一緒に考えていくことが重要なんだとわかったよ。



皆さんの入れ歯の調子は大丈夫？

奥歯がなくなると、食事内容が偏りやすくなり、体力や筋力の低下につながるがあります。さらに、噛む動作そのものが脳への刺激となるため、認知機能の維持にも関係すると考えられています。もちろん、若い頃のように何でも噛める必要はありません。しかし、普段の食事をしっかり楽しめる程度には、口の機能を保つことが大切です。

(文責 生活支援

コーディネーター 畑)



救急車の適正利用について

救急車の出動件数は増加傾向にあり、高齢化の進展などにより、今後も増えていくことが見込まれています。救急車の出動件数が増えることで、救急車が現場に到着するまでに要する時間も伸びてきており、一刻を争う事態が発生したとき、救急隊の到着が遅れてしまうおそれがあります。

救急車の台数には限りがあり、軽症者の対応中に緊急性の高い症状の方の治療が遅れてしまうことがあるかもしれません。

緊急性の高い症状の方ができるだけ早く医療機関で治療されるよ

うに、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

救急車を呼ぶか迷った場合

急なけがや病気で「救急車を呼んだほうがいいのか」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのか」と迷ったときは次に紹介する案内をご活用いただき、それでも判断できないときは119番で救急車を呼んでください。



#7119 (救急医療相談窓口)

大人の方(おおむね15歳以上)が、急な病気やけがで救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときに、看護師等の相談員が電話でアドバイスをしてくれます。

つながらない場合は

026-2331-3021(長野県救急安心センター)

#8000(子ども医療電話相談)

子どもの病気やけがなどの救急医療に対する相談。

つながらない場合は

026-2335-1818(長野県小児救急電話相談)

平日は19時から翌朝8時まで

土・日・祝日・年末年始(12月29日〜1月3日)は24時間対応

その他のサイトやアプリなど

▼長野県精神障がい者在宅アセスメントセンター「りんごづ」

0265-81-9900

かかりつけの精神科医療機関があれば、まず主治医に相談。それでも困ったときは長野県精神障がい者在宅アセスメントセンター「りんごづ」へ。

▼救急受診ガイド

救急受診ガイドのサイトに入ると、選択式の質問形式でわかりや

すく誘導してくれ、最終的にどのように判断すればよいか導いてくれます。

▼全国版救急受診アプリQ助

救急受診ガイドのアプリに入ると、選択式の質問形式でわかりやすく誘導してくれ、最終的にどのように判断すればよいか導いてくれます。

▼救急お役立ちポータルサイト

救急情報満載の消防庁発信お役立ちサイト

令和8年8月から高額療養費制度が見直されます

■問合せ 住民税務課 国保年金係 ☎0267-86-2527

▼高額療養費制度とは

ひと月に定められた上限額を超えて医療機関に支払った額を払い戻す制度です。

原則、マイナ保険証をお持ちの方は手続きなしで高額療養費の適用が受けられますので、積極的にご利用ください。国民健康保険に加入している方で還付の対象になった場合は、役場からお知らせを通知します。

▼変更点

①高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、増額となりますが、将来にわたる制度維持のため、ご理解をお願いいたします。

②年間の上限額が新設されました

月ごとの自己負担が積み上がっても、年間の上限額に達した後の医療費については、保険者から還付を受けることができます。

適用区分		年収目安	入院＋外来【月額上限】 (世帯ごと) (多数回該当)	入院＋外来【年間上限】 (世帯ごと)	外来 (個人ごと) ※70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
区分ア	現役並みⅢ	約1,160万円～	270,300円＋1% <140,100円>	1,680,000円	—
区分イ	現役並みⅡ	約770万円～ 約1,160万円	179,100円＋1% <93,000円>	1,110,000円	—
区分ウ	現役並みⅠ	約370万円～ 約770万円	85,800円＋1% <44,400円>	530,000円	—
区分エ	一般Ⅰ・Ⅱ	～約370万円	61,500円 <44,400円(※1)>	530,000円(※2)	月額上限 22,000円 (年間上限 21.6万円)
区分オ	—	住民税非課税 【70歳未満】	36,900円 <24,600円>	290,000円	—
—	住民税非課税世帯Ⅱ	住民税非課税 【70歳以上】	25,700円 <24,600円>	290,000円	月額上限 11,000円 (年間上限 9.6万円)
—	住民税非課税世帯Ⅰ	一定所得以下 (年金収入が80万円以下など) 【70歳以上】	15,700円	180,000円	月額上限 8,000円

※年収約200万未満である者は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる(44,000円→34,500円)。
※年収約200万未満であることが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

eLTAXサービス停止のお知らせ

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

エルタックス
eLTAX（地方税ポータルシステム）は令和8年9月にシステムの更改により、サービスを停止する期間があります。サービス停止期間中は電子申告・電子納付等の手続きができません。

▼停止期間

9月19日(土)0:00から9月24日(木)8:30まで

▼サービス停止期間中にできない手続

- ・eLTAXを利用した電子申請・電子納付等
- ・地方税お支払サイト、スマホ決済アプリを利用した納付
- ・OSS（自動車保有関係手続のワンストップサービス）を利用した電子申告に伴う電子納付

※詳しくはeLTAXのホームページをご覧ください。



「残さず食べよう! 30・10運動 宴会たべきりキャンペーン」の実施について

■問合せ 長野県環境部 資源推進課 ☎026-235-7181

長野県では、食品ロス削減を目的とした「食べ残しを減らそう県民運動～e-プロジェクト～」の一環として、宴会料理の食べ残しを出さない呼び掛けを行う「残さず食べよう! 30・10運動 宴会たべきりキャンペーン」を実施しています。

30・10運動とは

「乾杯後の30分間とお開き前の10分間」は、自分の席で料理を楽しんで食べ残しを減らすという、食品ロス削減に繋がる環境にやさしい取組です。

もったいない食べ残しを減らすため、宴会の際は「30・10運動」を取り入れて料理を美味しく最後までいただきます!

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 8月25日(火) 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。



『にこにこさつえいかい』

▼日時 9月10日(木) 9:30~10:30

○今年度から始まった行事です。

Freeな写真を担当スタッフが簡単に撮影します。

親子で遊ぶ様子や何気ない日常を写真に収
めてみませんか？

○1組3~5枚のデータでのお渡しです。

データのお渡し後その場で削除させていただ
くので、後日のお渡しはできません。

『よみきかせ&おたんじょう会』

▼日時 9月18日(金) 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



出生祝い金を贈呈しました

■問合せ こども課 子育て支援係 ☎0267-86-2340

6月29日に出生祝い金を贈呈しました。
令和8年1月、2月、3月、4月生まれのお子さんです。



9月の未就園児交流会・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

▼9月の活動内容

- 3日(木) 海瀬保育園 (リズム遊び)
- 9日(水) 栄保育園 (新聞遊び)
- 15日(火) 八千穂保育園 (粘土遊び)

▼時 間 9:30～11:00

▼対 象 未就園児とその保護者

▼持ち物 上履き、帽子、水筒、
着替え (必要に応じて)

※事前予約制です。中止の連絡は当日朝9時
までに公式LINEにてお知らせします。

▼予約方法

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



園庭開放 ～園庭で自由に遊べます～

▼日 程 9月5日(土)、9月19日(土)

▼時 間 9:00～11:30

▼場 所 海瀬保育園 園庭

▼対 象 未就学児とその保護者

※園庭開放の時間内に『子育て相談』を行っ
ています。

※事前予約制となりますので、ご希望の方は、
海瀬保育園 (☎86-2187) までご連絡くだ
さい。

マツタケの生産者及び販売される皆様へ

■問合せ 長野県佐久地域振興局 林務課普及係 ☎0267-63-3154
佐久穂町役場 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

東京電力福島原発事故による放射能の影響で、佐久地域の7市町村（小諸市、佐久市、小海町、南牧村、佐久穂町、御代田町、軽井沢町）では、全ての野生きのこについて、出荷販売が制限されています。ただし、御代田町と軽井沢町を除く5市町村は、マツタケに限り長野県による放射性物質出荷前検査、定期検査を行い、基準値以下の場合には出荷・販売が解除されます。

▼集出荷、販売管理の徹底

- ・生産者台帳（生産者の住所、氏名、採取場所）等の整備、保管をしてください。
- ・適正表示（品目・採取地・採取日・採取者の表示）

【表示例】（採取日が複数の際は全ての日を記載）

品 目：マツタケ 採取地：佐久穂町
採取日：R8.9.10 R8.9.11
採取者：〇〇〇〇、（出荷者）〇〇〇〇

▼マツタケ販売者の皆様へのお願い

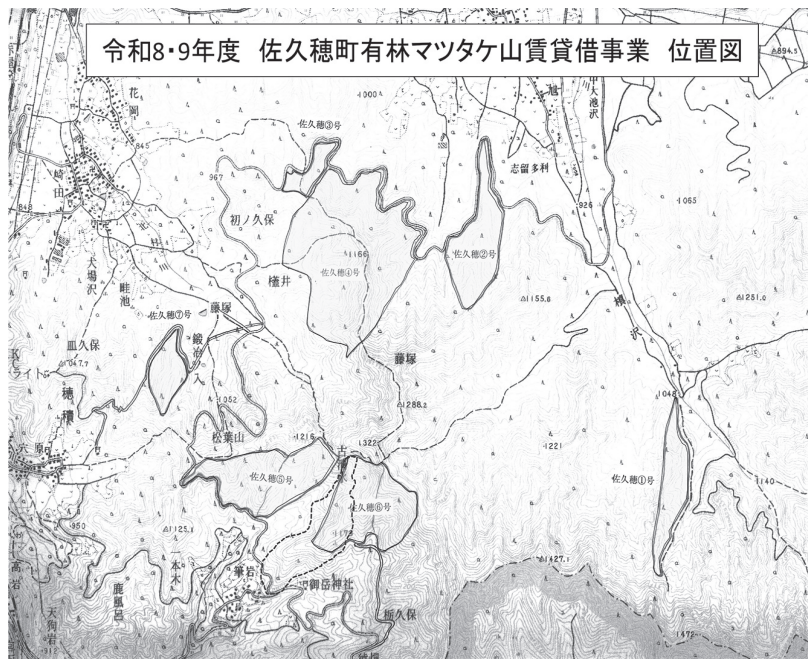
- ・出荷先（直売所・市場）から、台帳整備の内容について求められましたら、届出をお願いします。
- ・林務課から検査用の検体をお願いすることがありますので、ご協力をお願いいたします。
- ・消費者や飲食店へ直接販売する時は、販売先等を記載した出荷台帳の整備をお願いします。ご不明な点は、上記連絡先までご連絡ください。

町有林のマツタケ山への立入禁止について

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

佐久穂町では、町有林マツタケ山（右図）において、土地賃貸借契約を締結していますので、令和10年3月31日まで区域内への立ち入りは禁止となっています。

当該箇所へは、契約関係者以外が誤って入山しないように看板・ナイロンテープ等で立入禁止の表示をしています。無許可での立ち入りは法律で禁止されていますので、皆様のご理解とご協力ををお願いします。



南佐久地区猟友会功労者として表彰されました

■問合せ 産業振興課 林務係 ☎0267-86-2529

令和8年6月25日、大石在住の篠原朝春さんが、南佐久地区猟友会通常総会で、功労者として表彰されました。

この表彰は、長期にわたる猟歴があり、有害鳥獣の捕獲に顕著な功績があった方を対象として行われます。

篠原さんは、銃器の扱いについて初心に立ち返り、狩猟の前後で機材の点検などを必ず行い、安全管理を徹底すること、また、獣害による農林水産業の被害が増大している現状の中、有害鳥獣捕獲という使命を担う者として、会員としての誇りと自覚を持って活動を継続していきたいと話されていました。



(表彰を受ける篠原さん・写真左)

令和8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8年度空き家対策セミナーを開催します。

今回はおとなり小海町役場での開催です。

空き家問題を解決するための第一歩を、専門家がわかりやすくお話しします。

どなたでもお気軽にご参加ください。

▼開催日 9月12日(土)

▼時 間 13:30~15:30

▼会 場 小海町役場中会議室
(小海町大字豊里57-1)

▼内 容 ①司法書士によるお話
(相続、登記、近隣事例など)
②宅地建物取引士によるお話
(空き家・空き地の利活用など)

▼参加費 無料

▼申 込 事前予約

▼申込期限 8月31日(月)

▼申込方法

総合政策課までご連絡いただくか、下記QRコードからお申込みください。

使っていない家、どうしよう・・・？

空き家対策 セミナー

参加費 無料

実家の片付け、相続、家の維持・・・
人生で一度あるかないかの大事な仕事、一人で悩んでいませんか？
「初めて直面する空き家問題」をスムーズに解決するための第一歩を、
専門家がわかりやすくお話しします。
現在調査している方、将来のため勉強したい方、どなたでもお気軽にご参加ください。

日時	2026年 9月12日(土) 13:30~15:30	講師	13:30~14:30 司法書士 黒澤 直樹 氏 相続や登記、近隣事例など
会場	小海町役場中会議室 (住所:小海町大字豊里57-1)	14:30~15:30 宅地建物取引士 飯沼 由紀子 氏 空き家・空き地の利活用について	

お申込み
お問合せ

お電話もしくは予約フォームにてお申込みください。
申込受付:8月31日(月)

☎0267-92-2525 (小海町)
☎0267-86-2553 (佐久穂町)
(受付:月~金 8:30~17:00)

【主催】小海町役場 総務課 渉外整備係 メール:jk-kikaku@koumi-town.jp
佐久穂町役場 総合政策課 政策推進係 メール:seisaku@town.sakuhonagano.jp

お申込みは
こちらから



9月、10月は「行政相談月間」です

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

9月、10月は「行政相談月間」です

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 (☎0570-090110)

なんでも心配ごと相談所の開設

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。

お問合せは、役場総務課庶務係又は住民税務課人権政策係まで

日程	場所
9月25日(金)	茂来館2階
10月16日(金)	//
11月20日(金)	//
12月18日(金)	//

※受付時間は9:00~10:00

令和8年度 くらしと健康の相談会のご案内

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健師 ☎0267-63-3164

弁護士による失業、家庭問題、多重債務等の法律相談とあわせて、保健師による心身の健康相談をお受けします。

▼日程

9月	1日、8日、15日、29日
12月	1日、8日、15日、22日
令和9年3月	2日、9日、16日、23日

※いずれも火曜日です

▼時間

10:00~12:00、13:30~15:30

※1件につき1時間

▼場所

長野県佐久合同庁舎(佐久市跡部65-1)

▼相談内容

- ・弁護士による法律相談
- ・保健師による健康相談

▼費用 無料

▼申込先

佐久保健福祉事務所健康づくり支援課

☎0267-63-3164

▼その他

- ・事前予約が必要です。
- ・各相談日の前週の金曜日午後1時までに電話で申し込んでください。
- ・匿名での相談はお受けできません。
- ・相談の内容によっては日程の調節をお願いすることがあります。

お出かけください 誰でも参加できる地域のカフェ

■問合せ 佐久穂町社会福祉協議会 ☎0267-86-4273 / 佐久穂町地域包括支援センター ☎0267-86-1550

社協カフェ

お茶を飲みながらおしゃべりして、『ほっとな気分』になれる場所です。

年齢は関係なく、誰でも参加していただけます。お時間がある時に、お気軽にお越しください。

【9月の予定】

- | | | |
|------------|----------------------------|----------------|
| ◇ほっとカフェ | 2(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)、29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 | 30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)、25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 クラフトしらかばバッグ
▼期 日 9月11日(金)
▼時 間 10:00～11:00



- ▼テーマ ユニット折り紙
▼期 日 9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・参加費無料
▼問合せ 地域包括支援センター
☎0267-86-1550

ふるさとカフェ・トーク

「認知症だと思うけど、介護するのにちょっと疲れた。」「年をとってきて不安。」そんな愚痴を、お茶を飲みながら認知症地域支援推進員にこぼしてみませんか？介護保険サービスについての質問にもお答えします。



- ▼期 日 9月25日(金)
▼時 間 10:00～11:00
(ふるさとカフェと同時開催)
▼場 所 茂来館 2階小会議室
▼料金等 予約不要・お茶代は自己負担
▼その他 見守りが必要な方も一緒に参加される場合は、ふるさとカフェにて見守り対応します。事前にご相談ください。
▼問合せ 地域包括支援センター
☎0267-86-1550

雁明ニュータウンで叶える、ちょっどいい暮らし

～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510万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。

残りわずか

7区画

お申し込みは先着順！
お早めにお申し込みください！



詳しくはホームページをご覧ください。

令和8年度 「こもれびに集う」 (自死遺族等交流会) のご案内

■問合せ 長野県精神保健福祉センター 「こもれびに集う」 担当者 ☎026-266-0280

身近な人を自死で失い遺された方は、心理的にも身体的にも辛い状況になることがあります。

「こもれびに集う」は、同じような経験をされた方々が集まり、わかち合う場です。他の方のお話を聴くだけでも構いません。

▼日 時 9月18日(金) 13:30～15:30

▼会 場 対面(長野市内)

※参加申込された方に会場をご案内します。

▼対象者 身近な方を自死で亡くされた方

※どのような関係性の方でも構いません。

▼参加費 無料

▼申込期限 9月10日(木)

▼申込方法

(①又は②の方法でお申し込みください。)

①ながの電子申請サービスで申込

下の QR コードから申込をしてください。



②電話で申込

☎026-266-0280

受付時間 平日(9:00～16:30)

受付の際、長野県精神保健福祉センター「こもれびに集う」担当者とお伝えください

世界メンタルヘルスデー映画上映プロジェクト2026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

2022年から、世界メンタルヘルスデー(10月10日)に合わせて、映画上映会と対話の場を通じた啓発活動を行っています。全国で同じ時間帯に同じ映画を上映し、それぞれの地域で「自分を大切にすること」について考えていきます。

今年の上映作品は、ドキュメンタリー映画『生きて、生きて、生きる。』です。震災と原発事故から13年が経つ福島を舞台に、喪失や絶望に直面しながらも懸命に生きようとする人々と、彼らを支える医療従事者の姿を追います。

世界メンタルヘルスデー(10月10日)とは？

メンタルヘルスへの理解を深め、偏見をなくするために定められた国際デー(国際記念日)です。1992年に世界精神保健連盟が制定し、現在はWHOも協賛しています。

▼映 画 「生きて、生きて、生きる。」

制作・監督・撮影：島田陽磨(113分)

▼開催日 9月27日(日)

▼時 間 14:00～17:00

▼場 所 茂来館 視聴覚室

▼定 員 20名程度

(定員になり次第締め切りいたします)

※どなたでもお申込みできます。

▼申込み 陽だまりの家

佐久穂町地域活動支援センター

▼電 話 0267-77-7287

▼費 用 無料

図書館だより

■問合せ 佐久穂町図書館 ☎0237-86-7020

▼9月の休館日

7日(月)、14日(月)、24日(木)、25日(金)、
28日(月)

▼とちの実おはなし会

- ①日時 9月12日(土) 10:30～
- ②内容 絵本の読み聞かせ他

▼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)

▼きこえない・きこえにくい方向け

「デジとしよ信州」体験会

- ①日時 9月20日(日) 14:00～
 - ②場所 茂来館 中会議室
- 詳細は図書館へお問合せください。

2027年度版長野県民手帳の 予約募集について

■問合せ 総合政策課 情報政策係
☎0267-86-2553

2027年度版長野県民手帳について10月中旬
に販売を予定しておりますが、事前に予約の募
集を行います。

▼募集期限 9月10日(木)

▼価 格 県民手帳：880円(税込)

▼種 類 ・ワインレッド
(カレンダー横罫式)
・キャメル
(カレンダーマス目式)

▼予約方法

・申請フォーム(右QRコード)

・総合政策課 情報政策係

☎0267-86-2553



健康麻雀教室のお知らせ

■問合せ 佐久穂町社会福祉協議会 地域福祉課
☎0267-86-4273
(佐久穂町シニアクラブ連合会事務局)

「佐久穂町シニアクラブ連合会」主催で健
康麻雀教室を開催いたします。初心者の方も
大歓迎！今話題の健康麻雀を学びたい方はぜ
ひご参加ください。

▼日 時 9月30日(木) 13:30～16:00

▼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

▼定 員 36名(定員なり次第募集終了)

▼対象者 町内在住の65歳以上の方
初心者・経験者不問

▼申 込 佐久穂町シニアクラブ連合会事務局
へお電話にてお申し込みください。

▼その他 飲み物をご持参ください。
ご不明点なお気軽にお問合せくだ
さい。

2026信州ねんりんピック 囲碁・将棋大会

■問合せ 2026信州ねんりんピック実行委員会
☎026-226-3741

▼日 時 10月3日(土)10:00～16:30

▼会 場 伊那市防災コミュニティーセンター

▼応募資格 県内在住の60歳以上

▼競技方法

- ①囲碁 個人戦、棋力別に分かれスイス方式
- ②将棋 クラス別リーグ戦、対局は平手

▼申 込 9月24日までにはがきで応募
詳しくは下記HPをご覧ください。

信州ねんりんピック

[https://nicesenior.or.jp/nen
rin/shinshu/2026_igosyogi/](https://nicesenior.or.jp/nenrin/shinshu/2026_igosyogi/)





さわめびと

発掘!

オカリナと歩んで15年。“自分が惚れた音”を求めて模索する日々——

みついし ふじえ
三石 ふじ江さん

1965年南相木村生まれ。子どものころから音楽に親しみ、小学校の6年間ピアノを習い、3年間アルトホルンを吹く。15年前にオカリナと出会い、3年前、オカリナ奏者小林洋子先生が主宰する「アコリット」の練習生になり、本格的にオカリナに取り組む。月2回のレッスンのほかにアンサンブルの仲間との練習や、「夜、ご近所がお休みになったところ」の自主練習も。発表会のほかに、障害者施設、高齢者施設への慰問も行う。下畑在住。

「(演奏する曲を)歌いなさい、そして、歌っているような音色を出しなさい、と先生からは言われます。少しでも先生に近づきたいと思って練習しているんですけど、歌っているような、自分が惚れた音“はなかなか出せません”」

オカリナは十五年。だが、本格的に取り組むようになったのは割合最近だ。

オカリナの団体「アコリット」を主宰するオカリナ奏者小林洋子さん(佐久市)に「練習生にしてください」とお願いしたのが三年前。

月一回のレッスンでは、先生の指導のもと生徒約四十人で合奏し、個別にアンサンブル(重奏)のレッスンも受ける。「私はひとりで吹くより、大勢で演奏するのが好きですね」

去る五月、「小林洋子先生に習いたい」というオカリナ愛好者約七十人が全国から集まり、「オカリナフェスティバル」佐久穂(篠屋旅館)が開かれた。ふじ江さんはその発表会に

トップバッターで登場、「風の谷のナウシカ」の四重奏で満場の拍手を浴びた。

子どものころから音楽に親しんできた。六歳から小六までピアノを習い、小四からは金管クラブで三年間アルトホルンも吹いた。

オカリナの師である小林先生は元々はプロのサクソとオカリナ奏者。

だが四十五歳のとき顎関節症を発症し、サクソスを断念、オカリナ一本でやっていくことを決断した。埼玉を拠点に活動していたが、たまたま訪れた佐久地方が気に入って二十年前に移住。以来信州を拠点に全国で活動、茂来館でもコンサートを開いている。

「最初に洋子先生の演奏を聴いたとき、優しく語りかけるよう

な音色に涙が出るというか、心に落ちてきたんですね。こういう音色で演奏できたらいいなと思いました」

オカリナは音を出すのは簡単だが、安定した音を出すのがむずかしいという。

「吹き方によって、音がカスレたり、フェーって変な音がしたり。穴を押さえる指と息を合わせることに気を配っています」

普段から先生によく言われるのは「歌いなさい」だ。

「(演奏する曲を)歌いなさい、歌っているような音色を出しなさい、って。少しでも先生に近づきたいと思って練習しているんですけど、歌っているような、自分が惚れた音はなかなか出せません」

「日々のコツコツが出来ない性質」というが、ほぼ日課にしているのが、自分たちのアンサンブルの録音を聴くこと。「でも聴くと、自分の音のズレにハアって落ち込んじゃいますね(笑)」

アンサンブルでのパートはアルトやバス。曲の高低によってオカリナを使い分ける。

「自分の演奏に精一杯で、まわりの音を聴く余裕がないんですけれど、アンサンブルがバチッと決まったときって、本当に気持ちがいいんですね」オカリナをやっていると思うのは「毎日続けることの大切さ」だ。「練習して、いろんな人の演奏を聴いて、自分の音ってなんだろうって模索する——

その先に自分が惚れた音があると思っています」

オカリナのことを考えない日はないというふじ江さんの中で小林先生の存在は大きい。

「本当にいろんな引き出しを持つてらっしゃるし、何より洋子先生のオカリナに出会えたことが私にとって大きいですね。自分が惚れた音というのは言ってみれば洋子先生の音——癒される、楽しい、ワクワクする音なんです」

元々音楽好きだったが、ますますそれが高じてきた。

「音楽で町や地域を盛り上げていきたいいなと、それに自分が関わっていききたいなと思っています。音楽とはこれからもずっと関わっていきたいですね」

今は十一月に行われるアコリットの発表会(千葉)に向けて練習する毎日。「自分が惚れた音」を求めて精進する日々が続く。



「オカリナ、そして音楽を通して人と人をつなげていきたいなと思っています」。「いろはに」のメンバーと(篠屋旅館)