

広報

さくほ



「秋のシルエット」 撮影者：新海修（2025年信州・佐久穂町観光フォトコンテスト銀賞）

- 主な記事
- | | |
|-------------------|------|
| 特集① 土づくりセンター通信 | 2～3p |
| 特集② 令和7年度一般会計決算報告 | 4p |



しらかぼちゃん

佐久穂町土づくりセンター通信 NO.3

八千穂堆肥を使った土づくり

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3回は、佐久農業農村支援センター技術経営普及課から、「八千穂堆肥」を使った土づくり・野菜づく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 / 佐久農業農村支援センター ☎0267-63-3168

農業農村支援センターの紹介

農業農村支援センターは県内の地域振興局に属し、地域の農業や農村の振興、農業従事者の支援を行う県の出先機関で、県内各地に10か所（プラス2支所）あります。佐久農業農村支援センターは、佐久合同庁舎内にあります。

主な業務内容としては、農業技術の普及、指導や新規就農の相談窓口等を行っています。

農業についてお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

土づくりの考え方

植物は、葉っぱで行われる光合成によって糖やデンプンなどの炭水化物をつくり、その炭水化物と根から吸収した窒素等が結合してタンパク質を合成し、植物体が形成され成長します。

植物が成長するために必要となる肥料の3要素には、「窒素・リン酸・カリ」がありますが、3要素以外にも必要となる栄養素はたくさんあり、それぞれ必要量が異なります。

自然界においては、枯れ葉や虫



の死骸、動物のふん尿等の有機物が土壌中で腐敗することで養分が供給され、再び植物が育つというサイクルが起きます。しかし、プランターや丁寧に手入れされた庭や畑では、積極的に有機物を入れない限り自然界のようなサイクルは成り立ちません。

そこで、植物の成長に必要な栄養が不足した時に人為的に補給することが重要であり、それが「土づくり」につながります。

土づくり

①堆肥について

堆肥とは、植物残さや稲わら、家畜のふん尿等の有機物を原材料とし、この有機物を微生物の働きによって分解されて成分的に安定するまで腐熟したことになります。

一言に堆肥と言っても原材料によって効果が異なり、「八千穂堆肥」は、町内で飼育されている乳牛のふん尿が主な原材料の牛ふん堆肥です。

牛ふん等の動物性由来の堆肥は、じわじわと持続的な肥料効果と土をふかふかにする土壌改良効果が期待できます。一方、鶏ふんの肥料は即効性がありますが、土壌改良効果はあまり期待できません。

稲わら等の植物性由来の堆肥は、肥料効果はあまり期待できませんが、土をふかふかにする土壌改良効果があります。

なお、稲わらを大量にすき込むと土壌中の微生物がわらを分解するために大量の窒素を使うことで植物が窒素を吸収できなくなる窒素飢餓（ちっそきが）が起きたり、ガスによる生育障害や初期の生育不良になるため注意が必要です。

堆肥の種類による「肥料効果」と「土づくり効果」の違い

種類	肥料効果	土壌改良効果
動物性由来	鶏ふん	速効性
	豚ふん	中間
	牛ふん	緩効性
植物性由来	稲わら、 バーク(樹皮)等	ほとんど無
		高

土づくり

②堆肥の施用時期

堆肥を施用するタイミングは、収穫が終了した時期（10月～11月）に行う秋施用と春先の播種や定植1週間前頃に散布する春施用があります。

堆肥は、化学肥料と異なり時間をかけて肥料効果を発揮します。冬の寒さが厳しい地域では、秋に施用することで分解が進みます。

春施用の注意点としては、発酵が完全ではない未熟な堆肥を播種や定植の直前に施用すると前述の窒素飢餓（ちっそきが）が起こり、生育障害などが心配されるため、1か月前に散布することが安全です。

土づくり

③堆肥の施用量

施用量は、有機物（稲わら等の植物性由来、家畜ふん尿等の動物性由来）すべて含めて10aあたり2トンを目安とします。

化学肥料の窒素代替として堆肥を利用する場合、リン酸やカリが過剰となる場合があるため注意が

必要です。

各農地によって土壌養分は異なるため、土壌分析してから施肥設計（必要な肥料の種類と量を決めること）することが望ましいです。

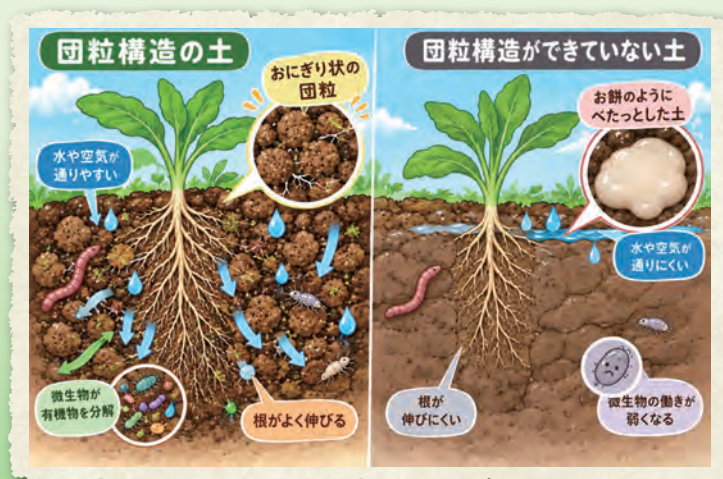
堆肥の効果

先ほど土をふかふかにするとありましたが、団粒構造の形成促進が、堆肥の効果のひとつです。

土壌に堆肥等の有機物を施用すると微生物が分解して団粒構造が発達します。

団粒構造が発達していない土壌を例えると、お餅のような構造になっており、水や空気の通りが悪く、水持ちも良くないです。

一方、団粒構造が発達している土壌を例えるとおにぎりのような構造になっており、団粒と団粒の間を水や空気が流れ（排水性が向上）、団粒中には水分が保持されます（保水性が向上）。また、団粒構造が発達することで土壌がふかふかになり、根が深くまで伸びやすく、収量や品質の向上、病害・気象ストレスへの耐性強化につながります。

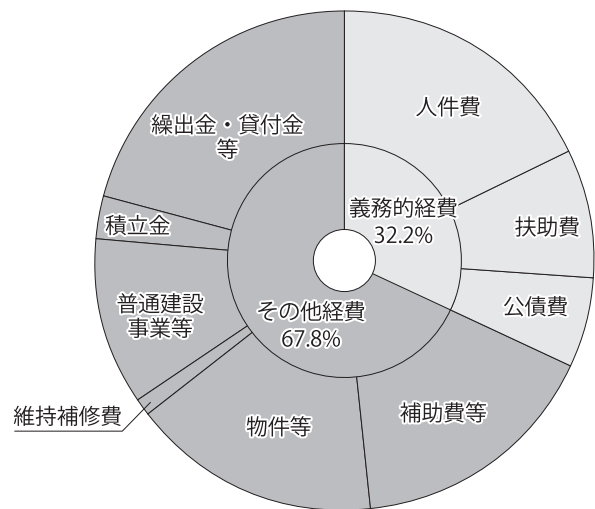
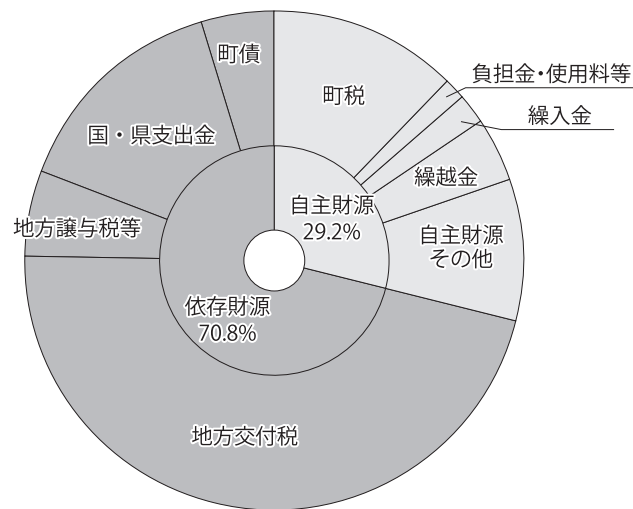


団粒構造が発達した土壌を目指した土づくりで、美味しい野菜づくりに挑戦してみましょう。

令和7年度一般会計決算報告

●令和7年度佐久穂町の各会計歳入歳出決算が9月定例議会で認定されました。

一般会計については、歳入歳出を差し引いた額のうち事業未完了のため翌年度へ繰り越す財源が3億1,073万円、歳入歳出を差し引いた実質収支は5億1,523万円となりました。そのうち2億円を財政調整基金へ、6,000万円を減債基金へ積立て、残りの2億5,523万円を令和8年度の一般財源として繰り越しました。



科目名	説明	決算額
町税	町民税、固定資産税など	11億2,791万円
負担金・使用料等	保育料、町営住宅使用料など	1億2,910万円
繰入金	町基金の取崩し収入	1億8,994万円
繰越金	前年度からの繰越金	3億7,020万円
自主財源その他	財産収入など	8億6,328万円
地方交付税	国から交付され自由に使える収入	42億5,664万円
地方譲与税等	国が国税として集め地方へ譲与するもの	4億9,845万円
国・県支出金	国・県から使い道が決められている収入	13億4,728万円
町債	銀行等からの借り入れ	4億1,240万円

性質名	説明	決算額
人件費	職員給与など	15億682万円
補助費	福祉医療費、児童手当など	6億9,660万円
公債費	銀行等への返済	4億9,310万円
補助費等	各種団体への補助金など	13億5,329万円
物件費	臨時職員賃金、委託料など	13億6,360万円
維持補修費	維持修繕費など	8,018万円
普通建設事業費	道路や建物の建設など	9億2,113万円
災害復旧事業費	災害復旧の費用	0万円
積立金	基金への積立て	2億2,707万円
繰出金・貸付金等	特別会計などへ支出する経費	17億2,745万円

●町ホームページにも決算の情報を掲載しています。

来る人 住む人 みんなが「いいね」を感じる八千穂のかわまちづくり

「八千穂地区かわまちづくり計画」進捗報告

令和4年8月、「八千穂地区かわまちづくり計画」が、国の「かわまちづくり」支援制度に登録されました。

その後、令和5年度には「かわまちづくり推進協議会」が発足。さらに、計画を具体的に進めるために、3つの作業部会を立ち上げ話し合いを続けています。作業部会には地元区の代表の方や、事業者の方が加わってくれています。

推進協議会	大石川フィールド作業部会	道の駅八千穂高原近傍の大石川と愛宕公園周辺の千曲川の護岸工事及び工事により整備される親水護岸等の利活用 地元のこども達にも永く親しまれ、教育の場としても活用される親水護岸に
	千曲川・水と暮らしのフィールド作業部	八千穂駅周辺の酒蔵を中心とした歴史的な街並みや八千穂駅や美術館を軸にした当該エリアのまちづくりのビジョン
	つながり・アクティビティ創出作業部会	計画エリア内で周遊、滞在させるためのコンテンツ検討。町内での新規アクティビティの創出や事業者間連携の促進によるパッケージツアー等の商品造成も

計画書をベースにしながらも、それぞれの作業部会でテーマが違います。各部会では、計画をより良いものとして具体化できるよう議論しています。千曲川の護岸工事が始まり、大石川の護岸工事も設計が進められています。町として実施する事業も、いよいよ具体的な検討に入ります。

大石川の護岸工事

大石川の護岸工事は、「道の駅八千穂高原」と直結する親水護岸を設計中です。

道の駅から大石川に容易にアクセスできるような導線と階段護岸、こども達が遊べる親水エリア等を検討しています。また、大石川の豊かな自然も楽しんでもらうことができるように、多様な生き物が暮らせる環境の保全、河川内の工法についても話し合っています。
地元のこども達も、来訪者も楽しむことができる大石川を目指しています。



大石川（道の駅付近）の現在の状況

千曲川（愛宕公園周辺）の護岸工事

10月着工

愛宕公園周辺の護岸工事が始まっています。

工事内容は、

- ・護岸工事（巨石張り工）
 - ・高水敷内の整地、常設物の撤去
 - ・支障木の伐採
- 等

です。

整備後の利活用については作業部会等で検討を進めていきます。近隣の皆様にはご迷惑をおかけしますがご理解の程よろしくお願いたします。

高水敷内の常設物は治水上支障となることから、今回の工事で撤去いたします。



愛宕公園付近の現在の状況

八千穂駅前エリア



八千穂駅を中心とした賑わい創出、歴史、文化をたたえた街並みの伝承、などを軸に検討を進めています。

八千穂駅周辺での散策イメージ

かわまちづくり支援制度とは

推進主体（市町村等）と河川管理者が共同で「かわまちづくり計画」を作成し、支援制度に登録された計画に基づいて河川管理者（国、県）が、まちづくりと一体となって河川管理道路や親水護岸などを整備し、水辺空間の賑わい創出を目指すものです。

農業委員会 新体制でスタート

佐久穂町農業委員の新しい委員の任期が7月20日からはじまりました。町長から任命された農業委員16人と農業委員会から委嘱された推進委員6人の計22人による初総会が、7月21日に佐久穂町役場で開催されました。

町長の召集あいさつの後、会長の選出と会長代理の選出を行いました。

会 長 市川 正一

会長代理 櫻井 米作

任 期 令和8年7月20日～令和11年7月19日

地区担当表

氏名	出身地区	担当地区 (主担当)		備考
山口 忠雄	大日向3区	大日向 海瀬 余地	大日向 1・2・3・4・5区	推進委員
石井 定吉	余地3		余地・川久保・かさなり	農業委員
市川 洋一	館		館・旭・畑ヶ中1	農業委員
小林 武	四ッ谷3		四ッ谷・海瀬新田	推進委員
阿部 和博	下海瀬		下海瀬・赤屋・花岡	農業委員
大塚 いち子	余地1		畑ヶ中2・一の淵	農業委員
市川 正一	余地4	全域		農業委員
日向 利一	羽黒下3	宿岩 平林 高野町 上	羽黒下・東町・平林・曾原	推進委員
伴野 一	みどり町2		柳町・翠町・三本木・相生町・雁明	農業委員
加藤 定義	針ノ木沢		影・新田・源左衛門・針の木沢	農業委員
木内 義人	上本郷1		上本郷(1.2.3.4)・久保田	農業委員
岡部 真由美	上本郷3		大張・中尾・屋敷入	農業委員
小谷野 幸子	宿岩1		宿岩・榎田・桜町	農業委員
島崎 規子	大石1	畑 八郡 千代里 穂積	大石・松井	農業委員
井出 公正	八郡1		八郡・うそのくち	農業委員
宮嶋 達也	中畑		大門・高根・中畑・下畑・城山	農業委員
輿水 正博	天神町1		崎田・天神町	推進委員
櫻井 武実	佐口2		佐口	推進委員
黒澤 抄子	中央		高岩・筆岩・穴原・中央	農業委員
佐々木 剛	大石川		馬越・柳沢・大石川	推進委員
須田 利一	清水町1		清水町・上畑・宮前・千ヶ日向	農業委員
櫻井 米作	佐口2		上野・大久保	農業委員

*農地の転用や権利移動については、長野県・農業委員会の許可が必要となります。詳しくは農業委員会事務局へお問合せください。

問合せ 佐久穂町役場 産業振興課 農業委員会事務局 ☎0267-86-2529 (直通)

ごみの削減と分別にご協力ください

ごみの削減目標を定めました

町では令和8年3月に、令和8年度から令和12年度までを計画期間とする「佐久穂町一般廃棄物処理基本計画」を策定しました。

この計画では、令和6年度と比較し、令和12年度で家庭系ごみの総排出量を年間で231.3tの削減を目標としています。また、

1人1日当たり、26.6g（年間で1人約9.7kg）の排出削減を目標としています。

ご家庭と皆様1人ひとりのご協力による削減への取り組みをお願いいたします。

ごみの減量・分別を推進していくために、町から出るごみがどのように処理されているか、広報さくほNo.230（令和7年11月号）から連載形式で分別する際のポイントなどをお伝えしました。家庭ごみの分け方・出し方ポスターとあわせてご覧いただき、分別の推進による可燃ごみの減量化にご協力をお願いいたします。

また、可燃ごみの中で多くを占めるのが生ごみです。生ごみの減量化は、可燃ごみの量が減るとともに水分含有量が少なくなり、ごみ処理の費用が少なくなることにつながります。



生ごみ処理機・コンポスト等の購入補助について

町では、生ごみ処理機・コンポスト等を購入された方を対象に補助金を交付しています。

補助対象品目	補助率	補助額 (100円未満切り捨て)	補助台数
生ごみ処理機（電動等により生ごみをかくはん又は過熱し減量・堆肥化する機器） ※ディスポーザーは対象外	購入費用の1/2	上限 40,000円以内	1世帯 1台
コンポスト (キエーロなどの処理容器を含む)	購入費用の1/2	上限 5,000円以内 (1台あたり)	1世帯 2台まで

- ・製品として正式販売のキエーロは町補助金の対象です。（自作を除く）
- ・補助条件がありますので、キエーロ対象の補助につきましては、まずは担当係にご相談ください。

町ホームページ補助金案内はこちら→



町指定ごみ袋の価格について

昨今の中東情勢・原油価格高騰等の影響により、町指定ごみ袋の製作費用が高騰しておりますが（1年間で約39%の増）、物価高騰対策として、当面の間は現在の販売価格を維持します。

しかしながら、今後、ごみ処理に係る費用が増加すれば、ごみ袋販売価格の見直しをすることになりかねません。ごみ削減と分別の取組に皆様のご協力をお願いいたします。

問合せ：住民税務課 生活環境係 ☎0267-86-2552

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

ー健康管理合同会議編ー

健康管理合同会議とは？

- 町健康づくり事業に関わっている医療関係者や各種団体の皆さんが集まり、テーマに沿って話し合いをする場です。この会議で保健推進員さんは、住民代表の一人として参加します。町のことを知り、自分のこととして考え、生活に活かしていく。そして話し合いの中で気づいたことを伝えていくことも重要な役割となっています。

今回は8月22日に開催された健康管理合同会議についてお伝えします。

令和8年度 健康管理合同会議テーマ

『健康は今日の一步から』～早期発見・早期対応のすすめ～

話題提供（抜粋）

「データで見る町の健康課題と健（検）診」 健康福祉課 保健師

町の医療費や健（検）診に関するデータを分析した結果について発表がありました。

健康課題や健（検）診に関わる町の状況（まとめ）

- ・ 佐久穂町の死亡の原因は1位老衰（23.1%）、2位心疾患（17.0%）、3位肺炎（15.6%）、4位がん（13.6%）5位腎疾患（4.8%）で、国と比較してがんの死亡割合が低い。
- ・ 佐久穂町の疾病別医療費割合は1位筋骨格（20.7%）、2位がん（19.4%）、3位精神（19.3%）で、国県と比較して町のがん医療費割合は低い。
- ・ 町の医療費は約4億円。うち、がん医療費は約1億円。
- ・ 町では集団健診・施設健診・町民ドックなどさまざまな健（検）診が受けられる。

「がん検診は『早期発見』から『未病・リスク評価』へ」

千曲病院総合診療科 診療顧問 結城敬 医師

毎年健診を受けていて、「異常なし」の人に同じ検査を繰り返していますが、一方、健診に来ない人が進行がんで見つかる現状があります。この二人に同じ健診を提供することは、本当に合理的なのでしょうか。

健診は、血圧や血糖値など循環器疾患のリスクを見えています。がん検診は、がんができてから見つける検診をしています。できれば、がんになる前に発見できないだろうかと考えています。

早期発見の為に、検査を増やせば安心でしょうか。有病率（その集団に何人くらい病気を持った人がいるか）が低ければ多くの偽陽性者（実際には病気でないのに、検査で誤って陽性と言われる人）が出ます。ひとつの偽陽性が「検査の連鎖」を生み、費用の負担も大きくなることも無視できないのではないのでしょうか。問題は「検査が悪い」ことなのではなく、「誰に」「何を」「どの頻度で」行うかを十分考えて検査を設定する必要があるのではないかと思います。

そこで提案したいのが、がん未病検診＝リスク検診です。未病を知ることで、生活習慣の改善ができがんの予防ができる可能性があります。つまり、近い未来高リスクの臓器には重点的に検査を行い、低リスクの臓器には検査間隔を伸ばすことができるようになるのではないのでしょうか。



リスク検診は、尿検査からマイクロRNAを分析することで、がんにかかるリスクが分かります。この検査は民間の任意検査であり、がん検診の確定診断や今確立している住民検査の代替にはできないため重要な線引きが必要です。

私が期待しているのは、マイクロRNAの尿検査をすることで、特定のがんのリスクが高ければ重点的な精査をしたり生活改善ができる。リスクが低ければ、検査間隔の最適化ができるのではないかと考えています。現在の病気を見つける検診から、病気を予測する検診へ。そして、病気を防ぐ検診の入口にがんの「未病検診」がなりえるのではないかと思います。

話題提供を受けての質問

Q1. マイクロRNAの検査はどこで受けられるのか。申し込みはどうしたらいいか。

A. 千曲病院で検査可能。申し込みは予約制のため、千曲病院 健康管理部に予約の電話が必要

Q2. マイクロRNAの検査の金額はいくらか。

A. 医師からの結果説明も含め、7万7千円

話題提供を受けての意見交換

9グループに分かれて感想や、それぞれの立場からの意見の交換を行いました。

健診受診については「自分が元気で楽しく生きるために健診は安心材料」「いろいろな健診やドックを受けた方が可能性が広がる」という意見があり、健診受診の意味を見直すきっかけになりました。

また、健診を受けていない方について、「未受診者への対策が大切」「若年者へのアプローチ方法の工夫が必要」という意見が出ました。また、リスク検診については「手軽だが、検査後の受け皿、知ることでの不利益を理解したうえで進める必要がある」「リスク健診に興味はあるが、金額がネック。」という意見があり、新しい提言に多くの方が興味を持っていました。



総 評

最後に、佐久総合病院統括院長 渡邊仁先生より総評をいただきました。

今ある健診を確実に受けていくことが重要です。また、2040年には未病の段階で健康状態を把握できる可能性があります。今は途中段階のためどう対応していくかしっかり考えていくことが大切です。

今、団塊の世代の子どもが65歳になり、働く世代が減少する2040年問題が話題となっています。2040年問題に向けて、健康寿命をいかに伸ばしていくかが重要です。

アメリカの研究では、①禁煙②極力飲酒を避ける③暴飲暴食をしない④1週間に150分運動することで医療費を抑えることができると言われています。この4つを実践するためには、自己効力感を高める必要があります。そのためには、佐久穂町で今やっている地域との繋がりや一人一人が生活習慣を考えていくことが必要だと思います。



健康管理合同会議には27名の保健推進員さんが出席し、意見交換で自分の意見・感想を発表しました。今回学んだことを、家族や地域に広めていきたいといった感想が聞かれました。

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

ちょっと知って幸せニュース

第49号

令和8年10月号



＊認知症とともに暮らす みんなのまちへ

認知症は

みんなにとって身近なもの

「あれ、同じ話を何度もしているな」「最近、忘れっぽくなったみたい……」そんな気づきが誰かの変化のサインかもしれません。

認知症―65歳以上の約5人に1人（約17%）が認知症と言われている。高齢化とともに認知症の方の割合も増えていくと想定されています。

認知症の方と接した経験がありますか？令和7年の調査では、日本の成人の約6割が「経験がある」と答えています。家族として関わる以外にも、お店や散歩道、地域の集まりなど、私たちが普段の暮らしの中ですれ違い、言葉を交わす人の中に認知症の方もいます。

認知症って？

認知症は、様々な原因による脳の変化によって起こります。記憶や判断力など認知機能が障害され生活に

支障のある状態のことで、原因や人によって症状や進行は異なります。

治すことが難しいといわれる認知症ですが、接し方によって症状を和らげたり、不安を減らしたりすることができると言われています。

その人らしく暮らせる

新しい視点

「新しい認知症観」という言葉を聞いたことがありますか？令和6年に「認知症施策推進基本計画」で示された考え方で、「認知症になっても希望を持ち、自分らしく暮らし続けることができる」というものです。

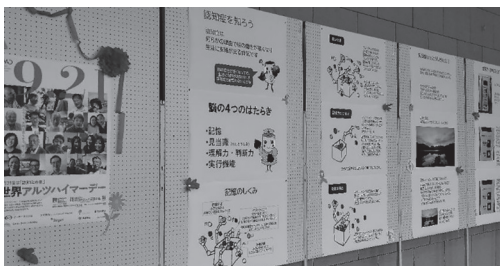
〇〇が好きなAさん、△△が得意なBさん……一人ひとり続けてきたことや暮らしてきたなじみのある場所、大切にしてきた時間があります。病気はその人のほんの一部の側面―様々な人がお互いを理解し尊重し合えると、自分らしい生活を続けられる土台になります。

実施しました／

「認知症」に関する展示

9月4日～29日 茂来館 一般ギャラリー

9月の「認知症月間」に合わせて、脳の仕組みの展示や認知症チェックリストの配布などを行いました。



佐久穂町図書館では「認知症に関する書籍のコーナー」で関連図書の紹介も行っていました。

地域の心づよい応援者

認知症サポーター

町では、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのひとつとして「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

毎年10月に佐久穂小・中学校の5年生、8年生に向けて実施しているほか、3年に1度、民生児童委員の皆さんを対象に行っています。過去には、郵便局職員の方々に実施したこともあります。寸劇や「ひと足先に認知症になった方のお話」を通して、学んでいます。

参加者同士の対話では、「あたたかな対応があると、認知症の方だけでなくみんなにとって心地よいよね。」「普段顔を合わせる人に『私の家族は最近こんな感じだね』と気軽に話せると、地域で暮らしやすくなるかも。」という話が出ました。

「自分ごと」として工夫や気遣いがあると、色々な立場の人が共に支え合って暮らしていくことができる

かもしれません。

気軽に話ができる

まちの「より所」は？

佐久穂町役場内の地域包括支援センターに地区の担当職員や認知症地域支援推進員がいます。また、茂来館で行っている「ふるさとカフェ・トーク」は、介護や認知症の不安、支える立場のモヤモヤを安心して話せる場です。広報「さくほ」でも告知をしています。今月号は13ページをご覧ください。

「こんな些細な話をしてもいいのかな...?」「これからどうしていけばいいのだろう...。」抱えているそんな気持ちを開放してよいところ

私自身、様々な方の話や場を通して学んでいるところです。自分に合った一歩を一緒に考えたり踏み出したしてみませんか。

(文責 生活支援

コーディネーター 山川)

映画『オレンジ・ランプ』
上映会のお知らせ

主催：佐久穂町高齢者支援委員会
(入場無料・予約不要)

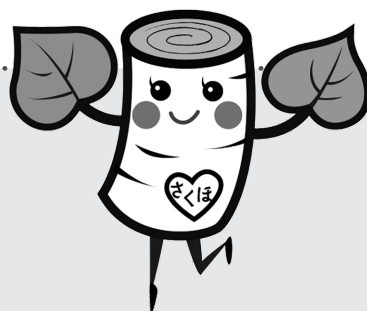
若年性認知症と診断された夫とその妻の9年間の軌跡。実話をもとにした希望と再生の物語です。多くの方のご来場をお待ちしています。

日時：11月21日(土) 13:30～15:30
(開場 13:00)

場所：佐久穂町生涯学習館
花の郷・茂来館
メリアホール

認知症に関する展示や、観覧者で気軽に話をする「その後のトーク」も開催します。





佐久穂町 地域包括支援センター
☎ 0267-86-1550

高齢者の生活や介護に関して相談ができる窓口です。認知症の心配、暮らしの困りごとなど、ひとりで抱えずにご相談ください。



11月9日(月)から15日(日)まで
今年の防火標語
「火の確認 いい日を支える いい習慣」



火の確認 いい日を支える

いい習慣

火災予防運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、皆様に火災予防の意識をより一層高めていただくことを目的としています。この機会に火災予防について今一度考え、日々の火災予防に努めましょう。

これからの時季は暖房機器をはじめ、火を取り扱う機会が増えます。また空気が乾燥するため、ひとたび火災が発生すると延焼の危険も高まります。

火の元の点検や、家の周りに可燃物を置かないなど、身の回りのチェックを行いましょう。

火災の主な原因について

昨年中に全国で発生した火災は、4万783件でした。およそ1日で112件火災が発生したことになります。

佐久穂町内では昨年5件の火災が発生しました。火災の原因は、暖房機器使用中の不注意や不適切な使用によるもの、枯草焼きから燃え広がったものなど多岐にわたります。これは、令和7年に限ら

ず例年多くみられる発生原因であり、火災発生の原因の多くは人的要因が主なものです。過去には枯草焼きの火が延焼し死傷者が出てしまった火災もあります。

このような火災を未然に防ぐために、風の強い日や一人での作業は行わず、火のそばから絶対に離れずに、消火するための水バケツや消火器などを必ず用意するようお願いいたします。

また、枯草焼きや焚火など煙が発生する行為を実施する際には、事前に消防署へ届出てください。

届出は直接消防署へお越しいただくか、電話での受付も行っております。

「住宅用火災警報器(住警器)」

を設置しましょう

住警器は、万が一、火災が発生した際、煙や熱を感知して音により周囲に知らせる機器です。佐久広域管内でも条例により、全ての住宅に設置が義務付けられています。過去には、就寝中に掛け布団が電気ストーブと接触し、布団が焦げた段階で住警器が発報、急いで水をかけたため大事に至らなかった

た奏功事例も報告されています。

住警器は、お近くのホームセンターや電器店、ガス事業者や消防設備設置業者等から購入が可能です。いつ起こるかわからない火災による被害を軽減するために、まだ設置されていない方は早めに設置しましょう。

※設置場所等についてのお問合せはお気軽に消防署までどうぞ。

「住警器」の点検・交換を

住警器の寿命の目安は10年です。住警器の設置が義務化となつてから10年以上が経過していますので、既に設置をされている方は、定期的な点検を行いましょう。

点検の仕方として、住警器本体のボタンを押すか、紐を引っ張るなどの方法があり、正常であれば、警報音や音声流れます。作動しない場合は、電池切れ、または機器の故障などが考えられますので、速やかに電池の確認や機器本体の交換等を行いましょう。

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。

【11月の予定】

- | | | |
|------------|---------------------|----------------|
| ◇ほっとカフェ | 4(水)、18日(水) | 場所：社協ふれあい支所 2階 |
| ◇こまどりカフェ | 10日(火)、24日(火) | 場所：八千穂老人福祉センター |
| ◇こまどり体操 | 17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 | 25日(水) | 場所：社協ふれあい支所 2階 |
| ◇ミニカフェ(男性) | 6日(金)、13日(金)、20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)

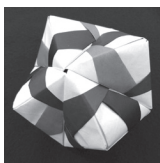
ふるさとカフェ

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 ユニット折り紙

▼開催日 11月13日(金)

▼時 間 10:00～11:00



▼テーマ ダンボール箱で
バランスチャレンジ

▼開催日 11月27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。

▼開催日 11月27日(金)

▼時 間 10:00～11:00



(ふるさとカフェと同時開催)

▼受 付 茂来館 2階小会議室

▼料金等 予約不要・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

佐久穂町農産物直売所

**まちの駅収穫祭
&
ひすいそば試食会**
とき 11月21日(土) 9時開店

◎店内全商品 **5%引き**

◎ひすいそば試食会は、
当日のお買物レシートご提示で
1人1杯サービス (9時から先着250杯)

◎贈答用りんご、地方発送承ります。

高野町ラーチ まちの駅店舗にて
問合せ：0267-86-5350



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 10月25日(日) 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 11月9日(月) 9:30~10:30

○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。

『さくほっこdeドラムサークル』

▼日時 11月18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
楽しめます。0歳児から参加できます。

○都合のいい時間帯でお越しください。

『よみきかせ&おたんじょう会』

▼日時 11月26日(木) 10:00~11:00

10:15~図書館司書さんの読み聞かせとお誕生会

10:45~お誕生カード作り(誕生児のみ)

○お誕生児で予約できなかった場合はこども
センターまでご連絡ください。お誕生児以外
も参加できます。みんなでお祝いしましょう。

○お誕生カードは、お誕生月中いつでも作成
できます。(カードは親子での記念写真と、
手型や足型のアートを予定しています。)

※場所は全ての行事こどもセンター内で開催します。

詳細はInstagramをご覧ください。

さくほっこID @sakuhokko



図書館からのお知らせ

■問合せ 生涯学習課 図書館係 佐久穂町図書館 ☎0267-86-7020

▼11月の休館日

2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、
27日(金)

▼とちの実おはなし会

- ①日時 11月14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 4日・18日(水)
Bコース 5日・19日(木)
Cコース 6日・20日(金)
返却だけのご利用も可能です。
読みたい本がある場合は巡回日までにご連絡を
お願いします。
お近くのステーションをご利用ください。

▼秋の読書週間

- 10月31日(土)から11月15日(日)
- ☆雑誌リサイクル市
 - ①期間 11月7日(土) ~ 15日(日)
 - ※なくなり次第終了
 - ②内容 保存期限の切れた雑誌のリサイクル
初日のみ冊数制限があります。(1人1
タイトル1冊まで)
- ☆しおりづくり
 - ①日時 10月31日(土)・11月1日(日)
 - 受付時間 10:00~15:30
 - ②場所 図書館多目的室
- ☆昔ばなしのお話会
 - ①日時 11月3日(火・祝) 10:30 ~
 - ②内容 昔話の語りや紙芝居等のお話会
 - ③場所 多目的室

佐久穂町土づくりセンターからのお知らせ

■問合せ 産業振興課 農政係 ☎0267-86-2529

堆肥散布車による堆肥の販売を開始しています。

令和8年4月から「八千穂堆肥」として販売しております「佐久穂町土づくりセンター」の堆肥ですが、堆肥散布車の修理が終わりましたので、令和8年9月から堆肥散布車による堆肥の販売を開始しています。

散布を希望される方は、JA佐久浅間佐久穂営農センター (☎86-4935) にお申し込みください。
初めて堆肥散布車を利用される方は、JA佐久浅間佐久穂営農センターにお問合せください。

▼販売価格

堆肥の種類	販売単位	区分	販売価格 (消費税込)	備考
八千穂堆肥 (中熟堆肥)	2tトラック散布 1台(約2.0m³)	町内	27,500円	令和8年9月~
		町外	31,900円	

※堆肥散布車による散布期間は11月までです(天候(積雪等の状況)により前後します)。

令和9年は3月に再開する予定です。

※軽トラックによる引取り及び3tトラック配達による堆肥販売については、変更ありません。

令和8年分 個人事業者決算等説明会のお知らせ

■問合せ 佐久税務署 個人課税第一部門 ☎0267-67-3462 (ダイヤルイン)

佐久税務署では、事業をされている個人の方を対象に、決算書の作成方法などについて説明会を次のとおり開催します。

▼日時

(1) 営業・不動産所得関係 (各回定員40名)

①12月1日(火) 14:00~16:00

②12月3日(木) 14:00~16:00

③12月9日(水) 14:00~16:00

(2) 農業所得関係 (定員40名)

12月10日(木) 14:00~16:00

▼会場 佐久税務署 別館2階 第一会議室
(佐久市岩村田1201-2)

※(1)、(2)全て同じ会場で行います。

▼講師 税務署が依頼した税理士

※説明会の資料は当日会場で配付します。

※会場は先着順とし、定員になり次第、締め切りとなります。(事前申込不要)

※佐久税務署の駐車場に止められない場合は、佐久市子ども未来館の立体駐車場2階、3階をご利用ください。

YouTube国税庁動画チャンネル「記帳・決算のしかた」もぜひご覧ください。



説明動画はこちら

給与支払報告書送付に関するお知らせ

■問合せ 住民税務課 税務係 ☎0267-86-2526

前年度に給与支払報告書を紙面で提出された事業主(給与支払者)の方に、「給与支払報告書(総括表)」と「給与支払報告書(個人別明細書)」を11月中に送付します。

令和9年2月1日(提出期限)までに提出してください。

※前年度、eLTAX(エルタックス)にてご提出いただいた事業所には送付しません。

提出には紙面による提出のほか、eLTAXを利用し給与支払報告書を電子データで作成して提出することもできます。

eLTAXホームページ

eLTAXの利用準備等はこちらのページからご確認ください。

初めてeLTAXを利用して提出する場合、利用届出が必要になりますのでお早めの手続きをお願いします。



国税庁 給与所得の源泉徴収票掲載ページ



役場庁舎宿直業務の民間委託について

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525/FAX 0267-86-4935

令和8年11月1日から役場の宿直業務を民間委託し、受託者が業務を行います。皆様のご理解とご協力をお願いします。

▼民間委託開始日

令和8年11月1日(日)

▼委託に伴う変更点

17時15分から翌日8時30分までの間、これまで町職員が行ってきた下記の業務は、受託先の警備員が行います。

・庁舎警備 ・電話対応 ・戸籍届出等の受領 ・書類や荷物等の預かり ・町職員への連絡など

▼日直業務について

日直業務(※)は引き続き町職員が行います。

※土曜日・日曜日・祝日・年末年始の8時30分から17時15分までの間

令和8年度 秋季自衛官等募集案内

■問合せ 総務課 庶務係 ☎0267-86-2525

▼一般曹候補生

受験資格 18歳以上33歳未満の男女

受付期間 11月20日(金)まで

1次試験Web 11月28日(土)~12月6日(日)

②一般

受験資格 男子で中学校卒(見込含)

17歳未満の者

受付期間 令和8年10月1日(木)

~令和9年1月14日(木)

1次試験 令和9年1月23日、24日いずれか1日

▼2等陸・海・空士(任期制自衛官)

受験資格 18歳以上33歳未満の男女

受付期間 11月6日(金)まで

採用試験 学科(Web) 11月25日(木)26日(金)

口述等 11月28日(土)

資格等については条件により異なります。詳しくはホームページか、下記までお問合せ下さい。

▼陸上自衛隊高等工科学校生徒

①推薦

受験資格 男子で中卒(見込含)の学校長が推薦できる者

受付期間 10月1日(木)~11月27日(金)

試験期日 令和9年1月9日~11日のいずれか1日

問合せ先：自衛隊上田地域事務所

住所：上田市中心西2-3-13上田法務総合庁舎1F(上田税務署向かい)

電話・FAX：0268-22-5267

令和8年度 空き家個別相談会開催について

■問合せ 総合政策課 政策推進係 ☎0267-86-2553

令和8年度空き家個別相談会を開催します。
今年度はおとなり小海町と合同開催です。

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

- ▼開催日 11月14日(土)
▼時 間 10:00 ~ 12:00
▼会 場 茂来館 中会議室1・2
▼相談時間 ①10:00 ~ 10:15
②10:20 ~ 10:35
③10:40 ~ 10:55
④11:00 ~ 11:15
⑤11:20 ~ 11:35
⑥11:40 ~ 11:55

▼参加費 無料

▼申 込 事前予約制(定員に達し次第終了)

▼申込期限 11月6日(金)

▼申込方法

総合政策課政策推進係までお問合せください。

小海町・佐久穂町 合同開催
空き家個別相談会
～空き家・相続・運営のお悩みをご相談ください～

こんなお悩みありませんか?
☐ 空き家の管理や売却とお困りの方
☐ これから空き家になる心配がある方
☐ 相続登記をしていない不動産がある方
☐ 運営を週したいけれど、やり方がわからない方
 どなたでもお気軽にご相談ください!

相談員
 司法書士 大井 和成 氏
 宅地建物取引士 西澤 ユキ 氏

2026年
 日時 11月14日(土)
 10:00-12:00
 会場 生涯学習館 花の郷 茂来館
 中会議室1・2
 (住所:佐久穂町大字海東2570)
 相談をご希望の方は、佐久穂町役場 総合政策課
 までお電話でお申込みください。
 (申込受付 11/6(金))
 ☎0267-86-2553
 (受付: 月～金 9:30～17:00)
 申込順に進み次第終了

▼相談員

司法書士

大井 和成 氏

宅地建物取引士

西澤 ユキ 氏

新生活の拠点に
雁明ニュータウンはいかがですか?

■問合せ 建設課 建設係 ☎0267-86-2542

町では、雁明ニュータウンでの新生活のスタートダッシュを補助金制度で支援しています。

残り区画はあとわずか!ご興味のある方はお気軽にお問合せください。

▼宅地情報

敷地面積: 約116坪 ~ 120坪

販売価格: 8,508,000円 ~ 9,233,000円

▼補助金制度について

土地の購入: 最大300万円

新築の建設: 最大210万円

(助成期間: 令和10年3月31日まで)

▼雁明ニュータウン周辺の生活情報

- ・中部横断自動車道佐久穂ICまで車で5分
- ・スーパー、コンビニ等は車で10分圏内の距離
- ・保育園、病院、小児科等の周辺施設も充実

詳しくはこちら



「親の家を片づける」近藤典子氏講演会

■問合せ さくほ巡る暮らしの研究所 ☎080-1195-6779

時に親子だからこそ難しい家の片づけ。

40年以上、2,000軒以上の片づけに携わってきた近藤典子先生が、子世代も親世代も知っておきたい、片づけの心構えと心遣いについてお伝えします。

▼日 時 11月14日(土) 13:30~15:30

▼会 場 生涯学習館 花の郷・茂来館 中会議室

▼参加費 無料定員100名 事前申込制

▼申込み QRコードのフォームからお申込みください。

※この事業は長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。



令和8年度 集団健康診査について

■問合せ 健康福祉課 健康づくり係・保健係 ☎0267-86-2525（代表）／2528（直通）

11月25日(水)から12月3日(木)の期間、集団健康診査を実施します。

すでに申し込み済みの方には、健診日と受付時間のお知らせをハガキでお送りしています。ご確認ください。

健診の申し込みはまだ間に合います！

健診は自分の体の状態を知り、健康管理に役立てる大切な機会です。

今年度、健診やドックをまだ受けていない方は、受診をぜひご検討ください。

以下に該当する方は、必ず事前に健康づくり係・保健係までご連絡ください。

- ・新規で申し込む方
- ・健診日時を変更希望の方

▼会 場 佐久穂町生涯学習館（茂来館）

▼料 金 1,000円（基本額 ※）

※加入保険により特定健診料の一部負担3,500円が追加になることがあります。

▼対 象 者 H20.4.1以前に生まれた住民

※令和8年4月から令和9年3月にかけて、町のドックや施設健診を受診される方は対象外となります。

▼受付予約 受付時間を区切り、完全予約制としています。必ず予約時間を守り、受診をお願いします。

【令和8年度 健診結果報告会について】

集団健康診査の結果報告は、令和9年1月18日（月）から順次行います。

ピアの会開催について

■問合せ 陽だまりの家 佐久穂町地域活動支援センター ☎0267-77-7287

ピアの会とは、メンタル面の不調や同じ病気、症状、同じ薬を服用しているなど、似たような困りごとを経験している方が集まる当事者の会です。

何気ない会話の中に、当事者だからこそ気づける困りごとがあり、相談や情報交換をする事ができます。研修を修了したピアサポーターを中心に会の運営を行っており、ゆったりとした雰囲気の中で、会話や季節の行事を楽しんでいます。

地域活動支援センターでは毎月ピアの会を開催しています。

お気軽にお問合せください。

地域活動支援センターとは？

障がいのある方や、障がいはないけれど悩みや生活の困難さを抱えた方の社会参加の第一歩として、地域の交流や創作活動の機会の提供をしている場所です。

ピアサポーターから

仲間と自分を大切に、活動しています。安心して参加できる会です。お気軽にお立ち寄りください。

▼開催日 11月12日(木)・26日(木)

※毎月2回開催

▼時 間 13:00～14:30

▼場 所 佐久穂町地域活動支援センター（八千穂福祉センター向い）

▼対 象 佐久穂町在住でメンタル面の不調をお持ちの方又はそのご家族

▼内 容 ボードゲーム、クリスマス会の相談、フリートーク

▼申 込 佐久穂町地域活動支援センター

▼費 用 無料

共生社会実現のための 手話講座開催のお知らせ

■問合せ 長野県佐久保健福祉事務所 福祉課
☎0267-63-3143

手話や聴覚障がいに対する理解を深めていただくため、共生社会実現のための手話講座「楽しく学ぼう手話（入門編）」を次のとおり開催します。

▼日 時 12月16日(水) 14:00～16:00

▼会 場 茂来館 中会議室

▼講座内容 楽しく学ぼう手話（入門編）

ろう者の体験談を聞いたり、あいさつや簡単な日常会話に関する手話の単語を学ぶ。

▼参加資格 手話に興味のある方

▼参加費 無料

▼定 員 40名

▼申込先 佐久保健福祉事務所 福祉課
福祉第二係（担当）松本
☎0267-63-3143

▼申込期限 12月14日(月) 17:00

生活支援ボランティア講座の お知らせ

■問合せ 佐久穂町社会福祉協議会 地域福祉課
☎0267-86-4273

ゴミ出しや移動のサポート、子ども支援など地域でのちょっとした助け合い活動に興味はありませんか。活動者の体験談を聞きながらボランティアについて一緒に考える講座を開催します。「何か始めてみたい」「話を聞いてみたい」という方、ぜひお気軽にご参加ください！

▼日 時 11月30日(月) 13:30～15:30（予定）

▼会 場 佐久穂町社会福祉協議会
ふれあい支所2階多目的ホール

▼参加費 無料

▼参加者 町内在住の方

▼申 込 佐久穂町社会福祉協議会 地域福祉課
へお電話でお申し込みください。

▼その他 ご不明な点は、お気軽にお問合せください。

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係
☎0267-86-1550

「フライパン1つで冬の簡単料理」

～海の幸・山の幸をいただきますよう！～

シニア世代の皆さんを対象とした「男の料理教室」を開催します。

▼日 時 12月4日(金) 9:30～（受付9:20）

▼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 調理実習・試食会
・鮭の味噌マヨ焼き・いかくんサラダ
・きのこたっぷり汁

▼持ち物 エプロン、手ぬぐい、タオル、マスク

▼定 員 12名程度

▼申込期限 11月27日(金)まで

※感染予防のため、変更になる場合があります。

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 11月25日(水) 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（定員になり次第募集終了）

▼参加者 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
へお電話でお申込みください。

▼その他 飲み物をご持参ください。
ご不明点はお気軽にお問合せください。

長野県最低賃金改正のお知らせ

■問合せ 長野県労働局労働基準賃金室
☎026-223-0555

長野県の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和8年10月2日から改正されました。

▼長野県最低賃金

(改正前) 1,061円

(改正後) 1,117円

▼対象となる賃金

通常の労働時間・労働日に対応する賃金

※臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当及び家族手当などは含まれません。

長野労働局では、中小企業・小規模事業者等に対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施しています。ご活用ください。

ゆめゆりの丘分教室展のお知らせ

■問合せ 小諸支援学校 ゆめゆりの丘分教室
☎0267-86-2125

「ゆめゆりの丘分教室展(ゆめゆり展)」を行います。ゆめゆり展は、佐久穂小中学校内にある小諸支援学校ゆめゆりの丘分教室に在籍する小学部、中学部の児童・生徒12名による作品展です。

普段の学習の様子についての紹介も行っており、子どもたちの豊かな感性に触れていただけたと思います。皆様のお越しをお待ちしております。

▼開催期間 11月21日(土)～11月29日(日)

▼開催場所 花の郷・茂来館(1階交流ラウンジ)



昨年のゆめゆり展の様子

キッズチャレンジデー2026 参加者募集

■問合せ 総合政策課 政策推進係
☎0267-86-2553

親子で楽しく体を動かそう!スポーツ用品メーカーのミズノ社から講師を招き、「親子で運動あそび」「走り方教室」など開催します。小学生以下のお子さん、その保護者が対象です。

▼日時・場所

12月6日(日) 9:00～12:00

しらかば社会体育館 アリーナほか



プログラム | ミズノ
sports-service.mizuno.jp

▼実施内容

親子de運動あそび/走り方教室/ヘキサスロンなど

▼事前申し込み

各回定員を設けています。

こちらのQRコード(申込フォーム)からお申し込みください。



子ども服のリユースイベント 開催のお知らせ

■問合せ 一般社団法人日本こども服おさがり協会
長野支部

子ども服のリユースイベント「おさがりモンスター」が佐久穂町で開催されます。

▼開催日時

11月23日(月・祝日) 10:00～12:00

▼開催場所

花の郷・茂来館(メリアホール)

※詳細につきましては主催者SNSをご確認ください。



○ボランティアスタッフを募集しております。

・ママさんボランティア大歓迎です!

・学生さんもお待ちしております!

(ボランティア証明書も発行できます。)

※ボランティアに関するお問合せにつきましても、主催者SNSへお願いします。



さわめびと

発掘!

片付けは家の「腸活」。片付けの習慣化で生き生きとした楽しい暮らしを――

くまもと あつこ
熊本 敦子さん

1982年東京生まれ。幼少期はオランダ、フランスで育つ。小4のとき渡米し、高校入学とともに帰国。20代前半はインテリアや近藤典子さんの「暮らしアカデミー」で片付けや住まい方について学ぶ。21年教育移住するとともに地域おこし協力隊として赴任。「さくほりリビングマーケット」の企画運営などに携わる。言葉が通じない時期が長かったため絵やダンスでのコミュニケーションが得意。「さくほ」巡る暮らしの研究所」所長。高野町在住。

「片付けは話にくいテーマでもあるし、とても孤独な作業。片付けを自分でもできるという選択肢を増やしたかったし、片付けのことを話していくなかで気づけることもいっぱいあるはず。対話する場があるだけでも違うと思います」

片

付けは暮らしの棚卸し
だと思っています
子どものころから片

付けと向き合ってきた「結論」だ。

地域おこし協力隊一年目に空き家とその残置物に初めて対面したときのことが敦子さんは忘れられない。

「都会と違って、この地域の家は広い。それだけ残置物も多い。代々受け継いできたものがたくさんある。でも、残置物にあふれた空き家をみてなつかしいと思ったんです」

そう思ったのはわけがあった。「子どものころ、母の具合がよくなって、家の中が片付かない家だった。空き家の残置物を見たとき、子どものころがよみがえりました」

遊びたくても、恥ずかしいから友だちを招べない。結果とし

て、非社交的、閉鎖的になっていった。

「しかも、隠し事をしている後ろめたさがありました」

だからといって、母親に代わって片付けようとするとも母親はいい顔をしなかった。二十代前半、近藤典子さん主催の「暮らしアカデミー」で片付け、住まい方について学んだのは、自分が片付けのプロになれば、母親も自分の言うことを聞いてくれるだろうと思ったからだ。

だが講座に通ううちに、「無理やり片付けようとしていることに気づき、いま自分は片付けのプロになる器ではない」と感じ、片付けから離れることにした。そして、「五感で暮らしを楽しむ提案ができるようになりたくて」カフェや食のセレクトショップで働き、インテリアコー

ディネーターの資格も取った。今年、「おかたづけ講座」、そして「おかたづけサークル」を立ち上げた。入門編と応用編だ。目的は、「片付けを趣味とする人を増やしたい」。

「片付けは話にくいテーマでもあるし、孤独な作業。片付けは自分でもできるという選択肢を増やしたかったし、片付けのことを話していくなかで気づけることもいっぱいあるはず。対話する場があるだけでも違うと思います」

参加したメンバーの話す内容を「グラフィックファシリテーション」をしながら場づくりをする。色と絵を使って問題を可視化するのだ。

「片付けは二十年来温めてきたテーマ。手放したいけどきつかけがない。そういう人のきつかけになりたい。そして片付いてよかったね、と言い合える場を作りたい」

敦子さんが片付けによって目指すのは家の「腸活」、そして家の「循環」だ。

「空き家も含めてこの町には秘密味のお家が多いような気がします。でもちゃんと腸活をしてあげれば、健康な家として巡りはじめるし、いまの暮らしも人生もさらに生き生きとした楽しいものになると思います」

肝心なのは片付けの習慣化だ。「まずは引き出しの中のモノを全部出してみる。そして眺めてみる。するとモノと話せる感じが



グラフィックファシリテーション中の参加者たち「片付けは自分との対話。自分が何者かということもわかって面白いです」（茂来館）

してきます」。引き出しの中のモノを全部出して眺める行為は、そのまま「グラフィックファシリテーション」に通じる。「モノってストーリーを持っていて、それを消化しながら片付けるってものすごいエネルギーがいる。でもそれも大切なプロセスなんですよね」

空き家、そして残置物に人間味を感じるといふ敦子さん。それはかつてそこで生活していた人たちの蓄積、ストーリーを感じることだ。

「『風の谷のナウシカ』に、姫様はワシの手を働きのきれいな手じゃとやうてくれましたわい」というセリフがあるんですけど、私は空き家の残置物にそれを感じます」

片付けは、捨てるのが目的ではない。「次の始まりのために、始末」する――それが暮らしの棚卸しだと思います」