

特集 /

地域の願いをつなぐ、

新しい倉賀橋



主な内容

庁舎改築周辺整備事業

第1回交流センター等の利活用・運営を考える
意見交換会を開催しました…… P6・7

教育委員会だより …………… P28



地域の願いをつなぐ、新しい倉賀橋

「安全で快適な通行を支える橋へ」

倉賀橋は、県道借宿小諸線の一部として、国道18号方面と御代田町・佐久市方面を結ぶ重要な道路です。通勤や通学、買い物、通院など、地域の日常生活を支えています。また、観光シーズンには多くの車両が行き交

い、日中12時間では、約8、000台の交通量があるなど地域の重要な道路となっています。これまで利用されてきた旧倉賀橋は、幅員が約5メートルと狭く、車両のすれ違いが難しい状況でした。また、歩道が整備

されていなかったため、歩行者は車道の端を通行する必要があり、特に子どもや高齢者にとっては不安の残る道路環境となっていました。朝夕の通勤・通学の通行が滞ることもありました。

こうした課題を解消し、より安全で快適に通行できる道路とするため、町が中心となり官民による期成同盟会を設立しまし

平成29年度

事業始動

た。期成同盟会は県に対して改良を要望し、地域の願いが事業化へつながり、平成29年度に国の交付金を活用した事業として整備が始まりました。

新しい倉賀橋では、歩道を含めた幅員を9・75メートルに広げ、2車線の車道と歩道を整備しました。車両がすれ違いやすくなり、歩行者も車道と区分された歩道を通行できるようになりました。

今回の事業は橋本体の架け替えに加え、周辺道路を含む約660メートルの区間で、道路の拡幅や線形の改良を行い、橋と周辺道路を一体的に整備することで、車両の流れの円滑化を図りました。

部分供用開始

新しい倉賀橋は、9月28日から部分供用が始まりました。今後は周辺道路の整備を進め、12月には事業区間全体の全面供用が予定されています。

至 信濃追分駅



至 国道18号

新橋

旧橋

至 御代田(草越)方面

昭和2年、竣工当時の倉賀橋
(市村家所蔵)



倉賀橋という名前に込められた記憶

倉賀橋の名称は、かつてこの地域にあった西長倉村と、伍賀村を結ぶ橋として尾崎行雄が命名したと言われています。

橋の名前には、地域の歴史やそこに暮らしてきた人々の記憶が込められています。

新しく架け替えられた倉賀橋も、これまでと同じ名前を受け継ぎ、地域と地域をつないでいきます。

地域の交通を支える橋ができるまで



③下部工 橋台完成



①新橋位置 着工前



④上部工 桁架設工事



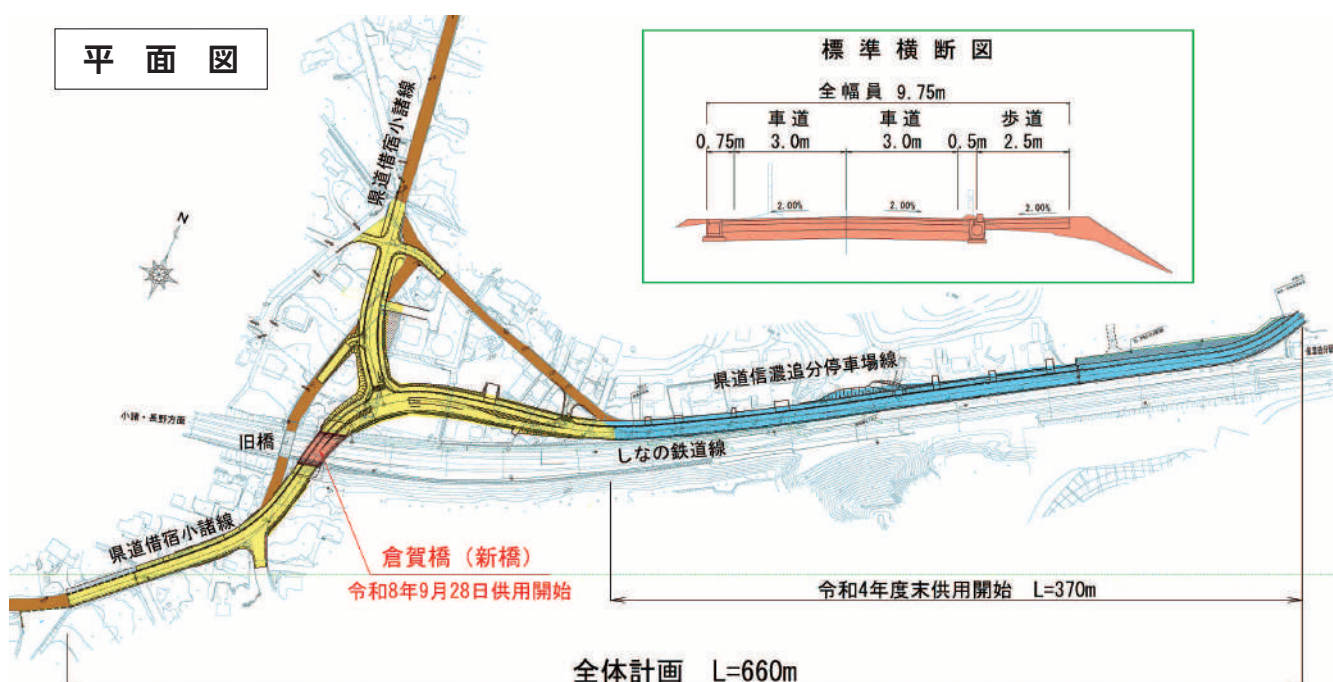
②下部工 基礎工事

鉄道の上を通る橋を、安全に架け替える
令和4年から令和5年にかけて倉賀橋の架け替え工事が行われました。
橋台や基礎を造る下部工事、橋桁を設置する上部工事、道路の整備を段階的に進めました。特に桁架設工事では、鉄道の上に橋桁を設置する必要があり、工事関係者の綿密な計画のもとで作業が行われました。

【事業概要】

事業名 防災・安全交付金
(道路) 事業
路線名 一般県道借宿小諸線
一般県道信濃追分停車場線
延長660メートル
幅員 6・0(9・75)メートル
事業着手 平成29年度
事業費 約22億円

平面図



新しい倉賀橋の完成を祝う

新しい倉賀橋の供用開始に合わせ安全祈願祭と渡初め式が9月28日に行われました。式典には、県や町、関係機関、地元関係者が出席し、テープカットが行われました。



※「親子三代渡初め」
新しい橋の完成を祝い、親・子・孫、三世代がそろって橋を渡る行事です。橋が末永く安全に利用され、地域とともに発展することを願って行われます。

新たな一歩 新しい橋を三代で渡る

テープカットの後には、追分区の推薦により櫻井さん一家による「親子三代渡初め」が行われました。家族で手をつなぎ、一歩一歩、新しい橋を渡り、世代を超えて歩む姿に、橋の安全と地域の発展を

願う思いが重なりました。渡初めを終えた櫻井朝教さんは、「こどもたちが安心して通学できる歩道ができて良かった」と笑顔で話しました。

今後の予定

今後は周辺道路の整備を進め、12月に事業区間全体の全面供用を予定しています。12月の全面供用に合わせ、国道18号の西部小学校前から南下する道路との交差点では、信号機の稼働を予定しています。倉賀橋周辺では、引き続き工事を進めていますので、現地の案内により安全に通行をお願いします。



追分地区交通制限のお知らせ

【問い合わせ】
地域整備課 道路河川係

☎45・8582

運営を考える意見交換会を開催しました

施設の管理運営は
どうする？



モノ
机・椅子、パーテーション、舞台設備、
収納など、活動に
合わせて柔軟に使
える備品。

ヒト
企画を支える人、
地域や専門家をつ
なぐ人、施設利用
者の活動をサポー
トするスタッフ。

しくみ
町と民間の役割分担や、
担当者が変わってもぶれ
ない運営方針・管理体制

「モノ×ヒト×しくみ」
3つの視点が必要！



そのほかにも、参加者の方からたくさんの意
見をいただきました。

掲載しきれない意見につい
ては、町ホームページで公開
します。

町ホームページ
庁舎改築周辺整備に係る
対話の場の開催について



交流センター等の利用・運営について、
随時意見を募集中！

意見のある方は、右記の二次元
コードから入力するか、FAXや
電子メールを利用してください。



ながの電子申請サービス
交流センター等の利用・運営
に関するご意見フォーム

■FAX46-3165

■✉shinchosha@town.karuzawa.nagano.jp

第2回 意見交換会 参加者募集中！

下記のとおり、実施します。

と き 11月28日(土)

14時から

ところ 中央公民館

2階 大講堂



申込フォーム

右記の二次元コードから、申し込んでください。

※申込期限：11月20日(金) 17時まで

庁舎改築周辺整備事業に関する住民説明会（財政の健全性）を開催します

令和9年2月の実施設計策定に向け、物価上昇を加味した事業費について説明会を開催します。
詳しくは、町ホームページをご覧ください。

【住民説明会】

●**と き** 11月20日(金) 18時から

●**ところ** 中央公民館 2階 大講堂

●**出席予定者** 町長・副町長・事務局・設計者

※事前の申し込み等は必要ありません。

町ホームページ
庁舎改築周辺整備事業に
関する住民説明会



【問い合わせ】 新庁舎周辺整備課 ☎46-9065



第1回 交流センター等の利活用・

9月26日、新施設の管理運用方針の検討に向けて、意見交換会を開催しました。

新施設の利用や運営に関心のある18名の方々が参加し、3グループに分かれて、交流センター等の利用イメージや、それを実現するためのルール・サポートについて意見を交わしました。

意見交換会で、参加者の方からいただいた意見の一部を紹介します。

18名の皆さんと、たくさんのアイデアを話し合いました！



一人ひとりが思い描く「交流センター」とは？

■ 世代や立場を越えて、いろいろな人が自由につながる場所

〔主な意見〕

- ・地域の方が交流しやすく、多世代につながる場所にしたい。
- ・障がいのある方や日本語を話さない方など、周囲とつながりにくい人も交流できる場所にしたい。
- ・活動している人の様子が自然に感じられ、そこから新しい交流が生まれる施設になるとよい。
- ・用事がなくてもふらっと訪れ、自由に過ごせる場所がほしい。
- ・これまで公民館等を利用してこなかった人も気軽に立ち寄れる施設にしたい。
- ・これまで施設に関わりがなかった人も気軽に利用できる。
- ・10代、20代が気軽に集まり、過ごせる場所がほしい。
- ・若い世代が新しい人や価値観と出会える場所になるとよい。

■ これまでの活動を続けながら、新しいことにもチャレンジできる場所

〔主な意見〕

- ・現在の公民館で行われている活動を、新しい施設でも継続できるようにしてほしい。
- ・これまでの公民館では難しかった活動にも、柔軟に対応できる施設になるとよい。
- ・まちづくりや地域活動を始めるきっかけとなる場所にしたい。
- ・開業や起業など、新しいことを試してみる場としても活用できるとよい。

■ 誰もが安全・安心に過ごせて、地域のよさを感じられる場所

〔主な意見〕

- ・誰もが安全・安心に過ごせる施設にしたい。
- ・用事がなくても立ち寄れる、誰にでも開かれた場所。
- ・子どもや学生の居場所・自習の場所。
- ・雨天時や夏場にも快適に過ごせる場所。
- ・地域のよさや誇りを感じられる場所になるとよい。
- ・さまざまな使い方ができるよう、必要以上に利用を制限せず、分かりやすくシンプルなルールにしたい。

実現するためには、
何が必要？

〔主な意見〕

空間・諸室 自由に使えるオープンスペース／子ども・学生の居場所や自習・工作・会議など、様々な活動に合った場所	時間 学生や働く人も使いやすい時間帯／土日利用／職員の負担を抑えながら使える時間を増やす仕組み	飲食・販売 お茶や軽食を楽しめる／地域の農家や料理人が販売・活動できる機会
予約方法 Webで空き状況を確認・予約／空いている部屋の柔軟な開放／無断未利用を防ぐ仕組み	利用料金 適正な料金設定／学生・高齢者・子ども等様々な利用者に配慮した仕組み／町内・町外・営利利用の区分に応じた設定	環境 静かに過ごしたい人と、会話や音を出す活動をしたい人が共存できる工夫



かる～も 便り

Vol.1

AI乗合デマンド交通「かる～も」実証運行出発式を開催しました

10月1日に役場駐車場で「かる～も」の出発式を開催し、運行を開始しました。

当日はテープカットのほか、町長によるアプリの予約デモを実施しました。



●テープカット



●かる～も車両・停留所

よくある質問

「かる～も」の利用について、皆さんから多くの問い合わせをいただいています。主な質問とその回答をまとめましたので、利用の際の参考としてください。

●仮想停留所とは何ですか。

- ▶仮想停留所はバス停やプレートのように目印を設定していない停留所のことです。町内には、バス停やプレートの目印を設定している「停留所」、目印を設定していない「仮想停留所」の2種類が存在しており、各停留所は道路状況や施設との協議の結果を踏まえて決定しています。

停留所（目印のある停留所）



バス停タイプ



400m プレートタイプ

仮想停留所（目印のない停留所）

アプリ内で位置を確認できるほか、町ホームページで運行マップを公開しています。乗車前に停留所の名前と場所を確認してください。

町ホームページ
「かる～も」運行マップ



●自宅から乗車できると思っていたが、別の場所まで歩かなければなりませんでした。また、帰りも自宅ではない場所で降ろされてしまいました。

- ▶「かる～も」はバスとタクシーの中間の公共交通です。そのため、あらかじめ設定された停留所、仮想停留所でのみ乗り降りができます。タクシーとは異なるため、必ずしも自宅付近で乗り降りができるとは限りません。

●軽井沢町に住民票を置く町民（軽井沢町に別荘を所有する別荘所有者）ですが、一般運賃が表示されます。どのようにしたら割引が適用されますか。

- ▶アプリの「設定」から該当する項目を選択してください。また、設定の反映までに時間がかかるため、少なくとも乗車の45分前には設定を完了させてください。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

町ホームページ
AI乗合デマンド交通「かる～も」



【問い合わせ】 住民課 交通政策係 ☎45-8540
かる～もコールセンター（町民・別荘所有者専用）
☎050-5803-6617

令和8年 第1回軽井沢町議会定例会 9月会議

9月1日から9月18日まで開催され、次の案件が可決等されました。

【条例の制定】

- 児童福祉法等の一部を改正する法律の一部の施行に伴う子ども家庭庁関係内閣府令の整備等に関する内閣府令の施行に伴う関係条例の整備に関する条例

- 学校設置者等及び民間教育保育等事業者による児童対象性暴力等の防止等のための措置に関する法律施行規則の施行に伴う関係条例の整備に関する条例

【条例の一部改正】

- 軽井沢町一般職の職員の給与に関する条例
- 軽井沢町保健福祉複合施設木もれ陽の里条例
- 軽井沢町の自然保護のための土地利用行為の手続等に関する条例
- 軽井沢町家庭的保育事業等の設備及び運営に関する基準を定める条例

【契約の締結】

- 令和8年度アイスアリーナ改修工事請負契約
- 令和7年度町単行道鶴溜線道路改良無電柱化工事変更請負契約

- 令和8年度町単道分宿津軽屋保存修理工事請負契約

【その他】

- 町道の廃止について
- 町道の変更について
- 訴えの提起について
- 和解について

【一般会計補正予算】

- 21億9,540万円増額
- 予算総額 233億3,595万円

【特別会計補正予算】

- 国民健康保険事業勘定

- 2,205万円増額
- 予算総額 26億6,013万円

【駐車場】

- 5,916万円増額
- 予算総額 2億8,200万円

【介護保険】

- 1億684万円増額
- 予算総額 18億7,515万円

【後期高齢者医療】

- 2,171万円増額
- 予算総額 6億4,995万円

【認定等】

- 令和7年度軽井沢町水道事業会計利益の処分及び決算
- 令和7年度軽井沢町下水道事業会計利益の処分及び決算

【報告】

- 令和7年度軽井沢町各会計歳入歳出決算
- 令和7年度軽井沢町国民健康保険軽井沢病院事業会計決算

【報告】

- 決算に関する付属書類
- 財政健全化判断比率及び資金不足比率

【専決処分の報告】

- 軽井沢町廃棄物の処理及び清掃に関する条例の一部改正

- しなの鉄道線軽井沢・中軽井沢間唐松歩道橋塗装塗替工事に係る変更協定の締結

【諮問】

- 人権擁護委員候補者の推薦

【同意】

- 固定資産評価審査委員会委員の選任
- 教育委員会委員の任命

窓口受付時間変更(短縮)のお知らせ

令和9年1月4日(月)から窓口の受付時間を短縮します。

窓口受付時間を見直すことで、職員が受付前の準備や受付後の事務処理を勤務時間内に行える体制を整えます。これにより、窓口での案内や相談対応をより丁寧かつスムーズに行うとともに、複雑化・多様化する相談への対応や、便利な行政サービスの充実に努めます。



【窓口受付】 9時から16時30分まで

【電話対応】 変更はありません。(8時30分から17時15分まで)

【対象施設】 役場庁舎、中央公民館(教育委員会事務局)、木もれ陽の里、軽井沢消防署(危機管理室・消防課)
※中央公民館(公民館事務)、図書館等、施設ごとに利用時間や開館時間が定められている施設は除く

【オンラインで一部手続きができます】

税や水道などに関する一部の手続きは、自宅などからオンラインで行うことができます。
なお、今後オンライン手続きのさらなる拡充を進めていきます。

【コンビニなどで一部の証明書が取得できます】

マイナンバーカードがあれば、住民票の写しや印鑑登録証明書などを、全国のコンビニで取得できます。早朝や夜間、土日・祝日も利用できます。
さらに、9月1日から発行手数料が100円安くなりました。便利でお得なコンビニ交付を利用してください。皆さんのご協力をお願いします。



窓口受付時間の
変更について



電子申請サービス
のご提供

【問い合わせ】 総務課 行政総務係 ☎45-8298

令和9年1月14日(木) 【実践ワークショップ】 補助犬ユーザーの視点で、受け入れを考えよう！

申込締切 令和9年1月12日(火) 12時まで

実際の施設や店舗などで起こりうる場면을題材に、補助犬ユーザーへの接遇を考える実践ワークショップです。3種類の補助犬のユーザーから聞いた経験も踏まえながら、参加者同士で考え、具体的な対応を検討します。

3 ミニ手話講座

車椅子編の12月9日(水)および補助犬編の1月13日(水)の講座で、軽井沢町在住の手話通訳士によるミニ手話講座を実施します。



全講座共通（参加費無料／手話通訳付）

●会場および開催時間（全講座共通）

と き 〈受付〉12時30分から 〈講座〉13時から16時まで（途中休憩あり）

ところ 中央公民館 大講堂

定 員 各講座 30名（定員に達し次第、受付を終了します。）



●申し込み

申し込みは、申込フォーム、メール、電話、FAXで受け付けています。なお、各講座の詳細については町ホームページをご覧ください。



申込フォーム



町ホームページ

だれもが安心して楽しめるまちへ
～接待研修・実践ワークショップ～

【問い合わせ】 総合政策課 共生社会推進係 ☎45-8504

株式会社precog（町委託事業受託事業者） ✉tfa@precog-jp.net

☎03-3528-9713 対応時間：平日10時から17時まで

木質ペレット 販売

群馬県上野村産

10kg入 1袋 ¥850 (税込)

沢屋バイパス店 TEL46-2400

配達も可
別途料金あり

広
告

くっかけテラスイルミネーション点灯式

11月22日(日) 時間：15時～19時

大連芸 お子さんにプレゼント

キッチンカー出店

コンサート

お子様たちに
ひと足早いクリスマス

豚汁ふるまい

点灯 18時ごろ

商工会中軽井沢支部からのふるまい等もあります。

しなの鉄道中軽井沢駅

くっかけテラス

お問い合わせ先

TEL:0267-41-0743

FAX:0267-41-0511 軽井沢町大字長倉 3037-18

指定管理者 株式会社 フードサービスシンワ

広
告

だれもが安心して楽しめるまちへ

接遇研修・実践ワークショップ を開催します



軽井沢には、年間800万人の観光客が訪れます。

その中には、車椅子ユーザー、耳が聞こえない方・聞こえづらい方、目が見えない方・見えづらい方、シニアの方、海外から訪れる方など、さまざまな方がいます。

多様な人が軽井沢を楽しむために、お店やホテルではどのような工夫ができるのでしょうか。

「車椅子」と「補助犬」をテーマに「知る」だけで終わらない、実践型の接遇研修・ワークショップを開催します。各テーマを2日間受講いただくと、座学で学んだことを実践につなげるまでの一連の学びを体験できます。

どなたでもご参加いただけますので、気軽に問い合わせ・申し込みください。



1 車椅子編

12月9日(水) 【接遇研修】車椅子ユーザーを迎えるために

申込締切 12月7日(月) 12時まで

車椅子ユーザーがまちや施設を利用するとき、どんなことに困り、どんなサポートを必要としているのでしょうか。移動や施設を利用する際の困りごと、声かけやサポートのポイント、合理的配慮について実際のユーザーと共に学びます。



12月10日(木) 【実践ワークショップ】車椅子に乗って、軽井沢のまちへ!

申込締切 12月8日(火) 12時まで

グループに分かれ、実際に車椅子に乗って軽井沢のまちへ出かけます。車椅子でのまち歩きを通して、利用する人の視点から軽井沢のまちを見つめ直します。最後は、グループで気づきや改善アイデアを共有します。

2 補助犬編

令和9年1月13日(水) 【接遇研修】補助犬ユーザーを迎えるために

申込締切 令和9年1月11日(月・祝) 12時まで

補助犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)のユーザーから、直接お話を伺い、補助犬と一緒にまちや施設を利用する当事者だからこそわかる経験や困りごとを聞きながら、実際の場面を想定して、どのような対応ができるのかを考えます。



令和8年分 個人事業者決算等説明会のお知らせ

税務署では、事業をされている個人の方を対象に、決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催します。

説明会での資料は、当日会場で配付し、講師は税務署が依頼した税理士が行います。

また、国税庁では、YouTubeの国税庁動画チャンネル内の再生リスト「記帳・決算のしかた」において、記帳・決算の方法について解説した動画を掲載していますので、ご覧ください。

1 営業・不動産所得関係

と き 12月1日(火)・3日(木)・9日(水) 14時から16時まで
と ころ 佐久税務署別館2階 第1会議室 (佐久市岩村田1201-1)
定 員 各40名

2 農業所得関係

と き 12月10日(木) 14時から16時まで
と ころ 佐久税務署別館2階 第1会議室 (佐久市岩村田1201-1)
定 員 40名



YouTube
国税庁動画チャンネル

※会場は先着順とし、定員になり次第締め切りとします。(事前申込は不要です。)

※駐車場のスペースに限りがあります。

(佐久税務署の駐車場に止められない場合、佐久市子ども未来館の駐車場を利用してください。)

【問い合わせ】 佐久税務署 (担当部門：個人課税第一部門) ☎0267-67-3462 (ダイヤルイン)

お済みですか？ 家屋の取り壊しや所有者変更の手続き

法務局の不動産登記簿に登記されていない家屋（未登記家屋）の取り壊しや売買、相続などによる所有者の変更があった場合は、町に届出が必要です。届出がない場合は、毎年1月1日の所有者に固定資産税および都市計画税が課税されます。

該当する場合は、税務課②番窓口へ届出をしてください。

未登記家屋の取り壊し

家屋滅失届を提出してください。

○添付資料

- ・案内図
- ・位置図
- ・取り壊し証明書
- ・取り壊し前後の写真

未登記家屋の所有者変更

未登記家屋所有者異動申請書を提出してください。

○添付資料

売買の場合

- ・印鑑登録証明書 ※原本 (新・旧所有者各1通)
- ・売買契約書写し

相続・遺贈の場合

- ・印鑑登録証明書 ※原本 (新所有者のみ1通)
- ・旧所有者の死亡事項がわかるもの (戸籍謄本など1通)

贈与の場合

- ・遺産分割協議書の写しまたは遺言書の写し
- ・印鑑登録証明書 ※原本 (新・旧所有者各1通)
- ・贈与証明書の写し (贈与証明書を作成していない場合は、贈与関係のわかるもの)

その他

売買、相続、贈与以外の届出については問い合わせてください。

※原本の返却を希望する場合は、複写したものを用意してください。

【問い合わせ】

税務課 資産税係

☎45 8514

町職員の人事異動

9月1日付、10月1日付で、町職員の人事異動が行われました。(カッコ内は前職)

課長級

▽会計管理者兼会計課長 市村和則 (生涯学習課長兼文化振興係長)
▽生涯学習課長兼文化振興係長 星野和弘 (会計管理者兼会計課長)

課長補佐級

▽こども教育課長補佐兼学校教育係長 渡辺千恵子 (新庁舎周辺整備課長補佐兼新庁舎周辺整備室長)

係長級

▽新庁舎周辺整備課新庁舎周辺整備室長 佐藤涼平 (新庁舎周辺整備課新庁舎周辺整備室)

軽井沢町長選挙 立候補予定者説明会

令和9年1月24日(日)に執行が予定されている軽井沢町長選挙の立候補予定者説明会を次のとおり開催します。

と き 11月24日(火) 9時30分から
と ころ 役場 第3・4会議室

内 容 立候補手続等に関する説明

【問い合わせ】

選挙管理委員会 ☎45 8298

11月8日は「いい歯の日」です

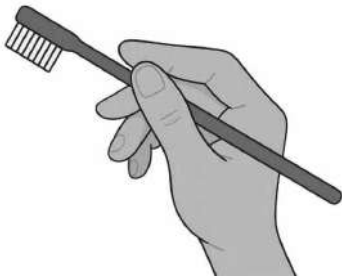


いつまでも毎日のお食事を楽しく、おいしくいただくためにはお口の健康が欠かせません。

お口の健康は身体健康と繋がっていますので、いい歯の日をきっかけに、毎日の歯磨きをアップデートしてみませんか？

ブラッシングのポイント！

①歯ブラシは鉛筆持ちで持つ

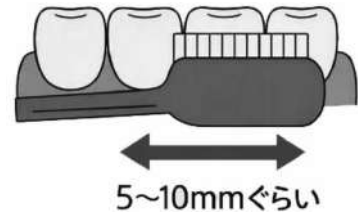


②歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で動かす



150～200gの軽い力

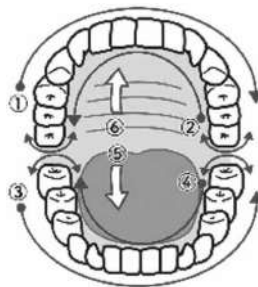
③小刻みに動かす



④歯と歯ぐきの境い目は斜め45度に当てる



⑤磨き残しを防ぐために「一筆書き」のように順番をつけて磨く



⑥フッ素入りの歯磨き粉を使う

⑦歯磨き後のすすぎは1回、15mℓ（大さじ1杯）の水で30秒間（歯磨き粉に含まれるフッ素をお口の中に残し、虫歯予防の効果を高めるため）

⑧歯ブラシは「1カ月に一度」を目安に交換

歯周疾患検診を受けましょう！

年度末年齢（令和9年3月31日時点）が40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に歯周疾患検診（無料）を実施しています。対象の方は検診を受けましょう。

【問い合わせ】 保健福祉課 保健センター ☎45-8549

歯科口腔健診を

受けましょう

～後期高齢者歯科口腔健診～

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行っています。

・対象者

(1) 昭和25年4月1日から昭和26年3月31日生まれの被保険者

(2) 昭和21年4月1日から昭和25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7年度に歯科医療の受診がなかった方

(3) 昭和20年4月1日から昭和21年3月31日生まれの被保険者

※6月下旬に対象者に対し、案内通知と受診券を送付しています。

・健診期間 12月30日(水)まで

・健診費用 無料

※健診により治療が必要になった場合、その治療費は本人負担となります。

・対象医療機関

県歯科医師会所属の歯科医院（一部の病院を除く）

・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・資格確認書またはマイナ保険証・お薬手帳

【問い合わせ】

長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室

☎026-229-5320

★軽井沢スケート競技会

ワールドカップ等各種世界大会が開催された軽井沢において、スピードスケートの普及や若手選手育成の場として、軽井沢スケート競技会を開催します。

◆第66回 軽井沢スケート競技会（小学生の部）

と き 12月19日(土) ところ 風越公園スケートリンク

◆第65回 軽井沢スケート競技会（中学生の部）

と き 令和9年1月16日(土)・17日(日) ところ 風越公園スケートリンク



★氷彫刻展示

ウインターフェスティバルの前身である「軽井沢氷祭り」の雰囲気をも、今の時代に再び感じていただけるイベントを開催します。

と き 令和9年2月の1週間を予定

ところ 軽井沢駅北口1階 ロータリー内ステージ



★軽井沢スイーツ散歩お菓子教室2027

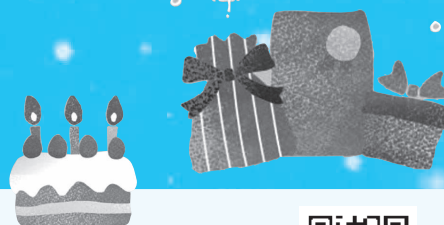
軽井沢町内保育園及び幼稚園の園児（年長組）を対象に、複数のホテルやカフェのパティシエによるスイーツ作り教室を開催します。（※一般参加枠を予定）（予約制）

と き 令和9年1月から2月の

期間中数日間を予定

ところ 町内ホテル

軽井沢スイーツ散歩
予約サイト



★軽井沢プレミアムスイーツbuffe

ホテルやカフェのパティシエが一堂に会し、各ブースでオリジナルスイーツを提供するイベントを開催します。自慢のスイーツをご堪能ください。（要予約）

と き 12月6日(日)

ところ 旧軽井沢 ホテル音羽の森



軽井沢プレミアムスイーツbuffe
予約サイト

★軽井沢ウエディング合同バスツアー

軽井沢の人気ウエディング会場を巡るバスツアーを開催します。
軽井沢の結婚式場を直接見学できるイベントです。（要予約）

と き 令和9年1月から2月までの週末6日間に開催（令和8年11月下旬から予約受付開始）

ところ 町内ウエディング協会加盟会場



★軽井沢ウエディング東京相談会

軽井沢下見誘致のための販促フェアを開催します。

と き 令和9年1月上旬から中旬の土日2日間

ところ 有楽町フォーラムまたは都内の会場



★軽井沢オープンカーリング大会

軽井沢を代表する冬のスポーツ、カーリング大会を開催します。

と き 令和9年1月30日(土)から31日(日)まで

ところ 風越公園 軽井沢アイスパーク



軽井沢・冬ものがたり
ホームページ



【問い合わせ】 ウィンターフェスティバル専用ダイヤル（軽井沢観光協会） ☎41-3850



KARUIZAWA WINTER FESTIVAL



軽井沢ウインターフェスティバル 冬ものがたり2026-27

◆イベント内容◆

★ウインターフェスティバル オープニングセレモニー

軽井沢ウインターフェスティバルの開幕を宣言するセレモニーを軽井沢駅北口で開催します。冬の澄んだ夜空に広がる花火の美しさもお楽しみください。

と き 11月21日(土) 17時から18時30分頃まで
花火の打ち上げは18時から(予定)

ところ 軽井沢駅北口ペデストリアンデッキ・矢ヶ崎公園



★イルミネーション装飾

ウインターフェスティバル期間中に町内各所に電飾を施し、冬の軽井沢を彩り、明るく温かい雰囲気演出します。

と き 11月21日(土)から令和9年2月28日(日)まで(点灯時間/16時30分から) ところ 町内各所



★ぐるっとマルシェ

期間中、町内参加店にて1,000円以上のお食事やお買い物をしていただくと、プチクリスマスプレゼントを差し上げます。さらに抽選で『ペアホテル宿泊券お食事付』・『お食事付らくもんペア乗車券』をはじめ、豪華景品や利用券が当たります。

と き 11月21日(土)から12月25日(金)まで ところ 町内各所



★軽井沢ベースキャンプパスポート

軽井沢をベースにして、10スキー場と温泉やカーリング、スケートなど冬のアクティビティが楽しめます。6枚つづりクーポン券なので、グループでシェアも可能です。

と き 11月1日(日)から令和9年3月31日(水)まで(※販売開始は令和8年11月1日(日)から(予定))
ところ 軽井沢駅内観光案内所/中軽井沢駅内観光案内所/軽井沢観光会館/軽井沢町観光振興センター

★軽井沢白糸の滝 真冬のライトアップ

白糸の滝を天然スクリーンとしてライトアップを行います。

と き 12月24日(木)から令和9年2月14日(日)まで(特定期間の週末開催 計12日程度開催)
ところ 白糸の滝



白糸ハイランドウェイ
ホームページ

★クリスマスコンサート

町内のアマチュア音楽団体のクリスマス発表を大賀ホールにて行います。

と き 12月13日(日)(14時開演 16時 終演) ところ 軽井沢大賀ホール



お知らせします! 町の入札結果

400万円以上の建設工事（7月1日から9月30日まで）

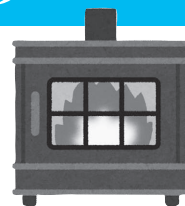
No.	工 事 名	落札業者	落札金額（円）	落札日
1	町単 東地区児童館LED照明他改修工事	千曲電業(株) 軽井沢支店	7,590,000	R8.7.7
2	町単 南原地下歩道照明器具LED化他工事	千曲電業(株) 軽井沢支店	10,560,000	
3	道路メンテナンス事業補助 前沢跨線橋補修工事	(株)柳沢土木	29,264,400	R8.7.8
4	町単 雲場池公衆トイレ下水道管路施設整備工事	笹沢建設(株)	34,738,000	
5	町単 区画線等設置工事その2	保安商事(株)	11,110,000	R8.7.29
6	町単 三笠浄水場遠隔監視・操作水門設置工事	(株)マナテック 上田支店	38,500,000	
7	町単 東部小学校自動火災報知設備更新他工事	(株)トキワ防災電設	15,730,000	
8	町単 西部小学校自動火災報知設備更新他工事	(株)トキワ防災電設	23,760,000	
9	町単 中部小学校自動火災報知設備更新他工事	(株)トキワ防災電設	29,150,000	
10	町単 町道浅間台支線1号線舗装補修工事	(有)中野土木施工	12,936,000	R8.7.30
11	町単 町道借宿発地線舗装補修工事	丸徳組	15,598,000	
12	町単 町道軽井沢佐久線舗装補修工事	軽井沢産業(株)	17,261,200	
13	町単 町道荒熊幹線舗装補修工事	軽井沢産業(株)	36,391,300	
14	道路メンテナンス事業補助 宮裏橋補修工事	(株)柳沢土木	44,111,100	
15	町単 庁舎改築周辺整備事業 庁舎周辺施設解体他工事	柳沢建設(株)	26,501,200	
16	町単 中軽井沢千ヶ滝通り団地他浴槽設置他工事	軽井沢フジホーム(株)	17,933,300	
17	アイスアリーナ改修工事	協栄電気興業(株) 上田営業所	305,800,000	R8.8.5
18	町単 追分宿津軽屋保存修理工事	谷川建設(株)	214,500,000	
19	国補 軽井沢オープンドアスクール改修工事	(株)堀内組	43,890,000	R8.9.3
20	町単 町道油井村中線他1路線舗装補修工事	(有)森角工業	14,256,000	R8.9.17
21	町単 町道大久保線舗装補修工事	(株)ヤナコー	15,097,500	
22	町単 町道西屋敷浦4号線舗装補修工事	(株)マルク	20,522,700	
23	町単 準用河川西ノ河原川整備工事	(株)柳沢土木	33,936,100	
24	町単 小瀬地区水源池深井戸ポンプ設置工事	(株)マナテック 上田支店	48,400,000	
25	町単 愛宕浄水場配水流量計交換工事	(株)マナテック 上田支店	8,030,000	
26	町単 町道甲山支線配水管布設替工事	(株)ヤナコー	16,610,000	
27	町単 浅間台団地駐車場整備工事	興黒工業(株)	4,400,000	

【問い合わせ】 総務課 契約管理係 ☎45-8298

薪ストーブや暖炉を適切に使用しましょう

薪ストーブや暖炉は、化石燃料を使用しない暖房器具として注目されています。しかし、使用方法を誤ると、「煙や臭いが気になる」、「洗濯物が干せない」などの近隣トラブルの原因になる場合もあります。

薪ストーブの使用に関しては公害防止関連の法令はありませんので、町から使用者に指導を行うことはできません。使用する場合はトラブルにならないよう、以下を参考にしてください。



設置前の配慮と相談

風向きを確認し、設置業者と煙突の高さや位置を十分に相談する。近隣の窓や洗濯物に煙・すす・臭いが流れないように配慮する。近所への事前説明・挨拶を行い、理解を得る。呼吸器系の持病がある方が近隣にいる場合は設置を見送る判断も必要。

排気の確保と構造の工夫

煙突内で排気が停滞し冷えるとすすや付着物が増えるため、熱いうちに排気できる構造を心がける。二重断熱構造などで排気の保温と煙道の火災対策を行う。

使用時の配慮・確認

点火時は煙やすすが近隣に流れないか配慮し、近所の窓の開閉や洗濯時間と重ならないよう使用する。外に出て煙の流れを確認し、責任を持って使用する。

燃料の管理

よく乾燥させた薪を使う。湿った薪や接着剤・塗料の付いた木材、化学処理木材は煙や有害物質、悪臭の原因となるため燃やさない。

薪の保管

道路沿いや壁際に無造作に積まず、自宅や隣家への被害や放火、害虫の発生を防ぐよう安全かつ乾燥を保てる場所に保管する。

清掃・点検の重要性

煙突に溜まったすすやタールは近隣への迷惑や火災の原因になるため、こまめな清掃と定期点検・メンテナンスを行う。

【問い合わせ】 環境課 ☎45-8556

農業者年金に加入しませんか

○上乗せ年金には農業者年金が最適です

- ・老後の家計費の不足を解消するために、国民年金の上乗せ年金として、農業者だけが加入できる農業者年金制度が設けられています。
- ・農業者年金は農業者のための公的な支援や枠組みを持っており、農業者にとってたくさんのメリットがあります。



農業者年金の加入資格

- ①年間60日以上農業に従事する方
 - ②国民年金の第1号被保険者の方
 - ③20歳以上60歳未満の方
- ※65歳未満の方で、国民年金任意加入者であって、年間60日以上農業に従事する方であれば加入できます。

加入資格の他に、一定の要件を満たす方は、保険料の国庫補助を受けることができます。

また、支払った農業者年金保険料は、家族の分も含めて全額が社会保険料控除の対象となります。

詳しくは、佐久浅間農業協同組合軽井沢支所または農業委員会に問い合わせてください。

【問い合わせ】 佐久浅間農業協同組合軽井沢支所 ☎45-5067 農業委員会 ☎45-8579

親族に頼らず生きていく選択

～健康寿命(75歳)までにやっておきたい事～

- ☒ 元気なうちに老い支度や終活をしておきたい
- ☒ 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい
- ☒ これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

※当会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。日々の支援活動から事例をもとに「課題と対策」そして、これからの必要なことをわかりやすくお伝えしています！

NPO法人 日本よりそい家族会

本部/上田市中央西2丁目6-7「グリーン」11-2
支所/長野・松本・高崎・宇都宮・水戸

老後の生き方セミナー

11月27日 金

佐久平交流センター
第3会議室/2階

受付 13:30～ 時間 14:00～16:00

■資料代/300円 ■定員/11名

【要予約】0120-12-8851
平日10:00～17:00

広告

令和8年度 軽井沢町防犯ポスターコンクール 審査結果

町内小学校・中学校の児童・生徒から62点の応募があり、審査の結果、各賞が次のとおり決定しました。
また、各学年の最優秀賞は、県の最終審査会に出品されました。

部 門	賞	学校名	氏 名
小学4年生	最優秀賞	東 部 小 学 校	おのづか さほ さん 小野塚 咲歩 さん
	優 秀 賞	中 部 小 学 校	うおずみ りいこ さん 魚住 吏仁子 さん
小学5年生	最優秀賞	中 部 小 学 校	ひらばやし けんいちろう さん 平林 健一朗 さん
	優 秀 賞	西 部 小 学 校	うちぼり みと さん 内堀 心都 さん
小学6年生	最優秀賞	西 部 小 学 校	に わ らん さん 丹羽 蘭 さん
	優 秀 賞	中 部 小 学 校	おくやま ちゆり さん 奥山 知結理 さん
中学1年生	最優秀賞	軽井沢中学校	おおうち のの さん 大内 野々 さん
	優 秀 賞		やまもと じゅうべえ さん 山本 十兵衛 さん
中学2年生	最優秀賞		こばやし にこ さん 小林 虹心 さん



軽井沢中学校2年
小林 虹心 さんの作品



軽井沢中学校1年
大内 野々 さんの作品



西部小学校6年
丹羽 蘭 さんの作品



中部小学校5年
平林 健一朗 さんの作品



東部小学校4年
小野塚 咲歩 さんの作品

【問い合わせ】 住民課 交通政策係 ☎45-8540

ビタミンA・C・Eで免疫力アップ

11月7日は立冬です。暦の上では冬の始まりとされ、立冬から立春の前日までが「冬」となります。秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが体調は崩していませんか？

これから迎える冬に備えて、元気な体づくりをしましょう。体づくりには「食」も重要です。今回は、免疫強化におすすめの簡単メニューを紹介します。

エース ACEカレー

免疫強化には、ビタミンA・C・Eが大切です。緑黄色野菜に多く含まれます。ビタミンエースと覚えましょう。



～作り方～

- ①鶏肉を袋に入れ、にんにく、しょうがを入れもみ込み、冷蔵庫で10分おく。
- ②ピーマンは半分、カリフラワーは一房ずつ、トマトは角切り、かぼちゃはワタを取り1口大、ごぼうは皮をむいて5cm幅に切る。
- ③炊飯器に①、トマト、かぼちゃ、ごぼう、カレールウ、水を入れて炊飯する。
- ④フライパンに油をひいてピーマンに焼き目が付くまで焼く。
- ⑤カリフラワーは水を加えて蒸し焼きにする。
- ⑥器にごはんを盛り、③、④、⑤を盛り付けて完成。

作りやすい量
4食分

- ・鶏もも肉 … 250g
- ・かぼちゃ … 300g
- ・おろしにんにく … 3g
- ・ごぼう … 1本
- ・おろししょうが … 3g
- ・油 … 5g
- ・ピーマン … 4個
- ・カレールウ … 1パック
- ・カリフラワー … 8房
- ・水 … 600ml
- ・トマト … 2個

【1食分あたり】

エネルギー量：541kcal

たんぱく質：23.9g

食塩相当量：2.5g

※ごはん120gを含めています。

【問い合わせ】 保健福祉課 保健センター ☎45-8549 地域包括支援センター ☎45-3269

町の公用封筒の有料広告主を募集します

● 広告媒体の概要

「福祉医療費受給者証発送用封筒」

● 封筒の規格

（縦12センチメートル×横23・5センチメートル）の裏面

● 広告数

2枚

● 広告掲載の範囲

1枚あたり

縦5センチメートル×横8センチメートル

● 作成予定枚数

4、500枚

● 広告掲載料

1枚あたり7、500円

● 募集期間

11月2日(月)から

30日(月)まで

※土・日・祝日を除く

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。



町ホームページ
福祉医療費受給者証
発送用封筒広告募集

【申し込み・問い合わせ】
住民課 保険年金係

☎45-8540

● 広告媒体の概要

「保健福祉課公用封筒」

● 封筒の規格

（縦33センチメートル×横24センチメートル）の裏面

● 広告数

4枚

● 広告掲載の範囲

1枚あたり

縦10センチメートル×横10センチメートル

● 作成予定枚数

7、000枚

● 広告掲載料

1枚あたり20、000円

● 募集期間

11月2日(月)から

30日(月)まで

※土・日・祝日を除く

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。



町ホームページ
保健福祉課公用封筒
広告募集について

【申し込み・問い合わせ】
保健福祉課 福祉係

☎44-3333

令和9年度採用 会計年度任用職員募集

項 目	内 容
募集期間	11月2日(月)から13日(金)まで 受付時間：平日 8時30分から17時15分まで
職 種	一般事務・清掃員・マイクロバス運転手・学校講師(小・中学校)・施設労務員(学校・文化施設)・有害野生鳥獣対策員・保育士・児童厚生員・児童厚生員補助 等
採用人数	いずれも若干名
任用期間	令和9年4月1日から令和10年3月31日まで
雇用形態	・フルタイム会計年度任用職員 1週間あたり38時間45分の勤務 ・パートタイム会計年度任用職員 1週間あたり38時間45分未満の勤務 ※職種や勤務場所等により、土・日・祝日の勤務があります。
休 日	フルタイム勤務の場合 …… 週休2日制 パートタイム勤務の場合 …… 自身の勤務日数による (勤務日数・勤務時間に応じて年次休暇の付与あり)
給与・手当	給与・期末手当・勤勉手当・通勤手当等を支給します。 ※期末手当・勤勉手当・通勤手当は一定の要件を満たした場合に支給となります。
応募資格	【共通項目】 ・住所要件 町内に通勤可能な場所にすでに居住している方、または居住予定の方 ・年齢要件 なし ・資格等 保育士、児童厚生員、マイクロバス運転手等の資格・免許等を必要とする職種については、応募時点で資格等を有する方 【障がい者枠】 障害者手帳等の交付を受けている方
申込方法	役場2階 総務課人材育成係へ申込書と必要書類(免許等の写し)を添えて申し込んでください。 ※申込書は人材育成係で受け取るか、ホームページからダウンロードしてください。
選考方法	募集職種の担当課において、書類選考および面接(書類選考合格者)により決定します。

※職種、給与等の詳細については、町ホームページ「令和9年度 会計年度任用職員の募集」ページをご覧ください。

【問い合わせ】 総務課 人材育成係 ☎45-8802

町ホームページ
職員採用情報



令和8年度 町等職員随時追加募集

職 種	資格要件	受付期間	問い合わせ
正規職員	看護師・薬剤師 社会福祉士・介護福祉士 看護補助者・言語聴覚士 医療事務員・臨床工学技士 各職種に応じた資格を有する方  病院ホームページ 採用について	随時	軽井沢病院 ☎45-5111
会計年度任用職員	看護師・薬剤師 社会福祉士・視能訓練士 介護福祉士・看護補助者 言語聴覚士・医療事務員		
	保 育 士	保育士の資格を有する方	
	児童厚生員	下記のいずれかの免許・資格を有する方 ・保育士・社会福祉士 ・幼稚園、小、中、高等学校教員 免許状を有する方 等	こども教育課 児童係 ☎45-8672
	軽井沢町 学習センター講師	・「教諭の免許状を有する方」または「指導に必要な経験または知識を有する方」 ・軽井沢高校での勤務が可能なる方	こども教育課 軽井沢高校・ 教育魅力化推進係 ☎45-8672
	学校講師 (教諭に準ずる職務に従事する者)	小学校または中学校教員免許状を有する方	こども教育課 学校教育係 ☎45-8672
	T・T講師		
	小・中学校 教育支援員	「教員免許状を有する方」または「指導に必要な経験または知識を有する方」	

軽井沢病院だより

鼠径ヘルニア（足の付け根の膨らみ、そのままだよりにしていませんか？）（第8回）



鼠径ヘルニアとは、本来お腹の中にある腹膜や腸、脂肪組織

などが、足の付け根（鼠径部）の筋肉の隙間から皮膚の下へ飛び出してしまふ病気です。一般には「脱腸」とも呼ばれています。

成人の外科手術では最も頻度の高い病気の一つで、特に男性に多くみられます。患者さんのおよそ8〜9割が男性とされ、生涯に鼠径ヘルニアを発症する確率は、男性で約27%、女性で約3%といわれています。当院では、2026年度は4月〜9月までの上半期に、13例の手術を実施しました。

こんな症状はありませんか？

・足の付け根が膨らむ

立ち上がつたり、力んだりしたときに、ピンポン玉や卵くらいの柔らかい膨らみが現れることがあります。

・下腹部に違和感や重たさがある
初期には強い痛みがないことも多く、強い圧迫感や、引っ張られるような感覚を覚える場合があります。

・横になると膨らみが消える

仰向けに寝たり、手で軽く押したりすると、飛び出していた組織がお腹の中に戻り膨らみが消える。

注意すべき危険な症状「嵌頓」

鼠径ヘルニアで特に注意が必要なのが、「嵌頓」です。飛び出した腸などが戻らなくなり、強い痛みやお腹の張り、吐き気、嘔吐などがみられる場合には、腸の血流が悪くなっている可能性があります。そのまま放置すると腸が壊死し、命に関わる状態になることもあるため、緊急手術が必要になる場合があります。

どんな人に起こりやすい？

鼠径ヘルニアは、特に50代以降の中高齢で急激に増加します。加齢に伴うコラーゲンの減少や、筋力の低下が原因の一つと考えられています。また、日常生活の中で腹圧がかかる状況が多い方は、発症や症状悪化につながることがあります。

例えば、①運送業や建設業など、日常的に重い物を持ち上げる仕事をしている。②慢性的な咳がある（喫煙者など）。③便秘がちで、排便時に強いいきむことが多い。④筋力トレーニングなどで強い負荷をかけている。といった場合です。鼠径ヘルニアは、一度発症すると自然に筋膜の穴が閉じることは基本的にないため、根本的な治療には手術が必要となります。

術が必要となります。

体に優しい「腹腔鏡手術」

当院では、傷口が小さく負担の少ない「腹腔鏡下ヘルニア修復術」を広く導入しています。お腹の周りに小さな穴をあけ、カメラでお腹を覗きながら、弱くなった筋肉の穴を「メッシュ（人工の網状シート）」で内側からしっかりと補強します。

腹腔鏡手術のメリット

・傷が小さく、術後の痛みが少ない
従来の手術に比べて大きな切開を必要とせず、小さな穴から手術を行うため術後の傷の痛みを抑えられることが期待できます。

・日常生活への復帰が早い
痛みが少ないため、術後早期からの歩行などの基本的な動作が可能です。

・両側を一度に治療できる
左右同時に発生している場合も、同じ小さな穴から一度に治療可能です。

・再発や見落としを防ぎやすい
精密カメラでお腹の内側から全体を観察するため、反対側の隠れたヘルニアも同時に見つけて修復できます。

腹腔鏡手術の注意点

全身麻酔が必要となるため、重い心臓や肺の病気などがあり、全身麻酔のリスクが高い場合には、腹腔鏡手術が適さないことがあります。その場合は、患者さんの状態に応じて、鼠径切開

法など別の治療方法を検討します。また、下腹部や骨盤内の大きな手術を受けたことがある場合や、腹膜炎などによる強い癒着がある場合には、腹腔鏡での手術が難しくなることがあります。そのため、手術方法は患者さん一人ひとりの状態を確認したうえで決定します。

気になる症状がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

鼠径ヘルニアは、加齢や日々

皮膚科で診る病気のお話④

ニキビ（尋常性瘰癧）

ニキビの発症年齢は幅広く、早い人だと8歳位から発症し、おおむね40代位迄です。

原因はいろいろと言われていますが、不明です。青春のシンボルとよく言われますが患者さんにとっては深刻で、ストレスのため精神科に入院するケースも認められます。生命に関わる病気ではないため、軽くあしらわれることもよくありますが、重症になると萎縮性瘰癧というクレーター状の傷跡が残ってしまうこともあります。

ニキビは様々な内服薬や外用薬で治療しますが、これといった決め手はなく洗顔や食事を工夫してもほとんど症状改善に役立ちません。

最も有力な治療法は、面皰圧子という器具を使ったコメド

の生活の負担によって誰にでも起こりうる病気です。当院では、腹腔鏡による手術を行っています。また、他の医療機関での治療を希望される場合には、紹介することも可能です。恥ずかしいからとそのままにせず、足の付け根に違和感を覚えたら早めに外科を受診し説明を聞いていただくことをお勧めします。

軽井沢病院 外科 山本浩二



コメドプッシュで使用する「面皰圧子」

プッシュという処置です（保険適用）。これは、ニキビの中に溜まった皮脂（コメド）や膿を出す方法で、処置をした翌日にはかなり症状が良くなります。ニキビが治ればほとんどのニキビ跡は自然治癒しますが、問題はクレーター状の傷跡が残ってしまった場合です。その場合は、1か月に1回TCAという化学物質を溶かし製作した溶液を使って治療すると、20回位でへこみが無くなり綺麗な肌になります。

お悩み事がありましたら、皮膚科でご相談ください。

次回は、帯状疱疹についてお話ししたいと思います。

軽井沢病院 皮膚科 鄭憲

助産師による「こころとからだの健康相談室」

「どうして私ばかり」「なんで分かってくれないの」「それはおかしいと思う」

家族やパートナー、職場の人との間で、そんな言葉が出てくることはありませんか。

自分では、困っていることや納得できないことを一生懸命伝えているつもり。自分は「困っているから分かってほしい」と訴えている。でも、相手が「責められている」と受け取ると、相手も自分を守ろうとします。言い返す、黙る、話を終わらせようとする。こうして、お互いに自分を守ることに一生懸命になり、本当に話し合いたかったことが置き去りになってしまうことがあります。

そんな時に一度考えてみてほしいのが、「私は一体、何に困っているのだろう?」ということです。

「なんで私ばかり」と思っているなら、本当は「一人で抱えるのがしんどいから、分担について一緒に考えてほしい」のかもしれない。「どうして私たちがやらなきゃいけないの」と腹が立つなら、「納得できる説明がほしい」「今の負担では難しいので、どうしたらできるか相談したい」のかもしれない。

自分の困りごとを自分自身がつかめていないと、相手に何を相談したらいいのかも分からなくなります。すると、言いたいことが文句や批判の形になっ

てしまい、本当に話し合いたかったことが相手に届かないこともあります。

「相手に何を言いたいのか」を考える前に、「私は何に困っている?」「本当はどうしたい?」と、自分の気持ちを整理してみる。そこが見えてくると、「なんで分かってくれないの」ではなく、「私はこれに困っている。一緒に考えてほしい」と、相手に相談できるようにになります。

とはいえ、自分の本音は一人ではなかなか見つけられないこともあります。誰かに話しながら整理していくうちに、「私が困っていたのはこれなんだ」と気づくこともあります。

「伝えているのに伝わらない」と感じる時、誰かとの関係にモヤモヤしている時も、ここからだの健康相談室と一緒に整理してみませんか。

軽井沢病院3階産婦人科

■婦人科外来・妊婦健診

月曜日・金曜日 9時から11時30分まで

水曜日 14時から15時まで

■助産師相談外来

毎週 木曜日 相談時間 一人 30分

軽井沢病院は、「マンモグラフィ検診施設・画像認定施設」を取得しました

これは、マンモグラフィ検診の質及び撮影環境が一定基準を満たしている施設と与えられます。

当院は安心して乳がん検診を受けていただけるよう、質の高い検査に努めてまいります。

【予約・問い合わせ】

軽井沢病院 ☎45 5 111

令和8年度 秋季自衛官等募集案内

○一般曹候補生

- ・資格 18歳以上33歳未満の方
- ・受付期限 11月20日(金)まで
- ・一次試験(Web) 11月28日(土)から12月6日(日)までのいずれか1日

○2等陸・海・空士

- ・資格 18歳以上33歳未満の方
- ・受付期限 11月6日(金)まで
- ・試験期日 学科(Web) 11月25日(水)または26日(木) □述等 11月28日(土)

○陸上自衛隊高等学校生徒

【推薦】

- ・資格 男子で中学校卒(見込含)の学校長が推薦できる方
- ・受付期間 10月1日(木)から11月27日(金)まで
- ・試験期日 令和9年1月9日(土)から11日(月)のいずれか1日

【一般】

- ・資格 男子で中学校卒(見込含)の17歳未満の方
- ・受付期間 10月1日(木)から令和9年1月14日(木)まで
- ・採用試験 一次試験 令和9年1月23日(土)または24日(日)のいずれか1日
- 二次試験 令和9年2月11日(木)から14日(日)までのいずれか1日

※資格等については、条件により異なります。詳しくは、自衛官募集ホームページをご覧ください。



自衛官募集サイト

【問い合わせ】

自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所

☎0268-225267

浅麓水道企業団(水道用水供給事業)職員(地方公務員)募集案内

試験区分

上級 行政職又は技術職(土木、建築、電気、機械、化学、情報)

中級 事務

初級 事務

採用予定人数 1名以上

第1次試験日

令和9年1月17日(日)

試験会場 浅麓水道企業団

提出書類

試験申込書及び受験票(浅麓水道企業団庶務課窓口又はホームページからダウンロード) 最終学校の卒業見込証明書(卒業見込の記載のある学業成績証明書) または卒業証明書

受付期間

11月2日(月)から12月10日(木)まで

※受験資格、試験内容等の詳細は、浅麓水道企業団ホームページをご覧ください。



浅麓水道企業団ホームページ

【申し込み・問い合わせ】

浅麓水道企業団 庶務課

☎0267-673512

小諸市・御代田町のイベント情報などをお知らせします

Guide MIYOTA

<https://www.town.miyota.nagano.jp/>

秋の浅間縄文ウィーク2026

◆文化財収蔵庫公開デー

文化の日にあわせて、御代田町の文化財や資料を千点以上保管する、文化財収蔵庫の一般公開を実施します。手にとっていただく事ができる資料もありますので、皆さまのご来場をお待ちしています。

と き 11月3日(火・祝) 10時から14時まで
ところ 文化財収蔵庫 (B & G海洋センター北隣り)

◆秋の博物館無料開放デー

博物館の無料開放と学芸員解説、当日限定の木の实を使った無料工作などを実施します。

と き 11月7日(土) 9時30分から17時まで
学芸員解説 10時から、13時から 計2回
※無料工作は材料が無くなり次第終了



文化財収蔵庫

【問い合わせ】 浅間縄文ミュージアム ☎32-8922

インフォメーションこもろ

<https://www.city.komoro.lg.jp/>

小諸市児童遊園地 冬の感謝祭

と き 11月21日(土)・11月22日(日) 9時30分から16時30分まで
ところ 小諸市児童遊園地
内 容 遊具1日500円乗り放題
※固定式遊具・バッテリーカー除く
その他 遊園地(第三駐車場)の駐車料金は500円となります。

小諸市動物園開園100周年記念 1日動物園長

説 明 開園100周年を記念して1日園長をガールスカウトの皆さんへ委嘱します。
と き 11月22日(日) 9時45分から
ペンギン舎前で委嘱式



【問い合わせ】 懐古園事務所 ☎22-0296

今年もカメムシが室内に入り込んでくる季節になりました。独特の匂いを発し、ぶんぶん飛び回る姿は、無敵の存在のようにみえます。しかし、そんなカメムシも自然界の中では、死の脅威と常に隣合わせなのです。

その脅威とは「カメムシタケ」。昆虫に寄生するキノコの種類です。カメムシタケは、宿主であるカメムシの表面に胞子が付着すると寄生生活に入り、栄養を奪いながら成長します。そして子実体(いわゆるキノコと呼ばれる部分)を完成させる頃には、宿主を死に追いやっていくのです。

上部がキノコで下部がカメムシ。このように昆虫に寄生する菌類は、国内で四百種類ほど確認されています。古代中国では冬は虫、夏は草(キノコ)になると信じられており、「冬虫夏草」と呼ばれるようになりました。夏、森の中でマツチ棒のような子実体を見つけたら、地面との境目もお見逃しなく。

冬は虫、夏は草

浅間山麓の仲間たち (279)



NPO法人ピッキオ
☎46-3818



お知らせ Information

募

募集

知

お知らせ

イ

イベント

募

共生社会実現のための手話講座 参加者募集

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単語を学びます。

と き 12月16日(水) 14時から16時まで
と ころ 佐久穂町生涯学習館「花の郷・茂来館」
中会議室（南佐久郡佐久穂町海瀬2507）

参加資格 手話に興味のある方

参加費 無料（定員 40名）

申込方法 12月14日(月)の17時までに電話またはメールより佐久保健福祉事務所福祉課へ申し込んでください。

【申し込み・問い合わせ】

佐久保健福祉事務所 福祉課 福祉第二係

☎0267-63-3143 FAX0267-63-3110

✉sakuho-fukushi@pref.nagano.lg.jp

知

軽井沢町スポーツ合宿促進事業 補助金交付要綱が改正されました

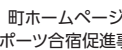
町内の公共スポーツ施設を使用し、町内の宿泊施設で宿泊する合宿に対し、延べ宿泊者数に応じた補助金（上限20万円）を交付します。

対象者 町内外のスポーツ少年団

対象施設 町内のスポーツ施設

実績報告 施設利用証明書と証明写真

詳しくは町ホームページをご覧ください。



町ホームページ
スポーツ合宿促進事業
補助金について

【問い合わせ】観光経済課 スポーツ推進係 ☎45-8579

募

第15回軽井沢町障がい者作品展 作品を募集します

障がいのある人の文化芸術活動の成果を発表し、その鑑賞を通じてふれあいの輪を広げる場として開催します。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

と き 12月3日(木)から12月11日(金)まで

と ころ 木もれ陽の里1階 コミュニケーションモール

出品資格 町内在住または町内在勤・通所の障がいのある方

出品種目 書道、短歌・俳句、写真、絵画、

工芸・手芸・陶芸など

搬 入 11月24日(火)から 11月30日(月)まで

申 込 先 保健福祉課 福祉係（木もれ陽の里）

※保健福祉課備え付けの用紙で申し込んでください。

申込期限 11月20日(金)

出品された方には作品搬出時に記念品を贈ります。

【問い合わせ】保健福祉課 福祉係 ☎44-3333

募

第31回軽井沢町長杯争奪 カーリング大会参加者募集

と き 12月1日(火)から令和9年3月6日(土)まで

と ころ 軽井沢アイスパーク

開始時間 予選リーグ 19時から

※最終日決勝トーナメントは開始時間が異なります。

対 象 者 町内に在住・在勤・在学している方

参 加 費 1チーム2,000円

定 員 上限30チーム

申込期限 11月20日(金)まで

競技方法 6エンド総当たりのリーグ戦を実施後、決勝トーナメントを実施。

※組み合わせについては、スポーツ協会カーリング団体長の立会いのもと行います。

～申込方法～

大会事務局（観光経済課スポーツ推進係町役場6番窓口）にて申込用紙をダウンロードのうえ、必要事項を記入し、事務局へ申し込んでください。

※申し込み後、5日を過ぎても参加受理の返信がない場合、再度連絡をしてください。



町ホームページ
第31回軽井沢町長杯
争奪カーリング大会

【申し込み・問い合わせ】

観光経済課 スポーツ推進係

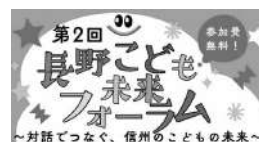
☎45-8579 FAX46-3165

✉sports@town.karuizawa.nagano.jp

イ

長野県こども未来フォーラム

すべてのこどもたちが、自分らしさを大切にされながら安心して成長できる社会を目指して、行政や福祉だけではなく、教育、医療、企業、そして地域住民がフラットに交じり合い、組織や分野、制度の垣根を超えた協力体制を築くことを目的として、長野県こども未来フォーラムを開催します。



と き 11月26日(木)

9時30分から

※受付 9時から

と ころ 軽井沢大賀ホール

参加費 無料（申込不要）

基調講演

こどもらしく育つこととインクルージョン

信州大学 子どものこころ診療部 本田 秀夫 先生

シンポジウム

「18歳を見据えたこども期の育ち」を考える

【問い合わせ】保健福祉課 福祉係 ☎44-3333

知

在宅で介護をしている方に
「介護慰労金」を支給します

在宅で生活されている重度要介護者・重度心身障がい者(児)を介護している方に、介護慰労金を支給します。次の要件を満たす方が対象です。町から案内を送りますので確認してください。

【対象者の要件】

- 11月1日現在で、町内に1年以上住所を有する方
- 令和7年11月1日から令和8年10月31日までの1年間に、下記の障がいを有する方と同居し、引き続き在宅で6カ月以上介護をしている家族など

【介護が必要な方の障がい程度】

- 要介護認定4・5を有する方
- 重度の知的障がい(A1)を有し、常時介護を必要とする程度の著しい精神症状を有する方
- 重度の肢体不自由者(1級・2級)であって四肢の機能が失われ、座っていることが困難な程度の障がいを有する方など

【支給金額】 1人 90,000円

【申請締切】 11月20日(金)

【問い合わせ】 保健福祉課

- 要介護者：地域包括支援係 ☎45-3269
- 障がい者：福祉係 ☎44-3333

知

公園の外水道を止水します

各公園の外水道は、凍結防止のため11月上旬から3月中旬まで利用ができません。
ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

【問い合わせ】 地域整備課 景観まちなみ係 ☎45-8582

イ

オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症のある方、ご家族の方、認知症に関心のある方などゆっくり話し、新たな出会いや地域とのつながりをつくりましょう。

と き 11月27日(金) 10時から
ところ 木もれ陽の里 コミュニケーションホール
内 容 絵手紙づくり
定 員 15名(要予約)

【申し込み・問い合わせ】

保健福祉課 地域包括支援センター ☎45-3269

知

後期高齢者医療の医療費を通知します

長野県後期高齢者医療広域連合では、令和7年11月から令和8年10月に医療を受けた被保険者に対し、令和9年1月に医療費通知を送付します。

なお、該当の期間に医療機関等の受診があっても、データ作成時点(12月上旬)で被保険者が亡くなっている場合は通知がされません。

医療費通知がお手元に届かない場合や、亡くなられた方の医療費通知が必要な場合はご連絡ください。

※確定申告で医療費控除の申告をされる際は、1月にお送りする医療費通知と併せて、令和8年11月及び12月診療分の医療機関等からの領収書を基に申告してください。

【問い合わせ】 長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室 ☎026-229-5320

知

11月1日から12月1日は犯罪被害者月間です

犯罪被害者等の支援に関する理解を推進することを目的に、「犯罪被害者月間」が定められています。

町ホームページや警察庁のポータルサイト「ギゅっとCH」、Xアカウントにて犯罪被害者等の施策に関する情報を掲載していますので、ご覧ください。



町ホームページ
犯罪被害にあわれた方を支援します

【問い合わせ】 保健福祉課 福祉係 ☎44-3333

知

農地の土壌診断をしませんか

土壌診断により農地の栄養状態を可視化できるようになります。栄養状態を把握することで次のようなメリットがあることから、町では土壌診断の実施に対する補助を行っています。

○栄養が必要以上に多い場合

→余分な肥料を減らすことで、コスト低減につながります。

○栄養が足りていない場合

→不足分の肥料を追加することで、作物の生育がよくなり、収穫量の増加につながります。



町ホームページ
土壌診断の補助制度
について

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】 観光経済課 農林振興係 ☎45-8579

イ

令和8年度交通安全町民大会開催

と き 11月10日(火) 14時から ところ 中央公民館 大講堂

内 容 交通安全ポスター入賞作品表彰 交通安全関係表彰 等 【問い合わせ】 住民課 交通政策係 ☎45-8540

イ

脳いきいき健康サロン

懐かしい歌を歌いながら脳トレをします。簡単なダンスのふりを覚えて音楽に合わせて一緒に踊りましょう。フォークダンスや気功にも取り組みます。

と き 11月9日(月) 14時から15時まで
ところ 木もれ陽の里 デイサービス食堂 **参加費** 無料
持ち物 飲み物 **定員** 15名 (要予約)

【申し込み・問い合わせ】 社会福祉協議会 ☎45-8113

イ

頭と体の健康教室

「頭と体の健康教室」に初めて参加する方が対象です。楽しく頭と体を動かしましょう。継続して参加することで認知症予防に効果的です。

と き 11月4日(水) ※祝日と重なり変更になっています。
 11月17日(火)

いずれも13時30分から14時30分まで
ところ 木もれ陽の里 会議室1 **参加費** 無料
持ち物 飲み物、筆記用具 **定員** 10名 (要予約)

【申し込み・問い合わせ】 社会福祉協議会 ☎45-8113

イ

第33回軽井沢町社会福祉大会

と き 12月5日(土) 13時30分から15時30分まで
 (受付13時から)

ところ 中央公民館 大講堂
内 容 記念講演 「水の如く～変化を楽しみ、
 自分らしい道を歩む～」

講 師 渡部 暁斗 氏
 スキー選手 (ノルディック複合)

参加費 無料
 来場者には健康マイレージ300ポイントプレゼント!



申込フォーム

【申し込み・問い合わせ】
 社会福祉協議会
 ☎45-8113

イ

保健補導員会主催 ノルディックウォーキング教室 (参加費無料・予約制)

と き 11月9日(月) 13時30分から15時30分まで 受付: 13時15分から

ところ チャレンジコース (矢ヶ崎公園周辺コース) (集合場所: 矢ヶ崎公園駐車場)
 悪天候時は木もれ陽の里保健センターでポールを使った運動をします。

持 ち 物 ウォーキング用シューズ、リュック、タオル、帽子、飲み物、ポール (無料で貸し出しあり)

申込期限 11月6日(金)まで

【申し込み・問い合わせ】 保健補導員会事務局 (保健センター) ☎45-8549

11月 日曜・祝日緊急医

〈診療時間〉

医科: 9時から17時まで

歯科: 9時から12時まで

※緊急医・診療時間については、都合により変更になる場合があります。

※小諸地区の緊急医・薬局については、町ホームページをご覧ください。



町ホームページ
 日曜・祝日緊急医

【問い合わせ】

保健福祉課 保健センター
 ☎45-8549

11月	浅麓地区医科	浅麓地区歯科	浅麓地区薬局
1日(日)	軽井沢病院 ☎45-5111		シンビ堂 御代田薬局 ☎32-8622
3日(火・祝)	ほっちのロッジの診療所 ☎31-5517		シンビ堂 借宿薬局 ☎46-6280
8日(日)	軽井沢西部総合病院 ☎32-4711		シンビ堂薬局 ☎42-7887
15日(日)	軽井沢病院 ☎45-5111		ひまわり薬局 ☎31-3120
22日(日)	軽井沢西部総合病院 ☎32-4711		マツモトキヨシ 軽井沢店 ☎44-3250
23日(月・祝)	よだ整形外科クリニック ☎41-0135	聖清会 林歯科診療所 ☎32-3613	友愛薬局 ☎44-3666 アーク調剤薬局 軽井沢店 ☎31-5465
29日(日)	軽井沢病院 ☎45-5111		シンビ堂 御代田薬局 ☎32-8622



11月

子育てひろば



	内 容	と き	対 象 等
こども家庭センター ☎31・6121	乳幼児相談（予約制） 妊婦相談も応じます。	4日(水)・24日(火) 9時から12時まで (計測のみの方は11時30分まで)	【対 象】 0歳から就学前までの乳幼児・妊婦 保健師・栄養士が相談に応じます。 計測のみの方は予約不要です。
	9・10か月児健診	6日(金) ①グループ 13時から ②グループ 14時15分から	【対 象】 令和7年12月から令和8年1月生 グループは案内はがきを確認してください。
	1歳6か月児健診	13日(金) ①グループ 13時から ②グループ 14時15分から	【対 象】 令和7年3・4月生 グループは案内はがきを確認してください。
	3歳児健診	19日(木) ①グループ 12時30分から ②グループ 14時15分から	【対 象】 令和5年10月1日から11月10日生 ※事前に案内・キットを送付しますので詳細は そちらをご覧ください。
	離乳食教室（予約制）	25日(水) 9時30分から11時30分まで	【対 象】 令和8年4・5月生 ☆希望者のみです ☆対象月齢でない方も希望する 場合は問い合わせてください。
	プレママパクラス (2回目)	26日(木) 10時から12時まで(受付 9時50分)	【対 象】 出産予定日が令和9年1月から3月の 妊婦。パパになる方もぜひ参加してください。
なないろ軽井沢 ☎31・6710	発達相談（予約制）	18日(水) 1日3枠（1枠1時間程度） 9時から 10時30分から 13時から	【対 象】 0歳から18歳までの児童およびその保護者
子育て支援センター「るるる」 ☎45・5744	おねんねアート 季節のパネルをバックに写真が撮れます。	9日(月)から 14日(土) 16日(月)から21日(土) 10時から12時まで・13時から15時まで	【対 象】 0歳から3歳児向け
	作ってあそぼう！ クリスマスリース	10日(火) 10時30分から11時まで	【対 象】 未就学児向け
	リズムあそび 親子で楽しむふれあい遊びをします。	11日(水) 10時30分から10時45分まで	【対 象】 0歳から3歳児向け
	子育て講演会（予約制） 『ベビーマッサージ』	17日(火) 10時30分から11時30分まで	【講師】 國峰 美保 さん ベビーマッサージインストラクター 【対象】 6か月から12か月になるまでの乳児とその保護者 【申込】 16日(月)まで ※定員10組（事前申し込みが必要です。）
	ハッピーバースデー 誕生月のお子さんの手形足形をとり、 誕生日カードを作ります。	随時	【対 象】 11月生まれの未就学児とその保護者
	図書館の先生による おはなしでてこい	20日(金) 10時30分から11時まで	【対 象】 0歳から3歳児向け
	子育てダイヤル	毎週月曜日から土曜日 9時30分から12時まで 13時から16時まで	【対 象】 0歳から3歳児とその保護者 ※保健師・保育士・管理栄養士が育児に関する相談 に応じます。
	ぴよぴよベビー相談	毎週月曜 13時から16時まで 毎週水曜日・木曜日 9時30分から12時まで	【対 象】 0歳から3歳児とその保護者 ※助産師が授乳や産後の体調の相談に応じます。
保育園	園開放（西保育園） いっしょに遊びましょう	2日(月) 10時から11時まで	【対 象】 未就園児 【持ち物】 上履き、水筒 【連絡先】 西保育園 ☎45-1984
	園開放（東保育園） 園開放（南保育園） いっしょに遊びましょう	4日(水) 10時から11時まで	【対 象】 未就園児 【持ち物】 上履き、水筒 【連絡先】 東保育園 ☎42-3808 南保育園 ☎45-6516
	子育て相談	予約受付時間 月曜日から金曜日（祝日除く） 10時から15時まで	相談日については事前に最寄りの保育園で予約してください。 東保育園 ☎42-3808 南保育園 ☎45-6516 西保育園 ☎45-1984 中保育園 ☎45-5557

教育委員会だより

Karuizawa Board of Education Newsletter

9月定例教育委員会

9月の定例教育委員会が25日に開催されました。
事務局より次の案件を提出し、審議されました。

【審議事項】

- ①各種行事への後援等について
- ②軽井沢町教育委員会事務局規則の改定について
- ③軽井沢町教育委員会職員カスタマーハラスメント対応要綱の制定について
- ④令和8年度要保護標準要保護児童生徒の援助費認定について

10月臨時教育委員会

10月1日に臨時教育委員会が開催され、委員会の構成が次のとおりとなりました。

委員構成（敬称略）

教育長	宮本 隆
教育長職務代理者	鈴木 淳子
委員（再任）	本城 慎之介
委員	藍原 尚美
委員	大藤 敏行



教育委員会 取組紹介

●文化財とは

文化財は地域の伝統や自然が生んだ貴重な遺産であり、その価値を守り次世代へ継承することが重要です。

●重要文化財旧三笠ホテル

旧三笠ホテルは、昭和55年に国の重要文化財に指定された純西洋式木造ホテルで、設計から施工まですべて日本人の手で行われた大変貴重な建築物です。約5年半の保存修理工事を経て、昨年10月1日にリニューアルオープンしました。ホテルの歴史を伝える展示室のほか、カフェやミュージアムショップを併設し、滞在型の文化施設として公開・活用することで、町の文化拠点としての重要な役割を担っています。

●見どころ紹介

保存修理工事では、ホテルの設備が最も充実し、栄えていた大正末期から昭和初期の時代に建物を復元しました。シャンデリア照明や英国製の水洗式洗面所など、当時の最先端・最高級の設備がみられ、往時の華やかな雰囲気を味わうことができます。そのほかにも「三笠マーク」や軽井沢彫の施された貴重な調

度品も展示しています。

ここで紹介しきれない建築の見どころやホテルの歴史、保存修理工事における復元のポイントは館内の展示や音声ガイドでも紹介しています。

ぜひ、ご来館ください。

【施設情報】

開館時間 9時から17時まで
（最終入館16時30分）

休館日 毎週水曜日・年末年始
入館料 一般 1,000円
小・中学生 500円
小学生未満 無料

※町内に住居・別荘を有する場合は半額（身分証明書または町内に別荘を有することがわかる書類（公共料金の請求書など）をご持参ください）

※団体（20名以上）は1000円引き



展示室（上）
外観（下）

【問い合わせ】

旧三笠ホテル 文化振興係
生涯学習課 文化振興係
☎48・6341
☎45・8695

乳児等通園支援事業

（こども誰でも通園制度）
を実施しています

保護者の就労等に係わらず利用できますので、活用してください。

【実施園】 中保育園

【対象児童】

保育園・幼稚園等を利用していない0歳6ヶ月から満3歳未満の児童（保護者の就労要件は問いません。）

【利用料】

1時間 300円

【利用可能日時】

1か月10時間まで利用可能
月曜日から金曜日まで（保育園の休園日を除く）9時から16時まで

詳しくは、町ホームページをご覧ください。



町ホームページ
乳児等通園支援事業
の実施について

【問い合わせ】

こども教育課 児童係
☎45・8672

新入学児童・生徒の 就学援助制度のお知らせ

経済的理由により就学困難と認められる入学予定者の保護者に、通常必要となる学用品費等の購入費を援助しています。支給は2月に行いますので、希望する方は問い合わせてください。

●対象者

次の全ての要件を満たす保護者

- (1) 軽井沢町に住所を有する方（令和9年3月末日以前に町外へ転出する方を除く）

- (2) 令和9年4月に軽井沢町立または国・都道府県立の小中学校に入学予定の方
- (3) 就学援助の要件に該当する方

●受付期間

11月2日(月)から
30日(月)まで

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

いづも教育課 学校教育係 ☎45・8672

●その他注意事項

- (1) 令和9年3月末日以前に軽井沢町外へ転出、または令和9年4月に小中学校に入学しないにも関わらず、就学援助の支給を受けたときは、返還していただくこととなりますので、該当する可能性のある場合は、申請を行わないでください。
- (2) 今回の申請をしない場合でも、お子さんの入学後に就学援助を申請し、認定となった場合は、10月に入学予定者学用品費等を支給します。

軽井沢町私立等小中学校 食料費給付事業を 実施します

町内に住所を有する私立等小中学校へ通う児童生徒の保護者に食料費の給付を実施します。

●申請期間

11月4日(水)から
令和9年1月29日(金)17時まで

●申請方法

左記の二次元コードを読み取り申請してください。在学証明書は写真をアップロードしてください。

●給付時期

令和9年3月頃。
給付準備が整い次第順次給付します。

※電子での申請ができない場合は、申請書兼請求書を記入し左記まで提出してください。
(申請書兼請求書はホームページよりダウンロードするかこども教育課窓口で配布します)
詳しくは町ホームページをご覧ください。



町ホームページ



申請フォーム

【問い合わせ】

こども教育課 学校教育係 ☎45・8672

病児・病後児 保育事業のご案内

病気の治療中または回復期にあり、集団保育が適切でなく、かつ、保護者のやむを得ない事情により家庭で保育のできない児童を、看護師などの専門のスタッフで保育するサービスです。詳しくは、町ホームページをご覧ください。



町ホームページ
「病児・病後児保育事業の
利用方法等のご案内」

【提出先・問い合わせ】
こども教育課 児童係

☎45・8672



ファミリーサポート センター事業のご案内

子どもの送迎や預かりなど、子育ての「援助を受けた人（依頼会員）」と「援助を行いたい人（提供会員）」が会員となり、地域で相互援助活動を行う事業です。詳しくは町ホームページをご覧ください。



町ホームページ
「ファミリーサポートセンター
事業のご案内」

【提出先・問い合わせ】
こども教育課 児童係

☎45・8672

11月の納税等

忘れずに納期限までに
納めましょう

国民健康保険税	第6期
介護保険料	第6期
後期高齢者医療保険料	第5期
保育料	11月分
町営住宅家賃等	11月分

納期限
11月30日(月)

※税金などの納付には、便利で確実な口座振替を利用しましょう。
口座振替を利用の際は、口座残高の確認をお願いします。

中央公民館講座案内

11月から申し込みの始まる中央公民館主催講座を案内します。



【オンライン申込】
町ホームページ
中央公民館11月の講座案内

対 象 者	町内在住者または在勤者 ※受講希望者が5名以内のときは、開講しません。				
申し込み	11月1日(日) 8時30分から、中央公民館窓口、電話または二次元コードより申し込んでください。				
○親子そば打ち体験教室 (NEW)		定員：10名	講 師	千葉 操 先生	
と き	11月29日 日曜日 10時から12時まで				
条 件	そばアレルギーを持っている方、今までそばを食べたことがない方は参加できません。				
費 用	500円	持ち物	エプロン・三角巾・持ち帰り用タッパー・マスク	申込期限	11月17日
○和食料理教室		定員：10名	講 師	くつかけステイ 福本 啓太 先生	
と き	12月6日 日曜日 10時30分から13時30分まで				
条 件	※こどもが参加される場合は必ず大人同伴をお願いします。				
費 用	大 人 1,500円 こども 500円	持ち物	エプロン・ふきん・マスク	申込期限	11月26日
○親子そば打ち体験教室 (NEW)		定員：10名	講 師	千葉 操 先生	
と き	12月20日 日曜日 10時から12時まで				
条 件	そばアレルギーを持っている方、今までそばを食べたことがない方は参加できません。				
費 用	500円	持ち物	エプロン・三角巾・持ち帰り用タッパー・マスク	申込期限	11月30日

中央公民館からのお知らせ

第55回 軽井沢文化祭を開催します

と き 11月14日(土)
9時30分から15時まで (予定)

ところ 中央公民館 2階 大講堂

文化でつながる
人・まち・軽井沢



舞踊、伝統芸能、演奏、合唱、ダンスなど、多彩な舞台を楽しめます。
出演者それぞれの個性が光るパフォーマンスを間近でご覧ください。
また、この舞台は皆さんが日頃の練習の成果を披露する場でもあります。こどもから高齢者まで世代を超えた熱意ある発表が並びますので、ご家族やご友人をお誘いあわせのうえ、お出かけください



第54回 軽井沢文化祭の様子

【申し込み・問い合わせ】 中央公民館 ☎45-8446

ファミリーサポートセンター主催講習会

単発受講可

地域で子育てを考える2日間 「知ると見えてくる。子どもと親の世界」



と き 11月25日(水)から26日(木)

ところ 25日 中軽井沢図書館 ①②多目的室

26日 木もれ陽の里 ③会議室1 ④⑤デイサービス食堂

申込フォーム



参加費 無料

ファミサポ提供会員による見守り保育で各回3名まで利用可能

日にち	講座名	講師	時間	定員
11月25日	①遊ぶって、育つこと。ー子どもと同じ目線でみつめる、あそびの時間ー	ボードゲーム専門店「あそび堂」代表 福原未来氏	9時30分から10時40分まで	30
11月25日	②「なんでこの子、こうなるの？」がわかるー自律神経から知る、自分と相手の“反応”のしくみー	助産師/周産期メンタルヘルス支援 菱沼紗恵子氏	10時50分から12時20分まで	30
11月26日	③子どもの心肺蘇生法講習 ※普通救命講習Ⅲ 修了証発行あり	軽井沢消防署職員	9時から12時まで	30
11月26日	④48歳で認知症になった母 ー元ヤングケアラー当事者から伝えたいことー	一般社団法人生活互助支援の会/OneLife軽井沢 居宅介護支援事業所 代表 美齊津康弘氏	13時から13時50分まで	30
11月26日	⑤育児の楽しさ、難しさ ー地域で母子支援をしてきて思うことー	さんたまの助産院 院長/株式会社エール 代表取締役 柳沢明子氏	14時から15時30分まで	30

【申し込み・問い合わせ】 軽井沢町ファミリーサポートセンター ☎41-0608

文化施設 無料公開のお知らせ

11月1日(日)から7日(土)まで「教育・文化週間」です。町では、郷土の歴史や文化に理解と関心を深めていただくため、11月3日(火・祝)に次の施設を無料公開します。

- ・歴史民俗資料館
- ・旧近衛文麿別荘(市村記念館)
- ・追分宿郷土館
- ・堀辰雄文学記念館
- ・型絵染美術館
- ・植物園



【問い合わせ】

生涯学習課 文化振興係

☎45-8695

文化施設 冬期休館のお知らせ

次の文化施設が左記の期間休館となります。

- ・シヨウハウス記念館
11月4日(水)から
令和9年3月31日(水)まで
- ・型絵染美術館
11月4日(水)から
令和9年6月30日(水)まで
- ・室生犀星記念館
11月4日(水)から
令和9年4月28日(水)まで
- ・歴史民俗資料館
旧近衛文麿別荘(市村記念館)
11月16日(月)から
令和9年3月31日(水)まで

【問い合わせ】

生涯学習課 文化振興係

歴史民俗資料館

☎42-6334

☎45-8695



歴史民俗資料館からお知らせ

令和8年度 かるいざわ歴史・文化講座 開催のお知らせ

本講座では、近代軽井沢の形成について「療養地」という視点からお話しいただきます。

題目 「療養地『軽井沢』の系譜」

講師 前田 一馬 氏

とき 11月7日(土)

13時30分から15時まで

ところ 中軽井沢図書館2階
多目的室

定員 70名

参加費 無料

申し込み 現在受け付け中

※参加希望者は開館時間内に電話、窓口で申し込んでください。メールでも受け付けています。

※定員になり次第締め切ります。



【申し込み・問い合わせ】

歴史民俗資料館 電話 42-63334

shiyokan@town.karuizawa.nagano.jp

◆軽井沢町立図書館 デジタルアーカイブ

軽井沢歴史民俗資料館
追分宿郷土館

堀辰雄文学記念館

軽井沢町植物園

町内4施設バーチャル博物館
サービスを開始します！

軽井沢町立図書館デジタルアーカイブでは、11月3日(火・祝)から、最新のデジタル技術で歴史・文化を体感できる『町内4文化施設バーチャル博物館』のサービスを開始します。

軽井沢歴史民俗資料館、追分宿郷土館、堀辰雄文学記念館、軽井沢町植物園の4つの文化施設について、物理的な距離や時間の制約を超え、貴重な展示品やコレクションをご自宅のパソコンやスマートフォンからいつでも自由に鑑賞できます。

教育現場や研究目的での活用はもちろん、純粋な知的好奇心を満たす新しいプラットフォームとして、皆さんの日常にゆたかな学びと発見をお届けします。



デジタルアーカイブ

【問い合わせ】

中軽井沢図書館

電話 41-0850

11月は、 「子ども・若者育成 支援推進強調月間」 です

社会生活に困難を有する子ども・若者の問題や、少年非行、いじめ、児童虐待などの問題の解決には、子ども・若者を孤立させず、地域全体で支えていく社会を築くことが重要です。

「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立つて青少年にとってより良い環境づくりへの取り組みを進めるため、住民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



【問い合わせ】

生涯学習課 社会教育係

電話 45-8695

植物園だより

季節の植物 ○アオツツラフジ

町内の山野の林の縁等に生え、北海道、本州、四国、九州、琉球等に分布する木本性のつる植物です。7月から8月頃に小さな黄白色の花をつけます。果実は、球形で藍黑色に成熟し、白い粉を帯びる様子が例年11月下旬頃まで見られます。なお、このつるで編んだかごを「つづら」とよぶそうです。



アオツツラフジ

入園料 小学生以上

1人1回100円

(展示館入館料含む)

【問い合わせ】

植物園 電話 48-3337

軽井沢の植物と 方言



エゴマ 往胡麻

東南アジア原産の一年草。果実からエゴマ油を採取する等の目的で栽培され、本州、四国、九州の低山地に野生します。9月中旬から下旬頃、白色の花をつけます。食用として栽培されるシソは、エゴマの変種になります。

方言と由来等

①イクサ

由来は不明です。果実を炒って和え物にしたり、おはぎにつけて食用にされることもあります。

【参考文献】佐藤邦雄(1978) 信州佐久の植物方言

【問い合わせ】

植物園 電話 48-3337

図書館コーナー



◆中軽井沢図書館

11月イベント

◎図書館文化講座

「原ゆたか先生

おえかき会&サイン会」

代表作の「かいけつゾロリ」シリーズは、小学生に絶大な人気があり、多くの読者に親しまれています。

講師 原ゆたか氏

(児童文学作家

イラストレーター)

とき 11月29日(日)

開場 12時30分から

開演 13時から14時まで

ところ 中軽井沢図書館

2階多目的室

定員 町内在住、在籍の

小学生限定50名

※本の販売がありますので、

保護者の方も一緒にご来館

ください。(1・2年生の保

護者の方は会場後ろでご覧

いただくようになります)

※11月11日(水)の9時30分より

中軽井沢図書館1階カウン

ター、または電話にて予約

の受け付けをします。



©原ゆたか/ポプラ社

◎朗読駅伝

青木裕子名誉館長指導の下、有志によるテーマにまつわる朗読を、リレー方式で披露します。

テーマ 「クルミ・クリ」

とき 11月3日(火・祝)

開演 13時30分から

定員 50名程度

※申し込み不要

会場は出入り自由です。

◎町立図書館名誉館長

青木裕子の朗読会

サンヒテグジュペリ作

「ちいさな王子」

野崎 敬 訳より

とき 11月14日(土)

開場 13時30分から

開演 14時から

※申し込み不要です。

◎おはなしの会

とき 11月15日(日)
10時30分から

◎ライブラリーシアター

フリー・アザー・ランド

故郷は他にない」字幕版

(2回上映)

とき 11月18日(水)

①10時から

②14時から

※開場は開演の30分前です。

※先着各50名(申し込み不要)

◆秋の読書週間

今年の標語

「静かだけど、冒険中。」

中軽井沢図書館では11月1日(日)から15日(日)まで読書週間を開催します。

期間中は、軽井沢の生きものをテーマとした本の展示(環境課企画)や、図書館手作りガチャなど、様々なイベントを企画しています。



◆離山図書館休館期間

11月1日(日)から
令和9年6月30日(水)まで

◎図書館友の会

「CEP・大人の英会話」

テーマ 「聞きとって

みよう」

とき 11月5日(木)

13時から

・図書館研究会

テーマ 「友だちに

すすめたい本」

とき 11月21日(土)

10時10分から

◎図書館朗読ボランティア

「朗読講座」

「二つの鼓」

白洲正子 著

とき 11月20日(金)

13時30分から

15時30分まで

※入会を希望する方は、各ボランティアの代表者に連絡が必要です。

新しい本が入りました!

軽井沢山人だより 4	塩川 治子 著
山田先生、結婚すれば?	結坂 いと 著
いつか家族に戻るとき	マルコ・バルツァーノ 著、関口 英子 訳
はじめてのチャパタ	茂木 恵実子 著
星のたねまき	ハン・ダムヒ 作、すんみ 訳



町立図書館
ホームページ

※蔵書検索・予約
ができます。

【申し込み・問い合わせ】
中軽井沢図書館

TEL 4108550
FAX 4108551



軽井沢大賀ホール11月コンサートスケジュール



と き	開 演	公 演 内 容	問 い 合 せ
1 日(日)	14 時	ORCHESTRA MUSICA VERA 第5回演奏会 【入場無料 ※要チケット】	ORCHESTRA MUSICA VERA https://www.orchestramusicavera.com/contact
3 日(火・祝)	13時30分	第10回軽井沢シャンソンコンクール	ラフォーレ ☎03-5373-5939
12 日(木)	17時55分	《ロビーホワイエ》Open Networking Conference Japan 2026 BoF 【入場無料・要事前登録】	Open Networking Conference Japan 実行委員会 onicjapan-office@e-side.co.jp
13 日(金)	10時10分	Open Networking Conference Japan 2026 【入場無料・要事前登録】	
14 日(土)	未定	にじいろピアノコンクール甲信越ファイナル 【入場無料】	にじいろピアノコンクール 甲信越実行委員会（矢野） ☎090-1653-7262
15 日(日)	未定	にじいろピアノコンクール甲信越ファイナル 【入場無料】	
21 日(土)	13 時	軽井沢音楽部 秋のコンサート 【入場無料・未就学児入場可】	軽井沢音楽部（三輪） miwami2020@icloud.com
22 日(日)	14 時	0歳から入れる！メロディコマカロンコンサート モンディア村と石像～壁画に眠る物語～ 【入場無料・未就学児入場可】	メロディコマカロン+NEXT melodicomacaron@gmail.com
26 日(木)	9 時30分	第2回長野子ども未来フォーラム in 軽井沢 【入場無料・未就学児入場可】	軽井沢町保健福祉課 福祉係 ☎44-3333
29 日(日)	14 時	マンドリン合奏団 玄 第19回演奏会 【未就学児入場可】	マンドリン合奏団 玄（土屋） ☎・SMS 090-1865-7706

※休館日：2 日(月)・4 日(水)・9 日(月)・16 日(月)・24 日(火)・25 日(水)・30 日(月)

※各公演の問い合わせは、主催者へお願いします。 ※公演により、チケットが売り切れの場合があります。 軽井沢大賀ホール

ホームページ

【公演開催会場】 軽井沢大賀ホール ☎42-0055（9時から18時まで ※休館日を除く）

【チケット申し込み】 軽井沢大賀ホールチケットサービス ☎31-5555（10時から18時まで ※休館日を除く）



軽井沢大賀ホール2026冬 主催公演のお知らせ

◇軽井沢少年少女合唱団&軽井沢ファミリーオーケストラ クリスマスコンサート

と き 12月6日(日) 14時開演

出 演 高島敦子（合唱指導、指揮・ピアノ）、軽井沢少年少女合唱団

山上孝秋（指揮）、軽井沢ファミリーオーケストラ

第1部 軽井沢少年少女合唱団

第2部 軽井沢ファミリーオーケストラ、合同演奏

〈13時から13時25分まで〉弦楽器体験、〈13時30分から13時45分まで〉プレコンサート

入場無料、未就学児入場OK！

◇鈴木優人指揮 バッハ・コレギウム・ジャパン「メサイア」

と き 12月19日(土) 15時開演

出 演 鈴木優人（指揮）、バッハ・コレギウム・ジャパン（管弦楽・合唱）

曲 目 G.F.ヘンデル：オラトリオ「メサイア」全曲

料 金 全席指定 A席 8,000円、C席（2階立見席）4,500円

W席（2階合唱席）5,000円 他

【チケットの申し込み】 軽井沢大賀ホールチケットサービス

☎31-5555（10時から18時まで ※休館日を除く）

【各公演の問い合わせ】 軽井沢大賀ホール ☎42-0055

（9時から18時まで ※休館日を除く）

※公演の詳細、最新情報は軽井沢大賀ホールホームページで確認してください。

※公演によりチケットが完売もしくは売切れになっている券種がある場合があります。

※公演内容は変更になる場合がございます。未就学児の入場は遠慮してください。（12/6の公演を除く）



相談窓口



秘密厳守
相談無料

●人権相談

セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネットでの誹謗中傷、差別など「自分の悩みは人権侵害かも？」と思ったら、気軽に電話で相談してください。

とき 平日 8時30分から17時15分まで

【問い合わせ】

みんなの人権110番

☎0570003110

●心配ごと相談

(個別相談)

差別、夫婦親子問題など日常生活でお悩みの方は、お気軽にご相談してください。電話での相談もお受けします。

とき 11月10日(火)

ところ

相談員

9時30分から15時まで
木もれ陽の里 会議室1
民生児童委員
人権擁護委員

【問い合わせ】

社会福祉協議会

(木もれ陽の里内)

☎458113

●町民法律相談(予約制)

とき 11月20日(金)

1 枠 30分程度

ところ 役場 第6会議室

担当 五月女 五郎 弁護士

相談の状況により、開始時刻が予約時刻より遅れる場合があります。

【申し込み・問い合わせ】

住民課 住民係

☎458540

●行政相談

日常生活の中で国等の仕事に対し、「困っていること」、「要望したいこと」、「聞きたいこと」等を気軽に相談してください。

とき 11月12日(木)

13時から15時まで

ところ 役場 第2会議室

相談員 藤城 栄子 行政相談委員
両角 尚男 行政相談委員

【問い合わせ】

住民課 住民係

☎458540

●身近な草木の談話室

(予約制)

庭の手入れや山林の管理などを含む、植物にまつわる知りたいうことや悩みごとがありましたら、ぜひご利用ください。

相談員 環境課 植生学専門員
蛭間 啓 博士(学術)

申込方法

相談を希望する日の3週間前

までに環境課環境政策係までお申し込みください。

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】

環境課 環境政策係

☎458556

●樹木医診断・相談

(予約制)

「樹木医診断・相談」の1月から3月分までの予約の受付を開始します。

とき

11月9日(月) 8時30分から11月20日(金) 17時まで

予約の方法

ながの電子申請サービスまたは窓口で申し込んでください。

受付枠数(18枠)

※応募期間終了後、厳正なる抽選のうえ当選者を決定します。なお、当選者の発表は、電話による当選連絡をもって代えさせていただきます。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】

環境課 環境政策係

☎458556

善意ありがとうございました

Ⅱさわやか軽井沢

ふるさと寄附金Ⅱ

寄附金額1万円以上で、氏名掲載を希望された方

(返礼品対象寄附を除く)

千葉県 坂詰 貴司 様

Ⅱ歴史民俗資料館へⅡ

ポール・ジャクレー ご遺族様

摺物 4点

Ⅱ軽井沢病院へⅡ

東京都 名地 三郎 様

現金 20万円

戸籍の窓



9月1日から
9月30日まで
届 出

※戸籍の窓は、町民で町に届出をされた方の了解を得て掲載しています。

誕生

おめでとうございます



結婚

末長くおしあわせに



わたくしたちのまち

		前月比
人 口	21,770人	(-30)
男	10,329人	(-18)
女	11,441人	(-12)
世帯数	11,381世帯	(-14)

住民基本台帳10月1日現在

おくやみ

ご冥福をお祈りします



タグラグビー県大会優勝 全国へ 9月29日（役場）

9月5日に行われた「SMBCカップ 第23回全国小学生タグラグビー大会 長野県大会」で、上田・軽井沢合同チームが優勝し、長野県代表として来年2月の全国大会出場が決まりました。

西部小学校6年生の井口春海さん、千葉健琉さん、佐原大樹さん、中山椋雅さん、山崎馨さんがこのことを町長に報告しました。選手たちは「助け合ってみんなで優勝をめざしたい」と抱負を語りました。

タグラグビーはタックルの代わりに腰のタグを取るルールで、接触が少なく安全に楽しめるスポーツです



ゴルフ場でふるさと納税

10月10日（軽井沢72ゴルフ東コース）

軽井沢72ゴルフ東コースに「ふるさと納税受付機兼ゴルフ場自動精算複合機」が設置され、お披露目会が行われました。

新システムの導入により、当日のプレー代精算時に、現地で「寄附」と「精算」を同時に実施できるようになりました。利用者はふるさと納税の申し込みから返礼品を用いた精算までを一台で完結できるため、利便性が大幅に向上し、町への寄附の促進が期待されます。

町内保育園運動会

町立4保育園の運動会が開催されました。園児たちはかけっこやリレー、親子競技などに元気いっぱい取り組み、笑顔と歓声が会場を包みました。保護者とふれあう温かな場面が数多く見られ、会場全体が一つになりました。



東保育園



西保育園



中保育園



南保育園