

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

3

No.168 広報佐久
平成29年3月

特集

地域や家庭で実践!!健康長寿体操



目次

平成29年 3月

表紙写真：

| | |
|----|---|
| 頁 | |
| 3 | 特集1 地域や家庭で実践!! 健康長寿体操 |
| 6 | 特集2 「国民健康保険税（国保税）の税率等」を改定します |
| 9 | 3月9日「佐久市民の日」記念事業のお知らせ |
| 14 | 国保資格喪失手続き後の国保税納付について 軽自動車税の諸手続きをお忘れなく 固定資産税の縦覧・閲覧について |
| 15 | 3月は自殺対策強化月間です 農地の賃借料情報の提供 立地適正化計画区域内における届出について |
| 16 | 市議・市長選挙の期日前投票所の投票立会人募集 第30回佐久鯉マラソン大会出場者募集 第55回佐久鯉まつりフリーマーケット出店者募集 |
| 17 | 佐久市立国保浅間総合病院「新中央棟」内覧会の開催 企画展『いのち奏でて～井出宏の描いた風景～』 収蔵品展 日本画新しき風にのせて～伝統と挑戦の70年～ |
| 18 | インフォメーション |
| 23 | 寄附 |
| 24 | 公民館報 さくし |
| 29 | 広告ページ |
| 30 | 健康のカレンダー |
| 32 | 裏表紙 信州佐久市観光フォトコンテスト2016入賞作品 |

人口

| | | |
|----------|----------|----------|
| 総数 | 99,424人 | (-73人) |
| 男 | 48,690人 | (-55人) |
| 女 | 50,734人 | (-18人) |
| 世帯数 | 40,816世帯 | (±0世帯) |
| (2月1日現在) | | (増減は前月比) |

交通事故・救急火災

| | 1月の月間件数 | 平成29年1月の累計 |
|------|---------|------------|
| 人身事故 | 32件 | 32件 |
| 死亡 | 0人 | 0人 |
| 負傷 | 40人 | 40人 |
| 救急 | 427件 | 427件 |
| 火災 | 3件 | 3件 |

データファイル

相談コーナー

行政相談

3月15日(水)午後1時～4時 浅科支所
3月22日(水)午後1時30分～4時 あいとびあ白田
3月23日(木)午後1時～4時 望月支所3階会議室
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

3月25日(土) 午後1時～3時
イオン佐久平イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎66-6733

子育て相談

木曜・祝日を除く午前10時～午後3時
※日曜日は要電話予約
サングリモ中込2階 つどいの広場交流センター内
■問合せ 子育て相談室 ☎63-3794

家庭児童相談

平日 午前9時～午後4時 市役所2階家庭児童相談室
平日 午後1時～午後4時 各児童館
■問合せ 家庭児童相談室 ☎62-3149 または各児童館

教育相談

平日 午前8時30分～午後6時
市役所南棟3階教育相談室または相談者の希望場所
■問合せ 教育相談室 ☎62-2918

心の相談室

平日 午前9時～午後5時 (要予約)
野沢会館2階チャレンジ教室相談室
■問合せ 学校教育課 ☎62-3478

人権なんでも相談所

3月2日、9日、16日、23日、30日
午前9時～午後4時 (相談無料)
長野地方務局佐久支局
■問合せ 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談

平日 午前8時30分～午後5時15分
佐久市消費生活センター (市役所2階市民ホール内)
(不在時は生活環境課)
■問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501
または生活環境課 ☎62-3094

休日・夜間窓口〈各種証明書発行・マイナンバーカード交付〉

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 3月26日(日)
(午前8時30分～午後0時30分)
夜間窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (～午後6時30分) 平日
夜間窓口 各支所 (～午後6時30分) 月曜日
(祝日の場合は翌日)

心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします

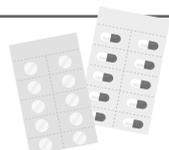
心のほっとライン・佐久
お悩み相談 ところがホッ
☎0120-07-5560

■相談日時
月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

ジェネリック医薬品を

積極的に使用しましょう！

～あなたの薬代の負担を軽く～



特集1

地域や家庭で実践!!

健康長寿体操

佐久市
オリジナル

リニューアルをして、座ってできる体操も加えました!!
市民の方からの声を反映して、ゆっくりとした動きに変更しました。



地域で健康長寿体操が実践されています

市の事業「はつらつ音楽サロン」、「ほねぶと健康クラブ」、「スクエアステップ教室」「お達者応援団育成塾」等で準備体操として行っている他、地域でのサロン等でも行われています。

地域の集まり等で 健康長寿体操を教えます!

市では、希望により、保健師、理学療法士等が地域に出向き、健康長寿体操の指導を行います。

また、健康長寿体操のDVDやCDを貸し出しています。

お気軽にお問い合わせください。

■問合せ

- ・高齢者福祉課 ☎62-3157
- ・臼田支所高齢者児童福祉係 ☎82-3111
- ・浅科支所高齢者児童福祉係 ☎58-2001
- ・望月支所高齢者児童福祉係 ☎53-3111



いきいきサロン 泉野の皆さん

いきいきサロン泉野の皆さんは、お達者応援団育成塾で学んだことを生かし、週1回、公会場に集まり、健康長寿体操をはじめ、様々な体操等を行っています。

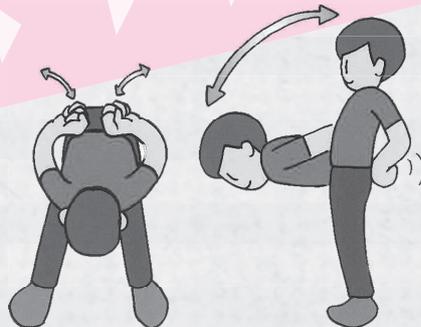
参加している皆さんは、「みんなで一緒に集まって踊るのが楽しみで生きがい」「家にいると動かないのでこういう集まりは楽しい」等、楽しそうに活動されていました。



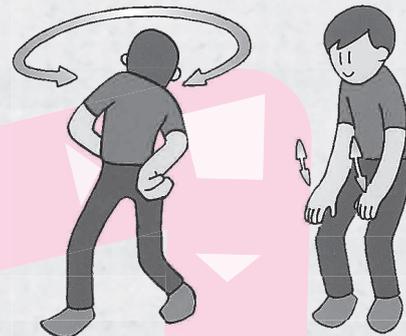
5 腰たたき(2回)

腰から背中にかけて軽く叩きながら、体を前に倒していき、その後、元に戻す

Point! 膝でカウントを取りながら行いましょう



左右



6 体の捻転(2回)

左(右)にひねり、正面に戻ったら2回ひざを叩く

Point! 腰痛がある方は、無理に行わないようにしましょう

4 首の運動

足は肩幅に開き、両手は腰に置く

- ①前後に倒す
- ②左右を向く
- ③左右に回す

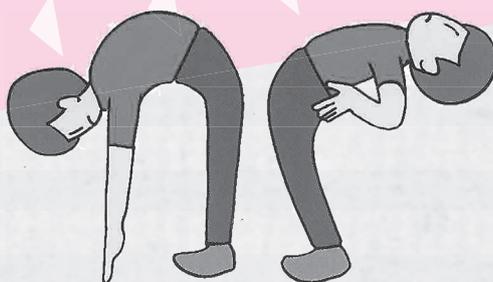
Point! 勢いはつけず、ゆっくり行いましょう

勢いはつけず、ゆっくり行いましょう

8 体の前後屈(2回)

体を前後に倒す

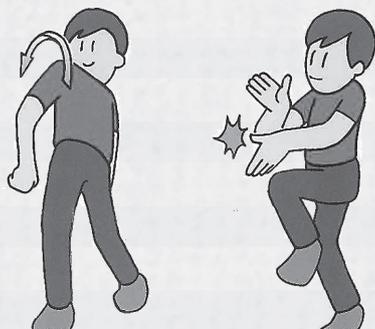
Point! 勢いをつけずにゆっくりと伸ばしましょう
前屈の時は、なるべく膝を曲げないようにしましょう



9 肩回し

- ①左(右)斜め前に1歩前進しながら、左(右)肩を回し、2歩目で右(左)肩を回す
- ②手を叩きながら、4歩後退した後、その場で足踏みも4回する

左右



Point! 肩全体を動かすようにしましょう
足踏みはできるだけ足を上げて行いましょう

7 腕の曲げ伸ばし(2回)

- ①両ひじを張り、手を握ったまま腕を胸の前から前方へ伸ばす
- ②ひざを2回叩く
- ③脇を締め、腕を肩の前から上に伸ばす
- ④ひざを2回叩く

Point! 背筋を伸ばし、胸を張って行うようにしましょう

○健康長寿体操の効果

- ・呼吸機能や下肢筋力の強化
- ・関節の柔軟性の向上
- ・転倒予防
- ・脳の活性化

健康長寿体操の動画が
市ホームページから閲覧できます

市ホームページの「佐久市チャンネル」に健康長寿体操の動画を掲載します。また、4月より佐久ケーブルテレビでも放送が始まります。



佐久市オリジナル 健康長寿体操

○健康長寿体操とは…

寝たきりゼロと一人ひとりが生涯現役であることを目指した、ストレッチと筋力強化を組み合わせた体操です。気持ちが爽やかになり、元気づけられる軽快な曲になっています。

全12項目の3分程度の運動で、ラジオ体操と同じくらいの長さです。しっかりと動かすと少し汗ばむ程度の運動になります。

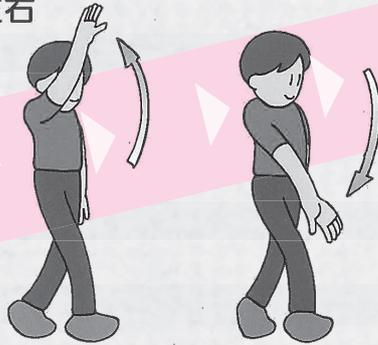
1 呼吸運動

深呼吸をしながら左(右)手
左(右)足を前に出し、戻る

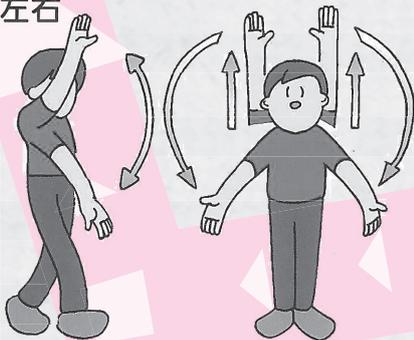


背筋を伸ばし、指先まで
しっかり伸ばしましょう

左右



左右



12 深呼吸

- ① 1の呼吸運動と同じ運動の後、両手を真上に挙げ、ゆっくりと広げながら下ろす
- ② 胸を張り、手を広げるように深呼吸を行う



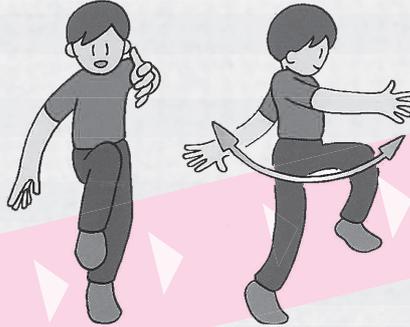
手を挙げた時に息を吸い、
下げる時に息を吐きましょ
う

2 足踏み

その場で足踏みを8歩した
後、前に4歩、元の位置ま
で4歩で戻る



太ももを高く上げ、腕も
大きく振りましょう



3 膝伸ばし

左(右)足を横に出し、ひざ
を伸ばす(つま先は反らせ
る)



顔は正面を向き、背中
は丸まらないようにまっす
ぐ伸ばしましょう

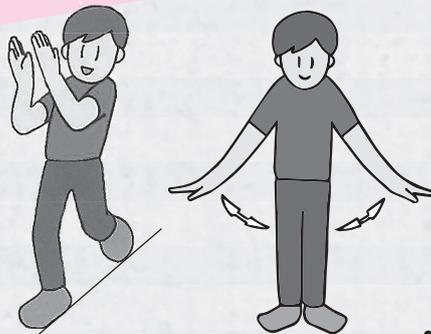
左右



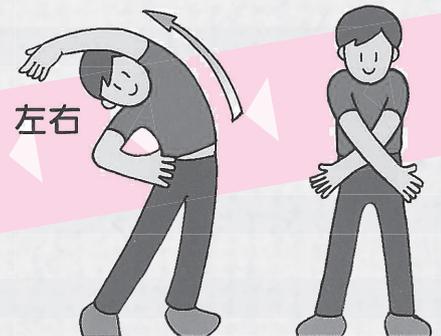
11 重心移動(2回)

- ① 一歩前に踏み出しながら
顔の横で手を2回叩く
- ② 足を元の位置に戻し、足
の横を2回叩く

左右



後ろ足は床につけたまま
行いましょう



10 体の側屈(2回)

片手を腰に、もう片方の手
は指先を遠くへ持っていく
よう意識しながら体を横に
倒す



片手を腰に当てることで
体をより伸ばすことがで
きます

特集2

国民健康保険被保険者の皆様へ

「国民健康保険税（国保税）の税率等」を改定します

～安心して医療を受けられる制度を目指して～

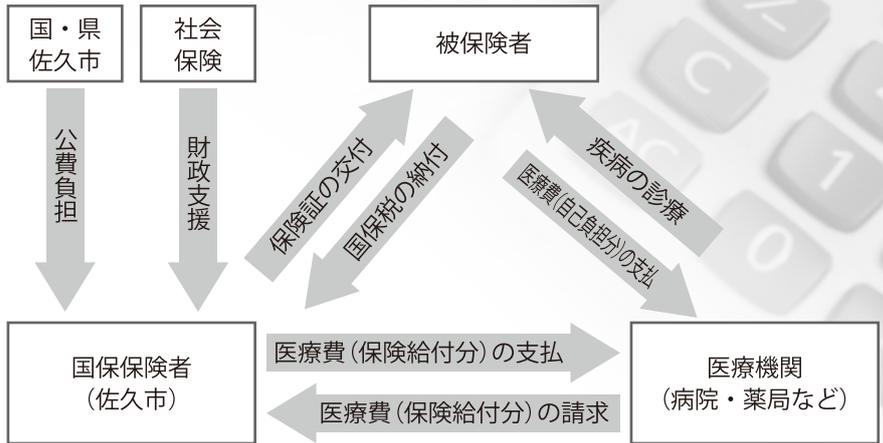
○平成29年度の改定は、被保険者の皆様の負担を「一般会計基準外繰入金」により軽減し、一人当たりの税額で平均11.1%（一世帯当たりの税額で平均9.0%）の増額となる見込みです。

国民健康保険（国保）制度のしくみ

国保制度は、病気やケガをした場合に安心して医療を受けることができるよう、被保険者が国保税を納め、医療費の負担を支えあう、助け合いの社会保障制度です。

国保を運営しているのは佐久市で、これを「保険者」といいます。

国保は、被保険者に納めていただいた国保税のほか、国、県及び佐久市（一般会計）の負担金等や社会保険からの交付金（財政支援）を財源にして運営しています。



国民健康保険税（国保税）のしくみ

国保税は、以下の3つの項目により算出されています。

- 医療給付費等分 被保険者全員に課されるもので、被保険者の医療費や健診などの事業費に充てられます。
- 後期高齢者支援金分 被保険者全員に課されるもので、国保被保険者が後期高齢者（75歳以上）医療保険被保険者の医療費を支える支援金です。
- 介護納付金分 被保険者のうち40歳から64歳の皆さん（介護保険第2号被保険者）に課されるもので、介護保険料として介護保険制度に納付されます。

佐久市国保の現状と今後の収支等の推計

佐久市の国民健康保険財政は、平成27年度に国保税率等の改定を行ったところですが、引き続き高齢化の進展や医療の高度化などにより、現行の税率等では今後も収支不足となることが見込まれます（表参照）。

本来、この収支不足は、全額税収入により賄わなければなりません。佐久市では、「佐久市国民健康保険財政健全化計画」を策定し、歳出の縮減とともに、計画的に国保税率等の見直しを行うことや国保被保険者の負担増を軽減するため、臨時的措置として「一般会計からの基準外（法定外）の繰入れ」を導入することとしました。計画期間中の繰入額は次の表のとおりですが、すでに平成27年度において、5億1,900万円を繰り入れていますので、平成27年度から平成32年度までの間の収支不足額（約22億円）に対する基準外繰入金の割合は、約59%となる見込みです。

今後の収支（改定前）と基準外繰入金の推計 （単位：百万円）

| | 国保財政健全化計画期間 | | | | | 累計 |
|------------|-------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | 28年度 | 29年度 | 30年度 | 31年度 | 32年度 | |
| 歳入：① | 11,808 | 12,079 | 9,850 | 9,927 | 10,060 | 53,724 |
| 歳出：② | 11,989 | 12,381 | 10,246 | 10,418 | 10,633 | 55,667 |
| 収支：③ (①-②) | △ 181 | △ 302 | △ 396 | △ 491 | △ 573 | △ 1,943 |
| 基準外繰入金：④* | 256 | 260 | 211 | 40 | 26 | 793 |
| 計 (③+④) | 75 | △ 42 | △ 185 | △ 451 | △ 547 | △ 1,150 |



※基準外繰入金とは、法令で定められた以外の収入として、一般会計から特別会計へ繰り入れたお金です。

なぜ今、税率等の改定が必要か

- 国民健康保険は、一般会計と区分して、「特別会計」を設けて経理しなければなりません。このことから、国民健康保険事業は「独立採算」で行われることが原則であり、現状かかった医療費等に対し、それに見合った税収入を確保することになっています。
- この原則に基づき、推計した収支不足額を全額税率等の改定で行うとした場合、平成29年度では一人当たりの税額で平均約18%の増額が見込まれ、基金などにより改定を先送りすれば、後年度はさらに負担が増えることが予想されます。
- 佐久市国民健康保険特別会計には「事業基金」があります。平成27年度において一般会計からの支援により4億円余を積み立てました。これは、年度内の予期せぬ保険給付費の伸びや災害等による税収減に対応し、会計の弾力性を確保するために積み立てたもので、恒常的な財源不足を補うためのものではありません。
- 一般会計からの基準外の繰入れ（財政調整基金等の活用を含む。）は、法令で認められているものではなく、これにより不当に税収入を確保しない場合は、国庫負担金等の削減などのペナルティが課せられることが見込まれます。また、社会保険等国保以外の保険に加入されている方にとっては、自らの保険料納付（国民健康保険制度への支援分を含む。）のほかに更なる負担となり、負担の公平性を欠くことになると言われております。
- そこで、佐久市では、「佐久市国民健康保険財政健全化計画」を策定し、国保被保険者の負担増を軽減するため、「臨時的措置」として、一般会計からの基準外の繰入れを行いつつ、計画的に税率等の改定も行うこととしました。これらのことから、平成29年度に国保税率等の改定を行います。今こそ財政健全化に向けてしっかりと取り組んで行く必要があります。皆様のご理解とご協力をお願いします。
- なお、平成30年度から、全国の国民健康保険が都道府県と市町村の共同運営となります。市町村では、これまでどおり税率等を定め収納することや保健事業等を担うことになります。この中で、一般会計からの基準外の繰入れについては、「解消すべきこと」として全国で取り組みが始まっています。

平成29年度からの税率等（改定前と改定後の税率等）

| 医療給付費等分(0～74歳) | | 後期高齢者支援金分(0～74歳) | | 介護納付金分(40～64歳) | |
|----------------|-------------------|------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| | 改定前 → 改定後 | | 改定前 → 改定後 | | 改定前 → 改定後 |
| 所得割 | 6.70% → 7.60% | 所得割 | 2.95% → 2.75% | 所得割 | 2.40% → 2.75% |
| 資産割 | 16.00% → 変更なし | 資産割 | 2.90% → 変更なし | 資産割 | 3.00% → 変更なし |
| 均等割 | 17,500円 → 21,300円 | 均等割 | 6,700円 → 7,300円 | 均等割 | 7,000円 → 9,000円 |
| 平等割 | 20,000円 → 25,400円 | 平等割 | 7,700円 → 8,700円 | 平等割 | 5,800円 → 7,300円 |

※世帯の総所得金額が一定以下の場合、均等割および平等割が7割、5割または2割軽減されます。※（ ）内は課税対象年齢

医療費を大切に（皆さんにお願いしたいこと）

■医療費が増え続けると…

国保税は、歳出の大部分を占める保険給付費の推計をもとにして税率等を決めていることから、医療費が増えると保険給付費も増えることになり、国保税も引き上げていかなければなりません。

日頃から健康づくりに心掛け、「医療費の節約」にご協力をお願いします。

■「医療費節約」のための6つのポイント

- ①「かかりつけ医」や「かかりつけ薬局」を持ちましょう。
- ②同じ病気で複数の医療機関を受診すること（重複受診）はやめましょう。
- ③緊急性をよく考え、診療時間内の受診を心掛けましょう。
- ④必要以上に薬を欲しがらないようにしましょう。（「お薬手帳」を持つことで、上手に薬の管理ができます。）
- ⑤ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう。
- ⑥年に1回は健康診断を受けましょう。

『特定健診・がん検診』で、生活習慣病予防と病気の早期発見・早期治療！

年間の税額（モデルケースでの改定前後の税額比較）

（単位：円）

例① 73歳の夫と70歳の妻の2人暮らしの世帯

- 総所得額50万円（年金収入170万円）
- 固定資産税5万円
- ※均等割・平等割の5割軽減に該当

8,800円増額

| 区分 | 28年度 | 29年度 |
|-----------|--------|--------|
| 医療給付費等分 | 46,800 | 54,900 |
| 後期高齢者支援金分 | 17,000 | 17,700 |
| 介護納付金分 | なし | |
| 合計 | 63,800 | 72,600 |

（単位：円）

例② 30歳の1人暮らしの世帯

- 総所得額78万円（給与収入143万円）
- 固定資産税なし
- ※均等割・平等割の2割軽減に該当

11,800円増額

| 区分 | 28年度 | 29年度 |
|-----------|--------|--------|
| 医療給付費等分 | 60,100 | 71,500 |
| 後期高齢者支援金分 | 24,700 | 25,100 |
| 介護納付金分 | なし | |
| 合計 | 84,800 | 96,600 |

（単位：円）

例③ 42歳の夫婦、夫の両親とも70歳と子ども2人の6人暮らしの世帯

- 所得額346万円（夫給与収入500万円）
- 夫の両親は年金収入それぞれ77万円
- 固定資産税8万円

71,000円増額

| 区分 | 28年度 | 29年度 |
|-----------|---------|---------|
| 医療給付費等分 | 347,500 | 403,800 |
| 後期高齢者支援金分 | 142,500 | 140,800 |
| 介護納付金分 | 97,300 | 113,700 |
| 合計 | 587,300 | 658,300 |

年間税額の算定方法（モデルケースでの算定）

例① 67歳の1人暮らしの世帯

- 総所得額なし（年金収入77万円）
- 固定資産税なし
- ※均等割・平等割の7割軽減に該当

医療給付費等分

所得割 (0円-33万円(基礎控除)) × 7.60% = 0円
 均等割 21,300円 × 1人 × 30% (7割軽減) = 6,390円
 平等割 25,400円 × 30% (7割軽減) = 7,620円

14,000円①
(100円未満切り捨て)

後期高齢者支援金分

所得割 (0円-33万円(基礎控除)) × 2.75% = 0円
 均等割 7,300円 × 1人 × 30% (7割軽減) = 2,190円
 平等割 8,700円 × 30% (7割軽減) = 2,610円

4,800円②
(100円未満切り捨て)

年税額(①+②)
18,800円

例② 45歳の夫と43歳の妻と子ども2人の4人暮らしの世帯

- 総所得額266万円（夫給与収入400万円）
- 固定資産税5万円

医療給付費等分

所得割 (266万円-33万円(基礎控除)) × 7.60% = 177,080円
 資産割 5万円 × 16.00% = 8,000円
 均等割 21,300円 × 4人 = 85,200円
 平等割 25,400円

295,600円①
(100円未満切り捨て)

後期高齢者支援金分

所得割 (266万円-33万円(基礎控除)) × 2.75% = 64,075円
 資産割 5万円 × 2.90% = 1,450円
 均等割 7,300円 × 4人 = 29,200円
 平等割 8,700円

103,400円②
(100円未満切り捨て)

介護納付金分

所得割 (266万円-33万円(基礎控除)) × 2.75% = 64,075円
 資産割 5万円 × 3.00% = 1,500円
 均等割 9,000円 × 2人 = 18,000円
 平等割 7,300円

90,800円③
(100円未満切り捨て)

年税額(①+②+③)
489,800円

※平成29年度税制改正により、5割軽減・2割軽減の対象拡大が予定されています。
 ※総所得額とは、収入額から必要経費（給与所得控除、公的年金控除等）を差し引いた金額をいう。

3月9日「佐久市民の日」記念事業のお知らせ

3月9日「佐久市民の日」を記念し、市民の皆さんに、佐久市の魅力を再発見し、愛着と誇りを抱いていただくため、記念事業を実施します。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

(事業内容は、以下の一覧または市ホームページをご覧ください。)

■民間事業者、各種団体の皆さんによる協賛事業

(地区別・50音順)

| 協賛事業者 | 協賛事業名・事業内容 | 開催日・開催時間 | 問合せ |
|-------|------------|----------|-----|
|-------|------------|----------|-----|

●飲食

| | | | | |
|----|------------------------------|--|--|---------------|
| 浅間 | (有)あさや 旅館・割烹あさや | 佐久市民の日 当日、ご予約の方、乾杯用地酒無料サービス | 3/9(木) | 67-2050 |
| | 岩村田料飲組合 | 3月9日サンキュー「無料まつり」 各店舗がそれぞれに「何か一つ」を必ず無料で提供します。 2月中にGETしたポイントカード持参で利用できます。 詳しくは「岩村田料飲組合」で検索を。 | 3/9(木)~18(土) | 参加各店舗 |
| | 御料理処 かつ栄 | 「佐久市民の日」39(サンキュー)プレゼント 3月9日限定 ご来店先着39名様にかつ定食をプレゼント! 整理券を3/1~3/4で配布します。 当日は整理券を必ずお持ち下さい。 | 3/9(木) ランチ11:00~13:30 夜の部17:00~21:00 (ラストオーダー20:00) | 090-2552-4191 |
| | カフェレストラン マロニエ | 3月9日佐久市民の日 感謝デー ランチタイム 390円にて提供 | 3/9(木) 11:00~14:00 | 68-1330 |
| 野沢 | そば処 佐山庵 | 3月9日佐久市民の日限定 もりそば(佐山そば) 390円 先着20名様 | 3/9(木) 11:30~ | 62-3811 |
| | 旅館 野澤館 | 地産地消推進の店 3月9日佐久市民の日記念 Vol. 2 『午後のひととき・お抹茶&手作り和菓子セット』 390円(税込) お庭の見える食堂や客室で、お抹茶と和菓子でお寛ぎ下さい。 3月7日(火)より電話予約を受付(予約制) | 3/9(木)~25(土) 13:00~15:00 | 62-0152 |
| 中込 | (株)ホテルナカジマ | 「3月9日佐久市民の日」 生ビール600円のところ390円に! 1Fレストラン | 3/9(木)~11(土) 17:00~20:30 | 62-6200 |
| 東 | やまおく | やまおく佐久市民の日39 サンキューセール お食事された方限定 デザートコーヒーセット 390円 | 3/1(水)~31(金) 昼 12:00~14:00 夜 17:00~21:00 | 68-0676 |
| 白田 | 健康カフェ ベルフラワー (うすだ健康館内) | 390円メニューの提供 佐久市民の日にちなんで390円のメニューを提供(先着20食) | 3/9(木) 10:00~ | 81-5541 |
| 浅科 | 居酒屋 でん | 佐久市民の日協賛セール 生ビール(中ジョッキ) 1杯390円 税込み(通常600円) | 3/2(木)~10(金) ※水曜日定休日 18:00~20:00 | 58-4009 |
| | 川魚料理 のむら | いつもありがとうサンキュー(3月9日)のサービスデー はやから揚 1本200円を3本で390円 当店うどん 600円を390円 来店は2名様以上(5名様以上は来店前にお電話を下さい。) | 3/9(木)~12(日) 11:00~19:00 | 58-2701 |
| | 中華レストラン 竹とんぼ | 佐久市民の日記念 特別提供 ご来店時食事をされたお客さまに、地産地消※甘酒杏仁豆腐 (カップ)を39円でご提供します。 | 3/9(木)~11(土) 11:00~14:00 17:00~22:00 (ラストオーダー21:00) | 51-5151 |
| | 道の駅 ほっとぱーく・浅科 あさしな亭 | ほっとぱーく・浅科 市民感謝デー レストランメニューを割引提供 カレー 390円(先着50食)・鯉の甘煮 390円(先着80食) 豚汁 39円(制限なし) | 3/9(木) 11:00~14:30 | 58-0581 |

| 協賛事業者 | 協賛事業名・事業内容 | 開催日・開催時間 | 問合せ |
|-------|------------|----------|-----|
|-------|------------|----------|-----|

●飲食

| | | | | |
|-----------------|---|--|--|---------|
| 望月 | 味処 こまがた | 3月9日佐久市民の日記念 390円食提供 代表的郷土食であるお煮かけうどん（そば）を390円で提供（1日10食を予定） | 3/9(木)～15(水) 11:00～14:00 | 53-5811 |
| | 春日温泉 国民宿舎もちづき荘 | 3月9日佐久市民の日 佐久鯉あら汁振舞い 佐久鯉のあら汁を振る舞います。（無料・先着50食） 当日は入浴料、宿泊料の20%引きも行います。 | 3/9(木) 12:00～ | 52-2515 |
| | 春日温泉 ゆざわ荘 | 3月9日佐久市民の日 佐久鯉御膳の割引 佐久鯉御膳通常1,500円を1,000円で提供（限定20食） 事前電話予約OK。入浴される方は入浴料は別にかかります。 当日は入浴料、宿泊料の20%引きも行います。 | 3/9(木) 12:00～13:00 | 52-0022 |
| | 望月 ふじた食堂 | 「佐久市民の日」協賛チラシ ・3月中の水曜、木曜の昼のみ来店限定 自家製ラー油の担々麺 540円 ・3月9日(木)昼のみ 先着50名様 正油ラーメン 390円 | 【担々麺】 3月中の水曜、木曜 11:30～13:30 【正油ラーメン】 3/9(木)のみ 11:30～13:30 | 53-3726 |
| レストラン ラ・フェスタ | 「3月9日」サンキューDay 「佐久市民の日」 先着100名様に限り 当店自慢のビーフカレー390円で販売（お持ち帰りは不可能です。） | 3/9(木) 11:30～14:00 | 53-2710 | |

●お買い物

| | | | | |
|----|------------------------|--|--------------------------------|----------------|
| 野沢 | (株)魚甲商店 | 3951サクゴイ 協賛売り出し 魚甲製品10%引き（活鯉含む） | 3/1(水)～9(木) 9:00～18:00 | 62-0304 |
| | のざわ商店街振興組合 山門市実行委員会 | 「佐久市民の日」期間中の『のざわ山門市』 会場：成田山参道 仲見世通り 商店街の各お店 菓子店・酒店・文房具店・鯉店等が出店 その他 地元野菜、障がい者施設の人たちが作った作品、乾物、こんにゃく、焼きそば・やきとり、鉢花・春の花苗等盛り沢山 | 3/11(土) 10:00～14:00 | 62-0753 午前中 |
| 中込 | (株)越中屋商店 | 佐久市民の日 協賛セール 店内各種商品 39円（50～90円相当） 390円（500～680円相当）にてセール販売 数量限定 | 3/9(木) 9:00～19:00 | 62-0024 |
| 東 | ジャム工房 『ル・コターージュ』 | 地産地消の店・佐久市民の日 記念セール 100%ストレートジュース 割引セール 1ℓ 650円 720ml 515円 125ml ジャム 割引セール500円～550円 200ml ジャム 割引セール700円 | 3/9(木)～10(金) 10:00～16:00 | 080-1140-2662 |
| 白田 | 地域活性の会 「おいでなんし」 | 「佐久市民の日 3月9日」 手作り品、りんご、野菜、フリーマーケット等の販売 | 3/9(木) 9:00～15:00 | 82-4554 |
| | スーパーしまや | 事業内容はどうぞお楽しみに！！ | | 82-2223 |
| 望月 | 佐久市望月商工会 | 佐久市民の日（3月9日）協賛商業部会・工業部会合同売出し事業 佐久市民の日にちなみ390円、3,900円、39,000円等の価格帯を設定。合同売出し事業を実施し佐久市民の日を盛り上げます。 | 3/1(水)～31(金) 参加事業所の個々の営業時間内 | 53-5442 |
| | しらかば店 望月の里 | 佐久市民の日（3月9日）サンキューポイントプレゼント 3月9日に限り、買い物をしていただいた方に、当店ポイント5点をプレゼント（1回限り） 50点で500円相当の品物と交換できます。 | 3/9(木) 8:30～17:30 | 51-1177 |

※各事業内容については、一部変更となる場合がありますので、該当事業者等へ直接お問い合わせください。

| 協賛事業者 | 協賛事業名・事業内容 | 開催日・開催時間 | 問合せ |
|-------|------------|----------|-----|
|-------|------------|----------|-----|

●宿泊

| | | | | |
|----|-------|--|---------------------------------------|---------|
| 浅間 | 佐久ホテル | 天然温泉入浴と宿泊“3939円” 本物の天然温泉に入ってお泊り頂きます。(食事別注文) 本プランは、楽天、じゃらんのみで売り出し、電話などの予約はできません。 ※売り出さない日もあります。 ※消費税込ですが、温泉入湯税は150円必要です。 | 平成29年中 チェックイン16:00 チェックアウト10:00 | 67-3003 |
|----|-------|--|---------------------------------------|---------|

●プレゼント

| | | | | |
|----|-----------------|--|--------------------------------------|---------------|
| 浅間 | 岩崎呉服店 | 佐久市民の日3月9日サンキューの日に藍(♥愛)種を蒔いて優しい愛♥でいっぱいのご郷にしよう サンキューに合わせて地元の伝統工芸藍染の原料藍(♥愛)草の種と♥あい草で染める簡単藍染説明書と佐久市の花コスモスで染める簡単コスモス染説明書を無料プレゼント。 藍草は解毒作用があり、悪い虫が嫌うとされる薬草、彼に悪い虫がつかないようにホワイトデーのお返しにも「あいの種」ご利用ください。 | 3/2(木)~31(金) 水曜日除く 10:00~18:00 | 090-8328-0587 |
| | ヴィーナスコート 佐久平 | 「39」WEDDING~Thank You Wedding~ 3月9日、佐久市民の日にありがとうを伝える結婚式(Thank you Wedding)を抽選で2組にプレゼントいたします。昨今、様々な事情により入籍したカップルの約4割が結婚式を挙げない時代になり、【もっと結婚式の素晴らしさを後世に伝えたい】そんな思いで市民の日に最高の一日のお手伝いをさせていただきます。 | 3/9(木) | 67-6000 |

●体験

| | | | | |
|----|-------------------|---|--|---------------|
| 中込 | パソコン塾E earth | ありがとうプログラム パソコンで表示するオリジナルの“ありがとうメッセージ”を送ろう! あなたの顔写真をパソコンに取り込んで、吹き出しにセリフを入れていただくだけ。普段は言いにくい感謝の言葉を、ユニークに伝えます。 ¥390 ※Windows限定、USBメモリ別売り(ご持参ください) | 3/8(水) 10:00~15:30 会場 はた織り工房 昔むかし (佐久市中込2153) | 090-9354-3733 |
| | ぼろ織りを伝えていこう岩村田宿の会 | 佐久市民の日3月9日サンキューの日の前日8日(水) 昔養蚕が盛んな頃使われたはた織りで「ぼろ織り体験」500円 佐久市史にはたが織れないとお嫁に行けないとあるので体験の方「素敵な織姫様」認定書差し上げます。 | 3/8(水) 10:00~15:30 会場 はた織り工房 昔むかし (佐久市中込2153) | 090-8328-0587 |

●アミューズメント

| | | | | |
|----|----------------|--|----------------------------|---------|
| 浅間 | 佐久スキーガーデン「パラダ」 | 「佐久市民の日記念」 佐久市民特別割引デー 広報佐久3月号をチケット売場に持参された方おひとり様1回のみ有効で、1日リフト券を半額にて購入いただけます。 | 3/9(木)~12(日) 8:30~16:30 | 67-8100 |
|----|----------------|--|----------------------------|---------|

●テレビCM

| | | | | |
|----|-----------|--|--------------------------------|---------|
| 中込 | 佐久ケーブルテレビ | 佐久市民の日記念 テレビCMを39回3,900円で放送 佐久インフォメーションでの15秒CM 放送期間は任意(ご相談) 企業団体のイベントPRの他、個人のお祝い事、感謝のメッセージなどにもご利用いただけます。 | 3/9(木)~ 3/31(金)までに 申込み受付 | 63-4500 |
|----|-----------|--|--------------------------------|---------|

※各事業内容については、一部変更となる場合がありますので、該当事業者等へ直接お問い合わせください。

■公共施設等の割引・無料開放

| 対象施設等 | 開放方法 | | | 開放日・開放時間 | 問合せ |
|-----------------------------------|------|----|-------------------------------|---|---------------------------|
| | 無料 | 割引 | 割引率% | | |
| 市内巡回バス・路線バス デマンドタクシー | ○ | | | 3/9(木)終日 (バス・デマンドタクシー時刻表のとおり) ※佐久上田線、中仙道線、合同庁舎線、佐久御代田線、久保通線、塩名田・耳取線を除く | 生活環境課 62-3094 |
| 駒場公園プール | | ○ | 20% | 3/9(木) 13:00~19:00 専用は除く ※他の割引との併用はできません。 | 駒場公園 68-1399 |
| 佐久市子ども未来館 | | ○ | 20% | 3/11(土)~12(日) 9:30~17:00 入館券、観覧券(プラネタリウム) 入館観覧セット券 いずれも20%引 ※他の割引との併用はできません。 | 子ども未来館 67-2001 |
| 布施温泉 | | ○ | 20% | 3/9(木) 10:00~22:00 (最終受付21:30) ※他の割引との併用はできません。 | 布施温泉 53-0181 |
| あさしな温泉 穂の香乃湯 | | ○ | 20% | 3/9(木) 10:00~22:00 (最終受付21:30) ※他の割引との併用はできません。 | 穂の香乃湯 58-0033 |
| 春日温泉 国民宿舎もちづき荘 | | ○ | 入浴・ 宿泊とも 20% | 3/9(木) 入浴 8:00~21:00 (最終受付20:15) 宿泊 先着39室 ※他の割引との併用はできません。 | もちづき荘 52-2515 |
| 春日温泉 ゆざわ荘 | | ○ | 入浴・ 宿泊とも 20% | 3/9(木) 入浴 8:30~21:00 (最終受付20:15) ※他の割引との併用はできません。 | ゆざわ荘 52-0022 |
| 佐久市温水利用型 健康運動施設 平尾温泉 みはらしの湯 | | ○ | 大人・中人 200円引 小人 100円引 | 3/8(木)~10(金) 10:00~22:00 (最終受付21:30) 入浴料金に限る ※他の割引との併用はできません | みはらしの湯 68-0261 |
| あいとびあ白田 (風呂) | ○ | | | 3/9(木)・10(金)・13(月)・14(火)・15(水) 10:00~16:00 | あいとびあ白田 81-5555 |
| 望月老人福祉センター (風呂) | ○ | | | 3/9(木)・10(金)・13(月)・14(火)・15(水) 10:00~16:00 | 望月老人福祉センター 53-4033 |
| 白田老人福祉センター (風呂) | ○ | | | 3/9(木)・14(火)・15(水) 10:00~16:00 10(金)10:00~15:00・13(月)13:00~16:00 | 白田老人福祉センター 81-5061 |
| 老人福祉センター 「長寿閣」(風呂) | ○ | | | 3/9(木)・10(金)・13(月)・14(火)・15(水) 10:00~15:00 | 老人福祉センター 「長寿閣」 67-5575 |
| 天体観測施設 (うすだスタードーム) | ○ | | | 3/11(土)・12(日) 10:00~22:00 | うすだスタードーム 82-0200 |
| 川村吾蔵記念館 | ○ | | | 3/11(土)・12(日) 9:00~17:00 | 川村吾蔵記念館 81-5353 |
| 鎌倉彫記念館 | ○ | | | 3/11(土)・12(日) 9:00~17:00 | 鎌倉彫記念館 82-7095 |
| 望月歴史民俗資料館 | ○ | | | 3/11(土)・12(日) 9:00~17:00 | 望月歴史民俗資料館 54-2112 |
| 天来記念館 | ○ | | | 3/11(土)・12(日) 9:00~17:00 | 天来記念館 53-4158 |
| 旧中込学校 | ○ | | | 3/11(土)・12(日) 9:00~16:00 | 旧中込学校 62-7845 |
| 近代美術館 | ○ | | | 3/11(土)・12(日) 9:30~17:00 | 近代美術館 67-1055 |

※各事業内容については、一部変更となる場合がありますので、該当事業者等へ直接お問い合わせください。

■公共施設等の割引・無料開放

| 対象施設等 | 開放方法 | | | 開放日・開放時間 | 問合せ |
|-------------------|------|----|------|--|------------------|
| | 無料 | 割引 | 割引率% | | |
| 佐久総合運動公園 陸上競技場 | ○ | | | 3/9(木)～12(日)8:30～21:30 ※トラックのみ利用可 (ただし、専用はできません) | 陸上競技場 63-7101 |
| 佐久総合運動公園 補助競技場 | ○ | | | 3/9(木)・10(金)8:30～17:00 ※全面利用可(ただし、専用はできません) | |

■市の関連事業

| 事業名 | 事業内容 | 実施日・実施時間 | 問合せ |
|---|--|--|--------------------------|
| 市長表彰 | 政治、経済、文化、社会その他各般にわたって市政振興に寄与し、市民の模範と認められる方を表彰 | 3/9(木) 11:30～12:00 | 広報情報課 62-3075 |
| 学校給食 「佐久の日丼」 | 佐久市民の日の学校給食特別献立として「佐久の日丼」を児童・生徒に提供 | 3/6(月) 昼食時 | 学校給食課 62-3493 |
| 保育園給食 「3月9日は佐久市民の日特別メニュー」 | 佐久市内の食材や伝統食を取り入れた佐久市民の日特別メニューの給食を保育園児に提供 | 3/9(木) 昼食時 | 子育て支援課 62-3149 |
| 臼田学園行事食 「佐久の日の献立」 | 施設内での生活が主となる利用者さんに、食事を通して行事を感じていただく為、佐久市民の日に合わせ佐久特産の鯉料理を提供 | 3/9(木) 昼食時 | 臼田学園 82-2407 |
| 五郎兵衛記念館企画展 「日本の美華道を守り 伝えた先人の記録」 | 五郎兵衛記念館に寄託された江戸時代を代表する華道の古記録から佐久の先人達の高尚で風雅な日々を尋ねてみます。 | 3/18(土)～24(金) 9:00～17:00 *毎週月曜日は休館 (3/20は開館) | 五郎兵衛記念館 58-3118 |
| 川村吾蔵記念館企画展 「いのち奏でて～井出宏の描いた風景～」 | カフェギャラリー「さんぼやの四季」を開業している、井出宏氏が制作した作品を展示 主な展示作品は、ふるさとの日々の情景・風景・風物詩などを描いた油彩、佐久病院70年記念の絵葉書の原画など病院に関する作品、郷土から発刊された書籍の挿絵など25点を予定 | 3/11(土)～26(日) 9:00～17:00 *毎週火曜日は休館 | 川村吾蔵記念館 81-5353 |
| 望月歴史民俗資料館 企画展 「郷土の雛人形展」 | 地域の方々より寄贈いただいた、江戸時代から現代までの雛人形約200点の他、望月宿本陣・脇本陣所有の享保雛・古今雛・御所人形等を展示 | 2/18(土)～3/20(祝日) 9:00～17:00 *毎週月曜日は休館 (3/20は開館) | 望月歴史民俗資料館 54-2112 |
| 天来記念館 「第4回地元高校書道部作品展」 | 高校卒業式に合わせた、書道作品の発表 観覧無料 常設展は別途観覧料が必要です。 | 2/25(土)～3/12(日) 9:00～17:00 *毎週月曜日は休館 | 天来記念館 53-4158 |
| 文化振興基金活用事業 劇団四季ファミリーミュージカル 「王子とこじき」 | 文化振興基金を活用した事業で、劇団四季による公演 真実を言うことの大切さ、見かけで人を区別してはいけないなど、「大切な何か」を教えてくれるミュージカル ※好評により、チケットの販売は終了いたしました。 | 3/24(金) 18:30～ (開場18:00) | 文化振興課 62-5535 |
| 佐久市議会 議場コンサート | フルート：矢野郁子、ヴァイオリン：杉原桐子、 ピアノ：桜井未来、ドラム：櫻井清隆 曲目：真田丸メインテーマ、銀河鉄道999など 入場無料です。皆さんお誘いのうえ迫力あるコンサートをお楽しみください。 | 3/9(木) 14:00～概ね1時間 | 議会事務局 62-3495 |
| 浅間総合病院 スプリングコンサート | 佐久古楽合奏団による院内コンサート どなたでもご鑑賞いただけます。 | 3/15(水) 17:00～17:30 | 浅間総合病院 総務課 67-2295 |

■問合せ 総務課 ☎62-3002

お知らせ

国保資格喪失手続き後の国保税納付について

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164 または各支所市民係

ご不明な点は、国保医療課または各支所市民係へお問い合わせください。

| | | | |
|------|------|--------------|--|
| 納入方法 | 納付書 | 納付書が同封 | まだ納付しなければならぬ保険税があります。当月以降は、同封の納付書をお使いください。 |
| | 納付書 | 納付書が同封されていない | 前月までのお支払で、納付済みとなります。前月までのお支払金額が、更正後の金額より多い場合には、還付(返金)します。 |
| | 口座振替 | | 更正後の金額で振替になります。前月までに振替になった金額が、更正後の金額より多い場合には、振替口座へ還付(返金)します。 |

※1期分が1か月分ではありませんのでご注意ください。(4月から翌年3月まで加入されている方は、12か月分を8期に分けてお支払いいただいています。)

国民健康保険の資格喪失手続きをされると、翌月に国民健康保険税の更正通知書(加入期間で再計算し、税額を変更した通知)をお送りします。

この更正通知書が届くまでに納期限が到来する国民健康保険税につきましては、すでに送付されている納付書で必ず納付をお願いします。

(例) 10月に喪失手続きを行った場合

①更正通知書は11月に送付します。

②10月末納期(4期)まではすでに送付されている納付書でお支払いください。更正通知書の到着以降につきましては、左表のとおりとなりますので、ご確認をお願いします。

お知らせ

軽自動車税の諸手続きをお忘れなく

■問合せ 税務課 ☎62-3040 または各支所総務税務係

| 車種区分 | 手続きの場所 |
|--|----------------------------------|
| 原動機付自転車(125cc以下のバイク)・ミニカー 小型特殊自動車(農耕作業用・雪上車を含む) | ○佐久市役所税務課市民税係 または各支所総務税務係・各出張所 |
| 三輪・四輪以上 | ○軽自動車検査協会長野事務所 ☎050-3816-1854 |
| 二輪の軽自動車 (125ccを超え250cc以下のバイク) | ○長野県軽自動車協会 ☎026-243-1967 |
| 二輪の小型自動車 (250ccを超えるバイク) | ○北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050-5540-2042 |

※125ccを超えるバイクと軽自動車については、長野県自家用自動車協会佐久支部 ☎67-4677 川西支部 ☎53-2531 でも手続きができます。

軽自動車税は、4月1日に所有者として登録されている方に課税されます。廃車や譲渡により車両を所有していても、廃車・名義変更の手続きをしていない場合は、引き続き軽自動車税が課税されます。「まだ手続きをしていない」という方は、左記の窓口で廃車・名義変更の手続きをしてください。

また、佐久市より転出された場合も住所変更の手続きが必要です。

なお、手続きには別途手数料がかかる場合がありますので、詳しくは左表を参考にしてください、お問い合わせください。

お知らせ

固定資産税の縦覧・閲覧について

■問合せ 税務課 ☎62-3040 または各支所総務税務係

縦覧とは、納税者の皆さんが、固定資産課税台帳に登録された自己の土地や家屋の価格について、他の土地や家屋との比較を「土地価格等縦覧帳簿」および「家屋価格等縦覧帳簿」により行い、評価が適正かどうかを確認することです。

閲覧とは、納税義務者が自己の資産または、借地人・借家人がその借りている物件について、固定資産課税台帳等の閲覧により価格や課税の内容を確認することです。

■期間および時間

縦覧 4月3日(月)～5月1日(月)
閲覧 4月3日以降いつでも可
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝日を除く)

※市役所本庁は平日の午後6時30分まで(各支所は月曜日のみ)

第4日曜日は午前8時30分～午後0時30分まで(本庁のみ)

■場所

税務課資産税係(窓口)
または各支所総務税務係(窓口)

■手数料

縦覧 無料(コピーおよび写真撮影はできません)

閲覧 300円(縦覧期間中は無料ですが、コピーは1枚10円)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

3月 は全国的に自殺者数が多いことから、「自殺対策強化月間」となっています。市では年間を通じ、自殺対策に取り組んでいます。

現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。そして、自殺はその多くが様々な悩みやストレスを抱え、心理的に追い詰められた状態で起こると言われています。一人で悩まず、まずは相談してみませんか？

市役所ではどこの窓口でも相談にのれる体制を作っています。

■あれ？ちよつといつもと違う…と思ったらチェックしてみましょう

①時々ふつと考え事をしたり、ひどく沈んだ様子になる

②上の空で一向にこちらの話が入らず、何度も同じことを聞く

③問いかけに答えるのに、ひとつひとつに非常に時間がかかる

④自信なさげにあれこれ迷って簡単なこともなかなか決められない

⑤くよくよと後悔することが多い、またはなんでも悲観的などらえ方をする

⑥すぐ涙ぐむ、またはねぎらいの言葉をかけたらワツと泣き出す

⑦「全部自分のせい」「自分はダメな人間」「役立たず」などの発言がある

目安として右記7項目のうち3つ以上、または⑥・⑦のうち一つでも該当すると抑うつ的な精神状態になっている場合があります。

必要に応じて相談機関へ相談する、または医療機関へ受診しましょう。

※死んでしまいたいくらいつらいときは

・心

・心のほつとライン・佐久「012010715560（相談専用ダイヤル）へ

ご相談ください 月々金（祝日除く）午前8時30分～午後5時15分

農地の賃借料を決める際の参考にしてください。賃借料は、貸し手、借り手のお互いで十分協議のうえで決めてください。

【平成28年の取り引き実例額の集計】

| 賃借料情報一覧表 | | (10aあたり) | | | | |
|----------|------|----------|---------|---------|---------|---------|
| 農地区分 | 項目 | 旧佐久市 | 旧臼田町 | 旧浅科村 | 旧望月町 | 佐久市全体 |
| 水田 | データ数 | 302件 | 160件 | 59件 | 104件 | 627件 |
| | 平均値 | 7,813円 | 8,835円 | 12,807円 | 8,609円 | 8,693円 |
| | 最高額 | 14,373円 | 13,000円 | 19,500円 | 15,689円 | 15,689円 |
| | 最低額 | 3,000円 | 4,316円 | 5,773円 | 4,000円 | 3,000円 |
| 畑 | データ数 | 96件 | 40件 | 11件 | 28件 | 170件 |
| | 平均値 | 7,285円 | 4,563円 | 3,808円 | 3,714円 | 6,017円 |
| | 最高額 | 12,048円 | 10,000円 | 6,148円 | 7,000円 | 11,029円 |
| | 最低額 | 3,401円 | 2,000円 | 2,000円 | 2,000円 | 2,500円 |
| 樹園地 | データ数 | | | | | 23件 |
| | 平均値 | | | | | 6,967円 |
| | 最高額 | | | | | 12,000円 |
| | 最低額 | | | | | 2,941円 |

※集計に当たっては、調整前の平均値の170%以上と30%以下の契約は除外してあります。したがって、各地区ごとの数値と、市全体の数値は一致しません。あくまで、実績による平均値です。農業委員会において賃借料を拘束するものではありません。

佐久市立地適正化計画の公告日以降、立地適正化計画区域（都市計画区域）内で一定規模以上の開発や誘導施設の建築等を行う場合、事前の届出が必要となる場合があります。

■届出制度の趣旨

佐久市立地適正化計画の策定に伴い、計画で定める「居住誘導区域」および「都市機能誘導区域」の外側で一定規模以上の開発や誘導施設の建築を行う場合は、都市再生特別措置法に基づき、市長へ事前の届出が必要になります。

■届出の対象となる行為

- 居住誘導区域外における届出
- ・三戸以上の住宅を新築する場合
- ・住宅の建築を目的とした開発行為で三戸または1,000㎡以上の規模のもの
- ・建築物を改築または用途変更し、三戸以上の住宅とする場合

○都市機能誘導区域外における届出

- ・誘導施設を新築する場合
- ・建築物を改築または用途変更し、誘導施設を有する建物とする場合

■届出の時期

行為に着手する30日前までに届出を行います。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

※立地適正化計画については、3月31日付けで公告する予定です。

■ 佐久市議会議員・佐久市長選挙の期日前投票所における投票立会業務

▽定員 20名

・佐久市に住所を有し、市議・市長選挙の選挙権を有する満18歳以上の者。
・同一の政治団体や後援団体に属する人が2人以上いた場合は抽選とします。

▽期間

4月10日(月)～15日(土)のうち2日程度
(時間は午前8時30分～午後8時)

▽報酬 9,500円

▽場所

市役所および各支所、野沢会館

(場所については選挙管理委員会で決定します)

▽申込書

選挙管理委員会、各支所総務事務係、市ホームページにあります。

▽受付期間

3月6日(月)～10日(金)
午前8時30分～午後5時15分
(郵送の場合は3月10日必着)

佐久市選挙管理委員会事務局まで

※募集人員を超えた場合は抽選を3月21日(火)に行います。なお同日に期日前投票立会人の職務説明会を開催します。



■ 日時 5月4日(木・祝) 午前7時～(受付開始)

■ 会場 駒場公園多目的グラウンド

■ 参加費 小・中学生1,000円

高校生1,700円

その他3,200円

■ 種目 ファミリーの部2km

小学生高学年の部2km

中学生の部(男子)5km(女子)3km

一般の部5km/10km

シニアの部3km

■ 定員 1,200人

■ 申込期限 3月21日(火)までに参加申込書に必要事項を記入し、観光交流推進課または体育課、各支所経済建設環境係、ゆうちょ銀行、郵便局のいずれかに参加料を添えてお申込みください。

また、インターネット(ランネット、スポーツエントリー、ランニングタウン)からもお申込みいただけます。

※詳細はお問合せください。

※第30回の開催を記念してゲストランナーに上野裕一郎選手(DeNA)、特別ゲストに大相撲元大関でエストニア出身の把瑠都さん(佐久市親善交流大使)が参加する予定です。



上野裕一郎選手



把瑠都さん

第55回佐久鯉まつりでのフリーマーケット出店者を募集します。内容を確認の上、ご応募ください。

■ 期日 5月5日(金・祝)

■ 会場 千曲川スポーツ交流広場内会場

■ 出店スペース

1店あたり1.5m×1.5m程度

■ 出店料 1区画 500円(イベント当日徴収します)

■ 募集数 30区画程度

■ 応募方法 応募者の「住所」「氏名」「電話番号」「販売品名」をご記入

いただき、販売品の写真数点を同封の上、封書にてご応募ください。応募は、一族につき一通(一区画)のみ有効です。

■ 応募先 〒385-1850 佐久市中込3056 佐久市観光協会事務局

■ 応募締切 4月3日(月)当日消印有効

■ 注意事項

①「食品」「クジ引き」など販売できないものがあります。

②業者の申込みはできません。

③出店の可否は、4月中旬に結果を通知します。

※なお、応募者多数の場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。

④会場の都合等により、募集数や内容が変更される場合があります。





佐久市立国保浅間総合病院「新中央棟」内覧会の開催

■問合せ 浅間総合病院 総務課 ☎67-2295



浅間総合病院では、新中央棟の開院にあたり、一般の方を対象に内覧会を開催します。

■日時 3月19日(日)午後1時～4時

■場所 佐久市立国保浅間総合病院新中央棟。受付がありますので西棟1階総合案内前へお越しください。

■参加費 無料(申込不要)

■対象 どなたでも内覧可能です。

■施設概要

専門スタッフの集約等による糖尿病センターの設置、6部屋から7部屋に増設し最新機器を備えた手術室、医療ガス供給設備を設け災害時の患者対応も可能な講堂等。

なお、一部内覧いただけない場所もあります。



企画展『いのち奏でて～井出宏の描いた風景～』

■問合せ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353

本年度の郷土の作家展シリーズの2回目として、元佐久総合病院診療情報科長で、現在、白田地区旭ヶ丘でカフェギャラリーを営んでいる、井出宏さんの作品展を開催します。

病院在職時から、日々の情景や故郷の風景・風物詩を描き続けた油彩や、病院関係発刊物に使用した原画などを展示します。

期間中、常設展の無料開放日もありますので、ぜひお出かけください。

■期間 3月11日(土)～26日(日) ※毎週火曜日休館

■時間 午前9時～午後5時(閉館30分前までにはご入館ください)

■会場 川村吾蔵記念館多目的室

■入館料 無料。ただし、常設展の観覧には、別途観覧料が必要です。

◎無料開放のお知らせ

期間中の11日(土)・12日(日)は佐久市民の日記念として、26日(日)は開館記念としてそれぞれ常設展を無料で観覧いただけます。



収蔵品展 日本画新しき風にのせて —伝統と挑戦の70年—

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

明治時代、西洋絵画(油彩画)の対立概念として「日本画」という言葉が生まれて以来『日本画とは』の問いと作家たちの挑戦が続いています。激動の社会変化とともに歩んできた戦後日本画の変遷を収蔵品によりたどりまします。

■会期 3月9日(木)～5月7日(日)

■開館時間 午前9時30分～午後5時

■会期中の休館日 毎週月曜日(3月20日・5月1日は開館)

■観覧料 一般500円

高校大学生400円

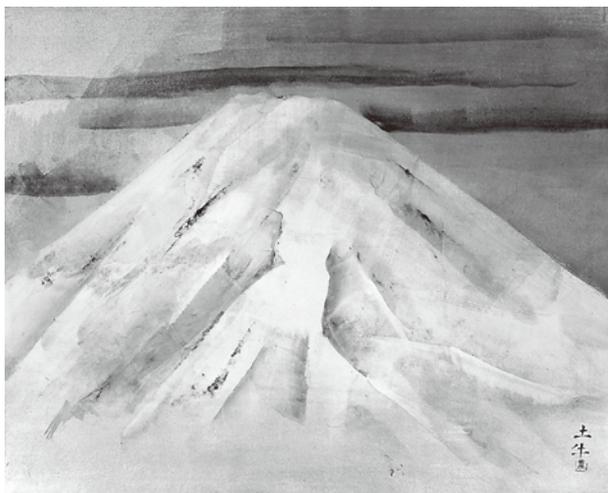
小中学生250円

(20名以上団体割引あり)

※会期中のイベント 春休みワークショップ

【カミロボ・ワークショップ】

3月25日(土)・26日(日) 事前申込制・詳しくはお問い合わせください



奥村土牛「富士」

お知らせ

● 国民健康保険の手続きについて

国保医療課 ☎62-3164

春は新しい人生のスタートとなる季節です。退職・就職・進学などをする皆さんは早めに国民健康保険の手続きをお願いします。

- ▽加入の手続きに必要なもの
- ・ 健康保険資格喪失証明書
- または離職票
- ・ 印鑑
- ・ 年金手帳（60歳未満の方）

▽脱退の手続きに必要なもの

- ・ 職場の健康保険証
- ・ 国民健康保険証
- ・ 印鑑

※国民健康保険証は、職場等の他の健康保険に加入した日から使えませんので、ご注意ください。

- 親元を離れて進学する場合は学生用の保険証を交付します。
- ▽手続きに必要なもの
- ・ 在学証明書または学生証
- ・ 国民健康保険証
- ・ 印鑑

● 臨時福祉給付金

(経済対策分) について

福祉課 ☎62-2919

▽臨時福祉給付金（経済対策分）対象者

平成28年臨時福祉給付金と同じ方が対象となります。

（平成28年度分における住民税が非課税者の方。ただし、税金上において、課税されている方に扶養されている方や生活保護の受給者は除きます。）

▽支給額

一人 15,000円
(1回限り)

※3月中旬以降に対象と思われる方へ申請書を送付します。で、同封の記入例・留意事項をお読みいただき申請をお願いします。



● マイナンバー制度Q&A

広報情報課 ☎62-3923

マイナンバー制度について寄せられることの多い質問にお答えします。

Q 本人確認書類は何を持って行けばいいですか？

A マイナンバーを必要とする手続きでは、法律で本人確認（番号確認と身元確認）が義務付けられています。

▽マイナンバー（個人番号）カードをお持ちの方
マイナンバーカードのみで番

お知らせ

号確認と身元確認ができます。

▽通知カードをお持ちの方
通知カードまたは番号が記載された住民票で番号確認と、写真付きの本人確認書類（運転免許証、パスポート等）1種類、または写真なしの本人確認書類（健康保険証、年金手帳、印鑑登録証明書等）2種類で身元確認を行います。

※制度全般に関するお問い合わせ先
総合フリーダイヤル（無料）
0120-9510178

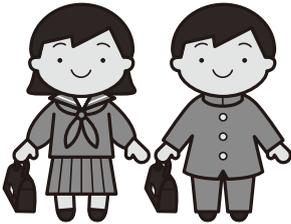
● 平成29年度中学1年生へ福祉医療費受給者証を郵送します

国保医療課 ☎62-2915
または各支所市民係

平成29年度に、中学1年生になられるお子さんに、平成29年4月1日から使用していただく「福祉医療費受給者証」を3月下旬に郵送します。

※4月1日以降に医療機関（病院、薬局等）を受診する際は、必ず新たに届いた福祉医療費受給者証を提示してください。

※現在、母子家庭、父子家庭障がい者で福祉医療費受給者証をお持ちの方は、今回郵送はありませんので、現在の受給者証を使用してください。



● 予防接種を受けましょう

健康づくり推進課
☎62-3527

▽予防接種とは
予防接種の目的は、感染症に対する免疫をつくることで発症を抑え、かかっても症状を軽くすることです。

また、本人が免疫を獲得するだけではなく、まわりの家族や友人、将来生まれてくる子ども達の健康を守ることにもなります。

▽予防接種を受けましょう

ワクチンで防げる感染症は、予防接種で免疫をつけ予防しましょう。

予防接種は、接種期間（年齢）や受ける回数、間隔などが定められています。接種期間内に接種が終了するようにしましょう。



お知らせ

●平成28年度
春の全国火災予防運動

危機管理課 ☎64-41119
佐久消防署 ☎62-01119
北部消防署 ☎82-01119
川西消防署 ☎53-01119

▽期間 3月1日(水)～7日(火)

3月は空気が乾燥し、火災が特に発生しやすい時季となります。

昨年、市内で発生した52件の火災のうち、22件が春(3～5月)に発生しました。

農作業で行う下草焼きは特に

お知らせ

○平成29年度の「佐久市家庭ごみ・資源物収集カレンダー」
「家庭ごみ・資源物の分け方出し方」を配布しました。
生活環境課(全地区)、各支所、出張所(該当地区のみ)にも予備がありますので、ご利用ください。なお、郵送による対応は行っていません。
○ごみの出し方について
引越しの多い時期です。計画的に正しい分別をして、決められた場所、日時に出すようお願いいたします。ご不明な点はお問い合わせください。

注意が必要で、周囲への延焼拡大に十分注意しましょう。

また、火を扱う時は、風の強い時間帯に2人以上で行い、消火の準備として水バケツやスコップを用意し、火が完全に消えるまで、その場を離れないようにしましょう。



●農作業事故防止について

農政課 ☎62-3203

市内各地で農作業事故が多発しており、昨年は4件の重大事故により、3名の尊い命が失われました。

農繁期が近づき、農業機械を使う機会が増えますので、農業安全にご注意ください。

- ▽トラクター事故防止ポイント
- ①外に放り出されないよう、シートベルト着用
 - ②下敷きにならないよう、安全フレーム装着

●野焼きは法律で禁止されています！

環境政策課 ☎62-2917
または各支所経済建設環境係

▽野焼きとは？

野外で適法な焼却施設以外で廃棄物(ゴミ)を燃やすことを「野焼き」と言い、法律で原則禁止されています。野焼きには地面で直接焼却を行う場合だけでなく、ドラム缶・ブロック囲い等の法律で定められた構造基準に適合しない焼却炉(簡易焼却炉)での焼却も禁止されています。

ます。

▽例外的に認められる場合は？

風俗慣習上または宗教上の行事(どんど焼き等)や、農業等から出る枯れ草、その他日常生活から出る庭の草木など軽微なもの等を焼却することは例外的に認められています。これらの認められる場合であっても、焼却は、必要最小限にとどめ、風向きや時間帯などに十分配慮して近隣の方の迷惑にならないようお願いします。

※市に苦情が寄せられた場合は、立入り調査の対象となります。

●うな沢第2最終処分場
日曜日の開場 他

生活環境課 ☎62-3094

○日曜日の開場について

▽日時 3月26日(日)
午前8時30分～正午
午後1時～午後4時
(雨天決行)

▽内容 指定袋に入らない埋立ごみおよび小型家電の受け入れとなります。

▽持ち物
身分証明書(運転免許書等)

●「国の教育ローン」のご案内

(日本政策金融公庫)

教育ローンコールセンター
☎0570-008656
(ナビダイヤル) または
☎03-5321-8656

国の教育ローンは、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

▽融資額 お子さま1人につき

350万円以内

▽金利 年1.81%

※母子家庭の方などは年1.41%(平成28年11月10日現在)

▽返済期間 15年以内

※母子家庭の方などは18年以内
※詳細は左記QRコードからホームページをご覧ください。
インターネットでのお申込みも可能です。



お知らせ

●用途編入に係る住民説明会の開催について

都市計画課 ☎62-3404

佐久平駅周辺土地区画整理事業地の南側に隣接する、樋橋地区の用途地域への編入手続きを行うにあたり、多くの皆さんにご理解いただくため、住民説明会を実施します。

○第1回 3月27日(月)

▽会場 市民創錬センター
大会議室

○第2回 3月28日(火)

▽会場 佐久平交流センター

お知らせ

●平成28年度 市民満足度・重要度等に関するアンケート結果について

企画課 ☎62-3067

▽調査対象 市内に在住する16歳以上の方1,000人(住民異本台帳から無作為抽出)
▽有効回答 回答者522人(回答率52.2%)
※アンケート結果の詳細をホームページに掲載しましたので、ご覧ください。

第5会議室

▽時間 午後7時～

※内容は、両会場とも同じです。お住まいの地区に関係なく、お気軽にお越しください。



イベント

●不動産評価等の無料相談会の開催について

一般社団法人

長野県不動産鑑定士協会

☎026-2225-5228

▽日時 4月3日(月)

午前10時～正午、

午後1時～4時(予約不要)

▽会場 野沢会館(生涯学習センター) 1階103会議室

▽内容 売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価について、相談に応じます。

●駒場公園の利用について

駒場公園管理事務所

☎68-11399

○4月分の駒場公園施設利用申込の受付

▽対象施設

テニスコート、弓道場、

ギリシャ劇場、多目的広場

▽窓口受付開始

3月1日(水)午後1時～

窓口のみ受付となります。

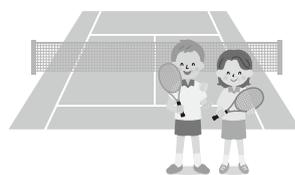
申込が重複した場合、抽選となります。

▽電話受付開始

3月10日(金)午後1時～

※大会等の予約については、駒場公園管理事務所へお問い合わせください。

※詳細については、佐久市振興公社のホームページをご覧ください。



●佐久市子ども未来館情報

子ども未来館 ☎67-2001

○休館日 木曜(祝日を除く)

○春の特別企画展

「くるりんぱ展」

▽期間

3月11日(土)～5月7日(日)

▽料金 入館料のみ

※くるつと絵を回せば、ぱつと違う絵に変わる、それが「くるりんぱ」です。一つの方向から物を見るのではなく見方を変えると全く違う世界が広がります。

▽期間 3月5日(日)まで

●県立武道館施設整備に関する情報について

体育課 ☎62-2020

長野県において、平成31年度中の施設供用開始に向け準備を進めています。県立武道館に関する情報につきましては長野県ホームページをご覧ください。



す。「柔らかな頭、自由な発想が大切」ということを感じていただく企画展です。

○春休み毎日実験教室

▽期間

3月25日(土)～4月2日(日)

○プラネタリウム3月の番組

・しまじろう

▽期間 3月5日(日)までの土・日・祝日

・秘密結社鷹の爪 ジュラジュ

ラー ジュラシットラベル

▽期間 6月11日(日)まで

・ポラリス

▽期間 3月5日(日)まで

イベント

●望月歴史民俗資料館の事業

望月歴史民俗資料館
☎54-2112

○望月歴史民俗資料館講座

▽日時 3月5日(日)

午後1時30分～3時

▽会場 駒の里ふれあいセンター (望月支所隣)

▽講師 伊賀忍者研究会会長 池田 裕さん (伊勢市)

▽テーマ

「忍者の系譜を探る～望月三郎と甲賀との繋がり～」

▽参加費 無料 (申込不要)

○雛祭りコンサート

ひな人形展開催に合わせ、佐久古楽合奏団による演奏会を開きます。愛や恋、男女をテーマにビオラ・ダ・カンパやリユート等の古楽器で演奏します。

▽日時 3月12日(日)

午後1時30分～2時40分

▽会場 資料館第2展示室

▽入館料 無料 (申込不要)

当日は「佐久の日」無料入館となっております。

▽駐車場 望月支所

※暖かい服装でご来館下さい。

●企画展「日本の美華道を守り伝えた先人の記録」

五郎兵衛記念館
☎58-3118

▽日時 3月18日(土)～24日(金)

午前9時～午後5時

▽会場 記念館二階展示室

▽内容 近世中期の佐久その知られていなかった豊かな姿を寄託文書からの紹介です。江戸時代の大地を潤す五郎兵衛用水。この管理を担った人物がいけばなの根源華道家元池坊の発展に多大な貢献を果た

していました。寄託文書の土屋芳彦家文書から華道池坊信州会頭を三代にわたり努められた歴代土屋有隣軒の偉業の足跡を家元との往復書簡、そして佐久の同門たちとの在りし日の立花に生きた姿から佐久の文化の豊かさをあらためて辿ります。

▽入館料 無料



●オレンジカフェ座談会のお知らせ

高齢者福祉課 ☎62-3157

▽日時 3月8日(水)

午後1時30分～3時

▽会場 望月支所

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方を介護されている方

※認知症の方を介護されている方同士の座談会です。お気軽にご参加ください。

募集

●佐久市スポーツ少年団員募集

スポーツ少年団事務局
☎62-2020

平成29年度のスポーツ少年団員を募集します。

各団の募集内容は、市ホームページをご覧いただくか、スポーツ少年団事務局へお問い合わせください。



イベント

●図書館行事予定

中央図書館 ☎67-2111

白田図書館 ☎82-3932

浅科図書館 ☎58-4321

望月図書館 ☎53-0230

※3月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。(会場が異なる場合等は、個別に表示します。)

【中央図書館】

○おはなしの会①

▽日時 11日(土)午前10時30分

○おはなしの会②

▽日時 16日(木)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ぽっけおはなしの会

▽日時 18日(土)午後3時

▽対象 幼児～小学校低学年

○語りのおもてなし

▽日時 25日(土)午後3時

【白田図書館】

○ブック☆ブックお話の会

▽日時 18日(土)午後2時

【浅科図書館】

○おはなしの会

▽日時 18日(土)午前11時

【望月図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 9日(木)午前10時30分



▽対象 乳幼児

○ものがたりふれあいトーク

▽日時 11日(土)午後2時30分

▽日時 11日(土)午後2時30分

●新品目導入事業講演会の開催について

農政課 ☎62-3203

今回は、東京の仲卸を招き、最新の野菜の消費動向や佐久の野菜の特色などの講演です。

▽開催日 3月16日(木)

午後1時30分～

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

▽定員 70名 (先着順)

▽申込受付

3月1日(水)～10日(金)

平日午前9時～午後5時

募集

●市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社
佐久管理センター
☎78-5410

- ▽花園団地 3DK 1戸
・家賃 20,200円
- ▽大塚団地 2DK 1戸
・家賃 8,900円
- ▽樋村団地 3DK 1戸
・家賃 16,000円
- ▽家賃 23,800円

募集

●佐久市壮年ソフトボール大会参加チーム募集

体育課 ☎62-2020

- ▽期間 5月14日(日)～8月下旬
- ▽会場 市内中学校グラウンド
- ▽申込期限 3月31日(金)
- ▽要項を確認の上、申込用紙(体育課・ホームページにあります)に参加料を添えて体育課(佐久市総合体育館)または白田・浅科・望月地区体育課事務所へお申し込みください。
- ※主番の募集もします。

募集

●スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62-2020

- レスリング教室
- ▽日時 4月15日(全10回)
- ▽会場 佐久市総合体育館
- ▽対象 5歳～小学生
- ▽参加料 1,500円
- ▽定員 20人
- 空手教室
- ▽日時 4月13日(全10回)
- ▽会場 佐久市営武道館
- ▽対象 小学生以上

●「佐久バルーンフェスティバル2017」ボランティアスタッフの募集

観光交流推進課
☎62-3285

- ▽日時 5月3日(水)～5日(金)
- ▽会場 千曲川スポーツ交流広場
- ▽詳細は今年で25回目を迎えます。今年も本大会を、一緒に盛り上げサポートしていただける、競技および運営のボランティアスタッフを次のとおり募集します。



●教室参加者募集

障害者自立生活支援センター
☎64-0212
FAX 64-0213

- ▽参加料 大人1,500円
小中学生1,000円
- ▽定員 40人
- ヨガ教室
- ▽日時 4月20日(全10回)
- ▽会場 佐久市総合体育館
- ▽対象 一般
- ▽参加料 1,500円
- ▽定員 40人
- ※詳しくはホームページをご覧ください。
- ※申し込みは4月3日から

●「佐久バルーンフェスティバル2017」ボランティアスタッフの募集

観光交流推進課
☎62-3285

- ▽日時 5月3日(水)～5日(金)
- ▽会場 千曲川スポーツ交流広場
- ▽詳細は今年で25回目を迎えます。今年も本大会を、一緒に盛り上げサポートしていただける、競技および運営のボランティアスタッフを次のとおり募集します。

▽会場

あいとびあ白田 調理実習室
▽参加費 食材費400円

※参加対象者は障がいのある方です。介助が必要な方は、介助者同伴でご参加ください。



募集

●春休み工作教室「カミロボ・ワークシヨップ」開催！

近代美術館 ☎67-1055

毎回、とてもご好評いただいているカミロボ・ワークシヨップが再来！自分だけのカミロボを作ってみよう！

▽日時 3月25日(土)午後2時～26日(日)午前10時～午後2時

▽講師 安居智博

(造型師・カミロボ作家)

▽対象 小中学生(市内優先)

▽定員 各回15組30名

▽参加費 500円

(1キットあたり)

▽申込方法 3月11日(土)午前9時30分から電話で受付ます・定員になり次第終了



前回の様子

●天来記念館 書道入門講座

座々受講者募集のお知らせ

天来記念館 ☎53-4158

比田井天来の正当な流れを汲む一流の講師の指導により「書」の魅力を味わいながら、楽しく学びましょう。

▽日時

- 4月8日(土)、5月13日(土)
- 6月10日(土)、7月8日(土)
- 8月26日(土)、9月23日(土)
- 10月14日(土)、11月11日(土)
- 12月9日(土)、1月20日(土)

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

- ・井口直人様 ・横田敏弘様
- ・中村金郎様 ・荻原広様
- ・山本典雄様 ・古瀬俊一郎様
- ・富永兼司様 ・高梨一巳様

※順不同

○一般寄附

- ▽市へ
- ・2千円 佐久の鯉太郎様
- ・100万円 角田邦男様(長土呂)

▽浅科公民館へ

●農業研修生住宅入居者募集

農政課 ☎62-3203

農業研修生・新規就農者向けに、新たに設置する農業研修生住宅の入居者を募集します。

▽住宅規格等

- ・上平尾住宅(戸建) 4DK 倉庫付き 1戸
- ・協和住宅(集合住宅) 2DK 倉庫付き 3戸

▽入居者の資格

・農業研修中で、市内に就農を希望する者、または市内に就

・ケヤキ看板看板1枚

高柳隆一郎様(甲)

▽市内19児童館へ

・図書19万円相当分

国際ソロプチミスト佐久様

▽シルバーランドきしのへ

・CDラジカセ1台

田中竹一様、田中宏文様

(三分)

▽コスモホールへ

- ・コスモホールふるさと広場内 東屋の屋根・ハリ・柱、屋外トイレ外壁鉄板の塗装一式
- 佐久広告塗装事業協同組合様(鍛冶屋)

募集

●農して1年以内の者

・就農(予定)時の年齢が18歳以上55歳未満の者

・市内に本人または親族が所有する住宅がない者

・市税の滞納がない者等

▽家賃 月額1万円

▽入居可能日 4月1日(土)

▽申込 3月1日(水)～14日(火)

農政課にて必要書類を配布します。

▽選考 書類審査および面接により入居者を選考します。

※詳細は農政課または市ホームページにてご確認ください。

●水田ブナ養殖研修受講者募集

農政課 ☎62-3203

市では、水田ブナの養殖研修受講者を募集しています。

▽内容

産卵から収穫までブナを飼育し、養殖に必要な知識技術を習得。

▽研修期間

4月～9月

▽場所 野沢地区の水田

▽受講料 無料(えさ代等の飼育に必要な経費は自己負担)

感動を呼んだ「わがまち佐久・市民講座」

～比田井和孝氏による講演～

1月15日、上田情報ビジネス専門学校副校長の比田井和孝氏を講師に、佐久平交流センターで第14回わがまち佐久・市民講座が開催されました。

先生は具体的な事例を通して、日常生活で起きてくることを前向きに受け止め、感謝や思いやりの心を持って生活することが、人生を良い方向に導いていくと熱く心を込めて語られ、来場者に深い感動を与えました。

来場者からは「聴講できて良かった。涙が出た。また聞きたい」という感想が多く聞かれました。



さくし

3
やよい
弥生

公民館報

No. 144

生涯学習
マスコット
マナビイ
新しい風、生涯学習。
佐久市中央公民館
〒385-0011 佐久市猿久保165-1
市民創錬センター内
☎0267-66-0551 ☎0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

ちょっとひとこと

地域と共に

布施 荻原 良子



地域で公民館と保健補導員を、2年間させていただいています。不安はありましたが、それよりも「何か地域でお役に立ちたい」という思いが勝り、活動をスタート。同じ地域に住んでいても、初めて会う人の方が多いことか。

公民館では、地区代表の方々と季節ごとに行う行事計画をたてます。中でも「日帰りバス旅行」は好評です。予算内でのコースや食事、参加者の取りまとめと集金等々、主催者側の大変さを経験させていただきました。昨年の旅行は大型バス2台で、大盛況でした。

保健補導員は、研修会を通し「健康」に関する事柄を様々な角度から学習し、それを地域に発信します。減塩料理教室・春日の森セラピーウォーキング・健康アンケートの実施と結果分析など、楽しみながら交流を深めます。昨年は「認知症」をテーマに企画して、20数名の参加者と共に体操をし、お茶をいただきながら講師と和やかに歓談しました。

人と出会い、役割を担い、楽しく取り組む。一人一人の力が地域を支えていくことを経験しました。これからも、この地域に生きる一人として「心のふれあい」を大切に、地域貢献をしていきたいと思えます。

平成29年 通信俳句講座会員募集

公民館では、通信俳句講座の会員を募集しています。この講座は、

- ◆ 毎月末までに、ハガキ1枚に自作の俳句3句を書き、中央公民館までお送りいただきます。句会等にお出掛けいただく必要はありません。

【年会費】 2,000円

- ◆ 選者の選評を添え句集にまとめ、翌月、お届けします。
- ◆ 入会ご希望の方は、下記までご連絡ください。

【申込み・問合せ】 佐久市中央公民館

〒385-0011 佐久市猿久保165番地1

(市民創錬センター内)

☎ 66-0551 Fax 66-0553

市民創錬センター予約受付のお知らせ

- 予約期間 平成29年10月～平成30年3月の半年分
- 受付開始日 4月17日(月)
- 受付時間 午前8時30分～午後10時
- 受付場所 市民創錬センター

※ 受付開始日(4月17日)の午前8時30分前にお越しの方は、予約順の抽選をします。

新中込会館が開館します

中込会館は、55年にわたり親しまれてきた旧会館に別れを告げ、中込駅前を整備された社会医療法人恵仁会の病院等複合施設内に移転し、4月1日(土)に開館します。

明るく広い料理講習室や創作室、ご利用人数により部屋をつなぐことのできる会議室や和室(畳敷き)など、目的に応じて多様にお使いいただける会館となっています。駅前という恵まれた環境において、公民館活動をはじめ多くの皆さんが生涯学習を行う場としてご利用いただける会館づくりを目指します。

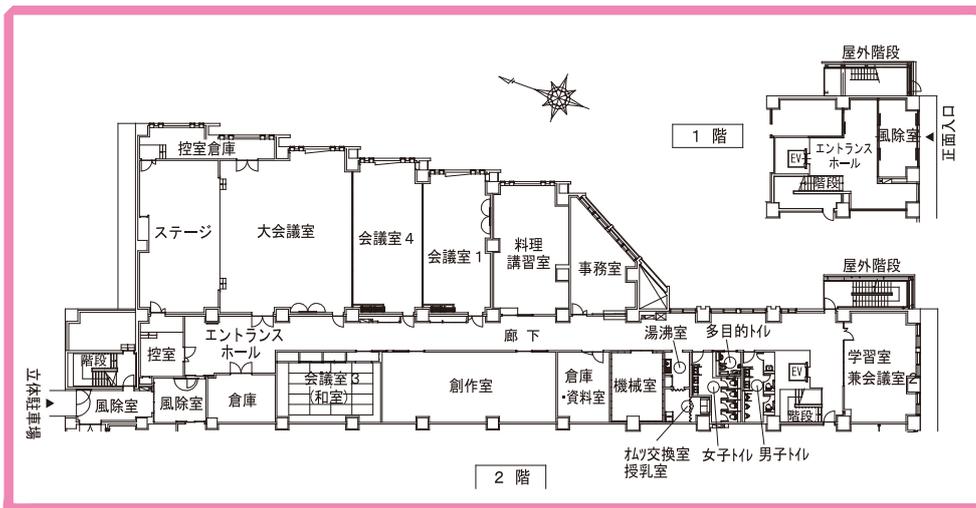
多くの皆さんのご利用をお待ちしています。



施設全景(新中込会館は2階東側)



料理講習室



中込会館の使用料

※ 使用料・冷暖房使用料は、入場料等の徴収を伴う使用の場合には2倍、営利目的の使用の場合には3倍となります。

| 部屋名 | 使用料 (1時間) | 冷暖房使用料 (1時間) | 収容人数 (人) | 机数 (台) | 部屋名 | 使用料 (1時間) | 冷暖房使用料 (1時間) | 収容人数 (人) | 机数 (台) |
|----------|--------------|-----------------|-------------|-----------|----------------------|--------------|-----------------|-------------|-----------|
| 大会議室 | 540円 | 250円 | 90 | 40 | 大会議室、会議室 4を一体使用 | 820円 | 330円 | 150 | 60 |
| 会議室1 | 450円 | 70円 | 45 | 20 | 大会議室、会議室 1・4を一体使用 | 1,070円 | 400円 | 225 | 80 |
| 会議室2兼学習室 | 390円 | 60円 | 36 | 12 | 会議室1・4を一 体使用 | 530円 | 150円 | 105 | 40 |
| 会議室3(和室) | 530円 | 50円 | 30 | 10 | 創作室 | 620円 | 90円 | 48 | 8 |
| 会議室4 | 490円 | 80円 | 45 | 20 | 料理講習室 | 770円 | 70円 | 18 | 3 |



「人権シリーズ」に寄せて

「人権シリーズ」が公民館報に毎月掲載されるようになってから28年になり、336回を数えます。当初は社会教育指導員が執筆していましたが、現在は人権同和教育推進員が順番で担当しています。内容は、人権同和教育や人権感覚が日常生活の中で生きて働く力となることを願って、中学生が読んでも理解できるように具体的な事例を取りあげて執筆することをモットーにしています。

しかし、「人権シリーズ」のコーナーが「また人権か、講演会に参加したこともあるし、もう結構。」と飽きられ流されてしまつてはいないかと危惧する時があります。人権は尊重されなければならぬはずなのに、空気と同じように日常はあまり意識しないで、生活していることが多いと思うからです。

逆に「人権シリーズ」を活用して、これを目にした日を「今月の人権の日」と位置付け、人権について考える日にしていただければ幸いに思います。

例えば、今日は「家族の人権を考える日」として、家族だから許されると決め込んでいる言動に人権の侵害はないか、考えてみたいものです。家族だからこそ大切にしなければならぬ言動もあるはず。夫や妻、子ども、祖父母の間に人間としての尊厳が大切にされているか振り返る、そんな人権の日も良いと思っています。

いずれにせよ、「人権シリーズ」が家庭の生活文化の一翼を担う基軸となるよう力を注いでいきたいと思っています。

人権同和教育推進員 佐藤 和夫
※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-33135)

平成29年度 佐久市高齢者大学・大学院 学生募集



高齢者の皆さんを対象とした「佐久市高齢者大学・大学院」を開講します。地域の皆さんと仲間づくりをしながら、共に生き生き学んでみませんか。

● 申込日時 平成29年4月3日(月)～4月11日(火) 午前9時～午後5時

※ 平日のみの受付となります。

ただし、望月公民館は月曜休館ですので、月曜日以外が受付となります。

● 申込方法 「入学願書」に必要事項を記入し、以下のいずれかの公民館に提出してください。

- 中央公民館(佐久市猿久保165-1市民創錬センター内)
- 野沢公民館(佐久市取出町183野沢会館内)
- 中込公民館(佐久市中込1-17-8)
- 東 公民館(佐久市志賀6059-1)
- 白田公民館(佐久市下越16-5あいとびあ白田内)
- 浅科公民館(佐久市塩名田1338)
- 望月公民館(佐久市望月303駒の里ふれあいセンター内)

※ 願書は3月13日(月)以降に、上記公民館で受け取れます。

● 入学資格

【大 学】市内に在住する満65歳以上(平成29年4月2日現在)の方

【大学院】次の全てに該当する方

- (1) 高齢者大学を修了した方
- (2) 高齢者等の社会参加活動のリーダーとして活躍できる方
- (3) 大学院修了後「生涯学習リーダーバンク」に登録し、地域の要請に応えられる方

※高齢者大学、大学院の併願も可能です。ただし長野県シニア大学との併願はできません。



● 実施方法等

○ 開催日 大学は年間18回、大学院は年間13回の予定(毎回4時間程度・午前10時～午後3時)

○ 定 員 大学は190人程度、大学院は25人程度

● そ の 他 詳細は佐久市ホームページ(3月中旬掲載)、または入学願書をご覧ください。

スマートフォン・パソコンの利用の前に

スマートフォンやパソコンなどを通じて、いつでも、どこでも、誰とでも、気楽につながるネットの世界。楽しさや便利さの隣には、トラブルや危険があるって知っていますか？

★トラブルに巻き込まれないための3か条

○不審なサイトにアクセスしない！

「レアアイテムGet」こんなタイトルは怪しい！言葉巧みに不正サイトに誘導して、知らない間に個人情報流失！

○ネット上に個人情報を書き込まない、写真を掲載しない！

友達同士、恋人同士で撮った写真を送り合う、なんてよくあることですが、トラブルからネット上に写真を公開し拡散されたら？どこまでも拡散して、削除もできません。

○ネット上で知り合った相手を簡単に信用しない、会わない！

画面の向こうにいるのは、本当に信用できる人ですか？全てを疑うわけじゃないけれど、自分のためには慎重にならないと。

長野県子どもを性被害から守るための条例リーフレットより抜粋



3月は1年間を振り返り、次のスタートの準備をする時期です。子どもたちも夢や希望に向かっていく大事な時期です。4月から新しいスタートが切れるよう家庭や地域で応援していきましょう。

少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

毎月11日は「信州あいさつの日」・毎月第3日曜日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671 (市役所南棟3階)



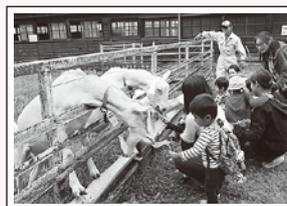
平成29年度佐久市乳幼児学級 参加者募集

～ 見つけよう！「わたしの子育て」～

- 対象者 申込みの時点で佐久市に在住し、未就園で1歳を過ぎている
お子さんがいらっしゃる保護者の方
- 申込日時 平成29年3月1日(水)～3月31日(金) 午前9時～午後5時
- 申込先
 - 【中央・浅間教室希望者】 市民創練センター
 - 【野沢教室希望者】 野沢公民館
 - 【臼田教室希望者】 臼田公民館
 - 【浅科・望月教室希望者】 浅科公民館または望月公民館
- 申込方法 直接申込みにおいでください。(代理者可)
電話・ファクスでのお申込みはご遠慮ください。
- 参加費 無料 (ただし材料費は参加者の負担となります)
- 開催日時 5月から12月までの間に13回
- 開催場所及び開催日(原則)
 - 【中央教室】 市民創練センター 「毎月 第1・3金曜日」
 - 【浅間教室】 市民創練センター 「毎月 第1・3火曜日」
 - 【野沢教室】 野沢会館 「毎月 第2・4木曜日」
 - 【臼田教室】 あいとびあ臼田 「毎月 第2・4月曜日」
 - 【浅科・望月教室】 交流文化館浅科 「毎月 第1・3木曜日」
- 募集定員 各教室 親子25組



乳幼児の救命救急



遠足に行ってみよう

ママだけでなく、
パパも
おじいちゃんも
おばあちゃんも
大歓迎！



自然とふれあおう遊ぼう



公民館

おきそいカレンダー

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116

| | 学級及び学習内容 | 日 時 | 場 所 | 講師・指導者 | 費用・持ち物等 |
|-------|--|---|----------------|--------------------------|--|
| 浅間公民館 | ◎ 誰でもできる！かんたん日本画講座 近代美術館長と 日本画企画展を観る&色紙に日本画を描く | 3月16日(木) 9:30～12:00 | 近代美術館 視聴覚室 | 近代美術館長 | <参加費>200円程度 <定 員>15名 ※ 申込受付開始 3月7日(火)8:30 |
| | ◎ 家庭菜園教室(全8回) 超初心者でも安心！基本から学びましょう | ①4月6日(木) 9:30～11:30 ②4月20日(木) // ③5月18日(木) // | 創練センター 視聴覚室 | 佐久市営農 支援センター 営農相談員 | <参加費>無料 <定 員>30名 ※ 申込受付開始 3月10日(金)8:30 |
| | ◎ 老後を自分らしく(全4回) 誰もが迎える老いを、自分らしく生き抜くため に、一緒に考えてみませんか？ | ③3月2日(木) 13:30～15:30 ④3月9日(木) // | 野沢会館 205号 | ③山際隆浩先生 ④市高齢者福祉課 | <参加費>無料 <定 員>30名 |
| 野沢公民館 | ◎ 春休みおやつ作り教室 親子でおやつ作りをしよう！ 2種類のパウンドケーキを作るよ。 | 3月22日(木) 9:30～12:00 | 野沢会館 調理室 | 川上香先生 | <参加費>400円(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 容器・上履き(子ども) <定 員>30名 ※ 申込受付開始 2月17日(金)8:30 |
| | ◎ 家庭菜園教室(全9回) 地産地消！！安心・安全でおいしい野菜づくり の基本を学んでみませんか。 | ①4月10日(月) 9:30～11:30 ②5月8日(月) // ③6月5日(月) // | 野沢会館 205号室 | 佐久浅間農協 農地コーディネー ター | <参加費>100円(初回のみ資料代) |
| | ◎ 雑穀料理 雑穀で春のお弁当を作ろう！ 献立：雑穀を利用した、シマシマ巻寿司と和え 物・お吸い物 | 4月25日(火) 10:00～13:30 | 野沢会館 調理室 | 高地清美先生 | <参加費>1,000円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 容器 <定 員>20名 |

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込みが必要です(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※<定員>のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です

| | 学級及び学習内容 | 日 時 | 場 所 | 講師・指導者 | 費用・持ち物等 |
|-------|---|---|-------------------------|--------------------------|--|
| 中込公民館 | ◎ ハーモニカで楽しく(全12回) 懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか | ① 4月25日(火) 9:30~11:30 | 中込会館 ホール | 杉浦都美子先生 | <参加費>100円(初回のみ資料代等) <持ち物>ハーモニカ |
| | ◎ 盆栽教室 植替えと初春から初夏の管理について学びましょう! | 3月10日(金) 9:30~11:30 | 東会館 料理講習室 | 花里暢悦先生 | <参加費>無料 <持ち物>見てもらいたい盆栽 |
| 東公民館 | ◎ わくわく家庭菜園教室(全8回) ①野菜作付計画と土作り ②野菜作りの土と肥料・野菜の植え付け ③効率的な病害虫防除 | ① 4月10日(月) 9:30~11:30 ② 4月24日(月) // ③ 5月8日(月) // | 東会館 中会議室 | 佐久市営農 支援センター 営農相談員 | <参加費>無料 |
| | ◎ 衝立・袖垣教室(全14回) 30年以上続く、伝統ある教室です。 玄関や庭に手作りの立派な衝立を飾りませんか | ① 4月14日(金) 9:30~16:00 ② 4月21日(金) // 3回目以降は (3回目以降) 隔週金曜日 13:30~16:00 | 東会館中会議室 及び作業所 | 神津勝行先生 | <参加費>大型41,000円、標準型 31,000円(材料費) <定 員>8名程度 ※詳細は参加者に通知します。 |
| 白田公民館 | ◎ 宇宙ウォーキング~星の教室 親子、夫婦、友達と誘い合って楽しみましょう! 3月は月の観望会です。 | 3月9日(休) 19:30~21:00 | あいとびあ白田 | 教育委員会職員 | <参加費>無料 <定 員>30名 |
| | ◎ 家庭菜園教室(全8回) 地産地消!!安心・安全でおいしい野菜づくり の基本を学んでみませんか。 | ① 4月11日(火) 9:30~11:30 ② 5月9日(火) // ③ 6月6日(火) // | あいとびあ白田 多目的室 | 佐久浅間農協 農地コーディネーター | <参加費>100円(初回のみ資料代) |
| | ◎ 作ろう!学ぼう!「ぴんころ食」 低カロリー、低塩の「ぴんころ食」を学び、健康長寿を目指そう! | 4月18日(火) 9:30~13:00 | あいとびあ白田 調理室 | 土屋やよい先生 | <参加費>500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 <定 員>20名 |
| 浅科公民館 | ◎ 初心者手打ちうどん教室 手打ちうどんを作りましょう | 4月21日(金) 9:30~13:30 | 観音峯活性化 センター | 土屋しのぶ先生 | <参加費>700円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 <定 員>15名 |
| | ◎ 歌って楽しい体操教室(全3回) 懐かしい歌を歌ったり、踊ったりして体を動か しましょう♪(東京五輪音頭・信濃の国アルク マバージョン他) | ① 4月24日(月) 10:00~11:30 ② 5月8日(月) // ③ 5月22日(月) // | 浅科公民館 2階ホール | 中嶋洋子先生 | <参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装、運動靴、 飲み物 <定 員>25名 ※申込受付開始 3月10日(金)8:30 |
| 望月公民館 | ◎ 家族の笑顔が一番 ~しあわせクッキング~ 内容:春のお祝いごはん、シフォンケーキ等 | 3月9日(休) 9:30~13:00 | 2階講習室 | 内田すみ江先生 | <参加費>800円程度(材料費等) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物 <定 員>16名 ※ 申込受付開始 2月7日(火)9:00 |
| | ◎ 味噌作り体験教室 地元の大豆でおいしいお味噌を作ります | 3月11日(出) 13:30~16:00 | 観音峯活性化 センター | 東春睦会 | <参加費>1,500円程度(材料費等) <持ち物>エプロン・三角巾・2kg位入 る容器・飲み物 <定 員>20名 ※ 申込受付開始 2月10日(金)9:00 |
| | ◎ 家庭菜園教室(全7回) 内容:春の土づくり、春・夏野菜の種まき等 | ① 4月4日(火) 9:30~11:30 ② 5月2日(火) // | 観音峯活性化 センター | 小林重弘先生 | <参加費>無料 <持ち物>飲み物 |
| | ◎ 篆刻教室(全12回) オリジナルハンコを作ってみよう | ① 4月8日(出) 13:30~15:30 ② 4月15日(出) // | 2階講習室 | 小田雅舟先生 | <参加費>>1,000円程度(材料費等) <持ち物>飲み物 <定 員>15名 |
| | ◎ 愛唱歌・うたごえホール 童謡、唱歌、最新曲などを楽しく歌いましょう 内容:時代・いつでも夢を 他 | 3月1日(休) 13:30~15:00 4月19日(休) // | 駒の里ふれあい センター 大ホール | 小林美智子先生 | <参加費>無料(歌集購入の方は別途 600円) <持ち物>飲み物 |

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込みが必要です(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※<定員>のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です

瀬音

昨年10月、日本女性会議参加のため新幹線で秋田市に行きました。車窓から見える田沢湖駅付近の紅葉が本当にきれいで感激しました。

日本女性会議は、社会の変化に伴う様々な課題を男女共同参画の視点で考え、参加者相互の交流や情報交換を目的とした全国規模の会議です。今回は第33回で、初めて参加した私には学ぶことばかりでとても有意義でした。

子育てについて考える分科会では「できるって何?」をテーマにして、多様性を育み、子供達が自分らしく成長していけるようにする家庭や学校、行政の役割等について意見を交わしました。

秋田県の小・中学生は、全国学力テストでトップクラスの成績とこのことですが、ここでは豊かな自然に囲まれた教育環境のなかで、食の視点から手作り食を大事にした世代間交流や「森の会」などによる幼少期の自然との関わりをとっても大事にしているそうです。地方での子育ての良さを学び実感した会議でした。

春の卒業・入学の時期を迎え、我が地域の良さを直し、新年度をスタートしようと思います。

(編集委員)

安心の医療サポートのぞみグループ

新施設4/1開所予定

小諸市和田 (事業主体) 社会福祉法人のぞみ福祉会 小諸市和田966-151ケアハウスのぞみ開所

のぞみ食堂 (地域交流スペース、こども食堂)

高齢者だけでなく、子供たちや頑張っているママたち…。どんな方にもご利用いただける場所を目指します。

地域のよりどころ、福祉の拠点として一緒に支えていただけるボランティアの方々を募集しています。

昨年のお米、採れすぎた野菜、他なんでも…食材の寄付をお願い致します。

●地域密着型 介護老人福祉施設(特養)
●小規模多機能型居宅介護事業所
●地域交流スペース

のぞみグループスタッフ募集中!

■お問い合わせは
のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274 (甘利医院2F)
※http://www.nozomi-g.co.jp/ ※http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/

「佐久市土地開発公社」の分譲地情報

◆瀬戸原団地(残33区画)
佐久市瀬戸 随時受付中
面積:61坪~85坪
価格:656万円~1,033万円

◆湯川台団地(残10区画)
佐久市安原 随時受付中
面積:80坪~90坪
価格:758万円~940万円

◎その他の分譲地
大平団地(佐久市八幡 残9区画) 公社ホームページをご覧ください。
◎佐久市移住促進住宅取得費等補助金あり
詳しくは、佐久市役所観光交流推進課へお問い合わせください。

分譲地紹介謝礼金 10万円進呈 (登記完了後)

TEL: 0267-62-8667
〒385-0043 佐久市取出町183番地(野沢会館内)
mail: tochiko@sakunet.ne.jp

佐久市土地開発公社で検索

P 佐久平駅前 駐車場 利用者募集中! 新幹線利用に最適!

第1駐車場【夢科口方面】
月極 10,000円/月

第2駐車場【浅間口方面】
月極 9,000円/月

佐久平駅から徒歩約2分圏内!

お問い合わせ先: プラザ佐久(佐久平駅内) TEL.0267-68-7433
佐久市振興公社 TEL.0267-62-0214

入居のご案内、介護でお困りのことなど、総合的に何でもご相談いただける窓口です。介護のプロが対応いたします! お気軽にご利用下さい。

TEL. 0120-811-772
小諸市御影新田字池ノ上2090-1 (ことぶきの家 小諸 内)

総合相談室 ことぶきの家 開設

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…

萬寿堂薬局

佐久市臼田224

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142
調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00~19:00 ●9:00~18:00(土曜のみ)
定休日 日曜日・祝日
夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

結婚がなかなか決まらない方、初婚・再婚・中高年層の方
ご相談ください。

ご心配されるお父様・お母様のご相談もお待ちしております。

昔ながらの仲人システムで、会員になられた皆様の気持ちを大切に、ご成婚までお手伝いしております。

佐久平ニューリーフブライダル
TEL: 0267-88-5033 佐久市佐久平駅東 21-2 佐久平プレイスビル 4F
FAX0267-66-7215 E-mail info@wacaba.jp

長野駅前相談室 New Leaf Bridal
TEL: 026-228-6880 長野市中御所 1-5-1 土田ビル 1F

男性の相談大歓迎! 各年齢層の男性女性会員在籍

完全予約制 http://www.wacaba.biz

24時間・365日、すべては利用者様のために。平成26年開所いたしました。

●福祉用具レンタル/販売 ●住宅改修 ●訪問介護 ●訪問看護
●介護タクシー ●デイサービス ●有料老人ホーム(介護付・住宅型)
●ショートステイ ●グループホーム ●小規模多機能 ●居宅介護支援
●介護保険外各種サービス

★介護職員初任者研修講座 開催中

FB Kaigo Service Co.,Ltd
エフビー介護サービス株式会社

本社: 佐久市長土呂159-2 TEL 0267-88-8188 http://www.fb-kaigo.co.jp/

●エフビー居宅介護支援事業所 佐久 佐久市長土呂908-1 TEL0267-68-7733
●福祉用具事業所 佐久営業所 佐久市長土呂862-2 TEL0267-66-3339

エフビー地域サポートセンター佐久中央
●小規模多機能 あったかほーむ中込
●ケアライフ中込

併設事業所
●エフビー訪問介護さく ●エフビー介護タクシー
●エフビー訪問看護ステーションさく

佐久市中込大日3713-11

平日★ 平日夜間急病診療
(診療時間：午後7時～9時30分 浅間総合病院 ☎67-2295代)

休 休日当番医 (診療時間：午前9時～午後5時)

小児 休日小児科救急医療 (午前9時～)
(受付：午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295代)

歯 休日歯科診療 (受付：午前9時～正午/午後1時～3時)
休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階 ☎63-3783)

サ 子育てサロン (午前9時30分～11時30分)

広 つどいの広場
サングリモ中込 (午前9時～午後4時)
あさしな保育園内 (午前9時～午後2時)
協和保育園内 (午前9時～午後3時)
わくわくランドU-6 イオンモール佐久平2階フードコート隣
うすだ健康館 (午前10時～正午、午後1時～4時)
うすだ健康館 (午前9時～午後2時)

献血 献血
①午前：9時30分～11時30分
②午後：1時30分～3時30分
③午前：9時30分～11時30分/午後：1時～4時
※会場及び日時については、都合により時間等変更になる場合があります。
持ち物：運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認が出来るもの、献血カード(持っている方のみ)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

平日★ 1
サ 泉児童館
サ 切原児童館
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園
広 わくわくランドU-6
広 うすだ健康館

平日★ 2
サ 中佐都児童館
広 協和保育園
広 うすだ健康館

平日★ 3
サ 中込児童館
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園
広 うすだ健康館

広 サングリモ中込 4

平日★ 8
サ 高瀬児童館
サ 臼田児童館
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園
広 わくわくランドU-6
広 うすだ健康館

平日★ 9
低 佐久城山児童館
サ あさしな児童館
広 協和保育園
広 うすだ健康館

平日★ 10
サ 岩村田児童館
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園
広 うすだ健康館

広 サングリモ中込 11

平日★ 15
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園
広 わくわくランドU-6
広 うすだ健康館

平日★ 16
低 協和保育園
広 うすだ健康館

平日★ 17
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 協和保育園
広 うすだ健康館

広 サングリモ中込 18
広 わくわくランドU-6出張広場
(佐久平交流センター3階)

平日★ 22
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 わくわくランドU-6
広 うすだ健康館

平日★ 23
広 うすだ健康館

平日★ 24
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 うすだ健康館

広 サングリモ中込 25

平日★ 29
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 わくわくランドU-6
広 うすだ健康館

平日★ 30
広 うすだ健康館

平日★ 31
広 サングリモ中込
広 あさしな保育園
広 うすだ健康館

■長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

相談日時 毎日午後7時～午後11時

問合せ 局番なしの「#8000」または ☎0263-34-8000

■休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。

妊 妊婦さんの歯の教室（要予約）
 対象 妊婦（初産、経産は問いません）
 内容 歯科健診・RDテスト（お口のむし歯菌のテスト）・歯の染め出し・
 歯科相談・歯科医師による歯科講話
 日時 3月9日（木）午後1時30分～3時30分
 （受付は午後1時15分～1時30分）
 会場 口腔歯科保健センター（サングリモ中込2階）
 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
 申込・問合せ 健康づくり推進課 口腔歯科保健係
 （サングリモ中込） ☎63-3781・63-3782

子 2歳児歯っぴー教室（要予約）
 対象 平成26年12月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）
 内容 歯科健診・むし歯予防の話・仕上げみがきの練習・
 上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
 日時 3月16日（木）（時間は予約時に確認）
 会場 口腔歯科保健センター（サングリモ中込2階）
 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）・
 コップ・タオル
 申込・問合せ 健康づくり推進課 口腔歯科保健係
 （サングリモ中込） ☎63-3781・63-3782

健康のカレンダー

[2017年]

3月

| 日 sun | 月 mon | 火 tue |
|--|---|--|
| <p>小児 5</p> <p>田嶋クリニック ☎81-5151</p> <p>しのはら形成・皮ふクリニック ☎67-8825</p> | <p>平日★ 6</p> <p>岸野児童館 小田井児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館</p> | <p>平日★ 7</p> <p>望月児童館 佐久平浅間児童館 サングリモ中込 協和保育園 わくわくランドU-6</p> |
| <p>小児 12</p> <p>金澤病院 ☎67-2048</p> <p>たむらペインクリニック ☎82-3981</p> | <p>平日★ 13</p> <p>平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 協和保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館</p> | <p>平日★ 14</p> <p>野沢児童館 東児童館 サングリモ中込 協和保育園 わくわくランドU-6</p> |
| <p>小児 19</p> <p>小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300</p> <p>佐久平透析クリニック ☎65-7700</p> | <p>小児 20</p> <p>小林内科クリニック ☎66-0500</p> <p>佐久平整形外科クリニック ☎66-7150</p> | <p>平日★ 21</p> <p>献血 佐久市保健センター① 献血 浅間総合病院② 広 サングリモ中込 広 わくわくランドU-6</p> |
| <p>小児 26</p> <p>川西赤十字病院 ☎53-3011</p> <p>中澤眼科クリニック ☎62-0157</p> | <p>平日★ 27</p> <p>献血 佐久市保健センター（佐久ライオンズクラブ）③ 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館</p> | <p>平日★ 28</p> <p>広 サングリモ中込 広 わくわくランドU-6</p> |

■ 3月の児童館午前中開放事業

対象 就学前のお子さんと保護者等の方
 日時 日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の午前10時から正午まで
 会場 岩村田、野沢、泉、平根、佐久平浅間各児童館
 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

信州佐久市 観光フォトコンテスト2016 入賞作品



佐久市観光協会賞（最優秀賞）
今井今朝男様（南牧村海尻）「五稜郭の春」



優秀賞
小福田友明様（上田市新町）「うごめく」



優秀賞
奥原静男様（瀬戸）「可憐に咲く」



優秀賞
高見沢一郎様（南牧村海ノ口）「燦々」

信州佐久市観光フォトコンテスト2016は、県内外から237点の応募をいただき、佐久市観光協会賞（最優秀賞）1点ほか、合計33点の入賞作品が決定しました。

入選作品は、3月1日(水)午後から3月16日(木)正午まで「平尾温泉みはらしの湯1階森林セラピー室」、3月16日(木)午後から3月31日(金)まで「市役所2階市民ホール」で展示する予定です。

■問合せ 佐久市観光協会 ☎62-3285

佐久市情報配信サービス「さくネット」

防災、防犯情報などを電話・FAX・メールで配信するサービス「さくネット」の申し込みを受け付けています。災害など万が一の時に備えて、是非ご登録をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■問合せ 広報情報課 ☎62-3075



市ホームページ QRコード