

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

12
FE
ライフ

12

No.189 広報佐久
平成30年12月



佐久市が映画のロケ地に

特集

映画「山中静夫氏の尊厳死」

目次

平成30年 12月

表紙写真：映画「山中静夫氏の尊厳死」撮影現場

3	特集1 佐久市が映画のロケ地に 映画「山中静夫氏の尊厳死」
6	特集2 平成30年を振り返り 佐久市政 主なできごと
8	特集3 平成31年度～平成33年度 実施計画を策定しました
10	除融雪作業へのご理解とご協力をお願い 固定資産税に関する届出・申告 個人住民税の特別徴収と給与支払報告書
11	宴会での食べ残しをなくそう！ 「さくネット」に登録しましょう 工事・コンサルタント等の入札参加資格（定期）申請
12	佐久都市計画道路および用途地域に係る変更案の縦覧 佐久スキーガーデン「パラダ」からのお知らせ 佐久市臼田文化センター運営委員の公募
13	毎年3月9日は「佐久市民の日」協賛事業募集 任期付職員採用選考（介護職員） 劇団四季ファミリーミュージカル公演「魔法をすてたマジョリン」
14	インフォメーション
23	年末年始の市の業務
24	公民館報 さくし
29	広告ページ
30	健康のカレンダー
32	「佐久鯉」でお年取りを

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 12月23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 臼田支所、浅科支所、望月支所 (～午後6時30分) 月曜日
(祝日の場合は翌日)

～特殊詐欺被害急増～

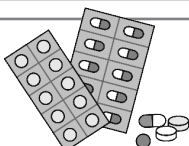
「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」「有料サイト」
電話でキーワードを聞いたら、**詐欺**と疑いましょう！



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～



人口

総数	99,280人	(+52人)
男	48,686人	(+16人)
女	50,594人	(+36人)
世帯数	41,570世帯	(+46世帯)
〈11月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	10月の月間件数	平成30年1～10月の累計
人身事故	29件	341件
死亡	0人	2人
負傷	35人	418人
救急	382件	3,841件
火災	0件	47件

相談コーナー

行政相談

12月19日(水) 午後1時30分～4時 あいとぴあ臼田
12月20日(木) 午後1時～4時 市役所2階市民ホール
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

12月14日(金) 午後1時～3時 浅科支所
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎78-5505

生活・就労相談（まいさぼ佐久）

平日 午前9時30分～午後5時
野沢会館2階（相談無料）
■問合せ まいさぼ佐久 ☎78-5255

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

人権なんでも相談所

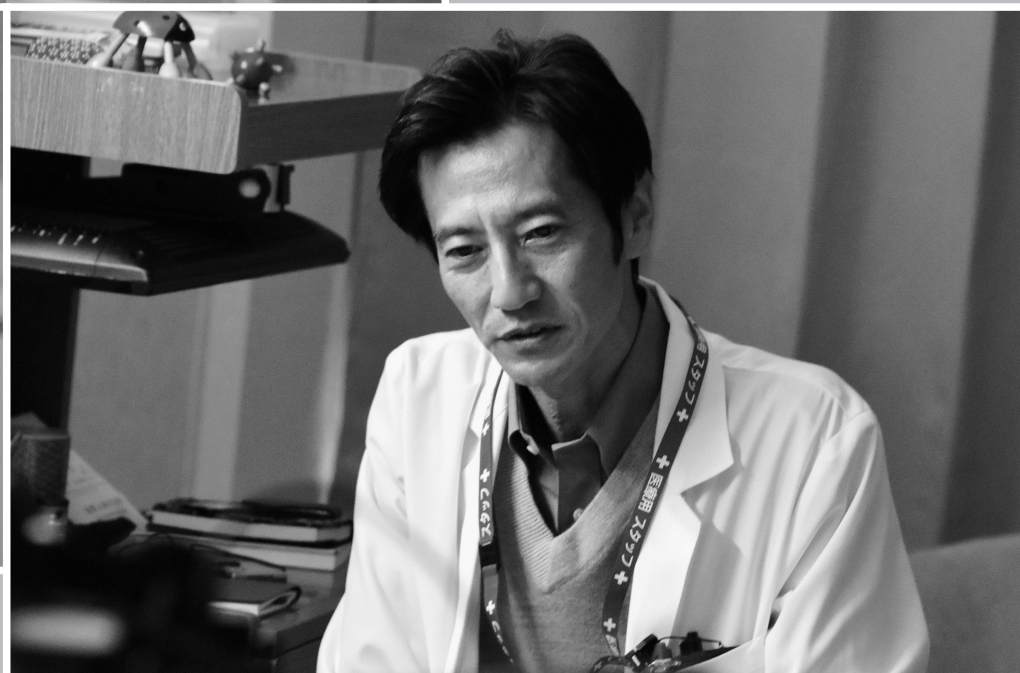
12月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
午前9時～午後4時（相談無料）
長野地方務局佐久支局
■問合せ 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

特設相談所

12月3日(月) 午前10時～午後3時（相談無料）
野沢会館、浅間会館、望月人権文化センター
■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）
（不在時は市役所3階生活環境課）
■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



特集 1

佐久市が映画のロケ地に 映画「山中静夫氏の尊厳死」

10月15日から27日まで、市内各所で映画「山中静夫氏の尊厳死」の撮影が行われました。

この映画は、「尊厳死とは何か」をテーマとし、患者と医師の関わりを通じて人間が死んでいくこと、そして最期まで生き抜くことの意味を問うていく作品となっています。

長野県厚生連佐久総合病院の非常勤医師であり、芥川賞作家の南木佳士さんの小説が原作です。



映画「山中静夫氏の尊厳死」

ストーリー

「私は肺癌なのです」

初診の場で、自分が癌であると口にした患者に出会ったのは、医師の今井にとって初めての経験だった。

患者の名前は山中静夫。自宅がある静岡の総合病院からの紹介で、今井のいる信州の総合病院にやって来たのだ。

付き添う家族の負担を考え、今井は山中さんに今まで通り静岡の病院での再治療をすすめたのだが……、

「最期のところで、楽にするような薬を使ってもらえますか」

今井の言葉を遮るように山中さんは続けた。

「どうせ死ぬんだったら生まれ育った信州の山を見ながら楽に死にたいと……」

それが、末期癌で余命を宣告された山中さんの最期の願いだった。

今井も疲れていた。長年、呼吸器内科を担当し、あまりにも多くの死んでいく人間を診すぎているのだ。そしてついに今井はうつ病になってしまった。うつ病になりながらも、死を迎えようとしている山中さんの希望を叶えようと立ち向かうのだ。





津田寛治さん（今井俊行役）

すごく楽しい撮影でした。こんなふ

場でした。
佐久市の自然と人々の中、心の故郷
だなという温かさ、美しさ、豊かさ、
そういうものがこの作品の空気感の大
きな支えとなったと思います。
佐久市の皆さんのおかげで、この作
品がすごく良いものになったと思いま
すので、仕上がりを楽しみに待ってい
ていただきたいと思います。

出演者の皆さんのコメント

中村梅雀さん（山中静夫役）

とても集中力があり、すばらしい現
場でした。



高畑淳子さん（山中つね子役）

うに撮影が楽しく、幸せだったのは佐
久市で撮ったというのもすごく大きな
理由でもあり、こんなに映画に協力的
な市があるのかというくらいすごく協
力していただいた感じがあります。
この街はこれから映画の街として
ひょっとしたら伸びていく街なんじゃ
ないかなという気がしました。
ぜひご自分の街のすばらしさを見る
ためにも完成した際には、映画館に足
を運んでいただきたいと思います。

佐久市の景色は本当にきれいで、

「主人公が死ぬときは生まれ育ったと
ころで死にたい」という言葉も、佐久

小澤雄太さん（中田浩役）

に来た時の360度山に囲まれた風景
を見て、確かにこれを見ながら静かに
死にたいという気持ちはずごく納得し
ました。
先行して佐久で上映されるという話
もあるみたいなので、その際には私も
できたら来たいと思っています。
たくさんの方にお越しいただけるこ
とを願っています。

人の人間模様は儂いものなのかもしれ
ないですが、終わりが見えたときの
人の本当のすばらしさが垣間見れる作
品になっていると思います。

若い子たちには題名が重いかと思
うかもしれないですが、一個の生きる
道なのかなと思ってもらえたらいいな
という思いが僕の中にすごくあります。
ぜひ皆さん観てください。

キャスト

中村 梅雀、津田 寛治、高畑 淳子、
田中 美里、江澤 良太、浅田美代子、
石丸謙二郎、大島 蓉子、小澤 雄太、
天野 浩成 他

監督・脚本 村橋 明郎
製作プロダクション
（株）スーパージョン
プロデューサー 八木 欣也

■問合せ 観光課 ☎62-3285

中部横断自動車道 八千穂高原IC~佐久南IC間開通 (4月)

特集2

平成30年を振り返り

佐久市政 主なできごと

1月

- 「北斗の拳×佐久市」コラボレーション事業発表記者会見
- 佐久平駅南土地区画整理組合が設立認可、事業がスタート

2月

- 佐久市オリジナルウエディングパネルでの記念写真サービスがスタート
- 学校法人佐久学園と一般社団法人日本福祉用具供給協会との災害時要配慮者に関する協定締結
- エストニア祭開催
- 市営住宅白山団地リフォーム3期工事竣工



記念写真サービスがスタート (2月)

3月

- 中部横断自動車道開通記念プレイベント開催
- 県道上小田切臼田停車場線下小田切バイパスおよび市道52-4号線丸山橋開通
- 平根発電所改修工事竣工
- Sakumo佐久市子ども未来館プラネタリウムリニューアルオープン
- 新クリーンセンター安全祈願祭・起工式
- 臼田支所新庁舎開所
- 大阪府泉佐野市との特産品相互取扱協定締結
- 一本柳公園開園



エストニア祭 (2月)



中部横断自動車道開通記念プレイベント (3月)



臼田支所新庁舎開所 (3月)



一本柳公園開園 (3月)

4月

- 健康診査（基本7項目）受診料金無料対象年齢に35歳を追加
- 小中学生対象のフッ素洗口事業に保育園・幼稚園の年長児を追加
- 新移動図書館「草笛号」運行開始
- 佐久市給付型奨学金「SAKUコスモス育英基金奨学金」第1期生へ給付決定
- 「武論尊100時間漫画塾」開塾
- 佐久警察署と安全・安心ネットワーク覚書締結
- 中部横断自動車道 八千穂高原IC～佐久南IC間開通

5月

- 東京2020公認プログラム（教育プログラム、よいい、ドン！）ユニバーサル・ラン（スポーツ義足体験授業）開催

6月

- 一般社団法人佐久産業支援センター設立
- 佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」開所
- 特別巡回ラジオ体操・みんなの体操会開催

7月

- パラスポーツ体験フェスティバル開催
- 「北斗の拳」ラッピングバスお披露目・運行開始

8月

- 猛暑日続く、保育園に扇風機を緊急増設
- SOMPOボールゲームフェスタin佐久開催
- 長野県立武道館建築工事安全祈願祭・起工式
- 佐久地域流域水循環協議会設置
- 子ども福祉医療費給付金の支給方法を現物給付方式に変更



オリンピックや世界大会で活躍するトップアスリートと交流しよう（9月）



9月

- オリンピックや世界大会で活躍するトップアスリートと交流しよう【スケート編】開催
ゲスト：平昌オリンピック金メダリスト 菊池彩花さん
- 教えて！ドクター 子どもの病気とおうちケア
第12回キッズデザイン賞
「奨励賞 キッズデザイン協議会会長賞」受賞

10月

- 教えて！ドクター子どもの病気とおうちケア、学校給食応援団
グッドデザイン賞受賞
- 映画「山中静夫氏の尊厳死」佐久地域で撮影

11月

- 2018ROUTE日本海一太平洋シンポジウム開催
- 災害時協力井戸標識交付および災害時等における水質検査業務協定締結

特集3 平成31年度～平成33年度 実施計画を策定しました

市では、平成31年度から平成33年度までを期間とする実施計画を策定しました。実施計画は総合計画に基づき事業を計画的かつ効果的に推進するため、翌年度からの3年間を対象とする短期的、具体的な計画です。

計画策定に当たっては、策定方針を定め、緊急性・必要性・費用対効果など多角的な視点から検討を行うとともに、市民の皆さんからの意見募集結果などを踏まえ、事業化の判断等を行いました。

■実施計画の公表について

実施計画に計上した全ての事業計画については、佐久市ホームページ、市役所本庁企画課、本庁市民ホール行政資料閲覧コーナー、各支所総務税務係において閲覧することができます。

意見募集結果および事業化の判断結果

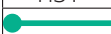
実施計画を策定するにあたり実施した意見募集の結果および事業化の判断結果についてお知らせします。なお、意見募集をした事業の概要は、市広報紙9月号別冊をご覧ください。

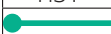
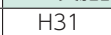
※提出された全ての意見は、所管課が内容を確認しており、事業実施や今後の事業化検討にあたっての参考とさせていただきます。

- 意見募集の概要 ●募集期間 平成30年8月27日(月)～9月18日(火)
 ●意見提出方法 郵送、電子メール、ファックス、直接持参
 ●意見提出者数 7人(複数回答あり)

■意見募集の結果

事業No.	1	事業名	地域防災力向上映像制作事業
■いただいた意見の人数・要旨等		2人	意見を募集した時の内容
- 幅広い年代層の多くの人々に観てもらうために、Youtubeにアップしたり、市のホームページや広報誌にQRコードを掲載したりするなど、SNSを活用した方法を考えるべき。 - 国等が制作したDVDがあれば不要ではないか。			H31 H32 H33
			事業費： 2,100千円
■事業化についての判断結果等		当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容
地域防災力と減災の強化を図るため、自然災害の特徴などを紹介するDVDを制作し、市の出前講座等に活用します。なお、ご意見の趣旨は、施策を推進する上で参考とさせていただきます。			H31 H32 H33
			事業費： 2,100千円

事業No.	2	事業名	佐久市産後（産婦）健康診査事業
■いただいた意見の人数・要旨等		1人	意見を募集した時の内容
少子化対策の推進に当たり必要性の高い事業として賛成する。			H31 H32 H33
			事業費： 25,800千円
■事業化についての判断結果等		当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容
産後の初期段階における母子に対する支援を強化するため、産後2週間や産後1か月などに受診する「産後健診」の費用に対する支援を実施します。			H31 H32 H33
			事業費： 25,800千円

事業No.	3	事業名	佐久市健康ポイント事業
■いただいた意見の人数・要旨等		2人	意見を募集した時の内容
- 一定の年齢以上の方はQRコードを活用し、ネット上でポイントを管理できるようにするのはいかがだろうか。 - ポイントカードを配布して何人が実施するのか疑問がある。			H31 H32 H33
			事業費： 10,200千円
■事業化についての判断結果等		計画計上を見送り	実施計画に計上した内容
幅広い年代層の方々がより多く参加できるような仕組みづくりを検討することとし、計画への計上を見送りました。			H31 H32 H33
			事業費： 0千円

事業No.	4	事業名	手話の理解促進・普及啓発事業					
■いただいた意見の人数・要旨等			3人			意見を募集した時の内容		
・是非実施していただきたい。より理解が得られるように、聴覚障がい者や手話、聞こえない人に対する配慮などを掲載してほしい。 ・資料の配布だけでは費用対効果が僅かしか見込めないのではないか。 など			H30		H31		H32	
			事業費：		500千円			
■事業化についての判断結果等			当初の計画どおり実施			実施計画に計上した内容		
・手話への理解を深め、普及を図るため、手話の歴史や手話でのあいさつなどを掲載したリーフレットを制作するとともに、様々な機会において活用します。なお、ご意見の趣旨は、施策を推進する上で参考とさせていただきます。			H30		H31		H32	
			事業費：		500千円			

事業No.	5	事業名	未満児保育所整備補助事業				
■いただいた意見の人数・要旨等			2人		意見を募集した時の内容		
・少子化対策の推進に当たり必要性の高い事業として賛成する。 ・保育所整備に当たり、必要物品の購入や保育士の人件費、一部増築に対しても支援してほしい。			H31		H32		H33
					事業費： 63,000千円		
■事業化についての判断結果等			当初の計画どおり実施		実施計画に計上した内容		
・急増する3歳未満児保育の需要に対応するため、私立事業者による小規模保育事業所の整備に対し支援を行います。なお、ご意見の趣旨は、施策を推進する上で参考とさせていただきます。			H31		H32		H33
					事業費： 63,000千円		

事業No.	6	事業名	佐久鯉ブランド振興事業				
■いただいた意見の人数・要旨等			3人		意見を募集した時の内容		
・首都圏に人気のある「缶詰の鯉こく」の加工販売促進を提言する。 ・地域内ですら十分に普及していない状況においては、地域料理として地域住民で楽しむことが限界ではないか。など			H31		H32	H33	
			事業費：		7,900千円		
■事業化についての判断結果等			当初の計画どおり実施		実施計画に計上した内容		
・佐久鯉の消費拡大を図るため、「佐久鯉の刺身」を市内店舗において通年で提供する体制を構築するとともに、佐久鯉ブランドを市内外へ発信します。なお、ご意見の趣旨は、施策を推進する上で参考とさせていただきます。			H31		H32	H33	
			事業費：		7,900千円		

事業No.	7	事業名	起業サポート事業			
■いただいた意見の人数・要旨等			0人		意見を募集した時の内容	
・意見なし			H31		H32	H33
			事業費：		12,300千円	
■事業化についての判断結果等			当初の計画を変更して実施		実施計画に計上した内容	
・起業を考えている方や興味を持っている方を中心に起業者の増加を図るため、体験ワークショップやスタートアップ講座など、創業へのチャレンジに対し支援を行います。			H31		H32	H33
			事業費：		14,400千円	

事業No.	8	事業名	ブロック塀等除却支援事業					
■いただいた意見の人数・要旨等			2人			意見を募集した時の内容		
・是非制度化してほしい。 ・廃屋のブロック塀の撤去を特に推進してほしい。			H31			H32		H33
			事業費：			11,400千円		
■事業化についての判断結果等			当初の計画どおり実施			実施計画に計上した内容		
・震災時などの転倒被害が危惧されるブロック塀の除去を行う者に対し支援を行います。なお、ご意見の趣旨は、施策を推進する上で参考とさせていただきます。			H31			H32		H33
			事業費：			11,400千円		

留意点

- ・事業費は、平成31年度～平成33年度の3年間分で、各年度の事業費を10万円単位で四捨五入した額の合計です。
- ・実施計画に計上された事業の内容・事業費等はあくまで現時点のもので、予算額とは異なります。
- ・社会経済情勢等の変化により、予算編成および来年度以降の実施計画策定の段階で、今回実施計画に計上された内容等が見直される場合があります。

問合せ 企画課 ☎62-3067

■佐久市の除融雪体制

市道の中で、主要幹線道路や地区の重要路線を除雪路線に指定し、委託業者により除雪を行います。

また、日陰の道や急な坂道など凍結の恐れがある箇所を路線に指定し、委託業者により凍結防止剤散布を行います。

■除雪作業にご協力を

- ・歩道や各戸出入口部分および生活道路の除雪をお願いします。また、通路や水路に雪を出すことはやめましょう。
- ・道路に張り出した樹木等は通行の妨げになったり、除雪作業の支障となるので所有者は適切な管理をお願いします。
- ・豪雪時は外出を控えましょう。外出する際には、路上駐車はせず、スタッドレスタイヤなどの装着と安全運転に心がけましょう。

・災害意識を持ち続け、気象情報などの情報収集を心がけましょう。

■国道・県道の除融雪体制

国道・県道は佐久建設事務所が除雪や凍結防止剤の散布を行います。

・臼田を除く地域

佐久北部事務所維持管理課

☎63-3173

・臼田地域

佐久建設事務所維持管理課

☎82-8273

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として資産の所有者に課税されますが、場合によっては各届出が必要です。

■家屋滅失届

家屋を取り壊したとき（一部取り壊しを含む）は、滅失の登記をすることになっていきます。登記が遅れる場合や、未登記の家屋を取り壊したときは、面積の多少にかかわらず提出してください。

■固定資産課税台帳登録所有者変更届

未登記の家屋で売買・相続・贈与などにより、平成30年中に所有権が移転した場合には提出してください。

これらの届出用紙は、税務課および各支所、または市ホームページから取得できます。

▽提出期限 12月28日(金)

■償却資産申告書

法人や個人で工場や農業などを営んでいる方や、太陽光発電等による売電収入のある方が事業のために用いている償却資産が対象となります。

申告書類を12月上旬に郵送しますので、申告してください。また、新しく事業を始めた方で申告書類が必要な方は、ご連絡ください。

▽申告期限 平成31年1月31日(木)

■個人住民税の特別徴収（給与天引き）

地方税法において、従業員の個人住民税は、所得税の源泉徴収義務のある事業者が、個人住民税の特別徴収義務者として毎月従業員に支払う給与から差し引き、従業員に代わって納税いただくことが原則となっています。（個人住民税の特別徴収）

特別徴収の対象となる従業員は、原則として、アルバイト、パート等を含む全ての従業員です。

■給与支払報告書（平成31年1月末提出期限）の提出方法

原則全ての従業員の方は特別徴収となりますが、普通徴収切替理由に該当する事業所および従業員の方に限り、当面、例外として普通徴収（従業員の方個人が納付書により納付する方法）に切替をすることができま。

その場合には、給与支払報告書の提出時の「普通徴収切替理由書（兼仕切紙）」の添付と、普通徴収とする従業員の方の給与支払報告書の摘要欄への切替理由の記載が必要です。切替理由書の添付がない場合や記載内容に不備がある場合は普通徴収への切替ができないことがありますので、ご注意ください。

※ご不明な点は、税務課までお問い合わせください。

■宴会での「食べ切り」で食品ロスを減らしましょう

宴会では、たくさん料理が残ってしまいがちです。こういった食品ロスを削減するため、国や県および佐久市では「30（さんまる）・10（いちまる）運動」を展開しています。

また、佐久商工会議所においては、より宴会を楽しんでもらうため、独自の取組として「15（いっこ）15（いっこ）運動」を推進しています。

宴会の最初の30分（15分）とお開き前の10分（15分）は、自席について料理を楽しみましょう。

■食品ロス削減のポイント

▽宴会を予約する際は、適量注文を心掛けましょう

お店によっては、料理の小盛り対応や品数変更に応じてくれる場合もあります。事前にお店に相談してみましょう。

▽参加者への呼びかけを行いましょう

幹事さんは、食べ残しを出さないように、参加者へ呼びかけをしましょう。皆で取り組む気持ちが大切です。

■「もったいない」を大切に

12月は宴会が多いシーズンです。宴会で食べ残しをしないことは、「食への感謝」をするとともに、ごみ減量に向けた行動の一つとなります。一人ひとりの「もったいない」を大切にする心がけで、食品ロスの削減にご協力をお願いします。

情報配信サービス「さくネット」は、防災行政無線に加えて、電話・FAX、メールにより、市民の皆さんに防災情報等、緊急情報をお届けするものです。

■配信内容

▽防災情報 災害の速報など

▽防犯情報 詐欺への警戒など

▽その他緊急情報

行方不明者の情報提供など

▽イベント・気象情報

メールのみの配信となります。

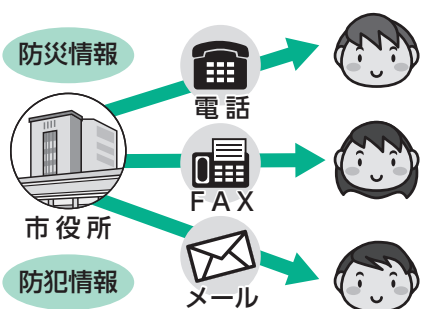
■登録方法

▽電話・FAXで配信希望の方

広報情報課、各支所、出張所に備え付けの申込書に必要事項を記入のうえ、各窓口へ提出してください。

▽メールで配信希望の方

「sakunet@psmail.jp」宛に空メールを送信し、届いたメールに記載されたURLから登録を行ってください。左記のQRコードからも空メールの送信ができます。



市ホームページ QRコード



空メール送信アドレス QRコード

市が発注する建設工事および建設コンサルタント等の業務の入札に参加を希望される方は、2年に一度、市が付与する入札参加資格を得る必要がありますので、左記により申請してください。

なお、期間中に申請のない場合、平成31年度（2019年度）・2020年度の入札参加資格が認められませんが、お忘れのないよう、ご注意ください。

■入札参加資格の種類

▽建設工事 建設業法の定める業種

▽建設コンサルタント等の業務

測量、建築コンサルタント、

建設コンサルタント、地質調査、

補償コンサルタント

■受付日時

平成31年2月1日（金）～28日（木）

午前8時30分～正午、午後1時～5時

※土日祝日を除く。

■受付場所 市役所6階 601会議室

■提出方法

市役所へ持参、または郵送（郵送の場合は書留郵便とし、提出期限内の消印のあるものに限りま。）

■有効期間

2019年6月1日

～2021年5月31日

※申請要領、申請書等は市ホームページからダウンロードしてください。

「佐久都市計画道路」および「佐久都市計画用途地域」の変更案を作成しましたので縦覧します。

■縦覧する都市計画の変更案

次の変更案についてご意見のある方は県決定は県知事あてに、市決定は市長あてに意見書を提出することができます。

- ① 佐久都市計画道路の変更（県決定）
- ② 佐久都市計画道路の変更（市決定）
- ③ 佐久都市計画用途地域の変更（市決定）

■縦覧期間

12月13日(木)まで

午前8時30分～午後5時15分

※土日を除く。

■縦覧場所 都市計画課

県決定は長野県庁都市・まちづくり課または佐久建設事務所整備課でも縦覧しています。

■意見書の提出

意見書は縦覧期間中に、右記縦覧場所あてに郵送または直接ご持参ください。

郵送で提出される方は、12月13日(木)到着分までとさせていただきます。

なお、意見書の様式は、縦覧場所および市ホームページにあります。

※縦覧期間等を変更する場合は、市ホームページなどお知らせします。

佐久スキーガーデン「パラダ」は、12月21日(金)にオープンします。

今シーズンも佐久市民の皆さん限定、パラダリフト券が特別価格でご購入いただける、お得な「佐久市民パラダご優待カード」をご用意しました。

ぜひご利用ください。

■販売価格 3,000円

■有効期間 2018～2019

■ウィンターシーズン中

■購入条件

市民および市内にお勤めの方

※住所、身分の証明できるものをお持ちください。

■販売期間

12月21日(金)～平成31年1月31日(木)

■申込方法

パラダ販売窓口で申込用紙に必要事項をご記入のうえ、同窓口へお申し込みください。

■営業日時（予定）

12月21日(金)～平成31年3月24日(日)

午前8時30分～午後4時30分

■特典

①リフト券優待割引

②レンタルセット1日料金500円割引

③南北パラダ内レストラン10%割引

※詳細は、佐久スキーガーデン「パラダ」までお問い合わせください。

■申込資格 次のすべてに該当する方

（基準日は平成31年1月1日）

①基準日において年齢が満20歳以上の方

②市内に在住、在勤、在学する方

③市税等を滞納していない方

④佐久市の他の審議会等の委員でない方

⑤知識および経験から、施設運営について意見をお持ちの方

⑥佐久市議会議員、佐久市職員でない方

⑦成年被後見人、被保佐人でない方

⑧暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力

団、その他集团的にまたは常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の

構成員でない方

⑨平日（昼間）の会議に出席できる方

■協議会等の事務

施設の運営に関し調査、研究および協議をし、その結果を教育委員会に報告する。

■委員の任期

平成31年3月1日から2年間

■募集人員 2名

■必要書類

公募委員申込書（文化振興課窓口または市ホームページで入手できます。）および履歴書

■申込期限 12月25日(火)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

毎年3月9日は「佐久市民の日」 協賛事業募集

■問合せ 総務課 ☎62-3002



- 3月9日「佐久市民の日」とは
市民の皆さんが佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、市民同士の一体感を育みながら、佐久市を更に盛り上げていくことを考える日です。
 - 3月中に様々なイベント等を開催！
民間事業者や団体の皆さんが「佐久市民の日」にちなんだイベントやセールを開催するほか、市でも公共施設の無料開放や割引などのサービスを行います。
 - 協賛事業を募集しています
「佐久市民の日」に賛同する皆さんが主催するものであれば、どんな内容でも応募できます。（イベント、セール、プレゼント等）一緒に「佐久市民の日」を盛り上げませんか。
 - ▽実施期間 3月1日(金)～31日(日)の間で実施が可能な期間
 - ▽応募方法
「事業計画書」を提出してください。
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

任期付職員採用選考（介護職員）

■問合せ 総務課 ☎62-3019

- 選考区分および採用予定人員
介護職員 若干名
 - 任期
1年間（ただし、採用日から5年間の限度に期間を延長する場合あり）
 - 勤務場所
佐久市障害者支援施設白田学園
 - 応募資格
介護福祉士の資格を有する者で社会福祉施設における実務経験が3年以上ある者のうち、昭和34年4月2日以降に生まれた者
 - 選考方法
・ 第一次選考 書類選考
・ 第二次選考
12月20日(木)に面接選考を予定
 - 選考申込書の交付
・ 総務課人事係（市ホームページからも入手可）
・ 郵便による請求は、選考申込書希望の旨を記入のうえ、140円切手を貼付した宛名明記の返信用封筒（角2形）を同封のこと
 - 申込期間
・ 11月28日(水)～12月12日(水)
・ 郵便の場合は12月12日(水)必着
 - 受験申込先 総務課人事係
〒385-1850
佐久市中込3056番地
- ※詳細は市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
QRコード

イベント

劇団四季ファミリーミュージカル公演「魔法をすてたマジョリン」

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535



撮影：阿部章仁

- あなたの街に「マジョリン」がやってきました。
- 日時 平成31年3月21日（木・祝）
午後3時開演（開場：午後2時30分）
 - 会場 コスモホール
 - チケット
・ 一般 4,000円
・ 高校生以下 3,000円
※全席指定・3歳未満の膝上鑑賞は無料
 - 市民限定・チケット先行販売
▽日時 12月9日(日) 午前10時～
 - ▽販売場所 コスモホール
 - ※購入整理券配布 9日 午前9時30分～
場所 コスモホール正面入口
 - ※整理券をお持ちでも、お呼びした際に販売場所にいらない場合は無効となります。
 - ※おひとりで購入できる枚数は4枚です。
※市民の方が対象ですので、チケット購入時に住所の確認ができるものをご提示いただきます。
 - ※予定枚数に達し次第、先行販売を終了します。その後は通常販売にてお買い求めください。
 - 通常販売 12月15日(土) 午前10時～

お知らせ

●就職のご相談は、

佐久市無料職業紹介所

「さくさくワーク」へ

佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」(商工振興課内)

求職者専用ダイヤル

☎0120-151-394

市内事業所へ就職を希望する方を対象に、就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。

▽求人取扱範囲

・佐久市内の事業所の求人

お知らせ

散歩をするときは、必ず犬のふんを処理するための用具を携帯し、犬のふんを持ち帰りましょう。

▽犬のふんを放置すると罰せられます

犬のふんを片付けず放置した場合は、佐久市ポイ捨て等防止および環境美化に関する条例第9条第2項および第22条の規定により、20万円以下の罰金に処せられることがあります。絶対に放置せず持ち帰りましょう。

▽就職相談・職業紹介

佐久市内の事業所へ就職を希望する方ならどなたでもご相談いただけます。

求職者ご本人のご相談だけでなく、県外にお住まいの学生さんや佐久市へUターン転職を希望する方のご家族の方からのご相談もお受けしていますので、ぜひお気軽にお問い合わせください。

※求人情報は、市ホームページ「さくさくワーク」専用サイトにより検索できますのでご覧ください。

●市税年末一斉滞納整理月間

収税課 ☎62-3043

12月は、市税年末一斉滞納整理月間です。納付のお願いに市職員が訪問しますので、納税にご協力をお願いします。

なお、訪問する職員は「身分証明書」を携帯しています。

▽納税に関する相談

市税の納付については、お気軽にご相談ください。

▽口座振替

市税の納付は、安全・便利そして確実な口座振替をお勧めし

ます。

納期限を忘れていても、自動的に口座から引き落としができて忙しい時期や月末混雑する金融機関での納付の手間が省けます。毎月20日までに市に到着した依頼分について、月末からの口座振替が可能になります。

お早めにお申し込みをお願いします。



●「佐久市空き家バンク」に登録しませんか?

移住交流推進課

☎62-4139

「佐久市空き家バンク」では市内に存在する空き家の情報を登録し、利用希望者に対して、情報を提供しています。

▽空き家も資産

資産価値を守るため、今、どのような方法があるかを一緒に考えます。

▽宅建協会と連携

空き家の状況によって、空き

●犬のふんは

持ち帰りましょう!

環境政策課 ☎62-2917
または各支所経済建設環境係

▽マナーを守りましょう

最近、愛犬の散歩中にフンを片付けずにそのまま放置する飼い主がいるとの苦情が多く寄せられています。自分の家の前に犬のふんが放置されていたり、道端にある犬のふんをうっかり踏んでしまったらどう思うでしょうか。飼い主のモラルとマナーが問われています。

家バンクに登録できない場合があります。そのような場合は、市が提携している長野県地建物取引業協会を紹介することができます。

▽相談員が対応します

2名の相談員が丁寧に対応します。お気軽にご相談ください。

今月のCOOL CHOICE

●冬の節電・省エネに取り組みましょう

環境政策課 ☎62-2917

県では3月31日(日)まで、「冬の信州省エネ大作戦」として県民総ぐるみでの節電、省エネへの取組を推進しています。

▽取組例

・エコリフォーム、省エネ家電への買い替えで温かく過ごしましょう。↓窓のリフォームは効果的・樹脂サッシへの交換や厚手のカーテンをつけ



～未来のために、今できることを実践しよう～



お知らせ

●物品等の入札参加資格申請

契約課 ☎62-3084

市が発注する平成31年度（2019年度）・2020年度の物品購入等の入札（見積）に参加を希望される方は、入札参加資格申請を行ってください。

受付期間が、今回から例年の1月から12月に変更となりますので、ご注意ください。

▽受付期間・時間

12月3日（月）～27日（木）
午前8時30分～正午、
午後1時～5時

お知らせ

※着工前に申請してください。

▽ペレットストーブのメリット

- ・遠赤外線により、身体や部屋を効率的に暖めます。
- ・灰、煙の量が少なく、手入れが比較的簡単です。
- ・木材をエネルギー源とし、二酸化炭素を増やさず循環させることで地球温暖化対策につながるエコなストーブです。

※詳細は市ホームページをご覧ください。また、環境政策課までお問い合わせください。

※土日・祝日を除く。

▽受付場所

市役所6階601会議室

▽提出方法

市役所へ持参、または郵送
※郵送の場合は書留郵便とし、受付期間内の消印があるものに限りま。

※提出方法等詳細は、市ホームページをご覧ください。

●浄化槽設置整備事業補助金

下水道課 ☎63-0101

公共下水道事業、特定環境保全公共下水道事業、農業集落排水事業および、小規模集合排水処理事業、コミュニティ・プランの整備計画区域外で水洗化に伴い合併処理浄化槽を設置される方に補助金を交付しています。

▽対象者

・佐久市に住民票を有し、専用住宅、店舗併用住宅（居住部分のみ）、共同住宅に浄化槽

を設置する方

・平成31年3月までに浄化槽が設置可能な方

※別荘は、補助対象外

▽補助金額

- ・5人槽 330,000円
- ・7人槽 414,000円
- ・10人槽 546,000円
- ・11人槽以上要相談

※着工前に申請してください。

※本年度の補助金申請は、平成31年1月末までお願いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。また、下水道課までお問い合わせください。

●木質バイオマス熱利用設備導入事業補助金

環境政策課 ☎62-2917

市では、地球温暖化の防止に寄与するため、ペレットストーブ等の設置に対し、補助金を交付しています。

▽補助率

・ペレットストーブ
経費の2分の1以内
（上限額15万円）
・木質バイオマスボイラー
経費の3分の1以内
（上限額100万円）

●住宅の断熱リフォームの補助制度をご利用ください

建築住宅課 ☎62-6637

地球温暖化防止に寄与するため、自宅の断熱性能を向上するリフォーム工事に補助金を交付しています。

▽対象工事

自宅の断熱リフォーム工事

①全ての居室の窓を2重サッシ化・ペアガラスへの交換

②全ての居室の壁や床へ断熱材新設

③全ての屋根や小屋裏へ断熱材

新設

▽補助率

補助対象工事費の4分の1
（上限30万円）

※いずれも、工事契約前に申請してください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。また、建築住宅課までお問い合わせください。



●特産物産地育成事業補助金

農政課 ☎62-3203

果樹の産地化を図るため、農業者や農業者団体等における果樹の苗木導入経費に対する補助です。

▽対象

同一品目の苗木を10本以上購入予定の方

※購入済みのものは補助対象外

▽品目

リンゴ、モモ、プルーン

※対象となる品種が限定されていますので詳細はお問い合わせください。

してください。

▽補助率（上限）

苗木購入代金の3分の1
※申請のあった苗木の本数や価格により補助金額を決定します。

▽必要書類

・事業計画書（農政課にて配布）
・見積書の写し

▽申請期限

平成31年2月15日（金）

※JA佐久浅間を通して注文されている苗木は、JAが一括して手続きを行いますので申請の必要はありません。

お知らせ

● 雑びんの出し方

生活環境課 ☎62-3094

資源ごみとして回収している雑びんは、次のことに注意し、ごみステーションに出してください。

- ・ふたを外してきれいに洗う。
- ・ふたの受け口部分（中栓等）やラベルはついたままでOK。
- ・ふたと受け口部分が一体になっているものは、ふたの部分だけをハサミ等で切り取る。
- ・金属製のふたは、外して資源B（スチール・アルミ）へ、

お知らせ

● 年末年始のし尿汲み取り

生活環境課 ☎62-3094

年末のし尿汲み取りは混雑しますので、余裕を持った申し込みにご協力ください。

▽ 年末年始の休み

12月29日(土)～1月3日(木)

○ 佐久・臼田・浅科地区

佐久平環境衛生組合

☎62-1119

▽ 汲み取り業者

- ・浅間清掃(有) ☎62-2025
- ・千曲清掃(有) ☎62-3488

プラスチック製のふたは、資源E（容器包装プラスチック）へ分別。

・金具やプラスチックの取っ手が付いているびんは埋立ごみへ分別。

・一升びん（日本酒・焼酎・醤油等）、ビールびん等の生きびんは、購入した販売店または酒類販売店等に相談して引き取ってもらう。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
QRコード

● ペットボトルのラベルをはがしましょう

生活環境課 ☎62-3094

平成31年4月から、ペットボトルのラベルを必ずはがすよう、分別方法を一部変更します。来年度からのことですが、分別方法の変更に向けて、今からラベルをはがすことを習慣づけていきましょう。



はがしたラベルとキャップは「容器包装プラスチック」へ分別してください。



識別マークを目印に分別しましょう



キャップ・ラベルは「容器包装プラスチック」へ

ボトルは洗って「ペットボトル」へ

まで通り洗って「ペットボトル」へ分別してください。効率的なりサイクルを行うために、ご協力をお願いします。

● 寄附禁止のルールを守り、明るい選挙を実現しましょう

選挙管理委員会・明るい選挙推進協議会 ☎62-3502

▽ 寄附の禁止

候補者等（現職、立候補者、立候補予定者）および候補者等が役員、構成員の団体や会社

が、候補者等の氏名を表示したり、氏名が類推される方法で選挙区内の人への寄附は、特定の場合を除き禁止されています。候補者等へ寄附の勧誘や要求

することも禁止されています。

▽ あいさつ状などの禁止

候補者等は選挙区内にある者に、答礼のための自筆のものを除き、年賀状、寒中見舞状等の時候のあいさつ状を出すことは禁止されています。

候補者等および後援団体が、あいさつを目的として、新聞、テレビ、ラジオ等に有料広告を出すことも禁止されています。

● 年末の交通安全運動

生活環境課 ☎62-3094

▽ 期間 12月1日～31日

▽ スローガン

「思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔」

積雪・凍結により道路環境が悪くなる季節です。心と時間に余裕を持った「スロードライブ」で運転し、路面状況に合った安全運転に努めましょう。また、年末は飲酒の機会が増加します。飲酒運転は絶対にやめましょう。

● 平成30年度

佐久市保健補導員会

健康アンケート調査結果

巡回展示

健康づくり推進課

☎62-3189

今年度、保健補導員会では、市民の方に行った「食生活」についての実態調査の結果をまとめ、市内で巡回展示を行います。調査結果、巡回展示の詳細は市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

お知らせ

●12月1日は

「世界エイズデー」

健康づくり推進課

☎62-3527

WHO（世界保健機関）は、1988年に、エイズ拡大防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的として、世界エイズデーを制定し、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

エイズは、HIVというウイルスに感染することで起こる病気です。

お知らせ

●取組町区が宝くじ助成金により公会場の「机と椅子」を整備

総務課 ☎62-3002

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、取組町区が公会場の机と椅子を整備しました。

この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動に



必要な設備の整備に助成をしています。

この度の助成により地域活動の更なる活性化が期待されます。

2017年の1年間の新規H

IV感染者および新規エイズ患者報告数は前年より減少しており、治療法の進歩により、早期発見、早期治療で、長期間にわたって社会生活ができる感染症になっています。

▽エイズに関する相談、HIV

検査窓口（無料）

・場所 佐久保健福祉事務所

（佐久合同庁舎1階）

☎63-3164

その日のうちに結果をお伝えできる迅速検査が受けられます。

●屋外広告物の規制

建築住宅課 ☎62-6637

屋外広告物の掲出については、美観風致を維持するため、長野県屋外広告物条例に基づき、住居専用地域、新幹線や高速自動車道の沿線および国道の一部沿線地域において規制があるほか、電柱や歩道柵等への看板やのぼり旗等の掲出は原則禁止されています。

また、管理については、退色・汚損等した屋外広告物の掲出が禁止されているほか、全国

●中山道宿場太鼓保存会が

宝くじ助成金により

太鼓の皮面の張替等の

修繕を実施しました

浅科支所 ☎58-2001

宝くじの社会貢献広報事業である「一般コミュニティセンター助成事業」を活用し、一般財団法人自治総合センターより宝くじの助成を受けて、中山道宿場太鼓の皮面の張替等の修繕を行いました。

この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、コミュニティの



健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動に必要な設備の整備に助成をしています。

この度の助成により地域の健全な発展に大きな期待が寄せられます。

●体育施設使用仮予約申請の受付

佐久市体育協会

☎88-6123

▽対象 平成31年度（2019年度）に開催予定の大会・イベント・行政区等の行事（2019年4月～2020年3月）

▽必要書類 大会仮予約申請書および開催要項

▽申込期限 12月20日（木）

※大会・イベント・行政区等の行事の申請のみ受け付けます。

練習等の申請はできません。

●1月・2月の

駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所

☎68-1399

FAX 68-1853

▽対象施設 テニスコート、弓道場、ギリシャ劇場

※多目的広場は12月から3月末まで利用中止となります。

▽窓口受付開始

12月1日（土）午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

12月10日（月）午後1時～

お知らせ

毎月26日

「風呂の日」サービス

もちづき荘 ☎52-2515
ゆざわ荘 ☎52-0022
布施温泉 ☎53-0181
穂の香乃湯 ☎58-0033

もちづき荘、ゆざわ荘、布施温泉、穂の香乃湯では、毎月26日を「風呂の日」として、施設の利用者への感謝を込め、割引等サービスを行います。

なお、布施温泉は定休日のため、休館します。

▽期日 12月26日(水)

お知らせ

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62-3157

認知症の方ご本人や介護者が気軽に集い、情報交換をすることができ場です。

お気軽にご参加ください。

▽日時 12月11日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 シルバーサロン

(サングリモ中込1階)

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方を介護されている方、認知症の方ご本人

▽サービス内容

・入浴料を来館者全員50円引
大人500円→450円
小人250円→200円

※他割引券との併用不可

・4つの温泉めぐりスタンプ
カードのポイントが2倍

・施設ごとの特典

【もちづき荘】

小学生以下へ粗品プレゼント

【ゆざわ荘】 コーヒー1杯無料

【穂の香乃湯】

小学生以下へ粗品プレゼント

※詳細は、各施設ホームページをご覧ください。

●平尾温泉みはらしの湯

12月の予定

みはらしの湯 ☎68-0261

○周年祭特別イベント

開館2周年を記念し、「周年祭特別イベント」を開催します。

▽内容

・12月8日(土)～14日(金)の期間中にご入浴いただいた方全員に入浴料200円割引券プレゼント

・本マゲロ解体ショー

12月15日(土) 午後4時～5時

・大ビンゴ大会(2周年前日祭)

12月16日(日) 午後3時～4時

ハズレ無し!!

豪華景品盛りだくさん!

ビンゴカードを1枚300円でフロントにて販売します。

・入浴料スペシャル感謝Day(2周年祭)

12月17日(月)の入浴料

大人500円、小人以下無料

○佐久市民DAY

12月の最終金曜日に佐久市民を対象とした入浴料の割引サービスを行います。

▽日時 12月28日(金)

午前10時～午後10時

▽入浴料(通常料金25%割引)

・大人・中人 600円

・小人(小学生) 300円

※他割引との併用不可
※来店時に佐久市在住を証明できるものをご提示ください。

○メンテナンス休館

機器のメンテナンスを行うため、左記期間を休館します。

▽期間 12月3日(月)～7日(金)

・日帰りコース4, 350円

▽お得な4つの利用者特典

・日帰り入浴無料

・飲み物(お酒orソフトドリンク)お一人様1本無料

(10名様)

・送迎無料(10名様)

・VR体験コーナー

VRゴーグルを使い別世界にご招待!内容は「VR春日溪谷の秋」他。利用制限あり。

※詳細は、各施設までお問い合わせください。

●司法書士による

「空き家問題110番」

～もう空き家は放置できない!～

長野県青年司法書士協議会

☎0265-48-5586

司法書士による空き家問題の電話相談会を実施します。

▽日時 12月16日(日)

午前10時～午後4時

▽電話番号

0120-448-788

(フリーダイヤル)

▽相談料 無料

▽相談例

・実家が空き家になって困っている。売る・貸す等は可能か。

・まだ空き家ではないが、家を継ぐ者がいない。

・空き家を放置しておくと、固定資産税が上がるのか。

・空き家を相続したが、利活用の方法はあるか。

・空き家を処分したが、いくらで売れるのか知りたい。

●平成最後の忘新年会プラン

自慢の温泉と鍋料理を満喫

できるお得な忘新年会プラン

もちづき荘 ☎52-2515

ゆざわ荘 ☎52-0022

▽期間 平成31年2月28日まで

※12月31日～1月3日は除く。

▽もちづき荘

・宿泊(1泊2食付) コース

8,500円

・日帰りコース4, 350円

▽ゆざわ荘

・宿泊(1泊2食付) コース

9,150円

お知らせ

●自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所
☎0268-22-5267

○陸上自衛隊高等工学校生徒

▽一般

・資格

男子で中学校卒（見込含）

17歳未満の者

・受付期間

平成31年1月7日(月)まで

・一次試験

平成31年1月19日(土)

○自衛官候補生

お知らせ

する書類の添付が必要です。

※証明書は日本年金機構より11

月上旬に送付されていますの

で、ご確認をお願いします。

※証明書が届かない、または紛

失したといった場合は、小諸

年金事務所または、年金加入

者ダイヤルまでお問い合わせ

ください。



・資格 18歳以上33歳未満の者

・受付期間 通年

・試験期日

12月8日(土)、9日(日)予定

※資格等については、条件により異なります。

※詳細は自衛官募集ホームページをご覧ください。自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせください。

●くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎63-3164

▽日時 12月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火)

午前10時～正午、午後1時30分～3時30分

(1件1時間)

▽会場 佐久合同庁舎

▽参加費 無料

▽内容

弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活・就労相談

イベント

●ふれあいボールdeウォーキング 12月のご案内

佐久ボールウォーキング協会

事務局 ☎67-3318

○室内ボールウォーク

この冬は、体育館で体を動かしながら楽しい仲間づくりをしませんか。体はもちろん、五感をフルに使い心身ともにリフレッシュしましょう。

▽日時 12月2日(日)

午前9時～正午

▽会場 佐久創造館体育館

▽参加費 無料

●国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

小諸年金事務所

☎0267-22-1482

年金加入者ダイヤル

☎0570-003-004

国民年金保険料は納付した全額が、所得税・市民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付（納付見込みを含む）した国民年金保険料の額を証明

▽内容

・ボールウォーキング

・初心者講習としっかり歩き

・ボールを使った体操

ストレッチ 筋トレ等

・3B体操 脳トレ他

※自由参加

○会員募集中

▽年会費 1,000円

※各種特典付き

※詳細は、事務局までお問い合わせください。

イベント

●道の駅ヘルシーテラス 佐久南「感謝祭」

道の駅ヘルシーテラス佐久南
☎78-3383

日頃の感謝を込め、「感謝祭」を開催します。

▽期日 12月8日(土)

▽内容

・餅つき 午前10時、午後1時
・きのこ汁サービス

午前11時(先着100名様)
※詳細は、道の駅ヘルシーテラス佐久南までお問い合わせください。

イベント

●川村吾蔵の手紙を展示

川村吾蔵記念館

☎81-5353

▽期間 12月1日(土)～27日(木)

▽会場 小展示室

▽観覧料 一般300円、高校生・大学生200円、小中学生100円

▽内容 川村吾蔵がニューヨークから帰国した約8か月後、東京都世田谷区経堂から昭和16年7月25日に渡邊宗輔氏宛に発送した封書。当時の日本の生活状況、心境が書かれている貴重な資料です。

●第33回佐久平の美術展 作品募集・搬入

近代美術館 ☎67-1055

○作品搬入

▽日時 12月14日(金)、15日(土)

午前10時～正午、
午後1時～3時

▽場所 近代美術館

▽方法 直接搬入のみ

▽出品料 3,000円
(高校生1,000円)

※搬入当日は、上記の時間内のみ駒場公園内への車両進入が可能です。(昨年度と搬入経

●Sakumo (サクモ) 子ども未来館

12月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

○大好評!

「サクモ ちびっこルーム」開催中

▽期間

平成31年3月3日(日)まで

▽対象 未就学児とそのご家族

▽料金 入館料のみ

※3歳以下は無料

路が異なります)

歩行者を優先し、十分注意して走行してください。

※フックや額装等の装備が不完全な作品、乾いていない作品は受け付けできません。

○入選・入賞作品展

▽会期 平成31年1月4日(金)
～2月3日(日)

▽会場 近代美術館

▽観覧料 無料

○なおやマンプレゼンツ

キッズワークショップデ

「クリスマス音楽ワーク

ショップ&コンサート」

▽期日 12月15日(土)

▽会場 プラネタリウム

▽講師

ピアノリスト 田村 緑氏

▽参加費 入館料のみ

※3歳以下は無料

※詳細は、子ども未来館ホームページをご覧ください。

●うすだスタードーム 12月のイベント

うすだスタードーム
☎82-0200

○ふたご座流星群観望会

▽日時 12月14日(金)

午後9時～12時

▽参加費(入館料)

・一般 500円
・小中学生 250円

▽内容

ふたご座流星群観望、冬の天体観望、流星群のお話

●国際交流サロン

「国際交流クリスマス会」

移住交流推進課

☎62-3283

いろいろな国の文化に触れながら、クリスマス会をしましょう。

午前中はパーティー会場の飾り付けをお子さんを中心に行い、大人の方は各国のクリスマス料理を作ります。午後はクリスマスパーティーをしながら、楽しく交流しましょう。

○クリスマス観望会

▽日時 12月23日(日)

午後7時30分～9時

▽参加費(入館料)

・一般 500円
・小中学生 250円

▽内容

冬の星座、星空観望、クリスマス星のお話

※どちらも予約不要です。お気軽にお越しください。

▽日時 12月16日(日)

午前9時～午後2時

▽会場 野沢会館

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽申込方法

電話または参加申込書を移住交流推進課までご提出ください。

※申込書は市ホームページからダウンロードできます。

▽持ち物 エプロン、三角巾

(料理教室に参加する方)

▽主催 国際交流ネットワーク

佐久・佐久市国際交流ボランティア合同会議

イベント

●中央隣保館からのお知らせ

中央隣保館 ☎62-0991

○クリスマス家族映画会

一人ひとりの人権を尊重した

明るい社会を願って開催します。

▽日時

12月16日(日)午後1時30分上映

(開場…午後0時30分)

▽会場 コスモホール

▽入場料 無料

▽作品名

ディズニー「ズートピア」

この作品は、うさぎの警察官

ジュディがキツネのニックを相

イベント

●スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62-2020

※12月4日より申込開始

○少年少女スキー教室

▽日時 1月13日(日)、20日(日)

27日(日) 午前9時～11時30分

▽会場 佐久スキーガーデンパ

ラダ「北パラダ」

▽参加費

4,000円(リフト代別途)

▽対象 小学3年生～中学生

▽定員 40名

棒に、大都会に仕掛けられた、

恐るべき陰謀に、友情と絆を武

器にして挑む感動のお話です。

▽定員 800名(入場順)

○正月の生け花教室

▽日時 12月26日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創健センター

▽参加費 2,000円(花代)

▽講師 佐藤 澄子氏

▽持ち物 花器(大きめのもの)、

剣山、はさみ、新聞紙

▽定員 20名(事前申込必要)

▽申込期限 12月17日(月)

●スポーツ大会参加者募集

佐久市体育協会

☎88-6123

○第52回佐久市スケート大会兼

第30回銀河連邦星のまちス

ピードスケート親善大会

▽期日 1月27日(日)

▽会場

松原湖高原スケートセンター

▽種目

・100m 園児、小学生

・300m 小学1・2年生

・500m

小学3年生～中学生

●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。

※各教室要申込、定員になり次

第締切

○エンジョイ・アート

▽日時 12月18日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター

小会議室

▽参加費 100円(材料費)

○ヨガ教室

▽日時 12月21日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室2、3号

▽持ち物 ヨガマット(ある方)

○音楽を楽しむ集い

▽日時 平成31年1月11日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター

大会議室

●PAS「紙切り」体験教室

文化事業団 ☎82-3962

▽日時

2月3日(日) 午後1時30分～

▽会場 コスモホール小ホール

▽参加費 無料

▽講師 林家 喜之輔氏

▽内容 観客の目の前で器用に

ハサミを操りながら作品を仕

上げます。また、ハサミを持

参いただき、実際に紙切りに

チャレンジしていただきます。

▽定員 40名(小学生以上)

●正月用のフラワーアレンジ

参加者募集

望月人権文化センター

☎51-1135

▽日時 12月27日(木)

午後1時30分～3時30分

▽会場 望月人権文化センター

▽材料費 3,000円

▽講師 有賀 敬子氏

▽持ち物 花ばさみ

▽定員 10名

●信州佐久 太鼓の共演

文化事業団 ☎82-3962

勇壮な太鼓の響きと華やかな

照明のコラボレーションをお楽

しみてください

▽日時 2月3日(日)午後2時～

▽会場 交流文化館浅科

穂の香ホール

▽チケット料金 全席自由

一 般 500円

小中学生 200円

▽出演 白田小満太鼓愛好会、

佐久鯉太鼓保存会、信州望月

太鼓、中山道宿場太鼓保存会



イベント

●図書館 12月の行事予定

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

※12月の行事は、主に各図書館
内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○ジョージアさんの英語の絵本
の読み聞かせ

▽日時 1日(土) 午前10時30分

○おはなしの会

クリスマススペシャル①

▽日時 8日(土) 午前10時30分

寄附

・中西 良様 ・森田浩造様
・新居保教様 ・津村武志様
・南 誠様 ・今井英樹様
・諸富佳代様 ・井出直子様
・船越善博様 ・橘 克英様
・妙中良博様 ・阿部美紀様
・星川聖人様 ・吉田 豊様
・酒井英樹様 ・小林 誠様
・長岡 毅様 ・宮澤繁慶様
・鈴木隆平様 ・江藤敦子様
・篠原敬志様 ・野田淳一様
・市村雅則様 ・近藤菜穂子様
・榎本広宣様 ・大沼葉子様
・塚本直哉様 ・中島千代子様
・日向英二様 ・田宮千秋様

○ぽっけおはなしの会

クリスマススペシャル

▽日時 15日(土) 午前10時30分

○おはなしの会

クリスマススペシャル②

▽日時 20日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

【白田図書館】

○お話の会

クリスマススペシャル

▽日時 15日(土) 午前10時30分

▽会場

コスモホール1階会議室

【浅科図書館】

○クリスマス

ちいさい子のおはなし会

▽日時 13日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○おはなし会

クリスマススペシャル

▽日時 15日(土) 午前11時

【望月図書館】

○ものがたりふれあいトーク

クリスマススペシャル

▽日時 16日(日) 午前11時

市税等の納期限

納期限	12月28日(金)
市税等	市県民税 (4期)
	国民健康保険税 (6期)
	介護保険料 (9期)
	後期高齢者医療保険料 (6期)

※納期内の納付にご協力をお願いします。

お詫びと訂正

●インフルエンザ実施医療機関名の訂正

健康づくり推進課

☎62-3527

市広報紙「サクライフ」10月号別冊で掲載しました市内インフルエンザ予防接種実施医療機関名に誤りがありました。お詫びして訂正させていただきます。

▽訂正前

佐久心臓血管クリニック

▽訂正後

佐久心臓血管クリニック

手話コーナー

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・濱崎信子様 ・浦 義浩様
・國枝昭宏様 ・鈴木里子様
・鈴木孝志様 ・山田政博様
・逢坂徳仁様 ・小久保寿人様
・森田正彦様 ・永井雄一郎様
・辺見武志様 ・谷口修二様
・大嶋淳子様 ・岡村英明様
・南 正祝様 ・白井キイ様
・岡野裕司様 ・丹司 望様
・佐藤紋行様 ・栗原 伸様
・藤井彰人様 ・桜井陽一様

ここでは、市民の皆さんに手話に親しみを持っていただけるよう、日常生活で役に立つ手話を紹介します。

大丈夫です／できます



右手の4本の指先を左胸にあててから右胸にあてます。この時、「大丈夫です／できます」という表情を加えましょう。

イラスト：長野県手話ガイドブックより

年末年始の市の業務

ご不便をおかけしますが、
ご協力をお願いします

○…通常営業 休…休業 ▲…時間短縮もしくは一部営業

業 務		日 付	28日 (金)	29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	備 考
戸籍業務	出生・死亡・婚姻届 等		○	▲	▲	▲	▲	▲	▲	○	29～3日は本庁が宿日直、 支所は日直で受付（8:30～17:15）
	火葬場の休業日		休	○	○	○	休	○	休	○	
	諸証明の発行		○	休	→	→	→	→	→	○	29～3日はコンビニ交付もご利用できません
市税等収納業務			○	休	→	→	→	→	→	○	
浅間総合病院			○	休	→	→	→	→	→	○	
佐久情報センター			○	休	→	→	→	→	→	○	
子ども未来館（サクモ）			○	休	→	→	○	○	○	○	
児童館			○	休	→	→	→	→	→	○	
つどいの 広場	サングリモ中込		○	休	→	→	→	→	→	○	
	あさしな保育園		○	休	→	→	→	→	→	○	
	もちづき保育園		休	→	→	→	→	→	→	○	新年の開催は1月7日(月)から
	うすだ健康館		○	休	→	→	→	→	→	○	
	わくわくランドU-6		休	→	→	→	→	→	→	○	新年の開催は1月7日(月)から
駒場公園	屋内プール		○	休	→	→	→	→	→	○	新年の開設は1月6日(日)から
	弓道場・テニスコート		○	休	→	→	→	→	→	○	
佐久市体育施設			○	休	→	→	→	→	→	○	佐久市総合体育館の会議室、クラブ室、ト レーニング室は改修工事のため3月末まで使 用できません。
佐久市福祉会館			○	○	休	→	→	→	→	○	新年の開設は1月5日(土)から
近代美術館			休	→	→	→	→	→	→	○	12月10日(月)から展示替え等のため休館
市立図書館			○	休	→	→	→	→	→	○	
各文化施設			○	休	→	→	→	→	→	○	
五稜郭 であいの館			▲	休	→	→	→	→	→	○	28日は9:30～12:00、 新年の開設は1月7日(月)から
あさしな温泉 穂の香乃湯			○	○	○	▲	▲	▲	○	○	31日は10:00～18:00 1日は12:00～20:00 2日は10:00～20:00
布施温泉			○	○	○	▲	▲	▲	○	○	31日は10:00～18:00 1日は12:00～20:00 2日は10:00～20:00
春日温泉 もちづき荘			○	○	○	▲	▲	○	○	○	宿泊は休まず営業 外来入浴は31日は8:00～17:00 1日は12:00～20:00
春日温泉 ゆざわ荘			○	○	○	▲	▲	○	○	○	宿泊は休まず営業 外来入浴は31日は8:30～17:00 1日は12:00～20:00
平尾温泉 みはらしの湯			○	○	○	○	○	○	○	○	
市民創錬センター			○	休	→	→	→	→	→	○	
各地区公民館			○	休	→	→	→	→	→	○	
佐久平交流センター			○	休	→	→	→	→	→	○	
うすだ健康館			○	休	→	→	→	→	→	○	
道の駅ほっとぱーく浅科			○	○	▲	休	→	▲	○	○	30日は9:00～17:30、2日は10:00～15:00
道の駅ヘルシーテラス佐久南			○	○	○	休	→	○	○	○	
堆肥製産センター			○	休	→	→	→	→	→	○	

共に学び合う高齢者大学 ～野外研修より～

高齢者大学では、現在181名の学生が郷土の歴史文化や健康医療、自然環境等について学んだり、ダンスや木彫等の創作実技に取り組んだりしています。市外への野外研修もあり、今年では中野市と小布施町を訪ねました。中野では信州が生んだ作詞家高野辰之と作曲家中山晋平の記念館を見学し、「故郷」や「砂山」を歌って楽しみました。小布施町では中島千波の日本画の世界を堪能し、穏やかな時間を過ごしました。

高齢者大学の学生募集は3月下旬～4月上旬です。たくさんの仲間と一緒に楽しい学生生活を送ってみませんか。



2018 (平成30年)

12 し わす
師走

さくし

公民館報

No. 165

佐久市中央公民館
〒385-0011 佐久市猿久保165-1
市民創縁センター内
☎0267-66-0551 ☎0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp



ちょっとひとこと

公民館活動に参加して

本 牧 清 水 美 恵 子



昨年3月、私に「地区公民館役員をやってもらえないか」という、思いもよらぬお話が舞い込んで来ました。「なんで私に？」年齢も若いし、第一、公民館の活動なんて何をしているのか全く知りません。戸惑い、当然の如くお断りをしました。

しかし、メンバーの顔ぶれと、全力で応援するからという館長の力強い言葉と、「どうにかなるでしょ！」という私のノリで、活動が始まりました。今まで知らなかったことでいっぱい。でも、いつしか「やるからには私自身が楽しんでやろう」という気持ちに変わりました。

今年の敬老会のアトラクションでは、私自身が10年前から学んでいる創作舞踊を披露。楽しく明るく元気に踊ることが出来ました。会場の皆様から「とてもよかったよ！」との声をいただき嬉しかったです。

2年間の公民館活動を通して、地域の方々との交流の場がとても広がりました。私一人ではなにも出来ませんが、みんなで支えあって地域活動をしていくことの大切さを実感しています。これからも繋がりを大事にして、地域の笑顔が増えていくようお願いながら、活動を進めていきたいと思っています。

平成31年 成人式のご案内

平成31年の成人式を次のとおり開催します。

来年、佐久市では約1,000人の皆さんが成人式を迎えます。良き社会人として育ち、佐久市の発展のためにもその力を発揮していただきたいと願っています。

■日 時 平成31年1月3日(木)

受付開始 正午

◇式 典 午後1時～1時35分

◇講 演 午後1時45分～2時25分

【講師】パラリンピック長野大会・トリノ大会

バイアスロン金メダリスト 井口深雪氏

◇写真撮影 午後2時35分～4時(終了予定)

■会 場 長野県佐久創造館(駒場公園内)

■成人式対象者

平成10年4月2日～平成11年4月1日に生まれた方

■持ち物

- ・11月下旬にお送りした案内状(ハガキ)
- ・上履き

■問合せ 佐久市中央公民館 ☎66-0551

☆式典進行の妨げとなる行為が認められたときは、退席していただくこともあります。

ふれあい あれこれ



中込公民館 美術館と市内めぐり

9月26日、奥村土牛記念美術館と川村吾蔵記念館、シチズン時計マニュファクチャリングに行きました。各施設では説明を聞きながら展示品を見たり工場内を見学したりしました。特にシチズンでは、時計の最終組み立てが手作業で行われているという話に驚かされました。



白田公民館 ふるさと学習

10月9日、丸山正俊先生を講師に「ふるさと学習」を開催し、切原地域の法城院、湯原神社、長命寺、五社神社、泉龍院を巡りました。秋のさわやかな風を感じ、先生の説明を聞きながら徒歩で巡りました。地域について知る良い機会になりました。



東公民館 デジカメ教室

9・10月と3回にわたり、東公民館学習グループ「パソコン同好会」講師の佐藤修二先生の指導により、デジカメの基本操作や撮影のテクニック等を学びました。参加者は露出補正などデジカメの機能を活用し、素敵な写真を撮影しました。



浅科公民館 クラフト講座

10月1日、浅科公民館学習グループ「さまざまなクラフト倶楽部」を講師に新聞紙で作るエコバック講座を開きました。新聞紙5枚で作るものと1枚で作るものに挑戦！野菜等を入れることのできる丈夫で便利なバックが出来上がり、皆さん大喜びでした。



樹木や雑草の 管理と処理

人口減少に伴い、佐久市内でも空き家が目立つようになりました。ハクビシンや野良猫等のたまり場になることもあり、古くなると崩壊の恐れも出てきて、社会問題化しています。

そのうえ、敷地外まで影響が及んでいます。樹木の枝が道路や隣家の敷地・農地まで張り出し、近隣に多大な迷惑をかけることも目立ちます。春から夏にかけての雑草の生長はめざましく、草丈は一メートルを超えます。つる草は敷地外へも侵入して、樹木を覆って巨大な藪になります。

ある80代の女性は、ご自分の農地と隣接する他人の所有地の土手の草刈りをしています。大きな急坂の土手は、ご自分の手に負えないので、シルバー人材センターに依頼して、料金を自己負担して草刈りをしています。私も、通路と農地の確保のため、隣接地の草を刈り払い、当方まで伸びてくる樹木の枝を定期的に処理しています。

最大の問題は、雑草を放置し木の枝の剪定をしないその土地の所有者が、隣接する人々に迷惑をかけていることを自覚していないことです。空き家になってしまっても、その敷地を管理すべき立場の人はいるはず。自分が管理すべき土地の雑草や樹木が、周囲に迷惑をかけ不要な負担を強いている現実について、豊かな想像力と思いやりの心を持ちたいものだと思います。

人権同和教育推進員 山崎哲人

※お問い合わせ等は人権同和課まで（☎62-3135）

予 告

第16回 わがまち佐久・市民講座

入場無料

- 日時 平成31年 1月20日(日)
午後1時30分(開場 午後1時)
- 会場 佐久市 佐久平交流センター
- 演題 若い個性・老いの個性 ～小説の発見
- 講師 作家・日本ペンクラブ会長 吉岡 忍氏

【講師プロフィール】

1948年佐久市に生まれる。1987年に日航機墜落事故を描いた『墜落の夏』で講談社ノンフィクション賞受賞。1999年には日本ジャーナリストクラブ大賞受賞。『「事件」を見にゆく』『奇跡を起こした村のはなし』『散るアメリカ』『月のナイフ』等多くの著書がある。湾岸戦争、米国同時多発テロ等のほか自然災害の取材も多く、現在も東日本大震災の調査を続けている。

『見聞と経験』が作家としての自らの糧になっていること、人それぞれの個性の違いも『見聞と経験』の違いによることなどを、小説を手掛かりに話していただきます。また、ものの捉え方や想像力の働かせ方のコツなどについてもお話しいただきます。

市立図書館より

図書館では、多くの皆さんに本に親しんでいただけるように、定期的におはなしの会を開催しています。

絵本の読み聞かせは、子どもの言葉の発達を助け、何より愛情の伝達により、人やものを大切にする力を育みます。

おはなしの会の開催時間は30分程度で、入場は無料です。詳しい日程等は、毎月広報佐久「インフォメーション」でご案内していますので、ご確認の上ご参加ください。

朗読の世界に触れてみませんか？

中央図書館では、ボランティア朗読グループ「ザ・フレンズ」の皆さんによる朗読会を、月1回開催しています。「ザ・フレンズ」の皆さんは、音読者養成講座を受講され、現在、中央図書館で朗読を通していろいろな作品の世界を皆さんに伝えたいと活動しています。

大人の方々も、豊かな生活の一助に、図書館へお越しください。

《朗読会の予定》 12月26日(水)

1月以降も、毎月第4水曜日 午前11時より

中央 ☎67-2111・サングリモ中込 ☎63-3793・臼田 ☎82-3932・浅科 ☎58-4321・望月 ☎53-0230

薬物乱用は、ダメ。ゼッタイ。

「薬物乱用」とは、社会のルールからはずれた方法や目的で薬物を使うことです。

★薬物を乱用するとどうなるの？

脳や内臓に悪影響を与え、依存症を引き起こします。さらに、薬物を手に入れるために窃盗、強盗、売春、殺人などの犯罪を誘発し、家庭の崩壊、社会秩序の破壊などの要因にもなります。薬物の使用は1回でもダメです。

★薬物を乱用しなくても罪になるの？

違法薬物を「使うこと」はもちろん、「持っていること」も、「他人に渡すこと」も法律で禁止されています。例えば「大麻」を持っていると5年以下の懲役、「覚せい剤」は10年以下の懲役になります。

★どんな言葉で誘ってくるの？

勧誘の多くは見知らぬ怖い人からではなく、親しい友人や先輩からです。「みんなやっている」「痩せる薬」「ハーブ・お香」「タダであげる」などと誘われても、誘いに乗らないようにしましょう。

★どう断ればいいのか？

あいまいな態度ではなく、きっぱりと断り、すぐにその場を立ち去りましょう。

何かと多忙な12月ですが、家族みんなで薬物乱用の怖さについて話をしてみましよう。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

12月11日は「信州あいさつの日」・12月16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)

	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	◎ママと子どもの3B体操 (全4回) 親子で一緒に体操を楽しみましょう	①11月30日(金) ②12月 7日(金) ③12月14日(金) ④12月21日(金) (時間) 10:00~12:00	浅間会館 会議室1・2	佐藤美穂先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動のできる服装・タオル・飲み物 〈定 員〉20組
	◎伝えたい佐々の味 (番外) メニューは炭酸まんじゅうのみです。好評につき2回目の開催!	12月 4日(火) 9:00~11:00	浅間会館 料理講習室・食育室	佐々市農村生活マ イスターの会	〈参加費〉300円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り用器 〈定 員〉20名
	◎書初め教室 新年の決意を書初めで表しましょう 冬休みの宿題対策としても!	1月 4日(金) 9:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	原野節子先生	〈参加費〉無料 〈定 員〉15名 〈持ち物〉お手本・書初め用紙・書道 セット・下敷き・新聞紙
	◎ストレッチ教室 (全3回) 好評につき2回目の開催です。ストレッチを通して、自分の体と健康について考えましょう	①1月15日(火) 10:30~12:00 ②1月22日(火) // ③2月 5日(火) //	浅間会館 会議室1・2	益戸早苗先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉ヨガマット・タオル・飲み物 〈定 員〉60名程度 ※申込受付開始 12月18日(火) 8:30
	◎トールペイント教室 自分の個性をいかしながら、トールペイントに挑戦してみましょう	1月17日(木) 9:00~12:00	浅間会館 創作室	高野ひろ美先生	〈参加費〉1,000円程度 〈持ち物〉エプロン (汚れてもいい服装) 〈定 員〉10名 ※申込受付開始 12月7日(金) 8:30
	◎クラフト教室 (全3回) クラフトテープで素敵な筆を作りましょう	①1月21日(月) 13:30~15:00 ②1月28日(月) // ③2月 4日(月) //	浅間会館 創作室	木内公子先生	〈参加費〉1,200円程度 〈定員〉15名 〈持ち物〉洗濯バサミ30個・ハサミ・ 雑布または汚れてもいいタオル ※申込受付開始 12月14日(金) 8:30
野沢公民館	◎親子で楽しいマジック教室 (全2回) 忘年会・クリスマス・新年会にマジックでみんなをビックリさせよう! 〈対象は子どもと保護者、大人のみの参加も可〉	①12月 8日(土) 9:30~11:30 ②12月15日(土) //	野沢会館 205号室	公民館学習グループ ふれあいマジック	〈参加費〉500円 (材料費) 〈持ち物〉はさみ 〈定 員〉30名 (申込受付中)
	◎楽しく歌おう (冬) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんな楽しく大きな声で歌いましょう!	12月11日(火) 13:30~15:30	野沢会館 会館ホール	上野ひとみ先生 大井清子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物 ※当日参加もできます
	◎伝統料理 佐久鯉料理教室 鯉をさばき、鯉料理に挑戦しましょう!	12月20日(木) 9:00~13:00	野沢会館 調理室	佐久養殖漁業協同 組合 佐藤みつ子先生	〈参加費〉1,000円 (材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 〈定員〉16名 (申込受付中)
	◎初心者茶道教室 (全3回) お茶の作法、お手前を学びましょう	①1月17日(木) 13:30~15:30 ②1月24日(木) // ③1月31日(木) //	野沢会館 茶室	滝沢久江先生	〈参加費〉1回 500円 (茶菓子代含む) 〈持ち物〉白いソックス・扇子 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 12月12日(木) 8:30
中込公民館	◎ハーモニカで楽しく (全10回) 懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか。初心者歓迎!	⑦12月 5日(火) 9:30~11:30 ⑧ 1月18日(金) //	中込会館 大会議室	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
	◎しめ縄作り講習会 古代米の稲を使って「前掛け飾り」を作り、新年を迎えましょう	12月 8日(土) 9:30~15:00	中込会館 大会議室	池田正直先生	〈参加費〉800円程度 (材料費) 〈持ち物〉はさみ・霧吹き・千枚通し・セロハン テープ・昼食 〈定 員〉30名
	◎なつかしの歌・こころの歌 (全4回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう。冬の歌集を使います	③12月10日(月) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	〈参加費〉歌集のない方は100円 (資料代) 〈定 員〉50名程度 〈持ち物〉飲み物・冬の歌集 (空色)
	◎親子書き初め教室 書き初めは公民館に集まってみんなで楽しく! おいしいおしるこで新年を祝いましょう 《申込みが必要。申込期限12月25日(火)》	1月 4日(金) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	中込公民館書道学 習グループ	〈参加費〉100円 (おしるこ代等) 〈持ち物〉書き初めの道具・用紙・手本・新聞紙 〈定 員〉40名 ※小学3年生以下は保護者同伴
	◎残った毛糸を活用! 編み物教室 (全2回) 気軽に羽織れてあったかい! おしゃれなマーガレットを編んでみませんか	①1月17日(木) 9:30~15:30 ②1月31日(木) //	中込会館 大会議室	菊池たか子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉編み物道具・毛糸・昼食
臼田公民館	◎書初め展作品募集 ー平成31年書初展の作品を次のとおり募集しますー 【課題】 幼児・保育園 「もち」 小1 「もち」 小2 「ひので」 小3 「つよい心」 小4 「生きる力」 小5 「正月の朝」 小6 「強い信念」 中1 「不言実行」 中2 「自然の神秘」 中3 「無限の可能性」 高校生・一般は自由 ※この他学校の授業での課題も対象とします 【用紙】 条幅半切1人1点。ただし幼児・保育園は24cm×100cmでもよい。高校生・一般は裏打ちをし、中学生以下は仮巻きをつける 【応募】 平成31年1月11日(金)までに臼田公民館に持ち込み〈審査は1月18日(金)〉 【展示】 1月17日(木)~1月24日(木) (あいとびあ臼田ホール)				
	◎星空ウォーキング~星の教室 (冬) 空気が澄んで星空がきれいに見える冬! 季節の星空を楽しみませんか	1月10日(木) 19:30~21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	〈参加費〉無料 〈定 員〉30名 ※暖かい服装でお出かけください
	◎切り絵教室 (全4回) 初心者も経験者も、素敵な作品に挑戦してみましょう	①1月11日(金) ②1月25日(金) ③2月 8日(金) ④2月22日(金) (時間) 13:30~15:30	あいとびあ臼田 多目的室	小林俊雄先生	〈参加費〉300円程度 〈持ち物〉筆記用具・デザインカッター とカッターマット (ある方のみ) 〈定 員〉15名
	◎いきいきお肌メイク教室 ちょっとしたテクニックで明るく輝けます。 メイクのコツと一緒に体験してみませんか	1月13日(日) 10:00~12:00	あいとびあ臼田 多目的室	辻みゆき先生	〈参加費〉200円 (材料費等) 〈持ち物〉愛用のメイク用品・タオル・ スタンドミラー 〈定 員〉15名
	◎ステンドグラス体験 ~キャンドルボックスを作ろう! ~ ステンドグラス経験者向けの講座です	1月13日(日) 13:30~16:30	あいとびあ臼田 工作室	中野穂先生	〈参加費〉2,000円 (材料費) 〈持ち物〉ビニール手袋・布きれ 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 12月5日(火) 8:30
	◎ストレッチ体操 (全4回) 全身のバランスをとり筋肉や関節をのばしてリフレッシュしましょう	①1月31日(木) ②2月 7日(木) ③2月14日(木) ④2月21日(木) (時間) 13:30~15:00	あいとびあ臼田 交流室	中嶋洋子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉ひざかけ (ある人はヨガマッ ト)・飲み物・運動のできる服装 〈定 員〉30名

学級及び学習内容		日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
東公民館	◎書初め教室 みんなで楽しく書きましょう！ 一日だけの参加も可能です	1月 4日(金) 9:30～11:30 1月 7日(月) //	東会館 大会議室	中嶋嘉子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉お手本・書初め用の書道道具・新聞紙・空き瓶(筆洗用) 〈定 員〉20名程度
	◎囲碁・将棋体験講座 囲碁・将棋をみんなで楽しみ、その魅力を感じてみましょう！ 基本から学べます	1月 7日(月) 9:30～11:30	あさしな児童館	公民館学習グループ 浅科囲碁愛好会	〈参加費〉無料
	◎料理教室～男子厨房に入ろう！～ 男性の料理教室です。 メニュー：アジの南蛮漬け、茶わん蒸し、みそ饅頭	1月11日(金) 9:30～13:30	市民創縁センター 料理講習室	名取叔美先生	〈参加費〉800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 ※申込受付開始 12月11日(火) 8:30
	◎切り絵教室(全3回) シルエットを楽しむ切り絵に挑戦してみませんか？ A4サイズの作品を作ります	①1月21日(月) 9:30～11:30 ②1月28日(月) // ③2月 4日(月) //	浅科会館	竹内芳枝先生	〈参加費〉800円程度(材料費) 〈持ち物〉デザインカッター・カッター版(お持ちの方) 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 12月12日(火) 8:30
	◎さわやか3B体操 3B(ボール、ベル、ベルター)という用具を使って、体を動かしましょう！	1月16日(火) 10:00～11:30 1月30日(火) // 2月 6日(火) //	浅科会館	佐藤美穂先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動靴・運動のできる服装・飲み物 〈定 員〉25名 ※申込受付開始 12月13日(水) 8:30
浅科公民館	◎囲碁・将棋大会 日頃の練習の成果を発揮し、みんなで上位目指して頑張ろう！	2月 2日(土) 9:30～15:00	浅科会館	公民館学習グループ 浅科囲碁愛好会	〈参加費〉大人1,000円、小・中・高校生600円(昼食代等) ※申込締切 1月17日(木)
	◎親子ふれあい劇場 ～クリスマスコンサート～ ☆ご一緒にひと足早いクリスマスを楽しみませんか。小さいお子さんから大人の方まで楽しめるコンサートです 【日時】12月9日(日) 10:00～12:00(開場9:30) 【場所】駒の里ふれあいセンター大ホール 【内容】音楽や映像を使った読み聞かせ 「動物の謝肉祭」などクラシックからディズニーの名曲まで演奏するショー・タイム (主催)もちづき子どもまつり実行委員会				
	◎そば打ち体験教室 地元産のそば粉を使って、そば打ちをしてみませんか。試食もあります	12月13日(火) 9:00～13:30	観音峯活性化センター 多目的ホール	鈴木茂先生	〈参加費〉1,000円(材料費など) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・飲み物・持ち帰り用容器 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 11月28日(火) 9:00
望月公民館	◎人権講座 「相手の気持ちを考えること」の大切さなど人権について学び合いましょう	12月20日(火) 19:00～19:50	駒の里ふれあいセンター 大ホール	人権同和教育推進員 原英正先生	〈参加費〉無料
	◎しめ縄づくり教室 手づくりのしめ縄で新しい年を迎えましょう	12月23日(金) 9:00～16:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	公民館学習グループ 趣味の館・竹細工教室	〈参加費〉1,500円(材料費) 〈持ち物〉エプロン・軍手・昼食・飲み物・剪定ばさみ(お持ちの方)・動きやすい服装 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 12月4日(火) 9:00

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です(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

※「全〇〇回」の表記はシリーズ(連続)で行う講座です。

「公民館のつどい」展示作品およびステージ発表の募集

公民館報11月号でお知らせしましたように、2～3月に浅間・野沢・中込・東・白田・浅科の地区館で「公民館のつどい」が計画され、作品展示が1・2日目に、ステージ発表が2日目に行われます。

皆さんが日頃から積み重ねてきた文化活動の成果を発表し鑑賞し合い、地域の絆を深める場です。展示作品やステージ発表を募集します。詳しくは各地区館にお問い合わせください。

瀬音

高3の夏、「跡取り

は誰が」で家族会議を持った。だが、兄達は都会で所帯を持ち姉達も結婚し、自由な身は末っ子の私のみ。結局、

「大学は都会へ」を条件に受諾。幸い次兄が「学費は自分が」と申し出てくれ、兄の店でアルバイトをしながら、憧れの都会を体験する。

卒業後佐久に職を得たが、妻も勤めていたため、息子達は70才を越えた父母が毎日おんぶして育ててくれた。そんなこともあってか、息子達は今も出掛ける際には必ず仏壇に合掌している。「今日も見守って……」という気持ちなのだろう。

ある日、同級会から帰ってきた姉が「今夜は実家に泊まると友人に話したら、ビックリされた」と話してくれた。親が亡くなってからは、実家に寄らずに帰ってしまう人も多いという。

農家の跡取りは田畑の管理やお付き合いの苦労はあったが、両親の最期を看取れたし、兄姉達は気軽に寄ってくれる。それを一番喜んでるのは両親の場合うなと思うと、「我が家の場合末っ子の私でよかった」と私自身もホッとさせられている。

無料 障害年金専門の社会保険労務士による 障害年金相談会

◆場所：野沢会館（事前予約制）
◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

* 人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー 等
* がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患 等
* うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方 等（労働していても受給可）

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士依田謙二事務所 Tel. 0267
芦澤社会保険労務士事務所 68-7367
西澤社会保険労務士事務所 佐久市鳴瀬 1804-2

自立型サービス付き高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

入居者募集中心!

11月1日小諸市御影にオープンしました!

全てが徒歩圏内に揃う地にペットとともに住まう(全50室) (便利) (安心)

全室に完備 ●浴室 ●トイレ ●キッチン ●床暖房
●ウォークインクローゼット

●ミニドッグラン●遊歩道●バーベキューコーナーも!

●入居資格/60歳以上の方(お二人の場合どちらかが)

●所在地/小諸市御影新田2569-1 (スーパーツルヤみかけ店様となり)

●事業主体/社会福祉法人のぞみ福祉会

随時見学
できます

事前に御連絡下さい

お申し込み
お問い合わせ

社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-25-1161 小諸市和田 966-151
http://www.nozomi-g.co.jp/ http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/

分譲地情報

◎その他の分譲地
大平団地(佐久市八幡
残6区画)
公社ホームページご覧下さい。

◎佐久市移住促進住宅
取得費等、補助金あり
詳しくは、佐久市役所移住交流
推進課へお問い合わせ下さい。



瀬戸原団地 (残18区画)

佐久市瀬戸 随時受付中
面積:74坪~85坪
価格:842万円~951万円



湯川台団地 (残8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

佐久市100%出資

分譲地紹介謝礼金
10万円進呈
(登記完了後)

佐久市土地開発公社



TEL.0267-62-8667

佐久市土地開発公社 検索
〒385-0043 佐久市取出町183番地(野沢会館内) tochiko@sakunet.ne.jp

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。



お問い合わせ

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)

ことぶきの家
総合相談室

開設

千曲バスの高速バス

新宿・池袋・立川線

白田・佐久・東御・小諸・軽井沢・上田
池袋駅東口・バスタ新宿・立川駅北口

回数券が断然お得です!!

共同運行:
西武観光バス

携帯電話・
インターネットで予約
ができます!

京都・大阪線

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
京都・大阪

お問い合わせ
ご予約は

全線共通
高速バス予約センター
(野沢) (0267)

営業時間(無休)8:40~20:00

62-0010

高速バス上田予約センター
(上田) (0268)

営業時間(無休)8:40~20:00

22-0230

(千曲川ライナー)
共同運行近鉄バス

千曲バス

CHIKUMA BUS

上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

http://www.chikuma-bus.com

24時間・365日、すべては利用者様のために。



・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(担当/土屋)
●福祉用具事業所 佐久営業所 佐久市長土呂862-2 TEL0267-66-3339(担当/齋藤)

相談受付中



エフビー地域サポートセンター佐久中央
・小規模多機能 あつたかほーむ中込
・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
・エフビー居宅介護支援事業所 佐久中央

佐久市中込 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)

休日当番医 (診療時間：午前9時～午後5時)

休日小児科急病診療 (午前9時～)
(受付：午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295代)

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)

子育てサロン (午前9時30分～11時30分)

地域集団健診 **検子宮頸がん検診** **乳がん検診**
(申込：健康づくり推進課 ☎62-3196または各支所健康づくり推進係)

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 (午前9時～午後2時)
もちづき保育園 (午前9時～午後2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
(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、午後1時～2時 ②午後3時～4時20分
③午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
※400ml献血限定となります。
※会場および日時については、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できる物、献血カード(持っている方のみ)
(問合せ：健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

			広 サングリモ中込1
平日★ サ 佐久市保健センター 佐久平浅間児童館 泉児童館 広 サングリモ中込・あさしな 保育園・もちづき保育園・ わくわくランドU-6・ うすだ健康館5	平日★ 検 駒の里ふれあいセンター サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 うすだ健康館6	平日★ サ 望月児童館 中込児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館7	広 サングリモ中込8 サ 野沢会館 肺がんセット
平日★ サ 高瀬児童館 野沢児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館12	平日★ 妊 サ 佐久城山児童館 あさしな児童館 広 もちづき保育園 うすだ健康館13	平日★ サ 岩村田児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館14	広 サングリモ中込15 乳 野沢会館
平日★ サ 佐久平浅間児童館 泉児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館19	平日★ 子 サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 うすだ健康館20	平日★ サ 望月児童館 中込児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館21	広 サングリモ中込22
平日★ サ 高瀬児童館 野沢児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館26	平日★ 広 もちづき保育園 うすだ健康館27	平日★ 広 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館28	歯 29

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～11時
問合せ 局番なしの「**＃8000**」
または ☎0263-34-8000

佐久市足育推進協議会 足育サポートセンター
足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。
事前予約制ですので、電話にてご予約ください。
相談日 毎週木曜日(12月27日除く)
午前9時～11時30分
相談場所 足育サポートセンター
(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)
問合せ ☎68-6680 (佐久大学)

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。



佐久医師会
ホームページ
QRコード

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 12月13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

予約・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

2歳児歯っぴー教室（要予約）

対象 平成28年9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 12月20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

予約・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

[2018年]

12月

日 sun	月 mon	火 tue
2  佐久市保健センター  肺がんセット  すみだクリニック ☎62-7122  はせがわ皮膚科クリニック ☎78-3116	3 平日★  佐久合同庁舎① 佐久税務署② 乳サ 佐久市保健センター サ 岸野児童館 広 サングリモ中込・あさしな保育園・ もちづき保育園・わくわくランド U-6・うすだ健康館	4 平日★ サ 東児童館 白田児童館 広 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
9  てらおかクリニック ☎51-5222  おおくら皮膚科 ☎65-9915	10 平日★ 検サ 浅間会館 平根児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館	11 平日★ 乳 白田保健センター （あいとぴあ白田） サ 切原児童館 広 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
16  たばたクリニック ☎63-2821  いまいレディースクリニック ☎66-7050	17 平日★ サ 小田井児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館	18 平日★ サ 東児童館 青沼児童館 広 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
23  イオンモール佐久平③  あさまコスモクリニック ☎66-7701  佐久平よつばクリニック ☎66-0428	24  佐久心臓血管クリニック ☎67-0022  のざわ整形外科 ☎88-6025	25 平日★ サ 田口児童館 広 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
30  岡田医院 ☎53-2123  たかみ耳鼻咽喉科クリニック ☎67-8733	31  川西赤十字病院 ☎53-3011	■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

「佐久鯉」でお年取りを

鯉は、12月から2月頃の極寒期に、引き締まった身に脂がのり、1年中で1番おいしいと言われています。

お年取りには、脂ののった「うま煮」、「鯉こく」や冷水で身を引き締めた「あらい」等をぜひご賞味いただき、良い年をお迎えください。



鯉のうま煮レシピ



材料 (5人分)

- ・鯉の切り身 1尾分 (5切れ)
- ①しょうゆ 100cc、酒 200cc、砂糖 110g、水 600cc
- ・みりん (または水あめ) 100cc

作り方

- ①鍋に①を入れて煮立て、鯉の切り身を入れる。
- ②強火にし、煮立てたらあくを取り、落としぐたをして弱火にする。
- ③途中でみりんを入れ2時間くらい煮る。煮上がる前に鯉に煮汁をかけて照りを出す。

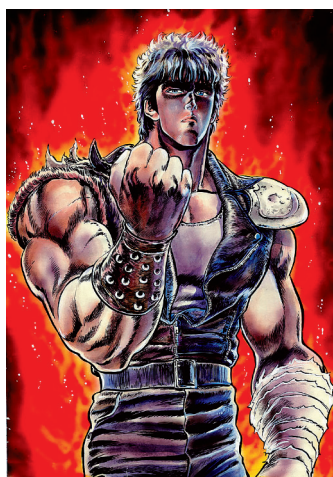
材料 (5人分)

- ・鯉の輪切り 5切と鯉の頭
- ・砂糖 小さじ1 ・酒 100cc ・味噌 100g
- ・ご飯 20g ・水 1,500~2,000cc

作り方

- ①鍋に鯉の輪切りを並べ、酒と水を入れる。
- ②強火で煮て、沸騰し始めたらあくを丁寧に取り取る。
- ③中火にし、砂糖と味噌の1/3を入れてじっくり煮る。少量の味噌とご飯をすり鉢でよくすってから混ぜ、3時間前後煮込む。
- ④最後に好みでねぎや豆腐、または凍み豆腐などを入れ、残りの味噌を溶き入れながら味をみる。

鯉こくレシピ



『北斗の拳』 ©武論尊・原哲夫/NSP 1983

プロへの扉が佐久市で開く！ 『武論尊100時間漫画塾』 第2期生募集中！！

佐久市や漫画界の未来を担う人材の発掘・育成を市も協力し、2019年4月再び開塾。

佐久市出身のみやけ りくさん・千葉桜 恒実さんをはじめ
第1期生が漫画家としてプロデビューしました

- 事務局 生涯学習課 ☎62-0671
- 問合せ 株式会社 銀杏社「武論尊100時間漫画塾」係 ☎03-3942-0260 メール：info@manga-gai.net



市ホームページ
QRコード



資源保護のため
植物油インキ/再生紙を
使用しています。

発行/佐久市 (〒385-8501 長野県佐久市中込3056) TEL 62-2111 (代表)
編集/企画部広報情報課 (TEL 62-3075)
佐久市中央公民館 (〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創健センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)