

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

1

No.190 広報佐久
平成31年1月

特集

冬祭り
佐久市無形民俗文化財冬の祭り



新年のごあいさつ

佐久市長
柳田 清二



あけましておめでとございます。

市民の皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

また、日頃より市政運営に對しましてご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、平成30年を顧みますと、7月の西日本豪雨や台風、大阪北部・北海道胆振東部の地震、また、夏の記録的な猛暑は「災害レベルの暑さ」ともいわれ、災害が多い年でありました。

佐久市では、中部横断自動車道の佐久南ICから八千穂高原ICまでが延伸開通となり、全線開通に向け大きな前進となりました。引き続き、関係市町村と連携を図りながら早期全線開通に向け取り組んでまいります。

平成27年度から進めてまいりました白田支所の整備が完了し、新庁舎での業務を開始いたしました。引き続き、住民サービスの向上に努めてまいります。

また、「産業支援センター」の運営が本格的に始まり、新しい事業の創出や既存企業の基盤強化を図ることで、地域の産業振興や経済活性化に繋げてまいります。

さらに、県立武道館、新クリーンセンターの起工式・安全祈願祭が執り行われ、新たな施設整備が始められる年となりました。

6月には、「無料職業紹介所さくさくワーク」を開設し、移住希望者やU・Iターン者向けの就職相談・職業紹介などの支援施策の強化を図ってまいりました。

10月には、「学校給食応援団」と「教えて！ドクター」の仕組みづくりが評価され「グッドデザイン賞」を受賞いたしました。さらに、教えて！ドクターは、キッズデザイン賞のキッズデザイン協議会長賞も受賞いたしました。

この他、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会のホストタウンでありますエストニア共和国の事前合宿誘致が実を結び、事前合宿開催地として内諾をいただきました。

また、武論尊氏のご協力によりまして、「武論尊100時間漫画塾」の開塾、北斗の拳をデザインした市内循環バスや高速バスへのラッピング、アートバルーンの制作など、新たな事業の取り組みが始まりました。

本年に取り組む施策の一部を、今まで進めてまいりました5つの重点施策に即してお示しします。

1点目の「世界最高健康都市の構築」では、佐久地域全体の医療水準を安定化させることで市民生活の安心を創出するため、心臓カテーテル治療に係る医療機器の整備や浅間総合病院の南棟を改修し、機能の強化を図ってまいります。

2点目の「安心安全な子育て支援」では、平成30年の猛暑・酷暑を受けまして、児童生徒の安全確保を考慮し、公立小中学校や公立保育園にエアコン設備の整備を進めてまいります。私立保育園や幼稚園等には、エアコン設置に対して支援を行ってまいります。また、妊婦歯科検診を歯科医院での個別検診とすることや、産後の初期段階の母子の健康診査費用にかかる経費の支援を行ってまいります。

3点目の「地域経済の活性化」では、企業や創業者、在宅勤務者を対象に、遠隔地でも仕事ができる「テレワーク」を推進するための施設等の整備を進めてまいります。また、起業を考えている人を対象としたワークショップや講座などを開催し、起業促進のためのサポート体制の充実を図ってまいります。

4点目の「交流人口の創出」では、高速道路からのアクセスが向上した白田総合運動公園周辺のスポーツ施設や管理センター、宿泊棟等の改修を行い集客の向上を図ってまいります。また、近年参加者が増加しているフルマラソンの開催に向けた取り組みを進めてまいります。

5点目の「徹底した情報公開による市民参加型市政の実現」では、引き続き、積極的な情報公開や皆様からのご意見などを生かした市政運営に努め、市民満足度の向上を図ってまいります。

市では、将来都市像であります「快適健康都市佐久」希望をかなえ選ばれるまちを目指して「の実現に向け、健康長寿や高速交通網の充実などの市の卓越性を生かした施策を推進しております。

今後も積極的な市政運営に努めてまいります所存でございますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。結びにあたり、市民の皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。年頭のごあいさつと致します。



あけまして
おめでとうございます

佐々市議会議長
高橋良衛

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
皆様には、お健やかに平成31年の新春をお迎えのことと拝察申し上げます。

日頃から、市議会の諸活動にご理解とご協力を賜り、衷心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は、災害級の暑さに集中豪雨、超大型台風など、異常気象と呼ばれていたものが、もはや異常でなく当たり前のことのようになり、自然の猛威を感じずにはいられない一年でありました。本年は穏やかな一年となることを願ってやみません。

さて、佐久市においては、高齢化と人口減少が進む中で、市民の価値観も多様化し、「均衡ある発展」はもとより、それぞれの地域の特徴を生かしたまちづくりが求められております。

こうした状況の中、二元代表制の一翼を担う議会が果たす役割と責任は、ますます重要なものとなつてきており、佐久市議会ではその使命達成のため、不断の議会改革と議会活性化に取り組んでおります。昨年の取り組みの一例を申し上げます、12月定例会では、佐久市議会としては初めて、総務文教委員会と総合交通対策特別委員会から市へ「公共交通に関する政策提言」を行いました。これは、市民との意見交換会を通じ、政策討論会を経て、議会全会一致で市へ提言したものです。

また、昨年は、特に若い世代の皆さんと委員会を中心に交流を深めました。広報広聴特別委員会では、6月定例会最終日の本会議傍聴をきっかけに、佐久平浅間小学校3年生との交流会を企画しました。具体的には、「議員には、どうしたらなれるか?」といったクイズや、模擬紙幣を使って佐久市の予算を配分する体験などを行いました。児童からは、「一

度で良いから議員の席に座ってみたいと思った」、「佐久市のお金の予算を並べるのが楽しかった、もっと予算のことを知りたい」など、たくさん感想をいただきました。今後も同様な企画を続けていきたいと考えています。

総務文教委員会では、一昨年に続き、高校生との意見交換会を実施しました。岩村田高校では、1年生13人から、「パラダに宿泊施設が必要ではないか」、「岩村田商店街に駐車場の看板設置を」といった具体的な提案をいただきました。参加した生徒からは、「普段生活している中で感じる疑問を伝える場所がなかった。この機会は有意義だった」との意見をいただきました。また、野沢北高校の生徒約30人とも、「魅力的な佐久市」と題して意見交換を実施しました。なお、両校から出された公共交通に関する意見が、12月定例会の政策提言に結びついています。

この他にも、「佐久市民の日(3月9日)」に合わせ開催した議場コンサートでは、「ふるさと」の合唱に議員有志が手話で参加したり、議長による議会棟案内を行うなど、「市民により親しまれる議会」として取り組んできました。また、各委員会が各種団体と意見交換を行ったり、「出前議会報告・意見交換会」を随時受け付けるなどし、議員自ら足を運び、市民の皆様のご意見に真摯に耳を傾けることで、より開かれた議会を目指してまいりました。

今後も、更なる佐久市の発展と市民福祉の向上のため、議会としても主体的に諸課題に取り組んでまいる所存でありますので、なお一層のお力添えを賜りますよう、お願い申し上げます。

結びに、皆様のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。年頭のごあいさつといたします。

目次

平成31年 1月

表紙写真：佐久風

頁	
2	新年のごあいさつ
5	特集 冬祭り
8	確定申告に関するお知らせ 毎年3月9日は「佐久市民の日」です 市民活動サポートセンター運営団体募集
9	第33回 佐久平の美術展 『私たち佐久地域の「水」の未来を考えよう！』講演会 佐久総合運動公園野球場完成記念イベント
10	インフォメーション
18	公民館報 さくし
23	広告ページ
24	健康のカレンダー
26	平成31年 佐久市消防出初式

人口

総数	99,268人	(-12人)
男	48,662人	(-24人)
女	50,606人	(+12人)
世帯数	41,575世帯	(+5世帯)
(12月1日現在)		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	11月の月間件数	平成30年1～11月の累計
人身事故	45件	386件
死亡	1人	3人
負傷	58人	476人
救急	396件	4,237件
火災	4件	51件

データファイル

相談コーナー

行政相談

1月15日(火) 午後1時～4時 浅科支所
1月16日(水) 午後1時30分～4時 あいとしあひ田
1月24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

1月26日(土) 午後1時～3時
イオン佐久平店イベントホール
■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

1月10日(木)、17日(木)、24日(木)、31日(木)
午前9時～午後4時（相談無料）
長野地方法務局佐久支局
■問合せ 長野地方法務局佐久支局 ☎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

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 1月27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 白田支所、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～

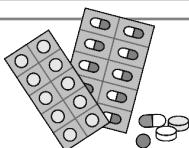
「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」「有料サイト」
電話でキーワードを聞いたら、**詐欺**と疑いましょう！



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～



上原鳥追い祭り



特集

冬祭り

新しい年を迎え、市内各地区においては、無病息災等を祈り、
どんど焼きや道祖神祭り等の行事が行われます。

その中で、今回の特集では、佐久市無形民俗文化財に指定さ
れています「上原鳥追い祭り」と「春日本郷地区道祖神祭り」
について紹介します。



春日本郷地区道祖神祭り

上原鳥追い祭り

上原鳥追い祭りは、五穀豊穡・子孫繁栄・家内安全などを祈り、浅科の上原地区で毎年1月3日に行われているお祭りです。

このお祭りは、江戸時代中期の寛政5年（1793年）に、田畑に集まる鳥を追ひ払うために始まったと言われています。

午前中には、法被姿の子どもたちや獅子舞が子どもの生まれた家や新築し

たばかりの家を回り、家内安全を祈願します。また、午後には、道祖神前で舞われる獅子舞や、大御幣（おおおんべ）を先頭にのぼり旗、提灯等で飾られた宮屋台の巡行が行われます。

愛嬌のある獅子舞と法被姿のかわいい子どもたち、何代も重ねられた大御幣とのぼり旗、宮屋台の巡行はこの地域独特のものです。



獅子舞のおはやし

一 どいそんりやー（上組）

二 どいどつこい（下組）

三 新たまるせー

四 これが初めの舞い立つお獅子よなー

五 ようれ舞えらする精（上組）

やいら舞いらする精（下組）

神代神代と

いさめられた人はおどうり

今度今度見て来た名古屋の城は

金のしやちほこ雨ざらし

それがほんやのほーんどこい

屋台のおはやし

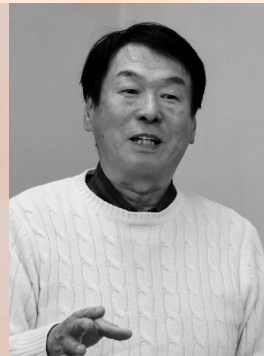
一 道祖神という人は

にやかなことが大好きで

子供集めてにんにんが

村の名物鳥追いは

悪魔をはらうお祭りて



上原鳥追い祭り
保存会 代表
柳澤 日朗さん

上原鳥追い祭りは、子どもたちが主体となって行うお祭りです。昔と今でさほど変わっていません。現在は、子どもたちが少なくなっています。上原区以外の子どものたちにも声をかけてお願いしていますが、毎年賑わいを見せています。

子どもが少なくなってきた



で、今後のやり方については考えていかないといけないという課題はありますが、江戸時代に始まった伝統的な行事でありますので、区と保存会が協力して、後世に引き継いでいきたいと思っています。

お祭りの見どころとしては、大きい御幣が見事に開く様はぜひ見ていただきたいです。写真にあるように、獅子頭に頭を噛んでもらうと、頭が良くなるなど…。また、大釜で沸かした甘茶を飲めば、風邪をひきにくいなど言い伝えがある祭りにぜひお越しください。

春日本郷地区道祖神祭り

春日本郷地区道祖神祭りは、子どもたちの健やかな成長・健康長寿・五穀豊穰・天下泰平などを祈り、望月の春日本郷地区で毎年1月3日に行われているお祭りです。

このお祭りは、江戸時代から受け継がれており、200年以上の歴史があります。

夜に、火が灯されたたくさんの提灯やヒイチを飾った輿6基が連なり、春日本郷地区を引き廻す「輿の巡行」が行われます。

寒さ厳しい冬の夜にばんやりと灯る提灯の明かりが揺れる様子は幻想的風情があります。



春日本郷地区道祖神祭り
保存会 会長
安川 観春さん

それぞれの区が工夫を凝らして輿を作っており、特にその年の干支を彫り込んだ大燈籠を作るのには力が入ります。子どもが生まれた家からは名前を書いた提灯が寄付され、その提灯はずっと子どもの成長を見守ります。

道祖神祭りは子どもたちのお祭りで、昔は獅子舞や太鼓の練習を子ども

もたちで行っていました。それが子どもたちの地域への愛着や交流の場、成長する機会となっていました。今はそれがなくなってしまうとさびしい気持ちがあります。現在は、太鼓の音に合わせ、子どもたちが輿を元氣よく引いてくれます。

お祭りの見どころとしては、提灯が一齐に灯される姿が豪華で、とても美しいです。鹿曲川沿いの道路に6基の輿が並び、提灯の灯りが川の水に映る情景に新年の幸を祈ります。ぜひ多くの皆さんに来ていただきたいです。

■ 公的年金等を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下であるときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。

ただし、所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

なお、所得税の還付を受ける場合などは、確定申告書の提出が必要です。

■ 配偶者控除・配偶者特別控除の改正

平成30年分の確定申告から次のとおり改正されます。

▽ 配偶者控除

申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者控除を受けられないこととなりました。また、改正後の控除額については、佐久市または国税庁のホームページをご覧ください。

▽ 配偶者特別控除

配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下とされ、申告者本人の合計所得金額によっても控除額が異なることになりました。詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。なお、申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者特別控除の適用はありません。

■ 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。

■ 協賛事業募集

「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。



市では、市民活動を推進するとともに、地域課題の解決を図る取組が効果的に行われることを目的に「市民活動サポートセンター」を設置しています。

平成31年度（2019年度）から市民活動サポートセンターの運営業務を担っていただけの団体を公募します。

■ 応募資格 県内に事務所を置く、安全かつ円滑に包括的管理ができる法人その他の団体

■ 委託期間

平成31年（2019年）4月1日

～2022年3月31日

■ 応募方法

申請書類一式を、広報情報課窓口に参加、または郵送により提出してください。

▽ 送付先

〒385-8501

佐久市中込3056番地

佐久市役所広報情報課市民活動係

募集期間 1月31日(木)まで

※詳細は、市ホームページをご覧ください。





第33回 佐久平の美術展

問合せ 近代美術館 ☎67-1055



昨年度の作品鑑賞会

第33回佐久平の美術展入賞・入選作品を展示します。
絵画や立体造形の力作をぜひご覧ください。

- 会期 1月4日(金)～2月3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
(1月14日は開館)
- 観覧料 無料

○会期中のイベント

- 作品鑑賞会①(受賞作品中心)
▽日時 1月12日(土) 午後2時45分～
- ▽講師 船水 徳雄氏(日本画家)
- 作品鑑賞会②(入選作品中心)
▽日時 1月20日(日) 午後2時～
- ▽講師 竹内 順一氏(美術評論家)



『私たち佐久地域の「水」の未来を考えよう!』講演会

問合せ 佐久地域流域水循環協議会(環境政策課内) ☎62-2917

佐久地域はフォッサマグナに位置し、活火山である浅間山および旧火山である八ヶ岳連峰の厚い噴出物から成る火山砕屑岩層および数枚の溶岩層を帯水層とする豊富な地下水資源に恵まれた地域といわれており、佐久地域およびその周辺地域で足並みをそろえ、地下水等水資源を保全する取組を実施してきました。

今後、佐久地域が一体となって流域における水資源の保全および有効利用を図るため、佐久地域で水資源を管理する佐久地域流域水循環計画(仮称)を策定する予定です。

計画策定の基礎データとなる地下水賦存量調査から見えてくる、佐久地域の水資源を考える講演会を実施しますので、ぜひご参加ください。

■日時

1月21日(月) 午後1時30分～3時30分
(午後1時受付開始)

■会場 佐久平交流センター第5会議室

■参加費

無料

■講師

信州大学工学部水環境・土木工学科
教授 中屋 眞司氏

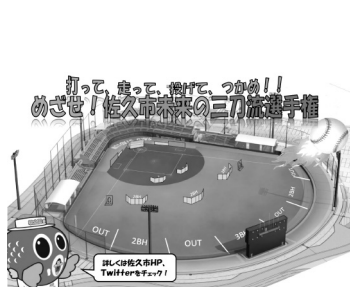
■主催

佐久地域流域水循環協議会
(構成市町村:小諸市、佐久市、東御市、小海町、佐久穂町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、軽井沢町、御代田町、立科町)



佐久総合運動公園野球場完成記念イベント

問合せ 公園緑地課 ☎62-3424



市ホームページ
QRコード

- 打って、走って、投げて、つかめ!!
めざせ!佐久市未来の三刀流選手権
- 日時 3月21日(木・祝)、24日(日)
- 会場 佐久総合運動公園 野球場
- 内容
 - ▽三刀流選手権(小学4年生以上対象)
 - ・ベースランニング
 - ・球速測定
 - ・バッティング競争
- ▽野球教室(小学生対象)
※野球教室参加者は、「三刀流選手権」には参加できません。
- 定員 三刀流選手権 200名
野球教室 50名
- 場内アナウンサーの募集 8名
- 申込
 - ▽申込期間 1月15日(火)～2月15日(金)
午前9時～午後5時
 - ※土日祝日を除く。
 - ▽申込方法 公園緑地課、または各支所経済建設環境係窓口にて申込用紙を記入(申込用紙は市ホームページで事前にダウンロードできます)
- ※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

●マイナンバーカード

無料申請出張窓口開設

市民課 ☎62-3087

▽日時

1月12日(土) 午後1時～4時

▽会場

イオンモール佐久平

サービスカウンター横

▽対象

佐久市に住民登録のある方

▽内容

マイナンバーカードの申請に必要な顔写真を撮影し、申請のお手伝いを行います。一人あた

お知らせ

をしてみてください。

中小企業の皆さんには、賃金の引上げに向けた助成金等支援制度がありますので、ご活用ください。

※特定（産業別）の最低賃金や制度の詳細は、長野労働局ホームページをご覧ください。



長野労働局
ホームページ
QRコード

り10分程度で簡単にお手続きできます。

また、マルチコピー機での証明書の取得方法の実演や、マイナンバーカードに関するご相談も受け付けます。

※当日は、運転免許証や保険証で本人確認をさせていただきます。



●健診の受診は

お済みですか？

健康づくり推進課

☎62-3196

▽「1年に1度」の健康診断はお済みでしょうか？

健康診断は、ご自身の身体の状態の把握、病気の早期発見、早期治療につなげるために大変有効です。

ご自身の健康のために、1年に1度は健康診断を受けていただくように佐久市の健（検）診受診券を送付しています。その

●平成31年度（2019年度）

佐久市まちづくり活動

支援金説明会

広報情報課 ☎62-3075

佐久市まちづくり活動支援金は、地域が抱える様々な課題に

対して、市民の皆さんが自主的かつ主体的に取り組む公益的な事業を応援する支援金です。

支援金の説明会を開催しますので、活用を検討されている方は、ご参加ください。

受診券の有効期限が2月28日(木)

までとなっています。

この受診券をお使いいただくことで、健診料金の負担を軽くすることができま

す。医療機関で受診する個別健診ですが、有効期限間際は、大変込み合いますので、早めに受診をしましょう。

また、すでに医療機関へ通院中で健診を受診しない方は、主治医とご相談の上、みなし健診へのご協力をお願いします。

▽日時

①1月19日(土)

午後1時30分～2時30分

②1月24日(木)

午後6時30分～7時30分

▽会場

市役所7階701会議室

※詳細は、広報情報課までお問い合わせください。



今月のCOOL CHOICE

●「うちエコ診断

してみましよう

長野県地球温暖化防止活動推進センター

☎026-237-6625

環境政策課 ☎62-2917

▽うちエコ診断とは

資格を有する「うちエコ診断士」が、ご家庭のライフスタイルや地域特性などの実情にあわせた具体的な省エネや二酸化炭素排出量削減方法を無料で提案してくれます。自宅のリフォー

●長野県内の最低賃金

長野労働局労働基準部賃金室

☎026-223-0555

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、平成30年10月1日から時間額821円に改正されています。

なお、対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当および家族手当などは含まれません。

この機会に、ぜひ賃金の確認

ムを検討されている方にもおすすめです。

▽診断時間 約50分

▽診断場所

自宅または指定会場など

▽申込方法

長野県地球温暖化防止活動推進センターまで電話、FAX、電子メールのいずれかでお申し込みください。

・FAX

026-238-9780

・Eメール

ncca@dia.janis.or.jp

お知らせ

●指定管理者の募集

企画課 ☎62-3067

平成31年4月1日から「指定管理者」となる事業者・団体を募集します。

▽指定管理者制度とは

「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体にも任せることが出来る制度です。

民間の力を活用し、市民サービスを向上させるとともに、経費の節減を図ることを目的としています。

お知らせ

▽物件の下見

参加申込期間内に受け付けます。

▽参加方法等

入札（年6回）の参加方法や物件の詳細は、市ホームページのインターネット公有財産売却ガイドラインまたはヤフー・ジャパンのインターネット公有財産売却サイトをご覧ください。

大勢の方の入札参加をお待ちしています。

▽募集予定施設

・佐久総合運動公園
（陸上競技場、野球場、マレットゴルフ場等）

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



●空き家の適切な管理

建築住宅課 ☎62-3430

空き家を放置すると、建物の経年劣化による破損や倒壊等により周囲に危険を及ぼす恐れがあるほか、防犯性の低下、景観の悪化、ゴミの不法投棄の誘発などの恐れがあります。

倒壊等著しく保安上危険な状態の空き家「特定空き家等」に指定され、必要な措置を取ることを勧告された場合、土地の固定資産税や都市計画税の特例措置の適用が外れます。

●佐久市少年センター運営協議会委員の募集

生涯学習課 ☎62-0671

▽協議会の事務

青少年の健全育成および非行防止を図るため、佐久市少年センター条例第3条に規定する業務の公正かつ適正な運営について協議していただきます。

▽申込資格

・市内在住、在勤または在学
・年齢満20歳以上等

▽任期

平成31年4月1日～2年間

▽募集人員 4名
▽募集期間
1月25日(金)午後5時15分まで

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



●インターネット公有財産売却

契約課 ☎62-3084

市では、ヤフー株式会社が提供する官公庁オークションを利用して、不用となった市有財産（物品・車両・土地等）の一般競争入札を実施しています。

▽参加申込期間

1月15日(火) 午後1時～
2月1日(金) 午後2時

▽入札期間

2月18日(月) 午後1時～
2月25日(月) 午後1時

※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

▽施設の特典

・もちづき荘
食堂限定メニュー
ゆざわ荘

・コーヒー一杯無料

・布施温泉

コッペパン特価販売

・穂の香乃湯

小人券利用者

ガチャガチャ1回サービス

※詳細は、各施設ホームページをご覧ください。

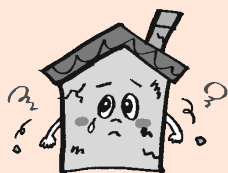
●毎月26日「風呂の日」サービス

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、割引サービスを行います。

▽サービス内容

・入浴料 50円引



お知らせ

●平尾温泉みはらしの湯
からのお知らせ

平尾温泉みはらしの湯

☎68-0261

○新春企画

▽期日 1月1日(火)～3日(木)

▽内容

- ・施設利用者(中学生以上) 全員にみはらしの湯割引券配布
- ・施設利用者(小学生以下) 全員にみはらしの湯で使用できるソフトクリーム無料券プレゼント

お知らせ

- ・選科履修生(1年間在学し、希望する科目を履修)
- ・全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)

【大学院】

- ・修士科目生(6カ月在学し、希望する科目を履修)
- ・修士選科生(1年間在学し、希望する科目を履修)

▽出願期間 2月28日(木)まで
※インターネット出願も受け付けています。



放送大学
ホームページ
QRコード

○佐久市民DAY

1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 1月25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

※ご来店時に佐久市在住の証明として、免許証または佐久市在住を証明できるものをご提示ください。

●「北斗の拳バルーン」

現在製作進行中!

観光課 ☎62-3285

佐久市出身で世界的人気漫画「北斗の拳」の原作者、武論尊氏の協力のもと、「北斗の拳バルーン」の製作を現在進めています。

球皮に「ケンシロウ」や「ラオウ」をはじめとしたキャラクターを描き、存在感のあるバルーンに仕上がる予定です。
5月の佐久バルーンフェスティバルでのお披露目を予定し

▽意見の募集方法

意見書は閲覧期間中に浅科支所宛てに郵送、FAX、市ホームページの問い合わせフォームにてお送りになるか各支所総務係までご持参ください。

なお、意見書の様式は各支所総務係窓口および市ホームページにあります。

・郵便

〒384-2104
佐久市甲1399

佐久市浅科支所宛

・FAX 58-2897

イベント

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○冬の星空観察会

▽日時 1月26日(土)

午後6時～8時30分

▽会場 うすだスタジアム

※午後5時50分までにうすだスタジアムにお越しください。

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下は保護者同伴

▽持ち物 飲み物、防寒具

※屋外での観察もありますので充分な防寒対策をしてご参加

ていますので、ご期待ください。



●放送大学2019年4月 入学生募集

放送大学長野学習センター
☎0266-58-2332

放送大学は、テレビ・インターネットで授業を行う通信制の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

▽募集学生の種類

【教養学部】
・科目履修生(6カ月在学し、希望する科目を履修)

ください。

▽定員 20名

▽申込方法

1月18日(金)までに環境政策課までお申し込みください。



イベント

●わな猟講習会

耕地林務課 ☎62-3242

市では、ニホンシカ等の農林業被害が発生しているなか、狩猟者数が年々減少傾向にあります。わな猟の狩猟免許取得をお考えの方、農林業被害に困りの方、わな猟の技術向上を目指す方はご参加ください。

▽日時 2月16日(土)

午後1時～2時30分

▽会場 佐久平国際射撃場

▽参加費 無料

※保険料は主催者が負担します。

▽内容 くくりわなおよび箱わなの技術講習

▽申込方法

傷害保険に加入しますので、2月8日(金)までに耕地林務課までお申し込みください。(電話受付可です)

※狩猟免許取得時の技術講習に代わるものではありません。

市では、狩猟免許の新規取得者に対する補助制度がありますので、取得をご希望の方は事前にご相談ください。

イベント

●浅間総合病院産婦人科外来 体外受精勉強会

浅間総合病院

☎67-2295
(内線1228)

▽日時

1月24日(木) 午後6時～

▽会場 浅間総合病院

中央棟4階講堂

▽参加費 無料

▽対象 当院で体外受精の治療を検討しているご夫婦

▽内容 当院体外受精の治療の概要・料金助成金制度

▽担当者

産婦人科部長 青木 敬宏

臨床検査技師 大川 瑞生

看護師・不妊カウンセラー 平沼 由江

▽申込

浅間総合病院産婦人科に電話でお申し込みください。

※当院で治療をされていない方も、お気軽にご参加ください。

●きのこ栽培教室参加者募集

①耕地林務課 ☎62-3242

②望月支所経済建設環境係 ☎53-3111 (内線132)

③臼田支所経済建設環境係 ☎82-3113

▽期日 3月17日(日)

▽場所・時間 (雨天決行)

①千曲川スポーツ交流広場
駐車場

午前9時～、午後1時～
②望月支所前駐車場
午前9時～

③臼田橋北側河川敷

午後1時～

▽参加費 1人1,000円

(原木、種駒、保険料等含む)

▽内容 クリタケ・シイタケの
植菌実習および栽培教室

▽定員 各会場40名

▽持ち物 手袋(軍手以外)、
カップ(雨天)

▽申込期間

1月15日(火)～2月15日(金)

※参加費を添えてお申し込みください。

※詳細は、①②③の各申込先までお問い合わせください。

●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

○陶芸教室

▽日時 (全2回)

1月17日(木)、2月21日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽参加費

1玉300円(粘土代)

○ヨガ教室

▽日時 1月18日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室2、3号

▽持ち物

運動のできる服装、飲み物、
タオル、ヨガマット(ある方)

○料理教室

▽日時 1月24日(木)

午前10時～午後1時

▽会場 中込会館 調理講習室

●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出来る場です。

お気軽にご参加ください。

▽日時 1月15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



イベント

●長野県版エシカル消費 キックオフフォーラム 参加者募集

長野県くらし安全・消費生活課
☎026-223-6770

値段の安さだけでなく、人や健康、地域、社会、環境に配慮した思いやりのある消費に、県民の皆さんや事業者、行政などが一体となって取り組み、持続可能な社会の構築等を指すため、長野県版エシカル消費キックオフフォーラムを開催します。

▽日時 1月12日(土)
午後1時30分～4時

▽会場

松本市浅間温泉文化センター

▽申込方法

インターネット、FAX、はがき

※詳細は、長野県消費生活情報ホームページをご覧ください。



県ホームページ
QRコード

●図書館 1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

※1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】

○おはなしの会①

▽日時 12日(土) 午前10時30分

○おはなしの会②

▽日時 17日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ぼっけおはなしの会

▽日時 19日(土) 午前10時30分

○語りのおもてなし

▽日時 26日(土) 午後3時

○ザ・フレンズ朗読会

▽日時 23日(水) 午前11時

【白田図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 9日(水) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ブック☆ブックお話の会

▽日時 19日(土) 午後2時

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 19日(土) 午前11時

【望月図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 10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 26日(土) 午前11時



イベント

●近代美術館視聴覚室で 展示をしてみませんか

近代美術館 ☎67-1055

近代美術館視聴覚室での作品展示を希望する個人・団体を募集します。

▽展示期間

左記期間のうちいずれか1回

①1月22日(火)～27日(日)

②1月29日(火)～2月3日(日)

③2月12日(火)～17日(日)

④2月19日(火)～24日(日)

※いずれも火曜午前に搬入・展

示、日曜午後に撤収・搬出となります。

▽費用

会場利用は無料ですが、展示・撤収・運搬等は各自で願います。

▽対象

公募作品展等への出展経験のある市民等

※近代美術館内で展示作品等の販売はできません。

※詳細は、近代美術館までお問い合わせください。

●平成29年度受賞 佐久平の美術展受賞者展

近代美術館 ☎67-1055

昨年度の佐久平の美術展で受賞した皆さんの作品を展示します。

▽日時

1月4日(金)～2月3日(日)

午前9時30分～午後5時

▽会期中の休館日 毎週月曜日

※1月14日は開館

▽観覧料 無料

▽出品作家(受賞順・敬称略)

・高橋重之 ・唐澤冬明子



高橋重之《追跡Ⅲ》

・島田芳樹 ・高野ルミ
・宮下順 ・宮下道子
・高見澤英雄 ・早川叫石
・白井亮 ・小野寺冴華
・森美智子

●ランチタイムコンサート

文化事業団 ☎82-3962

プレミアムフライデーのお昼、ランチタイムコンサートでちよっぴり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

▽日時 1月25日(金)

午後0時10分～30分程度

▽会場 佐久平交流センター

▽鑑賞料 無料

▽出演

竹花 摩耶氏(ソプラノ)
石井 聡恵氏(オーボエ)
伊藤 悠里氏(ピアノ)

イベント

●うすだスタードーム

1月のイベント

うすだスタードーム

☎82-0200

○部分日食観望会

▽日時 1月6日(日)

午前8時～正午

▽参加費(入館料)

・一般 500円

・小中学生 250円

▽内容

1月6日、日本全国で部分日食が見られます。日食・月食のしくみのお話や、望遠鏡での日

イベント

▽講師

花あそび流つるし雛教室講師

持田 好子氏

▽持ち物 裁縫道具

▽定員 10組20名(先着順)

▽申込期限 1月24日(木)まで

※作品は左記により展示した後参加者にお返しします。

・2月4日(月)～8日(金)

川村吾蔵記念館ロビー

・2月9日(土)～15日(金)

近代美術館エントランスホール

食観望をお楽しみいただきます。

▽予約 不要

○第4回星座教室「すばると冬の星座を見つけよう！」

▽日時 1月25日(金)

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 冬の星座とすばるの見つけ方、星座神話のお話

▽定員 30名(先着順)

●第9回天来記念館

書き初め展

天来記念館 ☎53-4158

市内の小学3年生から中学3年生の児童・生徒より出展された書き初め作品の展覧会です。

▽日時

1月26日(土)～2月3日(日)

午前9時～午後5時

▽会場

天来記念館1階ホールおよび望月支所3階大会議室

▽入場料

書き初め展を観覧される方は無料でご覧になれます。天来記念館2階の常設展を観覧される方は観覧料が必要です。



●「PAS」パフォーミング

・アーツ・スタジオ

文化事業団 ☎82-3962

○朗読講座

「聴き手に分かる朗読」

▽日時 2月24日(日)午後1時～

▽会場 コスモホール小ホール

▽参加費 800円

▽対象 一般(小学生以上)

▽講師 壤 晴彦氏

(日本を代表する俳優の一人)

▽内容 無理と無駄のない発声

法や生きた言葉の使い方に

いての体験講座

●3月は雛祭り

「布で雛人形をつくろう！」

教室参加者募集

川村吾蔵記念館

☎81-5353

▽日時 2月3日(日)

午後1時～4時30分

▽会場

川村吾蔵記念館多目的室

▽参加費 1組500円

▽対象

小学3年生以上の児童と保護者(祖父母可) 2名1組

▽定員 50名(要申込)

▽特典

講座参加者は、「リーディングシアター」が無料になります。

○リーディングシアター

▽日時

2月24日(日)午後3時30分～

▽会場 コスモホール小ホール

▽鑑賞料 500円

▽対象 一般(小学生以上)

▽内容 壤晴彦氏と壤氏主宰劇

団NPO法人演劇倶楽部「座」

メンバーによる朗読パフォー

マンス

▽定員 100名(要申込)



▽定員 30名
▽申込 1月7日(月)から2月1日(金)に電話で文化振興課までお申し込みください。
※定員になり次第締め切り。
※大変人気の講座です。お早めにお申し込みください。
※詳細は、文化振興課までお問い合わせください。

イベント

●望月歴史民俗資料館

1月のイベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○お正月けん玉教室

▽日時 1月6日(日)

午前10時～正午

▽会場 望月歴史民俗資料館

▽参加費 入館料のみ

▽対象 未経験者～上級者まで

▽講師 日本けん玉協会指導員

依田 貞雄氏

▽持ち物 けん玉

※貸けん玉あり

イベント

○GLOBE-GENERATION

～マーク・パンサーinsak

umoプラネタリウム～

▽日時

1月11日(金) 午後7時～8時

▽会場 プラネタリウム

▽参加費 1,500円

▽定員 140名(事前申込)

※大人対象のイベントです。

※詳細は、子ども未来館ホームページをご覧ください。

▽申込 不要

※練習後、希望で級検定を行います。けん玉ができない人も基本から学べます。

○望月歴史民俗資料館講座

▽日時 1月13日(日)

午後1時30分～3時

▽会場

駒の里ふれあいセンター

▽参加費 無料

▽内容 近代牧場経営の先駆者

神津邦太郎

▽講師 佐久大学非常勤講師

小林 收氏

▽申込 不要

●スポーツ大会参加者募集

佐久市体育協会

☎88-6123

○第14回佐久市スキー大会

▽日時 3月3日(日)

▽会場 佐久スキーガーデン

「パラダ」北パラダ

▽参加費

・一般、高校生 1,500円

・小中学生 500円

・スペシャルオリンピックス 500円

▽参加資格

次のいずれかに該当する方

者で主催者が適当と認めた者。

ただし、法律・条例のほか佐

久バールンフェスティバル大会

会場出店規定に違反した者は、

主催者による審査で出店をお断

りします。

▽申込期限 2月7日(木)

※申し込み多数の場合は抽選と

なります。

※出店条件、出店料の詳細は、

佐久市観光協会までお問い合わせ

ください。

●sakumo (サクモ)

子ども未来館

1月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

○なおやマンプレゼンツ

キッズワークシヨップデイ

「あたらしいふるさとの玩具

をつくろう」佐久鯉をモチー

フにした郷土の玩具をつくり

ます！

▽期日 1月19日(土)

▽対象 小学生

※低学年は、保護者同伴

▽講師 田嶋 健氏

▽内容

・バールンウォーキング

初心者講習としてしっかり歩き

・バールンを使った体操

ストレッチ 筋トレ等

・3B体操 脳トレ他

▽参加費 無料

※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。

●ふれあいバールンウォーキング 1月のご案内

佐久バールンウォーキング協会

事務局 ☎67-3318

○室内バールンウォーク

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 1月27日(日)

午前9時～正午

▽会場 佐久創造館体育館

イベント

● これからの市の環境について
ワークショップ参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

市では、昨年度に策定した「第二次佐久市環境基本計画」に記載された協働プロジェクトの取組の実現に向けて、どのように実施していくかを考えるワークショップを開催します。

▽日時 1月19日(土)

午前10時～正午

▽会場 市役所8階大会議室

▽今回のテーマ

「みんなで生きものガード」
生物多様性を保全するために

▽定員 30名程度(先着順)

▽申込方法

1月4日(金)から15日(火)までの期間に、電話もしくは任意の様式に「住所」「氏名」「連絡先」をご記入の上、FAXやメール等により提出してください。

・FAX 62-22289

・メール

kankyoseisaku@city.saku.nagano.jp

寄附

○ 一般寄附

▽市へ

・2千円 佐久の鯉太郎乙様

▽高瀬保育園へ

・自然栽培米20kg 小林恵次様

・大根40本 小林一三様

▽大沢保育園へ

・柿100個 木内さよ子様

・柿100個 小金沢輝雄様

・りんご30kg 阿部昭次様

▽中佐都保育園へ

・大根40本 小林一三様

▽切原保育園へ

・米15kg 新海武男様

▽岩村田小学校へ

・県歌「信濃の国」彫刻1点 秋山章様

▽中込小学校へ

・折畳椅子25脚 (株)木下組様

▽臼田小学校、浅科小学校

および市内各所

交通安全設備 12箇所

(路面標示・看板一式ほか)

長野県交通安全環境施設協会様



寄附

● 寄附
ありがとうございます

○ ふるさと納税寄附

・徳川曉大様 有元友和様

・小澤文男様 嶋田一郎様

・磯部琢哉様 飯沼健太郎様

・矢野浩三様 青木芳成様

・高荷 諭様 菊地敏雄様

・鈴木淳一様 佐々木晋也様

・菊池 聡様 大塚俊彦様

・佐藤源太様 福谷洋樹様

・梶岡利之様 山口竜也様

・井上裕之様 中林義太郎様

・村上由一様 山本 健様

市税等の納期限

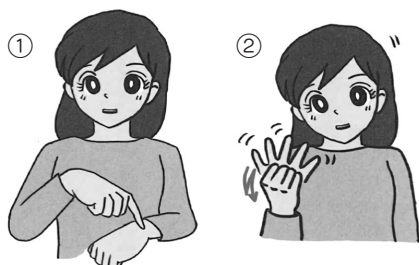
納期限	1月31日(木)
市税等	国民健康保険税 (7期)
	介護保険料 (10期)
	後期高齢者医療保険料 (7期)

※納期内の納付にご協力をお願いします。

手話コーナー

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。

何時ですか？



①左手の手首を右手の人差し指で指さします。

②右手の平を上に向けた状態で手を広げ、親指から順に指を折り手を握ります。この時、相手に尋ねるような表情を込めましょう。

この手話は、①「時間」、②「いくつ、何回」という手話を組み合わせた表現です。

イラスト：長野県手話ガイドブックより

・佐倉幹洋様 新居延高宏様
・友野博樹様 内藤祐介様
・片瀬 慎様 四反田秀樹様
・油井慎一様 辻智恵美様
・鈴木良輔様 田中克典様
・中道 聡様 佐藤 彰様
・土屋延城様 安藤弘恭様
・黒須正明様 神谷康介様
・櫻井一輝様 山田 遼様
・木内昌之様 頼 晋一様
・山岡洋平様 齋藤弘樹様
・神津元一様 鈴木宏和様
・田辺恵美様 松谷智子様
・宮寄 晃様 中尾道子様
・好川 迅様 岡村英明様

・寺尾 亮様 水口伸平様
・牛丸敬祥様 塩野谷直紀様
・横山優恵様 秋本 勉様
・西澤 真様 都久美子様
・木村淳一様 戸田和宏様
・伊藤康雄様 松永祐一郎様
・成澤 彰様 田中末廣様
・小鷲和男様 藤井 績様
・井出幸兵様 中野博紀様
・植木 学様 小林雅子様
・増田昌一様 寺尾一郎様
・新津勝士様 竹内貴代美様
・Anthony Torbert様
・Sanderson Jamie様

※順不同

地域公民館関係者研修会 および 公民館活動功労者表彰式を開催

平成30年度佐久市地域公民館関係者研修会が、12月1日に市民創練センターで開催されました。第13次モデル地域公民館の中から、小田井下宿、太田部、御馬寄の3館が公民館として活動してきたことを発表しました。いずれも地域に寄せる誇りを高めようと、地区の歴史や歳時記を研究・調査し、その成果を伝え広めようとした実践でした。

また、研修会に先立ち公民館活動功労者表彰式が行われ、長年にわたり公民館活動に尽力された21名の方々に、感謝状が贈呈されました。(功労者表彰を受けられた方の紹介は21ページに掲載)



2019 (平成31年)

1

むつき
陸月

公民館報

No. 166

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



ちょっとひとこと

ありがとう！

瀬戸 奥村 繁子



12年前、腰を痛み、母の病気ということもあって、介護の仕事で退職しました。その時は「介護職は大変だから、もう二度と戻らない」と思っていました。

しかし、前の職場の仲間とばったりと会い「これまでの経験を生かして、ぜひ手伝って」と言われ、少しでもお役に立つことがあればと考え、現在は食事介助などで働きに行っております。

介護の仕事は製造や事務と違い、人が相手の仕事ですので、利用者の方が安心して過ごせるよう気配りすることが必要です。今の職場の職員は皆明るくて、利用者の方にとっても献身的です。

そのような職場で仕事をし、休日には父と一緒に農作業をしながら、忙しい日々を送っております。父は職場の利用者と同じぐらいの年齢で、母が亡くなってから脳梗塞や心筋梗塞、骨折などいろんな病気を患いました。そんなこともあり、時には近所や知り合いの人達に助けをいただきながら生活しております。

私も良き仲間に出会え、また、人生の大先輩達に支えていただいています。それに感謝し、出来ることはできるだけやっと思いながら、1日1日を大事にして過ごしております。

第14回 短詩型文学祭のご案内

短歌・俳句・川柳・詩を募集したところ、一般の部に534点、児童生徒の部に559点の投稿がありました。大勢の皆さんの投稿ありがとうございました。

市民の皆さんが短詩型文学によりいっそう親しめるよう、下記の通り短詩型文学祭を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

- 開催期日 **2月2日(土)** **入場無料**
午前9時50分～午後3時30分
- 会場 佐久市市民創練センター
- 内容
 - 午前 9時50分～ 開会式《一般の部特選者の発表》
 - 午前10時30分～ 選者を囲んで部門別座談会
 - 午後 1時30分～ 児童・生徒の部特選者の表彰式
 - 午後 2時～ 記念講演
 - ・演題 「戦後史に刻まれた俳句」
 - ・講師 俳人 小林 貴子氏

※市民創練センターにおいて、特選作品を展示します。
《期間》2月2日正午から28日まで

●問合せ 佐久市中央公民館 ☎0267-66-0551

ふれあい あれこれ



望月公民館 碓氷峠に残る 碓氷鉄道の歴史を訪ねて

10月19日、福島邦男先生と鉄道文化むらの現地ガイドの方を講師に、歴史講座を開催しました。当日の天候はくもりで肌寒い日でしたが熊の平駅からトンネル・めがね橋など、今も残る貴重な鉄道の遺産を学ぶことができました。



浅間公民館 ストレッチ教室(全4回)

9月25日から10月16日にかけて、益戸早苗先生を講師に、全4回のストレッチ教室を開催しました。簡単でゆっくりとした動きでしたが、良い運動になったという声が多く聞かれ、充実した時間となったようです。好評につき、冬期も開催予定です！



野沢公民館 佐久往還(佐久甲州道)を巡る

10月11日、上原美次先生を講師に、3館合同(野沢・中込・臼田)の市民ふれあい学級「佐久甲州道歴史の道」を開催しました。今回は、南牧村の海ノ口から野辺山を通り平沢までの約23kmを、バスと徒歩で巡りました。歴史の道筋を辿ることで当時の旅人の苦勞を知ることができました。



中込公民館 認知症の理解と予防

11月8日、くろさわ病院作業療法士の神戸優先生を講師に「カラダいきいき健康講座」を開催しました。認知症予防には頭と体を同時に使うのが良いということで、ステップを踏みながら、画面に写された「した」とか「うえ」などの文字とは逆方向を指さすといったゲームに、楽しく挑戦しました。



家族のちから

未だ後を絶たない、学校や仕事場でのいじめやいやがらせ。人はいつも支え支えられ生きているのに、心ない出来事が報じられています。そんな時ふと思うことは、心の強さや温かさなど、人を思いやる心を育む礎は、幼い頃に培われ育つものではないかということです。

私は子ども達と過ごす仕事に長い間携わっていたこともあり、子どもの様々な姿を目にしてきました。子ども達は「学校」という社会で「心地よい集団のあり方」を学び、身に付けます。しかし、それぞれ性格も考え方も異なり、心の強さ・優しさも様々。当然トラブルもありました。その違いは子ども達のおかれた「環境」も大きく影響していました。

子ども達は、「家庭」というおいのする大きなランドセルを背負い、登校してきます。時には家族の心配や不安を詰め込んできます。でも、そんな不安を救ってくれるのも親であり家族でした。子どもにとって家族の力はとても大きいものです。一緒にご飯を食べ、子どもの話に向き合い、耳と心を傾けて聞いてくれる、そんな家族に見守られている子は、いつぱいの笑顔を持って登校してきます。

家族がお互いに「ありがとう」という思いを持ち過ごせる、そんな温かな環境をつくっていくことが心の温かな人をつくる原動力だと感じました。その環境づくりのために必要なキーワードは「一緒に」です。

人権同和教育推進員 児玉尚也

※お問い合わせ等は人権同和課まで ☎62-3135

佐久市民総合文化祭 熱気にあふれ

佐久市民総合文化祭が11月2日(金)から4日(日)の3日間、野沢会館で開催されました。佐久市内で文化活動をしている皆さんから、書道や民芸など25部門957点が出品され、3日間で2,600人を越える方が来場しました。来場した皆さんは、身近な方々が出品した力作に見入り、各部門担当者の説明に熱心に耳を傾けていました。



書道《出品点数137点》



華道《出品点数30点》



仏像彫刻《出品点数19点》



パステル画体験



菊の贈呈（菊愛好会から福祉施設へ）



押し花《出品点数 26点》



絵手紙《出品点数 62点》



工芸銅板《出品点数 36点》



民芸《出品点数 136点》

街頭啓発を実施しました

11月の「子ども・若者育成支援強調月間」にあわせ、11月1日(木)の朝にJR岩村田駅前にて街頭啓発を実施しました。

通学や通勤などで駅を利用する皆さんに、子どもを犯罪被害等から守るための啓発パンフレットと「信州あいさつ運動」のポケットティッシュを配布しました。



「おはようございます」「いってらっしゃい」と声をかけると、あいさつを返してくれる子ども達や通勤の方の姿を嬉しく思いました。青少年が安心して、健やかに成長することの出来る環境づくりに、家庭をはじめ、地域でも引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

1月11日は「信州あいさつの日」・1月20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）

第16回 わがまち佐久・市民講座

入場無料

●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

●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 佐久平交流センター

●内容 世界の国々を旅する中で見聞きしたこと、経験したことは、作家として生きる糧になった。旅を重ねた今、考えることは、若い時の「個性」にはさほど違いがないのに、年老いた人たちは、みなそれぞれ違うということ。そしてその違いをもたらしているのが「見聞」と「経験」であるということ。

～「若い個性・老いの個性」と題し、小説を手がかりに、それらを語っていただきます。



【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。
- ★湾岸戦争や米国同時多発テロ等のほか自然災害の取材も多く、今も東日本大震災の調査を続けている。

*入場は先着順ですので定員に達した場合は入場できない場合もあります。

平成30年度 公民館活動功労者表彰を受けられた方

氏名	役職名・表彰事由	所属公民館
里見 理生	公民館長・道祖神獅子舞保存会副会長	小田井下宿
中山 辰雄	道祖神獅子舞保存会会長	小田井下宿
依田 恵夫	道祖神獅子舞保存会会員・カラオケセット寄贈	小田井下宿
上原和太郎	しめ縄作り講師	小田井下宿
木内醸造(株)	公民館事業への清酒寄贈	大沢
山浦 利之	しめ縄作り講師、どんど焼き実行委員	中込新町
土屋 之生	しめ縄作り講師、どんど焼き実行委員	中込新町
関口 知子	まゆ玉作り指導委員	中込新町
畠山 頼子	まゆ玉作り指導委員	中込新町
飯田恵美子	まゆ玉作り指導委員	中込新町
日向 洋子	公民館庶務会計部長・相談役	中込三家
神津 勝行	衝立・袖垣教室講師	東
土屋しのぶ	そば打ち教室講師	東・野沢・浅科
井出甲子雄	学習グループ「やまなみ俳句会」講師	白田
小宮山則男 (清峰)	学習グループ「書芸書道」講師	白田
尾崎 行也	学習グループ「白田古文書を読む会」講師	白田
大工原ふみ代	学習グループ「千曲吟剣詩舞道会」講師	白田
沖浦 卓夫	学習グループ「ゆびのあとの会」講師	白田
白田小満太鼓 愛好会	子ども小満太鼓教室講師	白田
滋田 正男	学習グループ「春日木彫り教室」講師	望月
滋田 忠代	学習グループ「春日木彫り教室」講師	望月

次の21名の方が公民館活動功労者表彰を受けられました。長年にわたるご尽力に感謝し、紹介します。(順不同・敬称略)

瀬音

「夢を持て！」が父の口癖だった。そんな父の「夢」を垣間見る出来事があった。

先日、ひょんなことから生前の父を知る人と話す機会があった。50年前、彼は中学生で柔道部に入っており、父は部の顧問だった。

昨今、パワハラ問題に揺れるスポーツ界だが、当時の部活動にも同じことがあったのではないかと恐る恐る聞くと、「いやー、先生に怒鳴られたことなど一度もなかったですよ。上下関係の厳しい運動部の中で、僕が柔道を嫌にならず高校まで頑張って続けたのは、あの中学時代の、先生の分け隔てのない温かな指導のお蔭だと思っています」との言葉が返ってきた。

教育者としての父の「育む」という夢の姿を、彼の言葉の中に見た思いがした。そして、年月が経っても、大切に心に刻まれるものがあることも実感した。

「自分の言動は、全て生徒達が見ている」と自負していた父だった。放課後の道場で汗を流す中学生の彼と、黒帯を締めた父の姿を思い描きながら、今日は仏前に嬉しい報告ができると弾む心で帰路についた私だった。

(編集委員)

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545
■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	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	◎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(休) 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
	◎ストレッチ教室 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	1月15日(休) 10:30~12:00 1月22日(休) 〃 2月 5日(休) 〃	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
	◎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 〈持ち物〉洗濯バサミ30個・ハサミ・雑布 〈定 員〉15名
	◎人権同和研修 身近な人権について、改めて考えてみましょう	2月16日(土) 13:30~14:30	浅間会館 会議室1・2	人権同和教育推進員 中澤功先生	〈参加費〉無料
	◎伝えたい佐々の味⑤ メニュー：おやき、お赤飯、五目汁、漬物	2月26日(休) 9:30~13:00	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〉800円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰 り用容器 〈定 員〉20名 ※申込受付開始 1月22日(休) 8:30
野沢公民館	◎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(休) 13:30~15:30 ②1月24日(休) 〃 ③1月31日(休) 〃	野沢会館 茶室	滝沢久江先生	〈参加費〉500円/1回(茶菓子代等) 〈持ち物〉白いソックス・扇子 〈定 員〉15名
	◎老後を自分らしく (全4回) 誰もが迎える老い。自分のために老い方を学ん でみませんか?	①2月14日(休) 14:00~15:30 ②2月21日(休) 〃 ③2月28日(休) 〃 ④3月 7日(休) 〃	野沢会館 会議室205	田中千世子先生 佐久総合病院医師 山際隆浩先生 市高齢者福祉課	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物 〈定 員〉30名 ※申込受付開始 1月16日(休) 8:30
	◎キムチを作ろう! 第2弾 辛い! でも食べたい! 癖になる本場キムチを 作りましょう! 昼食もキムチ料理を作ります	2月19日(休) 9:30~13:00	野沢会館 調理室	藤田英俊先生	〈参加費〉1,200円程度(定員)20名 〈持ち物〉エプロン・三角巾 ※申込受付開始 1月15日(休) 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!	①1月18日(金) 9:30~11:30 ②2月 6日(休) 〃	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
	◎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(休) 9:30~15:30 ②1月31日(休) 〃	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
	◎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。春の歌集を使います	④3月11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) 〈持ち物〉飲み物・春の歌集(ピンク色) 〈定員〉50名程度
東公民館	◎うっとりシャンプー作り 好みのアロマを入れて、しっとり潤うシャンプー を作ります。髪のパサつきや頭皮のかゆみの軽 減が期待でき、お肌が弱い方にもおすすめ!	1月16日(休) 9:30~11:30	東会館 大会議室	泉美紀先生	〈参加費〉600円程度(材料費) 〈定 員〉20名程度
	◎ゴールドリズム体操 (特別編) 「信濃の国」をみんなで踊りましょう♪ 2月24日に開催される東地区公民館のついで 成果を発表します	2月 4日(月) 10:00~11:30	東会館 大会議室	中嶋洋子先生	〈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名程度
臼田公民館	◎平成31年書初め展 ~力作ぞろいの作品展です。ぜひお出かけください~ 【展示期間】平成31年1月17日(休)~1月24日(休)【審査は1月18日(金)】 【展示時間】午前8時30分~午後5時(24日は午後3時まで) 【展示場所】あいとびあ臼田 ※作品を出品される方は1月11日(金)までに臼田公民館へお持ちください。 ※課題等については公民館報12月号をご覧ください。ご不明な場合は臼田公民館にお問い合わせください。				
	◎がっつり男飯づくり③ 料理自慢になりたい男性に地元で活躍するシェ フが手軽にできる定番料理を直接伝授します! メニュー：信州サーモンてまり寿司&あら汁	2月17日(休) 10:00~13:30	あいとびあ臼田 調理室	浜口雄介先生	〈参加費〉1,000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	◎さわやか3B体操 3B(ボール、ベル、ベルター)を使って楽しく 体を動かしましょう!	1月16日(休) 10:00~11:30 1月30日(休) 〃 2月 6日(休) 〃	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
	◎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	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(休)
	◎生け花教室 (全2回) 初めての方でも大丈夫! 花で心を癒しましょう	①2月 8日(金) 13:00~15:00 ②2月22日(金) 〃	①浅科会館 ②交流文化館浅科	草月流 武重みち先生	〈参加費〉各2,500円程度(材料費) 〈持ち物〉花鉢・汚れても良い服装・ 剣山・花器(お持ちの方) 〈定 員〉15名
望月公民館	◎親子で楽しむ手づくり小物教室 ママの手づくりでお子さんの入園グッズをつくり ませんか。午前と午後の2部構成で行います	2月27日(休) ① 9:00~11:30(初心者対象) ②13:00~15:30 (図書袋等、作りたいグッズを作る)	駒の里ふれあい センター 和室	木次まゆみ先生	〈参加費〉100円(資料代等) 〈持ち物〉作りたい物の布・ミシン(貸出 も可)・裁縫に必要な用具(ミシン糸・ 裁縫セット)・飲み物 〈定 員〉各10名 ※申込受付開始 2月6日(休) 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。

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!**

2018年11月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
(スーパースト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/

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。

総合相談室 **ことぶきの家** **開設**

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)

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

京都・大阪線
共同運行 近鉄バス (千曲川ライナー)

千曲バスの
高速バス

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
↔ 京都・大阪

全線共通

野沢 (0267) **62-0010**
上田 (0268) **22-0230**

高速バス予約センター
営業時間(無休)8:40~20:00

高速バス上田予約センター
営業時間(無休)8:40~20:00

上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100 ★携帯電話・インターネットで予約ができます!

CHIKUMA BUS 千曲バス http://www.chikuma-bus.com CHIKUMA BUS

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

佐久市土地開発公社
TEL.0267-62-8667
〒385-0043 佐久市取出町183番地(野沢会館内) tochiko@sakunet.ne.jp

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 検索

ご遺骨を託す先があります

自然葬による「永代供養」
~当会所有の樹木葬霊園区画へ埋葬いたします~

樹木葬霊園埋葬費 + 粉骨の料金

自然葬 1柱 **3万円**

※当会所有の樹木葬区画は常陸国 出雲大社となります。

維持費不用 管理費不用 宗派不問 生前予約可

●宗旨・宗派は不問です。
●価格は入会金、管理費、永代供養費等全て込み。
●生前予約も申し受けれます。

送料 無料

ご遺骨の郵送について
ご高齢の方々や様々な事情でご遺骨の持込みがむずかしい場合は、ゆうパックにてお送りいただく送付も承ります。

特定非営利活動法人 **日本よりそい家族会** お問い合わせ 0120-12-8851 受付時間 平日10:00~17:00
お申し込み フリーダイヤル 〒386-0023 上田市中央西二丁目6番7号 グリーンビル1階2号

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 ●デイスサービス ●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
●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)
小児 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)
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)
乳 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)

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)
 もちづき保育園内 (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～4時
 ②午前9時30分～11時30分/午後1時～3時
 ※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

小児 歯 金澤病院 ☎67-2048	2	小児 歯 くろさわ病院 ☎64-1711	3	平日★ 広サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	4	広サングリモ中込	5
平日★ 乳望月総合支援センター 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	9	平日★ 乳浅間会館 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	10	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	11	献血イオンモール 佐久平① 広サングリモ中込	12
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	16	平日★ 乳臼田保健センター (あいとぴあ臼田) サ中佐都児童館 広もちづき保育園 うすだ健康館	17	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	18	乳佐久市保健センター 広サングリモ中込	19
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	23	平日★ 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	24	平日★ 乳臼田保健センター (あいとぴあ臼田) 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	25	広サングリモ中込	26
平日★ 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	30	平日★ 妊広もちづき保育園 うすだ健康館	31				

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。
事前予約・相談日 毎週木曜日(1月3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)

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 1月31日（休） 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

子 2歳児歯っぴー教室（要予約）
 対象 平成28年10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 1月24日（休）（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

[2019年]

1月

日 sun	月 mon	火 tue
		 1  雨宮病院 ☎82-5311
 6  田嶋クリニック ☎81-5151  博愛こばやし眼科 ☎63-1300	7  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	8  サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
 13  イオンモール佐久平①  野澤医院 ☎62-0272  柳澤クリニック分院 ☎78-3355	14  14  イオンモール佐久平②  都甲クリニック ☎64-1050  みらいそだちクリニック ☎77-7660	15  東児童館 青沼児童館  サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
 20  安紀内科クリニック ☎63-1201  斎藤産婦人科医院 ☎62-0823	21  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・もちづき保育園・ わくわくランドU-6・ うすだ健康館	22  田口児童館  サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
 27  高橋医院 ☎53-2366  佐久平エンゼルクリニック ☎67-5816	28  浅科保健センター  平根児童館  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	29  サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6

■ 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

■ 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

新春恒例の佐久市消防出初式を佐久平駅周辺で行います。
地域の安心と安全を守る消防団員や消防車両の勇壮な行進をご覧ください。

平成31年

佐久市消防出初式



- 日時 1月5日(土) 午前10時～
- 会場 市民交流ひろば、ミレニアムパーク周辺道路 ほか
- 問合せ 危機管理課 消防団係 ☎64-4119



市ホームページ
QRコード

※市ホームページ「佐久市チャンネル」で生中継します。
当日会場に来られない方はこちらをご覧ください。

※写真は昨年の様子です。

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。
詳細は、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



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)