

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

ライフ

3

No.192 広報佐久
平成31年3月



高齢者の総合相談窓口

特集

地域包括支援センターを
ご利用ください

目次

平成31年 3月

表紙写真：撮影協力／いこい会

3	高齢者の総合相談窓口 特集 地域包括支援センターを ご利用ください
6	3月は「自殺対策強化月間」です 企業間等の連携によるものづくりを応援します 下水道を正しく使いましょう
7	家庭ごみ分別表と収集カレンダーを配布しました ペットボトルのラベルをはがしましょう 農地の賃借料情報の提供
8	固定資産税の縦覧・閲覧 軽自動車税の諸手続きをお忘れなく 平成28年度採用 地域おこし協力隊活動報告会
9	新生児出生健康祈願記念札予約申込 第32回 佐久鯉マラソン大会出場者募集 2019就職ガイダンス in 佐久平
10	特別企画展「北欧の小さな宝石箱・エストニア」 企画展「大工原昌子絵画展」 講演と意見交換会「わたしにもできるボランティア」
11	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	信州佐久市 観光フォトコンテスト2018入賞作品

人口

総数	99,131人	(-88人)
男	48,644人	(-18人)
女	50,487人	(-70人)
世帯数	41,522世帯	(-29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31年1月の累計
人身事故	26件	26件
死亡	1人	1人
負傷	30人	30人
救急	453件	453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(金) 午後1時～4時 浅科支所
3月18日(月) 午後1時30分～4時 あいとびあ白田
3月20日(水) 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23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

3月7日(木)、14日(木)、28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 3月24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～

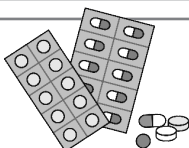
「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」「有料サイト」
電話でキーワードを聞いたら、**詐欺**と疑いましょう！



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～



高齢者の総合相談窓口

特集

地域包括支援センターをご利用ください

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんやご家族、地域の方々などからの様々なご相談を受け付け、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー・生活支援コーディネーター等が中心となり、それぞれの専門性を生かし、連携・共同しながら、支援を行います。

私たちが
担当します！

地域包括支援センターってどんなところ？ どんな時に相談すればいいの??

なんでもご相談ください(総合相談)

- 困っているけどどこに相談すればいいかわからない
- 介護保険について聞きたい
- 物忘れが多くなってきた
- 離れて暮らす高齢の親のことが心配

自立した生活ができるよう 支援します (介護予防ケアマネジメント)

- 足腰が弱ってきたので介護予防教室に参加したい
- 今の健康を維持したい
- 総合事業対象者、要支援1・2の方への支援を行います

様々な機関でみなさんを支えます (包括的・継続的ケアマネジメント)

- 様々な職種や機関と連携し、暮らしやすい地域づくりを目指します
- ケアマネジャーの相談、支援を行います



地域包括支援センター 5つの機能

みなさんの権利を守ります (権利擁護)

- 悪質な訪問販売の被害にあったしまった
- 物忘れが進み財産管理が心配だ
- 近所の高齢者がいつも怒鳴られているようで心配だ

支え合いの地域づくりを応援します

- 地域で集まれる場所を作りたい
- 支え合える地域づくりをしたい
- 社会資源ってどんなものがあるの？

自宅訪問による相談もお受けします。お気軽にご相談ください。

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターが6か所になります！

平成31年
(2019年)
4月1日より

地域包括支援センターは4月1日より、1か所増設し、市内6か所になります。

今回の増設に伴い、名称・担当地域が一部変更となりますので、ご利用の際はご注意ください。また、現在ご利用されている方へは、各地域包括支援センターから個別にお知らせしています。

ですが、何かご不明な点等がありましたら、各地域包括支援センターまたは高齢者福祉課までご連絡ください。

地域包括支援センターが増設されることで、より身近な高齢者に関わる総合相談窓口として、機能強化を行い、よりきめ細やかな高齢者支援・地域づくりを行っていきます。



岩村田・東

金澤病院
浅間会館
浅麓水道企業団
コンビニ
岩村田

★ 岩村田・東地域包括支援センター

所在地	佐久市岩村田802-1 ☎ 67-6910 FAX 67-6911
担当地域	猿久保・岩村田・東
運営者：医療法人 三世会 金澤病院	

新設

佐久平・浅間

中部横断自動車道
佐久北IC
菱池
老健 愛の郷
長土呂クリニック
141
あったかほーむ いしすえ

★ 佐久平・浅間地域包括支援センター

所在地	佐久市長土呂907-1 ☎ 88-6281 FAX 88-6282
担当地域	長土呂・小田井・平根・中佐都・高瀬
運営者：社会福祉法人 佐久平福祉会	

野沢

岸野小入口
竹田
142
コンビニ

★ 野沢地域包括支援センター

シルバーランド きしの

所在地	佐久市根岸113-1 ☎ 63-8430 FAX 63-8431
担当地域	大沢・野沢・桜井・岸野・前山
市直営（佐久市立国保浅間総合病院）	

地域包括支援センターに関する よくある質問 Q & A



Q. 地域包括支援センターは行政機関ですか？

A. 佐久市が、社会福祉法人や医療法人などに業務を委託し運営している、**公的相談機関**です。

Q. 地域包括支援センターに相談するのに費用がかかりますか？

A. かかりません。
相談料無料ですのでご安心ください。

Q. 本人や家族でなくても相談できますか？
ご近所で心配な方がいるのですが…

A. 地域の方からのご相談も受け付けています。センター職員には守秘義務が課せられているので安心してご相談ください。

Q. 地域の集まりに来てもらい、何か話をしてもらえますか？

A. 地域の方に対して、介護予防・認知症・地域での支え合い等さまざまな普及啓発活動を行っています。地域での集まりに何う「出前講座」も行っていますので、お気軽にご相談ください。

■問合せ
高齢者福祉課
☎62-3157



中
込

所在地	佐久市中込3-15-8 ☎ 64-1751 FAX 64-1581
担当地域	中込・平賀・内山
運営者：社会医療法人 恵仁会	

臼
田

所在地	佐久市臼田2175-1 ☎ 81-5100 FAX 81-5101
担当地域	臼田全域
運営者：JA長野厚生連 佐久総合病院	

浅
科・望
月

所在地	佐久市望月317-2 ☎ 53-8801 FAX 53-8802
担当地域	浅科・望月全域
運営者：日本赤十字社川西赤十字病院	

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。

自殺は、その多くが様々な要因によって精神的に追い込まれた末の死であり、誰にでも起こり得る社会的な問題です。自殺を考えている人も、一方では『生きたい』という気持ちとの間で激しく揺れ動いています。

自殺を考えている人は、「表情が暗く元気がない」「体調不良の訴えが多い」「お酒を飲む量が増える」など、何らかのサインを発していると言われます。そのサインに周囲の人が気づき、早期に適切な相談先や治療につなぐことができます。大切ないのちを守ることができれば、大切な人のいとも違う様子に気づいたら、声をかけ、話を聴き、寄り添ってあげてください。悩み苦しんでいる人の助けになります。そして、悩みを抱えている人は、決して一人で悩まず、まずは誰かに相談してみましよう。

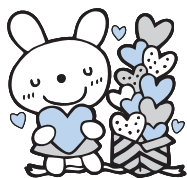
■死んでしまいたいくらいつらいときは…

『心のほっとライン・佐久』

☎0120-07-5560

(相談専用直通電話)

▽日時 月々金(祝日・年末年始除く)
午前8時30分～午後5時15分



平成31年度(2019年度)佐久市ものづくり支援事業補助金の補助対象事業を募集します。

■改正内容

①早期に事業着手できるように、交付申請の提出期限を早めるとともに、申請前に事前相談が必要となります。

②医療業、老人福祉または介護事業を営む事業所との共同開発の場合、限度額を100万円増額します。

■補助対象者 共同開発を行う中小企業者で、次のいずれにも該当する者

- ・市内に事業所を有する者
- ・共同開発の主体となる者

■補助対象事業

市内に事業所を有する者の割合が半数以上を占める共同開発事業。ただし、医療業、老人福祉または介護事業を営む事業所との共同開発の場合、市内事業者の割合が半数未満でも対象となります。

(補助率50%以内、限度額500万円)

※医療業、老人福祉または介護事業を営む事業所との共同開発の場合は限度額を100万円増額

■事前相談

3月20日(水)までに申請書類を提出し、必ず事前相談を受けてください。

■交付申請

事前相談完了後、4月10日(水)までに提出してください。

■提出先 商工振興課

※本補助金は2019年度予算成立により執行可。申請書類は、市ホームページよりダウンロードできます。

下水道は、快適な生活や環境を守るための施設であるとともに、皆さんの大切な共有財産です。一人ひとりが正しい使い方を守り、大切に使うことを心がけましょう。

■下水道の正しい使い方

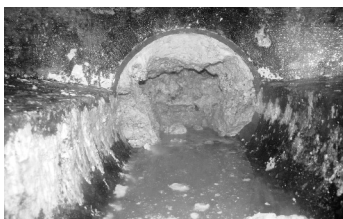
- ・トイレでは、トイレットペーパー以外のものは流さない。
- ・台所では、「野菜くず」「残飯」「天ぷら油やサラダ油の廃油」を流さない。

これらの異物を流すと、下水道管やポンプなどの機器等が故障する原因となります。マンホールや各家庭で汚水があふれてしまいます。故障した機器等の修理や下水道管の詰りへの対応には、皆さんの下水道使用料が充てられます。家庭や職場で下水道のトラブルが発生しないように、また、皆さんが快適に生活できるように正しく下水道を使用しましょう。

■下水道施設に詰まった物の例



ポンプに絡まる繊維物



油により閉塞した下水道管

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

市広報紙3月号とあわせて、平成31年度（2019年度）の「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方」と「佐久市家庭ごみ・資源物収集カレンダー」を配布しました。

配布は区を通して行っていますので、お手元に届いていない方は、生活環境課（全地区）または各支所経済建設環境係、出張所（当該地区のみ）の窓口で配布しているものをご利用いただくか、市ホームページに掲載されているものをご覧ください。

なお、郵送による対応は行っていませんので、ご了承ください。

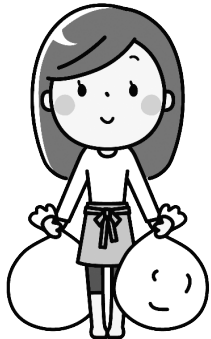
■ 平成31年度のごみ分別表

▽ ペットボトルの分別方法を一部変更

平成31年4月1日から、ペットボトルのラベルは、必ずはがしてください。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。（下記記事参照）

■ 家庭ごみ収集カレンダー

各ご家庭にごみ収集カレンダーが配布されましたら、カレンダー上部に印刷された収集の対象地域に、ご自身がお住まいの地域が含まれているかご確認ください。



平成31年4月1日から、ペットボトルの分別方法を一部変更します。

■ ペットボトルのラベルは、必ずはがして「容器包装プラスチック」へ分別

これまで市では、ペットボトルのラベルは付いたままでも回収していましたが、収集したペットボトルの処理費用の高騰に伴い、平成31年4月1日から、必ずラベルをはがしていただくよう分別方法を変更します。

■ 分別方法

・ ラベルとキャップは外して「容器包装プラスチック（資源E）」へ分別してください。

・ ボトルは中を水で洗って今までどおり「ペットボトル（資源C）」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



ボトルは洗って「ペットボトル」へ



キャップ・ラベルは「容器包装プラスチック」へ

市民の皆さんには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。

農地の賃借料情報の提供（平成30年の取り引き実例額の集計）

■ 賃借料情報一覧表

（10a当たり）

農地区分	項目	佐久地区	臼田地区	浅科地区	望月地区	佐久市全体
水田	データ数	591件	182件	71件	53件	855件
	平均値	6,153円	6,283円	12,955円	6,158円	6,297円
	最高額	11,000円	9,622円	22,867円	10,989円	12,107円
	最低額	2,160円	2,355円	6,300円	2,278円	2,278円
畑	データ数	121件	74件	12件	62件	266件
	平均値	6,446円	4,330円	6,250円	6,965円	6,025円
	最高額	10,000円	7,000円	10,000円	10,000円	10,000円
	最低額	2,000円	1,500円	5,000円	2,381円	2,000円
樹園地	データ数					15件
	平均値					4,233円
	最高額					6,000円
	最低額					2,000円

農地の賃借料を決める際の参考にしてください。

なお、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。

※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。

■土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者が、縦覧帳簿で自己の土地や家屋と他の土地や家屋の比較をすることにより、価格が適正か確認できる制度です。

■固定資産課税台帳の閲覧

納税義務者が、課税台帳等で自己の資産の価格や課税内容を確認できる制度です。また、借地人・借家人等も使用・収益の対象部分について確認ができます。

■期間および時間

▽縦覧 4月1日(月)～5月7日(火)

▽閲覧 4月1日以降いつでも可

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

※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午後6時30分まで

※第4日曜日は午前8時30分～午後0時30分(本庁のみ)

▽場所

税務課資産税係または各支所総務税務係

■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

※ただし、縦覧期間中は、閲覧は無料、課税台帳のコピーは1枚10円、記載事項証明書は300円

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

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)	●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
二輪の軽自動車(125ccを超え250cc以下のバイク)	●(一社)全国軽自動車協会連合会 長野事務所 ☎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
三輪・四輪以上	●軽自動車検査協会長野事務所 ☎050-3816-1854

※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でも廃車・名義変更の手続きができます。

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ないけれども、廃車・名義変更の手続きをしていないければ、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、左記の各窓口で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。左表を参考に、詳細は左記の各窓口までお問い合わせください。

平成28年度から佐久市地域おこし協力隊として活動してきた隊員4名が今年度をもって任期満了となることから、3年間の活動の報告会を開催します。各地域で活躍してきた隊員達の活動報告となりますので、多くの皆さんの参加をお待ちしています。

○高木隊員(活動内容…小さな物流システムの構築支援等)

■日時

3月4日(月) 午前9時30分～10時30分

■会場

桜ヶ丘地域ふれあいセンター

■内容

地域おこし協力隊としての活動と、新たな構想(「ついでネット佐久」)について

○加藤隊員(活動内容…健康メニュー・商品開発と地域の賑わいの創出等)

○金子隊員(活動内容…伝統的地場産業の担い手育成等)

○石田隊員(活動内容…工芸・民芸・書などの特産品等の開発等)

■日時

3月19日(火) 午後7時～9時

■会場

佐久平交流センター第5会議室

■内容

3名の隊員による合同報告、各地域で過ごした3年間の活動と、それぞれの任期後の展望や展開、起業の概要について



新生児出世健康祈願記念札予約申込

■ 問合せ 佐久市観光協会 ☎62-3285

佐久鯉まつりでは子どもの健康を祈念して新生児出世健康祈願を開催します。お祭り当日の祈願後、記念のお札を数量限定で予約にて配布しますので、ご希望の方はお申し込みください。

■ 受け渡し日時

5月5日(日・祝) 午前11時頃～

■ 受け渡し場所

千曲川スポーツ交流広場

本部横 配付ブース

■ 対象

平成30年4月1日～平成31年3月31日生まれの方

※対象以外の方もお申し込みできます。

■ 料金

お札一枚1,000円

※当日現金にてお支払いください。

■ 予約方法

氏名、住所、連絡先を電話、FAXまたはメールにて佐久市観光協会までご連絡ください。

▽FAX 62-22269

▽メールアドレス

kanko@city.saku.nagano.jp

※件名に「記念札予約申込」と入力してください。

■ 申込期限 4月1日(月)

※申込者には後日詳細をご連絡します。



第32回 佐久鯉マラソン大会出場者募集

■ 問合せ 佐久市観光協会 ☎62-3285

第32回佐久鯉マラソン大会の出場者を募集します。大勢の皆さんの申し込みを待ちしています。

■ 日時 5月4日(土・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名

■ 申込方法

3月22日(金)までに参加申込書に必要事項を記入し、佐久市観光協会(観光課内)、佐久市体育協会(総合体育館内)、各支所経済建設環境係、ゆうちょ銀行または郵便局のいずれかに参加費を添えてお申し込みください。また、インターネット、スポーツエントリ(ランネット、スポートエントリ)からもお申し込みいただけます。

※詳細は、佐久市観光協会までお問い合わせください。



2019就職ガイダンス in 佐久平

■ 問合せ 佐久職業安定協会事務局(商工振興課内) ☎62-3265

佐久・小諸地域の企業68社による合同就職相談会を開催します。

ご家族・ご親戚に就職活動中の学生さんがいらつしゃいましたら、ぜひお知らせください。

多くの学生の皆さんの参加をお待ちしています。

■ 日時

3月7日(木) 午後1時30分～4時30分

※受付は午後1時～

■ 会場 小諸グランドキャッスルホテル3階鳳凰の間(小諸市古城1-1-5)

■ 参加費 無料

■ 対象

・2020年3月、大学・短大・専門学校等の卒業見込者

・2019年3月、大学・短大・専門学校等の卒業見込者

・U・I・Jターン就職希望者

■ 内容

・参加企業および地元企業の情報、資料の提供

・参加各企業の採用担当者との面談

■ 申込

事前申込不要です。直接会場までお越しください。受付にて訪問カードをご記入いただきます。

※参加企業等の詳細は、佐久・小諸職業安定協会ホームページ「就職ガイダンスin佐久平」をご覧ください(参加企業は変更となる場合があります)。



特別企画展 「北欧の小さな宝石箱・エストニア」

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

■会期 3月9日(土)～4月14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
■観覧料 一般 500円
高校大学生 400円
小中学生 250円

○会期中のイベント

■エストニアの演奏家による
カンネル・チェロの二重奏

▽日時 3月9日(土) 午前11時～

■エストニアのキュレーターによる
ギャラリートーク

▽日時 3月9日(土) 午後1時30分～

■エストニアの絵本読み聞かせ

▽日時 3月10日(日) 午後2時～

■ミュージアムコンサート弦楽三重奏

▽日時 3月16日(土)

午前10時30分～、午後2時～

▽演奏 村石達哉氏、綿貫舞乃氏、

クリストファー・S・ギブソン氏

■ミュージアムコンサート

ハープ・ヴィオラ二重奏

▽日時 3月21日(木・祝) 午後2時～

▽演奏 丸山京子氏、上原恭子氏

■学芸員によるギャラリートーク

▽日時 3月23日(土) 午前10時30分～

3月31日(日) 午前10時30分～

※3月9日(土)・10日(日)は、佐久市民の日のため観覧無料です。



企画展 「大工原昌子絵画展」

■問合せ 川村吾蔵記念館 ☎81-5353

佐久市中小田切にお住まいの、大工原昌子さんの絵画展を開催します。

大工原さんは、東京デザインナー学院を卒業後、広告代理店勤務のかたわら独学で絵を学び地元に戻って、公民館学習グループ等講師として活躍しています。

今回は、大工原さんの水彩画、鉛筆画など植物のありのままの姿を誇張せず正確に、細緻に描いた作品の数々をぜひご覧下さい。

■会期

3月9日(土)～24日(日)

■開館時間

午前9時～午後5時

※閉館30分前までにはご入館ください。

※毎週火曜日休館

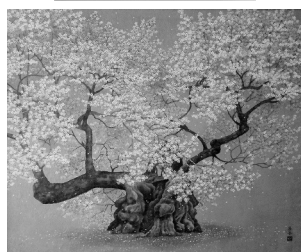
■会場 川村吾蔵記念館多目的室

■観覧料 無料

※ただし、常設展の観覧には別途観覧料が必要です。

○常設展無料開放

9日(土)、10日(日)は佐久市民の日、24日(日)は開館記念として、常設展も観覧無料です。



講演と意見交換会 「わたしにもできるボランティア」

■問合せ 佐久市市民活動サポートセンター ☎64-6362

みんなで楽しくできるボランティアと市民活動について一緒に考えてみませんか？

当日は市内ボランティアサークルのソーラン踊りや、筒井講師を囲んで意見交換会を行います。大勢の皆さんのご参加をお待ちしています。

■日時 3月19日(火) 午後0時50分～

※開場は正午～

■会場 佐久平交流センター

■入場料 無料

■講師

認定NPO法人
日本ボランティアコーディネーター協会
理事 筒井 のり子氏



【講師のご紹介】

龍谷大学社会学部現代福祉学科の教授として、地域福祉論、ボランティア・NPO論、コミュニティソーシャルワークなどを担当。また、日本ボランティアコーディネーター協会設立の準備段階から参画し、ボランティアコーディネーション力検定や研修等の開発に携わっている。

※詳細は、佐久市市民活動サポートセンターまでお問い合わせください。

お知らせ

●バス・デマンドタクシーの地域版時刻表を作成

生活環境課 ☎62-3094

市内を走るバス・デマンドタクシーについて、市内5地域別（浅間・東、野沢・中込、白田、浅科、望月）にまとめた、地域版時刻表を作成しました。

時刻表は、4月1日より生活環境課および各支所・出張所にて希望者へ配布します。

※詳細は、生活環境課までお問い合わせください。

●国民健康保険の手続き

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。退職や就職、進学などをする皆さんは、早めに国民健康保険に関する手続きをお願いします。

▽加入の手続きに必要なもの
・ 社会保険等資格喪失証明書
または離職票

・ 年金手帳（60歳未満）
▽喪失の手続きに必要なもの
・ 職場の健康保険証

・ 長野県国民健康保険被保険者証
・ 印鑑
・ 年金手帳（60歳未満）

○親元を離れて市外に進学する場合
申請により、長野県国民健康保険被保険者証を交付します。

▽手続きに必要なもの

・ 在学証明書または学生証
・ 長野県国民健康保険被保険者証
・ 印鑑
※手続きの際は、申請書等にマイナンバーを記載していただき、本人確認を行います。

●マイナンバーカードの申請をお手伝いします

市民課 ☎62-3087

▽期間

3月10日(日)～15日(金)

午前8時30分～午後4時

▽会場 市役所8階大会議室

右記の期間に実施の市県民税申告相談会場にマイナンバーカードの申請を行うブースを開設します。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。混雑状況によりお待ち

いただくこともあります。1人あたり5分から10分で簡単にお手続きできます。

なお、市民課、各支所市民係窓口においては、上記の期間以外でも常時申請補助を行っていますので、こちらもご利用ください。

※詳細は、市民課までお問い合わせください。



お知らせ

●太陽光発電設備の設置に対する補助制度の変更

環境政策課 ☎62-2917

より多くの市民・事業者の皆さんに利用していただける補助制度とするため、平成31年度（2019年度）より交付補助金額の上限金額を変更します。

▽変更点

一人の補助対象者の対象設備の設置に対し、補助金の上限金額が20万円となります。

▽補助金額

1kw当たり2万円、上限20万円（千円未満の端数が生じた場合は切り捨て）

※全量売電は補助対象外です。

※着工前に申請してください。

※年度内に事業を完了し、実績報告書を提出してください。

※野立ての太陽光発電設備は補助対象外です。

※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。

●農作物等有害鳥獣被害対策防事業

農政課 ☎62-3203

市ではシカやイノシシなどの有害鳥獣から農作物を守るため、農家の皆さんが設置する侵入防護柵等の資材購入費に対し、補助金を交付しています。

▽対象となる侵入防護柵

ネット柵、電気柵等

▽防護柵の規模

延長が100m以上

▽補助率等

購入経費の10分の3以内で、上限10万円

※すでに設置済みの柵や購入済みの資材については補助対象外です。

※事前に農政課または各支所経済建設環境係までご相談ください。



市ホームページ
QRコード

●佐久市人権擁護委員

人権同和課 ☎62-3135

長野地方事務局佐久支局

☎67-2272

平成31年1月1日付で委嘱された新委員5名を紹介します。

・ 木内美佐子氏 ・ 土屋浪子氏

・ 日向富美子氏 ・ 吉澤 隆氏

・ 篠田雅恵氏

▽任期 平成31年1月1日～

2021年12月31日

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

●川西清掃センターへの
家庭系可燃ごみの直接搬入
の受け入れ終了

(浅科・望月地区に
お住まいの皆さんへ)

生活環境課 ☎62-3094

2020年11月末で稼働停止
予定であった川西清掃センター
のごみ焼却施設は、施設の老朽
化が著しく、安定稼働が困難な
状況のため、施設の稼働停止を
平成31年3月末に前倒しするこ
とになりました。

このため、当センターへの家

お知らせ

●佐久市公衆無線LAN
サービス利用可能施設の
追加

広報情報課 ☎62-3923

無料のインターネット接続
サービスが次の5施設で新たに
利用可能になりました。

- ・布施温泉
 - ・あさしな温泉穂の香乃湯
 - ・浅科多目的屋内運動場
 - ・中央隣保館
 - ・望月人権文化センター
- ※詳細は、市ホームページをご
覧ください。

庭系可燃ごみの直接搬入は、平
成31年3月29日(金)をもちまして
受け入れ終了となります。

今後、クリーンセンター等へ
の直接搬入はできません。平成
31年4月1日以降は、現在使用
されている各地区のごみステー
ションに出していただくようお
願います。



●学校給食応援団員募集

農政課 ☎62-3203

市では、地元産の農産物を栽
培し、学校給食へ納品する「学
校給食応援団」の団員を随時募
集しています。

応援団員は、望月・浅科・白
田・佐久の各地区で活動してい
ます。

▽募集要件

- 以下の要件のいずれかに当て
はまる方や、活動に興味のある
方はぜひご連絡ください。
- ・学校給食用としての品質を有

●建築行為に伴う道路後退線
内に存在する建築物

および門・塀等の取り扱い

建築住宅課 ☎62-6637

建築基準法では、建築物に付
属する門、塀や建築設備は建築
物に該当し、道路内または道路
に突出して建築してはならない
ことになっています。

このことについて、以前は、
道路後退線内に存在する既存不
適格である建築物、門、塀等が、
建築確認を受けた後の完了検査
時に撤去されていなくても、検

査済証が交付されていました。

しかし現在は、国の指針に基づ
き、原則、建築確認を受けた後
の完了検査時に撤去がされてい
なければ、建築基準法第44条
(道路内の建築制限)に適合し
ていないとして、検査済証が交
付されません。

安全安心のまちづくりのため、
建築行為に伴う道路後退にご協
力をお願いします。

※詳細は、建築住宅課、または
佐久建設事務所建築課(☎
63-3160)までお問い
合わせください。

●佐久シルバー人材センター
入会説明会参加者募集

本所 ☎62-1786

西部支所 ☎58-0440

まだまだ働きたい60歳以上の
方、シルバー人材センターに入
会して新しい就業の場をみつけ
ませんか。

○佐久・白田会場

▽日時 3月29日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館103号室

今月のCOOL CHOICE(賢い選択)

●残さず食べよう! 30・10運動

環境政策課 ☎62-2917

▽宴会での食べきりで食品ロス
を減らすポイント

- ・お店を予約する時は、参加者
の年齢層や男女比、会の趣旨
などをお店に伝えましょう。
- ・最初の30分間と最後の10分間
は自分の席について料理を楽
しみましょう。

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ください。

○望月会場

▽日時 4月10日(水)

午前10時～正午

▽会場 望月生きがいセンター

○浅科会場

▽日時 4月10日(水)

午後1時30分～3時

▽会場 浅科福祉センター

【各会場共通事項】

▽対象

佐久市在住の60歳以上の方

▽内容

シルバー人材センターでの働
き方、会員登録方法、お仕事案
内等の説明

お知らせ

●浅間総合病院東2階病棟 「医療療養病床」の廃止

浅間総合病院総務課

☎67-2295

医療療養病床の利用減少により、平成27年9月から休止して、平成31年3月31日をもちまして廃止します。

長期療養を必要とされる患者さんにつきましては、引き続き一般病床および介護療養病床にて受け入れを行っていきます。

お知らせ

●佐久市スポーツ少年団員募集

スポーツ少年団事務局

(佐久市体育協会内)

☎88-6123

平成31年度(2019年度)のスポーツ少年団員を募集します。

各団の募集内容は佐久市体育協会または市ホームページをご覧ください。か、スポーツ少年団事務局までお問い合わせください。

●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

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、穂の香乃湯は定休日のため、休館します。

▽期日 3月26日(火)

▽サービス内容

【施設共通の特典】

・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 通常メニューに加え、食堂限定メニューを販売

・ゆざわ荘 コーヒー一杯無料

・布施温泉 三世代で入浴したご家族に粗品進呈

※詳細は、各施設ホームページをご覧ください。

●ゴルフ研修会会員募集

佐久市体育協会ゴルフ部

☎090-4153-4900

技量を問わず、ゴルフを通じて懇親を深め、技術の向上を図ることを目的とします。

▽年会費 5,000円

▽対象 市内在住者・勤務者

▽申込期限 3月31日(日)

※期限後も随時受け付けます。

※詳細は、佐久市体育協会ゴルフ部会長(森泉)までお問い合わせください。

●不動産評価等の無料相談会

長野県不動産鑑定士協会

☎026-225-5228

▽日時 4月3日(水)

午前10時～正午

午後1時～4時(予約不要)

▽会場

野沢会館103号室

▽内容

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価

※不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士が相談に応じます。

●平尾温泉みはらしの湯

「佐久市民DAY」

みはらしの湯 ☎68-0261

3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 3月29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

※他割引との併用は不可

※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。

●笑顔さくつくつキャン

ペーン 第二弾

3月1日～4月30日

もちづき荘 ☎52-2515

ゆざわ荘 ☎52-0022

○おトクA

サクモ宿泊パックプラン

もちづき荘・ゆざわ荘コラボ宿泊パック

(子ども未来館観覧セット券付)

・高校生以上 7,500円

・小・中学生 6,900円

・4～6歳 3,300円

○おトクB

家族でお祝いプラン

ご卒業&ご入学者様に限り

宿泊・宴会代無料

▽宿泊コース

・高校生以上 8,500円

・小・中学生 7,900円

・4～6歳 2,680円

▽日帰りコース

・4,000円

○キャンペーン特典

・お酒またはソフトドリンク

1人1本付

・4施設共通入浴券1枚プレゼント

●4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

▽窓口受付開始

3月1日(金) 午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

3月10日(日) 午後1時～

※大会等の予約は、管理事務所までお問い合わせください。

イベント

●居心地の良い空間づくり ワークショップ

参加者募集

都市計画課 ☎62-3404

○居心地の良い空間づくりのためには、公共施設を活用した居心地の良い空間づくりを考える実践型ワークショップの参加者を募集します。

▽期間 年4回程度

▽内容

主に佐久平駅周辺の公共施設（プラザ佐久、駅前蓼科口広場、

市民交流ひろばなど）を活用した、居心地の良い空間づくりや賑わいづくりの方策を考え、社会実験を通して具体化を目指します。

▽対象 どなたでも

▽定員 20名程度

※応募多数の場合は抽選

▽申込期間

3月1日(金)～22日(金)

▽申込方法

任意様式により、「居心地の良い空間づくりワークショップ参加希望」と明記し、「住所」「氏名」「連絡先」をご記入の上、

イベント

●くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎63-3164

▽日時 3月5日(火)、12日(火)、

19日(火)、26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

▽注意事項

・匿名での相談はお受けできません。

・同じ方による同一内容の相談は一回に限りです。

・相談の内容によっては日程の調整をお願いすることがあります。

▽予約

各相談日の前週金曜日の昼までにお申し込みください。

いずれかの方法で提出してください。

・郵送

〒385-8501

佐久市中込3056番地

佐久市役所都市計画課宛

・Eメール

toshide@city.sakunagano.jp

・FAX 63-7750

・持参 都市計画課窓口



●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 3月12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

●佐久平交流センター

ピアノ更新記念 世界の名器スタインウェイ を弾いてみよう

文化振興課 ☎62-5535

大きなホールでピアノを弾いてみませんか？

▽日時 4月14日(日)

午前10時～午後4時

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

▽対象 高校生以下でピアノが好きな方(個人・グループいずれも可、経験は問いません)

▽演奏時間 1組 5分以内

▽募集組数 50組(先着順)

▽申込期間 3月7日(木)

午前9時～29日(金)午後5時

(郵送の場合は当日必着)

※募集組数に達し次第、受付を終了します。

▽申込方法 申込書に必要事項を記入の上、文化振興課または佐久平交流センターへ持参、郵送、FAXのいずれかで申し込みください。

(様式は、パンフレットまたは市ホームページにあります)

※詳細は、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

○料理教室

▽日時 3月28日(木)

午前10時～午後1時

▽会場 あいとぴあ白田調理実習室

○気功教室

▽日時 4月11日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館和室1、2号

▽その他

楽に動ける服装でお越しください。



イベント

●スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62-2020

※3月4日から申込開始

○レスリング教室

▽日時 4月6日、毎週土曜日

午後2時～3時30分

▽会場 佐久市総合体育館

幼児体育室

▽参加費 1,500円

▽対象 5歳～小学生

▽定員 20名

○空手教室

▽日時 4月11日、毎週木曜日

午後6時～7時30分

イベント

●国際交流サロン

イースター体験

移住交流推進課

☎62-3283

▽日時 3月17日(日)

午後1時～3時

▽会場 市民創縁センター

▽参加費 無料

▽内容

海外のお祭りの「イースター」を体験してみませんか。

卵に絵を描いたり色をぬってイースターには欠かせない「イースターエッグ」を作ります。

▽会場 佐久市宮武道館

▽参加費 大人1,500円

小学生1,000円

▽対象 小学生以上

▽定員 30名

○筋力トレーニング教室

▽日時 4月24日、隔週水曜日

午前10時～11時30分

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1,500円

▽対象 一般

▽定員 30名

※詳細は市ホームページをご覧ください。合わせて、体育課までお問い合わせください。

●佐久市壮年ソフトボール大会参加チーム募集

佐久市体育協会

☎88-6123

▽期間 5月12日(日)～8月中旬

▽会場 市内中学校グラウンド他

▽申込期限 3月29日(金)

要項を確認の上、申込用紙

(体育協会・ホームページにあります)に参加費を添えて体育

協会(佐久市総合体育館)または

各地区体育協会事務所までお

申し込みください。

※主審も募集します。

●図書館 3月の行事予定

中央図書館 ☎67-2111

臼田図書館 ☎82-3932

浅科図書館 ☎58-4321

望月図書館 ☎53-0230

※3月の行事は、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 9日(土) 午前10時30分

※ハープの演奏があります。

○おはなしの会②

▽日時 21日(木・祝)

午前10時30分

●佐久バルーンフェスティバル2019

佐久市観光協会

☎62-3285

佐久バルーンフェスティバル

は今年で27回目を迎えます。

今年も本大会と一緒に盛り上げ

サポートしていただける、運

営のボランティアスタッフを募

集します。

▽期日 5月3日(金)～5日(日)

▽会場

千曲川スポーツ交流広場

▽運営スタッフ

大会会場で、イベントや係留

バルーンの準備から運営まで

お手伝いをしていただきます。

▽申込期限 4月8日(月)

※詳細は、佐久市観光協会までお問い合わせください。



【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 16日(土) 午前11時

【望月図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 14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 23日(土) 午前11時

イベント

●望月歴史民俗資料館

3月のイベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○昭和を見る、聴く、歌う

▽日時 3月9日(土)

午後1時30分～3時

▽会場 資料館展示室

▽内容

・佐久地域のハーモニカ愛好者の皆さんが演奏し、昭和の思い出を語ります。

・ちくおんき屋上原蛙さんが、なつかしいレコードをかけ、

イベント

▽内容

講師の先生方が筆の持ち方や基本動作など書道の基本からわかりやすく、おもしろく教えてくださいます。講座後半には年賀状や色紙などの書き方も教えてくださいます。

長い間筆に触ったことのない方、もう一度書道の基礎を学びたい方など大歓迎です。ご参加をお待ちしています。講座の内容や期日などお気軽にお問い合わせください。

当時の世相などを話します。

・中佐都小学校3年東組が「戦後に校歌が変わったわけ」を発表し、新旧校歌を歌います。

○ひな祭りコンサート

信長、秀吉も聴いたという古

楽器ピオラ・ダ・ガンバやリユートを使って、演奏します。

▽日時 3月10日(日)

午後1時30分～2時50分

▽会場 資料館展示室

▽出演 佐久音楽合奏団

※両事業ともに入館料無料、申込不要です。

●星空特別講座

「天文学者とお話しよう!」

うすだスタードーム

☎82-0200

▽日時 3月9日(土)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 無料

※佐久市民の日無料開放

▽講師

国立天文台

野辺山宇宙電波観測所

御子柴 廣氏

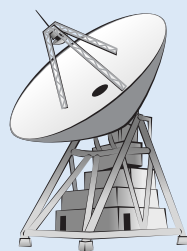
▽演題

誰も知らない宇宙を見るために—電波望遠鏡の歴史、仕組み、役割—

佐久市在住で野辺山の電波望遠鏡に長年関わってこられた御

子柴先生によるお話です。

▽申込 不要



●Sakumo (サクモ)

子ども未来館

3月のイベント

子ども未来館 ☎67-2001

○なおやマンプレゼンツ

キッズワークショッププレイ

恐竜ライブショー

「DINO-A-RIVE」

in sakumo

▽期日 3月17日(日)

▽会場 プラネタリウム

▽参加費 500円

※別途入館料が必要

●書道入門講座受講生募集

天来記念館 ☎53-4158

▽日時 毎月1回(土曜日)

全12回 午前10時～正午

▽会場

駒の里ふれあいセンターなど

▽受講料 年会費1万8千円

▽講師

青山学院大学講師・日本書人

連盟総務・書宗院顧問

桑原 呂翁氏

専修大学講師・毎日書道展審

査会員・創玄書道会事務局員

山本 泰鼎氏

○毎日!恐竜工作

・はっけよい君の写真で紙相撲

・フライング プテラノドン

・恐竜ビックリ箱

・ブラキオ君めがね

▽期間

3月21日(木・祝)～31日(日)

▽会場 科学体験工房

▽参加費 入館料のみ

▽対象 4歳以上のお子さん

※詳細は、子ども未来館ホームページをご覧ください。

イベント

●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ょっとびり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

▽日時 3月29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 Duo Deux Fleurs

(デュオドゥフルール)

・中村ゆかり氏 (ヴァイオリン)

・中村里奈氏 (ヴァイオリン)

●IT塾 パソコン講座
佐久情報センター
☎64-5556

○パソコン基礎講座

▽日時 3月9日(土)

午前10時～正午

午後1時30分～3時30分

○Word講座

▽日時

・3月14日(木)

午後1時30分～3時30分

・3月15日(金)、20日(水)

午前10時～正午

○Excel講座
▽日時
3月27日(水)、28日(木)、29日(金)

午後1時30分～3時30分

【共通事項】

▽会場 佐久情報センター

▽参加費 各講座とも1回2時間毎に800円(税込)

▽定員 各講座20名

▽申込 佐久情報センターまで電話にてお申し込みください。

●版画教室 参加者募集
近代美術館 ☎67-1055

○消しゴムハンコを作ろう

▽日時 3月21日(木・祝)

午前10時～正午

▽参加費 観覧料

▽対象 小学生とその保護者

▽講師 近代美術館館長

▽定員 15組

※1組で小学生2名まで

▽申込方法 3月1日(金)から電話で受付

○剥がし刷り凹版画に挑戦
▽日時 3月17日(日)

①午前10時～ ②午後2時～

▽参加費 観覧料

▽対象 中学生以上

▽講師 近代美術館職員

▽定員 各回20名

▽申込方法 3月1日(金)から電話で受付

※両日とも定員になり次第終了

※両日とも、学芸員によるギャラリートークがあります。

寄附

●ご寄附
ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・大塚耕司様 ・佐藤成美様

・田中涼子様 ・中村金郎様

・AnandKumar

Thulasiraman様

※順不同

○一般寄附

▽市へ

・7万5千円

社交ダンスサークル

「火曜会」様

今月の納付

納期内の納付にご協力をお願いします

納期限

4月1日(月)

保険料

介護保険料 (12期)

後期高齢者医療保険料 (9期)

※納期限の到来している税金等の納め忘れないででしょうか？まだ納付されていない方は、至急お納めください。

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。

食べる



右手の人差し指と中指を伸ばし、左手の手のひらを上に向けた状態で、右手を左手から口元へと動かします。
この手話は、器からものを食べる様子を表しています。

イラスト：長野県手話ガイドブックより

大盛況だった 第16回 わがまち佐久・市民講座

1月20日、佐久平交流センターで日本ペンクラブ会長の吉岡忍氏を講師に迎え、『若い個性・老いの個性～小説の発見～』と題し、わがまち佐久・市民講座が開催されました。講師からは「個性は、多くの見聞や経験から生み出される。体験を通して心で感じる事が、考える力に繋がっていく」ということを、小説を題材にしながらお話いただきました。

470名を超える受講者からは、「老いの可能性という言葉に出会えて良かった」「一言で言えば、今日の話は私に対する励ましの言葉だった」「若者にも多くの経験を積み個性を磨いてほしい、またそれが期待できるという先生の深い思いを感じた」など、様々な感想が寄せられました。



2019 (平成31年)

さくし

3

やよい
弥生

公民館報

No. 168

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

公民館学習グループに参加して

伴 野 新 井 基



私は昭和29年から岩村田郵便局を振り出しに平成6年7月までの40年間、長野や新潟県内の郵便局や郵政局に勤務しました。退職後は松本市の会社で4年働き、平成10年に故郷佐久に帰ってきました。そして、親が残してくれた土地でささやかながら農業に従事していましたが、11年2月に脊柱管狭窄症、同年8月には心臓大動脈弁膜症と続けざまに手術を受けました。それまで頑丈な体と思っていた自信がすっかりなくなりました。

病気が回復し始めた頃から地域の幾つかの役員を仰せつかるようになり、よく分からないことも多かったのですが何とかやり通すことができました。そんな中で岸野地区の区長会の先輩に勧められ、公園や神社等にある文学碑の文字を写し取る「拓芸」の公民館学習グループ「拓芸会」に入りました。そして研鑽を積み、作品を佐久市文化祭や公民館のつどい等に出品したりして、皆さんに鑑賞して戴くこともできました。

拓芸会では、採拓のために学習グループのメンバーと、佐久だけでなく各地に出かけるのが楽しみです。拓本は気候や場所等いろいろな条件を要しますが、興味ある方に入ってもらい、共に楽しみたいです。

市民創錬センター・浅間会館・中込会館 予約受付のお知らせ

日頃から、公民館をご利用いただきありがとうございます。下記のように、市民創錬センター・浅間会館・中込会館について、2019年度下半期の使用の予約受付を始めます。

★予約期間★

2019年10月1日～2020年3月31日

市民創錬センター

- 受付開始日 4月15日(月)
- 受付開始時刻 午前9時
- 受付会場 市民創錬センター大会議室

浅間会館

- 受付開始日 4月11日(木)
- 受付開始時刻 午前9時
- 受付会場 浅間会館会議室1・2

中込会館

- 受付開始日 4月19日(金)
- 受付開始時刻 午前9時
- 受付会場 中込会館大会議室

※受付開始日の当日に、受付開始時刻前にお越しの方は、予約順の抽選を行います。なお、この日の午前中は、電話でのお申し込みをご遠慮ください。

ふれあい あれこれ



浅科公民館 囲碁・将棋体験講座

1月7日、あさしな児童館で囲碁・将棋体験講座を開催しました。小学1年から4年までの子ども達と大人が参加し、良い世代間交流になりました。子ども達は講師から囲碁・将棋の基本を教わり、対局ではアドバイスを受けながら真剣な表情で盤に向かっていました。



浅間公民館 書初め教室

1月4日、原野節子先生を講師に迎え、書初め教室を開催しました。当日は9人の小学生が参加しました。参加者は、学校から与えられたそれぞれの課題と向き合い、集中して取り組み、心のこもった素敵な書初めができ上がりました。



野沢公民館 楽しく歌おう(冬)

春・夏・秋・冬の季節ごとに、年4回にわたって講座「楽しくうたおう!」を開催しました。上野ひとみ先生や大井清子先生など4人の講師と一緒に、毎回、懐かしい歌や思い出の歌を大きな声で歌いました。歌い終えた後に、学生時代や子どもの頃の思い出話に花を咲かすのも、楽しみの一つでした。



中込公民館 編み物教室

1月17日、31日と2日間にわたり「残った毛糸を上手に活用! 編み物教室」を開催しました。講師の菊池たか子先生が編んだ作品を目標に、マーガレット(ベスト)に挑戦しました。1本の毛糸が形になっていく過程を楽しみながら編みました。



あったかい一声

風邪をひいて咳き込んでいる私に、心配そうに顔を近付け「大丈夫、ぼくがぞうきんがけするから休んでいていいよ」。職場で声をかけ助けてくれた、あったかくて優しい心の持ち主のA君。「ありがとう、助かるよ」と嬉しく涙声になり、思わず抱きしめてしまった。

先日、盲導犬と共に、各地に出かけ人権の講話を続けていらっしゃる広沢里枝子さんの講演を聞いた。「見えなくなつて見えてきたもの」と題したお話は、子育てや、社会の中で生活するとぶつかる多くのバリアなどについてだった。

子育てにはたくさんさんの困難があるが、子どもは親の行動や心を理解し、自分の力で出来るようになる。溺愛の愛ではなく、子どもを大切に思う心が一番なんだと教えられた。

外出や社会で活動しようとすると、たくさんのバリアにぶつかる。盲導犬をつれて入れない店があったり、見えないことで就職に限界があったりする等等である。障害があっても当たり前前に生活したいという願いを、SBCラジオの「里枝子の窓」を通して呼びかけているという。そうした中で、温かいと感じる言動も少しずつ増えてきており、ありがたいとも話してくれた。

みんなが声を掛け合い心を寄せ合い、協力や気配りの輪が広がっている社会では、バリアは無くなる。「あったかい一声」がかけられるA君の様な心を大事に広げたい。

人権同和教育推進員 関本美津子

※お問い合わせ等は人権同和課まで(☎62-3135)

2019年度 佐久市高齢者大学・大学院 学生募集

来年度も、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** 4月1日(月)～4月10日(水) 午前9時～午後5時
※平日のみの受付となります。望月公民館は月曜日が休館です。

- **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）
 - 浅間公民館（ 〳 岩村田543）
 - 野沢公民館（ 〳 取出町183野沢会館内）
 - 中込公民館（ 〳 中込1-17-8）
 - 東公民館（ 〳 志賀6059-1）
 - 臼田公民館（ 〳 下越16-5 あいとぴあ臼田内）
 - 浅科公民館（ 〳 塩名田1338）
 - 望月公民館（ 〳 望月303駒の里ふれあいセンター内）
- 願書は3月13日(水)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（2019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。

春から仲良くしようね

中佐都青少年健全育成会では、1月8日に下塚原の妙楽寺「八日講」で、中佐都保育園の園児と中佐都小学校の児童を対象に「お兄ちゃん・お姉ちゃん交流」を行いました。

地域の人達が見守る中、年長園児と5年児童が2人1組になり、それぞれに、4月からの小学校生活への期待や最高学年への決意を込めて、鐘をつきました。続いて、皆で力を合わせて餅つきを行い、つくたてのお餅を一緒に味わいました。その後、本堂で行われた「種蒔き法要」に参列し護符をいただきました。護符は、薬師如来の使者である



牛頭天王ごずてんのうが旅の途中、一宿を富豪の巨目こしたんに申し入れましたが断られ、貧しい将来しやうらいのところに宿を借り、後に薬師如来が将来に護符「蘇民将来子孫繁栄」を与えたという説話に由来します。

子ども達はこの交流や行事を通して生きる力を養うとともに郷土愛も育んでいます。中佐都地区には、上塚原に親子で手をつなぐ三体道祖神もあります。これから子ども達を見守り、育てる文化が地域に連綿と引き継がれていくことを願っています。



少年
センター
だより



伸びよう 伸ばそう
青少年

3月11日は「信州あいさつの日」・3月17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）

2019年度 佐久市乳幼児学級 参加者募集

～親と子がふれあい、交流するなかで学び「私の子育て」について考える学級～

ママだけでなく、
ババも
おじいちゃんも
おばあちゃんも
大歓迎！

●対象者 佐久市に在住し、1歳を過ぎた未就園のお子さんとその保護者

●申込日時 3月1日(金)～3月29日(金) 午前9時～午後5時
※平日のみの受付となります。望月公民館は月曜日が休館です。

●申込先

【中央教室希望者】市民創練センター 【浅間教室希望者】浅間公民館

【臼田教室希望者】臼田公民館

【野沢教室希望者】野沢公民館

【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 直接お申し込みください。(代理者可)
電話・ファックスでのお申し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】浅間会館 「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】あいとぴあ臼田 「毎月 第2・4水曜日」

【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



2019年度 通信俳句講座会員募集

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。
- ◆選者の選評を添え句集にまとめ、翌月、お届けします。
- ◆句会等にお出かけいただく必要はありません。
- ◆年会費 2,000円

入会ご希望の方は下記までお申し込みください。

【申込み・問合せ】佐久市中央公民館

〒385-0011 佐久市猿久保165-1

☎66-0551 Fax 66-0553

公民館

おさそいカレンダー

■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
野沢公民館	◎家庭菜園土づくり教室 家庭菜園をはじめるにあたり、野菜作りに適した土づくりの基本を学びましょう	3月11日(月) 9:30～11:30	野沢会館 会議室205	佐久浅間農協農地 コーディネーター	〈参加費〉無料 〈定員〉30名
	◎親子でおやつを作ろう！ バターなどの乳製品を使わなくても美味しいおやつ作りに挑戦	3月19日(火) 9:30～11:30	野沢会館 調理室	川上香先生	〈参加費〉500円程度(1人) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り容器・上履き(子ども) 〈定員〉16名
	◎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 8日(月) 9:30～11:30 ②5月 13日(月) // ③6月 10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) 〈定員〉30名程度 ※申込受付開始 3月13日(火) 8:30
	◎楽しく歌おう(春) 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!	4月23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

■浅間公民館 ☎67-2110 ■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	◎みそ作り教室 みそ作りに挑戦してみましょう！	3月14日(木) 13:30~15:30	浅間会館 料理講習室・食 育室	阿部博隆先生	〈参加費〉4,000円 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 2月14日(木) 8:30
	◎家庭菜園教室 (全7回) 土づくりから植付け、収穫まで、一年を通して 野菜作りについて学習します	① 4月 4日(木) ②5月 9日(木) ③ 6月 6日(木) ④7月 4日(木) ⑤ 8月 8日(木) ⑥9月 5日(木) ⑦10月 3日(木) (時間) 9:30~11:30	浅間会館 会議室3・4	佐久市営農支援セ ンター営農相談員	〈参加費〉100円程度 (初回のみ材料費等) 〈持ち物〉筆記用具 〈定 員〉25名 ※申込受付開始 3月5日(火) 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！	⑩3月 6日(木) 9:30~11:30	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
	◎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	◎東地区を知る④美術編 ~神津港人氏、油井一氏について学ぶ~ 近代美術館学芸員の説明により、佐久の先人 について学んでみませんか	3月13日(木) 10:00~12:00	佐久市近代美術館	佐久市近代美術館 学芸員	〈参加費〉500円程度 (入館料) 〈持ち物〉飲み物 〈定 員〉20名程度
	◎わくわく家庭菜園教室 (全7回) ①作付けの準備・土づくりと施肥 ②野菜の植付け ③野菜の病気と病害虫の防除	①4月 8日(月) 9:30~11:30 ②5月 7日(火) // ③6月 3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〉100円 (初回のみ資料代等) 〈定 員〉20名程度
	◎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	①4月19日(金) 9:30~16:00 ②4月26日(金) // ※3回目以降は、 隔週金曜日 13:30~16:00	東会館中会議室 および作業所	神津勝行先生	〈参加費〉大型41,000円、標準型31,000 円、袖垣25,000円 (材料費等) 〈定 員〉8名程度 ※詳細は参加者に通知します
臼田公民館	◎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	①4月 9日(火) ②5月14日(火) ③6月11日(火) ④7月 9日(火) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 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) 〈定 員〉30名程度
	◎季節の料理教室 旬の食材を使った、家庭で簡単にできるレシピ を覚えよう！	4月15日(月) 9:30~12:00	あいとびあ臼田 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	◎手打ちうどん教室 コシのあるうどんを一緒に作りましょう！	4月19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 〈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 3月7日(木) 8:30
	◎ヨガと青竹で若返り ヨガと青竹ストレッチで疲れを癒そう！	①4月24日(水) 10:00~11:30 ②5月 8日(水) // ③5月15日(水) //	浅科会館	池田はるみ先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動のできる服装・飲み 物・靴下・ヨガマット 〈定 員〉15名 ※申込受付開始 3月8日(金) 8:30
望月公民館	◎家庭菜園教室 (全7回) 菜園の土づくり、野菜苗の選び方など	①4月 3日(火) 9:30~11:30 ②4月26日(金) // ③6月 4日(火) //	観音峯活性化セ ンター	小林重弘先生	〈参加費〉100円 (初回のみ資料代等) 〈持ち物〉飲み物 〈定 員〉20名程度
	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (全8回) 童謡、唱歌などなつかしい歌を楽しく歌い、心 身ともにリフレッシュしましょう	①4月17日(木) 13:30~15:00 ②5月15日(木) // ③6月19日(木) //	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 〈持ち物〉飲み物 ※歌集購入の方は別途600円

※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。

瀬音

「札幌・津軽・日
光・佐渡・金沢・横
浜・若狭・鞆の浦・
萩・長崎・高千穂
……」殺人事件。

これは軽井沢に在住
した作家内田康夫の小説で、テ
レビドラマでお馴染みの、口う
るさいが優しいご母堂と警察庁
刑事局長を兄に持つ浅見光彦が
活躍する、旅情ミステリーのタ
イトルです。こういった映画や
ドラマの撮影地を巡ったり、ア
ニメの舞台となった場所を探し
登場人物を真似たりすることが
ブームになっていて、聖地巡礼
と言うそうです。

私はそんなブームのずっと前
から名探偵光彦が東奔西走した
地や名物、時に人を訪ねて旅を
してきました。作者が昨年亡く
なり、これからはもう、私にと
って新しい聖地が生まれて来る
ことはないのだと思うと残念で
なりません。

昭和・平成と駆け抜け、忙し
い日々の合間を見つけて旅をし
てきましたが、時間に余裕が出
来て、そんな旅への思いはさら
に強くなりました。

私は今、本棚の奥で眠ってい
た浅見光彦シリーズをもう一度
読み返し、まだ見ぬ聖地を探し
ては、巡礼の旅に思いを馳せて
います。

(編集委員)

3/10日
5階フロア
リニューアル
オープン

温泉の営業時間が長くなります!

さんぴあ温泉
[営] 10:00~21:30 (受付21:00まで) [休] 第3木曜日
湯上がり味処 のぞみ
[営] 11:00~21:00LO [休] 第3木曜日
スパエステ プルメリア
[営] 11:00~19:30 [休] 毎週水・木曜日

只今、工事中につき
3/9(土)まで休業中
大変ご迷惑をお掛けしております。

こちらは通常営業中!!
1階 レストラン エスポワール
新料理長を迎え、メニューも新しくなりました! [休] 毎週木曜日

スパリゾート
のぞみサンピア佐久
佐久市根岸3203-2 [休] 第3木曜日
☎0267-63-3900

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)

総合相談室
ことぶきの家
開設

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!!

京都・大阪線
共同運行近鉄バス (千曲川ライナー)
軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
↔ 京都・大阪

千曲バスの
高速バス

高速バス予約センター
営業時間(無休) 8:40~20:00 (0267) **62-0010**
高速バス上田予約センター
営業時間(無休) 8:40~20:00 (0268) **22-0230**

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

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
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) tochiko@sakunet.ne.jp

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

終活セミナー 一人暮らし、夫婦世帯「老後の不安を安心に」
親族に頼らず生きていく選択

日本よりそい家族会は、平成28年長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた団体です。現在、会員(33歳~94歳)の皆様と「支援契約」を結び病院や福祉施設、賃貸住宅などへの入院や入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、外部の専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し相談および支援を行っています。

**医療・介護
看取りの支援**

第10回 セミナー開催
3月13日(水)
[受付] 午後1時30分
[時間] 午後2時~4時
※資料代 300円

会場: 佐久平交流センター
第2会議室
【講師紹介】
■講師: 日本よりそい家族会
石巻 美智也 氏

主催: NPO法人 日本よりそい家族会
【本部】 上田市中央西二丁目6番7号 グリーンビル1階2号
【北信事務所】 長野市大字石渡107-17
【要予約】 **0120-12-8851**

- 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)

- 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～4時
②午前9時30分～11時30分/午後1時～2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

		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	1	広サングリモ中込	2		
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ー6・うすだ健康館	6	平日★ 妊サ中佐都児童館 広もちづき保育園 うすだ健康館	7	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	8	広サングリモ中込	9
平日★ サ高瀬児童館 サ野沢児童館 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ー6・うすだ健康館	13	平日★ 子サ佐久城山児童館 あさしな児童館 広もちづき保育園 うすだ健康館	14	平日★ 広サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	15	広サングリモ中込	16
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ー6 うすだ健康館	20	小児 歯 あさまコスモスクリニック ☎66ー7701 小児 たむらペインクリニック ☎82ー3981	21	平日★ 広サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	22	広サングリモ中込	23
平日★ 献血佐久市 保健センター② 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ー6・うすだ健康館	27	平日★ 広もちづき保育園 うすだ健康館	28	平日★ 広サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	29	広サングリモ中込	30

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(3月14日、21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 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7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14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]

3月

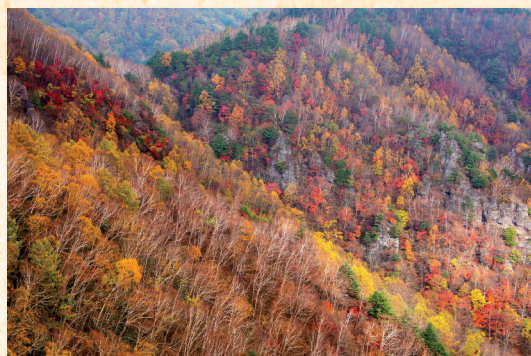
日 <i>sun</i>	月 <i>mon</i>	火 <i>tue</i>	
小児 歯 歯 川西赤十字病院 ☎53-3011 歯 しのはら形成・皮ふクリニック ☎67-8825	4 平★ サ 岸野児童館 小田井児童館 広 サングリモ中込・あさし な保育園・もちづき保育 園・わくわくランドU -6・うすだ健康館	5 平★ サ 東児童館 臼田児童館 広 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6	
小児 歯 歯 野澤医院 ☎62-0272 歯 はせがわ皮ふ科クリニック ☎78-3116	11 平★ サ 平根児童館 広 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館	12 平★ 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	
小児 歯 歯 都甲クリニック ☎64-1050 歯 雨宮病院 ☎82-5311	18 平★ 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★ 広 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6	
小児 歯 献血 イオンモール佐久平① 歯 荻原医院 ☎67-2051 歯 さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233	25 平★ 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★ 広 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6	
小児 歯 歯 こすも内科クリニック ☎88-7211 歯 くろさわ病院 ☎64-1711			

■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2018 入賞作品



佐久市観光協会賞（最優秀賞）
鈴木清久様（野沢）「浅間山を望む」



優秀賞
奥原静男様（瀬戸）「山肌色彩る」



優秀賞
久住直子様（軽井沢町）「きつねの行列初午祭」



優秀賞
関 隆夫様（東御市）「後光射す」

信州佐久市観光フォトコンテスト2018は、県内外から373点の応募をいただき、佐久市観光協会賞（最優秀賞）1点、優秀賞3点ほか、合計37点の入賞作品が決定しました。

【入賞作品展示予定】 ・ 3月1日(金)午後～15日(金)午前 平尾温泉みはらしの湯1階「森林セラピー室」
・ 3月15日(金)午後～28日(木) 市役所2階市民ホール

■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）