

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

5

No.194 広報佐久
令和元年5月



特集

～いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごすために～
どうして介護予防が重要ななの？

目次

令和元年 5月

頁	
3	特集1 ~いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごすために~ どうして介護予防が重要なのか？
9	特集2 ブロック塀等の撤去等費用を 補助する制度を創設しました
11	高齢者等実態調査の実施 オリジナル特製婚姻届はいかがですか？ 経済センサス-基礎調査の実施
12	健診が始まります 軽自動車税の減免 2019年度農作業標準作業労賃および機械作業標準料金
13	移住促進に関する補助金 佐久市まちづくり活動支援金事業二次募集 特定外来生物（植物）の駆除にご協力ください
14	佐久市ジュニアリーダー研修生募集 中学生海外研修生募集 臼田小満祭
15	佐久総合運動公園野球場落成式 宝くじスポーツフェア ドリームベースボール 花と緑と動物ふれあいフェスタ2019
16	信州口腔ケアネットワーク東信地区研修会 〈キッズ・サーキット in 佐久〉2019 チケット発売 こころのミュージカル2019 出演者&スタッフ募集
17	インフォメーション
30	公民館報 さくし
35	広告ページ
36	健康のカレンダー
38	北斗の拳×佐久市 コラボバルーン 他

人口

総数	98,867人	(-177人)
男	48,562人	(-51人)
女	50,305人	(-126人)
世帯数	41,611世帯	(+107世帯)
〈4月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	3月の月間件数	平成31年1~3月の累計
人身事故	19件	70件
死亡	0人	3人
負傷	22人	84人
救急	324件	1,147件
火災	14件	19件

データファイル

相談コーナー

行政相談

5月15日(水) 午後1時~4時 浅科支所
5月15日(水) 午後1時30分~4時 あいとびあ臼田
5月16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

5月25日(土) 午後1時~3時
イオンモール佐久平イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎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

毎週火・木曜日（祝日等は除く）
午前9時~午後4時（相談無料）
長野地方務局佐久支局

特設相談所

6月2日(日)午前10時~午後3時（相談無料）
野沢会館、駒の里ふれあいセンター、浅間会館
■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

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 5月26日(日)
(午前8時30分~午後0時30分)
夜間窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (~午後6時30分) 平日
夜間窓口 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なら、**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~



～いつまでも住み慣れた地域で 元気に過ごすために～



どうして介護予防が重要なのか？

1

あら太郎さん、最近姿が見えず心配していたのよ…

佐久花子さん

浅間太郎さん

2

3

それで退院後は、身の回りのことができなくなって地域包括支援センター(※)に相談に行ったんだ。

そこで、職員の方とよくよく話してみると…

そうだったの！でも、お元気そうで何よりですね。

実はね、1年ほど前に骨折してたんだ。

4

回想 1年前

元気度

健康な状態

虚弱な状態

介護が必要な状態

骨折をして閉じこもりがちな生活で体力が低下していますね。今の太郎さんにあった介護予防を考えて、骨折する前の元気な太郎さんに戻しましょう！

※地域包括支援センターとは地域の高齢者支援の窓口で、市内6か所に設置されています。

昔のように元気に生活できるようになってすごいわ！

介護予防のサービスも卒業して、「ほねぶと健康クラブ」を紹介してもらって、仲間たちと楽しく体操しているんだ。今日もこれから行くところなんだよ。

5

でも、サービスとか健康教室って、種類がたくさんあって何をえばいいのかしら…？

地域包括支援センターの職員の方が、一人ひとりに合ったサービス等を利用できるようにサポートしてくれるから、大丈夫だよ！

一人ひとりに合った健康・元気の維持

いきいきと社会参加

地域みんなでの取り組み

介護予防自主グループなど

生活のしづらさ・心身機能の低下を感じたとき

訪問型サービスなど 通所介護型サービスなど (生活支援)



6

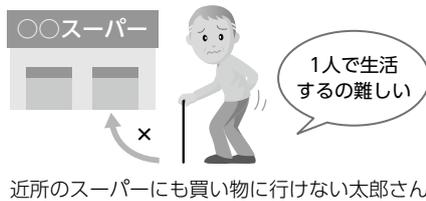
介護予防・生活支援サービス事業

- サービスの対象となる方は要支援1・2の方と事業対象者(基本チェックリスト該当者)の方です。
- 地域包括支援センターが行う介護予防ケアマネジメントを通じて利用するサービスを決定します。

元気になる・生活しやすくなるための道案内

介護予防ケアマネジメント

①アセスメント 今の生活を確認



「元気がでない」「生活がしづらい」などの原因を確認します。また、得意なことや好きなこと、これからしていきたいことなども伺い、元気になるための方法を一緒に考えます。

②ケアプラン作成 元の生活に戻れるためのご案内



元の生活に戻るためのケアプランを作成します。ケアプランには、元気になる目標や目標の達成に向けてご自身が取り組むこと、サービスで支援する内容などを記載します。

③サービス担当者会議 支援チームで目標の確認



本人・家族のほか、サービス事業所の担当者や地域の方など、支援に関わる皆さんで集まり、ケアプランの目標や各々の役割等を共有したうえで取り組みを開始します。

④取り組みの開始



目標達成に向けて、サービスの利用やセルフケアに取り組みます。

⑤振り返り 効果の確認

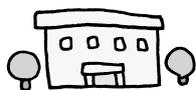


定期的に取り組みの効果を確認し、目標の達成度合いや生活の変化等にあわせて、ケアプランの見直しを行います。

終了



佐久市の主なサービス内容

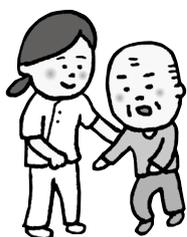


～ 通って受ける 通所型サービス ～

- ★目標・期間を決めて利用しましょう
- ★通い先で取り組んだ成果は、普段の生活の中に取り入れて、自立した生活を送るために役立てましょう



～ 自宅で受ける 訪問型サービス ～



- ★普段の生活の中で困っていることを、サポートを受けながら一緒に行いましょう
- ★「できないからやってもらう」だけでなく、自分に合った方法で「〇〇できる！」を増やすことを意識して利用しましょう

※介護予防・生活支援サービス（通所型サービス・訪問型サービス）の対象となる方は要支援1・2と事業対象者の方です



～ 一般介護予防事業 ～



- ★地域のつながりを活かした介護予防の取り組みです
- ★一般介護予防の対象となる方は65歳以上のすべての方です
- ほねぶと健康クラブ（転倒骨折予防教室） 市内13教室
- ♪はつらつ音楽サロン 市内6会場
- *ほねぶと健康クラブ・はつらつ音楽サロンについて詳しくは、市広報紙4月号別冊をご覧ください



カギは社会参加や生きがいづくり、仲間づくり♪
働いたり、趣味のグループや地域のサロンなどに参加したりするなど、ご自分に合った活動の機会を増やすことも介護予防です！
活動的な生活を行うことで、いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごしましょう♪



出て鯉サポーターの皆さん

高齢になっても住み慣れた 我が家 わが街 “佐久市”で暮らすために

ご近所の見守り・支え合いでまちづくりを進めよう

急激に進む高齢化に伴って、高齢者の一人暮らしの方や、高齢者のみの世帯が増加し、支援や介護が必要な人を家族だけで支えることが難しくなっています。

住み慣れた地域で安心した生活を送るためには、高齢者やそのご家族を孤立させずに、ご近所であたたかく見守り、相談や支援につなげることが必要です。

公的な仕組みである「共助」「公助」だけではなく、「自助」「互助」による“困ったときはお互いさま”の支え合うまちづくりを目指しましょう。



自助

介護予防活動を行う、健康診断を受けるなど日頃から自分の健康に留意し、自分の力で課題を解決します。

互助



家族や友人、ご近所、ボランティアなどの地域住民が、地域の中でそれぞれが抱える課題をお互いが解決し合います。

共助

社会保険制度（医療保険・介護保険・年金など）を活用し課題を解決します。



公助

自治体が提供するサービス（生活保護・権利擁護・虐待防止など）を受けて課題を解決します。



ご近所見守りチェックリスト

- 郵便物や新聞がたまっている
- ここ数日姿を見ていない
- 昼間なのにカーテンが閉めっぱなしになっている
- 見たことのない人が出入りしている
- 怒鳴り声が聞こえる
- 同じことを何度も言う
- 季節に合わない服を着ている

「あれっ？普段と違う」と感じる事があれば下記、
地域包括支援センターへご相談ください。

高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターのご案内

佐久平・浅間地域包括支援センター ☎88-6281

担当地区：長土呂・小田井・平根・中佐都・高瀬

岩村田・東地域包括支援センター ☎67-6910

担当地区：猿久保・岩村田・東

中込地域包括支援センター ☎64-1751

担当地区：中込・平賀・内山

野沢地域包括支援センター ☎63-8430

担当地区：大沢・野沢・桜井・岸野・前山

臼田地域包括支援センター ☎81-5100

担当地区：臼田地区全域

浅科・望月地域包括支援センター ☎53-8801

担当地区：浅科・望月地区全域

問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157



出典：一般社団法人消防防災科学センター

特集2

ブロック塀等の撤去等費用を補助する制度を創設しました

平成30年6月に大阪府北部を震源として発生した地震において、小学生を含む2名の方が地震によって倒壊したブロック塀の下敷きになり亡くなられる大変痛ましい事故が発生しました。

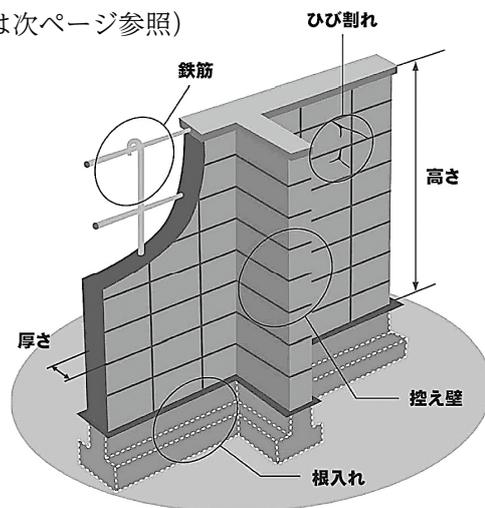
●塀の安全確保は所有者等の責務です！

ブロック塀等が倒壊し、損害を発生させた場合、損害賠償責任を負う可能性があります。まずは、所有者による安全点検をお願いします。（チェック表は次ページ参照）

市では令和元年度より、地震等によるブロック塀等の倒壊から市民の生命、身体および財産を保護することを目的に、安全性の確認できないブロック塀等の撤去等を行う者に対し、補助金を交付します。

●対象となるブロック塀等

- ・安全性の確認できないコンクリートブロック、れんが、石材等を用いた組積造の塀および鉄筋コンクリート組立塀その他これらに類する塀、門柱等
- ・道路又は隣地との境界に面しているもの
- ・周囲の地盤面からの高さが80cm以上のもの



①ブロック塀等の撤去等工事

●対象工事

安全性の確認できないブロック塀等を全て撤去または高さ50cm以下に改修する工事

●補助額

対象工事費（上限9,000円/㎡）の1/2
上限20万円

②生垣設置工事

●対象工事

補助対象ブロック塀等の撤去後に引き続き生垣を設置する工事

●補助額

対象工事費の1/2 上限5万円を加算

補助を受ける場合、工事の契約・着手前に申請を行う他、別途要件がありますので、詳細は市ホームページをご覧ください。か、建築住宅課までお問い合わせください。

■問合せ 建築住宅課 ☎62-6637

ブロック塀の安全確認チェック表

■補強コンクリートブロック造の塀の場合

安全性の確認項目		基準	所有者チェック
1	塀の高さ	地盤の高さから2.2m以下である	はい・いいえ
2	塀の厚さ	10cm以上である（塀の高さが2m超2.2m以下の場合 は、15cm以上である）	はい・いいえ
3	控え壁	【塀の高さが1.2m以上の場合のみ】 塀の長さが3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出 した控え壁がある	はい・いいえ
4	基礎	コンクリートの基礎がある	はい・いいえ
5	塀の健全性	塀に傾きやひび割れがない	はい・いいえ
※上記 1～5の項目 全てが「はい」の場合のみ、以下の項目もチェックする。			
6	鉄筋	以下の基準を確認できる図面がある ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔 以下で配筋されている ・縦筋は壁頂部及び基礎の横筋にかぎ掛けされている ・横筋は縦筋にかぎ掛けされている	はい・いいえ
7	基礎の根入れ	【塀の高さが1.2m以上の場合のみ】 基礎の根入れ深さが30cm以上である	はい・いいえ

■組積造（れんが造、石造又は鉄筋のないブロック造）の塀の場合

安全性の確認項目		基準	所有者チェック
1	塀の高さ	地盤の高さから1.2m以下である	はい・いいえ
2	塀の厚さ	十分である（各部分の壁の厚さは、その部分から壁頂 部までの垂直距離の1/10以上ある）	はい・いいえ
3	控え壁	塀の長さが4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出 した控え壁がある	はい・いいえ
4	基礎	基礎がある	はい・いいえ
5	塀の健全性	塀に傾きやひび割れがない	はい・いいえ
※上記 1～5の項目 全てが「はい」の場合のみ、以下の項目もチェックする。			
6	基礎の根入れ	基礎の根入れ深さが20cm以上である	はい・いいえ

■補強コンクリートブロック造の塀および組積造の塀以外の場合上表に準じて安全性を確認すること

※上記表で一つでも「いいえ」がある場合、「安全性の確認ができない」ブロック塀等として扱います。

お知らせ

高齢者等実態調査の実施

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154

調査対象者の皆さんに対する各種福祉施策や災害時の対応等に役立てることを目的に、毎年実施しています。地区の民生児童委員がお伺いした際はご協力をお願いします。

■調査期間 5月1日(水)～6月30日(日)

■調査対象者 令和2年3月31日までに65歳以上となる方

■65歳未満の障がいのある方

■調査者 各地区民生児童委員
※民生児童委員とは、誰もが暮らしやすい地域づくりに取り組んでいる、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。

■調査の活用方法

- ・災害時や緊急時の対応を含め、次のおり高齢者・障がい者支援に活用します。
- ・災害などの有事の安否確認
- ・日常の地域の支え合いのため、地域の支援機関への情報提供
- ・生命や財産を守るために自主防災組織、消防署、警察署への情報提供
- ・各種福祉施策および「災害時住民支え合いマップ」の作成等



お知らせ

オリジナル特製婚姻届はいかがですか？

■問合せ 福祉課 ☎62-2919

佐久らしく：お二人らしく：オリジナル特製婚姻届を販売中です。（作製：佐久市結婚支援事業実行委員会）

この婚姻届は2枚複写で、1枚目は全国各地の自治体に提出できる届出用の通常婚姻届、2枚目はフルカラーで1枚目の筆跡が一部複写されるほか、プロポーズの言葉やお互いへのメッセージ、証人からのメッセージなどを書き込める欄を設け、結婚記念にお手元に残せるデザイン婚姻届になっています。枠外に写真を貼ったり、親しい方に寄せ書きしてもらうなど、各種アレンジもできます。

■販売場所 市役所2階福祉課

■販売価格 1セット200円

※販売は、平日（午前8時30分～午後5時15分）のみとしています。デザイン等詳細は、「佐久市婚姻届」で検索、または左記QRコードから市ホームページにアクセスしてご確認ください。



市ホームページ QRコード

お知らせ

経済センサスー基礎調査の実施

■問合せ 広報情報課 ☎62-3075

この調査は、我が国のすべての産業分野における事業所の活動状態等の基本的構造を全国および地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

■調査対象

全国すべての事業所（個人経営の農・林・漁業など一部事業所除く）

■調査期間

令和元年6月～令和2年3月（2か月を1期とし、5期に分けて地域別に順次実施します。今後の広報紙で対象地域等をお知らせします。）

■調査方法

県知事に任命された調査員が、担当する地域に所在するすべての事業所について、外観等によりその名称、所在地、活動状態等を確認し、「調査員用端末（タブレット端末）」に入力します。新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することにより行います。

調査期間中は、「調査員用端末」を持った調査員が担当地域を調査していますので、調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いいたします。



市ホームページ QRコード

お知らせ

健診が始まります

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196

4月下旬から5月中旬にかけて2019年度健診受診券（水色）をお届けします。受診券が届いたら早めに申し込みをしましょう。

■申込方法

医療機関での受診（個別健診）をご希望の場合は、直接医療機関へ予約をお願いします。

地域集団健診・車検診については、同封の申込書を記入し、市へご返送ください。集団健診については、携帯電話やスマートフォンからQRコードによる申し込みもできます。

詳細は、受診券に同封のご案内をご覧ください。

■節目年齢の方は基本健診が無料

今年度、35歳になる市民の方、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になる佐久市国民健康保険加入の方は、市の基本健診（個別健診・地域集団健診）料金が無料になりますので、ぜひ受診しましょう。

■肺がん検診が受診しやすくなります

昨年度より地域集団健診の一部の会場で、基本健診と同時に肺がん検診を受診できるようになりました。

今年度は、より多くの方に受診していただけるように、昨年度よりも実施日数を増やしています。この機会にぜひ受診しましょう。

お知らせ

軽自動車税の減免

■問合せ 税務課 ☎62-3040

障がい者手帳等をお持ちの方が所有する軽自動車等、もしくは身体障がい者用の構造を有する軽自動車は、一定の要件にあてはまる場合、申請していただくことにより税の減免を受けることができます。

■申請期限 5月31日(金)

■申請先

税務課または各支所総務税務係

■申請時の持ち物

申請時の持ち物	障がい者手帳等をお持ちの方 ※3	身体障がい者用の構造を有する軽自動車
納税通知書	○	○
車検証（コピー可）	○	○
障がい者手帳等	○	
運転をする方の免許証	○	
同一生計証明書等 ※1	○	
印鑑	○	○
個人番号がわかるもの ※2	○	○ ※4
車両写真（構造および車両番号が確認できるもの）		○

- ※1 障がいのある方以外の方が所有・使用する軽自動車の場合に必要です。
- ※2 個人番号通知カード・マイナンバーカード・個人番号が記載された住民票
- ※3 障がい者手帳をお持ちの方1につき、軽自動車税と自動車税のいずれか1台のみ減免が受けられます。
- ※4 法人の場合は法人番号の記載が必要になります。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

お知らせ

2019年度農作業標準作業労賃および機械作業標準料金

■問合せ 農業委員会 ☎62-3518

※この労賃・料金は参考です。圃場の条件や作業内容などに合わせて双方の話し合いで決定してください。

作業名	使用作業機名	2019年度料金	備考	
一般作業(労賃)		840	1時間あたり	
耕	整備田	ロータリー	8,100	10aあたり
	普通田	ロータリー	8,700	10aあたり
	水田	すき起こし	9,600	10aあたり
	畑	ロータリー	8,100	10aあたり
代播	整備田	ドライブハロー	7,700	10aあたり
	普通田	ドライブハロー	8,300	10aあたり
わら処理	カッター		6,000	1時間あたり
	マイクロローラー		300	一束あたり(作業時間等により当事者間で料金の調整を行う)
	畦 切 り		1,200	畦間掘りのみ100mあたり
畦 塗 り			100	1mあたり
水田除草剤散	ミスト薬剤散布作業補助者は受託者側		2,400	10aあたり
	代播きおよび田植え時に同時機械散布		1,200	10aあたり
堆肥散布	マニアスプレッター		5,700	1台あたり 積込散布2トン
肥料散布	ライムソナー等		2,700	10aあたり

作業名	使用作業機名	2019年度料金	備考	
水田収穫作業	バインダー	12,200	10aあたり	
	ハーベスター	10,900	10aあたり	
	自脱コンバイン 結束料金含む	27,200	10aあたり (整形地田)	
	自脱コンバイン (1俵)	2,720	運賃は別途 (整形地田)	
	自脱コンバイン (倒伏田)		10a当たりの割増料金 両方で協議のうえ 割増しの上限は 27,200円以内	
	自脱コンバイン (湿田)	5,400	湿田など著しく作業が困難な圃場 割増料金 10aあたり	
	初運賃	5	玄米換算1kgあたり	
田 植	整備田	田植え機	10,100	植付のみ 10aあたり
	普通田	田植え機	10,600	植付のみ 10aあたり
	10a未満の普通田	田植え機	14,100	植付のみ 10aあたり
	普通田・整備田	側条施肥田植	2,100	割増料金 10aあたり
水稲苗	稚苗(出芽苗)	1箱あたり	570	
	稚苗(植付苗)	1箱あたり	900	
	中苗(出芽苗)	1箱あたり	530	箱使用料42円は別途料金
	中苗(植付苗)	1箱あたり	940	箱使用料42円は別途料金
苗運賃(植付苗)		1箱あたり	160	

お知らせ

移住促進に関する補助金

■問合せ 移住交流推進課 ☎62-4139

○移住促進住宅取得費等補助金

平成29年4月1日以降に佐久市に移住した、または予定している方が住宅を取得（新築・購入）する場合、費用の一部を補助します。

■取得費用の補助

▽新築物件

上限40万円(対象経費の2分の1以内)

▽中古物件

上限20万円(対象経費の2分の1以内)

■各種加算（右記取得補助金の対象者）

▽空き家バンク登録物件を購入した場合

一律20万円

▽取得した中古物件を改修した場合

上限10万円(対象経費の2分の1以内)

▽新幹線通勤定期券を購入した場合

1か月当たり上限2万5千円

○移住促進サポート清掃費等補助金

市内に空き家を所有する方が、空き家バンクを利用して、移住希望者と売買契約・賃貸借契約を締結する場合、費用の一部を補助します。

■家財道具等の処分

上限10万円(対象経費の2分の1以内)

■住宅の清掃

上限5万円(対象経費の10分の10)

※対象期間は、令和2年3月31日までです。

※詳細な要件、申請方法等は、必ず契約・実施前にお問い合わせください。

お知らせ

佐久市まちづくり活動支援金事業二次募集

■問合せ 広報情報課 ☎62-3075 望月支所総務課 ☎53-3111

佐久市まちづくり活動支援金事業（佐久つと支援金・駒の里過疎対策プロジェクト支援金）は、地域の課題解決に向けて、市民の皆さんが自主的・主体的に行う公益的な活動に支援金を交付し、市民活動を応援する制度です。

■対象団体

市内に事務所および活動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体

■事業

▽高額補助事業

（対象経費が20万円以上の事業）

・応募期間 5月17日(金)まで

▽少額補助事業

（対象経費が20万円以下の事業）

・応募期間 11月29日(金)まで随時募集中

■応募方法

まずは事前相談をお願いします。佐久つと支援金は広報情報課、駒の里過疎対策プロジェクト支援金は望月支所までご連絡のうえお越しくください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



お知らせ

特定外来生物（植物）の駆除にご協力ください

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917

■特定外来生物とは

他の地域から持ち込まれた生物（外来生物）のうち、地域の自然環境に大きな影響を与えたり、農作物に被害を与えたりするものを外来生物法で「特定外来生物」として指定しています。

■外来生物被害予防三原則

繁殖力が強く、あつと間に増えてしまう種類もあり、駆除するにはたくさんの方の労力・時間・お金がかかりますので、外来生物を「入れない・捨てない・拡げない」の三原則を守ることが重要です。

■市民の皆さんへお願い

市内広範囲で、特定外来生物の「アレチウリ」、「オオキンケイギク」、「オオハングソウ」が確認されており、地域の生態系への影響が懸念されます。

市でもこれらの駆除に取り組んでいますが、市民の皆さんのご協力が必要ですので、駆除は困難な状況です。

生物多様性を保全し、生態系を守るためには、その地域に住んでいる一人ひとりの特定外来生物（植物）への認識や自主的な駆除が重要ですので、駆除のご協力をお願いします。



オオハンゴンソウ

お知らせ

佐久市ジュニアリーダー研修生募集

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

研修活動を通じて、「生きる力」を持った人間性豊かな子どもの育成や、たくさんの方達をつくと共に、子ども会などのリーダーになることを目指します。

■期間

6月～1月の土・日(原則)全15回

■会場 野沢会館、望月少年自然の家 他

■参加費 6,000円

■対象 市内の小学5・6年生

■定員 30名程度

■研修内容 望月少年自然の家での宿泊研修、乗馬体験など(内容は変更となる場合があります。)

■申込方法 5月8日(水)までに参加申込書を担任の先生に提出してください。(参加申込書は各小学校、生涯学習課および市ホームページにあります。)



望月少年自然の家での夕食作り

○学生ボランティアスタッフ募集

運営にあたり、中学生・高校生・大学生を対象に学生ボランティアスタッフを募集します。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

お知らせ

中学生海外研修生募集

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

○中学生海外研修(モンゴル国)

■研修期間

8月1日(木)～8日(木)の8日間

■研修内容

遊牧民のゲルや一般家庭でのホームステイ、スフバートル区の子どもたちとの交流会、ゲル作りや乗馬体験

■定員 8名程度

■予定負担金 88,000円

88,000円



乗馬体験

○中学生海外研修(エストニア共和国)

■研修期間

8月1日(木)～8日(木)の8日間

■研修内容

サク市の子どもたちと交流、一般家庭でのホームステイ、エストニア国内見学

■定員 8名程度

■予定負担金 173,000円

173,000円



サク市の子どもたちと交流

■申込方法

5月7日(火)までに参加申込書に課題作文を添えて、担任の先生へ提出してください。(参加申込書は各中学校、生涯学習課および市ホームページにあります。)

※詳細は市ホームページをご覧ください。

イベント

臼田小満祭

■問合せ 臼田小満祭実行委員会(臼田支所) ☎82-3113

■期日 5月19日(日)

■メイン会場 臼田支所駐車場

■歩行者天国 午前9時～午後6時

■臼田駅～中央交差点～いて座通り迄

■露店・大植木市 出店数約300店

■イベント内容

・オープニングセレモニー 午前10時～

・小満太鼓の演奏

・アンパンマンショー

・ダンス披露・バンド演奏 他

(メイン会場)

・ふれあい動物園・里神楽 (稲荷山)

・病院祭 (佐久総合病院)

・工業展、山菜・記念切手販売(臼田館)

・荒町、中町、三反田イベント (各商店街)

・小満祭弓道大会 (臼田弓道場) 他

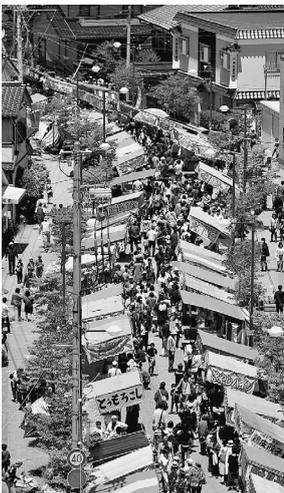
▽街頭パレード

・臼田中学校吹奏楽部 午前10時～

・消防ラッパ隊 午前11時～

・キツネの嫁入り道中 正午～ 他

※開催内容は、変更となる場合があります。詳細は、小満祭実行委員会までお問い合わせください。



佐久総合運動公園野球場落成式

■問合せ スポーツ課 ☎62-2020

佐久総合運動公園野球場の落成記念として、佐久市内では初となる「BCリーグ公式戦」と、夏の甲子園優勝校と市内の高校2校による「高校野球招待試合」を開催します。

大勢のご来場をお待ちしています。

○BCリーグ公式戦

■参加チーム 信濃グランセローズ、読売ジャイアンツ3軍

■期日 5月18日(土)

■入場料 有料

○高校野球招待試合

■参加校

作新学院高校(2016年夏の甲子園優勝校)、佐久長聖高校、岩村田高校

■日時 5月25日(土)

・作新学院vs佐久長聖 午前10時～
・作新学院vs岩村田 午後1時30分～

■入場料 無料

※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。



宝くじスポーツフェア ドリームベースボール

■問合せ スポーツ課 ☎62-2020

元プロ野球選手がやってきます!

■期日 6月22日(土)、23日(日)

■会場 佐久総合運動公園野球場

■内容

▽6月22日

・指導者クリニック(事前申込)

▽6月23日

・少年少女ふれあい教室(事前申込)

・ふれあい講演会

・ドリーム抽選会

・プロに挑戦、ホームラン競争

(事前申込)

・ドリーム・ゲーム

■参加予定選手

金田正一さん、村田兆治さん、桑田真澄さんなどの元プロ野球選手20名



金田正一さん



桑田真澄さん

■参加費 無料

■入場整理券配布

入場するには整理券が必要です。

▽配布場所 佐久市総合体育館 ほか

■定員(左記以外は定員なし)

・ドリームチームとの記念撮影 5組

(1組6名以上)

・プロに挑戦 2名(18歳以上)

■申込 スポーツ課へお申し込みください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。か、スポーツ課までお問い合わせください。

花と緑と動物ふれあいフェスタ2019

■問合せ 花と緑と動物ふれあいフェスタ2019実行委員会(環境政策課内) ☎62-2917

自然や動物とのふれあいを通じて、自然環境や動物愛護について考えてみませんか?

「住むなら佐久市」(市役所の電話保留音)を歌っているシンガーソングライターのSakuさんのライブや理学療法士の中村崇先生による体験型健康体操の公開講座、その他にも、動物ふれあい広場やご当地キャラじゃんけん大会など、お子さんから大人の方まで楽しんでいただける内容となっています。

■日時

5月25日(土)午前9時30分～午後3時

■会場 佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」平尾山公園(南パラダ)

○愛犬のしつけ教室参加者募集

■時間 午後1時10分～1時50分

■会場 フェスタ会場ステージ前

■参加費 無料

■定員 先着10組(定員になり次第締切)

■申込方法 電話でお申し込みください。



※都合により、イベント内容等が変更になる場合があります。 ※詳細は市ホームページをご覧ください。

信州口腔ケアネットワーク東信地区研修会

■問合せ 浅間総合病院 歯科口腔外科 ☎67-2295

口腔ケアを学んでみたい方、口腔ケアのステップアップを目指している方、研修会に参加して一緒にやってみませんか。初心者の方でもお気軽に参加できる内容です。ぜひご参加ください。

■日時 6月16日(日)午前9時～午後2時
※受付 午前9時～9時30分

■会場 浅間総合病院 中央棟4階講堂
■参加費 無料

■対象 一般の方、初めて口腔ケアを学ぶ方

▽入門コース 12名
▽実践コース 12名

※定員に達し次第締め切り
※両コースともに歯科医療従事者除く。

■申込期限 5月29日(水)

■申込方法 浅間総合病院歯科口腔外科まで電話を

いただくか、直接浅間総合病院歯科口腔外科受付にお申し込みください。

※電話での申込は、平日午後0時30分～1時30分までお願いします。



〈キッズ・サーキット in 佐久〉2019 チケット発売

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

人形劇・マスクプレイ・サーカスなど、24公演からお好きな公演を観ることができるパスポートを手に入れて、3日間いろいろな舞台をお楽しみください。

■期日 8月2日(金)～4日(日)

■会場 コスモホールなど市内6施設
■3日間有効パスポート(前売りのみ)

・子ども、大人共通券 2,000円
・佐久市の子どものみ限定券 1,500円

○パスポート特別先行販売
■日時 5月3日(金・祝)

午後1時～3時
■会場 佐久バルーンフェスティバル会場内

○パスポート一般販売
5月4日(土)以降は、左記のプレイガイド

でご購入ください。

■プレイガイド 文化振興課、コスモホール、交流文化

館浅科、佐久市観光協会(観光課内)、望月支所、佐久平交流センター、西澤書店(開庁・開館・営業日のみ販売)

○〈キッズ・サーキット〉PRステージ
バルーンフェスティバルの特設ステージ

でアクロバット最強コンビ「サブリミット」が佐久初お目見。

■日時 5月3日(金・祝)
午後1時30分



こころのミュージカル2019 出演者&スタッフ募集

■問合せ 「こころのミュージカル」制作委員会 ☎090-3228-5563 文化事業団 ☎82-3962

あなたもミュージカルに出演してみませんか。練習、公演を通じて、仲間を思いやり、自分を見つめ直す、そんなきっかけをくれる素敵な時間。ひとつの舞台を一緒に作りましょう。市民の皆さん一人一人が主役です。

■申込方法 応募用紙に必要な事項をご記入いただき、写真を添付してお申し込みください。(応募用紙は左記ホームページからダウンロードできます。)

<http://kokoro-saku.com>

■資格 佐久市および長野市公演に出演できる方

■申込期限 6月25日(火)必着

○説明会&キャストオーディション
■日時 7月21日(日) 午前10時開始予定

■会場 コスモホール小ホール

○佐久市公演

■日時 1回目 11月9日(土)
2回目 11月10日(日)

■会場 コスモホール
午後6時開演
午後1時開演

○長野市公演

■日時 令和2年2月15日(土)

■会場 長野市芸術館
午後1時開演



お知らせ

●佐久市太陽光エネルギー
―普及事業補助金

環境政策課 ☎62-2917

自然エネルギーの地産地消を促進するため、建物の屋根等に設置する太陽光発電設備の設置に要する経費に対し補助金を交付しています。

▽補助金額

1kw当たり2万円、上限金額20万円（千円未満の端数が生じた場合は切捨て）

お知らせ

額は1台あたり6千円（2台まで可）

▽申請方法

申請書類等は市ホームページからダウンロードしていただくか、生活環境課または各支所経済建設環境係にありますので、ご利用ください。

※詳細は、生活環境課までお問い合わせください。



▽注意事項

- ・全量売電や野立ての太陽光発電設備は補助対象外です。
- ・太陽光発電設備の着工前に申請してください。
- ・今年度から上限金額を20万円に変更しました。
- ・年度内に事業を完了し、実績報告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。環境政策課までお問い合わせください。

●アスベスト飛散防止対策
事業をご利用ください

建築住宅課 ☎62-6637

市では、アスベストの飛散による市民の健康被害を防止するため、建物所有者等が行うアスベスト分析調査およびアスベスト等の除去事業に対して補助金を交付しています。

○アスベスト分析調査事業

▽対象建築物 アスベストを含有するおそれのある吹付け建築材が使用されている建築物

●小型除雪機等購入費
補助金交付制度

土木課 ☎62-3302

市では、小型除雪機および除雪機の購入の経費に対し補助金を交付しています。

これまで、補助金を交付した小型除雪機は、主に生活道路や通学路、歩道などの除雪にご利用いただいています。昨年度は5つの団体に補助金を交付しました。

▽補助対象

区等が道路等の公共施設の除雪に使用するための小型除雪機および除雪板。

▽補助金額

小型除雪機および除雪板の購入に要する経費の2分の1以内で、同一年度における補助金の総額は30万円が限度。
※購入前に申請が必要となります。
※詳細は、土木課までお問い合わせください。

●生ごみ処理機等購入費
補助金をご利用ください

生活環境課 ☎62-3094

生ごみ処理機・生ごみ処理容器を購入された方を対象に、補助金を交付しています。

生ごみの堆肥化で可燃ごみを減らしましょう。

▽補助金額

生ごみ処理機等の本体購入価格に2分の1を乗じた額
※生ごみ処理機の補助金上限額は3万円
※生ごみ処理容器の補助金上限

●佐久市勤労者
生活資金等融資制度

長野県労働金庫ローンセンター
1 佐久 ☎62-8591

市では、佐久市内に居住する勤労者の皆さんの生活の安定と福祉の増進を図ることを目的に、長野県労働金庫佐久支店と協調し、融資を行っています。

通常適用される利率より低い利率でご利用いただけますので、ぜひご利用ください。

▽融資対象者 佐久市勤労者互助会会員および長野県労働金

庫互助会の会員労働組合にご加入の組合員の方（その他条件あり）

▽融資金額 最高300万円
▽返済期間 最長10年

▽融資対象資金 自動車資金、教育資金、住宅資金、その他生活資金

▽融資利率 長野県労働金庫で扱う融資商品の適用金利より0.03%引き下げた利率

※詳細は、長野県労働金庫ローンセンター佐久までお問い合わせください。

お知らせ

●妊婦歯科健診を
開始しました

健康づくり推進課

(口腔歯科保健センター内)

☎63-3781

平成31年4月より市内の歯科
医院で妊娠中の方を対象に歯科
健診を無料で実施しています。

お母さんのお口の健康は、お
子さんのむし歯予防につながり
ます。歯科健診を受けましょう。

▽対象 妊娠中の市民の方

▽内容 歯科健診、歯みがき指導

▽健診場所 市内歯科医院等

お知らせ

●今月のCOOL CHOICE
クールビズに取り組みましょ

環境政策課 ☎62-2917

▽実施期間

5月1日(水)～9月30日(月)

▽取組例

・冷房は室温が28℃(目安)に
なるように設定し、扇風機を
活用し、効率的に空気を循環
させる。

・夏野菜をおいしく食べて、身
体の中からクールダウン。等
※無理のない範囲でご協力をお
願いします。

※市ホームページ等でご確認く
ださい。

▽持ち物 母子健康手帳、妊婦
歯科健診票(歯ブラシは歯科
医院で用意します)

▽その他

歯科医院等へ予約のうえ受診
してください。また、平成31年
3月以前に妊娠届をした方は歯
科健診票を発行しますので、電
話でお申し込み

いただくか、下
記QRコードか
らお申し込みく
ださい。



ピアサービス申請電子のなが

●野生鳥獣に対する
注意喚起

耕地林務課 ☎62-3242

▽クマに対する注意事項

- ・山林等に入る際は、クマの出
没情報に気を付ける。
- ・クマに出会わないためにクマ
鈴等で存在を知らせる。
- ・クマに出会ってしまったら、
落ち着いて、背を向けずにそ
の場を離れる。
- ・収穫後の農作物、家庭の生ご
みは野外に放置しない。

▽イノシシに対する注意事項

- ・イノシシに出会ってしまったら
ら、落ち着いて、背を向けず
にその場を離れる。
- ・イノシシを刺激しない(大声
を出す、物を投げる)。
- ・収穫後の農作物、家庭の生ご
みは野外に放置しない。
- ▽サルに対する注意事項
- ・サルに出会ってしまったら、
目をあわせない(威嚇されたと
思い襲う場合がある)。
- ・サルを刺激しない(大声を出
す、物を投げる)。
- ・餌付けをしない(周囲の人家
に侵入する恐れがある)。

●不動産取得税

長野県東信県税事務所

(佐久合同庁舎内)

☎63-3138

不動産取得税は、不動産(土
地・家屋)を取得したときに、
取得した方に納めていただく税
金(県税)です。

土地や家屋を購入された場合
などは、所有権移転の登記月の
概ね4か月後に、納税通知書
をお送りしますので納税をお願
いします。

住宅等を新築された場合は、

通常、新築された翌年8月頃に
納税通知書をお送りします。(特
例控除によって免税点未満とな
り、納税通知書が送付されない
場合もあります。)

また、不動産を取得した場合
は、不動産取得申告書の提出を
お願いします。

※詳細は、長野県公式ホームペ
ージをご覧ください。



県ホームページ
QRコード

●春の全国交通安全運動

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 5月11日(土)～20日(月)

▽スローガン 思いやり 乗せ
て信濃路 咲く笑顔

・運転は心と時間に余裕をもつ
て「スロードライブ」を心が
けましょう。

・歩行者は、止まる、見る、反
射材を着けて目立つようにし
ましょう。

・ドライバーは、指さし確認、
早めのライト点灯、シートベ
ルトの着用を徹底しましょう。

●防災行政無線を用いた
Jアラートによる全国
一斉情報伝達試験

危機管理課 ☎62-3008

▽日時 5月15日(水)午前11時頃

▽内容

緊急地震速報など緊急時に、
国から直接、防災行政無線等
を用いて瞬時にお伝えする、全国
瞬時警報システム(Jアラ
ート)による、全国一斉試験を行
います。

お知らせ

● 2019年
工業統計調査

広報情報課 ☎62-3075

総務省・経済産業省は日本の工業の実態を明らかにするため、6月1日現在で製造業の方を対象に「工業統計調査」を実施します。

▽調査方法

県知事に任命された調査員が5月中旬頃から訪問もしくは郵送により調査票を配布します。

▽提出方法

紙の調査票でご提出の場合は、

お知らせ

● 民生委員・児童委員の日
活動強化週間

福祉課 ☎62-2919

または各支所高齢者児童福祉係

民生委員・児童委員を市民の皆さんに知っていただくために毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」となっています。

また、5月12日から18日までの1週間で「活動強化週間」とし、民生委員・児童委員活動について知っていただくための期間となっています。

調査員が回収に伺うか、郵送でご提出いただけます。また24時間入力、保存、送信が可能なインターネット回答を推奨しています。ぜひご利用ください。

▽調査基準日

令和元年6月1日

調査へのご理解・ご回答をよろしく願います。



市ホームページ QRコード

● 地籍調査の実施

耕地林務課 ☎62-3242

地籍調査は、所有者立会のもとに地番や地目、隣地との境界を確認し、測量するものです。

これにより、正確な公図と新しい登記簿が作製され、土地の明確化と保全が図られます。

▽対象地区

上小田切の一部

▽対象者

対象の方には、市から通知します。

● 平成30年度事務事業
外部評価の結果を
公表しています

企画課 ☎62-3067

平成30年度は10事業について外部評価を実施しました。市の対応方針は、左記のとおりです。

▽拡充

1事業

▽現行どおり

6事業

▽手法等の見直し

3事業

※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

● 精神障がい者家族会

健康づくり推進課 ☎62-3189

市には、こころの病を抱えた方やそのご家族の交流を目的とし、精神障がい者家族会（通称・笑みの会）があり、研修会や交流会を行っています。

ひとりでお悩んでいる方、当事者・家族同士でお話したい方等、お気軽にご連絡ください。

● 行政相談委員に
ご相談ください

総務課 ☎62-3002

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間の有識者で、国の行政活動全般に関する苦情や相談を受け付け、相談者への助言や関係機関に対する改善の申し入れなどを行っています。

相談日や場所は、市広報紙「サクラライフ」の相談コーナーに掲載します。

相談は無料で、秘密は厳守されます。

どこに相談したらよいか分からない問題や、複数の行政機関にまたがる問題についても、お気軽にご相談ください。

現在の行政相談委員は、左記の5名の皆さんです。

- | | | | |
|------|-----|----|----|
| 佐久地区 | 茂木 | 勝利 | 委員 |
| 佐久地区 | 青木 | 賢司 | 委員 |
| 白田地区 | 木内 | 千義 | 委員 |
| 浅科地区 | 鬼久保 | 長治 | 委員 |
| 望月地区 | 比田井 | 正弘 | 委員 |

お知らせ

●配偶者等からの暴力に関する相談(女性相談)

福祉課 ☎62-2919

「配偶者等からの暴力」とは、配偶者や恋人など親密な関係にある(あった)者から振るわれる暴力です。

性別や間柄を問わず、暴力は、決して許されるものではありません。暴力は、人権を著しく侵害する行為です。

市等では、女性相談の窓口を開設しています。一人で悩まず、ご相談ください。

お知らせ

●特別支援教育説明会
～来入児の就学情報を
中心に～

学校教育課 ☎62-3478

▽日時 5月30日(木)

午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創錬センター
大会議室

▽参加費 無料

▽対象 保護者または保育園、幼稚園および学校関係者など

▽内容 市の特別支援教育に関する就学情報の提供など

▽予約 不要

○市相談窓口 女性相談員

(月～金午前8時30分～午後5時15分) ☎62-2919

○県相談窓口

▽児童虐待・DV24時間ホットライン(毎日24時間)
☎026-219-2413

▽長野県女性相談センター
(月～金午前8時30分～午後5時15分)
☎026-235-5710

▽長野県男女共同参画センター
(火～土午前8時30分～午後5時)
☎0266-22-8822

●建築士による空き家の管理に関する相談会

(一社)長野県建築士会佐久支部
☎63-8080

▽日時 毎月15日
午後1時～4時(完全予約制)

※土日祝日の場合は直前の平日

▽会場 佐久合同庁舎会議室

▽内容 空き家管理、売買や賃貸、解体等に関する相談

▽申込 毎月11日までに電話でお申し込みください。(平日午前8時30分～午後5時15分)

※土日祝日の場合は直前の平日

●農村婦人の家をご利用ください

農政課 ☎62-3203

会議などの集会のほか、料理や漬物加工など、様々な用途での利用ができる施設です。

調理室の横に和室があるのでお子さん連れでも利用しやすいことや1日単位の貸出のため時間を気にしなくてよい等、他施設にはない魅力がある施設です。

▽住所 佐久市瀬戸1201-1

▽使用時間

午前8時30分～午後5時

(時間外利用は応相談)

▽施設の使用料金

・1階調理室、加工室、和室 2,500円

・1階会議室 600円

・2階研修室 1,400円

※使用料は全て一日あたりの設定です。

※冬季(12～3月)は暖房費として、別途200円ご負担いただきます。

※ご利用の申込は、農政課までご連絡ください。

●特別障害者手当・障害児福祉手当を受給している皆さんへ

福祉課 ☎62-3147

2月から4月分の手当を5月10日(金)に指定口座へ振り込みます。なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出てください。届出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがあります。

・施設へ入所した時

・死亡した時

・住所を変更した時

・障がい程度が軽減した時

・特別障害者手当の受給者で、病院への入院・老人保健施設への入所が3か月を超えた時

・障害児福祉手当の受給者で、児童施設等に入所した時

▽特別障害者手当
20歳以上で、障がいの重複により日常生活に常時特別の介護を必要とする在宅障がい者に支給されます(所得制限あり)。

▽障害児福祉手当
20歳未満の在宅の重度障がい児に支給されます(所得制限あり)。

●市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社
佐久管理センター
☎78-5410

▽募集団地

・花園団地 3DK 3戸

・家賃 19,400円

・泉団地 3DK 2戸

2DK 1戸

・家賃 19,600円

・竹原団地 2DK 1戸

・家賃 11,200円

・サングリモ中込団地

2DK 1戸

・家賃 16,500円

・一本柳団地 2DK 1戸

1LDK 1戸

・家賃 18,000円

・白山団地 2K 16戸

・家賃 8,800円

▽募集期間(土日を除く)

5月7日(火)～14日(火)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

▽抽選会 5月22日(水)

▽入居指定日 6月1日(土)

お知らせ

●地域緑化事業
参加団体募集

公園緑地課 ☎62-3424

▽地域緑化事業とは

市民の皆さんに身近な公園や市道の植樹帯等の公共施設や公益施設を緑化していただき、そのために必要な花苗等を市が支給する事業です。

▽支給対象

市民、事業者、行政区等

▽支給の対象となる場所や施設

市や地域団体が設置または管理する道路、公園、緑地、集会

お知らせ

要です。

現在、協賛企業・店舗を募集していますので本事業の趣旨にご賛同いただき、ご協力をお願いします。

▽優待サービスの内容

パスを提示した少学1年生に特典を提供していただきます。特典内容は自由に設定可能です。(家族同伴時のみ限定のサービス)

▽サービスの提供例

入場料の無料・割引、記念品の進呈、ソフトドリンクやお菓子などの無料・割引サービス

施設、運動広場、学校保育所等

▽支給対象物品

緑化に必要な花苗、肥料等

▽申込期限 6月28日(金)

▽申込方法

申込書を公園緑地課へご提出ください。申込書は公園緑地課窓口で配布しているほか、ホームページに掲載しています。※支給には3〜4週間程度かかります。余裕を持ってお申し込みください。※一般の方が入ることができない施設等のお申し込みは対象外です。

●公園・道路のアダプトシステム活動参加者募集

公園緑地課 ☎62-3424

土木課 ☎62-3298

アダプトシステム活動に参加いただける方を募集します。

▽アダプトシステム活動とは

個人や企業、団体が「里親」となり、公園や道路を「養子」に見立てて、清掃や手入れをするボランティア活動です。

▽参加者の活動

清掃や花壇の手入れ、草刈り等

▽市からの支援

活動に必要な機材の貸し出し等
例：草刈機、芝刈機等

▽募集期間 随時募集

▽参加方法

公園緑地課、または土木課と活動場所・内容を打ち合わせ後、アダプトシステムの協定を結んでいただきます。



●オールマイティパス
協賛企業・店舗募集

子育て支援課 ☎62-3149

「オールマイティ1年生事業」は、全国の小学1年生に市内公共施設等を無料で利用できるようにする「オールマイティパス」を発券し、地域企業の協賛もいただきながら、子どもたちの夢と子育て家庭を応援する取組です。本事業をより充実させるため、パス利用可能施設やサービスを広げていくことが必

●第25回参議院議員通常選挙 期日前投票所投票立会人募集

選挙管理委員会

☎62-3502

▽日時 7月上旬から中旬の

3日程度(午前8時30分〜午後8時) ※選挙期日が決定されていらないため、職務期間は変更となる場合があります。

▽場所 市役所、各支所、野沢

会館、浅間会館、馬坂特農館
※場所については、選挙管理委員会でご決定します。

▽報酬 1日 9,500円

▽内容 上記選挙の期日前投票所における投票立会業務

▽定員 32名(定数超過時抽選)

※佐久市に住所を有し、参議院議員の選挙権を有すること。

▽申込期間 5月15日(水)〜17日

(金)午前8時30分〜午後5時15分
選挙管理委員会事務局まで(郵送可※17日必着)

▽抽選日 5月21日(火)午前10時

から市役所5階会議室
※抽選後に説明会を行います。

※申込書は選挙管理委員会、各支所総務係、市ホームページにあります。

●日本語教室
すずらんの会

ボランティア募集

日本語教室 すずらんの会
春原(すのはら)
☎090-4924-8676

日本語教室 すずらんの会は、佐久地域に住む外国出身者の方を対象に、日本語習得のお手伝いと異文化の相互理解を図るボランティア団体です。

関心のある方は、ぜひ一度教室にお越しください。

▽日時 4月〜12月毎週土曜日

午前10時〜11時30分

▽会場 野沢会館

▽対象 どなたでも

※語学力、経験は問いません。

▽ボランティアの内容

・日本語を学ぶお手伝い
・お母さんと一緒に来る子どもたちのお世話
※学習したい人も募集しています。



お知らせ

● 浅間総合病院
産婦人科外来診療体制

浅間総合病院
☎ 67-2295
(内線1228)

産婦人科医師の体制が変更となり、外来担当医師が1名となるため、月曜日のみ完全予約制とさせていただきます。

月曜日の診察を希望される場合は、予約をお取りいただきますようお願いいたします。

なお、診療体制に変更がある場合は、改めてお知らせします。

イベント

● オレンジカフェ座談会
高齢者福祉課

☎ 62-3157

▽日時 5月14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

▽内容

・ミニ講話「オレンジパス」

・当事者レク

街歩き「図書館へ行くこう！」

● 6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

5月1日(水)午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

5月10日(金)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。

● 温泉回数券の使用期限

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

現在発行中の回数券(11枚綴り・大人1万円)は有効期限が2020年3月31日までとなっています。

購入する場合は、有効期限にお気を付けてください。

また、有効期限が切れた旧回数券、有効期限の記載のない回数券は、2020年3月31日をもって無効となります。

回数券をお持ちの方は、期間内にご利用ください。

※詳細は各施設ホームページをご覧ください。



● 布施温泉特別営業

布施温泉 ☎ 53-0181
布施温泉は水曜日が定休日ですが、5月1日(水)は通常どおり営業します。

ぜひお越しください。

▽営業時間

午前10時～午後10時

▽入浴料

・大人 500円

・小人 250円

● 佐久あすなるの会
佐久保健福祉事務所

☎ 63-3164

「あすなるの会」の

担当者とお伝えください

ご家族が自死で亡くなると、

残された人は孤独になりがちです。

佐久あすなるの会は、同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語り、分かち合う場です。

▽日時 5月24日(金)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久市内

※安心してご参加いただくため

● 心の健康づくり講座
「心がラクになる認知行動療法のススメ」

健康づくり推進課
☎ 62-3189

▽日時

①6月13日(木) ②7月11日(木)

両日とも午後2時～3時30分

▽会場 市民創健センター

▽対象 佐久市民

▽内容

①「考え方のクセ」を知って、それを上手にコントロールする

②意欲が出ない時の「行動計画」

の立て方

※全2回コースです。両日参加できることを原則とします。

▽講師 長野松代総合病院

心療内科・精神科部長

福家 知則氏

※「認知」というのは、ものを受けとり方や考え方という意味です。

講座では認知行動療法を用いて、心がラクになるコツをお話いただきます。

イベント

●ふれあいポールのウォーキング5月のご案内

佐久ポールウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 5月5日(日)

午前9時～10時30分

▽集合 駒場公園中央噴水広場

▽参加費 無料

▽内容 公園内と長野支場散策

※初心者体験講習もあります。

▽持ち物 飲み物、雨具

イベント

▽担当者

・産婦人科部長 青木敬宏

・臨床検査技師・胚培養士 大川瑞生

・看護師・不妊カウンセラー 平沼由江

▽申込

産婦人科まで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。

みください。

も、お気軽にご参加ください。

みください。

○散策ウォーク

▽日時 5月12日(日)

午前10時～午後0時30分

▽集合 中軽井沢駅前駐車場

(中軽井沢駅下車右側駐車場)

▽参加費 無料

▽内容

新緑の中軽井沢 星野・野鳥

の森(往復約8km)を散策

※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。

●浅間総合病院開院60周年記念連続講演会

浅間総合病院総務課

☎67-2295

7月13日(土)、14日(日)に開催する浅間総合病院開院60周年記念病院祭の一環として、連続講演会を開催します。

▽日時 ※毎週木曜日

5月16日(木)～7月4日(木)

午後6時～7時30分(予定)

▽会場

浅間総合病院中央棟4階講堂

▽参加費 無料

▽内容

医師・看護師・技師による全9回の講演を予定しています。また、病院祭当日の7月13日は、特別講演を予定しています。※内容等決まり次第、浅間総合病院ホームページ等でお知らせします。

▽申込

事前申込不要です。直接会場へお越しください。大勢の皆さんの聴講をお待ちしています。

●要約筆記体験教室

佐久広域連合

障害者相談支援センター

☎63-5177

FAX 63-0611

要約筆記とは、中途失聴者や難聴者の聞こえにくさをサポートするために、相手の話をその場で文字にして伝えることです。

【第1回目】

▽日時 5月24日(金)

午後7時～9時

▽対象 難聴者(利用者)

▽申込

佐久広域連合障害者相談支援センターまで電話またはFAXでお申し込みください。

▽内容

・難聴者の体験談

・要約筆記とは何か

・要約筆記の方法 等

▽会場 野沢会館103会議室

▽参加費 無料

●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 5月22日(水)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

認定を受けておらず認知症の診断や治療を受けていない方 ※各会場、両日参加できる方限定となります。

▽定員 一会場30名

▽申込 5月8日(水)

午前8時30分～受付開始

※定員になり次第締切。

※当日受付はできませんので、必ず事前にお申し込みください。お申し込みいただいた方には、後日詳細をお送りします。

▽会場・日程

市役所南棟3階

6月6日(木)、7月5日(金)

・あいとぴあ白田ホール

6月11日(火)、7月9日(火)

・交流文化館浅科穂の香ホール

6月26日(水)、7月19日(金)

▽時間 午前10時～正午

▽参加費 無料

▽対象 65歳以上で介護保険の

高齢者福祉課

☎62-3157

脳の健康度測定参加者募集

高年齢者福祉課

☎62-3157

脳の健康度測定参加者募集

高年齢者福祉課

イベント

●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

○ピアのつどい（食事会）

▽日時 5月17日（金）

午前11時30分集合

▽内容 日頃感じている事など

イベント

●第15回ママさんバレーボール大会参加チーム募集

体育協会 ☎88-6123

▽期日 6月30日（日）

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費

1チーム1,500円

▽対象 市内在住の既婚女性（35歳以上の独身女性を含む）

▽申込期限 6月5日（水）

※詳細は市および体育協会ホームページをご覧ください。
体育協会までお問い合わせください。

を、食事しながら情報交換しましょう。

▽参加費 昼食代

※詳細（会場等）は、お問い合わせください。

○料理教室

▽日時 5月23日（木）

午前10時～午後1時

▽会場

望月総合支援センター調理室

▽参加費 400円（食材費）

▽持ち物 エプロン、三角巾

○健康体操教室

▽日時 6月5日（水）

午後1時30分～2時30分

●第32回佐久鯉マラソン大会実施に伴う交通規制

佐久市観光協会 ☎62-3285

▽日時 5月4日（土・祝）

午前8時30分～午後1時（予定）

▽車両全面通行止区間

市道3-1号線の一部（駒場公園入口～家畜改良センター前信号）

※会場周辺道路は、渋滞が予想されます。迂回のご協力をお願いいたします。

▽会場 あいとびあ白田

多目的室3、4

▽内容 ストレッチリズム体操とダンス

※運動のできる服装、水分補給用の飲み物等をお持ちください。

○気功教室

▽日時 6月13日（木）

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館和室1、2号

※楽に動ける服装でお越しください。

●スポーツ教室

参加者募集

スポーツ課 ☎62-2020

※5月8日（水）から申込開始

○ヨガ（夜間）教室

▽日時 6月3日～隔週月曜日

午後7時～8時30分

▽会場 あいとびあ白田

▽対象 小学生以上

○太極拳教室

▽日時 6月12日～水曜日

午後7時～9時

▽会場 あいとびあ白田大ホール

▽対象 一般

○マレットゴルフ教室

▽日時 6月27日～木曜日

午後1時～3時

▽会場 駒場公園マレットゴルフ場

▽対象 一般

○軽スポーツ教室

▽日時 6月21日～隔週金曜日

午前10時～11時30分

▽会場 浅間体育センター他

▽対象 一般

※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。

●「カモミール」の刈取り体験参加者募集

農政課 ☎62-3203

佐久の気候や風土に合う新しい農産物の一つとして、「カモミール」を農業者の皆さんへ普及推進しています。

「カモミール」は、キク科の一年草でハーブの女王とも呼ばれています。

市の試験ほ場において栽培している「カモミール」の開花・収穫時期に合わせた刈取り体験会を開催します。

▽日時 5月17日（金）（雨天中止）

午前10時～11時30分

▽会場 佐久市試験ほ場

（R14-1白田バイパス「三塚入口」交差点東側）

▽参加費 無料

▽内容

・カモミールの刈取り体験

・カモミールの栽培方法、出荷方法の説明

・カモミールティーの試飲

▽持ち物 汚れても良い服装、長靴、帽子

▽申込期間

5月7日（火）～14日（火）

イベント

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○山野草をさがしてみよう

専門の先生から自然の中で植物や生きものについて学びませんか。

▽日時 5月30日(木)

午前9時30分～11時

※雨天中止。中止の場合は、当日午前8時までにご連絡します。

▽会場 平賀神社

※市役所から送迎しますので午前9時までに市役所東側駐車

イベント

●龍岡城跡お台所一般公開

文化振興課 ☎63-5321

龍岡城跡(国史跡)に唯一残る建造物である「お台所」の内部を一般公開します。

▽日時 5月3日(金)～6日(月)

午前10時～午後3時



場に集合してください。

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下は、保護者同伴

▽講師 篠澤 明剛氏

▽持ち物

帽子、タオル、飲み物

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込期限 5月24日(金)



●子どもまつり ボランティアアスタツフ募集

生涯学習課 ☎62-0671

▽日時 6月30日(日)

午前9時～午後3時

▽会場 野沢会館

▽主な業務

子どもまつりの準備・片付け、来場者へのものづくり指導など

▽応募資格

以下のすべてに該当する方
ものづくり指導等を通して子どもたちと関わってみたい方

・6月開催予定のボランティア

事前説明会に参加できる方

▽定員 5名程度

※申込者が超える場合は抽選

▽申込方法

申込書に必要事項を記入し生涯学習課に提出してください。

申込書は生涯学習課で配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。

▽申込期限 5月31日(金)

※18歳未満の方は、保護者の同意が必要です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

●旧大沢小学校(市有形文化財)一般公開

文化振興課 ☎63-5321

▽日時 5月3日(金)～6日(月)

午前10時～午後4時

※公開日以外の見学希望は、随時お問い

合わせく

ださい。



●望月歴史民俗資料館 5月のイベント

望月歴史民俗資料館 ☎54-2112

○資料館体験教室

▽日時 5月5日(日)

午前10時～11時30分

午後1時30分～3時

▽会場 望月歴史民俗資料館

▽内容 弓矢飛ばし、ぱっちゃん

まが玉作り、土器パズル、

五寸釘で作るペーパーナイフ

火おこし、さおばかり等

▽参加費 展示見学の場合には

無料です。まが玉代200円

○望月歴史民俗資料館講座

▽日時 5月25日(土)

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 ヒトの形・顔を表現することの始まり～縄文時代の土偶と人面装飾付土器

▽講師 県立歴史館 総合情報課長 寺内 隆夫氏

▽申込 不要

イベント

●いごもの日観望会

うすだスタードーム

☎82-0200

▽日時 5月5日(日)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 一般500円

小中学生250円(入館料)

▽内容

大型連休の星空を楽しむ天体観望会。春の星座や星雲・星団などを望遠鏡や双眼鏡でご覧いただけます。予約不要。お気軽にお越しください。

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、ちよっぴり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

▽日時 5月31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

▽奏者 恩田美佳氏(フルート)

津田裕子氏(ピアノ)

○第1回星座教室

春の星座を見つけよう!

▽日時 5月31日(金)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 一般500円

小中学生250円(入館料)

▽定員 30名(申込先着順)

▽内容

季節の星空を楽しむ星座教室。今回は春の星座の見つけ方、望遠鏡による天体観望です。

●白田文化センター

春の特別展

文化振興課 ☎62-5535

現在、市指定文化財の特別展を行っています。ぜひご観覧ください。

▽会期 5月31日(金)まで

▽開館時間

午前9時～午後5時

▽休館日

月・火曜日、祝日の翌日

※大型連休とその前後は休館日が不規則になりますので、お問い合わせください。

●[PAS]

パフォーミング・アーツ・スタジオ

文化事業団 ☎82-3962

○日本の伝統芸能「剣に学ぶ」

▽日時 5月19日(日)午後2時～

▽会場 コスモホール小ホール

▽参加費 無料

▽講師 木村 亮氏

▽定員 30名(申込先着順)

▽内容 伝統芸能としての「殺陣(たて)」の技能と知識。

演舞あり。

○即興芝居ロクデイル 佐久公演

▽日時

1回目 6月22日(土)

午後7時～

2回目 6月23日(日)

午後2時30分～

▽会場 コスモホール小ホール

▽出演

即興芝居パフォーマンズ集団

「ロクデイル」

▽チケット 1,000円

・一般

・高校生以下 500円

▽定員 100名

※チケットはコスモホールで好

●鎌倉彫教室生作品展

文化事業団 ☎82-3962

教室生が丹精込めて仕上げた作品を展示。手彫りで表現された刃跡の繊細さ、力強さ、温かさなど様々な表情を持つ魅力的な作品をご覧ください。

▽日時 5月31日(金)まで

午前9時～午後5時

※5月7、10、13、20、27日は

休館

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室

▽入場料 無料

※常設展示室は有料

●佐久市振興公社杯マレットゴルフ大会

第1戦 布施温泉大会

佐久市振興公社

☎62-0214

▽期日 6月4日(火)

▽会場 布施温泉

▽参加費 1,000円(昼食代、布施温泉入浴料含む)

▽申込期間 5月4日～31日

▽申込先

布施温泉 ☎53-0181

※詳細は、佐久市振興公社までお問い合わせください。

▽内容

先日の展開(ストーリー)が全く読めない面白さ!ロクデイルのりょーちん(伊坂亮氏)は佐久市出身。ぜひこの機会に即興芝居の本物の魅力とおかしさにどっぷりハマってください。



イベント

●自分で作る

「EMぼかし教室」

中央隣保館 ☎62-0991

▽日時 5月24日(金)

午前9時30分～11時30分

▽会場 中央隣保館

▽参加費 500円

▽講師 パートナーシップ佐久

▽服装 作業のできる服装

▽定員 15名(事前申込必要)



イベント

●プラザ佐久

地酒「SAKU13純米大吟醸」試飲会

プラザ佐久 ☎68-7433

佐久地域13蔵が共同開発した「SAKU13純米大吟醸」の無料試飲を行います。

▽日時 5月4日(土)、5日(日)

午後1時～5時

▽会場 佐久平駅併設 プラザ

佐久2階

※未成年者は対象外となります。
※車でお越しの方への提供は、
ご遠慮させていただきます。

●平尾温泉みはらしの湯

「こどもの日」企画・
「佐久市民DAY」

みはらしの湯 ☎68-0261

○こどもの日企画

こどもの日に「菖蒲湯」を行います。また、こどもの日として小学生以下の方は、入浴料無料でご利用いただけます。

▽日時 5月5日(日)

午前10時～午後10時

▽入浴料

・大人(中学生以上) 800円
・小人(小学生)以下 無料

●フリーマーケットin

ほっとぱーく・浅科

道の駅ほっとぱーく・浅科

☎58-0581

道の駅ほっとぱーく・浅科のふれあい広場にてフリーマーケットを開催します。

出店者の募集も行っています。

事前予約が必要となりますので、出店を希望される方は右記連絡先までご連絡ください。

▽日時 5月5日(日)、19日(日)

午前8時～午後4時

▽出店料 1,000円

○佐久市民DAY

5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 5月31日(金)

午前10時～午後10時

▽入浴料(通常料金25%割引)

・大人(中学生以上) 600円
・小人(小学生) 300円

※他割引との併用は不可

※佐久市在住を証明できるものをご提示ください。

●図書館

5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

※5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】

○子ども読書まつり

おはなしの会

▽日時 4日(土)午前10時

○ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ

●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

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。

▽期日 5月26日(日)

▽サービス内容

【全施設共通】

・入浴料 50円引
※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

【施設毎の特典】

・もちづき荘

数量限定ランチセット

ゆざわ荘 コーヒー一杯無料

・布施温泉

ソフトクリーム特価販売

・穂の香乃湯

売店で千円以上お買上の方に粗品進呈、小人はガチャガチャ1回無料

※詳細は、各施設までお問い合わせください。

○ブック☆ブックお話の会

▽日時 18日(土)午後2時

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 18日(土)午前11時

【望月図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 10日(金)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 25日(土)午前11時

▽対象 乳幼児

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 8日(水)午前10時30分

▽対象 乳幼児

【白田図書館】

イベント

●特別企画展

「松尾敏男展」

近代美術館 ☎67-11055

▽会期 6月23日(日)まで

▽開館時間

午前9時30分～午後5時

▽観覧料

・一般 800円

・高校大学生 400円

・小中学生 250円

○会期中のイベント

▽松尾由佳&麻里

スペシャルコンサート

・日時 5月18日(土)午後2時～

イベント

午後1時30分～

▽参加費 3,000円

▽講師 白田 貴子氏

▽定員 25名

※希望者が多い場合は、午前8時45分から抽選を行います。

(受付は会場のみ)

○初級パソコン教室

▽日時 6月4日～12月17日

第1・3火曜日(14回)

午後1時～4時

▽参加費 テキスト代500円

▽定員 20名

・出演

ピアノ

(松尾敏男長女)

フルート 松尾麻里氏

(松尾敏男次女)

※鑑賞無料(観覧券が必要です)

▽開館記念無料開放

&トークフリーデー

・期日 5月26日(日)



松尾敏男《翠苑》
衆議院蔵

●初心者色紙講座

参加者募集

近代美術館 ☎67-11055

▽日時 6月8日(土)、9日(日)

午後1時～4時

▽会場 近代美術館視聴覚室

▽参加費 1セット500円

▽対象 高校生以上

▽内容

・1日目は、モチーフをもとにスケッチと彩色を行います。

・2日目は、スケッチをもとに色紙を制作します。

▽講師 並木功

(近代美術館館長・日本画家)
▽定員 15名(申込先着順)

▽申込方法

電話、FAXまたはメールでお申し込みください。

※全2回の講座のため、両日参加できる方を優先します。

※「松尾敏男展」を観覧する場合は、別途観覧料が必要となります。



昨年度の様子

●隣保館教室

中央隣保館 ☎62-0991

望月人権文化センター

☎51-1135

浅科人権文化センター

☎58-2039

申込は、5月8日(水)午前8時

30分から開催場所を受け付け

ます。パソコン教室は、パソコンを各自持参です。

【中央隣保館】

○ヨーガ健康教室

▽日時 6月10日～3月9日

第2・4月曜日(18回)

○お茶教室

▽日時

6月3日～12月第1月曜日

午後1時30分～3時30分

▽参加費 和菓子、お茶代実費

▽講師 大井 清子氏

▽定員 10名

○コーラス教室

▽日時 6月10日～11月

第2・4月曜日

午後1時30分～3時

▽参加費 無料

▽講師 小林 美智子氏

▽定員 30名

【望月人権文化センター】

○ヨーガ健康教室

▽日時 6月6日～2月20日

第1・3木曜日(18回)

午後1時30分～

▽参加費 3,000円

▽講師 井出 智衣子氏

▽定員 30名

○初級パソコン教室

▽日時 6月14日～12月13日

第2・4金曜日(11回)

午後1時～4時

▽参加費 テキスト代500円

▽定員 10名

【浅科人権文化センター】

○初級パソコン教室

▽日時 6月7日～12月20日

第1・3金曜日(14回)

午後1時～4時

▽参加費 テキスト代500円

▽定員 14名



●望月人権文化センター
教室参加者募集

望月人権文化センター

☎51-1135

○手芸教室

▽日時

6月13日～12月第2木曜日

午後1時30分～3時30分

▽参加費 材料費実費

▽講師 小山 三保子氏

▽定員 10名

イベント

● sakumono(サクモ)

子ども未来館
5月のイベント

子ども未来館

☎67-2001

○ちびっこルーム

▽期間

5月18日(土)～7月7日(日)

▽参加費 入館料のみ

・大人 500円

・4歳～中学生 250円

▽対象 未就学児とそのご家族

○なおやマンプレゼンツ

キッズワークショップデー!

▽日時

・サクモで休業の巻

5月25日(土)午後1時～3時

・商店街で修行的の巻

6月1日(土)

午前9時30分～午後0時30分

▽会場 科学体験工房

▽対象

小学生(2日間参加できる方のみ)

▽講師

NP0法人アフタフ・バーバンのみ

▽定員 30名

※詳細は、子ども未来館ホームページをご覧ください。

エストニア共和国ってどんな国?

ここでは、佐久市が2020年東京オリンピック・パラリンピックにおいてホストタウン登録されている「エストニア共和国」に関する情報を掲載していきます。



今回は、エストニア共和国の公用語であるエストニア語のあいさつを紹介します。

〈エストニア語のあいさつ〉

- ・Tere (テレ) 【こんにちは】
- ・Tere hommikust (テレ ホンミクスト) 【おはようございます】
- ・Tere õhtust (テレ ウフトゥスト) 【こんばんは】
- ・Aitäh (アイタッ) 【ありがとう】
- ・Palun (パルン) 【どういたしまして】
- ・Nägemist (ナゲミスト) 【さようなら】

寄附

●ご寄附
ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

- ・野崎 誠様
- ・芳川篤志様
- ・入澤康夫様
- ・長谷川徹様
- ・中村 仁様
- ・村井睦彦様
- ・水島哲郎様
- ・須賀健一様
- ・佐倉幹洋様
- ・吉田俊光様
- ・荻原 広様
- ・末木利幸様
- ・峯田健司様
- ・藤田祐介様
- ・都築ますみ様
- ・滝澤久嗣様
- ・前川陽一様
- ・水野真由美様
- ・山崎友裕様
- ・弓田孔生様
- ・丸山朋廣様
- ・岡村英明様

今月の納付

納期限	5月31日(金)
市税等	軽自動車税 (全期)
	介護保険料 (2期)

納期内の納付にご協力をお願いします

・ Javier Ignacio

AsenjoQuintero 様

※順不同

○企業版ふるさと納税寄附

- ・260万円
- ・(株)プロダクション一家様
- ・260万円
- ・(株)ノース・スターズ・ピクチャーズ様
- 一般寄附
- ▽市へ
- ・2千円 佐久の鯉太郎乙様
- ▽岩村田保育園へ
- ・りんご10kg 浅沼忠雄様
- ▽切原保育園へ

・米15kg

▽市内小学校へ

・ちび軍手1863双

信州大学繊維学部

学生任意団体ハナサカ軍手イプロジェクト様

▽市内小学校・市立図書館へ

・絵本 童話の花束39冊

(株)武重商會様

▽近代美術館へ

・美術品1点「夜と昼」

カルヨ・ポル制作1976年

リノ・凹版画

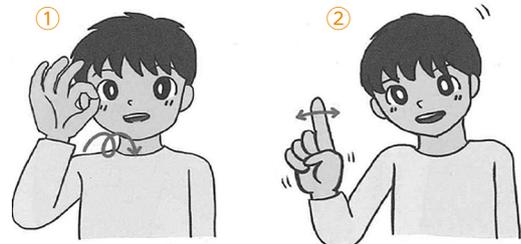
Simmo Pollu

(シツモポル)様

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。

何をお探しですか



探す

何?

- ①右手の親指と人差し指で輪をつくり、目の前で回しながら動かします。
- ②右手の人差し指を立てて左右に振ります。この時相手に尋ねるような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

No. 170

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

生涯学習
マスコット
マナビイ

地域の絆を深める地域公民館の活動

～第13次モデル地域館事業 (平成29～30年度) より～

第13次モデル地域館事業が7地区 (小田井下宿・桜井・太田部・五十貫・上中込・御馬寄・協和) で実施され、それぞれの地域の特色を活かした事業が展開されました。

小田井地区では、毎年中秋の名月にあわせ皎月祭と呼ばれる月見の会が行われ、知恵の団子が振る舞われます。小田井下宿公民館では、地域の歴史を知ることが地域の良さを知ることになると考え、歴史委員会を編成。『名勝 皎月社秋の例大祭～中秋の名月鑑賞会』の由来を研究し、冊子「名勝 皎月の由来」にまとめ区内全戸に配布しました。あわせて皎月社の環境整備も実施。地域の歴史研究を通して、地域の絆を深めた実践でした。



歴史委員会による「皎月社の歴史」講演会



ちょっとひとこと

自分のこれから！

常 和 青 柳 学



定年退職して2年が過ぎました。すばっと「仕事」は辞めました。定年までは頑張ろうと思って、精一杯「仕事」に取り組んできました。自分なりにやり切ったという充実感があります。定年になったのだから区切りだという気持ちもありましたが、他にも理由がありました。

その一つは、孫が小学校に上がったばかりだったので、勉強をみてやろうと思ったことです。今の小学生の勉強は一体どんなことをやるんだろうという興味もあり、一緒に一から勉強をすることにしました。

もう一つの理由は、“おばあちゃん”の話し相手になろうと思ったことです。今でもたくさんの野菜を作ってくれているので、その手伝いもしようと思いました。私が「仕事」をやっている時は、父や母には随分と厄介になりました。農業をやるかたわら、子ども達の面倒もみてくれました。そんな母も歳をとってきました。今度は、他界した父の分も合わせて恩返しをする番です。

ゆっくりと過ぎる時間を楽しみながら、今は家族とゆっくりと関わる事ができています。まさしく第二の人生です。

佐久市公民館事業の紹介

本年度、公民館が計画する主な事業です。皆さんの「集い・学び・結ぶ」場として、お気軽にご参加ください。詳細は、その都度公民館報でお知らせしますが、佐久市のホームページもあわせてご覧ください。

1 中央公民館事業

- 高齢者大学・大学院 5～2月 (大学18回・院13回)
- 乳幼児学級 5～12月 (5教室で各13回)
- 食育セミナー 9～12月 (4回)
- 夏休み子ども公民館 7月28日(日)
- 佐久市民コーラスまつり 9月1日(日) コスモホール
- 佐久市民総合文化祭
11月2日(土)～11月4日(月) 野沢会館
- わがまち佐久・市民講座
12月14日(土) 佐久平交流センター
- 佐久市成人式
1月3日(金) 佐久創造館 (駒場公園内)
- 佐久市短詩型文学祭 2月1日(土)

2 地区館事業

- 各種講座【市民ふれあい学級・親子ふれあい学級・世代間交流学級】 通年
- 夏の子ども公民館 6～9月
- 小学生の公民館体験学習 6～10月
- 公民館のつどい 11月及び2・3月



野沢公民館 老後を自分らしく

2月から「老後を自分らしく」を開催しました。誰もが迎える老後。終活がなぜ必要なのか何をすべきか等を、専門の講師を迎え4回シリーズで学びました。1回目の講師は、81才で今なお編み物で被災地支援をしている田中千世子さんでした。受講者は講師の生き方から勇気と感動をもらったようです。



中込公民館 ハーモニカで楽しく！

3月6日、杉浦都美子先生を講師に「ハーモニカで楽しく！」を開催しました。杉浦先生のアコーディオン伴奏に合わせて、懐かしい歌を歌ったり、ハーモニカを吹いたりして、みんなで楽しいひとときを過ごしました。



浅科公民館 体験！おやき作り

3月11日、浅科保健センターでおやき作りの講座を開催しました。皮は粉と塩だけで作ったとてもシンプルなもの。参加者はその皮に手際よく野沢菜やあんこを包み、フライパン1つで焼いて蒸し、出来あがり。郷土料理が簡単に美味しくできたことに、皆大満足でした。



望月公民館 親子で楽しむ 手づくり小物教室

2月27日、木次まゆみ先生を講師を迎え、幼稚園・保育園に入園するお子さんがいる親御さんを対象に、「親子で楽しむ手づくり小物教室」を開催しました。講座では参加者同士が交流しながら、世界に一つだけのオリジナルの絵本袋やエプロンなどを作りました。



みんな同じ 人間なんです

佐久市に住民登録している外国人は1189人（H31年1月末）。入管難民法の改正もあり、今後さらに私たちの周りには外国人が増えていくと思われまます。

25年ほど前、工場へ通勤するブラジルやアジア系の人たちをたくさん見かけ、私は「生活習慣の違いや言葉の壁などがあり、彼らはきっと不安な生活を送っているに違いない」と思いました。そこで公民館の同僚と話し合い、案内図にある公共施設や病院などを複数の外国語で表記したり、日本語教室を開いたりする支援を行いました。

その中で、外国の方々と接する時には、来日の事情や目的は問わないことや、人間尊重の精神を忘れないことなどが重要であると学びました。また、もし自分が外国で暮らすことになったらどんな不安があるか想像しながら、積極的に声をかけ、地域の集まりやイベントなどに誘い、交流を深めること、その際、自分一人でも進んで声をかける勇気が必要であることも学びました。

同僚と共に開催した日本語教室の閉校式で、ボランティア講師が語った「最初は不安だらけ。だんだん笑顔で話ができるようになり、その人のよさも分かってきた。肌の色やことばが違ってても、喜びや悲しみの感情表現は同じです。交われば心が通じ合えます。みんな同じ人間なんです」という言葉が、今でも心に残っています。これからの外国の方々との「交流」や「共生」に、生かしていきたいと思った言葉です。

人権同和教育推進員 高柳元茂
※お問い合わせ等は人権同和課まで(☎62-31335)

公民館の特色ある講座紹介

公民館では多くの特色ある講座を開催しています。今回は、「佐久を学ぶ」というテーマで計画している講座を紹介します。

《伝えたい佐久の味》

浅間公民館

◆佐久の郷土料理や地元食材を使った料理について学習します。本年度も全5回の講座を実施する予定で、炭酸まんじゅうやおやき、鮎料理、鯉料理などの料理講習を計画しています。

《水について学ぶ》

浅科公民館

◆毎日何気なく使っている水。本年度も、水に関する施設等を見学しながら、佐久の美味しい水とその安全を守る営みについて学びます。佐久の水について関心のある方、共に学び考え合いませんか。

《佐久の先人 伴野文太郎》

野沢公民館

◆佐久の先人について学びます。本年度は、差別への問題意識が希薄だった明治の頃に、小学校教員として先駆的に「融和教育」を行い、晩年、県下初の赤十字少年団を結成した伴野文太郎を取り上げます。

《東地区を知る》

東公民館

◆市職員等が佐久地域の歴史についてわかりやすく解説します。講義の他、実際に現地へ出向き、当時の様子を学びます。毎回多くの方が参加する人気の講座です。本年度は、神津牧場や佐久リサーチパーク、五本松城などを計画しています。

市立図書館より

～特別整理期間について～

中央・サングリモ中込図書館では6月4日(火)～6月13日(木)まで、臼田・浅科・望月図書館では6月18日(火)～6月27日(木)までの間、特別整理期間として休館させていただきます。ご不便をおかけしますが、年に一度の重要な作業ですのでご理解とご協力をお願いいたします。

特別整理期間とは、図書館を閉館にし、本の一斉点検や移動など開館中にはできない整備作業を集中して行う期間です。図書館を利用する皆様へスムーズな本の貸出ができるように、年に一度、図書館の本一冊一冊について照合・点検を行うとともに、蔵書の状態の確認や整理を行います。また、毎年新しい本が入ってきますので、古い本を書庫にしまったり、使いやすくするために本の配置を変更したりします。

☎ 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

補導委員をご存知ですか？

佐久市少年センター補導委員協議会は、地域の皆さんの中から選出された80名と、市内の各小・中・高等学校の先生の中から選出された33名の、計113名の委員で構成されています。80名の補導委員は地域ごとに4人で1つの班を作り、地域の子どもの健やかな成長を願って、通学路等の巡回や「愛の声かけ運動」などの活動を日々行っています。

●補導委員の主な活動●

平日の午後4時～午後5時30分（11月～3月は午後3時30分～午後5時）に、街頭補導活動として地域の見回りを行っています。子ども達が集まる公園や商業施設、児童館などを訪問し、訪れる子ども達の様子をお店の人や館長さんに聞いたり、子ども達への声かけを行ったりしています。また、ぐらついている塀や陥没した道路など、子ども達にとって危険と思われる箇所の発見にも努め、関係機関への連絡を行っています。

補導委員協議会では、「青少年は地域で育む」という観点に立ち、子ども達への「声かけ」や「対話」を積極的に行っていきたいと思えます。地域の皆さまにも、子ども達の安全で健やかな成長のため、補導活動へのご理解、ご協力をお願いいたします。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

5月11日は「信州あいさつの日」・5月19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・持物等
浅間公民館	◎伝えたい佐久の味① メニュー：炭酸まんじゅう、フキの煮付け、メンマ（地元産使用）、うどの酢味噌あえ	6月11日(火) 9:30~13:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	佐久市農村生活マ イスターの会	〈参加費〉800円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月13日(月) 8:30
	◎元気なおやじシリーズ① ～健康体操～ 男性限定の講座です！「公民館の活動に参加するのは初めて」という男性も、お気軽にご参加ください！	6月18日(火) 13:30~15:30	浅間会館 会議室1・2	井出泰生先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動のできる格好・飲み物・ タオル 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月17日(金) 8:30
	◎洋風クッキング① メニュー：白パン・ヒレ肉のソテー・デザート	6月21日(金) 9:30~13:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	内田すみ江先生	〈参加費〉800円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月21日(火) 8:30
野沢公民館	◎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？	②5月13日(月) 9:30~11:30 ③6月10日(月) // ④7月 8日(月) // ⑤7月18日(木) //	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
	◎ひざ・腰ラクラク体操 自分の体と向き合い、体の不調を改善する体操を学びましょう！	5月 9日(木) 13:00~14:45 5月30日(木) // 6月13日(木) // 6月27日(木) // 7月11日(木) //	野沢会館 会館ホール	西村陽介先生 土屋寛先生	〈参加費〉100円（初回のみ資料代） 〈持ち物〉タオル・飲み物・運動靴 〈定員〉60名 ※運動のできる服装でご参加ください。
	◎ふるさとウォッチング① 歴史あるお寺を見に行こう！和尚さんの法話を聞き、心静かな時間をすごしませんか？	6月 17日(月) 9:30~11:30	集合：野沢会館 前山寺	住職 東山深日先生	〈参加費〉100円（保険料） 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉22名 ※申込受付開始 5月7日(火) 8:30
	◎酵素ドリンク作り教室 旬の梅を使って、生きた酵素ドリンクを作りましょう！！	6月25日(火) 10:00~12:00	野沢会館 調理室	高地清美先生	〈参加費〉2,000円(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・4ℓの広 口ビン・包丁・まな板 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月16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！	②5月22日(木) 10:00~11:30	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。夏の歌集を使います	①6月 6日(木) 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・夏の歌集（緑色） 〈定員〉50名程度
	◎中高年のための健康講座 ～あなたが主役の健康づくり～ 生活習慣病の改善について学びましょう！	①6月13日(木) 13:30~15:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院医師 廣末恵子先生	〈参加費〉無料 〈定員〉30名程度
	◎子育て楽しみ隊・和ヨガ教室 （全3回） 子育て中のみなさん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒に参加できます	①6月19日(木) 10:00~11:30 ②7月17日(木) // ③8月28日(木) //	中込会館 大会議室	金沢優子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉ヨガマット・飲み物 〈定員〉15名（産後5ヵ月以上の方） ※子ども同伴可
	◎歴史探訪 東山道を歩く 東山道に関連のある史跡をめぐり、歴史について学びましょう	6月27日(木) 7:30~17:00	集合：中込会館 上田市周辺	上田観光ボランティア ガイドの会	〈参加費〉2,000円程度 （保険料・昼食代等） 〈持ち物〉帽子・飲み物・雨具・常備薬等 〈定員〉25名（長い距離を歩く予定です） ※申込受付開始 5月20日(月) 8:30
東公民館	◎わくわく家庭菜園教室（全7回） ②野菜の植付け（人工授粉） ③野菜の病害虫防除（果菜類の整枝） ④野菜の栽培管理（栄養診断）	②5月 7日(火) 9:30~11:30 ③6月 3日(月) // ④7月 8日(月) //	東会館 中会議室	佐久市営農支援 センター 営農相談員	〈参加費〉100円（初回のみ資料代等） 〈定員〉20名程度
	◎健康教室 介護予防の運動をしましょう。後半は、歌を歌いながら体操をしましょう！	5月21日(火) 13:30~15:00	東会館 大会議室	健康運動指導士 茂原徹也先生	〈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
	◎リラックスヨガ教室（全3回） 日頃の疲れやストレスで凝り固まった体をほぐして、心も体もリラックスしましょう	①6月 4日(火) 10:15~11:45 ②6月11日(火) // ③6月18日(火) //	東会館 大会議室	平林里恵子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動のできる服装・飲み物・ ヨガマット・五本指靴下 〈定員〉15名 ※申込受付開始 5月8日(木) 8:30
	◎自然散策 ～車山から車山高原～ レンゲツツジなど高山植物の咲く高原をゆっくり歩いてみませんか	6月19日(木) 8:30~16:30	集合：東会館 車山・車山高原	佐藤文一先生	〈参加費〉100円程度（保険料等） 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具・常備薬・ 登山のできる服装・靴 等 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月17日(金) 8:30 ※詳細は後日参加者に通知します

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持物等
白田公民館	◎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	②5月14日(火) 9:30~11:30 ③6月11日(火) // ④7月9日(火) // ⑤8月6日(火) //	あいとぴあ白田 多目的室	佐久浅間農協農地 コーディネーター	〈参加費〉100円(初回のみ資料代) 〈定員〉30名程度
	◎ふるさと学習 歩いて、見て、学んで!ふるさとの魅力を再発見!青沼地域の文化財めぐりに出かけましょう	5月22日(火) 13:00~17:00	集合:あいと びあ白田	丸山正俊先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉20名
	◎ステンドグラス講座 ステンドグラスの素敵な小物入れを作ってみませんか	5月26日(日) 13:30~17:00	あいとぴあ白田 工作室	中野稔先生	〈参加費〉2,500円(材料費) 〈持ち物〉ビニール手袋・タオル 〈定員〉15名
	◎おうちdeおいしい手作りパン (全2回) 焼き立てのおいしいパンを楽しく作ってみませんか	①6月1日(土) 10:00~15:00 ②6月15日(土) //	市民創錬セン ター 料理講習室	糊澤恵美子先生 依田君枝先生	〈参加費〉1回1,000円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持ち帰り 用の箱・布巾・スケッパー(あ る方)・デジタルはかり(あ る方) 〈定員〉20名 ※申込受付開始 5月9日(火) 8:30
浅科公民館	【夏休み子ども公民館】 ◎みんなで楽しむ陶芸教室 (全2回) 出来上がりの感動を一緒に楽しみましょう!作品は自由です。子どもは保護者と一緒に。大人のみ参加もお待ちしています	①6月23日(日)【作品作り】 9:30~11:30・13:30~15:30 ②7月27日(土)【色付け】 9:30~11:30・13:30~15:30 ※①②とも、午前か午後のみず れかをお選びください	浅科会館	浅科学習グループ 「陶友会」	〈参加費〉一組800円(材料費) 〈持ち物〉エプロン・古いタオルか手ぬ ぐい 〈定員〉午前15名、午後15名 ※申込受付開始 5月13日(月) 8:30
	◎クラフト講座 野菜を入れたり、とても便利な新聞紙のエコ バックを作りましょう!	7月1日(月) 9:30~11:30	浅科会館	浅科学習グループ 「さまざまなクラフ ト倶楽部」	〈参加費〉無料 〈持ち物〉新聞紙2日分・液体のり又は 木工用ボンド・洗濯バサミ・ カッター 〈定員〉20名
望月公民館	◎家庭菜園教室 (全7回) 野菜の生育診断、夏場の管理についてなどを学 びませんか	③6月4日(火) 9:30~11:30 ④7月2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	②5月15日(火) 13:30~15:00 ③6月19日(火) // ④7月17日(火) //	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
	◎染色教室 (全6回) 今年のはれんを染めて、オリジナル作品を作り ます	①5月10日(金) 13:30~16:00 ②6月14日(金) // ③7月12日(金) //	観音峯活性化 センター	望月多恵子先生	〈参加費〉2,000円程度(材料費) 〈持ち物〉飲み物・エプロン・車手 ・Lサイズのゴム手ぶくろ 〈定員〉15名

※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

児童虐待の話題が、昨今、ニュースの題材で多く取り上げられているが、訝しきも残る。

今から40年前、小学校時代の同級生だったA君。彼の家の中はゴミで埋まっていた。中学になり非行仲間の一員となった彼は、自分の存在を誇示するため、より悪い方向にひた走るが、グループ内での立場は下のままだった。彼は鑑別所に行くことになる。居場所を求めていたのだと、中三の時に心理学の本を読み、そう思った。

小学校時代はおとなしく控えめだったBさんが、中学で豹変していく。後で聞くことになる両親の離婚。

高一の後半からみるみる悪に染まっていったCさん。真新しい一戸建てに住み、両親もごく普通に見えていたのに…。ネグレクトという言葉が無かった時代である。

親には親権が付与されるが、絶大な権限ゆえに他者の介入を妨げてきた歴史がある。

子どもは環境により大きく変わる。子どもが恐怖や孤独から僅かでも抜け出せる居場所を作り出すために、この瞬間必要なこととは何かを、一人一人考え行動していくことが、訝しさに対する答えになると信じていた。

(編集委員)

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。



ことぶきの家
総合相談室
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)

暮らし
お仏壇のある生活

一日の内のほんの僅かな時間でもいい、お仏壇に向かい、ご先祖と語り合う、そんな心のゆとりが、毎日の暮らしを変えるかもしれません。命とか、愛とか、感謝とか、人間に一番大切なことを子供たちに考えてもらうためにも、お仏壇は貴重な心のよりどころなのです。

まだ白木のお位牌ではありませんか？
お位牌は、故人の象徴であり、また故人そのものといえましょう。この時を機会に漆仕上げまたは黒檀、紫檀などの銘木の「本位牌」でご供養されることをお勧めします。
※偽国産品にご注意下さい。

銘木・和木 佛壇専門店 **栄堂**
TEL0267-63-3219 佐久市野沢603-3(141バイパス沿い)
ミニイク 屋根の上の白衣観音が目印です

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

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

お問い合わせご予約は
CHIKUMA BUS 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!
千曲バス <http://www.chikuma-bus.com> CHIKUMA BUS

湯問山ひとりじめ
5階
さんぴあ温泉
あたらしくなりました

温泉の営業時間が長くなりました!
さんぴあ温泉 5階
【営】10:00~21:30 (最終入館21:00)
湯上がり味処 のぞみ 5階
【営】11:00~21:30 (LO21:00)
スパエステ プルメリア 5階
【営】11:00~19:30 【休】毎週水曜日・木曜日
レストラン エスポワール 1階
【営】11:30~15:00, 17:30~21:30 (LO21:00)
【休】毎週木曜日

家族と、ペットと、友達と
スパリゾート
のぞみサンピア佐久 佐久市根岸3203-2 【休】
☎0267-63-3900 第3木曜日

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 ・グループホーム ・有料老人ホーム(介護付・住宅型)
- ・デイサービス ・ショートステイ ・小規模多機能 ・居宅介護支援

エフビー介護サービス株式会社
〒385-0021 長野県佐久市長土呂 159-2 TEL 0267-88-8188 FAX 0267-65-8809

2020年春、佐久市岩村田に小規模多機能居宅介護がオープン
登録定員29人/有料老人ホーム併設(定員10人)/佐久市岩村田1901-1 (岩村田高校南側のテニスコート真向かい)



新元号 Wedding
“令和に新たなる未来を誓う”
新しい時代を共に歩く決意をする「元年婚」
記念に残るウエディングを実現してください。

Stylish Wedding
VENUS COURT
SAKUDAIRA

お電話にてのご予約も承っております。お気軽にお問い合わせください。

組数限定
これから「元年婚」をご検討の二人に
超お得な
スペシャルプレゼント!
詳しくはご来店ください!

ウエディング相談会毎日開催!

一組完全貸切プライベートウエディング
ヴィーナスコート 佐久平 〒385-0021 佐久市長土呂1169-7 ☎0267-67-6000 venus-court.com




- 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)
- 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10時～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～4時
③午前9時30分～11時30分/午後1時～2時 ④午後3時～4時20分
※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もの、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** 1
川西赤十字病院
☎53-3011

- 平日** 2
佐久総合病院
☎82-3131
浅間総合病院
☎67-2295
博愛こばやし眼科
☎63-1300

- 小児** 3
金澤病院
☎67-2048

- 小児** 4
くろさわ病院
☎64-1711

- 平日** 8
高瀬児童館
野沢児童館
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

- 平日** 9
佐久城山児童館
あさしな児童館
もちづき保育園
うすだ健康館

- 平日** 10
岩村田児童館
サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館

- つどいの広場** 11
サングリモ中込

- 平日** 15
佐久平浅間児童館
泉児童館
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

- 平日** 16
中佐都児童館
もちづき保育園
うすだ健康館

- 平日** 17
望月児童館
中込児童館
サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館

- 献血** 18
佐久総合病院①
サングリモ中込

- 平日** 22
高瀬児童館
野沢児童館
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

- 平日** 23
子 佐久城山児童館
あさしな児童館
もちづき保育園
うすだ健康館

- 平日** 24
岩村田児童館
サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館

- つどいの広場** 25
サングリモ中込

- 平日** 29
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

- 平日** 30
もちづき保育園
うすだ健康館

- 平日** 31
献血 佐久合同庁舎③
佐久税務署④
サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館

■長野県小児救急電話相談

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

相談日時 毎日午後7時～翌日午前8時
問合せ 局番なしの【#8000】
または☎0263-34-8000

■佐久市子育て推進協議会 子育てサポートセンター

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(5月2日除く)
午前9時～11時30分

相談場所 子育てサポートセンター
(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)
問合せ 佐久大学 ☎68-6680

■休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

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

健康のカレンダー

[2019年]

5月



2歳児歯っぴー教室 (要予約)

対象 平成29年2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 5月23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

日 sun	月 mon	火 tue
<p>小児 5</p> <p> 小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300</p> <p> さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233</p>	<p>小児 6</p> <p> あさまコスモスクリニック ☎66-7701</p> <p> 佐久平みゆき眼科 ☎68-5422</p>	<p>平日 7</p> <p> 東児童館 臼田児童館</p> <p> サングリモ中込 もちぎき保育園 わくわくランドU-6</p>
<p>小児 12</p> <p> 安紀内科クリニック ☎63-1201</p> <p> のざわ整形外科 ☎88-6025</p>	<p>平日 13</p> <p> 平根児童館</p> <p> サングリモ中込 あさしな保育園 もちぎき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館</p>	<p>平日 14</p> <p> 切原児童館</p> <p> サングリモ中込 もちぎき保育園 わくわくランドU-6</p>
<p>小児 19</p> <p> 田嶋クリニック ☎81-5151</p> <p> 佐久平こころのクリニック ☎68-8556</p> <p>献血 佐久総合病院①</p>	<p>平日 20</p> <p> 岸野児童館 小田井児童館</p> <p> サングリモ中込 あさしな保育園 もちぎき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館</p>	<p>平日 21</p> <p> 東児童館 青沼児童館</p> <p> サングリモ中込 もちぎき保育園 わくわくランドU-6</p>
<p>小児 26</p> <p> てらおかクリニック ☎51-5222</p> <p> 佐久平よつばクリニック ☎66-0428</p> <p>献血 イオンモール佐久平②</p>	<p>平日 27</p> <p> 平根児童館</p> <p> サングリモ中込 あさしな保育園 もちぎき保育園 わくわくランドU-6 うすだ健康館</p>	<p>平日 28</p> <p> 田口児童館</p> <p> サングリモ中込 もちぎき保育園 わくわくランドU-6</p>

■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

