

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku

11  
ライフ

11

No.200 広報佐久  
令和元年11月



特集

北斗の拳デザインマンホールを設置

# 目次

表紙写真：北斗の拳デザインマンホール  
(9月8日撮影)

令和元年 11月

頁

- 3 **特集1** 北斗の拳デザインマンホールを設置
- 6 **特集2** 介護相談員って知っていますか?
- 8 **特集3** 国が発信する「Jアラート」の情報
- 9 **特集4** 11月は児童虐待防止推進月間です
- 10 各種証明書への旧姓の表記等  
佐久市UIターン就業・創業移住支援事業補助金  
難病患者等激励費の支給
- 11 物品等の入札参加資格(中間)申請  
令和元年分 年末調整説明会  
令和元年分 青色申告決算等説明会
- 12 空き家の適切な管理のために  
特定公共賃貸住宅 下越団地入居者募集  
佐久市農業祭2019~見て、食べて、触れて、佐久の秋を満喫しよう~
- 13 2019東信地区 世界糖尿病デー  
佐久市青少年健全育成市民集会  
劇団四季ファミリーミュージカル公演「カモメに飛ぶことを教えた猫」
- 14 インフォメーション
- 28 公民館報 さくし
- 33 広告ページ
- 34 健康のカレンダー
- 36 映画「山中静夫氏の尊厳死」先行上映中

## 人口

総数	98,957人	(-6人)
男	48,581人	(-25人)
女	50,376人	(+19人)
世帯数	41,919世帯	(-5世帯)
〈10月1日現在〉		(増減は前月比)

## 交通事故・救急火災

	9月の月間件数	平成31年1月~令和元年10月の累計
人身事故	27件	195件
死亡	0人	5人
負傷	29人	226人
救急	338件	3,334件
火災	2件	50件

データファイル

## 相談コーナー

### 行政相談

11月15日(金) 午後1時~4時 浅科支所  
 11月20日(水) 午後1時30分~4時 あいとびあ白田  
 11月21日(木) 午後1時~4時 望月支所4階会議室  
 ■問合せ 総務課 ☎62-3002

### 司法書士無料法律相談

11月23日(土) 午後1時~3時  
 イオン佐久平イベントホール  
 ■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎86-3785

### 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  
 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

12月5日(木) 午前10時~午後3時(相談無料)  
 野沢会館、浅間会館、駒の里ふれあいセンター  
 ■問合せ 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

### 消費生活相談

平日 午前8時30分~午後5時15分  
 佐久市消費生活センター(市役所2階市民ホール内)  
 (不在時は市役所3階生活環境課)  
 ■問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501  
 または生活環境課 ☎62-3094

## 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 11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

## 処方され、飲み残した薬残っていませんか?

残薬は、本人になら再利用できることがあります。  
 お薬手帳を活用して、今どんな薬を飲んでいるかを医師・薬剤師に相談してみましょう。



# 北斗の拳デザインマンホールを設置 ～私たちの暮らしを支える縁の下の力持ち「下水道」～

9月8日、佐久平駅蓼科口にて、北斗の拳デザインマンホール披露式を開催し、マンホールを設置しました。

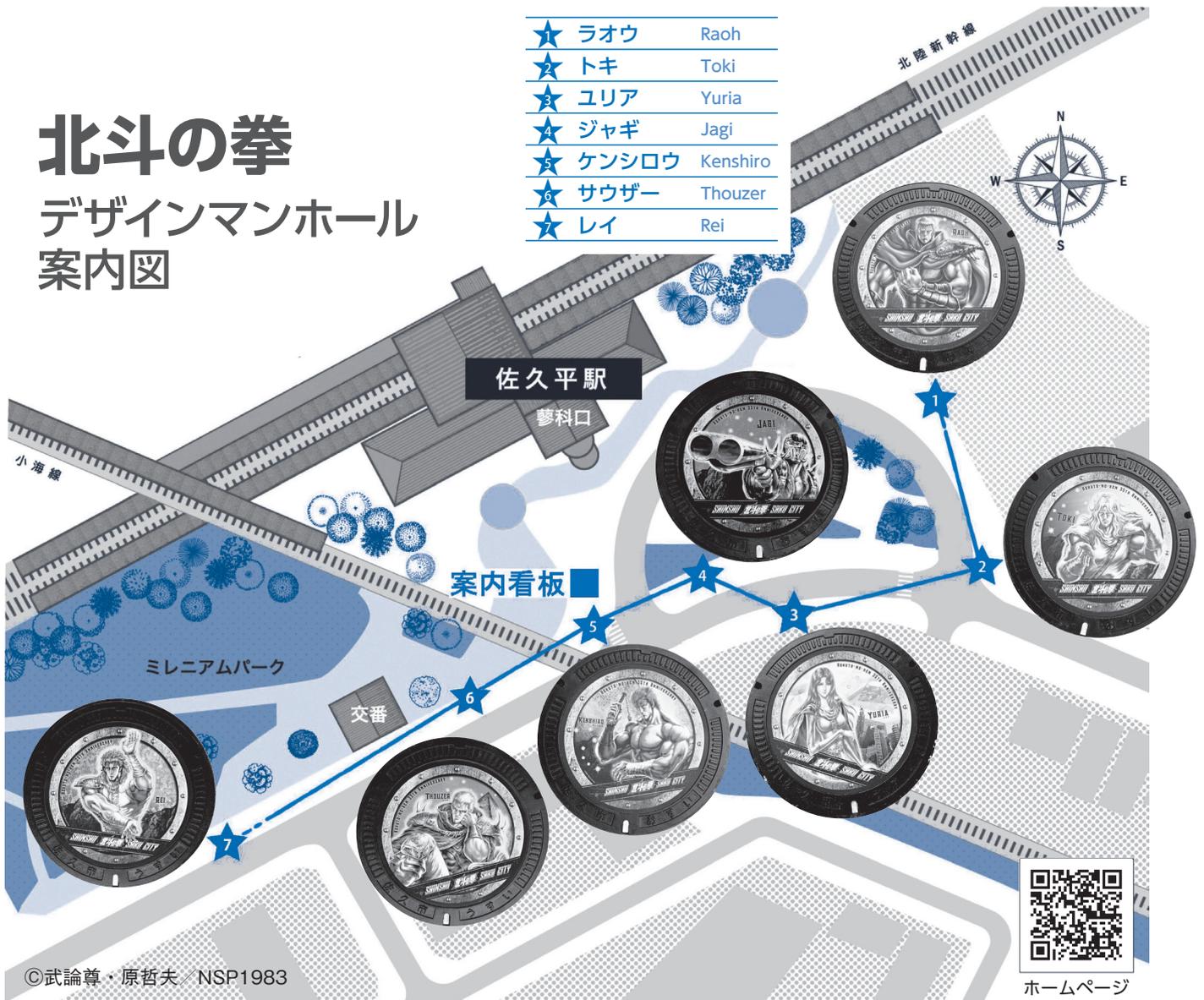
北斗の拳デザインマンホールは、大人気漫画「北斗の拳」の原作者であり、佐久市出身の武論尊氏のご協力により実現したものです。

「北斗の拳」は、1983年から連載された漫画で、35周年を記念して、主人公・ケンシロウのシンボル、胸の7つの傷の形にちなみ、「北斗の拳」の7種類のキャラクターを北斗七星の形に配置しています。



## 北斗の拳 デザインマンホール 案内図

★	ラオウ	Raoh
★	トキ	Toki
★	ユリア	Yuria
★	ジャギ	Jagi
★	ケンシロウ	Kenshiro
★	サウザー	Thouzer
★	レイ	Rei



©武論尊・原哲夫/NSP1983



ホームページ  
QRコード

# 私たちの暮らしを支える縁の下の力持ち

## 「下水道」

市内には、汚水をきれいにする処理場が14か所あります。その中でも一番大きな処理場が、佐久市下水道管理センターです。この処理場では、佐久市の半数以上の家庭から流れる汚水を、毎日24時間、「標準活性汚泥法」という、微生物に汚水中の浮遊物を分解してもらい、水をきれいにする方法で処理しています。たくさんの方の微生物のおかげで、きれいな生活環境を保っています。

また、市内の下水道管は、総延長約695kmです。佐久市役所から北海道函館市までの直線距離が約650kmですので、佐久市の下水道管を1本につなげると、北海道まで届く長さになります。

汚水がきれいになるまで

下水流入

沈砂池

大きなごみや石を沈殿させて除去します。

最初沈殿池

時間をゆっくりかけ、沈砂池で沈降しきらなかった小さなごみなどを沈殿させて除去します。

エアレーションタンク

ブローアから大量の空気を送り込むことで、微生物が水に溶けてい

る汚れを分解します。汚れを分解して増えた微生物は、フロックというかたまりを作ります。それを活性汚泥と呼びます。

最終沈殿池

重くなった活性汚泥をゆっくり時間をかけて沈殿させます。

← 処理水を消毒し、川へ放流します。



ブローア



エアレーションタンク



最初沈殿池



川へ放流

## 下水道の役割

キッチン、お風呂、トイレ…私たちは様々な場面で水を使っています。水は一度使うと汚くなってしまい、そのままでは二度と使えません。きれいな水資源には限りがありますので、汚くなった水はきれいにして川に流す必要があります。そこで役に立つのが下水道です。



美しい自然—川や海、湖などがきれいになります

よごれた水は、きれいにしてから流すため、川や海、湖をよごさず、美しい自然が守られます。



快適な生活—水洗トイレが使えるようになります

清潔で快適な水洗トイレが使えるようになり、さわやかな暮らしになります。

## 佐久市下水道管理センター



【住所】

〒385-0051  
佐久市中込1335番地  
※国道141号線沿い“石神”  
交差点から北西に500m

【電話番号】

☎63-0101

# 下水道を利用する際のお願い

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。一人ひとりが以下のことを守り、大切に使うことを心がけましょう。

## 台所では…

野菜くずやご飯の残り、天ぷら油やサラダ油などの食用廃油を流さないようにしましょう。



## 水洗トイレでは…

トイレットペーパー以外の紙や異物を流さないようにしましょう。



## マンホールには…

土砂や廃油、木片などをすてないでください。マンホールはむやみに開けてはいけません。



これらを流したり、捨てたりすると、下水道管やポンプなどの詰まり、機器の故障につながります。その結果、各家庭で下水道が使えなくなったり、マンホールから汚水が流出することがあります。



油により閉塞した下水道管



ポンプに絡まる繊維物（タオルなど）

## 下水道Q&A

節水のためにトイレタンクにビンやペットボトルを入れてもいいですか？



トイレは、下水道管に汚物を運ぶための水量が器具ごとに設計されています。安易に水量を減らすと詰まって、復旧に要する補修時間等がかかることがあります。



浴室や洗面所にたまった髪の毛や洗濯時に出る糸くずをそのまま流してもいいですか？



詰まったかなと思ったら、絶対に水を流さないでください。排水口の受け皿などにごみや異物が詰まっていれば取り除きましょう。手で取れないときや異物が見えないときは、ラバーカップ等を使って吸い出してください。排水管のトラブルを防ぎ、長く快適に使用するには、日々の点検や清掃の積み重ねが有効な手段です。



# 介護相談員って知っていますか？

介護相談員派遣等事業は、市から委嘱された介護相談員が、介護が行われている施設を訪問し、利用者から介護サービスの疑問や不安など相談を受けて、サービス提供事業者や行政に橋渡しを行いながら、問題の改善や介護サービスの質の向上を図ることを目指すものです。

市が受け付ける苦情処理は、何らかのトラブルが起きた時の事後処理が中心となりますが、介護相談員の活動目的は、苦情申立てに至るほど問題が大きくなるうちに、未然に解決を図ることにあります。



## 介護相談員はこんな活動をしています



介護相談員は、まず介護サービスの利用者から苦情や不満等をよく聞いた上で、本人への助言や、状況に応じた適切な対応を行います。

事前解決が困難な相談事項は、行政担当部署と連携します。

利用者へのフォローアップにつなげていきます。

市へ報告します。相談内容をまとめた活動報告書を提出し、月1回会議を行っています。



市では活動報告を取りまとめ、事業者へ情報を提供しながら意見交換を行います。

サービス提供事業者へ施設内での気づきなどを伝えます。

利用者から話を聞き、相談に応じたり、行事などにも参加し、サービスの現状を把握します。



介護施設を訪問します。  
(ひと月に1回程度)

佐久市では6名の介護相談員が活動しています。  
《市内の訪問施設(25施設)》  
☆特別養護老人ホーム8施設  
☆介護老人保健施設6施設  
☆グループホーム6施設  
☆小規模多機能型居宅介護5施設  
概ね月1回訪問しています。

## メリット

介護相談員の活動を通して利用者の日常の声を聞くことは、サービスの改善点を探る重要な手がかりになるなど、利用者だけでなく事業者にも多様なメリットをもたらしています。



### ①サービスの向上に寄与します。

介護相談員は相談活動のほか、利用者との何気ない会話や行事に参加することなどを通して、問題や改善すべき点などを発見することもあります。また、施設内の雰囲気、職員の利用者への対応など、介護相談員の気づきを通して、利用者の生活全般に関わるサービスの向上につながっています。



### ②市民の目線でチェックできます。

施設内ではあたりまえと思っていることが相談員の市民感覚の視点から改めてみることで、施設職員の職務に取り組む姿勢に変化が見られた事例が報告されています。



### ③身体拘束ゼロ・虐待防止の実現に貢献します。

介護相談員の問いかけを通して、身体拘束ゼロへの取組みや虐待防止への取組みが進められたケースもあります。



## 介護相談員ってどんな人？

市町村が事業の実施にふさわしい人格と熱意をもってしていると認めた人で、一定水準以上の養成研修を受けた人です。

「養成研修」は、介護保険制度のしくみ等、高齢者福祉に関する事項から、高齢者の心身の特性、コミュニケーション技法まで、約40時間にわたる内容となっています。また、活動中の方には、「現任研修」を積極的に受講していただき、活動のスキルアップを図っています。



利用者の「日常の声」をお聞きし、安心して暮らせるまちづくりに多少でもお役に立ていただければと「便り」を年2回（10月・3月）発行し、各施設に配布させていただきます。ご感想やご意見などお聞かせください。

詳細や不明な点等は、高齢者福祉課 ☎62-3154 までお問い合わせください。

# 国が発信する「アラート」の情報

## ～佐久市では、この10情報が発信されます～

アラートとは、噴火速報や緊急地震速報、弾道ミサイル情報など、対処に時間的余裕のない事態に関する情報を、「佐久市防災行政無線」や携帯電話などに配信される「緊急速報メール」などにより、直接国から国民へ、瞬時に伝達するシステムです。

■問合せ 危機管理課 ☎62-3008

※「 」内は放送される内容です。

### ◆ 噴火速報 (チャイム)

※噴火は「浅間山」を示しています。

「噴火速報、噴火が発生しました。山の近くにいる方は、ただちに身の安全を図ってください。」  
「噴火速報、噴火が発生したもようです。山の近くにいる方は、ただちに身の安全を図ってください。」

### ◆ 噴火警報 (居住地域) (チャイム) ※噴火は「浅間山」を示しています。

「ただいま、噴火警戒レベル5が発表されました。これは特別警報です。テレビ・ラジオの情報に注意し、ただちに避難してください。」  
「ただいま、噴火警戒レベル4避難準備が発表されました。これは特別警報です。テレビ・ラジオの情報に注意し、避難の準備をしてください。」

### ◆ 気象等の特別警報 (チャイム)

「当地域に、〇〇特別警報が発表されました。周囲の状況を見て、避難行動をとってください。」

### ◆ 緊急地震速報 (緊急地震速報チャイム音)

「緊急地震速報。大地震（おおじしん）です。大地震です。」

### ◆ 震度速報 (チャイム)

「震度〇の地震が発生しました。火の始末をしてください。テレビ・ラジオをつけ、落ち着いて行動してください。」

### ◆ 弾道ミサイル (有事サイレン)

「ミサイル発射情報。ミサイル発射情報。当地域に着弾する可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。」

### ◆ 航空攻撃 (有事サイレン)

「航空攻撃情報。航空攻撃情報。当地域に航空攻撃の可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。」

### ◆ ゲリラ・特殊部隊攻撃 (有事サイレン)

「ゲリラ攻撃情報。ゲリラ攻撃情報。当地域にゲリラ攻撃の可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。」

### ◆ 大規模テロ (有事サイレン)

「大規模テロ情報。大規模テロ情報。当地域にテロの危険が及ぶ可能性があります。屋内に避難し、テレビ・ラジオをつけてください。」

### ◆ その他の国民保護情報

※上記のほか、国民へ緊急に伝達する必要がある情報が発信されます。

# 絶対許さん!



## 11月は児童虐待 防止推進月間です!



### ● 児童虐待の定義

児童虐待とは、保護者（保護者以外の同居人を含む）が、その監護する児童の心身を傷つけ、健全な成長・発達を損なう行為をいいます。虐待であるかどうかの判断は親の認識とは関わりなく、あくまでも子どもの視点で「子ども自身が苦痛を感じているかどうか、虐待を受けたと思うか」で判断します。たとえ親にとって「しつけ」であっても、子どもが苦痛を感じていれば「虐待」となります。

子どもにとって安心できるはずの家庭において、虐待を受けることは、想像を絶するほどの恐怖で、心身に計り知れない深い傷を残すほか、場合によっては、その小さい命を奪うこともあり、絶対に許されるものではありません。児童虐待を防ぐためには、家庭・地域・学校・医療機関・その他の関係機関が連携をとり、早期に発見することが、一番の予防策です。

## 虐待の種類

### 身体的虐待

身体に暴行を加える行為。  
不自然なあざ、タバコの火を押しつけたような火傷の跡、冬に戸外に閉め出す、など。

### ネグレクト（養育放棄）

子どもの正常な発達を妨げ、安全・健康を阻害する行為。  
食事を与えない、洗濯した衣服を着せない、学校に行かせない、など。

### 性的虐待

子どもへの性交、性的暴力、性的行為の強要、性交を見せる、児童ポルノの対象にする、など。

### 心理的虐待

子どもに対する暴言、無視や脅迫行為、家族に対する暴力で子どもに心理的外傷を与える、他のきょうだいと著しく差別的な扱いをする、など。

### 「虐待を受けたと思われる児童」を発見したら

子育て支援課  
☎62-3149

長野県佐久児童相談所  
☎67-3437

長野県児童虐待・DV24時間ホットライン  
☎026-219-2413

児童相談所全国共通ダイヤル  
☎189 (いちはやく)

へご連絡ください。

※通報者の方が当事者等に特定されることはありません。

休日・夜間に緊急を要する場合も上記の電話番号で対応しています。



○過去に称していた旧姓（旧氏）を各種証明書（住民票・マイナンバーカード・通知カード・印鑑登録証明書）へ記載することができます

旧姓を記載したい場合は、市役所へ届出が必要です。手続きをすることで、旧姓を記載した各種証明書を様々な場面で活用することができます。

■受付開始日 11月5日(火)～

■届出時の持ち物

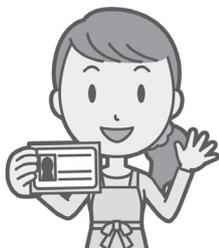
- ・希望する旧姓が記載されている戸籍（除籍・改正原戸籍など）から現在の氏が記載されている戸籍に至るすべての戸籍謄本
- ・マイナンバーカードまたは通知カード
- ・本人確認書類（運転免許証など）

■届出場所

市民課または各支所市民係

○印鑑登録証明書の性別記載を廃止します  
性同一性障害などの性的マイノリティに配慮し、11月5日より印鑑登録証明書の性別の記載を廃止します。

※詳細は、市民課までお問い合わせください。



佐久市Uターン就業・創業移住支援事業補助金を支給しています。

■申請期限 令和2年1月31日(金)

■対象 平成31年4月1日以降の移住者のうち、一定の要件を満たす就業・創業をした方

※要件の詳細は、ホームページをご覧ください。

■補助額

▽単身世帯 60万円

▽2人以上の世帯 100万円

■手続き

補助金の交付を希望する方は、登録申請が必要です。登録にあたっては、市役所で面談を行います。必ず事前に連絡し、日程調整をした上でご来庁ください。

▽登録申請の期限

・就業した方

就業した日から概ね3か月以内

・創業した方 創業支援金の交付決定日から概ね1か月以内

■注意事項

補助金は、予算の範囲内での交付となります。また、交付条件や申請方法、期限などの詳細は、必ずホームページで確認の上、事前にお問い合わせください。



ホームページ  
QRコード

■申請期間

11月1日(金)～令和2年2月28日(金)

■申請窓口

国保医療課または各支所市民係

■対象

令和元年12月1日現在、佐久市に6か月以上お住まいで、同日において次のいずれかの受給者証または受療証をお持ちの方

・特定医療費（指定難病）受給者証

・小児慢性特定疾病医療受給者証

・特定疾患医療受給者証

・特定疾病療養受療証

・人工透析に係る自立支援医療受給者証

・ウイルス肝炎医療受給者証

・長野県特定疾病医療受給者証

・先天性血液凝固因子障害等医療受給者証

・遷延性意識障害者医療費受給者証

■持ち物

・各種受給者証

・印鑑

・振込先の分かる物

■支給時期

申請月の翌月下旬

■支給金額

・透析の方 3万円（一部要件あり）

・透析以外の方 5千円



市が発注する物品等購入(役務・委託業務等を含む)の入札(見積)に参加を希望される方は、2年に一度、市が付与する入札参加資格を得る必要があります。現在の入札参加資格者は、令和元年度から令和2年度まで資格を有していますが、新たに令和2年度に資格付与を受けようとする方、または既に資格を有している方で、事業所の所在地や営業品目に変更がある方を対象とした参加申請(中間申請)を受け付けます。

## ■受付期間

12月2日(月)～26日(木)

午前8時30分～正午、午後1時～5時

※土日は除く。

## ■提出(受付)場所 契約課

## ■提出方法

市役所へ持参、または郵送(郵送の場合には書留郵便とし、提出期間内の消印のあるものに限る。)

## ■有効期間 令和2年3月1日から次期の定期審査まで

## ■要領・提出書類等

参加願の提出要領および関係様式は、ホームページからダウンロードしてください。



ホームページ  
QRコード

税務署では、給与所得者に係る年末調整説明会を次の日程により開催します。

なお、説明会では「年末調整のしかた」および「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」などのパンフレットを用いて説明しますので、出席の際にはお持ちください。

また、年末調整関係用紙および法定調書の用紙が不足する場合には、説明会会場でお渡ししますので、会場受付にてお申し付けください。

## ■1回目

▽日時 11月12日(火)

午前10時～正午、午後2時～4時  
(午前と午後の2回開催します)

▽会場 佐久平交流センター大ホール

## ■2回目

▽日時 11月14日(木)午後2時～4時

▽会場 コスモホール大ホール

※いずれかの会場にご出席ください。

※用紙は従来どおり税務署の窓口でもお受け取りいただけます。また、コピーしたものや国税庁のホームページからダウンロードしたものを使用することもできますので、ぜひご利用ください。

税務署では、青色申告をされている個人の方を対象に、青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて説明会を開催します。

## ■営業・不動産所得関係

## 【1回目】

▽日時 12月2日(月)午後2時～4時

▽会場 佐久平交流センター

▽対象地区 佐久地区

## 【2回目】

▽日時 12月5日(木)午後2時～4時

▽会場 白田町商工会館

▽対象地区 白田地区

## 【3回目】

▽日時 12月10日(火)午後2時～4時

▽会場 浅科商工会館

▽対象地区 浅科地区・望月地区

## ■農業所得関係

▽日時 12月2日(月)午前10時～正午

▽会場 佐久平交流センター

▽対象地区 全市町村

※会場の所在地などは、関東信越国税局のホームページにも掲載されますのでご覧ください。

※消費税の軽減税率制度等についても説明を予定しています。

※各会場とも、駐車場に限りがあります。※対象地区以外の会場へもご出席いただけます。

空き家を放置したままにしておくこと様々な問題が生じます。次のことに気をつけ、適切に管理しましょう。

#### ■しっかり管理

現状を維持するには定期的にメンテナンスを行う必要があります。庭木の剪定や除草をしたり、蜂の巣を見つけたら被害が出る前に駆除をしたりしましょう。

#### ■登記手続き

遺産の中に不動産があるときは相続登記が必要です。相続登記がきちんとされないまま新たな相続が発生すると、これらの義務が子供や孫に引き継がれ、手続きに多くの時間と費用がかかる恐れがあります。相続方法や遺言書について話し合っておくことも大切です。分からないことがあれば司法書士や行政書士などの専門家に相談しましょう。

#### ■売却や賃貸

人が住まなくなった住宅は早く傷みまですので、人に住んでもらうことも考えましょう。売却や賃貸として活用を図るため、「空き家バンク」への登録も検討してみましよう。

#### ■建物の除却

住宅を除却して土地を活かす方法もあります。除却後の空き地を駐車場や家庭菜園として利用するなど、土地活用の可能性は様々あります。

## 特定公共賃貸住宅 下越団地入居者募集

■問合せ 長野県住宅供給公社 佐久管理センター ☎78-5410

特定公共賃貸住宅は、国の補助を受け、市が中堅所得者層に向けて整備した住宅です。現在、白田地区にある下越団地の入居者を募集しています。

#### ■募集住宅

特定公共賃貸住宅 下越団地

佐久市下越216-1

#### ■構造・間取り

鉄筋コンクリート造4階建 3DK



#### ■家賃 敷金

月額56,000円 (家賃3ヶ月分)

168,000円 (家賃3ヶ月分)

#### ■周辺施設

- ・白田駅 徒歩5分(400m)
- ・田口小学校 徒歩25分(2km)
- ・白田中学校 徒歩4分(300m)
- ・佐久総合病院 徒歩12分(900m)
- ・佐久市白田支所 徒歩12分(900m)

※入居には所得制限(月158,000円〜487,000円)などの条件があります。詳細は、お問い合わせください。

## 佐久市農業祭2019 ~見て、食べて、触れて、佐久の秋を満喫しよう~

■問合せ 農政課 ☎62-3203 商工振興課 ☎62-3265 (一社)佐久広域食肉公社 ☎68-1007

市の農産物を広くPRし、地産地消を推進するため、恒例の佐久市農業祭(地産地消フェア)を開催します。

■日時 11月9日(土)

午前8時45分〜午後3時

■会場 駒場公園、佐久創造館

#### ■内容

- ・新米、りんご、白菜などの各種農産物や農産物加工品の販売
- ・佐久鯉料理などのサービス
- ・農産物イベントコーナー
- ・フードドライブ ご家庭で眠る缶詰、カップ麺などを寄付してください。(賞味期限1か月以上で常温で保存できるもの)

#### ○同時開催 友好都市物産と観光展

友好都市各種特産品の販売と観光の紹介。本場の味をご賞味ください。今年も銀河連邦共和国による特産品がゲットできるじゃんけん大会もあります。

#### ■参加友好都市

由利本荘市、静岡市、神津島村、相模原市、大船渡市、肝付町、能代市、大樹町、角田市、岡崎市、茅ヶ崎市、泉佐野市

#### ○佐久広域食肉流通センター祭

#### 「大お肉祭り」

ブランカンのシェフによる地元産牛肉を使ったお楽しみ試食コーナー、牛肉などの販売

※駐車場は、駒場公園駐車場、佐久総合体育館北側駐車場をご利用ください。

※内容が変更になる場合があります。詳細は、ホームページをご覧ください。

年齢を重ね、体力が落ちたと感じることはありませんか。今回のイベントでは健康寿命と関係の深いサルコペニアと、フレイルについてお伝えします。多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

■テーマ サルコペニア、フレイル  
↳健康寿命をのばそう！

■期日 11月9日(土)

■会場

▽イオンモール佐久平1階

セントラルコート 午後3時～5時

・ヘモグロビンA1C無料測定

(先着200名)

・筋力テスト

・歯周病判定 他

▽佐久平交流センター1階ホール

午後6時30分～8時

・劇場型糖尿病教室

『貯筋でのばす健康寿命』

出演・劇団トーンズ

・クイズ(参加者限定3名にスマートウ

オッチ当たります)

■入場料 無料

※サルコペニアとは、加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下のこと。

※フレイルとは高齢者の筋力や活動が低下している状態のこと。

「青少年は地域社会からはぐくむ」という観点に立ち、青少年をいちばん身近で支える家庭、学校、地域の皆さんが一堂に会して、青少年健全育成について考えていただく集会です。

ぜひご参加ください。

■日時

11月24日(日)午後1時～4時15分

■会場 市民創練センター

■内容

・講演会

【演題】

子どものスマホ・ゲーム機利用のあり方

↳ネットいじめ・ネット依存を考える

【講師】

子どもとメディア信州代表

松本市立菅野中学校長 松島恒志氏



松島 恒志 氏

・中学生意見発表

・アトラクション(浅間中学校合唱部)

・薬物乱用防止広報車による啓発など

※詳細は、ホームページをご覧ください。か、生涯学習課までお問い合わせください。

新作!!黒猫ゾルバとカモメのフォルトゥナータに会いに行こう!

■日時 令和2年3月24日(火)

午後6時30分開演(開場:午後6時)

■会場 コスモホール

■チケット

・一般 4,400円

・高校生以下 3,300円

※全席指定、3歳未満の膝上鑑賞は無料

■市民限定・チケット先行販売

【1日のみ】

▽日時 12月14日(土)午前10時

▽販売場所 コスモホール

※購入整理券配布 14日午前9時30分

場所 コスモホール正面入口

※整理券をお持ちでも、お呼びした際に

販売場所がない場合は無効。

※おひとりで購入できる枚数は4枚まで。

※市民の方が対象ですので、購入時に住

所の確認ができるものをご提示いた

きます。

※予定枚数に達し次第、先行販売を終了

します。その後は通常販売にてお買

求めください。

■通常販売

▽日時 12月15日(日)午前10時

▽販売場所 コスモホール



撮影:上原タカシ



ホームページ  
QRコード

お知らせ

●住宅の断熱リフォーム補助制度

建築住宅課 ☎62-6637

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

▽対象工事 自宅の左記断熱リフォーム工事

- ①全ての居室の窓を2重サッシ化・ペアガラスへの交換
- ②全ての居室の壁や床へ断熱材新設

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。

※申請は、1世帯1回に限りです。

※詳細は、生活環境課までお問い合わせください。



③全ての屋根や小屋裏へ断熱材新設

▽補助率

補助対象工事費の4分の1（上限30万円）

※申請は工事契約前にしてください。

※予算の上限に達した時点で、今年度の受付は終了となります。

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

●ペレットストーブ等の設置に対する補助金

環境政策課 ☎62-2917

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

▽補助率

・ペレットストーブ

経費の2分の1以内（上限15万円）

・木質バイオマスボイラー

経費の3分の1以内（上限100万円）

▽ペレットストーブ利用者の声  
・冬季にマイナス10度以下になる日が数日間ある佐久地方には適した暖房器具です。

・輻射熱で身体の芯が暖まりますので、真冬の寒さが苦になりません。お勧めです。

・タイマーがあるので、冬の寒い朝でも大丈夫。目が覚めた時、すでに暖かいです。

※着工前に申請してください。  
※詳細は、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。

●生ごみ処理機等購入費補助金

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。

▽補助率

生ごみ処理機等の本体購入価格（消費税を含む）の2分の1

・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

●結婚支援事業補助金

福祉課 ☎62-2919

少子化の要因のひとつである未婚化・晩婚化に対する取組として、20歳以上の結婚を望む個人の男女に、出会いと交流の機会を提供する事業を行う団体や企業等に対して、補助金を交付しています。

▽補助率

補助対象経費の2分の1以内（上限1事業につき20万円）

補助金の交付対象となる団体・事業・経費などには要件があります。

また、補助金の申請には、佐久市結婚支援事業実行委員会による事前審査が必要です。

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



ホームページQRコード

●移住促進サポート

清掃費等補助金

移住交流推進課

☎62-4139

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ています。

▽補助率

・家財道具等の処分  
対象経費の2分の1以内（上限10万円）

・住宅の清掃

対象経費の10分の10（上限5万円）

▽対象期間

令和2年3月31日まで

※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

●便利なコンビニ  
交付サービス  
ぜひご利用ください

市民課 ☎62-3087

コンビニ交付とは、マイナンバーカードを利用して住民票の写し等の証明書を全国のコンビニから取得できるサービスです。  
▽利用方法  
コンビニに設置されているマルチコピー機の画面から、行政サービスを選択します。次にカードをコピー機にかざし、暗証番号を入力します。あとは必要な

な証明書を選択するだけです。

▽利用時間

毎日午前6時30分から午後11時まで、市役所が閉庁している早朝や夜間でもご利用いただけます（メンテナンス日を除く）。

▽カードの申請方法

興味をお持ちの方、まずはカードを取得しましょう。カードの申請方法は、①郵送で②インターネットから③市役所の窓口にて、と様々です。

※詳細は市民課までお問い合わせください。

●防災行政無線を用いた  
Jアラートによる全国  
一斉の緊急地震速報訓練

危機管理課 ☎62-3008

▽日時 11月5日(火)午前10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、全国一斉の緊急地震速報訓練を行います。

●妊婦歯科健診を  
受けましょう

健康づくり推進課

（口腔歯科保健センター内）  
☎63-3781

妊娠中の方を対象に市内の歯科医院等で歯科健診を無料で実施しています。

妊娠中にお母さんの口の中をきれいにしておくことが、生まれてくるお子さんのむし歯予防につながります。  
母子健康手帳交付時に配布された妊婦歯科健診券で受診する

ことができます。

忘れずに受けましょう。

▽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

※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

歯科健診券（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。

お知らせ

●冬の感染症に  
注意しましょう

健康づくり推進課

☎62-3527

冬の感染症にはインフルエンザの他、「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」があります。

特に、「RSウイルス感染症」は秋から冬にかけて流行がみられますが、例年早期に増加傾向が認められています。

○RSウイルス感染症

RSウイルスに感染すると肺炎等の重篤な症状を引き起こすことがあります。特に生後間もなくから数か月の乳児は、要注意です。飛沫感染や接触感染が、感染経路となります。

▽予防法

- ・ 手洗い、うがい、マスクの着用に努めましょう。
- ・ お子さんが日常的に触れるおもちゃ、手すりなどはアルコールや塩素系の消毒剤などで消毒しましょう。

○ノロウイルス食中毒

主に手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。感染力が強く、食中毒など集団発生を起こしやすいため注意が必要です。

▽予防法

- ・ 手洗いを十分にしましょう。
- ・ ウイルスに感染した人の排泄物やおう吐物には大量のウイルスが含まれていますので、取扱いは注意しましょう。
- ・ 加熱して食べる食材は中心部まで火を通しましょう。

●灯油の流出に  
ご注意ください

環境政策課 ☎62-2917

毎年、冬になると各家庭で灯油を使う機会が増え、タンク等からの流出事故の発生が予想されます。流出原因は、「タンクからの小分け中に現場を離れてしまった」、「燃料の配管設備が老朽化して破損していたのに気が付かなかった」などが主なものです。

灯油はいったん河川や用水路に流出すると、たとえ少量であ

っても、水道水の取水、養魚場、農作物などに被害を及ぼし、事故原因者には損害賠償、油除去、土壌入替など事故処理の責任が生じます。

万一、事故を起こしてしまつたら、直ちに流出防止措置を行います。佐久消防署（☎62-0119）および環境政策課または各支所経済建設環境係にご連絡ください。



お知らせ

●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

8月から10月分の手当を11月8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

お知らせ

▽市相談窓口 福祉課

☎62-2919 (平日午前8時30分～午後5時15分)

▽県相談窓口 (毎日24時間)

児童虐待・DVホットライン ☎026-219-2413

▽長野県女性相談センター

☎026-2335-5710 (平日午前8時30分～午後5時15分)

▽長野県男女共同参画センター

☎0266-221-8822 (火～土午前8時30分～午後5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ヶ月を超えた時
- ・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

満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)。

●気づいて、知らせて  
障がい者虐待

福祉課 ☎62-3147

または各支所高齢者児童福祉係

▽障害者虐待防止法では、虐待に気付いた人の通報義務が定められています。あなたの勇気と気遣いが、障がいの権利と尊厳を守ります。

▽障がい者虐待の種類

- ・身体的虐待 たたく、殴る、蹴る、ベッドに縛り付けるなど
- ・性的虐待 わいせつな行為やその強要など

●配偶者等からの暴力に  
関する相談(女性相談)

福祉課 ☎62-2919

配偶者や内縁関係など親しい間柄にある(あった)パートナーから振られる「配偶者等からの暴力(DV)」。暴力は、その対象の性別や間柄を問わず、決して許されるものではありません。

また、配偶者等による女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害する行為です。一人で悩まず、ご相談ください。

●インターネット公売

収税課 ☎62-3043

市税滞納処分により差押えた財産について、公売を実施します。

▽参加申込期間

- 11月6日(水)午後1時～11月19日(火)午後11時
- 11月26日(火)午後1時～11月28日(木)午後11時

▽入札期間(せり売り)

▽物件の下見

参加申込期間内に受け付けます。

▽参加方法等

入札の参加方法や物件の詳細は、市ホームページまたはヤフー・ジャンプのインターネット公売サイトをご覧ください。インターネットをご覧にならない方は、インターネットを使える方を代理人として入札できます。



●屋外広告物の規制

建築住宅課 ☎62-6637

屋外広告物の掲出は、長野県屋外広告物条例に基づき、住居専用地域、新幹線沿線や高速道路、国道の一部沿道地域において規制がかかります。また、規制地域に関わらず、電柱や歩道柵等の公共物件への立看板やのぼり旗等の掲出は、原則禁止されています。

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

故等が相次いでいることから、はり紙・立看板、広告幕類等を除く屋外広告物について、「定期的な点検」(3年以内ごと)を行うことが義務付けられています。

美観風致の維持および危害防止のため、屋外広告物の適正な設置・管理をお願いします。

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

お知らせ

●狩猟の解禁

耕地林務課 ☎62-3242  
佐久地域振興局林務課林務係  
☎63-3152

11月15日(金)から令和2年2月15日(土)まで(わな猟は、令和2年3月15日(日)まで)、狩猟期間となります。

山林に立ち入る際は、明るく目立つ服装を心掛けましょう。また、狩猟者は、制限区域の確認と、矢先の確認を必ず行い、事故を未然に防ぎましょう。

お知らせ

●法テラス巡回相談

長野県・佐久市生活就労支援センター「まいさぼ佐久」  
☎78-5255

法テラス長野では、まいさぼ佐久と連携し、弁護士による無料法律相談会を実施します。

解雇や賃金未払いなどの労働問題、生活保護・多重債務などの生活問題に弁護士が無料で相談に応じます。悩みのある方は一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。

●「特製婚姻届」は

いかがですか

福祉課 ☎62-2919

佐久市結婚支援事業実行委員会では、オリジナルデザイン特製婚姻届を作製・販売中(1セット200円)です。

2枚複写になっており、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相手へのメッセージが書き込め、結婚記念に



ホームページ QRコード

お手元に残せるデザイン婚姻届です。お買い求めは、福祉課までお越しください。※詳細は、ホームページをご覧ください。

●11月は

「ねんきん月間」です

小諸年金事務所

☎0267-22-1082

日本年金機構では、公的年金制度の普及・啓発活動を行っています。

国民年金保険料を納めた心配な方、障害年金・遺族年金の受給方法がわからない方など、年金に関する予約相談を行っています。ぜひ、この機会に年金について確認をしましょう。

●司法書士・税理士による「相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会」

長野県司法書士会事務局  
☎026-232-7492  
関東信越税理士会長野県支部  
連合会事務局  
☎0263-48-5480

▽日時 11月19日(火)  
午後1時30分～4時30分  
(最終受付4時)

▽会場 佐久平交流センター  
2階第1・2・3会議室

▽相談料 無料

▽相談例

・生前に土地を整理しておきたいが、どのような方法をとったらよいか。

・生前贈与と相続では、税金はどう違うのか知りたい など

▽申込 不要(先着順)



▽予約方法

相談希望日の1か月前から前日までの間、上記電話にて受け付けています。

※予約受付の際には、相談者の氏名、基礎年金番号、相談内容を確認します。

▽予約受付時間

午前8時30分～午後5時15分  
※国民年金保険料については、☎0267-22-1482までご連絡ください。

また、年金生活者支給付金対象者の方で、申請がまだの方は、申請をしましょう。

●建築士による空き家の管理に関する相談会

(公社)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

お知らせ

● 第1回

インバウンドセミナー

観光課 ☎62-3285

年々増加しているインバウンド（訪日外国人旅行者）に対する受け入れ側の機運を高めることを目的に開催します。

今回は台湾・香港からの旅行者の旅行動向や消費動向、国内受け入れ地域の先進事例等を紹介。インバウンドに興味のある方、これから誘客に取り組みたい事業者、インバウンド初心者にも分かりやすい内容です。

お知らせ

蔵）などを、東山魁夷館が所蔵するスケッチなどと一緒にご覧いただけます。

ぜひお出かけください。

▽開館時間

午前9時～午後5時  
（入館は、午後4時30分まで）

▽観覧料

- ・大人 500円
- ・大学生 300円
- ・高校生以下 無料

▽休館日 毎週水曜日

講師には台湾・香港の旅行者に圧倒的な支持を得ている情報サイト「樂吃購！日本」を運営する株式会社ジーリーメディアグループ代表の吉田皓一氏をお迎えします。

まだ間に合う！インバウンド誘客に取り組みきっかけにしてみませんか。

▽日時 11月5日(火)

午後6時30分～

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

※詳細は、観光課までお問い合わせください。

● 建設業退職金共済制度

勤労者退職金共済機構長野支部

☎026-228-7200

建設業退職金共済制度は、中小企業退職金共済法に基づき、建設現場労働者の福祉の増進と建設業を営む中小企業の振興を目的として設立された制度です。この制度は、事業主の方々が、労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その労働者が建設業界で働くことをやめたときに建設業退職金共済から退職金を支払う

という、いわば業界全体での退職金制度です。

▽加入できる事業主

建設業を営む方

▽対象となる労働者

建設業の現場で働く人

▽掛金 日額310円

※ホームページ「建退共」に、制度説明用動画、Q&Aなど詳細が掲載されていますのでご覧ください。

● 自転車損害賠償保険等への加入義務化

長野県くらし安全・消費生活課

☎026-2335-7174

10月1日から、県内で自転車を利用する際には、自転車損害賠償保険等への加入が義務化されました。

自転車損害賠償保険等は、万が一自転車事故が発生した際に相手方の生命や身体の損害を補償できる保険または共済のことで、自転車に特化したものや個人賠償責任保険（共済）、自動

車の任意保険等の特約等さまざまなものがあります。ご自身の加入状況をご確認いただき、万が一に備えましょう。



ホームページ QRコード

● 東山魁夷館

リニューアルオープン

長野県信濃美術館 ☎026-232-0052

改修工事のため、約2年半休館していた東山魁夷館が、10月5日(土)にリニューアルオープンしました。

リニューアルオープン記念展（12月3日まで開催）では、信濃町の野尻湖を取材地とした《光昏》（日本芸術院蔵）や、連作「京洛四季」の代表作《花明り》（大和証券グループ本社

● ながの結婚

マッチングシステム

無料体験キャンペーン

長野県次世代サポート課内

長野県婚活支援センター

☎026-2335-7373

県内の結婚相談所の登録者約1,100人から条件に合わせた相手を探すことができる「ながの結婚マッチングシステム」を2か月間無料で体験利用できます（別途相談所の登録料等がかかる場合があります）。

真剣に結婚を考えている方は

もちろん、これから婚活を始めようと思っている方にもおすすめです。

ぜひご相談ください。

▽対象期間

令和2年1月20日(月)まで

▽申込

市町村等が運営する県内37か所の結婚相談所



ホームページ QRコード

お知らせ

●12月の駒場公園施設利用受付  
駒場公園管理事務所

☎68-13399  
FAX 68-1853

▽対象施設

テニスコート、弓道場、  
ギリシヤ劇場

※多目的広場は、12月から3月  
末まで利用中止となります。

▽窓口受付開始

11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

11月10日(日)午後1時～

募集

●市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社  
佐久管理センター

☎78-5410

▽募集団地

- ・花園団地 3DK 1戸  
家賃 19,900円
- ・一本柳団地 2DK 1戸  
家賃 18,000円
- ・望月団地 3DK 1戸  
家賃 16,100円
- ・川原団地 3DK 1戸  
家賃 16,500円

●司法書士による「空き家  
問題110番」も「空  
き家は放置できない!？」

長野県青年司法書士協議会  
☎026-219-6825

空き家をお持ちで悩んでいる  
方、空き家を相続する予定の方、  
処分の方法や利活用の方法がな  
いか考えてみませんか。

お気軽にご相談ください。

▽日時 12月1日(日)

午前10時～午後4時

▽相談料 無料

▽電話番号(フリーダイヤル)

☎0120-448-788

▽相談例

- ・実家が空き家になって困って  
いる。売る、貸す等は可能か。
- ・まだ空き家ではないが、家を  
継ぐ者がいない。どうなるか。
- ・空き家を放置しておく、固  
定資産税が上がるのか。
- ・空き家を相続したが、利活用  
の方法はあるか。
- ・空き家を処分したいが、いく  
らで売れるのか知りたい。

●今年の冬は、手作りキャ  
ンドルで素敵な夜のひと  
時を過ごしませんか

環境政策課 ☎62-2917

クリスマスシーズにピツタリ  
なかわいいキャンドルを作りま  
す。また、屋外で天体観望も行  
います。電灯の代わりに手作り  
キャンドルを灯し、いつもとは  
少し違ったエコなクリスマスを  
過ごしませんか。

イベントを通して、電気の大  
切さや、省エネについてご家族  
で考える機会にしましょう。

●不正軽油ホットライン

長野県税務課

☎026-235-7048

灯油などを不正に混ぜた軽油  
の製造、販売、使用は悪質な脱  
税行為で、環境にも悪影響を与  
えます。「灯油や重油を自動車  
に給油している」、「見知らぬ業  
者から安い軽油の売り込みがあ  
った」等の情報がありましたら  
ホットラインへご連絡ください。

▽不正軽油ホットライン  
☎0120-940-050

●借入の返済にお困りの  
方、ご相談ください

財務省関東財務局長野財務事  
務所「多重債務相談窓口」

☎026-234-2970

ローンやクレジットカードの返済に  
お悩みの方からの相談を受け付  
けています。相談は無料で、匿  
名でも構いません。まずはひと  
りで悩まずお気軽にご相談くだ  
さい。

▽受付

平日午前8時30分～正午  
午後1時～4時30分

●キャンドルナイト

風景写真募集

環境政策課 ☎62-2917

普段使っている電灯をキャン  
ドルに変えた、いつもと違った  
エコでスローな夜の風景写真を  
募集しています。

▽応募方法 応募用紙に写真を  
添えて、メール、郵送または  
持参にてご応募ください。



ホームページ  
QRコード

募集

●佐久高等職業訓練校  
令和2年度職業訓練生  
募集

佐久高等職業訓練校  
☎62-2276

- 普通課程
- ①建築施工系木造建築科
- ②木材加工系木工科
- ③建築仕上系左官・タイル施工科
- ④塗装系建築塗装科
- ⑤設備施工系配管科
- ▽授業料／年
- ①②134,000円、
- ③④154,000円、
- ⑤174,000円、

募集

- 12月5日(木)、11日(水)、19日(木)、23日(月)
- 午後1時～4時30分
- ▽会場 野沢会館202会議室
- ▽受講料 無料
- ▽テキスト代 815円
- ▽対象 佐久地域の農業者(就農希望者含む)
- ▽持ち物 ノートパソコン、筆記用具、定規、計算機
- ▽定員 20名
- ▽申込 11月11日(月)までに佐久市営農支援センター事務局まで電話にてお申し込みください。

- ⑤174,000円、
- ▽訓練期間
- ①②③3年 ④⑤2年

- ▽授業日 週1日
- ▽入校資格 中小企業事業主に雇用されている方
- ▽定員 各科10名
- ガーデニング講座、DIY講座
- ▽受講資格 18歳以上の方
- ▽定員 ガーデニング講座10名、DIY講座5名
- ※受講期間、受講料等詳細は、お問い合わせください。
- ▽募集期限 令和2年1月31日(金)

●長野技術専門学校  
令和2年度入校生募集

長野技術専門学校  
☎026-292-2341

- ▽訓練期間 1年間(令和2年4月入校、翌年3月修了)
- ▽募集科
- 機械加工科、電気工事科、画像処理印刷科、木造建築科
- ▽応募資格 高等学校卒業(または同等)以上の方
- ▽必要経費
- 入校審査料(受験料) 2,200円

入校料(入学金) 5,650円  
授業料(年額) 118,800円

- ※教材費、作業服代、資格取得等の経費等は自己負担で、年間十数万円程度
- ▽一般入校選考
- ・願書受付期間 11月5日(火)～21日(木)
- ・選考日 12月2日(月)
- ▽願書等提出先 長野技術専門学校または最寄りの公共職業安定所(ハローワーク)

●労務管理改善リーダー  
研修会(佐久会場)

長野県東信労政事務所  
☎0268-25-7144

- 企業の人事労務担当者等を対象に労働関係法令、福利厚生、メンタルヘルス等に関する研修会を開催し、企業の労務管理の充実と働きやすい職場づくりを支援します。
- ▽日時 11月14日(木)
- 午後1時30分～3時30分
- ▽会場 佐久合同庁舎講堂
- ▽受講料 無料

- ▽対象 中小企業の人事・労務管理担当者等
- ▽内容 働き方改革関連法の概要と同一労働同一賃金への対応について
- ▽講師 長野労働局 雇用環境・均等室 雇用環境改善・均等推進監理官 池上 仁氏
- ▽申込先 長野県東信労政事務所

●地域福祉養成科  
公共職業訓練生募集

佐久技術専門学校  
☎62-0549

- ▽訓練期間 12月11日(水)～令和2年3月10日(火)
- ▽訓練場所 社会医療法人 恵仁会
- ▽受講料 無料
- ※教科書代等は実費
- ▽対象 求職者(ハローワークに登録しており、受講指示、受講推薦または支援指示を受けられる方)

●農業複式簿記研修会  
参加者募集

佐久市営農支援センター事務局  
(農政課内)  
☎62-3203

- 農業複式簿記の記帳方法や帳簿管理技術の習得のため、フリーストを用いた研修会を開催します。
- 経営状況を把握し、経営改善に役立てるよう、積極的にご参加ください。
- ▽日時 全7回  
11月19日(火)、21日(木)、27日(水)



- 方)
- ▽定員 15名
- ▽申込期限 11月22日(金)
- ▽申込先 住所地球轄のハローワーク
- ▽入校選考 11月29日(金)午前8時30分受付
- ※この訓練は、佐久技術専門学校が社会医療法人恵仁会様に委託して実施します。

募集

●野沢地区のまちづくりの構想(案)に係る意見募集

企画課 ☎62-3067

野沢地区のまちづくりの基本的な考え方や方向性を定めた構想について意見を募集します。

▽閲覧場所

- ・市ホームページ
- ・企画課窓口
- ・市役所市民ホール行政資料閲覧コーナー
- ・各支所総務税務係窓口
- ・各出張所窓口

募集

▽募集予定施設

- ・ワークテラス佐久
- (佐久情報センターを改修整備したテレワークの拠点施設)

※応募手続や申請書の受付期間等の詳細は、ホームページをご覧ください。



▽意見提出方法

任意様式により、ご意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」をご記入のうえ、次のいずれかの方法でお寄せください。

- ・郵送 市役所企画課宛
- ・Eメール

kiaku@city.saku.nagano.jp

・FAX 63-3313

・持参 企画課、各支所総務税務係窓口または各出張所窓口

※電話や口頭によりご意見をいただくことはできません。

▽募集期間

10月30日(水)～11月12日(火)

●佐久平駅南地区まちなみ整備方針(案)の意見募集

都市開発室 ☎62-3307

佐久平駅南地区土地区画整理事業に合わせ、さらなる魅力ある街づくりを進めるため、公共施設等の整備方針を定める「佐久平駅南地区まちなみ整備方針(案)」を策定しています。つきましては、まちなみ整備方針(案)に対して、ご意見を募集します。

▽公表・閲覧場所

- ・市ホームページ
- ・市役所市民ホール行政資料閲覧コーナー
- ・市都市開発室窓口
- ・各支所経済建設環境係窓口

▽意見提出方法

任意様式により、ご意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」をご記入のうえ、メールもしくは郵送、FAXまたは持参でお寄せください。

▽募集期間

11月15日(金)～28日(木) 必着

●第34回佐久平の美術展 作品募集

近代美術館 ☎67-1055

▽応募資格 佐久地域と関わり

があり、平成16年4月1日以前の生まれの方

▽募集作品

- ・平面部門(日本画・油彩画等)
- ・立体造形部門(彫刻・工芸等)

▽作品搬入・受付日時

12月13日(金)、14日(土)

両日とも午前10時～正午

午後1時～3時

▽搬入場所 近代美術館

▽応募手数料

各部門1点3,000円

(12月1日時点で20歳未満の方は、1,000円)

※令和2年1月、入賞・入選作品による展覧会を開催します。

※詳細は、募集要項をご覧ください。



昨年度最優秀賞  
白鳥純司《時の映り》

●スポーツ大会参加者募集

体育協会 ☎88-6123

○第15回市民元旦マラソン大会

▽期日 1月1日(水)

▽会場 佐久総合運動公園

陸上競技場発着

▽参加費

- ・小中学生 300円
- ・高校生 500円
- ・一般 1,000円



●指定管理者の募集

企画課 ☎62-3067

令和2年4月1日から「指定管理者」となる候補者(民間事業者・団体)を11月中旬以降に募集します。

▽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委ねることができる制度で、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。

▽コース・参加資格

- ・1.5km 小学3～6年生男子女子
- ・3km 35歳以上男子
- ・5km 中学・高校生女子
- ・10km 中学生男子
- ・10km 一般男子
- ・10km 一般女子
- ・10km 高校生男子

▽申込

12月6日(金)までに所定の申込用紙にご記入のうえ、参加費を添えて佐久市総合体育館または各地区体育協会事務所でお申し込みください。

募集

●国際交流サロン「多言語交流ワークショップ」〜世界に広がり、多言語なかも〜

移住交流推進課

☎62-32803

▽日時 11月24日(日)

午後1時30分〜3時30分

▽会場 佐久平交流センター

第5会議室

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽内容 さまざまなことば(多言語)に触れながら、身体を動かして遊んでみませんか。

イベント

●11月26日は年に一度の「55風田の日」

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

▽期日 11月26日(火)

▽サービス内容

【全館共通】

・日帰り入浴料

大人 500円↓260円

小人 250円↓130円

※他割引券との併用不可

・4つの温泉めぐりスタンプカ

交流に行ってきた話や受入れをした話を聞いたり、佐久市在住のアジア圏の方とも交流したりします。

▽定員 100名(申込先着順)

▽申込

電話もしくは参加申込書に必要事項を記入し、移住交流推進課までご提出ください。(申込書はホームページからもダウンロードできます。)

▽企画団体

ヒップファミリークラブ

※動きやすい服装でお越しください。

10月のポイントが3倍

・11月25日、26日は、大人回数券または共通入浴券を購入された方を対象に、購入日当日の日帰り入浴料をサービス(穂の香乃湯は、27日、28日)※複数冊購入いただいた場合も入浴料サービスは1回のみ。

【もちづき荘】

・「もちづき」さん、「かすが」さん

・日帰り入浴料50円

・鯉バイキング開催

【ゆざわ荘】

・「ゆざわ」さん、「かすが」さん

・日帰り入浴料50円

・コーヒーパー杯無料

・望月高原ヨーグルト

50個限定100円

【布施温泉】

・「ふせ」さんは、日帰り入浴料50円

・神戸牧場ソフトクリーム

先着100名様100円

【穂の香乃湯】

※火曜定休のため、27日に開催

・「ほのか」さんは、日帰り入浴料50円

・小学生以下に粗品プレゼント

※名前によるサービスは、身分証明書をお持ちください。

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、心地よい音色に包まれて贅沢な時間を過ごしてみませんか。

今月は、日英を拠点にヨーロッパ各国、東南アジア等で演奏活動を重ねているピアニスト

風呂本佳苗氏の演奏をお楽しみください。

▽日時 11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

●開館記念日無料開放

うすだスタードーム

☎82-0200

うすだスタードームは、今年開館23周年を迎えます。開館記念日に合わせて、30日は終日無料開放。昼間は施設、望遠鏡の紹介と解説、夜間は星空観望会でお楽しみいただきます。

▽日時 11月30日(土)

午前10時〜午後10時(終日)

▽会場 うすだスタードーム

▽入館料 無料

●平尾温泉みはらしの湯

佐久市民DAY

みはらしの湯 ☎68-0261

11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 11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お持ちください。

●穂の香乃湯

「りんご風呂」

穂の香乃湯 ☎58-0033

湯船に地元りんごを浮かべた「りんご風呂」の営業を行います。

▽期間

11月27日(水)〜30日(土)



イベント

●第31回佐久市望月  
駒の里草競馬大会

望月支所経済建設環境係  
☎53-3111

▽日時 11月3日(日・祝)

午前9時～午後3時30分

▽会場 望月総合グラウンド



イベント

●長野盲学校学校開放

長野県長野盲学校

☎026-243-7789

FAX 026-263-3038

Eメール nagano-sc@pref.nagano.lg.jp

▽日時 11月13日(水)

午前9時～午後0時40分

▽会場 長野盲学校

長野市北尾張部32-1

▽参加費 無料

▽内容

- ①授業・教材・施設等の見学
- ②希望に応じて体験会(点字・

●鎌倉彫記念館企画展  
「野沢水彩画教室作品展」

文化事業団 ☎82-3962

公民館学習グループで活動している皆さんの多様な水彩による表現をご鑑賞ください。

▽日時 11月7日(水)～12日1日(日)

午前9時～午後5時

※期間中は、11日、18日、25日が休館

▽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

●図書館  
11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

※11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

○おはなしの会②

▽日時 21日(水)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ぼっけおはなしの会

▽日時 16日(土)午前10時30分

○收おじいちゃんが語る

佐久の今昔

▽日時 9日(土)午後1時30分

23日(土)午後1時30分

○語りのおもてなし

▽日時 23日(土)午後3時

○ザ・フレンズ朗読会

▽日時 27日(水)午前11時

【白田図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 13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 16日(土)午後2時

【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 8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

中学生による落語

▽日時 16日(土)午前11時



●Sakumo(サクモ)  
子ども未来館イベント

子ども未来館 ☎67-2001

○勤労感謝の日 特別イベント

全国一斉 大人のための

『熟睡』プラネタリウム

▽日時 11月23日(土・祝)

午後1時30分～2時30分

▽会場 プラネタリウム

▽参加費 560円

▽対象 大人(高校生以上)

▽定員 100名

○なおやマンプレゼンツ(11月)  
キッズワークショップディ!

くぼたまさとさんの

親子工作教室

「ワクワクさん」こと、くぼ

たまさとさんの工作教室です。

▽期日 11月23日(土・祝)

▽会場 科学体験工房

▽参加費 入館料のみ

▽対象 4歳～小学3年生

▽講師 久保田 雅人氏

▽定員 各回50名(事前申込制)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

○子ども未来館常設科学展示

リニューアル工事に伴う休館

開館20年目を前に、館内の科

学展示リニューアルを実施する

にあたり、12月2日(月)から令和

2年3月中旬まで休館します。

※休館中、ワークショップなど

のイベントを開催する場合も

あります。リニューアル後の

オープン、イベントの予定な

どは、ホームページでお知らせ

講座・教室

●ふれあいポールのウォーキング 11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 11月3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

※どなたでも参加できます。

講座・教室

○望月宿を巡る紅葉の散歩

▽日時 11月10日(日)

午前9時～11時

▽集合 望月歴史民俗資料館

▽参加費 600円

▽内容

資料館、大和屋呉服店中庭、脇本陣上段の間、信永院、城光院を歩きます。

▽案内 館長 上原 美次

▽定員 25名

▽申込 10月22日(火)より電話で

受付中

※雨天の場合、資料館、大和屋、信永院での講座となります。

○講演会とポールウォーキング  
▽日時 11月17日(日)  
午前9時～正午

▽集合 中込会館大会議室

▽参加費 無料

▽内容 健康に関する講演会と

中込散策ウォーク

▽持ち物 飲み物、雨具

※どなたでも参加できます。

○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

わけください。

●佐久あすなろの会

佐久保健福祉事務所

☎63-3164

※「あすなろの会」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。

佐久あすなろの会は、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 11月7日(木)

午後1時30分～3時30分

●第4回カフェさくさく 移住者さん教えて！ 佐久の魅力

市民活動サポートセンター

☎64-6362

「カフェさくさくさく」は、誰もが気軽に参加し、出会って、つながる交流会です。子育て、まちづくり、環境、福祉、人権、ボランティアなど、様々なテーマで楽しく対話します。

今回は、佐久地域の魅力(素敵なスポット・文化・人など)について語り合います。移住し

みください。

▽日時 11月13日(水)

午後2時～4時

▽会場 市民活動サポートセンター(野沢会館2階)

▽参加費 無料

▽申込 事前に電話でお申し込みください。

●望月歴史民俗資料館 イベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○望月歴史民俗資料館講座

▽日時 11月9日(土)

午後1時30分～3時

▽会場 市役所南棟3階大会議室

▽講師

多福寺住職 山崎 哲人氏

▽テーマ 田野口藩の傘連判状

～成功した寛永期の越訴～

▽参加費 無料

▽申込 不要

●浅間総合病院健康教室

浅間総合病院看護部  
地域活動委員会

☎67-2295  
(内線2104)

フレイル(虚弱)、サルコペニア(筋肉量の減少)という言葉

薬を聞いたことはありませんか。

これらを予防するための食事について一緒に学びませんか。

また、ローカーボ食(低炭水化物食)もご紹介いたします。

お気軽にご参加ください。

▽日時 11月15日(金)

午後2時～3時30分

▽会場 浅間総合病院中央棟

4階講堂

▽内容

栄養について～最近話題になっていること～

▽講師

浅間総合病院 管理栄養士

▽申込期限 11月8日(金)



講座・教室

●折り紙教室参加者募集

川村吾蔵記念館

☎01-5353

折り紙で、牛・くまのプーさん・こまを作りましょう。

▽日時 11月16日(土)

午後1時30分～3時

▽会場

川村吾蔵記念館多目的室

▽参加費 無料

▽対象 小学生以上

▽内容 折り紙で、牛・くまのプーさん・こま作り

▽講師 川村吾蔵記念館職員

講座・教室

●第88回健康ネットワーク21講演会

浅間総合病院地域医療室

☎67-2295

加齢やお薬などの様々な原因で、お口が渇くドライマウスの方が増えています。ドライマウスは唾液が少なくなることによって起こります。ドライマウスになると、舌をはじめお口の中が痛くなります。唾液が減少すると虫歯がでやすくなり、歯周病も進行します。今回はこうしたドライマウスと唾液について

▽持ち物 筆記用具、定規

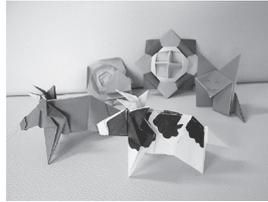
▽定員 16名(申込先着順)

▽申込期限 11月9日(土)

▽展示期間

11月17日(日)～24日(日)

※展示期間中「折り紙であそぼう!」のコーナーで自由に作れます。



●教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎64-0212

FAX 64-0213

※参加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

○ヨガ教室

▽日時 11月15日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室2、3号

※ヨガマットがある方のご持参ください。楽に動ける服装でお越しください。

○ピアのつどい

▽日時 11月22日(金)

午前11時～午後1時30分

▽会場 野沢会館中会議室

▽参加費 500円

▽内容 打ち立ての新そばを食べながら交流しましょう。

○料理教室

▽日時 11月28日(木)

午前10時～午後1時

▽会場 中込会館調理講習室

●ピン・ピン講座

白田支所健康づくり推進係

☎82-3115

▽日時 11月30日(土)

午前9時～11時30分

▽会場 あいとぴあ白田

▽参加費 無料

▽対象 生後5か月から1歳までのお子さんとそのお母さん

▽内容

・赤ちゃんと出来る

ママの健康体操

【講師】

理学療法士 梅香 育恵氏

▽参加費 400円(材料費)

▽持ち物 エプロン、三角巾

○健康体操教室

▽日時 12月12日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館中会議室

▽内容

フィットネスフラを開催します。ゆったり踊って楽しめましょう。楽に動ける服装でお越しください。



・ミニ栄養講話(試食あり)  
・血圧測定、市の健(検)診について 等

▽持ち物等

動きやすい服装、バスタオル1枚、家庭で使用している抱っこ紐やおんぶ紐(ある方)、水分補給のための飲み物、お子さんに必要なもの

▽定員 30組(先着順)

▽申込

白田支所健康づくり推進係までお申し込みください。

講座・教室

●家族介護者交流会・  
介護教室

浅科・望月地域包括支援センター  
☎53-8801

地域包括支援センターでは、介護者の交流の場の提供、介護についての講座を開催します。  
ご家族の介護をしている方、介護に関心のある方などお気軽にお出かけください。  
○家族介護者の健康を守る「体操・ストレッチ」  
体を動かしながら介護者同士の交流を深め、心身ともにリフ

講座・教室

▽対象 5歳～小学3年生  
○ストレッチ教室(計10回)  
▽日時 12月14日～土曜日開催  
午後1時～2時15分  
▽会場 市民創練センター  
▽参加費 1,500円  
▽対象 小学生以上  
※ボウリング教室は10月1日から申込を開始しています。テニール教室、ストレッチ教室は11月5日から申込開始します。  
※詳細は、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。

レッシュしましょう。

▽日時 11月9日(土)  
午前9時30分～11時30分  
▽会場 交流文化館浅科  
▽参加費 無料  
▽講師 川西赤十字病院リハビリテーション技術科職員  
▽申込 浅科・望月地域包括支援センター



●おやこの食育教室  
参加者募集

健康づくり推進課  
☎62-3189

▽日時 12月8日(日)  
午前9時45分～  
・受付  
・実習  
午前10時～午後1時30分  
▽会場 市民創練センター  
料理講習室・食育室  
▽参加費 無料  
▽対象 保育園、幼稚園の年中児～小学生と保護者の方(中学生以上の兄弟・祖父母も可)

●野球クリニック参加者募集

スポーツ課 ☎62-2020  
野球場落成記念イベントとして、開催します。  
▽日時 12月1日(日)  
午前8時30分～午後3時30分  
▽会場 佐久総合運動公園野球場  
▽参加費 700円  
▽対象 小学生  
▽定員 低学年 100名  
高学年 130名  
※詳細は、医療法人 雨宮病院(☎82-5311)までお問い合わせください。

●スポーツ教室参加者募集

体育協会 ☎88-6123  
※11月5日(火)から申込開始  
○女性のための筋トレ教室(計5回)  
▽日時 12月2日～月曜日開催  
午後6時30分～7時30分(初回8時)  
▽会場 佐久市総合体育館  
▽参加費 1,500円  
※詳細は、体育協会ホームページをご覧ください。

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課  
☎62-3157

▽日時 11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 材料費 500円  
▽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「お口のお話」  
・当事者レク「ドライフラワーアレンジメント」

●スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62-2020  
○ボウリング教室(計10回)  
▽日時 12月4日～水曜日開催  
午後7時30分～9時30分  
▽会場 佐久プラザボウル  
▽参加費 2,500円  
▽対象 一般  
○テニール教室(計2回)  
▽日時 12月8日(日)、15日(日)  
午後2時～4時  
▽会場 佐久総合運動公園野球場  
▽参加費 1,500円(予定)

寄附

●ご寄附  
ありがとうございます

○ふるさと納税寄附  
・芦垣紀彦様 ・伊瀬恒太郎様  
・井出泰介様 ・白田 孝様  
・奥田弘美様 ・横井英人様  
・岡村英明様 ・岡本裕希様  
・荻原真也様 ・加藤浩輔様  
・吉田賢司様 ・覚幸香代子様  
・吉田勇樹様 ・岩壁真知子様  
・橋本清弘様 ・宮川賀寿夫様  
・金沢東周様 ・古橋佳史様  
・古川泰司様 ・工藤直亮様  
・香川秀之様 ・高岡一哉様

寄附

エストニア共和国「ホストタウン交流事業」

今回は、今年の7月にエストニアの首都タリンで開催された「歌と踊りの祭典」について紹介します。エストニア共和国は、「歌」で独立を勝ち取った国と言われています。

エストニアは絶えず周辺の大国の支配下に置かれてきましたが、1988年9月に開催されたこの祭典に30万人もの人々が集まり、禁じられていたエストニアの民族音楽をエストニア語で合唱しました。

それが国民の機運を高めるきっかけとなり、1991年8月20日の独立につながりました。

流血なしに独立を成し遂げたこの祭典は、「歌う革命」とも呼ばれています。

独立を果たした今もなお、エストニアでは5年に1度開催されており、今年で27回目を迎えました。

この「歌と踊りの祭典」は、民族衣装に身を包んだ3万人以上の歌い手が参加するエストニア最大のお祭りとなっており、2003年にはユネスコの無形文化遺産にも登録されています。



- ・高橋稚樹様
- ・佐藤淳子様
- ・三島 章様
- ・山下恒久様
- ・山田 真様
- ・柴崎純一様
- ・秋山政晴様
- ・小林辰也様
- ・仁科英俊様
- ・赤尾真人様
- ・船木雅之様
- ・竹田 透様
- ・中野秀樹様
- ・長尾知哉様
- ・長濱清隆様
- ・高野利津子様
- ・三井 愛様
- ・三本直也様
- ・山崎幸男様
- ・市川拓志様
- ・種市憲年様
- ・小祝岳夫様
- ・森口英樹様
- ・水越誠明様
- ・千葉裕己様
- ・村口友美様
- ・中村祐一様
- ・長村和彦様
- ・長谷川裕一様
- ・土屋啓介様

- 一般寄附
- ▽市へ
- ・現金2千円 佐久の鯉太郎様
- ・東 雅夫様
- ・畑 忍様
- ・北沢 博様
- ・木戸将人様
- ・木村敦則様
- ・野正 斉様
- ・鈴木 亮様
- ・齋藤 傑様
- ・Aykut Pamuk様
- ・日高勝子様
- ・片蓋裕哉様
- ・牧田純一様
- ・木綱徳勝様
- ・野上真宏様
- ・矢島秀一様
- ・廣瀬真央様
- ・櫻井理治夫様

※順不同

今月SCHOOL CHOICE

今月の納付

納期限	12月2日(月)
市税等	固定資産税 (4期)
	国民健康保険税 (5期)
	介護保険料 (8期)
	後期高齢者医療保険料 (5期)

納期内の納付にご協力をお願いします

- ▽高瀬保育園へ
- ・ミニトマト8kg 小林恵次様
- ▽切原保育園へ
- ・米15kg 新海武男様
- ▽浅間会館へ
- ・図書2冊「佐久・小諸の今昔」「信州の奇人考」 出澤 寛様
- ▽臼田学園へ
- ・タオル73枚
- ▽子ども未来館へ
- ・現金5千円 富国生命佐久営業所様
- ▽佐久市更生保護女性会様

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。

郵便局

①



②



- ①片手の人差し指と中指を横に伸ばし、もう片方の手の人差し指をその下に垂直に付けるように伸ばすことで「亅」の形を表します。
- ②左手を丸めて「〇(オー)」の形を作り、その横で、右手の人差し指を下し内側にはね上げます。これは、漢字の「局」の一部を表現しています。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

地球環境にやさしいエコドライブを心がけよう

環境政策課 ☎62-2917

環境省や経済産業省などで組織されるエコドライブ普及連絡会では、エコドライブとして推奨すべき「エコドライブ10のすすめ」を策定しています。

- ▽エコドライブ10のすすめ
- ・発進時 ふんわりアクセル
- ・走行時 車間距離にゆとりを
- ・減速時 早めにアクセルオフ
- ・駐車時 無駄なアイドリングはやめよう

・空気圧をチェックなどの項目にわけ、エコドライブを推奨しています。

「エコドライブ10のすすめ」

を参考に地球環境にやさしいエコドライブを心がけましょう。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



～未来のために、今できることを実践しよう～

No. 176

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

楽しい風、生涯学習。  
生涯学習  
マスコット  
マナビイ歌で結ぼう 市民の輪  
～第41回佐久市民コーラスまつり～

9月1日に第41回佐久市民コーラスまつりがコスモホールで開催されました。24グループが出演し、少人数ながらも透き通るような美しいハーモニーや大勢の息が合った合唱など、それぞれの歌声をホールいっぱいに響かせました。出演グループの皆さんが日頃の練習の成果を十分に発揮し、歌って聴いて楽しみました。中学生の磨き上げた素敵な合唱には、会場全体がうっとり聞き入っていました。「佐久・わが市」と「今日の日はさようなら」の全体合唱もあり、出演者と一般来場者の皆が歌声を響かせ、歌で会場が一つになった、素晴らしい一日になりました。



## ちょっとひとこと

## 地域の環境美化

住吉町 木内精司



この地に居を構えて40年、教職を退いて早いもので21年になります。住所は長土呂ですが、行政区は住吉町です。公民館長に推挙されて、8年間、地域の人達の協力により楽しく活動できました。

「花いっぱい運動」では、県道佐久軽井沢線に花が植えられ、美しく育ちました。花を植えない所は雑草が目立つようになり、私は暇をみて草刈りを始めました。それ以来、現在も草刈りを続けています。

また、佐久インターに通じる道路の中央分離帯なども雑草が伸びて、景観がよくありませんでした。そこで、9年ほど前に佐久市土木課へ申請して、約1,200mの草刈りと剪定の許可をもらい、以来、手入れを続けてきました。

先日、ある会合で荒宿のTさんから「いつも草刈りや剪定ご苦労さんです。ひとりでは大変ですから、地域の人達に応援してもらったらどうですか」と、ありがたいお言葉をいただきました。私も年ですから、これから何年できるか分かりません。地域の人のお手をお借りすることができるならば、共に佐久市の表玄関でもある住吉町の環境美化に励もうと思っています。

## 予告 公民館「つどい」のご案内

各地区の公民館の「つどい」が、下記のように開催されます。この「つどい」は、学習グループや地域の皆さんの発表を通して、交流や絆づくりを進めていく場です。多くの皆さんの参加をお待ちします。詳細は各地区館にお問い合わせください。

公民館	開催日	会場
浅間	2月15日(土)～16日(日)	浅間会館
野沢	2月8日(土)～9日(日)	野沢会館
中込	2月15日(土)～16日(日)	中込会館
東	2月22日(土)～23日(日)	東会館
臼田	2月29日(土)～3月1日(日)	あいとぴあ臼田
浅科	2月22日(土)～23日(日)	交流文化館浅科
望月	11月23日(土)～24日(日)	駒の里ふれあいセンター

## ★望月公民館「つどい」について★

【11月23日(土) 13:30～17:30】

- ◆13:30～ 総合作品展
- ◆14:00～ スペシャルステージ (キッズダンス)

【11月24日(日) 8:30～13:30 総合作品展・芸能祭】

- ◆8:30～ 芸能祭開会式
- ◆9:00～ ステージ発表 (公民館学習グループの皆さん他)
- ◆11:30～ おそばの振舞い (限定150食)

- 作品展示 23日 13:30～17:30
- 24日 8:30～13:30

※他の公民館の詳細は2月号でお知らせします。

# ふれあい あれこれ



## 東公民館 リズム体操教室 (全3回)

7月1日、22日、29日の3回にわたり、中嶋洋子先生を講師にリズム体操教室を開催しました。今回は「パプリカ」の曲に合わせてダンスを踊りました。参加者はリズムに合わせてイキイキと楽しく体を動かしました。



## 白田公民館 初心者俳句講座 (全6回)

9月17日、夏木俳句会佐久支部の皆さんを講師に第3回目の初心者俳句講座を開催しました。

毎月1回、写生句についてなど俳句の基本を学びながら、自然や暮らしの中で感じたことを表現し、互いに作品を発表し合い鑑賞しています。



## 駒寄公民館 (浅科) 楽しく歌って健康

6月14日、佐久穂町の阿部紀子先生を講師に、童謡・唱歌の会を開催しました。今回が2回目で、25名が参加しました。いただいた歌集の中の懐かしい歌を、手遊びをまじえながら最新のアレンジ伴奏で歌い、大いに盛り上がりました。健康体操も兼ねてこれからも続けていきます。



## 望月公民館 家族の笑顔が一番 しゃわせクッキング③

9月12日、内田すみ江先生を講師に「家族の笑顔が一番 しゃわせクッキング」を開催しました。今回のメニューは、ぶどうパン・スープカレー・フルーツタルトでした。見た目も味も共に良く、上々の出来栄。試食では、舌鼓を打ちながら皆で味わいました。



## A君が輝くために

「エッ? それなの? どうして?」

小学校一年生。発芽したアサガオを間引きする活動でした。間引きの意義を話し合った上で、残す芽を決めるようにしたのですが、私が驚いたのは、A君が一番小さい芽を選んだからです。

「だって生まれたばかりだから」と小声で答えたA君。ハッとしました。早生まれのため幼さが目立ったA君は、小学生になってもかまわれやすく、同級生の女子児童から「可愛いA君」と言われることもありました。そのため、小さな芽を幼さの残る自分と重ね、育てようと決めたのです。その夏、A君に大事に育てられたアサガオは、願いに応えるように見事な花を咲かせてくれました。

さて、この件はアサガオの問題ではありません。A君から「尊厳を傷つけられている」と訴えられたのです。むしろ「可愛いA君」を禁句にすれば終わる問題でもありません。そこで、学級の人権意識を見直す機会ととらえ、サッカーが好きで、身体は小さいがすばやい動きで活躍していること、ひらがなが書けないからと人一倍練習し、書ける字が増えたことなど、A君のがんばりや成長ぶりをとらえては、「すごい!」と言い続けました。

二年生になる頃には、「A君はがんばり屋」と、幼さはあっても憧れの存在になりました。私にとっても「みる眼が変われば違う姿がみえる」が実感できたできごとでした。

人権同和教育推進員 久保田 好文

※お問い合わせ等は人権同和課まで (☎62-3135)

# 第17回 わがまち佐久・市民講座

入場無料

- **演題** 『大給 恒』を語る ～「五稜郭」「日本赤十字」、激動の時代こそ先をみる～
- **講師** 長野県蓼科高等学校教頭 中野 亮一氏
- **日時** 令和元年12月14日(出)  
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** 日本に2つしかない五稜郭のひとつ龍岡城五稜郭を築城し、日本赤十字社の礎となった博愛社を創設するなど、時代を読む力で激動の幕末から明治を生き、幾多の業績を残した佐久の先人『大給恒』。その生涯について語っていただきます。

## 【講師プロフィール】

- 1969年佐久市に生まれる。
- 長野県高校教員として採用され、県内の高校や長野県立歴史館、長野県埋蔵文化財センターに勤務。現在は長野県蓼科高等学校教頭。
- 著書に「信濃国の城と城下町～発掘調査が謎を解く～」等がある。
- 2017年龍岡城五稜郭150周年記念式典で講演。

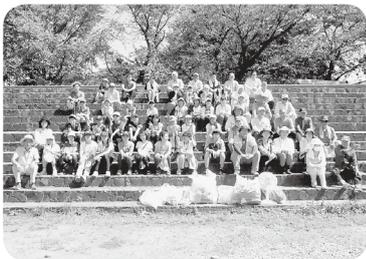


入場は先着順ですので、定員に達した場合は入場できない場合もあります。

## 環境浄化活動を実施しました

9月7日(出)、環境浄化活動の一環として、千曲川の河川敷でゴミ拾いを行いました。当日は、育成推進協議会の理事、補導委員協議会の理事、長野県青少年サポーター、ジュニアリーダー研修生が参加し、一緒に活動を行いました。

野沢橋から佐久大橋の間の河川敷で二手に分かれてゴミ拾いを行いました。コンビニの袋に入れられたま



ま捨てられたゴミやタバコの吸い殻が入っている缶がありました。橋の下には、隠すように扇風機が捨てられていました。わずかな時間の中でもたくさんのゴミが集まり、それだけゴミが捨てられているということに驚きました。参加者にとって、身近な環境の現状を知り、このような活動の大切さを感じる良い機会になったと思います。



少年センターだより



伸びよう 伸ばそう  
青少年

11月11日は「信州あいさつの日」・11月17日は「家庭の日」  
11月19日は「いい育児の日」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)

## 瀬音

信号で車を停めると目の前を自転車に乗った高校生の一団が、颯爽と行き過ぎる。朝の通学風景だ。活気に満ちたその姿は、まさに青春そのもの！まぶしいような思いで、私は彼らを見送る。

数年前に大学時代のサークル仲間との会があり、懐かしの面々と再会した。37年ぶりであった。その時に、賀状の挨拶だけで繋がっていた親友と、「一年に一度、二人で旅に出よう」と決めた。互いの仕事や家庭の都合をつけ、その年の湯布院を皮切りに、長崎、北海道、サイパン、宮古島などを巡ることができた。未知の地に心を躍らせ、互いの一年を語りつくす旅は格別だ。

同じ長野県出身ということもあり、よく気が合った。共に泣き、笑い、悩み、励まし合った仲だ。学生結婚し、二度の離婚を経験した彼女は、今、小さな会社の社長である。

目の前を駆け抜けて行く若者達よ、年を重ねても心結び合える友を見つけてほしい。損得のない学生時代だからこそ、無垢の出会いが待っている。

良き友は、色褪せることのない永遠の「宝物」だろう。

(編集委員)

	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	◎元気なおやじシリーズ③ ～そば打ち～ 男性限定の講座です。そば打ちに挑戦してみましよう！	11月28日(休) 9:00～13:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	佐久おやじの会	〈参加費〉1,000円程度 〈持ち物〉持ち帰り用の大きな容器・ エプロン・三角巾 〈定員〉16名 ※申込受付開始 10月23日(火) 8:30
	◎ママと子どもの3B体操 (全4回) 寒い季節でも、親子で一緒に楽しく運動しましょう	①11月29日(金) ②12月 6日(金) ③12月13日(金) ④12月20日(金) (時間)10:00～12:00	浅間会館 会議室1・2	佐藤美穂先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動のできる格好・ 汗拭きタオル・飲み物 〈定員〉20組程度 ※申込受付開始 10月28日(月) 8:30
	◎伝えたい佐久の味④ メニュー：鯉のうま煮、鯉こく、新米、季節の漬物、りんご羹	12月10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〉1,000円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・持帰り用器 〈定員〉20名 ※申込受付開始 11月12日(火) 8:30
野沢公民館	◎人権講座 身近な人権について一緒に考えましょう	11月16日(土) 9:00～10:00	野沢会館 多目的ホール	人権同和教育 推進員 久保田好文先生	〈参加費〉無料 ※当日参加もできます
	◎楽しい陶芸教室 初心者の方、大歓迎。世界でひとつのオリジナル作品を作ってみませんか	〈粘土の成形〉 11月16日(土) 13:30～15:30 〈色づけ〉 12月 1日(日) 13:30～15:00	野沢会館 創作室	佐藤山草彦先生	〈参加費〉600円(材料費) 〈持ち物〉汚れてもよい服装 〈定員〉20名
	◎そば打ち講習会 自分で打ったそばは格別。持ち帰りもあります	11月27日(休) 9:00～13:00	野沢会館 調理室	土屋しのぶ先生	〈参加費〉700円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・手ぬぐい・ 持ち帰り容器 〈定員〉20名
	◎マジック教室 ～子どもの参加も大歓迎！ 忘年会・クリスマス・新年会にマジックでみんなをビックリさせよう！	12月 1日(日) 9:30～11:30	野沢会館 205号室	ふれあいマジック	〈参加費〉300円(材料費) 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉25名(高学年は子どもだけの参加も可) ※申込受付開始 11月12日(火) 8:30
	◎楽しく歌おう(冬) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく大きな声で歌いましょう！	12月10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
	◎料理教室 伝統料理 佐久鯉料理教室 鯉をさばき、鯉料理に挑戦しましょう！ メニュー：鯉のあらい・鯉のうま煮	12月18日(休) 9:00～13:00	野沢会館 調理室	佐久養殖漁業協同 組合 佐藤みつ子先生	〈参加費〉1,100円(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・ 持ち帰り容器 〈定員〉16名 ※申込受付開始 11月13日(火) 8:30
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座(全5回) 腰痛、膝痛、肩こり等を改善するための体操を学びましょう。楽しく、無理なく、いつまでも若々しく！	③11月 7日(休) 13:30～15:00 ④11月19日(火) // ⑤12月12日(休) //	中込会館 大会議室	くるさわ病院 理学療法士 作業療法士	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物・ヨガマット 〈定員〉30名
	◎【初心者向け】バラの育て方 バラの手入れや管理の仕方を学びましょう	11月14日(休) 9:30～11:30	中込会館 会議室4・1	佐久市営農支援 センター職員	〈参加費〉無料 〈定員〉30名程度
	◎家でクリスマスパーティを 手作りのクリスマス料理でパーティーを盛り上げましょう	12月11日(火) 9:30～13:00	中込会館 料理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉800円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉15名 ※申込受付開始 11月8日(金) 8:30
	◎なつかしの歌・こころの歌(全4回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう。冬の歌集を使います	③12月 5日(休) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	工藤美智子先生 土屋もと子先生	〈参加費〉歌集のない方は100円 (資料代) 〈持ち物〉飲み物・冬の歌集(空色) 〈定員〉50名程度
	◎しめ縄作り講習会 古代米を使った手作りの前掛け飾りで新年を迎えましょう	12月 7日(土) 9:30～15:00	中込会館 大会議室	池田正直先生	〈参加費〉800円程度(材料費) 〈持ち物〉はさみ・霧吹き・千枚通し・ セロハンテープ・昼食 〈定員〉30名
	◎癒しの和ヨガ(全3回) ヨガで心も身体もリフレッシュしましょう！	①12月18日(休) 10:00～11:30 ② 1月15日(火) // ③ 2月19日(休) //	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〉20名(大人のみ)
浅科公民館	◎冬の飾り巻き寿司教室 ～サンタクロースを作ろう～ 見た目がとても可愛くて食べるのがもったいない飾り巻き寿司に挑戦！	12月 5日(休) 13:30～15:30	市民創練 センター 料理講習室	菊原訓子先生	〈参加費〉1,000円程度(材料費) 〈持ち物〉ラップ・まきす・ふきん・ 牛乳パック 〈定員〉16名 ※申込受付開始 11月5日(火) 8:30
	【浅間・浅科公民館連携講座】 ◎おやこDE料理 親子で楽しい時間を過ごしましょう！クリスマス料理を作ります メニュー：ケーキなど	12月 7日(土) 9:30～13:30	市民創練 センター 料理講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉一人800円程度(材料費) 〈持ち物〉米1合・エプロン・三角巾・ 持ち帰り用容器 〈定員〉16名 ※申込受付開始 11月6日(火) 8:30 ※託児あり(事前予約必要)
	◎生け花教室 お正月の花を作り上げましょう！	12月27日(金) 13:00～15:00	浅科会館	武重みち先生	〈参加費〉3,000円程度(材料費) 〈持ち物〉花ばさみ・花器・剣山・ 持ち帰り用袋 〈定員〉15名 ※申込受付開始 11月7日(休) 8:30

※紙面のスペースの関係で、公民館の掲載順序が変わっています。

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持物等
東公民館	◎歴史講座 ～佐久三十三番観音札所 その1～ 江戸時代後期から巡礼が行われるようになった佐久三十三番観音札所について、その歴史を学んでみませんか	11月10日(日) 9:30～11:30	東会館 大会議室	佐久市教育委員会 職員	〈参加費〉 無料 〈定員〉 30名程度
	◎手芸教室 (全2回) 家にある使わなくなった布で、くまのぬいぐるみを作ってみませんか。可愛らしいぬいぐるみが出来上がります	①11月21日(木) 9:30～15:30 ②11月29日(日) //	東会館 大会議室	菊池たか子先生	〈参加費〉 無料 〈持ち物〉 使わなくなった布・中に入れる綿・裁縫道具・厚紙・紙切りはさみ・昼食 〈定員〉 20名程度
	◎くん製作り 家庭でも作れる簡単な肉と魚のくん製の作り方を学びましょう	12月 5日(木) 9:30～13:00	東会館 料理講習室	くんせい同好会 スモークン	〈参加費〉 800円程度 (材料費) 〈持ち物〉 エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 〈定員〉 20名 ※申込受付開始 11月7日(木) 8:30
	◎そば打ち教室 年末に向けてそば打ちに挑戦してみましょう!	12月10日(火) 9:30～13:00	東会館 大会議室・料理講習室	土屋しのぶ先生	〈参加費〉 700円程度 (材料費) 〈持ち物〉 エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・空の500mlペットボトル 〈定員〉 20名 ※申込受付開始 11月12日(火) 8:30
	◎国際交流クック&トーク 一緒にオランダ料理を作りませんか。また、食事をしながら教育やオランダ、アフリカの話を楽しみましょう	12月14日(土) 9:00～13:00	中込会館 調理室	ニック・ファン・デル・ステーションさん	〈参加費〉 1,500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〉 18名 ※申込受付開始 11月14日(木) 8:30
	◎オリジナルハーブ塩づくり ハーブを使って塩を作りましょう。ポップコーンで試食します	12月17日(火) 9:30～11:30	東会館 大会議室	泉美紀先生	〈参加費〉 600円 (材料費) 〈持ち物〉 持ち帰り用容器 〈定員〉 20名程度 ※申込受付開始 11月19日(火) 8:30
臼田公民館	◎第19回キッズinあいとぴあ ―親子でGoodday― 作って遊ぼう親子のつどい 【日時】 11月16日(土) 9:00～11:50 (参加無料) 【場所】 あいとぴあ臼田 【内容】 ふわふわわかる～んで遊ぼう・リースをつくろう・グニュグニュスライム・おやこでプラ板山の恵みで木工作・みずひきと折り紙あそび・竹とんぼ・ウツギ笛・プロローイフルぶんぶんごま・切り絵のしおりなど ～わたあめ作りもあるよ!～				どなたでも自由に参加できます! ※子どもは上ばきを持参してください。
	◎星空ウォーキング! ～星の教室(秋)～ 星空観望会です。秋の星空を楽しみませんか	11月21日(木) 19:30～21:00	あいとぴあ臼田	教育委員会職員	〈参加費〉 無料 〈持ち物〉 防寒着 〈定員〉 30名
	◎お正月料理教室 簡単で喜ばれるお正月料理を作りましょう	11月26日(火) 9:30～13:00	あいとぴあ臼田 調理室	土屋やよい先生	〈参加費〉 800円程度 (材料費) 〈持ち物〉 エプロン・三角巾・持帰り用の容器 〈定員〉 20名
	◎そば打ち体験教室 新そばの香りを楽しみながら、そば打ちに挑戦してみましょう	12月 6日(日) 9:00～13:00	あいとぴあ臼田 多目的室	佐久おやじの会	〈参加費〉 800円程度 (材料費) 〈持ち物〉 エプロン・三角巾・持帰り用の空箱(A4サイズ程) 〈定員〉 15名
	◎しめ縄づくり ごぼうじめなどの正月用のお飾りを自分で作ってみましょう	12月13日(日) 13:30～15:30	あいとぴあ臼田 多目的室	内藤幸子先生	〈参加費〉 300円程度 (材料費) 〈持ち物〉 花ばさみ 〈定員〉 20名 ※汚れてもよい服装で参加ください
	◎冬のお肌対策 これから乾燥する季節です。冬の乾燥からお肌を守りましょう	12月15日(日) 10:00～12:00	あいとぴあ臼田 多目的室	辻みゆき先生	〈参加費〉 200円程度 (材料費等) 〈持ち物〉 愛用の基礎化粧品・タオル・スタンドミラー 〈定員〉 15名
	◎ステンドグラス体験 ～クリスマスツリーを作ろう!～ 初心者向きのステンドグラス講座です	12月15日(日) 13:30～16:00	あいとぴあ臼田 工作室	中野稔先生	〈参加費〉 1,500円 (材料費) 〈持ち物〉 ビニール手袋・タオル 〈定員〉 15名 ※申込受付開始 11月6日(火) 8:30
望月公民館	◎竹細工教室 竹を使い、手づくりの果物かごをつくりましょう	11月16日(土) 9:00～16:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	公民館学習グループ 趣味の館 竹細工教室の皆さん	〈参加費〉 1,000円程度 (材料費) 〈持ち物〉 動きやすい服装・昼食・飲み物・剪定ばさみ(お持ちの方) 〈定員〉 15名 ※申込受付開始 10月31日(木) 9:00
	◎人権講座 「相手の気持ちを考えること」の大切さなど人権について学び合ひましょう	12月 6日(日) 19:00～19:50	駒の里ふれあいセンター 2階会議室	人権同和教育推進員 原英正先生	〈参加費〉 無料 ※申込みは不要です
	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ 白菜とカキのグラタンやガトーショコラ、豆ごはんを学び、楽しい食卓づくりに役立てませんか	1月 9日(木) 9:30～13:00	浅間会館 料理講習室・食堂 (駒の里ふれあいセンターではありません)	内田すみ江先生	〈参加費〉 800円程度 (材料費) 〈持ち物〉 エプロン・三角巾・飲み物・米1/2合 〈定員〉 16名 ※申込受付開始 12月11日(水) 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**

# タウンコートのだぞみ

小諸市御影(ツルヤみかげ店様となり)にオープン

**入居者募集中!**  
介護が必要な方はご相談下さい

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●パ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  
●事業主体/社会福祉法人のだぞみ福祉会

**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 **社会福祉法人のだぞみ福祉会** ☎0267-24-3311 小諸市和田 966-151 (山口)  
<http://www.nozomi-g.co.jp/>

# 地域の親睦会・懇親会

◇送迎付・コミプラン

1泊2食 10,000円 (諸税込 ワンドリンク付)

10名様で無料送迎  
戸倉上山田温泉 湯楽 ゆうざん

※6名様以上でさらにお飲物のサービスがございます。 〒389-0821 千曲市上山田温泉 2-32-11

☎ 026-275-2333

# 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/バス新橋・立川駅北口

事前購入割引券がお得です!!

# 京都・大阪線

千曲バスの高速バス

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田  
← 京都・大阪

高速バス予約センター 野沢 ☎62-0010 (0267)  
営業時間(無休)8:40~20:00

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

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

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)

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** 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

〒385-0021 長野県佐久市長土呂159-2 TEL 0267-88-8188 FAX 0267-65-8809 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)

県内開催 第70回

# 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

医療・介護 看取りの支援

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。

【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**

# 老後の生き方セミナー

11月21日(木)

【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

- 平日夜間急病診療センター  
(診療時間：午後7時～午後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センター (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)
- 地域集団健診 子宮頸がん検診 乳がん検診  
(申込：健康づくり推進課 ☎62-3196 または各支所健康づくり推進係)
- 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 午前9時30分～11時30分/午後1時～4時  
※400ml 献血限定となります。  
※会場および日時については、都合により時間等変更になる場合があります。  
持ち物 運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認ができるもの、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

		1 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	2
6 駒の里ふれあいセンター 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 うすだ健康館 わくわくランドU-6	7 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	8 浅間会館 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	9
13 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 うすだ健康館 わくわくランドU-6	14 あいとぴあ臼田(肺がんセット) 中佐都児童館 もちづき保育園 うすだ健康館	15 あいとぴあ臼田 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	16
20 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 うすだ健康館 わくわくランドU-6	21 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	22 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	23 歯 関口内科クリニック ☎63-5100 ねむの木公園クリニック ☎67-8866
27 佐久市保健センター(託児有り) 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 うすだ健康館 わくわくランドU-6	28 野沢会館 中佐都児童館 もちづき保育園 うすだ健康館	29 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	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、保護者の方々が対応に戸惑う時や、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。

相談時間 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  
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 ☎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]

# 11月



2歳児歯っぴー教室 (要予約)

対象 平成29年8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 11月21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><b>小児</b> 3</p> <p>佐久心臓血管クリニック ☎67-0022</p> <p>たむらペインクリニック ☎82-3981</p>	<p><b>小児</b> 4</p> <p>フルタクリニック ☎63-0202</p> <p>さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233</p>	<p><b>平日</b> 5</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><b>小児</b> 10</p> <p>こすも内科クリニック ☎88-7211</p> <p>みらい・そだちクリニック ☎77-7660</p>	<p><b>平日</b> 11</p> <p>望月総合支援センター (肺がんセット)</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><b>平日</b> 12</p> <p>野沢会館 (肺がんセット)</p> <p>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><b>小児</b> 17</p> <p>荻原医院 ☎67-2051</p> <p>柳澤クリニック分院 ☎78-3355</p>	<p><b>平日</b> 18</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><b>平日</b> 19</p> <p>東児童館 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><b>小児</b> 24</p> <p>三木クリニック ☎77-7376</p> <p>中澤眼科クリニック ☎62-0157</p> <p><b>献血</b> イオンモール佐久平</p>	<p><b>平日</b> 25</p> <p>あいとぴあ臼田 (託児有り)</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><b>平日</b> 26</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

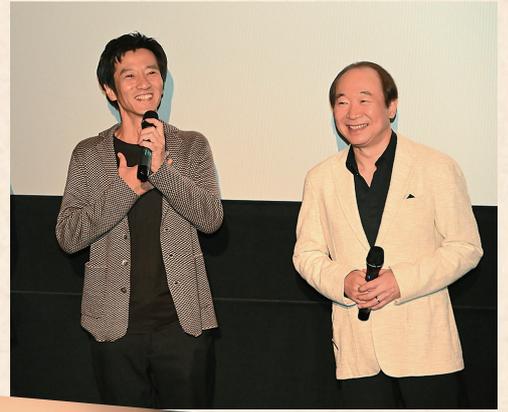
対象 就学前のお子さんと保護者等の方  
日時 日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の午前10時から正午まで  
会場 岩村田、野沢、泉、平根、佐久平浅間各児童館  
問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

# 映画「山中静夫氏の尊厳死」先行上映中

全国での上映に先駆け、9月21日から佐久アムシネマで先行上映されています。初日には、W主演の中村梅雀さんと津田寛治さんによる舞台挨拶が行われました。

この映画は、すべて佐久で撮影が行われ、お馴染みの場所が満載です。人生の最期を自分の意思で生き抜くことの意味とは？

年内、佐久アムシネマで上映されていますので、皆さんぜひご覧ください。



プロへの扉が佐久市で開く!

## 『武論尊100時間漫画塾』第3期生募集中!!

佐久市や漫画界の未来を担う人材の発掘・育成を市も協力し、2020年4月第3期開塾。

### 第1期卒業生が大活躍!!

◆ 塾生 **サイとウマお** さん

講談社別冊少年マガジン 連載

◆ 塾生 **小町さんぺい** さん

集英社ジャンプSQ.RIZE スプリング号 読切2作同時掲載

◆ 塾生 **今條真理之** さん

GANMA! 連載

■ 事務局 生涯学習課 ☎62-0671

■ 問合せ 株式会社 銀杏社「武論尊100時間漫画塾」係 ☎03-3942-0260 メール：info@manga-gai.net



©今川真樹/N・COMICSMART,INC

募集期間  
2020年  
1月15日(水)  
まで

twitterアカウント  
@100hmangajuku



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市民創錬センター内)館報編集委員会(TEL 66-0551)

# 台風19号により被害を受けた方へ

## 罹災証明書(住家)の申請のお知らせ

台風19号により浸水や風害の被害を受けた方を対象に、10月17日(木)から罹災証明書等の申請を受け付けています。

罹災証明書は保険や共済の請求、公的な支援を受ける際に必要となる場合がありますので、保険会社などに確認したうえで、申請をお願いします。

また、特に床上浸水等が多かった杉の木、常和、志賀、入沢地区については、別途日程を設けます。

■受付場所 税務課窓口、各支所総務税務係窓口

■受付時間

本庁：平日 午前8時30分～午後6時30分

支所：平日 午前8時30分～午後5時15分

■必要なもの

・申請書

・被害状況の分かる写真

・本人確認書類（運転免許証等の顔写真付きのもの）

・印鑑 ・代理人選任届（代理申請の場合）

■問合せ 税務課 ☎62-3040

## 市民の皆さんへ

### 節水にご協力ください

台風19号による下水処理場の浸水被害や停電の発生により、佐久・臼田地区の公共下水道区域及び塩名田地区では、汚水の処理に支障をきたしています。大変ご迷惑をおかけしますが、排水量を減らすため、節水にご協力をお願いします。

●入浴する回数を減らす ●洗濯の回数を減らす ●蛇口から出す水を細くする 等

※健康を害さない範囲でのご協力をお願いします。

■問合せ 下水道課 ☎63-0101

## 市広報紙「サクライフ」11月号に掲載のイベント等の中止について

台風19号の影響により、下記のイベント等を中止することとなりました。

市民の皆さんには、ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

### (1) 中止するイベント

(10月17日現在)

イベント名	開催日	掲載ページ	担当課
佐久市農業祭2019	11月9日(土)	12	農政課 ☎62-3203
第1回インバウンドセミナー	11月5日(火)	18	観光課 ☎62-3285
第15回市民元旦マラソン大会	1月1日(水)	21	体育協会 ☎88-6123
第31回佐久市望月駒の里草競馬大会	11月3日(日)	23	望月支所 ☎53-3111
臼田図書館 ちいさい子のおはなし会 ブック☆ブックお話の会	11月13日(水) 11月16日(土)	23	中央図書館 ☎67-2111

※上記以外にも、10月号に掲載した11月開催のイベント（佐久市民総合文化祭等）や、今後の状況により中止になるイベント等もあります。ご確認の上、ご参加ください。

### (2) その他

(10月17日現在)

項目	対応	掲載ページ	担当課
市営住宅入居者募集	中止	19	建築住宅課 ☎62-3430

■広報紙に関する問合せ 広報情報課 ☎62-3075