

あなたの生活と行政をつなぐ

SakuLife

2

No.203 広報佐久
令和2年2月



特集

フレイル（虚弱）ってなんだろう？

～将来、元気でいきいきと暮らすためにできること～

目次

令和2年 2月

表紙写真：臼田勝間地区千曲川河川内
台風19号の復旧工事で川の流れを変え、被災した姿を現した平賀用水サイホン（12月27日撮影）

頁	
3	特集 フレイル（虚弱）ってなんだろう？ ～将来、元気でいきいきと暮らすためにできること～
6	復旧・復興に向けて
7	令和2年度会計年度任用職員（一般事務補助）募集 令和2年度会計年度任用職員（市立小中学校）募集 令和2年度会計年度任用職員（埋蔵文化財発掘調査）募集
8	佐久市奨学金（貸与型）の奨学生募集 令和2年度長野県民交通災害共済加入者募集 東京2020聖火リレーボランティア募集
9	新クリーンセンターの整備状況 毎年3月9日は「佐久市民の日」です 申告相談のお知らせ
10	高額医療・介護合算療養費申請 佐久市プレミアム付商品券の販売 ザワメキアート展2019
11	佐久市企業PRイベント「信州佐久の企業と東京で会おう！」 2020就職ガイダンス in 佐久平 佐久市民の日4館協働事業「おとなの部活」
12	インフォメーション
24	公民館報 さくし
29	広告ページ
30	健康のカレンダー
32	レ・フレール復興支援コンサート鑑賞者募集

人口

総数	98,921人	(-76人)
男	48,565人	(-8人)
女	50,356人	(-68人)
世帯数	41,953世帯	(-45世帯)
(1月1日現在)		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	12月の月間件数	平成31年1月～令和元年12月の累計
人身事故	25件	277件
死亡	0人	7人
負傷	31人	319人
救急	442件	4,556件
火災	2件	56件

データファイル

相談コーナー

行政相談

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

司法書士無料法律相談

2月21日(金) 午後1時～3時
望月支所 小会議室1、2
■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（2月11日(火・祝)を除く）
午前9時～午後4時（相談無料）

特設相談所

3月1日(日) 午前10時～午後3時
野沢会館（相談無料）
■問合せ 長野地方方法務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談

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

休日・夜間窓口（各種証明書発行、マイナンバーカード交付）

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 2月23日(日)
(午前8時30分～午後0時30分)
夜間窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (～午後6時30分) 平日
夜間窓口 臼田支所、浅科支所、望月支所 (～午後6時30分) 月曜日
(祝日の場合は翌日)

～特殊詐欺被害急増～

「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」「有料サイト」
電話でキーワードを聞いたなら、**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～





フレイルチェック「指輪っかテスト」の様子

特集

フレイル（虚弱）ってなんだろう？

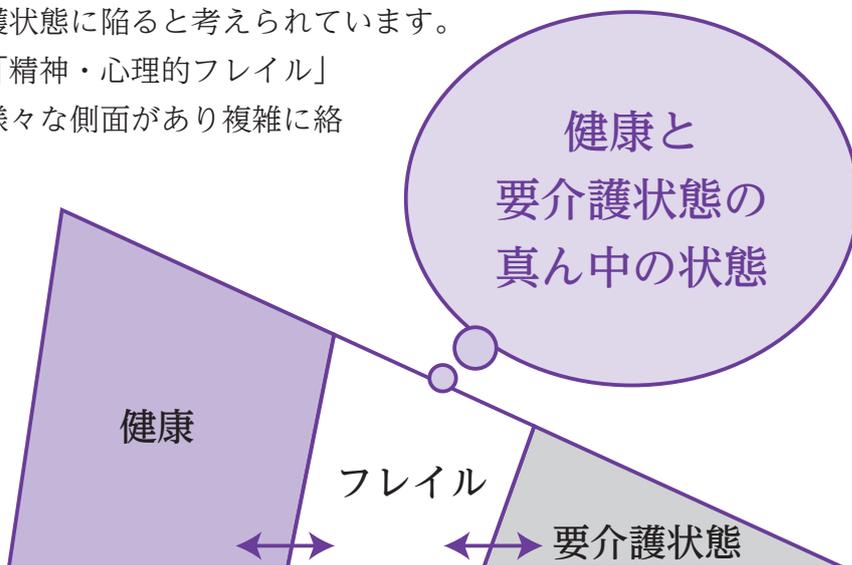
～将来、元気でいきいきと暮らすためにできること～

フレイル（虚弱）とは、年をとって心身の活力が低下した状態のことです。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルには「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」などと呼ばれる様々な側面があり複雑に絡み合いながら進行していきます。

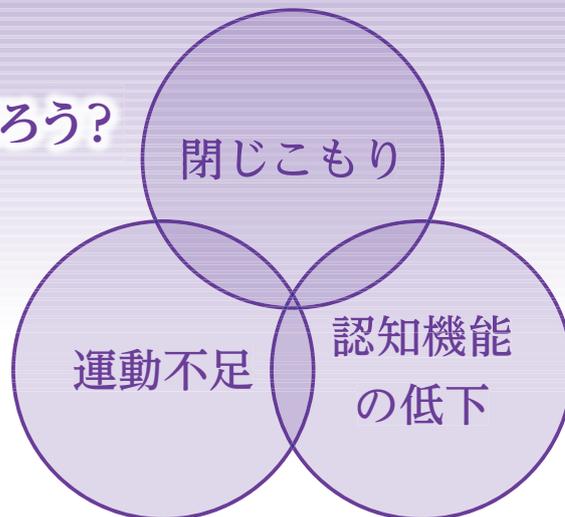
フレイルの状態が長く続き、悪化していくと将来要介護状態や寝たきりになるリスクが高まります。

まずはフレイルについて知り、そして普段からの心がけでフレイルを予防・改善することによって、いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」を目指しましょう。



フレイル（虚弱）の原因ってなんだろう？

運動不足や持病の悪化、独居、閉じこもり、認知機能の低下など様々な原因があります。



フレイルチェックをしてみよう！

～簡単に筋肉量を調べてみましょう～

指輪っかテスト

●ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む



- 囲めない
- ちょうど囲める
- 隙間ができる

※ 隙間ができる方は
要注意!!

Tanaka T, Iijima K, et al. "Yubi-wakka" (finger-ring) test: A practical self-screening method for sarcopenia and a predictor of disability and mortality among Japanese community-dwelling older adults. Geriatr Gerontol Int 2018;18(2):224-32.

簡単フレイルチェック

- ① 最近6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか
- ② ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが遅いと感じますか
- ③ 散歩等の運動を週に1回以上していますか
- ④ 開封済みのペットボトルやビンのふたが開けにくいですか
- ⑤ (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがしますか

1点	0点
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

3点以上で「フレイル」、1～2点で「フレイル予備軍」の可能性がります。

Yamada M&Arai.H.JAMDA 2015参考

フレイル（虚弱）にならないためには、 どうすればいいの？

「筋肉量の増加」や「フレイル予防」に必要なのは、バランスの良い食事と適度な運動です。

● 運動

現在、運動習慣がある方は、これからも続けていきましょう。運動を最近していないという方は、まずは日常生活の中に運動の要素を取り入れることから始めてはいかがでしょうか。例えば、「家の階段を使って足踏み運動をしてみる」「テレビを観ながら脚のストレッチをしてみる」など気軽に体を動かすことから取り組んでみましょう。



● 栄養

筋肉を作るものになるのは、肉・魚・卵・大豆などのたんぱく質です。毎食たんぱく質を意識して取り入れ、野菜や乳製品などいろいろな食品をまんべんなく食べましょう。



● 口腔

フレイルはむし歯や進行した歯周病などで噛みにくくなったり、食べるための筋力の低下でむせやすくなったりすることがきっかけになることがあります。適切な入れ歯の使用や、ささいな口の不調を見逃さないための定期的な歯科健診が大切です。



市が行っている「フレイル予防等訪問指導事業」とは？

平成28年度より市では要介護状態の要因となる“フレイル（虚弱）”を予防するために専門職員（保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士）がご自宅へ約4か月間訪問し、健康づくりをサポートする事業を行っています。

Q：誰が参加できるの？

A：「フレイル」のリスクが高い方です。
※かかりつけ医がいる方には、事業参加について市から医師へ直接相談させていただきます。

Q：お金はかかるの？

A：参加費は無料です。

Q：誰が来てくれるの？

A：保健師、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が訪問します。

Q：どのくらいの期間かかるの？

A：原則4か月です。1か月に1度程度の訪問や電話を通して随時アドバイスをします。

■ 問合せ

高齢者福祉課	☎62-3157
臼田支所高齢者児童福祉係	☎82-3124
浅科支所高齢者児童福祉係	☎58-2078
望月支所高齢者児童福祉係	☎53-3111(代)

「もしかしてフレイルかも…」
と気になったら相談してみましょう！
お気軽にお問い合わせください！

復旧・復興に向けて

被災した家屋等の公費解体制度のご案内

被災した住宅・事業所等の建物を市が公費で解体・撤去します。

■対象となる建物

「罹災証明書」において全壊、大規模半壊または半壊の被害判定を受けた、住宅や中小企業の事業所等

■解体・撤去にかかる費用

対象となる建物の解体・撤去は、市が業者選定から発注、支払まで行いますので、所有者の費用負担は原則ありません。

※解体前の配管等の撤去工事や家財の搬出、解体後の土地の整地など、建物の解体・撤去以外は、所有者の費用負担で行っていただく必要があります。

■すでにご自身で解体・撤去した場合

被災した建物をご自身の費用負担で解体した場合（令和2年1月7日までに契約を締結したものに限り）には、費用の全部または一部を市からお支払いできる場合がありますので、生活環境課までお問い合わせください。

■申請について

- 申請期限 令和2年3月31日
- 申請方法
申請書を生活環境課に提出。書類は、生活環境課でお渡しします。制度のご利用をお考えの方は、まずは生活環境課までご相談ください。
- 申請書提出先
市役所本庁舎3階（301会議室）
生活環境課 被災家屋解体担当

■問合せ

生活環境課 被災家屋解体担当
☎62-2111（内線353、369、225）



ホームページ
QRコード

新たに職員を 派遣していただいています

地方自治法に基づく職員派遣として、新たに1月1日付で、茅野市、神奈川県茅ヶ崎市、静岡県静岡市の3市から1名ずつ計3名の技術職員の派遣をいただいています。



左から茅野市の兼重昌弘さん
茅ヶ崎市の前田俊明さん
静岡市の遠藤聖さん

募集

令和2年度会計年度任用職員（一般事務補助）募集

問合せ 総務課 ☎62-3019

- 地方公務員法等の改正に伴い、これまでの「臨時・非常勤職員制度」に代わる新たな制度として、「会計年度任用職員制度」が始まるため、令和2年4月から勤務していただける方を募集します。
- 業務内容 職員の事務補助的業務
 - 募集項目・勤務条件等
 - ▽項目 ①7時間パート…若干名、6時間パート…30名程度②6時間パート(障がいのある方)…10名程度
 - ▽勤務時間 午前8時30分～午後5時15分のうち7時間または6時間
 - ▽勤務期間 令和2年4月～令和3年3月
 - ▽勤務場所 市役所または各支所等
 - ▽休日 土日および祝日(例外あり)
 - ▽給与等 時給910円・期末手当・費用弁償(通勤手当相当額)
 - ▽年次休暇 勤務期間・日数により付与
 - ▽社会保険等 雇用保険、健康保険、厚生年金
 - 応募要件・選考方法
 - ▽応募要件 パソコンによる事務処理が可能な方※募集項目②に応募の場合は身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳等の交付を受けている方に限る(詳細は募集要項を参照)。
 - ▽選考方法 面接選考 2月19日(水)、20日(木)
 - 応募方法等
 - ▽提出書類 申込書(履歴書)
 - ▽提出書類の交付場所 総務課人事係、各支所総務係またはホームページ
 - ▽提出期限 2月7日(金)までに総務課へ提出してください。郵送可(必着)
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。

募集

令和2年度会計年度任用職員（市立小中学校）募集

問合せ 学校教育課 ☎62-3478

- 令和2年4月から市立小中学校で勤務していただける方を募集します。
- 業種1 特別支援教育支援員(パート)
 - ▽業務内容 特別な支援を必要とする児童・生徒の学校生活の介助支援業務
 - 業種2 学校用務員(パート)
 - ▽業務内容 施設の保守管理、軽易な補修、文書の送達授受など用務員業務
 - 業種3 学校司書(パート)
 - ▽業務内容 蔵書管理、館内管理、図書
 - の選書、読み聞かせなど図書館業務
 - 業種4 学校事務(パート)
 - ▽業務内容 小中学校に係る多岐・広範囲にわたる庶務的業務
 - 応募要件・選考方法
 - ▽応募要件 佐久市立小中学校に通勤が可能な方
 - ▽選考方法 面接選考 2月12日(水)、13日(木)
 - 応募方法等
 - ▽提出書類 申込書(履歴書)
 - ▽提出書類の交付場所 学校教育課またはホームページ
 - ▽提出期限 2月10日(月)までに学校教育課へ提出してください。郵送可(必着)
 - ※詳細は、ホームページをご覧ください。電話にてお問い合わせください。
 - ※児童生徒の教科学習業務・相談業務を行う方も同日程で募集します。詳細は電話にてお問い合わせください。

募集

令和2年度会計年度任用職員（埋蔵文化財発掘調査）募集

問合せ 文化振興課 ☎63-5321

- 業務内容 市内の埋蔵文化財発掘調査現場での発掘調査業務ほか
- 募集項目・勤務条件等
- ▽項目 7時間パート…若干名
- ▽勤務時間 午前8時30分～午後5時15分のうち7時間
- ▽勤務期間 令和2年4月～令和3年3月…若干名 令和2年4月～9月…若干名 (現場調査終了時まで延長あり)
- ▽休日 土日祝日および年末年始
- ▽給与等 時給910円・期末手当・費用弁償(通勤手当相当額)
- ▽年次休暇 勤務期間・日数により付与
- ▽社会保険等 雇用保険、健康保険、厚生年金
- 応募要件・選考方法
- ▽応募要件 市内の発掘現場に通勤可能な方
- ▽選考方法 面接選考 2月13日(木)、14日(金)
- 応募方法等
- ▽提出書類 申込書(履歴書)
- ▽提出書類の交付場所 文化振興課文化財事務所またはホームページ
- ▽提出期限 2月7日(金)までに文化振興課文化財事務所へ提出してください。
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。

募集

佐久市奨学金（貸与型）の奨学生募集

問合せ 学校教育課 ☎62-3478

令和2年4月に高校、大学、短大、専門学校（通信制・通信教育を除く）等へ進学予定の方、または現在在学中の学生の皆さんで「経済的理由により修学が困難な方」を対象に奨学金を無利子で貸与し、修学を支援します。

■ 申込期限

4月30日(木)午後5時15分(厳守)までに、学校教育課へ関係書類を添えてお申し込みください。(郵送不可)

■ 貸与

月額1〜4万円を6月と9月に半年分ずつ口座振込で貸与します。

■ 償還

卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間（償還期間）内で全額を償還するようになります。

■ 奨学金の一部償還免除制度

（平成29年度以降償還を始めた方対象）
市内に居住し、就業している方は、奨学金の償還を3分の1以内で免除することができます。

※申込要件・提出書類等詳細は、ホームページをご覧ください。学校教育課までお問い合わせください。



募集

令和2年度長野県民交通災害共済加入者募集

問合せ 生活環境課 ☎62-3094

まさか！に備えて「長野県民交通災害共済」に加入しましょう。

■ 長野県民交通災害共済とは

県下15市が共同で行っている事業で、自動車や自転車などの交通事故で負傷された場合、実入院日数に応じて見舞金を支払う助け合いの制度です。

■ 加入資格

4月1日以降に市内にお住まいの方
※被扶養者で、就学のため市外にお住まいの方も加入できます。

■ 会員期間

4月1日（年度途中の加入は、会費納入日の翌日）〜翌年3月31日

■ 年会費

1人400円

※生活保護家庭、身体障がい者1、2級該当者、療育手帳所持者で福祉課へ申し込まれた方は市が公費負担します。

※3歳以上の幼児・小中学生のお子さん

（平成17年4月2日から平成29年4月1日の間に生まれた方）は、市が公費負担しますので、加入手続きの必要はありません。

■ 加入方法

お住まいの区の役員さんが申込書を配布しますので、会費を添えてお申し込みください。生活環境課、各支所または出張所でも加入できます。

※見舞金の請求期限は、事故発生日から2年以内ですご注意ください。

募集

東京2020聖火リレーボランティア募集

問合せ スポーツ課 ☎62-2020

オリンピックの象徴である聖火リレーが、佐久市を通過します。

聖火リレーと一緒に盛り上げ、サポートしていただけるボランティアを募集します。

世界中の希望と夢を託し開催される聖火リレーと一緒に成功させましょう。

■ ボランティア実施日時

4月2日(木)午前9時〜正午頃(予定)

■ 内容

聖火ランナーが走るコース沿道の観客誘導や整理、交通規制のお手伝い

■ 募集条件

高校生以上で、次のいずれかのボランティア説明会にご参加いただける方

※18歳未満の方は、保護者の承諾が必要

▽ ボランティア説明会

・3月19日(木)午後7時〜8時30分
・3月22日(日)午前10時〜11時30分

■ 定員

100名

■ 申込期限

3月6日(金)

■ 申込方法

▽ FAXによる申込
ホームページより参加申込書をダウンロードのうえFAXしてください。
・FAX 6310480

▽ 窓口による申込

スポーツ課（佐久市総合体育館内）まで参加申込書をご提出ください。

※ボランティアに参加いただく方には、記念品の贈呈を予定しています。

お知らせ

新クリーンセンターの整備状況

■問合せ 新クリーンセンター整備推進室 ☎62-3924



佐久地域の安定したごみ処理体制を維持するため、佐久市・北佐久郡環境施設組合において、新クリーンセンターの整備を進めています。この施設は、老朽化した「佐久クリーンセンター」と「川西清掃センター」の統合施設として整備しており、新施設稼働後に2つの現施設は順次廃止されます。

焼却炉は、安全性・安定性で信頼の高い「ストーカー炉」を採用し、一日110トンの処理能力を備えています。

工事は順調に進んでおり、本年12月より本格稼働する予定となっています。

■建設地 上平尾（北パラダ東側）

■工事の進捗率 約80%（昨年末時点）

お知らせ

毎年3月9日は「佐久市民の日」です

■問合せ 総務課 ☎62-3002



「ONE TEAM」
～みんなの力を
ひとつに～



ホームページ
QRコード



佐久市復興支援
シンボルマーク

今年の「佐久市民の日」は、台風19号災害の復興に向け、佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、市民同士の一体感を育みながら、佐久市を更に盛り上げていきたいと考えています。

民間事業者や団体の皆さんも「佐久市民の日」にちなんだイベントやセールを開催するほか、市でも公共施設の無料開放や割引などのサービスを行います。多くの皆さんにご参加いただき、「佐久市民の日」を盛り上げましょう。

■協賛事業募集

「佐久市民の日」に賛同する皆さんが主催するものであれば、どんな内容（イベント、セール、プレゼント等）でも応募できます。一緒に「佐久市民の日」を盛り上げませんか。

▽実施期間 3月1日(日)～31日(火)の間で実施が可能な期間

▽応募方法 「事業計画書」を提出してください。 ※詳細は、ホームページをご覧ください。

お知らせ

申告相談のお知らせ

■問合せ 税務課 ☎62-3040 または各支所総務税務係

所得税・市県民税の申告内容は、課税資料として使われるほか、国民健康保険税、介護保険料、保育料、公営住宅の家賃算定などの基礎資料になります。申告をしないと、国民健康保険税の軽減が受けられない場合や、所得証明書等の発行保険料の算定などに影響が出る場合があります。申告は3月16日までをお願いします。

■申告相談期間

2月17日(月)～3月16日(月)の平日、
および3月8日(日)

■受付時間 午前8時30分～午後4時

■申告相談に必要なもの

・税務署からのお知らせハガキ（届いた方）

・市県民税申告書（届いた方）

・マイナンバーカードなどマイナンバーの分かるもの

- ・運転免許証など顔写真付き身分証明書
- ・源泉徴収票（給与・年金収入の方）
- ・作成済みの収支内訳書等（営業等、農業、不動産所得の方）
- ・収入および経費が分かる書類（雑・一時所得の方）
- ・各種所得控除を受けるための証明書や領収書等
- ・本人名義の振込先口座の分かるもの（所得税の還付を受ける場合）

※申告相談の詳しい内容、相談会場は、市広報紙1月号別冊またはホームページをご覧ください。

お知らせ

高額医療・介護合算療養費申請

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164(国保) ☎62-2915(後期) 高齢者福祉課 ☎62-3154

自己負担限度額一覧表

国民健康保険 (70歳未満の世帯)		国民健康保険 (70~74歳の世帯) および後期高齢者医療保険	
旧ただし書所得 ^{※3} 901万円超	212万円	課税所得 690万円以上	212万円
旧ただし書所得 600万円超901万円以下	141万円	課税所得380万円以上 690万円未満	141万円
旧ただし書所得 210万円超600万円以下	67万円	課税所得145万円以上 380万円未満	67万円
旧ただし書所得 210万円以下	60万円	一般 課税所得145万円未満	56万円
住民税非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ	31万円
		低所得者Ⅰ	19万円 ^{※2}

- ※1 医療保険の種類が異なる世帯員とは合算できません。
- ※2 介護サービス利用者が複数いる世帯は限度額が31万円になります。
- ※3 旧ただし書所得とは、総所得金額などの合計から基礎控除(33万円)を除いた額です。

1年間(平成30年8月1日~令和元年7月31日)の医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合で、各医療保険と介護保険の年間の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、申請により超えた分が支給されます。

■申請手続き
支給対象となる見込みの方には、2月下旬以降に通知します。なお、福祉医療を受給されている方が、この合算制度による支給を受けた場合、すでに支給済みの福祉医療費給付金を返還していただく場合がありますのでご注意ください。

■限度額
医療・介護を合算した自己負担額の限度額は、所得や年齢、医療保険の種類により世帯ごとに区分が異なります。(※1)

お知らせ

佐久市プレミアム付商品券の販売

■問合せ 商工振興課「プレミアム付商品券特設窓口」 ☎78-5811

消費税率の引き上げに際し、所得の少ない方や子育て世帯の消費への影響を緩和するため、「佐久市プレミアム付商品券」を販売しています。

購入引換券をお持ちの方は、販売期限が近付いていますので、期限までにご購入いただきますようお願いいたします。

■購入対象者

- ・市民税が非課税の方で申請された方
- ・3歳未満のお子さまがいる世帯の世帯主の方

■購入方法

「佐久市プレミアム付商品券購入引換券」と必要な持ち物をお持ちいただき、指定の販売場所にてお早めにお買い求めください。

▽必要な持ち物

- ・購入引換券
- ・窓口に来られる方の身分証明書
- ・現金

※購入引換券交付申請の際に、必要書類の添付がなかった方は、対象者全員分の身分証明書(写し可)もお持ちください。

▽販売場所

市役所6階601会議室「プレミアム付商品券特設窓口」または各支所経済建設環境係

▽販売期限 2月28日(金)

イベント

ザワメキアート展2019

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

県内の障がいのある人から公募した作品を展示します。(信州ザワメキアート展2019実行委員会事務局事業)

■会期 2月8日(土)~24日(月・祝)

■開館時間 午前9時30分~午後5時

■休館日 10日(月)、12日(水)、17日(月)

■観覧料 無料

○会期中のイベント

■オープニング・ギャラリートーク

▽日時 2月8日(土)午前10時~11時

■ワークショップ「名前があるところがっ見えるーGOKUさんといっしょに

作品にタイトルをつけよう」

▽日時 2月11日(火・祝)午後1時30分~

▽会場 近代美術館 展示室

▽講師 GOKU氏

▽定員 15名程度(当日受付・先着順)

■対談「アートとケアの交差する「ザワメク」表現と行為について」

▽日時 2月15日(土)午後2時~

▽会場 近代美術館 視聴覚室

▽講師 中津川浩章氏

ロジャー・マクドナルド氏

■ワークショップ「ザワメキをうち飾ろう！」

▽日時 2月16日(日)午後1時30分~

▽参加費 300円

▽講師 森泉智哉氏

▽定員 15名程度(当日受付・先着順)

▽会場 近代美術館 視聴覚室

○同時開催 長野県障がい者文化芸術祭 優秀作品展

佐久市企業PRイベント「信州佐久の企業と東京で会おう！」

■問合せ 商工振興課 ☎62-3265

近い将来、就職活動を控えている学生等の皆さんに、佐久市の企業を知ってもらうため、東京都内で企業PRイベントを開催します。

首都圏に在学中のお子さんやお孫さんがいらっしやいましたら、ぜひお知らせください。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 2月5日(水)午後1時～4時

※受付は、午後0時30分～

■会場 都道府県会館

(東京都千代田区平河町2-1-3)

■参加費 無料

■対象

①関東圏の大学・短大・専門学校等に在

学中の学生(1～4年生)

②U・I・Jターン就職希望者

■参加企業

佐久市に事業所のある企業22社

■内容 各企業ブースにて、参加企業の

採用担当者が学生等参加者の皆さんに

自社の業務内容の説明や魅力について

PRを行います。

■申込 事前申込不要ですので、直接会

場へお越しください。受付にて参加票

をご記入いただきます。

※参加企業等詳細は、ホームページをご

覧ください。

2020就職ガイダンス in 佐久平

■問合せ 佐久職業安定協会事務局(商工振興課内) ☎62-3265

佐久・小諸地域の企業約60社による合同就職相談会を開催します。

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

多くの学生の皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 3月4日(水)

午後1時30分～4時30分

※受付は、午後1時～

■会場 小諸グランドキャッスルホテル

3階鳳凰の間(小諸市古城1-1-5)

■参加費 無料

■対象

令和3年3月、大学・短大・専門学校

等の卒業見込者

令和2年3月、大学・短大・専門学校

等の卒業見込者

・U・I・Jターン就職希望者

■内容

参加企業および地元企業の情報・資料

の提供

・参加各企業の採用担当者との面談

■申込 事前申込不要ですので、直接会

場へお越しください。受付にて訪問カ

ードをご記入いただきます。

※参加企業等詳細は、佐久・小諸職業安

定協会ホームページ「就職ガイダンス

in 佐久平」をご覧ください。

佐久市民の日4館協働事業「おとなの部活」

■問合せ 中央公民館 ☎66-0551 中央図書館 ☎67-2111 近代美術館 ☎67-1055 文化事業団 ☎82-3962

○昭和を楽しもう見て・語って・歌って

■日時 3月10日(火)午後1時～4時

■会場 市民創縁センター

■入場料 無料

■内容 当時の新聞や写真を「見て」、思い出を「語って」、懐かしい童謡・歌謡曲を「歌って」、みんなで昭和の時代に思いを馳せましょう。

○みんなで楽しむ ことばの世界

■日時 3月7日(土)

午前10時～午後0時30分

■会場 交流文化館浅科

■入場料 無料

■内容 絵本の読み聞かせ、人形劇、紙芝居、中山道にかかわるおはなし、俳句の展示、音で聴く読書(Daisy資料)など多様な表現で「ことばの世界」をみんなで一緒に楽しみましょう。

○近代美術館無料開放

(画日トークフリーデー)

■期日 3月7日(土)、8日(日)

■会場 近代美術館

■入場料 無料

■内容 表現された人物の形態に着目し、収蔵品を楽しむ展覧会にあわせて、平成30年度、新たに収蔵した作品7点と、佐久ゆかりの作家の作品展

○フルコースで和楽を召し上げ

くP.A.S.実演&レクチャー特別講座

■日時 3月7日(土)

午後1時30分～3時30分

■会場 交流文化館浅科

■入場料 無料

■内容 尺八と笛のレクチャー、琵琶の弾き語り、和楽器の作曲と編曲&体験

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

令和元年11月から令和2年1月分までの手当を、2月10日(月)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

お知らせ

●農振農用地の除外等受付

農政課 ☎62-3203

▽受付期間(期間厳守)

3月2日(月)～16日(月)

▽提出書類

- ① 申出書
- ② 公図
- ③ 土地登記事項証明書
- ④ 現地案内図
- ⑤ 利用計画図
- ⑥ 土地改良区等の意見書
- ⑦ 課税台帳の写し
- ⑧ 候補地の検討結果一覧表
- ⑨ 隣地同意書
- ⑩ 確約書

※詳細は、農政課までお問い合わせください。

お知らせ

・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の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)。

●児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課

☎62-3149
または各支所市民係

令和元年10月から令和2年1月分までの児童手当を、2月10日(月)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記載して入金をお確かめください。



ホームページ QRコード

●下宿住宅等改修補助金

望月支所総務税務係

☎53-3111

長野県長野西高等学校望月サテライト校に通学する生徒を対象として、下宿を提供する方が住宅等の改修に要する経費に対し、補助金を交付します。

▽補助対象者

望月サテライト校に通学する生徒に下宿を提供するために所有する市内(望月地域内に限る)の住宅等の施設または設備の改修を行う方

●2020年

農林業センサス

広報情報課 ☎62-3075

令和2年2月1日現在で実施しています「農林業センサス」について、調査へのご回答・ご協力ありがとうございます。

2月9日(日)までの期間、県知事に任命された調査員が、対象の皆さんのご自宅や会社を訪問し、調査票を回収します。

まだ、調査票のご回答がお済みでない方は、お手数ですが、お早目に回答をお願いします。

▽調査対象

農家や林家、会社や集落営農など、農林業を営んでいるすべての農林業関係者

調査へのご理解・ご回答をよろしく願います。



ホームページ QRコード

お知らせ

●東出張所事務所移転

市民課 ☎62-3087

東会館の改築工事に伴い、東出張所の移転を、左記のとおり予定しています。

▽仮事務所

佐久浅間農業協同組合

岩村田支所東店1階事務室

▽移転期間

4月下旬(予定)から改築工事終了(令和3年度)まで

お知らせ

●3月の

駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所

☎68-1399

FAX 68-1853

▽対象施設 テニスコート、弓道場、ギリシャ劇場

※多目的広場は、12月から3月末まで利用中止します。

▽窓口受付開始

2月1日(土)午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

2月10日(月)午後1時～

●令和元年度

公共事業再評価

公園緑地課 ☎62-3424

平成12年度より整備を進めている佐久総合運動公園整備事業について「国土交通省所管公共事業の再評価実施要領(平成30年3月30日施行)」に基づき、公共事業再評価を実施しました。

▽公共事業再評価とは

事業採択後長期間が経過している事業等の評価を行い、事業継続に当たり必要に応じその見直しを行うほか、事業の継続が

●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 2月19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。

適当と認められない場合には事業を中止するものです。

▽再評価結果

事業の継続は妥当

▽資料等の公表

ホームページでの掲載および

公園緑地課窓口での縦覧

・縦覧期間

2月10日(月)～28日(金)



ホームページ QRコード

●複十字シール運動

(募金)へのお礼

健康づくり推進課

☎62-3527

昨年8月1日から12月10日まで行われました複十字シール運動では、大勢の市民の皆さんにご協力いただきました。ありがとうございます。

お寄せいただきました募金は、

公益財団法人結核予防会を通じて結核に対する予防意識の普及・啓発、結核や肺がんなどの呼吸器疾患の調査・研究および開

●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



ホームページ QRコード

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。

なお、相談には電話による事

募集

●令和2年度佐久市

まちづくり活動支援金事業募集および説明会

広報情報課 ☎62-3075

佐久市まちづくり活動支援金は、地域が抱える様々な課題に対して、市民の皆さんが自主的かつ主体的に取り組む公益的な事業を応援する支援金です。

募集開始にあたり、説明会を開催しますので活用を検討されている方は、ご参加ください。

▽交付対象団体

市内に事務所および活動場所

前申込が必要となりますので、まいさぼ佐久までお申し込みください。

▽相談日時 2月26日(水)

午後2時～4時

▽相談場所

市役所6階602会議室

▽相談料 無料

▽申込受付時間

平日午前9時～午後5時

※定員になり次第締め切りとなりますので、早めの申し込みをお願いします。

●法テラス後援司法書士による面談、電話による無料相談「昔の借金相談会」

長野県司法書士会

☎026-232-7492

▽日時 3月7日(土)

午前10時～午後4時

▽面談相談(要申込)

・会場 長野県司法書士会館2階(長野市妻科399番地)

▽電話相談

☎0120-448-788(フリーダイヤル)

▽相談料 無料

●司法書士による相続登記無料相談月間「相続登記はお済みですか月間」

長野県司法書士会

☎026-232-7492

▽日時 2月3日(月)～28日(金)

午前9時～午後4時

※土日祝日を除く。

▽場所 県内各司法書士事務所

▽相談料 無料

▽予約 相談する司法書士事務所までお問い合わせください。

▽相談例

- ・土地の登記名義が先々代のままになっている。
- ・実家が空き家状態で相続登記もされていない。
- ・相続登記はしないといけないか。
- ・相続人の中に行方不明の人がいて遺産分割協議ができない。
- ・遺言について教えてほしい。
- ・法定相続情報証明制度について教えてほしい。等

があり、5人以上で組織する市民活動団体

▽募集期間

2月10日(月)～3月6日(金)

▽説明会

・日時

①2月7日(金)午後6時30分～

②2月8日(土)午後1時30分～

※1時間程度

・会場(両日ともに)

市役所5階501会議室

※詳細は、広報情報課までお問い合わせください。

●佐久市一般廃棄物(ごみ)処理基本計画(第4期)素案に対する意見募集

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 2月18日(火)～3月2日(月)

▽閲覧場所 ホームページ、市民ホール、生活環境課、各支所経済建設環境係

▽提出方法 氏名、住所、電話番号をご記入の上、生活環境課宛てに郵送、Eメール、FAX、持参で意見をお寄せください。(電話や口頭は不可)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

●「第2期佐久市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)」住民説明会・意見募集

企画課 ☎62-3067

「第2期佐久市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)」にご意見をいただくため、住民説明会・意見募集を実施します。

○住民説明会

▽第1回 2月25日(火)

市民創生センター大会議室

▽第2回 2月26日(水)

あいとぴあ白田多目的室2

▽第3回 2月27日(木)

浅科支所大会議室

▽第4回 2月28日(金)

望月支所中会議室

▽時間 午後7時～1時間程度

○意見募集

▽閲覧場所

・ホームページ・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

▽提出方法 住所、氏名、電話番号を記入の上、企画課へ

▽募集 2月21日(金)～3月6日(金)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

募集

●佐久バルーンフェスティバル2020
出店者募集

佐久市観光協会

☎62-3285

▽期間 5月3日(日)～5日(火)

▽会場

千曲川スポーツ交流広場

▽出店者資格

佐久バルーンフェスティバル2020の趣旨に賛同し、佐久商工会議所、佐久市観光協会、臼田町商工会、浅科商工会、佐久市望月商工会、佐久市内の各

商店会のいずれかに加入している者で主催者が適当と認められた者。ただし、法律・条例のほか佐久バルーンフェスティバル大会会場出店規定に違反した者は、主催者による審査で出店をお断りします。

▽申込み期限 2月28日(金)

※申込み多数の場合は、抽選となります。

※出店条件・出店料等詳細は、

佐久市観光協会までお問い合わせください。

●佐久バルーンフェスティバル2020ポラニアスタッフ募集

佐久市観光協会

☎62-3285

今年のテーマは「復興」。佐久バルーンフェスティバルと一緒に盛り上げサポートしていただける、競技および運営のボランティアスタッフを募集します。

▽期間 5月3日(日)～5日(火)

▽会場 千曲川スポーツ交流広場

▽募集内容

・競技スタッフ「オブザーバー」

競技飛行を行う各チームに同行し、選手の競技結果を記録・報告していただく作業。※3月8日(日)に開催する講習会の受講と登録が必要です。

▽運営スタッフ

大会メイン会場で、イベントや係留バルーンの準備から運営までのお手伝い

▽申込み期限

・競技スタッフ 3月6日(金)

・運営スタッフ 4月13日(月)

※詳細は、佐久市観光協会までお問い合わせください。

●第33回佐久鯉マラソン大会出店者募集

佐久市観光協会

☎62-3285

新緑を迎える茨城牧場長野支

場と雄大な浅間山を眺めながら佐久を走り抜ける佐久鯉マラソン大会の開催にあたり、会場内での出店者を募集します。

▽期間 5月4日(月・祝)

▽会場

駒場公園多目的グラウンド

▽出店資格
第33回佐久鯉マラソン大会の

募集

趣旨に賛同し、佐久市観光協会、佐久商工会議所、市内各商工会、市内各商店会、佐久物産振興会のいずれかに加入しており、主催者が適当と認められた者

▽出店料 無料

※電気・水道設備の用意はありませんで、出店者で手配してください。

▽出店スペース

1店あたり最大間口3間・奥行2間程度

▽申込期限 2月28日(金)

※詳細は、佐久市観光協会までお問い合わせください。

●スポーツ大会参加者募集

佐久市体育協会

☎88-6123

○第15回佐久市スキー大会

▽期日 3月1日(日)

▽会場 佐久スキーガーデン

「パラダ」北パラダ

▽参加費

一般・高校生1,500円、小・中学生500円、スペシャルオリンピッククス500円

▽参加資格

次のいずれかに該当する方
・佐久市、小諸市、東御市、北

佐久郡、南佐久郡の在住者および勤務者(佐久地域定住立圏内)

・佐久市の友好都市等在住者

▽種目

大回転競技(基本2回滑走)小学生、中学生の各男女の部、一般(女子、青年男子、壮年男子、シニア男子)の部、スペシャルオリンピッククスの部

▽申込

2月20日(木)までに参加費を添えて佐久市体育協会事務局(佐久市総合体育館内)またはパラダでお申し込みください。

●第53回佐久市強歩大会「体力・気力の限界に挑戦！」

佐久市体育協会

☎88-6123

▽期日 4月18日(土)～19日(日)

18日(土)午後9時スタート

※雨天決行

▽コース 韮崎市韮崎小学校～佐久市総合体育館約78km

(主要ルート:国道141号)

▽参加費 5,500円

▽対象 中学生以上

▽定員 1,100名(先着順)

▽申込期間

2月10日(月)～3月6日(金)

※定員になり次第締め切りますので、申込状況を確認してからお申し込みください。

▽申込方法

所定の申込用紙に参加費を添えて佐久市体育協会(佐久市総合体育館内または臼田・浅科・望月の体育協会支部)までお申し込みください。

※詳細は、佐久市体育協会ホームページをご覧ください。

募集

● 県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78-5410

佐久地域にある県営住宅の入居者を募集します。

▽申込期間 2月12日(水)～21日(金) ※15日(土)を除く。

▽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) ※詳細は、県ホームページをご覧ください。か、長野県住宅供給公社佐久管理センターまでお問い合わせください。

募集

● 市民農園利用者募集

農政課 ☎62-3203

市民農園の利用を希望される方を募集します。

▽募集区画

- ・ 佐久平総合技術高校西6区画
- ・ 稲荷町 4区画
- ・ 中込原西第1 1区画
- ・ 総合体育館西側第1 3区画
- ・ 市役所西側第1 3区画
- ・ 市役所西側第2 2区画
- ・ 上の城第1 9区画
- ・ 上の城第3 9区画

● 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皆さんを募集します。

▽アダプトシステム活動とは

個人や企業、団体が、公園や道路など公共施設の「里親」となり、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、剪定、トイレ清掃等

▽申込期間

2月3日(月)～21日(金)

▽申込方法

印鑑をご持参のうえ、農政課へお申し込みください。

▽利用料金

1区画 年額1,000～2,000円 ※応募者多数の場合は、抽選となります。 ※場所等は、ホームページまたは農政課で確認できます。

▽市からの支援

活動に必要な機材の貸し出し、燃料の提供等

▽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。



ホームページ QRコード

● 令和2年度長野県シニア大学佐久学部学生募集

佐久保健福祉事務所福祉課 ☎63-3141

高齢者福祉課

☎62-3154

または各支所高齢者児童福祉係

▽目的

生きがいづくりや仲間づくり等を目指します。

▽入学資格

概ね50歳以上の県内在住者

▽定員 130名

▽願書

佐久保健福祉事務所福祉課、市高齢者福祉課または

● 放送大学入学生募集

放送大学長野学習センター ☎0266-58-2332

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

▽募集学生の種類

現在、2020年4月入学生を募集しています。

【教養学部】

・ 科目履修生(6か月在学し、

各支所で受け取れます。

▽学習期間 2年間

▽学習時間 年間68時間(17日×4時間)

▽学習内容

地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践

▽授業料等

年額12,000円

※このほかに、教材費や自治会費等の費用が必要です。

▽募集期間

2月3日(月)～3月16日(月)

※申込時に63円切手をお持ちください。

イベント

● 東山魁夷館

コレクション展第Ⅲ期

長野県信濃美術館 東山魁夷館 ☎026-2332-0052

「山谿秋色」など、東山魁夷の若き日の作品を中心に、北欧の風景を描いた作品などを展示します。ぜひお出かけください。

▽会期

2月6日(木)～4月7日(火)

午前9時～午後5時

▽休館日 毎週水曜日

▽観覧料 大人500円、大学生300円、高校生以下無料

イベント

●ほっとぱーく・浅科
「受験応援・復興応援
キャンペーン」

道の駅ほっとぱーく・浅科
☎58-05801

道の駅ほっとぱーく・レスト
ラン「あさしな亭」では受験に
「勝つ」、災害に「勝つ」という
ことで「カツ」に関する商品を
対象日に全品半額で提供します。
▽日時 2月12日(水)、3月5日(木)
午前11時～午後2時30分
▽対象商品 カツカレー、みそ
カツ丼、ソースカツ丼、カツ
丼、みそカツ御膳

イベント

●図書館

2月の行事予定

中央図書館 ☎67-2111
浅科図書館 ☎58-4321
望月図書館 ☎53-0230

※2月の行事は、主に各図書館
内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○ジョージアさんの英語の絵本
の読み聞かせ

▽日時 1日(土)午前10時30分

○おはなしの会①

▽日時 8日(土)午前10時30分

●女性限定の面接会
(合同会社説明会)

佐久地域振興局商工観光課
☎63-3157

県主催による女性限定の合同
会社説明会を開催します。

仕事をお探しの女性の皆さん
はぜひご参加ください。

▽日時 2月18日(火)

午前10時30分～午後0時30分

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

▽対象

これから仕事を探し始める女

○高校生ビブリオバトルin佐久

今年も高校生が本について熱
く語ります。観戦は、申込不要
無料です。優勝者は、観戦者の
投票で決まります。

▽日時 8日(土)午後2時

○おはなしの会②

▽日時 20日(木)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ぼっけおはなしの会

▽日時 15日(土)午前10時30分

○ザ・フレンズ朗読会

▽日時 19日(水)午前11時

○語りのおもてなし

▽日時 22日(土)午後3時

性の方、就職活動中の女性の方

▽内容

企業の採用担当者から仕事の
内容や、職場の様子などを直接
聞くことができます。

▽申込

事前申込不要ですので開催時
間中の都合の良い時間帯でお越
しください。

※お子さんと一緒にご参加いた
だけます。

※詳細は、イーキュア(株)女性の
就業支援係までお問い合わせ
ください。

☎0120-64-0234

○收おじいちゃんが語る佐久の
今昔

▽日時 1日(土)、15日(土)、29日(土)
午後1時30分

【浅科図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 20日(木)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○おはなし会

▽日時 15日(土)午前11時

【望月図書館】

○ものがたりふれあいトーク

▽日時 22日(土)午前11時

●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、ちょ
っぴり贅沢な時間を過ごしてみ
ませんか。

堀口ゆきお(ピアノ)、井上

倫子(ピアノ・キーボード)、

椎名孝子(ヴォーカル)による

生演奏をお楽しみください。

▽日時 2月28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

●第10回天来記念館
書き初め展

天来記念館 ☎53-4158

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

▽会期 2月1日(土)～9日(日)

午前9時～午後5時

※2月3日(月)は休館日

▽会場 天来記念館1階ホール

および望月支所3階大会議室

▽入場料 書き初め展は無料

※天来記念館2階常設展は観覧
料が必要となります。

●川村吾蔵記念館イベント

川村吾蔵記念館

☎81-5353

○卒業展・ふるさとデザイン展

▽会期

2月15日(土)～27日(木)

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽出品者

佐久平総合技術高校

白田キャンパス生徒

▽内容 衣服、デザイン画、

イラスト、木工製品

○荻原孝一・信子父娘展

▽会期 3月7日(土)～22日(日)

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽作品 水彩画、水墨画



○佐久市民の日・無料開放

▽期日 3月7日(土)、8日(日)

○開館記念無料開放

▽期日 3月22日(日)

イベント

●第15回

佐久市児童生徒美術展

近代美術館 ☎67-1055

市内小中学校の児童生徒の皆さんが今年度中に制作した作品の中から、各校で選ばれた作品を展示します。

力作ぞろいの展覧会ですのでぜひご覧ください。

▽会期 2月8日(土)～24日(月・祝)

▽会期中の休館日

10日(月)、12日(水)、17日(月)

▽開館時間

午前9時30分～午後5時

▽観覧料 無料

講座・教室

●人権啓発講演会

中央隣保館 ☎62-0991

▽日時 2月26日(水)

午前10時～(90分程度)

▽会場 蕃松院

▽参加費 無料

▽演題

『いのちの重さを考える』

—今慈念をもって—

生かしあう—

▽講師

蕃松院兼大林寺

住職 増田友厚氏

●公募型展覧会「三人展」

近代美術館 ☎67-1055

絵画を通じて知り合ったという、昭和11年生まれ、83歳の3人による展覧会です。

心が洗われるような絵画作品をお楽しみください。

▽会期

2月18日(火)～23日(日)

午前9時30分～午後5時

※18日(火)は、午後1時から

※23日(日)は、午後1時まで

▽会場 近代美術館視聴覚室

▽観覧料 無料

▽出展者

・依田 賢治

・甘利 信次郎

・土屋 憲行



●第89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

今回は、風邪・インフルエンザ・肺炎についてお話しします。

これらの病名を聞いたことがない人はいいのではないのでしょうか。それくらい有名な病気ですが、その違いを説明できる人は多くありません。

また、有名であるがゆえに、様々な意見が飛び交い、誤解も生じやすいという問題もあります。

●ピン・ピン講座

健康づくり推進課

☎62-3189

運動不足になりがちな季節。ストレッチとスロージョギングで体のお手入れをしましょう。

▽日時 2月22日(土)

午後1時30分～3時30分

(受付 午後1時～)

▽会場

市民創健センター大会議室

▽参加費 無料

▽内容 「体をほぐして冬太り解消!お部屋でできるストレッチとスロージョギング」

●ふれあいポールウォーキング2月のご案内

佐久ポールウォーキング協会

事務局 ☎67-3318

この冬は、体育館で体を動かしながら楽しい仲間づくりをしませんか。体はもちろん五感をフルに使い心身ともにリフレッシュしましょう。

▽日時 2月16日(日)

午前9時～正午

▽会場 佐久創造館体育館

▽参加費 無料

▽内容

・ポールウォーキング

・初心者講習としっかり歩き

・ポールを使った体操、

ストレッチ、筋トレ等

・脳トレ 他

※どなたでもご参加できます。

○会員登録中

▽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。



ホームページ QRコード

講座・教室

【講師】健康運動指導士

依田 彰子氏

・血圧測定 ・体脂肪測定

・健康相談 ・栄養相談

・ぴんころ食試食

▽持ち物

ヨガマットまたはバスタオル

※動きやすい服装、運動靴でお越しください。

※十分な水分をご用意いただき

体調管理にご留意ください。

▽申込 健康づくり推進課まで

お申し込みください。

講座・教室

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62-3157

▽日時 2月18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

「介護予防体操・手工芸」

・当事者レク「手工芸」

講座・教室

●花栽培就農希望者

セミナー

佐久地域振興局農政課

☎63-3145

花栽培にチャレンジしてみませんか。

花の栽培を検討している方はお気軽にご参加ください。

▽日時 2月10日(月)

午後2時～3時30分

▽会場 佐久合同庁舎4階

404会議室

▽参加費 無料

●野菜栽培講習会

受講者募集

佐久市営農支援センター

(農政課内) ☎62-3203

出荷を目的とした野菜農家を育成するため、栽培技術に関する講習会を開催します。

▽日程

4月～翌年1月頃(10回程度)

▽会場 新品目導入試験ほ場

(佐久市跡部)

▽受講料 無料

▽対象

佐久市在住でこれから切り花の栽培を考えている方

※農業経験の有無は問いません。

▽内容

先輩農業者の講話(キク)、主要な花品目の作型の紹介

▽申込期限 2月10日(月)正午

※申込なしでの参加も可能

▽申込方法

佐久地域振興局農政課へ電話でお申し込みください。

▽参加資格

意欲を持って最後まで参加できる方

▽内容

ミニトマト・キュウリ等の栽培方法等

▽申込期限 2月28日(金)

※申込者が少数の場合は中止となる場合があります。

※日程等の詳細は、3月に申込者に通知します。



●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

○ピアのつどい

▽日時 2月14日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館音楽室1号

●果樹・花き栽培アシスタント講習会受講者募集

農政課

☎62-3203

農家のお手伝いとして働きたい方を対象として、作業に必要な知識・技術を習得するための講習会を開催します。

新たに栽培を検討している農業者・就農希望者の皆さんも専門的な知識の習得の場として、ご活用ください。

▽内容

・果樹コース(リンゴ等)

・花きコース(カーネーション、

菊、トルコギキョウ)

▽日程 4月～翌年1月頃(各コース10回程度)

▽会場 市内農家ほ場

▽受講料 無料

▽参加資格

・全日程受講できる方
・農家への個人情報提供に同意できる方

▽申込期限 2月28日(金)

※申込者が少数の場合は中止となる場合があります。

※日程等の詳細は、3月に申込者に通知します。

▽内容

佐久市まちづくり講座「地域の防災・減災について」を聞いて、皆で災害対策について学びます。

興味のある方は、どなたでもご参加ください。

○ヨガ教室

▽日時 2月21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はお持ちください。

○音楽を楽しむつどい

▽日時 3月6日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館音楽室1号

※楽に動ける服装でお越しください。

○エンジョイ・アート

▽日時 2月25日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館視聴覚室

▽参加費 100円(材料費)

▽内容

絵手紙や工作など自分の好きな事でアートしましょう。

講座・教室

●うすだスタードーム
2月のイベント

うすだスタードーム

☎82-0200

○天体写真教室

スタードームの機材で本格的な天体写真撮影に挑戦します。

▽日時 2月7日(金)「月の写真を撮ろう!」、14日(金)「オリオン座の写真を撮ろう!」、21日(金)「オリオン大星雲の写真撮ろう!」、28日(金)「星と風景の写真を撮ろう!」

毎回午後7時30分〜9時

講座・教室

詳しくご案内します。

▽参加費 100円(お茶代等)

▽対象

ご家族(親、子ども、配偶者、兄弟姉妹等)を自死で亡くされた方。その他の方の参加は、お断りします。(予約制)

▽内容

①受付②会のルールの説明(会でのことは他では話さない・話したくない時は話さなくてもよい等)③自己紹介④分かち合い⑤参加しての感想

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽定員 30名(申込先着順)

○冬の星空観望会

▽日時 2月22日(土)

午後7時30分〜9時

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 オリオン大星雲やすばるなど、冬の星座と星空名所をお楽しみいただきます。

▽申込 不要

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

相澤伸介様/相山琢磨様/青井春輝様/青木宏樹様/青野良賢様/青山徹様/赤尾貴行様/赤出川勝彦様/秋田純一様/秋庭英樹様/秋山政晴様/秋楽伸也様/阿久津友宏様/浅井法廣様/朝倉利行様/朝野弘喜様/芦田真士様/東博暢様/阿部裕介様/阿部仁紀様/天野泰三様/新井喜代様/新井貴様/荒川信一郎様/有賀竣哉様/有賀

●望月歴史民俗資料館

イベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○郷土のひな人形展

商家のおひな様と髪飾り、中山道望月宿本陣脇本陣に伝わる江戸時代のひな人形、商家で飾られてきたひな人形、昔の髪飾り等を展示します。

▽会期 2月15日(土)〜3月22日(日)

○かわいいおひなさま作り

布で小さなおひな様を作りま

▽日時 2月9日(日)

午後1時〜4時

▽会場 桜ヶ丘地域ふれあいセンター(望月小向かい)

▽参加費 500円(材料込)

▽申込 電話で資料館へ

○石びな作り

石に絵を描いて、おひな様を作ります。幼児から参加可能

▽日時 2月8日(土)

午後2時30分〜4時

▽会場 資料館隣ラフエスタ

▽参加費 100円(材料込)

▽講師 柳沢梅男氏

▽申込 電話で資料館へ

●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 2月19日(水)
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、申込時に

香代子様/安藤優也様/Andrew Statter様/飯島岳彦様/飯田蒼様/飯塚涼子様/五十嵐至様/池田達治様/池田毅様/井後純子様/井坂大智様/石井孝典様/石井隆一様/石川治様/石川剛弘様/石川登志郎様/石田拓也様/石田亮介様/石塚直樹様/石成隆寛様/石原隆一郎様/石和信政様/石渡輔様/五十畑悠様/井田善洋様/板垣徹様/板橋遼様/市川航也様/市川拓志様/市川徹志様/市原賢一様/井出駿蘭様/井出徹様/伊藤淳様/伊東伸吏様/伊藤真

裕子様/今井洋志様/今西善也様/今村哲也様/岩井祥子様/岩佐健太様/岩崎竹司様/岩間惇様/上杉彩純様/上杉恭弘様/上原寛様/臼田和生様/内田晋様/内田航様/海村美紀様/梅谷明日翔様/江口恭代様/江藤敦子様/衛藤悦子様/榎本房子様/江原優様/遠藤春治様/遠藤文仁様/延與拓也様/生松大輔様/大浦総一郎様/大岡剛様/大澤克仁様/大澤菜美様/大下暢之様/大菅星哉様/大関翔輝様/太田輝様/太田康弘様/太田佑介様/大竹亮様/大塚

淳史様/大塚達哉様/大塚俊彦様/大桃裕貴様/大森翔様/大山真弘様/岡正博様/小形祐子様/岡村周実様/岡村友弘様/岡村祐紀様/岡本功太様/岡本悠祐様/小川亮様/沖津茉莉子様/奥川琢朗様/奥田篤史様/奥村暁生様/奥村晋也様/奥村宏明様/小澤康明様/忍絵里菜様/乙供一弘様/鬼久保浩正様/小野瀬久美子様/小野寺道伸様/小原朋宏様/大日方祐彦様/小山田育郎様/折井亮様/海藤章郎様/角谷拓紀様/笠原貢様/風間圭太様/梶田悠様/梶

寄附

本慎吾様 / 梶山清児様 / 柏木美紗子様 / 梶原啓佑様 / 春日亮佑様 / 糟谷敏美様 / 片方祐介様 / 片桐紀行様 / 片桐一様 / 片桐正明様 / 勝部乙大様 / 桂弘様 / 加藤公一様 / 加藤恵子様 / 加藤健一様 / 加藤光太郎様 / 加藤智望様 / 加藤誠一様 / 加藤哲夫様 / 加藤英城様 / 加藤裕之様 / 加藤正行様 / 金澤裕様 / 金光薫様 / 金森さつき様 / 金守恒志様 / 金子共威様 / 金城太一様 / 金城匡志様 / 上屋敷将明様 / 亀田未央様 / 瓶田貴和様 / 鴨川智世様 / 川内綾様 / 河上剛士様 / 川崎剛

様 / 川田陽子様 / 川西稔展様 / 河辺安紀子様 / 川邊憲一様 / 神田忠男様 / 神田善姫様 / 丸藤恒夫様 / 菊池麻美様 / 菊池直彦様 / 菊池生子様 / 岸田麻子様 / 岸端良卓様 / 北川健太郎様 / 木村安希子様 / 清田健介様 / 切江裕貴様 / 切金大介様 / 楠本洋平様 / 国峯真也様 / 久野慎介様 / 倉秀一様 / 栗城秀司様 / 栗栖和也様 / 黒石将弘様 / 黒木祐介様 / 黒須正明様 / 黒田朗様 / 黒田雅也様 / 桑原毅様 / 桑原悠太郎様 / 小泉忠裕様 / 小泉義広様 / 小岩真悟様 / 神津信一様 / 河野マ

ユミ様 / 古結誉清様 / 小島崇様 / 小島健志様 / 小杉和博様 / 小関正太様 / 児玉隆秀様 / 児玉貴之様 / 後藤大明様 / 小瀨考雄様 / 小林智春様 / 小林有理香様 / 小松和則様 / 五味知佑様 / 五味洋輔様 / 小宮山翔様 / 菰田耕己様 / 小柳達矢様 / 佐伯真人様 / 斎藤明日香様 / 斎藤尚之様 / 斎藤路彦様 / 佐伯和宏様 / 佐伯政明様 / 酒井竹志様 / 坂本岳之様 / 坂本仁様 / 佐久間秀二様 / 佐久間裕之様 / 作本啓司様 / 櫻山直也様 / 佐々木高浩様 / 佐藤藤惇様 / 佐藤文様 / 佐藤圭様 / 佐藤

俊一様 / 佐藤精一様 / 佐藤剛士様 / 佐藤知様 / 佐藤友秀様 / 佐藤雅樹様 / 佐藤方哉様 / 佐藤雄大様 / 佐藤涉様 / 佐仲智和様 / 佐野大樹様 / 佐溝貴史様 / 塩谷盛泰様 / 篠原主税様 / 柴田繁男様 / 柴田洵様 / 芝田麻里様 / 柴田良夫様 / 渋谷由利様 / 嶋田一郎様 / 嶋本真奈美様 / 清水貴仁様 / 清水陽彦様 / 清水洋子様 / 志村雅彦様 / 下準平様 / 下江健晶様 / 下笹洋一様 / 正司研輔様 / ショートジョン様 / 白石圭様 / 白木広治様 / 白鳥拓人様 / 神宮司有樹様 / 新藤時次様 / 菅野

敬太様 / 菅谷研一様 / 杉野友哉様 / 杉山友和様 / 鈴木圭様 / 鈴木秀輔様 / 鈴木岳治様 / 鈴木達也様 / 鈴木輝彦様 / 鈴木敏郎様 / 鈴木智洋様 / 鈴木博之様 / 鈴木真様 / 鈴木真嘉様 / 鈴木由貴奈様 / 須田雄亮様 / 須藤駿介様 / 須増建次様 / 鷲見正則様 / 隅田佳孝様 / 巢山みゆき様 / 諏訪通博様 / 関野直孝様 / 善哉伸也様 / 曾根田拓也様 / 曾根原晶子様 / 園田峻太郎様 / 但井智一様 / 大工原宏直様 / 大導寺慎吾様 / 高島香織様 / 高田晃宏様 / 高浪大喜様 / 高橋永治様 / 高橋尊

寄附

人様 / 高橋宣仁様 / 高橋宏紀様 / 高橋不二男様 / 高橋稚樹様 / 高橋道博様 / 高橋萌子様 / 高橋基夫様 / 高橋祐一様 / 高橋佑輔様 / 高橋由紀子様 / 高原紀博様 / 高松優来様 / 高村一紘様 / 高山翔伍様 / 瀧田英人様 / 竹内淳様 / 竹内燦様 / 武田宏治様 / 竹田透様 / 田崎俊行様 / 田代孝行様 / 立花弘之様 / 田中宰様 / 田中慎太郎様 / 田中司様 / 田中哲也様 / 田中智信様 / 田中文崇様 / 田中雅章様 / 田中睦子様 / 田中陽様 / 田中理恵様 / 棚川恵介様 / 田辺篤様 / 田辺岳様 / 田邊

晋一様 / 田辺正道様 / 谷川善一様 / 谷口和矢様 / 田原春早織様 / 田村聡様 / 田村準様 / 田村晴之様 / 張奇様 / 長由美子様 / 塚田彩夏様 / 塚田和寿様 / 津久井肇様 / 柘植薫様 / 辻野啓一郎様 / 津田利通様 / 土屋和美様 / 都筑亮一様 / 坪井綾子様 / David Aughey様 / 寺尾優志様 / 寺岡伸浩様 / 寺倉毅様 / 照屋広幸様 / 土井敦志様 / 土井裕之様 / 東城裕太様 / 徳竹敦史様 / 徳永辰幸様 / 戸塚俊介様 / 富岡達雄様 / 富澤幸生様 / 豊川哲根様 / 長岡秀樹様 / 中川純里様 / 中川貴

博様 / 中川俊和様 / 中川桃子様 / 中川内隆文様 / 長坂亮様 / 長坂正人様 / 中崎津賀子様 / 中田恭輔様 / 中田美穂様 / 中西直哉様 / 中西亮介様 / 中村翔様 / 中村泰輔様 / 中村裕介様 / 長屋和子様 / 中山健悟様 / 永山優様 / 中山優美様 / 奈良秀一様 / 奈良岡克樹様 / 成瀬百合子様 / 西恭徳様 / 西岡次男様 / 西川一栄様 / 西澤真様 / 西澤有翼様 / 西田和美様 / 西田聡様 / 西野広太郎様 / 西村明日香様 / 西村英治様 / 西村和洋様 / 西村伸一様 / 西村涼太様 / 仁平裕之様 / 仁平伸

一様 / 沼田怜様 / 根来育余様 / 野池雅人様 / 能城大吾様 / 野上真宏様 / 野口純也様 / 野口瞳様 / 野窪功太様 / 野崎理様 / 野尻靖様 / 能勢直弘様 / 野田大樹様 / 野村淳平様 / 野村哲矢様 / 乗藤雄基様 / 萩坂真紀様 / 萩原清志様 / 羽澤三恵子様 / 橋口千鶴様 / 橋爪孝典様 / 羽柴吉隆様 / 橋本あゆみ様 / 橋本研一郎様 / 橋本卓弥様 / 蓮智一郎様 / 畑忍様 / 畑山亜矢子様 / 花房紀人様 / 馬場智尚様 / 浜和子様 / 濱口弘様 / 林国偉様 / 林田由香様 / 原田順一様 / 張ヶ谷大海様 / 針

谷久美子様 / 東出優弥様 / 土方保和様 / 日向英二様 / 日野俊一様 / 平瀬芳幸様 / 平田麻佑子様 / 平野雅大様 / 平山淑美様 / 広瀬健様 / 廣田則和様 / 深津将博様 / 福川光様 / 福留裕二様 / 藤井孝介様 / 藤井崇様 / 藤岡総様 / 藤澤志保様 / 藤田悟様 / 藤畑智史様 / 藤牧史成様 / 測上肇様 / 古井義継様 / 古田智敬様 / AnandkumarThulasiraman様 / DANIELGOZOCAMP ANHA様 / 辺見順子様 / 保谷章様 / 保科弘明様 / 星名勇輝様 / 細井正人様 / 細川泰史様 / 細

寄附

川由紀様／穂積英治様／保母将幹様／堀口直剛様／本多俊之様／本田十善様／本多正人様／本間秋音様／前田武様／前田直幹様／前野真輝様／牧惠理加様／牧田淳二様／牧田雄一様／牧野博和様／増子秀一様／増田昌一様／増田篤昭様／増田弘様／松尾和紀様／松尾洋和様／松岡正芳様／松田輝雄様／松田知之様／松田勝様／松村拓弥様／松本知之様／松本人士様／真鍋智彦様／眞野秀明様／丸山和義様／丸山進也様／馬渡憲次様／三浦弘司様／三浦卓様／三浦佑亮様

／美川紗嬬様／三沢研麻様／水谷彰様／水谷文彦様／水野浩太様／水野裕徳様／三井章様／水口浩司様／三村竜二様／都田淳様／宮下勇樹様／宮島宏斗様／宮田祐之介様／宮脇岳志様／村上しおり様／村井徹二様／村上拓生様／村田英策様／村松伸一様／村山統一様／毛利良相様／毛木悠太様／森紀江様／森崎陽平様／森下祐介様／森田次郎様／森田竜史様／安田朝美様／安田建様／矢野卓様／藪田昌広様／山内孝浩様／山川竣様／山口竜也様／山口康志様／山崎一成

様／山崎加代子様／山崎友様／山下真平様／山下恒久様／山下秀樹様／山下寛樹様／山田宗敬様／山田陽介様／山廣卓司様／山村喜作様／山本慧様／山本達也様／山本宏樹様／山本ゆり子様／山本良史様／夕部眞一様／行田武史様／湯澤昭裕様／横内詳平様／横島亮子様／横田享祐様／横山裕紀様／吉岡徹様／吉田昭徳様／吉田絵美子様／吉田集様／吉田充宏様／吉田陽亮様／吉田良一様／吉野真人様／吉野義之様／吉村一宏様／吉村啓利様／依田一靖様／依田浩一郎

様／米田年宏様／米村祐司様／頼晋一様／六川正文様／Robin souluke様／若林竜也様／泉井亮太様／渡邊淳也様／渡辺秀治様／渡邊浩隆様／渡邊誠様／渡辺美保子様／渡辺桃子様／渡邊裕介様／渡邊平賢様

▽切原保育園へ
・米15kg、もち米3kg 新海武男様
▽近代美術館へ
・現金1千万円 藤間とみ様
▽白田学園へ
・シヨートケーキ54個、ジュース6本 (有丸忠食品様) エアコン (設置工事費含む) 6台 日精エー・エス・ピー 機械(株)様

寄附

●台風19号による被害に
対し、心のこもったご
支援をいただきありが
うございます

○支援金

▽個人の皆様

相崎宮子様／入谷尚様／和田泰治様

▽企業・団体の皆様

ALLANHILLZ様／安曇野市様／大船渡市様／川崎市宮前区役所様／佐久市役所バスケットボール部様／佐久長聖高等学校同窓会様／自治労佐久市職員労

働組合様／パワーシェアリング(株)様／表示灯(株)様／吉澤淡水魚様

○義援金

▽個人の皆様

青木一幸様／縣葉子様／アサミタイチ様／アサミマミ様／阿守英雄様／アラタサダコ様／磯部弘様／市川節子様／一ノ瀬真弓様／伊藤五都男様／伊藤公栄様／稲山文男様／宇田川皓代様／大城恵美様／大塚朝喜様／小笠原典子様／荻原広人様／カケガワミエコ様／勝見あずさ様／久田和子様／栗田テルエ様／小

金沢保重様／小平和之様／小平幸夫様／駒澤孝彦様／近藤敦子様／近藤和浩様／佐々木明美様／サトウユウコ様／重田貞雄様／清水謙治様／白井史歩様／白井すみ子様／スズキハルオ様／斉郷学様／セリザワユキコ様／相馬喜代子様／高木弘行様／タカギミサト様／竹城秋枝様／谷生広泰様／千葉洋一様／辻本勝幸様／土屋京子様／土屋雅代様／トヨタトシヒロ様／内藤伸治様／中越佳津枝様／中沢次郎様／中島史様／ニノミヤユキオ様／畠山啓吾様／ハナザトセツコ

様／ハナザトヨウイチ様／浜田悦子様／ヒラノヒロミ様／平林範子様／フルコシトクロー様／穂川義友様／前田浩太様／前山芳明様／松本尚大様／三石知恵子様／宮崎けいこ様／ミヤザワカズユキ様／村上和歌子様／森角安伸様／森川正樹様／森島すみ江様／安田勝様／山下志穂様／油井一人様

▽企業・団体の皆様

アバンダンスミュージック諏訪しおり様／(株)アメニティーズプラザボウル様／医療法人三世会金澤病院様／(株)ウエストエネ

ルギーソリユーション様／エムケールカシヤマ(株)様／オートガレージSTYLEEIS様／大船渡市職員有志一同様／学校法人聖啓学園佐久長聖中学・高等学校管弦楽部様／勝見事務機販売(株)様／桂霄寺仏教婦人会様／木下建工(株)様／肝付町様／銀河連邦都内PR物産展来場者様／国際ソロプチミスト大船渡様／国際ソロプチミスト佐久様／コスモホール第九演奏会実行委員会様／佐久市工場団地事業協同組合様／佐久市社会福祉協議会関係職員一同様／佐久市職員互助会

寄 附

様／佐久市振興公社様／佐久城山小学校クラブクラブ様／佐久平総合技術高等学校浅間キャンパスボランティア部様／佐久仏教婦人会様／塩尻市様／司法書士高見澤美穂様／社会民主党長野県連合様／関ヶ原町様／大樹町様／ダイゴカイコウユウカイ様／高重建設工業(株)様／(株)高見沢サイバネティックス様／中信アスナ(株)様／中込商店会協同組合様／西澤書店様／日本キリスト改革派長野佐久教会様／ノウジクミアイホウジン様／能代市様／道の駅ほっとぱーく浅科様／もちづき人権フェスティバ

ル様／望月地区公民館のつどい運営委員会様
○ふるさと納税寄附
青池真一郎様／渥美敬子様／荒木実花様／飯泉裕貴様／石崎喜久夫様／伊藤潔様／伊藤享子様／井上徹様／岩崎恵梨子様／小沢美和様／小野瀬久実子様／片岡紫野様／金内麻美様／川井一樹様／岸部高士様／北原功樹様／木戸里奈様／熊谷萌子様／小西昭充様／小林秀次様／小林宏美様／三枝遙様／酒井竹志様／佐々木祐理様／佐藤優大様／佐野理晴様／菅原晶子様／鈴木王彦様／鈴木聡様／鈴木貴明様

／鈴木真人様／園部洋士様／高草舞子様／高橋享二様／高橋恵様／高橋由紀子様／高細博様／高山裕子様／田口久隆様／田中正和様／千国雅大様／土田智之様／長屋和子様／野田直利様／原博元様／日向和昭様／福土義人様／藤井隆様／藤井恒様／古嶋博司様／前川眞帆様／増田弘様／真弓敦子様／丸山楓様／丸山美穂様／村上祥子様／村上拓八木下喜代治様／山浦誠治様／吉田絵美子様／吉田滋和様／依田武士様

東京オリパラ・ホストタウン・エストニア共和国

エストニア共和国の気候

エストニアにも日本と同じように四季がありますが、春（4～5月）と秋（9～10月）は短く、季節の変わり方が急激で、5月に入るといきなり夏のように暑くなったり、9月になったとたん急に寒くなったりするといったことがあります。

夏（6～8月）は明るい時間が長くて過ごしやすく、日本の初夏くらいの気候です。

冬（11～3月）は長く寒い時期が続き、日によっては-20℃くらいまで下がることもありますが、ノルウェー沿岸を通る暖流の影響もあり、同緯度の他の地域と比べると比較的穏やかです。

エストニアには日が沈まない白夜はありませんが、夏至の前後は23時頃まで明るく、冬至の頃には16時には暗くなります。

また、国土が小さいため、気候の地域差はほとんどありません。

今月の納付

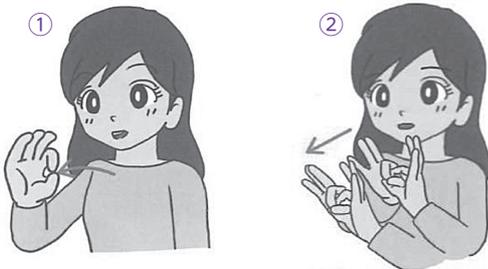
納期限	3月2日(月)
市税等	国民健康保険税（8期）
	介護保険料（11期）
	後期高齢者医療保険料（8期）

納期内の納付にご協力をお願いします

手話コーナー

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

①メール ②連絡する



- ①親指と人差し指で輪をつくり、胸の辺りで、前後に往復させます。
- ②両手の親指と人差し指で輪をつなぎ合わせ、弧を描くように前に出します。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

今月SCHOOL CHOICE

●宅配便の再配達防止に
取り組みよう

環境政策課 ☎62-2917

全国の宅配便のうち再配達は約2割、再配達のトラックから排出されるCO₂はおよそ42万トン、再配達により消費されている労働力は1.8億時間になります。

- ▽再配達防止のポイント
- ・配達日や時間帯の指定
- ・各事業者の提供しているコミユニケーション・ツール等（メール・アプリ等）の活用



1回で受け取りませんか

・コンビニ受取や宅配ロッカーなど、自宅以外での受取方法の活用
温室効果ガス排出量の削減に向け、宅配便の再配達防止にご協力をお願いします。

No. 179

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

新しい風、生涯学習。



新たな門出を祝う～令和2年成人式が行われる～

1月3日、佐久市成人式が佐久創造館で行われ、平成11年4月2日から平成12年4月1日生まれの795名の新成人が出席しました。

式典では、新成人代表からこれからの人生への決意が語られました。記念講演では、東日本大震災の時に長野県の医師団長として佐久総合病院から石巻市に赴き、現在も同市の包括ケアセンター長をされている長純一氏から、東北での経験を基に「地域コミュニティの意義と若者が果たす役割」と題し話がされました。新成人の皆さんには、ふるさと佐久市を誇りとし、それぞれの夢に向かい、仕事や学業に邁進してほしいと願っています。



新成人代表の紹介

謝辞

高橋 聖人 さん (臼田住吉)

佐久を離れ思うのは佐久の自然の豊かさと居心地の良さ、それ以上に両親や地域の方の有り難さ。見守り育ててくださった方々に恩返ししたい。そのためにも社会の一員として貢献できるよう努めたい。



意見発表

「感謝を忘れずに」

清水 蒼 さん (花園町)

スティーブ・ジョブズが「感謝の心が人を育て、感謝の心が人を磨く」といっているように、人間関係で大切なのは感謝の心。感謝が人と人を繋げ、やがて友情などの繋がりを育てていく。感謝の心を大切に、人生を歩んでいきたい。



「成人になった今」

佐藤 夏子 さん (岩下)

大学で化学バイオ工学を専攻している。将来の夢は生物の活動を利用し、人の役に立つモノ作りをすること。でも、将来への鮮明なイメージがあるわけではなく、不安の方が大きい。だからこそ今の一歩を大切に前に進みたい。



成人式司会のアシスタント

草間 愛 さん (志賀下宿)



※上記は謝辞、意見発表の主旨です。全文は、市ホームページ内に掲載しております。



ちょっとひとこと

趣味を見つけましょう

跡部 甲野 美文



私の定年は55歳でした。第2の人生を歩むにあたり、早い時期から趣味を見つけ、楽しんできました。最初は「盆栽」でした。次は独学で「菊作り」を始め20年近く続けましたが、歳と共に、持つ手に鉢の重さがこたえるようになり、「高齢」と断念しました。

今の私の趣味は「川柳」です。紙と鉛筆があれば、どこにいても作句が出来ます。こんな川柳の気楽さ、気安さに親しみを覚え、平成19年に79歳でこの道に入りました。今年で川柳歴12年になります。現在は、野沢公民館の川柳教室と基礎講座に月2回、長野市の県カルチャーセンターの講座に月2回通い、学んでいます。作句は苦しみながらも至福の時間であり、川柳が私の生活の一部になっており、毎日充実しています。

病院には月1回通院していますが、お陰様で何とか元気でやっております。川柳という趣味が脳の活性化に一役買っているのではないのでしょうか。

私にとっては川柳ですが、百年時代を生き抜くために、誰もが夢中になれる趣味を見つけ、それを楽しみながら、元気な老後が送れることを願っています。

生きがいは川柳ですと胸を張り(美文)

ふれあい あれこれ



中込公民館 コーヒーの美味しい入れ方講座

10月29日、コーヒーの販売をされている神津克彦先生を講師に、「コーヒーの美味しい入れ方講座」を開催。豆の分量やお湯の温度、注ぎ方などを教わり、参加者が実際に入れてみました。飲み味わってみると、十人十色の味わい。コーヒーの奥深さを感じた講座でした。



東公民館 手芸教室

11月21日、29日の2日間にわたり菊池たか子先生を講師に「手芸教室」を開き、家にある布をリメイクして「くま」のぬいぐるみを作りました。参加者それぞれの思い出がつまった、世界に一つだけのぬいぐるみが出来あがりしました。



白田公民館 しめ縄づくり

12月13日、内藤幸子先生を講師に「しめ縄づくり」を開催しました。稲わらの根元を縛るとち結び（男結び）を学んだ後、わら束を三分割し、擦りながら絡め、形を整えごぼう締めを作りました。昔からの伝統文化に触れるよい機会になりました。



浅間公民館 ママと子どもの3B体操

11月29日から「ママと子どもの3B体操（全4回）」の講座を開催しました。ママと一緒に、器具を使った体操や遊びを体験しました。冬の寒い時期でも、子ども達は元気いっぱい！！楽しそうに体を動かしていました。



元気が出る

話をしたい

教育相談の仕事をしていただいています。

様々な理由やきっかけで、学校に行けなかったり、教室へ入れなかったりする子ども達がいまいます。そして、「学校に行かないと勉強がおくれてしまおう」とか、「目指す高校へ行けなくなる」という不安や心配を持っています。その気持ちはよくわかります。でも、これからのことを考える上で一番心配なのは、自信をなくしたり、自己肯定感がさがったりして「自分なんて」と、根っこの部分で否定的になることです。それは、これからの可能性を否定してしまうことにもなりかねません。

私は、子ども達の自己肯定感を高めることが大切だと感じています。だから私は子ども達と話すときには元気が出る話、力がわいてくるような話をしていきます。そして、「今、もうちょっと頑張ればなんとかなること」を積み重ねて自信を持たせ、「なんとかなる」「自分は大丈夫だ」という実感を持たせたいのです。

信頼関係も大切です。信頼できる人の言葉は胸にしみます。そして、前向きな言葉のほうが力になります。いつも否定的で、批判的なことばかり言う人の言葉は、どんなに正しくても、あまり聞きたくないということだってありますから。

子ども達には、自分のペースで安心して学習や学校生活に取り組んでほしいと願っています。

人権同和教育推進員 黒沢 敏範

※お問い合わせ等は人権同和課まで（☎62-3135）

公民館の移転・改築を計画しています

現在、野沢公民館、東公民館、浅科公民館が置かれる市民会館の改築を進めています。移転・改築の予定は下記の通りです。

◆東会館

- ・現在の東会館を全面改築
- ・令和2年4月から取り壊し、翌3年12月に開館予定
- ・工事期間中、下記のように東公民館事務所は移転

【移転先】佐久市市民創錬センター内

【期 間】令和2年4月下旬から翌3年12月まで

※東出張所は、令和2年4月下旬からJA佐久浅間東店内に移転予定です。

◆浅科会館

- ・現在の浅科支所南側に建設される「浅科支所複合施設」として設置
- ・令和3年3月開館予定。開館に合わせ公民館も移転

◆野沢会館

- ・現在地にて工事区域を分けて全面改築
- ・令和4年度中に開館予定。改築工事に伴う公民館の移転はありません。

市立図書館より 高校生によるビブリオバトルを開催します

中央図書館では、2月8日(土)午後2時より視聴覚室にて、昨年に引き続き「高校生によるビブリオバトル in 佐久」を開催します。

「ビブリオバトル」とは書評合戦といわれるものでルールは簡単です。発表参加者(バトラーといいます)がおすすめ本を持って集まり、順番にその本の面白さを5分間でアピールした後、2~3分で質問し合い、全員の発表終了後に読みたくなった本を選び投票しチャンプ本を決定するというものです。

自分の知らない本に出会うチャンスがあなたを待つ

ています！高校生バトラーの熱意あふれる姿をぜひ観戦してみませんか？観戦は申し込み不要です。大勢の観戦者をお待ちしています。

写真は、昨年、高校生バトラーが自分の選んだ本を紹介している様子です。会場は高校生の熱気にあふれていました。



詳細は中央図書館までお問い合わせください。

☎ 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

「信州あいさつ運動」を知っていますか??

信州あいさつ運動とは、家庭や地域でお互いにあいさつをすることにより、みんながつながり、地域を元気にし、地域ぐるみで子どもの育ちを応援する運動です。

自分に自信が持てず、自己肯定感が低い、元気のない子どもが増加しています。子どもは地域の宝です。一人ぼっちにしないよう、地域全体で、温かいあいさつで包みましょう！

例えば、子どもの登下校時やゴミ出しの時、散歩や買い物の途中などで、子どもに出会ったら、まずは大人からあいさつをしてい



きましょう。大切なのは無理のない範囲で、「できる地域で、できる人が、できる方法で」取り組んでいくことです。はじめは、返事が返ってこないかもしれません。でも、あいさつを続けることで、いつかきっとすてきな笑顔とあいさつが返ってくるでしょう。

まずは家庭から、そして大人から、子どもへ心をこめてあいさつをすることから始めましょう。



少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

2月11日は「信州あいさつの日」・2月16日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671 (市役所南棟3階)

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

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持物等
浅間	◎みそ作り教室 味噌屋さんからみその作り方を教わります。みその仕上がりは4kg程度の予定です	3月12日(木) 13:30~15:30	浅間会館 食育室	阿部博隆先生	〈参加費〉4000円 〈定員〉15名 ※申込受付開始 2月3日(月) 8:30
野沢公民館	◎老後を自分らしく 誰もが迎える老い。自分に合った終活について学び考えてみませんか？ ③心地よい暮らしの整理方法について ④お楽しみ講座・まとめ	③2月12日(木) 14:00~15:30 ④2月19日(木) //	野沢会館 会議室205	③整理収納 アドバイザー ④市高齢者福祉課	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物 〈定員〉30名
	◎初心者茶道教室 (全3回) お茶の作法やお手前を学び、日頃の生活に生かしてみませんか	①3月 5日(木) 13:30~15:30 ②3月12日(木) // ③3月19日(木) //	野沢会館 茶室	滝沢久江先生	〈参加費〉500円/1回(茶菓子代含む) 〈持ち物〉白いソックス・扇子 〈定員〉15名 ※申込受付開始 2月13日(木) 8:30
	◎家庭菜園土づくり教室 土壌づくりを学び、おいしい野菜づくりに挑戦しませんか	3月 9日(月) 9:30~11:30	野沢会館 会議室205	佐久浅間農協農地 コーディネーター	〈参加費〉無料 〈定員〉30名 ※申込受付開始 2月17日(月) 8:30
中込公民館	◎なつかしの歌・こころの歌 (全4回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう。春の歌集を使います	④3月5日(木) 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・春の歌集(ピンク色) 〈定員〉50名程度
	◎ハーモニカで楽しく(全10回) 2月はつどいでの発表曲の練習を、3月は今まで習った曲や季節の曲を選んで、楽しく演奏します	⑨2月 5日(木) 10:00~11:30 ⑩3月11日(木) //	中込会館 大会議室	代表：佐藤新一 伴奏：中澤ます代	〈持ち物〉ハーモニカ・楽譜・ 水分補給のための飲み物 ※新規の方はお受けできない場合があります
東公民館	◎人権講座 身近な人権について一緒に学びましょう	2月 8日(土) 13:00~14:00	東会館 大会議室	人権同和教育 推進員	〈参加費〉無料 ※当日参加もできます
	◎きのこ栽培教室 しいたけ・くりたけの駒打ちをします。親子での参加も大歓迎です！	3月 7日(土) 9:30~11:30	東会館	佐久森林組合職員	〈参加費〉1,700円程度 〈持ち物〉作業のできる服装・ 手袋・雨天の場合は雨具 〈定員〉20名程度 ※申込受付開始 2月5日(木) 8:30
白田公民館	◎家庭菜園土づくり教室 野菜作りに適した土づくりの基本を学びましょう	3月10日(火) 9:30~11:30	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〉無料 〈定員〉30名 ※申込受付開始 2月6日(木) 8:30
	◎星空ウォーキング ~星の教室(春) 星空観望会です。親子、夫婦、友達と、誘い合って春の星空観察を楽しみましょう！	3月18日(木) 19:30~21:00	あいとぴあ白田	教育委員会職員	〈参加費〉無料 〈定員〉30名 ※暖かい服装でお出かけください
浅科	◎桜もちを作ろう！ フライパン1つで簡単！みんなで楽しく作りましょう	①3月13日(金) 13:30~15:30	浅科 保健センター	土屋しのぶ先生	〈参加費〉500円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・ 持ち帰り用の容器 〈定員〉16名 ※申込受付開始 2月7日(金) 8:30
望月公民館	【親子ふれあい学級】 ◎親子で楽しむ手づくり小物教室 ママの手作りで、お子さんの入園グッズをつくりませんか。午前と午後の二部構成で行います	2月22日(土) ① 9:00~11:30 ②13:30~15:30 午前の部は初心者対象、午後の部は図書袋など作りたいグッズを作ります	桜ヶ丘 地域ふれあい センター (佐久市協和 5254-1)	木次まゆみ先生	〈参加費〉100円(資料代等) 〈持ち物〉作りたい物の布・ ミシン(貸出し可)・裁縫に必要な用具 (ミシン糸、裁縫セット)・飲み物 〈定員〉各10名
	◎家族の笑顔が一番 ~しあわせクッキング~ ドリアやいちご大福とシフォンケーキ、魚介のスープなどを学び、楽しい食卓づくりに役立てませんか	3月 5日(木) 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(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・飲み物・ お米1/2合 〈定員〉20名 ※申込受付開始 2月7日(金) 9:00 ※会場は駒の里ふれあいセンターではありません
	◎みそ作り体験教室 地元東春睦会の皆さんからおみそ作りを学びます	3月 7日(土) 13:30~17:00	観音峯活性化 センター	東春睦会	〈参加費〉1,600円程度(材料費・資料代) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・2kg入る 持ち帰り用容器・飲み物 〈定員〉20名 ※申込受付開始 2月13日(木) 9:00

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)
 ※〈定員〉のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります。 ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です。
 ※「全〇〇回」の表記はシリーズ(連続)で行う講座です。

公民館の「つどい」のお知らせ

公民館学習グループや地域公民館の皆さんの作品・舞台発表をご覧ください。

公民館	場 所	月 日	作品展示時間	開会式、ステージ、催し物等	
				時 間	内 容
浅間	浅間会館	2月15日(土)	13:00~16:00	13:00~16:00 13:00~14:30 14:30~15:30	囲碁体験 特別出演【岩村田保育園、平根小学校の演奏】 人権同和教育学習会
		2月16日(日)	9:00~14:30	9:30~10:00 10:00~14:30 10:00~14:30	開会式 ステージ発表 パステル画体験(昼食12:00~13:00)
野沢	野沢会館	2月 8日(土)	13:00~16:00	13:00~15:30 13:00~16:00	体験コーナー(陶芸・将棋・押し花・篆刻・昔話し語り) チャリティバザー
		2月 9日(日)	9:00~15:00	9:00~ 9:20 9:30~15:00頃 9:30~14:00 9:30~14:00 9:00~15:00	開会式 ステージ発表 特別出演【野沢小学校】 呈茶コーナー(材料が終了するまで) 体験コーナー(陶芸・将棋・押し花・篆刻・昔話し語り) チャリティバザー
中込	中込会館	2月15日(土)	13:00~16:00	13:00~15:00	特別出演【中込小学校金管バンド、佐久相撲甚句会、佐久城山小学校(合唱愛好会・かたリクラブ)、瀬戸獅子舞保存会】
		2月16日(日)	9:00~14:30	10:00~10:20 10:20~14:30	開会式 ステージ発表
東	東会館	2月22日(土)	13:00~16:00	13:30~15:00	歴史講演会(戦国時代と志賀城)
		2月23日(日)	9:30~15:00	10:00~10:30 10:30~14:30 9:30~14:00	開会式 ステージ発表 特別出演【東保育園、東小学校、東中学校吹奏楽部、東地区区長会他】 お抹茶サービス
臼田	あいとぴあ 臼田	2月29日(土)	9:00~17:00	10:00~16:00	百人一首競技かるた体験
		3月 1日(日)	9:00~16:00	9:30~10:00 10:00~16:00 10:00~14:00 10:30~13:30	開会式 ステージ発表 特別出演【子ども小満太鼓、臼田中学校吹奏楽部】 手打ちそばサービス 抹茶サービス
浅科	交流文化館 浅科	2月22日(土)	9:00~17:00	13:30~15:00	体験コーナー《どら焼き作り・絵手紙・囲碁・星形の紙皿作り(参加費無料です)》
		2月23日(日)	9:00~15:30	9:00~ 9:20~15:30 10:00~14:00	開会式 ステージ発表 特別出演【中山道宿場太鼓、浅科中学校吹奏楽部、浅科民踊レクリエーションクラブ、ブルーミングRG】 呈茶席・チャリティーバザー

瀬音

化石燃料に頼らない薪で焚く、年に2回の穴窯が終わった。山の土を採取し、練って器を作り、窯に整然と並べて炎で焼く。太古から行われてきた手法だ。ここ10年くらいは立ち枯れた赤松を使っている。山から木を切り出してくることもある。

この窯焚きは24時間が6回の6日間、休み無しの長丁場だが、近所の子ども達をはじめ様々な人が顔を出し、楽しく賑やかだ。

火を入れ始めて1日過ぎると攻め焚きと呼ばれる作業になり、一気に炉内は高温になっていく。「窯が焼ける」といわれる頃になると、オレンジ色だった器は白色へと変化し、肉眼で凝視すると目が焼ける程だ。3日目あたりからは、無袖だった器自体が光沢を帯び、ひたすらに灰付けの作業を行っていく。

深夜の窯焚きは、背中に凍み入る寒さと、前から襲う皮膚が焼けるような輻射熱の熱さとの狭間で格闘をする。静寂の中、燃え盛る炉に投入する薪の音がバチバチと鳴り響く世界がそこにある。窯の蓋を閉じると灼熱の光が遮られ、ひと時の休みが訪れる。

それらをひたすら繰り返し、やがて窯焚きの夜が白々と明けていく。

(編集委員)

無料 障害年金専門の社会保険労務士による
障害年金相談会
 ◆場所：野沢会館（事前予約制）
 ◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

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

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会
 社会保険労務士依田謙二事務所 Tel. 0267
 芹澤社会保険労務士事務所 68-7367
 西澤社会保険労務士事務所 佐久市鳴瀬 1804-2

サービス付き高齢者向け住宅
タウンコートのぞみ
 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!
 介護が必要な方もご相談下さい

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 ●バーベキューコーナーも!

入居資格 / 60歳以上の方(お二人の場合どちらかが)
 所在地 / 小諸市御影新田2569-1
 事業主体 / 社会福祉法人のぞみ福祉会

随時見学できます
 事前に御連絡下さい。
 事前申込で昼食の試食ができます

お申し込みお問い合わせ 社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-24-3311 小諸市和田 966-151
<http://www.nozomi-g.co.jp/> (山口)

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)

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
 事前購入割引券がお得です!!
 共同運行 西武観光バス

京都・大阪線
 軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
 共同運行 近鉄バス
 京都・大阪

千曲バスの高速バス

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 佐久市野沢20 <http://www.chikuma-bus.com>

24時間・365日、すべては利用者様のために。

・福祉用具レンタル販売 ・住宅改修 ・訪問介護 ・訪問看護
 ・介護タクシー ・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)

ケアライフ 礎

美しい星空の街・佐久でクラシック音楽のある生活を

バッハ
 ストーリー・コンサート

王の音楽
 近代ヨーロッパの奇跡―大王と巨匠の邂逅

2020年 3月6日(金) 14時開演(13時30分開場)
 佐久平交流センター 一般:3,000円 学生:1,500円(全席自由)

名曲は星の数ほど☆
 クラシック音楽講座 Vol.3

朗読 市毛良枝
 フルーツ 倉田 優
 ヴァイオリン 龍村依里
 チェロ・脚本 渡部玄一
 ピアノ 鈴木慎崇

PROGRAM
 バッハ:音楽の捧げ物
 バッハ:ブランデンブルク協奏曲第5番(四重奏編曲版)
 フリードリヒII世:シンフォニア(四重奏編曲版)ほか

助成/令和元年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業
 主催/クラシック音楽に親しむ講座の会
 後援/佐久市、信濃毎日新聞社、週刊さくだら、SBC信越放送、NBS長野放送、TSBテレビ信州

チケットのお求め方法
 [取り扱い店]
 佐久平交流センター、平安堂佐久インターネットショップ、大阪屋書店、住吉屋書店、西澤書店、ヒオキ楽器佐久平店ほか
 軽井沢大賀ホールチケットサービス (0267-31-5555)
 10:00~18:00(※ホール休館日を除く)

[郵送]
 直接、事務局へお申し込みもできます。
 下記事務局にお電話ください。
 [クラシック音楽に親しむ講座の会 事務局]
 町田 0268-23-9928 / 090-1531-8106
 和田 090-9844-9401

*未就学児の入場はご遠慮ください *諸般の事情により、曲目が変更となる場合があります

-  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)
-  子育てサロン (午前9時30分～11時30分)

-  つどいの広場 サングリモ中込 (午前9時～午後4時)
あさしな保育園 (午前9時～午後2時)
もちづき保育園 (午前9時～午後2時)
わくわくランドU-6 イオンモール佐久平2階フードコート隣
(午前10時～正午・午後1時～4時)
うすだ健康館 (午前9時～午後2時)

-  献血 ①午前9時30分～11時30分
②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

 サングリモ中込 1

 5
 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

 6
 中佐都児童館
 もちづき保育園
 うすだ健康館

 7
 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

 サングリモ中込 8

 12
 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

 13
 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

 14
 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

 サングリモ中込 15

 19
 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

 20
 中佐都児童館
 中佐都児童館
 もちづき保育園
 うすだ健康館

 21
 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

 サングリモ中込 22

 26
 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

 27
 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

 28
 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

 サングリモ中込 29

■長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対応に戸惑う時や、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(2月27日を除く)

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 ☎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。

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

[2020年]

2月



2歳児歯っぴー教室 (要予約)

対象 平成29年11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 2月20日 (木) (時間は予約時に確認)

会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ (子ども用と仕上げみがき用)・
コップ・タオル

予約・問合せ 健康づくり推進課 口腔歯科保健係
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782

日 sun	月 mon	火 tue
<p>小児 2</p> <p> フルタクリニック ☎63-0202</p> <p> 佐久平こころのクリニック ☎68-8556</p>	<p>平日 3</p> <p> 岸野児童館</p> <p> 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</p>	<p>平日 4</p> <p> 東児童館 臼田児童館</p> <p> サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6</p>
<p>小児 9</p> <p> 佐久心臓血管クリニック ☎67-0022</p> <p> 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150</p>	<p>平日 10</p> <p> 平根児童館</p> <p> サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 うすだ健康館 わくわくランドU-6</p>	<p>小児 11</p> <p> あさまコスモスクリニック ☎66-7701</p> <p> 佐久平透析クリニック ☎65-7700</p>
<p>小児 16</p> <p> 三木クリニック ☎77-7376</p> <p> 佐久平みゆき眼科 ☎68-5422</p>	<p>平日 17</p> <p> 小田井児童館</p> <p> 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</p>	<p>平日 18</p> <p> 東児童館 青沼児童館</p> <p> サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6</p> <p> 献血 JA 佐久浅間本所①</p>
<p>小児 23</p> <p> 田嶋クリニック ☎81-5151</p> <p> 柳澤クリニック分院 ☎78-3355</p> <p> 献血 イオンモール佐久平②</p>	<p>小児 24</p> <p> 安紀内科クリニック ☎63-1201</p> <p> みらい・そだちクリニック ☎77-7660</p>	<p>平日 25</p> <p> 田口児童館</p> <p> サングリモ中込 もちづき保育園 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

レ・フレール復興支援コンサート鑑賞者募集



令和元年台風第19号の復興支援のため、「兄弟ピアノデュオ レ・フレール」によるコンサートを開催します。

- 日時 4月3日(金)午後6時30分開演(午後6時開場)
- 会場 佐久平交流センター
- 入場料 無料(要事前申込)
- 曲目 レ・フレールのオリジナル楽曲や2019年9月にリリースした『ディズニー・オン・キャトルマン』からプログラム
- 申込方法 3月13日(金)必着で、往復郵便はがき下記必要事項を記入の上、お申し込みください。
【往信用左側】 〒385-8501 佐久市中込3056 佐久市教育委員会 文化振興課
「レ・フレール復興支援コンサート」係
【返信用右側】 ①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤希望人数および氏名(2名まで)
【返信用左側】 ①郵便番号②住所③氏名(代表者のみ)

※はがき1枚につき2名まで/応募は一人1通まで/記入に不備のある場合や往復郵便はがき以外での申込みは無効/応募多数の場合は抽選/全席指定(座席は主催者にて決定します)/3歳以下膝上鑑賞を希望の方、車いす席を希望の方は、返信用右側にその旨記入/当日は、当選者に送付する入場券を要持参

- 公演に関する問合せ クラブレ・フレール ☎080-5903-1155(平日 午前11時~午後4時)
 - 申込に関する問合せ 文化振興課 ※土日祝日を除く、午前9時~午後5時
 - 主催 ポラリス・アルファ
 - 共催 佐久市、佐久市教育委員会
- ※このコンサートは、レ・フレール、ポラリス・アルファのご厚意により開催されます。
- 問合せ 文化振興課 ☎62-5535



ホームページ
QRコード

佐久市情報配信サービス「さくネット」

防災、防犯情報などを電話・FAX・メール・アプリで配信するサービス「さくネット」の申し込みを受け付けています。
 災害など万が一の時に備えて、ぜひ登録をお願いします。
 詳細は、ホームページをご覧ください。

■問合せ 広報情報課 ☎62-3075



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)