

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

3

No.204 広報佐久
令和2年3月



特集

サンキュー佐久の日
～復興の先にある「確かな暮らし」～

目次

令和2年 3月

表紙写真：雨川・新町橋付近 護岸復旧工事
(2月5日撮影)

頁

3

特集

サンキュー佐久の日
～復興の先にある「確かな暮らし」～

6

復旧・復興に向けて

7

台風19号災害における農地、農林業用施設および公共土木施設の復旧計画

8

固定資産税の縦覧・閲覧

軽自動車税（種別割）の諸手続きをお忘れなく
企業間等の連携によるものづくりを応援します

9

信州パーキング・パーミット制度

助け合いのしるし ヘルプマーク

空き家の活用や処分を検討しませんか

10

受動喫煙防止のマナーがルールへと変わります

3月は『自殺対策強化月間』です

農地の賃借料情報の提供

11

サクモ佐久市子ども未来館リニューアルオープン

佐久市男女共同参画審議会委員の公募

佐久市無電柱化基本方針（素案）に係る意見募集

12

第33回佐久鯉マラソン大会出場者募集

〈キッズ・サーキット in 佐久〉2020「パスポート等持参者特典」事業者募集

新生児出生健康祈願記念札申込受付

13

収蔵品展 人物百態－「すがた」と「しぐさ」－ほか

インバウンドセミナー

書道入門講座受講生募集

14

インフォメーション

22

公民館報 さくし

27

広告ページ

28

健康のカレンダー

30

東京2020聖火リレーが、4月2日佐久市にやってくる！

休日・夜間窓口〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付〉

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 3月22日(日)

(午前8時30分～午後0時30分)

※システムメンテナンスのため、マイナンバーカードの交付はできません。

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)

マイナンバーカード受取専用休日窓口

市役所市民課 3月29日(日) (午前8時30分～午後0時30分)

～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

国民健康保険税の納め忘れはありませんか？

納期限までに必ず納めましょう。滞納が続くと、有効期限の短い「短期保険者証」が交付される場合があります。

人口

総数	98,899人	(－22人)
男	48,546人	(－19人)
女	50,353人	(－3人)
世帯数	41,971世帯	(+18世帯)
〈2月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	1月の月間件数	令和2年1月の累計
人身事故	20件	20件
死亡	0人	0人
負傷	25人	25人
救急	460件	460件
火災	2件	2件

相談コーナー

行政相談

3月16日(月) 午後1時～4時 浅科支所

3月18日(水) 午後1時30分～4時 あいとびあ臼田

3月19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

3月21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）

■問合せ 長野県方法務局佐久支局 ☎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

データファイル



市民交流ひろば ミレニアムパーク

3.7^土 10:00-15:00
市民交流ひろば&ミレニアムパーク
佐久平駅&イオンモール佐久平

スタンプラリー 同時開催！

佐久市民の日 キックオフイベント & 観光復興に向けた地域協働事業

サンキュー 佐久の日

復興の先にある確かな暮らし

- 市民交流ひろば
 - ・SAKUSAKUマルシェ
 - ・くつろぎテントスペース
 - ・テント設置講習、移動図書館など
 - ・チャレンジスペース
 - ・ボルダリング、スラックライン、紙ヒコーキ
 - ・ステージイベント
- ミレニアムパーク
 - ・よさこい囃子「総踊り」(14:30～)
 - ・リップスティック、ヘンシンバイク体験
- 佐久平駅
 - ・エキナカ緑日
 - ・Nゲージ走行
 - ・アルクマ駅長と写真撮影
- イオンモール佐久平
 - ・教えて！ドクターブース
 - ・がんばろう佐久オリジナルシルクスクリーン

佐久平駅 イオンモール佐久平

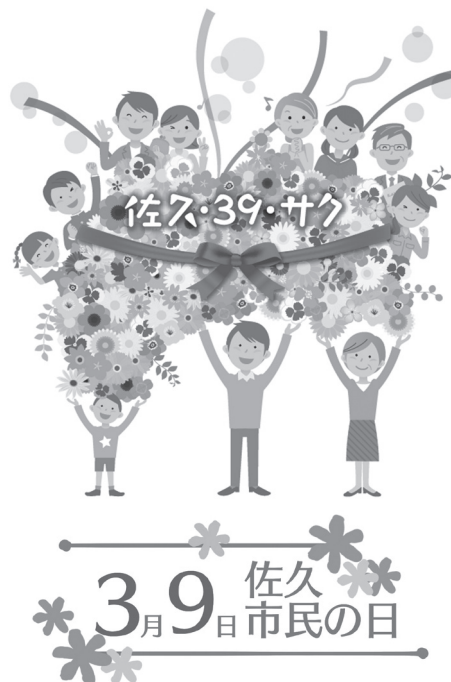
主催 佐久市観光協会
共催 佐久市
後援 佐久平駅・(一社)佐久市振興公社
佐久市市民活動サポートセンター
佐久穂町・埴田朝霞市
お問合せ 佐久市観光協会事務局
tel.0267-62-3285

Welcome

昨年10月12日に大型で非常に強い台風第19号が県内に最接近し、大雨特別警報が発表されるなど、市内に大きな被害をもたらしました。

3月9日「佐久市民の日」を迎えるにあたり、被災をされた方々への支援を行うとともに佐久地域に漂う閉塞感や停滞感を払拭する機会として、3月7日に佐久市民の日キックオフイベント「サンキュー佐久の日」を開催します。

復興の先にある佐久の「確かな暮らし」をテーマに市民一丸となった力強い歩みを実感できるイベントとなりますよう取り組んでまいります。



佐久市民の日 ロゴマーク

～佐久市民の日とは～

市と市民が一体となって佐久市の魅力を再発見し、愛着と誇りを抱いていただくため、毎年3月9日を「佐久市民の日」として定着させ、佐久市の更なる発展を期するため、3月9日を中心に記念事業を実施しています。



サンキュー佐久の日

復興の矢にある確かな暮らし

[3月7日(土) 10時～15時] @JR佐久平駅周辺

JR佐久平駅周辺の4会場で同時開催！ 3月7日は佐久平駅周辺に全員集合！

(会場 市民交流ひろば、佐久平駅、イオンモール佐久平、ミレニアムパーク)

市民交流ひろば会場

●ステージイベント (予定)

- 10:00～ オープニング
- 10:15～ よさこい鳴子踊り (朝霞彩夏祭連合チーム関八連 かんぱちれん)
- 10:30～ SAKUSAKUマルシェステージ

●SAKUSAKUマルシェ

佐久地域の個性豊かなお店による出店や
ワークショップを開催！
(佐久市市民活動サポートセンター)



マルシェの様子 (イメージ)



ワークショップの様子 (イメージ)



●チャレンジスペース

オリンピック競技のボルダリングにチャレンジ！

●くつろぎテントスペース

キャンプ用テントの組立て講座・
使用体験なども実施予定！
テント設営講習

10:30～ 12:00～ 14:00～
移動図書館草笛号も来るよ！ 10:00～11:00



鉄道模型Nゲージの様子 (イメージ)

佐久平駅会場 (駅舎2階「プラザ佐久」内)

●Nゲージ走行

子どもに大人気！鉄道模型Nゲージ！

●アルクマ駅長との写真撮影

アルクマ駅長と記念撮影！
子ども用制服の貸出しも予定

●佐久の日限定エキナカ縁日

ポップコーンのふるまい、焼き芋の販売、
地酒の試飲、缶バッジづくり

●佐久平駅南地区 ～まちがこう変わる～

パネル展示 (意見募集)



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ14-0020

イオンモール佐久平会場 (セントラルコート内)

●教えて！ドクターブース

子どもと災害など小児科医が分かりやすく説明します。
子どもの病気とおうちケアを遊びながら学ぼう！

●地蔵健診

ぴんころ地蔵のレプリカが健康についてのお告げをします。
健診おみくじも引けます。

●「がんばろう佐久」シルクスクリーン

復興支援シンボルマークで
自分だけのオリジナルエコバッグを作ろう！ (有料)



スタンプを集めて佐久の名産品をゲットのチャンス！

市民交流ひろば会場と佐久平駅会場にあるスタンプを集めてイオン会場にもっていくと佐久地域の名産品をゲットするチャンス！スタンプ帳がなくなり次第終了させていただきます。（※スタンプ帳は、イベント会場内でお配りしています。）



イベントの締めくくりは、みんなでよさこい鳴子踊りを踊ろう！

ミレニアムパーク会場（14時30分～）

●みんなで踊ろう「総踊り」

ステージゲストとしてお呼びする埼玉県朝霞市のよさこい鳴子踊りグループの皆さんとご来場いただく皆さんが一体となる「総踊り」をクローズイングイベントとして実施します。朝霞の総踊り曲「集まれ！踊り人」に合わせて、会場の皆さんで踊りましょう！

イベントの最後は、ミレニアムパークへお集まりください。



埼玉県朝霞市「彩夏祭」の様子



彩夏祭シンボルキャラクター
彩夏ちゃん

埼玉県朝霞市で毎年開催している「彩夏祭」の踊り子さんが復興に向けて元気な踊りを披露します！

ミレニアムパークプレイサークル（10時～15時）

- ヘンシンバイク体験
 - リップスティック体験
- 今話題の乗り物体験!!



朝霞市民まつり
彩夏祭公式HP

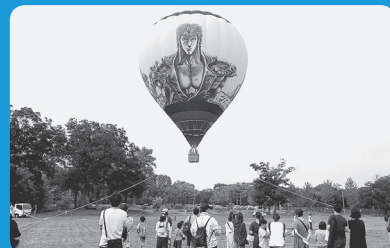
おぼえて踊ろう！総踊り

総踊りの解説動画は朝霞市民まつり彩夏祭公式HPよりご覧いただけます！

佐久市と埼玉県朝霞市の関係

佐久市と朝霞市は、平成23年10月に大規模災害が起こった時に食料や生活必需品などの提供、職員の派遣などで応援し合う「災害時における相互応援に関する協定」を結び、日頃から市民レベルでの顔の見える関係づくりを目指しています。

今回の台風第19号災害においても、朝霞市の皆さんには職員派遣等のご支援をいただいています。



昨年8月に朝霞市で県外初「北斗の拳バルーン」の係留を行い、大勢の皆様にお越しいただきました。

イベント全体を通してのお願い

- ・雨天等の場合は、主催者の判断によりイベント内容を変更、中止することがあります。
- ・会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用いただくか、お乗り合わせの上、ご来場ください。
- ・イベント全体でレジ袋の削減に取り組みます。「SAKUSAKUマルシェ」等をご利用の皆様はマイバッグをお持ちください。

復旧・復興に向けて

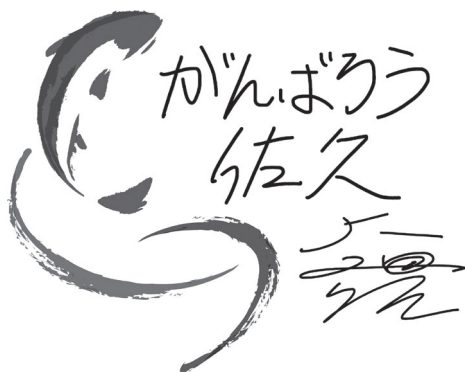
台風第19号災害において、佐久市にゆかりのある方々からメッセージをいただきました。

佐久市復興支援シンボルマーク

佐久市観光協会では、いただいたメッセージを活用し、佐久市復興支援シンボルマークを作成しました。シンボルマークは、佐久市の復興に向けたシンボルとして市内施設等に掲示していくほか、被災された方々を応援するための販売グッズのデザインに活用してまいります。

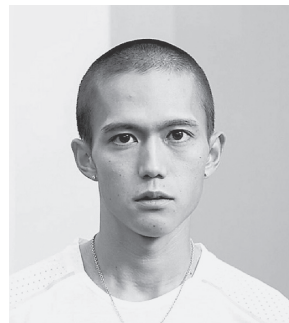
「復興への櫂（たすき）」

～新たなステージへ～



大迫傑選手（3000m、5000mおよびマラソンの日本記録保持者）は、2007年より佐久長聖高等学校に進学し駅伝部に入部され、全国高校駅伝等においてご活躍されました。現在は、ナイキに所属され、プロランナーとして活躍されています。この度、母校のある佐久市が台風第19号により被災したことを受け、復興に向けたメッセージを送ってくださり、そのメッセージを活用し、佐久市復興支援シンボルマークを作成しました。

筆耕 大迫 傑 選手(陸上競技選手)



「ONE TEAM」

～みんなの力をひとつに～



「Build Back Better」

～原状復帰の一步先へ～



筆耕 中村 梅雀 氏 (俳優)、津田 寛治 氏 (俳優)



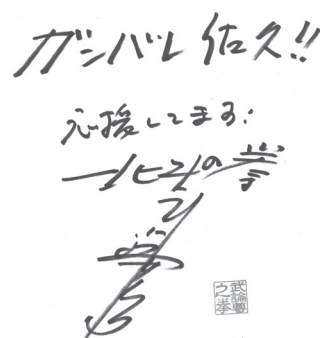
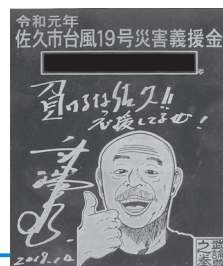
佐久市が台風19号の被災を受ける1年前（平成30年）、佐久地域で“最期まで生き抜くこと”をテーマとした映画「山中静夫氏の尊厳死」の撮影が行われました。映画のW主演俳優 中村梅雀さんと津田寛治さんは、被災直後から佐久の被災状況を心配いただき、復興に向けたメッセージを送って下さいました。そのメッセージを活用し、2種類の佐久市復興支援シンボルマークを作成しました。

武論尊氏から佐久市へメッセージ

佐久市出身で、漫画「北斗の拳」の原作者である武論尊氏から、台風19号において被災された皆様に、1日も早く日常の生活が戻るよう、応援の気持ちを込めたメッセージをいただきました。こちらのメッセージは本庁をはじめ、各支所やプラザ佐久、佐久平交流センターなどに設置しております義援金箱の横に掲示しております。

また、商工会議所の各地区青年部様が設置している募金箱にもメッセージをお寄せいただいております。そちらにおきましてはご賛同いただいた市内の各飲食店等に置かれております。

見かけた際には、皆様の心温まるご支援をいただきますようよろしくお願いいたします。



↑佐久市義援金箱

←商工会議所青年部募金箱

台風19号災害における農地、 農林業用施設および公共土木施設の復旧計画

台風19号により被災した農地、農林業用施設および公共土木施設につきましては、以下のとおり復旧を進める予定です。

復旧にあたりましては、優先順位を決めた上で、順次復旧工事を進めていきます。

関係者の皆様には、多大なご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力をお願いします。

復旧計画

復旧内容		年月	令和2年度												令和3年度											
		2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
農地 (田・畑) 【※1】	①国の補助事業による 復旧（大規模な被災）	応急復旧工事(個人) ※市補助制度あり		期間延長 見込み		本復旧工事(市) ※一部個人負担あり																				
	②個人による復旧 (自力災害復旧事業)	本復旧工事(個人) ※市補助制度あり		期間延長見込み																						
農林業用施設 (水路・農道・林道等) 【※2】						本復旧工事(市) ※今春の作付け時期までの通水確保を優先します。本復旧に時間を要するものについては、仮復旧により一時的な通水機能の回復を図ります。																				
公共土木施設 (道路・河川・橋梁) 【※3】						本復旧工事(市) ※順次本復旧工事を進めます。																				

【※1】農地（田・畑）

①国の補助事業による復旧（大規模な被災）

大規模な被災をした農地（概算事業費40万円以上で国の基準を満たすもの）については、国の補助事業の対象となるため、市で復旧工事を実施します（一部個人負担あり）。対象となる農地については、市から所有者等へ順次ご連絡をさせていただいています。

復旧は令和3年度までの完了を目標に進める予定であり、工事実施時期は未定となっています。復旧完了までに時間を要することから、台風19号災害に限り、個人が任意で行う応急復旧（仮畦畔設置）について、市から補助金（2千円／m）を交付します。応急復旧（仮畦畔設置）については、令和2年3月31日までに完了したものが原則対象となりますが、市内農地の甚大な被災状況を考慮し、**令和2年3月議会で予算が可決された場合は、令和2年4月1日以降に実施する復旧についても、引き続き対象とさせていただきます。**

なお、災害の復旧状況により水稻の作付けが難しい場合、代替作物について、県農業改良普及センター、JA佐久浅間及び市による支援を検討しています。品目や栽培方法等について、ご相談ください。

②個人による復旧（自力災害復旧事業）

被災した農地を個人で復旧する場合は、復旧事業費の10分の9以内（1筆あたりの上限36万円）で、市から補助金を交付します（応急復旧（仮畦畔設置）は、2千円／m）。対象となる農地は、適正な管理がされており、市が被災確認をした農地とし、令和2年3月31日までに完了したものが原則対象となりますが、市内農地の甚大な被災状況を考慮し、**令和2年3月議会で予算が可決された場合は、令和2年4月1日以降に実施する復旧についても、引き続き対象とさせていただきます。**

【※2】農林業用施設

今春の作付け時期までの通水確保を優先とし、通水に影響を及ぼしている水路等から順次復旧を進めます。本復旧に時間を要するものについては、仮復旧により一時的な通水機能の回復を図ります。

【※3】公共土木施設

国の補助事業となる大規模な被災箇所を含め、順次本復旧工事を進めていきます。

問合せ

（農地、農林業用施設の復旧に関すること）	耕地林務課 農村整備係、林務係	☎62-3247
（代替作物に関すること）	農政課 農業生産振興係	☎62-3203
（公共土木施設の復旧に関すること）	土木課 維持係	☎62-3302

■土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

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

■固定資産課税台帳の閲覧

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

■期間および時間

▽縦覧 4月1日(水)～6月1日(月)

▽閲覧 4月1日以降いつでも可

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く。

※市役所本庁は平日の午後6時30分まで

(各支所は月曜日のみ)

※第4日曜日は午前8時30分～午後0時

30分(本庁のみ)

▽場所 税務課資産税係窓口

または各支所総務税務係窓口

▽手数料

・縦覧 無料(コピーおよび写真撮影はできません。)

・閲覧 300円(縦覧期間中は閲覧無料、課税台帳のコピーは1枚10円、記載事項証明書は300円)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

軽自動車税(種別割)は、4月1日に所有者として登録されている方に課税されます。廃車や譲渡により車両を所有していなくても、廃車・名義変更の手続きをしていなければ、引き続き軽自動車税(種別割)が課税されます。まだ手続きをしていない方は、左記の窓口で廃車・名義変更の手続きをしてください。

また、佐久市より転出する場合も住所変更の手続きが必要です。

なお、手続きには別途手数料がかかる場合があります。左表を参考にしてください。詳細は各窓口までお問い合わせください。

車種区分	手続きの場所
原動機付自転車(125cc以下のバイク)・ミニカー 小型特殊自動車(農耕作業用・雪上車を含む)	○市役所税務課市民税係 または各支所総務税務係・各出張所
二輪の軽自動車・小型自動車 (125ccを超えるバイク)	○北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050-5540-2042
三輪・四輪以上	○軽自動車検査協会長野事務所 ☎050-3816-1854

※125ccを超えるバイクと軽自動車は、長野県家用自動車協会佐久支部☎67-4677・川西支部☎53-2531でも廃車・名義変更の手続きができます。

「軽自動車税(種別割)」は令和2年度より「軽自動車税(種別割)」へ名称が変わります。

令和2年度佐久市ものづくり支援事業補助金の補助対象事業を募集します。

■補助対象者

共同開発を行う中小企業者で、次のいずれにも該当する事業者

- ・市内に事業所を有する事業者
- ・共同開発の主体となる事業者

■補助対象事業

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

■補助率 50%以内(上限500万円)

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

■事前相談

3月19日(木)までに申請書類を提出し、必ず事前相談を受けてください。

■交付申請

事前相談完了後、4月10日(金)までに提出してください。

■提出先 商工振興課

■審査会 申請いただいた事業について、「佐久市ものづくり支援事業審査会」

で審査し、交付の可否を決定します。

※申請書類は、ホームページよりダウンロードできます。

※本補助金は、令和2年度予算成立により執行可能となります。

信州パーキング・パーミット制度とは、障がい者、高齢者、妊産婦など移動に配慮を要する方々からの申請に基づき、長野県内共通の利用証を交付する制度です。この制度により、障がい者等用駐車場を利用できる方を明確にすることで、障がい者等用駐車場を必要とする方が駐車しやすいことを目指しています。



車いす使用者



車いす使用者以外

■対象

身体・知的・精神・発達障がい者、要介護高齢者、難病患者、妊産婦、けがなどで歩行が困難な方

■申請方法

障がいなどの状態が分かる書類（障害者手帳・介護保険被保険者証・母子手帳など）を持参し、福祉課または各支所高齢者児童福祉係にて申請してください。

※障がいなどの程度によって対象とならない場合があります。詳細は、県ホームページをご覧ください。福祉課までお問い合わせください。

■利用に際してのお願い

本当に必要な方が駐車区画の利用ができるようご理解とご協力をお願いします。

ホームページ
QRコード

街中や交通機関など生活の様々な場所で、周囲からの配慮を必要としている方々があります。そういった方々をみんなが助け合う社会を実現するために、市ではヘルプマークを配付しています。



■配付対象者

市内在住で、内部障がいや、難病の方、妊娠初期の方など、外見からはわからなくとも、周囲の援助や配慮を必要としている方

■配付方法

申請に必要なものはありませんが、必要な理由（障がいの有無）などについて受付時にお伺いしますのでご協力をお願いします。

申請は、本人または家族に限ります。

▽配付場所

福祉課および各支所高齢者児童福祉係

■ヘルプマークを見かけたら

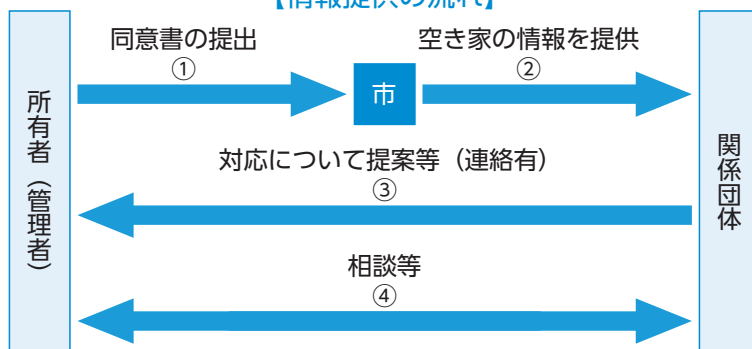
公共交通機関で席を譲ったり、困っている様子なら声をかけたりするなど配慮をお願いします。ひとりでも多くの方のお心遣いが、マークへの理解と行動を促す原動力になります。ご協力をお願いします。

市内にある空き家の流通促進を図るため、空き家の活用や売買、解体などを検討されている方へ、関係団体から専門的な提案等を行います。

■提案までの流れ

市内に空き家を所有（管理）される方から空き家の情報が記入された同意書を提出いただき、記入いただいた情報を市から関係団体へ提供します。その情報を基に、関係団体から所有（管理）される方へ、活用方法や売買、解体などの提案等が行われます。提案を希望される方は、ホームページをご覧ください。建築住宅課へご相談ください。

【情報提供の流れ】



【関係団体】
（一社）長野県宅地建物取引業協会
（公社）全日本不動産協会
長野県解体工事業協会
佐久市空き家バンク

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、令和2年4月1日より全面施行されます。

■多くの施設において屋内は原則禁煙

飲食店、事務所、工場、ホテル、旅館、映画館等が対象になります。

※2019年7月1日より学校、病院、児童福祉施設等、行政機関は敷地内全面禁煙になっています。

■屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要

喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室を設置して喫煙することは可能です。規模が小さい既存の飲食店（客席面積100㎡、資本金5000万円以下）は、「喫煙標識」等を掲示し、喫煙可能とする経過措置があります。

■喫煙室には標識掲示が義務付け

屋外でも屋内でも喫煙場所がある場合、非喫煙者が分かるように施設の出入口や喫煙場所に標識掲示が義務付けられます。20歳未満の方は、従業員を含め喫煙場所に立ち入ることはできません。

※受動喫煙対策の技術的な相談の詳細は、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

3月は就職や転勤、転居など生活環境が大きく変動する時期で、自殺者数が増える傾向にあるため、国をあげて自殺対策を強化して取り組んでいます。

自殺は、その多くが様々な要因によって精神的に追い込まれた末の死と言われています。悩みを抱えている人は、一人で悩むを抱え込み、助けを求める力を失っているかもしれません。あなたの周りに、悩んでいる人や心身の不調に困っている人はいませんか？身近な人のいつもと違う様子に気づいたら、声をかけ、話を聴き、寄り添ってあげてください。悩み苦しんでいる人の助けになります。そして、悩みを抱えている人は、決して一人で悩まず、まずは誰かに打ち明けてみましょう。少しずつでも、あなたの今の気持ちを聴かせてください。



■心のほっとライン・佐久

☎0120-07-5560

（相談専用電話）

月々金（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分
■こころの健康相談統一ダイヤル

（長野県精神保健福祉センター内）

☎0570-064-556

月々金（祝日・年末年始除く）
午前9時30分～午後4時

■よりそいホットライン

☎0120-279-338
24時間対応

賃借料情報一覧表（昨年1年間の取り引き実例額の集計）

（10aあたり）

農地区分	項目	佐久地区	臼田地区	浅科地区	望月地区	佐久市全体
水田	データ数	606件	125件	131件	66件	874件
	平均値	6,319円	5,886円	10,721円	7,303円	6,472円
	最高額	11,332円	9,085円	18,900円	14,000円	12,600円
	最低額	2,800円	3,000円	5,133円	3,000円	2,800円
畑	データ数	128件	28件	4件	28件	190件
	平均値	6,187円	3,349円	4,473円	7,791円	5,993円
	最高額	10,033円	6,000円	6,149円	10,000円	10,033円
	最低額	2,000円	2,500円	2,000円	2,376円	2,000円
樹園地	データ数					22件
	平均値					3,468円
	最高額					7,235円
	最低額					1,881円

賃借料を決める際の参考にしてください。賃借料は、貸し手、借り手のお互いで十分協議のうえ、決定してください。

※集計に当たっては、調整前の平均値の170%以上と30%以下の契約は除外してありますので、地区ごとの数値と市全体の数値は一致しません。あくまで、実績による平均値です。農業委員会において賃借料を拘束するものではありません。

3月20日（金・祝）サクモ佐久市子ども未来館は新しく生まれ変わります。この度、科学展示のリニューアル工事が完了する運びとなりましたことから、左記の日程によりリニューアルオープンイベント&一般公開を行います。大勢のサクモファンの皆さんのお越しをお待ちしています。

なお、当日の入館料は、なんと無料！いち早く新しいサクモを体験してください。

■日時 3月20日（金・祝）

午後2時開館（午後6時閉館）

※午後1時30分からオープニングセレモニーを行います。一般来館者の皆さんもご参加いただけます。セレモニーへの参加をご希望の方は、午後1時15分までにご来館ください。

■料金 3月20日は入館無料

※当日のプラネタリウム放映はありません。

※3月21日（土）以降は、通常の入館・観覧料、開館時間（午前9時30分～午後5時）となります。

※リニューアルの内容を含め、詳細はサクモ佐久市子ども未来館ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

募集

佐久市男女共同参画審議会委員の公募

■問合せ 人権同和課 ☎62-3135

男女共同参画に関する皆さんのご意見を幅広くお聞きし、男女共同参画社会の推進に反映させていくため、「佐久市男女共同参画審議会」の委員を募集します。

■申込資格 次のすべてに該当する方（基準日：3月1日）

- ・申込時点で年齢が満20歳以上の方
- ・市内に住所を有する、市内の事業所に勤務する、市内の学校等に在学する、のいずれかに該当する方
- ・市税を滞納していない方
- ・市議会議員または市職員でない方
- ・平日（昼間）に開催する会議に出席できる方

・審議会等の所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方 ほか

■任期 5月20日（予定）から2年間

■募集人員 3名

■必要書類

佐久市男女共同参画審議会委員申込書

■申込方法

申込書に必要事項と、申し込みの動機を記入し、お申し込みください。

▽持参 人権同和課

▽郵送 〒385-8501

佐久市中込3056番地

佐久市役所人権同和課宛

■申込期限 3月23日（月）

※申込書および詳細は、ホームページをご覧ください。か、人権同和課までお問い合わせください。

募集

佐久市無電柱化基本方針（素案）に係る意見募集

■問合せ 都市計画課 ☎62-3404

■意見募集の趣旨

災害の防止、安全・円滑な交通の確保、良好な景観の形成等を図ることを目的とした無電柱化を計画的に推進するため、市としての無電柱化に関する基本的な考え方を示した「無電柱化基本方針」の策定作業を行っています。

つきましては、素案に対して、ご意見を募集します。

■公表・閲覧場所

- ・ホームページ
- ・市民ホール行政資料閲覧コーナー
- ・都市計画課窓口
- ・各支所経済建設環境係窓口

■応募方法

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 〒385-8501

佐久市中込3056番地

佐久市役所都市計画課宛

▽Eメール

toshikei@city.saku.nagano.jp

▽FAX 63-7750

▽持参 都市計画課

※電話や口頭によるご意見をいただくことはできませんので、ご承知ください。

■募集期間

3月2日（月）～16日（月）

※詳細は、ホームページをご覧ください。

募集

第33回佐久鯉マラソン大会出場者募集

■問合せ 佐久市観光協会 ☎62-3285

■日時 5月4日(月・祝)
午前7時〜受付

■会場 駒場公園多目的グラウンド

■参加費

・小学生 1,000円
・高校生 1,700円
・その他 3,200円

■種目

・ファミリーの部 2km
・小学生高学年の部 2km
・中学生の部(男子) 5km(女子) 3km
・一般の部 5km、10km
・シニアの部 3km

■定員 1,200名

■申込

3月19日(木)までに参加申込書に必要事項を記入し、佐久市観光協会(観光課内)または佐久市体育協会(総合体育館内)、各支所経済建設環境係、ゆうちょ銀行、郵便局のいずれかに参加費を添えてお申し込みください。また、インターネット(ランネット、スポーツエントリー)からお申し込みいただけます。
※詳細は、佐久市観光協会までお問い合わせください。



募集

〈キッズ・サーキット in 佐久〉2020「パスポート等持参者特典」事業者募集

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

キッズ・サーキットの開催に併せて実施する「パスポート等持参者特典事業」にご賛同いただける事業者を募集します。特典内容は問いませんので、一緒にキッズ・サーキットを盛り上げていただける皆さんのご応募をお待ちしています。

■実施期間

7月18日(土)〜8月31日(月)の間で実施が可能な期間

※右記のうち、キッズ・サーキット開催

予定期間(7月31日(金)〜8月2日(日))

は必ず実施をお願いします。

■特典事業例

ドリンク等のサービス、代金の割引、粗品進呈など

※特典事業の実施に係る経費は、事業者

の負担となります。

※法令・公序良俗に反する事業などは対象外とします。

■特典事業の主催者

主催者は、市内に活動拠点を有する事業者等とします。

■応募方法および期限

「協賛事業申込書」を4月28日(火)までに提出してください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。
(昨年のチラシを掲載してありますので、参考としてご覧ください。)



ホームページ
QRコード

募集

新生児出世健康祈願記念札申込受付

■問合せ 佐久市観光協会 ☎62-3285

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

■受け渡し日時

5月5日(火・祝) 午前10時30分頃〜

■受け渡し場所

千曲川スポーツ交流広場 ステージ横

■料金 お札一枚 1,000円

※当日現金にてお支払いください。

■対象

新生児〜未就学のお子さん

※対象者以外の方も申し込みできますので、ご相談ください。

■申込方法

「氏名」「住所」「連絡先」を、電話、FAX、またはメールにて、佐久市観光協会までお知らせいただき、お申し込みください。

▽FAX 62-22269

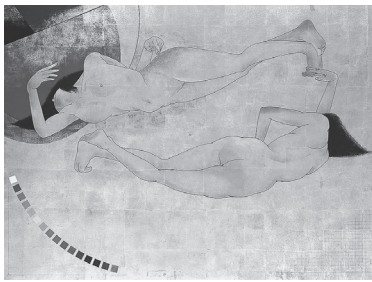
▽メールアドレス

kanko@city.sakunagano.jp

■申込期限 3月31日(火)

※申込者には、後日詳細をご連絡します。





中島千波《形態》'81.8

- 会期 3月7日(土)～5月6日(水・祝)
- 開館時間 午前9時30分～午後5時
※月曜日休館(祝日の場合は翌日)
- 観覧料
 - ・一般 520(410)円
 - ・高校大学生 410(310)円
 - ・小中学生 260(200)円
- ※(一)内は20名以上の団体料金
- 会期中のイベント
- 船水徳雄 人物写生教室
- ▽日時 ①3月28日(土) ②3月29日(日)
各日午前10時～午後4時50分
- ▽参加費 1,000円
- ※中学生・高校生は無料
- ▽講師 船水徳雄氏(日本画家)
- ▽持ち物 スケッチブック、画材
- ▽定員
- 各日 中学生・高校生10名、一般10名
- ▽申込方法 3月3日～22日電話で受付
※定員になり次第締切
- 同時開催
- 平成30年度収蔵 新収蔵品展
- 収蔵品展 佐久の作家たち

年々増加しているインバウンド(訪日外国人観光客)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・香港からの旅行動向や消費行動、国内受け入れ地域の先進事例等を紹介します。また、今年度から佐久市で実施しているインバウンド事業についても紹介します。

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。

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ュ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。

本セミナーは3月9日(佐久市民の日)に開催します。2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催を控えている今、佐久市における外国人との共生のまちを考えるきっかけにしてみませんか。

- 日時 3月9日(月)午後6時30分～
- 会場 佐久平交流センター
- 参加費 無料
- 定員 100名

※詳細は、観光課までお問い合わせください。

天来記念館では、書道をこれから始めてみたい人、もう一度書道を習いたい人など、初心者を対象とした「書道入門講座」を開催します。

比田井天来の流れをくむ2人の書家が講師を務め、書の基本をわかりやすく、おもしろく教えてくれます。月に一度、土曜日の講座です。

ご参加をお待ちしています。

- 日時 毎月1回(土曜日)
全12回 午前10時～正午
- 会場 駒の里ふれあいセンターなど
- 受講料 年間費1万8千円(全12回)
- 講師

・桑原呂翁氏(青山学院大学講師・日本書人連盟総務・書宗院顧問)

・山本泰鼎氏(専修大学講師・毎日書道展審査会員・創玄書道会事務局員)

■内容

毎月、楷書・行書・草書・ひらがな・漢字かな混じり文などの基礎的なことから、年賀状・色紙などの応用的基礎を学んでいきます。

- 定員 30名(申込先着順)
- 持ち物 書道用具、古新聞、ゴミ袋等



お知らせ

●農作物有害鳥獣被害防止事業

農政課 ☎62-3203

市内では、有害鳥獣（シカ、イノシシ等）による農作物への被害が多発しています。有害鳥獣による農作物への被害を防止するため、農作物有害鳥獣被害防止事業を実施しています。農作物や農地の保護のため、この事業をご活用ください。

▽補助率

防護柵設置費用の10分の3以内（上限10万円）

お知らせ

満足度・重要度が高い。全体平均値は、満足度が3.14（平成30年度調査から0.03増）、重要度は4.03（平成30年度調査から0.02増）でした。

満足度の高い施策分野は、高速交通ネットワーク、医療、消防・救急でした。

アンケート結果の詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

※防護柵は、延長100m以上の設置が対象となります。

※その他、対象農地や対象者等の条件があります。

※着工前に申請してください。

※詳細は、農政課までお問い合わせください。



●耕作放棄地発生予防事業

農政課 ☎62-3203

市内には、耕作されていない耕作放棄地が多くあります。これらの農地を耕作可能な状態に戻すため、耕作放棄地発生予防事業を実施しています。農地の有効活用を図るとともに、地域景観を保全するため、この事業をご活用ください。

▽補助額

・耕作放棄地の再生

耕作放棄地を再生し、耕作可能な農地に整備する場合、10アールあたり3.5万円の補助

・再生後の営農定着・再開
再生した農地で作付けを行う場合、10アールあたり2.5万円の補助

※対象農地や対象者等の条件があります。

※着工前に申請してください。

※「再生」と「営農定着・再開」の補助金は合わせて受給することができません。

※詳細は、農政課までお問い合わせください。

●国民健康保険の手続き

国保医療課 ☎62-3164

春は新しい人生のスタートとなる季節です。退職や就職、進学などをする皆さんは、早めに国民健康保険に関する手続きをお願いします（自動的に切り替わりません）。

▽加入の手続きに必要なもの

・社会保障等資格喪失証明書
または離職票

・印鑑・年金手帳（60歳未満）

▽喪失の手続きに必要なもの
・新たに加入した健康保険証

・佐久市国民健康保険証
・印鑑・年金手帳（60歳未満）

○親元を離れて市外に進学する場合

申請により、佐久市国民健康保険証を交付します。

▽手続きに必要なもの

・在学証明書または学生証
・佐久市国民健康保険証
・印鑑

※手続きの際は、申請書等にマイナンバーを記載していただき、本人確認を行います。

●狂犬病の予防注射料金が変わります

環境政策課 ☎62-2917

令和2年4月から狂犬病の予防注射料金が変わります。

飼い犬に予防注射を受けさせる際は、お間違えのないようご注意ください。

▽料金

・旧料金 3,500円

（令和2年3月31日まで）

・新料金 3,600円

（令和2年4月1日から）

●令和元年度 市民満足度・重要度等に関するアンケート結果

企画課 ☎62-3067

▽調査対象

市内に在住する16歳以上の方
1,000名（無作為抽出）

▽有効回答

回答者514名
（回答率51.4%）

▽結果概要

施策を49分野に分け、満足度および重要度について5段階でお聞きしました（5に近いほど

※犬の登録を行う場合は、別途3,000円の登録手数料が必要となります。
※市で実施する集合注射の日程は、市広報紙5月号にてお知らせします。



お知らせ

●家庭ごみ分別表と収集力レンダーを配布しました

生活環境課 ☎62-3094

市広報紙3月号とあわせて、令和2年度の「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方」と「佐久市家庭ごみ・資源物収集力レンダー」を配布しました。

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

お知らせ

●長野労働局からのお知らせ

長野労働局雇用環境・均等室
☎026-227-0125

「働き方改革関連法」によるパートタイム・有期雇用労働法が、2020年4月（中小企業は2021年4月）に施行されます。

▽ポイント

・同じ企業で働く通常の労働者とパートタイム労働者・有期雇用労働者との間の不合理な待遇差の禁止

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

なお、郵送による対応は行いません。



●佐久市プレミアム付商品券の使用期限

商品券の使用期限

佐久市プレミアム付商品券の使用期限が近付いていますので、商品券をお持ちの方は、期限までにお使いいただきますようお願いいたします。

※使用期限を過ぎますと商品券は無効となります。

▽使用期限 3月31日(火)

●旧中込学校修繕工事

文化振興課 ☎63-5321
旧中込学校 ☎62-7845

4月1日から旧中込学校の修繕工事を実施します。工事期間中は左記のとおり開館します。

▽期間 4月1日～12月28日

▽時間 午前9時～午後5時

※11月1日以降は午後4時まで

▽入館料

・一般 130円（100円）

・高校生・大学生 70円（60円）

・小・中学生 60円（50円）

※（一）内料金は団体（20名以

上）料金となります。

※工事の実施状況により、休館となる場合もあります。その際には事前にホームページでお知らせします。



●くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所
☎63-3164

▽日時 3月3日、10日、17日

24日※いずれも火曜日

午前10時～正午、

午後1時30分～3時30分

（1件1時間）

▽会場 佐久合同庁舎

▽参加費 無料

▽内容

・弁護士による法律相談

・保健師による健康相談

・関係機関による生活・就労相談

▽申込

各相談日の前週金曜日の昼までにお申し込みください。

※匿名での相談は、お受けできません。

※同じ方による同一内容の相談は、一回に限りです。

※相談の内容によっては、日程の調整をお願いすることがあります。



お知らせ

●不動産評価等の 無料相談会

長野県不動産鑑定士協会

☎026-225-5228

不動産評価に関する事項について、不動産鑑定士が相談に応じます。

▽日時 4月3日(金)

午前10時～正午

午後1時～4時

▽会場 野沢会館103号室

▽内容

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価

▽予約 不要

お知らせ

●サイバーセキュリティ月間

長野県警察本部

サイバー犯罪対策室

☎026-233-0110

3月18日までサイバーセキュリティ月間です。身近なスマートフォンを悪用した犯罪・トラブルも多発しています。サイバー空間の危険性を知り、対策をとりましょう。

▽スマートフォンを安全に使う

ための6箇条

・スマートフォンをアップデートする。

●さくネットに 登録しましょう

広報情報課 ☎62-3075

情報配信サービス「さくネット」は、防災行政無線に加えて、

電話、FAX、携帯電話等へのメールでの配信やスマートフォン等のアプリ配信により、市民の皆さんに防災情報等、緊急情報等をお届けするものです。

▽配信内容

・防災情報 災害の速報など
・防犯情報 詐欺への警戒など
・その他緊急情報

募集

●自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部

上田地域事務所

☎0268-22-5267

○予備自衛官補（一般・技能）

▽一般

・資格 18歳以上34歳未満の方

▽技能

・資格 国家資格免許を保有する18歳以上53歳～55歳未満の方（保有する免許による）

※年齢は令和2年7月1日現在

・受付期限 4月10日(金)まで

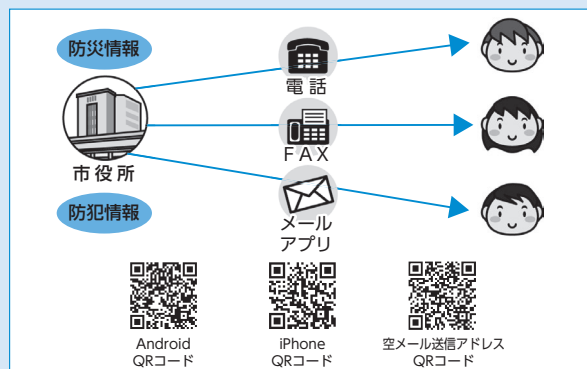
・試験日 4月18日(土)～22日(水)

●自動車の登録・ 検査手続きはお早めに

北陸信越運輸局長野運輸支局

☎050-5540-2042

毎年、3月下旬は自動車の検査・登録申請が多く、窓口が大変混み合います。車検の手続きは、1か月前から受検できますのでお早めに行ってください。また、廃車・名義変更等の手続きは、3月中旬までに申請されるようお願いします。



の指定する1日

○自衛隊幹部候補生

▽大卒程度

・資格

①20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した方（卒業見込み含む）

②22歳以上26歳未満の方

③22歳以上28歳未満で修士課程等の修了者（学位取得見込み含む）またはこれに相当する方

▽院卒者

・資格 20歳以上28歳未満の方で修士課程修了者

※資格は令和3年4月1日現在

・受付期限 5月1日(金)

・試験日 5月9日(土)、10日(日)

・一次試験

5月9日(土)、10日(日)

○一般曹候補生

・資格

18歳以上33歳未満の男女

・受付期限 5月15日(金)

・一次試験 5月23日(土)

※資格等は、条件により異なります。詳細は、自衛官募集ホームページをご覧ください。自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせください。

募集

●長野県警察官の募集

佐久警察署総務課

☎68-0110

○長野県警察官A（第1回）

▽受験資格 昭和60年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方または令和3年3月までに卒業見込みの方

▽受付期間

・3月1日(日)～4月15日(水)

▽第一次試験日・試験地

・5月10日(日) 長野市、松本市、東京都、愛知県

○長野県警察官B

（令和2年10月採用）

▽受験資格 昭和60年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方

▽大学を卒業した、または卒業見込みの方は除く。

▽受付期間

・3月1日(日)～4月15日(水)

▽第一次試験日・試験地

・5月10日(日) 長野市、松本市、東京都、愛知県

※詳細は、佐久警察署総務課または各交番・駐在所までお問い合わせください。

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 6戸

家賃 19,200円

・泉団地 3DK 3戸

家賃 24,900円

・白山団地 2K 1戸

家賃 8,700円

・川原団地 3DK 7戸

家賃 16,100円

・中込団地 3DK 1戸

家賃 18,200円

○佐久市壮年ソフトボール大会参加チーム募集

（令和2年10月採用）

▽受験資格 昭和60年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた方

▽大学を卒業した、または卒業見込みの方は除く。

▽受付期間

・3月1日(日)～4月15日(水)

▽第一次試験日・試験地

・5月10日(日) 長野市、松本市、東京都、愛知県

※詳細は、佐久警察署総務課または各交番・駐在所までお問い合わせください。

▽受付期間

・3月1日(日)～4月15日(水)

▽第一次試験日・試験地

・5月10日(日) 長野市、松本市、東京都、愛知県

※詳細は、佐久警察署総務課または各交番・駐在所までお問い合わせください。

●佐久市壮年ソフトボール大会参加チーム募集

佐久市体育協会

☎88-6123

▽期間 5月10日(日)～8月中旬

▽会場 市内中学校グラウンド他

▽申込期限 3月27日(金)

要項を確認の上、申込用紙(佐久市体育協会およびホームページにあります)に参加費を添えて佐久市体育協会(佐久市総合体育館)または各地区体育協会事務所へお申し込みください。

※主審も募集します。

●佐久市スポーツ少年団員募集

スポーツ少年団事務局 (佐久市体育協会内) ☎88-6123

令和2年度のスポーツ少年団員を募集します。

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

●佐久バルーンフェスティバル2020ボランティアスタッフ募集

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を、一緒に盛り上げサポートしていただける、運営のボランティアスタッフを募集しています。

▽日時 5月3日(日)～5日(火)

▽会場 千曲川スポーツ交流広場

▽運営スタッフ

大会会場で、イベントや係留バルーンの準備から運営までのお手伝いをしていただきます。

▽申込期限 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。



●市民農園開設者募集

農政課 ☎62-3203

特定農地貸付法を利用した市民農園の利用を推進しています。

市民農園の開設にご興味のある方は、ぜひご連絡ください。

▽募集要件

・面積が原則100㎡以上の農地を所有している方で、市民農園の開設に際して農地の整備を行うことができる方

・市民農園の運営、管理等に係る用務を行うことができる方

・市民農園利用者に対し、適切な利用を行うよう指導ができる方

※市民農園の管理は、開設者の方に責任をもって行っていただきます。



募集

●学校給食応援団員募集

農政課 ☎62-3203

学校給食へ農産物を納める「学校給食応援団」の団員を随時募集しています。以下の要件に当てはまる方や、活動に興味のある方はぜひご連絡ください。

▽学校給食応援団の設置状況
佐久、臼田、浅科、望月の4地区でそれぞれ学校給食応援団が活動しています。

講座・教室

●スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62-2020

※3月3日(火)から申込開始

○空手教室

▽日時 4月9日～毎週木曜日

午後6時～7時30分

▽参加費 大人1,500円

小中学生1,000円

▽対象 小学生以上

○筋力トレーニング教室

▽日時 5月8日～隔週水・金

曜日 午前10時～11時30分

▽参加費 1,500円

▽対象 一般

▽募集要件

- ・学校給食に使う農産物の品質、規格、数量確保ができる方
 - ・子どもたちが口にする農産物であることを理解し、安全管理ができる方
 - ・農産物を生産していない方でも、朝の給食センターへの納品や事務作業ができる方
- ※各応援団に特色があり、必要とされる分野も違います。生産だけではなく、運搬や事務など様々な関わり方ができます。

●第2期「スタインウェイD-274を体験しよう！」参加者募集

佐久平交流センター

☎67-7451

▽期間 3月23日(月)～25日(水)

▽会場 佐久平交流センターホール

▽参加費

・高校生以下 1,000円

・19歳以上 1,500円

▽対象 小学生以上

※事前申込制

※詳細は、佐久平交流センターホームページをご覧ください。

●女性のための筋トレ教室(計5回)参加者募集

佐久市体育協会

☎88-6123

※3月3日(火)から申込開始

▽日時 4月2日～毎週木曜日

午後6時30分～7時30分

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1,500円

▽定員 12名

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

講座・教室

●家族介護者交流会・介護教室

佐久平・浅間地域包括支援センター

☎88-6281

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。

○心も体も元気モリモリ体操教室

今日から家庭でも実践できる体操を楽しみながら学びましょう。

▽日時 3月26日(木)
午後1時30分～3時30分

▽会場 アクネス佐久平

▽参加費 無料

▽講師 理学療法士・健康運動指導士 中村崇氏

▽申込 佐久平・浅間地域包括支援センター

●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 3月13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。

※楽に動ける服装でお越しください。

○料理教室

▽日時 3月26日(木)

午前10時～午後1時

▽会場 あいとびあ臼田調理室

▽参加費 400円(材料費)

▽持ち物 エプロン、三角巾



講座・教室

●アロマ教室参加者募集

中央隣保館 ☎62-0991

アロマオイルを使ってリップ
クリームを作ります。

▽日時 3月17日(火)

午前10時～正午

▽会場 中央隣保館

▽参加費 材料費1,000円

▽講師 佐藤恵氏

▽定員 10名(事前申込必要)

▽申込期限 3月13日(金)

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62-3157

▽日時 3月10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「権利擁護について」
・当事者レク「脳トレ・むかし
ばなし」

イベント

●図書館

3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

※3月の行事は、主に各図書館
内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○おはなしの会①

▽日時 14日(土)午前10時30分

○おはなしの会②

▽日時 19日(木)午前10時30分

▽対象 乳幼児

○ぽっけおはなしの会

▽日時 21日(土)午前10時30分

○ザ・フレンズ朗読会

▽日時 25日(水)午前11時

○語りのおもてなし

▽日時 28日(土)午後3時

○收おじいちゃんが語る佐久の
今昔

▽日時 14日(土)、28日(土)

午後1時30分

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 21日(土)午前11時

【望月図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 13日(金)午前10時30分

イベント

●2020就職

ガイダンス in 佐久平

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66社に
よる合同就職説明会を開催しま
す。就職活動中の学生の皆さん
はぜひご参加ください。

▽日時 3月4日(水)

午後1時30分～4時30分

▽会場 小諸ランドキャッス
ルホテル3階鳳凰の間

▽参加費 無料

▽対象

高齢者福祉課

☎62-3157

▽日時 3月10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「権利擁護について」
・当事者レク「脳トレ・むかし
ばなし」

●マイナンバーカードの

申請をお手伝いします

市民課 ☎62-3087

▽日時 3月8日(日)、

10日(火)～13日(金)、16日(月)

午前8時30分～午後4時

▽会場 市役所8階大会議室

市県民税申告相談に併せて、
同会場でマイナンバーカードの
申請を受け付けます。申請に必
要な顔写真を撮影し、申請をお
手伝いします。混雑状況により
お待ちいただくこともあります



が、1人あたり5分から10分で
簡単にお手続きできます。
なお、市民課、各支所市民係
窓口において、上記の期間以外
も随時申請補助を行っています
ので、こちらもご利用ください。
※詳細は、市民課までお問い合
わせください。

●公募型展覧会「鈴美窯展」

近代美術館 ☎67-1055

作家5名、約30点の作品によ
る陶芸展です。

▽会期 3月11日(水)～15日(日)

午前9時30分～午後5時

※15日(日)は、正午まで

▽会場 近代美術館視聴覚室

▽観覧料 無料

▽出展者

城田領、箕輪加代子、藤原裕
二、菊池吉紀、児玉知幸

イベント

●望月歴史民俗資料館 イベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○ひな祭りコンサート

信長、秀吉も聴いたという西洋の古楽器、ピオラ・ダ・ガンバやリユートを使った演奏会を行います。

▽日時 3月7日(土)

午後1時30分～2時50分

▽会場 資料館第2展示室

▽出演 佐久古楽合奏団

曲の合間に、昭和・平成の思

イベント

●東山魁夷館 コレクション展

長野県信濃美術館 東山魁夷館
☎026-232-0052

「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 4月7日(火)まで

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

い出を語ります。

○昭和を見る、聴く、歌う

▽日時 3月8日(日)

午後1時30分～2時30分

▽会場 資料館第2展示室

▽内容

ちくおんき屋上原蛙^{かわず}さんが、いろいろな蓄音機でなつかしいレコードをかけ、当時の世相などを振り返ります。

※佐久市民の日事業で、共に入館料無料、申し込み不要です。

寄附

●ご寄附 ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

新井大輔様／五十里拓也様／井上雅裕様／碓井利政様／生方常明様／荏草和哉様／大川幸弘様／岡泰弘様／岡野谷知孝様／甲斐一郎様／川口修様／絹村悠様／倉内道人様／小林幸雄様／小室祐生様／近藤匡様／櫻井雄介様／佐藤悟郎様／清水康宏様／高島良子様／武井陸様／田中允樹様／鶴見将史様／富澤紀子様／長濱清隆様／中谷一憲様／

●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。

一ノ瀬佳世(フルート)、丸山久美(ピアノ)による演奏をお楽しみください。

▽日時 3月27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7回COSMO☆アカデミア公演&COSMO☆アカデミー合同公演

文化事業団 ☎82-3962

PAS「演劇教室」受講生により4年前に「COSMO☆アカデミア」が結成されました。

そのメンバーによる本格的な舞台公演を行います。

▽日時

・4月18日(土)午後6時開演

・4月19日(日)午後1時開演

▽会場 交流文化館浅科穂の香ホール

▽入場料

・大人 1,000円

・高校生以下 500円

▽プレイガイド

コスモホール、交流文化館浅科、佐久平交流センター

▽演出 10+1ぴき&たぐさんのにゃんこ

▽構成・演出 奥村達夫

▽内容 お腹を空かせた11匹の猫たちの大ヒット絵本に想を得たお話し。お芝居あり、歌あり、踊りありの豪華絢爛、空前絶後と四文字熟語が満載のステージです。

湯沢美恵様／吉田俊平様／若泉多賀子様

▽新たな調理法「低温熟成鯉の刺身」で佐久鯉を再び、日本一のブランド魚にしたい！

池尻しゅう香様／池田佳織様／若穂田豊様

▽市へ

・現金2千円(2回)

▽市内小中学校へ

・現金15万円

長野県校長教頭組合様

▽市

・現金2千円(2回)

▽市内小中学校へ

・現金15万円



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

○支援金

▽企業・団体の皆様

浅間ピストン(株)様／一般社団

法人フォーカス・ワン様／佐久

平総合技術高等学校臼田キャン

パス教職員有志様／全国市議会

議長会様／第一法規(株)様／特定

非営利活動法人佐久市体育協会

様／長野県市議会議長会様／公

益社団法人長野県市町村振興協

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首都「タリン」

タリンはエストニア共和国の北部に位置し、バルト海東部のフィンランド湾に面する港町です。対岸のヘルシンキと高速艇やフェリーで結ばれており、多くの観光客やビジネス客が行き交っています。

その昔デンマーク王がタリン市内にあるトームペアの丘に城を築き、エストニアの人々がこれを「Taani Linn（デンマーク人の城）」と呼んだのが「タリン」の名前の由来になったと言われています。

タリンには城壁や三角屋根の塔、石畳の路地といった中世の街並みが残り、歴史的建造物が保存されたタリン旧市街は1997年にユネスコ世界遺産に登録されました。

令和元年5月1日に佐久市と姉妹都市協定を締結したサク市は、このタリンから南に20kmに位置しています。



納期限	3月31日(火)
市税等	介護保険料（12期） 後期高齢者医療保険料（9期）

*納期限の到来している市税等の納め忘れはないでしょうか？まだ納付されていない方は、至急お納めください。

今月の納付

▽企業・団体の皆様

Zagato 台風19号による「豪

雨災害支援コンサート」実行委

員会様／芦屋市議会改革維新の

会様／新日本婦人の会長長野県本

部様／大林寺観音講実行委員会

様／(株)タク技研様／国立がん研

会様／松本市様／もちづきツキ
・ヒト満ちるプロジェクト様

○義援金

▽個人の皆様

柏木道子様／クラカタマサア

キ様／須江敏郎様／堀籠きみ江

様／松本尚大様／三浦ミヨ様／

山本淳一様

▽企業・団体の皆様

Zagato 台風19号による「豪

雨災害支援コンサート」実行委

員会様／芦屋市議会改革維新の

会様／新日本婦人の会長長野県本

部様／大林寺観音講実行委員会

様／(株)タク技研様／国立がん研

究センター多目的・次世代多目

的コホート研究一同様／ノベヤ

マサブニユマヤノマ様／ピース

アクション佐久様／マノノリブ

レ真野様／(株)ますや食品様／N

P.O 法人もちづき総合型クラブ

様／もちづきツキ・ヒト満ちる

プロジェクト様／ヤマグチケン

ノウギヨウキ様／夢コーポレー

ション(株)様

○ふるさと納税寄附

池田知広様／市川菜々子様／

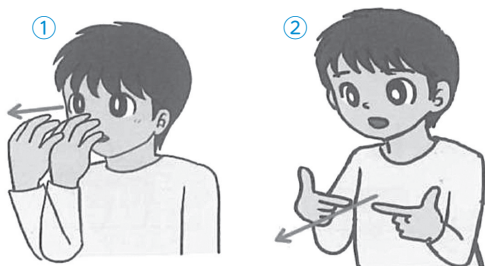
押野博仁様／堀江雄大様／松田

直輝様／吉川京祐様

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。

①新幹線 ②バス



- ①全ての指を折り曲げ、指先を顔に向けた状態で、鼻先から前へ少し突き出します。
- ②両手の親指を立て、伸ばした人差し指の指先を向かい合せた状態で、両手を前に出します。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

●残さず食べよう！
30・10運動

環境政策課 ☎62-2917

日本における食品ロス（食べられるのに捨てられる食品）は年間600万トンを超えており、国民一人あたり毎日茶碗一杯分を捨てている計算になります。また、食品ロスは、食料の生産や運搬、ごみ処理過程等で温室効果ガスを過剰に発生させていることにもなります。食品ロスである食べ残しを減らす取組として、長野県では、食べ残しの

多い宴会での「30・10運動」を呼びかけています。

▽宴会での食品ロスを減らすポイント

・30・10運動の実施。最初の30

分間と最後の10分間は自分の

席に着いて料理を楽しみま

しょう。

・お店を予約す

る時は、参加

者の年齢層や

男女比、会の

趣旨などをお

店に伝えまし

ょう。



～未来のために、今できることを実践しよう～

第17回わがまち佐久・市民講座 ～佐久を学び佐久を知る～

12月14日、佐久平交流センターで夢科高等学校教頭の中野亮一氏を講師に、「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～」と題しわがまち佐久・市民講座が開かれ、300名を超える受講者が参加しました。

講師からは、大給恒の生涯を3つの時期に分けて、彼の業績を語っていただきました。そして、その生き方から、時代を読み、先を見て対応し行動していく大切さを学びました。受講者からは、「大給恒の功績について、時代背景も交えて分かりやすく教えていただき、地域への誇りを新たにすることができた」「今の時代の若者につけてほしい力を教えていただいた」など、多くの感想が寄せられました。



2020 (令和2年)

3

やよい
弥生

公民館報

No. 180

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

生涯学習
マスコット
マナビィ



ちょっとひとこと

父が遺したもの

平賀 赤岡 美咲



「ただいま」。暗い我が家に帰宅し、一人呟く。

夏に父が急逝した。これまでの人生の中で最も辛く、悲しさと無気力さ、寂しさでいっぱいだった。でも、友達や親戚、それ程接点のなかった近所の方や両親の知人の優しい言葉や温かい心遣いに、とても助けられた。

なぜ接点のなかった方まで私を支えてくださるのか、それは父や母、先に亡くなった祖父母が周りの人とのつながりを大切にし、気にかけて、温かく接してきたからだと思う。今までの私は、気の合う仲間と適度な付き合いをしていればそれでいいと思っていた。でも、そうではなく様々な人と接し、つながりを大切にするのが結果的には自分や自分の大切な人に返ってくるのだと気付かされた。

父は生前「遺してやれるものなんて何もない」と笑いながら言っていた。父が亡き今、私は父が遺してくれた優しさや温かさを、他の人を介してもらっている。

車から玄関へと一人歩く。当然ながらそこに父の姿はない。留守中に誰かが置いてくださった野菜があった。また今日も一つ、父の優しさが返ってきた。

冬の一番星が優しく瞬いている。

市民創練センター・浅間会館・中込会館 予約受付のお知らせ

日頃から、公民館をご利用いただきありがとうございます。下記のように、市民創練センター・浅間会館・中込会館の令和2年度下半期の使用の予約受付を始めます。

★予約期間★

令和2年10月1日～令和3年3月31日

【市民創練センター】

- 受付開始日 4月15日(水)
- 受付開始時刻 午前 9:00
- 受付会場 市民創練センター大会議室

【浅間会館】

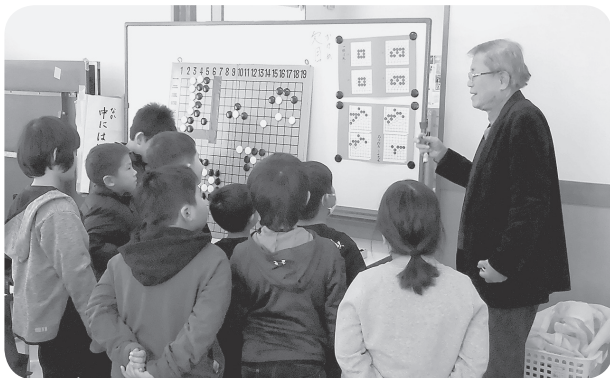
- 受付開始日 4月14日(火)
- 受付開始時刻 午前 9:00
- 受付会場 浅間会館会議室1・2

【中込会館】

- 受付開始日 4月17日(金)
- 受付開始時刻 午前 9:00
- 受付会場 中込会館大会議室

※受付開始時刻前にお越しの方々は、まず予約順の抽選を行います。なお、受付開始当日の午前中は、電話での申し込みはご遠慮ください。

ふれあい あれこれ



浅科公民館 囲碁・将棋体験講座

1月6日、公民館学習グループの浅科囲碁愛好会のメンバーを講師に、囲碁将棋体験講座を開催しました。参加した小学生は基本を教わったあと、それぞれに分かれて対局をしました。実際に囲碁にふれてみて、その楽しさが実感できたようです。



野沢公民館 佐久鯉料理教室

12月18日、佐久養殖漁業協同組合の佐藤みつ子先生を講師に迎え佐久鯉料理教室を開催しました。生きた鯉をさばくところから始め、その鯉を使い旨煮やあらじ、あら汁を作りました。佐久の伝統の鯉料理に親しみ、それを次世代につなげてほしいと思います。



望月公民館 クリスマスコンサート

12月8日、もちづき子ども祭り実行委員会主催による「親子ふれあい劇場 クリスマスコンサート」を開催しました。今回も、地元演奏家の皆さんによる「赤鼻のトナカイ」などの演奏のほか手遊びなどを行い、大勢の皆さんと一緒に、ひと足早いクリスマスを楽しみました。



中込公民館 癒しの和ヨガ

12月から2月までの第3水曜日に「癒しの和ヨガ」講座を開催。金沢優子先生の「無理をしない、呼吸をとめない」というアドバイスのもと、凝り固まった体をほぐし、心身ともにリフレッシュ。“継続が大切”ということもあり、昨年の4月から学習グループも発足しています。



その子のよさを 伸ばすために

小学校一年の休み時間です。A君が、女の子たちと風船つきをして楽しそうです。突然、A君がその風船を蹴りました。B君さんが風船を手でつくくと、「ハンドだ。反則だ」。A君のなかでは、バレーがサッカーに変わったようです。他の子たちはきょとん。蹴った風船が高く上がると、A君はその風船をキャッチして走り出し、「見て、見て、トライ!」と、今度は一瞬でラグビーです。満足そうに振り向くと、B君さんたちは縄跳びに変えていました。「B君ちゃんたちが、仲間外れにした」と、突然A君が大声で泣き始めました。

見えたことにすぐつられ、回りをとらえにくいというA君の姿です。こんなA君に何度も振り回された男の子たちは、もうA君と遊びません。相手にされないそのさびしさがA君のストレスとなっているようで、ちよつとしたことで号泣したり友達をたたいたりすることが増えています。

大声で泣き始めたA君を、担任は、「みんなと遊びたかったんだね。」とささやきながら、ギューと抱きしめました。そして、仲間外れと感じたその時の気持ちを聞きました。A君は泣き止み、穏やかな顔になり、縄跳びの輪に戻っていききました。子どもの表面的な事象に目が奪われがちな私たちですが、その子の中にある気持ちや心情に心を寄せることで、子どもは安心し、次のステージに進めるのだと思います。発達障がい等により、人間関係づくりが苦手な子どもが課題となっている昨今、子どもをどう理解するか、改めて考えさせられています。

人権同和教育推進員 伴野 健
※お問い合わせ等は人権同和課まで(☎62-3135)

令和2年度 佐久市高齢者大学・大学院 学生募集

来年度も、高齢者の皆さんを対象とした「佐久市高齢者大学・大学院」を開講します。地域の皆さんと仲間づくりをしながら、共に生き生き学んでみませんか。

- **申込日時** 令和2年3月25日(水)～4月8日(水) 午前9時～午後5時
※平日のみの受付となります。望月公民館は月曜日が休館です。
- **申込方法** 「入学願書」に必要事項を記入し、以下のいずれかの公民館に提出してください。
 - 中央公民館（佐久市猿久保165-1市民創錬センター内）
 - 浅間公民館（佐久市岩村田543）
 - 野沢公民館（佐久市取出町183野沢会館内）
 - 中込公民館（佐久市中込1-17-8）
 - 東 公民館（佐久市志賀6059-1）
 - 臼田公民館（佐久市下越16-5あいとぴあ臼田内）
 - 浅科公民館（佐久市塩名田1338）
 - 望月公民館（佐久市望月303駒の里ふれあいセンター内）
 ※願書は3月11日(水)以降に、上記公民館で受け取れます。
- **入学資格** 【大 学】市内に在住する満65歳以上（令和2年4月2日現在）の方
【大学院】次の全てに該当する方
 - (1) 高齢者大学を修了した方
 - (2) 高齢者等の社会参加活動のリーダーとして活躍できる方
 - (3) 大学院修了後「生涯学習リーダーバンク」に登録し、地域の要請に応えられる方
 ※高齢者大学、大学院の併願も可能です。ただし長野県シニア大学との併願はできません。
- **実施方法等**
 - 開催日 大学は年間18回、大学院は年間13回の予定（毎回4時間程度・午前10時～午後3時）
 - 定 員 大学は190人程度、大学院は25人程度
- **そ の 他** 詳細は佐久市ホームページ（3月中旬掲載）、または入学願書をご覧ください。



これから地域や学校、子ども会等のリーダーとして活躍を!!

令和2年1月25日(土)に、野沢会館で「令和元年度 佐久市ジュニアリーダー研修修了式」が行われました。研修生は昨年の6月から1月まで、全15回のさまざまな研修を通じて、得たもの・感じたことを来賓や保護者の前で発表しました。

少年センター育成推進協議会長より修了証書を授与された研修生たちが、これから地域や学校、子ども会等のリーダーとして、ますます活躍してくれることを願っています。



研修生の発表



会長、教育長、部長と共に

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

3月11日は「信州あいさつの日」・3月15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）

令和2年度佐久市乳幼児学級 参加者募集

～親と子で学び「私の子育て」について考える学級～

ママだけでなく、
パパも
おじいちゃんも
おばあちゃんも
大歓迎!

●対象者 申込み時点で佐久市に在住し、未就園で1歳を過ぎたお子さんがおられる方

●開催期間 令和2年5月から令和3年2月まで(毎回、午前10:00～11:30)

●開催場所及び開催日(原則)

【中央・東教室】 市民創練センター 「毎月 第1・3金曜日」

【浅間教室】 浅間会館 「毎月 第1・3火曜日」

【中込教室】 中込会館 「毎月 第1・3月曜日」

【野沢・臼田教室】 あいとぴあ臼田 「毎月 第2・4水曜日」

【浅科・望月教室】 交流文化館浅科 「毎月 第1・3木曜日」

●内 容 病気・ケガの予防、食事作り、歌遊び、自然とのふれあい等
各教室11講座(他に開・閉会式)

●申込日時 令和2年3月2日(月)～3月31日(火) 午前9時～午後5時
※平日のみの受付となります。望月公民館は月曜日が休館です。

●申 込 先

【中央・東教室希望者】 中央・東公民館 【浅間教室希望者】 浅間公民館

【野沢・臼田教室希望者】 野沢・臼田公民館 【中込教室希望者】 中込公民館

【浅科・望月教室希望者】 浅科・望月公民館

●申込方法 直接申込みにおいでください。(代理者可)

電話・ファックスでのお申込みはご遠慮ください。

●参 加 費 無料(ただし、材料費は参加者の負担となります)

●募集定員 各教室 親子25組



教えてドクター



遠足に行ってみよう



リズム体操

令和2年度 通信俳句講座会員募集

通信俳句講座の会員を募集しています。この講座は、

- ◆毎月末までに、ハガキ1枚に自作の俳句3句を書き、中央公民館 までお送りいただきます。
- ◆選者の選評を添え句集にまとめ、翌月、お届けします。
- ◆句会等にお出かけいただく必要はありません。
- ◆年会費 2,000円

入会ご希望の方は下記までお申込みください。

【申込み・問合せ】 佐久市中央公民館

〒385-0011 佐久市猿久保165-1

☎66-0551 Fax66-0553

公民館

おきそいカレンダー

■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持物等
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(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・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) 今まで習った曲や、季節の曲を選んで楽しく演奏します	⑩3月11日(休) 10:00～11:30	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
	◎体のびのび! 気分スッキリ! ストレッチ教室(全3回) 体調改善や転倒予防、認知症予防のために、一緒に体を動かしてみませんか	①4月22日(休) 10:00～11:30 ②5月13日(休) // ③5月20日(休) //	中込会館 大会議室	須江邦利先生	〈参加費〉無料 〈定員〉30名程度 〈持ち物〉ヨガマット・汗拭きタオル・水分補給のための飲み物 ※申込受付開始 4月1日(休) 8:30
東公民館	◎きのご栽培教室 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(出) 9:30～11:30	東会館	佐久森林組合職員	〈参加費〉1,700円程度(材料費など) 〈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(休) 8:30
	◎わくわく家庭菜園教室 土づくりから収穫まで、おいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか	①4月 6日(月) ②5月11日(月) ③6月 1日(月) ④7月 6日(月) ⑤8月 3日(月) ⑥9月 7日(月) ⑦10月5日(月) (時間) 9:30～11:30	創練センター 多目的室1～3	佐久市 営農支援センター 営農相談員	〈参加費〉100円(初回のみ資料代等) 〈定 員〉20名程度 ※申込受付開始 3月9日(月) 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
浅間公民館	◎家庭菜園教室 (全7回) 土づくりから植付け、収穫まで、一年を通して野菜づくりについて学習します	①4月 9日(木) ②5月 7日(木) ③6月 4日(木) ④7月 2日(木) ⑤8月 6日(木) ⑥9月 3日(木) ⑦10月1日(木) (時間) 9:30~11:30	浅間会館 会議室3・4	佐久市 営農支援センター 営農相談員	〈参加費〉 初回に100円(資料代) 〈持ち物〉 筆記用具 〈定 員〉 25名 ※申込受付開始 3月3日(火) 8:30
野沢公民館	◎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 家庭菜園をはじめるとあたり、野菜作りに適した土づくりの基本を学びましょう	3月 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
	◎家庭菜園教室 (全9回) 地産地消!!安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか?	①4月 6日(月) 9:30~11:30 ②5月11日(月) // ③6月 8日(月) //	野沢会館 205号室	佐久浅間農協農地 コーディネーター	〈参加費〉 100円(初回のみ資料代) 〈定 員〉 30名程度 ※申込受付開始 3月10日(火) 8:30
	◎楽しく歌おう (春) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく大きな声で歌いましょう!	4月14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
	◎親子で!お友達と!楽しいリズム体操 ディズニー・Jポップなどの曲で運動や体操。ボール・縄跳びを使ってゲームしましょう	4月18日(土) 10:00~11:30	野沢会館 会館ホール	高橋さい子先生	〈参加費〉 無料 〈持ち物〉 飲み物・運動のできる支度 〈定 員〉 25名 ※申込受付開始 3月17日(火) 8:30
臼田公民館	◎家庭菜園教室 (全9回) 地産地消!!安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか	①4月 7日(火) ②5月13日(火) ③6月 9日(火) ④7月 7日(火) (時間) 9:30~11:30	あいとぴあ臼田 多目的室	佐久浅間農協 農地コーディネーター	〈参加費〉 100円(初回のみ資料代) 〈定 員〉 30名程度 ※申込受付開始 3月9日(月) 8:30
	◎ステンドグラス講座 ステンドグラスで兜を作ってみませんか	4月12日(日) 13:30~16:30	あいとぴあ臼田 工作室	中野稔先生	〈参加費〉 2,000円(材料費) 〈持ち物〉 ビニール手袋・タオル・軍手 〈定 員〉 15名 ※申込受付開始 3月9日(月) 8:30
	◎季節の料理教室 春の旬の食材を使った、家庭で簡単にできるレシピを覚えましょう	4月14日(火) 9:30~12:00	あいとぴあ臼田 調理室	土屋やよい先生	〈参加費〉 500円程度(材料費) 〈持ち物〉 エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 〈定 員〉 20名 ※申込受付開始 3月10日(火) 8:30
	◎初心者俳句講座 (全6回) 日頃の生活の中で感じていることを五・七・五の世界で表現してみませんか	①4月21日(火) ②5月19日(火) ③6月16日(火) ④7月21日(火) ⑤8月18日(火) ⑥9月15日(火) (時間) 9:30~11:30	あいとぴあ臼田 多目的室	夏木俳句会 佐久支部の皆さん	〈参加費〉 500円程度(資料代) 〈持ち物〉 歳時記と国語辞典(ある方のみ) 〈定 員〉 10名 ※申込受付開始 3月10日(火) 8:30
浅科公民館	◎手打ちうどん教室 自分で打ったうどんは格別です。挑戦してみませんか	4月17日(金) 9:30~13:00	観音堂活性化 センター	土屋しのぶ先生	〈参加費〉 700円程度 〈持ち物〉 エプロン・三角巾・持ち帰り容器 〈定 員〉 16名 ※申込受付開始 3月6日(金) 8:30
	◎ヨガと青竹で若返り (全3回) ヨガと青竹ストレッチで疲れを癒そう!	①4月22日(木) 10:00~11:30 ②5月13日(木) // ③5月27日(木) //	浅科会館	池田はるみ先生	〈参加費〉 無料 〈持ち物〉 運動のできる服装・飲み物・靴下・ヨガマット 〈定 員〉 15名 ※申込受付開始 3月9日(月) 8:30
望月公民館	◎家庭菜園教室 (全7回) 菜園の土づくり、夏野菜の植え付けや野菜苗の選び方などを学びませんか	①4月 7日(火) 9:30~11:30 ②5月 1日(金) // ③6月 2日(火) //	望月観音堂 活性化センター	小林重弘先生	〈参加費〉 100円(初回のみ資料代等) 〈持ち物〉 飲み物 〈定 員〉 20名程度
	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール 童謡、唱歌などなつかしい歌をみんなで楽しく歌い、心と身体をリフレッシュしましょう! 大勢の方の参加をお待ちしています	①4月15日(木) 13:30~15:00 ②5月20日(木) // ③6月17日(木) //	駒の里ふれあい センター 1階大ホール	小林美智子先生	〈参加費〉 無料 〈持ち物〉 飲み物 ※歌集購入の方は別途660円

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※〈定員〉のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります。 ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です。

※「全○○回」の表記はシリーズ(連続)で行う講座です。

瀬 音

区長から毎月公会場で行っている高齢者の「ふれあいサロン」で世話人として、会場準備や受付等の協力をしてもらっていたのが、お誘いがあった。以前には義父母が隣近所の仲間と誘い合っては毎回楽しみに参加し、お世話になっていたことでもあり、お受けした。

初回は、参加者の顔を知らるため受付にいと、「今日から来てくれることになったってネ。宜しく頼むよ」など声を掛けていただき、仲間入りできた思いがした。

全員で長寿体操とストレッチ運動をして体をほぐした後、「救急法について学ぼう」というテーマで、講師の消防署員から、応急手当の仕方や心肺蘇生法、緊急時の救急車を呼ぶ方法について、実技を交えてご指導いただいた。熱心に質問したりメモを取ったりする高齢者の皆さんの姿が、とても印象的だった。

夏の小学生との交流会では、一緒に牛乳パックで筆立てを作り、年末にはハンドベル演奏会をして楽しむことができた。そんな様々な体験を通して、改めて地域での繋がりが助け合いの心の大切さを実感し、これからもしっかりと協力していこうと思いました。

(編集委員)

サービス付き高齢者向け住宅

小諸市御影

タウンコートのぞみ

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

3ヶ月以上の
短期入所もできます

事前申込で昼食の試食ができます

のぞみサンピア、佐久平駅方面への

無料送迎バス運行

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。



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)

ことぶきの家
総合相談室

開設

千曲バスの 高速バス

安心、お得なバスで快適な旅を。

日光が降りそそぐ季節、

事前購入割引券が断然お得です!!

京都・大阪線

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
⇔ 京都・大阪

新宿・池袋・立川線

共同運行 西武観光バス

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

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

(千曲川ライナー)
共同運行 近鉄バス

千曲バス 佐久市野沢20 CHIKUMA BUS
上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

<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

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

2020年春、佐久市岩村田に小規模多機能居宅介護がオープン

登録定員29人/有料老人ホーム併設(定員10人)/佐久市岩村田1901-1 (岩村田高校南側のテニスコート真向かい)

県内開催
第81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。

老後の生き方セミナー

3月25日(水)

[受付] 午後1時30分

[時間] 午後2時~4時

※資料代 300円

会場: 佐久平交流センター
第2会議室

【講師紹介】

■講師: 日本よりそい家族会
石巻 美智也 氏

NPO法人 日本よりそい家族会

【本部】上田市中央西二丁目6番7号
グリーンビル1階2号
【北信事務所】長野市大字石渡107-17

【要予約】

0120-12-8851

-  **平日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** ①午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
②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

 **4**
 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

 **5**
 中佐都児童館
 もちづき保育園
うすだ健康館

 **6**
 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 **7**

 **11**
 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

 **12**
  あさしな児童館
佐久城山児童館
 もちづき保育園
うすだ健康館

 **13**
 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 **14**

 **18**
 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

 **19**
 もちづき保育園
うすだ健康館

 **20**
 関口内科クリニック
☎63-5100
 中澤眼科クリニック
☎62-0157

 サングリモ中込 **21**

 **25**
 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

 **26**
 もちづき保育園
うすだ健康館

 **27**
 サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館
 佐久市保健センター②

 サングリモ中込 **28**

■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

■佐久市足育推進協議会 足育サポートセンター

足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。
事前予約制ですので、電話にてご予約ください。

事前予約・相談日 毎週木曜日
午前9時～11時30分

相談場所 足育サポートセンター
(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)

問合せ ☎68-6680

■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]

3月



2歳児歯っぴー教室（要予約）

対象 平成29年12月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）

内容 歯科健診・むし歯予防の話・仕上げみがきの練習・
上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）

日時 3月12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
小児 高橋医院 ☎53-2366 博愛こばやし眼科 ☎63-1300	平日 岸野児童館 小田井児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 うすだ健康館 わくわくランドU-6	平日 東児童館 臼田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
小児 こすも内科クリニック ☎88-7211 しのはら形成・皮膚クリニック ☎67-8825	平日 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 うすだ健康館 わくわくランドU-6	平日 切原児童館 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
小児 荻原医院 ☎67-2051 たむらペインクリニック ☎82-3981	平日 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	平日 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
小児 てらおかクリニック ☎51-5222 はせがわ皮膚科クリニック ☎78-3116 献血 イオンモール佐久平①	平日 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	平日 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6
小児 たばたクリニック ☎63-2821 ねむの木公園クリニック ☎67-8866	平日 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	平日 サングリモ中込 もちづき保育園 わくわくランドU-6

■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

