

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

5

No.206 広報佐久
令和2年5月

特集

新型コロナウイルス感染症について
あなたのストレス状態をチェックしてみましょう！



目次

令和2年 5月

表紙写真：手洗いで新型コロナウイルス感染症予防

頁

3 **特集1** **新型コロナウイルス感染症について**
あなたのストレス状態をチェックしてみましょう

7 **特集2** **復旧・復興に向けて**

8 **特集3** **猫繁殖制限手術費補助金の交付**

9 災害時支援用バンダナの配付
軽自動車税（種別割）の減免
生ごみの水切りにご協力ください

10 高齢者等実態調査の実施の延期について
令和2年度の健診が始まります
特定外来生物（植物）の駆除にご協力ください

11 移住に関する補助金
企業の皆さんへ 補助金制度のご案内
令和2年度農作業標準作業労賃および機械作業標準料金

12 国土交通省の工事現場見学会
民生委員・児童委員の日、活動強化週間
佐久市総合計画審議会の委員を募集します

13 **インフォメーション**

21 **公民館報 さくし**

26 **広告ページ**

27 **健康のカレンダー**

28 **裏表紙**

人 口

総 数	98,696人	(-146人)
男	48,473人	(-64人)
女	50,223人	(-82人)
世帯数	42,058世帯	(+85世帯)
〈4月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	3月の月間件数	令和2年1月～3月の累計
人身事故	21件	57件
死 亡	0人	0人
負 傷	28人	69人
救 急	359件	1,164件
火 災	10件	16件

データファイル

相談コーナー

新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期になる場合があります。

行政相談

5月15日(金)午後1時～4時 浅科支所
5月20日(水)午後1時30分～4時 あいどびあ白田
5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

5月16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1時
※電話相談
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～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（5月5日を除く）
午前9時～午後4時（相談無料）

特設相談所

6月7日(日) 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 長野県地方務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談

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

休日・夜間窓口〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付〉

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 5月24日(日)
(午前8時30分～午後0時30分)
夜間窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (～午後6時30分) 平日
夜間窓口 白田支所、浅科支所、望月支所 (～午後6時30分) 月曜日
(祝日の場合は翌日)

～特殊詐欺被害急増～

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

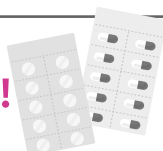


心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします
心のほっとライン・佐久
お悩み相談 ところがホッ
☎0120-07-5560

■相談日時
月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

**ジェネリック医薬品を
積極的に使用しましょう！**

～あなたの薬代の負担を軽く～



新型コロナウイルス感染症について

手洗い、うがいを心がけ、
新型コロナウイルス感染症予防への意識を高めましょう

お願い ⚠️ 緊急事態宣言対象区域との往来は控えましょう
市内でも不要不急の外出は控えましょう

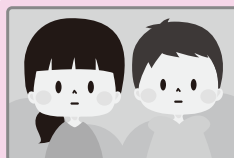
～感染拡大を防ぐために注意すること～

- 3つの密は避けましょう
- 大規模なイベントなどへの参加は控えましょう
- 正しくマスクを着用し、手洗い、うがいを徹底しましょう



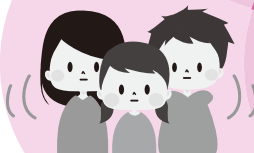
3つの密

① 換気の悪い「密閉空間」

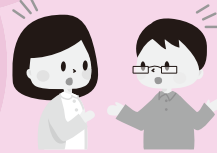


3つの条件がそろった場所がクラスター（集団）発生リスクが高い！

② 多数が集まる所「密集場所」



③ 間近で会話や発声をする「密接場所」



新型コロナウイルス感染症対策

レジ待ち2mキャンペーン

市では、新型コロナウイルス感染症予防対策の取り組みの一環として、市内店舗等のレジ待ち行列での感染を防止することを目的とした「レジ待ち2mキャンペーン」を実施しています。

これは、市で配布している「レジ待ちシール」を、市内のお店の会計場に約2m間隔で貼付し、会計待ちの皆さんの距離を保つことで、3つの密を回避し、感染予防を図ろうとするものです。

会計待ちをする際は、貼付されている「レジ待ちシール」を目安に、2m間隔で並ぶようを心がけましょう。

■ 問合せ 商工振興課 ☎ 62-3265



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口 ☎

- 新型コロナウイルス感染症ではないかとの不安をお持ちの方

「有症状者相談窓口（佐久保健所）」24時間対応

☎0267-63-3164

- 一般的なお問い合わせ

「一般相談窓口（長野県 保健・疾病対策課）」24時間対応

☎026-235-7277 または ☎026-235-7278

- 聴覚に障がいのある方をはじめ、電話での相談が難しい方

平日8:30~17:15 FAX番号 026-403-0320



※新型コロナウイルス感染症の詳細な情報は、長野県ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症による影響への 中小企業経済支援対策 冊

佐久市では新型コロナウイルス感染症により影響を受けた中小企業の皆さんを支援するため、令和2年4月1日より制度融資へ「経営安定支援金 緊急経済対策分」を新設し、金融支援を実施しています。

1 融資を受けるには・・・

- ①融資の利用が可能かを、市内借入希望金融機関に相談します。（八十二銀行・長野銀行・上田信用金庫・長野県信用組合）



融資申込者

相談

- ②金融機関・長野県信用保証協会との事前協議により融資の利用が可能となったところで、どの資金を利用するかを決めます。
（市制度資金、県制度資金、金融機関のプロパー資金など…）



金融機関

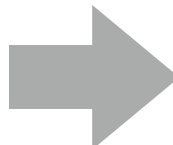
協議



長野県信用保証協会

2 市制度資金を利用するには・・・

- ①1で融資の利用が可能になったところで、商工会議所・商工会へ必要な書類を揃えて経営指導員に申し込みます。



あっせん
決定

■問合せ 各金融機関 または商工振興課 ☎62-3265

新型コロナウイルス

新型コロナウイルスを
広げないためには
みんなで力を合わせるこ
とが必要だ!!

わたしたちに
できること!



げき退作戦!

布マスク

Point 布マスクを
つけていても

せきエチケット

Point 布マスクはキレイなものを

布マスクをしていても
くしゃみやせきをする
とウイルスは外に
出てしまうんだ...



マスクは
かならず毎日洗って
汚れたらこうかんして
キレイなものを
つけよう!



だから
くしゃみをするときは
布マスクをしていても
ひじを使ってガード
しよう!



マスクの表面を
さわったら
手を洗うことも
わすれないでね

手洗い

Point 最強の
予防法!

石けん+20秒

Point 洗ったあとは
かわかして保湿!

手洗いは
ウイルスがうつらない
ための最強の
予防法!



手洗いをするとき



洗ったあと
しっかりかわかすと
ウイルスはうつり
にくくなるよ



ご飯を食べるまえとあと

トイレに行ったあと



手の洗い方

だいたい20秒の目安... きらきらぼし・ハッピーバースデーのうた



差別やいじめを
しない事も私たちに
できること!

もしお友だちが感染しても、
お友だちのせいではないこと、がんばっていること
つらい思いをしていること、なればうつらないことを
よくおぼえていてください。





新型コロナウイルス感染症に負けない!!

あなたのストレス状態を チェックしてみましょう!

新型コロナウイルス感染症について、長野県内でも感染者が発生しており、市民の皆さんも不安を感じていることと思います。災害や事件・事故など、個人で対処できないような出来事を体験すると、こころと体にいろいろな反応が起こることがあります。それは誰にでも起こりうることで、特別なことではありません。自分のこころと体の状態を把握しながら、上手に自身の体調のコントロールを図っていきましょう。

●最近1か月間のあなたのこころと体の状態について、最もあてはまるものに○印をつけてください。

設 問	ほとんど なかった	ときどき あった	しばしば あった	ほとんどいつも あった
Q1 ひどく疲れた	1	2	3	4
Q2 へとへとだ	1	2	3	4
Q3 だるい	1	2	3	4
Q4 気が張りつめている	1	2	3	4
Q5 不安だ	1	2	3	4
Q6 落ち着かない	1	2	3	4
Q7 ゆうつだ	1	2	3	4
Q8 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
Q9 気分が晴れない	1	2	3	4
Q10 食欲がない	1	2	3	4
Q11 よく眠れない	1	2	3	4

「職業性ストレス簡易調査票」(東京医科大学作成)より抜粋

あなたのストレス状態はいかがでしたか?

『ストレス過多』となっている方は、一人で悩まず、専門の相談機関や医療機関に相談しましょう。

各設問について「○」を付けた数字を合計してください。
合計が「31点以上」だった方は、『ストレス過多』となっている可能性があります。

合計 点



【こころと体の健康相談窓口】

◆佐久市

対象年齢	相談窓口名称		問い合わせ先等	
64歳以下	健康づくり推進課	健康増進係	62-3189 (直通)	月～金曜日 (祝日・年末年始除く) 午前8時30分 ～午後5時15分
	臼田支所	健康づくり推進係	82-3115 (直通)	
	浅科支所	健康づくり推進係	58-2089 (直通)	
	望月支所	健康づくり推進係	53-3111 (代表)	
65歳以上	高齢者福祉課	高齢者支援係	62-3157 (直通)	
	臼田支所	高齢者児童福祉係	82-3124 (直通)	
	浅科支所	高齢者児童福祉係	58-2078 (直通)	
	望月支所	高齢者児童福祉係	53-3111 (代表)	
市民対象	心のほっとライン・佐久(フリーダイヤル)		0120-07-5560	

◆長野県

こころの相談窓口
(長野県精神保健福祉センター)
☎026-227-1810
月～金曜日
(祝日・年末年始除く)
午前8時30分
～午後5時15分

【こころと体のケアにつながる日常生活のポイント】

1 信頼できる人に話しましょう

自分の気持ちや反応について、家族や友達など信頼できる人に話すことが回復の助けになります。

2 事実を把握しましょう

インターネットやメディア等でさまざまな情報が発信されていますが、情報の発信元等がどこなのか確認した上で判断するようにしましょう。
正しい情報を持つことで、心配や焦りを減らし、適切な対処行動をとることができます。

3 気持ちと体をいたわりましょう

外出を控えている人も多いと思います。体の免疫力を高めるためにも、十分な睡眠や適度な運動、バランスの良い食事を心がけましょう。また、趣味や自分の好きなことに打ち込み、気分転換を図りましょう。

4 専門の相談機関や医療機関に相談しましょう

気持ちを落ち着かせるために、タバコやアルコール、不適切な薬剤に頼るのではなく、保健師やカウンセラーなどの専門家に相談しましょう。

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

復旧・復興に向けて

県内外の4市より 新たに職員を派遣いただいています！

地方自治法に基づく派遣職員として、4月1日付で長野県茅野市、福井県坂井市、愛知県岡崎市、群馬県高崎市の4市から1名ずつ計4名の技術職員を派遣いただいています。

左から
花里副市長、高崎市の横塚さん、茅野市の宮澤さん、坂井市の篤田さん、岡崎市の小関さん、柳田佐久市長



▽横塚 清規 (ヨコヅカ キヨノリ) さん

配 属

経済部 耕地林務課 農村整備係(兼)林務係

派遣期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日

▽宮澤 能寿 (ミヤザワ タカトシ) さん

配 属

建設部 土木課 維持第1係(兼)維持第2係

派遣期間

令和2年4月1日～令和2年9月30日

▽篤田 耕栄 (トクダ コウエイ) さん

配 属

建設部 土木課 維持第1係(兼)維持第2係

派遣期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日

▽小関 卓真 (コセキ タクマ) さん

配 属

経済部 耕地林務課 農村整備係(兼)林務係

派遣期間

令和2年4月1日～令和3年3月31日

令和元年東日本台風（台風第19号）災害 復旧状況

市では、令和元年東日本台風（台風第19号）災害により被害を受けた農業用施設や土木施設等の復旧工事を順次進めています。1日も早く復旧できるよう、皆様のご理解ご協力をお願いします。

(3月現在)

施設名	被害箇所数	発注済箇所数	着手率	完了箇所数	完了率
農地・農業用施設	3,310	885	26.7%	712	21.5%
林業用施設	598	222	37.1%	222	37.1%
道路	725	671	92.6%	486	67.1%
河川	169	121	71.5%	73	43.1%
橋梁	30	21	70.0%	20	66.7%
公園	9	3	33.3%	3	33.3%



令和2年度



猫繁殖制限手術費補助金の交付

飼い主のいない猫の増加を防止し、市民の快適な生活環境の保持を図るため、飼い猫・飼い主のいない猫の不妊去勢手術費に対し補助金を交付します。



飼い猫

- ・対象…市内に居住し市税等の滞納がない方であり、自らが飼育する飼い猫に市内の動物病院で不妊去勢手術を受けさせた方。

飼い主のいない猫

- ・対象…市内に居住する個人または市内で活動する団体であり、飼い主のいない猫に市内の動物病院で不妊去勢手術を受けさせた方。

申請方法

申請書に必要事項を記載し必要な書類を添えて、環境政策課又は各支所経済建設環境係に提出してください。

- ・申請受付 令和3年3月31日まで
※ただし、年度途中であっても申請額が予算額に達した場合は、受付を終了いたします。
- ・申請に必要なもの 申請書（獣医師の証明必要）、手術費の領収書の原本
- ・対象手術日 令和2年4月1日から令和3年3月31日まで
- ・補助金額

【飼い猫】	
不妊手術	上限5,000円／頭
去勢手術	上限3,000円／頭
【飼い主のいない猫】	
不妊手術	上限8,000円／頭
去勢手術	上限5,000円／頭
- ・補助頭数

飼い猫	約200頭
飼い主のいない猫	約400頭



■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



災害時支援用バンダナの配付

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係

聴覚障がい者や視覚障がい者等の災害時の意思表示の手段の一つとして『災害時支援用バンダナ』を作成し配付しています。災害時、聴覚障がい者や視覚障がい者が身に付けることで周囲の方にどんな支援が必要か知らせることができます。



■配付対象者

市内在住の聴覚障がい者または視覚障がい者（難病患者含む）、手話ができる方

■配付方法

▽配付場所

福祉課または各支所高齢者児童福祉係

▽申請に必要なもの

身体障害者手帳や特定医療費（指定難病）受給者証など症状が確認できるもの
▽その他 対象者一人につき一枚を無償にて配付します。ご家族や支援者の代理受領も可能です。

■災害時支援用バンダナを見かけたら積極的にお声掛けいただき、支援に協力していただきますようお願いいたします。

軽自動車税（種別割）の減免

■問合せ 税務課 ☎62-3040 または各支所総務税務係

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

■申請先

■申請期限 6月1日（月）

税務課または各支所総務税務係

※出張所では申請を受けられません。
■申請時にお持ちいただくもの

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

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

※詳細は、ホームページをご覧ください。

生ごみの水切りにご協力ください

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

■水切りの目的

市では、毎年17,500t程の可燃ごみが排出されていますが、そのうち約50%（重量ベース）が生ごみから出る水分だと言われています。

水切りを行わずにそのままごみとして排出すると、焼却するために余分なエネルギーと費用が必要となります。

水切りを行うことによって、ごみの焼却に伴う費用や二酸化炭素排出量を抑制することができますので、ご協力をお願いします。

■水切りのポイント

▽濡らさない

生ごみをシンクの中で濡らしてしまうと、生ごみが水分を吸って重くなってしまう。野菜や果物の皮をザルに入れる等、生ごみを濡らさないことから始めましょう。

▽ひとしぼり

シンク内の三角コーナー等で水分を含んでしまった生ごみは、捨てる前にひとしぼりしましょう。

▽乾燥させる

お茶殻や果物の皮等は濡らさずに一晩おいて乾燥させましょう。太陽光で乾燥させるとなお良いです。



■調査予定期間

5月1日(金)～6月30日(火)まで行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期します。調査期間決定後、改めて広報等でお知らせします。

■調査対象者

・令和3年3月31日までに65歳以上となる方

■調査者 各地区民生児童委員

▽民生児童委員とは

誰もが暮らしやすい地域づくりに取り組んでいる、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。

■内容

調査対象者の皆さんに対する各種福祉施策や災害時の対応等に役立てることを目的に、民生児童委員の方のご協力を得て、毎年実施しています。

地区の民生児童委員の方がお伺いした際はご協力をお願いします。

■調査の活用方法

災害時や緊急時の対応を含め、次のとおり高齢者・障がい者支援に活用します。

- ・災害などの有事の安否確認
- ・日常の地域の支え合いのため、地域の支援機関への情報提供
- ・生命や財産を守るために自主防災組織、消防署、警察署への情報提供
- ・各種福祉施策および「災害時住民支え合いマップ」の作成 等

4月下旬から5月上旬にかけて、令和2年度佐久市健(検)診受診券(うすだいいい色)をお届けしています。受診券が届きましたら早めに申し込みをお願いします。

■申込方法

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

地域集団健診・車検診は、同封の申込書を記入し、市へご返送ください。集団健診は、携帯電話やスマートフォンからQRコードによる申し込みもできます。詳細は、受診券に同封の案内をご覧ください。

■各年齢の基本健診料金自己負担額を見直しました！

市民の皆さんの健康増進を図るため、令和2年度より左の表のとおり見直しました。

基本健診は、生活習慣病を予防するのに有効です。この機会にぜひ、基本健診を受診してご自身の健康状態の把握に努めましょう。

健診項目	基本7項目
	身体測定 血圧測定 血液検査 検尿 心電図検査 問診 診察
対象年齢	料金(円)
35歳	無料
36歳～39歳	1,000
40歳～74歳の 佐久市国保加入者	無料
75歳以上	無料

■特定外来生物とは

もともとその地域にいなかったが、人間の活動によって、他の地域からもちこまれた生物(外来生物)のうち、地域の自然環境に大きな影響を与えたり、農作物に被害を与えたりするものとして、外来生物法で「特定外来生物」として指定されています。

■外来生物被害予防三原則

外来生物の中には、繁殖力が強く、あっという間に増えてしまう種類があり、駆除するにはたくさんの方の労力、時間、お金がかかりますので、外来生物を「入れない・捨てない・拡げない」の三原則を守る事が重要です。

■市民の皆さんへお願い

市内広範囲で、特定外来生物(植物)の「アレチウリ」、「オオキンケイギク」、「オオハンゴンソウ」が確認されており、地域の生態系への影響が懸念されます。市でもこれらの駆除に取り組んでいますが、市民の皆さんのご協力がなければ、駆除は困難な状況です。

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



オオキンケイギク



オオハンゴンソウ

○移住促進住宅取得費等補助金

佐久市へ移住される方が住宅を取得（新築・購入）する場合、費用の一部を補助します。

■取得費用の補助

▽新築物件

対象経費の2分の1以内（上限40万円）

▽中古物件

対象経費の2分の1以内（上限20万円）

※子ども、新幹線通勤等の加算あり

○移住促進サポート清掃費等補助金

市内に空き家を所有する方が、空き家バンクを利用して、移住希望者と売買契約・賃貸借契約を締結する場合、家財道具等の処分や住宅の清掃にかかった費用の一部を補助します。

■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2分の1以内（上限5万円）

○U・J・ターン就業・創業移住支援事業補助金

長野県内企業等の担い手不足の解消および地域課題の解決並びに移住促進を図るため、佐久市U・J・ターン就業・創業移住支援事業補助金を交付しています。

■補助額

▽単身世帯 60万円

▽2人以上の世帯 100万円

※詳細は、ホームページをご覧ください。か、移住交流推進課までお問い合わせください。

市内産業活性化のため、次の補助金を交付します。

■雇用・販路拡大に関する補助金制度

・従業員の業務上必要な資格取得に対する補助金

・移住者の雇用に対する補助金

・インターンシップ受け入れに対する補助金

・国内外の展示会等への出展に対する補助金

・企業立地等に関する補助金制度

・工場等を建設するための用地取得および市内居住者の雇用に対する補助金

・工場の建物や設備導入に対する補助金

・空き工場等の活用に対する補助金

・新たにテレワーク施設を整備する費用に対する補助金

・空き店舗を活用し、開業する際の改修費・賃借料に対する補助金

※補助金の交付申請は、対象事業を実施する前に行ってください。

※補助金は、対象となる業種など要件があります。

※いずれも予算の範囲内で実施します。

※詳細は、ホームページをご覧ください。か、商工振興課までお問い合わせください。



※この労賃・料金は標準として提示したものです。圃場の条件や作業内容などに合わせて双方の話し合いで決定してください。

作業名	使用作業機名	標準料金	備考(税込)
一般作業		850	1時間当たり
耕起	整備田 ロータリー	8,200	10a 当たり
	普通田 ロータリー	8,800	10a 当たり
	水田 すき起こし	9,700	10a 当たり
	畑 ロータリー	8,200	10a 当たり
代かき	整備田 ドライヴハロー	7,800	10a 当たり
	普通田 ドライヴハロー	8,400	10a 当たり
	わら処理 カッター	6,000	1時間当たり
	ミニローラー	300	一束当たり
	畦切り	1,200	畦間遊堀のみ100m当り
	畦塗り	100	1m当たり
水田除草	ミスト薬剤散布 作業補助者は受託者側	2,400	10a 当たり
	代かきおよび田植え時に同時機械散布	1,200	10a 当たり
堆肥散布	マニアスプレッター	5,700	1台当たり 積込散布 2t
肥料散布	ライムソー等	2,700	10a 当たり

作業名	使用作業機名	標準料金	備考(税込)
水田収穫作業	バインダー	12,300	10a 当たり
	ハーベスター	11,000	10a 当たり
	自脱コンバイン 結束料金含む	27,500	10a 当たり(整形地田)
	自脱コンバイン(1俵)	2,750	運賃は別途(整形地田)
	自脱コンバイン(倒伏田)	27,500	10a 当りの割増料金。倒伏・雑草管理状況・面積の大小により当事者間で割増料金の調整を行う。
	自脱コンバイン(湿田)	5,400	湿田など著しく作業が困難な圃場割増料金 10a 当り
	初運賃	5	玄米換算 1kg 当たり
田植	整備田 田植え機	10,200	植付のみ 10a 当たり
	普通田 田植え機	10,700	植付のみ 10a 当たり
	10a未満の普通田 田植え機	14,200	植付のみ 10a 当たり
	普通田・整備田 側条施肥田植	2,100	割増料金 10a 当たり
水稻苗	稚苗(出芽苗)	583	
	稚苗(植付苗)	990	
	中苗(出芽苗)	539	箱使用料33円は別途料金
	中苗(植付苗)	1,034	箱使用33円は別途料金
	苗運賃(植付苗)	165	

国土交通省利根川水系砂防事務所では、浅間山の噴火に伴う土砂災害に備え、長野県・群馬県の両県で対策工事を進めています。今回、住民の皆さんに工事内容を知っていただくため、工事現場見学会を開催します。

■日時（御代田駅北駐車場・バス発着）

・6月8日（月）、26日（金）

長野県コース（1日2回開催）

午前9時30分～11時30分

午後1時30分～3時30分

・6月17日（水）

長野県・群馬県コース（1日1回開催）

午前9時30分～午後3時30分

■見学場所

現在工事中の蛇堀川および濁川（長野県）、片蓋川（群馬県）の工事現場を見学予定です。

■工事現場見学会内容等

詳細は、ホームページをご覧ください。なお、8月（土曜開催予定）および11月にも同様の工事現場見学会を開催予定です。

■定員

1回あたり20名（先着順）

■申込方法

5月11日（月）午前8時30分より、土木課にて電話受付（氏名、電話番号）を開始します。



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

また、5月12日から18日までの一週間を「活動強化週間」とし、民生委員・児童委員活動について知っていただくための期間となっています。

■民生委員・児童委員とは

民生委員法により厚生労働大臣から委嘱された委員で、制度としては大正6年に岡山県で創設された「済世顧問制度」に始まり、創設100年以上の歴史を持ちます。佐久市には230名の民生児童委員が活動しており、そのうち、児童福祉に関する事項を専門的に担当する主任児童委員が15名います。

■民生児童委員の役割・活動

皆さんが抱える福祉に関する悩みや心配ごとなどについて、親身に相談に乗り、必要なサービスが受けられるよう、関係機関との「つなぎ役」になります。

医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなどありましたら、民生児童委員までご相談ください。民生児童委員は、職務上知り得た秘密を固く守ることが義務付けられています。

■安心で暮らしやすい地域社会をつくるために

皆さんの地域でも民生児童委員が活動しています。お気軽にご相談ください。

佐久市総合計画審議会は、本市のまちづくりの指針となる佐久市総合計画に関する事項についての審議等を行っています。市民の皆さんのご意見を市政の推進に生かすために、公募委員を募集します。

▽審議会の事務

総合計画に関する事項等の調査審議

▽申込資格

・市内在住、在勤又は在学中で年齢満20歳以上等の方

▽任期

令和2年6月～2年間

▽募集人員

7人

▽申込期限

5月20日（水）午後5時15分（必着）

▽申込みに必要な書類

佐久市総合計画審議会公募委員申込書（企画課窓口またはホームページにあります。）

▽申込方法

①持参（企画課窓口）

②郵送（〒385-8501 佐久市中

込3056番地 佐久市役所 企画課）

③メール（kiyaku@city.saku.nagano.jp）

④ファックス

（0267-63-3313）

※詳細はホームページをご覧ください。企画課までお問い合わせください。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等が中止・延期となる場合がありますので、事前に担当課までご確認ください。

お知らせ

●アスベスト飛散防止対策事業をご活用ください

建築住宅課 ☎62-6637

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

○アスベスト分析調査事業

▽対象建築物

アスベストを含有するおそれのある吹付け建材が使用されている建築物

●被災者生活再建支援金の支給申請はお済みですか

福祉課 ☎62-2919

または各支所高齢者児童福祉係

令和元年東日本台風により、住宅に著しい被害を受けた世帯に対し、生活の再建を支援するため、支援金の支給申請の受付を行っています。

支給対象は、税務課が発行する罹災証明書により、住宅が、「全壊」「大規模半壊」「半壊」の被害認定を受けた世帯です。

支援金には、住宅の被害の程度に応じて支給する「基礎支援金」と、住宅の再建方法に応じて支給する「加算支援金（※）」があります。（※半壊は基礎支援金のみ支給となります。）

▽申請期限

基礎支援金は災害のあった日から1年1か月、加算支援金は災害のあった日から3年1か月までと定められています。

対象となる世帯の方は、期限内に申請をされるようお願いいたします。

●令和元年東日本台風被害による代替作物についての支援

農政課 ☎62-3203

令和元年東日本台風により、用水が通水せず、水稲の作付けができない農家に対して、代替作物について支援を行います。

▽支援対象者

令和元年東日本台風により、水田が被災した水稲農家の方

▽支援対象経費

水稲が作付けできない水田で対象品目を栽培するための種苗

の購入に必要な経費

▽対象品目 大豆・そば・かぼちゃ・ズッキーニ

▽支援内容

J A 佐久浅間で対象品目種苗を購入する際に、2分の1程度の金額で購入可能（市が2分の1以内の金額を負担します。また、J A でも支援を検討しています。）

▽申請方法

購入する前に農政課に申請

▽申請期限 5月29日（金）予定

※詳細は、農政課までお問い合わせください。

●ブロック塀等の撤去に対する補助制度

建築住宅課 ☎62-6637

安全性の確認できないブロック塀等の撤去等を行う方に補助金を交付しています。

○ブロック塀等撤去・改修

▽対象 高さ80cm以上のブロック塀等を撤去するか、50cm以下に改修を行う工事

▽補助率

補助対象工事費の2分の1（上限額20万円）

○生垣設置工事

▽対象

ブロック塀等を撤去後、引き続き生垣を設置する工事

▽補助率

補助対象工事費の2分の1（上限額5万円）

※いずれも工事契約前に申請してください。なお、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。

※この他に条件がありますので詳細は、ホームページをご覧ください。か、建築住宅課までお問い合わせください。

●スポーツ課事務所移転

スポーツ課 ☎62-4004

佐久市総合体育館内にありましたスポーツ課が佐久市役所内に移転しました。

▽移転先

佐久市役所2階 福祉部南側

（郵便局向かい）

▽移転日

4月27日（月）から

※スポーツ施設の予約・受付・管理は、これまでと同様に佐久市体育協会（佐久市総合体育館内）で行います。

お知らせ

●生ごみ処理機等購入費補助金をご利用ください

生活環境課 ☎62-33094

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

生ごみの堆肥化で可燃ごみを減らしましょう。

▽補助金額

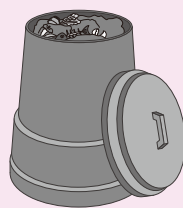
生ごみ処理機等の本体購入価格に2分の1を乗じた額
・生ごみ処理機 上限額3万円
・生ごみ処理容器 上限額は1台あたり6千円

(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。

※詳細は、生活環境課までお問い合わせください。



●小型除雪機等購入費補助金交付制度をご利用ください

土木課 ☎62-33302

小型除雪機および除雪板の購入の経費に対する補助制度を設けています。

区やPTA等の団体の皆さんにご活用いただいております。生活道路や通学路、歩道などの除雪を実施していただいております。冬季の降雪に備え、制度をご活用ください。

▽補助対象

区等が道路等の公共施設の除雪に使用するための小型除雪機および除雪板

▽補助率

小型除雪機および除雪板の購入に要する経費の2分の1以内で、同一年度における補助金の総額は30万円が限度

※購入前に申請が必要となります。

※詳細は、土木課までお問い合わせください。

●戦没者等のご遺族の皆さんへ特別弔慰金が支給されます

福祉課 ☎62-2919

または各支所高齢者児童福祉係
第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金は、戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日において、恩給法による公務扶助料や援護法による遺族年金等を受ける方がいない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

お知らせ

1弔慰金の受給権者

2戦没者等の子

3戦没者等の①父母②孫③祖父

母④兄弟姉妹(支給要件があり、ご遺族の状況により順番が入れ替わります。)

4前記1から3以外のご遺族で戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内親族

▽支給内容 額面25万円5年償還の記名国債

▽請求期限 令和5年3月31日

※請求期限を過ぎると請求することができなくなります。

●特別障害者手当・障害児福祉手当を受給している皆さんへ

福祉課 ☎62-3147

2月から4月分の手当を5月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、速やかに届け出てください。届出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがあります。

- ・施設へ入所した時
- ・死亡した時
- ・住所を変更した時

- ・障がい程度が軽減した時
- ・特別障害者手当の受給者で、病院への入院・老人保健施設への入所が3か月を超えた時
- ・障害児福祉手当の受給者で、児童施設等に入所した時

▽特別障害者手当

20歳以上で、障がいの重複により日常生活に常時特別の介護を必要とする在宅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)。

●不動産取得税

長野県東信県税事務所
(佐久合同庁舎内)

☎63-3138

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

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

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

また、不動産を取得した場合、不動産取得申告書の提出をお願いいたします。

※詳細は、長野県公式ホームページをご覧ください。

お知らせ

● 2020年工業統計調査の実施

情報政策課 ☎62-3923

総務省・経済産業省は、日本の工業の実態を明らかにするため、6月1日現在で製造事業所を対象に『工業統計調査』を実施します。

▽調査方法

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

▽提出方法

紙の調査票でご提出の場合は、

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

▽調査基準日

6月1日(月)

調査へのご理解・ご回答をよろしく願います。



● コンビニ交付サービスのご案内

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エンスストアで取得することができます。

▽忙しいあなたに！

毎日(メンテナンス日を除く)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利用が可能です。

▽機械操作が苦手なあなたに！
コンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機から簡単操作であつという間に証明書が発行されます。

▽心配性のあなたに！

マルチコピー機に個人情報残りますので安心してご利用いただけます。

※マイナンバーカードの置き忘れには十分ご注意ください。
※詳細は、ホームページをご覧ください。どうか、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情報伝達試験

危機管理課 ☎62-3008

▽日時 5月20日(水)午前11時頃

▽内容

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

お知らせ

● 農作業事故防止

農政課 ☎62-3203

近年、農業者における農作業事故死亡者数は増加傾向にあります。

特に、乗用型トラクターからの転倒・転落は死亡事故の最大の発生要因となっています。

死亡事故を防ぐために、以下の事故防止ポイントを必ず守りましょう。

▽トラクター事故防止ポイント
・外に放り出されないよう、シートベルト着用
・下敷きにならないよう、安全フレーム・キャブ装着
・いざというときのため、ヘルメット着用

・急旋回を防ぐため、ブレーキペダル連結確認
・農作業に出かけるとき、家族や仲間と声をかけ合う

※万が一の農作業事故に備え、国の制度である労災保険に加入しましょう。

● 野生鳥獣に対する注意喚起

耕地林務課 ☎62-3242

▽クマに対する注意事項
・山林等に入る際は、クマの出没情報に気を付ける。

・クマに出会わないためにクマ鈴等で存在を知らせる。

・クマに出会ってしまったら、落ち着いて、背を向けずにその場を離れる。

・収穫後の農作物、家庭の生ごみは野外に放置しない。

▽イノシシに対する注意事項

・イノシシに出会ってしまったら、落ち着いて、背を向けずにその場を離れる。

・イノシシを刺激しない。(大声を出す、物を投げる)

・収穫後の農作物、家庭の生ごみは野外に放置しない。

▽サルに対する注意事項
・サルに出会ってしまったら、目をあわせない。(威嚇されたとはいえない場合がある)

・サルを刺激しない。(大声を出す、物を投げる)

・餌付けをしない。(周囲の人に侵入する恐れがある)

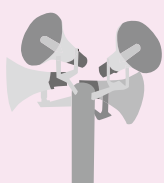
● 国が発信する「噴火速報(Jアラート)」放送内容を変更しました

危機管理課 ☎62-3008

浅間山の噴火時に発信される「噴火速報(Jアラート)」の放送内容を変更しました。

▽変更点

(新)「浅間山」
(旧)「山」



お知らせ

● 佐久市太陽光エネルギー普及事業補助金

環境政策課 ☎62-2917

自然エネルギーの地産地消を促進し、低炭素社会を実現するため、建物の屋根等に設置する太陽光発電設備の設置に要する経費に対し補助金を交付します。

▽補助金額

1kW当たり2万円、上限金額20万円（千円未満の端数が生じた場合は切捨て）

▽注意事項

・全量売電や野立ての太陽光発

お知らせ

● 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）。

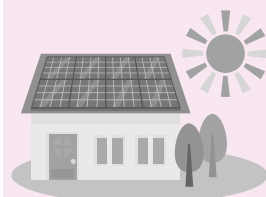
※土日祝日の場合は直前の平日

電設備は、補助対象外です。

・太陽光発電設備の着工前に申請してください。

・年度内に事業を完了し、実績報告書を提出してください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。環境政策課までお問い合わせください。



● さくネットに登録しよう

広報広聴課 ☎62-3075

「さくネット」は、電話、FAX、携帯電話等へのメール等により、市民の皆さんに防災、防犯等の各種情報をお届けする情報配信サービスです。

▽配信内容

・防災、防犯、その他緊急情報
メール、アプリのみイベント、気象情報も配信

▽登録方法

・電話・FAX：広報広聴課、各支所、各出張所の窓口へ申

▽納期限 6月1日(月)

▽納付場所

金融機関・ゆうちょ銀行・郵便局・コンビニエンスストア・県税事務所の窓口

※窓口以外にも、クレジットカード（インターネットサイト）、ペイジー（県が指定する金融機関のインターネットバンキングおよびATM）、PayPay請求書払い、LINE Pay請求書支払いでも納付いただけます。

名称が自動車税種別割に変わりました。

込書を提出

・メール：「sakune@psmail.jp」宛に空メールを送信し、届いたメールに記載のURLから登録

○電話・FAXの発信元電話番号の統一について

これまで複数あった番号を統一します。ご利用の方は、電話機への登録番号の変更等についてご注意ください。

▽新電話番号

0570-095-999

▽変更日時

5月11日(月)午前11時

● ヘルシーテラス佐久南、ほっとばーく・浅科

営業について

ヘルシーテラス佐久南

☎78-3383

道の駅ほっとばーく・浅科

☎58-0581

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、時間を変更して営業しております。

地元の美味しいお米や新鮮な旬の野菜等取り揃えておりますのでご利用ください。

● 令和2年度出前講座

「まちづくり講座」の募集停止について

広報広聴課 ☎62-3075

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「まちづくり講座」の募集を当面の間停止いたします。

募集を再開する場合は、ホームページ等でお知らせします。

▽営業時間

・ヘルシーテラス佐久南

午前9時～午後6時

※レストラン・軽食コーナーは当面の間休業中

・ほっとばーく・浅科

午前9時～午後6時

※営業時間等の変更となる可能性がありますのでご了承ください。



お知らせ

● 近代美術館 休館のお知らせ

近代美術館 ☎67-1055

館内資料整理等のため、7月3日(金)まで休館中です。

7月4日(土)からは、特別企画展「へ脱皮する大地・浅間山」長岡國人展」を開催予定です。※開館日は、変更する場合があります。



● 「相続証明制度」をご利用ください

長野地方事務局 ☎026-235-6611

相続が発生すると、預貯金口座の解約、保険金の請求、相続税の申告等様々な手続きが必要です。これらの手続きには、お亡くなりになられた方の戸籍謄本等取得し、金融機関や保険会社ごとに提出する必要があります。戸籍謄本等の束も持ち歩かなければなりません。

相続証明制度は、登記所(法務局)に戸籍謄本等の束と一覧図を提出いただくことで、その一覧図に証明文を付した写しを無料で交付します。その一覧図の写しをご利用いただく、戸籍謄本等の束を提出する必要がなく大変便利です。是非、ご利用ください。詳細は、法務局ホームページまたは長野地方事務局へお問い合わせください。

イベント

● 布施温泉・穂の香乃湯 特別営業

布施温泉 ☎53-0181
穂の香乃湯 ☎58-0033

布施温泉は水曜日、あさしな温泉穂の香乃湯は火曜日が定休日ですが、5月5日(火・祝)、6日(水・祝)はそれぞれ営業します。

▽料金
大人 500円
小人 250円

※布施温泉は、5月1日(金)に特

別清掃のため休館します。※穂の香乃湯では、5月5日(火・祝)子どもの日に、子どものお客さんにプレゼントをご用意しています。



● 毎月26日「風呂の日」 サービス

もちづき荘 ☎52-2515
布施温泉 ☎53-0181

▽期日 5月26日(火)
▽サービス内容
・入浴料 50円引
※他割引券との併用不可
・4つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが2倍
※詳細は、各施設までお問い合わせください。

イベント

● イベント等の中止・延期 について

観光課 ☎62-3285

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、佐久バルーンフェスティバルや小満祭などのイベントの開催を見合わせることにしました。イベント等の開催の有無につきましては、ホームページをご覧ください。各担当課までお問い合わせください。

募集

● オールマイティパス 協賛企業・店舗募集

子育て支援課 ☎62-3149

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

● 佐久市振興公社杯マレットゴルフ大会春季大会 第1戦

佐久市振興公社 ☎62-0214

▽日時 6月26日(金)午前9時30分
▽会場 布施温泉マレットゴルフ場
▽参加費 1,000円
(昼食代、布施温泉入浴料含)
▽申込期間 5月10日(日)～6月20日(土)
▽申込先 布施温泉 ☎53-0181

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

▽優待サービスの内容
パスを提示した1年生に特典を提供していただきます。特典内容は自由に設定可能です。(家族同伴時のみ限定のサービス)
▽サービスの提供例
入場料の無料・割引、記念品の進呈、ソフトドリンクやお菓子などの無料・割引サービス

募集

●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

▽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。

※詳細は、公園緑地課または土木課までお問い合わせください。



●佐久市生活改善グループ活動参加者募集

農政課 ☎62-3203

佐久市生活改善グループは、農村地域での女性の自立と地域の発展のために、女性が中心となつて農業や食品加工、食育活動など様々なグループ活動を行っている団体です。

ご興味のある方は、ぜひ一緒に活動してみませんか。

▽主な活動内容
味噌作り・かき餅作りなどの食品加工、郷土料理体験教室、

金曜市の開催ほか

▽主な活動場所
佐久市農村婦人の家

▽年会費 2,000円

※詳細は、農政課までお問い合わせください。



●市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78-5410

▽募集団地

・花園団地 3DK 3戸

家賃 19,400円

・サングリモ中込団地

2DK 1戸

家賃 16,400円

・一本柳団地 1LDK 1戸

家賃 17,800円

・下越団地 3DK 1戸

家賃 23,500円

募集

・庄の上団地 3DK 1戸

家賃 17,200円

・望月団地 3DK 1戸

家賃 16,100円

▽募集期間 ※土日を除く。

5月7日(木)～14日(木)

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター

(佐久合同庁舎4階)

▽抽選会 5月20日(木)

▽入居指定日 6月1日(月)

※詳細は、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。

講座・教室

●スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62-4004

※5月7日(木)から申込開始

○ヨガ(夜間) 教室

▽日時 6月1日～隔週月曜日

午後7時～8時30分

▽会場 あいとびあ白田

▽対象 小学生以上

▽参加費

・大人 1,500円

・中学生以下 1,000円

○太極拳教室

▽日時 6月10日～毎週水曜日

午後7時～9時

▽会場 あいとびあ白田

▽参加費 800円

▽対象 一般

○軽スポーツ教室

▽日時 6月26日～隔週金曜日

午前10時～11時30分

▽会場 佐久市総合体育館ほか

▽参加費 1,500円

▽対象 一般

※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。

●第16回佐久市ママさんバレーボール大会参加チーム募集

佐久市体育協会

☎88-6123

▽期日 7月5日(日)

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1チーム1,500円

▽対象 市内在住の既婚女性

(35歳以上の独身女性を含む)

▽申込期限 6月3日(木)

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

●佐久市精神障がい者家族会

健康づくり推進課

☎62-3189

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

一人で悩んでいる方、当事者・家族同士でお話したい方等、お気軽にご連絡ください。

講座・教室

●隣保館教室参加者募集

中央隣保館 ☎62-0991
望月人権文化センター
☎51-1135
浅科人権文化センター
☎58-2039

申込は、5月8日(金)午前8時
30分から開催場所まで受付します。
なお、新型コロナウイルス感
染症拡大防止のため、電話受付
のみとなります。
パソコン教室では、パソコン
を各自お持ちください。

【中央隣保館】

○ヨーガ健康教室
▽日時 7月13日～3月8日
第2・4月曜日(16回)
午後1時30分～
▽参加費 3,000円
▽講師 白田貴子氏
▽定員 25名
※希望者が多い場合は、午前8
時45分から抽選。
○初級パソコン教室
▽日時 7月7日～12月15日
第1・3火曜日(12回)
午後1時～4時
▽参加費 テキスト代500円

▽定員 20名

【望月人権文化センター】

○ヨーガ健康教室
▽日時 7月2日～2月18日
第1・3木曜日(16回)
午後1時30分～
▽参加費 3,000円
▽定員 30名
○初級パソコン教室
▽日時 7月20日～12月25日
第2・4金曜日(9回)
午後1時～4時
▽参加費 テキスト代500円
▽定員 10名
○手芸教室

▽日時 7月9日～12月10日

第2木曜日
午後1時30分～3時30分
▽参加費 材料費実費
▽講師 小山三保子氏
▽定員 10名
○お茶教室
▽日時 7月6日～12月7日
第1月曜日
午後1時30分～3時30分
▽参加費 和菓子・お茶代実費
▽講師 大井清子氏
▽定員 10名
○コーラス教室
▽日時 7月13日～11月30日

第2・4月曜日

午後1時30分～3時
▽参加費 無料
▽講師 小林美智子氏
▽定員 30名
【浅科人権文化センター】
○初級パソコン教室
▽日時 7月3日～12月18日
第1・3金曜日(12回)
午後1時～4時
▽参加費 テキスト代500円
▽定員 14名

講座・教室

●ふれあいボールdeウォーキング 5月のご案内

佐久ボールウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 5月3日(日・祝)

午前9時～10時30分

▽集合 駒場公園中央噴水広場

▽参加費 100円

▽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

※自由参加

○散策ウォーク

▽日時 5月10日(日)

午前10時～正午

▽集合 矢ヶ崎公園駐車場
(軽井沢駅下車右徒歩3分)

▽参加費 100円

▽内容 新緑の旧軽井沢

雲場池から旧軽井沢を散策

▽持ち物 飲み物、雨具

※自由参加

○会員募集中

▽年会費 1,000円

※各種特典付き

※詳細は、事務局までお問い合わせ

ください。

寄附

●ご寄附
ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・朝妻克也様 ・安藤智也様
・市川拓志様 ・岩本純一様
・尾形昌俊様 ・荻原 広様
・奥秋敏成様 ・小椋麻美子様
・加藤 輔様 ・金刺大介様
・神川健太様 ・川原三嗣様
・河邊昭浩様 ・神崎雅樹様
・木戸将人様 ・木村和典様
・草場祐哉様 ・熊谷一弘様
・熊木健太郎様 ・蔵谷泰平様
・倉橋貴史様 ・徹 氷様

○近藤 晶様

・近藤拓実様
・齊藤洋一様 ・佐藤 文様
・佐藤勇輔様 ・白井美奈様
・須賀勝則様 ・高野公志様
・高橋大輔様 ・宝井良輔様
・多田由香里様 ・土屋喜彦様
・鶴見智史様 ・永澤江奈様
・中澤義明様 ・中島久波様
・長久 厚様 ・長谷川義高様
・長谷部一秀様 ・福島 実様
・藤嶺智史様 ・牧野さつき様
・三好雅幸様 ・村田将人様
・森越栄太様 ・森嶋涼子様
・守屋雅弘様 ・安井一郎様
・山崎俊久様 ・若林良孝様

※順不同

○一般寄附

▽市へ

・現金2,000円

・オルガン 佐久の鯉太郎乙様

▽市内小学校へ

・図書「ロウソクの科学」著フ

アラデー 訳三石巖 14冊

・オートデイスペンサー(自動

手指消毒器) 17台 (株)大進様

▽浅科小学校へ

・イベント用テント一式

・演台一式

寄 附

浅科頑張る子供を支援する会様

▽浅科中学校へ

・松（植木）一式

丸井造園建設(株)様

▽白田学園へ

・電動ベッド1台

宮澤 利明様

・リーフレタス4箱（96玉）

(株)パスカル様



今月のCOOL CHOICE

地球温暖化対策のため、冷房時の室温を28℃で快適に過ごせる軽装や取組を促す「クールビズ」の取組にご理解をいただき、28℃を目安に、冷房時の外気温や湿度、建物の状況、体調等を考慮しながら、無理のない範囲で室温管理をお願いします。

CoolBiz

クールビズ

「非核・平和都市宣言」（平成18年3月23日 宣言）

私たち人類共通の願いは、核兵器の廃絶と世界の恒久平和です。

我が国は、世界唯一の被爆国として、広島、長崎の惨禍を再び繰り返さないため、平和憲法を遵守し、核兵器を持たず、作らず、持ち込まずとの非核三原則を堅持しています。

佐久市としても、この精神を尊重し、戦争のない世界を願い、国内や世界の人々と手を携えて、心を一つに「非核・平和都市」を宣言しています。

佐久市の都市宣言

●令和元年東日本台風による被害に対し、心のこもったご支援をいただきありがとうございます

○支援金

▽個人の皆様

・濱田明正様

▽企業・団体の皆様

・長野県市長会様

○義援金

▽個人の皆様

・碓井陽子様

・土屋十囀様

・三浦幹夫様

・加藤紀子様

・藤田須磨様

・山田泰弘様

今月の納付

・ミヤオユタカ様

▽企業・団体の皆様

・浅科地区公民館のつどい運営委員会様

・芦屋浜自治連合会様

・雨宮病院様

・石山地区まちづくり協議会

・キャンドルプロジェクト代表

・府川えり子様

・いまぼくプロジェクト様

・(株)佐久協同 SK様

・川西赤十字病院様

・(株)ごう様

・佐久市観光協会様

・佐久母親連絡会様

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の紹介を行います。

FAX



左手の親指と人差し指を伸ばし、受話器を持つような形で顔にあて、右手の手のひらを下に向けた状態で、前に出します。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

今月のCOOL CHOICE

●クールビズに取り組もう

環境政策課 ☎621-2917

日本は、2020年以降の地球温暖化対策の国際的な枠組みである「パリ協定」において、2030年度に温室効果ガス排出量を2013年度比で26%削減する目標を掲げています。また、目標達成に向けて策定された地球温暖化対策計画において、具体的な対策の一つである「クールビズ」については、2030年度に実施率100%を目標としています。

地域の絆を深める地域公民館の活動

～第14次モデル地域館事業～

公民館を中心とした地域の絆づくりや公民館活動の活性化を目的に、市内の7公民館においてモデル地域館事業を実施しています。これまで、伝統や文化を次世代につなぐ活動や、区民のふれあいを高める活動など、地域の特色を活かした事業が行われてきました。令和元・2年度は次のとおりです。

- 下平尾公民館 どんどこ焼き
- 竹田公民館 虚空蔵山と多福寺の歴史を学び、周辺環境整備を行う
- 松井公民館 松井地域の歴史と伝統行事を学ぶ
- 駒場公民館 区民の集う場を整備し、交流と学習による地域づくり
- 旭ヶ丘公民館 開かれた公民館づくり
- 駒寄公民館 区民交流の拡充による地域づくり
- 本牧地区公民館 望月ふれあい写真展



伝統行事 松井区の宵八灯



本牧公民館の写真作品集

2020 (令和2年)

さくし

5

さつき
皐月

公民館報

No. 182

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



ちょっとひとこと

うつわのちから

志賀 みのわ かよこ



白化粧を施したキナリ色のぼったりとした少し厚みのある陶器の平皿に、ざく切りにした真っ赤なトマトをのせて、こしょう少々、オリーブオイルをひと回し。次は、チョコレート色の少し深めの鉢に、洗って手でちぎったシャキシャキレタスをのせて、カリカリに焼いたベーコンをトッピング。

切って盛るだけで何の変哲もない料理が、フレンチレストランやおしゃれなカフェで出てくるような一皿に変身する。器にはそんな魔法の力があります。もちろん、佐久の新鮮で濃い味の野菜がおいしいことは言うまでもありませんが、それをのせる器には、単に食べ物をのせるということ以外に、何かとても重要な役割があると私は信じています。

「おいしい」の中には、食材や調理のおいしさプラスαがあると思うのです。そのプラスαを感じてほしいのです。まだまだ満足のできるようなかたちにはなりませんが、少しでもそこに近づけるように、日々作陶をしています。そして、手にしてくれた方々の日常の食卓を、より豊かなものにできる、そんな“日々の器”を作り続けていきたいと思っています。

佐久市公民館事業の紹介

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

なお、新型コロナウイルス感染拡大の状況により、今後変更になることがあります。

1 中央公民館事業

- 高齢者大学・大学院 6～2月(大学18回・院13回)
- 乳幼児学級 6～2月(5教室)
- 食育セミナー 9～12月(4回)
- 夏休み子ども公民館 8月8日(土)
- 佐久市民コーラスまつり

8月30日(日) 佐久創造館

- 佐久市民総合文化祭 11月初旬 県立武道館(予定)
- わがまち佐久・市民講座

12月19日(土) 佐久平交流センター

- 佐久市成人式 1月3日(日) 県立武道館
- 佐久市短詩型文学祭 1月30日(土)

2 地区館事業

- 各種講座【市民ふれあい学級・親子ふれあい学級・世代間交流学級】 通年
- 夏の子ども公民館 6～9月
- 小学生の公民館体験学習 6～10月
- 公民館のつどい 11・1・2月(予定)

ふれあい あれこれ



東公民館 リラックスヨガ教室

2月4日、13日、18日の3回にわたり、平林里恵子先生を講師に「リラックスヨガ教室」を開催しました。冬の間に凝り固まった体も、ゆったりと呼吸をしながら体を動かすことで、気持ちよくほぐすことができました。参加者の皆さんは心も体もリラックスできたようです。



浅科公民館 生け花教室

2月21日、武重みち先生を講師に生け花教室を開催しました。この日は、「公民館のつどい」の展示に向けた作品づくりでした。浅科小学校の生け花クラブの子ども達も参加してくれました。全体のバランスを考え楽しみながら生けた作品は、春を感じさせる素敵な生け花に仕上がりました。



臼田公民館 切り絵教室（全4回）

1月から2月まで全4回にわたり、小林俊雄先生を講師に「切り絵教室」を開催しました。講師の作品を見ながら、最後まで刃を立ててしっかり切るなどの技法を学びました。丁寧な指導を得て、参加者はそれぞれに素敵な作品を作ることができました。



望月公民館 おやこでチーズ作り体験教室

1月25日、是本健介先生を講師に「おやこでチーズ作り体験教室」を開催しました。最初はチーズの基礎を学び、続いて様々な種類のチーズを試食しました。次に、さけるチーズ（ストリングチーズ）作りを体験。試食をしたりチーズを伸ばしたりして、親子で楽しみながら学び合った講座でした。

人権
シリーズ

〇〇らしく

花屋さんにストック（あらせいとう）が出回る時期になるといつも新川和江さんの詩の一節が浮かびます。「私を束ねないで／あらせいとうの花のように／白い葱のように／束ねないでください わたしは稲穂（以下略）」で始まる詩です。昨今、LGBT（レズビアン、ゲイ、バイセクシュアル、トランスジェンダー）など性差をめぐる話題が増え、世界的にも議論が活発化しています。日本では、まだ自分の性のあり方についてオープンに語られることが少ないので、その方々の「生きづらさ」については知られていないことが多いようです。

岡山大学ジェンダークリニックでは、受診した性同一性障害の半数以上の方が物心ついたところから性の違和感を抱き始めたといっています。学校では以前よりも、持ち物の色によって男女の区別をすることがや男女で名簿を分けることなど少なくなってきたようですが、内容によっては男女で分ける活動があり、その中で違和感や苦痛を感じている子ども達もいます。

「多様な生き方」が大事に考えられている今、他意はなくとも「男らしく」「女らしく」も可能な限り避けたい言葉です。また、「性のあり方は多様なもの、それを侮蔑するようなことはマナー違反」という言葉もあります。

私自身も何かに束ねられることなく私らしく生きていきたいと思うこの頃です。

人権同和教育推進員 依田 緑

※お問合せ等は人権同和課まで ☎ 62-3135

公民館の特色ある講座紹介

公民館では多くの特色ある講座を開催しています。地区館の講座を紹介します。他にも魅力的な講座がいっぱいです。

《ストレッチ教室》

浅間公民館

- ◆高齢の方でも気軽に参加でき、続けることが出来るよう簡単なストレッチを行っています。呼吸の仕方、手足のマッサージ、伸び等です。今年も全6回の講座を計画しています。参加してみませんか!!

《100歳まで歩く! 筋肉づくり》

野沢公民館

- ◆正しい方法で歩いていないと、ひざや足首などを痛めてしまう可能性があります。野沢公民館では、正しい歩き方を知り、高齢になっても元気で歩き続けられる、筋肉づくりの方法を学びます。

《地域に根ざした3講座》

中込公民館

- ◆中込公民館では『地域に根ざした講座』として、8月に天狗党の佐久通行について学ぶ「中込歴史講座」、地元商店街の皆さんにご協力いただき、プロの技を教わるシリーズとして、10月に「家庭で本格中華」、3月に「コーヒーの美味しい入れ方講座」を計画しています。ご参加をお待ちしています。

《愛唱歌合唱講座うたごえホール》

望月公民館

- ◆毎月1回、第3水曜日に駒の里ふれあいセンター1階ホールにおいて、小林美智子先生に指導をいただきながら、童謡や文部省唱歌など懐かしい曲、季節に合わせた曲を楽しく歌っていきます。気軽に参加でき、ストレスも発散できる講座です。ご参加をお待ちしています。

市立図書館より

～特別整理期間について～

中央・サングリモ中込図書館では6月2日(火)～6月11日(木)まで、浅科・望月図書館では6月16日(火)～6月25日(木)までの間、特別整理期間として休館させていただきます。なお、臼田図書館は通常どおり開館いたします。ご不便をおかけしますが、年に一度の重要な作業ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

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

《お問合せ》 ☎ 中央 67-2111・サングリモ中込63-3793・臼田82-3932・浅科58-4321・望月53-0230

補導委員をご存知ですか？

佐久市少年センター補導委員協議会は、地域の皆さんの中から選出された80名と、市内の各小・中・高等学校の先生達の中から選出された33名の、計113名の委員で構成されています。

地域から選出された80名の補導委員は、地域ごとに4人で1つの班を作り、主に平日の午後4時～午後5時30分(11月～3月は午後3時30分～午後5時)に、街頭補導活動として地域の見回りを行っています。子ども達が集まる公園や商業施設、児童館などを訪問し、訪れる子ども達の様子をお店の人や館長さんにお聞きしたり、子ども達への声かけを行ったりしています。

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



街頭補導活動の様子

少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

5月11日は「信州あいさつの日」・5月17日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671 (市役所南棟3階)

■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 ■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎ 元気なおやしシリーズ(1)～健康体操～ 男性限定の講座です。ストレッチ体操を行います。お気軽にご参加ください!!	6月16日(火) 10:00～11:30	浅間会館 会議室1・2	益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・飲み物・タオル <定 員>20名 ※ 申込受付開始5月11日(月) 8:30
野沢公民館	◎ 家庭菜園教室 (全7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? 	※6月までは中止します <再開後の日程> ①7月 6日(月) ②7月16日(木) (時間)9:30～11:30	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
中込公民館	◎ 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、転倒や認知症予防に体を動かしてみませんか	※6月までは中止します <再開後の日程> ①7月 6日(月) ②7月20日(月) ③7月27日(月) (時間)10:00～11:30	中込会館 大会議室	須江 邦利先生	<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 <定 員>30名程度 ※ 申込受付中
	◎ ハーモニカで楽しく (全9回) 季節の曲などをハーモニカで吹いて楽しみませんか 	※6月までは中止します <再開後の日程> ①7月21日(火) ②8月18日(火) ③9月15日(火) ④10月20日(火) ⑤11月17日(火) ⑥12月15日(火) ⑦1月19日(火) ⑧2月16日(火) ⑨3月16日(火) (時間)10:00～11:30	中込会館 大会議室	代表:佐藤新一	<参加費>100円(初回のみ資料代) <持ち物>ハーモニカ・楽譜・飲み物 ※ 申込受付中 
	◎ 子育て楽しみ隊・和ヨガ教室(全2回) 子育て中の皆さん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒に参加できます	①6月10日(火) ②7月 8日(火) (時間)10:00～11:30	中込公民館 大会議室	金澤 優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット、飲み物 <定 員>15名(生後4か月以上の方) ※子ども同伴可
東公民館	◎ 手話講座 (全3回) 佐久市言語条例や、手話の基本、あいさつなどを一緒に学びましょう	※本講座は延期します <再開後の日程> 未定	創練センター 音楽室1	岡村和人先生	<参加費>無料 <定 員>20名程度 
	◎ リラックスヨガ教室 (全3回) 日頃の疲れやストレスで凝り固まった体をほぐして、心も体もリラックスしましょう	①6月16日(火) 10:15～11:15 ②6月23日(火) " ③6月30日(火) "	創練センター 大会議室	平林里恵子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・飲み物・ ヨガマット・五本指靴下 <定 員>14名 ※ 申込受付開始5月12日(火) 8:30
臼田公民館	◎ 家庭菜園教室 (全6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	①7月 7日(火) ②8月 5日(火) (時間)9:30～11:30	あいとびあ臼田 多目的室	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費>100円(初回のみ資料代) <定 員>30名程度
	◎ 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	①7月21日(火) ②8月18日(火) ③9月15日(火) (時間)9:30～11:30	あいとびあ臼田 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>国語辞典・歳時記(ある方) <定 員>10名
浅科公民館	【夏休み子ども公民館】 ◎みんなで楽しむ陶芸教室 (全2回) 出来上がりの感動を一緒に楽しみましょう。作品は自由です。子どもは保護者と一緒に。大人のみの参加もできます。お待ちしております	①6月21日(日)《作品作り》 9:30～11:30、13:30～15:30 ②7月19日(日)《色付け》 9:30～11:30、13:30～15:30 ※ ①②とも、午前か午後の いずれかをお選びください	浅科会館 	公民館学習グル ープ 陶友会	<参加費>一組800円(材料費) <持ち物>エプロン・古いタオル(手 ぬぐい) <定 員>午前15名、午後15名 ※ 申込受付開始5月11日(月) 8:30

学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
◎ 家庭菜園教室（全4回） 夏野菜の植え付けや野菜苗の 選び方、夏場の管理について 学びませんか。 	①7月 7日(火) 9:30～11:30	望月観音峯活性 化センター	小林重弘先生	<参加費>100円（初回のみ資料代 等） <持ち物>飲み物 <定 員>20名程度
◎ 愛唱歌合唱講座うたごえホール （全6回） 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	※6月までは中止します <再開後の日程> ①7月15日(水) 13:30～15:00	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 
◎ 気軽にらくらくストレッチ （全6回） 気軽に楽しくストレッチ 体操をしませんか 	①6月12日(金) ②6月26日(金) ③7月10日(金) ④7月17日(金) ⑤8月21日(金) ⑥8月28日(金) （時間）10:00～11:30	駒の里ふれあい センター	益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル・ヨガマット・飲み 物 <定 員>15名 ※ 申込受付開始5月19日(火) 9:00

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込みが必要です(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」の表記はシリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

※掲載の講座は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今後、延期または中止となることがあります。

※3・4月号でご案内しました下記の講座は、新型コロナウイルスの感染リスク(「密閉」「密集」「密接」)や、重症化リスク(ご高齢の方が多く参加する等)が高いことから、延期、または中止としました。

延期の講座は、開催が決まった時点で再度お知らせします。

ご不明な点は、各公民館へお問い合わせください。

- ◆浅間公民館の「健康麻雀」(5月21日・6月18日)、「ママの料理教室」(5月29日)
- ◆野沢公民館の「100歳まで歩く! 筋肉づくり」(5月19・26日・6月9・16・23日)
- ◆中込公民館の「楽しくクッキング」(5月27日)・「なつかしの歌こころの歌」(6月4日)
- ◆東公民館の「わくわく家庭菜園教室」(5月11日・6月1日)
- ◆臼田公民館の「ふるさと学習」(5月19日)
- ◆浅科公民館の「ヨガと青竹講座」(4月22日・5月13・27日)
- ◆望月公民館の「しあわせクッキング」(5月13日)



<公民館(貸館)の利用について>

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、現在、公民館(貸館)を利用しての活動は、出来るだけ自粛いただくようお願いしています。

市民の皆様のご理解をお願いいたします。

瀬 音

先日、初めて臼田駅から市役所本庁まで市内循環バスに乗ってみました。その理由は、よく見かける可愛いバスに一度乗ってみたいこと、一人一台の車を便利に乗り回す生活に疑いの気持ち持たず、将来の免許返納に備えて車を使わない生活に今から少しでも慣れておきたかったことなどです。

実際の所要時間は、駅まで徒歩で10分、そこからバスで25分。帰りのバスの待ち時間に買い物をして自宅に着くまでに4時間近くかかりました。自家用車なら1時間で済んでしまいます。忙しい人はこんなことはとても出来ないでしょう。お昼ごろという時間帯もあってか、乗客は行きも帰りも私ひとりでした。なかなか便利な市民の足にはなれていないようです。

それでも、この不便さを敢えて受け容れて、日々の生活に取り入れていくことは、地域にとっても私にとっても大切なことだと感じています。そんなわけで、これから機会があれば循環バスを利用していききたいと思います。

佐久市内光化開始

今年度から佐久市内の光ケーブル化工事を行います。

- 1G 高速インターネットのご提供
- 新たに防災専用チャンネルの開設

詳しくはお問い合わせください！



佐久ケーブルテレビ株式会社

佐久市中込 2336-1 ☎0267-63-4500



自立型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

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)

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!!

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
京都・大阪

全線共通

高速バス予約センター

営業時間(無休)8:40~20:00

高速バス上田予約センター

営業時間(無休)8:40~20:00

野沢

(0267)

上田

(0268)

62-0010

22-0230



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

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

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
- ・有料老人ホーム(介護付・住宅型) ・グループホーム
- ・デイサービス ・小規模多機能 ・看護小規模多機能 ・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

「小規模多機能 あったかほーむあさま」 岩村田にオープン!

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)



小規模多機能
あったかほーむあさま

県内開催
第86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。

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

老後の生き方セミナー

5月19日(火)

[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

健康のカレンダー

[2020年]

5月

平日夜間急病診療センター

平日：午後7時～（受付時間：午後7時～9時 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

日にち	当番医	電話番号
3日	坂戸クリニック 佐久平透析クリニック	☎63-6323 ☎65-7700
4日	小松耳鼻咽喉科クリニック 佐久平整形外科クリニック	☎66-6300 ☎66-7150
5日	小林内科クリニック 佐久平こころのクリニック	☎66-0500 ☎68-8556
6日	こすも内科クリニック 佐久平エンゼルクリニック	☎88-7211 ☎67-5816
10日	関口内科クリニック 佐久平よつばクリニック	☎63-5100 ☎66-0428
17日	わかば内科クリニック 博愛こばやし眼科	☎67-6655 ☎63-1300
24日	金澤病院 ながうら整形外科クリニック	☎67-2048 ☎67-8055
31日	川西赤十字病院 佐久平スカイ眼科	☎53-3011 ☎78-3936

■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



休日小児科急病診療センター、休日歯科診療・休日救急歯科診療所

【日にち】 3日、4日、5日、6日、10日、17日、24日、31日

- ・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）

2歳児歯っぴー教室

【日にち】 28日

対象 平成30年2月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）
内容 歯科健診・むし歯予防の話・仕上げみがきの練習・上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
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
（午前10時～正午、午後1時～4時）

献血

【日にち・場所】

24日 イオンモール佐久平①
29日 佐久合同庁舎②・佐久税務署③

- ①午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
- ②午前9時30分～11時30分、午後1時～2時
- ③午後3時～4時20分

※400ml献血限定となります。

※会場および日時については、都合により時間等変更になる場合があります。

※新型コロナウイルスを含む感染症対策として、会場での手指消毒、手洗い、マスク着用などの咳エチケットにご協力ください。

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

・子育てサロン、つどいの広場、児童館午前中開放事業は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止とします。

■佐久市足育推進協議会足育サポートセンター
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月の足育サポートセンターは開所します。
問合せ 佐久大学 ☎68-6680

■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可否等について助言を行います。
相談日時 毎日午後7時～翌日午前8時
問合せ 局番なしの「#8000」 または ☎0263-34-8000

新型コロナウイルス感染症相談窓口

下記のような症状がある方は、ご相談ください。

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
（解熱剤を飲み続けなければならない方も同様）
- ②強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- ③高齢者や基礎疾患等のある方で、①・②の状態が2日程度続いている。
- ④妊婦で①・②の状態がある方は念のため、早めに。

※基礎疾患等：さまざまな疾患の原因となっている病気を指します。糖尿病・心不全・呼吸器疾患（COPD等）・透析を受けている方・免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方などです。

《新型コロナウイルス感染症有症状者相談窓口》

佐久保健所（佐久保健福祉事務所）
☎0267-63-3164（24時間対応）

上記以外の風邪症状で受診する場合は事前に医療機関に連絡をお願いします。

※4月14日時点の情報です。
今後の状況により変更される場合があります。



佐久バルーンフェスティバル2019

写真コンテスト



最優秀賞「輝きの広場」井出 操



優秀賞「五月の詩」坂田 瑞季



入選「バルーンイリュージョン」今村 舜匡



入選「誘われて」奥原 静男



優秀賞「戦いの大空へ」権藤 薫



入選「佐久の夜を彩る」今村 今朝男



優秀賞「誕生の地で朱く」三浦 順一

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、佐久バルーンフェスティバル2020の開催を見合わせることにしました。



資源保護のため
植物性インキ／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／企画部広報広聴課 (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市民創縁センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)