

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku LIFE

6

No.207 広報佐久  
令和2年6月

特別定額給付金窓口

特集1 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う支援

特集2 復旧・復興に向けて

# 目次

## 令和2年 6月

表紙写真：特別定額給付金窓口

頁

3 特集1 新型コロナウイルス感染症の影響に伴う支援

6 特集2 復旧・復興に向けて

7 令和2年度 佐久市職員採用試験  
令和2年度 佐久市職員採用試験（浅間総合病院）  
予防しよう！熱中症

8 計量器（はかり）定期検査のお知らせ  
第6期農業委員および農地利用最適化推進委員  
6月23日～29日は「男女共同参画週間」

9 雑がみ（古紙類）の分別徹底にご協力ください  
都市計画道路 跡部白田線が開通しました  
佐久市川村吾蔵記念館協議会委員の公募について

10 インフォメーション

17 公民館報 さくし

22 広告ページ

23 健康のカレンダー

24 裏表紙

## 人口

総数	98,786人	(+90人)
男	48,497人	(+24人)
女	50,289人	(+66人)
世帯数	42,203世帯	(+145世帯)
(5月1日現在)		(増減は前月比)

## 交通事故・救急火災

	4月の月間件数	令和2年1月～4月の累計
人身事故	15件	72件
死亡	0人	0人
負傷	16人	85人
救急	297件	1,461件
火災	6件	22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・延期となる場合があります。

### 行政相談

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止とさせていただきます。

相談を希望される方は、電話相談窓口 0570-090110または026-235-1100へご連絡ください。

■問合せ 総務課 ☎62-3002

### 司法書士無料法律相談

6月19日(金) 午後1時～3時

野沢会館203・204会議室

■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

■問合せ 教育相談室 ☎62-2918

### 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 6月28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～

新型コロナウイルス感染症に関連する  
特殊詐欺にご注意ください！



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 こころがホッ  
☎0120-07-5560

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

## 処方され、飲み残した薬残っていませんか？

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



新型コロナウイルス感染症の影響に伴う主な支援対策を掲載しています。支援の詳細は、ホームページをご覧ください。いただくか各担当課へお問い合わせください。

## 給付金等

### 特別定額給付金

国から全国民に一律の定額給付金（一人当たり10万円）の給付が始まりました。  
市では申請書を世帯主あてに発送しています。必要事項を記入のうえ添付書類を揃え、同封の返信用封筒で郵送にて申請してください。  
また、オンラインでの申請も可能です。

ホームページ  
QRコード



#### ■ 問合せ

##### 本制度に関する問合せ

総務省コールセンター ☎0120-260020（午前9時～午後6時30分）

##### 手続きに関する問合せ

特別定額給付金室（市役所501会議室） ☎78-5468（土・日・祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分）

メールアドレス：kyufukin@city.saku.nagano.jp

### 子育て世帯への臨時特別給付金

児童手当（本則給付）を受給する世帯に対し、対象児童一人あたり1万円の臨時特別給付金が支給されます。市では、5月中旬に案内の通知を発送し、6月以降支給手続きを行います。支給は、児童手当支給口座に支給しますので、ご確認ください。

※本給付金の支給を受ける方は、申請等の手続きは必要ありません。受給を辞退される方は、届出書の提出が必要となりますので、子育て支援課までご連絡ください。

※公務員世帯の方は、申請書の提出が必要となります。所属庁からの証明を受けた後、申請書の提出をお願いします。申請開始日等は、別途お知らせします。

■ 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

### 傷病手当金

国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入されている方で、新型コロナウイルス感染症に感染または発熱などの症状があり当該感染症が疑われ、療養のため労務に服することが出来ない方（給与の支払いを受けている方に限る。）に対し、申請により傷病手当金を支給します。

・支給対象となる日数 労務に服することが出来なくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することが出来なかった期間のうち、就労を予定していた日（給与等の全部または一部が支払われる場合を除く。）

・支給額（直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額÷就労日数）×3分の2×支給対象となる日数

■ 問合せ 国民健康保険について 国保医療課 国保年金係 ☎62-3164

後期高齢者医療保険について 国保医療課 医療給付係 ☎62-2915

### 緊急小口資金・総合支援資金特例貸付

休業や失業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生計維持のための資金を必要とする世帯へ、一時的な資金の緊急貸付を行っています。

■ 問合せ 佐久市社会福祉協議会 ☎64-2426（土・日・祝日を除く 午前9時00分～午後5時00分）

## 住居確保給付金

離職等により経済的に困窮し、住居を喪失または住居を喪失するおそれのある方を対象に、家賃相当額（上限あり）の支給や、就労支援等を行います。

- 問合せ 長野県・佐久市生活就労支援センター"まいさぼ佐久"  
☎78-5255（土・日・祝日を除く 午前9時30分～午後5時）  
福祉課 ☎62-2914

## まちづくり活動支援金（佐久っとコロナ対策支援金）

地域経済や市民生活など地域の緊急性の高い課題について、市民の皆さんが自主的かつ主体的に取り組む公益的な活動に支援金を交付します。

- ・対象団体 市内に事務所および活動場所があり、2人以上で組織する団体
- ・対象事業 新型コロナウイルス感染症により影響を受けた地域経済や市民生活を支援する事業
- ・交付額 対象経費の4分の3 上限50万円
- ・応募期間 6月1日（月）～随時 ※ただし予算の範囲内
- ・応募方法

交付対象経費、交付対象事業の要件などの詳細はホームページに掲載しています。ご確認の上、まずはお電話で事前相談をお願いします。

- 問合せ 広報広聴課 ☎62-3075

## 店舗等利用促進券配布事業

市内の経済対策の一環として、今後「店舗等利用促進券（仮称）」を全市民に配布します。（詳細は、広報紙等でお知らせします。）

- 問合せ 商工振興課 ☎62-3265

## 商工業支援給付金

市内事業者の皆さんに対し、経済対策の一環として給付金を交付します。

- ・対象事業者（業態によっては、対象とならない場合があります。）
  - ①飲食業、宿泊業等
  - ②旅行業、バス、タクシー、代行サービス、レンタカーサービス
  - ③持続化給付金の交付を受けた事業者のうち、売上減が前年同月比75%以上だった事業者（①、②の事業者を除く。）
- ・給付額 ①中小法人等20万円、個人事業者等10万円 ②中小法人等50万円、個人事業者等40万円  
③中小法人等20万円、個人事業者等10万円

- 問合せ 商工振興課 ☎62-3265

## テイクアウト等推進事業補助金

テイクアウト、デリバリーを積極的に展開する市内事業者の事業に対して、補助金を交付します。

- ・対象事業者 飲食サービス等
- ・補助率 10分の10（上限10万円）
- ・対象経費 テイクアウト、デリバリーの実施に係る事業費について幅広く対象とします。割引券等への充当も可能です。
- ・受付時期 令和2年6月1日（月）～（予算の範囲まで受け付け）

- 問合せ 商工振興課 ☎62-3265

○この他にも、国や県の支援事業があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。各担当課へお問い合わせください。

## 税・料金納付の猶予・減免／軽減措置

税・料金	種類	対象となる期間	対象となる方	猶予期間・減免／軽減割合	申請期限	担当課
市税 個人住民税 法人市民税 固定資産税 都市計画税 軽自動車税（種別割） 入湯税 市たばこ税 国民健康保険税	猶予	令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する市税	①②のいずれも満たす方 ①令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）で、収入が前年の同時期と比較して20%以上減少していること ②一時に納付し、または納入を行うことが困難であること	【猶予期間】 納期限から最長1年間 (担保不要、延滞金なし)	令和2年6月30日 または 納期限のいずれか遅い日まで	収税課 ☎62-3043
国民健康保険税 ・ 後期高齢者医療保険料	減免	令和元年度分および令和2年度分の国民健康保険税（令和2年2月1日から令和3年3月31日までに納期限が到来するもの）	①または世帯の主たる生計維持者が ②～④のいずれも満たす場合 ①世帯の主たる生計維持者が死亡し、もしくは重篤な傷病を負った場合 ②事業収入等*の減少額が前年の事業収入額の10分の3以上であること（保険金、損害賠償等により補填される金額を除く） ③前年の総所得金額および山林所得金額や譲渡所得等の所得と区別して計算される所得の合計が1,000万円以下であること ④減少が見込まれる事業収入以外の前年所得の合計金額が400万円以下であること * 事業収入等：事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入 * 事業の廃止や失業した場合は前年の合計所得金額にかかわらず、対象保険料額が免除される場合があります。	【減免割合】 ①の場合：全額免除 ②～④のいずれも満たす場合：前年度の所得等により異なる	令和3年3月31日まで	国保医療課 ●国民健康保険税 ☎62-3164 ●後期高齢者医療保険料 ☎62-2915
固定資産税 ・ 都市計画税	軽減	令和3年度分の固定資産税・都市計画税（事業用家屋、償却資産）	①②のいずれも満たす中小事業者等 ①令和2年2月から10月までの任意の連続する3ヶ月間の売上高が前年同期に比べ30%以上減少していること ②令和3年1月31日までに、税理士・公認会計士・弁護士などに売上高減少要件の認定を受け、市に申告していること	【軽減割合】 30%以上50%未満の減少の場合：2分の1軽減 50%以上の減少の場合：全額軽減	令和3年1月31日まで	税務課 ☎62-3040
介護保険料	猶予 減免	令和元年度分および令和2年度分の介護保険料（令和2年2月1日から令和3年3月31日までに納期限が到来するもの）	①または②のいずれかに該当する方 ①第1号被保険者の属する世帯の生計を主として維持する者が死亡したことまたはその者が心身に重大な障害を受け、もしくは長期間入院したことにより、その者の収入が著しく減少したこと。 ②第1号被保険者の属する世帯の生計を主として維持する者の収入が、事業または業務の休廃止、事業における著しい損失、失業等により著しく減少したこと。	【猶予期間】 納期限から6か月以内  【減免割合】 免除、または合計所得金額に応じて減額	令和3年3月31日まで	高齢者福祉課 ☎62-3157

※猶予、減免／軽減の対象となる税（料）金は、新型コロナウイルス感染症の影響によるものであり、それ以外の理由では対象になりません。

## 災害支援金・義援金

令和元年東日本台風（台風第19号）による甚大な被害に対し、多くの皆さんから心温まるご支援をいただき、誠にありがとうございました。

皆さんからお寄せいただきました災害支援金（ふるさと納税寄附金を含む。）は、被災された方への支援のほか、新たに設置しました「防災対策基金」等へ積み立て、災害に強い、安心安全なまちづくりへの事業に活用させていただきます。

また、災害義援金は、被災された方へ2回の配分を行いました。  
ご支援いただきました皆さんに、深く感謝申し上げます。

**災害支援金**

**66,108,516円**  
(3月末現在)

○被災された方へ  
**30,000,000円**  
お渡ししました。

○「防災対策基金」等へ  
**36,108,516円**  
積み立てます。

**災害義援金**

**38,965,066円**  
(3月末現在)

○被災された方へ

第1回配分 **20,000,000円**

第2回配分 **10,000,000円**  
お渡ししました。

8,965,066円は第3回配分で  
お渡しします。

## 自力災害復旧事業の期間延長について

令和元年東日本台風（台風第19号）により被災した農地を対象とする自力災害復旧事業について、復旧期間を延長します。各期限については、以下のとおりです。

市への農地の被災報告	令和2年6月30日(火)まで
復旧完了期限	令和2年12月31日(木)まで ※ただし、応急復旧（仮畦畔設置）は、令和2年6月30日(火)まで
完了報告書提出期限	令和3年1月29日(金)まで ※ただし、応急復旧（仮畦畔設置）は、令和2年7月31日(金)まで

■ 問合せ 耕地林務課 ☎ 62-3247

## 復旧工事が進んでいる臼田勝間地区千曲川河川内

令和元年東日本台風（台風第19号）により被災した平賀用水サイホンの復旧工事が進んでいます。被災した他の農業用施設や公共土木施設などの復旧工事も順次進めていますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。



【令和元年12月20日撮影】





【令和2年4月29日撮影】

- 試験区分および採用予定人員
  - ① 上級行政 A
  - ② 上級行政 B (移住定住)
  - ③ 上級行政 C (社会人経験者)
  - ④ 上級学芸員
  - ⑤ 上級保健師
  - ⑥ 上級公認心理師
  - ⑦ 上級土木 A
  - ⑧ 上級土木 B (社会人経験者)
  - ⑨ 上級建築
  - ⑩ 中級保育士 A
  - ⑪ 中級保育士 B (移住定住)
- ※ 右記試験区分のうち、行政 A および保育士 A については住所要件があります。
- ※ 令和3年4月採用のうち、初級一般事務(高卒程度)は、別途募集予定です。
- 試験日(第一次) 6月28日(日)
- 試験会場 佐久大学および東京会場
- 受付期間 5月22日(金)～6月10日(水)  
(土・日曜日、祝日を除く。)
- 試験申込書の交付
  - ・ 郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ宛名を明記した返信用封筒(140円切手を貼付した角2の大きさ)を同封してください。
  - 受験申込先 総務課人事係  
〒385-1850-1
  - 長野県佐久市中込3056番地
- ※ 詳細は、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の今後の状況によっては、試験の日程等を変更する場合があります。

- 試験区分および採用予定人員
  - ① 看護師(新卒)
  - ② 看護師(経験者)
  - ③ 助産師
  - ④ 薬剤師
  - ⑤ 臨床検査技師
  - ⑥ 臨床工学技士
  - ⑦ 歯科技師
  - ⑧ 理学療法士
  - ⑨ 作業療法士
  - ⑩ 視能訓練士
  - ⑪ 診療情報管理士
  - ⑫ 医療情報技師
  - ⑬ 主任介護支援専門員
- 試験日(第一次) 6月28日(日)
- 試験会場 浅間総合病院
- 受付期間 5月22日(金)～6月10日(水)  
(土・日曜日、祝日を除く。)
- 試験申込書の交付
  - ・ 郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ宛名を明記した返信用封筒(140円切手を貼付した角2の大きさ)を同封してください。
  - 受験申込先 浅間総合病院総務課総務係  
〒385-18558
  - 長野県佐久市岩村田1862番地1
- ※ 詳細は、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の今後の状況によっては、試験の日程等を変更する場合があります。



○熱中症の予防法	○熱中症かな？と思ったら…
<ul style="list-style-type: none"> <li>① こまめに水分を補給しましょう。</li> <li>② 外出時には、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。</li> <li>③ クーラー・扇風機・すだれなどで、室温を調節しましょう。</li> <li>④ 吸水性や通気性の良い衣類を選びましょう。</li> <li>⑤ 無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。</li> </ul> 	<p style="text-align: center;">&lt;意識がある場合&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 風通しの良い日陰や涼しい場所に避難しましょう。</li> <li>② 衣類を緩めて、身体を冷やしましょう。</li> <li>③ スポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給しましょう。</li> </ul> <p>※ 自力で水分摂取ができない、または症状が改善しない場合には、救急車を呼ぶか医療機関を受診しましょう。</p> 
	<p style="text-align: center;">&lt;意識がない・反応がおかしい場合&gt;</p> <p>★ すぐに救急車を呼びましょう。</p>

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や身体が暑さに慣れていない時には注意が必要です。

一人ひとりが周囲の人にも気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう！

# お知らせ 計量器（はかり）定期検査のお知らせ

問合せ 生活環境課 ☎62-3094

## ■検査の日程

期日	時間	対象となる地区	会場
6月22日(月)	10:30~12:00	中込・平賀・内山地区	佐久浅間農協 平賀ライスセンター
	13:30~15:00	志賀・三井・平根地区	佐久浅間農協 佐久岩村田支所 東店
6月23日(火)	10:30~12:00	岸野・桜井地区	佐久浅間農協 佐久野沢支所 岸野店
	13:30~15:00	中佐都・高瀬地区	佐久浅間農協 佐久岩村田支所 中佐都店
6月24日(水)	10:30~11:30	浅科地区	佐久市役所 浅科支所
	13:00~15:30	望月地区	駒の里ふれあいセンター
6月25日(木)	10:30~12:00	岩村田・小田井	佐久浅間農協
	13:00~15:30	長土呂地区	佐久岩村田支所 岩村田店
6月26日(金)	10:30~12:00	野沢地区	佐久浅間農協
	13:00~15:00	大沢・前山地区	さく南部営農センター

取引や証明等に使用している「はかり」は、計量法の規定により、2年毎に長野県知事の検査を受けなければなりません。今年度は、白田地域を除く市内を対象として次の日程で検査を実施しますので、該当される事業者は、検査を受けてください。

○持ち物 はかり（おもり・分銅とも）、検査手数料（はかりの種類により1台250円~2,300円）  
 ※対象となる事業者には葉書でお知らせいたします。  
 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、検査の日程が変更になる場合があります。

# お知らせ 第6期農業委員および農地利用最適化推進委員

問合せ 農業委員会 ☎62-3518

任期は、令和2年5月20日から令和5年5月19日までの3年間です。

望月・浅科地区					白田地区			野沢・中込地区						浅間・東地区				農業委員					
武田 則男	市川 隆幸	荻原 金重	小山 陽市	浅田みさ子	大森喜代太	町田 豊秋	篠原 一宏	鷹野 秀司	三石 光	駒村 勇	中島 星美	堀田 幸吉	市川 覚	武者建一郎	上野 一夫	櫻井 一太	井出 清隆		田村 善子	神津 健治	小林 豊	青木 正光	三浦 寛昭

望月・浅科地区					白田地区			野沢・中込地区						浅間・東地区				農地利用最適化推進委員				
大森 基博	今井 秀也	佐藤 修	櫻井 保	中澤 登	碓氷 高	井出 幸一	土屋 志年	秦 久昭	大塚 悠	山崎 博道	柳澤新一郎	関口 邦彦	加藤 和紀	細萱 利晴	桜井 清司	中村 政直	中澤 隆弘		依田 賢一	岩間 進	渡辺 政志	荻原 清重

任期満了に伴い第6期農業委員および農地利用最適化推進委員が決まりました。

# お知らせ 6月23日~29日は「男女共同参画週間」

問合せ 人権同和課 ☎62-3135

このキャッチフレーズは、女性も男性も、自らの意思により個性と能力を発揮して活躍できる職場を作るため、内閣府が公募し決定した最優秀作品です。市では、「佐久市男女共同参画推進条例」に基づき、女性の職業生活における活躍や、働きやすい職場づくりの推進に積極的に取り組んでいる、株式会社クリエティブ・コスモ、株式会社シナノ、株式会社ヤッホーブルーイングの3事業者を表彰しました。受賞事業者の主な取組は、ホームページをご覧ください。

令和2年度男女共同参画週間  
キャッチフレーズ  
(最優秀作品2点)

『そっか。いい人生は、  
いい時間の使い方なんだ。』

『ワクワク・ライフ・バランス』

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取組が必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、見直してみよう。



お知らせ

## 雑がみ（古紙類）の分別徹底にご協力ください

問合せ 生活環境課 ☎62-3094



雑がみを紙袋へ入れて、紙袋の上部をホチキスでとめるか、紙袋ごとヒモで十字に縛って排出することができます。

- 雑がみ（古紙類）は「資源」です  
佐久市では、市の焼却施設に搬入される可燃ごみの検査を定期的に行っておりますが、リサイクル可能な雑がみの混入が多くみられます。  
雑がみは、分別することで資源物として売却出来るだけでなく、可燃ごみが減量化されるほか、CO2の削減と森林保護等にもつながります。
- 雑がみの分別  
リサイクルできるもの、できないものは、分別表やQRコードからご確認ください。分別が分からないものは、生活環境課までお問い合わせください。
- 雑がみの出し方のポイント  
雑がみは、ひもで十字に縛るだけでなく、紙袋に入れて出すこともできます。ごみ箱の近くに紙袋を置いておくと、紙きれ等の小さな雑がみも出しやすくなります。
- 「雑がみ」の主なもの  
封筒、はがき、ティッシュの紙箱（ビニールは外す）、メモ用紙、付箋、トイレットペーパーの芯等



ホームページ QRコード

お知らせ

## 都市計画道路 跡部臼田線が開通しました

問合せ 都市計画課 ☎62-3404



野沢地区で整備を進めてきました都市計画道路跡部臼田線第3工区が4月30日に開通しました。  
開通しました跡部臼田線は、全長約1,050m、幅員12mの道路を3つの工事区間に分け、平成12年度より整備に取り組んでまいりました。  
今回、開通しました第3工区は、延長500mを平成22年度から令和2年度までの約10年の歳月をかけ、整備してまいりました。  
跡部臼田線の開通により、野沢地区へのアクセスが向上すると共に、交流人口の創出により地域の活性化が期待されます。  
地元区をはじめ、ご協力いただきました皆様へ感謝申し上げます。

募集

## 佐久市川村吾蔵記念館協議会委員の公募について

問合せ 文化振興課 ☎62-5535

- 申込資格 次のすべてに該当する方  
(基準日は8月1日(土))  
①基準日において年齢が満20歳以上の方  
②市内に住所を有する、または在勤、在学する方  
③市税等を滞納していない方  
④佐久市の他の審議会等の委員でない方  
⑤知識および経験から、記念館の運営について意見をお持ちの方  
⑥市議会議員、または市職員でない方  
⑦成年被後見人または被保佐人でない方  
⑧暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団、その他集团的にまたは常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員でない方  
⑨平日(昼間)に開催する会議に出席できる方
- 協議会の事務  
記念館の運営に関し、必要な事項を協議します。
- 任期 9月1日から2年間
- 募集人員 2人
- 必要書類 公募委員申込書(市役所南棟3階文化振興課窓口またはホームページ)および履歴書
- 申込方法 持参または郵送  
〒385-8501  
佐久市中込3056文化振興課宛
- 申込期限 6月25日(木)午後5時15分(必着)
- 詳細は、ホームページをご覧ください。

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連絡ください。

お知らせ

令和元年度に75歳になつた方等の歯科口腔健診の実施

国保医療課 ☎62-2915  
長野県後期高齢者医療広域連合業務課付係  
☎026-229-5320

▽対象者

次のいずれかに該当する後期高齢者医療保険の被保険者  
①昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方  
②昭和15年4月1日～昭和19年3月31日生まれの方で、直近

佐久広域連合職員採用試験

佐久広域連合事務局庶務課  
☎62-7721

▽試験区分

一般事務職員（初級）  
▽採用予定人員 若干名  
▽採用予定時期  
令和2年10月以降  
▽勤務予定機関  
佐久広域食肉流通センター  
▽試験日（第一次）  
7月12日（日）  
▽試験会場  
佐久広域連合2階講堂

▽提出書類

①試験申込書  
②最終学校の学業成績証明書  
▽受付期間  
6月1日（月）～6月30日（火）  
※試験申込書は、佐久広域連合事務局庶務課係で5月25日（月）から交付します。郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2（140円分の切手を貼付）を同封してください。  
※佐久広域連合ホームページで詳細をご確認の上、ご応募ください。

インターネット公有財産売却

契約課 ☎62-3084

市では、ヤフー株式会社が提供する官公庁オークションを利用して、不用となった市有財産（物品・車両・土地等）の一般競争入札を実施しています。  
▽参加申込期間  
5月28日（木）午後1時～  
6月15日（月）午後2時  
▽入札期間  
6月29日（月）午後1時～  
7月6日（月）午後1時

▽物件の下見

参加申込期間内に受付をします。  
▽参加方法等  
入札（年6回）の参加方法や物件の詳細はホームページのインターネット公有財産売却ガイドラインまたはヤフー・ジャパンのインターネット公有財産売却サイトをご覧ください。  
大勢の方の入札参加をお待ちしております。

サポートブック

「虹のかけはし」の利用  
福祉課 ☎62-3147

※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。  
▽対象医療機関  
長野県後期高齢者医療広域連合業務課付係までお問い合わせください。



サポートブック「虹のかけはし」は、発達の進み方が気になるお子さんについてのさまざまな情報を、お家の方が成長に合わせて記入し、作成していく冊子です。

進学や進級で新しいライフステージに進む際、また福祉サービスを利用する際に、新しい支援者にお子さんの情報を伝え、支援者と情報を共有することで、

新たな環境で本人が安心して過ごすための手助けとなります。ライフステージが変わり、お子さんを支援する人が変わっても支援が途切れることなく継続されるよう、この手帳をご活用ください。

利用に当たっては、利用申請書を提出していただき、利用上の注意などをご説明した上で無料でお渡しします。



お知らせ

●食中毒を防止しましょう！  
健康づくり推進課

☎62-3527

梅雨から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の繁殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則、細菌やウイルスを「つけない、増やさない、やつつける」を守って食中毒を防止しましょう。

お知らせ

●新型コロナウイルス感染症  
に便乗した不審な電話や  
メールにご注意ください

佐久市消費生活センター

☎62-7501

「保健所を装って個人情報情報を聞かれた」「マスクを無料送付する」というメールが届いた」等の事例が発生しています。行政機関の職員を名乗る怪しい電話や、心当たりのない送信元からの怪しいメールには反応しないようにしましょう。不審に思った場合は、ご相談ください。

「つけない」手や食材、まな板などはこまめに洗いましょう。

「増やさない」調理したらずぐに食べ、冷蔵庫を過信しないようにしましょう。

「やつつける」肉は中心部まで十分に加熱しましょう。

▽体に不調を感じたら、早めに受診を！

お腹が痛くなったり、下痢をしたり、体に不調を感じたら、早めに医療機関を受診してください。

●薬物乱用「ダメ。ゼツタイ。」普及運動

健康づくり推進課

☎62-3527

国民一人一人の薬物乱用問題に対する意識を高め、薬物乱用を根絶することを目的として、6月20日(土)～7月19日(日)の1か月間全国一斉に、「ダメ。ゼツタイ。」普及運動が実施されます。

覚醒剤や大麻、コカインなどの薬物乱用は、人間の脳に悪影響を及ぼします。さらに、幻覚

被害妄想などの精神障がいや発症したり、薬物依存を引き起こす原因にもなったりします。また、薬物を手に入れるため、窃盗、詐欺などの罪を犯すことにもつながっていきます。

興味本位で近づかない、関わらない、使わないという断固とした姿勢が大切です。誘われても「ダメ。ゼツタイ。」と断る勇気を持ちましょう。



●駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所

☎68-1399

FAX 68-1853

▽対象施設

テニスコート、弓道場、

ギリシャ劇場、多目的広場

▽窓口受付開始(7月利用)

6月1日(月)午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

6月10日(水)午後1時～

※大会等の予約は、管理事務所までお問い合わせください。

●駒場公園プール夏季営業

駒場公園管理事務所

☎68-1399

○プール夏季営業

▽期間

6月20日(土)～9月6日(日)

▽屋内プール 午前9時30分～

午後7時45分(午後8時閉館)

▽屋外プール 午前9時30分～

午後4時40分

※屋外プールは、気象状況により、休場または開館時間等が変更となる場合があります。

○屋内プール休館日

6月10日(水)～19日(金)までプール清掃のため、休館となります。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、休場または休館となる場合がありますので、駒場公園管理事務所へお問い合わせください。



●防災行政無線を用いたJアラートによる全国一斉の緊急地震速報訓練

危機管理課

☎62-3008

▽日時

6月17日(水)午前10時頃

▽内容

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

●佐久産業支援センターの事務所が移転しました

一般社団法人佐久産業支援センター

☎54-8171

佐久地域の産業支援の中核を担う一般社団法人佐久産業支援センターは、新たな事業運営体制のもと、「ワークテラス佐久」内に事務所を移転しました。

▽移転先

ワークテラス佐久 101

▽住所

佐久市中込2336-1

お知らせ

● 就職のご相談は、佐久市  
無料職業紹介所「さくさ  
くワーク」にご相談くだ  
さい！

佐久市無料職業紹介所

「さくさくワーク」(商工振興課内)  
☎0120-1151-394

佐久市無料職業紹介所「さく  
さくワーク」では、市内事業所  
へ就職を希望する方を対象に、  
就職支援員による就職相談・職  
業紹介を無料で実施しています。  
就職活動中の学生さんや、仕  
事をお探しの方のご相談をお受

お知らせ

● 佐久市身体障害者用自動  
車改造費補助金交付につ  
いて

福祉課 ☎62-3147  
または各支所高齢者児童福祉係

身体障がい者の社会参加促進  
のため、自動車の改造に要する  
経費について補助金を交付しま  
す。  
▽対象者 身体障害者手帳所持  
者で、上肢・下肢または体幹  
の機能障害がある方(所得制  
限があります。)

けしておりますので、お問合わ  
せください(若い皆様もぜひお  
気軽にご来所ください)。

▽求人への取扱範囲

- ・佐久市内の事業所の求人
- ▽就職相談・職業紹介について
- ・佐久市内の事業所へ就職を希  
望する方ならどなたでもご相  
談いただけます。

※求人情報については、ホーム  
ページ「さくさくワーク」専  
用サイトにより検索できます  
のでご覧ください。

▽交付対象となる経費

自ら所有し、運転する自動車  
の操行装置、駆動装置等を改造  
する経費

▽補助額 上限10万円

▽申請に必要なもの

申請書、改造を行う業者の見  
積書、改造する箇所の写真、車  
検証、運転免許証、印鑑、身体  
障害者手帳、マイナンバーカー  
ドまたはマイナンバー通知カー  
ド

※補助金交付には、事前申請が  
必要です。

● 令和元年度水防功労者国  
土交通大臣表彰を受賞し  
ました!

危機管理課(消防団係事務所)

☎64-4119

佐久市消防団は、「令和元年  
東日本台風」において、消防団  
員延べ1,233名が出動し、  
市民の避難誘導、河川の監視、  
土の積み込みなどの活動が認めら  
れ、令和2年2月10日、国土交  
通省にて令和元年度水防功労者  
国土交通大臣表彰を受賞いたし  
ました。

● 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2年2月から5月分の児  
童手当を6月10日(木)に指定口座  
に振り込みます。受給者の皆さん  
は、通帳を記帳して入金をお  
確かめください。



● 佐久市身体障害者自動車  
運転免許取得費補助金交  
付について

福祉課 ☎62-3147

または各支所高齢者児童福祉係

身体障がい者の社会参加促進  
のため、自動車運転免許の取得  
に要する経費について補助金を  
交付します。

▽対象者 身体障害者手帳1級  
から4級までに該当する方  
(所得制限があります。)

▽交付対象となる経費および補  
助額

第1種普通自動車運転免許を  
取得するための経費の3分の  
2以内。ただし、10万円を上  
限とする。

▽申請に必要なもの

申請書、身体障害者手帳、マ  
イナンバーカードまたはマイ  
ナンバー通知カード、印鑑

※補助金交付には、事前申請が  
必要です。

● アメリカシロヒトリ早期  
駆除のお願い

農政課 ☎62-3203  
または各支所経済建設環境係

アメリカシロヒトリが発生し  
た場合、早期駆除を心掛け、被  
害を最小限に抑えましょう。

▽発生時期

- ・6月中旬～7月下旬
- ・8月中旬～9月下旬

ご家庭の庭や畑などの樹木に  
発生したアメリカシロヒトリは  
所有者または管理者により駆除

してください。

駆除のポイントは、幼虫が小  
さく、網状の巣に固まっている  
うちに発見し、枝や葉を切断す  
ることです。

自分で駆除できない場合には、  
最寄りの防除業や造園業など駆  
除を行うことができる事業者へ  
ご相談ください。

区で共同防除を行う場合は、  
防除機械を無料で貸し出すこと  
もできますので、農政課または  
各支所経済建設環境係までご相  
談ください。

お知らせ

● 香坂東地水源が水資源保  
全地域に指定されました

環境政策課 ☎62-2917

長野県では、水資源が県民共有の貴重な財産であり、公共性が高いことから、将来にわたって豊かな水資源の恵みを受受できるよう推進するため「長野県豊かな水資源の保全に関する条例」に基づき、水資源の保全のために必要があると認められる区域を「水資源保全地域」として指定してまいります。

「水資源保全地域」として指

定されると指定地域の所有者は、

土地の取引等を行う場合、3ヵ月前までに県に届け出る必要があります。県は、土地の取引等によって水資源の保全に支障を生じるおそれがあると認められる場合、所有者に対して助言や勧告等を行うことができます。

香坂東地水源が水資源保全地域に指定されました。市内の指定は、香坂東地水源で6カ所目となります。

● 空き家の適切管理について

建築住宅課 ☎62-3430

空き家を放置すると、建物の老朽化による破損や倒壊等により、周囲に危険を及ぼす恐れがあるほか、防犯性の低下、景観の悪化、ゴミの不法投棄の誘発などの恐れがあります。

倒壊等著しく保安上危険な状態の空き家「特定空き家等」に指定され、必要な措置を取ること、を勧告された場合、土地の固定資産税や都市計画税の特例措置の適用が外れます。

また、所有者だけでなく、相

続人にも管理責任が及びます。季節的に草木が繁茂するので野生鳥獣が住みつくなど、地域の住環境に影響を与えることが懸念されます。家屋及び敷地内の適切な維持管理に努めていただきますようお願いいたします。



● 土砂災害特別警戒区域等  
からの移転に対する補助  
制度

建築住宅課 ☎62-6637

▽補助制度概要

土砂災害特別警戒区域（レツドゾーン）内等にお住いの方に  
対し、安全な場所へ住宅を移転  
するための費用を一部補助する  
制度です。

○除却等事業

▽対象  
土砂災害特別警戒区域（レツドゾーン）内等にある住宅の除

お知らせ

却に要する経費（除却費・動産移転費・跡地整備費・仮住居費及びその他移転に伴う諸経費）

○住宅建設事業

▽対象

土砂災害特別警戒区域（レツドゾーン）内等にある住宅の除却等をして移転する方が、既存住宅に代わる住宅の建設や購入に要する資金を金融機関から借り入れた場合の、借入金利子に相当する経費

※いずれも上限等制限あり。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

● 美しく豊かな景観を保全  
創出するために

建築住宅課 ☎62-6637

○景観計画が定められています  
市では、「生活に『原風景』と『新風景』が映える街」を目標として、景観計画を策定しています。

計画には地域ごとの景観育成基準が定められており、建築物や工作物の形態、色彩等に制限があります。

また、国道の沿道両側30mの区域は、重点的に景観の育成を

図るように、景観育成重点地域に指定されています。

建築物等の新増築、外観変更、広告物の表示等の際は、景観計画に適合した行為とし、規模により届出が必要となりますので、ご協力をお願いします。

○景観重要建造物・樹木の指定  
市民に親しまれ、周辺地域の

景観を特徴づけ、良好な景観の育成の観点から保存すべき建造物・樹木がありましたら、ぜひご応募ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

● 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。

▽募集期間

6月1日(月)～8日(月)  
(土日を除く。)

▽受付時間

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所

長野県住宅供給公社  
佐久管理センター  
(長野県佐久合同庁舎4階)

※募集の詳細については、長野県のホームページでもご確認いただけます。



県ホームページQRコード



お知らせ

● 教育委員の紹介

学校教育課 ☎62-3478

平成29年5月18日から3年間、教育委員として務められた荻原周子氏が、5月17日をもってご退任されました。長きにわたり、ありがとうございました。

市長は市議会の同意を得て、5月18日付けで、宇都宮通孝氏を教育委員に任命しました。任期は、令和2年5月18日から令和6年5月17日までの4年間です。

● 防災行政無線の放送内容がフリーダイヤルで確認できるようにします

危機管理課 ☎62-3008

6月1日(月)から、防災行政無線で放送した緊急情報などの内容を、電話で確認できるサービスを開始します。

放送内容が聞き取りにくかった時など、左記の番号に電話すると、最後に放送された内容を確認することができます。

◆フリーダイヤル  
0120-711120

(24時間対応)

● 通話は無料です。  
● 電話が混み合う場合があります。しばらく経ってからおかけ直してください。



● 令和2年度地籍調査の実施

耕地林務課 ☎62-3242

地籍調査は、所有者立会のもとに地番や地目、隣地との境界を確認し、測量をするものです。これにより、正確な公図と新しい登記簿が作製され、土地の明確化と保全が図られます。

▽対象地区 上小田切の一部  
▽対象者 対象の方には耕地林務課から通知をします。

● 森林・林業についてお気軽にご相談を

耕地林務課 ☎62-3242

森林の活用についてお悩みの方へ、森林・林業の相談に、電話・面接・現地において応じています。相談をご希望の方は、耕地林務課へご連絡ください。

▽相談員  
上原 徹 林業専門員



講座・教室

● スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62-4004

○スポーツライミング教室

▽日時 7月7日(毎週火曜日) 午後6時～8時

▽会場 佐久平ロッククライミングセンター

▽対象 小・中学生

▽申込 6月2日(火)～

※詳細は、ホームページでもご覧いただけます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止や延期となる場合があります。

● ふれあいポールのウォーキング 6月のご案内

佐久ポールウォーキング協会 事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 6月7日(日) 午前9時～10時30分

▽集合 駒場公園中央噴水広場

▽参加費 100円

▽内容 公園内と長野支場散策

※初心者体験講習も有ります。

※自由参加

○ 散策ウォーク

▽日時 6月14日(日) 午前10時～12時

▽集合 南パラダセンターハウス前

▽参加費 100円

▽内容 セラピーロード散策

※自由参加

※飲料水・雨具持参下さい。

○ 会員募集中

▽年会費 1,000円

※各種特典付き

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合がございます。

● 終活(エンディングノート)の書き方)セミナー参加者募集

佐久シルバー人材センター ☎62-1786

ハローワーク佐久 ☎62-8609

▽日時 6月30日(火) 9時30分～正午

▽会場 野沢会館205号室

▽参加費 無料

▽対象者 60歳以上のシルバー人材センターに興味をお持ちの方

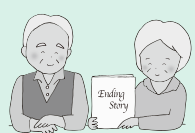
▽定員 20名

▽申込期間 5月11日(月)～6月17日(水)

▽申込方法

佐久シルバー人材センターまたはハローワーク佐久へ電話で申し込み

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止や延期となる場合があります。



講座・教室

● 認知症サポーター養成講座受講者を募集

高齢者福祉課 ☎62-3157

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

▽日時 7月29日(水)

午前10時～11時30分

▽会場

市民創錬センター大会議室

▽参加費 無料

イベント

● へキッズ・サーキット in 佐久 2020開催の見合わせについて

文化振興課 ☎62-5535

今夏開催を予定しておりましたへキッズ・サーキット in 佐久 2020は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を考慮して、7月31日(金)～8月2日(日)の開催を見合わせる事になりました。なお、今後については未定です。

イベント

● 毎月26日「風呂の日」サービスについて

もちづき荘 ☎52-2515  
ゆざわ荘 ☎52-0022  
布施温泉 ☎53-0181  
穂の香乃湯 ☎58-0033

もちづき荘、ゆざわ荘、布施温泉、穂の香乃湯では、毎月26日を「風呂の日」として割引等サービスを行います。

▽期日 6月26日(金)  
▽サービス内容  
入浴料 50円引

寄附

● 寄附 ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

- ・浅見圭一様
- ・池袋一哉様
- ・市嶋健介様
- ・井上雄貴様
- ・梅原良平様
- ・大崎一男様
- ・大谷将士様
- ・小川善平様
- ・奥村則子様
- ・小澤一夫様
- ・兼安孝幸様
- ・五十里拓也様
- ・石井利明様
- ・井上龍也様
- ・宇治琢磨様
- ・江藤彰子様
- ・大崎 尚様
- ・大西さよ様
- ・扇原孝志様
- ・尾崎雄一様
- ・風間信宏様
- ・北野貴史様

イベント

● 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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休業となる場合がございます。



● スポーツ大会中止について

体育協会 ☎88-6123

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は次の大会について中止します。

- ・第16回佐久市少年野球大会
- ・第16回佐久市少女ミニバスケットボール大会
- ・第16回佐久市民祭ソフトボール大会

※詳細は、体育協会ホームページでもご確認いただけます。

○ 一般寄附

▽市へ  
・マスク1,750枚  
佐久市白田地区活性化 共同企業体様

・現金2,000円  
佐久の鯉太郎乙様

・不織布マスク4,000枚  
匿名

・ポケットティッシュ466個  
千曲バス労働組合様  
・現金10,000,000円  
日精エー・エス・ビー機械(株)様  
▽浅間総合病院へ  
・マスク100枚 萩原正貴様

寄附

- ・N95マスク1,000枚
- ・ミネベアミツミ(株)様
- ・マスク150枚
- (一社) 日中科学技術文化センター様
- ・マスク500枚、エタノール製剤30kg、ゼリー1箱
- 西軽井沢物産様
- ▽野沢中学校へ
- ・卓球台一式
- 三嶋正弘様
- ▽あさしな保育園へ
- ・屋形テント1張、三輪車2台
- (一社) 佐久法人会浅科支部様

今月のCOOL CHOICE

進センターへお申込みください。  
<http://www.diajanis.or.jp/~ncca/uchieco.html>  
 ▼申込み・問合せ先  
 長野県地球温暖化防止活動推進センター  
 FAX 026-238-9780  
 Email [ncca@diajanis.or.jp](mailto:ncca@diajanis.or.jp)



～未来のために、やることが実現しよう～

「暴力追放都市宣言」 (平成18年3月23日 宣言)

暴力のない安全で安心して暮らすことのできる社会の実現は、市民共通の願いです。

市民一人ひとりが、安全な市民生活を侵害する暴力の存在を認めず、暴力排除の確固たる信念のもとに一致団結して、社会秩序を乱す暴力団等の組織暴力はもとより、あらゆる暴力行為を追放し、安全で住みやすい都市の実現のため、「暴力追放都市」を宣言しています。

佐久市の都市宣言

- ▽臼田学園へ
- ・リーフレタス4箱(96玉) (株)パスカル様
- ・サージカルマスク1,000枚
- 日精エー・エス・ビー機械(株)様
- 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
- 災害支援金
- ▽企業・団体の皆様
- ・長野県市議会議長会様
- 災害義援金

今月の納付

納期限	6月30日(火)
市税等	市県民税(1期)
	介護保険料(3期)

\*納期内の納付にご協力をお願いします。

- ▽個人の皆様
- ・朝日奈佑一様・柏木道子様
- ・藤原隆之様・増田みすゞ様
- ▽企業・団体の皆様
- ・田口郵便局様
- ふるさと納税寄附
- ・今井正博様
- ・押田優樹様
- ・木村隆也様
- ・古堺稔人様
- ・田中正通様
- ・中村 忍様
- ・花上康孝様
- ・林三津子様



今月のCOOL CHOICE

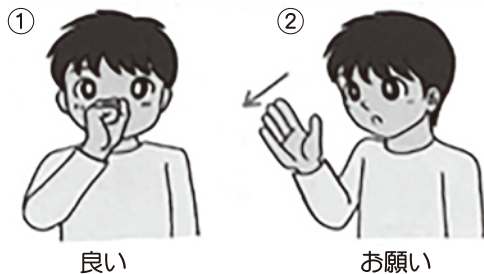
●うちエコ診断を活用しよう  
 長野県地球温暖化防止活動推進センター  
 ☎026-237-6625

▽うちエコ診断とは  
 資格を有する「うちエコ診断士」が、ご家庭のライフスタイルや地域特性などの実情にあわせた具体的な省エネや二酸化炭素排出量削減方法を無料で提案してくれます。自宅のリフォームを検討されている方にもおすすめです。

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の紹介を行います。

よろしくお願いします



- ①握りこぶしを鼻に付けます。
- ②顔の中央で、片手を立てたまま前方へ下げます。この時、「お願いします」という気持ち表情にこめます。

※イラストについては、長野県手話ガイドブックより引用させていただきました。

- ▽診断費用 無料
- ▽診断時間 約50分間
- ▽実施場所 自宅または指定会場など
- ▽申込方法
- ①WEB申込みの方  
 以下の申込フォームから直接入力いただきお申込み下さい。  
<https://www.uchieco-shindan.jp/fouroku/regist.php>
- ②FAX・メール申込みの方  
 申込書を以下のホームページからダウンロードし、ファックス・電子メールのいずれかにより長野県地球温暖化防止活動推



## 公民館活動の再開を願って

新型コロナウイルス感染拡大により、公民館活動も自粛が続いています。今後、活動の再開がいつになるのか不透明なところですが、今月の館報では、自粛要請が解けた際にご参加いただける講座をご紹介します。20、21ページに掲載の「おさそいカレンダー」をご覧の上、気軽にお申し込みください。

それらの講座のひとつ、望月公民館の世代間交流学級「愛唱歌合唱講座うたごえホール」の紹介をします。

佐久市はコーラスが盛んで、たくさんのグループがありますが、この講座は、どなたでも気軽に参加できることが強みで、童謡・唱歌や懐メロなど、だれもが知っていてすぐに歌える歌を、声を合わせて楽しく歌っています。大きな声で歌うことは、ストレスの発散になるとともに、腹筋を鍛えたり、声帯を若く保ったりするなどの健康維持に効果があります。

新型コロナウイルス感染症が収束し、活動が再開したら、ぜひ一緒に歌いましょう。



さくし



公民館報

No. 183

佐久市中央公民館  
〒385-0011 佐久市猿久保165-1  
市民創錬センター内

☎0267-66-0551 ☎0267-66-0553

E-mail : kominkan@city.saku.nagano.jp



## ちょっとひとこと

### 大人の遠足

和田 堅治



ゴミの片付けをすると、家の中がスッキリする。体の脂肪も、いらぬ部分はなんとかしたいもの！？ところが特にやっかいなのは、人との関わりにおける摩擦や嫉妬、不安等の、心に染みついたゴミである。

年に3座ほど、山に登っている。ちょっと歩くと、しんどい、しんどい！何故こんなに苦勞をしに来たのかと後悔しながら、それでも一步一步登っていると、いつの間にかリズミカルになり、自然と足が前に出る。そのうち景色も良くなり始めて、楽しくなってくる。

頂上に着くと、なんとも言えない達成感を味わう。見渡す限り遮るものがない景観、雲や霧の流れ、「大気」と言いたくなるような風を体一杯に感じ、壮大な山の自然に包まれていると、いつの間にか心のゴミが流れて行ってしまう。

心がサッパリすると、元気が出る。山に感謝しながら、下りは特に気を入れて家まで帰る。

何故かまた、次の山に登ろうと、心に決めて……

山を想えば人恋し

人を想えば山恋し

(百瀬慎太郎)

## 新シリーズ

# 公民館Q&A

### Q市の公民館と地域公民館の関係は？

**A** 佐久市には、中央公民館と浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月の7地区館があります。これらの市公民館には、公民館長、主事があり、各種講座やつどいなどの文化事業を開催する業務などに取り組んでいます。

これとは別に、各区の住民が自主的・自治的に組織して運営している地域公民館が235館あります。市公民館は地域公民館の上部組織ではなく、地域公民館からの要望や相談に応じて支援していく役割を持っています。市公民館と地域公民館は、地域の社会教育が活発に推進されるよう、会議や話し合いを通じて、密接な協力関係を築きながら活動しています。

#### 相談

- 学習グループに入りたい
- 活動のために部屋を借りたい
- 地域公民館の運営等を相談したい

市民・地域公民館

- 諸団体、グループとの交流の仲介
- 講座等の開催
- 相談、助言、指導

支援

(中央公民館・7地区館) 市公民館

# ふれあい あれこれ



## 中込公民館 中高年のための健康講座

昨年6月13日、くろさわ病院の廣末恵子医師をお迎えし「生活習慣病改善への関わり方」を開催。健康と要介護の間に虚弱状態(フレイル)があり、足腰や背中、口のまわりまで、筋力低下による身体への影響はとて大きいことを学び、健康について考える良い機会となりました。(今年は9月頃開催予定)



## 浅間公民館 クラフト教室(全2回)

1月、木内公子先生を講師に、クラフトテープで「かごバッグづくり」に挑戦しました。1回目はバッグの底と側面を作成し、2回目は、仕上げ工程として縁と持ち手の補強作業を行い、完成品は、つどいにも展示しました。「また参加したい」などの要望も多く、今年度も開催していく予定です。



## 野沢公民館 老後を自分らしく

1月から4回シリーズで講座「老後を自分らしく」を開催しました。自分に合った「終活」のあり方について、専門の講師を迎えて講演していただきました。

また、今回は「心地よい暮らしの整理方法」を初めて企画し、整理収納アドバイザーの丸山まゆ美先生から生前整理の秘訣を学びました。



## 東公民館 化粧水づくり

1月15日、泉 美紀先生を講師に迎え、ハーブとアロマオイルを使った講座「化粧水づくり」を開催しました。ハーブとアロマオイルの効能や配合について学び、参加者それぞれの好みの香りや使用感の化粧水が出来ました。「ハーブの香りに癒された」「家でも作ってみたい」等の感想が聞かれました。



## 人間味あふれる 社会のために

東日本大震災、台風19号、そして新型コロナウイルスと、災害や災難が続きます。

何か大きな災害などが起きると人間はとても不安になるので、自分のよく知らない存在を恐怖と感じ、何か困ったことが起こると誰かのせいにしたくなる、そんな心が人間の中にあるのです。そして、不安や恐怖がデマ情報や差別的言動にもつながります。私たちは、この人間の負の心理を認識することが必要です。

そんな中、心に響く出来事を目にしました。一つ目は、イタリアのある高校の校長先生の、生徒に向けた以下のようなメッセージです。「根拠のない噂話、ばかげた治療、必要品の買いあさり、これらは市民生活における野蛮な行為です。見えない敵に脅かされたとき、敵があちこちに潜んでいるかのように感じ、自分と同じような人も潜在的に敵だと思込んでしまう。それこそが真の危険なのです。冷静さを保ちパニックに巻き込まれないこと。合理的な思考で私たちの貴重な財産である人間性と社会を守っていきましょう。」

二つ目は、山梨県の中学生が手作りマスクを600枚寄付したことです。しかも幼い頃からためていたお年玉を材料費にして皆さんのお役に立ちたくて頑張ったと聞きます。

このような素晴らしい心を持つ人がたくさんいる人間社会であれば、様々な災害や差別に打ち勝っていけることでしょう。

人権同和教育推進員 佐藤 一夫

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-3135)

## 「創錬の森」のご紹介

本年3月、「市民創錬センター」隣に「長野県立武道館」がオープンしました。このことで、二つの施設がお互いの特徴を生かし、多様な事業を連携して行えるようになりました。

敷地内にはたくさんの緑地を設け、二つの施設を取り囲むようにランニングコースも整備しました。これら一帯を「創錬の森」と称し、スポーツや文化活動に多くの人が集まり、活発に交流が行われることを期待しています。

4月、桜も開花し、散歩やランニングをする方を見かけるようになりましたが、新型コロナウイルスの影響により、市民の皆さんには自粛をいただいております。まだまだばらな状況です。今後「創錬の森」が期待通りの賑わいを見せる日が、一日でも早く来ることを願っています。

「創錬」とは？・・・人々が交流し絆を深め、また、互いに学びあうことで新しい考えなどを生み出すという「創造の場」（公民館）と、武道を中心に、心と身体を鍛え、礼儀を身につけるといふ「鍛錬の場」（武道館）から作られた造語です。



「創錬の森」ランニングコース  
(一周900m)

### 予告 第16回佐久市民総合文化祭作品等募集

- **文化祭開催日** 11月6日(金)～11月8日(日)
  - **開催場所** 長野県立武道館
  - **作品募集部門** 絵画、書道、篆刻、刻字、木彫、写真、盆栽、華道、フラワーデザイン、水墨画、短歌、俳句、川柳、茶道、表装、ちぎり絵、陶芸、拓本、仏像、絵手紙、民芸、工芸銅板、衝立、切手、押し花
  - **出品資格** 佐久市在住の方、または佐久市内で文化活動をしている方（1部門1人1点、複数部門への出品は可、今年度作成したもの）
- ※ 出品申込締切り 9月上旬（詳細は8月号に掲載）



令和元年度 市民総合文化祭

## 便利なスマホ★上手に活用しましょう！

新年度が始まり、自分が自由に使えるスマホやタブレットを買ってもらった、あるいは親から古いものを譲ってもらった、という子も多いのではないのでしょうか。もちろん親と共有で使っているという子もたくさんいるでしょう。

インターネットにすぐ接続できたり、動画を見たり、SNS等ですぐに連絡を取り合ったりすることができるスマホなどのインターネット利用機器は、生活する上で非常に便利なツールとなっています。しかしインターネットやSNSなどは、トラブルや犯罪に巻き込まれてしまう危険性も高いので、利用には十分な注意が必要です。また最近では、スマホ等の利用をやめられない、いわゆる「ネット・ゲーム・スマホ依存」も問題になっています。

これからの時代、スマホなどのインターネット利用機器は、より便利に、より生活に欠かせないものになっていくでしょう。

まずは、その危険性や特性を親と子がきちんと理解し、上手に活用しながら付き合っていきましょう！



少年センターだより



伸びよう  
伸ばそう  
青少年

6月11日は「信州あいさつの日」・6月21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）

6月までの講座は中止または延期としております。なお、7月以降には開催できるよう準備を進めておりますが、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止または延期とする場合もあります。不明の点は各公民館にお問い合わせください。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504

	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	◎ストレッチ教室 (全6回) ストレッチを通して自分の体と健康について考えましょう。初心者向けの講座です	①7月 7日(火) ②8月 4日(火) ③9月 1日(火) ④10月6日(火) ⑤11月10日(火) ⑥12月1日(火) 10:30~12:00	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>10名程度 (初参加優先) ※申込受付開始 6月2日(火) 8:30
	【子ども公民館】 ◎オリジナルハンコを作ろう 消しゴムを使って自分だけのハンコを作りますよ	①7月18日(土) 9:30~12:00 ②7月18日(土) 13:00~15:30	浅間会館 創作室	はんこやミツキ	<参加費>200円程度 (材料費) <持ち物>彫刻刀・ハンコを押す布や台紙・汚れてもいい服装・鉛筆 <定 員>各5名 ※申込受付開始 6月9日(火) 8:30
	◎自然観察教室 旧美笹自然観察園で季節の植物や自然保護について学びます	7月21日(火) 13:30~15:30	集合：現地集合	佐藤文一先生	<参加費>100円 (保険料) <持ち物>野外活動に適した服装・飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 6月16日(火) 8:30
	◎繭玉でかわいい動物を作ろう 昔なつかしい繭玉を使ったアートにチャレンジしましょう	①7月28日(火) 10:00~12:00 ②7月28日(火) 13:00~15:00	浅間会館 創作室	矢ヶ崎和子先生	<参加費>300円程度 (材料費) <持ち物>ハサミ・カッター <定 員>各5名 ※申込受付開始 6月26日(金) 8:30
野沢公民館	◎身近な葉草 いろいろな葉草を知り、育て方を学びます	7月 9日(木) 9:30~11:30	現地集合 葉草の里「榛名平公園」(のぞみサンピア隣)	中島三幸先生 井出房子先生	<参加費>100円 (保険料) <定 員>16名 ※申込受付開始 6月12日(金) 8:30
	【子ども公民館 (低学年は保護者等同伴)】 ◎何ができるかな?楽しい陶芸教室 さてさて何ができるかな?世界に一つだけの作品を作ろう!	7月18日(土) 9:30~11:30 粘土の成形 13:00~15:00 8月 9日(日) 9:30~11:30 色付け 13:00~15:00	野沢会館 創作室	佐藤山章彦先生	<参加費>600円 (材料費) <定 員>午前16名・午後16名 <持ち物>汚れてもよい服装 ※申込受付開始 6月10日(木) 8:30
	【子ども公民館 (保護者等同伴)】 ◎夏休み!防災体験教室 マッチを使えますか?災害時に生き抜く知識を学びます	7月29日(水) 9:00~12:00	野沢会館 屋外:駐車場と205号室	長野LP協会 佐久支部	<参加費>無料 <持ち物>薄手の長袖・長ズボン・帽子・飲み物 (ビーチサンダル禁止) <定 員>親子8組 ※申込受付開始 6月24日(水) 8:30
	【子ども公民館 (保護者等同伴)】 ◎夏休み!親子で自然観察教室 自然は友だち。平尾山の昆虫や植物を観察して自然を満喫しよう!	7月31日(金) 9:00~15:00	平尾山 現地集合:平尾山 (詳しい集合場所等については後日通知します)	倉澤祥子先生	<参加費>100円 (保険料) <持ち物>弁当・飲み物・雨具・帽子・軍手 <定 員>16名 ※山に登る服装と靴 ※申込受付開始 6月17日(水) 8:30
	◎子育て楽しみ隊!和ヨガ教室 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	※6月までは中止します 7月8日(水) 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 (産後4か月以上の方) ※子ども同伴可
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・飲み物 <定 員>20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 <定 員>20名程度 ※申込受付中 (昨年度参加された方も今年度まだ申し込みがお済みでない方は、人数把握のため改めて申し込みをお願いします)
	【子ども公民館】 ◎トレッキングで探してみよう! 海の化石 身近な地域で海の化石を探してみましよう	7月28日(火) 9:00~12:00	現地集合: 内山地区 (詳しい集合場所等については後日通知します)	渡辺正喜先生	<参加費>500円程度 (保険料等) <持ち物>ハンマー・登山の服、靴・帽子・軍手・タオル・長靴・飲み物等 <定 員>親子10組 (20名程度) ※小学生以上、健康で山歩きが可能な健脚の方 ※申込受付開始 6月26日(金) 8:30
	【子ども公民館】 ◎エッセンシャル (アロマ) オイルで オリジナルスプレーを作ろう! 清潔を保ったり、負けない身体作りや健康サポート。質の高いエッセンシャルオイルを使って安心できるスプレーをお悩み別で作らませんか	7月29日(水) 10:00~11:30	中込会館 創作室	佐藤 恵先生	<参加費>500円程度 (材料費) <定 員>親子10組 (20名程度) ※申込受付開始 6月29日(月) 8:30

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎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・持ち物等
東公民館	◎介護予防教室 □コモ予防体操をします。家の中でできる運動をしましょう	7月21日(火) 13:30~15:00	創練センター 大会議室	茂原徹也先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・飲み物 <定員>14名 ※申込受付開始 6月18日(休) 8:30
	【子ども公民館】 ◎楽しく作ろう!わくわく親子陶芸教室(全2回) 焼き物づくりにチャレンジしてみませんか!初心者大歓迎です	①7月28日(火) 成形 ②8月11日(火) 絵付け (時間) 9:30~11:30	創練センター 多目的室4・5	城田 領先生	<参加費>600円程度(材料費) <持ち物>汚れてもよい服装・飲み物 <定員>14名 ①成形②絵付けの2回とも参加できる方 ※申込受付開始 6月25日(休) 8:30
臼田公民館	【子ども公民館(低学年は保護者同伴)】 ◎親子ふれあい陶芸教室(全2回) お皿やコップ、置物など自分だけのオリジナル作品を作ってみよう!	①7月4日(土) ②7月23日(休) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 工作室	ゆびのあとの会	<参加費>700円程度(材料費) <持ち物>エプロン <定員>10名 ①成形②釉薬付けの2回とも参加できる方 ※申込受付開始 6月5日(金) 8:30
浅科公民館	◎きままなクラフト講座 身の回りの物で、簡単手作り! 「新聞紙のエコバッグ」を作しましょう	①7月6日(月) 9:30~11:30	浅科公民館	浅科学習グループ きままなクラフト 倶楽部	<参加費> 無料 <持ち物>新聞紙2日分・木工用ボンド 又は液体のり・カッター・洗濯バサミ <定員>10名 ※申込受付開始 6月8日(月) 9:00
望月公民館	◎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	※6月までは中止します <再開後の日程> ①7月15日(火) ②8月19日(火) (時間) 13:30~15:00	駒の里ふれあい センター	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 ※申込受付開始 6月16日(火) 9:00
	◎染色教室(全4回) 季節に沿って草木染めでストール、バンダナ等を染めます。藍染めにも挑戦します	※2回でワンセット ①7月10日(金) ②9月11日(金) ③10月9日(金) ④11月13日(金) (時間) 13:30~16:00	望月観音堂活性 化センター	望月多恵子先生	<参加費>1,500円程度(材料費) <持ち物>飲み物・エプロン・軍手・Lサイズのゴム手ぶくろ <定員>15名 ※申込受付開始 6月16日(火) 9:00
	◎気軽にらくらくストレッチ 気軽に楽しくストレッチ体操をしませんか	※6月までは中止します ①7月10日(金) ②7月17日(金) ③8月21日(金) ④8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 6月16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)

※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です。

※<定員>のあるものは、先着申込み順で、定員になり次第締切となります。

※「全〇〇回」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。

※講座に参加される際はマスクの着用をお願いします。

※5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や、重症化リスクが高いことから、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。

- ◆浅間公民館の「元気なおやじシリーズ(1)~健康体操~」
- ◆中込公民館の「子育て楽しみ隊!和ヨガ教室(全2回)」(①6月10日)
- ◆東公民館の「リラックスヨガ教室」(6月16、23、30日)
- ◆浅科公民館の「みんなで楽しむ陶芸教室」(①6月21日、②7月19日)



## 瀬音

「おまえ用意はいいか、いつ召されてもな…」  
50年程前、近所の長老から言われた言葉である。その後、その言葉を思い起こすこともなく、気が付けば後期高齢者となった。

生まれ育った商店街では、かつて生活に必要な物が殆ど間に合った。平成になる頃から6〜7割の店が閉店していった。これは国の政策「郊外ショッピングモール型都市像」の出現によるものだ。買物には便利だが、車を運転できない「買物難民」は全国で700万人に及ぶと言われている。

敗戦のどん底から這い上がり、経済が繁栄し、完結したのが昭和時代であり、便利さを享受しながら、多くの人が行く末に不安を感じていたのが平成の時代であったと総括する人もいる。令和は、どのような方向に行くのだろうか。

今まで仕事の傍らに手伝ってきた地域活動だったが、これからはお世話になった恩返しとして、一杯尽力したいと思う。

(編集委員)

**無料 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

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

**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!

**3ヶ月以上の短期入所もできます**

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

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)

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品  
 皆様のかかりつけ薬局をめざして…



**萬寿堂薬局**

佐久市白田224

**TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142**

調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00～19:00 ●9:00～18:00(土曜のみ)

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

地域の皆さまと共に、  
 これからも  
 歩いてまいります



**Chikuma Bus Group**

千曲バスグループ

- 千曲バス営業部 小諸 0267-26-2600
- 千曲バス観光部 小諸 0267-24-3300
- 千曲広告 佐久 0267-62-5110
- 東信観光バス 佐久 0267-53-5522
- 千曲通商 佐久 0267-62-5130
- 千曲観光 佐久 0267-62-1000
- 千曲ハイヤー 佐久 0267-67-1010
- 佐久ハイヤー 佐久 0267-62-1515
- ニュー交通 佐久 0267-65-7070
- 東部湯の丸サービスエリア下り線 東御 0268-62-6102
- くるまやラーメン佐久店 佐久 0267-62-1014

**千曲バス** 本社 / 佐久市野沢20 佐久 0267-62-0081  
 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
- ・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

小規模多機能  
 あったかほーむあさま



**エフビー介護サービス株式会社**

〒385-0021 長野県佐久市長士呂 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)

# 健康のカレンダー

[2020年]

# 6月

## ■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。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 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要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についての相談・受診の目安（令和2年5月8日に改訂しました。）

(1)少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください。（これらに該当しない場合の相談も可能です。）

①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合

②重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD）等の基礎疾患がある方や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

③上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。）

(2)妊娠されている方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに有症状者相談窓口にご相談ください。

(3)小児については、小児科医による診察が望ましく、有症状者相談窓口やかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。

(4)発熱等の風邪症状があり、新型コロナウイルス感染症が発生している地域を訪問された方、またはそれらの方との濃厚接触（※）の可能性のある方

※濃厚接触とは新型コロナウイルス感染症が疑われる方と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む。）があった方等

## ◀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）

基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずはかかりつけ医等に電話でご相談ください。



## 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））

※新型コロナウイルス感染症予防のため、受診の際は（特に発熱の症状がある場合）事前に電話でご相談ください。

## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後5時

診療日	当番医	電話番号
7日(日)	三木クリニック	☎77-7376
	雨宮病院	☎82-5311
14日(日)	都甲クリニック	☎64-1050
	くろさわ病院	☎64-1711
21日(日)	佐久長土呂クリニック	☎68-7899
	しのはら形成・皮ふクリニック	☎67-8825
28日(日)	野澤医院	☎62-0272
	いまいレディースクリニック	☎66-7050

■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、休日救急歯科診療

【診療日】7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(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）
- 休日救急歯科診療  
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

## 献血

【日時・場所】

- ①25日(木) 佐久市保健センター
- ②28日(日) イオンモール佐久平

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

## 地域集団健診

【健診日】

22日(月) 佐久市保健センター

肺がん検診セット

23日(火) あいとぴあ白田

肺がん検診セット

25日(木) 野沢会館

肺がん検診セット

26日(金) あいとぴあ白田

肺がん検診セット

申込・問合せ 健康づくり推進課 健診推進係  
☎62-3196

または各支所健康づくり推進係

## 子宮頸がん検診

【検診日】

29日(月) 野沢会館

申込・問合せ 健康づくり推進課 健診推進係  
☎62-3196

または各支所健康づくり推進係

