

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

9

No.210 広報佐久
令和2年9月



特集

新型コロナウイルス感染症に負けない体を維持するため、
年に1回は健診を受けましょう

目次

令和2年 9月

表紙写真：佐久市保健センターでの健診の様子
市民の皆さんが健康で元気な毎日を過ごせるよう、市内各会場で地域集団健診を行っています。年に1度は健診を受けましょう。

頁

3 **特集1** 新型コロナウイルス感染症に負けない体を維持するため、年に1回は健診を受けましょう

6 **特集2** ^{さく}39プレミアム(佐久市プレミアム付商品券)を販売します 他

8 **特集3** 令和3年度保育所等の新規入所案内

9 大学進学に向けた給付型奨学金の申請
令和2年国勢調査を実施します
空き家の適切な管理

10 佐久市産の野生きのこに関するご案内
農地転用
秋からの農作業の注意点

11 「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります
自殺予防ゲートキーパー養成研修会「守ろう大切な命」
植栽講座「イングリッシュガーデンに相応しい植物たち」

12 臼田地区新小学校の校名案募集
ほねぶと健康クラブ参加者募集【月1回、全6回シリーズ】
「地域おこし協力隊」令和3年度受入れ地域募集

13 インフォメーション

24 公民館報 さくし

29 広告ページ

30 健康のカレンダー

32 こころのミュージカル2020出演者&スタッフ募集 他

休日・夜間窓口〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付(要予約)〉

- 休日窓口 9月27日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
・市民課、税務課、収税課
・臼田支所、浅科支所、望月支所は月曜日(祝日の場合はその翌日)のみ
- マイナンバーカード交付専用窓口(要予約) 9月13日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課

～特殊詐欺被害急増～

特別定額給付金に関する
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

年に一度、
特定健診を受診しましょう!

～自身の健康状態を把握して、よりよい生活習慣を～



人口

総数	98,753人 (+19人)
男	48,507人 (+27人)
女	50,246人 (-8人)
世帯数	42,295世帯 (+45世帯)
(8月1日現在)	(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	7月の月間件数	令和2年1月～7月の累計
人身事故	22件	126件
死亡	0人	0人
負傷	31人	156人
救急	330件	2,419件
火災	0件	25件

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

9月15日(火)午後1時～4時 浅科支所
9月16日(水)午後1時30分～4時 あいとびあ臼田
9月17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

9月26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(午前10時～午後1時)
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
■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(祝日は除く)
午前9時～午後4時(相談無料)
事前にお電話の上、お越しください
■問合せ 長野地方法務局佐久支局 ☎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

特集1



9月は佐久市
国保特定健診
強化月間!

佐久市国保の特定健診は、
約6割の方が未受診です。
健康に見えても、生活習慣病等
の疾病が潜んでいるかもしれ
ません。
ぜひ、健診を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症に負けない体を維持するため、
年に1回は健診を
受けましょう

基本健診料金自己負担額を軽減・無料化しました。

年齢	自己負担額【令和元年度】	自己負担額【令和2年度】
35歳	無料	無料
36歳～39歳	個別健診：2,800円 地域集団健診：1,900円	一律：1,000円
40歳～74歳 佐久市国保加入者	個別健診：700円～2,800円 地域集団健診：500円～1,900円	一律：無料
75歳以上	個別健診：300円 地域集団健診：200円	一律：無料

医療機関や集団健診会場では、新型コロナウイルス感染症予防対策を実施しています。

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196

多くの方に健康診断を受診してほしい理由があります！



佐久市で実施している特定健診（基本健診）って？



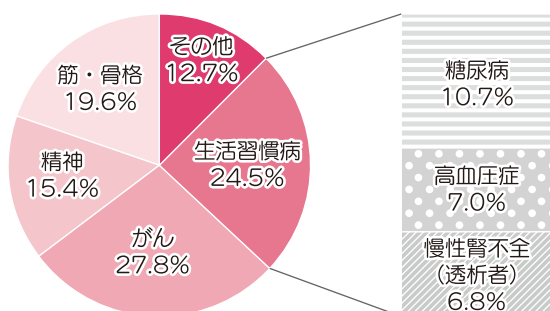
特定健診（基本健診）は**生活習慣病予防に着目した健診です。**

生活習慣病とは、日々の生活習慣が原因で起こる疾病のことであり、気づかないうちに症状が進行し、気づいた時には重症化していることもある身近な怖い病気です。

これらの疾病を未然に防ぐために、有効とされるのが**生活習慣病の項目を確認する特定健診（基本健診）**です。

この特定健診（基本健診）を受診している方は、とても少ない現状にあります。

佐久市国保医療費総額に占める傷病の割合（H30）



[出典：KDBシステム]

食事 運動
ストレス お酒
タバコ…



生活習慣病って？

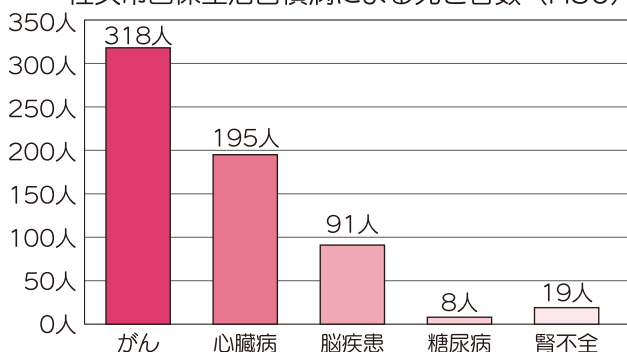


糖尿病や高血圧症などの疾病は単独では直接死に繋がることは少ないものの、他の危険因子を併せ持つことで大きな病気を引き起こしやすくなります。

特に、「**高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満**」を合併しているケースはとても多いです。

これらを合併した場合、動脈硬化や心筋梗塞などの死亡リスクが高い病気を発症しやすくなります。

佐久市国保生活習慣病による死亡者数（H30）



[出典：KDBシステム]



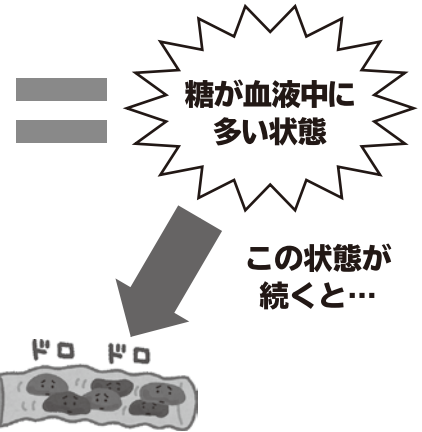
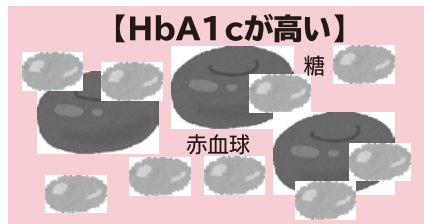
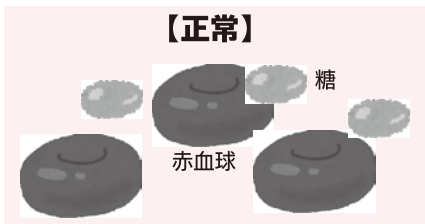


佐久市は将来
糖尿病になる
可能性が高い
方が多い!?



**佐久市特定健診受診者のうち、
約7割の方に糖尿病リスクが
あります!!** (平成30年度特定健診より)

※糖尿病リスクの定義・・・HbA1cの基準値が5.6%以上



糖尿病って
なぜ危険?



糖尿病が危険なのは、自覚症状がないまま進行し、
重篤な合併症を併発する可能性が高いからです！
以下は、糖尿病の3大合併症と呼ばれています。

【し：神経障害】

→手足の感覚が鈍くなり、足に怪我をしても気づきにくくなります。最悪の場合、指先の壊死や切断に繋がることもあります。

【め：網膜症】

→網膜の血管が損傷すると、視力が弱まり、病状が悪化すると失明の危険もあります。

【じ：腎症】

→腎臓の毛細血管が損傷し、病状が進行すると尿を作れなくなり、人工透析を行わなければなりません。



毎日を健康に過ごすために、年に1回は健診を!

特定健診(基本健診)を受診することで、糖尿病やその他の生活習慣病の早期発見・早期治療、重症化予防へ繋げることができます。

市民の皆様が特定健診(基本健診)を受診しやすいように自己負担額を軽減・無料化しましたので、年に1度の健診の受診をぜひご検討ください。



※新型コロナウイルス感染症の今後の状況により、健診の中止または延期、健診会場の変更等の場合があります。

10,000円の購入で13,000円分のお買い物ができる!!

プレミアム率

30%

39プレミアム(佐久市プレミアム付商品券)を販売します

1シート1,000円券×13枚

1人につき10シートまで購入予約可能です

新型コロナウイルス感染症により大きな影響を受けた地域経済の発展と商店街などの活性化に向け、39プレミアム(佐久市プレミアム付商品券)を発行します。

購入対象者

全市民の方(令和2年9月1日現在、住民基本台帳に登録のある方)

発行予定総額

13億円
(プレミアム分3億円【プレミアム率30%】)

商品券の内容

販売内容

- ・商品券1シート13,000円分(1,000円券×13枚綴り)を10,000円で販売
- ・商品券のプレミアム分は、1シート3,000円(プレミアム率30%)
- ・対象者1人につき10シート(券面額130,000円(販売額100,000円))まで購入予約可能

商品券内訳

- ①大型店・中小店(共通券)：5枚
- ②中小店(専用券)：6枚
- ③飲食、タクシー、代行、旅行、宿泊施設等(専用券)：2枚

※①は②と③のお店等でも利用できます。

※②は③のお店等でも利用できます。

※大型店とは、売り場面積1,000㎡以上の小売店舗。市外に1,000㎡以上の店舗を有する系列企業は、大型店とします。また、大型店並びにショッピングセンター・モールにあるテナントも大型店とします。

商品券の購入予約申込

9月下旬に世帯主宛に購入予約申込書を郵送します。購入を希望される方は、必要事項を記入の上、同封の返信用封筒でご返送ください。

※予約申込が多数の場合は、購入希望数より減らして販売することがあります。

※世帯主宛での送付を希望しない場合は、商工振興課へご連絡ください。

商品券の販売

購入予約申込者に対し、購入引換券を送付します。販売箇所へ代金と購入引換券をお持ちください。

※販売箇所は、後日お知らせします。

商品券の有効期間

令和2年10月中旬～

令和3年1月31日(日)

その他

販売期間や商品券を使用できる店舗等は、購入申込書と同封するチラシまたはホームページなどでお知らせします。

商品券を使用できる取扱店舗の募集は8月31日(月)で締め切りでしたが、引き続き募集しています。(チラシには掲載されませんが、ホームページに掲載されます。)希望される事業者の皆さんは、商工振興課へお問い合わせください。

- 問合せ ・商工振興課(佐久市・商工団体等商工業振興協議会事務局)
・39プレミアム(佐久市プレミアム付商品券)特設窓口(市役所501会議室) ☎78-5470



マイナンバーを活用した マイナポイントの予約・申込が始まっています

マイナポイントとは、マイナンバーカードを取得し、マイナポイントを予約・申込した方を対象に国から付与されるポイントです。

キャッシュレス決済サービスへ一定額のチャージまたは買い物をすると、1人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえ、選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとしていつもの買い物で使えます。なお、予約者数が国の予算の上限に達した場合、マイナポイントの予約が締め切られる可能性がありますので、お早めにお申し込みください。



マイナポイントを受け取るためには……？

STEP 1

マイナンバーカードの作成

- ①郵送やインターネット、市役所窓口で申請
申請書をお持ちでない方は、市役所で作成します。
- ②受け取りの案内を郵送
市役所から自宅へ受け取りの案内を郵送します。
- ③市役所でカード受け取り
※マイナンバーカードの受け取りには、1～2か月かかります。
※カードの申請方法は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード



STEP 2

マイナポイントの予約（マイキーIDの設定）

パソコンやスマートフォンを使って、マイナポイントの予約（マイキーIDの設定）をします。

※対応しているスマートフォンの機種に関する情報は、公的個人認証サービスポータルサイトをご覧ください。

※マイナンバーカードおよびカード取得時に登録した4桁の暗証番号が必要です。

※パソコンの場合は、マイナンバーカードの読み取りができるカードリーダーが必要になります。

※端末をお持ちでない場合、コンビニエンスストアやショッピングモール等に設置された支援端末で、マイナポイントの予約ができます（STEP 3の申込も可能）。詳細は、マイナポイント専用サイトをご覧ください。



公的個人認証サービス
ポータルサイト
QRコード



マイナポイント
専用サイト
QRコード

STEP 3

マイナポイント申込

マイナポイントを申込し、希望する決済サービス（クレジットカード、電子マネー、QR決済等）を1つ選択します。

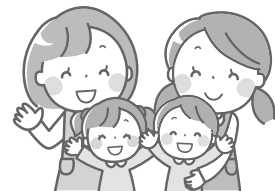
STEP 4

マイナポイント付与

選択した決済サービスで令和2年9月1日～令和3年3月31日に行ったチャージまたは決済に対し、ポイントが付与されます。

- 問合せ
- ・マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
(平日：午前9時30分～午後8時、土日祝日：午前9時30分～午後5時30分)
 - ・マイナンバーカードの手続きに関する問合せ：市民課 ☎62-3087
 - ・マイナポイントに関する問合せ：商工振興課 ☎62-3265
情報政策課 ☎62-3923

令和3年度 保育所等の新規入所案内



令和3年度公立・私立保育所、認定こども園、小規模保育事業所（以下、「保育所等」という。）の新規入所申込みを受け付けます。「令和3年度保育所等入所のしおり」をご確認いただき、第1希望の保育所等の受付日に、該当する受付会場へ「新規入所申込みに必要な書類」を持参の上でお越しください。

「令和3年度保育所等入所のしおり」および「新規入所申込みに必要な書類」は、市内保育所等、子育て支援課、または各支所高齢者児童福祉係でお渡しします。また、ホームページからダウンロードすることも可能です。

新規入所申込みの受付日程

例年、新規入所申込みの受付は、保育所等の施設で行っていましたが、新型コロナウイルス感染症対策のため、受付会場を下記のとおり変更して設けます。

第1希望の保育所等の受付日に、該当する受付会場へ「新規入所申込みに必要な書類」を持参の上、お越しください。

新規入所申込みは、令和3年4月1日からの入所希望だけではなく、年度途中からの入所希望（出生予定のお子さんの利用、育児休業明けの利用、産前産後期間の利用等）も含まれます。

※受付会場へはマスク着用の上、なるべく保護者1名でお越しください。また、受付日当日に発熱等の風邪症状が見られる場合は、来場を控えていただき、10月30日（金）～11月10日（火）に、子育て支援課へ直接申込をしてください。

○受付会場および各保育所等の受付日

【佐】旧佐久地区の保育所等…佐久市役所8階 大会議室

【浅】旧浅科地区の保育所等…交流文化館浅科1階 ホール

【白】旧白田地区の保育所等…あいとびあ白田 ホール

【望】旧望月地区の保育所等…望月支所3階 大会議室

10月5日(月)～10月29日(木) 〈午前：午前9時～11時30分、午後：午後1時30分～4時〉

	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
午前	大沢【佐】	東【佐】	切原・青沼【白】		白田・里曲【白】
午後	泉【佐】		佳里【白】		田口【白】
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
午前	中込第一【佐】			浅科幼稚園【浅】	城山【佐】 (3歳未満児)
午後	中込第二【佐】		もちづき【望】	あさしな【浅】	城山【佐】 (3歳以上児)
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
午前	岩村田【佐】 (3歳未満児)	中佐都【佐】 (3歳未満児)	平根【佐】	岸野【佐】 (3歳未満児)	聖愛【佐】 (3歳未満児)
午後	岩村田【佐】 (3歳以上児)	中佐都【佐】 (3歳以上児)	高瀬【佐】	岸野【佐】 (3歳以上児)	聖愛【佐】 (3歳以上児)
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	
午前	小雀【佐】 (3歳未満児)	岩村田北【佐】 (3歳未満児)	野沢【佐】	小規模 ふたば【佐】	
午後	小雀【佐】 (3歳以上児)	岩村田北【佐】 (3歳以上児)	ひまわり【佐】	小規模 おひさまの森【佐】	



上記の日程で都合がつかない場合や、他市町村への広域入所を希望する場合は、以下の日程で受け付けます。

10月30日(金)～11月10日(火) ※土日、祝日を除く	
午前8時30分～午後5時15分	子育て支援課

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

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の寄附金を原資に創設された給付型奨学金「SAKUコスモス育英基金奨学金」の申請を受け付けます。

この奨学金は、経済的理由により大学進学が困難な方へ給付する奨学金です。

■給付

▽給付額 1人あたり年額100万円を4年を限度として給付します。

▽給付方法 口座振込で、前期後期の年2回に分け、50万円ずつ給付します。

▽給付要件 申請日以前6か月間、佐久市内に住所を有し、かつ、在住していることをはじめとして、所得、成績、市税等の納税状況について等の要件があります。

■スケジュール

▽申請期間 11月30日(月)までに学校教育課へ書類提出により申込してください。

▽内定 12月中に審査を行い、結果を通知します。

▽決定 令和3年4月に在学証明書等の必要書類を提出していただき決定します。

■給付人数 10名

※詳細は、ホームページをご覧ください。また、学校教育課へお問い合わせください。

令和2年国勢調査は、人口減少、少子高齢化社会を迎えた日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施します。調査結果は、国・都道府県・市区町村の社会福祉、雇用政策、防災対策など、私達の暮らしのために役に立てられます。

また、令和2年に実施する調査は、21回目にあたり、実施100年の節目を迎えます。調査へのご理解とご協力をよろしく願います。

■調査基準日 10月1日(木)

■調査対象 日本に住んでいるすべての人および世帯

■調査方法 国から任命された調査員が、9月中旬頃から順次皆さんのもとに調査書類を配布します。

■回答方法 「インターネット回答」もしくは「紙の調査票による郵送回答」のいずれかをお選びいただけます。国勢調査は、24時間いつでも簡単なインターネット回答をおすすめしています。



国勢調査2020
総合サイト
QRコード

空き家を放置したままにしておくと、様々な問題が生じます。左記のことを心掛け、適切に管理しましょう。

■しつかり管理

現状を維持するには、定期的にメンテナンスを行う必要があります。庭木の剪定や除草をしましょう。また、この時期は、蜂に関するトラブルが増加します。巣を見つけたら、早めに駆除しましょう。

■登記手続き

不動産を相続したときは、相続登記が必要です。相続登記がされないまま新たな相続が発生すると、これらの義務が子どもや孫に引き継がれ、手続きに多くの時間と費用がかかる恐れがあります。相続方法や遺言書について話し合っておくことも大切です。分からないことがあれば専門家である司法書士に相談しましょう。

■売却や賃貸

人が住まなくなった住宅は、早く傷みます。住まない住宅は、人に住んでもらうことも考えましょう。売却や賃貸として活用を図るため、「空き家バンク」への登録や専門家への相談も含め、検討しましょう。

■建物の除却

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

■マツタケの生産者および販売をされる皆さんへ

佐久市産の野生きのこから放射性物質が検出されたことによる、「国からの出荷制限」は、マツタケに限り平成27年11月20日に解除されています。

「マツタケの出荷制限解除」にあたり、次の条件等が課されていますので、改めてご確認ください。

- ・出荷前に検査を行い、放射性物質が基準値以下であることの確認をすること。
- ・出荷期間中においても、定期検査を実施すること。
- ・採取地、採取日等を台帳に記録し、保存すること。
- ・流通させる際は、採取地、採取日、採取者氏名等のラベルを表示すること。

※詳細は、佐久地域振興局林務課へお問い合わせください。

■市民の皆さんへ

佐久市産のマツタケを除く野生きのこは、引き続き「国による出荷制限」と「県による採取、出荷および摂取の自粛」とされていますので、ご注意ください。

なお、長野県および市のホームページに野生きのこの情報を掲載していますので、ご覧ください。



■農地を農地以外の目的で使用する場合には農地転用の許可が必要です

農地は、農業上大切なものであり、一度農地以外のものになると、元に戻すことが困難なことから、優良な農地の確保と土地の合理的な利用のため、適正な農地転用が行われるように一定の規制が設けられています。

このため、農地を宅地や駐車場等として利用する場合や、一時的に資材置場や、仮設事務所等で利用する場合には、農地転用の許可が必要です。

また、農地に農業用施設を建設する場合にも届出、あるいは許可が必要になる場合もあります。

■許可を受けずに転用したら

農地転用の許可を受けずに無断で転用すると、農地法違反にあたり、現状回復命令が出される場合があります。

また、罰則の適用もあり、違反転用の場合、3年以下の懲役または300万円以下の罰金（法人は1億円以下の罰金）、違反転用における原状回復命令違反の場合は、3年以下の懲役または300万円以下の罰金が適用されることもあります。

■農地転用の計画がある場合には

農地転用は、場所や状況によって、転用が認められない場合がありますので、転用の計画がある場合は、事前に農業委員会にご相談ください。

■農作業事故の防止

県内各地で農作業中の事故が多く発生しています。事故を防ぐために、左記の事項を必ず守りましょう。

- ・農業機械のチェーンやカッターに詰まったワラなどを取り除く際は、エンジンを必ず止める。
- ・農業機械を運転する際は、ヘルメットを着用する。
- ・トラクターを操作する際は、外に放り出されないようシートベルトを着用し、下敷きにならないよう安全フレームを装着する。急旋回を防ぐため、ブレーキペダルの連結を確認する。
- ・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、労災保険に加入しましょう。

■道路に泥を落とさないようにしよう

農業機械から泥のかたまりが道路に落ちると、自動車などの通行の妨げになることがあります。道路を走行する際は、左記のことを守りましょう。

- ・田畑から道路に出る前に必ず泥を落とす。
- ・道路に泥が落ちたら、必ず撤去する。

■ unnecessary 野焼きはやめましょう

ワラや籾ガラは鋤き込むようにしましょう。果樹剪定枝などを焼却する際は、必ず左記のことを守り、近隣に住んでいる方に配慮しましょう。

- ・住宅地が近い場合、事前に野焼きのことを住民にお知らせする。
- ・天候や風向きに注意し、風が強い日は野焼きをしない。

お知らせ

「守ろう大切な命」 自殺予防週間がはじまります

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、国は9月10日～16日の一週間を「自殺予防週間」としています。悩みを抱えている人のサインに気づき、自殺を考えている人をひとりでも多く救うため、地域みんなで支え合っていきましょう。

■あなたにもできる 自殺予防のための4つの行動

<p>☆気づき☆ 【家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう。】</p>	<p>☆傾聴☆ 【本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。】</p>
<p>☆つなぎ☆ 【早めに専門家に相談をするように促しましょう。】</p>	<p>☆見守り☆ 【温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。】</p>



■心のほっとライン・佐久

☎0120-07-5560

平日午前8時30分～午後5時15分

※祝日・年末年始を除く。

■こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556

(長野県精神保健福祉センター内)

平日午前9時30分～午後4時

※祝日・年末年始を除く。

■よりそいホットライン

☎0120-279-338

24時間対応

講座・教室

自殺予防ゲートキーパー養成研修会「守ろう大切な命」

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

ゲートキーパーとは、悩みを抱える人の変化に気づき、声をかけて話を聴き、見守りや必要に応じて専門相談機関へつなぐ等適切な対応を図る役割が期待される人材です。ゲートキーパーが増えることで「生き心地の良い社会」に繋がることを目的に開催します。

【初級編】

■日時 10月22日(木)

午後1時30分～3時30分

■会場 市民創練センター大会議室

■内容

▽研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」

・講師 心といのちの支援相談員 保健師 神津公子氏

▽研修Ⅱ「心の健康の理解とうつ病・アルコール問題を中心に」

・講師 独立行政法人国立病院機構 小諸高原病院 院長 村杉謙次氏

【中級編】

■日時 11月16日(月)

午後1時30分～3時30分

■会場 市民創練センター大会議室

■内容 「ゲートキーパー養成講座中級編」あなたもできる「気づき・傾聴・つなぐ・見守る」

■講師 NPO法人 ウィズハートさく ワークポート野岸の丘所長 精神保健福祉士 新津薫氏

■定員 各80名(先着順)

■申込期限 初級編…10月16日(金) 中級編…11月9日(月)

■申込方法 健康づくり推進課へ電話で申込 ※マスクを着用の上、参加してください。

講座・教室

植栽講座「イングリッシュガーデンに相応しい植物たち」

■問合せ 公園緑地課 ☎62-3424

■日時 10月24日(土)

午後1時30分～3時30分

▽受付 午後0時30分～1時30分

▽講演 午後1時30分～3時30分

■会場 佐久平交流センター第5会議室

■参加費 無料

■講師 蓼科高原バラクライングリッシュガーデンオーナー ケイ山田氏 (多くの著書の出版、テレビ番組への出演、また、三笠宮彬子女王殿下からの日英協会賞の授与を受ける等、多方面にわたり活躍されています。)

■内容 高冷地に適した植物選びやガーデンデザインの基礎・土づくり等を主とした植栽講座及び講演では、寄植えづくりを、実際にご覧いただきます。

■定員 100名(先着順)

■申込期間 9月1日(火)～10月22日(木)

■申込方法

▽FAXによる申込方法

ホームページより申込チラシをダウンロードのうえ公園緑地課へFAXで申込

・FAX 63-7750

▽電話による申込方法

公園緑地課へ電話で申込 ※マスク着用の上、受講してください。



募集 臼田地区新小学校の校名案募集

問合せ 学校教育課 ☎62-3478

教育委員会では、令和5年4月に開校を予定している、臼田地区新小学校にふさわしい校名案を、市民の皆さんから募集します。児童の夢や希望を育み、市民の皆さんから明るく親しみを持っていただけの校名案をお寄せください。

■募集期間 9月1日(火)～30日(水)必着

■応募資格 佐久市在住の方、または臼田地区新小学校へ想いや願いのある市外在住の方で、いずれも小学生以上の方

■応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、①持参②郵送③FAX④e-mailのいずれかの方法で応募してください。1人1点の応募に限ります。応募用紙は、ホームページからダウンロードできるほか、教育委員会事務局各支所に用意してあります。

■記載内容 ①新しい小学校の校名案②その名称を推す理由③応募者の住所・氏名・年齢・電話番号

■新しい校名案の選定方法 ご応募いただいた校名案を参考に、教育委員会では校名案を仮決定し、市議会での議決後正式決定となります。応募数の多い名前を必ずしも校名とするものではありません。また、応募された校名案を、一部修正することもあります。

■その他 決定した校名案の著作権などは、教育委員会に帰属します。校名案に決定された校名を応募された方へのご連絡・謝礼等はありません。詳細は、ホームページまたは募集要項をご覧ください。

募集 ほねぶと健康クラブ参加者募集【月1回、全6回シリーズ】

問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157 または各支所高齢者児童福祉係

■内容 健康チェック・転倒予防体操等
 ■参加費 1,000円(保険料・資料代)
 ■対象 市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
 ※主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください。

教室名	会場	初回日時	申込先
岩村田	浅間会館	10月16日(金) 午後2時～	金澤病院 ☎67-2048 ※1
東	佐久市市民創練センター	10月30日(金) 午前10時～	シルバーランドみつい ☎66-6800 ※1
浅間	佐久平交流センター	10月14日(水) 午後1時30分～	NPO法人 佐久平総合リハビリセンター ☎74-0690 ※2
中込	シルバーサロン(サングリモ中込)	10月9日(金) 午後1時30分～	10月23日(金) 午前10時～
佐久中部	岸野児童館	10月23日(金) 午前10時～	NPO法人佐久平総合リハビリセンター
野沢①	野沢会館	10月9日(金) 午前10時～	健康運動施設サニタス
野沢②		10月22日(水) 午前10時～	健康管理部 ☎080-9170-9684 ※2
臼田	あいとびあ臼田	10月1日(木) 午後1時30分～	佐久総合病院 ☎82-2677 ※2
臼田(午前)	あいとびあ臼田	10月22日(水) 午前10時～	望月悠玄福祉会(結いの家) ☎53-8108 ※1
臼田(午後)		10月22日(水) 午後2時～	
浅科	交流文化館浅科	10月20日(火) 午前10時～	
望月	望月総合支援センター	10月21日(水) 午前10時～	
春日	春日交流センター	10月5日(月) 午前10時～	

【受付】 ※1：午前8時30分～ ※2：午前9時～

■定員 各教室30名程度
 ■申込期間 9月7日(月)～11日(金)
 ※送迎はありません。
 ※東教室と佐久中部教室は、会場が変更になりましたのでご注意ください。
 ※詳細は、各教室の申込先までお問い合わせください。

募集 「地域おこし協力隊」令和3年度受入れ地域募集

問合せ 企画課 ☎62-3067

地域外の人材を積極的に受け入れ、新たな視点と発想によって地域が抱える課題の解決を図ることにより、地域力の維持・強化、地域の活性化を目指したい地域を募集します。

■隊員受入れ時期 令和3年4月(概ね1年～3年)

■受入れ地域(募集対象) 地域の課題解決をするため、地域おこし協力隊による活動を希望する地域(区や、地域の活性化に取り組む地域団体など)

■応募方法 企画課または支所に相談のうえ、10月9日(金)までに受入れ要望書、隊員の活動内容等に関する資料等を企画課に提出してください。

■受入れ事例

- ▽受入れ地域 浅科地域
- ・活動内容 凍み豆腐などの伝統的地場産品の担い手育成など
- ▽受入れ地域 望月地域
- ・活動内容 荒廃農地再生のために農作物等の生産活動支援やそれらを活用した商品の開発、地域イベントの開催など。

※募集の詳細や隊員の活動内容は、ホームページをご覧ください。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状況により、日程などが変更になる場合があります。詳細は、担当課へお問い合わせください。

お知らせ

●ペレットストーブ等の設置に対する補助金

環境政策課 ☎62-2917

地球温暖化の防止に向け、ペレットストーブ等の設置に対し、補助金を交付しています。

▽補助率

- ・ペレットストーブ
経費の2分の1以内
(上限額15万円)
- ・木質バイオマスボイラー
経費の3分の1以内
(上限額100万円)

●住宅の断熱リフォームの補助制度

建築住宅課 ☎62-6637

自宅の断熱性能を向上させるリフォーム工事に、補助金を交付しています。

▽対象工事

- ① 自宅の左記断熱リフォーム工事
- ② 全ての居室の窓を2重サッシ化・ペアガラスへの交換
- ③ 全ての居室の壁や床へ断熱材新設

▽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、環境政策課で配布します。

▽ペレットストーブ利用者の声

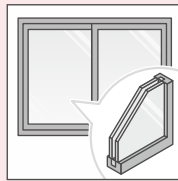
- ・取扱いが簡単で、手がかりません。
 - ・炎が見えるため、温かい気持ちになります。
- ※着工前に申請してください。
※詳細は、ホームページをご覧ください
※詳しくは、ホームページをご覧ください
お問い合わせください。

▽補助率

補助対象工事費の4分の1
(上限30万円)

※申請は工事契約前にしてください。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。

※詳細は、ホームページをご覧ください
※詳しくは、ホームページをご覧ください
お問い合わせください。



●秋の全国交通安全運動

生活環境課 ☎62-3094

日没が早くなり、夕暮れ時から夜間にかけて、ドライバーから歩行者や自転車が見えにくくなります。ドライバーは、早めにライトを点灯し、歩行者は反射材着用や明るい服装に心掛け、自分の存在をアピールしましょう。

▽期間 9月21日(月)～30日(水)
▽スローガン
『思いやり 乗せて信濃路 咲く笑顔』

●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。

※この他にも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
※詳しくは、ホームページをご覧ください
お問い合わせください。

●9月1日から10日は屋外広告物適正化旬間

建築住宅課 ☎62-6637

屋外広告物は、定期的な点検が義務付けられています。近年、適正に管理されていない屋外広告物の落下等による重大な事故が発生していることから、屋外

広告物を表示、設置、あるいは管理する方は、日常の補修その他の管理に加え、風雨や経年劣化によって屋外広告物に崩壊・落下等の恐れが生じないように、3年以内ごとに点検が必要です。

また、無秩序に氾濫すると街の景観や風致を損ねるため、地域や場所により掲出が規制されているほか、電柱や歩道柵等の公共物件への掲出は禁止されているので注意が必要です。

屋外広告は、道行く人々に様々な情報を提供するほか、街のにぎわいを演出する重要な役割を果たしています。安全で美しいまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。
※詳細は、ホームページをご覧ください
※詳しくは、ホームページをご覧ください
お問い合わせください。

お知らせ

● 自力災害復旧事業の期限

耕地林務課 ☎62-3247

令和元年東日本台風（台風第19号）で被災した農地を対象とする、自力災害復旧事業の各期限は、左記のとおりです。期限までに完了するよう復旧を進めてください。

▽復旧完了期限

令和2年12月31日

▽完了報告書提出期限

令和3年1月29日

お知らせ

● 松くい虫被害木の駆除対応と市への要望

耕地林務課 ☎62-3242

市では、森林病害虫防除事業として、松くい虫被害の急激な拡大を抑制するため、被害先端地域の被害木を重点的に駆除しています。

皆さんの周りで、急に枯れたアカマツが目立ってきたなどと感じた場合には、松くい虫被害の可能性があるので、耕地林務課や地元区長に相談してください。

● 佐久高原コスモス街道が見頃を迎えます

観光課 ☎62-3285

国道254号線沿い約9kmにわたって市花「コスモス」が咲き誇ります。

▽見頃 9月上旬～下旬

※新型コロナウイルス感染症対策のため、イベント等は行いません。

市への要望は、地元区長を通じて区要望書の提出をお願いします。また、二次被害等の恐れがあり、早急な対応が必要な場合は、所有者の直接対応をお願いします。ただし、市から所有者等への補助金等はありませんので、ご理解ください。

※区要望書を提出しても、市が駆除対応できない場合もあります（宅地や工場などの庭木、崖地及び構造物、お墓、小屋、電線などがあり、伐採作業等が不可能な場合等）。

100万本のコスモスが一面に広がる『内山牧場大コスモス園』の見頃は、9月下旬～10月上旬です。



「コスモス街道」

● さく成年後見支援センターのご案内

さく成年後見支援センター ☎64-5255

成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がい等の理由により判断能力が十分でない方の生活と財産を守るために、家庭裁判所に申立てを行い、選任された成年後見人等が法的に支援をしていく制度です。

当センターでは佐久広域11市町村にお住いの方を対象に、市町村、各市町村に設置されてい

● 食品ロスの削減に取り組みましょう

生活環境課 ☎62-3094

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

農林水産省の平成29年度推計によると、国民一人あたりお茶碗1杯分（約132g）の食べ物が毎日捨てられています。

市のごみ焼却施設にも、多くの食品ロスが、ごみとして捨てられています。ごみの減量化や、大切な資源の有効活用という点

からも、食品ロスの削減に積極的に取り組みましょう。

▽食品ロス削減の効果

- ・ 二酸化炭素排出量の減少
 - ・ ごみ処理費用の削減
 - ・ 世界の食糧不均衡の解消
- ▽食品ロス削減のポイント
- ・ 買物前に冷蔵庫の中を確認して、買いすぎないようにしましょう。
 - ・ 食べきれない量だけ作るようにしましょう。
 - ・ 食べきれぬ量だけ作るようにしましょう。

・ ご家庭や宴会の席など、皆さんで食べきるように呼びかけましょう。

● 臼田地区新小学校整備事業敷地造成工事

教育施設課 ☎62-3491

臼田地区新小学校整備事業敷地造成工事が、令和2年佐久市議会第2回定例会で可決され、工事に着手しました。

令和3年6月30日までの約1年間で工事を行う予定です。なお、工事の進捗状況は、ホームページで随時お知らせします。

お知らせ

● 結核についてもっと知ろう

健康づくり推進課

☎62-3527

かつて、「国民病」と恐れられた結核は、予防接種や薬剤の普及により患者数が激減し、昔の病気と思われがちです。しかし、平成30年には、全国で新たに15,590人の方が発病し、特に発病患者は70歳以上の高齢層で多くなっています。

厚生労働省では、毎年9月24日から9月30日を「結核予防週

間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及啓発を図ることとしています。

▽結核の予防に大切なこと

- ・年1回は、胸部X線検査を受けましょう。
- ・2週間以上咳や痰が続く時は早めに受診をしましょう。
- ・生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう。
- ・バランスのとれた食生活、適度な運動、十分な休養を心がけましょう。

お知らせ

● うな沢第2最終処分場

日曜日の開場

生活環境課 ☎62-3094

▽日時 9月27日(日)

午前8時30分～正午

午後1時～4時(雨天決行)

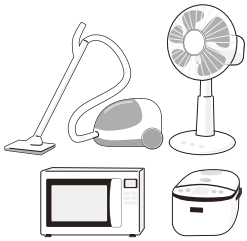
▽内容 指定袋に入らない埋立ごみや小型家電を受け入れられません。

※指定袋に入る大きさの埋立ごみや、建築廃材、家具類、金属類、家電リサイクル法の対象物(テレビ・エアコン・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類

乾燥機)は、受け入れできません。

※市外からの搬入を防止するため、持ち込まれる際は、身分証明書(運転免許証等)で住所を確認させていただきます。

※持ち込みについて不明な点は、生活環境課までお問い合わせください。



● 医療費通知の送付

国保医療課 ☎62-3164

市では、国民健康保険加入者が1年間に支払った医療費をお知らせする医療費通知を、3回に分けて送付します。

この通知は、確定申告の際、医療費控除の申告に使える書類です。大切に保管してください。

▽送付スケジュール

- ・1月～5月診療分 9月
- ・6月～10月診療分 翌年2月
- ・11月～12月診療分 翌年5月

※11月・12月診療分は、確定申告の時期に間に合いません。

11月・12月診療分を申告する際は、領収書をもとに「医療費控除の明細書」を作成して添付してください。



● 便利なコンビニ交付サービス

市民課 ☎62-3087

コンビニ交付とは、マイナンバーカードを利用して、住民票の写し等の証明書を全国のコンビニから取得できるサービスです。

▽利用方法

コンビニに設置されているマルチコピー機の画面から、行政サービスを選択します。次にカードをコピー機にかざし、暗証番号を入力します。

あとは必要な証明書を選択するだけです。

▽利用時間

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

▽カードの申請方法

郵送・インターネット・市役所の窓口

※申請方法の詳細は、市民課へお問い合わせください。

● 封書による架空請求にご注意ください

佐久市消費生活センター

☎62-7501

督促状などの表題で、契約不履行による訴状が提出されたなどと記載し、市役所から出された封書であることを装い、不安をおおってお金をだまし取る手口が増えています。もし、不審な通知があった場合は、相手に連絡せず、消費生活センターへ相談してください。

● 10月の駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所

☎68-11399

FAX 68-11853

▽対象施設

テニスコート・弓道場・ギリシヤ劇場・多目的広場

▽窓口受付開始

9月1日(火)午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

9月10日(木)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。

お知らせ

● 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。大勢の方の入札参加をお待ちしております。

▽参加申込期間

9月3日(木)午後1時～
9月18日(金)午後2時

▽入札期間

10月6日(火)午後1時～
10月13日(火)午後1時

▽物件の下見

参加申込期間内に受け付け
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。

● くらいしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

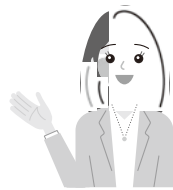
☎63-3164

▽日時 9月1日(火)・8日(火)・
15日(火)・29日(火)

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
- ※匿名での相談は、お受け出来
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。

▽申込方法

各相談日の前週金
曜日の昼までにお申し込みく
ださい。

イベント

● ランチタイムコンサート

文化事業団 ☎82-3962

プレミアムフライデーのお昼、心
地よい音色に包まれてみませんか。

山浦知実（フルート）、中山
櫻子（グラランドハープ）による
デュオをお楽しみください。

▽日時 9月25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

▽定員 150名

※佐久平交流センターで事前に
無料入場券をお求めください。

お知らせ

● 不動産評価等の無料相談会

一般社団法人

長野県不動産鑑定士協会

☎026-225-5228

▽日時 10月7日(水)

午前10時～正午

午後1時～4時

▽会場

野沢会館1階103会議室

▽内容 売買、交換、相続、借
地、担保、賃貸借等に係る不
動産評価について、不動産鑑
定士が相談に応じます。

▽申込 不要

● 県下一斉

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会

☎66-3567

▽日時 10月1日(木)

午後1時30分～4時30分

▽会場 市民創練センター
多目的室2・3・4・5

▽相談料 無料

▽相談内容 登記、財産管理、
相続、不動産の売買・贈与等
に関する相談など

▽申込 要申込（電話申込）

● 環境影響評価方法書の
縦覧等

合同会社FSPS八風

☎0269-62-3916

○長野県環境影響評価条例に基
づき、方法書を縦覧します。

▽事業名 FSPS 佐久市八
風太陽光発電事業

▽事業者 合同会社FSPS八風

▽事業実施区域 佐久市香坂字
下岩合390他

▽事業の種類・規模 太陽光発
電所（敷地面積約58ha）

▽縦覧期間

9月10日(木)～10月9日(金)
午前8時30分～午後5時15分
▽縦覧場所 佐久市環境政策課他
○方法書に対する環境保全の見
地からの意見を提出できます。
■提出先 〒389-2253
長野県飯山市大字飯山265
2・3合同会社FSPS八風
○方法書の事業者説明会
▽日時 9月27日(日)午後2時・
午後4時（計2回）
▽場所 市民創練センター
※縦覧及び説明会は、設計変更
等により延期となる場合があ
ります。

イベント

● 図書館9月の行事予定

中央図書館 ☎67-2111
 白田図書館 ☎82-3932
 浅科図書館 ☎58-4321
 望月図書館 ☎53-0230

9月の行事は、主に各図書館
 内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ

▽日時 5日(土)午前10時30分

○おはなしの会

▽日時 12日(土)午前10時30分

○ザ・フレンズ朗読会

イベント

○第2回星座教室「木星・土星と夏の星座を見つけよう！」

▽日時 9月18日(金)

午後7時30分～9時

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 季節の星空を楽しむ星座教室。木星、土星と夏の星座の見つけ方と望遠鏡による観望。

▽定員 20名程度(申込先着順)

▽日時 16日(水)午前11時

○おまかせ 收おじいちゃんが語る佐久の今昔

▽日時

5日(土)・19日(土)

午後1時30分

※場合により、人数制限あり

【浅科図書館】

○おはなしの会

▽日時 12日(土)午前11時

【望月図書館】

○ものがたりふれあいトーク

▽日時 5日(土)午前11時

● 旧中込学校無料公開

文化振興課 ☎63-5321

旧中込学校 ☎62-7845

明治6年9月27日の開校日に

ちなみ、重要文化財・国史跡旧中込学校を無料で公開します。

また、当日は太鼓楼も見学できます。皆さん、お誘い合わせのうえ、お出かけください。

▽日時 9月26日(土)

午前9時～午後5時

※受付は、午後4時30分まで

▽会場 旧中込学校

● 収蔵品展 植物図鑑

近代美術館 ☎67-11055

▽会期 11月8日(日)まで

▽会期中の休館日

月曜日(祝日の場合翌日)

▽開館時間

午前10時～午後4時30分

▽観覧料 無料

※新型コロナウイルス感染症の状況により、休館することもありますので、事前にご確認ください。



※修繕工実施中のため、校舎正面以外の外壁はご覧になれませんので、ご了承ください。 ※詳細は、ホームページをご覧ください。

※マスクの着用、手指の消毒や他の入館者と距離をとりながらの鑑賞など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。



木村武山《柿》

● うすだスタードーム 9月のイベント

うすだスタードーム

☎82-0200

○スマホで星を撮ろう！(土星)

▽期間 9月2日(水)～6日(日)

午後7時30分～9時

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 お手持ちの携帯電話、デジカメで、望遠鏡による土星撮影に挑戦。

▽定員 20名程度(申込先着順)

● 近年の発掘調査による出土品展(第3回特別展)「遺跡からの便り」

文化振興課 ☎63-5321

▽期間 10月1日(木)～12月25日(金)

午前9時～午後5時

※土日祝日を除く。

▽場所 文化振興課 文化財事務所

▽報告会を開催します。

○第3回特別展にあわせ、遺跡

報告会を開催します。

▽日時 10月4日(日)

午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創錬センター

▽参加費 無料

▽報告遺跡

・蓼科山麓の縄文遺跡

・柳坂遺跡(布施)

・発見! 幻の「上の城」

藤ヶ城址(岩村田)

▽定員 100名

▽申込方法 文化財事務所へ電話で申込

※当日は「考古遺物展示室」を開館します。講演の前には非

ご観覧ください。

イベント

●川村吾蔵記念館企画展
「満蒙受難の記録絵画
作品展」

川村吾蔵記念館

☎81-5353

▽期間 9月5日(土)～22日(火・祝)
午前9時～午後5時

※8日・15日は休館

▽会場 川村吾蔵記念館多目的
室とロビー

▽観覧料 無料

▽内容 開拓団として満州に移
住し、現地で戦争を体験した
入沢出身の三石勇氏が、二

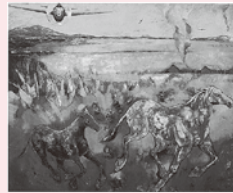
十数年かけて描いた絵画を展
示します。

当時の開拓団の生活や苦難を
克明に描いた貴重な作品です。



「戦争孤児達」

「ソ連参戦の日」



●鎌倉彫記念館企画展

「三人展・ぬくもりの森」

文化事業団 ☎82-3962

荻原好枝さん、市川美江子さ
ん、桃井昌子さんの折々の想
いを込めて制作したパステル画、
つまみ細工、洋裁の作品を展示
します。

▽期間 9月8日(火)～10月11日(日)

午前9時～午後5時

※9月14日(月)・23日(水)・28日(月)

10月5日(月)は休館

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室
▽入場 無料(常設展示室は有料)

●セブテンバーコンサート

佐久

文化事業団 ☎82-3962

セブテンバーコンサートは、
2001年のニューヨーク同時
多発テロをきっかけに、世界各
地で始まった平和祈念コンサ
ート。その佐久版を開催します。

出演は、湯澤かよこ、アラン

ヒルズなどのアーティストを予

定しています。

▽日時 9月13日(日)

午後1時～4時

▽会場 佐久市交流文化館浅科

▽入場料 無料
▽定員 80名

※コスモホール・交流文化館浅
科・佐久平交流センターで、
事前に無料入場券をお求めく
ださい。



募集

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○秋の植物観察会

▽日時 9月24日(木)

午前9時～午後0時30分

(雨天中止)

※中止の場合は、当日午前7時
30分までに連絡します。

▽会場 稲荷山公園

▽集合場所

稲荷山公園西側駐車場

※職員が付近で誘導します。

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下は、保護者同伴

▽講師 中山冽氏

▽持ち物 帽子・履きなれた靴・

タオル・飲み物・マスク

▽定員 20名(先着順)

▽申込期限 9月18日(金)

○カブトムシの幼虫観察会

▽日時 10月10日(土)

午前10時～正午

▽会場 パラダ昆虫体験学習館

▽集合場所 パラダ昆虫体験学

習館の側道駐車場

※職員が付近で誘導します。

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下は、保護者同伴

▽講師 昆虫体験学習館

館長 金子順一郎氏

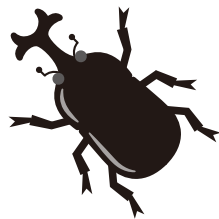
▽持ち物 シャベル・軍手・飲

み物・幼虫を入れるケース・

マスク・ハンカチ

▽定員 20名(先着順)

▽申込期限 10月2日(金)



●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 2戸

家賃 19,400円

・樋村団地 3DK 1戸

家賃 15,400円

・中込団地 3DK 1戸

家賃 18,200円

・一本柳団地 2DK 1戸

家賃 18,000円

・白山団地 2K 1戸

家賃 8,700円

▽受付期間

9月1日(火)～8日(火)

午前8時30分～午後5時15分

※土日を除く。

▽受付場所 長野県住宅供給公

社佐久管理センター(佐久合

同庁舎4階)

▽抽選会 9月18日(金)

午後1時30分

▽入居指定日 10月1日(木)

※詳細は、ホームページをご覧

いただくか、長野県住宅供給

公社佐久管理センターへお問

い合わせください。

募集

● 佐久地域流域水循環計画 (仮称) 策定に係る アンケートの実施

環境政策課 ☎62-2917

佐久地域周辺12市町村で構成する、佐久地域流域水循環研究検討委員会では、地域共有の貴重な財産である水資源を、未来に確実に継承していくため、佐久地域流域水循環計画(仮称)策定の研究・検討を進めています。

今回は、水資源を未来へ継承していくための取組みについて、

アンケートを実施します。

左記のURLまたはQRコードからアクセスし、アンケートにご協力ください。

▽回答期間

9月1日(火)～22日(火・祝)

【URL】

<https://questant.jp/q/mizu>



アンケート回答
QRコード

● 市内公共交通に関する 意見募集

生活環境課 ☎62-3094

令和4年度の「佐久市地域域公共交通網形成計画」改定に向け皆さんの公共交通に関する意見を募集しています。今回は、市内公共交通を利用した「通院」について、意見を募集します。現在、主な医療機関に接続する市内公共交通は下表のとおりですが、利便性を良くするため意見等がありましたら、生活環境課までお寄せください。

医療機関	接続する市内公共交通
浅間総合病院	循環バス・中仙道線・佐久御代田線・デマンドタクシー(平根・中佐都・東・浅科エリア)
浅科診療所	デマンドタクシー(浅科エリア)
佐久医療センター	循環バス・佐久上田線・デマンドタクシー(平根・中佐都・東・浅科・野沢・平賀エリア)
佐久総合病院(本院)	循環バス・佐久上田線・デマンドタクシー(臼田地域4路線・野沢・平賀エリア)
川西赤十字病院	中仙道線・久保通線・布施線・春日線・デマンドタクシー(望月地域7路線)

● 長野県高齢者作品展 作品募集

高齢者福祉課 ☎62-3154

▽出品者資格 長野県内在住の60歳以上のアマチュア

▽部門

- ・ 日本画(水墨画を含む)
- ・ 洋画(油絵、水彩等)
- ・ 彫刻
- ・ 手工芸(陶芸・染織・編物・パッチワーク・切絵等)
- ・ 書
- ・ 写真

※各部門に出品規格があります

募集

ので、ご注意ください。

▽出品数 1人1点

▽申込締切 10月16日(金)

▽申込方法 長野県高齢者作品展出品票(所定用紙)に必要事項を記入し、高齢者福祉課または佐久保健福祉事務所福祉課窓口へお申し込みください。

※今年度の長野県高齢者作品展は、ホームページ等で全作品を紹介しません。例年のような展示はできませんので、ご了承ください。

● 楽しもう

親子食と農の体験教室

農政課 ☎62-3203

市内の農業と食への理解を深めていただくため、親子を対象とした体験教室を開催します。

▽日時・内容

- ・ 10月11日(日)午前9時～11時 かぼちゃ収穫体験・ハロウィンかぼちゃ作り
- ・ 11月15日(日)午前9時～11時 かぼちゃを使った料理講習

※会場は全て佐久市内です。

※実費を負担していただきます。

▽対象 市内在住の親子でなるべく2回参加できる方

▽定員 親子5組

※定員に達し次第締め切り

▽申込期限 9月25日(金)

▽申込方法

農政課に電話で申込み

▽主催 佐久市生活改善グループ連絡協議会・佐久市耕友会



● 第35回佐久平の美術展 作品募集

近代美術館 ☎67-1055

▽応募資格 佐久地域と関わりがあり、平成17年4月1日以前に生まれた方

▽募集作品

- ・ 平面部門(日本画・油彩画等)
- ・ 立体造形部門(彫刻・工芸等)

▽作品搬入・受付日

令和3年3月6日(土)・7日(日)

・ 8日(月)

▽搬入場所 近代美術館

▽応募手数料

各部門1点3,000円
(令和3年3月31日時点で20歳未満の方は1,000円)

※令和3年3月、入賞・入選作品による展覧会を開催します。詳細は、近代美術館で9月中旬から配布する募集要項をご覧ください。



募 集

● スポーツ大会参加者募集

体育協会 ☎88-6123

○第16回佐久市少年少女サッカー大会
▽日時 11月7日(土)

予備日 11月8日(日)

▽会場 佐久総合運動公園陸上競技場ほか

▽参加費 (傷害保険料含む)

1チーム 1,500円

▽申込期限 10月9日(金)

○第16回佐久市360歳野球大会

▽日時 10月17日(土)・18日(日)

▽会場 佐久総合運動公園野球場

▽参加費 1チーム5,000円

募 集

▽一般

・受付期限 10月22日(木)

・一次試験(学科)

11日7日(土)・8日(日)

○防衛医科大学校医学科学生

・資格 高卒(見込含) 21歳未

満の男女

・受付期限 10月7日(水)

・一次試験(学科)

10月24日(土)・25日(日)

○防衛医科大学校看護学科学生

・資格 高卒(見込含) 21歳未

満の男女

・受付期限 10月1日(木)

・一次試験(学科) 10月17日(土)

▽参加資格 市内に住む昭和55

年4月1日以前に生まれた者

で編成した区単位のチーム

(1区で編成できない場合は、

隣接区との合同も可)

▽申込期限 9月25日(金)

○第16回佐久市小学生ドッジポ

ール大会

▽日時 11月21日(土)

▽会場 佐久市総合体育館・

浅間体育センター

▽参加費(傷害保険料含む)

1チーム2,000円

▽申込期限 10月16日(金)

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や介護

についての講座を毎月開催して

います。

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。

○体と心を優しくケアしましょう

▽日時 9月26日(土)

午後1時30分～3時30分

● 佐久技術専門校令和3年

4月入校訓練生募集

佐久技術専門校

☎62-0549

○機械加工科(普通課程)

▽訓練期間 1年(令和3年4

月～令和4年3月)

▽授業料

年額118,800円

※教科書代等は実費

▽応募資格

高等学校卒業(見込)の方、ま

たは同等以上と認められる方

▽定員 20名

▽申込期間

11月2日(月)～19日(木)

○機械CAD加工コース

(短期課程)

▽訓練期間 6か月(令和3年

4月～令和3年9月末)

▽授業料 無料

※在職者は授業料有料

※教科書代等は実費

▽応募資格 学歴不問(ものづ

くり関係企業への就職希望者

▽定員 10名

▽申込期間 12月14日(月)～令和

3年2月8日(月)

● 令和3年4月入校

防衛大学校学生等の募集

自衛隊長野地方協力本部

上田地域事務所

☎0268-22-5267

○防衛大学校学生

・資格 高卒(見込含) 21歳未

満の男女

▽推薦試験

・受付期間 9月5日(土)～11日(金)

・試験日 9月26日(土)・27日(日)

▽総合選抜

・受付期間 9月5日(土)～11日(金)

・一次試験 9月26日(土)

● 県民向け手話講座募集

佐久保健福祉事務所

☎63-3143

▽日時

全3回(午後2時～4時)

・第1回

(入門編) 9月24日(木)

・第2回

(おさらい編) 10月1日(木)

・第3回

(入門編) 10月16日(金)

▽会場

・第1・2回

野沢会館103号会議室

・第3回

小諸市役所第1会議室

▽参加費 無料

▽対象者 手話に興味のある方

▽内容 手話の歴史や簡単な日

常生活に関する手話について

学びます。

▽申込期限 各回の前日午後

5時

▽申込方法 佐久保健福祉事務

所へ電話で申込



講座・教室

● 山本麗子先生の料理セミナー
 ナー（佐久市のおいしいを味わう）

農政課 ☎6213203

▽日時 9月29日(火)
 午後1時～3時30分

▽会場 市民創健センター料理講習室

▽参加費 無料

▽対象 市民24名

▽内容 ほうれん草と大葉のスー・カボチャのサラダ等

▽持ち物 筆記用具、マスク
 △申込方法
 ・郵送 氏名、住所、電話番号を明記し、農政課に送付。

9月7日(月)の消印まで有効。

・電話 9月7日(月)までの平日
 午前9時～午後5時

※申込終了後、抽選で参加者を決定します。結果は、郵送でお知らせします。



● スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎6214004

○ゴルフ教室

▽期間 10月2日(金)～11月4日(木)

(全10回) 午後7時30分～9時

▽会場 佐久平ゴルフ練習場

▽参加費

・小・中学生 2,000円

・高校生以上 3,000円

▽対象 小学生以上

▽定員 30名

▽申込開始日 9月1日(火)

○ 陸上教室

▽期間 9月23日(水)～10月28日(水)

(全6回) 午後6時～8時

▽会場 佐久総合運動公園

▽参加費 1,000円

▽対象 小学生

▽定員 15名

※申込受付中

※途中参加可

○心と身体を育むレクリエーション教室

▽期間 9月15日(火)～3月23日(火)

(隔週火曜日)

午後6時30分～8時

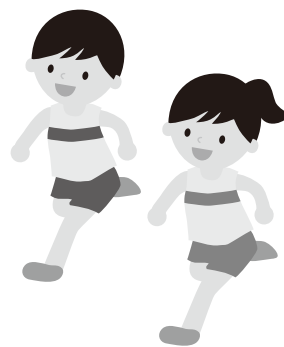
▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 3歳～小学生

▽定員 45名

▽申込開始日 9月1日(火)

※今年度は中止と案内をしましたが、9月より開催します。詳細は、スポーツ課へお問い合わせください。



講座・教室

● ふれあいボールdeウォーキング

9月のご案内

佐久ボールウォーキング協会
 事務局 ☎6713318

○例会ウォーク

▽日時 9月6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

※初心者体験講習もあります。

※どなたでも参加できます。

○ 散策ウォーク

▽日時 9月13日(日)

午前9時～正午

▽集合 軽井沢矢ヶ崎公園

▽参加費 100円

▽内容 雲場池～旧軽井沢散策

約6km散策ウォーク(軽井沢ガイド付き)

※旧信越線散策ウォークはバスの都合により中止

▽持ち物 飲料水・雨具

※どなたでも参加できます。

○会員募集中

▽年会費 1,000円

※各種特典付き

● 教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎6410212

FAX 6410213

参加対象者は障がいのある方です。感染症対策のため参加人数を制限しています。必ず事前にお申込みください。

○健康体操教室

▽日時 9月9日(水)

午前10時30分～正午

▽会場 野沢会館和室1・2号

▽内容 ストレッチ体操とダンスで身体を楽しく動かします。

○ 気功教室

▽日時 9月15日(火)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館和室1・2号

○料理教室

▽日時 9月25日(金)

午前10時～午後1時

▽会場 あいとびあ白田調理室

▽参加費 450円(食材費)

▽持ち物 エプロン・三角巾・マスク

▽その他 作った料理は、お持ち帰りいただきます。

○研修旅行

▽日時 10月2日(金) (午前8時)

30分出発～午後5時帰着予定)

▽目的地 松本市美術館・松本市内観光(昼食はホテルランチを予定)

※リフト付バスを利用します。

▽参加費 (入館料・昼食代等含) 2,800円当日徴収

▽定員 20名(先着順)

※新型コロナウイルス感染症対策のため人数に制限がありますので、介助が必要な方のみ、介助者を含め2名まで申し込み可能です。

▽受付開始 9月8日(火)

午前9時～

講座・教室

● 自分で作る

「EMばかり教室」

中央隣保館 ☎6210991

▽日時 9月25日(金)

午前9時30分～11時30分

▽場所 中央隣保館

▽参加費 500円

▽講師 パートナシップ佐久

▽定員 15名(要事前申込)

▽申込期限 9月18日(金)

▽服装 作業のできる服装・マスク着用

● 要約筆記入門講座

佐久広域連合障害者相談支援センター ☎6315177

要約筆記とは、その場の話の内容を文字で表して、耳の聞こえにくい方々に伝える通訳の方法です。この機会に要約筆記を始めてみませんか。

▽日時 全3回(午前10時～正午)

第1回 9月16日(水)

第2回 9月23日(水)

要約筆記の実技①

要約筆記の実技②

要約筆記の実技③

要約筆記の実技④

要約筆記の実技⑤

講座・教室

● 古文書報告会

五郎兵衛記念館

☎5813118

当館が日常行っている古文書調査の成果を、分かりやすく報告します。

▽日時 9月6日(日)午前10時～

▽会場 五郎兵衛記念館

▽参加費 無料

▽内容 ①五郎兵衛用水を利用した県下最初期の上水道供用について②用水を守ってきた歴史を辿る 等

▽定員 10名(申込先着順)

寄附

● ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

- ・安達久幸様 ・阿部美和様
- ・綾野穂高様 ・荒井岳史様
- ・石川 卓様 ・石川記夫様
- ・泉谷聡志様 ・井上祥子様
- ・今村優太様 ・大浦総一郎様
- ・大角哲也様 ・大村利彦様
- ・大八木翼様 ・岡田樹季様
- ・荻野友紀様 ・奥村暁生様
- ・小倉信子様 ・勝倉雄二様
- ・桂川昌也様 ・金子哲治様
- ・蒲地 寛様 ・菊田俊郎様

- ・木下忠俊様 ・キムカンヒ様
- ・久保恵子様 ・栗田光敏様
- ・合田 亨様 ・後藤秀斗様
- ・小林善仁様 ・小林令奈様
- ・小山莉沙様 ・近藤利明様
- ・近藤浩正様 ・最勝卓道様
- ・齊藤老成様 ・齋藤智彦様
- ・佐久美正様 ・佐々木哲様
- ・笹口政利様 ・澤田典絵様
- ・鈴木俊弘様 ・鈴木宗明様
- ・高橋不二男様 ・高橋幸宏様
- ・高谷亮典様 ・竹生宏昌様
- ・多島達志様 ・多田正二様
- ・多田光宏様 ・田辺 岳様
- ・田村美佳子様 ・鳥羽啓一様

- ・長井 英様 ・永長 剛様
- ・中谷真実様 ・中西敏郎様
- ・中野紀彦様 ・野口 淳様
- ・野崎健太郎様 ・朴 未蓮様
- ・橋口慶一様 ・長谷部一秀様
- ・林田太郎様 ・早瀬照子様
- ・春山仁志様 ・廣瀬瑞紀様
- ・HTTHAWS DANIEL様
- ・福島真木様 ・船越一志様
- ・細谷真弓様 ・町田 順様
- ・町田尚隆様 ・松本知之様
- ・松本 普様 ・宮原秀夫様
- ・迎 純平様 ・山下真平様
- ・山下寛樹様 ・山田俊輔様
- ・吉田豊勝様 ・渡辺一義様

- ・渡辺 誠様
- ※順不同
- ▽市へ
- ・現金100,000円 匿名
- ・不織布マスク1,000枚、手指消毒液20本
- ・第一生命保険(株)長野支社様
- ・フェイスシールド500個
- ・(株)ミマキエンジニアリング様
- ・書籍「戦国三代と天下人 芦田(依田)氏の軌跡から」3冊
- 市村到様
- 銅板工芸作品8品
- 荒井俊秋様

● オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎6213157

▽日時 9月8日(火)

午後1時30分～2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

▽持ち物 マスク(必須)・水分補給のための飲み物

※当日、発熱等体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。



● FP2級オンライン学習

講座受講生募集

小諸商業高校

☎026712210103

▽期間 9月末～12月末

▽場所 在宅学習

▽受講料 無料(別途テキスト代等4,000円)

▽対象者 FP3級合格者等

▽申込期限 9月25日(金)

▽申込方法 申込フォームより申込

※詳細は、小諸商業高校へお問い合わせください。

●期限内の納付にご協力をお願いします。

納期限 (口座振替日)	9月30日(水)
市税等	固定資産税(3期)
	国民健康保険税(3期)
	介護保険料(6期)
	後期高齢者医療保険料(3期)

※納入は、安心便利な口座振替をご利用ください。
※口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をお願いします。

寄附

- ・現金2,000円 佐久の鯉太郎様
- ▽市内小中学校へ
 - ・衛生用具等一式(アルコール消毒液)
- (株)AOB慧央グループ様
- ▽臼田地区小学校へ
 - ・子ども用マスク8,000枚 (有)サンキ製作所様
- ▽田口保育園へ
 - ・ブルーベリー3kg 由井農園様
 - ・玉ねぎ18kg 関本美津子様

今月の納付

佐久市の都市宣言

「部落解放都市宣言」

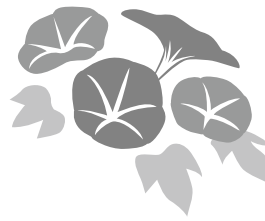
(平成18年3月23日宣言)

すべての人びとの人権が尊重され、平和で自由と平等が保障される社会の実現は、市民すべての願いであります。

しかしながら、今なお部落差別をはじめ、人権が侵害される差別や偏見が存在しています。

同和問題をはじめ、あらゆる人権問題を解決することは、私たち市民に課せられた責務であります。

すべての市民の人権が保障され、たくましく心豊かで人間性ある佐久市を築くため、「部落解放都市」を宣言しています。



- ▽浅間総合病院へ
 - ・飛散ガードボックス6台 (株)メイクワン様
 - ・殺菌消毒剤600ml 240本 (株)ほしまん様

●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

- 災害義援金
- ▽個人の皆様
 - ・稲吉克裕様
 - ・菅原雄三様
 - ふるさと納税
 - ・荒谷圭一様
 - ・武田卓也様
 - ・吉野克彦様
 - ・柏木道子様
 - ・福島一貴様
 - ・神谷美帆様
 - ・俵建太郎様

今月のCOOL CHOICE

●「信州スマートムーブ通勤ウィーク」が始まります

環境政策課 ☎62-2917

「スマートムーブ」とは、日常生活のなかで生じる移動について、環境への負荷を考慮し、状況に応じた最適な移動方法を選択することです。

長野県では、「信州スマートムーブ通勤ウィーク」を実施し、通勤時に自動車等の運輸部門から排出される温室効果ガスの削減を目指しています。

手話コーナー

ここでは、市民の皆さんに手話に親しみを持っていただけるよう、日常生活で役に立つ手話の紹介を行います。

すみません
(ごめんなさい)



人差し指と親指をつまむようにして、眉間に添えます。手を開き、指をそろえて上から下へ軽く下ろしながら頭を下げます。このとき気持ちを表情に表しましょう。

※イラストについては、佐久市手話言語条例リーフレットより引用しました。

通勤時には、公共交通機関や徒歩を積極的に利用し、自動車を運転する際も、エコドライブの実践で利用方法を工夫するなど、様々な手段で地球にやさしい移動を実践しましょう。

▽実施期間
9月17日(木)～30日(水)



～環境のために、できることを実践しよう～

元気に育て！～乳幼児学級の紹介～

佐久市の公民館では1歳を過ぎた未就園のお子さんをお持ちの保護者を対象に、『中央・東』『浅間』『中込』『野沢・臼田』の4地区で乳幼児学級を開いています。令和2年度は親子76組総勢166人の申し込みがありました。新型コロナウイルスの影響で5・6月の開催は見送りましたが、7月に開講式を行い、中央公民館柳澤館長の歌声からスタートしました♪子ども達も保護者の皆さんもすぐに打ち解けて楽しいひとときを過ごしました。



マスクを付けて楽しく手遊び

さくし

ながつき
長月
公民館報

No. 186

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

佐久市との出会いに感謝

内山 苦水 山下 多香子



19年前、偶然新聞に入っていた別荘地の広告が私をこの地「佐久」へ連れてきてくれました。

この地に来て間もない頃から近隣の方々に親しく声をかけていただき、信州の漬物、料理、農作業のこと等を教えてもらい、どんなに心強く思ったことか。また、年中行事や学びの場などへも誘っていただき、たくさんの交流の場を得ている自分にびっくりしています。まさに「人は宝」ということを実感しています。加えて自然の素晴らしさ。寒さに耐えて春を迎えた木々の芽吹き、咲き競う花々の鮮やかな色、夏には自然に育まれた美味しい野菜の数々。秋の紅葉、冬の夜空に輝く星の美しさ、こんな恵まれた生活ができることに幸せを感じています。時には、鹿のお出ましで野菜や植木が食べられてしまい、がっかりすることも体験。しかし、鹿の方が先住なのですから、私達は我慢し、防獣ネットなどで工夫しております。

人生の最終章をこのように心優しい人々、美しい自然の中で過ごせるとは想像すらしていませんでした。全てに豊かなこの地に私達を迎えてくださった皆様にどのようにお返しできるかわかりませんが、頑張っここで生きていきたいと思っています。

佐久市短詩型文学祭 作品募集・締切り迫る

短詩型文学に親んでいる皆さんの日頃の学習の成果を発表し、相互に交流しながら学び合う「佐久市短詩型文学祭」を開催予定です。開催にあたり、下記のように作品を募集しています。ご応募をお待ちしています。

◆募集作品 詩・短歌・俳句・川柳

※中央公民館・地区館で配布している専用の投稿用紙をご使用ください(市ホームページでも掲載)。

◆投稿料 1部門 1,000円

※2部門以上の場合、1部門につき500円追加
※小・中学生、高校生は無料

◆募集締切 10月1日(木)

◆応募先 中央公民館および各地区館

第16回 佐久市短詩型文学祭

●日時 令和3年1月30日(土)

●会場 市民創錬センター

●内容(予定)

★入選作品の発表及び表彰式

★部門別学習会 ★記念講演会

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、規模の縮小または中止する場合がありますが、入選作品を含め全作品掲載の作品集を応募者全員に配布します。

【問合せ】佐久市中央公民館 ☎ 66-0551

〈第16回佐久市民総合文化祭〉令和2年11月7日(土)、8日(日)開催予定

詳細についてのお問い合わせは佐久市中央公民館までお願いします。電話 66-0551

災害後の地域づくり ～常和地区の取り組み～

公民館には文化面だけでなく、地域に災害などの課題があったときに集う場所としての機能もあります。常和地区の取り組みを特集しました。

《常和地区(中込)》

常和地区では、昨年の令和元年東日本台風(19号)災害からの本格的な復旧・復興事業が始まるのと並行して、地域住民が主体となる「常和復興まちづくり協議会」を発足。将来にわたり安全・安心に暮らしていける地域づくりを進めています。今回は協議会メンバーでもある常和南公民館の鈴木正則館長に、活動の様子をお聞きしました。

Q 復興まちづくり協議会ができた経緯などを教えてください。

A 常和地区は近年、少子高齢化や空家の増加、山林農地の耕作放棄などが急速に進み、何とかしたいという思いがあった。そこに台風19号による豪雨災害があり、川沿いに大きな被害が出た。被災家屋のお手伝いには、多くの住民が率先して駆け付けコミュニティの大切さを痛感した。安心して住み続けられる常和にするためには現状復旧ではなく改良復興が必要であり、これは県や市の方針とも一致。自然環境整備と減災への取り組み、また地域コミュニティの向上も含めて3月15日の区の総会で協議。承認され、「常和復興まちづくり協議会」が発足。併せて県や市の支援金を申請して資金面での援助を確保した。



区独自の防災マップ作成

Q 協議会の具体的な取り組みを教えてください。

A 現在予定している取り組みは下記のとおりです。復旧工事完了は令和5年を予定しているため、協議会もその頃までを目途に取り組んでいく予定です。

- ①「常和復興まちづくりだより」の発行(現在第2号まで発行)
- ②地元住民の手による防災マップの作成
- ③区民の憩いの場の整備
(広場施設、つつじ園、サクラソウ群生地)の復旧
- ④災害時や復興の様子を収めた「復興誌」発刊(復興完了後)
- ⑤自然豊かな地域の特性を生かしつつ防災インフラを整備するための勉強会の開催



サクラソウ群生地の石出し作業

お話をお聞きし、災害というピンチを地域コミュニティ再生へのチャンスに繋げ、今よりもっと住みよい地域を作るべくチャレンジする常和地区の皆さんの熱い思いが伝わってきました。(取材:中込公民館)

災害時に役立つ ロケットストーブを 作りませんか？

ロケットストーブは小枝などを燃料とするため燃料費がかからず、燃焼効率もよく、災害時にも役立ちます。材料は簡単に入手でき、2時間程度で作ることができます。講座の申し込みは28ページ「おさそいカレンダー望月公民館」をご覧ください。



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

●予約期間 令和3年度上半期(令和3年4月～9月までの半年分)

会館名等	市民創練センター	浅間会館	中込会館
受付開始日	10月8日(木)	10月5日(月)	10月16日(金)
受付開始時刻	午前 9:00	午前 9:00	午前 9:00
受付会場	市民創練センター 大会議室	市民創練センター 大会議室	中込会館 大会議室



シリーズ再発見！ふるさと佐久②

佐久の魅力や自慢できることを紹介していく新シリーズ。第2回目に紹介するのは「ケーキ」です。

佐久は「神戸」「自由が丘」とともに「日本三大ケーキのまち」と言われることがあります。なぜ佐久が？と思う方もいると思いますが、人口当たりのケーキ店の数が多く、豊かな佐久の自然に育まれた上質な果物、卵や牛乳などの素材がおいしいケーキを作るから、というのがその理由とされています。また、素材の魅力を引き出し、様々なケーキを創り出している情熱あふれるケーキ職人さんもたくさんいらっしゃいます。そうした職人さんたちが、3月9日を「佐久の日・ケーキ記念日」として制定し、美味しいケーキを全国にPRしています。

皆さんもお気に入りのケーキ店があり、ケーキ論議は尽きないと思いますが、佐久市にはケーキ店巡りができるという何とも贅沢な楽しみがあるのです。

【マメ知識】モンブランは栗のケーキ？

モンブランといえば栗が乗っているケーキを想像しますが、実は栗を使うという決まりはありません。日本で最初にモンブランを作った洋菓子店の店長さんが、栗を使用したモンブランを仕立てたことからそのイメージが定着したのです。

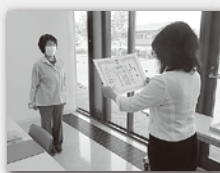


公民館の食育セミナーで作った地場産の卵入りケーキ

通信俳句令和元年度生の表彰式から

令和元年度通信俳句講座作品賞の受賞式を市民創錬センターで行いました。賞状と記念品を授与し、受賞作品が生まれた背景をそれぞれにお聞きしました。「考えすぎず、思いつくままに」「日々言葉をノートに書くことが日課」「句会で勉強している」など、俳句作りには様々な工夫があることが分かりました。読み手も様々な風景を思い描く楽しさ面白さがあること、さらに年間を通して発見や喜び、悲しみも表現できる日記のようなものにもなり、短い言葉の中に収める難しさとおもしろさも教えていただきました。

通信俳句講座は月3句をハガキで投句。
年会費2000円でいつでも入会できます。



最優秀賞	土石流そのまま残し山眠る
新人賞	登校の子らのあいさつ風光る
新人賞	日々のこと日々書き留めて更衣
努力賞	枯菊を括りし五指の夜を匂ふ
奨励賞	朝の雨あがり彼岸会恙無く

市川 秀子
大場 和晴
清水 正子
柳沢 朱実
常葉 晋生

青少年の皆さんへ

便利なスマホ★ちょっと待って！それ、投稿しても大丈夫？

スマホ等の普及により、若い世代の皆さんがインターネットやSNSを気軽に使えるようになった今、高校生はもちろん、中学生や小学生でもSNSを利用しているという人がいるのではないのでしょうか。SNSを通じた情報発信や交流は、今や若い皆さんにとっては当たり前のことになっているのかもしれませんが。

「仲の良い友人と繋がるため」や「同じ趣味を持つ人達と繋がるため」、もしくは「自分の気持ちを吐き出す場所が欲しいから」など、SNSを利用している理由は様々だと思います。今では多種多様なSNSのツールが開発され、情報発信の仕方や交流の仕方も多種多様になってきています。そうしたなか、SNSに起因するトラブルや犯罪が後を絶たず、被害に遭ってしまう子どもの数も年々増加しています。

あなたが投稿しようとしている内容に個人情報や不適切な内容は含まれていませんか？安易に自撮り写真を相手に送ろうとしていませんか？軽率な投稿はトラブルの元になってしまいます。SNSを介して繋がれてしまう人の中には「良い人」だけではなく「悪い人」もいます。自分自身を守るためにも、投稿をする前に「これを投稿しても大丈夫かな？」と冷静になって考えるくせを身につけていきましょう！



少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

9月11日は「信州あいさつの日」・9月20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)

下記の講座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。なお、参加の際は、全員マスクの着用をお願いします。

■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

	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	◎家庭菜園教室 1年を通しての、農作業のポイントを学習します	10月1日(火) 9:30~11:30	浅間会館 食育室	岩下武弘先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定員>15名 ※申込受付開始 9月8日(火) 8:30
	◎中世佐久の城をあるく 岩村田の大井城と小田井の金井城周辺を現地見学します	10月27日(火) 10:00~15:00	集合：浅間会館	文化振興課職員	<参加費>200円(保険料等) <持ち物>筆記用具・昼食・飲料・レジャーシート <定員>15名 ※申込受付開始 9月24日(木) 8:30
野沢公民館	◎酵素ドリンク作り教室 旬の紅玉を使って生きた酵素ドリンクを作りますよ!!	10月7日(水) 10:00~12:00	野沢会館 調理室	高地清美先生	<参加費>1,200円(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・4ℓの広口ビン・包丁・まな板 <定員>12名 ※申込受付開始 9月10日(水) 8:30
	◎甲州街道佐久往還 歴史散歩 ～原村・野沢宿・取出村～ 史跡をたどりながら、佐久甲州街道の道筋を歩きます ※中込・野沢・白田公民館合同開催	10月15日(木) 9:00~15:30 座学 9:00~10:00 歴史散歩 10:15~15:30	集合：中込公民館	上原美次先生	<参加費>150円(保険料等) <持ち物>飲み物・昼食・雨具等 <定員>25名(足腰に自信のない方はご遠慮ください) ※申込受付開始 9月14日(月) 8:30
中込公民館	◎中高年のためのカラダいきいき健康講座① (全6回) 「楽しく、無理なく、いつまでも若々しく」あなたが主役の健康づくりを応援します。1回目は生活習慣病予防について学びます	①9月8日(火) ②10月13日(火) ③10月21日(水) ④11月12日(木) ⑤11月19日(木) ⑥12月10日(木) (時間) 13:30~15:00	中込会館 大会議室	①くろさわ病院 医師 廣末恵子先生 ②管理栄養士 ③中込包括支援センター ④⑤⑥理学療法士、作業療法士	<参加費>無料 <持ち物>④⑤⑥はヨガマットかバスタオルなど床に敷くもの・飲み物 <定員>30名程度 ※申込受付中
	◎包丁の研ぎ方講座 切れ味よければ仕事もはかどる!正しい研ぎ方を学びましょう	9月30日(水) 10:00~11:30	中込会館	田中廣治先生	<参加費>無料 <持ち物>包丁、砥石(中砥石#1000)、鎌(希望者)、鎌用の砥石、古いタオル、小さい洗面器 <定員>20名 ※申込受付開始 8月31日(月) 8:30
	◎高原鉄道小海線の魅力(全2回) FMさくだら「Mo鉄ちゃんの鉄分補給出発進行」でおなじみ小海線をこよなく愛する茂木先生による講演と解説付きの講座です	①10月14日(水) 10:00~12:00 (講演とHIGH RAIL1375車両見学) ②10月30日(金) 9:00~15:00 (小海線に乗って沿線小旅行)	中込会館 JR中込駅 他	茂木二剛先生 JR東日本長野支社 小海線営業所 協力	<参加費>実費 <持ち物>①筆記用具、飲み物 ②飲み物、昼食 <定員>20名 ※県内在住の方 ※申込受付日 9月7日(月) 8:30 ※②は小海線沿線の旅を予定。長距離を歩きますので健脚の方に限ります。
	◎家庭で本格中華 プロの料理人に家庭でもおいしくできる中華料理のコツを教わります。今回はシュウマイを作ります	10月29日(木) 10:00~12:00	中込会館 料理講習室	中華照龍 中村照久先生	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン、三角巾、マスク <定員>9名 ※申込受付日 9月17日(水) 8:30
東公民館	◎デジカメ教室(全3回) デジカメの基礎知識を学びましょう	①9月9日(水) ②9月16日(水) ③9月30日(水) (時間) 9:30~11:30	①創練センター 大会議室 ②長野牧場周辺 ③野沢会館202号室	佐藤修二先生	<参加費>600円程度(材料費) <持ち物>デジカメ・飲み物 <定員>10名 ※申込受付中
	◎救命救急講習 いざという時のために救命救急について学びましょう。心肺蘇生法、AEDの使用についてなど学びます	9月18日(金) 9:00~12:00	創練センター 大会議室	佐久消防署員	<参加費>無料 <持ち物>飲み物、活動に適した服装 <定員>14名 ※申込受付締切 9月9日(水)
	◎自然散策 秋の双子池から亀甲池周辺をめぐる	10月2日(金) 8:30~16:30	集合：市民創練センター	佐藤文一先生	<参加費>100円程度(保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具・軍手・帽子・常備薬 <定員>12名 ※登山のできる服装・靴でご参加ください ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付開始 9月8日(火) 8:30
	◎おしゃれな料理教室～秋～ 秋の食材を使った料理、アップルパイ・秋のピラフ・キムチの春巻きなどを作ります	10月6日(火) 9:30~13:00	市民創練センター 料理講習室	内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>米1合・エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 9月10日(木) 8:30 ※調理のみで試食は行いません
	◎絵手紙教室(全3回) 絵手紙を描いてみませんか。10月は絵手紙の基本を学び、11・12月には年賀状に挑戦します	①10月7日(水) ②11月4日(水) ③12月2日(水) (時間) 9:30~11:30	中込会館創作室	岩本幸枝先生	<参加費>400円程度(画仙紙台等) <持ち物>絵筆・パレット・顔彩・墨液・水入れ・新聞紙・ティッシュ・モチーフ(秋の果物や野菜・花など) <定員>15名 ※道具レンタル600円(事前申込み) ※申込受付開始 9月10日(木) 8:30
	◎戦国を生き抜いた城、平尾城 不落の城、平尾城について城跡を見学しながら学びます	10月22日(木) 9:00~12:00頃	平尾城跡 集合：パラダ駐車場	森泉かよ子先生	<参加費>100円程度(保険料等) <持ち物>飲み物・軽食・雨具・手袋・常備薬 <定員>14名 ※軽登山のできる服装・靴でご参加ください ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付開始 9月23日(水) 8:30
	◎健康教室 ～健康でイキイキ活動しよう～ CKD(慢性腎臓病)について知っていますか?腎臓について一緒に考えましょう	10月28日(水) 10:00~11:30	市民創練センター 音楽室1	佐久市保健師・栄養士	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・あれば健康診断結果 <定員>14名 ※申込受付開始 9月28日(月) 8:30
	◎クラフト教室～風邪予防スプレー～ 天然アロマとハーブを使った風邪予防スプレーを作ります	10月29日(木) 9:30~11:30	市民創練センター 大会議室	泉美紀先生	<参加費>500円 <定員>14名 ※申込受付開始 9月29日(火) 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	
白田公民館	◎ふるさと学習 歩いて、見て、ふるさとの魅力を再発見！ 番松院、龍岡城、新海三社神社など、田口地域の歴史と文化に触れましょう	10月13日(火) 8:30~12:30	集合：番松院	鷲見和人先生	<参加費>100円(保険料等) <持ち物>飲み物・雨具 <定員>20名 ※申込受付開始 9月7日(月) 8:30 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎食卓を飾ろう 季節にあった食卓の飾り方を折り紙やナブキンで演出してみませんか	10月21日(水) 9:30~11:30	あいとびあ白田多目的室	土屋やよい先生	<参加費>無料 <定員>15名 ※申込受付開始 9月8日(火) 8:30
	◎スタンドグラスに挑戦！ 高校生と一緒に、スタンドグラスのスマホ立て作りを楽しみませんか	10月26日(月) 13:00~16:00	地球環境高等学校	地球環境高等学校 中野稔先生 生徒の皆さん	<参加費>2,500円(材料費) <持ち物>ビニール手袋・タオル・上履 <定員>10名 ※申込受付開始 9月10日(水) 8:30
浅科公民館	◎人権講座 身近な人権について考えてみませんか？	10月3日(土) 13:00~14:00	浅科会館	人権同和教育推進員 佐藤和夫先生	<参加費>無料 ※当日参加もできます
	【浅科・浅間公民館連携講座】 ◎ママの料理教室 みんなで楽しく作りましょう！ メニュー：アップルケーキ、じゃこご飯、いわしの挟みフライほか	10月9日(金) 9:30~13:00	市民創練センター	内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>米1合・エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>12名(託児あり) ※申込受付開始 9月11日(金) 9:00 ※調理のみで試食は行いません
	◎きままなクラフト講座 新聞紙で「マイバッグ」を作りましょう！ コンビニでの買い物に最適です	10月12日(月) 9:30~11:30	浅科会館	【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・洗濯バサミ <定員>10名 ※申込開始 9月14日(月) 9:00
	◎料理教室～男子厨房に入ろう！～ 【油揚げを煮て、いなり寿司を作ろう】 メニュー：いなり寿司、カリファルニアロール、太巻き、酢物	10月14日(水) 9:30~13:00	市民創練センター	名取叔美先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 9月16日(水) 9:00 ※調理のみで試食は行いません
望月公民館	◎蘭クラフト講習会 蘭で佐久市の花、コスモスを作ってみましょう。 作品を通して優しい時を過ごしませんか	10月2日(金) 13:30~15:30	駒の里ふれあいセンター 2階会議室	望月まゆの会の皆様	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>ハサミ、カッター、ボンド、千枚通し(用意できる方) <定員>8名程度 ※申込受付開始 9月15日(火) 9:00
	◎陶芸教室「初めての陶芸」 とにかく陶芸の楽しさを体感しましょう！ 入門編ですので気楽に参加してください	10月4日(日) 9:30~12:00	駒の里ふれあいセンター 会議室	望月薫の皆様	<参加費>1,000円程度(材料費) 1~2点制作、着色指定まで <持ち物>作業できる服装、軍手 <定員>10名程度 ※申込受付開始 9月15日(火) 9:00
	◎自然観察教室 (湯の丸高原～池の平湿原) 標高2000mの高層湿原。その時節にしか見せない自然の姿を感じましょう	10月16日(金) 9:30~15:30	集合：駒の里ふれあいセンター	山岳コーディネーター 春日利夫先生	<参加費>300円程度(保険料等) <持ち物>野外活動に適した服装、昼食、飲み物 <定員>12名 ※申込受付開始 9月17日(水) 9:00
	◎手作りロケットストーブ講習会 話題のロケットストーブの作り方を学びます	10月24日(土) 9:30~12:00	駒の里ふれあいセンター	望月公民館長 高橋隆治先生	<参加費>200円(資料代等) <持ち物>作業できる服装、軍手 <定員>10名 ※申込受付開始 9月18日(金) 9:00
	◎初心者デジタルカメラ教室(全2回) 撮影地 女神湖 写真の撮り方から、野外や室内撮影のテクニックなどを学び趣味の幅を広げてみませんか	①10月30日(金) 9:00~16:00 ②11月20日(金) 9:30~12:00	集合：駒の里ふれあいセンター 2階会議室	諸山貴之先生	<参加費>1,100円(プリント代等) <持ち物>デジタルカメラ・野外活動に適した服装、昼食、飲み物 <定員>10名程度 ※申込受付開始 9月18日(金) 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、先着申し込み順で、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。

瀬音

新型コロナウィルスによる長い自粛生活を機にウォーキングを始めた。千曲川の堤防沿い、田んぼ道、牧場周辺などの小径を選んで歩く。出会う人は疎らだ。

歩き始めて先ず、風に匂いがあることを知った。川の水量も水の色も毎日違う。当たり前のことではあるが、実感できるこのゆとりが何故か嬉しい。

早春、ロゼット状に地面に張り付いていた草が、ぐんぐん伸びて花を咲かせ、実をつけた。鳥の声に耳を傾ければ、鳶、カラス、エナガ等の巣を発見！子育ても観察できた。足元から雉が飛び立ち、野鼠や蛇の出現に悲鳴をあげた。私たちは豊かな自然の中で生かされている。

名前と生息を調べてみれば、動物はより身近な存在となる。花の名前をひとつ、鳥の名前をひとつ覚えて帰る。

「オンライン」も「リモート」も、これからの生活に必須ではあるが、人は実際に対面し、触れ合う大切さを忘れてはなるまい。世界を広げ、自粛期間中も私に前を向かせてくれたウォーキングに感謝、感謝である。

(編集委員)

「今」を大切にお考えの皆様へ

自立型サービス付き高齢者向け住宅

小諸市御影

入居者募集中!
介護が必要な方もご相談下さい

タウンコートのぞみ

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

短期入所(3ヶ月以上)も可

オンライン見学可

●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 (山口)

<http://www.nozomi-g.co.jp/>

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

地域の皆さまと共に、これからも歩んでまいります



Chikuma Bus Group

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>

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

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








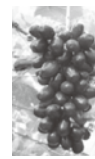
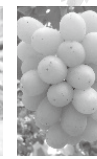
エフビー介護サービス株式会社

〒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)

15種類以上の葡萄を時期に合わせて直売・発送している葡萄園です。

ナガパープル シェインマスカット バイオレットキング 雄宝(ゆうほう) クイーンセブン 翠峰(すいほう)


直売所は9月中旬~10月上旬開設(湯楽里館の北300m右手の葡萄園内)

発送予約は8月後半からHP、FAXで(初めての方は一度ご連絡ください)

萬果園 mankaen

＜果樹＞萬果園
東御市和4044
Tel.080-5679-2199
Tel.080-5454-9576

 **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～正午・午後1時30分～午後3時30分
あさしな保育園内：午前9時～正午
もちづき保育園内：午前9時～正午
うすだ健康館： 午前9時～正午

※利用制限がありますので、ホームページをご覧ください。

■**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

 **献血** ①午前9時30分～11時30分・午後1時～2時

②午前9時30分～11時30分・午後1時～4時

※400ml献血限定となります。

※会場および日時については、都合により時間等変更になる場合があります。

※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



水 wed

木 thu




金 fri

土 sat



2

 岸野農村環境改善センター
 佐久平浅間児童館
泉児童館
サングリモ中込
あさしな保育園
もちづき保育園
うすだ健康館

3

 サングリモ中込
(託児あり)
 中佐都児童館
 もちづき保育園
うすだ健康館



4

 中込児童館
望月児童館
 サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館




5

 サングリモ中込




9

 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



10

 浅科保健センター
(肺がん検診セット)
 佐久城山児童館
あさしな児童館
 もちづき保育園
うすだ健康館



11

 浅科保健センター
(肺がん検診セット)
(託児あり)
 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





12

 野沢体育センター
 サングリモ中込



16

 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

17

 野沢会館
(肺がん検診セット)
 中佐都児童館
 もちづき保育園
うすだ健康館
 献血 佐久市保健センター①



18

 中込児童館
望月児童館
 サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館



19

 サングリモ中込



23

 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

24

 佐久城山児童館
あさしな児童館
 もちづき保育園
うすだ健康館


25

 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

26

 サングリモ中込

30

 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

《**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。



■**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

■**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

■**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

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、閉所となる場合がありますので、電話にてご確認ください。



2歳児歯っぴー教室（要予約）

対象：平成30年6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：9月24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



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 診療時間：午前9時～
受付時間：午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295(代)



休日救急歯科診療所 診療時間：午前9時～正午・午後1時～3時
受付時間：午前9時～正午
（サングリモ中込2階 ☎63-3783）



地域集団健診 申込：健康づくり推進課健診推進係 ☎62-3196



乳がん検診

または各支所健康づくり推進係

【平日夜間急病診療センター】

令和2年5月25日（月）から当面の間、休診します。

健康のカレンダー

[2020年]

9月

日 sun	月 mon	火 tue
		1 あいとぴあ白田 （肺がん検診セット） （託児あり） 東児童館 白田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
6 小児 安紀内科クリニック ☎63-1201 おおくら皮フ科 ☎65-9915	7 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	8 切原児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
13 小児 田嶋クリニック ☎81-5151 いまいレディースクリニック ☎66-7050	14 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	15 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
20 小児 三木クリニック ☎77-7376 佐久平よつばクリニック ☎66-0428	21 小児 佐久心臓血圧クリニック ☎67-0022 のざわ整形外科 ☎88-6025	22 小児 フルタクリニック ☎63-0202 たかみ耳鼻咽喉科クリニック ☎67-8733
27 小児 たばたクリニック ☎63-2821 たむらペインクリニック ☎82-3981 献血 イオンモール佐久平②	28 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	29 サングリモ中込 もちづき保育園

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20日に改訂されました。）

- 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。）
- 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。
- 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。
- 上の症状に至らない軽微な症状のみでも、ご相談いただくことができます。
①本感染症が疑われる方と接触した場合 ②ご自身やご家族が2週間以内に県外に滞在歴がある場合
③嗅覚障害・味覚障害がある場合

こころのミュージカル2020 出演者&スタッフ募集

こころのミュージカル2020は、こころのミュージカル初の佐久市文化事業団芸術団体(COSMO☆アカデミア)との合同公演となるミュージカル「ネコたちのトゥモロー」です。「11匹のねこ」(馬場のぼる著)の大ヒット絵本に想いを得た物語に、あなたも一緒に出演してみませんか。

練習、公演を通じて、仲間を思いやり、自分を見つめ直す、そんなきっかけをくれる素敵な時間。ひとつの舞台を一緒につくり上げましょう。市民の皆さん一人一人が主役です。

応募方法
応募用紙に必要事項を記入いただき、写真を添付してご応募ください。(応募用紙は、ホームページからダウンロードできます。)
※応募資格 小学4年生以上
※参加費 一般9,000円、小中高生・学生5,000円
※応募締切 10月4日(日)



説明会&キャスト
オーディション

日時 10月11日(日)
午後0時30分開始予定

会場 野沢会館ホール



こころのミュージカル
専用サイトQRコード

※「こころのミュージカル2020」の公演は、令和3年1月30日(土)・31日(日)に、交流文化館浅科で開催します。

■問合せ 「こころのミュージカル」製作委員会 ☎090-3228-5563/文化事業団 ☎82-3962

新型コロナウイルス感染症に十分ご注意ください!

全国的に新型コロナウイルス感染症が拡大しています。皆さんの命を守るため、「新たな日常のすゝめ」を実践するとともに、感染者が多数発生している地域との往来には十分にご注意ください。

新たな日常のすゝめ

新型コロナウイルスは、目・鼻・口から感染します。

飛沫感染

咳・くしゃみや、2m以内でマスクをせずに会話を行うことで生じる飛沫が目・鼻・口に入ることによって感染します。

接触感染

ウイルスがついた手で目・鼻・口に触れることで感染します。

3つの基本

身体的距離の確保
マスクの着用 (人混み中、自らの顔)
手洗い・手指消毒

3密の回避

密閉空間
多数が集まる 密接場所
3つの条件が揃う場所がクラスター発生のリスクが高い!

3つの確認

- 体温確認
- 体調確認
- 行動履歴確認

毎日の健康チェックを欠かさずに行いましょう。風邪症状があるときは、外出を避けましょう。

感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう!

症状が長引くときや息苦しさや高熱などの強い症状がある時は、かかりつけ医や有症者相談窓口にご相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症は、注意していても誰もが感染する可能性があります。感染した方や医療従事者等を差別することはやめましょう。闘うべき相手はウイルスです!! お互いの立場を思いやり、冷静な行動を心がけましょう。



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 長野県佐久市巾中込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市民創練センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)