

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

Life
ライフ

10

No.211 広報佐久
令和2年10月

特集

令和元年東日本台風（台風第19号）から1年
ボランティアの皆さんと被災者の思い



目次

令和2年 10月

表紙写真：令和元年東日本台風（台風第19号）で被災した千曲川（原）の護岸復旧工事
災害前の佐久市を取り戻すまで、関係機関と連携しながら、復旧・復興に向けて取り組んでまいります。

人 口

総 数	98,757人	(+4人)
男	48,508人	(+1人)
女	50,249人	(+3人)
世帯数	42,308世帯	(+13世帯)
〈9月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	8月の月間件数	令和2年1月～8月の累計
人身事故	23件	149件
死 亡	0人	0人
負 傷	26人	182人
救 急	353件	2,772件
火 災	2件	27件

データファイル

頁

- 3 特集1 令和元年東日本台風（台風第19号）から1年
～ボランティアの皆さんと被災者の思い～
- 9 特集2 「佐久市新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」による
市民生活支援／事業活動支援 対策一覧
- 11 特集3 佐久市発の新たなライフスタイル
佐久市オリジナル風呂敷誕生！
- 14 佐久市議会議員・佐久市長選挙が行われます
良質な土づくりに堆肥をご利用ください
空き家バンク相談会にいらっしやい！
- 15 「令和2年国勢調査」にご協力をお願いします
下水道を正しく使いましょう
10月は3R推進月間です
- 16 中小事業者等を対象とした令和3年度固定資産税等の軽減措置
国土交通省の工事現場見学会
長野県屋外広告物条例の規制地域の拡大
- 17 クロスカントリーコース竣工記念駅伝大会
図書館講座 菊池日出夫さん講演会
音読者養成講座受講者募集
- 18 インフォメーション
- 28 公民館報 さくし
- 33 広告ページ
- 34 健康のカレンダー
- 36 佐久市からコロナ差別をなくしていこう！ 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 10月25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） 10月11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～

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 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

かかりつけ医・薬局を決めましょう！

同じ病気で複数の病院を受診すると、そのたびに初診料がかかるほか、何度も検査や投薬を行うので身体的にも経済的にも負担が大きくなります。



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

10月1日(木)午後1時～4時 野沢会館102会議室
10月8日(木)午後1時～4時 浅間会館会議室3・4
10月14日(水)午後1時～4時 浅科会館
10月15日(木)午後1時～4時 市役所2階市民ホール
10月21日(水)午後1時30分～4時 あいとぴあ臼田
10月22日(木)午後1時～4時 中込会館会議室1
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

10月16日(金) 午後1時～3時
あいとぴあ臼田
■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

令和元年 東日本台風から1年

(台風第19号)

ボランティアの皆さんと被災者の思い

令和元年10月12日。台風の影響による記録的な大雨により、市内の多くの河川が氾濫。住宅地や田畑に川水が流れ込むなど、甚大な被害に見舞われました。この災害でお亡くなりになられた方々に深く哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心からお見舞いを申し上げます。

災害から約1年が過ぎ、少しずつ復旧・復興が進められ、災害前の佐久市を取り戻しつつあります。災害直後には、被災された方を助けようと大勢のボランティアの皆さんにご協力をいただくとともに、現在までに多くの方からご支援をいただき、復旧・復興が進められました。

多くのご支援と大勢のボランティアの皆さんに、感謝申し上げます。
今回は、ボランティアにご協力いただいた皆さんと実際に被災された方にインタビューをさせていただき、当時の状況や思いをお聞きました。



文蔵 白田店
きたざわ けんじや
北澤 匠さん

「1秒でも早く」の思いを届けた

■どのようなボランティアをされていますか？

白田中学校の避難所に避難されていた方々、被災した杉の木地区のボランティアスタッフの方々へ、ラーメンの炊き出しをしました。

■なぜ、ラーメンを無料で提供しようと思われたのですか？

文蔵白田店もお店のすぐ裏を流れる片貝川が氾濫し、店内が浸水している状況



佐久長聖高校
柔道部主将
かんの うしなぐさ
神農 光黙さん

「本当にありがとう」の笑顔が嬉しかった

■どのようなボランティアをされていますか？

入澤地区と杉ノ木地区の住宅街で、荷物の運び出しと土砂のかき出し作業をしました。

■実際に現場に行かれた時に、どのようなことを思いましたか？

こんなに身近でここまで大きな被害が起きているとは知らず、最初はびっくりしました。

■なぜボランティア活動をしたと思うたのですか？

顧問の先生からの紹介がきっかけです。そこで、人手が足りていない、力仕事が

でしたが、それ以上に杉の木地区の被害の方が大きく、被災された方やボランティアをしていての方々に対して「何かできれば」という思いからでした。

■大変なことはありませんか？

私たちが大変ということよりも、変わり果てた現状の回復を願い、作業をしてくれる方々に「1秒でも早くラーメンを食べてもらいたい」という気持ちでいっぱいでした。

■ボランティアをする中で、印象的だったことを教えてください。

とにかくたくさんの方から「ありがとう」という言葉をいただきました。普段お店で聞いていた「ありがとう」とは、重みが違うように感じました。温か味もあり、本当にみんなで支え合っている

必要だということを聞き、部活の仲間と一緒にボランティアに行きました。

■ボランティアをする中で、印象的だったことを教えてください。

涙を流しながら「ありがとう」と言ってくれた方がいました。その方の家は1階が全部浸水してしまって、かなり大変な状況でした。作業が終わって「ありがとう」という言葉をいただいた時、本当にやってよかったなと思いました。

■ボランティア活動を通して感じたことはありますか？

被災者に寄り添えるのがボランティアだと聞いていて、その方の心に寄り添いながら活動することが大事だと感じました。

本当にちょっとしたことですが、「これ運びますよ」とか「自分がやりますよ」とか。その時に「本当にありがとう」と笑顔を見せてくれたことが嬉しかったです。

いう印象を受けました。

今回のことで人と人との繋がりや、人を思いやる心の大切さを改めて確認できたと思います。

■被災された方に向けて一言お願いします。

私たちも被災して、最初にお店の状態を見たときは絶望しかありませんでした。壊れた機材の修理や、お金の工面など、「営業できないかもしれない」と思った程ですが、皆さんのご協力もあって4ヵ月後には無事再開できました。同じように被災された方々にも頑張ってもらいたいです。

■ボランティア活動を終えて、仲間と話したことはありますか？

災害が起きないことが一番ですが、万が一にもこのような事態が起こり、僕たちが力になれる時には、ぜひ駆け付けたいと思います。



佐久長聖高校柔道部のボランティアの皆さん



市道59-1号線
(塩名田)の法面

△被災直後 (R1.10.17)



△現在 (R2.8.31)

ボランティアの皆さん



株式会社平元商店
代表取締役
平元 鐘哲さん
ひらのり
かねのり
小学生の「手伝います！」に感銘

■どのようなボランティアをされていますか？

社会福祉協議会さんと協力し、被災されたお宅の片付けやがれき類の運搬を行いました。

■なぜゴミ収集のボランティアをしようと思ったのですか？

私たちはゴミを扱っている会社です。普段から「災害が起きたときに何かしなくては」という思いは、会社としても個人としても持っていました。

最初にパトロールで色々な現場を見に行った際に、住民の方々の困惑している様子や辛い気持ちが話さなくても伝わってきました。「何とかして力にならなく



株式会社平元商店
さいとう
たけまさ
西藤 武正さん
みなで助け合いながら復興を

■ゴミの収集ボランティアをされたというのですが、具体的にはどんなことをされましたか？

被災現場に向かい、ある程度ボランティアの方がまとめたくださったゴミをトラックで運搬しました。

■大変だったことはありますか？

運び出すこと自体はそれほど大変ではありませんでしたが、分別方法には苦労

では」との思いから、申し出ました。

■実際にどれくらいの量の廃棄物がありましたか？

私たちは主に大きな車が入れない小さな現場に行き、ボランティアをした日は全部で十数件のお宅を回りました。軽トラックに半分ほどで積める場所もあれば、2トントラックで5回も6回も運ばなければならぬ場所もたくさんありました。

当時はとにかく夢中でしたので、地図を見ながら役割分担し、次の場所を電話でやり取りしながら市内を移動していました。「あの現場は車が入れない」、「物量が多い」など情報交換をしながら、物量が多いところでは処分するときのことを考えて、プラスチックを積むトラックと木材を積むトラックを分けるなど、効率を考えて進めました。

■ボランティアをする中で、印象的だったことを教えてください。

私が軽トラックに金属を山のように積んで仮置き場へ行ったとき、たくさんの方

しました。被災地には、泥だらけになったものや原型をとどめていないものもあり、ボランティアの皆さんに「これはどう分別したらいいですか？」と尋ねられました。私も初めての経験だったのでわからない部分もありましたが、普段からお客様が持ってきた廃棄物を分別しているの、おおよそどのように分別すれば良いかを皆さんに伝えることができました。

■ボランティアをする中で、印象的だったことを教えてください。

まずは「ありがとう」、「ご苦労様」という言葉ですね。そして「トラックはいつ、何台来るのか」「運搬はどれくらいで終わるのか」といったボランティア

ボランティアの方がいましたが、それでも手が足りない状況の中、カップを着た小学3、4年生くらいの女の子が泥だらけになりながら手伝おうとしてくれました。重たいものもあるのに、「手伝います！」と言って一生懸命降ろそうとする姿が一番印象的で、災害の辛さも感じました。

■被災された方に向けて一言お願いします。

地元が被災し、当初は私もドキドキして「どうしたらいいんだろう」という気持ちと「何かやらなくては」という気持ちで非常に困惑しましたが、仲間からの「大丈夫か？」「ボランティアに行こう」といった言葉に勇気づけられて、ボランティア参加に一步を踏み出しました。人との繋がりやふれ合いが大切だと思います。色々な人と交流をして声を掛け合いながら、ぜひ前を向いて頑張っていたきたいです。

■被災された方に向けて一言お願いします。

被災された方々のことを考えると心が痛む思いですが、そういった中でも心あるボランティアスタッフの方が集まり、「1人ではないんだ」「助け合っていこう」という場面も目に映ったかと思えます。これから先も、大変なことがあるかと思いますが、みんなで協力して復興を進めていければと考えています。



△被災直後 (R1.10.30)



△現在 (R2.9.3)

志賀川（下宿）の護岸

ありがとうございました



社会福祉協議会
おきく
沖浦 利衣子さん
ボランティアの皆さんから活力をもらった

■ボランティア活動をされていたのはどのような方々でしたか？

市内の個人の方はもちろんですが、高校生の野球部や柔道部の方々、あとは会社やグループで参加してくださる方が多く、東日本や広島、熊本などの災害に遭い、「その時に助けていただいたので恩返しに来ました」という方もいらつしました。そういう方々のお話を聞くと、私たち職員もとても嬉しく、頑張らなきゃという思いでした。

また、長くボランティア活動に協力していただきたという思いがあったので、災害ボランティアセンターへの登録をお願いしたところ、111名の方に登録していただき、センターを閉めたあとにも依頼はあったので、登録している方々を中心に活動していただきました。

■災害時に困ったことは何かありましたか？

訓練はしていましたが、実践に際して右往左往してしまった部分がありました。今回の経験を今後につなげていきたいと思っています。

また、「ゴミ出し」、「泥出し」といっても、床上まで浸水してしまい家具や電化製品など全部ダメになってしまったお宅もあれば、床下浸水でも家の作りが違うので泥の入り方が違い、ボランティアの皆さんが行った先で自主的に判断されて動いてくださった状況でした。

今回、複数箇所が被災したため、広範囲からゴミを運ばなくてはならず、被災

された方々からは、「家の前のゴミを片付けてもらいたい」との要望が多数ある中、平元商店さんから声をかけていただき、軽トラから4トン車まで10台以上を用意していただきました。

また、分別についてもプロですので、「これはこう分けた方がいい」、「トラックごとに分別して積んだ方がいい」など、現地で指導いただいたおかげで、一斉に片付き、とてもありがたかったです。

■ボランティアに入ったお宅へフォローアップとして訪問している状況も踏まえて今後の展望を教えてください。

災害に遭われた皆さんは、まだ被害が終わっているわけではなく、元の生活に戻るにはリフォームや一旦家を壊さなければならぬ方、そこに住むのは嫌だという方もいらつします。まだまだフォローアップのケアが必要です。今後市と連携を取り、もしも次に災害が起こった時は、「佐久市は強い」と言える社会福祉協議会でありたいと思います。



野沢会館で申込みをする
ボランティアの皆さん



滑津川氾濫の被害を受けた住宅
【提供：小須田さん】



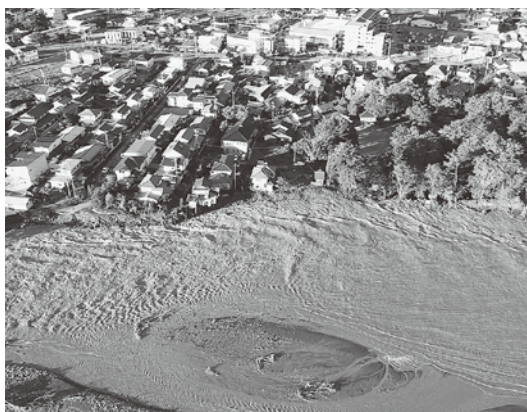
川水に流された草木を
懸命に運び出している様子



災害廃棄物仮置き場
(うな沢第2最終処分場)
【提供：平元商店さん】



△現在 (R2.9.3)



△被災直後 (R1.10.13)

千曲川(原)の護岸



杉の木地区
小須田 一典さん
被災した「不安」から「感謝」へ

■今回の台風で、ご自宅はどのような被害に遭われたのでしょうか？

家の中に1m60cmまで水位が上がり、全壊という形になりました。床からなにから全部ダメという状態でした。

■家の周りにはどのような様子でしたか？

朝4時には、家の裏を濁流のように水が流れていて、家に近づける状態ではありませんでした。

■変わってしまった家の姿を見て、最初どのように感じられましたか？

何しろ初めての経験でしたので、これからどうしよう、どうなるのだろうと思いました。家の形は保っていました。中はどうなっているのだろうかと不安でいっぱいでした。

■片付けをする中でボランティアの方にはどのような活動をしていただきましたか？

畳を出していただいたのと、当時家の裏の倒れていた植木を片付けていただき

被災された方の声
ーボランティアの
皆さんに感謝ー

ました。自分の家のものでないものも庭に流れ着いていましたが、足場が悪い中、道路まで出していただきました。家の中に稲を干す棒が5、6本流れ込んでいたものを外に出していただき、とても助かりました。

■ボランティアの方々にどのようなことを感じましたか？

「ありがたい」と一言です。そして「申し訳ない」という気持ちもありました。服やズボンが汚れますし。社会人でない学生の子たちが自分の服を真っ黒にしてやってくれていたのも、本当に助かりました。お風呂を住民に開放してくださった地区の宅老所（野菊・若草）の皆さんも含めて、この場を借りてお礼を申し上げます。

■今回の災害に遭って一番困ったことは何でしたか？

犬を飼っているのですが、犬を室内で飼うための住居がなかなか借りられなかったことです。市から市営住宅の斡旋や、手続きの方法についても連絡をいただきましたが、犬は入れないとのことでした。高齢化が進み、寂しさから犬や猫を飼っている方も多いので、動物を受け入れられるような住宅が増えればいいなと思います。

■災害を乗り越えて今後佐久市にどのようなになってもらいたいですか？

佐久市もどんどんよくなっているのもっといい街にしたいです。また災害もあるかもしれないです。新型コロナウイルス感染症もあるので、よりスムーズな手続きをお願いしたいです。また、学生さんたちが服や靴が汚れることを顧みず一生懸命ボランティアをしてくれたので、カップや長靴の支給などをしていたければありがたいです。

被災箇所の復旧状況

(8月31日現在)

		被災箇所数	着手済箇所数	着手率	完了箇所数	完了率
農地	田	996	685	68.8%	663	66.6%
	畑	884	419	47.4%	398	45.0%
農業用施設	頭首工	338	212	62.7%	203	60.1%
	水路	727	505	69.5%	495	68.1%
	揚水機	6	6	100.0%	4	66.7%
	道路	382	266	69.6%	245	64.1%
	橋梁	11	1	9.1%	1	9.1%
	ため池	12	1	8.3%	1	8.3%
林業用施設		598	420	70.2%	359	60.0%
計		3,954	2,515	63.6%	2,369	59.9%

	被災箇所数	発注済箇所数	着手率	完了箇所数	完了率
道路	760	735	96.7%	703	92.5%
河川	176	135	76.7%	89	50.6%
橋梁	30	23	76.7%	22	73.3%
公園	9	9	100.0%	5	55.6%
計	975	902	92.5%	819	84.0%

自分の命・大切な人の命を守るために…

災害はいつ起きるか分かりません。令和元年東日本台風のような災害が今年も発生するかもしれません。自分の命や大切な人の命を守るため、準備をしておきましょう。

自分や家族がとるべき避難行動を確認しましょう！

●自分の避難行動をチェックしてみよう！

□佐久市防災マップなどで住んでいる地域の災害リスク（色が付いている場所）を確認する。

□自分が「避難する必要があるか」確認する。▶安全な場所にいる人は、避難する必要はありません。

【避難する必要がある場合】

□避難に時間がかかる人がいるかを確認する（乳幼児・高齢者・障がい者等）。

□避難場所・避難経路・避難の手段を複数考える。

※避難場所は、市が指定する避難所だけではなく、安全な場所に住んでいる親せきや知人宅、地域の自主防災組織が開設する自主避難所も避難場所になります。

□非常時の持ち出し品を確認・準備する。▶避難する際、すぐに持ち出せる状態にしておきましょう。

避難の際は、新型コロナウイルス感染症対策を忘れずに！

避難する際は、新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた行動が必要になります。マスクや体温計、アルコール消毒液などの準備や、避難先での3密（密閉・密集・密接）対策など、避難時・避難先で新型コロナウイルスに感染しない・させないための対策を考えておきましょう。

アルコール消毒・
マスクなどの準備



人と人との
距離を保つ



佐久市防災マップを修正・
千曲川洪水ハザードマップを作成しました。

市広報紙サクライフ10月号と
一緒に配布しますので、
ご活用ください。



◎佐久市では、指定緊急避難場所・指定避難所としてあらかじめ187施設を指定しています。

災害時、避難所を開設する際は、この施設の中から避難所として使う施設を選び、開設します。

※187施設すべてが災害時に避難所として開設されるわけではありません。

※広報8月号別冊「災害に備えて」（保存版）で、避難する時の注意点などを掲載しています。もう一度確認しておきましょう。

防災行政無線の放送内容を電話等で確認できます

◆情報配信サービス「さくネット」

電話・FAX・メール等を登録（無料）することで、防災無線の放送内容が登録先に配信されます。詳細は、ホームページをご覧ください。

◆防災無線（無料）テレホンサービス

放送内容がフリーダイヤルで確認できます。☎0120-71-1120



ホームページ
QRコード

「佐久市新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」による 市民生活支援 / 事業活動支援 対策一覧

- 佐久市における「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」のうち、生活や事業活動にお困りの市民、事業者の皆さんに直結する取組みについて抜粋してまとめました。
- 掲載事業には、8月26日に佐久市議会に提出した補正予算案に計上した事業までが含まれています。今後、議会の議決により予算化された事業を実施します。

制 度	内 容	問合せ先
佐久市特別定額給付金 新規	●対象 R2.4.28以降の出生児の保護者等 ●金額 1人当たり10万円 ●申込 郵送で申込み	特別定額給付金室 ☎62-3283
子育て世帯への給付金	●対象 児童手当の受給世帯 ●金額 子ども1人当たり1万円 ●申込 不要（公務員世帯は必要）	子育て支援課 ☎62-3149
ひとり親世帯への給付金	●対象 児童扶養手当の受給世帯 ●金額 (市)子ども1人当たり1万円 (国)1世帯当たり5万円、第2子以降 1人当たり3万円 ●申込 条件によるため電話で相談ください	子育て支援課 ☎62-3149
住居確保給付金	●対象 住居を失うおそれがある方 ●金額 条件による（最大41,300円／月） ●申込 電話や窓口で相談ください	福祉課☎62-2914 長野県・佐久市生活就労支援センター “まいさば佐久” ☎78-5255
生活福祉資金 └ 緊急小口資金 └ 総合支援資金	●対象 収入が減少した世帯 ●金額 資金による（最大20万円／月） ●申込 電話や窓口で相談ください	佐久市社会福祉協議会 ☎64-2426
傷病手当金 (国保・後期高齢) ※他保険も同制度あり	●対象 国保・後期高齢加入者 ●金額 感染等で休職の際に給与収入の2/3 ●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送	国保医療課 ☎62-3164 (国保) ☎62-2915 (後期高齢)
学生支援緊急給付金	●対象 修学の継続に困窮する学生が所属する大学等 ●金額 1人当たり最大20万円 ●申込 所属する大学等に相談	【国】文部科学省 各大学等
佐久市プレミアム付商品券 39プレミアム	●対象 すべての市民 ●内容 30%プレミアム付総額13億円 ●購入 9月中旬に各世帯に送付される予約申込書を返送	商工振興課 ☎62-3265
税・料金の猶予等	●相談 税・料金により異なりますので、電話や窓口で個別に相談ください	
店舗等利用促進券 「がんばろう佐久！トラベル応援券」 新規	●対象 市内宿泊施設利用者 ●金額 1人当たり3千円分の商品券 ●申込 (詳細は今後公表)	観光課 ☎62-3285

※【国】は、国の問合せ先です。

制 度	内 容	問合せ先
持続化給付金	●対象 前年同月比50%以上の売上減事業者 ●金額 最大200万円 ●申込 オンラインで申込み	【国】 コールセンター ☎0120-279-292
さく 39サポート【オーバー75】 (商工業支援給付金)	●対象 前年同月比75%以上の売上減事業者 ●金額 最大20万円 ●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送	商工振興課 ☎62-3265
39サポート【+(プラス)】 (商工業支援給付金)	●対象 R2.1月～6月で前年同月比40%以上50%未満の売上減かつ国の持続化給付金の対象外の事業者 ●金額 最大50万円 ●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送	商工振興課 ☎62-3265
39サポート【食泊飲】 39サポート【旅巡観】 (商工業支援給付金)	●対象 ①飲食・宿泊業 ②旅行・旅客業 ●金額 ①最大20万円 ②最大50万円 ●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送	商工振興課 ☎62-3265
雇用調整助成金	●対象 労働者の雇用維持を図る事業者 ●金額 休業手当等の一部を助成 ●申込 電話や窓口で相談ください	【国】 ハローワーク佐久 ☎62-8609
家賃支援給付金(国)	●対象 売上減少するテナント事業者 ●金額 家賃の最大2/3、上限100万円 ●申込 オンラインで申込み	【国】 コールセンター ☎0120-653-930
家賃支援給付金(市)	●対象 家賃支援給付金(国)の対象事業者 ●金額 国の給付金額の1/4 ●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送	商工振興課 ☎62-3265
佐久市制度融資 ↳ 経営安定支援資金 (緊急経済対策分) ※その他各種融資制度あり	●対象 感染症による影響を受ける事業者 ●金利 1.1%（5年間利子補給） ●期間 7年以内（据置1年以内） ●限度額 2,000万円 ●申込 市内取扱金融機関へ相談ください	商工振興課 ☎62-3265 市内取扱金融機関
感染症対策新製品等 試作開発事業補助金 新規	●対象 感染症対策製品を開発する中小事業者 ●金額 事業費の2/3、上限100万円 ●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送	商工振興課 ☎62-3265
IT導入支援補助金 新規	●対象 IT導入を図る中小事業者 ●金額 事業費の3/4、上限30万円 ●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送	商工振興課 ☎62-3265
佐久っとコロナ対策支援金	●対象 感染症対策のまちづくり活動を行う団体 ●金額 事業費の3/4（上限50万円） ●申込 電話や窓口で相談ください	広報広聴課 ☎62-3075

佐久市発の新たなライフスタイル 佐久市オリジナル風呂敷誕生！



長野県岩村田高等学校美術班の皆さん

佐久市オリジナル風呂敷を 製作するまで

私たちの日々の生活の中でよく使われている「レジ袋」。この「レジ袋」が、7月1日から全国一律で有料化になりました。これは、海洋プラスチックごみの排出による海洋汚染や地球温暖化など、世界規模で深刻になっている環境問題の解決に向けた取り組みの一環として始まりました。

「レジ袋有料化」を受けて、佐久市発の新たなライフスタイルとして、日本独自の包み布「風呂敷」を持つ習慣を広げようと、JA佐久浅間、佐久市、佐久市観光協会が協力し、「佐久市オリジナル風呂敷」を製作・販売することになりました。

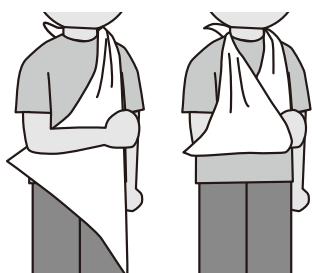
デザインは、長野県岩村田高等学校美術班の皆さんにお願いし、いくつものデザインを作成していただきました。選考会での投票により、2つのデザインが選ばれました。

一つは、山々からの恵みである清らかな伏流水、豊かな大地が育んだ米、蔵人の技と信念で醸される「酒」を、もう一つは、豊かな自然や風土をモチーフにしています。

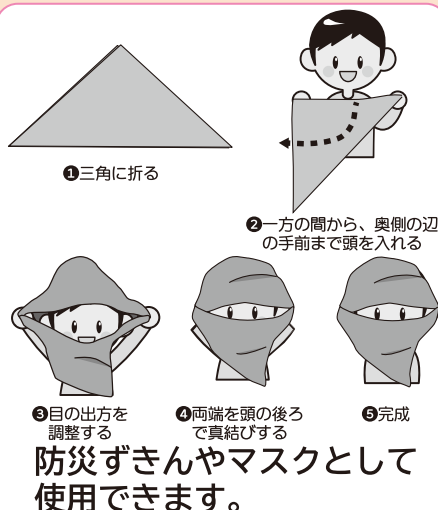
そもそも 風呂敷 を使うメリットって何？

- コンパクトで持ち運びもラク！丸洗いすることができ清潔を保てます。
- 色や絵柄など広げた時の美しさ、包んだ時の変化など、ファッションの一つとして楽しめます。
- 何種類もの包み方があるので、様々な用途に使えます。緊急時にはガーゼ・三角巾等としても使用できます。

緊急時・災害時の風呂敷活用法



けがの時は、三角巾として使用できます。



避難所などで仕切りとして使用でき、プライバシーを守ります。

長野県岩村田高等学校美術班の皆さんが作成した

佐久市オリジナル風呂敷のデザイン

岩村田
高校
2年

手塚萌々さんの
デザイン



佐久の酒蔵の風呂敷です。昔から使われている、モダンな雰囲気のコスモス模様を使うことで幅広い世代に親しみやすくしました。また、この柄は外国ではチェッカーフラッグ柄などと呼ばれているので、和であり洋でもある柄です。酒蔵の見学に外国人の方が来ている記事を見たことがあるので、外国人の方にも馴染みやすい柄かなと思いました。また、この柄は繁栄という意味を持つので、酒蔵のさらなる繁栄も願い採用しました。その上に13蔵のそれぞれのロゴを放射状に配置し、伝統を残しつつ新しいものを造ろうとするSAKU13の前に進んでいこうという活力を表現しました。そして市の花であるコスモスと、酒造りには欠かせない水をバックに配置して、自然豊かな佐久市のイメージを表現しました。



「佐久十三酒」



「さく恋風呂敷」



井橋杏樹さんの
デザイン

岩村田
高校
3年

いろいろな方々とお話し、たくさんデザインを出してきました。途中、浅間山が入ったり、気球が入ったりと試行錯誤しました。しかし意見を聞いている中でやはり最初のアイディアが1番佐久らしさが出て、包むときに1番綺麗なものではないか、と考えました。最初のアイディアのままだとどこにでもあるコスモスと川になってしまうので、そこに佐久の特徴である佐久鯉をアクセントとして配置しました。千曲川の綺麗な水の流れを表現するために2色の青を使い、水玉を入れることでより川の流れに勢いを出しました。

佐久市 オリジナル風呂敷 販売情報

10月1日からヘルシーテラスなどで販売予定です。
ぜひお買い求めください。

- 価格 1,500円（税込）
- サイズ 約90cm×90cmの正方形
- 素材 綿100%



風呂敷の包み方
動画はコチラから！



YouTube アカウント
佐久市チャンネル

今年5月にオンラインショップ「ふろしきや やまとなでしこ」を故郷の佐久市中込に移転オープンした菊田圭子さん。菊田さんはそれまで、東京の神楽坂で風呂敷専門店を経営され、物を包むだけではなく、バッグやインテリア、防災グッズなど多様な場面で使用できる風呂敷の魅力を発信されてきました。風呂敷は変幻自在な布であり、1枚でいろいろな使い方を楽しめます。どなたでも気軽に使える風呂敷の包み方を菊田さんから聞き、佐久市チャンネルで紹介しています。ぜひご覧ください。



「ふろしきや
やまとなでしこ」
菊田 圭子 さん



令和3年4月23日任期満了に伴い、佐久市議会議員一般選挙・佐久市長選挙が行われます。

■日程

▽告示日（立候補届出日）
令和3年4月4日（日）

▽投票日（選挙期日）
令和3年4月11日（日）

■立候補の要件

▽市議会議員

- ・日本国民であること
- ・選挙期日において満25歳以上であること
- ・佐久市議会議員一般選挙の選挙権を有していること（佐久市に住所がある方、令和3年1月3日までに転入届の済んでいる方）

▽市長

- ・日本国民であること
- ・選挙期日において満25歳以上であること
- ※市長の場合、住所要件はありません。

なお、いずれの場合でも禁錮以上の刑に処せられその刑の執行中の者など、一定の事項に該当する場合は、被選挙権がありません。

佐久市堆肥製産センターでは、サラサラしてまきやすい堆肥を製産しています。堆肥の施用効果は、肥料分の供給の他に、土中の微生物を活性化させ、土壌改良し植物の根の成長を促進します。また、成分検査も毎年行っていますので、安心してご利用いただけます。

■堆肥の使い方「基本」

この肥料を効果的に使う為に次のことに注意してください。

- ・10a（1,000㎡・1反歩）当たり1.2t程度を使います。
- ・秋から春先の早い時期に施用して、十分耕起し土と混ぜてください。
- ・作物の播種・定植する4週間前には施用し、耕起のうえ土と混ぜてください。
- ・堆肥の上に直接播種・定植しますと発芽障害・生育障害を起こしますので十分注意して下さい。

■料金

1kg当たり7円を同センター窓口で計量後、お支払いください。

*バラ売りのため、必ず堆肥を詰める容器（袋）をご持参いただき、購入者で袋詰めします。

*土曜日は、現金の取り扱いをしていません。後日納入通知書を郵送します。で、市内の金融機関または、市役所本庁・各支所でお支払い下さい。

■営業時間 午前8時30分～午後5時

■休業日

日曜・祝日・年末年始（12月29日から1月3日まで）

「もっている空き家を処分したいけど、何から手をつけて良いかわからない。」
「他の人は空き家をどうしているのだろう。」そんな悩みを抱えている方は、空き家バンク相談会にお越しください。具体例をまじえて相談に応じます。あなたの空き家の将来を、一緒に考えましょう。

■日時（会場）

- ▽10月19日（月）
・午前9時～正午（あいとぴあ臼田）
・午後1時30分～午後4時（野沢会館）
- ▽10月26日（月）
・午前9時～正午（浅間会館）
・午後1時30分～午後4時（浅科会館）
- ▽11月2日（月）
・午前9時30分～正午（望月支所）
- ▽11月9日（月）
・午後1時30分～午後4時30分（市役所302会議室）

■申込方法

移住交流推進課へ電話またはメール(kouryu@city.saku.nagano.jp)で申込み

※申込・来場時には、「固定資産税の課税通知書」など物件の所在地等が分かる書類をご用意ください。

※「佐久市空き家バンク」では、「そのままの状態」で居住が可能な空き家を登録しています。空き家の状態によっては、登録できない場合もあります。

※22ページに空き家バンク相談会での実例を掲載しています。あわせてご覧ください。



ホームページ
QRコード

- 今年度は5年に一度の国勢調査の年です。日本に住んでいるすべての人および世帯が対象になります。
- 調査結果は、医療・福祉政策、産業振興、雇用対策、防災計画などの様々な行政資料として利用されます。統計データの作成・分析以外の目的に使用されることはありませんので、調査へのご理解・ご協力をお願いします。
- 調査基準日 10月1日(木)
- 調査方法 新型コロナウイルス感染症対策を踏まえ、調査員が皆さんののもとに調査書類を郵便受け等に投函していただきます。
- 回答方法 期限までにインターネットまたは郵送提出で必ず回答をお願いします。どちらの回答方法も困難な方は、情報政策課統計係までご連絡ください。
- 回答期限 10月7日(水)
- ※国勢調査の回答は、24時間いつでも簡単なインターネット回答が便利です。

昨年の台風災害以降、節水にご協力をお願いがとうございます。現在、令和3年3月末の本復旧に向けて下水道管理センター等の工事を進めています。皆さんがお使いの下水道管は、異物が流れたことによるポンプなどの故障が原因で、汚水が道路上や宅地内マンホールからあふれる場合があります。

下水道は皆さんの大切な共有財産であり、快適な生活環境を守るための施設です。下水道をいつでも快適に使えるように、正しく使用しましょう。



ポンプに絡まる繊維物

■下水道の正しい使い方

- ・トイレには、トイレットペーパー以外のものは流さない。
- ・台所では、「野菜くず」や「残飯」、「てんぷら油などの廃油」を流さない。
- ・水に溶けない紙類・繊維類を流さない。(特にウェットティッシュ・タオル類)
- ・水に溶けないペット用砂を流さない。

- 3R(スリーアール)とは
- ・ごみを減らす(Reduce)
 - ・繰り返し使う(Reuse)
 - ・資源として再利用(Recycle)

これら3つの頭文字(R)の総称です。この機会に、ご自身のライフスタイルを見直し、ごみの減量に向けて、できることを考えてみましょう。

■家庭のできる取り組み

▽ごみを減らす

- ・必要のないものは買わない。
- ・買い物にはマイバッグを持参し、ごみとなる量が少ないものを選ぶ。
- ・食べ残しをしない。

- ・生ごみの水気をよく切ってから捨てる。
- ・生ごみ処理機等を活用し、生ごみの排出量を減らす。

※生ごみ処理機等を購入された方を対象に、補助金を交付しています。詳細は、生活環境課までお問い合わせください。

▽繰り返し使う

- ・詰め替え用の製品を選ぶ。
- ・不要になった物を譲り合う。
- ・故障した家電製品等は、修理可能であれば修理して使う。

▽資源として再利用

- ・ごみを正しく分別する。
- ・リサイクル可能な製品を選択・利用する。
- ・家電リサイクル法の対象物は、家電量販店等で引き取ってもらう。



ホームページ
QRコード

新型コロナウイルス感染症の影響により厳しい経営環境にある中小事業者等に対して、所有する事業用家屋および償却資産に係る固定資産税・都市計画税を事業収入の減少割合に応じ、令和3年度課税分に限り、軽減します。

■対象者

中小事業者等（個人・法人）

■軽減の要件

令和2年2月から10月までの任意の連続する3ヶ月間の事業収入の合計が前年同期間と比べて30%以上減少した方

■軽減の対象

所有する事業用家屋および償却資産

■軽減の割合

連続する3ヶ月間の事業収入の前年同期比が50%以上の場合は全額、30%以上50%未満の場合は2分の1

■申告に必要な書類

申告書および添付書類（会計帳簿等の写し・青色申告決算書等の写し・令和2年度固定資産税都市計画税課税明細書の写し・令和3年度償却資産申告書等）

■申告方法

・申告書と添付書類を認定経営革新等支援機関等（商工会議所・商工会・税理士・公認会計士・弁護士等）に提出し、内容の確認を依頼。

・確認を得た申告書を受け取り、申告書と添付書類を市役所税務課または各支所総務税務係へ提出。

■申告期限

令和3年2月1日（月）

※詳細は、ホームページをご覧ください。

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

▽長野県・群馬県コース（1日1回開催）
11月3日（火・祝）午前9時30分、午後3時30分

▽長野県コース（1日2回開催）
11月9日（月）、18日（水）、27日（金）
午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分

※いずれも御代田駅北駐車場でバス発着

■見学場所 蛇堀川および濁川（長野県・片蓋川（群馬県）の工事現場）

■定員 1回あたり20名（申込先着順）

■申込方法 土木課へ電話で申込み

■申込開始 10月12日（月）午前8時30分、

※詳細は、ホームページをご覧ください。
なお、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。



蛇堀川 工事現場状況

■中部横断自動車道の延伸による屋外広告物の規制地域の基準の適合日が近づいています。

中部横断自動車道の佐久南ICから八千穂高原ICまでの延伸区間沿線は、平成30年3月1日から長野県屋外広告物条例の規制地域となりました。

延伸前に規制地域に掲出された屋外広告物も規制の対象となります。

既存の屋外広告物が規制の対象になる場合には、規制地域の指定があった日から3年以内（令和3年2月28日まで）に規制地域の基準に適合させる必要があります（平成30年4月号に掲載）。

■規制の内容について

高速道路から両側500mまでが禁止地域（原則掲出できない地域）、それを超え1,000mまでが許可地域（原則掲出に許可が必要）となっています。

なお、高速道路から視認できるものが規制対象となり、防音壁や地形等により高速道路から視認できないもの、または一定基準（禁止地域では自己用10㎡、許可地域では自己用15㎡）以下のものは、規制の対象外となります。

既に掲出されている、または掲出を予定している屋外広告物が、規制地域に該当するか、ご確認ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。建築住宅課までお問い合わせください。

佐久総合運動公園に新たに設置するクロスカンントリーコースの完成を記念して、小学生駅伝大会を開催します。

■期日 11月15日(日) ※雨天決行

■会場 佐久総合運動公園

■参加費 1チーム1,500円

■対象 佐久市に在住の小学生3、6年男子女子の走者3名のチーム

■種目 陸上競技場およびクロスカンントリーコースを周回する特設コース(約1.8km)を、走者1人につき1周走行(チーム3周)し、タイムを競います。

■定員 70チーム

■申込方法 申込書を体育協会(佐久市総合体育館内)へ提出

■申込期限 10月23日(金)

■その他

・新型コロナウイルス感染症対策のため、開催内容が一部変更となる場合があります。

・参加者の小学5年生以下の区間記録上位男女各5名を、第17回長野県市町村対抗小学生駅伝大会の佐久市代表選手候補として選考します。なお、第17回長野県市町村対抗小学生駅伝大会は、令和3年4月下旬頃に開催が予定されています。



図書館講座 菊池日出夫さん講演会

■問合せ 中央図書館 ☎67-2111

■日時 11月7日(土)午後1時30分、(開場・12時45分)

■会場 交流文化館浅科(穂の香ホール)

※駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合いでお越しください。

■入場料 無料

■定員 100名(事前申込制)

■申込方法 中央図書館へ電話で申込み(申込先着順)

■演題 「絵本とこども」

■講師 菊池日出夫氏
(講師紹介)

1949年、佐久市(旧白田町)出身の絵本作家。現在、埼玉県小川町で自然に親しみながら創作活動をしている。絵本に『さんねんごい』(「こどものとも」1984年7月号)、『かぶともり』(「こどものとも」1990年7月号)などの「のらっこ絵本」シリーズや『たぬきのおやき』(福音館書店)など多数がある。作品はなつかしい佐久の景色と言葉で描かれている。



「さんねんごい」
菊池日出夫(福音館書店)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、講座が中止になる場合があります。

音読者養成講座受講者募集

■問合せ 中央図書館 ☎67-2111

視覚に障がいがある等の理由により、原本図書をそのままでは利用できない方へ録音図書を提供するため、音訳に携わる音読ボランティアを育成する音読者養成講座を開講します。

■日時

11月11日(水)・18日(水)・26日(木)

令和3年1月13日(水)・20日(水)・27日(水)

午後1時30分～4時

■会場 中央図書館視聴覚室

■受講料 無料

■対象

・音読ボランティアに意欲のある方
・全ての講座を受講できる方(全6回)

■講座内容

発声、発音、読み方、録音実技を、基礎から中級まで学びます。

■講師 元信越放送アナウンサー

「朗読かたばみの会」 小山菜穂子氏

■定員 10名

■申込方法 中央図書館へ電話または窓口で申込み

■申込期間 10月6日(火)～10月13日(火)
(12日(月)は、休館日のため除く。)

午前9時30分～午後6時

■抽選 (申込者数が定員を超えた場合)

▽抽選日 10月18日(日)午前11時

▽抽選会場 中央図書館視聴覚室



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)

▽申請方法 申請書類等を環境政策課へ提出

※申請書類等は、ホームページまたは環境政策課にあります。

▽ペレットストーブ利用者の声
薪ストーブに比べて取扱いが簡単です。

・ストーブの種類が多いので、使用場所にあったものが選べます。

※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、環境政策課へお問い合わせください。

●ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお済みですか

子育て支援課 ☎62-3149
または各支所高齢者児童福祉係

新型コロナウイルス感染症の影響による収入等の減少の支援として、臨時特別給付金を支給しています。

▽対象者

- ・公的年金等を受給しており、今までに児童扶養手当の支給が全額停止されている方
- ※児童扶養手当の申請をしていない方も対象になります。

・新型コロナウイルス感染症の影響により、家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっていない方

▽給付額 一世帯5万円(第2子以降一人につき3万円)

※公的年金受給の方は、追加の給付があります。

▽申請方法

申請用紙および添付書類を子育て支援課へ提出
※申請用紙は、ホームページまたは子育て支援課にあります。

●児童扶養手当を受給している皆さんへ

子育て支援課 ☎62-3149
または各支所高齢者児童福祉係

8月末日が提出期限となっていた児童扶養手当現況届の提出はお済みですか。提出がないと11月分以降の手当支給が受けられなくなります。

提出がお済みでない方は、至急子育て支援課または、各支所高齢者児童福祉係へ提出してください。

お知らせ

●小型除雪機等購入費補助金交付制度

土木課 ☎62-3302

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。冬季間の降雪に備え、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(同一年度内の支給限度額は総額30万円)

※購入前に申請が必要です。
※詳細は、土木課までお問い合わせください。



●就学援助費の入学前支給受付

学校教育課 ☎62-3478

就学援助とは、小中学校の教育に必要な費用の一部を援助する制度です。

令和3年度に小学校または中学校に入学をする予定者の保護者を対象とした費用を、令和3年の1月末に支給します。ご希望の方は申請してください。

▽対象 子どもの住所が佐久市にあり、児童扶養手当を受給

しているまたは世帯総所得が基準以下である等

▽提出期限

11月18日(水)(必着)

▽提出書類

佐久市就学援助費(新入学児童等学用品費等の入学前支給)受給認定申請書
※申請書は、ホームページまたは学校教育課にあります。

▽提出方法 学校教育課へ持参または郵送で提出

●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6月から9月分の児童手当を、10月9日(金)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記載して入金をお確かめください。



お知らせ

●高齢者等訪問理美容サービス事業

高齢者福祉課 ☎ 62-3154
福祉課 ☎ 62-3147
または各支所高齢者児童福祉係

理美容店に出向くことが困難な高齢者や障がい者の方が自宅で理美容ができるよう、訪問理美容サービスを行っています。
▽対象 市内在住の市民税非課税世帯に属する次のいずれかの方
①概ね65歳以上の要介護度3以上の方

②身体障害者手帳1級または視覚、下肢もしくは体幹の障害2級の方（準ずる方）
③療育手帳A1の方

▽内容 理美容師が自宅へ訪問し理美容を行い、出張経費を市が負担します。
※理美容料金は、利用者負担です。

▽申請方法 本人または代理人の方が印鑑をお持ちの上、担当課へ申請
・①の方 高齢者福祉課
・②③の方 福祉課または各支所高齢者児童福祉係

●申請時来庁方式でのマイナンバーカード申請

市民課 ☎ 62-3087
または各支所市民係

7月より、申請時来庁方式によるマイナンバーカードの申請受付を開始しました。
この方式は、申請時に本人確認を行うことで、再度来庁することなくカードが自宅へ郵送されます。ぜひ、ご利用ください。

▽受付時間
午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所

市民課または各支所市民係

▽持ち物

- ・免許証などの本人確認書類
- ・通知カード
- ・住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

※カードが自宅へ郵送されるまで約1か月半かかります。



●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 10月7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

●コスモホールの利用申込開始

文化事業団 ☎ 82-3962

当ホールは、災害復旧工事および機器設備等の総合点検を実施し安全を確認した後、大・小ホールは来年8月から利用を再開します。

▽利用申込受付 10月1日(木)

午前9時から開始

※申込方法など詳細は、コスモホールホームページまたは文化事業団までお問い合わせください。

●骨髄バンクに登録しましょう

佐久保健福祉事務所 ☎ 63-3163

10月は「骨髄バンク推進月間」です。

骨髄移植や末梢血幹細胞移植は、白血病や再生不良性貧血などの血液の病気に対する有効な治療法です。この骨髄等の移植には、患者と白血球の型が適合する骨髄等提供者の存在が不可欠です。一人でも多くの患者を救うためには、一人でも多くの

ドナー（提供者）登録が必要です。

骨髄等の移植と骨髄バンクに対する皆さんのご理解をお願いするとともに、ドナー登録にご協力をお願いします。

▽骨髄バンクドナー登録窓口

・日時 毎週月曜日・木曜日
午前8時30分～午後4時

（予約制）

・場所

佐久保健福祉事務所
（佐久合同庁舎1階）

●インターネット公有財産売却

契約課 ☎ 62-3084

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

10月22日(木)午後1時～
11月9日(月)午後2時

▽入札期間

11月24日(火)午後1時～
12月1日(火)午後1時

▽物件の下見

参加申込期間内に受け付けます。

▽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います。

お知らせ

● 今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円！

財政課 ☎62-3032

▽1等 3億円×11本
▽前後賞各 1億円×22本
※発売総額330億円・11ユニツトの場合
○同時発売のハロウィンジャンボミニは、1等1千万円！
▽1等 1千万円×50本
※発売総額150億円・5ユニツトの場合

お知らせ

● 適法焼却炉以外で焼却することは法律で禁止されています！

環境政策課 ☎62-2917
または各支所経済建設環境係

ドラム缶やブロック囲い等の簡易焼却炉で家庭ごみを焼却している事例が、多く見受けられます。このような行為は法律で禁止されていますので、絶対に行わないでください。ただし、周辺地域の生活環境に与える影響が軽微な焼却であって、次に掲げる焼却は、例外的に認めら

▽発売期間

10月20日(火)まで発売中
▽抽せん日 10月27日(火)

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により県内市町村に配分され、市の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。



● 宝くじ助成金により

「御神輿」を修理しました

総務課 ☎62-3002

宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、公益財団法人長野県市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、野沢地区祇園祭保存会が御神輿を修理しました。

この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動に必要な設備の整備に助成をして

います。

この助成を活用した整備により、地域の活力となっている「野沢祇園祭」が次世代に継承されていくとともに、地域活動の更なる活性化が期待されます。



● 内山牧場キャンプ場開場と山荘あらふね営業終了

山荘あらふね ☎65-2021

○内山牧場キャンプ場

11月中旬から来年4月下旬まで、内山牧場キャンプ場は開場となります。

来シーズンのご利用をお待ちしております。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



山荘あらふねHP
QRコード

● 10月10日は「目の愛護デー」 健康づくり推進課

☎62-3524

10月10日は、「目の愛護デー」です。あなたの目の健康を守るため、自覚症状が無くても、年に一度は、近くの眼科専門医にみてもらいましょう。



○山荘あらふね

昭和47年の開設以来、皆さんにご愛顧いただきました「山荘あらふね」は、施設の老朽化等に伴い、令和2年11月をもって営業終了（閉館）となります。長年にわたる皆様のご利用に心から感謝申し上げます。



お知らせ

●「がんばろう佐久！応援券」の受け取り

観光課 ☎62-3285

市内の飲食店などで利用できる1人あたり3千円分の「がんばろう佐久！応援券」を郵送しましたが、不在等により返戻された応援券は、観光課で保管しています。本人確認書類（運転免許証等）と認印をお持ちの上、観光課へお越しください。

なお、本人・同居人以外の方が受け取る場合は、観光課までご相談ください。

●暮らしの中の悩み相談所 人権擁護委員協議会事務局

☎67-2272

家庭内における様々な問題、近隣のもめごと、プライバシーに関する問題、いじめなど子どもに関する問題等、暮らしの中の様々な問題についてお悩みの方は、お気軽にご利用ください。

▽日時 10月4日(日)
午前10時～午後3時

▽場所 野沢会館

▽相談料 無料

▽申込み 不要

●働き方改革推進 支援センター出張相談会

長野働き方改革推進支援センター
☎0800-8000-3028

就業規則の作成方法、賃金規定の見直し、労働関係助成金の活用などについて、社会保険労務士が無料で「働き方改革」に取り組む事業主の皆さんを支援します。

地域全体に支援を広げるため、市町村・商工会議所・商工会、中小企業団体中央会等による出張相談会を開催します。お気軽

にご相談ください。

▽日時 10月6日(火)
午後1時30分～4時

▽場所

市役所3階302会議室

▽参加費 無料

▽申込み 不要



●行政書士無料電話相談会

長野県行政書士会佐久支部
☎080-9288-5712

▽日時 10月24日(土)
午前10時～午後3時30分

▽相談料 無料

▽相談内容 遺言・相続・離婚・農地転用・外国人関係・コロナ支援金等

▽申込み 不要

※当日は電話で受付し、担当行政書士から折り返しご連絡します。

お知らせ

●無料電話法律等相談所の開設 長野地方・家庭裁判所総務課庶務係

☎026-403-2008

金銭・土地・交通事故等の問題、成年後見、離婚・扶養・相続等家庭内の問題、差別・いじめ等の人権問題、遺言や任意後見契約等に関して、弁護士、人権擁護委員、調停委員および公証人等が相談に応じます。

▽日時 10月27日(火)

午前9時30分～午後5時

▽相談料 無料

▽対象 長野県在住者

▽相談方法 相談日当日に、担当者より電話をします（相談時間30分以内）。

▽定員 40名（申込先着順）

▽申込方法 申込票をFAX・郵送・持参のいずれかで提出

・FAX

026-235-4062

住所 〒380-0846

長野市旭町1108

※申込票は、ホームページまたは長野地方・家庭裁判所、法務局にあります。

▽申込期間 10月1日(木)～20日(火)
午後5時まで（必着）

●雑がみ（古紙類）の分別 徹底にご協力ください

生活環境課 ☎62-3094

市の焼却施設に搬入される可燃ごみには、リサイクル可能な雑がみの混入が多くみられます。雑がみの分別徹底を行うことで、資源物として売却できるだけでなく、可燃ごみが減量化され、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。



ホームページ
QRコード

▽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、紙袋や封筒に入れて出すこともできます。

ごみ箱の近くに紙袋等を置いておくと、紙きれ等の小さな雑がみも出しやすくなります。



雑紙を紙袋へ入れて



紙袋の上部をホチキスでとめる（袋ごとひもで十字に縛ることも可）

▽リサイクルできる「雑がみ」の例

封筒・はがき・包装紙・メモ用紙・ティッシュの紙箱・付箋・トイレットペーパーの芯・コピー用紙・学校配布のプリントなど

お知らせ

●佐久平クリーンセンターの
試運転が始まりました
新クリーンセンター整備推進室
☎62-3924

佐久市・北佐久郡環境施設
組合が整備を進めている新たな
ごみ焼却施設「佐久平クリーン
センター」では、8月3日に施
設の安全を祈願する「火入れ式」
が行われました。現在は、ごみ
を焼却しながらプラント機器の
試験・調整を行っており、12月
の本格稼働に向けて準備を進め
ています。

お知らせ

工事着手の60日前までに届出が
必要です。

これは、過去に工事が行われ、
発掘調査を実施した土地につい
ても同様です。

また、遺跡外で工事の際に
埋蔵文化財を発見された場合も
届出が必要となります。

※届出せず工事着手すると、
工事を中断していただく場合
があります。

※届出に必要な様式は、ホーム
ページからダウンロードでき
ます。

佐久地域の安定・安全なごみ
処理の要となる施設が、もう
すぐ動き始めます。



施設整備状況（8月21日撮影）

●市内循環バスの停留所の
増設とダイヤ改正

生活環境課 ☎62-3094

市内循環バス（北循環線・
南循環線）の停留所を10月1日
から増設します。

増設する停留所は、「西友
岩村田店前」「中央区北」「総合
体育館」の3か所です。

また、停留所増設に伴い、
10月1日から運行ダイヤも改正
となります。

改正ダイヤは、生活環境課、
各支所・出張所の窓口で配布

●空き家バンク相談会での実例
移住交流推進課

☎62-4139

▽土地建物の登記名義を変えて
なかったばかりに

亡父（相続人は長男Aと次男
B）の土地家屋の相続手続きが
済んでいないうちに、Aが死亡
したケース。Aには5人の子供
がいるため、この全員の同意を
得なければ相続登記はできませ
ん。Bは甥や姪の協力を得られ
ず相続登記ができず、家屋も撤
去、売却できませんでした。相

する時刻表またはホームページ
をご覧ください。

また、市では、令和3年度の
「佐久市地域公共交通網形成計
画」改定に向け、市民の皆さん
の公共交通に関する意見を募集
しています。市内公共交通の
利便性向上のための意見等が
ありましたら、生活環境課へ
ご連絡ください。



循環バス時刻表
QRコード

●埋蔵文化財に関する手続き
文化振興課文化財事務所
☎63-5321

市内で土木、建築、解体、
盛土等の工事を行う場合、計画
地が埋蔵文化財包蔵地（遺跡）
に含まれるか確認してください。
確認は、市役所2階エレベ
ーターホール前に備え付けてある
地図で確認していただくか、
文化財事務所までお問い合わせ
ください。

計画地が遺跡に含まれる場合
は、文化財保護法の定めにより

イベント

●「望月駒の里草競馬大会」
「農業祭」「平尾山もみじ
祭り」開催中止

望月駒の里草競馬大会実行委員会
☎53-3111

農業祭実行委員会

☎62-3203

平尾山もみじ祭り実行委員会

☎62-3285

新型コロナウイルス感染症の
状況を考慮し、本年は中止とし
ました。

イベント

●うすだスタードーム
10月のイベント

うすだスタードーム

☎82-0200

○中秋の名月観望会

▽日時 10月1日(木)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 望遠鏡による中秋の名月観望・お月見のお話ほか

▽定員 20名程度(申込先着順)

▽申込方法 うすだスタードーム
へ電話で申込み

○火星観望会

▽日時 10月10日(土)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 接近中の火星の観望・
火星のお話

▽定員 20名程度(申込先着順)

▽申込方法 うすだスタードーム
へ電話で申込み

●図書館10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

10月の行事は、主に各図書館
内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○おはなしの会①

▽日時 10日(土)午前10時30分

○おとむ收おじいちゃんが語る佐久の
今昔

▽日時 3日(土)・10日(土)・17日(土)・
24日(土)・31日(土)午後1時30分

▽会場

・3日 市民創練センター
大会議室 ※人数制限なし

・10日以降 中央図書館

※人数制限あり(要予約)

○雑誌リサイクル市(中央・
サングリモ中込)

▽日時 24日(土)・25日(日)開館
時間中(雑誌が無くなり次第
終了)

○雑誌リサイクル市

▽日時 24日(土)・25日(日)開館
時間中(雑誌が無くなり次第
終了)

○雑誌リサイクル市

▽日時 24日(土)・25日(日)開館
時間中(雑誌が無くなり次第
終了)

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 17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 24日(土)午前11時

○秋の読書まつり

図書館職員が選ぶ「お薦め本」
を展示します。

▽期間 10月25日(日)～11月7日(土)

※マスクの着用、手指消毒や他
の入館者と距離をとるなど、
新型コロナウイルス対策にご
協力をお願いします。

イベント

●白田文化センターイベント

白田文化センター

☎82-3634

○白田文化センター郷土史講座

▽日時 10月12日(月)

午後1時30分～3時

▽会場 白田文化センター

(白田中学校南側100m)

▽参加費 無料

▽内容 郷土史研究の発表会

「繰り返される水害の歴史」

▽発表者・テーマ

・「太田部の西を流れる江戸時
代の千曲川」大井家古絵図」

白田古文書の会 大井昌美氏

・「古文書に見る水害の記録」
市文化財保護審議会委員

・「水害で消えた深堀村」
鷺見和人氏

白田文化センター

上原美次

▽定員 25名程度(申込先着順)

▽申込方法 白田文化センター
へ電話で申込み

▽申込開始 10月3日(土)

午前8時30分

○郷土史講座の発表者募集

研究成果を30分程で発表してく
ださる方を、随時募集しています。

●佐久市児童生徒写生大会

近代美術館 ☎67-11055

駒場公園と茨城牧場長野支場

で、秋の風景を描いてみよう！

▽日時 10月17日(土)

午前9時～午後2時30分

(受付…午前8時30分～8時
45分)

※雨天の場合は翌日18日(日)

▽集合 佐久市立近代美術館前

▽対象 小中学生とご家族

※小学生以下は、保護者の同伴
が必要です。

▽持ち物

絵を描く道具(水彩絵具・
クレヨン・画板など)・昼食・
飲み物等(画用紙は支給)

※どなたでも参加できますが、
審査対象は市内小中学校の
児童生徒のみです。

※提出された作品は、来年2月
に近代美術館で展示します。

※マスク着用の上、ご参加くだ
さい。発熱のある方や体調不
良の方は、参加できません。

●川村吾蔵記念館のイベント

川村吾蔵記念館

☎81-5353

○折り紙で牛・くまさんをつくろう

▽日時 10月18日(日)

午後1時30分～3時

▽参加費 無料

▽対象 佐久市民

▽定員 15名程度(申込先着順)

▽持ち物 筆記用具・定規

○自由制作

▽期間 10月19日(月)～26日(月)

※20日(火)は休館

※折り紙であそぼう！のコーナ
ーで自由に作れます。

イベント

●鎌倉彫記念館企画展

「佐久きり絵サークル展」

文化事業団 ☎82-3962

しづ紙に風景や動物を描いて切取った絵に色彩を付けた、個性豊かな作品を約20点展示します。

▽日時 10月20日(火)～11月29日(日)

午前9時～午後5時

※毎週月曜日は休館(月曜日が祝日の場合は翌日)

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室

▽入場料 無料

※常設展示室は有料

●ランチタイムコンサート

文化事業団 ☎82-3962

心地よい音色に包まれて、ちよつぱり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

堀口ゆきお(ピアノ) 井上倫子(ピアノ・キーボード)

椎名孝子(ヴォーカル)による

生演奏をお楽しみください。

▽日時 10月30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

※事前に佐久平交流センターで無料入場券をお求めください。

●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)・11月4日(木)

▽開館時間

午前10時～午後4時30分

▽観覧料 無料



那波多目功一
《生々》

募集

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62-2917

○野鳥観察会

▽日時 11月21日(土)

午前10時～正午(雨天中止)

※中止の場合は当日朝8時までにご連絡します。

▽会場 野の鳥の丘公園

(佐久市中込 杉ノ木貯水池)

※現地へ直接お越しください。

▽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 木内清氏・依田昌晃氏

講座・教室

●「自殺予防ゲートキーパー養成研修会」開催中止

健康づくり推進課

☎62-3189

市広報紙「サクライフ」令和2年9月号に掲載しました

「自殺予防ゲートキーパー養成研修会」は、10月および11月に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、中止にしました。

●コンテンポラリーダンス「身体の美学」体験講座

文化事業団 ☎82-3962

▽日時 10月4日(日)

午後1時30分～3時

▽会場 交流文化館浅科

▽参加費 無料

▽内容 既存の型にとらわれず心と身体を感じるままに動きを創作する芸術体験講座

▽講師 平田友子氏(ダンサー)

▽定員 30名(申込先着順)

※マスクの着用の上、ご参加ください。



▽申込期限 11月13日(金)

▽申込み

▽申込方法 環境政策課へ電話

で申込み

▽持ち物 飲み物・防寒具・

双眼鏡・マスク・履きなれた靴

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 環境政策課へ電話

で申込み

▽持ち物 飲み物・防寒具・

双眼鏡・マスク・履きなれた靴

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 環境政策課へ電話

で申込み

▽持ち物 飲み物・防寒具・

双眼鏡・マスク・履きなれた靴

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 環境政策課へ電話

で申込み

▽持ち物 飲み物・防寒具・

双眼鏡・マスク・履きなれた靴

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 環境政策課へ電話

で申込み

▽持ち物 飲み物・防寒具・

双眼鏡・マスク・履きなれた靴

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 環境政策課へ電話

で申込み

▽持ち物 飲み物・防寒具・

▽事業者とは
事業活動を行う個人・法人・
非営利団体・自治会・区・P
TA等各種団体

多様な働き方、暮らし方がで
きるような取り組みなど、積極
的に男女共同参画を推進して
いる事業者を募集します。
なお、この取り組みに対する
表彰を予定し、広く紹介して
いきます。

人権同和課 ☎62-3135

●男女共同参画推進事業者募集

募集

▽対象の取り組み

・女性の能力活用や職域拡大の

ための取り組み

・家庭生活と仕事その他の活動

との両立(ワーク・ライフ・

バランスの推進)などを支援

するための取り組み

・男女が共同して参画すること

ができる環境づくりの取り

組み

▽応募方法

応募用紙を人権同和課へ提出

※応募用紙は、ホームページに

掲載しているほか、人権同和課

窓口で配布しています。



講座・教室

●ふれあい

ポールdeウォーキング 10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 10月4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。

▽持ち物 飲み物・雨具

※どなたでも参加できます。

○散策ウォーク

▽日時 10月25日(日)

午前10時～正午

▽集合 女神湖駅前駐車場

▽参加費 100円

▽内容 女神湖周辺散策

女神湖ガイド付(約4km)

▽持ち物 飲み物・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

※詳細は、事務局までお問い合わせください。

●教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎64-0212
FAX 64-0213

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

○ヨガ教室

▽日時 10月9日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室2・3号

※ヨガマットがある方は持参してください。

○気功教室

▽日時 10月13日(火)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館和室2・3号

※楽に動ける服装でお越しください。

○エンジョイ・アート

▽日時 10月20日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館創作室

▽参加費 100円(材料費)

▽内容 マーブリングに挑戦してみよう。

○陶芸教室

▽日時 10月21日(木)・11月19日(木)
(全2回)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館創作室

▽参加費 300円(粘土代)

※汚れてもよい服装でお越しください。

○健康体操教室

▽日時 10月29日(木)

午前10時30分～正午

▽会場 あいとびあ白田

▽内容 フィットネスフラをゆったり踊って、楽しく健康増進しましょう。

講座・教室

●お気軽実証実験シリーズ

文化事業団 ☎82-3962

○懐かしのディスコ・ダンス

▽日時 10月22日(木)・11月26日(木)・12月8日(火)

午後1時30分～2時30分

▽会場 交流文化館浅科

▽参加費 無料

▽内容 70年代大ブームになったディスコ・ダンスをプロのダンサーと一緒に楽しく踊りましょう。

▽講師 Kazui Suzuki氏
(ダンサー)

▽定員 20名(申込先着順)

○私ハマってます

～シニアお気軽お芝居道場～

▽日時 10月13日(火)・27日(火)・11月10日(火)・25日(木)・12月9日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 交流文化館浅科

▽参加費 無料

▽内容 演技や台本の読み方などお芝居の基本を楽しく体験しながらフレイル(加齢による心身の活力低下)対策に役立てます。

▽講師 演出家 奥村達夫

▽定員 10名(申込先着順)

※どちらの講座も室内履きシューズ、マスクをご持参ください。

●家族介護者交流会

臼田地域包括支援センター
☎81-5100

地域包括支援センターでは、介護者同士の交流会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。

○「運動のきっかけ作り」自分の体調管理方法について

▽日時 10月17日(土)

午前10時～正午



●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62-3157

▽日時 10月13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・認知症の方を介護されている方

▽持ち物 マスク(必須)・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。

講座・教室

● 燻製教室参加者募集

中央隣保館 ☎62-0991

▽日時 10月27日(火)

午前9時～午後1時

▽会場 中央隣保館

▽参加費 材料費800円

▽講師 燻製愛好会スモークン

▽定員 12名(申込先着順)

▽申込方法 中央隣保館へ電話

で申込み

▽申込期限 10月20日(火)

● ピン・ピン講座

健康づくり推進課

☎62-3189

▽日時 10月31日(土)

午前10時～11時30分

(受付…午前9時30分～)

▽集合 内山社会体育館

▽参加費 無料

▽内容

・ウォーキングステーション

・コスモス街道コース、

紅葉とウォーキングで心も体

もリフレッシュしましょう。

・血圧測定

講座・教室

● 心の健康づくり講座

「あなたの心をスッと軽く
するために」

健康づくり推進課

☎62-3189

▽日時 11月19日(木)

午後2時30分～4時

▽会場 浅間会館

▽対象 佐久市民

▽内容 今日から使える認知

行動療法

▽講師 川中島Fメンタル

クリニック院長 福家知則氏

▽定員 65名(申込先着順)



▽申込方法 健康づくり推進課

へ電話で申込み

▽申込期限 10月12日(月)～11月

5日(木)

※マスクを着用の上、ご参加

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

・相田昌子様 ・青木宏樹様

・明石 健様 ・池田 毅様

・石井明美様 ・市川拓志様

・井出直子様 ・伊藤淳子様

・伊東貴聖様 ・井上公生様

・井上佳樹様 ・伊林 茂様

・今井 聡様 ・入子英隆様

・植木慎哉様 ・江口 進様

・大高真吾様 ・加藤 尚様

・北原朝日様 ・栗崎徳子様

・厳 氷様 ・小林靖明様

● スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62-4004

○ソフトボールピッチング教室

▽日時 11月15日(日)～令和3年

2月7日(日)(計5回)

午前9時～午後1時(休憩有)

▽会場 浅科多目的屋内運動場

▽参加費 2,500円

▽対象 小学生以上

▽定員 30名

▽申込方法 スポーツ課窓口で

申込み

▽申込開始 10月1日(木)

○ソフトテニス教室

▽日時 11月11日(木)～令和3年

2月3日(木)(計10回)

午後7時～午後9時

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 2,500円

▽対象 18歳以上

▽定員 40名

▽申込方法 スポーツ課窓口で

申込み

▽申込開始 10月1日(木)

※詳細は、スポーツ課へお問い合わせください。

・小原裕平様 ・小松崎徹様
・斎田寛之様 ・齋藤直樹様
・坂田和也様 ・佐野真理子様
・仕田中格様 ・篠原正泰様
・清水裕貴様 ・末安 洋様
・鈴木蘭美様 ・鷺見郁宏様
・関口正宏様 ・高井康至様
・橋 絵理様 ・田場隼介様
・玉田晃寛様 ・富樫亮太様
・土岐公宏様 ・百々生勢様
・長坂良治様 ・長島延弘様
・仲野 徹様 ・長濱清隆様
・中村元保様 ・西村貴史様
・橋爪大伸様 ・長谷川千絵様
・早川 輝様 ・原田直樹様

・姫田優香理様 ・福澤俊昭様
・伏見 剛様 ・堀川雅彦様
・ベイシヨアジュリアン様
・前田敏宏様 ・前田幸夫様
・政岡邦夫様 ・丸山洋平様
・水野浩太様 ・三宅隼人様
・宮澤久徳様 ・宮原正順様
・村田和成様 ・森藤吉哉様
・矢野健介様 ・山口栄一様
・山下恒久様 ・山野尚生様
・山村洋市様 ・吉田脩陽様

※順不同

▽市へ

・現金2,000円

佐久の鯉太郎乙様

寄 附

- ・現金313,200円
明治安田生命保険(相) 長野支社様
- ▽佐久城山小学校へ
・イベント用 TENT 1 張 (株)不動様
- ▽中佐都保育園へ
・すいか8玉 佐藤つる子様
- ▽岩村田保育園へ
・じゃがいも120kg 油井次男様
- ▽浅間総合病院へ
・現金1,700,000円 匿名
- ・マスク1,000枚、
アルコール1,440ml
第一生命保険(株)長野支社
佐久中央営業オフィス様
- クラウドファンディング
▽猫のTNR活動応援プロジェクト
・一色康史様・宇都見宏一様
・大嶋勇貴様・太田哲也様
・加藤江様・黒澤陽太郎様
・清水真由美様・田子梨絵子様

「子育て支援都市宣言」

(平成18年3月23日 宣言)

少子化の進行が、未来を担う子どもたちの健全育成や日本の将来の社会経済に大きな影響を与えることが懸念される中で、子どもたちを安心して生み、育てることができるようにすることは、都市づくりの基本であり市民の願いです。

そのために、佐久市は子育て支援を市の重要施策の一つとして位置づけ、児童福祉・保健医療をはじめ、社会教育などの各分野がそれぞれ連携を図りながら、様々な事業を展開しています。

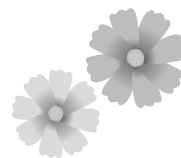
佐久市は子どもたちの健全育成を図りながら、子育て支援施策をさらに充実させ、市民が未来に希望をもって、安心して子どもを生み、育てることができるやさしい都市づくりを目指し、「子育て支援都市」を宣言しています。

●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)	11月2日(月)
市税等	市県民税(3期)
	国民健康保険税(4期)
	介護保険料(7期)
	後期高齢者医療保険料(4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。

今月の納付



●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ます
りがとうございます

- 災害義援金
- ▽個人の皆様
・櫻井惇子様・平松俊彦様
- ▽企業・団体の皆様
・(株)リーリコ様

今月のCOOL CHOICE

●高効率照明への切替えを進めよう

環境政策課 ☎62-2917

環境省および経済産業省は、なるべく早期の、省エネ性能に優れたLED照明や有機EL照明等高効率な照明製品への切替えの推進を行っています。家庭やオフィスにはたくさんの照明があるため、ひとつひとつは小さくても、全体の電気使用量は大きくなります。しかし、高効率な照明製品への切替えが進むと、大きな節電

効果が期待できます。

照明での小さな省エネの積み重ねが、効果的な節電とCO2の削減につながっていきます。

秋になり、照明を使う時間も長くなるので、これを機に高効率な照明への切替えを考えてみましょう。

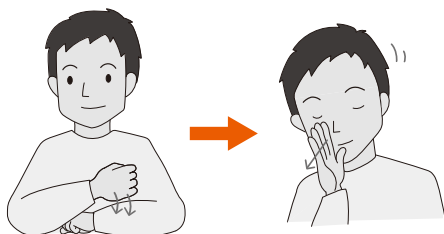


～未来のために、今できることを実践しよう～

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。

お疲れさま(慰労)



- ①右手で拳をつくり小指側で左腕を2回たたきます。
- ②顔前で右手を斜めに構えて少し前へ出し、同時に頭を下げます。
肩たたきのイメージから、腕をたたくことで「疲れる」、「苦労する」の意味になります。

※イラスト：佐久市手話言語条例リーフレットより

夏だ、集まれ 佐久っ子！～子ども公民館報告～

中央公民館や各地区館では、主に夏休み期間中の子どもたちやご家族で楽しめる講座を『子ども公民館』として多数企画しています。

8月8日(土)、市民創縁センターで『創縁の森子ども公民館』を開催しました。29人の子どもたちが2つのコースに分かれ、ものづくり体験をしました。「飛行機はなぜ飛ぶの？」では、飛行機の飛ぶ仕組みをお話と模型飛行機の制作を通して楽しく学ぶことができました。「粘土でミニチュアスイーツをつくろう！」では、細かい作業により指先に乗るような小さなスイーツを集中してつくりました。個性あふれる作品がたくさんできました。

本年度は新型コロナウイルスの影響により、やむを得ず講座の数や定員を少なくした中でしたが、それぞれの地区で特色ある、笑顔あふれる講座を開催することができました。

↓「飛行機はなぜ飛ぶの？」→



↑「粘土でミニチュアスイーツをつくろう！」↑

『創縁の森 子ども公民館』の様子

さくし

10
かなづき
神無月

公民館報

No. 187

生涯学習
マスコット
マナビィ
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

博多の祭に魅了され

南岩尾 阿部 多喜雄



7月15日、博多の街の夜も明けやらぬ早朝4時59分、1番山笠棒捌きの「ヤアー」の掛け声がかかる。1トンを越える昇き山笠を28人の男衆が「オイッサ、オイッサ」の掛け声に合わせて担ぎ上げ、勢い水を全身に浴びながら、怒涛の如く櫛田神社の清道に昇き込むと、博多祇園山笠の奉納行事の始まりだ。

信州佐久で生まれ育った私が、縁も所縁もない、約770年の歴史ある博多祇園山笠に参加したいと思ったのは、転勤で福岡に赴任した最初の年でした。知人から「博多祇園山笠の祭見物に行こう」と誘われ、栈敷席で観戦し、山笠の勇壮さに熱い感動を覚えたことがきっかけです。祭に参加するために知人の伝手を辿り、やっとの思いで『中洲流』で許可をいただきました。中洲流(『流』は『連』のようなもの。全部で7流が出る)の一員となり、祭の仕来りに従い、若手に交じり年間行事の下働きで奮闘した結果、次第に役員の人達から声をかけていただくことも多くなり、参加から7年目にして役職の標の手ぬぐいもいただくまでになりました。

祭参加は転勤や退職・帰郷後も続き、今年で27回目の参加予定でした。残念なことに、コロナ感染症防止対策により、来年に延期になりましたが、来年も佐久からの参加を目指して動きだします。

令和3年 成人式の開催について

例年1月3日に開催している佐久市成人式は、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、次の通りとします。

- ◎1月3日に、例年とは形を変えて式典を行います
- ◎新成人の皆様にお集まりいただく形はとりません
- ◎具体的な開催方法(例 オンライン開催等)は、10月中旬に市ホームページ等に掲載します

●令和3年成人式対象者

平成12年4月2日から

平成13年4月1日までに生まれた方

※令和2年9月30日現在、佐久市に住民登録されている方には、登録された住所にご案内を送付します。

※進学や就職で佐久市外に転出し、佐久市に住民登録の無い方は、恐れ入りますが下記までお問い合わせください。

＜＜連絡先＞＞

佐久市中央公民館

(市民創縁センター内)

☎ 0267-66-0551

メール(QRコード▶)

kominkan@city.saku.nagano.jp



シリーズ再発見！ふるさと佐久③

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3回目に紹介するのは「日本で海岸線から一番遠い地点」です。

長野県は全国に8県ある「海なし県」のうちの一つです。そんな海のない長野県に、日本で海岸線から一番遠い地点があります。しかもそれが佐久市にあるということをご存じでしょうか。国土地理院による調査によって特定されたその場所は、佐久市田口（字榊山）209番地1。群馬県南牧村との県境付近に位置し、雨川ダムの南東2300m、標高約1200mの尾根近くにあります。日本海、太平洋どちらからも海岸線から概ね115km離れています。

興味をもった筆者も実際に行ってみようと思ったのですが、残念ながら今年の令和元年東日本台風により、道中の県道が現在も通行止になっています。現地写真の撮って佐久市観光協会白田支部へ送ると認定証（日本で一番海から遠い地点に到達したことを認定するもの）を発行してもらえるので、折を見て挑戦してみようと思います。

本格的な山歩きになるそうですが、足腰に自信のある方は挑戦してみてもいいかもしれません。ただし、熊も出るそうなので道中は鈴を持つなどして十分注意してください。

【問合せ】白田支所経済建設環境係 電話82-3113

【マメ知識】 二番目に海から遠い地点はどこ？

日本で二番目に海から遠い地点は、北海道上川郡新得町にある美瑛岳の東約7kmの石狩山地内の地点で、海岸線からの距離は108.2kmです。



日本で海岸線から一番遠い地点

市立図書館より

～秋の読書まつりについて～

10月27日から11月9日まで「全国読書週間」です。今年の標語は「ラストページまで駆け抜けて」。忙しい日々の中、普段読み切れなかった本はありますか？この機会に是非ラストページまで「駆け抜けて」みてください。

佐久市立図書館ではこの期間、「秋の読書まつり」を開催します。各図書館の職員による「おすすめ本の紹介」や「貸出ランキング」の本の展示をします。秋の夜長に是非読んでみてください。

また、中央・サングリモ・白田図書館では10月24日（土）・25日（日）に「雑誌リサイクル市」を開催します。多くの皆様のご利用をお待ちしております。

☎ 中央 67-2111・サングリモ中込 63-3793・白田 82-3932・浅科 58-4321・望月 53-0230



人権
シリーズ

障がい者スポーツ普及の
先にあるものへの願い

一昨年、長野県初の車いすテニス講習会が長野市で開催されました。車いすテニスの経験や障がいのある方にかかわらず、私を含め総勢40名近くが参加しました。経験のない私にとって、車いすの操作は、それこそ至難の業でした。ラケットを持ってボールを追うのですが、追いつきません。それでも、日本車いすテニス協会の指導者の方々に指導を受け、「楽しい」「また参加したい」と強く思うようになりました。

講習会の最後に見せてくれた、主催者でもある甲信越車いすテニス協会の指導者兼選手の岩松綾子さんの模範プレーには、参加者から驚嘆の声があがりました。岩松さんは、佐久ではまだまだ知名度の低い、車いすテニスをはじめとした障がい者スポーツの普及を願う次のように語ります。

「健常者の方と関わる機会の少なさ、施設利用や事業開催への理解の乏しさ等の課題はまだあります。それらを乗り越え、『障がい』を理由に積極的に生きること、をためらいがちな方々が市内のあちこちでスポーツをすることで、『誰とでもふれあい、関わり合える日常』が実現していくことを願って活動していきたい。」

岩松さんの経験や体験、困難を乗り越えて鍛え上げたプレーの見事さや、障がいのある方などにかかわらず誰とでも分け隔てなく楽しめる社会を作ろうとする熱意に敬意を抱くとともに、微力ながらお手伝いをしたいと思いました。

人権同和教育推進員 池田 喜忠

※お問合せ等は人権同和課まで ☎ 62-3135

第16回 佐久市民総合文化祭のご案内

佐久市にお住まいの方や市内で文化活動をしている方が、日頃の活動の成果である作品を発表する場です。今回は、新型コロナウイルス感染症防止対策として、数部門ごとに分散開催をします。

皆様のご来場をお待ちしております。

- **開催日** 11月7日(土)～11月8日(日)、11月22日(日)～11月23日(月・祝)
- **時 間** 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
- **開催場所** 市民創錬センター・野沢会館
- **同時開催** 第16回佐久市障がい者福祉展(会場：野沢会館)
第42回佐久市菊花展(会場：市民創錬センター)

開催日	市民創錬センター	野沢会館
11月7日(土)～8日(日)	写真、陶芸、水墨画、切手	書道、絵画、押し花、華道、福祉展(予定)
11月22日(日)～23日(月・祝)	盆栽、工芸銅板、表装、絵手紙 短歌、俳句、川柳、フラワーデザイン	篆刻・刻字、木彫、民芸 仏像彫刻、切り絵
11月5日(木)～11月11日(水)	菊花展	

※新型コロナウイルス感染症防止対策により開催方法を変更または中止とする場合があります。

【問合せ】佐久市中央公民館(市民創錬センター内) Tel 66-0551 / Fax 66-0553

公民館

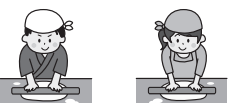
おきそいカレンダー

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があります。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

	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	◎チーズの日チーズセミナー チーズの歴史は大変古く、偶然から生まれた食べ物だと言われています。「チーズの日」にちなんで、製造方法、食材との組み合わせなどをお聞きます	11月11日(水) 14:00～15:00	浅間会館 会議室1	管理栄養士 高原牧子先生	<参加費>無料 <持ち物>水分補給のための飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 10月13日(火) 8:30
	◎洋風クッキングに挑戦しましょう メニュー：鮭とほうれん草のグラタン、ねぎのマフィン、りんごのブラウニー	11月20日(金) 9:30～13:00	浅間会館 料理講習室	内田すみ江先生	<参加費>800円程度 <持ち物>三角巾・エプロン・持帰り容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 10月15日(木) 8:30～ ※調理のみで試食は行いません
	◎そば打ち体験 ご自身で打ったおそばで、年越ししませんか。	11月26日(木) 9:30～13:00	浅間会館 料理講習室	土屋しのぶ先生	<参加費>1,000円程度 <持ち物>三角巾・エプロン・持帰り容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 10月20日(火) 8:30～ ※調理のみで試食は行いません
野沢公民館	◎親子で楽しむ山さんぽ(平尾山) 秋の平尾山を歩き季節の動植物を見つけ自然を満喫しよう！ 	10月31日(土) 9:00～14:00	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>150円(保険料等/1人) <持ち物>昼食・飲み物・雨具・帽子・軍手 <定 員>親子7組(14名程度) ※山を歩く服装と靴 ※申込受付開始日 10月5日(月) 8:30
	◎人権講座 コロナの時代、身近な人権について一緒に考えましょう	11月15日(日) 9:00～10:00	野沢会館 会館ホール	人権同和教育推進員	<参加費>無料 ※当日参加もできます
	◎スマートフォン使い方教室(全2回) 電話やメール、カメラ以外にもさまざまな機能が利用できることを学びましょう！	①11月20日(金) ②11月27日(金) (時間) 10:00～11:30	野沢会館 205号室	平林直美先生	<参加費>無料 <持ち物>お持ちの電話機・飲み物 <定 員>15名 ※申込受付開始 10月19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
中込公民館	◎中高年のためのカラダいきいき健康講座（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 ②中高年の食事について ③介護にまつわる最近の話題 ④腰痛・肩こり改善体操 ⑤膝痛改善・転倒骨折予防体操 ⑥認知症予防のための体操	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	②くろさわ病院管理栄養士 ③中込包括支援センター ④,⑤,⑥くろさわ病院理学療法士、作業療法士	<参加費>無料 <持ち物>④,⑤,⑥はヨガマットまたはバスタオルなど床に敷けるもの・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ませんか	④10月20日(火) ⑤11月17日(火) ⑥12月15日(火) ⑦ 1月19日(火) ⑧ 2月16日(火) ⑨ 3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
	◎チーズの日チーズセミナー チーズの歴史は大変古く、偶然から生まれた食べ物だと言われています。「チーズの日」にちなんで、製造方法、食材との組み合わせなどを聞きます	11月11日(水) 10:00～11:00	中込会館 大会議室	管理栄養士 高原牧子先生	<参加費>無料 <持ち物>水分補給のための飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 10月13日(火) 8:30
東公民館	◎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	市民創健センター 音楽室1	佐久市保健師・栄養士	<参加費>無料 <持ち物>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	市民創健センター 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
	◎手芸教室（全2回） 家にある使わなくなった布で、いろいろな使い方のできる花びらの形のトレイを作ってみませんか 	①11月13日(金) ②11月20日(金) (時間) 9:00～12:00	市民創健センター 大会議室	菊池たか子先生	<参加費>無料 <持ち物>使わなくなった布（表布・裏布）片面接着キルト芯各30cm四方・裁縫道具・厚紙・紙切りばさみ・飲み物 <定 員>14名 ※申込受付開始 10月9日(金) 8:30
臼田公民館	◎第46回ふるさと写生大会 秋の風に吹かれながら、臼田稲荷山公園で写生を楽しんでみませんか。 画用紙は1人1枚受付でお渡しします。 ※11月5日(午後)～12日(午前)まで あいとびあ臼田で作品展示を行います。 				
	◎星空ウォーキング！～星の教室(秋)～ 星空観望会です。秋の星空と一緒に楽しみましょう	11月12日(木) 19:30～21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <定 員>10名 ※申込受付開始 10月5日(月) 8:30
	◎年賀状パソコン教室（全3回） パソコンでオリジナル年賀状を作ってみましょう ※ノートパソコンがある方限定	①11月13日(金) ②11月20日(金) ③11月27日(金) (時間) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 多目的室	平林稔子先生	<参加費>700円程度（テキスト代） <持ち物>CD-ROMが使えるノートパソコン <定 員>10名 ※申込受付開始 10月5日(月) 8:30
	◎歴史講座 ～佐久三十三観音札所 その2～ 江戸時代から巡礼が行われるようになった佐久三十三観音札所について、その歴史を学んでみませんか	11月15日(日) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 ホール	佐久市職員	<参加費>100円（資料代） <定 員>30名 ※申込受付開始 10月7日(水) 8:30
	◎子ども小満太鼓教室 郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。2月まで10回程度あいとびあ臼田で練習します	①11月15日(日) ②11月21日(土) ③12月 5日(土) ④12月12日(土) ⑤ 1月 9日(土) (時間) 14:00～15:30	あいとびあ臼田 ホール	臼田小満太鼓愛好会	<参加費>無料 <持ち物>上履き・飲み物 <定 員>25名 <対 象>小学生（2年生以上） ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付開始 10月8日(木) 8:30
	◎季節の行事食 お正月料理など季節の行事食について一緒に学んでみませんか	11月25日(水) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 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 10月9日(金) 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
浅科公民館	◎切り絵講座～年賀状編～（全2回） 切り絵で新年のごあいさつを してみませんか？ 	①11月 9日(月) ②11月30日(月) (時間) 9:30～11:30	浅科会館	竹内芳枝先生	<参加費>600円程度（材料費） <持ち物>デザインカッター・カット 板（お持ちの方のみ） <定 員>12名 ※申込受付開始 10月12日(月) 9:00
	◎さわやか！3B（サンビー）体操 （全3回） 音楽に合わせて、3B（ボール、ベル、ベルダー） 用具を使って体を動かしましょう♪	①11月11日(水) ②12月 9日(水) ③12月16日(水) (時間) 10:00～11:30	浅科会館	佐藤美穂先生	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・運動のできる服装・ 飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 10月16日(金) 9:00
	◎そば打ち講座 地元産の新そば粉を使って、そば打ちをしてみ よう！ 	11月20日(金) 9:30～13:30	観音峯活性化セ ンター	土屋しのぶ先生	<参加費>700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>15名 ※申込受付開始 10月23日(金) 9:00 ※調理のみで試食は行いません
	◎草木染教室～煮だし染め～ 身近な草花を煮だして、あなただけのオリジナ ルハンカチやスカーフを染めてみませんか？	11月25日(水) 13:00～16:00	浅科会館	サークルミモザ	<参加費>500円程度（ハンカチ・ス カーフ購入の方は別途徴収） <持ち物>シルク100%の白のハンカ チやスカーフ（持参可能な方）・ゴム 手袋・エプロン・バケツ <定 員>10名 ※申込受付 10月28日(水)9:00から
望月公民館	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ 棒ずし、タルトタタン、煮豚、五平もちなど、 楽しい食卓づくりに役立てませんか	11月12日(水) 9:30～12:00	駒の里ふれあい センター 2階講習室 1	内田すみ江先生	<参加費>800円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ お米1合 <定 員>6名程度 ※申込受付開始 10月15日(水) 9:00
	◎救命救急講習会 いざという時のために、講習を受け心肺蘇生法 やAEDの使い方を学びましょう 	10月31日(土) 9:00～12:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	川西消防署職員	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>15名 ※申込受付開始 10月6日(水) 9:00
	◎竹細工体験教室 竹を使い、手づくりの果物かごをつくりましょ う	11月14日(土) 9:00～16:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	公民館学習グルー プ 趣味の館・竹細工 教室の皆さん	<参加費>1,000円程度（材料費） <持ち物>動きやすい服装・昼食・飲み 物・ひざあて・剪定ばさみ（お持ちの方） <定 員>15名 ※申込受付開始 10月16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

目が覚める。五時。
活動開始まで一時間あ
る。知友に会った夢を
見たことを思い出すが
誰であったか記憶は消
えている。読経までの
時間、布団の中で本を開く。
少年の頃も早起きだった。前夜
遅く寝ても、五時前後には目が覚
める。この時間を受験勉強に有効
に使用していたならばとの悔いはあ
るが、今更仕方がない。いつも窓
から朝の風景をぼんやりと見てい
た。自分の時間が有ること、己が
在ることを感じる貴重な一時であ
った。母が長期入院した時、親戚
の小母さんが応援に来た。小母さ
んは、毎朝、朝日に向かい手を合
わせ祈っていた。その姿は私の中
にはつきり残っている。

起き抜けに田圃に行くとか人か
に会う。散歩、配達、農作業、皆
さんの活動が始まっている。爽や
かな一日のスタートだ。
退職後の再就職の仕事も終わっ
た時、朝の時間がゆっくりになっ
た。漠然と過ごしても仕方がない
と、お祈りで一日を始めることに
した。勤行式をなぞり真言を唱え
る。昨日の無事に感謝し、今日の
平穩を願う。弱い自分を守っても
らおうと。

無料 障害年金専門の社会保険労務士による 障害年金相談会

◆場所：野沢会館（事前予約制）
◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

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

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士依田謙二事務所 Tel. 0267
芹澤社会保険労務士事務所 68-7367
西澤社会保険労務士事務所 佐久市鳴瀬 1804-2

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

「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

タウンコートのもみ

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

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
http://www.nozomi-g.co.jp/ 966-151
（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

佐久市臼田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



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



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。



子育てサロン 午前9時30分～11時30分



献血 ①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
	1 中佐都児童館 もちづき保育園 うすだ健康館	2 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	3 サングリモ中込
7 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	8 もちづき保育園 うすだ健康館	9 岩村田児童館 中込児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	10 浅科保健センター (肺がん検診セット) 佐久市保健センター (託児あり) サングリモ中込
14 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	15 あいとぴあ白田 もちづき保育園 うすだ健康館	16 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	17 サングリモ中込
21 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	22 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	23 岩村田児童館 中込児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	24 野沢体育センター (肺がん検診セット) サングリモ中込
28 望月総合支援センター 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	29 望月総合支援センター (肺がん検診セット) もちづき保育園 うすだ健康館	30 あいとぴあ白田 (肺がん検診セット) サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	31 サングリモ中込

■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

■佐久市足育推進協議会足育サポートセンター

足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。

事前予約制ですので、電話にてご予約ください。

事前予約・相談日: 毎週木曜日
(午前9時～11時30分)

相談場所: 足育サポートセンター

(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)

問合せ: 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。

■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



2歳児歯っぴー教室（要予約）

対象：平成30年7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：10月22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・バスタオル

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



乳がん検診



子宮頸がん検診

申込み：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

【平日夜間急病診療センター】 当面の間、休診します。

健康のカレンダー

[2020年]

10月

日 sun	月 mon	火 tue
小児 歯 わかば内科クリニック ☎67-6655 中澤眼科クリニック ☎62-0157 4	岸野児童館 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 5	野沢体育センター 東児童館 臼田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園 6
小児 歯 荻原医院 ☎67-2051 ねむの木公園クリニック ☎67-8866 11	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 12	切原児童館 サングリモ中込 もちづき保育園 13
小児 歯 こすも内科クリニック ☎88-7211 はせがわ皮膚科クリニック ☎78-3116 18	あいとぴあ臼田 (肺がん検診セット) 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 献血 望月支所① 19	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 歯 フルタクリニック ☎63-0202 増田医院 ☎66-0303 献血 イオンモール佐久平② 25	あいとぴあ臼田 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 26	田口児童館 サングリモ中込 もちづき保育園 27

■新型コロナウイルス感染症
に関する情報は、市ホーム
ページをご覧ください。



市ホームページ
QRコード

■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

佐久市からコロナ差別をなくしていこう!

差別をしても新型コロナウイルス感染症は終息しません。闘う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。

●感染した人への差別

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。感染した人を差別したり誹謗中傷したりすることはやめましょう。

●職業による差別

医療従事者等の私たちの命や生活を守るために働いてくれている皆さんや、そのご家族が差別されることがあってはいけません。

●デマや風評被害

感染した人に関する公開されていない個人情報や、誤った情報（デマ）を流したり拡散したりすることは、人権侵害です。また、感染者の多い地域を往来しなければならない人や濃厚接触者に対する偏見をなくしましょう。

●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。



感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう!



被災地支援
チャリティーイベント

テーマは「手づくり・手しごと」
そして「コドモ・ココロ・チカラ」
いつもの美味しさ、初めての体験、
秋のお楽しみが今年も大集合!!

出店規模の縮小、ソーシャルディスタンス、マスク着用、
消毒液配置等々、新型コロナ感染症対策を十分に配慮して開催!

状況によっては中止となる場合がありますので、ホームページやFacebookでご確認ください。

2020年10月25日(日)10:00~16:00
※雨天の場合は中止となります。

佐久市民交流ひろば

【主催】NPO法人さくのわ花物語 【共催】リラクオーレ (tel: 090-9146-9636 篠原)
佐久市 (公園緑地課)



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市民創練センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)