

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

Life

11

No.212 広報佐久
令和2年11月



特集

—本当の怖さを知っていますか?—
身近な疾患 糖尿病

目次

令和2年 11月

表紙写真：ふれあいポールdeウォーキング
(10月4日開催)
ウォーキングは、ポールを使用することで
運動効果が高まります。気軽に健康づくり
を始めましょう。

頁	
3	特集1 ー本当の怖さを知っていますか？ー 身近な疾患 糖尿病
6	特集2 気候非常事態を宣言しました
7	難病患者等激励費の支給 佐久市文化ホール使用料助成事業 「がんばろう佐久！トラベル応援券」の配布
8	11月は児童虐待防止推進月間です 「佐久の先人（一）」増刷販売 「特製婚姻届」はいかがですか？
9	物品購入等入札（見積）参加資格の有効期間延長および中間申請 「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」に注意しましょう 生ごみの水切りにご協力ください
10	市内公共交通に関する意見募集 税務課会計年度任用職員（一般事務）の募集 佐久市文化振興推進企画委員の公募
11	デマンドタクシーの愛称募集 旧中込学校「太鼓楼特別公開」 「はやぶさ2」カプセル帰還イベント
12	インフォメーション
22	公民館報 さくし
27	広告ページ
28	健康のカレンダー
30	佐久総合運動公園クロスカントリーコース一般利用開始！

人 口

総 数	98,728人	(-29人)
男	48,490人	(-18人)
女	50,238人	(-11人)
世帯数	42,327世帯	(+19世帯)
〈10月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	9月の月間件数	令和2年1月～9月の累計
人身事故	19件	168件
死 亡	1人	1人
負 傷	26人	208人
救 急	332件	3,104件
火 災	2件	29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

11月16日(月)午後1時～4時 浅科支所
11月18日(水)午後1時30分～4時 あいとしあ白田
11月19日(木)午後1時～4時 望月支所4階会議室
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

11月21日(土) 午後1時～3時
イオン佐久平イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎86-3785

生活・就労相談（まいさぼ佐久）

平日 午前9時30分～午後5時
野沢会館2階（相談無料）
■問合せ まいさぼ佐久 ☎78-5255

子育て相談

木曜・祝日を除く午前10時～午後3時
※日曜日は要電話予約（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

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 11月22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
- ・白田支所、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） 11月8日(日)・29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

処方され、飲み残した薬残っていませんか？

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



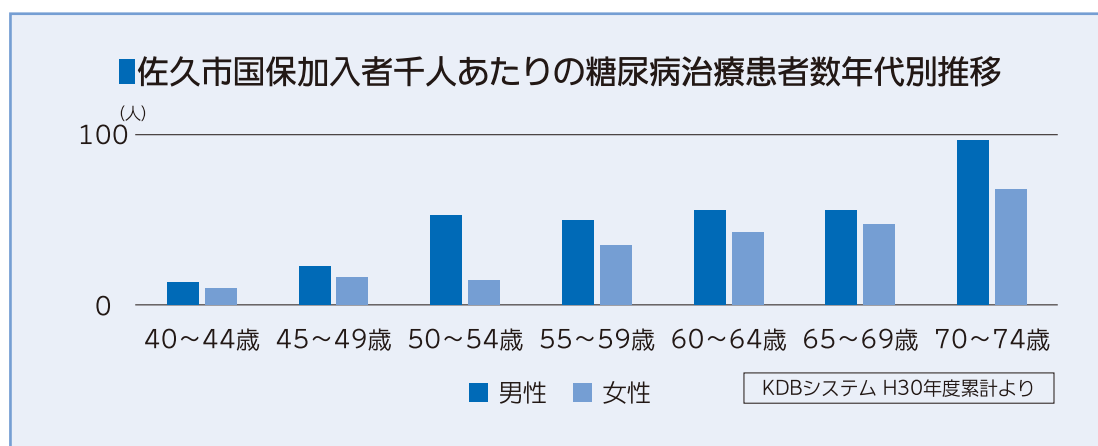
身近な疾患 糖尿病



国民の成人4人に1人が糖尿病または糖尿病予備群（約2,000万人）※と言われ、年齢があがるにつれて、増加しています。

佐久市の糖尿病治療患者数は、女性よりも男性が多く、男性では特に50代から急増しています。

※2016年 国民健康・栄養調査による



糖尿病は 怖い“合併症”を引き起こす

糖尿病は、症状が出にくい病気です。しかし、症状が無いからといって放置し、生活改善を行わないまましていると、様々な合併症を引き起こす可能性が高くなります。

合併症の一つである、“**糖尿病性腎症**”では、腎機能が次第に低下し、最終的に**人工透析**が必要となります。

糖尿病性腎症にならないために、その**予防**がとても大切です。

糖尿病性腎症は
人工透析になる原因疾患の第1位！

Q 人工透析って何？

働きが低下した腎臓の代わりに、人工的に老廃物や余分な水分を体から取り除く治療方法です。

Q 人工透析って どれだけ大変なの？

- 治療頻度 週3回通院
1回あたり4時間前後
- 医 療 費 年間500万～600万円

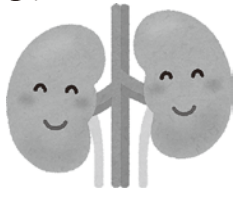
身体的にも経済的にも
負担が大きい…



腎臓ってどんな働きをしているの？

体内の水分量などを調整する

体内の余分な水分を尿として排出し、体内の水分量を一定に保つ。体内の電解質（カルシウム、ナトリウムなど）の濃度を調節し、血液中の酸性・アルカリ性のバランスを整える。



老廃物を排出する

体の活動により生じた血液中の老廃物（尿酸、クレアチニンなど）を尿として排出し、血液をきれいな状態に保つ。



体の内部の環境を整える

ホルモンを分泌して血液をつくる手助けをしたり、血圧を調節したりする。また、カルシウムの吸収に必要なビタミンDを活性化し、骨を強くする。



腎臓は沈黙の臓器

腎臓は、血液をろ過して老廃物を取り除く働きをしています。糖尿病は、その腎臓のろ過している細い血管を傷つけるため、腎臓の機能を低下させてしまいます。

腎臓は沈黙の臓器と言われ、機能低下が非常に進んだ状態にならないと症状が出ません。気付いた時には、手遅れになることもあります。

糖尿病性腎症がもたらす動脈硬化の悪循環

糖尿病性腎症になり腎臓の働きが悪くなると、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスク、腎不全・透析へのリスクが高まります。

食生活の乱れや運動不足による生活習慣の乱れにより、塩分や糖分の多い血液になる。

動脈硬化

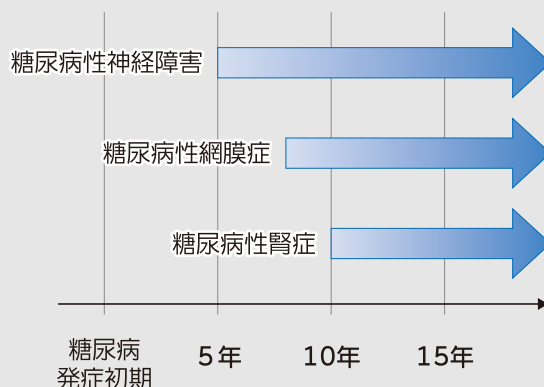
腎臓に負担がかかり、腎機能が低下する。血圧がうまく調節できず、高血圧になる。

動脈硬化がさらに進行

心筋梗塞や脳梗塞のリスクが増大する。腎不全になったり、透析が必要になったりする。

糖尿病を放置すると、合併症はどのように進行してしまうのか

糖尿病の状態を治療しないまま放置すると、大まかに次のような期間で合併症を発症するおそれがあります。



自分の腎臓を守るためには

1. 減塩&バランスの良い食事をしましょう

主食・主菜・副菜を そろえましょう

定食スタイルは自然と
栄養バランスが整います。



調理や食べ方で工夫を

- 野菜はたっぷり、目標は1日350g以上。
- 塩分は控えめに。香味野菜、香辛料、酢などでおいしさアップ！
- ラーメンなどの麺類の汁は、残すと◎。
- 外食や加工食品は、栄養成分表示で塩分量を確認しましょう。
- よく噛んで素材の味を味わいましょう。

2. 楽チン習慣♪で適度な運動を心がけましょう

忙しくても大丈夫！体を動かす楽チン習慣で、運動ができます。

◆階段を使う



◆家事をしっかり



◆自転車を
活用する



◆休日に
軽い運動を



◆ながら運動を
取り入れる



3. 年に1回は特定健診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう

一度傷ついた腎臓は、もう元には戻りません。“特定健診などで腎臓の状態を知ること”生活習慣病のある方は、“生活習慣を見直しながら、根気よく治療すること”がとても大切です。

佐久市では糖尿病から腎臓を守る取り組みをしています！

佐久市では、糖尿病性腎症の悪化を防ぎ、腎不全や人工透析へ移行させないことを目指し、「糖尿病性腎症重症化予防事業」を行っています。この事業は県や医師会の協力をいただき、医療機関と連携して実施しています。

糖尿病性腎症重症化予防事業とは…

健診結果をもとに、市の保健師や管理栄養士が、糖尿病の疑いがある方へ受診を呼び掛けたり、糖尿病治療中で腎症へ移行するリスクの高い方へは、生活習慣改善のための助言等を行ったりしています。患者さんの同意が得られる場合には、必要に応じて市とかかりつけ医が連携し、保健指導を行っています。

「糖尿病から腎臓を守る」ための動画を作成しました //

糖尿病性腎症のメカニズムや予防のためにできること、また服薬する際の注意点など、腎臓専門医・薬剤師が分かりやすく紹介しています。



- ★糖尿病から腎臓を守る 〈パート1〉・〈パート2〉
- ★腎臓と薬の豆知識



佐久市チャンネル
(YouTube)
QRコード

気候非常事態を宣言しました

近年、世界各地で記録的な大雨や干ばつなどの異常気象が頻発しており、これらは地球温暖化が進むに伴い増加していくと考えられています。

また、地球温暖化の原因は、人間活動による温室効果ガスの増加による可能性が極めて高く、温室効果ガス排出量の削減は、世界的に喫緊の課題だと言われています。

佐久市でも、近年最高気温が頻繁に記録されていることや、また昨年10月に甚大な被害をもたらした令和元年東日本台風（台風第19号）のような気象災害も今後増加すると予想されていることなど、市民の皆さんの生活が脅かされています。

市議会では、将来の温室効果ガス排出量の実質ゼロを目指す行動を、市民の皆さんと一緒に推進していくため、気候非常事態宣言を市議会とともに言い、あらゆる対策を講じるように市に求める決議が、令和2年9月25日付で行われました。

令和元年東日本台風の被災から1年を迎えるにあたり、市民の皆さん一人ひとりにこの気候の危機を「自分のこと」として認識していただき、市と市民の皆さんが一体となって温室効果ガスの排出削減に向けた対策を行います。



佐久市気候非常事態宣言

近年、我が国を含め世界各地の記録的な高温や海面水位の上昇、洪水や大規模な干ばつなどの異常気象が頻発しており、世界気象機関（WMO）は、これらの異常気象が長期的な地球温暖化の傾向と関係しているとの見解を示しています。

気候変動政府間パネル（IPCC）は、地球温暖化の進行により異常気象が増加すると予測しているものの、平均気温の上昇を1.5℃以内に抑制することで、多くの気候変動の影響を回避できることを強調しており、気温の上昇を抑えるためには、全世界の人為的な二酸化炭素排出量を2050年までに実質ゼロとする必要があると報告しています。

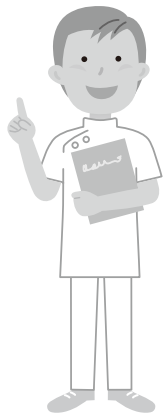
また、国連は、持続可能な開発目標（SDGs）を掲げており、目標の1つとして、気候変動対策について、世界各国で具体的な対策を講じることを目指しています。

本市は、北に浅間山、南に八ヶ岳連峰を望み、蓼科山・双子山、荒船山に囲まれ、千曲川が南北に貫流する自然環境に恵まれた地域であり、晴天率の高さや災害の少なさ、乾燥冷涼な気候により気象観測史上熱帯夜が観測されていないことなどの魅力があります。

しかし、令和元年10月12日に令和元年東日本台風が本市に大きな災害をもたらしました。世界規模で気温の上昇が進むことにより、このような気象災害が増加すると予測されていること、また、近年最高気温が頻繁に記録されていることや平均気温が上昇傾向にあることなど、気候変動により市民生活が脅かされています。

気候変動の危機を乗り越えるためには、私たち一人ひとりがこの危機を「自分のこと」として認識し、市民・行政が一体となり、二酸化炭素排出量の削減に取り組むことが必要です。

よって本市及び本市議会は、ここに気候非常事態を宣言するとともに、本市の快適な環境を保全し、未来の世代に継承するため、2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指し、その実現に向けた取組を推進します。



■申請期間

11月2日(月)～令和3年2月26日(金)

■申請窓口

国保医療課または各支所市民係

■対象者

令和2年12月1日現在、佐久市に6か月以上在住し、同日において次のいずれかの受給者証または受療証をお持ちの方

- ・特定医療費(指定難病)受給者証
 - ・小児慢性特定疾病医療受給者証
 - ・特定疾患医療受給者証
 - ・特定疾病療養受療証
 - ・人工透析に係る自立支援医療受給者証
 - ・ウイルス肝炎医療費受給者証
 - ・長野県特定疾病医療受給者証
 - ・先天性血液凝固因子障害等医療受給者証
 - ・遷延性意識障害者医療費受給者証
- 持ち物
- ・各種受給者証または受療証(新型コロナウイルス感染症の影響により、受給者証の有効期限が1年延長されている方も対象です。)
 - ・印鑑
 - ・振込先の分かる物(通帳等)

■支給時期

申請月の翌月末

■支給金額

- ・透析の方 3万円(一部要件あり)
- ・透析以外の方 5千円

新型コロナウイルス感染症拡大により発表の機会を喪失した芸術文化活動の再開の支援を目的として、芸術文化活動で使用する文化ホール等の使用料の一部を助成(割引)します。

■対象施設

- ・交流文化館浅科(穂の香ホール)
- ・佐久平交流センター(ホール)
- ・駒の里ふれあいセンター(ホール)
- ・市民創錬センター(大会議室)

■対象事業

市内に活動拠点を有し、かつ市民が含まれる事業者・団体・個人が行い、所定の要件を満たす芸術文化事業

- ①主催者において新型コロナウイルス感染症の感染防止策を行うこと
- ②広く市民を対象とするイベント等であること

※この他にも要件がありますので、詳細はホームページをご覧ください。文化振興課までお問い合わせください。

■対象経費

- ①会場使用料(会場となるホール等や控室等として使用する部屋の使用料も対象)
 - ②条例で定める付属設備等
- ※冷暖房使用料は助成対象外

■助成(割引)額

対象経費の3分の2以内の額

■申請方法

佐久市文化ホール使用料助成対象者証明書交付申請書およびイベント等の概要が分かる書類等を、使用する施設へ提出

地域経済の活性化に向け、市内で利用できる「がんばろう佐久!トラベル応援券」を市内で宿泊された方に配布します。

■配布対象者

市内の登録宿泊施設に宿泊された方(市内外問わず)

■配布施設・配布方法

市内の登録宿泊施設で、チェックイン時に配布

■応援券の額

宿泊された方、一人一泊当たり3千円(一度の宿泊につき2泊まで可)

■予定泊数

1万泊(予定泊数に達し次第終了)

■使用できる店舗

取扱店の表示ポスターを掲示している店舗(原則、「がんばろう佐久!応援券」に登録のある取扱店舗です。)

※最新の取扱店は、ホームページをご確認ください。

■使用期限 令和3年1月17日(日)

■注意事項

- ・生計同一者以外の第三者への転売・譲渡は、絶対にしないでください。
- ・再発行はできませんので、紛失や破損にご注意ください。
- ・使用期限を過ぎると無効になりますので、お早めにご利用ください。



児童虐待は、保護者（保護者以外の同居人を含む。）が、その監護する児童の心身を傷つけ、健全な成長・発達を損なう行為をいいます。

親にとっては「しつけ」であっても、子どもが苦痛を感じていれば「虐待」になります。

ネグレクト（養育放棄）

子どもの正常な発達を妨げ、安全・健康を阻害する行為。食事を与えない、衣服の汚れなどを放置する、生な状態を放置する、学校に行かせない、など。

虐待の種類**身体的虐待**

身体に暴行を加える行為。殴る、蹴る、タバコを火を押しつける、冬に戸外に閉め出す、など。

性的虐待

子どもへの性交、性的暴力、性的行為の強要、性交を見せる、児童ポルノの対象にする、など。

心理的虐待

子どもに対する暴言、無視や脅迫行為、他のきょうだいと著しく差別的な扱いをする、子どもの面前での夫婦喧嘩により、子どもに心理的外傷を与える、など。

児童虐待を防ぐためには、家庭・地域・学校・医療機関・関係機関が連携を取り、早期に発見することが一番です。虐待を受けたと思われる児童を発見したら、子育て支援課または左記までご連絡ください。

・佐久児童相談所

☎67-3437

・児童相談所全国共通ダイヤル

☎189（いちはやく）

・長野県児童虐待・DV24時間ホットライン

☎026-219-2413

「佐久の先人（一）」増刷販売

「佐久の先人」は、佐久市にゆかりがあり、全国や世界を舞台に活躍した「先人たち」を、写真を交えわかりやすく紹介した冊子です。

平成26年発行の「佐久の先人（一）」は、好評につき初版の1500冊が完売したため、500冊限定で増刷し、販売中です。「佐久の先人（二）」では、芸術・スポーツ・教育・医学・政治・経済など多方面で偉業を成し遂げた36名の先人を紹介しています。

ふるさとの先人を知るために、ぜひご一読ください。

■販売場所

文化振興課・川村吾蔵記念館・五郎兵衛記念館・天来記念館・望月歴史民俗資料館・中央公民館

■販売価格 500円（税込）

※「佐久の先人（二）」も販売中です。



「佐久の先人（一）」



ホームページ
QRコード

「特製婚姻届」はいかがですか？

佐久市結婚支援事業実行委員会では、オリジナルデザイン特製婚姻届を作製し、販売しています。

この婚姻届は2枚複写で、1枚目は、全国各地の自治体に提出できる届出用の通常婚姻届、2枚目は、フルカラーで1枚目の筆跡が一部複写されるほか、プロポーズの言葉や相手へのメッセージ、証人からのメッセージが書き込み、結婚記念にお手元に残せるデザイン婚姻届です。梓外に写真を貼ったり、親しい方に寄せ書きしてもらったりなど、アレンジもできます。

ぜひ、お買い求めください。

■販売場所

福祉課

■販売価格 200円

※詳細は「さくこい」で検索していただくか、ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

○物品購入等入札（見積）参加資格の有効期間延長について

市が発注する物品購入等（役務・委託業務を含む。）への入札（見積）参加資格について、有効期間は原則2年間ですが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により、令和元・2年度の入札等参加資格を有する方の資格有効期間を、次のとおり延長します。

- ・現在 令和3年2月28日まで
- ・延長後 令和4年2月28日まで

○物品購入等入札（見積）参加資格申請（中間申請）について

新たに令和3年度分の入札（見積）参加を希望される方または、既に資格を有している方で、事業所所在地や営業品目に変更がある方を対象とした参加資格申請を、左記のとおり受け付けます。

■受付期間 12月1日（火）～24日（木）

（土・日は除く。）

午前8時30分～正午・午後1時～5時

■有効期間

令和3年3月1日～次期の定期審査

（1年間）

■提出場所 契約課 用度係

■提出方法 窓口へ持参または郵送

（郵送の場合は書留郵便とし、受付期間内の消印のものに限る。）

※提出要項や書類等は、ホームページをご覧ください。

冬の感染症にはインフルエンザの他に、「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」があります。

特に、「RSウイルス感染症」は、秋から冬にかけて流行がみられます。

○RSウイルス感染症とは

RSウイルスに感染すると、肺炎等の重篤な症状を引き起こすことがあります。特に、生後間もなくから数か月の乳児は要注意です。飛沫感染や接触感染が、感染経路となります。

■予防法

- ・手洗い、うがい、マスクの着用に努めましょう。

・お子さんが日常的に触れるおもちゃや手すりなどは、アルコールや塩素系の消毒剤などで消毒しましょう。

○ノロウイルス食中毒とは

主に手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。感染力が強く、食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

■予防法

- ・手洗いを十分にしましょう。
- ・ウイルスに感染した人の排泄物やおう吐物には大量のウイルスが含まれているので、取り扱いには注意しましょう。
- ・加熱して食べる食材は、中心部まで火を通してきましょう。

■水切りの目的

市では、毎年1万7500t程の可燃ごみが排出されていますが、そのうち約50%（重量ベース）は水分だと言われています。

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

水切りを行い、ごみの焼却にかかる費用や二酸化炭素排出量の抑制にご協力をお願いします。

■水切りのポイント

▽濡らさない

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

▽ひとしぼり

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

▽乾燥させる

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



募集 市内公共交通に関する意見募集

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

高校名	停留所名	朝(着時刻)	夕(発時刻)	接続地区
岩村田高校	浅間総合病院	8:21	17:31	臼田・野沢 中込
佐久平総合技術高校 (臼田)	上荒	8:24	17:35	野沢・中込 岩村田
地球環境高校	総合体育館	8:54	17:03	臼田・野沢 中込・岩村田
野沢北高校	野沢中学校前	8:06	17:54	岩村田・中込
野沢南高校	野沢会館	8:15	17:45	岩村田・中込

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、皆さんの公共交通に関する意見を募集します。
例えば、左表の市内循環バスが接続する高校への通学や、その他のバス路線による高校通学等の利便性を良くするため
の意見を、電話やメール等で生活環境課までお寄せください。



ホームページ
QRコード

募集 税務課会計年度任用職員（一般事務）の募集

■問合せ 税務課 ☎62-3040

■業務内容

書類整理および作成、パソコンでのデータ入力、税金の申告相談事務補助他

■任用期間および募集人員

① 12月1日～令和3年3月31日 5名

② 令和3年1月12日～3月19日 7名

■勤務時間

午前8時30分～午後5時15分

■勤務場所

市役所（申告相談期間中は各支所での勤務も有）

■応募要件

・市役所および各支所に通勤可能な方
・パソコン操作のできる方

■必要書類 申込書（履歴書）

※税務課またはホームページにあります。

■申込方法

税務課へ必要書類を持参または郵送で提出

■受付期間 11月2日(月)～18日(水)

■選考方法

書類審査および面接選考（面接日時は、追って連絡します。）

※募集人員に満たない場合は、適時追加募集を行います。

※詳細は、ホームページをご覧ください。か、電話でお問い合わせください。



募集 佐久市文化振興推進企画委員の公募

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

■委員の業務内容

佐久市文化振興計画の推進、文化振興基金の活用に関し必要な調査および検討を行い、その成果を教育委員会へ報告します。

■申込資格（基準日は令和3年1月1日）

① 基準日において年齢が20歳以上の方

② 市内に住所を有し、勤務・在学する方

③ 市税等を滞納していない方

④ 市の他の審議会等の委員でない方

※この他にも資格要件がありますので、詳細は、ホームページをご覧ください。か、文化振興課までお問い合わせください。

■委員の任期 選任の日から2年間

■募集人員 2名（委員総数10名以内）

※募集人員超過の場合は抽選により決定

■必要書類 公募申込書

※公募申込書は、文化振興課またはホームページにあります。

■申込方法 文化振興課へ必要書類を持参または郵送で提出

※郵送の場合は、封筒のおもて面に「公募委員書類在中」と朱書きしてください。

■申込期間 11月9日(月)～27日(金)

（郵送の場合、締切日の消印有効）



募集 デマンドタクシーの愛称募集

■問合せ 地域公共交通確保維持改善協議会（生活環境課内）

☎62-3094

市内を運行する予約制乗合交通「デマンドタクシー」の愛称を募集します。

■募集内容 デマンドタクシーの愛称

■応募受付期間 11月1日(日)～30日(月)

■応募規格

・覚えやすく親しみやすいこと

・佐久市のイメージにあっていること

（歴史・風土・自然等）

・自作の未発表作品であること

・「タクシー」ということばを使わないこと

■応募方法

指定の応募用紙または任意の用紙で、

応募箱・郵送・FAX・メールのいずれかの方法により応募

※応募箱は、生活環境課または各支所経

済建設環境係に設置してあります。

※任意の用紙を使用する場合、①愛称②

説明・趣旨③氏名（ふりがな）④住所

⑤電話番号を明記してください。

■発表

・ホームページと広報紙を通じて、決定

した愛称を発表します。

・入賞者名は公表しません。入賞者本人

には直接通知します。

・副賞として、市特産品等を贈呈します。



ホームページ
QRコード

イベント 旧中込学校「太鼓楼特別公開」

■問合せ 文化振興課（文化財事務所）

☎63-5321/旧中込学校

☎62-7845

「近代化遺産全国一斉公開2020」の一環として、旧中込学校「太鼓楼特別公開」を行います。

お誘い合わせの上、お出かけください。

■日時 11月3日（火・祝）

午前9時～午後4時

（受付・午後3時30分まで）

■入館料

・一般 130円

・高校生、大学生 70円

・小、中学生 60円

○漆喰塗り見学会

旧中込学校校舎は令和元年東日本台風により被災し、現在修繕工事を行っています。当日は、校舎の内壁の漆喰塗り作業を見学できます。

■時間 午前10時から20分程度

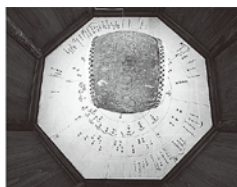
※混雑時には、交代で見学していただきます。

■場所 旧中込学校二階第二教場

※修繕工事のため、校舎正面以外の外壁はご覧いただけません。



ホームページ
QRコード



イベント 「はやぶさ2」カプセル帰還イベント

■問合せ 移住交流推進課 ☎62-3283

小惑星「リュウグウ」から採取したサンプルが入ったカプセルを持って帰還する小惑星探査機「はやぶさ2」。

通信をメインで担う「臼田宇宙空間観測所」や、来年4月から本格運用を予定している「美笹深宇宙探査用地上局」がある佐久市で、帰還イベントを開催します。宇宙を身近に感じてみませんか。

○市内バスツアー

■日時 11月21日(土)午後1時～7時

■行程（各行程にて、詳しい解説あり）

①子ども未来館

②臼田宇宙空間観測所

③うすだスタードーム

■参加費 無料

■定員 親子26名（最大13組）

■申込方法

移住交流推進課へ電話で申込み（先着順）

○パラポリアンテナ写真コンテスト

■テーマ

①臼田宇宙空間観測所・美笹深宇宙探査

用地上局が映る写真

②佐久と宇宙を感じることができる星空

などの写真

■募集期限 11月6日(金)

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程が変更または中止になる場合があります。

※カプセル帰還予定日の12月6日(日)前後

で、パブリックビューイ

ングを計画しています。

詳細が決まり次第、広報

します。

■ホームページ

■QRコード

■QRコード



ホームページ
QRコード

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

- ・炎が見えるので癒されます。
- ・やわらかく包まれるような暖かさが良いです。

※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。また、環境政策課へお問い合わせください。

●住宅の断熱リフォームの補助制度

建築住宅課 ☎62-6637

地球温暖化防止に向け、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 自宅の左記断熱リフォーム工事

- ①全ての居室の窓を2重サッシ化・ペアガラスへの交換
- ②全ての居室の壁や床へ断熱材新設

③全ての屋根や小屋裏へ断熱材新設

▽補助率 補助対象工事費の4分の1 (上限額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。また、建築住宅課までお問い合わせください。

●「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を、観光課で保管しています。本人確認資料(運転免許証等)と認印をお持ちの上、観光課窓口へお越しください。

なお、ご本人・同居人以外の方が受領される場合は、委任状も必要となります。

お知らせ

●特別障害者手当・障害児福祉手当を

受給している皆さんへ

福祉課 ☎62-3147

8月から10月分の手当を、11月10日(火)に指定口座へ振り込みます。なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出てください。届出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがあります。

- ・施設へ入所した時
- ・死亡した時
- ・住所を変更した時

・障がい程度が軽減した時

・特別障害者手当の受給者で病院への入院・老人保健施設への入所が3ヶ月を超えた時

・障害児福祉手当の受給者で児童施設等に入所した時

▽特別障害者手当

20歳以上で、障がいの重複により日常生活に常時特別の介護を必要とする在宅の障がい者に、支給されます(所得制限あり)。

▽障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障がい児に支給されます(所得制限あり)。

●戦没者等のご遺族の皆さんへ

福祉課 ☎62-2919

または各支所高齢者児童福祉係

第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金は、戦没者等の死亡時のご遺族で、令和2年4月1日時点で、恩給法による公務扶助料や援護法による遺族年金等を受ける方がいない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人に令和3年4月から支給されます。

①弔慰金の受給権者

②戦没者等の子

③戦没者等の①父母②孫③祖父

母④兄弟姉妹(支給要件があり、ご遺族の状況により順番が入れ替わります。)

④前記①から③以外のご遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係有して

いた三親等内親族

▽支給内容 額面25万円

5年償還の記名国債

▽請求期限 令和5年3月31日

※請求期限を過ぎると請求できません。請求がお済みでない方は、手続きをお願いします。

●過度な受診控えは健康上のリスクを高めます

健康づくり推進課

☎62-3524

自己判断で受診を控えると、慢性疾患の症状悪化や免疫力低下により、ウイルスに対抗できない状態になることがあります。まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

詳細は、「上手な医療のかかり方」で検索してください。



ホームページ
QRコード

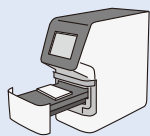
お知らせ

●佐久地域外来・検査センターの設置期間を延長します

健康づくり推進課

☎62-3524

佐久地域外来・検査センターの設置期間を、令和3年3月31日まで延長します。検査は、かかりつけ医からの完全予約制のため、かかりつけ医の事前受診が必要です。



お知らせ

●灯油の流出にご注意ください

環境政策課 ☎62-2917

毎年、冬になると各家庭で灯油を使う機会が増え、「タンクからの小分け中に現場を離れてしまった」、「燃料の配管設備が老朽化して破損していたのに気が付かなかった」などの原因による流出事故の発生が予想されます。

灯油はいったん河川や用水路に流出すると、たとえ少量であっても水道水の取水、養魚場、

●「令和2年国勢調査」へご協力いただきありがとうございました

情報政策課 ☎78-5811

令和2年10月1日を基準日として実施しました国勢調査へご回答いただき、ありがとうございました。

調査結果は、国や都道府県・市区町村で行う行政の基礎資料のほか、学術、教育、企業などの幅広い分野で利用されます。また、市町村別の人口・世帯数の速報結果や、年齢別人口・

稲等の農作物に被害を及ぼし、事故原因者には損害賠償、油除去、土壌入替など事故処理の責任が生じます。万一、事故を起こしてしまった場合は、直ちに流出防止措置を行い、佐久消防署（☎62-0119）および環境政策課または各支所経済建設環境係にご連絡ください。



世帯の状況などの詳しい統計は、順次公表されます。

※回答がお済みでない方は、至急ご回答ください。



ホームページ
QRコード

●犬のフンは持ち帰りましょう

環境政策課 ☎62-2917
または各支所経済建設環境係

○マナーを守りましょう

最近、愛犬の散歩中にフンを片付けずにそのまま放置する飼い主がいるとの苦情が多く寄せられています。自分の家の前に犬のフンが放置されていたり、道端にある犬のフンをうっかり踏んでしまったりしたらどう思うでしょうか。今飼っているモラルとマナーが問われています。

散歩をするときは、犬のフンを回収するための用具を必ず携帯し、犬のフンを持ち帰りましょう（最近では手を汚さず処理できる特殊な回収袋も市販されています。）。

○犬のフンを放置すると罰せられます

犬のフンを放置した場合は、佐久市ポイ捨て等防止および環境美化に関する条例第9条第2項および第22条の規定により、20万円以下の罰金に処せられることがあります。

●特定健診を受けましょう

健康づくり推進課

☎62-3196
☎62-3164

健康づくり推進課
（口腔歯科保健センター内）

40～74歳の国保加入者の特定健診が、無料で受診できます。

コロナ禍でも、健診等による健康管理は重症化を防ぐため重要です。健診会場では、感染防止対策を行っていますので、安心して受診していただけます。

残りの日程がなくなっています。早めにお申込みください。

●妊婦歯科健診を受けましょう

健康づくり推進課

☎63-3781

健康づくり推進課
（口腔歯科保健センター内）

妊娠中の方を対象に、市内の歯科医院等で歯科健診を無料で実施しています。

妊娠中にお母さんの口の中をきれいにしておくことが、生まれてくるお子さんのむし歯予防につながります。

母子健康手帳交付時に配布される妊婦歯科健診票で、受診す

ることができません。ぜひ受診してください。

▽健診場所 市内歯科医院等
※ホームページ等でご確認ください。

▽対象 妊娠中の市民の方

▽内容 歯科健診・歯みがき指導
▽持ち物 母子健康手帳・妊婦歯科健診票（歯ブラシは歯科医院で用意します。）

※歯科医院等へ予約の上、受診してください。



お知らせ

●固定資産に関する申告制度 税務課 62-3040

令和2年10月1日より、固定資産の所有者が亡くなされた場合、「現所有者申告書」の提出が義務化されています。
現所有者（法定相続人等）の方は、自身が固定資産の現所有者であることを知った日の翌日から3ヶ月以内に、住所、氏名など必要事項を記入の上、税務課または各支所総務税務係まで申告書の提出をお願いします。

▽現所有者とは

法定相続人（亡くなった方の配偶者や子）をいいます。ただし、遺言や遺産分割協議により固定資産を所有する方が決まっている場合は、その方をいいます。

※詳細は、ホームページをご覧ください。税務課までお問い合わせ下さい。



お知らせ

●働き方改革推進支援センター による出張相談会

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おいて出張相談会を開催します。お気軽



軽にご相談ください。
▽日時 11月10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

●求人申込みにご協力を ハローワーク佐久 62-8609

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、佐久地域の7月の有効求人倍率は1.14倍と、約4年7ヶ月ぶりに1.2倍を割り込む水準となっています。事業主の皆さんには、人材を有効に活用するためにも、ハローワークへの求人申込みをお願いします。求人に関する相談等、お気軽にお問い合わせください。

●就職のご相談は、 佐久市無料職業紹介所 「さくさくワーク」へ

佐久市無料職業紹介所
「さくさくワーク」(商工振興課内)
求職者専用ダイヤル
0120-1151-394

就職支援員による就職相談・職業紹介を、無料で実施しています。就職活動中の学生さんや、仕事をお探しの方の相談を受け付けていますので、若い皆さんもお気軽にお問い合わせください。

▽対象 市内事業所へ就職を希望する方
▽求人への取扱範囲 佐久市内の事業所の求人

※求人情報は、市ホームページ「さくさくワーク」専用サイトにより検索できますので、ご覧ください。



ホームページ
QRコード

●司法書士による相続・贈与 成年後見ワンストップ無料 相談会

長野県司法書士会
026-232-7492

▽日時 11月19日(木)
午後1時30分～4時30分
▽場所 市民創健センター多目的室1・3・4・5
▽相談料 無料(要予約)
▽相談時間 30分以内
▽相談内容 相続登記・遺言書の保管制度・生前の土地の整理など

●建築士による空き家の管理 に関する相談会

(公社)長野県建築士会佐久支部
63-8080

▽日時 毎月15日
午後1時～4時(完全予約制)
※土日祝日の場合は直前の平日
▽会場 佐久合同庁舎会議室
▽内容 空き家管理・売買や賃貸・解体等に関する相談
▽申込方法 毎月11日までに電話で申込み(平日午前8時30分～午後5時15分)
※土日祝日の場合は直前の平日

●12月の駒場公園施設利用受付 駒場公園管理事務所

68-1399
FAX 68-1853

▽対象施設 弓道場・ギリシャ劇場
※多目的広場は12月～令和3年3月末
テニスコートは11月～令和3年2月末
(予定)の期間、利用中止となります。
▽窓口受付開始 11月1日(日)午後1時～
※申込が重複した場合は抽選
▽電話・FAX受付開始 11月10日(火)午後1時～

お知らせ

●サポートブック

「虹のかけはし」の利用

福祉課 ☎62-3147

サポートブック「虹のかけはし」は、発達の進み方が気になるお子さんの様々な情報を、お家の方が成長に合わせて記入し、作成していく冊子です。

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

ごすための手助けとなります。ライフステージが変わり、お子さんを支援する人が変わっても支援が途切れることなく継続されるよう、この冊子をご活用ください。

利用に当たっては、利用申請書を福祉課へ提出し、利用上の注意点などを説明させていただき、無料でお渡しします。



●布施温泉・穂の香乃湯

臨時休館

布施温泉 ☎53-0181
穂の香乃湯 ☎58-0033

布施温泉および穂の香乃湯は、修繕工事のため左記期間を臨時休館とします。

○布施温泉

11月4日(水)～11日(水)

○穂の香乃湯

11月24日(火)～12月1日(火)

▽休館期間

お知らせ

●文化財保護強調週間

文化振興課(文化財事務所)

☎63-5321

11月1日から7日までは、文化財保護強調週間です。文化財は市民の皆さんの貴重な共有財産であり、長い歴史の中で今日まで守り続けられてきました。

この機会に地域の文化財に親しみ、佐久市の歴史に触れ、文化財愛護の意識を養いましょう。

なお、文化財の所有者・管理者の皆さんは、この機会に防火対策等の見直しをお願いします。

●狩猟の解禁について

耕地林務課 ☎62-3242

佐久地域振興局林務課林務係

☎63-3152

令和2年11月15日(日)から令和3年2月15日(月)まで(わな猟は同年3月15日(月)まで)、狩猟期間となります。

山林に立ち入る際は、明るく目立つ服装を心掛けましょう。

また、狩猟者は、制限区域の確認と矢先の確認を必ず行い、事故を未然に防ぎましょう。

●便利なコンビニ交付

サービスをご利用ください

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することができサービスです。

▽「3密」回避

毎日(メンテナンス日を除く)

午前6時30分から午後11時まで、市役所が閉庁している早朝や夜間でもご利用可能です。

●11月は

「ねんきん月間」です

小諸年金事務所

【年金の受給】

☎0267-22-11082

【保険料の納付】

☎0267-22-11482

日本年金機構では、公的年金制度の普及・啓発活動を行っています。国民年金保険料を納めたか心配な方、障害年金・遺族年金の申請方法がわからない方など、年金に関する相談を行っています。

ぜひ、この機会に年金について確認をしましょう。

▽予約方法 相談希望日の1か月前からの間に小諸年金事務所へ電話で予約

※予約の際に、相談者の氏名、基礎年金番号、相談内容を確認します。

▽予約受付時間

午前8時30分～午後5時15分

※年金生活者支援給付金対象者の方で未申請の方は、申請をしましょう。

●麻薬・覚醒剤の乱用防止

健康づくり推進課

☎62-3527

麻薬、覚醒剤、シンナー、危険ドラッグ等の薬物乱用は、健康被害を起したり、死亡したりするなど、大変危険な行為です。近年、一般市民層や若年層への薬物乱用の拡大が懸念されています。被害に遭わないため

に、インターネットや携帯サイトで合法であることを強調して販売していても、絶対にかかわらないようにしてください。

お知らせ

●防災行政無線を用いた
Jアラートによる全国一斉
の緊急地震速報訓練

危機管理課 ☎62-3008

▽日時 11月5日(木)午前10時頃
▽内容 緊急地震速報など、緊急時に、国から直接、防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする、全国瞬時警報システム(Jアラート)による、全国一斉の緊急地震速報訓練を行います。

募集

●農業複式簿記セミナー
参加者募集

佐久市営農支援センター事務局
(農政課内) ☎62-3203

自分の農業経営の状況を把握するために必要な、複式簿記のセミナーを開催します。経営目標達成のために、お役立てください。

▽日時 全7回
11月17日(火)・19日(木)・24日(火)
12月1日(火)・8日(火)・15日(火)
22日(火)
午後1時～4時30分

募集

●令和3年4月入校
自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地
域事務所
☎0268-22-5267

○陸上自衛隊高等工科学校生徒
▽推薦

・資格 男子で中学校卒(見込含)の学校長が推薦できる者
・受付期間 11月1日(日)～30日(月)
・試験期日 令和3年1月10日(日)・11日(月)
▽一般

・資格 男子で中学校卒(見込含)17歳未満の者
・受付期間 11月1日(日)～令和3年1月6日(水)
・1次試験 令和3年1月23日(土)
○自衛官候補生
・資格 18歳以上33歳未満の者
・受付期間 通年
・試験期日 11月29日(日)・12月19日(土)
※詳細は、自衛官募集ホームページをご覧ください。自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所へお問い合わせください。

▽会場 ワークテラス佐久2階
(旧佐久情報センター)

▽受講料 無料

▽テキスト代 830円(税込)

▽対象者 佐久地域の農業者
(就農希望者含む。)

▽持ち物 ノートパソコン・筆記用具・計算機

▽定員 20名

▽申込方法 佐久市営農支援センター事務局へ電話で申込み

▽申込期限 11月13日(金)

※マスク着用の上、ご参加ください。

●東信地区労働フォーラム
(佐久会場)

東信労政事務所
☎0268-25-7144

時代とともに変化する労働環境に対応し、働きやすい職場環境づくりを進めるため、労働フォーラムを開催します。ぜひご参加ください。

▽日時 11月20日(金)

午後1時30分～3時30分

▽会場 長野県佐久合同庁舎5階講堂

▽受講料 無料

●佐久高等職業訓練校

令和3年度職業訓練生募集

佐久高等職業訓練校
☎62-2276

○普通課程

①建築施工系木造建築科

②木材加工系木工科

③建築仕上系左官・タイル施工科

④塗装系建築塗装科

⑤設備施工系配管科

▽授業料/年

①② 13万4000円

③④ 15万4000円

⑤ 17万4000円

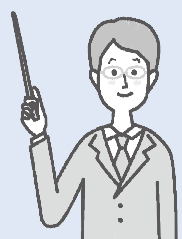
▽対象者 どなたでも

▽演題 テレワーク時代の新しい働き方―成功につながる環境整備と風土づくり―

▽講師 イーキュア(株)取締役・コンサルティング事業部長 福盛二郎氏

▽申込方法 東信労政事務所へ電話で申込み

▽申込期限 11月19日(木)



▽訓練期間 ①②③3年
④⑤2年

▽授業日 週1日

▽入校資格 中小企業事業主に雇用されている方

▽定員 各科10名

○ガーデニング講座・DIY講座

▽受講資格 18歳以上の方

▽定員

・ガーデニング講座 10名

・DIY講座 5名

※受講期間や受講料等詳細は、佐久高等職業訓練校へお問い合わせください。

▽募集期限 令和3年1月29日(金)

●県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78-5410

佐久地域にある県営住宅の入居者を募集します。

▽受付期間 11月2日(月)～9日(月)

(土・日・祝日を除く。)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

※詳細は、長野県ホームページを

ご覧ください。



ホームページ
QRコード

募集

●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

○川原団地 3DK 1戸
家賃 1万6500円

○サングリモ中込団地 2DK
1戸
家賃 1万6400円

○一本柳団地 2DK 1戸
家賃 1万8000円

○下越団地 3DK 1戸
家賃 2万3500円

▽受付日時 11月2日(月)～9日(月)
(土・日・祝日を除く。)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

▽抽選会 11月19日(木)
午後1時30分

▽入居指定日 12月1日(火)



●「信州佐久市観光フォトコンテスト2020」作品募集

観光課 ☎62-3285

▽テーマ

①自然・花部門

②文化・歴史部門

③祭り・行事部門

▽募集期限 令和3年1月8日(金)

(当日消印有効)

▽賞

・佐久市観光協会長賞(最優秀賞) 1点【賞状・賞金5万円】

・優秀賞 3点

【賞状・賞金2万円】

・準優秀賞 10点

【賞状・賞金3千円】

※このほか、各賞を用意しています。

▽応募上の注意

・応募点数の制限はありません

・未発表写真に限りません。

・郵送返却をご希望の方は、返信用封筒と切手を同封してください。

※詳細は、チラシまたは佐久市観光協会ホームページをご覧ください。

イベント

●スポーツ大会の中止

体育協会 ☎88-6123

新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、「第16回市民元旦マラソン大会」を中止します。

詳細は、体育協会ホームページをご覧ください。

までお問い合わせください。



イベント

●図書館 行事予定

中央図書館 ☎67-2111

臼田図書館 ☎82-3932

浅科図書館 ☎58-4321

望月図書館 ☎53-0230

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 21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 28日(土)午前11時

11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】

○収おじいちゃんが語る佐久の今昔

▽日時 14日(土)・21日(土)・28日(土)

午後1時30分

※状況により人数制限あり



●うすだスタードーム 11月のイベント

うすだスタードーム

☎82-0200

○第3回星座教室「アンドロメダ銀河と秋の星座を見つけよう！」

▽日時 11月13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 アンドロメダ銀河と秋の星座の見つけ方・星座神話

▽定員 20名程度(申込先着順)

○開館記念日無料開放

▽日時 11月28日(土)

午前10時～午後10時

▽入館料 無料

▽内容 開館24周年記念日に合わせて、終日無料開放します。

昼間は施設、望遠鏡の紹介と解説、夜間は星空観望会でお楽しみいただきます。

※入場人数を20名程度に制限します。



●第11回未来の巨匠展 「保育・幼稚園児と保護者の似顔絵展」

川村吾蔵記念館 ☎81-5353

臼田地区7つの保育園・幼稚園児と保護者が、お互いに描き合った似顔絵です。将来の芸術を担う子どもたちと保護者の迫力満点の作品を、ご家族お揃いをご覧ください。

▽期間 11月25日(木)～12月7日(月)

午前9時～午後5時

*詳細は、川村吾蔵記念館へお問い合わせください。

イベント

●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・受付日程

令和3年3月6日(土)・7日(日)
・8日(月)（3日間）

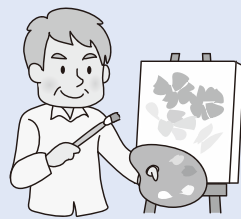
▽搬入場所 近代美術館

▽応募手数料

各部門1点3千円
（令和3年3月31日時点で20歳未満の方は千円）

※令和3年3月に、入賞・入選作品展覧会を開催します。

※詳細は、近代美術館で配布している募集要項をご覧ください。



●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。一ノ瀬佳世（フルート）丸山久美（ピアノ）による生演奏をお楽しみください。

▽日時 11月27日(金)

午後0時10分、30分程度

▽会場 佐久平交流センター

▽入場料 無料

▽定員 200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。

●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り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。

▽期間 11月29日(日)まで

午前9時～午後5時

※毎週月曜日・祝日の翌日は休館（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

●「フルコースで和楽を召し上げ」

文化事業団 ☎82-3962

▽日時 11月29日(日)

午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田ホール

▽参加費 無料

▽内容 尺八と琵琶の弾き語りなど、和楽器の魅力を体験

▽講師 作曲家 福岡頼秀氏
尺八奏者 元永拓氏

琵琶演奏者 藤高理恵子氏

▽定員 40名（要申込み）

▽申込方法 文化事業団へ電話で申込み

講座・教室

●ふれあい ボールdeウォーキング 11月のご案内

佐久ボールウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 11月1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。

○『虚空蔵山PW散策』

▽日時 11月15日(日)

午前10時～正午

▽集合 ヘルシーテラス佐久南

▽内容 虚空蔵山往復約4km

▽参加費 100円

▽持ち物 飲み物・雨具

※どなたでも参加できます。

※11月15日(日)に開催予定の「講演会とボールウォーキング」は中止となりました。

○会員募集中

▽年会費 千円

※各種特典付き

●家族介護者交流会

浅科・望月地域包括支援センター
☎53-8801

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。

○家庭でできる新型コロナウイルス対策

▽日時 11月5日(木)

午後2時～4時

（受付・午後1時30分～）

▽会場 望月総合支援センター

▽参加費 無料

▽講師 川西赤十字病院 感染管理認定看護師 水内豊氏

▽申込方法 浅科・望月地域包括支援センターへ電話で申込み



●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62-3157

▽日時 11月10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・認知症の方の介護をされている方

▽持ち物 マスク・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

●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。

○音楽を楽しむつどい

▽日時 11月6日(金)
午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田
多目的室3・4

○ヨガ教室

▽日時 11月13日(金)
午後1時30分～3時

講座・教室

●佐久あすなろの会

佐久保健福祉事務所

☎ 63-3164

※「あすなろの会」の担当者とお伝えください

ご家族が自死で亡くなると、残された人は孤独になりがちです。同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語り、分かち合う場です。

▽日時 11月12日(木)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久市内

▽会場 野沢会館和室2・3号

※ヨガマットがある方はご持参ください。

○料理教室

▽日時 11月26日(木)
午前10時～正午

▽会場 中込会館調理講習室

▽参加費 400円(食材費)
▽持ち物 エプロン・三角巾・マスク

※感染症対策により、作った料理はお持ち帰りいただきます。

○研修旅行(延期開催)

▽日時 11月20日(金)(午前8時30分出発～午後5時帰着予定)

※安心してご参加頂くため、申込み時に詳しくご案内します。

▽参加費 100円(お茶代等)

▽対象 ご家族(親・子ども・配偶者・兄弟姉妹等)を自死で亡くされた方(予約制)

※その他の方の参加は、お断りします。

▽内容 ①受付②会のルールの説明(会でのことは他では話さない・話したくない時は話さなくてもよい等)③自己紹介④わかちあい⑤参加しての感想

▽参加費(入館料・昼食代含) 2800円

※当日徴収します。

▽内容 松本市内観光

▽受付開始 11月4日(水) 午前9時～

※10月2日の研修旅行を、新型コロナウイルス感染症対策のため、延期しました。詳細は、

障害者自立生活支援センターへお問い合わせください。



●歴史講座(第5回)

文化振興課(文化財事務所)

☎ 63-5321

市内から発掘された出土遺物等を見ながら、楽しく佐久市の歴史を学びます。

▽日時 11月17日(火)

午後2時～3時30分

▽場所 市民創健センター

視聴覚室

▽参加費 無料

▽内容 佐久3万年の歴史

中世(鎌倉・室町時代)

▽定員 15名

●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 ☎ 63-5177

要約筆記をご存知ですか。要約筆記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(午後7時～9時)
第1回 11月6日(金)

要約筆記とは

要約筆記とは

▽申込 文化財事務所へ電話で申込み

※詳細は、文化振興課文化財事務所までお問い合わせください。



古瀬戸水滴(室町時代)

・第2回 11月13日(金)

要約筆記の実技①
・第3回 11月20日(金)

要約筆記の実技②

▽会場 野沢会館

▽受講料 無料

▽対象者 佐久地域に居住または勤務されている方

▽定員 10名

▽申込方法 佐久広域連合障害者相談支援センターへ電話で申込み

●そば打ち体験教室

参加者募集

中央隣保館 ☎ 62-0991

▽日時 11月27日(金)

午前9時30分～午後1時

▽場所 中央隣保館

▽参加費 千円(材料費)

▽講師 手打処「ともせん」店主 友野今朝治氏

▽持ち物 エプロン・三角巾・上履き・マスク・持ち帰り容器

▽定員 10名(要事前申込み)

▽申込締切 11月17日(火)

講座・教室

●望月歴史民俗資料館
イベント

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

○望月宿を巡る紅葉の散歩

▽日時 11月22日(日)

午前9時30分～正午

▽集合 望月歴史民俗資料館

▽参加費 300円

(保険代・資料代)

▽対象 佐久市民

▽内容 資料館、旧中山道望月宿、重要文化財真山家、城光院を巡ります。

▽定員 15名(先着申込順)

▽申込方法 望月歴史民俗資料館へ電話で申込み

▽申込受付 11月5日(木)

午前8時30分～

▽持ち物 筆記用具・飲み物・雨具

※小雨決行

※マスク着用の上、ご参加ください。



●スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62-4004

○テニール教室

▽日時 12月13日(日)・20日(日)

午後2時～4時

▽会場 佐久総合運動公園野球場

▽参加費 1500円

▽対象 5歳～小学校3年生

▽定員 20名

▽申込方法 スポーツ課窓口で申込み

▽申込開始 11月2日(月)

○ボウリング教室

▽期間 12月2日(水)～令和3年

2月10日(水)(計10回)

午後7時30分～9時30分

▽会場 佐久プラザボウル

▽参加費 2500円

※別途、教室参加ごとにレッスン使用代(500円)およびシューズ代(300円)が必要

です。

▽対象 中学生以上

▽定員 12名

▽申込方法 スポーツ課窓口で申込み

▽申込開始 11月2日(月)

※詳細は、スポーツ課へお問い合わせください。

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

- ・青木 博様
- ・穴原浩祐様
- ・家平和輝様
- ・生稲 隆様
- ・石井さゆり様
- ・石田 茂様
- ・石野晃央様
- ・一田卓弥様
- ・井出直子様
- ・猪又賢介様
- ・岩田博志様
- ・秋山政晴様
- ・天貝賢二様
- ・伊賀耕介様
- ・生駒大祐様
- ・石川 治様
- ・石田大輔様
- ・市川拓志様
- ・市原誉之様
- ・伊藤彰英様
- ・猪俣陽介様
- ・WU BINYI様

寄附

- ・上田哲久様
- ・鶴飼翔吾様
- ・大川幸弘様
- ・大角昌毅様
- ・大西陽佑様
- ・岡 雄一様
- ・沖野行佑様
- ・鬼澤末男様
- ・織茂弥生様
- ・亀田未央様
- ・川邊憲一様
- ・木内皓平様
- ・衣笠雄一郎様
- ・君嶋邦高様
- ・桑本 博様
- ・上原圭祐様
- ・遠藤雄也様
- ・大草陽太郎様
- ・大谷幸典様
- ・大森 翔様
- ・岡本雄吾様
- ・小串弘明様
- ・小野旬一様
- ・加藤龍一様
- ・川畑文乃様
- ・川村敬太様
- ・岸下徹一様
- ・木下喬太様
- ・倉増 晋様
- ・河野英樹様

- ・小久保卓様
- ・小林正吾郎様
- ・近藤 俊様
- ・酒井未喜様
- ・坂本 淳様
- ・佐々木雅志様
- ・鈴木 圭様
- ・鈴木達也様
- ・仙波航大様
- ・高山孝一様
- ・田口浩之様
- ・田辺祥一様
- ・田場亮佑様
- ・茅野せりか様
- ・寺島英基様
- ・興水宏哲様
- ・近藤識之様
- ・酒井秀樹様
- ・坂倉崇之様
- ・作本啓司様
- ・佐藤貴洋様
- ・鈴木大輔様
- ・鈴木康博様
- ・高桑友紀様
- ・田口 元様
- ・武田浩二様
- ・谷川智宣様
- ・玉木哲仁様
- ・寺島哲四様
- ・鳥越直英様

- ・中江秀一様
- ・中田芳男様
- ・中野真紗子様
- ・長屋崇幸様
- ・成迫恵三様
- ・仁科英俊様
- ・野島一哉様
- ・林 賢作様
- ・原田隆史様
- ・日比 誠様
- ・蛭田洋之様
- ・藤井聡史様
- ・藤牧史成様
- ・古屋智紀様
- ・細見 涉様
- ・中川修司様
- ・中対 剛様
- ・中野良朗様
- ・中山智博様
- ・新倉祐司様
- ・西原礼典様
- ・羽毛田賢作様
- ・原田桂吾様
- ・日向和昭様
- ・樋廻勢都子様
- ・福田 歩様
- ・藤沢直史様
- ・藤原直樹様
- ・星野利博様
- ・前田基博様

- ・松岡正人様
- ・松田俊明様
- ・水口達哉様
- ・茂木芽衣様
- ・森上大右様
- ・森原 淳様
- ・山口竜也様
- ・横倉祐輔様
- ・吉田 要様
- ・若宮優真様
- ・松崎隆幸様
- ・松富洋祐様
- ・宮本昌幸様
- ・本村裕基様
- ・森下祐介様
- ・柳澤久美子様
- ・山下恒久様
- ・吉岡大地様
- ・吉津正毅様

○一般寄附

▽市へ

・現金2千円

▽中込第二保育園へ

・子ども用歯ブラシ120本

御影齒科医院様

▽平根保育園へ

・じゃがいも120kg

油井次男様

▽浅間総合病院へ

・フェイスガード15セット、
シールド150枚

(有)町島建装様

寄付

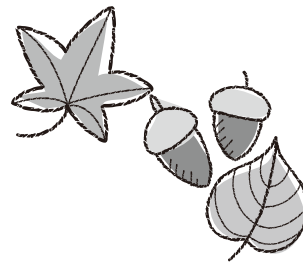
○クラウドファンディング
▽猫のTNR活動応援プロジェクト

・小川秀次様 ・河野維知子様
・酒井尚之様 ・丹羽昭雄様
・山崎理絵様

○ふるさと納税
・阿部直登様 ・児玉拓弥様
・下川原弘忠様 ・新海太斗様
・三村 翔様

●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
・荻原克夫様



お詫びと訂正

市広報紙「サクライブ」令和2年8月号別冊、店舗等利用促進券「がんばろう佐久！応援券」8ページで、十一屋本店舗の電話番号に「62-1363」との記載がありました。正しくは「63-1363」となります。訂正させていただきます。に、お詫び申し上げます。

今月のCOOL CHOICE

●地球環境にやさしい

エコドライブを心がけよう

環境政策課 ☎62-29917

環境省や経済産業省などで組織されるエコドライブ普及連絡会では、エコドライブとして推奨するべき「エコドライブ10のすすめ」を策定しています。「エコドライブ10のすすめ」では、

・発進時・ふんわりアクセル
・走行時・車間距離にゆとりを
・減速時・早めにアクセルオフ
・駐車時・無駄なアイドリング

は、やめよう
・空気をチェック
などの項目にわけ、エコドライブを推奨しています。

「エコドライブ10」のすそめを参考に、地球環境にやさしいエコドライブを心がけましょう。詳細は、ホームページをご覧ください。



～未来のために、今できることを実践しよう～

佐久市の都市宣言

健康長寿都市宣言

長野県は、平均寿命が長く、全国一の長寿県といわれていますが、その中において佐久市は、特に平均寿命が長く、高齢者は、生涯現役を目指し、生きがい豊かに暮らしているまちであります。

21世紀を迎え、高齢社会において、いつまでも健康で長寿を楽しみ、活動的に社会参加しながら生活し続けることは、全市民共通の願いであります。

佐久市は、保健・医療・福祉・介護をはじめ、生涯学習・就労などの各分野の連携を図りながら、市民が健康長寿で活力のある都市づくりを推進します。

市民だれもが、健やかで生きがい豊かな人生を全うできることを目指し、「健康長寿都市」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30日 (月)
市税等	固定資産税 (4期)
	国民健康保険税 (5期)
	介護保険料 (8期)
	後期高齢者医療保険料 (5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

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。

どうしましたか



片手の人差し指を立てて左右に振ります。
この時、優しく問いかける表情を加えましょう。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

市民のための公民館 ～公民館運営審議会から～

8月28日（金）市民創錬センターで、今年度の佐久市公民館運営審議会が開催されました。この審議会は、佐久市の公民館事業の企画等について調査及び審議をするために組織されています。

今年度上半期の事業報告では、新型コロナウイルス感染症の影響による、公民館講座を含む活動の自粛や、施設の臨時休館を経て3密の回避をはじめとする感染症対策を講じつつ、講座や貸館の再開を進めてきた状況が説明されました。

今年度下半期の事業計画に関しては、「新型コロナに感染しただけで差別されてしまうという社会問題が生じている風潮をふまえ、人間の心理に焦点を当てるような講座が必要」という意見がありました。

また、毎年1月に開催している成人式については「時期をずらしても開催できるか分からないため、形を変えたとしても実施した方がよい」などの意見がありました。

このように建設的な意見が多く出されました。審議会の意見は、今後の公民館事業の企画等に生かされていきます。



さくし



公民館報

No. 188

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

健康づくり～虚空蔵山自然の道～

岸野（下平） 内藤 敏栄



教職を定年退職後、健康づくりのために始めたのが虚空蔵山トレッキングでした。「ヘルシーテラス佐久南」から頂上まで数コース3.3～4.8km、標高差115.6m。有酸素運動とリラックス効果を求め、時折立ち止まり、四季折々の景観や、鳥のさえずり、木々の香りや涼しいそよ風、木洩れ日などを感じながら、5000～9000歩を週3～4回登るようにしています。

山頂に置かれたノートには、小学生の「わーきれい、オセロの町のように」また、高齢者の方の「4歳の孫を連れて来られるかどうか下見に来ましたが、これなら大丈夫」等の感想があります。佐久市外からの登頂者が増えていることも分かります。

区長の任にあった7年程前、「道の駅」と虚空蔵山をリンクして地域の活性化にならないか、様々な方の考えを聞くことができました。現在は「withコロナの時代に3密を避け、五感を満たすみち」と言えます。

信州佐久の地に「健康長寿虚空蔵山自然のみち」あり、のコンセプトのもと、「ヘルシーテラス佐久南」とのコラボレーションによって、このみちの持つ潜在力が大きく開花するように思います。ただし、交通安全対策等、地元の課題を解決することが必要です。

令和3年成人式 開催形式の変更について

公民館報10月号において成人式のお知らせを掲載しましたが、次のとおり開催方法を変更します。
◎市内7地区を4つに分けて開催

●開催日時

浅間地区	1月10日（日）午前10時より
中込・東地区	1月10日（日）午後2時より
野沢・白田地区	1月11日（祝）午前10時より
浅科・望月地区	1月11日（祝）午後2時より

※受付はそれぞれ上記時間の1時間前から行います。

●開催場所 長野県立武道館

●その他

詳細は市ホームページ等でお知らせするとともに、対象者の皆さんに通知します。
※令和2年9月30日現在、佐久市に住民登録をされている方は登録された住所に通知しますが、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、下記までお申し出ください。

＜＜連絡先＞＞

佐久市中央公民館（市民創錬センター内）

☎0267-66-0551

成人式の最新情報／

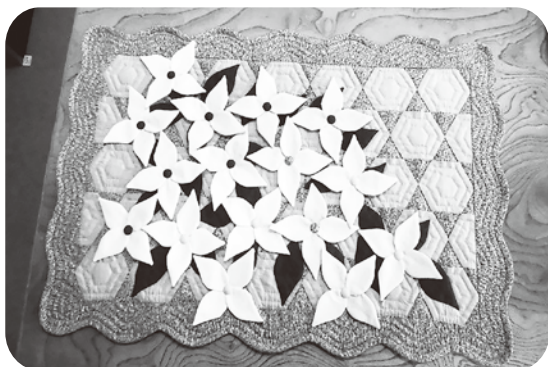
住民登録の無い方の申し出先

（市ホームページ）

<https://www.city.saku.nagano.jp/kyoiku/shogai/kominkan/03seijin.html>



ふれあい あれこれ



浅科公民館 タペストリー講座 (全5回)

6月5日、19日、7月3日、17日と8月7日の5回にわたり、丸山文子先生と柳沢一江先生を講師に迎え、山法師の花びらに彩られたタペストリー（壁飾り）作りに挑戦。難易度が高く大変でしたが、力作ができました。



浅間公民館 ストレッチ教室 (全6回)

7月から12月まで、月に1回のペースで、益戸早苗先生を講師に「ストレッチ教室」を開催しています。今年はコロナ対策の為、初心者向けとして少人数での開催です。参加者の皆さんは、先生の合図に合わせ熱心に体を動かし講座を楽しんでいます。



望月公民館 染色教室

9月11日、黄檗（キハダ）*を用いた草木染に挑戦しました。草木染の一番不思議なところは、反応する金属成分により発色が異なること（媒染）。そして最大の魅力は、自然そのものの色合いです。

少しずつ変化していく過程を楽しむ趣のある講座でした。

*山地に自生する落葉高木。薬用としても重用されている。



野沢公民館 講座「佐久の先人小池勇助軍医」

8月29日、軍医が大祖父にあたる小池清志先生を講師に迎え「佐久の先人小池勇助軍医」の講座を開催しました。野沢出身の小池軍医は、太平洋戦争末期、沖縄戦にて、最後まで学徒隊員を守った方です。軍医の願いでもある「戦争の悲惨さ、平和の大切さを、若い世代に伝えていくことが大切」だと感じた講座でした。



差別戒名の 墓石を前に

コロナ禍の夏、「曹洞宗は、全国百四十五カ寺にあったすべての〈差別戒名〉墓石の移設を完了させた」との報道（「中外日報」二〇二〇・六・五）がありました。一九八一年以来、実に四十年間をかけた取り組みでした。この曹洞宗寺院で、差別戒名の墓石が残っていたのは、全体の1%ほどのお寺のようです。また、「過去帳」を調べた人によると、世代住職の中には、差別戒名を付与しなかった方もいたようです。

部落差別に加担してきた歴史的事実を寺院の個別問題としないで、宗派として反省・懺悔し、四十年間取組んできた歩みは、一つの光明です。

近隣のお寺の境内にも合祀された墓石があります。私は、風雨に削られ、判読できなくなった墓石の一つ一つに、手を合わせました。

まだ刻字が鮮明だった頃、その意味も分からず、大切な先祖のお墓として、供養していた人もいたことでしょう。死後まで差別された人々を思うと胸が痛みます。また、江戸時代初期には、差別戒名の指南書のような書物も発刊されていたと聞きます。部落差別が容認されていた社会を思うと、人間の暗部が垣間見え、怒りというより、悲しくなります。

今、コロナ禍でさまざまな差別があらわに出てきています。差別戒名の墓石についても、他人事でなく、自分との関わりの中で捉えるようにしないと、差別の連鎖に組み込まれてしまいかねません。

人権同和教育推進員 井出 静男
※お問合せ等は人権同和課まで（☎62-13135）

訂正とお詫び ※10月号で甲信越車椅子テニス協会の指導者兼選手の方のお名前を岩松綾子さんと紹介しましたが、正しくは岩松綾香さんでした。お詫びして訂正いたします。

第18回 わがまち佐久・市民講座

入場無料

災害が少ないと言われていた佐久市で、令和元年東日本台風は猛威を振りました。防災への重要性が高まる中、私たちが備えておくべきこと、覚えておくべきことについて学んでみませんか。

● 演題 「気象・防災情報の見方と使い方 ～佐久市の大雨災害～」

● 講師 気象予報士・防災士 平井 信行 氏

● 日時 令和2年12月19日(土)

午前の部：午前10時00分 開演

午後の部：午後1時30分 開演

● 会場 佐久平交流センター

定員：午前・午後ともに200名

*入場には整理券が必要です。11月2日(月)から配布いたしますので、中央公民館または市内6地区館(浅間・野沢・中込・臼田・浅科・望月)にてお求めください。お1人様2枚までとさせていただきます。なお、本講座の受講は佐久市民の方に限らせていただきます。

*新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じた上で開催します。また、今後定員等に変更が生じる場合もあります。

【講師プロフィール】

- ★1967年熊本県八代市に生まれる。
- ★1991年に入職した日本気象協会退職後は、株式会社ウイングに所属し、現在は同社常務取締役・気象情報部長を務める。
- ★NHK報道番組に気象予報士として出演中。また、機関紙「月間公民館」に連載記事を執筆。
- ★2019年佐久市地域公民館連絡協議会における研修会で講演。



配布時間：平日、午前8時30分～午後5時
(中央公民館のみ日曜の午前9時～午後1時も配布)

地域の育成会活動をご紹介します!

(大和田地区地域見守り隊の方々へのお礼の会)

大和田地区青少年健全育成会では、8月4日に大和田公会場で、「地域見守り隊の方々へのお礼の会」を行いました。当初は、見守り隊の方々との食事会を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により内容を変更し、じゃんけん大会を行いました。

じゃんけんを勝ち抜いた児童には景品が贈られ、参加した児童も夢中になって楽しんでいました。

普段、児童の交通安全のためにボランティアで活動してくださっている地域見守り隊の方々へ、児童が感謝の気持ちを込めて書いたメッセージカードとお礼の品をプレゼントしました。地域見守り隊の方々へは、児童からのプレゼントを大変喜んでくださいました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、例年通りの育成会活動が難しい状況ではありますが、地域見守り隊の方々への感謝の気持ちを伝える機会を得て、一層、地域の安全対策について考え合うことができました。



少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

11月11日は「信州あいさつの日」・11月15日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671 (市役所南棟3階)

現代は国際化が加速し、英語は必須。英単語がカタカナ表記され、日常会話や情報に取り込まれて多用されている。
横文字に不慣れな私には覚えられないのが現実だ。老化防止と時流についていくため公民館の「英会話教室」に参加してみようか。彼女は新しい挑戦へのきっかけをくれたのかもしれない。

(編集委員)

瀬 音

コロナ禍の五月初め、ニュースを見ながら「やたらに横文字が多くなつたね」と夫と話していると電話が鳴った。東京に住む娘への、海外からの電話だった。

突然のことに私は戸惑った。前頭葉をフル回転させ、「母親ですが日本語は話せますか？」英語で訊いた。相手の女性は「話せない」という。私も「すみません。英語が話せない」と言ったものの、あとの言葉に詰まっていた。すると、彼女は残念そうに、もの静かな声で何かを言いつて電話を切った。名前も聞き忘れた。娘がお世話になったホームステイ先の奥様だろうか。マスクが手に入らず日本ならと頼ってきたのかも、とも思った。初級の英語でもっと会話できたろう。情けなくて彼女に申し訳ない気持ちになった。

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 ■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	◎ 伝えたい佐々の味② ～炭酸まんじゅう～ 昔懐かしい素朴な田舎まんじゅうをつくりませんか	12月10日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室	佐々市農村生活マ イスターの会	<参加費>300円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰 り容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 11月10日(火) 8:30 ※調理のみで試食は行いません
	◎ 洋風クッキング② メニューはクリスマスケーキ、 ミートローフ、パネトーネなど	12月18日(金) 9:30～12:00	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、持ち帰 り容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 11月18日(木) 8:30 ※調理のみで試食は行いません
野沢公民館	◎ 楽しく歌おう (冬) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏 でみんなで楽しく歌いましょう！	12月 8日(火) 13:30～15:30	野沢会館 会館ホール	上野ひとみ先生 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>25名程度 ※申込受付中
	◎ マジック教室 マジックを覚えて家族で楽しんでみましょう！	12月 9日(水) 14:00～15:30	野沢会館 205号室	学習グループ ふれあいマジック	<参加費>300円 (材料費) <持ち物>飲み物 <定 員>15名 ※申込受付開始 11月9日(月) 8:30
	◎ はじめてさんの藤教室 藤で編む！カワイイかごを作しましょう！	12月12日(土) 9:30～11:30	野沢会館 創作室	学習グループ はじめての藤	<参加費>1000円 (材料費) <持ち物>飲み物 <定 員>10名 ※申込受付開始 11月10日(火) 8:30
	◎ おしゃれに飾る！お正月のお花教室 自分で作ったフラワーアレンジメントを飾り、 新しい年を迎えませんか (初心者大歓迎です)	12月27日(日) 13:30～15:30	野沢会館 創作室	学習グループ フラワーデザイン 教室	<参加費>2500円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ (又はフロアリフ トナイフ)・新聞紙・作品を入れる袋等 <定 員>18名 ※申込受付開始 11月11日(木) 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 (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。 リハビリテーションの 観点から、講話と体操を 教わります	④ 11月12日(木) 腰痛・肩こり改善 ⑤ 11月19日(木) 膝痛改善・転倒骨折予防 ⑥ 12月10日(木) 認知症予防のための体操 (時間) 13:30～15:00	中込会館 大会議室	くろさわ病院リハ リテーションセン ター *ケイデン機能訓練セ ンター望月 ④ 塩川耕平先生 叶谷大樹先生 ⑤ 梅香亮一先生 *荒井香織先生 ⑥ 寺尾能行先生 竹澤未来先生	<参加費>無料 <持ち物>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>25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	⑤ 11月17日(火) ⑥ 12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
	◎ なつかしの歌ころの歌 (冬) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんな で歌いましょう。冬の歌集を使います	12月 3日(木) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	工藤美智子先生 土屋もと子先生	<参加費>歌集のない方は100円 <持ち物>飲み物・冬の歌集 (空色) <定 員>30名程度 ※申込受付開始 11月5日(火) 8:30
	◎ 家庭でクリスマスパーティーを 手作りのクリスマス料理でパーティーを盛 り上げましょう	12月 9日(水) 9:30～12:00	中込会館 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>エプロン・三角巾 <定 員>9名 ※調理のみで試食は行いません ※申込受付開始 11月10日(火) 8:30
	◎ しめ縄作り講習会 古代米の稲穂を使った手作りの前掛け飾 りで新年を迎えましょう	12月12日(土) 9:30～12:00	中込会館 大会議室	池田正直先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>はさみ・霧吹き・千枚通し ・セロハンテープ <定 員>25名 ※申込受付開始日 11月13日(金) 8:30
東公民館	◎ くん製作教室 家庭でも作れる簡単なくん製の作り方を 学びましょう	12月 4日(金) 9:30～12:00	市民創錬 センター 料理講習室	くん製同好会 スモークン	<参加費>800円程度 <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 11月5日(木) 8:30 ※調理のみで試食は行いません
	◎ 人権講座 身近な人権について一緒に学び合いま しょう	12月 5日(土) 18:00～18:50	市民創錬 センター 大会議室	人権同和教育推進員	<参加費>無料 ※申込は不要です

■東公民館 ☎67-2545

■臼田公民館 ☎82-2106

■浅科公民館 ☎58-3957

■望月公民館 ☎53-2548

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
東公民館	◎そば打ち教室 年末に向けてそば打ちに挑戦しましょう。 自分で打ったそばの味は格別です	12月 9日(水) 9:30～12:00	市民創錬 センター 料理講習室	土屋しのぶ先生	<参加費>500円程度 <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 11月11日(水) 8:30 ※調理のみで試食は行いません
	◎クラフト教室～保湿クリームづくり～ ハーブとアロマオイルを使って、乾燥からお肌を守る保湿クリームをつくりま	12月17日(木) 9:30～11:30	市民創錬 センター 大会議室	泉 美紀先生	<参加費>800円程度 <定 員>14名 ※申込受付開始 11月19日(木) 8:30
臼田公民館	◎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) ※ 申込受付中
	◎しめ縄づくり ごぼうじめなどの正月用のお飾りを作ってみましょう	12月11日(金) 13:30～15:30	あいとびあ臼田 多目的室	内藤幸子先生	<参加費>300円程度(材料費) <持ち物>花ばさみ <定 員>15名 ※汚れてもよい服装で参加ください ※申込受付開始 11月5日(木) 8:30
	◎冬の乾燥対策 これから乾燥する季節です。冬の乾燥からお肌を守るケアをしましょう	12月13日(日) 10:00～12:00	あいとびあ臼田 多目的室	辻みゆき先生	<参加費>200円程度(材料費等) <持ち物>愛用の基礎化粧品、タオル、 スタンドミラー <定 員>10名 ※申込受付開始 11月5日(木) 8:30
	◎スタンドグラス体験 ～クリスマスツリーを作ろう！～ スタンドグラスでクリスマスツリーを作ってみましょう。初心者向けの講座です	12月13日(日) 13:00～16:00	あいとびあ臼田 工作室	中野稔先生	<参加費>1,500円(材料費) <持ち物>ビニール手袋・汚れても良いタオル・軍手 <定 員>10名 ※申込受付開始 11月6日(金) 8:30
浅科公民館	【浅科・浅間公民館連携講座】 ◎おやこDE料理 親子で楽しいひと時を！クリスマスケーキと一緒に1台作りましょう！ メニュー：ケーキほか	12月12日(土) 9:30～13:00	市民創錬 センター 料理講習室	内田すみ江先生	<参加費>1500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・飲み物 <定 員>12名 ※託児あり(事前予約必要) ※申込受付開始 11月13日(金) 9:00 ※調理のみで試食は行いません
	◎クリスマスの飾り巻き寿司教室 ～サンタさんを作ろう～ 切ってびっくり！ 可愛いサンタさんが登場する 飾り巻き寿司に挑戦します	12月23日(水) 13:30～15:30	市民創錬 センター 料理講習室	菊原訓子先生	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・ラップ・巻きす・ふきん・牛乳パック・持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 11月25日(水) 9:00 ※調理のみで試食は行いません
	◎生け花教室 日本の伝統です！ 花を活けてお正月を迎えましょう♪	12月28日(月) 9:30～11:30	浅科会館	武重みち先生	<参加費>3,000円程度(材料費) <持ち物>花ばさみ・花器・剣山・持ち帰り用袋 <定 員>10名 ※申込受付開始 11月27日(金) 9:00
望月公民館	◎人権講座 「相手の気持ちを考えること」の大切さなど人権について学びあいましょう	12月15日(火) 18:30～19:30	駒の里ふれあい センター 2階会議室	人権同和教育推進 員 伴野健先生	<参加費>無料 *申込みは不要です。
	◎そば打ち体験教室 自宅でそばが打てるように、まずはきかけとして参加してみませんか	12月17日(木) 9:30～12:00	観音峯活性化 センター	鈴木茂先生	<参加費>1,000円(材料費等) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・持ち帰り用容器 <定 員>7名 ※申込受付開始 11月17日(火) 9:00 ※調理のみで試食は行いません
	◎しめ縄づくり教室 手づくりのしめ縄で 新しい年を迎えましょう	12月20日(日) 9:00～16:00	駒の里ふれあい センター 2階会議室	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>1,500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・軍手・昼食・飲み物・剪定ばさみ(お持ちの方)動きやすい服装 <定 員>12名 ※申込受付開始 11月20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。

GOTOキャンペーン でお得!

(半額相当)
ゆうざん で 会食&宿泊 2021年1月末日まで

1泊2食 10,600円 → **4,890円** 2名様よりOK

消費税と入湯税込みの料金(土日平日同料金)
地域共通クーポン券も利用しての割引額です

★夕食時はお酒類ソフトドリンクなどご自由に(無料)
☆和食お膳料理は11品、きつとご満足頂けます
★夕食朝食とも貸切の会場です

戸倉上山田温泉 湯楽 ゆうざん

〒389-0821 長野県千曲市上山田温泉 2-32-11 ☎026-275-2333

「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

タウンコートのぞみ

入居者 募集中!
介護が必要な方もご相談下さい

全てが徒歩圏内に揃う地にペットとともに住もう【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 社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-24-3311 小諸市和田 966-151
お問い合わせ http://www.nozomi-g.co.jp/ (山口)

入居のご案内、介護でお困りのことなど、総合的に何でもご相談いただける窓口です。介護のプロが対応いたします!お気軽にご利用下さい。

ことぶきの家 総合相談室

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)

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)

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)

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

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)

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

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

http://www.chikuma-bus.com



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 午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

※400ml(献血限定となります)。
※会場および日時については、都合により時間等変更になる場合があります。
※新型コロナウイルスを含む感染症対策として、会場での手指消毒、手洗い、マスク着用などの咳エチケットにご協力ください。

持ち物: 運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認ができるもの・献血カード(持っている方のみ)

問合せ: 健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

4	 佐久平浅間児童館 泉児童館  サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 うすだ健康館	5	 中佐都児童館  もちづき保育園 うすだ健康館	6	 浅間会館  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	7	 サングリモ中込
11	 浅科保健センター  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	12	 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	13	 岩村田児童館  サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	14	 サングリモ中込
18	 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	19	 中佐都児童館  もちづき保育園 うすだ健康館	20	 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	21	 サングリモ中込
25	 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	26	 駒の里ふれあいセンター  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	27	 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	28	 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

足や靴に關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歳児歯っぱー教室（要予約）

対象：平成30年8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：11月19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

※発熱がある方は、事前に電話でご相談ください。



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]

11月

日 sun	月 mon	火 tue
小児 1 佐久心臓血管クリニック ☎67-0022 くろさわ病院 ☎64-1711	2 あいとぴあ白田 （肺がん検診セット） 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	小児 3 雨宮病院 ☎82-5311 斎藤産婦人科医院 ☎62-0823
小児 8 関口内科クリニック ☎63-5100 たかみ耳鼻咽喉科クリニック ☎67-8733	9 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	10 田口児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
小児 15 てらおかクリニック ☎51-5222 雨宮病院 ☎82-5311	16 望月総合支援センター （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	17 佐久市保健センター （託児有り） 東児童館 白田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
小児 22 野澤医院 ☎62-0272 佐久平よつばクリニック ☎66-0428 献血 イオンモール佐久平	小児 23 都甲クリニック ☎64-1050 みらい・そだちクリニック ☎77-7660	24 切原児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
小児 29 安紀内科クリニック ☎63-1201 のざわ整形外科 ☎88-6025	30 市民創健センター （肺がん検診セット） あいとぴあ白田 （託児有り） 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	

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に備えましょう

1 感染防止の3つの基本

- ①人との間隔は、できるだけ2m（最低でも1m）あけるようにしましょう。
- ②マスクの着用・咳エチケットを徹底しましょう。
- ③まめな手洗い・手指消毒をしましょう。

2 3つの密（密閉・密集・密接）を避けましょう。

- 3 毎朝の体温測定と健康チェックの実施、また自分の行動管理とその履歴を記録しておきましょう。



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

佐久総合運動公園 クロスカントリーコース

◎規格

- ・延長：1,400m
- ・走路幅：3.66m
- ・勾配：5%程度

◎特徴

- ・長距離走のトレーニングに適したランニング専用コース
- ・一般来場者との平面交差を回避し、利用者の安全性、利便性に配慮
- ・照明設備を完備し、夜間の利用も可能

11月16日より一般利用開始!



〈ゴムチップウレタン舗装〉

走路面の素材は、クッション性が高く利用者の体への負担が軽減され雨天の際も滑りにくく耐久性に優れた全天候型舗装

クロスカントリーコース使用料

区分			時間	金額
			8時30分から 21時30分	
専用する場合	営利または営業を目的に使用		1時間当たり	20,950円
	営利または営業以外の目的に使用		1時間当たり	1,040円
専用しない場合	一般		1回2時間	150円
	高校生		1回2時間	100円
	中学生以下		1回2時間	50円
	年間 (4/1～3/31)	一般	4,190円	
		高校生	2,610円	
		中学生以下	1,570円	
電気料				
専用する場合			1時間	1,000円
専用しない場合			1時間	100円

利用方法

- ・個人利用の場合は、利用日当日に佐久総合運動公園陸上競技場事務室で受付をしてください。
- ・専用で利用する場合は、事前に佐久総合運動公園へ予約をしてください。
- ・専用利用の予約がある場合は、個人利用ができません。当日の予約状況は、佐久総合運動公園へお問い合わせください。

■問合せ 佐久総合運動公園（指定管理者 シンコースポーツ㈱） ☎63-7101 /スポーツ課 ☎62-4004



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)