

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

12

No.213 広報佐久
令和2年12月

特集

佐久平クリーンセンター
本格稼働



目次

令和2年 12月

表紙写真：甚大な被害をもたらした令和元年東日本台風災害からの復旧・復興へのメッセージ、またコロナ禍における医療従事者への感謝の気持ちをこめて、千曲川沿い12市町村（市内5か所）で花火が打ち上げられました。（浅科地区）

頁

3 **特集1** 佐久平クリーンセンター本格稼働

6 **特集2** 令和3年度～令和5年度
実施計画を策定しました

8 **特集3** 佐久市まちづくり活動支援金の
優良事業を紹介

10 除融雪作業へのご理解とご協力をお願いします
農業者年金に加入しましょう
e-Tax利用のためのID・パスワード特別発行

11 工事・コンサル等入札参加資格の有効期間延長および中間申請
物品等の入札参加資格（中間）申請
固定資産税に関する届出・申告

12 個人住民税の特別徴収と給与支払報告書
毎年3月9日は「佐久市民の日」です
佐久市行政改革推進委員会委員の公募

13 「はやぶさ2」カプセル帰還 パブリックビューイング
佐久市青少年健全育成市民集会
令和3年佐久市消防出初式

14 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 千曲川流域復興等花火

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 12月27日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
・市民課、税務課、収税課
・臼田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合はその翌日）のみ
- マイナンバーカード交付専用窓口（要予約） 12月13日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課

～特殊詐欺被害急増～

市職員や警察官、ガス会社の社員などを装った
窃盗・特殊詐欺にご注意ください！

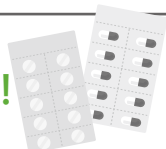


心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします
心のほっとライン・佐久
お悩み相談 ところがホッ
☎0120-07-5560

■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

ジェネリック医薬品を
積極的に使用しましょう！

～あなたの薬代の負担を軽く～



人口

総数	98,722人	(-6人)
男	48,506人	(+16人)
女	50,216人	(-22人)
世帯数	42,353世帯	(+26世帯)
〈11月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	10月の月間件数	令和2年1月～10月の累計
人身事故	13件	181件
死亡	0人	1人
負傷	14人	222人
救急	380件	3,484件
火災	2件	31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

12月16日(水)午後1時30分～4時 あいとびあ白田
12月17日(木)午後1時～4時 市役所2階市民ホール
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

12月11日(金) 午後1時～3時
浅科支所2階大会議室
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎86-3785

生活・就労相談（まいさぼ佐久）

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

子育て相談

木曜・祝日を除く午前10時～午後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（12月29日(火)・31日(木)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

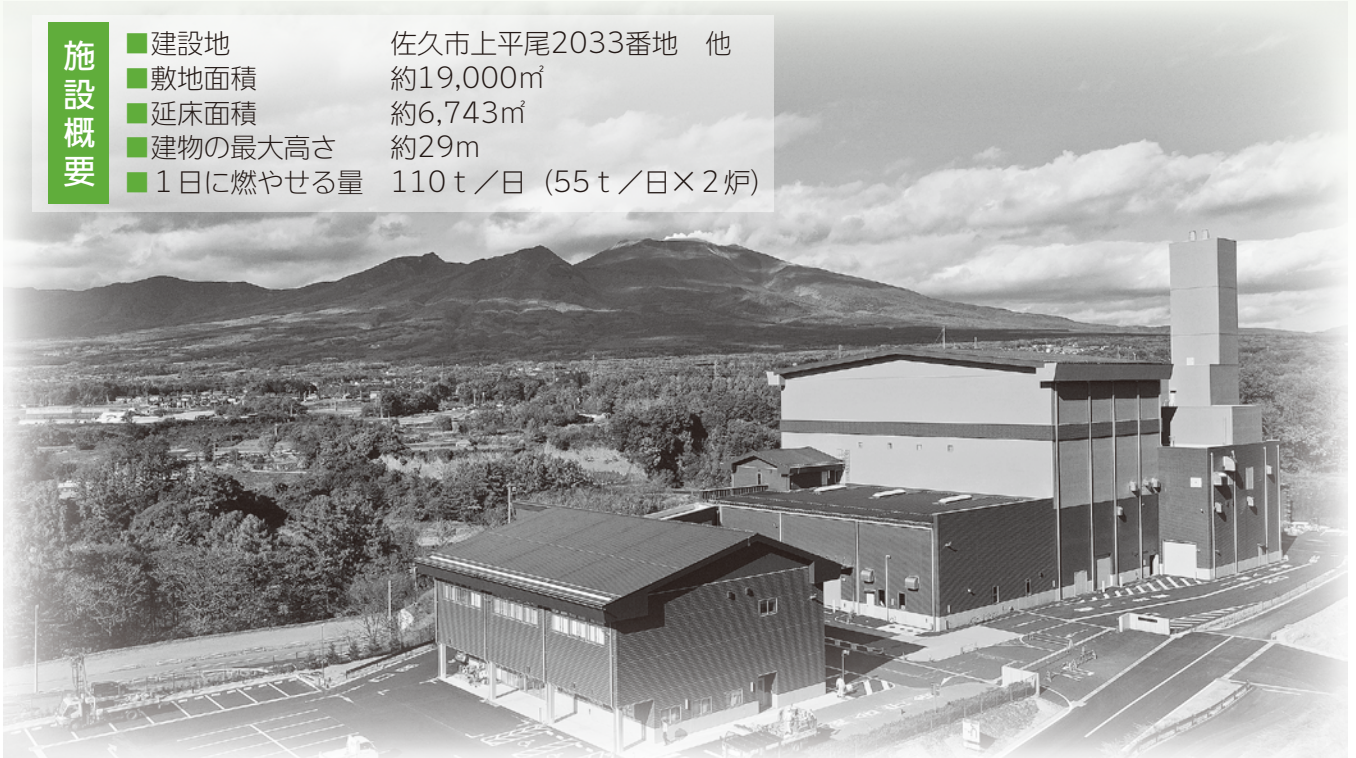
平日 午前8時30分～午後5時15分
佐久市消費生活センター（市役所2階市民ホール内）
（不在時は市役所3階生活環境課）
■問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501
または生活環境課 ☎62-3094

佐久平クリーンセンター 本格稼働

佐久地域の安全、安定かつ安心なごみ処理体制を維持していくために、平根地区に建設された「佐久平クリーンセンター」。佐久クリーンセンターと川西清掃センターを統合した施設で、12月より本格稼働します。

施設概要

■建設地	佐久市上平尾2033番地 他
■敷地面積	約19,000㎡
■延床面積	約6,743㎡
■建物の最大高さ	約29m
■1日に燃やせる量	110t/日 (55t/日×2炉)



佐久平クリーンセンターの特徴

特徴1 環境にやさしい施設

ごみを焼却する際に発生する熱エネルギーにより発電し有効活用する、環境にやさしい施設です。

特徴2 環境への負荷を軽減

法令で定める排ガス等に係る基準よりさらに厳しい自主基準を設け、環境負荷の低減を図っています。

特徴3 学習設備を充実

小学生の皆さんなどがごみの分別や発電などの環境教育を体験できる学習設備を設置しています。



●ごみ投入口

4箇所のごみ投入口が整備され、円滑な受入体制が整っています。



●中央制御室

施設全体の情報を集約し、監視・制御・操作を行います。

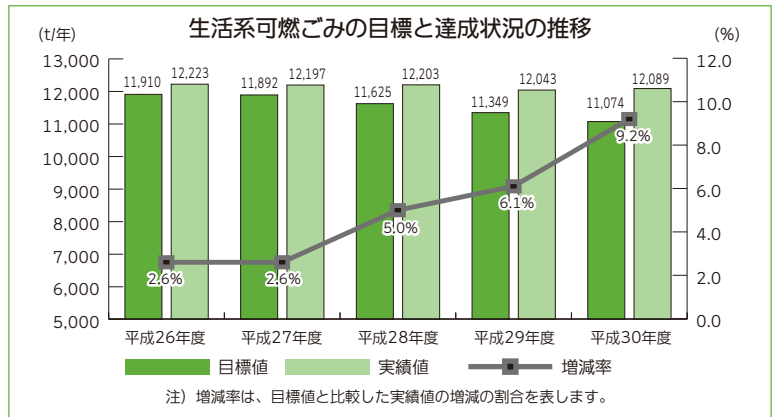
■問合せ 新クリーンセンター整備推進室 ☎62-3924

稼働を機に！可燃ごみの出し方を見直そう

－可燃ごみダイエット－

可燃ごみの現状

日常の中で必ず排出される可燃ごみ。市内の各家庭からは、平成30年度に1万2089tも排出されており、市で定めた排出量の目標値1万1074tを、1015tも超過しています。可燃ごみの排出量が多いほど、佐久平クリーンセンターへの負担や環境への負荷もかかります。



目指せ！
1日たまご1個分の
ごみ削減

1人1日当たりのごみの排出量を44.1g（たまごSサイズ1個分）削減することで、佐久市一般廃棄物（ごみ）処理基本計画（第4期）で設定するごみ排出量の目標値を達成することができます。たまご1個分のごみを減量する主な方法を紹介します。

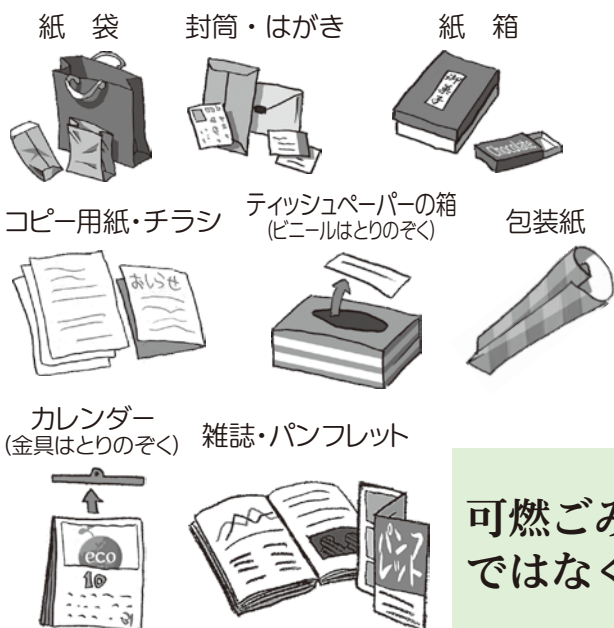
家庭でできる！

4つの可燃ごみダイエット

1 “可燃ごみ”から “リサイクル”へ

リサイクルできる紙類（雑がみ）を“可燃ごみ”にしていますか？雑がみは“リサイクル”へ、資源として活用することで可燃ごみが減り、ごみ袋代の節約にも繋がります。

リサイクルできる紙類の例

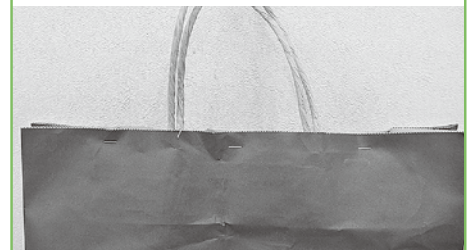


資源 (古紙類の雑がみ) へ

①紙袋に入れて



②ホッチキスでとめるか、袋ごと紐で十字に縛って「古紙」の回収日にゴミステーションへ出すことができます。



※感熱紙（レシート）や紙コップ、圧着はがきなど古紙類の雑がみで出せない紙類もあります。詳細は、ホームページをご確認いただくか、生活環境課までお問い合わせください。

2 水分カットで減量！ 生ごみの水切りを



可燃ごみの成分の約50%は水分が占めています。(H26～30佐久クリーンセンターおよび川西清掃センター測定結果)

生ごみの水分をカットすることは、可燃ごみ減量への近道です。

■ひとしぼり

シンク内の三角コーナーなどに入れた生ごみは、水分を多く含んでいます。捨てる前にギュッとひとしぼりして、水分を落としましょう。

3 生ごみを自宅で堆肥化しよう



堆肥化することで、家庭から出る可燃ごみを半分以下にすることも可能です。市では、生ごみ処理機・生ごみ処理容器を購入された方を対象に、予算の範囲内で補助金を交付しています。

◎補助金額：本体購入価格の2分の1で、上限額は以下のとおりです。

【生ごみ処理機】3万円 【生ごみ処理容器（コンポストなど）】6千円（2台まで申請可）

※令和2年度の予算は終了しています。購入を検討されている方は、生活環境課までお問い合わせください。

4 “もったいない”の意識で 食品ロスを減らそう

平成29年度の農林水産省の推計によると、食品ロスは年間612万tで、国民1人当たりお茶碗1杯分（約132g）の食べ物が毎日捨てられています。

食べ物を作る生産者や製造者の想いから、“もったいない”を日々意識し、食品ロスを減らしていきましょう。

食品ロス削減テクニック

■定期的に冷蔵庫の中身をチェック

食材の在庫を確認し、買い物に行った際に使い切れる分だけ購入しましょう。また、食材の賞味・消費期限を確認し、期限内に使い切りましょう。

■食材をできるだけ有効活用

廃棄部分を極力減らすため、エコクッキングなど調理を工夫してみましょう。

～健康×エコクッキング～

普段捨ててしまう野菜の皮。ひと手間かければ立派な食材に変わります！
野菜の皮付近は、中心部分に比べて食物繊維やポリフェノールも豊富です。

さくさく♪野菜の皮のエコかきあげ

〈材料〉4人分

大根の皮	}	約250g
にんじんの皮		
ブロッコリーの茎の皮		
片栗粉		大さじ2
A [マヨネーズ		大さじ2
水		大さじ3
小麦粉		大さじ4
揚げ油		適量

〈作り方〉

- ①きれいに洗った野菜の皮は、斜め細切りにする。
- ②ポリ袋に、①、片栗粉を入れて振り、全体にまぶす。
- ③ボールにAを入れて混ぜ合わせ、小麦粉を加えてさっくりと混ぜる。②を加え、全体を軽く混ぜる。
- ④フライパンに油を1cm程入れて170度に熱し、③を適当な大きさにまとめて静かに入れる。周りが固まってきたら裏返し、裏面も揚げる。

調味料以外は
材料費¥0!
お財布にも優しい

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

令和3年度～令和5年度 実施計画を策定しました

市では、令和3年度から令和5年度までを期間とする実施計画を策定しました。実施計画は、総合計画に基づき事業を計画的かつ効果的に推進するため、翌年度からの3年間を対象とする短期的、具体的な計画です。

計画策定に当たっては、策定方針を定め、緊急性・必要性・費用対効果など多角的な視点から検討を行うとともに、市民の皆さんからの意見募集結果などを踏まえ、事業化の判断等を行いました。

■実施計画の公表について

実施計画に計上した全ての事業計画については、ホームページ、市役所本庁企画課、本庁市民ホール行政資料閲覧コーナー、各支所総務税務係において閲覧することができます。

意見募集結果および事業化の判断結果

実施計画を策定するにあたり実施した、意見募集の結果および事業化の判断結果をお知らせします。なお、意見募集をした事業の概要は、市広報紙「サクライフ」9月号別冊をご覧ください。

※提出された全ての意見は、所管課が内容を確認しており、事業実施や今後の事業化検討の参考とさせていただきます。



■意見募集の概要

●募集期間

8月26日（水）～9月17日（木）

●意見提出方法

郵送・電子メール・FAX・持参

■意見募集の結果

●意見提出者数

5名（複数意見の提出あり）

No.1 産後ケア事業（拡充）

■いただいた意見の人数・要旨等	1人	意見募集をした時の内容
<ul style="list-style-type: none"> ・漠然とした不安を抱える方や1歳を過ぎた子どもの母親も対象とするなど、対象者については拡充の方向で検討してほしい。 ・思いつめやすい子育て中の方を適切に指導できる体制づくり等を推進してほしい。 		R3 R4 R5
		事業費： 9,900千円
■事業化についての判断結果等	当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容
<ul style="list-style-type: none"> ・退院後の家庭でのサポート不足や授乳の困難さ等を補い、母親の身体的回復や心理的な安定を促進するとともに、母子とその家族が健やかな育児ができるよう支援するため、宿泊型の産後ケアを新たに実施します。 ・ご意見の趣旨は、施策を推進する上で参考とさせていただきます。 		R3 R4 R5
		事業費： 9,900千円

No.2 定置型蓄電池購入支援事業

■いただいた意見の人数・要旨等	1人	意見募集をした時の内容
<ul style="list-style-type: none"> ・自然の環境を穏やかな形にする有効な手段が蓄電池の活用だと思うので、市内の各家庭や事業所、公共施設の全てに設置してほしい。 		R3 R4 R5
		事業費： 15,000千円
■事業化についての判断結果等	計画内容等を見直し実施	実施計画に計上した内容
<ul style="list-style-type: none"> ・支援方法を再検討し、定置型蓄電池単体での購入支援という形ではなく、既存の太陽光発電設備設置に対する補助金交付事業の中で、太陽光発電設備を設置し、かつ、定置型蓄電池を設置した場合の補助制度を新設します。 		R3 R4 R5
		事業費： 0千円

No.3 保育士修学資金貸付事業

■いただいた意見の人数・要旨等	0人	意見募集をした時の内容
<ul style="list-style-type: none"> ・意見なし 		R3 R4 R5
		事業費： 18,000千円
■事業化についての判断結果等	当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容
<ul style="list-style-type: none"> ・市内における保育士の確保のほか、進学等による県外への人口流出の抑制や、佐久市への転入者確保とその定着を図るため、新たに保育士を目指す方へ修学資金の貸付を行います。 		R3 R4 R5
		事業費： 18,000千円

No.4 新ハーフマラソン大会開催事業

■いただいた意見の人数・要旨等	0人	意見募集をした時の内容		
・意見なし		R3	R4	R5
		事業費： 25,800千円		
■事業化についての判断結果等	当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容		
・マラソンを通じた健康づくりを行い、また、「マラソン・駅伝のまち佐久」を市内外に発信することで、交流人口の創出を図るため、既存のハーフマラソン大会を統合し、地域の特徴を生かした新しいハーフマラソン大会を開催します。		R3	R4	R5
		事業費： 25,800千円		

No.5 果樹生産施設整備補助事業

■いただいた意見の人数・要旨等	2人	意見募集をした時の内容		
・高密度へ転換する場合も対象としてほしい。 ・後継者育成やUターン就農支援、リタイア組に対しても農業支援をしてほしい。		R3	R4	R5
		事業費： 6,500千円		
■事業化についての判断結果等	当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容		
・果樹生産の新技术等の普及のため、必要な施設整備費に対する補助制度を新設します。なお、高密度については、新植のほか、改植時に高密度栽培へと転換する場合についても対象としています。 ・後継者育成等の農業支援については、国の事業を活用するほか、市独自の補助事業や支援策にも取り組んでいます。		R3	R4	R5
		事業費： 6,500千円		

No.6 新規有機農業者支援事業

■いただいた意見の人数・要旨等	1人	意見募集をした時の内容		
・移住者だけでなく、市内の方が新規就農できる取組をしてほしい。		R3	R4	R5
		事業費： 1,800千円		
■事業化についての判断結果等	当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容		
・担い手不足等の解決に向けた新規就農者の獲得を目的として、農地を市が借り受け、即時就農可能な状態にして、有機栽培に取り組む新規就農希望者へ引き継ぐ事業を新設します。なお、本事業は、就農計画書を審査し、計画が認められた新規就農者であれば、市の在任期間の長短は問いません。		R3	R4	R5
		事業費： 1,800千円		

No.7 浅間中学校増築事業

■いただいた意見の人数・要旨等	1人	意見募集をした時の内容		
・教室等の屋内施設を増設することは賛成する。 ・生徒数が増えているのであれば部活動の屋内・屋外施設も増設してほしい。		R3	R4	R5
		事業費： 98,500千円		
■事業化についての判断結果等	当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容		
・現敷地内で、学校運営に極力支障がないよう、教室等を増築します。 ・部活動にあたっては、隣接の浅間体育センターを活用するなど、既存施設の有効活用を図っています。		R3	R4	R5
		事業費： 98,500千円		

No.8 リモートワーク実践者スタートアップ支援事業

■いただいた意見の人数・要旨等	0人	意見募集をした時の内容		
・意見なし		R3	R4	R5
		事業費： 68,300千円		
■事業化についての判断結果等	計画内容等を見直し実施	実施計画に計上した内容		
・コロナ禍により働き方が見直される中、二地域居住を含めた移住促進策としてリモートワーカーを対象に、支度金のほか、新幹線費用や市内シェアオフィス等を利用する場合の費用を助成する制度を新設します。		R3	R4	R5
		事業費： 81,400千円		

留意点

- ・事業費は、令和3年度～令和5年度の3年間分で、各年度の事業費を10万円単位で四捨五入した額の合計です。
- ・実施計画に計上された事業の内容・事業費等はあくまで現時点のもので、予算額とは異なります。
- ・社会経済情勢等の変化により、予算編成および来年度以降の実施計画策定の段階で、今回実施計画に計上された内容等が見直される場合があります。

■問合せ 企画課 ☎62-3067

佐久市まちづくり活動支援金の優良事業を紹介



市では、地域が抱える様々な課題について、市民が自主的かつ主体的に取り組む公益的な事業に対し、「佐久市まちづくり活動支援金」を交付しています。令和元年度の支援金を活用して実施された事業のうち、市民参加型市政の実現に有効な取り組みと認められる7事業を、優良事業として表彰しました。

最優秀賞

ツキヒトマルシェ (もちづき ツキ・ヒト満ちるプロジェクト)

自然環境や健康に配慮して作られた農産物、加工食品、生活雑貨を販売する「マルシェ」を開催し、食育の場や交流の場を提供しました。地域の食材や身体に優しい食品を提供するお店に多数参加いただき、「食」に関する価値観の醸成と出会いの場をつくりました。



地元のお米を使ったお菓子「ポン菓子」の販売

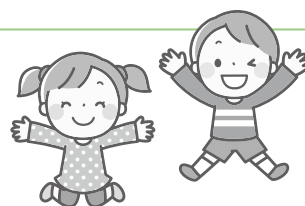


地元で採れた有機野菜の販売

優秀賞

2019ながの発達障がい啓発週間「結」プロジェクトin佐久「みんなの学校」 上映会&パネルディスカッション「障がいのある子と学校の未来予想図」 (SAKUおむすびの会)

発達障がいについて広く啓発する活動の一環として、映画「みんなの学校」の上映会を開催しました。障がいのある子どもを含む全ての子どもがどのように学校で学んでいくのかなど、パネルディスカッションも交えて、障がいの有無に関係なく多様性のある社会に向けて意見交換を行いました。



優秀賞

佐久市および佐久地域の歴史・文化・伝統行事等の、 ボランティアガイド事業および学習・教育活動 (佐久歴史の道案内人の会)

中山道を中心としたガイドや小学校での地域探検、地域学習などを通じて、市内外の皆さんへ佐久市の歴史・文化・伝統行事を広く知ってもらおう活動を行いました。また市内のガイドマップ作成に携わるなど、様々な団体と協働し、観光・産業振興を図りました。



中佐都小学校の地域探検

優秀賞

JA佐久浅間助け合いの会「ほほえみ広場」 (JA佐久浅間助け合いの会)

一人暮らしや高齢者世帯が増加している中、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりを目指すため、歩いて参加できる身近な地域交流の場「ほほえみ広場」を開催しました。令和元年度は広場を2か所新設（延べ292会場）するとともに活動会員を増やし、活動の場を広げました。



手先や足を使う「手あそび」

優秀賞

地域協働によるまちゼミ事業 (中込商店会協同組合)

店主や地域の名人の知識や技術を教える少人数制講座「まちゼミ」で手作りウインナー教室やスタンドグラス教室など多彩なゼミ（全82回）を開催しました。講座の都度アンケートを実施し、講座や商店街に対する意見から商店街活性化に向けたまちづくりに役立てました。



手作りウインナー教室

優秀賞

文楽の世界に触れる (文楽伝統芸能振興長野委員会佐久支部)

日本を代表する伝統芸能の1つである「文楽」への知識と理解を深めてもらうため、市内の小中学校、市民向けに出前講座を開催しました。講座では実際に「文楽」を体感し、古典芸能に触れてもらうことで、地域の教育や文化的地域づくりに貢献しました。また、福祉施設で慰問公演も行いました。



出前講座で古典芸能体験

優秀賞

多世代交流会「ツキヒト満ちる味噌づくり」 (もちづき ツキ・ヒト満ちるプロジェクト)

少子高齢化や核家族化により地域食文化の継承が困難になりつつある中、「味噌の麴作り」や「麴を使った料理作り」を通じて地域の食文化を守り、また「食」を通じて子どもから高齢者まで幅広い世代間での交流と地域コミュニティの活性化を図りました。



味噌の麴作り

■佐久市の除融雪体制

市道の中で、主要幹線道路や地区の重要路線を除雪路線に指定し、委託業者により除雪を行います。

また、除雪路線の一部や、日陰の道、急な坂道などを凍結防止剤散布路線に指定し、融雪・凍結防止を目的として、委託業者により凍結防止剤の散布を行います。

■除雪作業にご協力を

・歩道や各戸出入口部分および生活道路の除雪をお願いします。また、通路や水路に雪を出すことはやめましょう。

・道路に張り出した樹木等は除雪作業の支障となりますので、所有者は適切な管理をお願いします。

・豪雪時は外出を控えましょう。外出する際は、スタッドレスタイヤなどの装着と安全運転に心がけ、除雪の妨げになるような路上駐車はやめましょう。

・気象情報などの情報収集を心がけましょう。

■国道・県道の除融雪体制

国道・県道は、佐久建設事務所が除雪や凍結防止剤の散布を行います。

▽臼田を除く地域

佐久北部事務所維持管理課
☎63-3173

▽臼田地域

佐久建設事務所維持管理課
☎82-8273

農業者年金は、農業者の老後の備えとして国民年金に上乘せする公的年金です。20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。

■確定拠出型の積立方式です

現行の農業者年金は、加入者の積立した保険料と、その運用益の合計により年金額が決まる確定拠出型の積立方式です。この方式は、支払っている方の数や受給している方の数が変化しても、影響を受けない安定した制度になっています。

■保険料は加入者が決めます

保険料は、月額2万円から6万7千円までの間で加入者が決めることができます。加入後の見直しも自由です。また、保険料は全額社会保険料控除の対象です。

■終身年金です

年金は65歳から支給され、生涯受け取ることができます。80歳到達前に死亡された場合は、80歳までの支給見込額が一時金として遺族に支払われます。

■国庫補助を受けられる方がいます

認定農業者や認定新規就農者で、青色申告者、家族経営協定締結の後継者等で、39歳までに加入した方の場合、一定の要件を満たせば、4千円から1万円の範囲で保険料の国庫補助を受けられます。

詳細は、農業委員会までお問い合わせください。

自宅から確定申告できるe-Taxを利用してみませんか。佐久地域でも、既に6割の方がe-Taxを利用しています。混雑する税務署や市役所の会場に行かなくても済むため、各種感染症の感染リスクも回避できます。

■マイナンバーカードをお持ちの方

パソコン（ICカードリーダーが必要、またはマイナンバーカード対応のスマートフォン）から申告できます。

■マイナンバーカードをお持ちでない方
事前に税務署でIDとパスワードを取得すると、自宅のパソコン・スマートフォンから申告できます。

○ID・パスワード特別発行

■実施日時 12月14日(月)～18日(金)
午前9時～午後4時30分

■特設会場 佐久税務署別館2階

■持ち物 運転免許証等の本人確認書類
※マスクを着用の上、お越しく下さい。
※特設期間中以外にも随時、税務署本館1階で手続きができます。

※昨年までに市の申告相談会場で、IDとパスワードを取得された方で、今回からご自身でe-Taxを利用される方は、税務署での手続きが必要です。詳細は、税務署までお問い合わせください。





工事・コンサル等入札参加資格の有効期間延長および中間申請

問合せ 契約課 ☎62-3084

○建設工事・コンサル等入札参加資格の有効期間の延長について

市が発注する建設工事および建設コンサルタント等の業務の入札参加資格について、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年度の入札参加資格を有する方の資格有効期間を延長します。

・現在 令和3年5月31日まで
・延長後 令和4年5月31日まで

○建設工事・コンサル等入札参加資格申請（中間申請）について

新たに令和3年度に資格付与を受けようとする方または業種の追加および再審査を希望される方を対象とした参加申請を、左記のとおり受け付けます。

■受付期間 令和3年2月1日(月)～26日(金)
(土・日・祝日を除く。)

午前8時30分～正午・午後1時～5時
■有効期間 令和3年6月1日(火)～令和4年5月31日(火)

■提出（受付）場所 契約課 契約係

■提出方法 契約課へ持参または郵送で提出してください。

※郵送の場合は書留郵便とし、提出期間内の消印のあるものに限ります。

■中間申請の種類

①建設工事（建設業法の定める29業種）
②建設コンサルタント等の業務（測量、地質調査、建築・建設・補償コンサルタントの5種類）

■提出書類等 申請要領、申請書の様式等は、ホームページからダウンロードしてください。



物品等の入札参加資格（中間）申請

問合せ 契約課 ☎62-3084

市が発注する物品等購入（役務・委託業務等を含む）の入札（見積）に参加を希望される方は、市が付与する入札参加資格を得る必要があります。

新たに令和3年度入札（見積）参加資格を希望される方、または、既に資格取得されている方で、営業品目に変更がある方を対象とした参加申請（中間申請）を受け付けます。

11月号でお知らせした、「令和元・2年度分入札（見積）参加資格の有効期間延長」の対象となる方で、営業品目に変更が無い場合は、申請不要です。

■受付期間 12月1日(火)～24日(木)
(土・日・祝日は除く。)

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(月)～令和4年2月28日(月)

■提出（受付）場所 契約課 用度係

■提出方法 契約課へ持参または郵送で提出してください。

※郵送の場合は書留郵便とし、提出期間内の消印のあるものに限ります。

■提出書類等 参加願の提出要領、書類の様式は、ホームページからダウンロードしてください。



固定資産税に関する届出・申告

問合せ 税務課 ☎62-3040

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として資産の所有者に課税されるため、次の場合は届出が必要です。

■家屋を取り壊した場合

家屋を取り壊したとき（一部取り壊しを含む）は、「家屋滅失届」を提出してください。

■未登記家屋の所有者を変更した場合

未登記の家屋で売買・相続・贈与などにより、令和2年中に所有者を変更した場合は、「所有者変更届」を提出してください。

※届出用紙は、税務課、各支所総務係、またはホームページから入手できます。

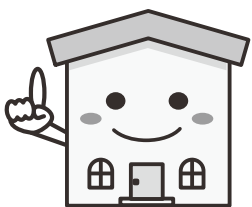
▽提出期限 12月28日(月)

■償却資産の申告書

法人や個人で工場や農業などを営んでいる方や、太陽光発電等による売電収入のある方が事業のために用いている償却資産が対象となります。

申告書類を昨年度申告のあった所有者に対して11月下旬に郵送しましたので、期限までに申告してください。また、新しく事業を始めた方で申告書類が必要な方は、ご連絡ください。

▽申告期限 令和3年2月1日(月)



■個人住民税の特別徴収（給与天引き）

地方税法において、従業員の個人住民税は、所得税の源泉徴収義務のある事業者が、個人住民税の特別徴収義務者として毎月従業員に支払う給与から差し引き、従業員に代わって納税いただくことが原則となっています。特別徴収の対象となる従業員は、原則として、アルバイト、パート等を含む全ての従業員です。

■給与支払報告書の提出

▽紙で提出する場合
税務課へ持参、または郵送で給与支払報告書を提出してください。

なお、普通徴収（従業員の方が個人が納付書により納付する方法）とする従業員の方がいる場合は、「普通徴収切替理由書（兼任切紙）」の添付と給与支払報告書の摘要欄への記載が必要です。

▽電子データで提出する場合

電子申告サービス「eLTAX（エルトックス）」を利用して、給与支払報告書を提出してください。また、光ディスク（CD等）により提出することもできます。

※平成31年1月に税務署へ提出すべき源泉徴収票の枚数が100枚以上であった事業所は、eLTAXまたは光ディスク等による提出が義務付けられています。

※eLTAXの利用方法等詳細は、eLTAXホームページ

をご覧ください。

▽提出期限

令和3年1月31日(日)



eLTAX
ホームページ
QRコード

毎年3月9日は「佐久市民の日」です

■3月9日「佐久市民の日」とは

市民の皆さんが佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、市民同士の一体感を育みながら、佐久市を更に盛り上げていくことを考える日です。

■協賛事業の募集

「佐久市民の日」に賛同する皆さんが新型コロナウイルス感染症対策を実施したうえで主催する事業であれば、応募できます（イベント・セール・プレゼント等）。

令和元年東日本台風災害からの復興に向け、また、新型コロナウイルス感染症による社会経済活動の活性化を図るため、一緒に「佐久市民の日」を盛り上げませんか。

▽実施期間 3月1日(月)～31日(水)の間で実施が可能な期間

▽応募方法 事業計画書を総務課へ提出してください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



佐久市行政改革推進委員会委員の公募

■申込資格 次のすべてに該当する方（基準日…令和2年12月1日現在）

- ①基準日に年齢が20歳以上の方
- ②市内に在住、在勤、または在学する方
- ③市税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または過去に本審議会の委員でなかった方
- ⑤市議会議員または市職員でない方
- ⑥平日昼間開催の会議に出席できる方
- ⑦暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団、その他集团的または常習的に暴力的な行為を行う恐れがある組織の構成員でない方

■委員の業務内容 市の行政改革の推進に関する重要事項について、市長の諮問に応じ、調査審議をします。

■委員の任期 委嘱の日から2年間

■募集人員 3名（委員総数15名以内）

※募集人員超過の場合は、1月18日(月)に公開抽選を行います。

■必要書類 佐久市行政改革推進委員会公募委員申込書および市税滞納の確認に係る承諾書

※必要書類は、企画課窓口またはホームページで入手できます。

■申込方法 企画課へ持参、郵送、メール、FAXのいずれかでお申し込みください。

■申込期限 12月25日(金)（必着）

※必要書類は、企画課窓口またはホームページで入手できます。

■申込方法 企画課へ持参、郵送、メール、FAXのいずれかでお申し込みください。

イベント

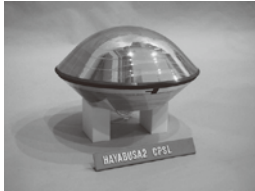
「はやぶさ2」カプセル帰還 パブリックビューイング

■問合せ 移住交流推進課 ☎62-3283



地球に帰還し、カプセルを切り離れた「はやぶさ2」のイメージ図

「提供 J A X A」



帰還するカプセル

- 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」。12月のカプセル帰還時に、JAXAのライブ配信映像を使ったパブリックビューイングを開催します。
 - メインで通信を担う臼田宇宙空間観測所がある佐久市で、カプセル帰還を応援しませんか。当日は、JAXA職員から詳しい解説があります。
 - 日程 12月5日(土)
午後1時～3時(予定)
 - ※「はやぶさ2」がカプセルを分離させるタイミングでのパブリックビューイングとなります。
 - 会場 佐久市子ども未来館
 - 参加費 無料
 - 対象 どなたでも
 - 定員 100名
 - 申込方法 移住交流推進課へ電話でお申し込みください。
- ※詳細は、移住交流推進課までお問い合わせください。

イベント

佐久市青少年健全育成市民集会

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671



- 未来を担う青少年が心豊かにたくましく成長することを願い、市民の皆さんで青少年の健全育成について考えていただく集会です。ぜひ、ご参加ください。
- 日時 1月17日(日)
午後2時～3時50分(午後1時開場)
- 会場 市民創錬センター大会議室
- 入場料 無料
- 内容
- ▽講演会
- 【演題】地域で子どもを支えるには
- 【講師】公認心理師・臨床心理士 山本京子氏
- ▽薬物乱用防止パネル展示による啓発
- 定員 90名(申込先着順)
- 申込方法 申込書をFAX(64-6132)またはメール(syogaigaku@city.saku.nagano.jp)へ生涯学習課へ提出してください(電話も可)。
- ※申込書は、ホームページまたは生涯学習窓口で入手できます。
- ※入場には、申込みをされた方へ配布する入場券が必要となります。
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。か生涯学習課までお問い合わせください。

イベント

令和3年佐久市消防出初式

■問合せ 危機管理課 ☎64-4119



令和2年佐久市消防出初式

- 新春恒例の佐久市消防出初式を行います。地域の安心と安全を守る消防団員や消防車両の勇壮な行進をご覧ください。
- 日時 1月9日(土)午前10時
- 内容 分列行進、車両パレード
- 国道141号線「浅間中学西交差点」から「佐久平駅東交差点」
- ※国道141号線「浅間中学西交差点」から「佐久平駅東交差点」までの小諸方面へ向かう2車線が車両通行止めとなりますので、迂回にご協力ください。
- 通行制限時間 午前9時55分～10時25分
- 渋滞予想区間
- ・長土呂東交差点から信州短大入口交差点付近
- ・赤岩橋東交差点から浅間病院入口交差点付近
- ・佐久平駅周辺
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大により、中止とする場合があります。

お知らせ

● うな沢第2最終処分場

日曜日の開場

生活環境課 ☎62-3094

▽日時 12月27日(日)

午前8時30分～正午

午後1時～4時(雨天決行)

▽内容 指定袋に入らない埋立

ごみおよび小型家電の受入れ

※指定袋に入る大きさの埋立ご

みや、建築廃材、家具類、金

属類、テレビ、エアコン、冷

蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類

乾燥機は受入れできません。

▽持ち物 市内住所が確認でき

る身分証明書

● 「がんばろう佐久！」

応援券」の利用期限

観光課 ☎62-3285

▽利用期限 12月31日(木)まで

応援券をお持ちの方は、期限

までに利用していただくようお

願います。

※利用期限を過ぎた応援券は、

お使いいただけませんので、

ご注意ください。



● 年末年始の尿汲み取り

生活環境課 ☎62-3094

年末のし尿汲み取りは混雑し

ますので、余裕を持った申し込

みにご協力ください。

▽年末年始の休業期間

12月29日(火)～1月3日(日)

○佐久・臼田・浅科地区

佐久平環境衛生組合

☎62-1119

▽汲み取り業者

・浅間清掃(有) ☎62-22025

・千曲清掃(有) ☎62-3488

・佐久淨設工業(有)

☎82-2653

・(有)東信環境衛生社

☎82-3651

・(株)浅科衛生センター

☎58-2018

○望月地区

川西保健衛生施設組合衛生セ

ンター

☎0268-67-2128

▽汲み取り業者

・(有)望月広衛社

☎53-4870

● 年末の交通安全運動

生活環境課 ☎62-3094

積雪や凍結により、道路環境

が悪くなる季節です。運転をす

る際は心と時間に余裕を持ち、

安全運転に心がけましょう。

また、年末は飲酒の機会が増

えます。飲酒運転は重大事故の

原因となる悪質な犯罪です。絶

対にやめましょう。

▽期間 12月15日(火)～31日(木)

▽スローガン

「思いやり 乗せて信濃路

咲く笑顔」

お知らせ

● 国民年金保険料は

社会保険料控除の対象です

小諸年金事務所

☎0267-22-1482

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

国民年金保険料は納付した全額が、所得税・市民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、令和2年1月1日から12月31日までの間に納付した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が

必要です。

証明書は、日本年金機構より

11月上旬に送付されています。

証明書が届かない、または紛失

の場合は、小諸年金事務所また

は、ねんきん加入者ダイヤルへ

お問い合わせください。



● 通信販売でのトラブルに

ご注意ください

佐久市消費生活センター

☎62-7501

お試し価格の健康食品を「2回のみだと思って注文したが、2回目が届いた」「解約したいと伝えたが、4回の購入が条件と断られた」といった事例が増えています。

通信販売の注文時には、定期購入になっているか否か、解約・返品が可能か、可能な場合はその条件等を必ず確認しましょう。

● 市税年末一斉滞納整理月間

収税課 ☎62-3043

12月は、市税年末一斉滞納整理月間です。納付のお願いに市職員が訪問しますので、納税にご協力をお願いします。

なお、訪問する職員は「身分証明書」を携帯しています。

▽納税に関する相談 市税の納付について、お気軽にご相談ください。

▽口座振替 市税の納付は、安心・便利そして確実な口座振替をお勧めします。

納期限を忘れていても、自動的に口座から引き落としができ、忙しい時期や月末混雑する金融機関での納付の時間が省けます。毎月20日までに市に到着した依頼分について、月末からの口座振替が可能になります。早めの申し込みをお願いします。



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 ☎62-29917

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窓口で入手可）

※着工前に申請してください。

また、予算に限りがありますので、早めの申請をお願いします。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

いただくか、環境政策課までお問い合わせください。

○市役所にペレットストーブを設置しました

市役所2階エレベーター前に、新しくペレットストーブを設置しました。ぜひご覧ください。

お知らせ

●くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎63-3164

▽日時 12月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)

午前10時～正午

午後1時30分～3時30分

(1件1時間)

▽会場 佐久合同庁舎

▽参加費 無料

▽内容

・弁護士による法律相談
・保健師による健康相談

・関係機関による生活や就労相談

※相談の内容によっては、日程の調整をお願いする場合があります。

▽申込方法 佐久保健福祉事務所へ電話で申込み

▽申込期限 相談日の前週金曜日正午

▽注意事項

※匿名での相談は受けできません。

※同じ方による同一内容の相談は、一回に限りです。

●12月1日は、「世界エイズデー」

健康づくり推進課

☎62-3527

WHO（世界保健機関）は、

1988年に、エイズ拡大防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的として、世界エイズデーを制定し、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

エイズは、HIVというウイルスに感染することで起こる病気です。令和元年の1年間の新

規HIV感染者および新規エイズ患者報告数は、平成29年より減少しています。治療法の進歩により、早期発見・早期治療で、長期間にわたって社会生活ができる感染症になっていきます。

▽エイズに関する相談・HIV検査窓口（無料）

・場所 佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎1階）

☎63-3164

その日のうちに結果をお伝えできる迅速検査が受けられます。

詳細は、佐久保健福祉事務所へお問い合わせください。

お問い合わせください。

●1月・2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

※多目的広場は令和3年3月末まで、テニスコートは令和3年2月末（予定）まで利用できません。

▽窓口受付開始 12月1日(火)午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始 12月10日(木)午後1時～

●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

☎0800-800-3028

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、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。

▽日時 12月8日(火) 午後1時30分～4時

▽場所 市役所302会議室

▽参加費 無料

▽申込み 不要

●体育施設使用仮予約申請の受付

体育協会

☎88-6123

佐久総合運動公園

☎63-7101

▽対象 令和3年度に開催予定のイベント等

▽申込先 体育協会

※ただし佐久総合運動公園内の施設は、運動公園内事務所へお申し込みください。

▽必要書類 大会仮予約申請書および開催要項

▽申込締切 12月17日(木)

※練習等対象以外の申請は不可

●司法書士による無料電話相談

「年末困りごと電話相談会」

長野県司法書士会

☎026-232-7492

▽日時 12月26日(土) 午前10時～午後4時

▽専用電話番号 ☎0120-448-788

▽相談例 借金で苦しんでいる、生活に困っていて年が越せない、労働問題、離婚問題、消費者トラブル、相続について、新型コロナウイルスの影響で生活が苦しいなど

お知らせ

● 寄附禁止のルールを守り、
明るい選挙を実現しましょう
選挙管理委員会事務局・明るい
選挙推進協議会

☎621-3502

▽寄附の禁止

政治家（現職、立候補者、立候補予定者）および、政治家が役員・構成員の団体や会社が政治家の氏名を表示または、氏名が類推される方法で選挙区内の人へ寄附を行うことは、特定の場合を除き禁止されています。政治家へ寄附の勧誘や要求す

ることも、禁止されています。

▽あいさつ状などの禁止

政治家は、選挙区内にある者に、答礼のための自筆のものを除き、年賀状、寒中見舞状等の時候のあいさつ状を出すことは禁止されています。

政治家および後援団体が、あいさつを目的として、新聞、テレビ、ラジオ等に有料広告を出すことも禁止されています。



募集

● 佐久建設事務所が行う
災害復旧工事について

佐久建設事務所災害復旧課

☎881-7736

台風シーズンを終え渇水期に入り、多くの地区で令和元年東日本台風の災害復旧工事を行っています。皆さんにはご迷惑をおかけしてありますが、災害復旧工事の早期完成のためご理解とご協力をお願いします。詳細は、県ホームページをご覧ください。



● 市内公共交通に関する
意見等の募集

生活環境課

☎621-3094

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ています。今回は、バスやデマンドタクシーでの買い物について、意見を募集します。バスやデマンドタクシーでの移動目的として、通院・通学と並んで多いものが、買い物です。皆さんが公共交通で行きたいサイズ。



パー等の近くには、バスやデマンドタクシーの停留所がありますか。また、買い物の後にバス等を待ちやすい環境になっていきますか。是非、皆さんの意見・要望を電話や文書、メール等で生活環境課へお寄せください。また、それ以外の市内公共交通に関する意見等もありませんら、生活環境課へお知らせください。

募集

● 生涯学習および
公民館に関するアンケート

生涯学習課

☎621-0671

生涯学習に対する意識、要望等を把握するため、インターネットによりアンケートを実施していますので、ご協力をお願いします。なお、インターネット環境がない方でアンケートにご協力いただける方は、生涯学習課へご連絡ください。



● 佐久市国土強靱化地域計画
(素案) に対する意見募集

危機管理課

☎621-3008

▽期間 12月7日(月)～21日(月)
▽閲覧場所 ホームページ、市民ホール、危機管理課、各支所総務税務係
▽応募方法 氏名、住所、電話番号をご記入の上、危機管理課宛てに郵送、メール、FAX、持参によりお寄せください（電話や口頭は不可）。※詳細は、ホームページをご覧ください。

● キャンドルナイト
風景写真募集

環境政策課

☎621-2917

普段使っている電灯をキャンドルに変えた、いつもと違ったエコでスローな夜の風景写真を募集しています。
▽応募方法 応募用紙に写真を添付し、メール、郵送または持参で応募



● スポーツ大会参加者募集

体育協会

☎881-6123

○第54回佐久市スケート大会兼第32回銀河連邦星のまちスピードスケート親善大会
▽期日 1月3日(日)
▽会場 松原湖高原スケートセンター
▽参加費 1人千円
(園児および小学生100mは無料)
※参加費は、申込時に徴収します。

▽種目

- ・小学校3年～中学校および一般男女 500m
 - ・小学校5年～中学校男子 1500m
 - ・小学校5年～中学校女子 1000m
 - ・園児、小学生 100m
 - ・小学校1～2年生 300m
- ※詳細は、体育協会までお問い合わせください。



イベント

●令和2年度の劇団四季
ファミリーミュージカル
佐久公演の中止
文化振興課 ☎62-5535

今年度の劇団四季ファミリーミュージカル佐久公演は、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、中止となりました。公演を楽しみにされていた皆さんには、ご理解いただきありがとうございます。

イベント

●今年の冬は、手作りキャンドルで素敵な夜のひと時を過ごしませんか

環境政策課 ☎62-2917

クリスマスの季節にピツタリなかわいいキャンドルを作ります。電灯の代わりに手作りキャンドルを灯し、いつもとは少し違ったエコなクリスマスを過ごしませんか。

イベントを通して、電気の大切さや、省エネについて家族で考える機会にしましょう。

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

12月の行事は、主に各図書館内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

○ジョージアさんの英語の絵本の読み聞かせ

▽日時 5日(土)午前10時30分

○おはなしの会

▽日時 12日(土)午前10時30分

○おおいちゃん(おんちゃん)が語る佐久の今昔

▽日時 5日(土)・12日(土)・19日(土)・26日(土)

午後1時30分

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 19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 13日(日)午前11時



●国際交流クリスマス会

国際交流ネットワーク佐久・佐久市国際交流ボランティア合同会議(移住交流推進課内)
☎62-3283

いろいろな国の文化に触れながら、クリスマス会をしませんか。各国のお菓子を作る人、工作をする人に分かれて交流します。最後には、ゲームを行いますので、皆さんで楽しい時間を過ごしましょう。

▽日時 12月20日(日)

午前9時30分～正午

●うすだスタードーム 12月のイベント

うすだスタードーム ☎82-0200

○ふたご座流星群観望会

▽日時 12月13日(日)

午後9時～12時

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 ふたご座流星群観望、冬の天体観望、流星群のお話

▽定員 20名程度(申込先着順)

○クリスマス観望会

▽日時 12月25日(金)

午後7時30分～9時

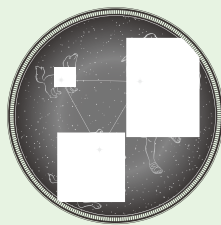
▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 冬の星座・星空観望、クリスマスのお話

▽定員 20名程度(申込先着順)



●鎌倉彫記念館企画展

「川村英紀・津金芳恵二人展」
文化事業団 ☎82-3962

鎌倉彫教室開講当時から今まで三十有余年に渡り、丹精込めて作り上げた作品を展示します。ぜひご鑑賞ください。

▽日時 12月5日(土)・1月8日(金)

午前9時～午後5時

※毎週月曜日、12月28日(月)・1月4日(月)は休館

▽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



講座・教室

● 家族介護者交流会

中込地域包括支援センター

☎64-1751

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関する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。

○介護者のための健康教室

▽日時 12月4日(金)
午後2時～3時

▽会場 中込会館

▽参加費 無料

▽内容 ①腰痛にならないための体操・ストレッチ②フレイルを知っていますか？フレイル予防の食事について

▽講師

①ケイジン健康運動センター

佐々木速人氏

②くろさわ病院管理栄養士

鈴木さゆり氏

▽持ち物 タオル、飲み物、マスク(必須)

※動きやすい服装でお出かけください。

▽申込み 中込地域包括支援センターへ電話で申込み

● 望月歴史民俗資料館講座

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

▽日時 12月5日(土)
午後1時30分～3時

▽会場 駒の里ふれあいセンターホール

▽講師 静岡文化芸術大学教授 二本松康宏氏

▽内容 「甲賀三郎物語の展開」望月、甲賀、そして薩摩へ」

▽定員 70名程度

▽申込み 不要

● ふれあい

ポールdeウォーキング

12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 12月6日(日)
午前9時～10時30分

▽集合 駒場公園中央噴水広場

▽参加費 100円

▽内容 公園内と長野支場散策

▽持ち物 飲み物、雨具

○会員募集中

▽年会費 千円

● オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62-3157

▽日時 12月8日(火)
午後1時30分～2時30分

▽会場 シルバーサロン (サングリモ中込1階)

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方、認知症の方を介護されている方

▽内容 座談会、レク(年賀状作り)

▽持ち物 切手代、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。必ず事前にお申し込みください。

○健康体操教室

▽日時 12月10日(木)
午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館和室2・3号

▽内容 気功教室

▽服装 楽に動ける服装

○ヨガ教室

▽日時 12月18日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室2・3号

▽持ち物 ヨガマット(貸出も可)

▽服装 楽に動ける服装

○エンジョイ・アート

▽日時 12月22日(火)
午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田工作室

▽参加費 100円(材料費)

▽内容 マーブリング(絵の具等を水面に垂らしてできた模様を紙に写し取る技法)をメインに、季節の工作や絵手紙などを作りましょう。

▽服装 汚れてもよい服装

● 中央隣保館教室参加者募集

中央隣保館 ☎62-0991

○正月の生け花教室

▽日時 12月28日(月)
午前9時30分～11時30分

▽会場 中央隣保館

▽参加費 2500円(花代)

▽講師 佐藤澄子氏

▽持ち物 花器(大きめのもの)、剣山、はさみ、新聞紙、上履き、マスク

▽定員 15名(要事前申込み)

▽申込期限 12月17日(木)

○アロマ教室

アロマオイルを使って自分だけのクリーム(またはリップクリーム)を作ります。

▽日時 12月16日(水)
午前10時～正午

▽会場 中央隣保館

▽参加費 千円(材料費)

▽講師 佐藤恵氏

▽持ち物 筆記用具、上履き、マスク

▽定員 10名(要事前申込み)

▽申込期限 12月11日(金)

● 牛の年賀状を作ろう!

川村吾蔵記念館

☎81-5353

版画彫刻家の池内満子さんを講師に迎えて、来年の干支である、牛の年賀状を作ります。

▽日時 12月13日(日)
午後1時～3時

▽材料費 500円

▽定員 16名程度(申込先着順)

※詳細は、川村吾蔵記念館までお問い合わせください。

講座・教室

● スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎6214004

▽申込方法 スポーツ課窓口へ
申込書を提出

▽申込開始 12月1日(火)

○少年少女スキー教室(全3回)

▽期間 1月10日(日)～24日(日)
午前9時～11時30分

▽会場 佐久スキーガーデンパ
ラダ「北パラダ」

▽参加費 4千円

※別途リフト代がかかります。

▽対象 小学3年生～中学生

▽定員 40名

○目指せ美ボディ！エクササイズ教室(全5回)

▽期間 1月20日(水)～2月17日(水)
午後2時～3時30分

▽会場 佐久市総合体育館トレ
ーニング室

▽参加費 1500円

▽対象 18歳以上(高校生除く)

▽定員 20名

○軽スポーツ教室(全6回)

▽期間 1月15日(金)～3月26日(金)
午前10時～11時30分

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1500円

▽対象 18歳以上(高校生除く)

▽定員 30名
○卓球教室(全10回)

▽日時 1月14日(水)～3月18日(木)
午後7時～9時

▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 小学生以上

▽定員 30名

▽参加費

・中学生以下 1500円
・高校生以上 2500円



●【PAS】パフォーマンス・アーツ・スタジオ

文化事業団 ☎8213962

○「朗読体験」講座

▽日時 1月11日(月・祝)

▽会場 交流文化館浅科

▽参加費 無料

▽内容 無理と無駄のない発声
法や生きた言葉の使い方につ
いての体験講座

▽講師 壤晴彦氏

▽対象 小学生以上

▽定員 50名(要申込み)

▽申込方法 文化事業団へ電話
で申込み

○「リーディングシアター」

▽日時 1月11日(月・祝)

▽会場 交流文化館浅科

▽鑑賞料 無料

▽内容 壤晴彦氏と壤氏主宰劇
団NPO法人演劇倶楽部「座」
メンバーによる朗読パフォー
マンス

▽対象 小学生以上

▽定員 100名(要申込み)

▽申込方法 文化事業団へ電話
で申込み

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

赤堀泰郎様／赤松健一様／阿
波根弘子様／荒木有希様／有間
博道様／五十嵐健一様／石川治
様／石黒義孝様／石塚幸博様／
磯貝光晴様／市川道則様／一宮
英生様／一色将人様／井出幸兵
様／上野真佑子様／白田孝様／
梅村憲弘様／江口高千穂様／大
植康司様／大倉直美様／太田祐
司様／大友邦様／岡部功様／岡
村龍樹様／岡本康雄様／尾崎利

宏様／小野朝子様／小幡真樹様
／片岡達紀様／加藤裕之様／金
子礼寛様／鎌田裕輔様／北山哲
史様／鬼頭徹様／木村友彦様／
黒須智子様／黒沼健太様／神津
元一様／小沼誠様／小林高之様
／小林孝之様／小林幸様／小宮
直人様／小山武士様／Goshik
ov Victor様／近藤芽衣様／齋
藤雅弘様／坂本壮様／佐藤圭様
／佐藤健様／塩原智成様／志賀
溪伍様／篠原敬志様／柴田浩由
様／柴田良夫様／渋谷雅人様／
嶋田一郎様／島田英司様／杉原
裕基様／杉野順清様／鈴木康治

郎様／瀬戸暁様／曾根力様／高
野公志様／高橋恵巳子様／高橋
悟様／瀧奥健吾様／瀧下洋土様
／竹内宏充様／武重哲様／竹下
弘秋様／武田直之様／田崎剛彦
様／田中海斗様／田丸佳祐様／
千葉裕己様／土屋慶一様／土井
義人様／永田優一様／永富明和
様／中西幸雄様／中野博紀様／
中山正彦様／七尾晴香様／成迫
恵三様／錦晃彦様／仁科稔様／
西村大祐様／仁田慎一郎様／野
木祥平様／野口広貴様／野田幹
也様／羽毛田諭様／橋本拓也様
／花井丈夫様／馬場勇仁様／馬

場雅也様／波場毅様／濱田智昭
様／原哲郎様／東理人様／日向
英二様／平本達也様／平山智様
／藤井貴央様／藤川一城様／藤
沢直史様／藤田健司様／辺見武
志様／堀井崇司様／堀尾勝巳様
／前原拓哉様／松岡遼様／松田
祐哉様／丸山翔太郎様／光成普
明様／三本直也様／光山岳人様
／緑川文恵様／宮崎徹様／宮崎
俊夫様／宮寺ゆり様／三輪耕揮
様／村川亮司様／森田祐輔様／
森藤吉哉様／安岡徹様／安田さ
え子様／柳川昌大様／山上幹様
／山口崇起様／山崎鉄也様／山

崎優樹様／山下恒聖様／山下恒
久様／大和康彦様／山本智子様
／由井正太様／吉川拓夫様／米
津光展様／竜岳弘様／若松佑輔
様／湧井大貴様／和田光平様
※順不同
○一般寄附
▽市へ
・マスク1万枚
(株)Balsack Asia代表
把瑠都凱斗様
・消毒用エタノール1ℓ6本
戸塚酒造(株)様
・現金2千円
佐久の鯉太郎様

●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)	12月28日(月)
市税等	市県民税(4期)
	国民健康保険税(6期)
	介護保険料(9期)
	後期高齢者医療保険料(6期)

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

寄附

- ・案内看板(美笹深宇宙探査用地上局駐車場、ゆるぎ石)
(株)竹花組代表取締役社長
矢野健太郎様
- ・現金10万円
(一社)長野県労働基準協会
連合会会長 山浦愛幸様
(二社)佐久労働基準協会
会長 井出民生様
- ・除雪機1台
(株)佐久総合様
- ▽市内小中学校へ
・令和3年若月語録カレンダー72冊(特非) うすだ美図様
・電子ピアノ
佐久演奏家協会様

今月の納付

今月のCOOL CHOICE

- 宅配便の再配達防止に
取り組もう
環境政策課 ☎6212917
全国の宅配便のうち、再配達は約2割。再配達のトラックから排出されるCO2は、およそ42万トン。再配達により消費されている労働力は、1・8億時間になります。
▽再配達防止のポイント
①各事業者の提供しているコミ ユニケーション・ツール等(メール・アプリ等)の活用
②配達日や時間帯を指定する

- ▽切原保育園へ
・米15kg
▽田田学園へ
・タオル60枚、シーツ2枚
佐久市更生保護女性会様
- クラウドファンディング
▽猫のTNR活動応援プロジェクト
・小林郁子様
・内藤拓人様
・宮崎洋一様
・小林功一様
・永澤忠勇様



- 令和元年東日本台風による被害に対し、心のこもったご支援をいただきありがとうございます
▽災害支援金
○個人の皆様
・澤田隆義様
▽災害義援金
○個人の皆様
・秋山 淳様
・土屋邦子様
○企業・団体の皆様
・中込料飲組合様
・楽音酒家OASIS346様
- ③コンビニ受取や宅配ロッカーなど、自宅以外での受取方法の活用
温室効果ガス排出量の削減に向けて、宅配便の再配達防止にご協力をお願いします。



1回で受け取りませんか

佐久市の都市宣言

青少年健全育成都市宣言

次代の日本を担い、明日の佐久市を大きく発展させる者は、青少年であります。かけがえのない青少年が、豊かな自然環境の中で、心身ともに健やかに育ち、確かな知性と豊かな情操を培い、たくましく生きていく力を貯え、広く社会の発展に役立つ人に成長することは、全市民共通の願いであります。そのためには、家庭・学校・地域社会・青少年関係団体等は、相互の協調と連携の輪を広げて、市民総ぐるみで青少年健全育成に取り組みます。また、青少年自身も、社会の期待とその一員としての生き方を自覚し、生きがいをもって、明日の佐久市の大きな発展に向かって努力します。未来を創造する青少年と、それを支える全市民の願いにより、叡智と情熱で結ばれた理想の郷土佐久市を目指し、「青少年健全育成都市」を宣言しています。

手話コーナー

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

わかりました



片手の平を胸にあて、下に移動させます。この時、「わかりました」という表情を加えましょう。

この手話は、「飲み込めた」という様子を表しています。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより



年末年始の市の業務



○…通常営業 休…休業 △…時間短縮もしくは一部営業

業務		日付	28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	備考
戸籍業務	出生・死亡・婚姻届 等		○	△	△	△	△	△	△	○	29～3日は本庁は宿日直で受付、支所は日直で受付(8:30～17:15)
	火葬場		○	○	休	○	休	○	○	○	
	諸証明の発行		○	休	休	休	休	休	休	○	
市税等収納業務			○	△	△	休	休	休	休	○	29、30日は8:30～17:15(本庁のみ)料金収納は納付書持参に限る、証明書発行は不可
浅間総合病院			○	休	休	休	休	休	休	○	
児童館			○	休	休	休	休	休	休	○	
駒場公園	屋内プール		休	休	休	休	休	休	休	休	1月5日(火)まで休館
	弓道場		○	休	休	休	休	休	休	○	テニスコートは2月末(予定)まで利用不可
各体育施設			○	休	休	休	休	休	休	○	
近代美術館			休	休	休	休	休	休	休	休	
図書館			休	休	休	休	休	休	休	休	
各文化施設(観覧系、ホール、生涯学習センター)			△	休	休	休	休	休	休	△	コスモホールは休館中 28、4日は川村吾蔵記念館、考古遺物展示室のみ開館
五稜郭 であいの館			休	休	休	休	休	休	休	休	新年は1月6日(火)から開館
あさしな温泉 穂の香乃湯			○	休	○	△	△	△	○	休	31日は11:00～18:00、 1日は12:00～20:00、2日は11:00～20:00
布施温泉			○	○	休	△	△	△	○	○	31日は11:00～18:00、 1日は12:00～20:00、2日は11:00～20:00
春日温泉 もちづき荘			△	△	△	△	△	△	△	△	宿泊は休まず営業、外来入浴は10:00～17:00(1日のみ12:00～17:00)
春日温泉 ゆざわ荘			△	△	△	△	△	△	△	△	宿泊のみ営業、外来入浴は営業しない
平尾温泉みはらしの湯			○	○	○	△	○	○	○	○	31日は11:00～18:00
市民創錬センター			○	休	休	休	休	休	休	○	
各地区公民館			△	休	休	休	休	休	休	△	28、4日は駒の里ふれあいセンターのみ休館
うすだ健康館			○	休	休	休	休	休	休	○	
道の駅ほっとぱーく浅科			○	○	○	△	休	△	○	○	31、2日はレストラン休業
道の駅ヘルシーテラス佐久南			○	○	○	休	休	○	○	○	
堆肥製産センター			○	休	休	休	休	休	休	○	
うな沢第2最終処分場			○	休	休	休	休	休	休	○	
市内循環バス・廃止代替バス			○	休	休	休	休	休	休	○	北循環線・南循環線・佐久御代田線・山手線・内山線 ・大沢線・布施線・春日線・久保通線・塩名田耳取線
エリア型デマンドタクシー			○	休	休	休	休	休	休	○	浅科エリア・中佐都エリア・野沢エリア ・平根エリア・平賀エリア・東エリア
臼田地域デマンドタクシー			休	休	休	休	休	休	休	休	湯原新田線・田口線 十二新田線・岩水線
望月地域デマンドタクシー			△	休	休	休	休	休	休	△	28、4日は長者原線・畳石線・布施線・春日線のみ運行

俳句づくりを楽しむ ～野沢中学校 1 学年 短詩型文学交流会～

10月8日、市内の公民館等で長年俳句を学んだり指導したりしている5名の講師と野沢中学校1学年の希望者15名が、俳句づくりを通して交流を行いました。生徒たちは講師にアドバイスをもらいながら身近な自然や日常生活、体験を基に、一人何句も作っていました。その中の1つを選び、短冊に記入して全員で発表・鑑賞をしました。生徒からは「初めてだったけど、楽しく作ることができた」などの感想がありました。講師からは「みんな素直で小さな俳人がたくさんできた」「子どもたちの豊かな感性からも勉強になった」などの感想があり、「これからも俳句づくりを続けてほしい」とメッセージが送られました。



今回作成した作品は『第16回佐久市短詩型文学祭』に投稿していただきました。

さくし

12
しわす
師走

公民館報

No. 189

生涯学習
マスコット
マナビイ
新しい風、生涯学習。
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

笑う門には福来たる

高瀬 依田 彰子



私は、体を動かして笑顔になる人を見るのが大好きです。自分も体を動かすことが好きです。社会人になってから今まで、何かしら運動を続けてきました。若い頃は、テニス、スキーを。結婚後も、子どもと走ったり、踊ったり、泳いだり、歩いたりしてきました。

今は、「健康づくり」「介護予防」の運動の指導をしています。最初は元気がなかったけれど、だんだん笑顔が増え、楽しみに通って来てくださる高齢者の姿を見て、私も元気をもらっています。

心配なことは、私と同世代の40～50歳代に運動不足の人が多くことです。まだ足腰に痛みや不調を感じることが少ない頃です。この時期からじっとしていないで、「ズク」を出して動いてほしいです。まずは、体のお手入れの「ストレッチ」をしてみてください。きっと、若い頃より硬くなっていると思います。おばあちゃんになったときも、元気で楽しく笑って過ごせるように、私は毎朝体重計に乗り、万歩計を身に付けて仕事やトレーニングをしています。

体が元気になると心も元気になります。そして周りの人を元気にすることもできます。

今日も、「笑う門には福来たる」。ワッハッハ！

わがまち佐久・市民講座

今年は「防災」という視点から市民講座を開催します。

- 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(開場 午前9時30分)
午後の部：午後1時30分(開場 午後1時)
 - 会場 佐久平交流センター ※定員は各200名
- 【講師プロフィール】
- 1969年熊本県八代市に生まれる。1991年に入職した財団法人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。各方面へ気象や防災に関する講演を行う傍ら、NHK23時台の報道番組「ニュースきょう一日」に気象予報士として出演中。
 - 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。

(注意) 受講には「入場整理券」が必要になります。残りわずかとなっておりますので、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。なお、入場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。

ふれあい あれこれ



臼田公民館 元気長生き健康講座（全3回）

8月から10月の3回、宮下修先生と高橋勤士先生を講師に「元気長生き健康講座」を開催しました。健康に関する知識を学び、実践ではボールやゴムチューブを使い肩や全身にも効果のある運動を教えてくださいました。自分に合った運動を正しい方法で行うことの大切さを感じました。



中込公民館 講座「高原鉄道小海線の魅力」

10月14日・30日、FMさくいだら「Mo鉄っちゃんの鉄分補給出発進行」のパーソナリティ茂木二剛さんを講師に迎え、小海線の魅力について学びました。また、実際にJR東日本小海線営業所及び中込駅の協力によりHIGH RAIL1375の車内や小海線野辺山駅と最高地点の碑を見学しました。



浅科公民館 草木染め講座

9月3日、学習グループ「サークルミモザ」の皆さんを講師に、竹の葉の煮出し染めに挑戦しました。生成りのスカーフ等を染液に漬けると淡い黄金色に染まり、皆から驚きの声が上がりました。また、媒染液に入れると色合いが変わるので、各自で好みの色に染め上げ、草木染めの面白さを体験しました。



東・野沢公民館 合同歴史講座

9月17日、長野県立歴史館の村石正行先生を講師に迎え「福沢諭吉の信州漫遊一件～佐久の門下生を訪ねて」を開催しました。福沢諭吉と佐久の先人たちとの交流、近代佐久地方の発展に与えた影響などについて学びました。



ありがとうの言葉

私には、二人の孫がいます。二人とも暑い夏に生まれ、今年六歳と三歳になりました。毎年、誕生日の前になると孫に欲しいものを聴き、プレゼントすることが私の仕事です。孫も私も毎年楽しみにしているのですが、今年の誕生日にはちょっとうれしい出来事がありました。

七月は下の孫の誕生日。いつもと同じように希望のあったプレゼントを持って孫の家まで届けに行きました。孫たちは、ニコニコしながら箱を開けて大よろこび。そんな顔を見たくて毎年プレゼントをしているのです。プレゼントして帰ろうとした時、「ばーば。プレゼントくれて、ありがとう。」とよくわからない口で言ってくれたのです。三歳になったとはいえ、今まで言葉がはつきり言えなかった孫です。その時の心からの「ありがとう。」という言葉がことさらに響いて帰り道はとても温かな気持ちになりました。

私たちは、人から何かしてもらったり助けってもらったりしたら、「ありがとう」と言うのは当たり前のことです。最近の自分自身を振り返ってみて、心からの「ありがとう」を言えているのか考えられました。口先だけではない「ありがとう」の言葉の温かさを、小さな孫に教えられました。

コロナ禍のこんな時だからこそ、心からの「ありがとう」をお互いに言い合える日常を大切にしようとした日々を積み重ねることが、先の見えない不安や恐れを少しでも和らげることに繋がっているのではないかと思います。

人権同和教育推進員 赤岡 邦江
※お問合せ等は人権同和課まで（☎62-3135）

令和3年成人式のご案内

今回は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、市内7地区を4つに分け、日程を分散して開催します。

■日時

浅間地区 1月10日(日) 午前10時より **野沢・白田地区** 1月11日(祝) 午前10時より
中込・東地区 1月10日(日) 午後2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。また式典終了後に写真撮影を行います。

■会場 長野県立武道館(会場が昨年と異なります)

■対象者 平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた方

■持ち物 11月にお送りした案内状、上履き及びマスク

■その他 受付で検温を実施します。

ご本人やご家族に発熱や風邪の症状等がある場合は、参加を控えてください。

案内状が届いていない方は、至急、下記連絡先へお問い合わせください。

■問合せ 佐久市中央公民館(市民創縁センター内) ☎0267-66-0551

成人式の最新情報は市ホームページから

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



市立図書館より ご存知ですか？移動図書館車「草笛号」

昭和47年より運行を始め、現在の車両が4代目となる「草笛号」が、市内70ステーションを6コースに分けて巡回しています。

絵本から大活字本まで幅広い年齢層に対応した2,500冊を載せ、どこでも素早く本が探せるよう蔵書検索用のパソコンも装備しています。

また、車いすに乗ったまま利用できるよう電動リフトや、小さなお子さんや高齢の方の利用に配慮して車内に入るためのステップや低い位置の書架なども取り付け、使いやすさに工夫をしています。

動くミニ図書館「草笛号」を是非ご利用ください。運行表は市図書館ホームページに掲載しているほか、各図書館で配布しています。

利用の詳細は中央図書館までお問い合わせください。



☎ 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

合同街頭補導を実施しました

10月は、日頃街頭補導活動をしている地域の補導委員と、市内の小中学校・高等学校の先生方、PTAの方々と一緒に地域を巡回する「合同街頭補導」を実施しました。地域の児童館や公園、駅やゲームセンター等を巡回し、学校の外での子ども達の様子や、子ども達にとって危険な箇所が無いかな等を確認しました。

児童館では、顔見知りの先生が来たことで利用している児童達も嬉しかったのか、駆け寄ってきて楽しそうに話をしている様子がとても印象的でした。

巡回する中で、子ども達の学校での様子や家庭での様子をお聞きしたり、地域での様子を一緒に確認したりすることができ、とても良い機会となりました。今後も、学校・家庭・地域で連携しながら、子ども達の健やかな成長を見守っていききたいと思います。



少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

12月11日は「信州あいさつの日」・12月20日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671 (市役所南棟3階)

下記の講座は開催できるよう準備を進めておりますが、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止または延期とする場合もあります。不明の点は、各公民館にお問い合わせください。なお、参加の際は、全員マスクの着用をお願いします。

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

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106

	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	◎書初め教室 お正月の伝統行事「書初め」で、新年の抱負や目標を書きましょう	1月 5日(火) 9:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	原野節子先生	<参加費>無料 <持ち物>書初めの道具・用紙・お手本・新聞紙 <定 員>15名 ※申込受付開始 12月11日(金) 8:30
	◎クラフト教室 (全2回) クラフトテープを使って、かごを作ります。参加お待ちしています	①1月18日(月) ②1月25日(月) (時間) 13:30~15:30	浅間会館 創作室	木内公子先生	<参加費>500円 <持ち物>ハサミ・洗濯バサミ30個 <定 員>8名 ※申込受付開始 12月17日(木) 8:30
野沢公民館	◎老後を自分らしく (全4回) 誰もが迎える老い。自分のために老い方を学んでみませんか? ①相続・遺言・エンディングノートについて ②心地よい暮らしの整理方法について ③介護が必要になった時どうしますか? ④お楽しみ講座・まとめ	①1月19日(火) ②1月26日(火) ③2月 3日(休) ④2月 9日(火) (時間) 14:00~15:30	野沢会館 会議室205	①山際隆浩先生 ②丸山まゆみ先生 ③包括支援センター職員 ④市高齢者福祉課	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>30名 ※申込受付開始 12月10日(木) 8:30
中込公民館	◎親子書初め教室 書き初めは公民館に集まってみんなで楽しく! 【申込期限:12月23日(水)】	1月 4日(月) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	中込公民館書道学習グループ ・佐久書道会 ・白樺書道会	<参加費>無料 <持ち物>書初めの道具・用紙・お手本・新聞紙 <定 員>20名 ※保護者同伴でお願いします ※今回はおしるこのふるまいはありません ※申込受付開始 12月1日(火) 8:30
	◎毛糸を活用!編み物教室 (全4回) 前半:かぎ針でパイナップル編みの連続模様のベストを作ります 後半:同じ型紙を参考に、布を使ったリメイクなど、家にあるものをリフォームする方法を学びます	①1月14日(木) ②1月28日(木) ③2月 4日(木) ④2月18日(木) (時間) 10:00~12:00	中込会館 大会議室	菊池たか子先生	<参加費>無料 <持ち物>編み物道具・毛糸(9玉分) <定 員>20名 ※申込受付開始 12月8日(火) 8:30
	◎癒しの和ヨガ (全2回) ヨガで心も身体もリフレッシュしましょう!	①1月20日(火) ②2月17日(火) (時間) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	金沢優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・飲み物 <定 員>15名(大人のみ) ※申込受付開始 12月16日(木) 8:30
東公民館	◎書初め教室 (全2回) 新年、新たな気持ちで書初めをしませんか。冬休みの宿題もバッチリ!一日だけの参加も可能です	①1月 4日(月) ②1月 5日(火) (時間) 9:30~11:30	市民創練センター 大会議室	中嶋嘉子先生	<参加費>無料 <持ち物>書初めの道具・用紙・お手本・新聞紙 <定 員>20名程度 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込受付開始 12月10日(木) 8:30
臼田公民館	◎書初め展作品募集 -令和3年書初め展の作品を次のとおり募集します-				
	課題 幼児・保育園「もち」 小1「もち」 小2「ひので」 小3「つよいい心」 小4「生きる力」 小5「正月の朝」 小6「強い信念」 中1「不言実行」 中2「自然の神秘」 中3「無限の可能性」 高校生・一般は自由 ※この他学校の授業での課題も対象とします 用紙 半切(35cm×136cm) 1人1点。 ただし幼児・保育園児は24cm×100cmでもよい。高校生・一般は裏打ちをし、中学生以下は仮巻きをつける 応募 令和3年1月8日(金)までに臼田公民館に持ち込み<審査は1月15日(金)> 展示 1月15日(金)~1月21日(木) 8:30~17:00(21日は15:00まで) あいとびあ臼田ホールにて				
	◎星空ウォーキング~星の教室(冬) 星空観望会です。冬は星空がきれいに見える季節です!季節の星空を楽しみませんか	1月 7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 <持ち物>防寒着 <定 員>10名 ※申込受付 12月7日(月) 8:30 ※暖かい服装でお出かけください

学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等	
白田公民館	◎切り絵教室（全4回） 初心者も経験者も、素敵な作品に挑戦してみ ましょう	①1月 8日(金) ②1月22日(金) ③2月 5日(金) ④2月19日(金) (時間) 13:30~15:30	あいとびあ白田 多目的室	六川信幸先生	<参加費>300円程度(材料費) <持ち物>筆記用具・はさみ・カッタ ー・ホッチキス・デザインカッターと カッターマット(ある方のみ) <定 員>10名 ※申込受付 12月7日(月) 8:30
	◎スタンドグラス体験 ～ストライプボックスを作ろう!～ ストライプ柄の小物入れを作りましょう	1月24日(日) 13:00~16:30	あいとびあ白田 工作室	中野稔先生	<参加費>2,500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 12月10日(木) 8:30
	◎はじめての健康体操（全4回） 首や肩のコリ・痛みを筋力やストレッチで予 防・軽減しましょう。初心者向けの講座です	①1月28日(休) ②2月 4日(休) ③2月18日(休) ④2月25日(休) (時間) 13:30~15:00	あいとびあ白田 交流室	中嶋洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>ひざかけ(ある方はヨガマ ット)・飲み物・運動のできる服装 <定 員>20名(初参加の方優先) ※申込受付 12月11日(金) 8:30
浅科公民館	◎体験!おやき作り 手軽に作れる“おやき”を作ってみませんか?	1月20日(水) 13:30~15:30	浅科保健センタ ー	土屋しのぶ先生	<参加費>500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>16名 ※申込受付開始 12月23日(水) 9:00
望月公民館	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ えびのつくね、フォンダンショコラ、おもち の袋煮を学び、楽しい食卓づくりに役立てま しょう!	1月14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 <定 員>6名 ※申込受付開始 12月15日(水) 9:00
	◎気軽にらくらくストレッチ(全6回) 気軽に楽しくストレッチ体操をしませんか	①1月 8日(金) ②1月22日(金) ③2月10日(水) ④2月19日(金) ⑤3月12日(金) ⑥3月19日(金) (時間) 10:00~11:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル・ヨガマット・飲み 物 <定 員>25名 ※ 申込受付開始 12月10日(金) 9:00
	【親子ふれあい学級】 ◎おやこでチーズ作り体験教室 親子で楽しくおいしいストリングチーズ(さ けるチーズ)を作ってみませんか	1月23日(土) 13:30~16:00	桜ヶ丘地域ふれ あいセンター 望月小学校前	是本健介先生	<参加費>親子3,000円(材料費) <持ち物>エプロン・マスク・帽子・ 飲み物・持ち帰り用容器 <定 員>親子5組(10人程度) ※申込受付開始 12月17日(水) 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

あどけない少女がオ
ーディションを受け、
アイドルを目指して勝
ち抜き競争をする番組
を偶然見た。すぐにネ
ットで検索し、Niz
i Projectを初回から
視聴した。その熾烈で苛酷な姿
を見ながら目頭が熱くなった。
その姿は野球での甲子園やラグ
ビーでの花園を目指すアスリー
トと遜色ない。アイドルという
言葉の定義や概念が脳裏から碎
け散っていった。

人は短期間であつても気持ち
一つで成長の加速が著しい。こ
の映像を見れば一目瞭然だ。人
生100年時代の折り返しを過
ぎた私だが、彼女らやプロデュ
ーサーに感化され、最高のパフ
ォーマンスを維持し続ける為の
ルーティンの大切さを再確認さ
せられた。プランクという体幹
トレーニングを実践し、怠け心
が出ると動画を見返して警策を
もらう。

夢を追いかけて研鑽する志に感
銘をうけ、ひたむきに努力する
姿勢に心が揺れ動かされ、性別
も年齢も関係なく、頭を垂れて
学び、真似をさせてもらって
いる、彼女たちから。

(編集委員)

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

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

民間学童保育★2021年3月オープン予定 11月 募集開始!!



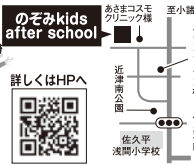
わくわく×学び×安心
笑顔いっぱいな放課後に!

- ①夏休みなどの長期休みにはシーズンスクールも開校
- ②「ブルーマリンスポーツクラブ」と提携
- ③「学研」併設、その他にもピアノ、英会話、書道、プログラミングなどの習い事があります

毎週土曜日説明会開催!

感染症対策のため(完全予約制)

●お問い合わせ **のぞみグループ本部**
☎0267-22-9274 小諸市和田841-7 (開設準備室長 木内)



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

24時間・365日、すべては利用者様のために。

- ・福祉用具レンタル 販売 ・住宅改修 ・訪問介護 ・訪問看護
- ・有料老人ホーム(介護付・住宅型) ・グループホーム
- ・デイサービス ・小規模多機能 ・看護小規模多機能 ・居宅介護支援



小規模多機能
あったかほーむあさま



エフイ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

<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

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午前9時30分～11時30分、午後1時～2時

- ②午後3時～4時20分
- ③午前9時30分～11時30分
- ④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

<p>2</p> <p>佐久平浅間児童館 泉児童館</p> <p>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</p> <p>献血 長野県佐久合同庁舎① 佐久税務署②</p>	<p>3</p> <p>中佐都児童館</p> <p>もちづき保育園 うすだ健康館</p>	<p>4</p> <p>中込児童館 望月児童館</p> <p>サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館</p>	<p>5</p> <p>佐久市保健センター (肺がん検診セット)</p> <p>サングリモ中込</p>
<p>9</p> <p>高瀬児童館 野沢児童館</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>佐久市保健センター (肺がん検診セット)</p> <p>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</p>	<p>11</p> <p>岩村田児童館</p> <p>サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館</p>	<p>12</p> <p>サングリモ中込</p>
<p>16</p> <p>佐久平浅間児童館 泉児童館</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>中佐都児童館</p> <p>もちづき保育園 うすだ健康館</p>	<p>18</p> <p>中込児童館 望月児童館</p> <p>サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館</p>	<p>19</p> <p>サングリモ中込</p>
<p>23</p> <p>高瀬児童館 野沢児童館</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>岩村田児童館</p> <p>サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館</p> <p>献血 佐久市保健センター③</p>	<p>26</p> <p>サングリモ中込</p>
<p>30</p> <p>歯</p>	<p>31</p> <p>小児 歯</p> <p>川西赤十字病院 ☎53-3011</p> <p>小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300</p>		

■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。電話にてご予約ください。

事前予約・相談日: 毎週木曜日(12月31日を除く)
(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9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：12月17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]

12月

日 sun	月 mon	火 tue
		1 佐久市保健センター 東児童館 白田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
6 小児 田嶋クリニック ☎81-5151 博愛こばやし眼科 ☎63-1300	7 浅間会館 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	8 あいとぴあ白田 切原児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
13 小児 三木クリニック ☎77-7376 ながうら整形外科クリニック ☎67-8055 浅間会館	14 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 うすだ健康館	15 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
20 小児 荻原医院 ☎67-2051 佐久平スカイ眼科 ☎78-3936	21 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	22 田口児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
27 小児 こすも内科クリニック ☎88-7211 佐久平よつばクリニック ☎66-0428 献血 イオンモール佐久平④	28 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

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症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

千曲川流域 復興等花火



野沢・中込地区 (千曲川)



白田地区



浅科地区



東地区

令和元年東日本台風からの復旧・復興、 コロナ禍における医療従事者へ 感謝のメッセージを込めて

11月3日(火)午後6時30分、北信濃から佐久地域までの千曲川沿い12市町、計30ヶ所(市内5か所)で皆さんのそれぞれの思いが込められた花火が一斉に打ち上げられました。

市は、引き続き、復旧・復興、「災害に強いまちづくり」に全力で取り組んでまいります。

これから、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が心配される季節になります。皆さんには、感染防止の3つの基本を心掛けていただき、感染防止に努めましょう。(参照P29)

また、やむなく感染をされた方への誹謗中傷や差別を決してすることがないように、冷静な行動をお願いします。



望月地区



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)