

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

LIFE

ライフ

1

No.214 広報佐久
令和3年1月

あけまして
おめでとぅございます



あけましておめでとうございます



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。市民の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、今後、令和元年東日本台風のような甚大な被害を繰り返さず、「災害の少ないまち」から「災害に強いまち」への転換を成し遂げるための改良復旧・機能強化による「BBB（ビルド・バック・ベター）」の取り組みに力を置き、対応してまいりました。

まだまだ、完全な復旧・復興への道には時間を要しますが、その歩みを緩めることなく市民の皆様が安心、安全に暮らせるまちづくりに邁進してまいります。

こうした最中、中国武漢市で発生したと考えられる新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に全世界に拡大しました。

この感染症の影響により、当市におきましても戦後最大とも言われる経済の落ち込みが懸念され、市民の皆様の命と健康を守ることを第一に、生活支援や経済対策等について、スピード感を持って取り組んでまいりました。

今なお「第3波」による感染の広がりが見られ、季節性インフルエンザとの同時流行も懸念されることから、引き続き、感染防止対策と社会経済活動を両立させ、市民生活を守る取組を積極的に推進してまいります。

続きまして、本年取り組んでまいります施策につきまして、これまで進めてまいりました「5項目の重点施策」に即して、その一端を申し上げます。

1点目の「世界最高健康都市の構築」では、産婦の出産後の身体的回復や心理的な安定を促進し、家族が安心して子育てができるよう、これまでの訪問型の産後ケア事業に宿泊型を加え、より充実した支援体制を確保してまいります。

2点目の「安心安全な子育て支援」では、「野沢児童館の再整備」に当たり、児童の安全を考え小学校の隣接地である県民佐久運動広場に移転するとともに、多くの皆様が気軽に集いやすい環境を生かし、子育て支援機能の更なる充実を推進してまいります。

また、「中込地区の保育所整備」については、老朽化に伴う中込第一及び中込第二保育園整備のため、今後整備計画を策定し、候補地の選定をはじめとする調査、検討を進めてまいります。

3点目の「地域経済の活性化」では、「佐久白田インター工業団地」の造成工事が進む中、企業への分譲については、現在、全5区画のうち3区画について2社の企業と立地協定書を締結いたしました。本年夏頃の造成工事完了を目指しており、その後、土地売買契約の締結の上、立地企業の工場等の建設着工が予定されております。

4点目の「交流人口の創出」では、コロナ禍により働き方が見直されている中、更なる移住の促進を図るため、首都圏からのリモートワーカーをターゲットとした「リモートワーク実践者スタートアップ支援金事業」や、移住者と地域ニーズのマッチングを図る「移住者向け副業創出事業」を実施してまいります。

5点目の「徹底した情報公開による市民参加型市政の実現」では、市との連携を図る中で、佐久ケーブルテレビにおいて、令和4年度中の整備完了を目指し、光ファイバへの張替え工事が進められるとともに、先月から防災情報等を専門的に扱うチャンネルがスタートしています。今後も、地域に密着した情報発信の更なる充実を図ってまいります。

現在、佐久市は、令和元年東日本台風の災害対応、新型コロナウイルス感染症対応により戦後最大の試練に陥っております。また、少子高齢化、東京一極集中など、これまでの課題と重なり市政運営は一層、複雑多様化し、より緊張感と慎重さが求められる状況になっております。

さらに、今後、コロナ禍の地方回帰の流れを見据えた施策をはじめ、佐久平駅周辺の人口増加とその周辺部の人口減少を踏まえる中で、地域公共交通の在り方や福祉サービスの水準についても大きな政策転換の時期が到来していると感じております。

政策決定の際には、市民の皆様へ丁寧な情報提供に努め、議論と納得を得る努力をする中で、実行してまいりますので、よろしく願います。

結びにあたり、市民の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年が皆様方にとりまして平穏な一年になりますよう心からご祈念し、年頭のごあいさつといたします。

佐久市長

柳田清二



新年あけましておめでとうございます。
年頭にあたり、市民の皆様にご挨拶申し上げます。

日頃から市議会に對しまして、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年は新型コロナウイルス感染症の全国的な蔓延により、外出自粛や各種イベントの中止等が相次ぎ、市内経済は大きな打撃を受けました。市議会においては、各団体からの要望などもいただく中、新型コロナウイルス感染症関連の補正予算案を議決し、地域経済の活性化を支援したところです。しかし、依然として感染症の収束は見通せる状況にはなく、今後も国や県が推奨する新しい生活様式を守りながら、引き続き感染拡大防止と並行して、地域経済の活性化に努めていかなければならないと肝に銘じております。

また、一昨年の令和元年東日本台風は、「災害の少ないまち」を標榜する佐久市を大きく変容させるものでした。災害からの復興段階において、次の災害発生に備え、強靱な地域づくりを行うという「ビルド・バック・ベター」の考え方に基づく取組みを市と連携して推進することにより、「災害に強いまち」を目指して参ります。

さて、昨年の市議会を振り返ってみますと、新型コロナウイルス感染症により議会活動の一部制限はありましたが、議会としての役割を果たすべく、以下5つの取組みを行いました。

1つ目は、新型コロナウイルス感染症に係る提言書の提出です。議員報酬の減額や令和2年度に予定していた委員会の行政視察を中止し、当該予算の感染症対策への活用のほか、市民の安心・安全を確保し、保健・医療・福祉、教育、経済の各分野の不安を解消するため、早急に対策を講じるよう市長に提言したところであります。

2つ目は、「佐久市気候非常事態宣言」についてです。近年、異常気象に起因する災害が増加すると予測されていることから、市議会では「佐久市気候非常事態宣言を行うことに関する決議」を行いました。それを受け、10月12日に市と議会で佐久市気候非常事態を共同で宣言したところであります。令和元年東日本台風のような災害が繰り返されることのないよう2050年の二酸化炭素排出量実質ゼロを目指し、行政とともに取組みを推進して参ります。

3つ目は、9月に策定した「佐久市議会業務継続計画（市議会版BCP）」についてです。この計画は、令和元年東日本台風を踏まえ、災害発生時の議会の行動を明文化したもので、感染症への対応も行動基準に盛り込み、議会としての迅速な対応が図れるようにしたものです。

4つ目は、議会活動報告の動画による配信です。今年度の議会報告・意見交換会は、

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止しました。一方で、動画共有サービス「ユーチューブ」に佐久市議会チャンネルを開設し、議長及び各委員長等からの議会活動報告を公開しました。「議会の見える化」を意識し、開かれた議会を今後も目指して参ります。

5つ目は、議会の活動を「見て」「知って」「参加して」いただくための「佐久市議会手引書」の作成についてです。市民の皆様から「議会や議員の活動が見えない」とのご指摘をいただく中で、市議会のしくみ、議会情報の見方・知り方、議会に参加するための方法などを手引書にまとめ、市議会ホームページに掲載するとともに、議会棟にも配置しました。

今後も、市民の皆様信頼される身近な議会、開かれた議会の実現に努め、皆様の声を市政に届けて参る所存であります。

結びに、新しい年が、新型コロナウイルス感染症が終息し、平穏で安心・安全な暮らしとなることを願い、重ねて市民の皆様にとりまして、辛多き年となりますことを心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶いたします。

本年もよろしくお願い申し上げます。

佐久市議会議長

神津 正

目次

令和3年 1月

表紙写真：令和3年の干支は「^{うし}丑」です。
海外で高い評価を得ていた臼田出身の彫刻家・川村吾蔵が研究を重ねて制作した乳牛像は、川村吾蔵記念館に展示されています。

頁

- 2 新年のごあいさつ
- 5 特集1 近代美術館へ行こう
- 9 特集2 信州版「新たな日常のすゝめ」冬版
- 10 佐久税務署から確定申告に関するお知らせ
佐久市特別定額給付金～申請はもうお済みですか？～
毎年3月9日は「佐久市民の日」です
- 11 令和3年度会計年度任用職員（一般事務補助）を募集します
佐久市まちづくり活動支援金事業を募集します
佐久市老人福祉計画・第8期介護保険事業計画（案）への意見を募集します
- 12 佐久市少年センター運営協議会委員を公募します
佐久市臼田文化センター運営委員会委員を公募します
市役所庁舎内食堂・売店業務委託事業者を募集します
- 13 佐久大学自治体推薦入試佐久市選抜試験
佐久COSMOジュニア合唱団員を募集します
第12回 こころのミュージカル
- 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 武論尊100時間漫画塾受講生募集

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 1月24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） 1月10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、病院職員、
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 こころがホッ

☎0120-07-5560

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

年に一度、

特定健診を受診しましょう！

～自身の健康状態を把握して、よりよい生活習慣を～



人口

総数	98,699人	(-23人)
男	48,488人	(-18人)
女	50,211人	(-5人)
世帯数	42,357世帯	(+4世帯)
〈12月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	11月の月間件数	令和2年1月～11月の累計
人身事故	23件	204件
死亡	0人	1人
負傷	27人	249人
救急	365件	3,849件
火災	5件	36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

1月15日(金)午後1時～4時 浅科支所
1月20日(水)午後1時30分～4時 あいどびあ臼田
1月21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

1月23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（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

近代美術館へ行こう

美術館に行かない方の中には、「美術は難しい」と思っている方もいるのではないだろうか。しかし、「美術は決して難しく考える必要はなく、むしろ気軽に楽しめるものです。今回は、行ってみたくなる近代美術館の個性や楽しみ方」を紹介します。

近代美術館外観

ワークショップ「ジブンミンパクをつくろう」

佐久平の美術展鑑賞会

平山郁夫《仏教伝来》

油井氏は、美術商や出版の仕事をする中で、駆け出しの作家をいち早く知ることができました。そのため「油井コレクション」には、今は巨匠と呼ばれている作家の若い頃の作品が、相当数含まれています。その代表作が、日本画家、平山郁夫の《仏教伝来》（昭和34年）です。

油井氏がもともと掛け軸作品を扱う美術商であったためか、平山のほかにも著名な日本画家の作品を数多く有しています。「油井コレクション」は、美術ファン、特に日本画ファンにとっては知る人ぞ知るコレクションの一つで、これを目当てに遠方から訪れる方も大勢います。

実はすごい！佐久市の

「油井コレクション」

長年美術に携わるうちに、作家や美術商などの美術関係者と親交を深めていった油井氏は、販売だけではなく自ら気に入った作品を買い集め、独自のコレクションを形成していきました。「これらの作品を、見ることのできる美術館を故郷に作りたい」という油井氏の強い思いをきっかけに、市は近代美術館を建てました。

佐久市立近代美術館は、昭和58年に開館しました。開館のきっかけは、佐久市出身の実業家・油井一二氏が収集した日本の近現代美術作品約660点が、佐久市に寄贈されたことでした。

明治42年、佐久市香坂に生まれた油井氏は、絵画の出張販売の会社に就職。その後独立し、美術情報誌の出版社「株式会社美術年鑑社」を設立しました。

佐久市出身の実業家

「油井一二氏」の夢が叶った美術館

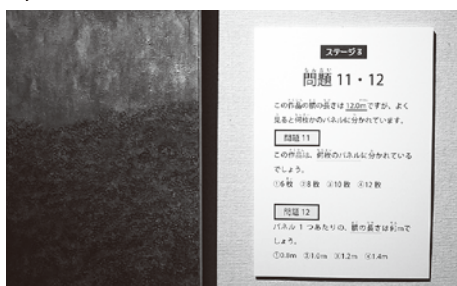
意外と知らない 近代美術館の 楽しみ方

近代美術館では、難しく捉えられがちな“美術”を身近に楽しんでもらうため、様々なイベント等を開催しています。美術の“魅力”を感じられる、近代美術館での楽しみ方を紹介します。



近代美術館 学芸員
伊能あずさ

展覧会ごとにある 様々な仕掛け



収蔵品展「なつやすみ！アートダンジョン ～美の迷宮であそぼう～」クイズパネル

展覧会では、様々なテーマや仕掛けを設けて作品を紹介しています。例えば令和元年度の収蔵品展では、作品ごとにクイズパネルを作成し、どんな作品なのか考えながら観覧していただきました。

観覧者の感想

- ・クイズがあることにより、いっそう楽しくみることができました。絵に興味をもついい機会にもなりました。
- ・展覧会に遊びの要素を入れるのは、とても良いと思いました。大人も楽しめて、小学生位～10代の子供が作品に親しむきっかけになると思いました。

ギャラリートークに 参加してみよう！



／他の人の話を聞きながら鑑賞することで、
違った発見があったり、
作品がより印象に残ったりするかも！

展覧会とあわせて開催される、「ギャラリートーク（解説会）」。作家や学芸員による作品の解説や、来館者の皆さんからの質問や感想等、双方向の対話から鑑賞を深めていくことができるイベントです。



収蔵品展「版画交響楽（シンフォニー）－魅惑の小宇宙－」ギャラリートーク

通称「お化けトンネル」 佐久を体感する屋外彫刻《さく》



《さく》には、美術館の開館中で
なくても入ることができます。
ぜひ佐久の風を
体感してみてください！

近代美術館の前庭には、ステンレス製のタワー（風導塔）と、石のトンネルがあります。実は、れっきとした「作品」です。

この作品は、高さ40メートルの風導塔でシベリアから流れてくる大気を取り込み、吹き込み口からトンネル内に送り込んで、中を通る人に佐久の上空の大気を感じてもらえるように設計されています。トンネルは、佐久地域で採られた「佐久石」で作られています。



田辺光彰《さく》

自分で作ってみよう！ ワークショップ



ワークショップでは、講師と一緒に自分の手で素材に触れて、作品を作り上げます。

「消しゴムはんこづくり」

参加者の感想

- ・子供と楽しく作成できました。子供に教わりながら、どうやったらバランスがとれるか？色合いはどうか？嘴や目はどうしたらよいか？色々工夫しながら楽しい時間を過ごせました。

美術作品と音楽の融合

展示室内で演奏家の生演奏が聴ける「ミュージアムコンサート」。美術館3階の展示室は非常に音響がよく、演奏家の皆さんから好評です。音楽とともに美術作品を鑑賞できます。



「ハープ・ヴィオラ二重奏」

作品と向き合ってみよう

●何が描かれて（造られて）いるか、まず想像してみよう！

この作品は、タイトルから「どこかに牛が描かれている」と分かりますが、タイトルを隠されてしまうと何が描かれているのか分かりにくいですね。

画面中央から下部にかけての大きな塊をよく見ると、ツノを手掛かりに牛の頭部が3つ見えてきます。身体の前方は、脚が何本もあるかのように複雑に描かれていますが、後方はそうでもありません。

牛が3頭いるのか、それとも1頭の牛が身体を動かす様子がひとつの絵におさめられているのか。美術館では、鑑賞の手助けになる解説を用意していますが、それを読む前にぜひ自分で考え、解説と照らし合わせてみてください。



加山又造《野牛》

●いろいろな素材が面白い！

写真や遠くからの鑑賞だと、平らなように見える作品も、近寄ってよく見てみると、材料の凹凸や質感がはっきりわかってきます。例えば右の作品（米谷清和《電話》）は、砂のようにザラついた表面をしています。この絵の具はどんな絵具なのか？どうやって塗っているのか？想像しながら見ると、画家の凄さが分かってくるかもしれません。細かな色の違いを見つけることも、作品鑑賞を楽しむポイントです。



米谷清和《電話》（部分）

近代美術館の楽しみ方は、まだまだ他にも多くあります。
ぜひ近代美術館から、美術の“魅力”を感じてみてください。



近代美術館イベント情報

☆展示する☆

第35回佐久平の美術展 作品募集

(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。)

■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 3月6日(土)・7日(日)・8日(月)

■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)

※3月27日(土)から、近代美術館で入賞・入選作品展覧会を開催します。



☆作る☆

ワークショップ 「チョキチョキ・ペッタンタン」 白い絵本の表紙づくり

■日時 1月10日(日)
①午前10時～正午
②午後1時30分～3時30分

■会場 近代美術館 視聴覚室

■参加費 1人500円

■講師 版画工房 WERK-STATT
(ヴェルク・シュタット)
N組(長岡國入氏・内藤絹子氏・中村真由子氏)

■持ち物 家庭で不要になった新聞・雑誌・布など平らなもの

■定員 各回6組
(1組3名まで・申込先着順)



※事前申込制(電話申込み)

☆見る☆

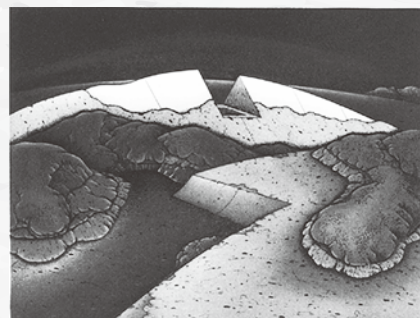
特別企画展 《脱皮する大地・浅間山》 長岡國人展

■会期 1月6日(水)～2月7日(日)

■休館日 1月12日(火)・18日(月)・25日(月)・2月1日(月)

■開館時間 午前10時～午後4時30分

■観覧料 一般800円、大学生410円、高校生以下無料



長岡國人
《ASAMA Project No.2, ASAMA (I)》
(写真：長岡徹)

メッセージ

私は80歳の高齢になりました。18歳で故郷を後に東京に出て25歳の時に西ベルリンに移住しました。東西冷戦下の西ベルリンは刺激的でした。国立美大に再入学して銅版画を学び芸術家として、ヨーロッパ、アメリカで個展を重ねました。ベルリンの壁が崩壊した1989年は当地にいましたが、社会は大きな変動期に入り芸術家の生活も厳しい時代になりました。幸運にも1991年に京都の美術大学で教職を得て日本に帰国しました。今回故郷の佐久市立近代美術館で個展を開催して頂けることになり、選んだ個展テーマは故郷の浅間山です。

「私は浅間山を去ったが、私から浅間山が離れることは決してなかった」

長岡國人

長岡國人 アーティストトーク 「大地の黙示録」

■日時 1月9日(土) 午前10時～

■定員 20名
(要観覧券・申込先着順)

長岡國人×堤隆(浅間縄文ミュージアム館長) ギャラリートーク 「浅間・考古学・現代美術」

■日時 2月7日(日) 午後4時30分～

■定員 20名
(要観覧券・申込先着順)

※いずれも事前申込制(電話申込み)

来館の際は、マスクの着用をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の状況により、イベントの中止や内容等一部変更する場合があります。

佐久市立近代美術館
油井一二記念館

〒385-0011 佐久市猿久保35番地5(駒場公園内)
開館時間：午前10時～午後4時30分
休館日：月曜日(祝日の場合開館)・祝日の翌日・展示替え期間・年末年始
観覧料：収蔵品展は無料(令和2・3年度のみ)・特別企画展は有料
電話：0267-67-1055
ウェブサイト：<https://www.city.saku.nagano.jp/museum/>



ホームページ
QRコード

信州版「新たな日常のすゝめ」冬版

ウイルスを目・鼻・口から入れないことが最も重要です。

基本的な感染防止策（マスクの着用、人と人との距離の確保、3密を避ける、大声を出さない）を徹底いただき、感染を防止するための行動を自ら考え実践し、信州の寒い冬を元気に乗り切りましょう！

参考となる対策

会食を行うときは

- ・ 飲酒は少人数・短時間で、深酒は控え適度な酒量で
- ・ 箸やコップなどは使いまわさない
- ・ 席の配置は斜め向かいに
- ・ ガイドラインを遵守したお店で



換気の工夫

- ・ 機械換気による常時換気を
- ・ 機械換気が設置されていない場合は、窓を常に少し開けて換気を実施（室温は18℃以上を目安）



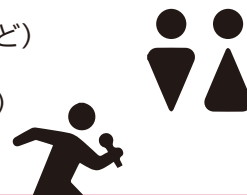
保湿の実施

- ・ 加湿器の使用や洗濯物の室内干しで加湿を実施（湿度40%以上を目安）
- ・ こまめな拭き掃除を



こんな場面が危険です

- ・ マスクなしでの会話（感染事例：昼カラオケ など）
- ・ 仕事での休憩時間に入った時など、気の緩みや環境の変化が起こる場面（感染事例：休憩室、喫煙所、更衣室 など）
- ・ 狭い空間での共同生活（感染事例：寮の部屋、共用トイレ など）



- ①最近「これくらいなら大丈夫だ」と、人との距離が近くなっていませんか？
- ②消毒や手洗いをうっかり忘れてしまうことが増えていませんか？
- ③自分が元気なら、人にうつさないと思っていませんか？
- ④マスクをしていれば、換気や加湿は必要ないと思っていませんか？
- ⑤「自分は大丈夫」「あの人は大丈夫」と思っていませんか？

これからの感染予防について、もう一度考えてみましょう！

健康づくり推進課 ☎62-3527

■公的年金等を受給されている方へ

公的年金等の収入金額の合計額が40万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である時は、所得税の確定申告をする必要はありません。

ただし、所得税の確定申告が必要ない場合であっても、**住民税の申告が必要ない場合があります。**

なお、所得税の還付を受ける場合などは、確定申告書の提出が必要です。

■消費税の確定申告をされる方へ

消費税の確定申告書を作成するには、令和元年10月1日以降の取引について、売上げや仕入れ等を税率（軽減税率8%・標準税率10%）ごとに区分して記帳するなどの経理（区分経理）を行った帳簿が必要となります。

■確定申告会場の開設について

▽会場 佐久税務署 別館2階会議室

▽期間 令和3年2月1日(月)～3月15日(月)（土・日・祝日除く）

▽時間 午前9時～午後4時（提出の方は午後5時まで）
※新型コロナウイルス感染症対策の一環として、本年は還付申告の方の申告相談を2月15日(月)以前でも受け付けています。ぜひご利用ください。

※混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、会場で当日配布するほか、オンラインで事前発行する方法も導入予定です。

市では、令和2年4月28日以降に出生したお子さんの保護者に対し、佐久市特別定額給付金を支給します。

この給付金は、国が緊急事態宣言の下、家計支援を目的に支給した、定額給付金の基準日に妊娠が確認されていたにも関わらず、給付対象とならなかった市民の支援を目的とした、市独自の給付金です。申請期限を過ぎると給付ができませんので、忘れずに申請してください。

■給付対象者

① 令和2年4月28日から令和2年12月31日までに出生したお子さん

② 令和3年1月1日以降に出生し、令和2年4月27日に妊娠4週以上であったことが確認できるお子さん

※①、②ともに、出生から申請日まで本市に住民登録があることが条件です。

■受給者 対象者の保護者で、令和2年4月27日から申請日まで本市に住民登録がある方

■給付額 対象者1人につき10万円

■申請書の受取方法 出生手続きをする際に、子どもの福祉医療費給付金受給者証交付窓口でお渡しします。

■申請方法 申請書を記入し、返信用封筒で特別定額給付金室へ郵送してください。

■申請期限 3月1日(月)当日消印有効



ホームページ
QRコード

■3月9日「佐久市民の日」について

市民の皆さんと市が「丸」となり、「令和元年東日本台風災害からの復旧・復興」と「新型コロナウイルス感染症による影響を受けた社会経済活動の活性化」を図るため、記念事業を実施します。

■3月中に様々なイベント等を開催

コロナ対策の新しい生活様式を実践しながら、民間事業者や団体の皆さんが「佐久市民の日」にちなんだイベントやセールを開催するほか、市でも施設ごとに実施を予定しています。

■協賛事業を募集しています

「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ものであれば、応募できます（イベント、セール、プレゼント等）。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。



ホームページ
QRコード

令和3年4月から勤務していただける一般事務補助の「会計年度任用職員」を募集します。

■業務内容 職員の事務補助的業務

■募集項目・勤務条件等

▽募集人員 ①7時間パート若干名、6時間パート30名程度②6時間パート

（障がいのある方）10名程度

▽勤務時間 午前8時30分～午後5時15分のうち7時間または6時間（例外あり）

▽勤務期間 令和3年4月～令和4年3月

▽勤務場所 市役所または各支所等

▽休日 土日および祝日（例外あり）

▽給与等 時給910円・期末手当・費用弁償（通勤手当相当額）

▽年次休暇 勤務期間等で最高10日付与

▽社会保険等 雇用保険、健康保険、厚生年金加入

■応募要件・選考方法

▽応募要件 パソコンによる事務処理が可能な方

※募集項目②に応募の場合は、身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳等の交付を受けている方に限る。（詳細は、募集要項を参照）

▽選考方法 面接選考（面接選考は2月12日（金）・15日（月））

■応募方法等

▽提出書類 申込書（履歴書）

▽提出書類の交付場所 総務課人事係、各支所総務税務係またはホームページ

▽受付期間 1月15日（金）～29日（金）郵送可（1月29日（金）必着）

※詳細は、ホームページをご覧ください。

令和3年度佐久市まちづくり活動支援金事業（佐久つと支援金・駒の里過疎対策プロジェクト支援金）を募集します。

地域の課題解決に向けて、市民の皆さんが自主的・主体的に行う公益的な活動に支援金を交付します。

■募集期間 1月6日（水）～2月5日（金）

■対象団体 市内に事務所および活動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体

■交付額

・交付対象経費の2分の1以内（上限100万円）

・重点テーマに該当する場合

・交付対象経費の4分の3以内（上限150万円）

■応募方法 広報広聴課（佐久つと支援金）または望月支所（駒の里過疎対策プロジェクト支援金）へ、電話で相談してください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



高齢者の皆さんに安心して暮らしていただくため、令和3年度から令和5年度までの「佐久市老人福祉計画・第8期介護保険事業計画」の策定を進めています。この計画は、高齢者支援事業、介護保険施設の整備計画、介護保険料等の基本的な方針を策定するものです。この計画（案）に対する市民の皆さんの意見を募集します。

■計画（案）の公表・閲覧場所

・ホームページ

・市役所市民ホール行政資料閲覧コーナー

・高齢者福祉課、各支所高齢者児童福祉係

■意見提出方法 任意様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入のうえ、次のいずれかの方法でお寄せください。

・郵送（高齢者福祉課宛て）

・Eメール（koureisya@city.saku.nagano.jp）

・FAX（63-0241）

・持参（高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係）

※電話や口頭で意見をいただくことはできません。

■募集期間 1月5日（火）～18日（月）（必着）

※お寄せいただいた意見は、ホームページに掲載します。



- 委員の業務内容 少年センター業務の公正かつ適正な運営を図るため、センターが行う青少年の健全な育成および非行化の防止に関する活動の報告や事業計画等を協議
- 申込資格
- ①基準日において年齢が満20歳以上の方
(基準日・令和3年4月1日)
 - ②市内に住所を有する、市内の事業所に勤務する、市内の学校等に在学する、のいずれかに該当する方
 - ③市税を滞納していない方
 - ④佐久市の他の審議会等の委員でない方
 - ⑤佐久市議会議員または佐久市職員でない方
 - ⑥平日(昼間)に開催する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に、または常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員でない方
 - ⑧協議会の所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方
- 委員の任期 選任の日から2年間
- 募集人員 5名(委員総数25名以内)
- 必要書類 申込書
- 申込方法 生涯学習課へ申込書を持参または郵送で提出してください。
- 申込期限 1月25日(月)
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。

- 委員の業務内容 施設の運営に関する事項等の協議
- 申込資格
- ①申込時点で年齢が満20歳以上の方
 - ②市内に住所を有する、市内の事業所に勤務する、市内の学校等に在学する、のいずれかに該当する方
 - ③市税等を滞納していない方
 - ④佐久市の他の審議会等の委員でない方
 - ⑤佐久市議会議員、佐久市職員でない方
 - ⑥平日(昼間)に開催する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に、または常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員でない方
- 委員の任期 令和3年3月1日から2年間
- 募集人員 2名
- 必要書類 公募委員申込書および履歴書(公募委員申込書は、文化振興課窓口またはホームページで入手できます)。
- 申込方法 文化振興課へ申込書を持参または郵送で提出してください。
- 申込期限 1月25日(月)
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。



- 食堂業務
- 業務委託期間 令和3年4月1日～令和8年3月31日
- 業務開始予定日 令和3年4月1日(木)
(事業者が入れ替わる場合は、5月6日(木))
- 業務場所 市役所1階食堂
- 対象 市内に本社または本店を有し、食堂(飲食店)業務が可能な法人または個人
- 申込書等の交付 総務課人事係
- 申込期間 1月4日(月)～20日(木)
- 申込方法 申込書等を総務課人事係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。
- 売店業務
- 業務委託期間 令和3年4月1日～令和8年3月31日
- 業務開始予定日 令和3年4月1日(木)
(事業者が入れ替わる場合は、5月6日(木))
- 業務場所 市役所1階売店
- 対象 市内に本社または本店を有し、売店業務が可能な法人または個人
- 申込書等の交付 総務課人事係
- 申込期間 1月4日(月)～20日(木)
- 申込方法 申込書等を総務課人事係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。



佐久大学では、令和3年4月から、人間福祉学部人間福祉学科を開設します。地域社会で活躍できる人材育成を目的として、学校推薦型選抜（市町村制）が入試種別として設定されました。この度、佐久市の推薦者を決める自治体推薦入試佐久市選抜試験の受験者を募集します。

■募集学部・学科 人間福祉学部 人間福祉学科

■募集人員 若干名

■出願期間 1月27日(水)～2月10日(水)

■出願資格等

・佐久市に住民登録をしている者
・次の項目のうち、いずれかに該当する者

①高等学校または中等教育学校を令和3年3月卒業見込みの者

②通常の課程による12年の学校教育を令和3年3月までに修了する見込みの者

・佐久大学人間福祉学部人間福祉学科を第1志望とし、入学を確約できる者
・在学する学校長等の推薦を受けた者

■試験日 2月22日(月)

■試験会場 市役所

■試験内容 作文（事前提出）、面接
■出願方法 企画課へ出願書類を持参してください（郵送不可）。

※受験案内・出願書類等は、企画課で配布しているほか、ホームページからダウンロードしてください。

音楽の楽しさを通して、仲間づくりや豊かな心、故郷を愛する気持ちなどを育むことを目標に、ジュニア合唱団を結成します。歌うことが大好きな皆さん、ぜひご応募ください。

■練習日 原則月2回

※その他、定期演奏会、COSMO☆アカデミアとの合同公演、地域の様々な行事への参加を予定しています。

■練習会場 コスモホール他

■参加費 無料（演奏会費用などで必要になる場合があります。）

■対象 7歳～18歳

■定員 30名

■団長 奥村達夫（文化事業団館長兼芸術監督）

■指導顧問 武井宣子氏（地域合唱団体指導者）・原いづみ氏（佐久演奏家協会会長）

■指導者 小林玲子氏（声楽家・桜美林大学芸術文化学群音楽専修教授）他

■運営 団長・指導顧問・指導者・ピアニスト等で組織される執行部と団員保護者によって組織される委員会が運営

■応募方法 応募用紙をコスモホールホームページからダウンロードし、必要事項を記入のうえ、コスモホール（〒384-0303 佐久市下小田切12-4-1）へ郵送で応募してください。

※詳細は、コスモホールホームページをご覧ください。

※入団にあたっては面接があります。



こころのミュージカル2019
「心の中の光となって一人間物語 丸岡秀子の半生」

○市民参加型ミュージカル「ネコたちのトゥモロー」

今回は、「11ぴきのねこ」の大ヒット絵本に着想を得た物語です。また、こころのミュージカル初となる佐久市文化事業団芸術団体（COSMO☆アカデミア）との合同公演です。どうぞご期待ください。

■日時（3回公演）

・1月30日(土)午後6時30分開演

・1月31日(日)午前10時30分開演 / 午後2時開演

※開場時刻は各回開演30分前

■会場 交流文化館浅科（穂の香ホール）

■入場料（全席自由）

・前売券 1500円

・当日券 2000円

■プレイガイド コスモホール他

お知らせ

● 健診はお済みですか？

健康づくり推進課

☎6233196

「1年に1度」の健康診断はお済みですか？コロナ禍の状況であっても、健診による健康管理は疾病の早期発見・早期治療、重症化を防ぐために大変重要です。

医療機関で受診する個別健診は、健診終了間際に大変混み合います。早めに受診しましょう。料金は下記のとおりです。

【基本健診自己負担額 料金表】

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

佐久市健(検) 診受診券有効期限：令和3年2月28日(日)まで

お知らせ

● インターネット公有財産売却

契約課 ☎6233084

市では、ヤフー株式会社が提供する官公庁オークションを利用して、不用となった公有財産(物品・車両・土地等)の一般競争入札を実施しています。大勢の方の入札参加をお待ちしています。

▽参加申込期間

1月14日(木)午後1時～
2月3日(水)午後2時

▽入札期間

2月18日(木)午後1時～
2月25日(木)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・ジャンプのインターネット公有財産売却サイトをご覧ください。

● 西本町区が

宝くじ助成金により

「祇園祭の備品」を整備

総務課 ☎6233002

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、岩村田の西本町区が祇園祭の備品(半纏、テーブル、座布団)を整備しました。

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。

この度の助成により地域活動の更なる活性化が期待されます。



● 国の教育ローン

教育ローンコールセンター

☎0570008656
☎0353218656

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さんがいる家庭を対象とした、公的な融資制度です。

▽融資額 1人につき350万円以内

▽金利 年1・68%

● 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 ☎638080

▽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(土日祝日の場合は直前の平日)までに電話で申込み(平日午前8時30分～午後5時15分)

※母子家庭の方などは年1・28%(令和2年11月2日現在)

▽返済期間 15年以内

※母子家庭の方などは18年以内

※詳細は、日本政策金融公庫ホームページ(「国の教育ローン」で検索)をご覧ください。



ホームページ
QRコード

お知らせ

●まいさぼ佐久をご利用ください

長野県・佐久市生活就労支援センター（愛称「まいさぼ佐久」）
☎78-5255

まいさぼ佐久では、「生活困窮者自立支援制度」に基づき、生活や仕事に問題を抱えて困窮されている方に対し、相談支援を実施しています。

「失業・債務・病氣・介護・ひきこもり」等の様々な生活の悩みを支援員が寄り添いながら問題の整理を行い、必要な支援

につなげていきます。

生活に不安を抱えている方は一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。

▽相談時間 平日午前9時30分～午後5時

▽相談場所 野沢会館2階
▽相談料 無料



●長野県内の最低賃金

長野労働局労働基準部賃金室
☎026-223-0555

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、10月1日から時間額849円に改正されています。対象となる賃金は、通常の労働時間・労働日に対する賃金で、臨時に支払われる賃金、精皆勤手当、通勤手当および家族手当などは含まれません。この機会に、ぜひ賃金の確認をしてみてください。

また、業務改善助成金などの支援制度もありますので、ご利用ください。

※特定（産業別）の最低賃金や制度の詳細は、ホームページをご覧ください。

※業務改善助成金については、長野労働局雇用環境・均等室までお問い合わせください。
☎026-223-0560



●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、社会保険労務士が「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 1月5日（火）午後1時30分～4時

▽場所 市役所302会議室
▽相談料 無料
▽申込み 不要

お知らせ

●司法書士による無料電話相談「全国一斉生活保護相談会」

長野県司法書士会
☎026-223-7492

▽日時 1月24日（日）午前10時～午後4時

▽相談専用電話番号
0120-052-088

▽相談例 どこに行ったら生活保護の相談ができますか・生活保護を受けるのに財産を手放す必要がありますか・借金を抱えたまま生活保護を受けられますか など

●学校給食用物資納入業者の申請受付

南部センター ☎62-0617
北部センター ☎67-5694
臼田センター ☎82-2547
浅科センター ☎58-2103
望月センター ☎53-8180

令和3年度に小中学校の学校給食用物資を納入する指定業者の申請の受け付けをします。指定を希望される業者の皆さんは、受付期間中に各学校給食センターへ申請手続きをお願いします。



ホームページ
QRコード

募集

●公園・道路のアダプトシステム活動参加者募集

公園緑地課 ☎62-3424
土木課 ☎62-3298

アダプトシステム活動に参加いただける方を募集します。

▽アダプトシステム活動とは

個人や企業、団体が、公園や道路などの公共施設の「里親」となり、清掃や手入れをするボランティア活動です。

▽参加者の活動 清掃や花壇の手入れ・草刈り・剪定・トイ

レ清掃等
▽市からの支援 活動に必要な機材の貸し出し・燃料の提供等

▽募集期間 随時募集

▽参加方法 公園緑地課または土木課へ電話で申込み

※公園緑地課または土木課と活動場所や内容を打ち合わせ後、アダプトシステムの協定を結んでいただきます。



ホームページ
QRコード

募集

●市内公共交通に関する意見等の募集

生活環境課 ☎6233094

令和3年度の「佐久市地域公共交通計画（仮）」（現 佐久市地域公共交通網形成計画）策定に向け、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。

8月に無作為抽出により実施した「佐久市公共交通に関する市民アンケート」では、1876世帯の皆さんから回答があり、今後の市内公共交通について、

様々な意見や要望をいただきました。

市民アンケートの結果は、ホームページに掲載してありますので、ぜひご覧ください。

なお、市内公共交通に関する意見・要望は引き続き募集していますので、電話や文書、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

●令和3年入隊自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所

☎0268225267

○予備自衛官補（一般・技能）

▽一般

資格 18歳以上34歳未満の者

▽技能

資格 国家資格免許を保有する18歳以上53歳、55歳未満の者（保有する免許による）

※年齢は令和3年7月1日現在

イベント

●図書館 行事予定

中央図書館	☎672111
臼田図書館	☎823932
浅科図書館	☎584321
望月図書館	☎530230

1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

▽日時 9日(土)午前10時30分

○語りのおもてなし

▽日時 23日(土)午後3時

●自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎622917

○神社林で自然観察しよう

▽日時 2月4日(木)

午前11時～正午（雨天等で延期の場合は、2月8日(月)に開催）

※延期・中止の場合は、当日朝10時までに連絡します。

▽会場 平賀神社

▽集合場所 旧平賀保育園

▽参加費 無料

▽対象者 どなたでも

▽講師 篠澤明剛氏

○おともおじいちゃんが語る佐久の今昔

▽日時 9日(土)・16日(土)・23日(土)

30日(土)午後1時30分

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 16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 23日(土)午前11時

募集

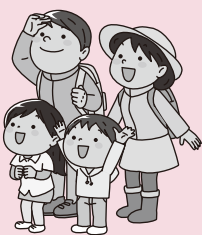
▽持ち物 帽子、タオル、飲み物、マスク、雨具

▽服装 防寒着、歩きなれた靴（雪などが残っている場合には長靴など）

▽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

▽申込期限 1月21日(木)



●スポーツ大会参加者募集

佐久市体育協会 ☎886123

○第16回佐久市スキー大会

▽日時 2月28日(日)

▽会場 佐久スキーガーデン「パラダ」北パラダ

▽種目 大回転競技（2回滑走）

①小中学生の各男女の部②一般（女子・青年男子・壮年男子・シニア男子）の部③スペシャルオリンピックスキスの部

▽参加費

・一般、高校生 1500円
・小中学生 500円



イベント

●女性限定の合同会社説明会

佐久地域振興局商工観光課

☎63-3157

県主催による女性限定の合同会社説明会を開催します。仕事をお探しの女性の皆さんは、ぜひご参加ください。

▽日時 1月25日(月)

午前10時30分～午後0時30分

▽会場 市民創練センター

▽参加費 無料

▽対象 これから仕事を探し始める女性の方、就職活動中の女性の方

▽内容 企業の採用担当者から仕事の内容や、職場の様子などを直接聞くことができます。

▽申込方法 左記QRコードから申込み(事前申込みが必要)

※詳細は、受託事業者イーキュア株式会社(☎0263400234)へお問い合わせください。

※参加人数を制限して開催しますので、お子さまの同伴はできません。



ホームページ
QRコード

●平尾温泉みはらしの湯

「佐久市民DAY」

平尾温泉みはらしの湯

☎68-0261

平尾温泉みはらしの湯で「佐久市民DAY」として、1月の最終金曜日に佐久市民を対象とした入浴料の割引サービスを行います。

▽日時 1月29日(金)

午前11時～午後9時

▽入浴料(通常料金25%割引)

・大人(中学生以上) 600円

・小人(小学生) 300円

イベント

●第11回天来記念館

書き初め展

天来記念館

☎53-4158

市内の小学3年生から中学3年生までの児童・生徒より出展された、書き初め作品の展覧会を行います。

▽日時 1月30日(土)～2月7日(日)

午前9時～午後5時

▽会場 天来記念館1階ホール、

駒の里ふれあいセンター大ホール

▽入場料 無料

※常設展は、観覧料が必要です。

●佐久地域学生&保護者向け

オンライン就活セミナー

佐久地域振興局商工観光課

☎0267-633157

就活ははじめの一步。意外と知らない地元企業を紹介します。就職活動を本格的に始める前の学生と、その保護者を対象に、最新の就活事情やUターン就職者の体験談などを紹介します。ぜひご参加ください。

▽日時 2月6日(土)

午後1時～2時30分

▽参加方法 オンライン参加または「ワークテラス佐久」で

現地参加

▽参加費 無料

▽講師 (株)コミュニケーションズ・アイ キャリアコンサルタント 高橋知也氏

▽受講対象者 佐久地域への就職を検討している学生と、その保護者など(居住地や学年は不問)

▽申込方法 インターネットから申込み(詳細は、ホームページをご覧ください。)

▽申込期限

2月3日(水)



ホームページ
QRコード

●バリアフリーコンサート

暖・談・弾

(♪ダン・ダン・ダン)

文化事業団

☎823962

障がいのある人もない人も、大人も子どもと一緒に誰もが楽しめるプロの演奏家が奏でる心温まるコンサートです。出演は米窪怜(フルート)、近藤聡(ヴァイオリン)、嘉納雅彦(チェロ)、櫻井清隆(パーカッション)他の皆さんです。

この機会にぜひ気軽にクラシック音楽の魅力をご鑑賞ください。

●ランチタイムコンサート

文化事業団

☎823962

心地よい音色に包まれて贅沢な時間を過ごしませんか。柳澤香澄(ファゴット)、船津美雪(オーボエ)、山崎未貴(ピアノ)による生演奏をお楽しみください。

▽日時 1月29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

※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。

い。

▽日時 2月28日(日)午後2時

開演(午後1時30分開場)

▽会場 交流文化館浅科穂の香ホール

▽入場料 無料

※事前にコスモホール・交流文化館浅科・佐久平交流センター・文化振興課(市役所南棟)・市役所各支所で、無料入場券をお求めください。



イベント

●信州佐久 太鼓の共演

文化事業団 ☎8233962

▽日時 2月7日(日)午後2時開演

▽会場 交流文化館浅科穂の香

ホール

▽料金 高校生以上 500円

小学生 200円

▽プレイガイド コスモホール他

▽出演 中山道宿場太鼓保存会

・佐久鯉太鼓保存会・白田小

満太鼓愛好会・信州望月太鼓

▽内容 勇壮な太鼓の響きと、

華やかな照明のコラボレーシ

ョンをお楽しみください。

講座・教室

●教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎640212

FAX 640213

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。

○音楽を楽しむつどい

▽日時 1月8日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館205号室

○ヨガ教室

▽日時 1月15日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室2・3号

▽服装 楽に動ける服装

※ヨガマットがある方は、持参

してください。

○陶芸教室

▽日時 1月21日(木)、2月18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 粘土代1玉300円

▽服装 汚れてもよい服装

○料理教室

▽日時 1月28日(木)

午前10時～午後1時

講座・教室

●新品目導入試験事業講演会

農政課 ☎6233203

佐久市営農支援センターでは、

佐久市の気候や風土に合うブラ

ンド品目の選定や水田転作に向

く品種の普及を図るための試験

事業を行っており、その試験結

果の報告と農業振興のための講

演会を開催します。

▽日時 1月18日(月)

午後1時30分～

▽会場 佐久平交流センター

第5会議室

▽参加費 無料

▽内容

・今年度の試験結果

・ドローンを活用した農業

・肥料、農薬の適切な使い方

▽定員 60名

▽申込方法 農政課へ次のいず

れかの方法で申込み

・電話

・FAX (622269)

・メール (nosei@city.saku

nagano.jp)

▽申込期限 1月12日(火)

※詳細は、ホームページをご覧

ください。

●スマホで星を撮ろう

うすだスタードーム

☎8202000

▽日時 1月20日(水)～24日(日)

午後7時30分～9時

▽参加費 (入館料)

・一般 520円

・小学生 260円

▽内容 自分のスマートフォン

やデジカメで望遠鏡を使った

月面撮影に挑戦しよう。

▽定員 20名(各日申込先着順)

▽申込方法 うすだスタードームへ電話で申込み

●家族介護者交流会

岩村田・東地域包括支援センター

☎676910

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。

○元気で活息、健康長寿

▽日時 1月23日(土)

午後1時30分～

▽会場 浅間会館

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎623157

▽日時 1月12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

▽内容 座談会、レク(正月遊

び)

▽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、飲み物

▽申込み 不要



※キャンセルは、前日の午前中

までにお願ひします。

▽会場 野沢会館調理室

▽参加費 400円(食料費)

▽持ち物 エプロン、三角巾、

マスク

▽参加費 無料

▽内容 体操・ストレッチ

(関節チェック、アイテム体

操、笑いヨガ)

▽講師 ずくださーず

▽申込方法 岩村田・東地域包

括支援センターへ電話で申込

み



講座・教室

●望月歴史民俗資料館講座

望月歴史民俗資料館

☎542112

▽日時 1月23日(土)

午後1時30分～3時

▽会場 駒の里ふれあいセンター大ホール

▽内容 「佐久郡寛永総検地の地域性」現在につながる村々の成立」

▽講師 多福寺住職山崎哲人氏

▽定員 70名程度(申込先着順)

▽参加費 無料

▽申込方法 望月歴史民俗資料館へ電話で申込み

●ふれあい

ポールウォーキング

1月のご案内

佐久ポールウォーキング協会

事務局 ☎673318

○室内ポールウォーク

この冬は、体育館で体を動かしながら楽しく仲間づくりをしませんか。体はもちろん、五感をフルに使い、心身共にリフレッシュしましょう

▽日時 1月24日(日)

午前9時～正午

▽場所 佐久創造館

▽参加費 100円

▽内容 ポールウォーキング(初心者講習として歩き)

ポールを使った体操(ストレッチ・筋トレ等)

・脳トレ など

▽対象 どなたでも

▽持ち物 体育館シューズ、ポール、飲み物、タオル等

※詳細は、ポールウォーキング協会事務局までお問い合わせください。

●おやこの食育教室

参加者募集

健康づくり推進課

☎623189

▽日時 2月6日(土)

午前10時～11時30分

(受付・午前9時45分～)

▽場所 市民創健センター

料理講習室・食育室

▽参加費 無料

▽内容 ぴんキラ弁当を作ろう

！自分びつたりが見つかる3・1・2弁当箱法

※試食は行わず、持ち帰ります。

▽対象 保育園、幼稚園の年中児、小学生と保護者の方(中学生以上の兄弟・祖父母も可)

▽持ち物 エプロン、バンダナ、上履き

▽定員 8組(1組2～3名)

▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で申込み

▽申込期限 1月29日(金)



講座・教室

●スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎624004

○スポーツクライミング教室

(全5回)

▽期間 2月19日(金)～3月19日(金)

午後7時～9時

▽会場 佐久平ロッククライミングセンター

▽参加費 3500円

▽対象 高校生以上

▽定員 20名

▽申込方法 スポーツ課窓口で

申込書の提出・参加費の支払い

▽申込開始 1月4日(月)

●わな猫講習会

耕地林務課 ☎623242

ニホンジカ等の農林業被害が発生しているなか、狩猟者数は年々減少傾向にあります。わな

猫の狩猟免許取得をお考えの方、農林業被害にお困りの方、わな

猫の技術向上を目指す方は、ご参加ください。

▽日時 3月13日(土)

午後1時～4時

▽会場 佐久平国際射撃場

▽内容 くくりわなおよび箱わな

の技術講習

※傷害保険に加入します。

▽申込方法 耕地林務課へ電話

または窓口で申込み

▽申込期限 2月19日(金)

※狩猟免許取得時の技術講習に代わるものではありません。

市では、狩猟免許の新規取得者に対する補助制度がありますので、取得をご希望の方は、事前にご相談ください。



●きのこ栽培教室参加者募集

①耕地林務課 ☎623242

②望月支所経済建設環境係

☎533111(内線132)

③白田支所経済建設環境係

☎823113

▽日程 3月21日(日)

▽場所・時間(雨天決行)

①千曲川スポーツ交流広場駐車場・午前9時～、午後1時～

②市役所望月支所前駐車場・午前9時～

③あいとびあ白田・午後1時～

▽参加費 千円

(原木、種駒、保険料等含む)

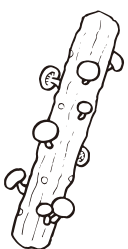
▽内容 クリタケ・シイタケの

植菌実習及び栽培教室

▽持ち物 革手袋、カップ(雨天)

▽定員 各会場40名

▽申込方法 参加費を添えて耕地林務課へ申込み



寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・青木重仁様 ・赤堀 匠様
・赤松健一様 ・赤松 優様
・赤嶺俊典様 ・浅田和希様
・浅野規仁様 ・綾野穂高様
・有元友和様 ・飯田信一様
・池田達治様 ・池見幸典様
・池本裕治様 ・小井生子様
・石井恒至様 ・石井義則様
・石川 治様 ・石川貴也様
・石川 雄様 ・石田泰道様
・石田辰雄様 ・石原真人様

・石原桃子様 ・伊勢正啓様
・市川竹青様 ・市川文彦様
・一田卓弥様 ・市村公男様
・伊藤英知様 ・伊奈龍人様
・今藤健太郎様 ・岩上真咲様
・岩本純一様 ・上門雄也様
・植木 学様 ・上杉和己様
・上野智雄様 ・植松順子様
・植村一貴様 ・内堀貴文様
・梅田武男様 ・遠藤大悟様
・Escobedo Jorgeelmo様
・大木恵介様 ・大澤一誠様
・大島和三様 ・大谷伸弥様
・大塚達哉様 ・大村利彦様
・岡村良則様 ・岡本信二様

・小川裕之様 ・奥山和代様
・奥山美樹様 ・小澤健太様
・小田浩幸様 ・小田川大地様
・小野晃広様 ・小野寺徹様
・家治謙太郎様 ・片岡弘臣様
・勝葉遼介様 ・勝本裕子様
・加藤安朗様 ・金田健吾様
・金子真大様 ・神谷 慧様
・川名 敦様 ・川人めぐみ様
・川村克巳様 ・川村哲也様
・菅家利之様 ・木内皓平様
・菊池真史様 ・北見龍彦様
・轡田美樹様 ・久保陽平様
・KIM JINSEOK様
・熊木賢太郎様 ・栗原直己様

・栗山 悟様 ・黒田和正様
・古賀康彦様 ・小阪彰伯様
・小堺 淳様 ・兒玉芳樹様
・小西 栄様 ・小西正浩様
・小林篤郎様 ・小林知広様
・小林雅子様 ・小林良輔様
・小松浩樹様 ・小山明彦様
・齋藤 彬様 ・齋藤 睦様
・三枝邦夫様 ・坂下真一様
・佐久間潤様 ・佐々木隆之様
・佐藤 甲様 ・佐藤 聡様
・佐藤邑樹様 ・佐野雄哉様
・佐野竜暉様 ・椎木正人様
・篠原敬志様 ・柴田良夫様
・島崎昭徳様 ・嶋多 優様

・島田龍市様 ・清水洋介様
・清水涼子様 ・占野 茂様
・白井康仁様 ・白鳥達郎様
・菅原義智様 ・杉下 洋様
・鈴木 晃様 ・鈴木 温様
・鈴木 晃様 ・鈴木 忍様
・鈴木誠之様 ・鈴木秀明様
・鈴木昌和様 ・鈴木康聡様
・鈴木佑菜様 ・須藤信行様
・関野美代子様 ・世坂遼太様
・大工原宏直様 ・高嶋美保様
・高橋永治様 ・高橋康広様
・高谷宗臣様 ・高山 伸様
・宝井良輔様 ・田川真也様
・滝村香織様 ・竹内 聡様

寄附

・竹内智子様 ・竹内秀顕様
・竹島健一朗様 ・竹森一哉様
・田代智裕様 ・多田正二様
・田中智己様 ・田中秀明様
・田中秀明様 ・田中 誠様
・田中雅和様 ・田中ゆきこ様
・靈山裕希様 ・樽井博輝様
・塚口明寿様 ・津崎由香里様
・辻 隆史様 ・辻田英司様
・椿原彰夫様 ・手塚芳人様
・寺岡伸浩様 ・寺島栄二様
・得富敬資様 ・鳥羽啓一様
・富澤幸生様 ・富田 暁様
・鳥居亮太様 ・内藤雄介様
・中尾 学様 ・中川大志様

・中莖公史様 ・中曽根誠様
・中谷和貴様 ・中谷幸平様
・中野優治様 ・仲村修孝様
・中村浩紀様 ・中村元保様
・中山美佳様 ・名島康平様
・鍋島知弘様 ・滑川重美様
・成川 円様 ・新岡将希様
・二階堂雅彦様 ・西澤直樹様
・西野広太郎様 ・西野 繁様
・西村俊亮様 ・西村友里様
・西山皓一朗様 ・西脇紀男様
・納塚善宏様 ・能勢直弘様
・野田守孝様 ・能登伸一郎様
・野間雄貴様 ・羽澤三恵子様
・橋口誠吾様 ・長谷場繁雄様

・秦 正志様 ・服部修蔵様
・花谷俊広様 ・花房紀人様
・浜口 啓様 ・林 宏和様
・林 浩之様 ・原 敏博様
・原 智彦様 ・波良洋一様
・光沙耶香様 ・樋口裕子様
・土方保和様 ・日向翔也様
・広瀬健太郎様 ・福永隼人様
・藤井 績様 ・藤井千鶴様
・藤田 浩様 ・藤野友梨様
・伏見 剛様 ・藤原美菜子様
・洲上 肇様 ・舟木修一様
・古井研良様 ・古川泰司様
・星 達也様 ・細野 剛様
・堀 貴裕様 ・堀田啓太様

・堀場慎吾様 ・本多茉美様
・前田政紀様 ・松川直生様
・松田和子様 ・松田昌訓様
・松村達郎様 ・松村麻世様
・眞野 薫様 ・篠田 猛様
・三瀬淳一郎様 ・湊 千夏様
・南川隆基様 ・峰村友一朗様
・三宅隼人様 ・宮嶋良太様
・宮田 要様 ・宮本仁志様
・宮本靖久様 ・宮脇岳志様
・務台祐太郎様 ・宗永健志様
・村田瑞歩様 ・望月大輔様
・森 昭文様 ・森田謙吾様
・森田紘平様 ・森光 浩様
・森本泰之様 ・両角仁矢様

・安田 裕様 ・安本周平様
・柳 裕隆様 ・柳澤啓子様
・矢吹紀子様 ・山川翔太様
・山口香奈子様 ・山崎民雄様
・山崎靖子様 ・山下卓哉様
・山下恒久様 ・山田直幸様
・山谷武範様 ・山名真吾様
・山本達也様 ・油井慎一様
・吉岡友彦様 ・吉國真梨様
・吉田 稜様 ・吉田 傑様
・吉田 稜様 ・依田浩一郎様
・YOO YOONSEON様
・渡辺千嘉子様 ・渡邊隆二様
※順不同

●期限内の納付にご協力をお願いします。

納期限	2月1日(月)
市税等	国民健康保険税(7期)
	介護保険料(10期)
	後期高齢者医療保険料(7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

- 一般寄附
- ▽市へ
- こどもの難聴早期発見のしおり千部 佐久ライオンズクラブ様
 - 現金2千円 佐久の鯉太郎Z様
- ▽泉小学校へ
- 囲碁セット一式 鹿住雅様
- ▽中込小学校へ
- 非接触体温計12個 (株)やまとなでしこ様
- ▽市内児童館へ
- 図書 国際ソロプチミスト佐久様

今月のCOOL CHOICE

●ウォームビズ(WARM BIZ)に取り組もう

環境政策課 ☎622917

環境省では、冬の地球温暖化対策の一つとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイルを推奨する「ウォームビズ」を呼びかけています。
▽ウォームビズのポイント
①マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用し、首、手首、足首の「三つの首」をあたためよう。

- ▽中込第二保育園へ
- ムラサキイモ・ベニハルカ 50kg 木下息様
- ▽高瀬保育園へ
- 新米コシヒカリ 30kg 小林恵次様
- ▽もちづき保育園へ
- 木製積み木、アウトドアハウス、スクーターパーク (二社) 佐久法人会望月支部様
 - 大型絵本10冊 望月ライオンズクラブ様
 - ノートパソコン5台 佐久ロータリークラブ様

・下肢用装具 1点 丸山浩利様

●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
- 池ノ内智美様
 - オオキヤスマサ様
 - カモザキヨシヒロ様
 - 後藤一也様 清水光蔵様
 - 前川照子様
- 団体の皆様
- ついでネット佐久様

②断熱シート、複層ガラス、二重サッシなどを活用し、窓やドアなどからあたたかい空気が逃げない工夫をしよう。
③足や首のストレッチなど、家や職場で座ってできる血行促進運動で新陳代謝を高め、冷えやコリを防ごう。など
温室効果ガス排出量の削減に向けて、ウォームビズにご協力をお願いします。



～環境省の呼びかけ、市民の参加を促す～

佐久市の都市宣言

「スポーツ都市宣言」

(平成18年3月23日 宣言)

私たち佐久市民は、一人ひとりが生涯を通じて、楽しく参加できるスポーツを愛し、スポーツを通じて健康な心とからだをつくり、さわやかな人間関係を形成し、明るく活力ある佐久市を築くため、「スポーツ都市」を宣言しています。

現在スポーツ課では、生涯スポーツを振興するため、市民ニーズに応じたスポーツ大会や教室の充実を図るとともに、体育協会やスポーツ推進委員等と連携し、誰でも気軽にできる運動やスポーツの普及に努めています。

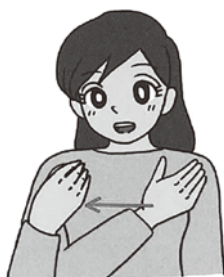
また、東京オリンピック・パラリンピック開催に伴う、エストニア共和国のホストタウンとしての事前合宿の準備や、地域との交流等事業を計画しています。

さらに、白田にある総合運動公園では、大規模改修を実施しており、スポーツの拠点整備による交流人口の創出も進めています。

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。

大丈夫です／できます



湾曲させた右手の指先を左胸にあててから右胸にあてます。この時、「大丈夫です／できます」という表情を加えましょう。相手に尋ねるような表情を加えると「大丈夫ですか?」という手話になります。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

令和2年度地域公民館関係者研修会を開催



佐久市地域公民館関係者研修会が、11月28日に市民創錬センターで開催されました。今年度は、新型コロナウイルス感染症対策のため、参加者数を限定するとともに、例年の講演会に代わり、地域公民館の皆さんと、「昨年の東日本台風を経験し、今後公民館としてできることは何か」「コロナ禍において、工夫して行ったことや、今後について」の2点をテーマとして情報交換する形態としました。

グループごとに話し合いを行った後、その概要をグループの代表者から発表していただきました。台風災害に関しては、「停電が長時間にわたる中、携帯ラジオから流れるFMさくだいらの情報が大変役立った」「今まで大きな災害がなかったが、災害時の公民館としての役割を考えるきっかけになった」、またコロナ禍に関しては「年末恒例のしめ縄づくりが、公民館事業としてはできなかったが、地元の小学校に出向き指導を行うことができた」など、中止にするばかりでなく、これまでとはちがう形に工夫して実施した例も報告されました。

コロナ禍の中で一歩踏み出すきっかけになる情報共有ができ、大変良い機会となりました。



さくし

1

むつき
睦月

公民館報

No. 190

生涯学習
マスコット
マナビイ



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

歩くことの喜び

太田部 大井 昌実



自由な時間が多くなり何をやろうかと考えていた時期があった。その頃知り合ったシニア世代の仲間達と一緒に、地域に残る中山道、北国街道などを自分の足で歩いてみることを始めた。以前から山歩きや自転車での小旅行なども好きだったこともきっかけとなった。健康状態と要介護状態の中間状態をフレイルと呼び、その予防が健康維持に重要であることを知った。江戸時代の人々と同じ目線で自分の足で歩いてみると、古い建物や景観が印象に残り、車での移動とは違った発見があり、それぞれの場所の風土・文化など興味深く感じた。

楽しいことは自分達だけでなく周囲にもと、声掛けしてみると驚くほど多くの方が参加した。運動不足の解消と仲間作りをしようと、3年前から毎年春から秋の間に年間6回程度の街道歩きを企画して、皆で歩いている。毎回30~40人の参加者があり15~20kmを歩き、平均年齢は70歳程度、男女比半々、80歳を超えた方も参加し、皆さん達成感を持って踏破している。街道研究の第一人者を講師に招き、歴史、地形などの学習をしながらの街道歩きを楽しんでおり、今後も続けていきたい。

第16回 佐久市短詩型文学祭のご案内

短歌・俳句・川柳・詩の作品を募集したところ、一般の部は151名、児童生徒の部は807名から投稿がありました。コロナ禍に負けず作品づくりに励まれていた皆さんが集い、より一層短詩型文学に親しんでいただきたく、下記のように文学祭を開催します。

なお、例年行っていた記念講演については開催を見合わせ、半日での開催としました。

- 開催期日 令和3年1月30日(土)
午前9時20分~12時30分
- 会場 佐久市市民創錬センター
- 内容
午前9時20分~開会式
＜特選者の発表(一般の部)＞
午前10時00分~特選者の表彰式
(児童・生徒の部のみ)
午前10時30分~選者を囲んで部門別座談会
- 投稿されていない方には『第16回佐久市短詩型文学祭作品集』を1冊800円で販売します。
- 特選作品パネル展を1月30日~2月28日まで創錬センターで開催します。
- 今後感染症の拡大状況によって開催内容が変更となる場合があります。

問合せ 佐久市中央公民館 ☎66-0551

ふれあい あれこれ



中込公民館

「中高年のためのカラダいきいき健康講座」

くろさわ病院のご協力により、今年度も全6回の健康講座を開催しました。4回目の11月12日に、理学療法士、叶谷大樹先生と塩川耕平先生より、肩こり解消・腰痛予防について学びました。病気が原因の場合は医師の治療が必要となりますが、運動で改善する場合もあるとのこと。実際の体操を交えた楽しい講座となりました。



浅間公民館 「チーズセミナー」

11月11日のチーズの日に東京2020ホストタウン事業に基づき、榊明治の支援を受けたチーズセミナーを開催しました。当日は、管理栄養士の高原牧子先生からチーズの歴史やチーズの楽しみ方などを学びました。参加者の皆さんから、チーズに関する知識が増えた、積極的に料理に使いたい等の感想が聞かれました。



望月公民館 「繭クラフト講習会」

この講習会では、「望月まゆの会」の皆様を講師に四季折々の草花などを題材に作品を作ります。10月2日は市の花「コスモス」に挑戦しました。幾層にもなる繭を丁寧にはがしてから広げ、花卉やがく、葉っぱも作ります。繭の持つ素朴で温かみのある柔らかな作品ができました。



野沢公民館 「平尾山 山さんぽ」

10月31日（土）、倉澤祥子先生を講師に親子ふれあい学級「平尾山山さんぽ」を開催しました。当日は晴天に恵まれ、どんぐりや落ち葉等を拾いながらゆっくりと山頂を目指しました。自然だけでなく、親子同士でのふれあいも見られ、和気あいあいと楽しい1日を過ごしました。



「外国人」って？

「外人」という呼び方の差別性は指摘されてきていますが、「外国人」といったときの日本人の意識はどうでしょうか。「島国根性」といわれるように、外から来る人々を排斥する傾向があったことも事実です。

木曾に赴任したとき、土俵で大道久司君に出会いました。小学生時代から強さは別格でした。成長した今は大相撲の御嶽海関として活躍しています。当時も強くて様々な大会で優勝するなど活躍し、皆から称賛されていましたが、中には、お母さんは日本人ではないと、心ない言い方をする人もいました。

久司君や彼のお母さんは、苦しく切ない思いをしているのではと思ったのですが、久司君たち家族はたいへん明るく、そのような心ない言葉など気にせず、地域に溶け込んでいく様子がありました。地域でも、相撲の強い久司君、明るい家族ということで共に楽しんでいました。なんだか、「島国根性」から抜け出せない心の壁を持ちがちな自分を恥じる思いでした。

コロナ禍の中、コロナウイルスに感染した方々や医療従事者等への差別や誹謗・中傷も聞かれます。こんなときこそ自分の心と向き合い、自らの人権感覚を高めていきたいと考えています。

人権同和教育推進員 原 英正
※お問い合わせ等は人権同和課まで

(☎ 62-3135)

令和2年度公民館活動功労者表彰式を開催

11月28日、市民創錬センターにおいて令和2年度の公民館活動功労者の表彰式が行われました。本年度は、29名と1団体の方々が表彰されました。表彰を受けたのは、長年にわたり公民館学習グループの講師や地域公民館のリーダーなどとして、公民館活動にご尽力をいただいた、次の皆さんです。（敬称略）



<氏名> <公民館（活動拠点）>

【公民館の委員・役員等】

牧 野 守 道 平（白田）

【公民館・学習グループ等の講師】

花 里 玲 子 浅間
道 上 一 雄 野沢
高 橋 さい子 野沢・白田
東 利 明 野沢
依 田 直 行 野沢
萩 原 幸 雄 中込
川 野 石 子 中込
萩 原 玉 子 中込
川 村 茂 和 中込
清 水 桂 子 中込
花 里 暢 悦 東
平 林 稔 子 白田
大工原 昌 子 白田
山 口 昌 浩 白田

<氏名> <公民館（活動拠点）>

【公民館・学習グループ等の講師】

白 田 隆 子 白田
武 者 知 子 白田
南 波 喜代子 白田
佐々木 文 雄 白田
井 出 和 代 白田
堀 込 雅 彦 白田
西 原 恭 子 白田

【公民館への協力者等】

土 屋 秀 子 上平尾（浅間）
岩 波 百々代 大沢（野沢）
岩 波 道 雄 大沢（野沢）
木 内 て つ 中込中央区（中込）
渡 辺 昭 中込中央区（中込）
大工原 勝 男 下町（白田）
梶田 袈裟市郎 本牧（望月）
望月小唄保存会 望月

「生涯学習及び公民館に関するアンケート」にご協力ください！

生涯学習及び公民館への意識、要望等をお聞きするため、現在インターネットにて市民の皆さんへアンケート調査を実施しております。

令和3年1月3日までの実施期間となっておりますのでご協力をお願いいたします。

こちらの
QRコードから
お入りください。



啓発用ポケットティッシュを配布しました

毎年11月は、全ての子ども・若者が健やかに成長し、全ての若者が自立・活躍できる社会の実現を目指して、家庭や行政、学校、企業、地域等が協力して育成支援に取り組む「子ども・若者育成支援強調月間」となっています。

今年は佐久少年センターでは、コロナ禍でモヤモヤした気持ちや悩みを抱える子ども・若者に向けて、様々な相談窓口を紹介できるよう、オリジナルの啓発用ポケットティッシュを作成しました。

例年は他の関係機関と一緒にJR岩村田駅前のロータリーで朝の街頭啓発を行っていますが、今年は新型コロナウイルス感染防止のため、直接ティッシュを手渡ししながら声掛けをする街頭啓発の実施は難しいと判断しました。そこで、駅の窓口や公民館、図書館や子ども達の利用する自習室等の窓口に置かせていただきました。

その結果、1ヶ月で合計2,300個以上のポケットティッシュを配布することが出来ました。コロナ禍の中で、直接的な手段がなかなか取れない状況ではありますが、子どもや若者の皆さんへ支援の手が届くように、工夫をして活動していきたいと思えます。



少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

1月11日は「信州あいさつの日」・1月17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）

佐久市民総合文化祭を開催しました！

佐久市民総合文化祭が11月7日（土）から8日（日）と11月22日（日）から11月23日（月）の計4日間、野沢会館と市民創錬センターで開催されました。

佐久市内で文化活動をしている皆さんから、書道や絵画など21部門798点が出品され、4日間で1,100人を超える方が



来場しました。今回は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、会期と会場を分散

しての開催となりましたが、来場者からの「コロナ禍で出品数が例年より少なく寂しい気はしたが、内容は素晴らしくどれも見応えがあった」などや、出品者からの「作品を展示できる機会があることは励みになるし、開催できてよかった」などの声が聞かれました。



公民館

おさそいカレンダー

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

	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	◎ 伝えたい佐久の味③ ～炭酸まんじゅう～ 12月の講座にご参加いただけなかった皆さんのリクエストにお応えして開催します（今年度初参加の方優先）	2月 4日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室	佐久市農村生活マ 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 1月6日(木) 8:30 ※調理のみで試食は行いません
	◎ 伝えたい佐久の味④ ～おやき～ 野沢菜、切り干し大根、かぼちゃあんの3種類のおやきをつくります。ご自身で調理したおやきを食べてみませんか	2月10日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室	佐久市農村生活マ イスターの会	<参加費>800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 1月14日(木) 8:30 ※調理のみで試食は行いません
野沢公民館	◎ 初心者茶道教室（全3回） お茶の作法、お手前を学びましょう	①3月 4日(木) ②3月11日(木) ③3月18日(木) (時間) 13:30～15:30	野沢会館 茶室	滝沢久江先生	<参加費>500円/1回 <持ち物>白いソックス・扇子 <定 員>15名 ※申込受付開始 2月15日(月)
中込公民館	◎ 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(木) ②2月17日(木) (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） ※申込受付中
	◎ ハーモニカで楽しく（全9回） 季節の曲などをハーモニカで吹いて楽しみませんか	⑦1月19日(火) ⑧2月16日(火) ⑨3月16日(火) (時間) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	代表：佐藤新一	<参加費>100円（初回のみ資料代） <持ち物>ハーモニカ・楽譜・飲み物 <定 員>20名程度 ※申込受付中

■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	◎リラックスヨガ教室（全3回） 運動不足になりがちな冬、リラックスヨガで 体を気持ち良く動かしましょう	①2月 4日(休) ②2月18日(休) ③2月25日(休) (時間) 10:00～11:30	市民創録センタ ー大会議室	平林里恵子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・ヨガマ ット・五本指靴下・小さめのブラン ケット・飲み物 <定 員>14名 ※申込受付開始 1月7日(休) 8:30
	◎手話講座（全3回） 手話の基本、あいさつなどを一緒に学びまし ょう。佐久市手話言語条例についても学びま す	①2月15日(月) ②3月 1日(月) ③3月15日(月) (時間) 13:30～15:30	市民創録センタ ー音楽室1	岡村和人先生	<参加費>無料 <持ち物>ある方はマウスシールドな ど（ない方は実費で用意します。事 前にお申し出ください） <定 員>12名 ※申込受付開始 1月18日(月) 8:30
臼田公民館	◎令和3年書初展 -力作ぞろいの作品展にぜひお出かけください- 展示期間 1月15日(金)～1月21日(休) 〈審査は1月15日(金)〉 展示場所 あいとびあ臼田ホール 展示時間 午前8時30分～午後5時00分（21日は午後3時まで） ※課題などは臼田公民館へお問い合わせいただき、作品を出品される方は1月8日(金)までに、臼田公民館まで持ち込んでください				
	◎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	あいとびあ臼田 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） ※申込受付中
浅科公民館	※浅科会館移転のため2・3月の講座はありません				
望月公民館	◎親子で楽しむ手づくり小物教室 手づくりの図書袋など何でもOK!! お子さんのオンリーワン・グッズを 作ってみませんか 	2月20日(土) 9:30～12:00	駒の里ふれあい センター 講習室2	木次まゆみ先生	<参加費>100円（資料代等） <持ち物>作りたい物の布・ミシン（貸 出可）・裁縫に必要な用具（ミシン 糸・裁縫セット）・飲み物 <定 員>親子5組（初心者対象） ※申込受付開始 1月20日(水) 9:00 ※託児あります
	◎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>追加若干名 ※申込受付中

※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

昨年は新型コロナウイルスに振り回された一年だった。当たり前の日常の風景も見られなくなった。

2月の末から小学校の児童も自宅待機となり、子ども達の登下校も見られなくなつた。そんな中、3月に入つて一日のみの登校日があった。

その日、遠くから聞こえてくる子どもの声に誘われ、窓から外をのぞいてみた。色とりどりのランドセル、賑やかな話し声、楽しそうな笑顔。思わず見入つてしまい、遠ざかるまで目が離せなかった。「やっぱりいいものだなあ」と嬉しかった。通学路沿いに住む80代の女性も「元気が出たよ」と話してくれた。きつと多くの人が同じ気持ちで見えていたことだろう。子ども達から想像以上に大きな力をもらっていたのだと改めて感じた。6月には学校が再会され普段の登下校の姿が戻ってきた。コロナによる休校期間を経て、より一層温かな気持ちで見守るようになった。

新しい年が始まった。子ども達はもちろん、皆の笑顔の絶えない一年になることを願うばかりである。

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**

民間学童保育★2021年3月オープン予定 募集中



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**
小諸市和田841-7
☎0267-22-9274 (開設準備室長 木内)

のぞみkids after school
詳しくはHPへ




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

千曲バスグループ

●千 曲 バ ス 営 業 部	小 諸 0267-26-2600
●千 曲 バ ス 観 光 部	小 諸 0267-24-3300
●千 曲 広 告	佐 久 0267-62-5110
●東 信 観 光 バ ス	佐 久 0267-53-5522
●千 曲 通 商	佐 久 0267-62-5130
●千 曲 観 光	佐 久 0267-62-1000
●千 曲 ハ イ ヤー	佐 久 0267-67-1010
●佐 久 ハ イ ヤー	佐 久 0267-62-1515
●ニ ュー 交 通	佐 久 0267-65-7070
●東部湯の丸サービスエリア下り線	東 御 0268-62-6102
●くるまやラーメン佐久店	佐 久 0267-62-1014

千曲バス 本社／佐久市野沢20 佐久 0267-62-0081
上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100 <http://www.chikuma-bus.com>

皆さまの身近に
そっと寄り添う、安心の
かかりつけ薬局でありたい。
それが願いです。

処方せん調剤 介護用品 医薬品 化粧品

萬 寿 堂 薬 局
調剤用薬品備蓄 約2300品目

佐久市臼田224

☎ **0267-82-3141**
FAX **0267-82-3142**

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

 **子育てサロン** 午前9時30分～11時30分

 **つどいの広場**
 サングリモ中込 : 午前9時～正午、午後1時30分～午後3時30分
 あさしな保育園内 : 午前9時～正午
 もちづき保育園内 : 午前9時～正午
 うすだ健康館 : 午前9時～正午
 ※利用制限がありますので、ホームページをご覧ください。

■**児童館午前中開放事業**

対象: 就学前のお子さんと保護者等の方
日時: 日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の午前10時から正午まで
会場: 岩村田・野沢・泉・平根・佐久平浅間各児童館
問合せ: 子育て支援課 ☎62-3149

 **献血** ①午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
 ②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
		 1  雨宮病院 ☎82-5311  つつみハートクリニック ☎82-0223	 2  金澤病院 ☎67-2048  岡田医院 ☎53-2123
 6 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	 7 もちづき保育園 うすだ健康館	 8 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	 9 サングリモ中込  イオンモール佐久平 (2階イベントホール)①
13  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	14  白田保健センター (あいとぴあ白田)  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	15  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	16  佐久市保健センター  サングリモ中込
20  白田保健センター (あいとぴあ白田)  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	21  中佐都児童館  もちづき保育園 うすだ健康館	22  佐久市保健センター  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	23  サングリモ中込
27  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	28  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	29  サングリモ中込 あさしな保育園 うすだ健康館	30  サングリモ中込

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



ホームページ
 QRコード

■**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可否等について助言を行います。

相談日時: 毎日午後7時～翌日午前8時

問合せ: 局番なしの「**#8000**」

または ☎0263-34-8000

■**休日当番医は、都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。**



佐久医師会
 ホームページ
 QRコード

■**佐久市足育推進協議会足育サポートセンター**
 足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。

事前予約制ですので、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。



2歳児歯っぱ教室（要予約）

対象：平成30年10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：1月21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



乳がん検診

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

[2021年]

1月

日 sun

月 mon

火 tue

3 歯科 歯科 歯科 くらさわ病院 ☎64-1711 たむらペインクリニック ☎82-3981	4 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 サングリモ中込 もちづき保育園
10 歯科 歯科 歯科 献血 てらおかクリニック ☎51-5222 増田医院 ☎66-0303 イオンモール佐久平 (2階イベントホール)①	11 歯科 歯科 献血 たばたクリニック ☎63-2821 はせがわ皮ふ科クリニック ☎78-3116 イオンモール佐久平 (2階イベントホール)②	12 歯科 歯科 臼田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
17 歯科 歯科 歯科 小林内科クリニック ☎66-0500 みらい・そだちクリニック ☎77-7660	18 歯科 歯科 歯科 岸野児童館 小田井児童館 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 うすだ健康館	19 歯科 歯科 歯科 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
24 歯科 歯科 歯科 岡田医院 ☎53-2123 いまいレディースクリニック ☎66-7050	25 歯科 歯科 歯科 浅科保健センター 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 歯科 歯科 田口児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
31 歯科 歯科 歯科 小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300 おおくら皮フ科 ☎65-9915		

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの 同時流行に備え、相談体制が変わりました

- ①発熱等の症状がある方は、まずは電話でかかりつけ医や地域の身近な医療機関にご相談ください。
 - ②電話での案内に従い、医療機関での診察・検査を受けていただきます。
 - ③必要に応じて診療・検査ができる別の医療機関をご案内します。
- 休日・夜間や相談先に迷った場合は、受診・相談センター（佐久保健所コールセンター）☎0267-63-3178にご相談ください。

第4期生 1月1日 募集開始!

プロへの扉が佐久市で開く!!
2021年9月第4期開塾!!

漫画原作者・武論尊塾長主催のもと、
プロとして通用する技術や知識を、
無料で学べる漫画塾のシーズン4!!

第4期塾生を募集します!!

第1期卒業塾生が大活躍!!

◆塾生 サイトウマおさん
講談社別冊少年マガジン 連載 ©サイトウマお/講談社

◆塾生 小町さんぺいさん
集英社ジャンプSQ.RISE 談切掲載

◆塾生 今條真理之さん
GANMA! 連載 ©今條真理之/COMICS.MART.INC

◆塾生 彩naTsuさん
MAGxiv, MAGCOMI 連載

武論尊

揮毫：佐久市長 柳田清二

100時間漫画塾

募集期間 2021年1月1日(金)~2021年5月31日(月)

講師実績

武論尊 塾長

(武論尊『北斗の拳』『ドーベルマン刑事』など
史村翔『ファントム無頼』『サンクチュアリ』など)

青山剛昌先生 あだち充先生 安倍夜郎先生 荒木幸先生 井浦秀夫先生
『名探偵コナン』等 『タッチ』等 『深夜食堂』等 『アラフォーリーマンのシンデレラ転生』等 『刑事ゆがみ』等

池上遼一先生 石塚真一先生 かざま鋭二先生 かとうひろし先生
『BEGIN』等 『BLUE GIANT EXPLORER』等 『風の大地』等 『マンガのマンガ』等

草壁エリザ先生 業田良家先生 古賀慶先生 コージイ城倉先生/森高夕次先生
『ホリテラブ 〜夫婦間恋愛〜』等 『機械仕掛けの愛』等 『トレース科捜研法医研究員の追想』等 『江川と西本』等

すぎむらしんいち先生 次原隆二先生 真島ヒロ先生 美樹本晴彦先生
『右向け左!』等 『よろしくメカドック』等 『EDENS ZERO』等 『マクロスTHE FIRST』等

三田紀房先生 宮崎かずしげ先生 やまさき十三先生
『ドラゴン桜』等 『月マガ大(?)辞典』等 『釣りバカ日誌』等

現役・OB編集者も多数参加!

事務局・長野県佐久市教育委員会生涯学習課 電話:0267-62-0671
問い合わせ 株式会社 銀杏社「武論尊100時間漫画塾」係 電話:03-3942-0260 メール:info@manga-gai.net 『北斗の拳』©武論尊・原哲夫/コアミックス 1983

Twitter
アカウント
@100hmangajuku



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)