

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

LIFE
ライフ

2

No.215 広報佐久
令和3年2月

特集

多文化共生のまちづくりをめざして



目次

令和3年 2月

頁

3 新型コロナウイルス感染症をみんなで食い止めよう!

4 **特集** 多文化共生のまちづくりをめざして

7 市営住宅を利用してみませんか?

8 令和3年度会計年度任用職員(埋蔵文化財発掘調査)を募集します
令和3年度会計年度任用職員(市立小中学校)を募集します
佐久市奨学金(貸与型)の奨学生を募集します

9 長野県民交通災害共済加入者を募集します
申告相談が始まります
毎年3月9日は「佐久市民の日」です

10 佐久市特別定額給付金【令和2年4月28日以降に生まれたお子さんの保護者の方へ】
高額医療・介護合算療養費の申請手続きをお忘れなく
障害年金を受給しているひとり親の方へ

11 子育て世帯インフルエンザ予防接種費用を助成します
佐久市リモートワーク実践者スタートアップ支援金
「お住まいオーダー」サービスが始まりました

12 新小学校校名案が「佐久市立臼田小学校」に決定しました
空き家バンク相談会にいらっしやい!
市議・市長選挙の立候補の手続き

13 近代美術館 2月の展覧会
2021就職ガイダンスin佐久平
みんなでつなぐ2020! パネルアートイベント

14 インフォメーション

24 公民館報 さくし

29 広告ページ

30 健康のカレンダー

32 小惑星探査機「はやぶさ2」の運用を支えた口径64mパラボラアンテナ
~宇宙航空研究開発機構(JAXA) 臼田宇宙空間観測所~

表紙写真: 滑津川を泳ぐハクチョウとカモ
新型コロナウイルス感染症が拡大していますが、みんなで支え合い、乗り越えていきましょう。

人口

総数	98,661人	(-38人)
男	48,480人	(-8人)
女	50,181人	(-30人)
世帯数	42,344世帯	(-13世帯)
<1月1日現在>		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	12月の月間件数	令和2年1月~12月の累計
人身事故	30件	234件
死亡	0人	1人
負傷	38人	287人
救急	434件	4,283件
火災	5件	41件

データファイル

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

2月17日(水)午後1時30分~4時 あいどば臼田

2月18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

2月19日(金) 午後1時~3時

望月支所4階小会議室

■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(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 2月28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) 2月14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 ところがホッ

☎0120-07-5560

■相談日時

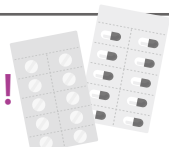
月~金曜日

(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~





新型コロナウイルス感染症を みんなで食い止めよう！

国より、1月7日に1都3県を対象に緊急事態宣言が発出され、全国的に新型コロナウイルス感染症が深刻化しています。

佐久圏域でも陽性者が増加し、佐久圏域の医療提供体制もひっ迫した状況にあります。

市民の皆さんには、**不要不急の外出を控え**、人との接触機会を減らし、家庭や職場での**感染防止対策の徹底**にさらなるご協力をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染症をきっかけとした**差別や誹謗中傷は決して行わない**でください。誹謗中傷を恐れて受診をためらうことは、重症化のリスクを高め、さらには感染拡大を招くことになりかねません。体調が優れない場合は、まず「かかりつけ医」へ電話でご相談ください。

1 飲酒を伴う 懇親会

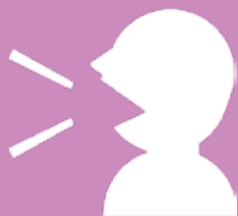


感染リスクが
高まる
5つの場面

2 複数人や長時間の 会食



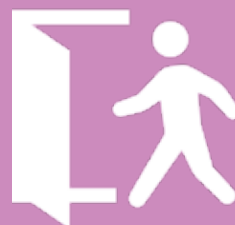
3 マスクなしでの 会話



4 狭い空間での 共同生活



5 居場所の 移動





国際交流フェスティバル



エストニア共和国サク市との子ども交流会

特集

多文化共生のまちづくり をめざして

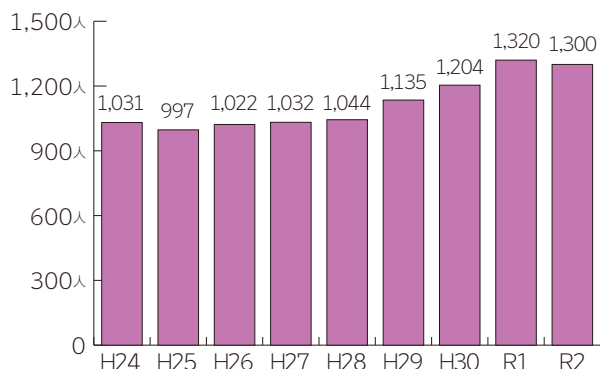
■問合せ 移住交流推進課 ☎62-3283

“多文化共生”を知っていますか。国籍や民族などで異なる文化や言語を持つ人々が、お互いの文化的な違いを認め合い、対等な関係を築きながら共に生きていくことです。

2020（令和2）年11月末現在、就労や留学等を目的として42か国、1300人の外国籍住民が佐久市で暮らしています。国籍別では、中国が最も多く、次いでタイ、ベトナム、ブラジルとなっています。新型コロナウイルス感染症の影響により外国との行き来が制限される中、若干の減少は見られるものの、2018年12月改正の出入国管理及び難民認定法により特定技能が創設されるなど、今後も外国籍の方は増加していくと考えられます。

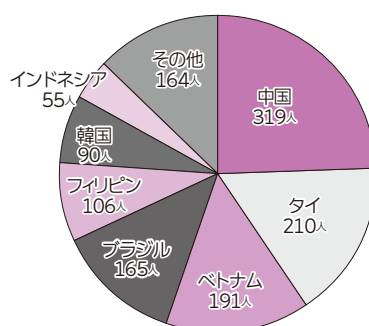
【佐久市の外国籍住民の登録者推移】

各年11月末現在



【佐久市の外国籍住民の国籍別登録者数】

2020（令和2）年11月末現在



こうした背景から、あらゆる場所で多文化共生の取り組みが進められています。今回は、定住支援に関わるボランティアの方や実際に生活している外国籍の方からのお話と市の取り組み紹介をします。

ニーズに合わせたボランティア活動を

ボランティアグループ「サラダボウルの会」は、参加者が一品料理を持ち寄りながら交流する場として、2016（平成28）年3月から活動を始めました。その活動の中で、日本語をもっと学びたいという声が多くあり、現在は、日本語支援に力を入れています。皆さんは、日本語を話しても読み書きが難しいという方が多いです。例えば、お子さんが学校からプリントをもらってきても、字が読めない方がいます。お子さんは学校で学ぶことができますが、お父さんお母さんは学ぶ場がほとんどありません。教室で日本語に触れることで、「少しずつ読めるようになり、嬉しかった」という声をいただいています。

この他にも、多言語活動（ヒップファミリークラブ）を基盤として、ホームステイの受け入れや学校での国際理解授業などの活動を行っています。また、市の国際交流ボランティアに加入し、佐久市の中でこういった国際交流ができるかを考えながら関わらせてもらっています。



「サラダボウルの会」事務局
「ヒップファミリークラブ（言語交流研究所）」研究員

小池 正子さん



毎週日曜日に開催している日本語教室

外国籍の方と「会える場所」づくり

弱い立場にある皆さんのニーズに応えるためには、「会える場所」や「会える機会」を探すことを一番に考えています。会って仲良くなれば、様々な相談を受けることができ、こういったニーズがあるのを知ることが出来ます。自分たちも気軽に行つて良いんだ」と思える場所作りとその場所の発信方法が、今後の課題だと思っています。

外国籍の方への寄り添う心を持って

ごみの分別方法など、その地域のルールを知るまでには色々な壁があります。1人でも2人でも、寄り添いながら力になってくれる方が増えると嬉しいと思います。



エフビー介護サービス株式会社
小規模多機能あつたかホーム中込

レー・ティー・ランさん
(ベトナム出身・技能実習生)

職場の支えに感謝、今後も介護の仕事に

ベトナムではもともと看護の専門学校に通っていましたが、日本人の友人に介護について色々聞いたことがきっかけで、介護に興味を持つようになりました。1年間ベトナムで日本語を学び、2019（令和元）年9月から、技能実習生として佐久市で働いています。

職場では、利用者の皆さんの食事の準備や、入浴の補助など様々な介護の仕事をしています。最初は、名前を覚えることも日本語を聞き取ることも本当に難しく、仕事のやり方も全く分からなかったのですが、全てが難しかったです。しかし、会社で通訳さんを3か月つけてくれたり、上司や職場の皆さんに介護のやり方や日本の調味料のこと、食事の作り方を1から教わったりして、仕事に慣れることができたので、本当に感謝しています。今では、利用者の皆さんとも普通に会話ができるようになり、ベトナム人と日本人という国籍の壁を全く感じないことがとても嬉しいのです。

今後は、日本語と

介護の仕事についてさらに学び、介護の仕事が続けていきたいと思っています。



利用者さんを車イスにのせる補助をしているランさん

市の多文化共生の取り組み

外国人定住支援推進員による相談窓口

外国籍住民とその家族を対象として中国・タイ・ポルトガル語による通訳、相談業務を行っています。



〈中国語〉
しゅ いーほん
朱 芸虹

●相談日時
毎週金曜日
午後1時～5時



〈タイ語〉
あさぬま いく
浅沼 いく

●相談日時
毎週水曜日
午後1時～5時



〈ポルトガル語〉
かざわ まりあ さちえ みやしま
賀沢 マリア 祐恵 宮島

●相談日時
毎週月曜日
午前8時30分～
午後0時30分

外国籍住民無料相談会

令和2年度より多言語対応による生活相談会を年1回開催しています。



国際交流フェスティバル

例年9月に、各国・国際交流団体の展示ブースや伝統文化体験を通じて、外国籍住民と地域住民が交流するイベントを開催しています。



外国籍住民向け生活ガイドブック

中国・タイ・ベトナム・ポルトガル・インドネシア語対応の生活に必要な情報ガイドブックを市で制作し、移住交流推進課・高齢者福祉課で配布しています。



国際交流サロン

年に数回、各国の料理教室や日本文化体験など、異文化体験による交流会を行っています。



ゆかたで茶道



国際交流クリスマス会

異なる文化を尊重し、言葉の壁を越え、支え合い、助け合っていくためには、お互いに関心を持ち、気持ちを理解しあえる関係を持つことが大切です。

まずは、「こんにちは」といった身近なコミュニケーションから始め、積み重ねていくことで、同じ地域で生活しようとするもの同士が安心して暮らしていける“多文化共生”のまちをめざしましょう。

市営住宅を利用してみませんか？

市営住宅は低所得の方に安い家賃で住んでいただくため、国や市が協力して建設した低額家賃の住宅です。所得制限などの入居条件を確認し、市営住宅を利用してみませんか。

入居条件 次の条件をすべて満たしていること。

(1)同居親族があること。ただし60歳以上の者、障がい者等条例で定める者は、単身可の住宅に入居できます。

(2)世帯の収入が法に定める額を超えていないこと。（下表参照）

月額所得	世帯人数別の所得金額基準（年額）				
	単身者	2人	3人	4人	5人
15万8000円以下	189万6000円	227万6000円	265万6000円	303万6000円	341万6000円

(3)持家が無いこと、公的住宅に入居されていないこと。

(4)佐久市内に住所を有するか、勤務先を有すること。

(5)市税等の滞納が無いこと。

(6)入居申込者およびその同居者となる方が暴力団員ではないこと。



入居手続きの流れ

入居の申込み（住民票等必要書類を提出）

↓
抽選により入居者決定（申込みが募集戸数を超えた場合のみ）

↓
敷金の納入・連帯保証人2人の必要書類（所得証明書等）を提出

◎定員に満たなかった部屋は、先着順で受け付けています。



[花園団地 ダイニングキッチン、和室]

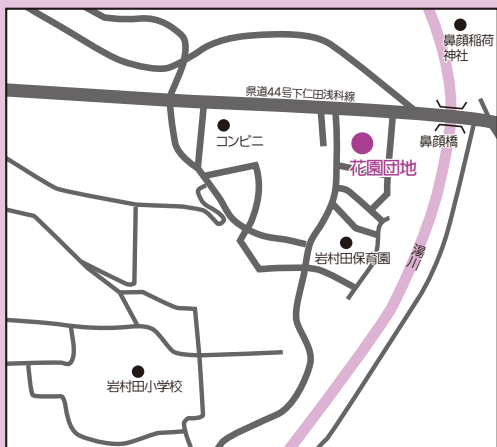
市営住宅Q & A

Q 連帯保証人は必要ですか？

A 2人必要です。連帯保証人は、市税等の滞納が無いこと、公的住宅の入居者でないこと等の条件があります。

Q ペットは飼えますか？

A 市営住宅では犬、猫等のペットの飼育はできません。



●花園団地（子育て世帯におすすめ）

住所：佐久市岩村田3334番地 1
構造：中層耐火構造 3～5階建て
家賃：月額19,200円～
都市ガス。

開口部2重サッシによる断熱。
外壁は発泡ウレタンによる断熱。
児童遊園有り。駐車場（別途有料）

◎現在随時募集中

《周辺施設》

- ・岩村田保育園 徒歩3分（240m）
- ・岩村田小学校 徒歩13分（1.04km）
- ・佐久市役所浅間出張所 徒歩13分（1.04km）

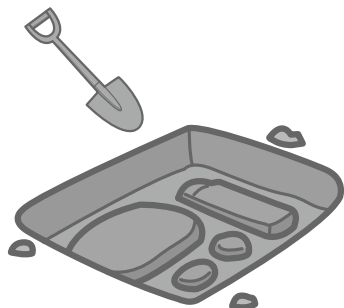
（間取り：3DK 68.30㎡）



他にも随時募集の団地がありますので、お問い合わせください。

■問合せ 建築住宅課 ☎62-3430

長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78-5410



- 業務内容 市内の埋蔵文化財発掘調査
現場での発掘調査業務・整理作業等
- 募集人員・勤務条件等
- ▽募集人員 7時間パート若干名
- ▽勤務時間 午前9時～午後5時
- ▽勤務期間
- ・令和3年4月～令和4年3月
- ・令和3年4月～9月（現場調査終了時まで延長あり）
- ▽休日 土日祝日および年末年始
- ▽賃金 時給910円
- ▽年次休暇 勤務期間により最高10日
- ▽社会保険等 雇用保険、健康保険、厚生年金加入
- 応募要件 市内の発掘調査現場へ通勤可能な方
- 選考方法 書類選考および面接選考
- 応募方法 申込書および履歴書を文化財事務所へ提出してください。
- ※申込書および履歴書は、2月3日（水）10日（水）の間に文化財事務所窓口で任用条件等の説明後、お渡しします。
- 提出期限 2月15日（月）
- ※提出の際に、面接選考の日時をお知らせします。

- 令和3年4月から市立小中学校で勤務していただける会計年度任用職員を募集します。
- 業種1 特別支援教育支援員（パート）
 - ▽業務内容 特別な支援を必要とする児童・生徒の学校生活の介助支援業務
 - 業種2 学校用務員（パート）
 - ▽業務内容 施設の保守管理、軽易な補修、文書の送達授受など用務員業務
 - 業種3 学校司書（パート）
 - ▽業務内容 蔵書管理、館内管理、図書
 - の選書、読み聞かせなど図書館業務
 - 業種4 学校事務（パート）
 - ▽業務内容 小中学校に係る多岐・広範囲にわたる庶務的業務
 - 業種5 医療的ケア看護師（パート）
 - ▽業務内容 医療的ケア等を必要とする児童・生徒の学校生活の支援業務
 - 応募要件 佐久市立小中学校に通勤が可能な方
 - 選考方法 面接選考（2月9日（火）・10日（水））
 - 応募方法 申込書（学校教育課窓口またはホームページより入手可）を学校教育課へ提出してください。
 - ※郵送での提出も可（必着）
 - 提出期限 2月5日（金）
 - ※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。

ホームページ
QRコード

- 令和3年4月に高校、大学、短大、専門学校（通信制・通信教育を除く）等へ進学予定の方、または現在在学中の学生の皆さんで「経済的理由により修学が困難な方」を対象に、奨学金を無利子で貸与し、修学を支援します。
- 貸与 月額1～4万円を6月と9月に半年分ずつ口座振込で貸与します。
 - 償還 卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間（償還期間）内で、全額を償還する必要があります。
 - 申込方法 学校教育課へ関係書類を提出してください（郵送不可）。
 - 申込期限 4月30日（金）午後5時15分まで
 - 奨学金の一部償還免除制度（平成29年度以降償還を始めた方対象） 佐久市内に居住し、就業している方は、奨学金の償還を3分の1以内で免除することができま
 - ※申込要件・提出書類等詳細は、ホームページをご覧ください。か、学校教育課窓口へお問い合わせください。

まさか！に備えて、『長野県民交通災害共済』に加入しましょう

■長野県民交通災害共済とは

県下15市が共同で行っている共済で、自動車や自転車などの交通事故で負傷された場合、実入通院日数に応じて見舞金を支払う助け合いの制度です。

■加入資格 4月1日以降に市内にお住まいの方

※被扶養者で、就学のため市外にお住まいの方も加入できます。

■会員期間 4月1日（年度途中の加入は会費納入日の翌日）～翌年3月31日

■年会費 1人400円（年額）

※生活保護家庭、身体障害者手帳1・2級所持者、療育手帳所持者で福祉課へ申し込まれた方は、市が公費負担します。

※3歳以上の幼児・小中学生（平成18年4月2日から平成30年4月1日の間に生まれた方）は、市が公費負担しますので、加入手続きは必要ありません。

■加入方法 お住まいの区の役員さんが申込書を配布しますので、会費を添えてお申し込みください。生活環境課または各支所、各出張所でも加入手続きができます。

※見舞金の請求期限は、事故発生日から2年以内ですので、ご注意ください。

申告相談が始まります

所得税・市県民税の申告内容は、課税資料として使われるほか、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料、公営住宅の家賃算定などの基礎資料になります。申告をしないと、国民健康保険税等の軽減が受けられない場合や、所得証明書等の発行、保険料の算定などに影響が出る場合があります。申告は3月15日までにお願いします。

■申告相談期間 2月16日（火）～3月15日（月）の平日、および3月14日（日）

■受付時間 午前8時30分～午後4時



ホームページ
QRコード



○感染症対策にご協力をお願いします

申告相談会場へ来場される場合は、マスクの着用、入口等で手指の消毒をお願いします。

また、自宅で検温し発熱のある方、体調のすぐれない方は来場をお控えください。会場入場時に検温を行い、37.5℃以上の発熱がある場合は、原則入場をお断りします。

混雑した会場での感染リスクを回避できるe・Tax・郵送での申告を、ぜひご利用ください。

※申告相談の内容や相談会場等詳細は、サクライフ1月号別冊またはホームページをご覧ください。

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」の実施について

市民の皆さんと市が一丸となり、「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（木）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。

3月9日 佐久市民の日



ホームページ
QRコード

市では、国から国民に一律支給された定額給付金事業（一人当たり10万円）の拡大として、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、国の定額給付金事業の基準日（令和2年4月27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お子さんへ支給する佐久市独自の給付金です。

国の定額給付金事業の基準日に、生命が確認されていたお子さんを給付対象者とする給付金です。

■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。

■申請期限 3月1日（当日消印有効）※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。



ホームページ
QRコード

自己負担限度額一覧表

国民健康保険 (70歳未満の世帯)		国民健康保険 (70～74歳の世帯) および後期高齢者医療保険	
旧ただし書所得 ^{※3} 901万円超	212万円	課税所得 690万円以上	212万円
旧ただし書所得 600万円超901万円以下	141万円	課税所得 380万円以上690万円未満	141万円
旧ただし書所得 210万円超600万円以下	67万円	課税所得 145万円以上380万円未満	67万円
旧ただし書所得 210万円以下	60万円	一般 課税所得145万円未満	56万円
住民税非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ	31万円
		低所得者Ⅰ	19万円 ^{※2}

※1 医療保険の種類が異なる世帯員とは合算できません。

※2 介護サービス利用者が複数いる世帯は、限度額が31万円になります。

※3 旧ただし書所得とは、総所得金額などの合計から基礎控除を除いた額です。

一年間（令和元年8月1日～令和2年7月31日）の医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合で、各医療保険と介護保険の年間の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、申請により超えた分が支給されます。

■申請手続き 支給対象となる見込みの方には2月下旬以降に通知します。なお、福祉医療を受給されている方がこの合算制度による支給を受けた場合、既に支給済みの福祉医療費給付金を返還していただく場合があります。

■限度額 医療・介護を合算した自己負担額の限度額は、所得や年齢、医療保険の種類により世帯ごとに区分が異なります。（※1）



■支給開始月 通常、手当は申請の翌月から支給開始となりますが、令和3年3月1日時点で児童扶養手当の支給要件を満たしている方は、令和3年6月30日までに申請すれば、令和3年3月分の手当から受給できます。

※障害年金以外の公的年金等を受給している方の改正はありません。

■受給手続き これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当の認定請求をされていない方は、申請が必要となります。手続きの詳細は、子育て支援課へお問い合わせください。既に児童扶養手当の受給資格者としての認定を受けている方は、原則、申請は不要です。

「児童扶養手当法」の一部改正により、令和3年3月分（令和3年5月支給分）から、障害年金を受給しているひとり親の方の併給調整が見直されます。

■見直しの内容 児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を、児童扶養手当として受給できるようにします。

お知らせ

子育て世帯インフルエンザ予防接種費用を助成します

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527

コロナ禍における子育て世帯への経済的支援として、生後6ヶ月から高校3年（相当）までの方がインフルエンザ予防接種を受けた場合に、接種費用の一部を助成しています。

■助成対象者 接種日において佐久市に住民登録がある平成14年4月2日、令和2年7月31日生まれの方

※ただし、接種日において生後6ヶ月以上であること。

■助成の対象となる接種期間 令和2年10月1日（木）～令和3年1月31日（日）

■助成金額・回数 接種1回につき千円

・接種日において生後6ヶ月～13歳未満の方は2回まで

・接種日において13歳以上の方は1回のみ

■申請期限 3月1日（月）当日消印有効

■申請方法 予防接種後、添付書類を添えて郵送または、健康づくり推進課または各支所健康づくり推進係まで提出してください。

※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

お知らせ

佐久市リモートワーク実践者スタートアップ支援金

■問合せ 移住交流推進課 ☎62-4139

市では、令和2年11月1日以降に、長野県外から移住してきた方や長野県外の二地域居住を始めた方が、リモートワークを実践する場合の支援金を交付しています。県外に住む親族や友人の方がいれば、ぜひお伝えください。

■対象者の要件（抜粋）

令和2年11月1日以降に、長野県外から佐久市に移住した（住民登録をした）、または長野県外と佐久市の二地域居住を始めたリモートワーカー など

■支援金の種類

・リモートワーク支度金 5万円

※リモートワーク支度金を受けた方は、次の支援金等の交付を受けることができます。

・新幹線乗車券等購入費支援金

月額上限2万5千円

・シェアオフィス等利用支援金

月額上限5千円

【移住者のみ】

・新佐久市民応援金（移住者本人）10万円
（中学生以下の子の加算）1人10万円

■注意事項

・要件、申請期限等詳細は、チェック表をホームページでご確認ください。

・年度末に申請が集中することが想定されます。やむを得ず申請が年度末になる場合は、必ず事前に担当課まで連絡してください。

・申請期限を過ぎて申請のあった場合や、年度途中で予算の上限に達した場合は、支援金の交付はできません。



ホームページ
QRコード

お知らせ

「お住まいオーダー」サービスが始まりました

■問合せ 移住交流推進課 ☎62-4139

「お住まいオーダー」サービスは、移住希望者等から希望するお住まいのオーダー（注文）を集め、住宅の所有者等からオーダーに合う情報を募集する制度です。所有者の皆さんからの情報をお待ちしています。

このサービスは空き家の利活用の新たな選択肢の一つです。所有する空き家の利活用を考えている方や両親の所有する不動産の取扱いを考え始めた次世代の方は、是非活用を検討してください。

■サービスの流れ

佐久市にお住まいを探す方から、「こんな家に住みたい」というオーダーを募集

ホームページにオーダーを公開し、適合する物件情報を募集

※随時更新しますので、定期的にチェックすることをおすすめします。

集まった物件情報を市からオーダー者に提供

※「お住まいオーダー」サービスでは、全ての物件を不動産会社の仲介で取引していただき、市は取引には一切関与しません。



ホームページ
QRコード

昨年9月に大勢の市民の皆さんから応募いただいた新小学校の校名案が、佐久市教育委員会で「佐久市立臼田小学校」に決定しました。佐久市学校設置条例の改正により、正式に決定します。

■校名案選定基準

- ・校区内・外の住民に親しみやすく、広く受け入れ易いこと。
- ・校名案を付けた理由が明確であり、説得力があること。
- ・他の地域に類似の名称がなく、誤解されることがない名称であること。
- ・当て字、一般的な読み方ができない、読み方が何通りもできる校名案でないこと。
- ・学校名から地理的なイメージが湧きやすいこと。

■主な校名案決定理由

- ・「臼田」は、佐久市の臼田4地区の総称として、校区内外の住民の皆さんに広く浸透して親しまれており、学校の所在も分かりやすい。
- ・在校児童が、自分たちの住む地域に誇りを持って学んでいくことを願う地域の思いに応える名称であり、選定基準を全て満たしている。
- ・募集結果や意見交換会で、漢字の「臼田」を望む意見が多数を占めた。
- ・統合により、臼田地域の歴史や伝統を大切にしながら新たな歩みを始める新小学校の校名案として、「臼田」は地域の小学校として、開校後、何世代にもわたり末永く受け継がれていく校名としてふさわしい普遍性を有している。

「もっている空き家を処分したいけど何から手をつけて良いかわからない」「他の人は空き家をどうしているのだろうか」そんな悩みを抱えている方は、空き家バンク相談会にお越しください。具体例をまじえて相談に応じます。あなたの空き家の将来を一緒に考えましょう。

■開催日程

- ・3月12日(金)
午前9時30分～正午(あいとぴあ臼田)
午後1時30分～4時(野沢会館)
- ・3月15日(月)
午前9時30分～正午(浅間会館)
午後1時30分～4時(浅科福祉センター)
- ・3月16日(火)
午前9時30分～正午(望月支所)
3月19日(金)
午後1時30分～4時30分(本庁)

■申込方法

移住交流推進課へ電話またはメール(kouryu@city.saku.nagano.jp)でお申し込みください。

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

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



■立候補届出事前説明会

立候補を予定している方に、立候補手続きについて説明会を実施します。

▽日時 3月4日(木)午後2時

▽会場 市役所南棟3階大会議室

■立候補届出書類・ポスター事前審査

立候補に必要な書類を、事前に審査します。この時に書類の不備等を確認し、立候補届出日(4月4日)に円滑に届出が完了するよう準備します。

▽日時 3月22日(月)

午前8時30分～午後5時

▽会場 市役所8階大会議室

■立候補届出受付

▽日時 4月4日(日)(告示日)

午前8時30分～午後5時

▽会場 市役所8階大会議室

■佐久市議会議員一般選挙・佐久市長選挙投票日

▽日時

4月11日(日)

○供託金について

供託金は、真に当選を争う意思のない候補者の乱立を防止するための制度です。

■供託金の金額

- ・市議会議員 30万円
- ・市長 100万円



近代美術館 2月の展覧会

問合せ 近代美術館 ☎67-1055

○特別企画展〈脱皮する大地・浅間山〉
長岡國展

■会期 2月7日(日)まで

■休館日 2月1日(月)

■開館時間 午前10時～午後4時30分

■会場 近代美術館

■観覧料 (括弧内は団体料金)

・一般 800(600)円

・大学生 410(310)円

・高校生以下は無料

○日向裕・綾 美術コンクール

第16回 佐久市児童生徒美術展

市内小中学校の児童生徒の皆さんが今年度中に制作した作品の中から、審査により選抜された作品を展示します。

○第16回 佐久市児童生徒写生大会

作品展

令和2年10月18日(日)開催の写生大会で制作された作品を展示します。

■会期 2月20日(土)～3月7日(日)

■休館日 2月22日(月)・24日(水)・3月1日(月)

■開館時間

午前10時～午後4時30分

■会場 近代美術館

■観覧料 無料



写生大会最優秀賞作品
白山季詩《風景》(東中3年)



2021就職ガイダンス in 佐久平

問合せ 佐久職業安定協会事務局 (佐久市役所商工振興課内) ☎62-3265

佐久・小諸地域の企業約50社による合同就職相談会を開催します。

ご家族・ご親戚に就職活動中の学生さんがいましたら、ぜひお知らせください。多くの学生の皆さんのご参加をお待ちしています。

■日時 3月5日(金)

・第1部 午前9時30分～正午

(受付：午前9時～)

・第2部 午後1時30分～4時

(受付：午後1時～)

※1部と2部では、出展企業が異なります。

■会場 小諸グランドキャッスルホテル

2階 芙蓉・孔雀の間 (小諸市古城1-1-5)

■参加費 無料

■参加対象者 ①令和4年3月に大学・短大・専門学校等の卒業見込者②令和3年3月に大学・短大・専門学校等の卒業見込者③U・I・Jターン就職希望者

■内容 参加企業および地元企業の情報・資料の提供や参加各企業の採用担当者との面談

■申込み 不要 (直接会場へお越しください。受付で訪問カードを記入していただきます。)

※参加企業等詳細および開催日程の変更情報は、佐久・小諸職業安定協会ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード



みんなであつなぐ2020! パネルアートイベント

問合せ スポーツ課 ☎62-4004

東京2020大会の実施競技や市内の観光名所が描かれた巨大パネルに、五輪カラーである5色を中心に色を塗ってもらうアートイベントを開催します。子どもから大人まで参加できます。一緒に東京2020大会を盛り上げましょう!

■開催日 3月6日(土)

・午前の部 午前10時～正午

・午後の部 午後2時～4時

■会場 佐久市子ども未来館

■参加料・入館料 無料

■対象 市民の方(年齢不問)

■服装 汚れても良い服装

■定員 各部40名ずつ(合計80名・申込先着順)

■申込方法 スポーツ課へ電話でお申し込みください。

■申込開始 2月8日(月)

※絵具は市で用意します。

※参加いただいた方には、オリンピック関連グッズをプレゼントします。

※当日は子ども未来館主催の関連イベントも開催します。詳細は、ホームページをご覧ください。

※佐久市民の日記念事業として開催します。



ホームページ
QRコード

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 6233147

令和2年11月から令和3年1月分の手当を2月10日(水)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

お知らせ

●住宅セーフティネット制度をご利用ください

長野県建築住宅課

0262357339

住宅セーフティネット制度とは、高齢者や障がい者、低所得者等の方への入居を拒まない賃貸住宅として、民間賃貸住宅や空き家等を県に登録する制度です。円滑な入居の促進と入居後の居住支援活動の推進を目的として、運用しています。詳細は、ホームページをご覧ください。



・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)。

●事業者の皆さんへ
コロナ対策で支給された給付金等は所得税および法人税の課税対象となります

佐久税務署 673460

●児童手当を

受給している皆さんへ

子育て支援課 6233149
または各支所市民係

令和2年10月から令和3年1月分の児童手当を、2月10日(水)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記載して入金をお確かめください。



確定申告で、適正に申告をしていただくようお願いいたします。

▽所得税の確定申告期間

2月16日(火)～3月15日(月)

▽法人税の確定申告時期

決算月より2か月以内

※詳細は、佐久税務署までお問い合わせください。



●新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方の国民健康保険税の減免

国保医療課 6233164

新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯の主たる生計維持者の方の2020年の収入(営業、農業、不動産、給与、山林収入のいずれか)が2019年と比べ3割以上減少した世帯の国民健康保険税が、申請により減免となる場合があります。対象と思われる世帯は、所得要件等がありますので、事前に

●サポートブック「虹のかけし」

福祉課 6233147

サポートブック「虹のかけし」は、発達の進み方が気になるお子さんについてのさまざまな情報を、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、

お問い合わせのうえ、申請期限までに申請してください。

▽申請期限 3月31日(水)

※詳細は、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



ホームページ
QRコード

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、この手帳をご活用ください。

利用に当たっては、利用申請書を提出していただき、利用上の注意などをご説明したうえで、無料でお渡しします。



お知らせ

● 気付いて、知らせて 障がい者虐待

福祉課
☎6233147
または各支所高齢者児童福祉係

障害者虐待防止法では、虐待に気付いた人には通報の義務が定められています。あなたの勇気と気遣いが、障がい者の権利と尊厳を守ります。

▽障がい者虐待の種類

①身体的虐待：たたく、殴る、蹴る、ベッドに縛り付けるなど

②性的虐待：わいせつな行為やその強要など

③心理的虐待：悪口やひどい事を言う、怒鳴るなど

④放棄・放置：食事を与えない、入浴させないなど

⑤経済的虐待：年金や賃金を渡さない、勝手に使うなど

虐待が疑われる時には、福祉課または各支所高齢者児童福祉係まで連絡・相談してください。

誰かが連絡があったのか、他の人に知られることはありません。誰もが安心して暮らせる社会をつくりましょう。

● 防災行政無線を用いた Jアラートによる 全国一斉情報伝達試験

危機管理課
☎6233008

▽日時 2月17日(水)午前11時頃

▽内容 緊急地震速報など緊急時に、国から直接、防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする、全国瞬時警報システム(Jアラート)による、全国一斉試験を行います。



● インターネット公売

収税課
☎6233043

市税滞納処分により差し押さえた財産について、公売を実施します。

▽参加申込期間

2月10日(水)午後1時～

2月24日(水)午後11時

▽入札期間(せり売り)

3月2日(火)午後1時～

3月4日(木)午後11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 入札の参加方法や物件の詳細は、ホームページまたはヤフー・ジャパンのインターネット公売サイトをご覧ください。インターネットを閲覧できない方は、インターネットを使える方を代理人として入札できます。



お知らせ

● 農振農用地の除外等受付

農政課
☎6233203

▽受付期間 3月1日(月)～15日(月)

※期間外は受け付けできません。

▽提出書類

①申出書②公図③土地登記事項証明書④現地案内図⑤利用計画図⑥土地改良区等の意見書⑦課税台帳の写し⑧候補地の検討結果一覧表⑨隣地同意書⑩確約書

※詳細は、農政課までお問い合わせください。

● 複十字シール運動(募金)へのお礼

健康づくり推進課
☎6233527

昨年8月1日から12月10日までに行われた複十字シール運動では、大勢の市民の皆さんにご協力いただき、ありがとうございました。

お寄せいただきました募金は、公益財団法人結核予防会を通じて、結核に対する予防意識の普及・啓発、結核や肺がんなどの呼吸器疾患の調査・研究および

開発途上国への結核対策支援などに使われます。
今後本運動へのご理解とご協力をお願いします。

▽募金総額 8万8896円



● 浅科福祉センターの閉館

浅科支所高齢者児童福祉係
☎582078

浅科福祉センターは、浅科支所複合施設整備事業による施設の複合化により、令和3年3月31日(水)をもって閉館となります。長い間ご利用をいただき、ありがとうございました。

● 3月の駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所
☎6811399
FAX 6811853

▽対象施設 テニスコート、弓道場、ギリシャ劇場

※多目的広場は、3月末まで利用中止となります。

▽窓口受付開始

2月1日(月)午後1時～

※申込が重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

2月10日(水)午後1時～

お知らせ

●食品ロスの削減に取り組もう！

生活環境課 ☎6233094

▽食品ロスの現状

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

農林水産省の平成29年度推計によると、国民一人当たりお茶碗約1杯分(約132g)の食べ物が毎日捨てられています。佐久市のごみ焼却施設にも、多くの食品ロスが、ごみとして捨てられています。ごみの減量

化や、大切な資源の有効活用という点からも、食品ロスの削減に積極的に取り組みましょう。

▽食品ロス削減の効果

- ・二酸化炭素排出量が減少する
- ・ごみ処理費用の削減
- ・世界の食糧不均衡の解消

▽食品ロス削減のポイント

- ・買物前に冷蔵庫の中を確認して、買わずに済ませよう。
- ・食べきれない量だけ作るようにしましょう。
- ・ご家庭や宴会の席など、みんなで食べきりましょう。

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 ☎785410

▽募集団地

- ・花園団地 3DK 2戸 家賃 1万9200円
- ・白山団地 2K 3戸 家賃 8700円
- ・竹原団地 2DK 1戸 家賃 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 2月1日(月)～8日(月) (土・日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

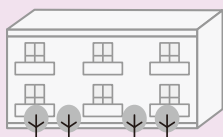
▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター

(佐久合同庁舎4階)

▽抽選会 2月19日(金)

午後1時30分

▽入居指定日 3月1日(月)



●司法書士による相続登記

無料相談「相続登記はお済みですか月間」

長野県司法書士会

☎0262327492

▽日時 2月1日(月)～26日(金)

午前9時～午後4時

※土日祝日を除く

▽場所 県内各司法書士事務所

▽相談料 無料

▽申込方法 相談する司法書士事務所へ電話で申込み

▽相談料 実家が相続登記をせずに空き家となっている・相続人の中に方向不明者がいて遺産分割協議ができない等

●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 ☎785410

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 2月10日(水)～19日(金)

▽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、県ホームページをご確認ください。長野県住宅供給公社佐久管理センターへお問い合わせください。



ホームページQRコード

●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

☎08008003028

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 2月9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

●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 ☎623424

土木課 ☎623298

アダプトシステム活動に参加いただける皆さんを募集します。

▽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 など

●長野県行政書士会佐久支部「電話」無料相談会

長野県行政書士会佐久支部

☎08092885712

▽日時 2月21日(日)

午後1時～3時30分

▽相談内容 遺言、相続、家族信託、離婚、成年後見、法人設立、事業継承、各種契約書、外国人法務、農地転用、その他各種許可・申請 など

※当日は、事務局で電話を受け、担当行政書士から折り返し連絡します。

▽市からの支援 活動に必要な機材の貸し出し、燃料の提供 など

▽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

●市民農園利用者募集

農政課 ☎6233203

市民農園の利用を希望される方を募集します。

▽募集区画

- ・佐久平総合技術高校浅間キャンパス西 2区画
 - ・稲荷町 4区画
 - ・市役所西側第1 1区画
 - ・上の城第1 9区画
 - ・上の城第3 11区画
- ▽募集期間 2月1日(月)～19日(金)
- ▽申込方法 本人確認ができる身分証明書等を持参のうえ、

農政課窓口で申込み

▽利用料金 (1区画あたり年額) 1500円～2千円

※支払いは、市民農園開設者へ振込となります。

※応募者多数の場合は、抽選となります。

※場所等は、ホームページまたは農政課で確認できます。



●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の部

▽参加費 一般、高校生 1500円

・小中学生 500円

・スペシャルオリンピックス 500円

▽参加資格 次のいずれかに該当する方

・佐久市、小諸市、東御市、北佐久郡、南佐久郡の在住者または勤務者

・佐久市の友好都市等在住者

▽申込方法 参加費を添えて、体育協会事務局(佐久市総合体育館内) またはパラダへ申込み

▽申込期限 2月18日(木)

●第35回佐久平の美術展

作品募集

近代美術館 ☎671055

▽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日間) 3月6日(土)～8日(月)

▽搬入場所 近代美術館

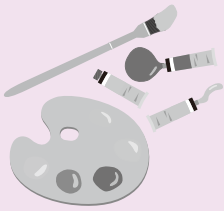
募集

▽応募手数料 1点3千円

(令和3年3月31日時点で20歳未満の方は、1点千円)

※令和3年3月、入賞・入選作品による展覧会を開催します。

※詳細は、近代美術館で配布している募集要項をご覧ください。



●国際交流サロン

「桃の節句の桜餅を作ろう」

移住交流推進課 ☎6233283

ひなまつりの行事食である桜餅と一緒に作りませんか。

どなたでもご参加いただけるので、お気軽にお越しください。

日本の文化を楽しく体験しましょう。

▽日時 2月28日(日)

午後1時～3時

▽会場 浅間会館料理講習室

▽参加費 無料

▽持ち物 マスク、エプロン、三角巾

▽定員 12名(申込先着順)

▽申込方法 電話または参加申込書(ホームページまたは移住交流推進課窓口で入手可)

に必要事項を記入し、移住交流推進課まで提出

▽主催 あーすの会



●市内公共交通に関する意見等の募集

生活環境課 ☎6233094

令和2年11月27日に「地域公共交通の活性化及び再生に関する法律」の改正が施行され、「地域公共交通計画」の策定が、地方公共団体の努力義務となりました。

市では、今年度実施した市民アンケート等を生かしながら、令和3年度に「地域公共交通計画」を策定する予定です。

この計画には、バス路線の運行内容の変更やデマンド交通の運行方法改善など、公共交通の利便性向上に向けた取り組みが盛り込まれます。

現在、計画策定に向け、皆さんからの意見等を募集しています。市内の公共交通に関する意見等を、電話や文書、メール等で生活環境課までお知らせください。



ホームページ
QRコード

イベント

令和3年度

佐久市強歩大会の開催中止

佐久市体育協会 ☎ 88-6123

令和3年4月に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を受け、中止としました。なお、夏季以降に代替大会の開催を検討しています。詳細や今後の大会開催に関する情報は、ホームページをご覧ください。佐久市体育協会までお問い合わせください。

イベント

ランチタイムコンサート

文化事業団 ☎ 82-3962

▽日時 2月26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

▽演奏者 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(ドラマー・パーカッション)、下杉優葉(ダンサー)

※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。

図書館 2月の行事予定

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

2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 13日(土)午前10時30分

○語りのおもてなし

▽日時 20日(土)午後3時

講座・教室

うすだスタードーム 2月のイベント

うすだスタードーム ☎ 82-0200

○天体写真教室

スタードームの機器で、本格的な天体写真撮影に挑戦します。

▽日時 2月5日(金)「オリオン座の写真を撮ろう!」、12日(金)「オリオン大星雲の写真を撮ろう!」、19日(金)「月の写真を撮ろう!」、26日(金)「星と風景の写真を撮ろう!」

(各回午後7時30分～9時)

○おまかせ 佐久市強歩大会の開催中止

今昔

▽日時 6日(土)・13日(土)・20日(土) 27日(土)午後1時30分

【浅科図書館】

○おはなし会

▽日時 20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 27日(土)午前11時



川村吾蔵記念館 2月のイベント

川村吾蔵記念館 ☎ 81-5353

○ふるさとデザイン展・卒業展
生徒達の想いを込めた作品を、ぜひご覧ください。

▽日時 2月13日(土)～28日(日)

午前9時～午後5時

▽観覧料 無料

※常設展は有料

▽出品者 佐久平総合技術高校
白田キャンパス創造実践科
デザイン系列生徒2・3年生

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽内容 被服作品、木工作品、デザイン画、イラスト など



山と自然のサイエンスカフェ@信州

「気候非常事態と長野県の森林」
長野県環境保全研究所自然環境部 ☎ 026-2391031

「山と自然のサイエンスカフェ@信州」では、当研究所の研究員が、信州の大きな特色と魅力の源である「山と自然」に関する話題を提供し、参加者の皆さんとともに語り合います。

▽日時 2月20日(土)

午後1時30分～2時30分

▽定員 20名程度(申込先着順)

▽参加費 (入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽定員 20名程度(申込先着順)

午後1時30分～2時30分

▽開催方法 オンライン

(Cisco Webex Meetings を使用)

▽参加費 無料

▽定員 30名(先着順・事前申込制)

▽申込方法 ホームページに掲載

※開催方法等を変更する可能性もありますので、最新情報をホームページよりご確認ください。

QRコード



ホームページ
QRコード

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。必ず事前にお申込みください。

○健康体操教室

▽日時 2月4日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館103号室

▽内容 太極舞を体験しましょう。ゆつくりと気を流して健

康になりましょう。

▽服装 楽に動ける服装

○エンジョイ・アート

▽日時 2月9日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館創作室

▽参加費 100円(材料費)

▽内容 工作や絵手紙を楽しみましょう。

▽服装 汚れてもよい服装

○料理教室(お菓子作り)

▽日時 2月16日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 中込会館料理講習室

▽参加費 300円(食材費)

▽内容 お菓子作りを楽しみましょう。作った料理はお持ち帰りいただきます。

▽持ち物 マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り容器

○ヨガ教室

▽日時 2月26日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館和室1・2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。

●佐久あすなろの会

佐久保健福祉事務所

☎633164
※「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。佐久あすなろの会は、同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語り、わかち合う場です。

▽日時 2月9日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久市内(安心して参加していただくため、申し込

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。その他の方の参加は、お断りします。

(予約制)

▽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

講座・教室

●オレンジカフエ座談会

高齢者福祉課 ☎623157

▽日時 2月9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(手工芸)

▽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

●家族介護者交流会

野沢地域包括支援センター ☎638430

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。

○アロママッサージでリフレッシュ

▽日時 2月13日(土)

午後1時30分～

(受付…午後1時～)

▽会場 野沢会館

▽参加費 無料

▽内容 アロママッサージ、タオル体操

▽講師 ハンズ・フォー・ユー代表 山本真琴氏

▽定員 15名程度

▽持ち物 マスク

※動きやすい服装でお越しください。

▽申込方法 野沢地域包括支援センターへ電話で申込み

●ふれあい

ボールdeウォーキング

2月のご案内

佐久ボールウォーキング協会事務局 ☎673318

○室内ボールウォーク

この冬は、体育館で体を動かしながら楽しい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、心身ともにリフレッシュしましょう。

▽日時 2月14日(日)

午前9時～正午

▽場所 佐久創造館体育館

▽参加費 100円

▽内容

・ボールウォーキング

・初心者講習として歩き

・ボールを使った体操

・ストレッチ、筋トレ等

・脳トレ 他

▽持ち物 体育館シューズ、ボール、飲み物、タオル等

※どなたでも参加できます。

※詳細は、佐久ボールウォーキング協会事務局

局までお問い合わせ

ください。

ホームページ

QRコード



ホームページ
QRコード

講座・教室

●ピン・ピン講座

健康づくり推進課

☎6233189

▽日時 2月20日(土)

午前10時～11時30分

(受付…午前9時30分～)

▽会場 市民創健センター
大会議室

▽参加費 無料

▽内容 軽スポーツで冬でも楽しく汗を流そう！

・軽スポーツ体験
・血圧測定・体脂肪測定
・健康相談・栄養相談

講座・教室

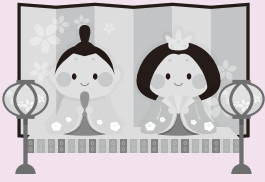
▽講師 元群馬大学非常勤講師
巻島隆氏

▽参加費 無料

▽定員 70名程度(申込先着順)

▽申込み 望月歴史民俗資料館
へ電話で申込み

へ電話で申込み



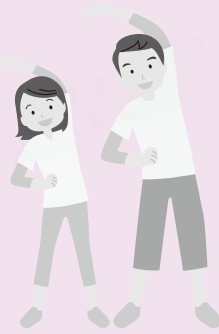
(協力 スポーツ推進委員)

▽対象 40～74歳の方

▽定員 30名(申込先着順)

▽申込方法 健康づくり推進課
へ電話で申込み

へ電話で申込み



●庭木の剪定と維持管理講座
の参加者募集

佐久シルバー人材センター

☎6211786

庭木の剪定の基礎的な講習会
を行います。ぜひご参加くださ
い。

▽日時 2月20日(土)

午前9時30分～正午

▽会場 野沢会館

▽参加費 無料

▽対象 60歳以上でシルバー人
材センターに興味のある方

▽持ち物 筆記用具

▽内容 座学・実習による野菜
の栽培方法の講習

▽定員 20名

※定員を越えた場合は、初めて
受講される方を優先し、複数
回受講されている方は抽選と
なります。

▽申込方法 農政課へ電話また
はメール(nosei@city.saku.
nagano.jp)に氏名・住所・
電話番号を記載のうえ申込み

▽申込期限 2月26日(金)

※日程等の詳細は、3月中旬に
申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

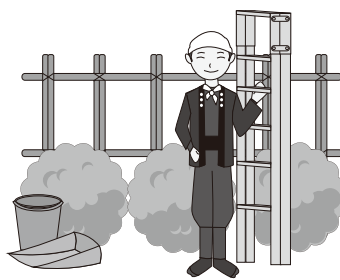
申込者に通知します。

▽定員 40名(申込多数の場合
は選考となります。)

▽申込方法 ハローワークまた
は佐久シルバー人材センター
へ受講申込書を提出

▽申込期限 2月10日(水)

▽会場 市内農家ほ場



●望月歴史民俗資料館
2月のイベント

望月歴史民俗資料館

☎542112

○郷土のひな人形展

中山道望月宿本陣脇本陣に伝
わる江戸時代のひな人形、館所
蔵のひな人形等を展示します。

▽会期 2月20日(土)～3月21日(日)

○講座「中山道の飛脚」

▽日時 2月20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

▽受講料 無料

▽内容 ・果樹コース(リンゴ等)
・花きコース(カーネーション
等)

▽参加資格

・全日程受講できる方
・農家への個人情報提供に同意
できる方

▽申込方法 農政課へ電話また
はメール(nosei@city.saku.
nagano.jp)に氏名・住所・
電話番号を記載のうえ申込み

▽申込期限 2月26日(金)

※日程等の詳細は、3月に申込
者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

申込者に通知します。

講座・教室

●歴史講座「佐久3万年の
歴史 戦国時代（城郭）」

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
等を見ながら歴史を学びます。

▽日時 2月25日（木）

午後2時～3時30分

▽場所 文化財事務所会議室

▽参加費 無料

▽定員 15名

▽申込方法 文化財事務所へ電
話で申込み

▽申込開始 2月5日（金）

寄附

寄附

●ご寄附
ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・相澤朋希様 ・青井春輝様
・青木和裕様 ・青木淳一様
・赤井弘隆様 ・秋元晶子様
・浅尾一生様 ・浅沼英昭様
・浅野貴美子様 ・浅野太郎様
・阿部航平様 ・天笠翔平様
・天野喜男様 ・阿萬裕久様
・新井 貴様 ・荒井義則様
・有光一喜様 ・井神遙佳様
・生田誠治様 ・池田朋博様
・池田拓基様 ・池田吉一様

・石井駿太郎様 ・石井誠一様
・石井孝典様 ・石川貴大様
・石川雄大様 ・石川輝一様
・石川雄一様 ・石口 修様
・石坂聡一朗様 ・石田雅弓様
・石田龍臣様 ・石塚直樹様
・石橋 駿様 ・石松一樹様
・石和信政様 ・板井健一郎様
・市川尚志様 ・市川徹志様
・市川智也様 ・井出 徹様
・井出直子様 ・伊藤玄朗様
・伊藤浩平様 ・伊東貴聖様
・伊藤芙悠子様 ・伊藤実紗様
・伊藤陽介様 ・稲垣 直様
・稲川美穂様 ・井上 勇様

・井上真一様 ・井上大暉様
・井上正朝様 ・井上正己様
・井上祐子様 ・井上裕太様
・猪爪秀幸様 ・猪俣 淳様
・猪原圭子様 ・伊原航平様
・岩本浩介様 ・上田 司様
・上田哲久様 ・上原 覚様
・上原英世様 ・白井 悟様
・碓井教文様 ・内田万莉子様
・宇都宮未央様 ・浦川結加様
・江口亜里紗様 ・江崎徳恵様
・エニングサムエル様
・榎本孝志様 ・海老原浩行様
・遠藤貴美様 ・遠藤茂行様
・延興拓也様 ・大井浩一様

・大内健太郎様 ・大内真樹様
・大川幸弘様 ・大河原一樹様
・大熊康之様 ・大城和幸様
・大杉正喜様 ・大関博通様
・大滝裕一様 ・大塚久美子様
・大塚高正様 ・大塚俊彦様
・大西賢司様 ・大西泰平様
・大前潤司様 ・大森雅也様
・大山浩徳様 ・小垣外蘭南様
・岡崎泰憲様 ・岡田賢二様
・岡田真矢様 ・岡田慎理様
・岡田 崇様 ・岡田好浩様
・岡村 翠様 ・岡村善行様
・岡本和朗様 ・荻原咲月様
・荻原正紀様 ・尾崎賢作様

・長田由美子様 ・長村奈津子様
・織田周治様 ・鬼久保浩正様
・小野義彦様 ・小原秋寿様
・大日方祐彦様 ・恩田命卓様
・春日亮佑様 ・片岡 均様
・片野いづみ様 ・加藤進一様
・加藤武彦様 ・加藤博司様
・加藤正行様 ・加藤るみ子様
・金井榮喜様 ・金子真大様
・カネコケシ様

・木内昌之様 ・木島敏彦様
・岸本龍彦様 ・北尾謙二様
・北岡信昭様 ・北村 玄様
・木下弥栄様 ・京谷宗彰様
・キムヒョンソク様
・清野公師様 ・釘宮洋之様
・日下達夫様 ・工藤 遼様
・久保田翔吾様 ・久保田麻友様
・倉員啓太様 ・栗城秀司様
・黒岩 崇様 ・黒田健一様
・桑山幹根様 ・毛塚慎一朗様
・小池雅明様 ・小泉文哉様
・小泉裕也様 ・神代将克様
・神津 崇様 ・神津元一様
・河野哲寛様 ・河野紀章様

・古賀優子様 ・小島雄一郎様
・児玉 伶様 ・後藤 源様
・後藤大明様 ・後藤麻衣様
・小西大輔様 ・小林賛光様
・小林重悦様 ・小林志伸様
・小林 隆様 ・小林拓人様
・小林哲平様 ・小林直子様
・小林由布子様 ・駒井悦充様
・小松賢司様 ・小松原薫様
・小宮山一穂様 ・古村尚之様
・小薮翔太様 ・小山修一様
・近藤純平様 ・近藤大司様
・斎藤健一郎様 ・斎藤志穂様
・斎藤春佳様 ・斎藤英樹様
・齋藤正樹様 ・齋藤昌久様

・齋藤将海様 ・西能 淳様
・酒井大輔様 ・酒井雅司様
・坂下元一様 ・坂田拓真様
・坂田智哉様 ・相良浩三様
・佐久間秀二様 ・桜井 駿様
・櫻井優美子様 ・佐々木洸一様
・佐々木聖様 ・佐々木隆浩様
・佐々木輝芳様 ・佐々木直人様
・佐々木浩美様 ・笹田知裕様
・佐々公太様 ・佐藤亜子様
・佐藤和宏様 ・佐藤健太様
・佐藤 翔様 ・佐藤 翔様
・佐藤翔悟様 ・佐藤 平様
・佐藤俊三様 ・佐藤真紀様
・佐藤 涉様 ・佐野信也様

・佐原義敬様 ・鮫島幸一様
・澤田貴志様 ・椎谷利佳様
・塩川 崇様 ・塩田眞一郎様
・塩田浩貴様 ・塩野入安紀様
・塩谷盛泰様 ・重盛智大様
・篠崎淳子様 ・篠崎隼人様
・柴田健太郎様 ・柴田光太郎様
・柴田繁男様 ・新発田雄史様
・島寄大志様 ・清水健太様
・清水 聡様 ・清水裕志様
・下平英司様 ・JUNG YEI様
・白石俊也様 ・白木悠美様
・白瀬 賢様 ・白波瀬賢大様
・須賀定邦様 ・杉山智哉様
・鈴木一生様 ・鈴木和子様

寄 附

・鈴木和人様 ・鈴木加奈子様
・鈴木功一様 ・鈴木彩子様
・鈴木拓也様 ・鈴木治行様
・鈴木博之様 ・鈴木美由紀様
・鈴木康晃様 ・鈴木康聡様
・鈴木悦朗様 ・関口達也様
・関塚次郎様 ・攝津美枝子様
・五月女貴平様 ・園部慎也様
・Ta Viet Phuong様
・高木 怜様 ・高瀬浩二様
・高梨和則様 ・高野公志様
・高橋純哉様 ・高橋 徹様
・高橋不二男様 ・高橋祐亮様
・高橋佑輔様 ・高橋良久様
・高橋義保様 ・瀧本宗徳様

・瀧本康史様 ・竹内佐千江様
・竹内省吾様 ・竹内 博様
・竹下雅人様 ・竹田雅彦様
・武田将行様 ・武田良彦様
・田嶋一達様 ・辰巳誠治様
・伊達亮太様 ・館岡 穰様
・田中和彦様 ・田中定義様
・田中三郎様 ・田中慎太郎様
・田中総一様 ・田中鯛星様
・田中久子様 ・田中成幸様
・田中真穂様 ・田中睦子様
・田中裕也様 ・田中里枝様
・田辺正道様 ・谷川祥太様
・谷口 悠様 ・樟 純汰様
・玉川大樹様 ・樽見圭輔様

・檀 和貴様 ・長 美里様
・Chaudhary Manasa様
・塚田彩夏様 ・月森康太様
・佃由美子様 ・柘植 薫様
・辻本貴志様 ・津田利通様
・坪井綾子様 ・寺田琢哉様
・Teymurazov Sergey様
・傳刀洋輔様 ・鶴巢 博様
・鳥羽啓一様 ・富田かおり様
・富田恭志様 ・富永一司様
・富室清悦様 ・伴野 聡様
・鳥居泰孝様 ・内藤信裕様
・中居慶太郎様 ・中江紀夫様
・長岡伸治様 ・中川敬太様
・中川貴徳様 ・中川夏希様

・中川良太様 ・中川内隆文様
・中島明彦様 ・中島大智様
・中嶋貴子様 ・永島那奈様
・中島 誠様 ・中島 佑様
・永瀬貴士様 ・永田京子様
・中谷亮介様 ・中出拓也様
・永友 翔様 ・中野えい子様
・中野結基様 ・中野下豪紀様
・中原 優様 ・中村昭夫様
・中村金郎様 ・中村泰輔様
・中家 剛様 ・鍋田瑞穂様
・並木馨子様 ・成迫恵三様
・西 睦正様 ・西川功一様
・西口典明様 ・西崎浩史様
・西島 功様 ・西原健雄様

・西村寛太郎様 ・西村久美様
・西脇紀男様 ・根本尚志様
・野口陽里様 ・野越啓介様
・野田玲央奈様 ・野間 雄様
・野村淳平様 ・野村輝善様
・萩原 昂様 ・橋本佑介様
・長谷川徹様 ・畠山隆幸様
・馬場大介様 ・林 夏生様
・林 義昭様 ・原 哲郎様
・原 政達様 ・原島賢一様
・原田 努様 ・原田友和様
・原田雄介様 ・肥田野千里様
・人見典男様 ・日野俊一様
・日野直樹様 ・日野有姫様
・日比野和彦様 ・氷室淳真様

寄 附

・平下義記様 ・平山修一様
・蛭田明宏様 ・弘中和衛様
・深谷和史様 ・深谷治彦様
・福澤亨子様 ・福田光洋様
・福山直紀様 ・藤井宏治様
・藤井敬史様 ・藤崎幸夫様
・藤澤玲生様 ・藤戸 淳様
・藤村達弘様 ・古川 朗様
・ベイショアジュリアン様
・宝諸芳文様 ・堀 知之様
・堀口雄亮様 ・堀端公喜様
・堀部実乃里様 ・本郷賢彦様
・本多俊之様 ・本間重行様
・前田英人様 ・前山俊史様
・槇野圭祐様 ・牧原正樹様

・正木義庸様 ・増田篤昭様
・増田 弘様 ・町田尚隆様
・町田宗仁様 ・松岡一夫様
・松岡尚吾様 ・松岡建志様
・松島悠友様 ・松田英士様
・松田 勝様 ・松土弘明様
・松永 崇様 ・松永牧子様
・松本卓矢様 ・松本壮史様
・松本勇人様 ・松本 悠様
・丸井和彦様 ・丸坂 等様
・丸田 健様 ・丸山耕太郎様
・萬代佐和子様 ・水野浩太様
・三井秀記様 ・翠 麻衣様
・宮崎勝也様 ・宮崎真理子様
・宮崎陽子様 ・宮澤良男様

・宮下健太郎様 ・宮下賜一郎様
・宮島直哉様 ・三好義成様
・武舎弥生様 ・宗平脩平様
・村上晶俊様 ・村島拓也様
・村田那奈様 ・村松俊昭様
・最上裕司様 ・望月由紀様
・基山和宏様 ・元山富恵様
・森 佳織様 ・森 大様
・森 雅也様 ・森岡健吾様
・森田博幸様 ・森本靖彬様
・森山勇一様 ・八鍬ほのか様
・矢島英明様 ・矢代智彦様
・安田幸治様 ・安田節治様
・安田将人様 ・安原正雄様
・矢中大介様 ・柳澤陽介様

・矢野 匠様 ・矢野武司様
・矢部信彦様 ・山岸正和様
・山岸真人様 ・山越貴徳様
・山路峰弘様 ・山下恒久様
・山下寛樹様 ・山田幸佑様
・山田忠広様 ・山田輝之様
・山田公則様 ・山田良一様
・山ノ井万里子様
・行田武史様 ・横田享祐様
・吉田絵美子様 ・吉田俊光様
・吉田 豊様 ・吉原正人様
・吉見彰仁様 ・吉川菜那様
・吉村啓利様 ・米田俊之様
・米津光展様 ・頼 晋一様
・呂 翼東様 ・呂 華蔚様

・LEHYAESLAIHO KASIMIR
・REMA LEONARD様
・若森直樹様 ・若山 蘭様
・脇 一博様 ・和田泰治様
・渡辺浩一様 ・渡邊浩佑様
・渡邊懂子様 ・渡辺直美様
・渡邊浩隆様 ・渡邊康人様
・渡邊芳子様
※順不同



寄 附

○一般寄附 ▽市へ

- ・LED内部照明屋外時計
- ・浅科交友会会長 春原晃夫様
- ・浅科商工会会長 重田元一様
- ・佐久法人会浅科支部支部長

- ・絵画120号(作 今關 鷲人)
- ・丸山和之様
- ・町田早苗様

- ・現金50万円

上原泉様

- ・現金10万円

真如苑佐久様

- ・現金10万円

穂川義友様

今月の納付

●期限内の納付にご協力をお願いします。

納期限	3月1日(月)
市税等	国民健康保険税(第8期)
	介護保険料(第11期)
	後期高齢者医療保険料(第8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。

- ・現金2千円

佐久の鯉太郎様

- ▽市内小中学校、中央図書館へ

- ・自費出版本「発声の基本」

10冊

岩波道雄様

- ▽佐久平浅間小学校へ

- ・日本画10号(作 柳沢正人)

匿名

- ▽臼田学園へ

- ・ショートケーキ48個、

- ジュース1.5ℓ6本

(有)丸忠食品様

今月のCOOL CHOICE

●住まいの省エネルギー化を進めよう

環境政策課 ☎622917

日本のCO2排出量のうち、住まい(家庭部門)からのCO2排出量は16%を占め、居住中のエネルギー消費を減らすことは、CO2削減を大きく促すと言われています。

また、エネルギー消費を減らすことは、電気使用料等の削減にもつながります。

●令和元年東日本台風による被害に対し、心のこもったご支援をいただきます

▽災害義援金

○個人の皆様

- ・斉郷 学様 ・嶋田孝子様

- ・中越佳津枝様 ・中原いそ様

○ふるさと納税

- ・野田玲子様

▽住まいの省エネルギー化のポイント

- ・住宅の断熱改修等で冷暖房によるエネルギー消費を抑える
 - ・給湯器や照明、空調機等に高効率な製品を導入する
 - ・クールビズやウォームビズ等の「COOL CHOICE(賢い選択)」に取り組むなど
- 温室効果ガス排出量の削減に向けて、地球にも家計にも優しい住まいの省エネルギー化にご協力をお願いします。

佐久市の都市宣言

「ポイ捨てのない、清潔で美しい都市」

(平成22年9月30日 宣言)

私たち佐久市民は、豊かな自然の恵みと、その自然がもたらす健全な環境を享受するとともに、この環境を次世代に引き継いでいくこと、また、市民の豊かで快適な生活を確保するため、佐久市を「ポイ捨てのない、清潔で美しい都市」とすることを宣言しています。

市では、「佐久市ポイ捨て等防止及び環境美化に関する条例」に基づき、ポイ捨てや飼犬のふんの放置、落書きなどを禁止し、罰則を定めて、地域の一層の環境美化に努めています。

また、佐久市環境美化巡視員を設置し、市内自治会や佐久市衛生委員会など、地域の皆さんと協力して、環境の維持に取り組んでいます。

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。

ご案内します



左手の親指以外の4指を右手5指で上からはさみ、右へ移動します。

この手話は、手を引いて導く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

第18回 わがまち佐久・市民講座 ～佐久を学び佐久を知る～

12月19日、佐久平交流センターで気象予報士・防災士の平井信行氏を講師に、「気象・防災情報の見方と使い方～佐久市の大雨災害～」と題してわがまち佐久・市民講座が開かれ、延べ250名を超える受講者が参加しました。

講師からは統計データを示しながら、知っておくと役に立つ情報の話や、一昨年の台風19号の佐久市における気象状況などの説明がありました。そして、台風の教訓から平時より災害に対して備えておくことの大切さをお話いただきました。受講者からは、「自分で自分の命を守るために情報を積極的に活用することの大切さが分かった」「自宅周辺のハザードマップを早速確認してみようと思った」「気象庁のホームページを日頃から開いて詳細な情報の見方に慣れておきたい」など、様々な感想が寄せられました。



さくし

2
きさらぎ
如月

公民館報

No. 191

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
市民創健センター内
☎0267-66-0551 ☎0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp



ちょっとひとこと

落選したときに

猿久保 小林 一夫 (嶺風)



書道の公募展に教職に就いているときから仲間と応募してきましたが、落選したときは、お互いに何と言葉を掛け合ったらよいか悩みました。それなりに自信と期待を持って出品しましたから、落選の通知をしたときは目の前が真っ暗になるのが普通です。自分には何の価値もないと思ってしまいがちです。

そんなとき、「落選は作品が認められなかっただけで、あなたの全人格が否定されたわけではない。」と師匠から言われ、立ち直った経験があります。「私なんか、あなたの何倍も落選してきている。」とさらに励まされ、くじけてはならないと思いました。

学生の頃は、落第点を何度も取りましたが、大人になり年を重ねますと、周りの人が気を遣って厳しい言葉は掛けなくなります。そのようなぬるま湯の生活の中で、書道公募展の落選通知は衝撃を与えます。それでも、落選は全人格が否定されたわけではないと仲間同士支え合っています。

ただ、落ち込んでいる人に掛ける言葉は、話し手の全人格の表現であり、今までの自分の歩みが表現されてしまう一言だと思い、言葉探しに苦慮しています。

令和3年度 通信俳句講座会員募集

- ◆ 俳句は頭と心の体操です。ご一緒に俳句を楽しみませんか。佐久の自然や日常生活、あなたの思いを五七五の調べに乗せて詠みましょう。
- ◆ この講座は毎月末、ハガキ一枚に自作の俳句3句を記入後、中央公民館までお送りいただきます。
- ◆ 選者の選評を添え、句集にまとめ、翌月郵送します。
- ◆ 句会等にお出かけいただく必要はありません。
- ◆ 年会費 2千円

令和元年度 優秀作品賞

「土石流そのまま残し山眠る」

大場 和晴

入会ご希望の方は下記までお申込み下さい。
年間をとおして受付しています。

【申込・問い合わせ】 佐久市中央公民館
〒385-0011 佐久市猿久保165-1
☎ 66-0551 Fax 66-0553

ふれあい あれこれ



東公民館 そば打ち教室

12月5日、土屋しのぶ先生を講師に「そば打ち教室」を開催しました。はじめに講師による打ち方の実演を見学し、コツを学んでからそれぞれそば打ちに挑戦しました。今回は打ったそばを試食せず家に持ち帰りました。自分で打ったそばの味は格別だったことでしょう。



浅科公民館 切絵教室（年賀状編）

11月9、30日の2回にわたり、竹内芳枝先生を講師に迎え、切絵教室（年賀状編）を開催しました。テキストの中から各自で好きなデザインを切り抜き、構図を考えオリジナル年賀状の原画を作製しました。皆から「こんな年賀状をもらったら嬉しいよね。」と喜びの声が聞かれました。



臼田公民館 ステンドグラス体験

12月13日、中野稔先生を講師に「ステンドグラス体験」を開催し、ステンドグラスのクリスマスツリーを作りました。

6つのパーツのガラスを選び、はんだ付けをして、できあがったツリーを光にかざすと色とりどりに輝く素敵な作品が完成しました。



望月公民館 竹細工体験教室

11月14日、今回は斜め編みで頑丈なつくりとなる「六ツ目編み」（六角編み）で果物かごを作りました。竹ひごを規則正しくしっかりと編んでいくため、「ねばりと集中力」が求められます。9時から始めて5時近くに終了したタフな講座でした。その分、出来上りに満足し達成感も得られたようです。皆さんもチャレンジしてみませんか！



「コロナ禍における デマと差別」

少し前に、近しい人から「コロナに感染した〇〇のある方は、会社を辞めて家も引っ越し、もういないんだって！」と聞き、またある会合でも同様な事を耳にしました。私は、引っ越されたその方は近所や会社の目を気にしていたんだらうと思いい、その話を鵜呑みにしてしまいました。それでも『コロナによる差別や中傷は良くない：かわいそうに：あまり他人には言わないようにしよう：』と書いていました。

しかし、その話が事実とは異なる【デマ】だと分かった時、私はハッとしました。恥ずかしながら、私はそのデマをほぼ信じていて、事実を確かめようともしない自分に気がつき、反省したところです。

最近、新型コロナウイルス感染者に関する風評やデマの拡散がSNS（ツイッター・フェイスブック・ライン：等）上でも多々あり、様々な中傷や差別が生じていることも知りました。

私たちが情報を収集するとき、見た目や目立つ事（言い換えれば視聴率の高さ）のみを優先してしまい、地味で目立たないことをおろそかにしてしまっているのではないだろうか。

テレビやSNS：等、バーチャルな情報量が周りに増える一方の現代社会の中で、風評等に流されることなく吟味したり、事実を確かめたりして、確かな事実を知ろうとする気持ちが大切で、実はそのことが、人権感覚を磨くことなのだと痛感しています。

人権同和教育推進員 森泉 一成
※お問い合わせ等は人権同和課まで

(☎ 62-3135)

浅科公民館移転のお知らせ

平成29年度より整備事業を進めてきた「浅科支所複合施設」が令和3年3月に完成します。これに合わせ、浅科公民館も移転します。

移転後の所在地は、現在の浅科支所に隣接する「佐久市甲1359番地3」に変わります。

つきましては、利用にあたり令和3年4月分から9月分の貸館予約抽選会を、3月12日(金)午前9時より、浅科支所複合施設の会議室1で開催します。

なお、新しい料金表や、平面図は3月の公民館報でお知らせします。



シリーズ再発見！ふるさと佐久④

佐久の魅力や自慢できることを紹介していく新シリーズ。第4回目に紹介するのは「美笹深宇宙探査用地上局」です。

2019年、佐久市前山に「美笹深宇宙探査用地上局」が完成しました。これは、臼田宇宙空間観測所にある直径64メートルの大型パラボラアンテナの老朽化が進んでいるためです。また、次の深宇宙探査の時代に向けてより多くのデータを受信できるように、新しいパラボラアンテナを開発・整備するプロジェクトがJAXAで立ち上げられたためです。

新しいアンテナの直径は54mと臼田のものより小さくなっていますが、現在のアンテナより高い受信性能を維持するための最新の技術が用いられています。同年から試験運用を開始し、これまでに小惑星探査機小惑星探査機「はやぶさ2」からのX帯(8GHz)信号の受信に続き、Ka帯(32GHz)信号の受信にも成功しました。Ka帯信号の受信は国内では初めてのことです。今後は、指令信号の送信確認を経て、2021年4月からの本格稼働を目指しています。

Ka帯は周波数が高く大容量の通信に向いているとのことですので、探査機からのデータ伝送量を増やすことができ、今後の探査機運用に大きく寄与することが期待されています。今夜は久しぶりに星空を眺めてみませんか。



「美笹深宇宙探査用地上局」

【マメ知識】パラボラアンテナ 大きさベスト3独占！？

パラボラアンテナの大きさ日本一から第3位までがなんと佐久地域にあります。第1位：臼田宇宙空間観測所(直径64m) 第2位：美笹深宇宙探査用地上局(直径54m) 第3位：野辺山宇宙電波観測所(直径45m)

市立図書館より

図書館では、お子さんの成長に合わせた絵本を1冊プレゼントしています。

ブックスタート・セカンドブック事業をご存知ですか？

～ブックスタート～

「三つ児の魂百まで」といわれ、赤ちゃんの時の“おうちの方の膝の温もりの中でやさしく語りかけてもらう時間”や“絵本の読み聞かせから語られる多くのことば”は、心に深く刻みこまれ、その子の成長にとってとても大きな栄養となります。

～セカンドブック～

3歳になると行動範囲も広がり、心と言葉が育ちます。この時期は「読み聞かせの黄金期」といわれ、人生のなかで最も絵本やお話を楽しむことができます。

対象年齢 ブックスタートは生後4ヶ月のお子さん、セカンドブックが満3歳の誕生月のお子さんです。

受取方法 中央図書館から絵本リストと申請書を郵送します。申請書に必要事項を記入の上、図書館へお越しください。市内各図書館・移動図書館車で受け取れます。

詳細は図書館へお問い合わせください。

なお、図書館では、読み聞かせも実施しています。日程等は毎月の市広報紙「サクラライフ」インフォメーション欄をご覧ください。

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

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 ■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
浅間公民館	◎ ママと子どもの3B体操（全2回） 3月に入ると、だんだんと暖かくなってきます。親子で一緒に楽しく運動をしましょう	①3月 4日(木) ②3月11日(木) （時間）10:00～11:30	浅間会館 会議室1・2	佐藤美穂先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる格好・汗拭き タオル・飲み物 <定 員>15組 ※申込受付開始 2月5日(金) 8:30
	◎ 家庭菜園教室 ～土づくり編～ 美味しい野菜づくりを目指して、土づくりについて学習します	3月 9日(火) 13:30～15:30	浅間会館 食育室	岩下武弘先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定 員>15名 ※申込受付開始 2月9日(火) 8:30
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) 8:30
	◎ 家庭菜園土づくり教室 土壌づくりを学び、おいしい野菜づくりに挑戦しませんか	3月 8日(月) 9:30～11:30	野沢会館 会議室205	佐久浅間農協農地 コーディネーター	<参加費>無料 <定 員>15名 ※申込受付開始 2月8日(月) 8:30
中込公民館	◎ 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	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
	◎ コーヒーのおいしい入れ方講座 おいしいコーヒーで癒しのひとときを！ ドリップのおいしい入れ方のコツを学びます	3月 9日(火) 10:00～11:30	中込会館 創作室	神津克彦先生	<参加費>500円（材料費） <持ち物>ある方はドリッパー・サーバー・湯を注ぐポット <定員>10名 ※申込受付開始 2月9日(火) 8:30
東公民館	◎ 手話講座（全3回） 佐久市手話言語条例や手話の基本、簡単なあいさつなどを一緒に学びましょう。条例の詳細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	市民創練センター 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 ※申込受付中
	◎ きのご栽培教室 しいたけなどの駒打ちをします。親子での参加も大歓迎です	3月 6日(土) 9:30～11:30	市民創練センター 大会議室	佐久森林組合職員	<参加費>1800円程度 <持ち物>作業のできる服装・軍手・雨天の場合は雨合羽など <定 員>16名程度 ※申込受付開始 2月9日(火) 8:30
臼田公民館	◎ 星空ウォーキング！～星の教室～ ①星空観望会です。春の星空と一緒に楽しみましょう！ ②月の観望会です。クレーターを望遠鏡で見てください！	①春：3月11日(木) 19:30～21:00 ②月：3月25日(木) 19:30～21:00	あいとびあ臼田	教育委員会職員	<参加費>無料 <定 員>各10名 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付開始 2月5日(金) 8:30 ①②それぞれお申込みください
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	◎ 家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ あさりのドリア、ミルフィーユ、牛肉の香醤油を学び、楽しい食卓づくりに役立てましょう！	3月 4日(木) 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>お米1/2合・エプロン・三角巾・飲み物 <定 員>6名 ※申込受付開始 2月10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。

「公民館のつどい」のお知らせ

公民館活動での1年間の制作等の成果を展示発表する地区公民館の「つどい」を計画しました。
今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、全館とも開会式及びステージ発表は行いません。
一人一人が感染防止に心がけながら、公民館の学習グループや地域公民館の皆さんの力作をぜひご覧ください。
※マスクを着用してお越しください。受付で検温、手指消毒、住所・氏名・電話番号の記入をお願いします。
※状況によっては中止または開催方法の変更等もあります。

公民館	場 所	月 日 (曜)	展示時間	展示内容 等	
浅間	浅間会館	2月20日(土)	13:00~16:00	〔展示発表〕 俳句、パステル画、革細工、チョークアート、フォークダンス資料、 編み物、古文書の読み方と釈文 他	
		2月21日(日)	9:00~14:00		
野沢	野沢会館	2月27日(土)	13:00~16:00	〔展示発表〕 書道、写真、絵手紙、俳句、陶芸、木彫、絵画など 25グループ 〔チャリティバザー〕 13:00~16:00 〔体験コーナー〕 13:00~15:30	
		2月28日(日)	9:00~15:00	〔展示発表〕 書道、写真、絵手紙、俳句、陶芸、木彫、絵画など 25グループ 〔チャリティバザー〕 9:00~15:00 〔体験コーナー〕 9:30~14:00	
中込	中込会館	〔ギャラリースペースでの作品展示〕 1月31日(日)~2月10日(水)〈前期〉 J-スライム、中込切絵教室、中込銅板教室、 和歌教室「ワカ」 他 2月13日(土)~2月23日(火)〈中期〉 佐久歴史の道案内人の会、表装教室、中 込絵手紙教室、芽吹き俳句会、野草に親 しむ会 他 2月27日(土)~3月 9日(火)〈後期〉 声の会(内山)、佐久書道会、白樺書道会、 ペン習字、文化財に親しむ会 他 〔作品展示時間〕 平 日 : 9:00~22:00 土日祝日 : 9:00~17:00		〔公開練習、体験教室、ミニ発表会〕 ※活動日に合わせて実施します。詳細はお問合せ下さい 2月 3日(水) 10:00~11:30 和歌教室「ワカ」(公開) 14:00~15:30 中込切絵教室(体験) 2月 6日(土) 10:00~11:00 J-スライム(発表・展示) 2月 8日(月) 9:30~14:30 佐久留まりひめ(展示) 2月10日(水) 10:00~14:30 楽しくリフォーム(体験・展示) 14:00~14:50 初体験(発表) 2月13日(土) 10:00~11:00 J-スライム(発表・展示) 2月15日(月) 13:15~・14:00~アハ・エス(発表) 20:00~20:30 アハ・ブ・ア・ケ・カニ(発表) 2月18日(木) 10:10~・10:50~中込童謡唱歌をうたう会(発表・体験) 13:30~16:00 佐久歴史の道案内人の会(発表) 2月20日(土) 10:00~14:00 洋裁教室(展示) 3月 6日(土) 10:00~11:00 佐久中央J-ス(発表・体験) 13:00~14:00 J-スライム(発表・展示) 10:00~12:00 中込銅板教室(体験) 他	
東	市民創縁センター (中央公民館)	2月27日(土)	12:00~16:00	〔展示発表〕	
		2月28日(日)	9:00~15:00	書道、墨絵、陶芸、手芸、華道、東公民館学習グループ活動写真 他	
臼田	あいとびあ臼田	3月6日(土)	9:00~17:00	〔展示発表〕	
		3月7日(日)	9:00~15:30	書道、絵画、俳句、短歌、生け花、編物、鉛筆画、パッチワーク、陶 芸、手芸、絵手紙、写真、木彫、鉢植え、ステンドグラス、切り絵 他	
浅科	令和3年1月16、17日に文化交流館浅科（穂の香ホール）で予定されていた「浅科地区公民館のつどい」は、 関係団体等の協議により中止とさせていただきます。				
望月	駒の里ふれあい センター (望月公民館)	2月27日(土)	9:00~17:00	〔展示発表〕 ①総合作品展 ②モデル地域館事業： 写真展 (同時開催)	①切り絵、古文書解説、俳句、竹細工、書道、 木彫、つるし雛、篆刻、写真、蒔クラフト、 刻字、社会福祉施設利用者様の作品 他 ②「笑顔・望月の未来」をテーマに、もちづき 保育園児の笑顔に満ちた写真を展示します。
		2月28日(日)	9:00~15:00		

瀬 音

昨年より猛威を振るっている新型コロナウイルスの予防対策のため、多くの人がマスクを手作りするようになった。

趣味の会でご指導いただいた86歳の男の先生は、自分もマスクを作ろうと思いい手芸店へ行かれたという。一時は布もゴム紐も売り切れ状態であったが、タイミング良く材料の入荷があり、山と積まれた端切れの中からマスク向きの布を大量に買うことができたと言われた。

新聞に掲載されたマスク作りの手順に沿って作り始め、家族に見せると、「顔にフィットして使い易い」と褒められたそう。で、会当日、皆で使ってみて感想を聞かせて欲しいと50枚程お持ちくださった。

マスクは小さな物だが、一枚一枚仕上げた時に達成感が得られ、更に、使用して喜んでくれる皆さんの顔を見ると、益々制作意欲が湧いてくると話されていた。

常に前向きで、年齢を感じさせない先生の生き方を手本に、私も年を重ねていきたいと思う。

(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

新宿・池袋・立川線

日田・佐久・東御・小諸・軽井沢・上田
池袋駅東口・バスタ新宿・立川駅北口

事前購入割引券がお得です!!



千曲バスの
高速バス

京都・大阪線

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
京都・大阪



お問い合わせ
ご予約は

高速バス予約センター (0267) 62-0010

高速バス上田予約センター (0268) 22-0230

CHIKUMA BUS 上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100 ★携帯電話・インターネットで予約ができます!!
千曲バス 佐久市野沢20 http://www.chikuma-bus.com

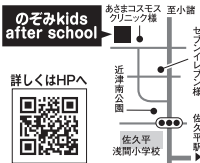
民間学童保育★2021年3月オープン予定 募集中

わくわく×学び×安心
笑顔いっぱいな放課後に!

- 1階にはイングリッシュネイティブのスタッフが常駐
- 夏休みなどの長期休みにはシーズンスクールも開校
- アフタースクールは1階、学研教室・英会話・ピアノ・プログラミング・書道・そろばん教室などの習い事は2階で行ないます
- ブルーマリンスポーツクラブと提携

個別相談会受付中!

●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

必要なものを、必要なときに、必要な期間だけ
品質と安全性を充たした安心な商品をお届けいたします

エフビー介護サービス 検索

福祉用具レンタル・販売 住宅改修



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



■佐久営業所
〒385-0021 長野県佐久市長土呂862-2
TEL 0267-66-3339
FAX 0267-68-7016

福祉用具、介護用品についてのお悩
みなど、お気軽にご相談ください。

県内開催
第121回

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択

医療・介護
看取りの支援

私たちは平成28年 長野県より特定非営利活動法人(NPO法人)の認証を受けた団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)の協働し、相談及び支援を行っています。

NPO法人 日本よりそい家族会

【本部】〒386-0023 長野県上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル1階2号
【長野事務所】〒381-0015 長野県長野市大字石蔵107-17 グラフィックスの森
【高崎事務所】〒370-1203 群馬県高崎市矢中町44-3 マインプラネット1階C

【要予約】
0120-12-8851

セミナー開催

※新型コロナウイルス感染症の影響で内容
が変更・中止になる可能性があります。

2月16日(火)

[受付]午後1時30分

[時間]午後2時～4時

※資料代 300円

会場：佐久平交流センター

【講師紹介】 第2会議室

講師：日本よりそい家族会
丸山 美葉氏



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 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

※400ml献血限定となります。
 ※会場および日時については、都合により時間等変更になる場合があります。
 ※新型コロナウイルスを含む感染症対策として、会場での手指消毒、手洗い、マスク着用などの咳エチケットにご協力ください。
 持ち物: 運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認ができるもの、献血カード(持っている方のみ)
 問合せ: 健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527

水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
3 佐久平浅間児童館 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	4 中佐都児童館 もちづき保育園 うすだ健康館	5 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	6 サングリモ中込
10 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	11 小児 歯 佐久長土呂クリニック ☎68-7899 佐久平エンゼルクリニック ☎67-5816	12 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	13 サングリモ中込
17 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	18 中佐都児童館 もちづき保育園 うすだ健康館	19 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	20 サングリモ中込
24 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	25 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	26 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	27 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」

■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(2月11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11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：2月18日（休）（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

【平日夜間急病診療センター】 当面の問、休診します。



子育てサロン 午前9時30分～11時30分

健康のカレンダー

[2021年]

2月

日 sun	月 mon	火 tue
	1 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	2 東児童館 田口児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
7 小児 歯 坂戸クリニック ☎63-6323 斎藤産婦人科医院 ☎62-0823	8 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	9 切原児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
14 小児 歯 すみだクリニック ☎62-7122 佐久平こころのクリニック ☎68-8556	15 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	16 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
21 小児 歯 高橋医院 ☎53-2366 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150	22 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	23 小児 歯 工藤医院 ☎62-0475 佐久平透析クリニック ☎65-7700
28 小児 歯 川西赤十字病院 ☎53-3011 佐久平みゆき眼科 ☎68-5422 献血 イオンモール佐久平		

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。

■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。



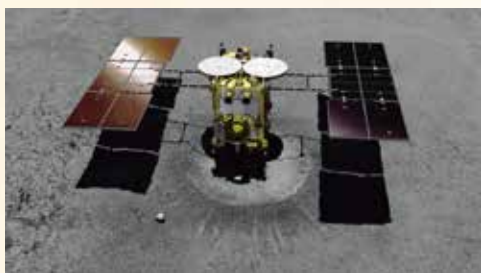
ホームページ
QRコード

小惑星探査機「はやぶさ2」の運用を支えた口径64mパラボラアンテナ

～宇宙航空研究開発機構（JAXA）臼田宇宙空間観測所～

昨年12月に小惑星リュウグウのサンプルが入ったカプセルを帰還させ、世界中で話題となった小惑星探査機「はやぶさ2」。

市内にある「臼田宇宙空間観測所」の口径64mパラボラアンテナが、その「はやぶさ2」と通信を行い、今回のミッションでも重要な役割を担っていました。



「はやぶさ2」小惑星クレータータッチダウン
【写真提供：JAXA】



回収されたカプセル 【写真提供：JAXA】



臼田宇宙空間観測所

●はやぶさ2

「我々はどこから来たのか」という根源的な疑問を解決するために、太陽系の起源や進化、生命の原材料を調べるミッションを行う「はやぶさ2」。

2014年12月にH-II Aロケット26号機により打ち上げられ、2018年6月に小惑星「リュウグウ」に到着。その後、タッチダウン等により「リュウグウ」の石などのサンプルを採取し、50億kmを超える旅を経て、そのサンプルが入ったカプセルを昨年12月に地球に帰還させました。

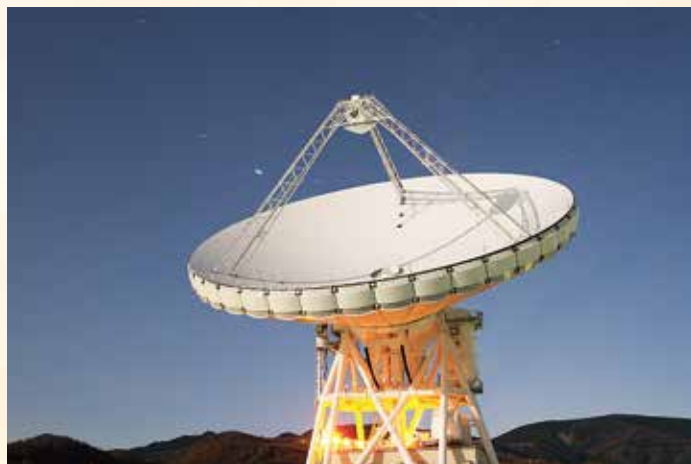
「はやぶさ2」はさらに拡張ミッションを行うことになっており、10年以上かけて微小小惑星「1998KY26」へのランデブーを目指します。

●美笹深宇宙探査用地上局

30年以上にわたってJAXAや海外の宇宙機関の深宇宙探査ミッションを支えてきた口径64mパラボラアンテナの後継機として、美笹地区に建設中の「美笹深宇宙探査用地上局」は、4月から本格運用されます。

本格運用後は拡張ミッションを行う「はやぶさ2」などと通信を行う予定です。

より多くのデータを受信できるように最新の技術を使って開発され、今後の深宇宙探査ミッションを支えていく重要な施設となります。



美笹深宇宙探査用地上局