

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

3

No.216 広報佐久
令和3年3月

特集

こころの健康を守るために



目次

令和3年 3月

表紙写真：浅科支所複合施設が3月1日よりオープンします。多くの皆様のご利用をお待ちしております。

頁

- 3 **特集** こころの健康を守るために
- 6 「佐久市新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」による
市民生活支援／事業活動支援対策一覧
- 8 浅科支所複合施設
3月1日(月)より業務を開始します
- 10 新型コロナウイルスワクチンの接種について
「がんばろう佐久！応援券2021」を配布します
日本脳炎定期予防接種の対象者の方へお知らせ
- 11 固定資産税の評価替えがあります
固定資産税の縦覧・閲覧
軽自動車税（種別割）の諸手続きをお忘れなく
- 12 企業間等の連携によるものづくりを応援します
農地の賃借料情報
信州佐久市観光フォトコンテスト2020写真コンテスト入賞作品
- 13 市議・市長選挙期日前投票所立会人を募集します
参議院議員補欠選挙期日前投票所立会人を募集します
書道入門講座の受講生を募集します
- 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 東京2020聖火リレーが、4月1日佐久市にやってくる！ 他

休日・夜間窓口〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付（要予約）〉

- 休日窓口 3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） 3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 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

国民健康保険税の納め忘れはありませんか？

納期限までに必ず納めましょう。
滞納が続くと、有効期間の短い「短期保険者証」が交付される
場合があります。



人口

総数	98,637人	(－24人)
男	48,475人	(－5人)
女	50,162人	(－19人)
世帯数	42,344世帯	(±0世帯)
〈2月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	1月の月間件数	令和3年1月の累計
人身事故	9件	9件
死亡	0人	0人
負傷	12人	12人
救急	373件	373件
火災	7件	7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

3月15日(月)午後1時～4時 浅科支所
3月17日(水)午後1時30分～4時 あいどろ白田
3月18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

3月27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
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 長野県方法務局佐久支局 ☎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

こころの健康を 守るために

誰でも日常的なストレスからくる不安や心配などで、憂うつな気分になることや体調がすぐれなくなることがあります。

今般の新型コロナウイルス感染症対策による生活の変化や行動制限は、私たちに大きなストレスをもたらしています。自分では気付いていなくても、些細なことで不安や苛立ちを感じたり、不眠や肩こり、食欲の増減など体調の変化がみられたりした場合、こころが疲弊しているサインかもしれません。

ストレスの多い日常の中で、感染症予防に取り組みながら「新しい生活様式」が求められている今、新たなストレスとどのように向き合い、こころの健康を守っていけばいいのか、一緒に考えていきましょう。

こころの健康とストレスの関係性

適度なストレスは、日々の生活に刺激を与える原動力ともなり、むしろ必要な存在です。しかし、過度にストレスがかかることで、自律神経やホルモンのバランスが崩れ、免疫力が弱まり、心身面や行動面でさまざまなストレス反応が現れます。ストレスの受け方や感じ方は、体質や性格、生活状況などにより異なります。大きなストレスが一つかかる時よりも、いくつかの小さなストレスが重なった時に、こころへの負担が大きくなり、より注意が必要です。

こころの SOS サインかも・・・

こころがモヤモヤ・・・

- 1日中憂うつな気分が続く
- 焦りや不安で落ち着かない
- 考えが前に進まない
- イライラしてじっとしていられない
- 気分が落ち込み、やる気がなくなる など

行動に変化が・・・

- 人に会いたくない
- 遅刻・早退・欠勤(欠席)が増えた
- ケアレスミスが増えた
- 好きなことでもやる気がおきない
- 酒やタバコの量が増えた など

体の調子が・・・

- 毎晩なかなか寝付けない
- 食欲がない
- 頭痛や肩こり、吐き気などがつらい
- 下痢・便秘が続いている
- めまい・耳鳴りがする など

新型コロナウイルス流行期の今、 こころの健康を守るポイント

生活環境の変化や危機に直面して戸惑い、不安や怒りなどを感じるのは自然なことです。また、慣れない生活で体内時計の乱れが生じやすくなっています。自分のストレスや心身の変化に気づき、上手に対処していきましょう。

● 健康的な生活習慣を心がけ、 生活リズムを一定に保とう！

- ・ 食事や運動、睡眠に気をつけ、規則正しい生活を心がけることで、自律神経やホルモンのバランスが整います。
- ・ 朝起きたら朝日を浴び、体内時計をリセット。
- ・ 食事や起床・就寝時間など、一日の生活リズムを一定に保とう。
- ・ 1日3食、できるだけ決まった時間に、バランスよく食べよう。
- ・ 人混みを避けての散歩や家の中で筋力トレーニング、家事などでこまめに体を動かそう。
- ・ 体調が悪いときは無理せず休もう。

● 不安な気持ちを和らげる工夫

- ・ 信頼できる人に自分の気持ちを話してみよう。
 - ・ 新型コロナウイルスに関するニュースや情報に触れる時間を限定しよう。
 - ・ 自分にあつた方法でリラックスする時間を持とう。
- ▽例えば：ゆったり入浴、読書、笑う、映画を観る、ストレッチやヨガ、気持ちを書き出すなど。

● どうしても手軽にリラックス

不安や恐怖で体は意外と力が入っている。呼吸法（腹式呼吸）や体の力を抜くことで、心身をリラックスさせましょう。



大切な命を支えるためにできること

「地域みんながゲートキーパー」

こころの不調は、自分では気づきにくいものです。気づいたとしても「家族や職場に心配をかけたくない」「話すことが怖い」など、1人で抱え込んでしまつことも少なくありません。

周りの人は「いつもと違う」という、ちょっとした変化を気につけ、気づいてあげることが、こころの問題の早期発見や早期対応に役立ちます。地域みんなで「生き心地の良い社会」をつくっていきましょう。

ゲートキーパーとは？

悩みを抱える人の変化に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。市ではゲートキーパー養成講座を毎年開催しています。興味のある方はお問い合わせください。

1 気づき

家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう

2 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう

3 つなぎ

早目に専門家に相談するよう促しましょう

4 見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

困ったときは

誰かに相談しよう

「話す」ことは

「離す（放す）」こと

話すことは、「話して楽になる」「共感してもらって落ち着く」ほかに、「気持ちを自分から離して客観的に見る」ことにもなります。話したことで解決策が見つかり、解放されることは少なくありません。家族、友人、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から話せる人を増やしておきましょう。また、こころや体の不調が続くときは、早めに専門家に相談しましょう。

市では、こころや体の悩みや不安、子育てや介護の悩み、虐待やDV、生活苦に関する悩み、不登校や引きこもりなどの各種相談に応じています。また、「生きるのがつらい」「誰かに話を聞いてほしい」「ぐにに相談したらいいかわからない」という方は、一人で悩まず、「心といのちの支援相談員」にご相談ください。



お悩み相談 こころがホッ

心のほっとライン・佐久 ☎0120-07-5560
(フリーダイヤル)

～“心といのちの支援相談員”が悩みをお聴きします～

■相談日時 月～金（祝日・年末年始除く）午前8時30分～午後5時15分

心といのちの支援相談員より

相談は中高年齢層の方々が多く、若い年代の方は一人で抱え込んでいないか、どこかにSOSを出せているだろうか、気になります。

また、中高年の一人暮らしの方には、どうしてもお酒の影が付きまといます。最近電話が来ない一人暮らしの方は元気で働いているか、飲み過ぎていないか、心配になることもあります。色々な事情で一人暮らしとなった方からは、深い孤独を感じる事が多く、コロナの世の中で、人とのつながりはさらに厳しい状況となっています。

そのような中、電話を通して話をする事で、自分の気持ちを整理しながら、前を向こうとする方もいて、少しホッとします。あなたは一人じゃないよ。

いつも必要な方に支援の声を届けたいという気持ちでいます。老若男女を問わず、不安な気持ちで暮らしている方に、あなたの声を聴くところはきっとあるよと伝えたい。

全国・県のおこころの悩み相談先

■こころの健康相談統一ダイヤル（長野県精神保健福祉センター内ほか）

☎0570-064-556

▷相談日時 月～金（祝日・年末年始除く）

午前9時30分～午後4時、午後6時30分～午後10時30分（最終受付：午後10時）

■よりそいホットライン ☎0120-279-338 24時間対応

■いのちの電話（一般社団法人日本いのちの電話連盟）

☎0120-783-556（フリーダイヤル）

▷相談日時 毎日 午後4時～午後9時

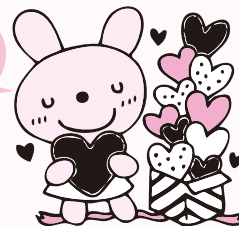
毎月10日 午前8時～翌日午前8時

☎0570-783-556（ナビダイヤル）

▷相談日時 毎日 午前10時～午後10時

■SNS相談 市ホームページをご覧ください。

3月は自殺対策強化月間です



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

- 佐久市における「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」のうち、生活や事業活動にお困りの市民、事業者の皆さんに直結する取組について抜粋してまとめました。
- 掲載事業には、2月16日に佐久市議会で議決された補正予算に基づく事業までが含まれています。

制 度	内 容	問合せ先
ワクチンの接種の実施 (P10参照) 新規	●対象 全市民（予定） (3月下旬から順次接種券等を郵送予定) ●金額 無料	健康づくり推進課 ☎62-3527
住居確保給付金	●対象 住居を失うおそれがある方 ●金額 条件による（最大41,300円／月） ●申込 電話や窓口で相談ください	福祉課☎62-2914 長野県・佐久市生活就労支援センター “まいさぼ佐久” ☎78-5255
生活福祉資金 └ 緊急小口資金 └ 総合支援資金	●対象 収入が減少した世帯 ●金額 資金による（最大20万円／月） ●申込 電話や窓口で相談ください	佐久市社会福祉協議会 ☎64-2426
傷病手当金 (国保・後期高齢) ※他保険も同制度あり	●対象 国保・後期高齢加入者 ●金額 感染等で休職の際に給与収入の2/3 ●申込 申請書をホームページでダウンロードして郵送	国保医療課 ☎62-3164 (国保) ☎62-2915 (後期高齢)
佐久市プレミアム付商品券 39プレミアム	●対象 全市民 ●内容 30%プレミアム付総額13億円 ●申込 終了 ●期限 令和3年3月末まで利用を延長	商工振興課 (39プレミアム佐久市プレミアム付商品券特設窓口) ☎78-5470
店舗等利用促進券 「がんばろう佐久！応援券2021」(P10参照) 新規	●対象 全市民 ●金額 1人当たり3千円分の店舗等利用促進券 ●申込 不要（全戸配布）	観光課 ☎62-3285
税・料金の猶予等	●相談 税・料金により異なりますので、電話や窓口で個別に相談ください	

※【国】は、国の問合せ先です。

制 度	内 容		問合せ先
さく 39サポート（商工業支援給付金）			
【レベル5対応型】 新規	●対象 ●金額 ●申込	県新型コロナウイルス感染警戒レベル5の影響を受けた飲食店等 20万円 申請書をホームページでダウンロードして郵送	商工振興課 ☎62-3265
【オーバー75】	●対象 ●金額 ●申込	前年同月比75%以上の売上減事業者 最大20万円 申請書をホームページでダウンロードして郵送	商工振興課 ☎62-3265
【+(プラス)】	●対象 ●金額 ●申込	R2.1月～12月で前年同月比40%以上50%未満の売上減かつ国の持続化給付金の対象外の事業者 最大50万円 申請書をホームページでダウンロードして郵送	商工振興課 ☎62-3265
【食泊飲】 【旅巡観】	●対象 ●金額 ●申込	①飲食・宿泊業 ②旅行・旅客業 ①最大20万円 ②最大50万円 申請書をホームページでダウンロードして郵送	商工振興課 ☎62-3265
雇用調整助成金	●対象 ●金額 ●申込	労働者の雇用維持を図る事業者 休業手当等の一部を助成 電話や窓口で相談ください	【国】 ハローワーク佐久 ☎62-8609
家賃支援給付金(市独自)	●対象 ●金額 ●申込	国の家賃支援給付金の対象事業者 国の給付金額の1/4 申請書をホームページでダウンロードして郵送	商工振興課 ☎62-3265
佐久市制度融資 ↳ 経営安定支援資金 （緊急経済対策分） ◆その他各種融資制度あり	●対象 ●金利 ●期間 ●限度額 ●申込	感染症による影響を受ける事業者 1.1%（5年間利子補給） 7年以内（据置1年以内※） 2,000万円 市内取扱金融機関へ相談ください	商工振興課 ☎62-3265 市内取扱金融機関
感染症対策新製品等 試作開発事業補助金	●対象 ●金額 ●申込	感染症対策製品を開発する中小事業者 事業費の2/3、上限100万円 申請書をホームページでダウンロードして郵送	商工振興課 ☎62-3265

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況に鑑みて、本来、利子補給期間中に条件変更が行われた場合、利子補給はその時点までが対象でしたが、令和2年度経営安定支援資金（緊急経済対策分）について据置期間に係る条件変更を行った場合は、利子補給の対象とすることとしました。
 詳細は、商工振興課または市内取扱金融機関へお問い合わせください。

浅科支所複合施設 3月1日(月)より業務を開始します



【住所】〒384-2104
佐久市甲1359番地3



浅科支所複合施設の位置図

浅科支所複合施設は、これまでの浅科支所の事務所機能に加え、浅科会館（浅科公民館）とJA佐久浅間の金融窓口機能を併せた多機能な複合施設です。

外観は、浅科地区の特徴である中山道の宿場、塩名田宿・八幡宿の街並みの特徴である「瓦葺の切妻屋根」、壁には当時の様子が伺える「うだつ」を設置しています。

市民の皆さんにとって、身近で新たな活動の拠点となるよう目指してまいります。ぜひ、多くの皆さんのご利用をお待ちしています。

※3月15日(月)まで行う申告相談（確定申告）は、3月1日(月)以降も引き続き旧庁舎で行います。

■ 会館使用料（1時間あたり）

	部屋名	使用料	冷暖房使用料	収容人数	机数
1階	会議室1	930円	140円	60人	20台
	会議室2	790円	120円	90人	30台
	会議室1・2の 一体使用	1,020円	260円	150人	50台
	会議室3	440円	70円	30人	10台
	創作室	400円	60円	24人	4台
2階	会議室4	370円	60円	30人	10台
	会議室5	320円	50円	30人	10台
	和室1	170円	20円	10人	5台
	和室2	130円	10円	10人	5台
	音楽室	300円	50円	24人	8台
	料理講習室	790円	70円	18人	3台
	食育室	270円	40円	20人	5台

貸館は、4月からの利用開始を予定しています。

■ 貸館の予約抽選会

令和3年4月～9月分の予約抽選会を行います。

【日時】3月12日(金)
午前9時～

【会場】浅科支所複合施設
会議室1

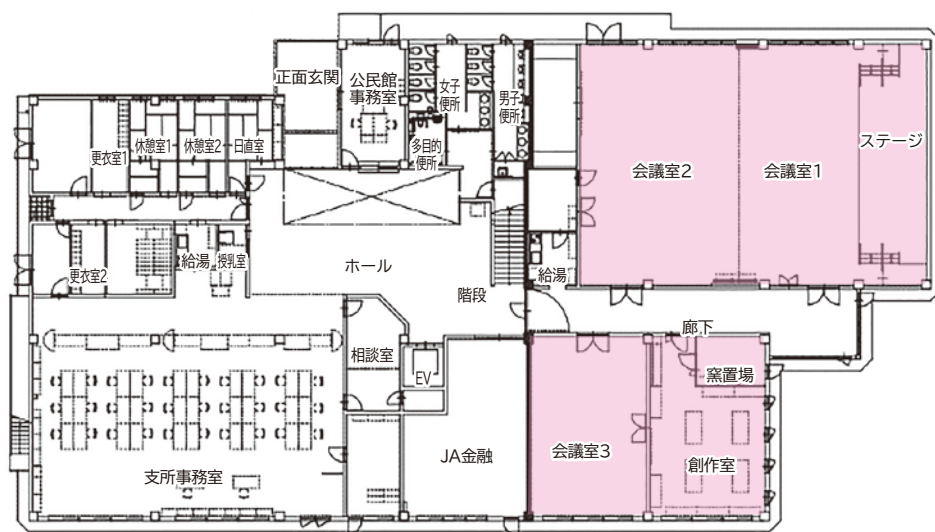
●冷暖房が完備されるため、冷暖房使用料がかかります。

●使用料・冷暖房使用料は、入場料等の徴収を伴う使用の場合には2倍、営利目的の場合には3倍となります。

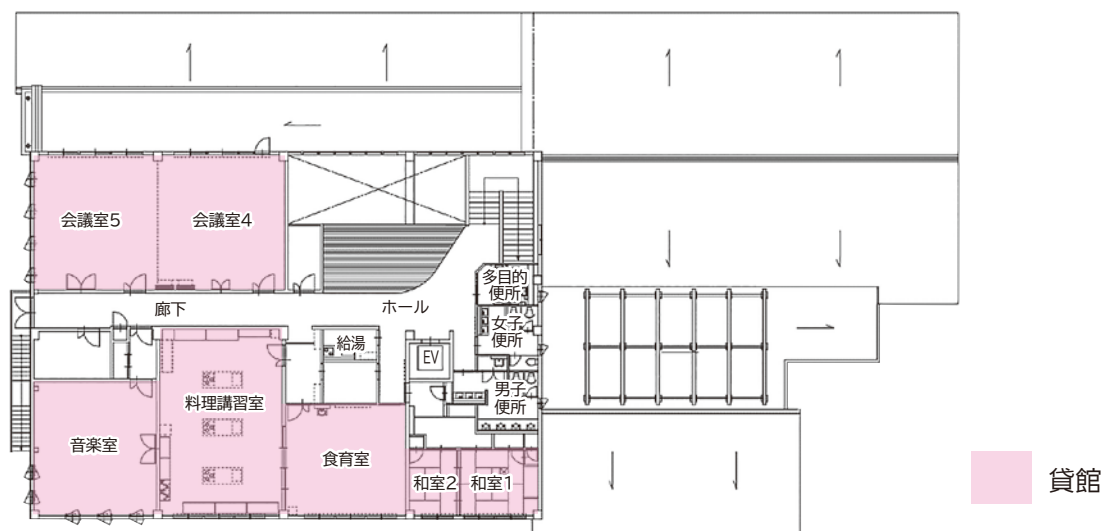
施設案内

【 1 階 】 浅科支所事務室、公民館事務室、ステージを含む会議室、創作室等に加え、JA佐久浅間金融窓口があります。

平面図



【 2 階 】 明るく広い料理講習室や、利用人数に応じて部屋を一体的に利用できる和室や会議室があります。



浅科支所事務室 各種手続き等、支所業務を行う窓口です。分かりやすいよう看板を設置しています。



1階ホール 施設案内板の他、机や椅子を置き、憩いの場としても利用できます。



公民館事務室 貸館の手続きや公民館講座の申込みなど、公民館業務を行う窓口です。

■開館時間・問合せ

【 浅科支所 】

☎58-2001

午前8時30分～午後5時15分

【 浅科会館（浅科公民館） 】

☎58-3957

午前9時～午後10時



料理講習室 料理教室など、複数人で利用することもできます。



会議室1・2 ステージを含む会議室1・2は、様々な用途で利用できます。

市では、新型コロナウイルスワクチン接種に向けて準備を進めています。

■接種を受けられる時期 ワクチンの接種には、優先順位があります。①医療従事者等 ②高齢者 ③高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方 ④その他一般の方

■接種を受けられる場所 市内の医療機関や特設会場（接種を受けられる医療機関は今後お知らせします。）

■接種費用 無料

■接種を受けるための手続き

- ①接種の時期より前に、市から「接種券」が届きます（高齢者から順次発送）。
- ②市から、予約開始をお知らせする通知が届きます。
- ③電話やインターネットで予約をしてください。
- ④接種を受ける際には「接種券」を忘れずにお持ちください。

医療従事者の方は、一般の方より先に接種が始まります。既に接種を受けた医療従事者等の方にも市から接種券が送付されますが、そちらは使用しないでください。

最新情報は、ホームページ等で随時お知らせします。



地域経済の活性化に向け、市内で利用できる店舗等利用促進券「がんばろう佐久！応援券2021」を順次配布します。

■配布対象者 基準日（令和3年1月1日）に、佐久市の住民基本台帳に記録されているすべての方が対象者です。

■配布について 配布対象者には、世帯ごと簡易書留により送付します。配布内容は、1人あたり3千円分、全取扱店舗で利用可能な共通券（500円券×3枚）と飲食店等で利用可能な専用券（500円券×3枚）となります。

■利用できる店舗 取扱店舗であることを表示するポスターが掲示してある市内の店舗で利用できます。取扱店舗の最新情報は、ホームページをご確認ください。

■利用期限 8月31日（火）※使い忘れないよう、早めにご利用ください。

■注意事項

- ・応援券を生計同一者以外の第三者への転売・譲渡は絶対にしないでください。
- ・応援券は再発行できませんので、紛失や破損にご注意ください。
- ・特殊詐欺にご注意ください。



日本脳炎ワクチン製造メーカー1社に製造上の問題が生じ、ワクチンが4月から出荷停止となります。このことにより、出荷量の調整が始まりましたので、日本脳炎定期接種対象者の皆さんには供給が安定するまで、左記のとおり優先的接種にご協力をお願いします。

なお、日本脳炎ワクチンは接種対象年齢の幅が広く、定期接種での接種期間も十分確保されています。

■接種調整期間

令和3年1月25日、令和4年3月頃
※通常接種に戻る時期は、改めてホームページ等でお知らせします。

■優先的に接種が受けられる方

- ・1期の2回接種（1回目および2回目）の方
- ・定期接種の年齢制限が切れそうな方
- 接種を見合わせる方
- ・1期の追加接種（3回目）の方
- ・2期の接種（4回目）の方

※詳細は、健康づくり推進課までお問い合わせください。



■令和3年度は固定資産税の評価替えの年です

固定資産税の税額を算出するための土地と家屋の価格（評価額）は、地方税法の規定に基づき、3年に一度見直すこととなっています。これを「評価替え」といい、固定資産の価格の変動を評価に反映させ、評価額を適正かつ均衡の取れた価格に見直します。令和3年度はその基準年度となり、その価格は原則として3年間据え置かれます。

■土地の評価替え

評価の基となる鑑定地点（標準宅地）を定め、地価公示価格や不動産鑑定士による鑑定評価等を活用し、その鑑定評価価格等の7割を目途として標準宅地価格や路線価の見直しを行います。なお、令和4・5年度において市内の土地に地価の下落が見られ、価格を据え置くことが適当でないと認められる場合には、価格を修正することがあります。

■家屋の評価替え

物価変動の割合（再建築費評点補正率）と年数の経過によって生ずる減価率（経年減点補正率）を考慮し、再計算します。この計算で、前回の評価額を上回る場合は、前回の評価額に据え置かれます。



■土地価格・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
納税者が、縦覧帳簿で自己の土地や家屋の価格を他の土地や家屋と比較することにより、価格が適正か確認できる制度です。

■固定資産課税台帳の閲覧

納税義務者が、課税台帳等で自己の資産の価格や課税内容を確認できる制度です。また、借地人・借家人等も使用・収益の対象部分について確認ができます。

▽期間および時間

・縦覧 4月1日（木）～30日（金）

・閲覧 4月1日以降いつでも可

※土・日曜日、祝日を除く。

（本庁のみ第4日曜日縦覧・閲覧可）

▽時間

本庁…午前8時30分～午後6時30分

（第4日曜日は午前8時30分～午後0時30分）

支所…午前8時30分～午後5時15分

（月曜日のみ午後6時30分まで）

■場所 税務課資産税係（窓口）

または各支所総務税務係（窓口）

■手数料

・縦覧 無料（コピーおよび写真撮影は不可）

・閲覧 300円（縦覧期間中は閲覧無料、課税台帳のコピーは1枚10円、記載事項証明書は300円）

※詳細は、ホームページをご覧ください。

軽自動車税（種別割）は、4月1日に所有者として登録されている方に課税されます。

■諸手続き

▽廃車・名義変更 廃車や譲渡により車両を所有していかなくても、手続きをしないければ引き続き課税されます。

▽住所変更 佐久市より転出する場合も手続きが必要です。

※手続きをしていない方は、左表の各窓口で手続きをお願いします（別途手数料がかかる場合があります）。

※詳細は、各窓口までお問い合わせください。

車種区分	手続きの場所
・原動機付自転車（125cc以下のバイク）・ミニカー ・小型特殊自動車（農耕作業用、雪上車を含む）	○市役所税務課市民税係 ○各支所総務税務係 ○各出張所
・二輪の軽自動車・小型自動車（125ccを超えるバイク）	○北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050-5540-2042
・三輪・四輪以上	○軽自動車検査協会長野事務所 ☎050-3816-1854

※125ccを超えるバイクと軽自動車については、長野県自家用自動車協会「佐久支部 ☎67-4677 および川西支部 ☎53-2531」でも廃車・名義変更の手続きができます。

「軽自動車税」は令和2年度より「軽自動車税（種別割）」へ名称が変わりました。

令和3年度佐久市ものづくり支援事業補助金の補助対象事業を募集します。

■補助対象者 共同開発を行う中小企業者で、次のいずれにも該当する事業者

- ・市内に事業所を有する事業者
- ・共同開発の主体となる事業者

■補助対象事業 市内に事業所を有する事業者の割合が半数以上を占める共同開発事業（ただし、医療業、老人福祉または介護事業を営む事業所との共同開発の場合、市内事業者の割合が半数未満でも対象）

■補助率 50%以内（上限500万円）

※医療業、老人福祉または介護事業を営む事業所との共同開発の場合は、限度額を100万円増額

■事前相談

▽相談方法 交付申請書（ホームページまたは商工振興課窓口で入手可）をお持ちのうえ、必ず事前相談を受けてください。

▽事前相談期限 3月18日（木）まで

■交付申請

▽申請方法 事前相談完了後、商工振興課へ提出してください（郵送可）。

▽申請期限 4月9日（金）まで（必着）

■審査会 申請のあった事業は、「佐久市ものづくり支援事業審査会」で審査し、交付の可否を決定します。

※本補助金は、令和3年度予算成立により執行可能となります。

賃借料を決める際の参考にして下さい。
賃借料は、貸し手、借り手のお互いで十分協議のうえ、決定してください。

賃借料情報一覧表（昨年1年間の取り引き実例額の集計）（10a当たり年額）

農地区分	項目	佐久地区	臼田地区	浅科地区	望月地区	佐久市全体
水田	データ数	252件	165件	62件	47件	493件
	平均値	6,252円	5,828円	12,768円	7,173円	6,458円
	最高額	11,267円	10,000円	22,727円	13,000円	12,567円
	最低額	2,715円	2,500円	5,821円	3,665円	2,500円
畑	データ数	172件	55件	5件	71件	302件
	平均値	6,822円	4,059円	5,795円	6,698円	6,257円
	最高額	11,429円	6,083円	7,000円	10,000円	10,041円
	最低額	2,900円	2,500円	3,600円	2,000円	2,000円
樹園地	データ数					24件
	平均値					6,258円
	最高額					10,000円
	最低額					2,500円

※集計に当たっては、調整前の平均値の170%以上と30%以下の契約は除外してありますので、地区ごとの数値と市全体の数値は一致しません。あくまで、実績による平均値です。農業委員会において賃借料を制限するものではありません。

信州佐久市観光フォトコンテスト2020は、県内外から430点の応募をいただき、佐久市観光協会会長賞（最優秀賞）1点、優秀賞3点ほか、合計35点の入賞作品が決定しました。入賞作品は次の施設で展示予定です。ぜひご覧ください。

■展示場所・展示期間

・プラザ佐久（佐久平駅2階）

2月19日（金）午後2時～3月2日（火）正午

・平尾温泉みはらしの湯1階「森林セラピー室」

3月2日（火）午後2時～12日（金）正午

・市役所2階市民ホール

3月16日（火）午後2時～26日（金）

■受賞者

▽佐久市観光協会会長賞（最優秀賞）

今井今朝男様（南牧村）

「稲荷詣での夜」

▽優秀賞

向井茂則様（軽井沢町）

「つつじ咲く高原」

▽優秀賞

奥原静男様（佐久市）

「雨川ダム湖夏模様」

▽優秀賞

羽毛田牧夫様（佐久市）

「五稜郭と浅間山の初共演」



佐久市観光協会会長賞（最優秀賞）作品

募集 市議・市長選挙期日前投票所立会人を募集します

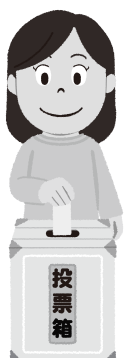
■問合せ 選挙管理委員会 ☎62-3502



- 佐久市議会議員・佐久市長選挙の期日前投票所立会人を募集します。
- 期間 4月5日(月)～10日(土)のうち2日程度
 - 場所 市役所および各支所、野沢会館、イオンモール佐久平、馬坂特農館(場所は、選挙管理委員会で決定します)
 - 報酬 9600円
 - 募集要件 佐久市に住所を有し、市議・市長選挙の選挙権を有する満18歳以上の方
 - ※同一の政治団体や後援団体に属する人が2名以上いた場合は、抽選とします。
 - 定員 32名
 - ※募集人員を超えた場合は、3月15日(月)に抽選を行います。また、同日に期日前投票所立会人の職務説明会を開催します。なお、参議院議員補欠選挙の期日前投票所立会人をお願いする場合があります。
 - 申込方法 申込書(ホームページまたは選挙管理委員会、各支所総務税務係で入手可)を選挙管理委員会事務局へ提出してください(郵送可)。
 - 申込受付期間 3月1日(月)～10日(水) 午前8時30分～午後5時15分 (当日消印有効)

募集 参議院議員補欠選挙期日前投票所立会人を募集します

■問合せ 選挙管理委員会 ☎62-3502



- 参議院長野県選出議員補欠選挙の期日前投票所立会人を募集します。
- 期間 4月9日(金)～24日(土)のうち6日程度
 - 場所 市役所および各支所、野沢会館、イオンモール佐久平、馬坂特農館(場所は、選挙管理委員会で決定します)
 - 報酬 9600円
 - 募集要件 佐久市に住所を有し、参議院議員補欠選挙の選挙権を有する満18歳以上の方
 - ※同一の政治団体や後援団体に属する人が2名以上いた場合は、抽選とします。
 - 定員 32名
 - ※募集人員を超えた場合は、3月15日(月)に抽選を行います。また、同日に期日前投票所立会人の職務説明会を開催します。なお、市議・市長選挙の期日前投票所立会人をお願いする場合があります。
 - 申込方法 申込書(ホームページまたは選挙管理委員会、各支所総務税務係で入手可)を佐久市選挙管理委員会事務局へ提出してください(郵送可)。
 - 申込受付期間 3月1日(月)～10日(水) 午前8時30分～午後5時15分 (当日消印有効)

講座・教室 書道入門講座の受講生を募集します

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158



- 書道をこれから始めてみたい方、もう一度書道を習いたい方など、初心者を対象とした「書道入門講座」を4月から開催します。
- 比田井天来の流れをくむ2人の書家が講師を務め、書の基本をわかりやすく、教えてくれます。月に1度、土曜日の講座です。
- 日時 毎月1回(土曜日) 全12回 午前10時～正午
 - 会場 駒の里ふれあいセンターなど
 - 受講料(年会費) 1万8千円
 - 講師 桑原呂翁氏(青山学院大学講師・日本書人連盟総務・書宗院顧問)
山本泰鼎氏(専修大学講師・毎日書道展審査会員・創玄書道会事務局員)
 - 内容 毎月、楷書・行書・草書・ひらがな・漢字かな混じり文などの基礎的なことから、年賀状・色紙などの応用的基礎を学んでいきます。
 - 持ち物 書道用具、古新聞、ごみ袋等
 - 定員 30名(申込先着順)

お知らせ

39プレミアム
(佐久市プレミアム付商品券)

・使用期限 3月31日(水)

期限を過ぎますと使用できませんので、期限内に使用していただくようお願いします。



商工振興課
☎78-5470

お知らせ

令和3年度固定資産税・都市計画税の納期等について

税務課 ☎623040

令和3年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書は、例年どおり4月に発送します。また、第1期の納期限は4月30日(金)となります。

なお、昨年は令和元年東日本台風災害の影響により、一部評価の見直しを行ったため、納税通知書の発送が5月となりました。

家庭ごみ分別表と
収集カレンダーを
配布しました

生活環境課 ☎623094

サクライフ3月号とあわせて、令和3年度の「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方」と「佐久市家庭ごみ・資源物収集カレンダー」を配布しました。ごみ収集カレンダーが届きましたら、カレンダー上部に印刷された収集の対象地域に、お住まいの地域が含まれているかご確認ください。

市税の納税は、便利で安心な口座振替を、ご利用ください。
▽納税通知書発送時期
4月12日(月)

■納期

▽第1期 4月16日(金)～30日(金)
▽第2期 7月16日(金)～8月2日(月)
▽第3期 9月16日(木)～30日(木)
▽第4期 11月16日(火)～30日(火)



配布は、区を通して行っていますので、お手元に届いていない方は、生活環境課(全地区)または各支所の経済建設環境係

・各出張所(当該地区のみ)の窓口で配布しているものをご利用いただくか、ホームページに掲載されているものをご覧ください。

なお、郵送による対応は行っていないです。



定期路線バス
大沢線および内山線の廃止

生活環境課 ☎623094

市内を運行する「大沢線」「内山線」が、令和3年3月末日をもって、路線廃止となります。廃止となる路線の地域の皆さんには、ご不便をおかけしますが、デマンドタクシーをご利用いただきますようお願いいたします。



国民健康保険の手続き

国保医療課 ☎623164

春は新しい人生のスタートとなる季節です。退職や就職、進学などにより国民健康保険の切り替えが必要な方は、早めに国保医療課または各支所市民係で手続きを行ってください。
※国民健康保険は、自動的に切り替わりません。
▽加入の手続きに必要なもの
・ 社会保険等資格喪失証明書
または退職証明書
・ 年金手帳(60歳未満)

▽喪失の手続きに必要なもの
・ 新たに加入した健康保険証
・ 佐久市国民健康保険証
・ 年金手帳(60歳未満)

○親元を離れ市外に進学する場合
申請により、佐久市国民健康保険証を交付します。

▽手続きに必要なもの

・ 在学証明書または学生証
・ 佐久市国民健康保険証

※手続きの際は、マイナンバーのわかる書類および顔写真付きの身分証明書により、本人確認を行います。

コンビニ交付サービスの案内

市民課 ☎623087

コンビニ交付とは、マイナンバーカードを利用して、住民票の写し等の証明書を全国のコンビニエンスストアから取得することが出来るサービスです。

▽忙しい方でも

毎日(メンテナンス日を除く)午前6時30分から午後11時まで利用できるため、市役所が閉庁している時間でも証明書の取得が可能です。

▽機械操作が苦手でも

コンビニに設置されているマルチコピー機から、簡単操作であつという間に証明書が発行されます。

▽個人情報に心配

マルチコピー機に個人情報は残りません。安心してご利用ください。マイナンバーカードの置き忘れには十分ご注意ください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。いただくか、市民課までお問い合わせください。

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 ☎6233094

▽日時 3月28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け入
れをします。

※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、家電リサイクル法の対
象品目(テレビ、エアコン、
冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣

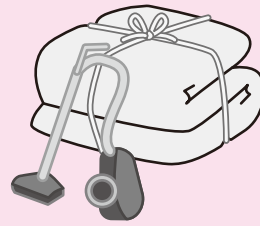
類乾燥機)は受け入れできま
せんので、ご注意ください。

▽持ち物 住所が確認できる身
分証明書(運転免許証等)

※月曜日・金曜日(祝日除く)

の午前8時30分～正午、午後

1時～4時の時間も開場して
いますので、ご利用ください。



●雑がみ(古紙類)の 分別徹底にご協力ください

生活環境課 ☎6233094

▽雑がみ(古紙類)は「資源物」
です。市では、市の焼却施設

に搬入される可燃ごみの検査

を定期的に行っています。が、
リサイクル可能な雑がみの混

入が多くみられます。雑がみ
の分別を行い、「資源物」と

することで可燃ごみの減量化

につながり、CO2の削減と
森林保護等にもつながります。

▽雑がみの分別 リサイクルで
きるもの、できないものは、

分別表やQRコードからご確
認ください。分別が分からな

いものは、生活環境課までお
問い合わせください。



ホームページ
QRコード

▽「雑がみ」の例 封筒・はが
き・包装紙・ティッシュの紙

箱・メモ用紙・付箋・トイ
レットペーパーの芯・コピー用

紙・学校配布のプリント等

●シルバー人材センター 入会説明会

佐久シルバー人材センター
☎6211786

シルバー人材センターへ入会
を希望される方への説明会を開
催します。参加をお待ちしてい
ます。

▽日時 3月13日(土)午前10時～

▽会場 野沢会館205号室

▽対象 60歳以上の働く意欲の
ある方

▽申込み 不要

お知らせ

●くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎6333164

▽日時 3月2日・9日・16日

・23日(いずれも火曜日)

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・就労相談

▽申込方法 佐久保健福祉事務
所へ電話で申込み

▽申込期限 各相談日の前週金
曜日の正午まで

※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。

※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。



●「偽サイト」にご注意を

佐久市消費生活センター
☎627501

「偽サイト」は巧妙に作られ
ていて、それを「偽サイト」と

見分けることは困難です。日頃
からSMS(ショートメッセー

ジサービス)やメールのURL
はすぐにタップ(クリック)せ

ず、公式サイト等確かな情報源
から真偽を確認しましょう。ま

た、電話番号、パスワード等を
安易に入力しないようにしまし
よう。

●プロの味を「家庭や職場で！ テイクアウトのお店で お食事券が当たる スタンプラリー」開催中

佐久商工会議所 ☎622520

新型コロナウイルス感染症の
影響で外出を控えることの多い
中、ご家庭や職場でも安心して

プロの味を楽しめる「テイクア
ウトのお店」を、ぜひご利用く
ださい。

チラシ掲載のお店(89店舗)
を利用いただくと、1等は5名
様に1万円分のお食事券が当た

るスタンプラリーに参加するこ
とができます。

ご利用のお店で応募券をもら
い、3店(3つ)のスタンプを
集めたら、お店の応募箱に応募

券を入れてください。抽選で、
チラシ掲載店で使えるお食事券
が当たります。

詳細は、特設サイトでご確認
いただくか、佐久商工会議所ま
でお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

お知らせ

●デマンドタクシーの愛称が決定しました

佐久市地域公共交通確保維持改善協議会事務局（生活環境課内）

☎6213094

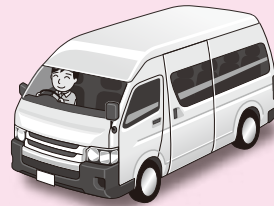
「佐久市デマンドタクシー」の愛称募集に、たくさんの方の応募をいただきありがとうございます。

今回の愛称募集は、市議会からの提言も踏まえ実施し、応募総数193作品の中から、皆さんに親しまれ、多くの方に利用いただけるような愛称を協議会

で選考して、次のとおり決定しました。

愛称「やぐぐ」

令和3年4月から、市内を走る「デマンドタクシー」の呼称を「さくっと」に変更して運行します。



●就職のご相談は、

佐久市無料職業紹介所

「やぐぐワーク」へ

佐久市無料職業紹介所

「やぐぐワーク」(商工振興課内)

☎0120-1151-394

就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。

就職活動中の学生さんや、仕事をお探しの方の相談を受け付けていますので、若い皆さんもお気軽にお問い合わせください。

▽対象 市内事業所へ就職を希望する方

▽求人取扱範囲 佐久市内の事業所の求人

※求人情報は、ホームページ「さくさくワーク」専用サイトから検索できます。ぜひご覧ください。



ホームページ
QRコード

●4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、ギリシャ劇場、多目的広場、弓道場

▽窓口受付開始

3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
3月10日(水)午後1時～

※大会等の予約は、管理事務所までお問い合わせください。

お知らせ

●県民向け新型コロナウイルス感染症対策 行動履歴管理アプリ「どこキヤッチ」

長野県営業局

☎026-2357249

株式会社パスカル

☎66-11991

株式会社パスカルが開発・運用する行動履歴管理アプリ「どこキヤッチ」が、長野県との連携により「新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳」のアプリ版として活用できるようになりました。

▽県との連携により拡充された機能

- ・行動履歴および15分以上滞在した場所の履歴を記録
- ・アイコンやメモなどで行動内容や体調を記録
- ・アプリを介して簡単にコロナ対策手帳の情報を閲覧可能
- ・コロナ対策手帳の更新内容などのお知らせの受け取り



ホームページ
QRコード

●司法書士による電話無料相談「昔の借金電話相談会」

長野県司法書士会

☎026-2327492

▽日時 3月6日(土)

午前10時～午後4時

▽電話番号 0120-448

1788 (フリーダイヤル)

▽申込み 不要

▽相談例 昔借った借金の請求が来たが払わなければいけないか・借りた覚えのないところから借金の請求が来たがどういうことか等

●働き方改革推進支援センターにおける出張相談会

長野働き方改革推進支援センター

☎0800-8003028

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 3月9日(火)

午後1時30分～4時

▽場所 市役所3階302会議室

▽相談料 無料

▽申込み 不要

●不動産評価等の無料相談会

長野県不動産鑑定士協会

☎026-22515228

▽日時 4月2日(金)

午前10時～正午
午後1時～4時

▽会場 野沢会館103号室

▽内容 売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価について、不動産鑑定士が相談に応じます。

▽申込み 不要

お知らせ

●適法焼却炉以外で 焼却することは 法律で禁止されています

生活環境課 ☎62・3094
環境政策課 ☎62・2917
または各支所経済建設環境係

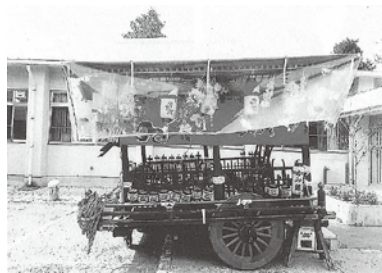
ドラム缶やブロック囲い等の簡易焼却炉で家庭ごみを焼却している事例が多く見受けられます。このような行為は法律で禁止されていますので、絶対に行わないでください。
なお、周辺地域の生活環境に与える影響が軽微な野外焼却の

うち、次に掲げる焼却は例外的に認められています。
・ どんど焼き等風俗慣習上または宗教上の行事を行うための焼却
・ 稲わら等、農林業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却
・ たき火等、日常生活を営むうえで通常行われる軽微な焼却
例外的に認められる場合であっても、焼却するときは必要最小限にとどめ、風向きや時間帯などに十分配慮し、近隣の迷惑にならないようにお願いします。

●上小田切西区が 宝くじ助成金により 「伝統行事用屋台」を修理 臼田支所 ☎82・3112

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、上小田切西区が伝統行事で使用している屋台（提灯、車輪、屋根）の改修等を行いました。
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対し助成をしています。
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。



募集

●佐久市壮年ソフトボール大会 参加チーム募集 佐久市体育協会 ☎88・6123

▽期間 5月9日(日)～8月中旬
▽会場 中学校グラウンドほか
▽申込方法 要項を確認のうえ、申込用紙（ホームページより入手可）に参加料を添えて体育協会（佐久市総合体育館）または各地区体育協会事務所へ申込み
▽申込期限 3月26日(金)
※なお、主審も募集します。

募集

●第35回佐久平の美術展 作品募集

近代美術館 ☎67・1055

▽応募資格 佐久地域と関わりがあり、平成17年4月1日以前に生まれた方

▽募集作品

・ 平面部門（日本画・油彩画等）
・ 立体造形部門（彫刻・工芸等）
▽作品搬入・受付日程
3月6日(土)・7日(日)・8日(月)

▽搬入場所 近代美術館

▽応募手数料 1点3千円

※3月31日時点で20歳未満の方

は千円
※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。



●令和3年度入隊自衛官等の 募集

自衛隊長野地方協力本部
上田地域事務所
☎0268・225267

○予備自衛官補（一般・技能）

▽一般

・ 資格 18歳以上34歳未満の方

▽技能

・ 資格 国家資格免許を保有する18歳以上53歳、55歳未満の方（保有する免許による）
※年齢は令和3年7月1日現在

・ 受付期限 4月9日(金)まで

・ 試験日 4月17日(土)～21日(木)の指定する1日

○自衛隊幹部候補生

▽大卒程度

・ 資格

① 20歳以上22歳未満の方で大学を卒業した方（卒業見込み含む）
② 22歳以上26歳未満の方
③ 22歳以上28歳未満で修士課程等の修了者（学位取得見込み含む）またはこれに相当する方

▽院卒者

・ 資格 20歳以上28歳未満の方

で修士課程修了者

※資格は令和4年4月1日現在

・ 受付期限 4月28日(木)まで

・ 一次試験 5月8日(土)・9日(日)

○一般曹候補生

・ 資格 18歳以上33歳未満の方

・ 受付期限 5月11日(火)まで

・ 一次試験 5月21日(金)・30日(日)

資格等は、条件により異なります。詳細は、自衛官募集ホームページをご覧ください。
自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所までお問い合わせください。

募集

● 学校給食応援団員の募集

農政課 6233203

学校給食へ農産物を納入する「学校給食応援団」の団員を随時募集しています。以下の要件に当てはまる方や、活動に興味のある方はぜひご連絡ください。

▽学校給食応援団の設置状況

佐久、臼田、浅科、望月の4地区で、それぞれ学校給食応援団が活動しています。

▽募集要件

- 【農産物生産者】
- ・学校給食に使う農産物の品質、規格が確保できる方
 - ・子どもたちが口にする農産物であることを理解し、安全管理ができる方
 - ・【農産物生産者以外も可】朝の給食センターへの納品や事務作業ができる方
- 各応援団に特色があり、必要とされる分野も違います。生産だけでなく、運搬や事務など様々な関わり方ができます。

● 佐久市スポーツ少年団員募集

スポーツ少年団事務局（佐久市体育協会内） 886123

令和3年度のスポーツ少年団員を募集します。

各団の募集内容は、市ホームページをご覧ください。スポーツ少年団事務局までお問い合わせください。



イベント

● 2021就職ガイダンス in 佐久平

佐久職業安定協会事務局（商工振興課内） 623265

佐久・小諸地域の企業55社による合同就職相談会を開催します。ぜひご参加ください。

▽日時 3月5日（金）

【第1部】

午前10時～午後0時30分
（受付：午前9時30分～）

【第2部】

午後2時～4時30分
（受付：午後1時30分～）

※第1部と第2部は、参加企業

が異なります。

▽会場 小諸グラウンドキャッスルホテル2階芙蓉・孔雀の間

▽参加費 無料

▽対象 ①2022年3月大学

・短大・各種専門学校等の卒業見込者②2021年3月大学・短大・各種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、参加各企業の採用

担当者との面談

▽申込み 不要



ホームページQRコード

イベント

● 川村吾蔵記念館

3月のイベント

川村吾蔵記念館 815353

○荻原孝一・信子父娘絵画展

▽期日 3月6日（土）～21日（日）

▽会場 川村吾蔵記念館

多目的室 他



牛のいる庭（孝一氏）



宋人范寛溪山図（信子氏）

○ 佐久市民の日無料開放

今年、開館後初めて迎える丑年です。アメリカをはじめ世界の酪農界発展に寄与した吾蔵の牛を観てみませんか。

▽期日 3月6日（土）、7日（日）

○開館記念無料開放

▽期日 3月21日（日）

● 近代美術館 3月の展覧会

近代美術館 671055

○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、審査により選ば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 3月7日（日）まで

午前10時～午後4時30分

▽休館日 3月1日（月）・8日（月）

▽会場 近代美術館

▽観覧料 無料

○公募第35回佐久平の美術展

佐久地域に関わりがある方から公募した作品のうち、入選・入賞作品を展示します。

○第34回佐久平の美術展受賞者展

昨年度の「佐久平の美術展」受賞者の作品を展示します。

【出展者（受賞者）】

・東城和雄 ・竹鼻泰晴

・荒田正代 ・大浦美知子

・小笠原広行 ・須藤友丹

・高橋重之 ・高見澤英雄

・松本小百合 ・宮下順

・宮下道子 ・宮島秀隆

・小柳典昭

▽会期 3月27日（土）～4月18日（日）

午前10時～午後4時30分

▽休館日 3月29日（月）、4月5日（月）・12日（月）

▽会場 近代美術館

▽観覧料 無料

イベント

●望月歴史民俗資料館

3月のイベント

望月歴史民俗資料館

☎54・2112

○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ています。

▽期間 3月21日(日)まで

○佐久市民の日無料開放

▽期日 3月6日(土)・7日(日)

○佐久市民の日イベント

「昭和を見る、聴く」

▽日時 3月6日(土)

午後1時30分～3時

▽会場 望月歴史民俗資料館

第2展示室

▽参加費 無料

▽内容 ちくおんき屋、上原蛙

(かわず)さんが、いろいろな蓄音機で懐かしいレコード

をかけ、当時の世相などを振り返ります。

▽定員 20名程度(申込先着順)

▽申込方法 望月歴史民俗資料館へ電話で申込み

●図書館 3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

3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 27日(土)午後3時

○おまひ 収おじいちゃんが語る佐久の今昔

▽日時 6日(土)・13日(土)・20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 20日(土)午前11時



イベント

●第12回

こころのミュージカル

文化事業団 ☎82・3962

延期していたミュージカル芝居『ネコたちのトゥモロー』を開催します。

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)

・3月20日(土)午後6時

・3月21日(日)午前10時30分

・3月21日(日)午後2時

▽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



●企画展「拓本その世界」

五郎兵衛記念館 ☎58・3118

▽日時 3月23日(火)・28日(日)

午前9時～午後5時

▽会場 五郎兵衛記念館展示室

▽入館料 無料

▽内容 渋沢栄一の大河ドラマ

「青天を衝け」の題名の由来となっている「内山峡詩」の詩碑が市内朧水にあります。

このような石碑から文字等を

写し取る方法として、「拓本」

という技法があります。

拓本採集第一人者の平川明



ホームページ
QRコード

さんにご協力いただき、マヤ文明パレンケ遺跡の拓本を展示します。また、館収蔵の拓本の展示と説明により、佐久平の祖先たちが優れた文化人であったことを振り返ります。

●ランチタイムコンサート

文化事業団 ☎82・3962

▽日時 3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 劉津閣(二胡)、原いづみ(ピアノ)

※事前に佐久平交流センターで

無料入場券をお求めください。

●鎌倉彫記念館企画展

「中込切り絵教室作品展」

文化事業団 ☎82・3962

中込切り絵教室のみなさんの小ささまざまな作品約40点を展示します。繊細で美しい作品をぜひご鑑賞ください。

▽日時 3月28日(日)まで

午前9時～午後5時

▽休館日 毎週月曜日

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室

▽入場料 無料

※常設展示室は有料

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。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 3月5日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館205号室

○気功教室

▽日時 3月11日(木)

お知らせ

●家族介護者交流会

佐久平・浅間地域包括支援センター
☎88・6281

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。

○看ている人が一番なんだ

～人生のラストステージまで

自分の足で歩こうよ

▽日時 3月25日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館和室1・2

▽服装 楽に動ける服装

○エンジョイ・アート

▽日時 3月17日(木)

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 季節の絵手紙や工作を楽しみます。

▽服装 汚れてもよい服装

○料理教室

▽日時 3月25日(木)

午前10時～午後1時

▽会場 あいとびあ白田調理室

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

▽内容

・介護経験を踏まえた、介護者自身の健康の大切さについてのお話

・筋力低下のある人でも楽しみながらできるウォーキングによる健康法

▽講師 日本ポールウォーキング協会ベーシックコーチ・看護師 佐藤珠美氏

▽申込方法 佐久平・浅間地域包括支援センターへ電話で申込み

▽参加費 400円(食材費)

▽持ち物 マスク、エプロン、三角巾、持ち帰り容器

※作った料理は、お持ち帰りいただきます。

※申込後のキャンセルは、前日の午前中までにお願ひします。



●スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62・4004

▽申込開始 3月1日(月)から

○空手教室(計6回)

▽日時 4月15日～5月27日

(毎週木曜日)

午後6時～7時30分

▽会場 長野県立武道館

▽参加費

・大人 1500円

・小中学生 1000円

▽対象 小学生以上

▽申込方法 スポーツ課窓口で申込み(参加費の支払い)

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62・3157

▽日時 3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、レクリエーション

▽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

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・安達陽子様 ・石川 治様

・井出直子様 ・太田康弘様

・岡野耕史様 ・小川賢一様

・甲斐一郎様 ・葛西陽一様

・黒岩 崇様 ・佐藤 彰様

・佐野 睦様 ・鈴木輝彦様

・高塚敬子様 ・多田 守様

・長濱清隆様 ・成相海太様

・日高治行様 ・福島貴幸様

・水野浩太様 ・村山正美様

・山本勇樹様

●第4回星座教室「すばると冬の星座を見つけよう」

うすだスタードーム

☎82・0200

▽日時 3月12日(金)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 すばると冬の星座の見つけ方、星座神話のお話

▽定員 20名程度(申込先着順)

●期限内の納付にご協力をお願いします。

納期限	3月31日(水)
市税等	介護保険料 (第12期) 後期高齢者医療保険料 (第9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
 - ・書「背山臨瀟」1点、額縁 石飛博光様
 - ・現金2千円 佐久の鯉太郎2様
- ▽市内公立保育園へ
 - ・積木千ピース20セット 榎山孝様
- ▽野沢小学校へ
 - ・手作り布マスク545枚 野沢公民館学習グループ「リメイク教室」様

寄附

今月のCOOL CHOICE

●食品ロスを減らそう

環境政策課 ☎622917

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のことです。
日本における食品ロスは年間600万トンを超えており、国民1人あたり毎日茶碗1杯分を捨てている計算になります。また、食品ロスは、食料の生産や運搬、ごみ処理過程等で温室効果ガスを過剰に発生させていることにもなります。

お詫びと訂正

●お詫びと訂正

サクライフ令和3年2月号とあわせて配布しました、「佐久市長から緊急メッセージ」5行目に、「逼迫」との記載がありましたが、正しくは「逼迫」になりますので、訂正させていただきます。お詫び申し上げます。

手話コーナー

佐久市の都市宣言

地下水・湧水保全
都市宣言

(平成23年9月30日 宣言)

水は私たち人類に欠くことのできない資源であり、その中でも地下水・湧水は、豊かな自然環境のもと長い歳月をかけて静かに育まれた天然資源です。

佐久市は、先人たちの叡智と努力により受け継がれてきた清らかな地下水・湧水から、潤いと恵みを享受しながら発展を遂げてきました。

地域住民共有の財産といえる地下水・湧水を、市民の総力を結集して、守り、育み、安心で安全な水環境を後世に引き継いでいくため、「地下水・湧水保全都市」を宣言しています。

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。

食べる



右手の人差し指と中指を伸ばし、左手の手のひらを上に向けた状態で、右手を左手から口元へと動かします。

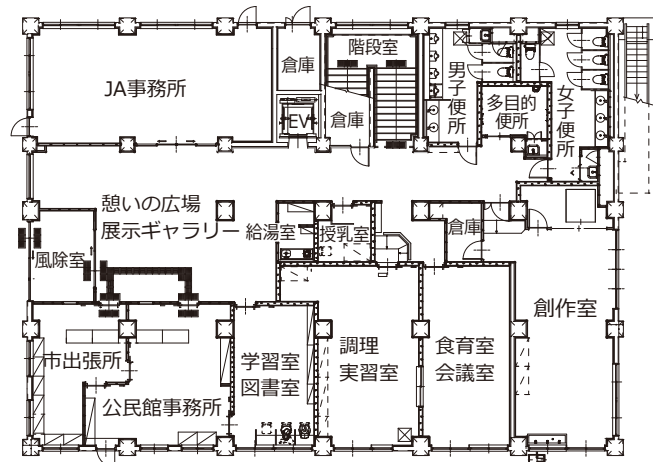
この手話は、器からものを食べる様子を表しています。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

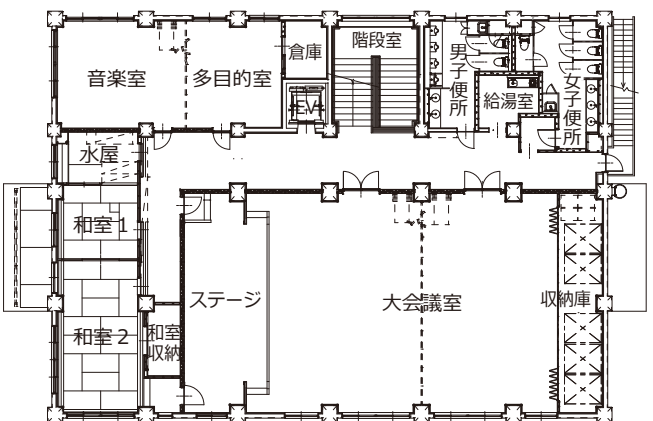


新 東会館は、「人・絆・地域づくりの空間を提供する施設」をコンセプトとして、令和3年12月の開館を目指し、整備を進めています。
東公民館、東出張所に加え、新たにJA佐久浅間「佐久岩村田支所東店」との複合化により、生涯学習の拠点、また地域コミュニティの核となる施設として、より多くの皆さんにご利用いただくことを期待しています。

1階平面図



2階平面図



野沢会館（生涯学習センター）の整備も進んでいます

野沢会館は、「ライフステージに応じた学習・活動・交流の空間」をコンセプトとして整備を進めています。現在行われている解体Ⅰ期工事を皮切りに、新・野沢会館の改築工事、解体Ⅱ期工事及び外構工事を進め、全ての事業が終了するのは令和6年度中を予定しています。

さくし

3

やまの
弥生

公民館報

No. 192



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



ちょっとひとこと

普通という有難さ

安原 谷津 謙二



私は、安原区の英多神社の氏子総代長を務めて2年目になります。6人の総代が年間40日ほど、神事、行事、氏子の皆さんとの作業等を行ってきました。しかし、新型コロナウイルス感染防止のため、昨年の春季例大祭より神事や行事を縮小して参りました。

安原区では一番の行事で、9月に五穀豊穡を祈願する「お舟祭り」があります。舟形の御神輿にお宮を組んで御神体を納め、区内を担いで練り歩きます。帰りは御神体を神官様にお預けし、御神輿を落としながら壊して里宮に納めます。壊れれば壊れるほど願いは叶うと言われております。地域にとっては大切な行事ですが、このお舟祭りもまた密になるということで中止と致しました。医療に従事する方々のご苦勞を思えば、感謝するばかりでなく感染防止に努めなければなりませんから。

大昔から幾度となく疫病が蔓延し、人々はその都度神様に祈願してきたことと思います。医療が進歩している時代ではありますが、このウイルスが早く終息して、普通の生活が戻りますように、と祈りたい気持ちでいっぱいです。神様のお力をもお借りして、平穏な日々が戻ることを、心より祈念しております。

ふれあい あれこれ



浅間公民館 伝えたい佐久の味②

12月10日、人気講座の「炭酸まんじゅうをつくる」を開催しました。今年はコロナの為、秋のお彼岸に合わせての教室は見送りましたが、佐久市農村生活マイスターの会から講師を招き、楽しく開催することができました。



野沢公民館 はじめてさんの籐教室

12月12日、籐のカゴ作りに挑戦しました。学習グループ「はじめての籐」の皆さんから一人一人丁寧に籐の編み方を教えていただきました。同じカゴでも大きさや曲がり方が少しずつ個性的で素敵な作品に仕上がりました。



中込公民館 「なつかしの歌ころの歌(冬)」

12月3日、工藤美智子先生を講師に、朝の連続テレビ小説に関連して古関裕而の歌や、クリスマスソングなど、参加者のリクエストを取り入れながら全21曲を歌いました。コロナ対策でマスク着用での開催となりましたが、曲の間にはリクエストカードに添えられたコメントの紹介や講師による面白いクイズコーナーなどで大いに盛り上がりました。



浅科公民館 生け花教室(草月流)

12月28日、草月流の武重みち先生と今田悦子先生を講師に迎え、正月用の生け花に挑戦しました。花の形や大きさによる剣山の位置、花材の長さの決め方や切り方等の基本を学び、各自が持ち寄った花器に思い思いに生けました。参加した方々は「良いお正月が迎えられる。」と喜んでいました。

人権
シリーズ

「アイヌのことを知る」

昨年7月にアイヌの歴史・文化を学び伝える「ウポポイ(民族共生象徴空間)」の一般公開が報じられました。

かつて、札幌大学の本田優子副学長のお話を聞く機会があり、アイヌの基本的な知識を得ました。アイヌ民族は北海道を中心に二万三千人近くいるといわれていますが、これは自分がアイヌだということを確認した人数で、実はその倍以上、もっと多いのではないかと考える方もいるとのことです。アイヌに対する社会的な差別が根強く残っているため、アイヌであることを隠さざるを得ない人もいないのではないかと考えられます。

アイヌの人たちの踊りや口承文芸等からはアイヌ文化の素晴らしい文化を学ぶことができます。文字を持たないアイヌ文化を文字にして、日本語として残した知里幸恵さんという方がおられます。彼女はアイヌの両親のもとに生まれ、差別されながらも学校で学び、言語学者金田一京助氏との出会いの中で「神謡集」を完成し、僅か19歳で夭折された詩人です。彼女の生き方に感銘をうけた舞香さん(劇団ムカシ玩具)主宰・阿智村在住)は、彼女の生涯を一人芝居で演じ、アイヌの人々が受けた差別と幸恵さんの強い思いを伝えていきます。

私は、昨年10月に佐久平交流センターでの人権教育研修会で、舞香さんと出会いました。アイヌに対する偏見や差別の背景には、無知や無理解があると思います。アイヌの歴史や実態を正しく知ることが差別を払拭していく源になるのではないかと、正しい知識を得ることの大切さを改めて痛感しています。

人権同和教育推進員 宮澤 武弘

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-3135)

令和3年度 佐久市高齢者大学・大学院 学生募集

来年度も満65歳以上の皆さんを対象とした「佐久市高齢者大学・大学院」を開講します。今年度は、感染症対策として人数を減らして半日の開催としたり、中断期間があったりと例年通り集うことはできませんでした。来年度についても、感染症対策を考慮しての開催方法を検討しています。実施方法等に変更が生じる場合もありますが、皆様のご入学をお待ちしております。

●**申込日時** 令和3年3月24日(水)～4月7日(水) 午前9時～午後5時

※平日のみの受付となります。(望月公民館は月曜日は休館)

●**申込方法** 「入学願書」に必要事項を記入し、以下のいずれかの公民館に提出してください。

- 中央公民館(佐久市猿久保165-1市民創健センター内)
 - 浅間公民館(佐久市岩村田543)
 - 野沢公民館(佐久市取出町183野沢会館内)
 - 中込公民館(佐久市中込1-17-8)
 - 臼田公民館(佐久市下越16-5あいとぴあ臼田内)
 - 浅科公民館(佐久市甲1359-3)
 - 望月公民館(佐久市望月303駒の里ふれあいセンター内)
- 願書は3月10日(水)以降に、上記公民館で受け取ってください。

高齢者大学 新名称募集中!

来年度より「佐久市高齢者大学」は新しい名称での開講を予定しています。つきましては、市民の皆様からの新名称案を募集します。

ご応募は、佐久市中央公民館

メール: kominkan@city.saku.nagano.jp

FAX: 66-0553 まで!

(締切 令和3年3月15日)

●入学資格

【大 学】市内に在住する満65歳以上(令和3年4月2日現在)の方

【大学院】次の全てに該当する方

- (1) 高齢者大学を修了した方
- (2) 高齢者等の社会参加活動のリーダーとして活躍できる方
- (3) 大学院修了後「生涯学習リーダーバンク」に登録し、地域の要請に応えられる方

※高齢者大学、大学院の併願も可能です。ただし長野県シニア大学との併願はできません。

●実施方法等(新型コロナウイルス感染症の状況等により変更となる場合があります)

- 開催日 大学は年間18回、大学院は年間13回の予定(大学の講義は概ね水曜日の開催)
- 定 員 大学は190人程度、大学院は25人程度

●**そ の 他** 詳細は佐久市ホームページ(3月中旬掲載)、または入学願書をご覧ください。

みなさん こんにちは! ぼく、マナビィです。

実はずっと、公民館だよりのタイトルの真下にいましたが、お話しするのは初めてかも。

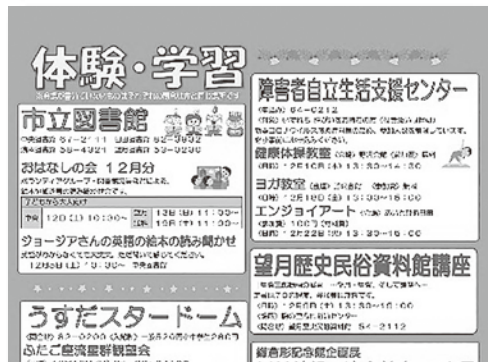
ぼくは、漫画家の石ノ森章太郎さんにデザインしてもらった生涯学習のマスコットで、日本全国で使われています。何かを「【学】ぶ」ことが大好きだから、触覚が2本じゃなくて3本あるんだよ! わかるかな?? (・・・漢字のかたちをよく見てね・・・)

これから時々、生涯学習に関することをお知らせするために飛んできますので、どうぞよろしくね!

さて、みなさんは興味を持った何かについて、やってみたいな~と思ったとき、どうしていますか? 佐久市では、生涯学習に関する情報を「生涯学習情報 マナビィさく」にまとめ、毎月1回発行しています。スポーツや図書館でのイベント、子ども対象の情報など、いろいろな学びの場が掲載されていますので、要チェック! みなさんから、アイデアがあったら、ぜひ教えてね~ではまた!!



佐久市 HP > 子育て・教育 > 生涯学習 > 生涯学習



マナビィさん

生涯学習に関するご相談 TEL 62-0671
(市役所南棟3階 生涯学習課 社会教育指導員)

青少年に関するご相談 TEL 62-0671
(市役所南棟3階 生涯学習課 少年センター)

令和3年度 佐久市 乳幼児学級 参加者募集

集まろう!「子育ての仲間と学ぶ」

- 対象者：申込時点で佐久市に在住し、未就園で1歳を過ぎたお子さんと保護者等
- 開催期間：令和3年5月から令和4年2月まで（毎回、午前10：00～11：30）
- 開催場所及び開催日（原則）

【中央・東教室】	市民創錬センター	「毎月第1・3金曜日」
【浅間 教室】	浅間会館	「毎月第1・3火曜日」
【中込 教室】	中込会館	「毎月第2・4木曜日」
【野沢・臼田教室】	あいとぴあ臼田	「毎月第2・4火曜日」
【浅科・望月教室】	交流文化館浅科	「毎月第1・3木曜日」
- 内 容：歌遊び・病気やケガの予防・自然とのふれあい・体操等
各教室11講座(他に開・閉講式)
- 申込日時：令和3年3月1日(月)～3月31日(水)
- 申込方法：原則として電子申請とします・佐久市HP→公民館→乳幼児学級申込受付
※中央公民館・各地区館窓口での申込みもできます。
- 募集定員：各教室親子25組程度
- 参加費：無料（ただし材料費は参加者の負担となります）
※新型コロナウイルス感染症の状況等により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

学びながら
仲間づくりを
しませんか?



親子で遊びを学びましょう



自然とのふれあい



手遊び

令和3年度 会館予約申込受付（下半期）

市民創錬センター・浅間会館・中込会館予約受付のお知らせ

★予約期間★ 令和3年10月1日～令和4年3月31日

会館名等	市民創錬センター	浅間会館	中込会館
受付開始日	4月15日（木）	4月13日（火）	4月16日（金）
受付開始時刻	午前9時	午前9時	午前9時
受付会場	市民創錬センター 大会議室	市民創錬センター 大会議室	中込会館 大会議室

〈電話での申込み〉

年間を通して受付けています。ただし、受付開始当日は13時以降となります。（浅間会館は要問合せ）

公民館

おきそいカレンダー

下記の講座は開催できるよう準備を進めておりますが、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止または延期とする場合もあります。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

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	◎家庭菜園教室（全6回） ～おいしい野菜を作るために～ 野菜の植え付け計画から収穫まで学びます	① 4月 8日(木) ② 5月13日(木) ③ 6月 3日(木) ④ 7月 1日(木) ⑤ 9月 2日(木) ⑥10月 7日(木) (時間) 9:30～11:30	浅間会館 会議室 3, 4	岩下武弘先生	<参加費>100円 <持ち物>筆記用具 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 3月10日(木) 8:30
	◎ストレッチ教室Ⅰ（全2回） ～ご自身の健康のために～ 今年はコロナ対策として、少人数で3回募集します。次回募集から初参加優先となります	① 4月20日(火) ② 5月25日(火) (時間) 10:00～11:30	浅間会館 会議室 1、 2	益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>20名程度 ※申込受付開始 3月18日(木) 8:30
野沢公民館	◎家庭菜園教室（全10回） 地産地消！！安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか	① 4月 5日(月) ② 5月10日(月) ③ 6月 7日(月) ④ 7月 5日(月) ⑤ 7月15日(木) 園場へ ⑥ 8月 2日(月) ⑦ 9月 6日(月) ⑧10月 4日(月) ⑨11月 1日(月) ⑩ 3月 7日(月) (時間) 9:30～11:30	野沢会館 205号室	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費>100円（初回のみ資料代） <定 員>30名程度 ※申込受付開始 3月5日(金) 8:30
	◎楽しく歌おう（春） 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく大きな声で歌いましょう！	4月13日(火) 13:30～15:30	野沢会館 会館ホール	上野ひとみ先生 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 3月12日(金) 8:30 ※当日参加もできます

■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
野沢公民館	◎楽しいウォーキング 健康を維持するために、楽しくウォーキングをしましょう！	4月27日(火) 9:30～11:30	さくさく小径 雨天時 野沢会館 会館ホール	岡部聖子先生	<参加費> 100円 (傷害保険料) <持ち物> 運動のできる服装・飲み物 ※申込受付開始 3月26日(金) 8:30
中込公民館	◎なつかしの歌こころの歌 (春) 昔懐かしい歌をみんなで歌いましょう。春の歌集を使います	3月 4日(木) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	工藤美智子先生 白田隆子先生	<参加費> 歌集のない方は100円(資料代) <持ち物> 飲み物・春の歌集(ピンク色) <定 員> 30名程度 ※申込受付中
	◎体のびのび！気分スッキリ！ ストレッチ教室 (全3回) 体調改善、転倒や認知症予防に体を動かしてみませんか	① 4月23日(金) ② 4月30日(金) ③ 5月 7日(金) (時間) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	須江邦利先生	<持ち物> ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物 ※申込受付開始 3月23日(火) 8:30
東公民館	◎わくわく家庭菜園 (全7回) 土づくりから収穫まで、おいしい野菜づくりの基本を学びましょう！	① 4月 5日(月) ② 5月10日(月) ③ 6月 7日(月) ④ 7月 5日(月) ⑤ 8月 2日(月) ⑥ 9月 6日(月) ⑦10月 4日(月) (時間) 9:30～11:30	市民創縁センタ－ 視聴覚室	岩下武弘先生	<参加費> 100円 (初回のみ資料代等) <持ち物> 筆記用具 <定 員> 12名 ※申込受付開始 3月10日(火) 8:30
臼田公民館	◎家庭菜園教室 (全9回) 地産地消！！安心・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか	① 4月 6日(火) ② 5月12日(火) ③ 6月 8日(火) ④ 7月 6日(火) ⑤ 8月 3日(火) ⑥ 9月 7日(火) ⑦10月 5日(火) ⑧11月 2日(火) ⑨ 3月 8日(火) (時間) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 多目的室	佐久浅間農協 農地コーディネーター	<参加費> 100円 (初回のみ資料代) <定 員> 15名程度 ※申込受付開始 3月8日(月) 8:30
	◎ステンドグラス講座 端午の節句に立てて飾れるステンドグラスの兜を作ってみませんか	4月18日(日) 13:30～16:30	あいとびあ臼田 工作室	中野稔先生	<参加費> 2,000円 (材料費) <持ち物> ビニール手袋・タオル・軍手 <定 員> 10名 ※申込受付開始 3月9日(火) 8:30
浅科公民館	※浅科会館移転のため3月、4月の講座はありません				
望月公民館	◎家庭菜園教室 (全6回) 菜園の土づくり、夏野菜の植え付けや野菜苗の選び方などを学びましょう！	① 4月 8日(木) ② 5月13日(木) ③ 6月 3日(木) ④ 7月 8日(木) ⑤ 8月 5日(木) ⑥10月 7日(木) (時間) 9:30～11:30	望月観音峯活性化センター	小林重弘先生	<参加費> 100円 (初回のみ資料代等) <持ち物> 筆記用具・飲み物 <定 員> 10名程度 ※申込受付開始 3月9日(火) 9:00
	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (全8回) 童謡、唱歌などなつかしい歌をみんなで楽しく歌い、心身をリフレッシュしましょう。大勢の方の参加をお待ちしています	① 4月14日(木) ② 5月19日(木) ③ 6月16日(木) ④ 7月21日(木) ⑤ 8月18日(木) ⑥ 9月15日(木) ⑦10月20日(木) ⑧11月17日(木) (時間) 13:30～15:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 ※歌集購入の方は別途660円 ※申込不要・自由参加
	◎書道入門講座 (全12回：初心者対象) 書が息づく駒の里で基本を学びませんか	① 4月18日(日) ② 5月16日(日) ③ 6月20日(日) ④ 7月18日(日) ⑤ 8月22日(日) ⑥ 9月19日(日) ⑦10月17日(日) ⑧11月28日(日) ⑨12月19日(日) ⑩ 1月16日(日) ⑪ 2月20日(日) ⑫ 3月20日(日) (時間) 9:30～11:30	駒の里ふれあいセンター	常田洋子先生 田中咲子先生	<参加費> 100円/回 <持ち物> 書道用具一式 墨汁 <定 員> 15名 ※申込受付開始 3月12日(金) 9:00

※一部を除き、事前に個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です。

※<定 員>のあるものは、先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。

※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

瀬 音

長い間、雑草が伸びれば刈り取るだけだった庭を、昨年きれいに花壇を作りました。雑誌を見たりして花を

選んで早速買いに出かけましたが、ほしいと思っている花の半分以上は秋に球根を植えないと咲かないとか、もっと前に苗が出ていて今は売っていないなどのものでした。それでも半分程は植えられたので、せっせと栄養を与え、水をまきました。ところが、葉ばかりが大きくなり、花の3割程が枯れてしまいました。

コロナ禍で時間ができて始めた庭作りでしたが、好きな花が咲き乱れるまでには程遠いことを思い知らされました。土地にあった植物を選んで適切な時期に植えたとしても、与えればよいと思っていった栄養が時にはそれがもとで枯れてしまうということも経験しました。

寒冷地の佐久では、バラの剪定を済ませ、これから植える草花の土づくりをする時期です。昨年、家で過ごすことを強いられたからこそ作ることが出来た花壇。離れて住む家族や友人と会えない、とマイナスに考えず、行き来が出来ないようにしたら、家に皆を招き自慢できる庭を目指そうと思います。

(編集委員)

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★3月オープン 募集中

わくわく×学び×安心

笑顔いっぱいな放課後に！

- ① 1階にはイングリッシュネイティブのスタッフが常駐
- ② 夏休みなどの長期休みにはシーズンスクールも開校
- ③ 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
- ④ 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)

のぞみ kids after school



**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



■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。

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

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

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。

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

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
- 東部場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～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～正午
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午後1時～4時
※400ml献血限定となります。
※会場および日時は、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



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



中佐都児童館



もちづき保育園
うすだ健康館



中込児童館
望月児童館



サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館



サングリモ中込



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



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



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



サングリモ中込



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



もちづき保育園
うすだ健康館



サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館



田嶋クリニック



☎81-5151



ねむの木公園クリニック



☎67-8866



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



もちづき保育園
うすだ健康館



サングリモ中込
あさしな保育園
うすだ健康館



サングリモ中込



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

■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 (3月4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、電話でご確認ください。

■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12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：3月11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]

3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 臼田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園
7 小児 金澤病院 ☎67-2048 さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233	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 たばたクリニック ☎63-2821 しのはら形成・皮ふクリニック ☎67-8825	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 サングリモ中込 もちづき保育園
21 小児 安紀内科クリニック ☎63-1201 中澤眼科クリニック ☎62-0157	22 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 サングリモ中込 もちづき保育園
28 小児 てらおかクリニック ☎51-5222 たむらペインクリニック ☎82-3981 献血 イオンモール佐久平①	29 サングリモ中込 あさしな保育園 もちづき保育園 うすだ健康館 献血 佐久市保健センター②	30 サングリモ中込 もちづき保育園

発熱等の症状がある方の相談・受診について

- 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・夜間やかかりつけ医を持たず、受診先に迷う方は、受診・相談センター（佐久保健所コールセンター） ☎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。



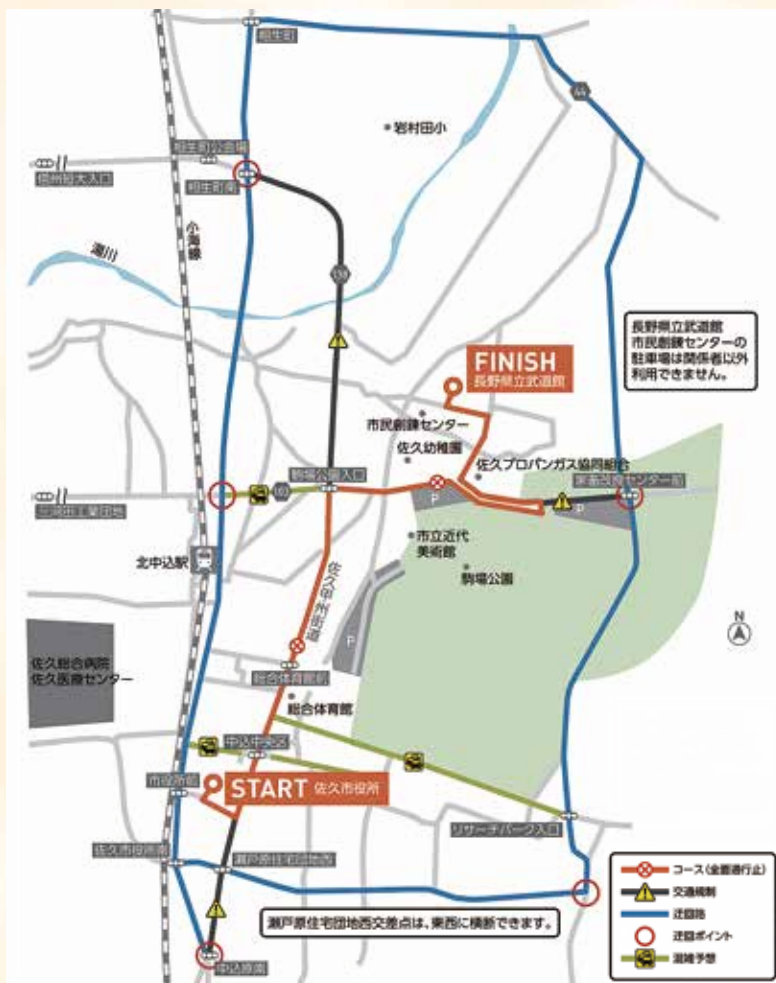
ホームページ
QRコード

東京2020聖火リレーが、 4月1日佐久市にやってくる!

オリンピックを象徴する聖火リレーが、「Hope Lights Our Way/希望の道を、つなごう。」をコンセプトに実施されます。

佐久市では、ゲストランナーとして、JAXA宇宙飛行士 油井亀美也さん、佐久長聖高校出身 立教大学男子駅伝監督 上野裕一郎さんが走ります。また、スタート地点の佐久市役所では、スタート式を実施し、フィニッシュ地点の長野県立武道館では、オリンピック聖火の到着を祝う「ミニセレブレーション」を開催します。

※ミニセレブレーション会場への入場は事前予約制となりますので、申込方法などの詳細は、後日ホームページをご覧ください。スポーツ課までお問い合わせください。(新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更または中止する場合があります。)



●日時

4月1日(木)午前9時～午前11時(予定)

※詳細は、後日ホームページでお知らせします。

●聖火ランナー走行ルート

佐久市役所(スタート)～長野県立武道館(フィニッシュ)の約2.5キロを12人のランナーで、聖火をリレーします。

●駐車場のご利用

駒場公園の駐車場をご利用ください。

※交通規制の開始時刻までに駐車してください。

※私有地や店舗の駐車場に停めないでください。

●公共施設の臨時休館

総合体育館、駒場公園(テニスコート・弓道場・プール)、中央図書館、近代美術館は、周辺道路の交通規制に伴い、4月1日午後1時までご利用できません。

●問合せ スポーツ課 ☎62-4004

交通規制ご協力をお願い

ランナー走行ルートの周辺道路では、交通規制が実施されます。沿線や周辺道路では混雑が予想されますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

プロへの扉が佐久市で開く! 『武論尊100時間漫画塾』第4期生募集中!!

募集期間: 令和3年5月31日まで

塾生が
続々デビュー!!

●漫画アプリ

みやけりくさん

▷『異世界ナンパ～無職ひきこもりのオレがスキルを駆使して猫人間や深宇宙ドラゴンに声をかけてみました～』連載中(構成担当)

千葉桜恒美さん

今條真理之さん

▷『トリの米屋と社長の僕』連載中

彩naTsuさん

▷『ビートルズ×ラブ!』連載中

●漫画雑誌

小町さんぺいさん

サイとウマおさん

●小説

西山暁之亮さん

▷2020年11月デビュー作発刊

『パワー・アントワネット』

▷2021年1月発刊

『カスト村のご隠居デーモンさん～辺境の大鍛冶師～』

Twitterアカウント
@100hmangajuku



ホームページ
QRコード



©彩naTsu/マッグガーデン

事務局 生涯学習課 ☎62-0671 問合せ 株式会社銀杏社 「武論尊100時間漫画塾」係 ☎03-3942-0260 メール: info@manga-gai.net



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)