

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

FE
ライフ

10

No.223 広報佐久
令和3年10月



特集

今までよりも便利に 地域公共交通 大改革

目次 令和3年 10月

頁	
3	特集 今までよりも便利に 地域公共交通 大改革
8	いつまでも安心して暮らすために 介護保険サービス
10	良質な土づくりに堆肥をご利用ください 特殊詐欺にご注意ください 10月は3R（スリーアール）推進月間です
11	10月は食品ロス削減月間です 空き家の適切な管理のために うすだ健康館チャレンジショップの出店者を募集します
12	冷蔵庫買い換え補助金【追加募集】 臼田文化センター企画展示「渋沢栄一と佐久～その足跡を探る～」 伝統芸能～粋～
13	旧中込学校ノベルティプレゼントキャンペーン 図書館講座 小木田順子氏（佐久市出身）講演会 音読者養成講座受講者を募集します
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	バレエ・エスポワール～国内で活躍するトップダンサーを迎えて～ 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 10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

特殊詐欺 被害急増

市職員や警察官、
病院職員などを装った
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

かかりつけ医・薬局を決めましょう！

同じ病気で複数の病院を受診すると、そのたびに初診料がかかるほか、何度も検査や投薬を行うので身体的にも経済的にも負担が大きくなります。



人口

総数	98,505人 (+38人)
男	48,432人 (+15人)
女	50,073人 (+23人)
世帯数	42,676世帯 (+40世帯)
(9月1日現在)	(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	8月の月間件数	令和3年1月～8月の累計
人身事故	25件	136件
死亡	0人	1人
負傷	35人	168人
救急	408件	3,010件
火災	2件	52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

10月7日(木)午後1時～4時 野沢会館102会議室
10月14日(木)午後1時～4時 浅間会館会議室3・4
10月15日(金)午後1時～4時 浅科支所
10月20日(水)午後1時30分～4時 あいとびあ臼田
10月20日(水)午後1時～4時 市役所2階市民ホール
10月28日(木)午後1時～4時 中込会館会議室1
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

10月15日(金)午後1時～3時 あいとびあ臼田
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎92-3011

生活・就労相談（まいさぼ佐久市）

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 まいさぼ佐久市 ☎88-6511

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～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

今までよりも便利に 地域公共交通 大改革

市では、地域公共交通の課題を解決し、より使いやすい地域公共交通を実現するため、令和3年10月から一部実証運行を実施しながら、地域公共交通の見直しを行っています。

この見直しは、大改革スタートの第一歩です。今後も、アンケート調査やモニタリングなどを行いながら、より良い地域公共交通を目指します。

10月からここが変わる!

Check 1 (市内全域)

日中

『デマンド交通さくっと』の利用方法が変わります 4~5P

- 利用条件** 会員登録が必須
- 予約先** コールセンターでの一括受付
- 運行範囲** 乗継ぎをすることで市内どこでも移動可



Check 2 (佐久平駅-臼田支所間)

朝夕

NEW 『さくっと定時便』を運行します 6P

- 利用条件** 予約不要、会員登録不要で誰でも利用可
- 運行車両** 『デマンド交通さくっと』と同じ車両
- 運行時間** 午前7時台と午後5時台の1日2回



Check 3 (蓼科高校-佐久平駅-佐久医療センター)

路線バス『中仙道線』の運行が変わります 7P

- 運行時間** 平日の朝夕のみ
- 運賃** 距離制運賃から片道200円の定額運賃に変更
- 運行経路** 佐久医療センターまで延伸



9月までで廃止となる公共交通

- ・市内循環バス
- ・路線バス佐久上田線

■ 問合せ 生活環境課 ☎62-3094



10月からここが変わる!

Check 1 『デマンド交通さくっと』の 利用方法が変わります

利用条件	会員登録が必須
予約先	コールセンターでの一括受付
運行範囲	乗継ぎをすることで市内どこでも移動可

1

会員登録が 必要です

利用前に会員登録をしましょう!

利用するには、まず会員登録が必要です。
市役所本庁3階生活環境課または白田・浅科・望月支所経済建設環境係にある申込書に記入し、提出してください(申込受付中)。

提出後、10日前後で会員証をお送りします。
お手元に会員証が届いた後、予約ができます。

【郵送で提出する場合】
〒385-8501 佐久市中込3056
佐久市役所生活環境課宛

なぜ会員登録が必要? 

A

スムーズな予約や乗降に
必要です。例えば、予約時
に住所など伝える必要もな
くなり、また、降車時の署
名も不要になります。

2

予約先が 変わります

予約はデマンド交通さくっと専用コールセンターへ

さくっと
コールセンター ☎057-000-3910 (ナビダイヤル)
受付時間: 平日午前8時~午後4時

予約の際に次の内容を伝えてください。

- 1 氏名と会員番号
- 2 利用希望日時(出発時刻または到着時刻)
- 3 乗り場と目的地

いつまでに予約の
電話をすればいい? 

A

利用希望日時の3日前か
ら当日利用時間の60分前
まで予約ができます。帰りの
分も同時に予約できます。

3

乗継ぎが できるよう になります

乗継ぎを利用して市内どこへでも!

今まではエリアごとに行き先の範囲が決まっていたますが、乗継ぎをすることで市内どこでも移動できます。
目的地を伝えると、コールセンターで乗継ぎの停留所をご案内します。

すべてコールセンターにお任せください!



□□停留所から
〇〇病院まで行きたいです

□□停留所から乗って、
△△停留所で乗り継ぐと
〇〇病院に到着になります。



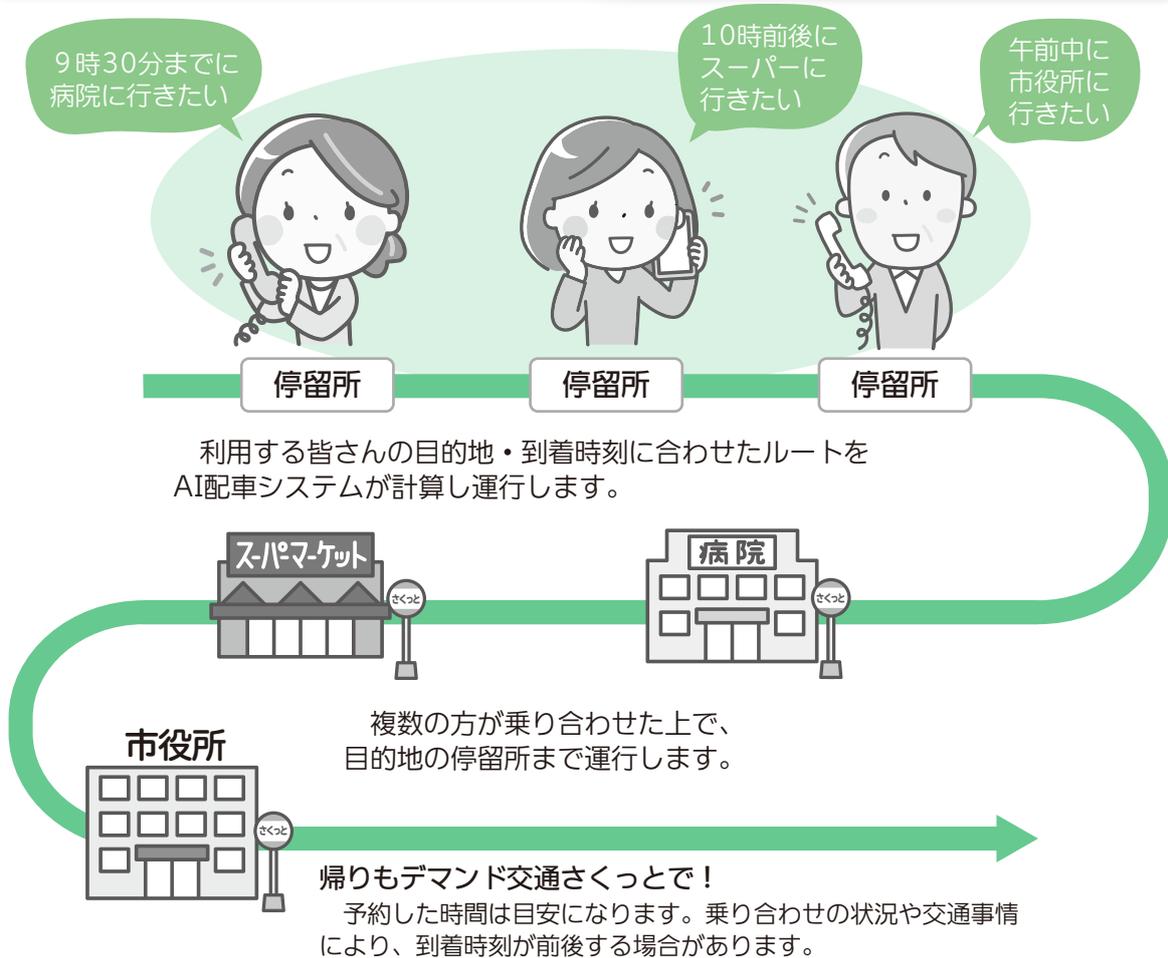
停留所の場所やエリア分けなど、詳細はサクラライフ8月号別冊をご覧ください。

デマンド交通さくっととは？

デマンドは、需要・要求といった意味を持ち、利用者の事前予約に応じて運行経路や運行時間を設定して乗り合いで運行する会員登録制の地域公共交通です。

一般的な路線バスは、決まった時間・決まった経路で運行しますが、デマンド交通さくっとは、利用者からの予約を受けて運行する経路・時間が決定されます。

そのため、予約がない場合は運行しません。



■運賃

大人200円・小人（小学生）100円・小学生未満無料
（乗継ぎごと同額加算）

■運休日

土・日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）

※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳保有者、障害者手帳保有者の介護同伴者、福祉医療費受給者証保有の妊産婦の方は、上記運賃の半額となります。

ここに注目！

白田エリア・望月エリアのみ

自宅前から乗降できます。
<対象>
75歳以上、障がい者等、妊産婦、運転免許証自主返納者

Q&A

Q 乗車希望時刻に間に合わない場合は、待っていてくれますか？

A 乗り合いのため、基本的にお待ちすることはできません。遅れそうな場合は、キャンセルまたは変更の連絡をお願いします。

Q 緊急で利用できますか？

A 利用希望時間の60分前まで受付できますが、乗り合いのため、到着時刻が最短とならない場合があります。お急ぎの場合は、タクシーなど別の交通手段をご利用ください。

Q 荷物を載せることはできますか？

A 自分の手で持てる量であれば可能です。ほかの皆さんの迷惑にならないようご配慮ください。

10月からここが変わる!

Check 2

『さくっと定時便』 (佐久平駅—臼田支所間) を運行します



- 利用条件** 予約不要、会員登録不要で誰でも利用可
- 運行車両** 『デマンド交通さくっと』と同じ車両
- 運行時間** 午前7時台と午後5時台の1日2回

時刻表

臼田支所行き	停留所名称	朝便	夕便
	佐久平駅	7:00	17:10
	浅間総合病院	7:06	17:16
	浅間総合病院東	7:07	17:17
	岩村田駅前	7:09	17:19
	岩村田	7:11	17:21
	岩村田相生町	7:12	17:22
	岩村田小学校入口	7:13	17:23
	猿久保	7:14	17:24
	北中込工業団地入口	7:15	17:25
	佐久医療センター	7:19	17:31
	中央区北	7:22	17:34
	佐久市役所	7:24	17:36
	佐大夫町	7:28	17:40
	中込駅	7:30	17:44
	中込橋場	7:31	17:45
	中込公園	7:32	17:46
	野沢営業所	7:33	17:47
	成田山びんごろ地蔵入口	7:34	17:48
	野沢バスセンター	7:36	17:50
相生町	7:37	17:51	
取出	7:38	17:52	
取出原	7:39	17:53	
佐久平総合技術高校臼田キャンパス前	7:41	17:55	
佐久建設事務所入口	7:42	17:56	
臼田中央	7:43	17:57	
佐久総合病院	7:44	17:58	
臼田支所	7:45	17:59	

佐久平駅行き	停留所名称	朝便	夕便
	臼田支所	7:00	17:18
	佐久総合病院	7:01	17:19
	臼田中央	7:02	17:20
	佐久建設事務所入口	7:03	17:21
	佐久平総合技術高校臼田キャンパス前	7:04	17:22
	取出原	7:06	17:24
	取出	7:07	17:25
	相生町	7:08	17:26
	野沢バスセンター	7:10	17:28
	成田山びんごろ地蔵入口	7:11	17:29
	野沢営業所	7:12	17:30
	中込公園	7:13	17:31
	中込橋場	7:14	17:32
	中込駅	7:16	17:36
	佐大夫町	7:17	17:37
	佐久市役所	7:21	17:41
	中央区北	7:23	17:43
	佐久医療センター	7:26	17:48
	北中込工業団地入口	7:28	17:50
猿久保	7:29	17:51	
岩村田小学校入口	7:30	17:52	
岩村田相生町	7:32	17:54	
岩村田	7:34	17:56	
岩村田駅前	7:36	17:58	
浅間総合病院東	7:38	18:00	
浅間総合病院	7:39	18:01	
佐久平駅	7:45	18:07	



- 運賃**
大人200円・小人(小学生)100円
小学生未満無料
- 運休日**
土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳保有者、障害者手帳保有者の介護同伴者、福祉医療費受給者証保有の妊産婦の方は、上記運賃の半額となります。

10月からここが変わる!

Check 3

路線バス『中仙道線』の運行が変わります



- 運行時間** 平日の朝夕のみ
- 運賃** 距離制運賃から片道200円の定額運賃に変更
- 運行経路** 佐久医療センターまで延伸



■時刻表(※下記時刻表は主な停留所を掲載しています)

立科町方面行き	停留所名称	時刻			
	佐久医療センター	7:33	16:03	16:58	18:11
岩村田	7:40	16:10	17:05	18:18	
浅間総合病院	7:45	16:15	17:10	18:23	
佐久平駅	7:51	16:21	17:16	18:29	
塩名田	8:01	16:31	17:28	18:39	
望月バスターミナル	8:14	16:44	17:43	18:52	
立科町役場前	8:29	16:59	17:58	19:07	
蓼科高校	8:35				



通学がより便利に！ お得な定期券のご案内

- 大人(中学生以上)
[1か月] **7,340円**
[3か月] **20,920円**

お買い求め先

[千曲バス(株)]
高速バス予約センター
(佐久市野沢バスセンター内)

☎62-0010

佐久市方面行き	停留所名称	時刻					
	蓼科高校				15:48	18:34	18:56
立科町役場前	7:10	7:37	15:54	17:10	18:40	19:02	
望月バスターミナル	7:26	7:55	16:10	17:26	18:56	19:18	
塩名田	7:41	8:10	16:23	17:39	19:09	19:31	
佐久平駅	7:51	8:20	16:33	17:49	19:19	19:41	
浅間総合病院	7:59	8:28	16:39	17:55	19:25	19:47	
岩村田	8:04	8:33	16:44	18:00	19:30	19:52	
佐久医療センター	8:11	8:40	16:51	18:07	19:37	19:59	

冬運行 夏運行

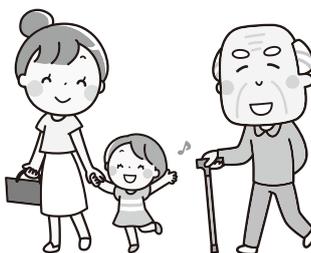
■運賃

大人200円・小人(小学生)100円・小学生未満無料

■運休日

土・日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)
お盆(8月13日~16日)

※身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳保有者、障害者手帳保有者の介護同伴者、福祉医療費受給者証保有の妊産婦の方は、上記運賃の半額となります。



いつまでも安心して暮らすために 介護保険サービス

介護保険は、みんなで支え合いながら、いつまでも安心して、住み慣れた地域で暮らし続けるための制度です。

介護や支援が必要になった時は、高齢者福祉課、各支所高齢者児童福祉係または地域包括支援センターに相談しましょう。

介護保険サービスを利用するまでの流れ

①相談する

高齢者福祉課、各支所高齢者児童福祉係または地域包括支援センターに相談しましょう。

【例えば】

- ・介護サービス、介護予防サービスを利用したい
- ・暮らしやすくするために自宅に手すりなどを付けたい
- ・生活に不安があるけれど、どんなサービスを利用したらよいかわからない
- ・いつまでも元気でいるために介護予防に取り組みたい など



②申請する

介護サービスや介護予防サービスの利用を希望する方は、高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係に要介護認定の申請をしましょう。申請は、本人、家族、成年後見人などが行う以外に、地域包括支援センターが代行することもできます。

【申請に必要なもの】

- ・介護保険の保険証
 - ・健康保険の保険証（40～64歳の方）
- ※申請書は、高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係にあります。
※申請書には、かかりつけの医療機関、主治医の氏名などを記入します。

③認定調査（訪問調査）

介護認定調査員が自宅などに訪問し、心身の状態について本人や家族などから聞き取り調査を行います（全国共通の調査票を使います）。



困っていることはメモしておきましょう

緊張のため、質問された時に状況をうまく伝えられないこともあります。

家族などに同席していただきましょう

いつも支援している方が同席しているとより正確な調査ができます。

認定調査を受けるときのポイント

体調の良い時（通常時）に調査を受けましょう

体調が悪い時では、正しい調査ができないことがあります。

いつも使っている補装具のこともおたずねします

つえなどの日常使用している状況をお伝えください。

④審査・判定

一次判定（コンピュータ判定）の結果と特記事項、主治医意見書をもとに、「介護認定審査会」で審査され、要介護状態区分が判定されます。

⑤認定・結果通知～介護サービス利用

介護認定審査会の判定に基づき、市が認定します。結果が記載された「認定結果通知書」と「被保険者証」が届くので、内容を確認しましょう。

要介護状態区分

要介護1～5

日常生活の基本的な動作の全部または一部について、介護を要すると見込まれる状態の方です。

在宅や施設で介護サービスを利用することで、生活機能の維持・改善が図れます。

要支援1・2

日常生活に支障があると見込まれる状態ですが、介護予防サービスなどを利用することで、生活機能が改善する可能性の高い方です。

訪問看護や福祉用具のレンタル・購入などのサービスを利用することができます。

非該当

要介護や要支援に該当しなかった方です。

基本チェックリストを受けて「介護予防・生活支援サービス事業対象者」と判定された場合は、介護予防・生活支援サービス事業が利用できます。

介護サービス（介護給付） が利用できます

「要介護1～5」と認定された方には、居宅介護支援事業者などが、利用するサービスを盛り込んだケアプランを作成します。

ケアプランにもとづいた介護サービスが利用できます。



介護予防サービス（予防給付） が利用できます

「要支援1・2」と認定された方には、地域包括支援センターが中心となって介護予防ケアプランを作成するなど、住み慣れた地域で自立した生活を続けていけるよう支援します。



※「要支援1・2」の方は、介護予防サービスと介護予防・生活支援サービス事業の両方を利用することもできます。

介護予防・生活支援サービス事業 が利用できます



※地域包括支援センターが本人や家族と話し合い、ケアプランを作成し、できる限り自立した生活を送れるように支援します。

※介護度や介護サービスの種類、所得に応じて利用者負担が決まります。

詳細や不明な点は高齢者福祉課、各支所高齢者児童福祉係にお問い合わせください。

高齢者福祉課 介護保険給付係 ☎62-3154
浅科支所 高齢者児童福祉係 ☎58-2078

臼田支所 高齢者児童福祉係 ☎82-3124
望月支所 高齢者児童福祉係 ☎53-3111(代)



良質な土づくりに堆肥をご利用ください

■問合せ 佐久市堆肥製産センター ☎82-8064 / 臼田支所経済建設環境係 ☎82-3113

佐久市堆肥製産センターでは、サラサラしてまきやすい堆肥を製産しています。堆肥の施用効果は、肥料分の供給の他に、土中の微生物を活性化させ、土壌改良し植物の根の成長を促進します。また、成分検査も毎年行っていますので、安心してご利用いただけます。

■堆肥の使い方「基本」

この肥料を効果的に使うために次のことに注意してください。

- ・ 10a (1000m²・1反歩) 当たり 1.5t 程度を使います。
- ・ 秋から春先の早い時期に施用して、十分耕起し土と混ぜてください。
- ・ 作物の播種・定植する4週間前には施用し、耕起のうえ土と混ぜてください。
- ・ 堆肥の上に直接播種・定植しますと発芽障害や生育障害を起こしますので、十分注意してください。

■料金 1kg当たり7円を同センター窓口で計量後お支払いください。

※量り売りのため、必ず堆肥を詰める容器(袋)を持参いただき、購入者で袋詰めをしていただきます。

※土曜日は、現金の取り扱いをしていません。後日納入通知書を郵送します。で、市内の金融機関または、市役所本庁・各支所でお支払いください。

■営業時間 午前8時30分～午後5時
■休業日 日曜・祝日・年末年始



特殊詐欺にご注意ください

■問合せ 佐久警察署生活安全課 ☎68-0110 / 生活環境課 ☎62-3094

特殊詐欺の被害が市内で発生しています。

特殊詐欺とは、被害者に電話をかけるなどして対面することなく信頼させ、指定した預貯金口座への振り込み、その他の方法により、不特定多数の者から現金を騙し取る犯罪をいい、オレオレ詐欺、預貯金詐欺、還付金詐欺、架空料金請求詐欺等、犯人はあの手この手を使って騙しの電話をかけてきます。

電話に出ると犯人の話術に乗せられ騙されてしまう可能性が高いので、犯人と直接話をしないようにすることが重要です。自宅の電話を常に留守番電話に設定するなどの対策をとりましょう。

なお、市では特殊詐欺を未然に防ぐ対策として、消費者被害防止対策機器(自動で通話の内容を録音する機能のある固定電話機等)を購入設置された世帯に補助金を交付しています。

■補助金額 購入金額の2分の1 (上限1万円)

■申請方法 交付申請書、実績報告書、交付請求書および機器を購入した際の領収書を生活環境課窓口へ提出
※様式は、市ホームページに掲載



ホームページ
QRコード



10月は3R (スリーアール) 推進月間です

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

■3R (スリーアール) とは
・ごみを減らす (Reduce)
・繰り返し使う (Reuse)
・資源とつくり再利用 (Recycle)

これら3つの頭文字 (R) の総称です。3Rの取り組みをご自身の暮らしに取り入れて、循環型社会のライフスタイルをはじめめるきっかけにしてみませんか。

■家庭でできる取り組み

▽ごみを減らす

- ・ 必要のないものは買わない。
- ・ 物は大切にし、長く使う。
- ・ 食べ残しをしない。
- ・ 生ごみの水気をよく切ってから捨てる。
- ・ 生ごみ処理機等を活用し、生ごみの排出量を減らす。

※市では、生ごみ処理機等を購入された方に、補助金を交付しています。

▽繰り返し使う

- ・ 詰め替え用の製品を選ぶ。
- ・ 不要になった物を譲り合う。

・ 故障した家電製品等は、修理可能であれば修理して使う。

▽資源として再利用

- ・ ごみを正しく分別する。
- ・ リサイクル製品を利用する。
- ・ 資源物の店頭回収 (食品トレイ、牛乳パック等) を積極的に利用する。



ホームページ
QRコード

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

■食品ロスとは

まだ食べることができるのに廃棄される食品のことです。

食べ物を無駄にするのは、「もったいない」と思いませんか。

■家庭でできる食品ロス削減

▽必要に応じて買い物をしよう

・買い物前に冷蔵庫を確認。メモやスマホなどで撮影した画像が有効です。

・野菜や生ものなど傷みややすい食材の買い過ぎには気をつけましょう。

・残っているものを活用することを考えましょう。「いつか食べる」は、食品ロス予備軍です。

▽食べきるための工夫をしよう

・冷蔵庫や食品庫内を整理しましょう。使いかけや、早く食べた方が良いものは目立つ場所に置きましょう。

・冷凍保存を活用しましょう。

・野菜や果物は厚むきしないようにしましょう。栄養が減ってごみは増えます。

・皮や根元も食べられる野菜はたくさんあります。調理の工夫や見直しを。

・食べきれぬ分だけを作りましょう。

「おいしく楽しく食べ切ろう!」



エコクッキングQRコード



ホームページQRコード

空き家を放置したままにしておくとは様々な問題が生じます。次のことを心がけ、適切に管理をしましょう。

■しつかり管理

現状を維持するには、定期的にメンテナンスを行う必要があります。庭木の剪定や除草をしましょう。また、この時期は蜂に関するトラブルが増加します。巣を見つけたら早めに駆除しましょう。

■登記手続き

不動産を相続したときは相続登記が必要です。相続登記がされないまま新たな相続が発生すると、権利関係が複雑になり、売却などの手続きに多くの時間と費用がかかります。相続方法や遺言書について話し合っておくことも大切です。分からないことがあれば専門家である司法書士に相談しましょう。

■売却や賃貸

人が住まなくなった住宅は早く傷みます。住まない住宅は人に住んでもらうことも考えましょう。売却や賃貸として活用を図るため、「空き家バンク」への登録や不動産会社など専門家への相談も含めて検討してみましょう。

■建物の除却

住宅を除却して土地を活かす方法もあります。除却後の空き地を駐車場や家庭菜園として利用するなど、土地活用の可能性は様々あります。



ホームページQRコード

うすだ健康館に設置されている「チャレンジショップ」への出店者を募集します。

■場所 うすだ健康館（佐久市白田健康活動サポートセンター）

佐久市白田2175・1（佐久総合病院院入口信号前）

■募集区画 1区画

■店舗面積 18㎡（トイレ・手洗い含む）

■出店期間 令和4年4月から2年間

■店舗利用料金 無料

※改装費、光熱水費等は出店者負担

■応募要件 次のいずれかに該当し、かつ市税等の滞納がないこと。

・医療、健康、福祉に関連する商品の販売またはサービスの提供を行う方

・新たに事業活動を行うおとする個人または会社等

■申請書類の提出期間

10月5日（火）～29日（金）（必着）

午前8時30分～午後5時15分（土日を除く）

■申請書類の提出先

①持参 白田支所総務税務係

②郵便 〒384・0301

佐久市白田89番地3

※様式は、ホームページに掲載

■その他 11月（予定）に応募者による

プレゼンテーションを行い、選定委員会

で出店者を決定します。

※様式は、ホームページに掲載

■その他 11月（予定）に応募者による

プレゼンテーションを行い、選定委員会

で出店者を決定します。



ホームページQRコード

募集 冷蔵庫買い換え補助金【追加募集】

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917

8月に、省エネ性能の高い冷蔵庫に買い換えようとする個人の方に対する補助金交付の事前申請受付を行いました。追加募集します。ご希望の方はお申し込みください。



■申請の流れ

事前申請 ↓ 購入通知
(購入についてのご案内) 受領 ↓ 冷蔵庫の購入 ↓ 実績報告書提出

※購入前の事前申請が必要です。

■事前申請受付期間

10月1日(金)～令和4年1月14日(金)(申込先着順)

■冷蔵庫の購入時期

購入通知受領後、令和4年1月31日(月)

■対象

市内の事業所で購入した未使用品で、11年以上使用する冷蔵庫から買い換えをする市内に住所がある方

※その他、市税等の納付状況や、製品等の要件あり

■補助金額

購入価格の10分の1以内
(上限1万円)

※ただし、まちの電気屋さん(市内に本店を有する事業所)から購入した場合は、購入価格の5分の1以内(上限3万円)

※LED照明の買い換えに対する補助も行っていきます。



ホームページ
QRコード

イベント 臼田文化センター企画展示「渋沢栄一と佐久～その足跡をたどる～」

■問合せ 臼田文化センター ☎82-3634

日本資本主義の父と呼ばれ、大河ドラマの主人公として注目される渋沢栄一は、青年時代に藍玉の行商で佐久の地を何度も訪れていました。

本企画展では、「栄一郎」(当時栄一が使用した名)や「新五郎」(渋沢栄一の従兄、尾高惇忠)の署名が残る藍玉通帳を始め、新たに見つかった栄一直筆の青淵さいえん※未定稿みきていこう(完成前の原稿)を展示します。また、藍染めの道具や作品等も展示します。

※青淵とは渋沢栄一の別名

■期間

10月2日(土)～11月7日(日)
午前9時～午後5時

■休館日

毎週月・火曜日、11月4日(木)

■入館料

無料

■展示解説

▽日時 毎週土・日曜日

①午前10時、②午後3時

▽定員 各回8名(時間約20分)

▽申込方法 臼田文化センターへ前日までに電話で申し込み



大奈良村桐屋
作太夫藍玉通(個人蔵)



ホームページ
QRコード

イベント 伝統芸能～粋～

■問合せ 文化事業団 ☎82-3962

東京の国立劇場、演舞場、寄席等で行われている伝統芸能(日本舞踊・長唄・落語・和妻「日本の伝統マジック」)を、子どもたちを中心に親子で触れて体験、鑑賞していただけます。

○伝統芸能ワークショップ

■日時

・10月23日(土)午後2時～3時
・10月24日(日)午前11時～正午

■対象

小学生(親子参加可)

■定員

各20～50名(申込先着順)

■申込方法

コスモホールへ電話で申し込み

■申込期間

定員に達するまで(受付中)

○伝統芸能「粋」特別公演

■日時

10月24日(日)午後2時～4時

■対象

どなたでも

■定員

560名(申込先着順)

■申込方法

コスモホール、佐久平交流センター、交流文化館浅科で入場券を配布

■入場券配布開始

10月5日(火)午前9時

○共通事項

会場 コスモホール

入場料 無料(事前申込・入場券方式)

出演 落語 春風亭柳橋氏他

▽日本舞踊 和泉流宗家三代目家元 泉秀樹氏 他

▽和妻 KYOKO氏

旧中込学校ノベルティプレゼントキャンペーン

■問合せ 佐久市観光協会 ☎62-3285

新型コロナウイルス感染症の影響で地域外への旅行が困難な今、あらためて身近な観光スポットに目を向けてみませんか。

旧中込学校の宣伝大使に認定された方限定で、旧中込学校のイラストや説明文が書かれた絵馬をプレゼントしています。ぜひこの機会に旧中込学校までお越しください。

■キャンペーン期間 12月28日(火)まで

※毎週月曜、第2火曜、祝日の翌日は休館日のため除く(祝日は開館)

※無くなり次第終了

■配布場所 旧中込学校管理事務所

■宣伝大使認定条件 旧中込学校管理事務所内で、次の項目について行っているだけの方

①旧中込学校のSNS公式アカウント(インスタグラム、フェイスブックまたはツイッターのいずれか)をフォローする。

②旧中込学校の写真等をSNSで投稿する。

■配布個数 500個



図書館講座 小木田順子氏(佐久市出身)講演会

■問合せ 中央図書館 ☎67-2111

今年の図書館講座は、幻冬舎新書編集長の小木田順子氏です。長く編集の仕事に携わっている中での経験や出来事をお話いただきます。

■日時 11月6日(土)
午後1時30分～3時30分
(開場・午後0時45分)

■会場 交流文化館浅科(穂の香ホール)
※駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合わせでご来場ください。

■入場料 無料

■手話通訳 あり

■定員 200名(申込先着順)

■申込方法 中央図書館へ電話で申し込み(事前申込制)

■演題 「読書が10倍楽しくなる編集の舞台裏」

■講師 小木田順子氏

■講師の紹介 1966年生まれ。野沢小学校、野沢中学校、野沢北高等学校卒業。東京大学文学部卒業後、1990年、PHP研究所に入社。2005年、幻冬舎に入社。一貫して書籍の編集に携わる。現在は幻冬舎新書編集長。



音読者養成講座受講者を募集します

■問合せ 中央図書館 ☎67-2111

視覚に障がいがある等の理由により原本図書をそのままでは利用できない方へ録音図書を提供するため、音訳に携わる音読ボランティアの育成を図る目的で、音読者養成講座を開講します。

■日時 11月9日(火)・17日(水)・24日(木)、令和4年1月13日(木)・19日(水)・26日(水)

午後1時30分～4時

■会場 中央図書館視聴覚室

■受講料 無料

■対象 音読ボランティアに意欲のある方で、前記日時の全ての講座を受講できる方(全6回)

■講座内容 発声、発音、読み方、録音実技について、基礎から中級までを学びます。

■講師 元信越放送アナウンサー「朗読かたばみの会」小山菜穂子氏

■定員 10名

■申込方法 中央図書館へ電話または窓口で申し込み

■申込期間 10月5日(火)～13日(水)

午前9時30分～午後6時
(11日(月)は休館日のため除く)

■抽選 申込者数が定員を超えた場合は、後日抽選(くじ引き)を行い、受講者を決定します。

■抽選日 10月17日(日)午前11時

■抽選会場 中央図書館視聴覚室



さく割電子クーポンの利用期間を延長

佐久市観光協会 ☎62・3285

「さく割電子クーポン」の利用期間を延長しています。大勢の皆さんの利用をお待ちしています。

▽利用期限 10月31日(日)

▽利用方法 電子クーポン発券サイトで無料の登録で利用できます。



概要はこちら



「佐久ハレタ」はこちら

ペレットストーブ等の設置に対する補助金

環境政策課 ☎62・2917

▽補助率 (括弧内は上限額)

・ペレットストーブ

経費の2分の1以内 (15万円)

・木質バイオマスボイラー

経費の3分の1以内 (100万円)

▽ペレットストーブ利用者の声

・心地よい暖かさです。

・家全体が暖まる上、輻射熱により身体もぽかぽかします。

・火を見ると安らぎます。

・空気がきれいです。
・掃除が簡単です。
・環境問題に取り組み、貢献している意識が持てます。など

※設備の設置工事の着工前に申請してください。



ホームページ QRコード

小型除雪機等購入費補助金

土木課 ☎62・3302

市では、小型除雪機および除雪板の購入の経費に対する補助制度を設けています。区やPTA等の団体の皆さんに活用していただき、生活道路や通学路、歩道などの除雪を実施していただいています。冬期の降雪に備え、制度をご活用ください。

▽補助対象 区等が道路等の公共施設の除雪に使用するための小型除雪機および除雪板

▽補助率

小型除雪機および除雪板の購入に要する経費の2分の1以内 (同一年度補助金上限額30万円)

※購入前に申請が必要です。



ホームページ QRコード

児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課 ☎62・3149
または各支所市民係

6月から9月分の児童手当を10月8日(金)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。

児童扶養手当を受給している皆さんへ

子育て支援課 ☎62・3149
または各支所高齢者児童福祉係

8月末日が提出期限の児童扶養手当現況届の提出はお済みですか。提出がないと11月分以降の手当支給が受けられなくなります。

児童扶養手当現況届の提出がお済みでない方は、至急子育て支援課または、各支所高齢者児童福祉係まで提出をお願いします。

マイナンバーカード交付専用電話の設置

市民課 ☎77・7933

マイナンバーカード(個人番号カード)の交付に関する専用ダイヤルを設置しました。

マイナンバーカード取得方法に関するお問い合わせや受取予約の際に、お気軽にご利用ください。

▽専用電話番号 ☎77・7933

▽受付日時 平日午前8時30分～午後5時15分

今年のハロウィンジャンボくじは、1等・前後賞合わせて5億円!

財政課 ☎62・3032

・1等 3億円×11本

・前後賞各 1億円×22本

※発売総額330億円・11ユニットの場合

■同時発売のハロウィンジャンボミニは、

1等・前後賞合わせて5千万円!

・1等 3千万円×20本

・前後賞各 1千万円×40本

※発売総額150億円・5ユニットの場合

▽発売期間 10月22日(金)まで発売中

▽抽せん日 10月29日(金)

この宝くじの収益金は、長野県内の販売実績により県内市町村に配分され、市の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。



宝くじ公式サイト QRコード

新型コロナウイルスワクチン接種に関する差別等の防止

人権同和課 ☎62・3135

ワクチン接種は、本人の健康状態や、感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意思で接種を判断するものです。さまざまな理由により、ワクチン接種をできない方や望まない方もいます。

接種の有無を問いただしたり、未接種の人に対して、接種の強要やいじめ、不利益な取り扱い等をしたりせず、相手の気持ちに寄り添った思いやりと支え合いの行動を心がけましょう。

高齢者等訪問理美容サービス

高齢者福祉課 ☎62・3154
福祉課 ☎62・3147
または各支所高齢者児童福祉係

理美容店に出向くことが困難な高齢者や障がい者の方が、自宅で理美容ができるよう、訪問理美容サービスを行っています。

▽対象 市内在住の市民税非課税世帯に属する次のいずれかの方

- ① おおむね65歳以上の要介護度3以上の方
- ② 身体障害者手帳1級または視覚、下肢もしくは体幹の障害2級の方（準ずる方）
- ③ 療育手帳A1の方

▽内容 理美容業者が居宅へ訪問し理美容を行い、出張経費を市が負担します。※理美容料金は、利用者負担です。

▽申請方法 本人または代理人の方が担当課へ申請

- ・①の方 高齢者福祉課
 - ・②③の方 福祉課
- または各支所高齢者児童福祉係

就学援助費の入学前支給受付

学校教育課 ☎62・3478

就学援助とは、小中学校の教育に必要な費用の一部を援助する制度です。

令和4年度に小学校または中学校に入学をする予定者の保護者を対象とした費用を、令和4年の1月末に支給します。

▽対象 子どもの住所が佐久市にあり、児童扶養手当を受給しているまたは世帯総所得が基準以下である方等

▽提出書類 佐久市就学援助費（新入学児童等学用品費等の入学前支給）受給認定申請書

※申請書は、ホームページに掲載



▽申請方法 提出書類を学校教育課へ持参または郵送

▽申請期限 11月17日(水)（必着）

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訓練

危機管理課 ☎62・3008

▽日時 10月6日(水)午前11時頃

▽内容 緊急地震速報などの緊急時に、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）」による全国一斉情報伝達訓練を行います。

就職の相談は、佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」へ

佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」（商工振興課内）求職者専用ダイヤル ☎0120・151・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。

就職活動中の学生の方や、仕事をお探

しの方等の相談を受け付けていますので、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 市内事業所の求人



生ごみ処理機等購入費補助金

生活環境課 ☎62・3094

生ごみ処理機・生ごみ処理容器を購入された方を対象に、補助金を交付します。また、補助金の交付決定から6年を経過した場合、新たに購入された方も対象となります。

生ごみの堆肥化で可燃ごみを減らしま

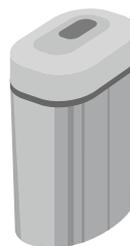
しょう。

▽補助金額 生ごみ処理機等の本体購入価格の2分の1

・生ごみ処理機の補助金上限額は3万円（1台のみ申請可）

・生ごみ処理容器の補助金上限額は1台あたり6000円（2台まで申請可）

▽申請方法 申請書類等を生活環境課または各支所経済建設環境係へ提出
※申請書類等は、ホームページに掲載



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。

台風



指を広げた両手を、右上方から左下方へ下ろす動作を繰り返します。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

サポートブック「虹のかけはし」
をご利用ください

福祉課 ☎62・3147

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

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

ライフステージが変わり、お子さんを支援する人が変わっても支援が途切れる

今月のクールチョイス



2050ゼロカーボンに向けて、
今できることを実践しよう。



高効率照明への切り替えを進めよう

環境省は、省エネ性能に優れたLED照明や、有機EL照明等高効率な照明製品への切り替えを推進しています。

家庭やオフィスにはたくさんの照明があります。一つ一つは小さくても、電気使用量は全体として大きくなるため、高効率な照明製品へ切り替えることで、大きな節電効果とCO2削減効果が期待できます。

また、佐久市では既存の照明（LED照明を除く）から未使用品のLED照明への買い換えに対して、補助金を交付しています（7月1日以降に市内事業所で購入したものに限り）。申請期間は令和4年3月31日（木）までです（サクラライフ8月号を参照）。

補助金を活用して高効率照明へ切り替えましょう。



ホームページ
QRコード

環境政策課 ☎62-2917

ことなく継続されるよう、この冊子をご利用ください。

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説明した上で、無料でお渡しします。

自然災害等のリスクに備えて 農業保険に加入しましょう

長野県農業共済組合佐久支所

☎58・2580

農業経営では、台風や大雪などによる自然災害や市場価格の下落など、様々なリスクがあります。それらに備え、農業保険に加入しましょう。

農業保険は公的保険のため、保険料および掛金の一部は国が補助しています。

農業保険には、収入保険と農業共済があります。自然災害はもちろん、市場価格の下落など、様々なリスクを総合的にカバーしたい方は、収入保険がおすすめです。

水稲や果樹などの品目ごとに、主に自然災害によるリスクをカバーしたい方は、農業共済（農作物共済、果樹共済など）がおすすめです。

このほかに、施設や機械が受けた損害を補償する園芸施設共済や農機具共済などもあります。



ホームページ
QRコード

ポリファーマシーと セルフメディケーション

国保医療課 ☎62・3164

▽ポリファーマシーに注意

多くの薬を飲んでいて、薬による有害事象が起こっている状態を特にポリファーマシーと呼び、問題になっています。薬が6種類以上になるとリスクが高くなるといわれています。薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。また、多剤服用のチェックができるように「お薬手帳」は一人一冊にまとめましょう。

▽セルフメディケーションのすすめ

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることを指します。適度な運動、栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠など、健康的な生

活を意識しましょう。日頃から体重・血圧などを測定する、毎年健診を受けるなど、自分の健康状態を知ることが大切です。

また、不調を感じたら、軽度のうちには市販薬で対応し、症状の改善が見られない場合には医療機関を受診するなど使い分けましょう。判断に迷うときは、かかりつけ薬局にご相談ください。

骨髄バンクに登録しましょう

佐久保健福祉事務所 ☎63・3163

10月は「骨髄バンク推進月間」です。

骨髄移植や末梢血幹細胞移植は、白血病や再生不良性貧血などの血液の病気に対する有効な治療法です。この骨髄等の移植には、患者と白血球の型が適合する骨髄等提供者の存在が不可欠です。一人でも多くの患者を救うためには、一人でも多くのドナー（提供者）登録が必要です。

骨髄等の移植と骨髄バンクに対する皆さんのご理解をお願いするとともに、ドナー登録にご協力をお願いします。

■骨髄バンクドナー登録窓口

▽日時 毎週月曜日・木曜日

午前8時30分～午後4時（予約制）

▽場所 佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎1階）



**LINEを活用した
道路の危険箇所の連絡**

土木課 ☎62・3302

市道上の穴や転落防止柵の破損など危険箇所の連絡が、LINEアプリからできるようになりました。

▽アプリ活用方法

①佐久市のアカウントを友達登録する。

②トーク内の「連絡」をタップし、連絡

内容（写真や位置情報等）を入力する。

▽友達追加方法 友達追加の「検索」に

「@sacity」と入力するか、

下記のQRコードを読み込んで、「追加」をタップする。



友だち追加
QRコード

**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、日常生活を営む上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てください。

**10月は「個別労働紛争あっせん
制度」周知月間です**

東信労政事務所

☎0268・25・7144

県労働委員会は、労働問題の専門家が中立・公正な立場で、労働者個人と事業主のトラブル（解雇、賃金、パワハラ等）について、「あっせん」により円満な解決をお手伝いします。

手続きは、簡単・無料で、丁寧にお話を伺います。また秘密は厳守されます。

**労働災害の防止のため
職場を総点検しましょう
（長野県内、死亡災害多発中）**

長野労働局労働基準部健康安全課

☎026・223・0554

令和3年に入ってから、長野県内で労働災害、特に死亡災害が多発しています。今一度、皆さんの職場内を総点検し、労働災害防止対策を改めて徹底しましょう。なお、長野労働局で行った報道発表で

は、「死んでしまったら何も意味がない、安心・安全に働ける職場こそすべての基本」という思いのもと、「大切な人が突然いなくなる」という辛さをこれ以上誰にも味わってほしくないという意志を込めたメッセージを公表しています。



ホームページ
QRコード

長野県最低賃金のお知らせ

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、令和3年10月1日から時間額877円に改正されます。

なお、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、精進助手当、通勤手当および家族手当などは含まれません。

また、中小企業・小規模事業者等に対する賃金の引き上げの環境整備、雇用の維持を図るための支援策を実施していますので、ご活用ください。

■助成金について

助成金に関することは左記までお問い合わせください。

【業務改善助成金について】

▽長野労働局雇用環境・均等室

☎026・223・0560

【キャリアアップ助成金について】

▽長野労働局職業対策課
☎026・226・0866

**宝くじの助成金で「公会場の備
品」を整備しました**

総務課 ☎62・3002

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、公会場の備品を整備しました。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。

▽（一財）自治総合センター助成事業

・三家区 机・椅子・台車・ホワイトボード



三家公会堂 2階大広間

▽（公財）長野県市町村振興協会助成事業

・安原区 机・椅子・台車

犬のフンは持ち帰りましょう

環境政策課 ☎62・2917
または各支所経済建設環境係

▽マナーを守りましょう

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

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

▽犬のフンを放置すると罰せられます

犬のフンを放置した場合は、条例の規定により、20万円以下の罰金に処せられることがあります。

11月の駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所

☎68・1399
FAX 68・1853

▽対象施設 テニスコート、ギリシャ劇場、多目的広場、弓道場（塀改修工事のため休場する場合あり）

▽窓口受付開始 10月1日(金)午後1時～

※申し込みが重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

10月10日(日)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。

**建築士による
空き家の管理に関する相談会**

(公社) 長野県建築士会佐久支部
☎63・8080

▽日時 毎月15日

午後1時～4時(完全予約制)

※土日祝日の場合は直前の平日

▽会場 佐久合同庁舎会議室

▽参加費 無料

▽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)までに電話で申し込み(平日午前8時30分～午後5時15分)

県下一斉司法書士無料法律相談会

長野県司法書士会佐久支部
☎0267・26・5774

▽日時および会場

・10月16日(土)午前10時～午後4時

・市民創練センター 多目的室

・10月23日(土)午後1時～4時

・あいとびあ白田 多目的室1・2

▽相談内容 登記、不動産の売買・贈与、相続・遺言、空き家、成年後見制度、財産管理に関する相談など

▽申し込み 不要(秘密厳守)

**借入の返済にお困りの方は
ご相談ください**

財務省関東財務局長長野財務事務所
☎026・234・2970

長野財務事務所では、ローンやクレジットの返済にお悩みの方からの相談を受け付けています。必要に応じて法律の専門家を紹介いたします。相談は無料で、匿名でも構いません。まずは、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

▽受付日時 平日8時30分～正午、午後1時～4時30分



**森林セラピーと
バードウォッチング体験**

健康づくり推進課 ☎62・3524

▽日時 10月30日(土)

午前9時30分～午後1時30分

▽会場 春日の森

▽参加費 1000円(お弁当代)

▽対象 市内在住の方

▽内容 専門の資格を持つ森の案内人のガイドによる森林散策、講師同行によるバードウォッチング体験、森の眺望場で昼食(地元飲食店と連携したお弁当)

▽講師(バードウォッチング) 自然観

察指導員 木内清氏、依田昌晃氏
▽持ち物 双眼鏡(お持ちの方)
▽定員 10名程度(申込先着順)

▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で申し込み

▽申込期間 10月4日(月)～15日(金)

**東信地区労働フォーラム
(佐久会場)**

東信労政事務所
☎0268・25・7144

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

▽日時 10月19日(火)

午後1時30分～3時40分

▽会場 佐久合同庁舎5階講堂

▽受講料 無料

▽対象 労働者、事業主のほか広く一般県民

▽演題 労働契約等解説セミナー2021

▽講師 シオンシーFP社会保険労務士事務所 代表 特定社会保険労務士 加藤健司氏

▽申込方法 東信労政事務所へ電話で申し込み

▽申込期間 10月12日(火)まで

「定住自立圏共生ビジョン」への意見募集

企画課 ☎62・3067

「佐久地域定住自立圏」とは、佐久市が中心市となり、小諸市、東御市、北佐久郡・南佐久郡の町村と連携して、安心して暮らしを営むことができる定住圏の形成を目指すもので、これまで、その取組内容を具体的に示す「佐久地域定住自立圏共生ビジョン」を二次にわたって策定し、各種取り組みを推進してきました。

この度、令和4年度からの5年間を計画期間とする「第三次佐久地域定住自立圏共生ビジョン（案）」を作成したので、市民の皆さんや圏域に居住・通勤・通学等されている皆さんから、本ビジョン案に対する意見を募集します。

▽**ビジョン（案）の閲覧場所** ホームページ、市役所市民ホール、企画課・各支所・圏域市町村の窓口

▽**募集期間** 10月1日（金）～14日（木）

▽**意見の提出方法** 任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、持参、Eメール（kikaku@city.saku.nagano.jp）、FAX（63・3313）のいずれかで佐久市企画課へ提出（電話や口頭による意見提出は不可）

「第2次佐久市協働のまちづくり計画」への意見募集

広報広聴課 ☎62・3075

今年度策定を進めている「第2次佐久市協働のまちづくり計画」の骨子案に対する意見を募集しています。

▽**骨子案の閲覧場所** ホームページ、市役所市民ホール、広報広聴課・各支所総務事務係窓口

▽**募集期間** 10月22日（金）まで

▽**意見の提出方法** 指定の様式または任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、持参、Eメール（kohokotyo@city.saku.nagano.jp）、FAX（63・3313）のいずれかで広報広聴課へ提出（電話や口頭による意見提出は不可）

※指定の様式は、ホームページに掲載

▽**参加資格** 佐久市在住の小学3～6年

スポーツ大会参加者募集

佐久市体育協会 ☎88・6123



▽**第15回佐久市小学生駅伝大会**

▽**日時** 11月14日（日）

▽**会場** 佐久総合運動公園陸上競技場

▽**参加費**（傷害保険料・ゼッケン代含む）1チーム 1500円

男女の走者3名のチーム（3名に満たない場合はお問い合わせください）

▽**申込期限** 10月22日（金）

※区間記録上位男女各5名（小学5年生以下）を、第18回長野県市町村対抗小学生駅伝大会の佐久市代表選手候補として選考します。なお、第18回長野県市町村対抗小学生駅伝大会は、令和4年4月30日（土）に開催が予定されています。

■佐久市ハーフマラソン大会

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は中止としました。

第36回佐久平の美術展作品募集

近代美術館 ☎67・1055

▽**応募資格等**

- ・佐久地域に関心がある方
- ・平成18年4月1日以前に生まれた方
- ・直接搬入、搬出に対応できる方

▽**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）

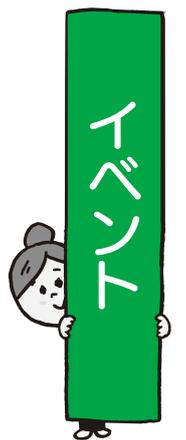
▽**作品搬入日** 12月10日（金）・11日（土）

▽**搬入場所** 近代美術館

▽**応募手数料** 各部門1点3000円（令和4年3月31日時点で20歳未満の方は1000円）

※令和4年1月に、入賞・入選作品による展覧会を開催します。

※詳細は、近代美術館で配布する募集要項をご覧ください。



コレクション展 連作版画へのいざない —池田満寿夫・徳力富吉郎・増田誠—

近代美術館 ☎67・1055

当館の版画コレクションの中には、連作（シリーズ）となっている版画作品が数多くあります。

本展では、池田満寿夫（銅版画）、徳力富吉郎（木版画）、増田誠（銅版画）の3名の作家による連作版画を展示します。

▽**会期** 10月23日（土）～11月7日（日）

▽**開館時間** 午前10時～午後4時30分

▽**会期中の休館日** 10月25日（月）、11月1日（月）・4日（木）

▽**観覧料** 無料

■**常設展示** 平山郁夫《仏教伝来》ほか



徳力富吉郎
「吉田口四合目の雨」
『徳力富吉郎創作版画 富士三十六景』

「中山道塩名田宿宿場祭り」
「農業祭」「平尾山もみじ祭り」
「望月駒の里草競馬大会」の
開催中止について

中山道塩名田宿宿場祭り実行委員会
☎58・2001
農業祭実行委員会 ☎62・3203
平尾山もみじ祭り実行委員会
☎62・3285
望月駒の里草競馬大会実行委員会
☎53・3111

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本年は中止としました。



ふれあいポールdeウォーキング
10月のご案内
佐久ポールウォーキング協会事務局
☎67・3318

■例会ウォーク
▽日時 10月10日(日)午前9時～10時30分
▽集合場所 駒場公園中央噴水広場
▽参加費 100円
▽内容 公園内と長野支場散策
※体験講習もあり
▽持ち物 飲み物、雨具
■散策ウォーク
▽日時 10月17日(日)午前10時～正午

▽集合場所 女神湖駐車場
▽参加費 100円
▽内容 女神湖周辺散策
女神湖ガイド付(約4km)
▽持ち物 飲み物、雨具
■会員募集中
▽年会費 1000円(各種特典付き)
オレンジカフェ座談会
高齢者福祉課 ☎62・3157

▽日時 10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
▽対象 認知症の方、認知症の方を介護されている方
▽内容 レクリエーション、座談会
▽持ち物 飲み物
▽申し込み 不要

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。
■ヨガ教室
▽日時 10月15日(金)
午後1時30分～2時30分
▽会場 野沢会館2階 和室2・3号

▽参加費 無料
▽持ち物 飲み物
▽服装 運動のできる服装
※ヨガマットがある方はお持ちください。
■健康体操教室
▽日時 10月28日(木)
午後1時30分～2時30分
▽会場 あいとびあ白田 多目的室3・4
▽参加費 無料
▽内容 フィットネスフラをゆったり踊って、楽しく健康増進しましょう。

▽持ち物 飲み物
▽服装 動きやすい服装
■音楽を楽しむつどい
▽日時 11月5日(金)
午後1時30分～2時30分
▽会場 あいとびあ白田 多目的室3・4
▽参加費 無料
■料理教室
▽日時 11月11日(木)午前10時～午後1時
▽会場 中込会館2階 調理講習室
▽参加費 食料費400円
▽持ち物 持ち帰り容器、エプロン、三角巾

※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、前日の午前中までお願いします。
人物を描こう
川村吾蔵記念館 ☎81・5353

▽日時 10月17日(日)午前9時30分～正午

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室
▽参加費 無料
▽対象 小学生以上(低学年は保護者同伴)
▽内容 目、鼻、口などの位置や人間の骨格やバランスを意識しながら、自分に合った描画材で人物を描きます。
▽講師 川村吾蔵記念館館長
▽持ち物 鉛筆、水彩絵の具・パステル、クレヨンなど希望する描画材、飲み物、タオル
▽定員 10名
▽申込方法 川村吾蔵記念館へ電話で申し込み

家族介護者交流会
「音楽に合わせて楽しく動こう!」
岩村田・東地域包括支援センター
☎67・6910

▽日時 10月16日(土)
午後1時30分～3時30分
▽会場 浅間会館第1・2会議室
▽参加費 無料
▽対象 ご家族の介護をしている方、介護に関心のある方など
▽内容 音楽療法
▽講師 音楽療法士 白田隆子氏
▽持ち物 飲み物
※動きやすい服装でご参加ください。
▽定員 20名
▽申込方法 岩村田・東地域包括支援センターへ電話で申し込み

望月歴史民俗資料館講座

望月歴史民俗資料館

☎54・2112

- ▽日時 10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
- ▽参加費 無料

▽内容 「江戸時代における上信の経済交流」武州道を中心に」

▽講師 小諸市古文書調査室

小須田基弘氏

▽定員 70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し込み

ピン・ピン講座

健康づくり推進課 ☎62・3189

- ▽日時 10月30日(土)午前10時～11時30分(受付：午前9時30分)
- ▽集合 田口小学校体育館
- ▽参加費 無料

▽内容 ①ウォーキングステーション
～五稜郭であいの館コース～

※雨天の場合は体育館で軽い運動を実施

②健康測定(血圧、体脂肪、血管年齢、野菜充足率など)

③健康相談、栄養相談

▽講師 スポーツ推進員

▽持ち物 タオル、飲み物、帽子、上履き

▽定員 30名

▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で

申し込み

人権啓発講演会

中央隣保館

☎62・0991

- ▽日時 11月4日(木)午前10時～11時30分
- ▽会場 蕃松院(佐久市田口2893)
- ▽参加費 無料

▽演題 「いのち」の重さを考える
ー今、慈念をもって生かしあうー

▽講師 蕃松院・大林寺
住職 増田友厚氏

▽定員 30名

▽申込方法 中央隣保館へ電話で申し込み

第3回星座教室「アンドロメダ銀河と秋の星座を見つけよう」

うすだスタードーム

☎82・0200

- ▽日時 11月5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 アンドロメダ銀河と秋の星座の
見つけ方、星座神話のお話

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 うすだスタードームへ電話で申し込み

おやこの食育教室参加者募集

健康づくり推進課 ☎62・3189

▽日時 11月6日(土)午前10時～11時30分

▽会場 佐久市保健センター

▽参加費 無料

▽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)

▽内容 テキストを用いたミニ栄養講話、調理実習(試食は行わず持ち帰り)

▽主催 食生活改善推進協議会

▽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し込み

●期限内の納付をお願いします

納期限	11月1日(月)
市税等	市県民税(第3期)
	国民健康保険税(第4期)
	介護保険料(第7期)
	後期高齢者医療保険料(第4期)

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。また、口座振替は新型コロナウイルスの感染予防にもなります。
※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。



▽定員 20名

▽申込方法 スポーツ課窓口で申し込み

▽申込開始 10月1日(金)



市広報紙サクライフ令和3年8月号17ページに掲載しました「令和4年4月採用 佐久市振興公社職員採用試験」の募集内容が、一部変更になりました。

▽受験資格 35歳以下の方(高卒以上・職業経験不問)

▽受付期間 10月29日(金)まで
訂正させていただくともにお詫び申し上げます。

▽問合せ先 佐久市振興公社事務局

総務課総務企画係
☎62・0214



ホームページ QRコード



「寄付ありがとうございます」が届きます

ふるさと納税寄附（※順不同）

- ・青木 央様
- ・青木寛訓様
- ・青野佑哉様
- ・浅野豊和様
- ・浅野良太郎様
- ・安部龍暢様
- ・阿部美咲様
- ・荒井克久様
- ・荒川 浩様
- ・有川正人様
- ・安藤英祐様
- ・安藤雅淳様
- ・池袋一哉様
- ・石井一也様
- ・市川拓志様
- ・市川 守様
- ・市川道則様
- ・井出愛弥様
- ・井出直子様
- ・伊藤健太様
- ・伊藤幸司様
- ・伊東高史様
- ・伊藤貴裕様
- ・今井健一様
- ・岩井拓磨様
- ・上田朝美様
- ・上野智雄様
- ・遠藤和代様
- ・及川卓也様
- ・大関尚紀様
- ・太田康弘様
- ・太田祐司様
- ・大塚宥吾様
- ・大森修司様
- ・大和田裕介様
- ・岡本匡生様
- ・岡本みのり様
- ・小国振一郎様
- ・奥西佳太様
- ・小倉孝太様
- ・小田切泰人様
- ・笠原智恵子様
- ・加藤浩二様
- ・加藤 満様
- ・兼安孝幸様
- ・蒲地 寛様
- ・神谷 誠様
- ・川上 崇様
- ・河田 優様
- ・河原 正様
- ・川辺桂太様
- ・川村敬太様

- ・川村 顕様
- ・清都良明様
- ・栗田賢一様
- ・黒岩智也様
- ・権軒清美様
- ・坂口 彰様
- ・笹川謙一郎様
- ・佐藤駿行様
- ・鮫島 立様
- ・篠田浩司様
- ・柴田幸治様
- ・正心 翼様
- ・秦泉寺傑様
- ・杉浦孝直様
- ・鈴木 温様
- ・鈴木美由紀様
- ・鈴木悠大様
- ・瀬谷裕輔様
- ・高部孝司様
- ・田口勝美様
- ・竹内一郎様
- ・田辺潤一様
- ・田村卓郎様
- ・千葉知裕様
- ・Chaudhary Manashty 様
- ・塚田啓介様
- ・土屋詔一様
- ・中尾恭子様
- ・中林友江様
- ・中村隆之様
- ・中村優太様
- ・二村高広様
- ・KANG MINSSEOK 様
- ・窪田幸子様
- ・黒岩 崇様
- ・小林洋子様
- ・齋藤恵利香様
- ・匂坂圭一様
- ・佐々木颯様
- ・佐野 誠様
- ・四十裕介様
- ・篠原賢司様
- ・柴田雅也様
- ・新海秀一様
- ・菅野潤志様
- ・杉本和浩様
- ・鈴木真嘉様
- ・鈴木祐司様
- ・陶山一宏様
- ・高橋雄治様
- ・高屋弘樹様
- ・竹内彩華様
- ・多田香苗様
- ・田宮直彦様
- ・丹沢安道様
- ・塚崎智也様
- ・辻野翔太様
- ・内藤純行様
- ・永田優一様
- ・中東真央様
- ・中村 健様
- ・西本方基様
- ・野村広明様

- ・橋口慶一様
- ・長谷部一秀様
- ・早崎剛史様
- ・広野美穂様
- ・福井一輝様
- ・藤岡靖英様
- ・ベイシヨア ジュリアン様
- ・細谷岳哉様
- ・堀内孝洋様
- ・牧野さつき様
- ・町田尚隆様
- ・松崎隆幸様
- ・松田和憲様
- ・松本 普様
- ・丸山賢一様
- ・水野浩太様
- ・水野貴信様
- ・水野 翔様
- ・宮崎 桃様
- ・宮原佑佳様
- ・森 柁人様
- ・森本健次様
- ・安田勝宏様
- ・山岸修也様
- ・山崎功二様
- ・山下開生様
- ・山本一之進様
- ・吉永雄介様
- ・吉村周二様
- ・和田 豊様
- ・渡辺洋輔様
- ・橋本隆夫様
- ・羽月理恵様
- ・平田陽一様
- ・深野利恵子様
- ・藤井雅則様
- ・二口孝志様
- ・堀 崇様
- ・本田尚希様
- ・増田昌久様
- ・松井くにお様
- ・松下雄太様
- ・松本季佳様
- ・丸田咲紀様
- ・丸山進也様
- ・水野 翔様
- ・宮崎俊尚様
- ・宮澤政彦様
- ・村田賢太郎様
- ・森田哲之様
- ・矢敷 哲様
- ・安信寛昭様
- ・山腰憲司様
- ・山下純輝様
- ・山田昭人様
- ・山本達也様
- ・吉村一宏様
- ・若松利夫様
- ・渡辺亜希子様
- ・綿貫耕太郎様

- ・現金 2000円 佐久の鯉太郎様
- ▽岩村田保育園へ
- ・じゃがいも 200kg 油井次男様
- ▽中佐都保育園へ
- ・すいか 7玉 佐藤つる子様
- ▽平根保育園へ
- ・じゃがいも 170kg 油井次男様
- ▽田口保育園へ
- ・ブルーベリー 7kg 由井農園様
- ・じゃがいも 20kg、玉ねぎ 22kg 関本美津子様
- ▽市内児童館へ
- ・ちゃぐりん 8月号 38冊
- ▽岩村田小学校へ
- ・読売KODOMO新聞 340部
- ・読売センター岩村田様
- ▽佐久城山小学校へ
- ・イベント用テント 4張 六川宏俊様
- ▽中込中学校へ
- ・卓球台、卓球用具一式 近藤博俊様
- ▽浅間総合病院へ
- ・現金 30万円 尾台有加様
- クラウドファンディング
- ▽みんなの力で守れる猫の命がある〜人と動物が共生できる社会を目指して〜
- ・小山由人様
- ・越治佳子様
- ・小松素子様
- ・佐藤典子様
- ・田子梨絵子様
- ・中田はる香様
- ・中山松枝様
- ・山崎理絵様
- ・山田昌子様
- ・渡辺信秀様

夏の『子ども公民館』を開催しました!

中央公民館と各地区館では、主に夏休み期間中の子どもたちがご家族と楽しめる講座を『子ども公民館』として数多く企画しています。

今年度は28の講座を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の状況を受け、16講座の開催となりました。参加者を絞ったり、広い部屋を使用したりと感染対策を十分に講じながら開催しました。



↑東公民館「わくわく親子陶芸教室」



↑中込公民館「探してみよう! 海の化石」

例年たくさんのご家族に参加いただいている『子ども公民館』。工作教室やおやつ・パンづくり、屋外での飯ごう炊きさんなど、夏の思い出づくりになったでしょうか。来年の夏も公民館でお待ちしています!

2021 (令和3年)

10
かなづき
神無月

さくし

公民館報

No. 199

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

私が年をとったせい?

長土呂 油井 邦子



不要不急の外出は控えて、とのことなので、我が家は二人して本を読んだり書きものをしたりクイズを解いたり、と静かな暮らしである。テレビをつける時間も多くなった気がする。テレビから聞こえる若者(この頃は若者ばかりでないかもしれぬ)の話し言葉がとても苦になる。…だからさア…今度はさア…でもさア…等々、やたらに語尾を伸ばす。拾い出したらきりがなくらい。

そういえば、子どもが小さかった頃、担任にこのような話し方はおかしくないかと尋ねたことがあった。担任曰く「なんとも思わない」とのこと。先生がご自分で話していることがおかしいと思わないのだから、子どもには注意できないだろうな、と思う。それ以来、ずっと引っかかっていたのだ。自分が年をとったからか、そんな些細なことが積もってきて、イライラしているのに気づく。

改めてNHKアナウンサーの方々話し方を聞いていると本当に自然で納得できる。話し言葉は聞いていて心地よいものでありたいと思う。そして普段からそのような話し方をしたいと常々思っている。

若者の側から見ると「何を寝ぼけたことを、化石のような人間の言うこと」と笑われるのかもしれない。

～でも、きれいな言葉は残していかなければね～

成人式の申し込み等について

公民館報さくし9月号に掲載のとおり、令和3年成人式を令和4年1月3日(月)に、令和4年成人式を令和4年1月10日(月)に予定しています。それぞれの成人式の申し込み方法は次のとおりです。

○令和3年成人式対象者(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ)の皆さん

後日、対象者全員にご案内を送付しますが、住所等に変更があった場合は、中央公民館まで電話でご連絡をお願いします。

○令和4年成人式対象者(平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれ)の皆さん

令和3年9月30日現在、佐久市内に住民登録をされている方は、申し込みの必要はありません。

進学や就職で佐久市外に転出し、佐久市に住民登録の無い方で、令和4年成人式への参加を希望される方は、電話または電子申請でお申し込みください。

後日、住民登録のある方と、参加希望の申し込みをされた方にご案内を送付します。

☎電話 佐久市中央公民館(市民創錬センター)

☎0267-66-0551

☎電子申請

佐久市ホームページ(QRコード参照)から入り、必要事項を入力してください。



シリーズ 佐久の先人③ たけうち よしみ 竹内 好 1910～1977 (旧白田町出身)

先人を知ること、ふるさとを知り、自分自身の生き方を深く考え、未来をつくっていくきっかけとなります。
第3回は、中学校3年生の国語の教科書に掲載されている魯迅の『故郷』の翻訳者として知られている竹内 好です。
今回は、五郎兵衛記念館の根澤 茂館長から紙上講座としてご寄稿いただきました。



竹内 好は、日本を代表する中国文学者であり、魯迅の研究者としても知られています。著書『魯迅』、翻訳書『魯迅全集全6巻』をとおして日本に魯迅の思想を紹介しました。また、思想家としての竹内は、現代中国共産党政権に大きな思想的影響を与えたと言われる『方法としてのアジア』も著しています。

このように偉大な業績をもつ竹内ですが、生前、母親の実家があり、自身の生誕の地である佐久についてあまり語ったり書いたりすることはありませんでした。このことから、『佐久の先人』誌上で紹介されるまで、佐久では竹内を身近に感じる市民が極めて少なかったと思われます。事実、『竹内 好全集』巻末の年譜に「1910年長野県南佐久郡白田町に生まれる」とあるだけで、膨大な竹内の著述の中のどこにも幼き日の佐久への郷愁や、よくある故郷讃歌の片鱗もありません。

しかし竹内の佐久への関心が生涯なかったかという、そうではありません。『佐久の先人』に巻頭言を寄せられた井出孫六は、竹内の佐久に生涯寄せた熱い思いをその著作の中で紹介しています。それは、夫人の「うちの亭主は『男は信州、漬物は信州、みそ汁は信州、なんでも信州だ』と言ってきかないような人でした」との回想文を引用したもので、「家ではとにかく信州第一主義であった」という、知られざる竹内の佐久への思いが紹介されています。(信濃毎日新聞社2008年1月1日朝刊)

また、竹内と同郷である井出孫六の思い入れは深く、竹内と旧白田町の人々との知られざる交流を察することのできる下のようなエピソードを、愛郷精神の発露として紹介しています。(『思想の科学』1978年5月臨時増刊号)

・・・或る日、竹内晩年の名著『転形期—戦後日記抄』を贈られた井出孫六は一夜にして読了してしまいましたが、ある表現を見つけ、ほっこりしています。それは郷里白田へ帰郷する竹内がその日の朝「散髪をする」の一文でした。今に残された遺影を見ても竹内 好の頭髪は本当に乏しいものでした。孫六先生は、「竹内さんのあの光輝く頭でも、郷里に向かうときには散髪をしていたのかと、ぼくは感心させられたことがある」と述べています。・・・

生涯佐久について語らず記さなかった竹内でしたが、「白田へ帰郷すれば、必ず稲荷山に登り、千曲川の堤防を歩くことを楽しんでいた。一言加えれば必ず散髪した上で…」というエピソードが、巨星竹内 好と佐久の関係のすべてではないでしょうか。(五郎兵衛記念館 館長 根澤 茂)



小学生向け人権同和教育副読本 『あけぼの』の内容紹介について

小学生が人権同和教育を学ぶための副読本として全小学校で『あけぼの』を活用しています。小学生向けの『あけぼの』は、低学年・中学年・高学年用の3種類に分かれ、基本となる考え方は、「差別される側に立ち、自分の生き方を見つめ、差別をなくす実践力を身につけること」です。

低学年では、学校での遊びや活動を通じて、友だちや仲間を作り、みんなで共に生きていくことを体験的に学んでいきます。

中学年では、いじめなどの身近な差別、高学年では、歴史や世界に目を向けた差別がテーマとなっていくきます。自分の気持ちを相手に伝えることや相手の意見に耳を傾けることなどを通じて、差別をなくしていく実践力を身につけていく実践力を身につけていきます。中学校での人権同和教育につなげていきます。



あけぼの (小学生版)

今、身近なところで、インターネットによる人権侵害や新型コロナウイルス感染症による差別など、新たな差別事象が起きています。『あけぼの』を通してこのような差別を見抜く力もつけていくことが大切です。

人権同和課 (☎62・3135)

第17回 佐久市民総合文化祭のご案内

佐久市にお住まいの方や市内で文化活動をされている方が、日頃の活動の成果である作品を発表する場です。新型コロナウイルス感染症の防止対策として、今年度も昨年度同様、会場を分けて開催します。

皆様のご来場をお待ちしております。

- 開催日時 11月6日(土)～11月7日(日) 午前9時～午後5時(7日は午後3時まで)
- 開催場所 野沢会館・市民創練センター
- 同時開催 第43回 佐久市菊花展(会場：市民創練センター)



	野沢会館	市民創練センター
展示部門	書道、篆刻、刻字、絵画、水墨画、木彫、陶芸、民芸、工芸銅板、仏像彫刻、押し花、短歌、俳句、川柳、表装、拓本	盆栽、華道、フラワーデザイン、絵手紙、写真、切手
		菊花展

※新型コロナウイルス感染症の防止対策として、開催方法を変更または中止とする場合があります。

【問合せ】佐久市中央公民館(市民創練センター内) TEL 66-0551 / FAX 66-0553

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。

■中央公民館 ☎66-0551 ■浅間公民館 ☎67-2110

	講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
中央公民館	【創練の森 市民大学】 ◎今ここで心豊かに生きる 自分の人生を見つめ、幸せに生きるヒントをつかみましょう	10月20日(水) 10:00～12:00	市民創練センター 大会議室	番松院・大林寺 住職 増田友厚先生	<参加費>無料 <定員>10名程度 ※学生の後方での聴講となります。 ※申込受付中
	◎おとなの健康ダイエット講座 健康でいきいきと暮らすためには、食事と運動が不可欠です。食や健康についていっしょに学びましょう。毎回、健康チェックをします	①10月16日(土) ②11月27日(土) ③12月18日(土) (時間) 9:00～12:00	①浅間会館 会議室1・2 ②③創練センター 大会議室他	佐久市健康づくり 推進課職員	<参加費>200円～500円程度(材料費) <持ち物>飲み物・筆記用具 <定員>16名 ※申込受付中
浅間公民館	◎スマートフォン使い方教室 初心者向けの講座です。スマートフォンをお持ちでない方には貸し出します。興味のある方は、お気軽にご参加ください	11月16日(水) 10:00～11:30	浅間会館 会議室3・4	スマホ指導員 佐藤佑介先生	<参加費>無料 <持ち物>スマートフォン(お持ちの方) <定員>10名程度 ※今回はauになります ※申込受付開始 10月19日(水) 8:30
	◎洋風クッキング② メニュー：きのこのキッシュ、生ハムのおすし、ガトーショコラ	11月25日(水) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 10月28日(水) 8:30



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。

■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

	講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
野沢公民館	◎「千曲川筋水害による川境論」 水害により川筋が変わったことに起因する境界争いの歴史等について学びます	10月29日(金) 10:00~11:30	野沢会館 会館ホール	前望月歴史民俗資料館館長 上原美次先生	<参加費>100円(資料代) <持ち物>飲み物 <定員>35名 ※申込受付開始 10月7日(木) 8:30
	◎キムチを作ろう！ 「辛い！でも食べたい」そんな癖になる本場のキムチを作りましょう！	11月19日(金) 9:30~12:00	野沢会館 調理室	佐久平中央薬膳研究所 藤田英俊先生	<参加費>1,000円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器またはジッパー付き保存袋(中) <定員>12名 ※申込受付開始 10月18日(月) 8:30
	◎そば打ち講習会 そば打ちを学び、年越しに家族にふるまってみませんか ※調理のみで試食は行いません	11月30日(火) 9:30~12:00	観音峯活性化センター	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・布巾・持ち帰り容器 <定員>10名 ※申込受付開始 11月1日(月) 8:30
中込公民館	◎家庭で本格中華  プロの料理人に家庭でもおいしくできる中華料理のコツを学びます。今回は麻婆豆腐とバラバラチャーハンを作ります ※調理のみで試食は行いません	11月18日(木) 10:00~12:00	中込会館 料理講習室	中華料理店主 中村照久先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・マスク <定員>10名 ※申込受付開始 10月12日(火) 8:30~10月14日(木) 17:15
	◎そば打ち体験講座  一人一鉢、新そばを使ったそば打ちに挑戦してみませんか。 打ったそばはお家で茹でてお楽しみください 	11月25日(木) 9:30~11:30	中込会館 創作室	そば打ち講師 依田栄太郎先生 六川喜久男先生 上原利三雄先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 10月20日(木) 8:30~10月22日(金) 17:15
	◎カラダいきいき健康講座④ 「楽しく、無理なく、いつまでも若々しく」あなたが主役の健康づくりを応援します。今回はリハビリテーションの観点から、膝痛解消・転倒予防について体操を交えて学びます	11月30日(火) 13:30~15:00	中込会館 大会議室	理学療法士 玉寄翔太先生 新海早恵先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷けるもの・飲み物 <定員>30名程度 ※申込受付開始 10月25日(月) 8:30
東公民館	◎手芸教室(全2回) 家にあるハギレを使って、ポケットがたくさんある多機能ポーチを作ります	①11月19日(金) ②11月26日(金) (時間) 9:00~12:00	市民創錬センター 多目的室2・3・4・5	リメイク研究家 菊池たか子先生	<参加費>無料 <持ち物>裁縫道具・ハギレ・接着芯(必要な方)・アイロン・アイロン台 <定員>16名 ※申込受付開始 10月19日(火) 8:30
	◎星空ウォーキング！～星の教室(秋)～ 星空観望会です。秋の星空を一緒に楽しみましょう	①10月13日(火) ②10月28日(木) (時間) 19:30~21:00 ※10月は2回開催します。	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタードーム職員	<参加費>無料 <定員>各回15名程度 ※申込受付中
臼田公民館	◎第47回ふるさと写生大会 文化の日、秋の風に吹かれながら、臼田稲荷山公園で写生を楽しんでみませんか。 画用紙は1人1枚受付でお渡しします。 ※申込受付期間 10月4日(月) 8:30~10月27日(水) 17:15 <<日時>> 11月3日(水) 9:00~12:00 ※雨天中止 <<受付>> 当日8:45~9:00(稲荷山公園駐車場) <<持ち物>> 鉛筆・絵具・クレヨン・画板など ※11月5日(午後)~12日(午前)まであいとびあ臼田で作品展示を行います。 				
	◎年賀状パソコン教室(全3回) パソコンでオリジナル年賀状を作ってみましょう ※ノートパソコンがある方限定	①11月12日(金) ②11月19日(金) ③11月26日(金) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 多目的室3・4	学習グループ「パソコンサークルびかねっと」代表 平林稔子先生	<参加費>700円程度(テキスト代) <持ち物>CD-ROMが使えるノートパソコン <定員>10名 ※申込受付期間 10月13日(火) 8:30~11月8日(月) 17:15
	◎テーブルマナーを学ぼう！ 資料を用いてテーブルマナーの基本を学びます	11月24日(火) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 多目的室3・4	NPO日本食育インストラクター 土屋よひ先生	<参加費>無料 <定員>15名 ※申込受付開始 10月21日(木) 8:30

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。

■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
◎歴史講座 ～佐久三十三番観音札所 その3～ 江戸時代から巡礼が行われるようになった佐久三十三番観音札所の歴史を学んでみませんか	11月 3日(水) 9:30～11:30	浅科会館 会議室1・2	佐久市職員	<参加費>100円(資料代) <定員>30名 ※申込受付中
◎切り絵講座～年賀状編～(全2回) 切り絵で新年のごあいさつはいかがですか?	①11月 8日(月) ②11月29日(月) (時間) 9:30～11:30	浅科会館 創作室	切り絵作家 竹内芳枝先生	<参加費>600円程度(材料費) <持ち物>デザインカッター・カット 一枚(お持ちの方のみ) <定員>12名 ※申込受付開始 10月8日(金) 8:30
◎人権講座 高齢者や障がいをお持ちの方々の人権を守る、成年後見制度について学びましょう	11月13日(土) 13:30～14:30	浅科会館 会議室1・2	司法書士 山際隆浩先生	<参加費>無料 ※申込は不要です
◎きままなクラフト講座(全3回) クラフトテーブルで素敵な手提げかごを作りましょう!マイバックに最適です	①11月19日(金) ②12月 6日(月) ③12月15日(水) (時間) 9:30～11:30	浅科会館 創作室	学習グループ「き ままなクラフト俱 楽部」の皆さん	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>洗濯バサミ・ハサミ・物差し <定員>12名 ※申込開始 10月15日(金) 8:30
◎キムチ漬け教室 自分好みのタレを作って、キムチを漬けてみよう!!	11月24日(水) 9:30～12:00	浅科会館 料理講習室	学習グループ「サ ークルミモザ」の 皆さん	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・布巾・ タレ持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付 10月22日(金) 8:30
◎そば打ち講座 地元産の新そば粉を使って、そば打ちに挑戦! ※調理のみで試食は行いません	11月26日(金) 9:30～12:00	観音峯活性化セ ンター	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・布巾・ 持ち帰り用容器 <定員>10名 ※申込受付開始 10月29日(金) 8:30
◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ ローストチキン、キッシュ、豆腐のたて巻 きを学び、楽しい食卓づくりに役立てま しょう!	11月11日(水) 9:30～12:00	駒の里ふれあい センター 講習室1	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 米1/2合 <定員>8名 ※申込受付開始 10月12日(水) 8:30
◎竹細工教室 竹を使って、手づくりの 果物かごを作りましょう	11月13日(土) 9:00～16:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	学習グループ「趣 味の館・竹細工教 室」の皆さん	<参加費>1000円程度(材料費) <持ち物>動きやすい服装・ひざあて・ 剪定ばさみ・昼食・飲み物 <定員>15名 ※申込受付開始 10月14日(水) 8:30

浅科公民館

望月公民館



※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。ただし、初めての方を優先する講座もあります。また、**抽選**のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。
 ※「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

身体に障がいのある子どもたちが通う学校を初めて訪問した時、私は玄関の廊下で滑り危うく転びそうになりました。「滑りすぎたのだ。」

「滑らない床」が正解ではなかったのです。

私たちはふだん、これまで身に着けてきた「あたりまえ」に頼って生活しています。そのことよって社会生活をスムーズに送ることができているからです。しかし、その「あたりまえ」が通用するのは、限られた範囲のものであると反省させられることが時々あります。

地域でも職場でも、慣例として「こうするのがあたりまえ」というものがありますが、「あたりまえ」をちよつと疑ってみることも必要ではないでしょうか。そうすること、改めてその良さがわかったり、改善点が見えてきたりすることがあるからです。

よりよいコミュニケーションをつくっていくためには、「あたりまえ」を尊重しながらも、更によい方法や考え方を探っていく柔軟さをもつことが大切なのではないかと思つていきます。

(編集委員)

無料 障害年金専門の社会保険労務士による 障害年金相談会

◆場所：野沢会館（事前予約制）
 ◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分
 ＊人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー等
 ＊がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患等
 ＊うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方等（労働していても受給可）

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士依田謙二事務所 Tel. 0267
 芹澤社会保険労務士事務所 68-7367
 西澤社会保険労務士事務所 佐久市鳴瀬 1804-2

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
 皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久市臼田224

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142

調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00～19:00 ●9:00～18:00(土曜のみ)
 定休日 日曜日・祝日
 夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

浅間山を一望できる
 天然温泉

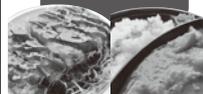


温泉の後は 湯上がり味処のぞみ

新メニュー
 続々登場



テイクアウトも
 充実



おすすめ 大人気
 安養寺ら～めん カレーや丼も好評!!

【営】10:00～21:30(最終受付21:00) 味処11:00～20:30(ラストオーダー20:00) 他各施設要問合せ
 【休】第3木曜日 【入浴料】●さんびあ温泉地域会員証をお持ちの方/大人600円、小学生300円、4歳～未就学児100円、3歳以下無料、●お持ちでない方/大人850円、小学生400円、4歳～は上記料金

スパリゾートのぞみサンピア佐久 佐久市根岸3203-2 ☎0267-63-3900

併設 有料老人ホームウェルサンピア(住宅型・介護付) ◎入居のご相談は☎0267-22-9274

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



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

地域の皆さまと共に、
 これからも
 歩んでまいります



Chikuma Bus Group

千曲バス

本社/佐久市野沢20 佐久 0267-62-0081
 上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

http://www.chikuma-bus.com

千曲バスグループ

- 千曲バス営業部 小諸 0267-26-2600
- 千曲バス観光部 小諸 0267-24-3300
- 千曲広告 佐久 0267-62-5110
- 東信観光バス 佐久 0267-53-5522
- 千曲通商 佐久 0267-62-5130
- 千曲観光 佐久 0267-62-1000
- 千曲ハイヤー 佐久 0267-67-1010
- 佐久ハイヤー 佐久 0267-62-1515
- ニュー交通 佐久 0267-65-7070
- 東部湯の丸サービスエリア下り線 東御 0268-62-6102
- くるまやラーメン佐久店 佐久 0267-62-1014



2歳児歯つぴー教室（要予約）

対象：令和元年7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、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）

日時：10月21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）、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】 当面の間、休診します。



地域集団健診



乳がん検診



子宮頸がん検診

申込み：健康づくり推進課健診推進係 ☎62-3196

または各支所健康づくり推進係

健康のカレンダー

[2021年]

10月

日 sun

月 mon

火 tue

 3 フルタクリニック ☎63-0202 しのはら形成・皮膚クリニック ☎67-8825	4 岸野児童館 小田井児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	5 東児童館 白田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内 野沢体育センター
 10 佐久心臓血管クリニック ☎67-0022 斎藤産婦人科医院 ☎62-0823	11 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内 浅間会館	12 切原児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内 浅科保健センター （肺がん検診セット）
 17 三木クリニック ☎77-7376 中澤眼科クリニック ☎62-0157	18 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内 献血 ☎ 佐久市望月支所①	19 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内
 24 関口内科クリニック ☎63-5100 佐久平エンゼルクリニック ☎67-5816 献血 ☎ イオンモール佐久平②	25 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	26 田口児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内
 31 わかば内科クリニック ☎67-6655 佐久平こころのクリニック ☎68-8556		

■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

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。

Ballet Festival in SAKU

バレエ・エスPOWER

～ 国内で活躍するトップダンサーを迎えて～



秋元 康臣
東京バレエ団



阿部 裕恵
牧阿佐美バレエ団



池田 武志
スターダンサーズバレエ団



沖 香菜子
東京バレエ団



織山 万梨子
牧阿佐美バレエ団



川口 まり
バレエジャンブルウエスト



清瀧 千晴
牧阿佐美バレエ団



高橋 真之
NBAバレエ団



竹田 仁美
NBAバレエ団



田辺 淳
元Nevada Ballet Theatre



柄本 弾
東京バレエ団



伊野 陽美
東京バレエ団



藤島 光太
バレエジャンブルウエスト



宝満 直也
NBAバレエ団



渡辺 恭子
スターダンサーズバレエ団

(50音順)

1.16 2022 sun

午後2時 開場
午後3時 開演

佐久市コスモホール

無料送迎バスあり(予約制・定員あり)

主催: 佐久市 / 佐久市教育委員会
共催: (一財)佐久市文化事業団 / 信濃毎日新聞社 / テレビ信州
協力: シンデレラバレエスタジオ / EIKOバレエスタジオ / 美育津和子バレエ教室 / 響場絵美バレエスタジオ / エトワールダンススクール
後援: (公社)日本バレエ協会甲信越支部 / セガワバレエアカデミー / 小嶋バレエ教室 / EMUバレエスタジオ / なつみバレエ教室 / 朋友バレエ / 白鳥バレエ学園 / 長野バレエ団 / バレエスタジオ プリマ / モバードバレエスタジオ / 佐久市民新聞 / 週刊さくだいら / 佐久ケーブルテレビ(株) / 機エフエム佐久平
制作協力: 京富侑一 籠

〈問合せ〉
佐久市教育委員会 文化振興課
TEL: 62-5535 / FAX: 64-6132
E-mail: bunkasinko@city.saku.nagano.jp



全席指定 一般発売日 / 10月3日(日)

一般 3,000円 (U-18) 2,500円 (4歳以上入場可)

【プレイガイド】 ●佐久市コスモホール Tel: 82-3962 ●文化振興課 (佐久市役所南棟) Tel: 62-5535 ●佐久市交流文化館浅科 Tel: 58-3304 ●佐久市佐久平交流センター Tel: 67-7451 ●佐久市役所望月支所 Tel: 53-3111 (代) ●チケットぴあ (セブンイレブン、ファミリーマート) / 電話予約 Tel: 0570-02-9999 (Pコード: 506-992) / ネット予約 <http://t.pia.jp>

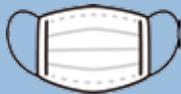
※休業日・休館日・営業および開館時間外の販売は致しません。※チケットは公演を中止したとき以外、払い戻し・交換・再発行は致しかねます。※チケットを転売目的で入手されることはおやめください。※チケットが予定販売枚数に達した場合、販売を終了します。

ワクチンを打った後も

新型コロナウイルス感染症

感染症対策

引き続きご協力をお願いします



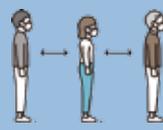
マスクの着用



手洗い・消毒



こまめな換気



人との間隔



ワクチン接種をぜひご検討ください

▼予約はこちらから



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)