

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku

11  
FE  
ライフ

11

No.224 広報佐久  
令和3年11月

特集

まだ間に合う！  
高血糖対策

【表紙】

稲荷山公園コスモタワー（宮田）



# 目次 令和3年 11月

頁

## 3 特集 まだ間に合う！高血糖対策

6 佐久市まちづくり活動支援金 優良事業表彰

8 市税などがスマートフォンアプリで納付できるようになります

9 難病患者等激励費を支給します  
物品等の入札参加資格（定期）申請について  
11月は児童虐待防止推進月間です

10 「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」に注意しましょう  
生ごみの水切りにご協力ください  
外務大臣表彰を受賞しました

11 税務課会計年度任用職員（一般事務）を募集します  
佐久市青少年健全育成市民集会  
第十回比田井天来・小琴顕彰佐久全国臨書展

12 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 デマンド交通さくっと 新しい車両での運行が始まりました！ 他

## 人 口

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 総 数       | 98,536人  | (+31人)   |
| 男         | 48,455人  | (+23人)   |
| 女         | 50,081人  | (+8人)    |
| 世帯数       | 42,721世帯 | (+45世帯)  |
| 〈10月1日現在〉 |          | (増減は前月比) |

## 交通事故・救急火災

|      | 9月の月間件数 | 令和3年1月～9月の累計 |
|------|---------|--------------|
| 人身事故 | 22件     | 158件         |
| 死 亡  | 0人      | 1人           |
| 負 傷  | 29人     | 197人         |
| 救 急  | 363件    | 3,373件       |
| 火 災  | 0件      | 52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

11月15日(月)午後1時～4時 浅科支所  
11月17日(水)午後1時30分～4時 あいとしあひ田  
11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

### 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（祝日を除く）  
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 11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

## 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

## 処方され、飲み残した薬はありませんか？

残薬は、本人になら再利用できることがあります。  
お薬手帳を活用して、今どんな薬を飲んでいるかを医師・薬剤師に  
相談してみましょう。





# まだ間に合う！ 高血糖対策

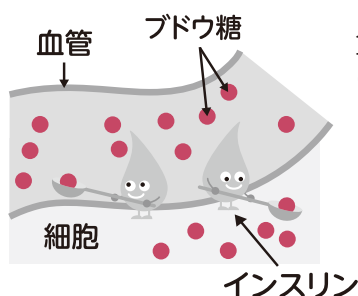


令和2年度の市の健診データを見ると、空腹時血糖値が高め（100以上）の人が、長野県では25.4%に対し、佐久市は34.3%と、高血糖の比率が高くなっています。

高血糖とはどのような状態で、こういったリスクがあるのかを紹介します。

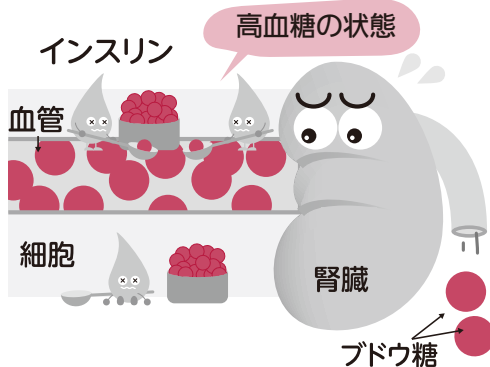
## 高血糖ってどのような状態？

血液中のブドウ糖が多くなると、すい臓から分泌された「インスリン」というホルモンが、ブドウ糖を筋肉などの細胞へ分配します。



食べすぎや肥満などにより  
この働きが上手くいかないと...

血液中のブドウ糖が多くなり、  
高血糖となります。



日本では30代以上で6人に1人、60代以上で3人に1人が、将来糖尿病を発症するリスクが高い「糖尿病予備群」とされていると言われています。

## 糖尿病を発症

高血糖の状態が続くと、血管が傷付いていきます。  
しかし、かなり進行するまで自覚症状がありません。

慢性的に  
高血糖になると...

## 糖尿病の恐ろしさは 合併症を併発することです

### 三大合併症「しめじ」

し

神経障害

手足のしびれや感覚麻痺などの症状がでます。

め

網膜症

視力が低下し、失明に至ることもあります。

じ

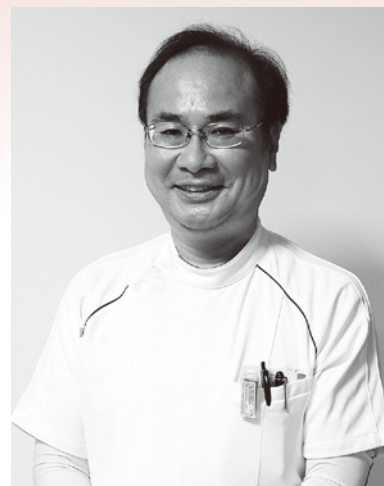
腎症

腎臓の機能が低下し、悪化すると人工透析が必要になることもあります。

他にも脳卒中、心筋梗塞、狭心症、認知症などを発症する確率が上がると言われています。



# 高血糖・糖尿病のこと



国保浅間総合病院糖尿病センター  
センター長 仲 元司先生

## Q | 糖尿病はどのような病気ですか？

A. 糖尿病には、大別すると、すい臓からインスリンがほとんど出なくなる「1型糖尿病」、遺伝や**食べ過ぎ、運動不足などの生活習慣**により発症する「2型糖尿病」の2つがあります。かつては成人病と言われてきましたが、現在では未成年での発症も増加しています。

## Q | 食事ではどんなことに気をつければいいですか？

A. 肥満のもとになりやすい暴飲暴食が一番気をつけなくてははいけません。糖質の摂りすぎは良くないと言われていますが、ここ30年くらいで見ると、お米などの糖質の多い炭水化物の摂取量は減っています。それにもかかわらず糖尿病患者が増えているのは、食事の欧米化に伴い、脂肪や単純糖質の摂りすぎによる高カロリー食が原因の1つと考えられます。日本人は、欧米人に比べてインスリンの分泌量や働き（抵抗性）が低いため、それほど肥満体型には見えなくても糖尿病になっている方がいます。

## Q | 高血糖・糖尿病を予防するために、健康診断を受けるのは効果的ですか？

A. 自覚症状がなく普通に生活していた方が、急に目が見えづらくなり、病院に行ったら糖尿病と診断されたという事例がありました。治療により、ある程度までは回復しましたが完治はしませんでした。

このように糖尿病は兆候が見えづらい病気ですので、定期的に健康診断を受けることで予防へと繋がります。

健康診断の詳細は、  
「令和3年度佐久市  
健康カレンダー」を  
ご覧ください。



## 食事対策

### ●エネルギー量を意識しよう

食品のエネルギー量を意識し、適正なエネルギー量で食事を摂ってみましょう。

【参考】日本人の食事摂取基準（1日当たり）

|            |                   |
|------------|-------------------|
| 18歳～74歳の男性 | 2300kcal～2600kcal |
| 18歳～74歳の女性 | 1700kcal～2000kcal |

※体重やBMI、活動量や疾病の有無で、当てはまらない場合があります。  
主治医や管理栄養士にご相談ください。



### ●よく噛むことで満腹感を得よう

早食いはせず、よく噛んで食べることでいつもより少ない食事量でも満腹感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。ゆっくり食べるために、利き手と逆の手で食事を摂ることも一つの方法です。

### ●1日3食規則正しく食べよう

朝食欠食やだらだら食べは、高血糖の状態になりやすく、体に負担をかけます。

# 糖質について知る

糖質には、複合糖質と単純糖質があります。複合糖質は、消化と吸収に時間がかかりますが、単純糖質はすぐに吸収され、急激に血糖値を上げます。すると、反動で急激に血糖値が下がり、血糖が足りなくなることですぐにお腹が空いてしまいます。

## 糖質

### 複合糖質

ごはん・小麦  
じゃがいもなどのいも類  
に含まれる糖質

### 単純糖質

お菓子・ジュース  
果物類  
に含まれる糖質

## 糖質Q&A

**Q | 特定保健用食品（トクホ）の許可を受けたお茶などは、血糖値を上がりにくくする効果がある？**

**A.** 食物繊維と同様の働きをもつものや、糖の吸収を抑える作用があるものもあります。ある程度の効果が認められるものもありますが、過剰摂取や治療薬との併用で副作用が出ることもあるため、基本的には通常のお茶や水などが望ましいです。

**Q | 糖質ゼロ、あるいはカロリーゼロと記載されているアルコール、ジュース、ゼリーは、多めに摂取してもいい？**

**A.** 人工甘味料を使用したカロリーゼロの飲料では、血糖値はほぼ上がりません。ただし、「ゼロ」となっているにもかかわらず「0」ではなく、若干の糖質は含まれているものもあるため、多く摂取すると糖質過多になる可能性があります。また、常飲は糖尿病のリスクになるという調査結果もあります。

## 果物に含まれる糖質に注意

果物にも糖質が含まれており、過剰摂取は高血糖の原因にもなります。1日200gまでを目安に食べるようにしましょう。

- りんご 2分の1～1個
- ぶどう 2分の1～1房
- みかん 2個
- 柿 2個
- バナナ 2本

※おおよその目安です。

## 高血糖かも？セルフチェックリスト

- ☐ 太っているまたは年々体重が増えている
- ☐ 糖尿病の親、兄弟・姉妹がいる
- ☐ 夕食後1～2時間で寝る事が多い
- ☐ 甘い菓子やせんべい、ジュースをよく摂る
- ☐ 主食の重ね食べをよくする（ラーメンとチャーハンなど）
- ☐ 野菜を摂る量が少ない
- ☐ 1日のうちで体を動かすことが少ない
- ☐ しばらく健康診断を受けていない

チェックが多い人ほど高血糖の可能性が高いです。健診や健康相談を利用してみてください。

## 健診結果を基に生活習慣を見直そう！

市の保健師・管理栄養士が  
お手伝いします！  
(全て無料です)

### 特定保健指導

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、保健師、管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートをします。

### 糖尿病性腎症重症化予防事業

糖尿病の疑いがある方へは糖尿病についての説明や受診の呼びかけ、糖尿病治療中で腎症へ移行するリスクが高い方へは生活習慣改善のための助言を行います。

### 健康相談

健診結果の見方の説明や、体・食事に関する疑問や悩みの相談、また、かかりつけ医からの紹介で栄養相談もできます。



# 佐久市まちづくり活動支援金 優良事業表彰

「佐久市まちづくり活動支援金」は、市民の皆さんが、地域課題に対して自主的かつ主体的に取り組む公益的な事業に対して交付しています。

令和2年度に支援金を活用した事業の中で、優良事業に表彰された7事業を紹介します。

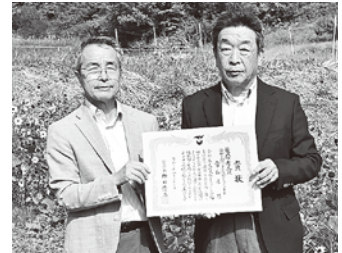
最優秀賞

## 常和を元気にする復興まちづくり事業

常和区

令和元年東日本台風により、大きな被害を受けた常和区では、地域住民と消防団が協力し、避難体制の強化（防災マップ作成・防災リーダー育成等）や復興拠点の整備などを行いました。

今年度も引き続き支援金を活用し、地域防災力向上のための様々な取り組みを進めています。



常和区最優秀賞受賞



消防団を中心に防災マップづくり



復興拠点の整備



Facebook  
QRコード

優秀賞

## 望月アース・ スキル・アクション (Mochizuki Earth Skills Actions)

もちぎつき・ヒト満ちるプロジェクト

気候変動とその危機、これからの世の中に必要な知恵を地域で学ぶため、講習会の開催、気候変動問題を解説するパンフレットの制作、配布を行いました。



気候変動について学ぶ地域の皆さん

優秀賞

## 親子で 木もれびサロン

親子で木もれびサロン

未就園児とその保護者向けに、ベビーマッサージやリトミック、食育講座など各種サロンを開催し、子育ての悩みを話し合える居場所を提供しました。



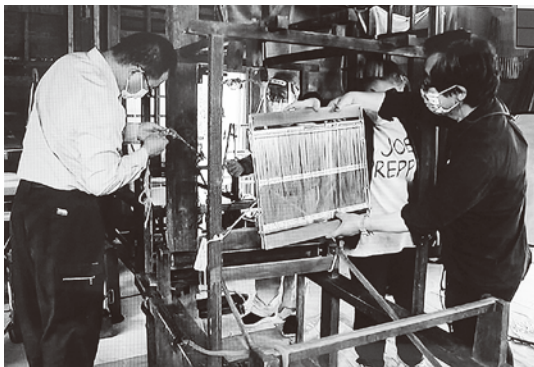
親子でリトミック遊び

優秀賞

## SAKU-ORI プロジェクト

ぼろ織りを伝えていこう岩村田宿の会

養蚕業が盛んだった佐久の「裂き織技術」を、伝統文化として地域に伝承するため、機織り機の修理、若い担い手への技術伝承、伝承のための映像の制作を行いました。



機織り機の修理

優秀賞

## ド根性 さくっこ事業 ～笑顔 SaKu 体験から学びへ～

SaKu Kids 応援隊

地域の大人や子どもたちが、休耕田で小ブナの養殖にチャレンジ。地元商店街での販売も行い、佐久地域に伝わる食文化を伝え、地域の皆さんとの繋がりをつくりました。



小ブナを販売する地域の子どもたち

優秀賞

## "跡部の踊り念仏"の 保存・伝承事業

跡部踊り念仏保存会

国の重要無形民俗文化財である「跡部の踊り念仏」の保存、伝承活動のために、紹介冊子のリニューアルをしました。また、小中学生向け教材を作成したり、学習会を実施したりしました。



野沢中学校での学習会

優秀賞

## 入沢災害復旧・復興 推進事業

入沢災害復旧・復興協議会

令和元年東日本台風を後世に語り継ぐため、当時の被災状況や、地域と消防団等が一丸となって行動した災害対応と復旧・復興への1年間の取り組みを、記録誌にまとめました。



記録誌（市内図書館等で閲覧可能）

※優秀賞は順不同で掲載

■問合せ 広報広聴課 ☎62-3075



# 市税などがスマートフォンアプリで納付できるようになります

納付書のバーコードをスマートフォンのアプリで読み取ることで、金融機関やコンビニエンスストアに出向くことなく市税などの納付が可能になります。

## ■利用開始日

11月1日(月)

## ■対象税目・料金

市税…市県民税（普通徴収）、固定資産税・都市計画税、  
軽自動車税（種別割）、国民健康保険税（普通徴収）  
料金…後期高齢者医療保険料（普通徴収）、  
介護保険料（普通徴収）、下水道使用料



## ■利用できるスマートフォンアプリ

PayPay、LINE Pay

## ■納付に必要なもの

- ・コンビニ収納用バーコードが印字された納付書  
※コンビニ取扱期限を過ぎた納付書、金額が30万円を超える納付書は対象外です。
- ・「PayPay」または「LINE Pay」のアプリがインストールされたスマートフォン  
※利用には、会員登録やログイン、チャージが必要です。

## ■ご利用方法

### ①バーコード読み取り



アプリでバーコードリーダーを表示し、  
納付書のバーコードを読み取りましょう。  
※残高を確認し必要に応じてチャージを  
してください。

### ②内容確認・支払い



支払い金額を確認し、決済を行うことで支  
払い完了です。  
※アプリによってはパスワードが必要です。  
※領収書は発行されません。

詳細は、  
ガイドページを  
ご覧ください。



PayPay



LINE Pay

## ■注意事項

- ・通信料は利用者負担となります。
- ・領収書は発行されませんので、納付履歴やご利用明細などでご確認ください。
- ・納付後に領収印のない納付書が手元に残りますので、二重納付にならないようご注意ください。
- ・領収書や軽自動車税納税証明書が必要な方はスマートフォンアプリ以外の方法（金融機関等）で納付してください。
- ・口座振替をお申し込みいただいている方で、スマートフォンアプリを利用されたい場合は口座振替の登録を解約する手続きが必要です。

## ●問合せ

【市税】収税課 ☎62-3043

【介護保険料】高齢者福祉課 ☎62-3154

【後期高齢者医療保険料】国保医療課 ☎62-2915

【下水道使用料】下水道料金センター ☎63-0101

## お知らせ 難病患者等激励費を支給します

■問合せ 国保医療課 ☎62-2915 または各支所市民係

### ■申請期間

11月1日(月)～令和4年2月28日(月)

### ■申請窓口

国保医療課または各支所市民係

### ■対象

令和3年12月1日現在、佐久市に6か月以上在住し、同日において次のいずれかの受給者証または受療証をお持ちの方

### ・特定医療費(指定難病)受給者証

### ・小児慢性特定疾病医療受給者証

### ・特定疾患医療受給者証

### ・特定疾病療養受療証

### ・人工透析に係る自立支援医療受給者証

### ・ウイルス肝炎医療費受給者証

### ・長野県特定疾病医療受給者証

### ・先天性血液凝固因子障害等医療受給者証

### ・遷延性意識障害者医療費受給者証

### ■持ち物

・各種受給者証または受療証(新型コロナウイルス感染症の影響により、受給者証の有効期限が延長されている方も対象)

### ・振込先の分かるもの(通帳等)

### ■支給時期

### ■支給金額

・透析の方 3万円(一部要件あり)  
・透析以外の方 5千円



ホームページ  
QRコード

## お知らせ 物品等の入札参加資格(定期)申請について

■問合せ 契約課 ☎62-3084

市が発注する物品購入等(役務・委託等の業務を含む)の入札(見積)に参加を希望される方は、2年に一度、市が付与する入札参加資格を得る必要がありますので、左記により申請してください。

### ■受付期間

12月1日(木)～24日(金)  
午前8時30分～正午、午後1時～5時  
(土・日曜日を除く)

### ■提出(受付)場所

▽持参 市役所7階 703会議室

### ▽郵送 契約課用度係

■提出方法 提出書類を持参または郵送  
※郵送の場合は、書留郵便とし、提出期間内の消印のあるものに限る。

### ■要領・提出書類等

参加願の提出要領および関係様式は、ホームページからダウンロードしてください。



ホームページ  
QRコード

## お知らせ 11月は児童虐待防止推進月間です

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

児童虐待は、保護者等が、その監護する児童の心身を傷つけ、健全な成長・発達を損なう行為をいいます。

親にとっては「しつけ」でも、子どもが苦痛を感じていれば「虐待」です。

### 虐待の種類

#### 身体的虐待

身体に暴力を加える行為。殴る、蹴る、タバコに火を押し付ける、冬に戸外に閉め出すなど

#### ネグレクト(養育放棄)

食事を与えない、衣服の不衛生な状態を放置する、学校に行かせないなど(子どもの正常な成長発達を妨げ、安全や健康を阻害する行為)

#### 性的虐待

子どもへの性的行為、性暴力、性的行為を見せる、児童ポルノの対象にするなど

#### 心理的虐待

子どもに対する暴言、無視や脅迫行為、他のきょうだいと著しく差別的な扱いをする、子どもの目の前で夫婦喧嘩により子どもに心理的外傷を与えるなど

児童虐待を防ぐためには、家庭・地域・学校・医療機関・関係機関が連携し、早期に発見することが一番です。「虐待を受けているのでは?」と思われる児童を発見したら、子育て支援課または左記までご連絡ください。

### ■佐久児童相談所 ☎67-3437

### ■児童相談所全国共通ダイヤル

☎189(いちばやく)

### ■長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413

※通報者やその内容に関する秘密は守られます。



冬の感染症にはインフルエンザのほか、「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」があります。

特に、「RSウイルス感染症」は、例年秋から冬にかけて流行がみられますが、今年は7月頃から急激に増加しています。

### ■RSウイルス感染症とは

RSウイルスには飛沫や接触により感染します。感染すると肺炎等の重篤な症状を引き起こすことがあります。特に生後間もない頃から数か月の乳児は、注意が必要です。

### ▽予防法

- ・手洗い、うがい、マスクの着用に努めましょう。
- ・お子さんが日常的に触れるおもちゃ、手すりなどは、アルコールや塩素系の消毒剤などで消毒しましょう。

### ■ノロウイルス食中毒とは

ノロウイルスは、主に手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛などの症状を引き起こします。感染力が強く、食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

### ▽予防法

- ・手洗いを十分にしましょう。
- ・ウイルスに感染した人の排泄物やおう吐物には大量のウイルスが含まれています。取り扱いには注意しましょう。
- ・加熱して食べる食材は、中心部まで火を通してしましょう。

### ■捨てる前のひと手間「水切り習慣」をつけましょう

可燃ごみの成分の内訳をご存じですか。約50%が水分です。そのほとんどが生ごみから出ていると言われています。

水切りを行わずにそのままごみとして焼却すると、余分なエネルギーと費用が必要になります。

捨てる前のひと手間「水切り」を行うことによって、ごみ焼却費用縮減だけでなく、ごみの減量ができます。

### ■水切りのポイント

#### ▽濡らさない

野菜や果物の皮や食材の使わないところは、洗う前に切り落とし、ザルに入れる等して、初めから濡らさないようにしましょう。

#### ▽乾燥させる

お茶殻や果物の皮等は濡らさずに、新聞紙等に広げるなど、一定時間乾燥させてから捨てるようにしましょう。

#### ▽ひとしぼり

シンク内の三角コーナー等で水分を含んでしまった生ごみは、捨てる前にひとしぼりしましょう。ひとしぼりするだけで、ごみの減量につながります。

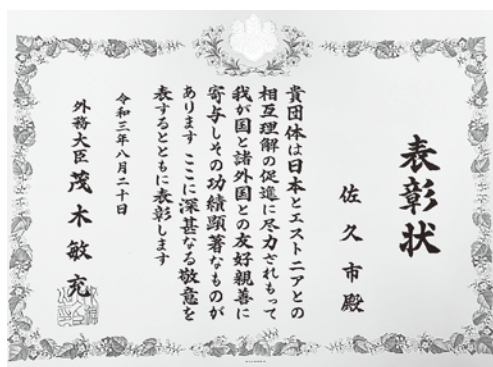


エストニア共和国サク市との姉妹都市交流が日本とエストニアの相互理解の促進に貢献したと認められ、8月20日に、佐久市が外務大臣表彰を受賞しました。

平成10年、当時の駐日エストニア大使が、上信越自動車道を走行中に佐久インターチェンジの標識を発見し、同国「サク市」と同じ地名の「佐久市」が知られ、交流のきっかけとなってから23年が経ちました。

以来、同国「サク市」とは、子どもたちの相互間のホームステイ事業や、節目ごとの公式訪問団による交流、そして、この度のエストニア選手団の東京オリンピック・パラリンピックを通じた交流などが実現できました。

今後も様々な国際交流の機会を通じて教育・文化・芸術、そして経済活動の進展に寄与し、さらに友好関係を深めていきます。



# 募集 税務課会計年度任用職員（一般事務）を募集します

■問合せ 税務課 ☎62-3040

## ■業務内容

書類整理および作成、パソコンでのデータ入力、税金の申告相談事務補助他

## ■任用期間および募集人員

① 12月1日(水)～令和4年3月31日(木) 5名

② 令和4年1月11日(火)～3月31日(木) 3名

③ 令和4年1月11日(火)～3月18日(金) 3名

## ■勤務時間

午前8時30分～午後5時15分

■勤務場所 市役所（申告相談期間中は各支所での勤務も有）

## ■応募要件

・市役所および各支所に通勤可能な方  
・パソコン操作のできる方

## ■提出書類

申込書（履歴書）

※申込書はホームページに掲載  
■申込方法 必要書類を税務課へ持参または郵送で提出

## ■受付期間

11月10日(水)まで

## ■選考方法

書類審査および面接選考  
※面接日時は追って通知します。

※募集人員に満たない場合は、適時追加募集を行います。



ホームページ  
QRコード

## イベント

# 佐久市青少年健全育成市民集会

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

未来を担う青少年が心豊かにたくましく成長することを願い、市民総ぐるみで青少年の健全育成について考えていただく集会です。ぜひ、ご参加ください。

■日時 11月27日(土)午後1時～4時

■会場 佐久平交流センター

■参加費 無料

## ■内容

▽中学生意見発表

▽講演会

・講師 花園大学客員教授・上智大学講師 水谷 修氏

・演題 「さらば、哀しみの青春」

～夜回り先生、いのちの授業～

▽薬物乱用防止啓発パネルの展示

※中学生意見発表と講演会は手話通訳あり

■定員 200名（申込先着順）

■申込方法 申込書を生涯学習課へ持参またはメール (syogaigakusyu@city.sakunagano.jp) で提出（電話も可）

※申込書はホームページに掲載

■申込期間 11月1日(月)～19日(金)

※入場には、申し込みをされた方へ配布する入場券が1人1枚必要です。



水谷 修氏



ホームページ  
QRコード

## イベント

# 第十回比田井天来・小琴顕彰佐久全国臨書展

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158

佐久市出身で「現代書道の父」と呼ばれた比田井天来と、その妻小琴を顕彰し、「現代の書」の原点としての臨書を改めて問い直そうとする全国規模の臨書展です。会派を超えた公平な審査を経た、小学生から一般の部までの素晴らしい作品を一堂に展示していますので、ぜひご覧ください。

■会期 11月20日(土)～12月12日(日)

午前10時～午後4時30分

※11月22日(月)・24日(水)・29日(月)、12月6日(月)は休館

■会場 近代美術館

■入場料 無料

## ■展示作品

・一般部・高校生部は入賞以上の作品

・小・中学生部は入選以上の作品

※期間中展示替えがあります。

## ■式典（授賞式）

▽日時 11月20日(土)午後1時～

▽会場 佐久創造館

※一般の方は参加できません。

新型コロナウイルス感染症対策のため、例年行っていた授賞式後の揮毫会および祝賀会、11月28日に予定していたワークショップは中止します。







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

・ペレットストーブ

経費の2分の1以内（上限15万円）

・木質バイオマスボイラー

経費の3分の1以内（上限100万円）

▽ペレットストーブ利用者の声

・冬季にマイナス10℃以下になる日が数日間ある佐久地方に適した暖房器具だと思います。

・輻射熱で身体の芯が暖まるので、真冬の寒さが苦になりません。

・タイマーがあるので、冬の寒い朝でも暖かいです。など

※着工前に申請してください。



ホームページ  
QRコード

【田地区の皆さんへ】  
生ごみの分別について

生活環境課 62・3094

8月より販売を開始した、生ごみ専用指定袋（生分解性）の中に、ビニールやプラスチック類の混入が見受けられます。

ビニールやプラスチック類の混入は、堆肥化の妨げになります。これまでと同様に、生ごみの中には入れないでください。また、紙製の生ごみ専用指定袋を使用する場合も、同様に対応してください。

東出張事務所が移転します

市民課 62・3087

東会館の改築工事の完了に伴い、東出張所が佐久浅間農業協同組合佐久岩村田支所東店から新東会館に移転します。現在の仮事務所での業務は、11月26日（金）をもって終了となります。

▽所在地 佐久市志賀6059番地1  
東会館 1階事務室

▽電話番号 67・3534

▽移転日・業務開始 11月29日（月）

住宅の断熱リフォーム補助制度

建築住宅課 62・6637

自宅の断熱性能を向上させるリフォーム工事に補助金を交付しています。

▽対象工事 自宅の左記断熱リフォーム工事

①全ての居室の窓を2重サッシやペアガラスへ改修

②全ての居室の壁や床へ断熱材新設

③全ての屋根や小屋裏へ断熱材新設

▽補助率 補助対象工事費の4分の1（上限30万円）

※工事契約前に申請してください。なお予算の上限に達した時点で、今年度の

受付は終了となります。



ホームページ  
QRコード

【無料】住宅の省エネ性能診断

（公社）長野県建築士会

026・235・0561

県では、地球温暖化防止対策の一環として、ご希望の方に、お住いの住宅の省エネ性能診断と改修の提案を、長野県に省エネ改修サポートアドバイザーとして登録された建築士が無料で行う事業を実施しています。

▽申込方法 申込書を長野県建築士会へ郵送で提出

※申込書はホームページに掲載



ホームページ  
QRコード

戦没者等のご遺族の皆さんへ

福祉課 62・2919

または各支所高齢者児童福祉係

第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求期間中です。請求がお済みでない方はお手続きください。

▽支給対象 戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日時点において、恩給法による公務扶助料や援護法による遺族年金等を受ける方がいない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

- (1) 弔慰金の受給権者
- (2) 戦没者等の子

(3) 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹（支給要件があり、ご遺族の状況により順番が入れ替わることがあります）

(4) 前記(1)～(3)以外のご遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内の親族（甥・姪等）

▽支給内容 額面25万円

5年償還の記名国債

▽請求期限 令和5年3月31日

女性に対する暴力をなくす運動

福祉課 62・2919

11月12日（金）から25日（木）は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

特に、配偶者等からの暴力（DV）、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で、克服すべき重要な課題です。この運動を通して、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけます。

また、福祉課では、女性のための相談窓口を設けています。一人で悩まずにご相談ください。

## 防災行政無線を用いた Jアラートによる 全国一斉の緊急地震速報訓練

危機管理課 62・3008

▽日時 11月5日(金)午前10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)」による全国一斉緊急  
地震速報訓練を行います。

## 「次世代多目的コホート研究」 アンケートご協力をお願い

佐久保健福祉事務所

78・5531

国立がん研究センター

0120・220・510

市では、平成23年から国立がん研究セ  
ンターが行っている、生活習慣病の予防  
要因を明らかにするための「次世代多目  
的コホート研究」に協力しています。生  
活習慣変化を把握するため、前回ご回答  
いただいた方へ、11月にアンケートを郵  
送しますので、ご協力をお願いします。

## 特別障害者手当・障害児福祉手 当の受給者の皆さんへ

福祉課 62・3147

8月から10月分の手当を11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。

- ・死亡した時
- ・住所を変更した時
- ・障がい程度が軽減した時
- ・特別障害者手当の受給者が、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が、児童施設  
等に入所した時

## ■特別障害者手当とは

著しく重度の障がいのある方の福祉向  
上のために支給されます(所得制限あり)。

▽対象 障がいの重複により日常生活に  
おいて常時特別の介護を必要とする在  
宅の20歳以上の方

## ■障害児福祉手当とは

重度の障がいのある児童の福祉向上の  
ために支給されます(所得制限あり)。

▽対象 重度の障がいにより日常生活に  
おいて常時介護を必要とする在宅の20  
歳未満の児童

## 「特製婚姻届」はいかがですか

佐久市結婚支援事業実行委員会

(福祉課内) 62・2919

オリジナルデザイン特製婚姻届を製作  
し、販売しています。

2枚複写になっており、1枚目は、全  
国各地の自治体に提出できる届出用の通  
常婚姻届。2枚目は、フルカラーで1枚

目の筆跡が一部複写されるほか、プロポ  
ーズの言葉や相手へのメッセージが書き  
込め、結婚記念にお手元に残せるデザイ  
ンの婚姻届です。ぜひお買い求めください。

▽販売場所 市役所福祉課

▽販売金額 1セット200円



ホームページ  
QRコード

## 秋の火災予防運動

危機管理課

64・4119

佐久消防署

62・0119

北部消防署

82・0119

川西消防署

53・0119

11月9日(火)から15日(月)まで、秋の火災  
予防運動期間です。火災予防の意識を一

層高めていただき、火災発生を防止し、  
火災から尊い命と貴重な財産を守りま  
しょう。

これからの時期は、空気が乾燥し風が  
強く吹くため、火災が発生しやすくなり  
ます。火災の早期発見に有効な、住宅用  
火災警報器を設置してください。住宅用  
火災警報器は、火災の煙を感じし、警報  
音により知らせ、火災による逃げ遅れを  
防ぐことができるため、気づくのが遅く  
なりがちな就寝時などに効果があ  
ります。10年が取り換えの目安のため、作動確認  
や電池の確認を行いましょ

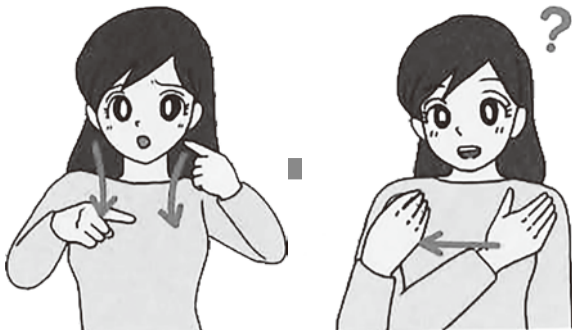
▽令和3年度全国統一防火標語

「おうち時間 家族で点検 火の始末」

## 手話 コーナー

ここでは、市民の皆さん  
に手話に親しみをもちたい  
ただけよう、日常生活で  
役に立つ手話の紹介を行  
います。

## ケガはありませんか？



ケガ

大丈夫

- ①両手人差指の指先で交互に頬を切るしぐさをします。
- ②湾曲させた右手の指先を左胸にあててから右胸にあてます。この時、相手を気遣う表情を加えましょう。

※イラスト: 長野県手話ガイドブックより



# 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。



## 地球環境にやさしい エコドライブを心がけよう

エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる「運転技術」や「心がけ」です。環境省などで組織されるエコドライブ普及連絡会では、エコドライブとして推奨すべき「10のすすめ」を策定しています。

- ①自分の燃費を把握しよう
- ②ふんわりアクセル「eスタート」
- ③車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ④減速時は早めにアクセルを離そう
- ⑤エアコンの使用は適切に
- ⑥ムダなアイドリングはやめよう
- ⑦渋滞を避け余裕をもって出発しよう
- ⑧タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑨不要な荷物は降ろそう
- ⑩走行の妨げとなる駐車はやめよう



環境省  
ホームページ  
QRコード

環境政策課 ☎62-2917

### 11月は「ねんきん月間」です

小諸年金事務所

【相談の予約】

☎0267・22・1082

【国民年金保険料について】

☎0267・22・1482

11月を「ねんきん月間」として、公的年金制度の普及・啓発活動を行っています。国民年金保険料を納めたか心配な方、障害年金・遺族年金の申請方法がわからない方など、年金に関する相談を行っています。

ぜひ、この機会に年金について確認をしましょう。

▽予約方法 小諸年金事務所へ電話で予約  
※予約受付時に、相談者の氏名、基礎年

金番号、相談内容を確認します。

▽予約期間

相談希望日の1か月前、前日

また、年金生活者支援給付金対象者の方で、申請がお済みでない方は、申請をしましょう。

### 狩猟の解禁について

耕地林務課

☎62・3242

佐久地域振興局林務課林務係

☎63・3152

11月15日(月)から令和4年2月15日(火)まで(わな猟は、同年3月15日(火)まで)、狩猟期間となります。山林に立ち入る際は、明るく目立つ服装を心掛けましょう。また、狩猟者は、制限区域の確認と矢先の確認を必ず行い、事故を未然に防ぎましょう。

### 文化財保護強調週間

文化振興課(文化財事務所)

☎63・5321

11月1日(月)から7日(日)まで文化財保護強調週間です。文化財は市民の皆さんの貴重な共有財産であり、長い歴史の中で今日まで守り続けられてきました。この機会に地域の文化財に親しみ、佐久市の歴史に触れ、文化財愛護の意識を養いましょう。指定文化財一覧は、ホームページをご覧ください。



ホームページ  
QRコード

### 灯油の流出にご注意ください

環境政策課

☎62・2917

または各支所経済建設環境係

冬になると各家庭で灯油を使う機会が増え、「タンクからの小分け中に現場を離れてしまった」、「燃料の配管設備が老朽化して破損していたのに気が付かなかった」などの原因による流出事故が発生しています。

灯油はいったん河川や水路に流出すると、たとえ少量であっても水道水の取水、養魚場、稲等の農作物に被害を及ぼし、事故原因者には損害賠償、油除去、土壌入替など事故処理の責任が生じます。万一、事故を起こしてしまった場合は、直ちに流出防止措置を行い、佐久消防署(☎62・0119)および環境政策課または各支所経済建設環境係にご連絡ください。

### 12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

※弓道場は塀改修工事のため休場予定

※多目的広場は12月、3月末まで利用中止

▽窓口受付開始 11月1日(月)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

11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。

### 外国籍住民向け無料相談会

移住交流推進課

☎62・3283

▽日時 11月24日(水)午前10時～午後3時

▽会場 市役所8階大会議室

▽参加費 無料

▽対象 佐久地域の外国籍住民

▽相談内容 法律、生活、就労、税金、年金

健康保険、入管手続きに関すること

▽対応言語 タイ語、ポルトガル語、中

国語、インドネシア語、ベトナム語、

英語、タガログ語、韓国語、ドイツ語、

スペイン語、フランス語、マレー語、

ネパール語、クメール語、ミャンマー語

▽予約 不要

※弁護士(法律)への相談は、11月18日

(木)までに移住交流推進課へ事前に電話

予約が必要

司法書士・税理士による  
「相続・贈与・成年後見  
ワンストップ無料相談会」

長野県司法書士会事務局

☎ 026・232・7492

▽日時 11月25日(木)

午後1時30分～4時30分

▽会場 佐久平交流センター 第2・第

4・第5会議室

▽相談料 無料

▽相談時間 1人30分以内

▽相談内容 生前の土地の整理、生前贈  
与と相続の税金の違いについて など

▽予約方法 ホームページの予約フォー  
ムまたは電話で予約(完

全予約制)



ホームページ  
QRコード

募 集



「第四次佐久市部落差別撤廃と  
人権擁護に関する総合計画」  
「第4次佐久市男女共同参画  
プラン」への意見募集

人権同和課

☎ 62・3135

今年度策定を進めている「第四次佐久  
市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合  
計画」と「第4次佐久市男女共同参画プ  
ラン」の素案に対する意見を募集します。  
▽計画素案の閲覧場所 ホームページ、

市役所市民ホール(行政資料閲覧コー  
ナー)、人権同和課・各支所総務税務  
係窓口

▽募集期間 11月19日(金)～12月19日(日)

▽意見提出方法 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(jinken@city.saku.nagano.  
jp)、FAX(64・1157)のい

ずれかで人権同和課へ提出(電話や口  
頭による意見の受付は不可)

※様式はホームページに

掲載



ホームページ  
QRコード

佐久高等職業訓練校  
令和4年度職業訓練生募集

佐久高等職業訓練校

☎ 62・2276

■普通課程

①建築施工系木造建築科

②木材加工系木工科

③建築仕上系左官・タイル施工科

④塗装系建築塗装科

⑤設備施工系配管科

▽授業料/年

①②13万4000円

③④15万4000円

⑤17万4000円

▽訓練期間 ①②③3年 ④⑤2年

▽授業日 週1日

▽入校資格 中小企業事業主に雇用され  
ている方

▽定員 普通課程(各科)10名

■ガーデニング講座、DIY講座

▽受講資格 18歳以上の方

▽定員

・ガーデニング講座 10名

・DIY講座 5名

■共通

▽募集期間 11月1日(月)～令和4年1月  
31日(月)

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  
☎ 78・5410

▽募集団地

・泉団地 3DK 2戸

家賃 2万4800円

・一本柳団地 2DK 1戸

家賃 1万7900円

・城ヶ丘団地 2K 1戸

家賃 9700円

▽受付期間 11月1日(月)～8日(月)

(土日・祝日を除く)

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 11月18日(木)午後1時30分

▽入居指定日 12月1日(水)

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  
☎ 78・5410

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 11月1日(月)～8日(月)

(土日・祝日を除く)

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)

管理センター(佐久合同庁舎4階)



ホームページ  
QRコード

農業複式簿記セミナー参加者募集

佐久市営農支援センター事務局  
(農政課内) ☎ 62・3203

自分の農業経営の状況を把握するた  
めに必要な、複式簿記のセミナーを開催し  
ます。経営目標達成のために、お役立て  
ください。

▽日程 11月12日(金)・16日(火)・25日(木)・  
30日(火)、12月9日(木)・17日(金)・22日(水)

(全7回)

▽時間 午後1時～4時30分

▽会場 ワークテラス佐久2階

▽受講料 無料

▽テキスト代 830円(税込)

▽対象 佐久地域の農業者(就農希望者  
含む)

▽持ち物 ノートパソコン、筆記用具、  
計算機

▽定員 20名

▽申込方法 佐久市営農支援センター事  
務局へ電話で申し込み

▽申込期限 11月10日(水)

## 自然観察会参加者募集

環境政策課 62・2917

### 【冬の野鳥観察会】

専門の先生と一緒に冬の野鳥を観察してみませんか。

▽日時 11月27日(土)午前10時～正午

(雨天中止)

※中止の場合は当日午前8時30分までに連絡します。

▽会場 野の鳥の丘公園(佐久市中込杉ノ木貯水池)

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

(小学生以下は保護者同伴)

▽講師 木内清氏、依田昌晃氏

▽持ち物 飲み物、防寒具、双眼鏡、履きなれた靴、雨具

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 環境政策課へ電話で申し込み

▽申込期限 11月19日(金)

## 第36回佐久平の美術展作品募集

近代美術館 67・1055

次のとおり出品作品を公募します。

▽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・受付日程

12月10日(金)・11日(土)

▽搬入場所 近代美術館

▽応募手数料 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、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。

## 今年の冬は、 手作りキャンドルで素敵な夜の ひと時を過ごしませんか

環境政策課 62・2917

クリスマスの季節にピタリなかわいいキャンドルを作ります。電灯の代わりに手作りキャンドルを灯し、いつもとは少し違ったエコなクリスマスを過ごしませんか。電気の大切さや、省エネについて考える機会にしましょう。

▽日時 12月18日(土)午後3時30分～5時

▽会場 子ども未来館

▽参加費 1人あたり200円

(保護者は無料)

▽対象 中学生以下

※小学生以下は、保護者同伴

▽定員 10名(申込先着順)

▽申込方法 環境政策課へ電話で申し込み

▽申込期限 12月10日(金)

## キャンドルナイト風景写真募集

環境政策課 62・2917

普段使っている電灯をキャンドルに変えた、いつもと違ったエコでスローな夜の風景写真を募集しています。

▽応募方法 応募用紙に写真を添付し、環境政策課へメール、郵送または持参

※応募用紙は、ホームページに掲載



ホームページ  
QRコード

## 「フオスターホーム(養育里親)」 を募集しています

うえだみなみ乳児院 上田原事務所  
(長野県里親支援事業A型受託事業所)  
0268・28・11192

さまざまな事情から親と一緒に暮らせない子どもを自分の家庭で預かり、成長に寄り添うフオスターホーム(養育里親)をご存知ですか。短期間でも、共働きでも、子どもがいても大丈夫です。

興味を持った方は、お問い合わせください。

## 令和4年4月入隊・入校

### 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・22・5267

### ■陸上自衛隊高等工科学校生徒

#### 【推薦】

▽資格 男子で中学校卒(見込含)の学  
校長が推薦できる者

▽受付期間 11月1日(月)～12月3日(金)

▽試験期日 令和4年1月8日(土)～11日(火)のうちいずれか1日

### 【一般】

▽資格 男子で中学校卒(見込含)の17歳未満の者

▽受付期間 11月1日(月)～令和4年1月14日(金)

▽1次試験 令和4年1月22日(土)・23日(日)のうちいずれか1日

### ■自衛官候補生

▽資格 18歳以上33歳未満の者

▽受付期間 各試験日の10日前まで

▽試験期日 11月13日(土)、12月18日(土)



ホームページ  
QRコード

## 佐久市農産物青空マーケット

農政課 62・3203

佐久市産の安全で安心な農産物の販売を行います。

▽日時 11月13日(土)午前9時～午後2時

▽会場 市民交流ひろば

▽内容 佐久市産農産物・加工品の販売

・友好都市の物産販売



ホームページ  
QRコード



**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 電話 67・1055

当館の版画コレクションの中には、連作（シリーズ）となつ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 11月7日(日)まで

▽開館時間 午前10時～午後4時30分  
▽会期中の休館日 11月1日(月)・4日(木)

▽観覧料 無料



池田満寿夫  
《昼と夜の間》  
(『陽光のように』より)

**うすだスタードーム  
11月のイベント**

うすだスタードーム 電話 82・0200

■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」

▽日時 11月5日(金)午後7時30分～9時

■スマホで星を撮ろう！(月面)

▽期間 11月10日(木)～14日(日)

午後7時30分～9時  
▽内容 スマホ、デジカメ等による月面撮影体験

■部分月食観望会

▽日時 11月19日(金)午後7時～9時

■各イベント共通

▽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)

▽申込方法 うすだスタードームへ電話で申し込み

■開館記念日無料開放

▽日時 11月27日(土)午前10時～午後10時  
(最終入館午後9時)

▽参加費 無料

▽定員 昼・夜各20名程度(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

**鎌倉彫記念館企画展**

**「丸山正俊と一位俳句会展」**

文化事業団 電話 82・3962

公民館での学習から始まった俳句会の15年間の歩みを振り返る俳句集・短冊・新聞等を展示し、また指導者の俳句資料や、佐久地域の俳句環境の一部がわかる資料を展示します。

▽期間 11月5日(金)～28日(日)

午前9時～午後5時

※11月8日(月)・15日(月)・22日(月)・24日(木)

は休館

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室  
▽入場料 無料(常設展示室は有料)

**未来の巨匠展**

**「保育・幼稚園児作品展」**

川村吾蔵記念館 電話 81・5353

▽期間 11月26日(金)～12月9日(木)

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽内容 白田地区7つの保育園・幼稚園の園児と保護者が互いの顔を描いた作品を展示します。

▽観覧料 無料(常設展示室は有料)

**ランチタイムコンサート**

文化事業団 電話 82・3962

心地よい音色に包まれて、ちよつぷり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

佐伯周子氏によるシューベルトピアノソロ曲をお楽しみください。

▽日時 11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

※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 11月の行事予定**

|       |             |
|-------|-------------|
| 中央図書館 | 電話 867・2111 |
| 白田図書館 | 電話 82・3932  |
| 浅科図書館 | 電話 58・4321  |
| 望月図書館 | 電話 53・0230  |

11月の行事は、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

・赤ちゃんのおはなし会

・日時 18日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽ぽつぽおはなしの会

・日時 20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

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 17日(水)午前11時

▽佐久の先人を語る

うまい『佐久鯉』の生みの親白田丹右衛門

・日時 27日(土)午後1時30分

・講師 小林收氏

■白田図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 10日(水)午前10時30分

▽ブック☆ブックお話の会

・日時 20日(土)午後2時

■浅科図書館

▽おはなし会

・日時 20日(土)午前11時

■望月図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 12日(金)午前10時30分

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 27日(土)午前11時

平尾温泉みはらしの湯  
「佐久市民DAY」・  
メンテナンス休館

平尾温泉みはらしの湯

☎ 68・0261

■佐久市民DAY

市民の方を対象に、入浴料割引サービスを行います。

▽期日 11月19日(金)

▽入浴料(通常料金25%割引)

・大人(中学生以上) 600円

・小人(小学生) 300円

※他割引との併用不可

※市内在住を証明できるものをご提示ください。

■メンテナンス休館

施設のメンテナンスを行うため、左記期間は休館します。

▽期間 11月24日(水)～26日(金)

毎月26日「風呂の日」サービス

もちづき荘 ☎ 52・2515

布施温泉 ☎ 53・0181

穂の香乃湯 ☎ 58・0033

▽期日 11月26日(金)

▽サービス内容

- ・入浴料50円引(他割引券との併用不可)
- ・3つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍

ぐるっと佐久スタンプラリー  
実施中

ぐるっと佐久スタンプラリー実行委員会(文化振興課内)

☎ 62・5535

市内の文化施設や事業所を巡る「ぐるっと佐久スタンプラリー」を実施しています。条件を満たした参加者には、先着順で武論尊先生(史村翔先生)原作の「北斗の拳」『BEGIN』を使用したデザインピンバッジを贈呈します。

▽実施期間 12月12日(日)まで

▽会場 市内文化施設および参加事業所

▽参加方法 市内文化施設の入館や参加事業所での一定金額のお会計等を条件とし、合計6か所または8か所を巡ってください。



©史村翔・池上遼一/小学館  
©武論尊・原哲夫/コアミックス 1983



ホームページ  
QRコード

旧中込学校ノベルティ  
プレゼントキャンペーン

佐久市観光協会(観光課内)

☎ 62・3285

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。

▽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。

▽作製個数 500個

レ・フレール スペシャル・ピアノ・コンサート開催中止

文化振興課 ☎ 62・5535

10月3日(日)に佐久市コスモホールにおいて開催予定だった「レ・フレール スペシャル・ピアノ・コンサート in 佐久」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

購入されたチケットの払戻しは、令和4年2月25日(金)までに次のとおりお手続

きください。

■返金方法

▽市内プレイガイドでご購入の場合

チケット払戻し申込書とチケットを文化振興課へ郵送または持参で提出

・申込書配付場所 文化振興課、佐久市

コスモホール、佐久平交流センター、交流文化館浅科、望月支所、ホームページ

▽チケットぴあでご購入の場合

チケットぴあで返金手続き

講座・教室

ふれあいボールdeウォーキング  
11月・12月のご案内

佐久ボールウォーキング協会事務局

☎ 67・3318

■例会ウォーク

▽日時 11月7日(日)、12月5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

※12月5日(日)は、散策後に公園牧場内のゴミ拾いをします。

▽持ち物 飲み物、雨具

## オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62・3157

▽日時 11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

▽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

## 家族介護者交流会

「こころづもりゲームで  
楽しく考えよう!」

野沢地域包括支援センター

☎63・8430

▽日時 11月11日(木)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館103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 「こころづもりゲーム」

自分らしく幸せに歳を重ねるための

「心づもり」ができるよう、自分の生

き方や意思について、ゲームを通じて

楽しく考えてみましょう。

▽持ち物 飲み物

▽定員 15名

▽申込方法 野沢地域包括支援センター

へ電話で申し込み

## 佐久あすなの会

佐久保健福祉事務所 ☎63・3164

「あすなの会」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。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 11月11日(木)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久市内(申込時に詳細を案内

します)

▽参加費 100円(お茶代等)

▽対象 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わちああい ⑤参加し

ての感想

## 望月歴史民俗資料館講座

「望月宿を巡る紅葉の散歩」

望月歴史民俗資料館

☎54・2112

▽日時 11月21日(日)午前10時～正午

▽集合 望月歴史民俗資料館

▽参加費 100円(保険代・資料代)

▽内容 旧中山道望月宿、重要文化財真

山家、城光院を巡ります。

▽講師 本館協議会委員他

▽持ち物 雨具 筆記用具、飲み物

▽定員 15名(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

▽申込開始 11月5日(金)午前9時

## 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。必ず事前に電話、FAXまたは窓口

でお申し込みください。

## 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 400円(食材費)

▽持ち物 持ち帰り容器、エプロン、三

角巾

※作った料理は持ち帰り

※申込後のキャンセルは前日の午前中まで

## ヨガ教室

▽日時 11月19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、ヨガマット(ある方

▽服装 運動のできる服装

## 氣功教室

▽日時 11月24日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館2階 和室1・2号

▽参加費 無料

▽持ち物 飲み物

▽服装 動きやすい服装

## ピアノのつどい

▽日時 11月26日(金)

午後1時30分～3時30分

▽会場 野沢会館1階 103号室

▽参加費 無料

▽内容 元氣回復行動プラン【WRAP

(ラップ)】ピアサポーターを講師に

迎え、勉強会を開催します。

## 健康体操教室

▽日時 12月9日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館2階 中会議室

▽参加費 無料

▽持ち物 飲み物

▽服装 運動のできる服装





そば打ち体験教室

中央隣保館 ☎62・0991

▽日時 11月30日(火)

午前9時30分～午後1時

▽会場 中央隣保館

▽参加費 1000円(材料費)

▽講師 手打処「ともせん」(白田)

店主 友野今朝治氏

▽持ち物 持ち帰りの容器、エプロン、

三角巾、上履き

▽定員 10名

▽申込方法 中央隣保館へ電話で申し込み

▽申込期限 11月18日(木)

※調理のみで試食は行いません。



スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62・4004

■ソフトテニス教室

▽期間 12月1日(水)～2月16日(水)(計10

回) 午後7時～9時

▽会場 佐久市総合体育館大体育室

▽参加費 2500円

▽対象 18歳以上(高校生除く)

▽定員 40名

■バドミントン教室

▽期間 12月1日(水)～2月16日(水)(計10

回) 午後7時～9時

▽会場 佐久市総合体育館小体育室

▽参加費 2500円

▽対象 18歳以上(高校生除く)

▽定員 20名

■太極拳教室

▽期間 12月1日(水)～27日(月)(計5回)

午後7時～9時

▽会場 あいとびあ白田 交流室1～3

▽参加費 1000円

▽対象 18歳以上(高校生除く)

▽定員 40名

■ティールボール教室

▽日時 12月12日(日)・19日(日)(計2回)

午後1時～3時

▽会場 佐久市総合運動公園野球場

▽参加費 1500円

▽対象 5歳～小学3年生

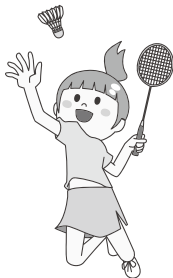
▽定員 30名

■教室共通

▽申込方法 スポーツ課窓口で申込書の

提出および参加費の支払い

▽申込開始日 11月1日(月)



要約筆記入門講座

佐久広域連合障害者相談支援センター

☎63・5117

要約筆記は、その場の話の内容を文字

で表して、耳の聞こえにくい方々に伝える通訳の方法です。この機会に要約筆記を始めてみませんか。

▽日時 全3回(午後7時～9時)

・第1回 12月3日(金)

聞こえにくいとは

・第2回 12月10日(金)

要約筆記ってなに

・第3回 12月17日(金)

要約筆記体験

▽会場 野沢会館

▽受講料 無料

▽対象 佐久地域に居住または勤務して

いる方

▽定員 15名

▽申込方法 佐久広域連合障害者相談支

援センターへ電話で申し込み

▽申込期限 11月26日(金)



今月の納付

●期限内の納付をお願いします

| 納期限 | 11月30日(火)       |
|-----|-----------------|
| 市税等 | 固定資産税(第4期)      |
|     | 国民健康保険税(第5期)    |
|     | 介護保険料(第8期)      |
|     | 後期高齢者医療保険料(第5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。



お詫びと訂正

市広報紙サクラライフ令和3年10月号別冊3ページに掲載しました「インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧表」で掲載されている医療機関に、一部掲載漏れがありました。訂正させていただきます。もしにお詫び申し上げます。

▽地区 浅間地区

▽医療機関名 田尾内科

▽電話番号 67・6611



寄附

「寄附ありがとうございます」

■ふるさと納税寄附(順不同)

青木一充様／浅野幹雄様／麻生光様／跡治保亮様／阿部佑亮様／有松芽衣様／安藤亮太郎様／居内祥剛様／池上拓様／池上満様／池下美保子様／池田智彦様／池田豊広様／池田昌弥様／石井雅也様／石王忠知様／石川治様／石川貴大様／石田大輔様／石原嘉高様／磯貝武尊様／伊藤奈々子様／伊藤栄基様／伊藤博文様／伊藤史恵様／伊藤洋平様／伊藤路奈様／井上聡様／井上貴広様／井上菜採様／伊林裕様／今井見様／今村恵様／井本勉様／岩田愛斗様／岩本泰斗様／植木正芳様／植谷隆司様／上野浩司様／上野真佑子様／内田江一郎様／内海賢太郎様／

宇野路子様／江口飛鳥様／江崎亮平様／  
榎本智之様／江守建太様／遠藤聡史様／  
大植奈緒子様／太島陽平様／大島亮輔様／  
／太田慎吾様／大津哲二様／大塚雅之様／  
／大西さよ様／大西裕介様／大野健吾様／  
／大野真巳様／大場優二様／大橋克己様／  
／大橋麻衣様／大橋浩司様／大森修司様／  
／岡田浩太郎様／岡田崇様／岡田崇秀様／  
／岡田望様／岡野智様／岡本章玄様／岡  
本信二様／岡本央様／小川秀之様／小川  
真由様／小澤一夫様／小野寺健様／小浜  
和彦様／小原明日香様／小山田昌史様／  
柏木静様／梶原成海様／片蓋裕哉様／加  
藤大祐様／加藤卓朗様／亀井威彦様／狩  
浦幸弘様／川上剛様／川嶋風沙様／河角  
修様／河瀬聡様／川村優衣様／川本紘生  
様／川本龍文様／菅崎弘典様／菊地基如  
様／木次谷望様／北川智康様／北見龍彦  
様／木村伸児様／木村美三代様／清宮健  
太様／草野貴友様／鯨井栄泰様／久保陽  
平様／熊谷信志様／倉津礼雄様／鞍野克  
司様／倉持亜由美様／栗原俊様／来栖利  
弘様／黒板孝信様／黒岩崇様／黒川洋一  
様／桑山幹根様／小泉純一様／甲田千尋  
様／神津実様／神津元一様／河野悠一様  
／小久保幸太様／小坂淳平様／小島登志  
美様／小玉悠太様／後藤友宣様／後藤博  
史様／後藤靖幸様／後藤優也様／後藤嘉  
之様／小林玉樹様／小林正秀様／小牧誠  
史様／小松崎隆正様／小宮直人様／近藤  
利明様／最勝卓道様／齊藤直史様／坂田  
さくら様／坂元孝広様／櫻井浩士様／佐

々木大軌様／佐々木寛様／佐藤大輔様／  
佐藤昌紀様／佐藤元紀様／佐藤結希乃様  
／里中東彦様／佐野麻美様／佐野航輝様  
／佐野貴徳様／澤田憲一郎様／澤野充明  
様／塩川弘晃様／重中大輔様／志田雄様  
／志田裕織様／篠田雅央様／篠原蓮様／  
柴田憲郎様／柴田敏治様／嶋田万結子様  
／清水裕志様／下田達郎様／下村和幸様  
／新谷亜紀様／杉浦孝直様／鈴木圭様／  
鈴木真様／鈴木誠之様／鈴木貴士様／鈴  
木祥之様／須藤翔太様／陶山一宏様／諏  
訪一彦様／寸村瞳様／清野圭介様／瀬川  
修吾様／関亨江様／関田一磨様／関原忠  
博様／関谷みゆき様／相馬倫太郎様／藺  
田晋平様／大道玄朋様／高木崇様／高橋  
克幸様／高橋慎治様／高橋俊貴様／高橋  
毅行様／高橋文美子様／高松正人様／高  
嶺博文様／高屋弘樹様／竹内清訓様／竹  
内千尋様／竹内康徳様／嶽崎広介様／武  
田悠吾様／巽雄一郎様／田殿武雄様／田  
中明信様／田中亮宏様／田中敏明様／田  
中将也様／谷合美由紀様／田部誠之様／  
田村泰伸様／Chaudhary Manas様／津  
嘉山朝之様／辻雅之様／坪井綾子様／  
Teymurazov Sergey様／寺澤史紘様／  
寺地優様／寺田竜彦様／東郷幹男様／徳  
田衛様／Hargrave Todd様／伴野聡様／  
伴野智映様／虎澤昭治様／中井一堯様／  
永井光一様／仲内光広様／長尾和彦様／  
中川貴文様／中川智晴様／中川浩克様／  
中越真紀子様／中沢智貴様／中澤洋江様  
／中島陽子様／中田孝様／中橋順一様／

中塚心治様／中野和哉様／中原朝帆様／  
中村隆様／中村剛様／中村匡秀様／納谷  
早瑛様／檜木裕章様／成迫恵三様／鳴海  
博美様／難波剛士様／西川隆様／西本実  
歩様／西山大輔様／丹羽貴信様／野口淳  
様／野崎嵩史様／野澤さおり様／野澤元  
樹様／野村かおり様／野依幸広様／  
Hartwic Kderck様／服部正男様／花方  
厚様／林正規様／林良三様／原大貴様／  
原大樹様／原口大輔様／坂東美季様／日  
高祐一様／日野岳史様／日吉耕平様／平  
田陽一様／平山佳子様／広瀬健志郎様／  
廣田剛様／深見弘毅様／福永隼人様／藤  
井敏温様／藤田賢吾様／藤田翔平様／藤  
原研司様／古川みな海様／古竹孝一様／  
ベヒシュタイン暁夫様／星野健太様／堀  
口直剛様／本間遼介様／前田基博様／前  
田幸夫様／牧田康裕様／増田義広様／増  
本優様／松岡洋平様／松村あずさ様／松  
本英司様／松本健太郎様／松本尚史様／  
松本守正様／馬原道様／三枝真吾様／水  
島哲郎様／水谷到様／水谷正紘様／水野  
裕徳様／溝邊高紀様／三村信一路様／三  
村英之様／宮田徹哉様／宮本あゆみ様／  
宗像伸明様／村瀬健文様／村田賢造様／  
元平幸成様／桃井正信様／森大祐様／森  
優人様／森野友介様／矢木絢乃様／安井  
一郎様／安江尚孝様／安岡秀哲様／安田  
毅様／柳澤淳子様／矢野勝孝様／山岡奈  
央様／山川貴義様／山岸正和様／山口武  
様／山古晃也様／山崎晋也様／山崎靖子  
様／山下馨様／山下昂太様／山下真平様

／山下剛央様／山下恒久様／山田和美様  
／山田直樹様／山田公則様／大和敦様／  
大和裕子様／山本誠太郎様／山本敏樹様  
／山本展也様／山本耀介様／用正賢治様  
／横井麗子様／横田聡様／吉田紀之様／  
吉光香織様／吉村周二様／頼晋一様／渡  
辺さち様／渡辺拓也様／渡部学様

#### ■一般寄附

##### ▽市へ

・現金 1万円 匿名  
・現金 2000円 佐久の鯉太郎様  
・現金 51万7500円 明治安田生命保険(株)様

##### ▽佐久城山小学校へ

・自動水栓 15台 (株)バイタル様

##### ▽浅科中学校へ

・図書カード 5万円分 浅科交友会様

##### ▽臼田学園へ

・タオル 80枚 佐久市更生保護女性会様

##### ■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、

・朝食みづほ様 ・安藤やよい様  
・関登美子様 ・高梨妙子様  
・高橋梨紗様 ・千葉彩乃様



つどい 学び むすぶ

2021  
令和3年

11月

# 公民館報さくし

No.200

佐久市中央公民館  
〒385-0011  
佐久市猿久保 165-1 市民創録センター内  
Tel.0267-66-0551 Fax.0267-66-0553  
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

## 記念号特集

## 公民館活動への期待 ～教育長にお聞きしました～

新生佐久市が平成17年4月に誕生してから16年目。旧市町村ごとに発行されていた公民館報もひとつになり、平成17年4月15日に創刊号が発刊されました。その後、様々な形を変えながらも毎月発行された公民館報は今号で200号を迎えました。記念号特集として、今年5月に就任された吉岡道明市教育長に編集委員が取材し、後日文書でお答えいただきました。

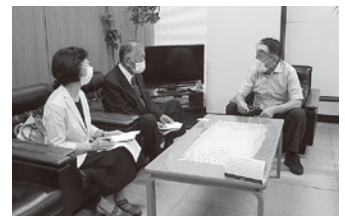
### ◇自己紹介をお願いします

平成25年3月に岩村田高等学校長を退職後、平成30年5月から3年間市教育委員を務めました。校長として「感じて、考えて、学んで、動く」を、生徒と教員が一緒になって実践することを大事にしてきました。退職後の趣味は、家庭菜園、古文書、古道具、俳句等ですが、現在ではなかなかその時間が取れないのが残念です。

### ◇ご自身の公民館体験と佐久市公民館に期待することをお願いします

公民館とのかかわりを強く意識したのは、平賀中宿区の区長時代です。区民文化祭の際には、中込会館から展示用機材を借りてきましたし、同会館で実施された中込地区文化祭「つどい」では大いに刺激を受けました。現在では、公民館報の「おさそいカレンダー」を楽しみにしています。家庭菜園、燻製、ステンドグラス、ハーモニカ等の講座やいわゆる「歴史もの」の遺跡、街道、山城、古文書等の講座に興味を持っています。最近では「香坂山遺跡に日本最古の石器づくりを学ぶ」（東公民館）を楽しみにしていましたが、新型コロナの状況によりやむを得ず延期ということになり残念でした。

私は、20年以上前の長野県教委の社会教育課勤務時代に、生涯学習という理念を学びましたが、これは、佐藤一斎の言志四録（げんししろく）にある「少（わか）くして学べば壮にして為すあり。壮にして学べば老いて衰えず。老いて学べば死して朽ちず。」の「三学戒」と相通じます。自分自身も地道に「学び」の実践を続けていこうと思っていますので、多様な学びの刺激を与えてくれる公民館活動に、今後とも大いに期待しています。



教育長室にて吉岡教育長（右）と

## ちょっとひとこと

### 歌い継ごう『信濃の国』

松井 駒村 泰義



「『信濃の国』天国でも・・・」5月、朝刊コラム欄のこんな見出しが目に残りました。以下のような内容です。

——数日前に千曲市のT氏が老衰のために97才で逝去された。通夜で流れたのはお経ではなく県歌『信濃の国』であった。自身の通夜や葬儀には流して欲しいとの生前からの願いに親族が応えたとのこと。遺書には「小学生の頃より歌い親しんだ信濃の国を聴きながらお先に冥土へ参ります」と書いてあったという。

このコラムから興味をもって調べてみると『信濃の国』についていろんなことが分かりました。それは、明治32年に唱歌『信濃の国』として誕生し、昭和43年2月の白馬村で開催されたスキー国体がかきつけて、その年の5月に県歌に制定されたこと。また、昭和23年に長野県では北部（東北信）と南部（中南信）に分県しようとする大騒動があり、議会でもまさに分県側に採決が下ろうとしたその時、傍聴席と議会の周囲から分県に反対する約千人の県民から一斉に『信濃の国』の大合唱が始まった。これを聞いた委員長は「信濃は一つだ！」と絶句してしまい、分県案は不成立となったこと、等です。

世界中の人々が視聴していた長野オリンピックの入場行進曲に演奏されるなど、大切な場面で必ず歌われてきた県民の心のふるさとである県歌『信濃の国』が、いつまでも愛され歌い継がれていくことを願っています。



# ふれあい あれこれ

昨年と今年、新たに発足した学習グループを紹介します。



## 臼田公民館 くさく柵俳句会

令和元年度、臼田公民館主催の「初心者俳句講座」修了生10名によりグループを発足しました。俳句をとあして交流と親睦を図り、楽しく語り合える会にすることを目的として活動しています。



## 野沢公民館 く相久 (IQ) ボッチャ

ボッチャは、古代ギリシャの球投げに由来したのが原型となっている、大人も子どもも誰もが一緒に楽しめるスポーツの一つです。目標の球（ジャックボール）にどれだけ近づけることができるか競う競技で、パラリンピックの公式種目となっています。東京パラリンピックで金メダルをとった瞬間など、テレビでご覧になった方もいると思います。戦略的な面白さもあるスポーツです。是非一緒に楽しみましょう。



## 浅間公民館 くレジェンド会・東信支部

昨年1月に発足した社交ダンスサークルです。総勢20名、毎水曜日の夜、仲良く楽しく活動しています。日頃の成果をパーティーや技術発表会で披露しています。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。皆さん私たちとShall we dance?



## 浅科公民館 くフラピカケ

昨年の12月から毎月第2・第4火曜日の午前中に練習しているフラダンスサークルです。

会の名前の由来は、「フラ＝踊り」と「ピカケ＝花の名前（ハワイ国最後の女王が愛した花）」からです。

皆さんも明るい元気な仲間と一緒に、気軽な有酸素運動を楽しみませんか。



## 「企業における人権同和教育の推進」

長時間労働による過労死、職場におけるハラスメント、不当な差別など、企業における様々な「人権問題」がメディアなどで大きく取り上げられています。

人権とは「人間が人間らしく生きるために、誰もが生まれながらにして持っている基本的な権利」であり、企業活動においても尊重すべきものです。

企業が、すべての従業員の人権を考慮するのはもちろんのこと、取引先の従業員、顧客など一連の企業活動に関わる全ての人の人権を尊重した責任ある行動は、企業が継続的に発展していく上でも必要不可欠になっています。

佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会では、市内126社の企業が参加し、各企業内において積極的な人権同和教育を実施しています。

協議会の主な活動としては、企業向け研修会の開催、各種研修会への参加の呼びかけ、人権啓発標語の選考です。その他、クリアファイルなどの人権啓発物品の作成・配布なども行っています。

また、各企業においても独自の活動を行っており、一例として平成31年には、(株)丸信製作所様において、オフィス・キャリアサポートの古越真佐子先生をお迎えし、「人材育成とメンタルヘルス対策」管理監督者の役割」と題し、管理者の心構えについての研修会を開催し、社員の人権同和教育に取り組みしました。

差別のない明るい職場づくりを目指し、佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会では、共に活動をする企業を募集しています。詳しくは人権同和課までご連絡ください。

人権同和課 電話 62・3135

## 第19回 わがまち佐久・市民講座

入場無料

佐久の先人で、館報10月号（No.199）でも紹介した「竹内 好」を取り上げます。  
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になります。  
今回は、中学校国語の教科書に掲載の魯迅著『故郷』の翻訳者として知られる、中国文学者「竹内 好」についてお話しいただきます。

演題 「竹内 好の人と思想」

講師 評論家 佐高 信氏

日時 令和3年12月11日（土）  
午後1時30分（開場 午後1時）

会場 佐久平交流センター

※入場は先着順ですので、定員に達した場合は入場できない場合もあります。

### 【講師プロフィール】

- ★1945年山形県酒田市に生まれる。
- ★慶応義塾大学卒業後、高校教員、経済誌編集長を経て、1982年評論家として独立。経済評論にとどまらず、憲法、教育など現代日本について評論活動を続ける。
- ★「いま、なぜ魯迅か」（集英社新書）、  
「佐高信の昭和史」（角川ソフィア文庫）等の著書がある。



※新型コロナウイルス感染防止対策を講じた上で開催します。

## 市立図書館より

### ～秋の読書まつりについて～

10月27日から11月9日まで「全国読書週間」。今年の標語は「最後の頁を閉じた 違う私 がいた」です。忙しい日々の中、なかなか夢中になれる本に出会うことは難しいと思いますが、出会えたとき、読み終えたとき、何か不思議な感覚になることもあるかもしれません。この機会に夢中になれる本を探して、最後の頁まで読んでみてください。

佐久市立図書館ではこの期間、「秋の読書まつり」を開催します。各図書館の職員による「おすすめ本の紹介」や「貸出ランキング」の本の展示をします。秋の夜長に読んでみてください。

また、中央・サングリモ・臼田図書館では10月30日（土）・31日（日）に「雑誌リサイクル市」を開催します。多くの皆様のご利用をお待ちしております。

☎ 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

## ネット・スマホのある時代 ～ネットの危険から子どもを守るために～



スマートフォンやゲーム機等のインターネット接続機器が普及し、多くの子どもたちがそれらを手にする時代となりました。インターネットは、動画を見たり、SNS等ですぐに連絡を取り合ったり、生活する上で非常に便利なツールです。

一方で、過度な使用による生活や体調への支障、メッセージアプリでの悪口や仲間外し、自撮り被害、ネットで知り合った人と会い犯罪等に巻き込まれる、保護者に内緒で課金するなどの青少年を取り巻くネット被害が発生しています。

そんな危険から子どもたちを守るためには、子どもに有害な情報を閲覧させないためのフィルタリングの設定や、インターネット上で守らなければならないルールやマナーがあることを子どもに説明し、親子で家庭内のルールを決めるなどの必要があります。

詳しくは内閣府のホームページをご確認ください。

[https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet\\_use/index.html](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_use/index.html)



十一月は「子ども・若者育成支援強調月間」です。

少年センターだより



伸びよう  
伸ばそう  
青少年

11月11日は「信州あいさつの日」、11月21日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ  
☎62-0671（市役所南棟3階）



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

■中央公民館 ☎66-0551 ■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

|       | 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 | <b>【創練の森 市民大学】</b><br>◎ 渋沢栄一と佐久                                        | 11月24日(水) 10:00~12:00 | 市民創練センター<br>大会議室   | 五郎兵衛記念館<br>館長<br>根澤茂先生             | <参加費>無料<br><定 員>10名程度<br>※学生の後方での聴講となります<br>※申込受付開始 11月1日(月) 8:30                                         |
| 浅間公民館 | ◎ 親子あそび&リトミック②<br>音楽教育「リトミック」を使い、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう！                                                                                             | 12月 7日(火) 10:00~11:30 | 浅間会館<br>会議室1・2     | リトミック指導員<br>神津恭子先生<br>小山里美先生       | <参加費>100円程度(資料代)<br><持ち物>動きやすい服装・飲み物<br><定 員>20組程度<br>※申込受付開始 11月9日(火) 8:30                               |
|       | ◎ 伝えたい佐久の味③<br>3回目は「おやき」です。参加お待ちしております                                                                                                                  | 12月 9日(木) 10:00~12:00 | 浅間会館<br>料理講習室・食育室  | 「佐久市農村生活<br>マイスターの会」<br>の皆さん       | <参加費>300円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器<br><定 員>12名<br>※申込受付開始 11月11日(木) 8:30                            |
| 野沢公民館 | ◎ クラシック音楽入門<br>戦国時代！秀吉も聴いた！弦楽器ヴィオラ・ダ・ガンパのやさしい音色を聴いてみませんか                                                                                                | 12月 4日(土) 13:30~15:30 | 野沢会館<br>会館ホール      | 「佐久古楽合奏団」<br>の皆さん                  | <参加費>無料<br><持ち物>飲み物<br><定 員>35名<br>※申込受付開始 11月5日(金) 8:30                                                  |
|       | ◎ 男性料理教室<br>男性でも手軽にできる料理を学びましょう<br>メニュー：クリームシチュー・簡単なおつまみ<br>※調理のみで試食は行いません                                                                              | 12月 9日(木) 9:00~12:00  | 野沢会館<br>調理室        | 学習グループ<br>「男性料理教室」<br>講師<br>道上一雄先生 | <参加費>500円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器(大きめ)<br><定 員>12名<br>※申込受付開始 11月9日(火) 8:30                        |
|       | ◎ 楽しく歌おう(冬)<br>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歌いましょう！                                                                                                      | 12月14日(火) 13:30~15:30 | 野沢会館<br>会館ホール      | 歌唱指導<br>上野ひとみ先生<br>伴奏<br>大井清子先生    | <参加費>無料<br><持ち物>飲み物<br>※申込受付開始 11月18日(木) 8:30<br>※当日参加もできます                                               |
|       | ◎ 佐久鯉料理教室<br>伝統料理である鯉料理を学びましょう<br>メニュー：鯉のうま煮・鯉のあら汁・鯉の唐揚げ<br>※調理のみで試食は行いません                                                                              | 12月16日(木) 9:00~12:00  | 野沢会館<br>調理室        | 佐久養殖漁業協同組合<br>佐藤みつ子先生              | <参加費>1,000円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器(汁物用も含め複数)<br><定 員>12名<br>※申込受付開始 11月16日(火) 8:30                |
|       | ◎ おしゃれに飾る！お正月のお花教室<br>自分で作ったフラワーアレンジメントを飾り、新しい年をむかえますか(初心者大歓迎です)                                                                                        | 12月26日(日) 13:30~15:30 | 野沢会館<br>創作室        | 学習グループ<br>「フラワーデザイン教室」の皆さん         | <参加費>3,000円程度(材料費)<br><持ち物>花ばさみ(あればフローリフトナイフ)・新聞紙・作品を入れる袋等<br><定 員>15名<br>※申込受付開始 11月17日(火) 8:30          |
|       | ◎ なつかしの歌こころの歌(冬)<br>昔懐かしい歌や思い出の歌など、みんなで歌いませんか。冬の歌集を使います                                                                                                 | 12月 2日(木) 9:30~11:30  | 中込会館<br>大会議室       | 歌唱指導<br>工藤美智子先生<br>ピアノ伴奏<br>臼田隆子先生 | <参加費>歌集のない方は100円(資料代)<br><持ち物>飲み物・冬の歌集(空色)<br><定 員>30名程度<br>※申込受付開始 11月8日(月) 8:30                         |
| 中込公民館 | ◎ 家庭でクリスマスパーティを <br>手作りのクリスマス料理で、ホームパーティーを盛り上げましょう<br>※調理のみで試食は行いません | 12月15日(水) 9:30~12:00  | 中込会館<br>料理講習室      | 料理研究家<br>内田すみ江先生                   | <参加費>800円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾<br><定 員>12名<br>※申込受付期間 11月10日(水) 8:30~11月12日(金) 17:15                   |
|       | ◎ しめ縄作り講習会 <br>古代米の稲穂を使った手作りの前掛け飾りで新年を迎えましょう                         | 12月18日(土) 9:30~12:00  | 中込会館<br>大会議室       | しめ縄講師<br>池田正直先生                    | <参加費>800円程度(材料費)<br><持ち物>はさみ・霧吹き・千枚通し・セロハンテープ<br><定 員>25名<br>※申込受付期間 11月15日(月) 8:30~11月17日(火) 17:15       |
| 東公民館  | ◎ 人権講座<br>人権について一緒に学びましょう                                                                                                                               | 11月13日(土) 18:30~19:20 | 市民創練センター<br>大会議室   | 人権同和教育推進員                          | <参加費>無料<br>※申込は不要です                                                                                       |
| 臼田公民館 | ◎ そば打ち体験教室<br>新そばの香りを楽しみながら、そば打ちに挑戦してみましょう                                                                                                              | 12月 3日(金) 9:00~12:00  | あいとびあ臼田<br>多目的室3・4 | 学習グループ<br>「佐久おやじの会」<br>の皆さん        | <参加費>1,000円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器(A4サイズ程)<br><定 員>16名<br>※申込受付期間 11月4日(木) 8:30~11月30日(火) 17:15まで |



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。

■臼田公民館 ☎82-2106 ■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                                                                                                                   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 臼田公民館    | ◎ステンドグラス体験<br>～クリスマスツリーを作ろう！～<br>ステンドグラスでクリスマスツリーを作<br>てみましょう。初心者向けの講座です                    | 12月19日(日) 13:00～16:00 | あいとびあ臼田<br>工作室         | 工芸作家<br>中野稔先生                  | <参加費>1,500円（材料費）<br><持ち物>ビニール手袋・汚れても良<br>いタオル・軍手<br><定 員>10名<br>※申込受付期間 11月16日(火) 8:30～<br>12月14日(火)17：15まで               |
|          | ◎しめ縄づくり<br>ごぼうじめなどの正月用の<br>お飾りを作ってみましょう                                                     | 12月21日(火) 13:30～15:30 | あいとびあ臼田<br>多目的室3・4     | しめ縄制作指導<br>内藤幸子先生              | <参加費>300円程度（材料費）<br><持ち物>花ばさみ・汚れてもよい服<br>装<br><定 員>15名<br>※申込受付期間 11月18日(木) 8:30～<br>12月16日(木)17:15まで                     |
| 浅科公民館    | ◎おやこDE料理<br>親子でクリスマス料理を作ってみませんか？<br>メニュー：ミートローフ、ブッシュ・ド・<br>ノエル、カナッペ寿司<br>※託児室を設けます！（事前予約必要） | 12月18日(土) 9:30～13:00  | 浅科会館<br>料理講習室          | 料理研究家<br>内田すみ江先生               | <参加費> 700円/人程度（材料費）<br><持ち物>米1/2合・エプロン・三角巾・<br>布巾・ラップ・持ち帰り容器<br><定 員>6組（15名程度）<br>※親子での参加を優先します<br>※申込受付開始 11月17日(火) 8:30 |
|          | ◎「生け花教室」<br>日本の伝統的な生け花でお正月を迎えま<br>しょう♪                                                      | 12月27日(月) 13:30～15:30 | 浅科会館<br>創作室            | 草月流師範<br>武重みち先生                | <参加費>3,000円程度（材料費）<br><持ち物>花ばさみ・花器・剣山・持<br>ち帰り用袋<br><定 員>8名<br>※申込受付開始 11月22日(月) 8:30                                     |
| 望月公民館    | ◎人権講座<br>「相手の気持ちを考えること」の大切さな<br>ど人権について学びあいましょう                                             | 12月14日(火) 18:30～19:20 | 駒の里ふれあい<br>センター<br>会議室 | 社会教育指導員<br>吉澤隆先生               | <参加費>無料<br>※申込は不要です                                                                                                       |
|          | ◎そば打ち体験教室<br>自宅でもそばが打てるよう、また年末に向<br>けそば打ちの体験をしてみませんか<br>※調理のみで試食は行いません                      | 12月17日(金) 9:30～12:00  | 観音峯活性化セ<br>ンター         | そば打ち講師<br>鈴木茂先生                | <参加費>1,000円（材料費等）<br><持ち物>エプロン・三角巾または手<br>ぬぐい・飲み物・持ち帰り容器<br><定 員>7名<br>※申込受付開始 11月25日(木) 8:30                             |
|          | ◎しめ縄づくり教室<br>手作りのしめ縄で<br>新しい年を迎えましょう                                                        | 12月19日(日) 9:00～16:00  | 駒の里ふれあい<br>センター<br>会議室 | 学習グループ<br>「趣味の館・竹細<br>工教室」の皆さん | <参加費>2,000円（材料費等）<br><持ち物>エプロン・軍手・昼食・飲<br>み物・剪定ばさみ（お持ちの方）・動<br>きやすい服装<br><定 員>15名<br>※申込受付開始 11月26日(金) 8:30               |

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、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

公民館報 200 号に寄せて

10歳の家族登山でこわごわ覗き込んだ浅間山の噴火口は、半世紀以上経った今も私の記憶に鮮やかです。中学生の頃は夜となく昼となく噴煙を上げる浅間山に怖れを感じたこともありまし

た。歳を重ねてから始めた趣味の登山では浅間連山を限なく歩き、あの頂は前掛山、あの岩はトミの頭、と登山の思い出とともに話せるようになりました。すると浅間山はこれまで以上に親しく私に話しかけ励ましてくれる存在となりました。

ふるさとの山河は誰の心にも在るものですが、佐久に暮らしている私たちにとっては浅間山や八ヶ岳が心の友です。

新生佐久市の公民館報が発行されて今号で200号を迎えました。この節目に館報の表題を市近代美術館日比野ルミ館長のデザインにより刷新しました。佐久平の真ん中から見た浅間山のシルエットと切り絵風の文字「公民館報さくし」です。

5ページという制約された紙面ではありますが、市民の皆さんの息遣いを感じられ、「待たれ・読まれて・活かされる」公民館報を目指していきます。

(中央公民館長 柳澤礼子)

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】10:00～21:00(最終受付20:30) 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 有料老人ホームウエルサンピア(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**

県内開催  
第173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)と協働し、相談及び支援を行っています。

※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。

**11月24日(水)**  
【受付】午後1時30分(資料代)  
【時間】午後2時～4時(300円)

会場：佐久平交流センター  
【講師紹介】 第3会議室  
日本よりそい家族会 丸山 美葉氏

NPO法人 **日本よりそい家族会** 本 部 / 上田市中央西2丁目6-7 ランタ 1F-2  
支 所 / 長野市・松本市・高崎市・宇都宮市

【要予約】**0120-12-8851**  
平日 10:00～17:00

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
- くるまやラーメン佐久店 佐久 0267-62-1014

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。



### つどいの広場

サングリモ中込内：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  
 うすだ健康館内：午前9時～正午  
 中佐都児童館内：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



### 子育てサロン 午前9時30分～11時30分



### 献血 午前9時30分～11時45分、午後1時30分～3時30分

※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



# 3



金澤病院

☎67-2048



みさと皮フ科クリニック

☎78-3132

# 4



中込児童館



もちづき保育園内

うすだ健康館内

中佐都児童館内

# 5



中佐都児童館

望月児童館



サングリモ中込内

あさしな保育園内

うすだ健康館内



浅間会館

# 6



サングリモ中込内



高瀬児童館

野沢児童館



サングリモ中込内

あさしな保育園内

もちづき保育園内

うすだ健康館内

中佐都児童館内



浅科保健センター

# 10

# 11



佐久城山児童館



あさしな児童館



もちづき保育園内

うすだ健康館内

中佐都児童館内

# 12



岩村田児童館



サングリモ中込内

あさしな保育園内

うすだ健康館内

# 13



サングリモ中込内

# 17



佐久平浅間児童館

泉児童館



サングリモ中込内

あさしな保育園内

もちづき保育園内

うすだ健康館内

中佐都児童館内

# 18



中込児童館



もちづき保育園内



うすだ健康館内

中佐都児童館内

# 19



中佐都児童館

望月児童館



サングリモ中込内

あさしな保育園内

うすだ健康館内

# 20



サングリモ中込内

# 24



高瀬児童館

野沢児童館



サングリモ中込内

あさしな保育園内

もちづき保育園内

うすだ健康館内

中佐都児童館内

# 25



佐久城山児童館



もちづき保育園内



うすだ健康館内



駒の里ふれあいセンター

# 26



岩村田児童館



サングリモ中込内

あさしな保育園内

うすだ健康館内



臼田保健センター

(あいとびあ臼田)

(託児有り)

# 27



サングリモ中込内

### 長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対応に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。

相談日時：毎日午後7時～翌日午前8時

問合せ：局番なしの「#8000」

ダイヤル回線・IP電話

「0263-34-8000」

### 佐久市足育推進協議会足育サポートセンター

足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。

事前予約制ですので、電話にてご予約ください。

事前予約・相談日：毎週木曜日

(午前9時～11時30分)

相談場所：足育サポートセンター

(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)

問合せ：佐久大学 ☎68-6680

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、閉所となる場合がありますので、電話でご確認ください。

### 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歳児歯っぴー教室（要予約）

対象：令和元年8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：11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）、  
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。



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]

# 11月

| 日 sun                                                                       | 月 mon                                                                                  | 火 tue                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | 1<br>岸野児童館<br>サングリモ中込内<br>あさしな保育園内<br>もちづき保育園内<br>うすだ健康館内<br>中佐都児童館内                   | 2<br>東児童館<br>臼田児童館<br>サングリモ中込内<br>もちづき保育園内<br>中佐都児童館内                         |
| 7<br>小児科<br>川西赤十字病院<br>☎53-3011<br>佐久平スカイ眼科<br>☎78-3936                     | 8<br>平根児童館<br>サングリモ中込内<br>あさしな保育園内<br>もちづき保育園内<br>うすだ健康館内<br>中佐都児童館内                   | 9<br>切原児童館<br>サングリモ中込内<br>もちづき保育園内<br>中佐都児童館内                                 |
| 14<br>小児科<br>岡田医院<br>☎53-2123<br>たかみ耳鼻咽喉科クリニック<br>☎67-8733                  | 15<br>小田井児童館<br>サングリモ中込内<br>あさしな保育園内<br>もちづき保育園内<br>うすだ健康館内<br>あいとびあ臼田<br>（肺がん検診セット）   | 16<br>東児童館<br>田口児童館<br>サングリモ中込内<br>もちづき保育園内<br>中佐都児童館内<br>佐久市保健センター<br>（託児有り） |
| 21<br>小児科<br>荻原医院<br>☎67-2051<br>柳澤クリニック分院<br>☎78-3355                      | 22<br>平根児童館<br>サングリモ中込内<br>あさしな保育園内<br>もちづき保育園内<br>うすだ健康館内<br>中佐都児童館内                  | 23<br>小児科<br>あさまコスモスクリニック<br>☎66-7701<br>のざわ整形外科<br>☎88-6025                  |
| 28<br>小児科<br>田嶋クリニック<br>☎81-5151<br>佐久平よつばクリニック<br>☎66-0428<br>献血 イオンモール佐久平 | 29<br>サングリモ中込内<br>あさしな保育園内<br>もちづき保育園内<br>うすだ健康館内<br>中佐都児童館内<br>市民創健センター<br>（肺がん検診セット） | 30<br>サングリモ中込内<br>もちづき保育園内<br>中佐都児童館内<br>望月総合支援センター<br>（肺がん検診セット）             |

## 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必要に応じて診察・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

# 日本最大規模 デマンド交通 さくっと

新しい車両での  
運行が始まりました!

14台の車両が市民の皆さんの移動をお手伝いします。



10月1日(金)に新デマンド交通車両引渡式が行われました。

ユーグループ様との包括連携協定に基づき、運行車両14台の内2台が無償貸与されました。



ユーグループ代表 宇都宮 進一氏 (写真左)



- ・手すりや乗降用ステップ付き
- ・体温計常備
- ・抗菌処理シート

ワクチンを打った後も **感染症対策**  
引き続きご協力をお願いします



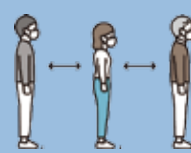
マスクの着用



手洗い・消毒



こまめな換気



人との間隔



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)