

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

Life

1

No.226 広報佐久
令和4年1月



特集

新成人の想い

【表紙】

野沢南高校書道部 書道パフォーマンスの作品

あけまして おめでとうございます

佐久市長

柳田 清二



「暮らしやすさ」を より高めるための施策実現に向けて

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

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症の度重なる感染拡大の波に翻弄された1年でありました。

市民の皆様の健康と暮らしを守るため、感染拡大防止対策や迅速なワクチン接種の体制づくり、また、疲弊する市内事業所への緊急経済対策など、かつて経験のない対応に市を挙げて取り組んできたところでございます。

その最中の4月には市長選挙が行われ、無投票でありましたが、4期目の市政運営を担わせていただくこととなりました。新型コロナウイルス感染症をはじめ、令和元年東日本台風、いよいよ30%を超えた高齢化率などにより、時代が大きく変わろうとしています。

時を捉え、本市の暮らしやすさという強みが脅かされる状況を打破し、1つでも多くの安心を取り戻すため、「政策転換」を柱に据え、対応を行っていくことを市民の皆様とお約束しました。

今後、コロナ禍の収束に向けた希望者に対する円滑な3回目のワクチン接種をはじめ、「新たな日常」への対応、災害の少ないまちから強いまちへの転換、ハイリスクアプローチ（課題やリスクが生じている局所に対する視点）の導入、更なる女性参画の推進などの施策展開を図ることにより、これまで本市が強みとしてきた「暮らしやすさ」をより高めるための努力を重ねてまいります。

続きまして、本年取り組んでまいります施策につきまして、公約に掲げました「7項目の重点施策」に即して、その一端を申し上げます。

1点目の「均衡ある発展と特徴ある発展」として「地域公共交通大改革」では、誰もが

便利な公共交通という視点から、本来に困っている人のための公共交通へと転換すべく、昨年10月から「デマンド交通さくっと」の実証運行を始めました。今後、利用者からのご意見などをお聞きし、課題の抽出・改善を行い、令和5年度の本格運行を目指してまいります。

2点目の「安心安全な子育て支援」では、誰もが安心して子育てできる環境整備を図るため、「子育て支援センター（仮称）」の整備を加速させてまいります。野沢児童館の県民佐久運動広場跡地への移転整備に併せて複合化し、助産師や保健師等の専門職員を配置して、「対話と傾聴」を基本に子育てに関する様々な相談にワンストップで対応できる施設としてまいります。

また、「中込地区の保育所整備」については、中込第一及び中込第二保育園の老朽化に伴い、両園を統合した新保育所の整備を早期に進めてまいります。

3点目の「徹底した情報公開による市民参加型市政の実現」では、女性のあらゆる分野での活躍を支援する取組の一環として、「佐久平女性大学」を令和4年度当初に開講いたします。審議会等における女性登用率の県内第1位を目指し、当大学がその一助となるよう、講座内容も充実させてまいります。

4点目の「災害に強い佐久市づくり」では、「災害に強いまち」への転換を成し遂げるため、改良復旧・機能強化を図る「BBB（ビルド・バック・ベター）」の考えに基づき、引き続き取り組んでまいります。

市内全域の防災、減災に向けた流域治水対策として、河川堆積土の早期しゅん漂のための土砂搬出場の整備を行ってまいります。加えて、甚大な被害があった入沢、常和、石神地区の早期復興、志賀地区の河川整備に向けた地元同盟会との連携、桜井地区の遊水地計画では、地域の皆様方をはじめ寄せられる様々なご意見への丁寧な対応を重ねてまいります。

5点目の「地域経済の活性化」としましては、佐久白田インター工業団地へ進出する企業4社との土地売買契約が完了し、今後、操業に向けての準備が加速してまいります。

企業活動を活性化させ、地域への波及効果を促進させるため、中部横断自動車道の「早期の全線開通」と「新直轄事業による無料高速道路の実現」、また、「構想路線」となった「松本佐久連絡道路」の早期実現に向け、県、沿線自治体、関係団体等と連携し、活動をさらに推し進めてまいります。

また、国の過去最大規模による「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」の新たな補正予算に呼応して、困窮した市民の皆様や疲弊した市内事業所の皆様が、未来への希望や生きがいを感じ、事業の継続や雇用を守ることに繋がるよう、市としましても切れ目のない施策展開を図ってまいります。

6点目の「持続可能な未来の佐久市」を築くため、コロナ禍で注目を浴びる地方回帰の機運を的確に捉え、若者や移住者を選ばれる都市にするため、テレワークや副業といった「多様な働き方」の支援、移住希望者をターゲットにオンラインでの移住情報や移住相談に対応する「リモート市役所」等の運営により、更なる移住の促進を図り、人口減少対策としてまいります。

7点目の「世界最高健康都市の構築」では、地域完結型の医療提供体制の充実を目指す本市において、川西地区で入院施設を持つ唯一の病院である川西赤十字病院の医療体制の充実については、国の地域医療構想の動向を見極めながら積極的に関わってまいります。

そして、これまで同様、これらの政策決定の際には、市民の皆様へ丁寧な情報提供に努め、議論と納得を得る努力をする中で実行してまいります。

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



佐久市議会議長

柳澤 潔

令和4年

新年の
ごあいさつ

開かれた議会を目指して

謹んで新年のご祝詞を申し上げます。

皆様には、お健やかに令和4年の新春を迎えることと拝察申し上げます。

日頃から市議会の諸活動に對しまして、ご理解とご協力を賜り、衷心より厚くお礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症のまん延により、外出自粛や各種イベントの中止等が相次ぎ、市民生活に大きな影響を及ぼすとともに、市内経済は大きな打撃を受けました。

今現在は、感染状況も落ち着き、社会活動が徐々にではありますが戻りつつあるように感じております。一方で、次の感染拡大にも注意し、「新しい生活様式」を守りながら、引き続き感染拡大防止、並びに地域経済の活性化に努めて参ります。

新型コロナウイルス感染症が一日も早く終息し、今年こそは平穏な日々が戻る一年となることを願ってやみません。

また、令和元年東日本台風災害からの復興段階において、次の災害発生に備え、強靱な地域づくりを行う「ビルド・バック・ベター」の考え方に基づく取組みも、行政と連携して推進することにより、「災害に強いまち」を目指して参ります。

さて、昨年は市議会議員の改選もあり、26人の議員が志も新たに4年間の任期をスタートさせた年でした。そこで、市議会の1年を振り返り、以下4つの取組みをご紹介します。

1つ目は、新型コロナウイルス感染症への対応です。市議会では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のためのワクチン接種や、感染症により影響を受けている市内事業者への支援、感染症のまん延防止のために大規模なイベントを中止等した事業者への補助金交付などの予算案を慎重審議し、可決しました。特に、経済対策については、更なる支援策を事業実施できるよう早急に立案することを求める附帯決議を付すことで、行政側に速やかな市内経済の活性化を促したところがあります。今後も、感染状況を注視し、感染拡大防止と、市民生活や市内経済への影響を最小限に抑制できるよう取り組んで参ります。

2つ目は、佐久市議会業務継続計画（市議会版BCP）に基づく訓練の実施についてです。市議会では、災害に対する危機意識を高める観点から、災害発生や感染症のまん延を想定した訓練を実施しました。具体的には、災害発生時を想定した安否確認訓練や、感染症まん延時を想定したリモートによる被災状況の報告訓練を実施し、有事の際に、議会として迅速な対応が図れるようにしたものです。

3つ目は、議員定数削減検討の取組みです。議員定数削減検討は、佐久市特別職報酬等審議会による議員報酬増額改定の答申に付された意見を受けてのものです。議員定数削減検討については、担当する議会活性化特別委員会において、議員定数のあり方について協議し、先進市議会である埼玉県秩父市議会への視察を行いました。更に全議員が大正大学の江藤俊昭教授から議員定数のあり方について

の講演も受講したところであります。今後、市民意見の聴取として、無作為抽出による市民1,000人を対象としたアンケートの実施や、市民の皆様との意見交換会の開催を予定していますので、是非とも大勢の皆様のご意見をお聞かせいただきたいと思います。

4つ目は、議会活動の「見える化」の取組みです。議会だより「ギカイの窓」の企画、編集等に議会広報モニター制度を活用し、モニター12名からご意見を伺い、紙面の編集に反映しています。モニターの構成は、10代から70代までの幅広い年齢層で、男女6人ずつとなっていますので、より多様な意見聴取が可能となっています。そのような中で、「紙面にQRコードを多数掲載しては」などの意見を早速具現化しました。「ギカイの窓」を通じて、市民の皆様にご協力をいただく、議会に對するご理解とご協力をお願いするところといたしております。

また、本会議や委員会の傍聴希望者用に、受付の待機場所に椅子を増設し、多くの方に傍聴にお越しいただけるよう努めております。

今後も、市民の皆様にご信頼される身近な議会、開かれた議会を目指し、皆様のご意見をお聞きする中で、市政に反映させる代表機関としての役割を、十分果たせるよう努めて参る所存であります。

結びに、新しい年が、平穏で安心・安全な暮らしが戻ることを願い、重ねて市民の皆様にとりまして、幸多き年となりますことを、心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

目次 令和4年 1月

頁

- 2 新年のごあいさつ
- 5 **特集** 新成人の想い
- 8 デマンド交通さくっと 令和4年1月から変わります
利用したい日の1週間前から予約できます
- 9 令和4年度会計年度任用職員（一般事務補助）を募集します
令和4年度会計年度任用職員を募集します（児童館）
令和4年度会計年度任用職員を募集します（子育てサロン等）
- 10 令和4年度会計年度任用職員を募集します（市立小中学校）
佐久市市民活動サポートセンター運営団体を募集します
佐久市青少年健全育成審議会委員を公募します
- 11 令和4年度佐久市まちづくり活動支援金事業を募集します
佐久市消費者被害防止対策機器購入費補助金
LINEでごみの分別確認ができます
- 12 第36回佐久平の美術展
音楽座ミュージカルコンサート「JUST CLIMAX」
毎年3月9日は「佐久市民の日」です
- 13 インフォメーション
- 20 公民館報 さくし
- 25 広告ページ
- 26 健康のカレンダー
- 28 野沢南高校書道部書道パフォーマンス 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 1月23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

年に一度、
特定健診を受診しましょう！

～自身の健康状態を把握して、よりよい生活習慣を～



人口

総数	98,530人	(-25人)
男	48,458人	(+17人)
女	50,072人	(-42人)
世帯数	42,746世帯	(±0世帯)
〈12月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	11月の月間件数	令和3年1月～11月の累計
人身事故	22件	207件
死亡	0人	1人
負傷	27人	258人
救急	429件	4,247件
火災	2件	58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

1月17日(月)午後1時～4時 浅科支所
1月19日(水)午後1時30分～4時 あいとおびあ臼田
1月20日(木)午後1時～4時 望月支所4階会議室
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

1月22日(土)午後1時～3時
イオン佐久平イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎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（祝日・1月4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

新成人の想い

一生に一度の成人式。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により開催できなかった令和3年成人式と、令和4年成人式の開催を予定しています。社会への新たな一歩を踏み出した新成人に、今後の夢や佐久市のこれからを話していただきました。

新成人が生まれた年にはこんなことがありました

2000年

- ・森連立内閣発足（4月）
- ・介護保険制度スタート（4月）
- ・新紙幣2000円札発行（7月）
- ・シドニー五輪開催。女子マラソン高橋尚子選手、女子柔道田村亮子選手などが金メダルを獲得（9月、10月）
- ・BSデジタル放送開始（12月）

流行語大賞

慎吾ママ
「おっはー」
木下斉
「IT革命」

ヒット曲

サザンオールスターズ
「TSUNAMI」
福山雅治
「桜坂」 など

2001年

- ・大阪ユニバーサル・スタジオ・ジャパン開園（3月）
- ・小泉内閣発足（4月）
- ・東京デイズニースー開園（9月）
- ・アメリカ同時多発テロ発生（9月）
- ・米マリナーズ イチロー MVPと新人王受賞（11月）
- ・皇太子妃雅子様 愛子様を出産（12月）

流行語大賞

内閣総理大臣
小泉純一郎
「米百俵」
「聖域なき改革」
など

ヒット曲

宇多田ヒカル
「Can You Keep A Secret?」
浜崎あゆみ
「M」 など

平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの 新成人の皆さん

❀これからの夢や挑戦したいことは？

「人を好きになる瞬間」を届けるアナウンサーになりたいです。その人の信念やカッコいい部分、沢山の人の見て欲しいところを、他の人に広めていきたいと思っています。誰もが、自分の頑張りを認めてくれたり、見てくれたりしてもらえると嬉しいので、その輪が広がっていくことに力を発揮したいと思っています。自分の声で放送を面白くしたいです。

❀大切にしているもの(事)は？

「ふっ軽に(フットワーク軽く)生きる」ことです。好き嫌いは一旦置いておいて、誘われたら参加します。行ってみないと出会えない人や物にドキドキします。

❀佐久市の魅力だと思うところは？

宇宙と繋がる感覚になれる所です。上京してから、佐久の星空が恋しくなっています。

❀これからの佐久市に望むことは？

地元では幅広い年代の交流が盛んだったので、そのコミュニティは残して欲しいです。また、Uターンの人が戻りやすい環境(子育て、就職、楽しい地域づくり)を充実させてほしいと思います。



アナウンサー
になりたい

とも の さやか
友野 涼さん
学生

❀これからの夢や挑戦したいことは？

高校を卒業後に就職し、現在道路の区画線の工事や標識の設置など、道路関連の工事の仕事に携わっています。とてもやりがいのある仕事で、自分が工事をした道路の区画線や標識が、今後ずっと残っていくことに嬉しさや達成感を感じています。職場の上司に仕事を教えていただいたり、仲間にも助けてもらったりしながら日々成長させてもらっています。早く現場でリーダーになって、チームをまとめられるようになりたいです。

❀大切にしているもの(事)は？

家族です。ここまで育ててくれた両親に感謝しています。

❀佐久市の魅力だと思うところは？

自然が多い所です。

❀これからの佐久市に望むことは？

若者が先頭にたって、いきいきと働けるような佐久市になって欲しいです。



早く現場で
リーダーに
になりたい

みやざわ けんた
宮澤 拳太さん
会社員

❀これからの夢や挑戦したいことは？

父がジムを経営しているので、幼稚園の頃からボクシングをやっていて、ボクシングのプロライセンスを持っています。将来は競技者ではなく、育成や指導に力を入れていきたいと思っています。特に長野県の学生ボクシングに関してはまだまだ発展途上なので、強い選手を育てて、長野県のボクシングの底上げをしていきたいです。

❀大切にしているもの(事)は？

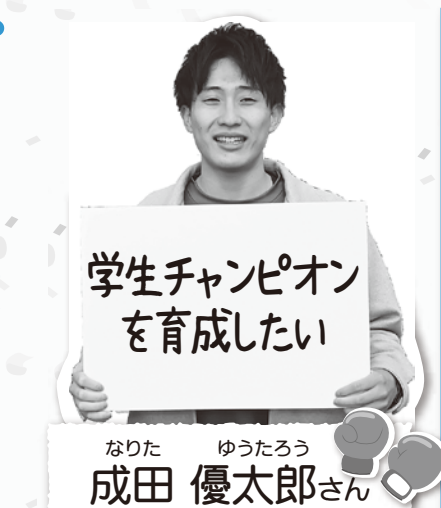
コミュニケーション力です。仕事でも私生活でも、意志の疎通は大切だと思っています。

❀佐久市の魅力だと思うところは？

生まれ育ったところが佐久市で良かったと思えることです。住んでみて初めて伝わる魅力があります。

❀これからの佐久市に望むことは？

一極集中ではなく、広域で発展して欲しいです。そのために、バスなどの交通の便をもう少し良くし、アプリなどで時間や乗り継ぎなどのリアルタイムな情報が得られればいいと思います。



学生チャンピオン
を育成したい

なりた ゆうたろう
成田 優太郎さん
学生

平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの 新成人の皆さん

❁これからの夢や挑戦したいことは？

現在は助産師になるために、神奈川県看護学校に通っています。なぜ助産師かというと、病院は人生の始まりから終わりまでを看る場所ですが、始まりとなる生命の誕生に関わりたいという思いがあるからです。卒業後は佐久市に戻り、お母さんたちに寄り添った助産師になって地元貢献していきたいです。

❁大切にしているもの(事)は？

家族です。毎日のようにテレビ電話を家族にかけては、お互いの近況報告や相談などを話しています。

❁佐久市の魅力だと思うところは？

新幹線で帰郷して佐久平駅に降りた時に、空気が澄んでいるのを感じると「やはり佐久市はいいな」と思います。

❁これからの佐久市に望むことは？

出産がしやすい環境になるように、子育てに対する補助を手厚くして欲しいです。子育てのしやすさは、移住を考えている人へのアピールにもなると思います。



**頼りになる
助産師に
なりたい**

こばやし まみ
小林 磨未さん
学生

❁これからの夢や挑戦したいことは？

保育園の時から剣道を続けていて、現在は子どもたちに教える立場として活動しています。剣道は辛いことが多いですが、それを乗り越えて勝った時の喜びや、考えた通りの試合運びができた時の楽しさなどを子どもたちに伝えていきたいと思っています。私の成績は中学校の時に県大会4位が最高だったので、その成績を超える選手を育てることが目標です。

❁大切にしているもの(事)は？

辛いことや、大変なことがあった時に支えてくれた友達です。

❁佐久市の魅力だと思うところは？

程良く田舎というところです。小さい頃は野山で遊んでいました。また、高い建物がなく、開放的なところも魅力です。

❁これからの佐久市に望むことは？

地元のお店をもっと利用したくなるような事業をやって欲しいです。また、今の自然豊かな景観を大切にしたいです。



**剣道の
楽しさを
伝えたい**

むしや たいき
武者 泰輝さん
会社員

❁これからの夢や挑戦したいことは？

私が挑戦したいことは、運動を通じて佐久市をさらに活気よくすることです。体を動かすことが好きで、現在はスポーツの専門学校に通っています。来年度からはスポーツジムのインストラクターとして働く予定で、そこでは、運動が得意な人にもそうでない人にも、楽しみながら運動をしてもらえるようにお手伝いしたいと思っています。佐久市は特に自然が豊かなので、自然を感じながらヨガや筋肉トレーニングもしてみたいです。そして、子どもからお年寄りまで運動を通じて楽しく生活をして欲しいと思っています。

❁大切にしているもの(事)は？

人との繋がります。

❁佐久市の魅力だと思うところは？

都心からのアクセスが良いところと、自然が豊かなところです。

❁これからの佐久市に望むことは？

家庭を持った時に、子どもを育てやすい環境や保障があればいいと思います。



**自然の中で
運動の楽しさを
伝えたい**

なかじま かつき
中島 楓月さん
学生

利用したい日の 1週間前から予約できます

デマンド交通さくっとの予約受付可能期間を下記のとおり変更します。

なお、利用したい日の1週間前が祝日の場合は、その前の運行日（平日）から予約可能となります。

令和3年12月まで

利用したい日の3日前 から 利用希望時刻の60分前まで

令和4年1月から

利用したい日の1週間前 から 利用希望時刻の60分前まで

例

14日（金）に利用したい場合…
1週間前の7日（金）
から予約できます。



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

利用したい日の
1週間前

利用したい日

利用には会員登録が
必要です

予約は専用コールセンターへお電話ください

さくっと専用コールセンター **057-000-3910** (ナビダイヤル)



おくと
つ！

予約のポイント



ポイント
①

朝一番の電話は避ける

午前8時から8時15分までの間
は、予約の電話が集中するため、
つながりにくくなります。

急ぎでない場合は、8時30分以
降のお電話がおすすめです。

ポイント
②

前日までに予約する

利用したい時間の60分前まで予約でき
ますが、混雑状況により希望の時間に予
約できない場合があります。

前日までに予定が決まっているときは、
早めの予約がおすすめです。

ポイント
③

行きの予約時に帰りの予約もする

帰りも「さくっと」をご利用になる場
合は、行きの予約をするときに、合わせ
て帰りの分も予約しておく、安心して
お出掛けできます。

お知らせ

①望月エリアからの乗継ぎ停留所が
変わりました

（今まで）交流文化館浅科
⇒（新）ほっとぱーく浅科



②冬季の運行について

大雪等の場合、道路状況により運
行を休止する場合があります。ご了
承ください。

募集 令和4年度会計年度任用職員（一般事務補助）を募集します

問合せ 総務課 ☎62-3019

令和4年4月から勤務の「会計年度任用職員（一般事務補助）」を募集します。

■募集項目・勤務条件等

▽募集人数

① 7時間パート 若干名

② 6時間パート 30名程度

③ 6時間パート（障がいのある方） 10名程度

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

▽勤務場所 市役所または各支所等

▽休日 土日および祝日（勤務場所により例外あり）

▽給与等 時給910円～・期末手当・費用弁償（通勤手当相当額）

▽応募要件 パソコンによる事務処理が可能な方

※募集人員③は、障がい者手帳等の交付を受けている方に限る（詳細は募集要項等を参照）

▽選考方法 面接選考（2月16日（水）～18日（金）を予定）

▽応募方法 申込書（履歴書）を総務課へ持参または郵送で提出

※申込書はホームページに掲載

▽応募受付期間 1月17日（月）～2月4日（金）（必着）



ホームページ
QRコード

募集 令和4年度会計年度任用職員を募集します（児童館）

問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

令和4年4月から児童館勤務の会計年度任用職員を募集します。

■募集項目・勤務条件等

▽募集人数

① 児童館館長 19名

② 児童館厚生員 19名

③ 児童館職員（代替勤務） 85名程度

▽勤務時間

① ② 正午～午後6時または午後1時～7時

③ 週20時間未満（曜日等により異なる）

▽勤務場所 市内児童館

▽休日 ① ② 週休2日 ③ 不定期

▽給与等

① ② 月額16万2600円～17万2920円・賞与年2回（勤務状況による）・費用弁償（通勤手当相当額）

③ 時給1040円～1142円・賞与年2回（勤務状況による）・費用弁償（通勤手当相当額）

▽応募要件 ① ② ③ 保育士・社会福祉士または学校教育法の規定による幼稚園・小学校・中学校・高等学校または中等教育学校の教員資格を有する方

▽選考方法 書類選考および面接選考（面接日は後日通知）

▽応募方法 申込書（履歴書）等を子育て支援課へ持参または郵送で提出

※申込書はホームページに掲載

▽応募受付期間

1月4日（火）～18日（火）（必着）



ホームページ
QRコード

募集 令和4年度会計年度任用職員を募集します（子育てサロン等）

問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

令和4年4月から子育てサロン等勤務の会計年度任用職員を募集します。

■募集項目・勤務条件等

▽募集人数

① 子育てサロン 20名程度

② つどいの広場 20名程度

③ 子育てコーディネーター 8名

▽勤務時間

① 午前8時30分～午後3時30分

② 午前8時30分～午後4時30分

③ 午前10時～午後3時（曜日により例外あり）

▽勤務場所

① 市内18児童館およびあいとぴあ白田

② 市内つどいの広場

③ サングリモ中込内つどいの広場

▽休日 不定期

▽給与等 ① ② ③ 時給1040円～1290円・賞与年2回（勤務状況による）・費用弁償（通勤手当相当額）

▽応募要件 ① ② ③ 保育士または学校教育法の規定による教員資格を有する方

保健師・助産師・栄養士のいずれかの資格を有する方

▽選考方法 書類選考および面接選考（面接日は後日通知）

▽応募方法 申込書（履歴書）等を子育て支援課へ持参または郵送で提出

※申込書はホームページに掲載

▽応募受付期間

1月4日（火）～18日（火）（必着）



ホームページ
QRコード



令和4年度会計年度任用職員を募集します (市立小中学校)

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478

令和4年4月から市立小中学校勤務の会計年度任用職員を募集します。

■募集業務・人数

① 特別支援教育支援員 (パート)

▽業務内容 特別な支援を必要とする児童・生徒の学校生活の介助支援業務

▽募集人数 50名程度

② 学校用務員 (パート)

▽業務内容 施設の保守管理、軽易な補修、文書の送達授受など用務員業務

▽募集人数 24名

③ 学校司書 (パート)

▽業務内容 蔵書管理、館内管理、図書

の選書、読み聞かせなど図書館業務

▽募集人数 24名

④ 学校事務 (パート)

▽業務内容 小中学校に係る多岐・広範囲にわたる庶務的業務

▽募集人数 若干名

⑤ 医療的ケア看護師 (パート)

▽業務内容 医療的ケア等を必要とする児童・生徒の学校生活の支援業務

▽募集人数 若干名

■応募要件 佐久市立小中学校に通勤が可能な方等

■選考方法 面接選考 (2月15日(火) 18日(金)を予定)

■応募方法 申込書 (履歴書) を学校教育課へ持参または郵送で提出

※申込書はホームページに掲載

■応募受付期間

1月17日(月)～2月7日(月)

(必着)



ホームページ
QRコード



佐久市市民活動サポートセンター運営団体を募集します

■問合せ 広報広聴課 ☎62-3075

生涯学習センター(野沢会館)に設置されている、「佐久市市民活動サポートセンター」の運営業務を受託する団体を募集します。

■業務期間

令和4年4月1日から5年間

■応募資格

・県内に事務所を置く、安全かつ円滑に包括的管理ができる法人その他の団体
・公的機関が発注した業務について、過去5年間で、同様・類似の業務を受託した実績が2年以上ある法人その他の団体

■申込書類 参加表明書兼誓約書等

※様式はホームページに掲載

■申込方法 申込書類を広報広聴課へ持参または郵送で提出

■申込期限 1月12日(水)

■選考方法 2月中旬(予定)に応募者によるプレゼンテーションを行い、審査委員会受託団体を決定



ホームページ
QRコード



佐久市青少年健全育成審議会委員を公募します

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

■申込資格 次の全てに該当する方

① 基準日に年齢が満20歳以上の方

(基準日: 令和4年4月1日)

② 市内に在住、在勤、または在学する方

③ 市税を滞納していない方

④ 市議会議員または市職員でない方

⑤ 平日(昼間)に開催する会議に出席できる方

⑥ 知識および経験から、青少年の健全育成を阻害する有害図書類等について意見をお持ちの方

⑦ 審議会等の所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方

■審議会の業務 市長の諮問に応じ有害図書類等の規制に関する事項、および

青少年の保護・育成に関する重要事項の調査審議

■委員の任期 選任の日から2年間

■募集人数 5名(委員総数20名以内)

■必要書類 佐久市青少年健全育成審議会公募委員申込書

※様式はホームページに掲載

■申込方法 必要書類を持参、メール(yogaigakusyu@city.saku.nagano.jp)、郵送のいずれかの方法で生涯学習課へ提出

■申込期限 1月28日(金)

■選考方法 申込者が募集人員を超えた場合、会全体の男女比の均衡を考慮して選考

※申込者が募集人数に満たない場合の再募集は、行いません。



ホームページ
QRコード

- 令和4年度佐久市まちづくり活動支援金事業（佐久つと支援金・駒の里過疎対策プロジェクト支援金）を募集します。
- 地域の課題解決に向けて、市民の皆さんが自主的・主体的に行う公益的な活動に支援金を交付します。
- 対象団体 市内に事務所および活動場所があり、5名以上で組織する市民活動団体
 - 交付額 交付対象経費の2分の1以内（上限100万円）
 - ・重点テーマに該当する場合、交付対象経費の4分の3以内（上限150万円）
 - 応募期間 1月5日（水）～2月4日（金）
 - 応募方法 各支援金の担当課へ電話で事前相談
 - ・佐久つと支援金：広報広聴課
 - ・駒の里過疎対策プロジェクト支援金：望月支所総務税務係

特殊詐欺等への対策機器を購入された市民の皆さんに、補助金を交付しています。ぜひご活用ください。

■対象となる機器 平成29年4月1日以後に購入した次のいずれかに該当する機器

▽固定式電話機

・特殊詐欺防止を目的とした電話機で自動的に通話の内容を録音する機能のあるもの

▽固定式電話機に接続する機器

次のいずれかに該当するもの

- ・自動的に通話の内容を録音する機能を有するもの
- ・被害にあう可能性のある電話の着信を自動的に切断する機能を有するもの

■対象（1世帯につき1回に限る）

- ・市内に住所を有し、居住している方
- ・市税を滞納していない方
- ※事業用は対象外

■補助金額

機器購入金額の2分の1（上限1万円）

■申請方法 提出書類を生活環境課へ提出

■提出書類 交付申請書（機器の説明書の写し等を添付）

・実績報告書（機器の領収書等を添付）

※様式はホームページに掲載



ホームページ
QRコード

何かを捨てようとしたとき「これはどれに分別したらいいんだろう」と悩んだことはありませんか。

インターネットでの検索や、電話で問い合わせのほか、佐久市LINE公式アカウントにメッセージを送ると、自動応答でごみの分別方法を知ることができます。

手軽で便利な分別検索をぜひご活用ください。

■登録方法 LINEアプリの友だち追加の検索から「@sakucity」と検索するか、左記QRコードを読み込んで「追加」

■利用方法

- ①トーク画面下部の「リッチメニュー」から「家庭ごみ」を選択
- ②「家庭ごみ分別辞典」を選択
- ③知りたい品目を入力・送信



※画像はイメージです



友だち追加
QRコード



第36回佐久平の美術展

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

「佐久平の美術展」は、佐久地域に関心のある方を対象とした、美術作品の公募展です。審査によって選ばれた入選、入賞作品を展示します。

■会期 1月8日(土)～30日(日)

■開館時間 午前10時～午後4時30分

■休館日 1月11日(火)・17日(月)・24日(月)

■観覧料 無料

○会期中のイベント

■授賞式・作品鑑賞会①(入賞作品中心)

▽日時 1月16日(日)午後2時～

▽講師 遠藤彰子氏(洋画家)

■作品鑑賞会②(入選作品中心)

▽日時 1月23日(日)午後2時～

▽講師 船水徳雄氏(日本画家)

○同時開催

■佐久平の美術展 第35回受賞者展

▽出展者(昨年度受賞者・敬称略)

・橋詰ほの

・高橋重之

・高橋正道

・福あゆ美

・受川和美

・小柳典昭

・竹鼻泰晴

・土屋甲二

・寺下翠

・松井春江

・茂木富子

・酒井弘幸

・高橋祐那

・寺澤功



作品鑑賞会の様子(令和元年度)



音楽座ミュージカルコンサート「JUST CLIMAX」

■問合せ 文化事業団 ☎82-3962

コスモホールのオープン時から連続4年間の公演で人気を博した、日本を代表する劇団音楽座ミュージカルが26年ぶりに佐久市に凱旋。珠玉の作品から名曲とダンスの数々をコンサート形式でご覧ください。

■公演日時 3月6日(日)午後2時開演

(開場…午後1時30分)

■会場 コスモホール

■出演

・高野 菜々氏(2020年文化庁芸術祭演劇部門新人賞受賞)

・広田 勇二氏

・藤田 将範氏 ほか主要メンバー

■入場料(全席指定)

▽前売り

・一般 3000円

・高校生以下 2000円

▽当日

・一般 3500円

・高校生以下 2500円

■チケット販売 1月13日(木)午前9時～

■プレイガイド コスモホール、交流文化館浅科、文化振興課、望月支所経済建設環境係、佐久平交流センター

※9月23日(木・祝)の延期公演のため、この期日のチケットをお持ちの方は、そのまま利用できます。

※9月23日(木・祝)の延期公演のため、この期日のチケットをお持ちの方は、そのまま利用できます。



毎年3月9日は「佐久市民の日」です

■問合せ 総務課 ☎62-3002

■3月9日「佐久市民の日」の実施について

市民の皆さんと市が一丸となり、新型コロナウイルス感染症による影響を受けた社会経済活動の活性化を図るため、記念事業を実施します。

■3月中に様々なイベント等を開催

民間事業者や団体の皆さんが「佐久市民の日」にちなんだイベントやセールを開催するほか、市でも公共施設の無料開放や割引などのサービスを予定しています。

■協賛事業を募集しています

「佐久市民の日」に賛同する皆さんが新型コロナウイルス感染症対策を実施したうえで主催するものであれば、応募できます(イベント、セール、プレゼント等)。一緒に「佐久市民の日」を盛り上げませんか。

▽実施期間 3月1日(火)～31日(木)の間で実施が可能な期間

▽応募方法 事業計画書を総務課へ提出



ホームページ
QRコード





生活就労支援センター
「まいさぼ佐久市」を
ご利用ください

生活就労支援センター
「まいさぼ佐久市」 ☎ 88・6511

生活や仕事に問題を抱えて困窮されている方に対し、解決に向けてサポートを行っています。失業・債務・病氣・介護・ひきこもり等の様々な生活の悩みを支援員が寄り添いながら問題の整理を行い、必要な支援を行います。

相談は無料です。生活に不安を抱えている方は一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。

▽日時 平日午前9時30分～午後5時
▽場所 野沢会館2階（佐久市社会福祉協議会事務所内）

令和3年4月から、生活就労支援センターの愛称が「まいさぼ佐久市」に変更となりました。また、場所・電話番号も変更となりましたのでご注意ください。

健診の受診はお済みですか
健康づくり推進課 ☎ 62・3196

▽1年に一度の健康診断はお済みですか
コロナ禍の状況でも、健診による健康管理は、疾病の早期発見・早期治療、重

症化を防ぐために大変重要です。

1年に一度健康診断を受けていただくよう健（検）診受診券を送付しています。受診券の有効期限が2月28日（月）までとなっています。この受診券を使うことで、基本健診を無料または少ない負担で受診することができます。

医療機関の個別健診は、期限終了間際になると大変混み合いますので早めに予約しましょう。

また、既に医療機関へ通院中で健診を受診しない方は、主治医と相談の上、「みなし健診」にご協力ください。

国民年金保険料は、口座振替やクレジットカードでの納付が便利でお得です

小諸年金事務所
☎ 0267・22・1482

忙しくて金融機関の窓口やコンビニエンスストアで支払う時間がないという方は、便利な口座振替やクレジットカード納付をご利用ください。また、まとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるのでお得です。ご希望の方は、年金事務所等でお申し込みください。

なお、令和4年度における2年前納、1年前納、6カ月前納の申込締切日は、2月28日（月）（必着）です。

▽注意事項

・金融機関の届出印や口座名義人氏名等に誤りがあると、手続きが間に合わない

い場合があります。ご注意ください。
・保険料が一部免除された方は、口座振替やクレジットカード納付での前納制度を利用できません。

高齢者の方に対する
インフルエンザ予防接種費用
一部助成の期間を延長します

健康づくり推進課 ☎ 62・3527

臼田支所健康づくり推進係

☎ 82・3115

浅科支所健康づくり推進係

☎ 58・2089

望月支所健康づくり推進係

☎ 53・3111

今冬のインフルエンザワクチンの供給ペースが遅れているため、令和3年12月31日（金）までとしていた接種費用の一部助成の期間を延長します。

▽実施期間（変更後） 1月31日（月）まで

▽接種費用免除申請期間（変更後）
1月31日（月）まで
※詳細はサクライフ10月号別冊を参照



ホームページ
QRコード

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）



ここでは、市民の皆さんに手話に親しむよう、日常生活で役に立つ手話の紹介を行います。

マスク



両手2指で口の前でマスクの形を描きます。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

【緊急支援】
福祉灯油等購入費の助成
福祉課
☎ 62・2919

コロナ禍の原油価格高騰に伴い、緊急的に灯油等購入費の助成をします。

▽助成額 一世帯1万円

▽対象 令和3年12月1日現在、佐久市に住民票があり、次のいずれかに該当する世帯

①令和3年度の世帯全員の住民税が非課税
②生活保護を受給している

③中国残留邦人等で支援給付を受けている
※住民票がない場合でも、配偶者からの暴力等により市へ避難している、令和3年度の住民税非課税世帯も対象

▽申請方法 対象と思われる世帯に送付される申請書に必要事項を記入し、通帳の写しを添付して福祉課へ郵送で提出

▽申請期限 3月14日(月) (必着)

※詳細は回覧等を参照



佐久市子ども・子育て支援拠点
施設整備基本構想案への
意見募集

子育て支援課
☎ 62・3149

県民佐久運動広場に建設を予定してい

る、佐久市子ども・子育て支援拠点の基本構想案に対する意見を募集します。

▽構想案の閲覧場所 ホームページ、市役所市民ホール(行政資料閲覧コーナー)、子育て支援課・各支所高齢者児童福祉係窓口

▽募集期間 1月19日(水)まで

▽提出方法 任意様式により、意見のほかに「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、FAX(62・2172)、メール(kosodate@city.saku.nagano.jp)、持参のいずれかの方法で子育て支援課へ提出

※電話や口頭による意見の提出は受付不可



第二次佐久市総合計画後期基本
計画素案・第二次国土利用計画
(佐久市計画) 改訂素案への
意見募集

企画課
☎ 62・3067

佐久市の目指す将来のまちの姿や、その実現のために必要な基本的施策を示す「第二次佐久市総合計画後期基本計画」の策定と、市土の利用に関する行政上の指針である「第二次国土利用計画(佐久市計画)」の改訂にあたり、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)、企画課・各支所総務税務係窓口
▽募集期間 1月19日(水)～2月4日(金)

▽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、FAX(63・3313)、メール(kika

ku@city.saku.nagano.jp)、持参のいずれかの方法で企画課へ提出

※指定の様式はホームページに掲載

※電話や口頭による意見の提出は受付不可



第二次佐久市協働のまちづくり
計画素案への意見募集

広報広聴課
☎ 62・3075

今年度策定を進めている「第二次佐久市協働のまちづくり計画」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)、広報広聴課・各支所総務税務係窓口

▽募集期間 1月28日(金)まで

▽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、FAX(63・3313)、メール(koh

okoty@city.saku.nagano.jp)、持参のいずれかの方法で広報広聴課へ提出

※指定の様式はホームページに掲載

※電話や口頭による意見の提出は受付不可

計画に関する住民説明会

企画課
広報広聴課
☎ 62・3067
☎ 62・3075



次の計画について、多くの皆さんに知っていただき、意見をいただくため、住民説明会を実施します。お住まいの地区に関係なく、お気軽にお越しください。

▽説明する計画(素案)

・第二次佐久市総合計画後期基本計画
・第二次国土利用計画(佐久市計画)
・第二次佐久市協働のまちづくり計画

▽開催日および会場

・1月24日(月)

市民創健センター 大会議室

・1月25日(火)

コスモホール 小ホール

・1月26日(水)

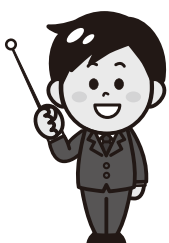
交流文化館浅科 穂の香ホール

・1月27日(木)

駒の里ふれあいセンター 大ホール

▽時間 午後7時～9時

※どの会場も同一内容



自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎62・2917

■神社林で自然を観察しよう

▽日時 1月25日(火)

午前11時～正午(雨天等延期)

※中止の場合は当日午前10時までに連絡

▽会場 平賀神社

▽駐車場 旧平賀保育園

※徒歩の方は直接会場へ集合

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽講師 篠澤明剛氏

▽持ち物 帽子、タオル、飲み物、雨具

▽服装 防寒着、歩きなれた靴(雪が残

っている場合には長靴など)

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 環境政策課へ電話で申し込み

▽申込期限 1月17日(月)

第17回佐久市スキー大会

参加者募集

佐久市体育協会 ☎88・6123

▽期日 2月27日(日)

▽会場 佐久スキーガーデン「パラダ」

北パラダ

▽参加費

・一般、高校生 1500円

・小中学生 500円

・スペシャルオリンピックス 500円

▽参加資格 次のいずれかに該当する方

・佐久市、小諸市、東御市、北佐久郡、

南佐久郡の在住者または勤務者
・佐久市の友好都市等在住者
▽種目 大回競技(2回滑走)

・小中学生の各男女の部

・一般(女子・青年男子・壮年男子・シ

ニア男子)の部

・スペシャルオリンピックスの部

▽申込方法 参加料を添えて体育協会へ

申し込み

▽申込期間 1月4日(火)～2月17日(木)

令和4年4月入隊自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部

上田地域事務所

☎0268・22・5267

■予備自衛官補(一般・技能)

【一般】

▽資格 18歳以上34歳未満の者

【技能】

▽資格 国家資格免許を保有する18歳以

上53歳～55歳未満の者(保有する免許

による)

※年齢は令和4年7月1日現在

▽受付期間 1月上旬～4月上旬

▽試験期日 4月中旬頃の指定する1日

■自衛官候補生

▽資格 18歳以上33歳未満の男子

▽受付期間 通年

▽試験期日 1月29日(土)、2月26日(土)、

3月12日(土)(予定)



図書館1月の行事予定

中央図書館	☎67・2111
臼田図書館	☎82・3932
浅科図書館	☎58・4321
望月図書館	☎53・0230

1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 8日(土)午前10時30分

▽赤ちゃんのおはなし会

・日時 20日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽ぽけおはなしの会

・日時 15日(土)午前10時30分

▽語りのおもてなし

・日時 22日(土)午後3時

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 26日(水)午前11時

▽佐久の先人を語る

「志賀高原」を作った神津藤平

・日時 29日(土)午後1時30分

・講師 小林收氏

■臼田図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 12日(水)午前10時30分

▽ブック☆ブックお話の会

・日時 15日(土)午前11時

■浅科図書館

▽おはなし会

・日時 15日(土)午前11時

■望月図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 14日(金)午前10時30分

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 22日(土)午前11時

鎌倉彫記念館企画展

「紫秋のハンドメイドDAYS」

文化事業団 ☎82・3962

家ごもり中の「手づくり」の布小物、

刺しゅうなど約30点を展示します。

▽日時 1月14日(金)～2月13日(日)

午前9時～午後5時

※月曜日は休館

▽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)

第十二回天来記念館書き初め展

天来記念館 ☎53・4158

市内の小学3年生から中学3年生の児

童・生徒から出品された書き初め作品の

展覧会を行います。

▽日時 1月30日(日)～2月6日(日)

午前9時～午後5時

※1月31日(月)は休館

▽会場 天来記念館1階ホールおよび駒

の里ふれあいセンター

▽観覧料 無料(常設展は有料)

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

■もちづき荘、穂の香乃湯

▽期日 1月26日(水)

▽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

■布施温泉

▽期日 1月25日(火)・27日(木)

※1月26日(水)は休館

▽サービス内容

- ・スタンプカードのポイントが2倍

平尾温泉みはらしの湯
「佐久市民DAY」

平尾温泉みはらしの湯

☎68・0261

市民の方を対象に、入浴料割引サービスを行います。

▽期日 1月28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

※他割引との併用は不可

▽持ち物 市内在住を証明できるもの

ランチタイムコンサート

文化事業団 ☎82・3962

心地よい音色に包まれて、ちよつぱり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

演奏は山本直哉氏（サクソフォーン）、

蓬田奈津美氏（トランペット）、町田莉

佳氏（ピアノ）の皆さんです。息の合った演奏をお楽しみください。

▽日時 1月28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。

講演会「地球温暖化対策について一緒に考えてみませんか？」

環境政策課 ☎62・2917

お家で！職場で！学校で！健康で快適なライフスタイルを送るためには〇〇が重要！？未来のために一人一人が出来ること、

私たちの暮らしを健康で快適にすることが、未来を守ることにもつながります。

〇〇の中に何が入るでしょうか。講演会にぜひお越しください。

水素自動車やペレットストーブの展示、

太陽光と自転車の発電をミニカーで比較する体験型ブースもあります。

▽日時 2月11日(金・祝)

午後1時30分～4時

▽会場 佐久平交流センター

▽入場料 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下保護者同伴

▽内容

【講演】

・テーマ 持続可能な地域を目指すには

・講師 千葉商科大学 准教授

田中 信一郎氏

【パネルディスカッション】

・テーマ 未来のために今できることを

考えよう

・コーディネーター 田中 信一郎氏

・パネラー 一級建築事務所暮らしと建築社 須永理葉氏、地域の大学生・高校生、阿部守一長野県知事、柳田清二

佐久市長

▽定員 400名程度

▽申し込み 不要

▽申し込み 不要



ホームページQRコード

講座・教室



オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62・3157

▽日時 1月11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

ふれあいポールウォーキング
1月のご案内

佐久ポールウォーキング協会

事務局 ☎67・3318

■室内ポールウォーク

この冬は、健康運動のポールウォーキングで身体を動かし「健康二次被害」と「フレイル」の予防をし、五感をフルに使い心身共にリフレッシュしましょう。

▽日時 1月30日(日)午前10時～正午

▽場所 佐久市総合体育館

▽参加費 100円

▽内容

- ・ポールウォーキング（初心者講習としっかり歩き）
- ・ポールを使った体操（ストレッチ、筋トレ等）
- ・脳トレ（3B体操） ほか
- ▽持ち物 体育館シューズ、ポール、飲み物、タオル



教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

TEL 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 1月13日(木)午前10時～午後1時

▽会場 あいとびあ白田 調理室

▽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

■陶芸教室

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。



ウォームビズ (WARM BIZ) に取り組もう

環境省では、冬期の地球温暖化対策のひとつとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイルを推奨する「ウォームビズ」を呼びかけています。

▽ウォームビズのポイント

①首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう

太い血管のある部分を重点的にあたためることで全体があたたまり、冷え性の改善にもなります。

②鍋でからだも室内もあたためましょう

鍋は、からだも室内もあたたかくなって暖房も緩和できる一石二鳥の料理です。

③家や職場で座ってできる血行促進運動を実践しましょう

足や首のストレッチなど、家や職場で座ってできる血行促進運動は、新陳代謝を高め、冷えやコリを防ぎます。

他にもいろいろなウォームビズの取り組みがあります。寒い冬をエコで快適に過ごしてみませんか。

環境政策課 ☎62-2917

▽日時 1月20日(木)、2月17日(木)(全2回)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽参加費 1玉300円(粘土代)

▽内容 自分の好きな形のやきもの作り

▽服装 汚れてもよい服装

■ヨガ教室

▽日時 1月28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

■健康体操教室

▽日時 2月3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

▽内容 フィットネスフラ

▽持ち物 飲み物

▽服装 動きやすい服装

■エンジョイ・アート

▽日時 2月8日(火)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽参加費 100円(材料費)

▽内容 ちぎり絵着物のお雛様作り、パ

ステルアート、絵手紙(予定)

▽服装 汚れてもよい服装

家族介護者交流会「心をリフレッシュ!カントリー・フォークソングを楽しもう」

白田地域包括支援センター

☎81・5100

▽日時 1月29日(土)午前10時～正午

▽会場 白田健康活動サポートセンター

▽参加費 無料

▽対象 家族の介護をしている方、介護

に関心のある方など

▽内容 医療関係者等による音楽演奏、

医療・福祉の質問コーナー

▽定員 10名(申込先着順)

▽申込方法 白田地域包括支援センター

へ電話で申し込み

コロナ禍での運動不足解消教室

佐久市体育協会 ☎88・6123

▽日程 2月3日(木)～3月10日(木)(全5回)

午後6時30分～7時30分

※初回のみ午後8時まで

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1500円

▽対象 女性

▽定員 30名

▽申込方法 申込書に参加費を添えて体

育協会へ提出

▽申込開始 1月5日(木)～26日(水)

わな猟講習会

耕地林務課

☎62・3242

ニホンジカ等の農林業被害が発生しているなか、狩猟者数も年々減少傾向にあります。わな猟の狩猟免許取得をお考えの方、農林業被害にお困りの方、わな猟の技術向上を目指す方はご参加ください。

▽日時 2月19日(土)午後1時～4時

▽会場 佐久平国際射撃場

▽参加費 無料(保険料は主催者が負担)

▽内容 くくりわな・箱わなの技術講習

▽申込方法 耕地林務課へ電話または窓

口で申し込み

▽申込期限 2月4日(金)

※狩猟免許取得時の技術講習に代わるものではありません。

※狩猟免許の新規取得者に対する市の補助制度があります。取得を希望の方は

事前にご相談ください。

ストレッチ教室参加者募集

スポーツ課 62・4004

▽日程 2月18日(金)・3月18日(金) (毎週)

金曜・全5回)

午前10時～11時15分

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1000円

▽対象 18歳以上

▽定員 30名

▽申込方法 申込書に参加費を添えてスポーツ課へ提出

▽申込開始 1月4日(火)

きのこ栽培教室参加者募集

耕地林務課 62・3242

臼田支所経済建設環境係

82・3113

望月支所経済建設環境係

53・3111

▽日程 3月20日(日)

▽時間・場所 (雨天決行)

①千曲川スポーツ交流広場駐車場

午前9時～、午後1時～

②佐久市臼田総合福祉センター

あいとぴあ臼田 午後1時～

③望月支所前駐車場 午前9時～

▽参加費 1人1000円(当日支払)

(原木、種駒、保険料等含む)

▽内容 クリタケ・シイタケの植菌実習・栽培教室

▽持ち物 革手袋、カップ(雨天時)

▽定員 各会場40名

▽申込方法 ①耕地林務課、②臼田支所

③望月支所へ電話または窓口で申し込み

▽申込期間 1月11日(火)～2月18日(金)

●期限内の納付をお願いします

納期限	1月31日(月)
市税等	国民健康保険税 (第7期)
	介護保険料 (第10期)
	後期高齢者医療保険料 (第7期)

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。また、口座振替は感染症の予防にもなります。
※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。

今月の納付

サクライフ令和3年12月号17ページ「年末年始のし尿汲み取り」の記事で、年末年始の休みを「12月30日(木)」と記載しましたが、正しくは「12月29日(水)」となります。訂正させていただきます。にお詫び申し上げます。

お詫びと訂正

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)

相澤ちな海様／青木徳子様／青沼泰一様／浅香亮一様／浅野萌子様／浅間大介様／芦田雅士様／蛇江誠様／阿部颯平様／阿部仁美様／阿部真様／荒井克久様／荒井俊介様／荒井葉貴様／有本周平様／有元友和様／有賀貞一様／安藤憲明様／安藤英美様／飯島健介様／飯田恭生様／五十嵐克朗様／五十嵐隆敏様／居川功二様／生田剛史様／池睦子様／池城麻央様／池田豊広様／池田李貴様／伊澤優人様／石井敬太様／石井昭二様／石井孝典様／石井僚様／石川詩織様／石川基様／石黒淳様／石崎康隆様／石田了子様／石原将吾様／板倉秀明様／板野貴宏様／市川純子様／井出幸兵様／井出政名様／伊藤幹太様／伊藤今日子様／伊藤潔様／伊東伸史様／伊藤孝真様／伊藤奈々子様／伊藤榮基様／伊藤洋平様／稲田杏子様／稲益健二様／井上聖子様／井上正登様／井上裕太様／今成隼人様／イモトモモカ様／岩城香奈様／岩崎龍彦様／岩田博志様／岩渕大輝様／岩松英俊様／植木学様／植田知樹様／上田紀子様／上野智雄様／上原歩夏様／白井健司様／宇田川曉原様／内田晶子様／内田万莉子様／内田由子様／内山淳様／梅澤圭一様／梅澤聡様／

占部俊明様／江坂幸七様／榎本孝志様／遠藤里美様／遠藤功晃様／小穴志津様／大河雷三様／大久保諒様／大崎和久様／大澤賢一郎様／大城芳樹様／大関康之様／太田篤様／太田純一様／太田慎吾様／太田春光様／太田久士様／大塚優芽様／大坪治様／大西哲理様／大野敏英様／大宮勝太郎様／大森雅也様／大和田淳様／岡崎大海様／岡田欣也様／岡田崇様／岡田英樹様／尾形正芳様／緒方亮様／岡戸祐太様／岡部博様／岡村健一様／岡本一輝様／岡本広宣様／岡本康雄様／小川拓也様／荻野弘貴様／荻野真樹様／小国振一郎様／小坂田陽介様／尾崎理恵様／小澤慎一様／尾城椋太様／小田紗規子様／小田太郎様／小田切範行様／小澤澤重治様／小野寺藍子様／小長谷直樹様／恩田睦様／柿崎信郎様／柿本大地様／梶琢朗様／片岡宏輔様／片桐紀行様／加藤謙一様／加藤晃司様／加藤俊幸様／加藤道範様／門川峻徳様／門脇大輔様／金澤明様／金田健吾様／金子尚子様／金子信也様／金生真実子様／上谷誠様／神山颯一郎様／亀井威彦様／亀山透様／唐沢厚史様／川上勇生様／川口亮太郎様／川崎優二様／川崎裕様／川瀬仁見様／川邊憲一様／河村浩司様／川本逸子様／河本聡親様／川本龍文様／木皿康太様／北野竜次様／北村隆章様／木下弥栄様／權赫基様／楠木洋子様／工藤浩市様／熊山英樹様／倉本忠様／栗崎徳子様／栗原崇様／黒岩良太様／黒木裕介様／桑江克樹様／小池

菜穂様／小泉洋輔様／幸山佳津美様／香山治彦様／古賀広之様／小坂元友美様／越野恭平様／小島丈幸様／小島雄一郎様／小竹貴様／後藤智之様／小西大輔様／小林哲也様／小林雅子様／小林みのり様／小林幸様／小林由佳様／小林涼太様／小松伸好様／小若雅彦様／小和田顕人様／近藤建佑様／近藤俊様／齋木翔太様／齋藤篤史様／齋藤圭太様／齋藤伸一様／齋藤秀人様／齊藤ひろみ様／齊藤真人様／坂井克彦様／坂下大樹様／佐久間栄様／佐久間麻優子様／櫻田和志様／佐々木慶太様／佐々木健太様／佐々木紀彰様／佐々木雅志様／佐藤滋記様／佐藤寿晃様／佐藤仁様／里中東彦様／佐野明様／猿田康二郎様／澤田雅志様／澤田佳裕様／三千敏弘様／塩谷基様／塩野泰之様／志賀桂太様／篠原耕太様／柴田雅仁様／芝田宜幸様／芝山昌史様／島田弘子様／下村郁様／白澤邦内様／Johnson David Andrew様／白砂紀幸様／城田志保様／新海綾子様／神宮司勉様／新庄忍様／新地悟史様／陣内睦範様／鈴木求紀様／末松友樹様／菅原香菜子様／杉浦孝直様／杉浦佑輔様／杉原慧美様／杉山朋正様／鈴木英記様／須田政明様／砂野修治様／勢力正太様／瀬尾英重様／攝津美枝子様／園部拓郎様／孫秀仁様／高木雄介様／高島隼也様／高田脩平様／高根明子様／高橋敏充様／高橋勇貴様／高橋良裕様／瀧川淳様／滝沢慎一様／竹内利樹様／武笠行夫様／武田健様／武田良彦様／竹中

奈実様／田坂朋香様／田中謙一様／田中周二様／田中淳様／田中翔様／田中慎太郎様／田中鯛星様／田中孝弥様／田中宣好様／田畑一生様／田村直久様／丹治英明様／Chastain Matthew様／千葉智様／塚本明様／辻幸造様／辻章悟様／辻井敦生様／角田健様／椿原彰夫様／寺林郁人様／ピルグラムトーマス様／得能風斗様／隣真弓様／戸塚サンドラリン様／戸張崇晴様／富岡節様／中島雄一様／長瀬貴幸様／長田聡様／中塚心治様／中野結基様／中野裕介様／仲野洋平様／長町富夫様／中村貴之様／中村元保様／中村裕介様／中易隆太郎様／中山章子様／中山和代様／中山聡様／中山孝吉様／中山隆二様／奈須清志様／西尾恵美様／西野広太郎様／西村陽様／西村俊亮様／西本遊様／丹羽郁美様／丹羽佳代様／丹羽健輔様／丹羽貴信様／沼田泰幸様／野上慎一郎様／野川辰太朗様／範国強様／萩原大地様／萩原美香様／萩原靖倫様／橋本佑介様／長谷川幸喜様／長谷川将之様／花井一太郎様／羽生康明様／馬場隆志様／馬場信明様／浜口正直様／浜田誠一様／濱田真弓様／早川光由様／樋口奈保様／平尾彰史様／平尾武様／深津佑平様／福島涼史様／藤枝花子様／藤岡信行様／藤田諒介様／藤永繁行様／藤本佳久様／船木亮様／船田健悟様／武野裕紀様／関塚次郎様／古川律様／Huang Po-Kai様／星川保様／細谷三夜子様／堀貴裕様／堀口朋美様／本間俊一様／馬翔一郎様／前

田由希様／前村武様／牧野純子様／牧野倫代様／益子一樹様／益子尚久様／増田篤昭様／松尾直樹様／松尾隆太様／松成重之様／松本将成様／松本隆様／松本光生様／水川真志様／水迫拓摩様／水野浩太様／三野史朗様／宮内卓也様／宮内裕美子様／宮岡裕司様／宮川奈央子様／宮崎修一様／宮崎真理子様／宮下耕太郎様／宮永健二様／宮本裕司様／三輪耕揮様／三輪大知様／向井千尋様／向山隆志様／宗像浩様／村川悠希様／村田佳世子様／村田賢二様／村田謙太様／村田裕介様／村山晋平様／最上光様／望月大輔様／望月瞳様／本村千秋様／森章哲様／森大様／森崇様／森下弘一様／森下祐介様／森島肇様／森田睦様／森藤吉哉様／森本英雄様／森山裕樹様／八木孝英様／安井真吾様／柳澤興一郎様／山上幹様／山口貴司様／山口裕行様／山崎裕史様／山下真平様／山田慧様／山田隆様／山田直幸様／山田輝之様／山根元気様／山根洋様／山野孝嶺様／山野裕之様／山本篤様／山本昌代様／油井慎一様／湯沢達夫様／横田浩昭様／吉江祥人様／吉岡徹様／吉田慶太郎様／吉田大地様／吉田尚規様／吉田優一様／吉原健太郎様／吉原正人様／米森証人様／若森直樹様／渡辺克史様／渡邊懂子様／渡辺拓義様／渡邊達也様／渡邊浩司様／渡部孝太郎様／渡會明香様／Bird Samuel Hart様

■一般寄附

▽市へ

- ・ユニット式卓上形アンプ 1台
- ・チャイム付きマイクrohon 1台
(佐久市営グラウンドへ設置)

長野県軟式野球連盟佐久支部様

- ・現金2千円 佐久の鯉太郎様

▽市内公立保育園へ

- ・絵本 15冊 星野なお様

▽中込第一保育園へ

- ・カプセルトイ、シール、くじ引き用玩具他 (有)ウスザワ様

▽高瀬保育園へ

- ・新米コシヒカリ 30kg 小林恵次様

▽田口保育園へ

- ・さつまいも 5kg 高柳栄明様

▽市内小学校へ

- ・バルーン発射台 10台 (公社) 佐久青年会議所様

▽野沢小学校へ

- ・特殊コンクリート舗装 60㎡ (株)安土倍組様

▽浅間総合病院へ

- ・現金10万円 (市民の皆さんからの募金を含む)

佐久コスモスロータリークラブ様ほか

■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

- ・緋田身知子様
- ・飯村 聡様
- ・上垣更衣様

災害に備える地域公民館 ～地域公民館関係者研修会の報告～



市民創練センターで研修する地域公民館長等

11月28日 日曜日、中央公民館に地域公民館の関係者約50名が集い、テーマ「地域における防災～自分の命は自分で守る～」の研修会が開かれました。台風19号、続くコロナ禍で従来の公民館活動は変化を余儀なくされ、新たな公民館活動の一助になるよう企画された研修会ということです。公民館報編集委員が傍聴しましたので報告します。

県下で地域防災の講演を行っている「NPO長野県防災ボランティア協会」の講師から、佐久市内で過去に発生した災害の様子や、近くで発生しやすい災害にはどのようなものがあるか、命を守るためにどう行動したらよいか、等についてデータや映像を示しながら詳しい説明がありました。

講演の概要は次のとおりです。

- ◇土砂災害には「土石流」「地滑り」「がけ崩れ」があり、それぞれ発生の仕方が異なる。発生時には、音やにおいなどの前兆があるので、避難のタイミングを逃さないこと。
- ◇ハザードマップで日頃から危険個所の確認をしておくだけでなく、避難所までの経路を実際に歩いて確認しておくことが大切 等。

参加者の中には台風19号の被災地の館長もおり、映像や資料を見ながら講師の話を真剣に聞く姿が見られました。参加者に取材すると「市内の災害の様子や降雨量などの説明があったので、より身近に感じられた」「自分の地区に絞って相談しておく必要を感じた」等の声が聞かれました。

当日の資料は市内235館全ての地域公民館長に送られるそうですので、地域の実態に即して活用し、地域の公民館としていざというときに備えてほしいと思いました。（編集委員：鈴木・窪田）



ちょっとひとこと

お百姓を楽しんでいます

香坂西地 小林 一代



退職後農作業をする時間がだんだん増えていきました。子どもが小さい時や勤めが忙しい頃は、ほんのお手伝い程度でした。我が家は兼業農家で、田んぼと自家用の野菜を作る畑での農作業です。今では種まきは責任者。私に任せて、と自信満々です。また自分専用の草刈機を持って颯爽と出動します。伸びた雑草を刈っていくのは散髪をするかのようで、スッキリときれいになったところを見るととても気持ちがいいものです。

真夏の汗だくの作業のあとの木陰でのひと休みは、最高の気分です。野菜を育て、採りたてを味わうことは本当にぜいたくなことです。特に大好きなトマトは、少しも無駄にしないように、ケチャップを作ったり、スープに入れたり、ジャムを作ったりして楽しみました。また東京に嫁いだ娘のところに野菜を送ると、とても喜ばれて作りがいを感じています。

最近荒れた田畑や太陽光発電のパネルに覆われた農地が増えていのように感じます。耕作する人の高齢化が原因でしょうか。私たち夫婦も高齢になって農作業ができなくなったらどうなるんだろう、という不安も感じます。でも今のうちは、体を大切に、自分たちのできる限りお百姓を楽しんでいきたいと思っています。冬はゆっくり休息、春からまたがんばろう！

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4回は、現代書道の基礎を築き、「書のまち佐久」と言われる由縁となった比田井天来です。



佐久の先人比田井天来は、書は東洋独自の芸術であるとし、書の社会的地位を高めた功績により、昭和12年帝国芸術院会員に、かなの尾上紫舟と共に漢字の部門から初めて推挙された書道界の偉人です。また、戦後、天来の門下生から多くの書家が排出したことで、「現代書道の父」とも称され、現在も多くの書道愛好家から尊敬されています。

右の作品は比田井天来の絶筆で、代表作の一つとしてよく紹介される作品です。これは天来が病と闘いながら特製のベッドの上で揮毫したとされています。この作品は望月にある天来記念館に展示されています。天来記念館は昭和50年に文部省が認めた日本で最初の書道専門美術館として開館しています。

天来が協和に生まれたのは明治5年(1872年)のことですが、書は独学でした。しかし、21歳の頃には楷・行・草・篆・隸の5体を書けるようになっていたと言われていました。26歳の時、貞祥寺の住職の前で揮毫したことがありました。住職は「知足軒」と書かれた天来の字を見てたいへん感心し、東京に出て書を学ぶようにと勧めました。天来は上京し、書道界の第一人者であった日下部鳴鶴に師事します。鳴鶴の書き方は「廻腕法」といわれる筆法でした。手首を動かさず穂先の長い柔らかい筆を垂直に立てて書いていく書き方です。天来は廻腕法で小さな楷書も書けるようになり、鳴鶴門の四天王と称されるまでになりましたが、研究を深めるにつれ、唐の時代はこの書法で書いていたのではないと疑問を持つようになります。天来は鎌倉の建長寺に蟄居し、書の研究に没頭しました。そして発見したのが「俯仰法」といわれる書き方でした。硬い毛の筆を使い、筆を少し斜めに傾けて書いていく書き方です。「一」という字を書くとき、起筆は掌を伏し、終筆は掌を仰ぐように書くと、起筆と終筆の三角形が自然にできます。この「一」の書き方の発見は、日本書道界の夜明けとも言えるものでした。現在の小中学校の授業はこの書き方で指導していますから、私たちは天来の発見した書き方を受け継いでいると言えます。

天来は書は東洋独自の芸術だと言いましたが、それにはまず古典を学び、その上で芸術としての自分の書を創造していくという指導でした。天来の字をただ真似ることをよしとはしなかったのです。天来は昭和14年(1939年)68歳で亡くなりましたが、佐久市は全国に呼びかける「佐久全国臨書展」を始めました。今年で10年目を迎えます。これは臨書の大切さを力説した天来・小琴夫妻を顕彰しようとして始まった展覧会で、全国から多くの作品が応募されてきます。それは天来の教えを継承しようとする熱心な書道愛好家が大勢いることの現れだと思います。

(前天来記念館 館長 小林一夫)



「命の大切さを
たすきに込めて」

「いのちの駅伝」は、平成9年4月に望月解放子ども会の先輩が、いじめにより自ら命を絶つという、あつてはならない出来事がきっかけとなり始まりました。この事件により会員の「悲しくて悔しい思いをした自分達こそがいじめをなくし、命の大切さを地域に訴えていかなければならない」との思いから、現在まで引き継がれています。

今年度の「いのちの駅伝」は、昨年10月9日に開催され、24回目を迎えました。秋晴れの下、会員と、この駅伝の趣旨に賛同した望月小・中学校、長野西高校望月サテライト校の児童・生徒51名が、望月地区の各学校や住民へ命の大切さを訴えながら、望月小から望月駒の里ふれあいセンターまでの約4kmをたすきをつないで走りました。

「いのちの駅伝メッセージ」は、望月地区を除く市内22校の公立小中学校にも届けられ、「いじめや差別は人の命を奪うこと」、「年齢や性別、障がいの有無などに関わらず、どんな人も大切な存在として認め、互いを尊重し合うこと」などを伝えました。このメッセージを受け取った児童・生徒からは、「自分の命もほかの命も大切にしていこうと強く思った」、「人権の勉強をしたが、もっと意味を理解し考えていきたい」、「今でも駅伝が続いているということは、ずっと差別があることだと思った」などといった感想がありました。

たすきに込められた「命の大切さ」をみんなで大切にしていきましょう。

※お問い合わせ等は人権同和課まで(☎62-3135)

令和3年度公民館活動功労者表彰式より



11月28日 日曜日、市民創錬センターにおいて令和3年度の公民館活動功労者の表彰式が行われました。被表彰者代表の挨拶で工藤さち子さんは「公民館活動は生きがいであり、人との交流であり、新しい出会いでもあり、勉強でもありました。人間形成にも大きな影響を与えてくれ、人生が豊かになったと思います。」と述べていらっしゃいました。

表彰を受けられたのは、長年にわたり地域公民館長や役員を務められた方、公民館学習グループや講座等の講師としてご尽力された方、公民館活動にボランティアとして協力いただいた団体の皆さんなどです。本年度は17名と1団体の皆さんが表彰を受けられました。以下に紹介します。（敬称略）

<氏名>

<公民館(活動拠点)>

【公民館の委員・役員、講座の講師等】

工藤 さち子 〈望月〉

【公民館の委員・役員等】

遠藤 喜幸 〈浅間(住吉町)〉

佐藤 章一 〈浅科(塩名田)〉

【公民館講座・学習グループ等の講師】

小林 滋子 〈中央〉

佐藤 昭雄 〈中央〉

佐藤 三恵 〈中央〉

萩原 咲枝 〈中央〉

内田 すみ江 〈中央〉

清水 光明 〈浅間〉

<氏名>

<公民館(活動拠点)>

【公民館講座・学習グループ等の講師】

内田 満 〈野沢、中込〉

内田 弘子 〈野沢〉

ロバータ リース Roberta Rees 〈野沢〉

上原 君子 〈中込〉

武田 衛 〈望月〉

窪田 英治 〈望月〉

小出 義宗 〈望月〉

【公民館への協力者】

中嶋 守雄 〈東(東地)〉

【公民館への協力者(団体)】

佐久市立東中学校 福祉委員会 〈東〉



地域や学校、子ども会等のリーダーを目指して！

「佐久市ジュニアリーダー研修」は、市内小学5・6年生を対象とし、多彩な体験機会を通して、人間性豊かな子どもの育成と地域の子ども会等のリーダー養成を目的とした研修事業です。昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりましたが、今年度は感染防止対策として、午前の部と午後の部に分散して実施しています。研修生達は、始業式で研修の目標を発表し、「佐久市子どもまつり」の運営や望月少年自然の家での自然体験など、様々な体験で得たもの・感じたものを通して、地域や学校、子ども会等におけるリーダーを目指します。



始業式では、来賓や保護者の前で、研修の目標を発表しました。



子どもまつりで来場者にもものづくりの指導をしました。



自然体験では、秋の山へ行き、動植物について学びました。

少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

1月11日は「信州あいさつの日」・1月16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)

第17回 佐久市民総合文化祭を開催しました！

11月6日、7日の2日間、野沢会館と市民創練センターの2会場で開催しました。佐久市内で文化活動をされている皆さんから、書道や絵画など21部門730点が出品され、延べ1,000人を超える方にご来場いただきました。

今年度も新型コロナウイルス感染防止対策の観点から、会場を分散して開催しましたが、野沢会館は出品者の熟練の技術に触れていただく「巧（タクミ）の会場」、創練センターは目で見て楽しんでいただく作品を揃えた「彩（イロドリ）の会場」とテーマを設けて展示しました。



来場者からは、「年々作品のレベルが上がっている気がする」「現役引退後には公民館活動に参加してみたい」「菊花展もすばらしかった」などのうれしい声を聞くことができ、あらためて文化活動への熱意を感じ取ることができました。一方で、「コロナ禍なので仕方ないが、1カ所で見えなかった」という意見もあり、来年度の開催場所については運営委員会等で慎重に検討して参ります。

公民館

おさそいカレンダー

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

■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

	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】 ◎副学長講話 本学副学長である吉岡教育長よりお話を聞きます	1月12日(水) 10:00～11:15	市民創練センター 大会議室	創練の森 市民大学 副学長 吉岡道明 佐久市 教育長	<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
浅間公民館	◎伝えたい佐久の味④  ～炭酸まんじゅう～ 昔懐かしい素朴なまんじゅうをつくりましょう 	2月 8日(火) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・食育室	佐久市農村生活 マイスターの会の 皆さん	<参加費>300円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定 員>12名 ※申込受付期間 1月12日(水) 8:30～ 1月13日(木) 17:15
野沢公民館	◎初心者茶道教室（全3回） お茶の作法・流れ（お点前）を学びましょう	① 3月 3日(木) ② 3月10日(木) ③ 3月17日(木) (時間) 13:30～15:30	野沢会館 1階茶室	浅科学習グループ 「茶道教室」 講師 滝沢久江先生	<参加費>500円/1回（茶菓子代等） <持ち物>白いソックス・扇子 <定 員>10名 ※申込受付開始 2月8日(火) 8:30
中込公民館	◎中込地区歴史講座 「長野種馬所への海軍飛行場建設」 市民の憩いの場として親しまれている長野牧場に戦時中、飛行場の建設が進められていたことをご存知ですか？ （新型コロナウイルス感染拡大により延期となっていた講座です）	2月10日(木) 13:30～15:00	中込会館 大会議室	前望月歴史民俗資料館館長 上原美次先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>40名程度 ※申込受付開始 1月11日(火) 8:30～ ※延期する前にすでにお申込みいただいている方は、申込み不要です
東公民館	東公民館 12月に開館しました。（志賀 6059-1）皆さん、お越しく下さい。				

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	◎令和4年書初め展ー力作ぞろいの作品展にぜひお出かけくださいー 展示期間 1月21日(金)～1月26日(木) 〈審査は1月21日(金)〉 展示場所 あいとびあ臼田ホール 展示時間 午前8時30分～午後5時00分 (26日は午後3時まで) ※課題などは臼田公民館へお問い合わせいただき、作品を出品される方は1月13日(木)までに、臼田公民館まで搬入してください				
	◎はじめての健康体操 (全4回) 首や肩のコリ・痛みを筋力やストレッチで予防・軽減しましょう。初心者向けの講座です	① 2月 3日(木) ② 2月10日(木) ③ 2月17日(木) ④ 2月24日(木) (時間) 13:30～15:00	あいとびあ臼田 交流室	体操指導 中嶋洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>ひざかけ (ある方はヨガマット)・飲み物・運動のできる服装 <定 員>20名程度 ※申込受付開始 1月6日(木) 8:30
浅科公民館	◎さわやか! 3B (サンビー) 体操 (全3回) 音楽に合わせて、3B (ボール、ベル、バルター) 用具を使って楽しく体を動かしましょう♪ ※感染症等の状況により、内容が変更になる場合もあります	① 1月12日(木) ② 1月26日(木) ③ 2月 9日(木) (時間) 10:00～11:30	浅科会館 会議室1・2	日本3B体操協会 公認指導者 佐藤美穂先生	<参加費> 無料 <持ち物> 運動靴・運動のできる服装・飲み物 <定 員> 14名 ※申込受付中
	◎囲碁・将棋大会 日頃の対局の成果を発揮し、みんなで上位目指して頑張ろう!	1月30日(日) 13:00～17:00	浅科会館 会議室1・2	学習グループ 「浅科囲碁愛好会」 の皆さん	<参加費>大人500円 小・中・高校生300円 <持ち物>飲み物 <定 員>30名 ※申込締切 1月12日(木) 17:00
	◎生け花教室 初めての方でも大丈夫! 花で心を癒してみませんか?	2月25日(金) 13:30～15:30	交流文化館浅科 ホワイエ	草月流師範 武重みち先生	<参加費> 2,000円程度 (材料費) <持ち物> 花ばさみ・花器・剣山・持ち帰り用袋 <定 員>10名 ※申込受付開始 1月26日(木) 8:30
望月公民館	◎繭クラフト講習会② まゆでかわいいお雛様をつくりましょう (ケース付)	1月28日(金) 13:30～16:00	駒の里ふれあい センター 会議室	望月まゆの会の皆さん	<参加費>500円程度 (材料費) <持ち物>ハサミ <定 員>8名程度 ※申込受付中
	◎書道入門講座 (初心者対象) 追加募集します。 書が息づく駒の里で、基本を学びませんか	① 1月30日(日) ② 2月20日(日) ③ 3月20日(日) (時間) 9:30～11:30	駒の里ふれあい センター 会議室	常田洋子先生 田中咲子先生	<参加費> 100円/回 (資料代) <持ち物>書道用具一式・墨汁 <定 員>若干名 ※申込受付開始 1月6日(木) 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

「お客様は蛾のよう
に明るいうちへ
集まっています。」昭和
40年代、松本市へ
アーケードの視察に
行った時の説明者の
言葉である。商店街近代化事業
により各地でアーケードが建築
された。路線バスが全盛期の時
代でもあり、客が商店街へ殺到
した。日本は幾度かの好景をし
て経済大国となり、商売をし
ても先が読める時代だった。
その後、高速交通網時代が到
来。自動車中心の社会となり、
「郊外ショッピングモール型都
市」が創出されていった。その
結果「シャッター商店街」が増
えた。農業は減反政策や市場開
放等により圧迫され、若者は都
市産業へ移っていった。価値観
や購買動向は、常に変化してい
る。

これだけが変わらぬと思い込
んできた地域の冠婚葬祭などの
慣習さえも、得体の知れないウ
イルスによって、いとも簡単に
変えられてしまった。この現状
には、やりきれない思いがする。
私の人生で恩ある多くの人が
ちが物故し、私はたまたま生き
残っている。新年を迎え、生き
残った者として、時代の変化を
憂いつつも、何事にも感謝して
生きねばならないと思っている。

(編集委員 水澤 健治)

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)

総合相談室
ことぶきの家
開設

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

あなたの「学びたい」
を応援します

4 月入学生募集中! 手藝で 自由に 経済的

出願期間 3月15日(火)まで

放送大学
長野学習センター
お問い合わせ 資料の請求は ☎ 0266-58-2332

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
- 千曲広報 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

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

			   金澤病院 ☎67-2048
	5	6	8
 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	 もちづき保育園内 うすだ健康館内	 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	 サングリモ中込内  イオンモール佐久平 (2階イベントホール)
12	13	14	15
 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  望月総合支援センター	 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  臼田保健センター (あいとぴあ臼田)	 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	 サングリモ中込内  佐久市保健センター
19	20	21	22
 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	 中込児童館  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	 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  佐久市保健センター	 サングリモ中込内
26	27	28	29
 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	 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	 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	 サングリモ中込内

発熱等の症状がある方の相談・受診について

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

■新型コロナウイルス感染症に関する情報は、ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

■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。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。



2歳児歯っぴー教室（要予約）

対象：令和元年10月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）

内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）

日時：1月20日（木）（時間は予約時に確認）

会場：口腔歯科保健センター（サングリモ中込2階）

持ち物：母子健康手帳、歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）、
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、午後1時～2時

（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。



乳がん検診

申込み：健康づくり推進課健診推進係 ☎62-3196

または各支所健康づくり推進係

健康のカレンダー

[2022年]

1月

■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

日 sun

月 mon

火 tue

小児 歯科 2 くろさわ病院 ☎64-1711	小児 歯科 3 川西赤十字病院 ☎53-3011	4 サングリモ中込内 もちづき保育園内
小児 歯科 9 坂戸クリニック ☎63-6323 佐久平スカイ眼科 ☎78-3936 献血 イオンモール佐久平 (2階イベントホール)	小児 歯科 10 三木クリニック ☎77-7376 みさと皮膚科クリニック ☎78-3132 献血 イオンモール佐久平 (2階イベントホール)	11 切原児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
小児 歯科 16 佐久長土呂クリニック ☎68-7899 おくら皮膚科 ☎65-9915	17 岸野児童館 小田井児童館 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 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内 臼田保健センター (あいとびあ臼田)
小児 歯科 23 すみだクリニック ☎62-7122 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150 献血 イオンモール佐久平	24 平根児童館 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	25 田口児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
小児 歯科 30 高橋医院 ☎53-2366 いまいレディースクリニック ☎66-7050	31 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	■長野県小児救急電話相談 お子さんの夜間のけがや急病等の際、 保護者の方々が対応に戸惑う時や、医 療機関へ受診すべきか判断が難しい時 の、応急対処の方法や受診の可否等につ いて助言を行います。 相談日時：毎日午後7時～ 翌日午前8時 問合せ：局番なしの「#8000」 ダイヤル回線・IP電話 「0263-34-8000」

野沢南高校書道部 書道パフォーマンス

2022年の干支

寅

表紙の書道作品の中央に書かれている文字は、てん書の「寅」。今年は、野沢南高校書道部の皆さんに、2022年の干支「寅」をテーマに、書道パフォーマンスをしていただきました！

ぜひ皆さんも、新年に「寅」を書き初めしてみてもはいかがでしょうか。



あなたのチカラが必要です ～佐久市消防団員募集～



地域の安心、安全な暮らしを守るため、
私たちと一緒に活動しませんか。

入団に関する詳細は、お近くの消防団
または、消防団事務局までお気軽にお
問い合わせください。

問合せ 危機管理課 ☎64-4119



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)