

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

2

No.227 広報佐久
令和4年2月



特集

未来を育む 保育士の仕事

【表紙】あさしな保育園

目次 令和4年 2月

頁

3 特集 未来を育む 保育士の仕事

7 市営住宅を利用してみませんか？

8 【低所得の子育て世帯対象】子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか
【子育て世帯対象】臨時特別給付金を支給しています
【住民税非課税世帯等対象】臨時特別給付金を支給します

9 佐久市奨学金（貸与型）の奨学生を募集します
令和4年度長野県民交通災害共済加入者を募集します
高額医療・介護合算療養費の申請手続きをお忘れなく

10 申告相談が始まります
雑がみ（古紙類）の分別徹底にご協力ください
佐久市企業PRイベント「信州佐久の企業と東京で会おう！」

11 2022就職ガイダンス in 佐久平
人権・男女共生フェスティバル、佐久平女性大学プレ講座

12 インフォメーション

24 公民館報 さくし

29 広告ページ

30 健康のカレンダー

32 武論尊100時間漫画塾第5期塾生募集

人 口

総 数	98,439人	(-91人)
男	48,409人	(-49人)
女	50,030人	(-42人)
世帯数	42,715世帯	(-31世帯)
<1月1日現在>		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	12月の月間件数	令和3年1月～12月の累計
人身事故	23件	230件
死 亡	0人	1人
負 傷	28人	286人
救 急	409件	4,656件
火 災	1件	59件

データファイル

相談コーナー

新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期となる場合があります。

行政相談

2月16日(水)午後1時30分～4時 あいとびあ日田
2月16日(水)午後1時～4時 市役所2階市民ホール
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

2月18日(金)午後1時～3時
望月支所小会議室1、2
■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 2月27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

・日田支所、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

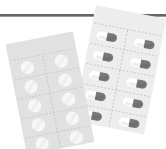
お悩み相談 ところがホッ

☎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

ジェネリック医薬品を
積極的に使用しましょう！

～あなたの薬代の負担を軽く～



特集

未来を育む



保育士の仕事



幼い頃に通った保育園の出来事は忘れてしまっても、優しかった保育士さんは記憶に残っているという方も多いのではないのでしょうか。子どもが親の手から離れ、初めての集団生活の中で様々な学びや経験をし、成長していく姿を見守り、サポートしてくれる人が保育士です。

近年は全国的に少子化が進む一方で、核家族化や女性の就労機会の増加に伴い、保育園の入所児童数は低年齢児を中心に増加傾向にあります。また、就労形態の多様化、家庭環境の変化などに合わせて多様な対応が求められています。現在、佐久市には公立保育園、私立保育園・幼稚園、認可外保育施設など約40か所の保育施設がありますが、施設が増加した一方で、保育士の確保が難しいという問題に直面しています。

未来を育む仕事である保育士。普段は見るができない保育士の仕事ぶりや魅力を紹介します。

今回取材した保育園

あさしな保育園

- 保育士
23名（0～5歳までの8クラス）
- 実施している特別保育事業
乳児保育、障がい児保育、
早朝延長保育、一時保育

保育士に密着！

保育士の1日を見てみよう

1 朝会

職員室に集合し、連絡事項や1日の流れなどを確認します。

8:20



2 登園

子どもたちを出迎えます。保護者の方に子どもたちの様子を聞いたりすること。

7:30～
9:00



3 体操・クラス活動の時間

1日の始まりは、みんなで元気に体操です。

その後のクラス活動の時間は、ごっこ遊びや、工作、外遊びなど。普段は特にやることを決めずに、子どもたちの自主性や流れに合わせて、みんなで遊ぶようにしています。

9:30～
11:20



- 1 子どもたちとの関わりの中で心掛けていることは？
- 2 保育士になろうと思ったのはいつ？
- 3 保育士のやりがいは？

1 2歳児クラスは、動きが活発になる年齢なので、ケガやアクシデントが起きないように常に注意して見ています。ただ、色々なことを経験することで発見し、習得していく時期だと思うので、危ないからやらせないではなく、安全にできるような環境作りをすることが大切だと思っています。成長のスピードも興味の持ち方も違うので、個々に合ったサポートができるように職員で話し合っています。

2 保育園の年長の時です。その頃は年下の子どもの面倒をみたりしていたので、子ども好きはその時から変わっていないと思います。

3 日々の仕事が大変な時もありますが、子どもたちが楽しんでもらいたいと思いながら遊びの準備をしています。子どもたちの反応が良いとやって良かったなと思いますし、今度はこうしてあげようと考えます。言葉にできない充実感があります。



岩下 舞 保育士

保育士歴 7年
担当 2歳児クラス

5 お昼寝

12:40~
14:30

歯みがきや絵本の読み聞かせをして、お昼寝の準備に入ります。

子どもたちのお昼寝中には、お昼寝の様子を確認しながら、連絡帳の記入や活動・工作の準備をします。



4 給食

11:30~

子どもたちが楽しみにしている給食の時間。支度を整え、子どもたちと給食を取りに行き、食べられる量を確認しながら食事を取り分けます。



食べる時の姿勢や
食べ具合をチェック!

7 降園

15:30~

保育園での1日を終えた子どもたちを見送ります。

見送った後は、保育室などの掃除やおもちゃの消毒、明日の活動の準備をします。



6 おやつ

15:00~

お昼寝の後は、子どもたちが大好きなおやつタイム! 保育士も子どもたちと一緒にいただきます。



また明日ね!



今日は、牛乳と
鬼まんじゅうだよ!

8 業務終了

17:15

保育士に インタビュー

~こんなことを
聞いてみました~

- ①一人ひとりの性格や遊び方が違うので、喧嘩などのトラブルに対応したり、一人でいる子には声をかけたりと、子どもと同じ目線で考え、話を聞くことで、常にクラスの子どもたちと寄り添っているように心掛けています。
- ②母が保育士で、小さい時から近くで働いている姿を見てきたので、小学校低学年の時には自分も保育士になろうと決めていました。
- ③子どもたちの無邪気な可愛さに力をももらっています。また、一緒に過ごしている中で、「こんなことができるようになったんだ」という言葉を聞いたり、成長していく姿を見られたりすることがやりがいになっています。



篠原 由衣 保育士

保育士歴 10年
担当 年中組

保育士を募集しています

令和4年4月1日から令和5年3月31日まで市内公立保育園で勤務する保育士（会計年度任用職員）を募集しています。下記の資格をお持ちの方は、ぜひご応募ください。

●応募資格

保育士、幼稚園教諭、小学校教諭、養護教諭、看護師、准看護師、保健師のいずれかの資格をお持ちの方



●勤務条件

勤務時間

フルタイム	午前7時30分～午後7時までのうち7時間45分
パートタイム (休日等代替含む)	午前7時30分～午後7時までのうち3～7時間

賃金

フルタイム	月額7,810円～9,460円
パートタイム (休日等代替含む)	時給1,040円～1,142円

※勤務形態によって賞与あり

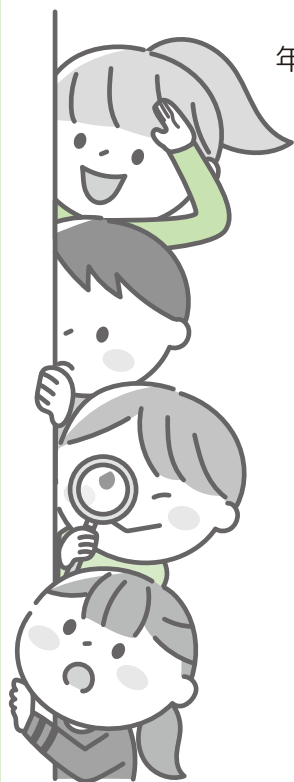
申込方法

申込書等を子育て支援課へ提出してください。

詳細は
こちら！



■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



保育士を目指す学生を 奨学金で支援します

保育士を目指し、令和4年度から進学、または在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、支援します。

■募集人数 10名以内

■対象の大学・短大・専門学校
都道府県が指定する保育士養成施設
(通信制・通信教育は除く)

■対象となる学生

- 市内に親元（実家）がある学生
- 佐久市に転入し、下宿先等から通学している学生

■貸与月額（無利子）

- 国公立 3万円
 - 私立 4万円
- ※月額を半年毎にまとめて貸与します。

■償還期間

卒業後、市外へ引っ越し、保育士以外の職種に就職、償還免除制度を利用しない場合、貸与を受けた2倍期間以内に全額を償還していただきます。

■償還（返済）免除制度

卒業後は市内に住み、市指定の保育施設で保育士として一定期間働いた場合、奨学金の償還を全額免除します。（他にも要件有）

■申込方法

学校教育課へ関係書類を添えて提出してください。

■申込期限

4月28日(木) 午後5時15分

子育て支援課 ☎62-3149

詳細は
こちら！



■問合せ 学校教育課 ☎62-3478

市営住宅を 利用してみませんか？

市営住宅は、民間アパートなどとは違い、様々な入居条件がありますが、住宅に困窮している方が少ない負担で居住できる住宅です。

条件を確認して対象となる方は、市営住宅を利用してみませんか。

入居 条件

- 同居親族があること。
- 世帯の収入が基準金額を超えていないこと。

月額所得	世帯人数別の所得金額基準（年額）				
	単身者	2人	3人	4人	5人
15万8,000円以下	189万6,000円	227万6,000円	265万6,000円	303万6,000円	341万6,000円

- 持家が無いこと、公的住宅に入居していないこと。
 - 住所または勤務先が市内であること。
 - 市税等の滞納がないこと。 など
- （他にも条件があります。詳細はホームページ等をご覧ください。）



ホームページ
QRコード

随時受付中!! 団地の紹介

花園団地（岩村田3334番地1）

- 家賃 1万9,200円～
- 周辺施設 岩村田保育園（徒歩3分）
市役所浅間出張所（徒歩13分）



泉団地（前山113番地8）

- 家賃 1万9,400円～
- 周辺施設 泉小学校（徒歩8分）



下越団地（下越216番地1）

- 家賃 2万3,500円～
- 周辺施設 あいとぴあ白田（徒歩4分）
白田中学校（徒歩4分）



望月団地（望月290番地2）

- 家賃 1万6,100円～
- 周辺施設 市役所望月支所（徒歩3分）
望月公民館（徒歩1分）



他にも募集している団地がありますので、お問い合わせください。
また、2月は定期募集も受け付けています。詳細は、P14をご覧ください。

市営住宅 Q & A

Q1 連帯保証人は必要ですか。

A 必要です。市内在住、入居者と同程度以上の収入があること等の条件があります。

Q2 ペットは飼えますか。

A ペットの飼育はできません。

Q3 敷金礼金は必要ですか。

A 入居が決まった際に、家賃の3か月分の敷金が必要です。なお、礼金は必要ありません。

Q4 1人世帯でも申し込みできますか。

A 高齢者や障害者など条例に定める方は、単身入居可能な住宅に申し込みができます。

■問合せ 建築住宅課 ☎62-3430

長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78-5410

【低所得の子育て世帯対象】 子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

国の新型コロナウイルス感染症生活支援対策として、「子育て世帯生活支援特別給付金」を支給しています。

まだ、申請がお済みでない方は、支給要件をご確認ください。

■対象 次のいずれかに該当する方

① 令和3年度分の住民税（均等割）が非課税の方

② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、令和3年の収入が下がっている方（収入制限あり）

③ ひとり親の方で、公的年金等を受給していることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方（公的年金等には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当）

■対象児童および支給額

平成15年4月2日以降に生まれた児童1人当たり 一律5万円

（障がい児の場合、20歳未満対象）

※令和4年2月28日までに生まれた新生児も対象

■申請方法 申請書類等を子育て支援課へ提出

※申請書類等はホームページに掲載

■申請期限 2月28日(月)

ひとり親世帯対象



ホームページQRコード

ひとり親世帯以外対象



ホームページQRコード

【子育て世帯対象】 臨時特別給付金を支給しています

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

新型コロナウイルス感染症に対する経済対策として、18歳以下の児童に特別給付金を支給しています。

■対象 いずれかに該当する児童

① 令和3年9月分の児童手当の支給対象となる児童

※児童手当受給者の方は、申請不要（公務員を除く）

② 令和3年9月30日時点で高校生等（平成15年4月2日～平成18年4月1日生まれ）

③ 令和3年10月1日から令和4年3月31日までに生まれた児童手当の支給対象児童（新生児）

※いずれも保護者の所得が児童手当の特例給付に該当する場合は、支給対象外

■支給先 対象児童の保護者で、生計を維持する程度の高い方に支給（児童手当の受給者もしくはそれに準ずる対象者）

■申請が必要な方

・対象児童②の保護者

・対象児童③の保護者

・0歳から18歳の児童を養育している公務員

■申込方法 申請書類等を子育て支援課へ提出

■申請期限 3月31日(木)



ホームページQRコード

【住民税非課税世帯等対象】 臨時特別給付金を支給します

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、住民税非課税世帯等に対して臨時特別給付金を支給します。

サクライフ2月号とあわせて配布しています。回覧文書に、詳細を掲載していますので、ご確認ください。

■対象 令和3年12月10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 世帯全員の令和3年度住民税均等割が非課税である世帯

※住民税が課税されている者の扶養親族のみの世帯は除く

② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯（家計急変世帯）

■支給額 1世帯当たり10万円

■申請方法

▽①の世帯 市から送付された「確認書」の内容を確認のうえ返送

▽②の世帯 必要事項を記入した申請書と添付書類を提出

※申請書類等はホームページに掲載

※申請書類等はホームページに掲載



ホームページQRコード



佐久市奨学金（貸与型）の奨学生を募集します

問合せ 学校教育課 ☎62-3478

令和4年4月に高校、大学、短大、専門学校（通信制・通信教育を除く）等へ進学予定の方、または現在在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、修学を支援します。

■対象

市内に親元（実家）がある学生等

■貸与要件

所得、成績、市税等の納入状況等

■貸与月額（無利子）

1、4万円
※月額を半年毎にまとめて貸与します。

■償還（返済）期間

卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還

■奨学金の一部償還（返済）免除制度

（平成29年度以降償還を始めた方対象）
卒業後、市内に居住し、就業している方は、奨学金の償還を3分の1以内で免除することが可能

■申込方法

学校教育課へ関係書類を添えて申し込み（郵送不可）

※申請書類等はホームページに掲載

■申込期限 4月28日（木）午後5時15分



ホームページ
QRコード



令和4年度長野県民交通災害共済加入者を募集します

問合せ 生活環境課 ☎62-3094

「みんなで加入 みんなが安心」長野県民交通災害共済に加入しましょう。

■長野県民交通災害共済とは

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

■加入資格

令和4年4月1日以降に市内にお住まいの方

※被扶養者で、就学のため市外にお住まいの方も加入可

■会員期間

4月1日（金）～令和5年3月31日（金）

※年度途中の加入は会費納入日の翌日、令和5年3月31日

■年会費

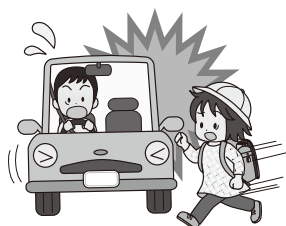
1人400円（年額）

■加入方法

お住まいの区の役員が配布する申込書に、会費を添えて申し込み
※生活環境課・各支所・各出張所の窓口でも加入可

■その他

3歳以上の幼児・小中学生のお子さん（平成19年4月2日～平成31年4月1日に生まれた方）は、市が公費負担しますので加入手続きは必要ありません。



ホームページ
QRコード



高額医療・介護合算療養費の申請手続きをお忘れなく

問合せ 国保医療課 ☎62-3164（国保）☎62-2915（後期）／高齢者福祉課 ☎62-3154

自己負担限度額一覧表

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

※1 医療保険の種類が異なる世帯員とは合算できません。

※2 介護サービス利用者が複数いる世帯は限度額が31万円になります。

※3 旧ただし書所得とは、総所得金額などの合計から基礎控除（43万円）を除いた額です。

1年間（令和2年8月1日～令和3年7月31日）の医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合で、各医療保険と介護保険の年間の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、申請により超えた分が支給されます。

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

■限度額

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

所得税・市県民税の申告内容は、課税資料として使われるほか、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料、公営住宅の家賃算定などの基礎資料になります。申告をしないと、保険料等の算定に影響が出る場合があります。また、所得証明書等の発行のため申告が必要な場合があります。申告は3月15日までをお願いします。

■申告相談期間

2月16日(水)～3月15日(火)の平日、
3月13日(日)

■受付時間 午前8時30分～午後4時

■感染症対策にご協力をお願いします

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

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

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

※申告相談の詳細は、サクライフ1月号別冊を参照



■雑がみ（古紙類）は「資源」です

雑がみとは、新聞・ダンボール・紙パック以外のリサイクルできる様々な紙のことです。市内から排出された可燃ごみのうち、その約半分は紙類となっています。

この紙類にはお菓子やティッシュの箱などの「雑がみ」が多く含まれています。「雑がみ」の分別徹底にご協力をお願いします。

■雑がみの分別

リサイクルできるもの、できないものは、分別表やQRコードからご確認ください。分別が分からないものは、生活環境課までお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

■雑がみの出し方のポイント

雑がみは、3種類の方法で出すことができます。



・紙袋に入れて、袋の上部をホチキスでとめるか、袋ごとひもで十字に縛って出す。



・雑誌に挟んでひもで十字に縛って出す。



・雑がみを束ねてひもで十字に縛って出す。

就職活動を控えている学生等の皆さんに、佐久市の企業を知ってもらうため、東京都内で企業PRイベントを開催します。

首都圏に在学中のお子さんやお孫さんに、ぜひお知らせください。

多くの皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 2月10日(木)午後1時～4時

(受付・午後0時30分～)

■会場 都道府県会館

(東京都千代田区平河町2・6・3)

■参加費 無料

■対象

・関東圏の大学・短大・専門学校等に在学中の学生(1～4年生)

・U・I・Jターン就職を希望する方

■参加企業

佐久市に事業所のある企業16社

■内容 各企業ブースにて、参加企業の採用担当が学生等参加者の皆さんに、自社の業務内容の説明や魅力についてPRを行います。

■申し込み 不要



ホームページ
QRコード



2022就職ガイダンス in 佐久平

■問合せ 佐久職業安定協会事務局（商工振興課内） ☎62-3265



ホームページ
QRコード

- 佐久・小諸地域の企業約60社による合同就職相談会を開催します。
家族・親戚で就職活動中の学生等の皆さんに、ぜひお知らせください。
多くの学生等の皆さんの参加をお待ちしています。
- 日時 3月8日(火)
午後1時30分～4時30分
(受付・午後1時～)
- 会場 佐久一萬里温泉ホテル
(佐久市中込3150・1)
- 参加費 無料
- 対象
・令和5年3月、大学・短大・専門学校等の卒業見込みの方
・令和4年3月、大学・短大・専門学校等の卒業見込みの方
・U・I・Jターン就職を希望する方
- 内容
・参加企業および地元企業の情報・資料の提供
・参加各企業の採用担当者との面談
- 申し込み 不要（受付で訪問カードを記入していただきます）



人権・男女共生 フェスティバル

あらゆる差別の撤廃と、男女共同参画社会の実現を目指し、人権・男女共生フェスティバルを開催します。

- 日時 3月12日(土) (開場：午前10時)
- 会場 佐久平交流センター
- 参加費 無料
- 内容
- ▷展示 (小学生人権啓発標語ほか)
 - ▷オープニングアトラクション
 - ▷表彰 (人権啓発標語優秀作品、男女共同参画推進事業者)
 - ▷講演 テーマ「インターネットと人権」
 - ・講師 NPO法人Remember Hana代表
元プロレスラー 木村 響子氏
 - ・時間 午後2時30分～
 - ・定員 400名
(申込先着順)



ホームページ
QRコード



木村 響子氏 (左)
木村 花氏 (右)

同日開催

佐久平女性大学 プレ講座

女性があらゆる分野で活躍することを支援し、男女共同参画社会の実現を図るため、自己啓発に関する講座や必要な知識・技能の習得に関する講座を行う佐久平女性大学が4月に開講します。それに先立ち、プレ講座を開催します。

- 日時 3月12日(土)午前10時30分～
- 会場 佐久平交流センター 第5会議室
- 参加費 無料
- 対象 大学に興味のある女性
- 内容 講演会「女性が輝くために(仮)」
- 講師 作家 村山 由佳氏
- 定員 200名 (申込先着順)

※講演会終了後、大学説明会を開催



ホームページ
QRコード



村山 由佳氏

- 申込方法 指定の様式または任意の様式により、申し込む講演名、代表者の氏名、住所、電話番号、参加人数を記入の上、郵送、持参、FAX (64-1157)、ながの電子申請サービス、電話のいずれかで人権同和課へ申し込み
- 申込期間 2月1日(火)～25日(金) (当日消印有効)

■問合せ 人権同和課 ☎62-3135



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

令和3年11月から令和4年1月分の手当を、2月10日(木)に指定口座へ振り込みます。

なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出てください。届出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがあります。

- ・死亡した時
- ・住所を変更した時
- ・障がい程度が軽減した時
- ・障害者支援施設等に入所した時
- ・特別障害者手当の受給者で、病院への入院・老人保健施設への入所が3か月を超えた時
- ・障害児福祉手当の受給者で、児童施設等に入所した時

■特別障害者手当とは

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

児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課 62・3149

または各支所市民係

令和3年10月から令和4年1月分の児童手当を、2月10日(木)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。

**39プレミアム2021
(佐久市プレミアム付商品券)
の使用期限**

プレミアム付商品券特設窓口
(商工振興課内) 78・5470

▽使用期限 2月28日(月)

商品券の使用期限は、2月28日(月)までです。商品券をお持ちの方は、期限までの使用をお願いします。期限を過ぎた商品券は利用できませんので、ご注意ください。

**サポートブック「虹のかけし」
をご利用ください**

福祉課 62・3147

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

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

ライフステージが変わり、お子さんを支援する人が変わっても支援が途切れることなく継続されるよう、この冊子をご活用ください。

利用に当たっては、利用申請書を提出していただき、利用上の注意点を説明した上で、無料でお渡しします。

**就職のご相談は、
佐久市無料職業紹介所
「さくさくワーク」へ**

佐久市無料職業紹介所
「さくさくワーク」(商工振興課内)
求職者専用ダイヤル
0120・151・394

就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。

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

▽対象 市内事業所へ就職を希望する方

▽求人取扱範囲 市内の事業所の求人



ホームページ
QRコード

**防災行政無線を用いた
Jアラートによる
全国一斉情報伝達試験**

危機管理課 62・3008

▽日時 2月16日(水)午前11時頃

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

女性のための相談窓口

福祉課 62・2919

家庭や社会、地域での人間関係、仕事等、女性が抱える様々な悩みについて相談を受け付けています。ひとりで悩まずに、まずはご相談ください。

▽身近な相談窓口

- ・市 福祉課地域福祉係
- ・県 女性相談センター

026・235・5710

(平日午前8時30分～午後5時15分)

▽暴力・性犯罪に関する悩みごと

(いずれも24時間対応)

・児童虐待・DV24時間ホットライン

026・219・2413

・長野県性暴力被害者支援センター

「りんどうハートなの」

026・235・7123

・にしんSOSなの

0120・68・1192

**令和4・5年度
建設工事・コンサル等の
入札参加資格(定期)申請**

契約課 ☎62・3084

市が発注する建設工事および建設コンサルタント等の業務の入札に参加を希望される方は、入札参加資格申請を行ってください。

▽受付期間・時間 2月1日(火)～28日(月)
(土日、祝日を除く)

午前8時30分～正午、午後1時～5時

▽提出方法
・持参(市役所7階 703会議室)
・郵送(契約課契約係宛)

※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

※提出書類等関係様式はホームページに掲載



農振農用地の除外等受付

農政課 ☎62・3203

▽受付期間 3月1日(火)～15日(火)
(期間厳守)

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

**複十字シール運動(募金)への
お礼**

健康づくり推進課 ☎62・3527

昨年8月1日から12月10日までに行われた複十字シール運動では、大勢の市民の皆さんにご協力いただきお礼申し上げます。

お寄せいただいた募金は、公益財団法人結核予防会を通じて、結核に対する予防意識の普及・啓発、結核や肺がんなどの呼吸器疾患の調査・研究および開発途上国への結核対策支援などに使われます。今後本運動へのご理解とご協力をお願いします。

▽募金総額 3万3987円

3月の駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所
☎68・1399
FAX 68・1853

▽対象施設 テニスコート、ギリシャ劇場

※多目的広場は3月末まで、弓道場は3月中旬(予定)まで利用できません。

▽窓口受付開始 2月1日(火)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
2月10日(木)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。

「食品ロス」を減らそう

生活環境課 ☎62・3094

▽食品ロスは、まだ食べることができずに廃棄される食品のことです。食べ物を無駄にするのは、「もったいない」と思いませんか。

▽食材を使い切る「使いキリ」

冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使い切りましょう。また、買い物前に冷蔵庫の確認をして、無駄な買い物を控えましょう。

▽食べ残しをしない「食べキリ」

食べきれぬ量だけ調理し、食材が余らないようにしましょう。余った料理は別の料理にアレンジして食べ切りましょう。

▽ごみを出す前の「水キリ」

生ごみに含まれる水分が、「臭い」と「重さ」の主な原因です。水気を切って、臭い防止とごみの減量につなげましょう。

▽3キリの実践

どなたでもできる「3キリ運動」の実践で食品ロスを減らし、おいしく楽しく食べ切りましょう。

**司法書士による
相続登記無料相談月間**

「相続登記はお済みですか月間」
長野県司法書士会
☎026・232・7492

▽期間 2月1日(火)～28日(月)

午前9時～午後4時
(土日、祝日を除く)

▽場所 県内各司法書士事務所

▽相談料 無料

▽予約 相談される司法書士事務所へ電話等で予約

▽相談例 「相続登記はしないといけないの?」「実家が相続登記をせずに空き家となっている。」「相続人の中に行方不明者がいて遺産分割協議ができない。」「など」

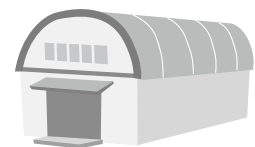


**白田地区体育施設の貸出し業務
に関する事務所の移転・集約**

佐久市体育協会 ☎82・4777

白田地区の体育施設の貸出し業務は、これまで白田総合運動公園管理センターと白田支所で行っていましたが、1月15日(土)から「白田体育センター」へ事務所を移転し、貸出業務を集約しました。

▽場所 佐久市下越284 白田体育センター(白田中学校となり)



募集



公園・道路の アダプトシステム活動参加者募集

公園緑地課

土木課

☎ 62・3424

☎ 62・3298

アダプトシステム活動とは、個人や企業、団体が、公園や道路などの公共施設の「里親」となり、清掃や手入れをするボランティア活動です。

アダプトシステム活動に参加してみませんか。

▽参加者の活動 清掃や花壇の手入れ、

草刈り、剪定、トイレ清掃等

▽市からの支援 活動に必要な機材の貸

し出し、燃料の提供等

▽募集期間 随時募集

▽参加方法 公園緑地課または土木課と

活動場所・内容を打ち合わせ後、アダプトシステムの協定を締結

令和4年度市民農園利用者募集

農政課

☎ 62・3203

市民農園の利用を希望される方を募集します。場所等はホームページまたは農政課でご確認ください。

▽募集区画

・佐久平総合技術高校西

2区画

・稲荷町

4区画

・中込原西第2

2区画

・市役所西側第1

1区画

・市役所西側第2

3区画

・上の城第1

9区画

手話 コーナー

ここでは、市民の皆さんに手話に親しみていただくよう、日常生活で役に立つ手話の紹介を行います。

インターネット



①右手の小指を立てて、指文字「い」を作ります。

②左手拳に①をのせ、一周して元に戻します。

地球に張り巡らされたネットワークを表現しています。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

・上の城第3

10区画

▽利用料金(1区画・年額)

1500円～2000円

※支払いは市民農園開設者へ振込

▽申込時持ち物 免許証など本人確認ができるもの

▽申込方法 農政課窓口で申し込み

※応募者多数の場合は抽選

▽申込期間 2月1日(火)～18日(金)

市営住宅定期募集

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 2DK 1戸

・家賃 1万9400円

・白山団地 2K 1戸

・家賃 9300円

・一本柳団地 1LDK 1戸

・家賃 1万7700円

・下越団地 3DK 1戸

・家賃 2万3500円

・望月団地 3DK 3戸

・家賃 2万1000円

▽受付期間 2月1日(火)～8日(火)

(土日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久

管理センター(佐久合同庁舎4階)

▽抽選会 2月17日(木)午後1時30分

▽入居指定日 3月1日(火)

※随時募集はP7を参照

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 2月9日(木)～18日(金)(休日

等の受付は電話でお問い合わせください)

▽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)

中込地区まちづくり構想(素案) への意見募集

企画課

☎ 62・3067

中込地区では、まちづくりの方向性を明確化し、持続可能なまちづくりを進めるため、「中込地区まちづくり構想」の策定を進めており、構想の素案に対する意見を募集します。

▽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 2月2日(木)～15日(火)

▽意見の提出方法 任意の様式により、

意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、FAX(63

・3313)、メール(kikaku@city.

saku.nagano.jp)、持参のいずれかの

方法で企画課へ提出

※電話や口頭による意見

の提出は受付不可



ホームページ
QRコード

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。



住まいの省エネルギー化を進めよう

日本のCO2排出量のうち、「住まい（家庭部門）」からのCO2排出量は全体の約16%を占めています。なかでも冷暖房による排出量は「住まい」全体の4分の1を占めます。そのため、冷暖房の省エネルギー化はCO2削減に大きく貢献します。

冷暖房の省エネには住宅の断熱性能の向上が大きなポイントとなります。断熱性能の高い住宅は、冬には熱が逃げず夏には熱が入らないので、1年を通して快適に過ごすことができます。冷暖房の使用時間を減らせるので、電気代が節約でき、CO2の排出量削減にもつながります。また、断熱性能が高い住宅で暮らすと、アレルギー性鼻炎や気管支喘息などの疾病が軽減されるといった研究成果もあり、健康面でも期待されています。

なお、市では2月11日（金・祝）に、佐久平交流センターにて省エネ等をテーマとした講演会を予定しています。（詳細はP17を参照）

環境政策課 ☎62-2917

「佐久市都市計画ごみ焼却場の
変更」「佐久市都市計画と畜場
の変更（廃止）」に係る縦覧・
公聴会

都市計画課 ☎62・3404

今年度、変更および廃止を進めている
「佐久市都市計画ごみ焼却場の変更」
「佐久市都市計画と畜場の変更（廃止）」
の縦覧、公聴会を行います。

■縦覧

▽期間 2月3日（木）～17日（木）

▽縦覧場所 都市計画課（平日）
市役所 宿直室（土日、祝日）

■公述申出について

▽申出期間 2月3日（木）～17日（木）（必着）
▽公述申出できる方
佐久市民その他利害関係を有する方

▽申出方法 申出書を都市計画課へ郵送
または持参で提出

※申出書はホームページに掲載

▽公述人の選定

あらかじめ公述申出を提出した者の中から選定して公述人に通知します。

■公聴会

▽日時 2月20日（日）午後1時30分～

▽会場 市役所南棟3階会議室

※公述の申出がない場合は、公聴会は中止となります。



ホームページ
QRコード

第30回佐久バルーンフェスティバル2022の各種募集

佐久市観光協会 ☎62・3285

■協賛事業者の募集

佐久バルーンフェスティバルの開催にあわせ、市内においてバルーンに関連した取り組みを行っていただける事業者等を募集します。バルーンのまちとしての一体感を創出し、佐久市全体を盛り上げましょう。

▽期間 4月29日（金・祝）～5月8日（日）の間

▽申込期限 3月4日（金）

■ボランティアスタッフの募集

佐久バルーンフェスティバルの運営をサポートしていただける運営スタッフ（イベント補助）を募集します。

▽期間 5月3日（火・祝）～5日（木・祝）

▽会場 千曲川スポーツ交流広場他

▽申込期限 4月8日（金）

■出店者の募集

佐久バルーンフェスティバルと一緒に盛り上げていただける出店者を募集します。

▽期間 5月3日（火・祝）～5日（木・祝）

▽会場 千曲川スポーツ交流広場

▽出店者資格 ①および②を満たす方

①佐久バルーンフェスティバルの開催趣旨に賛同し、佐久市観光協会、佐久商

工会議所、白田町・浅科・佐久市望月商工会、佐久市内の各商店会のいずれかに加入している方

②市内で事業を営む事業者等で、個人、法人または団体で、市内に事業所等を有する方

▽申込期限 2月21日（月）

※申し込み多数の場合は抽選



ホームページ
QRコード

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（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 4月8日（金）まで

▽試験期日 4月11日（月）～17日（日）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 2月26日（土）、3月12日（土）（予定）



ホームページ
QRコード

令和4年度長野県シニア大学
佐久学部学生の募集

佐久保健福祉事務所福祉課

☎ 63・3141

高齢者福祉課 ☎ 62・3154

または各支所高齢者児童福祉係

生きがいづくりや仲間づくり等を目指し、幅広い分野の学習・実践を行います。

▽入学資格 概ね50歳以上の県内在住者

▽学習期間 2年間

▽学習時間 年間60時間（15日×4時間）

※変更の可能性あり

▽授業料等 年額1万2000円

※別途、教材費や自治会費等の費用あり

▽学習内容 教養講座、実技・選択講座、社会活動講座

▽募集人数 80名

▽申込方法 願書を佐久保健福祉事務所

福祉課または市役所高齢者福祉課・各

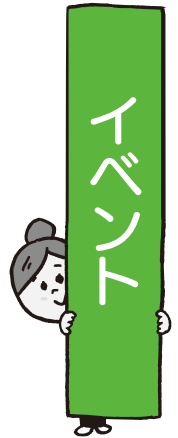
支所高齢者児童福祉係へ持参または郵

送で提出

※願書は申込窓口で配布

※申込時に通常はがき（63円）を持参

▽募集期間 2月1日（火）～3月25日（金）



Ballet Festival in SAKU
バレエ・エスポワールの開催中止

文化振興課 ☎ 62・5535

1月16日（日）にコスモホールで開催予定だった「Ballet Festival in SAKU バレエ・エスポワール」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。

購入されたチケットの払戻しを行いますので、3月18日（金）までに、次のとおり手続きをお願いします。

▽市内プレイガイドで購入の場合

・返金方法 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

・申込書配付場所 文化振興課、コスモホール、佐久平交流センター、交流文化館浅科、市ホームページ

▽チケットぴあで購入の場合

・返金方法 チケットぴあで返金手続き

・返金方法 チケットぴあで返金手続き

・返金方法 チケットぴあで返金手続き

・返金方法 チケットぴあで返金手続き

・返金方法 チケットぴあで返金手続き



ホームページ
QRコード

第17回佐久市児童生徒美術展

日向裕・綾美術コンクール

近代美術館

☎ 67・1055

市内の小中学生から応募のあった作品のうち、審査で選ばれた約200点を展

示します。

▽会期 2月11日（金・祝）～27日（日）

▽開館時間 午前10時～午後4時30分

▽休館日 2月14日（月）・21日（月）・24日（木）

▽観覧料 無料

■会期中のイベント

【講評会（ギャラリートーク）】

▽日時 2月19日（土）午前10時15分～

▽講師 審査員3名

・猪瀬昌延氏（信州大学教育学部准教授）

・田嶋健氏（木版画家）

・日比野ルミ（佐久市立近代美術館館長）

■同時開催

・第17回佐久市児童生徒写生大会作品展



展覧会の様子（昨年度）

図書館 2月の行事予定

中央図書館 ☎ 67・2111

白田図書館 ☎ 82・3932

浅科図書館 ☎ 58・4321

望月図書館 ☎ 53・0230

2月の行事は、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 12日（土）午前10時30分

▽赤ちゃんのおはなし会

・日時 17日（木）午前10時30分

・対象 乳幼児

▽ぽけおはなしの会

・日時 19日（土）午前10時30分

▽語りのおもてなし

・日時 26日（土）午後3時

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 16日（水）午前11時

▽佐久の先人を語る

佐久の文化と産業を支えた神津猛

・日時 26日（土）午後1時30分

・講師 小林收氏

【白田図書館】

▽トークイベント

「夢をかなえたなつ子先生」

・日時 5日（土）午後1時30分

・会場 コスモホール小ホール

・講師 星野尚子氏（絵本作家）

▽ブック☆ブックお話の会

・日時 19日（土）午前11時

【浅科図書館】

▽おはなし会

・日時 19日（土）午前11時

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 17日（木）午前10時30分

【望月図書館】

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 26日（土）午前11時

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！？未来のために一人ひとりが出来ること！

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（予定） 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



ホームページ
QRコード

「ふるさとデザイン展・卒業展」

川村吾蔵記念館 ☎81・5353

▽期間 2月11日（金・祝）～27日（日）

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽内容 佐久平総合技術高等学校創造実践科デザイン系列2・3年生徒作品（デッサン、写生画、木材工芸品、ガラス工芸品、被服作品等）を展示します。

▽観覧料 無料（常設展示室は有料）

鎌倉彫記念館企画展

「長野県シニア大学佐久学部
手芸班作品展」

鎌倉彫記念館 ☎82・7095

柳沢真理子氏の指導のもとで、シニア大学の実技として制作した1・2学年合同の手芸作品約50点を展示します。

▽期間 2月16日（木）～27日（日）

午前9時～午後5時

※2月21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）

第9回地元高校書道部作品展

天来記念館 ☎53・4158

次代を担う地元高校書道部の生徒の作品を展示します。若さあふれる作品です。ぜひご覧ください。

▽期間 2月19日（土）～3月6日（日）

午前9時～午後5時

▽会場 天来記念館1階

▽観覧料 無料（2階常設展は有料）

佐久広域連合時局講演会

「これまでの災害、これからの防災・情報の力、コミュニティの力」

佐久広域連合事務局

☎62・7721

▽日時 2月17日（木）

午後1時30分～3時30分

（開場：午後0時30分）

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

▽講師 白田 裕一郎氏

国立研究開発法人防災科学技術研究所

総合防災情報センター長（佐久市出身）

▽定員 400名（申込先着順）

▽申込方法 佐久広域連合へ電話、FAX（62・7727）、電子メール（kaku@areasaku.or.jp）のいずれかで

申し込み

※氏名、住所、連絡先を記載すること。

パラボラアンテナ アートコンテスト作品展

移住交流推進課 ☎62・3283

美笹深宇宙探査用地上局と白田宇宙空間観測所の2つのパラボラアンテナをテーマとした作品を展示します。

また、来場者による投票により、受賞作品を選定します。

▽展示期間 2月11日（金）～27日（日）

▽投票期間 2月11日（金）～23日（水・祝）

▽会場 近代美術館

▽表彰式 2月27日（日）午後3時30分

公務員合同説明会

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎0268・22・5267

公務員の合同説明会を開催します。参加団体への就職を希望する皆さんは、ぜひご参加ください。

▽日時 2月5日（土）午後2時～4時

（受付：午後1時30分～2時）

▽場所 佐久平交流センター

▽参加団体 長野県警察、佐久広域消防

自衛隊

▽対象 参加団体への就職を希望する方

▽定員 30名

▽申込方法 上田地域事務所へ電話で申し込み

女性限定の合同会社説明会

長野県佐久地域振興局商工観光課

☎ 63・3157

女性限定の合同会社説明会を開催します。仕事をお探しの女性の皆さんは、ぜひ参加ください。

▽日時 2月24日(木)

午前10時30分～午後0時30分

▽会場 市民創健センター

▽参加費 無料

▽対象 これから仕事を探し始める女性の方、就職活動中の女性の方

▽内容 企業の採用担当者から仕事の内容や、職場の様子などを直接聞くことができます。

▽申込方法 左記QRコードから申し込み
※人数制限を設けるため、お子さん連れで参加することはできません。



ホームページ
QRコード

望月歴史民俗資料館イベント

望月歴史民俗資料館

☎ 54・2112

■郷土のひな人形展

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

▽会期 2月19日(土)～3月21日(月・祝)

※月曜日(祝日の場合翌日)は休館

■かわいのおひなさま作り

愛好者に教えてもらいながら、布でおひな様を作ります。

▽日時 2月6日(日)・13日(日)

午後1時～4時(原則両日参加)

▽会場 駒の里ふれあいセンター

▽参加費 800円(材料費込)

▽定員 10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

■佐久市民の日イベント

「昭和を見る、聴く」

蓄音機でなつかしいレコードをかけ、当時の世相などを振り返ります。

▽日時 3月5日(土)午後1時30分～3時

▽会場 望月歴史民俗資料館第2展示室

▽参加費 無料

▽定員 20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

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、ちよつぷり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

いろのみ(柳平淳哉氏と磯部優氏)によるピアノとリユートの演奏をお楽しみください。

▽日時 2月25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。

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 2月25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

毎月26日「風呂の日」サービス

もちぎき荘 ☎ 52・2515

布施温泉 ☎ 53・0181

穂の香乃湯 ☎ 58・0033

▽期日 2月26日(土)

▽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

毎年3月9日は 「佐久市民の日です」

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の開催するほか、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



記念講演会

「科野の馬・信濃の馬と東山道」

文化振興課（文化財事務所）

☎63・5321

「東一本柳古墳出土品」が長野県宝に指定されたことを記念して、講演会を開催します。

▽日時 3月5日(土)午後1時30分～3時

▽会場 市民創錬センター大会議室

▽参加費 無料

▽講師 (一財)長野県埋蔵文化財センター調査指導員 西山 克己氏

▽定員 100名

▽申込方法 文化財事務所へ電話で申し込み

▽申込開始 2月1日(火)午前9時

講座・教室



オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62・3157

▽日時 2月8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

うすだスタードーム

2月のイベント

うすだスタードーム

☎82・0200

■天体写真教室

▽日時

・星座の写真を撮ろう

2月4日(金)午後7時30分～9時

・月面の写真を撮ろう

2月10日(木)午後7時30分～9時

・星と風景の写真を撮ろう

2月18日(金)午後7時30分～9時

・オリオン大星雲の写真を撮ろう

2月25日(金)午後7時30分～9時

▽定員 各回20名(申込先着順)

■冬の星空観望会

▽日時 2月26日(土)午後7時30分～9時

▽内容 冬の星座・天体観望

▽定員 20名程度(申込先着順)

■各イベント共通

▽参加費 (入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽申込方法 うすだスタードームへ電話で申し込み

佐久あすなろの会

佐久保健福祉事務所 ☎63・3164

「あすなろの会」の担当者とお伝えください

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 2月8日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 市内(安心してご参加頂くため、申し込み時に詳しくご案内します)

▽参加費 100円(お茶代等)

▽対象 家族(親、子ども、配偶者、兄弟姉妹等)を自死で亡くされた方(予約制)

※その他の方の参加は不可

▽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わがちあい⑤参加しての感想

家族介護者交流会

「フレイル予防、自分の体を知る 第一歩始めませんか」

浅科・望月地域包括支援センター

☎53・8801

▽日時 2月5日(土)

午前9時30分～11時30分

▽会場 浅科会館 第3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 介護予防や腰痛予防の運動、体力測定

▽講師 川西赤十字病院リハビリテーシ

ョン技術科 依田 敦史氏

▽持ち物 飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

▽定員 10名(申込先着順)

▽申込方法 浅科・望月地域包括支援セ

ンターへ電話で申し込み

ピン・ピン講座

健康づくり推進課 ☎62・3189

▽日時 2月26日(土)午後1時30分～3時

(受付・午後1時～)

▽集合 佐久市総合体育館 大体育室

▽参加費 無料

▽内容

①軽スポーツ(ボッチャ、ラダーゲッタ

ー、カラーリング等)

※軽スポーツとは、レクリエーション性

が高く、性別・年代を問わず楽しめる

スポーツです。

②健康測定(血圧・体脂肪・ベジチェッ

ク・血管年齢測定など)

③健康相談、栄養相談

▽講師 スポーツ推進員 大塚 寛美氏、

池田 紗也氏

▽持ち物 タオル、飲み物、体育館用靴

▽定員 30名(申込先着順)

▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で

申し込み

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。

■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

■ヨガ教室

▽日時 2月25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

■料理教室

▽日時 3月10日(木)午後1時30分～3時

▽会場 中込会館 調理講習室

▽参加費 300円(食材費)

▽内容 おやつ作り

▽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

■音楽を楽しむついで

▽日時 3月11日(金)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館 音楽室1号

▽参加費 無料

▽内容 季節の曲などの生演奏鑑賞

ふれあいボールウォーキング
2月のご案内

佐久ボールウォーキング協会事務局
☎ 67・3318

■室内ボールウォーク

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

▽日時 2月26日(土)午前10時～正午

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 100円

▽内容

・ボールウォーキング

(初心者講習としてしっかり歩き)

・ボールを使った体操

(ストレッチ、筋トレ等)

・脳トレ(3B体操 他)

▽持ち物 体育館シューズ、ボール、飲み物、タオル

果樹・花き栽培

アシスタント講習会受講者募集

農政課

☎ 62・3203

農家のお手伝いとして働きたい方

象に、作業に必要な知識・技術を習得するための講習会を開催します。

▽日程 4月～翌年1月頃

(各コース10回程度)

▽会場 市内農家ほ場

▽受講料 無料

▽参加資格 次の項目を全て満たす方

・全日程受講できる方

・農家への個人情報提供に同意できる方

▽内容

・果樹コース(リンゴ等)

・花きコース(カーネーション等)

▽申込方法 農政課へ電話で申し込み

▽申込期限 2月25日(金)

※申込者が少数の場合は、中止となる可能性があります。

※日程等の詳細は、3月に開催予定の説

野菜栽培講習会受講者募集

佐久市営農支援センター(農政課内)

☎ 62・3203

農産物直売所等へ野菜を出荷する農業者を育成するため、講習会を開催します。

▽日程 4月～翌年2月頃(10回程度)

※月に1～2回、原則、水曜日に開催

▽会場 新品目導入試験ほ場(佐久合同庁舎西側)

▽受講料 無料

▽対象 全日程受講できる方

▽内容 座学講習、畑での実習で野菜の栽培方法の基礎を学びます。

▽定員 20名

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

▽申込方法 農政課へ電話または電子メール(nosei@city.saku.nagano.jp)で申し込み

※メールの場合は、「氏名」「住所」「電話番号」を記載してください。

▽申込期限 2月25日(金)



ホームページ
QRコード



●期限内の納付をお願いします

納期限	2月28日(月)
市税等	国民健康保険税(第8期)
	介護保険料(第11期)
	後期高齢者医療保険料(第8期)

※納付は、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。



「寄附ありがとうございます」

■ふるさと納税寄附(順不同)

相坂宗利様／相澤伸介様／相山琢磨様

／青井春輝様／青木真宣様／青田尚正様
／赤澤洋一様／赤堀泰郎様／秋山哲也様
／秋山秀士様／阿久津江梨子様／淺田浩
嗣様／淺沼英昭様／淺野太郎様／淺見奈
央也様／淺見讓様／足立惠理子様／安部
心太様／阿部法治様／阿部佑太郎様／綾
部俊太様／新井健太郎様／新井俊祐様／
荒井太一様／新井貴様／荒木真衣子様／
有川洋平様／安堂政明様／安倍翼様／飯
富康生様／五十嵐新様／五十嵐賢二様／
五十嵐智子様／池内博之様／池田京子様
／池田達治様／池田智一様／生駒章様／
井坂直人様／去来川博様／伊澤洋文様／
石井乃梨子様／石井秀樹様／石垣英文様
／石川元樹様／石川夕貴様／石倉宏幸様
／石黒美帆様／石崎陽之様／石田知也様
／石谷生剛様／石塚直樹様／石野雄嗣様
／石和信政様／石渡規生様／泉澤慧様／
磯好忠相様／磯野恭平様／磯部輝紀様／
市川健太様／市川航也様／市川拓志様／
市川徹志様／市川寛様／市川勝洋様／市
川義明様／井出雅士様／井出佑希様／井
出芳夫様／伊藤健太様／伊藤俊様／伊藤
正悟様／伊藤慎利様／伊藤奈々子様／伊
藤久敏様／伊藤栄紀様／伊藤洋平様／稲
垣直様／井上智晶様／井上智仁様／井上
理沙様／猪瀬俊一様／今井聡様／今井諒
様／今泉洋祐様／入本慶宣様／井料大貴
様／岩井孝充様／岩井仁志様／岩崎真様
／岩田兼一様／岩田真治様／岩田戰太郎
様／岩田尚洋様／岩田麻央様／岩橋幸司
様／岩淵立樹様／岩辺睦様／岩堀一弘様

／岩松英俊様／岩本真一様／上田悟史様
／上田帆帆様／上野杏美様／上野貴之様
／上村拳矢様／上村太郎様／上村俊也様
／鶴沢哲也様／氏家皓平様／内田晋様／
内田貴士様／内海真紀子様／浦上大輔様
／栄倉裕晃様／江坂望様／江副浩一様／
江添義信様／榎本由貴子様／江原美和様
／海老澤玲様／遠藤鷹雄様／大井隆宏様
／大石桂史様／大川幸弘様／大木恵介様
／大久保誓子様／大窪孝幸様／大隈隼様
／大沢健治様／大島榮津子様／大嶋孝太
朗様／大杉真久様／太田陽介様／大塚久
美子様／大塚颯太様／大塚達哉様／大塚
哲司様／大塚拓様／大附富義様／大辻浩
様／大坪直広様／大西布晃様／大西竜平
様／大仁田泰江様／大貫義孝様／大野佳
理様／大野学様／大野莉奈様／大場涼平
様／大平成章様／大房幸浩様／大淵裕昭
様／近江将貴様／大森健吾様／大森茂様
／岡雄介様／岡田浩司様／岡田俊様／岡
田崇様／岡田毅様／岡田英樹様／岡田祐
子様／岡野耕史様／岡部晋様／岡本考平
様／岡本信二様／荻原章仁様／荻原くみ
子様／荻原咲月様／荻原正紀様／沖本幸
平様／奥木聡志様／小串弘明様／奥野泰
正様／奥野雄平様／奥村晋也様／小椋健
治様／小倉万季様／小坂田皓平様／長田
和也様／長村奈津子様／小澤広美様／小
澤梨奈様／小澤竜一郎様／押谷将様／小
關佳林様／小田澄様／小高勝樹様／鬼久
保浩正様／尾野晶子様／小野健児様／小
野寺匠様／尾華亘様／角田恵様／角谷拓

紀様／笠井恵子様／笠原克之様／笠原修
二様／風間一幹様／鹿島利彦様／梶村啓
吾様／賀須井裕基様／片山伸也様／片山
智博様／勝田哲也様／勝田浩章様／桂正
士様／加藤弘二様／加藤士朗様／加藤進
一様／加藤普章様／加藤武彦様／加藤知
寿子様／加藤道雄様／加藤桃子様／加藤
るみ子様／金川大貴様／金澤理恵様／金
子尚子様／鎌田賢昇様／蒲地寛様／神谷
忠良様／亀井威彦様／亀井秀雄様／鴨川
智世様／加持裕章様／茅沼雄介様／河昌
弘様／河合信幸様／川上恵理様／川上剛
様／川口愛様／川口辰郎様／川崎一彦様
／川崎剛様／川島淳様／川尻啓貴様／河
端郁美様／川原淳志様／河原正幸様／河
村淳子様／河村孝司様／瓦井藍様／神田
浩司様／神田基信様／神田陽子様／神地
沙織様／菊川雅史様／木田裕也様／北尾
謙二様／木田川朋彦様／北川晴香様／北
島卓様／北野竜次様／北原朝日様／北原
佳泰様／北牧聖一朗様／北見龍彦様／北
村卓矢様／北村拓嗣様／北村博司様／木
根玲緒奈様／木村景行様／木村一之様／
木村義隆様／清原由紀夫様／金原弘和様
／日下達夫様／草村貴大様／鯨井由雅様
／工藤真一様／久野はるか様／久保貴智
様／久保亘様／窪田成悟様／久保田康彦
様／熊谷啓様／熊谷浩和様／熊澤美佳様
／栗原裕貴様／栗山理恵様／来栖利弘様
／黒岡守道様／黒川恵様／黒川洋一様／
黒崎友哉様／黒崎由衣様／鋤形裕様／慶
徳大誠様／小池彩花様／小石麻子様／小

泉聡様／小泉康之様／鴻島淳一様／合田
尚子様／神津太一様／甲津侑輔様／上月
環様／光山忍様／小坂拓也様／児島正晃
様／小島洋平様／後藤敏様／後藤則光様
／小沼誠様／古場慎一様／小林賀世子様
／小林重悦様／小林晋也様／小林大地様
／小林智美様／小林正士様／小林学様／
小林陽子様／小林洋二様／小林慈典様／
小原淳様／駒木倫比古様／駒村精彦様／
小山哲男様／小山浩生様／小山悠太様／
近藤智哉様／紺野達也様／齋藤和昭様／
齊藤友昭様／齊藤英樹様／齋藤雅史様／
五月女敦様／坂井謙一様／坂井智史様／
酒井倫明様／酒井優奈様／坂下大樹様／
坂田幸久様／坂戸孝行様／相良浩司様／
作田浩輝様／佐久間優様／佐久間萌様／
佐久本舞子様／櫻井悠也様／提橋郁人様
／佐々木虎太郎様／佐々木潤様／佐々木
大輔様／佐々木高浩様／佐々木知早様／
笹田知裕様／佐瀬昭彦様／佐藤英史様／
佐藤浩一様／佐藤達志様／佐藤正樹様／
真田皓介様／真田凌佑様／澤井寛子様／
澤田恭大様／澤村陽様／三宮信秀様／
mes Frances様／塩崎寛様／塩澤秀和様
／塩塚峻司様／鹿野康夫様／重信秀樹様
／實川達明様／篠原竜哉様／篠原範幸様
／四ノ宮義久様／柴田健太郎様／柴田光
太郎様／柴田みどり様／柴田幸大様／柴
田洋輔様／芝高康人様／渋谷由利様／島
裕生様／島井洋様／嶋田一郎様／島田健
様／嶋田毅様／島田悠加様／清水直樹様
／清水七海様／清水まゆみ様／清水洋介

様／下枝弘樹様／下川弘樹様／下田信治様／首藤啓成様／莊司悦史様／錠者歩様／正田貴大様／白井隆様／白井孝昌様／白瀬雄一様／白土佳津子様／白土利樹様／シリアル様／新堀航大様／末澤英之様／須貝謙司様／菅田昌則様／菅沼孝徳様／菅原一仁様／杉悠様／杉浦孝直様／杉田雅行様／杉野裕幸様／杉本和弘様／須崎正裕様／鈴木啓広様／鈴木加奈子様／鈴木健太郎様／鈴木功一様／鈴木聖様／鈴木真一様／鈴木知道様／鈴木紀充様／鈴木真帆様／鈴木みどり様／鈴木康之様／鈴木悠平様／鈴木雄也様／Stu debaker Christopher様／住谷寿文様／住谷健様／諏訪出様／瀬川貴様／関根清歌様／関原真弓様／妹尾桂様／瀬山香英様／藺田晋平様／大工原宏直様／田内陸夫様／高田裕平様／高塚光明様／高橋明正様／高橋敦希様／高橋幸平様／高橋琢磨様／高橋拓也様／高橋一女様／高橋英伸様／高橋陽子様／高原亮様／高原良輔様／高松良光様／高見澤秋様／滝沢慎一様／田口汐里様／田口靖晃様／岳伸和様／竹内秀樹様／武岡高史様／武田健様／武田将人様／武田勝様／竹野一基様／竹山慎太郎様／田竈敏彦様／田島史崇様／多嶋田実徳様／多田知道様／館孝良様／橘克英様／巽一暁様／多積知春様／田所慶子様／田中淳様／田中圭様／田中信司様／田中貴幸様／田中睦子様／田中睦様／田辺和幸様／谷澤貴志様／田宮武夫様／田村尚之様／田村昌樹様／為本兼太様

／田森大延様／段牧様／茅野せりか様／千葉修平様／千葉勉様／茶山弘美様／C HOI JUNGTAET様／長明日香様／塚田彩夏様／塚田和大様／塚本正樹様／月岡航様／辻秀明様／辻雅之様／辻井忠志様／辻田浩様／辻野薫人様／辻本高秀様／津田利通様／土屋慶一様／土屋幸司様／角田洋晴様／坪井綾子様／坪田幸治様／鶴崇光様／鶴岡祥吾様／手島拓哉様／手塚俊弥様／寺林郁人様／土井祐輔様／藤昌幸様／東郷幹男様／東内和也様／徳田佳様／徳山雅規様／戸塚淳様／戸浪智里様／富澤一美様／富澤利行様／富田洋平様／富永藍様／富室清悦様／伴野聡様／豊田尚希様／虎見啓亮様／仲清寿様／永井聡様／長井秀剛様／中尾芳雄様／長岡優様／中川拓様／中川雄介様／中川原吉彦様／長澤愛様／中澤正人様／中島笙子様／永島大河様／中島拓也様／中島英之様／長島雅子様／長嶋公理様／中園純一様／中田洋平様／中塚心治様／中坪元気様／中津留智茂様／中西純様／永原洋子様／中村岳様／中村恭輔様／中村紀代美様／中村圭吾様／中村泰輔様／中村武史様／中村圭宏様／中元健太様／中屋健様／中山文彦様／中山靖彦様／中山泰秀様／半井大輔様／並木薫様／成田大助様／成迫恵三様／西尾真理子様／西川忠良様／西田瞬様／西田結花様／西田陽一様／西野良様／西村大祐様／西村孝徳様／西村裕二様／西山皓一朗様／二ノ丸幸子様／丹羽裕正様／野口愛様／能勢直弘様／野

田沙綾様／野田浩様／野田玲央奈様／能登大樹様／延廣徹様／野正斉様／野見将之様／野村務様／HARTWICK DEREK WILLIAM様／バクシオン様／土師正稔様／橋口千鶴様／橋本和也様／橋本直樹様／橋本雄介様／長谷川曉久様／長谷川徹様／長谷川由香里様／長谷川陽一様／長谷部治久様／服部大資様／花井祐介様／花香匠様／花里将史様／花田晃一様／花原英子様／羽田智織様／馬場大介様／馬場秀幸様／濱口祥恵様／浜田玲太様／濱野和矢様／早崎剛史様／林亮秀様／林巧馬様／林元茂様／葉山伸二様／坂和代様／半田達郎様／坂東隆様／日蔭優芽様／東山老成様／菱田秀男様／日向英二様／日比靖浩様／平井聡様／平野尚光様／深野竜太様／深谷憲秀様／福重竜三様／福島悠斗様／藤田勝成様／藤田真隆様／藤戸淳様／藤村賢一様／藤田鈴香様／藤本宏樹様／藤山敬太様／藤原かなな様／藤原久様／藤原靖司様／二村はるか様／淵上裕一様／古井仁志様／古川浩太郎様／古澤利行様／古村哲治様／ペエ福泰様／伯耆洋子様／保坂直人様／細田浩史様／細野剛様／細野由加利様／堀孝義様／堀池政人様／堀内恵様／堀江成子様／本多俊之様／本多友明様／馬英奎様／前園将汰様／前田亜希様／前田浩輔様／前田隆伸様／前田リツ子様／前出喜信様／榎野太郎様／正木義庸様／増田太郎様／町野友美様／松井宏様／松浦眞也様／松尾光泰様／松岡一夫様／松岡建志様／松

岡裕介様／松川幸平様／松郷誠憲様／松田智亮様／松原丈二様／松丸健一様／松村潤様／松本慎一郎様／松谷篤二様／真殿隆二様／丸山和輝様／丸山耕太郎様／丸山翔様／丸山雪子様／三木亜鳥様／水上涉様／水谷貴久様／水野明日香様／水野浩太様／水野奈央様／三角潤様／光安一輝様／峰山惠喜光様／宮浦賢治様／宮寄確様／宮沢明様／宮澤諒様／宮地慧様／宮武篤様／宮村俊一様／宮本敦様／宮本康太郎様／宮本崇様／三好のり子様／三好義成様／三輪瞬様／武舎剛様／村井隆様／村田健様／村田征喜様／村松充様／村山真人様／室田力様／室屋誠様／望月瞳様／森敦史様／森宗薫様／森隆宏様／森周様／森誠博様／森下英昭様／森下竜大様／森田忍様／森田祐輔様／森本文様／森本三郎様／森本拓也様／諸岡翔士様／矢口武様／安池仁志様／保枝菜月様／保田活明様／安福悠様／安村健様／柳澤久美子様／柳沢剛様／柳田航様／矢野勝孝様／矢吹卓也様／山内浩史様／山口朱美様／山口堅也様／山口卓也様／山口裕介様／山口悠人様／山崎郁太郎様／山崎格様／山崎耕一様／山崎鉄也様／山崎暢仁様／山崎浩子様／山崎由妃様／山里尚大様／山下顕多朗様／山下幸記様／山下浩平様／山下純理様／山下恒久様／山下哲也様／山下雅弘様／山田玄季様／山田浩平様／山田早紀様／山田新一様／山田卓司様／山田達也様／山田直彦様／山田雄子様／山田寛様／山津幸大様／山中

惇平様／山本和弘様／山本和聖様／山本邦人様／山本達也様／山本環様／山本ちなつ様／山本菜摘様／山本倫暢様／油井慎一様／行貝昌彦様／湯澤清隆様／横井和之様／横内祥平様／横田昇吾様／横田菜穂美様／横山真人様／吉岡みなみ様／吉川満明様／吉川裕司様／吉田杏汀様／吉田要様／吉田かほる様／吉田洸平様／吉田円香様／吉田雄一様／吉田隆一郎様／吉田玲子様／吉野央朗様／吉野友梨様／吉村昭人様／吉村佳典様／吉村大輔様／頼晋一様／力久由基様／劉栄様／良沢昭銘様／盧尚建様／若林千昭様／若林智浩様／若松紗綾様／脇政和様／脇本竜様／和田大佑様／渡邊俊様／渡邊孝彦様／渡辺拓弥様／渡邊奈津美様／渡邊眞理子様／渡邊泰貴様／渡辺洋輔様

■一般寄附（順不同）

▽市へ

・こどもの難聴早期発見のしおり

1000部

佐久ライオンズクラブ様

・現金10万円

真如苑 佐久様

・現金20000円

佐久の鯉太郎様

・ぴんころ地蔵のご長寿カレー（レトルトカレー）50食

50食

（有）ジャンリッツ様

・比田井天来

書簡1通
比田井小琴 書簡2通

▽高瀬保育園へ

・白菜120玉

佐藤友秋様

・木製園庭遊具（2台組）

中山八千代様

高瀬地区マレットゴルフ友の会

前会長 花里光徳様

▽切原保育園へ

・米15kg

新海武男様

▽市内小中学校へ

・総合百科事典ポプラディア24セット

池田建設様

・写真集「瞬彩」24冊

長野朝日放送様

▽白田学園へ

・じゃがいも60kg、かぼちゃ4個

高橋時男様

・クリスマスデコレーションケーキ（7号）5個

（有）丸忠食品様

・麦茶（1.5ℓ）6本

セブイレブン佐久駒場公園前店様

■クラウドファンディング（順不同）

▽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

・阿部匡典様

・池田佳織様

・勝見あずさ様

・伴野愛子様

・福島常浩様

・新井容子様

・井出和則様

・田子梨絵子様

・広田暢夫様

・藤井美和様

1時間に2回換気

こまめに手洗い

マスクの着用

オミクロン株が世界で流行しています

感染症対策

あらためて、ご協力をお願いします

ワクチン接種をご検討ください
3回目の接種について
サクライフ2月号と一緒に
案内をお配りしています

人との間隔

手の触れる場所は消毒

令和3年成人式・令和4年成人式が行われる



令和3年謝辞

また、佐久市にゆかりのある、ノンフィクション作家の吉岡忍さん、宇宙飛行士の油井亀美也さんなどからの祝いメッセージが上映されました。

それぞれの成人式を迎えた皆さんには、「ふるさと佐久市」を誇りに、自分の夢に向かって歩み出していただきたいと思います。

「令和3年成人式」が1月3日に、また「令和4年成人式」が1月10日に開催されました。

両成人式とも、大規模な長野県立武道館を会場とし、式典を短縮して午前・午後の2回に分けたほか、出席者全員にPCR検査を実施し、陰性の方のみを入場させるなど、感染防止対策を徹底して開催しました。

式典では、新成人代表から、夢やこれからの人生への決意が語られました。



令和4年意見発表



ちょっとひとこと

家族会議のすゝめ

臼田美里 霧 生 悟



いずれ三人の子ども達は巣立っていき、夫婦二人になってしまふこともあるだろう。しかし、我が家の家族会議には二つ目のルールがある。子ども達が自立した後も、年に一回全員が集まり家族会議をすること。十年後、二十年後…の「家族会議」で私は家族にどんな言葉を伝えるのだろうか。

会議の内容は家族会議ノートに書き残している。子どもが司会や記録をすることもある。会議ノートには我が家の歴史が記されているのである。

を立て、皆で評価し合うのも毎月会議するメリット。普段はゲームやネットをしながら闇雲にしゃべっている子ども達の真面目な気持ちを知ることができる。また、聞く耳なしの子ども達に、親の思いを伝えることができる貴重な時間。それぞれの意見を出し合い、受け入れ合う事が何だか心地よい。

我が家では月に一度家族全員で話し合いを行う。名前は「家族会議」。月末の日曜日がその日である。何をするのかといえば、学校での出来事、悩み事、頑張っていること等、何でも良いから家族皆で話し合う。子ども達の話も、両親の話もしっかり聴く。これは我が家の家族会議に二つあるルールのひとつ。他愛もない話題もあれば、ひとりの話に多くの時間を使うこともある。一か月の目標

ふれあい あれこれ

コロナ禍の中にあっても感染防止対策をとり、様々な工夫をして活動している地域公民館の姿を今号と来月号で紹介しします



荒家地域公民館（中込）＜荒家おやじコーラス＞

テノールの美しく豊かな男声で歌われる「きよしこの夜」が荒家公会場（平賀）に響きます。12月9日の活動風景です。この日はクリスマスにちなんで2曲と、2月に行われる中込地区公民館のつどいで発表する3曲を練習。いずれもテノールとバスのパートに分れてアカペラ（無伴奏）で歌います。

代表で指揮を務める佐藤勝さんは、かつて佐久総合病院勤務時代に同院のコーラス部を独学で指揮し、「2002年日本のうたごえ全国祭典」では「職場の部」で第1位の栄光に輝きました。

そんな佐藤さん率いる「おやじコーラス」のメンバーの平均年齢は77歳。2004年4月29日に発足以来、ほとんどのメンバーが続いています。荒家区に住んでいることが入部条件ですが、辞める人がいても、新たに入部する人もいるため、増減は少ないそう。

「コロナ禍で2か月間練習が出来なかった時は声が出なくなってしまうが、練習が再開し、声量も戻ってきた」と語る佐藤さん。状況をみながら、換気やマスクをして歌う等の感染対策を工夫しながら練習を重ねています。

2月27日に行われる中込地区公民館のつどいでは、男性コーラスの豊かな低音と、力強さが活かされる3曲を披露する予定です。ぜひお越しください。



原区・鍛冶屋区地域公民館（野沢）＜文化祭＞

11月20日(土)、21日(日)文化祭が開催されました。両会場では昨年に続き新型コロナ感染防止対策を取りながら、日頃の活動の成果として絵画、銅板などの作品展示が行われ、賑わいました。「コロナ禍の中でも制作している人の作品を見て刺激をもらった」「自分も再開したい」等の声が聞かれました。



「当たり前」に協賛してくれた
商店主の皆さん

本牧地区公民館（望月）＜敬老の当たり券＞

例年実施の敬老会ができない代わりに対象の皆さん530名に地域で使える500円分の商品券と、5人に1人の割合で1,000円分の「当たり券」を同封して配りました。地域の商店の活性化もねらったこの取り組みは、楽しい会話も交わされ、大変好評でした。

人権
シリーズ

「人権の花運動」

人権の花運動は、法務省の人権擁護機関（法務局及び人権擁護委員）と市町村とが連携し、小学生を対象に実施している啓発活動です。

学校へ花の種などを配布し、子どもたちが協力して花を育てることによって生命の尊さを実感し、その中で豊かな心を育み、優しさと思いやりの心を体得することを目的としています。

昭和57年度から全国で実施されており、来年度40年目を迎えます。

佐久市では、今年度は、岩村田小学校と泉小学校の2校が人権の花運動に取り組みました。

各校の児童からは、「水やりをしたり、花摘みをしたり大変だったけれど、みんなで協力してきれいな花が咲いてうれしかった」、「花は枯れてしまったけれど、いっぱい種をつけていて命がなくなっているんだと感じた」等の感想がありました。



※お問い合わせ等は人権同和課まで

(☎ 62-3135)

皆さん、新しい東公民館へお越しください！

新しくなった東会館が12月にオープンしました。従来の東公民館、東出張所に加え、JA佐久浅間岩村田支所東店も入り、地域の皆さんにより一層身近な会館となりました。12月4日に竣工式と内覧会が行われ、翌5日には地元消防団の方々による水揚げ式で火災にならないよう祈願していただきました。東公民館学習グループの皆さんは約2年間、他の会館などで活動してきましたが、さっそく東会館での活動を再開し、気持ちも新たに仲間とともに



自己研鑽に励んでいます。

12月13日には新公民館での初の講座「香坂山遺跡に日本最古の石器作りを学ぶ」を開催しました。今後も新たな講座を企画していきたいと考えていますのでお楽しみに。

皆さん、新しい東公民館へお越しください！

令和4年度 通信俳句講座の会員を募集します！

佐久の自然や日常生活を詠んだ俳句を投稿してみませんか。一緒に俳句を楽しみましょう。

- 毎月末、ハガキ一枚に自作の俳句3句を記入して中央公民館までお送りください。
- 選者の選評を添え句集にまとめ、翌月郵送します。
- 句会等にお出かけいただく必要はありません。
- 年会費 2千円

入会をご希望の方は下記までお申し込み下さい。
年間をとおして受付しています。

【申込・問い合わせ】佐久市中央公民館

〒385-0011 佐久市猿久保165-1

☎ 66-0551 Fax 66-0553

佐久平俳句会の
川野一雨さん（平賀在住）
より添削・コメント等をいた
だきます。

コロナ禍の今こそ居ながら
にしている通信俳句
を始めませんか。



市立図書館より

～ブックスタート～

「三つ児の魂百まで」といわれるように、赤ちゃんの
時におうちの方の膝の温もりの中でやさしく語りかけ
てもらふ時間や絵本の読み聞かせから語られる多くの
『ことば』は、心に深く刻みこまれ、その子の成長に
とって大きな栄養となります。

～セカンドブック～

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

ブックスタート・
セカンドブック事業をご存知ですか？

〈対 象〉

ブックスタート：生後4ヶ月のお子さん

セカンドブック：満3歳の誕生月のお子さん

〈受取方法〉

中央図書館から絵本リストと申請書を郵送します。
申請書に必要事項を記入の上、図書館へお越しください。

市内の図書館か移動図書館車で受け取れます。
詳細は図書館へお問い合わせください。

図書館では、
お子さんの成長に合わせた
絵本を1冊プレゼント
しています。

◎図書館では、読み聞かせも実施しています。

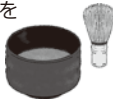
日程等は毎月の本紙「サクラライフ」インフォメーション欄をご覧ください。

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

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

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎家庭菜園教室 ～土づくり編～ おいしい野菜づくりを目指して、土づくりについて学習します	3月 8日(火) 9:30～11:30	浅間会館 会議室3・4	元営農指導員 岩下武弘先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 2月10日(木) 8:30
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」 滝沢久江先生	<参加費>500円/1回(茶菓子代含む) <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	◎なつかしの歌こころの歌(春) 昔懐かしい歌思い出の歌をみんなで歌い ましょう。春の歌集を使います	3月 3日(木) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円(資料代) <持ち物>飲み物・春の歌集(ピンク色) <定 員>30名程度 ※申込受付開始 2月2日(火) 8:30
	◎バーチャル小海線の旅 JR東日本の社員さんのご協力により、映像 を通して旅気分を味わいます。居ながらに して小海線の旅を楽しみましょう！	3月25日(金) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	FMさくだいら パーソナリティ 「Mo鉄ちゃん」 茂木二剛先生 JR東日本(株)社員	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 2月28日(月) 8:30
東公民館	◎きのご栽培教室 しいたけなどの駒打ちをします。 親子での参加も大歓迎です 	3月 5日(土) 9:30～11:30	東会館 会議室1・2	佐久森林組合職員	<参加費>1800円程度 <持ち物>作業のできる服装・軍手・ 雨天の場合は雨合羽など <定 員>16名程度 ※申込受付開始 2月4日(金) 8:30
臼田公民館	◎星空ウォーキング！～星の教室～(春) 星空観望会です。春の星空と一緒に楽しみ ましょう！ (星が見えない場合は、プロジェクターを 使い、星の話をします)	3月 3日(木) 19:30～21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタード ム職員	<参加費>無料 <定 員>15名程度 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付開始 2月2日(火) 8:30
浅科公民館	◎桜もちを作ろう!! フライパン1つで手軽に簡単！みんなで楽 しく作りましょう。 	3月11日(金) 13:30～15:30	浅科保健センタ ー 調理室	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・布巾・ 持ち帰り容器 <定 員>15名 ※申込受付開始 2月7日(月) 8:30
	◎生け花教室 初めての方でも大丈夫！花で春を感じてみ ませんか？	※開催日を変更しました 2月25日(金) 13:30～15:30 ↓ <変更後の日程> 3月23日(水) 13:30～15:30	※会場を変更しました 文化交流館浅科 ↓ <変更後の会場> 浅科会館 創作室	草月流師範 武重みち先生	<参加費>2000円程度(材料費) <持ち物>花ばさみ・花器・剣山・持 ち帰り用袋 <定 数>8名(変更後) ※申込受付中
望月公民館	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング⑥～ 今回は、パエリア・いちごのタルト・いち ごの大福です。楽しい食卓づくりに役立て ましょう！	3月10日(木) 9:30～12:00	駒の里ふれあい センター 講習室1・2	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰 り容器 <定 数>8名 ※申込受付開始 2月10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、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。

公民館の「つどい」のお知らせ

公民館活動の1年間の成果を発表する公民館の「つどい」を計画しました。

新型コロナウイルス感染防止のため、開催内容や方法は館ごとに異なります。一人一人が感染防止に心がけながら、公民館の学習グループや地域公民館の皆さんの活動の成果をぜひご覧ください。

※マスクを着用してお越しください。受付で検温、手指消毒、住所・氏名・電話番号の記入をお願いします。

公民館	場 所	月 日 (曜)	展示時間	展示内容 等
浅間	浅間会館	2月19日(土) 2月20日(日)	13:00~16:00 9:00~15:00	展示発表 革細工、パステル画、チョークアート、碑文彫刻、古文書の読み方と釈文、釣竿、綿棒アート、俳句、自然観察などの記録、郷土料理などの紹介、健康体操や社交ダンスの活動報告・衣装などの展示 他
野沢	野沢会館	2月26日(土)	13:00~16:00 13:00~16:00 13:00~15:30	展示発表 チャリティバザー 体験コーナー(陶芸・銅板他)
		2月27日(日)	9:00~15:00 9:00~15:00 9:30~14:00	展示発表 チャリティバザー 体験コーナー(陶芸・銅板他)
	佐久市コスモホール	3月13日(日)	10:00~16:00	ステージ発表 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、座席を一部規制する場合があります。 野沢公民館学習グループ及び野沢地域公民館で活動しているグループの皆さん
中込	中込会館	【作品展示】 会場 中込会館ギャラリー 前期: 1月28日(金)~2月4日(金) 銅板、俳句、切絵 他 中期: 2月5日(土)~2月12日(土) 絵手紙、表装 他 後期: 2月13日(日)~2月20日(日) 書道、野草(写真)、歴史 他		【体験会・公開講座等】※事前申込が必要な教室もあります。お問合せ下さい 1月29日(土)イッショアルで万能クリーム作り体験 2月2日(水)和ヨガ教室、切り絵体験 2月5日(土)洋裁教室見学会、作品展 2月7日(月)スリッチ体験 2月9日(水)楽しくリフォーム作品展 2月14日(月)織物体験、作品展 2月18日(金)野沢宿についての公開学習会 2月19日(土)銅板作品製作体験、イッショアルで万能クリーム作り体験
	佐久平交流センター	2月27日(日)	10:00~15:00	【ステージ発表】 中込小学校(金管クラブ)・佐久城山小学校(かたりクラブ) 学習グループによるワグダンス、合唱、舞踊、ダンス、大正琴、演劇など
東	東会館	2月19日(土)	13:00~16:00	展示発表 書道・墨絵・陶芸・手芸・華道 など 歴史講演会 (13:30~15:00) ※事前申込制(東地区の方優先)
		2月20日(日)	9:30~14:30 9:30~ 9:45 9:50~12:00	展示発表 書道・墨絵・陶芸・手芸・華道 など 開会式 ステージ発表 (東地域で活動しているグループ等の舞台発表)
臼田	あいとびあ臼田	3月5日(土) 3月6日(日)	9:00~17:00 9:00~15:30	展示発表 書道、絵画、俳句、短歌、生け花、編物、鉛筆画、パッチワーク、陶芸 手芸、絵手紙、写真、木彫、鉢植え、ステンドグラス、切り絵、その他
浅科	令和4年2月26、27日に文化交流館浅科(穂の香ホール)で予定されていた「浅科地区公民館のつどい」は、関係団体等の協議により中止とさせていただきます。			
望月	駒の里ふれあいセンター	3月5日(土)	13:00~17:00	総合作品展 総合作品展 俳句、切り絵、書道、篆刻、竹細工、つるし雛、古文書 読解 など
		3月6日(日)	9:00~15:00 10:00~12:00	芸能祭 芸能祭 コーラス、民謡・三味線、古楽、大正琴、オカリナ、日本舞踊、各種ダンス など

瀬音

小学生の孫は伝記を読むのが好きだ。「その人の人生を知り、どうしてそうしたのかを考えるのが楽しい」という。人物が入り乱れる戦国時代にはまっていた頃、面白い発見をした。誰が主人公によって、一人の武将の性格や描かれ方が違うというのだ。また、同じ人物も別のシリーズで読むと新たなことがわかっていく、あちこちの図書館で次々と借りているようだ。

当たり前のことだが、基軸の据え方や視点によって当然見方は変わる。孫には、歴史や社会はたまたま周囲の人々のことも是非多面的に捉えていってね、と言いたいところだ。

さてこの2年余、私たちはコロナ禍の下でものを考え、考えた。例えば、昨夏におびただしい数の自宅待機者を出した日本の医療制度の弱点、社会におけるエッセンシャルワーカーの重要性の再認識と待遇改善の必要性等々、今まで先送りしてきた課題が、より多くの人の関心を集めるようになったとも言える。

コロナ禍で多くの視線・視点を得たことが、様々な課題に活かされることを願うものだ。

(編集委員 加藤 伸)

無料 障害年金専門の社会保険労務士による 障害年金相談会

◆場所：野沢会館（事前予約制）
◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

※人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー等
※がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患等
※うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方等（労働していても受給可）

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士依田謙二事務所
芹澤社会保険労務士事務所
西澤社会保険労務士事務所

Tel. 0267
68-7367
佐久市鳴瀬 1804-2

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

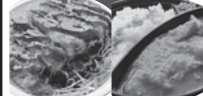
新メニュー
続々登場



おすすめ 人気

安養寺ら〜めん

テイクアウトも
充実



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）

ことぶきの家
総合相談室

開設

あなたの「学びたい」
を応援します

4月入学生募集中！

出願期間 3月15日（火）まで



放送大学

お問い合わせ
資料の請求は

長野学習センター

☎ 0266-58-2332



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

エフビー介護サービス 検索



■佐久営業所

〒385-0021 長野県佐久市長土呂862-2

TEL 0267-66-3339

FAX 0267-68-7016

福祉用具、介護用品についてのお悩
みなど、お気軽にご相談ください。

福祉用具レンタル・販売 住宅改修



エフビー介護サービス株式会社

〒385-0021 長野県佐久市長土呂159-2 TEL 0267-88-8188 FAX 0267-65-8809

県内開催
第188回



医療・介護
看取りの支援

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

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。

セミナー開催

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

2月25日（金）

【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（2階）
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ケルビレ1-2
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



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

2

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

3

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

4

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

5

サングリモ中込内

9

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

10

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

小児 11

佐久心臓血管クリニック
 ☎67-0022
 ながうら整形外科クリニック
 ☎67-8055

12

サングリモ中込内

16

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

17

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

18

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

19

サングリモ中込内

23

小児
 たばたクリニック
 ☎63-2821
 佐久平エンゼルクリニック
 ☎67-5816

24

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

25

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

26

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11月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）

内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）

日時：2月17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、午後1時～2時

（サングリモ中込2階） ☎63-3783

健康のカレンダー

[2022年]

2月

日 sun	月 mon	火 tue
		1 東児童館 臼田児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
6 小児 歯 安紀内科クリニック ☎63-1201 雨宮病院 ☎82-5311	7 岸野児童館 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	8 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
13 小児 歯 フルタクリニック ☎63-0202 博愛こばやし眼科 ☎63-1300	14 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	15 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
20 小児 歯 田嶋クリニック ☎81-5151 斎藤産婦人科医院 ☎62-0823	21 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	22 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
27 小児 歯 てらおかクリニック ☎51-5222 佐久平こころのクリニック ☎68-8556 献血 イオンモール佐久平	28 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	

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

第5期生 2月1日 募集開始!

プロへの扉が佐久市で開く!!
2022年9月第5期開塾!!

漫画原作者・武論尊塾長主催による、
プロとして通用する技術や知識を、
無料で学べる漫画塾のシーズン5!!

第5期塾生を募集します!!



☆卒塾生が大活躍!!☆

サイとウマおさん「ひよみの田舎道」

彩naTsuさん「ビートルズ×ラブ」

みやけりくさん「異世界ナンパ」(連載)

西山暁之亮さん「カストリ村のご隠居デモンさん」
「パワー・アントワネット」(小説)

今條真理之さん「トリの米屋と社長の僕」

100時間漫画塾

揮毫：佐久市長 柳田清二

募集期間 2022年2月1日(火)～2022年5月31日(火)

講師実績 武論尊 塾長 (武論尊「北斗の拳」「ドールマン刑事」など
史村翔「ファントム無頼」「サンクチュアリ」など)

青木幸子先生 青山剛昌先生 あだち充先生 安倍夜郎先生 荒木幸先生

井浦秀夫先生 池上遼一先生 石塚真一先生 かざま鋭二先生

かとうひろし先生 草壁エリザ先生 久慈希跡先生 業田良家先生 古賀慶先生

コージ城倉先生 森高夕次先生 ジャスミン・ギユ先生 すぎむらしんいち先生

セキアトム先生 次原隆二先生 真島ヒロ先生 美樹本晴彦先生 三田紀房先生

宮崎かずしげ先生 むとうひろし先生 やまさき十三先生

現役・OB編集者も多数参加!

事務局 長野県佐久市教育委員会生涯学習課 電話:0267-62-0671

問い合わせ 株式会社 読書社「武論尊100時間漫画塾」係 電話:03-3942-0260 メール:info@manga-gai.net

「北斗の拳」©武論尊・原哲夫・コアミックス 1983

Twitter
アカウント
@100mangajuku



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市民創健センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)