

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku LIFE

11

No.236 広報佐久  
令和4年11月

特集

「さくさぽ」が  
あなたの“やってみたい”を応援します!

電子書籍版

サクラライフは、スマートフォン等からもご覧いただけます。



## 目次

- P6 まちづくり活動支援金～優良事業紹介～
- P8 路線バス・デマンド交通さくっとの支払いに便利なQRコード決済が登場!!
- P9 若くても他人事ではありません! 高血圧
- P27 相談コーナー・データファイルほか
- P28 公民館報さくし
- P36 佐久平駅南地区の市道が開通ほか

【表紙】 佐久市市民活動サポートセンター市民活動交流会  
(9月23日 SAKU・ASAMAでつながる市民活動・協働の手カラ)



特集

# 「さくさぼ」が あなたの“やってみたい”を応援します！

■問合せ 佐久市市民活動サポートセンター ☎64-6362/広報広聴課 ☎62-3075

佐久市市民活動サポートセンター「さくさぼ」は、市民活動や協働についての情報を発信し「広める」、地域活動や市民活動を支援する「支える」とともに、市民や団体同士をつないで「つなぐ」、地域のために活動する市民の皆さんを応援しています。

今回は、さくさぼを実際に利用されている皆さんの声を紹介します。

## 一緒に取組む ・協働の事例

「佐久地域でこんな活動している団体はあるか？」

「こんな企画を考えているけれど、一緒にやってくれる団体があるか？」

### さくさぼを通じた「つながり」が人生観を変えた

はじまりは、さくさぼが運営している「佐久平地域まるごとキャンパス」通称まるキャン（高大生の地域参加型プログラム）のチラシを手にとったことがきっかけで、さくさぼを知りました。

思い切ってオンライン報告会に参加し、そこでやりたいことがいくつも見つかったので、参加して良かったと思っています。

また、私は野沢南高校の合唱同好会に所属していましたが、3年生が卒業すると部員が私1人になってしまうという状況で悩んでおり、さくさぼのコーディネーターに相談したところ、「野沢北高校の軽音楽班の人たちとつながったらどうか？」とアイデアをもらってつなげてもらい、一緒に活動するなど交流できるようになりました。

ほかにも、バンド仲間と高校生ライブの

「さくらSAKUフェス」、「高校生企画！SAKUフェス～バルーンコラボ」と2つもステージ演奏を企画実行するなど、さくさぼに人とのつながりをサポートしてもらい、色々な人たちに会うことができました。

思い切ってイベントに一度参加してみれば怖くない、世界が広がる。さくさぼを通じた「つながり」が、私の人生観を変えてくれました。



あさの はる  
**浅野 晴さん**  
●野沢南高等学校2年生



こうづ まこと  
**神津 任さん**  
●渋沢栄一、“第2の故郷”探偵団 団長

### 共感から協働へ。「渋沢栄一、“第2の故郷”探偵団」として活動

「佐久の魅力、佐久と渋沢栄一との繋がりをこの機会に知ってもらいたい」この想いを持って、さくさぼに相談に行きました。さくさぼから、「佐久歴史の道案内人」や、内山に拠点を持つ「内山キラキラプロジェクト」、「佐久藍染の会」などに声をかけてもらい、共感する方が集まって有志団体「渋沢栄一、“第2の故郷”探偵団」が立ち上がりました。

さくさぼのフリースペースで、それぞれの情報、得意分野を持ち寄って作戦会議をし、また佐久商工会議所の協力も得て、2回のイベント「渋沢栄一が佐久を第2の故郷と呼んでいるのはなぜだろう」を協働開催。2回とも、参加人数が60名、80名と大盛況。特に2回目では、謎を解く核心に迫

る、佐久の先人「木内芳軒」との関係を説明しました。参加者からは「次が楽しみ」などの感想をいただき、現在3回目を企画中です。

さくさぼには、企画するイベント情報を、掲示版やホームページなどで情報発信をしてもらっています。これからも、色々な人の協力を得ながら活動を続けていきたいと思っています。





## 市民活動 の事例

「活動を支えてくれる人を集めたい」  
「他の団体とつながりたい」「NPO法人を設立したい」



みずま りえこ  
**水間 理絵子さん**  
●SAKUおむすびの会会長/プレジョブinさく連絡協議会☆のざわ代表

### さくさぽで人やアイデアとつながる

SAKUおむすびの会は、発達障がいの子どもの持つ保護者の会です。同じ立場の保護者同士が経験や気持ちを共有しあうことで支え合う場所の提供を目的に、語りの会や学習会などを行っています。

さくさぽを訪れたきっかけは、障がいのある子どもたちが地域で仕事を体験する「ぶれジョブ」を実施するにあたり、サポーター（支援者）を探すためでした。さくさぽでは、ホームページにサポーター募集のお知らせを載せてもらうなどの支援を受けました。

その後も、おむすびの会でフリースペースで打合せをしたり、交流会や寄付集めの

講座にも参加したりするなど、さくさぽを利用して利用しています。NPO法人設立についての相談もしています。交流会で出会った他の団体からは、自閉症啓発のためのブルーライトアップイベントでコラボをするアイデアをもらったり、福祉以外の他団体や多世代とのつながりを作れたりしているのので、今後もさくさぽを利用し続けたいと思っています。



## 地域活動 の事例

「他の区では役員探しどうしてる？」  
「もっと女性や若い人に区の活動に参加してもらうには？」



せき ゆうじ  
**関 裕治さん**  
●田町区長/佐久市協働のまちづくり推進会議委員

### 田町区長としてさくさぽを活用

私が区長に就任してから、コロナ禍によりこれまでのように人とコミュニケーションをとることが難しくなったため、これまで年に1回しか発行されていなかった「区だより」を月1回の発行に変更し、区内で情報を共有することでコミュニケーションを図りました。この区だよりを印刷するために、さくさぽをよく利用しています。

他にも、「区長さん役員さんおしゃべり会」や地域自治についての事例勉強会など、さくさぽのイベントに参加することで、悩

みを共有する仲間ができたり、他地区の事例を知って区の運営のヒントを得たりするなど、学びの場としても活用しています。

私は佐久市出身でしたが、40年近く県外に在住しており、退職を機に佐久市へUターンしました。長らく佐久市を離れていたこともあり、なかなか自分の思いを言い合える相手ができなかったですが、さくさぽに行くことで多くの人と話ができて、また情報交換ができていたことは、コロナ禍では特に大切なことだと感じています。

## ご相談をお待ちしています

### 活動資金について

「寄付集めてどうすればいい？」  
「佐久市のまちづくり活動支援金に応募したい」

### 広報について

「イベントをやっても参加者が集まらない」  
「支援をしたい人に情報を届けるには？」

「こんなことやってみよう」「佐久の市民活動団体とつながりたい」「日ごろの活動で困っていることがある」など、さくさぽにお気軽にご相談ください。（問合せ先は5ページ参照）





「さくさぽ」が  
あなたの「やってみたい」を応援します！



# 『さくさぽ』は こんなところ！

野沢会館 2階にあります。

※野沢会館の建て替えに伴い、令和5年2月に新野沢会館へ移転予定です。

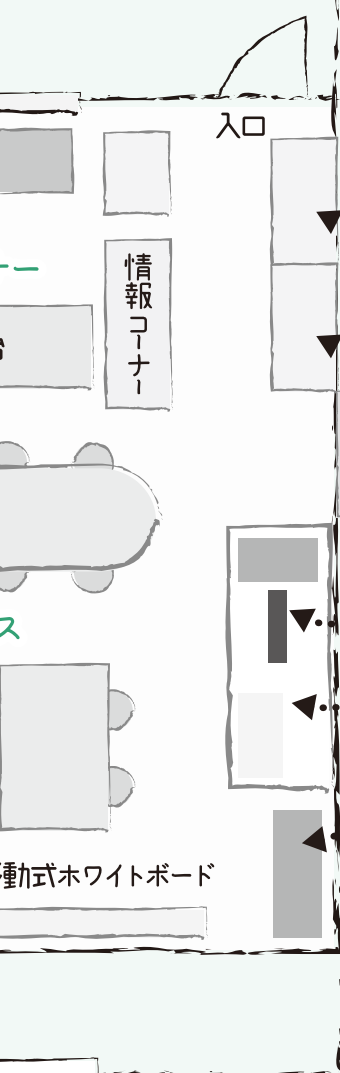
## 「市民活動団体」とは？

市民の自主参加で活動に取り組む団体のことです。NPO法人、区等の自治会、PTA等の組織、趣味の会やサークルも含まれます。佐久市の市民活動団体として登録すると、行政など幅広い層に活動を知ってもらえます。登録を希望される方は、さくさぽまでお問い合わせください。（現在の登録団体数：217団体）

## 「協働」とは？

一言でいうと「一緒に取り組むこと。」さまざまな立場の人たちが、共通の目標に向けて協力して活動することです。

状況に応じて



## ○登録団体閲覧コーナー

どのような団体がさくさぽに登録しているのを見ることができます。

## ○図書コーナー

市民活動に関する書籍を設置しており、どなたでも読むことができます。

## ○フリースペース

最大30人が集えるフリースペースです。団体やグループのミーティング、勉強会・交流など気軽にご利用ください。

## 広める

### 〈さくさぽの機能と役割の発信〉

#### ◆機関紙「さくさぽ」を発行

「佐久の市民活動をもっと楽しく！」をキャッチフレーズに、佐久地域発の元気な市民活動を紹介しています。佐久市内全戸に配布しています。

#### ◆ホームページ・SNSなどによる情報発信

最新のさくさぽイベントや市民活動の情報をお届けしています。

#### ◆情報提供コーナーの受付

市民活動に関するチラシを置くことができますので、さくさぽへお持ちください。

#### ◆書籍・資料等の閲覧

登録団体に関する資料や市民活動に関する情報を閲覧できます。

取材の希望をお知らせ  
ください！



正面入口

## さくさぽイベント

～どなたでも参加できます！～

### 市民活動交流会

日時：令和5年2月5日（日）  
午後3時～5時  
場所：市民創練センター大会議室

### 佐久平地域まるごと キャンパス報告会&フォーラム

日時：令和5年2月5日（日）  
午後1時～2時45分  
場所：市民創練センター大会議室  
（オンライン可）

### どうする？市民活動の世代交代 ～組織運営講座～

日時：12月13日（火）  
午後1時～2時10分  
個別相談：午後2時25分～4時  
場所：市民創練センター音楽室1

### カフェさくさぽ ダイバーシティ in さく 障がいってなんだろう？ ～伝えたい、わたしたちのこと～

日時：11月27日（日）  
午後1時30分～3時30分  
場所：野沢会館2階ホール

※日程等変更になる可能性があります。参加希望の方は、電話またはメールで事前にお申し込みください。



特集 「さくさぽ」が  
あなたの“やってみよう”を応援します！

一人でもお仲間とでも  
気軽にお立ち寄りください！

つなぐ

〈協働を実感できるイベントや対話の場の提供〉

◆カフェさくさぽ  
テーマを設けた、  
気軽な対話・交流の  
場です。



◆市民活動交流会  
協働の事例に学び、  
仲間とつながります。



○印刷コーナー

セルフで、印刷機・紙折り機・コピー機・  
裁断機・大型印刷機・作業台が利用できます。  
※料金がかかります。



支える

市民活動団体の皆さんのニーズにあわせた講座を企画しています。「こんなことが知りたい」「こんな講座をやって欲しい」など、ぜひ意見をお聞かせください！

〈学べる各種講座〉

NPOってなに？ 市民活動団体やボランティアグループとどこが違うの？ 市民が気軽にNPOの基礎知識や、広報、会計、資金調達などについて学べる講座です。NPOに限らず、市民グループや、自治組織などの運営にも役立つ内容です。

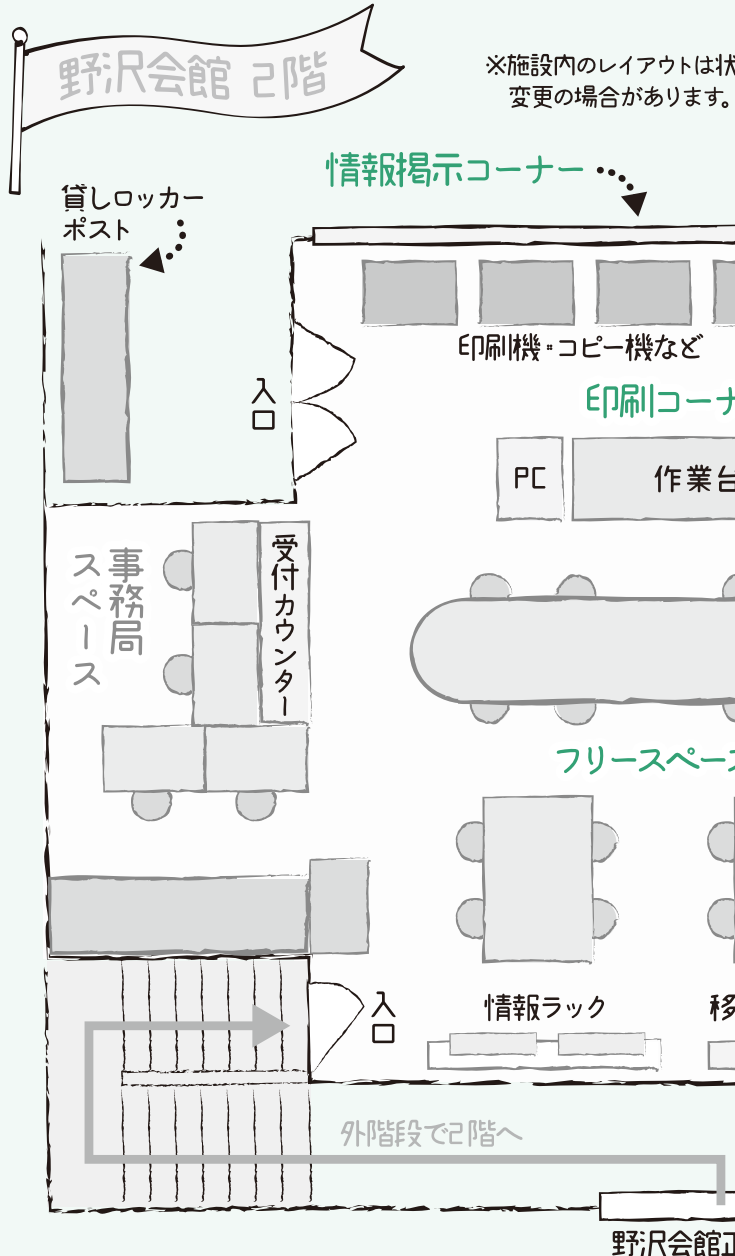
〈相談や問合せへの対応〉

- ・市民活動や組織運営に関する相談
- ・NPO法人の設立・運営に関する相談
- ・地域課題に関する相談



○情報掲示コーナー

登録団体や市民活動のチラシやパンフレットを設置しており、情報を入手することができます。



※施設内のレイアウトは状況  
変更の場合があります。



ホームページ



公式LINE



Instagram



Facebook

佐久市市民活動サポートセンター

開館時間：午前9時～午後8時・月曜休館  
佐久市取出町183 野沢会館2階 ☎64-6362  
Eメール：sakusapo@sakunet.ne.jp



# まちづくり活動支援金 ～優良事業紹介～

市では、市民の皆さんが、地域課題に自主的かつ主体的に取り組む公益的事業に対し「まちづくり活動支援金」を交付しています。

令和3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

## ド根性 さくっこ事業 ～笑顔 SaKu 体験から学びへ～

SaKu Kids 応援隊

佐久の郷土食文化と命の大切さを伝えるため、休耕田での小鮎の飼育から販売まで、地域子ども達と一緒に取り組み、自ら育てた小鮎の甘露煮を園児たちに食べてもらいました。2年目の令和3年度は飼育環境や収穫方法を工夫し、水揚げ量を前年より増やすことに成功。小鮎の販売には、鹿児島や群馬、新潟など県外からもお客さんが訪れました。



地域子どもたちと佐久の伝統を守る



孵化したばかりの赤ちゃん小鮎に興味津々

優秀賞

## 親子で 木もれびサロン

親子で木もれびサロン



親子で楽しみながら交流

子育て中の保護者を対象に、育児の不安を解消できる憩いの場や保護者同士の出会いの場を提供するため、ベビーサイン講座やわくわくリトミック遊びなど、子育てに役立つ講座を実施しました。

優秀賞

## 青空カフェ事業

大人と子どもの青空カフェ

主に公園で親子の居場所「青空カフェ」を開催。自然の中で子どもはのびのび遊び、大人もそこで出会う様々な人との交流を通して日常がちょっといい日になる、そんな場を作りました。



様々な出会いからたくさんのつながりへ



優秀賞

## みらいへつなぐプロジェクト ～佐久平浅間小学校から世界へ～ 佐久平浅間小学校PTA



出張授業を受講してSDGsを学ぶ

佐久平浅間小学校のPTAや教員が子ども達に自分は社会の中の大切な一人と感じてもらうため、学校全体でのSDGs学習や、SDGs推進のため、コンポスの作成などに取り組みました。

優秀賞

## カラマツフェス ～NO KARAMATSU NO LIFE～ 公益社団法人佐久青年会議所

地域を代表する樹種であるカラマツを使うイベントを開催し、森林の循環利用について知るきっかけづくりに取り組みました。イベントには2,173人が来場し、大盛況となりました。



カラマツ材で家造り体験

優秀賞

## 郷土芸能継承事業 望月小唄保存会

望月地域の伝統的な郷土芸能である「望月小唄」の伝承・普及活動や地域の活性化に取り組み、令和3年度は移住者や若い方など会員を13名増やすことで、会員は2倍近い人数となりました。



望月小運動会の望月小唄に踊りと演奏で参加

優秀賞

## 常和を元気にする 復興まちづくり事業 常和区



自主防災マニュアルの作成

常和区では、地域住民が主体となり安心・安全な地域づくりに向け、避難体制強化のため、防災マニュアルの作成や災害復興拠点となるつつじ園およびヒマワリ畑の拡張整備などに取り組みました。

※優秀賞の掲載は順不同

■問合せ 広報広聴課 ☎62-3075



# 路線バス・デマンド交通さくっとの支払いに 便利なQRコード決済が登場!!

QRコードを表示させたスマートフォン画面またはプリペイドカードをかざすだけで、簡単・スピーディーにキャッシュレスで運賃が支払えます。

小銭の用意・釣銭の受け取り・回数券をちぎる手間がなくなります!

デマンド交通さくっと、さくっと定時便 → 実施中  
市内路線バス（久保通線を除く） → 令和4年11月開始予定

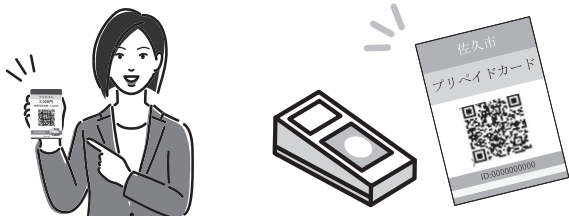
・スマートフォンアプリ  
・プリペイドカード  
お好みの決済方法が  
選べます

お得に購入!!

プリペイドカードの購入とスマートフォンアプリでの事前チャージは200円分お得に購入できます！（2,000円の入金で2,200円分使えます）

## プリペイドカード

スマートフォンがなくても、購入しておいたカードを運賃支払い時にかざすだけで決済完了

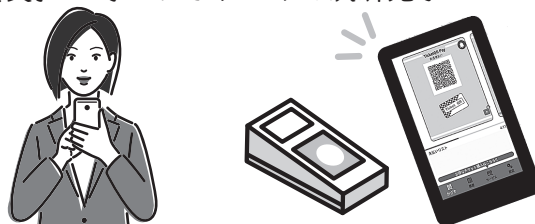


【事前に購入】

【運賃支払い時】

## スマートフォンアプリ

スマートフォンに事前チャージ（入金）し、運賃支払い時にかざすだけで決済完了



【事前にチャージ】

【運賃支払い時】

## プリペイドカードの販売場所

- ・デマンド交通さくっと、路線バス車内
- ・市役所本庁生活環境課窓口、各支所経済建設環境係窓口
- ・千曲バス(株)高速バス予約センター
- ・東信観光バス(株)

市内共通回数乗車券の販売は終了しました。現金とお手持ちの回数券は引き続きご利用いただけます。

## アプリダウンロード

Androidの方

iOS (iPhone) の方



TicketQR 検索



利用できる決済サービス・クレジットカード



事前チャージをせず、乗車ごとに支払うこともできます。

より便利に!

スマートフォンアプリ上で路線バスの現在地がリアルタイムで確認できます。  
※デマンド交通さくっと・さくっと定時便には対応していません。

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

若くても

# 他人事ではありません！

# 高血圧

## ■ 成人の2人に1人が高血圧！（血圧高めを含む）

高血圧の怖いところは、自覚症状がほとんどないことです。そのため、放置している人は少なくありません。

ところが、脳・心臓・腎臓の血管は、高血圧のダメージを受けやすいため、高血圧を放置すると動脈硬化が進行して、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病（透析）などを引き起こし、かけがえない命や自立した生活を奪われてしまうことがあります。

特に若い年代では、高血圧があると将来的に脳心血管病での死亡リスクが高まります。高血圧の家族歴や肥満のある人も注意が必要です。自分の血圧に関心を持ち、健診を受けましょう。

脳卒中



心筋梗塞



腎臓病



## ■ 佐久市の現状は？

特定健診の統計では、高血圧で治療が必要とされた方のうち4割が治療を受けていない状況です。

高血圧は脳卒中や心臓病の最大の原因といわれています。佐久市民で亡くなる方の3人に1人は心臓病・脳卒中が原因となっており、高血圧の発症・重症化を防ぐことが重要です。

## ■ 確認しよう！ あなたの血圧は？

血圧とは、血液が血管を流れるときに血管の内側にかかる圧力のことです。

高血圧の診断は、「病院で測った場合（診察室血圧）」と「家庭で測った場合（家庭血圧）」でそれぞれ基準があります。

診察室血圧が140/90mmHg、家庭血圧が135/85mmHg以上なら、高血圧です（上の血圧だけ、または下の血圧だけ高い場合は、高い方の血圧で判断します）。

今回は、家庭血圧の数値で、あなたの血圧の位置をチェックしてみましょう！



### 家庭血圧の重症度分類

収縮期（最大）血圧  
(mmHg)

160

145

135

125

115

高値血圧  
正常高値血圧  
正常血圧

75

85

90

100  
(mmHg)

拡張期（最小）血圧

高血圧

高血圧です 135以上/85以上

脳卒中や心筋梗塞になる危険度が2～3倍も高い状態。この値が続く場合は、早めに受診しましょう。

※降圧目標は病状等によって異なるため、主治医とご相談ください。

高めです！（高値血圧）125～134/75～84

将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高いです。定期的に血圧測定を行い、生活習慣を見直しましょう。

正常です（正常高値血圧）115～124/75未満  
（正常血圧）115未満/75未満

血圧は今のところ安定しています。この調子で健康を維持できるように頑張りましょう。





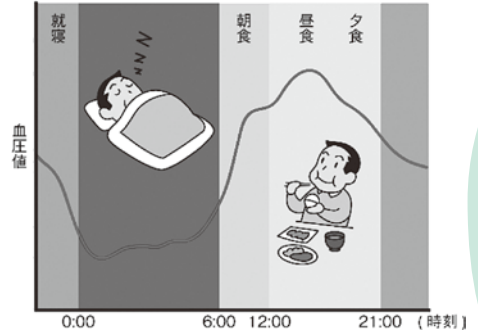
# 『血圧は測るたびに変わるけど、どれが本当の血圧なの?』

血圧は、時間帯や気温、体調等、様々な条件で変動します。

一般的には、一日の中で就寝中は低く、起床前からゆっくり上昇し、日中活動しているときは高くなります。しかし、早朝に血圧が急上昇してしまう場合があります(=早朝高血圧) 現在注目されています。

とくに早朝は脳卒中や心筋梗塞などの発症が多く、早朝高血圧とも関係していると言われており、注意が必要です。

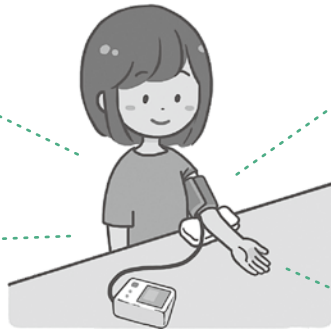
早朝高血圧を見逃さないためには、健診等で血圧を測るだけでなく、家庭での測定が大切です。



## 家庭血圧の正しい測り方

椅子の背もたれに軽くもたれリラックスして座る

足は組まずに両足を床につける



カフ\*はすき間ができないようぴったりと巻く

カフ\*は心臓と同じ高さにする(クッションやタオルなどを腕の下に敷いて調整)

手のひらを上向きにして腕の力を抜く

※上腕に巻く細長い袋状の布

記録も忘れずにしましょう!

### 血圧計の種類は?

上腕で測るタイプの血圧計がおすすめです。

### 測る回数?

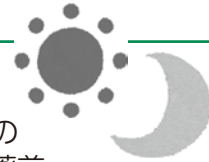
朝・夜それぞれ2回ずつ測定し、2回測った平均値をとります。

### いつ測るの?

1日2回 朝・夜

\*朝: 起床後1時間以内の排尿後、食前・服薬前

\*夜: 就寝前 ※ 飲酒・入浴直後は避ける  
◎座地で1~2分安静後に測りましょう。



## 令和4年度 生活習慣病重症化予防講演会

日時 11月23日 (水・祝) 午後2時~3時30分 (受付: 午後1時30分~)

会場 あいとぴあ臼田 ホール

ミニ講話 ・サクッとゆるしお道場 健康づくり推進課 管理栄養士

講演 ・「高血圧」の診断と治療

佐久医療センター副院長 統括内科部長 矢崎 善一 医師

【問合せ・電話での申込先】	健康づくり推進課	健康増進係	☎62-3189
	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

今すぐLINEで申し込み!  
(先着80名)



LINEイベント予約QRコード



LINE友だち追加QRコード



## 2022ROUTE日本海ー太平洋シンポジウム・女性みちの会交流会

■問合せ 実行委員会事務局 (道路建設課内) ☎62-3439

○2022ROUTE日本海・太平洋シンポジウム

日本海と太平洋を結ぶ中部日本横断自動車道の早期全線開通を目指し、新潟県上越市、長野県佐久市、山梨県北杜市・南アルプス市、静岡県静岡市の5市で開催しています。今年度は佐久市で開催します。

■日時 11月11日(金)午後1時10分～4時

■会場 佐久平交流センター ホール

■入場料 無料(人数制限あり)

■基調講演

▽演題 中部日本横断自動車道の未来

▽講師 長野県地理学会会長

市川 正夫氏

■パネルディスカッション

「中部横断自動車道の利用促進と効果について」

・モデレーター 佐久市長 柳田清二

・パネリスト 上越市長 中川幹太氏

北杜市長 上村英司氏

南アルプス市長 金丸一元氏

静岡市長 田辺信宏氏

基調講演講師 市川正夫氏

○日本海・太平洋女性みちの会交流会

平成15年に虚空蔵山に埋設した記念カ

プセルの開封と展示を行います。併せて

各女性みちの会の活動報告を行います。

■日時 11月11日(金)午前10時30分～正午

■会場 佐久平交流センター 第5会議室

■入場料 無料(人数制限あり)



## 第十一回比田井天来・小琴顕彰佐久全国臨書展

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158

佐久市出身の「現代書道の父」、比田井天来とその妻、小琴。その功績を顕彰するとともに、今回は天来生誕百五周年を記念して行う全国規模の公募展です。全国から応募され、会派を超えた公平な審査を経た「臨書作品」が一堂に展示されます。ぜひご覧ください。

■会期 11月19日(土)～12月11日(日)

■時間 午前9時30分～午後5時

■休館日 11月21日(月)・24日(木)・28日(月)・12月5日(月)

■会場 佐久市立近代美術館

■入場料 無料

■展示作品

・一般部・高校生部入賞以上の作品

・小中学生部入賞以上の作品

・審査員の臨書作品を特別展示

※期間中に展示替えあり

■特別企画

▽ワークショップ「褚遂良雁塔聖教序を臨書する」

・日程 12月4日(日)

・会場 市民創錬センター

・講師 高橋蒼石氏

■授賞式

▽日時 11月19日(土)

▽会場 佐久創造館

※一般の方は参加不可



ホームページ  
QRコード



比田井小琴



比田井天来



## 人権・男女共生フェスティバル

■問合せ 人権同和課 ☎62-3135

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 11月20日(日)午後1時～3時30分

■会場 コスモホール 大ホール

■参加費 無料(要事前予約)

▽表彰 人権啓発標語優秀作品、男女共同参画推進事業者

▽アトラクション 手話歌・手話ダンス、男女共同参画朗読劇、咲く・人KEN

体操

▽講演(午後2時30分～)

・テーマ「インターネットと人権」

SNSでの誹謗中傷により最愛の娘、花

さんを失った体験やその後の取組のお話

・講師 NPO法人リメンバーハナ代表

元プロレスラー 木村響子氏

■定員 400名(申込先着順)

■申込方法 LINEでの申し込みまたは

代表者の氏名、住所、電話番号、参加

人数を電話、FAX(64・115

7)のいずれかで人権同和課へ申し込み

■申込期間 10月27日(木)午前8時30分～

11月11日(金)午後5時15分



【左】木村 響子氏  
【右】木村 花氏



ホームページ  
QRコード



LINE  
QRコード



## イベント 就職相談会 in SAKU

■問合せ 商工振興課 ☎62-3265



ホームページ  
QRコード

- 佐久市の企業による合同就職相談会を開催します。専門の相談員による就職相談ブースもありますので、就職活動全般について相談できます。
- 家族・親戚の就職活動中の方、これから就職活動を始めようとしている方にお知らせください。
- 日時 11月18日(金)・30日(水)
  - ・午前の部 午前10時30分～午後0時30分(受付…午前10時)
  - ・午後の部 午後2時～4時(受付…午後1時30分)
  - 会場 佐久平交流センター  
(佐久市佐久平駅南4・1)
  - 参加費 無料
  - 対象 2023年大学・短大・専門学校・高校等を卒業見込者、大学・短大・専門学校に在学中の学生、一般求職者
  - 申し込み 不要
- ※参加企業等詳細は、ホームページを参照

## 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



三遊亭 兪斗氏



ホームページ  
QRコード



LINE  
QRコード

- 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23日(水・祝)  
午後1時～4時(開場…正午)
  - 会場 市民創練センター
  - 参加費 無料
  - 内容
  - ▽市内中学生の意見発表
  - ▽講演会
    - ・講師 三遊亭 兪斗氏
    - ・演題 「ピンチをチャンスに変えるキユートな生き方」
  - ▽その他
    - ・長野県警察による薬物乱用防止広報車を使用した啓発活動
  - 定員 120名(申込先着順)
  - 申込方法 LINEまたは生涯学習課へメール (syogaigakusyu@city.sakunagano.jp)、電話のいずれかで申し込み
  - 申込期間 11月1日(火)～17日(木)
- ※入場には申し込みをされた方へ配布する入場券が必要

## 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(火)～令和5年2月28日(火)
- 申請窓口 国保医療課または各支所市民係
- 対象 令和4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
  - ・振込先の分かる物(通帳等)
- 支給時期 申請月の翌月末
- 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（中間）申請

■問合せ 契約課 ☎62-3084

- 市が発注する物品購入等（役務・委託業務等を含む）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。現在の入札参加資格者は、令和4年度から令和5年度まで資格を有していますが、新たに令和5年度に資格を受けようとする方または、既に資格を有している方で、事業所の所在地や営業品目に変更がある方を対象とした参加申請（中間申請）を、左記のとおり受け付けます。
- 受付期間 12月1日(木)～23日(金)  
午前9時～正午、午後1時～4時  
(土・日を除く)
  - 提出（受付）場所  
契約課用度係（市役所4階）
  - 提出方法 提出書類を持参または郵送（郵送等は、書留郵便等追跡が可能で、提出期間内の消印のあるものに限る）
  - 有効期間 令和5年3月1日～次期の定期審査による資格認定日の前日
  - 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

## 令和4年分青色申告決算等説明会

■問合せ 佐久税務署 個人課税第一部門 ☎67-3462

税務署では、事業をされている個人の方を対象に、青色決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催します。

### ○営業・不動産所得関係

#### 【佐久地区対象】

■日時 12月1日(木)午後2時～4時

■会場 佐久平交流センター

■定員 120名（先着順）

#### 【臼田地区対象】

■日時 12月6日(火)午後2時～4時

■会場 臼田町商工会館

■定員 50名（先着順）

#### 【浅科・望月地区対象】

■日時 12月9日(金)午後2時～4時

■会場 佐久市望月商工会館

■定員 50名（先着順）

### ○農業所得関係

■日時 12月2日(金)午後2時～4時

■会場 佐久平交流センター

■対象地区 市内全地区

■定員 120名（先着順）

### ○各説明会共通

▽申し込み 不要

※各会場とも、駐車場に限りあり

※対象地区以外の会場へも出席可能



お知らせ

## 森林セラピーのガイドを募集しています

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3524

### ■森林セラピーとは

心と身体の健康維持・増進、病気の予防などを目的とし森に入る、新しい森の楽しみ方です。市では毎年、5～10月に森林セラピーツアーを開催しています。

### ■森林セラピーのガイドとは

「森の案内人」と呼ばれ、専門の資格を持ち、森林セラピーに参加する皆さんが、森の癒し効果をより体験できるようにお手伝いする方です。森の案内人と一緒に森を歩き、ガイドを受けることで、「聴く」「嗅ぐ」「触れる」「味わう」「見る」といった、五感を意識的に働かせ、普段ではなかなか味わうことができない感覚を体験できます。なお、森の案内人は随時募集中です。

### ■ガイド資格取得支援金を活用ください

市では、森林セラピーのガイド資格を取得する際の経費の一部を交付しています。

### ▽資格名

- ・森林セラピーガイド
- ・森林セラピスト

### ▽対象者

- ・市内に住所または勤務地を有する方
- ・資格取得後に市の森林セラピー事業に協力いただける方

### ▽交付率 テキスト代や通信教育・試験

の受講料の2分の1または3分の2



Instagram  
QRコード



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。  
親にとつては「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

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など、子どもの正常な成長発達を妨げる行為(安全や健康を阻害する行為)

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、戸外に閉め出すなど

心理的虐待

子どもに対する暴言、無視や脅迫行為、他のきょうだいを著しく差別するなどの行為(子どもの前に夫婦喧嘩により子どもに心理的外傷を与えるなど)

性的虐待

子どもへの性的行為、性暴力、性的行為の対象にするなど

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。なお、通報者やその内容に関する秘密は守られます。

■長野県佐久児童相談所  
☎67・3437

■児童相談所全国共通ダイヤル(24時間受付)  
☎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

募集

3月9日「佐久市民の日」の協賛事業を募集します

■問合せ 総務課 ☎62-3002



■3月9日「佐久市民の日」について  
佐久市では、市と市民の皆さんが一体となって佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、佐久市を更に盛り上げていくため、3月9日の「佐久市民の日」に記念事業を実施します。

■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。  
▽募集期間 令和5年3月3日(金)まで  
※12月23日(金)までの申込分は、サクライフ3月号へ協賛内容を掲載します。  
▽実施期間 令和5年3月1日(水)～31日(金)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

募集

「ぴんぴんもぐもぐ」健やか佐久プロジェクト健康川柳を募集します

■問合せ 佐久保健福祉事務所 健康づくり支援課 ☎63-3163

■対象 県内に居住、通勤、通学している方

■応募内容

・減塩や野菜摂取等の食生活に関する内容  
・体を動かすことや歩くこと等の運動に関する内容  
・低栄養やロコモティブシンドローム等のフレイル予防に関する内容  
・生活習慣病予防に関する内容  
・その他健康づくりに関する内容

■応募方法 ながの電子申請サービス、郵送、ファックス(63・3221)、窓口に参加のいずれかで応募(応募用紙は佐久保健福祉事務所健康づくり支援課窓口で配布、またはホームページに掲載)

※任意の用紙で応募する場合、①氏名(ふりがな) ②年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤職業 ⑥作品 ⑦柳号(ペンネーム) ⑧作品を考えた経緯・思い・メッセージを記入すること。

■応募期限 11月30日(水)消印有効

■その他 佐久地域食育推進連絡会議およびさくつとずく出すネットワーク団体会議で審査し、ホームページにて発表します(最優秀賞1点、優秀賞3点、佳作5点、賞状・副賞を贈呈)。受賞者は、2月8日(水)に佐久合同庁舎で開催予定の「健康づくりフォーラム(仮)」で表彰します。



ホームページQRコード



## 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数  
① 12月12日(月)～令和5年3月31日(金) 5名  
② 令和5年1月10日(火)～3月17日(金) 3名  
③ 令和5年1月10日(火)～3月31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
- 必要書類  
申込書（履歴書）  
※税務課またはホームページに掲載
- 申込方法  
税務課へ必要書類を持参または郵送で提出
- 受付期限  
11月14日(月)（必着）
- 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。  
※募集人数に満たない場合は、適時追加募集を実施します。



## 会計年度任用職員（一般事務）を募集します

■問合せ 選挙管理委員会 ☎62-3502

- 業務内容  
職員の事務補助的業務および作業他
- 任用期間  
令和5年1月4日(水)～3月31日(金)
- 募集人数  
2名
- 勤務時間  
午前9時～午後5時
- 勤務場所  
市役所本庁舎
- 応募要件  
パソコン（ワード、エクセル）による事務処理および軽作業等が可能な方
- 必要書類  
申込書（履歴書）  
※選挙管理委員会で配布するほか、ハローワーク、ホームページに掲載
- 申込方法  
選挙管理委員会へ必要書類を持参または郵送で提出（必着）
- 受付期限  
11月22日(火)午後5時
- 選考方法  
面接およびパソコンによる実地試験  
※面接日時は追って通知します。  
※募集人数に満たない場合は、追加募集を実施します。



## 佐久市文化振興推進企画委員を公募します

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

- 委員の業務内容  
佐久市の文化振興の推進および、文化振興基金の活用に関する必要な調査・検討を行い、その成果を教育委員会へ報告します。
- 申込資格  
（基準日…令和5年1月1日）  
① 基準日において年齢が20歳以上の方  
② 市内に住所を有し、勤務・在学する方  
③ 市税等を滞納していない方  
④ 市の他の審議会等の委員でない方  
※この他の資格要件等詳細は、ホームページ参照
- 委員の任期  
選任の日から2年間
- 募集人数  
2名（委員総数10名以内）  
※募集人員超過の場合は抽選により決定
- 必要書類  
公募申込書（文化振興課窓口または市ホームページで入手できます）
- 申込方法  
持参、郵送（封筒の表面に「公募委員書類在中」と朱書き）、メール（bunkasinko@city.sakunaga.no.jp）、ファックス（64・6132）のいずれかで文化振興課へ提出  
（宛先…〒385-8501  
佐久市中込3056番地  
佐久市教育委員会 文化振興課宛）
- 申込期間  
11月1日(火)～25日(金)  
（郵送の場合、締切日の消印有効）



ホームページ  
QRコード





**SAKUGIFT CARD**  
(全市民配布型プレミアム付商品券)

佐久市・商工団体等商工業振興協議  
会(佐久商工会議所内)  
62・2520  
62・3265  
商工振興課

新型コロナウイルス感染症や原油価格・物価の高騰等により大きな影響を受けている市民生活を支援するため、ギフト券(商品券)を配布します。どうぞご利用ください。

- ▽対象 全市民(10月1日現在、佐久市に住民登録のある方)
- ▽ギフト券の内容 一人あたり1シート(1000円券×3枚)
- ▽使用可能店舗 39プレミアム2022(佐久市プレミアム付商品券)全ての取扱店舗(10月3日現在1100取扱店)
- ▽発送方法 全市民を対象に、世帯ごとにプッシュ型で送付(申込不要)
- ▽発送時期 12月上旬を予定(発送の都合上、全戸に到着するまで時間を要します)
- ▽有効期限 令和5年1月31日(火)

**佐久市飼料価格高騰等  
緊急支援事業**

農政課 62・3203

飼料価格高騰の影響を受けた畜産農家および水産養殖業者の事業経営を支援します。

- ▽支援内容 令和4年4月から令和5年3月までに購入する配合飼料について、畜産農家は1トンあたり2000円、水産養殖業者は1トンあたり1万7000円を補助(上限金額あり)。
- ▽対象 畜産農家等(牛、豚、鶏)、水産養殖業者(コイ、ニジマス、信州サモモン等ただし錦鯉、フナは除く)
- ▽申請方法 佐久市飼料価格高騰等緊急支援事業交付申請書(兼請求書)と伝票等関連書類を農政課または各支所経済建設環境係へ提出
- ▽申請期限 令和5年1月31日(火)
- ※学術・教育・愛玩・観賞・個人消費等事業経営以外を目的とする飼育は支援の対象外

**ペレットストーブ等に  
補助金を活用ください**

環境政策課 62・2917

地球温暖化の防止に寄与するため、ペレットストーブ等の設置に対し、補助金を交付しています。



ホームページ  
QRコード

▽補助率(括弧内は上限額)

- ・ペレットストーブ 経費の2分の1以内(15万円)
- ・木質バイオマスボイラー 経費の3分の1以内(100万円)

▽申請方法 申請書類等を環境政策課へ提出(申請書類等はホームページに掲載または環境政策窓口で配布)

▽ペレットストーブ利用者の声

- ・取扱いが簡単で手がかりません。
- ・炎が見えるため温かい気持ちになります。

※申請し、交付決定を受けてから着工すること。



ホームページ  
QRコード

**生ごみ処理機等購入費補助金**

生活環境課 62・3094

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

生ごみの堆肥化で可燃ごみを減らしましょう。

▽補助金額 生ごみ処理機等の本体購入価格の2分の1

- ・生ごみ処理機の補助金上限額は3万円(1台のみ申請可)
- ・生ごみ処理容器の補助金上限額は1台あたり6000円(2台まで申請可)

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



ホームページ  
QRコード

**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対し、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

- ・全ての居室の窓を2重サッシやペアガラスへ改修
- ・全ての居室の壁や床へ断熱材新設
- ・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)

※耐震補強・耐震改修促進リフォームの補助と合わせると、最大で160万円  
※工事契約前に申請し、交付決定を受ける必要あり

※予算の上限に達した時点で、今年度の受付は終了



ホームページ  
QRコード

**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4年8月から10月分の手当を11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ヶ月を超えた時
- ・障害児福祉手当の受給者で、児童施設等に入所した時

## 手話 コーナー 風邪(を引く)

片方の拳を口にあって、咳のしぐさをします。



※イラスト：長野県手話ガイドブックより

### ■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

### うな沢第2最終処分場

#### 日曜日の開場

生活環境課  
☎62・3094

▽日時 11月27日(日)

午前8時30分～正午

午後1時～4時(雨天決行)

▽内容 指定袋に入らないごみ(大型プラスチック・ふとん等)および小型家電の受け入れ

▽受け入れできないもの 資源物、指定袋に入る大きさのごみ、タイヤ、指定サイズを超える木類、建築廃材、家具類、金属類、家電リサイクル法の対象物

▽持ち物 住所が確認できるもの  
※平日(祝日は除く)の同時開場  
※今年度は、試験的に毎月第4日曜日に開場



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 11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。



### 消費税インボイス制度説明会 ～消費税の基本的な仕組みから知りたい方向け～

佐久税務署個人課税第一部門  
☎67・3462(ダイヤルイン)

今まで消費税の申告をしたことがない方、インボイス発行事業者の登録をすべきか検討されている方などに向けた、消費税のインボイス制度に関する説明会を開催します。

▽日時 11月2日(水)、12月7日(水)

(いずれも1日2回)

午前10時～11時、午後2時～3時

▽会場 佐久税務署 2階会議室

▽内容 消費税の基本的な仕組み、インボイス制度の基本的な事項

▽定員 各回20名

▽申込方法 佐久税務署へ電話で申し込み

▽申込期限 開催日2日前

※インボイス制度に関する情報は、国税庁ホームページ「インボイス制度特設サイト」参照



ホームページ QRコード

### 11月は「ねんきん月間」です

小諸年金事務所

【相談予約】

☎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」と位置づけ、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。

なお、年金の受け取りに関する相談は、事前に予約が必要です。

▽予約方法 小諸年金事務所へ電話で予約  
※予約受付の際には、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、申請がまだの方は、申請をしましょう。



「電話でお金詐欺」にご注意ください

佐久警察署 生活安全課

☎68・0110  
☎62・3094

「電話でお金詐欺（特殊詐欺）」の被害が佐久市内でも増加しています。

「電話でお金詐欺」は、詐欺のプロである犯人が、あの手この手を使って騙しの電話をかけてきます。電話に出しまうと犯人の話術に乗せられ、騙されてしまうので、犯人と話をしてないようにすることが重要です。

自宅の電話を常に留守番電話に設定するなどの対策をとりましょう。

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

▽補助金額 購入金額の2分の1（上限1万円）

▽申請方法 交付申請書、実績報告書、交付請求書および領収書を生活環境課窓口へ提出（申請書様式は、生活環境課・各支所経済建設環境係窓口で配布またはホームページに掲載）



ホームページQRコード



長野県警ホームページQRコード

消費者トラブル注意報 「簡単に稼げる」副業トラブル

佐久市消費生活センター

☎62・7501

ネット広告等で「誰でも簡単に稼げる」とうたった副業や投資に関するトラブルの相談が多く寄せられています。

楽に稼げるうまい話はありません。「誰でも簡単に稼げる」とうたう副業や投資の広告等に注意し、安易に契約をしたり、お金を払ったりしないように注意しましょう。

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は、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ります）

(4) 前記(1)から(3)まで以外のご遺族で、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親族

▽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(金)  
請求期限を過ぎると請求することができなくなります。まだ請求されていない方は、早めに手続きをお済ませてください。

11月12日～25日は 「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

福祉課 ☎62・2919

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。

なお、福祉課地域福祉係では、女性のための相談窓口を設けていますので、一人で悩まずにご相談ください。

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(水)から15日(火)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、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、火災が発生しやすくなります。また、暖房器具を使用する季節でもありますので、シーズン前の掃除や点検、外出前、就寝前には暖房器具の電源を切る、暖房器具周辺に洗濯物や可燃物を近づけないなど、火の取扱いには十分注意しましょう。

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。すでに設置されている家庭では、作動確認や電池の確認を行いましょ。

令和4年度全国統一防火標語

「お出かけはマスク戸締り火の用心」

11月25日～12月1日は 「犯罪被害者週間」です

人権同和課 ☎62・3135

誰もが暮らしやすい社会を作りましょう。誰もが暮らしやすい社会を作りましょう。誰もが暮らしやすい社会を作りましょう。

誰もが暮らしやすい社会を作りましょう。誰もが暮らしやすい社会を作りましょう。誰もが暮らしやすい社会を作りましょう。誰もが暮らしやすい社会を作りましょう。誰もが暮らしやすい社会を作りましょう。

## 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日から7日までは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。市内にも国重要文化財旧中込学校校舎、国史跡龍岡城跡をはじめとする数多くの文化財があります。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

## 「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

健康づくり推進課 ☎62・3527

冬の季節に注意が必要な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。

■RSウイルス感染症とは  
RSウイルスは飛沫や接触により感染します。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  
こまめな手洗い、マスクの着用に努め、お子さんが日常的に触れる

おもちゃや手すりなどは、アルコールや塩素系の消毒液等で消毒しましょう。

## ■ノロウイルス食中毒とは

ノロウイルス食中毒は、主に手指や食品を介して感染し、嘔吐・下痢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

- 調理や食事の前、トイレの後などは、石鹸で十分に手洗いを行いましょう。
- 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。

## 自然災害等のリスクへの備えはできていますか

## 農業保険がサポートします

長野県農業共済組合佐久支所

☎58・2580

農業経営には、自然災害や価格低下など様々なリスクがあります。農業経営の安定のために、農業保険をぜひご利用ください。

農業保険には、収入保険と農業共済の2つがあります。様々なリスク、品目を総合的にカバーしたい方は収入保険への加入を、主に自然災害のリスクに対して品目ごとにカバーしたい方は、農業共済（農畑作物共済、果樹共済など）への加入がおすすめです。このほかに、農業施設や機械が受けた損害を補償する園芸施設共済や農機具共済などもあります。

農業保険は公的保険ですので、保険料および掛金の一部は国が補助しています。大災害時にも国のバックアップでしっかりと補償します。

詳しい補償内容や農業共済の対象品目等は、長野県農業共済組合佐久支所までお問い合わせください。

※収入保険は、青色申告を行っている方が対象



ホームページ  
QRコード

## 狩猟の解禁

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(火)から令和5年2月15日(水)まで（わな猟は、同年3月15日(水)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、簡先の確認を必ず行い、事故を未然に防ぎましょう。

## 犬の飼育マナーを守りましょう

環境政策課 ☎62・2917

または各支所経済建設環境係

犬を飼育するときは、マナーを守って、人と犬がお互いに快適に暮らせるよう次の点を守りましょう。

## ▽フンの後始末

散歩中に飼い犬がフンをした際、すぐ

に片付けられるようにスコップやビニール袋等を持参し、飼い主の責任で後始末をしましょう。

## ▽通行人等への配慮

散歩中に飼い犬が通行人等に飛びついたり、咬んだりすることがないように、必ずリードを装着し、適切な長さにして散歩するようにしましょう。

## ▽鳴き声の配慮

飼い犬が鳴く原因は「運動不足」や「さみしい時」など様々です。飼い主は飼い犬が鳴く原因を獣医師等の専門家に相談するなどして、近隣の迷惑にならないよう努めましょう。

これらの飼育マナーを守らなかった場合、法律や条例の規定に基づき罰金に処せられることがあります。

## 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、弓道場、

ギリシャ劇場、多目的広場

▽窓口受付開始 11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

11月10日(木)午後1時、

▽大会等の予約 管理事務所へ問い合わせ



## 今月のクールチョイス

(賢い選択)

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自分の車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

エコドライブを心がけ、地球温暖化防止に努めましょう。



ホームページ  
QRコード

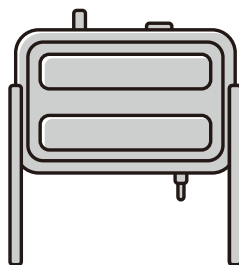
環境政策課 ☎62-2917

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用水路に流出すると、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

**灯油の流出(リム)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

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。



### 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)



### 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21日(月)

午後1時30分～4時30分

▽会場 市民創錬センター

多目的室1・2・3・4・5

▽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、生前贈与と相続の違いについて など

▽予約方法 電話またはホームページの予約フォームで予約(完全予約制)



ホームページ  
QRコード

### 東信地区労働フォーラム (佐久会場)

長野県東信労政事務所

☎0268・25・7144

労働問題に関する知識と理解を深め、安定した労使関係の形成促進と勤労者福祉の向上に資するため、労働フォーラムを開催します。

どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

▽日時 11月10日(木)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久合同庁舎5階講堂

▽受講料 無料

▽受講対象 労働者、事業主のほか広く一般県民

▽演題 「若者を採用・定着化できる企業のヒミツ」～ポイントとは教育体制・評価制度・組織文化～

▽講師 合同会社リベレーター代表 白石真樹氏

▽申込方法 長野県東信労政事務所へ電話で申し込み

▽申込期限 11月4日(金)



**「第二次佐久市観光振興ビジョン」(骨子案) に対する意見募集**  
観光課 ☎62・32805

市で策定を進めている「第二次佐久市観光振興ビジョン」の骨子案に対する意見を募集します。

▽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)、観光課・各支所経済建設環境係窓口

▽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、メール(kanako@city.sakunagano.jp)、FAX(62・2269)、持参のいずれかで観光課または各支所経済建設環境係へ提出

※電話や口頭による意見の提出は不可  
▽募集期間 11月16日(水)～30日(水)



**「佐久市犯罪被害者等支援条例」案への意見募集**  
人権同和課 ☎62・31335

今年度制定を検討している「佐久市犯罪被害者等支援条例」の案に対する意見を募集します。

▽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・各支所総務事務係窓口

▽意見の提出方法 指定の様式または任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、メール(jinken@city.sakunagano.jp)、FAX(64・1157)、持参またはながの電子申請サービスのみで人権同和課へ提出

※電話や口頭による意見の提出は不可  
▽募集期間 11月26日(土)～12月26日(月)



**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19日(土)

午前10時～正午(雨天中止)

※中止の場合は当日午前9時までに連絡

▽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 LINEまたは環境政策課へ電話で申し込み  
▽申込期限 11月11日(金)



**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

・花園団地 3DK 1戸

家賃 2万円

・泉団地 3DK 1戸

家賃 2万4700円

・白山団地 2K 1戸

家賃 8700円

・川原団地 3DK 1戸

家賃 1万7200円

・庄ノ上団地 3DK 1戸

家賃 1万6800円

・望月団地 3DK 1戸

家賃 2万1000円

▽募集期間 11月1日(火)～8日(火)

(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)

▽入居指定日 12月1日(木)

**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。

▽募集期間 11月1日(火)～8日(火)  
(土日祝日を除く)

▽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)



**第37回佐久平の美術展 作品募集**

近代美術館 ☎67・1055

▽応募資格

・佐久地域に関心がある方

・平成19年4月1日以前に生まれた方(高校生以上の方)

・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)

※書、写真は不可

▽作品搬入・受付日程

12月9日(金)・10日(土)

▽搬入場所 近代美術館

▽応募手数料 各部門1点3000円

(令和5年4月1日時点で19歳以下の方は1000円)

※詳細は、近代美術館で配布またはホームページに掲載の作品募集要項を参照



**「フオスターホーム(養育里親)募集**

うすだみなみ乳児院 上田原事務所  
(長野県里親支援事業A型委託事業所)  
☎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。

**佐久高等職業訓練校**

**令和5年度職業訓練生募集**

佐久高等職業訓練校

☎62・2276

**■普通課程**

- ▽募集科 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(年額) 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

▽募集定員 (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

▽募集定員 ガーデニング講座10名、DIY講座6名

※受講期間、受講料等詳細はホームページ参照

**■共通事項**

▽募集期間 11月1日(火)～令和5年1月31日(火)



**指定管理者の募集**

企画課 ☎62・3067

令和5年4月1日から「指定管理者」となる候補者(民間事業者・団体)を募集しています。

▽募集期間 11月4日(金)～12月5日(月)

▽募集施設 佐久平南広場

※応募手続等詳細は、ホームページを参照  
▽指定管理者制度とは

「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体にも委ねることができる制度で、民間の力を活用し、市民サービスを向上させるとともに、経費の節減を図ることを目的としています。



**令和5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

▽受付期限 12月2日(金)

▽試験期日 令和5年1月5日(木)・1月7日(土)のいずれか1日

・一般  
▽資格 男子で中学校卒(見込含) 17歳未満の者

▽受付期限 令和5年1月6日(金)

▽1次試験 令和5年1月14日(土)・15日(日)のいずれか1日

**■自衛官候補生**

▽資格 18歳以上32歳以下の者

▽受付期間 通年

▽試験期日 受付時に通知  
資格等は条件により異なるため、詳細はホームページ参照



LINEから申し込みができる市主催のイベント等は、下記QRコードからお申し込みください。



**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12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・農産加工品の販売・友好都市物産販売

※新型コロナウイルス感染症対策のため、試食や調理販売はなし



**川村吾蔵記念館 11・12月のイベント**

川村吾蔵記念館 ☎81・5353

**■うさぎの年賀状をつくろう**

▽日時 11月13日(日) 午前9時～正午

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽参加費 500円(材料費)

▽対象 どなたでも

▽内容 木版画による年賀状の制作

▽講師 田中好文(川村吾蔵記念館長)

▽定員 10名(申込先着順)

▽持ち物 彫刻刀、ハガキ

▽申込方法 LINEまたは川村吾蔵記念館へ電話で申し込み

▽申込開始 11月2日(木)

■未来の巨匠展「保育・幼稚園児作品展」  
白田地区7つの保育園・幼稚園児と保護者が互いの顔を描いた作品を展示します。

▽期間 11月25日(金)～12月8日(木)

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

図書館 11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

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 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

▽ぽっけおはなしの会

・日時 19日(土) 午前10時30分

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 23日(水・祝) 午前11時

▽語りのおもてなし

・日時 26日(土) 午後3時

▽佐久の先人を語る

「幕末・明治を生きぬいた女流歌人 佐藤探花」

・日時 26日(土) 午後1時30分

・講師 春原 邦江氏

・定員 20名程度

■白田図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 9日(木) 午前10時30分

▽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

■望月図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 11日(金) 午前10時30分

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 26日(土) 午前11時

近代美術館 イベント

近代美術館 ☎67・1055

■並木功展 一期一会

並木功は、佐久市出身・在住の日本画家です。

本展覧会では、人々や風景との「一期一会」を大切にしてきたという作家の40年余の画業を紹介します。

▽会期 11月6日(日)まで

▽休館日 月曜日(祝日は開館)、および祝日の翌日

▽開館時間 午前9時30分～午後5時

▽観覧料

・一般 600円(団体500円)

・学生 410円(団体310円)

・高校生以下または18歳未満 無料



並木功 《煌めく眸》

空き家を売りますか？貸しますか？  
守りますか？

佐久市内空き家の相談会を開催します。

県宅地建物取引業協会佐久支部会員が参加するこの機会をお見逃しなく！

▽日程 12月2日(金)

▽会場 市役所 7階 701会議室

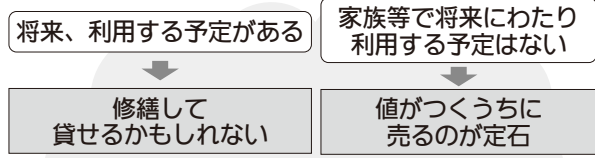
▽申込方法

移住交流推進課へ電話、メール(kouryu@city.saku.nagano.jp)、LINEのいずれかで申し込み

▽申込期限 11月29日(火)



LINE QRコード



どうしていいのかわからない  
でもいつかは決めないといけない...

そうだ！  
空き家相談会に行こう！



移住交流推進課 ☎62-4139

■カードゲームで学ぼう！知的財産権  
知的財産権 学習カードゲーム「まもってひろげて アートを発信 知財でポン！」(一般財団法人たんぽぽの家)で遊び、知的財産権を守ることにについて学びます。

ゲーム終了後には、美術やデザインと知的財産権について、簡単なレクチャーを行います。

▽日時 11月25日(金)  
午後6時30分～7時30分

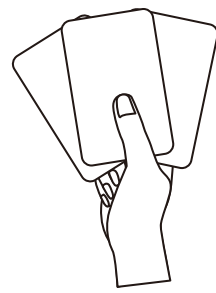
▽会場 近代美術館 喫茶室

▽対象 高校生以上

▽定員 6名(申込先着順・見学のみで参加を希望する方はお問い合わせください)

▽申込方法 LINEまたは近代美術館へ電話で申し込み

▽申込開始 11月1日(火) 午前9時





うすだスタードーム  
11・12月のイベント

うすだスタードーム

☎82・0200

■皆既月食観望会

▽日時 11月8日(火)午後6時30分～10時

▽内容 皆既月食観望、日食・月食のお話

■第3回星座教室「木星・土星と秋の星座を見つこう」

▽日時 11月18日(金)午後7時30分～9時

▽内容 秋の星座と惑星観望

■火星観望会

▽日時 12月1日(木)午後7時30分～9時

▽内容 火星接近観望、火星のお話

■観望会・教室共通

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費 (入館料)

一般520円、小中学生260円

▽定員 30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26日(土)

午前10時～午後10時

▽内容 (昼間) 施設見学・昼間の星観望、(夜間) 天体観望会

▽参加費 無料

▽定員 昼間・夜間各30名程度

▽申込方法 うすだスタードームへ電話  
で申し込み

企画展示「女性解放の道を拓いた丸岡秀子く夫を、主人と呼ぶのをやめましょうよ」

白田文化センター ☎82・3634

旧白田町出身の「佐久の先人」としても知られ、ジェンダーフリーの先駆けとして、女性の地位向上に取り組んだ丸岡秀子。彼女は常に弱い立場にある人々に温かいまなざしを向け、農村女性の解放に大きく貢献しました。

本企画展示では、秀子の思想的基盤となった幼少期の生い立ちや生家である酒造業井出家との関係などを紹介します。

▽期間 11月13日(日)まで

▽開館時間 午前9時～午後5時

▽会場 白田文化センター

▽入館料 無料



左から 井出今朝平、井出秀子、井出今朝平(個人蔵)



ホームページQRコード

特別講演会

「香坂山遺跡からみた日本列島後期旧石器文化の新たな構造」

文化振興課(文化財事務所)

☎63・5321

香坂山遺跡の特別講演会を開催します。

本講演会では、令和2・3年に行われた学術調査の成果概要を検証し、日本列島の後期旧石器時代の成立過程を展望します。

▽日時 11月20日(日)

午後1時30分～3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 どなたでも

▽講師 元千葉県立中央博物館主席研究員 田村隆氏

▽定員 100名(申込先着順)

▽申込方法 LINEまたは文化財事務所へ電話で申し込み

▽申込開始 11月7日(月)午前9時

▽主催 独立行政法人国立文化財機構 奈良文化財研究所

毎月26日  
「いい風呂の日」サービス

もちづき荘	☎52・2515
布施温泉	☎53・0181
穂の香乃湯	☎58・0033

▽日程 11月26日(土)

▽サービス内容

・入浴料割引

大人500円↓260円

小人250円↓130円

※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

・回数券または共通入浴券(25回券)を

購入された方に限り、入浴券を1枚進呈

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

11月の最終金曜日に佐久市民を対象とした入浴料の割引サービスを行います。

▽日程 11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 佐久市在住を証明できるもの

コスモホール佐久第九演奏会

文化事業団 ☎82・3962

▽日時 12月18日(日)午後2時、(開場・午後1時30分)

▽会場 コスモホール 大ホール

▽入場料 大人2000円、高校生以下1000円

▽曲目 シベリウス交響詩フィンランデ

イア作品26、ベートーヴェン交響曲第9番ニ短調作品125(合唱付き)

▽指揮 柳澤寿男氏

▽ソリスト 大山亜紀子氏(ソプラノ)、

飯森加奈氏(アルト)、倉石真氏(テ

ノール)、近藤圭氏(バリトン)

▽管弦楽 佐久室内オーケストラ

▽合唱 コスモホール佐久第九合唱団

## 講座・教室



### オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62・3157

▽日時 11月8日(火)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 205会議室

▽参加費 無料

▽内容 座談会、レクリエーション

▽対象 認知症の方およびその家族、地域の方、専門職など

▽持ち物 飲み物

▽申し込み 不要

### 家族介護者交流会

「楽しく運動して日頃の疲れをリフレッシュしませんか？」

野沢地域包括支援センター

☎63・8430

▽日時 11月12日(土)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 ホール

▽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 健康運動指導士によるストレッチ・身体のメンテナンス法の講座

▽講師 健康運動指導士 茂原徹也氏

▽持ち物 飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください。

▽定員 20名(申込先着順)

▽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」の担当者にお伝えください

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 11月10日(木)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久市内(安心して参加いただくため、申し込み時に詳しく案内します)

▽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わかちあい ⑤参加しての感想

### 望月歴史民俗資料館講座

「茂田井間の宿を巡る秋の散歩」

望月歴史民俗資料館

☎54・2112

▽日時 11月19日(土)午前9時～11時45分

▽集合場所 大澤酒造駐車場

▽目的(徒歩で移動)

茂田井間の宿(石割坂・民俗資料館等)

▽参加費 100円(保険代・資料代)

▽講師 佐久歴史の道案内人の会 小林 正俊氏

▽定員 20名程度(申込先着順)

▽申込方法 LINEまたは望月歴史民俗資料館へ電話で申し込み

▽申込開始 11月2日(水)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。感染拡大防止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。

### 健康体操教室

▽日時 11月10日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館 2階 和室1・2

▽内容 ミニゲーム等で楽しく体を動かそう

▽参加費 無料

▽持ち物 飲み物

▽服装 運動のできる服装

■音楽を楽しむついで

▽日時 11月18日(金)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 音楽室1号

▽内容 みんなで秋の演奏を楽しもう

▽参加費 無料

### ヨガ教室

▽日時 11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

▽参加費 無料

▽持ち物 飲み物・ヨガマット(お持ちの方)

▽服装 楽に動ける服装

### ものづくり体験

▽日時 12月1日(木)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽内容 しめ縄作りに挑戦しよう

▽参加費 400円(材料費)

▽服装 汚れてもよい服装

### ピアのついで

▽日時 12月7日(水)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 音楽室1号

▽内容 クリスマス弦楽器演奏会

▽参加費 無料

### 料理教室

▽日時 12月15日(木)午前10時～午後1時

▽会場 中込会館 3階 調理講習室

▽内容 クリスマスマヌエー

▽参加費 500円(食材費)

▽持ち物 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り容器2～3個

※申込後のキャンセルは前日の午前中まで



ふれあいポールのウォーキング  
11・12月のご案内

佐久ポールウォーキング協会事務局  
☎67・3318

例会ウォーク

▽日時

①11月6日(日) 午前9時～10時30分

②12月4日(日) 午前10時～11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

※体験講習あり

▽持ち物 飲み物、雨具

健康講演会

▽日時 11月20日(日) 午前9時30分～正午

▽場所 中込公民館

▽参加費 無料

▽内容 ポールウォーキングの講演会、

ポールウォーク散策・講習会

▽講師 医学博士 整形外科専門医

安藤 邦彦氏

▽持ち物 飲み物、雨具

佐久鯉料理講習会

農政課 ☎62・3203

佐久の郷土料理、鯉のうま煮や鯉こくの作り方を学びます。

▽日時 11月22日(火)

・1部 午前10時～正午

・2部 午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創錬センター料理講習室

▽参加費 無料

▽対象 市民の方

▽講師 魚甲商店 市川章人氏

▽内容 1部・鯉こく、2部・鯉のうま煮  
佐久鯉の説明と調理実習(料理は持ち帰り)

▽持ち物 鍋1個(直径30cm程度)、マ

スク、筆記用具、エプロン、三角巾

▽定員 各部8組(1組2名まで)

▽申込方法 LINEまたは農政課へ電

話で申し込み

※1部または2部のどちらかのみ

▽申込期限 11月14日(月) 午後5時(必着)

※定員を超えた場合は抽選のうえ、郵送

で結果を通知

スポーツ教室参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎88・6123

ソフトテニス教室(全10回)

▽期間 11月30日(水)～2月8日(水)(毎週

水曜)

▽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(申込先着順)

▽申込方法 佐久市スポーツ協会窓口で

参加費を添えて申し込み

▽申込期限 11月22日(火)

そば打ち体験教室

中央隣保館 ☎62・0991

そば打ちに挑戦してみませんか。初めての方もぜひご参加ください。

▽日時 11月30日(木)

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」

店主 友野今朝治氏

▽持ち物 エプロン、三角巾、上履き、

そばを持ち帰る容器(2～3人分・そ

ば打ちのみで試食は行いません)

▽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17日(木)

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(水)
市税等	固定資産税・都市計画税 (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

■一般寄附(順不同)

▽市へ

・足踏み式除菌デイスペンサー1台 吉田工業(株)様

・現金2千円

佐久の鯉太郎様

▽切原保育園へ

・米15kg

新海武男様

▽城山保育園へ

・プルーン12kg

山本和正様

▽白田学園へ

・タオル60枚

佐久市更生保護女性会様

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税およびクラウドファンディングでご寄附いただき、ありがとうございます。

寄附者名は、ホームページに掲載しています。



ふるさと納税 QRコード



クラウドファンディング QRコード

## 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(火)午後1時～4時 浅科支所  
11月16日(水)午後1時30分～4時 あいとぴあ白田  
11月17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

11月12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(相談無料)  
あいとぴあ白田  
■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 長野県方法務局佐久支局 ☎67-2272

### 消費生活相談

平日 午前8時30分～午後5時15分  
佐久市消費生活センター(市役所2階市民ホール内)  
(不在時は市役所3階生活環境課)  
■問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501  
または生活環境課 ☎62-3094

## ごみ分別



■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

次のごみを分別してみましょう!

- ① 歯ブラシ
- ② 歯磨き粉のチューブ
- ③ 乾燥剤



### 生ごみの水切りにご協力ください

可燃ごみの成分に含まれる水分のほとんどは生ごみから出ていると言われています。捨てる前のひと手間「水切り」を行うことによって、ごみの減量化やごみ焼却費用の削減につながります。

#### 水切りのポイント

- ▽濡らさない 生ごみを濡らしてしまうと、水分を吸って重くなってしまいます。野菜や果物の皮をザルに入れる等、濡らさないことから始めましょう。
- ▽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。
- ▽乾燥させる お茶殻や果物の皮等は濡らさずに一晩おいて乾燥させましょう。太陽光で乾燥させるとなお良いです。

【正解】①可燃ごみ ②可燃ごみ(キャップは容器包装プラスチック) ③可燃ごみ

### 公式SNSで行政情報等を発信しています!



LINE



Twitter



Facebook

### 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  
・白田支所、浅科支所、望月支所は月曜日(祝日の場合はその翌日)のみ
- マイナンバーカード交付専用窓口(要予約)  
11月13日(日) 午前8時30分～午後4時30分  
・市民課

## 電話でお金詐欺被害急増

市職員や警察官などを装った「電話でお金詐欺」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、本人にのみ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。



## データファイル

### 人口

総数	98,381人 (-47人)
男	48,415人 (-4人)
女	49,966人 (-43人)
世帯数	43,171世帯 (+31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4年1月～9月の累計
人身事故	25件	171件
死亡	0人	2人
負傷	31人	200人
救急	437件	3,693件
火災	2件	42件



# 公民館報さくし

No.212

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

## 短詩型文学交流会報告～中学生と地域の先生との俳句交流会～

◇ 初きのこはずかしながら顔を出す (一年 植松友)

◇ 古き寺歴史と語る紅葉山 (一年 今村優思)

◇ 苔むらへこオロギ進む冷えの中 (一年 石井大智)

野沢中学校1年生の「ふるさと学習」で「俳句」を選択した9名の生徒と、公民館の学習グループで俳句づくりをしている地域の先生方5名との交流会が行われました。

まず、前山貞祥寺で俳句のネタとなる「散策メモ収集」の学習から始まりました。一面に敷き詰められたような見事な苔のじゅうたんと鬱蒼と茂った杉木立の境内で、その子流の俳句づくりへの挑戦がスタートです。

その後学校に戻り、地域の先生方のアドバイスを得ながら俳句づくりに取り組みました。つい難しく考えてストップしてしまう姿もありましたが、その都度「助詞を『に』から『を』か『と』に換えてみたら」などの具体的な助言や「見たまま、感じたままを素直に表現すること。これを何回も続けて自分の感性を磨くことだ。何回も作っていけばきっとお気に入りのいい句が作れるよ」などの励ましをいただきながら、各自真剣に句作に挑んでいました。

その甲斐あって、左のような作品が徐々に創り上げられ、生徒たちの満足感もはっきりと伝わってきました。最後のまとめの会で、全員がお気に入りの一句を堂々と発表しました。

このような体験や授業が積み上げられれば子どもたちは着実に伸びていくだろうと改めて感じました。(編集委員：小林)



### コラム 色えんぴつ



### 多様性のあり方

栃木県

岡田啓雅

近年、LGBTという言葉が広く認知され性の多様性ということがよく言われるようになった。また、コロナ禍でリモートワークが盛んになり、働き方改革と相まって、多様な働き方が選べる時代になってきている。なぜ、社会は様々な事柄に対して「多様性」を重視してきているのだろうか。

私が「多様性」という言葉を初めて聞いたのは小学校の授業で先生に「生物多様性を守っていかねければならない」と言われたときである。なぜ、生物多様性を守っていかねければならないのかは、当時あまり理解できなかったが、今改めて考えてみたいと思った。これまで、地球上の生物は遺伝子の変異により、進化し、様々な環境に適応してきた。そうして生まれた多様な生物が相互作用することで、自然界は成り立ってきた。もし、自然界に一種類の生物しかいなかったらどうなるだろうか。きっと、少しの環境の変化でその生物は絶滅してしまうだろうと思う。

この生物多様性の考えからすると、「多様性」が認められない社会だと、少しの変化で社会が終わってしまうのだろう。現在は、将来が見通せない変化の激しい世の中だとわがわが言われている。そんな時に、様々な「多様性」を認めていくことが、これからの社会を生きていくうえで大事なことだろう。

# ふれあい あれこれ

## 地域公民館の取組 ～東公民館から東地区の地域公民館活動の紹介～

東地区の地域公民館の活動の様子を紹介します。地域公民館は市公民館とは別に、地域ごとにある身近な自治公民館です。東地区には12館あり、地域に根差した様々な活動を行っています。

地域の特色のある活動として、子ども映画観賞会、マレットゴルフ大会、盆踊り、しめ縄作り、まゆ玉作り、獅子舞、道祖神などがあります。また、多くの館で文化祭を行い、展示や舞台発表をしており、地域の文化活動が活発です。また、いきいきサロンを行い高齢者の皆さんの生きがいになっています。

### 安原地域公民館「いきいきサロン」

安原区では、いきいきサロンを6月28日に開催しました。

英国式庭園の「風の丘しいある」を散策し、満開のバラを鑑賞しました。バラの香りの中、おしゃべりをしながら歩き、リフレッシュした後、長寿閣で糸巻きゲームとセラバンド体操で体を動かしました。

バスから見ると真夏の青空と目の覚めるような緑の田んぼ

が続く、『美しい佐久市』の風景が広がっていました。「こんなにいい思いをさせてもらって、大事にしてくれて、ありがてえよお～」振り向くと手を合わせる参加者のHさんがいました。私は、「Hさんはじめ、畑や田んぼの仕事を頑張ってくれる皆さんのお蔭で『美しい佐久市』なので、また、いきいきサロンで一緒に楽しい時を過ごしましょう」と、思いながら家へと車を走らせました。昼食は、新型コロナウイルス感染予防の為、お持ち帰りでした。早く一緒に食べられるようにと願うばかりです。

(青木かある)



### 新子田地域公民館「八幡神社奉納盆踊り大会」



コロナ禍で2年間中止となっていた奉納盆踊り大会を、今年度は踊りは中止にしたものの、皆さんに集まっていた機会を設定しました。

盆踊り大会をしてほしいという区民からの要望と、役員が変わってしまう前にどういう流れで盆踊り大会が準備され開催されるか、伝えていきたいという願いもありました。

当日の8月14日は、150人以上の区民の皆さんが八幡神社に集まりました。来ていただいた方で、子どもがいる家庭には花火セットとお菓子を、大人には飲み物を配りました。そして、盆踊りの曲を流し雰囲気を楽しんでもらいました。「コロナで中止になると思ったけれど、皆が集まってこれて良かった。やってもらって良かった」との声がありました。当日は早朝より氏子の方たちの協力のもと、準備をしました。地元を離れている方が帰省した際、故郷の良さを再確認できるよう、地域の行事を続けていければと思います。

(梅村育雄)



### 「寄り添うひと」

あの日の光景は、今も忘れることができません。生まれて初めて避難所で一夜を明かし、我が家に戻った令和元年10月13日の朝、変わり果てた姿に衝撃で言葉を失いました。台風19号による大雨で千曲川の堤防が崩れ、隣家は流されてしまいました。我が家も基礎が削られ、部屋の窓の下に千曲川が流れている状況でした。前夜から警戒に当たって下さった消防団の方から、この家も危ないからすぐに避難するように言われ、大慌てで家から飛び出しました。幸いなことに、復旧工事が国の管轄に格上げされ、大勢の方のご尽力により正月は我が家で迎えることができました。

さて、避難するとき、我が家の周辺にはたくさんの方が集まっていました。心配して駆けつけてくれた方もいましたが、多くは知らない人でした。中にはスマホで写真を撮っている人もいました。「こんなに辛い思いをしているのに写真なんか撮って」と心の中で叫びました。

しかし、避難生活に慣れ落ち着きを取り戻したとき、各地で災害がある度に他人事のように思っていた自分、野次馬根性を出して近くの騒ぎに駆け付けていた自分に改めて気づきました。そして「人の辛い思いに寄り添える人になりたい。寄り添える人になろう。」と新たな決意をしました。避難生活の体験は自分にとって人権感覚を磨き直す機会となりました。

人権同和教育推進員 宇都宮 通孝  
※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-3135)



## 第20回 わがまち佐久・市民講座

入場無料

主神として東本社に祀られている興波岐命おきはぎのみことは、新開神にいさくのかみと称され「佐久」の地名の由来とも言われています。三社の一つ東本社とその奥に位置する三重塔は共に国の重要文化財に指定されています。今回は、そんな新海三社神社についてお話ししていただきます。この機会に歴史ある神社について学んでみませんか？

演題 「佐久の誇り 新海三社神社」

講師 長野県立歴史館特別館長 笹本 正治 氏ささもと しょうじ

日時 令和4年12月10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（200人）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】

- ★1951年山梨県敷島町（現甲斐市）に生まれる。
- ★信州大学卒業後、名古屋大学大学院にて博士課程前期を修了し、信州大学副学長、信州大学地域戦略センター長等を歴任。現在は長野県立歴史館特別館長。
- ★著書には「山岳信仰伝承と景観―虚空蔵山を中心に―」（岩田書院）、「歴史のなかの音―音がつなぐ日本人の感性―」（三弥井書店）など多数。



※新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じた上で開催します。

## 第18回 佐久市短詩型文学祭のご案内

短歌・俳句・川柳・詩を募集したところ大勢の皆さんから投稿がありました。作品作りに励まれた皆さんはじめ多くの皆さんが集い、より一層短詩型文学に親しんでいただきたく、文学祭を開催します。

●開催期日 令和5年1月28日（土）  
午前9時30分～12時30分

●会場 佐久市市民創錬センター

●内容 午前9時30分～開会式  
児童生徒の部表彰式  
選者を囲んで部門別学習会 ほか  
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては開催内容が変更となる場合があります。



第15回短詩型文学祭の様子

問合せ 佐久市中央公民館 電話66-0551

## 市立図書館より

佐久市立図書館では、毎年秋に図書館講座を開催しています。今年は、軽井沢町在住の絵本作家、accototo（アッコトト）こと、ふくだとしお+あきこさんに講演していただきます。絵本、イラスト、壁画などをご夫婦で制作されており、「うしろにいるのだあれ」「ぼくくま」等の絵本や、日々の暮らしを綴った「絵本作家の森のいえ便り」を出版されています。今回は、絵本制作のあれこれや暮らしについて語っていただきます。みなさん、是非ご参加ください！

### 令和4年度 図書館講座（入場無料）

「絵本づくりと日々のこと」

講師 accototo ふくだとしお+あきこさん

日時 令和4年11月19日（土）  
午後1時30分（開場12時45分）

会場 佐久平交流センター

定員 200名程度

申込 中央図書館に電話（67-2111）、またはLINEにてお申込みください。  
※新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じた上で開催します。



◎お住いの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

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


■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■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
浅間公民館	◎親子あそび&リトミック② 音楽教育「リトミック」。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 6日(火) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導員 神津恭子先生 小山里美先生	<参加費>100円程度(材料費) <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定員>20組程度 ※申込受付開始 11月15日(火) 8:30
	◎伝えたい佐久の味③ 3回目は「おせち料理(きんとん・お煮しめ)」です。参加お待ちしています ※調理のみで試食は行いません	12月 8日(木) 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	<参加費>700円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 11月17日(木) 8:30
野沢公民館	◎クラシック音楽入門 戦国時代！秀吉も聴いた！弦楽器ヴィオラ・ダ・ガンバのやさしい音色を聴いてみませんか	12月 3日(土) 13:30~15:30	野沢会館 2階会館ホール	佐久古楽合奏団	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定員>35名程度 ※申込受付開始 11月7日(月) 8:30
	◎楽しく歌おう(冬) 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13日(火) 13:30~15:30	野沢会館 2階会館ホール	進行 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 11月15日(火) 8:30
	◎野沢地区公民館のつどい ・作品展示発表 ※舞台発表は、令和5年3月を予定しています	12月17日(土) 作品展 13:00~16:00 チャリティーバザー 13:00~16:00 体験コーナー(陶芸・銅板等) 13:00~15:30	野沢会館	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による作品展です。 短歌・俳句・詩・川柳・水墨画・絵手紙・絵画 陶芸・木彫・銅板・篆刻・羊紙工・藤細工・洋裁 手芸・園芸・フラワーアレンジメント その他活動報告	
	◎おしゃれに飾る！お正月のお花教室 自分で作ったフラワーアレンジメントを飾り、新しい年をわかえませんか(初心者大歓迎です)	12月25日(日) 13:30~15:30	野沢会館 創作室	学習グループ 「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) <持ち物>花ばさみ(又はフローリフト ナイフ)・新聞紙・作品を入れる袋等 <定員>18名 ※申込受付開始 11月22日(火) 8:30
	◎おしめ縄作り講習会 古代米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20日(火) 9:30~12:00	中込会館 大会議室	しめ縄講師 池田正直先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>はさみ・霧吹き・千枚通し・セロハンテープ <定員>25名 ※申込受付開始日 11月28日(月) 8:30
中込公民館	◎家で本格中華 プロの料理人に家庭でもおいしくできる中華料理のコツを教わります。今回は、ばらばらチャーハンと麻婆豆腐を作ります ※調理のみで試食は行いません	12月 1日(木) 10:00~12:00	中込会館 料理講習室	中華料理店主 中村照久先生	<参加費>1000円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・マスク・持ち帰り用容器 <定員>10名 ※申込受付開始 11月7日(月) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座⑤ 「楽しく、無理なく、いつまでも若々しく」あなたが主役の健康づくりを応援します。今回はリハビリテーションの観点から、認知症理解と予防について、体操などを交えながら教わります	12月 7日(火) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	理学療法士 高地裕一郎先生 作業療法士 臼田由香先生	<参加費>無料 <持ち物>水分補給のための飲み物 <定員>30名程度 ※申込受付開始 11月9日(水) 8:30
	◎なつかしの歌こころの歌(冬) 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22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 ピアノ伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円(歌集代) <持ち物>飲み物・冬の歌集(空色) <定員>30名程度 ※申込受付開始 11月21日(月) 8:30
	◎家でクリスマスパーティを 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 ※調理のみで試食は行いません	12月14日(水) 9:30~12:00	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>1000円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 11月14日(月) 8:30
東公民館	◎そば打ち教室 年末に向けてそば打ちに挑戦しましょう ※調理のみで試食は行いません	12月14日(水) 9:30~11:30	東会館 料理講習室・食 育室	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>600円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>9名 ※申込受付開始 11月16日(水) 8:30
	◎華道教室 自宅のお正月の準備に向けて、生け花を勉強して素敵に活けましょう	12月27日(火) 10:00~11:30	東会館 会議室1・2	古流松藤会 教授者 佐藤由美子先生	<参加費>2,500円(材料費) <持ち物>花瓶又は花器・剣山・はさみ <定員>8名程度 ※申込受付開始 11月29日(火) 8:30
臼田公民館	◎そば打ち体験教室 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 ※調理のみで試食は行いません	12月 9日(金) 9:00~12:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	学習グループ「佐久おやじの会」の皆さん	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器(A4サイズ程) <定員>16名 ※申込受付期間11月8日(火) 8:30~11月22日(火) 17:15



	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	◎ <b>スタンドグラス講座①</b>  初心者向け ～クリスマスツリーを作ろう！～ スタンドグラスでクリスマスツリーを作ってみましょう	12月 3日(土) 9:30～12:30	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>2,000円(材料費) <持ち物>ビニール手袋・汚れても良いタオル・軍手 <定 員>12名 ※申込受付期間 11月9日(水) 8:30～11月11日(金) 17:15
	◎ <b>スタンドグラス講座②</b>  経験者向け ～クリスマスのリースを作ろう！～ スタンドグラスでリースを作ってみましょう	12月10日(土) 13:00～16:00	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>2,000円(材料費) <持ち物>ビニール手袋・汚れても良いタオル・軍手 <定 員>12名 ※申込受付期間 11月16日(水) 8:30～11月18日(金) 17:15
	【子ども公民館】 ◎ <b>子ども小満太鼓教室</b> 郷土芸能「白田小満太鼓」の入門教室です。3月まで8回で練習します ※詳細は後日参加者に通知します	①12月 3日(土) ②12月24日(土) ③ 1月 7日(土) ④ 1月14日(土) ⑤ 1月28日(土) ⑥ 2月 4日(土) ⑦ 2月18日(土) ⑧2月23日(休祝) (時間) 14:00～15:30	①～②コスモホール 練習室 ③～⑧あいとびあ臼田 ホール	白田小満太鼓愛好会の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>上履き・飲み物 <定 員>20名程度 <対 象>小学生(2年生以上) ※申込受付開始 11月2日(水) 8:30
浅科公民館	◎ <b>クラフト講座 (全2回)</b> クラフトテープで手提げ籠を作ります	①12月 2日(金) ②12月16日(金) (時間) 9:30～11:30	浅科会館 会議室1・2	クラフト作家 木内公子先生	<参加費>600円(材料費) <持ち物>ハサミ・洗濯バサミ <定 員>10名 ※申込受付開始 11月9日(水) 8:30
	◎ <b>おやこDE料理</b> メニュー：ブッシュ・ド・ノエル、スコッチエッグ、トマトのペンネ ※調理のみで試食は行いません	12月17日(土) 9:30～12:00	浅科会館 料理講習室・食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器(25cmのケーキが入る容器も) <定 員>12名 ※申込受付開始 11月16日(水) 8:30
	◎ <b>飾り巻き寿司教室</b> 切ってびっくり！ 飾り巻き寿司に挑戦しましょう ※調理のみで試食は行いません	12月21日(水) 13:30～16:00	浅科会館 料理講習室・食育室	飾り巻き寿司インストラクター 菊原訓子先生	<参加費>1000円(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・ふきん・巻きす・ラップ・開いた牛乳パック(まな板代わり)・持ち帰り用容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 11月22日(水) 8:30
	◎ <b>生け花教室</b> 生け花を飾ってお正月を迎えましょう 	12月27日(火) 13:30～15:30	浅科会館 創作室	草月流師範 武重みち先生	<参加費>3000円程度(材料費) <持ち物>花ばさみ・水盤(花器)・剣山・花を包む新聞紙等 <定 員>10名 ※申込受付開始 11月25日(金) 8:30
望月公民館	◎ <b>親子ふれあい劇場</b> 人形劇「おじいちゃんとなめき」	12月18日(日) 13:30開場 14:00開演 (上演時間 40分)	駒の里ふれあいセンター大ホール	出演：ホーボーズ・パペットシアター	<参加費>無料 <定 員>200名 ※申込受付期間 11月9日(水) 8:30～11月12日(土) 17:15
	◎ <b>人権講座</b> 「相手の気持ちを考えること」の大切さなど人権について学びましょう	12月15日(水) 18:30～19:15	駒の里ふれあいセンター 会議室	社会教育指導員 吉澤 隆先生	<参加費>無料 ※事前申込みは不要です
	◎ <b>望月地区公民館のつどい</b> ・総作品展 ・芸能祭 	11月19日(土) 総作品展 13:00～17:00 駒の里音楽会 13:00～14:30 11月20日(日) 総作品展 9:00～15:00 芸能祭 9:00～12:00	駒の里ふれあいセンター	総作品展 俳句、切り絵、書道、篆刻、竹細工、つるし雛、古文書読解など 駒の里音楽会 出演：望月子ども太鼓「駒」・ひまわりクラブ(ダンス) 芸能祭 コーラス、民謡、古楽、大正琴、オカリナ、各種舞踊など	

※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)  
 ※申込受付は平日の8:30～17:15です。ただし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。

## 瀬音

星の町「うすだ」として、天体観測施設うすだスタードームがあり、白田公民館の特色ある講座の一つとして「星空ウォーキング」と銘打った星の教室を、四季を通じて年5回あいとびあ臼田で行っています。講師はうすだスタードームの職員です。独特の口調で語られるギリシャ神話等を、楽しく聞きながら夜空を見上げたり、望遠鏡を覗いて季節の星座を見たりすることが出来ます。星好きの人には、是非参加いただきたい講座です。受講者からは「土星の輪っかが良く見えカラフルだった。」「土星、木星、アンドロメダ銀河など、聞いたことのある星々に出会えて感動した!」などの声が続々と聞かれています。季節に応じた星座の観察ができるので、多くの方の参加申込みをお待ちしています。

白田公民館の場所は、「あいとびあ臼田」の中にあり、向かいには白田中学校、さらにその後方の山腹には国内有数の大型パラボラアンテナ2基を見ることが出来ます。

公民館は、小さなお子さんからお年寄りまで、年齢や性別に関係なく生涯学習に取り組んでいます。生き生きとした笑顔がいつでも見られる場所であるように、心掛けていきたいと思っています。どうぞ、気楽に足を運んでみてください。

(白田公民館 小山俊明)

自立型サービス付き  
高齢者向け住宅

# タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う街  
3ヶ月以上の短期入所もできます  
介護が必要な方はご相談ください

小諸市御影  
見学できます  
(予約制)

ペット同居可

[問] ☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7 ☎http://www.nozomi-g.co.jp/

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。



総合相談室  
ことぶきの家  
開設

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)

処方せん調剤 介護用品 医薬品 化粧品



# 萬寿堂薬局

調剤用薬品備蓄 約2300品目

皆さまの身近に  
そっと寄り添う、安心の  
かかりつけ薬局でありたい。  
それが願いです。

佐久市臼田224 ☎0267-82-3141  
FAX 0267-82-3142

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

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。

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

千曲バスグループ

- 千曲バス乗合高速課 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
- ニユ一交通 佐久 0267-65-7070

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>

**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献血限度となります。  
 ※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



3

4

5

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

あさまコスモクリニック  
 ☎66-7701  
 はせがわ皮ふ科クリニック  
 ☎78-3116

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  
 あいとぴあ臼田

サングリモ中込内

9

10

11

12

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  
 浅間会館

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  
 浅間会館

サングリモ中込内

16

17

18

19

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  
 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

サングリモ中込内



23

24

25

26

こすも内科クリニック  
 ☎88-7211  
 たかみ耳鼻咽喉科クリニック  
 ☎67-8733

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  
 浅間会館

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  
 望月総合支援センター  
 (肺がん検診セット)

サングリモ中込内

30

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  
 浅間会館

**長野県小児救急電話相談**

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対応に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の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



**子** 2歳児歯っぴー教室（要予約）  
 対象：令和2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17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

**人** 地域集団健診 **人** 乳がん検診 **人** 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

**人** 休日当番医 診療時間：午前9時～午後5時

**小児** 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)

**歯** 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  
 ※新型コロナウイルス感染症感染警戒レベル6の時の受付時間は  
 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は、閉所しました。

〈受診される方へ〉

風邪症状がある方は、事前に電話でご相談ください。

# 健康のカレンダー

[2022年]

# 11月

日 sun	月 mon	火 tue
		1
		東児童館 白田児童館 サングリモ中込内 もちつき保育園内 中佐都児童館内
6	7	8
小児 歯 川西赤十字病院 ☎53-3011 増田医院 ☎66-0303	岸野児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちつき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	切原児童館 サングリモ中込内 もちつき保育園内 中佐都児童館内
13	14	15
小児 歯 岡田医院 ☎53-2123 みらい・そだちクリニック ☎77-7660	平根児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちつき保育園内 うすだ健康館内	東児童館 青沼児童館 サングリモ中込内 もちつき保育園内 中佐都児童館内 あいとぴあ白田
20	21	22
小児 歯 荻原医院 ☎67-2051 柳澤クリニック分院 ☎78-3355	小田井児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちつき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	田口児童館 サングリモ中込内 もちつき保育園内 中佐都児童館内 駒の里ふれあいセンター
27	28	29
小児 歯 小林内科クリニック ☎66-0500 のざわ整形外科 ☎88-6025 献血 イオンモール佐久平	平根児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちつき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内 市民創練センター (肺がん検診セット)	サングリモ中込内 もちつき保育園内 中佐都児童館内 あいとぴあ白田 (肺がん検診セット)

## 発熱等の風邪症状がある方の相談・受診について

- ①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かかりつけ医等を持たない方や、土日祝日や夜間など相談先に迷った場合は、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

# 佐久平駅南地区の市道が開通



令和2年から工事が始まった佐久平駅南地区は、9月27日に市道の開通式が行われ、近隣の商業施設も相次いでオープンしました。

開通式の会場となった「夢佐久通り」は、歩道が広く、ベンチを設置し、多種の桜の木を植樹するなど、魅力的な質の高い道路になっています。既に多くの皆さんに訪れていただいております。賑わいを見せています。

## マイナンバーカードお持ちですか？

### マイナポイント対象となる マイナンバーカードの 取得申請期限が延長になりました

マイナンバーカードをお持ちでない方は、12月末までに取得の申請をすると、マイナポイント申込の対象となります。イオンモール佐久平で出張窓口も開催しますので、この機会にマイナンバーカードを取得しませんか。



- ◆日付：12月9日(金)～12日(月)
- ◆時間：午前11時～午後6時
- ◆場所：イオンモール佐久平 イベントホール (2階 フードコート横)

#### ◆予約方法

【電話】

77-7933 (平日・開庁時間中のみ)

【オンライン】

[https://s-kantan.jp/city-sakunagano-u/offer/offerList\\_detail.action?tempSeq=23571](https://s-kantan.jp/city-sakunagano-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=23571)

ながの電子申請サービス  
QRコード



## クラウドファンディング 実施中

市では、クラウドファンディングを実施しています。多くの皆様のご協力をお願いします。

### ①美術資料修復 (12/29まで)



横山操《雪原》©Masao Sugita 2022/JAA2200108

### ②熱気球「佐久の鯉太郎2」 製作 (12/31まで)



### ③飼い主のいない猫の不妊去勢手術 費用への支援 (12/31まで)



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)