

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

12

No.237 広報佐久
令和4年12月

特集

多様な時代を自分らしく生きていくために
佐久平女性大学



目次

- P6 振り返る佐久の1年
- P8 令和5年度～令和7年度実施計画を策定しました
- P10 マイナンバーカードを取得しませんか？
- P24 相談コーナー・データファイルほか
- P25 年末年始の市の業務
- P26 公民館報さくし

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。



【表紙】姉妹都市エストニア共和国サク市子ども交流研修
自田中学校での授業体験

多様な時代を自分らしく生きていくために

佐久平 女性大学

いよいよスタートした

佐久平女性大学

4月に開講した佐久平女性大学は、市が目指す「男女共同参画社会」の実現のために、条例に定められた事業となっています。女性に関わる問題だけでなく、年間を通して実践的なカリキュラムにより、「考える力」や「伝える力」などを培います。自分自身を見つめ、自分らしく生きていくこと、そして、自身の生涯成長と自分を取り巻く社会への貢献を目的としています。今後、佐久平女性大学を経て、佐久市の女性がより活躍していくことでしょう。

学生にインタビュー

自分らしく歩むための
ライフステージを目指して

ながい
永井 みかさん
会社員（事務職）50代

女性大学の理念に強い共感を持ち、自分がこれからできることや次世代に何を伝えられるのかを探るために入学しました。佐久平女性大学が、佐久市の条例に規定された上で開講したことをきき感激しました。自分の目指す姿を体現化した内容の講座が多く、自分たちが得たものを社会にも広げていきたいです。

よこやま ひろな
横山 裕奈さん
会社員（営業アシスタント職）30代

出産、育児で以前のような働き方ができず自信をなくしていました。自信を持って、生き生きと働いている姿を子どもにも見せられるようにと思い願書を提出しました。毎回講座のテーマは異なるのですが、自分自身にとってタイムリーなものばかりで何かしらに気づかされます。少しずつですが言動に変化が出てきたと思います。

かねこ まいみ
金子 舞美さん
公務員（栄養士）30代

私はこれまで料理という軸は持ちながらも比較的流れに身を任せてきました。「今後私は何をしたいのか」と考えていた時に、子どもが通っている保育園で女性大学のチラシが配られ、即、願書の提出を決めました。学びを通して物事に対する視野を広げたり、横のつながりを作っていきたいと思いました。

いまい さとこ
今井 幸子さん
会社員（製造業）30代

職場でサブチーフとして働いていますが、仕事の伝達やまとめ方がうまくいかず悩んでいました。開講のお知らせを見て、カリキュラムの内容が自分の悩みと一致していると感じたので願書を提出しました。自分のステップアップや良い職場づくりだけでなく、学びを生涯の成長として活かせるようにしていきたいです。

講座を受けてみて感じたことはありますか？

今井 自分で勝手に終止符を打たずに常にチャレンジをしていくことが大切だと学んでいます。それと、私は会社の上司や部下、友人もパートナー制を利用して講座に参加してもらったことがあり、自分がやっていることや学んだことを共有できました。とてもいいですね。職場の応援をもらっていると思うと、自分の行動もなんとなく前向きになるんです。

金子 「女性のライフステージと健康」の講座を受講したときに、私の中で「健康II食」につながりました。私は仕事で「食」に携わっている中で、曖昧だった自分のやりたいことが、受講して具体的にイメージできるようになったのが大きい変化でした。

永井 学長や講師の方が常々「ここは安全で安心できる場所なんだよ」とおっしゃっていて、初めはよく意味がわからなかったのですが、ワークショップやディスカッション時に「うまくやろうと思わず、失敗して



もいから率先して考えや意見を発信して「こう」という雰囲気を一学期みんなで共有して作っていて、その変化がうれしいです。

横山 「私が市長になったら」というテーマで公約を発表した時に、うまく話せなかったんですが、受講を続けるうちに、目的は上手く話すことではなく、自分の考えを伝えることが本質であるということ学びました。講座ごとに感想や印象に残ったことを提出するんですが、大学が全員分を1つのシートにまとめてフィードバックしてくれるので、いろんな意見がみられますし他の人の学びも共有させてもらっています。

それと、出産前と後で働き方が変わり、悩んだり誰にも話せなかったことが、講師の話に出てきたとき、自分の

気持ちや代弁してくれているような感覚になり涙が出てきました。

今後女性が活躍していくために必要だと思うことは？

今井 私は職場に関していうと、自分が学んだことを活用して、女性の置かれている立場や環境を変化させていきたいと思っています。会社からバックアップをいただいで女性大学にも通っているので、ここで学んだことを会社に持ち帰って、女性だけでなく男性にも知ってもらうことで会社や社会に浸透し、貢献できるのではないかなと思っています。

横山 私は育児休業を経て、今は職場の短時間勤務制度を利用し子育てをしながら勤務しています。周りの人に協力してもらっている部分があるから、自分の悩みを人に理解してもらいたいと思う気持ちは胸にしまっていました。ただ、自分が経験したことや改善したほうがいいなと感じたことをきちんと伝えることで、今後同じ境遇に立つ人のためにもなると考えるようになりました。「声をあげてもあげなくても自分の責任」ということを学んだので、私が声に出すことで、これからの女性活躍に何か変化があればいいなと感じています。

どのような場所や機会が佐久市にあればいいと思いますか？

金子 私は、女性大学で学んでいるうちに、考えたことを話すということが日常で案外できてないということに気づきました。だから、多くの人が自分の感じていることを気軽に話せるような場所があればいいなと思います。同じようなことを考えている人同士が繋がって何かを始めるとか、そんなこともできるかもしれません。それで私は「食」を通して、健康や子育て世代、シニア世代、仕事や趣味など大人から子どもまで気兼ねなく話せる場所づくりをしてみたいと思っています。

横山 子どもの社会科見学みたいに、大人向けの社会見学があればいいですね。講師で市内の企業の方がいらしたのですが、その会社は「社員は家族」という考え方で、みなさんがイキイキと仕事をされていました。その会社だけでなく、ほかの会社はどうなのかなと、とても興味がありました。実際に、それぞれの企業で女性活躍がどうなのが見られたらいろいろ勉強になりそうです。

永井 市政を身近に感じられる場所が欲しいなと思います。佐久市の環境基



本計画の素案を考えてみるという講座があったのですが、真剣に環境について考えてみるということが今までになかったので、とても良い経験でした。あのときのように、市の方と話をしながら、市政について考えたり触れたりできる場がもっとあればいいなと感じました。あとは、この大学が続いていることが大事だと考えています。続けてたくさんの卒業生を社会に送り出してほしいです。私も、今度は大学をバックアップしたり、もっと何ができるか、卒業までしっかりとみつけていきたいと思っています。

ここでは、大学のこれまでの講座のうち、第3回～第5回の講座を紹介します。

佐久平女性大学オリジナルのカリキュラム

年間を通じて学生の学びの進捗、深さなどをはかりながら講座の内容を作成しています。特に講師陣には、前回までの講座の内容や、学生のレポートを開示し、本学のためのオリジナルな講義を組み立てていただいております。学生にストレートにアプローチできていることが特徴です。

その他、個人面談の実施、学生の日常環境へのアプローチ、パートナー制度※や、卒業後のアフターフォローも行います。

※パートナー制度：学びを共有したい人、応援してほしい人、理解してほしい人などを、学生自身が招待して、講座の一部と一緒に参加する制度。



各講師紹介



各講座内容紹介

第3回 自分らしさについて考える



講演：「『生涯就業力』女性の生き方～自分らしく咲くために～」

おおひなた まさみ
恵泉学園大学 学長 大日向 雅美 氏

～恵泉学園大学ホームページ「学長の部屋」より抜粋～

開講に際して、黒沢学長が本学のホームページをご覧になって恵泉学園大学の「生涯就業力」の理念とその実践に感銘を覚えてくださったと伺いました。その学長からの熱心なご要請をいただいていたので講演受託となった次第です。当日の会場は、初夏の信州のさわやかな風が吹きわたり、一方に浅間山、もう一方に蓼科の美しい山並みが見渡せる佐久市役所庁舎。午前中はワーク、午後は講演とそれを受けてのワークと、盛沢山の日でしたが、受講生の熱意が会場内に溢れかえって、一日がとても短く感じられました。（中略）柳田市長が朝のワークから午後の講演までずっと臨席され、受

講生の学びを見守っていらっしゃる姿にも、女性たちの学びをエンカレッジしようという市長率先の思いが伝わりました。またアドバイザーを務めていらっしゃる小宮山洋子氏（元厚生労働大臣）も、全日参加をされ、最後のまとめとして「チャンスが巡ってきたら必ずチャレンジしてほしい。つらいことも失敗もあると思うが、人生の中で無駄な経験はひとつもない」と受講生にエールを送っておられました。恵泉学園大学の「生涯就業力」をこういう形で佐久平女性大学が継承し展開してくださったことを、本当に嬉しく思います。



講座の様子はこちら

講師：ワークショップデザイナー

くさだ みちよ
草田 道代 氏



講座
内容

- 自分らしく生きるを考えるワーク
- 他者になって考えるワーク
- 女性が心の中に秘めているかもしれない心の壁について
- 生涯就業力のルーツ／生涯就業力を磨くこと
自分らしく生きる＆社会に貢献できる女性となる力について

学生のコメント

- 講演の中での「咲く場所は自分で決め、自分らしく咲く」「自分の咲く場所をみつけてほしい」という言葉に励まされ、自分の心と目線が変わった。
- ワークをして、世の中のあたりまえは、自分や他者のあたりまえの押し付け合いであって、気づこうとしないことが多いのだということを知った。

第4回 心理的安全性とチームビルディング "チームで成果を出す働きがいの高まる職場づくり"

講師：(株)ヤッホーブルーイング キャリアコンサルタント ながおか ともゆき 長岡 知之 氏
 ゲスト：(株)ヤッホーブルーイング 地元プロジェクトの皆さん



講座の様子はこちら



講座内容

- ヤッホーブルーイングの価値観、ガッホー文化とは
- 経営理念の共有と実践の取り組み～チームビルディング
- 心理的安全性の作り方と自分も相手も大切に自己表現

学生のコメント

- グループがチームへ成長するプロセスが分かりやすく、自分の属するグループが今どういう状態で、何が足りないか、分かった気がします。

第5回 働く女性のライフステージと健康 ～心も体も大切にする生き方・働き方を考えよう～

講師：(株)ライフサカス 代表取締役 にしべ さおり 西部 沙緒里 氏



講師の紹介はこちら



講座内容

- 女性の体の変化とそれに伴う不調の実態と備え
- 「私」にできることは何か
～当事者の目、支援者の目で考えよう
- 女性が抱える健康の課題を解決できる商品やサービス（フェムテック）によって女性の健康未来を変えていこうという社会の動き

学生のコメント

- 男女平等ではなく公正であることが大切。今回、女性特有の体の変化について意外に知らないでいたこと、また、だからこそ男性のことも知らないといけないと思った。公正であるために男女の違いを正しく理解したい。

佐久平女性大学学長コメント

佐久平女性大学は、今年4月に22名の入学生を迎え開講いたしました。この大学をより意義のあるものとするために、私は、学生をとりまく環境へのアプローチも大切にしたいと考えました。この考えに対し、本学のアドバイザーである小宮山洋子さんから強く後押しを戴き、私は「人は応援されるとこんなに前向きになれるのだ」と身をもって感じたことから、本学では「エンカレッジ教育」をうたい、クロームブックを取り入れ、どんなタイミングでも学生や講師陣とつながりを持てるように致しました。日々学生同士が支えあう姿が素晴らしく、それを応援してくださる職場や家族の方々に感謝しつつ、学生が今後市民の皆様の近くで、この学びを元に広く貢献できるものと信じております。

※エンカレッジ…勇気づける、励ます



(左)ジャーナリスト (元厚生労働大臣) 小宮山洋子氏
 (右)佐久平女性大学 黒沢梢学長

■問合せ 人権同和課 ☎62-3135



振り返る佐久の1年

- **1月** 「令和3・4年成人式」開催①
- **4月** 浅間総合病院事業管理者に箕輪隆氏が就任
家庭系こみ分別変更
佐久市佐久平女性大学開講
- **5月** 「第30回佐久バルーンフェスティバル2022」
3年ぶりに有観客開催②
- **6月** 大迫傑選手によるスポーツ教室、トークショー③
リモート市役所が第14回日本マーケティング大賞
奨励賞受賞④
浅間総合病院心臓血管造影室竣工（最新型の心臓
血管造影装置を導入）⑤
- **7月** 佐久市洪水ハザードマップ配布開始
さく割電子クーポン配布事業観光お助けアプリ
「佐久旅ハレタ」をリリース
長野県立美術館交流名品展「佐久からひろがる信
州の近現代美術」開催⑥
佐久消防署訓練塔建設工事着工
「武論尊100時間漫画塾」第4期生卒塾⑦



2022年は、ロシアのウクライナへの侵攻、止まらない円安など、様々なニュースが世界を飛び交いました。

また、新型コロナウイルス感染症の流行が未だに市民生活に大きな影響を及ぼす中、ワクチンの接種も進み、これまで実施できなかったイベントが開催されるなど少しずつ動きだす1年となりました。

ここでは、2022年にあった市政の主なできごとについて振り返ります。

8月

- 「キッズ・サーキット in 佐久」3年ぶりに開催⑦
- 佐久平浅間小学校教室増築工事竣工

9月

- 「並木功展 一期一会」開催
- 「武論尊100時間漫画塾」第5期生入塾⑧
- 新型「コロナウイルスワクチン」「オミクロン株対応ワクチン」接種開始

- 佐久平駅南土地区画整理事業市道開通⑨

- 野沢共同作業センター竣工

- 「SAKUMETSE2022」開催

10月

- 砂田公園開園（佐久平駅南土地区画整理事業地内）

- 佐久市プレミアム付商品券（39プレミアム）2022

- 2）発行

- 佐久市・南佐久郡関係7市町村「し尿等共同処理協定」調印

- エストニア共和国サク市子ども交流研修生来市⑩

- 「第45回平尾山もみじ祭り」4年ぶりに開催⑪

11月

- SAKUGIFTCARD（全市民配布型商品券）発行

- モンゴル国スフバートル区子ども交流研修生来市⑫

- 「2022 ROUTE日本海―太平洋シンポジウム」開催

令和5年度～令和7年度 実施計画を策定しました

令和5年度から令和7年度までを期間とする実施計画を策定しました。実施計画は、総合計画に基づき事業を計画的かつ効果的に推進するため、翌年度からの3年間を対象とする短期的、具体的な計画です。

計画策定に当たっては、策定方針を定め、緊急性・必要性・費用対効果など多角的な視点から検討を行うとともに、市民の皆さんからの意見募集結果などを踏まえ、事業化の判断等を行いました。

■実施計画の公表について


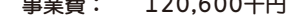
実施計画に計上した全ての事業計画は、ホームページ、企画課、市役所市民ホール行政資料閲覧コーナー、各支所総務税務係で閲覧することができます。



意見募集結果および事業化の判断結果

実施計画を策定するに当たり、実施した意見募集の結果および事業化の判断結果についてお知らせします。なお、意見募集をした事業の概要は、市広報紙「サクライフ」9月号別冊をご覧ください。

※提出された全ての意見は、所管課が内容を確認しており、事業実施や今後の事業化検討に当たっての参考とさせていただきます。

- 意見募集の概要
 - 募集期間 8月25日（木）～9月16日（金）
 - 意見提出方法 郵送、電子メール、ファックス、直接持参
- 意見募集の結果
 - 意見提出者数 1人（複数意見の提出あり）

No.1 シティプロモーション事業				
■いただいた意見の数・要旨等	2件	意見を募集した時の内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・市ホームページの体裁・内容について、検証と改善を図ってほしい。 ・Slackを活用した「リモート市役所」の運営について、Slackは特定の者同士のコミュニケーションツールとして優秀だと思うが、不特定多数の者同士の交流ツールとしては向いていないと思う。Slackを活用した点が画期的で注目のポイントではあったが、見直してほしい。 		R5	R6	R7
		 事業費： 177,500千円		
■事業化についての判断結果等	計画内容等を見直し実施	実施計画に計上した内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・当初の計画から、事業量を精査して実施します。 ・市ホームページは、次期リプレイスにおいて、ご意見を参考に充実を図ってまいります。なお、リプレイスに当たっては、市民アンケートを実施する予定です。 ・本事業のベースとなる「リモート市役所」を関係人口の創出および市民間の交流促進の場として機能させながら、より多くの方が活用しやすいツールの検討や運用方法の見直しなどにより、更なるコミュニティ活性化に繋げてまいります。 		R5	R6	R7
		 事業費： 120,600千円		

No.2 デジタルワーカーSAKU創生事業				
■いただいた意見の数・要旨等	3件	意見を募集した時の内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・女性デジタル人材の定義が分からない。 ・結婚・出産・子育てにより、仕事のスキル維持を断念している女性は潜在的に多くいると思う。そのような人材に目を向けることなく、やみくもに新しく「育成」することは課題の解決になっていないため、まずは課題の掘り起こしを図ってほしい。 ・女性の社会進出やキャリアアップがままならないのは、女性だけの問題ではなく、事業者や男性の意識改革も必要であり、それらに対する働きかけが必要だと思う。例えば、事業者に対する待遇改善の申入れや事業者に対する研修などを行い、女性ワーカーを巡る環境の改善を進めてほしい。 		R5	R6	R7
		 事業費： 26,520千円		
■事業化についての判断結果等	当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・本事業では、女性デジタル人材を、就労に直結するデジタルスキルを身に付けた女性と位置付け、結婚・出産・子育て等の様々な理由により、柔軟な働き方を希望する女性を主な対象として想定しています。 ・女性を取り巻く現状や課題については、世界経済フォーラムが公表した「ジェンダー・ギャップ指数2022」を踏まえており、本指数では、対象国156か国中、日本は116位と低位であり、特に経済分野では、「労働参加率の男女比」、「賃金の男女格差」が顕著であります。佐久市においても課題は共通であると認識しておりますが、地域独自の課題もないとは限らないため、その掘り起こしを図ってまいります。 ・女性デジタル人材を育成し、就労という出口を創出する上においては、女性活躍に前向きな企業の協力が不可欠であるため、そのための仕組みづくりや地域における官民連携の取組により具現化を図ってまいります。 		R5	R6	R7
		 事業費： 26,500千円		

No.3 佐久市地域脱炭素移行・再エネ推進交付金事業

■いただいた意見の数・要旨等	2件	意見を募集した時の内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・ゼロカーボンアクションとして、太陽光発電設備の設置に要する経費に対しての補助金を交付する事業は意義があると思う。 ・二酸化炭素排出量対策として、マイカー通勤の総量を減らす施策も検討してほしい。例えば、事業所ごとに送迎バスを運行し、自転車通勤を半分に減らした事業者に対し、補助金を交付してほしい。 		R5	R6	R7
		事業費： 3,155,050千円		
■事業化についての判断結果等	計画内容等を見直し実施	実施計画に計上した内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・当初の計画から、事業量を精査して実施します。 ・本事業は、国の「地域脱炭素移行・再エネ推進交付金」を活用して実施するものであり、ご提案の施策は本交付金の対象外となりますが、ご意見の趣旨は、佐久市として地球温暖化対策を推進していく上での参考とさせていただきます。 		R5	R6	R7
		事業費： 1,500,500千円		

No.4 佐久市犯罪被害者等支援事業

■いただいた意見の数・要旨等	0件	意見を募集した時の内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・意見なし 		R5	R6	R7
		事業費： 7,332千円		
■事業化についての判断結果等	計画内容等を見直し実施	実施計画に計上した内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・当初の計画から、事業量を精査して実施します。 ・誰もが突然犯罪等に巻き込まれるおそれがあり、直接的な被害に加え誹謗中傷など二次被害に苦しめられることがないよう、被害者およびその家族等誰もが安心した生活を送ることができるよう支援を行ってまいります。 		R5	R6	R7
		事業費： 4,200千円		

No.5 無接道敷地空家等除却補助事業

■いただいた意見の数・要旨等	0件	意見を募集した時の内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・意見なし 		R5	R6	R7
		事業費： 4,500千円		
■事業化についての判断結果等	当初の計画どおり実施	実施計画に計上した内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・無接道敷地に立地する空家等の除却工事に要する経費の一部を補助することにより、特定空家等の発生を予防し、市民の住環境の向上を図ってまいります。 		R5	R6	R7
		事業費： 4,500千円		

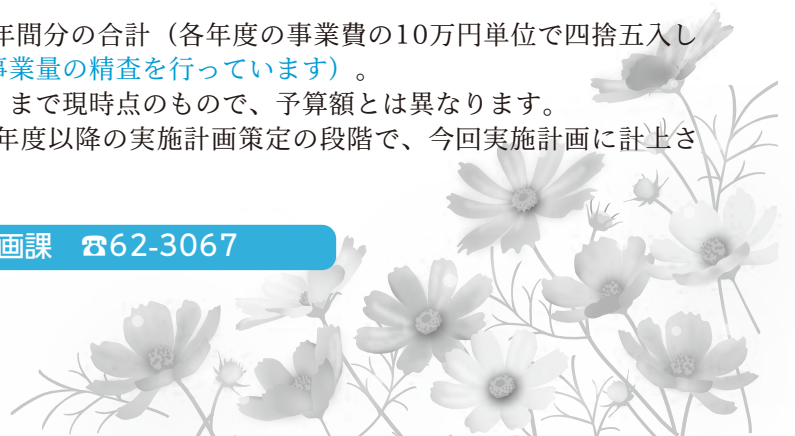
No.6 小学生体験活動推進事業

■いただいた意見の数・要旨等	1件	意見を募集した時の内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもたちに「家事」を教える民間の塾があるので、参考にしてほしい。 		R5	R6	R7
		事業費： 1,320千円		
■事業化についての判断結果等	計画計上を見送り	実施計画に計上した内容		
<ul style="list-style-type: none"> ・ご意見の趣旨は、事業を推進する上で参考とさせていただきます。 ・本事業については、活動内容を再検討するため、青少年の健全育成のために実施している「佐久市ジュニアリーダー研修」のプログラムの中で、試行的な実施を考えてまいります。 		R5	R6	R7
		事業費： 0千円		

■留意点

- ・公表する事業費は、令和5年度～令和7年度の3年間分の合計（各年度の事業費の10万円単位で四捨五入した額の合計）です（9月号に掲載したものから、事業量の精査を行っています）。
- ・実施計画に計上された事業の内容・事業費等はあくまで現時点のもので、予算額とは異なります。
- ・社会経済情勢等の変化により、予算編成および来年度以降の実施計画策定の段階で、今回実施計画に計上された内容等が見直される場合があります。

■問合せ 企画課 ☎62-3067



【12月末まで延長】最大20,000円分のマイナポイントがもらえる!

マイナンバーカードを取得しませんか?

■問合せ 市民課 ☎77-7933/情報政策課 ☎62-3923

マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限が、12月末までに延長されました。この機会にマイナンバーカードを取得しませんか。下記出張申請窓口の利用もぜひご検討ください。なお、マイナポイントは好きなキャッシュレス決済サービスで受け取れます。



マイナンバーカードの新規取得
最大5,000ポイント



健康保険証としての利用申込
7,500ポイント



公金受取口座の登録
7,500ポイント

イオンモール佐久平でマイナンバーカードを申請できます

イオンモール佐久平で出張申請窓口を開設します。平日に市役所窓口で申請できない方、申請方法がわからない方は、ぜひこの機会にご活用ください。



- ・一人10分ほどで申請でき、写真撮影も無料です!
- ・事前予約することで、申請したカードが自宅に届きます!



■日程 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 (平日午前8時30分~午後5時15分)
オンライン: 右記QRコードを読み込み



予約QRコード

■予約期間 12月7日(水)まで

■持ち物

- ①本人確認書類(下記の組み合わせ参照) ②住民基本台帳カード(お持ちの方)
- ③通知カード(平成27年10月~順次発送されているもの)または個人番号通知書(お持ちの方)

○本人確認書類の組み合わせ

「通知カード」または「個人番号通知書」あり	(A) 1点または (B) 2点
「通知カード」「個人番号通知書」なし	(A) 2点または (A) 1点+ (B) 1点

○本人確認書類

(A)	運転免許証、運転経歴証明書(平成24年4月以降に交付されたもの)、パスポート、在留カード、顔写真付き住民基本台帳カード、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳
(B)	健康保険証、介護保険証、医療受給者証、年金証書、学生証、預金通帳、キャッシュカード、診察券

※申請者が15歳未満または成年被後見人の場合は、法定代理人の本人確認書類((A) 1点または (B) 2点)や代理権の確認書類(登記事項証明書等)が必要になります。

※予約がない方や上記の組み合わせが揃わない場合は、カードを郵送することができません。市役所・支所にカード受け取りのためお越しいただきます(イオンモール佐久平でマイナンバーカードの申請はできません)。

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、給付金を支給します（国制度）。

■対象世帯 令和4年9月30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4年度住民税（市民税）の均等割が非課税（住民税の年税額が0円）である世帯

②令和4年1月～12月に予期せず家計が急変し、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）

※①②ともに、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

■支給額 一世帯当たり5万円

■手続き方法

・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

申請が必要なため、必要事項を記入した申請書と添付書類を提出

※①の世帯であっても、申請が必要な場合あり

※申請書類等詳細はホームページに掲載



ホームページ QRコード

国制度の給付金の支給対象とならない生活困窮世帯に対して、物価上昇により生じる経済的負担を軽減するため、支援金を支給します（県制度）。

■対象世帯 令和4年9月30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4年度住民税（市民税）の所得割が非課税（住民税の年税額が5500円）である世帯

②令和4年1月～12月に予期せず家計が急変し、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）

※①②ともに、住民税の所得割が課税されている者の扶養親族のみの世帯は除く

■支給額 一世帯当たり3万円

■手続き方法

・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

※確認書は、12月下旬頃に発送予定

・②の世帯

申請が必要なため、必要事項を記入した申請書と添付書類を提出

※①の世帯であっても、申請が必要な場合あり

※申請書類等詳細はホームページに掲載



ホームページ QRコード

固定資産税は、毎年1月1日を賦課期日として資産の所有者に課税されるため、次の場合は届出が必要です。

■家屋を取り壊した場合

家屋を取り壊し（一部取り壊しを含む）滅失の登記が遅れる場合や、未登記の家屋を取り壊したときは、「家屋滅失届」を提出してください。

■未登記家屋の所有者を変更した場合

未登記の家屋の所有権を売買・相続・贈与などにより移転された場合は、「所有者変更届」を提出してください。

これらの届出用紙は、税務課および各支所、またはホームページから取得できます。

▽提出期限 12月28日(水)



ホームページ QRコード

■償却資産の申告

工場や農業、太陽光発電等による売電事業などを営んでいる法人や個人の方は償却資産が市内にある場合、市に申告しなければなりません。

申告書類は、昨年度申告のあった所有者に対して本年12月に郵送しますので、期限までに申告してください。また、新しく事業を開始し申告書類が必要な方はご連絡ください。

▽申告期限 令和5年1月31日(火)



ホームページ QRコード



令和4年 生活のしづらさに関する調査にご協力ください

■問合せ 福祉課 ☎62-3147

障がいのある方への施策をより良くするための調査にご協力ください。
国から指定された地区が調査対象となります。

■調査基準日 12月1日(木)

■調査対象

・障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳）をお持ちの方

・難病と診断されたことがある方
・発達障がいのある方、慢性疾患などの長引く病気やケガ等により日常生活のしづらさが生じている方

■調査員

長野県知事により任命された者（世帯を訪問する際には、調査員証を提示します）

■調査方法

・調査員が調査地区内の全世帯を訪問し、調査の趣旨等を説明のうえ、調査対象者の有無を確認します。
・調査対象者がいる場合は、調査票を手渡し、記入および郵送による返送を依頼します。
・調査票は、原則として調査対象者本人が記入します。なお、必要に応じて、適切な記入の支援を実施します。



個人住民税の特別徴収と給与支払報告書の提出

■問合せ 税務課 ☎62-3040

■個人住民税の特別徴収（給与天引き）

従業員の個人住民税は、所得税の源泉徴収義務のある事業者が、個人住民税の特別徴収義務者として毎月従業員に支払う給与から差し引き、従業員に代わって納税することが原則となっています。特別徴収の対象となる従業員は、原則として、アルバイト、パート等を含む全ての従業員です。

■給与支払報告書の提出について

▽紙で提出する場合

税務課へ持参、または郵送で提出してください。

なお、普通徴収（従業員の方が個人で納付書により納付する方法）とする従業員の方がいる場合は、「普通徴収切替え理由書（兼任切紙）」の添付と給与支払報告書の摘要欄への記載が必要です。

▽電子データで提出する場合

電子申告サービス「eLTAX（エルトックス）」を利用して提出してください。また、光ディスク（CD等）により提出することもできます。

なお、令和3年に税務署へ提出すべき源泉徴収票の枚数が100枚以上であった事業所は、eLTAXまたは、光ディスク等により提出が義務付けられています。

▽提出期限 令和5年1月31日(火)



ホームページ
QRコード



工事・コンサル等入札参加資格（中間）申請

■問合せ 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、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、令和4年2月の定期申請に基づき、令和4年6月から2年間、資格付与していただきますが、新たに令和5年度に資格付与を受けようとする方を対象とした中間申請を受け付けます。既に令和4年度に資格付与されている方は、今回申請の必要はありませんが、業種の追加および再審査を希望される方は、申請を行ってください。

■受付期間 2月1日(水)～28日(火)
午前9時～正午、午後1時～4時
(土日祝日を除く)

■提出（受付）場所 契約課 契約係
(市役所4階)

■提出方法 持参または郵送等（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6月1日(木)～令和6年5月31日(金)

■中間申請の種類

①建設工事（建設業法の定める29業種）
②建設コンサルタント等の業務（測量、地質調査、建築・建設・補償コンサルタントの5種類）

■中間申請の内容 新規、業種等の追加再審査（建設工事に限る）

※申請要領、申請書の様式等は、ホームページに掲載



ホームページ
QRコード

■佐久市の除融雪体制

市道の中で、主要幹線道路や地区の重要路線を除雪路線に指定し、委託業者により除雪を行います。

また、除雪路線の一部や、日陰の道、急な坂道などを凍結防止剤散布路線に指定し、融雪・凍結防止を目的として、委託業者により凍結防止剤の散布を行います。

■除雪作業にご協力を

・歩道や各戸出入口部分および生活道路の除雪をお願いします。また、通路や水路に雪を出すことはやめましょう。

・道路に張り出した樹木等は、除雪作業の支障となるので、所有者の方は適切な管理をお願いします。

・豪雪時は外出を控えましょう。外出する際は、スタッドレスタイヤなどの装着と安全運転に心がけ、除雪の妨げになるような路上駐車はやめましょう。

■国道・県道の除融雪体制

国道・県道は佐久建設事務所が除雪や凍結防止剤の散布を行います。

▽臼田を除く地域 佐久北部事務所

維持管理課 ☎63・3173

▽臼田地域 佐久建設事務所維持管理課

☎82・8273

農業者年金は、農業者の老後の備えとして国民年金に上乘せする公的年金です。20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事している方は誰でも加入できます。

■確定拠出型の積立方式です

現行の農業者年金は加入者の積立した保険料と、その運用益の合計により年金額が決まる確定拠出型の積立方式です。この方式は、支払者数や受給者数が増減しても、影響を受けない安定した制度になっています。

■保険料は加入者が決めます

保険料は、月額2万円から6万7000円の間で加入者が決めることができ、加入後の見直しも自由です。また、保険料は全額社会保険料控除の対象です。

■終身年金です

年金は65歳以上から、終身（生涯）受け取ることができます。80歳到達前に死亡された場合は、80歳までの支給見込額が一時金として遺族に支払われます。

■国庫補助を受けられる方がいます

認定農業者や認定新規就農者で青色申告者、家族経営協定締結の後継者等で、39歳までに加入した方の場合、一定の要件を満たせば、4000円から1万円の範囲で保険料の国庫補助を受けられます。

■委員の業務内容 少年センターの運営に関する事項の協議

■申込資格

①基準日において年齢が満18歳以上の方（基準日：令和5年4月1日）

②市内に在住、在勤、または在学する方

③市税を滞納していない方

④佐久市の他の審議会等の委員でない方

⑤市議会議員または市職員でない方

⑥平日（昼間）に開催する会議に出席できる方

⑦暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力

団その他集团的に、または常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の

構成員でない方

⑧協議会の所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方

⑨任期 選任の日から2年間

⑩募集人数 5名（委員総数25名以内）

⑪必要書類 佐久市少年センター運営協議会公募委員申込書

※様式はホームページに掲載

⑫申込方法 必要書類を持参、メール（syogaigakusyu@city.saku.nagano.jp）

⑬申込期限 12月26日（月）午後5時15分

⑭※申込者が募集人数に満たない場合の再募集は行いません。





ホームページ
QRコード

- 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。
- 協賛事業の募集について
「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

新春恒例の「佐久市消防出初式」を行います。

地域の安心と安全を守る消防団員や消防車両の勇壮な行進をご覧ください。

■ 日時 令和5年1月7日(土) 午前10時～

■ 内容 分列行進、車両パレード

イオンモール佐久平東側国道141号

「浅間中学西交差点」から「佐久平駅東交差点」

※国道141号「浅間中学西交差点」から「佐久平駅東交差点」までの小諸方面へ向かう片側2車線が車両通行止めとなりますので、迂回にご協力ください。

■ 通行制限時間 午前9時55分～10時30分

■ 渋滞予想区間 長土呂東交差点、信州短大入口交差点

付近 赤岩橋東交差点、浅間病院入口交差点

付近 佐久平駅周辺



佐久市消防出初式

魔法によって人間の姿に変えられた猫のライオネルが、人間の素晴らしさ、命や仲間の大切さを教えてくれる作品です。

■ 日時 令和5年3月17日(金) 午後6時30分(開場:午後5時45分)

■ 会場 コスモホール

■ チケット 5000円

・一般 4000円

・高校生以下 4000円

※全席指定・2歳以下の入場不可

■ 市民限定・チケット先行販売

▽ 日時 12月11日(日) 午前10時～

▽ 販売場所 コスモホール

▽ 購入整理券配布

・日時 12月11日(日) 午前9時30分～

・場所 コスモホール正面入口

▽ 持ち物 市内住所の確認ができるもの

※整理券をお持ちでも、呼び出しの際に

販売場所に居ない場合は無効

※購入枚数は一人4枚まで

※予定枚数に達し次第、先行販売を終了

■ 一般販売

▽ 日時 12月17日(土) 午前10時～

▽ 販売場所 コスモホール、チケットぴあ、ローソンチケット

あ、ローソンチケット



公演「人間になりたがった猫」



ホームページ
QRコード



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 12月25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 市内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



年末年始のし尿汲み取り

生活環境課 ☎62・3094

年末のし尿汲み取りは混雑しますので、余裕を持って申し込みしてください。

▽年末年始の休み

12月29日(木)～1月3日(火)

■佐久・臼田地区
佐久平環境衛生組合 ☎62・1119

▽汲み取り業者

・浅間清掃(有) ☎62・2025

・千曲清掃(有) ☎62・3488

・佐久浄設工業(有) ☎82・2653

・(有)東信環境衛生社 ☎82・3651

■浅科地区

・(株)浅科衛生センター ☎58・2018

■望月地区

・川西保健衛生施設組合衛生センター ☎0268・67・2128

▽汲み取り業者

・(有)望月広衛社 ☎53・4870

新型コロナウイルス感染症に伴う国民健康保険および後期高齢者医療保険の傷病手当金

国保医療課

【国民健康保険】 ☎62・3164

【後期高齢者医療保険】

☎62・2915

▽対象 国民健康保険および後期高齢者

医療保険加入者で、新型コロナウイルスに感染または発熱等の症状で感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができなかった方(給与の支払いを受けている方に限る)

▽適用期間 令和2年1月1日～令和4

年12月31日の間で、療養のために働けず、給与の支払いを受けない期間(ただし申請期限は2年以内)

▽支給額 直近の継続した3か月間の給与と収入の合計額÷就労日数×3分の2
×支給対象となる日数

※申請書等必要書類はホームページに掲載



国民年金保険料は
社会保険料控除の対象です

小諸年金事務所

☎0267・22・1482

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570・003・004

国民年金保険料は、納付した金額が、所得税・市民税の社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合は、毎年1月1日から12月31日までの間に納付した国民年金保険料の額を証明する書類の添付が必要です。証明書は11月上旬に送付されていますので、ご確認ください。

なお、証明書が届かないときや紛失した場合には、小諸年金事務所、またはねんきん加入者ダイヤルまでお問い合わせください。

令和5年度佐久市まちづくり
活動支援金説明会

広報広聴課 ☎62・3075

「佐久市まちづくり活動支援金」は、

地域が抱える様々な課題に対して、市民の皆さんが自主的かつ主体的に取り組む公益的な事業を応援する支援金です。

支援金の説明会を開催しますので、活用を検討されている方は、ご参加ください。

▽日時

・12月17日(土) 午後1時30分～2時30分

・12月19日(月) 午後6時～7時

▽場所 市役所8階 大会議室

▽申込方法 LINE、広報広聴課へメール (kohokoty@city.saku.nagan

o.jp) または電話で希望の日時と説明

会参加予定人数を連絡

▽申込期限 12月12日(月)

LINE予約
QRコード

【無料】住宅の省エネ性能診断

(公社) 長野県建築士会

☎026・235・0561

県では、地球温暖化防止対策の一環として、ご希望の方に、お住いの住宅の省エネ性能診断と改修の提案を、長野県建築士会に所属する建築士が無料で行っていきます。

県ホームページで「建築物の省エネ改修サポート制度」と検索するか、県から事業を受託している長野県建築士会へお問い合わせください。



ペレットストーブ等の設置に対する補助金
環境政策課 62・2917

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。

▽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 環境政策課へ申請書類等を提出

※申請書類等はホームページに掲載

▽ペレットストーブ利用者の声

- ・やわらかい暖かさが気持ち良いです。
- ・結露せず、洗濯物がよく乾きます。
- ・いちいち薪を投入しなくて良く、煙も少ないので手軽に使用できます。
- ・薪割りがいらないので高齢の方にもおすすです。

※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

労働保険（労災保険・雇用保険）の成立手続きが必要です

厚生労働省労働基準局労働保険徴収課

603・5253・1111

労働保険とは、業務または通勤に起因して負傷、疾病を被った労働者に対して

補償を行う労働者災害補償保険（労災保険）と、労働者が失業した場合等に生活の安定を図る雇用保険により構成される制度で、労働者の福祉の向上を目的としています。

労働保険は、政府が管掌する強制保険であり、労働者（パート・アルバイト含む）を一人でも雇用していれば、原則として業種・規模問わず労働保険の適用事業となるため、事業主は成立手続きを行います。詳細は、都道府県労働局、労働基準監督署またはハローワークへご相談ください。



ホームページQRコード

年末の交通安全運動

生活環境課

62・3094

▽期間 12月15日（木）～31日（土）
▽スローガン

信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道
寒さが厳しくなる冬は、積雪や凍結により道路環境が悪くなる季節です。ドライバーは、心と時間に余裕を持ち、安全運転に心がけましょう。歩行者や自転車利用者は、夕暮れ夜間の外出時に反射材を身に付けましょう。

また、年末は飲酒の機会が増えます。飲酒運転は重大事故の原因となり、悪質な犯罪です。絶対にやめましょう。

12月1日は「世界エイズデー」です
健康づくり推進課 62・3527

WHO（世界保健機関）が、1988年にエイズまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に世界エイズデーを制定し、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

エイズは、HIVというウイルスに感染することで起こる病気です。HIV感染の早期把握、治療の早期開始・継続、治療法の進歩によりエイズの発症を防ぐことができ、HIVに感染していない人と同等の生活を送ることが期待できるようになりました。

令和3年の新規HIV感染者報告数は5年連続で減少していますが、新型コロナウイルス感染症流行の影響による保健所等での検査控えが懸念されています。

検査当日に結果をお伝えできる迅速検査が無料で受けられますので、お問い合わせください。

▽エイズに関する相談、HIV検査窓口
佐久保健福祉事務所（佐久合同庁舎1階） 63・3164

12月3日～9日は障害者週間です
福祉課 62・3147

12月3日～9日の1週間は、障害者基本法により「障害者週間」と定められています。

障害者週間とは、障がい者の福祉についての関心と理解を深めると同時に障がい者が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とし、全ての人が共に暮らし支え合う共生社会の実現を目指して一人ひとりが考える週間です。

障がいの有無に関わらず、誰もが地域や職場、学校などで人格と個性を尊重し合い、全ての人が支え合い、協力し合える社会を目指すため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

12月4日～10日は人権週間です
人権同和課 62・3135

国際連合は、世界人権宣言が採択された12月10日を「人権デー」と定め、日本では「人権デー」である12月10日を最終日とした1週間を人権週間と定めています。

この機会に、改めて人権を尊重することの大切さを確認し、お互いの立場に配慮した行動を心がけましょう。

また、人権週間に合わせ、人権擁護委員による特設相談所が開設されます。

▽日時 12月11日（日）午前10時～午後3時
▽会場 中央隣保館
▽相談料 無料

▽問合せ 佐久人権擁護委員協議会（法務局佐久支局内） 67・2272

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

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。

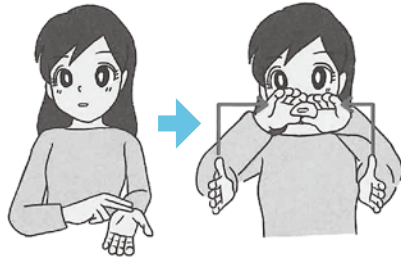
▽日時 12月7日(木) (1日2回)

午前10時～11時、午後2時～3時

病院

手話 コーナー

- ①左手首に、脈をとるようにして右手を当てます。
- ②両手を胸の辺りで肩幅に広げ、上に向かって、四角い建物の形を表現します。



※イラスト：長野県手話ガイドブックより

- ▽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予約
- ▽申込期限 開催日2日前



佐久圏域都市計画の変更に係る 原案の閲覧・公聴会

佐久建設事務所整備課

☎82・8272

長野県建設部都市・まちづくり課

☎026・235・7297

「佐久都市計画区域の整備、開発および保全の方針」の変更について、都市計画案の閲覧、公聴会を開催します。

▽日時 令和5年1月28日(土)

午前10時30分～

▽場所 市役所南棟3階 会議室

▽対象 都市計画案に係る地域にお住まいの方、その他利害関係者

▽閲覧期間 令和5年1月5日(木)～27日(金)

▽閲覧内容 佐久都市計画区域マスタープラン(県決定)

▽閲覧場所 市役所都市計画課、佐久建設事務所整備課 他

▽公述申込 公聴会で公述(発言)を希望される方は、令和5年1月20日(金)までに、閲覧場所または県ホームページにある公述申出書を閲覧場所へ持参

たは郵送により提出(申出がない場合は公聴会を中止)



収蔵作品修復のための クラウドファンディング

近代美術館

☎67・1055

貴重な美術資料の修復にかかる費用を補填するため、次のとおりクラウドファンディングを実施中です。皆さんのご協力をお願いします。

▽修復する美術資料

横山操《雪原》1963年

▽実施期間 12月31日(土)まで

▽寄附方法 プロジェクトページ (<http://www.furusato-tax.jp/gcf/1919>)

から申し込み



気付いて、知らせて、 障がい者の虐待防止

福祉課 ☎62・3147

または各支所高齢者児童福祉係

障害者虐待防止法では、虐待に気付いた人は通報の義務が定められており、障がい者の自立や社会参加を進めるためにも、虐待を防止することが非常に重要です。

▽障がい者虐待の種類

- ①身体的虐待：たたく、殴る、蹴る、ベッドに縛り付けるなど

②性的虐待：わいせつな行為やその強要など

③心理的虐待：悪口やひどい事を言う、怒鳴るなど

④放棄・放置：食事を与えない、あまり入浴させないなど

⑤経済的虐待：年金や賃金を渡さない、勝手に使うなど

虐待が疑われる時には、福祉課または各支所高齢者児童福祉係まで連絡・相談してください。誰もが安心して暮らせる社会をつくりましょう。

物品等の

入札参加資格(中間)申請

契約課

☎62・3084

市が発注する令和5年度の物品購入等(役務・委託業務を含む)の入札(見積)に参加を希望される方は、入札参加資格(中間)申請を行ってください。

▽受付期間 12月1日(木)～23日(金)の平日

▽受付時間 午前9時～正午、午後1時～4時

▽受付場所 契約課用度係(市役所4階)

▽提出方法 契約課へ持参または郵送等

(書留郵便等追跡が可能で、提出期間内の消印があるものに限る)

※参加願の提出要領および関係様式は、ホームページに掲載



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。

COOL
CHOICE



宅配便の再配達を無くすことで CO₂削減を!

今や生活に欠かせない便利な宅配サービスですが、再配達の増加が大きな社会問題となっていることをご存知ですか。再配達で排出されるCO₂排出量は年間約42万トンで、体積にすると何と東京ドーム約170杯分にもなります。

再配達にかかる時間も問題で、年間1.8億時間にもなり、宅配ドライバーの10人に1人が一日中再配達のためだけに働いていることとなります。

再配達を減らすためには、宅配便を1回の配達で確実に受け取ることが大切です。そのためには、戸建て住宅用の宅配ボックスの設置のほか、運送会社の営業所や近くのコンビニで受け取れるサービスの活用が効果的です。また、配達の日指定の活用やアプリによる配達日時の変更等も再配達の手間を減らすことができます。

CO₂排出量の削減に向けて、宅配便の再配達を減らす工夫にご協力をお願いします。

環境政策課 ☎62-2917

寄附禁止のルールを守り、 明るい選挙を実現しましょう

選挙管理委員会・明るい選挙推進協議会
☎62・3502

▽寄附の禁止

政治家（現職、立候補者、立候補予定者）および、政治家が役員・構成員の団体や会社が、政治家の氏名を表示または、氏名が類推される方法で選挙区内の人へ寄附を行うことは、特定の場合を除き禁止されています。

政治家へ寄附の勧誘や要求することも禁止されています。

▽あいさつ状などの禁止

政治家は選挙区内にある者に、答礼のための自筆のものを除き、年賀状、寒中見舞状等の時候のあいさつ状を出すことは禁止されています。

政治家および後援団体が、あいさつを目的として、新聞、テレビ、ラジオ等に有料広告を出すことも禁止されています。

「障害者自立生活支援センター」 の移転

障害者自立生活支援センター

☎64・0212
FAX 64・0213

野沢会館の改築工事に伴い、障害者自

立生活支援センターが移転します。

▽移転日 令和5年1月4日(木)

▽移転先 あいとびあ白田
(佐久市下越16・5)

▽電話番号 88・6561

▽ファックス番号 88・6562

▽臨時休業期間 12月26日(月)～28日(水)

▽障害者自立生活支援センターとは

障がいのある方およびその家族からの日常生活における相談を行ったり、障がいのある方が地域で生きがいを持って活動的に生活するための講座・教室を開催しています。

相談は無料で、平日午前8時30分から午後5時15分に開所しています。



ホームページ
QRコード

くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎63・3164

▽日程 12月6日(火)、13日(火)、20日(火)、27日(火)

▽時間 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(1件1時間)

▽会場 佐久合同庁舎

▽参加費 無料

▽内容 弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活・就労相談

▽申込期限 各相談日の前週金曜日の正午

※匿名での相談は不可

※同じ方による同一内容の相談は一回に限る

※相談の内容によっては日程を調整する場合があります

体育施設使用仮予約申請の受付

佐久市総合体育館 ☎88・6123

佐久総合運動公園 ☎63・7101

駒場公園 ☎68・1399

▽対象 令和5年度に開催予定の大会・イベント・行政区等の行事(令和5年4月～令和6年3月)

▽必要書類 大会仮予約申請書および開催要項

▽申込方法 必要書類を各施設管理者へ提出

・佐久総合運動公園、駒場公園の施設は、それぞれの管理棟へ提出

・それ以外の施設は、佐久市総合体育館へ提出

▽申込期間

・駒場公園の施設
12月1日(木)～令和5年1月25日(木)

・駒場公園以外の施設
12月1日(木)～15日(木)

▽その他 大会・イベント・行政区等の行事の申請のみ受け付けます。練習等の申請はできません。

1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、
ギリシヤ劇場

▽窓口受付開始 12月1日(木)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

12月10日(土)午後1時～

▽大会等の予約 管理事務所へ問い合わせ

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
☎ 62・3424
☎ 62・3298

アダプトシステム活動に参加していた
だけの皆さんを募集します。

▽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。

▽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

学校給食センター(浅科・望月) の集約化に関する意見募集

学校給食課 ☎ 62・3493

市では、個別施設計画(案)として、
浅科センターの老朽化が顕著なことから
令和8年度までを目途に、望月センター
の施設改修を行い、浅科センターの機能
を集約化する方針(案)をまとめました。
この方針(案)に対し、よりよい施設
の集約化を進めていくため、市民の皆さ
んの意見を募集します。

▽募集期間 12月1日(木)～15日(木)(必着)

▽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)、学

校給食課・各支所総務務係窓口

▽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(kyu

syoku@city.saku.nagano.jp)、FAX

X(62・7862)、持参のいずれ

かで学校給食課へ提出

※電話や口頭による意見提

出は不可



第二次佐久市自殺対策総合計画 (素案)への意見募集

健康づくり推進課 ☎ 62・3189

策定を進めている「第二次佐久市自殺

対策総合計画」の素案に対する意見を募
集します。

▽募集期間 12月21日(木)～令和5年1月

10日(火)(必着)

▽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)、健

康づくり推進課・各支所健康づくり推

進係窓口

▽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、(ken

ko@city.saku.nagano.jp)、FAX

(64・1157)、持参のいずれか

で健康づくり推進課または各支所健康

づくり推進係へ提出

※電話や口頭による意見提

出は不可



佐久市教育振興基本計画(素案) への意見募集

学校教育課 ☎ 62・3478

策定を進めている「佐久市教育振興基
本計画」の素案に対する意見を募集しま
す。

▽募集期間 12月21日(木)～令和5年1月

10日(火)(必着)

▽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)、学

校教育課・各支所総務務係窓口

▽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(gak

koko@city.saku.nagano.jp)、

FAX(62・7862)、持参のい

ずれかで学校教育課へ提出

※電話や口頭による意見提

出は不可



第四次佐久市地域福祉計画・ 地域福祉活動計画・ 佐久市再犯防止推進計画(素案) への意見募集

福祉課 ☎ 62・2919

策定を進めている「佐久市地域福祉計
画・地域福祉活動計画」および「佐久市
再犯防止推進計画」の素案に対する意見
を募集します。

▽募集期間 12月21日(木)～令和5年1月

10日(火)(必着)

▽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)、福

祉課・各支所高齢者児童福祉係窓口

▽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(fuk

ushi@city.saku.nagano.jp)、FAX

X(62・2172)、持参のいずれか

で福祉課または各支所高齢者児童福祉

係へ提出

※電話や口頭による意見提

出は不可



第二次佐久市環境基本計画の改訂(素案)への意見募集

環境政策課 ☎62・2917

改訂を進めている「第二次佐久市環境基本計画」の素案に対する意見を募集します。

▽募集期間 12月21日(水)～令和5年1月10日(火)(必着)

▽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)、環境政策課・各支所総務税務係窓口

▽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(kankyoseisaku@city.sakunagano.jp)、FAX(62・2289)、持参、ながの電子申請サービスのいずれかで環境政策課へ提出
※電話や口頭による意見提出は不可



ホームページQRコード

佐久市地域公共交通計画の策定(素案)への意見募集

生活環境課 ☎62・3094

策定を進めている「佐久市地域公共交通計画」の素案に対する意見を募集します。

▽募集期間 12月21日(水)～令和5年1月10日(火)(必着)

▽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)、生活環境課・各支所総務税務係窓口

▽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(seikan@city.sakunagano.jp)、FAX(62・2289)、持参、ながの電子申請サービスのいずれかで生活環境課へ提出

※電話や口頭による意見提出は不可



ホームページQRコード

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)
- ・立書、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する作品募集要項またはホームページを参照



ホームページQRコード

スポーツ大会参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎88・6123

■第56回佐久市スケート大会

▽日時 令和5年1月8日(日)午後1時～

▽会場 松原湖高原スケートセンター

▽参加費 1000円

▽申込方法 佐久市総合体育館窓口で参加費を添えて申し込み

▽申込期限 12月16日(金)

■第1回佐久市長距離記録会

▽日時 令和5年2月12日(日)午前11時～

▽会場 佐久総合運動公園 陸上競技場

▽種目

・1000m 小学1～6年生男女

・1500m 小学6年生男女、中学生

男女

・3000m 中学3年生男女、高校生

男女、一般男女

▽参加費 500円

▽申込方法 佐久市総合体育館窓口で参加費を添えて申し込みまたは現金書留で送付

▽申込期限 令和5年1月13日(金)

午後5時

※本大会は、長野県市町村対抗駅伝競走大会の佐久市代表選考を兼ねています。

パラポラアンテナ アートコンテスト作品募集

移住交流推進課 ☎62・3283

佐久市にあるパラポラアンテナを題材としたアート作品を募集しています。ぜひご応募ください。

なお、応募作品は、佐久市立近代美術館に展示します。

▽応募内容 平面作品、立体作品、映像、ダンス、ゲーム等、ジャンル不問

▽応募方法 応募用紙を郵送、メール(ouryu@city.sakunagano.jp)、持参のいずれかで移住交流推進課へ提出

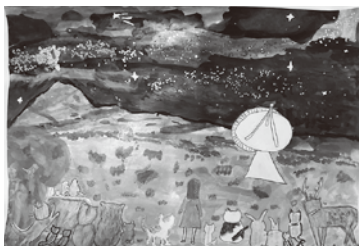
▽応募期限 令和5年1月11日(水)午後5時15分(必着)

▽展示期間 令和5年2月11日(土)～26日(日)

▽展示場所 近代美術館 第4展示室

(令和5年2月11日(土)～21日(火)に来館者が投票)

▽表彰式 令和5年2月26日(日)



0～12歳部門 Ka帯賞(1位) 井上 愛梨さん「ながれ星のよる」



ホームページQRコード



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。



LINE QRコード

鎌倉彫記念館企画展

「師走と睦月のための作品展」

鎌倉彫記念館 ☎82・7095

いろいろなジャンルの作家の皆さんの作品を多数展示します。クリスマスやお正月の縁起物などをお楽しみください。

▽展示期間 12月1日(木)～25日(日)

▽時間 午前9時～午後4時

※最終日は午後3時まで

▽休館日 月・火曜日、祝日の翌日

▽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

図書館 12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

12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

▽おはなしの会クリスマススペシャル
・日時 10日(土) 午前10時30分
▽赤ちゃんのおはなし会クリスマススペシャル
・日時 15日(木) 午前10時30分
・対象 乳幼児

▽ぽっけおはなしの会クリスマススペシャル
・日時 17日(土) 午前10時30分

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 21日(水) 午前11時

▽佐久の先人を語る

「佐久の自由民権運動を实践した政治家 早川権弥」

・日時 24日(土) 午後1時30分

・講師 小林收氏

・定員 20名程度

■白田図書館

▽おはなしの会クリスマススペシャル

・日時 10日(土) 午前10時30分

▽ブック☆ブックお話の会

・日時 17日(土) 午前11時

■浅科図書館

▽クリスマスちいさい子のおはなし会

・日時 15日(木) 午前10時30分

▽おはなし会クリスマススペシャル

・日時 17日(土) 午前11時

■望月図書館

▽ものがたりふれあいトーククリスマススペシャル

・日時 11日(日) 午前11時

うすだスタードーム 12月のイベント

うすだスタードーム

☎82・0200

■ふたご座流星群観望会

▽日時 12月14日(水)

午後9時～午前0時(自由解散)

▽内容 ふたご座流星群観望、流星群のお話ほか

■クリスマス観望会

▽日時 12月24日(土) 午後7時30分～9時

▽内容 冬の天体観望、クリスマスと星のお話ほか

■イベント共通

▽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

国際交流サロン

「国際交流会：in winter
～世界の遊びで交流しよう～」

移住交流推進課 ☎62・3283

いろいろな国の年末年始について話を聞いたり、世界の遊びをしたりしながら交流してみませんか。

▽日時 12月17日(土)

午後1時30分～3時30分

▽会場 中込会館 会議室1

▽参加費 無料

▽対象 30名(申込先着順)

▽持ち物 年末年始に関係したものの(持参できる方のみ)

▽申込方法 LINEまたは移住交流推進課へ電話で申し込み

▽申込期限 12月8日(木)

▽主催 国際交流ネットワーク佐久・佐

久市国際交流ボランティア合同会議

毎月26日「風呂の日」サービス



ホームページ QRコード

もちづき荘

布施温泉

穂の香乃湯

☎52・2515

☎53・0181

☎58・0033

▽日程 12月26日(月)

▽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



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

12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 12月30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

ニユーイヤークンサート

☎82・3962

ウィーン・リング・アンサンブルによるワルツ&ポルカを演奏します。

▽日時 令和5年1月8日(日)午後2時～

▽会場 コスモホール 大ホール

▽入場料 3000円 (全席指定)

※未就学児入場不可

▽演奏曲 オペレッタ「ウィーンの朝・

昼・晩」序曲(スッペ)、クリップ・

クラップ・ギャロップ、プロコフィエ

フ・メドレー (没後70周年記念) (J

シュトラウスII)他

トワイライトコンサート

「冬景色に美しき旋律の調」

☎82・3962

山本直哉氏 (サクソフォン)、町田莉

佳氏 (ピアノ)、蓬田奈津美氏 (トランペット) の3名による室内楽コンサートです。

▽日時 1月15日(日)午後3時～

▽会場 コスモホール 大ホール

▽入場料 無料 (別途入場整理券が必要)

▽演奏曲 トリッチ・トラッチ・ポルカ

(R・シュトラウス)、オペラ「椿姫」

より乾杯の歌 (G・ヴェルディ)、遠

き山に日は落ちて (A・ドヴォルザ

ク)他

新品目導入試験事業講演会

☎62・3203

農政課

佐久市営農支援センターでは、佐久市の気候や風土に合うブランド品目の育成や水田転作に向く品種の普及を図るための試験事業を行っており、その試験結果の報告と農業振興に資する講演会を開催します。

▽日時 令和5年1月19日(木)

午後1時30分～

▽会場 市民創練センター 大会議室

▽参加費 無料

▽内容 今年度の試験結果について、有機農業について、収入保険について

▽定員 70名 (申込先着順)

▽申込方法 LINEまたは農政課へ電話で申し込み

▽申込期間 12月5日(月)～

23日(金)

午前9時～午後5時

ホームページQRコード



講座・教室



家族介護者交流会

「介護者の心と体を守る」

佐久平・浅間地域包括支援センター

☎88・6281

▽日時 12月3日(土)

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 家族の介護をしている方、介護

に関心のある方など

▽内容 家庭でも実践できる体操

▽講師 (一社) 健康福祉広域支援協会

代表 中村崇氏

▽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 佐久平・浅間地域包括支援

センターへ電話で申し込み

オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62・3157

▽日時 12月13日(火)午後1時30分～3時

▽会場 浅科会館 会議室3

▽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

スポーツ教室参加者募集

佐久市スポーツ協会 ☎88・6123

■少年少女スキー教室

▽日程 令和5年1月15日(日)、22日(日)、

29日(日) (全3回)

▽時間 午前9時～11時30分

▽会場 佐久スキーガーデンパラダ「北

パラダ」

▽参加費 4000円 (リフト券別途)

▽対象 小学3年生～中学生

▽定員 40名 (申込先着順)

■目指せ美ボディ!エクササイズ教室

▽日程 令和5年1月28日(土)～2月25日(土)

(全5回)

▽時間 午前11時30分～午後1時30分

▽会場 佐久市総合体育館 トレーニン

グ室

▽参加費 1500円

▽対象 18歳以上 (高校生除く)

▽定員 20名 (申込先着順)

■教室共通

▽申込方法 佐久市総合体育館窓口で参

加費を添えて申し込み

▽申込開始 12月2日(金)

市民活動サポートセンター講座

市民活動サポートセンター

☎64・6362

■どうする？ 市民活動のリーダー交代

▽日時 12月13日(火)

▽講座 午後1時～2時10分

・個別相談(各団体45分)

①午後2時25分～3時10分

②午後3時15分～4時

▽会場 市民創練センター 音楽室1

▽内容 事例紹介・講座(活動の担い手

探しや事業継承について)等

▽参加費 無料

▽対象 主に佐久地域で市民活動をされ

ている方、市民活動に関心がある方

※各団体複数名での参加をお勧めします

▽定員 講座20名、個別相談4団体

▽申込方法 電話またはメール(sakus

apo@sakunet.ne.jp)で申し込み

※個別相談を希望する方は、申込時にお

知らせください。

▽申込期限 開催日の2日

前まで



正月の生け花教室

中央隣保館 ☎62・0991

▽日時 12月27日(火)

午前9時30分～11時30分

▽会場 中央隣保館

▽参加費 2500円(花代)

▽講師 佐藤澄子氏

▽持ち物 花器(大きめのもの)、剣山

はさみ、新聞紙、上履き

▽定員 15名

▽申込方法 LINEまたは中央隣保館

へ電話で申し込み

▽申込期限 12月19日(月)

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。

■ピアのつどい

▽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 クリスマスマネージュ

▽参加費 500円(食材料費)

▽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

■エンジョイ・アート

▽日時 12月20日(火)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽内容 クリスマスカードや年賀状をパ

ステルアートや自由な方法で描こう

▽参加費 100円(材料費)

▽持ち物 年賀はがきやお手持ちのカ

ードへ描く方は持参

▽服装 汚れてもよい服装

■ヨガ教室

▽日時 12月23日(金)午後1時30分～3時

▽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

■健康体操教室

▽日時 令和5年1月12日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 あいとびあ白田多目的室3・4

▽内容 フィットネスフラ

▽参加費 無料

▽持ち物 飲み物

▽服装 動きやすい服装

今月の納付

●期限内の納付をお願いします

納期限	12月28日(水)
市税等	市県民税 (第4期)
	国民健康保険税 (第6期)
	介護保険料 (第9期)
	後期高齢者医療保険料 (第6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。

お詫びと訂正

市広報紙「サクラライフ」令和4年11月
号特集2ページで、神津任さんのふり仮
名に「こうづたかし」と記載していまし
たが、正しくは「こうづまこと」です。
訂正させていただきます。お詫び申し
上げます。

寄附

■一般寄附(順不同)

▽市へ

・現金 51万4000円

明治安田生命(相)様

・現金 1万円 (同)TEAM3939様

・現金 2000円 佐久の鯉太郎様

▽切原保育園へ

・米 20kg

新海武男様

▽児童館へ

・図書(19万円分) 国際ソロプチミスト佐久様

■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。



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

12月21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

12月9日(金)午後1時～3時 浅科支所会議室4、5
■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

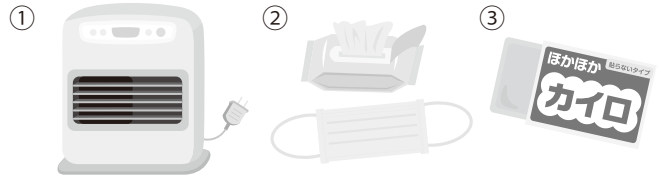
ごみ分別



■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ファンヒーター（電気を使用するもの）
- ②不織布
- ③使い捨てカイロ



簡易包装にご理解・ご協力ください

ごみの排出による環境負荷を低減するために贈り物などの簡易包装の推進を行っております。

また、包装に使われた雑がみ等は資源として有効活用されるよう、適切に分別をお願いします。

【正解】①小型家電類（市役所・各支所回収ボックス（20cm×40cmの投入口に入るもの）またはうな沢第2最終処分場へ自己搬入） ②可燃ごみ 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 12月25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

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

国民健康保険税の納め忘れはありませんか？

納期限までに必ず納めましょう。
滞納が続くと、有効期間の短い「短期被保険者証」が交付される場合があります。



データファイル

人口

総数	98,368人	(-13人)
男	48,425人	(+10人)
女	49,943人	(-23人)
世帯数	43,179世帯	(+8世帯)
〈11月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	10月の月間件数	令和4年1月～10月の累計
人身事故	19件	190件
死亡	0人	2人
負傷	24人	224人
救急	455件	4,148件
火災	1件	43件



年末年始の市の業務



○…通常営業 休…休業 △…時間短縮もしくは一部営業

業 務		日 付	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	備 考
戸籍業務	出生・死亡・婚姻届 等		○	△	△	△	△	△	△	○	本庁は宿日直で受付 支所は日直で受付 (8:30~17:15)
	火葬場		○	○	○	休	→	○	○	○	
	諸証明の発行		○	休	→					○	コンビニ交付サービスは毎日利用できます
市税等収納業務			○	休	→					○	年末は市窓口での収納業務はありません。銀行・コンビニの納付窓口やバーコード決済等をご利用ください。
浅間総合病院			○	休	→					○	
児童館			○	休	→					○	
駒場公園	屋内プール		○	休	→					○	1月6日から営業開始
	テニスコート・弓道場		○	休	→					○	
各体育施設			○	休	→					○	
近代美術館			休	→					○	12月12日~1月6日は休館	
図書館			○	休	→					○	
各文化施設 (観覧系、ホール、生涯学習センター)			○	休	→					○	
五稜郭 であいの館			△	休	→					○	28日は9:30~12:00 新年の開店は1月6日から
あさしな温泉 穂の香乃湯			○	○	○	△	△	△	○	○	31日は11:00~18:00、 1日は12:00~20:00、2日は11:00~20:00
布施温泉			休	○	○	△	△	△	○	休	31日は11:00~18:00、 1日は12:00~20:00、2日は11:00~20:00
春日温泉 もちづき荘			△	△	△	△	△	△	△	△	宿泊は休まず営業、外来入浴は11:00~17:00 (最終受付16:15)
春日温泉 ゆざわ荘			休	→					○	臨時休業中	
平尾温泉みはらしの湯			○	○	○	△	○	○	○	○	31日は時間短縮営業
市民創練センター			○	休	→					○	
各地区公民館			○	休	→					○	
うすだ健康館			○	休	→					○	
道の駅ほっとぱーく浅科			○	○	○	休	→			△	レストランのみ4日から営業
道の駅ヘルシーテラス佐久南			○	○	○	休	→	△	△	○	2・3日は17:00閉店
堆肥製産センター			○	休	→					○	
うな沢第2 最終処分場			○	休	→					○	
路線バス			○	休	→					○	中仙道線、佐久御代田線、山手線、久保通線、布施線、春日線
デマンド交通さくっと			○	休	→					○	
さくっと定時便			○	休	→					○	

公民館報さくし

No.213

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

新生涯学習センターがいよいよ2月にオープン！ ～予約抽選会等のお知らせ～

新しい生涯学習センター（野沢会館）の改築事業が順調に進み、来る令和5年2月上旬開館の運びとなりました。

新施設は、学習室を含む貸室のほか、野沢公民館、野沢出張所、市民活動サポートセンター及び地域包括支援センターの機能を有し、幅広い世代が学習、交流できる場として期待されています。

予約抽選会は、令和4年度分（令和5年2月・3月分）と、令和5年度分（令和5年4月～9月分）に分けて開催します（会場は市民創練センターになりますのでご注意ください）。

なお解体工事等に伴い、駐車場が大幅に不足する見通しです。このため当面の間、概ね一団体当たり30名以上となるご利用は、お受けできませんのであらかじめご了解ください。

	令和4年度		令和5年度				令和6年度			
	10月	1月	4月	7月	10月	1月	4月	7月	10月	1月
今後の工事予定 (めやす)			現施設の解体				駐車場の整備			
現施設 利用可能期間	12月末閉館									
新施設 利用可能期間	2月上旬オープン									
<ul style="list-style-type: none"> ●令和5年2月・3月分 予約抽選会 12月23日(金) 9:00～ (市民創練センター) ●令和5年4月～9月分 予約抽選会 2月14日(火) 9:00～ (市民創練センター) <p>※両日とも9:00までに来場された方で予約の順番を抽選します。 詳しくは野沢公民館（☎62-0116）へお問い合わせください。</p>										

コラム 色えんぴつ



私のアグリライフ

茂田井観音寺区
小林 敬一

私はサラリーマンの傍らで、現在3枚の田んぼを耕作しています。元々あったものに加えることになった1枚の田んぼの話です。
事の始まりは2年前、区の先輩との雑談からでした。「あそこの休耕田、田んぼになったらいいよね」、「そうですね、もったいないですよ」。そこは休耕田になって数十年を経過し、萱や葎、猫柳などが生い茂って荒れた状態でした。そこから実りの田んぼになった光景を想像したときに、自然と行動に移っていました。

所有者の方から借り受け、プロジェクトのスタートです。数週間に及ぶ草刈りと、重機を使っての作業が続きました。日々変わっていく風景、荒れ地が田んぼへと変貌していく光景はとても新鮮でした。そしてその年に田植え、秋の収穫を迎えて復活させることができました。素敵な田園風景です。草刈りやハゼかけなどの苦勞もありますが、一から携わることを楽しみ、お米作りに奮闘しています。あの先輩との語らいから、とても貴重な経験をすることができました。

余力があればさらに1枚、2枚と・・・この姿、生前の父への親孝行になったかな？協力してくれる農家の先輩・仲間、そして家族に感謝しています。

先人を知ること、ふるさとを知り、自分自身の生き方を深く考え、未来をつくっていくきっかけとなります。第7回は、小学校教員で「融和教育」の先駆者、県下初の少年赤十字団の結成等で知られる伴野文太郎です。



伴野文太郎は1869(明治2)年、佐久郡跡部村(現佐久市跡部)に父多仲、母もとの二男として生まれた。文太郎は桜井村(現佐久市桜井)の日遷小学校を終えた後、慶應義塾を卒業し野沢村で英語塾をしていた神津国助のもとで、英語ばかりでなく大隈重信からつながる進取・開明的な知識をも学んだ。長野県尋常師範学校(現信州大学教育学部)に進んだ文太郎には、その後の生き方を左右する大きな出会いが待っていた。師範学校校長、浅岡一である。「教育は恒に人である」と常々説いていた浅岡は、大江磯吉を被差別部落出身と知りながら、長野県尋常師範学校訓導に抜擢する。その後、推薦入学させた東京高等師範学校(後の東京教育大学、現筑波大学)卒業後、すぐに長野師範学校の教諭に任用した。大江から教育学や教授法を学んだ文太郎は、大江に対する差別の厚い壁を目の当たりにし、部落差別に対して憤慨するとともに、その大江を一人の人間、教育者として重用した浅岡の姿に深い感銘を受けた。

1893(明治26)年、野沢高等小学校(現佐久市立野沢小)に赴任した文太郎は、差別ゆえに小学校に通えないでいる被差別部落の子どもたちの姿に心を痛め、校長に入学をかけあうが、校長は有力階級に気兼ねして入学を承知しなかった。そこで文太郎は黒板や机を地区内の家に運び、放課後になると毎日2時間ずつ出張授業をおこなった。翌年には被差別部落の子どもたちの入学を実現させたが、この先駆的な「融和教育」に対し世間からは大きな非難や冷笑が浴びせられた。それでも文太郎の気持ちが変わることは少しもなかった。それは、生来の正義感はもちろんだが、師範生のころ目の当たりにした、差別の重圧と因習に苦しみ耐える大江磯吉の姿と、広く思いやりの心をもって「惻隱の情(まごころ)」で大江を遇する浅岡校長の姿が、文太郎をそのような行動に駆り立てていたからである。

文太郎は小海尋常高等小学校の校長時代、1925年に県下初の少年赤十字団を結成した。これも、赤十字の精神に基づき、児童・生徒が日常生活における様々な実践活動を通して、人が人として当たり前の生活ができる差別のない明るい社会を築いていくことになると考えてのことと思う。

伴野文太郎の融和教育の実践は、当時の佐久地域の教育者や為政者に大きな影響を与え、その考えは現在も佐久の教育や行政施策に脈々と受け継がれている。

<参考資料> 『佐久の先人』(佐久市教育委員会)、 『佐久の先賢余韻』(伴野敬一)

(監修:伴野敬一 編集委員:井出)



「想像し、考えること」

世の中には、その立場にならなければ分からないこと、気が付かないことがたくさんあります。

私は、2人の娘の父親ですが、子育てを通して初めて子どものおむつ交換の大変さが分かりました。特に、大変だと感じるのは出掛けたときです。なぜなら、交換できる場所を探すのにとっても苦労するからです。私の場合、子どもが女の子なので交換する場所は、バリアフリートイレや個別のおむつ交換スペースです。しかし、バリアフリートイレは、設置数も少なく、車いすを使用する方、高齢者、障がいのある方など多様な方が利用しやすいよう設置されているものなので混み合っています。個別のおむつ交換スペースは、女性トイレ付近に設置されていたり、授乳室の隣に設置されていたりと男性には大変入りにくい位置にあることが多く、使いづらさを感じています。また、男性トイレには交換台が設置されていないケースが多く、男性の育児が当たり前と言われていますが、環境が追い付いていないように感じます。

これらのことは、育児をする立場にならなければ分からない、気が付かないままです。どんなことでも、必ずしも自分がその立場になるとは限りませんが、その立場になったことを想像し、考えることは誰もができたことだと思いません。日頃から様々な立場になったことを想像し、考えて、気が付ける人間になりたいと感じました。

35歳 育児パパ

※お問い合わせ等は人権同和課まで(☎62-13135)

「集い・学び・結ぶ」

公民館活動の発展に向けて

～令和4年度の佐久市公民館運営審議会は～

去る9月22日、佐久市役所南棟会議室において、教育委員会から委嘱された委員15名が出席して、令和4年度佐久市公民館運営審議会が開催されました。

冒頭、吉岡教育長から現在策定中の「佐久市教育振興基本計画（案）」について、「『教える』視点から『学ぶ』視点への転換」「学校教育の分野と社会教育の分野の融合」などの目指すところについて説明があり、「基本計画（案）」を巡って審議が行われました。

審議会委員からは、「公民館活動の課題が基本計画にしっかりと盛り込まれていると思う」、「公民館活動を学生にもっとPRする工夫が必要ではないか」、「社会教育分野から部活動へ講師を派遣するなど、学校との連携をもっと強化していくことを願う」、「市民大学の修了者などがもっと地域貢献活動ができるように公民館の支援が必要ではないか」、「コロナ禍で活動が停滞している地域公民館へのハード・ソフト両面での支援が必要ではないか」などの意見が出されていました。

来年度から令和8年度まで佐久市の教育の根幹となる「基本計画」を、学校教育と社会教育が連携を強めることにより実効性のあるものになりたい、と願う委員の皆さんの熱意が感じられる審議会となりました。公民館の果たす役割はますます大きなものになりそうです。会議の詳細は、市HPで確認できます。
(編集委員：神津、江原)



地域や学校、子ども会等の リーダーを目指して！

「佐久市ジュニアリーダー研修」は、市内の小学5・6年生を対象とし、多彩な体験機会を通して、人間性豊かな子どもの育成と地域の子ども会等のリーダーを養成することを目的とした研修事業です。研修生たちは、始業式で研修の目標を発表し、「佐久市子どもまつり」の運営や望月少年自然の家での自然体験などを通して、地域や学校、子ども会等におけるリーダーを目指します。



子どもまつりで来場者に紙とんぼ等の工作の指導をしました



望月少年自然の家ではカヌー体験や自然観察を行いました



自宅近くの川の水を持ち寄り、水質調査を行いました

少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

12月11日は「信州あいさつの日」、12月18日は「家庭の日」です。


青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671（市役所南棟3階）


◎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。

■中央公民館 ☎66-0551 ■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504
 ■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
中央公民館	【創練の森 市民大学】 ◎芸術鑑賞 クラシック音楽	12月 7日(木) 10:00~12:00	市民創練センタ ー 大会議室	佐久演奏家協会 原いづみ先生 他	<参加費>無料 <定 員>10名程度 ※学生の後方での聴講となります ※申込受付開始 12月1日(木) 8:30
	【創練の森 市民大学】 ◎コロナ禍を生きる高齢者のための コミュニケーション術	12月21日(木) 10:00~12:00	市民創練センタ ー 大会議室	笑いヨガ インストラクター 佐藤志穂先生	<参加費>無料 <定 員>10名程度 ※学生の後方での聴講となります ※申込受付開始 12月1日(木) 8:30
浅間公民館	◎書初め教室 お正月の伝統行事「書初め」で、 新年の抱負や目標を 書きましょう 	1月 5日(木) 9:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	書道講師 原野節子先生	<参加費>無料 <持ち物>書き初めの道具・用紙・お手 本・新聞紙 <定 員>15名 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込受付開始 12月14日(木) 8:30
	◎クラフト教室 (全2回) クラフトテープを使って、かごを作りま しょう。参加お待ちしております	① 1月17日(木) ② 1月24日(木) (時間) 13:30~15:30	浅間会館 創作室	クラフト講師 木内公子先生	<参加費>600円程度 (材料費) <持ち物>ハサミ・洗濯バサミ30個 <定 員>8名 ※申込受付開始 12月21日(木) 8:30
野沢公民館	野沢会館引っ越しに伴い、1月、2月の講座はありません				
中込公民館	◎親子書初め教室 書き初めは公民館に 集まってみんなで楽しく！ 	1月 4日(木) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	中込公民館書道学 習グループ ・佐久書道会 ・白樺書道会	<参加費>無料 <持ち物>書き初めの道具・用紙・お 手本・新聞紙 <定 員>20名程度 ※保護者同伴をお願いします ※申込受付期間 12月1日(木) 8:30
	◎癒しの和ヨガ (全2回) ヨガで心も身体もリフレッシュしましょう！	① 1月18日(木) ② 2月15日(木) (時間) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	和ヨガ講師 金沢優子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・飲み物 <定 員>30名程度 (大人のみ) ※申込受付開始 12月19日(月) 8:30
東公民館	◎書初め教室 新年、新たな気持ちで書初めをしませんか。 冬休みの宿題もバッチリ！	1月 4日(木) 9:30~11:30	東会館 会議室1・2	書道講師 中嶋嘉子先生	<参加費>無料 <持ち物>書初め用の太筆と下敷き・ 用紙・お手本・書道道具・新聞紙 <定 員>12名程度 ※小学3年生以下は保護者同伴 ※申込受付開始 12月2日(金) 8:30
	◎手芸教室 (全2回) 籠を編む基本を学びましょう！初めての方 大歓迎です	① 1月 6日(金) ② 1月16日(月) (時間) 13:30~15:30	東会館 会議室1・2	手芸講師 小林あや子先生	<参加費>600円 (材料費) <持ち物>ハサミ・ボンド・洗濯バサ ミ6個・雑巾 <定 員>10名 ※申込受付開始 12月7日(木) 8:30
	◎リラックスヨガ教室 (全3回) 冬の間に凝り固まった体を リラックスヨガで 気持ちよくほぐしましょう 	① 1月11日(木) ② 2月 9日(木) ③ 3月 9日(木) (時間) 10:00~11:30	東会館 会議室1・2	ヨガ講師 臼田貴子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・ヨガマ ット・五本指靴下・飲み物・小さめ のブランケット <定 員>14名 ※申込受付開始 12月9日(金) 8:30
	◎初めての茶道教室 (冬) いつもとちがった空間に身をおいて…季節 ごとに茶道を楽しみましょう。初めての方、 大歓迎です 冬の茶席を、味わいましょう	1月24日(木) 9:30~11:30	東会館 和室1・2	表千家茶道講師 保坂真千子先生	<参加費>600円程度 (お菓子、お茶 代等) <持ち物>白い靴下 <定 員>10名 ※申込受付開始 12月23日(金) 8:30
臼田公民館	◎書初め展作品募集 -第58回(令和5年)書初め展の作品を次のとおり募集します- 課題 未就学児「もち」 小1「もち」 小2「ひので」 小3「つよい心」 小4「生きる力」 小5「正月の朝」 小6「強い信念」 中1「不言実行」 中2「生命の尊厳」 中3「澄心静慮」 高校生・一般は自由 ※この他学校の授業での課題も対象とします 用紙 半切(35cm×136cm) 1人1点。ただし未就学児は24cm×100cmでもよい 高校生・一般は裏打ちをし、中学生以下は仮巻きをつける 応募 令和5年1月12日(木)までに臼田公民館に提出をお願いします 展示 1月20日(金)~1月25日(木) (あいとびあ臼田ホール) 9:00~17:00 (20日は13:00から・25日は15:00まで)				

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
白田公民館	◎星空ウォーキング～星の教室(冬) 星空観望会です。冬は星空がきれいに見える季節です！季節の星空を楽しみませんか ※天候が悪い場合も開催します	1月18日(水) 19:30～21:00	あいとびあ白田 多目的室3・4	白田スタードーム 職員	<参加費>無料 <持ち物>防寒着 <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 12月7日(水) 8:30
	◎切り絵教室(全4回) 初心者も経験者も、素敵な作品に挑戦してみましょ	① 1月13日(金) ② 1月27日(金) ③ 2月 3日(金) ④ 2月17日(金) (時間) 13:30～15:30	あいとびあ白田 多目的室3・4	切り絵制作指導 六川信幸先生	<参加費>300円程度(材料費) <持ち物>筆記用具・はさみ・カッター・ホッチキス・デザインカッターとカッターマット(ある方のみ) <定員>10名程度 ※申込受付期間 12月13日(水) 8:30～1月5日(水) 17:15
	◎ステンドグラス体験(全2回)  ～内裏雛を作ろう！～ ひな祭りに飾ってみましょ 	① 1月22日(日) ② 1月29日(日) (時間) 13:00～16:30	あいとびあ白田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>4,000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 12月21日(水) 8:30～12月23日(金) 17:15
浅科公民館	◎囲碁将棋体験講座 初心者大歓迎！ 囲碁や将棋をみんなで楽しみましょ！	1月 6日(金) 9:30～11:30	浅科会館 会議室1・2	学習グループ「浅科囲碁愛好会」のみなさん	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定員>12名 ※申込受付開始 12月12日(月) 8:30
	◎さわやか3B体操(全3回) ボール、ペル、ペルターという器具を使って体操するので3B体操 寒い季節も楽しく体操ましょ	① 1月20日(金) ② 2月 3日(金) ③ 2月17日(金) (時間) 10:00～11:30	浅科会館 会議室1・2	日本3B体操協会 公認指導者 佐藤美穂先生	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・運動のできる支度・飲み物 <定員>14名 ※申込受付開始 12月20日(水) 8:30
	◎囲碁・将棋大会 日頃の成果を発揮して、 上位を目指して頑張ろう！ 	1月29日(日) 13:00～17:00	浅科会館 会議室1・2	学習グループ「浅科囲碁愛好会」のみなさん	<参加費>大人500円、小・中・高校生300円(参加料) <持ち物>飲み物 <定員>30名 ※申込受付期間 12月14日(水) 8:30～1月11日(水) 17:15
	◎肉まん作り教室Ⅱ 好評につき、2回目の開催です 初参加の方を優先します ※調理のみで試食は行いません	1月25日(水) 13:00～16:00	浅科会館 料理講習室・食育室	学習グループ「サークルミモザ」のみなさん	<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・飲み物 <定員>12名 ※申込受付開始 12月26日(月) 8:30
望月公民館	11月19日(土)・20日(日)に予定していた望月地区公民館のつどいは、運営委員会での協議により3月4日(土)・5日(日)に延期となりました				
	◎人権講座 「相手の気持ちを考えること」の大切なこと人権について学びましょ	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
	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ メニュー：いちご大福、いちごのパパア ちらし寿司 ※調理のみで試食は行いません	2月16日(水) 9:30～12:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・米0.5合・持ち帰り用容器 <定員>8名 ※申込受付開始 1月12日(水) 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)
 ※申込受付は平日の8:30～17:15です。ただし望月公民館は原則として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

浅科は、全国的にも有名な五郎兵衛米の産地です。

江戸時代に市川五郎兵衛がこの地に新田開発を進め、その水源として蓼科山山麓に見つけたのが「五斗水」でした。その場所から私財を投じて築いた五郎兵衛用水の清流が、五郎兵衛米を育てていると言っても過言ではないのです。

当館では「身近な自然く水源地に行ってみよう」と題し、毎年、この水源である「五斗水」等を訪れる野外講座を開催しています。

今年も、十数名の参加者と共に五斗水を訪れました。そこは蓼科山の中腹から湧き出す清水であり、笹の下の岩の割れ目から溢れるように流れ出していました。

参加者は、その場で水を味わい、「冷たい、おいしい」と歓声を上げていました。この五斗水から流れ出た水が、五郎兵衛用水を流れ、あのおいしいお米を生み出す元となっているんだと参加者は感激していました。

当館では、このように佐久の先人が築いた遺跡、佐久の風土を感じられる場所等を訪れる講座を今後も開設していきます。みなさんも、このような講座に参加してみたいいかがですか。

(浅科公民館長 小林正雄)

無料 障害年金専門の社会保険労務士による
障害年金相談会

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

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

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

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

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

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



ペット同居可

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）

【問】 ☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7 * <http://www.nozomi-g.co.jp/>

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久市臼田224

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

調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00～18:30 ●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



■佐久営業所
〒385-0021 長野県佐久市長土呂862-2
TEL 0267-66-3339
FAX 0267-68-7016

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。

福祉用具レンタル・販売 住宅改修



エフビー介護サービス株式会社

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

地域の皆さまと共に、
これからも
歩んでまいります



Chikuma Bus Group

千曲バス

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

<http://www.chikuma-bus.com>

千曲バスグループ

- 千曲バス乗合高速課 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

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 ①午前9時30分～11時30分、午後1時～2時
 ②午前9時30分～11時45分、午後1時30分～3時30分
 ③午前9時30分～11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：マイナンバーカード・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

		1	2	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 献血 長野県佐久合同庁舎①	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
7	8	9	10	
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	佐久城山児童館 あさしな児童館 もちづき児童館内 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 佐久市保健センター (肺がん検診セット)	サングリモ中込内 佐久市保健センター (肺がん検診セット)	
14	15	16	17	
高瀬児童館 野沢児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内 佐久市保健センター	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	
21	22	23	24	
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	佐久城山児童館 あさしな児童館 もちづき児童館内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	岩村田児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 うすだ健康館内	サングリモ中込内	
28	29	30	31	
サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内			小児科 金澤病院 ☎67-2048	

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9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：12月15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

🏠 地域集団健診 **👩‍⚕️** 乳がん検診 **👩‍⚕️** 子宮頸がん検診
 申込み：健康づくり推進課健診推進係 ☎62-3196
 または各支所健康づくり推進係

🏠 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)

🦷 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]

12月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>4</p> <p>小児 🦷</p> <p>🏠 小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300</p> <p>🏠 しのはら形成・皮ふクリニック ☎67-8825</p> <p>🏠 浅間会館</p>	<p>5</p> <p>🏠 岸野児童館</p> <p>👩‍👧 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</p> <p>👩‍👧 あいとぴあ臼田 (託児あり)</p>	<p>6</p> <p>🏠 東児童館 臼田児童館</p> <p>👩‍👧 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内</p> <p>👩‍👧 あいとぴあ臼田</p>
<p>11</p> <p>小児 🦷</p> <p>🏠 坂戸クリニック ☎63-6323</p> <p>🏠 ながうら整形外科クリニック ☎67-8055</p>	<p>12</p> <p>🏠 平根児童館</p> <p>👩‍👧 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</p>	<p>13</p> <p>🏠 切原児童館</p> <p>👩‍👧 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内</p>
<p>18</p> <p>小児 🦷</p> <p>🏠 佐久長土呂クリニック ☎68-7899</p> <p>🏠 たむらペインクリニック ☎82-3981</p>	<p>19</p> <p>🏠 小田井児童館</p> <p>👩‍👧 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</p>	<p>20</p> <p>🏠 東児童館 青沼児童館</p> <p>👩‍👧 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内</p>
<p>25</p> <p>小児 🦷</p> <p>🏠 高橋医院 ☎53-2366</p> <p>🏠 佐久平スカイ眼科 ☎78-3936</p> <p>🩸 イオンモール佐久平②</p>	<p>26</p> <p>🏠 平根児童館</p> <p>👩‍👧 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</p>	<p>27</p> <p>👩‍👧 サングリモ中込内 もちづき保育園内</p> <p>🩸 佐久市保健センター③</p>

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

佐久市文化振興基金活用事業

広報 佐久 12月号 令和4年12月1日発行

原点ニ回帰スル

演出…フランコドラオ
衣装…コシノジュンコ



DRUM TAO

©ENTERTAINMENT CO.,LTD.

令和5年3月2日(木) 佐久市コスモホール 開場/17:45 開演/18:30

全席指定 6,500円(未就学児入場不可) 佐久市民割: 4,500円/U-18割: 4,500円

佐久市民限定先行販売: 令和4年12月4日(日)~9日(金)
[12月4日のみ9:30より販売整理券を配布]

通常販売: 令和4年12月10日(土)~

販売場所: 佐久市コスモホール

※住所がわかるものをご提示ください

※12月5日(日)は休館日のため販売いたしません

プレイガイド

- 佐久市文化振興課 (0267-62-5535)
- 佐久市コスモホール (0267-82-3962)
- 佐久平交流センター (0267-67-7451)
- 交流文化館浅科 (0267-58-3304)
- チケットぴあ (セブンイレブン・ファミリーマート) (Pコード: 226-083)

- ※休業日・休館日・営業及び閉館時間外の販売は致しません
- ※チケットの交換・再発行は致しかねます。
- ※チケットの払い戻しは、公演の中止以外、いかなる場合においても致しかねます。
- ※チケットを転売目的で入手されることはおやめください。
- ※チケットが予定販売枚数に達した場合、販売を終了します。

主催: 佐久市/佐久市教育委員会

共催: (一財)佐久市文化事業団/信濃毎日新聞社/NBS長野放送
協力: 佐久鯉太鼓保存会/臼田小満太鼓愛好会/中山道宿場太鼓保存会/信州望月太鼓
後援: 佐久ケーブルテレビ網/㈱エフエム佐久平/佐久市民新聞/週刊さくだら

公演についてのお問合せ

佐久市教育委員会 文化振興課 〒385-8501 佐久市中込3056
TEL:0267-62-5535 FAX:0267-64-6132
Mail: bunkasinko@city.saku.nagano.jp



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)