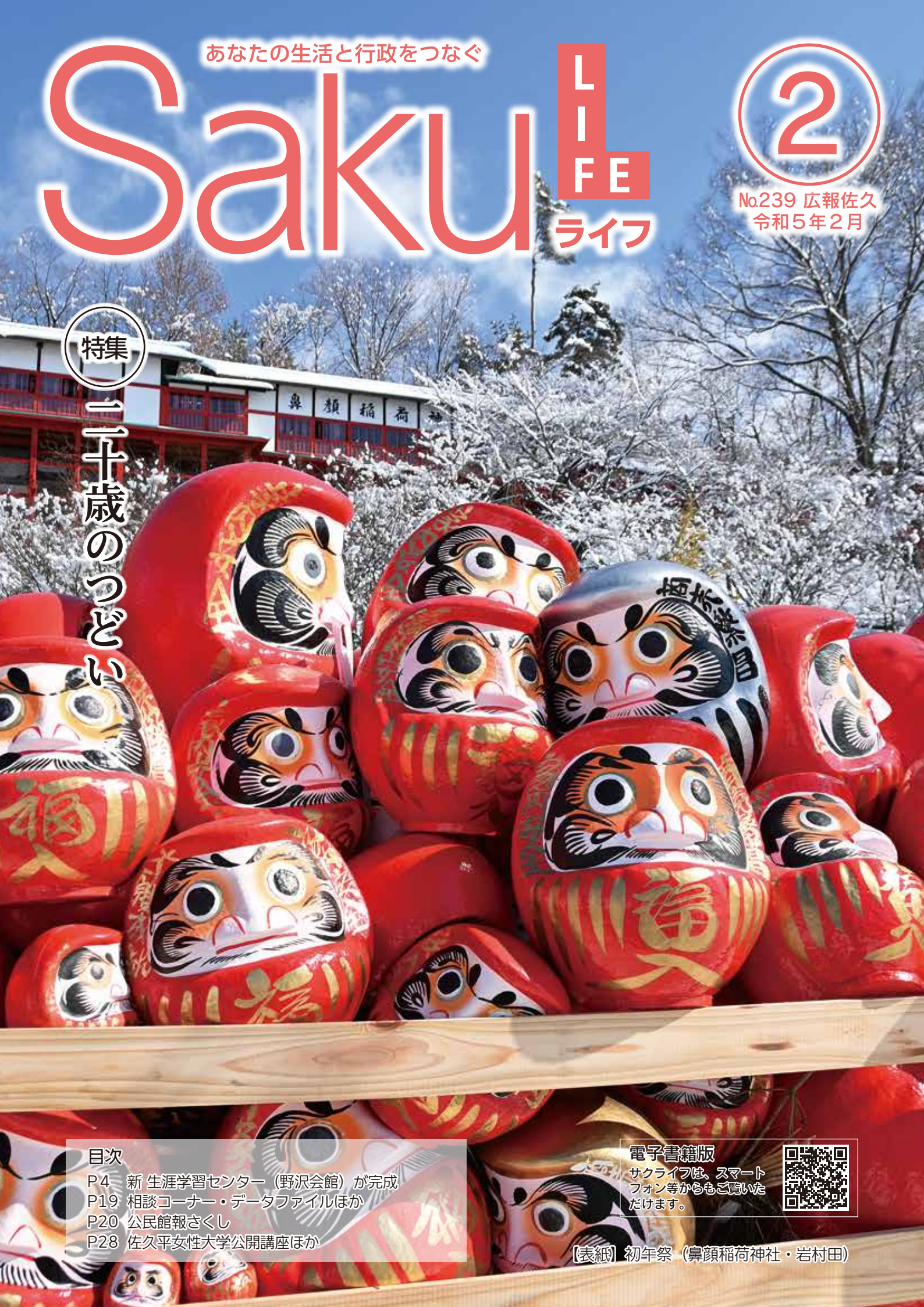
あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE ライフ

2
No.239 広報佐久
令和５年２月



特集 二十歳のつどい

目次

P４　新 生涯学習センター（野沢会館）が完成
P19　相談コーナー・データファイルほか
P20　公民館報さくし
P28　佐久平女性大学公開講座ほか

電子書籍版
サクライフは、スマートフォン等からもご覧いただけます。

【表紙】初年祭（鼻顔稲荷神社・岩村田）

二十歳（はたち）のつどい

■問合せ　生涯学習課
☎62-0671

1月3日㈫に長野県立武道館にて開催した「二十歳のつどい」。令和4年4月に成年年齢が18歳に引き下げられたことから、20歳を祝う式典の名称がこれまでの「成人式」から「二十歳のつどい」に変わりました。午前の部に浅間・中込・東地区、午後の部に野沢・臼田・浅科・望月地区の皆さんが参加され、式典前には、旧友との再会を喜び、懐かしい話で盛り上がったり、晴れ姿で記念写真を撮ったりと、多くの笑顔が満ち溢れていました。

二十歳の皆さん
おめでとうございます！

※撮影時のみマスクを外しています。

演奏家の皆さん

二十歳のつどいインタビューはこちら！
（3月31日まで公開）

式典では、来賓からの祝辞に続き、二十歳代表が謝辞と意見発表をされ、式典開催への感謝の気持ちやこれからの抱負などを述べられました。また、佐久市出身の演奏家、小平真司さんと市内在住の桜井未来さん、櫻井清隆さんによるクラリネット、ピアノ、ドラムの演奏が行われ、20歳という節目の年を迎えた皆さんへの応援の気持ちと、これまで支えてきてくれた全ての人に感謝できるひとときになるよう、「銀河鉄道999-ゴダイゴ-」「手紙-back number-」などの曲を披露されました。

一生に一度の式典。参加した皆さんは、この日の思い出とこれからの未来への希望に胸を躍らせ、新たな一歩を踏み出しました。

20年前の出来事

多摩川にアザラシのタマちゃん出現 / サッカー日韓共催W杯で日本が初のベスト16 / 完全学校週５日制がスタート / 千と千尋の神隠し」が第75回アカデミー賞長編アニメ映画賞を受賞

二十歳の抱負

二十歳代表者にインタビュー

（浅間地区代表）
上原 澪（うえはら みお）さん

私の夢は、助産師になり、妊婦さんやそのご家族に、笑顔の輪を広げていくことです。どんなにつらいことがあっても、誰かの笑顔で心が救われる。そんな笑顔の“源”のような存在になれればと思っています。

（臼田地区代表）
平林 伸健（ひらばやし のぶたけ）さん

高校生の頃から人の役に立つ仕事に就きたいと思っており、将来は多くの人のために活動できる公務員になりたいと思っています。常に相手のことを思いやり、社会の手本となり、人のために活動することでよりよいまちづくりに貢献していきたいです。

（東地区代表）
宮本 裕子（みやもと ゆうこ）さん

多くの人に支えられて20歳という人生の節目を迎えることができました。これからも感謝の気持ちを忘れず、立派な大人になれるように日々精進していきます。

（浅科地区代表）
関 優太（せき ゆうた）さん

この20年間で私に関わってくれた全ての人に支えられ成長できたと思います。20歳という節目を迎え、私は自分の行動に責任を持たなくてはなりません。当たり前のことを当たり前にでき、立派な大人として行動できるようにこれからの人生を歩んでいきたいです。

（望月地区代表）
土屋 美優（つちや みゆ）さん

私の人生はたくさんの人の支えがあったからこそ「今」があると思っています。携わってくださった全ての方々に感謝の気持ちを忘れず、たくさんのことを学び、吸収し、一人前になってまた長野に戻って恩返しがしたいです。

（中込地区代表）
細谷 慧（ほそや けい）さん

私は昔から人の役に立ちたいという思いが強くありました。今は地元の金融機関に勤め、様々なお客さんの声を聞き課題解決や提案などをしています。さらに自分なりに勉強して、地元に貢献できる、人の役に立てる人間になりたいと思います。

新 生涯学習センター（野沢会館）が完成
２月１日（水）から業務開始！

地域コミュニティの活動や生涯学習の推進を担う拠点施設として、既存の施設を再整備し新しい生涯学習センター（野沢会館）が完成しました。

新しい施設は、遮音性の高い音楽室や多目的室といった貸室、誰もが利用できる学習室などを備えるとともに、公民館、出張所、市民活動サポートセンター、地域包括支援センターなどの機能を持つ複合型施設です。

なお、今後は既存の施設の解体工事や外構工事の実施を予定しており、全ての整備が完了するのは令和６年度の予定です。

東側入口

外構完成後イメージ（令和６年度予定）

ご案内

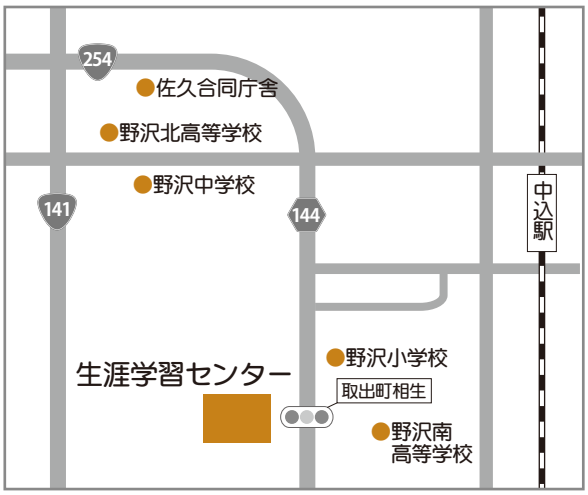
- 業務開始日　２月１日（水）
- 貸館利用時間　午前９時 ～ 午後10時
- 休館日　年末年始（12月29日～１月３日）
- 貸館の予約抽選会

　令和５年４月～９月の利用予約抽選会を行います。

【日時】２月14日(火)　午前９時～

【会場】市民創錬センター

所在地　佐久市取出町183番地



※駐車場は施設東側です。

利用料

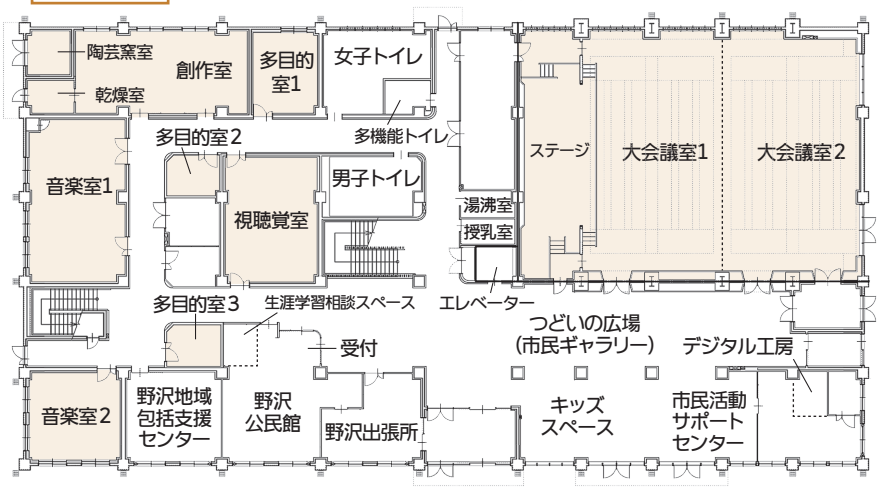
	部屋名	利用料（１時間につき）
１階	大会議室	1,110円～1,300円
	多目的室	70円～190円
	音楽室	270円～490円
	創作室	530円
	視聴覚室	400円
２階	会議室	140円～300円
	多目的室	60円～320円
	和室	370円
	料理講習室	1,030円
	食育室	330円

冷暖房を使用する場合は、別途冷暖房使用料がかかります。
利用料・冷暖房使用料は、入場料等の徴収を伴う場合は２倍、営利目的の使用の場合は３倍となります。
収容人数等詳細はホームページ参照
※つどいの広場、キッズスペース、学習室の使用は無料

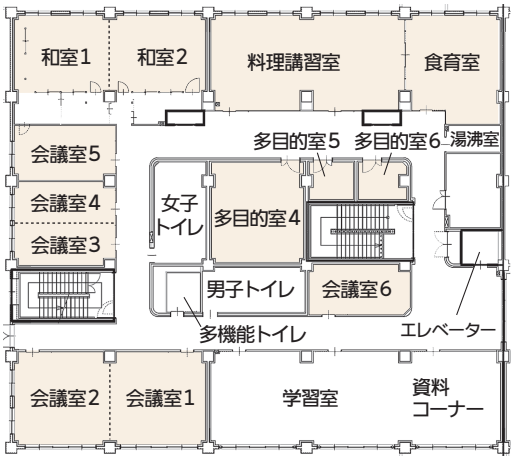
つどいの広場（浅間山モチーフデザイン）

施設概要

1階



2階



健康づくりのために階段を利用してもらえるよう、階段を入り口からすぐに目に入る位置に配置しています。また、危険が少ないよう一部の壁の角に丸みを持たせています。

つどいの広場・キッズスペース

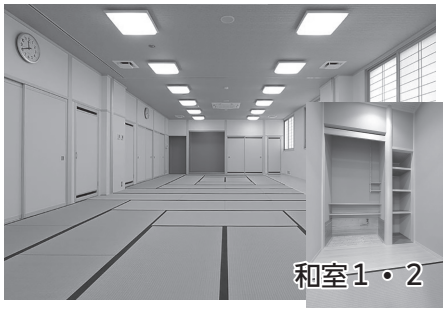
幅広い世代の皆さんの交流の場です。

大会議室１・２

最大330名程度で利用できます。

視聴覚室

パソコンを利用した講習等に対応しています。



和室１・２

和室１には水屋があり、茶室として利用できます。

学習室

誰でも自主的に学べる場所です。

料理講習室

ガラス張りで開放的な調理スペースです。

食育室

試食会やミーティングにも利用できます。

問合せ

生涯学習センター（野沢会館）の整備に関して	文化振興課	☎62-5535
生涯学習センター（野沢会館）の貸館予約に関して	野沢公民館（受付）	☎62-0665

長野県議会議員一般選挙の期日前投票所立会人、受付事務を募集します

■問合せ　選挙管理委員会　☎62-3502

【期日前投票所立会人】

■**期間**　４月１日㈯～８日㈯のうち３日程度　午前８時30分～午後８時
■**場所**　市役所および各支所、野沢会館、イオンモール佐久平
■**報酬**　9,600円（１日あたり）　■**定員**　30名
■**募集要件**　長野県議会議員一般選挙の選挙権を有する満18歳以上の方
■**職務内容**　期日前投票所において、選挙が公正に行われているか立会います。
※３月８日㈬に職務説明会を開催します。なお、定員を超えた場合は、同日に選挙管理委員会による責任抽選を実施します。

【期日前投票所受付事務】

■**期間**　４月１日㈯～８日㈯のうち週５日以内
①５時間（午前８時30分～午後２時30分（休憩１時間含む））　②６時間（午後２時～８時）
■**場所**　市役所および各支所、野沢会館、イオンモール佐久平
■**時給額**　910円～964円（令和５年度に改定される場合があります）　■**定員**　28名
■**業務内容**　期日前投票所での受付事務　■**選考方法**　書類審査

【立会人・受付事務共通】

■**申込方法**　申込書を選挙管理委員会事務局へ提出（郵送可）
■**受付期間**　２月24日㈮まで　午前８時30分～午後５時15分（必着）
※勤務場所は選挙管理委員会で決定します。なお、複数箇所をお願いする場合もあります。
※期日前投票所立会人および受付事務の両方への申し込みはできません。

スマートフォン教室を開催します

■問合せ　情報政策課　☎62-3923

市内の公民館等で、スマートフォン教室を開催します。受講回数に上限はないので、複数の講座を組み合わせたり、同じ講座を復習したりすることも可能です。スマートフォンを利用したことがない、使いこなせないといった方もぜひご参加ください。

■**参加費**　無料　■**持ち物**　筆記用具、スマートフォン（お持ちの方のみ）
■**定員**　各回８名（申込先着順）
■**申込方法**　委託事業者エムデジ（☎0264-66-6800）へ電話で申し込み（受付時間：午前10時～午後７時30分）
■**日程・会場・内容**　① 午前10時～11時　② 午前11時30分～午後０時30分　③ 午後１時30分～２時30分

日にち	会場	内容
2月2日(木)	臼田公民館(あいとぴあ臼田)	① 電源の入れ方・ボタン操作方法 ② 電話のかけ方・カメラの使い方 ③ インターネットの利用方法
2月3日(金)	臼田公民館(あいとぴあ臼田)	① アプリのインストール方法 ② 地図アプリの利用方法 ③ LINEの利用方法
2月9日(木)	浅間公民館(浅間会館)	① 電源の入れ方・ボタン操作方法 ② 電話のかけ方・カメラの使い方 ③ インターネットの利用方法
2月10日(金)	浅間公民館(浅間会館)	① アプリのインストール方法 ② 地図アプリの利用方法 ③ LINEの利用方法
2月14日(火)	東公民館(東会館)	① 電源の入れ方・ボタン操作方法 ② 電話のかけ方・カメラの使い方 ③ インターネットの利用方法
2月15日(水)	東公民館(東会館)	① アプリのインストール方法 ② 地図アプリの利用方法 ③ LINEの利用方法
2月21日(火)	望月公民館(駒の里ふれあいセンター)	① 電源の入れ方・ボタン操作方法 ② 電話のかけ方・カメラの使い方 ③ インターネットの利用方法
2月22日(水)	望月公民館(駒の里ふれあいセンター)	① アプリのインストール方法 ② 地図アプリの利用方法 ③ LINEの利用方法
2月27日(月)	中込公民館(中込会館)	① アプリのインストール方法 ② インターネットの利用方法 ③ 地図アプリの利用方法

募集 佐久市奨学金（貸与型）の奨学生を募集します

■問合せ　学校教育課　☎62-3478

令和5年4月に高校、大学、短大、専門学校（通信制・通信教育を除く）等へ進学予定の方、または現在在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、修学を支援します。

■対象
市内に親元（実家）がある学生等

■貸与要件
所得、成績、市税等の納入状況等

■貸与月額（無利息）　1～4万円
※月額を半年毎にまとめて貸与

■償還（返済）期間
卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還

■一部償還（返済）免除制度
（平成29年度以降償還を始めた方対象）
卒業後、市内に居住し、就業している方は、奨学金の償還を3分の1以内で免除することが可能

■申込方法
学校教育課へ関係書類を添えて申し込み（郵送不可）
※申請書類等はホームページに掲載

■申込期限　4月28日㈮ 午後5時15分

ホームページ
QRコード

募集 保育士を目指す学生を奨学金で支援します

■問合せ　学校教育課　☎62-3478／子育て支援課　☎62-3149

保育士を目指し、令和5年4月から進学予定、または在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、支援します。

■募集人数　10名以内

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

■対象となる学生
・市内に親元（実家）がある学生
・佐久市に転入し、下宿先等から通学している学生
※所得、成績、市税等の納入状況等の貸与要件有

■貸与月額（無利息）
国公立3万円、私立4万円
※月額を半年毎にまとめて貸与

■償還（返済）期間
卒業後、市外へ引越、保育士以外の職種に就職、償還免除制度を利用しない場合、貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還

■償還（返済）免除制度
卒業後は市内に居住し、佐久市指定の保育施設で保育士として一定期間働いた場合、奨学金の償還を全額免除（他にも要件有）

■申込方法
学校教育課へ関係書類を添えて申し込み（郵送不可）
※申請書類等はホームページに掲載

■申込期限　4月28日㈮ 午後5時15分

ホームページ
QRコード

募集 長野県民交通災害共済加入者を募集しています

■問合せ　生活環境課　☎62-3094

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

■加入資格　4月1日以降に市内にお住まいの方（被扶養者で就学のため、市外にお住まいの方も加入できます）

■加入期間
4月1日㈯～令和6年3月31日㈰
※年度途中の加入は会費納入日の翌日から令和6年3月31日まで

■年会費　1人400円（年額）

■加入方法　お住まいの区から配布される申込書に必要事項を記入し、会費を添えて申し込み（生活環境課または各支所、各出張所の窓口でも加入できます）

■その他　3歳以上の幼児・小中学生のお子さん（平成20年4月2日から令和2年4月1日の間に生まれた方）は、市が公費負担しますので加入手続きは必要ありません。

募集　令和５年度会計年度任用職員（子ども家庭支援員）を募集します

■問合せ　子育て支援課　☎62-3149

令和５年４月から勤務の「会計年度任用職員（子ども家庭支援員）」を募集します。

■**募集人数**
①週２日勤務　１名
②週３日勤務　１名

■**勤務条件**
▽**勤務時間**　午前８時30分～午後５時15分（業務の都合により勤務時間の変更があります）
▽**勤務場所**　市役所本庁舎
▽**休日**　土日および祝日、年末年始（臨時または緊急の必要のある時を除く）
▽**給与等**　日額８６００円～（令和５年度に改定される場合あり）・期末手当・費用弁償（通勤手当相当額）

■**応募要件**　社会福祉士、精神保健福祉士となる資格を有する方、保健師、助産師、看護師、保育士、教育職員免許法に規定する普通免許状を有する方等（相談業務（児童福祉等）の経験がある方を特に求めています）

■**選考方法**　面接選考（２月16日㈭午前に実施予定）

■**応募方法**　申込書（履歴書）を子育て支援課へ持参または郵送で提出
※申込書はホームページに掲載

■**応募受付期間**　２月10日㈮正午まで（必着）

ホームページ
QRコード

募集　令和５年度会計年度任用職員（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

■**任用期間**　４月１日㈯～５月31日㈬

■**募集人数**　２名

■**勤務条件**
▽**勤務時間**　午前９時～午後５時
▽**勤務場所**　市役所本庁舎
▽**時給額**　９１０円～９６４円
※令和５年度に改定される場合あり

■**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

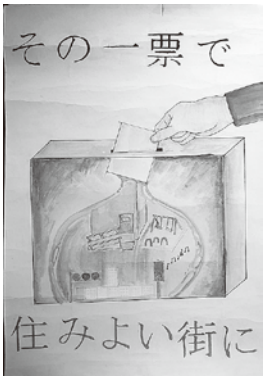
■**必要書類**　申込書（履歴書）
※選挙管理委員会で配布するほか、ハローワーク、ホームページに掲載

■**選考方法**　面接試験
※面接日時は追って通知します。

■**応募方法**　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）

■**応募受付期間**　２月24日㈮午後５時まで

ホームページ
QRコード



令和４年度明るい選挙
啓発ポスターコンクール入選作品
小学校の部　佐久市審査１等
浅科小学校６年生　成澤輝空さん

イベント　第18回佐久市児童生徒美術展　日向裕・綾美術コンクール　ほか

■問合せ　近代美術館　☎67-1055

市内の小中学生から応募された作品のうち、審査で選ばれた約２００点を展示します。子どもたちの力作をご覧ください。

■**会期**　２月11日（土・祝）～26日㈰

■**開館時間**　午前９時30分～午後５時

■**休館日**　13日㈪・20日㈪・24日㈮

■**観覧料**　無料

■**ギャラリートーク**（審査員３人による）
▽**日時**　２月18日㈯　午前11時10分～11時50分
▽**講師**
・猪瀬　昌延氏（信州大学教育学部准教授）
・田嶋　健氏（木版画家）
・日比野　ルミ（佐久市立近代美術館館長）

■**同時開催**
（会期：２月16日㈭～23日（木・祝））
・第18回佐久市児童生徒写生大会作品展
・佐久市立近代美術館友の会作品展
※すべて観覧無料

第17回佐久市児童生徒美術展
日向裕・綾美術コンクール

ホームページ
QRコード

イベント 信州佐久の企業と東京で会おう！

■問合せ　商工振興課　☎62-3265

【首都圏に在学中のお子さんやお孫さんがいる方は、ぜひお知らせください】

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

多くの皆さんのご参加をお待ちしています。

■日時　2月10日㈮午後1時30分～4時（受付：午後1時～）

■会場　都道府県会館（東京都千代田区平河町2-6-3）

■参加費　無料

■参加対象

・関東圏の大学・短大・専門学校等に在学中の学生（1～4年生）

・U・I・Jターン就職希望者

■参加企業　市内に事業所のある企業18社（予定）

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

■申し込み　不要

ホームページ
QRコード

イベント 2023就職ガイダンス in 佐久平

■問合せ　佐久職業安定協会事務局（商工振興課内）　☎62-3265

佐久・小諸地域の企業約60社による合同就職相談会を開催します。

家族や親戚に就職活動中の学生さんがいましたら、ぜひお知らせください。

多くの学生の皆さんのご参加をお待ちしています。

■日時　3月10日㈮午後1時30分～4時（受付：午後1時～）

■会場　佐久一萬里温泉ホテル4階

■参加費　無料

■参加対象

・令和6年3月、大学・短大・専門学校等の卒業見込者

・令和5年3月、大学・短大・専門学校等の卒業見込者

・U・I・Jターン就職希望者

■内容

・参加企業および地元企業の情報・資料の提供

・参加各企業の採用担当者との面談

■申し込み　不要

ホームページ
QRコード

お知らせ 毎年3月9日は「佐久市民の日」です

■問合せ　総務課　☎62-3002

■3月9日「佐久市民の日」とは

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。

■3月中に様々なイベント等を開催

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

■協賛事業を募集しています

「佐久市民の日」に賛同する皆さんが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　3月3日㈮まで

■実施期間　3月1日㈬～31日㈮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

お知らせ　マイナンバーカードの申請期限が２月末まで延長になりました

■問合せ　市民課　☎77-7933／情報政策課　☎62-3923

マイナンバーカードの申請はもうお済みですか。最大２万円相当のマイナポイントの申込対象となるマイナンバーカードの申請期限が、２月末まで延長になりました。

この機会に、マイナンバーカードを申請して、マイナポイントを取得しませんか。

■マイナンバーカード申請特設会場

次の日程で、マイナンバーカードが申請できる特設会場を設置しています。

▽会場・日時

【市役所２階　市民ホール】

月・水・金曜日　午前９時～午後４時

【イオンモール佐久平】

２月４日(土)～６日(月)、18日(土)～20日(月)

午後１時～５時

▽申し込み　不要

なお、右記以外は市民課または各支所市民係の窓口で、平日の開庁時に申請できます。

郵送・オンラインでの申請は、ホームページをご確認ください。

申請用webサイト QRコード

ホームページ QRコード

お知らせ　高額医療・介護合算療養費の申請手続きをお忘れなく

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

１年間（令和３年８月１日～令和４年７月31日）の医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合で、各医療保険と介護保険の年間の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、申請により超えた分が支給されます。

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

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

自己負担限度額一覧表

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

※１　医療保険の種類が異なる世帯員とは合算できません。
※２　介護サービス利用者が複数いる世帯は限度額が31万円になります。
※３　旧ただし書所得とは、総所得金額などの合計から基礎控除（43万円）を除いた額です。

お知らせ　申告相談が始まります

■問合せ　税務課　☎62-3040　または各支所総務税務係

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

■申告相談期間　２月16日(木)～３月15日(水)の平日、および３月12日(日)

■受付時間　午前８時30分～午後４時

■感染症対策にご協力をお願いします

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

また、自宅で検温し発熱のある方、体調のすぐれない方は来場をお控えください。会場入場時に検温を行い、37・5℃以上の発熱がある場合は原則入場をお断りします。

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

※申告相談の相談会場等は、市広報紙１月号別冊を参照

市広報紙１月号別冊 QRコード

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

子育て支援課　☎62-3149

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、条件を満たす低所得の子育て世帯に対し、特別給付金を支給しています。給付金は「ひとり親世帯」および「ひとり親世帯以外」の2種類があります。ただし、両方の給付金を受給することはできません。

なお、支給には、申請が不要な場合と必要な場合があります。詳細はホームページをご確認ください。

▽**申請期限**　2月28日(火)（必着）

▽**本制度に関する問い合わせ先**

厚生労働省子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター☎0120-400-903

ひとり親世帯 QRコード

ひとり親世帯以外 QRコード

児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課または各支所市民係　☎62-3149

令和4年10月から令和5年1月分の児童手当を2月10日(金)に指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。

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11月から令和5年1月分の手当を2月10日(金)に指定口座へ振り込みます。

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

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

■**特別障害者手当とは**

著しく重度の障がいのある方の福祉向上のために支給されます（所得制限あり）。

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

■**障害児福祉手当とは**

重度の障がいのある児童の福祉向上のために支給されます（所得制限あり）。

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

肥料価格高騰対策支援（土壌診断費用の補助）

農政課　☎62-3203

肥料価格が高値で推移していることから、農地に適正な施肥を行うことができるよう、土壌診断を行う農業者を支援します。

▽**申請者**　国の肥料価格高騰対策事業に申請する農協および肥料販売店、もしくは5戸以上の農業者グループ

▽**支援の内容**　農業者1世帯あたりの土壌診断費用を2分の1以内で補助（最大2か所まで、上限3000円）

▽**申請方法**　申請書（兼請求書）と支払が確認できる書類等関連書類を農政課へ提出

※申請書等はホームページに掲載

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**　2月26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）の同時間も開場

※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

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　（国保）☎62-3164　（後期）☎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日から令和5年3月31日までの間で、療養のために働けず、給与の支払いを受けられない期間（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

▽**申請方法**　申請書類を国保医療課または各支所市民係窓口に提出

防災行政無線を用いたJアラートによる全国一斉情報伝達試験

危機管理課　☎62-3008

▽**日時**　2月15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。

サポートブック「虹のかけはし」をご利用ください

福祉課　☎62-3147

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

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

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

冊子を希望される方は、無料で配布しますので、本庁福祉課または各支所の窓口に利用申請書をご提出ください。

手話コーナー　熱（がある）

右手の親指と人さし指を左胸脇につけ、人さし指を上へ上げながら立てます。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

就職のご相談は、佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」へ

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

就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。

就職活動中の学生の方や、仕事をお探し中の方、その家族からの相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

▽**対象**　市内事業所へ就職を希望する方
▽**求人の取扱範囲**　市内の事業所の求人

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

契約課　☎62-3084

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

▽**受付期間**　2月1日(水)～28日(火)
▽**受付時間**　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**　契約課へ持参または郵送等（郵送等は、書留郵便等追跡が可能で、提出期間内の消印があるものに限る）
▽**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

複十字シール運動（募金）へのお礼

健康づくり推進課☎62-3527

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

お寄せいただきました募金は、公益財団法人結核予防会を通じて結核に対する予防意識の普及・啓発、結核や肺がんなどの呼吸器疾患の調査・研究および開発途上国への結核対策支援などに使われます。

▽**募金総額**　8万4270円

リサイクルショップやフリマアプリを利用してみましょう

生活環境課　☎62-3094

不要になった物を譲る手段としてリサイクルショップやフリマアプリを利用してみてはいかがでしょうか。

リサイクルショップやフリマアプリの利用は3Rのリユースにあたります。リユースの取り組みが拡大すれば、製品の製造、廃棄に係る二酸化炭素の削減等につながります。

■3R（スリーアール）とは

・ごみを減らす（Reduce（リデュース））
・繰り返し使う（Reuse（リユース））
・資源として再利用（Recycle（リサイクル））

これら3つの頭文字（R）の総称が3Rです。

■リユース市場で販売されているものの例

衣類、本、家電製品、貴金属、おもちゃ、スポーツ用品、家具

なお、どんな使用済み製品でも売買の対象になるわけではありません。それぞれの買取基準や出品の条件を確認しましょう。

ホームページQRコード

農振農用地の除外等受付

農政課　☎62-3203

▽**受付期間**　3月1日(水)～15日(水)（期間厳守）

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

3月の駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所
☎68-1399
FAX 68-1853

▽**対象施設**　テニスコート、弓道場、ギリシャ劇場（多目的広場は令和5年3月末まで利用できません）

▽**窓口受付開始**　2月1日(水)午後1時～

※申し込みが重複した場合は抽選

▽**電話・FAX受付開始**　2月10日(金)午後1時～

▽**大会等の予約**　管理事務所へお問い合わせください。

佐久市土地開発公社の解散

佐久市土地開発公社
☎62-8667

佐久市土地開発公社は、令和4年12月14日に長野県知事の認可により解散しました。

解散後は、清算法人となり、令和5年6月を目途に清算結了できるよう、手続きを進めています。

なお、清算後の残余財産は、佐久市が引き継ぐ予定です。

シルバー人材センター入会説明会

佐久シルバー人材センター
☎62-1786

まだまだ働きたい60歳以上の方、シルバー人材センターに入会して新しい就業の場を見つけませんか。

▽**日時・会場**

①2月17日(金)午後1時30分～3時
佐久市振興公社ビル（野沢会館隣）共同会議室

②3月4日(土)午前10時～11時30分
佐久市生涯学習センター（野沢会館）2階　会議室1・2

③3月17日(金)午後1時30分～3時
佐久市振興公社ビル（野沢会館隣）共同会議室

▽**対象**　市内在住の60歳以上の方

▽**内容**　シルバー人材センターのしくみ、会員登録方法、就業案内等

▽**申し込み**　不要

行政書士による無料相談会

長野県行政書士会東信支部
☎0268-25-8720

▽**日時**　2月18日(土)午前10時～午後3時（要予約）

▽**場所**　佐久平交流センター

▽**相談内容**　遺言、相続、成年後見、農地転用、建設業許可、法人設立等各種許可・認可申請手続、外国人在留など

▽**予約方法**　長野県行政書士会東信支部へ電話で予約

▽**予約受付期間・時間**　2月1日(水)～17日(金)午前9時～午後5時

市民農園利用者募集

農政課　☎62-3203

市民農園の利用者を募集します。場所等の詳細は、ホームページまたは農政課でご確認ください。

▽**募集区画**

・佐久平総合技術高校西側　3区画
・稲荷町　4区画
・中込原西第1　1区画
・総合体育館西側第1　1区画
・上の城第1　9区画
・上の城第3　9区画
・住吉神社西側　1区画

▽**利用料金（1区画）**　年額1500円～2000円

※支払いは市民農園開設者へ直接振り込み

▽**申込方法**　マイナンバーカード等本人確認のできるものを持参のうえ、農政課窓口で申し込み

▽**申込期間**　2月1日(水)～17日(金)

※応募者多数の場合は抽選

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

住まいの省エネルギー化を進めよう

日本のCO_2排出量のうち、住まい（家庭部門）からのCO_2排出量は全体の約16％を占めています。なかでも冷暖房による排出量は「住まい」全体の4分の1を占めます。そのため、冷暖房の省エネルギー化は全体のCO_2削減に大きく貢献します。

冷暖房の省エネには、住宅の断熱性能の向上が大きなポイントとなります。断熱性能の高い住宅は、冬には熱が逃げず夏には熱が入らないので、1年を通して快適に過ごすことができます。そのため冷暖房の使用時間が減るので、電気代が節約でき、CO_2の排出量削減にもつながります。また、断熱性能が高い住宅で暮らすと、アレルギー性鼻炎や気管支喘息などの疾病が軽減されるといった研究成果もあり、健康面でも期待されています。

住宅を建てる、分譲住宅を購入する、いま住んでいる住宅をリフォームするときは、断熱性能について考えてみてはいかがでしょうか。

環境政策課　☎62-2917

「佐久バルーンフェスティバル2023」各種募集

佐久市観光協会　☎62-3285

■協賛イベント実施事業者の募集

佐久バルーンフェスティバルの開催にあわせ、市内でイベント等を行っていただける事業者等を募集します。バルーンのまちとしての一体感を創出し、佐久市全体を盛り上げましょう。

▽**実施期間**　4月29日（土・祝）～5月7日(日)の間で実施可能な日
▽**申込期限**　4月7日(金)

■ボランティアスタッフの募集

佐久バルーンフェスティバルの運営をサポートしていただけるボランティアスタッフを募集します。

▽**日程**　5月3日（水・祝）～5日（金・祝）
▽**会場**　千曲川スポーツ交流広場
▽**ボランティアの種類**　運営スタッフ（イベント補助）
▽**申込期限**　4月7日(金)

■出店者の募集

佐久バルーンフェスティバルを一緒に盛り上げていただける出店者を募集します。

▽**日程**　5月3日（水・祝）～5日（金・祝）
▽**会場**　千曲川スポーツ交流広場
▽**申込期限**　2月22日(水)
※申し込み多数の場合は抽選
※出店者資格、出店条件、出店料等詳細はホームページ参照

ホームページQRコード

第二次佐久市無居住家屋等対策計画（素案）への意見募集

建築住宅課　☎62-3430

策定を進めている「第二次佐久市無居住家屋等対策計画」の素案に対する意見を募集します。

▽**募集期間**　2月3日(金)～16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）、建築住宅課・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（kenchiku@city.saku.nagano.jp）FAX（63-7750）、持参のいずれかで建築住宅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提出は不可

ホームページQRコード

都市計画変更（佐久都市計画区域マスタープラン）に係る意見募集

長野県佐久建設事務所整備課　☎0267-82-8272
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、都市計画案の縦覧を開催します。

▽**縦覧・意見提出期間**　2月17日(金)～3月3日(金)
▽**縦覧場所**　佐久市役所都市計画課、佐久建設事務所整備課、長野県建設部都市・まちづくり課
▽**対象**　都市計画案に関係する地域にお住まいの方、その他利害関係者
▽**意見の提出方法**　縦覧場所または県ホームページにある「意見書」に記入の上、縦覧期間中に縦覧場所へ持参または郵送
※ファックス、メールによる提出は不可

ホームページQRコード

長野県シニア大学佐久学部学生の募集

佐久保健福祉事務所福祉課　☎63-3141
高齢者福祉課　☎62-3154
または各支所高齢者児童福祉係

幅広い分野の学習を通して、自分づくりや仲間づくり、地域活動を行います。

▽**入学資格**　50歳以上の県内在住の方
▽**学習期間**　2年間
▽**学習時間**　年間60時間（15日×4時間）
※変更の可能性あり
▽**授業料等**　年額1万2000円
別途、教材費や自治会費等の費用あり
▽**学習内容**　教養講座、趣味・健康・交流講座、地域づくり講座
▽**募集人数**　80名
▽**申込方法**　願書を佐久保健福祉事務所福祉課または市役所高齢者福祉課・各支所高齢者児童福祉係へ持参または郵送で提出
※願書は申込窓口で配布
※申込時に住所・氏名記入の返信用封筒（84円切手貼付）を提出すること
▽**募集期間**　2月1日(水)～3月31日(金)

第54回佐久市強歩大会「体力・気力の限界に挑戦！」

佐久市スポーツ協会　☎88-6123

▽**期日**　4月15日(土)～16日(日)
15日(土)午後9時スタート（雨天決行）
▽**コース**　韮崎市韮崎小学校～佐久市総合体育館約78㎞（主要ルート国道141号）
▽**参加費**　8500円
▽**対象**　中学生以上
▽**定員**　800名（申込先着順）
▽**申込方法**　申込用紙に参加料を添えて佐久市総合体育館または佐久市スポーツ協会の臼田・浅科・望月の各支部窓口へ申し込み
▽**申込期間**　2月7日(火)～28日(火)

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**　2月6日(月)～15日(水)（土日を除く）

▽**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）

ホームページQRコード

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　2戸
家賃　1万9400円～

・城ケ丘団地　2K　1戸
家賃　1万300円～

・中込団地　3DK　1戸
家賃　1万8200円～

・サングリモ中込団地　2DK　1戸
家賃　1万6300円～

・下越団地　3DK　1戸
家賃　2万3500円～

▽**募集期間**　2月1日(水)～8日(水)（土日を除く）
午前8時30分～午後5時15分

▽**受付場所**　長野県住宅供給公社佐久管理センター（佐久合同庁舎4階）

▽**入居指定日**　3月1日(水)

あなたのチカラが必要です ～佐久市消防団員募集～

危機管理課（消防団事務局）
☎64-4119

消防団員は、日頃本業の仕事を持ちながら、「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、市民の皆さんの安心で安全な暮らしを守るために活動しています。

▽**消防団とは**

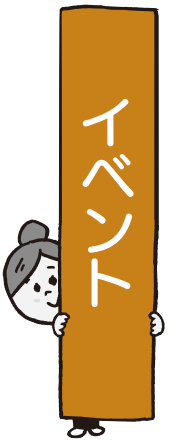
火災や風水害など災害現場での活動や、地域の催し物の警戒にあたるなど、地域に密着した団体です。

10～60歳代の年齢や職種が異なる皆さんで構成されるため、地域内での新たなコミュニケーションが図れます。

▽**入団するには**

18歳以上で、市内に居住または勤務され、健康な方であればどなたでも入団できます。

お近くの消防団員か、消防団事務局までお気軽にお問い合わせください。



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

図書館　2月の行事予定

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

2月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。

■**中央図書館**

▽**おはなしの会**
・**日時**　11日（土・祝）午前10時30分

▽**赤ちゃんのおはなし会**
・**日時**　16日(木)午前10時30分
・**対象**　乳幼児

▽**ぽっけおはなしの会**
・**日時**　18日(土)午前10時30分

▽**語りのおもてなし**
・**日時**　25日(土)午後3時

▽**ザ・フレンズ朗読会**
・**日時**　22日(水)午前11時

▽**佐久の先人を語る**
「ハワイ日本人移民団に尽した政治家 岡部次郎」
・**日時**　25日(土)午後1時30分
・**講師**　吉川 徹氏
・**定員**　20名程度

■**臼田図書館**

▽**ブック☆ブックお話の会**
・**日時**　18日(土)午前11時

■**浅科図書館**

▽**ちいさい子のおはなし会**
・**日時**　16日(木)午前10時30分

▽**おはなし会**
・**日時**　18日(土)午前11時

■**望月図書館**

▽**ものがたりふれあいトーク**
・**日時**　25日(土)午前11時

望月歴史民俗資料館 2・3月のイベント

望月歴史民俗資料館
☎54-2112

■**郷土のひな人形展**

中山道望月宿本陣脇本陣に伝わる江戸時代のひな人形、館所蔵のひな人形、そして、地元のひな人形作り愛好家の手作り雛・つるし雛を展示します。

▽**会期**　2月18日(土)～3月19日(日)

▽**休館日**　毎週月・火曜日、祝日の翌日

▽**入館料**　一般310円、高・専・大学生260円、小・中学生150円

■**佐久市民の日イベント**
「昭和を見る、聴く」

▽**日時**　3月4日(土)午後1時30分～3時

▽**会場**　望月歴史民俗資料館第2展示室

▽**参加費**　無料

▽**内容**　蓄音機でなつかしいレコードをかけ、当時の世相などを振り返ります。

▽**定員**　20名（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**　2月9日(木)午前9時

うすだスタードーム 2月のイベント

うすだスタードーム ☎82-0200

■天体写真教室

▽**日時** ①2月3日(金) ②2月10日(金) ③2月17日(金) ④2月24日(金) 各回午後7時30分～9時

▽**内容** ①月面の写真を撮ろう ②星座の写真を撮ろう ③オリオン大星雲の写真を撮ろう ④星と風景の写真を撮ろう

▽**定員** 20名（申込先着順）

■冬の星空観望会

▽**日時** 2月18日(土) 午後7時30分～9時

▽**内容** 冬の星座・天体観望

▽**定員** 30名程度（申込先着順）

■イベント共通

▽**参加費**（入館料）

一般520円、小中学生260円

▽**申込方法** うすだスタードームへ電話で申し込み

川村吾蔵記念館2月のイベント「ふるさとデザイン展・卒業展」

川村吾蔵記念館 ☎81-5353

佐久平総合技術高等学校創造実践科デザイン系列2・3年生徒作品（デッサン、写生画、テキスタイルデザイン、木材工芸作品、被服作品等）を展示します。

▽**期間** 2月11日（土・祝）～26日(日)

▽**会場** 川村吾蔵記念館多目的室

▽**入場料** 無料（常設展示室は有料）

ほっとたいむコンサート

佐久平交流センター ☎67-7451

音楽に包まれてほっとする時間。ピアノ（古川貴子氏）とチェロ（松岡陽平氏）の演奏をお楽しみください。

▽**日時** 2月21日(火) 午後1時30分～2時30分▽**会場** 佐久平交流センター

▽**入場料** 無料

※事前に佐久平交流センターで整理券をお求めください。

平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」

平尾温泉みはらしの湯 ☎68-0261

2月の最終金曜日に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** 2月24日(金)

▽**入浴料**

・大人（中学生以上） 650円
・小人（小学生） 300円

※他割引との併用は不可

▽**持ち物** 市内在住を証明できるもの

毎月26日「風呂の日」サービス

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

▽**日程** 2月26日(日)

▽**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

第10回 地元高校書道部作品展

天来記念館 ☎53-4158

次代を担う地元高校書道部の生徒の作品を展示します。日々の熱心な取り組みから生まれた若さあふれる作品をご覧ください。

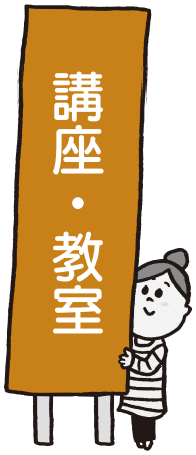
▽**会期** 2月22日(水)～3月5日(日)

▽**時間** 午前9時～午後5時

▽**会場** 天来記念館1階

▽**観覧料** 無料（2階常設展は有料）

▽**対象** どなたでも



オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62-3157

▽**日時** 2月14日(火) 午後1時30分～3時

▽**会場** あいとぴあ臼田（和室1・2・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

家族介護者交流会

浅科・望月地域包括支援センター ☎53-8801
中込地域包括支援センター ☎64-1751

家族の介護をしている方、介護に関心のある方などを対象に、交流会を実施します。

■アロマキャンドル作り

▽**日時** 2月21日(火) 午後1時30分～

▽**会場** 望月総合支援センター

▽**参加費** 無料

▽**持ち物** 軍手、割り箸2膳

▽**定員** 10名（申込先着順）

▽**申込方法** 浅科・望月地域包括支援センターへ電話で申し込み

■腰痛予防の体操・ストレッチ

▽**日時** 3月4日(土) 午前10時～

▽**会場** 中込会館

▽**参加費** 無料

▽**定員** 20名（申込先着順）

▽**申込方法** 中込地域包括支援センターへ電話で申し込み

※動きやすい服装で参加してください。

佐久あすなろの会

佐久保健福祉事務所☎63-3164
「あすなろの会」の担当者とお伝えください

家族が自死で亡くなると、残された人は孤独になりがちです。同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語り、わかち合う場です。

▽**日時** 2月7日(火) 午後1時30分～3時30分
▽**会場** 市内（申込時に詳しくご案内します）
▽**参加費** 100円（お茶代等）
▽**対象** 家族（親、子ども、配偶者、兄弟姉妹等）を自死で亡くされた方（予約制）
▽**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

ふれあいポールdeウォーキング 2月のご案内

佐久ポールウォーキング協会事務局
☎67-3318

■**室内ポールウォーク**

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

▽**日時** 2月12日(日) 午前10時～正午
▽**場所** 佐久市総合体育館
▽**参加費** 100円
▽**内容**
・ポールウォーキング
初心者講習としっかり歩き
・ポールを使った体操
ストレッチ 筋トレ等
・3B体操 ほか
▽**持ち物** 体育館シューズ、ポール、飲み物、タオル等

教室参加者募集

障害者自立生活支援センター
☎88-6561
FAX 88-6562

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。

■**料理教室**
▽**日時** 2月9日(木) 午後1時30分～3時
▽**会場** 中込会館 3階 料理講習室
▽**参加費** 400円（食材費）
▽**内容** おやつづくり
▽**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

■**ものづくり体験**
▽**日時** 2月15日(水) 午後1時30分～3時
▽**会場** あいとぴあ臼田 工作室
▽**参加費** 300円（材料費）
▽**内容** クラフトテープの小籠作り
▽**服装** 汚れてもよい服装

■**ピアのつどい**
▽**日時** 2月17日(金) 午後1時30分～3時
▽**会場** あいとぴあ臼田 交流室3
▽**参加費** 無料
▽**内容** ヘルマンハープ演奏会
美しい音色を楽しもう

■**ヨガ教室**
▽**日時** 2月24日(金) 午後1時30分～3時
▽**会場** あいとぴあ臼田 交流室3
▽**参加費** 無料
▽**持ち物** 飲み物・ヨガマット（お持ちの方）
▽**服装** 動きやすい服装

■**音楽を楽しむつどい**
▽**日時** 3月3日(金) 午後1時30分～3時
▽**会場** 市民創錬センター 音楽室1
▽**参加費** 無料
▽**内容** 弦楽器演奏会
ひな祭りに優雅な気分を味わおう

ピン・ピン講座

健康づくり推進課☎62-3189

▽**日時** 2月25日(土) 午前10時～11時30分（受付：午前9時30分～）
▽**集合** 佐久市総合体育館 大体育室
▽**参加費** 無料
▽**内容**
①軽スポーツ※（ボッチャ、ラダーゲッター、カローリング等）
※レクリエーション性が高く、性別・年代を問わず楽しめるスポーツ
②健康測定（血圧・骨格筋量・血管年齢・ベジチェック）
③健康相談、栄養相談
▽**講師** スポーツ推進員
▽**持ち物** タオル、飲み物、運動ぐつ
▽**定員** 30名（申込先着順）
▽**申込方法** LINEまたは健康づくり推進課へ電話で申し込み

野菜栽培講習会受講者募集

佐久市営農支援センター（農政課内）
☎62-3203

農産物直売所等へ野菜を出荷する農業者を育成するため、講習会を開催します。

▽**日程** 4月～翌年2月頃（10回程度）
※月に1～2回、平日の午前に開催
▽**会場** 新品目導入試験ほ場（佐久合同庁舎西側）
▽**受講料** 無料
▽**対象** 全日程受講できる方
▽**内容** 座学講習と、畑での実習を行い野菜の栽培方法の基礎を学びます。
▽**定員** 10名（定員を超えた場合は、初めて受講される方を優先）
▽**申込方法** LINEまたは農政課へ電話、メール（nosei@city.saku.nagano.jp）のいずれかで申し込み
※メールの場合は、必ず氏名、住所、電話番号を記載すること。
▽**申込期限** 2月24日(金)

ホームページ
QRコード

果樹・花き栽培アシスタント講習会受講者募集

農政課　☎62-3203

農家のお手伝いとして働きたい方を対象として、作業に必要な知識・技術を習得するための講習会を開催します。

▽**日程**　4月～翌年1月頃（各コース10回程度）
▽**会場**　市内農家ほ場
▽**受講料**　無料
▽**参加資格**
・全日程受講できる方
・農家への個人情報提供に同意できる方
▽**内容**
・果樹コース（リンゴ等）
・花きコース（カーネーション等）
▽**申込方法**　LINEまたは農政課へ電話、メール（nosei@city.saku.nagano.jp）のいずれかで申し込み
※メールの場合は、必ず氏名、住所、電話番号を記載すること。
▽**申込期限**　2月24日(金)
※申込者が少数の場合は中止となる可能性があります。
※日程等の詳細について3月に説明会を開催する予定です。

今月の納付

●期限内の納付をお願いします

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

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。また、口座振替は感染症の予防にもなります。
※口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をお願いします。

寄附

■**一般寄附（順不同）**

▽**市へ**
・現金　2000万円　故日向泰章様
・現金　345万2000円　下小田切区様
・現金　10万円　(宗)真如苑佐久様
・比田井天来書作品1作品　中嶋慶八郎様
・現金　1万円　(同)TEAM3939様
・現金　2000円　佐久の鯉太郎Z様

▽**市内保育園・児童館へ**
・小巻クラフト紙21本　鈴与マタイ(株)様

▽**高瀬保育園へ**
・自然栽培米新米コシヒカリ30kg　小林恵次様

▽**切原保育園へ**
・米15kg　新海武男様

▽**佐久城山小学校へ**
・サッカーゴール2対、ウインドエアコン5台、車いす1台　六川宏俊様

▽**中込中学校へ**
・ウインドエアコン8台、武道場暗幕、ビデオカメラ2台、三脚、コードリール　六川宏俊様

▽**臼田学園へ**
・現金50万円　日精エー・エス・ビー機械(株)様
・じゃがいも60kg、かぼちゃ20kg　髙橋時男様
・スペシャル苺ショートケーキ34個　(有)丸忠食品様
・ジュース1.5ℓ 6本　セブンイレブン佐久駒場公園前店様

■**ふるさと納税寄附**

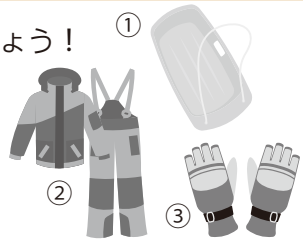
ふるさと納税およびクラウドファンディングでご寄附いただき、ありがとうございます。寄附者名は、ホームページに掲載しています。

ふるさと納税
近代美術館収蔵作品修復クラウドファンディング
人と猫が共生できるまちクラウドファンディング
熱気球「佐久の鯉太郎2」製作クラウドファンディング

ごみ分別Q&A

■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プラスチック製そり
② スキーウェア
③ 防寒手袋（スキー等用）



「食品ロス」を減らそう！

食品ロスとは、まだ食べることができるのに廃棄される食品のことです。食べ物を無駄にするのは、「もったいない」と思いませんか。誰でもできる「3キリ運動」の実践で食品ロスを減らし、おいしく楽しく食べ切りましょう！

●**食材を使い切る「使いキリ」**
冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使い切りましょう。

●**食べ残しをしない「食べキリ」**
食べきれる量だけ調理し、食材が余らないようにしましょう。

●**ごみを出す前の「水キリ」**
水気を切って、臭い防止とごみの減量につなげましょう。

【正解】① うな沢第2最終処分場へ自己搬入(袋に入る場合は可燃ごみ)　② 可燃ごみ　③ 可燃ごみ

相談コーナー

新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期となる場合があります。

行政相談
２月15日㈬午後１時～４時
市役所２階福祉部相談室
■問合せ　総務課　☎62-3002

司法書士無料法律相談
２月17日㈮午後１時～３時
望月支所小会議室１、２
■問合せ　長野県司法書士会佐久支部　☎92-3011

生活・就労相談（まいさぽ佐久市）
平日　午前８時30分～午後５時15分（相談無料）
あいとぴあ臼田
■問合せ　まいさぽ佐久市　☎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３階生活環境課内）
■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

肝臓から脂肪を落とす！ 浅間総合病院スマート外来担当医 尾形 哲先生のTwitterツイート録

肝臓専門医の尾形哲先生が、Twitterで投稿している肝臓に関する記事を毎月紹介しています。

@ogatas0520

驚異の再生臓器　肝臓をいたわる！

肝細胞が１発のダメージから回復する目安は

48時間

「１日おきに飲酒せよ」の根拠はここにあります。

「昨日のんだから、今日は肝臓を休ませる」
習慣にしましょう！

酒飲みだけど、大切な人に
ぜひ、教えてあげてください！

＃脂肪肝　＃ダイエット

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　２月26日㈰ 午前８時30分～午後０時30分
・市民課、税務課、収税課
●夜間窓口　平日　午後５時15分～６時30分
・市民課、税務課、収税課
・臼田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合はその翌日）のみ

データファイル

人　口

総　数	98,198人	（－93人）
男	48,289人	（－68人）
女	49,909人	（－25人）
世帯数	43,077世帯	（－52世帯）

〈1月1日現在〉　（増減は前月比）

交通事故・救急火災

	12月の月間件数	令和4年1月～12月の累計
人身事故	25件	232件
死　亡	0人	2人
負　傷	28人	273人
救　急	516件	5,141件
火　災	6件	50件

電話でお金詐欺被害急増

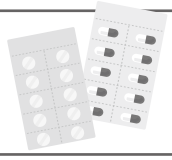
市職員や警察官などを装った「電話でお金詐欺」にご注意ください！

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　こころがホッ
☎0120－07－5560

■相談日時
月～金曜日
（祝日・年末年始を除く）
午前８時30分～午後５時15分

ジェネリック医薬品を積極的に使用しましょう！

～あなたの薬代の負担を軽く～



つどい　学び　むすぶ

公民館報さくし

No.215

2023
令和５年
2月

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

コロナ禍でも 地域住民の手で「地域の公民館」を動かそう！

なかなか収束が見えないコロナ禍。家にこもることが多くなり、長年続けてきた趣味や人との交流が思うようにできないため、様々な不安やストレスで身体も心も不調になってしまった・・・という声を時々耳にします。

こんな今だからこそ、サンダルばきで気軽に集まれる「地域の公民館」を、親睦や交流、学びあいの場として再び機能させることはできないでしょうか。次のような工夫でコロナ禍でも活動ができている地域の公民館があります。活動の継続・再開のヒントにしていただければと思います。

岩村田地区公民館では「ポールウォーキングで史跡巡り」と題し、活動を実施しています。屋外での活動ということもあり、多くの地域住民が集うことのできる場となっています。体温や体調チェック、三密回避などを徹底し、継続して活動することが出来ています。

大沢地域公民館では、区の役員や他団体にも協力してもらい、「防災講演会」を開催しました。広い会場を使用し、換気等の対策をしっかりと行うことで、多くの質疑の出る盛会とすることが出来ました。コロナ禍で開催するかどうか直前まで決断は難しかったですが、感染状況等をきちんと確認した上で一歩踏み出す必要を学びました。

この２つの事例は「第15次モデル地域館事業」（令和３・４年度）として発表していただいた一例です。

市公民館（中央公民館・７地区公民館）では様々な事例や感染症対策の方策をもとに、「こんなことをやってみたい」といった皆様の気持ちに寄り添い、相談に応じています。また、「こんなことできるだろうか」という困りごともお寄せください。地域の公民館を動かしていくのは地域にお住いの皆さん一人一人です。一緒に公民館活動を盛り上げていきましょう。　　（問合せ：中央公民館　電話６６－０５５１／７地区公民館）

コラム 色えんぴつ

「健康な身体は健康な野菜から」

長土呂　有坂　真智子

やりたい事をやる!!

長年勤めた職場を退職し、それが今、出来ている幸せを感じています。

仕事をしている時は仕事が最優先の生活でした。三交代のため、まだ眠いのに仕事に行く為に起きなくちゃならない時期が長かったので、「あ～、私、本当に頑張っていたんだなぁ！」と退職した今実感しています。今は目覚めたら起き、眠くなったら寝る、食べたい時に食べたいだけ食べる！…時間に縛られない生活を満喫しています。何て幸せなんでしょう。

ただし、収入の無い経済的な不安は付きまとうのです。そこで自給自足を目指した野菜作りに目覚めたのです。草なのか花なのかの区別もつかない私が始めた野菜作り。指導者も見つからずに試行錯誤の毎日です。でも、それもまた楽しい。勉強もするし、いろんな方に出逢って刺激をもらっています。今は「無農薬無肥料非耕作」に行き着きました。雑草だって大地に根を張ることで酸素を送り、土を柔らかくするという役割があります。大地や自然の力を信じて健康な野菜を作ってみませんか？

自分の健康は自分で守る！、健康は口にするものから！と思っています。日本は既に食糧危機でもあります。畑がない方もプランター栽培してみませんか？スーパーの野菜から再生栽培してみませんか？

「自分で作る」が一番安心安全なのですから！

新生涯学習センター（野沢会館）はこう変わります

生涯学習センターは、改築に伴い施設の規模や機能が大きく変わります（サクライフ巻頭の特集記事もご覧ください）。

ご利用にあたっての留意点を以下のとおりまとめましたので、利用者の皆様のご理解と、ご協力をお願いします。

項目	改築前	改築後
施設管理	終日：佐久市振興公社	平日日中：生涯学習課 時間外（注１）：シルバー人材センター
時間外の使用料等取扱い	現金取扱いあり	現金取扱いなし （時間外は納付書を発行します）
冷暖房費の支払い	なし	あり
貸館の予約抽選会	なし	あり
公衆無線LAN	一部のみ利用可能	館内全域で利用可能
施設・機能	（省略）	野沢公民館、野沢出張所、 市民活動サポートセンター、 野沢地域包括支援センター （注２）

注１：平日の午後５時15分以降及び土・日・祝日
注２：佐久市振興公社・佐久市シルバー人材センター・野沢南郵便局は、生涯学習センターに隣接する振興公社ビル内に移転しました。

人権シリーズ

「小さな子どもへの気付き」

我が家に時々遊びに来る孫の言葉が、とっても可愛くて面白いので、よく話しかけました。車に乗せて出かけて帰ってきたときには、「到着」のつもりで「プーパプー」と言うので、幼児語は単に面白いなと感じていました。

ある日、その子の母親から、その子の通う幼稚園で「この子はうちの幼稚園では預かれない」と言われたとの相談がありました。幼稚園での様子を聞くと、落ち着きがなく、大きな声で騒ぐとのことでした。結局、この幼稚園で見てもらうことは難しいので、隣の市の幼稚園に通わせるようになりました。

新しい幼稚園は、ある程度自由な教育が方針であったことから、先生の手を煩わせながらも、そこを卒園して小学校に進みました。

ある時、小学校で聴力の検査があり、その子は、耳の聞こえが少し悪いことが分かりました。落ち着きが無く、大声で話すのは、このことだったのかと、改めて気付きました。今では、勉強も遊びも、何でも一生懸命にやっています。

先頃、生まれつき難聴であったけれど、普通学級で学び、大学を卒業後就職し、その後独立して株式会社デフサポの代表として活躍されている牧野友香子さんの事を知る機会がありました。難聴の人は１０００人に一人、日本の出生数が約８１万人なら、８１０人の難聴の子どもが誕生する可能性があるとのことです。

周りの大人たちは、子どもの発信する信号を敏感に捉え、適切に支えることも必要なのではないかと考えさせられました。

※お問合せ等は人権同和課まで（☎62－3135）

視覚障がいのある方々へ「公民館報」を声でお届け
～サークル エコーの活動紹介～

ボランティアグループ「サークル　エコー」は「全ての住民に情報を！」という願いのもと、昭和62年から佐久市の広報を声で視覚障がいのある方々に届けています。「Sakuライフ」はＣＤ（80分を２枚）に録音され、専用バッグに入れて発送されます。空のバッグが宛名を裏返して返送されることで、やりとりが途絶えることなく続いています。

月3～4回活動　会員募集中です

録音は10人のメンバーで分担。耳で聞くと分かりにくい言葉の言い換えや固有名詞の読みの確認など、録音までの準備にも余念がありません。また、ＣＤの表書きは色柄も工夫するなどできるだけ素敵なものを、という思いのもとに「声の公民館報」が届けられていることに感慨ひとしおでした。「広報」に加えて様々な作品の朗読ＣＤも時々添付しているそうです。その力量への信頼も厚く、拠点とするボランティアセンターを通しての朗読依頼も多いということでした。　（編集委員：加藤）

令和５年度　通信俳句講座の会員を募集します！

コロナ禍の中でも家に居ながら句会のような楽しさを味わえる通信講座です。
平日のお仕事や学業で忙しい若い方も大歓迎！佐久の自然や日常生活など、自分の思いや感じ方を大切に詠む俳句を一緒に楽しみませんか。

- 月末までにハガキ一枚に自作の俳句３句を記入して中央公民館までお送りください
- 選者の選評を添え句集にまとめて翌月郵送します
- 句会等にお出かけいただく必要はありません
- お好きな俳号での投句も可能です
- 年会費　2,000円

配り物はみ出すポスト小鳥来る
（宮澤あきら）
※令和３年度最優秀作品賞受賞

入会をご希望の方は下記までお申し込み下さい。年間をとおして受付しています。
【申込・問合せ】佐久市中央公民館　〒385-0011　佐久市猿久保165-1
☎ 66-0551　Fax 66-0553

浅科図書館より　〔問合せ 浅科図書館 ☎58-4321〕
魅力あふれるネコの素顔「猫の本コーナー」

浅科図書館は、平成４年６月に開館し、所蔵冊数約８千冊からスタートしました。現在は、８万冊近く所蔵していますので、当時はこの10分の１。住民の方々からの寄贈もいただき、徐々に増やしてきました。

浅科図書館には、猫に関する本のコーナーがありますが、これも寄贈をきっかけに生まれたコーナーです。猫に関連する本が1,500冊以上も並んでおり、図書館利用者からは、「こんなにたくさんの猫の本があることを知らなかった。」という声も聞かれます。このコーナーには、猫の絵本や小説、コミック、写真集等、様々な分野の本を所蔵していますが、可愛らしい猫にほっこりさせられる内容の本やユーモアあふれる本が多く、猫好きの方はもちろん、どなたでも楽しんでいただけるコーナーです。

２月22日の「猫の日」に合わせ、お勧めの猫の本をピックアップし、紹介しています。この機会に、猫の本を楽しんでみませんか。

公民館 おさそいカレンダー

◉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、各公民館へお問合せください。なお、参加の際は、全員マスクの着用をお願いします。

■浅間公民館☎67-2110　■野沢公民館☎62-0116　■中込公民館☎62-0504
■東公民館☎67-2545　■臼田公民館☎82-2106　■浅科公民館☎58-3957　■望月公民館☎53-2548

	学級及び学習内容	日　時	場　所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	**◎家庭菜園教室（全７回）** 土づくりからはじめ、植付け、収穫など、一年を通して野菜作りについて学習します 	① 3月 7日㈫ ② 4月13日㈭ ③ 5月11日㈭ ④ 6月 8日㈭ ⑤ 7月 6日㈭ ⑥ 8月17日㈭ ⑦ 9月21日㈭ （時間）9:30～11:30	浅間会館 会議室1・2	元営農相談員 岩下武弘先生	<参加費>300円（初回のみ資料代） <持ち物>筆記用具 <定　員>15名程度 **※申込受付開始 2月14日㈫ 8:30**
浅間公民館	**◎ママ・パパ・子どもの3Ｂ体操（全２回）** 寒い季節でも、親子で一緒に楽しく運動をしましょう	① 3月10日㈮ ② 3月17日㈮ （時間）10:00～11:30	浅間会館 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>運動のできる格好・飲み物・汗拭きタオル <定　員>15組程度 **※申込受付開始 2月16日㈭ 8:30**
野沢公民館	令和５年３月の開催講座はありません				
中込公民館	**◎コーヒーのおいしい入れ方講座** おいしいコーヒーで癒しのひとときを！ドリップのおいしい入れ方のコツを学びます 	3月 2日㈭ 10:00～11:30	中込会館 創作室	キッチンファーム代表 神津克彦先生	<参加費>500円（材料費） <持ち物>エプロン <定　員>10名 **※申込受付開始 2月2日㈭ 8:30**
中込公民館	**◎なつかしの歌こころの歌(春)** 昔懐かしい歌をみんなで歌いましょう。春の歌集を使います	3月16日㈭ 9:30～11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円（歌集代） <持ち物>飲み物・春の歌集（ピンク色） <定　員>30名程度 **※申込受付開始 2月16日㈭ 8:30**
東公民館	**◎香坂山遺跡を学ぶ** ～東地区公民館のつどい運営委員会主催～ 日本最古の石器づくりの背景を学びましょう	2月18日㈯ 13:30～15:00	東会館 会議室１・２	明治大学黒曜石研究センター職員 須藤隆司先生	<参加費>無料 <定　員>50名程度 **※申込受付開始 2月1日㈬ 8:30**
東公民館	**◎きのこ栽培教室** しいたけなどの駒打ちをします 	3月 3日㈮ 9:30～11:30	東会館 会議室１・２ 駐車場	佐久森林組合職員	<参加費>2000円程度(材料費) <持ち物>作業のできる服装・軍手・雨天の場合は雨合羽など <定　員>10名程度 **※申込受付開始 2月8日㈬ 8:30**
臼田公民館	**◎星空ウォーキング！～星の教室～(春)** 星空観望会です。春の星空を一緒に楽しみましょう！ （星が見えない場合は、プロジェクターを使い、星の話をします）	3月15日㈬ 19:30～21:00	あいとぴあ臼田 多目的室3・4	うすだスタードーム職員	<参加費>無料 <定　員>15名程度 ※暖かい服装でお出かけください **※申込受付開始 2月1日㈬ 8:30**
浅科公民館	**◎桜もちづくり教室** 春を先取り！ 桜もちをつくりましょう ※調理のみで試食は行いません 	3月 1日㈬ 13:30～15:30	浅科会館 料理講習室	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>500円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・布巾・持ち帰り用容器 <定　員>15名 **※申込受付開始 2月7日㈫ 8:30**
望月公民館	**◎家族の笑顔が一番** ～しあわせクッキング～ メニュー：鶏のから揚げ、春のシフォンケーキ、野沢菜のおやき ※調理のみで試食は行いません	3月 9日㈭ 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・持ち帰り用容器 <定　員>8名 **※申込受付開始 2月9日㈭ 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合せください）
※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、抽選 のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。
※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

公民館の「つどい」のお知らせ

公民館活動の1年間の成果を発表する地域公民館の「つどい」を計画しました。

つどい開催の有無や開催方法につきましては各地区館ごとに、地域公民館の代表である「実行（運営）委員会」が協議して決めています。コロナ禍でも集える工夫をしているため、各館ごとに開催方法が異なります。

一人一人が感染防止に心がけながら、地区公民館の学習グループや地域公民館の皆さんの力作や発表をぜひご覧ください。

※マスクを着用してお越しください。※感染状況によっては直前の中止や延期もあり得ます。お出かけ前にホームページでご確認ください。

公民館	場　所	月 日（曜）	展示等の時間	展示等の内容	
浅間	浅間会館	2月18日(土)	13：00～17：00	**展示発表**　彫刻、パステル画、革細工、チョークアート、編物　など	
		2月19日(日)～2月25日(土)	9：00～17：00		
		2月26日(日)	9：00～12：00		
野沢	野沢会館	3月18日(土)	13：00～16：00	**作品展示発表**	学習グループ及び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 短歌・俳句・詩・川柳・絵画・水墨画・絵手紙 写真・陶芸・木彫・銅板・篆刻・革細工・籐細工 洋裁手芸・園芸・フラワーアレンジメント 活動報告　など
			13：00～16：00	チャリティーバザー	
			13：00～15：30	体験コーナー（陶芸･銅板等）	
		3月19日(日)	9：00～15：00	**作品展示発表**	
			9：00～15：00	チャリティーバザー	
			9：30～14：00	体験コーナー（陶芸･銅板等）	
			9：00～15：00	**舞台発表**	学習グループ及び地域公民館で活動しているグループの皆さんによる舞台発表 合唱・詩吟・大正琴・コカリナ・銭太鼓・体操・剣舞・太極拳・マジック・ダンス　など
中込	中込会館	**【作品展示】**　会場　中込会館ギャラリースペース 前期：1月24日(火)～2月 2日(木)　野草、表装、切絵、和ヨガ、文化財 中期：2月 3日(金)～2月12日(日)　絵手紙、洋裁、銅板、全日写連　第18回短詩型文学祭入賞作品 後期：2月13日(月)～2月22日(水)　書道、歴史の道、俳句 **【体験会・公開講座等】**　※事前申込が必要な教室もあります。お問合せ下さい 2月 2日(木)　和ヨガ体験、切り絵体験 2月13日(月)　佐～久留おりひめ見学会・作品展、歴史の道案内人の会公開学習会 2月17日(金)　初心者英会話公開学習 ※2月26日(日)に予定していたステージ発表は中止となりました。			
東	東会館	2月18日(土)	13：00～16：00	**展示発表**　書道・墨絵・陶芸・手芸・華道・地域グループの作品　など	
			13：30～15：00	**講　　演**　香坂山遺跡を学ぶ（詳しくは「おさそいカレンダー」を見てください）	
		2月19日(日)	9：30～14：30	**展示発表**　書道・墨絵・陶芸・手芸・華道・地域グループの作品　など	
			10：00～12：00	**舞台発表**　フラダンス・ダンス・合唱・地域グループの舞台発表　など	
臼田	あいとぴあ臼田	3月4日(土) 3月5日(日)	9：30～16：00 9：30～15：00	**【作品展発表】**　書道、絵画、俳句、短歌、生け花、編物、鉛筆画、パッチワーク、陶芸手芸、絵手紙、木彫　など	
		3月12日(日)	9：30～13：00	**【ステージ発表】**　学習グループによる合唱、舞踊、ダンス、フラダンス など	
浅科	浅科会館	2月25日(土)	13：00～17：00	**総合文化展**　絵手紙、写真、籐細工、手芸、絵画　など	
		2月26日(日)	9：00～15：30	**総合文化展**　絵手紙、写真、籐細工、手芸、絵画　など	
			9：00～15：30	**芸能文化祭**　ダンス、舞踊、フラダンス、大正琴、詩吟、銭太鼓　など	
望月	望月公民館 駒の里ふれあいセンター	3月4日(土)	13：00～17：00	・総合作品展	切り絵、書道、つるし雛、篆刻　など
			13：00～	・駒の里音楽会	子ども太鼓「駒」、ひまわりクラブ（ダンス）
		3月5日(日)	9：00～15：00	・総合作品展	切り絵、書道、つるし雛、篆刻　など
			9：00～12：00	・芸能祭	合唱、舞踊、器楽演奏　など

瀬音

「何か趣味を持たないとつまらない毎日になるよ」と若いころから言われてきました。

そこで「いつでも・どこでも・だれでも」という公民館の学習グループ活動や講座に関心を持つようになりました。

退職を契機に、もともと工作が好きだったこともあり「木彫り教室」に加わりました。制作に直ぐにはまり込み、先生や仲間に教わって彫り、また家でも彫刻刀やノミを動かしました。

仲間とは時にはおしゃべりしながら、また時には無言で集中して制作しています。私は透かし彫りの壁掛や仏像などを制作していますが、創る喜びを感じ、物の形が見えてくると一層楽しい時間になりました。

グループ活動や講座は学習の成果や作品を残せ、沢山の仲間を増やせることが大きな収穫です。今後も同好の仲間との付き合いをできる限り続け、絆を深めていきたいものと思っています。

現在、市の公民館には227の学習グループがあり、約3500人もの人が活動していますが、圧倒的に女性が多いそうです。

男性の皆さん、グループ活動や講座へ加わり、新しい楽しみを広げてみませんか。

（公民館運営審議会 会長　井出　亮）

無料 障害年金専門の社会保険労務士による
障害年金相談会
◆場所：野沢会館　（事前予約制）
◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

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

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会
社会保険労務士依田謙二事務所
芹澤社会保険労務士事務所
西澤社会保険労務士事務所
Tel. 0267 68-7367
佐久市鳴瀬 1804-2

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ケ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】のぞみグループ本部 ☎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。

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

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

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

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
● ニュー交通　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～12時00分、午後1時30分～3時30分
※400ml献血限定となります。
※会場および日時は、都合により時間等変更になる場合があります。
※新型コロナウイルスを含む感染症対策として、会場での手指消毒、手洗い、マスク着用などの咳エチケットにご協力ください。
持ち物：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 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	**2** 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	**3** 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	**4** サングリモ中込内
8 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	**9** 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	**10** 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	**11** 小児 荻原医院 ☎67-2051 佐久平透析クリニック ☎65-7700
15 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	**16** 子育 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	**17** 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	**18** サングリモ中込内
22 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	**23** 小児 野澤医院 ☎62-0272 雨宮病院 ☎82-5311	**24** 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	**25** サングリモ中込内

■**長野県小児救急電話相談**
お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対応に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の要否等について助言を行います。
相談日時：毎日午後７時～翌日午前８時
問合せ：局番なしの「＃8000」
ダイヤル回線・IP電話
「0263-34-8000」

■**佐久市足育推進協議会足育サポートセンター**
足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。事前予約制ですので、電話にてご予約ください。
事前予約・相談日：毎週木曜日
（午前９時～11時30分）
相談場所：足育サポートセンター
（佐久大学1号館　佐久市岩村田2384）
問合せ：佐久大学　☎68-6680
※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、閉所となる場合がありますので、電話でご確認ください。

■**休日当番医は、都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。**

佐久医師会ホームページ
QRコード

2歳児歯っぴー教室（要予約）
対象：令和２年11月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）
内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
日時：２月16日㈭（時間は予約時に確認）
会場：口腔歯科保健センター（サングリモ中込２階）
持ち物：母子健康手帳、歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）、バスタオル
予約・問合せ：健康づくり推進課口腔歯科保健係（サングリモ中込）☎63-3781・63-3782

休日当番医　診療時間：午前９時～午後５時

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㈹

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

[2023年]

2月

日 sun	月 mon	火 tue	
5 てらおかクリニック ☎51-5222 いまいレディースクリニック ☎66-7050	**6** 岸野児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	**7** 東児童館 臼田児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内	
12 岡田医院 ☎53-2123 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150	**13** 平根児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	**14** 切原児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内	
19 フルタクリニック ☎63-0202 おおくら皮フ科 ☎65-9915	**20** 小田井児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	**21** 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内	
26 都甲クリニック ☎64-1050 くろさわ病院 ☎64-1711 献血 イオンモール佐久平	**27** 平根児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	**28** 田口児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内	

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

佐久平女性大学公開講座

■ 問合せ　佐久平女性大学事務局・人権同和課　☎62-3135

佐久平女性大学は、女性があらゆる分野で活躍することを支援し、男女共同参画社会の実現を図るため、今年度４月に開講しました。年間を通して実践的なカリキュラムを実施し、「考える力」や「伝える力」などを培い、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。

佐久平女性大学に関心のある方、ぜひ公開講座にご参加ください。

作家　村山 由佳氏

■日時　３月12日（日）　午後１時30分～４時
■会場　市民創錬センター
■参加費　無料
■対象　佐久平女性大学入学希望者および大学に関心のある方どなたでも
■内容
▷講演「時代は変わる～女性の輝く街へ」
・講師　作家　村山 由佳氏
▷ワークショップ
・講師　ワークショップデザイナー　草田 道代氏
▷大学説明
■定員　100名（定員を超えた場合は抽選）
■申込方法　LINEまたは人権同和課へ電話でお申し込みください。
■申込期限　２月17日（金）
※申込等詳細はホームページ参照

〈主な作品〉
・「星々の舟」（直木賞）
・「風よあらしよ」（吉川英治文学賞）
・「星屑」（信濃毎日新聞連載）
・「猫がいなけりゃ息もできない」
など多数

「風よあらしよ」

ホームページ QRコード

LINE申込 QRコード

満蒙開拓平和記念館（阿智村）の「自治体パートナー制度」に加入しました

■ 問合せ　生涯学習課　☎62-0671

満蒙開拓平和記念館は、戦時に国策で旧満州に多くの日本人が渡り入植した「満蒙開拓」の資料を収集展示し、後世に伝える唯一の博物館として2013年に開館しました。

佐久市が自治体パートナー制度に加入したことにより、下記の「自治体WEEK」では、市民の入館料が無料になります。

■日程　２月27日（月）～３月５日（日）
※28日㈫は休館日
■時間　午前９時30分～午後４時30分
（入館は４時まで）
■場所　満蒙開拓平和記念館
（下伊那郡阿智村駒場711番地10
☎0265-43-5580）
■持ち物　佐久市民を証明できるもの

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市民創錬センター内）館報編集委員会（TEL 66-0551）