

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

3

No.240 広報佐久
令和5年3月

特集

便利に使える！
佐久市LINE公式アカウント

電子書籍版

サクラライフは、スマートフォン等からもご覧いただけます。



目次

- P6 3月9日は「佐久市民の日」です！
- P7 佐久平女性大学 第2期生を募集します！
- 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 コレクション展「おはなし」をつくる

【表紙】 望月歴史民俗資料館「郷土のひな人形展」
3月19日（日）まで開催

便利に使える！ 佐久市LINE 公式アカウント

佐久市が進める自治体DX

DXはデジタルトランスフォーメーションとは、デジタル技術を活用して、人々の生活を発展させるための変革を意味します。自治体では、行政サービスのさらなる向上と業務効率化を図るため、「自治体DX」に取り組んでいます。

佐久市では、特にスマートフォンでの「佐久市LINE公式アカウント」を利用した行政サービスに力を入れています。

今回は、皆さんの身近にあるスマートフォンから、佐久市LINE公式アカウントで簡単にできる市の情報収集や手続きなど機能の一部を紹介しますので、ぜひ「友だち追加」をしてご利用ください。



友だち追加

まずはここから友だち追加！

LINEの画面

1 (3ページ参照) メッセージ配信

市の情報をLINEでお知らせ

佐久市役所LINE支所

ホームページに繋がり、より細かな情報が得られます

子育て

子育て関連のイベントや講座の紹介・予約、給付金の申請など

3 (4ページ参照) イベント予約

市で開催されるイベントの予約・キャンセル待ち

デマンド交通さくっと

会員登録の手続き、利用ガイドやエリア図の確認など

報告・連絡

道路や公園の危険場所の連絡など



(3ページ参照)

2 受信設定・お知らせ設定

希望する配信情報などの設定

図書館

蔵書検索、図書館のイベント予約、予約ランキングなど

コロナワクチン

接種の予約、接種証明書のアプリへのリンクなど

アンケートなど

アンケートや各種投票、プレミアム付商品券の申し込みなど(時期によって変更)

4 (5ページ参照) 家庭ごみ

分別辞典による家庭ごみ分別の確認など

※メニュー画面は状況等に応じて変更しています。

1

市の情報を簡単に取得できる！

メッセージ配信

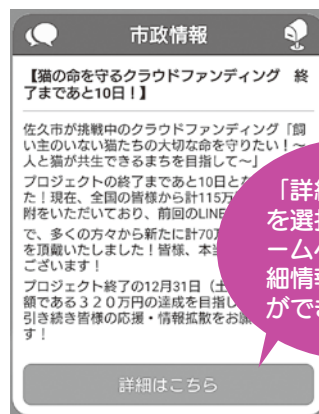
市の最新情報や定期的なお知らせなど様々な情報を配信しています。LINEで、簡単に市の情報が取得できます。

また、配信情報は6つの種類に分かれており、分かりやすいよう種類によって色を分けて配信しています。

配信情報の種類と色

- ①防災情報 ▶ 赤
- ②防犯情報 ▶ 黄
- ③その他緊急情報 ▶ 橙
- ④イベント情報 ▶ 緑
- ⑤子育て情報 ▶ 桃
- ⑥市政情報 ▶ 緑

配信メッセージイメージ



「詳細はこちら」を選択すると、ホームページから詳細情報を見ることができます！

広報紙発行や市税等の
納期限のお知らせも
配信しています

広報紙発行の お知らせ

市政情報で、広報紙発行のお知らせを毎月配信しており、メッセージから電子ブック上で広報紙を閲覧することができます。また、電子ブック上では過去の広報紙も閲覧することもできます。

市税等の納期 限のお知らせ

市税や保険料の納期限のお知らせを配信しています。納期限10日前と前日の2回配信しており、納め忘れの防止になります。

2

自分の欲しい情報を選択できる！

受信設定・お知らせ設定

メッセージ配信は、配信情報の種類を受信設定することで、自分の欲しい情報のみ受信することができます。（受信設定をしないとメッセージは届きません）

設定方法

メニューから
「受信設定・
お知らせ設定」
を選択

「初回設定に
すすむ」
を選択

「配信希望情報
を登録する」
を選択

配信を希望する
情報を選択して
送信



3

予約からキャンセル待ちまでできる！

イベント予約



市主催のイベントの一部は、LINEのメニューの「イベント予約」から予約することができます。365日24時間予約が可能のため、開庁時間外でも予約が可能です。

また、予約しようとしたイベントが定員を満たして予約できない場合には、キャンセル待ちの申し込みもできるため、キャンセルが出ているか都度確認する必要があります。

予約の手順

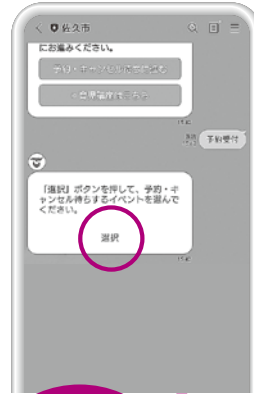
メニューから
「イベント予約」
を選択



「予約・キャン
セル待ちに進む」
を選択



「選択」
を押す



友だち追加

毎週木曜日には

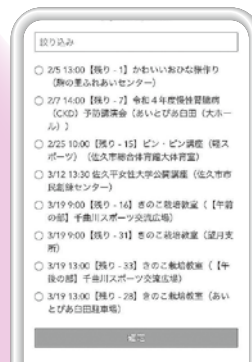
「Pick Up イベント」 を配信中！

毎週木曜日には、近日中に開催・申し込みが開始するイベントや講座について配信しています。予約が必要なイベントについては、配信されたメッセージから直接LINE予約や電話予約ができるようになっています。



「申し込みはこちら」
を選択すると、申し込みの画面にうつり、直接申し込みができます。

希望する
イベントを
一覧から選択し
て確定



予約者情報を入
力して送信



イベント当日の参加受付もLINEで！

一部のイベントでは、当日の受付がLINEでできるようになっています。事前に受付票がLINEで届くので、当日受付に記載されている4桁の数字をLINEに届いた受付票に入力するだけで、受付が完了します。

受付をスムーズに行うことができ、コロナ禍による非接触型の受付方法として一部導入しています。

4

簡単にごみ分別が分かる！

家庭ごみ分別



分別が分からない家庭ごみの品目を入力すると、約4,900種類の検索項目から該当する分別をお知らせします。

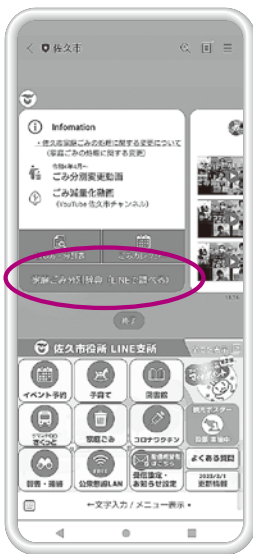
ごみ分別
確認の手順

メニューから
「家庭ごみ」を
選択

「家庭ごみの
分別辞典」
を選択

キーボード
アイコンを選択し
て検索するものを
入力、送信

分別情報が
表示される



このキーボード
アイコンを選択して
検索するものを
入力します。

他に、「ごみの出し方」や
「ごみカレンダー」も
確認することができます。

佐久市LINE公式アカウント登録方法

①お手持ちのスマートフォンに
LINEアプリをインストール

②友だち検索から「@sakucity」
と検索またはQRコードをお
手持ちのスマートフォンで読
み込んで「友だち追加」する

③生年月日やお住まいの地域な
どを入力する



友だち追加

友だち追加
QRコード



生年月日など日付入力方法は、お使いのスマ
ートフォンによって異なります。お手持ちのスマ
ートフォンに合わせてご入力ください。

年や月を押すと
簡単にさかのぼって
選択できるものも
あります



■問合せ 情報政策課 ☎62-3923

3月9日は 「佐久市民の日」 です！



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抱き、佐久市を更に盛り上げていくため、毎年3月9日を「サンとキュウ」で「サク」の語呂に合わせて「佐久市民の日」と定めています。

3月中は3月9日を中心に民間事業者や団体の皆さんがイベントやセールを開催するほか、市でも様々な事業を実施します。お得な佐久市民の日をぜひお楽しみください。

●協賛事業 ～市内の店舗・団体等による特別自主企画～

39（サク・サンキュー）にちなんだ、お得な記念セールや特別メニューを提供

- ・390円や3,900円サービス
- ・商品の39%引き
- ・3月9日特別セール
- ・3月9日来店者へのプレゼント企画
- ・3月9日一品サービス など

●公共施設の無料開放・割引 17施設

【無料開放】

- ・うすだスタードーム
- ・各博物館
- ・旧中込学校
- ・佐久総合運動公園陸上競技場 など

【割引開放】

- ・各日帰り温泉施設

●市の関連事業 ～市が開催するイベント～ 13事業

- ・コスモホールで開催する「佐久☆COSMOジュニア合唱団」の皆さんによるコンサート
- ・各博物館による特別企画展
- ・佐久市議会「議場コンサート」
- ・小中学校、保育園給食で佐久市産の食材を使った特別献立を提供 など

各事業の詳細は、広報3月号別冊およびホームページに掲載しています。
ご覧いただき、記念事業への参加をぜひお待ちしております！

■問合せ 総務課 ☎62-3002



ホームページ
QRコード

佐久平女性大学 第2期生を募集します！

佐久市では、女性があらゆる分野で活躍することを支援しています。あなたも佐久平女性大学と一緒に学んでみませんか。

■内 容 教養講座および実践講座
(講座の日程等詳細は、ホームページをご覧ください。)

■主な講師

- | | |
|-----------------------|------------|
| ・ 恵泉女学園大学 学長 | 大日向 雅美 氏 |
| ・ ことばコミュニケーション講師 | 岩澤 忠彦 氏 |
| ・ 株式会社ライフサカス CEO | 西部 沙緒里 氏 |
| ・ 一般財団法人日本笑顔プロジェクト 代表 | 林 映寿 氏 |
| ・ 株式会社ヤッホーブルーイング | 長岡 知之 氏 |
| ・ ワークショップデザイナー | 草田 道代 氏 ほか |

■回 数 4月から翌3月までの年10回程度

■時 間 4～6時間程度 ※無料の託児あり

■会 場 佐久市役所ほか

■定 員 20名程度

※定員を超えた場合は、書類選考を行い、入学者を決定

■学 費 無料 (ただし、視察研修、交通費など別途自己負担あり)

■入学資格 市内に居住または通勤・通学する18歳以上65歳未満の女性

■在学期間 1年間

■卒業要件 8割以上の出席 ※やむを得ず欠席する場合は補講などの救済措置あり

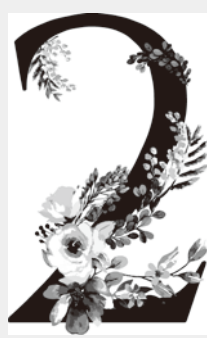
■出願方法 ながの電子申請または郵送、持参のいずれかで人権同和課へ申し込み
※郵送または持参の場合は、「入学願書」に必要事項を記入し、返信用封筒
(84円切手を貼付・宛名を記載)を同封すること。

(持参する場合は、平日午前8時30分～午後5時15分)

■出願期間 2月20日(月)～3月17日(金)

※本市の「女性リーダー養成研修」修了生で入学を希望する方は、事前に人権同和課までご連絡ください。

※本大学は、学校教育法上の大学ではありません。市が行う男女共同参画社会の実現に向けた事業の名称です。



自分らしきってなに。
咲く場所は自分で探すって？
誰かと比べない生き方なんてできるの？

SAKU CITY
佐久平女性大学
Sakudaira Women's College



出願期間
2023年2月20日(月)～3月17日(金)
定員 20名程度

問い合わせ先
佐久市 市民健康部 人権同和課
佐久市佐久平女性大学事務局
TEL 0267-62-3135



ホームページ
QRコード



ながの電子申請
QRコード

■問合せ 佐久平女性大学事務局(人権同和課) ☎62-3135

佐久鯉まつりでは、子どもたちのこれからの健康を祈願して新生児出世健康祈願を開催します。

当日の祈願後、記念のお札を数量限定で配布しますので、ご希望の方はあらかじめお申し込みください。

○佐久鯉まつり新生児出世健康祈願

■日時 5月5日（金・祝） 午前11時頃

■会場 千曲川スポーツ交流広場 メインステージ

○お札の受け渡し

■配布開始時刻 午前11時30分頃
（新生児出世健康祈願終了後）

■受け渡し場所 千曲川スポーツ交流広場 会場内特設ブース

■金額 お札一枚1000円

■支払方法 当日現金にて支払い

■対象 令和4年4月1日～令和5年3月31日生まれのお子さん

※対象期間外に生まれたお子さん分も申し込みできますので、ご相談ください。

■申込方法 Googleフォームから申し込み（氏名、住所、連絡先、お子さんの氏名を入力）

※Googleフォームを利用できない場合は、観光協会へ電話で申し込み

■申込期限 3月31日（金）

※申込者には、受付が完了次第ご連絡します。



Googleフォーム
QRコード

■申込資格 次のすべてに該当する方

（基準日：令和5年3月1日現在）

- ①基準日に年齢が満18歳以上の方
- ②市内に在住、在勤、または在学する方
- ③市税を滞納していない方
- ④市の他の審議会等の委員でない方または過去に本審議会の委員でなかった方
- ⑤市議会議員または市職員でない方
- ⑥平日昼間開催の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

■審議会の事務 市の行政改革の推進に関する重要事項について、市長の諮問に応じ、調査審議する。

■委員の任期 委嘱の日から2年間

■募集人員 4名

■必要書類 「佐久市行政改革推進委員会公募委員申込書」、「市税滞納の確認に係る承諾書」（企画課窓口またはホームページにあります）

■申込方法 持参、郵送、メール（kika.ku@city.saku.nagano.jp）、FAX（63・3313）のいずれかで企画課へ申し込み

■申込期限 3月20日（月）（必着）



ホームページ
QRコード

森林セラピーのガイドとは、「森の案内人」と呼ばれ、専門の資格を持ち、森林セラピーに参加する皆さんが森の癒し効果をより体験できるようにお手伝いする方です。森の案内人と一緒に森を歩き、ガイドを受けることで、「聴く」「嗅ぐ」「触れる」「味わう」「見る」といった五感を意識的に働かせ、普段ではなかなか味わうことのできない感覚を体験できます。

この専門の資格を取得する際の経費の一部を支援しています。

■資格名（NPO法人森林セラピーソサエティ指定）

・森林セラピーガイド

・森林セラピスト

■対象

・市内に住所または勤務地を有する方

・市の森林セラピーに協力いただける方

■交付率 テキスト代や通信教育・試験の受講料の2分の1または3分の2

■森林セラピーとは

心と身体の健康、癒し、リフレッシュ、病気の予防などを目的とした、新しい森の楽しみ方です。毎年、5～10月頃に開催しています。ガイドとしても、楽しみながら一緒に、森林セラピーに参加してみませんか。



ホームページ
QRコード



- 令和3年7月から進めてきました新臼田小学校の校舎棟、屋内運動場、プールが令和5年2月末に完成します。
- 現在、4月の開校に向けて学校内の備品の準備を進めています。
- 開校前の学校を市民の皆さんにご覧いただくため、見学会を開催します。多くの皆さんの参加をお待ちしています。
- 開催日 3月19日(日)
- 受付時間 午前9時～11時、午後1時～3時
- 場所 新臼田小学校(コスモホール西側)
- 注意事項
- ・当日は、受付順に20名程度のグループで、30分程度施設内をご覧いただきます。
 - ・当日は、スリッパと下足用ビニール袋をご持参ください。
 - ・車での来場は可能ですが、駐車台数に限りがありますので、乗り合わせでお願いします。

お知らせ 軽自動車税(種別割)の諸手続きをお忘れなく

■問合せ 税務課 ☎62-3040 または各支所総務税務係

「軽自動車税」は、令和元年10月1日から「軽自動車税(種別割)」へ名称が変わりました。

車種区分	手続きの場所
・原動機付自転車(125cc以下のバイク)・ミニカー ・小型特殊自動車(農耕作業用、雪上車を含む)	○市役所税務課市民税係 ○各支所総務税務係 ○各出張所
・二輪の軽自動車・小型自動車(125ccを超えるバイク)	○北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050-5540-2042
・三輪・四輪以上	○軽自動車検査協会長野事務所 ☎050-3816-1854

※125ccを超えるバイクと軽自動車については、長野県自家用自動車協会「佐久支部☎67-4677および川西支部☎53-2531」でも廃車・名義変更の手続きができます。

※転出される方で新住所にて引き続き軽自動車等を使用される場合は、転出先の市区町村にて手続きの場所を確認してください。

- 軽自動車税(種別割)は、4月1日に所有者として登録されている方に課税されます。
- 諸手続き
- ▽廃車・名義変更 解体や譲渡により車両を所有していなくても、手続きをしないければ引き続き課税されます。
- ▽住所変更 佐久市より転出される方、または市外より転入された方も手続きが必要です。
- ※手続きをしていない方は、左表の各窓口で手続きをお願いします。(別途手数料がかかる場合があります)

お知らせ 固定資産税の縦覧・閲覧

■問合せ 税務課 ☎62-3040 または各支所総務税務係

- 令和5年度に係る土地価格・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧
- 納税者が、縦覧帳簿で自己の土地や家屋の価格を他の土地や家屋と比較することにより、価格が適正か確認できる制度です。

■固定資産課税台帳の閲覧

納税義務者が、課税台帳等で自己の資産の価格や課税内容を確認できる制度です。また、借地人・借家人等も使用・収益の対象部分について確認ができます。

■期間および時間

▽期間

・縦覧 4月3日(月)～5月1日(月)

・閲覧 4月3日(月)以降

※土・日曜日、祝日を除く

(本庁のみ第4日曜日縦覧・閲覧可)

▽時間

・本庁 午前8時30分～午後6時30分

(第4日曜日は午前8時30分～午後0時30分)

・支所 午前8時30分～午後5時15分

(月曜日のみ午後6時30分まで)

■場所 税務課資産税係(窓口)

または各支所総務税務係(窓口)

■手数料

・縦覧 無料(コピーおよび写真撮影は不可)

・閲覧 300円(ただし縦覧期間中の閲覧は無料、課税台帳のコピーは1枚10円、記載事項証明書は300円)

3月は就職や転職、転居など生活環境が大きく変化する時期で、自殺者数も増える傾向にあるため、国をあげて自殺対策を強化して取り組んでいます。

自殺は、その多くが様々な要因によって精神的に追い込まれた末の死と言えます。悩みを抱えている人は、一人で悩みを抱え込み、助けを求める力を失っているかもしれません。あなたの周りに、悩んでいる人や心身の不調に困っている人はいませんか。身近な人のいつもと違う様子に気づいたら、声をかけ、話を聴き、寄り添ってあげてください。悩み苦しんでいる人の助けになります。そして、悩みを抱えている人は、決して一人で悩まず、まずは誰かに打ち明けてみませんか。あなたの気持ちを聴かせてください。

■「心のほっとライン」・佐久

☎0120・07・5560

月・金（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分

■このころの健康相談統一ダイヤル

（長野県精神保健福祉センター内）

☎0570・064・556

月・金（祝日・年末年始除く）

午前9時30分～午後4時

■よりそいホットライン（24時間対応）

☎0120・279・338

■SNS相談 ホームページ参照



ホームページ
QRコード

令和5年度佐久市ものづくり支援事業補助金の補助対象事業を募集します。

■補助対象者 共同開発を行う中小企業者で、次のいずれにも該当する事業者

- ・市内に事業所を有する事業者
- ・共同開発の主体となる事業者

■補助対象事業 市内に事業所を有する事業者の割合が半数以上を占める共同開発事業（ただし、医療業、老人福祉または介護事業を営む事業所との共同開発の場合、市内事業者の割合が半数未満でも対象）

■補助率 50%以内（上限500万円）
※医療業、老人福祉または介護事業を営む事業所との共同開発の場合は限度額を100万円増額

■事前相談

▽相談方法 交付申請書を商工振興課へ持参の上、必ず事前相談を受けてください。事前相談がない場合、交付申請できませんのでご注意ください。

※交付申請書はホームページに掲載

▽事前相談期間 3月17日（金）まで

■交付申請

▽申請方法 事前相談終了後、商工振興課へ提出（郵送可）

▽申請期間 4月10日（月）まで

※本補助金は、令和5年度予算成立により執行可能



ホームページ
QRコード

賃借料は、貸し手、借り手のお互いで十分協議のうえ、決定をお願いします。左記の賃借料情報は、賃借料を決める際の参考にしてください。

賃借料情報一覧表（昨年1年間の取り引き実例額の集計）（10a当たり年額）

農地区区分	項目	佐久地区	臼田地区	浅科地区	望月地区	佐久市全体
水田	データ数	187件	122件	38件	51件	379件
	平均値	5,801円	5,784円	9,767円	5,540円	5,885円
	最高額	10,449円	9,860円	13,000円	8,700円	10,827円
	最低額	2,818円	2,320円	3,480円	1,740円	1,933円
畑	データ数	129件	25件	—	61件	189件
	平均値	5,585円	3,626円	—	7,011円	5,211円
	最高額	9,592円	6,652円	—	10,000円	9,592円
	最低額	2,700円	1,320円	—	2,000円	2,000円
樹園地	データ数	—	—	—	—	14件
	平均値	—	—	—	—	7,234円
	最高額	—	—	—	—	10,132円
	最低額	—	—	—	—	2,251円

※「—」の欄は件数が極小のため非掲載

※集計にあたっては、調整前の平均値の170%以上と30%以下の契約は除外してありますので、地区ごとの数値と市全体の数値は一致しません。あくまで、実績による平均値です。農業委員会において賃借料を拘束するものではありません。

お知らせ

マイナンバーカードを申請しませんか

■問合せ 市民課 ☎62-3087 または各支所市民係



ホームページ
QRコード

- マイナンバーカードは、顔写真付きの本人確認書類になるだけでなく、カードを使用して、行政手続をオンラインで申請できるなど、様々なメリットがあるカードです。
- 申請に必要なもの
- ・スマートフォンやパソコン
 - ・顔写真のデータ
 - ・交付申請書（昨年11月中旬から12月にかけて、マイナンバーカード未申請の方向けに送付されています）
- 申請手順
- ① スマートフォン等で顔写真を撮影
 - ② QRコードを読み取り、申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
 - ③ 届いたメールのURLにアクセスし、顔写真を登録、必要事項を入力し申請完了
- ※市民課・各支所市民係窓口で写真を撮影して申請することも可能
- マイナンバーカードの受取方法
- 申請から約1か月後、市から「交付通知書」が届きます。通知書に記載の持ち物を持参し、市民課または各支所市民係にお越しください。

お知らせ

消費者トラブル注意報～「新生活」賃貸・引越トラブル～

■問合せ 佐久市消費生活センター ☎62-7501



「現状回復をめぐる
トラブルとガイドライン」
QRコード

- 春からの新生活に向け、賃貸借契約や引越しに関するご相談が多くなります。いずれも契約書をよく確認して未然にトラブルを防止しましょう。
- 賃貸借契約
- ・禁止事項・修繕・退去時の費用負担に関する事項や特約について、よく確認しましょう。
 - ・入居前からあった傷や汚れ等の写真を撮っておくと、退去時のトラブル防止に役立ちます。
 - ・退去時の費用負担については、国土交通省の「現状回復をめぐるトラブルとガイドライン」が参考になります。
- 引越しの契約
- ・荷物や家屋の破損があった場合の対応を含め、約款をよく確認しましょう。
 - ・壊れやすいものは、梱包材を用い、中身が分かるように明記しましょう。
 - ・データ破損の可能性がある機器はバックアップをとりましょう。
 - ・荷物や家屋の破損があった場合は、すぐに業者に連絡しましょう。

講座・教室

書道入門講座の受講生を募集します

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158

- これから書道を始めてみたい人、もう一度書道を習いたい人など、初心者を対象とした「書道入門講座」を開催します。比田井天来の流れをくむ二人の書家が講師を務め、書の基本をわかりやすく、丁寧に教えてくださいます。
- 参加をお待ちしています。
- 日時 毎月第2土曜日（全12回）
午前10時～正午
- 会場 駒の里ふれあいセンターなど
- 受講料 年間1万8000円
- 内容 講師の先生から月ごとに楷書・行書・草書・ひらがな・漢字かな混じり文などの基礎的なことから、年賀状・色紙などの応用的基礎までを学びます。
- 対象 高校生以上
- 講師
- ・桑原 呂翁氏（青山学院大学講師・日本書人連盟総務・書宗院顧問）
 - ・山本 泰鼎氏（専修大学講師・毎日書道展審査会員・創玄書道会総務部長）
- 定員 20名程度（申込先着順）
- 持ち物 書道用具、古新聞、ごみ袋等
- 申込方法 LINEまたは天来記念館へ電話で申し込み
- 申込開始 3月1日（水）



LINE
QRコード



税証明コンビニ交付サービス

税務課 62・3040

マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機から、税関係証明書が取得できるようになります。市役所が開庁していない土日曜日や祝日、夜間などにも証明書を取得することができま。

▽利用開始日 3月24日(金)

▽利用可能時間 毎日(メンテナンス日を除く) 午前6時30分～午後11時

▽取得可能な税証明書 所得証明書、課税証明書、所得・課税証明書

※佐久市に住民票のある方に限る

春の火災予防運動

危機管理課 64・4119
佐久消防署 62・0119
北部消防署 82・0119
川西消防署 53・0119

3月1日(水)～7日(火)まで、春の火災予防運動期間です。春先は、火入れが行われる時期となりますが、空気が乾燥し、風が強く吹くため、火災が特に発生しやすく、延焼拡大するおそれが極めて高くなります。

昨年、市内では50件の火災が発生し、

29件が3～5月に発生しています。このうち、枯草焼きや強風時の飛火等が原因で発生した火災は18件と多く、屋外で火入れ等をする際は、周囲への延焼防止のために、風のない時間帯に複数人で行い、すぐに消火できるよう水バケツ等を準備し、完全に火が消えるまでその場を離れないようにしましょう。

なお、焼却等を行う際は、佐久広域連合火災予防条例により、管轄する消防署へ「火災とまぎらわしい煙または火災を発生するおそれのある行為の届出書」の提出をお願いします。

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 3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)の同時開場
※令和5年度は年6回開場

ホームページ
QRコード

家庭ごみ分別表と

収集カレンダーを配布しました

生活環境課 62・3094

広報佐久3月号とあわせて、令和5年度の「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方(保存版)」と「佐久市家庭ごみ・資源物収集カレンダー」を区を通して配布しています。

ごみ収集カレンダーが届きましたら、カレンダー上部に記載された収集の対象地域に、ご自身がお住まいの地区が含まれているかご確認ください。

また、資源の有効活用のため、今後分別変更等がない場合は「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方」の毎年の各戸配布は致しません。お手元に届いていない方は、生活環境課(全地区)または各支所の経済建設環境係、各出張所(当該地区のみ)の窓口で配布しているものをご利用いただくか、ホームページに掲載されているものをご覧ください。

なお、郵送による対応は行っていない。

令和4年度佐久市保健補導員会
健康アンケート調査結果の巡回
展示(追加)

健康づくり推進課 62・3189

市民の方に「歯と口腔ケアについての実態調査」を行いました。調査結果および啓発ポスターの展示は、広報佐久1月

号に掲載した日程に加え、イオンモール佐久平店においても行います。ぜひご覧ください。

▽期間 3月27日(月)～4月7日(金)

▽場所 イオンモール佐久平店 1階
浅間ギャラリー

ダメ!有害自動販売機

生涯学習課 62・0671
佐久地域振興局総務管理課 63・3131

有害自動販売機の設置防止にご理解・ご協力をお願いします。「3ない運動(設置させない・利用しない・放置しない)」を推進しましょう。

▽有害自動販売機とは 露骨な性描写の雑誌・ポルノコミック誌、アダルトビデオ、大人のおもちゃなどを販売する自動販売機です。撤去には大変な労力を要します。

▽有害自動販売機の有害性 青少年の不良行為を誘発、助長し、健全育成に支障をきたします。また、地域の景観を損ないます。

▽有害自動販売機が置かれそうな土地 三角地など、有効活用が出来ない土地・道路沿いで、民家が途切れている土地・地権者があいまいな土地や、地権者が他の市町村に住んでいるような土地

ホームページ
QRコード

国民健康保険の手続き

国保医療課

☎62・3164

春は新しい人生のスタートとなる季節です。退職や就職、進学などにより国民健康保険の切り替えが必要な方は、国民健康保険は自動的に切り替わらないため、早めに国保医療課または各支所市民係で手続きを行ってください。

▽加入の手続きに必要なもの

・ 社会保険等資格喪失証明書または退職証明書

・ 基礎年金番号のわかるもの（60歳未満）

▽喪失の手続きに必要なもの

・ 新たに加入した健康保険証

・ 佐久市国民健康保険証

・ 基礎年金番号のわかるもの（60歳未満）

■親元を離れて市外に進学する場合

申請により、佐久市国民健康保険証を交付します。

▽手続きに必要なもの

・ 在学証明書または学生証

・ 佐久市国民健康保険証

※手続きの際は、マイナンバーのわかる書類および顔写真付きの証明書等により、本人確認を行います。

4月2日～8日は

「発達障害啓発週間」です

福祉課

☎62・3147

毎年4月2日は国連によって「世界自閉症啓発デー」とされ、日本では4月2

日から8日を発達障害啓発週間とし、自閉スペクトラム症をはじめとする発達障がいについて、多くの人に理解してもらうための取り組みが行われています。

自閉スペクトラム症は「他者とのコミュニケーションが難しい」、「独特なこだわりや感覚を持っている」などの特性があります。これらの特性は、生まれつき見られる脳の働き方の違いによるものと考えられています。決して本人の性格や親の育て方の問題によるものではありません。

自閉スペクトラム症等の発達障がいについて多くの人に知っていただくことは、発達障がいのある人だけでなく、誰もが幸せに暮らせる社会の実現につながります。発達障がいに関する知識や理解を深めましょう。

消費税インボイス制度説明会

佐久税務署法人課税第一部門

☎67・3460

事業者の方向けに、消費税のインボイス制度に関する説明会を開催します。発行者事業者登録を検討されている方などぜひご参加ください。

▽日時 3月23日(木) 午前10時～11時

▽会場 佐久平交流センター 第5会議室

▽内容 消費税のインボイス制度の概要、消費税の基本的な仕組み

▽定員 50名

▽申込方法 佐久税務署へ電話で予約

▽申込期限 3月17日(金)

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



ホームページ
QRコード

「信濃川水系河川整備計画」を 変更しました

国土交通省 千曲川河川事務所調査課
☎026・227・9434

国土交通省北陸地方整備局では、令和元年東日本台風による洪水への対応や流域治水の取り組み等を盛り込んだ信濃川水系河川整備計画を変更しました。



ホームページ
QRコード

佐久平環境衛生組合の 事務所移転

佐久平環境衛生組合

☎62・1119

佐久平環境衛生組合と南佐久環境衛生組合が統合し新組合となることに伴い、令和5年4月1日から組合名、住所および連絡先が次のとおり変更となります。

■変更前

▽組合名 佐久平環境衛生組合

▽住所 〒385・0041

佐久市鍛冶屋477

■変更後
(佐久平環境衛生センター 3階)

▽組合名 佐久環境衛生組合

▽住所 〒384・0612

南佐久郡佐久穂町大字宿岩306
(現南佐久環境衛生組合事務所)

▽電話番号 0267・86・7710

4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、多目的広場、弓道場、ギリシャ劇場

▽窓口受付開始 3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

3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。

手話 コーナー

病気 (になる)

右手の拳の親指側を額に軽く2回あてます。



※イラスト：長野県手話ガイドブックより

伐採および伐採後の造林の届出等の変更

耕地林務課 ☎62・3242

森林法の改正により、令和5年4月1日から森林を伐採する場合に必要な届出の様式が変更となります。

届出の変更内容等は、林野庁ホームページをご覧ください。



林野庁
ホームページ
QRコード

不動産評価等の無料相談会

(一社) 長野県不動産鑑定士協会
☎026・225・5228

売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価について、不動産鑑定士が相談に応じます。

▽日時 4月4日(火)

午前10時～正午、午後1時～4時

▽会場 野沢会館2階 会議室1・2

▽申し込み 不要

法律に適合した焼却炉以外で焼却することは禁止されています

生活環境課 ☎62・3094
環境政策課 ☎62・2917
または各支所経済建設環境係

ドラム缶やブロック囲い等の簡易焼却炉で家庭ごみを焼却している事例が見受けられます。このような行為は法律で禁止されていますので絶対に行わないでください。

ださい。

なお、周辺地域の生活環境に与える影響が軽微な野外焼却のうち、次に掲げる焼却は例外的に認められています。

・ どんど焼き等風俗習慣上または宗教上の行事を行うための焼却

・ 稲わら等、農林業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却

・ たき火等、日常生活を営む上で通常行われる軽微な焼却

例外的に認められる場合であっても焼却するときは必要最小限にとどめ、風向きや時間帯などに十分配慮してください。

くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎63・3164

▽日程 3月7日(火)・14日(火)、28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

※日程の調整をお願いする場合あり

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。



サステナブルなファッションを

サステナブルファッションとは、衣服の生産から廃棄に至る過程が将来にわたり持続可能であることを目指した取組で、地球環境や社会へ配慮した取組のことです。

日本の小売市場で販売されている衣料品の約98%が海外からの輸入品であり、衣服の製造や輸送には、様々な環境負荷がかかっています。

▽消費者として取り組めること

- ・ 古着回収を行っている店舗を調べ、古着を店舗に持ち込みましょう。
- ・ 衣服をすぐ買い替えないことで、無駄遣いの防止につながります。
- ・ 服のお直しや修理を施すことで、想い入れのある衣服を長く着ることができます。
- ・ 本当に必要ななど、長い目でみて衣服を選びましょう。



環境政策課 ☎62-2917

募集



学校給食応援団員募集

農政課

☎62・3203

市内の学校給食へ農産物を納める「学校給食応援団」の団員を随時募集しています。

要件に当てはまる方や活動に興味のある方は、ぜひご連絡ください。

▽学校給食応援団の概要

佐久、白田、浅科、望月の4地区にあ

り、それぞれが各給食センターへ農産物を納品しています。各地区の応援団に特色があり、子どもたちの農業体験のお手伝い等をしていただくこともあります。

▽募集要件 農産物生産者で①および②を満たす方

- ①学校給食に使う農産物の品質、規格、数量が確保できる方
- ②子どもたちが口にできる農産物であることを理解し、安全な管理ができる方

古文書教室新規受講者の募集

五郎兵衛記念館 ☎58・3118

初心者から経験者まで、一緒に古文書を学びます。

▽日時 毎週第2木曜日

午前10時～正午

▽会場 五郎兵衛記念館研修室

▽参加費 資料代実費

▽対象 高校生以上

▽講師 元五郎兵衛記念館長

春原 邦江氏

▽定員 20名

▽申込方法 五郎兵衛記念館へ電話で申し込み



ホームページ
QRコード

「佐久バルーンフェスティバル2023」ボランティアスタッフ・協賛イベント実施事業者の募集

佐久市観光協会（観光課内）

☎62・3285

■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ています。

▽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 4月7日（金）

■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、市内においてイベント等を行っていた事業者等を募集しています。

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）～5月7日（日）の間で実施可能な日

▽申込期限 4月7日（金）



ホームページ
QRコード

「フオスターホーム（養育里親）」募集

うえたみなみ乳児院 上田原事務所

（長野県民間フオスターリング機関）

☎0268・28・1192

さまざまな事情から親と一緒に暮らせない子どもを自分の家庭で預かり、成長に寄り添うフオスターホーム（養育里親）をご存知ですか。短期間でも、共働きでも、子どもがいても大丈夫です。

興味を持った方は、お気軽にお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

令和6年4月入隊自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎0268・22・5267

■自衛隊幹部候補生

▽大卒程度

・資格 ①22歳以上26歳未満の者 ②20

歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者（卒業見込み含む）③22歳以上28歳未満で修士課程等の修了者（学位取得見込み含む）またはこれに相当する者

▽院卒者

・資格 20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者

※資格は令和6年4月1日現在

・受付期間 4月14日（金）まで

■一般曹候補生

・資格 18歳以上33歳未満の者

・受付期間 5月9日（火）まで

・一次試験 5月19日（金）～28日（日）の指定する1日

■自衛官候補生

・資格 18歳以上32歳の者

・受付期間 通年

・試験期日 受付時に通知



ホームページ
QRコード

佐久市壮年ソフトボール大会参加チーム募集

佐久市スポーツ協会

☎88・6123

▽期間 5月21日（日）～8月下旬（予定）

▽会場 中学校グラウンドほか

▽参加料 1チーム 1万円

▽申込方法 申込用紙に参加料を添えてスポーツ協会（佐久市総合体育館）または各地区スポーツ協会事務所へ申し

込み

※申込用紙はホームページに掲載

▽申込期限 3月24日（金）

※主審も募集します。

有機栽培農園利用者と学習会

農村保健研修センター

☎82・5800

■有機栽培農園利用者募集

▽使用期間 4月1日（土）～11月30日（木）

▽場所 佐久市有機農業研究協議会実験農場内

▽使用料 年間3000円

▽募集区画 16区画（1区画35㎡）

▽申込期間 3月6日（月）～16日（木）の平日午前9時～午後5時

▽申込方法 農村保健研修センター窓口で申し込み（応募者多数の場合は抽選）

▽開園式 4月1日（土）午前10時

■学習会

持ち寄った畑の土を測定し、土づくり、肥料の使い方についてアドバイスします。

▽日時 4月5日（水）午前9時

▽場所 佐久市有機農業研究協議会実験農場管理棟

▽参加費 1試料 200円

▽定員 20土壌試料（1人2試料まで）

▽申込方法 実験農場（☎82・5966）へ電話で申し込み

佐久市スポーツ少年団員募集

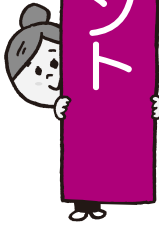
スポーツ少年団事務局（佐久市スポーツ協会内）
☎ 88・6123

令和5年度のスポーツ少年団員を募集します。各団の募集内容は、ホームページをご覧ください。事務局までお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

イベント



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

川村吾蔵記念館3月のイベント

川村吾蔵記念館 ☎ 81・5353

■郷土の作家展Ⅱ・依田直行作品展

佐久美術会並びに信州美術会で長年にわたり絵画作品を発表し、また地域の絵画教室で多くの方にデッサンや絵画を指導してきた依田直行氏の作品を、大作を含め約10点展示します。

▽期間 3月4日(土)～19日(日)

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽入場料 無料（常設展は有料）

■川村吾蔵記念館無料開放

常設展示を無料で観覧いただけます。

▽日程 3月4日(土)・5日(日)・18日(土)・19日(日)

▽開館時間 午前9時～午後5時

企画展「徳川家康と佐久」

五郎兵衛記念館 ☎ 58・3118

戦国末期の佐久は、動乱の中にありました。祖先たちは、力を合わせ、平和で豊かな佐久平を復興しました。その陰に徳川家康の存在もあります。今回は館収蔵図書から、その記録を辿ります。

▽日時 3月24日(金)～31日(金)

午前9時～午後4時30分

▽会場 五郎兵衛記念館研修室

▽入場料 無料

▽対象 中学生以上



ホームページ
QRコード

郷土のひな人形展

望月歴史民俗資料館

☎ 54・2112

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・つるし雛を展示しています。

▽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

図書館 3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

3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) 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

▽ぽけっとおはなしの会

・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(木) 午前11時

▽佐久の先人を語る

「警備事件で政治に目覚めた浅間町長 阿部良太郎」

・日時 25日(土) 午後1時30分

・講師 小林收氏

・定員 20名程度

■臼田図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 8日(木) 午前10時30分

▽ブック☆ブックお話の会

・日時 18日(土) 午前11時

■浅科図書館

▽おはなし会

・日時 18日(土) 午前11時

■望月図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 10日(金) 午前10時30分

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 25日(土) 午前11時

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

3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 3月31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 佐久市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 3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

トワイライトコンサート 「つながって広げ 歌声が招く陽春の歓び」

文化事業団 ☎82・3962

ソプラノ（竹花摩耶氏、原晴子氏）、
テノール（藤牧正充氏）、バリトン（熊
谷修一氏）、ピアノ（原いづみ氏）、佐
久☆COSMOジュニア合唱団（初お披
露目）によるヴォーカルコンサートです。

▽日時 3月25日(土)午後3時～

▽会場 コスモホール 大ホール

▽入場料 無料（入場整理券が必要）

▽曲目 モーツァルト作曲「魔笛」より
パパパの二重唱、ドニゼッティ作曲「愛
の妙薬」よりラララの二重唱、ロッシ
ー二作曲猫の二重唱、デンツァ作曲フ
ニクリフニクラ、源田俊一郎編曲ふる
さとの四季ほか（曲目が変更となる場
合あり）

文化財事務所展示室企画展

「石槍・八風山遺跡群の技術」

文化振興課（文化財事務所）

☎63・5321

1月26日に市有形文化財に指定された、
「八風山遺跡群出土品」の展示を含む企
画展「石槍・八風山遺跡群の技術」を
開催しています。

▽期間 5月8日(月)まで

▽開館時間 午前9時～午後5時

▽場所 文化財事務所考古遺物展示室

※土・日曜日、祝日は閉館

鎌倉彫記念館企画展

「長谷川和子・手染めの布花展」

鎌倉彫記念館 ☎82・7095

花びらや葉っぱの形に切った布を手染
めして製作したリース・ブーケ・コサ
ージュなどを多数展示します。

▽期間 3月3日(金)～30日(木)

※休館日は月・火曜日・祝日の翌日

▽時間 午前9時～午後4時30分

※最終日は午後3時まで

▽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）

講座・教室



スポーツ教室参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎88・6123

■空手道教室（全6回）

▽日時 4月20日(木)～6月1日(木)

午後6時～7時30分

▽対象 小学生以上

▽参加費 大人1500円、小中学生

1000円

▽会場 長野県立武道館 剣道場

■女性のための筋力アップ教室（全5回）

▽日時 4月6日(木)～6月15日(木)

午後7時15分～8時15分（初回のみ8
時30分まで）

▽会場 佐久市総合体育館 小体育室

▽対象 高校生以上の女性

▽定員 20名

▽参加費 1500円

■教室共通

▽申込方法 スポーツ協会窓口で参加費

を添えて申し込み

▽申込開始 3月2日(木)

■心と身体を育むスポーツレクリエーシ ョン教室

▽日時 4月25日(火)～隔週の火曜日

・年少～小学2年生 午後6時30分～7
時30分

・小学3～6年生 午後6時30分～8時

▽対象 年少（3歳）～小学生

▽参加費 1回500円（初回に保険料

800円別途必要）

▽会場 佐久市総合体育館

▽問合せ・申込先 雨宮病院リハビリテ

ーション科（☎080・1034・7
330）

子ども水泳教室参加者募集

駒場公園管理事務所

☎68・1399

▽日時

【毎週水・木・金曜日】

・幼児 午後4時～4時50分

・小学生 午後5時～5時50分または

午後6時～6時50分

【毎週土曜日】

・幼児 午後1時～1時50分

・小学生 午後2時～2時50分または

午後3時～3時50分

※小学生はクラスで時間が異なります。

▽会場 駒場公園プール

▽月謝

・週1回 4000円

・週2回 6000円

▽対象 幼児、小学生

▽定員 幼児40名、小学生50名

▽申込方法 駒場公園管理事務所へ電話
で申し込み

意見が出やすい話し合いの場を つくろう！

ファシリテーション講座

市民活動サポートセンター

☎64・6362

対話の場のつくり方、参加者の積極的
な参加をつくりだす会議の進め方につい
て、実践を交えて学びます。

▽日時 3月11日(土)午後1時～4時30分

▽会場 野沢会館大会議室1

▽講師 鈴木まり子氏（NPO法人日本

ファシリテーション協会フェロー）

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽定員 30名

▽申込方法 電話またはメールで申し込み

▽申込期限 開催日の2日前



ホームページ
QRコード

オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎ 62・3157

▽日時 3月14日(火)午後1時30分～3時

▽会場 シルバーサロン申込
(サングリモ申込1階)

▽参加費 無料

▽内容 座談会、レクリエーション

▽対象 認知症の方とご家族・地域の方・専門職など

▽持ち物 飲み物

▽申し込み 不要

第4回星座教室「すばるの星座を見つけよう！」

うすだスタードーム

☎ 82・0200

▽日時 3月17日(金)午後7時30分～9時

▽場所 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

▽内容 冬の星座とすばるの見つけ方、星座神話のお話 ほか

▽定員 30名(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

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。

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 市民創健センター 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

■エンジョイ・アート

▽日時 3月14日(火)午後1時30分～3時

▽会場 あいとぴあ白田 工作室

▽参加費 100円(材料費)

▽内容 つるし雛作り

▽服装 汚れてもよい服装

■気功教室

▽日時 3月22日(水)

午後1時30分～2時30分

▽会場 あいとぴあ白田 多目的室3・4

▽参加費 無料

▽持ち物 飲み物

▽服装 動きやすい服装

■健康体操教室

▽日時 4月6日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 交流文化館浅科 音楽室1

▽参加費 無料

▽内容 フィットネスフラ

▽持ち物 飲み物

▽服装 動きやすい服装

今月の納付

●期限内の納付をお願いします

納期限	3月31日(金)
市税等	介護保険料(第12期) 後期高齢者医療保険料(第9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。
なお、納期限の過ぎた納め忘れの税金等がある場合は早急に納付してください。

寄附

■一般寄附(順不同)

▽市へ

・油絵作品(1点)

・校名板(新白田小学校)

・食品詰合せ4箱

めざせ1日80g!たんぱく摂ろう会様

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税で寄附いただき、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

ごみ分別 Q & A

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

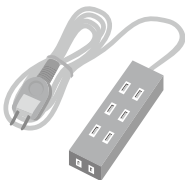
次のごみを分別してみましょう!

- ① ダウンジャケット
- ② マフラー
- ③ 延長コード

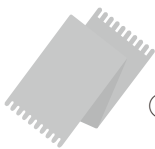
①



③



②



古布・古着類の回収の排出制限を解除します

これまで、新型コロナウイルス感染症の影響により、ごみステーションに古布・古着類を出す場合、1度に指定袋で2袋までとしていましたが、流通状況が改善されましたので2月28日(火)から排出制限を解除します。

ご協力ありがとうございました。

【正解】① 可燃ごみ ② 資源B古布・古着類 ③ 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)

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

3月15日(水)午後1時30分～4時 あいとぴあ臼田
3月15日(水)午後1時～4時 浅科支所
3月16日(木)午後1時～4時 望月支所4階会議室
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

3月25日(土)午後1時～3時
イオン佐久平イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎92-3011

生活・就労相談（まいさぼ佐久市）

平日 午前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！ 尾形 哲先生の Twitterツイト録

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

#野菜スープで ビタミンCはとれないの？

実は、とれます！

ビタミンC単体は加熱すると壊れますが野菜の細胞内のビタミンCは抗酸化物質との共存のため壊れにくい

生野菜だけで食物繊維1日20g以上は大変です
温野菜を食べましょう

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 3月26日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
・市民課、税務課、収税課
・臼田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合は翌日）のみ

人口

総数	98,203人	(+5人)
男	48,276人	(-13人)
女	49,927人	(+18人)
世帯数	43,143世帯	(+66世帯)
〈2月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	1月の月間件数	令和5年1月の累計
人身事故	19件	19件
死亡	0人	0人
負傷	21人	21人
救急	500件	500件
火災	6件	6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

お悩みの相談 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。



わがまち佐久・市民講座報告～佐久の誇り新海三社神社～



なぞがま
薙鎌は鳳凰（女神）と竜（男神）
を象徴しているのではないかと
語る笹本先生

さきもとしょう
去る12月10日(土)、佐久平交流センターに長野県立歴史館特別館長の笹本正
治先生をお迎えし、新海三社神社の文化的価値についてご講義いただきました。

新海三社神社には時代を経ても三重塔が残っており、神と仏が一緒にまつら
れた時代の名残を見ることができるとのことです。「中央の文化は変わってい
っても地方ではそれが変わらずに残る」と言われるように、中央の諏訪大社で
は時代と共に形が変わったり失われたりしたものが、山を隔てた新海三社神社
では変わらずに残っている、つまり、新海三社神社を通して本来の諏訪大社の
文化（諏訪信仰）が見えてくるという興味深いお話がありました。また、笹本
先生の研究テーマのひとつである「薙鎌」にまつわるお話は、まるで推理小説
を読んでいるような面白さがありました。諏訪信仰ではご神体ともなっている
薙鎌が、新海神社では「御魂代石」に刻まれており、諏訪大明神の竜（男神）、
鳳凰（女神）と推測され、見どころの一つとなっています。

約160名の市民が笹本先生のお話に聞き入り、「改めて新海三社
神社の文化的価値を知ることができた」「地域の中のすばらしい誇
りを継ぐことの大切さを感じた」等の感想がありました。

「佐久には学ぶべき文化財や積み重ねられた歴史、素晴らしい先
人がたくさんいる。住民自身が祭礼や伝統文化を学び、子や孫に伝
えよう。佐久に誇りをもてれば子孫はこの地に必ず残る」という笹
本先生の言葉から、佐久市に残る文化財を大切に、学んでいかな
ければいけないと改めて感じさせられました。（編集委員：井出）



なぞがま
みたましろいし
諏訪信仰のご神体「薙鎌」(左)を刻んだ「御魂代石」(右)

思い返せば図書館は、好きな本を選んで
読書を楽しむ自分の世界を広げてくれる場
所として、いつも身近にありました。図書
館員として勤める機会をいただいた数年間
に感じたのは、図書館は情報と人、人と人
の思いをつなぐ場所だということです。そ
して、その仕事に関わる身としてもっと本
格的に学びたいと強く思うようになりまし
た。わが子も成人し自分の時間が増えたこ
とで一応発起し学習を始め、昨年司書資格
を取得することができました。

図書館の認識は変わり始めています。読
書を楽しむばかりでなく、情報の拠点・発
信地、そして文化の中心へと。私も書架の
間をブラウジングして歩くのが好きで、目
にとまった気になる本を手にとって見てい
ると思わぬ発見があります。面白そう、知
りたいという自分の気持ちに気付くことが
できます。

「生涯学習」も私達の生活の中に浸透し
てきました。いつからでも誰でも学ぶこと
ができることに魅力を感じます。文化教養
に触れることは私達を豊かにしてくれます。
佐久市でも中央図書館の建て替え計画が
進んでいると聞きました。学びの場所、情
報の発信地、市民の集う憩いの場として、
期待し心待ちにしております。

コラム 色えんぴつ



田口
高橋 あや
図書館と私

ふれあい あれこれ

～浅科公民館から浅科地区の公民館活動を紹介します～

浅科地区には地域公民館が9館あり、公民館ごとに館長をはじめとして役員を決めて活動しています。浅科地区全体で行う野排球大会、8月恒例のどんどん祭りの盆踊りなど、地域公民館の役員をはじめとする地域の皆さんがこれらの行事を盛り上げています。しかしながら、現在はコロナ禍で満足な活動が出来ないのが現状です。

このような状況の中、上原地域公民館長が、少しでも地域の情報を！と「関所破りの桜」について寄稿してくれました。公民館の研修や地域の遠足等の目的地としてもおすすめです。

浅科地区の名所「関所破りの桜」をご存じですか？



五郎兵衛記念館（佐久市甲14-1）の脇にある樹齢250年以上という大きな紅シダレ桜が毎年4月20日頃に見頃を迎え、住民を楽しませてくれます。通称「関所破りの桜」と言われていますが、市川五郎兵衛ゆかりの上野国甘楽郡羽沢村から桜の苗木を受け取り帰る際、碓氷の関所で手形を忘れ通行を止められたところ、訳を話して通行を許されたことが名前の由来だそうです。果たして・・・。

昔から桜が咲く時季に苗代仕事が始まるという季節感と市川五郎兵衛翁に親しみを込めて地元から愛され、大事にされてきました。（上原地域公民館長 佐藤秀彦）

浅科公民館には20の学習グループが登録しています。令和3年3月にオープンした浅科会館等を会場として、コロナ禍の中でも工夫しながら積極的に活動しています。そんな皆さんの姿から私たちもエネルギーをもらっています。

浅科公民館学習グループ「なないろの虹」を紹介します！

毎月第3金曜日に浅科会館で「手話ダンス」を学んでいる「なないろの虹」の活動を見学しました。手話ダンスは、曲の歌詞を手話で表現しながら踊るもので、耳の不自由な方でも歌を楽しむことができます。この日の活動では、手話ダンスの基礎だという「魔法の言葉」、小さなお子さんでも一緒に踊れる「小さな世界」（初見でしたが、一緒に踊らせてもらいました）、震災の時、東北で披露したという「花は咲く」、「ふるさと」、「涙そうそう」を拝見しました。上手にやることよりも相手に伝わるのが大切、それには自分が元気でいなくては！という声がありました。手話ダンスが健康にもつながっているとのことでした。（浅科公民館 館長・主事）

手話ダンスで
健康に！
メンバー募集中！



令和5年度 会館予約申込受付（下半期）

市民創錬センター・浅間会館・生涯学習センター（野沢会館）・中込会館・東会館・浅科会館
予約受付のお知らせ

●予約期間 令和5年10月1日～令和6年3月31日

会館名等	市民創錬センター	浅間会館	生涯学習センター （野沢会館）	中込会館	東会館	浅科会館
受付開始日	4月13日（木）	4月12日（水）	4月26日（水）	4月14日（金）	4月20日（木）	4月19日（水）
受付開始時刻	午前9時	午前9時	午前9時	午前9時	午前9時	午前9時
受付会場	市民創錬センター 大会議室	市民創錬センター 大会議室	市民創錬センター 大会議室	中込会館 大会議室	東会館 会議室1・2	浅科会館 会議室1・2

※電話での申込みは年間を通して受け付けています。ただし、受付開始当日は13時以降となります。

令和5年度 創錬の森 市民大学・大学院 学生募集

65歳以上の市民の皆さんを対象とした「創錬の森 市民大学・大学院」（旧佐久市高齢者大学）を開講します。皆様のご入学をお待ちしています！

「どんなことをするの？」「初めて入るのはちょっと不安・・・」といった質問や問合せもお待ちしています！

- 申込日時** 令和5年3月23日(木)～4月5日(水) 午前9時～午後5時
※平日のみの受付となります。望月公民館は月曜日が休館です。
- 申込方法** 「入学願書」に必要事項を記入し、以下いずれかの公民館に提出してください。
(中央・浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月公民館)
願書は3月20日(月)以降に、上記公民館で受け取れます。

●入学資格

【大 学】市内に在住する満65歳以上（令和5年4月2日現在）の方

【大学院】次の全てに該当する方

- 創錬の森 市民大学（旧高齢者大学）を修了した方

※大学と大学院の併願は可能です。ただし長野県シニア大学との併願はできません。

●開講日程

大学は年間18回、大学院は年間13回の予定（大学の講義は概ね水曜日の開催）

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況によっては、変更となる場合があります。

- そ の 他** 詳細は佐久市ホームページ（3月中旬掲載）、または入学願書をご覧ください。
以前の開講内容等をご覧になりたい方は中央公民館（☎ 66-0551・市民創錬センター内）までお電話の上ご来館ください



佐久市青少年健全育成市民集会を開催しました！

令和4年11月23日（水・祝）に佐久市市民創錬センターにおいて佐久市青少年健全育成市民集会を開催しました。

市民集会では、市内中学生7名による意見発表があり、落語家の^{さんゆうていきゅうと}三遊亭究斗氏に「ピンチをチャンスに変えるキュートな生き方」と題してのご講演をいただきました。

来場いただいた皆さんからは「中学生が自分の言葉で声で発表するのは、当たり前にして難しいことです。勇気をもらいました」「いじめ防止に対する多くのヒントがあり素晴らしい講演でした」などの感想をいただきました。

なお、市民集会の開催報告並びに中学生意見発表の全文を市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



市ホームページ



中学生意見発表



講演会

少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

3月11日は「信州あいさつの日」・3月19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）

令和5年度 佐久市 乳幼児学級 参加者募集

子育て中のみなさん、公民館へお出かけください

市公民館では1歳以上入園前のお子さんと保護者を対象に「乳幼児学級」を開設しています。
「初めての子育て、育児を学びたい」「保護者同士の仲間づくりの場が欲しい」「園に入る前にいろんな体験をさせたい」などの思いを抱えながら子育てを頑張るみなさん、教室に登録して一緒に活動しませんか。乳幼児学級では様々な体験や交流の場として、季節ごとのイベント、講師を招いて学びの教室などを行っています。ふるってご参加ください。

R4年度 活動の様子



自然遊び



保育士によるパネルシアター



親子でリズム体操

●**対象者**：佐久市在住、申込の時点で1歳以上入園前のお子さんと保護者
(祖父母の皆さんなど子育てにかかわっている方を含む)

●**開催日時**：5月から2月までの間に13回

●**開催場所及び開催日(原則)**

【中央・浅科・望月教室】	市民創錬センターまたは浅科会館	「毎月第1・3金曜日」
【浅間・東教室】	浅間会館または東会館	「毎月第1・3火曜日」
【中込・野沢・臼田教室】	中込会館	「毎月第2・4木曜日」

●**内容**：歌遊び、病気・ケガの予防、自然とのふれあい、体操等
各教室11講座(他に開・閉講式)

●**募集定員**：各教室とも親子25組程度

●**申込日時**：令和5年3月1日(水)～3月31日(金)

●**申込方法**：佐久市LINE→子育て→横スライド・乳幼児学級 参加者登録
※中央公民館窓口での申込みもできます

●**参加費**：無料(ただし材料費は参加者の負担となります)

●**問合せ**：中央公民館 ☎66-0551



LINE申込用QRコード
※LINEアプリから読み込んでください

瀬音

佐久市公民館報は現在、形としては市の広報と合冊となっていますが、行政の広報とは性質が異なります。公民館活動をはじめとする自主的な市民活動や地域の課題、特色等を市民の目線で取り上げ編集するのが公民館報であると考えています。このようなスタンスのもと、5ページという限られた紙面ではありますが、市民の皆さんの息遣いが感じられ、「待たれ・読まれて・活かされる」公民館報を目指して編集にあたっています。今年度は次の8名が編集委員を務めました。

窪田 光男(望月地区 委員長)
小林 忠三(野沢地区)
原 志津子(野沢地区)
加藤 伸(浅間地区)
清水 彰(臼田地区)
井出 眞一(浅科地区)
江原 哲夫(中込地区)
神津 一美(東地区)

市民の皆さんには一年間、「コラム色えんぴつ」等への投稿、ありがとうございました。これからも皆さんの意見、日々の思いをできるだけ掲載していきたいと思えますので、ぜひご協力ください。また、年間をとおして投稿もお待ちしております。

(編集委員長 窪田光男)
問合せ：中央公民館 ☎66-0551

◎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があります。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	◎ストレッチ教室Ⅰ（全4回） 自分の体と向き合い、健康について考えます	① 4月11日(火) ② 4月25日(火) ③ 5月 9日(火) ④ 5月23日(火) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>40名 ※申込受付開始 3月16日(木) 8:30
野沢公民館	◎家庭菜園教室（全10回） 地産地消で安心!! 安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか 	① 4月 6日(木) ② 5月 8日(月) ③ 6月 5日(月) ④ 7月 3日(月) ⑤ 7月12日(火) ※畑 ⑥ 8月 7日(月) ⑦ 9月 5日(火) ⑧10月 2日(月) ⑨11月 7日(火) ⑩令和6年3月11日(月) (時間) 9:30~11:30	生涯学習センター (野沢会館) 会議室1・2	佐久浅間農協農地 コーディネーター	<参加費>300円程度（初回のみ資料代） <持ち物>飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 3月8日(木) 8:30
野沢公民館	◎楽しく歌おう（春） 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう！	4月11日(火) 13:30~15:30	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	進行 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 3月15日(木) 8:30
東公民館	◎家庭菜園教室（全7回） 土づくりから収穫まで、 おいしい野菜作りの 基本を学びましょう！ 	① 4月 4日(火) ② 5月 2日(火) ③ 6月 6日(火) ④ 7月 4日(火) ⑤ 8月 8日(火) ⑥ 9月 5日(火) ⑦10月 3日(火) (時間) 9:30~11:30	東会館 音楽室1・2	元営農相談員 岩下武弘先生	<参加費>300円程度（初回のみ資料代等） <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>16名程度 ※申込受付開始 3月3日(金) 8:30
臼田公民館	◎ステンドグラス講座 端午の節句に立てて飾れる ステンドグラスの 兜を作ってみませんか 	4月23日(日) 13:00~16:00	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>2,000円程度（材料費） <持ち物>ビニール手袋・軍手・タオル <定 員>12名 ※申込受付期間 3月15日(木) 8:30~ 3月17日(金) 17:15
浅科公民館	◎姿勢改善ヨガ教室Ⅰ（全3回） 全身の筋膜をほぐして、姿勢改善エクササイズに挑戦しましょう	① 4月13日(木) ② 4月27日(木) ③ 5月11日(木) (時間) 10:00~11:30	浅科会館 会議室1・2	全米ヨガアライア ンス協会認定教師 山浦佳子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・ヨガマット・飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 3月13日(月) 8:30
望月公民館	◎気軽にらくらくストレッチ（全4回） 気軽に楽しくストレッチ 体操をしましょう 	① 4月21日(金) ② 5月12日(金) ③ 6月 2日(金) ④ 6月16日(金) (時間) 10:00~11:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル・ヨガマット・飲み物 <定 員>40名 ※申込受付開始 4月4日(火) 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、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。

自立型サービス付き
高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

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

小諸市御影
見学できます
(予約制)

ペット同居可

【問】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



萬寿堂薬局

調剤用薬品備蓄 約2300品目

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

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

開局時間 ●9:00~18:30 ●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

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

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

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

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



エフビー介護サービス 検索

福祉用具レンタル・販売 住宅改修

エフビー介護サービス株式会社
〒385-0021 長野県佐久市長土呂 159-2 TEL 0267-88-8188 FAX 0267-65-8809

佐久営業所
〒385-0021 長野県佐久市長土呂862-2
TEL 0267-66-3339
FAX 0267-68-7016
福祉用具、介護用品についてのお悩
みなど、お気軽にご相談ください。



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～12時00分、午後1時30分～3時30分

②午後1時～4時

※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

サングリモ中込内

15

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
 もちづき保育園内
 うすだ健康館内
 中佐都児童館内

17

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

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

23

もちづき保育園内
 うすだ健康館内

24

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

29

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

30

もちづき保育園内
 うすだ健康館内

31

サングリモ中込内
 あさしな保育園内
 うすだ健康館内

■長野県小児救急電話相談

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

足や靴に関する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12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：3月16日（木）（時間は予約時に確認）
 会場：口腔歯科保健センター（サングリモ中込2階）
 持ち物：母子健康手帳、歯ブラシ（子ども用と仕上げみがき用）、バスタオル
 予約・問合せ：健康づくり推進課口腔歯科保健係
 （サングリモ中込）☎63-3781・63-3782



休日当番医 診療時間：午前9時～午後5時



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

[2023年]

3月

日 sun	月 mon	火 tue
小児 歯科 5 佐久心臓血管クリニック ☎67-0022 佐久平こころのクリニック ☎68-8556	6 岸野児童館 小田井児童館 サングリモ中込内 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	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
小児 歯科 12 三木クリニック ☎77-7376 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	14 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
小児 歯科 19 関口内科クリニック ☎63-5100 佐久平透析クリニック ☎65-7700	20 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 歯科 21 わかば内科クリニック ☎67-6655 佐久平みゆき眼科 ☎68-5422
小児 歯科 26 しのはら消化器内科クリニック ☎63-1107 さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233 献血 イオンモール佐久平①	27 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 献血 佐久市保健センター②	28 サングリモ中込内 もちづき保育園内

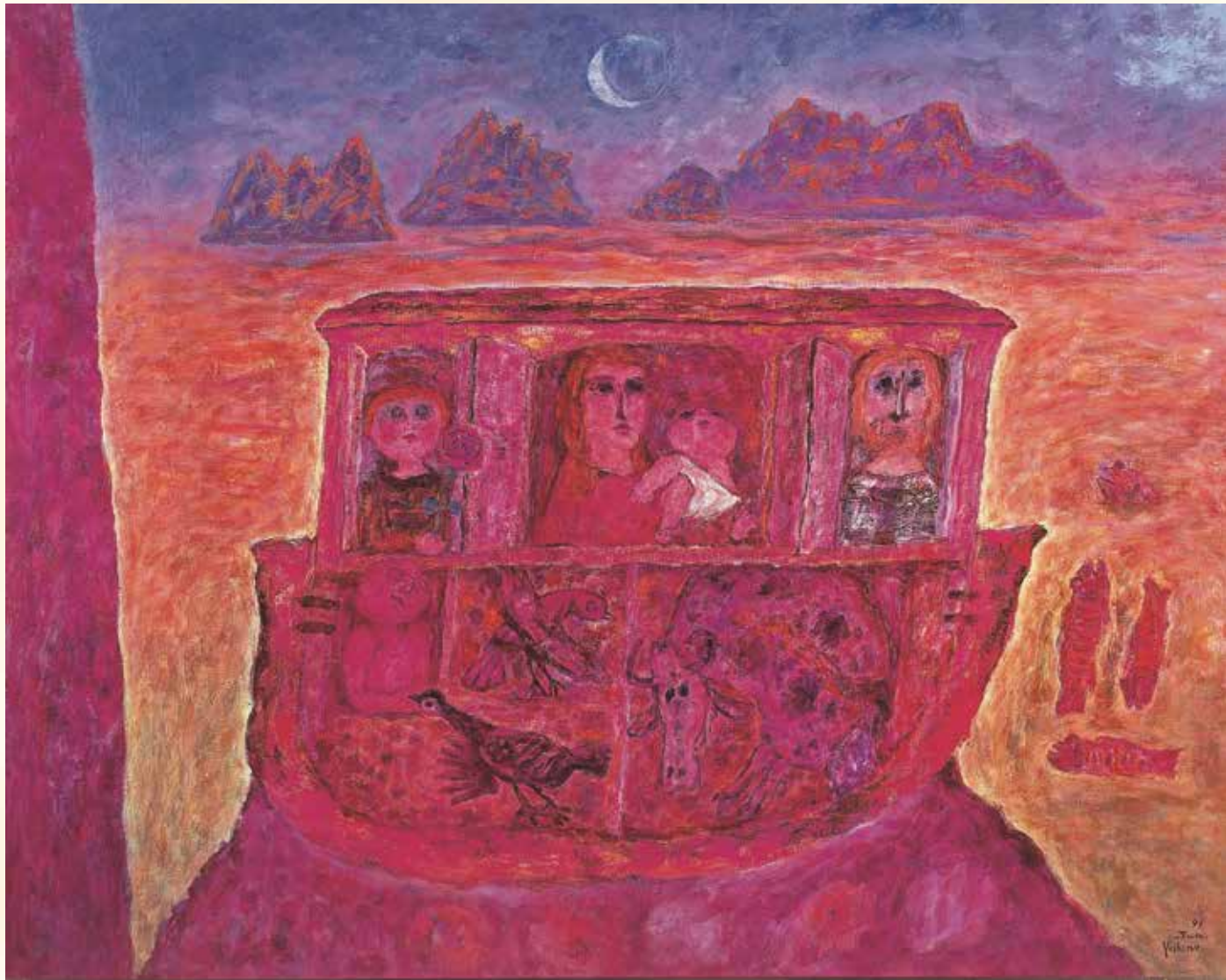
発熱等の風邪症状がある方の相談・受診について

- 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



吉野純「ノアの家族」

佐久市立近代美術館
コレクション展

「おはなし」をつくる

— 物語・伝説・神話の美術 —

佐久市立近代美術館のコレクションの中から、物語や伝説、神話がテーマの作品を選んで展示します。

会 期 ▶ 3月11日(土) ~ 5月7日(日)

開館時間 ▶ 午前9時30分 ~ 午後5時

休 館 日 ▶ 毎週月曜日(祝日は開館)、祝日の翌日(5月6日は開館)

観 覧 料 ▶ 一般520円(団体410円)、学生410円(団体310円)、
高校生以下・18歳未満無料

佐久市民の日 無料解放

下記の日程は、無料で観覧いただけます。

日 時 ▶ 3月11日(土)・12日(日)

スタッフによるコレクション展ガイドも開催!

近代美術館スタッフによる作品の詳しいガイドを聞きながら、
作品を観覧いただけます。

日 時 ▶ 3月25日(土)、4月23日(日) 午前10時30分~

近代美術館 ☎67-1055



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)



児玉希望「湊川」