

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku LIFE

ライフ

5

No.242 広報佐久  
令和5年5月

特集

地域の頼れる相談相手

民生児童委員

目次

- P6 佐久市補助金等一覧表
- P27 相談コーナー・データファイルほか
- P28 公民館報さくし
- P36 ROUTE日本海一太平洋  
パートナー都市からのお知らせ

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】 信州佐久市観光フォトコンテスト2016 入賞作品  
「春の太鼓楼」 井出利松さん 場所：旧中込学校（中込）



特集

## 地域の頼れる相談相手

# 民生 児童委員

■問合せ 福祉課 ☎62-2919

民生児童委員とは、地域の人たちが元気に安心して暮らせるように、高齢者や子どもたちを見守り、生活や福祉、子育てのことなど様々な悩みの相談を受けたり、悩みに対する支援や関連機関に繋ぐ役割を担ったりしています。また、地域に住む高齢者の方々が気軽に集う「ふれあいいきいきサロン」の運営支援や各種調査なども行い、誰にとっても暮らしやすい地域づくりにも取り組んでいます。

佐久市では230名の民生児童委員が活動しています。そのうち、15名は子どもや子育てに関する支援を専門に担当する「主任児童委員」として各地域に配置されています。

今回の特集では、皆さんの地区で活動している民生児童委員について紹介します。

### 地域を見守る

民生児童委員は、その活動の一つとして、地域の高齢者が問題なく生活できているか、困っていることはないかなど、見守りを行っています。

今回取材させていただいた民生児童委員の方は、毎月10名ほどの一人暮らしの高齢者を訪問しています。訪問の際は、変わった様子がないかを確認。心配な様子の方には、月1回の訪問とは別に訪問するなど、特



## どんな時に 相談すればいいの？

「高齢になり、家に閉じこもりがちになってしまった。誰かと話をしたいなあ」「最近近所の家から子どもの激しい泣き声が頻繁に聞こえる。どうしたんだろう？」毎日の生活の中で、どこに相談すれば良いか分からない悩みや心配ごとがあった時は、民生児童委員にご相談ください。相談を受け止め、相談者の立場に立って今後どうしたらいいか一緒に考え、解決の糸口を探します。

引っ越してきたばかりで  
知り合いがいない。  
誰かに相談  
できないかな？



実は今、  
子どものことで  
相談が…



に注意深く見守っていると言います。訪問することによって「助かっている、喜んでいただいていると感じた時に、やりがいを感じられる」と笑顔で話す民生児童委員さん。

今回の訪問先の方は、「毎月訪問してもらって、話をすることで元気をもらっている。訪問だけでなく、地域のお茶会などにも誘っていただいて、地域との繋がりも作っていただいている」と話します。

一人暮らしの中で不安を抱えている方も、民生児童委員の訪問が大事な時間になっています。

今後一人暮らしの高齢者が増加し、見守りという役割を担う民生児童委員の重要性は、さらに高まっています。



民生児童委員協議会長

小平 實さん

## 様々な問題の解決を

民生児童委員として、地域住民の見守り訪問を行ったり、支援が必要な住民からの相談を受け、行政や関係機関に繋いだりして、問題の解決に当たっています。

また、「ふれあいいきいきサロン」などを通じた生きがいがづくりや引きこもりの防止、自然災害の際の避難支援など、活動は多岐にわたります。

以前は、一人暮らしの高齢者から雪かきが困難との相談を受け、地域と相談して共助の仕組みづく

りなどにも取り組みました。

核家族化や少子高齢社会が進行する今日、地域連帯意識の希薄化や地域住民のニーズの多様化、さらにコロナ禍の影響など、地域課題は増加しています。

さらに近年は、ひきこもり、いじめや虐待、孤立、孤独死、自殺、空き家、ゴミ屋敷、さらには特殊詐欺事件など、新たな社会問題も出てきています。

住民の皆さんが暮らしやすい地域となるよう、これから民生児童委員の会長として、地域課題の解決に貢献できればと思っています。

## 民生児童委員が高齢者等実態調査にお伺いします

高齢者等実態調査は、高齢者や障がい者の皆さんの支援、災害時等に避難支援が必要な方に対し、迅速な対応を行うことを目的に行います。調査で得た情報については固く守られます。

### 【問合せ】

- ◎高齢者福祉課 …………… ☎62-3154
- ◎福祉課 …………… ☎62-3147
- ◎各支所高齢者児童福祉係
- 白田支所 …………… ☎82-3124
- 浅科支所 …………… ☎58-2078
- 望月支所 …………… ☎53-3111

### ■対象者 / ①70歳以上の方

- ②令和5年度中に70歳になる方
- ③障がいのある方

### ■調査期間 / 5月1日(月)～7月31日(月)

### ■主な調査項目

- 親族の状況
- 緊急連絡先
- かかりつけ医
- 一時避難所
- 避難時に配慮すべき事項
- 治療中の病気



主任児童委員部会長

両澤 正子さん

毎年5月12日は  
**民生委員・  
児童委員の日**  
です。

### 主任児童委員としての役割

私は、主任児童委員として、主に不登校やひきこもりなど18歳以下の子どもたちを見守る活動をしています。

見守りでは、様々な問題を抱えた子どもたちが学校に通っている様子を見たり、時には「今日は何か楽しいことあった？」など声をかけたりしながら、子どもたちの変化を注視しています。子どもたちに頻繁に話しかけていると、いつの間にか子どもたちから話をしてくてくれます。その中で、何か変

化などがあれば、学校や関係機関と相談しながら慎重に議論を重ねています。

時代の移り変わりとともに、子どもたちも様々な課題を抱えています。新たな課題に対応できるよう、主任児童委員として自分自身を高めることも心がけています。

### 子どもたちの成長を信じること

私が子どもたちについて皆さんに伝えたいことは、「子どもたちに関わる周囲の方々が、子どもたちの成長を信じてほしい」ということです。今は何か問題を抱えていたとしても、成長する過程の中で偶然経験したことなどから、自分で問題を解決していきます。周囲の方々は、子どもたちを信じて、見守ってほしいと思います。

また、子どもたちの悩みを抱えている方は、お気軽に主任児童委員にご相談ください。

住んでいる地区の民生児童委員が  
分からないときは  
福祉課または各支所高齢者福祉児童係へ  
お問合せください！

ご活用ください!

# 暮らしを支える補助金等一覧

～医療・健康～

事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
コウノトリ支援事業	不妊治療または不育症治療を受けた法律上の夫婦または事実婚の関係にある夫婦で、一定の要件を満たす市民等	保険診療適用外の人工授精・体外受精・顕微授精、不育症治療、男性不妊治療にかかる費用に対する補助 治療費の合計の2分の1（上限30万円）	健康づくり推進課 ☎62-3189
出産・子育て応援給付金	令和5年2月1日以降に、妊娠届出・出生届出された妊婦・養育者で佐久市で面談を行った市民	出産・子育てに対する補助 妊婦一人当たり：5万円 お子様一人当たり：5万円	健康づくり推進課 ☎62-3189
生まれてくる赤ちゃんのための風しん予防接種費用の一部助成	保健所等が実施する風しん抗体検査の結果、風しんの免疫が低いため予防接種が必要とされ、妊娠を希望する女性等	風しん予防接種費用に対する助成（助成額3,000円）	健康づくり推進課 ☎62-3527
おたふくかぜワクチン任意接種費用の一部助成	接種を希望する1歳以上2歳未満の小児	おたふくかぜ任意接種費用に対する助成（助成額3,000円）	健康づくり推進課 ☎62-3527
子宮頸がん予防ワクチン接種費用の助成	令和4年4月1日時点で市に住民登録があり、平成9年4月2日から平成17年4月1日生まれの女性で17歳になる年度初日から令和3年度末日の期間に、子宮頸がんワクチン（2価又は4価）の費用を自己負担で接種した市民	子宮頸がん予防ワクチン接種費用に対する助成 ・領収書等接種費用を証明できる書類がある方 接種費用の全額 ・証明できる書類がない方 市が定める定期接種の基準単価	健康づくり推進課 ☎62-3527
がん患者アピアランスケア助成金	がんと診断され、がんの治療を受けた（受けている）市民で、助成対象補整具に対し、医療保険による医療に関する給付及び県内の他市町村から同様の助成金の交付を受けていない市民	助成の対象となる補整具 ・頭髮補整具（ウィッグ、装着用ネット、毛付き帽子） ・乳房補整具（補整パッド、補整下着、専用入浴着、人工乳房） ・その他（エビテーゼ（補整用人工物）） 助成額：補整具の区分ごと購入費用の2分の1（上限2万円） ※詳細は15ページ参照	健康づくり推進課 ☎62-3196
高齢者用肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部助成	高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない方で、定期接種に該当しない年度年齢66歳以上の方	高齢者用肺炎球菌ワクチンの任意接種に対する助成（助成額3,000円）	健康づくり推進課 ☎62-3527
造血細胞移植後のワクチン再接種費用の助成	予防接種を受ける日に20歳未満で、造血細胞移植により移植前に接種した定期の予防接種ワクチンの免疫が消失した可能性が高く、再接種が必要と医師が認める方	造血細胞移植後のワクチン再接種費用に対する助成 ・助成の対象となる予防接種 ①定期予防接種A類のワクチンで、再接種であること ②再接種が必要と医師が認める予防接種であること ③平成31年4月1日以降の再接種であること	健康づくり推進課 ☎62-3527
骨髄等ドナー支援事業助成金	ドナー（骨髄等を提供した日・助成金申請時に、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等の提供を完了した市民）	骨髄等ドナーの提供に対する助成 通院等に要した日数1日につき2万円（上限10日）	健康づくり推進課 ☎62-3527
人間ドック受診者補助金	国民健康保険および後期高齢者医療保険加入者	人間ドック受診費用の一部に対する補助 日帰りドック：15,000円 一泊二日ドック：25,000円	国保医療課 ☎62-3164（国保） ☎62-2915（後期）

～福祉～







事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
身体障害者自動車運転免許取得費補助金	身体障害者手帳1級から4級までに該当する方（所得制限あり）	身体障害者が第1種普通自動車運転免許を取得するための経費に対する補助（対象経費の3分の2以内、上限10万円）	福祉課 ☎62-3147
身体障害者自動車改造費補助金	身体障害者手帳所持者のうち、上肢、下肢または体幹の機能障害のある方（所得制限あり）	身体障害者が所有し運転する自動車の操行装置、駆動装置等を改造する経費に対する補助（上限10万円）	福祉課 ☎62-3147
障害者にやさしい住宅改良促進事業補助金	65歳未満の身体障害者手帳所持者（所得制限等あり）	身体障害者が常時使用する居室、浴室、トイレ、洗面所等を改良する経費に対する補助（上限70万円、自己負担額1割）	福祉課 ☎62-3147
通所通園費等推進事業補助金	県内の心身障害児等施設等に入所または通所している障がい児等の介護者	県内の心身障害児者施設入所者の帰省や面会、または通園に係る交通費に対する補助 ・有料道路利用 対象経費の2分の1以内（上限4万円/年） ・通園 1か月2,000円を超える交通費の2分の1以内	福祉課 ☎62-3147
軽度・中等度難聴児補聴器購入補助金	身体障害者手帳の交付対象外で、補聴器の装用が必要である18歳未満の児童	補聴器の購入または修理に係る費用に対する補助（基準額の3分の2）	福祉課 ☎62-3147
障害児通園施設利用児療育支援事業補助金	障害児通園施設に通園する障がい児の他に、兄または姉がいる世帯の保護者	障害児通園施設の利用者負担の軽減 2人目：50%軽減 3人目以降：100%軽減	福祉課 ☎62-3147
高齢者にやさしい住宅改良促進事業補助金	65歳以上の介護保険要支援1から要介護5の認定を受けた方で、前年の所得税額の合計額が8万円以下の世帯に属する方	常時使用する居室・浴室・台所・トイレ・洗面所等の改善費用に対して補助金を交付（補助対象上限70万円） 自己負担額：補助対象額の1割	高齢者福祉課 ☎62-3154
はいかい高齢者家族支援サービス事業補助金	認知症と診断されている方または、はいかいネットワークを作成している方で、佐久市に住所を有し、在宅で生活している者等	GPSによる「はいかい探知機」の関係費用の一部に対する補助 ・初期費用 初期費用の2分の1以内（上限25,000円） ・月額基本料金 月額基本料金の2分の1以内（上限月額基本料金2千円、上限月数12か月）	高齢者福祉課 ☎62-3154
認知症カフェ（オレンジカフェ）設立事業補助金	市内に住所があり、認知症カフェを設立しようとする者	認知症カフェの設立に必要な経費に対する補助（上限20万円）	高齢者福祉課 ☎62-3157

～暮らし・環境～





事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
要保護・準要保護児童等援助費	児童生徒の住所が市内にあり、児童扶養手当を受給または世帯総所得が基準以下である等の条件に該当する保護者	就学するために必要な学用品費・通学用品費、新入学児童等学用品費（新1年生）、校外活動費、修学旅行費、給食費等の一部を援助	学校教育課 ☎62-3478
特別支援教育就学奨励費	佐久市立小中学校の特別支援学級等に就学する児童生徒の保護者（世帯の所得条件あり）	就学するために必要な学用品費・通学用品費、新入学児童等学用品費（新1年生）、校外活動費、修学旅行費、給食費等の一部を援助	学校教育課 ☎62-3478
太陽光発電設備・蓄電システム導入補助金	建物に太陽光発電設備・蓄電システムを設置する市民等	・太陽光発電設備の設置に対する補助 新築：太陽光パネルの最大出力1kw当たり1万円（上限10万円） 既築：太陽光パネルの最大出力1kw当たり3万円（上限20万円） ・蓄電システムの設置に対する補助 太陽光発電設備と一緒に設置する場合に実支出額を補助（上限10万円）	環境政策課 ☎62-2917

事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
省工家電製品普及促進事業補助金	自らが居住している市内にある住宅に対象製品を設置する市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>・LED照明の買い替えに対する補助 市内に本店を有する事業所で購入：2分の1以内（上限5千円） 上記以外の市内事業所で購入：4分の1以内（上限2千円）</li> <li>・電気冷蔵庫の買い替えに対する補助 市内に本店を有する事業所で購入：5分の1以内（上限3万円） 上記以外の市内事業所で購入：10分の1以内（上限1万円）</li> </ul>	 環境政策課 ☎62-2917
木質バイオマス熱利用設備導入事業補助金	自ら居住または居住を予定している市内にある住宅に対象設備を設置する市民等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペレットストーブ本体の購入・設置に対する補助：2分の1以内（上限15万円）</li> <li>・木質バイオマスボイラー本体の購入・設置に対する補助：3分の1以内（上限100万円）</li> <li>・木質バイオマス燃料製造設備本体の購入・設置に対する補助：3分の1以内（上限300万円）</li> </ul>	 環境政策課 ☎62-2917
電気自動車購入促進事業補助金	国の補助金の交付を受け、市内に事業所又は代理店を有する者から電気自動車を購入する市民等	電気自動車本体の購入費用に対する補助 国の補助金の2分の1以内（上限20万円）	 環境政策課 ☎62-2917
猫繁殖制限手術費補助金	自らが飼育する飼い猫または飼い主のいない猫に市内の動物病院で不妊去勢手術を受けさせた方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飼い猫 去勢手術：上限3,000円/頭 不妊手術：上限5,000円/頭</li> <li>・飼い主のいない猫 去勢手術：上限5,000円/頭 不妊手術：上限8,000円/頭</li> <li>・不妊手術で妊娠しており別途処置費用がかかる場合 上限10,000円/頭</li> </ul>	 環境政策課 ☎62-2917
生ごみ処理機等購入費補助金	市内に居住している者（他にも要件あり）	未使用品の生ごみ処理機等の購入に対する補助 補助額：本体購入価格に2分の1を乗じ、100円未満の端数を切り捨てた額 <ul style="list-style-type: none"> <li>・生ごみ処理機 上限3万円</li> <li>・生ごみ処理容器 上限1台あたり6千円（1回の申請で2台まで申請可能）</li> </ul>	 生活環境課 ☎62-3094
消費者被害防止対策機器購入費補助金	市内に住所があり現に居住している者	電話でお金詐欺（特殊詐欺）等防止を目的とした電話機等の購入費の2分の1を補助（上限1万円）	 生活環境課 ☎62-3094
自転車用ヘルメット購入費補助金	市内に住所があり現に居住している者	S G基準等に適合する新品の自転車用ヘルメットの購入費の2分の1を補助（上限4,000円）	 生活環境課 ☎62-3094
運転卒業サポート事業	運転免許の公安委員会への自主返納または運転免許の失効のいずれかから5年以内の方（市内在住者）	佐久市公共交通プリペイドカードを交付 2,000円分×5枚	 生活環境課 ☎62-3094
浄化槽設置整備事業補助金	市内に住所があり、下水道事業の整備計画区域外で住宅等に合併処理浄化槽を設置される方	5人槽：330,000円 6～7人槽：414,000円 その他の人槽を設置する場合は下水道課へお問合せください。	 下水道課 ☎63-0101
住宅断熱性能向上リフォーム事業補助金	自ら居住する住宅	居住している住宅のサッシを2重サッシやペアガラスにする、断熱材を新たに設置するなどの費用に対する補助（上限30万円）	 建築住宅課 ☎62-6637
木造住宅耐震診断事業	住宅の所有者・居住者 住宅の所有者の2親等内の親族	昭和56年5月31日以前に工事着手された木造在来工法による1戸建ての住宅の無料耐震診断	 建築住宅課 ☎62-6637
木造住宅耐震補強事業補助金	住宅の所有者・居住者 住宅の所有者の2親等内の親族	耐震性がないと判断された木造住宅の耐震補強工事等に係る費用に対する補助（上限130万円）	 建築住宅課 ☎62-6637



事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
ブロック塀等撤去事業	ブロック塀等の所有者	安全性の確認できないブロック塀等を撤去、または低く改修する工事の費用に対する補助（上限10万円） 	建築住宅課 ☎62-6637
住居確保給付金	離職等により経済的に困窮し、住居を喪失した方または喪失するおそれのある方	お住まいの家賃相当額（上限額あり）の支給および就労支援等 	福祉課 ☎62-2914
空き家再生等推進事業補助金	空き家の所有者等	<ul style="list-style-type: none"> <li>活用事業 建物を地域のコミュニティの場として空き家を改修・整備し、地域住民参加型の施設とする場合に、補助対象経費の3分の2を補助（上限240万円）</li> <li>除却事業 空き家を解体した跡地を地域コミュニティの場として整備し、維持管理を行う場合に、補助対象経費の5分の4を補助（上限240万円）</li> </ul> 	建築住宅課 ☎62-3430
無接道敷地空家等除却事業補助金	道路に接していない敷地に建つ空き家の隣接地所有者	道路に接していない敷地とそこに建つ空き家を取得・解体し、跡地を自己の敷地として一体的に利用する場合に、補助対象経費の4分の1を補助（上限50万円） ※詳細は15ページ参照 	建築住宅課 ☎62-3430
勤労者生活資金等融資制度	佐久市勤労者互助会会員および長野県労働金庫互助会の会員労働組合にご加入の組合員の方（その他条件有り）	<ul style="list-style-type: none"> <li>融資金額 最高300万円</li> <li>返済期間 最長10年</li> <li>融資対象資金 自動車資金、教育資金、住宅資金、その他生活資金</li> <li>融資利率 長野県労働金庫で扱う融資商品の適用金利より0.03%引き下げた利率</li> </ul> 	商工振興課 ☎62-3265
新規狩猟免許取得者等補助金	市民	新規狩猟免許等取得に係る費用に対し一部負担 <ul style="list-style-type: none"> <li>わな免許のみ取得 5,200円</li> <li>猟銃免許のみ取得 31,500円</li> <li>わな・猟銃免許取得 36,700円</li> </ul> 	耕地林務課 ☎62-3242

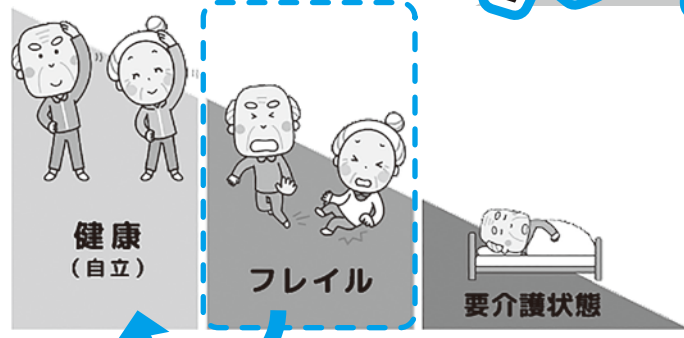
～農業～

事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
新規就農者定着支援事業補助金	<ul style="list-style-type: none"> <li>就農時の年齢が60歳未満で、就農後3年を経過しない者</li> <li>独立・自営就農であること（他にも要件あり）</li> </ul>	新規就農者および農業後継者の農業経営に要する経費に対する補助 <ul style="list-style-type: none"> <li>新規就農者 3年間で合計1,000,000円</li> <li>農業後継者 3年間で合計 500,000円</li> </ul> 	農政課 ☎62-3203
農作物等有害鳥獣対策防止事業補助金	市内の農地等を所有または借り受け、市内において延長100m以上の防護柵等を設置しようとする者	農業者が農作物等を有害鳥獣の被害から守るために設置する電気柵、防護柵等の原材料費の購入に要する経費に対する補助 対象経費の10分の3以内（上限10万円） 	農政課 ☎62-3203
耕作放棄地発生予防事業補助金	耕作放棄地を借り受ける、または所有権を得てから1年以内の者で、再生作業を行おうとする者	耕作放棄地を解消した面積に対する補助 <ul style="list-style-type: none"> <li>再生 35,000円/10a</li> <li>営農再開 25,000円/10a</li> <li>農園開設 整備事業費の2分の1以内（上限25,000円/10a）</li> <li>農地景観 景観作物の種子購入費の2分の1以内（上限5,000円/10a）</li> </ul> 	農政課 ☎62-3203
農業者収入保険加入促進事業補助金	市内に住所があり、収入保険に加入した農業者	収入保険の加入者が負担する掛捨て保険料を一部補助 加入1年目：10分の3 加入2年目：10分の2 加入3年目：10分の1を乗じた金額	農政課 ☎62-3203
水田フナ養殖技術継承支援事業補助金	市内に住所のある生産者または市内に事業所のある法人等	水田フナの生産量拡大を図るため、水田で小鮒を養殖し、一定以上の出荷等を行おうとする者に対する補助（上限5万円/10a） 	農政課 ☎62-3203

# 最近こんなこと、ありませんか？



## もしかしたら **フレイル** がもしれません!



戻れる!

**フレイル (虚弱) とは...**  
 年齢を重ねることにより心や体の動きが低下し、社会とのつながりが弱くなった状態をいいます。そのままだと要介護状態となるおそれがありますが、早めに気づき、対策をとることで、健康な状態へ戻ることが可能です。

予防するにはどうすればいいの？

## そんなあなたに! **フレイル予防教室**に参加してみませんか？

自身のフレイル状態をチェックし、専門職よりフレイル予防のためのポイントをお伝えします!

《会場・日時・申込期限》

会場	日時	申込期限
佐久平交流センター	6月27日 (火)	5月31日 (水)
市民創錬センター	7月26日 (水)	6月30日 (金)
中込会館	8月29日 (火)	7月28日 (金)
駒の里ふれあいセンター	9月26日 (火)	8月25日 (金)
あいとぴあ白田	10月31日 (火)	9月29日 (金)
野沢会館	11月29日 (水)	10月27日 (金)

対象：75歳以上の市民の方  
 時間：午前9時30分～11時30分  
 (受付：9時20分)  
 参加費：無料  
 内容：握力・歩行速度等の測定、フレイル予防講話  
 定員：各会場20名  
 ※定員になり次第、締め切らせて頂きます。

《申込方法》

5月8日 (月) から各会場申込期日までにLINEまたは高齢者福祉課へ電話で申し込み

佐久市LINE公式アカウント友だち追加はこちら!

問合せ：高齢者福祉課 ☎ 62-3157

# ご自宅にお薬たまっていませんか？



飲み残してしまったり、飲み忘れてしまったお薬がたまっているのだけど…  
どうしたらよいのだろうか？



自宅に残っているお薬は、  
かかりつけ薬局へご持参ください。

自宅で余っている・残っている医薬品（残薬）の金額は、日本全体でみると年間で1000億円以上にもものぼるといわれています。

お薬の整理をすることは、薬の飲み間違いを防ぎ副作用等を予防すること、また、薬の中断による病状の悪化を防ぐことにもつながります。

残っている薬を「おくすりバッグ」に入れてかかりつけ薬局へ持ち込むと…

- ①お薬が残った原因を確認して安心・安全に飲めるようアドバイスしてくれます。
- ②処方した医師と相談の上、投与日数の調整や飲み方の変更を提案してくれます。
- ③持参した薬が有効に使えるかどうかチェックしてくれます（お薬代の節約にもなります）

現在、佐久地域の薬局等で「おくすりバッグ※」を配布しています。



無料

※おくすりバッグに関する  
問い合わせは  
佐久薬剤師会  
(☎62-8805) へ

かかりつけ医・かかりつけ薬局をもち、お薬について分からないことや困っていることは、医師や薬剤師へ相談しましょう。お薬手帳は一冊にまとめ、受診時に必ず医師や薬剤師へ見せましょう。

問合せ：健康づくり推進課 ☎ 62-3189

**募集**

## 佐久市ジュニアリーダー研修生を募集します

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

多彩な体験の機会を設け、「自分で考え行動する力」を持った人間性豊かな子どもの育成や、市内から研修生が集まって一緒に活動することにより、たくさんの方達をつくと共に、子ども会などのリーダーとなることを目指し、ジュニアリーダー研修生を募集します。

■期間 6月～1月の土・日（全12回）

■場所 主に市民創健センター

■参加費 5000円（予定）

■募集人数 30名程度（市内の小学5・6年生）

■研修内容 望月少年自然の家でのイングリッシュキャンプ・カヌー体験など（内容は変更となる場合があります）

■申込方法 申込書を学校の担任の先生へ提出（申込書は各小学校、生涯学習課窓口を設置の他、ホームページに掲載）

■申込期限 5月8日（月）

○ジュニアリーダー研修の学生ボランティアアスタツフを募集します

ジュニアリーダー研修の運営にあたり、中学生・高校生・大学生を対象に学生ボランティアアスタツフを募集します。

※各募集の詳細は、ホームページを参照



ホームページ  
QRコード

**募集**

## 銀河連邦子ども留学交流生を募集します

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

銀河連邦子ども留学交流は、銀河連邦共和国（全国5市2町）の代表児童が一堂に会し、教育・文化・体験交流を通して共和国の子どもたちが手をつなぎ、友情の輪を広げると共に、各共和国への理解を深めます。

今回は、タイキ共和国（北海道大樹町）で開催します。

■実施日 8月8日（火）～10日（木）泊3日

■場所 タイキ共和国（北海道大樹町）

■参加費 1万8000円（予定）

■募集人数 4名（市内の小学5年生）

■内容 歓迎レセプション・他の共和国との交流・大樹町内の施設見学・名刺交換会など

■申込方法 申込書を学校の担任の先生へ提出（申込書は各小学校、生涯学習課窓口を設置の他、ホームページに掲載）

■申込期限 5月8日（月）

※実施日や申込方法等の詳細は、各学校に配布するチラシまたはホームページを参照



ホームページ  
QRコード

**募集**

## 中学生海外研修生を募集します

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

次代を担う青少年の人材育成事業の一環として、市内の中学生を対象に海外研修を実施します。交流を通して相互理解を深め、青少年の国際的視野を広げましょう。

■研修期間 7月31日（月）～8月7日（月）8日間（現地は6泊7日間）

■研修場所 エストニア共和国サク市他

■参加負担金 25万7000円（予定）

■対象 市内に在住し、市内中学校に通う中学生（保護者が市内に在住していない生徒は除く）

※申込資格等、詳細はホームページに掲載している「募集要項」をご覧ください。

■研修内容 キャンプ場でサク市の子どもたちと交流・一般家庭でのホームステイ・エストニア共和国内見学・サク市表敬訪問など

■定員 8名程度

■申込方法 申込書に課題作文を添えて学校の担任の先生へ提出（申込書は各中学校、生涯学習課窓口を設置の他、ホームページに掲載）

■申込期限 5月8日（月）



ホームページ  
QRコード

8月4日(金)～6日(日)に開催する「キッズ・サーキット in 佐久」の運営のお手伝いいただける方を募集します。

■業務内容 ホールの受付、扉開閉、客席案内、場内誘導など

■応募資格 高校生以上で、舞台芸術やイベントに興味がある方

■応募方法 申込書に必要事項を記入し、持参、郵送、FAX(64・6132)、メール(bunkasinko@city.saku.nagano.jp)のいずれかで文化振興課へ提出

※申込用紙は、文化振興課およびコスモホールで配布するほか、佐久市および佐久市文化事業団のホームページからもダウンロードできます。

■応募期限 6月9日(金)(必着)

■注意事項

- ・主催者で保険に加入します。
- ・交通費および食費は、各自負担です。
- ・業務内容等の詳細は、資料を事前配付する予定です。



ホームページ  
QRコード

近代美術館のコレクションの中から、「ゆるり」、「ふわわり」をキーワードに選んだ作品を紹介します。

アートは難しい、わからないと思われるがちですが、実は「ゆるふわ」な面白い表現もたくさんあります。気軽にアートを楽しんでみませんか。

■会期 5月27日(土)～6月25日(日)

■休館日 月曜日

■開館時間 午前9時30分～午後5時

■観覧料

・一般 520円(団体410円)

・学生 410円(団体310円)

・18歳未満 無料(高校生は無料)

■同時展示 平山郁夫《仏教伝来》

■会期中のイベント(参加無料。観覧券必要。要申込、詳しくはホームページをご覧ください。)

▽絵を見ておはなし 鑑賞ツアー

・日時 6月3日(土)午後2時～  
6月17日(土)午前10時30分～



櫻井かえで  
《ハッピー・ライフ》  
佐久市立近代美術館蔵



ホームページ  
QRコード

佐久市移住者交流会では、レクリエーションや情報交換会を行います。

交流会を通して知り合いを作り、楽しい「SAKUCESライフ」にしましょう。皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 6月3日(土)午前10時～正午

■場所 市役所本庁8階、南棟3階会議室

■対象者 令和2年4月1日以降に佐久市に転入された方(19歳以上)

■定員 25名程度

■申込方法 電話、LINE、メール(kouryu@city.saku.nagano.jp)のいずれかで申し込み(完全予約制)

■申込期限 5月19日(金)16時  
担当 町田・濱



お気軽にご参加ください♪



LINE  
QRコード

※参考

R4年開催の相談会結果 (16組参加)	
処分	➡ 7件 (内2件は土地取引前提)
継続検討	➡ 7件 (内空き家バンク登録検討4件)
賃貸	➡ 1件 (成約)
対象外	➡ 1件

話題となった重要課題	
残置物処分 未済	➡ 5件
相続 未済	➡ 3件

取引困難物件（老朽家屋、接道不良等）の見極めもできます。



「相続の話し合い」「残置物の処分」等が進まないまま、売却処分が出来ていない物件もあります

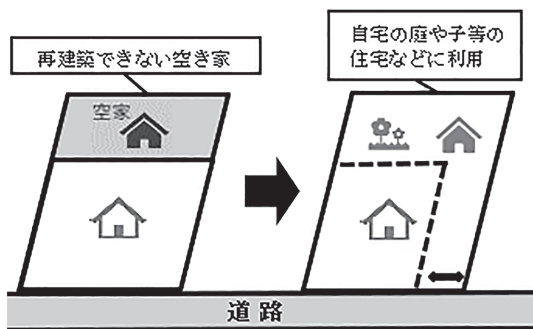


LINE QRコード



ホームページ QRコード

- 佐久市内空き家売却等相談会では、市内に所有される空き家を売るのか、貸すのか、維持するのか、その検討をお手伝いします。
- 日時 5月19日(金)  
午前10時～正午、午後1時～4時
- 場所 市役所本庁7階701会議室
- 相談担当者 空き家バンク担当者・県宅地建物取引業協会佐久支部会員
- 申込方法 電話、メール (kouryuu@city.sakunaganano.jp)、LINEのいずれかで申し込み
- 申込期限 5月12日(金)
- 担当 町田・濱



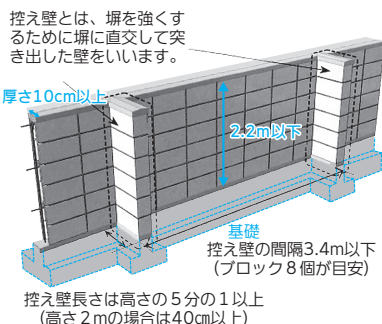
- 補助対象者 ① 補助対象空き家の隣接地の所有者であること
- 補助対象空き家 ② 補助対象空き家とその敷地を取得した後、解体すること
- 補助対象空き家 ③ 解体後の跡地を自宅の庭や子ども住宅を建てる敷地などに利用し、10年以上、所有および管理すること
- 補助金の額 ④ ※そのほか要件あり  
解体工事費の4分の1 (上限・50万円)



ホームページ QRコード



ホームページ QRコード



建築基準法では、コンクリートブロック塀等の構造について基準を定めていますが、これを満たしていないブロック塀は地震の際に倒壊の恐れがあります。特に古いブロック塀等は、経年劣化等により強度が弱くなっている恐れがあり、地震等で倒壊する危険性が非常に高い場合があります。

自宅のブロック塀は基準を満たした、安全なブロック塀でしょうか。

ブロック塀の安全点検は、左記の項目で点検すれば、自分でも簡単に行えます。

- ・ 塀の高さが2.2m以下であるか
- ・ 塀の高さが1.2m以上の場合に控え壁が3.4m以下ごとにあるか
- ・ 塀の厚さが10cm以上であるか
- ・ コンクリートの基礎があるか
- ・ 塀に傾きやひび割れがないか

安全点検用のチェックシートもホームページまたは建築住宅課窓口でお渡ししています。

また、安全性の確認できないブロック塀等の撤去などを行う場合に、最大10万円の補助金を交付しています。安全なまちづくりのために、皆様のご協力をお願いします。

アピランスケアとは、治療による外見の変化を補完し、外見の変化に起因する患者の苦痛を軽減するケアのことです。がんの治療による外見の変化を補完するための補整具の購入費の一部を助成します。

■対象となる補整具・助成回数  
がん治療に伴う医療用補整具

区分	助成回数
頭髪補整具	1人当たり1回
乳房補整具	1人当たり右房、左房ごとに1回
その他	1人当たり1回

※令和5年4月1日以降に購入したものを  
■申込方法  
医療用補整具を購入後、申請書に必要な書類を添えて、健康づくり推進課へ提出

※申請書は健康づくり推進課窓口で配布  
またはホームページに掲載

■必要書類

①治療を受けていることが確認できる書類の写し

②購入に関わる領収書の写し等

③その他必要事項と認める書類

詳細についてはお問い合わせください。

■注意事項

購入する補整具が助成対象になるか分からない場合は、補整具を購入する前にご相談ください。

※6ページも併せてご覧ください。

骨粗しょう症とは、骨量が減少し、容易に骨折するような状態のことです。加齢に伴い骨量は減少するため、高齢になるほど骨粗しょう症になりやすく、とくに女性に多い病気です。

骨粗しょう症を予防するため、検診を受けましょう。地域集団健診や乳がん検診に併せて受けることもできます。

定員がありますので、希望される方は早めにお申し込みください。

※検診日や実施会場等詳細については、佐久市健康カレンダーをご覧ください。

■対象者 年度末年齢で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性  
※現在、骨粗しょう症の治療を受けている方は対象外です。

■自己負担額 500円

■申込方法 佐久市健(検)診受診券(青色)に同封されている申込書を記入し、市へ返送。(スマートフォン等から申込書にあるQRコードで申し込み可)



障害者手帳等をお持ちの方が所有する軽自動車、もしくは身体障がい者用の構造を有する軽自動車は、一定の要件にあってはまる場合、申請手続きをすることにより軽自動車税(種別割)の減免を受けることができます。

■申請期限 5月31日(水)

■申請先 税務課または各支所総務税務係

※出張所では申請を受けられません。

■申請時の持ち物

申請時の持ち物	障害者手帳等をお持ちの方※3	身体障がい者用の構造を有する軽自動車
納税通知書	○	○
車検証(コピー可)	○	○
障害者手帳等	○	
運転をする方の免許証	○	
同一生計証明書※1	○	
個人番号がわかるもの※2	○	○※4
車両写真 (構造および車両番号が確認できるもの)		○

※1 障がいのある方以外の方が所有・使用する軽自動車の場合に必要です。  
 ※2 マイナンバーカードまたは個人番号通知カード  
 ※3 障害者手帳をお持ちの方1人につき、軽自動車税と自動車税のいずれか1台のみ減免が受けられます。  
 ※4 法人の場合は法人番号の記載が必要になります。



- ・市内産業活性化のため事業者の皆さんにご利用いただける補助金を紹介します。
- 雇用・販路拡大に関する補助金制度
  - ・移住者の雇用に対する補助金
  - ・国内外の展示会等への出展に対する補助金
- 企業立地等に関する補助金制度
  - ・工場等を建設するための用地取得および市内居住者の雇用に対する補助金
  - ・工場の建物や設備導入に対する補助金
  - ・空き工場等の活用に対する補助金
  - ・新たにテレワーク施設を整備する費用に対する補助金
  - ・空き店舗を活用し、開業する際の改修費・賃借料に対する補助金
- 注意事項
  - ・補助金の交付申請は、対象事業を実施する前に行ってください。
  - ・補助金は対象となる業種など要件があります。
  - ・いずれも予算の範囲内で実施します。

作業名	使用作業機名	金額 (円)	備考
一般作業 (労賃)		910	1時間当たり
耕起	整備田 ローター	8,700	10a当たり
	普通田 ローター	9,300	10a当たり
	水田 すき起こし	10,200	10a当たり
	畑 ローター	8,700	10a当たり
代掻	整備田 ドライブハロー	8,500	10a当たり
	普通田 ドライブハロー	9,200	10a当たり
わら処理	カッター	6,300	1時間当たり
	ミニロールペーラー	300	一束当たり (作業時間等により当事者間で料金の調整を行う)
	畦切り	1,200	畦間避堀のみ100m当り
	畦塗り	100	1m当り
草刈り (刈払機等)		1,500	1時間当たり (機械・燃料・刈刃作業者持ち)
水田薬剤散布	ミスト薬剤散布 作業補助者は受託者側	2,500	10a当たり
	代掻きおよび田植え時に同時機械散布	1,200	10a当たり
堆肥散布	マニアスプレッター	5,900	1台当たり 積込散布2トン

\*上記料金等はすべて内税です。

作業名	使用作業機名	金額 (円)	備考
肥料散布	散布機	2,800	10a当たり (一品目当たり)
水田収穫作業	バインダー	12,300	10a当たり
	ハーベスター	11,000	10a当たり
	自脱コンバイン 結束料金含む	27,500	10a当たり (整形地田)
	自脱コンバイン (1俵)	2,750	運賃は別途 (整形地田)
	自脱コンバイン (倒伏田)	両方で協議の上 え割増しの上限 は27,500円以内	10a当たりの割増料金 なお、倒伏状況、雑草等の管理状況、面積の 大小により当事者間で割増料金の調整を行う。
	自脱コンバイン (湿田)	5,400	湿田など著しく作業が困難な圃場割増料金 10a当り
	初運賃	5.5	玄米換算 1kg当り
田植	整備田 田植え機	10,500	植付のみ 10a当たり
	普通田 田植え機	11,000	植付のみ 10a当たり
	10a未満の普通田 田植え機	14,600	植付のみ 10a当たり
	普通田・整備田 側条施肥田植	2,100	割増料金 10a当たり
水稲田	稚苗 (出芽苗)	1箱当たり	693
	稚苗 (植付け苗)	1箱当たり	1,100
	中苗 (出芽苗)	1箱当たり	649
	中苗 (植付け苗)	1箱当たり	1,144
	苗運賃 (植付け苗)	1箱当たり	176

この労賃・料金は、標準として提示したものです。地区によって、圃場の条件や作業内容などが変わります。双方の話し合いで決定をお願いします。

▽乾燥させる お茶殻や果物の皮等は濡らさずに一晩おいて乾燥させましょう。太陽光で乾燥させるとなお良いです。



▽ひとしぼり シンク内の三角コーナー等で水分を含んでしまった生ごみは、捨てる前にひとしぼりしましょう。



▽濡らさない 生ごみをシンクの中で濡らしてしまうと、生ごみが水分を吸ってしまいます。野菜や果物の皮をザルに入れる等、生ごみを濡らさないことから始めましょう。



■水切りのポイント  
捨てる前のひと手間「水切り」を行うことで、ごみ焼却費用縮減だけでなく、ごみの減量ができます。

■捨てる前のひと手間「水切り習慣」  
可燃ごみの成分の内訳をご存じですか。約50%が水分です。そのほとんどが生ごみから出ていると言われています。水切りを行わずにそのままごみとして焼却すると、余分なエネルギーと費用が必要となります。





**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5年2月から4月分の手当を5月10日(水)に指定口座へ振り込みます。

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

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

**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

**有料道路における障害者割引制度の変更**

福祉課 ☎62・3147

または各支所高齢者児童福祉係

3月27日から障害者割引(身体障害者手帳・療育手帳A1・A2所持者が対象)が一部変更になりました。

**▽1人1台要件の緩和**

事前登録されていない自動車でも障害者割引が適用されます。料金所で係員に手帳の有料道路割引登録シールを掲示してください。対象は、障がい者本人や親族等が所有する家用自動車、レンタカー、タクシーなど(営業用は除く)

※自動車の事前登録の有無に関わらず、事前に割引の申請手続きが必要です。

※ETCレーンを走行する際は自動車の事前登録が必要です。

**▽オンライン申請の導入**

ETC利用申請は、有料道路会社のオンライン申請サイトから申請ができます。オンライン申請には、マイナンバーカードとマイナンバーへの登録が必要です。



ホームページQRコード

**佐久市精神障がい者家族会**

健康づくり推進課 ☎62・31809

こころの病を抱えた方やその家族の交流を目的とした、精神障がい者家族会(笑みの会)があります。

一人で悩んでいる方、当事者・家族同士でお話したい方等は、お気軽にご連絡ください。

**佐久市デイケアについて**

健康づくり推進課 ☎62・31809

こころの病と向き合いながら生活されている方を対象に、こころのケア事業「音楽療法」や「デイケア」を実施しています。

一人で悩んでいる方、同じ悩みを持つ仲間と交流したい方等、お気軽にご連絡ください。

**令和5年度の健診が始まります**

健康づくり推進課 ☎62・31996

4月下旬から5月上旬にかけて、「令和5年度佐久市健(検)診受診券」(青色)をお届けします。

受診券が届いたら、早めに申し込みましょう。

**■申し込み方法**

▽個別健診(医療機関での受診)

・直接医療機関に予約

▽地域集団健診・車検診

・同封の申込書を記入のうえ、市に返送

(スマートフォン等からQRコードによる申し込みもできます)

※対象者、健診内容等詳細については、健康カレンダーをご覧ください。

■1年に1度は、健診を受けましょう  
気が付かないうちに進行してしまう生活習慣病の早期発見・早期治療、重症化予防のために、健診は大切です。

**行政相談委員会にご相談ください**

総務課 ☎62・3002

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間の有識者で、国の行政活動全般に関する苦情や相談を受け付け、相談者への助言や関係機関に対する改善の申し入れなどを行っています。

相談日や場所は、広報佐久の相談コーナーに掲載します。相談は無料で、秘密は厳守されます。どこに相談したらよいかわからない問題や、複数の行政機関にまたがる問題についてなど、お気軽にご相談ください。

なお、現在の行政相談委員は、左記の5名の皆さんです。

- ・佐久地区 茂木勝利 委員
- ・佐久地区 青木賢司 委員
- ・白田地区 細谷渡 委員
- ・浅科地区 土屋一郎 委員
- ・望月地区 吉澤隆 委員

**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・1511・394

就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。就職活動中の学生の方や、仕事をお探しの方、ご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

**春の全国交通安全運動**

生活環境課 ☎62・3094

▽期間 5月11日(木)～20日(土)

春は、交通ルールに不慣れな児童などに注意が必要です。自動車を運転する際は、横断歩道の手前で減速する等、歩行者に十分気を付けて運転しましょう。

また、出かける時間に余裕を持ち、「ロードライブ」に努めましょう。夕暮れ時は、運転手は早めのライト点灯、歩行者は反射材着用にご注意、交通事故を防ぎましょう。

**雑草イネ(赤米)対策**

長野県佐久農業農村支援センター ☎63・3168

市内の水田では、雑草イネ(赤米)が多発し、その影響でコストの増加や品質、収量低下等が問題となつています。

雑草イネは一度発生すると数年間は発生が続きます。防除対策は、継続して行いましょう。

**▽雑草イネの特徴**

- ・栽培イネより早く穂が出る。
- ・穂の先端が赤く色づいている
- ・穂が出て約2週間後からわずかな刺激で穂が落ち始める。
- ・籾殻をはずすと中から赤い玄米が出てくる。

**▽当面の防除対策**

- ・農作業は未発生ほ場から行う。
- ・代かきは浅水で行い、回数も増やす。
- ・「雑草イネに有効な成分を含んだ除草剤」を7～10日間隔で3回散布する。
- ・本来植え付けていない位置に生えているイネを抜き取る。

**春から夏の農作業の注意点**

農政課 ☎62・3203

**▽農作業事故を防止しましょう**

県下では農作業中の事故が多発しています。死亡事故を防ぐため、次の事項を必ず守りましょう。

- ・トラクターに乗る際は、ヘルメットと

シートベルトを着用し、下敷きにならないよう安全フレームを使用する。

・ロータリーや刈払機の刃など、農業機械の動く部位に触れる際は、必ずエンジン止めを止める。

・農作業を行う前に、家族や仲間作業場所や帰宅時間を伝える。

・定期的に休憩をとる。

・不必要な野焼きはやめ、実施せざるを得ない場合でも、風向きに注意し、風が強いときは延期する。

**▽道路に泥を落とさないようにしましょう**

農業機械のタイヤから泥が道路に落ちると、自転車などの通行の妨げになります。農作業の後は田畑から道路に出る前に必ず泥を落とし、道路に泥を落とすとしてしまったら片づけましょう。



ホームページ QRコード

**川村吾蔵記念館**

5月・6月の臨時休館のお知らせ

川村吾蔵記念館 ☎81・5353

常設展の展示替え・清掃および館内収蔵庫の燻蒸のため、次の期間を休館します。

▽期間 5月15日(月)～18日(木)  
6月2日(金)～8日(木)

**住所**

**手話**  
コーナー



- ①両手の指先をつけ、斜めに構えます。(家の屋根を表しています)
- ②左手を残し、5指を折り曲げた右手を軽く下ろします。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

**道路などに張り出している樹木等の伐採、剪定をお願い**

土木課 ☎62・3298

道路や水路に私有地から樹木等の飛び出しが発生しています。

通行に支障となる次の場合などは、土地所有者の方は樹木の伐採、剪定をお願いします。

- ・道路への樹木の張り出し
- ・カーブミラーへの樹木の覆いかぶさり
- ・枯れ木・折れ枝による倒木、竹木の繁茂
- また、緊急措置として、次の場合などは所有者の方に予告なく伐採することがあります。
- ・交通安全施設に影響を及ぼす場合
- ・台風や大雨の際に、道路通行の妨げとなる倒木や枝などがある場合

## 道路の穴や損傷等の連絡

土木課 ☎62・33002

安全な通行確保のため、市道上の穴や損傷といった危険箇所等を発見した場合には、土木課へ電話または佐久市LINE公式アカウントでご連絡ください。

また、国道および県道の危険箇所等を発見した場合には、佐久建設事務所へご連絡ください。

## ▽白田を除く地域

佐久建設事務所 佐久北部事務所

維持管理課維持係 ☎63・3173

## ▽白田地域

佐久建設事務所維持管理課維持係

☎82・8273



## 不動産取得税について

長野県東信県税事務所（佐久合同庁舎内）  
☎63・3138

不動産取得税は、不動産（土地・家屋）を取得したときに納めていただく税金です。

土地や家屋を購入された場合などは、所有権移転の登記月から概ね半年後に、納税通知書をお送りしますので、納税をお願いします（住宅および住宅用土地については、軽減制度が適用される場合があります）。

住宅等を新築された場合は、通常、新

築された翌年8月頃に納税通知書をお送りします（特例控除によって免税点未満となり、納税通知書が送付されない場合もあり）。

不動産を取得した場合は、不動産取得申告書の提出をお願いします。また、住宅用土地の軽減措置を受けるためには申請が必要です。ながの電子申請サービスによるオンライン申請も可能です。

※詳細は、長野県公式ホームページをご覧ください。



## 美しく豊かな景観を保全、創出するために

建築住宅課 ☎62・6637

## ▽景観計画が定められています

「生活に『原風景』と『新風景』が映える街」を目標として、景観計画を策定しています。計画には地域ごとの景観育成基準が定められており、建築物や工作物の形態、色彩等に制限があります。

また、国道の沿道両側30mの区域を、重点的に景観の育成を図るよう、景観育成重点地域に指定しています。建築物等の新增築、外観変更、広告物の表示等の際は、景観計画に適合した行為とし、規模により届出が必要となりますので、ご協力をお願いします。

## ▽景観重要建造物・樹木の指定

市民に親しまれ、周辺地域の景観を特徴づける良好な景観の育成の観点から、

保存すべき建造物・樹木がありましたら、ぜひご応募ください。



## 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について

国保医療課

（国保） ☎62・3164  
（後期） ☎62・2915

▽対象者 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

が疑われた場合に、その療養のため業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5年5月7日までの間に感染し、療養のために働けず、給与の支払いを受けられない期間（ただし、申請期限は、労務不能であった日ごと、その翌日から起算して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

※申請書等必要書類は、佐久市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。



## クールビズに取り組もう

環境省では、地球温暖化に資するあらゆる「賢い選択」を促す国民運動「COOL CHOICE（賢い選択）」を推進しています。その主要施策の一つとして、過度な冷房に頼らず様々な工夫をして夏を快適に過ごすライフスタイルである「クールビズ」を提唱しています。

### ▽取組例

- ・「28℃」を目安に、冷やしすぎない室温管理
  - ・TVなど家電からの放熱は冷房効率に影響するので、使わない家電の電源はオフにする
  - ・グリーンカーテンを設置する
  - ・うちわや扇子を利用して体感温度を下げる
  - ・ポロシャツやかりゆし、機能・素材を活かしたスポーツアイテムなどを着用する など
- ご家庭やオフィスでお試しいただき、暑い季節を快適に過ごしませんか。

環境政策課 ☎62-2917



**森林セラピーとコーヒーの癒し**  
健康づくり推進課 ☎62・3524

- ▽日時 6月2日(金)  
午前9時30分～午後1時30分
- ▽会場 春日の森
- ▽参加費 1600円(弁当・コーヒー代)

▽内容 専門の資格を持つ森の案内人のガイドによる森林セラピー、森の眺望場で昼食とコーヒー(ハンドドリッップでカフェの店主に淹れてもらうコーヒーと、地元飲食店のお弁当)

- ▽講師 森林セラピストの資格を持つカフェ [hanatoki] の店主
- ▽定員 15名程度(申込先着順)
- ▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で申し込み(平日8時30分～)
- ▽申込期間 5月1日(月)～12日(金)



**自然観察会参加者募集**  
環境政策課 ☎62・2917

- 春のバードウォッチング
  - ▽日時 5月21日(日)午前8時～10時30分  
(雨天中止)
- ※中止の場合は当日朝7時まで連絡

- ▽会場 旧美笹自然観察園(現地集合)
- ▽参加費 無料
- ▽対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

- ▽内容 新緑の自然の中で野鳥観察
- ▽講師 木内清氏、依田昌晃氏
- ▽持ち物 帽子、履き慣れた靴、飲み物、双眼鏡(当日貸出有り)
- ▽定員 20名程度(申込先着順)
- ▽申込方法 LINEまたは環境政策課へ電話
- ▽申込期間 5月1日(月)～12日(金)

**カモミールの刈り取り体験参加者募集**  
佐久市営農支援センター(農政課内)  
☎62・3203

- 市の試験ほ場で普及推進のため栽培しているカモミールの開花・収穫時期に合わせて、刈り取り体験会を開催します。
- ▽日時 5月25日(木)午前10時～11時30分
- ▽会場 佐久市新品目導入試験ほ場(国道141号バイパス「三塚入口」交差点東側)
- ▽参加費 無料

- ▽内容 カモミールの刈り取り体験、栽培・出荷方法の説明
- ▽申込方法 LINEまたは農政課へ電話(平日午前9時～午後5時)で申し込み
- ▽申込期限 5月16日(火)

**第19回佐久市ママさんバレーボール大会参加者募集**  
佐久市スポーツ協会  
☎88・6123

- ▽期日 7月2日(日)
- ▽会場 佐久市総合体育館
- ▽参加費 1チーム1500円
- ▽対象 市内在住の既婚女性(35歳以上の未婚の女性を含む)
- ▽申込期限 6月2日(金)

**国際交流ボランティア(団体・個人)の募集**  
移住交流推進課 ☎62・3283

- 「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」に登録して、国際交流のボランティア活動をしませんか。
- ▽国内外の外国籍の方に支援や交流をしている団体(国際交流ネットワーク佐久)

- 互いの経験や地域の情報を共有・連携や、国際交流サロンの企画ができます。
- (日本文化の体験、各国の料理教室、多言語ワークショップなど)
- また、国際交流フェスティバル等の地域の交流活動にも参加していただいています。
- ▽国際交流を希望する個人の方(佐久市国際交流ボランティア)

市が行う国際交流イベントの運営や、地域の中で通訳・翻訳が必要な際の手助け等をお願いしています。

**子ども創作舞台プロジェクト**  
I P P O参加者募集  
文化事業団 ☎82・3962

- プロの劇団(鳥獣戯画)指導のもと《キッズ・サーキットin佐久2023》の舞台発表に出演する子どもたちを募集します。歌や踊りやお芝居大好きな少年少女、ぜひ応募ください。
- ▽稽古期間 7月2日(日)～8月3日(木)の間15日間程度(1日4時間程度)
- ▽稽古場所 コスモホール小ホール 他
- ▽参加料 無料
- ▽対象 市内在住の小学4年生～高校生
- ▽定員 40名程度
- ▽募集期限 5月21日(日)(必着)

※ワークショップを兼ねたオーディションを5月27日(土)・28日(日)コスモホール小ホールで実施

- 舞台発表
- ▽公演日時 8月3日(木)午後6時30分
- ▽公演会場 コスモホール 大ホール
- ▽公演作品 ミュージカル「オズの魔法使い」佐久版だよー
- ▽総監修 奥村達夫(「キッズ・サーキットin佐久」総合プロデューサー)



**佐久市生活改善グループ連絡協議会の活動に参加してみませんか**  
農政課 62・3203

佐久市生活改善グループ連絡協議会とは、新しい農業技術や食品加工、より良い農村生活の研究などのグループ活動を通して、農業地域での女性の自立と地域の発展を目的として活動している団体です。

興味のある方は、ぜひ一緒に活動してみませんか。

▽主な活動内容 味噌作りなどの食品加工、食育についての講習会の実施、金曜市の開催 等

▽年会費 2000円

**佐久市立図書館協議会委員を公募します**

佐久市立中央図書館 67・2111

▽申込資格 次のすべてに該当する方

(基準日は①を除き7月1日)

- ①年齢が満20歳以上の方
- ②市内に在住、在勤、在学する方
- ③市税等を滞納していない方
- ④市の他の審議会等の委員でない方
- ⑤市議会議員または市職員でない方
- ⑥所掌事務と密接な利害関係がない方
- 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又は常習的に暴力的

不法行為を行う恐れがある組織構成員でない方

⑧知識、経験から館の運営に意見をお持ちの方

⑨平日昼間の会議に出席できる方

▽所掌事務 館長の諮問に応じ市立図書館条例第1条に規定する図書館の設置目的に即し、図書館の行う図書館奉仕について協議し提案等を行う。

▽任期 令和5年7月から2年間

▽募集人員 2名(委員総数10名以内)

▽必要書類 佐久市立図書館協議会公募委員申込書(中央図書館窓口またはホームページで入手)履歴書

▽申込方法

中央図書館へ郵送または持参

▽申込期限 6月9日(金)18時(必着)

※詳細は市ホームページをご覧ください。



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 5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

5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

▽子ども読書まつりおはなしの会

・日時 6日(土)午前10時30分

▽赤ちゃんのおはなし会

・日時 18日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽ぽっけおはなしの会

・日時 20日(土)午前10時30分

▽語りのおもてなし

・日時 27日(土)午後3時

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 24日(木)午前11時

▽佐久の先人を語る

「宝暦騒動の中心的農民 小林孫左衛門」

・日時 27日(土)午後1時30分

・講師 大塚尚三氏

・定員 20名程度

■臼田図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 10日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽ブック☆ブックお話の会

・日時 20日(土)午前11時

■浅科図書館

▽おはなし会

・日時 20日(土)午前11時

■望月図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 12日(金)午前10時30分

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 27日(土)午前11時

**市民交流ひろば ガーデンピクニックフェスタ**

NPO法人さくのわ花物語

670・5595・1863 (後援：公園緑地課)

▽日時 5月21日(日)午前10時～午後4時

▽会場 市民交流ひろば(佐久平駅南)

▽内容 こどもフリーマーケット、マルエ・手作り市(こもれびとゆかいな仲間たち)、キッチンカー、ローラースケート体験会、キャンピングカー展示、写生会等



ホームページ QRコード



**龍岡城跡お台所一般公開**

文化振興課(文化財事務所)

☎63・5321

龍岡城跡(国史跡)に唯一残る建造物である「お台所」の内部を一般公開します。「お台所」とは、主に龍岡城の食事を作っていた建物で、明治8年からは尚友学校(旧田口小学校)の校舎として使われていました。現在は龍岡城に関する資料などが展示されています。ぜひ見学ください。

▽日時 5月3日(水・祝)～5日(金・祝) 午前10時～午後3時

**旧大沢小学校一般公開**

文化振興課(文化財事務所)

☎63・5321

旧大沢小学校(市有形文化財)を一般公開します。かつて市内にあった木造校舎のパネル展示のほか、屋根裏も見学できます。

▽日時 5月3日(水・祝)～7日(日) 午前10時～午後4時

※公開日以外の見学を希望される方(原則20名以上の団体)は、2週間前までにご連絡ください。

**「臨書にチャレンジ」コーナー開設**

天来記念館 ☎53・4158

漢字の成り立ちから、時代による様々

な書きぶり、表現方法があることを体験していただくコーナーです。佐久の先人・比田井天来先生の推奨した古典の法帖について学びませんか。

▽日時 5月27日(土)・28日(日) 午前9時～午後3時 ひとコマ1時間

▽会場 天来記念館1階映像室

▽参加費 無料(2階常設展は有料)

▽申込方法 天来記念館へ電話で申し込み ※ご自分の書道用具持参も可

**鎌倉彫記念館企画展**

「故・堤正二郎鎌倉彫作品展」

鎌倉彫記念館 ☎82・7095

木内翠岳氏の鎌倉彫教室の第一期生であり、同級生でもあった故人の作品を展示します。

▽展示期間 5月3日(水・祝)～28日(日)

※休館日は月・火曜日

▽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

**ほっとたいむコンサート**

佐久平交流センター ☎67・7451

女性4名の「ハッピー☆マッキーSA Xカルテット」による華やかで優しい演奏をお楽しみください。

▽日時 5月29日(月)

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。

**ミュージカル落語**

文化事業団 ☎82・3962

▽日時 6月25日(日) 午後2時開演

▽会場 コスモホール 大ホール

▽入場料 大人2000円、高校生以下1000円

▽内容

・第一部 三遊亭究斗氏のミュージカル落語「一口弁当」。ある少年の苦悩と成長を描いた作品です。貧しくイジメにあっている少年が一人の老人から「笑いのポジティブ・シンキング」を教わり、成長していく様子を笑いと歌と音楽で綴った新しい表現によるミュージカル噺(ばなし)です。  
・第二部 加藤敬二氏他による「ソング&ダンス」ショー 数々のミュージカルの名曲、名シーンが次々と登場します。元劇団四季の加藤敬二氏や山崎佳美氏などの魅力が存分に発揮されるパワフルなステージです。

**毎月26日「風呂の日」サービス**

もちづき荘 ☎52・2515

穂の香乃湯 ☎58・0033

▽日程 5月26日(金)

▽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

5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 5月26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

**第90回健康ネットワーク21講演会**

「病院のかり方」救急医療を守るために病院からお願い」

浅間総合病院 ☎67・2295

コロナで休止となっていた市民向けの講演会を再開します。

▽日時 5月25日(木) 午後5時30分～6時30分

▽会場 浅間総合病院 中央棟 4階講堂

▽入場料 無料

▽講師 浅間総合病院院長 箕輪隆

▽定員 50名

▽申込方法 浅間総合病院へ電話または

メール(h-chitiki@city.saku.nagano.jp)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 5月9日(火)午後1時30分～3時
- ▽会場 あいとびあ白田(和室1・2・3)
- ▽参加費 無料
- ▽対象 認知症の方とその家族、地域の方、専門職など
- ▽内容 座談会・レクリエーション
- ▽持ち物 飲み物
- ▽申し込み 不要

### 家族介護者交流会 「骨と栄養について」

中込地域包括支援センター ☎64・1751

- ▽日時 5月20日(土)午前10時～11時30分
- ▽会場 中込会館
- ▽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 骨密度測定、健康ミニ講座
- ▽講師 ウエルシア薬局株式会社 管理栄養士 河合佑美氏 他
- ▽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

### 佐久あすなの会

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

へ電話で申し込み  
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 5月23日(火) 午後1時30分～3時30分
- ▽会場 佐久市内
- ▽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

### ピン・ピン講座参加者募集

浅科支所健康づくり推進係 ☎58・2089  
望月支所健康づくり推進係 ☎53・3111

- ▽日時 6月8日(木)午前10時～11時30分(受付・9時30分)
- ▽会場 交流文化館浅科穂の香ホール
- ▽参加費 無料
- ▽内容 インターバル散歩(速歩きとゆる)

### つくり歩きを数分ずつ交互に繰り返すウォーキング法)、健康測定(血圧・骨密度・握力・血管年齢・ベジチェック)、健康相談・栄養相談

▽講師 佐久インターバル散歩倶楽部 佐藤珠美先生

- ▽持ち物 室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物
- ▽定員 30名(申込先着順)
- ▽申込方法 電話またはLINEで申し込み
- ▽申込期間 5月1日(月)～31日(木)

### 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。また、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 5月12日(金)午後1時30分～3時
  - ▽会場 交流文化館浅科 音楽室1・2
  - ▽参加費 無料
  - ▽内容 季節の歌や懐かしい歌、流行の曲を生演奏で楽しもう
  - 料理教室
  - ▽日時 5月19日(金)午前10時～午後1時
  - ▽会場 中込会館3階 料理講習室
  - ▽参加費 500円(食材費)
  - ▽持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- ※申込後のキャンセルは前日午前中まで

- 参加対象者は障がいのある方です。また、必ず事前に電話、FAXまたは窓口でお申し込みください。

### ■気功教室

▽日時 5月24日(木) 午後1時30分～2時30分

- ▽会場 野沢会館2階 和室1・2
- ▽参加費 無料
- ▽持ち物 飲み物
- ▽服装 動きやすい服装
- ピアのつどい
- ▽日時 5月26日(金) 午前11時30分～午後1時
- ▽会場 あいとびあ白田 障害者自立生活支援センターオープンスペース
- ▽参加費 650円(お弁当代)
- ▽内容 【ランチ会】お弁当を食べながら皆でおしゃべりをしよう

### ■ものづくり体験

▽日時 6月5日(月)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 お菓子作り
- ▽持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- 健康体操教室
- ▽日時 6月8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
- ▽参加費 無料
- ▽内容 ミニゲーム等で楽しく体を動かそう

- ▽持ち物 飲み物
- ▽服装 動きやすい服装

**さく・さく食育心援隊養成講座  
受講者募集**

健康づくり推進課 ☎62・3189

「食」の大切さを子どもたちに伝える活動に参加してみませんか。「食育」について、仲間と共に楽しく学びましょう。なお、以前受講された方でも、再受講が可能です。

■日時 6月1日(木)、7月4日(火)、8月30日(木)、9月27日(木)、10月25日(木)  
午前9時30分～正午

■会場 佐久市保健センター 他

■参加費 無料(調理実習時に一部材料費の負担金あり)

■対象 食育に興味のある市民の方

■内容 長野県や佐久市の食育について、食品衛生、調理実習、健康づくりのための運動、食育人形劇の実践 等

■講座修了後の活動 子育てサロンや、つどいの広場などで乳幼児とその保護者の方に向け、食育活動を実施(受講後は食生活改善推進協議会への加入も可能)

■定員 20名(申込先着順)

■申込期間 5月19日(金)

**佐久市プルーンセミナー  
受講生募集**

長野県佐久農業農村支援センター

☎63・3167

プルーン栽培に意欲がある皆さんを対

象にセミナーを開催します。新たに栽培を考えている方や栽培技術のレベルアップを目指したい方、栽培に必要な知識と技術の基礎を学んでみませんか。

▽日程 6月～翌年2月頃(土曜日・5回程度)

▽会場 市内のプルーン果樹園など

▽受講料 無料

▽対象 プルーンの出荷販売を目指して技術習得を希望する方や、定年退職、移住等をきっかけにこれからプルーン栽培に取り組みたい方

▽内容 栽培の基礎、管理方法や実技講習

▽定員 15名

▽申込方法 佐久農業農村支援センター(担当:町田)に電話またはメール(saku-aec@pref.nagano.lg.jp)で申し込み

※氏名、住所、電話番号を記載すること。  
▽申込期限 5月31日(木)

**うすだスタードーム  
5月のイベント**

うすだスタードーム

☎82・0200

■こどもの日観望会

▽日時 5月5日(金)午後7時30分～9時

▽内容 大型連休の星空を楽しむ天体観望会

■第1回星座教室「北斗七星と春の星座を見つけよう！」

▽日時 5月19日(金)午後7時30分～9時  
▽内容 春の星座観望、星座神話のお話

■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



**スポーツ教室参加者募集**

佐久市スポーツ協会

☎88・6123

※5月2日(火)から申込開始

■ゴルフ教室(全10回)

▽日時 5月23日(火)～6月22日(木)(毎週火・木曜)午後7時30分～9時

▽会場 佐久平ゴルフ練習場

▽対象 小学生以上

▽参加費 大人2500円

中学生まで1000円

■卓球教室(全10回)

▽日時 5月18日(木)～7月20日(木)(毎週木曜)午後7時～9時

▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 小学生以上

▽参加費 高校生以上 2500円、

小学生以上 1500円

中学生以下 1500円  
■スピードスケートローラー教室(全7回)

▽日時 5月28日(日)～7月9日(日)(毎週日曜)午前9時～11時

▽会場 美笹ローラースケート場

▽対象 年中～小学生(保護者の同伴が必要)

▽参加料 1500円

■親子新体操教室(全5回)

▽日時 6月6日(火)～7月4日(火)(毎週火曜)午前10時10分～11時

▽会場 佐久市総合体育館小体育室

▽対象 未就学児(2～5歳)と保護者

▽参加料 1組1500円

■アーチエリー教室(全3回)

▽日時 6月10日・24日(土)、7月1日(土)午前9時30分～11時30分

▽会場 浅科多目的屋内運動場

▽対象 小学生以上

▽参加費 1000円





**隣保館教室参加者募集**

中央隣保館 ☎62・0991  
望月人権文化センター  
☎51・1135

佐久市公式LINEまたは電話でお申し込みください。

**【中央隣保館】**

■ヨーガ健康教室（全18回）

▽日時 6月12日(月)～3月25日(月)

第2・4月曜日 午後1時30分～3時

▽参加費 4000円

▽講師 白田貴子氏ほか

▽定員 20名(抽選)

▽申込開始 5月9日(火)

午前8時30分～正午

■初級パソコン教室（全13回）

▽日時 5月23日(火)～12月19日(火)

第1・3火曜日 午後1時～4時

▽参加費 テキスト代500円

▽持ち物 ノートパソコン

▽定員 15名(抽選)

▽申込期間 5月9日(火)午後1時～5時

■自分で作る「EMぼかし教室」

▽日時 5月30日(火)

午前9時30分～11時30分

▽参加費 500円

▽講師 パートナーシップ佐久

▽服装 作業のできる服装、長靴等

▽定員 15名(申込先着順)

▽申込期限 5月10日(水)

■和文化教室（全10回）

▽日時 6月13日(火)～10月24日(火)

午後1時～4時

▽テキスト代 3850円

▽持ち物 着物等

▽講師 原幸子氏

▽定員 10名(申込先着順)

▽申込期限 5月19日(金)

■クラフト教室

▽日時 7月6日(木)～11月16日(木)

第1・3木曜日 午後1時～4時

▽参加費 無料

▽内容 ハンドメイド、素材を活かしな

がら基礎を学びオリジナル作品を作成

▽講師 菊池たか子氏

▽定員 10名

【望月人権文化センター】

ヨーガ以外の教室は5月9日(火)

午後1時から受付を開始します。

■ヨーガ健康教室（全18回）

▽日時 6月1日(木)～2月15日(木)

第1・3木曜日 午後1時30分～3時

▽参加費 4千円

▽講師 井出智衣子氏

▽定員 25名(抽選)

▽申込期間 5月9日(火)

午前8時30分～正午

■初級パソコン教室（全12回）

▽日時 6月9日(金)～11月24日(金)

第2・4金曜日 午後1時～4時

▽参加費 テキスト代500円

▽定員 10名

■コース教室（全17回）

▽日時 6月12日(月)～12月25日(月)

第2・4月曜日 午後1時30分～3時

30分

▽参加費 無料

▽講師 小林美智子氏

▽定員 25名(申込先着順)

■和文化教室（全13回）

▽日時 6月6日(火)～12月5日(火)

第1火曜日 午後1時30分～3時30分

▽日時 令和6年1月11日(木)～3月28日(木)

第2・4木曜日 午後1時～4時

▽参加費 1回600円

▽内容 お茶とお花と着付け

▽講師 江戸千家 大井清雪氏  
森泉聖子氏

▽定員 10名(申込先着順)



●期限内の納付をお願いします

納期限	5月31日(水)
市税等	軽自動車税(種別割)(全期)
	介護保険料(第2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。  
※旧年度に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。



■一般寄附(順不同)

▽市へ

・現金12万円 (同)TEAM3939様

・書作品1点 茂原松華様

・書籍69冊 株式会社マリモ様

・現金2000円 佐久の鯉太郎乙様

▽市内小学校へ

・絵本34冊 株式会社武重商会様

▽平根小学校へ

・卓球台1台 柳沢稔様

▽臼田小学校へ

・佐久市立臼田小学校校章置物 宮沢隆様

▽浅科小学校へ

・図書カード5万円分 浅科交友会様

▽浅科中学校へ

・図書カード5万円分 浅科交友会様

■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。



# 令和5年6月号から 広報佐久が 変わります!

佐久をもっと知り  
もっと好きになる

もっと  
見やすく

もっと  
身近に

もっと  
楽しめる



ご期待ください!

5月は  
消費者月間  
です

令和5年度統一テーマ

## デジタルで快適、消費生活術 ～デジタル社会の進展と消費者のくらし～

社会のデジタル化が進み便利になる一方で、新たな消費者トラブルも発生しています。次のようなインターネットトラブルに気を付けて、安全・安心な消費生活を送りましょう。



### ⚠ 定期購入

安価に見えても定期購入が条件となっているケースがあります。条件をよく確認しましょう。



### ⚠ ネット通販

通販にはクーリングオフ制度がありません。注文前にキャンセル・返品方法等をよく確認しましょう。



### ⚠ もうけ話

SNS広告やメッセージで「誰でも簡単にもうかる」と誘われても、安易に飛びつかずキチンと断りましょう。



### ⚠ 偽メール

宅配便業者等を装ったSMSから偽サイトに誘導するケースがあります。安易にアクセスしないように注意しましょう。

佐久市消費生活センター ☎62-7501 (平日 午前8時30分～午後5時15分)

佐久市民のための相談先です。トラブルを未然に防ぐことが大事ですが、トラブルになった場合はご相談ください。



## 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

5月15日(月)午後1時30分～3時30分 浅科支所  
5月17日(水)午後1時30分～3時30分 あいとびあ白田  
5月18日(木)午後1時30分～3時30分 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

5月20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)  
あいとびあ白田  
■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30分  
※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 (子育て支援課) ☎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

### 空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

5月15日(月) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室  
※5月10日(水)までに要電話予約・相談無料  
※建築士、宅地建物取引士が相談に対応いたします。  
■問合せ 長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

浅間総合病院スマート外来担当医

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

### #こむら返り

経験ありませんか?  
ふくらはぎがつる症状  
肝硬変患者の7割以上に起こります  
アミノ酸やミネラル  
特にマグネシウム不足が一因

- ①BCAA製剤
- ②カルニチン
- ③芍薬甘草湯  
で治療



肝硬変のない方は  
食事で  
#マグネシウム 補充を!

### 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 5月28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  
翌日) のみ

## 人口

総数	97,949人 (-141人)
男	48,195人 (-58人)
女	49,754人 (-83人)
世帯数	43,184世帯 (+93世帯)
〈4月1日現在〉 (増減は前月比)	

## 交通事故・救急火災

	3月の月間件数	令和5年1月～3月の累計
人身事故	13件	41件
死亡	0人	0人
負傷	19人	49人
救急	429件	1,314件
火災	13件	23件

## 電話でお金詐欺 被害急増



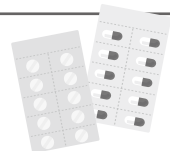
市職員や警察官などを装った  
「電話でお金詐欺」に  
ご注意ください!

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 ところがホッ  
☎0120-07-5560

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

## ジェネリック医薬品を 積極的に使用しましょう!

～あなたの薬代の負担を軽く～



# 公民館報さくし

No.218

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

## 公民館へ行こう！②

～学習グループに入って人生を楽しもう！～

何か活動  
をしたい

趣味や生きがい  
を見つけない

「公民館学習グループ」  
がおすすめ！



友だち・仲間  
を作りたい

そんな方は！

R5.4.1現在 219グループ  
・100を超えるジャンル  
・7つの地区館いずれかに所属し、  
定期的に活動

市公民館は、地域で学ぶ市民の活動や仲間づくりを支援しています。各地区館には「公民館学習グループ」があり、文化や芸術などの学習活動をしています。どのグループも一緒に活動する仲間を募集しています！

学習グループに  
参加するためには？

まずは情報収集！

- ・活動を希望する地区館等に問合せ
- ・市HPのグループ一覧を見る
- ・公民館で配布しているグループ一覧の冊子を窓口で手に入れる

市公民館から  
紹介・仲介

活動を体験・参加してみる！

活動日などの情報を教えてもらい、実際に体験・参加してみましょ！代表者等から詳しい話を聞いて加入を検討してみてください

※新たにグループを設立したいなどのご相談もお受けしています。詳しくは本誌28ページ

活動日時や場所、ジャンルも様々な個性豊かなグループがあるので、きっとあなたに合ったものが見つかるはず！  
まずはお気軽にお問合せください！（中央公民館 ☎66-0551 または各地区館）  
どのグループも「公民館のつどい」や「市民総合文化祭」を発表の場にするなど目標をもち、和気あいあいと活動しています。あなたも学習グループに参加して新しい生きがいを見つけませんか。

### コラム 色えんぴつ



佐久の山城と釣竿  
やまおか つりざお

上塚原  
中條 康吉

佐久には十力所以上もの山城があります。五百年ほど時代を遡る頃、甲斐の武田信玄が佐久に進攻しました。日本に鉄砲が伝来する前後であり、戦の武器としては、刀、槍、弓が使われていたと思われます。弓矢の材料として、山城近くには矢竹が植栽されていました。佐久地方には矢竹をはじめ、真竹、淡竹、布袋竹、篠竹が自生していますが、この地の寒さと風雪に耐えた強靱な竹です。

私が趣味とする釣竿（和竿）づくりの材料としては申し分なく、特に二年以上育った古竹は釣竿の材料として最適です。採取後三年以上自然乾燥し、火にかけ、油抜き、曲がり直しの矯め、切り込み、仕舞いこみのための穴あけ、口巻をして半製品となります。さらに漆を塗り、「物の用」「心の用」としての釣り竿が完成します。漆は一度乾くと二度と溶けません。化学塗料であるニス、カシューなどと比較しても耐熱、対薬品に対し、すばらしい特徴があり、塗っては乾燥、水研ぎを五回ほど繰り返し、ときには蒔絵、螺鈿貼り、色漆の研ぎ出しなど装飾をして完成します。

山城に興味のある方は田ノ口城（虎口と清川に登り口あり）へ行かれてはいかがでしょうか。本丸跡、段くるわ、堀切などが残っており、本丸下には矢竹も育っています。

# ふれあい あれこれ

## ～おじゃまします！ 中込地区館～

今号から7回連続で各地区館の館長、公民館主事、自治公民館を代表する地区協議会の会長などに編集委員が取材します。初回は中込地区館からスタートです！（編集委員：江原）



HIGH RAIL 1375の見学



ボディメイク講座



どんと焼き



平賀地区公民館報

### Q：浅川館長・高橋公民館主事、今年度の講座のアピールをお願いします。

A：中込地区館の一押し講座は、JR小海線統括センターの協力で開催する「高原鉄道小海線の魅力」です。1回目は観光列車「HIGH RAIL 1375」の車体や車内プラネタリウムを見学し、小海線の旅のバーチャル体験と運転手用シュミレーター体験など通常ではできない特別な体験ができます。

2回目は実際に小海線の列車に乗って沿線の魅力を体感する全2回の講座です。

また、中込地区館は病院と同じ建物の中にあるので、病院の医師やトレーナー・インストラクターを講師に招いて「ボディメイク講座」や「カラダいきいき健康講座」を開催しています。

これからも中込地区館の特色を活かした講座の企画・開催に努めていきますので、いろいろなアイデアをお寄せください。

### Q：小林博会長（R4年度中込地区協議会長）、コロナ禍で地域公民館活動の停滞が懸念されていますが。

A：確かに公民館活動の原点である「集う」ことが困難な状況が続きました。この数年は地域で長年行われてきた行事などが中止となることが多く、それに携わる地域公民館の皆さんは地域の行事や伝統を守ろうと奮闘しておられます。

私の所属する平賀地区でも、多くの制約のある中で工夫しながら「どんと焼き」や「獅子舞」「文化祭」「十日夜の藁鉄砲」などの行事が行われています。また、地域公民館の活動などを紹介した「平賀地区公民館報」を3年ぶりに発行することができました。

早く「つどい」「学び」「むすぶ」という本来の公民館活動が制約なくできる環境になることを願っています。市公民館にはこれからも地域公民館活動への支援をお願いします。



## 「令和4年度 人権啓発標語優秀作品」

佐久市教育委員会と佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会では、人権意識を高め、差別のない明るいまちづくりのために、毎年、市内小学5年生の児童を対象に人権啓発標語を募集しています。

昨年度応募いただいた160点の中から、優秀作品に選ばれた標語を紹介します。

言うまえに 自分だったら どう思う？

高瀬小学校 高見澤 姫華さん

言葉の矢 心に刺さると 抜けないよ

岩村田小学校 川又 滯さん

身につけよう 心の中に 思いやり

岩村田小学校 須江 ひかりさん

優秀作品に選ばれた標語だけでなく、応募いただいた作品はどれも素晴らしく、選ぶ中で次のような感想がありました。

「本当に自分の心から出ている言葉だと感じ、いいなと思いました。」

「相手の気持ちを思い、自分の周りに対して大事にするという気持ちが伝わってきました。」

「標語に込められた一言の重みを大事にしていかなければいけないと感じました。」

「子どもたちが感じていることに共感できました。」

優秀作品については、昨年11月開催の「人権・男女共生フェスティバル」において表彰させていただきました。また、短冊ポスターを作成し、市内小中学校、公共施設、佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会会員等へ配布し、人権同和教育の推進に役立てています。

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-13135)

## ほっとコーヒータイム①

※身近な「行ってみよう!」「やってみよう!」をお伝えします



3月に開催された「望月地区 公民館のつどい」において、本牧公民館から出品の【マッチラベルで訪ねる昭和】と題した展示が、来場者の注目を集めました。

写真は昭和30年代、各商店の販売促進サービスとしてお客に配られたマッチ箱のラベルを当時の町並みに配置したものです。マッチ箱を大切に保管されていた方が、「故郷の面影と時の流れを知る機会になれば」と提供してくださって実現しました。年配の方は「あの店、この店も懐かしいなあ」、若い方は「当時の繁栄が信じられない」といった感想を述べていました。

写真の資料については望月地区館にお問合せください。☎53-2548

(編集委員：窪田)

## 生活に張り潤いを！ ～公民館の学習グループに登録するには～

公民館は、地域で学ぶ市民の活動や仲間づくりを支援しています。

以下の条件すべてに適合するグループは、申請をして認められた場合「公民館学習グループ」となり、施設使用料の一部が減免され、活動の支援を受けることができます。(P26もご覧ください)

- ①社会教育法第20条に規定する目的(教養の向上、健康の増進、生活文化の振興、社会福祉の増進等)に沿った活動をするグループであること
- ②新規のグループにおいては、原則として6ヶ月以上の活動実績があること
- ③市内に住所を有する者又は市内に通勤通学する者が5名以上確保されているグループであること
- ④グループ会員のうち半数以上は市内に住所を有する者であること
- ⑤新規会員を随時受け入れるグループであること
- ⑥講師謝金については概ね公民館主催事業の謝金の額を超えない範囲で支払いしているグループであること  
(「佐久市公民館学習グループ運営要領」より抜粋)

あなたも、趣味の仲間と学習グループを立ち上げてみませんか。公民館がお手伝いします!

問合せ：中央公民館 ☎66-0551

## 育成推進員をご存知ですか？

佐久市少年センター育成推進協議会は、各地区の皆さんの中から推薦された育成推進員で構成されています。

育成推進員は、地域の青少年健全育成会や地区子ども会とともに、文化活動、スポーツ活動、郷土の伝承・文化を継承する活動やレクリエーション活動等の体験活動を推進しています。

地区のお楽しみ会や美化活動、地区のお祭り、どんど焼きなどを実施して、心身共に健全な子どもの育成を図るために活動しています。

近年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、例年通りの育成会活動が難しい状況ではありますが、感染対策に配慮しながら体験活動を実施していきます。



環境美化活動の様子

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう  
青少年

5月11日は「信州あいさつの日」・5月21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。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎ ストレッチ教室Ⅱ (全4回) ~ご自身の体と健康のために~ 今年度2回目の募集です。今年度初参加の方が優先となります	① 6月13日(火) ② 6月27日(火) ③ 7月11日(火) ④ 7月25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名程度 ※申込受付期間 5月17日(火) 8:30~ 5月22日(月) 13:00
	◎ 伝えたい佐久の味①  ~よもぎもち(草もち)~ 今年度の1回目は、よもぎの草もちを作ります。 ふるってご参加ください 	6月20日(火) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室	佐久市農村生活マイスターの会の皆さん	<参加費> 700円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定 員> 16名 ※申込受付期間 5月24日(火) 8:30~ 5月26日(金) 17:15
中込公民館	◎ 子育て楽しみ隊・和ヨガ教室 (全2回) 子育て中の皆さん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒に参加できます	① 5月24日(水) ② 6月21日(水) (時間) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	和ヨガ講師 金澤優子先生	<参加費> 無料 <持ち物> ヨガマット・飲み物 <定 員> 15名(産後4か月以上の方) ※子ども同伴可 ※申込受付中
	◎ ボディメイク講座 (全4回) ~あなたの身体と心を満たします~ 体幹を鍛える筋トレ・ストレッチ、脂肪燃焼プログラム、美姿勢トレーニング、ウォーキングなど、運動を通して、健康ライフを満喫しませんか。男女問わず参加できます	① 5月18日(水) ② 5月31日(水) ③ 6月 8日(水) ④ 6月29日(水) (時間) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	ケイジン健康運動センター職員	<参加費> 無料 <持ち物> ヨガマット・汗拭きタオル・水分補給のための飲み物 <定 員> 30名 ※申込受付中
	◎ 高原鉄道小海線の魅力 FMさく दौर 「Mo鉄ちゃんの鉄分補給出発進行」でおなじみ、小海線をこよなく愛する茂木先生をお迎えし、講演と、車両見学(HIGH RAIL1375)を行います 	6月15日(水) 10:00~12:00	中込会館 JR中込駅 他	FMさく दौरパーソナリティ 「Mo鉄ちゃん」茂木二剛先生 協力 JR東日本長野支社小海線統括センター	<参加費> 無料 <持ち物> 筆記用具・飲み物 <定 員> 30名程度 ※申込受付開始 5月18日(水) 8:30
東公民館	◎ リラックスヨガ教室 (全3回)  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 6月 5日(月) ② 6月12日(月) ③ 6月19日(月) (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> 20名 ※申込受付開始 5月9日(火) 8:30
	◎ 季節の彩りクッキング 食卓を彩る季節の料理を作しましょう メニュー: 巻きずし、ロールキャベツ、オレンジのパパロア	6月16日(火) 9:30~12:00	東会館 料理講習室	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> 米0.5合・エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員> 12名 ※申込受付開始 5月17日(火) 8:30
臼田公民館	◎ 切り絵教室 (全4回)  初心者も経験者も、 素敵な作品に挑戦 してみましょう	① 5月26日(金) ② 6月 9日(金) ③ 6月16日(金) ④ 6月23日(金) (時間) 13:30~15:30	あいとびあ臼田 多目的室3・4	切り絵制作指導 六川伸幸先生	<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 ~5月23日(火) 17:15

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

	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	◎ポタニカルアート(植物画)教室 (全6回) 初心者向けの教室です。植物画の基本を学び、描くことを楽しみましょう	① 6月 8日(木) ② 6月22日(木) ③ 7月13日(木) ④ 7月27日(木) ⑤ 8月10日(木) ⑥ 8月24日(木) (時間) 18:30~20:30	あいとびあ白田 工作室	水彩画制作指導 大工原昌子先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・水彩画の道具・ スケッチブック(B4程度) <定員>15名程度 ※申込受付中
	◎手作り炭酸まんじゅう教室 昔ながらの炭酸まんじゅうを作ります。 今年はこちらと変わりダネも? ※調理のみで試食は行いません	6月14日(木) 9:30~11:30	浅科会館 料理講習室・ 食育室	学習グループ「き ままなクラフト俱 楽部」の皆さん	<参加費>500円(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>12名 ※申込受付開始 5月11日(木) 8:30
浅科公民館	◎包丁研ぎ教室 包丁の切れ味が良いと気持ちよく 料理が出来ますよね。 包丁の研ぎ方を学びましょう	6月27日(火) 9:30~11:30	浅科会館 料理講習室・ 食育室	商店主 上原 毅先生	<参加費>無料 <持ち物>砥石・包丁(刃渡り18cm以 下)・タオル・水を入れるボール・ 飲み物 <定員>12名 ※申込受付開始 5月26日(金) 8:30
	◎男子のキッチン(第1回) 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみ づくりに挑戦します。家族やお友達におい しい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう メニュー:ピリ辛チキン、豆腐ステーキ、 お手軽サラダ	6月 1日(木) 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・持ち帰 り用容器 <定員>8名 ※申込開始 5月11日(木) 8:30
望月公民館	◎趣味のデジカメ講座(全2回) 風景や人物の撮影テクニック等を学びます。 初心者でも大丈夫です。一瞬を切り取る写 真の世界を楽しみましょう	① 6月 7日(木) 9:00~15:00 ② 6月28日(木) 9:00~12:00	①撮影会:貞祥 寺周辺を予定 ②作品講評:駒 の里ふれあいセ ンター	写真館店主 諸山貴之先生	<参加費>1,100円(プリント代) <持ち物>デジタルカメラ・飲み物・ ①のみ野外活動に適した服装・弁当 <定員>10名 ※申込開始 5月16日(火) 8:30
	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (全9回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽し く歌う講座です。心身のリフレッシュにも 最適! 大勢の皆さんの参加をお待ちして います	① 6月14日(木) ② 7月19日(木) ③ 8月23日(木) ④ 9月20日(木) ⑤10月18日(木) ⑥11月15日(木) ⑦11月19日(木) ⑧ 2月14日(木) ⑨ 3月 6日(木) (時間) 13:30~15:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物  ※事前申し込みは不要です。 お気軽にご参加ください。

※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

今から十数年前、還暦を迎え仕事から解放された私は、これからの残された時間をどのように過ごしたらよいか迷いがありました。

そんな折、「公民館報」から、沢山の学習グループがあり大勢の方々が参加されていることを知りました。自分の一歩を踏み出すきっかけになればと、あるグループに申込みをしました。不安を抱えての入会でしたが、そこには元気に活躍されている方々がいて、とても刺激を受けました。

今では複数の講座をかけもちし、楽しく過ごしています。参加し、多くの仲間と集い学ぶことは、「気持ち前向きに、心を温かく」してくれます。

ただ、昨今では高齢化等により、グループによっては参加者の減少も見られます。社会の変化に伴う公民館の役割も転換期を迎えているのかもしれない。今までの活動で培った学びや経験を、世代を超えて共に育み広げていけるような、新しいしくみ作りが求められていると感じています。

公民館活動が更に活性化し、子どもたちや若者も参加しやすい場所になっていくことを望みます。

学習グループ連絡協議会  
会長 小林智恵子



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

佐久市臼田224

☎ **0267-82-3141**  
FAX **0267-82-3142**

開局時間 ●9:00~18:30 ●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

**福祉用具レンタル・販売 住宅改修**

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

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

地域の皆さまと共に、  
これからも  
歩んでまいります



**Chikuma Bus Group**

**千曲バス** 本社/佐久市野沢20 佐久 0267-62-0081 <https://www.chikuma-bus.com>

千曲バスグループ

- 千曲バス乗合高速課(乗合バス) 小諸 0267-26-2600
- 千曲バス乗合高速課(高速バス) 上田 0268-75-8426
- 千曲バス観光課 上田 0268-75-8427
- 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
- 佐久千曲ハイヤー 佐久 0267-62-1010
- ニユー交通 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

**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00分～2時00分  
 ②午後3時00分～4時20分  
 ③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**

<p><b>3</b></p> <p> <b>3</b></p> <p> しのはら消化器内科クリニック ☎63-1107</p> <p> 斎藤産婦人科医院 ☎62-0823</p>	<p><b>4</b></p> <p> <b>4</b></p> <p> わかば内科クリニック ☎67-6655</p> <p> おおくら皮フ科 ☎65-9915</p>	<p><b>5</b></p> <p> <b>5</b></p> <p> 関口内科クリニック ☎63-5100</p> <p> いまいレディースクリニック ☎66-7050</p>	<p><b>6</b></p> <p> サングリモ中込内</p>
<p><b>10</b></p> <p> 高瀬児童館 野沢児童館</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><b>11</b></p> <p> 城山児童館 あさしな児童館</p> <p> もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内</p>	<p><b>12</b></p> <p> 岩村田児童館</p> <p> サングリモ中込内 あさしな保育園内 うすだ健康館内</p>	<p><b>13</b></p> <p> サングリモ中込内</p>
<p><b>17</b></p> <p> 佐久平児童館 泉児童館</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><b>18</b></p> <p> 中込児童館</p> <p> もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内</p>	<p><b>19</b></p> <p> 中佐都児童館 望月児童館</p> <p> サングリモ中込内 あさしな保育園内 うすだ健康館内</p>	<p><b>20</b></p> <p> サングリモ中込内</p>
<p><b>24</b></p> <p> 高瀬児童館 野沢児童館</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> 献血</p> <p>長野県佐久合同庁舎① 佐久税務署②</p>	<p><b>25</b></p> <p> 子育て</p> <p> 城山児童館 あさしな児童館</p> <p> もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内</p>	<p><b>26</b></p> <p> 岩村田児童館</p> <p> サングリモ中込内 あさしな保育園内 うすだ健康館内</p>	<p><b>27</b></p> <p> サングリモ中込内</p>
<p><b>31</b></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>			

**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。  
 (要予約)  
 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

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3年2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：5月26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・問い合わせ：健康づくり推進課口腔歯科保健係

（サングリモ中込） ☎63-3781・63-3782



休日当番医 診療時間：午前9時～午後5時

※発熱のある方は事前に相談ください。



休日小児科急病診療センター 診療時間：午前9時～

受付時間：午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295(代)



休日救急歯科診療 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

休日救急歯科診療所（サングリモ中込2階） ☎63-3783

# 健康のカレンダー

[2023年]

# 5月

日 sun	月 mon	火 tue
	1 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	2 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
7 小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300 ねむの木公園クリニック ☎67-8866	8 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	9 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
14 高橋医院 ☎53-2366 増田医院 ☎66-0303	15 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	16 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
21 佐久長土呂クリニック ☎68-7899 みらいそだちクリニック ☎77-7660	22 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	23 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
28 田嶋クリニック ☎81-5151 たかみ耳鼻咽喉科クリニック ☎67-8733 献血 イオンモール佐久平③	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 中佐都児童館内	30 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。

ROUTE日本海-太平洋パートナー都市・静岡県静岡市からのお知らせ

Twitter

公式HP



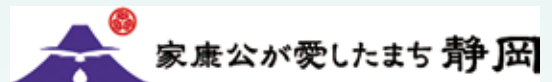
# どうする家康 静岡 大河ドラマ館

■ 問合せ：☎054-297-5111 (どうする家康 静岡 大河ドラマ館 運営センター)

大河ドラマ「どうする家康」(NHK)の撮影で使われた衣装や小道具の展示のほか、主演の松本潤さんが静岡市内の家康公ゆかりの地を巡る映像が流れる4Kシアターなど、ドラマの裏側も楽しむことができる施設です。

徳川家や今川家に関する展示などを行っている「静岡市歴史博物館」と「大河ドラマ館」をつなぐ無料シャトルバスが運行中です。両館に入館することで、公共交通機関や観光施設の割引券も配布されますので、両館セットでお楽しみください！

また、公式Twitterでは、大河ドラマ館等に関する情報を随時更新していますので、こちらも要チェックです！



【期 間】 令和6年1月28日(日)まで

【開館時間】 午前9時～午後6時(最終入場午後5時30分)

【場 所】 静岡浅間神社境内  
(静岡県静岡市葵区宮ヶ崎町102)

【入館料】 大人 400円  
小中高生 200円  
未就学児 無料



ROUTE日本海-太平洋パートナー都市・山梨県南アルプス市からのお知らせ

DRIVE!

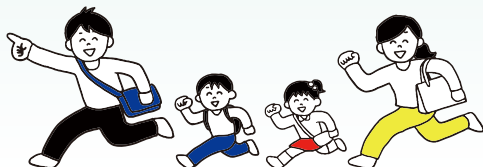


# さくらんぼ狩り

■ 問合せ：☎055-284-4204 ( (一社) 南アルプス市観光協会)

南アルプス市はサクランボ産地の中でも特に収穫時期が早く、5月から6月の間市内の各地にある農園でさくらんぼの新鮮な味覚を思う存分楽しむことができます。

甘酸っぱい味覚はもぎたてならではのおいしさ。真っ赤に熟れた愛らしいさくらんぼをどうぞ召し上がれ。



## ROUTE日本海-太平洋パートナー都市とは？

中部横断自動車道の利用促進・整備促進を図ることを目的に、「ROUTE日本海-太平洋パートナーシップ協定」を締結した、上越市・佐久市・北杜市・南アルプス市・静岡市の5市のことです。

この協定に基づき、ROUTE日本海-太平洋パートナー都市の主なイベントを、掲載します。



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)