

佐久をもっと好きになる

広報佐久

[特集]

ぼくたちの小海線

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和5年

Saku LIFE 10
No.247

KOHO SAKU



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 空き家問題
- P12 PHOTO NEWS
- P22 イベント・講座情報
- P24 公民館報さくし
- P29 佐久平女性大学卒業生コラム
- P30 相談コーナー・データファイルほか

【表紙】 走れ小海線 撮影：高橋修悦さん

特集

ぼくたちの小海線

佐久市内を縦断する小海線。

1915年、前身の「佐久鉄道」(小諸-中込間)が開通してから100年以上にわたって、私たち地域住民の大切なインフラとして、活躍してくれています。

その小海線も、地域交通のモータリゼーション化の波に押され、近年の利用者減少により赤字額も増大。その存続も永遠に約束されたものではないという危機感も生まれています。

そんな小海線を愛し、それぞれの好きな形で楽しんでいる人たちがいます。



小海線とともに暮らす人、発見!

SAKUJIN



ぼくは一生 小海線ファン

三浦 慧士君(鍛冶屋・12歳)

車窓から見る景色に感動して

日本で一番小海線を愛している小学生といっても過言ではない、野沢小学校6年生の三浦慧士君。話を聞けば聞くほど、小海線への熱い思いが伝わってきます。

慧士君は、小さい頃から鉄道好き。そんな慧士君のために、祖父が厚紙で手作りの列車を作ってくれました。小海線の車輛から、しなの鉄道や新幹線など、その数は30を超えます。鉄道への憧れを育んだこの手作りおもちゃは、

今でも大切な宝物です。

小海線のファンになったのは、保育園時に、初めて小海線に乗った時。車窓から見た風景が、慧士君の心をとらえました。信濃川上駅から野辺山駅の区間を通った時、雄大な八ヶ岳と辺り一面に広がるレタス畑が目飛び込んできました。

「緑の草原の中を走っているようで、不思議な気持ちになりました。こんな素晴らしい景色があるんだ」と。

小海線に乗って、家族で鉄道旅へ

慧士君は根っからの「乗り鉄」で、小海線を起点にいろいろな鉄道旅を楽しんでいます。母と祖母と一緒に出掛けることが多く、コースは慧士君が設定。例えば、中込駅から小海線に乗って小淵沢駅へ。そこから特急あずさで松本、次はワイドビューしなので長野、しなの鉄道で小諸へ行き、最後は小海線で中込へ帰ってくるコースで、これは慧士君お気に入りの「長野1周ルー

ト」です。

時刻表は、手放せない「愛読書」。次はどの列車に乗って、どこへ行こうと考えるのが楽しく、ルートをホワイトボードに書いて、想像を膨らませています。

小海線の観光列車「ハイレール1375」も大好き。「アテンダントのサービスがすごく良くて、ハイレールは景色を楽しみだけじゃなく、車両の中も素晴らしいです。ハイレールのグッズが販売されていたり、プラネタリウム室があつて、星空観察ができたり、もうそこにいっただけで幸せです」と慧士君。

小海線のために、ぼくができること

そんな大好きな小海線も、JRが赤字増大を公表したため、ローカル鉄道の在り方も地域にとつての課題となりつつあります。

「朝の通勤、通学時には混んでいるので、儲かっているのかと思っていました。小海線の危機のニュースはびつ

りして、悲しい気持ちになりました。なくなってしまうなんて考えられませんが」と慧士君。小海線を愛する気持ちから、昨年、「大好きな小海線を応援!!新聞」を作り、県子ども新聞コンクールに応募しました。そんな思いが審査員の心にも届き、見事、入選。今年の新聞コンクールでも、やはり小海線を追究。今年是小海線の歴史などを中心に制作しました。

「小海線に関心を持ってもらいたいです。一人でも多く、小海線の乗客が増えてくれたら嬉しい。小海線は景色が素晴らしいので、疲れた時の『癒やし』に乗ってほしいです」と、愛する小海線を応援する気持ちに胸が打たれます。鉄道好きの慧士君、将来のなりた職業は、やはり鉄道関係なのか聞いたところ、将来は医師、プロスキーヤーといった明確な夢を持っていました。

「仕事は仕事で、小海線は趣味で楽しむのが僕の理想の形です。小海線の一生のファンでいたいです」と、最後に力強く話してくれました。





小海線とともに暮らす人、発見!

SAKUJIN



写真を通じて 小海線の魅力を伝える

しゅうえつ
高橋 修悦さん(中込・65歳)



撮って、撮って10万枚

佐久市内でカメラ店を営む高橋修悦さん。小海線の撮影がライフワークで、小海線に関係する写真は10万枚にもおよぶといえます。小海線を撮るきっかけになったのは、小海線沿線地域活性化協議会から依頼を受けた小海線・全線開通80周年の事業でした。

平成27年に80周年を迎えるにあたり、前年の春から撮り始めました。自宅近くの中込駅周辺から、小諸、川上、野辺山、小淵沢まで、沿線の至る場所で撮影。撮影していく中で小海線の魅力にひきこまれ、有名な撮影スポットだけでなく、自分なりのお気に入りスポットも見つけました。

高橋さんの小海線撮影に拍車をかけたのは、平成26年に佐久広域連合が主催した「佐久地域ふるさとフォトコンテスト」。自店のお客さんに応募を促す中で、撮影ポイントなどを教えるために、さらに撮り続けました。撮れば撮るほど、「こんな風景があったんだ」というような発見があり、すっかり小海線の虜になっていました。

神様がくれたご褒美

そんな中、撮ったお気に入りの1枚は、10月の台風一過のある日、黄金色に輝く稲穂の中を通る小海線の車輛と

きれいなアーチを描く虹。タイミングよく通過した小海線に、シャッターを切る指にも力が入りました。

「毎日撮っていたからこそ、虹は神様がくれたご褒美だね」と高橋さんは話します。そんな会心の1枚は、小海線・全線開通80周年のポスターに採用されました。

ポスターのタイトルは「どうだい新幹線」。小海線にしかない風景と新幹線にはない魅力を誇るコピーが印象的でした。このポスターは評判もよく、都内のJRをはじめ、各所で掲示されました。数年経った平成30年に小海線に乗って清里へ行った時、このポスターが貼られていました。「ここまで長く掲示してもらって、とてもありがたかったです」と高橋さん。

撮影は写真を撮ることだけでなく、毎日写真を撮りに行く中で、いろんな人と出会ったり、顔見知りになったり、地元の魅力を改めて知るといったことも喜びなんだそうです。

小海線利用者を写し撮る

そんな喜びの中で「撮影した写真を
通じて、小海線の魅力を知ってもらいた
い」という思いは、写真展という形で実
現。東京のフジフィルム スクエアをは
じめ、南牧村などでも開催されました。
「撮った写真を多くの人に見てもらえ
るのは嬉しいです。何より反応を感じ
られるので。感動して涙ぐんでくださ
る方もいらつしゃいました」と高橋さん
は話します。当初は、風景が中心だった
写真も、次第に変わっていきました。
「小海線を利用する学生さんを撮り
たいです。最も必要としているのは学
生さんだから。小海線と私たち人の
関わりを写し撮れたら。そして、私た
ちがいかに小海線を大切にしているか
を伝えたいですね」とさらに意欲をみ
せています。



先着
600名様に
もれなく
プレゼント!

小海線沿線 スタンプラリー

開催期間 **10.31** 火まで

主催

小海線沿線地域活性化協議会
TEL.0267-62-3285
(平日8:30~17:15)

「小海線3駅」と「おすすめ沿線スポット1カ所」のスタンプを集めて

「武田菱丸」と「アルクマ」の オリジナルピンバッジをGet!

- 1 無料専用アプリ[スポットツアー]を
スマホにダウンロードして
スタンプラリーの参加準備をしよう!
- 2 小海線の3駅と、おすすめ沿線スポット
1カ所のスタンプを集めよう!
スマートフォンのGPSを利用して
スタンプを集めよう!アプリ[スポットツアー]は、それぞれのポイント地点に近づくと、
スタンプを自動でGet!
- 3 スタンプを集めたら、Googleフォームサイトからアンケートにお答えください。
先着600名様にピンバッジをプレゼント!



長野県PRキャラクター「アルクマ」
*長野県アルクマ
山梨県観光キャラクター「武田菱丸」
*HISHIMARU TAKEDA

※スタンプラリーへの参加費は無料です。※スポットでアプリを起動していると、スタンプが自動で押されます。

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

空き家問題

～自宅や実家の未来を考えてみませんか～

●空き家となる主な原因は、相続や施設入所

市では、令和4年度に市内全域を調査し、約2,700軒の空き家を把握しました。

あわせて空き家所有者等へアンケート調査を行ったところ、空き家になった要因は、「住んでいた人が死亡した」、「相続により取得したが、住む人がいない」、「住んでいた人が施設等へ入所した」との回答が、6割を占めていました。

相続により取得した住宅、転居に伴い空き家となってしまった住宅は、そのまま放置すると、将来、周囲に悪影響を及ぼします。『危険な空き家』となってしまう前に、定期的な管理はもちろん、家族で今後の活用方法や売買について話し合うなど、できることから始めましょう。

●周辺の生活環境や子どもたちの通学などに悪影響を及ぼします！

草木の繁茂による
隣地への越境

ハチの巣が作られたり、
野生鳥獣が住みつく

倒壊や、強風などによる
破損した屋根や外壁の飛散

不審者の侵入や放火の恐れ、
ごみの不法投棄



●第三者への損害・損傷による賠償責任

空き家は個人の資産です。所有者等には、空き家を適切に管理する「責務」があります。倒壊や屋根材の飛散等により第三者が怪我をした場合、空き家の所有者の責任となり損害賠償を問われる可能性があります。

●管理のポイント

定期的なメンテナンスが必要です。雨漏り等が発生した場合、放置すると構造部材が腐って急激に劣化する恐れがあります。

遠方にお住いの場合や、福祉施設等に長期入所する場合は、民間の空き家管理サービスを利用する等、空き家を適切に管理しましょう。

- ☑通風・換気・通水
- ☑外周の清掃・草取り・庭木の剪定
- ☑屋根や外部周りの点検（雨漏り、外壁の損傷）など

●空き家にしないために

・家族、親族等との話し合い

自宅や実家が空き家になることを予防するには、住む人がなくなった場合にその住宅をどうするか、事前に今後の見通しを立て、具体的に準備をしておくことが効果的です。

「誰が引き継ぐのか」、「どのように活用するのか」、「家財は何を残すのか」、「売買や賃貸をするのか」といった相続や活用等の方針を、所有者等が元気なうちに家族、親族等でよく話し合しましょう。

・空き家の解体

建物を解体して土地を活かす方法もあります。解体後の空き地を駐車場や貸土地、家庭菜園にするなど、活用の可能性は様々あります。



●令和6年4月1日から不動産の相続登記の申請が義務化されます

不動産の相続を知った日から3年以内に登記の申請をしなければなりません。正当な理由がないのに相続登記をしない場合、10万円以下の過料の対象になります。

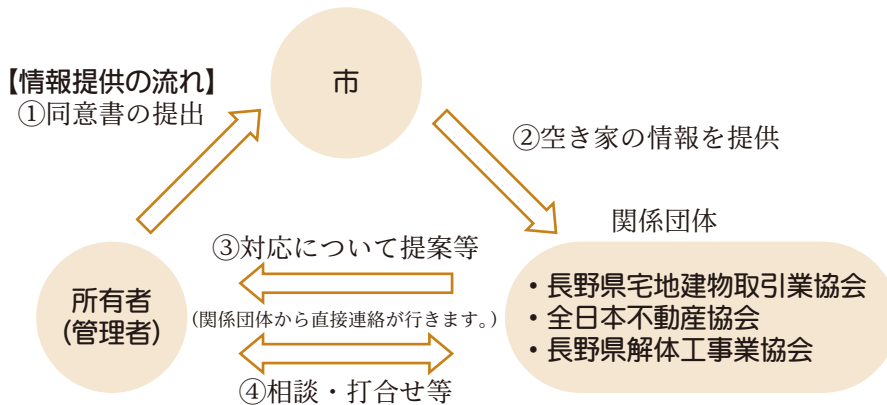
空き家が『負の資産』になる前に、利活用を考えましょう

●佐久市で取り組んでいる事業

・不動産団体等への情報提供による利活用の促進

空き家の流通促進を図るため、空き家の活用や売買、賃貸、解体などを検討している方へ、専門的知識を有する団体から、売買や解体などの提案が行われる取り組みを行っています。

『空き家の情報を提供する同意書』を市に提出いただくことで、市から流通や解体の関係団体へ情報を提供し、関係団体から活用方法や売買、除却などの提案等を行ってもらっています。



・無接道敷地に建つ空き家の解体工事費用に対する補助

「道路に接していない、または道路に接する部分が2mに満たない敷地」と「そこに建つ空き家」を、隣接地の所有者が取得後に空き家を解体し、跡地を自己の敷地として一体的に利用する場合に、取得した空き家の解体費用に対して補助金を交付しています。（上限：50万円）

・空き家の譲渡所得の特別控除

相続時から3年を経過する日の属する年の12月31日までに、被相続人が居住していた家屋を相続した方が、その家屋または除却後の土地を譲渡した場合に、確定申告により、その家屋または土地の譲渡所得から3,000万円が控除されます。

確定申告を行う際に必要となる「被相続人居住用家屋等確認書」は建築住宅課で発行しています。

・低未利用土地等の譲渡所得の特別控除

令和2年7月1日から令和7年12月31日までの間に、都市計画区域内にある一定の要件を満たす低未利用土地等を500万円以下^(※)で売った場合に、確定申告により、譲渡所得から100万円が控除されます。

確定申告を行う際に必要となる「低未利用土地等確認書」は建築住宅課で発行しています。

(※令和5年1月1日から令和7年3月31日までの間の用途地域内における譲渡については800万円以下)

まずはお気軽に
ご相談ください！

【相談窓口】

- ・佐久市役所建築住宅課（佐久市中込3056番地 南棟1階） ☎62-3430
- ・空き家の管理・売買・解体等に関する相談会
毎月1回（今月は10月13日(金)）、建築士・宅地建物取引士が相談に対応いたします。
費用は掛かりませんが、予約制のため事前にお問合せ下さい。
長野県建築士会佐久支部（佐久市跡部65番地1 佐久合同庁舎4階） ☎63-8080



第1回

佐久平ハーフマラソン

SAKUDAIRA HALF MARATHON

2023年10月22日(日)

ハーフマラソンの部
1.5 kmの部
5 kmの部

午前9時00分
午前9時10分
午前9時20分

スタート!

雨天決行

メイン会場・スタート地点 市民交流ひろば
フィニッシュ地点 佐久平サンスクエア

ゲスト

ハーフマラソンの部
ゲストランナー

上野 裕一郎さん
立教大学体育会陸上競技部
男子駅伝監督



5 kmの部
スペシャルスターター

高見澤 勝さん
佐久長聖高等学校
駅伝部監督



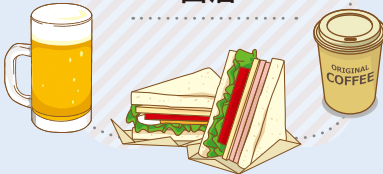
1.5 kmの部
先導ランナー

佐久長聖高等学校
駅伝部の皆さん

ランナーや応援に来場された皆さまへのおもてなしとして、飲食・物販等の
ブース出店、ステージイベント等の実施を予定しています。
当日は、ぜひ応援や遊びに会場へいらしてください!

みんなで一緒に
盛り上げましょう!

佐久の地元グルメを
はじめ多数ブースの
出店



和太鼓演奏やダンス
パフォーマンスなど
実施予定!



アルクマや
佐久の鯉太郎ミニが
会場に応援に
駆けつけてくれます!



出店予定一覧

(内容に変更が生じる場合があります。
詳細については、大会ホームページをご覧ください。)

飲食

EDIT COFFEE ROASTERY

浅間コーラ
カフェグレ猫!
奏で屋

一般社団法人佐久市振興公社 物産ふれあい処
ブラザ佐久・荒船パノラマキャンプフィールド
和食処 和心
No.1信州おいしいもの会 佐久支部
インド料理アノンド
ちゃたまや

△Fruit & Bread SANCH佐久ファクトリーショップ

食匠 なる花
FORESTBASE
とろり天使のわらびもち佐久店
GOGO CHICKEN
ベーカリーテラスポアン
小町通りプリン
鎌倉武士堂。(株式会社RUNBLOOD)
Eden

ボディケア

カイロプラクティックKNK koumi
SMIKOSリラクゼーションサロン

物販

Team One Day
ドコモショップ佐久平店
いわむらだ鍼灸・整骨院

交通規制ご協力のお願い

大会当日は、コース上およびその周辺道路で交通規制を実施いたします。
ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力をお願いいたします。
交通規制の詳細は、大会ホームページをご覧ください。

大会ホームページ
QRコード



問合せ：信州佐久ハーフマラソン大会実行委員会 (スポーツ課内)

☎62-4004

fight!

手旗を作って ランナーを応援しよう!!



スタートやフィニッシュ地点、コース沿いで、手旗を作って是非応援をお願いします。
皆さんの応援が、ランナーの力になります!

※手旗の作り方は裏面を参考にしてください。

キリトリ線

のりしろ

コースマップ QRコード

10/22(日) 佐久平ハーフマラソン 9:00START

佐久平ハーフマラソン 手旗の作り方



キリトリ線

◎用意するもの

- はさみ、またはカッターナイフ
- のり、またはセロテープ
- 割りばし

◎作り方

- ①用紙を、キリトリ線から切り取ります。
- ②のりしろに、のりを付けて割りばしに巻き付けます。
セロテープの場合は、のりしろを割りばしに巻き付けて貼り付けます。
- ③完成！

ランナーのみんな
がんばれ！

中部横断自動車道の長野県区間に係る (山梨県境～八千穂高原IC) 都市計画原案の説明会について

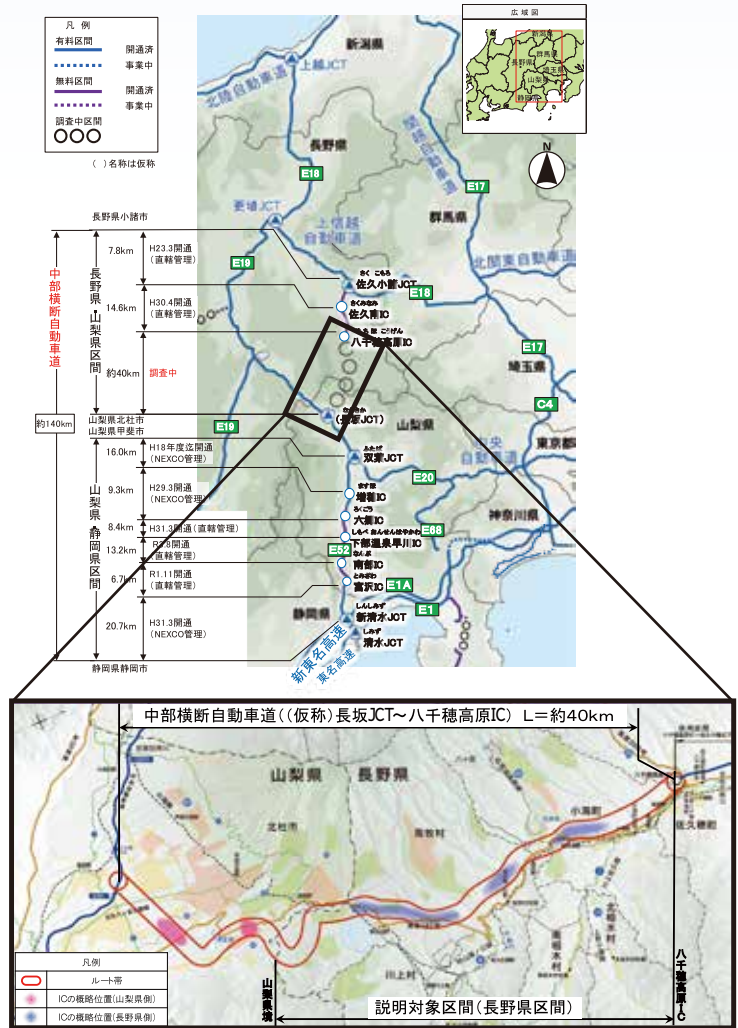
中部横断自動車道は、静岡県静岡市を起点に、山梨県甲斐市を經由して、長野県小諸市に至る高速自動車国道です。

この道路が整備されることにより、東名・新東名高速道路をはじめ、中央自動車道、上信越自動車道が接続され、日本海および太平洋の臨海地域と長野県・山梨県との連携・交流が促進するとともに、沿線の皆様が安心して暮らせるネットワークの構築、物流体系の確立や広域的観光ゾーンの開発・支援等に寄与することが期待されています。

長野県内の区間は、平成23年3月に佐久小諸ジャンクションから佐久南インターチェンジ間が、平成30年4月に佐久南インターチェンジから八千穂高原インターチェンジ間がそれぞれ開通しています。

残る未整備区間は(仮称)長坂ジャンクションから八千穂高原インターチェンジ間のみとなっていますが、本区間については本年7月19日に国土交通省関東地方整備局から、長野県にルート(事業予定者案)が提供されました。

これを受け、長野県が都市計画原案を作成しましたので、以下のとおり長野県主催の説明会を開催します。



長野県提供

日時・場所

以下のいずれの会場も参加いただけます。
申込不要(※ただし、定員を超える場合は入室をお断りする場合があります。)

(1) 南牧村会場

日時：①10月27日(金) 午後2時～
②10月27日(金) 午後5時～
会場：南牧村中央公民館
(南佐久郡南牧村大字海ノ口1138-2)
定員：160名

(2) 佐久市会場

日時：10月29日(日) 午後5時～
会場：あいとぴあ白田(佐久市下越16-5)
定員：400名

(3) 小海町・佐久穂町会場

日時：10月30日(月) 午後6時～
会場：小海町総合センター
(南佐久郡小海町大字豊里798)
定員：240名

内容

中部横断自動車道の山梨県境から八千穂高原インターチェンジ間のルートおよび区域(都市計画原案)について説明を行います。

問合せ

長野県都市・まちづくり課 TEL：026-235-7298
長野県佐久建設事務所 TEL：0267-82-8272
佐久市道路建設課 TEL：0267-62-3439



長野県ホームページ
QRコード



8/5(土)

臼田よいよさ



8/14(月)

浅科どんどん祭り



8/15(火)

榊祭り



8月も市内各地で熱い祭りが開催されました。ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響により、縮小開催を余儀なくされていましたが、今年はフルスペックの開催となり、大いに盛り上がりました。

世界大会優勝報告と全国大会出場報告のため、各選手が市長を表敬訪問

世界大会
全国大会



佐久長聖高校柔道部 白金未桜選手

- ・5月に開催されたフランスジュニア国際大会 57kg級 優勝
- ・7月に開催された金鷲旗高校柔道大会で団体3位
- ・全国高等学校総合体育大会柔道競技大会出場
- ・全日本ジュニア柔道体重別選手権大会出場

全国大会



野沢浅間キングス

- ・高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会出場



長野フェアリーズ

- ・第8回全日本中学女子軟式野球大会出場
- ・第21回全日本女子軟式野球学生選手権大会出場



徳村杏音選手

- ・第24回全国小学生ABCバドミントン大会出場

お知らせ

【住民税所得割非課税世帯等対象】価格高騰特別対策支援金

■問合せ 福祉課 ☎78-5468/62-2919



本年度実施中の個人住民税非課税世帯対象の給付金（3万円）の支給対象とならない個人住民税「所得割」非課税世帯等に、支援金を支給します。

■対象 令和5年6月1日現在、佐久市に住民票があり、次のいずれかに該当する世帯

①世帯全員の令和5年度個人住民税の所得割が非課税である世帯（住民税の年税額が5500円）

②令和5年1月以降に予期せず家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯（家計急変世帯）

※①②共に、個人住民税の所得割が課税されている方に世帯全員が扶養されている場合は除く

■支給額 一世帯当たり2万円

■手続き方法

▽①の世帯

ア 令和4年度の「生活困窮世帯緊急支援金（3万円）」を受給した世帯には、10月中旬に「お知らせ通知」を送付します。振込口座等に変更がない場合は、手続きの必要はありません。

イ ア以外の世帯には、「確認書」や「申請書」を送付します。内容を確認のうえ返送ください。

▽②の世帯

必要事項を記入した申請書と関係書類を提出してください。

※申請書類、申請期限ほか詳細はホームページをご覧ください。

お知らせ

世界メンタルヘルスデーをご存知ですか

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189



世界精神保健連盟が、1992年よりメンタルヘルス問題に関する意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。メンタルヘルスとは「心の健康」を意味します。

近年、心の病気が増加しており、生涯を通じて5人に1人がかかるといわれています。心の病気は特別な人がかかるものではなく、ストレス等が積み重なることがきっかけとなって、誰でもかかる可能性があります。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまう等、人によって症状はさまざまです。

不安や悩みがある場合には、ひとりで抱え込まず、家族や友人等身近な人に相談しましょう。身近な人に相談しづらい場合や相談できる人が周りにいない場合は、相談窓口をご活用ください。

▽心のほっとライン・佐久

☎0120・07・5560

平日午前8時30分～午後5時15分

※祝日、年末年始を除く

▽長野県精神保健福祉センター

☎026・266・0280

平日午前8時30分～午後5時15分

※祝日、年末年始を除く

お知らせ

長野県がんと向き合う週間

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



県では毎年10月15日～21日を「がんと向き合う週間」と定めています。

がんに関する意識を高め、その理解と関心を深めるとともに、がんの予防、早期発見、早期治療を推進し、安心して生活できる社会の実現を目的としています。今年度の重点テーマは「大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診の受診率向上」です。

生涯のうちで、2人に1人はがんになるといわれています。がんに関する正しい知識を身につけ、がんの予防に努めましょう。

■がんを防ぐ5つの習慣

- ①禁煙する
- ②節酒する
- ③バランスよく食べる
- ④体を動かす
- ⑤適正体重を維持する

■がん検診のご案内

がんは早期発見・早期治療が大事な病気です。定期的ながん検診を受診し、早期発見に努めましょう。

子宮頸がん検診は20歳以上の方、乳がん検診は40歳以上の方で、今年度偶数年齢になる方は、受診券を使ってお安く受診できます。大腸がん検診（検便）は、40歳以上の方が対象です。実施医療機関など詳細は市健康カレンダー28～42ページをご覧ください。

お知らせ

【第6弾】飼い主のいない猫の不妊去勢手術応援プロジェクト

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



市では、飼い主のいない猫の繁殖を防ぐため、不妊去勢手術費用の一部を補助する事業を実施しています。



これまでの取組みにより、TNR活動にご理解ご協力いただける方が増えており、飼い主のいない猫が寿命を全うできた地域もあります。

一方で、猫の習性を十分理解されていない方が、飼い主のいない猫にエサを与えたり、飼育管理が可能な範囲以上に頭数を増やしてしまい飼育崩壊になったりすること等による頭数の増加が問題になっている地域もあります。

そこで、より多くの飼い主のいない猫に不妊去勢手術を受けさせられるよう、継続して補助事業に取組み、「人と猫が共生できるまち」を目指すため、クラウドファンディングを実施します。ぜひ、このプロジェクトを応援いただきますようお願いいたします。

■実施期間 10月2日(月)～12月31日(日)
■寄附方法 プロジェクトページ (<http://www.furusato-tax.jp/gcf/2466>) から申込

※インターネットが利用できない方は、環境政策課までご連絡ください。

お知らせ

【第2弾】収蔵作品保存修復プロジェクト

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055



今年で開館40年を迎えた佐久市立近代美術館は、近現代の貴重な美術資料を多数収蔵しています。

この資料の価値を後世に伝えるためには、経年による傷みなどを把握し、適切な時期に修復を施すことが不可欠であり、修復作業には、専門家の知識と経験が求められます。

そこで今年度も、資料の修復にかかる費用を補填するため、次のおりクラウドファンディングを実施します。皆様のご協力をお願いします。

■修復する美術資料

片岡球子《富士に舞う 陵王と還城楽》1969年

■実施期間

10月2日(月)～12月31日(日)

■寄附方法 プロジェクトページ (<http://www.furusato-tax.jp/gcf/2478>) から申込

※インターネットが利用できない方は、近代美術館までご連絡ください。



片岡球子《富士に舞う 陵王と還城楽》1969年制作

イベント

油井コレクションとその時代

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055



近代美術館開館40周年を記念した展覧会です。「前期」に続き「後期」油井一二コレクションから佐久市立近代美術館へ」を開催します。

昭和58年の美術館開館により油井の美意識にも広がりが見られました。

油井がこの頃収集した作品には、まだ若く無名だった作家が描いた作品、美術団体公募展へ出品した大型作品、日本近現代美術において重要な作品などが含まれています。これら油井コレクションの特徴的な作品をご覧ください。

■会期 11月5日(日)まで

■開館時間 午前9時30分～午後5時
※休館日 月曜日(祝日は開館)、祝日の翌日

■観覧料

- ・一般 600円(団体500円)
- ・学生 410円(団体310円)
- ・18歳未満無料(高校生も無料)

■会期中のイベント

▽美術館スタッフによる展覧会ガイド

・日時 9月30日(土)・10月15日(日)
各日午後2時～(40分程度・参加無料・要観覧券)



土屋禮一《鯉》2012年制作

イベント 就職説明会 in SAKU

■問合せ 商工振興課 ☎62-3265



佐久市の企業約20社による合同就職説明会を開催します。

参加企業による個別相談ブースのほか、ジョブカフェ信州・さくさくワークによる就職相談ブースでは、就職活動全般について、専門の相談員へ相談いただけます。

ご家族・ご親戚の就職活動中の方、これから就職活動を始めようとしている方にお知らせください。

■日時 10月10日(火)

【午前の部】10時30分～12時30分

(受付10時～)

【午後の部】14時～16時(受付13時～)

■会場 佐久平交流センター

(佐久市佐久平駅南4・1)

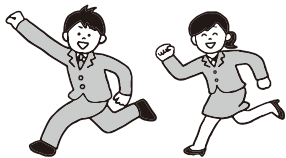
■参加費 無料

■対象者 大学・短大・専門学校、高校等に在学中の学生・一般求職者

■申込 事前申込不要

■服装 服装自由でお越しく下さい。

※参加企業等詳細については、市ホームページをご覧ください。



イベント 第21回わがまち佐久・市民講座

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671



市民が自信を持って『佐久』を紹介でき、全国に誇れる特色ある街づくりをする契機とするために開催する市民講座です。ぜひご参加ください。

■日時 10月28日(土)午後1時30分

(開場 午後1時)

■会場 交流文化館浅科穂の香ホール

■参加費 無料

■演題 「ふじ学徒隊」から学んだこと

■講師 海燕社代表 城間あさみ氏

■内容

佐久の先人、小池勇助軍医が率いた「ふじ学徒隊」の映画上映と映画製作に携われた城間あさみ氏による講演会

■定員 300名(申込不要)

※入場は先着順ですので、定員に達した場合は入場できない場合もあります。

※駐車場に限りがありますので、できるだけ乗り合わせでご来場ください。

※土足禁止のため、上履きをご持参ください。



イベント 第十二回比田井天来・小琴顕彰佐久全国臨書展

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158 (月曜日・火曜日と祝日の翌日は休館)



佐久市出身の「現代書道の父」・比田井天来とその妻・小琴。その功績を顕彰して行う全国規模の公募展です。

全国から応募され、会派を超えた公平な審査を経た、素晴らしい「臨書作品」が小学生から一般の部まで一堂に展示されます。ぜひご覧ください。

■会期 11月18日(土)～12月10日(日)

■開館時間 午前9時30分～午後5時

※休館日 11月20日(月)・24日(金)・27日(月)・12月4日(月)

■会場 佐久市立近代美術館

■入場料 無料

■展示作品

一般部・高校生部は入賞以上の作品
小中学生部は入選以上の作品

※期間中展示替えあり

■授賞式

・日時 11月18日(土)

・会場 佐久創造館

※一般の方は参加不可

■特別企画

(1)比田井天来・小琴作品展

(2)審査員臨書作品展

(3)ワークショップ

・日時 12月10日(日)午後2時～

・会場 市民創錬センター

・講師 石飛博光先生

(審査員長・創玄書道会名誉会長)

※申込等については10月初旬に市ホームページに掲載予定



「ご存じですか?」
コンビニ交付サービス
市民課 ☎62・3087
税務課 ☎62・3040

「明日住民票が必要なのに忘れてた! 週末だし...どうしよう」。急に証明書が必要になり、困った経験はありませんか? マイナンバーカードを使えば、近くのコンビニで、いつでも取得できます。しかも、現在手数料減額中! 窓口での交付よりお得です。ぜひご利用ください。
▽コンビニのマルチコピー機で取得
▽毎日午前6時30分〜午後11時
▽証明書の例
住民票、戸籍謄本、印鑑証明書など。所得証明書等、税証明も取得可能です。



ホームページ 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5年6月から令和5年9月分の児童手当を10月10日(火)に指定口座に振り込みます。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。

児童扶養手当を申請している皆さんへ
子育て支援課 ☎62・3149
または各支所高齢者児童福祉係

8月末日が提出期限となりました。児童扶養手当現況届の提出はお済みですか。提出がないと11月分以降の手当支給が受けられなくなります。
児童扶養手当現況届の提出がお済みでない方は、至急子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係まで提出をお願いします。

サポートブック「虹のかけはし」福祉課 ☎62・3147

サポートブック「虹のかけはし」は、発達の違い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。冊子を希望される方は、無料で配布します。本庁福祉課または各支所の窓口にご利用申請書をご提出ください。冊子の詳細については、市ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

佐久市戦没者追悼式 福祉課 ☎62・2919

市出身の戦没者を追悼し、平和への願いを新たにするため、市主催による戦没者追悼式を開催します。
▽日時 10月29日(日)午後1時30分
▽会場 市民創健センター
▽対象 全ての市民の方
▽注意事項
・献花用のお花をご持参ください。
・平服でご参列ください。
・中止等になった場合は、ホームページ等でお知らせします。
・この式典は宗教的儀式を伴わないもので、どなたでも参列いただけます。

骨髓バンクにご登録を 健康づくり推進課 ☎62・3527 (保健予防係/保健センター)

10月は「骨髓バンク推進月間」です。白血病等の血液の病気に対する有効な治療法である「骨髓移植」や「末梢血幹細胞移植」には、患者と白血球の型が適合する骨髓等ドナー(提供者)が不可欠です。一人でも多くの患者を救うため、ドナー登録にご協力をお願いします。
▽骨髓バンクドナー登録窓口(最寄)
佐久保健福祉事務所(佐久合同庁舎内)
☎63・3163
平日 午前9時〜午後3時
※予約制



ホームページ QRコード

のぞみグループの自立型施設

佐久市 根岸 小諸市 和田

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア
本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(ペット同居可/日帰り温泉施設併設)
本館 一般 ● 自立 ● 透析の方も可

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコートのぞみ

全てが徒歩圏内に揃う街に住まう(ペット同居可)

● 自立 ~ 60歳以上の方

〈介護が必要な方もご相談ください〉

【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/

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
芦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

令和6年度 胃がん検診（内視鏡）の対象年齢変更

健康づくり推進課 ☎62・3196

厚生労働省の指針に基づき、令和6年度から胃がん検診（内視鏡）が次のようになり変わります。

▽対象年齢 50歳以上の偶数年齢

●次の方は令和6年度、対象外となります
令和5年度時点で50歳以上かつ令和6年3月31日時点で偶数年齢の方
※早めに受診しましょう

▽受診間隔 2年に1回

受診には、佐久市健（検）診受診券（青色）が必要です。受診についての詳細は市健康カレンダーをご覧ください。健康づくり推進課へお問い合わせください。



ホームページQRコード

急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷ったときには…

健康づくり推進課 ☎62・3524

急な病気やケガ等で迷ったときには

おとな #7119 相談無料

こども #8000 相談無料

長野県救急安心センター（#7119）が10月1日から運用開始します。おとなの方が対象で、症状を伺った上、看護師がアドバイスします。（相談は無料）詳細は県ホームページをご覧ください。



ホームページQRコード

高齢者等訪問理美容サービス事業
高齢者福祉課 ☎62・3154
福祉課 ☎62・3147
または各支所高齢者児童福祉係

理美容店に出向くことが困難な高齢者や障がい者の方が、自宅で理美容ができるよう、訪問理美容サービスを行っています。

▽対象 市内在住の市民税非課税世帯に属する次のいずれかの方

①おおよね65歳以上の要介護度3以上の方

②身体障害者手帳1級または視覚、下肢もしくは体幹の障害2級の方（準ずる方）

③療育手帳A1の方

▽内容 理美容業者が居宅へ訪問し理美容を行い、出張経費を市が負担します。※理美容料金は、利用者負担です。

▽申請方法 本人または代理人の方が担当課へ申請

- ・①の方 高齢者福祉課
 - ・②③の方 福祉課
- または各支所高齢者児童福祉係



年金生活者支援給付金
厚生労働省 給付金専用ダイヤル ☎0570・054092
国保医療課 ☎62・3093

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乘せして支給されるものです。給付金の受け取りには請求書の提出が必要で、ご案内や事務手続きは、日本年金機構（年金事務所）が実施します。



ホームページQRコード

消費者トラブル注意報
「副業や投資の儲け話トラブル」

佐久市消費生活センター ☎62・7501

「1日数分の作業で月に数百万円を稼ぐ」「〇万円が〇億円になる投資法」といったお金儲けのノウハウをインターネット等で取引する情報商材に関連する相談が増加しています。

▽問題となる手口（例）

広告サイトからLINEに登録させ、メッセージや電話でサポート費用や登録費用と称して高額な契約を迫ってきます。

▽アドバイス

簡単に儲かる話はありません。広告を鵜呑みにしないようにしましょう。

情報商材は契約前に中身を確かめることができませぬ。怪しいと思ったらきっぱり断りましょう。

ことぶきの家 総合相談室

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）



高速バスで立川 草津温泉。

立川駅・玉川上水駅 ↔ 軽井沢駅・草津温泉バスターミナル

●運賃片道 大人/3,200円〜 ご予約はお早めに/WEB割引があります

高速バスの情報
千曲バス WEB SITE



WEBからご予約
発車オーライネット WEB SITE



千曲バス株式会社
CHIKUMA BUS

千曲バス 高速バス予約センター

☎0267-62-0010

9:40 ~ 18:30 無休 長野県佐久市野沢20番地

社員・乗務員募集中

お問い合わせ：総務部 TEL0267-62-0081

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

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。

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。

- ・ どんと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、季節や風向き、時間帯などに十分配慮してください。



耕作放棄地の再生のための補助金

農政課 ☎62・3203

市では、耕作放棄地を耕作可能な状態に戻すための補助制度を設けています。農地の有効活用を図るとともに、地域景観を保全するためにご活用ください。

▽耕作放棄地の再生

耕作放棄地を再生し、耕作可能な農地に整備する場合、10アールあたり3.5万円補助

▽再生後の営農再開

再生した農地で作付けを行う場合、10アールあたり2.5万円補助

※対象農地や対象者等の条件あり

※着工前に要申請

※詳細は農政課までお問い合わせください。



農作物等有害鳥獣被害対策のための補助金

農政課 ☎62・3203

市では、有害鳥獣（シカ等）による農作物への被害を防止するための補助制度を設けています。農作物や農地の保護のためにご活用ください。

▽対象 防護柵等（延長100m以上）

▽補助率 設置費用の10分の3（上限10万円）

※対象農地や対象者等の条件あり

※着工前に要申請

※詳細は農政課までお問い合わせください。



就学援助費の入学前支給

学校教育課 ☎62・3478

就学援助とは、小中学校の教育に必要な費用の一部を援助する制度です。

令和6年度に小学校または中学校に入学をする予定者の保護者を対象とした費用を、令和6年の1月末に支給します。

ご希望の方は申請が必要です。

▽対象

子どもの住所が佐久市にあり、児童扶養手当を受給しているまたは世帯総所得が基準以下である等の要件を満たす者

▽提出期限

11月15日(水)（必着）

▽提出書類

佐久市就学援助費（新入学児童等学用品費等の入学前支給）受給認定申請書

※申請書は、市ホームページに掲載または学校教育課窓口で配布。

▽提出方法

学校教育課へ持参または郵送で提出



ホームページ QRコード

絵本と薔薇の
フォトルーム誕生

Twin Tower 4F
Photo Spot Room

シャトレーゼリゾート八ヶ岳が運営する「風の丘しいある」のガーデン内にそびえ立つシンボルタワーの4Fに「本」と「バラ」をイメージした、フォトルームが誕生しました。お写真をご自由に撮影いただけます。絵本のヒロインになってみてはいかがでしょうか？

CHATERAISE GARDEN ■営業時間

ガーデン	10:00~17:00
ランチ	11:00~14:00 (ラストオーダー 13:30)
カフェ	14:00~16:30

TEL.0267-88-7761

〒385-0061 長野県佐久市榎岸3870-1

本気で結婚を考えている方を
全力で応援しています。

長野県での
真剣に結婚をしたい方の
はじめの一歩は
JUNON から

ご連絡は
LINE または
お電話で

結婚相談所 JUNON

長野県の会員数 1,000 人以上
(日本結婚相談所加盟会員)

佐久市岩村田 5009-1
☎0267-78-3245
https://www.junon.cloud

公式 LINE

小型除雪機等購入費補助金

土木課

☎62・3302

市では、小型除雪機等の購入費に対する補助制度を設けています。区やPTA等の団体の皆さんに活用していただき、生活道路や通学路、歩道などの除雪を実施していただいています。冬の降雪に備え、制度をご活用ください。

▽対象 区等が道路等の公共施設の除雪に使用するための小型除雪機および除雪板

▽補助率 小型除雪機および除雪板の購入に要する経費の2分の1以内

(同一年度補助金上限額30万円)

※購入前に要申請



電気自動車の購入に対する補助金

環境政策課

☎62・2917

地球温暖化の防止等に寄与するため、電気自動車の購入経費に対する補助制度を設けています。

▽対象者 国の補助金の交付を受けて、市内の事業所または代理店等から電気自動車を購入する方

▽補助率 国の補助金の2分の1以内(上限額20万円)

▽申請期限 国の補助金額が確定された日の翌日から90日以内



省エネ家電製品の買い替えに対する補助金

環境政策課

☎62・2917

省エネ性能の高い家電製品への買い替えの経費に対する補助制度を設けています。

▽LED照明

・市内に本店を有する事業所から購入 上限5千円(2分の1以内)

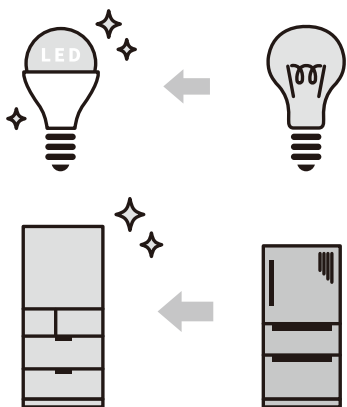
・その他市内の事業所から購入 上限2千円(4分の1以内)

▽電気冷蔵庫

・市内に本店を有する事業所から購入 上限3万円(5分の1以内)

・その他市内の事業所から購入 上限1万円(10分の1以内)

※先着順、予算に達した時点で受付終了



長野県最低賃金のお知らせ

長野労働局労働基準部賃金室

☎026・223・0555

長野県内の事業場で働く全ての労働者に適用される「長野県最低賃金」が、令和5年10月1日から時間額948円に改正されますので、ご確認ください。



宝くじ公式サイトでのインターネット購入

財政課

☎62・3032

「宝くじ公式サイト」では、宝くじのインターネット販売が行われており、いつでもどこでも宝くじが購入できます。詳細は宝くじ公式サイトをご覧ください。

宝くじ公式サイト | 宝くじがネットで購入できる!

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | TEL 0570-01-1192(ナビダイヤル 有料)
宝くじコールセンター | TEL 011-330-0777(有料)

必要なものを、必要な時に、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



■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

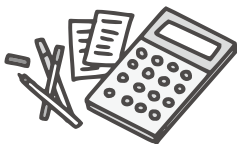
募集



農業複式簿記セミナー参加者募集
 佐久市営農業支援センター事務局
 (農政課内) ☎62・3203

自分の農業経営の状況を把握するために必要な、複式簿記のセミナーを開催します。経営目標達成のために、お役立てください。

- ▽日程 11月9日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)、12月6日(木)、14日(木)、21日(木)
- ▽時間 午後1時～4時30分
- ▽会場 生涯学習センター(野沢会館) 視聴覚室
- ▽受講料 無料
- ▽テキスト代 900円(税込)
- ▽対象 佐久地域の農業者(就農希望者含む)
- ▽持ち物 ノートパソコン、筆記用具、計算機
- ▽定員 20名
- ▽申込方法 LINEまたは電話で申し込み
- ▽申込期限 10月31日(火)



佐久市内農業見学会参加者募集
 佐久市認定農業者連絡協議会事務局
 (農政課内) ☎62・3203

地域で営まれる農業を市民の皆様を知っていただくため、見学会を開催します。
 ▽日時および見学場所(予定)

- ・10月28日(土) 午後1時～
 - ・アグリキュルチュール軽井沢(根菜)
 - ・農事組合法人 矢島いきいき会(大豆)
- ※詳細は参加者に通知します。

- ▽参加費 無料
- ▽定員 20名程度(定員超の場合抽選)
- ▽申込方法 LINEまたは電話で申し込み
- ▽申込期限 10月16日(月)

うすだ健康館チャレンジショップ 出店者募集
 白田支所総務課 ☎82・3112

うすだ健康館(佐久市白田健康活動サポートセンター)に設置されている「チャレンジショップ」への出店者を募集します。

- ▽募集区画 1区画
- ▽店舗面積 18㎡(トイレ・手洗を含む)
- ▽出店期間 令和6年4月から2年間(予定)



ホームページ QRコード

- ▽申請書類の提出期限 11月10日(金) 午後5時15分まで

※11月(予定)に応募者によるプレゼンテーションを行い、選定委員会において出店者を決定します。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

音読者養成講座受講者募集
 中央図書館 ☎67・2111

音読に携わる音読ボランティアの育成を図る目的で、音読者養成講座を開催します。

- ▽日程 11月8日(木)・15日(木)・22日(木)・令和6年1月10日(木)・17日(木)・24日(木)
- ▽時間 午後1時30分～3時30分
- (1回目のみ午後1時30分～4時)

- ▽会場 中央図書館 視聴覚室
- ▽受講料 無料
- ▽対象 音読ボランティアに意欲があり、日程の全ての講座を受講できる方(全6回)

▽講座内容 発声、発音、朗読、録音の実技について、基礎から中級までを学びます。

- ▽講師 駒村則子氏
- ▽定員 10名
- ▽申込方法 LINEまたは中央図書館へ電話・窓口で申し込み
- ▽申込期間 10月3日(火)～11日(水)(10日(火)は休館日のため除く)

午前9時30分～午後6時

▽抽選 申込者数が定員を超えた場合は抽選(くじ引き)を行い、受講者を決定します。

- ▽抽選日 10月22日(日) 午前11時
- ▽抽選会場 中央図書館 視聴覚室

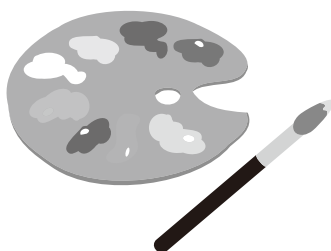
第38回佐久平の美術展 作品募集
 近代美術館 ☎67・1055

▽応募資格
 ・佐久地域に関心がある方
 ・平成20年4月1日以前に生まれた方
 ・直接搬入に対応できる方

- ▽募集作品
 ・平面部門(日本画・油彩画等)
 ・立体造形部門(彫刻・工芸等)
- ▽作品搬入・受付日程 令和5年12月8日(金)～9日(土)

- ▽搬入場所 近代美術館
- ▽応募手数料 各部門1点3000円

(令和6年4月1日時点で19歳以下の方は1000円)
 ※詳細は近代美術館ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

第35回
佐久市望月駒の里
草競馬大会



11月3日(金・祝)
午前9時～午後3時30分
望月総合グラウンド

県内外から、ポニーや農耕馬、サラブレッドなど
たくさんの馬が出演し、白熱したレースを繰り広げます。

問合せ：
望月駒の里草競馬大会実行委員会事務局
(望月支所経済建設環境係内)
☎53-3111



中山道塩名田宿
宿場祭り



宿場の風情が今なお残る塩名田宿で、地元住民による手作りの祭りが、5年ぶりに開催されます。神輿、太鼓、民謡流しなどが行われます。

▽日時 10月8日(日) 小雨決行
午前9時30分～午後3時30分

▽場所 佐久市塩名田お滝通り (旧中山道)


問合せ：
浅科支所 経済建設環境係 ☎58-2081



防災豆知識 Q & A

Q 避難所には何を持っていったらいいの？

A 飲料水や非常食 (一人3日以上)、着替え、雨具 (カッパ)、防寒具、タオル、普段飲んでいるお薬、予備の電池、携帯電話と充電器、貴重品 (通帳、現金等) の他、個人で必要なものがないか日頃から家族間で話し合っておきましょう。
また、非常持出品はリュックなどに入れ避難時は両手が自由になるようにしましょう。



●期限内の納付をお願いします

納期限	10月31日 (火)
市税等	市県民税 (第3期)
	国民健康保険税 (第4期)
	介護保険料 (第7期)
	後期高齢者医療保険料 (第4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。

今月の納付

■一般寄附 (順不同)

▽市へ
・現金 2000円 佐久の鯉太郎乙様


▽市内小中学校へ
・液晶プロジェクター 5台
・ジェットヒーター 5台
日精エー・エス・ビー機械(株)様

▽川村吾蔵記念館へ
・川村吾蔵作 ブロンズ像「春」
木下修様

▽岩村田保育園へ
・じゃがいも 300kg
清水典昭様
田嶋史朗様

▽田口保育園へ
・きゅうり 12kg・ズッキーニ 5本
土屋徳年様

■ふるさと納税寄附
ふるさと納税でご寄附いただき、ありがとうございます。寄附者名は市ホームページに掲載しています。



ふるさと納税

寄附

イベント・講座情報

イベント


イベント名	日時	場所	問合せ先
企画展 「華麗なタティングレースの世界展」	10月7日(土)～22日(日) (月・火は休館日、9日は開館) 9:00～16:30 (最終日15:30まで)	鎌倉彫記念館	文化事業団(鎌倉彫記念館) ☎82-7095
第18回 佐久ふれあい広場 ・障がいの有無・老若男女問わず、誰もが優しい心をもって、お互いに支える住みよい地域づくりを一緒に考える場 ・販売・ステージ発表・展示・各種体験コーナー・プチおさがり会	10月15日(日) 10:00～12:00	あいとぴあ臼田	佐久市社会福祉協議会 福祉課 ☎67-2463
スマホで星を撮ろう！(土星)	10月25日(水)～29日(日) 19:30～21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
毎月26日「風呂の日」サービス ・入浴料50円引き ※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	10月26日(木) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	10月26日(木) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
	10月26日(木) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	穂の香乃湯	穂の香乃湯 ☎58-0033
平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」 ・佐久市民を対象に入浴料が割引になります ※他割引との併用不可	10月27日(金) 11:00～21:00 (最終受付20:30)	平尾温泉 みはらしの湯	平尾温泉みはらしの湯 ☎68-0261
トワイライトコンサート 錦秋に弾む音色の広がり マリンパオーケストラ Special演奏会	10月28日(土) 15:00～16:30	コスモホール 大ホール	文化事業団 ☎82-3962
第10回甲信越ブロック在宅医療推進フォーラム 第1部：特別講演「便秘・排便ケア」 第2部：シンポジウム「在宅医療ラストワンマイルの取り組み」 佐久地域の在宅医療の取り組みを一緒に学んでみませんか	10月28日(土) 13:00～16:45	佐久総合病院 農村保健教育ホール (Aホール)	佐久医師会 ☎62-0442
第46回平尾山もみじ祭り 秋色深まる平尾山公園一帯で、バラエティ豊かな、特設コーナーやステージイベントなどが楽しめます。	10月29日(日) 10:00～15:00	佐久スキーガーデンパラダ 北パラダ(メイン会場)	平尾山もみじまつり実行委員会 (事務局：観光課) ☎62-3285
第3回国際交流サロン 親子で参加できるわくわくワークショップ 「世界のことはで遊ぼう♪」	10月29日(日) 14:00～16:00	佐久平交流センター 視聴覚室・情報研修室	移住交流推進課 ☎62-3283
第19回佐久市障がい者福祉展 (佐久市総合文化祭と同時開催)	11月3日(金)～5日(日) 9:00～17:00 (最終日のみ15:00終了)	生涯学習センター (野沢会館)、 市民創練センター	佐久市障がい者福祉展運営委員会 (事務局：福祉課) ☎62-3147
「ON YOUR MARK (位置について)」 地域連携と文化芸術活動をテーマとしたイベント・ フォーラム	11月11日(土)、12日(日)	コスモホール	文化事業団 ☎82-3962
市民参加型 第15回こころのミュージカル 「日本の農村医療を変えた佐久総合病院 名誉総長 若月俊一物語」講演会およびミュージカル公演	11月19日(日) 13:00～16:00	コスモホール 大ホール	こころのミュージカル製作委員会・ 文化事業団 ☎82-3962
第21回コスモホール佐久 第九演奏会	12月3日(日) 14:00～16:00	コスモホール 大ホール	文化事業団 ☎82-3962

図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
おはなしの会	10月14日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象：乳幼児)	10月19日(木) 10:30	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	10月19日(木) 10:30	浅科図書館
ぼっけおはなしの会	10月21日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	10月21日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	10月21日(土) 11:00	浅科図書館
ザ・フレンズ朗読会	10月25日(水) 11:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	10月28日(土) 11:00	望月図書館
語りのおもてなし	10月28日(土) 15:00	中央図書館
雑誌リサイクル市 ※雑誌なくなり次第終了	10月28日(土)・29日(日)	中央図書館・臼田図書館

問合せ：
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

図書館ホームページ 

障害者自立生活支援センター講座

問合せ：障害者自立生活支援センター ☎88-6561
FAX88-6562



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

イベント名	日時	場所
「エンジョイ・アート」 自分だけの作品を作ろう	10月10日(火) 13:30～15:00	障害者自立生活支援センター オープンスペース(あいとぴあ臼田)
「ヨガ教室」筋肉をほぐしたり伸ばしたり、 柔軟性を養い、癒しの時間を過ごしましょう	10月27日(金) 13:30～15:00	野沢会館 和室1・2
「音楽を楽しむつどい」 生演奏に合わせて歌おう	11月10日(金) 13:30～15:00	あいとぴあ臼田 交流室3

講座・教室・スポーツ大会

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



イベント名	日時	場所	問合せ先等
カブトムシの幼虫観察会 ※小学生以下は保護者同伴	10月21日(土) 10:00~12:00	パラダ「昆虫体験学習館」	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名程度 申込期間：9月28日(木)~10月12日(木) ※定員に達し次第締め切り  LINE申込可
スマホでもっと図書館を使いこなそう!	10月25日(水) 10:30~11:00	サングリモ中込図書館	中央図書館 ☎67-2111 参加費：無料 定員：10名程度 (先着順) 申込期間：9月28日(木)~10月12日(木) ※定員に達し次第締め切り 持ち物：図書館利用者カード、スマホやタブレット、ノートパソコンなど  LINE申込可
第1回おやこの食育教室 対象：年中児~小学生と保護者の方 (中学生以降の兄姉・祖父も可)	10月28日(土) 10:00~13:30	佐久市保健センター	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費：無料 定員：先着8組 (1組2~3名) 申込期間：10月2日(月)~13日(金) 持ち物：エプロン、上履き  LINE申込可
木彫りをたのしもう 手鏡等の裏面に浮彫りをします 対象：小学校中学年以上 ※小学生は保護者同伴	10月29日(日) 9:00~16:00	川村吾蔵記念館多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費：1000円 定員：6名程度 申込期間：10月20日(金)まで 持ち物：筆記用具、彫刻刀、昼食  LINE申込可
市内施設見学 ~佐久平クリーンセンター・旧大沢小学校~	11月1日(水) 9:15~12:00 (受付 8:55)	集合場所：市役所2階市民ホール	広報広聴課 ☎62-3075 参加費：無料 定員：30名 申込期間：10月2日(月)~13日(金) 持ち物：筆記用具、雨具  LINE申込可
消しゴムハンコで年賀状をつくろう 干支の龍などを消しゴムハンコでつくります ※小学生低学年は保護者同伴	11月12日(日) 9:00~12:00	川村吾蔵記念館多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費：700~1000円 定員：10名程度 申込期間：11月1日(木)まで 持ち物：筆記用具、カッター、彫刻刀  LINE申込可
望月歴史民俗資料館講座「芦田(依田)信蕃の足跡を巡る秋の散歩」 信蕃公ゆかりの康國寺・春日城を巡ります	11月17日(金) 9:00~11:45	康國寺・春日城	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：100円 定員：20名程度 申込期間：10月19日(木)~11月16日(木)まで ※定員に達し次第締め切り 
オレンジカフェ座談会(認知症カフェ) 認知症当事者の方、介護しているご家族、認知症に関心を持つ地域の方の交流の場です	10月10日(火) 13:30~15:00	市民創縁センター視聴覚室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要 
家族介護者交流会 テーマ：ハンドベル演奏会	10月13日(金) 13:30~15:00	浅間会館第1・2会議室	岩村田・東地域包括支援センター ☎67-6910 参加費：無料 定員：20名 
佐久市在宅医療・介護連携体制推進事業市民公開講座「老後を自分らしく~遺言・相続・家族信託~」	11月7日(火) 13:30~15:30	市民創縁センター大会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：50名 申込期間：11月2日まで  LINE申込可
フレイル予防教室 対象：75歳以上の市民の方	11月29日(水) 9:30~11:30 (受付 9:20)	生涯学習センター(野沢会館)	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：20名 申込期間：10月27日まで  LINE申込可
スポーツ大会・教室 スポーツ教室の参加対象は初心者です。詳細はホームページ参照。			
森林セラピー&ハーブティー	10月21日(土) 9:00~12:00	平尾の森(ファープルの小径)	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：15名程度 申込期間：10月3日(火)~10日(火)  LINE申込可
スポーツライミング教室	11月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)、12月5日(火) 19:00~21:00	佐久平クライミングセンター	申込期間：10月3日(火)~27日(金)
軽スポーツ教室	11月10日(金)、17日(金)、24日(金)、30日(木)、12月7日(木)、15日(金) 10:00~11:30	佐久市総合体育館	申込期間：10月3日(火)~11月2日(木) 17:00
ソフトボール(ピッチング)教室	11月25日(土)、12月3日(日)、1月13日(土)、28日(日)、2月17日(土) 9:00~11:30	浅科多目的屋内運動場 浅科総合グラウンド	申込期間：10月3日(火)~11月10日(金)
第17回佐久市小学生駅伝大会兼第19回市町村対抗小学生駅伝佐久市代表選手選考会	11月12日(日) 開会式 9:00~	佐久総合運動公園陸上競技場 クロスカントリーコース	申込期間：10月3日(火)~19日(木)
ティーボール教室	11月19日(日)、26日(日) 13:00~15:00	浅科総合グラウンド	申込期間：10月3日(火)~11月10日(金)
スピードスケート教室	11月19日(日)、26日(日) 12月3日(日) 9:00~11:00	松原湖スケートリンク	申込期間：10月3日(火)~11月2日(木)
第19回佐久市小学生ドッジボール大会	11月18日(土) 8:30 競技開始	佐久市総合体育館 浅間体育センター	申込期間：10月13日(金) 17:00まで
佐久平ソフトバレーボールフェスティバル	11月19日(日) 開会式 8:45~	佐久市総合体育館	申込期間：9月4日(月)~11月2日(木)

佐久市スポーツ協会
☎88-6123



公民館報さくし

No.223

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

親子で楽しみ、親子で学ぶ ～子ども公民館報告～

全世代が参加利用できる公民館活動。日頃は通学のために参加しにくい小学生に焦点をあてた活動が「子ども公民館」です。今年も、24企画が実施され、全体で約600名の小学生と保護者が参加したそうです。日頃はなかなかできない自然体験、ものづくり、探究的学習などに挑戦することができ、満足感でいっぱい姿が見られました。

「キッズヘアアレンジ教室」 7月8日東公民館

「テーマ『浴衣でおしゃれしてお祭りに』に合わせてという面もありますが、親子のふれあいという目的もあります」と講師の熊谷美容師さん。崩れにくい裏編み込みを身につけようという真剣なお母さん方の姿がありました。後半、お母さんの髪を編む微笑ましい子どもの姿が何組も見られました。「人に編んでもらうのなんて、何十年ぶり……」というお母さんのうれしげなつづやきが印象的でした。



裏編み込みを学ぶ



「今度は私が…」



「アッ! ついた!」

「親子防災体験教室」 7月22日野沢公民館

講師を務めた長野LP協会佐久支部の皆さんの願いは「災害時に、火を上手に使ってほしい」につきるそうです。同協会の東日本大震災支援の際に、火を怖がり焚火で暖をとれずにいた小さな子の姿を見たことが、この想いの底にあるそうです。縄と木を使った初めての火起こし体験で、火が点く度に、歓声と拍手が湧きあがりました。液体窒素を使った実験で、凍らせたマシュマロの食感に「冷たくてサクサクッ!」と驚く声がありました。

(編集委員：伴野)

子供達から教わる若者言葉にはいつも感心する。複雑な感情を端的に言い表しているから。中でも「エモい」は既に古いのだろうが好きで、よく使ってしまう。「エモい」とは何とも言い表せない素敵な気持ちになった時、とりわけ心地の良い懐かしさや良質のセンチメンタルに襲われたときに使う言葉だそう。私にとって旧中込会館はエモさのかたまりだった。時々ヨガ講師をさせていただいているが、当時は旧中込会館を会場にお借りしていた。二階の和室は全面窓で眺めが良く、端には足踏みミシンが並び、天井には裸電球が。ホワイエには大きな回りの階段があり、古き良きホールや墨汁だらけの給湯室も。夏はエアコンを使うと水が垂れるので下にタオルを敷き、冬はストーブのスイッチの押し方にちょっととしたコツが必要だった。昭和の雰囲気と大切に使用されてきた古い物達に囲まれると、なんだか安心してエモくて大好きだった。ここが取り壊されると聞いた時は悲しかった。何かお礼を伝えたくて、最後のレッスンの後に柱の陰に、「今までありがとう!!」とペンで書いたのは内緒。

コラム 色えんぴつ



中込新町
金澤 優子

今までありがとう!!

今回は佐久市佐久の先人検討委員会監修者を務めた直木賞作家の井出孫六です。



1931年南佐久郡白田にて井出今朝平、かつの末っ子として誕生。兄姉は、兄5人、姉4人の10人で年齢差二十余年の大家族の中で多感な幼少期を過ごす。姉、丸岡秀子 兄、井出一太郎、武三郎、源四郎など多方面で活躍した姉兄を持つが、いずれも文学的才能豊かな兄姉で文科系家庭環境に恵まれた。子どもの頃からユーモアに富み「頓智小僧」の愛称を持っていたと言われる。

野沢北高から東京の九段高校を経て1955年東大仏文科卒。その後、都内中学、高校の教師を勤め1958年中央公論社入社。編集部にて在籍11年。1969年退社して文筆生活に入る。

主に小説、ルポルタージュ（最初は森林労働者の職業病と問題になった白蠟病^{はくろうびょう}を取材^{おさらい}）などを執筆した。1975年小説『アトラス伝説』で直木賞を受賞。1986年『終わりなき旅』で大佛次郎賞を受賞。新聞雑誌の連載、執筆多数。2013年信毎賞受賞。

満蒙開拓平和記念館顧問、放送文化基金審査委員、各大学講師、NHK番組審議委員、日中文化交流協会日本作家代表団団長、石橋湛山^{たけはら}平和賞選考委員長等歴任。2020年10月8日89歳で没。

『秩父困民党群像』『抵抗の新聞人 桐生悠々』など著作は50を超えるが、多作の作家ではなく資料蒐集に基づいた丁寧な作品が多い。その中で弱い立場の視点、歴史の光が当たらない人々の生きざまを取り上げている。また日本の敗戦を14歳で体験したことも彼の思想背景になっている。それは「偉大な言論機関、ジャーナリズムの最大の使命は権力批判の鋭利な刃^{やいば}として機能することでなければならない」という信念に繋がっている。また、中国残留邦人問題にも関心深く『終わりなき旅』の執筆をはじめとして阿智村の満蒙開拓平和記念館設立にも当初から関わっている。信濃毎日新聞のコラム『今日の視角』には150回以上寄稿し『新千曲川スケッチ』など郷土へのおもいを作品にしている。

一貫して他者に対する優しさ、思いやりを持ち続けた作家であった。

昨年、遺族の希望で孫六の取材メモ等、資料一式を市に寄贈させていただいた。現在、中央図書館で整理中とのことで、何らかの方法で市民の皆さんにその内容をお伝えできるようになると思う。

(橘倉酒造(株) 会長 井出 民生)

【参考文献】 岩波書店 前社長山口昭夫氏の著作「耕心」 井出今朝平追悼集「凌霜」

※10月21日(土) 13:30から交流文化館浅科にて、青木理(おさむ)氏を講師に、聞き手に小木田順子氏をお迎えし令和5年度図書館講座「一冊の本と人生～井出孫六さんと私～」が開催されます。詳細は、公民館報9月号をご覧ください。(編集部)



「アライ (Ally) とは」

アライ (Ally) という言葉を知っていますか？これは、性的マイノリティの方々を理解し、応援する人のことです。アライがいることで、当事者に安心感をもたらします。また、自らがアライ (Ally) であることを表明する方法として、レインボーフラッグを机に置くことなどがあります。レインボーフラッグは、性の多様性を表すシンボルで、性的マイノリティの支援の意思表示に使われています。世界的に、赤・橙・黄・緑・青・紫の6色が一般的に使用されています。

長野県では、令和5年8月1日に「長野県パートナーシップ届出制度」が始まりました。この制度は、双方又はいずれか一方が性的マイノリティであるお二人が、お互いを人生のパートナーとすることを県へ届け出て、県がその届出を受領したことを証明する「届出受領証」等を交付する制度です。

性的マイノリティの当事者が自分の周りにはいないと思っていないませんか。各種調査等により異なりますが、性的マイノリティの方は、左利きやA B型の方と同等の割合でいる、とも言われています。

お互いの性のあり方を尊重し、誰もが生きやすい社会にするために、性の多様性を知り、私たち一人ひとりが自分のこととして考えてみましょう。

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-3135)

第19回佐久市民総合文化祭開催のご案内

佐久市にお住まいの方や市内で文化活動をされている方が、日頃の活動の成果である作品を発表する場です。駐車場に限りがあるため、今年度も会場を分けて開催します。皆様のご来場をお待ちしています。

- 開催日時 11月3日(金)～11月5日(日) 午前9時～午後5時(5日は午後3時まで)
- 開催場所 生涯学習センター・市民創錬センター
- 同時開催 第45回佐久市菊花展、第19回佐久市障がい福祉展

展示部門	生涯学習センター	写真、木彫、仏像彫刻、切り絵、俳句、川柳、短歌、工芸銅板、水墨画、陶芸、てん刻、刻字、民芸、表装、絵画、書道、福祉展
	市民創錬センター	絵手紙、切手、盆栽、フラワーデザイン、華道、押し花 菊花展(11月3日(金)～8日(水))、福祉展

【問合せ】中央公民館(市民創錬センター内) TEL:66-0551 FAX:66-0553

令和6年 佐久市「二十歳のつどい」(旧成人式)の開催について

■式典の名称変更について

民法改正により、令和4年4月1日から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられましたが、佐久市では、式典の名称を「成人式」から「二十歳(はたち)のつどい」に変更し、これまでどおり20歳の方を対象として開催します。

開催日	令和6年1月3日(水)
会場	長野県立武道館(佐久市猿久保165-1)
対象	平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方



※詳細は市公式HPをご確認ください。

■参加方法について

令和5年9月30日現在、佐久市内に住民登録がある方

11月上旬頃、住民登録の住所に、ご案内(兼入場券)をお送りします。※参加申込は不要です。

進学や就職等で佐久市外に転出し、佐久市に住民登録がない方

電話または佐久市公式LINEアカウントより**参加申込が必要になります。**(申込期間10月2日(月)～11月30日(木))
12月上旬頃、お申込みされた住所にご案内(兼入場券)をお送りします。

《電話申込》 佐久市教育委員会 生涯学習課 ☎0267-62-0671(平日8:30～17:15)

《LINE申込》(推奨) 佐久市公式LINEアカウントを友だち追加後、「二十歳のつどい参加申込」を選択しガイドにそって必要事項を入力してください。

公民館

おさそいカレンダー

◎お住ま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

	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	◎スマートフォン使い方講座Ⅰ 基本的な操作方法から、カメラ・インターネット検索など、初心者向けの講座です。お気軽にご参加ください	①11月9日(木)②11月17日(金) (時間)10:00～11:30	浅間会館 会議室3・4	指導員 白鳥美由紀先生	<参加費> 無料 <持ち物>スマートフォン(お持ちでない方には貸出します) <定員>10名程度 ※申込受付開始 10月18日(木) 8:30
	◎洋風クッキングⅡ メニュー:シーフードグラタン、変わり焼きとり、フロランタン 参加お待ちしております	11月22日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費> 800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 10月25日(木) 8:30

◎お住ま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。

■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
野沢公民館	◎ 楽しく歌おう(秋) 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!	10月10日(火) 13:30~15:30	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	歌唱指導 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 ※ 申込受付中
	◎ 歴史講座 ～佐久郡八十八ヶ所巡礼その1～ 江戸時代から巡礼が行われるようになった佐久郡八十八ヶ所の歴史を学んでみませんか	11月11日(土) 9:30~11:30	集合：旧大沢小学校 第六十一番札所 大沢長命寺	佐久広域連合職員	<参加費>100円(資料代) <持ち物>筆記用具・飲み物 <定員>15名程度 ※ 申込受付開始 10月2日(月) 8:30
中込公民館	◎ カラダいきいき健康講座④ 「楽しく、無理なく、いつまでも若々しく」 あなたが主役の健康づくりを応援します。 膝痛の改善・転倒・骨折予防のための体操	11月 2日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 理学療法士	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷けるもの・飲み物 <定員>30名程度 ※ 申込受付開始 10月11日(木) 8:30
	◎ そば打ち体験講座 一人一鉢新そばを使ったそば打ちに挑戦してみませんか。打ったそばはお家で茹でてお楽しみください	11月22日(水) 9:30~11:30	信州蕎麦打ち研究会 そば打ち道場	信州蕎麦打ち研究会の皆さん	<参加費>1,500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※ 申込受付開始 10月24日(火) 8:30
東公民館	◎ 絵手紙教室(全2回) 絵手紙を描いてみませんか。 道具のレンタルもできますよ。 制作を楽しみましょう	①11月13日(月) ②11月14日(火) (時間) 13:30~15:30	東会館 創作室	絵手紙講師 岩本幸枝先生	<参加費>420円程度(画仙紙代等) <持ち物>絵筆・パレット・顔彩・墨液・水入れ・新聞紙・ティッシュ・モチーフ(描きたい物 みかん、りんごなど) <定員>12名 ※道具レンタル800円(事前申込み) ※ 申込受付開始 10月11日(木) 8:30
	◎ 人権同和研修 身近な人権について一緒に学びましょう。 参加お待ちしております	11月18日(土) 13:30~14:30	東会館 会議室1・2	人権同和教育推進員	<参加費>無料 ※ 申込受付開始 10月23日(月) 8:30 ※当日参加もできます
◎ 第50回ふるさと写生大会 文化の日秋の風に吹かれながら、臼田稲荷山公園で写生を楽しんでみませんか。 <日 時> 11月3日(祝・金) 9:00~12:00 ※雨天中止 <受 付> 8:45~9:00(稲荷山公園駐車場) <持ち物> 鉛筆・絵具・クレヨン・画板など ※画用紙は1人1枚当日受付でお渡しします。 ※申込受付締切日 10月31日(火) 17:15 《作品展示期間》11月6日(月) 13:00~14日(火) 15:00 場所: あいとびあ臼田エントランス					
臼田公民館	◎ 星空ウォーキング! ~星の教室(秋)~ 星空観望会です。秋の星空を一緒に楽しみましょう ・雨天の場合も開催します	11月15日(水) 19:30~21:00	あいとびあ臼田 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 ※ 申込受付開始 10月4日(水) 8:30
	◎ 年賀状パソコン教室(全3回) パソコンでオリジナル年賀状を作ってみましょう ※ノートパソコンがある方限定	①11月10日(金) ②11月17日(金) ③12月 1日(金) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 多目的室3・4	学習グループ「パソコンサークルびかねっと」代表 平林稔子先生	<参加費>700円程度(テキスト代等) <持ち物>CD-ROMが使えるノートパソコン <定員>10名 ※ 申込受付期間 10月5日(水) 8:30~11月7日(火) 17:15
	◎ ステンドグラス講座①  ～クリスマスリースを作ろう!～ ステンドグラスでリースを作ってみましょう	11月19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	◎どちらか1つの講座を選んで、申し込みください。 <参加費>各2,000円(材料費) <持ち物>ビニール手袋・汚れても良いタオル・軍手
	◎ ステンドグラス講座②  ～クリスマスツリーを作ろう!～ ステンドグラスでクリスマスツリーを作ってみましょう	11月22日(水) 13:00~16:00	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<定員>各12名 ※ 申込受付期間 10月17日(火) 8:30~10月19日(木) 17:15



◎お住ま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
◎ 1年中楽しめる よもぎもちづくり教室 春に採ったよもぎで よもぎもちを作ります 	10月31日(火) 13:00~16:00	浅科会館 料理講習室・ 食育室	学習グループ「サークルミモザ」の皆さん	<参加費>500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>12名 ※申込受付開始 10月5日(木) 8:30
◎ 人権講座 身近な人権について、あらためて考えてみませんか?	11月11日(土) 13:30~14:30	浅科会館 会議室1・2	人権同和教育推進員	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定員>30名 ※申込受付開始 10月17日(火) 8:30 ※当日参加もできます
◎ 切り絵教室 ~年賀状編~(全2回) 年賀状にぴったりな切り絵を作ります。切り絵の世界を楽しみましょう	①11月13日(月) ②11月20日(月) (時間) 9:30~11:30	浅科会館 会議室1・2	切り絵作家 竹内芳枝先生	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>デザインカッター・カット ー板・のり <定員>8名 ※申込受付開始 10月13日(金) 8:30
◎ そば打ち講習会 新そばの季節です! そば打ちに挑戦してみませんか?	11月30日(木) 9:30~12:00	観音峯活性化センター	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>1,000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>10名 ※申込受付開始 10月27日(金) 8:30
◎ 愛唱歌合唱講座うたごえホール(第5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	10月18日(木) 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
◎ 家族の笑顔が一番 ~しあわせクッキング~ ② メニュー: スペアリーブのロースト きこのコロッケ アップルパイ 	11月 9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・飲み物・ 持ち帰り用容器 <定員>8名 ※申込受付開始 10月12日(木) 8:30
◎ めざせ! そば打ち名人講座(全3回) そば打ちの基本を反復練習します。 本格的な年越しそばを目指します。	①11月29日(木) ②12月 7日(木) ③12月13日(木) (時間) 9:30~12:00	観音峯活性化センター	そば打ち講師 鈴木 茂先生	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>9名 ※申込受付開始 10月26日(木) 8:30

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※申込受付は平日の8:30~17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。

※<定員>のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。

また、**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。

瀬音

公民館活動に携わる機会をいただき感謝を受けました。様々な経験をさせて頂き、地域の皆さんとの交流が楽しいひとときでした。

新しいスキルを学ぶ機会もあり、自己成長を感じました。

これからの公民館活動には、様々な期待をしています。

まず、地域の交流と連帯を深める場として、より多様なプログラムやイベントを展開し、住民同士の交流を一層促進することです。

また、地域の特性やニーズに合わせた学習機会やワークショップを提供することで生涯学習の場として活用されることです。公民館は文化や芸術の発信拠点として、また地域の創造性を育む場としての役割もあります。ウェルネスに関することを充実させれば、地域住民の健康増進にも役立つでしょう。さらに、環境問題や持続可能性に焦点を当てたイベント等を展開すれば、地域の持続的な発展に向けた取り組みをリードする存在ともなっていくことでしょうか。

公民館への期待とアイデアは大きく広がっていきます。
(白田地区協議会
前会長 金井洋介)

地元佐久を学び、自信がついた

依田理子

問合せ：人権同和課
☎62-3135



10月、浅間山初冠雪のニュースがきかれる頃だろうか。私は佐久北インターから上信越自動車道を走り出すときに、正面に見える浅間山が大好きだ。

佐久平女性大学の一期生として一年間学んだ。学びの中で、地元佐久の魅力を再発見し、佐久で働く自分に自信が持てるようになった。

私は大学四年間を東京で過ごしたが、都会の雑踏の中で働くイメージが持てず、Uターン就職した。住み慣れた地元で働く安心感を感じながらも、一方で全国各地を飛び回り活躍する友人と自分を比較し「地元に戻ったのは甘えだったのではないか」と心のどこかで劣等感を感じていた。

第一回女性大学の講義で『佐久の好きな場所』を問われた。就職や結婚を機に佐久に住み始めた学生が多くいる中で、彼女たちは、私の知らない佐久の魅力を話していた。



「佐久を元気に」をテーマにした私の卒業発表

私は、人生の大半を佐久で過ごしているにも関わらず、こんなにたくさんの魅力があったのかと少し恥ずかしくなったのを覚えている。それが、地元佐久を学びなおそうと思つたきっかけである。佐久平女性大学の講義を通じ、佐久の魅力・佐久で働く自分の魅力にも気づくことができた。

私は普段地元の金融機関で法人担当の仕事をしている。佐久は移住者の開業が多い。開業希望者は皆口を揃えて「佐久が好きで開業地に選んだ」「佐久での開業を誇りに思っている」と話す。彼らを感じる佐久の魅力を聞くことで、また私の知らない佐久の魅力が沢山知ることができた。佐久の寒ささえも魅力だと話す人もいた。私の考える佐久の魅力を話すと「佐久がさらに好きになった」と感謝され、面談の度にも、お互い新たな視点でまた佐久の魅力を共有するようになった。

地元の魅力を発信しながら地元で働く面白さ・やりがいを感じ、自分に自信が持てるようになった。

大好きな地元で働く自分を誇りに思いながら、今後も佐久の魅力を発信し続けたい。

手話

家族

コーナー



①左手を斜めに構えて、その下で右手の親指と小指を立てて左右に振ります。

※イラスト：
長野県手話ガイドブックより

今月のクールチョイス

(賢い選択)



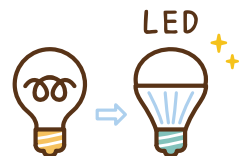
2050ゼロカーボンに向けて、今できることを実践しよう。

高効率照明への切り替えを進めよう

生活に身近な照明器具は、家庭において冷蔵庫に次ぐ消費電力量といわれています。この照明器具を見直すことで、省エネやCO₂の削減につながります。

例えば、電球形LEDランプは、一般電球と比べると約85%も消費電力を抑えることができ、電球自体も長寿命です。購入価格は高価ですが、電気代を含めるとトータルコストは安くなります。

なお、市では既存の照明（LED照明を除く）からLED照明への買い替えに対して補助金を交付しています。補助金を活用して、環境にも家計にも優しい照明へ切り替えませんか。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

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

総務課 ☎62-3002

10月4日(水)午後1時30分～3時30分 野沢会館会議室3
10月11日(水)午後1時30分～3時30分 浅間会館会議室3
10月16日(月)午後1時30分～3時30分 浅科支所
10月18日(水)午後1時30分～3時30分 あいとびあひ田
10月18日(水)午後1時30分～3時30分 佐久市役所2階市民ホール
10月25日(水)午後1時30分～3時30分 東会館学習室兼小会議室
10月31日(火)午後1時30分～3時30分 中込会館会議室1

行政書士による無料相談会

長野県行政書士会東信支部事務局 ☎080-9288-5712

10月28日(土)午前9時～午後3時30分 佐久市佐久平交流センター第2会議室
相談内容 遺言、相続、農地転用、各種許可申請手続、
外国人在留等

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

10月14日(土)午前10時～午後4時 佐久市民創練センター多目的室
10月20日(金)午後1時～3時 あいとびあひ田多目的室3、4、5

生活・就労相談(まいさぼ佐久市)

まいさぼ佐久市 ☎88-6511

平日 午前8時30分～午後5時15分 あいとびあひ田(相談無料)

子育て相談

子育て相談室 ☎63-3794

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

家庭児童相談

家庭児童相談室(子育て支援課) ☎62-3149 または各児童館

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

教育相談

教育相談室 ☎62-2918

平日 午前8時30分～午後6時 市役所南棟3階教育相談室

人権なんでも相談所

長野県地方務局佐久支局 ☎67-2272

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

消費生活相談 佐久市消費生活センター ☎62-7501

または生活環境課 ☎62-3094

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)

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

10月13日(金)午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※10月10日(火)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。

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～



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 X (旧Twitter) ポスト録



肝臓専門医の尾形哲先生が、
X (旧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

ふだんは穏やかな川も
大雨によって堤防が決壊し
街を水浸しにしてしまいます



#肥満・#脂肪肝 の方は
栄養過多とくに果糖過剰で
堤防が決壊した状態

#オーバーフロー→代謝障害の時

- ①ALT > AST
- ②尿酸 上昇
- ③中性脂肪 上昇
- ④LDL コレステロール 上昇 となります

糖を減らすと上記が改善！

公式SNSで行政情報等を発信しています！



LINE



X (旧Twitter)



youtube

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 10月22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



データファイル

人口

総数	97,975人 (-34人)
男	48,214人 (-17人)
女	49,761人 (-17人)
世帯数	43,448世帯 (+18世帯)
〈9月1日現在〉 (増減は前月比)	

交通事故・救急火災

	8月の月間件数	令和5年1月～8月の累計
人身事故	23件	117件
死亡	0人	0人
負傷	27人	149人
救急	498件	3,513件
火災	4件	43件

10月の医療・子育て情報

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。
 ※市外局番は0267です。
 ※詳細については各機関に直接お問い合わせください。

休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
10月 1日(日)	岡田医院	53-2123
	増田医院	66-0303
10月 8日(日)	田嶋クリニック	81-5151
	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
10月 9日(月)	安紀内科クリニック	63-1201
	みらいそだちクリニック	77-7660
10月15日(日)	荻原医院	67-2051
	はせがわ皮ふ科クリニック	78-3116
10月22日(日)	こすも内科クリニック	88-7211
	しのはら形成・皮ふ科クリニック	67-8825
10月29日(日)	小林内科クリニック	66-0500
	たむらペインクリニック	82-3981

時間：午前9時～午後5時

小児 佐久地域休日小児科急病診療センター

期 日	医療機関名	電話番号
10月 1日(日)	浅間総合病院	67-2295
10月 8日(日)		
10月 9日(月)		
10月22日(日)	10月29日(日)	

【受付時間】 午前8時30分～正午
 【診察時間】 午前9時から正午までに受付した患者さんの診療が終わるまで

休日救急歯科診療所 (予約制)

期 日	医療機関名	電話番号
10月 1日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
10月 8日(日)		
10月 9日(月)		
10月22日(日)	10月29日(日)	

【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

地域集団健診

期 日	会 場
10月11日(水)	浅間会館
10月27日(金)	肺がん検診セット あいとびあ白田
10月28日(土)	肺がん検診セット 浅科保健センター
10月30日(月)	肺がん検診セット 望月総合支援センター

子宮頸がん検診

期 日	会 場
10月 7日(土)	佐久市保健センター

乳がん検診

骨粗しょう症検診

期 日	会 場
10月 4日(水)	乳がん検診のみ 野沢体育センター
10月17日(火)	浅科保健センター
10月25日(水)	望月総合支援センター

※詳細については令和5年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期 日	会 場	電話番号
10月19日(木)	口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)	63-3781

時間：午前9時～11時 (時間は予約時に確認)
 対象：令和3年7月生まれのお子さんと保護者 (対象者には事前にご案内を送付します。)
 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)

献血 献血

期 日	時 間	会 場
10月18日(水)	午後1時30分～2時40分	佐久市望月支所
10月22日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～3時30分	イオンモール佐久平

■ 問合せ：健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527

子育てサロン (児童館)

期 日	会 場	期 日	会 場
10月 2日(月)	岸野	10月18日(水)	佐久平・泉
10月 3日(火)	東・白田	10月19日(木)	中込
10月 5日(木)	中込	10月20日(金)	中佐都・望月
10月10日(火)	切原	10月23日(月)	平根
10月11日(水)	高瀬・野沢	10月24日(火)	田口
10月12日(木)	城山・あさしな	10月25日(水)	高瀬・野沢
10月13日(金)	岩村田	10月26日(木)	城山・あさしな
10月16日(月)	小田井	10月27日(金)	岩村田
10月17日(火)	東・青沼	10月30日(月)	平根

時間：午前9時30分～11時30分

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

つどいの広場

期 日	会 場	期 日	会 場
10月 2日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	10月18日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
10月 3日(火)	中込・もちつき・中佐都	10月19日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
10月 4日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ	10月20日(金)	中込・あさしな・うすだ
10月 5日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	10月21日(土)	中込
10月 6日(金)	中込・あさしな・うすだ	10月23日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
10月 7日(土)	中込	10月24日(火)	中込・もちつき・中佐都
10月10日(火)	中込・もちつき・中佐都	10月25日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
10月11日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	10月26日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
10月12日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	10月27日(金)	中込・あさしな・うすだ
10月13日(金)	中込・あさしな・うすだ	10月28日(土)	中込
10月14日(土)	中込	10月30日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
10月16日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	10月31日(火)	中込・もちつき・中佐都
10月17日(火)	中込・もちつき・中佐都		

時間：中 込 → サングリモ中込内 (午前9時～午後4時)
 あさしな → あさしな保育園内 (午前9時～午後2時)
 もちつき → もちつき保育園内 (午前9時～午後2時)
 うすだ → うすだ健康館内 (午前9時～午後2時)
 中 佐 都 → 中佐都児童館内 (午前9時～正午)

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

第1回

佐久平ハーフマラソン

10.22 (日) 午前9:00 スタート
午後0:10頃 フィニッシュ予定

START 市民交流ひろば FINISH 佐久平サンスクエア

交通規制のお知らせ ならびにご協力をお願い

10月22日(日)、第1回佐久平ハーフマラソン開催に伴い、以下の通り交通規制を実施します。皆様のご理解とご協力をお願いします。一部、交通規制時間外でも、迂回路をご案内する場合がございます。



◎歩行者、自転車もランナー走行中はコースを横断することができません。ご理解、ご協力をお願いいたします。
◎規制時間は前後する場合があります。

問合せ 信州佐久ハーフマラソン大会実行委員会 TEL.0267-62-4004 (受付時間/平日8:30~17:15)
(佐久市教育委員会スポーツ課) 【主催】佐久市/佐久市教育委員会 【主管】信州佐久ハーフマラソン大会実行委員会



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)

