

佐久をもっと好きになる

広報佐久

[特集]

長野県縦断駅伝競走へ

「全佐久」挑戦

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和5年

Saku LIFE 11
No.248

KOHO SAKU



目次

- P6 オーラルフレイル
- P11 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

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】紅葉のコスモタワー（自撮り）



長野県縦断駅伝競走へ

「全佐久」挑戦

まもなく駅伝シーズン到来。11月19日(日)、72回目を迎える伝統のレース「長野県縦断駅伝競走」が行われます。長野県内の市町村や地域がチームを組み、“ふるさと”の代表として松本市をスタートし、ゴールの飯田市を目指し、全12区間・98.72キロをタスキでつなぎます。

佐久地域では佐久市と、近隣市町村でチームを組み、「全佐久」として出場。2007年の56回大会には、優勝の実績もあります。昨年は2位と大健闘し今年も熱い走りが期待されます。

中学生から一般まで30人近くの選手が大会に出場するための選考会に向けて、佐久陸上競技場で練習に励んでいます。大会への意気込みを、全佐久の木内範明監督と候補選手の中学生3人に聞きました。



切磋琢磨

まだ、あとけなさが残る表情が、ひとたびトラックに出るとアスリートらしい表情に変わります。それぞれに陸上競技での目標を持ちながら、県縦断駅伝の選考会に向けて切磋琢磨する中学3年生の3人にフォーカスしました。

陸 上クラブの「T&F佐久平」に所属する浅科中学校3年の角地萌音さんは、昨年の長野県縦断駅伝に出場。中学生区間ではなく、一般女子の区間を走り、準優勝に貢献しました。「緊張したけど、1位でもらったタスキを何とか1位で渡せて良かったです」と昨年を振り返ります。

陸上競技を始めたきっかけは、「小学校6年生の時、市町村対抗駅伝に出たくて」と萌音さん。選考会に参加する中で力をつけていきましたが、その大会は残念ながら新型コロナウイルスの蔓延で中止となってしまいました。今年の中体連の県大会では800mで4位入賞を果たしたものの、3位までが北信越大会へ進めただけに、あと一步届かなかったことに悔しさが残りました。そんな悔しさが今の原動力になり、日々の練習に力が入ります。目標とする選手は、浅科中学校の先輩で、東京オリンピックに出場した萩谷楓さん。

県縦断駅伝に向けては「昨年はチームが2位だったので、1位になれるよう自分の役割を果たしたいです」と、さらなる飛躍を誓います。



もね
角地 萌音さん
(御馬寄)



なつきのすけ
天野 夏樹之助君
(横和)

角 地さんと同じ「T&F佐久平」に所属する天野夏樹之助君は、佐久長聖中学校の3年生。小学生の時、運動会のリレーの選手になりたくて始めた陸上競技。「自分が頑張れば、それがタイムにはっきり表れるので、達成感があります」と、陸上競技の魅力を話します。

中体連の大会では1500mで県大会に出場しました。さらなるレベルアップのため、1500mで5分を切ることを目標に取り組んでいます。「中・長距離ではスピードがある方です」と自信を持つ夏樹之助君。2年生の時、T&F佐久平のコーチに勧められ、「全佐久」の練習に参加するようになりました。

「県縦断駅伝のメンバーに選ばれたら、自分の力を出し切って、いい結果を出したいです」と、力強く話す夏樹之助君。



油井 ひなのさん
(横和)

浅間中学校3年生の油井ひなのさんが、陸上に興味を持つことになったきっかけがユニークです。「小学1年生の時、歩くのが遅くて、登校班にがんばって付いていこうと必死でした。忘れ物をして自宅に取りに行ったら、走っていたら段々と速くなりました。その後、駅伝大会など出してもらえるようになって、走ることが楽しくなってきました」とひなのさん。自分の強みは、先頭のランナーに離されず付いていける粘り強さ。中体連の大会は、東信大会の1500mで4位入賞、県大会へ出場し決勝まで進みました。高校でも競技を続けて、北信越大会、インターハイに出場するのが目標です。

同年代の角地さんの存在は刺激にもなっています。「大会記録なども出ていると思います。あんな風に走れたら。私は長い距離は得意なので、3000mでは勝てるようにがんばりたいです。県縦断駅伝は、走るチャンスがあるなら、先頭集団に付いて行って、上位でタスキを渡したいです」と、ひなのさん。

行ってみよう♪
触れてみよう♪

走るなら『サクリク』

快適健康都市・佐久。健康な体づくりに適度な運動は欠かせません。佐久総合運動公園には市民が気軽に走ったり、運動に親しめる陸上競技場やクロスカントリーコースがあります。また、全国に名を馳せる佐久長聖高校駅伝部など陸上の競技レベルが高いチームの下支えとなる施設にもなっています。

健康な体づくりやレベルアップのため、陸上競技場やクロスカントリーコースを利用しませんか。



QRコードからも
詳しい情報を
ご覧いただけます。



佐久総合運動公園
佐久市平賀3011 ☎63-7101

料金表[陸上競技場]

	午前 8:30~12:00	午後 12:00~17:00	全日 8:30~17:00	夜間 17:00~21:30
一般	150円	200円	350円	200円
高校生	100円	150円	250円	150円
中学生以下	50円	100円	150円	100円

料金表[クロスカントリーコース]

	8:30~21:30
一般	150円(1回2時間)
高校生	100円(1回2時間)
中学生以下	50円(1回2時間)

※市外の方は、上記料金の3倍となります。※いずれの料金も施設を専用しない場合。※夜間利用時の電気料は別途必要になります。

◎陸上競技場…トラック1周400m 全天候ウレタン舗装 第2種陸上競技場

◎クロスカントリーコース…全天候型でランナー専用のコースです。コースは全長約1400m、ゴムチップ舗装





オーラルフレイル ってなに？

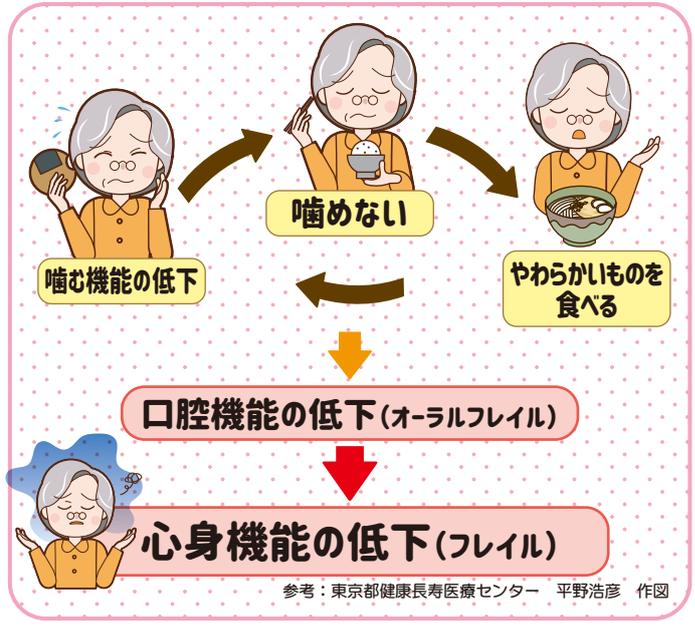
オーラルフレイルとは

食べる時や飲み込むとき、しゃべるときの力が弱まる状態です。

オーラルフレイルを放置すると、お口の機能がどんどん低下し、

フレイル(体力が衰える)、**サルコペニア**(筋肉が減ったり、力が弱くなる)

になり、要介護状態や、最悪の場合、死亡のリスクが高まるといわれています。



オーラルフレイルのチェックをしてみましょう

質問項目	はい	いいえ	自分の点数を記入
半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	2	0	
お茶や汁物でむせることがある	2	0	
義歯(入れ歯)を入れている	2	0	
口の渇きが気になる	1	0	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0	
さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物をかむことができる	0	1	
1日に2回以上、歯をみがく	0	1	
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1	



合計の点数が… 

0～2点
オーラルフレイルの危険性は低い

3点
オーラルフレイルの危険性あり

4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



オーラルフレイルを予防しよう!



- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう!
- 2 お口の機能を維持するために、お口の体操をしましょう!
- 3 バランスのとれた食事を取りましょう!

お口の体操の一部を紹介します

パタカラ体操



- ♪ 「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつ発音する。
- ♪ 「パパパ…」 「タタタ…」 「パタカラ」を連続して発音する。
- ♪ **パ・タ・カ・ラ**を含む言葉を発音する。
「パンダのたからもの」
「からだモリモリ、パパポパイ」など



舌の体操



- ♪ 口を開けて、舌を上下左右にぐるりと回しましょう



お口の体操など詳しく知りたい方は、
サングリモ中込2階
口腔歯科保健センターに
お問い合わせください!



お口の相談・体操、
歯のみがき方等について
乳幼児から大人まで、どなたでもどうぞ!



市ホームページにも、オーラルフレイルについて
記載がありますのでご覧ください!



問合せ：健康づくり推進課 口腔歯科保健係 ☎ 63-3781・63-3782



佐久市まちづくり活動支援金の 優良事業を紹介

市では「佐久市まちづくり活動支援金」により、市民の皆さんが、地域課題に対して自主的かつ主体的に取り組む公益的な事業を支援しています。

令和4年度に支援金を活用した事業の中で、優良事業に表彰された7事業を紹介します。

最優秀賞

親子で木もれびサロン

親子で木もれびサロン

子育て中のママたちに育児の不安解消やママ同士の交流の場を提供するため、ヨガやリトミック、ハロウィンパーティーなど親子で楽しめる活動を通して、参加者が交流できる場を作りました。人と繋がり、日頃抱えている悩みを打ち明け共感しあうことで、ママたちがリフレッシュする時間を過ごすことができました。



かわいい仮装でハロウィンパーティー



いろいろな楽器を使った音楽遊び

優秀賞

旧大沢小学校 魅力アップ事業

大沢地区文化財保存会



旧大沢小学校調査研究発表会

旧大沢小学校の歴史的建造物としての価値や魅力が活かしきれていないという課題を解決するため、建物の調査を行い、講演会の開催、模型やPRパンフレットの作成を行いました。

優秀賞

カフェ事業

大人と子どもの青空カフェ

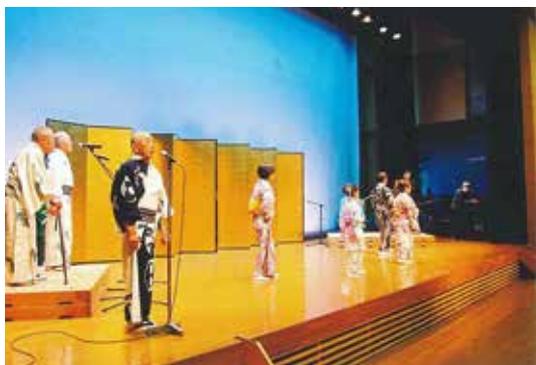
支援や交流の場を必要としている親子のため、主に市内の公園で、大人と子どもどちらにも居心地の良い場を作りました。口コミから新しい参加者も増え、少しずつ活動の輪が広がっています。



親も子どものんびりと、優しい笑顔が広がる時

優秀賞

「さあみんなで傳承しようふる里の民謡」復活再現DVD作成事業 ふる里の民謡傳承塾



DVD収録会

今では消え去ろうとしている、望月地区に古くから伝わるご当地ソングを復活再現し、傳承していこうとする取り組みです。DVDの収録会には地元住民の皆さん以外にも多くの愛好者が見学に訪れました。

優秀賞

孤立という病を地域で改善する社会的処方実験プロジェクト 特定非営利活動法人うすだ美図

社会とのつながりが少ない高齢者に、少しでも楽しみを持ってもらおうと、地域の学生が企画した多世代交流イベントを実施しました。学生にとっても、学びの多い活動となりました。



イベントでゲームを楽しむ参加者たち

優秀賞

ド根性 さくっこ事業 ～笑顔 SaKu 体験から学び～ SaKu Kids 応援隊

休耕田で小鮒の「産卵・飼育・収穫」体験を実施し、子どもたちは命の大切さや佐久地域の食文化を体験できました。普段の生活の中ではなかなか学ぶ事の出来ない貴重な経験が得られました。



興味津々な様子で小鮒をのぞく子どもたち

優秀賞

常和を元気にする復興まちづくり事業 常和区



第3回復興大根収穫祭

令和元年東日本台風の経験をもとに、安心・安全な地域づくり活動を行いました。地域防災力の向上（自主防災組織の強化や避難体制の構築など）に取り組んだほか、復興拠点の整備やイベントも開催しました。

※優秀賞の掲載は順不同

■問合せ 広報広聴課 ☎62-3075

これは便利！

こちら広報取材班

※広報取材班は、広報太郎（仮名）が便利な行政サービスを実践・実証して市民の皆様にお知らせするコーナーです。

LINEでゴミ分別の巻



広報太郎のボールペンが書けなくなりました。捨てるつもりでしたが、可燃なのか、資源なのか、埋め立てなのか迷っております…佐久市公式LINEアカウントでは、メッセージを送ると自動応答でゴミの分別を調べることができるとのこと。これはいちいち電話で問い合わせるより手軽で便利、早速登録して使ってみることにしました。



それでは実践してみましょう

- ① 佐久市役所LINE支所のメニューで「家庭ごみ」をタッチ
- ② 「家庭ごみ分別辞典」をタッチ「ボールペン」と入力します…
- ③ 「プラスチック製」が「金属製」が聞いてきました
- ④ 見ただ目で「金属製」を選択！想定以上に丁寧な応答が…

広報太郎のボールペンの結果

ボールペン（金属製）は資源B（スチール）になります。資源物専用指定袋（緑）を使用してください。当該品目の収集日の朝6時30分から7時30分の間に、区等から指定されたごみステーションに出してください。中の芯部分やプラスチック部分は可燃ごみへ分別してください。

生活環境課の担当に聞いてみると、「家庭ごみ分別辞典」に登録されているごみの種類は、なんと**約5,000種類**！

そこで「さすがに登録されていないだろう」というゴミを探し当てようと思います。ふと思いついた「ネズミ」を検索してみます。



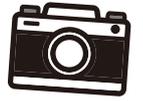
ために「ネズミ」と検索してみた

- ① さすがに「ネズミ」は出てこない「ネズミ取り」が表示されました
- ② 金属製の「ネズミ取り」を選択してみます… あっ！ネズミの死骸は可燃ごみでした

生活環境課では、市民の皆様からのお問い合わせも参考に、分別登録を進めています。「該当する品目が見つかりませんでした」と表示された場合は、生活環境課 ☎62-3094 へお問い合わせください。

佐久市公式LINE

右のQRコードを読み込み、「友達追加」してください。



中学生海外研修報告会

7月31日～8月7日に「佐久市ふるさと創生人材育成事業 中学生海外研修」として、佐久市内中学校の生徒8名が姉妹都市のエストニア共和国サク市を訪問し、ホームステイなどを通して交流を行いました。



佐久市ふるさと創生人材育成事業
中学生海外研修 報告会



キャンプ場で



国民人形作り



アイスブレイクゲーム
(だるまさんがころんだ)



報告会の様子



タリン旧市街



文化交流

北斗の拳 ジャギの胸像 登場

佐久市出身の漫画原作者「武論尊」氏の代表作「北斗の拳」が生誕40周年を迎え、「ジャギ」の胸像が吉田工業(株)様より寄贈され、佐久駅構内に設置されました。



原型製作：株式会社Spice Seed
©武論尊・原哲夫/コアミックス 1983

「北斗の拳×佐久市」 40周年記念イベント

9月18日に武論尊氏の対談イベントが開催されました。武論尊氏と株式会社コアミックス取締役の持田修一氏との対談では、作品誕生の裏話を聞くことができ、会場のファンは大いに盛り上がりました。



対談の様子



クリスタルキング ムッシュ吉崎氏ミニライブ

募集 3月9日「佐久市民の日」協賛事業の募集

■問合せ 総務課 ☎62-3002



- 3月9日「佐久市民の日」
佐久市では、市と市民の皆さんが一体となって佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、佐久市を更に盛り上げていくため、3月9日を「佐久市民の日」として記念事業を実施しています。
- 協賛事業を募集しています
「佐久市民の日」に賛同する皆さんが主催するものであれば、応募できます（イベント、セール、プレゼント等）。皆様のご協力により、平成27年3月の初回から数えて10回目の実施となります。一緒に「佐久市民の日」を盛り上げましょう！
- ▽ 募集期間 令和6年3月1日(金)まで
※12月22日(金)までの申込分は、広報佐久3月号へ協賛内容を掲載します。
- ▽ 実施期間 令和6年3月1日(金)～31日(日)の間で実施が可能な期間
- ▽ 応募方法 事業計画書を総務課へ提出
※詳細は市ホームページをご覧ください。

募集 税務課会計年度任用職員（一般事務）の募集

■問合せ 税務課 ☎62-3040



- 業務内容
書類整理および作成、パソコンでのデータ入力、税金の申告相談事務補助ほか
- 任用期間および募集人員
① 12月11日(月)～令和6年3月29日(金) 5名
② 令和6年1月9日(火)～3月19日(火) 3名
③ 令和6年1月9日(火)～3月29日(金) 3名
- 勤務時間
午前8時30分～午後5時15分
- 勤務場所
市役所（申告相談期間中は各支所での勤務も有）
- 応募要件
・ 市役所および各支所に通勤可能な方
・ パソコン操作のできる方
- 必要書類 申込書（履歴書）
※税務課窓口またはホームページ掲載
- 申込方法 税務課へ必要書類を持参または郵送で提出
- 受付期限 11月13日(月)（必着）
- 選考方法 書類審査および面接選考
※面接日は追って通知します。
※募集人員に満たない場合は、適時追加募集を行います。

募集 福祉課会計年度任用職員（保育士等）の募集

■問合せ 福祉課 ☎62-3147



- 佐久市療育支援センターにおいて、発達の気になる児童、重症心身障害児の集団活動での支援等を行う保育士等を募集します。
- 任用期間
採用の日～令和6年3月31日(日)
- 勤務日数 月15日または週2日
- 勤務時間
午前9時～午後3時（6時間パート）
- 勤務場所 佐久市療育支援センター
- 応募要件
・ 保育士資格または児童指導員任用資格をお持ちの方
・ 障がい児支援または保育経験がある方
・ 普通自動車運転免許 他
- 選考方法
・ 書類選考および面接選考
・ 面接の日は後日通知
- 提出書類
・ 資格を証明する書類等の写
・ 佐久市会計年度任用職員任用申込書
- 受付期間 随時
※詳細は市ホームページでご確認ください。





佐久市電子割引クーポン（39QR）発行事業

■実施主体 佐久市・商工団体等商工業振興協議会（佐久商工会議所内）



- 市内経済活性化とDX推進のため、スマートフォンアプリを活用した割引クーポン発行事業（39QR）を実施します。
- 対象 令和5年9月1日時点で、佐久市住民基本台帳に登録されている方
- 利用可能額 一人あたり1万円
- クーポン入手方法
 - ①スマートフォンアプリ「TicketQR（チケットQR）」をダウンロード
 - ②10月末から順次送付される世帯主あて通知文（対面手渡し配送）に記載されたIDなどを入力し、クーポンを入力
- スマートフォンをお持ちでないご家族分のクーポンは、どなたかのスマートフォンで併せて利用できます。
- 11月下旬から、アプリやクーポンの利用に関する説明会を実施予定です。
- クーポン利用期間 12月4日（月）～令和6年1月31日（水）までを予定
- ※クーポン利用総額が予算額（3億円）に達した場合には、未使用クーポンが残っていても、事前予告なく本事業が終了し、使うことができなくなります。
- 事業内容の詳細は世帯主宛てにお送りする通知文、または特設webサイトで最新情報をご確認ください。
- 問合せ 利用サポートコールセンター
☎0120・583・201
- 受付時間 午前8時30分～午後8時
- 受付開始（12月29日～1月3日）除く



物品等の入札参加資格の延長と中間申請

■問合せ 契約課 ☎62-3084



- 市が発注する物品購入等（役務・委託等を含む）の入札（見積）参加資格の有効期間は通常2年間としていますが、令和7年度から「長野県市町村入札参加資格審査システム」の運用が開始され、佐久市も参加を予定していることから、申請者の負担軽減のため、有効期間を左記のとおり延長します。なお、手続きは不要です。
- 有効期間
 - 現在 令和6年2月29日（木）まで
 - 延長後 令和7年3月31日（月）まで
- 参加申請（中間申請）対象
 - ・新たに令和6年度分の入札（見積）参加を希望する方
 - ・既に資格を有している方で、事業所の所在地や営業品目に変更がある方
- 受付期間
 - 12月1日（金）～25日（月）
 - 午前9時～正午、午後1時～4時（土日を除く）
- 提出（受付）場所
 - 契約課用度係（市役所4階）
- 有効期間
 - 令和6年3月1日（金）～令和7年3月31日（月）
- 要領・提出方法・書類等
 - その他の事項、関係様式は、市ホームページをご覧ください。



令和5年分 個人事業者決算等説明会

■問合せ 佐久税務署 個人課税第一部門 ☎67-3462（直通）

税務署では、事業をされている個人の方を対象に、決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催いたします。

- 営業・不動産所得関係
 - 【佐久・白田地区対象】
 - ▽日時 12月4日（月）午後2時～4時
 - ▽会場 佐久平交流センター
 - ▽定員 120名（先着順）
- 浅科・望月地区対象
 - ▽日時 12月11日（月）午後2時～4時
 - ▽会場 立科町商工会館
 - ▽定員 50名（先着順）
- 農業所得関係
 - ▽日時 12月4日（月）午前10時～12時
 - ▽会場 佐久平交流センター
 - ▽対象地区 市内全地区
 - ▽定員 120名（先着順）
- 各説明会共通
 - ▽申し込み 不要
 - ※各会場とも、駐車場に限りがあります。
 - ※対象地区以外の会場へも出席可能です。
 - ※講師は税務署が依頼した税理士が行います。



お知らせ

難病患者等激励費の支給

■問合せ 国保医療課 ☎62-2915 または各支所市民係



- 申請期間
11月1日(木)～令和6年2月29日(木)
- 申請窓口
国保医療課または各支所市民係
- 対象者
令和5年12月1日現在、佐久市に6か月以上住所を有し、同日において次のいずれかの受給者証または受療証をお持ちの方
 - ・特定医療費（指定難病）受給者証
 - ・小児慢性特定疾病医療受給者証
 - ・特定疾患医療受給者証
 - ・特定疾病療養受療証
 - ・人工透析に係る自立支援医療受給者証
 - ・ウイルス肝炎医療費受給者証
 - ・長野県特定疾病医療受給者証
 - ・先天性血液凝固因子障害等医療受給者証
- 持ち物
・遷延性意識障害者医療費受給者証
- ・各種受給者証または受療証
- ・振込先の分かる物（通帳等）
- 支給時期
申請月の翌月末
- 支給金額
・透析の方 3万円（一部要件あり）
・透析以外の方 5千円

お知らせ

「もしかして児童虐待？」と思われたら…

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



- あなたの周りにこんな子どもや保護者はいませんか。
- ▽子ども
いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある、衣類やからだがいっぱい汚れている、夜遅く一人で遊んでいる等
- ▽保護者
周囲と交流が少なく孤立している、小さい子どもを家に置いたまま外出している、子どもの養育に関して拒否的・無関心である等
- 児童虐待とは
- ▽身体的虐待：殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、やけどを負わせる等
- ▽ネグレクト：家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする等
- ▽心理的虐待：言葉で脅す、無視、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前DV）等
- ▽性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノの被写体にする等
- 「もしかして虐待？」と思われる児童に気づいたら、子育て支援課または左記までご連絡ください。なお、通報者やその内容に関する秘密は守られます。
- ▽長野県佐久児童相談所
☎67・3437
- ▽児童相談所全国共通ダイヤル（24時間受付）
☎189（いちはやく）
- ▽長野県児童虐待・DV24時間ホットライン
☎026・219・2413

お知らせ

「化学物質過敏症」をご存知ですか？

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189



「化学物質過敏症」は、洗剤、柔軟剤、アルコール消毒剤、芳香剤などに含まれる化学物質に接触することで、頭痛やめまい、不眠など多岐にわたる症状があらわれることがある病気です。誰もが発症する可能性があり、いったん発症すると少量を吸い込むだけで症状が出るようになります。最も有効な予防方法としては原因となる化学物質に近づかないこと、滞在時間を短くすること、化学物質の使用を控えることです。

自分自身にとっては快適なものであっても、周りに困っている人がいます。皆さんのご理解ご配慮をお願いします。

■頻度の高い症状：頭痛、記憶・思考力低下、発熱、全身倦怠感、めまい、不安感、不眠、ピントが合わない、まぶしい、鼻血、呼吸困難、喉頭痛、動悸、頻尿、肩こり、筋肉痛、関節痛など

■原因となる物質：香水、香料（洗剤や柔軟剤、消臭芳香剤）、農薬、シロアリ駆除剤、防虫シート、殺虫剤、除草剤、新建材、ワックス、タバコなど

■あなたにもできること：人が集まる場所では香水や柔軟剤など香りの強いものは使用しない、他人にたばこの煙を吸わせない、庭木への薬剤散布や野焼きの際は事前に近所にひと声かけるなど



お知らせ 小海線「野辺山～小海間」保守工事に伴う列車の運休

■問合せ 東日本旅客鉄道(株) ☎050-2016-1600



※工事に伴う代行輸送はありません。

【下り】

駅名	時間
野辺山発	10:41 14:15
信濃川上発	10:51 14:25
佐久広瀬発	10:56 14:31
佐久海ノ口発	11:03 14:38
海尻発	11:07 14:42
松原湖発	11:12 14:47
小海着	11:17 14:52

【上り】

駅名	時間
小海発	9:29 13:09
松原湖発	9:35 13:15
海尻発	9:39 13:20
佐久海ノ口発	9:43 13:24
佐久広瀬発	9:50 13:31
信濃川上発	9:56 13:37
野辺山着	10:06 13:47

鉄道の安全安定輸送を確保するため、昼間帯に保守工事を行います。
このことから、左記日程で4本の列車が運休となります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

▽期日 11月6日(月)～17日(金)
土日を除く10日間

▽時間 午前9時30分頃～午後3時頃

▽運休列車

お知らせ 視覚障害者専用電子図書館「アクセシブルライブラリー」

■問合せ 佐久市立中央図書館 ☎67-2111



■「デジタルしよ信州」とは
市町村と県による協働電子図書館です。スマートフォンやタブレット、パソコンを使って、いつでも、どこからでも、無償で、電子書籍の利用が可能です。令和4年度から開始しています。

■「アクセシブルライブラリー」開始！
さらに、今年度は「アクセシブルライブラリー」という視覚障害者専用の電子図書館サービスが始まりました。スマートフォン等のアクセシビリティ機能を使用して、音声自動読み上げをおこないます。

▽対象 佐久市にお住まいで身体障害者手帳（視覚障害）をお持ちの方

▽申込方法 来館または郵送により、次の書類を佐久市立中央図書館に提出してください。本人が記入できない場合は代筆でもお申込みいただけます。

① アクセシブルライブラリー利用申込書
② 「身体障害者手帳（視覚障害）」の提示または手帳の写し

※詳細は佐久市立中央図書館へお問い合わせください。なお、「アクセシブルライブラリー」について、市ホームページでも紹介いたします。

イベント 人権・男女共生フェスティバル

■問合せ 人権同和課 ☎62-3135



あらゆる差別の撤廃と、男女共同参画社会の実現を目指し、人権・男女共生フェスティバルを開催します。

■日時 11月18日(土) 午前9時～11時30分

■会場 あいとびあ田

■参加費 無料

▽表彰 人権啓発標語優秀作品、男女共同参画推進事業者

▽アトラクション 手話歌・手話ダンス、男女共同参画朗読劇、咲く・人KEN体操

▽講演(午前10時30分～)

- ・テーマ「居場所を奪われた犯罪被害者」
- ・講師 長野県犯罪被害者遺族互助グループ「つむぐ」世話人 市川 武範氏

坂城町のご自宅で銃撃によりお子さんの命を奪われた事件や被害者支援の必要性、重要性について語ってください。

■定員 200名(申込先着順)

■申込方法 LINEまたは電話で代表者の氏名、住所、電話番号、参加人数を人権同和課へ申し込み

■申込期間 10月27日(金) 午前8時30分～11月13日(月) 午後5時15分



「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」に注意しましょう！
健康づくり推進課 ☎62・3527

空気が乾燥し気温が低くなる冬は、インフルエンザのほか、「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」といったウイルス性の感染症が流行します。流行前に基本的な感染対策を改めて振り返り、感染症の予防に努めましょう。



防災行政無線を用いたJアラートによる全国一斉緊急地震速報訓練及び情報伝達試験
危機管理課 ☎62・3008

大地震などの緊急時に、国から直接防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする「全国瞬時警報システム（Jアラート）」による全国一斉緊急地震速報訓練及び情報伝達試験を行います。当日は、防災行政無線から放送が流れますので、ご理解ください。

- ▽日時 11月2日(木) 午前10時頃
- ▽訓練内容 大地震を想定した放送
- ▽日時 11月15日(木) 午前11時頃
- ▽試験内容 Jアラートのテスト放送

マイナンバーカードとは？

市民課 ☎62・3087
マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120・95・0178

マイナンバーカードについて、ご利用方法など、分からないことや日頃疑問に思うことがありますら、お気軽に市民課までお問い合わせください。

また、マイナンバーカードを申請したい方は、市役所で写真を撮って申請することも可能です。本人確認書類をお持ちの上、市民課または各支所市民係へお越しください。



建築物の省エネ改修サポート制度

(公社) 長野県建築士会
☎0266・235・0561

長野県が認定した省エネ改修アドバイザーが、お住まいの省エネ性能を無料で簡易診断し、改修のアドバイスをします。冷暖房費の削減や冬のヒートショック対策、他のリフォームを検討する上での参考としてご利用ください。

詳細は長野県建築士会にお問い合わせいただくか、長野県ホームページをご覧ください。



ペレットストーブ等の設置に対する補助金

環境政策課 ☎62・2917

地球温暖化の防止に寄与するため、ペレットストーブ等の設置に対し、補助金を交付しています。

▽補助率 (括弧内は上限額)

- ・ペレットストーブ
- ・経費の2分の1以内 (15万円)
- ・木質バイオマスボイラー
- ・経費の3分の1以内 (100万円) 他

▽申請方法 着工前に必要書類を環境政策課に提出してください。
※詳細はお問い合わせください。



太陽光発電設備・蓄電システム導入に対する補助金

環境政策課 ☎62・2917

太陽光発電設備および蓄電システムの設置に対し、補助金を交付しています。

▽補助率 (括弧内は上限額)

- ・新築の建物に設置 パネル出力1kWあたり1万円 (10万円)
- ・既築の建物に設置 パネル出力1kWあたり3万円 (20万円)
- ・蓄電システム (太陽光発電設備と同時に設置する場合に限る) 実支出額 (10万円)

▽申請方法 着工前に必要書類を環境政策課に提出してください。
※詳細はお問い合わせください。



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)

開設

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)

●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 (ソルヤみかげ店様隣り)
(ペット同居可)

●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/

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・1151・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。その家族からの相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

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



ホームページQRコード

11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」

厚生労働省労働基準局労働保険徴収課

「労働保険」とは、業務または通勤に起因して負傷、疾病を被った労働者に対して補償を行う労働者災害補償保険（労働保険）と、労働者が失業した場合等に生活の安定を図る雇用保険により構成される制度で、労働者の福祉の向上を目的としています。労働者（パート・アルバイト含む）を一人でも雇用していれば、雇用者は労働保険の成立手続を行う義務があります。

詳しくは都道府県労働局、労働基準監督署またはハローワークへご相談ください。



ホームページQRコード

11月は「ねんきん月間」

小諸年金事務所

【相談予約】☎0267・22・1082
【国民年金保険料について】
☎0267・22・1482

日本年金機構では、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行っています。

国民年金保険料を納めたか心配な方、障害年金・遺族年金の申請方法がわからない方など、年金に関する相談を行っています。なお、年金のお受け取りに関する相談は事前に予約が必要です。

▽予約方法 小諸年金事務所へ電話で予約
※予約受付の際には、相談者の氏名、基礎年金番号、相談内容を確認します。

▽予約期間 相談希望日の1か月前、前日
また、年金生活者支援給付金対象者の方で、申請がまだの方は、申請をしましょう。

狩猟の解禁

耕地林務課 ☎62・3242
佐久地域振興局林務課 ☎63・3152

11月15日(水)から令和6年2月15日(木)まで、(わな猟は、同年3月15日(金)まで)狩猟期間となります。

山林に立ち入る際は、明るく目立つ服装を心掛けましょう。

また、狩猟者は、制限区域の確認と関係法令を遵守し、事故の未然防止を徹底しましょう。

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

8月から10月分の手当を11月10日(金)に指定口座へ振り込みます。
なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出てください。

- ・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



障害児福祉手当



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
発車オンラインネット 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

本気で結婚を考えている方を 全力で応援しています。

IBJ 日本結婚相談所連盟



ご連絡は LINE または お電話で

長野県での 真剣に結婚をしたい方は 最初の一步は JUNON から

*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





国税相談専用ダイヤルの開設
佐久税務署総務課 ☎67・3460

国税庁では、国税について電話相談できる「国税相談専用ダイヤル」を11月1日(水)に開設します。国税庁ホームページ内のチャットポットまたはタックスアンサーで調べても解決しない場合にはぜひ専用ダイヤルをご利用ください。

▽電話番号 0570・00・5901

▽受付時間 平日 午前8時30分～午後

5時(土日祝日および年末年始を除く)

▽利用方法 音声案内に沿って相談したい内容を選択し相談してください。

※相談内容によっては、佐久税務署へのご相談をお願いする場合があります。

※国税相談専用ダイヤルにつながらない場合は、佐久税務署に電話し音声案内「1」を選択してください。

※通話には全国一律料金が発生します。

※通話には全国一律料金が発生します。

文化財保護強調週間
文化振興課(文化財事務所) ☎63・5321

11月1日(水)から7日(火)まで、文化財保護強調週間です。文化財は市民の皆さんの貴重な共有財産であり、長い歴史の中で今日まで守り続けられてきました。市内にも国重要文化財「旧中込学校校舎」、国史跡「龍岡城跡」をはじめとする数多くの文化財があります。この機会に地域の文化財に親しみ、佐久市の歴史に触れ、文化財愛護の意識を養いましょう。指定文化財一覧は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

佐久市交通事故防止市民週間

生活環境課

☎62・3094

▽期間 11月7日(火)～13日(月)

11月は日照時間が短くなり、視界が悪くなるため、歩行者や自転車の存在を見落とし、交通事故が増加する傾向があります。歩行者や自転車利用者は明るい色の服装や反射材の活用をお願いします。ドライバーは早めのヘッドライトの点灯を心がけ、良好な視界の確保をお願いします。市民総ぐるみで不幸な交通事故を防ぎましょう。

秋季全国火災予防運動

危機管理課

☎64・4119

佐久消防署

☎62・0119

北部消防署

☎82・0119

川西消防署

☎53・0119

11月9日(木)～15日(水)まで、秋季全国火災予防運動の期間です。火災予防の意識を一層高めていただき、火災発生を未然に防止し、火災から尊い命と貴重な財産を守りましょう。

これからの時期は、空気が乾燥し、火災が発生しやすくなります。焚き火を行う時は、消防署へ届出が必要です。火を消す水を用意し、火をついたらその場から離れず、行為後は必ず消火をお願いします。また、暖房器具を使用する季節でもありますので、シーズン前の掃除や点検、お出かけ前、就寝前には暖房器具の電源を切る、暖房器具周辺に洗濯物や可燃物を近づけないなど、暖房器具の取扱いには十分注意しましょう。

火災の早期発見に有効な、住宅用火災警報器を設置しましょう。すでに設置されているご家庭では、作動確認や電池の確認を行いましょ。

令和5年度全国統一防火標語

「火を消して
不安を消して
つなぐ未来」

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お悩みなど、お気軽にご相談ください。



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

宝くじ助成金による
下小田切公会場の備品整備

白田支所総務課係 ☎82・3112

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、下小田切区が公会場の会議用テーブルと椅子を整備しました。

この事業は、宝くじの普及広報を行うこと、コミュニティの健全な発展を図ることを目的に、自治会等のコミュニティ活動に必要な設備の整備に助成をしています。
この度の助成により地域活動の更なる活性化が期待されます。



「女性の
強化週間」
人権ホットライン」

人権同和課 ☎62・3135
長野地方方法務局人権擁護課 ☎026・235・6611(代)

「女性の人権ホットライン」は、女性をめぐる人権問題について相談を受ける専用相談電話です。通常より受付時間を延長し、土日にも相談に応じる強化週間が、次のとおり実施されます。

▽期間 11月15日(水)～21日(火)

▽時間 午前8時30分～午後7時

土・日曜日は午前10時～午後5時

▽相談先 0570・070・810

(相談専用ダイヤル)

「犯罪被害者週間」「ホンデリン
グデー」(不要本等の募集)

人権同和課 ☎62・3135

11月25日(土)～12月1日(金)の「犯罪被害者週間」に合わせ、不要本等の売却代金で犯罪被害者を支援する「ホンデリングデー」を開催します。

▽実施日 11月24日(金)午後2時～5時

▽場所 市役所2階市民ホール

▽本等の受付 ISBNコードがついた本(例：ISBN978-4-0000-0000-0)、

CD/DVD(バーコード付のもの)

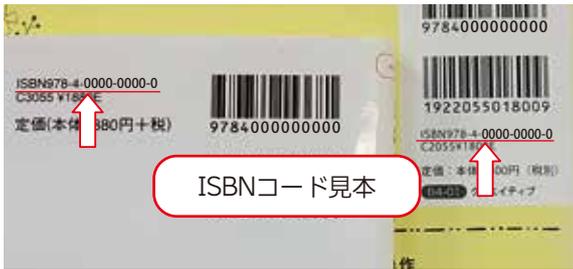
※取扱いできない本、漫画等は対象外

▽本等売却代金の寄贈先 認定NPO法人長野犯罪被害者支援センター

令和6年1月31日(水)まで、人権同和課でも随時受け付けます。(土日祝日・

年末年始を除く)

▽令和6年1月31日(水)まで、人権同和課でも随時受け付けます。(土日祝日・年末年始を除く)



ISBNコード見本



ホームページ
QRコード

岡崎市とのデザインマンホール蓋
の交換

下水道課 ☎63・0101

10月20日(金)に佐久市とゆかりのまちである岡崎市で開催された岡崎市下水道事業100周年記念式にて、佐久市と岡崎市のデザインマンホール蓋の交換が行われました。

▽交換した蓋 佐久市は北斗の拳キャラクター「ジャギ」。岡崎市は内藤ルネ氏のキャラクターを起用した「岡崎城とルネガール」。

▽設置場所 佐久市は龍岡城五稜郭であるの館内に展示。岡崎市は岡崎市上下水道局ホームページをご覧ください。



©R.S.H/RUNE



©武論尊・原哲夫/コアミックス 1983



岡崎市上下水道局
ホームページ
QRコード

週末限定
お得なランチ
&
温泉プラン

ガトキンエンジョイランチ

◆開催日：毎週土・日曜日
◆営業時間：11:30～14:00(13:30LO)
◆料金：2,100円～ ※差額メニューあり



※11月末の平日はホテル・温泉休館日あり。HPにてご確認ください。

GATEAUX KINGDOM | KOUMI
TEL.0267-93-2211 南佐久郡小海町松原湖高原



WEB SITE

高原のグランピング



大好評

標高1450m、白樺林に囲まれた自然豊かなリゾートに1棟限定ドームテント

グランピングはこちら



CHÂTERAISE GROUP

美しいイングリッシュガーデンで
シャトレーゼの
スイーツをお楽しみください

営業時間/10:00～16:30

入園料800円～

(ランチ利用で入園料50%OFF)

佐久市根岸3870-1 TEL.0267-88-7761

CHÂTERAISE GARDEN

風の丘
しいある

都市計画道路の変更に係る
素案の閲覧および公聴会開催
都市計画課
☎62・3404

■素案の閲覧

▽期間 11月9日(木)～22日(水)

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

▽場所 市ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、都市計画課・各支所経済建設環境係

■公述の申出

▽期間 11月9日(木)～24日(金)

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

▽公述申出できる方 佐久市民またはその他利害関係を有する方

▽申出場所 郵送または閲覧場所へ直接提出

▽申出方法 閲覧場所にあります「公述申出書」に必要な事項を記入のうえ、11月24日(金)までに提出してください。また、郵送の場合は11月24日(金)必着とします。

■公聴会

▽日時 12月3日(日)午後1時30分～

▽場所 市役所南棟3階会議室

※公述人がいない場合は、公聴会を中止します。中止する場合は、市ホームページでお知らせします。



佐久平駅南土地区画整理事業の
施行区域変更に係る素案の閲覧
および公聴会開催
都市開発室
☎62・3307

■素案の閲覧

▽期間 11月9日(木)～22日(水)

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

▽場所 市ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、都市開発室・各支所経済建設環境係

■公述の申出

▽期間 11月9日(木)～24日(金)

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

▽公述申出できる方 佐久市民またはその他利害関係を有する方

▽申出場所 郵送または閲覧場所へ直接提出

▽申出方法 閲覧場所にあります「公述申出書」に必要な事項を記入のうえ、11月24日(金)までに提出してください。また、郵送の場合は11月24日(金)必着とします。

■公聴会

▽日時 12月3日(日)午前10時～

▽場所 市役所南棟3階会議室

※公述人がいない場合は、公聴会を中止します。中止する場合は、市ホームページでお知らせします。



データヘルス計画（素案）への
意見募集
国保医療課
☎62・3164

市では、佐久市国民健康保険加入者の健康課題の解決に向けて、「佐久市国民健康保険第3期保健事業実施計画（データヘルス計画）および第4期特定健康診査等実施計画」を策定しています。本計画（素案）に対する意見を募集します。

▽募集期間 11月22日(水)～12月21日(木)

▽閲覧場所 市ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、

国保医療課・各支所市民係窓口

▽提出方法 市ホームページ掲載の「別紙意見提出様式」または任意の様式に、「住所」「氏名」「電話番号」を記入の上、郵送、メール(kokuhoyyo@city.saku.nagano.jp)、FAX(64-1157)、持参のいずれかで国保医療課へ提出

※電話や口頭による意見提出は不可



令和6年4月入隊・入校自衛官等の募集
自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所
☎0268・22・5267

■陸上自衛隊高等工科学校生徒

▽推薦

・資格 男子で中学校卒（見込含）の学
校長が推薦できる者

・受付期限 12月1日(金)

・試験期日 令和6年1月上旬

▽一般

・資格 男子で中学校卒（見込含）17歳未満の者

・受付期限 令和6年1月5日(金)

・1次試験 令和6年1月中旬

■一般曹候補生

・資格 18歳以上33歳未満の者

・受付期限 11月30日(木)

・1次試験 12月中旬

■自衛官候補生

・資格 18歳以上33歳未満の者

・受付期限 11月17日(金)

・試験期日 11月下旬から12月上旬

※資格等は条件により異なるため、詳細は自衛官募集ホームページをご覧ください。



クイズに答えて 鯉太郎ミニの キッチンスポンジ をゲット しよう



クイズ

佐久市公式LINEアカウントの「家庭ごみ分別辞典」には約何種類のごみが登録されているでしょう？

正解者の中から抽選で20名の方に「鯉太郎ミニのキッチンスポンジ」をプレゼント！

応募方法

QRコード読み取り、回答フォームにクイズの答えと必要事項をご記入のうえ、お申込みください。

《回答期限：11月17日（金）まで》

- ※当選者発表は発送をもってかえさせていただきます。
- ※正解者多数の場合は抽選となります。

《応募はこちら》



問合せ：広報広聴課 ☎62-3075

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
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

市営住宅入居者募集
長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78・5410

▽募集団地 泉団地、望月団地

▽受付期間 11月1日（水）～8日（水）
午前8時30分～午後5時15分
（土日・祝日を除く）

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター（佐久合同庁舎4階）

▽入居指定日 12月1日（金）

県営住宅入居者募集
長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78・5410

▽募集期間 11月1日（水）～8日（水）
（土日・祝日を除く）

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター（佐久合同庁舎4階）



ホームページ
QRコード

防災豆知識



Q 災害に備えて準備しておくものって？

A 避難所に避難しない場合でも、災害発生からライフラインが復旧するまでの間、自宅などで生活を続けるためには備えが必要です。

ランタン、乾電池、充電器、飲料水（1日一人3ℓ目安）、カセットコンロ（ボンベ）などの他、食料は普段食べている食材や加工品を少し多めに購入し、食べた分だけ新しく購入するなどの方法で無理なく、備蓄をしておきましょう。



■一般寄附（順不同）
▽市へ
・北斗の拳ジャギの胸像 吉田工業（株）様
・アルミ複合フレームテント1張 （株）大東美装様
・日本画「タリンの街を臨む」 中村美登里様
・現金2000円 佐久の鯉太郎乙様

▽臼田学園へ
タオル37枚、バスタオル1枚
てぬぐい10枚、シート4枚

■ふるさと納税寄附
佐久市更生保護女性会様
ふるさと納税で寄附いただき、ありがとうございます。寄附者名は市ホームページに掲載しています。



ふるさと納税



●期限内の納付をお願いします

納期限	11月30日（木）
市税等	固定資産税・都市計画税（第4期）
	国民健康保険税（第5期）
	介護保険料（第8期）
	後期高齢者医療保険料（第5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。



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 「鎌倉彫教室生徒作品展」	11月1日(水)～12月9日(土) (月・火は休館日) 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35回佐久市望月駒の里 草競馬大会	11月3日(金・祝) 9:00～15:30	望月総合グラウンド	望月支所 経済建設環境係 ☎53-3111
佐久市農業祭 佐久市産農産物・農産加工品の販売、銀河連邦共和国 と友好都市等のPR・物産販売等	11月11日(土) 9:00～15:00 (販売開始9:30)	駒場公園・ 佐久創造館	農政課 ☎62-3203
佐久アートまつり 「ON YOUR MARKS」(位置について) これからの公立ホールのあり方を考えるイベント	11月11日(土) 10:30～20:00 11月12日(日) 10:00～17:00	コスモホール全館	文化事業団 ☎82-3962
世界糖尿病デー ブルーライトアップイベント	11月14日(火) 17:00～18:45 17:00～式典、17:20～血糖測定、 17:45～記念講演(先着50名)	浅間総合病院 正面玄関・講堂	浅間総合病院 地域医療室 ☎67-2295
佐久地区いいお産の日「子どもの命を守ろう」 ～いざという時に～ 言語聴覚士・小児救急看護認定 看護師・管理栄養士などの講演会等	11月18日(土) 9:30～12:30	中込会館	浅間総合病院西6階病棟 長野県助産師会 ☎0267-67-2295 平日9:00～16:00
市民参加型 第15回こころのミュージカル 佐久の先人シリーズ第3弾 ミュージカル「あぜ道に命 のわたち」～若月俊一(佐久総合病院名誉総長) 物語～ ※19日のみ夏川周介氏(佐久総合病院名誉院長)の講演会あり	11月18日(土) 19:00～20:30 11月19日(日) 13:00～15:30	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
うすだスタードーム開館記念日 無料開放	11月25日(土) 10:00～22:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
未来の巨匠展「保育・幼稚園児作品展」 臼田地区の保育・幼稚園児の作品を2期に分けて展示 します	11月25日(土)～12月8日(金) 9:00～17:00 (最終入館16:30)	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
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	11月26日(日) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	11月26日(日) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
	11月26日(日) 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	11月26日(日) 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
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
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	11月8日(水) 10:30	臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	11月10日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	11月11日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	11月16日(木) 10:30	中央図書館
ぼっけおはなしの会	11月18日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	11月18日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	11月18日(土) 11:00	浅科図書館
ザ・フレンズ朗読会	11月22日(水) 11:00	中央図書館
語りのおもてなし	11月25日(土) 15:00	中央図書館
佐久の先人を語る <small>「佐久に自動車交通網を築いた 小池森太郎」 講師:小林 収氏 定員:20名程度</small>	11月25日(土) 13:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	11月25日(土) 11:00	望月図書館

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
「料理教室」 調理実習で手順を学び、実生活に役立てよう	11月17日(金) 10:00～13:00	野沢会館 料理講習室
「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	11月24日(金) 13:30～15:00	野沢会館2階 和室1・2
「ものづくり体験」 しめ縄づくり	12月5日(火) 13:30～15:00	野沢会館 創作室
ピアのつどい 「クリスマス演奏会」生演奏を楽しもう	12月8日(金) 13:30～15:00	あいとぴあ臼田 多目的室3・4

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
「スマホでもっと 図書館を使いこなそう!」 電子書籍が読めたり本の予約ができるスマホの便利な使い方をお教えします	11月8日(水) 10:30~11:00	望月図書館	望月図書館 ☎53-0230 参加費:無料 定員:10名程度(申込先着順) 申込期限:11月7日(火) 持ち物:佐久市立図書館の利用者カード、インターネットに接続できるスマホやタブレット、ノートパソコンなど
消しゴムハンコで年賀状をつくらう 千支の龍などを消しゴムハンコでつくります ※小学校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:初級者700円/中・上級者1000円 定員:10名程度 申込期限:11月5日(日) 持ち物:筆記用具、カッター、彫刻刀
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	11月14日(火) 13:30~15:00	あいとぴあ臼田 和室1・2・3	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費:無料 申込不要
第2回おやこの食育教室 対象:年中児~小学生と保護者の方(中学生以降の兄弟・祖父母も可)	11月18日(土) 10:00~12:00	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:11月1日(水)~10日(金) 持ち物:エプロン、上履き
冬の野鳥観察会	11月18日(土) 10:00~12:00	杉の木貯水池 (野の鳥の丘公園)	環境政策課 ☎62-2917 参加費:無料 定員:20名程度 申込期間:10月26日(水)~11月10日(金)
家族介護者交流会 テーマ:シニア向けスマホ教室、介護相談	11月20日(月) 13:30~15:30	ウエルシア佐久 市役所前店 「ウエルカフェ」	中込地域包括支援センター ☎64-1751 参加費:無料 定員:12名 申込期限:11月10日(金)
第4回国際交流サロン 「中華料理を作ってみよう」	11月25日(土) 9:30~13:30	浅間会館 料理講習室・食育室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費:無料 定員:15名 申込期限:11月17日(金) 持ち物:エプロン、三角巾、飲み物
カフェさくさぽ ~人と猫が共生できるまちを目指して~ (ゲストのお話と対話)	11月25日(土) 10:00~12:00	野沢会館 大会議室1・2	市民活動サポートセンター ☎64-6362 参加費:無料 定員:40名 申込期限:11月23日(木)
そば打ち体験教室 (そば打ちのみで試食は行いません)	11月29日(水) 9:30~13:00	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費:1000円 定員:10名 申込期限:11月16日(木) 持ち物:エプロン、三角巾、上履き、そばを持ち帰る容器
望月歴史民俗資料館講座 「中山道塩名田宿」 中山道塩名田宿の成り立ちや特徴について佐久歴史の道案内人の会会員による講義	12月2日(土) 13:30~15:00	駒の里ふれあい センター	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 申込不要
共生社会実現のための手話講座	12月8日(金) 14:00~16:00	野沢会館 音楽室1	長野県佐久保健福祉事務所福祉課 ☎63-3143 参加費:無料 申込期限:12月6日(水)17:00
第12回佐久全国臨書展ワークショップ 「石飛流 楽しい書き語り一臨書と創作」	12月10日(日) 14:00~16:00	市民創練センター	天来記念館 ☎53-4158 参加費:無料 定員:50名程度 申込期間:11月1日(水)~22日(水) 講師:石飛博光先生 持ち物:墨汁、硯、下敷き、文鎮、半紙
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。			
ソフトテニス教室	11月29日、12月6日、 13日、20日、27日、 1月10日、17日、24日、 31日、2月7日(水) 19:00~21:00	佐久市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:11月2日(水)~11月22日(水) 対象:18歳以上(高校生は除く) 定員:40名

植栽講座

LINE申込可

日時:12月16日(土) 13:30~15:30

会場:佐久平交流センター 第5会議室

定員:150名

参加費:無料



「これからの安心安全な花づくりと野菜づくり」

NHK「趣味の園芸」などでご活躍の育種研究家の矢澤秀成氏をお招きし、植物は植物で守る、本気の腐葉土づくり、野菜や雑草を使った農薬づくりを題材にした講座を開催します。

申込期間:11月1日(水)~12月8日(金)

問合せ:公園緑地課 ☎62-3424

佐久市青少年健全育成市民集会

日時:11月23日(木・祝)

13:00~16:00(開場12:00)

会場:市民創練センター

定員:250名 ※申込不要



未来を担う青少年が心豊かにたくましく成長することを願い、市民総ぐるみで青少年の健全育成について考えていただく集会です。

- ・中学生による意見発表・講演会
- ・薬物乱用防止広報車による啓発
- ・佐久市ジュニアリーダー研修生による模擬店など

問合せ:生涯学習課 ☎62-0671

公民館報さくし

No.224

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

～華やかに！4年ぶりにコーラスまつりを開催～



9月3日（日）に第45回佐久市民コーラスまつりが開催されました。それぞれ4～27名、男声・女声・混声の22合唱グループが日頃の練習成果を発表しました。

開会の挨拶の中で佐久合唱連盟会長の吉田氏が「1人では1つの音しか出せないが、多くの人と歌うといくつかの音を同時にさせる、それが合唱の楽しいところである」と話されていました。その言葉の通り、発表者の誰もが生き生きと楽しそうに素晴らしい歌声を響かせていました。中には、驚くほどの声量、本格的なハーモニーなど、個性的でハイレベルなグループがいくつもあり、聴く者を魅了していました。また、小学生の透き通った歌声、それに力強さが加わった中学生の歌声が流れた時には会場に若いエネルギーが満ち溢れていました。全員合唱の「佐久・わが市」、最後の「今日の日はさようなら」では、会場が一体となって歌い、合唱の楽しさを味わいました。

コーラスまつりのテーマ“うたで結ぼう市民の輪”を実感した一日となりました。（編集委員：丸野）

コラム 色えんぴつ



繭と遊ぶ
まゆ

御馬寄

矢ヶ崎 和子

私の心の中には今でも、農家の収入源として家族総出で蚕を飼った記憶が鮮明に残っています。蚕は「様」が付くほど大切にされ、採れた繭は出荷しました。しかし、時代とともに化学繊維が入り始めると、我が家から繭が消えました。その後、桑畑は花畑、果樹園に。蚕、繭から離れて何十年と過ごしてきました。

ある時、再び繭と出会いました。繭を使った作品（遊び）を知り、須坂や岡谷、群馬、遠くは京都まで足を運び、制作に夢になりました。最初は繭を使った桜作りに挑戦。花びらは繭を3〜4枚に薄く剥いていく細かい作業です。続いて挑戦した小動物は子どもに喜ばれるようにと、かわいらしく作ることを意識しました。

一番の思い出は、小学校に招かれて、卒業する6年生8人と一緒に繭のコサージュを作ったことです。サナギを知らない子どもたちは、繭を割ると「キヤー」と叫び、「先生変なものが出てきたよー」。卒業式には6年生一人ひとりが胸に飾り、立派に巣立っていました。

子ども公民館の活動でも何度かお世話になりましたが、参加する子どもたちの発想の豊かさに驚かされることもしばしばです。これからも工夫しながら、繭を使ったものの作りを楽しんでいきたいと思っています。

ふれあい あれこれ

～おじゃまします！ 浅間地区館～

今回は浅間地区の活動について、三石浅間公民館長、金子浅間地区協議会長に話を伺いました。

(編集委員：加藤)



「親子あそび&リトミック」



「パパ・ママ・子どもの3B体操」

Q：三石館長、本年度の講座のアピールをお願いします。

A：浅間地区館においても他の館と同様に世代を超えて多くの方々が集い学ぶ場として様々な講座を開催しています。

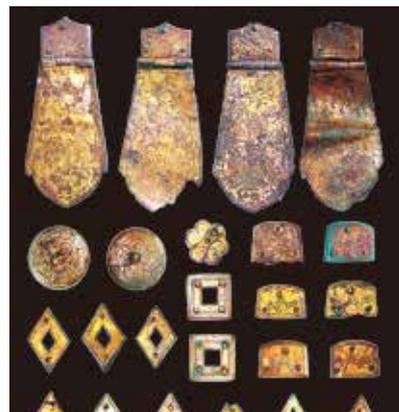
特に、「親子あそび&リトミック」と「パパ・ママ・子どもの3B体操」では、小さい子どもさんをもつ若い世代の皆さんに参加いただいています。リトミックとは音楽などに合わせて自由に体を動かすことによりリズム感や運動能力を育むもので、3B体操はボール・ベル・ベルターの3種類の道具を使って幅広い世代で健康づくりができる運動です。どちらの講座も楽しく親子のスキンシップをはかり、併せてパパ・ママの運動不足解消や友達づくりにもおすすめの講座となっています。

その他にも「初心者スマートフォン教室」・「楽しく脳トレ！健康麻雀」・「伝えたい佐久の味」・「クラフト教室」などの講座があります。このようなたくさんの企画があり、おさそいカレンダーに開催日時や申込方法を掲載していきますのでご覧いただきたいと思います。

Q：金子協議会長は岩村田地区公民館長として、参加者が浅間地区の歴史を再認識するような活動を長年やっておられるそうですが。

A：地域公民館長になって10年。ポールウォーキング教室で、西一里塚遺跡などの弥生時代の環濠、西一本柳遺跡の人面付土器、東一本柳古墳出土で県宝になった金銅製馬具などの話をすると「中学・高校の頃は日本史なんて興味なかったが、案内してほしい」と。それで岩村田町内の遺跡巡りをするようになりました。

佐久市のホームページ「おうちで社会科見学(文化財)」を印刷したものを片手に総合体育館裏の考古遺物展示室、臼田文化センター、浅間縄文ミュージアムを見学すれば、良い思い出作りになると思います。興味のある人を公民館の回覧で募り、更に遺跡を案内したいと思っています。



長野県宝 東一本柳古墳出土金銅製馬具



投げかけられた「ヤジ」の本質

時代は令和になって5年、改めて言葉の変化を感じるがあります。江戸時代には「町に住む町人に対して、村に住む村人を百姓と呼んだ」と小学校高学年向けの人権教育副読本「あけぼの」に記載があります。

これは私の学生時代の体験になりますが、神宮球場で野球の応援に行った時の事です。相手の応援席から、エラーをした選手にかけられたヤジが、「このっ百姓！」というものでした。

明らかに農家を馬鹿にした物言い、農家の出身者としては、選手以上に頭にきたことが思い出されます。今から40年も前の若者の感覚です。

そのヤジの張本人は、おそらく土と共に生活したことが無く、農業者を見下し、相手を辱め(はたか)するために発せられた一言であったと思います。

その後の昭和の高度成長期とバブル期につながる時期であったことから、職業に優劣をつけて考えられ、きつい、汚い、危険な業種は避けられた時代です。

今は、職業としての農業に魅力を感じて情報発信し活躍する人も増え、農業者が見下されることもなくなりました。

言葉は使われ方ひとつで、差別的であったり、偏見の意味合いの含まれた言葉になったりすることがあると感じています。

その時代には当たり前前の表現であっても、そのまま伝えると失礼になることがあります。

時代と共に言葉や価値感に変化しています。知らず知らずのうちに先入観で眺め、差別や偏見が生まれていることはないでしょうか。

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-3135)

明治34(1901)年に建てられた校舎は現在、文化財課の発掘品の保管に使われている。今春には、太平洋戦争末期を描いた映画「ハオト」(R7年公開予定)の撮影にも利用された。明治期の木造校舎ならではの温かみや懐かしさを感じられ、撮影に使われた教室には、閉校時の児童の名札が貼られたままになっている。撮影のお手伝いやエキストラで参加した地域の方を中心に「校舎を残したい」「何かの形で活用できないか」という気持ちが高まっている。春には満開の桜、そして新緑、紅葉と四季折々の美しい風景とともに、歴史ある旧志賀小学校の校舎や校門が地域の象徴として残ることを願う。(編集委員:木内)

旧志賀小学校



石づくりの校門から旧校舎を望む

第19回 佐久市短詩型文学祭のご案内

短歌・俳句・川柳・詩を募集したところ大勢の皆さんから作品が集まりました。

作品作りに励まれた皆さんをはじめ多くの皆さんが集い、より一層短詩型文学に親しんでいただくために、文学祭を開催します。

●開催期日 令和6年2月3日(土) 午前9時20分～午後1時00分(予定)

●会場 佐久市市民創練センター

●内容 午前9時20分～開会式、児童生徒の部表彰式、パネルディスカッション、選者を囲んで部門別学習会 ほか

※文学祭の内容など詳細につきましては、広報1月号にてお知らせします。

問合せ 中央公民館 ☎66-0551

11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です

NO!ネット被害 ～ネットに笑顔を取られないように～

現在、SNS等に起因する子どもの犯罪被害や自撮り被害が増加しています。自撮り被害とは、脅されたり騙されたりして自分の裸や下着姿の写真をSNSなどで送信してしまう被害をいいます。特に、中学生、高校生の自撮り被害が多く発生しており、一度写真がネット上に流出すると、不特定多数の者にコピーされ、全ての写真を削除することは非常に困難です。軽い気持ちで裸の写真を送ってしまうと、取り返しのつかないことになってしまいます。相手から頼まれても、絶対に裸や下着姿などの写真や動画をSNS等で送ってはいけません!

ネット被害から自分を守るための3か条

- ① ネット上で知り合った相手を簡単に信用しない、会わない!
- ② ネット上に個人情報や自撮り写真を送信・掲載しない!
- ③ 「モデル」「プレゼント」などの誘い文句におやみにのらない!

大人の皆さんへ

地域社会みんなで青少年を守りましょう。

- ① 家族でインターネットの使い方を話し合い、使用時間や怪しいサイトは利用しないなどのルールを決めましょう。
- ② 「ペアレンタルコントロール」や「フィルタリング」を有効に利用し、ネット依存の予防や有害サイトへのアクセスを制限しましょう。



少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

11月11日は「信州あいさつの日」、11月19日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
TEL62-0671 (市役所南棟3階)

◎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 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545

	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	◎伝えたい佐久の味Ⅲ 3回目は佐久の伝統料理である鯉のうま煮などとおせち料理（伊達巻き等）です。参加お待ちしております	12月 6日(水) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	佐久市農村生活 マイスターの会の 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（汁物用も含め複数） <定 員>16名 ※申込受付開始 11月14日(火) 8:30
	◎スマートフォン使い方講座Ⅱ 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	①12月13日(水) ②12月22日(金) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室3・4	スマホ指導員 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 11月16日(木) 8:30
	◎親子あそび&リトミックⅡ 音楽教育「リトミック」。歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう！	12月14日(木) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導 こうづきょうこ先生 関 桂子先生	<参加費>100円程度（材料費） <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定 員>20組程度 ※申込受付開始 11月21日(火) 8:30
野沢公民館	◎クラシック音楽入門 戦国時代！秀吉も聴いた！弦楽器ヴィオラ・ダ・ガンバのやさしい音色を聴いてみませんか	12月 2日(土) 13:30~15:30	生涯学習センタ ー（野沢会館） 大会議室1・2	佐久古楽合奏団の 皆さん	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>50名程度 ※申込受付開始 11月8日(水) 8:30
	◎楽しく歌おう（冬） 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！	12月12日(火) 13:30~15:30	生涯学習センタ ー（野沢会館） 大会議室1・2	進行 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 11月14日(火) 8:30
	◎佐久鯉料理教室 伝統料理である鯉料理を学びましょう メニュー：鯉のうま煮・鯉こく	12月15日(金) 9:00~12:00	生涯学習センタ ー（野沢会館） 料理講習室 食育室	佐久市農村生活 マイスターの会の 皆さん	<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（汁用も含め複数） <定 員>12名 ※申込受付開始 11月10日(金) 8:30
	◎おしゃれに飾る！お正月のお花教室 自分で作ったフラワーアレンジメントを飾り、新しい年をむかえませんか。初心者大歓迎です！	12月24日(日) 13:30~15:30	生涯学習センタ ー（野沢会館） 創作室	学習グループ 「フラワーデザイン 教室」の皆さん	<参加費>3,300円程度（材料費） <持ち物>花ばさみ（又はフローリスト ナイフ）・新聞紙・作品を入れる袋等 <定 員>12名 ※申込受付開始 11月22日(水) 8:30
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座⑤ 「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。今回はリハビリテーションの観点から、体操などを交えながら認知症理解と予防について学びます	11月30日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 安寿苑 作業療法士 須藤博子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 11月6日(月) 8:30
	◎家庭で本格中華 プロの料理人に家庭でもおいしくできる中華料理のコツを学びます。今回は、ばらばらチャーハンと麻婆豆腐を作ります	12月 7日(木) 10:00~12:00	中込会館 料理講習室	中華料理店主 中村照久先生	<参加費>1,000円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・マスク・ ごはん・持ち帰り用容器 <定 員>10名 ※申込受付開始 11月9日(木) 8:30
	◎家庭でクリスマスパーティーを 手作りのクリスマス料理で、ホームパーティーを盛り上げましょう	12月14日(木) 9:30~12:00	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<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>12名 ※申込受付開始 11月14日(火) 8:30
	◎ごぼう締め飾り教室 ～開運、大吉！ 新年を自分で作った縁起物で迎えましょう～	12月19日(火) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	しめ縄指導 池田正直先生 佐藤新一先生	<参加費>300円（材料費） <持ち物>飲み物・はさみ・千枚通し <定 員>先着15名 ※申込受付開始 11月13日(月) 8:30
	◎なつかしの歌こころの歌（冬） 昔懐かしい歌や思い出の歌など、みんなで歌いませんか。冬の歌集を使います	12月21日(木) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生	<参加費>歌集のない方は100円（歌集代） <持ち物>飲み物・冬の歌集（空色） <定 員>40名程度 ※申込受付開始 11月21日(火) 8:30
	◎第48回 東地区公民館のつどい	①11月18日(土) 13:00~16:00 ②11月19日(日) 9:00~15:00	東会館		①18日 13:00~ 13:30~ 展示発表（陶芸、水墨画、華道他） 人権同和講座 ②19日 9:00~ 9:30~ 展示発表（陶芸、水墨画、華道他） 開会式、舞台発表
東公民館	◎そば打ち教室 ご自身で作ったおそばで年越し。年末に向けてそば打ちに挑戦しませんか	12月13日(水) 9:30~11:30	東会館 料理講習室・ 食育室	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>600円程度 <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 11月10日(金) 8:30
	◎華道教室 自宅のお正月の準備に向けて、生け花を勉強して素敵に花を活けましょう	12月27日(水) 10:00~11:30	東公民館 会議室1・2	学習グループ 「東華道教室」の 皆さん	<参加費>3,000円 <持ち物>花瓶又は花器・剣山・はさみ <定 員>10名 ※申込受付開始 11月27日(月) 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。

■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
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。秋の星空と一緒に楽しみ ましょう ※天候が悪い場合も開催します	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 ム職員	<参加費>無料 <定員>15名程度 ※申込受付中
	◎そば打ち体験教室 新そばの香りを楽しみながら、 そば打ちに挑戦してみましょう 	12月 7日(水) 9:00~12:00	あいとびあ臼田 調理実習室	学習グループ 「佐久おやじの会」 の皆さん	<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>16名 ※申込受付開始 11月9日(水) 8:30
	◎星空ウォーキング! ~星の教室(月)~ 今回は月の会です。夜空と一緒に楽しみま しょう ※天候が悪い場合も開催します	12月20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 ム職員	<参加費>無料 <定員>15名程度 ※申込受付開始 11月8日(水) 8:30
浅科公民館	◎クラフト講座(全3回) クラフトテーブルで買い物かごを作ります	①12月 8日(金) ②12月15日(金) ③12月22日(金) (時間) 9:30~11:30	浅科会館 会議室1・2	クラフト作家 木内公子先生	<参加費>1,000円(材料費) <持ち物>ハサミ・洗濯バサミ20~30 個程度 <定員>12名 ※申込受付開始 11月7日(水) 8:30
	◎おやこDE料理教室 ~クリスマスケーキづくり~ おやこで、一緒に手作りクリスマスケー キづくりに挑戦してみませんか	12月16日(土) 9:30~13:00	浅科会館 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(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器(18cmのケーキが入る容器) <定員>12名程度 ※申込受付開始 11月16日(水) 8:30
	◎生け花教室 新しい年 生け花で飾ってお正月を迎えま しょう	12月27日(水) 13:30~15:30	浅科会館 創作室	草月流師範 武重みち先生	<参加費>3,000円程度(材料費) <持ち物>花ばさみ・水盤(花器)・剣山・ 花を包む新聞紙等 <定員>10名 ※申込受付開始 11月21日(水) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第6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	11月 8日(水) 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 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください
	◎第19回 望月地区公民館のつどい ・総作品展 ・芸能祭 	11月18日(土) 総作品展 13:00~17:00 駒の里音楽会 13:00~14:30 11月19日(日) 総作品展 9:00~15:00 芸能祭 9:00~12:00	駒の里ふれあい センター	総作品展 俳句、切り絵、書道、篆刻、竹細工、つるし雛、 古文書読解など 駒の里音楽会 子ども達によるステージ発表等 出演 ひまわりクラブ(ダンス)・もちづき子ども太鼓「駒」 信州望月太鼓 芸能祭 コーラス、民謡、古楽、大正琴、オカリナ、各種舞踊など	
	◎親子ふれあい劇場 人形劇「てぶくら」 主催：もちづき子ども祭り実行委員会	12月17日(日) 開場 13時30分 開演 14時(上演時間40分)	駒の里ふれあい センター 大ホール	出演：ホーボーズ・ パペットシアター	<参加費>無料 <定員>120名 ※申込受付開始 11月8日(水) 8:30
	◎繭クラフト講習会 まゆで干支の置物(ケース付)を作ります よう	12月21日(水) 13:30~16:00	駒の里ふれあい センター 会議室	望月まゆの会の 皆さん	<参加費>500円 <持ち物>はさみ・カッター・飲み物 <定員>8名 ※申込受付開始 11月22日(水) 8:30

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)
 ※申込受付は平日の8:30~17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。
 ※<定員>のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。
 また、のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。
 ※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

瀬音

64歳を迎え、そろそろ退職か、さらに継続雇用かを考える時期に
なっていました。
さて、辞めた時に何を
やるのかと考えてみる
と、やりたいことが思いつか
ない。

若かりし頃は結構テニスには
張りついていた時期もありまし
たが、仕事が忙しくなりすっか
り体を動かすことをしなくなり
ました。唯一愛犬との散歩が16
年間の日課でしたが、いなくな
ったため散歩回数は大きく減っ
てしまいました。体はなまって
まい、寂しい限りです。

去年は公民館役員として参加
した年でしたが、コロナ禍で色
々なものが中止や縮小されまし
た。そんなとき「佐久市民総合
文化祭」のお手伝いをしていく
中で、色々な活動をしている方
が見えてきました。皆さん大変
な時期にもかかわらず色々と工
夫しながら生き生きと活動して
いる姿が見えて自分も何かをし
なければと思えてきました。
皆さんもぜひ、気軽に公民館
に足を運んでみて、どんな活動
があるのかなどの興味をもって
いただければと思います。

前会長 竹内英昭

佐久平女性大学を卒業して思うこと

私の自分らしさ

今井幸子

問合せ：人権同和課
☎62-3135



私が佐久平女性大学への入学を決めたのはカリキュラムの説明にあった「考える力」「伝える力」を培うという言葉に魅力を感じたからです。私が、自分に足りないと言った頃から感じている部分でした。入学式では、佐久平女性大学が条例に定められた事業であること、それがどういふことかについて知り、関わっている人たちの思いの強さに感激しました。



袴を着てスピーチした卒業発表会

卒業式では、念願だった袴を着ました。牡丹の花が華やかで自分の気持ちに合うと思いを運びました。式に会社の上司が来てくれたのですが、そんな卒業式を経験できるのは滅多にないことだと嬉しく思いました。

卒業発表会では、女性大学での一年を支えてくれた職場のこと、そして私の心の変化についてスピーチしました。佐久平女性大学は、私たちが自分らしく生きること、生涯就業力を身につけること、そして、男女共同参画社会を築くことを目的としています。職場の応援を受けて一年間学ぶことができたからこそ、これから私が職場に対して一杯応える番だと、心から思っています。

「誰かと比べて背伸びするより、本当の自分の良さに気がついて欲しい」と、黒沢学長が何度も話してくださった意味が、女性大学で学ぶうちに、だんだん解っていききました。自分に不足している部分にばかり目を向けていると、周りを見渡す心の余裕が無くなり、自分を表現することに臆病になってしまいます。卒業発表会とパーティーでは私は幹事のひとりとしてその役を務めました。それも、私らしさを見つけてるきっかけになりました。

「応援されると嬉しい」です。ですから私のように、佐久平の企業から、学生を送り出していただけることを切望します。

「私は人が喜ぶ姿を見るのが好きで、そのためには頑張れるし、なにより、とても楽しい！」

卒業した一期生の仲間はどうしているだろう。二期生はどんな人たちだろう。みんなもそんな気持ちだと思えば、一期生の同窓会兼二期生との交流会を企画しています。楽しみだと言ってくれている仲間との再会が待ち遠しいです。

手話 コーナー

雨

①両手の手のひらを下に向けた状態で同時に2回下ろします。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

2050ゼロカーボンに向けて、今できることを実践しよう。

エコドライブを心がけよう

- ▽エコドライブとは、燃料消費量やCO2排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる「運転技術」や「心がけ」です。ゆとりをもった運転は、エコだけでなく交通事故の削減にもつながります。できることから始めてみましょう。
- ▽「エコドライブ10のすすめ」から抜粋
 - ・自分の燃費を把握しよう
 - ・ふんわりアクセル「eスタート」
 - ・減速時は早めにアクセルを離そう
 - ・ムダなアイドリングはやめよう
 - ・渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
 - ・不要な荷物はおろそう

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

11月15日(水)午後1時30分～3時30分 浅科支所
 11月15日(水)午後1時30分～3時30分 あいとびあ白田
 11月16日(木)午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室

司法書士無料法律相談 長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

11月11日(土)午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール

長野県司法書士会事務局 ☎026-232-7492

11月20日(月)午後1時30分～4時30分 (最終受付4時) 市民創健センター
 予約方法 長野県司法書士会ホームページの予約フォームから申込
 長野県司法書士会事務局へ電話で申込
 予約期間 10月23日(月)～11月17日(金)
 ※電話での申込は午前9時～午後4時まで (土日祝日除く)

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 あいとびあ白田(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 長野県地方事務局佐久支局 ☎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

11月15日(水)午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
 ※11月10日(金)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

処方され、飲み残した薬はありますか？

残薬は、本人になら再利用できることがあります。
 お薬手帳を活用して、今どんな薬を飲んでるかを医師・薬剤師に
 相談してみましょう。



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

脂肪肝 に優しい

おでん の食べ方



肝臓先生のおススメは

- ①大根
- ②白滝+こんにやく
- ③卵



これに好きな具材を1～3品追加
 全て足しても 300kcal 以下で大満足

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 11月26日(日) 午前8時30分～午後0時30分
 ・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
 ・市民課、税務課、収税課
 ・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



データファイル

人口

総数	97,945人 (-30人)
男	48,202人 (-12人)
女	49,743人 (-18人)
世帯数	43,496世帯 (+48世帯)
<small>(10月1日現在) (増減は前月比)</small>	

交通事故・救急火災

	9月の月間件数	令和5年1月～9月の累計
人身事故	27件	143件
死亡	1人	1人
負傷	31人	179人
救急	440件	3,953件
火災	2件	45件

11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
11月 3日(金)	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300
	のざわ整形外科	88-6025
11月 5日(日)	坂戸クリニック	63-6323
	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
11月12日(日)	都甲クリニック	64-1050
	ねむの木公園クリニック	67-8866
11月19日(日)	高橋医院	53-2366
	増田医院	66-0303
11月23日(木)	てらおかクリニック	51-5222
	中澤眼科クリニック	62-0157
11月26日(日)	佐久長土呂クリニック	68-7899
	佐久平よつばクリニック	66-0428

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
11月 3日(金) 11月 5日(日)	浅間総合病院	67-2295
11月12日(日) 11月19日(日)		
11月23日(木) 11月26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
11月 3日(金) 11月 5日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
11月12日(日) 11月19日(日)		
11月23日(木) 11月26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
11月11日(土) 肺がん検診セット	佐久市保健センター
11月13日(月)	浅間会館
11月22日(水) 肺がん検診セット	野沢会館
11月26日(日) 肺がん検診セット	あいとびあ白田

👩 子宮頸がん検診

期 日	会 場
11月17日(金)	あいとびあ白田
11月21日(火)	駒の里ふれあいセンター
11月29日(水)	浅間会館

👩 乳がん検診

🦷 骨粗しょう症検診

期 日	会 場
11月 2日(木)	あいとびあ白田
11月 8日(水)	浅間会館

※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
11月16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8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

期 日	時 間	会 場
11月26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
11月 1日(木)	佐久平・泉	11月15日(水)	佐久平・泉
11月 2日(木)	中込	11月16日(木)	中込
11月 6日(月)	岸野	11月17日(金)	中佐都・望月
11月 7日(火)	東・白田	11月20日(月)	小田井
11月 8日(水)	高瀬・野沢	11月21日(火)	東・青沼
11月 9日(木)	城山・あさしな	11月22日(水)	高瀬・野沢
11月10日(金)	岩村田	11月24日(金)	岩村田
11月13日(月)	平根	11月27日(月)	平根
11月14日(火)	切原	11月28日(火)	田口

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
11月 1日(木)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	11月16日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
11月 2日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	11月17日(金)	中込・あさしな・うすだ
11月 4日(土)	中込	11月18日(土)	中込
11月 6日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	11月20日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
11月 7日(火)	中込・もちつき・中佐都	11月21日(火)	中込内・もちつき・中佐都
11月 8日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	11月22日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
11月 9日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	11月24日(金)	中込・あさしな・うすだ
11月10日(金)	中込・あさしな・うすだ	11月25日(土)	中込
11月11日(土)	中込	11月27日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
11月13日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	11月28日(火)	中込・もちつき・中佐都
11月14日(火)	中込・もちつき・中佐都	11月29日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
11月15日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	11月30日(木)	もちつき・うすだ・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

急な病気やケガ等で迷ったときには **相談無料**
 19時から翌8時まで(土・日・祝日は翌8時から) 毎日19時から翌8時まで
 おとな **#7119** こども **#8000**
 ※ダイヤル回線・IP電話から「おとな：026-231-3021」・「こども：026-235-1818」

佐久市白田文化センター企画展

海軍岩村田飛行場の建設

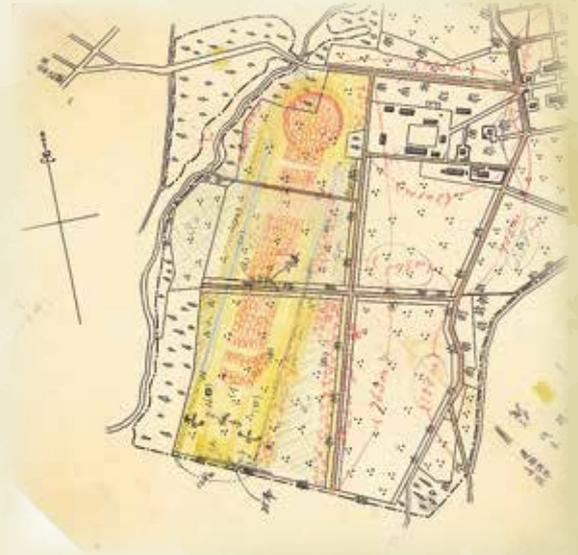


太平洋戦争末期、現在の佐久市駒場公園付近で突然海軍による飛行場建設が始まりました。

本企画展示では、当時の長野種馬所（現：家畜改良センター茨城牧場長野支場）に残された記録や、勤労体験者の証言等から、飛行場建設の経過をたどります。



「滑走路工事跡」
(1948年3月 国土地理院の空中写真)



「滑走路工程図」
(家畜改良センター茨城牧場長野支場所蔵)

期 間

10月28日(土)~12月3日(日) 午前9時~午後5時

※毎週月曜・火曜日、11月24日(金)は休館日

展示解説会

- ▽実施日時：11月3日(金)~5日(日)・12日(日)・19日(日)・23日(木)・26日(日)
12月2日(土)・3日(日) 午前10時~、午後2時~ 約30分間
- ▽定 員：各回8名
- ▽解 説：上原美次（白田文化センター職員）
- ▽申込方法：白田文化センターへ電話で申し込み

■問合せ 佐久市白田文化センター (〒384-0414佐久市下越248-12) ☎82-3634



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)