

佐久をもっと好きになる

久佐報広

〔特集〕

SAKUはSAKE

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和6年

Saku
LIFE
No.250

1

KOHO SAKU



目次

- P2 新年のごあいさつ
- P8 高齢者の暮らしを支える 地域包括支援センター
- P17 PHOTO NEWS
- P26 イベント・講座情報
- P28 公民館報さくし
- P33 佐久平女性大学卒業生コラム
- P34 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。



とうございます



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。市民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、全世界で猛威を振るった新型コロナウイルス感染症も、ようやく落ち着きが見られ昨年5月には感染症法上の位置づけが5類となり、様々な制限が見直され、以前の日常が戻りつつあります。

一方、世界ではロシアによるウクライナ侵攻やイスラエル軍とパレスチナのイスラム組織ハマスとの戦闘などにより、多くの一般市民が戦争の犠牲となることが報道され、悲惨な状況に触れるたびに、平和の大切さを実感するとともに1日も早い戦争の終結を心より願って止みません。基礎自治体としてできることは限られますが、日本赤十字社を通じて「ウクライナ人道支援救済金」など各種支援活動の支援を行ってまいります。

また、昨年11月には平和の大切さを伝えていくために、先の大戦で「ふじ学徒隊」の隊長として従軍し命の大切さを説いて亡くなられた、佐久市出身の「小池勇助軍医」のゆかりの地である沖縄県の「糸洲の壕」の管理保全について、地権者や地元糸満市を含め関係する皆様と協議を行いました。

今後、佐久市にゆかりのある場所として、修学旅行や巡拝の場等として平和教育等の環境を整えてまいりたいと考えております。

続きまして、昨年の主な取り組みについて5点申し上げます。

1点目として、「中部横断自動車道」についてであります。未整備区間であり「長坂・八千穂間」につきまして、昨年7月に、国から長野県と山梨県に対し、ルート（事業予定者案）が示されました。これを踏まえ、両県でルートや区域、都市計画の手

続きについての説明会が開催され、事業化に向けて大きく前進いたしました。

未整備区間が解消されることは、佐久地方において、経済が活性化することはもとより、災害時の代替路の確保、救急医療の迅速化など、多くのメリットがもたらされることから、今後関係自治体と共に関係機関と連携し、早期の事業化、また一日も早い早期全線開通に向け活動してまいります。

2点目として、「市議会議員の報酬増額と定数改定」についてであります。

令和2年12月の特別職報酬等審議会の答申に基づき経済や新型コロナウイルス感染症の状況を勘案した結果「議員報酬増額」※1の議案を昨年9月に提出し、併せて議会からは「議員定数の削減」※2の議員提案があり双方とも可決決定いたしました。

この2つの議案につきましては、本来別々の案件ではありますが、審議会の答申内容に基づき同時に議論されました。

これらは、議会議員の待遇改善のほか、議員定数削減は市民の権利の縮小という面もあることから、市議会議員の皆様と一緒に昨年7月から8月にかけて計11回の市民説明会を開催し、様々なご意見をお聞きし、質問に対する回答を全てホームページ等で公表する等丁寧な説明に努めたところであります。

3点目として、「佐久平ハーフマラソン」についてであります。

この大会は、「走っても楽しい」「走った後も楽しい」をテーマに、これまで実施していた3つのマラソン大会を統合する形で、市内で最も賑やかな佐久平駅周辺をスタート・フィニッシュ地点として初めて開催いたしました。

当日は好天に恵まれ、市内はもちろん県内外から約3千人のランナーが参加され、沿道から多くの市民の皆様の声援のなか、浅間山や八ヶ岳の雄大な姿を眺めながら颯爽と疾走し、ゴール後には地元農産物の配布や飲食・物販ブースが好評を博すなど、盛大に開催することが出来ました。

実行委員会の皆様をはじめボランティアスタッフや関係団体の皆様、交通規制の協力や声援を送っていただいた地域の皆様、大会の運営にご協力いただきました事業所等の皆様など、多くの方々のご協力により開催できましたことに感謝申し上げます。今後多くの皆様に親しまれる大会として開催してまいりたいと考えております。

4点目として、女性の「デジタルスキル習得・キャリア形成支援」から「就労支援」を掛け合わせたデジタル人材育成・就労支援プロジェクト「Cosmota+（コスモスタプラス）」をスタートいたしました。

コロナ禍を経て、場所や時間を選ばない柔軟な働き方が定着する中で、今後も成長が見込まれるデジタル分野の人材育成・確保の重要性に着目し、育児や介護等の理由で職を離れることの多い女性を対象に、社会進出と経済的自立による地域の活性化につなげようとするものです。

昨年の募集においては、説明会を追加開催するなど大変関心の高い事業となりました。

今後、受講された皆さんが地域に必要なとされるデジタル人材として巣立ち、活躍されるよう伴走してまいります。

5点目として「子育て支援策」についてであります。県民佐久運動広場跡地に「子育て支援拠点施設」と「野沢児童館」を令和7年度中の開館に向け取り組んでおり、子育て支援拠点施設では、妊娠から出産、子育てに関する様々な相談に各種専門職がワンストップで対応出来る体制の構築のほか、遊びを通して発想力や想像力、身体能力などの子どもの様々な能力を育む環境の整備を目指してまいります。

その他、保育需要の高まりに対しましては、不足している保育士の確保に努め、保育環境の充実を図ることと、安心して生み育てられる環境の整備により、少子化対策を図るとともに、育児休業から職場へ復帰を促すことによる労働力不足の解消や女性活躍の推進にも繋げてまいりたいと考えております。

地域経済や子育て支援、社会の様々な場面におけるデジタル化など行政に求められる課題は多く、これらの課題に対してひとつひとつ確実に取り組んでまいりたいと考えております。

結びにあたり、市民の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げますとともに、本年が皆様方にとりまして平穏な一年となりますよう心からご祈念し、年頭のごあいさつといたします。

※1 令和6年4月1日施行

※2 令和7年4月改選に併せて定数2削減

佐久市長

柳田清二

あけましておめで



謹んで新年のご祝詞を申し上げます。
皆様には、お健やかに令和6年の新春をお迎えのことと拝察申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が5月8日から季節性のインフルエンザと同じ5類へと移行し、ようやく平穏な日常が取り戻され、各種イベントや経済活動などの増加により、人の温かみを感じられる交流が復活しつつあり、外出やコミュニケーションの機会も増えてきていると思います。

また、昨夏は、記録的な猛暑が続く、国連のアントニオ・グテーレス事務総長からは、「地球温暖化」よりもレベルの高い、「地球は沸騰化の時代に入った」との発言がなされるなど、市民生活を始めとして、農作物への影響などが懸念される一年でありました。

さらに、世界に目を転じますと、ロシアによるウクライナ侵略が2年を経過する中、解決の見通しが立たないまま、いまだに戦闘が続いております。

佐久市議会では、「ロシアのウクライナ侵略に対し、強く非難するとともに、ロシアが軍事侵略を中止し、即時に無条件で撤退することを強く求める決議」を全会一致で決議いたしました。ロシアによる侵攻の即時中止を願っています。

また、昨年の10月7日には、パレスチナの武装組織ハマスが突如イスラエルに侵入して攻撃を開始したことに端を発し、イスラエルのガザ地区への報復爆撃などで、双方に多くの犠牲者が出ており、罪もない多くの子どもや女性を巻き込んだ連日の凄惨な報道に、胸を痛めております。このような戦闘が一日も早く終結することを強く願っております。

こうした不安定な世界情勢の中、食料価格や原材料費、光熱費などの物価高騰、さらに長期間に渡る円安が、私たちの市民生活に大きな負担となっており、実効性のある強力な経済対策が求められております。

市議会では、地域経済の支援を最優先課題に取組んでまいりましたが、今後も国や県の動向を注視し、佐久市の経済が活性化するように努めてまいります。

さて、このような状況下ではありますが、当市議会の1年を振り返り、次の、4点の取組をご紹介します。

1点目は、「佐久市議会議員報酬の増額と議員定数の削減」についてです。

令和5年第3回定例会において、「議員報酬の増額」及び「議員定数の削減に係る条例」の改正案をそれぞれ可決し、議員報酬の増額は、令和6年4月分から、議員定数の削減は、現在の議員定数26人を2人削減し、24人として次の一般選挙から施行されます。

これまでの、約2年間に渡り「市民アンケート」や「市民との意見交換会」、「市民説明会」へのご参加など、市民の皆様には、ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。

2点目は、「佐久市いじめから子どもを守る条例」と「佐久市こどもの権利条例」の制定についてです。

「佐久市いじめから子どもを守る条例」は、大人も子どもも「いじめは絶対に許さず、かつ見逃さない。」という強い決意の下に、いじめから子どもを守るまちづくりをするための条例として、また「佐久市こどもの権利条例」は、こどもの健やかな成長が保障され、これを支援し、さらには、「議会の責務」を表明したものであり、令和5年第1回定例会において、議員提案し、全会一致で可決しましたことから、市の宝である「子ども」への支援と見守りを引き続き、推進してまいります。

3点目は、「議会DXの推進」についてです。

佐久市議会では、これまで、議会運営の効率化や議会活動の活性化並びにペーパーレス化による経費の削減などの調査、研究を重ね、昨年度より全議員に

タブレット端末を貸与し、本格運用を開始しました。また、委員会等をオンラインでも開催できるように会議規則の改正を行い、災害や感染症の発生など、有事の際にも安全を確保して、議会機能を維持できるようにしました。

4点目は、中部横断自動車道の早期実現に向けての取組です。

佐久地域の皆様の40年来の悲願でもある全線整備に向け、残る未開通区間の「(仮称)長坂JCT」から「八千穂高原IC間」の早期全線開通に向けて、当議会も総合交通対策特別委員会や議員連盟の勉強会、期成同盟会への参加など、市や南佐久郡町村長、議員の皆様との広域的な連携も図りながら、議員一丸となって取組んでまいりました。

また、国、地元国会議員への要望活動を力強く行い、昨年7月には、具体的な道路構造や道筋を示したルートが、国から「事業予定者案」として長野県と山梨県に提供され、さらに10月には、両県で都市計画原案の説明会が開催されて、いよいよ具体的なルート及び、IC(インターチェンジ)の位置が見えてまいりました。

今後も引き続き、全線開通に向けた機運醸成と、開通区間の利用促進に向けた環境整備を進め、一日も早く実現するために邁進してまいります。

本年も、議会や議員の活動の「見える化」に努め、議会を深く知っていただくことで、開かれた議会を目指し、さらに議員のなり手不足にも対応してまいりたいと考えております。

結びに、新しい年が市民の皆様にとりまして、幸多き年となりますことを、心よりお祈り申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

佐久市議会議長

江本信彦



©KURABITO STAY

特集

SAKUはSAKE

酒は、日本の文化です。佐久地域には13もの蔵があり、各蔵が思いを込めた酒を醸しています。

今はまさに新酒の季節。蔵人の思いなども知ると、飲む酒もひと味違ってきます。

また、業界の垣根を超えて、コラボレーションした新たな取り組みも始まっています。酒の文化は今も進化しています。

佐久は酒造りに必要な条件が整い、おいしい酒が生まれる土壌がありました。古くから穀倉地帯で原料となる米が豊富。酒造りの命ともいえる良質な水。そして寒冷的な気候は、仕込みの時に、病原菌の発生を抑えることができます。この三拍子が揃ったことで、佐久で酒造りが盛んになったのです。

「佐久地域のお酒は、最後にキレ味のあるお酒が多いです。個性の出し方は、もちろん蔵それぞれに違いはありますが、水からくるキレの良さ、やわらかさは

佐久の酒がおいしい理由

《 日本酒とともに生きる人、発見！ 》

SAKU JIN



佐久の酒
今が一番おいしい時代

長野県酒造組合佐久支部 支部長
佐久の花酒造株式会社 代表取締役
ひさとも
高橋 寿知さん(下越)



「佐久のお酒の特徴ではないでしょうか」と、長野県酒造組合佐久支部支部長の高橋寿知さんは佐久の酒について話します。

地域一帯で、 佐久ブランドをつくる

かつて隆盛を極めた酒造業界ですが、ビールやワインなどアルコール飲料の多様化や新型コロナウイルスなどもあり、消費は減少傾向にあります。一方、海外では日本食ブームもあって、最近では日本酒が高く評価され、需要が伸びています。

「コロナ禍で国内での需要が減る中、輸出は堅調でした。佐久の蔵もほとんどが海外に輸出しています。今、海外では”種まき”の段階。海外の人が選ぶ基準は、東京の飲食店などで置かれている酒などだったりしますが、市場規模が広がると、次は自分の好みを探すステップに移ります。佐久が本当の意味での銘醸地（めいじょうち）になれば、さらに需要が見込めるのでは」と高橋さんは話します。

佐久地域13蔵の若手蔵元で組織する

「佐久若葉会」の活動は、二つの蔵でというよりも「佐久」という地域としてのブランド力アップしようという狙いがあります。昔は徒弟（とてい）制度など閉鎖的な部分もありましたが、今は「いい酒造りたい」という熱意のある若手が技術を共有し合い、技術向上につながっています。共同で二つの酒を醸した「SAKU 13」は、まさにそれで、よりブランド化を進めるため、各蔵はもとより、地域としての取り組みも始まっています。

また、酒造りは盛んだったとはいえ、佐久地域での酒米作りは減り、市外もしくは県外から酒米を仕入れるのが当たり前になっていました。佐久らしい酒をより明確にするために佐久の米で酒を醸そう

と、市の農政課や農家の協力もあって、佐久産の酒米も増えつつあります。

酒は生活にうるおいを 与えてくれるもの

酒造りの楽しさは、酒を楽しんでくれた人の評価が返ってくることに。

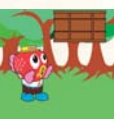
「酒は人の生活にうるおいを与え、明日に向かう力も与えてくれるもの」という自負があります。そんな思いを強くしたのは東日本大震災の時。「酒なんかつくっているのか。人の役に立つことなのか」とさえ思ったこともあったといいます。そんな中、被災地の復興支援活動をする蕃松院（田口）の救援物資に酒も加わり、被災地へ届けられました。その後、

被災地からお礼の手紙が届いた際に、蕃松院の増田友厚住職が「人は菓子パンと牛乳だけでは生きられない。一杯のお酒で、明日も頑張ろう、と前向きな気持ちになれるという人もいます」と被災地での様子を話してくれました。そんな経験が高橋さんの、酒造りへの思いをさらに強くしました。

伝統的な造り方であったり、工程は同じでも、日本酒造りは常に変化しています。『伝統の進化版』で、どの蔵もおいしいお酒をつくろうと、手を掛け、工夫を重ねています。だから、今ほど日本酒がおいしい時代はない、といえます。最近、日本酒を飲んでないな、という人も、佐久のお酒を味わってみてはいかがでしょう。



上／佐久の酒を語る高橋さん。左下／杜氏の井上辰幸さん（左）と高橋さん。右中／こうじ室。右下／佐久の乾杯は日本酒で。



〳 日本酒とともに生きる人、発見! 〳

SAKUJIN



日本酒使って新展開 佐久の新しい ご当地グルメに

信州佐久安養寺ら〜めん会 会長
麵匠佐蔵 店主 金子 祐一さん(瀬戸)

佐久の名物同士が出会ったら

佐久の名物、ご当地グルメといったら何思い浮かべるでしょうか。伝統の酒はもちろん、最近では「安養寺ら〜めん」をはじめとしたラーメン店で多種多様な味わいが楽しめるようになりました。「日本酒」と「ラーメン」。そんな佐久の名物同士が出会い、新しい名物が誕生する兆しがあります。

コロナに打ち勝つために

そのきっかけは新型コロナウイルスでし

た。コロナ禍で居酒屋や飲食店の度重なる休業や時短営業、「まん延防止等重点措置」によるアルコール提供の禁止などが重なり、酒蔵や飲食店に大きなダメージを与えました。

信州佐久安養寺ら〜めん会の会長で、佐久商工会議所青年部の会長を務めていた金子祐一さんは、「大変な業界を何とかしたい」という思いから、制限のある中でも活性化できるすべを探りました。それが、酒蔵とラーメン店が組んだ「酒蔵コラボラーメン」でした。日本酒をスープに生かしたラーメンや、酒粕を使ったラーメンは、予想以上の反響を呼び、酒蔵や飲食店を応援しようという気持ちや、今までなかった新しい試みに、多くの人が共感してくれました。

「人生に楽しみや彩りを与えるのは酒も料理も同じ」と金子さんは感じました。地域活性を目的に、なるべく多くの店を回ってもらおうと、スタンプラリーを実施。4店舗のスタンプを集めた景品として、当初用意した長野県PRキャラクター・アルクマのピンバッジは、数日で終

わってしまい、追加発注をするほどでした。

また当時、長野県酒造組合佐久支部の窓口となった橘倉酒造株式会社井出平(たいら)さんは「酒は単品では動きません。料理とセットで生きてくるものです。国民食ともいわれるラーメンとコラボできるのは面白い企画だと思いました。何より、『酒蔵を応援しよう』と考えてくれた心意気が嬉しかったです」と話します。

伝統を大事にしながら、そこに新しいエッセンスを加える。こういった柔軟性が佐久の人の気質にあるのかもしれない。だから、新しいものを受け入れる土壌があるのでしょう。

「チーム佐久」で、 佐久の魅力を発信

災い転じて福となす。これまでは接点のなかった業種がチームを組み、新たな化学反応を起こしました。期間限定で行った酒蔵コラボラーメンでしたが、手応えも感じました。これをきっかけに、佐久の名物で作るラーメンを新しい名物にし





てみたい、そんな考えも芽生えていました。そして、再び手を取り合い、酒蔵コラボラーメンが、12月下旬から始まっています。佐久地域の酒蔵13蔵とラーメン店17店がコラボし、日本酒あるいは酒粕を使ったラーメンを提供しています。

今回もスタンプラリーを実施しており、4店舗のスタンプを集めると、アルクマのオリジナルピンバッジが1個もらえます。デザインは、アルクマと日本酒、ラーメンをあしらったもので、3種類あります。この3つをコンプリートして、さらに4周目を完了した人は、特別バージョンのピンバッジがもらえます。

眠っているアルクマ、背景の夜空には佐久の代名詞であるバルーンと北斗七星。北斗七星は蓄光で、光る演出も心憎いです。

「北斗七星は、武論尊さんの『北斗の拳』からイメージしてみました。このピンバッジを通して、佐久を知りきっかけになれば嬉しいです。佐久には魅力的なものがたくさんあります。いろんな業界が協力し合い、『チーム佐久』として佐久を盛り上げていきたいですね。この企画を通じて、好みの酒蔵、酒を見つけてもらえれば」と、デザインにも「役買った金子さん。



佐久の名物や風物詩がデザインされ、佐久への愛着がわいてくるオリジナルピンバッジ
長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ23-0088

酒蔵コラボラーメン参加店(17店舗)

- 千曲錦酒造×麺や 天鳳
- 戸塚酒造×麺心 風見鶏
- 古屋酒造店×らーめん 麺三
- 武重本家酒造×ふじた食堂
- 武重本家酒造×文蔵BLACK
- 大澤酒造×光志亭／ととろ亭
- 土屋酒造店×麺処 八峰
- 芙蓉酒造×麺処 くれしづき
- 芙蓉酒造×食堂居酒屋 愛に恋
- 伴野酒造×麺匠 佐蔵
- 木内醸造×和食処 和心
- 木内醸造×スバリゾート のぞみサンピア佐久 湯上がり味処のぞみ
- 橘倉酒造×麺屋 天神
- 橘倉酒造×中華そば やましげ
- 佐久の花酒造×ラーメンとりたま
- 大塚酒造×中華そば やまさだ
- 黒澤酒造×麺匠 文蔵

(順不同)



詳しい内容は安養寺ら〜めん会のホームページをご覧ください。
<https://anyouji-ramen.com>



人生

100年時代の到来と言われている中、元気に、安心して暮らすことができる地域づくりが求められています。その中核的な役割を担い、地域に密着した活動を行っている「地域包括支援センター」を紹介します。

高齢者の総合相談窓口

誰しも

高齢になると心身に様々な変化が起き、不安や困りごとが増えてきます。

地域包括支援センター（以下、「センター」）は、高齢者の皆さんが暮らしていく中で抱える様々なお困りごとに対応しています。

主な業務は、あらゆる悩みの相談窓口としての「総合相談」や介護予防、健康づくりの支援、権利や財産を守る権利擁護、暮らしやすい地域づくりの推進などを担っています。

高齢者の暮らしを支える

地域包括支援センター

問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157
各地域包括支援センター



支え合いの地域づくり

センター

が目指すのは「予防・

「介護」・「医療」・「住まい」・「生活」など、高齢者の暮らしを支える支援を、地域が一体となり提供する体制をつくり、支えることです。

現在、市内6つの地域包括支援センターが、それぞれの地域特性を生かした取組を進めています。

【センターのスタッフ】

保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）などの専門職員が在籍し、互いに連携を図りながら、チームとして高齢者の皆さんを支援しています。



地域に密着した存在に

センターに寄せられる相談は、介護保険の利用など「介護」に関することが大半ですが、元気なときからセンターを活用していただける多様なサービスを紹介しています。

地区の集まりや趣味活動のサークル、住民主体・NPO・民間企業等の多様な主体によるサービス（介護予防教室・配食・家事支援など）など、高齢者の皆さんの社会参加や生活支援に関する情報を多数取り揃えています。



センターが企画する「シニア向け簡単料理の集い」

令和5年2月

に完成した生涯学習センター（野沢会館）に事務所を移転した野沢地域包括支援センター。

事務所は生涯学習センターの1階にあり、気軽に立ち寄ることができる温かな雰囲気があります。野沢地域包括支援センターの皆さんにセンターの利用方法について伺いました。



センターの利用方法 野沢地域包括支援センターに聞いてみた

——介護サービスの利用はまだ考えていないけど、将来を考えると不安。そのような場合も相談できますか？

もちろんご相談いただけます。地域包括支援センターは、電話や自宅への訪問、センターへの来所などの方法でお話を伺います。

お聞きした状況から、対応の提案や介護予防についてお伝えします。

「高齢者のための総合相談窓口」として地域包括支援センターを知っておくことで安心につながります。

——近所の方が高齢になり、生活に困っている場合、誰に相談したらいいですか？

地域包括支援センターに相談してください。

必要なサービスや制度が利用できるように支援します。ご近所の方の気付きが、高齢者の生活や安全を守る助けになります。地区の民生児童委員さんなどを通じての相談や匿名での相談も可能です。センターとご本人が直接やりとりできるようにご協力をいただければ、スムーズに対応できます。



——家族の介護についての悩みも相談できますか？

はい。家族だからこそその悩みや大変さがあります。

一人で抱え込まず、地域包括支援センターやケアマネジャーに相談してください。介護サービスや民間のサービスなどを上手に組み合わせることもできます。

また、センターでは、介護に役立つ情報発信や介護者同士の思いを共有する「家族介護者交流会」を開催していますので、ぜひご参加ください。

ご利用お待ちしております

佐久平・浅間地域包括支援センター	☎88-6281
岩村田・東地域包括支援センター	☎67-6910
中込地域包括支援センター	☎64-1751
野沢地域包括支援センター	☎63-8430
臼田地域包括支援センター	☎81-5100
浅科・望月地域包括支援センター	☎53-8801

各地域包括支援センター

担当地区：長土呂・小田井・平根・中佐都・高瀬
担当地区：猿久保・岩村田・東
担当地区：中込・平賀・内山
担当地区：大沢・野沢・桜井・岸野・前山
担当地区：臼田地域全域
担当地区：浅科・望月地域全域

「地域のお宝」
の紹介

佐久市でできる 豊かな暮らし

地域の
お宝って何??

～いくつになっても住み慣れた地域で安心した暮らしを送るために～

「豊かな暮らし」ってどのような暮らしだと思いますか？

人それぞれ、いろいろな形がありますが、人とのつながりをもって暮らせることも豊かな暮らしと考えます。

豊かな暮らしを送るための人とのつながりは、意外に身近にあるものです。

佐久市では日常の暮らしの中から生まれる何気ないつながりや、地域の皆さんが主体となって交流や助け合いができる場所・関わっている人を「地域のお宝（地域資源）」と呼んでいます。地域で暮らしている人の『知恵』や『工夫』、『特技』をはじめ、ご近所づきあいや仲間同士の集まり、公民館を活用した活動なども「地域のお宝」です。

佐久市内に6か所ある「地域包括支援センター」と共に、住民の皆さんのお話を聞いたり、関係者の皆さんと情報交換を行い「集いの場」や「地域の支え合い活動」などの「地域のお宝」の発掘や開発を支援しています。

今回は「地域のお宝」の一部を紹介します。

「地域のお宝」の情報がありましたら、市、またはお近くの地域包括支援センターへご連絡ください。

問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157
各地域包括支援センター

佐久平・浅間
包括エリア

上塚原体操教室

～どなたでも気軽にストレッチ～

活動日時

毎週水曜日
10時00分～11時30分

活動場所

上塚原
コミュニティセンター

発起人の小林さんが「5年先、10年先までしっかり動ける体づくりをしたい」という呼びかけに、地域の住民が集まった会です。毎週、15名程度の参加者が集まり、ラジオ体操から開始し、地域の指導者のもとストレッチをおこなっています。参加者同士で励ましあったり、声をかけあうことでお互いに頑張ることができています。参加者からは継続することにより、体の調子を把握すること、運動を続けることの大切さを実感しているという声が聞かれています。誰でも気軽に参加できる場所として開放されており、地域の居場所にもなっています。



問合せ：佐久平・浅間地域包括支援センター ☎88-6281

岩村田・東
包括エリア

一本柳いきいき体操

～楽しみながら自分たちの
心と体の健康は自分達でつくる～

活動日時

毎週水曜日
10時00分～12時00分

活動場所

一本柳公民館

コロナ禍により、地域の活動が自粛。「また何かしたい」「体を動かしたい」という住民の声を民生児童委員の方が拾い上げ、この活動に繋がりました。健康長寿体操から始まり、ラジオ体操、参加者がやってみたい体操をします。また、体操に限らず歌や折り紙、塗り絵など、参加者がその時に興味関心のあることを持ち寄り取り組んでいます。時には家庭菜園で採れた野菜や果物を持ち寄ったり、お茶の時間に皆で話すことも参加者の楽しみの一つになっています。気軽に参加ができ、やりたいことを気の知れた仲間と出来ることが居心地の良さと活動継続の秘訣です。毎週顔を合わせることが安心に繋がり、“楽しみながら心と体の健康を自分達でつくる”そんな思いが地域を元気にしています。



問合せ：岩村田・東地域包括支援センター ☎67-6910

浅科・望月
包括エリア

しんよういん 信永院座禅の会

～座禅を通じて心の健康づくり～

活動日時

不定期実施

活動場所

しんよういん
信永院

地域づくりの一環で「住民のやってみたい」と「住職の地域ともっと繋がりたい」という双方の思いで実現した会です。写経や写仏、本格的な座禅と、どなたでも気軽にできる椅子座禅もあります。30～40分程度、川沿いにあるお寺の空間でゆっくりとした時の流れを感じる中で参加者からは「自分と向き合い、見つめ直す時間ができて良かった」という声が聞かれています。様々な地域や年代の方が集まり、地域交流や仲間づくりの場にもなっています。座禅体験を通じて心が健康になり、毎日の活力に繋がっています。



問合せ：浅科・望月地域包括支援センター ☎53-8801

上手な医療のかかり方

佐久市の地域医療はみんなで守る

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare



仕事中に病院へ
行くななんてムリ

夜中、子どもが
急に嘔吐。
救急車?!

この症状、どこに
行くのがいいの?

分かります、その気持ち。
でも、みんなの医療をまもるために、お願いがあります。

▶ 子どもの夜間・休日の症状の相談はまず [#8000](https://twitter.com/kakarikata) ([子ども電話相談](https://twitter.com/kakarikata)) / kakarikata.jp

▶ 気軽に相談できる [かかりつけ医をもとう](#)

▶ 会社はがまんせず [平日の通院を](#)

上手なかかり方が、
あなたと医療を救う。

詳細は
こちら



病院や診療所が多く、医療の充実が魅力の佐久市。
いざというときに、医療現場が皆さんの命を守ることができるよう、
普段から、私たち1人1人が気を付けなければいけないことがあります。

① 緊急性のない症状は日中の診療時間内に



緊急性のない症状で救急外来を受診してしまうと、救急外来がひっ迫し、十分な医療が受けられなくなってしまうます。救急外来は、救急患者や重篤な症状のための外来です。日常的な病気やけがの時は、日中の診療時間内に受診しましょう。

！ 救急外来では数日分の薬しかもらえず、結局また受診が必要になることもあります。

② 「かかりつけ医」を持ちましょう



かかりつけ医とは、日常的な病気・ケガ・体調不良などの時の受診や、自分の健康について相談できる、身近な病院・クリニックなど医師のことです。かかりつけ医では、過去の病歴などに照らして診てもらえ、患者さんの症状に応じて適切な大病院への紹介もしてくれます。

！ いきなり大病院へかかると、高額な初診料の支払いや長時間待つこともあります。

POINT



上手に医療にかかると、自分自身の金銭的・時間の負担軽減につながるだけでなく、医療機関や医療従事者への負担軽減にもつながり、皆さんが、必要なときに必要な医療を、安心して受けられるようになります！

知っておこう！ 便利な制度・サービス

病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ 目安がわかります



電話相談：#8000 (小児) 、#7119 (一般)

・ 教えて！ドクター



休日に受診が必要な時は



・ 休日小児 (平日夜間)
(本紙35ページ)

・ 当番医
(本紙35ページ)



スマートフォン教室の開催



市ではスマートフォン等を通じて、市政・防災情報の配信やイベント等の申込ができる市独自の機能を提供しておりますが、より多くの方にこの便利な機能をご活用いただけるよう、市内の公民館等でスマートフォン教室を開催します。

お手持ちのスマートフォン契約会社に関わらず受講可能で、受講回数に上限はないので、複数の講座を組み合わせたり、同じ講座を復習したりすることも可能です。スマートフォンを利用したことがない、使いこなせない、これから利用してみたいといった方も是非ご参加ください。

***参加費** 無料

***持ち物** 筆記用具、スマートフォン（貸し出しも可能です。予約の際にお申し出ください）

***定員** 各回8名（申込先着順）

***講座内容**

【LINEアプリのインストールと初期設定】LINEを使えるようにするための設定を行います。

【佐久市公式LINEの活用】市政情報等の受信設定やイベント予約方法を学びます。

【佐久市防災アプリ（さくステ）の活用】防災無線やエフエム佐久平の視聴方法を学びます。

***申込方法** ドコモショップ佐久平店（080-8891-0675）へ電話で申し込み

（受付時間：午前9時～午後6時）

※ご予約の際は、「佐久市の講座に参加したい」とお伝えください。

※講座単位での予約が必要です。ご予約の際はご希望の講座番号（例：「1と5」）をお伝えください。

※予約の電話が混み合った際は、時間をおいておかけ直してください。

日程・会場・講座名：

日にち	会場	開始	終了	講座名	講座番号
1月15日(月)	野沢会館	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	1
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	2
		13:30	14:30	防災アプリの活用	3
1月17日(水)	野沢会館	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	4
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	5
		13:30	14:30	防災アプリの活用	6
1月19日(金)	創錬センター	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	7
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	8
		13:30	14:30	防災アプリの活用	9
1月22日(月)	創錬センター	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	10
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	11
		13:30	14:30	防災アプリの活用	12
1月30日(火)	創錬センター	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	13
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	14
		13:30	14:30	防災アプリの活用	15
2月14日(水)	創錬センター	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	16
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	17
		13:30	14:30	防災アプリの活用	18
2月16日(金)	野沢会館	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	19
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	20
		13:30	14:30	防災アプリの活用	21
2月19日(月)	創錬センター	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	22
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	23
		13:30	14:30	防災アプリの活用	24
2月21日(水)	野沢会館	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	25
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	26
		13:30	14:30	防災アプリの活用	27
2月26日(月)	創錬センター	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	28
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	29
		13:30	14:30	防災アプリの活用	30
2月28日(水)	野沢会館	9:30	10:30	LINEインストール、初期設定	31
		11:00	12:00	LINEアプリの活用	32
		13:30	14:30	防災アプリの活用	33

問合せ：情報政策課 ☎62-3923

マイナンバーカードが役に立つ！ 証明書のコンビニ交付サービスの巻

こちら広報取材班

※広報取材班は、広報太郎と広報花子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。



急な用入りで銀行へ融資申請に来た広報太郎。
「広報さん、所得証明書が必要です。」
「しまった…」
なんと、所得証明書の取得を失念していた。
もう時間はない。どうする？広報太郎！



急いで市役所に向かう広報太郎。
ふと見ると、目の前にコンビニが。
「あっ、マイナンバーカードがあれば、
コンビニで証明書を取得できる！」
太郎はコンビニのマルチコピー機で
操作を開始した。



※市内のセブンイレブン、ローソン、
ファミリーマート、イオン佐久平店
などで利用できます。
(マルチコピー機設置店舗のみ)
※マルチコピー機の形状、画面は店
舗など系列により若干異なります。
※詳しい操作方法是このページ下の
QRコードからご案内します。

①

行政サービス

まず「行政サービス」をタッチ。

②



マイナンバーカードを置き、
暗証番号を入力。

③



「各種税証明書」から
所得証明書を選択。

④

取得できる証明書の種類	市役所窓口	コンビニ
住民票の写し (※1)	300 円	150 円
印鑑登録証明書		
戸籍の附票の写し		
所得証明書 (※2)		
課税 (非課税) 証明書 (※2)	450 円	250 円
戸籍謄本、戸籍抄本		
所得・課税証明書 (※2)		
	600 円	300 円

令和 6 年度以降は、全証明書一律50円減額です。

※ 1 マイナンバー、住民票コードが記載された住民票は
発行できません。

※ 2 令和 5 年度 (令和 4 年分) のみ発行できます。

⑤



料金を支払い、所得証
明書が発行された。
近い、早い、安い、
かんたん！！
得したお金でコーヒー
を買ってみた。



マイナンバーカードは
とっても便利！！



融資の結果は…

所得証明書のほか、住民票、戸籍謄抄本(一番新しいもののみ)、印鑑登録証明書、
課税(非課税)証明書、所得・課税証明書も取得できます。
なお、交付できる時間は、土・日、祝日も含め、朝6時30分から夜23時までとなっています。



問合せ：市民課 ☎62-3087 (住民票、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本など) 税務課 ☎62-3040 (所得証明、課税証明書など)

こちら広報取材班

※広報取材班は、広報太郎
と広報花子が便利な行政
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。

ご利用はお早めに！

話題の39QRを使ってみたの巻

好評の佐久市デジタルクーポン「39QR」。
広報太郎は送られたレターパックすら開封していない。
理由はなぜか。「面倒くさそう」だからだ。
ある日、食堂で「チャーハン」を頼んだ太郎。
ふと、店内を見渡すとポスターが貼ってある…



※「レターパック」の中にクーポンを取得するための
ID・パスワードが入っています。
11月に各世帯へ「レターパックプラス」でお送りしています。

なにに、39QRか。
家に届いたレターパックがカバンに入っていたな…

広報太郎は「チャーハン」を待つ時間を利用して、39QRを登録することにした。

①



まずスマートフォンのアプリ
「TicketQR」をダウンロード。

②



チケット購入画面から「39QR」を選択。
家に届いたIDとパスワードを入力する。

③



39QRを入手した！
思いついてから、ここまで5分！

④



「おまちどうさま」
チャーハンがやってきた。
う、うまい！



さてお会計。チャーハンは税込750円。
アプリを起動しQRコードをスキャン。
100円分のクーポンを選択して利用した！

料理もクーポンにも大満
足の広報太郎。
次回はかつ丼とラーメン
で200円分得しようと心
に決めた。



市内約700店舗で利用可能！ クーポン原資(予算額)の残り状況などは特設ホームページをチェック↓



1月31日前であってもクーポン利用総額が3億円(予算額)に達すると事業が終了します。

【主催：佐久市・佐久市・商工団体等商工業振興協議会】



ご利用サポート電話番号：☎0120-583-201 (受付時間8：00～20：00・年末年始(12/29-1/3を除く))

佐久平女性大学第三期生の募集

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

- 内 容 教養講座および実践講座
 - ・クロームブック（貸与）を使用し、毎講座課題の提出があります。
 - ・卒業式当日に、学生主体による「卒業発表会」があります。
- 主な講師 恵泉女学園大学 学長 大日向 雅美 氏
 株式会社ライフサカス CEO 西部 沙緒里 氏
 株式会社ヤッホーブルーイング 長岡 知之 氏
 ワークショップデザイナー 草田 道代 氏 ほか
- 回 数 4月から翌年3月までの年10回程度
- 時 間 毎回6時間程度（昼食を持参する必要あり）※無料の託児あり
- 会 場 佐久市役所ほか
- 定 員 20名程度（定員を超えた場合は、書類選考を行い、入学者を決定）
- 学 費 無料（ただし、視察研修、交通費など別途自己負担あり）
- 入学資格 市内に居住または通勤・通学する18歳以上65歳未満の女性
- 在学期間 1年間
- 卒業要件
 - ・8割以上の出席（やむを得ず欠席する場合は補講などの救済措置あり）
 - ・毎回の講座において、指定する期限までに課題の提出
- 出願方法 ながの電子申請または郵送、持参のいずれかで人権同和課へ申込
 ※郵送または持参の場合は、「入学願書」に必要事項を記入し、返信用封筒（84円切手を貼付・宛名を記載）を同封すること。（持参する場合は、土日祝日を除く平日8：30～17：15）
- 出願期間 1月15日（月）～3月8日（金）



※詳細は市ホームページをご覧ください。

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

問合せ●佐久平女性大学事務局（人権同和課） ☎62-3135



ホームページ
QRコード

悪質商法・詐欺に注意！

強引な “貴金属の買い取り” に注意！

「なんでもいいから不用品はないか」などと言って自宅に上がり、「貴金属はないか」「査定だけでも」と長時間居座り、強引に高価な貴金属を安価で買い取ろうとするトラブルが増えています。買い取りの勧誘で承諾していない貴金属の売却を迫られたら、きっぱり断りましょう。

“屋根工事の点検商法” のトラブル急増！

点検商法とは、「近所で行う工事の挨拶に来た」などと言って突然訪問し、「屋根瓦がずれているため点検してあげる」と言って点検した後、「このままだと瓦が飛んでご近所に迷惑がかかる」などと不安をあおって工事の契約をさせる手口です。

突然訪問してきた業者には安易に点検させず、すぐに契約しないで、ご家族や佐久市消費生活センター等に相談するなど、十分に検討したうえで契約しましょう。

副業で “簡単に稼げる” に注意！

「1日の作業時間が10分程度の簡単な作業で稼ぐことができる」などと勧誘し、副業のガイドブックを購入させ、その後、高額なサポートプランを契約させる手口に注意してください。具体的な仕事内容を明らかにせず副業を行うためのマニュアルを売りつけようとする事業者には注意しましょう。

問合せ●佐久市消費生活センター ☎62-7501

第2弾「北斗の拳」デザインマンホールの設置



令和5年に佐久市下水道事業50周年を迎え、漫画「北斗の拳」が40周年を迎えるにあたり、それぞれ節目の年となることから、これを記念し第2弾「北斗の拳」デザインマンホールを製作しました。10月29日に披露式を執り行い、市内広域に北斗七星をかたどりマンホールふたを設置しました。披露式では、ファンの皆さんがマンホールふたを目の前に、目を輝かせていました。各マンホールふたは市内8か所に設置しましたので、マンホールふた巡りを楽しんでみてはいかがでしょうか。



©武論尊・原哲夫／コアミックス 1983



ふるさと創生人材育成事業「子ども交流研修」

市ではふるさと創生人材育成事業子ども交流研修として、姉妹都市であるエストニア共和国サク市と友好都市であるモンゴル国ウランバートル市スフバートル区の研修生を受け入れ、ホームステイや小・中学校での交流、座禅・写経・三味線などの体験を通して、日本の文化・風俗・習慣を理解し、友好関係を深めています。

10月にはエストニア共和国サク市から、11月にはモンゴル国ウランバートル市スフバートル区から研修生が佐久市を訪問しました。

エストニアからの研修生



モンゴルからの研修生





令和6年4月から勤務の「会計年度任用職員（一般事務補助）」を募集します。

■募集人数

- ① 7時間パート 若干名
- ② 6時間パート 30名程度
- ③ 6時間パート（障がいのある方）10名程度

■勤務条件

▽勤務時間 午前8時30分～午後5時

15分のうち7時間または6時間（勤務場所により例外あり）

▽勤務場所 市役所または各支所等

▽休日 土日および祝日（勤務場所により例外あり）

▽給与等 時給948円・期末手当・費用弁償（通勤手当相当額）

■応募要件

パソコンによる事務処理が可能な方を募集人員③は、障がい者手帳等の交付を受けている方に限る（詳細は募集要項等を参照）

■選考方法

面接選考（2月13日（火）～15日（木）を予定）

■応募方法 申込書（履歴書）を総務課人事係へ持参または郵送で提出

※申込書は市ホームページに掲載

■応募受付期間

1月15日（月）～29日（月）（必着）



令和6年4月から勤務の「会計年度任用職員（子育てサロン等）」を募集します。

■募集人数

- ① 子育てサロン 19名程度
- ② つどいの広場 20名程度
- ③ 子育てコーディネーター 8名

■勤務条件

▽勤務時間

① 午前8時30分～午後3時30分

② 午前8時30分～午後4時30分

③ 午前10時～午後3時30分（曜日により例外あり）

▽勤務場所

① 市内18児童館およびあいとびあ白田

② 市内つどいの広場

③ サングリモ中込内つどいの広場

▽休日 不定期

▽給与等

① ②時給1060円・1149円・費用弁償（通勤手当相当額）

③ 1230円・1302円・費用弁償（通勤手当相当額）

■応募要件 保育士または学校教育法の規定による幼稚園・小学校の教員資格を有する方、保健師・助産師・栄養士・看護師・臨床心理士のいずれかの資格を有する方

■選考方法 書類選考および面接選考（面接日は後日通知）

■応募方法 申込書（履歴書）等を子育て支援課へ持参または郵送で提出

※申込書は市ホームページに掲載

■応募受付期間

1月4日（木）～17日（木）（必着）



令和6年4月から勤務の「会計年度任用職員（児童館）」を募集します。

■募集人数

- ① 児童館館長 19名程度
- ② 児童館厚生員 19名程度
- ③ 児童館職員（代替勤務） 85名程度

■勤務条件

▽勤務時間

① ②正午～午後6時または午後1時～7時③週20時間未満

▽勤務場所 市内児童館

▽休日 ①②週休2日 ③不定期

▽給与等

① ②月額16万2700円・17万3020円・賞与年2回（勤務条件による）・費用弁償（通勤手当相当額）

③ 時給1060円・1149円・費用弁償（通勤手当相当額）

※令和5年度実績であり、額は改訂する場合があります。

■応募要件 次のア～ウいずれかに該当する方

ア 保育士・社会福祉士または学校教育法の規定による幼稚園・小学校・中学校・高等学校または中等教育学校の教員資格を有する方

イ 大学で社会福祉学、心理学、教育学、社会学、芸術学、体育学の学科を卒業した者

ウ 2年以上児童福祉関係の仕事に従事した者（高卒以上）

■選考方法 書類選考および面接選考（面接日は後日通知）

■応募方法 申込書（履歴書）等を子育て支援課へ持参または郵送で提出

※申込書は市ホームページに掲載

■応募受付期間

1月4日（木）～17日（木）（必着）

募集 令和6年度会計年度任用職員（市立小中学校）の募集

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478



令和6年4月から勤務の「会計年度任用職員（市立小中学校）」を募集します。
■募集業務・人数

①特別支援教育支援員（パート）

▽業務内容 特別な支援を必要とする児童・生徒の学校生活の介助支援業務

▽募集人数 70名程度

②学校用務員（パート）

▽業務内容 校舎・設備の保守点検・維持管理、文書の送達授受等用務員業務

▽募集人数 21名

③学校司書（パート）

▽業務内容 蔵書管理、館内管理、図書

の選書、読み聞かせなど図書館業務

▽募集人数 21名

④学校事務（パート）

▽業務内容 小中学校に係る多岐・広範囲にわたる庶務的業務

▽募集人数 若干名

⑤医療的ケア看護職員（パート）

▽業務内容 医療的ケア等を必要とする児童・生徒の学校生活の支援業務

▽募集人数 若干名

■応募要件 佐久市立小中学校に通勤が可能な方等

■選考方法

面接選考（2月9日（金）～15日（木）を予定）

■応募方法 申込書（履歴書）等を学校教育課へ持参または郵送で提出

※申込書類は市ホームページに掲載

■応募受付期間

1月15日（月）～2月2日（金）（必着）

募集

新佐久市
誕生20周年
記念事業

「佐久の先人」第4次選定の候補者募集

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535



佐久の先人検討事業では、佐久市にゆかりがあり、市民に語り継いでいくべき人として、第1次から第3次までに合計53名の先人を選定しました。

このたび、新佐久市誕生20周年記念事業として、新たな先人の選定を検討するため、市民の皆さんからの先人候補者を募集します。

■選定の基準（すべてを満たすもの）

①江戸時代以降の人②物故者③佐久の歴史、風土、生活を支えた人④後世に語り継ぎたい人

■推薦方法

文化振興課へ郵送、メール、FAX、または直接持参にて提出

※推薦用紙は文化振興課窓口および市ホームページにあります

※推薦いただいた内容について確認する場合がありますので、必ず連絡先を明記してください。

■募集期間

1月10日（水）～3月27日（水）（必着）

※過去に選定された先人等の情報は、市ホームページをご覧ください。

■先人ゆかりの地

先人に関係する施設や、ゆかりの地を市ホームページで紹介しています。現在掲載中以外の場所で先人に関する場所がありましたら、情報をお寄せください。

イベント

第38回佐久平の美術展

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055



「佐久平の美術展」は、佐久地域に心のある方を対象とした、美術作品の公募展です。審査によって選ばれた入選、入賞作品を展示します。

■会期 1月6日（土）～28日（日）

■会場 近代美術館

■開館時間 午前9時30分～午後5時

※最終日は午後4時30分まで

■休館日 9日（火）、15日（月）、22日（月）

■観覧料 無料

○会期中のイベント

■作品鑑賞会①（入選作品中心）

▽日時 1月14日（日）午後2時～

▽講師 瀧本光國氏（彫刻家）

■授賞式・作品鑑賞会②（入賞作品中心）

▽日時 1月21日（日）午後2時～

▽講師 岡村桂三郎氏（日本画家）

※参加申込不要

○同時開催

佐久平の美術展 第37回受賞者展





新型コロナウイルスワクチン接種について
健康づくり推進課 ☎62・3527

特例臨時接種として、無料で新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。今年度は、国からのワクチン供給量が少なく、予約が取りづらくなっています。令和6年3月末まで実施しますので、希望する方は、期間内に接種をお願いします。

対象となる方は、接種券を送付していますが、紛失等の場合は再発行も可能ですので、保健センターまたは各支所健康づくり推進係までご連絡ください。

なお、1月から新たに12歳以上の方を対象とした追加接種において、第一三共社ワクチン「ダイチロナ」の接種を開始します。

※初回接種も実施しています。

▽対象 生後6カ月以上で初回接種が完了した方

▽実施期間 3月31日まで

▽接種回数 1回

▽接種場所 市内医療機関および立科町内医療機関（最新の情報は市ホームページをご覧ください。）

※接種予約は、コールセンター（88・7466）または予約サイトからお願いします。



予約サイト
QRコード

健（検）診の受診はお済みですか？
健康づくり推進課 ☎62・3196

自覚症状がないまま進行する生活習慣病は、あなたの普段の生活に潜んでいます。まずは、健康診断を受診してみてください。

▽佐久市の健（検）診受診券

※受診券の有効期限は2月29日（木）まで
受診券で基本7項目を無料または1000円で受診できます。

受診券がお手元にならない場合は、担当課までご連絡ください。

ご自身の健康のために、1年に1度、健康診断を受けましょう。



ホームページ
QRコード

高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種の助成

健康づくり推進課 ☎62・3527

高齢者肺炎球菌ワクチン任意接種費用の一部を助成しています。

▽対象者 今までに23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことが無く、定期接種に該当しない年度年齢66歳以上の方

▽申請場所 佐久市保健センターおよび各支所健康づくり推進係

※接種を受ける前に申請が必要です

▽費用 接種費用のうち、3000円を助成

▽接種場所 市内の医療機関

▽助成期間 3月31日（日）まで



ホームページ
QRコード

令和5年度佐久市保健補導員会健康アンケート調査結果の巡回展示

健康づくり推進課 ☎62・3189

今年度、佐久市保健補導員会では、市民の方に「血圧についての実態調査」を行いました。調査結果および啓発ポスターを、市内6か所にて巡回展示を行っています。1月以降は次のとおり、展示を行いますので、ぜひご覧ください。

▽日程・場所

・1月4日（木）～19日（金）

イオンモール佐久平店 1階

浅間ギャラリー

・1月22日（月）～2月5日（月）

浅科支所 ホール

・2月13日（火）～22日（木）

あいとぴあ白田 エントランス

・2月26日（月）～3月8日（金）

市役所 2階 市民ホール

・3月11日（月）～22日（金）

市民創健センター 展示ギャラリー



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

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

小諸市
和田

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/

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

ことぶきの家
総合相談室

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか？

子育て支援課 ☎62・3149

食費等の物価高騰に直面し、特に影響を受ける低所得の子育て世帯に対し、特別給付金を支給しています。給付には要件があり、申請が不要な場合と必要な場合があります。詳細は市ホームページをご確認いただくか、子育て支援課までお問い合わせください。

給付金は「ひとり親世帯」および「ひとり親世帯以外」の2種類があります。ただし、両方の給付金を受給することはできません。

▽申請期限 2月29日(木)必着

▽本制度に関する問合せ先

厚生労働省子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター

☎0120・400・903

■ひとり親世帯



ホームページ
QRコード

■ひとり親世帯以外



ホームページ
QRコード

国民年金保険料のお得な納付方法

小諸年金事務所

☎0267・22・1482

国民年金保険料の納付は、便利な口座振替やクレジットカード納付をご利用ください。まとめて前払い（前納）すると、割引が適用されるので大変お得です。ご希望の方は、年金事務所等でお申し込みください。

▽前納のお申し込みはお早めに！

令和6年度における2年前納、1年前納、6カ月前納のお申し込み締切日は2月29日(木)です。

郵送による申込の場合、郵便物の到着までに日数がかかりますので、お早めの投函をお願いします。

※注意事項

- ・金融機関の届出印や口座名義人氏名等に誤りがあると、手続きが間に合わない場合がありますのでご注意ください。
- ・保険料が一部免除された方は、口座振替やクレジットカード納付での前納制度はご利用いただけません。



ホームページ
QRコード

国民健康保険の免除制度

国保医療課

または各支所市民係

☎62・3164

▽産前産後期間における国民健康保険税の免除制度が始まります

令和6年1月1日から、出産する国民健康保険被保険者の国民健康保険税のうち、産前産後期間の所得割額と均等割額が申請により免除となります。

▽免除対象期間

出産予定月の前月から出産予定月の翌々月までの4か月間（多胎妊娠の場合は、出産予定月の3か月前から出産予定月の翌々月までの6か月間）

※制度の施行は令和6年1月ですが、免除対象期間が令和6年1月以降にかかるとした場合（令和5年11月以降に出生した被保険者）は、免除対象となります。

▽申請方法

国保医療課または各支所市民係へ届出

▽届出時の持ち物

- ・母子健康手帳等の出産予定日または出産日が確認できる書類
- ・国民健康保険被保険者証
- ・世帯主および出産被保険者のマイナンバーが確認できる書類（マイナンバーカード等）



ホームページ
QRコード

あなたの「学びたい」を応援します

4月入学生募集中!!

募集期間 3月12日(火)まで



お問合わせ
資料の請求



放送授業の
お試し視聴



諏訪市諏訪1-6-1 アーク諏訪3階

☎0266-58-2332

[放送大学(1983年設置)]は、文部科学省・総務省共管の通信制大学です。

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして...



万寿堂薬局

佐久市臼田224

TEL.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

調剤用薬品備蓄
約2300品目

交番・駐在所の再編整備

佐久警察署地域課 68・0110

管内の警戒力の強化や地域と連携・協同した活動を強力に推進するため、市内交番・駐在所の再編整備を行います。

▽令和6年3月末

内山・岸野駐在所↓南部交番に統合
田口・入澤駐在所↓臼田警部交番に統合

▽令和7年3月末

布施・春日・協和駐在所↓望月警部交番に統合し、新庁舎を建設
八幡・中津駐在所↓統合して複数制の駐在所とし、新庁舎を建設
※廃止される駐在所の受持区には、統合先の交番・駐在所から担当警察官を指定します。



ホームページ
QRコード

介護保険受領委任払い受託事業者名簿の登録

高齢者福祉課

62・3154

現在の受領委任払い受託事業者名簿の登録は、令和6年3月31日に終了し、4月より新しい登録期間が開始となります。また、登録にあたっての説明会の開催については、決まり次第、各事業者へ通知します。

なお、新たに登録を希望される事業者の方は、高齢者福祉課までご相談ください。

佐久平駅南土地区画整理事業の都市計画決定に係る変更案の縦覧

都市計画課

62・3404

佐久平駅南土地区画整理事業の都市計画決定に係る変更案を作成しましたので縦覧します。

この変更案について、ご意見のある方は、市長あてに意見書を提出することができます。

▽縦覧期間 1月10日(水)～23日(火)

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

▽縦覧場所 都市計画課

▽意見書の提出方法

都市計画課に持参または郵送で提出。
※郵送の場合は1月23日(火)必着とします。
※意見書の様式は、都市計画課窓口および市ホームページにあります。



ホームページ
QRコード



佐久都市計画道路に係る変更案の縦覧

都市計画課

62・3404

佐久都市計画道路に係る変更案を作成しましたので縦覧します。

この変更案について、ご意見のある方は、市長あてに意見書を提出することができます。

▽縦覧する都市計画の変更案

佐久都市計画道路の変更(野沢地区)

佐久都市計画道路の変更(中込地区)

▽縦覧期間 1月10日(水)～23日(火)

午前8時30分～午後5時15分

※土日祝日を除く

▽縦覧場所 都市計画課

▽意見書の提出方法

都市計画課に持参または郵送で提出。
※郵送の場合は1月23日(火)必着とします。
※意見書の様式は、都市計画課窓口および市ホームページにあります。



ホームページ
QRコード



お正月休みはご家族みんなで楽しめる松原湖高原へ



◆宴会プラン
◆開催日:2024年3月31日まで
逆べる鶏プラン
おひとり様
5,000円
※平日限定
女子宴会コース
おひとり様
5,000円
※平日限定
飲み放題
コース
おひとり様 2,000円
無料送迎
10名様以上のご予約で
26名様まで
温泉のご利用900円
▶500円

GATEAUX KINGDOM | KOUMI

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
*ご予約制ではありません
(満席・混雑の際はご容赦ください)
*温泉営業時間:6:00～23:00 ※22:30最終入場
(レストランの営業時間外も温泉はご利用可能です)

お問い合わせ
ご予約
南佐久郡小海町松原湖高原
TEL.0267-93-2211



カフェ&お土産&バウムクーヘン工場



WEB SITE

スイーツ&スノーパークシャトレゼのスキー場

八千穂高原ICより18km 約23分



南佐久郡小海町豊里 5907 TEL0267-93-2537

YATSUDOKI
TERRACE

小海

カフェ・ショップ 11月～4月 (平 日) 9:30～17:00
営業時間 (土 休日) 9:00～17:30

南佐久郡小海町豊里 5009-1 TEL0267-78-3836

募集



佐久市都市計画審議会委員の募集
都市計画課
☎ 62・3404

▽委員の業務内容 市長の諮問等に応じ、都市計画に関する事項の審議

▽委員の任期 選任の日から2年間

▽募集人員 2名（委員総数15名以内）

▽必要書類 都市計画審議会公募委員申込書（様式は都市計画課窓口または市ホームページで入手）

▽申込方法 必要書類を郵送、メール（toshikei@city.saku.nagano.jp）、

持参のいずれかにより都市計画課へ提出
▽申込期限 1月26日（金）午後5時15分
※郵送の場合は1月26日（金）必着とします
※申込資格等の詳細は市ホームページをご覧ください。

※申込者が2名を超えた場合、会全体の男女比の均衡を考慮して選考します。
※申込者が募集人員に満たない場合、再募集は行いません。



ホームページ
QRコード

佐久市青少年健全育成審議会委員の募集
生涯学習課
☎ 62・0671

▽委員の業務内容 市長の諮問に応じ有害図書類等の規制に関する事項、および青少年の保護・育成に関する重要事項の調査審議

▽委員の任期 選任の日から2年間

▽募集人数 5名（委員総数20名以内）

▽必要書類 佐久市青少年健全育成審議会公募委員申込書（様式は市ホームページで入手）

▽申込方法 必要書類を郵送、メール（syogaigakusyu@city.saku.nagano.jp）、持参のいずれかにより生涯学習課へ提出

▽申込期限 1月26日（金）午後5時15分

※申込資格等の詳細は市ホームページをご覧ください。

※申込者が5名を超えた場合、会全体の男女比の均衡を考慮して選考します。

※申込者が募集人員に満たない場合、再募集は行いません。



ホームページ
QRコード

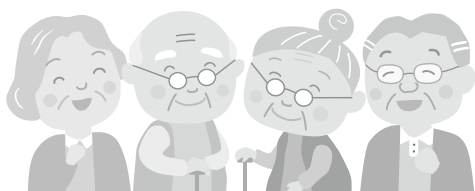
「佐久市老人福祉計画・第9期介護保険事業計画」（素案）への意見募集
高齢者福祉課
☎ 62・3154

▽募集期間 12月22日（金）～1月22日（月）

▽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）、高齢者福祉課・各支所高齢者児童福祉係窓口

▽提出方法 指定または任意の様式で意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、メール（kouseisyu@city.saku.nagano.jp）、FAX（63・0241）、ながの電子申請サービス、持参のいずれかで高齢者福祉課へ提出

※電話や口頭による意見提出は不可



ホームページ
QRコード

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



ホームページ
QRコード

浅間総合病院経営強化プラン (素案)への意見募集

浅間総合病院総務課 ☎67・2295

浅間総合病院では、病院経営の強化を図るため、「佐久市立国保浅間総合病院経営強化プラン」を本年度策定するにあたり、本プラン(素案)に対する意見を募集します。

▽募集期間 1月5日(金)～31日(木)

▽閲覧場所 浅間総合病院ホームページ、市役所市民ホール(行政閲覧コーナー)、浅間総合病院総務課

▽提出方法 浅間総合病院ホームページ掲載の様式または任意の様式に意見のほか「住所」「氏名」「電話番号」を記入の上、郵送、メール(asama-soumu@city.saku.nagano.jp)・FAX(67・5923)、持参のいずれかで浅間総合病院総務課へ提出

※電話や口頭による意見提出は不可

3月9日「佐久市民の日」の 協賛事業を募集

総務課 ☎62・3002

■3月9日「佐久市民の日」

市と市民の皆さんが一体となって佐久市の魅力を再発見し、ふるさとへの愛着と誇りを持ち、佐久市を更に盛り上げていくため、3月9日の「佐久市民の日」に記念事業を実施します。

■3月中に様々なイベント等を開催

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

■協賛事業の募集

「佐久市民の日」に賛同する皆さんが主催するものであれば、応募できます。(イベント、セール、プレゼント等)一緒に「佐久市民の日」を盛り上げませんか。

▽募集期間 令和6年3月1日(金)まで

▽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。



ホームページ
QRコード

佐久市まちづくり活動支援金事業 の募集

広報広聴課 ☎62・3075

(佐久・臼田・浅科地区対象)
望月支所総務税務係 ☎53・3111
(望月地区対象)

令和6年度佐久市まちづくり活動支援金事業(佐久つと支援金・駒の里過疎対策プロジェクト支援金)を募集します。

地域の課題解決に向けて、市民の皆さんが自主的・主体的に行う公益的な活動に支援金を交付します。

▽対象団体 市内に事務所および活動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体

▽交付額

・交付対象経費の2分の1以内(上限100万円)

・重点テーマに該当する場合、交付対象経費の4分の3以内(上限150万円)

※重点テーマは、後日、市ホームページに掲載します。

▽応募期間 1月4日(木)～2月5日(月)

▽応募方法 電話により事前相談のうえ

来庁

・佐久つと支援金：広報広聴課

・駒の里過疎対策プロジェクト支援金：望月支所

※詳細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

佐久大学人間福祉学部 自治体推薦入試受験者募集

企画課 ☎62・3067

佐久大学では、地域社会で活躍できる人材育成を目的に、総合型選抜(市町村制)を行っています。佐久市の推薦者を決める佐久市選抜試験の受験者を募集します。

▽募集学部・学科・募集人数

人間福祉学部人間福祉学科(若干名)

▽出願期間 1月17日(水)～31日(木)

▽選抜試験 2月6日(火)

▽選抜試験会場 佐久市役所

▽出願資格等

次の①～④までの条件を全て満たす方
①佐久市に住民登録をしている方、または市内の高等学校に通学している方
②次の項目のうち、いずれか一つに該当する方

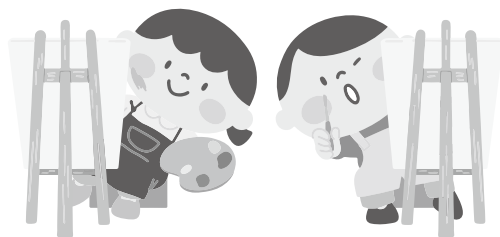
・高等学校(中等教育学校の後期課程を含む)を卒業した方、または令和6年3月卒業見込みの方

・通常の過程による12年の学校教育を修了した方、または令和6年3月修了見込みの方

③人間福祉学部人間福祉学科を第1志望とし、入学を許可された場合、必ず入学する方

④在学するまたは卒業した学校長等の推薦を受けた方

※詳細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

※1月22日(月)は休館日のため受付不可

各日午前9時30分～午後5時

1月19日(金)～26日(金)

▽応募できる作品

以下の①②に該当する作品

①市内の小中学校に通学している、または市内に居住する児童生徒が、授業以外(部活動可)で制作した作品

②主な制作時期が、令和5年4月1日以降の作品

▽応募受付期間

1月19日(金)～26日(金)

各日午前9時30分～午後5時

※1月22日(月)は休館日のため受付不可

▽応募できる作品

以下の①②に該当する作品

①市内の小中学校に通学している、または市内に居住する児童生徒が、授業以外(部活動可)で制作した作品

②主な制作時期が、令和5年4月1日以降の作品

近代美術館

☎67・1055

第19回佐久市児童生徒美術展
日向裕・綾 美術コンクール
個人応募部門 作品募集

クレジットカード等での市税の納付

令和5年度から納付書に印字された二次元コード(QRコード)を読み取るにより、スマートフォンアプリやクレジットカードで納付ができるようになりました。また、二次元コード(QRコード)対応可能な全国の金融機関でも納付ができます。



対象税目

固定資産税・都市計画税、市県民税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税(普通徴収)

※詳細はお手元に届いている納付書をご覧ください。

収税課 ☎62-3043

●期限内の納付をお願いします

納期限	1月31日(水)
市税等	国民健康保険税(第7期)
	介護保険料(第10期)
	後期高齢者医療保険料(第7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

お詫びと訂正

広報佐久令和5年12月号23ページで、市への寄附の団体の名前に一部誤りがございました。お詫び申し上げますとともに次のとおり訂正させていただきます。

▽4段3行目

【誤】障がい者親睦の会

【正】太陽の会(障がい者親の会)

防災豆知識



Q冬の地震には、どんな備えが必要?

A冬場に使用機会が増える暖房器具の転倒や、倒れた家具などへの引火による火災発生の恐れがあります。安全装置などが付いている暖房器具の使用や家具を固定するなどの対策を行い、地震発生時は、揺れが収まったら火の元の確認を行いましょう。また、寒さへの対策も重要です。地震によって電気やガスが止まり、暖房器具が使えなくなることもありますので防寒着や毛布、使い捨てカイロの他、停電時などでも使える暖房器具を用意しておくことで安心です。



寄附

■一般寄附(順不同)

▽臼田小学校へ

・ワンタッチテント一式

・清掃用具2セット

・ドウダンツツジ55本

・植栽用肥料、培養土および銘板ほか

佐久ロータリークラブ様

▽中込第二保育園へ

・シルクスイート・ベニハルカ270kg

木下息様

▽切原保育園へ

・米20kg

新海武男様

▽市民交流ひろば大型遊具修繕のために

・現金15000円

東洋高等学校2年A組様

■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。寄附者名は市ホームページに掲載しています。



ふるさと納税



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
「吾蔵生誕140周年記念企画 丸山晚霞 展」 ～吾蔵の人生に多大な影響を与えた親戚・丸山晚霞～	12月27日(水)～1月28日(日) 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 
天体写真体験週間 スマホで月を撮ろう！	1月17日(水)～21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	1月26日(金) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515 
	1月26日(金) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181 
	1月26日(金) 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	1月26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 

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)	1月12日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	1月13日(土) 10:30	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	1月17日(水) 10:30	臼田図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象：乳幼児)	1月18日(木) 10:30	中央図書館
ぽっけおはなしの会	1月20日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	1月20日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	1月20日(土) 11:00	浅科図書館
ザ・フレンズ朗読会	1月24日(水) 11:00	中央図書館
語りのおもてなし	1月27日(土) 15:00	中央図書館
佐久の先人を語る 「全生涯を小海線全通にささげた政治家 篠原和子」 講師：小林 収氏 定員：20名程度	1月27日(土) 13:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	1月27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	1月18日(木) 10:00～13:00	あいとぴあ臼田 調理室
「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	1月26日(金) 13:30～15:00	野沢会館 和室1・2
「ものづくり体験」 バステルアート	2月2日(金) 13:30～15:00	あいとぴあ臼田 障害者自立生活支援 センターオープンスペース
「健康体操教室」 やさしいフラダンス	2月8日(木) 13:30～14:30	野沢会館 和室1・2

ご存じですか？「CKDシール」

CKD（慢性腎臓病＝腎臓のはたらきが弱くなった状態）では、腎臓に負担をかけないように、薬の種類や分量の調整が必要な場合があります。

「CKDシール」は、腎機能の数値（腎臓のはたらき具合）を記入し、お薬手帳へ貼れるようになっています。

メリット

- ・患者さんにかかわる主治医や薬剤師が、腎臓のはたらき具合に注意しながらお薬を調整することができます。
- ・患者さんにとっても、自身の腎機能を意識する機会となります。



どんな人が対象？

- 腎臓の働きが低下している方
- お薬の種類によって、腎臓に負担がかかる可能性のある方

どこで貼ってもらえるの？

- かかりつけ薬局または医療機関
まずは、かかりつけの薬局・薬剤師、主治医へご相談ください。



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
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	1月16日(火) 13:30～15:00	浅科会館 大会議室1・2	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
佐久鯉料理講習会 鯉のうま煮の料理方法と佐久鯉について学びます。	1月22日(月) 13:30～16:00	ヘルシーテラス 佐久南	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：12名（申込先着順） 申込期限：1月15日(月)
図書館活用講座「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	1月24日(水) 10:30～11:00	臼田図書館	臼田図書館 ☎82-3932 参加費：無料 定員：10名程度（申込先着順） 申込期限：1月23日(火) 持ち物：佐久市立図書館の利用者カード・スマートフォン
神社林で自然を観察しよう	1月24日(水) 11:00～12:00	平賀神社	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名 申込期間：1月4日(水)～16日(火)
新品目導入試験事業講演会 転作物や新たなブランド商品の栽培試験等の結果報告と農業振興に資する講演会	1月25日(木) 13:30～15:30	市民創縁センター 大会議室	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：70名 申込不要
家族介護者交流会 テーマ：未病と生業について ～生業を使ったオリジナルリース作り～	1月27日(土) 13:30～15:00	佐久平交流センター2階 第5会議室	佐久平・浅間地域包括支援センター ☎88-6281 参加費：無料 定員：20名
家族介護者交流会 テーマ：カントリーミュージックで心と身体のリフレッシュをしよう！	2月3日(土) 14:00～15:30	臼田健康活動 サポートセンター	臼田地域包括支援センター ☎81-5100 参加費：無料 定員：20名
第6回国際交流サロン 「日本の保存食を食べて学ぼう」 野菜漬物や缶詰などを食べながら、日本の保存食について学びます。	1月27日(土) 13:30～16:30	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：20名 申込期限：1月19日(金)
ピン・ピン講座 ～インターバル速歩体験～	1月29日(月) 10:00～12:00	市民創縁センター 大会議室	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費：無料 定員：30名（申込先着順） 申込期限：1月15日(月)
わな猟講習会	2月17日(土) 13:00～15:00	佐久平 国際射撃場	耕地林務課 ☎62-3242 参加費：無料 定員：30名 申込期間：1月9日(火)～2月2日(金)
きのこの栽培教室	3月17日(日) ①9:00～、13:00～ ②9:00～ ③13:00～	①千曲川スポーツ 交流広場駐車場 ②望月支所駐車場 ③あいとびあ臼田	①耕地林務課 ☎62-3242（直通） ②望月支所経済建設環境係 ☎53-3111（内線132） ③臼田支所経済建設環境係 ☎82-3113（直通） 参加費：1,000円 ※当日受付で受取り 定員：各会場40名 申込期間：1月9日(火)～2月16日(金)

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。

佐久平ソフトバレーボール交流会	1月28日(日) 開会式 8:45	佐久市総合体育館	申込期限：1月11日(木)	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123
初めてのサッカー教室 (スポーツ少年団未加盟者を対象)	2月3日(土)、11日(日)、 18日(日)、25日(日)、 3月2日(土) 10:00～11:30	佐久市総合体育館 小体育室	申込期間： 1月5日(金)～25日(木)	
第19回佐久市スキー大会	3月3日(日) 競技開始予定 9:20	佐久スキーガー デン パラダ (北パラダ)	申込期間： 1月5日(金)～2月22日(木)	
第2回佐久市長距離記録会兼 第33回長野県市町村対抗駅伝競走 大会佐久市代表選手選考会	3月9日(土) 競技開始予定 10:00	佐久総合運動公園 陸上競技場	申込期限：1月31日(水)	

令和5年度 慢性腎臓病（CKD）予防講演会

目指そう健やか腎（人）生！ ～腎臓はからだの鏡～



健診で「尿タンパクが出た」
「腎臓の数値が下がっている」と
言われたけれど…どうのこと？
どうしたらいいのかな…？



今、日本人成人の8人に1人が慢性腎臓病（CKD）であると推計されています。
透析の原因にもなりますが、自覚症状がないため、気づいたときには深刻な状況になっていることも…。
専門医のお話を聞くチャンスです。健診を受けた方も、受けていない方も、ぜひご参加ください。

日にち：令和6年2月7日(水)

時 間：午後2時～3時
(受付1時30分～)

会 場：市民創縁センター
定 員：100名（申込先着順）

参加費：無 料

※LINEまたは電話にて申込が必要です。

講師 佐久総合病院 地域連携室 室長
腎臓専門医 萩原 正大 医師

ご家族が高血圧や
糖尿病の方も、
ぜひどうぞ



【申込・問合せ先】

佐久市役所 健康づくり推進課 ☎62-3189（直通）
臼田支所 健康づくり推進係 ☎82-3115（直通）
浅科支所 健康づくり推進係 ☎58-2089（直通）
望月支所 健康づくり推進係 ☎53-3111（代表）

地域の「人」を発掘しよう～これからの公民館活動～



11月25日（土）、市民創練センター（中央公民館）にて「公民館活動のこれからに向けて～一歩踏み出すために～」と題する研修会があり、取材しました。

これは、佐久市地域公民館連絡協議会（金子修一会長）の主催で、市内の地域公民館235館のうち希望する約70館の館長が集って行われたものです。

まず、独創的な企画で好評を得た野沢十二町地域公民館と本牧地区公民館の事例について発表があり、続く分科会では住民の手で運営されている地域公民館が抱える課題や現状報告など活発な議論が交わされていました。

「コロナ禍での活動縮小を経て、以前のような活発な活動には戻らない」「興味関心の多様化で人が集まらない」「若い人にも積極的に参加してほしい」などの悩みが多く語られました。また、「やれば楽しいし盛り上がるので、簡単にやめるとは言わないで工夫して続ける」「自発的な声を拾うのが鍵」「規模が小さくても楽しめる、身近な人と繋がれる企画を」など、これからの時代に合わせた活動ヘシフトしていくことが大事という声が多く聞かれました。

公民館活動の合言葉でもある「つどい・学び・むすぶ」活動を地域で自らおもしろがって実践し周りを巻き込んでいくプレーヤーを発掘して公民館活動につなげていくことが重要なのだなと感じました。正直、区の活動や公民館活動に関わる前は「公民館って建物の名前？」という程度の印象だった私ですが、会場に集った皆さんの熱い思い、エネルギーに圧倒されました。（編集委員：半田）

コラム
色えんぴつ

田口竜岡 中島悦子

有機農業と

鳥・自然・読み
聞かせ大好き

子どもが小五の時に横浜から引っ越し、田口小転入。その縁で「こりよう読み聞かせの会」に。大好きな絵本とその仲間がいるのが嬉しいです。田口保育園と田口小での読み聞かせ活動を楽しみにしています

また、有機・無農薬農業で米・米粉・野菜セットを販売し、自家製糶でみそ・醤油も作っています。毎日の食事も四季の野菜に美味しく彩られています。おやつに「米粉のパンケーキ」を焼いて、トッピングにラズベリー・いちじく・食用ほおずき・コスモスの花等をのせるのがお気に入りです。

私達夫婦は生き物が好きで、バードウォッチングや田んぼの生き物観察も毎年楽しみにしています。所属のJA佐久浅間田有有機米部会のパンフレットに夫の撮った生き物の写真が載っているのも嬉しいことです。

私は蝶の幼虫も好きで、無農薬の人参畑にキアゲハの幼虫がいると、頭を触って柑橘系の香りを楽しんでいます。拾い物も好きで、農作業しながらどんぐり・石・鳥の羽等を集めたりもしています。うふふ♡

いつまでも、子ども達の身近に絵本があり、生き物に触れ合える自然のある日々を願って暮らしています。

子ども達が笑顔であります様に！

ふれあい あれこれ

～おじゃまします！ 野沢地区館～

野沢公民館は、今年2月にオープンした新しい生涯学習センター（野沢会館）内にあります。生涯学習センターは、学習室を含む貸室、野沢公民館、野沢出張所、市民活動サポートセンター及び地域包括支援センターがあり、誰もが学習、交流できる場となっています。今回は、新しい建物や活動の様子などを土屋健一郎館長さんと市川昇二主事さんに、多くの講座が開催されている中から人気の講座「楽しく歌おう」の様子などを上野ひとみ先生に伺いました。（編集委員：高橋）

Q：現在も旧建物の解体工事が続いているようですが、いつ頃終了予定ですか。

A：工事は令和6年度中に終了し、その場所が駐車場となります。令和7年4月から使用できる予定です。それに伴い南側が正面玄関になります。

Q：「生涯学習センター（野沢会館）」とありますが、何と呼ばばよいでしょうか。

A：「生涯学習センター」です。「野沢会館」という呼び方は分かりやすいように付け加えています。

Q：Wi-Fi（無線LAN）は使えますか。

A：はい使えます。パスワードは受付に貼り出しています。

Q：明るく広い学習室です。遅い時間まで使えたと聞きましたが。

A：高校生は21時、一般の方は22時までどなたでも利用できます。小・中学生の利用時間はお問い合わせください。ご利用時には受付で申し込んでください。

Q：上野先生、講座の様子をお話してください。

A：「楽しく歌おう」の講座は年に4回、春夏秋冬と季節毎に開催し、童謡・唱歌やなつかしい歌をみんなで歌っています。伴奏は、大井先生によるピアノの生演奏で、川野先生、小野沢先生との4人でリードしています。



講座「楽しく歌おう」

次回歌いたい歌のリクエストを参考に歌詞集を作成し、思い出話などもまじえて楽しく歌っています。

最近では、佐久広域連合障害者相談支援センターで手話通訳者をされている小林香子さんに手話の指導をしていただき、手話を付けた歌も歌っています。

2時間の間には休憩をとり、その時間に市川主事さんに簡単な体操を教えてください、一緒に軽く体を動かしています。

毎回23～24曲をみんなで楽しく歌っています。友人同士で参加したり、この講座で知り合ったりと、交流やふれあいの場にもなっています。ぜひ一緒に大きな声で、昔を思い出しながら楽しく歌いましょう。



フリースペースの壁にある浅間山のモチーフ。1Fの壁材は大沢財産区のカラマツを使用

図書館より

⑤

佐久市立図書館にない本を調べるには

各図書館のインターネットのサイトで蔵書検索する方法もありますが、横断的に調べるサイトがあります。

◆ 県内の図書館の所蔵を調べるには 信州ブックサーチ

県内で蔵書検索をインターネットで公開している図書館の資料を検索できます
<https://www.library.pref.nagano.jp/licsxp-opac/shinshubooksearch.html>



◆ 国内の図書館の所蔵を調べるには 国立国会図書館サーチ

国立国会図書館、都道府県立図書館、政令指定都市、一部の大学図書館等を検索できます
<https://iss.ndl.go.jp/>



◆ 国内の大学図書館の所蔵を調べるには CiNii Books（サイニー ブックス）

<https://ci.nii.ac.jp/books/>



※市内在住の方に限り、お取り寄せしますので窓口でご相談ください。

※所蔵館の事情でお取り寄せできないことがあります。

〔問合せ 中央図書館 ☎ 67-2111〕

華やかに「市民総合文化祭」が開催されました!

今年度は、市民創錬センターと新しい生涯学習センター（野沢会館）での開催となりました。感染症防止対策として、2日間で短縮開催していたのを改め11月3日（金）から11月5日（日）の3日間での開催とすることができ3日間の合計1,826人と、去年の倍以上の方に来館いただきました。

佐久市内で文化活動をされているグループや個人の皆さんの作品展示のほか佐久市菊花展並びに4年ぶりに佐久市障がい者福祉展も同時開催しました。22部門の作品および菊花展と福祉展を合わせて817点が出品されました。生涯学習センターでは、書道や絵画、切り絵などを展示、市民創錬センターでは華道やフラワーデザイン、切手などを展示しました。

来場者からは「知人が出展していることを初めて知った。普段とは違う一面が垣間見えてよかった」「自分も何か始めたいと思えた」などの感想が寄せられました。一方で一か所での開催の要望以外には「休憩できる場所が少ない」や「作品の説明があるとありがたい」という意見もありました。多くの皆さんから1ヶ所開催を望む声がありますが、生涯学習センターの新しい駐車場の供用開始が令和7年4月頃のため、駐車場の確保のほか一か所展示する際の作品配置など検討することがありますので運営委員会等で慎重に判断してまいります。

（中央公民館 主事：茂木）



生涯学習センターの「切り絵」



市民創錬センターの「フラワーデザイン」

短詩型文学祭のご案内

市民の皆さんに、より一層短詩型文学（短歌・俳句・川柳・詩）に親しんでいただくため、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
会場	市民創錬センター
内容	午前9時20分～開会式、午前10時～児童・生徒の部表彰式 午前10時40分頃～ アトラクション「短詩型 紅白うた遊び」 アトラクション終了次第、部門別学習会

なお、閉会式は行いません。部門別学習会終了次第、終了となります。

問合せ 中央公民館 ☎66-0551



令和5年度 公民館運営協議会表彰

佐久市公民館運営協議会では、例年公民館活動にご貢献いただいた皆様を表彰しています。本年度は16名と2団体の皆さんが表彰を受けられました。長年にわたり地域公民館長や役員を務められた方、公民館学習グループや講座等の講師等として公民館活動にご尽力いただいた方などです。（敬称略）

<氏名>

<公民館>

【公民館の委員・役員、公民館活動への協力者】

井出 亮 中央・臼田

【公民館の委員・館長・役員等】

東城 公人 中央・浅間
戸塚 栄次 浅間
須賀井康雄 安原（東）
菊池 良治 旭ヶ丘（臼田）



11月25日（土）市民創練センターにて

<氏名>

<公民館>

【公民館講座・学習グループ等の講師・代表者等】

立岡佳江子 浅間
相澤美名子 浅間・野沢
小池美子 原（野沢）
小林 早苗 野沢
小林あけみ 野沢
（芳柳寿々 明実）
高洲 慶一 臼田
佐久おやじの会 臼田
塩谷美智子 浅科・野沢
太田 里美 中込
宮崎 晋 中込

【公民館活動への協力者】

土屋 英二 南岩尾（浅間）
常田 洋子 望月
石楠花会 本牧（望月）

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 ■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Ⅳ ～おやき～ 今年度最後となる4回目は、おやきです。 ご自身で調理したおやきを 食べてみませんか 	2月21日(水) 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 り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 1月24日(水) 8:30
中込公民館	◎癒しの和ヨガ(全2回) ヨガで心も身体も リフレッシュしましょう! 	① 1月18日(木) ② 2月15日(木) (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>30名程度(大人のみ) ※申込受付中
東公民館	◎季節の彩りクッキング② 食卓を彩る季節の料理を作しましょう メニュー：太巻ずし、たらのソテー、 チョコレートのお菓子 	2月 2日(金) 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(材料費等) <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 1月12日(金) 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。

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
東公民館	◎介護予防体操教室（全3回） 椅子を使った介護予防の運動をしましょう！ 男性の参加も大歓迎です	① 2月13日(火) ② 2月20日(火) ③ 2月29日(木) (時間) 10:00～11:30	東会館 会議室1・2	健康運動指導士 茂原徹也先生	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・運動のできる服装・飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 1月19日(金) 8:30
臼田公民館	◎令和6年書初展 -カ作ぞろいの作品展にぜひお出かけください- 展示期間 1月19日(金) 午後1時～1月24日(水) 午後3時 展示場所 あいとびあ臼田 ホール ※作品を出品される方は、1月12日(金)までに、臼田公民館へ提出をお願いします。 (課題等につきましては、12月号をご覧ください) 				
	◎はじめての健康体操（全4回） 首や肩のコリ・痛みを筋力をつける体操やストレッチで予防・軽減しましょう	① 2月 1日(木) ② 2月 8日(木) ③ 2月15日(木) ④ 2月22日(木) (時間) 13:30～15:00	あいとびあ臼田 交流室	体操指導 中嶋洋子先生	<参加費>無料 <持ち物>ひざかけ(ある方はヨガマット)・運動のできる服装・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 1月5日(金) 8:30
	◎星空ウォーキング～星の教室(冬) 星空観望会です。冬は星空がきれいに見える季節です！季節の星空を楽しみませんか(星が見えない場合は、プロジェクターを使い、星の話をします)	2月 7日(水) 19:30～21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	臼田スタードーム 職員	<参加費>無料 <持ち物>防寒着 <定 員>15名程度 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付中
	◎ふるさと学習 渋沢栄一と佐久～新資料の発見～ "三石勝五郎"の残した写真、アルバム等から、内山峡詩碑建設の背景を探る！	2月 8日(木) 10:00～11:30	あいとびあ臼田 ホール	前望月歴史民俗資料館館長 上原美次先生	<参加費>無料 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 1月9日(火) 8:30
	◎さわやか3B体操（全3回） ボール、ベル、ベルターという用具を使って体操するので3B体操と言います。寒い季節も楽しく体操しましょう！	① 2月16日(金) ② 3月 1日(金) ③ 3月15日(金) (時間) 10:00～11:30	浅科会館 会議室1・2	日本3B体操協会 公認指導者 佐藤美穂先生	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・運動のできる服装・飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 1月18日(木) 8:30
浅科公民館	◎「生け花教室」 初めての方でも大丈夫！ 花で心を癒してみませんか？ 	2月23日(金) 13:30～15:30	交流文化館浅科 ホワイエ	草月流師範 武重みち先生	<参加費>2,000円程度(材料費) <持ち物>花ばさみ・花器・剣山・持ち帰り用袋・花を包む新聞紙等 <定 員>10名 ※申込受付開始 1月24日(水) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (第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	2月14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。

最近は一人で相生町、一本柳西一里塚と、弥生時代の環濠の位置を、発掘の地図片手に現地で調べている。狭く浅い水路だが、環濠は「邪」に対する境界の意味らしい。いつかこのコースも公民館の催しで回りたい。(地域公民館連絡協議会 会長 金子修二)

これが好評で浅間会館に集合、大和町の信濃石、大井法華堂、湯川上流の潰石、うな沢一里塚と足を伸ばした。少し遠くなると車で下見して距離を測りトイレと昼食の場所を決めるようになった。公民館長仲間との話で「地区公民館の催しに」となり、2年に渡り6回実施したが多くのときは参加者が60名となり好評だった。

これを中心歩くのに飽きて、私の雑談から浅間中学校南の国蔵山古墳と県宝の馬具出土で有名な一本柳古墳、以前に子育て地藏が祀られていた鳶石、鞍掛石を巡った。

「ポールウォーキングで史跡巡り」
地域公民館長になって、郷土史とポールウォーキングの教室に入会した。相生町公会場

瀬 音

イキイキと話す

ありのままを伝える素晴らしさ

橋詰 ゆな

問合せ：人権同和課
☎62-3135



新年あけましておめでとう
ございます！今年は、私にと
って新社会人として新たなス
タートを切る節目の年です。
これからどんな生活が待って
いるのか、ワクワクしていま
す。

私は、現在青山学院大学4
年生。佐久市のことが大好き
で青学まで新幹線通学をして
います。また、佐久ケーブル
テレビでキャスターとしてお
仕事をさせていただいていま
す。ケーブルテレビでの取材
を通して、生まれ故郷である
「佐久市」について、これま
で以上に知ることができ、さ
らに愛が深まっています。



(佐久平駅 新幹線通学の私)

そんな私が女性大学で得た
1番の学びは、『イキイキと
話す』大切さです。

突然ですが、人前に立つて
何かを伝える時、皆さんはど
のくらいの準備をしますか？
以前の私は、原稿をしつかり
作成、暗記して進行する、い
わゆる完璧主義タイプでした。

完璧でないと、不安になり自
信を持って取り組めず、ボロ
ボロになってしまふ。その
な状態になるのを恐れていま
した。しかし講座の中で「完
璧にやることよりも、イキイ
キとありのままを伝えること
が大切だ」ということを教わ
りました。試しに、テーマだ
けを決めて、原稿は作成せず
に発表を試みたところ、良
いことが沢山ありました。例
えば、相手の反応を見ながら
話を進められること。完璧主
義の時は「私の発表を聞いて
！」という自分本位のもので
したが、原稿がないことで、
より丁寧に説明をする余裕が
生まれました。また、その場

で考えた言葉は、心に響きま
す。言葉が出てこなくなつて
「間」が出来てしまつても大
丈夫。その「間」にも想いが
込められるということも学び
ました。一緒に学ぶ仲間達か
らは「今までで1番心に届い
た」と褒められ、自信を持て
ました。

イキイキと話す大切さを知
つてから、就活でも取り入れ
たところ、思うようにいかな
かった選挙も段々と通るよう
になり、希望の会社からの内
定もいただくことができました。
人生の節目のこの時期に、
佐久平女性大学に通い、イキ
イキと話すということの大切
さを学べたことは、本当に恵
まれていたなと感じます。今
後も、イキイキと自分の人生
を歩んでいきたいです。

2024年の始まりに、皆
様もイキイキと話す、ありの
ままを表現する一歩を踏み出
してみてはいかがでしょうか？

手話

コーナー

飲み物



- ①軽く丸めた右手を口に向け
て傾けます。
(コップを持って飲み物を飲
む様子を表しています)

※イラスト：
長野県手話ガイドブックより

デコ活

くらしの中のエコロがけ

荷物を1回で
受け取ろう

近年、通信販売の伸びとともに、宅配便の取り扱い個数は急増して
います。一方で再配達による宅配トラックからのCO2排出量の増加や、
ドライバー不足・長時間労働などが問題になっています。

再配達を減らすため、受取方法を見直してみ
ませんか。

- ・自宅で受け取る時は、自分や家族が受け取
れる日時を指定しましょう
- ・置き配の指定や置き配バッグ等を設置しまし
ょう
- ・宅配事業者の営業所受取やコンビニ受取、宅
配ロッカーを活用しましょう



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

1月15日(月)午後1時30分～3時30分 浅科支所
1月17日(水)午後1時30分～3時30分 あいとぴあ臼田
1月18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

1月20日(土)午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール

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 あいとぴあ臼田(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

1月15日(月)午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※1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。

肝臓から 浅間総合病院スマート外来担当医
脂肪を 落とす!

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

#ダイエットの #青い鳥

探し回ったあげく
幸福の青い鳥は
自宅の #鳥かごの中にいた
というお話



奇跡のダイエット法
痩せるサプリ
筋トレ不要のプロテイン
探し回っているあなた・・・

#ダイエットの青い鳥は
スーパーの
#買い物かごの中にいます

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 1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
・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

電話でお金詐欺 被害急増



市職員や警察官などを装った
「電話でお金詐欺」に
ご注意ください!

心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします

心のほっとライン・佐久

お悩み相談 こころがホッ

☎0120-07-5560

■相談日時

月～金曜日

(祝日・年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時15分

処方され、飲み残した薬はありませんか?

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いるかを医師・薬剤師に
相談してみましょう。



データファイル

人口

総数	97,774人 (-119人)
男	48,111人 (-66人)
女	49,663人 (-53人)
世帯数	43,437世帯 (-47世帯)
(12月1日現在) (増減は前月比)	

交通事故・救急火災

	11月の月間件数	令和5年1月～11月の累計
人身事故	17件	179件
死亡	0人	1人
負傷	19人	221人
救急	445件	4,854件
火災	2件	50件

1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
1月 1日(月)	川西赤十字病院	53-3011
1月 2日(火)	雨宮病院	82-5311
1月 3日(水)	金澤病院	67-2048
1月 7日(日)	高橋医院	53-2366
	佐久平みゆき眼科	68-5422
1月 8日(月)	佐久長土呂クリニック	68-7899
	はせがわ皮フ科クリニック	78-3116
1月14日(日)	佐久心臓血管クリニック	67-0022
	佐久平スカイ眼科	78-3936
1月21日(日)	三木クリニック	77-7376
	みさと皮フ科クリニック	78-3132
1月28日(日)	関口内科クリニック	63-5100
	いまいレディースクリニック	66-7050

時間：午前9時～午後5時

小児科 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
1月 1日(月)	1月 8日(月)	浅間総合病院 67-2295
1月 2日(火)	1月14日(日)	
1月 3日(水)	1月21日(日)	
1月 7日(日)	1月28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
1月 1日(月)	1月 8日(月)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)
1月 2日(火)	1月14日(日)	
1月 3日(水)	1月21日(日)	
1月 7日(日)	1月28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

乳がん検診

期 日	会 場
1月10日(水)	望月総合支援センター
1月11日(木)	浅科保健センター
1月12日(金)	あいとぴあ臼田
1月13日(土)	佐久市保健センター
1月18日(木)	あいとぴあ臼田
1月24日(水)	佐久市保健センター

骨粗しょう症検診

期 日	会 場
1月12日(金)	あいとぴあ臼田
1月13日(土)	佐久市保健センター

※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
1月25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10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
1月 6日(水)	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
1月 7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
1月 8日(月)	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
1月28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
1月 9日(火)	切原	1月19日(金)	中佐都・望月
1月10日(水)	高瀬・野沢	1月22日(月)	岸野・小田井
1月11日(木)	城山・あさしな	1月23日(火)	田口
1月12日(金)	岩村田	1月24日(水)	高瀬・野沢
1月15日(月)	平根	1月25日(木)	城山・あさしな
1月16日(火)	東・臼田	1月26日(金)	岩村田
1月17日(水)	佐久平・泉	1月29日(月)	平根
1月18日(木)	中込	1月30日(火)	東・青沼

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
1月 4日(木)	もちづき・うすだ	1月19日(金)	中込・あさしな・うすだ
1月 5日(金)	中込・あさしな・うすだ	1月20日(土)	中込
1月 6日(土)	中込	1月22日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
1月 9日(火)	中込・もちづき・中佐都	1月23日(火)	中込・もちづき・中佐都
1月10日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	1月24日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
1月11日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	1月25日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
1月12日(金)	中込・あさしな・うすだ	1月26日(金)	中込・あさしな・うすだ
1月13日(土)	中込	1月27日(土)	中込
1月15日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	1月29日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
1月16日(火)	中込・もちづき・中佐都	1月30日(火)	中込・もちづき・中佐都
1月17日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	1月31日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
1月18日(木)	もちづき・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）
もちづき ➡ もちづき保育園内（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



令和6年

佐久市消防出初式

新春恒例の佐久市消防出初式を行います。地域の安心と安全を守る消防団員や消防車両の勇壮な行進をご覧ください。

日時 1月6日(土) 午前10時～

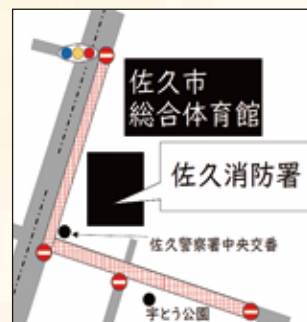
内容 分列行進、車両パレード、初放水

県道香坂中込線「佐久消防署」から「佐久市総合体育館」の間

- 交通制限区間**
- 県道香坂中込線「総合体育館前」交差点から佐久警察署中央交番前交差点までの総合体育館側片側1車線 ※片側通行制限のため徐行にご協力ください
 - 市道 佐久警察署中央交番前交差点から宇とう公園付近まで ※車両通行制限のため迂回にご協力ください

交通制限時間 午前9時50分～10時30分

渋滞予想区間 駒場公園入口交差点～総合体育館前交差点付近



■ 問合せ 危機管理課 ☎64-4119

Saku Martis Wind Ensemble

佐久市消防団音楽隊

第15回

定期演奏会

1/28(日)

佐久市コスモホール

開演 14:00 開場 13:30

入場無料

チケットはありません。どなたでもご入場いただけます。
お気軽にお越しください♪

曲目

- ノートルダムの鐘
- 組曲「宇宙戦艦ヤマト」
- 情熱大陸
- ディズニーメドレー
- 美空ひばりメドレー 他

5年ぶりの開催



指揮 内田 満



ラッパ隊吹奏

主催 佐久市消防団

■ 問合せ 危機管理課 ☎64-4119



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)