

佐久をもっと好きになる

広報佐久

クイズ 「何をする工場でしょうか？」

答えは特集ページをご覧ください

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和6年

Saku
LIFE
No.251

2

KOHO SAKU



目次

- P6 市営住宅入居者の募集
- P11 PHOTO NEWS
- P18 イベント・講座情報
- P20 公民館報さくし
- P25 佐久平女性大学卒業生コラム
- P26 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。





特集

未来のために 知ってほしい ごみのこと リサイクルのこと



ごみの分別、あなたはきちんとできていますか？
誰もみが毎日出すごみ。
それをきちんと分別することで、未来が変わります。
ごみの分別について、もう一度見直してみませんか？
(表紙の答え) 容器包装プラスチックをリサイクルするための分別工場



上/「リサイクルおたく」を自称する㈱平元商店の平元鐘哲さん
下/レナトスプラスの外観

現在、佐久市内で回収された容器包装プラスチック(以下:容プラ)は、中間処理を行っている、市の委託業者の株式会社平元商店の「レナトスプラス」に運び込まれます。その量は1日4~5トンと膨大な量になります。その後、容プラは選別、中身を検査してパレットへと生まれ変わります。



ごみに新たな価値を加え 持続可能な社会へ

株式会社平元商店
かねのり
代表取締役 平元鐘哲さん(白田)

レナトスプラスという社名には、平元さんのリサイクルに対する思いが込められています。「レナトス」はラテン語で、生まれ変わる、再生という意味があります。そこに新たな価値を加えるプラスアルファとプラスチックの「プラス」の言葉を加えた造語です。

「4月から稼働を始めた工場は、一見、ごみを分別している工場には見えないように工夫しました。何をやっている場所

だろうと思っただけでも、大きな一歩です。プラスチックは便利なものですが、上手に付き合っていかなければならない。地球環境を守り、持続可能な社会を実現するため、その一歩として、リサイクルに協力してもらえたら」と平元さんは、市民へメッセージを送ります。





【4】梱包してペール化した容プラは、リサイクル工場へ出荷されます。



【5】出荷された容プラは、パレットなどにリサイクルされます。

レナトスプラスで活躍するのは女性たち。平元さんが「廃棄物業界のイメージを変え、女性が働きやすい場所をつくらう」と、積極的に採用しました。

工場内には、回収されてきた収集袋が山積みになっています。この中身を二つずつチェックしながら、手選別で異物がないかを調べていきます。回収された容プラは、リサイクルできる容プラと、汚れが激しく可燃ごみにするもの、それ以外の異物に選別します。容プラであるはずなのに、中には生ごみ、電池、家電、ライターなど、「なぜ、これが容プラに?」と首を

容プラの分別の現状

「ごみと向き合う人、発見!」

SAKUJIN

女性の力で
廃棄物業界の
イメージを変えたい

レナトスプラス
製造主任 安原茜さん(中込)
品質主任 岩間美樹さん(中込)



容プラ以外の異物

かしてしまいうものも多いといっています。「最初はこんなルールを守らない人が多いのかとショックと悲しみがありません」と話すのは、製造主任の安原茜さん。

異物を取り除くことは非常に重要です。異物が混入することで、リサイクルの妨げになるだけでなく、リチウム電池やライターのターなどは火災の原因になることもあるからです。また、分別されていない容プラは、リサイクルできず、処理費用が多くなってしまう。

「氏名欄に明らかにふざけたり悪意を感じられるものが書かれていたりするものもありました。今は、パッカー車で回る回収業者さんもより慎重にチェックして、明らかなルール違反のものはイエロー



品質主任の岩間美樹さん

カードを貼って、回収しないようになっています。その甲斐あってか、この半年で異物の量は確実に減っている実感があります。市民の意識のレベルも高くなってきているのではないかと感じています」と品質主任の岩間美樹さん。

**ごみが生まれ変わり、
未来へ「つなぐ」仕事**

選別してリサイクルできる容プラは、圧縮して結束材で梱包してペール化します。ペール化したプラスチックの塊が、積み重なる様子は壮観です。これらは再び原料としてパレットなどに生まれ変わります。

1



工場では
こんな作業が
行われています

【1】容プラを分別し、リサイクル用の容プラを梱包していくライン。その量は1日に4~5tに及びます。

2



【2】異物がないか手作業で細かくチェックします。二重袋はチェックや処理の負担になります。

3



【3】リサイクル用の容プラを圧縮して梱包します。1つの重さは250kg。



上/ 製造主任の安原茜さん
下/ 手作りの資料で子どもたちに分かりやすく伝えます。

未来へ「つなぐ」ための活動として力を
入れているのが、小学生などの見学の受

子どもたちに
今から知ってほしい

「自分自身もこの仕事に携わるまで、
ごみの分別をよく分かっていませんでしたし、分別をしないことで、地球にどんな悪影響を与えているかなんて、まったく知りませんでした。この仕事を始めた時は、ごみを扱うので最初は抵抗がありました。ただ、ごみがリサイクルされて何になるんだろうという興味がありました。この仕事のやりがいは、未来へ「つなぐ」とができることです」と、安原さんは仕事のやりがいを話します。

「帰ったら、お母さんに話すね」といった声だったり、私たちの仕事を見て、かわいい、やってみたいという男の子も女の子もいます。私たちに続いて、働いてくれる人が増えるといいです。私たちが頑張ることで業界のイメージを変えていきたいです」と女性スタッフは声をそろえます。

「け入れです。女性スタッフが手作りの資料を作って子どもたちにリサイクルの大切さや地球環境の危機を伝えています。今、問題になっているマイクロプラスチックに関しては、魚が食べ、その魚を私たちが食べるという悪循環の典型的な例なので、子ども達も関心を持って聞いてくれます。」

容プラ・資源Eの出し方

容プラ・資源Eとは、商品を入れた物(容器)や包んだ物(包装)であり、中身の商品を取り出した後、不要となるプラスチック製の物です。商品のプラスチックは対象外です。

このマークが目印



出し方の
注意点

- ◎ 汚れが落とせる物は洗うか、キッチンペーパー等で汚れをふき取り、乾かす。
※ 汚れが落とせない物は「可燃ゴミ」へ
- ◎ 資源物のリサイクルに支障が生じるため、二重袋にならないようレジ袋等に入れたまま出さない。

新生活にいかがですか

市営住宅 入居者の募集

市営住宅は、国と佐久市が協力して「公営住宅法」などの法律に基づき整備した住宅です。

住宅にお困りで、所得が一定額以下の方に、安価な家賃で居住いただくことで、市民生活の安定と社会福祉の増進を目指しています。

2月の定期募集および随時募集している市営住宅をご案内します。



※入居条件が定められていますので、ご確認ください。

2月の定期募集

市営住宅



- 募 集 団 地 花園団地、泉団地
- 受 付 期 間 2月1日(木)～2月8日(木) (土日を除く)
8:30～17:15
- 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 3月1日(金)
- 問 い 合 わ せ 佐久市役所 建築住宅課
☎62-3430

県営住宅



- 募 集 団 地 下記へお問い合わせいただくか県ホームページをご覧ください。
- 受 付 期 間 2月6日(火)～2月20日(火)
(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 4月1日(月)
- 問 い 合 わ せ 長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78-5410

入居条件

以下の条件をすべて満たしていることが必要です。

- ・同居親族があること。(ただし60歳以上や障害者の方などの条例で定める者は、単身でも入居できる住宅があります。)
- ・世帯の収入が法に定める額を超えていないこと。(下表参照)

月額所得	世帯人数別の所得基準				
	単身者	2人	3人	4人	5人
15万8千円以下	189万6千円	227万6千円	265万6千円	303万6千円	341万6千円

- ・持家がないこと、公的住宅に入居していないこと。
- ・住所または勤務先が市内であること。
- ・市税等の滞納がないこと。
- ・入居申込者及びその同居者となる方が暴力団員ではないこと。

注意事項

- ・入居にあたっては、連帯保証人や、家賃の3ヶ月分の敷金が必要です。なお、礼金は必要ありません。
- ・ペットの飼育、一時預かりはできません。
- ・家賃額は世帯の収入に応じて変動します。
- ・退去時は自己負担で原状回復をして頂きます。
- ・そのほか、団地内の取り決め事項や隣人の生活を尊重し、地域の方々とも協力し合ってください。

ご確認ください

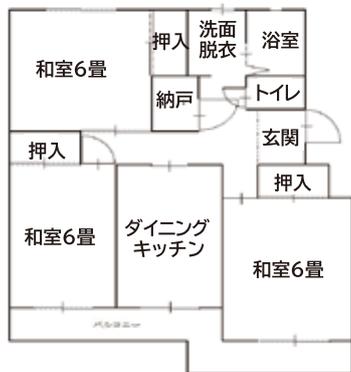


現在募集受付中の市営住宅

浅間地区

花園団地(岩村田3334番地1)

●家賃 1万9200円～2万9600円



徒歩約5分に保育園、コンビニ。
徒歩約20分に小学校、商店街やスーパーがあります。



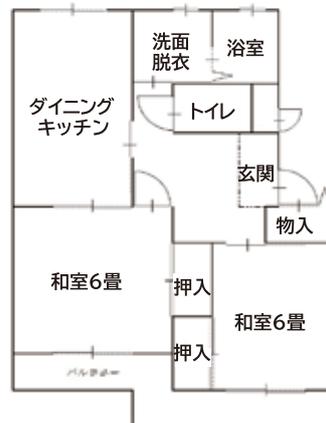
築27年～32年



野沢地区

泉団地(前山113番地8)

●家賃 1万9300円～3万6900円
※3DKの間取りもあります。



徒歩約10分に保育園、小学校。
徒歩約15分にコンビニがあります。



築20年～25年



望月地区

望月団地(望月290番地2)

●家賃 1万6100円～3万1100円



徒歩約5分に望月支所、商店街。
徒歩約10分にスーパーやコンビニがあります。

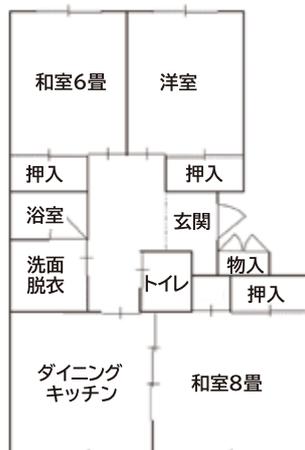


築28年～30年

白田地区

下越団地(下越216番地1)

●家賃 2万3500円～3万4900円



徒歩約10分に白田駅、商店街。
徒歩約15分に白田支所や佐久総合病院(本院)があります。



築29年



問合せ:建築住宅課 ☎62-3430 長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78-5410

佐久都市計画道路（中部横断自動車道）の変更案（原案）に関する公聴会について

（山梨県境～八千穂高原IC）

中部横断自動車道（山梨県境～八千穂高原IC）に係る都市計画の変更案作成にあたり、広く地域住民の皆様からご意見をお聴きし、計画に反映するため、以下のとおり公聴会を開催します。

1 公聴会について

- (1) 日時：2月25日(日)午前10時から
※予備日：3月3日(日)
- (2) 場所：小海町総合センター
(南佐久郡小海町大字豊里798)
- (3) 公述人がいない場合は、公聴会を中止します。また、公述人が多数の場合は、公聴会の開始時刻を変更し、予備日に渡って開催する場合があります。なお、中止または開始時刻等を変更する際は、県報や長野県ホームページでお知らせします。

2 都市計画の変更案（原案）について

- (1) 公聴会でご意見をお聴きする都市計画の変更案（原案）
 - ・佐久都市計画道路の変更（長野県決定）
1・4・1号南牧佐久線（中部横断自動車道（山梨県境～八千穂高原IC））
- (2) 変更案（原案）の閲覧
 - ・2月2日(金)から2月22日(木)まで、3の(3)の場所で図書の閲覧が可能です。
※土日、祝日を除く、午前8時30分から午後5時15分まで
※長野県ホームページにおいても図書の閲覧は可能です。

3 公述申出について

公聴会で公述（発言）を希望される方は、閲覧場所または長野県ホームページにある「公述申出書」に必要な事項を記入のうえ、持参または郵送により提出してください。

- (1) 公述申出のできる方
 - ・都市計画の変更案（原案）に係る区域内の土地所有者
 - ・その他利害関係を有する者
- (2) 公述申出期間
 - ・2月2日(金)から2月16日(金)まで
※持参の場合は最終日の午後5時15分まで
郵送の場合は最終日必着
- (3) 公述申出書の提出先
 - ・長野県建設部都市・まちづくり課 (☎026-235-7298)
 - ・長野県佐久建設事務所整備課 (☎0267-82-8272)
 - ・佐久市役所建設部道路建設課 (☎0267-62-3439)
 - ・佐久穂町役場建設課 (☎0267-86-2542)
 - ・小海町役場産業建設課 (☎0267-92-2525)
 - ・南牧村役場産業建設課 (☎0267-96-2211)

都市計画の変更案(原案)の閲覧及び公聴会に関する詳細は長野県ホームページ(以下のURL)をご覧ください。
<https://www.pref.nagano.lg.jp/toshikei/infra/toshi/keikaku/tetsuzuki/saku-doro.html>



中部横断自動車道 早期全線開通に向けて

～君は太平洋を見たか、僕は日本海を見たい～

中部横断自動車道は、静岡県の新清水JC（ジャンクション）から佐久小諸JCを結ぶ全長132キロメートルの高速道路です。

このうち長坂一八千穂間の約40キロメートルの区間は未着工となっていますが、昨年7月、国土交通省から長野・山梨両県に同区間のルート案が示され、10月には、都市計画原案の説明会が開催されました。

佐久市では、長野県や周辺市町村などと連携し、引き続き早期全線開通に向けて取り組んでまいります。



中部横断自動車道(山梨県境～八千穂高原IC)約28km

- 高速道路 — 一般国道 — 住宅地・集落 — 別荘地 — 牧場・スキー場
- (高速道路の表示) — トンネル — 橋梁 — 土工
- ルート帯【H30:長野県区間に係る計画調整会議(第2回)公表】
- ICの概略位置(長野県側)【R5:長野県区間に係る計画調整会議(第3回)公表】

10月の説明会で示されたルート案



昨年8月の「長野県中部横断自動車道建設促進期成同盟会」と「中部横断自動車道建設促進佐久地域議員連盟」による要望活動の様子。(西田国土交通大臣政務官(当時))

佐久バルーンフェスティバル2024

今年も佐久バルーンフェスティバルを開催します！
▽日にち：5月3日(金・祝)～5日(日・祝)
▽会場：千曲川スポーツ交流広場

各種募集

イベントを一緒に盛り上げていただける皆さんを募集します。市ホームページの詳細をご確認のうえ、ご応募ください。皆さんのご応募お待ちしております。

ご協賛のお願い

イベントに対して、ご協賛いただける企業等を募集します。「子どもたちに感動を！」をコンセプトに、笑顔と感動が生まれる大会を目指してまいりますので、皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。
▽申込期限 2月29日(木)

ボランティアスタッフの募集

佐久バルーンフェスティバルの運営をサポートしていただけるボランティアスタッフを募集します。
▽ボランティアの種類
運営スタッフ(イベント補助)
▽申込期限 4月5日(金)

協賛イベント実施事業者の募集

佐久バルーンフェスティバルの開催にあわせ、市内においてイベント等を行っていただける事業者等を募集します。バルーンのまちとしての一体感を創出し、佐久市全体を盛り上げましょう。
▽実施期間 4月27日(土)～5月7日(火)の間で実施可能な日
▽申込期限 4月5日(金)

出店者の募集

佐久バルーンフェスティバルと一緒に盛り上げていただける出店者を募集します。
▽申込期限 2月22日(木)
※申し込み多数の場合は抽選となります。

申込・問合せ：佐久バルーンフェスティバル組織委員会 ☎62-3285



ホームページ
QRコード



家計が見える
家計調査

雇用が見える
労働力調査

物価が見える
小売物価統計調査

実化が見える、暮らしに役立つ
統計調査
国が実施する調査です

外食にいくら使っているんだろう？
どれくらいの方が仕事をさがしているの？
食用油、見るたびに高くなってるわ！

統計調査員がお伺いしましたら、ご回答をお願いします。

↓
統計局 <https://www.stat.go.jp/> 総務省統計局・長野県

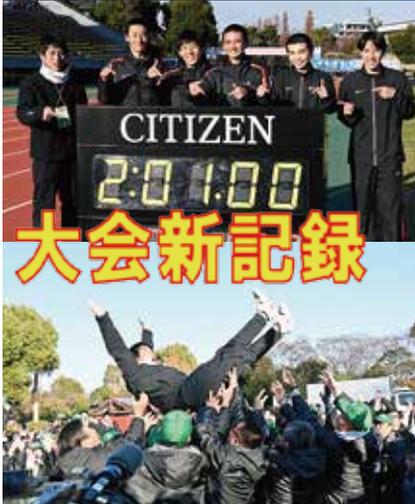
こちら広報取材班

佐久長聖

全国高校駅伝

優勝

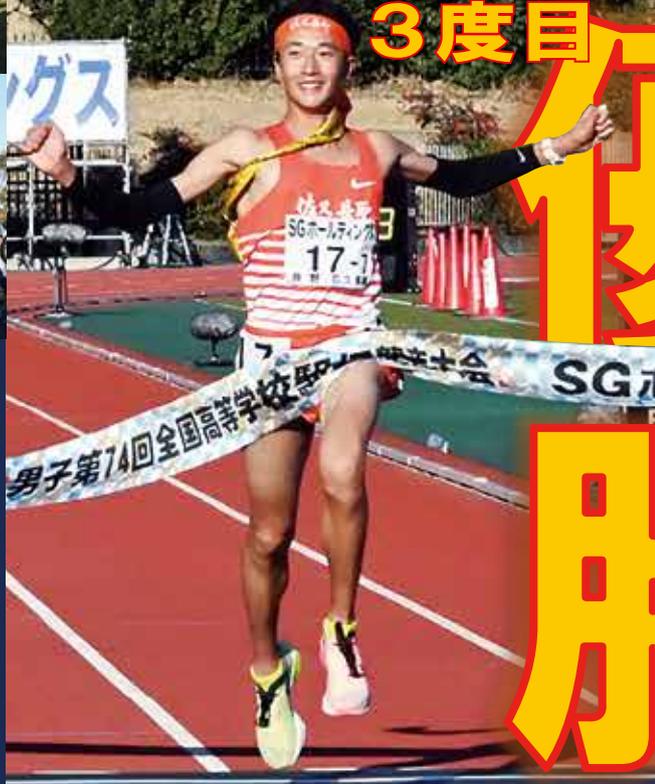
3度目



保護者会、OB会が高見澤監督を胴上げ

昨年12月24日に開催された第74回男子全国高等学校駅伝競走大会において、佐久長聖高等学校駅伝部が2時間1分00秒の大会新記録で6年ぶり3度目の優勝を果たしました。師走の都大路では、近畿長野県人の皆様をはじめ、多くの方が力走に声援を送りました。

佐久の大地で鍛え上げた俊足が、市民に大きなクリスマスプレゼントを贈ってくれました。



5区→6区



3区→4区



1区→2区

佐久市の大きな誇りに

岩村田の国道141号を何度も往復して、黙々と練習を重ねる佐久長聖高校駅伝部。

昨年の第1回佐久平ハーフマラソンでは、ボランティアとして大会運営を支えてくれました。

陸上競技のために親元を離れ、遠く離れた佐久の地を選んだ選手もいます。同じ佐久の空の下で暮らし、大変な努力を重ねてきた選手、関係者の皆さんが、目標としてきた「優勝」に「大会新記録」という華を添えて、佐久市に凱旋されたことを誇らしく思います。本当におめでとうございました。



各分野で全国大会出場の皆さん

全国が「佐久」を認知

民間調査会社のデータによると、全国高校駅伝の平均世帯視聴率は毎年10%前後になります。

国民の多くがテレビを見守る中で、「佐久長聖」の名称が連呼され、常に映し出されました。

佐久市では、毎年多くの市民の皆さんが、様々な分野で全国大会に出場し、活躍されています。

「佐久市」というまちが認知されているのは、このような活躍も大きな要因のひとつです。

広報佐久では「フォトニュース」、市ホームページでは、「市長の部屋・市長の日是好日」で市民の皆さんの活躍を紹介しています。



佐久平ハーフマラソンで、ペースメーカーを務める佐久長聖高校駅伝部の皆さん。

11/11(土) 佐久市農業祭

今年度は5年ぶりに駒場公園を会場として、佐久市農業祭を開催しました。当日は関係者による甘酒の鏡開きを合図にイベントがスタートし、新鮮な農産物を求めておよそ13,000人の皆さんにご来場いただきました。会場では、佐久鯉の刺身などの試食や市内農水産物・加工品、友好都市等の物産販売を行ったほか、銀河連邦共和国等によるじゃんけん大会や佐久市消防団音楽隊、長野県警察音楽隊による演奏を楽しむ多くの方で賑わいました。



全国大会出場報告のため、各児童生徒が市長を表敬訪問



野沢小学校 合唱部
・第90回NHK全国学校音楽コンクール出場

野沢中学校 陸上部 橋詰蓮平選手
・令和5年度全国中学校体育大会
中学共通男子110mハードル出場



佐久平総合技術高等学校 測量部
・日本学校農業クラブ全国大会 平板測量競技会
最優秀賞 受賞



佐久ジュニアカラテクラブ
・文部科学大臣杯
第65回小学生・中学生全国空手道選手権大会 出場
中学生の部 組手団体女子 準優勝のほか入賞者多数



募集

令和6年度会計年度任用職員（子ども家庭支援員）の募集

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



令和6年4月から勤務の「会計年度任用職員（子ども家庭支援員）」を募集します。

- 募集人数
 - ・週2日勤務 1名
 - ・週3日勤務 1名
- 勤務条件
- ▽勤務時間 午前8時30分～午後5時15分（業務の都合で勤務時間の変更あり）
- ▽勤務場所 市役所本庁舎
- ▽休日 土日および祝日、年末年始
- ▽給与等 月額9010円、期末手当・費用弁償（通勤手当相当額）
- 応募要件 社会福祉士、精神保健福祉士、公認心理師、保健師、助産師、看護師、保育士、教育職員免許法（昭和24年法律第147号）に規定する普通免許状を有する方で、パソコンによる事務処理が可能な方。
- ※その他の要件も有。詳しくはお問い合わせください。
- ※相談業務（児童福祉等）の経験がある方を特に求めています。
- 選考方法 面接選考（2月14日（水）を予定）
- 応募方法 申込書（履歴書）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17日（水）～2月7日（水）（必着）

募集

令和6年度会計年度任用職員（埋蔵文化財発掘調査）の募集

■問合せ 文化振興課 文化財事務所 ☎63-5321



令和6年4月から勤務の「会計年度任用職員（埋蔵文化財発掘調査）」を募集します。

- 業務内容 市内の埋蔵文化財発掘調査現場での発掘調査業務ほか
- 募集人員 若干名（7時間パート）
- 勤務条件
- ▽勤務時間 午前9時から午後5時まで
- ▽勤務場所 市内の発掘調査現場および文化財事務所
- ▽任用期間 4月1日～6月30日
- ※発掘調査業務の事業量により、7月以降も任用の延長をお願いする場合があります。
- ▽休日 土日および祝日
- ▽給与等 月額948円、費用弁償（通勤手当相当額）
- 応募要件 市内の発掘調査現場に通勤可能な方
- 選考方法 書類選考および面接選考（面接日は後日連絡）
- 応募方法 申込書（履歴書）を文化財事務所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 2月5日（月）～2月16日（金）（必着）

お知らせ

高額医療・介護合算療養費の申請手続きをお忘れなく

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164（国保） ☎62-2915（後期）／高齢者福祉課 ☎62-3154

自己負担限度額一覧表

国民健康保険 (70歳未満の世帯)		国民健康保険 (70～74歳の世帯) および後期高齢者医療保険	
旧ただし書所得 ^{※3} 901万円超	212万円	課税所得 690万円以上	212万円
旧ただし書所得 600万円超901万円以下	141万円	課税所得 380万円以上690万円未満	141万円
旧ただし書所得 210万円超600万円以下	67万円	課税所得 145万円以上380万円未満	67万円
旧ただし書所得 210万円以下	60万円	一般 課税所得145万円未満	56万円
住民税非課税世帯	34万円	低所得者Ⅱ	31万円
		低所得者Ⅰ	19万円 ^{※2}

※1 医療保険の種類が異なる世帯員とは合算できません。
 ※2 介護サービス利用者が複数いる世帯は限度額が31万円になります。
 ※3 旧ただし書所得とは、総所得金額などの合計から基礎控除(43万円)を除いた額です。

1年間（令和4年8月1日～令和5年7月31日）の医療費が高額になった世帯に介護保険の受給者がいる場合で、各医療保険と介護保険の年間の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、申請により超えた分が支給されます。

■申請手続き 支給対象となる見込みの方には2月下旬以降に通知します。なお、福祉医療を受給されている方がこの合算制度による支給を受けた場合、すでに支給済みの福祉医療費給付金を返還していただく場合があります。

■限度額 医療・介護を合算した自己負担額の限度額は、所得や年齢、医療保険の種類により世帯ごとに区分が異なります。（※1）



募集 佐久市奨学金の奨学生募集（償還免除制度あり）

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478



- 令和6年4月に高校、大学、短大、専門学校（通信制・通信教育を除く）等へ進学予定、または在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、修学を支援します。
- 対象
 - ・市内に親元（実家）がある学生等
- ※所得、成績、市税等の納入状況等の貸与要件有
- 貸与月額（無利子）
1、4万円
- ※月額を半年毎にまとめて貸与します。
- 償還（返済）期間
卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還
- 償還（返済）免除制度
卒業後、一定期間市内に居住し、就業した場合は、奨学金の償還を3分の1以内で免除可能。
- ※平成29年度以降償還を始めた方対象
- 申込方法
学校教育課へ関係書類を添えて申し込み（郵送不可）
- ※申請書類等は市ホームページに掲載
- 申込期限 4月30日（火）午後5時15分

募集 佐久市保育士修学資金の奨学生募集（償還免除制度あり）

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478 / 子育て支援課 ☎62-3149



- 保育士を目指し、令和6年4月に都道府県が指定する保育士養成施設（通信制・通信教育は除く）へ進学予定、または在学中の学生の皆さんに奨学金を貸与し、修学を支援します。
- 募集人員 10名以内
 - 対象
市内に親元（実家）がある学生、または佐久市に転入し、下宿先等から通学している学生
 - ※所得、成績、市税等の納入状況等の貸与要件有
 - 貸与月額（無利子）
国公立3万円、私立4万円
 - ※月額を半年毎にまとめて貸与します。
 - 償還（返済）期間
卒業の半年後から貸与を受けた2倍の期間以内に全額を償還
 - 償還（返済）免除制度
卒業後、一定期間市内に居住し、佐久市指定の保育施設で保育士として就業した場合は、奨学金の償還を全額免除可能。
 - 申込方法
学校教育課へ関係書類を添えて申し込み（郵送不可）
 - ※申請書類等は市ホームページに掲載
 - 申込期限 4月30日（火）午後5時15分

お知らせ 所得税のスマホ申告説明会の開催

■問合せ 税務課 ☎62-3040

- お持ちのスマホを使用して、説明を受けながら実際に確定申告を行うことができる説明会です。
- 今までスマホ申告（e・Tax）を利用したことがない方は、是非この機会に簡単、便利なスマホ申告をしてみませんか。
- 開催日 2月4日（日）
 - 時間
【午前の部】午前10時～11時30分
（受付 午前9時30分～10時）
対象者 事業所得のある方
【午後の部】午後1時30分～3時
（受付 午後1時～1時30分）
対象者 給与、年金収入のみの方
 - 会場 佐久市役所8階大会議室
 - 参加費 無料
 - 持ち物 スマートフォン、マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書暗証番号（数字4桁）および署名用電子証明書暗証番号（英数字6～16桁）がわかるもの）、利用者識別番号がわかるもの、源泉徴収票・収支内訳書等の所得に関する書類や控除証明書等の申告を行うための必要資料一式
 - ※各資料についてはあらかじめまとめた上でお越しください。
 - 定員 午前・午後 各50名（先着順）
 - ※住宅借入金等特別控除を受ける方については、当説明会対象外とします。



**顔認証マイナンバーカードも
選べます！**

市民課
マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120・95・0178

これまでマイナンバーカードには、暗証番号の設定が必要でしたが、暗証番号が不要な「顔認証マイナンバーカード」を取得できるようになりました。機能面は制約がありますが、顔写真付き本人確認書類として使用できる他、保険証として使用することも可能です。暗証番号の管理が難しい方も、マイナンバーカードの申請がしやすくなります。また、既にカードをお持ちの方も切替可能です。ご希望の方は、市民課までお気軽にお問い合わせください。



**防災行政無線を用いたJアラート
による全国一斉情報伝達試験**

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 2月9日(金)午前11時頃

▽試験内容 Jアラートのテスト放送

**児童手当を受給している皆さんへ
子育て支援課
または各支所市民係
☎62・3149**

令和5年10月から令和6年1月分の児童手当を2月9日(金)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。



**特別障害者手当・障害児福祉手当
を受給している皆さんへ**

福祉課
☎62・3147

令和5年11月から令和6年1月分の手当を2月9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



**市・県民税の申告相談
税務課
または各支所総務税務係
☎62・3040**

市・県民税の申告内容は、課税資料として使われるほか、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料、公営住宅の家賃算定などの基礎資料になります。申告をしないと、保険料等の算定に影響が出る場合があります。また、所得証明書等の発行のため、申告が必要な場合があります。申告は3月15日(金)までお願いします。

▽申告相談期間

2月16日(金)～3月15日(金)の平日、および3月10日(日)

▽受付時間

【午前の部】 午前8時30分～11時30分
【午後の部】 午後1時～4時

※受付時間が今年から変更となっておりますのでご注意ください。

○郵送・電子申告にご協力を

申告会場は大変混雑が予想されます。混雑を回避できる郵送・e・Taxでの申告をぜひご利用ください。

※申告相談の詳しい内容、相談会場については、広報佐久1月号別冊をご覧ください。

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/

無料 障害年金相談会

障害年金専門の社会保険労務士による

◆場所：野沢会館 (事前予約制)
◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

*人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー等
*がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患等
*うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方等 (労働していても受給可)

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士 依田謙二事務所 | Tel. 0267
 芹澤社会保険労務士事務所 | 68-7367
 西澤社会保険労務士事務所 | 佐久市鳴瀬 1804-2

堆肥の利用で良質な土づくりを

佐久市堆肥製産センター

☎82・8064

臼田支所経済建設環境係

☎82・3113

佐久市堆肥製産センターでは、サラサラしてまきやすい堆肥を製産しています。また、堆肥の施用効果は土中の微生物を活性化させ、土壌改良、植物の成長を促進します。

▽堆肥の使い方「基本」

・10a(1000㎡)当たり1、2t程度を施用してください。

・春先の早い時期の作物の播種、定植する4週間前に施用し、十分耕起してください。

・堆肥の上に直接播種、定植しますと、発芽障害・生育障害を起こしますので、注意してください。

▽料金 1kg当たり7円(同センター窓口で計量後お支払い)

※土曜日は現金の取り扱いをしていないため、後日郵送する納入通知書で、市内の金融機関または市役所本庁・各支所でお支払いください。

▽場所 佐久市堆肥製産センター(臼田2914・5)

▽持ち物 堆肥を入れる袋(容器)

※袋詰めは購入者自身でお願いします。

▽営業時間 午前8時30分～午後5時

▽休業日 日曜・祝日・年末年始



ホームページQRコード

凍霜害特別対策事業補助金

農政課

☎62・3203

市では、果樹の販売農家に対して、燃焼法資材、防霜散布資材等の購入を支援します。

▽補助内容 対象経費の2分の1以内(1a当たり5500円を補助上限)

▽申込期限 2月20日(火)

※申請には資材の見積書の写し等が必要になりますので、希望される方は農政課までご連絡ください。



ホームページQRコード

農振農用地の除外等受付

農政課

☎62・3203

▽受付期間

3月1日(金)～15日(金)(期間厳守)

▽提出書類 ①申出書 ②公図 ③土地登記事項証明書 ④現地案内図 ⑤利用計画図 ⑥土地改良区等の意見書

⑦課税台帳の写し ⑧候補地の検討結果一覧表 ⑨隣地同意書 ⑩確約書

※詳細は農政課へお問い合わせください。



ホームページQRコード

家畜の定期報告を忘れずに

長野県佐久家畜保健衛生所

☎62・4123

ウシ、ウマ、ブタ、ヤギ、ニワトリ、アイガモなどの家畜を飼育している方は、法律により1頭から報告することが義務づけられています。

毎年2月1日時点の報告事項を長野県佐久家畜保健衛生所に提出してください。

報告様式等は県ホームページをご確認ください。

▽報告期限 2月15日(木)

【報告事項(抜粋)】

畜種および飼養頭羽数 報告事項	牛、馬、水牛の合計		豚、めん羊、山羊の合計		鶏(チャボ、烏骨鶏含む)、あひる(アイガモ含む)、うずら、きじ、ほろほろ鳥、七面鳥の合計		だちょう	
	2頭以上	1頭	6頭以上	5頭以下	100羽以上	99羽以下	10羽以上	9羽以下
①飼養家畜の種類、頭羽数	○	○	○	○	○	○	○	○
②畜舎及びふ卵舎の数	○	×	○	×	○	×	○	×
③基準の遵守状況	○	×	○	×	○	×	○	×
④埋却用地の確保状況、消毒設備、農場平面図等	△	×	△	×	△	×	△	×
⑤飼養衛生管理マニュアル	△	×	△	×	△	×	△	×

○：提出必要、×：提出不要、△：過去に報告済みで、変更がない場合、提出不要



ホームページQRコード



エフビー介護サービス 検索



■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。

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

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



市民農園利用者募集

農政課 ☎62・3203

市民農園を借りて、気軽に家庭菜園を始めませんか。

▽募集区画 稲荷町など計32区画

▽利用料金(予定)

年額1500〜2000円

▽申込方法 借受申込書を農政課へ提出

▽申込期間 2月1日(木)〜16日(金)

※詳細は市ホームページ参照または農政課へお問い合わせください。

※応募者多数の場合は抽選



ホームページ QRコード

学校給食応援団員募集

農政課 ☎62・3203

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

▽学校給食応援団の概要 佐久、白田、

浅科、望月の4地区で、それぞれの給食センターへ農産物を納品しています。

▽募集要件

・各給食センターの農産物の規格を守り、数量が確保できる方。

・子どもたちが口にできるものであることを理解し、安全・安心な農産物を提供できる方。



ホームページ QRコード

果樹・花き栽培アシスタント
講習会受講者募集

農政課 ☎62・3203

農家のお手伝いとして働きたい方を対象として、作業に必要な知識・技術を習得するための講習会を開催します。

▽日程 4月〜翌年1月頃

(各コース10回程度)

▽会場 市内農家のほ場

▽受講料 無料

▽参加資格

・全日程受講できる方

・農家への個人情報提供に同意できる方

▽内容

・果樹コース(リンゴ等)

・花きコース(カーネーション等)

▽申込方法 LINEまたは電話、メール(nosei@city.saku.nagano.jp)の

いずれかで申込み

※メールの場合は、必ず氏名、住所、電話番号を記載すること。

▽申込期限 2月22日(木)

※申込者が少数の場合は中止となる可能性があります。

性があります。



ホームページ QRコード

野菜栽培講習会受講者募集

佐久市営農支援センター(農政課内) ☎62・3203

農産物直売所等へ野菜を出荷する農業者を育成するため、講習会を開催します。

▽日程 4月〜翌年2月頃(10回程度)

▽会場 新品目導入試験ほ場(跡部)

▽受講料 無料

▽対象 全日程受講できる方

▽内容 座学講習と畑での栽培実習

▽定員 12名(定員超過の場合は抽選)

※初回受講者を優先

▽申込方法 LINEまたは電話

▽申込期限 3月1日(金)



ホームページ QRコード

公務員説明会in佐久

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎0268・22・5267

▽開催日時 2月3日(土)午後2時〜

▽場所 佐久平交流センター

▽参加団体 長野県警察、佐久広域連合

消防本部、上田情報ビジネス専門学校、

自衛隊

○自衛官候補生募集

▽資格 18歳以上33歳未満の者

▽受付期間 通年

▽試験期日 受付時に通知

※詳細は自衛隊長野地方協力本部ホームページをご確認ください。



ホームページ QRコード

冬も楽しい、ご家族みんなで楽しめる松原湖高原へ



ご宴会プラン
◆開催日:2024年3月31日まで
選べる鍋プラン
おひとり様
5,000円
女子会コース
おひとり様
5,000円
※平日限定

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)

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

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



WEB SITE

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

令和6年度長野県シニア大学
佐久学部学生の募集

佐久保健福祉事務所福祉課

☎63・3141

高齢者福祉課 ☎62・3154

または各支所高齢者児童福祉係

幅広い分野の学習を通して、自分づくりや仲間づくり、地域活動を行います。

▽入学資格 50歳以上の県内在住の方

▽学習期間 2年間

▽学習時間 年間60時間(15日×4時間)

※変更の可能性あり

▽授業料等 年額1万2000円

別途、教材費や自治会費等の費用あり

▽学習内容 教養講座、趣味・健康・交流講座、地域づくり講座

▽募集人数 80名

▽申込方法 願書を佐久保健福祉事務所

福祉課または市役所高齢者福祉課・各

支所高齢者児童福祉係へ持参または郵

送で提出

※願書は申込窓口で配布

※申込時に住所・氏名記入の返信用の長

形3号封筒(84円切手貼付)を提出

▽募集期間 2月1日(木)～3月31日(日)

うすだ健康館チャレンジショップ
出店者募集

白田支所総務課係 ☎82・3112

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

▽募集区画 1区画

▽店舗面積 18㎡(トイレ・手洗を含む)

▽出店期間

令和6年4月から2年間(予定)

▽申請書類の提出期限

2月29日(木)午後5時15分まで

※3月(予定)に応募者によるプレゼンテーションを行い、選定委員会において出店者を決定します。

※詳細は市ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

●期限内の納付をお願いします

納期限	2月29日(木)
市税等	国民健康保険税(第8期)
	介護保険料(第11期)
	後期高齢者医療保険料(第8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。



防災豆知識



Q大雪の時に注意することは？

A大雪が降ると雪の重みで電柱・電線などの損壊による停電が発生したり、交通網の停止により、物流が止まる可能性があるため、予め停電への備えや備蓄食料の準備が必要です。
また、大雪時には交通障害の発生や立ち往生した車の排気口が雪で埋もれることによる一酸化炭素中毒を引き起こす可能性もあり、大変危険です。
大雪時は、不要不急の外出はしないようにしましょう。



■一般寄附(順不同)

- ▽市へ
 - ・現金 10万円
 - ・卓球台 1台
 - ・現金 4,000円
- 佐々木哲也様
- 真如苑様
- 佐久の鯉太郎様

▽中込中学校へ

・ウインドエアコン 7台、丁合機 1台

・実物投影機 1台、メガホン 1個

六川宏俊様

▽佐久城山小学校へ

・テント2張、耕運機 1台、木琴 1台

六川宏俊様

▽白田小学校へ

・大型扇風機 4台、除湿器 4台

一般社団法人佐久法人会 白田町支部様

▽公立保育園へ

・こと映えかるた 21セット

信濃毎日新聞 東信地区販売店様

▽高瀬保育園へ

・自然栽培米新米コシヒカリ 20kg

小林恵次様

▽中佐都保育園へ

・お煎餅 18袋

▽白田学園へ

・スペシャル苺ショートケーキ 24個、

ジュース(1.5ℓ) 4本

丸忠食品様

・じゃがいも 40kg、西洋かぼちゃ 6kg

甘龍かぼちゃ 10kg

高橋時男様

■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
第十四回 天来記念館書き初め展 佐久市内小学3年生～中学3年生の書き初め作品を展示	2月7日(水)～12日(月) 9:00～17:00 (月・火曜は休館日 ※祝日の場合は開館)	天来記念館1階 駒の里 ふれあいセンター	天来記念館 ☎53-4158
「ふるさとデザイン展・卒業展」 ～佐久平総合技術高校・臼田キャンパス生徒作品展～	2月10日(土)～25日(日) 9:00～17:00 (最終入館16:30) (月・火曜は休館日 ※祝日の場合は開館)	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
冬の星空観望会	2月10日(土) 19:30～21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
劇空間夢幻工房プロデュース チュイチュイ 左手のバイオリン弾き 左手ハンディを克服したバイオリンパフォーマー・牧美 花の半生を描くミュージカル	2月11日(日) 13:30～16:00	交流文化館浅科	文化事業団 ☎82-3962
「郷土のひな人形展」 中山道望月宿御本陣本陣に伝わる江戸時代のひな人 形、館所蔵のひな人形、地元の愛好家の手作り雛等を 展示します。	2月21日(水)～3月17日(日) 9:00～17:00 (月・火曜は休館日 ※祝日の場合は開館)	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112
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	2月26日(月) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	2月26日(月) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
	2月26日(月) 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	2月26日(月) 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
第十一回 地元高校書道部作品展 佐久地域の高校書道部の今年一年の練習の成果をご 覧ください。	3月1日(金)～10日(日) 9:00～17:00 (月・火曜は休館日 ※祝日の場合は開館)	天来記念館1階	天来記念館 ☎53-4158
企画展 「シニア大学佐久学部手芸部作品展」	3月1日(金)～31日(日) 9:00～16:30 (最終日15:30まで) (月・火曜は休館日 ※祝日の場合は開館)	鎌倉彫記念館	文化事業団 (鎌倉彫記念館) ☎82-7095
「CHIHIRO まんが原画展」 ～新海三社神社アニメ【新海さま】作者の原画展～	3月2日(土)～17日(日) 9:00～17:00 (最終入館16:30) (月・火曜は休館日 ※祝日の場合は開館)	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
トワイライトコンサート ～春を招くうららかな調べ～ バイオリン: 雷井ちえり ピアノ: 水澤未来 料金 一般1,000円 高校生以下500円 (500人限定・全席自由)	3月10日(日) 15:00～16:00	コスモホール 大ホール	文化事業団 ☎82-3962

図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
おはなしの会	2月10日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象: 乳幼児)	2月15日(木) 10:30	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象: 乳幼児)	2月15日(木) 10:30	浅科図書館
ぼっけおはなしの会	2月17日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	2月17日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	2月17日(土) 11:00	浅科図書館
語りのおもてなし	2月24日(土) 15:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	2月24日(土) 11:00	望月図書館
ザ・フレンズ朗読会	2月28日(水) 11:00	中央図書館

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
「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	2月16日(金) 13:30～15:00	野沢会館 和室1・2
「ピアのつどい」WRAP (ラップ) ～自分の心とからだの取扱説明書～を知ろう	2月22日(木) 13:30～15:30	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
「音楽を楽しむつどい」 生演奏に合わせて歌おう	3月8日(金) 13:30～15:00	市民創練センター 音楽室1

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
天体写真教室	2月2日(金)・9日(金)・ 16日(金)・22日(木) 19:30~21:00	うすだ スタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費：一般520円、小中学生260円(入館料) 定員：20名(申込先着順) 申込期限：2月1日(木)
星空特別講座 「天文学者とお話しよう!」	2月3日(土) 19:30~21:00	うすだ スタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費：一般520円、小中学生260円(入館料)
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	2月15日(木) 13:30~15:00	サングリモ中込1階 シルバーサロン	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料
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 利な使い方を教えします	2月24日(土) 10:30~11:00	浅科図書館	浅科図書館 ☎58-4321 参加費：無料 定員：10名程度(申込先着順) 申込期限：2月23日(金) 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
蓄音機コンサート 「昭和を見る、聴く」 蓄音機で懐かしいレコードをかけ、当時の世相な どを振り返ります	3月9日(土) 13:30~15:00	望月 歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 LINE申込可 参加費：無料 定員：20名(申込先着順) 申込期間：2月8日(木)9:00~3月8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。			
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)	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期限：2月22日(木)

フォーラム「香坂山遺跡」と出土遺物特別展

■文化財フォーラム

「香坂山遺跡の発掘が明らかにした“日本人”の起源」

私たちの祖先、現生人類はいつ日本列島にやってきたのか。そのカギを握っているのが、佐久市の香坂山遺跡です。

3万6千8百年前の日本最古期の石刃石器群が発見された奈良文化財研究所の国武貞克氏による学術調査成果から、市教育委員会が実施した範囲確認調査の成果まで、香坂山遺跡の実態に迫るためのフォーラムを開催します。

日時 2月10日(土) 13:30~16:00

場所 佐久平交流センター第5会議室

定員 先着180名 申込み不要

■特別展「日本最古期の石刃 香坂山遺跡」

日本で初めて発見された、ユーラシア大陸との繋がりを示す石器群!

最新の出土遺物の一部を特別展示します。

日時 1月29日(月)~2月23日(金・祝)

9:00~17:00

場所 佐久市文化財事務所考古遺物展示室

入館料 無料

休館日 土日・祝日 [2月23日(金・祝)は開館します]

問合せ：文化振興課 文化財事務所 ☎63-5321

第19回佐久市児童生徒美術展 日向裕・綾美術コンクール ほか

市内の児童生徒から応募された作品のうち、審査で選ばれた約200点を展示します。子どもたちの力作をご覧ください。



会期 2月10日(土)~25日(日)

開館時間 9:30~17:00

休館日 13日(火)、19日(月)

観覧料 無料

同時開催

- ・第19回佐久市児童生徒写生大会作品展
- ・佐久市立近代美術館友の会会員展
(会期：2月17日(土)~23日(金・祝))

※すべて観覧無料

問合せ：近代美術館 ☎67-1055



【佐久市民の日】 LINE申込可 ~「エストニア料理屋さん」と作る~ エストニア料理教室

日時 3月9日(土)、10日(日)
いずれも13:30~16:30

場所 9日は生涯学習センター料理講習室
10日は市民創練センター料理講習室
※2日間で会場が異なります。

参加費 無料

メニュー ライ麦粉のロールケーキと
ハーブティー

持ち物 エプロン、筆記用具

定員 各回20名

申込期間 1月29日(月)~3月1日(金)



申込・問合せ：移住交流推進課 ☎62-3283

公民館報さくし

No.227

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

令和6年「佐久市二十歳のつどい」開催

1月3日(水)に、令和6年「佐久市二十歳のつどい」が長野県立武道館で開催され、二十歳の対象者724名が出席しました。制限のない通常開催は4年ぶりです。

式典に先立ち、能登半島地震の犠牲者を悼み、参加者全員で黙とうを捧げました。式典では二十歳の代表者が、夢やこれからの人生への決意など、力強く語りました。

式典後には、佐久市出身の声楽家・高橋宏典さんによる記念コンサートが行われ、「翼をください」「マイウェイ」など、歌声にのせて二十歳の参加者へ期待とエールが贈られました。



インタビューは
こちら



コラム 色えんぴつ



10年の親育て

塚原 菊原 美都香
みとかが

10年の年月は長い？短い？母子ともに10歳。出産してから10年が経ち、記憶を遡ると「私が子供に育てられた」ことを実感します。

出産してから世界がガラリと変わりました。子供がいる生活は、大人だけの生活とは異なり、規則正しく、健康的で、時に自由がききません。おまけに我が子は、食物アレルギー・小児喘息・アトピー性皮膚炎の持ち主。「何か体に良いことを」と思いベビーマッサージの教室に通い始めました。それが今では、講師側として活動するのは10年前の自分には想像も出来ないことでした。

そして、その活動の中で「子連れで安心して来られる飲食店を作りたい」という新たな夢が出来ました。これも我が子のアレルギー経験を活かし、2年限定ですが、昨年カフェをオープンさせることが出来ました。

このほかに新たな挑戦をしてきましたが、すべて「子供のおかげ」です。子育てをしながら新しいことを始めるのは容易なことではないですが、10歳になった我が子は、たった10年で私が驚くような思考や視点で物事を捉え、いつも私を支えてくれます。どちらが大人なのだろう？どちらが子供なのだろう？と疑問に思います。「子育て」は「親育て」。10歳の母はまだまだ我が子に育ててもらえそうです。

ふれあい あれこれ

～おじゃまします！浅科地区館～

浅科地区館は令和3年3月に竣工した複合施設「浅科会館」の中にあります。会館の中には音楽室や料理講習室、電気陶芸窯を備えた創作室、三面鏡や音響装置を備えた会議室（ホール）もあって、19の学習グループが活動したり、様々な講座で活用したりしています。今回は浅川館長さん、荻原主事さんから活動の様子などについて話を伺いました。（編集委員：井出）

Q；浅科地区館の特徴的な講座を教えてください。

A；様々な講座を行っていますが、その中で2つ紹介します。

一つは、「手作り炭酸まんじゅう教室」「飾り巻き寿司教室」等、昔から地域に伝わる料理を家族のために作ろうという講座です。講師はクラフトや機織などの学習グループで活動する地域の方をお願いしています。これまで各家庭で普通に作られていた伝統的な料理を、地域に残していくために大切にしている講座です。

もう一つはデッサン教室です。浅科に疎開していた縁で、二紀会常任理事の山本文彦先生が毎年ご指導に来てくださっています。本年度は山本先生は見えませんでした。山本先生から長年ご指導いただいた方が講師となり、人物デッサンを行いました。

この他にも姿勢改善ヨガなど、魅力的な講座を開設しています。これからも充実した講座を開きますので、どうぞお出かけください。



料理講習室で開催した「手作り炭酸まんじゅうづくり」の講座

Q；浅科地区の夏の一大イベントである「浅科どんどん祭り」に公民館はどのように関わっていますか。

A；館長も主事も実行委員として全体にかかわりますが、公民館としては夕方に行われる盆踊りを運営しています。まだ浅科村だった頃に作られた「あさしなミナコイ讃歌」や「あさしなドドンと音頭」を中心に踊ります。浅科民謡レクリエーションクラブの皆さんが講師となって浅科会館で講習会を開き、それを受けて各地域公民館でも講習会を行い、当日の踊りの輪の中に入れていただきます。



4年ぶりの「浅科どんどん祭り」当日の盆踊り
あいにくの天気で屋内運動場で実施

Q；盆踊りには一般の方もたくさん参加してくださっていますか。

A；どうしても役員中心になってしまうのが課題です。当日はマスカミ大会や中山道宿場太鼓の演奏、納涼花火大会等があり、来場される方も多いので、一般の方にも積極的に踊りに参加し楽しんでいただけるよう働きかけを工夫していきたいと考えています。



「令和5年度人権啓発 標語優秀作品」

佐久市教育委員会と佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会では、人権意識を高め、差別のない明るいまちづくりのために、毎年、市内小学5年生の児童を対象に人権啓発標語を募集しています。
今年度応募いただいた133点の中から、優秀作品に選ばれた3点を紹介します。

認め合おう 自分と違う 良さがある

佐久城山小学校 五年 佐藤 祥太 さん

ありがとう あなたの勇氣に すくわれた

浅科小学校 五年 丸山 煌雅 さん

大丈夫 一人じゃないよ みんないる

望月小学校 五年 土屋 弦也 さん

優秀作品については、令和5年11月18日開催の「人権・男女共生フェスティバル」において表彰させていただきました。また、短冊ポスターを作成し、市内小中学校、公共施設、佐久市企業人権同和推進連絡協議会会員等へ配布し、人権同和教育の推進に役立てます。

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-13135)

※身近な「行ってみよう!」「やってみよう!」をお伝えします

春になったら山田つつじ園へ



写真は昨年5月中旬の常和地区にある「山田つつじ園」の遠景です。このつつじ園は2019年の台風被害をきっかけに発足した「常和復興まちづくり協議会」の活動の一環として、荒れ果てた耕作放棄地を住民の参加により開墾して整備されたものです。

つつじ園周辺には「サクラソウの群生地」や市景観重要建造物第1号の「山田神社の本殿と楼門」「ヒマワリや宿根草のお花畑」などもあり、春から秋まで楽しめます。

今は深い眠りの中にありますが、春になったら一面のお花畑「山田つつじ園」へ行ってみよう! (編集委員: 江原)

「俳句をご一緒に楽しみませんか？」

令和6年度 通信俳句講座の会員を募集します!

季節の移り変わりが美しい佐久。各々の表現で俳句を詠み、通信講座として活動しています。平日のお仕事や学業で忙しい若い方も大歓迎! 日常生活を詠んだ俳句を一緒に楽しみませんか。

この講座は通信講座として、受講者からなる運営委員と事務局の公民館が運営しています。

- 月末までにハガキ1枚に自作の俳句3句を記入して中央公民館までお送りください。
- 選者の選評を添え句集にまとめ、翌月郵送でお届けします。
- 句会等にお出かけいただく必要はありません。
- 年会費 2千円



入会をご希望の方は下記までお申し込みください。年間をとおして受付しています。

【申込・問合せ】佐久市中央公民館 (市民創錬センター内)

385-0011 佐久市猿久保165-1 ☎66-0551 Fax66-0553

図書館より

⑥



調べもののお手伝い

○レファレンスサービス (相談)

図書館では、図書館の資料等を使って皆さんの調べもののお手伝いをしています。これをレファレンスサービスといいます。皆さんが必要とする資料・情報をご案内いたします。

例えば

- 「佐久鯉の歴史について知りたい」
- 「駒場公園に落ちていた葉っぱが何の木の葉っぱか知りたい」
- 「佐久市民新聞に掲載された〇〇についての記事を探している」
- 「〇〇という論文が読みたいがどうすればよいか」 など

簡単な質問から、地域の歴史について、新聞記事や雑誌記事、論文についてなど、まずはカウンターの職員にお気軽にご相談ください。

国会図書館の「レファレンス協同データベース」には、全国各地の図書館のレファレンス事例が載っています。(<https://crd.ndl.go.jp/reference/>)

〔問合せ: 中央図書館 ☎67-2111〕

◎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
 ■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
浅間公民館	◎人権講座 身近な人権について、あらためて考えてみませんか	2月17日(土) 13:30~14:30	浅間会館 会議室1・2	人権同和教育推進員	<参加費>無料 ※事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください
	◎家庭菜園教室(全7回) 土づくりからはじめ、植付け、収穫など、一年を通して野菜作りについて学習します 	① 3月14日(木) ② 4月11日(木) ③ 5月 2日(木) ④ 6月 6日(木) ⑤ 7月 4日(木) ⑥ 8月22日(木) ⑦ 9月19日(木) (時間) 9:30~11:30	浅間会館 会議室1・2	元営農相談員 岩下武弘先生	<参加費>300円(初回のみ資料代) <持ち物>筆記用具 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 2月14日(木) 8:30
中込公民館	◎コーヒーの美味しい入れ方講座 おいしいコーヒーで癒しのひとときを！ドリップの美味しい入れ方のコツを学びます 	3月 7日(木) 10:00~11:30	中込会館 創作室	キッチンファーム代表 神津克彦先生	<参加費>500円(材料費) <持ち物>エプロン <定 員>10名 ※申込受付開始 2月9日(金) 8:30
	◎なつかしの歌こころの歌(春) 昔懐かしい歌思い出の歌をみんなで歌いましょう。春の歌集を使います	3月14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 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円 <持ち物>飲み物・春の歌集(ピンク色) <定 員>30名程度 ※申込受付開始 2月14日(木) 8:30
東公民館	◎きのご栽培教室 原木にしいたけ・くりたけなどを植菌し、管理方法を学んできのご栽培を楽しみましょう 	3月 8日(金) 9:30~11:30	東会館 創作室 駐輪場	佐久森林組合職員	<参加費>2,100円程度(材料費) <持ち物>作業のできる服装・軍手・雨天の場合は雨合羽など <定 員>12名程度 ※申込受付開始 2月9日(金) 8:30
臼田公民館	◎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 ※申込受付中
	◎星空ウォーキング！ ~星の教室~(春) 星空観望会です。春の星空を一緒に楽しみましょう！ (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) 	3月28日(木) 19:30~21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタードーム職員	<参加費>無料 <定 員>15名程度 ※暖かい服装でお出かけください ※申込受付開始 2月5日(月) 8:30
浅科公民館	◎初心者茶道教室(全2回) お茶のお作法について学びましょう 	① 3月 7日(木) ② 3月14日(木) (時間) 13:30~15:30	浅科会館 和室1・2	学習グループ「茶道教室」講師 滝沢久江先生	<参加費>500円程度/回(お抹茶代等) <持ち物>白いソックス(はき替用)・扇子 <定 員>10名 ※申込受付開始 2月6日(火) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適 大勢の皆さんの参加をお待ちしています！ 	① 2月14日(木) ② 3月 6日(木) (時間) 13:30~15:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申し込みは不要です。 お気軽にご参加ください

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

公民館の「つどい」のお知らせ

公民館活動の1年間の成果を発表する地域公民館の「つどい」を計画しました。
つどい開催の時期や方法につきましては各地区館ごとに、地域公民館の代表である「実行（運営）委員会」が協議して決めています。各館ごとの特色ある「つどい」をぜひお楽しみください。
コロナ禍のため4年ぶりにステージ発表を行う地区館もあります。市民の皆さんの参加で「つどい」を盛り上げましょう！※開催の詳細は市のホームページをご覧ください。

公民館	場所	月日(曜)	展示等の時間	展示等の内容	
浅間	浅間会館	2月17日(土)	13:00~16:00 13:00~16:00	作品展示発表 体験コーナー(囲碁)	学習グループや地域公民館で活動しているグループの皆さんによる作品展示です。 俳句・書道・パステル画・古文書解読文・チョークアート・釣竿・碑文彫刻 など
		2月18日(日)	9:30~14:30 10:00~14:00	作品展示発表 体験コーナー(パステル画)	
野沢	生涯学習センター(野沢会館)		3月16日(土)	13:00~16:00 13:00~16:00 13:00~15:30	作品展示発表 チャリティバザー 体験コーナー(陶芸・銅板等)
		3月17日(日)	9:00~15:00 9:00~15:00 9:30~14:00	作品展示発表 チャリティバザー 体験コーナー(陶芸・銅板等)	
中込	中込会館	【作品展示】会場 中込会館ギャラリースペース 前期：1月23日(火)~2月1日(木) 銅板・全写連・和ヨガ・文化財・表装 中期：2月2日(金)~2月11日(日) 洋裁・絵手紙・切り絵・佐久書道・野草 後期：2月12日(月)~2月21日(水) リフォーム・白樺書道・歴史の道・俳句・おりひめ			
		【体験会・公開講座等】※事前申込が必要な教室もあります。お問合せ下さい 2月1日(木)和ヨガ体験 2月7日(水)切り絵体験 2月17日(土)全日本写真連盟東信支部公開学習会 2月19日(月)歴史の道案内人の会公開学習会 佐久留おりひめ見学会、作品展 2月20日(火)銅板体験			
白田	あいとびあ白田	2月25日(日)	10:00~15:00	【ステージ発表】 学習グループや地域グループによるフラダンス・合唱・太鼓・ダンス・大正琴など	
		3月3日(日)	9:30~13:30	【ステージ発表】 学習グループや地域グループ等による合唱・舞踊・ダンス・フラダンス など ※出演数により、終了時間は、変更になります。	
浅科	交流文化館浅科	3月9日(土) 3月10日(日)	9:30~16:00 9:30~15:00	【作品展発表】 学習グループや地域グループ等による書道・絵画・俳句・短歌・生け花・編物、鉛筆画・パッチワーク・陶芸手芸・絵手紙・木彫 など	
		2月24日(土)	9:00~17:00 13:30~15:00	総合文化展 絵手紙・陶芸・写真・籐細工・手芸・絵画 など 体験コーナー どんり焼づくり・絵手紙・囲碁・小物入れづくり	
浅科	交流文化館浅科	2月25日(日)	9:00~15:00 9:00~14:00 10:00~14:00 10:00~12:00	総合文化展 絵手紙・陶芸・写真・籐細工・手芸・絵画 など 芸能文化祭 舞踊・フラダンス・ダンス など チャリティーバザー (陶芸・手芸) 呈茶席(抹茶サービス)は、数量限定(100杯分)なくなり次第終了です。	

※東・望月の「公民館のつどい」は11月18日(土)・19日(日)に好評のうちに終了しました。

瀬音

本年度の野沢地区公民館行事として、5年ぶりの体育祭(野球・マレットゴルフ)の開催を計画しましたが、会場の確保、チーム編成など難しく見送りました。それに代わる行事として公民館活動の大切な柱の一つである「教育・学術・文化の普及」に関わり、クラシック音楽のコンサートを企画しました。

11月26日(日)に「クラシックコンサート」5名の若手演奏家を迎えて、「生涯学習センター」で開催し、約250名が来場しました。コンサートでは、ヴァイオリン・オーボエの各奏者、メゾソプラノ(以上、佐久市出身)と2名のピアニストがアンコール4曲を含む22曲を熱演しました。初の試みであり、集客・運営等不安もありましたが、定数を上回る申込があったことは、区民の多様な取り組みへの期待の表れであると思えました。これからは、公民館活動にも思い切った新しい視点を取り入れていくことが必要だと感じました。

(野沢地区公民館長
公民館運営審議会
会長職務代理 小林英明)

学ぶことが楽しかった1年間

今井尚美

問合せ：人権同和課
☎62-3135



勤務する会社に一期生募集の案内が届き、私は佐久平女性大学のことを知りました。「聴く力・伝える力」「論点をおさえ整理する力」を身につける講座などがあり、ちょうど私に足りないところだと感じました。

私は、子どもの頃からずっと、人前に出ることや自分の意見を言うこと、思いを言語化することに苦手意識があり、できるだけ避けてきました。でもその一方「できるようになりたい」という自分の気持ちとの葛藤もありました。徐々に子どもから手が離れ、仕事に力を入れたい、成長したいと考えていた私にとって



(卒業スピーチをする私)

「これは良い機会かもしれない。チャレンジしてみよう」と応募することになりました。

入学式で小宮山洋子さんから、「何かチャンスが巡ってきたら必ず挑戦する。女だから、もし失敗したらと尻込みしない。失敗から学ぶこともある。」とお話いただきました。

それ以来、ずっと心掛けています。最初のうちは「うまく話せなかったらどうしよう」と緊張しながら講座に参加していましたが、黒沢学長や草田講師から「上手く言わなくて良い」「間違いはない」とお話があり、だんだんに発言してみようという気持ちになりました。

講座では毎回、私が知りたかったこと、足りないと感じていることについて学ぶことができました。

大日向先生の講座では、「咲く場所は自分で決め、自分らしく咲く」というお話から「自分らしく」ということに目を向けられました。西部講師の講座では、男性と比べ、女性は働き盛りの40代までに病気になることが多いこと、また、働けないほどの病気ではなくとも、ホルモンバランスでなんとなくの不調も多いことを学び「自分だけではなく女性の多くはそうなのだ」と安心感のようなものももちました。そして、多くの人はこのことを知らないでいるとも感じました。

一期生の22名は、年齢や経験も様々な女性の集まりでしたが、その皆との出会いも嬉しく、挑戦する姿や、それぞれの職場でのエピソードにも刺激を受けました。

強い女性リーダーであることが正しいと思っていた自分の考えも「私らしさ」に目を向けることで変化してきました。

まだまだ悩んだり、失敗しながらですが、これからも私らしく努力していきたいと考えています。

手話 コーナー

水

①手のひらを上に向けて、上下させながら左から右に動かします。

※イラスト：
長野県手話ガイドブックより

デコ活
くらしの中のエコろがけ

サステナブル(持続可能)なファッションを

ファッション産業は、大量生産・大量消費・大量廃棄により、製造にかかる資源やエネルギー使用の増加、ライフサイクルの短命化などから環境負荷が非常に大きい産業と指摘され、国際的な課題となっています。衣服の背景をしっかりと見つけ、消費者として何ができるかを考えてみませんか。

▽サステナブルファッションの取組み

- ・本当に必要ななど、長い目で見て価値のある服を選びましょう
- ・適切なケアをしたり、リペアするなどの工夫で、1着の服を長く着ましょう
- ・服のシェアリングサービスや古着で何度でも楽しみましょう

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

2月21日(水) 午後1時30分～3時30分
佐久市役所2階市民ホール

行政書士による無料相談会
長野県行政書士会東信支部事務局 ☎080-9288-5712

2月24日(木) 午前9時15分～正午 佐久市佐久平交流センター第3会議室
相談内容 遺言、相続、成年後見、農地転用、建設業許可、法人
設立等各種許可及び認可申請手続き、外国人在留 など

司法書士無料法律相談
長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

2月16日(金) 午後1時～3時 望月支所中会議室、小会議室2

司法書士相続登記無料相談
長野県司法書士会事務局 ☎026-232-7492

2月1日(木)～29日(木) 午前9時～午後4時 (土日祝日除く)
長野県内各司法書士事務所
予約方法 相談する司法書士事務所へ問合せ

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

2月15日(木) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※2月9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 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



データファイル

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るかを医師・薬剤師に
相談してみましょう。



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

減量がうまくいかない人は真面目な人が多い
食べてしまう⇒体重が増える
⇒自己嫌悪 ⇒自分はダメなひと
⇒もういいや

そんなことはない!
体重が増えたって
何度でも 何度でも
やり直せる!
食べてしまった後は
スパッと忘れて
明日も体重計にのろう!
ダイエット # 脂肪肝



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 2月25日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
・市民課、税務課、収税課
・白田支所、浅科支所、望月支所は月曜日(祝日の場合は
翌日)のみ

人口

総数	97,676人	(-98人)
男	48,056人	(-55人)
女	49,620人	(-43人)
世帯数	43,394世帯	(-43世帯)
〈1月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	12月の月間件数	令和5年1月～12月の累計
人身事故	16件	195件
死亡	0人	1人
負傷	20人	241人
救急	476件	5,330件
火災	6件	56件

2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
2月 4日(日)	わかば内科クリニック	67-6655
	おおくら皮フ科	65-9915
2月11日(日)	坂戸クリニック	63-6323
	ねむの木公園クリニック	67-8866
2月12日(月)	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300
	中澤眼科クリニック	62-0157
2月18日(日)	しのはら消化器内科クリニック	63-1107
	雨宮病院	82-5311
2月23日(金)	角田医院分院	68-0550
	くろさわ病院	64-1711
2月25日(日)	金澤病院	67-2048
	斎藤産婦人科医院	62-0823

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
2月 4日(日)	浅間総合病院	67-2295
2月11日(日)		
2月12日(月)		

【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
2月 4日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
2月11日(日)		
2月12日(月)		

【診療時間】 午前9時～正午/午後1時～3時
 【受付時間】 午前8時30分～午後2時

子 2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期 日	会 場	電話番号
2月15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11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
2月25日(日)	午前9時30分～正午	イオンモール佐久平
	午後1時30分～3時30分	

■ 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
2月 1日(木)	中込	2月15日(木)	中込
2月 2日(金)	中佐都・望月	2月16日(金)	中佐都・望月
2月 5日(月)	岸野	2月19日(月)	小田井
2月 6日(火)	東・臼田	2月20日(火)	東・青沼
2月 7日(水)	佐久平・泉	2月21日(水)	佐久平・泉
2月 8日(木)	城山・あさしな	2月22日(木)	城山・あさしな
2月 9日(金)	岩村田	2月26日(月)	平根
2月13日(火)	切原	2月27日(火)	田口
2月14日(水)	高瀬・野沢	2月28日(水)	高瀬・野沢

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
2月 1日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	2月16日(金)	中込・あさしな・うすだ
2月 2日(金)	中込・あさしな・うすだ	2月17日(土)	中込
2月 3日(土)	中込	2月19日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
2月 5日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	2月20日(火)	中込・もちつき・中佐都
2月 6日(火)	中込・もちつき・中佐都	2月21日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
2月 7日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	2月22日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
2月 8日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	2月24日(土)	中込
2月 9日(金)	中込・あさしな・うすだ	2月26日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
2月10日(土)	中込	2月27日(火)	中込・もちつき・中佐都
2月13日(火)	中込・もちつき・中佐都	2月28日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
2月14日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	2月29日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
2月15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

複十字シール運動(募金) へのお礼

昨年8月1日～12月10日までに行われました複十字シール運動では、大勢の市民の皆様にご協力いただきお礼申し上げます。

お寄せいただきました募金は、公益財団法人結核予防会を通じて結核に対する予防意識の普及・啓発、結核や肺がんなどの呼吸器疾患の調査・研究および開発途上国への結核対策支援などに使われます。

今後も本運動へのご理解とご協力をお願いいたします。

▽募金総額 7万1387円

【市内医療機関・薬局・助産所対象】物価高騰対策交付金 健康づくり推進課 ☎62-3524

交付要件に該当し、申請いただいた市内の医療機関・薬局・助産所の皆様へ、市から交付金を支給します。

■対象者 市内の病院・医科診療所(有床・無床)・歯科診療所・薬局・助産所

■交付金額

▽基準単価

・病院・医科診療所(有床)：18万円

・医科診療所(無床)・歯科診療所・助産所・薬局：9万円

▽加算単価

・病院・医科診療所(有床)のみ：2万円×許可病床数(令和5年10月1日現在)

■申請書類

・佐久市医療機関等物価高騰対策事業交付金申請書兼請求書(市ホームページに掲載)
 ・長野県が令和5年12月18日から実施している「社会福祉施設等価格高騰対策支援金(第2弾)の申請書の写しまたは決定通知書の写し(県へ電子申請した場合、申請済み画面を添付)

■申請方法

郵送(申請期間内必着)・窓口(平日に持参)・電子メール(申請書をPDFで送信)

※電子メールの件名は、「BK23 交付金申請」としてください。

■申請期限

2月29日(木) (必着)

※詳細は市ホームページをご確認ください。



令和6年能登半島地震に係る支援

募金箱の設置

被災された方々を支援するため、市の窓口で募金箱を設置しています。お預かりした募金は、日本赤十字社などを通して被災地の皆さんにお届けします。
市民の皆さんの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

- 設置場所 市役所本庁舎(福祉課、市民課)、各支所
- 問合せ 福祉課 ☎62-2919

支援活動の状況

佐久市などでは、被災地のニーズに基づき、物資支援・給水活動などの支援活動をおこなっています。
活動の状況は、佐久市ホームページに掲載しています。
被災地の支援方法については、石川県ホームページもご覧ください。

佐久市
ホームページ



石川県
ホームページ



sakucity

佐久平女性大学公開講座

佐久平女性大学では、「考える力」や「伝える力」などを培い、自身の生涯成長と自分を取り巻く社会への貢献を目的に、年間を通して実践的なカリキュラムを実施しています。
佐久平女性大学の講座にご関心のある方は、ぜひ公開講座で体験してみませんか。



- 日時 3月3日(日) 午前9時30分～11時30分
- 会場 市民創練センター
- 参加費 無料
- 対象 佐久平女性大学入学希望者および大学に関心のある方など誰でも
- 内容
 - ▷柳田市長のあいさつ
 - ▷大学説明
 - ▷ワークショップ体験(テーマ「伝わる」「伝える」)
 - 講師 ワークショップデザイナー 草田 道代さん
- 定員 60名程度 ※託児あり(無料・要予約)
- 申込方法 ながの電子申請または人権同和課へ電話でお申し込みください。
(電話受付時間: 平日 午前8時30分から午後5時15分まで)
- 申込期間 2月1日(木)～20日(火)



第3期生の募集について

佐久平女性大学では、現在、第3期生を募集しています。
あなたも一緒に学んでみませんか。

- 出願期限 3月8日(金)まで



■申込・問合せ 佐久市佐久平女性大学事務局・人権同和課 ☎62-3135



第55回 佐久市強歩大会 「体力・気力の限界に挑戦！」

- 日時 4月20日(土)～21日(日) 20日(土)21:00スタート
- コース 蕪崎市蕪崎小学校～佐久市総合体育館
- 参加費 8500円
- 定員 1000名(先着順)
- 申込方法 申込用紙に参加費を添えて佐久市総合体育館または佐久市スポーツ協会の臼田・浅科・望月の各支部窓口へ申込
- 申込期間 2月6日(火)～29日(木)



申込・問合せ 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123



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)