佐久をもっと好きになる

広報佐久

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和６年

Saku LIFE 3

No.252

KOHO SAKU

［特集］

野鳥は、私たちの身近なところに

電子書籍版

サクライフは、スマートフォン等からもご覧いただけます。

目次

P８　じぶんはたらき方講座
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

野鳥は、私たちの身近なところに

特集

自然豊かな佐久は、私たちにとって住みやすい場所ですが、実は野鳥にも人気です。水辺、森林、山岳とさまざまな環境があり、野鳥の種類も豊富です。

野鳥を見たり、鳴き声に耳を傾けたりすると、自然とより近くなったことを実感できます。そんな野鳥をこよなく愛し、魅力を伝える人たちがいます。

＼野鳥とともに生きる人、発見！／

SAKU JIN

野鳥に魅せられ 魅力を伝える

木内 清（きよし）さん（伴野）

ずっと野鳥とともに

木内清さんは、自然観察を通じて、豊かな自然を次世代に引き継ぐための活動をする日本自然保護協会の自然観察指導員。

子どもの頃から自然の中で遊ぶのが好きだったという木内さん。千曲川のすぐ近くで育ち、祖父に釣りを教えてもらうなどの生活の中で、昆虫や魚をはじめ、自然の生き物が常に身近にいました。

大学では、鳥の研究室に所属し、鳥の生態を細かく調査。卒業後、教員として勤める一方、林道南アルプス線、ビーナスラインなどの環境アセスメントにも野鳥の調査として加わりました。その後も、佐久市誌などの鳥分野の編纂に携わるなど、途切れることなく鳥との関わりを持ってきました。現在は、市が主催する野鳥観察会で講師を務めたり、県のシニア大学佐久学部で野鳥の講座を受け持つなど精力的に活動しています。

野鳥の魅力

「野鳥の魅力は出会いの楽しさ。山に行って、さえずりを聞いて、野鳥に出会えると、心も体もリフレッシュできます。段々と欲が出て『あの鳥は何をしている

んだろう』と、行動に興味が出てきます。求愛だったり、縄張りの争いだったり。次はどんな鳥に出会えるんだろうと、どんどんとのめり込んでいくんです」と野鳥の魅力を語る木内さん。

鉄道ファンに、「乗り鉄」「撮り鉄」があるように、野鳥観察も楽しみ方は人それぞれ。写真を撮って楽しむ、鳴き声を聞いて楽しむなどさまざまです。もっと言えば、鳥の名前が分からなくても構わない。その鳴き声を聞くだけでもセラピーになるのだといいます。

木内さんが野鳥の「入門」として薦めるのは、自宅の庭にエサ台を置くこと。特に冬の間はエサが少ないので、ヒマワリの種を置いておけばシジュウカラやシメなどが、リンゴやミカンにはヒヨドリ、ツグミ、メジロなどがやってきます。自宅でコタツに入りながらでも、鳥たちの様子が楽しめます。

野鳥観察に出掛けるなら、お薦めは今井にある東京電力小諸発電所第一調整池。ここは渡り鳥の中継地になっていて、飛来する水鳥のための浮島があります。周囲には散策路が設けられ、野鳥観察に適した場所になっています。

子どもたちに伝えたい

長年、野鳥を観察する中で変化も感じています。昔は見られたのに今は見られなくなった鳥も少なくありません。現在、県の環境保全研究所からの依頼で、夏鳥の渡来日を調査し、地球温暖化との関係を調べています。長年、野鳥に携わってきた木内さんでもまだまだ知らないこともありますが、そこが野鳥の面白さ。喜寿を迎えましたが、常に鳥や自然と関わっていることが元気の源になっています。

「子どもたちに自然での体験を通して、自然の中の一員として共に育っていく意識を育てたいですね」と、これからの目標を話してくれました。

〈写真提供・木内清さん〉

野鳥とともに生きる人、発見！

SAKU JIN

野鳥や動植物と関わり 里山の環境保全

依田 昌晃（まさあき）さん（鍛冶屋）

大沢の里山を守る

東信自然史研究会のメンバー、依田昌晃さん。東信自然史研究会は、環境省から委託を受け、モニタリングサイト1000里地調査※で、大沢地区の動植物の生息調査を行っています。依田さんは同研究会で、大沢地区のビオトープの維持管理をはじめ、ホタルの観察会、講演会なども行い、いろいろな生き物がいることの素晴らしさを伝えながら、保全活動に取り組んでいます。また、市が主催する野鳥観察会などで、木内さんと一緒に講師を務めています。

※日本の里山を守っていくため、全国1000カ所で、100年間にわたり、モニタリング調査を行い、動植物の保全につなげていく事業。

野鳥が身近にいる環境

依田さんは生まれは大沢ですが、2歳からは東京で育ち、東日本大震災を機に佐久市へ戻ってきました。子どもの頃から動物が好きで、水辺の公園などへカモの飛来なども見に行っていました。佐久へ来てからは、仕事で環境アセスメントに携わったことや、父の実家がある大沢で、同研究会のビオトープの田んぼの代掻きを手伝ったことをきっかけに、同研究会へ参加することになりました。以来、さまざまな動植物、とりわけ野鳥への関心は高まっていきました。

「佐久市には豊かな自然があり、ちょっと注意して見れば、いたるところで野鳥を見ることができます。社寺林にフクロウの仲間がいたり、山沿いではハチクマやオオタカが見られ、川沿いではさまざまな野鳥を見ることができ、観察するス

ジョウビタキ

依田さんが愛してやまない“ジョウビタキ”。「尾羽がちょこちょこ動く姿が何とも言えない可愛さがあります」と魅力を語る依田さん。

ヤマガラ

キンクロハジロ

ヨシガモ

キビタキ

豊かな自然が残る大沢地区。次世代につないでいきたい風景があります。

ポットが多くあります」と依田さん。

100年、さらにその先へつないでいく

同研究会が取り組むモニタリングサイト1000里地調査は、100年間の長いスパンで行っていく事業なので、次世代の仲間を増やしていかなければなりません。そのためにも、「観察会や講演会などを通じて、多くの人にいろいろな生き物がいることがいかに素晴らしいかを知ってもらいたいです」と依田さんは、今後の展望を語ります。

自身の仕事を持ちながら、同研究会の活動も続ける依田さん。今は、6歳の子どもとの時間も大切にしています。

「子どもは今はあまり鳥には興味はないようですが、虫や恐竜は好きです。私も子どもの頃、恐竜が好きでしたし、鳥は恐竜から進化したという説が今は有力なので、そのうち鳥にも興味を持ってくれるかもしれません」と依田さん。親子で野鳥を観察する日も遠くなさそうです。

カルガモの親子

サギの群れ

行ってみよう♪ 触れてみよう♪

野鳥観察に行こう

日本野鳥の会軽井沢支部主催の野鳥観察会

カモ類を中心に冬鳥の観察をします。サギ類やタカ、ハヤブサ類なども。
◎日　時／3月17日(日)　午前9時～11時半
◎場　所／東京電力小諸発電所第一調整池(今井)
◎参加費／一般300円　中学生以下無料
◎持ち物／双眼鏡、筆記用具、雨具など
※参加希望者は、当日現地に直接お越しください。

市主催の野鳥観察会も年に数回開催しています。
詳細は市ホームページをご覧ください。

土砂崩落現場で救援活動を行う佐久広域連合消防本部職員

令和６年能登半島地震 佐久市等の災害支援

令和６年１月１日に発生した能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

佐久市および関係団体では、募金箱の設置や、職員の派遣などによる災害支援を行っています。

引き続き、市民の皆さんのあたたかいご支援をよろしくお願いします。

１　物資支援

１月５日、石川県小松市からの要請により、市の災害備蓄食料3,500食を提供しました。

今後も被災地のニーズに合わせ、支援してまいります。

２　給水支援

佐久水道企業団職員が以下の日程で給水支援を行いました。

- １月２日から５日まで富山県高岡市で職員４名が支援。
- １月6日から10日まで石川県羽咋市で職員４名が支援。

３　救援活動

緊急消防援助隊として佐久広域連合消防本部の職員が、以下の日程により石川県珠洲市で救援活動を行いました。

- １月10日から12日まで
  第１派遣隊14名
- １月13日から15日まで
  第２派遣隊14名
- １月16日から18日まで
  第３派遣隊12名
- １月19日から22日まで
  第４派遣隊11名

４　市職員派遣

１月18日から23日までの６日間、および１月26日から31日までの６日間において、長野県合同災害支援チームとして、避難所運営支援のため石川県輪島市へ市職員を派遣しました。避難所となっている輪島高校において、避難された方への食事の配膳、段ボールベッドの設置など避難所運営を支援しました。

また、１月19日から24日までの６日間において、日本下水道協会中部ブロックから長野県を通じた要請により、下水道管きょ被害調査のため、石川県津幡町へ市職員を派遣しました。津幡町における下水道復旧に向けた支援を行いました。

５　募金箱の設置

被災者の皆さんや、支援のための活動をする皆さんに送るため、市の窓口に募金箱を設置しています。

【設置場所】
市役所本庁2階窓口
（福祉課・市民課）
臼田・望月・浅科各支所

※災害復興支援は１月末時点の状況です。２月以降の状況については、市ホームページをご覧ください。

ホームページ

被災地に思いを寄せて　佐久市消防出初式を開催しました

能登半島地震から５日後、１月６日には佐久市消防出初式を開催しました。

当日は、約900名の消防団員が、佐久消防署から総合体育館まで整然と力強く分列行進をするとともに、消防車両パレードや初放水を実施しました。

地域の安心・安全を守るため活動する消防団員の勇壮な姿を、多くの市民の皆さんにご覧いただく事ができました。

第62回 佐久鯉まつり 新生児出世健康祈願記念札予約申し込み

佐久鯉まつりでは、子どもたちの健康を祈願して新生児出世健康祈願を実施します。
当日祈願後、記念のお札を事前予約制で配布しますので、ご希望の方はお申し込みください。

佐久鯉まつり新生児出世健康祈願

■日時　５月５日㈰ 午前11時頃　※時間に変更が生じる場合があります。
■会場　千曲川スポーツ交流広場　メインステージにて

お札の受け渡し

■配布開始時刻　午前11時30分頃
（新生児出世健康祈願終了後）
■受け渡し場所　千曲川スポーツ交流広場
会場内特設ブース
■金　　額　お札一枚　1,000円
■支払方法　当日現金にてお支払いください

■対　　象　令和５年４月１日～令和６年３月31日生まれのお子さん
※対象期間外に生まれたお子さんの分も申し込みできますので、ご相談ください。
■申込方法　原則、Googleフォームから申し込み
（氏名、住所、連絡先、お子さんの氏名をご入力ください。）
■申込期限　３月31日㈰
※申込者には、受付が完了次第ご連絡します。

申込先
QRコード

佐久バルーンフェスティバル2024 各種募集

▽開催日：５月３日（金・祝）～５日（日・祝）
▽会　場：千曲川スポーツ交流広場

ホームページ
QRコード

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　３月29日㈮（最終締切）

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㈮

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㈯～５月７日㈫の間で実施可能な日
▽申込期限　４月５日㈮

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

素敵な笑顔を咲かすのも
私達の仕事です。

親切がモットーの
宅地建物取引業免許／長野県知事（7）第4151号
ミヤモリ不動産
佐久本店　●営業時間／午前9:00～午後6:00
佐久市岩村田751　info@miyamori-fudosan.com　☎ 0267-68-2001
https://www.miyamori-fudosan.com/

「じぶんはたらき方講座」は、
内閣府が決定する令和４年度版
少子化社会対策白書に
「新型コロナウイルス感染症影響下における少子化の現状と対策」
の実例として掲載されました！

※ 内閣府 令和4年度版 少子化社会対策白書 (2022) 第二章第二節

これまでのじぶんはたらき方講座

「それぞれの可能性、ぐんと広がる！」

2019～2023年までの受講生は約120人！受講生の選択肢はさまざま。一度職場を離れたものの、この講座がきっかけとなり、復職した人。創業や社会活動の立ち上げをした人。就業準備に至った人……。講座を通じて、自分の“気持ち”、“考え”としっかりと向き合った方々は、その可能性がぐんと広がっているようです。さらに講座は、受講生同士で学びあい・助け合う仕組みが設計されているため、講座終了後もほどよくつながり、個々人が孤立しないようになっているのもこの講座の特徴です。

「多彩なコース設定」

2019年から始まったこの講座。開講する時代の背景にも気を配りながら、さまざまなお母さんをイメージして講座を作ってきました。移住やUターンなどで、さまざまなバックグラウンドを持つお母さんがいる佐久地域だからこそ。ターゲットにあわせたコース設定を大切にしました。

コースの一例…

- 2019 年 やりたいことが見つからない、迷っているお母さん向けの「マイプロジェクト B」
- 2020 年 感染症の拡大を受けて、テレワークに興味を持ったお母さんに向けた「はじめてのテレワーク講座」
- 2021 年 すでにビジネスを進めているお母さんに向けた、「チームづくりとリーダーシップ講座」
- 2022 年 誰でもないじぶんだけの価値観、「じぶん軸」に目を向けた「じぶんはたらき方講座」
- 2023 年「あったらいいな！をクリエイティブ」をテーマに、じぶんらしい“半歩”を見つけます。

note
web
これまでの講座レポート

卒業生たちのその後

〈起業〉プロジェクト運営

2020年度&2021年度 修了生

ひとりで考えるのではなく、他の受講生と一緒にインプット、アウトプットをすることで、頭の中が整理されて前に進むことができました。今まで自分だけで頑張りすぎていたな、もっと周りを頼ろう！と意識が変わり、お互いの活動を応援し合える仲間に出会えたこともうれしかったです。

〈復職〉病院勤務

2020年度 修了生

仕事をするか育児に専念するか悩んでいた時期で、私が受けてもいいのかな？と宙ぶらりんな状態で参加したのですが、自分を振り返る時間を持てたことで、復職を決断できました。
今、仕事を通して母、妻以外の自分をちゃんと確立でき、充実しています。

〈起業〉北欧式整理収納プランナー

2020年度 修了生

親しみやすいイラストのチラシを偶然目にし、すぐに申し込みました。
自分でなにか始めてみたいけれどどう動いていいか分からない、という私にとって、仲間や講師の方の存在はとても心強かったです。今でも、自分がどう動いていいか分からなくなった時、講座のワークを振り返っています。

講座に興味をお持ちの方は、ぜひご連絡ください！
新しい「じぶんはたらき方講座」を一緒に作って行きましょう。

運営代表 team OHAYASHI 小島 美里

今年度の「じぶんはたらき方講座」は、最終年度にして募集定員を大きく上回り、抽選での受講となりました。地域においてこの講座のニーズがまだまだ高まりを見せていることは、言うまでもありません。

この講座を作ってきたのは、出産・子育て・仕事・移住などを経験した「じぶんごと」のお母さんたちです。当人だからこそわかる悩み、葛藤、突破した時の嬉しさなど…そんな生の経験が産んだ講座と場だったと思います。

この講座は、市町村はもちろん、会社で、団体で、学校で…さまざまなシーンで「じぶんらしいはたらき方」について考えることができる素敵なプロジェクトです。

講座に興味を持っていただけましたら、ぜひご連絡ください！

新しい「じぶんはたらき方講座」を一緒に作って行きましょう。

じぶんはたらき方講座の運営・開催についてはこちらへ

jibunnohatarakikata@gmail.com
佐久市役所　商工振興課　TEL :0267-62-3265

佐久市の取り組み

レポート

『じぶんはたらき方講座』

結婚、出産、子育て、移住…。
人生の節目をきっかけに、
働き方の転換を余儀なくされる女性は少なくありません。

「結婚して佐久に来ることになり、それまで働いてた会社を辞めた」
「これまでの職場では、育児と仕事の両立ができないので退職を考えている」
「出産と子育てを経て、キャリアに８年間のブランクがある…」

「じぶんはたらき方講座」は、そうしたキャリアの悩みを持つ子育て中の女性をサポートするべく、2019 年から 2023 年まで佐久市で行った取り組みです。

この講座の目標は「じぶんらしい働き方」を見つめ直し、
「心から取り組みたい仕事／理想のキャリア」に向けた第一歩を踏み出していくこと。

これまでの人生を振り返りながら
「自分が本当に大切にしたい価値観はなんなのか？」
「自分はどんなことにモチベートされるのか？」
「なんの制約もなかったら、やってみたいことはなんなのか？」
「それを実現させるために、まず、できることって何だろう？」
といったことを明らかにしていきました。

さまざまなワークを同じ境遇の参加者とともに取り組んでいくことで、
ふしぎと見えてくる「じぶんらしさ」。
生き方を、自分で選ぶ。自分で決める。
「じぶんはたらき方講座」は、ママ＆プレママの自分らしい働き方を一緒に考え、
「じぶんらしさ」に出会える講座です。

じぶんはたらき方講座の様子

リアル開催の様子
じぶんの思いや考えを、仲間と交わし合う時間。実際に対面して語り合うことができるのは、リアル開催ならでは。

卒業発表
講座ラストの発表会では、講座を経て出会った「次の一歩」を発表します。みんなの前で発表するのは緊張するけれど、一人一人がキラキラとした表情で言葉をつむぎます。

オンライン開催の様子
感染症対策のためオンラインでの開講もありましたが、小さいお子さんを抱える方にとっては家から参加できることがプラスになっていたようです。

卒業生 約120名!

この講座の卒業生は、5年間を通して約120名！さまざまなバックグラウンドを持つお母さんたちが、じぶんだけの「働き方」を見つけて卒業していきました。

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・実証して市民の皆さんにお知らせするコーナーです。

読みたい本を探して予約！

図書館のかんたん検索の巻

ある日の休日、子どもに絵本を読み聞かせる広報太郎。
「このノンタンの話はもう知っているよ！」
新しい絵本を要求された広報太郎。

そうだ。図書館で読んでいない本を探してみよう。
以前、図書館で「利用者カード」を作った時に、
本の検索・予約システムについて教えてもらった
ことを思い出した広報太郎。

早速、佐久市立図書館のホームページから
目当ての絵本を探してみることにした。

ホームページ
QRコード

1

①かんたん検索でタイトルを入力

※佐久市公式 LINE の図書館アイコンからもかんたん検索が可能です。

2

②初めて見る本をさっそく発見！
予約しておけば安心だ。

※インターネット予約を行うためには、事前に図書館のカウンターで登録が必要です。

3

③遠くの図書館にある本も、
近くの図書館で受け取れる。
本が届けばメールが届く！

予約した絵本を受け取った広報太郎。
ふと、幼い頃に読んだ絵本を思い出した。
子どもがパンツをはかずに外に出かける話だ。
本を探そうとするが、題名を思い出せない。

中央図書館にある絵本は約20,000冊。
題名なしで探し出すことは、ほぼ不可能だ！

本を探したいときは レファレンスサービス

レファレンスサービスは、市民の皆さんの調べものや探しものについて、図書館職員が情報や資料を案内するサービスです。
見たい本の所蔵をはじめ、関連資料や他の図書館の所蔵資料の探し方の案内、新聞記事や論文などの探し方も案内しています。

諦めきれない広報太郎。
思い切って図書館職員に尋ねた。
「パンツをはかない子どもの絵本…」

図書館職員が頭の中の検索システムを
フル稼働させる。「これですね！」
懐かしい絵本に再会できた。

出典：「ノンタン おしっこしーしー」「ノンタン ボール まて まて まて」　作・絵：キヨノサチコ　偕成社
「はけたよ　はけたよ」文：神沢利子・絵：西巻茅子　偕成社

図書館では、資料の貸出や閲覧だけでなく、地域・生活の課題や疑問の解決を支援できるようレファレンスサービスの充実や、利用者交流の場ともなる、講座・おはなし会などさまざまな事業を行っています。

問合せ：佐久市立中央図書館　☎67-2111

お知らせ 軽自動車税（種別割）の諸手続きをお忘れなく

■問合せ　税務課　☎62-3040　または各支所総務税務係

軽自動車税（種別割）は、4月1日に所有者として登録されている方に課税されます。

■諸手続き

▽廃車・名義変更　解体や譲渡により車両を所有していなくても、手続きをしていなければ引き続き課税されます。

▽住所変更　佐久市から転出される方、または市外から転入された方も手続きが必要です。

※手続きをしていない方は、左表の各窓口で手続きをお願いします。（別途手数料がかかる場合があります。）

※詳細は各窓口までお問い合わせください。

車種区分	手続きの場所
・原動機付自転車（125cc以下のバイク）・ミニカー ・小型特殊自動車（農耕作業用、雪上車を含む）	○市役所税務課市民税係 ○各支所総務税務係 ○各出張所
・二輪の軽自動車・小型自動車（125ccを超えるバイク）	○北陸信越運輸局長野運輸支局 ☎050-5540-2042
・三輪・四輪以上	○軽自動車検査協会長野事務所 ☎050-3816-1854

※125ccを超えるバイクと軽自動車については、長野県自家用自動車協会「佐久支部☎67-4677および川西支部☎53-2531」でも廃車・名義変更の手続きができます。

※転出される方で新住所地にて引き続き軽自動車等を使用される場合は、転出先の市区町村にて手続きの場所を確認してください。

お知らせ 固定資産税の縦覧・閲覧

■問合せ　税務課　☎62-3040　または各支所総務税務係

■令和6年度に係る土地価格・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

納税者が、縦覧帳簿で自己の土地や家屋の価格を他の土地や家屋と比較することにより、価格が適正か確認できる制度です。

■固定資産税課税台帳の閲覧

納税義務者が、課税台帳等で自己の資産の価格や課税内容を確認できる制度です。また、借地人・借家人等も使用・収益の対象部分について確認ができます。

■期間および時間

▽期間

・縦覧　4月1日(月)～30日(火)

・閲覧　4月1日(月)以降

※土・日曜日、祝日を除く

（本庁のみ第4日曜日縦覧・閲覧可）

▽時間

・本庁　午前8時30分～午後6時30分（第4日曜日は午前8時30分～午後0時30分）

・支所　午前8時30分～午後5時15分（月曜日のみ午後6時30分まで）

■場所　税務課資産税係（窓口）または各支所総務税務係（窓口）

■手数料

・縦覧　無料（コピーおよび写真撮影は不可）

・閲覧　300円（ただし縦覧期間中の閲覧は無料、課税台帳のコピーは1枚10円、記載事項証明書は300円）

お知らせ 固定資産の評価替え

■問合せ　税務課　☎62-3040

■令和6年度は固定資産の評価替えの年

固定資産税の税額を算出するための土地と家屋の価格（評価額）については、地方税法の規定に基づき3年に一度見直すこととなっています。これを「評価替え」といい、固定資産の価格の変動を評価に反映させ、評価額を適正かつ均衡の取れた価格に見直します。令和6年度はその基準年度となり、その価格は原則として3年間据え置かれます。

■土地の評価替え

評価の基となる鑑定地点（標準宅地）を定め、地価公示価格や不動産鑑定士による鑑定評価等を活用し、その鑑定評価価格等の7割を目途として標準宅地価格や路線価の見直しを行います。なお、土地については令和7年度・令和8年度において市内の土地に地価の下落が見られ、価格を据え置くことが適当でないと認められる場合には価格を修正することがあります。

■家屋の評価替え

物価変動の割合（再建築費評点補正率）と年数の経過によって生ずる減価率（経年減点補正率）を考慮し再計算します。この計算で、前回の評価額を上回る場合は、前回の評価額がそのまま据え置かれます。

お知らせ　3月は「自殺対策強化月間」

■問合せ　健康づくり推進課　☎62-3189

3月は就職や転勤、転居など生活環境が大きく変化する時期で、自殺者数も増える傾向にあるため、国をあげて自殺対策を強化して取り組んでいます。

自殺は、その多くが様々な要因によって精神的に追い込まれた末の死と言えます。

一人で悩まず、まずは誰かに打ち明けてみませんか。あなたの気持ちを聴かせてください。

■「心のほっとライン・佐久」（フリーダイヤル）
☎0120-07-5560
月～金（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分

■長野県精神保健福祉センター
☎026-266-0280
月～金（祝日・年末年始除く）
午前8時30分～午後5時15分

■よりそいホットライン（24時間対応）
☎0120-279-338

■SNS相談
QRコードより市ホームページをご覧ください。

お知らせ　ながの子育て家庭優待パスポートの更新

■問合せ　子育て支援課　☎62-3149

子育て家庭が買い物などの際に割引など各種サービスを受けることができる、「ながの子育て家庭優待パスポート」と、「多子世帯応援プレミアムパスポート」が3月31日に有効期限を迎えます。2月から順次、対象世帯へ新しいパスポート（文字色が水色）を郵送しています。新しいカードが届いた時点から使う事ができますので、現在お使いのカードは、各ご家庭で破棄してください。

■対象世帯
①ながの子育て家庭優待パスポート
令和6年度末年齢18歳以下のお子さんまたは妊婦の方がいる世帯
②多子世帯応援プレミアムパスポート
令和6年度末年齢18歳以下のお子さんが3人以上いる世帯

■有効期限　令和10年3月31日

■配布枚数　各家庭2枚

■利用にあたって
カードの裏面に子どもの名前と生年月日（妊婦の方は出産予定日）、お住まいの市町村名をご記入ください。

この事業は、子育て家庭を応援したいという協賛店舗のご厚意で成り立っています。ルールやマナーを守ってご利用ください。

※詳細は同封の利用案内および、市ホームページにてご確認ください。

お知らせ　農地の賃借料情報の提供

■問合せ　農業委員会　☎62-3518

左記の賃借料情報は、賃借料を決める際の参考にしてください。

賃借料は、貸し手、借り手のお互いで十分協議のうえ、決定してください。

賃借料情報一覧表（昨年1年間の取り引き実例額の集計）　（10ａ当たり年額）

農地区分	項目	佐久地区	臼田地区	浅科地区	望月地区	佐久市全体
水田	データ数	353件	124件	36件	31件	515件
	平均値	5,999円	5,958円	12,070円	5,336円	5,995円
	最高額	11,000円	8,678円	18,301円	9,102円	11,000円
	最低額	3,000円	2,000円	6,170円	1,956円	2,151円
畑	データ数	134件	93件	―	10件	246件
	平均値	5,710円	3,770円	―	3,773円	5,298円
	最高額	10,000円	6,000円	―	5,000円	8,475円
	最低額	2,219円	1,500円	―	1,811円	1,811円
樹園地	データ数	―				11件
	平均値	―				8,362円
	最高額	―				12,031円
	最低額	―				2,485円

※「―」の欄は件数が極小のため非掲載

※集計にあたっては、調整前の平均値の170％以上と30％以下の契約は除外してありますので、地区ごとの数値と、市全体の数値は一致しません。

あくまで、実績による平均値ですので、農業委員会において賃借料を拘束するものではありません。

証明書は、コンビニで取得できます！

市民課　☎62-3087

お近くのコンビニで、各種証明書が取得できます。令和6年度から、取得手数料は一律50円引きです。新生活に必要な証明書は、近くて安い、コンビニでの取得をお勧めします。

▽取得できる証明書

住民票／印鑑証明／戸籍謄本・抄本・附票／所得証明・課税証明　など

▽利用時間

毎日 午前6時30分～午後11時

▽利用方法

コンビニのマルチコピー機を操作。詳しくはお電話または、市ホームページをご覧ください。

※マイナンバーカードと4桁の暗証番号が必要です。

ホームページ
QRコード

家庭ごみ収集カレンダーの配布

生活環境課　☎62-3094

ごみ収集カレンダーが届きましたら、対象地域をご確認ください。

分別表は令和5年度の保存版を引き続きお使いいただけます。（佐久市公式LINEか市ホームページからもご覧いただけます）。新たに分別表が必要な方は、3月25日(月)以降、生活環境課（全地区分有り）または各支所経済建設環境係、各出張所（当該地区分のみ）の窓口でお受け取りいただけます。なお、郵送による対応は行っておりません。

ごみ収集
カレンダー

分別表

家庭系ごみ・資源物収集袋の希望小売価格（令和6年4月以降）

生活環境課　☎62-3094

希望小売価格は、収集袋の製造原価に応じて変動する仕組みとなっております。

令和5年度は、原油価格や物価の高騰、円安等の影響による製造原価の上昇により、上昇分の5割程度を市予算で負担しておりましたが、令和6年4月以降は市予算による負担が無くなります。

希望小売価格の詳細は、お知らせできる状況が整い次第（3月下旬頃）、市ホームページ等によりお知らせします。

ホームページ
QRコード

国民健康保険の手続きについて

国保医療課　☎62-3164

春は新しい人生のスタートとなる季節です。退職や就職、進学などにより国民健康保険の切り替えが必要な方は、早めに国保医療課または各支所市民係で手続きを行ってください。

※国民健康保険は自動的に切り替わりません。

▽加入の手続きに必要なもの

・社会保険等資格喪失証明書または退職証明書

・基礎年金番号のわかるもの（60歳未満）

▽喪失の手続きに必要なもの

・新たに加入した健康保険証

・佐久市国民健康保険証

・基礎年金番号のわかるもの（60歳未満）

■親元を離れて市外に進学する場合

申請により、佐久市国民健康保険証を交付します。

▽手続きに必要なもの

・在学証明書または学生証

・佐久市国民健康保険証

※手続きの際は、マイナンバーのわかる書類および顔写真付きの証明書等により、本人確認を行います。

ホームページ
QRコード

わくわく × 学び × 安心
民間学童保育
年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱいで子どもたちの放課後を見守ります。
のぞみkids after school
1階　学童保育スペース
【預かり時間】学校のある平日……14:00～18:00
土・祝・休校日・長期休み（日・年末年始休み）8:00～18:00
（7:00～8:00、18:00～19:00《延長あり・要予約》）
2階　習い事スペース　のぞみkidsの習い事
習い事だけでも通う事ができます●学研教室●英会話●プログラミング●そろばん●ピアノ●バイオリン●のぞみゼミ
佐久市長土呂1199-1
☎0267-68-1155
（担当：木内）
メール
nozomikids@nozomi-g.co.jp
https://nozomikids.com/
定期的にわくわくイベント開催中!!

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

春の火災予防運動

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

3月1日(金)～7日(木)まで、春の火災予防運動期間です。春先は、火入れが行われる時期となりますが、空気が乾燥し、風が強く吹くため、火災が特に発生しやすく、延焼拡大するおそれが極めて高くなります。

昨年、市内では56件の火災が発生し、22件が3～5月に発生しています。このうち、枯草焼きや強風時の飛火等が原因で発生した火災は15件と多く、屋外で火入れ等をする際は、周囲への延焼防止のために、風のない時間帯に複数人で行い、すぐに消火できるよう水バケツ等を準備し、完全に火が消えるまでその場を離れないようにしましょう。

なお、焼却等を行う際は、佐久広域連合火災予防条例により、管轄する消防署へ「火災とまぎらわしい煙または火災を発するおそれのある行為の届出書」の提出をお願いします。

3月8日は「国際女性の日」

人権同和課 ☎62-3135

3月8日は、国際婦人年である1975年に国連が定めた「国際女性の日」です。毎年「国際女性の日」には、世界各地でイベント等が開催され、女性の権利や生き方、国際平和を考え、女性が達成してきた成果を認識する日となっています。

「国際女性の日」をきっかけに、ジェンダー平等のことを考えてみませんか。

3月8日は、「ミモザの日」とも呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。

新耐震基準住宅の耐震診断

(一社)長野県建築士事務所協会佐久支部 ☎63-3330

市が無料で実施している木造住宅耐震診断事業の対象にならない、昭和56年6月1日以降に着工した木造住宅（新耐震基準）の耐震診断について、相談を受け付けております。

新耐震基準の木造住宅で、耐震診断をご希望の方はご相談ください。

※診断は有料となります。また、図面の有無、規模、形状等により、診断料に違いがあります。

※新耐震基準建物の補強工事に対する補助金はありません。

4月2日～8日は「発達障害啓発週間」

福祉課 ☎62-3147

毎年4月2日は国連によって「世界自閉症啓発デー」とされ、日本では4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」とし、発達障がいについて、多くの人に理解してもらうための取り組みが行われています。

発達障がいは、他者とのコミュニケーションが苦手だったり、独特な感覚やこだわりを持っていたりなど、脳機能の発達に関する障がいです。

発達障がいについて多くの人に知っていただくことは、発達障がいのある人だけでなく、誰もが幸せに暮らせる社会の実現に繋がります。皆さんもこの啓発デー・啓発週間をきっかけに、発達障がいに関する知識や理解を深めましょう。

リサイクルショップやフリマアプリのご利用を

生活環境課 ☎62-3094

不要になった物を譲る手段としてリサイクルショップやフリマアプリを利用してみてはいかがでしょうか。

リサイクルショップやフリマアプリの利用は3RのReuseにあたります。

3R（スリーアール）とは

- ごみを減らす（Reduce（リデュース））
- 繰り返し使う（Reuse（リユース））
- 資源として再利用（Recycle（リサイクル））

ホームページQRコード

福祉用具レンタル・販売　住宅改修

■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

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

野焼きは法律で禁止されています

環境政策課　☎62-2917

適法な焼却施設以外で廃棄物を燃やす野焼きは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で原則、禁止されています。

農林業を営むためにやむを得ない焼却など、例外的に認められている焼却であっても、周辺住民の迷惑にならないよう、必要最小限にとどめ、季節や風向き、時間帯などに十分配慮してください。

なお、周囲の住宅環境等に影響を及ぼしている場合は指導の対象となり、焼却を中止していただく場合があります。

飼い主のいない猫について

環境政策課　☎62-2917

市ではこれ以上飼い主のいない猫を増やさないために、人と猫の共生を目指した取り組みを行っています。過去には、飼い主のいない猫の増加を防止する対策として餌やり禁止を掲げていましたが、地域内のトラブルは減少せず、管理が行き届かないまま猫が増えてしまいました。現在は、根本的な問題の解決を図るため、飼い主のいない猫を今以上に増やすことなく、一代限りの命を全うさせるため、餌やりをしつつTNR活動を推進し、人と猫が共生できるまちを目指しています。

臼田総合運動公園の利用について

工事に関する問合せ　スポーツ課　☎62-4004
施設予約に関する問合せ　佐久市スポーツ協会　☎88-6123

臼田総合運動公園は令和5年度末に工事完了を予定していましたが、令和元年東日本台風災害、新型コロナウイルス感染症により、完成時期に変更が生じています。グラウンド等は、既に利用できますが、管理棟および宿泊棟は令和6年度内の完成を見込んでいます。ご利用予定の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

ダメ！有害自動販売機

生涯学習課　☎62-0671
佐久地域振興局総務管理課　☎63-3131

有害自動販売機の設置防止にご理解・ご協力をお願いします。「3ない運動（設置させない・利用しない・放置しない）」を推進しましょう。

▽有害自動販売機とは…露骨な性描写の雑誌・ポルノコミック誌などを販売する自動販売機です。撤去には大変な労力を要します。

▽有害自動販売機の有害性…青少年の不良行為を誘発し、健全育成に支障を来たします。また、地域の景観を損ないます。

生活改善グループ連絡協議会会員募集

農政課　☎62-3203

生活改善グループ連絡協議会は、食品加工などのグループ活動を通して、農村地域での女性の自立と地域の発展を目的に活動しています。

▽主な活動内容

物産販売、味噌作りなどの食品加工、食育に関する講習会の実施等

▽年会費　2000円

※活動に興味のある方・入会希望の方は、農政課までご連絡ください。

「フォスターホーム（養育里親）」募集

うえだみなみ乳児院　上田原事務所（長野県民間フォスタリング機関）　☎0268-28-1192

さまざまな事情から親と一緒に暮らせない子どもを自分の家庭で預かり、成長に寄り添うフォスターホーム（養育里親）をご存知ですか。短期間でも、共働きでも、子どもがいても大丈夫です。

お話だけでも聞いてみたい方など、具体的なご相談以外でもお気軽にお問い合わせください。

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

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
＊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）

謝恩会
歓送迎会
受付中

選べる鍋プラン
おひとり様
5,000円

女子宴会コース
おひとり様
5,000円
※平日限定

ご宴会プラン
◆開催日：2024年3月31日まで

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

スノーグランピング

標高1450m、白樺林に囲まれた1棟限定のグランピング施設。白樺林に囲まれたドームテントからは満天の星空をはじめ、運が良ければ美しい雲海が見えることも…！

標高1,450m
白樺原生林
アウトドアサウナ

3月7日は、サウナの日
イベント開催予定

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

八千穂高原ICより18km 約23分
春スキーも楽しめます
WEB SITE
CHÂTERAISE シャトレーゼスキーバレー 小海
南佐久郡小海町豊里 5907 TEL0267-93-2537

春からの
予約受付中

CHÂTERAISE シャトレーゼカントリークラブ 小海
お問い合わせ ご予約　南佐久郡小海町松原湖高原
TEL.0267-93-2236

新佐久市誕生20周年記念事業実行委員会委員の募集

総務課　☎62-3002

▽**委員の業務**　新佐久市誕生20周年記念事業に関すること

▽**委員の任期**　選任の日から実行委員会の目的が達せられたときまで（令和7年12月頃までを予定）

▽**募集人員**　4名（総委員数22名以内）

▽**必要書類**　新佐久市誕生20周年記念事業実行委員会公募委員申込書（総務課窓口または市ホームページで入手）

▽**申込方法**　必要書類を持参、郵送、メール（somu@city.saku.nagano.jp）、FAX（63-1680）のいずれかで総務課へ提出

▽**申込期間**　3月15日㈮～4月5日㈮

▽**選考方法**　申込者が募集人数を超えた場合、公開による抽選により選考

※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

佐久市男女共同参画審議会委員の募集

人権同和課　☎62-3135

▽**審議会の業務**　男女共同参画社会の推進に関する事項の調査審議

▽**委員の任期**　委嘱の日から2年間

▽**募集人員**　3名（総委員数15名以内）

▽**必要書類**　佐久市男女共同参画審議会委員申込書（人権同和課窓口または市ホームページで入手）

▽**申込方法**　必要書類を持参、郵送、メール（jinken@city.saku.nagano.jp）のいずれかで人権同和課へ提出

▽**申込期間**　3月1日㈮～29日㈮

▽**選考方法**　申込者が募集人数を超えた場合は抽選（会全体の男女比の均衡を考慮して選考）

※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

株式会社すまい一様　中村会長
鈴与マタイ株式会社様

市では積極的に男女共同参画の推進に取組む事業者を表彰しており、本審議会の審議を経て令和5年度は2事業者が表彰されました。

第二次佐久市一般廃棄物（ごみ）処理基本計画骨子案への意見募集

生活環境課　☎62-3094

▽**募集期間**　3月1日㈮～31日㈰

▽**閲覧場所**　市ホームページ、市民ホール、生活環境課、各支所経済建設環境係

▽**提出方法**　任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、メール（seikan@city.saku.nagano.jp）、FAX（62-2289）、持参のいずれかで生活環境課へ提出

※電話や口頭による意見提出は不可

※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

2024就職ガイダンスin佐久平

佐久職業安定協会事務局（商工振興課内）☎62-3265

佐久・小諸地域の企業約60社による合同就職相談会を開催します。

ご家族・ご親戚に就職活動中の学生さんがいらっしゃいましたら、ぜひお知らせください。

▽**日時**　3月7日㈭
午後1時30分～4時30分
受付は午後1時～

▽**会場**　佐久一萬里温泉ホテル（佐久市中込3150-1）

▽**参加費**　無料

▽**参加対象者**　①令和7年3月、大学・短大・専門学校等の卒業見込者　②U・I・Jターン就職希望者

▽**内容**　①参加各企業の採用担当者との面談　②就職支援員による個別相談

※事前の申込は不要です。

※ご来場前に、佐久・小諸職業安定協会ホームページにある「訪問カード」作成フォームをご利用いただくと、来場時にスムーズに面談することができます。

※参加企業等、その他詳細については、佐久・小諸職業安定協会ホームページ「就職ガイダンスin佐久平」をご覧ください。

ホームページQRコード

令和7年4月採用佐久水道企業団職員募集

佐久水道企業団総務課☎62-1290

▽**試験区分**　上級
▽**職種**　技術職（土木・建築・電気・機械・化学・情報）または行政職
▽**採用予定人数**　若干名
▽**第一次試験日**　7月14日(日)
▽**必要書類**
・試験申込書（佐久水道企業団で交付）
・最終学校の学業成績証明書
・卒業証明書または卒業見込証明書
・受験票の返送用封筒
▽**受付期間**　5月7日(火)～31日(金)必着
※受験資格、試験内容等の詳細は佐久水道企業団ホームページをご覧ください。

令和7年4月入隊自衛隊幹部候補生募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所☎0268-22-5267

○**大卒程度対象**
①22歳以上26歳未満の者
②20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者（卒業見込み含む）
③22歳以上28歳未満で修士課程等の修了者（学位取得見込み含む）またはこれに相当する者
○**院卒者対象**　20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者
▽**受付期限**　4月12日(金)
※資格は令和6年4月1日現在

ホームページQRコード

有機栽培農園利用者募集

農村保健研修センター☎82-5800

▽**利用期間**　4月3日(水)～11月末
▽**場所**　農村保健研修センター西側佐久市有機農業研究協議会実験農場内
▽**利用料**　年間3000円（税込）
▽**募集区画**　15区画（1区画35㎡）
▽**申込期間**　3月11日(月)～19日(火)の平日午前9時～午後5時
▽**申込方法**　農村保健研修センター窓口にて必要事項を記入して申込
※応募申込者多数の場合は抽選
▽**開園式**　4月3日(水)午前10時～

ホームページQRコード

農業研修生住宅入居者募集

農政課　☎62-3203

▽**住居規格等**
協和住宅（集合住宅）2DK　5戸
▽**入居者の資格**
農業研修中で、市内に就農希望の者、または市内に就農して1年以内の者等。
▽**家賃**　月額1万円
▽**入居可能日**　4月1日(月)
▽**申込期間**　3月1日(金)～14日(木)
▽**申込場所**　農政課窓口
※詳細は農政課窓口または市ホームページにてご確認ください。

ホームページQRコード

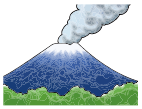
今月の納付

●期限内の納付をお願いします

納期限	4月1日（月）
市税等	介護保険料（第12期）
	後期高齢者医療保険料（第9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&A



Q 浅間山噴火時に注意することは？
A 浅間山が噴火した際に、市内の広範囲に影響を及ぼすと予想されている現象は、降灰です。
火山灰を大量に吸い込むと鼻やのどに不快感を感じたり、灰が目に入ると炎症を引き起こすなど、健康への影響を与えることがあります。
また、灰は雪のように解けないため、道路に灰が積もると、除去するまでに時間を要し、その間、車の走行が困難になります。
降灰時に慌てないよう、食料品の備蓄をするとともに、浅間山の噴火警戒レベルを気にかけ、すぐに避難できる準備をしておくなど防災意識を高めましょう

寄附

■**一般寄附（順不同）**
▽**市へ**
・現金　2000円　佐久の鯉太郎Z様
▽**市内小学校へ**
・グローブ42個　大谷翔平様
▽**佐久平浅間小学校へ**
・金管楽器一式、打楽器一式及び文化箏16面　一般財団法人　長土呂奨学会様
▽**近代美術館へ**
・文具5点　佐久ライオンズクラブ様
▽**浅間総合病院へ**
・現金10万円　神津睦子様
・マスク50枚入り20箱　ミネベアミツミ株式会社　軽井沢工場様

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

ふるさと納税

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
「郷土のひな人形展」 中山道望月宿御本陣脇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・つるし雛等を展示しています。 入館料　一般310円、高・専・大学生260円、小・中学生150円	2月21日(水)～3月17日(日) 9：00～17：00 休館日　月・火曜日	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112
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)	鎌倉彫記念館	文化事業団 （鎌倉彫記念館） ☎82-7095
～佐久開拓の祖神～ 新海さま　まんが展 ～新海三社神社マンガ［新海さま］作者CHIHIROさんの原画展～	3月2日(土)～17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
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：富井ちえり　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
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	3月26日(火) 11：00～17：00 （最終受付16：15）	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	3月26日(火) 10：00～21：00 （最終受付20：30）	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
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	3月26日(火) 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）	3月8日(金) 10：30	望月図書館
おはなしの会	3月9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）	3月13日(水) 10：30	臼田図書館
ぽっけおはなしの会	3月16日(土) 10：30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	3月16日(土) 11：00	臼田図書館
おはなし会	3月16日(土) 11：00	浅科図書館
赤ちゃんのおはなし会（対象：乳幼児）	3月21日(木) 10：30	中央図書館
語りのおもてなし	3月23日(土) 15：00	中央図書館
佐久の先人を語る 特別編　「信濃佐久新聞について」 講師：小林　收氏　　定員：20名程度	3月23日(土) 13：30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	3月23日(土) 11：00	望月図書館
ザ・フレンズ朗読会	3月27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
「料理教室」楽しくおやつを作ろう	3月14日(木) 13：30～15：00	野沢会館 料理講習室
「気功教室」腹式呼吸で心身の緊張をほぐそう	3月27日(水) 13：30～14：30	あいとぴあ臼田 多目的室3・4
「健康体操教室」やさしいフラダンス。音楽にあわせてゆったりと体を動かそう	4月11日(木) 13：30～14：30	交流文化館浅科 2階視聴覚室

満蒙開拓平和記念館「自治体パートナーＷＥＥＫ」開催

昨年度より満蒙開拓平和記念館の自治体パートナー制度に加入しています。加入自治体にお住まいの方を対象に入館料が無料になる「自治体パートナーＷＥＥＫ」が開催されます。佐久市民は下記の期間に無料で入館できます。

■日程　3月3日(日)～15日(金) 9：30～16：30（入館は16：00まで）　※5日、12日、13日は休館日
■場所　満蒙開拓平和記念館（下伊那郡阿智村駒場711番地10）
■持ち物　佐久市民を証明できるもの（マイナンバーカード、免許証等）

問合せ：生涯学習課☎62-0671

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
第４回星座教室 「すばると冬の星座を見つけよう！」	3月8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 参加費：一般520円、小中学生260円（入館料） 定員：30名（申込先着順）　申込期限：3月8日㈮
漫画イラストでなんでもキャラ化計画@川村吾蔵記念館	3月9日㈯ 9：00～11：30	川村吾蔵記念館	川村吾蔵記念館 ☎81-5353　LINE申込可 参加費：500円　定員：8名
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㈯ 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） 申込期限：3月8日㈮
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	3月12日㈫ 13：30～15：00	野沢会館 会議室1・2	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料　申込不要
家族介護者交流会 テーマ：楽しくストレッチ	3月16日㈯ 10：00～11：30	望月総合支援センター	浅科・望月地域包括支援センター ☎53-8801 定員：20名　申込期限：3月8日㈮
臨書にチャレンジ 現代書道の父・比田井天来の推奨した古典の碑法帖を書いてみよう。子どもから大人まで、どなたでも参加OK！手ぶらでもOK。	3月23日㈯・24日㈰ 9：00～15：00 ひとコマ1時間	天来記念館１階	文化振興課（天来記念館）☎53-4158 参加費：無料　定員：ひとコマ5人まで 申込期限：随時受付 前日まで
有機栽培土づくり学習会 持ち寄った畑の土を測定し、土づくり、肥料の使い方についてアドバイスします。	4月5日㈮ 9：00～12：00	有機農業研究協議会実験農場管理棟（美里）	有機農業研究協議会農村保健研修センター ☎82-5800 参加費：1試料 200円　定数：20土壌試料

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。

空手道教室	4月18日㈭、25日㈭、5月9日㈭、16日㈭、23日㈭、30日㈭ 18：00～19：30	長野県立武道館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：3月4日㈪～3月29日㈮
女性のための筋トレ教室	4月4日㈭、11日㈭、5月2日㈭、16日㈭、6月6日㈭ 19：15～20：15 （4月4日のみ 19：15～20：30）	佐久市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：3月4日㈪～29日㈮
アーチェリー教室	4月6日㈯、13日㈯、27日㈯ 9：30～11：30	浅科多目的屋内運動場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：3月4日㈪～29日㈮
心と身体を育む スポーツレクリエーション教室	4月23日㈫～令和7年3月18日㈫ ※第2・4火曜日開催（例外あり） ・キッズ（3歳）～小学校低学年 18：30～19：30 ・小学校高学年 18：30～20：00	佐久市総合体育館	雨宮病院リハビリテーション部 ☎080-1034-7330 申込期間：3月1日㈮～随時募集 問合せ・申込みは雨宮病院リハビリテーション部へ ※佐久市スポーツ協会ではお申込みできません
佐久市壮年ソフトボール大会	5月19日㈰ 9：30～	市内中学校グラウンド他	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：3月4日㈪～22日㈮

天来記念館書道入門講座 令和６年度受講生募集

これから書道を始めてみたい人、もう一度書道を習いたい人など、初心者を対象とした「書道入門講座」を開催します。比田井天来の流れをくむ二人の書家が講師を務め、書の基本をわかりやすく、丁寧に教えてくださいます。

■日時　毎月第２土曜日（全12回）午前10時～正午
■会場　駒の里ふれあいセンターなど
■受講料　年間18,000円
■内容　講師の先生から月ごとに、楷書・行書・草書・ひらがな・漢字かな混じり文などの基礎から、年賀状・色紙などの応用的基礎までを学びます。
■対象　高校生以上
■講師　・桑原呂翁氏
（青山学院大学講師・日本書人連盟総務・書宗院顧問）
・佐藤容齋氏
（書宗院副理事長・日本書人連盟常任総務・全日本書芸文化院運営総務）
■定員　20名程度（申込先着順）
■持ち物　書道用具、古新聞、ごみ袋等
■申込方法　天来記念館へ電話でお申込みください。
■申込開始日　3月1日㈮

問合せ：天来記念館☎53-4158

美術館コレクション展 コレクション2000-2022

近代美術館が2000年から2022年の間に収蔵した作品の中から、2000年以降に制作された現代美術作品を紹介します。

■同時開催　「新・収蔵品展―令和４年度収蔵―」
■会期　3月16日㈯～5月6日㈪ 9：30～17：00
■休館日　月曜日（祝日は開館）、祝日の翌日（土日を除く）
■観覧料　・一般520円（団体410円）・学生410円（団体310円）
・18歳未満無料（高校生も無料）
■会期中のイベント
▽「佐久市民の日」記念　無料開放
・日時　3月16日㈯、17日㈰
▽ワークショップ「地面にひそむ小さな星の標本づくり」
・日時　3月23日㈯ 14：00～（2時間程度）
・講師　岩田とも子（アーティスト）
・対象　小中学生　※小学生は保護者同伴も可
▽ワークショップ「オリジナルカレンダーをつくろう！」
・日時　3月30日㈯
13：40～（小中学生）※小学生は保護者同伴も可
15：00～（高校生以上）
・講師　星弘道（書家）
※ワークショップは参加費500円、要申込。詳しくは近代美術館に電話で問い合わせ、またはホームページをご覧ください。

問合せ：近代美術館☎67-1055

つどい　学び　むすぶ

公民館報さくし

No.228

2024
令和６年
3月

佐久市中央公民館
〒385-0011
佐久市猿久保 165-1 市民創錬センター内
Tel.0267-66-0551 Fax.0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

短詩型文学は楽しい！～「短詩型文学祭」報告～

２月３日（土）、第19回佐久市短詩型文学祭を市民創錬センターで開催しました。

今年度は一般の部440点、児童生徒の部453点の投稿があり、その中から、詩・短歌・俳句・川柳の各部門における特選受賞者が発表されました。また、短歌・俳句・川柳の３部門で日頃活動されている方に出演いただき、会場参加型のアトラクション「短詩型紅白うた遊び」を行いました。選者の先生を交え、文学祭参加者の皆さんと一緒に楽しく交流をしました。部門別学習会では選者の先生から一般の部特選受賞者へ賞状の授与を行いました。また、参加者が自分の作品を読んで披露し、選者の先生から助言をいただきながら、より味わい深い作品に仕上げるための言葉の選び方、表現の方法等を学びました。

（中央公民館 主事：茂木）

特選　児童生徒の部　短歌

だんだんと大きくなってる笑い声
先生怒るあと３秒

望月中学校二年　日暮　ひなた

特選　一般の部　俳句

病む友の　空だけの窓　小鳥来よ

大沢　吉岡　徹

特選受賞者の小中学生と選者の先生方

盛り上がった「短詩型紅白うた遊び」

コラム 色えんぴつ

2つの生きがい

協和　矢花 久美子

今の職場で働き始めて18年になります。当初は接客業に向いているのかもわからず、不安を抱えながらも、与えられた仕事を一つ一つ覚えた記憶があります。今ではそんな不安も何処へやら、お客様へのフレンドリーな接客で、対応が出来るようになりました。

毎日の仕事の中、「笑顔で接することでお互いが笑顔で話せるんだ」と感じるようになりました。気持ちよくお買い物をしていただけるようコミュニケーションをとり、お客様の状況に即した対応を心がけ日々頑張っています。お客様からの「ありがとう」の言葉をいただくと、この仕事を続けていて「よかった」と、仕事への『生きがい』を実感します。４人の子供たちに手が掛からなくなり、少しでも家計のためにと働き始めたこの仕事、大好きです。明るく楽しい職場と仲間たち、充実した日々に働く喜びを感じています。これからも笑顔と元気を届けていきます。

最近もう一つ『生きがい』がふえました。８ヶ月と５ヶ月になる孫たちです。自分の子育てを思い出しながら、娘たちの子育てを見守ります。個性溢れるふたりが遊びに来るたび、成長している姿に元気をもらい、その元気が私の「生きがい」となります。

ふたりの成長の糧となれるよう頑張ります。

ふれあい あれこれ

～おじゃします！望月地区館～

望月地区館は、駒の里ふれあいセンター内にあり、生涯学習の拠点施設として、また大ホールのある公民館として多くの市民の皆さんに利用されています。今回は井出館長さんと小林主事さんに活動の様子を伺いました。（編集委員長　窪田）

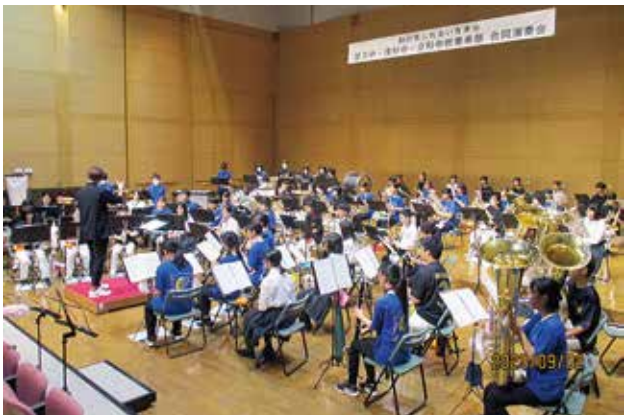
Q：本年度はどのような講座に取り組んだのでしょうか。

A：いくつかの新しい講座に取り組みました。「男子のキッチン」は普段台所に立つことの少ない男性を対象とした講座で、手慣れた手つきの方・ぎこちない方様々でしたが、出来上がった料理を前に「家族に作ってあげたい」との声が聞かれました。

また、「終活講座」では、相続の他に「終末期医療・看取り」についても取り入れ、佐久大の学生を交えた幅広い年齢層によるグループ討議により、学びを深めることができました。

この他にも望月歴史民俗資料館との共催による「佐久地域の城跡」も開講しました。

好評だった「男子のキッチン」



大ホールを活用した「３校合同吹奏楽演奏会」

Q：大ホールを活用した事業を開催したとのことですが。

A：望月中・浅科中・立科中の３校による合同吹奏楽演奏会を開催し、部員同士の交流の場や市民に子どもたちの活動を観ていただく良い機会となりました。

Q：地域に根差した事業はありますか。

A：伝統ある榊祭りで行われる「望月小唄民踊ながし」は公民館で運営しています。

コロナ禍により３年間中止でしたが、本年度は地域の皆様のご協力により盛大に開催することができました。

今後も魅力ある事業に取り組んでいきたいと考えています。

令和６年度　会館予約抽選会及び申込受付（下半期）のお知らせ

市民創錬センター・浅間会館・生涯学習センター（野沢会館）・中込会館・東会館・浅科会館

●予約期間　令和６年10月1日～令和７年3月31日

会館名等	市民創錬センター	浅間会館	生涯学習センター（野沢会館）	中込会館	東会館	浅科会館
受付開始日	４月18日（木）	４月17日（水）	４月16日（火）	４月24日（水）	４月19日（金）	４月22日（月）
受付時間	8：30～9：00	8：30～9：00	8：30～9：00	8：30～9：00	8：30～9：00	8：30～9：00
受付会場	市民創錬センター大会議室	市民創錬センター大会議室	市民創錬センター大会議室	中込会館大会議室	東会館会議室１・２	浅科会館会議室１・２

【電話での申込み】年間を通して受け付けています。受付開始当日は13時以降となります。
（ただし、浅間会館・生涯学習センターは各館へ直接問い合わせてください）

令和６年度 創錬の森 市民大学・大学院 学生募集

65歳以上の市民の皆さんを対象とした「創錬の森 市民大学・大学院」（旧佐久市高齢者大学）を令和６年度も開講します。本学は概ね第１・３水曜日の午前９時から午後３時まで、講義や実技などの活動を行っています。班ごとの交流により、仲間づくりをすることもできます。
「どんなことをするの？」等といったご質問やお問合せもお待ちしています！大勢の皆様のご入学をお待ちしています！

●**申込日時**　３月21日（木）～４月４日（木）午前９時～午後５時
※平日のみの受付となります。望月公民館は月曜日が休館です。

●**申込方法**　「入学願書」に必要事項を記入し、市内いずれかの公民館に提出してください。
（中央・浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月公民館）
願書は３月18日（月）以降に、上記公民館で受け取れます。

●**定　　員**　150名程度

●**入学資格**　【大　学】市内に在住する満65歳以上（令和６年４月２日現在）の方
【大学院】創錬の森 市民大学（旧高齢者大学）を修了した方　等
※大学と大学院の併願は可能です。

●**開 催 日**　大学　年間18回（大学の講義は概ね水曜日に開催）、大学院 年間13回の予定

●**開催内容**　【大　学】午前…講義（健康・医療、自然環境・防災、佐久地域の歴史・文学等）
午後…創作実技（書道・俳句・盆栽（菊）・木彫・絵手紙・ダンス・コーラス）
【大学院】午前・午後をとおし、社会参加活動を積極的におこなうための学習を行います。
【共　通】施設見学や芸術鑑賞の開講や、修了記念文集の作成、学生自治会の組織を予定

●**そ の 他**　詳細は「入学願書」または佐久市ホームページ（３月中旬掲載）をご覧ください。
以前の開講内容などの詳細をご覧になりたい方は中央公民館（電話66-0551）までお問い合わせの上、ご来館ください。

少年センターだより

NO！性被害　子どもを性被害等から守りましょう！

SNSで知り合った相手から性被害を受けるケースが多発しています。

【性被害に遭わないために】
- SNSで知り合った見ず知らずの相手を簡単に信用しない、直接会わない！
- 写真、個人情報を送らない。
- フィルタリング（スマホ機能やアプリでネット利用を制限すること）を上手に活用しましょう。

【大人の責任】
- ご家庭でネット利用のルールを作り、大人も守りましょう。
- 困ったらすぐ大人に相談できる関係づくりが大切です。

【罰則】
- 威迫等による性行為等の禁止違反
２年以下の懲役または100万円以下の罰金
- 深夜（午後11時から翌日午前４時）に子どもを連れだすこと等の禁止違反
30万円以下の罰金

※長野県では、「子どもを性被害から守るための条例」を定めています。

伸びよう　伸ばそう
青少年

3月11日は「信州あいさつの日」・3月17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）

公民館 令和6年度 佐久市 乳幼児学級 参加者募集

乳幼児学級は親子で講座に参加できる学級です。講師の先生の話を聞いたり、親子で体操したり、様々な内容を親子で体験します。
仲間づくりや、育児の情報交換の場にもなるよう、ふれあい遊び・季節を感じる外遊び・歌遊びなどを計画しております。子育ての楽しさを一緒に見つけましょう。

対 象 者：佐久市在住、申込の時点で１歳以上入園前のお子さんと保護者の方
（祖父母の皆さんなど子育てにかかわっている方を含む）

申込日時：３月１日（金）～３月31日（日）

申込方法：佐久市LINEアプリから
【申込・LINE→子育て→横スクロール→乳幼児学級申込】

参 加 費：無料（ただし材料費は参加者の負担となります）

開催回数：５月から２月までの間に13回

教室名	開催場所	開催の曜日（原則）
中央・浅科・望月教室	市民創錬センター・浅科会館	毎月第1・3金曜日
浅間・東教室	浅間会館・東会館	毎月第2・4火曜日
中込・野沢・臼田教室	中込会館	毎月第2・4木曜日

募集定員：各教室親子25組

令和５年度　親子で学習活動を通し、交流しながら楽しく学びました

年間13回の講座を通して、受講された方々には新しい仲間ができ、また、親子ともに成長する場になったようです。令和５年度行われた講座の様子の一部を紹介します。

乳幼児期の食育

ミニ運動会

グループの交流

自然とふれあい遊び

問合せ　中央公民館　☎66－0551

瀬音

【令和５年度公民館報編集委員】

1列目右から
加藤　伸（浅間地区）
丸野久美子（野沢地区）
窪田光男（望月地区・委員長）
半田かつ江（浅間地区）
髙橋あや（臼田地区）
木内朋華（東地区）
2列目右から
江原哲夫（中込地区）
井出眞一（浅科地区）
伴野　健（野沢地区）
小林忠三（野沢地区）
清水　彰（臼田地区）

公民館報は広報と合冊となり、わずか５ページとなっていますが、行政の発信する広報とは異なる大切な使命があります。それは公民館活動をはじめとする自主的な市民活動や地域の課題・特色等を市民の目線で捉え、市民の皆さんに投げかけることです。常時、投稿・ご意見等をお待ちしています。

中央公民館長　柳澤礼子
（事務局：中央公民館☎66－0551）

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　■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	**◎ストレッチ教室Ⅰ（全４回）** ストレッチで自分の体と向き合い、健康について考えます	① 4月18日㈭ ② 4月25日㈭ ③ 5月 9日㈭ ④ 5月23日㈭ （時間）10:00～11:30	浅間会館 会議室1・2	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定　員>40名 **※申込受付開始 3月21日㈭ 8:30**
野沢公民館	**◎家庭菜園教室（全10回）** 地産地消安心!!・安全でおいしい野菜づくりの基本を学んでみませんか 	① 4月 8日㈪ ② 5月 7日㈫ ③ 6月 3日㈪ ④ 7月 1日㈪ ⑤ 7月10日㈬※圃場 ⑥ 8月 5日㈪ ⑦ 9月 2日㈪ ⑧10月 7日㈪ ⑨11月 6日㈬ ⑩令和7年3月10日㈪ （時間）9:30～11:30	生涯学習センター（野沢会館） 会議室1・2	佐久浅間農協農地コーディネーター	<参加費>初回のみ300円程度（資料代） <持ち物>筆記用具・飲み物 <定　員>25名程度 **※申込受付開始 3月7日㈭ 8:30**
	◎楽しく歌おう（春） 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！	4月 9日㈫ 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 ※事前申込は不要です。お気軽にご参加ください
中込公民館	**◎ボディメイク講座～あなたの身体と心を満たします～（全４回）** 体幹を鍛える筋トレ・ストレッチ、脂肪燃焼プログラム、美姿勢トレーニング、ウォーキングなど、運動を通して、健康ライフを満喫しませんか。男女問わず参加できます	① 4月 5日㈮ ② 4月19日㈮ ③ 5月13日㈪ ④ 5月31日㈮ （時間）10:00～11:30	中込会館 大会議室	ケイジン健康運動センター職員	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定　員>30名 **※申込受付開始 3月6日㈬ 8:30**
東公民館	**◎家庭菜園教室（全７回）** 土づくりから収穫まで、おいしい野菜作りの基本を学びましょう！ 	① 4月 2日㈫ ② 5月 7日㈫ ③ 6月 4日㈫ ④ 7月 2日㈫ ⑤ 8月 6日㈫ ⑥ 9月 3日㈫ ⑦10月 1日㈫ （時間）9:30～11:30	東会館 音楽室1・2	元営農相談員 岩下武弘先生	<参加費>初回のみ300円程度（資料代等） <持ち物>筆記用具 <定　員>16名程度 **※申込受付開始 3月6日㈬ 8:30**
臼田公民館	**◎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㈭ 19:30～21:00	あいとぴあ臼田 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 **※申込受付中**
	◎ステンドグラス講座 抽選 端午の節句に立てて飾れるステンドグラスの兜を作ってみませんか 	4月14日㈰ 13:00～16:30	あいとぴあ臼田 工作室	工芸作家 中野稔先生	<参加費>2,000円程度（材料費） <持ち物>ビニール手袋・軍手・タオル <定　員>15名 **※申込受付期間 3月13日㈬ 8:30～3月15㈮ 17:15**
浅科公民館	**◎姿勢改善ヨガ教室Ⅰ（全３回）** 全身の筋膜をほぐして、姿勢改善エクササイズに挑戦しましょう 	① 4月11日㈭ ② 4月25日㈭ ③ 5月 9日㈭ （時間）10:00～11:30	浅科会館 会議室１・２	全米ヨガアライアンス協会認定教師 山浦佳子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定　員>24名 **※申込受付開始 3月18日㈪ 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	3月 6日㈬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
	◎気軽にらくらくストレッチ（前期　全４回） 気軽に楽しくストレッチ体操をしましょう	① 4月26日㈮ ② 5月10日㈮ ③ 6月14日㈮ ④ 6月28日㈮ （時間）午前10:00～11:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定　員>40名 **※申込受付開始 4月4日㈭ 8:30**

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

佐久平女性大学　卒業生コラム　第10回

建設土木業界で女性の力を活かす

在家明子

問合せ：人権同和課
☎62-3135

毎年春になると「社会における女性管理職の割合」という記事やニュースを目にする。それを目にするたび『なぜ女性管理職だけクローズアップされるのか？』と疑問に思う反面、その数の少なさに驚く。

令和４年春、ふと目にした佐久市佐久平女性大学入学生募集の記事。講座の内容は私の苦手とするものばかり。『でもちょっと面白そうだ』と、ほんの軽い気持ちで願書を出してみた。合格通知を手にして思ったことは『私でいいの？場違いじゃない？』ということ。しかしこの学びの場で、年齢や職業、考え方や経験が違うことによる刺激は想像以上に大きく、いろんなことを真剣に考え、頑張っている仲間たちと過ごした時間は、かけがえのないものだった。

講座の中でも、とりわけ日本笑顔プロジェクトの視察は、大きな収穫となった。そこには重機を手足のように操る若いお母さんがいた。そして「困難なことほどわくわくする」と笑顔で言い放つ林映寿代表がいた。

建設土木業界は、かつて女人禁制とされた時代もあり、未だ女性にとってその壁は高い。今でこそ政府を挙げて女性の参入に力を入れているが、現実は厳しく大きな変化はみられない。女性には無理という強い固定観念があるからだ。私もそれによりチャンスを貰えなかったひとりである。だからこそ、女性が建設土木業界に参入できる方法を自ら今、模索している。

（卒業発表会でスピーチをする私）

（日本笑顔プロジェクトさんでの重機体験）

私は特に何の取り柄もない普通のおばさんだ。しかし、佐久平女性大学では、講師の先生方、共に学ぶ仲間とのかかわりや講座を通して、一喜一憂しながらも視野を広げ、自分と向き合い、その変化を受け入れ楽しんできた。

私は、女性の活躍が特別なニュースにならない、そんな春が来ることを願う。

手話コーナー　温泉

①右手の甲を前に向けて、人差し指・中指・薬指を立てて、３本の指を出したまま横から左手の親指と４指で挟みます。

※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　食品ロスを減らそう

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことで、「もったいない」だけでなく、食料の生産や運搬、ごみ処理の過程等で温室効果ガスを過剰に発生させることにつながっています。

▽食品ロス削減のためにできること

・買い物の前に冷蔵庫等を確認し、食材を買いすぎないようにしましょう。
・外食の際は食べきれる量を注文し、それでも残ってしまった場合は、お店に確認して持ち帰りましょう。
・家庭で食品や贈答品が余ってしまう場合には、フードドライブなどへの寄付やお裾分けを検討しましょう。

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

3月15日㈮午後1時30分～3時30分　浅科支所
3月19日㈫午後1時30分～3時30分　あいとぴあ臼田
3月21日㈭午後1時30分～3時30分　望月支所4階

司法書士無料法律相談
長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

3月23日㈯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（まいさぽ佐久市）
まいさぽ佐久市 ☎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　長野地方法務局佐久支局 ☎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）

くらしと健康の相談会　佐久保健福祉事務所☎63-3164

3月5日㈫、12日㈫、19日㈫、26日㈫
午前10時～正午、午後1時30分～3時30分（1件1時間）
佐久合同庁舎
弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活・就労相談
※匿名での相談はお受けできません。
※各相談日の前週金曜日の昼までに要予約・相談無料

不動産鑑定士無料相談会
長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

4月3日㈬午前10時～正午、午後1時～4時
野沢会館2階会議室1・2
※売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価について、不動産鑑定士が相談に応じます。
※申込不要・相談無料

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

3月15日㈮ 午後1時～4時　佐久合同庁舎会議室
※3月12日㈫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。

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

糖質制限すると便秘になる？

糖質制限すると腸管機能が
低下することが実験的に示されています
だから
炭水化物を減らしたら
① 食物繊維⇧
② 水分⇧　が必須

糖質制限＋腸活
＝脂肪肝改善
＝肝活となる
ダイエット

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　3月24日㈰ 午前8時30分～午後0時30分
・市民課、税務課、収税課
●夜間窓口　平日　午後5時15分～6時30分
・市民課、税務課、収税課
・臼田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合は翌日）のみ

データファイル

人　口

総　数	97,686人	（+10人）
男	48,068人	（+12人）
女	49,618人	（−2人）
世帯数	43,438世帯	（+44世帯）

〈2月1日現在〉　（増減は前月比）

交通事故・救急火災

	1月の月間件数	令和6年1月の累計
人身事故	12件	12件
死　亡	0人	0人
負　傷	17人	17人
救　急	473件	473件
火　災	4件	4件

3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
3月　3日(日)	川西赤十字病院	53-3011
	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
3月10日(日)	荻原医院	67-2051
	佐久平こころのクリニック	68-8556
3月17日(日)	岡田医院	53-2123
	佐久平整形外科クリニック	66-7150
3月20日(水)	あさまコスモスクリニック	66-7701
	佐久平透析クリニック	65-7700
3月24日(日)	こすも内科クリニック	88-7211
	佐久平みゆき眼科	68-5422
3月31日(日)	小林内科クリニック	66-0500
	さとう泌尿器科クリニック	68-2233

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
3月　3日(日)	3月10日(日)	浅間総合病院	67-2295
3月17日(日)	3月20日(水)		
3月24日(日)	3月31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
3月　3日(日)	3月10日(日)	休日救急歯科診療所（サングリモ中込２階）	63-3783
3月17日(日)	3月20日(水)		
3月24日(日)	3月31日(日)		

【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
3月14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12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
3月24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
3月29日(金)	午後１時00分～４時00分	佐久市保健センター

■ 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
3月　1日(金)	中佐都・望月	3月　8日(金)	岩村田
3月　4日(月)	岸野・小田井	3月11日(月)	平根
3月　5日(火)	東・臼田	3月12日(火)	切原
3月　6日(水)	佐久平・泉	3月13日(水)	高瀬・野沢
3月　7日(木)	城山・あさしな	3月14日(木)	中込

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
3月　1日(金)	中込・あさしな・うすだ	3月16日(土)	中込
3月　2日(土)	中込	3月18日(月)	中込・あさしな・もちづき・うすだ
3月　4日(月)	中込・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都	3月19日(火)	中込・もちづき
3月　5日(火)	中込・もちづき・中佐都	3月21日(木)	もちづき・うすだ
3月　6日(水)	中込・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都	3月22日(金)	中込・あさしな・うすだ
3月　7日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	3月23日(土)	中込
3月　8日(金)	中込・あさしな・うすだ	3月25日(月)	中込・あさしな・もちづき・うすだ
3月　9日(土)	中込	3月26日(火)	中込・もちづき
3月11日(月)	中込・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都	3月27日(水)	中込・あさしな・もちづき・うすだ
3月12日(火)	中込・もちづき・中佐都	3月28日(木)	もちづき・うすだ
3月13日(水)	中込・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都	3月29日(金)	中込・あさしな・うすだ
3月14日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	3月30日(土)	中込
3月15日(金)	中込・あさしな・うすだ		

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年度二種混合ワクチン予防接種について

健康づくり推進課　☎62-3527

二種混合ワクチン予防接種は、各小学校で６年生を対象に集団接種にて実施していましたが、令和６年度より医療機関での個別接種に変わります。

現在小学５年生の皆さんには、令和６年４月に、その後は接種対象の11歳を迎えた方から順次予診票をご家庭に送付します。各医療機関にご予約の上、接種をお願いします。

新型コロナワクチン接種について

健康づくり推進課　☎62-3527

無料で実施している新型コロナワクチン接種につきましては、令和６年３月末で終了いたします。希望する方は、期間内に接種をお願いします。

なお、コールセンターにつきましても、３月末で業務を終了いたしますので、以降のお問い合わせにつきましては、市保健センターまでお願いします。

ROUTE日本海－太平洋パートナー都市・新潟県上越市からのお知らせ

観桜会ホームページ

『第99回 高田城址公園観桜会』

■ 問合せ：（公社）上越観光コンベンション協会　☎025-543-2777

高田城址公園は、徳川家康の六男・松平忠輝公の居城として築城された高田城の跡に整備された公園で、園内とその周辺にある約4,000本の桜の開花に合わせて、観桜会が催されます。三重櫓（やぐら）と桜がぼんぼりに照らされ、お堀の水面に映るさまは「日本三大夜桜」の一つに数えられるほど美しく、見る人に春を満喫させてくれます。

この機会にぜひ上越市へお越しください。

※桜の開花状況により一部事業の前倒し、または会期を延長する場合があります。

【期　間】3月29日（金）～4月14日（日）

【場　所】高田城址公園（新潟県上越市本城町44－1）

ROUTE日本海－太平洋パートナー都市・山梨県北杜市からのお知らせ

北杜市Instagram

空舞う450の鯉のぼり 長沢鯉のぼり祭り

■ 問合せ：北杜市役所　観光課　☎0551-42-1351

地域活性化のために始まった「長沢鯉のぼり祭り」。「すべての子どもたちの無病息災を願って・大空に僕らの夢をのせて」をスローガンに、５月５日こどもの日に「道の駅南きよさと」でお祭りイベントを開催します。田んぼを使った「泥んこカヌー」や「鯉のつかみ取り」など、子どもたちの笑顔溢れるイベントが盛りだくさん！！約450匹の鯉のぼりが泳ぐ姿は圧巻です。

【日　時】5月5日（日・祝）10：00～16：00

※鯉のぼりは４月７日㈰～５月12日㈰

【場　所】道の駅南きよさと（北杜市高根町長澤760）

ROUTE日本海－太平洋パートナー都市とは？

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

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

資源保護のため植物性インキ／再生紙を使用しています。

発行／佐久市（〒385-8501　長野県佐久市中込3056）TEL 62-2111（代表）
編集／企画部広報広聴課（TEL 62-3075）
佐久市中央公民館（〒385-0011　長野県佐久市猿久保165番地1市民創錬センター内）館報編集委員会（TEL 66-0551）