

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

No.260

11

KOHO SAKU

[特集]

望月の駒に 想いを馳せて

- P6 補助金等一覧
- P15 新佐久市誕生20周年
- P23 公民館報さくし
- P29 イベント・講座情報
- P31 地産地消推進の店
- P32 相談コーナー・データファイル ほか

電子書籍版

広報佐久は、スマートフォン等からもご覧いただけます。



「望月」は、「駒の里」として知られています。
なぜ、「駒の里」と
呼ばれるようになったのでしょうか。



特集

望月の駒に想いを馳せて

御馬寄

望月牧の由来

馬は、古墳時代に大陸から日本に入ってきたといわれています。7・8世紀に律令制が始まると、馬を地方から都に貢納こうのうするため、全国各地に、朝廷や官史の使う馬を育てる「御牧みまき」（勅使牧ちやくしまき）が設けられました。

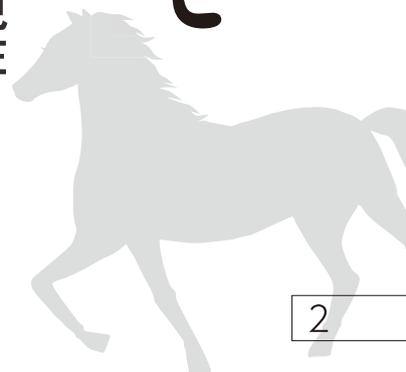
望月牧は、御牧のひとつで、最初に記録に出てくるのは、平安時代の「延喜式えんぎしき」（905〜927年に編さん）で、「御牧 信濃国 望月牧」とあります。望月牧の放牧地は、鹿曲川や布施川、千曲川に囲まれた御牧原台地にあり、断崖で囲まれた広い台地は、馬の飼育や管理に適していました。905年には、20匹の良馬を都に貢馬くまとして納めており、御牧原台地では、600頭〜700頭が飼育されていたのではないかと考えられています。

望月牧の現在

真面目に行われていた貢馬ですが、「応仁の乱」が起きる直前の1466年を最後に記録されていません。朝廷の牧場から、有力者の荘園に変わっていったと推測されます。

現在も牧場の遺構は、馬が逃げ出さないように作られた「野馬除のまよけ」と呼ばれる土手跡が御牧原台地に残されています。

また、「御牧」や「御牧原」をはじめ、「厩尻うまやしり」、「御馬寄みまよせ」、「駒寄こまよせ」、「牧布施まきふせ」など、牧場や馬に因んだ地名が数多く残ります。かつて都で名を馳せ、ブランドとなった「望月の駒」を生み出したこの地域は、新たに「五郎兵衛米」や「白土ばれいしよ」といったブランド農産物の生産地に姿を変えています。



あふ坂の 関のし水に かげみえて 今やひくらん もち月の駒 「貫之集」

朝廷に貢納される望月牧の駒を、
逢坂山（現・滋賀県大津市）で出迎える儀式があり、
これを「駒迎」と呼んで、秋の風物詩になっていたといひます。
この情景は、平安時代の和歌にも多数詠まれています。
駒迎の後、内裏で天皇の前に馬を牽き出す儀式を「駒牽」といひます。
望月牧の駒牽は、旧暦の8月23日と決められていました。



駒の里 望月

望月は、その由来から「駒の里」と呼ばれ、現在も馬は、望月のシンボルになっています。

望月支所には雄々しい馬の銅像が立ち、マンホールの蓋にも馬が描かれ、望月小学校の校舎にも馬と月のデザインがあしらわれています。

また、ご当地グルメ「駒月みそかつ」
井も駒の里に因み命名されたほか、「望月小唄」には、民話「望月の駒」が盛り込まれ、歌い継がれています。



マンホールにも注目



望月小学校の校舎に映える馬のデザイン



望月支所に立つ馬の銅像

民話「望月の駒」

ある年の同じ日、望月の殿様の館には娘が、牧では月毛（表紙の馬の毛色）の駒が生まれました。姫は、生駒姫と名付けられ美しく育ち、月毛の駒は、たくましい駒になりました。

姫が十三才を迎えると、うわさを聞いた都の帝からお召しがありました。すると、月毛は馬屋に伏したまま、かいはを食べなくなっていました。「望月一番の駒が病とは一大事」と浅間の行者に占ってもらうと、「生駒姫に恋しているのじゃ」というのです。「帝に召された姫に思いを寄せるとはけしからん」と殿様は怒りましたが、姫は、「月毛と一緒に暮らして下さいます」というのでした。

困りはてた殿様は、月毛に難題をもちかけました。「もし、鐘が四つ（十時）から九つ（十二時）を打つまでの間に、領内を三度めぐり終えるならば、姫をあげよう」というのです。

これを聞いた月毛は、四つの鐘とともにかけ出し、矢のように領内を走りぬけました。二度、二度。そしてまた九つには間があるというのに、三度めぐり終えるところまで来ました。

その時、鳴るはずのない九つの鐘が響き渡りました。それを聞くと、月毛は、身もだえしながら、谷底へ真つ逆さまに落ちていきました。

殿様は「これでやっかいばらいもできたというもの。姫も都へ上がるであろう」といいました。ところが、月毛の死を聞いた生駒姫は、長いかみをぶち切りたち切った尼になってしまったということです。

（長野県の民話）

信州の菊花賞

望月駒の里草競馬大会

「信州の菊花賞」とも呼ばれる望月駒の里草競馬大会は、秋の風物詩として、市内外から多くの人々が訪れています。草競馬の歴史や魅力を大会実行委員長に聞きました。



望月草競馬の歴史と思い出

望月で草競馬が始まったのは、戦後の昭和25年ごろ。当時は多くの農家が馬を飼っており、農家の仕事が一段落したえびす講の11月20日に、農家の馬を集めて開催していました。最初に開催された場所は、望月橋近くの田んぼを利用して、馬も人も泥だらけになりながらやっていたそうです。賞品は、下駄箱や茶筆筒ちやだんすなどで、熱を帯びたレースが展開されました。その後、春日で一度開催した後は、望月高校のグラウンドが会場になりました。当時は、現在のような馬運車ばうんしゃもなく、各家で出走する馬を引いて会場まで連れてきていました。その頃、10歳



平成元年、復活して行われた第1回 駒の里 草競馬大会の様子

ぐらいの少年であった武重さんも、自宅のある春日から馬を引いて参加していたそうです。



大会実行委員長 武重茂雄さん (春日)

武重さんは、騎手として出走したことも。「自分が馬から落ちないように、馬を転倒させてケガをさせないように必死でした」と当時をなつかしそうに振り返ります。

そんな盛り上がりを見せた草競馬大会も、農業の機械化にともない、馬を飼う家も少なくなってきたことから出走馬も減り、昭和33年を最後に一度は途絶えてしまいました。

それから約30年後の平成元年。望月地域での、観光振興に役立つ催しを模索。駒の里の歴史を持つ望月だからこそできる「草競馬」はどうかという案が出ました。武重さんの父たち関係者が、方々に声を掛けて馬を集め、その年に草競馬大会が復活することになりました。



場内を散歩する馬車は子どもに大人気

大会日程

開催月日:11月3日(日)
開催場所:望月総合グランド

- 式典 AM9:00~9:30
- 予選レース AM9:30
- 決勝レース PM12:30~3:30

無料シャトルバス運行!
佐久市望月支所、バスターミナル

☎0267-53-3111
(佐久市望月駒の里草競馬大会実行委員)

復活、そして地域の一大イベントに

目の前を馬が疾走していく姿は迫力があり、馬の息遣いまで聞こえてきます。草競馬ならではの、のどかな雰

囲気が訪れる人を魅了。県内外から地元の人まで、多いときで2万人も訪れています。

会場では佐久市望月商工会による商工祭も同時開催。ティラノサウルスレース、シャボン玉ショー、大道芸、子どもたちも体験し、楽しめるイベントもあり、秋の休日を盛り上げます。また、キノコ汁の無料配布(先着300名)や同商工会員によるご当地グルメも多彩な飲食品の販売も行われます。

草競馬を

後世につなぎたい

しかし、一番の苦労は、出走馬集め。現在は、県外からの参加者が大半で、武重さんを中心とした愛馬会が、馬集めに奔走しています。

平成の頃は長野県内5カ所で開催されていた草競馬も、後継者不足、コロナや台風災害といった理由から休止となり、望月の草競馬が唯一となっ てしまいました。駒の里の誇りとして、つないでいきたい思いで、関係者は「全力疾走」しています。

馬とふれあう



かつては家畜として飼われていた馬ですが、現在では少し遠い存在になってしまいました。しかし、佐久市内には乗馬などを通じて馬とふれあうことができる施設があります。

その一つが春日にある「望月馬事公苑」。代表取締役の清水亀雄さんは、「500キロある生き物に乗って『操作』するには、馬との信頼関係がないとできません。馬との信頼を築くため、普段の馬の表情を見たり、世話をしています。そんな馬との関係性が魅力です」と話します。

現代のストレス社会の中で「アニマルセラピー」が注目されています。馬



望月馬事公苑
代表取締役
清水亀雄さん
(協和)

に限ったことではありませんが、動物とふれあうことで、心が和らいだり癒やしをもらえます。本格的な乗馬だけでなく、馬に乗ってスタッフに引いても「引馬」など、気軽に楽しむ体験もあります。馬の背に乗る感覚は、自転車や自動車では得られない、独特の感覚があります。視点も高くなり、景色も違って見えてくるから不思議です。望月の駒に思いを馳せながら、馬上の雰囲気を楽しんでみては。

望月馬事公苑



個人レッスン主体の乗馬施設。初心者向けのお試し乗馬や引き馬もやっています。

佐久市春日5928-11
☎0267-52-2012

スエトシ牧場



初心者の乗馬から、外乗散歩なども楽しめます。ウサギ、ラマ、ヒツジ、カピバラなど動物と触れあえる「ふれあい動物園」があります。

佐久市志賀31
☎0267-68-5210

暮らしを支える補助金等一覧

～医療・健康～

事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
コウノトリ支援事業助成金	不妊治療または不育症治療を受けた法律上の夫婦または事実婚の関係にある夫婦で、要件を満たす市民等	保険診療適用外の人工授精・体外受精・顕微授精、不育症治療、男性不妊治療にかかる費用に対する補助治療費の合計の2分の1（上限30万円）	健康づくり推進課 ☎62-3189
低所得世帯の妊婦に対する初回産科受診料に対する助成金	初回の産科受診日において、市内に住所を有する住民税非課税世帯または生活保護受給世帯に属する妊婦	<ul style="list-style-type: none"> 対象経費：妊娠判定に要した費用（診察・尿検査・超音波検査等） 1回の妊娠につき上限額1万円、上限額と実際に支払った妊娠判定費用を比較し、低い金額 ※保険診療となった場合は、対象外 ・助成回数：同一年度につき1回 	健康づくり推進課 ☎62-3189
佐久市がん患者アピアランスケア助成金	がんと診断され、がんの治療を受けた（受けている）市民または助成対象補整具に対し、医療保険による医療に関する給付等を受けていない市民	助成の対象となる補整具 <ul style="list-style-type: none"> ・頭髮補整具（ウィッグ、装着用ネット、毛付き帽子） ・乳房補整具（補整パッド、補整下着、専用入浴着、人工乳房） ・その他（エビテーゼ（補整用人工物）） 助成額：各補整具等ごと購入費用の2分の1（上限2万円）	健康づくり推進課 ☎62-3196
生まれてくる赤ちゃんのための風しん予防接種費用の一部助成金	保健所等が実施する風しん抗体検査の結果、風しんの免疫が低いいため予防接種が必要とされ、妊娠を希望する女性等	風しん予防接種費用に対する助成（助成額上限3千円）	健康づくり推進課 ☎62-3527
おたふくかぜ予防接種費用の一部助成金	接種を希望する1歳以上2歳未満の小児	おたふくかぜ予防接種費用に対する助成（助成額上限3千円）	健康づくり推進課 ☎62-3527
子宮頸がん予防ワクチン接種費用の助成金	平成9年4月2日から平成17年4月1日生まれの女性のうち17歳になる年度初日から令和3年度末日の期間に、子宮頸がんワクチン（2価又は4価）の費用を自己負担で接種した市民	子宮頸がん予防ワクチン接種費用に対する助成 <ul style="list-style-type: none"> ・領収書等接種費用を証明できる書類がある方 接種費用の全額 ・証明できる書類がない方 市が定める定期接種の基準単価 	健康づくり推進課 ☎62-3527
造血細胞移植後のワクチン再接種費用の助成金	予防接種を受ける日に20歳未満で、造血細胞移植により移植前に接種した定期の予防接種ワクチンの免疫が消失した可能性が高く、再接種が必要と医師が認める方	造血細胞移植後のワクチン再接種費用に対する助成 <ul style="list-style-type: none"> ・助成の対象となる予防接種 ①定期予防接種A類のワクチンで、再接種であること ②再接種が必要と医師が認める予防接種であること ③平成31年4月1日以降の再接種であること 	健康づくり推進課 ☎62-3527
佐久市骨髄等ドナー支援事業助成金	骨髄等ドナー（骨髄等を提供した日・助成金申請時に、公益財団法人日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業において骨髄等の提供を完了した市民）	骨髄等ドナーの提供に対する助成 通院等に要した日数1日につき2万円（上限10日）	健康づくり推進課 ☎62-3527
人間ドック受診者補助金	国民健康保険および後期高齢者医療保険加入者	人間ドック受診費用の一部に対する補助 日帰りドック：1万5千円 一泊二日ドック：2万5千円	国保医療課 ☎62-3164

～暮らし・環境～

事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
佐久市太陽光発電設備・蓄電システム導入補助金	市内にある住宅や事務所等に太陽光発電設備・蓄電システムを設置する市民等	<ul style="list-style-type: none"> ・太陽光発電設備の設置に対する補助 新築：太陽光モジュールの最大出力1kw 当たり1万円（上限10万円） 既築：太陽光モジュールの最大出力1kw 当たり3万円（上限20万円） ・蓄電システム（太陽光発電設備と一緒に設置する方又は既に太陽光発電設備が設置されている方が対象） 蓄電システムの設置に対する補助（上限10万円） 	環境政策課 ☎62-2917

事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
佐久市省エネ家電製品普及促進事業補助金	自らが居住している市内にある住宅に対象製品を設置する市民等	<ul style="list-style-type: none"> LED照明の買換えに対する補助 市内に本店を有する事業所で購入：対象経費の2分の1以内（上限5千円） 上記以外の事業所で購入：対象経費の4分の1以内（上限2千円） 電気冷蔵庫及びエアコンの買換えに対する補助 市内に本店を有する事業所で購入：対象経費の5分の1以内（上限3万円） 上記以外の事業所で購入：対象経費の10分の1以内（上限1万円） 	 環境政策課 ☎62-2917
佐久市木質バイオマス熱利用設備導入事業補助金	<ul style="list-style-type: none"> 自ら居住または居住を予定している市内にある住宅に対象設備を設置する市民等 市内にある事務所等に対象設備を設置する方 	<ul style="list-style-type: none"> ペレットストーブ本体の購入・設置に対する補助 本体の購入及び設置に要する費用：対象経費の2分の1以内（上限15万円） 木質バイオマスボイラー本体の購入・設置に対する補助：対象経費の3分の1以内（上限100万円） 木質バイオマス燃料製造設備の購入・設置に対する補助：対象経費の3分の1以内（上限300万円） 	 環境政策課 ☎62-2917
佐久市電気自動車購入促進事業補助金	国の補助金を受け、市内に事業所・代理店を有する者から電気自動車を購入する市民等	電気自動車本体の購入費用に対する補助 国の補助金の2分の1以内（上限20万円）	 環境政策課 ☎62-2917
佐久市猫繁殖制限手術費補助金	自らが飼育する飼い猫または飼い主のいない猫に市内の動物病院で不妊去勢手術を受けさせた方	<ul style="list-style-type: none"> 飼い猫 去勢手術：上限3千円/匹 不妊手術：上限5千円/匹 飼い主のいない猫 去勢手術：上限5千円/匹 不妊手術：上限8千円/匹 不妊手術で妊娠しており別途処置費用がかかる場合 上限1万円/匹 	 環境政策課 ☎62-2917
佐久市生ごみ処理機等購入費補助金	市内に居住している者（その他要件あり）	未使用品の生ごみ処理機等の購入に対する補助 本体購入価格に2分の1を乗じた額 <ul style="list-style-type: none"> 生ごみ処理機 上限3万円 生ごみ処理容器 上限1台あたり6千円 	 生活環境課 ☎62-3094
自転車用ヘルメット購入費補助金	市内に住所があり現に居住している者（佐久市立小・中学校児童生徒徒距離通学費補助金の対象となるものは除く）	SG基準等に適合する新品の自転車用ヘルメットの補助 購入費の2分の1（上限4千円）	 生活環境課 ☎62-3094
運転卒業サポート事業	運転免許を自主的に公安委員会へ返納または運転免許が失効のいずれかから5年以内の市内在住者	佐久市公共交通プリペイドカードを支給 2千円分×5枚	 生活環境課 ☎62-3094
浄化槽設置整備事業補助金	市内に住所があり、下水道事業の設置整備計画区域外で住宅等に合併処理浄化槽を設置される方	5人槽：33万円 6～7人槽：41万4千円	 下水道課 ☎63-0101
佐久市小型除雪機等購入費補助金	区やその他公共的団体	小型除雪機等の補助 購入費の2分の1（上限30万円）	 土木課 ☎62-3302
佐久市空き家再生等推進事業補助金	空き家の所有者等	<ul style="list-style-type: none"> 活用事業 建物を地域のコミュニティの場として空き家を改修・整備し、地域住民参加型の施設とする場合の補助 対象経費の3分の2以内（上限240万円） 除却事業 空き家を解体した跡地を地域コミュニティの場として整備し、維持管理を行う場合の補助 対象経費の5分の4以内（上限240万円） ※令和6年度の受付は終了しました。	 建築住宅課 ☎62-3430
佐久市無接道敷地空家等除却事業補助金	道路に接していない敷地に建つ空き家の隣接地所有者	道路に接していない敷地とそこに建つ空き家を取得・解体し、跡地を自己の敷地として一体的に利用する場合の補助 対象経費の4分の1以内（上限50万円）	 建築住宅課 ☎62-3430
佐久市木造住宅耐震診断事業	住宅の所有者・居住者 住宅の所有者の2親等内の親族	昭和56年5月31日以前に工事着手された木造在来工法による1戸建ての住宅の無料耐震診断 ※令和6年度の受付は終了しました。	 建築住宅課 ☎62-6637



事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
佐久市木造住宅耐震補強事業補助金	住宅の所有者（佐久市に居住している方）・居住者 住宅の所有者の2親等内の親族	耐震性がないと判断された木造住宅の耐震補強工事等に係る費用に対する補助（上限130万円+県上乗せ50万円） ※予算残りわずかなのでお問い合わせください。	建築住宅課 ☎62-6637
佐久市ブロック塀等撤去事業補助金	ブロック塀等の所有者	安全性の確認できないブロック塀等を撤去、または低く改修する工事の費用に対する補助 対象経費の2分の1以内（上限10万円） ※予算残りわずかなのでお問い合わせください。	建築住宅課 ☎62-6637

～福祉～

事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
住居確保給付金	離職等により経済的に困窮し、住居を喪失した方または喪失するおそれのある方	お住まいの家賃相当額（上限額あり）の支給および就労支援等	福祉課 ☎62-2914
身体障害者自動車運転免許取得費補助金	身体障害者手帳1級から4級までに該当する方（所得制限あり）	身体障害者が第1種普通自動車運転免許を取得するための経費に対する補助：対象経費の3分の2以内（上限10万円）	福祉課 ☎62-3147
身体障害者自動車改造費補助金	身体障害者手帳所持者のうち、上肢、下肢または体幹の機能障害のある方（所得制限あり）	身体障害者が所有し運転する自動車の操行装置、駆動装置等を改造する経費に対する補助（上限10万円）	福祉課 ☎62-3147
障害者にやさしい住宅改良促進事業補助金	65歳未満の身体障害者手帳所持者（所得制限等あり）	身体障害者が常時使用する居室、浴室、トイレ、洗面所等を改良する経費に対する補助（上限70万円）	福祉課 ☎62-3147
通所通園費等推進事業補助金	県内の心身障害児等施設等に入所または通所している障がい児等の介護者	県内の心身障害児等施設に入所している障がい児等の帰省や面会、重症心身障害児等施設への通園に際して有料道路を利用した場合の通行料金に対する補助 ・有料道路利用 対象経費の2分の1以内（上限4万円/年） ・通園 1か月2千円を超える交通費の2分の1以内	福祉課 ☎62-3147
軽度・中等度難聴児補聴器購入補助金	身体障害者手帳の交付対象外で、指定専門医により補聴器の装用が必要であると診断を受けている18歳未満の児童	補聴器の購入または修理に係る費用に対する補助 補聴器等の種類により規定される基準額の3分の2	福祉課 ☎62-3147
障害児通園施設利用療育支援事業補助金	障害児通園施設に通園する障がい児の他に、兄または姉がいる世帯の保護者	障害児通園施設の利用者負担の軽減 2人目：50%軽減 3人目以降：100%軽減	福祉課 ☎62-3147
高齢者にやさしい住宅改良促進事業補助金	65歳以上の高齢者であって、要介護認定で要支援又は要介護の認定を受けた方、若しくは身体障害者手帳1級から3級までを所持する方で、前年の所得税額の合計額が8万円以下の世帯に属する方	常時使用する居室・浴室・台所・トイレ・洗面所等の改善費用に対する補助（上限70万円） ・自己負担額：補助対象額の1割	高齢者福祉課 ☎62-3154
はいかい高齢者家族支援サービス事業補助金	市内に住所があり、在宅で介護を受けている方、認知症と診断されている方、認知症高齢者情報提供票を作成している方等の親族等で、市内に住所がある方（はいかい高齢者及び対象者が市税等を滞納していないことも要件）	GPSによる「はいかい探知機」の関係費用の一部に対する補助 ・初期費用 初期費用の2分の1以内（上限2万5千円） ・月額基本料金 月額基本料金の2分の1以内（上限月額基本料金2千円、上限月数12か月）	高齢者福祉課 ☎62-3154
認知症カフェ（オレンジカフェ）設立事業補助金	市内に住所があり、認知症カフェを設立しようとする者	認知症カフェの設立に必要な経費に対する補助（上限20万円）	高齢者福祉課 ☎62-3157
訪問型サービスD事業運営費補助金	要支援者に対し日常生活のための移動支援や移送前後の付添い支援を行う団体等	サービス利用調整に係る人件費、消耗品費、使用料・賃借料、通信運搬費、保険料等への補助（年間合計上限24万円）	高齢者福祉課 ☎62-3157
通所型サービスB事業立上げ・運営費補助金	居場所、通いの場等の運営により、居宅で要支援者等が自立した日常生活を送ることを現に支援または支援する予定の団体等	・事業の立ち上げに必要な備品の購入費への補助（年間上限10万円） ・運営費への補助（支援者数等により金額が異なる）	高齢者福祉課 ☎62-3157

～農業～

事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
佐久市新規就農者定着支援事業補助金	・就農時の年齢が60歳未満で、就農後3年を経過しない者 ・独立・自営就農であること（その他要件あり）	新規就農者および農業後継者の農業経営に要する経費に対する補助 ・新規就農者 3年間で合計100万円 ・農業後継者 3年間で合計 50万円	農政課 ☎62-3203
農作物等有害鳥獣被害対策防止事業補助金	市内の農地等を所有または借り受け、市内において延長100m以上の防護柵等を設置しようとする者	農業者および農業者団体等が農作物等を有害鳥獣の被害から守るために設置する電気柵、防護柵等の原材料費の購入に要する経費に対する補助 対象経費の10分の3以内（上限10万円）	農政課 ☎62-3203
耕作放棄地発生予防事業補助金	耕作放棄地を借り受ける、または所有権を得てから1年以内の者で、再生作業を行おうとする者	耕作放棄地を解消再生した面積に対する補助 ・再生 3万5千円/10a ・営農再開 2万5千円/10a ・農園開設 整備事業費の2分の1以内（上限2万5千円/10a） ・農地景観 景観作物の種子購入費の2分の1以内（上限5千円/10a）	農政課 ☎62-3203
佐久市農業者物価高騰緊急支援事業補助金	佐久市内に住民票がある農業者。生産した農産物を販売している個人経営農家、法人経営農家。	令和5年農業申告の「動力光熱費」の欄に記載の2割 上限を5万円 （12月より受付開始。詳細は11月上旬に市ホームページに掲載予定です。）	農政課 ☎62-3203

～その他～

事業名	対象者	事業（補助）内容	担当課
新規狩猟免許取得者等補助金	新規狩猟免許等を取得予定の市民	新規狩猟免許等取得に係る費用に対し一部負担 ・狩猟免許手数料 5千2百円 ・猟銃及び空気銃の取り扱いに関する講習手数料 6千9百円 ・射撃教習資格認定手数料 8千9百円 ・銃砲刀剣類所持許可手数料 1万5百円	耕地林務課 ☎62-3242
佐久市勤労者生活資金等融資制度	佐久市勤労者互助会会員および長野県労働金庫互助会の会員または労働組合にご加入の組合員の方（その他条件有り）	・融資対象資金 自動車資金、教育資金、住宅資金、その他生活資金 ・融資利率 長野県労働金庫で扱う融資商品の適用金利より0.03%引き下げた利率 ・融資金額 最高300万円 ・返済期間 最長10年	商工振興課 ☎62-3265
佐久市要保護・準要保護児童等援助費	児童生徒の住所が市内にあり、児童扶養手当を受給または世帯総所得が基準以下である等の条件に該当する保護者	就学するために必要な学用品費・通学用品費、新入学児童等学用品費等（新1年生）、校外活動費、修学旅行費、給食費等の一部を援助	学校教育課 ☎62-3478
佐久市特別支援教育就学奨励費	小中学校の特別支援学級等に就学する児童生徒の保護者（世帯の所得条件あり）	就学するために必要な学用品費・通学用品費、新入学児童等学用品費等（新1年生）、校外活動費、修学旅行費、給食費等の一部を援助	学校教育課 ☎62-3478
佐久市芸術文化活動事業補助金	市内に活動拠点があり市民が含まれる団体	市内で市民を対象に行う芸術文化に関する事業に対する補助 （上限 プランA：10万円 プランB：30万円）	文化振興課 ☎62-5535

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)

総合相談室

ことぶきの家

開設

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 (ツルヤみかけ店舗隣り)

(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
https://www.nozomi-g.co.jp/



佐久市まちづくり活動支援金 優良事業 決定

市では、市民の皆さんが地域課題に対して自主的かつ主体的に取り組む公益的な事業に対し、「佐久市まちづくり活動支援金」を交付して支援しています。
令和5年度の支援金活用事業で、優良事業に表彰された7事業を紹介します。



最優秀賞

「つくろう！“舞台芸術の日”」こども実行委員会事業

佐久地域“舞台芸術の日”運営委員会



都心のように本物の芸術に触れる機会の少ない佐久地域で、子どもたちが無料で舞台芸術に触れる機会を提供しました。

また、子ども自身が実行委員となり、公演を作り上げる体験をする取り組みを行いました。来場者も実行委員の子どもたちも舞台芸術の新たな魅力に気づききっかけとなりました。



ワークショップで人形遣いを体験



地域の魅力を発信したステージで



優秀賞 ココロオドルSAKU（地域交流事業）

公益社団法人佐久青年会議所

移住先として注目を集める佐久地域での移住者と地元住民との交流の場の創出のため、地域風土を生かした、佐久ならではの1日商店街を開催。地域に新たな幸せを感じるイベントになりました。



優秀賞 小さな村のSDGs事業

常和区

SDGs社会の実現に向け、地域の身近な課題である、里山・農地の維持再生や地域が持つ再生可能エネルギーの活用に取り組みました。



常和の森づくり勉強会



優秀賞 食・農・環境が台所につながる「MINORIキッチン」

MINORIact

環境を考慮した有機農法を広めるため、子どもたちを対象に、食・農・環境のつながりを知り、考え、行動できる意識醸成活動に取り組みました。農業を実体験し、学びの多い活動となりました。



育てた大豆で味噌作りするためにみんなで種まき



優秀賞 手仕事、文化芸術を多世代に向けて発信、体験する取り組み「猪口でつながるプロジェクト」、 「民芸館学校」

NPO法人多津衛民芸館

望月地域の昔ながらの手仕事や食・農・芸術といった「文化」を引き継ぎつつ発展させることを目指し、子どもから大人まで、多世代が楽しみながら学ぶことができる講座やワークショップを開催しました。



民芸館学校 アート・コーヒー・クラブ



優秀賞 バルーンアカデミープロジェクト

佐久熱気球クラブ

クラブ創立30周年を迎え、バルーンのまち佐久をさらに盛り上げ、また技術やノウハウを継承していくため、ガイドブックや記念誌を作成したほか、セミナーやワークショップを開催しました。



熱気球ワークショップにて



優秀賞 望月お弁当プロジェクト

望月お弁当プロジェクト

「食べることは生きること」を軸に「食」の大切さを伝える映画の上映や講演会を開催しました。参加者が食育活動や親子で過ごす時間の大切さを実感できる有意義なイベントとなりました。



竹下和男先生をかこんで

優良事業表彰式

日時：11月29日（金） 午後1時30分から

場所：生涯学習センター（野沢会館）大会議室1・2

※観覧自由

問合せ 広報広聴課 広聴市民活動係 62-3075



あらゆる担い手が活躍！ 介護人材



他人事ではなく自分事

11月11日は、介護の日です。介護の日とは、介護についての理解と認識を深める日で、介護従事者や介護サービス利用者、介護を行っている家族等だけでなく、社会全体で介護について考える日です。

もし、家族や自分が要介護状態になったとき、仕事はどうするのか。
もし、生活の手助けが必要になったとき、どのような介護や福祉のサービスがあるのか。
このように介護を自分の生活の一部として考え、備えておくことで、介護離職の予防や不安の軽減にもつながります。
介護について、他人事と思わず、自分事として考えてみませんか。

介護のこれから

少子高齢化などにより介護が必要な方々は、年々増加しています。
介護従事者の需要は、高まっています。全国的に介護人材不足は、深刻化しています。
このような中で、市の介護現場を支えるために、年齢や国籍を問わず、様々な担い手が活躍しています。

***未来を担う若者**
介護老人保健施設安寿苑 井出綾世さん

◎「正規職員1年目！ 4月から仕事をしてみて」

私のおじいちゃんは笑顔を見せない怖い人でしたが、通所リハビリから帰って来た時に、見たことのない笑顔で、びっくりしたことを覚えています。

はじめはそれが不思議でしたが、介護士さんが優しく接していることが理由だと分かり、介護職に憧れを抱くようになりました。

高校生の頃に介護助手のアルバイトを始め、高校を卒業し就職しました。

介護の仕事は、マイナスのイメージを持たれることが多いですが、ありがとうございますというもらえるこの仕事は私にとって魅力しかありません。

私のように無資格、未経験でも始められ、ゆくゆくは家族が介護を必要としたときに役立つ魅力的な仕事だと思っています。同世代の方にもっと知ってほしいです。



***介護助手(介護専門職の周辺業務を担う方)**
特別養護老人ホームうすだコスモ苑で働く皆さん

◎「私が介護助手になった理由」

介護施設でのお仕事はこれまで経験がありませんでしたが、親が高齢者施設にいたことがあり、介護業界に恩返しをしようと思ったことが働き始めたきっかけです。

仕事内容は、施設利用者の見守りや話し相手、食事の配膳や食器の片付けなどが中心なので、資格がなくても介護現場で働くことが出来ます。2時間程度の仕事ですが、とても充実しています。ありがとうございますという利用者さんの言葉が日々の励みになっています。

これからますます高齢化社会を迎え、自分たちが介護をされる側になります。関われるうちに介護現場に関わり、互いに助け合える社会になってほしいと思っています。私たちにできることはほんのわずかですが、少しでも介護職員のお役にたてればいいなと思って日々仕事をしています。



***ベテラン職員**
特別養護老人ホームさくら苑 霧生悟 施設長

◎「介護に対する思いと伝えたいこと」

これまで20年以上様々なご利用者様の生き方に寄り添ってきました。

お一人おひとりの夢や願いを叶え、人生を輝かせるためのお手伝いを日々させて頂いています。

介護とは、その人らしさを受け入れ、ありのままのその人らしさを認めていくことだと思っています。

これからも地域と共にあり続ける施設でいたいと思っています。

高齢者のためだけの施設ではなく、地域の人はもちろん、いろんな人が気軽に立ち寄れる多機能的な拠点を目指しています。

老いや認知症をタブーなものとしないうで、知ってもらい、理解してもらいことも施設の役割です。老いをマイナスに捉えるのではなく、ユーモアをもってenjoyしてほしいと思います。



市では、介護の日の啓発活動として、11月11日(月)に併せて市役所市民ホールでパネル展示を行います。また、今後も市ホームページ等において、介護現場の現状や介護職員の紹介、地域との交流等、介護の仕事や介護事業所の魅力を発信していく予定です。ぜひご覧ください。

問合せ：高齢者福祉課 ☎62-3154

ホームページ
QRコード



佐久市で地域ぐるみの
インターンシップ事業が始まります。
 ぜひ就職活動中の学生さんにお声がけください。

申込締切
11.30±

応募状況により
 早期締切の場合が
 あります

長野県佐久市

ここで働いて、アリかも
ARIKAMO
 地域×企業×学生＝地方創生インターン

交通費
 宿泊費
 補助あり!

※予算上限や
 条件があります

NOT A ただの就活!

「働く×暮らす」のビジョンを描ける地方創生インターンに参加しよう!

樫山工業(株)

長野吉田工業(株)

吉田工業(株)

(株)竹花組

(株)堀内組

佐久市役所

- 1度に**さまざまな業種**を見学できる
- 首都圏等以外での就活・生活の**選択肢**を知る!
- 都会での就職を考えている人にも**ヒント**がたくさん!
- 地方創生インターンへの参加で**他の学生にないPRポイント**がつかれる!
- 夏のインターンシップや就活に乗り遅れた方もWELCOME!
- 経営者や移住者起業家とコミュニケーションをとることで、**自分らしいライフ&キャリアビジョン**ができる!

HALF

2泊3日 12.19(木)-21(土)

3~4社**研修**

3~4社の企業インターン、グループ発表型のチェックアウト研修への参加で、地域で働くことのイメージを掴むことができるほか、今後の就職活動に役立つPRポイントとしても活用できるインターン体験となります!!

FULL

4泊5日 12.17(火)-21(土)

チェックイン **研修+4~5社** インターン グループ発表型 **研修** チェックアウト

自己理解が深まるチェックイン研修から、4~5社の企業インターン、グループ発表型のチェックアウト研修まで参加することで、社会人として働くことイメージが具体的につかめるほか、今後の就職活動に役立つPRポイントとしても活用できるインターン体験となります。

1DAY

1日参加 12.18(水)19(木)20(金)から選択

スケジュールがあまりとれないけど気になる企業がある!という方におすすめです。企業を訪問することで、WEBだけではわからないリアルな職場を体験してみましょう。

佐久市地域産業ブランディング支援事業補助金活用事業

主催 (一社)佐久産業支援センター

詳細・申込みはWEBで!
<https://arikamo.com>



マイナンバーカードの保険証利用



マイナンバーカードを医療機関・薬局で健康保険証として利用することができます。

顔認証付きカードリーダーで受付を行い、情報提供に同意することで、たくさんのメリットがあります。



令和6年12月2日をもって、 健康保険証の新規発行は行われません

本年12月2日以降、現在の健康保険証は概ね1年間の期限をもって使用できなくなります（加入する健康保険により異なります）。

マイナ保険証をお持ちでない方については、本人の申請によらず、加入する医療保険者から「資格確認書」が送付される予定です。

「資格確認書」を医療機関・薬局へ提示することで、保険診療が受けられます。



マイナンバーカードを健康保険証として利用する方法

マイナンバーカードを健康保険証として使うためには、以下の方法での登録が必要です。

① 顔認証付きカードリーダーで登録

医療機関・薬局の窓口等にあるカードリーダーにマイナンバーカードを置き、画面に沿って手続きし、登録できます。

② マイナポータルから登録

マイナポータルの「保険証等利用登録」から、マイナンバーカードを読み取ることで、利用登録できます。
※国保医療課の窓口で操作支援します。

③ セブン銀行ATMで登録

お近くのセブン銀行ATMの「各種お手続き」ボタンから進み、マイナンバーカードを置き、利用登録できます。

マイナ保険証を利用するメリット

1 データに基づく医療が受けられる

過去に処方された薬や、特定健診などの情報を医師・薬剤師に共有することができます。

初めて受診する医療機関・薬局でも、データを確認することで、より良い医療が受けられます。



2 窓口で限度額以上の支払いが免除

高額療養費制度では、「限度額適用認定証」の提示や、高額費用を一時的に支払っていました。

マイナカードの利用により、公的医療保険の適用診療に対しては限度額を超える分を支払う必要がありません。



3 確定申告の医療費控除が簡単に！

医療費控除を受けるためには、「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告時に添付していました。

マイナポータルとe-Taxを連携することで、医療費通知情報のデータを自動入力できます。



■問合せ 国保医療課 ☎62-3164 (国保) ・ ☎62-2915 (後期高齢)



国民健康保険



後期高齢者医療保険

地域のみなさまに支えられて。

～ミヤモリグループ～

暮らし創造企業



木材・建材・住宅設備販売

ミヤモリ株式会社

上下水道設備工事・水廻り設備工事・浄化槽設備工事

ミヤモリ株式会社 サクスイ

新築・リノベーションの設計施工

コージホーム株式会社

いい笑顔はいい住まいから

ミヤモリ不動産株式会社

佐久・上田・長野・松本

ホームメイトFC

中古住宅専門店おらんち

<https://miyamori-g.co.jp/>

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…



萬寿堂薬局

佐久市白田224

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142

開局時間 ●9:00～18:30 ●9:00～15:00(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

新佐久市誕生20周年記念 県民手帳カバーを配布開始



市民の皆さんと一緒に選んだデザインの手帳カバーを、市内店舗で長野県民手帳を購入された皆さんに配布しています。

取扱い店舗等の情報は市ホームページをご確認ください。また、数に限りがありますので、各店舗等において、品切れの際はご容赦ください。



市ホームページ

佐久の「いいね」大募集 キャンペーンを実施します！

皆さんの、佐久市の「好き」や「推し」を集めて広める佐久の「いいね」大募集キャンペーンを実施しています。

キャンペーン専用「X」「Instagram」をフォローのうえ、ハッシュタグ「#佐久が好き」を付けて「X」「Instagram」で投稿すると、抽選で素敵な佐久市の産品をプレゼントします。

市内施設等に設置している応募箱に紙面応募する方法でもご参加いただけます。



専用「X」



「Instagram」



20周年特設サイト



新佐久市誕生20周年特集

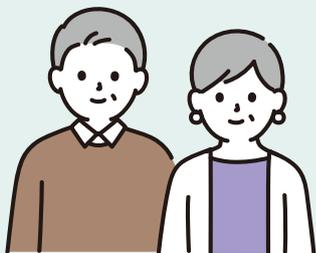


佐久市は、令和7年4月に合併20周年を迎えます。令和7年9月号まで20周年特集ページを掲載します。

数字でみる20年

【平均寿命】

	男性	女性
平成17年	79.9歳	86.1歳
令和 2年	82.6歳	88.8歳



男女とも「2.7歳」長生きに！

平均寿命は、全国的に伸びており、佐久市民の平均寿命は全国平均を概ね1歳上回っています。平均寿命の延伸は、公衆衛生の向上や医療技術の進歩、健康意識の高まりが要因と言われています。

健康長寿のため、適切な食生活や運動、特定健診により病気を予防しましょう。

数字でみる20年
【平均寿命】
男性 女性
平成17年 79.9歳 86.1歳
令和 2年 82.6歳 88.8歳

一方、友好都市の岩手県大船渡市では、最大震度6弱、局所的な遡上高が約40mの巨大津波に襲われた街は、想像を絶する被災状況でした。

東日本大震災と支援
平成23年3月11日に三陸沖での巨大地震により、死者・行方不明者が22,200人にのぼる東日本大震災が発生しました。

東日本大震災と支援

第8位



2011年(13年前)

市民が選んだ
20年間のできごと

佐久市では、災害時応援協定に基づき、大船渡市に医療支援チームの派遣や物資支援を行ったほか、多くの市民の皆さんや企業・団体の皆さんより義援金が寄せられ、総額約8,700万円を大船渡市にお渡ししました。

大船渡市と佐久市は支援機会にさらなる交流を深め、各種イベントでの相互参加や、令和元年東日本台風により佐久市が被災した際には職員派遣や、災害見舞金など多大なご支援をいただきました。

- 被災した大船渡市の様子
- 派遣保健師による避難所での検診
- 市民から提供されたカセットコンロ
- バルーンフェスティバルの募金活動
- イベントでの大船渡市サンマップス



お知らせ

3月9日「佐久市民の日」 記念事業の募集

■問合せ 総務課 ☎62-3002



■3月9日「佐久市民の日」

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

今年度は、佐久市誕生20周年を祝う「新佐久市誕生20周年記念事業」として実施します。「佐久市誕生20周年」を記念する「佐久市民の日」を、皆で一緒に盛り上げましょう！

■記念事業の募集

この記念事業に参画いただける方を募集します。「佐久市民の日」にご賛同いただける皆さんが主催する取り組みであれば、応募いただけます（イベント、セール、プレゼント等）。

▽募集期間 令和7年2月28日(金)まで

※12月20日(金)までにお申し込みいただいた場合は、広報佐久3月号別冊に取り組み内容を掲載させていただきます。

▽実施期間 令和7年3月1日(土)～31日

(月)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。

お知らせ

「化学物質過敏症」を知っていますか？

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189



「化学物質過敏症」は、洗剤や柔軟剤、アルコール消毒剤、芳香剤などに含まれる化学物質に接触することで、頭痛やめまい、不眠など多岐にわたる症状が現れる病気です。誰もが発症する可能性があり、一度発症すると少量を吸い込むだけで症状が出るようになります。最も有効な予防方法は、原因となる化学物質に近づかないこと、滞在時間を短くすること、化学物質の使用を控えることです。

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

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

原因となる物質 香水、香料（洗剤や柔軟剤、消臭芳香剤）、農薬、殺虫剤、除草剤、新建材、ワックス、タバコなど

■あなたにもできること

- ・人が集まる場所では、香水や柔軟剤など香りの強いものは使用しない
- ・他人にたばこの煙を吸わせないように注意する
- ・庭木への薬剤散布や野焼きの際は、事前に近所にひと声かける

お知らせ

11月は児童虐待防止推進月間

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149



■あなたの周りにこんな子どもや保護者はいませんか。

▽子ども

いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある、衣類や身体がいつも汚れている、夜遅く一人で遊んでいる等

▽保護者

周囲と交流が少なく孤立している、小さい子どもを家に置いたまま外出している、子どもの養育に関して拒否的・無関心である等

■児童虐待とは

▽身体的虐待：殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、やけどを負わせる等

▽ネグレクト：家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする等

▽心理的虐待：言葉で脅す、無視、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（面前DV）等

▽性的虐待：子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノの被写体にする等

■「もしかして虐待？」と思われることも気づいたら、子育て支援課または左記までご連絡ください。なお、通報者やその内容に関する秘密は守られます。

▽長野県佐久児童相談所

☎67・3437

▽児童相談所全国共通ダイヤル（24時間受付） ☎189（いちはやく）

▽長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026・219・2413

お知らせ 難病患者等激励費の支給

■問合せ 国保医療課 ☎62-2915 または各支所市民係



- 申請期間
11月1日(金)～令和7年2月28日(金)
- 対象者
令和6年12月1日現在、佐久市に6か月以上住所を有し、同日において次のいずれかの受給者証または受療証をお持ちの方
 - ・特定医療費(指定難病)受給者証
 - ・小児慢性特定疾病医療受給者証
 - ・特定疾患医療受給者証
 - ・特定疾病療養受療証
 - ・人工透析に係る自立支援医療受給者証
 - ・ウイルス肝炎医療費受給者証
 - ・長野県特定疾病医療受給者証
 - ・先天性血液凝固因子障害等医療受給者証
 - ・遷延性意識障害者医療費受給者証
- 申請窓口
国保医療課または各支所市民係
- 持ち物
各種受給者証または受療証
- ・振込先の分かる物(通帳等)
- 支給時期
申請月の翌月末
- 支給金額
透析の方 3万円(一部要件あり)
透析以外の方 5千円

お知らせ 税務課会計年度任用職員(一般事務)の募集

■問合せ 税務課 ☎62-3040

- 業務内容
書類整理および作成、パソコンでのデータ入力、税金の申告相談事務補助ほか
- 任用期間および募集人員
①12月9日(月)～令和7年3月31日(月) 1名
②令和7年1月14日(火)～3月31日(月) 4名
③令和7年1月20日(月)～3月14日(金) 6名
- 勤務時間
午前8時30分～午後5時15分
- 勤務場所
市役所(申告相談期間中は、各支所での勤務も有)
- 応募要件
・市役所および各支所に通勤可能な方
・パソコン操作のできる方
- 必要書類
申込書(履歴書)
※税務課または市ホームページより入手
- 申込方法
税務課へ必要書類を持参または郵送で提出
- 受付期限
11月13日(水)(必着)
- 選考方法
書類審査および面接選考
※面接日時は追って通知します。
※募集人員に満たない場合は、適時追加募集を行います。

お知らせ 令和6年分 個人事業者決算等説明会

■問合せ 佐久税務署 個人課税第一部門 ☎67-3462



- 税務署では、事業をされている個人の方を対象に、決算書の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、説明会を次のとおり開催します。
- 営業・不動産所得関係
 - 【1回目】
 - ▽日時 12月3日(火)午後2時～4時
 - ▽会場 佐久平交流センター第5会議室
 - ▽定員 120名(先着順)
 - 【2回目】
 - ▽日時 12月4日(水)午後2時～4時
 - ▽会場 佐久穂町商工会本所
 - ▽定員 50名(先着順)
 - 【3回目】
 - ▽日時 12月9日(月)午前10時～12時
 - ▽会場 佐久平交流センター第5会議室
 - ▽定員 120名(先着順)
 - 農業所得関係
 - ▽日時 12月5日(木)午後2時～4時
 - ▽会場 佐久平交流センター第5会議室
 - ▽定員 120名(先着順)
 - 各説明会共通
 - ▽申込み 不要
 - ※各会場とも、駐車場に限り有
 - ※講師は税務署が依頼した税理士が行います。





サポートブック「虹のかけし」のご利用を

福祉課 ☎62・3147

サポートブック「虹のかけし」は、発達の進み方が気になるお子さんについての様々な情報を、お家の方が成長に合わせて記入していく冊子です。

冊子を希望される方は、無料で配布します。福祉課または各支所の窓口へ利用申請書をご提出ください。

冊子の詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

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 11月20日(木)午前11時頃

▽試験内容 Jアラートのテスト放送

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

8月分から10月分までの手当を11月8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。届け出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがあります。

- ・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
- ・障害児福祉手当の受給者で、児童施設等に入所した時



特別障害者手当 QRコード



障害児福祉手当 QRコード

「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」に注意しましょう！

健康づくり推進課 ☎62・3527

空気が乾燥し気温が低くなる冬は、インフルエンザのほか、「RSウイルス感染症」「ノロウイルス食中毒」といったウイルス性の感染症が流行します。

流行前に基本的な感染対策について改めて振り返り、感染症の予防に努めましょう。

特別児童扶養手当をご存じですか

福祉課 ☎62・3147

特別児童扶養手当は障がいのある20歳未満の児童の福祉増進を目的として、児童を監護・養育している父母などへ支給されます。

▽手当額 1級 月額55,350円
2級 月額36,860円

※所得による支給制限があります

▽支給対象とならない例

- ・児童の住所が日本国内にない
- ・児童が児童福祉施設等に入所している
- ・児童が障害年金を受給している

▽申請書類 福祉課または各支所高齢者児童福祉係でお渡しします。



ホームページ QRコード

「今年度で終了 お早めに抗体検査を」風しん追加的対策に関する抗体検査・予防接種

健康づくり推進課 ☎62・3527

風しんの公的な予防接種を受ける機会が無かった方を対象に、公費（無料）で風しんの抗体検査、予防接種を実施します。

▽対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性

▽期間 令和7年3月31日(月)まで

※クーポン券を利用して抗体検査・予防接種が受けられるのは今年度までです。 ※詳細は、5月に送付したクーポン券をご覧ください。



ホームページ QRコード

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

福祉課 ☎62・2919

暴力は、決して許されるものではなく、特に、配偶者等からの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアルハラスメント等の暴力は、重大な人権侵害であり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。この運動を通して、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけます。

市では、女性のための相談窓口を設けています。一人で悩まず、ご相談ください。



ホームページ QRコード

「女性の人権ホットライン」強化週間

人権同和課 ☎62・31335
長野地方務局人権擁護課 ☎026・2335・6611(代)

「女性の人権ホットライン」は、配偶者やパートナーからの暴力、職場等におけるセクシュアル・ハラスメントなど、女性をめぐる様々な人権問題について相談を受ける専用相談電話です。通常より受付時間を延長し、土日も相談に応じる強化週間が、次とおり実施されます。

▽期間 11月13日(木)～19日(火)

▽時間 午前8時30分～午後7時
土・日曜日は午前10時～午後5時

▽相談先 0570・070・810
(相談専用ダイヤル)

「犯罪被害者週間」「ホンデリングデー」(不要本等の募集)

人権同和課

☎62・3135

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です。この週間に合わせ、「ホンデリングデー」を開催し、不要な本等を集め、その売却代金を犯罪被害者支援に役立てる活動に参加します。この機会に不要になった本等をお持ち寄りください。

▽実施日 11月22日(金)

午後2時～4時30分

▽場所 市役所2階市民ホール

▽対象の本 2010年以降に出版されたISBNコードがついた本(例:ISBN9784000000000)、CD/D

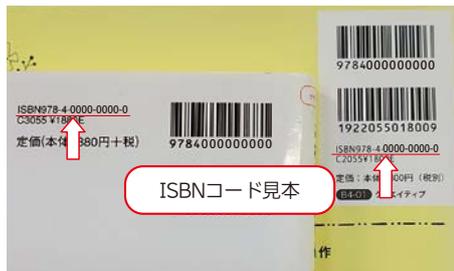
VD(バーコードのついたもの)

※漫画、雑誌等は対象外

▽本等売却代金の寄贈先 認定NPO法人長野犯罪被害者支援センター

▽受付期限 令和7年1月31日(金)

※人権同和課では、随時受け付けます。



ISBNコード見本



ホームページ
QRコード

11月は「ねんきん月間」

小諸年金事務所

【予約受付】 ☎0267・22・1082

【国民年金保険料】 ☎0267・22・1482

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

国民年金保険料を納めたか心配な方、

障害年金・遺族年金の申請方法がわからない方などに向けて、年金に関する相談を行っています。ぜひ、この機会に年金

について確認をしましょう。

また、年金生活者支援給付金対象者の方で、申請がまだお済みでない方は、申請をしましょう。

なお、年金のお受け取りに関する相談は事前予約が便利です。

▽予約方法 相談希望日の1か月前～前日までに電話で予約

※予約受付の際には、相談者の氏名、基礎年金番号、相談内容を確認します。



ホームページ
QRコード

灯油の流出にご注意を

環境政策課

☎62・2917
または各支所経済建設環境係

冬になると各家庭で灯油を使う機会が増えます。それに伴い、タンクからの小分け作業や配管設備の破損などを原因とする灯油の流出事故が発生しています。

灯油が少量でも河川や用水路へ流出し、

水道水や農作物に被害を及ぼすと、事故原因者には損害賠償や油除去など事故処理の責任が生じます。

万一、事故を起こしてしまった場合は、

直ちに流出防止措置を行い、佐久消防署(☎62・0119)および環境政策課または各支所にご連絡ください。

犬のフン、持ち帰っていますか?

環境政策課 ☎62・2917
または各支所経済建設環境係

犬の散歩中にフンを片付けずにそのまま放置する飼い主がいるとの苦情が寄せられています。散歩をするときは、フンを回収するための用具を携帯し、必ず持ち帰りましょう。

飼い犬のフンを放置した場合は、佐久市ポイ捨て等防止及び環境美化に関する条例第9条第2項及び第22条の規定により、20万円以下の罰金に処せられることがあります。犬を飼育するときは、人と犬とがお互いに快適に暮らせるよう、マナーを守りましょう。



ホームページ
QRコード

文化財保護強調週間

文化振興課(文化財事務所)

☎63・5321

▽期間 11月1日(金)～7日(木)
文化財は、市民の皆さんの貴重な共有財産であり、長い歴史の中で今日まで守り続けられてきました。

市内にも国重要文化財「旧中込学校校舎」、国史跡「龍岡城跡」をはじめとする数多くの文化財があります。この機会に地域の文化財に親しみ、佐久市の歴史に触れ、文化財愛護の意識を養いましょう。指定文化財一覧は、市ホームページをご覧ください。

▽期間 11月8日(金)～14日(木)

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



ホームページ
QRコード

佐久市交通事故防止市民週間

生活環境課

☎62・3094

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

11月8日(金)～14日(木)

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

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

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

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

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

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

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

明日は何ごみ?
LINEでお知らせサービス

生活環境課

☎62・3094

ごみ収集カレンダーの収集日をLINEメッセージでお知らせします。

▽設定所要時間 1〜5分

▽設定手順 佐久市公式LINEをお友達登録↓佐久市公式LINEのトーク画面を開く↓「家庭ごみ」↓「LINEお知らせサービス設定」↓「新規設定」↓あとは、案内に沿って地域・ごみの種類・通知時間を選択するだけ!

※「分別方法はここを押して簡単検索」からごみの分別検索もできます。



ホームページ
QRコード

消費生活注意報
災害に便乗した悪質商法にご用心!

佐久市消費生活センター

☎62・7501

地震や大雨などの災害時には、それに便乗した悪質商法が多数発生しています。悪質商法は災害発生地域だけが狙われるとは限りません。特に最近では「火災保険を使って自己負担なく住宅の修理が出来る(屋根・雨どい・外壁等)」など、「保険金が使えらる」と勧誘する手口が多く、また、寄付金・義援金詐欺の事例も報告されています。

▽アドバイス

- ・修理工事等の契約はその場で決めず、複数社から見積を取り検討しましょう。
- ・保険金が使えらるかどうか加入先の保険会社や保険代理店に相談しましょう。
- ・経年劣化による損傷と知りながら、自然災害による損傷と申請するなど嘘の理由で保険金を請求することは絶対にやめましょう。
- ・公的機関が電話等で義援金を求めることはありません。寄付をする際は募っている団体についてよく確認しましょう。

就職のご相談は、佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」へ

佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」(商工振興課内) 求職者専用ダイヤル
☎0120・1151・394

就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。

就職活動中の学生の方や、仕事をお探しの方、そのご家族からの相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

▽対象 市内事業所へ就職を希望する方
▽求人取扱範囲 市内の事業所の求人



ホームページ
QRコード

狩猟の解禁について

耕地林務課
佐久地域振興局林務課林務係
☎62・3242
☎63・3152

11月15日(金)から令和7年2月15日(土)まで、(わな猟は、同年3月15日(土)まで)狩猟期間となります。

山林に立ち入る際は、自身の存在を周囲に示せるよう、明るく目立つ服装を心掛けましょう。

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

ハクビシンやタヌキなどの中型獣による農業被害防止のための相談

耕地林務課
農政課
☎62・3242
☎62・3203

近年、ハクビシンやタヌキなどの中型獣による農業被害が増加しています。

市は被害の防止、軽減のため、相談を受け付けています。

被害の防止、軽減には、市販の薬剤を用いての手法や、残渣を残さないなど地域での取組、また、わなによる捕獲、処分があります。

捕獲する際は、箱わなの設置が有効です。ご自身で許可を受けて設置する場合または猟友会に依頼する場合があります。箱わなをお持ちでない場合は、市からの貸出しがあります。

なお、ご相談の際は、被害を受けた農作物などについて出来る限り詳しい状況をお知らせください。

詳細は、市ホームページでご確認ください。ご相談は、耕地林務課または農政課までご連絡ください。



多面的機能支払交付金

耕地林務課 ☎62・3247

農業・農村は、水源の涵養機能や自然環境の保全など地域資源として多面的な機能を持っています。一方で近年は、過疎化や高齢化などにより、地域資源の保全管理において、担い手に対する負担の増加があります。

このことから市では、国からの多面的機能支払交付金を活用し、担い手の負担軽減や地域の共同活動を支援しています。

▽多面的機能支払交付金とは
多面的機能支払交付金は、農地法面の草刈りや水路の泥上げなどの日頃の作業に対する日当、水路の目地埋め等の軽微な補修、水路の改修工事、また農道の舗装工事等に充てることができ、現在、13団体の共同活動に活用しています。なお交付金額は、田や畑の面積に応じて算定されます。

多面的機能支払交付金を受け取るためには、集落単位での組織の設立が必要となります。個人単位で交付金を受け取ることはいけません。

※詳細は、市ホームページまたは耕地林務課までお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

良質な土づくりに堆肥のご利用を

佐久市堆肥製産センター

☎82・8064

白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。堆肥の施用効果は、土中の微生物を活性化させ、フカフカした良い土を作る土壤改良の効果と、植物の成長を促進する肥料効果があります。

■堆肥の使い方「基本」

▽10a(1000㎡)当たり1.5t程度を施用ください。
▽秋のうちに土に混ぜて十分なじませ、春に作付けをするのが安定的で効果的です。
▽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(量り売り)

※土曜日は、現金の取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

(白田2915・4)

■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

募集



市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78・5410

▽募集団地 泉・白山・サングリモ中込
一本柳・下越団地

▽受付期間 11月1日(金)～8日(金)
(土日祝日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

▽入居指定日 12月1日(日)



ホームページ
QRコード

県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78・5410

▽募集期間 11月1日(金)～8日(金)
(土日祝日を除く)

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)



ホームページ
QRコード

指定管理者の募集

企画課 ☎62・3067

令和7年4月1日から「指定管理者」となる候補者を募集します。

▽募集期間 11月上旬～12月上旬の1か月間を予定

▽募集施設 野沢多目的広場

※募集手続等詳細は、市ホームページをご覧ください。

▽指定管理者制度とは

「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体に委ねることができる制度で、民間の力を活用し、市民サービスの向上等を図ることを目的としています。



ホームページ
QRコード

「フオスターホーム(養育里親)」募集

うすだ里親支援センター
☎0268・28・1192

親の病気や虐待をはじめ、様々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、成長に寄り添うフオスターホーム(養育里親)をご存知でしょうか。短期間のお預かりでも、共働きでも、子どもがいっても大丈夫です。

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

詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

令和7年度訓練生の募集
佐久高等職業訓練校 ☎62・2276

即戦力となる技能士の養成は、佐久高等職業訓練校にお任せください。

▽普通課程

- ① 建築施工系木造建築科
 - ② 木材加工系木工科
 - ③ 建築仕上系左官・タイル施工科
 - ④ 塗装系建築塗装科
 - ⑤ 設備施工系配管科
- 【入校資格】 中小企業 事業主に雇用されている方

【訓練期間】 ①③④年②⑤2年

【授業日】 週1回

▽講習会 ガーデニング講座・DIY講座

座

【受講資格】 18歳以上の方

▽募集期間 令和6年11月1日(金)～令和7年1月31日(金)

※申込等詳細は、佐久高等職業訓練校へお問い合わせください。



NOSA Iで収入保険の加入申請募集

NOSA I長野佐久支所収入保険係 ☎58・2580

農業者自らが生産・販売した農業収入全体を補償する保険です。

▽加入対象者 青色申告を行っており、過去1年以上の実績がある方

▽補てんの仕組み 保険期間の収入が基準収入の9割(補償限度額の上限)を下回った場合に、下回った額の9割(支払率)を上限として補てんします。

▽加入申請期限
・個人経営体：令和6年12月末
・法人経営体：事業年度開始の前月末

令和7年4月入隊・入校自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎0268・22・5267

■一般曹候補生

▽資格 18歳以上33歳未満の者

▽受付期限 11月28日(木)

▽一次試験 12月7日、12日のうち1日

■自衛官候補生

▽資格 18歳以上33歳未満の者

▽受付期限 11月28日(木)

■採用試験

▽学科(web) 12月4日～8日のうち1日

▽口述等 12月7日または8日



防災豆知識



Q Jアラートが流れる基準って？～ミサイル編～

A 弾道ミサイルが日本の領土・領海に落下する可能性がある場合または日本の領土・領海の上空を通過する可能性がある場合で、危険が予想される都道府県にJアラートが流れます。屋外にいる時に、弾道ミサイルによるJアラートが流れた場合は、近くの建物の中(できればコンクリート造などの頑丈な建物)または地下へ避難し、近くに適当な建物がない時は、物陰に身を隠すか地面に伏せ頭部を守る行動をとってください。屋内にいる時は、できるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋へ移動し身を守る行動をとってください。



●期限内の納付をお願いします

納期限	12月2日(月)
市税等	固定資産税・都市計画税(第4期)
	国民健康保険税(第5期)
	介護保険料(第8期)
	後期高齢者医療保険料(第5期)

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。
※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。



■一般寄附(順不同)

▽市へ

・美術品の修理修復及びその付帯業務 (株)美術年鑑社様

・プロジェクター6台

・ジェットヒーター2台

・日精エー・エス・ビー機械(株)様

・経緯度標 1点

・経緯度標説明看板 1基

・現金2,000円 佐久の鯉太郎乙様

・スイカ1玉 紫蘇の暗黒卿様

■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。寄附者名はホームページに掲載しています。



公民館報さくし

No.236

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

創練の森市民大学院 さくら苑訪問！

～「生涯学び続け 学んだことを社会に還元しよう」～



9月10日市民大学院の受講生が計画した校外学習が行われ、院生15名が参加しました。

午前には「生涯学習センター」と「振興公社ビル」を見学。半世紀の間に商業施設が「野沢会館」へ、そして多機能を持つ複合施設へと新装なったことに皆さん感慨深げ。「地域に戻り広く伝えたい」「大いに利用したい」と。90歳と87歳のご夫婦は「やろうという気持ちがあるので18年間大学院に皆勤しています」と。意欲溢れる皆さんです。

午後は、特別養護老人ホーム「さくら苑」へ移動。院生が広告紙で手作りした「肩たたき棒」の贈呈と入居者さんとの交流。この日メインの活動です。

施設長からの「あなたがあなたらしく生きていくために」という施設のモットーなどの説明と施設見学の後はいよいよホールでの交流会です。入居者お一人お一人に「肩たたき棒」が院生から手渡されると一挙に距離が縮まり、「肩たたき」や「信濃の国」等の計5曲の大合唱となりました。

「肩たたき棒」で拍子を取りながら晴れ晴れと歌う入居者さんと院生の姿から、つながりを大事に各々が自分らしく自分の「生」を生き切ろうとしていることを感じ、「改めて頑張っ生きてくちゃと思った」と感想をもらった院生に私も共感の一日でした。

(編集委員：加藤)

コラム
色えんぴつ

私と犬との絆

浅間

藤井 ふみ子

2012年に宇都宮から佐久市に移住して12年になり、現在はミックステイでセラピドッグの「七葉」と訪問活動をしています。セラピドッグとは、高齢者や障害のある方、治療を必要とする病気の方等の心身の機能回復を補助する仕事をする、訓練された犬のことです。

30年前に初めて飼ったシェルトイの「あゆ」はとても賢く、生まれたばかりの息子に寄り添い息子が起きると私に教えてくれました。いつも一緒なので息子は2歳の時に「ぼく犬語が分かる」と言うくらい仲良しでした。

かねてより盲導犬のサポーターをしていた私はラブラドル・レトリバーを飼いたいと思っていたところ、紹介されて飼うことができました。メスですが、息子が「セブン」と名付けたおかげか、とてもやんちゃでした。セブンは盲導犬の「デモ犬」として、盲導犬や飼い主さんに動きのお手本を示す仕事や、セラピドッグとして、訪問活動もしていました。このような仕事の時は大変よい子でしたが、フリーの時は配線をかじったり雷が鳴ると網戸を蹴って脱走したりと、手に負えない子でした。

今は2頭とも虹の橋を渡ってしまいました。が、どの犬も私にとっては忘れられない思い出を沢山つくってくれた大切な愛しい子たちです。これからは犬たちを必要とする方々のお役に立つような活動をしながら、できるだけ長く犬たちとかわり続けたいと願っています。

ふれあい あれこれ

あなたも学習グループに参加しましょう！ ～浅科公民館～

浅科公民館には18の学習グループがあります。どのグループも同じ趣味をもつ皆さんが集まって、和気あいあいと活動しながら自己研鑽に励んでいます。今回は令和3年3月に竣工した浅科会館の特徴を生かした活動をしている2つのグループについて紹介します。 (編集委員：井出)

<茶道教室>



第2・第4月曜日の午後、滝澤久江さんを講師に、5名の方がお茶の稽古に励んでいます。浅科村時代から続いている茶道教室の活動が継続できるように、浅科会館を新設する際にも、和室に炉を切ったり、水屋を備えたりするなど配慮していただいたことに皆さん感謝していました。

滝澤先生は毎回のお茶会で、その時その時の季節を感じることができるよう、床の間の掛け軸や花入れ、茶碗などを厳選して用意しているそうです。茶道を通して礼儀作法を学ぶのはもちろんですが、お互いに一期一会の心で取り組むことで、メンバーの和ができることを大切に

しています。参加している皆さんからは、「先生によくしていただいて楽しく活動することができている」「お茶のお稽古をしている時間は心が穏やかになる」などの感想をいただきました。

毎年行われている浅科地区公民館のつどいでは、学習グループの皆さんが掛け軸や花を飾って呈茶席をしつらえ、着物姿で来場者にお茶をふるまっています。また、今年は11月2日から開催される市民総合文化祭でも5年ぶりに「茶席コーナー」で、皆さんにお茶をふるまうそうです。

<陶友会>

創作室のドアを開けると、メンバーの皆さんが熱心に作陶に取り組み、それぞれのアイディアが作品として形になっているところでした。代表者の小林信洋さんによると、現在の会員は14名。昼間は働いている方が多いので、第1・第2・第3月曜日の夕方6時から9時まで活動をしているということです。

陶友会は既に30年以上続いており、浅科会館ができた時に新しく設置された電気釜を使って、年に3～4回程度作品の焼成を行っています。作品が出来上がると鑑賞会を開いて、お互いの作品の良さを話し合い、次の作品作りに生かしているそうです。

浅科地区公民館のつどいでは、毎年バザーを開いて作品を販売し、売上金を社会福祉協議会を通して社会のために役立てています。今年の2月に行われたバザーでは37,000円の売上があり、震災に遭われた石川県に寄付されました。



気づくことが大切

Aさん 高校生 中学生の頃からサッカーに夢中。将来の夢は、海外で活躍できるサッカー選手。

Bさん メーカー(機械系)勤務 キャリアアップのため、今年管理職昇進試験に挑戦。

Cさん 建設会社社長 20代で会社を創業。従業員から慕われるカリスマ社長。

Dさん 地域の区長 退職を機に区長に就任。地域のために奮闘中。

あなたの頭の中に浮かんだのは、女性ですか？それとも男性ですか？

この問いに正解はありませんが、男性を連想した方が多いのではないのでしょうか。これには、アンコンシヤス・バイアス(無意識の思い込み・偏見)が関係しています。

アンコンシヤス・バイアスとは、これまで経験したことや、見聞きしたことに照らし合わせて、無意識に「こうだ」と思い込んでしまうことです。気づかずにいると、そこから生まれた言動が、知らず知らずのうちに偏見を生み、平等な社会を築くことを阻害してしまう恐れがあります。アンコンシヤス・バイアスを解消するには、「決めつけない」「押し付けけない」ことが重要です。日常の生活の中から「これは、私のアンコンシヤス・バイアスかも？」と自分の判断を疑い、言動を見直してみてください。

お互いを尊重し、安心して暮らせる社会の実現のためにも、自分自身が持っているアンコンシヤス・バイアスに気づくことから始めてみましょう。

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-3135)



「ローリングストック」をやってみよう!

みなさんは非常食といえばどんなものを思い浮かべますか? また家庭ではどんなものを準備していますか? いつ来るか分からない災害に備えるために長持ちする乾パンや缶詰を考えてしまいがちですが、最近ではホームセンターなどで色々な非常食が売られています。

先日パートナーシップ佐久主催の防災講座があり、「ローリングストック」について学びました。普段の生活の中で賞味期限が長い食材を多めに買って



おき、使ったら買い足しておくというサイクルをつくることで一定量の備蓄ができます。乾パンのような食べ慣れないものより普段食べている食材の方がいざという時にもストレスなく食べられるそうです。消費と購入を繰り返すことで備蓄品の鮮度を保つだけでなく、災害時でも日常生活に近い食生活を送ることができます。ビタミン不足を補うために野菜ジュースを入れたり、自分の好きなお菓子などを入れたりしておくのもポイント!

また講座では「災害メシを食べてみよう!」ということで、非常食お

にぎりや五目ごはんなどを作って食べて

みました。色々な味付けがあり、どれも美味しくて普段の食事の1品としても取り入れやすいことがわかりました。反面、お湯を入れる目印が分かりづらく、出来上がりが硬くなってしまいうこともあり。作り慣れておくことも大事なポイントですね。

「もしも・・・」に備えて、今日から「ローリングストック」をやってみよう!

(編集委員:木内)



11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です

NO! ネット被害 ~ネットに笑顔を奪われないように~

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

ネット被害から自分を守るための3か条

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

大人の皆さんへ 地域社会みんなで青少年を守りましょう。

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



少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

11月11日は「信州あいさつの日」・11月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)

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎歴史講座 ～佐久郡八十八ヶ所巡礼その2～ 江戸時代から巡礼が行われるようになった 佐久郡八十八ヶ所の歴史を学んでみませんか	11月26日(火) 9:30～11:30	第三十六番札所 正法寺 根々井 正法寺 (現地集合)	元佐久史学会会員 武者泰雄先生	<参加費>300円程度 (資料代) <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 11月7日(木) 8:30
	◎伝えたい佐久の味Ⅲ 3回目は佐久の伝統料理である鯉のうま煮 などです。 参加お待ちしております	12月 5日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室 食育室	佐久市農村生活マ イスターの会の 皆さん	<参加費>1,500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 (汁物も含め複数) <定 員>16名 ※申込受付開始 11月13日(火) 8:30
	◎スマートフォン使い方講座Ⅱ 基本的な操作方法から、カメラ・インター ネット検索など、初心者向けの講座です。 お気軽にご参加ください	①12月12日(木) ②12月19日(木) (時間) 10:00～11:30	浅間会館 会議室3・4	スマホ指導員 白鳥美由紀先生	<参加費> 無料 <持ち物>スマートフォン (お持ちでない 方には貸出します) <定 員>10名程度 ※申込受付開始 11月20日(火) 8:30
野沢公民館	◎古楽への誘い 戦国時代!秀吉も聴いた!弦楽器ヴァイオラ・ ダ・ガンバのやさしい音色を聴いてみませ んか	12月 8日(日) 13:30～15:30	生涯学習センタ ー (野沢会館) 大会議室1・2	佐久古楽合奏団の 皆さん	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>50名程度 ※申込受付開始 11月12日(火) 8:30
	◎佐久鯉料理教室 伝統料理である鯉料理を学びましょう メニュー:鯉のうま煮・鯉こく	12月13日(金) 9:00～12:00	生涯学習センタ ー (野沢会館) 料理講習室 食育室	佐久市農村生活マ イスターの会の 皆さん	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 (汁物も含め複数) <定 員>12名 ※申込受付開始 11月15日(金) 8:30
	◎発酵ワークショップ (第4回) だし麴 (胡麻だし) 簡単お手軽に鍋ベースや炒め物、和え物に 使えるおいしい発酵調味料を作ります	12月18日(木) 10:00～13:00	生涯学習センタ ー (野沢会館) 料理講習室 食育室	食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>1,500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・ふきん・ 持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 11月19日(火) 8:30
	◎おしゃれに飾る!お正月のお花教室 自分で作ったフラワーアレンジメントを飾 り、新しい年をむかえませんか (初心者大 歓迎です)	12月27日(金) 13:30～15:30	生涯学習センタ ー (野沢会館) 創作室	学習グループ 「フラワーデザイ ン教室」の皆さん	<参加費>3,300円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ (又はフローリスト ナイフ)・新聞紙・作品を入れる袋等 <定 員>12名 ※申込受付開始 11月22日(金) 8:30
中込公民館	◎家でクリスマスパーティを 手作りのクリスマス料理で、ホームパーテ ィーを盛り上げましょう ※調理のみで試食は行いません	12月13日(金) 9:30～12:00	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>1000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 11月14日(木) 8:30
	◎ごぼう締め飾り教室 開運、大吉!新年を自分で作った縁起物で 迎えましょう	12月18日(木) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	しめ縄講師 池田正直先生 佐藤新一先生	<参加費>300円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ・霧吹き・千枚通し <定 員>15名 ※申込受付開始 11月20日(火) 8:30
	◎なつかしの歌こころの歌 (冬) 昔懐かしい歌や思い出の歌など、みんな で歌いませんか。冬の歌集を使います	12月24日(火) 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 (歌集代) <持ち物>飲み物・冬の歌集 (空色) <定 員>40名程度 ※申込受付開始 11月26日(火) 8:30
東公民館	◎第49回 東地区公民館のつどい	①11月16日(土) 13:00～16:00 ②11月17日(日) 9:00～15:00	東会館 東会館	①16日 13:00～ 13:30～ 展示発表 (陶芸、水墨画、華道他) 人権同和講座 ②17日 9:00～ 9:30～ 展示発表 (陶芸、水墨画、華道他) 開会式、舞台発表	
	◎そば打ち教室 年末に向けてそば打ちに挑戦!ご自身で打っ たそばで年越ししませんか	12月13日(金) 9:30～11:30	料理講習室 食育室	味処店主 土屋しのぶ先生	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>9名 ※申込受付開始 11月8日(金) 8:30
	◎華道教室 美しい花の生け方を学び、新年を迎えましょ う。お子様の参加も大歓迎です	12月27日(金) 10:00～11:30	東会館 会議室1・2	学習グループ 「東華道教室」の 皆さん	<参加費>大人3,000円程度 子ども1,500円程度 <持ち物>花瓶又は花器・剣山・はさみ <定 員>10名 ※申込受付開始 11月27日(火) 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。

■白田公民館 ☎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
白田公民館	◎そば打ち体験教室 新そばの香りを楽しみながら、そば打ちに挑戦してみましょう	12月 6日(金) 9:00~14:00	あいとびあ白田調理実習室	学習グループ「佐久おやじの会」の皆さん	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 (A4サイズのタッパー) <定員>16人 ※申込受付開始 11月6日(木) 8:30
	◎しめ縄づくり 「ごぼうじめ」などの正月用のお飾りを自分で作ってみましょう	12月21日(土) 9:30~11:30	あいとびあ白田多目的室3・4	しめ縄講師 内藤幸子先生	<参加費>300円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ・霧吹き・汚れてもよい服装 <定員>15人程度 ※申込受付開始 11月11日(月) 8:30
浅科公民館	◎クラフト講座 (全3回) クラフトテープで素敵な籠を作ります	①12月 6日(金)②12月13日(金) ③12月20日(金) (時間) 9:30~11:30	浅科会館 会議室1・2	クラフト作家 木内公子先生	<参加費>1,000円 (材料費) <持ち物>ハサミ・洗濯バサミ30個程度 <定員>12名 ※申込受付開始 11月6日(木) 8:30
	◎生け花教室 新しい年 生け花で飾ってお正月を迎えましょう	12月26日(木) 10:00~12:00	浅科会館 創作室	草月流師範 武重みち先生	<参加費>2,500円程度 (材料費) <持ち物>花ばさみ・水盤(花器)・剣山・花を包む新聞紙等 <定員>10名 ※申込受付開始 11月26日(木) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第6回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適! 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	11月13日(木) 13:30~15:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
	◎第20回 望月地区公民館のつどい ・総合作品展 ・芸能祭	11月16日(土) 総合作品展 13:00~17:00 駒の里音楽会 13:00~14:30 11月17日(日) 総合作品展 9:00~15:00 芸 能 祭 9:00~12:00	駒の里ふれあいセンター	総合作品展：俳句、切り絵、書道、篆刻、竹細工、つるし雛、古文書読解など 駒の里音楽会：子ども達によるステージ発表等 出演：ひまわりクラブ(ダンス)、もちづき子ども太鼓「駒」、信州望月太鼓 芸能祭：コーラス、民謡、古楽、大正琴、オカリナ、各種舞踊など	
	◎繭クラフト講習会 まゆのブローチを2個作りましょう	12月18日(木) 13:30~16:00	駒の里ふれあいセンター 会議室	望月まゆの会の皆さん	<参加費>500円 <持ち物>はさみ・飲み物 <定員>8名 ※申込受付開始 11月20日(木) 8:30

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

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

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

また、**抽選**のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。

※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

瀬音

座敷に教育勅語や御真影がある家に育った私は、父の葬儀での戦友の弔辞に驚愕した。フィリピン人のジャングルで上官から「金子小隊はもう弾も食糧もないから万歳突撃しろ」と命じられても逃げ回り、広島・長崎の特種爆弾の悲報には「もう少しの辛抱、みんなと日本に帰りたい」と部下に本音を言ったとのこと。戦後、管理職になった父は組合員の部下が成田闘争に参加するのを嘆いていたから、思想的には右か左かはつきりしない。

私が高校生の頃は共産党宣言・資本論を読まなければならぬ雰囲気があり、新宿騒乱を見学(野次馬)したが、デモの一団が機動隊に追われビルの中の狭い道になったら野次馬も一緒に足が浮き、「死ぬ」と猛省した。それからデモには近寄らなかつた。その時の友人たちは大手に就職か教員になり過去のことには禁句。仕事に励み日本の高度成長には貢献したと思う。

今、戦争のニュースを見るたびに日本人はどうするべきか、と思うが思うだけ。多くの人は私と同じで、仕事と家庭のことで精いっぱい、そこに生きる意味を見出しにくかった。

公民館活動も政治等に関しては中立でなければならぬが、世界の平和のために何もしなくてよいのだからか。

会長 金子修一

図書館 からの お知らせ

図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
雑誌リサイクル市 ※雑誌なくなり次第終了	11月2日(土)・3日(日・祝)	中央図書館 サングリモ中込図書館 臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	11月8日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	11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)	11月13日(水) 10:30	臼田図書館
ぼっけおはなしの会	11月16日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	11月16日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	11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)	11月21日(木) 10:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	11月23日(土・祝) 11:00	望月図書館
語りのおもてなし	11月23日(土・祝) 15:00	中央図書館
ザ・フレンズ朗読会	11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

秋の読書まつり

10月27日(日)～11月9日(土)は全国読書週間です。
標語：「この一行に逢いに来た」

館内特設

- ・今年度上半期 (R6.4～9) の貸出・予約上位ランキング発表
- ・おすすめ本コーナー

ミニ講座

「美術館のたのしみ方：企画展ができるまで」
私たちは、美術館の整えられた空間で、絵や書や彫刻を鑑賞します。ここに至るまでの企画展の準備の裏側について、お話いただきます。

- 日時 11月2日(土) 13:30～15:00
- 会場 中央図書館 視聴覚室
- 入場料 無料 (*申込不要)
- 講師 日比野ルミ氏
(佐久市立近代美術館館長)

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暮らしに役立てよう	11月14日(木) 10:00～13:00	生涯学習センター2階 料理講習室
「ヨガ教室」 ヨガのポーズで心身ともにリラックスしましょう	11月22日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター2階 和室1・2
「ものづくり体験」 打ちたての新そばを堪能しましょう	11月26日(火) 11:00～13:30	あいとぴあ臼田 調理室・多目的室5
ピアのつどい 「演奏会」で管弦楽の調べを楽しみましょう	12月6日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター 音楽室1

地域のみなさまに支えられて。

～ミヤモリグループ～

暮らし創造企業



木材・建材・住宅設備販売

ミヤモリ株式会社

上下水道設備工事・水廻り設備工事・浄化槽設備工事

ミヤモリ株式会社 サクスイ

新築・リノベーションの設計施工

コージーホーム株式会社

いい笑顔はいい住まいから

ミヤモリ不動産株式会社

佐久・上田・長野・松本

ホームメイトFC

中古住宅専門店おらんち

<https://miyamori-g.co.jp/>



CHÂTERAISE GROUP

八ヶ岳の裾野に佇む
シャトレーゼパウムクーヘン工場
& ヤツドキテラス

パウムクーヘンの焼き上がりから
見えるカフェと、高原の風を感じるテラス
での寛ぎのひとときを

シャトレーゼ ヤツドキテラス小海

営業時間/5月～10月 平日9:30～17:30
土休日9:00～18:00

長野県南佐久郡小海町豊里5009-1
TEL0267-78-3836

中部横断自動車道
八千穂高原ICより23分

イベント

イベント名	日時	場所	問合せ
新佐久市誕生20周年記念 第36回佐久市望月駒の里草競馬大会	11月3日(日・祝) 9:00~15:30	望月総合グラウンド	望月支所経済建設環境係 ☎53-3111 
企画展「四季のある喜び〜 トールペイントで彩る12か月」	11月6日(水)~24日(日) 休館日:月・火曜日 9:00~16:30	鎌倉彫記念館	文化事業団 (鎌倉彫記念館) ☎82-7095 
祝 新佐久市誕生20周年 佐久市農業祭	11月9日(土) 9:00~14:00 (開会式9:00~)	駒場公園・ 佐久創造館	農政課 ☎62-3203 
祝 新佐久市誕生20周年 第16回佐久こころのミュージカル 「あぜ道に命のわたち」【完結編】 〜農村医療に生きた医師〜	①11月9日(土)18:30~20:00 ②11月10日(日)10:00~11:30 ③11月10日(日)14:00~15:30	コスモホール 大ホール	こころのミュージカル製作 委員会・文化事業団 ☎82-3962 
ほっとたいむコンサート	11月14日(木) 13:30~14:30(開場13:00)	佐久平交流センター	佐久平交流センター ☎67-7451 
祝 新佐久市誕生20周年 佐久市青少年健全育成市民集会	11月24日(日) 13:00~16:00 (開場12:00)	佐久平交流センター	生涯学習課 ☎62-0671 
毎月26日「風呂の日」サービス ・入浴料50円引き ※他割引券との併用不可 ・3つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍	11月26日(火) 11:00~17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515 
	11月26日(火) 10:00~21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181 
未来の巨匠展「保育・幼稚園児作品展」 臼田地区幼稚園児・保育園児と保護者の作品展	11月27日(水)~12月8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 
平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」 ・佐久市民を対象に入浴料が割引になります ※他割引との併用不可	11月29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 
祝 新佐久市誕生20周年 第17回佐久市社会福祉大会	11月30日(土) 14:00~17:00 14:00~14:40 式典 14:40~15:00 実践発表 15:00~16:30 記念講演	コスモホール 大ホール	福祉課 ☎62-2919
開館記念日無料開放	11月30日(土) 10:00~22:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 
祝 新佐久市誕生20周年 第22回コスモホール佐久第九演奏会	12月8日(日) 14:00~16:00	コスモホール 大ホール	文化事業団 ☎82-3962 

ROUTE日本海-太平洋パートナー都市
静岡県静岡市からのお知らせ

清水港マグロまつり

冷凍マグロの水揚げ量日本一を誇る港で、清水港マグロまつりを開催します！

2日間にわたりマグロ関連の飲食店が並ぶほか、10日(日)には、数量限定でのマグロ無料ふるまい・マグロ解体ショー・マグロ裁断&即売会が実施されます。ほかにも体験イベントがいっぱい！

この機会に、ぜひ静岡にお越しください！



■日時 11月9日(土)
10:00~16:00
11月10日(日)
9:00~16:00



■会場 清水駅東口公園(9日・10日)
清水魚市場(10日のみ)
冷蔵庫団地(10日のみ)

問合せ: 清水港マグロまつり実行委員会
☎070-4413-8968

世界糖尿病デー2024

11月14日は世界糖尿病デーです。シンボルマークのブルーサークルにちなんで世界中の建造物がブルーに染まります。

浅間総合病院でも、2008年以降ブルーライトアップを行っており、今年も行います。今年は、例年行っていた劇も織り交ぜた講演会になります。お誘いあわせの上、ぜひ来院ください。

■期日 11月14日(木)

①記念式典、点灯式

時間 17:00~

場所 浅間総合病院 正面玄関

②病院正面玄関・

西病棟のライトアップ

(記念式典のあと)

③糖尿病の寸劇及び講演会

「ダイアベティスってなんだ!？」

■時間 17:30~

■場所 浅間総合病院中央棟4階講堂

■講師 糖尿病内科 西田大晃 医師

薬剤科 佐藤誠泰 薬剤師

問合せ: 浅間総合病院地域医療室
☎67-2295

渋沢栄一ミュージカル

渋沢栄一の人生に大きな影響を与えた『木内芳軒』と渋沢栄一の交友をテーマにしたミュージカルを開催します。

新一万円札の肖像画である渋沢栄一が「佐久は第二の故郷」と語ったきっかけとなる木内芳軒との交友をミュージカルでお楽しみいただけます。

■期日 1月26日(日)

第一部 13:00~14:30

(受付12:00~)

第二部 15:30~17:00

(受付15:00~)

■会場 生涯学習センター(野沢会館)

■入場料 無料

■内容 木内源五郎芳軒伝奇〜

『大イナル道』

■申込定員 各部200名(先着)

■観覧申込方法

QRコードからお申し込み

ください。



問合せ: 佐久市観光協会 ☎62-3285

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。



講座名	日時	場所	問合せ等
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	11月13日(火) 13:30~15:00	佐久平交流センター 第3会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
スマホで土星を撮ろう!	11月13日(火)~17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 参加費：一般520円、小中学生260円(入館料)
「消しゴムハンコで年賀状をつくらう」 巳年のスタンプを消しゴムハンコでつくります ※小学校低学年は保護者同伴	11月16日(土) 9:00~12:00	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費：500円 定員：10名程度 申込期限：11月10日(日) 持ち物：筆記用具、カッター、はがき
佐久市内先進農業見学会・交流会	11月16日(土) 9:00~12:00	見学場所： (有)市川(水稲農家)	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：20名程度 申込期間：11月1日(金)~8日(金)
第2回おやこの食育教室	11月16日(土) 10:00~12:00	佐久市 保健センター	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費：無料 定員：8組(申込先着順) 申込期限：11月5日(火)
家族介護者交流会 テーマ：自分を大事にしていきましょう!~ ヘッド・スキンケアでリフレッシュ~	11月16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：30名(申込先着順)
第7回国際交流サロン「家族で参加 できる多言語ワークショップ」 世界の扉を開こう!~遊ぼう、語ろう、世界の国を~	11月17日(日) 10:00~12:00	中込会館 大会議室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：30名程度(申込先着順) 申込期限：11月11日(日)
お口の相談日	11月21日(木) 9:30~12:00 (一人30分程)	サングリモ中込 2階 口腔歯科 保健センター	健康づくり推進課 ☎63-3781 参加費：無料 定員：5名(申込先着順)
第3回星座教室「木星・土星と秋の 星座を見つけよう!」	11月22日(金) 19:30~21:00	うすだ スタードーム	うすだスタードーム ☎82-020 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)
そば処ともせんの「そば打ち体験教室」 ※そば打ちのみで試食は行いません。	11月27日(水) 9:30~12:00	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費：1000円 定員：8名(申込先着順) 申込期間：11月5日(火)~18日(日) 持ち物：エプロン、三角巾、上履き
自然観察会「冬の野鳥観察会」	12月1日(日) 10:00~12:00	杉の木貯水池 (野の鳥の丘公園)	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名(申込先着順) 申込期間：11月1日(金)~25日(月)
歴史講座「中山道岩村田宿の変遷」 ~街道が分岐する交通の要衝、寺社の宿場~ 講師：佐久歴史の道案内人の会 市川一夫氏	12月7日(土) 13:30~15:00	駒の里ふれあい センター	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：無料 定員：30名(申込先着順) 申込期間：11月13日(火)~27日(水)
第十三回比田井天来・小琴顕彰佐久 全国臨書展 ワークショップ 講師：高橋蒼石先生	12月15日(日) 14:00~16:00	市民創練センター	天来記念館 ☎53-4158 参加費：無料 定員：50名(申込先着順) 申込期間：11月1日(金)~22日(金)
モモセミナー 栽培の基礎をはじめ、管理方法や実技講習を行います 対象：モモ栽培に興味がある方	令和7年2月~令和8年1 月頃(5回程度・土曜開催)	佐久市もしくは 小諸市の農家ほ場	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 申込期限：1月15日(火)
スポーツ大会・教室 スポーツ教室の参加対象は初心者です。詳細はホームページ参照。			
ソフトテニス教室	12月4日~2月12日 毎週水曜日※1月1日を除く 19:00~21:00	市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：11月5日(火)~22日(金)
ピッチング教室	11月30日(土)、12月21日 (土)、1月12日(日)、25日(土)、 2月9日(日) 9:00~11:30	浅科多目的 屋内運動場	

スマートフォン教室

お手持ちのスマートフォン契約会社に関わらず可能です。スマホをお持ちでない方には貸出スマホをご用意します。

- 定員 各回8名
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具、スマートフォン
- 申込方法 委託業者ドコモショップ佐久平店(☎080-8891-0675)へ電話で申込
- 申込受付時間 9:00~18:00

※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、時間を置いておかけ直してください。



日付	場所	時間	講座名	講座番号
11月12日(火)	市民創練センター 多目的室1	9:30~10:30	電源の入れ方、ボタン操作	1
		11:00~12:00	防災アプリ(さくステ)	2
		14:30~15:00	電話、カメラの使い方	3
11月19日(火)	浅科会館 会議室3	9:30~10:30	アプリのインストール方法	4
		11:00~12:00	佐久市公式LINE	5
		14:00~15:00	インターネットの使い方	6
11月26日(火)	駒の里 ふれあいセンター 会議室	9:30~10:30	SNSの使い方	7
		11:00~12:00	防災アプリ(さくステ)	8
		14:00~15:00	電源の入れ方、ボタン操作	9

問合せ：情報政策課 ☎62-3923

佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって



長土呂 新木 徹さん

郷土料理レストラン あさしな亭の「あさしな亭御膳」

熊本出身の私が、鯉の旨煮初挑戦！九州人が大好きな甘め濃いめの味付けがたまりません！これは五郎兵衛米が進みます！たまらずご飯おかわりしちゃいました～

今月号のお店の情報

- 三月九日 青春食堂
佐久市岩村田762-5 0267-68-1139
営業=11:30~14:00 18:00~21:00
休み=土曜・日曜(月曜と夜の部は要問合せ)
- 郷土料理 レストランあさしな亭
佐久市甲2177-1 0267-58-0585
営業=11:00~15:00 (L.O.14:15)
休み=火曜日 ※夜は予約営業のみ

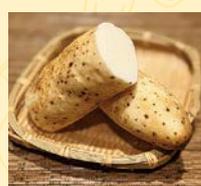


長土呂 北山 浩一さん

三月九日 青春食堂の「安養寺みそ豚丼」

味噌だれが絡まったジューシーな豚肉に、半熟卵の黄身をちょいちょいとつけ、ご飯と一緒にガブリといただきます。「これはうまい！ さすが安養寺味噌!!」

今が旬！ 長いも



体に良い栄養価がぎゅっしり詰まった食材です。「とろろ」はもちろん、シャキシャキの短冊切り、ホクホクのフライパン焼きなど、様々な食感を楽しめます。

佐久市内で生産される農林水産物やその加工品を積極的に販売・活用し、市民の皆さんへ安全安心な市内産の良さを宣伝していただけるお店を「佐久市地産地消推進の店」として認定しています。

オスシメの地産地消推進の店、投稿お待ちしております。投稿は、「佐久市役所LINE支所」の「報告・連絡」から行えます。



手話 コーナー

お願いします



顔の前に片手を立て、少し頭を下げながら、その手を前方へ出します。

口の動きや表情にも「お願いします」の気持ちを込めましょう。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

エコドライブを心がけよう



エコドライブとは、燃料消費量やCO2排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる「運転技術」や「心がけ」です。ゆとりをもった運転は、エコだけでなく交通事故の削減にもつながります。できることから始めてみましょう。

▽「エコドライブ10のすすめ」から抜粋

- ・自分の燃費を把握しよう
- ・ふんわりアクセル「eスタート」
- ・減速時は早めにアクセルを離そう
- ・ムダなアイドリングはやめよう
- ・渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ・タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ・不要な荷物はおろそう



問合せ：環境政策課 ☎62-2917



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

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

11月15日(金) 午後1時30分～3時30分 浅科支所
 11月20日(木) 午後1時30分～3時30分 あいとびあ白田
 11月21日(金) 午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

11月23日(土) 午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール

司法書士・税理士による

「相続・贈与・成年後見ワンストップ無料相談会」

長野県司法書士会事務局 ☎026-232-7492

11月19日(火) 午後1時30分～4時30分
 佐久平交流センター 第一会議室
 予約方法 長野県司法書士会ホームページの予約フォームから申込
 長野県司法書士会事務局へ電話で申込
 ※相談無料 お一人様30分以内(完全予約制)

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)
 ※要電話予約

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 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

毎週火・木曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時(相談無料)
 事前にお電話の上、お越しください

消費生活相談

佐久市消費生活センター ☎62-7501
 または生活環境課 ☎62-3094

平日 午前8時30分～午後5時15分
 佐久市消費生活センター(市役所2階市民ホール内)
 (不在時は市役所3階生活環境課)

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

11月15日(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
 ※11月12日(火)までに要電話予約・相談無料
 ※建築士、宅地建物取引士が相談に対応いたします。

浅間総合病院スマート外来担当医

肝臓から
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

尿酸値が高いと #痛風 になります

改善方法

この3つをを減らそう!

①アルコール ②プリン体 ③体重

この2つを増やそう!

④水分 ⑤運動

何から始めるか? → ④一択

実は #高尿酸血症 の8割が
腎排泄低下=水分不足が主要因
食事以外に1日1500mL-2000mL
水を飲めば8割治る



公式SNSで行政情報等を発信しています!



LINE



X (旧Twitter)



youtube

休日・夜間窓口

〈各種証明書発行、
マイナンバーカード交付(要予約)〉

- 休日窓口 11月24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 ※11月8日(金)は市民課夜間窓口休止
・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

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すか?

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



データファイル

人口

総数	97,551人 (+31人)
男	47,969人 (-5人)
女	49,582人 (+36人)
世帯数	43,722世帯 (±0世帯)
〈10月1日現在〉 (増減は前月比)	

交通事故・救急火災

	9月の月間件数	令和6年1月～9月の累計
人身事故	19件	174件
死亡	0人	1人
負傷	22人	215人
救急	454件	4,193件
火災	2件	27件

11月の医療・子育て情報

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

休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
11月 3日(日)	都甲クリニック	64-1050
	博愛こばやし眼科	63-1300
11月 4日(月)	てらおかクリニック	51-5222
	増田医院	66-0303
11月10日(日)	高橋医院	53-2366
	くろさわ病院	64-1711
11月17日(日)	佐久長土呂クリニック	68-7899
	いまいレディースクリニック	66-7050
11月23日(土)	フルタクリニック	63-0202
	のざわ整形外科	88-6025
11月24日(日)	野澤医院	62-0272
	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733

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
11月 3日(日)	浅間総合病院	67-2295
11月10日(日)		
11月23日(土)		

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

休日救急歯科診療所（予約制）

期 日	医療機関名	電話番号
11月 3日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
11月10日(日)		
11月23日(土)		

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

佐久地域平日夜間急病診療センター

概 要	医療機関名	電話番号
【診療対象】 一般内科および小児科の初期救急患者 【診療日】 平日（土日・祝日・年末年始（12/29-1/3）を除く）	浅間 総合病院	090-8589-7635 (センター専用)

【受付時間】 午後7時～9時（電話相談：午後6時～）
 【診療時間】 午後9時までに受付した患者さんの診療が終わるまで
 ※要事前連絡

献血

期 日	時 間	会 場
11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

■ 問合せ：健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527

地域集団健診

期 日	会 場
11月 9日(土)	肺がん検診セット 佐久市保健センター
11月22日(金)	肺がん検診セット あいとびあひ田

※詳細については令和6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

子宮頸がん検診

期 日	会 場
11月 2日(土)	佐久市保健センター
11月15日(金)	あいとびあひ田
11月26日(火)	駒の里ふれあいセンター
11月27日(水)	浅間会館

※詳細については令和6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

乳がん検診

骨粗しょう症検診

期 日	会 場
11月 6日(水)	浅間会館
11月18日(月)	乳がん検診のみ あいとびあひ田

※詳細については令和6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

子育てサロン（児童館）

期 日	会 場	期 日	会 場
11月 1日(金)	中佐都・望月	11月18日(月)	小田井
11月 5日(火)	東・臼田	11月19日(火)	東・青沼
11月 6日(水)	佐久平・泉	11月20日(水)	佐久平・泉
11月 7日(木)	中込	11月21日(木)	中込
11月 8日(金)	岩村田	11月22日(金)	岩村田
11月12日(火)	切原	11月25日(月)	平根・岸野
11月13日(水)	高瀬・野沢	11月26日(火)	田口
11月14日(木)	城山・あさしな	11月27日(水)	高瀬・野沢
11月15日(金)	中佐都・望月	11月28日(木)	城山・あさしな

時間：午前9時30分～11時30分

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

つどいの広場

期 日	会 場	期 日	会 場
11月 1日(金)	中込・あさしな・うすだ	11月16日(土)	中込
11月 2日(土)	中込	11月18日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
11月 5日(火)	中込・もちつき・中佐都	11月19日(火)	中込・もちつき・中佐都
11月 6日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	11月20日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
11月 7日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	11月21日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
11月 8日(金)	中込・あさしな・うすだ	11月22日(金)	中込・あさしな・うすだ
11月 9日(土)	中込	11月25日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
11月11日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	11月26日(火)	中込・もちつき・中佐都
11月12日(火)	中込・もちつき・中佐都	11月27日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
11月13日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	11月28日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
11月14日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	11月29日(金)	中込・あさしな・うすだ
11月15日(金)	中込・あさしな・うすだ	11月30日(土)	中込

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



バレエ・エスポワール
BALLET ESPOIR
IN SAKU

～トップダンサーたちの共演～

バレエは、夢と希望に満ち溢れている



(50音順)

2025

1月26日(日)

15:00開演 (14:15開場)

佐久市コスモホール

長野県佐久市下小田切124番地1

主催 佐久市 / 佐久市教育委員会
 企画・制作 株式会社京富バレエアーツ

チケット情報

一般：6,000円 佐久市民またはU-18 (18歳以下)：4,000円

- ※全席指定 ※座席別で金額の変動は無く一律です。 ※未就学児入場不可
- ※以下該当の方は購入時証明できるものを提示で割引適用 (4,000円)
- ・身体障害者福祉法第15条に規定する身体障害者手帳の交付を受けている方と介助する方1名。
- ・精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第45条に規定する精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方と介助する方1名。
- ・療育手帳制度要綱に基づく療育手帳の交付を受けている方と介助する方1名。
- ・戦傷病者特別援護法第4条に規定する戦傷病者手帳の交付を受けている方と介助する方1名。

1月25日(土)
 バレエ・エスポワール出演者による
 公開レッスン 開催!

非予約制・先着順となります。
 詳細は下記QRコードから
 (https://www.city.saku.nagano.jp/bunka/index.html)

販売日 / 申し込み方法・購入方法

- ▶佐久市民限定先行販売 令和6年11月10日(日)～11月15日(金)
 佐久市コスモホールでのみ販売 定員に達し次第販売終了。購入時に住所が確認できるものの提示が必要
 11/11(月)のみ休館日のため販売なし
 - ▶通常販売 令和6年11月16日(土)～
 佐久市コスモホール・佐久平交流センター・チケットぴあにて販売 定員に達し次第販売終了
- <お問合せ> 佐久市教育委員会 文化振興課 〒385-8501 佐久市中込3056
 Tel: 0267-62-5535 Fax: 0267-64-6132 E-mail: bunkasinko@city.saku.nagano.jp



佐久市文化振興課
 イベント情報



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)

図書館 からの お知らせ

図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
雑誌リサイクル市 ※雑誌なくなり次第終了	11月2日(土)・3日(日・祝)	中央図書館 サングリモ中込図書館 臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	11月8日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	11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)	11月13日(水) 10:30	臼田図書館
ぼっけおはなしの会	11月16日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	11月16日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	11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)	11月21日(木) 10:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	11月23日(土・祝) 11:00	望月図書館
語りのおもてなし	11月23日(土・祝) 15:00	中央図書館
ザ・フレンズ朗読会	11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

秋の読書まつり

10月27日(日)～11月9日(土)は全国読書週間です。
標語：「この一行に逢いに来た」

館内特設

- ・今年度上半期 (R6.4～9) の貸出・予約上位ランキング発表
- ・おすすめ本コーナー

ミニ講座

「美術館のたのしみ方：企画展ができるまで」
私たちは、美術館の整えられた空間で、絵や書や彫刻を鑑賞します。ここに至るまでの企画展の準備の裏側について、お話いただきます。

- 日時 11月2日(土) 13:30～15:00
- 会場 中央図書館 視聴覚室
- 入場料 無料 (*申込不要)
- 講師 日比野ルミ氏
(佐久市立近代美術館館長)

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暮らしに役立てよう	11月14日(木) 10:00～13:00	生涯学習センター2階 料理講習室
「ヨガ教室」 ヨガのポーズで心身ともにリラックスしましょう	11月22日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター2階 和室1・2
「ものづくり体験」 打ちたての新そばを堪能しましょう	11月26日(火) 11:00～13:30	あいとぴあ臼田 調理室・多目的室5
ピアのつどい 「演奏会」で管弦楽の調べを楽しみましょう	12月6日(金) 13:30～15:00	生涯学習センター 音楽室1

地域のみなさまに支えられて。

～ミヤモリグループ～

暮らし創造企業



木材・建材・住宅設備販売

ミヤモリ株式会社

上下水道設備工事・水廻り設備工事・浄化槽設備工事

ミヤモリ株式会社 サクスイ

新築・リノベーションの設計施工

コージーホーム株式会社

いい笑顔はいい住まいから

ミヤモリ不動産株式会社

佐久・上田・長野・松本

ホームメイトFC

中古住宅専門店おらんち

<https://miyamori-g.co.jp/>



CHATERAISÉ GROUP

八ヶ岳の裾野に佇む
シャトレゼバウムクーヘン工場
& ヤツドキテラス

バウムクーヘンの焼き上がりから店内から見えるカフェと、高原の風を感じるテラスでの寛ぎのひとときを

シャトレゼ ヤツドキテラス小海

営業時間/5月～10月 平日9:30～17:30
土休日9:00～18:00

長野県南佐久郡小海町豊里5009-1
TEL0267-78-3836

中部横断自動車道
八千穂高原ICより23分