

ほんとは、いい出会い



『いのちのスクワット』
石井直方／著
出版：扶桑社

「エクササイズ之王様」と呼ばれているスクワット。まずは1セットから無理せず続けていきたいですね。「いのちのスクワット」
人の寿命は筋肉で決まる！2種のがんを立て続けに体験した著者が、死ぬまで動ける足腰になる「スクワット」のやり方を体力別に紹介。がんサバイバーになって気づいたこと、考えたことも伝える。



『キオクがない!』
いとうみく／作
平沢下戸／画
出版：文研出版

「キオクがない!」
積み重ねてきた14年が、突然全部なくなった。事故にあい、記憶喪失になった僕。性格も前と変わったみたいだ。でも、隣に住むカンナから、「人間に初期化なんて都合のいい機能はついてないよ」と言われ…。



『作業療法士が伝えたいケガをしない家づくり』
海元貴治／著
出版：学芸出版社

知っていて良かった!どの世代の方も参考になる、これからの住まいづくりのための1冊。
「作業療法士が伝えたいケガをしない家づくり」
転倒、転落…。家の中でたくさん事故が起こっているのを知っていましたか? 作業療法士としてリハビリに携わった著者が、住宅内事故を防ぐためにどうすればよいのかを、「50の方法」として提唱します。



『あいうえおんせん』
林本 新 / 作
高島那生 / 絵
出版：くもん出版

「あいうえおんせん」
「ここは空と海と緑に囲まれた「あいうえおんせん」。かきくけこだわり空中温泉、たちつてとんでも探検温泉、まみむめもついや迷路温泉など、不思議なお湯めぐりでことば遊び、ここがさがしが楽しめる絵本。

戸籍の窓



氏名	保護者	誕生日	区名
ルムアン サトル LUEMUEANG SATORU	(母 LUEMUEANG NARACHA)	12月25日	一里塚
さくら井 祐 櫻井 祐	(父 健・母 あかね)	12月29日	栄 町
こじま 悠莉 小嶋 悠莉	(父 優輝・母 裕香)	12月30日	向 原
こが 光織 古賀 光織	(父 一樹・母 友紀子)	1月 5日	旭 町
いのうえ 結音 井上 結音	(父 篤史・母 咲良)	1月 6日	三ツ谷
かさいこうしろう 葛西幸志郎	(父 洋平・母 理恵)	1月 6日	桜ヶ丘
しみず 穂貴 清水 穂貴	(父 信貴・母 有希)	1月18日	向 原
すずき 一颯 鈴木 一颯	(父 裕之・母 未央)	1月23日	馬瀬口
ほりこし 望央 堀越 望央	(父 拓也・母 冬華)	1月24日	西軽井沢

氏名	年齢	世帯主	区名
つちや お春雄 土屋 春雄	92	土屋 春雄	栄 町
いちかわ ともあき 市川 奉昭	80	市川 奉昭	上 宿
よだ ゆきひで 依田 幸英	93	依田 俊一	栄 町
はぎわら 八郎 萩原 八郎	61	萩原 八郎	一里塚
ごか まもる 五加 守	79	五加 守	豊 昇
こばやし みつる 小林 満	91	小林 満	向 原
うえはら のほる 上原 登	89	上原 登	小田井
うちほり きみお 内堀 公雄	90	内堀 公雄	馬瀬口
わたなべ けさしげ 渡辺 袈裟重	83	渡辺 袈裟重	平和台
こまむら 千代子 駒村 千代子	95	駒村 千代子	三ツ谷
こばやし けんいち 小林 憲一	76	小林 憲一	塩 野
なかやま あやこ 中山 綾子	94	中山 綾子	三ツ谷
きうち しげただ 木内 重忠	87	木内 重忠	馬瀬口
しおの やみつお 塩野 谷光男	80	塩野 谷光男	西軽井沢

●人口16,569人 (前月比 +22) 男8,205人 女8,364人
●世帯数7,757世帯 (前月比 +11) (2月1日現在)

※戸籍の窓は、届出者から了解を得て掲載しています。
※世帯主名、区名は住民票に基づいています。

令和6年度 春季自衛官等を募集

●一般幹部候補生
大学等から幹部自衛官(キャリア)を目指すコース

●予備自衛官補(一般・技能)
社会人や学生生活を送りながら予備自衛官を目指すコース

(大卒程度試験)
22歳以上26歳未満の者
20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者(卒業見込みを含む)
26歳以上28歳未満で修士課程等を修了者(学位取得見込みを含む)またはこれに相当する者

(院卒者試験)
20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者

受付期間
3月1日(金)～4月12日(金)まで

採用試験
一次試験
4月20日(土)・21日(日)
※予定
二次試験については別途案内

問い合わせ先
自衛隊上田地域事務所
0268(22)5267
詳しくは、自衛官募集HP
[検索] [長野地本]

令和7年4月採用 佐久水道企業団 職員採用試験

試験区分 上級
職種 技術職(土木・建築・電気・機械・化学・情報)又は行政職
採用予定人数 若干名
第一次試験日 7月14日(日)
試験会場 佐久水道企業団 必要書類
・試験申込書(試験申込書は佐久水道企業団総務課窓口で交付)
・最終学校の学業成績証明書
・卒業証明書又は卒業見込証明書
・受験票の返送用封筒(長形3号、84円切手貼付、返送先記入)
受付期間 5月7日(火)～5月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。

問い合わせ先
佐久市跡部101
佐久水道企業団
総務課庶務係
0267(62)1290

令和6年度 長野県シニア大学佐久学部 学生を募集します(一般コース)

シニア大学とは
シニア世代の多様な生き方、価値観、地域性を大事にしながら、自らの地域の課題に気づき、学習を通じて社会参加活動のきっかけをつかみ、地域社会で活躍できる人材を育てます。

入学資格
概ね50歳以上の県内在住者

受講期間
2年間
(4時間/日×年間15日)

講座内容
地域活動を行うための幅広い分野の学習・実践を行います。

①教養講座
(地域、社会について新たな知識を習得し、自身を見つめ磨き高める講座)
②趣味・健康・交流講座
(書道、絵手紙、手芸、俳句など趣味や健康づくりを通じて交流を深める講座)
③地域づくり講座
(地域活動に必要なノウハウ)

問い合わせ先
佐久保健福祉事務所福祉課
0267(63)3141
保健福祉課介護高齢係
(31)2512

募集期限
3月31日(日)

募集案内、入学願書等は保健福祉課介護高齢係(1階7番窓口)もしくは佐久保健福祉事務所福祉課(佐久合同庁舎2階)にあります。
詳細はお問い合わせください。

授業料
年額12,000円
その他、教材費等の自己負担があります。

ウを学び、実践を通じて地域づくりを目指す講座)