

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

6

No.183 広報佐久
平成30年6月

特集

1年に1度は
必ず健診を受けましょう！



目次

平成30年 6月

表紙写真：健診での血圧測定

頁	
3	特集1 1年に1度は必ず健診を受けましょう！ 毎年の健診で生活習慣病を予防しよう！
6	特集2 応援します 市民の元気 企業の本気 佐久産業支援センターがオープン 土地に自立して設置する太陽光発電設備の設置をお考えの皆さんへ 「佐久市太陽光発電設備の設置等に関するガイドライン」
7	特集3 「佐久市太陽光発電設備の設置等に関する要綱」 を策定します
8	8月から子ども福祉医療費給付金の支給方法が変わります 平成30年度 佐久市職員採用試験 6月23日～29日は「男女共同参画週間」
9	計量器(はかり)定期検査 6月1日より 市で無料職業紹介を始めます 初来日！『エストニア国立男声合唱団』佐久公演
10	インフォメーション
22	公民館報 さくし
27	広告ページ
28	健康のカレンダー
30	第51回 佐久市強歩大会

人口

総数	99,163人	(+67人)
男	48,622人	(+49人)
女	50,541人	(+18人)
世帯数	41,372世帯	(+145世帯)
<5月1日現在>		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	4月の月間件数	平成30年1～4月の累計
人身事故	38件	157件
死亡	0人	1人
負傷	45人	191人
救急	365件	1,543件
火災	6件	33件

データファイル

相談コーナー

行政相談

6月20日(※) 午後1時30分～4時 あいとぴあ白田
6月21日(※) 午後1時～4時 市役所2階市民ホール
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

6月22日(金) 午後1時～3時 野沢会館
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎78-5505

子育て相談

木曜・祝日を除く午前10時～午後3時
※日曜日は要電話予約
サングリモ中込2階 つどいの広場交流センター内
■問合せ 子育て相談室 ☎63-3794

家庭児童相談

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～午後4時 各児童館
■問合せ 家庭児童相談室 ☎62-3149 または各児童館

教育相談

平日 午前8時30分～午後6時
市役所南棟3階教育相談室または相談者の希望場所
■問合せ 教育相談室 ☎62-2918

生活・就労相談(まいさぼ佐久)

平日 午前9時30分～午後5時(相談無料)
野沢会館2階
■問合せ まいさぼ佐久 ☎78-5255

人権なんでも相談所

6月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)
午前9時～午後4時(相談無料)
長野地方方法務局佐久支局
■問合せ 長野地方方法務局佐久支局 ☎67-2272

消費生活相談

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

休日・夜間窓口〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付〉

休日窓口 市役所市民課、税務課、収税課 6月24日(日)
(午前8時30分～午後0時30分)
夜間窓口 市役所市民課、税務課、収税課 (～午後6時30分) 平日
夜間窓口 白田支所、浅科支所、望月支所 (～午後6時30分) 月曜日
(祝日の場合は翌日)

～特殊詐欺被害急増～

「市役所職員」「医療費・年金」「ATM手続き」「有料サイト」
電話でキーワードを聞いたら、**詐欺**と疑いましょう！

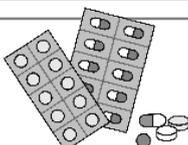


心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします
心のほっとライン・佐久
お悩み相談 ところがホッ
☎0120-07-5560

■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

ジェネリック医薬品を
積極的に使用しましょう！

～あなたの薬代の負担を軽く～



1年に1度は必ず健診を受けましょう！

毎年の健診で生活習慣病を予防しよう！

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



1年に1度は健康診断を受診し、自分の生活習慣を見直してみませんか？



生活習慣病は自覚症状がほとんどないか、かなり進行してから症状が現れるため、経年で比較して悪化していないかどうか自分の健康状態を把握しておくことが重要です。

病気の初期は症状がない場合が多い！

今、特に具合も悪くないし、痛いところもない！
健診は受けなくても大丈夫だよな？



毎年「健康診断」を受けていますか？

生活習慣病を引き起こす「習慣」あなたは大丈夫？

- 食事をとる時間が不規則
- 濃い味付けが好き
- 野菜をあまり食べない
- 運動不足
- 喫煙している
- 毎日飲酒！休肝日はない



生活習慣病

高血圧

慢性腎臓病

脂質異常症

糖尿病

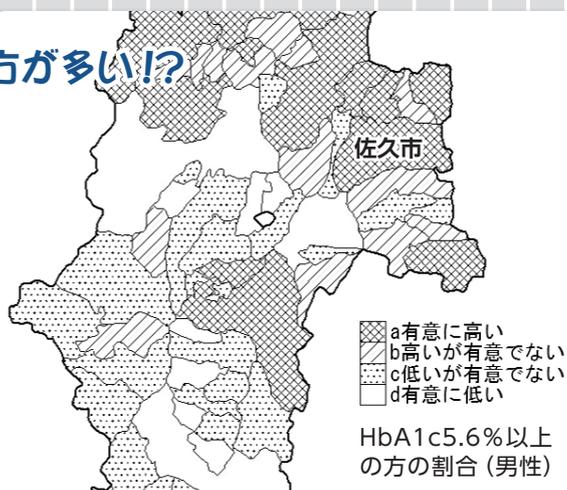
など、生活習慣病は食事や運動不足、ストレス、喫煙や過度の飲酒といった生活習慣の積み重ねによって起こることが明らかになっています。

佐久市には生活習慣病になる可能性が高い方が多い!?

佐久市の特定健診受診者のうち、糖尿病と診断される一つの指標である“HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)”の基準値5.6%以上、LDL(悪玉)コレステロール高値、肥満の方の割合が多いことがわかりました。

(特定健康診査に係る健診データの市町村別集計結果

平成27年度より)



ここに注目！ 内臓脂肪はなぜ、悪い？

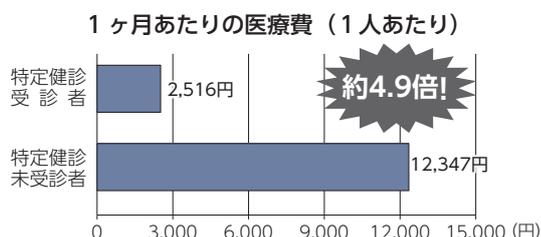
脂肪細胞には本来、中性脂肪をため、エネルギーを貯蔵する役割があり、通常、動脈硬化を予防したりインスリンの効きをよくしたりするホルモンを分泌しています。

ところが、不健康な生活習慣でおなかの中の腸の周りにある内臓脂肪がたまると、よい働きは抑えられ、一転して糖尿病や高血圧、脂質異常などを招く悪い働きをするホルモンを分泌することがわかっています。



内臓脂肪はたまりやすい反面、減らしやすい！
健診を受けて自分の身体の状態を把握しましょう！

健診を受けて生活習慣を見直すと医療費にも差がでます！



(第2期保健事業実施計画(データヘルス計画)より)

平成28年度の40歳から74歳佐久市国保加入者の1か月あたりの医療費は、健診受診者と未受診者と比較した時に約4.9倍も違うんです！



がん検診も忘れずに受診しましょう！

部位	がんにかかる割合		何人に1人？	
	男性	女性	男性	女性
全がん	62%	46%	2人	2人
大腸	9%	7%	11人	14人
胃	11%	5%	9人	19人
肺	10%	5%	10人	21人
乳		9%		11人
子宮		3%		34人

国立がん研究センター 最新がん統計（2013年データに基づく）

日本人の2人に1人が、
“がん”になると
言われている時代です

がんは全ての人にとって身近な病気であり、定期的ながん検診を受診し、がんを早期発見・早期治療することがとても大切です！

今年度21歳、41歳になられる女性へ

子宮頸がん・乳がん検診が無料で受診できます！

6月末に下記に該当する方へ、「がん検診無料クーポン券」を送付します。
クーポン券が届いたら、早めに申し込みをしましょう！

●子宮頸がん検診

クーポン券対象の生年月日
平成9年4月2日～平成10年4月1日

●乳がん検診

クーポン券対象の生年月日
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日

健診の申込みをしましょう！

4月から5月にかけて市から送付した、健診受診券はお手元に届いていますか？

市で発行している受診券は市から補助が出ていますので、実費で健診を受診するよりも安く健診を受診することができます！

詳しくは、健診受診券または佐久市健康カレンダーをご確認ください。

35歳の市民の方、
40歳、45歳、50歳、55歳、
60歳の佐久市国保加入者は
基本健診の料金が無料！



健診対象年齢の区分（平成31年3月31日時点）	受診できる健診項目
40歳から74歳の佐久市国保加入者	基本健診、がん検診
75歳以上の市民の方	
35歳から39歳の市民の方	
40歳から74歳の社会保険加入者	がん検診
20歳から34歳の偶数年齢になられる女性	がん検診（子宮頸がん）

※年齢や加入されている保険によって市の受診券で受診できる健診が異なります。

応援します
市民の元気
企業の本気

佐久産業支援センターがオープン

Saku Open Innovation Center (SOIC)

佐久市、佐久商工会議所、臼田町商工会、佐久市望月商工会、浅科商工会、佐久市工場協会が設立発起人団体となり、平成30年3月30日に任意団体として佐久産業支援センターをオープンしました。本年6月1日には、一般社団法人佐久産業支援センターとして法人化されます。センターは、企業と関連機関との連携により、佐久発の健康長寿と産業活性化を力強く応援します。相談等ある方は、商工会議所会館2階までお気軽にお越しください。

- ①佐久の強み(地域資源)を生かしたヘルスケア関連分野の産業振興
- ②既存事業の拡大と技術連携による新商品・新サービスの開発
- ③関連機関との連携・ネットワークの強化



創る。

地域医療機関や大学と企業をつなぎ、医療・ヘルスケア商品開発をサポート。



高める。

最新技術情報や専門家のセミナーで、ロボットやIoTによる効率UPを実現。

交わる。

業種や地域を越えた協働プログラムの推進で、新たな健康長寿産業を創造。



伝える。

地域企業の「見える化」を促進。WEBサイトを構築し、世界に発信。



確かめる。

病院や生活環境で機器・サービスのテストや評価をお手伝い。



広げる。

JICA、JETROの支援プログラムを活用して、海外への事業展開をお手伝い。

拓く。

展示相談会開催や、医療機器メーカーとのマッチングで新販路を開拓。



育てる。

経営層、実務層それぞれの教育プログラムを開発。人材確保策も企画提案。



支える。

豊富なノウハウで、新規投資への各種補助金獲得を支援。



寄り添う。

個別企業の現場での悩みにプロフェッショナルが適切にアドバイス。

英語呼称は、Saku Open Innovation Center (SOIC) で、産・学・医・民・官のオープンイノベーション(共創)により、佐久発の健康長寿と産業振興を推進する意味が込められています。皆さんから「ソイック」と呼んでいただき、親しまれ、頼りになる組織を目指します。

事業者の皆さんの佐久産業支援センターへのご加入、およびご支援をよろしく申し上げます。

「佐久市太陽光発電設備の設置等に関するガイドライン」 「佐久市太陽光発電設備の設置等に関する要綱」

を策定します

現在、急速に普及する太陽光発電設備に対して、災害や生活環境等への影響を心配する声が多く寄せられています。

ガイドラインおよび要綱は、市民の安心・安全な暮らしを確保するとともに、良好な生活環境と自然環境を保全することを目的として策定します。

※今回策定しますガイドラインおよび要綱は、太陽光発電設備の設置を阻害するものではなく、地域との合意形成を十分に図り、適正な設置、運用、管理等をお願いするものです。市の恵まれた自然環境や市民の安心・安全な暮らしを守るためにご協力をお願いします。

佐久市太陽光発電設備の設置等に関するガイドライン

■ガイドラインの概要

- 「設置を避けるべきエリア（レッドエリア）」、「設置に慎重な検討と配慮が必要なエリア（イエローエリア）」の明示
 - ・事業の計画段階（用地選定）では、防災や景観、周辺環境、撤去等の多角的な観点から地域への影響がないか十分検討してください。
- 事業者および土地所有者が配慮すべき事項
 - ・計画・設計から終了段階までの影響が想定される事項について配慮してください。
 - ・地域に対して、計画の周知、説明会の開催、協定書締結等を行い、地域の理解を十分得て合意形成を図ってください。

佐久市太陽光発電設備の設置等に関する要綱

■要綱の概要

- 市への届出等の手続き
 - ・要綱の規定に基づき、市との協議、届出を行ってください。
 - ・要綱に定められた太陽光発電設備の設置並びにその運用、管理および撤去に関する必要な事項を適切に行ってください。

※すでに事業を行っている事業者、国への事業計画認定を申請している事業者についても、ガイドライン、要綱に沿った対応をお願いします。

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917

8月から子ども福祉医療費給付金の支給方法が変わります

■ 問合せ 国保医療課 ☎62-2915

平成30年8月から、18歳に達する年度末までのお子さん（母子家庭、父子家庭、障がい者の資格者含む）の医療費助成の方法を、これまでの償還払いから現物給付（いわゆる窓口無料化）へと変更します。医療機関（病院・薬局等）窓口での支払いは、それぞれの窓口（医科の入院と外来・歯科の別、薬局は処方箋ごと）で1か月当たり、500円（受給者負担金）までとなります。また、医療費助成の方法の変更に伴い、全てのお子さんに新しい福祉医療費受給者証を7月に郵送します。8月からは、新しい受給者証を病院・薬局等窓口で必ず提示してください。

※対象となる医療費は、医科・歯科・調剤・訪問看護医療費です。柔道整復師の施術療養費は、引き続き現在と同じ償還払いですのでご注意ください。

※次の場合には、病院・薬局等の窓口で医療保険の自己負担金を支払い、領収書等により市窓口へ給付を申請してください。

- ① 受給者証を提示しなかった場合
- ② 県外の病院・薬局等を利用した場合
- ③ 病院・薬局等で新しい給付方式に対応できなかった場合

※福祉医療費よりも、国や県の公費負担医療・日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が優先されますので、受給者証をお持ちの方は、健康保険証、福祉医療費受給者証と一緒に国や県の公費負担医療の受給者証を病院・薬局等の窓口で提示してください。

平成30年度 佐久市職員採用試験

■ 問合せ 総務課 ☎62-3019

■ 試験区分および採用予定人員

- ① 行政A 5名程度
- ② 行政B（移住定住） 若干名
- ③ 行政C（社会人経験者） 若干名
- ④ 保健師 若干名
- ⑤ 公認心理師 若干名
- ⑥ 農林業 若干名
- ⑦ 土木 若干名
- ⑧ 建築 若干名
- ⑨ 保育士 5名程度

※平成31年4月採用のうち、初級一般事務（高卒程度）および浅間総合病院については、別途募集する予定です。

※右記試験区分のうち、①行政Aおよび⑨保育士については住所要件があります。

■ 試験日（第一次） 7月8日(日)

■ 試験会場 佐久大学

■ 受付期間 5月28日(月)～6月20日(水)

※土・日曜日を除く。

※郵便の場合は6月20日までの消印有効

■ 試験申込書の交付
・総務課人事係（市役所4階）
・郵便による請求の際は、試験区分を指定したうえ宛名を明記した返信用封筒（140円切手を貼付した角2の大きさ）を同封してください。

■ 受験申込先 総務課人事係
〒385-18501
長野県佐久市中込3056番地

※詳細は市ホームページをご覧ください。

6月23日～29日は「男女共同参画週間」

■ 問合せ 人権同和課 ☎62-3135

■ 平成30年度のキャッチフレーズ
「走り出せ、性別のハードルを超えて、今」

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取組が必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、見直してみましよう。

走り出せ、性別のハードルを超えて、今

平成30年度 男女共同参画週間 6月23日(土)～29日(金)

男女共同参画推進本部 内閣府男女共同参画局 男女共同参画課

このキャッチフレーズは、女性も男性も、自らの意思により個性と能力を発揮して活躍できる職場を作るため、内閣府が公募し決定した最優秀作品です。

市では、「佐久市男女共同参画推進条例」に基づき、女性の職業生活における活躍や、働きやすい職場づくりの推進に積極的に取り組んでいる、笑楽穂、学校法人佐久学園、榎山工業株式会社の3事業者を表彰しました。受賞事業者の主な取組は市ホームページをご覧ください。

お知らせ 計量器（はかり）定期検査

■ 問合せ 生活環境課 ☎62-3094

■ 検査の日程

期 日	時 間	対象となる地区	会 場
6月25日(月)	10:30~12:00	中込・平賀・内山地区	佐久浅間農協 平賀ライスセンター
	13:30~15:00	志賀・三井・平根地区	佐久浅間農協 佐久岩村田支所 東店
6月26日(火)	10:30~12:00	岸野・桜井地区	佐久浅間農協 佐久野沢支所 岸野店
	13:30~15:00	中佐都・高瀬地区	佐久浅間農協 佐久岩村田支所 中佐都店
6月27日(水)	10:30~11:30	浅科地区	市役所 浅科支所
	13:00~15:30	望月地区	駒の里ふれあいセンター
6月28日(木)	10:30~12:00	岩村田・小田井地区	佐久浅間農協 佐久岩村田支所 岩村田店
	13:00~15:30		
6月29日(金)	10:30~12:00	野沢地区	佐久合同庁舎内佐久保健福祉事務所
	13:00~15:00	大沢・前山地区	1階測定室

■ 持ち物

- ・ はかり（おもり・分銅とも）
- ・ 検査手数料（はかりの種類により1台250円～2,300円）

取引や証明等に使用している「はかり」は、計量法の規定により、2年毎に長野県知事の検査を受けなければなりません。今年度は、白田地域を除く市内を対象として次の日程で検査を実施しますので、該当される事業者は、検査を受けてください。

※対象となる事業者にはハガキでお知らせします。

お知らせ 6月1日より 市で無料職業紹介を始めます

■ 問合せ 商工振興課 ☎62-3265

市では、市役所商工振興課内に新たに「佐久市無料職業紹介所」を設置し、市内事業所へ就職を希望する方を対象に、就職支援員による就職相談や職業紹介を無料で実施します。

■ 求職申し込みの取扱範囲

・ 佐久市内の事業所へ就職を希望する方
佐久市内にお住まいの方、佐久市へ移住を希望する方など、佐久市内の事業所へ就職を希望する方なら、どなたでもご相談いただけます。

■ 求人申し込みの取扱範囲

・ 佐久市内事業所
佐久市内に事業所のある企業等の求人について、お申し込みいただけます。
求人を申し込まれた事業所については、就職支援員が事業所へ訪問させていただきます、求人内容等の詳細についてお伺いします。

※求人・求職の申し込み方法等詳細は、市ホームページをご覧ください。



イベント 初来日！『エストニア国立男声合唱団』 佐久公演

■ 問合せ 文化事業団 ☎82-3962

合唱王国エストニアが生んだ世界最高の男声コーラスの佐久公演が決定しました。エストニア国立男声合唱団は世界的に評価が高く、2004年にはエストニア初となるグラミー賞を最高合唱演奏部門で獲得しています。

市民の皆さんには、先行してチケットを販売します。世界一流をコスモホールでご鑑賞いただくことで、2020年東京オリンピック・パラリンピックの「エストニア共和国」ホストタウンとして、応援機運を高めていきましょう。

■ 日時 9月16日(日) 午後2時開演
■ 会場 コスモホール（全席指定）

○ 市民限定チケット先行販売

■ 日時 6月17日(日) 午前10時

■ 場所 コスモホール

■ 料金 一般 3,000円
高校生以下 1,500円

※住所を確認できるものの提示が必要です。

※市外の方へは、

7月1日(日)午前10時～コスモホール他プレイガイド、チケットぴあで販売を開始します。

※未就学児の入場はお断りします。



お知らせ

●教育長・教育委員の紹介
 学校教育課 ☎62-3478

○教育長の再任

平成30年5月17日までの3年間の任期で教育長を務められた榎澤晴樹氏が市議会の同意を得て、市長より再任されました。

▽新たな任期 3年間

平成33年5月17日まで

○教育委員・教育長職務代理者の退任

教育委員・教育長職務代理者として3年間ご尽力いただきました青柳淳氏が、5月17日を

もって退任されました。

○教育委員の任命

市長は市議会の同意を得て、5月18日付けで、吉岡道明氏を教育委員に任命しました。

▽任期 4年間

平成34年5月17日まで



美しく豊かな景観を保全、創出するために

建築住宅課 ☎62-6637

▽景観計画が定められています
 市では、「生活に『原風景』と『新風景』が映える街」を目標として、平成21年に景観計画を策定しました。

計画には地域ごとの景観育成基準が定められており、建築物や工作物の形態、色彩等に制限があります。

また、国道の沿道両側30mの区域は重点的に景観の育成を図ります。

るように、景観育成重点地域に指定されています。

建築物の新増築、外観変更、広告物の表示等の際は、景観計画に適合した行為とし、規模により届出が必要となります。

▽景観重要建造物・樹木の指定
 市民に親しまれ周辺地域の景観を特徴づけ、良好な景観の育成の観点から保存すべき建造物・樹木がありましたら、ぜひご応募ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

平成30年度地籍調査の実施

耕地林務課 ☎62-3242

地籍調査は、所有者立会のもとに地番や地目、隣地との境界を確認し、測量をするものです。これにより、正確な公図と新しい登記簿が作製され、土地の明確化と保全が図られます。

▽対象地区 上小田切の一部

※対象の方には市から通知をします。

お知らせ

「佐久市海の家」開設

体育課 ☎62-2020

市民の皆さんは特別料金で利用できます。

ぜひ、ご利用ください。

▽開設期間

7月1日(日)～8月31日(金)

▽佐久市海の家 「いそや旅館」

新潟県上越市大字長浜1991

▽利用料金

・大人(中学生以上)

5,800円

・子ども(小学生以上)

5,300円

インターネット公有財産売却

契約課 ☎62-3084

市では、平成29年度よりヤフー株式会社が提供する官公庁オークションを利用して、不用となった市有財産(物品・車両・土地等)の一般競争入札を実施しています。

▽参加申込期間

6月14日(木) 午後2時まで

▽入札期間

6月28日(木) 午後1時～7月5日(木) 午後1時

物件の下見

参加申込期間内に受け付けます。

▽参加方法等

入札(年6回)の参加方法や物件の詳細は市ホームページのインターネット公有財産売却ガイドラインまたはヤフー・ジャンのインターネット公有財産売却サイトをご覧ください。

※大勢の方の入札参加をお待ちしています。

特別支援教育説明会

～来入児の就学情報を中心に～

学校教育課 ☎62-3478

▽日時 6月14日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 市役所南棟3階大会議室(旧佐久消防署3階)

▽参加費 無料(予約不要)

▽対象 保護者または保育園、幼稚園および学校関係者など

▽内容 市の特別支援教育に関わる就学情報の提供など

お知らせ

●うな沢第2最終処分場

口曜日の開場案内

生活環境課 ☎62-3094

▽日時

6月24日(日)、9月23日(日)
12月23日(日)、3月24日(日)

午前8時30分～正午

午後1時～4時(雨天決行)

▽内容

指定袋に入らない埋立ごみおよび小型家電の受け入れとなります。
※指定袋に入る大きさの埋立ごみや家具類は受け入れできません。

●お知らせ

▽日時 6月20日(水)

午後6時～7時30分

▽会場 市役所701会議室

▽参加申込期間

6月1日(金)～15日(金)

▽申込先 農政課

○補助金の概要

・市民向けの農業体験事業を行う際の費用の補助
・農家民宿の施設・設備の改修等に要する経費の補助

※詳細は、農政課までお問い合わせください。

せん。

※市外からの搬入を防止するため、持ち込まれる際には、身分証明書(運転免許証等)を確認させていただきます。
※詳細は、生活環境課までお問い合わせください。

不法投棄は犯罪です。法律に違反し不法投棄をした者は、5年以下の懲役や1千万円以下の罰金といった刑罰が科せられます。適正にごみ処理を行い、環境美化に努めましょう。

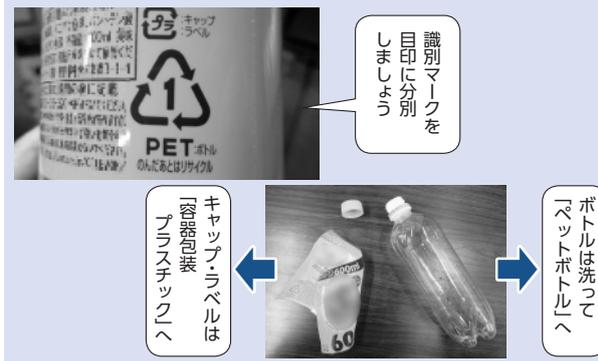
●ペットボトルのラベルをはがしましょう

生活環境課 ☎62-3094

平成31年4月より、ペットボトルのラベルを必ずはがすよう、分別方法を一部変更します。

1年近く先のことでありますが、分別方法の変更に向けて、ラベルをはがすことを習慣づけていきましよう。

PETマークを目印に分別し、はがしたラベルやキャップは、「容器包装プラスチック」へ分別してください。



●グリーンツーリズム関連補助金説明会

農政課 ☎62-3203

市では、グリーンツーリズムの受入れ体制を整備するため、農業体験事業や農家民宿などを行おうとする方を対象とした補助金を創設しました。

補助事業の具体的な内容に関する説明会を開催しますので、事業に関心のある方や取り組みを検討したいと考えている方はぜひご参加ください。

●住宅の建替えも耐震改修の補助金の対象になります

建築住宅課 ☎62-6637

市では、木造住宅の耐震化を促進するため、倒壊の可能性があると判定された住宅の耐震補強工事に加え、現地建替えも補助対象としています。

また、申請者も、住宅の所有者だけでなく、子や孫の方が工事を行い、居住する場合も対象としています。

▽対象 住宅(木造在来工法)の耐震補強・現地建替え等

・昭和56年5月31日以前に着工した住宅に限りです。
・市内に住む住宅所有者、居住者、所有者の2親等内の親族

▽補助額 上限130万円

※耐震補強の場合、断熱性能向上の補助もあわせると最大160万円となります。

※事前に【市の耐震診断(無料)】を受けることが必要です。

※詳細は、建築住宅課までお問い合わせください。

●「佐久市結婚支援事業補助金」を活用し、結婚を望む独身男女を応援しませんか

福祉課 ☎62-2919

▽対象 20歳以上の結婚を望む独身の男女に、出会いと交流の機会を提供する事業を行う団体

▽交付額

補助対象経費の2分の1以内で1事業につき20万円まで

▽申請

佐久市結婚支援事業実行委員会による事前審査が必要です。

事前審査の申し込みを4月2日から受付開始していますので、申請を希望する団体はお申し込みください。
補助金の交付対象となる団体・事業・経費などには要件があります。
※詳細は、左記QRコードから市ホームページをご覧ください。また、福祉課までお問い合わせください。



市ホームページ QRコード

お知らせ

●食中毒を防止しましょう

健康づくり推進課

☎62-3527

梅雨から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。暖かく湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の繁殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則、細菌やウイルスを「つけない、増やさない、やつつける」を守って食中毒を防止しましょう。

「つけない」

手や食材、まな板などはこまめに洗いましょう。

「増やさない」

調理したらずぐに食べ、冷蔵庫を過信しないようにしまししょう。

「やつつける」

肉は中心部まで十分に加熱しましょう。

お腹が痛くなったり、下痢をしたり、体に不調を感じたら、早めに医療機関を受診してください。

●薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

健康づくり推進課

☎62-3527

薬物乱用を根絶するため、6月20日から7月19日までの1か月間全国一斉に、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が実施されます。

覚醒剤や麻薬、大麻、危険ドラッグなどの薬物乱用は、健康に悪い影響を及ぼします。そして、薬物依存になると、不安、被害妄想などの症状が現れます。

また、薬物を手に入れるために、無理な借金をしたり、窃盗、詐欺などの犯罪を犯すようになってしまいます。

興味本位で近づかない、関わらない、使わないという断固とした姿勢が大切です。誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇氣を持ちましょう。



●平成29年度に75歳になつた方の歯科健診を実施します

国保医療課 ☎62-2915
長野県後期高齢者医療広域連合業務課給付係
☎026-229-5320

▽対象

昭和17年4月1日、昭和18年3月31日生まれの後期高齢者医療被保険者

▽内容

6月下旬に長野県後期高齢者医療広域連合から、案内通知と

●サポートブック

「虹のかけし」の利用

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さまざまな情報を、お家の方が成長に合わせて記入し、作成していく冊子です。

進学や進級で新しいライフステージに進む際、また福祉サービスを利用する際に、新しい支援者にお子さんの情報を伝え、支援者と情報を共有することで、

お知らせ

新たな環境で本人が安心して過ごすための手助けとなります。

ライフステージが変わり、お子さんを支援する人が変わっても支援が途切れることなく継続されるよう、この手帳をご活用ください。

利用に当たっては、利用申請書を提出していただき、利用上の注意点を説明した上で無料でお渡しします。

●児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課

☎62-3149

または各支所市民係

2月から5月分の児童手当を6月8日(金)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をご確認ください。

▽「現況届」の提出

毎年6月に児童の養育状況や所得の状況を把握し、6月分以降の児童手当を引き続き受ける

要件を満たしているかどうかを確認するため、現況届の提出が必要になります。

「平成30年度児童手当・特例給付現況届」を6月上旬に郵送しますので、必要事項をご記入いただき、子育て支援課または各支所市民係へ提出をお願いします。

※提出がない場合は、6月分以降の手当が一時差し止めとなりますのでご注意ください。

※公務員(独立行政法人を除く)の方は勤務先への申請になります。



受診券をご自宅に郵送します。7月2日、12月29日の期間に無料で歯科健診を受診できます。※健診により治療が必要な場合は、その治療費は本人負担となります。

▽対象医療機関

長野県後期高齢者医療広域連合業務課給付係までお問い合わせください。

お知らせ

●オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62-3157

認知症の方ご本人や介護者が気軽に集い、情報交換をすることが出来る場です。

お気軽に参加ください。

▽日時 6月12日(火)

午後1時30分～3時30分

▽会場 シルバーサロン

(サングリモ中込1階)

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方を介護されている方、認知症の方ご本人

●お知らせ

●農作業事故の防止

農政課 ☎62-3203

市内各地で農作業事故が近年多発しています。

死亡事故を防ぐために、以下の事故防止のポイントを必ず守りましょう。

▽トラクター事故防止ポイント

①外に放り出されないよう、シートベルト着用

②下敷きにならないよう、安全

フレーム装着

③急旋回を防ぐため、ブレーキ

ペダル連結確認

●貸付用農地の募集

農政課

☎62-3203

市では、「農地中間管理事業」により担い手農家に貸付ける農地を募集しています。

▽農地中間管理事業とは

担い手農家に農地を集積するため、国が創設した制度です。

▽事業の仕組み

農地の貸付希望者(貸し手)

←農地の借受け

長野県農地中間管理機構

←農地の貸付け

農地の借受希望者(担い手)

④農作業に出かけるときに、家族や仲間と声をかけ合う

▽耕耘機事故防止ポイント

①耕耘機に挟まれないよう、バックの際の後方確認

②ハンドル跳上がり防止で方向転換等の際の周囲確認

※万が一の農作業事故に備え、

国の制度である労災保険に加え、

入しましょう。

※詳細は、市ホームページをこ

覧ください。

▼農地の貸付期間

原則5年または10年以上

▽事業を利用するメリット

一定要件を満たす場合、地域や貸借された方に協力金が交付されます。

▽長野県農地中間管理機構とは

農地中間管理事業に関する法律に基づく公的機関です。安心して農地の貸し借りができます。

※詳細は、農政課までお問い合わせください。

▼農地の借付期間

原則5年または10年以上

▽事業を利用するメリット

一定要件を満たす場合、地域や貸借された方に協力金が交付されます。

▽長野県農地中間管理機構とは

農地中間管理事業に関する法律に基づく公的機関です。安心して農地の貸し借りができます。

※詳細は、農政課までお問い合わせください。

▼農地の借付期間

原則5年または10年以上

▽事業を利用するメリット

一定要件を満たす場合、地域や貸借された方に協力金が交付されます。

▽長野県農地中間管理機構とは

農地中間管理事業に関する法律に基づく公的機関です。安心して農地の貸し借りができます。

●ボランティア募集

浅間総合病院医療相談係

☎67-2295

院内で活動していただけるボランティアの方を募集しています。ボランティアを安心してスムーズに行っていたただけるよう研修会を開催します。

▽日時 6月20日(水)

午後2時～3時30分

▽会場 浅間総合病院

東棟1階 第1会議室

▽申込期限 6月18日(月)

●アメリカシロヒトリ早期駆除のお願い

農政課

☎62-3203

または各支所経済建設環境係

アメリカシロヒトリが発生した場合、早期駆除を心掛け、被害を最小限に抑えましょう。

▽発生時期

・6月中旬～7月下旬

・8月中旬～9月下旬

ご家庭の庭や畑などの樹木に発生したアメリカシロヒトリは所有者または管理者により駆除

していただく。

駆除のポイントは、幼虫が小さく、網の巣に固まっているうちに発見し、枝や葉を切断することです。

自分で駆除できない場合には、最寄りの防除業や造園業など駆除を行うことができる事業者へご相談ください。

区で共同防除を行う場合は、防除機械を無料で貸し出すこともできますので、農政課または各支所経済建設環境係までご相談ください。

●国際交流ボランティア団体・個人の募集

移住交流推進課

☎62-3283

「国際交流ネットワーク佐久・佐久市国際交流ボランティア」に登録して、国際交流のボランティア活動をしませんか。

○海外への支援や文化の学習などで国際交流をしている団体

(国際交流ネットワーク佐久)

互いの経験や地域の情報を共有・連携したり、国際交流サロンの企画ができます。(日本文

化の体験、各国の料理教室、多言語ワークショップなど)

また、国際交流フェスティバル等の地域の交流活動にもご参加いただいています。

○国際交流を希望する個人の方

(佐久市国際交流ボランティア)

市が行う国際交流イベントの運営や、地域の中で通訳・翻訳が必要な際の手助け等をお願いしています。

興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

お知らせ

●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

- ▽花園団地 3DK 1戸
・家賃 19,200円
- ▽泉団地 3DK 1戸
・家賃 25,100円
- ▽一本柳団地 1LDK 1戸
・家賃 18,000円
- ▽下越団地 3DK 2戸
・家賃 23,500円
- ▽庄ノ上団地 3DK 1戸
・家賃 17,300円

お知らせ

●森林・林業について

お気軽にご相談を

耕地林務課 ☎62-3242

森林の活用についてお悩みの方へ、森林・林業の相談に、電話・面接・現地において応じています。

▽相談員 上原徹 林業専門員



▽望月団地 3DK 1戸
・家賃 16,100円

▽受付 6月1日(金)～8日(金)
平日午前9時～午後5時

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター

▽抽選会 6月22日(金)

▽入居指定日 7月1日(日)

○随時募集団地

宮川団地、川原団地、並木団地

※詳細は、市ホームページをご覧ください
か、長野県住宅供給公社佐久管理センターまでお問い合わせください。

●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

- ▽受付 6月1日(金)～7日(木)
平日午前9時～午後5時
- ▽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)
- ※詳細は、長野県ホームページをご覧ください
か、長野県住宅供給公社佐久管理センターまでお問い合わせください。

▽内容

認知症とはどういうものなのか、認知症の症状と理解、認知症の人と接するときの心がまえなど

▽申込

開催日2日前までにご連絡ください。

●くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎63-3164

- ▽日時 6月5日(火)、12日(火)、19日(火)、26日(火)
午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(1件1時間)
- ▽会場 佐久合同庁舎
- ▽参加費 無料
- ▽内容 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

●長野県知事選挙期日前投票所投票立会人募集

選挙管理委員会 ☎62-3502

▽日時

7月20日(金)～8月4日(土)のうち3日程程度

午前8時30分～午後8時

▽場所 市役所・各支所・野沢会館・浅間会館

※場所については、選挙管理委員会でご確認ください。

▽内容

長野県知事選挙の期日前投票

※各相談日の前週金曜日の昼までにお申し込みください。
(要予約)

※匿名での相談は受けできません。

※同じ方による同一内容の相談は一回に限ります。

※相談の内容によっては日程の調整をお願いすることがあります。



所における投票立会業務

▽報酬 9,500円

▽定員 24名(先着順)

※佐久市に住所を有し、長野県知事選挙の選挙権を有すること。

※申込書は、選挙管理委員会、各支所総務事務係、市ホームページにあります。

▽受付

6月11日(月)～15日(金)
午前8時30分～午後5時15分
(郵送の場合は6月15日必着)

選挙管理委員会事務局まで

お知らせ

● 毎月26日

「風呂の日」サービス

もちづき荘 ☎52-2515
 ゆざわ荘 ☎52-0022
 布施温泉 ☎53-0181
 穂の香乃湯 ☎58-0033

もちづき荘、ゆざわ荘、布施温泉、穂の香乃湯では、毎月26日を「風呂の日」として、施設の利用者への感謝を込め、割引等サービスを行います。
 なお、穂の香乃湯は定休日の為、休館します。

お知らせ

● 駒場公園の利用

駒場公園管理事務所

☎68-1399
 FAX 68-1853

○7月分の駒場公園施設利用申込の受付
 ▼対象施設
 テニスコート、弓道場、ギリシヤ劇場、多目的広場

▼窓口受付開始

6月1日(金) 午後1時～

※窓口のみの受付となります。
 ※申込が重複した場合、抽選となります。

▽期日 6月26日(火)

▽サービス内容

・入浴料 50円引
 ※他割引券との併用不可

○4つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが2倍

※詳細は、各施設ホームページをご覧ください。



▽電話・FAX受付開始

6月10日(日) 午後1時～
 ※大会等の予約は、駒場公園管理事務所までお問い合わせください。



● 平尾温泉みはらしの湯

佐久市民DAY

平尾温泉みはらしの湯
 ☎68-0261

平尾温泉みはらしの湯で「佐久市民DAY」として、6月の最終金曜日に佐久市民を対象とした入浴料の割引サービスを行います。

▽日時 6月29日(金)
 午前10時～午後10時
 ▼入浴料(通常料金25%割引)
 ・大人・中人 600円
 ・小人(小学生) 300円

※他割引との併用は不可

※ご来店時に佐久市在住の証明として、免許証または佐久市在住を証明できるものをご提示いただきます。



● 佐久市歴史の里であいの館

草刈り実施

であいの館 ☎82-0230

であいの館周辺および龍岡城五稜郭の草刈りを実施するにあたりボランティアを募集します。軍手、草刈り鎌等を持参していただき、ご参加ください。

▽日時 6月3日(日)午前6時～
 ▼会場 であいの館

● 担い手研修施設

「白田館」休館

白田支所 ☎82-3111

修繕工事のため、左記の期間休館予定となります。

▽休館期間

7月1日(日)～9月30日(日)

休館期間中は、地域の皆さんをはじめご利用の方々には、大変ご迷惑をおかけしますが、他の施設等をご利用いただけますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

● 「佐久市まちづくり

活動支援金」

2次募集を行います

(佐久・白田・浅科地区対象)
 広報情報課 ☎62-3075
 (望月地区対象)
 望月支所総務税務係
 ☎53-3111

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

▽対象団体

市内に事務所および活動場所

があり、5人以上で組織する市民活動団体

▽事業 高額補助事業

(対象経費が20万円以上の事業)の2次募集を行います。

▽応募期間 6月20日(水)まで

※少額補助事業(対象経費が20万円以下の事業)は、11月30日(金)まで随時募集中です。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

●技術専門学校10月入校生
(短期課程)の募集

県庁人材育成課
☎026-2335-7199

県の技術専門学校では、離職者や求職者が仕事に必要な技術を半年で身に付けられる短期課程の10月入校生を募集しています。

- ▽募集校
 - ・佐久技術専門学校
 - ・岡谷技術専門学校
 - ・南信工科短期大学校(機械科)

お知らせ

※ただし、職場環境の改善に取り組む職場いきいきアドバン スカンパニー認証企業は4万円が上限です。
※受入企業が補助金を申請します。



県ホームページ
QRコード

▽試験日 8月2日(木)

▽選考会場 入校を希望する校

▽出願資格 職業に必要な基礎的な技能およびこれに関する知識を習得しようとする者。

▽選考方法

・職業適性検査

・人物考査(面接)

▽授業料・入校料・入校審査料

無料

▽定員 各10名

▽受付 7月2日(月)～23日(月)

●調理師試験

佐久保健福祉事務所

☎63-4191

▽試験日

9月7日(金) 午後1時～3時

▽会場 佐久合同庁舎5階講堂

▽試験科目

食文化概論、公衆衛生学、栄養学、食品学、食品衛生学、調理理論の6科目

▽受験手数料 6,200円

▽提出書類

・調理師試験願書(所定の用紙)

・履歴書

・調理業務従事証明書(所定の用紙)

・写真(名刺版で出願前3ヶ月以内に撮影したもの)

▽受付 7月3日(火)～5日(木)

佐久合同庁舎4階 404号

会議室

○準備講習会

▽日時 8月22日(水)、29日(水)

午前9時～午後4時

▽会場 佐久合同庁舎5階講堂

▽受講料 28,000円

▽受付 調理師試験と同様

※準備講習会は長野県調理師会

までお問い合わせください。

●信州でインターンシップ
応援補助金

県庁労働雇用課

☎026-2335-7201

県外の大学等に在籍する学生が、県内の企業でインターンシップをする場合の経費の一部を受入企業を通じて助成します。

▽対象経費 交通費、宿泊費

・1日の場合

交通費 1万円

・2日以上の場合
交通費と宿泊費 3万円

●筆界特定・境界ADR
合同相談会

長野地方法務局不動産登記部門

☎026-2335-6642

▽相談会場および日時

・長野地方法務局(長野市)

毎月第3木曜日

・長野地方法務局松本支局

(松本市)

偶数月第4木曜日

※相談日が祝日の場合、翌日の

金曜日に開催します。

※午後2時～3時、3時～4時、

4時～5時までの各1時間単

位とし、予約制です。

▽相談料 無料

▽相談内容

土地の境界をめぐる紛争の解決

手段について、解決手段の提示

並びに当該手段の概要(費用、

効果および処理期間等)および

利用方法

▽相談員

法務局職員、土地家屋調査士

※相談は、相談日の2日前(火

曜日)までに予約が必要です。

※相談内容については、秘密を

厳守します。

●要約筆記入門講座

佐久広域連合

障害者相談支援センター

☎63-5177

要約筆記とは、中途失聴者や

難聴者の聞こえにくさをサポー

トするために、相手の話をその

場で文字にして伝える、情報の

バリアフリーを目指したサービ

スです。

ぜひこの機会に要約筆記を始

めてみませんか。

▽期日(全5回コース)

第1回 7月22日(日)

第2回 7月29日(日)

第3回 8月5日(日)

第4回 8月19日(日)

第5回 8月26日(日)

▽時間 午前10時～正午

▽会場 野沢会館

▽受講料 無料

▽定員 20名

※定員になり次第締切ります。

▽申込先

佐久広域連合障害者相談支援

センター

お知らせ

今月のCOOL CHOICE

●ライトダウンキャンペーンに参加してみましよう

環境政策課 ☎62-2917

▽ライトダウンキャンペーンとは…

環境省の提唱のもと、ライトアップ施設や家庭の電気を消していただくよう呼び掛ける「ライトダウンキャンペーン」を毎年実施しています。「ライトアップに慣れた日常生活の中で、電気を消すことでいかに照明を使用しているかを実感し、地球温

暖化問題について考えていただくことを目的としています。

▽実施期間

6月21日(夏至の日・木曜日)
7月7日(七夕の日・土曜日)

※皆さんのご家庭や職場で無理のない範囲で「ライトダウン」にご参加ください。



～未来のために、今できることを実践しよう～

イベント

●ライトダウン

☆星空ミーティング

環境政策課 ☎62-2917

▽日時 7月5日(木)

午後7時30分～9時30分

▽会場 うすだスタードーム

※午後7時15分までにご入場ください

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下、保護者同伴

▽定員 20名

▽申込期限 6月22日(金)

●森林セラピーツアー

健康づくり推進課

☎62-3524

○セラピー基地でピクニック

▽日時 6月12日(火)

午前9時～午後1時

▽会場 春日の森

▽集合 もちつき荘

▽対象 どなたでも

▽参加費

1,000円(お弁当代)

▽定員 20名

▽内容 森林散策と森で昼食

▽申込期限 6月4日(月)

○森林セラピーとポールウォーキング体験

▽日時 6月24日(日)

午前9時～正午

▽会場 平尾の森

▽集合 南パラダ平尾温泉みはらしの湯森林セラピー室

▽対象 どなたでも

▽参加費

ポールレンタル料300円(ただしポールをお持ちの方は無料)

▽定員 20名

▽申込期限 6月15日(金)

イベント

●「親子ふれあい学級」

身近な自然・水源地に出かけよう

子ども向け夏休み企画

(大人のみの参加も可)

浅科公民館・環境政策課

☎62-2917

私達が普段接している水は、雨が降り川になり海に流れ、そして、海から蒸発し再び雨となり、絶えず循環しています。佐久地域では、水道水源のほとんどを地下水に依存し、水源もたぐさんあります。佐久地域の水

源を巡り、改めて水の大切さについて考えてみませんか。

▽日時 7月27日(金)

午前8時30分～午後2時30分

▽会場 大石水源ほか

※バス移動になりますので、午前8時15分までに市役所東側

駐車場に集合してください。

▽参加費 無料

▽持ち物 弁当、飲み物、筆記用具、雨具、空のペットボトル

▽定員 20名(先着順)

▽受付開始 6月11日(月)

※環境政策課に電話でお申し込みください。

●教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎64-0212

FAX 64-0213

○気功教室

▽日時

6月14日(木)、7月12日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館2階

和室1、2、3号

○エンジョイ・アート(絵手紙教室)

▽日時 6月19日(火)

大会議室

※参加対象者は障がいのある方です。介助が必要な方は、介助者同伴でご参加ください。



イベント

●ピン・ピン講座
(ウォーキングステーション)

浅科支所健康づくり推進係

☎58-2089

望月支所健康づくり推進係

☎53-3111

▽日時 6月23日(土)

午前9時～11時30分

▽集合 交流文化館浅科

▽参加費 無料

▽内容

ウォーキングステーション
～穂の香コース～

※雨天の場合は室内にて軽い運動を行います。

▽講師 健康運動指導士

依田 彰子さん

・血圧測定・体脂肪測定

・健康相談・栄養相談

・ぴんころ食の試食

▽その他

・上記お問い合わせ先にお申し込みください。

・動きやすい服装、靴でお越しください。

・熱中症予防策のための帽子や長袖、飲み物をご用意ください。

イベント

午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創練センター

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽内容

講演「なぜあの人はスマートになったのか?～肥満予防で未来を変える!～」

・講師 浅間総合病院
(スマート外来)

糖尿病専門医 西森栄太医師

肝臓専門医 尾形哲医師

▽定員 250名

●ふれあいボールdeウォーキング 6月のご案内

佐久ポールウォーキング協会
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 6月3日(日)

午前10時～正午

▽集合

浅科保健センター駐車場

▽参加費 無料

▽内容 中山道ガイドさん同行

の『浅科宿』散策

▽持ち物 飲料水、雨具

○散策ウォーク

▽日時 6月17日(日)

午前10時～午後0時30分

▽集合

パラダセンターハウス前

▽参加費 無料

▽内容 パラダ散策

▽持ち物 飲料水、雨具

※自由参加

※詳細は、事務局までお問い合わせください。

○会員募集中

▽年会費 1,000円

※各種特典付き

●第81回健康ネットワーク21講演会

浅間総合病院地域医療室

☎67-2295

めまいが生じた際に覚えておくことや注意する症状、めまいの原因などについてお話しします。

めまいがするから動かないのではなく、落ち着いてきたら積極的にリハビリを始め、筋力が落ちないような対応が必要です。

また、良性発作性頭位眩暈症での特殊なりハビリの仕方も覚えてみましょう。

▽日時 6月21日(木)

午後6時30分～8時

▽会場 浅間総合病院中央棟4階・講堂

▽参加費 無料

▽演題 『めまいとリハビリ』

▽講師 浅間総合病院

手術部長・耳鼻咽喉科部長

細川 晃氏



●スポーツ教室参加者募集

体育課 ☎62-2020

※6月4日(月)から申込開始

○スポーツクライミング教室

▽日時 7月3日(火曜日)

午後6時～8時

▽会場 佐久平ロッククライミングセンター

▽対象 小・中学生

○心と身体を育むスポーツレクリエーション教室

▽日時 7月3日(火曜日)

午後6時45分～8時15分

▽会場 佐久市総合体育館

●生活習慣病重症化予防講演会

健康づくり推進課

☎62-3189

または各支所健康づくり推進課

男性の3人に1人、女性の5人に1人が肥満といわれています。肥満は糖尿病などの生活習慣病と深い関わりがあります。今回は2名の医師をお招きし、肥満予防について講演していただきます。一緒に生活習慣を見直してみよう。

▽日時 6月16日(土)

▽対象 年中～小学生

○バドミントン教室

▽日時 6月27日(水曜日)

午後7時～9時

▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 一般(18歳以上)

○弓道教室(白田)

▽日時 7月28日(土曜日)

午後2時～4時

▽会場 白田弓道場

▽対象 一般(中学生以上)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

イベント

●スポーツ大会参加チーム募集

体育協会 ☎88-6123

○第14回佐久市少年野球大会

▽期日 7月21日(土)、22日(日)

▽会場

千曲川スポーツ交流広場

▽参加費

1チーム1,500円

▽対象 区単位を中心に編成されたチーム

▽申込期限 6月22日(金)

○第14回佐久市少女ミニバスケットボール大会

▽期日 7月21日(土)

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費

1チーム1,500円

▽対象 区単位を中心に編成されたチーム

▽申込期限 6月22日(金)

※詳細は、市または体育協会ホームページをご覧ください。か、体育協会までお問い合わせください。

イベント

●ヒルクライム佐久2018参加者募集

観光課 ☎62-3285

蓼科スカイラインを登る自転車登坂レース「ヒルクライム佐久」を今年も開催します。今年「ヒルクライム界の「山の神」こと森本誠選手(株)近藤機械製作所、GOKISO所属)が参加予定です。その他にも大会を盛り上げるイベント等を予定していますので、ぜひ参加してみたいかがでしょうか。

▽日時 ※時間は予定です。

・9月8日(土)

【受付】午後1時～5時

・9月9日(日)

【選手集合】

午前5時30分～6時30分

【競技】午前7時15分～10時55分

【閉会式】午後1時～

▽コース 蓼科スカイライン

▽申込方法

スポーツエントリー、または

電話(0570-550-84

6)、FAX(0120-37

8434)

▽申込期限 8月8日(水)

●ホストタウン交流事業

パラスポーツ体験フェスティバル

ティバル

体育課 ☎62-2020

2020東京パラリンピック開催に向けてパラスポーツ体験フェスティバルを開催します。ご家族、ご友人をお誘いの上お申し込みください。

▽期日 7月14日(土)

▽会場 佐久市総合体育館

▽体験競技 ボッチャ、ゴールボール、車いすポートボール、車いすリレーなど(変更する

場合があります)

場合があります)

▽午前の部

午前10時30分～ 受付

午前10時45分～ 体験会①

▽午後の部

午後2時10分～ 受付

午後2時25分～ 体験会②

▽参加費 無料

▽対象 小学生以上

▽定員

午前・午後の部 各60名

※詳細は、市ホームページをご覧ください。か、体育課までお問い合わせください。

●図書館 6月の行事予定

中央図書館 ☎67-2111

白田図書館 ☎82-3932

浅科図書館 ☎58-4321

望月図書館 ☎53-0230

※6月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。(会場が異なる場合等は、個別に表示します。)

【中央図書館】

○おはなしの会①

▽日時 2日(土) 午前10時30分

○おはなしの会②

【浅科図書館】

○ちいさい子のおはなし会

▽日時 14日(木) 午前10時30分

▽対象 乳幼児

【白田図書館】

○ブック☆ブックお話の会

▽日時 16日(土) 午後2時

【望月図書館】

○ものがたりふれあいトーク

▽日時 9日(土) 午前11時

○特別整理期間による休館

図書館では、特別整理(蔵書点検)の実施に伴い、次のとおり休館します。

▽中央・サングリモ中込

・期間 6月4日(月)～14日(木)

▽白田・浅科・望月

・期間 6月18日(月)～28日(木)

●フリーマーケット

inほっとぱーく・浅科道の駅ほっとぱーく・浅科

☎58-0581

道の駅ほっとぱーく・浅科のふれあい広場にてフリーマーケットを開催します。

出展者の募集も行っています。事前予約が必要となりますので、出店を希望される方は電話でお申し込みください。

▽日時 6月3日(日)、17日(日)

午前8時～午後4時

イベント

●**収藏品展**
創造美術から創画会へ
革新の70年をたどる
 近代美術館 ☎67-1055

- ▽会期 7月1日(日)まで
- ▽開館時間 午前9時30分～午後5時
- ▽会期中の休館日 毎週月曜日
- ▽観覧料
 - ・一般 500(400)円
 - ・高校・大学生 400(300)円
 - ・小・中学生 250(200)円
- ※()内は20名以上の団体料金

イベント

- ▽持ち物 タオル1枚、薄手のゴム手袋、飲み物
- ▽定員 15名
- ※定員になり次第締め切ります。
- ▽申込期限 6月30日(土)
- 臨時休館**
 6月25日(月)から29日(金)までの間、館内定期清掃および展示替えのため、臨時休館させていただきます。

○**学芸員によるギャラリートーク**

- ▽日時 6月10日(日) 午後2時～(約40分)



滝沢具幸《野の人II》
 ©Tomoyuki Takizawa 2018/JAA1800068

●**Sakumo (サクモ)**

子ども未来館
6月のイベント

- 子ども未来館 ☎67-2001
- マタニティプラネタリウム**
- ▽日時 6月30日(土) 午後4時30分～5時30分
- ▽会場 プラネタリウム
- ▽参加費 大人 560円 子ども 280円
- ▽定員 100名
- ※事前電話申込制
- 観覧中の託児も可(無料)

●**山本麗子先生の料理セミナー**
ナー(佐久市のおいしい)
を味わう(第1回)

農政課 ☎62-3203

- 佐久市産の農産物の良さを知っていただき地産地消を進めるため、山本先生からおいしい食べ方を教えていただきます。
- ▽日時 6月27日(水) 午後1時～3時30分
- ▽会場 市民創縁センター調理室
- ▽参加費 無料
- ▽対象 市民35名

○「みんな集まれ!ちびっこルーム」開催中!

- ▽期間 7月8日(日)まで
- ▽会場 企画展示室
- ▽参加費 入館料のみ
- ※3歳以下は無料
- ▽対象 ハイハイ時期の赤ちゃん～5歳児
- 展示をもっと楽しく!**
 館内にスタッフが企画制作した体験ツールなどを設置しています。親子で体験してください!

▽内容 料理2品、デザート1品(参加者は試食ができます)

- ▽持ち物 筆記用具
- ▽申込方法
- ・郵送 氏名、住所、電話番号を明記し、農政課に送付。
- 6月7日消印まで有効。
- ・電話 6月4日(月)、5日(火) 午前9時～午後5時
- ※申込期間終了後、抽選により参加者を決定します。結果は郵送によりお知らせします。

●**ステンドグラス教室**
参加者募集

川村吾蔵記念館

☎81-5353

- ステンドグラスを使って、思いつきの写真を飾るフォトスタンド作りに挑戦しませんか。
- ▽日時 7月7日(土) 午後1時～4時30分
- ▽参加費 2,000円
- ▽対象 高校生以上
- ▽講師 佐久平総合技術高等学校 創造実践科教諭 中野稔先生

●**望月歴史民俗資料館のイベント**

望月歴史民俗資料館

☎54-2112

- 望月歴史民俗資料館講座**
- ▽日時 6月21日(木) 午後6時30分～8時
- ▽会場 駒の里ふれあいセンター
- ▽内容 江戸時代の村の暮らし
- ▽講師 元望月歴史民俗資料館長 尾崎行也氏
- ▽参加費 無料
- ▽申込 不要

○**情報と資料提供のお願い**

資料館では、夏の企画展に向け、明治から戦中にかけて行われた御牧原大運動会みまきはらの資料を探しています。戦意高揚を目的とし、5月の海軍記念日に開かれたこの運動会には、観客を含め1万人もの人が集まりました。この運動会に参加・参観され、聞き取り可能な方、また当時の写真・作文・絵・新聞記事等、資料展示にご協力いただける方は、資料館までご連絡をお願いします。

イベント

●鎌倉彫記念館企画展

「レース編みの世界」

文化事業団 ☎82-3962

▽日時 ※月曜日休館

6月2日(土)～7月1日(日)

午前9時～午後5時

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室

▽入場料 無料

※常設展示室は有料

▽内容 西山美智子さんがコツコツと編み上げた、思わず「カワイイ」と微笑んでしまう作品など、約50点を展示。

イベント

午後7時30分～

▽参加費

・一般 5,000円

・高校生以下 1,000円

▽申込方法

申込用紙に必要事項をご記入いただき、参加費を添えてお申し込みください。

※申込用紙はコスモホールホームページからダウンロードできます。

▽申込期限 8月31日(金)

●ランチタイムコンサート

文化事業団 ☎82-3962

プレミアムフライデーのお昼、ちよっぴり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

▽日時 6月29日(金)

午後0時10分から30分程度

▽会場 佐久平交流センター

▽鑑賞料 無料

▽演奏者 弦楽四重奏

・ヴァイオリン

・中山友希・赤星鮎美

・ヴィオラ 山崎 愛

・チェロ 石貝梨華

寄附

●「寄附」

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

・山本 昌良様

・糸井 隆夫様

・鈴木 達也様

・木村 健 様

・伊藤 旬子様

・西浦 美歩様

・戸田 和宏様

※順不同

●ピアノ連弾コンサートに

出演してみませんか

文化事業団 ☎82-3962

○オーディション

▽日時 8月26日(日)

▽会場 コスモホール

▽参加費 無料

▽参加資格 どなたでも

▽その他 オーディションは自由曲のみで行います。

○公演名

演奏を視る・聴く・弾く

「動物の謝肉祭」参加型ピアノ連弾共演コンサート

●第一部

ピアノ連弾コンサート

・第二部 サン・サーンス

「動物の謝肉祭」

※オーディション合格者は第一部での出演です。第二部で使用するピアノ二台を使つての連弾となります。(一台ピアノ連弾、二台ピアノ連弾どちらでも可)

▽日時

12月23日(日) 開演午後2時～

▽会場 コスモホール

※詳細は、文化事業団までお問い合わせください。

市税等の納期限

●コスモホール佐久

第九演奏会 合唱団員募集

文化事業団 ☎82-3962

さあ、一緒に「第九」を歌いましょう。初めての方も大歓迎。初心者向けの練習もありますので、お気軽にお申し込みください。

▽公演日

12月2日(日) 午後2時開演

▽発会式

7月20日(金) 午後7時30分～

▽練習日 7月27日(金)から週1

回程度(毎週金曜日ほか)

○一般寄附

▽市へ

・現金5万円

佐久芸能文化協会 日本舞踊部会様

・現金2千円

佐久の鯉太郎乙様

・こどもの難聴早期発見のしおり 1,000部

佐久ライオンズクラブ様

・書 飯田瑤香「切磋琢磨」

中澤兵衛様

▽臼田学園へ

・タオル36枚、シート5枚

匿名

▽浅間総合病院へ

・輪投げ一式

中佐都小学校

ボランティア委員会様

▽東保育園へ

・雑巾45枚 志賀下宿長寿会様

納期限	7月2日(月)
市税等	市県民税 (1期)
	介護保険料 (3期)

※納期限内の納付にご協力をお願いします。

平成30年度の講座の紹介 ～臼田公民館の子ども小満太鼓講座より～

“ドドドン、ドドドン”と、臼田の伝統芸能を子ども達が継承

子ども小満太鼓には、毎年多くの子ども達が参加します。小満太鼓愛好会の皆さんの指導のもと、異なる学校や学年の子ども達(小学2年～6年生)がバチを握り、手にマメをつくりながら懸命に練習します。6年生がリーダーとなり互いの信頼関係を深めながら、臼田「小満祭」や公民館の「つどい」での発表を目指しています。

半年間の活動を通し、子ども達は演奏技術を高めるだけでなく、人と人とのつながりを通して、礼儀作法や社会性を高めていきます。



2018 (平成30年)

6

みなづき
水無月

公民館報

No. 159

生誕学習
マスコット
マナビイ 

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
☎0267-66-0551 ☎0267-66-0553
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp



ちょっとひとこと

お墓参りと父のお見舞い

中込 浅岡小百合



今年の北陸は大雪で、3月に入りようやく姉と次男との3人でお墓参りに行くことが出来た。母が亡くなってからの里帰りは、金沢に生活している姉の車で移動する。羽咋の菩提寺には未だ多くの雪が残っていた。「お母さん、死んでもう10年経つやね…。」「そうやね…。」姉の何気ない一言で普段は無意識に封印していた寂しさが一気に込み上げてくる。久しぶりに入った実家はひっそりとして誰もいない。次男は「廃墟や。」と冗談交じりに笑い、それでも懇ろに仏壇に手を合わせていた。

お墓参りをした後、姉の家から15分位の病院で療養している父のお見舞いに行った。昼食を済ませていた父は車椅子に座り、窓の景色をぼんやり眺めていた。声を掛けただが見向きもしない。「最近まるで反応が鈍くてねえ。」と心配顔の姉。「来る度に悪くなってるじゃん。」次男は言う。老いの深まる姿は隠せない。しばらくして私と次男が分かったのか表情も和らいできた。そこそこに会話もしてくれて、元気だったのでひとまず安心した。

父の介護に実家の空き家状態…。姉と甥っ子達が何とかしてくれたらと期待しながら、帰路に着いた。

第40回記念 佐久市民コーラスまつり

出場者募集について

「佐久市民コーラスまつり」は、佐久市内で合唱を楽しんでいる皆さんが一堂に集い、日頃の練習の成果を発表することを通して、互いの交流を深め潤いのある市民生活づくりを目指しています。今年の市民コーラスまつりは**記念すべき40回目**。皆さんもお仲間をお誘いのうえ、ステージで発表してみませんか。

- 日 時 9月2日(日)
12時30分～16時(予定)
- 場 所 佐久市コスモホール
- 申込期間 6月4日(月)～7月6日(金)必着
※申込用紙は中央公民館(市民創練センター内)または各地区館の窓口でお受け取りください。
- 参加資格 佐久市にお住まいの方を主体に構成された団体やグループ
※1グループの発表時間は入退場を含め8分以内
- 参 加 金 2,000円
(児童・生徒主体の団体は無料)

- 問合せ・申込み先
佐久市中央公民館(市民創練センター内)
☎ 0267-66-0551 Fax 0267-66-0553



浅間公民館 家庭菜園教室①

浅間公民館では、家庭菜園の土づくりから収穫までを6回シリーズで学習します。第1回の今回は、土づくり・苗の選定・植付け等について学びました。初めて野菜作りをする方も、もっと上手に作りたい方も、美味しい野菜が作れるよう、知識を増やしていける講座にしていきます。



中込公民館 なつかしの歌・こころの歌

3月15日に開催した「なつかしの歌・こころの歌」では、杉浦都美子先生のアコーディオン伴奏と工藤美智子先生の美しい声に合わせ、みんなで楽しく歌いました。参加者からのリクエスト曲も思い出とともに紹介されるなど、心安らぐ時間になりました。



野沢公民館 春のおやつ作り教室

3月3日、川上香先生を講師に親子5組計17人の皆さんがおやつ作りに挑戦しました。講座開催がおひな祭りの日ということで、「黒米の桜もち」と「イチゴとあんこのマフィン」を作りました。普段忙しいお母さんも、子どもと一緒にあんこを丸めるなど親子でふれあい、楽しい時間を過ごしました。



白田公民館 季節の料理教室

4月17日、土屋やよい先生を講師に料理教室を開催しました。菜の花を使った「こうや豆腐の春風卵とじ」「鶏肉のドラムスティックマーレード煮」「信州野菜たっぷり酸辣湯」を作りました。すぐに作りたくなる、旬の食材を生かした料理でした。



小平奈緒選手の 言動に寄せて

先のピョンチャン（平昌）冬季オリンピックでの一場面。500メートルすべての選手が滑り終え、小平奈緒選手の金メダルが決まると、小平選手は銀メダルの韓国李相花選手イソファラの元に行き寄り添った。小平選手は李選手の肩を抱き「チャレソ（よくやったね）。いまもリスベクト（尊敬）しているよ」とねぎらい、李選手は「あなたを誇りに思う」と思いを語り、二人はお互いに自国の国旗を持ちながらリンクを回った……。

氷上のこの二人の姿は、競技上のライバルとしての在り方だけでなく、人種・政治・歴史・経済等々、国と国との諸問題を遙かに超越した、人間の尊厳を象徴するかのような場面だったと感動しています。

周到に訓練したり、計画的に準備したりしたことではない、自然でとっさの言動です。金メダルのすばらしさとはまた別の次元で脳裏に残っています。そして、このような小平選手の姿こそ私たちが目指す【偏見や差別のない人権感覚を磨いた言動】のお手本と想っています。

「氷上の詩人」と称される小平選手は、この佐久と同じ厳寒の地、茅野で生まれ、3歳からスケートに出会い、その後ずっと長野県に拠点を置きながらスケートに取り組んできました。その姿に親しみと感動を覚えるとともに、同じ信州人として誇りに思うのです。

人権同和教育推進員 森泉一成

※お問合せ等は人権同和課まで（☎62-31355）

子ども公民館 ～夏だ、集まれ 佐久っ子！～

公民館では、子ども達の夏休みや休日を活用した「子ども公民館～夏だ、集まれ 佐久っ子！～」を、以下のように実施します。多くの子ども達の参加をお待ちしています。

- 実施日 6月24日から9月2日までの休日や夏休み
- 会場 各地区の公民館（地区館）
- 内容 陶芸講座、工作講座、ステンドグラス講座、けん玉講座、バルーンアート講座、水源地散策講座、自然散策講座、パン作り講座、おやつ作り講座 等

※小学生を対象にした教室です。原則、親またはそれに代わる方が同伴してください。詳しくは公民館報の**おさそいカレンダー**か、各地区館窓口にある**チラシ**をご覧ください。

夏休み子ども公民館

中央公民館では、小学生を対象に夏休み子ども公民館を次のように計画しています。

- 日時 7月29日(日) 9:30～13:00
- 内容
 - ・ペットコプター・飛びコマを作ろう！
 - ・風車ふうしやを作って環境問題を学ぼう！
 - ・羊毛フェルトで動物を作ってみよう！
- 定員 各15～20名
- 参加費 500円程度
- ※昼食に、巨大流しそうめん「創錬流し」を行います。
- 申込受付開始 6月21日(木) 8:30

予告 第14回 佐久市民総合文化祭の作品募集

- 開催日 11月2日(金)～11月4日(日)
- 開催場所 野沢会館
- 出品部門 絵画、書道、篆刻、刻字、写真、盆栽、華道、木彫、フラワーデザイン、水墨画、短歌、俳句、川柳、茶道、表装、ちぎり絵、陶芸、拓本、仏像、絵手紙、民芸、工芸銅板、衝立、切手、押し花
- 出品資格 佐久市在住の方、または佐久市内で文化活動をしている方（1部門1人1点、複数部門への出品は可、今年度作成したもの）
- 出品申込締切り 9月上旬（詳細は8月号に掲載）

家族音楽会について

昨年、休止しました家族音楽会の今後について、運営委員など関係者と協議を重ねてきました。その結果、出演希望が殆どなく運営委員も減少している等の理由から、今までのような音楽会形式での継続は困難と判断し、幕を閉じることにしました。

しかし「家族で音楽を演奏し、多くの方と楽しみたい」という方もいるのではないかと考え、音楽会以外の方法で発表できる場を検討したいと思います。演奏発表を希望される方は、8月末までに中央公民館へご連絡ください。（☎66-0551）

急増する「ネット上のいじめ」

近年、子どもたちのコミュニケーションツールとして携帯電話やスマホが普及するなかで「ネット上のいじめ」が急増し、深刻な問題となっています。

ネットがもつ匿名性と簡易性から、子どもたちが簡単にいじめる側にも、いじめられる側にもなってしまう危険が潜んでいるのです……。

★インターネットの特性について学び、きちんと理解しましょう！

「ネット上のいじめ」の危険性を知り、「情報モラル」を学び身に付けることが大切です。家庭でお子さんとネットの使い方について話をしてみましょう。

★ちょっとした変化を見逃さないで！

「ネット上のいじめ」は大人が気付きにくいということも特徴です。子どもが相談しやすい環境をつくり、みんなが気持ちよくネットを利用できる環境を目指していきたいですね。



初夏になり、子どもたちも新しい環境に慣れてきました。夏本番に向けて、元気に毎日を過ごせるよう地域で応援し、見守っていきましょう。

少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

毎月11日は「信州あいさつの日」・毎月第3日曜日は「家庭の日」です

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671（市役所南棟3階）

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎正しく歩くエクササイズ 正しい姿勢で歩いていますか？ストレッチをして、姿勢改善に役立てましょう	6月19日(火) 13:30~15:30	浅間会館 会議室1・2	たかはし紀子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉運動靴・タオル・飲み物・ヨガマット〈定員〉15人
	◎伝えたい佐久の味 メニュー：炭酸まんじゅう・子芋のにっころがし・塩イカきゅうりもみ・ブルーベリーういろう	7月10日(火) 9:30~13:00	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	〈参加費〉800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〉20人 ※申込受付開始 6月5日(火) 8:30
	◎洋風クッキング メニュー：食事パン、夏野菜のお惣菜、桃のパロア	7月13日(金) 9:30~13:00	浅間会館 料理講習室・食育室	内田すみ江先生	〈参加費〉800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〉20人 ※申込受付開始 6月14日(水) 8:30
	【子ども公民館】 ◎オリジナルハンコを作ろう！ 自分の個性をいかして、消しゴムでオリジナルハンコを作りましょう	7月21日(土) ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	浅間会館 創作室	はんこやミツキ	〈参加費〉200円程度(材料費) 〈持ち物〉彫刻刀・ハンコを押す台紙・や布・汚れても良い服装・鉛筆 〈定員〉各20名 ※申込受付開始 6月21日(水) 8:30
	◎元気なおやじシリーズ いつまでも元気であるために！今回は、ポールウォーキングを行います	7月26日(木) 9:00~11:30	集合：浅間会館	井出泰生先生	〈参加費〉100円(保険料) 〈持ち物〉運動靴・帽子・タオル・飲み物〈定員〉15名 ※申込受付開始 6月25日(月) 8:30
中込公民館	◎なつかしの歌・こころの歌(全4回) アカデオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう。夏の歌集(緑色)を使います	①6月 6日(火) 9:30~11:30 ②9月20日(火) //	中込会館 大会議室	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	〈参加費〉歌集のない方は100円(資料代) 〈持ち物〉飲み物・夏の歌集(緑色) 〈定員〉50名程度
	◎中高年のための健康講座 ～あなたが主役の健康づくり～ 生活習慣病、大丈夫ですか？	6月 7日(木) 13:30~15:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院医師	〈参加費〉無料 〈定員〉30名程度
	◎バラの育て方《初心者向け》 これからバラを育ててみたいと思っている方おすめです	6月21日(木) 9:30~11:30	中込会館 創作室	佐久市営農支援センター職員	〈参加費〉無料 〈定員〉30名程度
	◎子育て楽しみ隊・和ヨガ教室(全3回) 子育て中のみなさん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒でも参加できます	①6月20日(火) 10:00~11:30 ②7月18日(火) // ③8月29日(火) //	中込会館 大会議室	金沢優子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉ヨガマット・飲み物 〈定員〉15名(産後5ヵ月以上の方) ※子ども同伴可
	◎ハーモニカで楽しく(全10回) 懐かしい曲をハーモニカで演奏してみませんか。初心者歓迎!	③7月 5日(火) 9:30~11:30 ④8月28日(火) //	中込会館 大会議室	杉浦都美子先生	〈参加費〉100円(初回のみ資料代など) 〈持ち物〉ハーモニカ
【子ども公民館】 ◎探してみよう！海の化石 山に海の化石？身近な地域の歴史を感じながら、海の化石を探してみよう	7月31日(火) 8:30~12:00	集合：中込会館 内山地区	渡辺正喜先生	〈参加費〉500円程度 〈持ち物〉ハンマー・軍手・長靴・飲み物等〈定員〉20名 ※申込受付開始 6月22日(金) 8:30	
【子ども公民館】 ◎い～香り♪虫よけアロマポットをつくってみよう！ 虫よけと除湿もできていい香り！夏のストレスさようなら～	7月27日(金) 10:00~11:30	中込会館 創作室	泉 美紀先生	〈参加費〉500円程度 〈定員〉20名 ※申込受付開始 6月29日(日) 8:30	
東公民館	◎わくわく家庭菜園教室(全6回) ③野菜の栽培管理(誘引・整枝) ④野菜の栄養診断と管理	③6月 4日(月) 9:30~11:30 ④7月 9日(月) //	東会館	佐久市営農支援センター営農相談員	〈参加費〉100円(初回のみ材料費等) 〈定員〉20名程度
	◎絵手紙教室(全3回) 「ハタでいい」、「ハタがいい」をモットーに楽しく絵手紙を書いてみませんか。初めての方も安心して始められます	①7月 4日(火) 9:30~11:30 ②8月 1日(火) // ③9月 5日(火) //	東会館 大会議室	岩本幸枝先生	〈参加費〉400円程度(材料費) 〈持ち物〉絵筆・パレット・顔彩・墨液・水入れ・モチーフ(野菜等)・新聞紙・ティッシュ〈定員〉20名程度 ※道具レンタル1回600円(事前申込を)
望月公民館	◎家庭菜園教室(全7回) ～安全なやさいづくり～ 野菜の生育診断・秋野菜の植え付け等	③6月 5日(火) 9:30~11:30 ④7月 3日(火) // ⑤8月 7日(火) //	観音堂活性化センター	小林重弘先生	〈参加費〉100円(初回のみ資料代など) 〈持ち物〉飲み物〈定員〉20名程度
	◎愛唱歌・うたごえホール(全12回) 童謡、唱歌、最新曲などを楽しく歌いましょう。「望月小唄祭り」にも参加します	③6月20日(火) 13:30~15:00 ④7月 8日(日) 9:00~17:00 ⑤7月18日(火) 13:30~15:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	〈参加費〉無料〈持ち物〉飲み物 ※歌集購入の方は別途600円 ※9月からは、合唱グループ活動(会費制)になります
	◎篆刻・刻字教室(全12回) 篆刻と刻字の入門講座です。書のゆかりの地で篆刻づくりをしてみませんか	⑤6月 2日(日) 13:30~15:30 ⑥6月23日(土) // ⑦7月14日(土) //	駒の里ふれあいセンター 2階講習室	小田雅舟先生	〈参加費〉1,000円程度(材料費等) 〈持ち物〉篆刻・刻字用道具(お持ちの方、飲み物〈定員〉15名
	◎染色教室(全6回) 伝統的な染色技法の習得しましょう。今回は型染めを学びます	②6月 8日(日) 13:30~16:00 ③7月13日(金) // ④9月14日(金) //	観音堂活性化センター	望月多恵子先生	〈参加費〉2,000円程度(材料費) 〈持ち物〉飲み物・エプロン・軍・Lサイズの手ぶくろ〈定員〉15名
	◎家族の笑顔が一番～しあわせクッキング～ 塩パンやメロンパン、生春巻づくりを学び、楽しい食卓づくりに役立てませんか	7月12日(木) 9:30~13:00	駒の里ふれあいセンター 2階講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉800円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・飲み物 〈定員〉16名 ※申込受付開始 6月12日(火) 9:00
◎北ハヶ岳白駒池周辺・苔観察ハイキング 白駒池の周辺を散策しながら、自然を満喫しましょう	7月25日(火) 7:00~17:00	市民創錬センター	山岳コーディネーター	〈参加費〉300円程度(保険料等) 〈持ち物〉昼食・飲み物・帽子・雨具・ハイキングのできる服装 〈定員〉20名(健脚向き) ※申込受付開始 6月29日(日) 9:00	

※紙面のスペースの関係で、公民館の掲載順序が大きく変わっています。

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
野沢公民館	◎ふるさとウォッチング 歴史ある寺を見に行こう！ 寺の歴史を知り、和尙さんの法話と心静かな時間を持とう	6月19日(火) 9:30~11:30	集合：野沢会館 金台寺	住職 早川隆一郎先生	(参加費) 100円 (保険料) (持ち物) 飲み物 (定員) 30名 ※5月17日より受付開始。定員になり次第、申込みをお断りする場合があります
	◎身近な薬草 ①いろいろな薬草・ハーブを知ろう！ ②疲れたがたまっていますか？ 体の中から元気になれる、薬膳料理に挑戦！	①7月 5日(木) 9:00~12:00 ②7月24日(火) 9:30~13:00	①現地集合：薬草の里「榛名公園」(のぞみサンピア隣) ②野沢会館調理室	①中島三幸先生 井出房子先生 ②柳沢素子先生	(参加費) ①300円 (保険料・資料代) ②600円程度 (材料費) (定員) 各20名 (持ち物) ①飲み物 ②エプロン・三角巾・持ち帰り容器 ※申込受付開始 6月7日(木) 8:30
	【子ども公民館】 ◎何ができるかな？楽しい陶芸教室(全2回) さてさて何ができるかな？世界に一つだけの作品を作ろう！	①7月31日(火) 作品作り ・9:30~11:30・13:00~15:00 ②8月10日(木) 色付け ・9:30~11:30・13:00~15:00	野沢会館 創作室	佐藤山章彦先生	(参加費) 600円 (材料費) (定員) 午前20名・午後20名 (持ち物) 汚れてもよい服装 ※申込受付開始 6月14日(木) 8:30
	【子ども公民館】 ◎夏休み！親子で自然観察教室 自然は友だち、自然を満喫しよう！	7月28日(土) 9:00~15:00	集合：野沢会館 虚空蔵山	倉澤祥子先生	(参加費) 100円 (保険料) (持ち物) 弁当・飲み物・雨具・帽子・軍手・山に登る服装と靴 (定員) 20名 ※申込受付開始 6月11日(月) 8:30
白田公民館	◎家庭菜園教室 (全8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	④7月 3日(火) 9:30~11:30 ⑤8月 7日(火) // ⑥9月 4日(火) //	あいとぴあ白田 多目的室	佐久浅間農協農地 コーディネーター	(参加費) 100円 (初回のみ資料代)
	【子ども公民館】 ◎親子ふれあい陶芸教室(全2回) お皿やコップ、置物など自分だけのオリジナル作品を作ってみよう！	①7月 7日(土) 9:00~11:00 ②7月28日(土) //	あいとぴあ白田 工作室	ゆびのあとの会	(参加費) 600円程度 (材料費) (持ち物) エプロン (定員) 24名 ※①作品作り ②色付けの2回とも参加できる方
	【子ども公民館】 ◎飯ごう炊さんと星の教室 飯ごうでご飯を炊いてみよう!レクリエーションや花火、星の観察とお楽しみが盛りだくさん!!	7月14日(土) 15:00~20:00	集合：うすだス タードーム	佐久おやじの会	(参加費) 実費負担 (定員) 10組まで ※詳細は後日参加者に通知します
	【子ども公民館】 ◎親子ふれあいパン教室 ワンコインで楽しくおいしいパンを作ってみよう！	7月22日(日) 9:30~13:30	コスモホール 調理室	榊澤恵美子先生 依田君枝先生	(参加費) 500円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 20名 ※申込受付開始 6月8日(金) 8:30
浅科公民館	◎高山植物ウォッチング 高山植物との出会いを求めて、霧ヶ峰高原へ出かけましょう	7月23日(月) 7:00~15:30	集合：あいとぴ あ白田	井出良二先生 村山博先生	(参加費) 100円 (保険料) (定員) 40名 (持ち物) 昼食・飲み物・雨具 ※申込受付開始 6月11日(月) 8:30
	◎草木染講座 大判ハンカチを染めてみましょう。 茜による染色です	7月 4日(火) 13:00~15:00	浅科会館	サークルミモザ	(参加費) 1,000円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・ゴム手袋 (定員) 15名 ※申込受付開始 6月8日(金) 8:30
	◎浅科音頭講習会 (全2回) 浅科ドドンと音頭やミナコイ賛歌を練習して、8月のどんどん祭りで一緒に踊りましょう	①7月11日(火) 19:00~20:30 ②7月19日(木) //	交流文化館浅科	浅科民謡レクリエーションクラブ	(参加費) 無料 (持ち物) 運動靴・運動のできる服装
	◎保存食講座 長く楽しむ、すぐ食べられる保存食を作りましょう。メニュー：菜ジャム ほか	7月12日(火) 9:30~13:00	浅科会館	名取叔美先生	(参加費) 400円程度 (材料費) (持ち物) エプロン・三角巾 (定員) 15名 ※申込受付開始 6月12日(火) 8:30
	【子ども公民館】 ◎身近な自然～水源地に出かけよう♪ 佐久の水資源について、水源地などを巡って学びましょう。子ども向け夏休み企画ですが、大人のみ参加も可	7月27日(金) 8:30~14:30	集合：佐久市役 所 (行程は参加者に後日通知)	佐久水道企業団職員	(参加費) 無料 (定員) 20名 (持ち物) お弁当・飲み物・筆記用具・雨具・空のペットボトル ※申込受付開始 6月11日(月) 8:30 ※申込みは環境政策課(☎62-2917)まで
【子ども公民館】 ◎バルーンアート教室 風船で様々な作品作りに挑戦してみましょう	7月30日(月) 9:30~11:30	浅科会館	バルーン愛好会	(参加費) 600円程度 (材料費) (持ち物) はさみ (定員) 24名 (低学年は保護者同伴) ※申込受付開始 6月18日(月) 8:30	

※一部を除き事前に個人(家族)ごとの申込が必要です ※〈定員〉のあるものは、先着申込順で定員になり次第締切となります
 ※受付開始が示されていないものは、随時申込みを受け付けます ※「全〇〇回」の表記はシリーズ(連続)で行う講座です
 ※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です (詳しくは各公民館へお問い合わせください)

瀬音

「梅仕事」という言葉が聞かれる時季になった。我が家にも2本の梅の木があり、毎年青い実をつける。今年も春先から剪定や消毒を行い、この季節がやってきた。梅仕事本番である。

梅仕事といえば、時々思い出す出来事がある。以前友人5、6人で集まった時のこと。話題が梅のことになると、皆が急に雄弁になり驚いた。塩加減はもちろん、容器の消毒、実の扱いなど、それぞれにこだわりがあり、梅の話ひとつでこんなに盛り上がるのかと圧倒されてしまった。皆の格別な思いが感じられた出来事だった。

世代交代で義母の跡を継ぎ、自分で漬けるようになったが、まだまだ初心者である。味はどうだろうか。義母は「美味しく漬かったに」といって食べてくれた。このひとりで少し自信もついた。我が家の食卓には、この初心者が漬けた梅漬けがいつも載っている。さあ、3年目の梅仕事、どんな出来になるのだろうか。

(編集委員)

無料 障害年金専門の社会保険労務士による 障害年金相談会

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

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

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

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

分譲地情報

◎その他の分譲地
 大平団地（佐久市八幡
 残6区画）
 公社ホームページご覧下さい。
 ◎佐久市移住促進住宅
 取得費等、補助金あり
 詳しくは、佐久市役所移住交流
 推進課へお問い合わせ下さい。



瀬戸原団地（残22区画）

佐久市瀬戸 随時受付中
 面積：76坪～89坪
 価格：790万円～1,033万円

湯川台団地（残9区画）

佐久市中原 随時受付中
 面積：80坪～90坪
 価格：758万円～940万円

佐久市100%出資

佐久市土地開発公社

分譲地紹介謝礼金
 10万円進呈
 （登記完了後）

TEL.0267-62-8667 佐久市土地開発公社 検索
 〒385-0043 佐久市取出町183番地（野沢会館内） tochiko@sakunet.ne.jp

入居のご案内、介護でお困りのことなど、
 総合的に何でもご相談いただける窓口です。
 介護のプロが対応いたします！
 お気軽にご利用下さい。



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
 （ことぶきの家 小諸内）

ことぶきの家
 総合相談室
 開設

自立型サービス付き 高齢者向け 住宅

全50室
 11月1日、
 小諸市御影に
 オープン予定！
 ペットと
 ともに
 住まう
 《全室に完備》
 浴室、トイレ、キッチン、床暖房
 ウォークインクローゼット

安心 便利
 全てが徒歩圏内に揃う地に住まう



●入居資格：60歳以上の方（お二人の場合どちらかが）●所在地：小諸市御影新田2569-1 ●事業主体：社会福祉法人のぞみ福祉会

お申し込み お問い合わせ のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274 小諸市 和野841-7
 http://www.nozomi-g.co.jp/ http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/

千曲バスの高速バス 池袋・新宿・立川便

優しい香りと風に包まれて、
 安心、お得なバスで快適な旅を。



白田・佐久・東御・小諸・軽井沢・上田
 ↔ 池袋駅東口・バスタ新宿・立川駅北口
 回数券が断然お得です!!



携帯電話・インターネットで予約
 ができます!

京都・大阪便

軽井沢・佐久・小諸・東御・上田
 ↔ 京都・大阪

お問い合わせ 全線共通
 高速バス予約センター 62-0010
 〔野沢〕(0267)
 高速バス上田予約センター 22-0230
 〔上田〕(0268)

千曲バス

CHIKUMA BUS
 上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

http://www.chikuma-bus.com

24時間・365日、すべては利用者様のために。



- ・福祉用具レンタル/販売 ・住宅改修 ・訪問介護 ・訪問看護
- ・介護タクシー ・デイサービス ・有料老人ホーム（介護付・住宅型）
- ・ショートステイ ・グループホーム ・小規模多機能 ・居宅介護支援
- ・介護保険外各種サービス

★介護職員初任者研修講座 開催中

FB Kaigo Service Co.,Ltd
エフビー介護サービス株式会社
 本社：佐久市長土呂159-2 TEL 0267-88-8188
 http://www.fb-kaigo.co.jp/

- エフビー居宅介護支援事業所 佐久 佐久市長土呂908-1 TEL0267-68-7733(担当/土屋)
- 福祉用具事業所 佐久営業所 佐久市長土呂862-2 TEL0267-66-3339(担当/齋藤)

相談受付中



エフビー地域サポートセンター佐久中央
 ・小規模多機能 あったかほーむ中込
 ・ケアライフ中込

併設事業所
 ・エフビー訪問介護さく ・エフビー介護タクシー
 ・エフビー訪問看護ステーションさく
 ・エフビー居宅介護支援事業所 佐久中央
 佐久市中込大日3713-11

- 平日★** 平日夜間急病診療
(診療時間：午後7時～9時30分 浅間総合病院 ☎67-2295(代))
- 休** 休日当番医 (診療時間：午前9時～午後5時)
- 小児** 休日小児科急病診療 (午前9時～)
(受付：午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295(代))
- 歯** 休日歯科診療 (受付：午前9時～正午/午後1時～3時)
休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階 ☎63-3783)
- サ** 子育てサロン (午前9時30分～11時30分)
- 地域** 地域集団健診 **検** 子宮頸がん検診
(申込：健康づくり推進課 ☎62-3196または各支所健康づくり推進係)

- 広** つどいの広場 サングリモ中込 (午前9時～午後4時)
あさしな保育園 (午前9時～午後2時)
もちづき保育園 (午前9時～午後2時)
わくわくランドU-6 イオンモール佐久平2階フードコート隣
(午前10時～正午・午後1時～4時)
うすだ健康館 (午前9時～午後2時)
- 献血** 献血 午前9時30分～11時30分・午後1時～4時
※400ml献血限定となります。
※会場および日時については、都合により時間等変更になる場合があります。
- 持ち物 運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認ができる物、献血カード(持っている方のみ)
(問合せ：健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

			平日★ 1 サ 望月児童館 サ 中込児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	広 2 広 サングリモ中込
平日★ 6 サ 佐久平浅間児童館 サ 泉児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館	平日★ 7 サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	平日★ 8 サ 岩村田児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	広 9 広 サングリモ中込	
平日★ 13 サ 高瀬児童館 サ 野沢児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館	平日★ 14 サ 佐久城山児童館 サ あさしな児童館 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	平日★ 15 サ 望月児童館 サ 中込児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	広 16 広 サングリモ中込	
平日★ 20 あ あいとぴあ臼田 肺がんセット サ 佐久平浅間児童館・泉児童館 広 サングリモ中込・あさしな 保育園・もちづき保育園・ わくわくランドU-6・ うすだ健康館	平日★ 21 サ 中佐都児童館 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	平日★ 22 サ 岩村田児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	献血 23 広 イオンモール佐久平 広 サングリモ中込	
平日★ 27 サ 高瀬児童館 サ 野沢児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館	平日★ 28 あ あいとぴあ臼田 肺がんセット サ 佐久城山児童館 サ あさしな児童館 広 もちづき保育園 広 うすだ健康館	平日★ 29 あ あいとぴあ臼田 肺がんセット 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 うすだ健康館	広 30 広 サングリモ中込	

■長野県小児救急電話相談
 お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う
 時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法
 や受診の要否等について助言を行います。
 相談日時 毎日午後7時～11時
 問合せ 局番なしの【#8000】または ☎0263-34-8000

■佐久市子育て推進協議会 子育てサポートセンター
 足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。
 事前予約制ですので、電話にてご予約ください。
 事前予約・相談日 毎週木曜日(6月21日除く)午前9時～11時30分
 相談場所 子育てサポートセンター(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)
 問合せ ☎68-6680 (佐久大学)

妊 妊婦さんの歯の教室 (要予約)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)
 内容 歯科健診・RDテスト (お口のむし歯菌のテスト)・歯の染め出し・
 歯科相談・歯科医師による歯科講話
 日時 6月21日(休) 午後1時30分～3時30分
 (受付は午後1時15分～1時30分)
 会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)
 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル
 予約・問合せ 健康づくり推進課 口腔歯科保健係
 (サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782

子 2歳児歯っぴー教室 (要予約)

対象 平成28年3月生まれのお子さんと保護者 (定員36組、先着順)
 内容 歯科健診・むし歯予防の話・仕上げみがきの練習・
 上の前歯のフッ素塗布 (希望者のみ)
 日時 6月14日(休) (時間は予約時に確認)
 会場 口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)
 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ (子ども用と仕上げみがき用)・
 コップ・タオル
 予約・問合せ 健康づくり推進課 口腔歯科保健係
 (サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782

健康のカレンダー

[2018年]

6月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>3</p> <p>   佐久長土呂クリニック ☎68-7899</p> <p>  おおくら皮フ科 ☎65-9915</p>	<p>4</p> <p>平日★ サ 岸野児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館</p>	<p>5</p> <p>平日★ サ 東児童館 サ 白田児童館 広 サングリモ中込 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>10</p> <p>   川西赤十字病院 ☎53-3011</p> <p> 斎藤産婦人科医院 ☎62-0823</p>	<p>11</p> <p>平日★ サ 平根児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館</p>	<p>12</p> <p>平日★ サ 田口児童館 広 サングリモ中込 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>17</p> <p>   金澤病院 ☎67-2048</p> <p> 佐久平エンゼルクリニック ☎67-5816</p>	<p>18</p> <p>平日★  佐久市保健センター 肺がんセット サ 小田井児童館 広 サングリモ中込・あさしな 保育園・もちづき保育園・ わくわくランドU-6・ うすだ健康館</p>	<p>19</p> <p>平日★  あいとぴあ白田 肺がんセット サ 東児童館 サ 青沼児童館 広 サングリモ中込 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6</p>
<p>24</p> <p>   すみだクリニック ☎62-7122</p> <p> 佐久平こころのクリニック ☎68-8556</p>	<p>25</p> <p>平日★ サ 平根児童館 広 サングリモ中込 広 あさしな保育園 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6 広 うすだ健康館</p>	<p>26</p> <p>平日★ 検 浅科保健センター 託児あり サ 切原児童館 広 サングリモ中込 広 もちづき保育園 広 わくわくランドU-6</p>

■休日当番医は、都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。



■児童館午前中開放事業

対象 就学前のお子さんと保護者等の方
 日時 日曜日、年末年始および小学校休業日を除く日の
 午前10時から正午まで
 会場 岩村田、野沢、泉、平根、佐久平浅間各児童館
 問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

第51回 佐久市強歩大会



4月21日(土)から22日(日)にかけて、山梨県韮崎小学校から佐久市総合体育館までの78kmの道のりを夜通し歩く「第51回佐久市強歩大会」が開催されました。

本大会は、昭和43年に山岳会の「グルッペカモシカ」が体力の向上とリーダーの育成に役立つと市に提案したことで始まりました。

大会当日は、約110名の実行委員会スタッフ、エイドポイントにご協力いただいている7団体の皆さまのおかげで、事故等もなく安全に運営ができ、1,100名の参加者のうち855名が過酷な道のりを踏破できました。



資源保護のため
植物油インキ/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/企画部広報情報課 (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)