

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku LIFE

7

No.208 広報佐久  
令和2年7月

特集3

復旧・復興に向けて

特集2

地域全体で取り組む食育

特集1

店舗等利用促進券「がんばろう佐久!応援券」について  
「佐久市新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」による  
市民生活支援/事業活動支援 対策二覧

# 目次

## 令和2年 7月

表紙写真：佐久地域外来・検査センター開設

頁

- 3 特集1 店舗等利用促進券「がんばろう佐久！応援券」について  
「佐久市新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」による  
市民生活支援／事業活動支援 対策一覧
- 6 特集2 地域全体で取り組む食育
- 9 特集3 復旧・復興に向けて

- 10 介護保険利用者負担援護事業について  
食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう！  
令和元年度ふるさと納税 寄附の状況
- 11 「容器包装プラスチック」の出し方について  
稲荷山公園複合滑り台更新に伴う意見・要望の募集  
第九回比田井天来・小琴顕彰 佐久全国臨書展作品募集
- 12 インフォメーション
- 20 公民館報 さくし
- 25 広告ページ
- 26 健康のカレンダー
- 28 裏表紙

## 人口

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 総数       | 98,774人  | (-12人)   |
| 男        | 48,506人  | (+9人)    |
| 女        | 50,268人  | (-21人)   |
| 世帯数      | 42,227世帯 | (+24世帯)  |
| 〈6月1日現在〉 |          | (増減は前月比) |

## 交通事故・救急火災

|      | 5月の月間件数 | 令和2年1月～5月の累計 |
|------|---------|--------------|
| 人身事故 | 16件     | 88件          |
| 死亡   | 0人      | 0人           |
| 負傷   | 20人     | 105人         |
| 救急   | 325件    | 1,786件       |
| 火災   | 2件      | 24件          |

データファイル

## 相談コーナー

新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期となる場合があります。

### 行政相談

7月15日(水)午後1時～4時 浅科支所  
7月15日(水)午後1時30分～4時 あいとびあ白田  
7月16日(木)午後1時～4時 望月支所4階会議室  
■問合せ 総務課 ☎62-3002

### 司法書士無料法律相談

7月11日(土) 午後1時～3時  
イオン佐久平イベントホール  
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎86-3785

### 生活・就労相談（まいさば佐久）

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

### 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（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  
■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～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  
■問合せ 教育相談室 ☎62-2918

### 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 7月26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～午後6時30分  
・市民課、税務課、収税課  
・臼田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合はその翌日）のみ

## ～特殊詐欺被害急増～

特別定額給付金に関する  
特殊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 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

## かかりつけ医・薬局を決めましょう！

同じ病気で複数の病院を受診すると、そのたびに初診料がかかるほか、何度も検査や投薬を行うので身体的にも経済的にも負担が大きくなります。



## 店舗等利用促進券

# 「がんばろう佐久！応援券」について

佐久市復興支援シンボルマーク

地域経済の活性化に向け、市内で使用できる店舗等利用促進券「がんばろう佐久！応援券」を1人当たり3,000円分、全市民に配布します。

### ●事業のポイント

急激な売り上げ減少など影響が大きい業種を応援する。  
配布事務を簡素化し、できるだけ早く市民の皆さんへお届けする。  
スピード感をもって行うことで、域内の消費喚起を促す。

### ●配布対象者

基準日（令和2年4月27日）に、佐久市の住民基本台帳に記載されているすべての方。

特別定額給付金の申請に基づき世帯ごと簡易書留により送付します。

（※特別定額給付金を辞退された方で応援券をご希望の方は、観光課までご相談ください。）

### ●配布内容

1人当たり3,000円（500円券×6枚綴り）

### ●有効期間

配布日（令和2年8月予定）から令和2年12月31日まで

### ●使用できる店舗

取扱店を表示するポスターが掲示してある市内の店舗

取扱店の最新情報は、ホームページをご確認ください。



筆：大迫傑選手（プロランナー）

応援券の  
使用期限  
12月末まで

## 全体スケジュール

|        | 8月      | 9月    | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 |
|--------|---------|-------|-----|-----|-----|----|
| 市民の皆さん | 応援券受取   | 使用期間  |     |     |     |    |
| 取扱店舗   | 応援券取扱開始 | 取扱期間  |     |     |     |    |
|        |         | 換金・精算 |     |     |     |    |

### ●市民の皆さんへ

応援券に関し、市民の皆さんにお手続きいただくことはありません（ただし、特別定額給付金を辞退された方には送付されませんので、観光課までご連絡ください。）。お手元に届くまでしばらくお待ちください。また、届きましたら事業者の皆さんを応援するため、使用期間内に積極的なご利用をお願いします。

■問合せ 観光課 ☎62-3285

# 「佐久市新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」による

## 市民生活支援／事業活動支援 対策一覧

■佐久市がまとめた「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」のうち、生活や事業活動にお困りの市民、事業者の皆さんに直結する取組について抜粋してまとめました。

■掲載事業は、5月21日現在の事業です。今後、状況の進行に合わせて事業を追加します。

### 市民生活支援

| 制 度                                                                                                                                  | 内 容                                                                                                                                                                             | 問合せ先                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 特別定額給付金                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 すべての市民</li> <li>●金額 1人当たり10万円</li> <li>●申込 郵送かインターネットで申込み</li> </ul>                                                                 | 【市】特別定額給付金室<br>☎78-5468                                                                                                    |
| 子育て世帯への給付金                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 児童手当の受給世帯</li> <li>●金額 子ども1人当たり1万円</li> <li>●申込 不要（公務員世帯は要申込）</li> </ul>                                                             | 【市】子育て支援課<br>☎62-3149                                                                                                      |
| ひとり親世帯への給付金<br>（国でひとり親世帯への臨時特別給付金も検討中）                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 児童扶養手当の受給世帯</li> <li>●金額 子ども1人当たり1万円</li> <li>●申込 不要（児童扶養手当とともに振込）</li> </ul>                                                        | 【市】子育て支援課<br>☎62-3149                                                                                                      |
| 住居確保給付金                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 住居を失うおそれがある方</li> <li>●金額 条件による（最大41,800円／月）</li> <li>●申込 電話や窓口で相談ください</li> </ul>                                                    | 【市】福祉課☎62-2914<br>【県】佐久市生活就労支援センター<br>“まいさぼ佐久”<br>☎78-5255                                                                 |
| 生活福祉資金<br>└ 緊急小口資金<br>└ 総合支援資金                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 収入が減少した世帯</li> <li>●金額 資金による（最大20万円／月）</li> <li>●申込 電話や窓口で相談ください</li> </ul>                                                          | 佐久市社会福祉協議会<br>☎64-2426                                                                                                     |
| 店舗等利用促進券<br>「がんばろう佐久！<br>応援券」<br>※詳細は、8ページをご覧ください。                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 すべての市民</li> <li>●金額 1人当たり3千円分の利用促進券</li> <li>●申込 不要（8月頃全戸配布予定）</li> </ul>                                                            | 【市】観光課<br>☎62-3285                                                                                                         |
| 税・料金の猶予等<br>└ 個人・法人市民税<br>└ 固定資産税・都市計画税<br>└ 軽自動車税（種別割）<br>└ 国民健康保険税<br>└ 保育料<br>└ 後期高齢者医療保険料<br>└ 介護保険料<br>└ 下水道使用料<br>└ 市営住宅使用料 など | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 収入が減少等した個人・事業者</li> <li>●金額 （猶予）全ての税と一部の料金は徴収猶予が可能<br/>（減免）国民健康保険税と一部の料金が減免が可能</li> <li>●申込 それぞれ一定の条件があるため電話や窓口で個別に相談ください</li> </ul> | 【市】<br>収税課 ☎62-3043<br>国保医療課 ☎62-3164<br>☎62-2915<br>子育て支援課 ☎62-3149<br>高齢者福祉課 ☎62-3154<br>下水道課 ☎63-0101<br>建築住宅課 ☎62-3430 |

| 制 度                                                                                          | 内 容                                                                                                                                                                             | 問合せ先                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <small>さく</small> 39サポート【食泊飲】<br><small>はく</small> 39サポート【旅巡観】<br>(商工業支援給付金) <div>市独自!</div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 ①飲食・宿泊業 ②旅行・旅客業</li> <li>●金額 ①最大20万円 ②最大50万円</li> <li>●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送</li> </ul>                                               | <b>【市】</b> 商工振興課<br><b>☎</b> 62-3265                                                               |
| 持続化給付金 <div>市+α!</div>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 前年同月比50%以上の売上減事業者</li> <li>●金額 最大200万円</li> <li>●申込 インターネット<br/>(佐久商工会議所で申請のサポート可<br/>(要予約))</li> </ul>                              | <b>【国】</b> コールセンター<br><b>☎</b> 0120-115-570<br>(佐久商工会議所内申請<br>サポート予約ダイヤル)<br><b>☎</b> 0570-077-866 |
| <small>さく</small> 39サポート【オーバー75】<br>(商工業支援給付金)                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 前年同月比75%以上の売上減事業者</li> <li>●金額 最大20万円</li> <li>●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送</li> </ul>                                                      | <b>【市】</b> 商工振興課<br><b>☎</b> 62-3265                                                               |
| 雇用調整助成金                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 労働者の雇用維持を図る事業者</li> <li>●金額 休業手当等の一部を助成</li> <li>●申込 電話や窓口で相談ください</li> </ul>                                                         | <b>【国】</b> ハローワーク佐久<br><b>☎</b> 62-8609                                                            |
| 佐久市制度融資<br>↳ 経営安定支援資金<br>(緊急経済対策分)<br>※その他各種融資制度あり <div>市独自!</div>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 感染症による影響を受ける事業者</li> <li>●金額 1.1% (5年間利子補給)</li> <li>●期間 7年以内 (据置1年以内)</li> <li>●限度額 2,000万円</li> <li>●申込 市内取扱金融機関へ相談ください</li> </ul> | <b>【市】</b> 商工振興課<br><b>☎</b> 62-3265<br>市内取扱金融機関                                                   |
| 飲食・宿泊業の<br>クラウドファンディング<br>(CF) 活用支援                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 CFの活用を図る飲食・宿泊事業者</li> <li>●金額 調達額の30%</li> <li>●申込 電話で相談ください</li> </ul>                                                              | <b>【県】</b> 営業局<br><b>☎</b> 026-235-7248                                                            |
| テイクアウト等<br>推進事業補助金 <div>市独自!</div>                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 テイクアウト等を進める事業者等</li> <li>●金額 1事業者当たり上限10万円</li> <li>●申込 申請書（HPでダウンロード）を郵送</li> </ul>                                                 | <b>【市】</b> 商工振興課<br><b>☎</b> 62-3265                                                               |
| 佐久っとコロナ<br>対策支援金 <div>市独自!</div>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●対象 感染症対策のまちづくり活動を行う<br/>団体</li> <li>●金額 事業費の3/4 (上限50万円)</li> <li>●申込 電話や窓口で相談ください</li> </ul>                                           | <b>【市】</b> 広報広聴課<br><b>☎</b> 62-3075                                                               |

国や県の動向に合わせて、次の事業についても検討しています。

決定次第、ホームページなどでお知らせします。

- プレミアム付商品券事業
- 国の家賃補助への上乗せ事業
- 文化ホール使用料助成事業
- 子育て世帯向けプレミアム付商品券事業
- 小中学校の「1人1台端末」に向けたICT推進事業 など

# 地域全体で取り組む食育



## 食育キャッチコピー

早寝・早起き・朝ごはん  
朝うんち プラス  
歯みがき



「食育」という言葉、一度は耳にしたことがあるかと思いますが、みなさん、どのような意味かご存じでしょうか。

食育とは、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。この力は毎日を健康で元気に過ごすために必要な力であり、赤ちゃんから高齢者まで全ての人に必要となります。「食育」というと、なんとなく子どもの教育といった印象を受けがちですが、大人にとっても大切なことです。

しかし近年、食生活は大きく変化しています。

例えば、野菜不足や栄養バランスの偏り、不規則な時間での食事などによる肥満や生活習慣病の増加、食料自給率の低下、伝統的な食文化の希薄化など、様々な問題が生じています。

まず、そのような問題に関心を持つことが食育の第一歩といえます。



# 朝食は毎日の元気の源!!

食育の問題のひとつとして、朝食の欠食があげられます。佐久市でも朝食の欠食が課題となっています。

小学校5年生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている児童の割合が減少しているという結果が出ました。また、大人では20～40歳代で朝食を毎日食べている方が少ないというデータが出ています。これらの世代は子育て世代にあたり、親の朝食の欠食がこどもに悪影響を及ぼしている可能性も考えられます。



朝食を毎日食べる割合 (%)  
(小学5年生)



佐久市健康づくり21計画中間評価より

朝食を毎日食べる割合 (%)



令和元年度 市民アンケート調査結果より

朝ごはんの役割について  
勉強しよう！

## 朝食の役割①

ー身体や脳へエネルギーを補充するー  
寝ている間に使ったエネルギーや午前中に必要なエネルギーを補充します。

朝食を摂らないと前日の夕食から昼食まで供給されず、エネルギー不足に！集中力がなくなったり、頭痛がしたり、元気に活動することができなくなってしまいます。

朝ごはんには  
こんなに大切な役割が  
あるんだね！



健康長寿キャラクター  
健康ピンコロマン



健康長寿キャラクター  
サッキー

## 朝食の役割②

ー身体のリズムを整えるー

朝食を食べると胃腸が動き出し、体温が上昇し、身体は1日の活動の準備を整えます。

朝食を摂らないと体温が上がらず、元気に活動することができません。

また、朝食を食べて胃に食べ物が入ってくると大腸が刺激され、排便が促されます。

毎日朝食をしっかり摂ることで、排便のリズムが作られます。

## 朝食の役割③

ー肥満や生活習慣病を予防するー

朝食に血糖上昇を抑える働きのある野菜や乳製品を摂取すると、朝食後の血糖値だけでなく、昼食後の血糖上昇も抑えられます。

逆に、朝食を摂らないと昼食後の血糖値が上昇しやすくなります。また、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大し、体脂肪も蓄積しやすくなり、生活習慣病の発症を助長させてしまいます。



## 朝食におすすめの 簡単レシピ



## ☆具たくさん！味噌ミルクスープ☆

1人分：100kcal 塩分0.8g

### <材料> (2人分)

|               |            |
|---------------|------------|
| じゃがいも         | 60g        |
| たまねぎ          | 30g        |
| にんじん          | 30g        |
| 小松菜           | 30g        |
| しめじ           | 30g        |
| かつお節          | 小1P (2.5g) |
| 味噌            | 小さじ2 (12g) |
| 牛乳            | 100cc      |
| 水             | 200cc      |
| バター(マーガリンでも可) | 小さじ1 (3g)  |

### <作り方>

- ①じゃがいも、たまねぎを角切り、にんじんをいちょう切り、小松菜をざく切りにする。
- ②しめじの石づきを取り、ほぐす。
- ③鍋にバターを溶かし、①、②を炒める。
- ④ひと炒めしたら水を加え、煮立ったらかつお節を入れる。
- ⑤具に火が通ったら味噌を溶き、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。

### ポイント

ごはん派にもパン派にも合う、栄養満点スープ。  
かつお節も具にして、だしを取る手間をカット！  
野菜はおうちにあるものなら何でもOK！  
ウインナーなどを加えても♪



## 家庭での食事を 見直してみましょう

## 暑い夏を乗り切るために…

★バランスの良い食事をしっかりとって、暑さに負けない体づくりをしましょう。

★そうめんのみで食事を済ませるのは、好ましくありません。

栄養の偏りがある食事が続くと、疲れがとれなくなったり、夏バテとなり、体の抵抗力が弱まってしまうので、気を付けましょう。

## 主食、主菜、副菜の3つのお皿を揃えて、バランスの良い食事を！



令和元年10月12日に発生した“令和元年東日本台風（台風第19号）”により、佐久市は甚大な被害を受けました。その後、復旧に向けた工事を着々と進め、現在も復旧していない被災箇所の復旧に向けて工事を継続して行っています。

## ●復旧工事が完了した被災箇所

市道44-2号線と雨川



△復旧前



△復旧後

## ●被災箇所の復旧状況

（5月現在）

|      | 農地・<br>農業用施設 | 林業用施設 | 道路  | 河川  | 橋梁 | 公園 | 計     |
|------|--------------|-------|-----|-----|----|----|-------|
| 浅間地区 | 227          | 12    | 31  | 2   | 1  | 5  | 278   |
| 野沢地区 | 558          | 83    | 95  | 21  | 1  | 2  | 760   |
| 中込地区 | 421          | 143   | 156 | 27  | 7  | —  | 754   |
| 東地区  | 371          | 81    | 102 | 7   | 3  | —  | 564   |
| 臼田地区 | 571          | 172   | 161 | 54  | 5  | 2  | 965   |
| 浅科地区 | 197          | 8     | 43  | 12  | 1  | —  | 261   |
| 望月地区 | 1,011        | 99    | 162 | 34  | 10 | —  | 1,316 |
| 計    | 3,356        | 598   | 750 | 157 | 28 | 9  | 4,898 |

|       |     | 被災箇所数 | 着手済箇所数 | 着手率    | 完了箇所数 | 完了率   |
|-------|-----|-------|--------|--------|-------|-------|
| 農地    | 田   | 996   | 418    | 42.0%  | 417   | 41.9% |
|       | 畑   | 884   | 370    | 41.9%  | 370   | 41.9% |
| 農業用施設 | 頭首工 | 338   | 205    | 60.7%  | 201   | 59.5% |
|       | 水路  | 727   | 492    | 67.7%  | 458   | 63.0% |
|       | 揚水機 | 6     | 6      | 100.0% | 1     | 16.7% |
|       | 道路  | 382   | 254    | 66.5%  | 230   | 60.2% |
|       | 橋梁  | 11    | 2      | 18.2%  | 2     | 18.2% |
|       | ため池 | 12    | 1      | 8.3%   | 1     | 8.3%  |
| 林業用施設 |     | 598   | 370    | 61.9%  | 332   | 55.5% |
| 計     |     | 3,954 | 2,118  | 53.6%  | 2,012 | 50.9% |

|    | 被災箇所数 | 発注済箇所数 | 着手率    | 完了箇所数 | 完了率   |
|----|-------|--------|--------|-------|-------|
| 道路 | 750   | 701    | 93.5%  | 628   | 83.7% |
| 河川 | 157   | 108    | 68.8%  | 69    | 43.9% |
| 橋梁 | 28    | 21     | 75.0%  | 21    | 75.0% |
| 公園 | 9     | 9      | 100.0% | 3     | 33.3% |
| 計  | 944   | 839    | 88.9%  | 721   | 76.4% |

生計維持が困難な低所得者が、介護保険サービスを利用した場合に、介護保険利用者負担援護金を支給する事業です。

## 対象者

左記どちらか一方に該当する者

① 市民税非課税世帯に属する者で老齢福祉年金受給者

② 生活保護法に規定する要保護者と同等の生活水準であると市長が認める者

## 対象サービス

全ての居宅介護サービス、地域密着型サービス、施設サービスの利用者負担額

※食費、居住費などの実費負担分は除きます。

※高額介護（予防）サービス費、高額医療合算介護（予防）サービス費として支給される分、他の軽減措置により軽減されている分は対象となりません。

## 減額率

支払った利用者負担金（自己負担）の30%分を援護金として支給します。

※詳細は、高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係までお問い合わせください。



## 食品ロスの現実

日本において、食べられるのに捨てられてしまう食品、いわゆる「食品ロス」の量は、年間612万トン（平成29年度農林水産省推計による）で、国民一人当たりお茶碗1杯分（約132g）の食べ物毎日捨てられています。また、世界的に見ると、食糧生産量の約1/3を廃棄していると言われています。

## なぜ食品ロスが問題なのか

食品ロスを含む多くのごみを処分するため多額のコストがかかる他、CO2の排出や焼却灰の埋め立てによる環境負荷が問題となっています。

## 食品ロスを減らすためにできること

### ▽買すぎない

買物前に冷蔵庫にある食材を確認し、必要な分だけ買うようにしましょう。

### ▽作りすぎない

食べきれない量だけ調理し、食材が余らないようにしましょう。

### ▽食べきる

宴会などの外食時は、注文しすぎないように注意し、みんなで食べきるように呼びかけましょう。

食べ物をつくる生産者や製造者に感謝し、食べ物を無駄にしないことを意識して、食品ロスを減らしましょう！

キーワードは…

「当たり前を見直そう！」です。



ホームページ  
QRコード

令和元年度「佐久市ふるさと納税寄附」のご案内をしたところ、全国の皆さんから、22,825件、6億7千22万5,149円のご寄附をいただきました。心温まるご支援、誠にありがとうございました。

## 寄附金活用事業

### ▽ふるさと納税

寄附の際に8つの事業の中から使い道を選んでいただいています。

- |                            |     |      |
|----------------------------|-----|------|
| ① 味のために                    | 1,  | 278件 |
| ② 伝統文化を守るために               |     | 856件 |
| ③ おやじおふくろのために              | 4,  | 484件 |
| ④ 佐久っ子のために                 | 4,  | 48件  |
| ⑤ せせらぎのために                 | 1,  | 167件 |
| ⑥ 魅力向上のために                 |     | 857件 |
| ⑦ まちづくりのために                | 11, | 655件 |
| ⑧ 台風災害支援のために               | 1,  | 915件 |
| ▽ガバメントクラウドファンディング          |     |      |
| ① 飼い主のいない猫に対する不妊去勢手術費用のために |     | 154件 |
| ② 佐久鯉を再び「日本一のブランド魚」にするために  |     | 11件  |

市では、随時ふるさと納税の申込みを承っています。市外にお住まいのご家族やご親戚の方にぜひご紹介ください。※ふるさと納税の使い道など、詳細は、市ホームページをご覧ください。

⑦  
その他の異物③  
PET区分の容器

容器包装プラスチックの中に入っていたペットボトルやアルミ製品

各家庭から排出され、市が収集した容器包装プラスチックは、効率的なりサイクルを行うため、財団法人日本容器包装リサイクル協会による品質検査を受けています。

検査の結果、悪い評価が続くと、容器包装プラスチックの引き取りを拒否される可能性があります。

その場合、自治体独自で容器包装プラスチックを処理しなければならず、現在の数十倍の処理費用が必要となってしまう。

効率的で安定したリサイクルを続けるためにも、分別の徹底にご協力ください。



ホームページ  
QRコード



- 佐久市白田に位置する稲荷山公園の複合滑り台について、老朽化が進んでいることから更新工事を実施する予定です。つきましては、更新する遊具のデザイン等に関する意見・要望を募集します。
- 期間  
7月1日(水)～7月15日(水)
- 募集方法  
指定用紙に、意見・要望を記入してください。
- 指定用紙配布場所  
公園緑地課または各支所経済建設環境係窓口
- ※ホームページからもダウンロードできます。
- 提出方法  
持参、郵送、ファックス、メール
- ※詳細は、指定用紙またはホームページをご覧ください。
- 提出期限  
7月15日(水)午後5時15分まで(必着)

現代書道の基礎を築いた書家、比田井天来とその妻、小琴。天来のふるさとである佐久が「墨の香るまち」となることを目指して行う書道展です。ふるつてご応募ください。

## ■出品方法

作品は表具せず、まくりで出品1人1点で未発表のもの。寸法は一般・高校部の漢字は全紙、半切の2種類、かなは全懐紙、半懐紙、半切、胴切の4種類。小・中学部は半紙のみ。

## ■出品料

- ・一般部 6,000円(1点あたり)
- ※作品返送料、図録送付料も含む。
- ・高校部 1,000円
- ・小・中学部 無料

※一般部・高校部の入賞以上の作品は表具をして展示するため、表具代等が別途必要になります。

## ■出品締切 9月10日(木)必着

## ■課題碑法帖

比田井天来が推奨した古典

※詳細は、募集要項を参照してください。

ホームページからもダウンロードできます。

## ■会期 11月21日(土)～12月13日(日)

※11月24日(火)・11月30日(月)・12月7日(月)は休館

## ■会場 佐久市立近代美術館

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催方法が変更となる場合があります。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により、イベント等が中止・延期となる場合がありますので、事前に担当課までお問い合わせください。

お知らせ

●ペレットストーブ等の設置に補助金をご活用ください

環境政策課 ☎62-2917

地球温暖化の防止に寄与するため、ペレットストーブ等の設置に対し、補助金を交付しています。

▽補助率（括弧内は上限額）  
・ペレットストーブ

経費の2分の1以内（15万円）  
・木質バイオマスボイラー  
経費の3分の1以内（100万円）

●福祉医療費受給者証の  
一斉更新

国保医療課 ☎62-2915  
または各支所市民係

前年の所得等で受給資格の審査を行い、該当となる方に、令和2年8月1日から令和3年7月31日までの福祉医療費受給者証をお送りします。8月1日からは、新しい受給者証を医療機関窓口にて提示してください。

▽更新の対象者

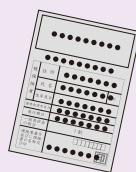
障がい者、母子・父子家庭等で福祉医療費受給者証をお持ち

ちの方（子ども、妊産婦の受給資格の方は、所得制限がないため更新はありません。）

▽更新の時期と方法

7月31日までに郵送で新しい受給者証をお送りします。

※今回お送りする受給者証の有効期限が令和3年7月31日より前の方は、個別で更新手続きが必要です。



●国民年金保険料の免除・  
納付猶予制度

小諸年金事務所

☎0267-22-1482

国保医療課 ☎62-3093

○免除・納付猶予制度

所得が少ない等の理由で、保険料を納めることが難しい場合は、申請し、前年所得が一定額以下であることが承認されると、その期間の保険料が免除・猶予されます。

○産前産後期間の免除制度

国民年金の第1号被保険者が

出産した場合は、申請により出産前後の一定期間の保険料が免除されます。申請は出産予定日の6か月前から可能です。

▽免除期間

出産日（予定日）が属する月の前月から4か月間。（多胎妊娠の場合は、3か月前から6か月間）

▽対象となる方

国民年金第1号被保険者で、出産日が2019年2月1日以降の方

●夏の交通安全やまびこ運動

生活環境課 ☎62-3094

▽期間 7月22日（水）～31日（金）

▽スローガン

「思いやり 乗せて信濃路

夏は暑さで注意力が散漫になり、運転の疲労度が増すことから、事故が増加する傾向にあります。「事故を起こさない」「事故に遭わない」ために、運転者は心と時間に余裕を持った「スロードライブ」で歩行者にやさしい運転を心がけましょう。

咲く笑顔」

●お持ちですか？便利な  
マイナンバーカード！

市民課 ☎62-3087

インターネットからのお申込みにより、ご自宅にいながら簡単にマイナンバーカードをつくることができます。

▽必要なもの

・スマートフォンやパソコン  
・顔写真データ

・交付申請書（通知カードの下に付属しており、氏名、住所性別に変更がないもの。）

▽申請手順

①スマートフォンやカメラで顔写真を撮影

②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録

③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力

▽カード受け取り方法

申請から約一か月後、市から「交付通知書」が届きます。

当該書面に記載の必要書類を持参し、市民課又は各支所市民係窓口にてカードの受取りにお越しください。

## お知らせ

● 今年のサマージャンボ  
宝くじは1等・前後賞  
合わせて7億円

財政課 62-3032

・1等 5億円×21本  
・前後賞各 1億円×42本  
※発売総額630億円・21ユニ  
ットの場合  
○同時発売のサマージャンボミ  
ニは、1等1,000万円  
・1等 1,000万円×80本  
※発売総額240億円・8ユニ  
ットの場合

## お知らせ

● がんばる女性の「再就職」  
サポート

佐久地域振興局商工観光課

63-3157

今後のお仕事の悩みや不安な  
ど、お気軽にお電話でご相談く  
ださい！

▽日時 平日午前9時～午後4  
時

▽担当者 就業支援員 村田

▽電話番号

090-1605-8276

※求人紹介を必ず約束するもの  
ではありません。

▽発売期間

7月14日(火)～8月14日(金)

▽抽せん日

8月21日(金)

この宝くじの収益金の一部は、  
長野県内の販売実績により県内  
市町村に配分され、市の明るい  
まちづくりや環境対策、高齢者  
対策など、地域住民の福祉向上  
のために使われます。ぜひ長野  
県内の宝くじ売り場でお買い求  
めください。

● 令和2年度

佐久広域連合職員採用試験

佐久広域連合消防本部総務課

64-0119

▽試験区分

消防職員(上級・中級・初級)

▽採用予定人員 すべて若干名

▽第一次試験日 9月20日(日)

▽試験会場 佐久広域連合消防  
本部3階講堂

▽受付期間

7月27日(月)～8月14日(金)

※詳細は、佐久広域連合のホー  
ムページをご覧ください。

▽提出書類

①試験申込書(本人記入のこと)

②最終学校(卒業見込み)の学  
業成績証明書

③受験資格に必要な免許等を有  
する者は免許等の写し

※必ず本人が提出して下さい。

※試験申込書は佐久広域連合事  
務局、佐久広域連合消防本部、  
最寄りの消防署で7月13日(月)か  
ら交付します。郵送による請求  
は、宛先を明記した返信用封筒  
角2(120円分の切手を貼付)  
を同封してください。

● 令和2年度 佐久水道企業団

職員採用試験

佐久水道企業団

62-1290

▽試験区分

上級技術職(土木・建築・電  
気・機械・化学・情報)

▽採用予定人員 若干名

▽第一次試験日 9月20日(日)

▽試験会場 佐久水道企業団

▽受付期間 7月15日(水)～  
8月7日(金)午後5時まで

※詳細は、佐久水道企業団まで  
お問い合わせください。

● インターネット公有財産  
売却

契約課

62-3084

佐久市では、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、不用となった公有  
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

7月15日(水)午後1時～

8月3日(月)午後2時

▽入札期間

8月18日(火)午後1時～

8月25日(火)午後1時

▽物件の下見

参加申込期間内に受付

▽参加方法等

入札(年6回)の参加方法や  
物件の詳細は、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

・ジャンルのインターネット

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  
しております。

● 雑草イネ(赤米) 対策に  
ついて

農政課

62-3203

佐久市内の水田では、雑草イ  
ネ(赤米)の発生が多く、米の  
等級下落等が問題となっていま  
す。雑草イネの特徴と防除対策  
について、ご紹介します。

▽雑草イネの特徴

・7月中旬から8月上旬に他の  
イネより早く穂が出て、籾の

先が赤いイネ

▽防除対策

・抜き取りをする。根が強く張

り抜き取りが困難な場合は、  
地際から刈り取る。刈り取っ  
たイネはほ場内から持ち出し  
焼却処理等を行う。

・収穫作業を行ったコンバイン  
等についた泥をきれいに洗い  
落とす。

・土壌表面の種子を低温により  
死滅させるために、秋起こし  
をしない。

※雑草イネの種子は、3年程度  
生存します。防除対策は複数年  
行いましょう。



## 募集

### ●市内公共交通に関する意見等の募集について

生活環境課 ☎62-3094

令和3年度の「佐久市地域公共交通網形成計画」改定に向け、市民の皆さんの意見を募集しています。今回は市内の公共交通のうち、市内循環バスについて意見を募集します。

市内循環バスは、市の中心部を循環し、周辺の路線と接続することで、市街地の移動を効率的に行えるよう「北循環線」、「南循環線」の2路線が設けら

れました。

本年4月、2路線を一本化し、乗り継ぎを無くす等の改善を行い、利便性向上に努めています。が、今後、さらに使いやすい循環バスとするため、運行ルートや時刻表等について、市民の皆さんのご意見ご要望をお寄せください。

ご意見等は、電話や文書、メール等で、生活環境課までお願いします。



意見募集QRコード

### ●佐久職業安定協会・佐久市勤労者互助会会員募集

事務局（商工振興課内）

☎62-3265

#### ○佐久職業安定協会

佐久職業安定協会は、雇用の円滑な推進と発展を図ることを目的とする団体です。

▽年会費 3,000円

36,000円

（従業員数によって異なります。）

▽事業内容 企業ガイドブックの作成、就職ガイダンス、新入社員研修会の開催等

### ○佐久市勤労者互助会

佐久市勤労者互助会は、市内事業所に勤務する勤労者や事業主の皆さんの福利厚生の実を目的とする団体です。

▽入会金 300円

▽会費 会員1人につき月300円

※事業所ごとの加入になります。

▽保険給付事業 各種慶弔金、お見舞い金等の給付

▽親睦会事業 バスツアーなどを会員の一部負担で行っています。

### ●佐久市景観審議会委員募集

建築住宅課 ☎62-6637

▽審議会の任務 景観の育成に関する重要事項の調査審議

※審議会は、事業が生じた場合に、随時開催します。

▽申込資格 市内在住、在勤または在学で年齢20歳以上等

▽任期 2年間

▽募集人員 3人

▽申込期間

7月6日（月）～17日（金）

※詳細は、ホームページをご覧ください。

## 募集

### ●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歳未満の男女

▽受付期間 9月10日（木）まで

▽第一次試験（学科）

9月18日（金）～20日（日）の内1日

#### ○自衛官候補生

▽資格

18歳以上33歳未満の男女

▽受付期間 通年

▽試験日

受付時にお知らせします。

○航空学生

▽資格

・海・高卒（見込含） 23歳未満

の男女

・空・高卒（見込含） 21歳未満

の男女

▽受付期間 9月10日（木）まで

▽第一次試験（学科）

9月22日（火）

#### ○防衛大学校学生

▽資格 高卒（見込含） 21歳未満

の男女

▽推薦試験

・受付期間

9月5日（土）～9月11日（金）

・試験日

9月26日（土）・27日（日）

▽総合選抜

・受付期間

9月5日（土）～9月11日（金）

・第一次試験日 9月26日（土）

▽一般

・受付期間 10月22日（木）まで

・第一次試験日（学科）

11月7日（土）・8日（日）

### ●長野県警察官・行政職員の募集

佐久警察署総務課

☎68-0110

#### ○長野県警察官（B）

（令和3年4月採用）

▽受験資格

昭和60年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人  
※大学を卒業したまたは卒業見込みの人は除く。

▽受付期間

7月6日（月）～8月7日（金）

▽第一次試験日 9月20日（日）

▽試験会場 長野市、塩尻市

○長野県警察行政職員

（高校卒業程度）

▽受験資格

平成11年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人

▽受付期間

7月6日（月）～8月7日（金）

▽第一次試験日 9月27日（日）

▽試験会場 長野市、松本市

※詳細は、長野県警察のホームページをご覧ください。佐久警察署総務課までお問い合わせください。

## 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

- ・花園団地 3DK 2戸
- ・家賃 19,400円
- ・泉団地 2DK 1戸
- ・家賃 19,900円
- ・一本柳団地 2DK 2戸
- ・家賃 17,900円
- ・下越団地 3DK 1戸
- ・家賃 23,500円
- ・庄ノ上団地 3DK 1戸
- ・家賃 17,200円

#### ▽募集期間

7月1日(水)～7月8日(水)  
※土、日を除く。

#### ▽受付時間

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)

#### ▽抽選会

7月21日(火)

#### ▽入居指定日

8月1日(土)

## イベント

### ●「白田よいやさ」「浅科

どんどん祭り」「神祭り」  
開催中止について

白田夏まつり実行委員会

☎82-3113

浅科どんどん祭り実行委員会

☎58-2001

神祭り実行委員会

☎53-3111

「白田よいやさ」「浅科どんどん祭り」「神祭り」は、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、本年は中止としました。

### ●母子寡婦福祉会主催

バス旅行中止のお知らせ

子育て支援課 ☎62-3149

例年開催しておりましたが、市内にお住まいの母子・父子・寡婦家庭の親(または養育者)子を対象とした夏休みデイズツーリゾートへのバス旅行は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止としました。

### ●スポーツ大会中止について

体育協会 ☎88-6123

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は次の大会について中止します。

- ・第16回寿ゲートボール大会
- ・第33回望月駒道強歩大会
- ・第16回佐久市マレットゴルフ大会

※詳細は、体育協会のホームページをご覧ください。体育協会までお問い合わせください。

## イベント

### ●第35回佐久平の美術展 延期のお知らせ

近代美術館 ☎67-1055

新型コロナウイルス感染症対策のため、次のとおり開催を延期します。

▽作品搬入 令和3年3月中旬

▽展覧会期

令和3年3月27日(土)～

4月18日(日)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を中止する場合があります。

### ●収蔵品展 人物百態

―「すがた」と

「しぐさ」―ほか

近代美術館 ☎67-1055

#### ▽会期

7月4日(土)～8月16日(日)

▽会期中の休館日

月曜日(祝日の場合は翌日)

▽開館時間

午前10時～午後4時30分

▽観覧料 無料

○同時開催 平成30年度収蔵

新収蔵品展&佐久の作家たち

### ●川村吾蔵記念館

7月のイベント

川村吾蔵記念館

☎81-5353

○押し花でうちわ作り

▽日時 7月12日(日)

午後1時30分～3時30分

▽会場

川村吾蔵記念館多目的室

▽参加費 500円(材料費)

▽対象 佐久市民

▽内容

オリジナルうちわの作成

▽定員 10名以内



▽講師 成澤由利子氏(白田)

○成澤由利子押し花展

▽期間 7月13日(月)～19日(日)

▽会場

川村吾蔵記念館多目的室

▽観覧料 無料

▽内容 魅力あふれる押し花の作品を多数展示します。

講座・教室

●ふれあいボールdeウォーキング 7月のご案内

佐久ボールウォーキング協会  
事務局 ☎67-3318

○例会ウォーク

▽日時 7月5日(日)  
午前9時～10時30分

▽集合 駒場公園中央噴水広場  
▽参加費 1000円

▽内容 公園内と長野支場散策  
※初心者体験講習もあります。

▽持ち物 飲み物、雨具  
※どなたでも参加できます。

○散策ウォーク

▽日時 7月12日(日)  
午前10時～正午

▽集合 (株)シナノ駐車場  
(佐久長聖高校グラウンド向かい)

▽参加費 1000円  
▽内容 岩村田街中神社仏閣名所散策 中山道ガイド付 (約6km)

▽持ち物 飲み物、雨具  
※どなたでも参加できます。

○会員募集中

▽年会費 1,000円  
※各種特典付き

●こども考古学教室参加者募集

文化振興課 ☎63-5321

▽日時

8月9日(日)午前9時～正午

▽会場 文化財事務所  
▽参加費 無料

▽対象 市内の小・中学生  
▽内容 考古遺物展示室の見学や勾玉づくりなど

▽定員 30名(先着順)  
▽申込 7月1日(火)～22日(水)

※詳細は、ホームページまたは市内小・中学校から配布されるチラシをご覧ください。

●山本麗子先生の料理セミナー ～佐久市のおいしいを味わう(第1回)～ の開催について

農政課 ☎62-3203

佐久市産の農産物のおいしい食べ方を教えていただきます。

▽日時 7月29日(水)  
午後1時～3時30分

▽会場

市民創健センター料理講習室  
▽参加費 無料

▽対象 市民24名  
▽内容 ピーマンとセロリを使

った豚肉のチンジャオロース等

▽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)または電話(平日午前9時～午後5時)

▽申込締切日 7月7日(火)  
(当日消印有効)

※抽選で参加者を決定し、結果は郵送でお知らせします。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を中止・延期とする場合があります。

講座・教室

●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

※参加対象者は障がいのある方です。新型コロナウイルス感染症対策として、参加人数を制限させていただきます。必ず事前にお申込みください。

○音楽を楽しむつどい  
▽日時 7月3日(金)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館205号室

○陶芸教室

▽日時 7月9日(木)、8月20日(木)(全2回)  
午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館創作室  
▽参加費 1玉300円(粘土代)

○気功教室  
▽日時 7月14日(火)

午後1時30分～2時30分  
▽会場 野沢会館和室2、3号

○手話体験  
▽日時 7月28日(火)、8月5日(水)、8月11日(火)(全3回)

午前10時30分～正午

▽会場 野沢会館視聴覚室

▽内容 手話のなりたちや基礎を学びましょう。

○点字体験  
▽日時 7月28日(火)、8月5日(水)、8月11日(火)(全3回)

午後1時30分～3時  
▽会場 野沢会館視聴覚室

▽内容 点字の基礎、パソコン点訳等を学びましょう。

▽持ち物 筆記用具  
※「手話体験」「点字体験」は

市民の方であればどなたでも参加できます。全ての回に参加出来るなくても申込みは可能です。

●家族介護者交流会

岩村田・東地域包括支援センター

☎67-6910

地域包括支援センターでは、介護者同士の交流会、介護に関する講座を開催します。

ご家族の介護をしている方、介護に関心のある方などお気軽にお出かけください。

○大切な薬・自分の薬の内容を知ろう

▽日時 7月15日(水)

午後1時30分～3時30分

▽会場 浅間会館

▽参加費 無料

▽内容 健康の維持管理のために知っておくべき薬の知識(飲み方・効能等)を楽しく学びましょう。

▽講師 地域薬剤師  
▽申込 岩村田・東地域包括支援センター



講座・教室

●オレンジカフェ座談会の  
お知らせ

高齢者福祉課 ☎ 62-3157

認知症の方や介護者が気軽に  
集い、情報交換をする場です。

▽日時 7月14日(火)

午後1時30分～2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、介護者

▽内容 当事者レク「七夕飾り  
作り」等

※飲み物をご持参ください。

寄附

町田尚隆様／松岡正人様／松川  
悟様／松村達紀様／松本慎一様  
／三上和也様／光根美由紀様／  
宮澤和志様／宮路出様／三好敬  
久様／森岡裕介様／森島正幸様  
／矢嶋優様／八尋博士様／山口  
智史様／山口泰司様／山崎朋拓  
様／山下真司様／山下恒久様／  
山田昭人様／山田真広様／山本  
悠史様／由井武司様／横田和宏  
様／吉川俊雄様／吉村一宏様／  
和田敬司様  
※順不同  
○一般寄附  
▽市へ

●スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎ 62-4004

○硬式テニス教室

▽日時 8月18日(毎週火曜  
日) 午後7時～9時

▽会場 駒場公園テニスコート

▽対象 中学生以上

▽定員 30人

▽申込開始 7月1日(水)～

▽参加費

・中学生 2,500円

・高校生以上 3,500円

※詳細は、ホームページでご覧  
いただけます。

寄附

●ご寄附

ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

相田正彦様／相田隆一様／青  
木一憲様／青木央様／吾田鉄司  
様／阿波根弘子様／有田悠希様  
／安楽総太郎様／石井雅也様／  
石田哲二様／市川航也様／井出  
秀幸様／井上朋子様／猪又賢介  
様／今井寛様／今野貴文様／色  
川淳史様／岩壁眞知子様／上杉  
拓司様／植田龍也様／大浦総一  
郎様／大庭拓也様／岡本涉様／  
小川拓人様／沖修平様／長田裕

ぼろ織りを伝えているこう  
岩村田宿の会様

・子ども用マスク300枚

日本誠和テクノ(株)様

(株)ロングフィールド様

・現金10,000円

マレット泉会様

・現金10,000円

マレット様

・現金10,000円

マレット様の会様

・高濃度アルコール720ml

36本 (株)土屋酒造店様

・高濃度アルコール500ml

36本 佐久の花酒造(株)様

・高濃度アルコール480ml

24本 黒澤酒造(株)様

・無塵衣324着、無塵靴75  
5足

(株)カウベルエンジニアリング様

・不織布マスク 2,500枚

匿名

・布マスク(手作り) 272枚

世界平和統一家庭連合佐久

家庭教会「秋桜・母の会」様

・布マスク(手作り) 112枚

スナック友禅様

・不織布マスク 3,000枚

岡部睦様

・布マスク(手作り) 92枚

之様／小淵尚様／加賀谷正樹様

／片蓋裕哉様／片寄太一郎様／

加藤昂様／兼子直史様／木村香

桜里様／倉橋貴史様／黒川功様

／桑原次朗様／河野太志様／小

林辰也様／小森明子様／齊藤幸

一郎様／齊藤拓磨様／坂本泰亮

様／佐藤淳平様／佐藤貴洋様／

佐藤直樹様／柴田圭輔様／芝田

麻里様／下田純一様／白石壮宏

様／鈴木和彦様／鈴木涉太様／

鈴木允晴様／鈴木裕久様／鈴木

美保様／須田慧様／スミスジェ

フリー様／関口彰太郎様／高田

直輝様／高野公志様／高橋和也

様／高橋健様／高松益樹様／竹

内滋様／田中祥平様／千田大樹

様／露木吉信様／鶴見智史様／

堂元健太郎様／内藤誠一郎様／

永井洋一様／永田圭司様／中谷

寛志様／中野博紀様／中村喜幸

様／中山泉様／中山可南子様／

西川亨様／野添武様／萩原清志

様／羽生裕二様／濱田貴之様／

羽山潤一様／原野望様／平井麻

子様／平野雅大様／福嶋知美様

／福田ゆみ子様／福富篤様／藤

崎伸一様／藤田充世様／藤野吉

示様／藤原由紀那様／辺見武志

様／万江真一郎様／町田泉様／

・不織布マスク1,000枚

三光丸大豊薬品(株)様

・現金2,000円

佐久の鯉太郎Z様

・高濃度アルコール500ml

24本 千曲錦酒造(株)様

▽臼田支所へ

・高濃度アルコール500ml

2本、高濃度アルコール

300ml 2本

佐久の花酒造(株)様

▽市内小中学校へ

・モノクロレーザープリンター

12台 勝見事務機販売(株)様

・不織布マスク2,500枚

(株)マスタカスポーツ様

・不織布マスク8,450枚

(株)みつわ様

▽浅科中学校へ

・図書カード50,000円分

浅科交友会様

▽市内小学校へ

・学童傘919本

佐久浅間農業協同組合様

▽岩村田小学校へ

・折りたたみ長机11台

細萱食品(株)様

▽浅科小学校へ

・図書カード50,000円分

浅科交友会様

## 寄 附

## ▽市内保育園へ

・マスク 2,400枚

(株)EOSウイング信越支店様

## ▽高瀬保育園へ

・高濃度アルコール液25ml、スプレーボトル100本

(有)ねば塾様

## ▽切原保育園へ

・米15kg、もち米3kg

新海武男様

## ▽佐久平浅間児童館へ

・色鉛筆約1,000本 匿名

## ▽臼田学園へ

・現金1,000,000円

日精エー・エス・ピー機械(株)様

・半袖ポロシャツ84着、半袖Tシャツ72着

(株)クリエイティブ・コスモ様

## ▽浅間総合病院へ

・マスク250枚 甘田昌彦様

・フェイスシールド100枚

(株)両備システムズ様

・布マスク20枚 吉田忠雄様

・マスク2,000枚

萩原正貴様

・マスク200枚

東洋羽毛(株)様

・マスク2,000枚

東京アサヒグローバル(株)様

## 「交通安全都市宣言」

(平成18年3月23日 宣言)

交通安全へのたゆみない努力と願いにもかかわらず、痛ましい交通事故は、後を絶ちません。

交通事故のない安全で快適な交通環境をつくり、住みよい郷土を築くことは、私たち佐久市民の願いであります。

そのためにも、私たち一人ひとりが「交通安全の主役は自分であること」を認識し、交通安全意識を高めるとともに、市民、関係機関及び行政が一体となり、「交通事故のない佐久市」を築いていかなければなりません。

佐久市及び佐久市民は、交通事故のない安全で住みよい社会の実現に全力を挙げて取り組むことを決意し、「交通事故のない佐久市」を目指して、心を一つに「交通安全都市」を宣言しています。

|     |                |
|-----|----------------|
| 納期限 | 7月31日(金)       |
| 市税等 | 固定資産税(2期)      |
|     | 国民健康保険税(1期)    |
|     | 介護保険料(4期)      |
|     | 後期高齢者医療保険料(1期) |

\*納期限内の納付にご協力をお願いします。

## 今月の納付

●令和元年東日本台風による被害に対し、心のこもったご支援をいただきありがとうございました

## ○災害義援金

## ▽個人の皆様

・菊池宏和様

・森川尚子様

・企業・団体の皆様

・ダイレックス(株)様

○ふるさと納税寄附

・秋野隆仁様

・吉川京祐様

・後藤良嗣様

・渡邊晃太様

●エアコンの使い方を  
見直そう

環境政策課 ☎62-2917

家庭や事務所等では、夏の電気の半分以上を使うエアコンの節電が重要です。特に日中(13時~16時頃)に電力使用が増大します。

▽エアコンを効率的に使用し、省エネルギー化を図る方法  
・こまめなフィルター清掃を行う。  
・冷房使用時は、冷やした空気を逃がさないようにドアや窓をしっかり閉める。  
・こまめな室温管理で適度な冷房使用を心がける。  
・室外機のまわりに物を置かないようにし、屋根を付けるなど直射日光を避ける。  
・グリーンカーテンやすだれなどで窓からの日差しをやわらげる など  
エアコンの使い方を見直して、環境にも家計にも優しい生活を送りましょう。

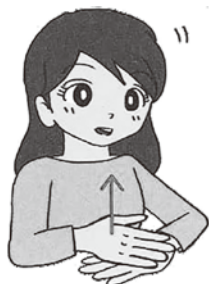


※環境省の「COOL CHOICE」を参考にしてください。

## 手話コーナー

ここでは、市民の皆さんに手話に親しみを持っていただけるよう、日常生活で役に立つ手話の紹介を行います。

ありがとう



片手の手のひらを下に向け、その上にもう片方の手を垂直に立てます。

この状態のまま垂直に立てた手を上にあげます。この時、感謝の気持ちを表情にこめましょう。

※イラストについては、長野県手話ガイドブックより引用させていただきました。

## 学習グループの活動（中込地区館）

女声合唱「コーラスコスモス」は、今年で結成40周年を迎えました。平賀地区PTAコーラスの活動をきっかけに昭和54年4月、10名余りで結成。現在は23名、結成当初からのメンバーには90代の先輩もあり、後進の私達はいくつと目標にしています。指揮の武井宣子先生には結成当初からご指導いただき、毎週楽しく活動していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で3月から5月までは練習自粛、5月24日に予定していた40周年を祝うコンサートも延期しました。収束したところで開催したいと思います。



2020（令和2年）

さくし

7  
ふみづき  
文月

公民館報

No. 184

生涯学習  
マスコット  
マナビィ  
佐久市中央公民館  
〒385-0011 佐久市猿久保165-1  
市民創縁センター内  
☎0267-66-0551 ☎0267-66-0553  
E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp



ちょっとひとこと

願う

八幡

小松 朋子



私の子どもの頃、佐久地方では8月7日に七夕が行われていた。小学校の夏休み帳にも8月7日に「七夕」のページがあった記憶がある。

子どもの頃、七夕飾りを作るため、前裁の野菜や花の葉にたまる朝露の雫を丁寧に集め、その水で墨を磨る。畑仕事や蚕の桑取りに忙しかった祖母・父・母も手を休め、短冊に願い事をしたためた。「健康でありますように」「豊作でありますように」「勉強ができますように」。また、竹飾りが賑やかになるよう「彦星」「織姫」等と書いて飾った。最後に包み紙を折って切り込みを入れた長い「天の川」と金色の折り紙で作った「星」を吊るし、軒先に飾った。暑い夏、七夕の日はおまんじゅうを持って近くの川へ水遊びに行った。プールが無い時代、川での水遊びは子ども達の歓声や水しぶきで輝いていた。

核家族が増えた今、孫たちとの歳時記は減り、寂しく思う。さらに、コロナウイルスで閉塞感の中、子ども達の夢も奪われていないか危惧される。今年の七夕には「新型コロナウイルス感染が早く収束しますように」「皆が健康で逢える日が早く来ますように」を願い、飾りたいと思っている。

## 学んで、体験して、作ってみよう！ 食育セミナー

食について学びながら、親子で料理に挑戦する食育セミナーを4回シリーズで開催します。

●対象者 小学生及び保護者（定員16名）

●内容 講義・調理実習（4回シリーズ）

【第1回】 8月30日（日）

じゃがいもを掘ってみよう！

【第2回】 10月25日（日）

掘ったじゃがいもで料理をしよう！

【第3・4回】 11月29日（日）・12月20日（日）

内容は未定

●時間 原則午前9時30分から午後1時まで

●場所 市民創縁センター 料理講習室・食育室 他

●参加費 1回あたり1人500円程度

●申込受付開始 7月22日（水）午前8時30分

※新型コロナウイルス感染症拡大防止や学校行事等により、日程や内容の変更をする場合があります。

《電話申込》中央公民館 ☎66-0551

《電子申請》佐久市ホームページからの申込み

※ サイト内検索で“お役立ちガイド”にて検索“ながの電子申請”内の「食育セミナーのお知らせ」でお申込みください。

## お知らせ 佐久市民コーラスまつりは中止です

8月30日（日）に予定しておりました第42回佐久市民コーラスまつりは、新型コロナウイルスの影響により中止となりました。

# ふれあい あれこれ

7, 8月号では、地域公民館の活動の様子を紹介します。地域公民館は市公民館とは別に身近な地域ごとにある自治公民館で、市内に235館あり、地域に根差した多様な活動を繰り広げています。



## 中津地区の公民館(浅科)～夏のどんどん焼き～

中津地区の3地域公民館(塩名田、御馬寄、駒寄)は、お盆の風習として8月13日に区と共同で中津橋下の河川敷で、迎え火として「どんどん焼き」を行っています。子ども達が各地域から集めた藁をやぐらに組み、橋の高さを超えるほどの炎は迫力満点！昔は、16日にも同様に送り火を行っていたそうです。



## 長土呂公民館(浅間)～新たなグループ誕生～

長土呂地域公民館では、昨年度「学習グループの育成」を掲げ、区民の皆さんに呼びかけたところ、5つのグループが誕生しました。「俳句の会」の発足を皮切りに、「ゆったりヨガ」「おふくろの会」「健康づくり吹き矢の会」「歌の会」が、各々18名～30名ほどの会員で新たな活動を開始しました。※写真はおふくろの会



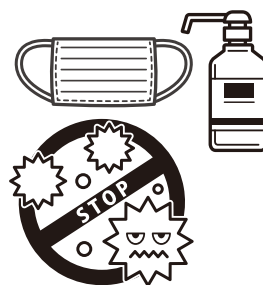
## 本牧公民館(望月)～集った60人の笑顔～

2月16日、「地域友好のつどい」を催しました。プログラムは4つ。特殊詐欺防止の「出前講座」、健康講話「気楽にストレッチ」、オカリーナや大正琴の演奏。これだけではありません！さらに手打ちそばの振る舞い、抹茶・和菓子のおもてなし、つるし雛やふるさと写真の展示など盛沢山。主役は集った60人の笑顔。絆を深めた一日でした。

## 諏訪公民館(臼田)～緊急医療講座の開催～

諏訪地域公民館では、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い外出自粛が呼びかけられている中、4月、5月に医師の寺岡史人先生にお願いし、書面による緊急医療講座「コロナウイルスについて」を全世帯へ配布しました。

「どのように感染・増殖するのか」「ワクチンはどう働くのか、その展望は」「PCR検査と治療薬について」などの新型コロナウイルス感染症の現状をわかりやすく丁寧に説明されていて、これからの生活について考えるよい機会となりました。



人権  
シリーズ

## 緊急事態宣言です。

緊急事態宣言が出された。人と会うことを8割減らす、安全な距離をあけて生活する、等が求められる。スーパーで買い物をしてカード決済をした。すると、レジの店員がアルコール消毒液で手をきれいにしている。普段なら不快に思う仕草であるが、今は大切な行動だと納得できる。そこにいる人をお互いに思いやるのが感染の拡大を防ぐことにつながるのだ。

そんな中、2月の次のような新聞記事が思い出される。「千葉県勝浦の砂浜に『まけるな』のメッセージが書かれているのが確認される。このメッセージにこたえるようにホテルの一室には『応援ありがとう』の張り紙があった」などの報道だ。

また、「営業自粛中の寿司屋さんが、ぎりぎりのところで働いている医療関係者に、応援メッセージ入りのお弁当を届けた」「ミュージシャンをはじめとした様々な人々も、医療関係者への応援メッセージや音楽やビデオ、コンサート映像などを配信し、感謝の気持ちを表現している」という報道もあった。

たくさんの方の心と心がつながっているニュースに接するたびに、勇気もらい、感謝の想いを抱く人と人とのつながることが、この時期を乗り越えるためには大切であると思う。

この文章が本欄に掲載される7月、新型コロナウイルス感染症が収束に向かっていることを祈るとともに、この社会が、日本や世界が、心をひとつにして、この困難を克服していることを心から願っている。

人権同和教育推進員 中澤 功

## あなたの作品をお待ちします ～第16回佐久市短詩型文学祭～

佐久市短詩型文学祭の開催にあたり、下記のように作品を募集します。ご応募をお待ちしています。

【募集部門】 詩・短歌・俳句・川柳

※中央公民館および各地区館で配布している専用の投稿用紙を使用してください。市のホームページからもダウンロードできます。

【応募資格】 佐久市、小諸市、南・北佐久郡在住者または佐久市内の俳句等のグループに所属されている方及び佐久市内の学校に在籍されている方

【募集締切】 10月1日（木）必着

【投稿料】 1部門1,000円（小・中・高校生は無料）  
※2部門以上出品の場合、1部門につき500円の追加になります。

【応募先】 中央公民館および各地区館

※受付は平日8時30分から午後5時までです。

《問合せ》 佐久市中央公民館 Tel.66-0551

第16回佐久市短詩型文学祭 令和3年1月30日（土） 市民創錬センターにて

## 市立図書館より ～もっと図書館を利用しよう！～

○市立図書館では、多くの学校等が夏休み期間となる7月下旬から8月中旬に、大勢の皆様図書館を利用していただき、読書に親しんでいただけるよう、開館日等を次のとおり変更いたします。ぜひご利用ください。**月曜日の臨時開館：8月3日・8月10日・8月17日（全館開館）通常は月曜休館**

○インターネット予約もできます。

市立図書館の所蔵する貸出可能な資料は、パソコンや携帯電話を利用して、佐久市立図書館のホームページからでも予約できます。詳しくは各市立図書館へお問い合わせください。

○7月・8月には、各図書館において、毎月行っている読み聞かせの夏休みスペシャル版や、雑誌リサイクル市（浅科、望月）などのイベントを開催します。ぜひご来館ください。（日程等は図書館ホームページ、広報佐久8月号のインフォメーションをご覧ください。）

※新型コロナウイルス感染症の影響により、上記イベントの中止、開館日も変更となる場合があります。

☎ 中央 67-2111・サングリモ中込63-3793・臼田 82-3932・浅科 58-4321・望月 53-0230

青少年の皆さん

### 便利なスマホ★使いすぎていませんか??

とても便利なスマホなどのインターネット利用機器。SNSやゲームをしたり動画を見たりしていたら、ついつい止められずに、気付いたら何時間も経ってしまっていた、なんてことはありませんか？宿題をする前や寝る前に「ちょっとだけ・・・」のつもりが、あっという間に数時間・・・なんてことに心当たりがある人もいるのではないのでしょうか。

実際、スマホ等の利用がやめられなくて、勉強をする時間や睡眠時間が減ってしまったという人は少なくありません。スマホ等の長時間利用が学力の低下に影響している、という調査結果も出ており、最近では健康被害も報告されています。

やめようと思っても、なかなかやめられないスマホ等の長時間利用。親から怒られて「今やめようと思っていたのに・・・」と思ってしまう前に、使いすぎてしまわないような方法を皆さん自身で考えてみませんか？

例えば、急を要しないアプリの通知の設定をオフにしたり、利用を止めたい時間にアラームを設定したりするのも一つの方法です。最近はスマホ等の使用を一定時間出来ないようにするアプリなども普及しているので、利用してみるのも良いかもしれません。自分だけで決める事を守るか心配な皆さんは、親に預けるなど協力をお願いしてみましょう。

皆さんが今後スマホ等の機器と上手に付き合っていくためにも、自分に合った、使いすぎない方法を見つけていけたら良いですね。



少年センターだより



伸びよう  
伸ばそう  
青少年

7月11日は「信州あいさつの日」・7月19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）

下記の講座は開催できるよう準備を進めておりますが、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止または延期とする場合もあります。不明の点は、各公民館にお問い合わせください。なお、参加の際は、全員マスクの着用をお願いします。

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

| 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    | 【子ども公民館（保護者同伴）】<br>◎オリジナルハンコ作ろう<br>消しゴムを使って自分だけのハンコを作りましょう                                                              | ①7月18日(土) 9:30～12:00<br>②7月18日(土) 13:00～15:30                                                         | 浅間会館<br>創作室                               | はんこやミツキ                 |
|          | ◎自然観察教室<br>旧美笹自然観察園で季節の植物や自然保護について学びます                                                                                  | 7月21日(火) 13:30～15:30                                                                                  | 集合：現地<br>(詳しい集合場所等については後日通知します)           | 佐藤文一先生                  |
|          | 【子ども公民館（保護者同伴）】<br>◎蘭玉でかわいい動物を作ろう<br>蘭玉を使ったアートにチャレンジしましょう                                                               | ※6月号に掲載の日程を変更しました<br>①8月8日(土) 10:00～12:00<br>②8月8日(土) 13:00～15:00                                     | 浅間会館<br>創作室                               | 矢ヶ崎和子先生                 |
| 野沢公民館    | 【子ども公民館（低学年は保護者等同伴）】<br>◎何ができるかな？楽しい陶芸教室<br>さて何ができるかな？世界に一つだけの作品を作ろう！                                                   | 変更前→7月18日(土)<br>変更後→7月19日(日)<br>粘土の成形<br>8月9日(日) (変更なし)<br>色付け<br>午前の部 9:30～11:30<br>午後の部 13:00～15:00 | 野沢会館<br>創作室                               | 佐藤山章彦先生                 |
|          | 【子ども公民館（保護者等同伴）】<br>◎夏休み！防災体験教室<br>マッチを使えますか？LPガス災害対応機器の使い方を習い、災害時に生き抜く知識を学びます                                          | ※6月号に掲載の日程を変更しました<br>変更前→7月29日(水)<br>変更後→8月2日(日)<br>(時間) 9:00～11:30                                   | 野沢会館<br>屋外：駐車場と205号室                      | 長野LP協会<br>佐久支部          |
|          | 【子ども公民館（保護者等同伴）】<br>◎親子で楽しむ山さんぽ<br>自然は友だち！平尾山を歩きながら昆虫や植物を見つけ自然を満喫しよう！                                                   | ※6月号に掲載の日程を変更しました<br>変更前→7月31日(金)<br>変更後→7月26日(日)<br>(時間) 9:00～14:00                                  | 平尾山<br>現地集合：平尾山<br>(詳しい集合場所等については後日通知します) | 倉澤祥子先生                  |
|          | 【子ども公民館（低学年は保護者等同伴）】<br>◎はじめてさんの手芸教室<br>針と糸を使わないで、素敵なフェルトバックを作ります                                                       | 8月11日(火) 9:30～11:30                                                                                   | 野沢会館<br>創作室                               | 浅科学習グループ<br>「きまなクラブ」倶楽部 |
|          | ◎楽しく歌おう（夏）<br>季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう！                                                                       | 8月25日(火) 13:30～15:30                                                                                  | 野沢会館<br>多目的ホール                            | 上野ひとみ先生<br>大井清子先生       |
|          | ◎佐久の先人 ～小池勇助～<br>太平洋戦争末期、沖縄戦にて、最後まで学徒隊員を守った小池勇助隊長（野沢出身）のことを知ろう！                                                         | 8月29日(土) 9:30～11:30                                                                                   | 野沢会館<br>2階205号室                           | 小池清志先生                  |
|          | ※6月号に掲載の内容を変更しました<br>◎エッセンシャル（アロマ）オイルでオリジナルスプレーを作ろう！<br>清潔を保ったり、負けない身体づくりや健康をサポート！質の高いアロマオイルを使って安心できるスプレーをお悩み別でつくりませんか？ | 7月29日(水) 10:00～11:30                                                                                  | 中込会館<br>創作室                               | 佐藤 恵先生                  |
| 中込公民館    | 【子ども公民館】<br>◎どうぶつに大変身！木の実で工作教室<br>いろんな木の実を自由に組み合わせたらいったい何ができるかな？                                                        | 8月3日(月) 10:00～11:30                                                                                   | 中込会館<br>創作室                               | 福島正規先生／<br>野草に親しむ会      |
|          | 【子ども公民館】<br>◎トレッキングで探してみよう！海の化石<br>身近な地域で海の化石を探してみよう                                                                    | ※6月号に掲載の日程を変更しました<br>変更前→7月28日(火)<br>変更後→8月5日(水)<br>(時間) 9:00～12:00                                   | 中込会館 他<br>※詳細については後日通知します                 | 渡辺正喜先生                  |
|          | ◎子育て楽しみ隊！<br>ベビーマッサージ教室（全2回）<br>赤ちゃんとのコミュニケーションに、赤ちゃんの便秘解消や発達を促すマッサージ法を教わります。着衣のままできます                                  | ①8月20日(木)<br>②9月16日(水)<br>(時間) 10:00～11:30                                                            | 中込会館<br>会議室3(和室)                          | 棚田賀奈子先生                 |
|          | ◎中込公民館歴史講座<br>「水戸藩天狗党の佐久通行」<br>幕末の尊王攘夷運動の先駆けとなった天狗党の西上。拳兵の背景と佐久通行の様子を学びます                                               | 8月26日(水) 10:00～15:00<br>※状況により講義のみとなる場合は11:30まで                                                       | 中込会館 他<br>※詳細については後日通知します                 | 上原美次先生                  |

■東公民館 ☎67-2545

■臼田公民館 ☎82-2106

■浅科公民館 ☎58-3957

■望月公民館 ☎53-2548

| 学級及び学習内容 |                                                                              | 日 時                                                                                       | 場 所              | 講師・指導者            | 費用・持ち物等                                                                                                                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 臼田公民館    | 【子ども公民館（低学年は保護者等同伴）】<br>◎親子ステンドグラス教室<br>ステンドクラスでヨットのキーホルダーを作ってみよう！           | ①8月9日(日) 9:00～12:00<br>②8月9日(日) 13:30～16:30                                               | あいとびあ臼田<br>工作室   | 中野 稔先生            | <参加費>800円程度（材料費）<br><持ち物>ビニール手袋・汚れても良いタオル・軍手<br><定 員>午前10名・午後10名<br>※申込受付開始 7月6日(月) 8:30                                   |
|          | ◎元気長生き健康講座（全3回）<br>いきいきとした生活を送るための知識や、体操を学びましょう                              | ①8月18日(火)<br>②9月15日(火)<br>③10月20日(火)<br>（時間）13:00～15:00                                   | あいとびあ臼田<br>ホール   | 宮下 修先生<br>高橋勲士先生  | <参加費>無料<br><持ち物>運動靴・タオル・飲み物<br><定 員>20名<br>※申込受付開始 7月8日(水) 8:30                                                            |
| 東公民館     | ◎介護予防教室<br>口コモ予防体操をします。家の中でできる運動をしましょう                                       | 7月21日(火) 13:30～15:00                                                                      | 創錬センター<br>大会議室   | 茂原徹也先生            | <参加費>無料<br><持ち物>運動のできる服装、飲み物<br><定 員>14名                                                                                   |
|          | 【子ども公民館】<br>◎楽しく作ろう！わくわく親子陶芸教室（全2回）<br>焼き物づくりにチャレンジしてみませんか！初心者大歓迎です          | ※6月号に掲載の日程を変更しました<br>①変更前→7月28日(火)<br>変更後→7月23日(木)祝日<br>②8月11日(火)（変更なし）<br>（時間）9:30～11:30 | 創錬センター<br>大会議室   | 城田 領先生            | <参加費>600円程度（材料費）<br><持ち物>汚れてもよい服装・飲み物<br><定 員>14名<br>※成形と絵付けの両方に参加してください。                                                  |
|          | 【子ども公民館（低学年は保護者同伴）】<br>◎作って遊ぼう！竹細工教室<br>竹の空気だっぽうづくりに挑戦してみよう！                 | 8月7日(金) 9:30～11:30                                                                        | 創錬センター<br>大会議室   | 小林敏雄先生            | <参加費>300円程度（材料費）<br><持ち物>軍手、飲み物、活動に適した服装<br><定 員>14名<br>※申込受付開始 7月2日(水) 8:30                                               |
| 浅科公民館    | ◎草木染教室～煮だし染め～<br>臭木（くさぎ）の葉を煮だして、シルクハンカチやスカーフを染めてみませんか                        | 9月3日(木) 13:00～16:00                                                                       | 浅科会館             | サークルミモザ           | <参加費>500円程度（材料費、ハンカチ・スカーフ購入の方は別途徴収）<br><持ち物>シルク100%の白のハンカチやスカーフ（持参可能な方）・ゴム手袋・エプロン・バケツ<br><定 員>15名<br>※申込受付開始 7月17日(金) 9:00 |
|          | 【子ども公民館】<br>◎体験！デッサン教室<br>絵の基本はデッサンから、見て・感じて・描きましょう♪                         | 9月6日(日) 10:00～16:00                                                                       | 交流文化館<br>浅科      | 二紀会常務理事<br>山本文彦先生 | <参加費>大人1,000円、高校生500円、小中学生無料<br><持ち物>デッサンに必要なもの、昼食、飲み物<br><定 員>30名<br>※申込受付開始 7月10日(金) 9:00                                |
| 望月公民館    | ◎愛唱歌合唱講座うたごえホール<br>童謡、唱歌などなつかしい歌をみんなで楽しく歌い、心と身体をリフレッシュしましょう！大勢の方の参加をお待ちしています | ①7月15日(水)<br>②8月19日(水)<br>（時間）13:30～15:00                                                 | 駒の里ふれあい<br>センター  | 小林美智子先生           | <参加費> 無料<br><持ち物>飲み物<br>※ 歌集購入の方は別途660円<br>※ 申込受付中                                                                         |
|          | ◎染色教室（全6回）<br>季節に沿って草木染めでストール、バンダナ等を染めます。藍染めにも挑戦します                          | ※2回でワンセット<br>①7月10日(金) ②9月11日(金)<br>③10月9日(金) ④11月13日(金)<br>（時間）13:30～16:00               | 望月観音峯活性<br>化センター | 望月多恵子先生           | <参加費>>1,500円程度（材料費）<br><持ち物>飲み物・エプロン・軍手・Lサイズのゴム手ぶくろ<br><定 員>15名 ※ 申込受付中                                                    |
|          | ◎気軽にらくらくストレッチ<br>気軽に楽しくストレッチ体操をしませんか                                         | ①7月10日(金) ②7月17日(金)<br>③8月21日(金) ④8月28日(金)<br>（時間）10:00～11:30                             | 駒の里ふれあい<br>センター  | 益戸早苗先生            | <参加費> 無料<br><持ち物>タオル・ヨガマット・飲み物<br><定 員>15名 ※ 申込受付中                                                                         |
|          | ◎御牧ヶ原台地の成り立ち<br>～布引観音周辺をめぐる～<br>野外観察を通して御牧ヶ原台地の成り立ちについて学びませんか                | 8月9日(日) 10:00～12:30<br>＊現地集合・現地解散                                                         | 布引観音参道入り口駐車場     | 福島邦男先生<br>寺尾真純先生  | <参加費>無料<br><持ち物>昼食<br><定 員>10名<br>※ 申込受付開始 7月17日(金) 9:00                                                                   |

※一部を除き、事前に個人(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)

※望月公民館は、月曜日と祝日の翌日は休館です。

※&lt;定 員&gt;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。

※「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

七月、そろそろ夏本番。今年も庭のノウゼンカズラが咲き出すだろう。だが、鮮やかなオレンジ色に映し出される夏はいつも、夏の夏とはなるまい。焦るに駆られる日がまだまだ続く中、各々乾きがちな心を何とか潤して、こうとしているようだ。

記憶にも新しいが、マスクが品切れになった頃、街中の店から布マスクに使えるような細ゴムが次々に消えた。必要に迫られたと言われればその通りだが、手作りしようという人の多さに改めて驚いた。話を聞くと、悲壮な思いで作り始め、身近な人それぞれにつき2、3枚用意できたとき、これで日常生活が凌げると、ひとまず安堵したという。友人知人と情報を交換し、材料や作り方を工夫する。そして、受け取った人の笑顔に出会う。それらによってずいぶん癒されたともいう。

不織布マスクは徐々に街に戻ってきている。それでも、より使い易いもの、明るい気持ちになれるものをと、思い思いに手作りする人はさらに増えているという。手仕事は楽しい。マスクを一度作った私はというと、帰省もままならない子や孫に、手持ちの布で何か作って送ろうと思っている。

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

蝉時雨



リフォームオーダーカーテン専門店  
(有)長野じゅうたん  
佐久市横和23613  
0267-674025

自立型サービス付き高齢者向け住宅

**小諸市御影**

**タウncourtのぞみ**

入居者募集中！  
介護が必要な方もご相談下さい

全が徒歩圏内に揃う地にペットとともに住まう(全50室) 便利 安心

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

●ミニドッグラン ●遊歩道 ●バーベキューコーナーも！

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

3ヶ月以上の短期入所もできます  
のぞみサンピア、佐久平駅方面への無料送迎バス運行

お申し込みお問い合わせ ☘ 社会福祉法人のぞみ福祉会 ☎0267-24-3311 小諸市和田966-151  
<http://www.nozomi-g.co.jp/> (山口)

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**  
佐久市臼田224

**TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142**  
調剤用薬品備蓄 約2300品目

開局時間 ●9:00~19:00 ●9:00~18:00(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

地域の皆さまと共に、これからも歩んでまいります



**Chikuma Bus Group**

**千曲バス** 本社/佐久市野沢20 佐久 0267-62-0081  
上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100 <http://www.chikuma-bus.com>

千曲バスグループ

- 千曲バス営業部 小諸 0267-26-2600
- 千曲バス観光部 小諸 0267-24-3300
- 千曲広告 佐久 0267-62-5110
- 東信観光バス 佐久 0267-53-5522
- 千曲通商 佐久 0267-62-5130
- 千曲観光 佐久 0267-62-1000
- 千曲ハイヤー 佐久 0267-67-1010
- 佐久ハイヤー 佐久 0267-62-1515
- ニュー交通 佐久 0267-65-7070
- 東部湯の丸サービスエリア下り線 東御 0268-62-6102
- くるまやラーメン佐久店 佐久 0267-62-1014

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
- ・有料老人ホーム(介護付・住宅型) ・グループホーム
- ・デイサービス ・小規模多機能 ・看護小規模多機能 ・居宅介護支援

**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

「小規模多機能 あったかほーむあさま」 岩村田にオープン！  
登録定員29人/有料老人ホーム併設(定員10人)/佐久市岩村田1901-1(岩村田高校南側のテニスコート真向かい)



小規模多機能 あったかほーむあさま  
住宅型有料老人ホーム ケアライフあさま  
エフビー介護サービス株式会社

 **子育てサロン** (午前9時30分～11時30分)

 **つどいの広場** サングリモ中込 (午前9時～正午、午後1時30分～午後3時30分)  
あさしな保育園 (午前9時～正午)  
もちづき保育園 (午前9時～正午)  
うすだ健康館 (午前9時～正午)

※利用制限がありますので、ホームページをご覧ください。

#### ■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

 **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。

※新型コロナウイルスを含む感染症対策として、会場での手指消毒、手洗い、マスク着用などの咳エチケットにご協力ください。

**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もの、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**

 浅間体育センター  
(肺がん検診セット) **1**  
 佐久平浅間児童館  
泉児童館  
 サングリモ中込  
あさしな保育園  
もちづき保育園  
うすだ健康館  
 **献血** 佐久水道企業団

 中佐都児童館 **2**  
 もちづき保育園  
うすだ健康館

 中込児童館  
望月児童館 **3**  
 サングリモ中込  
あさしな保育園  
うすだ健康館

 サングリモ中込 **4**

 高瀬児童館  
野沢児童館 **8**  
 サングリモ中込  
あさしな保育園  
もちづき保育園  
うすだ健康館

 **9**  
 臼田保健センター  
(あいとぴあ臼田)  
 佐久城山児童館  
あさしな児童館  
 もちづき保育園  
うすだ健康館

 サングリモ中込  
あさしな保育園  
うすだ健康館 **10**

 サングリモ中込 **11**

 あいとぴあ臼田  
(肺がん検診セット) **15**  
 佐久平浅間児童館  
泉児童館  
 サングリモ中込  
あさしな保育園  
もちづき保育園  
うすだ健康館  
 **献血** 佐久水道企業団

 内山社会体育館  
(肺がん検診セット) **16**  
 浅科保健センター  
(託児あり)  
 中佐都児童館  
 もちづき保育園  
うすだ健康館

 浅科保健センター  
(肺がん検診セット) **17**  
 岩村田児童館  
中込児童館  
 サングリモ中込  
あさしな保育園  
うすだ健康館

 サングリモ中込 **18**

 望月総合支援センター  
(肺がん検診セット) **22**  
 高瀬児童館  
野沢児童館  
 サングリモ中込  
あさしな保育園  
もちづき保育園  
うすだ健康館

 **23**  
 工藤医院  
☎62-0475  
 斎藤産婦人科医院  
☎62-0823

 **24**  
 荻原医院  
☎67-2051  
 おおくら皮フ科  
☎65-9915

 サングリモ中込 **25**

 JA佐久浅間農協  
中佐都支所 **29**  
 あいとぴあ臼田  
 サングリモ中込  
あさしな保育園  
もちづき保育園  
うすだ健康館

 浅間会館 **30**  
 もちづき保育園  
うすだ健康館

 泉小学校体育館 **31**  
 サングリモ中込  
あさしな保育園  
うすだ健康館

### 《新型コロナウイルス感染症 有症状者相談窓口》

佐久保健所 (佐久保健福祉事務所)  
☎0267-63-3164 (24時間対応)

基礎疾患 (持病) をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずはかかりつけ医等に電話でご相談ください。



#### ■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、保護者の方々が対応に戸惑う時や、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可否等について助言を行います。

**相談日時** 毎日午後7時～翌日午前8時

**問合せ** 局番なしの「**#8000**」

または ☎0263-34-8000

■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。



佐久医師会  
ホームページ  
QRコード

#### ■佐久市足育推進協議会足育サポートセンター

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。電話にてご予約ください。

**事前予約・相談日**：毎週木曜日

(午前9時～11時30分)

**相談場所**：足育サポートセンター

(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)

**問合せ**：佐久大学 ☎68-6680

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、閉所となる場合がありますので、電話にてご確認ください。



## 2歳児歯っぴー教室（要予約）

対象：平成30年4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：7月9日（木）（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



休日当番医 診療時間：午前9時～午後5時



休日小児科急病診療センター 診療時間：午前9時～  
受付時間：午前8時30分～正午 浅間総合病院☎67-2295(代)



休日救急歯科診療所 受付時間：午前9時～正午、午後1時～3時  
（サングリモ中込2階）☎63-3783



地域集団健診



子宮頸がん検診

申込：健康づくり推進課健診推進係☎62-3196  
または各支所健康づくり推進係

【平日夜間急病診療センター】

令和2年5月25日（月）から当面の間、休診します。

# 健康のカレンダー

[2020年]

# 7月

| 日 sun                                                                                             | 月 mon                                                                                             | 火 tue                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>5</p> <p>小児</p> <p>坂戸クリニック<br/>☎63-6323<br/>柳澤クリニック分院<br/>☎78-3355</p>                         | <p>6</p> <p>岸野児童館<br/>サングリモ中込<br/>あさしな保育園<br/>もちづき保育園<br/>うすだ健康館</p>                              | <p>7</p> <p>東児童館<br/>臼田児童館<br/>サングリモ中込<br/>もちづき保育園</p>                                |
| <p>12</p> <p>小児</p> <p>小松耳鼻咽喉科クリニック<br/>☎66-6300<br/>佐久平エンゼルクリニック<br/>☎67-5816</p>                | <p>13</p> <p>平根児童館<br/>サングリモ中込<br/>あさしな保育園<br/>もちづき保育園<br/>うすだ健康館</p>                             | <p>14</p> <p>切原児童館<br/>サングリモ中込<br/>もちづき保育園</p>                                        |
| <p>19</p> <p>小児</p> <p>小林内科クリニック<br/>☎66-0500<br/>佐久平こころのクリニック<br/>☎68-8556</p>                   | <p>20</p> <p>あいとぴあ臼田<br/>（肺がん検診セット）<br/>小田井児童館<br/>サングリモ中込<br/>あさしな保育園<br/>もちづき保育園<br/>うすだ健康館</p> | <p>21</p> <p>望月総合支援センター<br/>（肺がん検診セット）<br/>東児童館<br/>青沼児童館<br/>サングリモ中込<br/>もちづき保育園</p> |
| <p>26</p> <p>小児</p> <p>佐久長土呂クリニック<br/>☎68-7899<br/>さとう泌尿器科クリニック<br/>☎68-2233<br/>献血 イオンモール佐久平</p> | <p>27</p> <p>サングリモ中込<br/>あさしな保育園<br/>もちづき保育園<br/>うすだ健康館</p>                                       | <p>28</p> <p>佐久市保健センター<br/>あいとぴあ臼田<br/>サングリモ中込<br/>もちづき保育園</p>                        |

## 新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安（令和2年5月20日に改訂されました。）

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談ください（これらに該当しない場合の相談も可能です。）。
  - 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
  - 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状が続く場合  
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
  - 上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。）
- 妊娠されている方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに有症状者相談窓口にご相談ください。
- 小児については、小児科医による診察が望ましく、有症状者相談窓口やかかりつけ小児医療機関に電話などでご相談ください。
- 上の症状に至らない軽微な症状のみでも、ご相談いただくことができます。
  - 本感染症が疑われる方と接触した場合
  - ご自身やご家族が2週間以内に県外に滞在歴がある場合
  - 嗅覚障害・味覚障害がある場合

新型コロナウイルス感染症対策用として  
佐久地域の業者の皆さんにより様々な製品が作られています

## アイソレーションガウン (医療用防護服)



MODE・M2  
モード エムツー

## フェイスシールド



Design Lab.+Ca

消毒用

## 高濃度アルコール



株式会社  
土屋酒造店



千曲錦酒造  
株式会社



戸塚酒造  
株式会社



佐久の花酒造  
株式会社



黒澤酒造  
株式会社

●6社で製造しており、そのうち5社を掲載しています。

## 佐久地域外来・検査センターを開設しました

佐久地域外来・検査センターを、5月25日に佐久市内で開設しました。ここではドライブスルー方式によるPCR検査が行われ、設置期間は10月末までの予定です。検査は、かかりつけ医からの完全予約制のため、かかりつけ医の事前受診が必要となります。

