

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

ライフ

6

No.219 広報佐久
令和3年6月

特集

皆さんの身近で活躍している！
地域おこし協力隊

【表紙】
地域おこし協力隊藤井あゆみさんが描いた
「内山牧場キャンプ場上空」の絵

佐久市の強みである 「暮らしやすさ」に磨きを—

地域公共交通や福祉サービスの水準などの政策転換の 実現に向け、粉骨砕身、勇猛果敢に挑戦してまいります。

任期満了に伴う佐久市長選挙で4選を果たした柳田清二市長が、4月26日に初登庁し、市役所職員に拍手で出迎えられました。

柳田市長は今後4年間にわたり、引き続き市政を担っていきます。

この度の佐久市長選挙におきまして、結果として無投票ではございましたが4期目の市政運営を担わせていただくことになりました。

13年目に入る自らに対しましては、権力は十年で腐敗するという「権腐十年」の言葉の意味を戒めとしてより一層精進してまいりますので、引き続き市民の皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

現在、佐久市は、新型コロナウイルス感染症をはじめ令和元年東日本台風からの復旧・復興、さらに高齢化率が30%を超える少子高齢化社会など緊急の課題への迅速な対応が求められております。

これらの課題に対しましては、市民の皆様の安全、安心を守るため国・県等と連携をとりながら、しっかりとした施策を展開してまいります。

加えて、佐久平駅周辺の人口増加とその周辺部の人口減少や今後、コロナ禍による地方回帰の流れを踏まえ、これまでの市域全体を中心に考える政策を基本としつつも、地

域間格差や困窮度などに配慮した政策への転換が必要とされております。

特に、地域公共交通の在り方や福祉サービスの水準などの政策につきましては、大きく転換する時が到来しております。

市民の皆様は、不安解消に向けた政策を速やかに実行し、一つでも多くの安心を取り戻すことにより、佐久市の強みである「暮らしやすさ」に磨きをかけてまいります。

4期目の公約におきましては、その視点を踏まえ7つの重点施策を掲げ、市民の皆様にお約束をさせていただきます。

「均衡ある発展と特長ある発展」

1点目の「均衡ある発展と特長ある発展」として地域公共交通の在り方としましては、誰もが便利な公共交通という視点から、本当に困っている人のための公共交通へと転換させ、極力乗り継ぎを無くしたシンプルな仕組みを提案



市役所職員が出迎える中、4期目の当選を果たし初登庁する柳田市長

してまいります。

具体的には、これまで維持してきた循環バスを原則廃止し、デマンドタクシーをより充実させることにより、利便性の向上を図り運転の出来ない高齢者や学生及び障害のある方などが地域で暮らす不安を解消してまいります。

「安心安全な子育て支援」

2点目の「安心安全な子育て支援」としましては、核家族化が進み、家庭環境が多様化する中で、両親などからのサポートが困難な方にも安心して子育て出来る環境を整備してまいります。

野沢児童館の再整備に当たり、児童の安全を考え小学校の隣接地である県民佐久運動広場に移転するとともに、助産師、保健師等の専門職を配置し、気軽に様々な相談がワンストップで対応できる子育て支援センター（仮称）を整備し、子育て支援機能の更なる充実を推進してまいります。

「徹底した情報公開による市民参加型市政の実現」

3点目の「徹底した情報公開による市民参加型市政の実現」として女性活躍のための支援策としましては、現在審議会等における女性登用率が県下19市中19位である現状から脱却し、女性が積極的に審議会等に参加して活躍できるための場を創設すべく、準備を進めてまいります。

「災害に強い佐久市づくり」

4点目の「災害に強い佐久市づくり」としましては、「災害の少ないまち」から「災害に強いまち」への転換を成し遂げるための改良復旧・機能強化による「BBB（ビルド・バック・ベター）」の取り組みを加速させてまいります。特に入沢、常和、石神、志賀地区の河川整備や桜井地区の遊水地をはじめ市内全域の防災、減災に向けた治水対策を強力に推進してまいります。

「地域経済の活性化」

5点目の「地域経済の活性化」としましては、佐久白田インター工業団地の造成工事が進む中、企業への分譲につ

いては、現在、全5区画すべてにおいて契約候補者が決定しましたことから、次なる工業団地の整備に向け準備を加速させてまいります。

また、引き続き高速道路の計り知れない可能性を活用するため「中部横断自動車道の利用促進及び建設促進」に邁進してまいります。

「持続可能な未来の佐久市」

6点目の「持続可能な未来の佐久市」として若者や移住者を選ばれる都市にするための施策としましては、コロナ禍により働き方が見直されている中、佐久市出身の若者をはじめ、首都圏からのリモートワーカーとの地域の繋がりを創出し、更なる移住の促進を図ってまいります。

「世界最高健康都市の構築」

7点目の「世界最高健康都市の構築」としましては、地域完結型医療を目指す佐久市において、川西地区で唯一の病院である川西赤十字病院の医療体制の充実について、積極的に関わってまいります。

今後、これらの施策を進めてまいる際には、市民の皆様はじめ議員各位へ丁寧な情報提供と議論を重ね、納得を得る努力をする中で、実行してまいりますので、なお一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、今なお新型コロナウイルス感染症の第4波による感染が広がり、さらに変異株ウィルスによる感染の拡大も懸念されております。市民の皆様が暮らしと生活を守るため、一日も早くワクチン接種が進むよう、国・県・医師会・医療機関等と連携し対応してまいります。

以上、4期目のスタートに当たり、市民の皆様へこれらの公約をしっかりと実現させることをお約束し、粉骨砕身、勇猛果敢に挑戦してまいりますことお誓い申し上げ、就任のあいさついたします。

目次 令和3年 6月

頁	
2	4期目の柳田市政がスタート
5	特集 皆さんの身近で活躍している！ 地域おこし協力隊
9	新型コロナウイルスワクチンの接種について
10	佐久市の健診が始まりました
11	さく割電子クーポン配布事業が6月1日から始まります！ 令和元年東日本台風により被災した下水道施設が本復旧しました
12	協議会等の委員を公募します
13	【令和4年4月採用】佐久市職員採用試験を行います 【令和4年4月採用】佐久市職員採用試験（浅間総合病院）を行います 8月から福祉医療費給付金制度が一部変更になります
14	【ひとり親世帯対象】子育て世帯生活支援特別給付金が支給されます 6月23日～29日は「男女共同参画週間」です 「佐久の先人」を販売しています
15	雑がみ（古紙類）の分別徹底にご協力ください SNS子ども交流生を募集します 「第20回記念」佐久第九合唱団員募集&記念イベント
16	子どもまつり～親子で体験！ものづくり～ 〈キッズ・サーキット in 佐久〉2021パスポート発売・鑑賞予約開始 コロナ禍での熱中症予防
17	インフォメーション
26	公民館報 さくし
31	広告ページ
32	健康のカレンダー
34	レ・フレール スペシャル・ピアノ・コンサート in 佐久 他

人 口

総 数	98,498人	(－61人)
男	48,416人	(－28人)
女	50,082人	(－33人)
世帯数	42,578世帯	(＋48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	令和3年1月～4月の累計
人身事故	21件	62件
死 亡	0人	0人
負 傷	21人	72人
救 急	373件	1,457件
火 災	10件	41件

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

6月16日(水)午後1時30分～4時 あいどろ白田
6月17日(木)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18日(金)午後1時～3時
野沢会館 多目的室1、2号
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎86-3785

生活・就労相談（まいさぼ佐久市）

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 まいさぼ佐久市 ☎88-6511

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～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
■問合せ 教育相談室 ☎62-2918

人権なんでも相談所

毎週火・木曜日
午前9時～午後4時（相談無料）
事前にお電話の上、お越しください。
■問合せ 長野県方法務局佐久支局 ☎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（要予約）〉

- 休日窓口 6月27日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
・市民課、税務課、収税課
- ・白田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合はその翌日）のみ
- マイナンバーカード交付専用窓口（要予約） 6月13日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課

特殊詐欺被害急増

市職員、警察官や
病院職員などを装った
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

処方され、飲み残した薬残っていませんか？

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



皆さんの身近で活躍している！ 地域おこし協力隊



知っていますか？地域おこし協力隊

地域おこし協力隊とは、一定期間地域に居住して、地域ブランドや地場製品の開発・販売・PR等の地域おこしの支援や、農林水産業への従事、住民の生活支援などの地域協力活動を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。

市では、平成28年度から導入し、これまでに13名の隊員が活動してきました。

地域の課題解決に取り組もうとしている地域や行政の要望に基づき活動しています

住民・地域団体および行政などが直面した課題解決に向けて、新たな視点と発想による地域資源の発掘、振興などの活動を行うため、活動に適した知識、スキル、意欲を持った都市住民を一般公募の中から選び、任命しています。佐久市では、地域課題を踏まえて、

- ・地域資源を活用した地域おこし
- ・農家の所得向上による地域おこし
- ・居心地のよい空間（HYGGE）とローカルイズムによる山村振興
- ・食による地域おこし

という任務に取り組むため、現在4名を地域おこし協力隊に任命しています。

今回は、地域の一員として、現在活動している3名の隊員を紹介します（1名は育児休業中）。

佐久市地域おこし協力隊
の活動の様子は、こちら
からご覧いただけます。



ホームページ
QRコード



ふじ い 藤井 あゆみ

平成31年4月着任

■活動地域

内山地域を中心とした市内全域

■活動内容

「地域資源を活用した地域おこし」

千葉県出身の藤井さんは、生まれ育った町とは全く違う自然環境の中での暮らしを考えるようになり、ある時目に止まった地域おこし協力隊の募集の中から、理想とする環境条件や晴天率の高さが決め手となり、佐久市での着任を志しました。美術の教師だった経験を生かして、地域の活性化に繋がるような創作活動や情報発信をしているとのことですので、みなさんのお目にかかることがあるかもしれません。



田舎体験で行ったしめ縄教室

想像していた佐久市に実際住んでみて

佐久市に来た時は、佐久平駅周辺は大型チェーン店などもあり、そんなに田舎ではないんだなと思いましたが、主な活動地域である内山地域は、思い描いていた雰囲気でした。

実際に住んだ感想は、湿気が多い自分の故郷と違い、カラッとした空気が最高です。

地域資源を活用した内山地域の活性化に繋がる活動を

地域資源を発掘し、その地域資源を活用した創作活動や情報発信により地域の活性化を図るため、これまでに首都圏の方を対象とした田舎体験、内山地域の象徴の一つ『コスモス街道』のコスモスの植え込み、コスモス街道募金ステッカーや街道周辺の飲食店マップの制作をしてきました。昨年は、主に、内山牧場キャンプ場のブランディング化を図るため、ロゴやグッズ作り、内山地区の農産物の販売促進等の活動を行いました。最近では、内山地域にある竹林を間伐し、炭や小物、チップなどを制作して竹害にならないための環境整備をしています。

また、地域コミュニティの再興として、地域の方が持っているスキルを生かしたものづくり教室を開催してきました。

地域課題の解決のため、日々の暮らしの中で起きたことに向き合って、その結果が地域の活性化に繋がればと思い活動しています。

今後は佐久の魅力を発信するサポートをしたい

引き続き、キャンプ場やコスモス街道などの魅力ある地域資源を活用した地域の活性化に取り組むとともに、竹の活動を継続し、さらに幅広く活用方法を検討していきたいと考えています。佐久市は魅力のある場所がたくさんありますが、発信力が弱いと感じています。そこをさらにサポートしていきたいと思っています。

佐久の自然や景観が大好きなので、それを維持していく活動も、同居人のヤギのなつおと一緒に続けていきたいです！



藤井さんの制作活動の一部



しぶ い たか し 澁井 貴史

令和2年4月着任

■活動地域

望月地域を中心とした市内全域

■活動内容

「居心地のよい空間（HYGGE）と
ローカリズムによる山村振興」



馬事公苑職員宿舎改装

東京で暮らしていた澁井さんは、心にゆとりのある暮らしを求めて長野県へ移住を考えていました。ちょうどその時に公募していた、佐久市地域おこし協力隊の活動内容に惹かれて隊員に応募しました。活動内容にあるHYGGE（ヒュッゲ）とは、デンマーク語で、居心地のよい暮らしをするための空間や時間、心の在り方など、デンマークの暮らしの価値観を表した言葉です。澁井さんは、このような価値観に基づいた空間づくりと、そこを利用して地域における関係人口の創出に向けた活動を行っています。

地域の方々は寛容で大らか

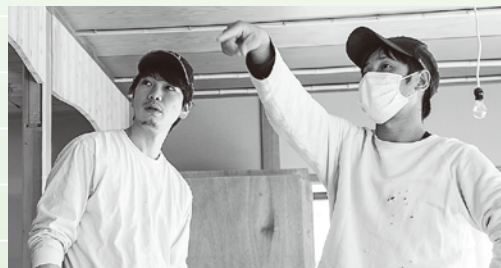
活動地域である望月は、郊外でありながら移住者が多かったり、女性を中心となって活動している民間団体があるなど多様な活動を耳にしますが、この地域に昔から住んでいる方々が、移住者をはじめ、多世代の意見や活動に寛容だなという印象を持ちました。住んでいる地域の方々は大きく、日々の暮らしでいかに地域や環境に関わっていくかを考えている方が多いと感じています。また、東京で暮らしていた時は、仕事の延長で人との繋がりが生まれることが多かったのですが、佐久では友達ができるような感覚で繋がりが広がるので、日々の暮らしは、とても充実しています。

“山村地域で暮らすような滞在”ができる宿へ

居心地のよい空間づくりと、望月・春日地区のブランディング事業として、春日温泉にある一軒家を“山村地域で暮らすような滞在”ができる宿に改修しています。現在は、6月のオープンを目指して大工仕事をしている毎日です。監修として、佐久穂町にある「山村テラス」のオーナーの岩下大悟さんに協力していただいています。岩下さんが運営する宿は、どれも自らデザイン・改修されているため、岩下さんの空間づくりに対する考え方や工事の仕方など、学ぶことが多いです。協力隊以外の個人的な活動として、昨年から有機農家さんの手伝いをさせてもらっています。地域の方と協力して、自然を感じながら作業するのはとても心地がよく、自分も自然の中で生きている実感を得られるので、今後も農のある暮らしを続けていきたいと思っています。

望月らしさを築いていく活動

今、望月は、魅力的な飲食店や作家さん、移住者や地元住民など多くの方が協力し合い、「まち」としての活気がさらに増してきています。その盛り上がりの中で、自分の活動や取り組みが“望月らしい面”を築くための一助になればと思っています。



学びながらの空間づくり



なか やま あき お
中山 晶夫

令和2年4月着任

■活動地域

道の駅ヘルシーテラス佐久南を拠点とした市内全域

■活動内容

「農家の所得向上による地域おこし」

農学部卒で広告代理店に勤めていた異色の経歴を持つ中山さん。東京で暮らす中で、改めて「農家になりたい」と会社を退職。就農先を探していた時、農業に関する地域おこし協力隊のミッションが目にとまり、日照時間が長く、寒暖差が大きい、佐久市の農業に適した気候に魅力を感じ、応募したとのこと。

佐久市は思っていたより過ごしやすい

佐久市にきた当初から、気候の涼しさ、景観の良さを感じ、また、意外に買い物には不自由しないと思いました。その印象は今でも変わりませんが、1年過ごしてみると、冬の寒さは厳しいですが、想像していたよりも雪が積もらなく、日中も暖かいです。



有機農業に関する講座解説

前職の経験を生かして、佐久市の農業を発展させたい

有機農業の推進、農家の冬場の所得向上、6次化による収入の向上を三本柱として活動しています。昨年はこの地域を知るために、地元農家さんの話を聞き歩きました。その中で農家さんの課題解決のサポートとして、コロナ禍で飲食店等への出荷が減少した農家さんに販売先を紹介したり、出荷する際に法律に基づいた表記となるよう、アドバイスをしたりしました。

また、有機農業の推進活動として「有機JAS認証」のルールを講座で解説させていただきました。これからは農家さんの課題と、自分のミッションをうまくマッチングしていければと思っています。前職の広告業は、クライアントからの難しい要望に対して、いかに解決策を見つけるかという仕事でしたので、そうした経験を活動で役立てればと思います。

農業を始めて間もない新規就農の方や、新しいことに挑戦したいベテラン農家さんのお悩みに対し、地元出身でなく、農家でもない私のような少し変わった人間だからこそお手伝いできることがあるように思います。

農業の知識、経験を学びながら仲間へ

地域おこし活動で、農家さんのために私がこれまでの知識や経験を役立てることも重要ですが、同時に、私自身も農家さんがお持ちの知識や経験を学ばせていただきたいと思っています。

そうした繋がりの中で、農家の皆さんが私のことを単なる「地域おこし協力隊員」ではなく、同じ農業をする「仲間」と思っていただけになれば嬉しいです。



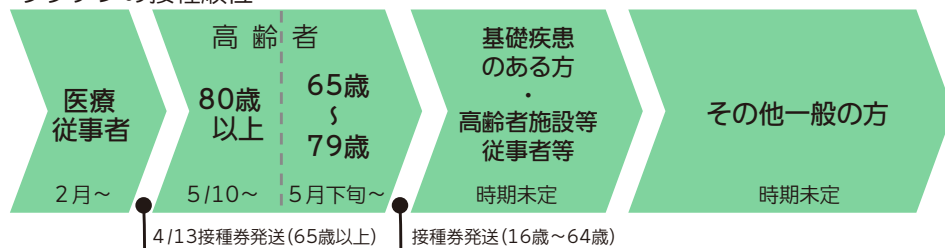
果樹の摘花作業の様子



新型コロナウイルス ワクチンの接種について

ワクチンは、いつ受けられますか？

ワクチンの接種順位



現在、高齢者の接種が行われています。

今後、ワクチンの供給状況を考慮しながら、順次進めていきます。

※ワクチンの供給量など国からの情報が流動的であるため、今後変更となる場合があります。

ワクチンは、どこで受けられますか？

個別接種

佐久市・立科町内47か所の医療機関

集団接種

佐久市内2か所の下記会場

会場

- ・佐久一万里温泉ホテル
- ・佐久平プラザ21ホテル

施設内接種

接種可能な高齢者施設等
(対象は入所されている方)

ワクチンは、どうやって受けられますか？

市から2通目のお知らせが届いたら予約ができます。

予約の方法は、2通目に記載しています。



1通目：接種券



2通目：予約開始通知



まだ予約はできません



個別接種または
集団接種の
申込み



65歳未満で、基礎疾患のある方の接種について

65歳未満の方の中では、基礎疾患のある方が先に接種となります。
基礎疾患のある方は、1通目の接種券が届いたら主治医と相談の上接種が受けられます。(2通目を待つ必要はありません)



問合せ先

佐久市新型コロナワクチンコールセンター

88-7466

午前8時30分～午後5時15分(土日祝も開設)



▲最新情報は市ホームページから

佐久市の健診が始まりました

35歳、40歳～74歳佐久市国保加入者、75歳以上の皆さん

基本7項目の 健診料金自己負担額 **無料**

36歳～39歳の皆さん

基本7項目の 健診料金自己負担額 **1,000円**

生活習慣病予防に有効とされている基本7項目は、「地域集団健診」または「個別健診」のどちらかで受診することができます。

生活習慣病は、名前のとおり日々の生活習慣の積み重ねが原因で発症する疾病で、県内の生活習慣病による死亡割合は、約5割と多くを占めている状況です。

生活習慣病の発症は初期段階では気づきにくく、気づいた時には症状が進行して重症化している事例もあります。基本7項目を受診し、早期発見に努めることが重要です。

基本7項目が受診できる期間

受診券到着時点から令和4年2月28日まで

地域集団健診 受診方法

- ①受診券同封の申込書を記入し、市へ郵送または、ウェブサイトで予約
- ②希望した健診日の、約2週間前に送付される問診票等の書類を記入
- ③記入した書類を、健診日当日に持参し受診

個別健診 受診方法

- ①希望する医療機関へ電話で予約
- ②希望した医療機関より送付される健診に必要な書類等を記入
- ③記入した書類を、健診日当日に持参し受診

新型コロナウイルス感染症の不安から、多くの方が健診の受診を控えておられます。疾病の早期発見・早期治療のため、1年に1度は受診しましょう。

さく割電子クーポン配布事業が 6月1日から始まります！

さく割  電子クーポン
佐久ハレタ



▽クーポン発券・利用方法

- ①さく割電子クーポン発券サイト「佐久ハレタ」で会員登録（無料）
- ②取扱店舗ページで使用したい電子クーポンを保存
- ③取扱店舗の会計時にスマートフォンまたはタブレットで電子クーポン提示

「佐久ハレタ」
はこちらから



事業概要
はこちらから



事業説明動画
はこちらから



県内自治体初の電子クーポン発券サイト「佐久ハレタ」で「ハレタクーポン」を発券します。

専用サイトから対象店舗のハレタクーポンをご自身のスマートフォンに保存することで、ご利用いただけます。大勢の皆さんのご利用をお待ちしています！

■使用期間 6月1日(火)～8月31日(火)

■発券上限 会員登録で4種類のクーポン券を各1枚(合計4枚)計3,000円分使用できます。

300円クーポン(税込1,000円以上の会計で利用可)

600円クーポン(税込2,000円以上の会計で利用可)

900円クーポン(税込3,000円以上の会計で利用可)

1,200円クーポン(税込4,000円以上の会計で利用可)

■利用条件・注意事項

- ・「ハレタクーポン」の利用には、会員登録（無料）が必要です。
- ・「ハレタクーポン」は、スマートフォンやタブレット端末専用です。画面を印刷して店舗にお持ちいただいても利用できません。
- ・店舗ごとにクーポンの利用上限額があります。上限額に達した店舗は、期間内でもクーポンの保存ができませんのでご注意ください。



取扱店舗にはポスターが
掲示されています。
詳細は、専用サイト
「佐久ハレタ」で！

■問合せ 佐久市観光協会事務局（観光課内） ☎62-3285

令和元年東日本台風により被災した下水道施設が本復旧しました

令和元年東日本台風により被災した佐久市下水道管理センターの機械・電気設備、塩名田水管橋など災害復旧工事が完了し、目標としていた令和3年3月末までに被災した下水道施設を全て本復旧することができました。

また、「災害に強いまちづくり」を進めるため、災害前に戻すだけの原形復旧でなく、被害を繰り返さない改良復旧による浸水対策の機能強化も行いました。

復旧工事の期間中は節水をはじめ、各種ご協力をいただき、ありがとうございました。

現在、各施設では被災前の水準まで回復した機能により通常運転を行っています。今後においても、ライフラインとして安定した下水処理に取り組みます。

佐久市下水道管理センター（中込）



被災直後の水処理棟付近



浸水対策として防水板を取付

下水道施設の維持管理を行う中で、水に溶けないウエットティッシュや、タオルなどの繊維類がポンプに絡まり、下水が流れない状況が多発しています。

下水道は皆さんの大切な共有財産であり、快適な生活環境を守るための施設です。下水道をいつでも快適に使えるよう、正しく使いましょう。

■トイレには、トイレットペーパー以外のものは流さない。

■台所では、てんぷら油などの廃油、野菜くずや残飯を流さない。

塩名田水管橋（浅科）



流失した水管橋



浅科大橋へ污水管を添架

■問合せ 下水道課 ☎63-0101



協議会等の委員を公募します

名称	佐久市立図書館協議会	・天体観測施設運営委員会 ・五郎兵衛記念館運営委員会 ・天来記念館協議会 ・望月歴史民俗資料館協議会	佐久市無居住家屋等 対策協議会
申込資格	基準日時点で次の全てに該当する方 ①年齢が満20歳以上の方 ②市内在住、または在勤、在学する方 ③市税等を滞納していない方 ④佐久市の他の審議会等の委員でない方 ⑤佐久市議会議員、佐久市職員でない方 ⑥所掌事務と密接な利害関係がないと認められる方 ⑦平日（昼間）に開催する会議に出席できる方 ⑧暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団、その他集団的に または常習的に暴力的不法行為を行う恐れがある組織の構成員でない方		
	⑨知識、経験から図書館の 運営に対し意見をお持ち の方		
基準日	令和3年7月1日	申込日	申込日
業務内容	図書館長の諮問に応じ佐久市立図書館条例第1条に規定する図書館の設置目的に即し、図書館の行う図書館奉仕について協議し提案等を行う。	施設の運営に関する事項等を協議する。	無居住家屋（空き家）等の抑制および対策に関する事項等を協議する。
任期	令和3年7月1日から 2年間	令和3年8月1日から 2年間	選任の日から2年間
募集人員	2名 （委員総数10名以内） ※申込資格適合者が募集人員を超えた場合は、抽選により選考	各施設2名 （各施設の委員総数10名以内） ※申込資格適合者が募集人員を超えた場合は、抽選により選考	2名 （委員総数16名以内） ※申込資格適合者が募集人員を超えた場合は、抽選により選考
申込に必要な書類	公募委員申込書および履歴書 ※中央図書館窓口で配布しているほか、ホームページに掲載しています。	公募委員申込書および履歴書 ※文化振興課窓口で配布しているほか、ホームページに掲載しています。	公募委員申込書および履歴書 ※建築住宅課窓口で配布しているほか、ホームページに掲載しています。
申込方法	①持参 ②郵送 （中央図書館宛）	①持参 ②郵送 （文化振興課宛）	①持参 ②郵送 （建築住宅課宛）
申込期限	①持参 6月12日(土) 午後6時 ②郵送 6月12日(土) 必着	①持参 6月21日(月) 午後5時15分 ②郵送 6月21日(月) 消印有効	①持参 6月21日(月) 午後5時15分 ②郵送 6月21日(月) 消印有効
問合せ	中央図書館 ☎67-2111	文化振興課 ☎62-5535	建築住宅課 ☎62-3430

【令和4年4月採用】佐久市職員採用試験を行います

問合せ 総務課 ☎62-3019

■試験区分および採用予定人員

①上級行政A 15名程度

②上級行政B（移住定住）

③上級行政C（社会人経験者） 若干名

④上級学芸員 若干名

⑤上級保健師 若干名

⑥上級土木A 5名程度

⑦上級土木B（社会人経験者） 若干名

⑧上級建築 若干名

⑨中級保育士A 5名程度

⑩中級保育士B（移住定住）

※右記試験区分のうち、上級行政Aおよび中級保育士Aについては、住所要件があります。

※令和4年4月採用のうち、初級一般事務（高卒程度）は、別途募集予定です。

■試験日（第一次） 6月27日（日）

■試験会場 市役所ほか

■受付期間 5月21日（金）～6月9日（水）

※土・日曜日を除く

※郵便の場合は6月9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

〒385-8501

佐久市中込3056番地

ホームページ
QRコード※詳細は、ホームページをご覧ください。
※新型コロナウイルス感染症の今後の状況によっては、試験の日程等を変更する場合があります。

【令和4年4月採用】佐久市職員採用試験（浅間総合病院）を行います

問合せ 浅間総合病院総務課 ☎67-2295

■試験区分および採用予定人員

①看護師（新卒） 若干名

②看護師（経験者） 若干名

③助産師 若干名

④薬剤師 若干名

⑤臨床検査技師 若干名

⑥診療放射線技師 若干名

⑦歯科衛生士 若干名

⑧医療情報技師 若干名

■試験日（第一次） 6月27日（日）

■試験会場 浅間総合病院

■受付期間 5月21日（金）～6月9日（水）

※土・日曜日を除く

※郵便の場合は6月9日までの消印有効

■試験申込書の交付

・浅間総合病院総務課総務係（中央棟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

浅間総合病院総務課総務係

〒385-8558

佐久市岩村田1862番地1

※詳細は、ホームページをご覧ください。
※新型コロナウイルス感染症の今後の状況によっては、試験の日程等を変更する場合があります。ホームページ
QRコード

8月から福祉医療費給付金制度が一部変更になります

問合せ 国保医療課 ☎62-2915

令和3年8月1日から、福祉医療費給付金制度の一部が変更となります。

■変更内容

・柔道整復施術療養費の現物給付方式の導入

18歳の年度末までの子どもの柔道整復施術療養費の支給方法が、「自動給付方式」から「現物給付方式」に変わります。整骨院等の柔道整復師の施術（保険診療のみ）も、1レセプト500円の自己負担で受診できるようになります。

・精神障がい者2級の福祉医療費給付金の対象範囲の拡大

精神障害者保健福祉手帳2級をお持ちの方の福祉医療費給付金の通院について「精神通院のみ」から「全診療科」へ対象が拡大されます。

自立支援医療（精神通院）対象の指定医療機関以外の診療も、福祉医療費給付金の対象となります。

■福祉医療費受給者証について

対象となる方には、8月1日より有効の新しい受給者証を7月下旬に郵送します。8月1日以降の受診は、新しい受給者証を医療機関等の窓口へ提示してください。

福祉医療費受給者証	
市町村番号	事業番号
受給者番号	
居住地	長野県
氏名	
生年月日	年 月 日生
有効期間	年 月 日から 年 月 日まで
備考	
発行機関名及び印	長野県
交付年月日	年 月 日

ひとり親世帯に対し、国事業の特別給付金が支給されます。

■対象者

① 公的年金等を受給しており、令和3年4月分の児童扶養手当の支給が全額停止されている方

※ 公的年金等を受給しており、今までに児童扶養手当の申請をしていない方も対象となります。

② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっているひとり親世帯の方

■ 支給額 児童1人当たり一律5万円

■ 申請方法 申請書に必要事項を記入のうえ、添付書類を添えて、子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係窓口へ持参してください。

※ 申請書は、申請窓口で配布しているほか、ホームページからもダウンロードできます。

■ 申請期限 令和4年2月28日

■問合せ先

・ 本制度に関すること
子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター ☎0120-4000-903
・ 手続きに関すること
子育て支援課 ☎62-3149

「男女」ととどまらず、年齢も、国籍も、性的指向・性自認（性同一性）に関すること等も含め、すべての人が、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、一人ひとりの取り組みが必要です。私たちのまわりのパートナーシップについて、見直してみましよう。

令和3年度 男女共同参画週間 キャッチフレーズ

「女だから、男だから、
ではなく、
私だから、の時代へ。」

このキャッチフレーズは、「自分を好きになって、自分を信じ、創り上げた自由な発想が受け入れられる社会」を目指して、内閣府がユース世代を対象に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、男女がともに参画できる環境づくりや、女性ならではの活躍ができる職場づくりに取り組んでいる、株式会社堀内組、岸野親芋の会の2事業者を表彰しました。受賞事業者の主な取り組みは、ホームページをご覧ください。

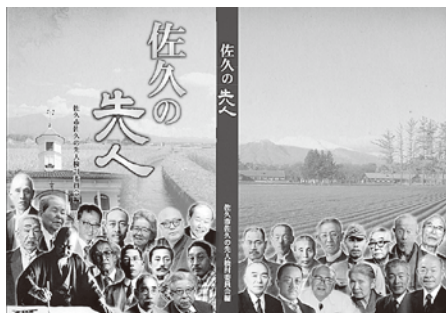
「佐久の先人」は、佐久市にゆかりがあり、全国や世界を舞台に活躍した「先人たち」を、写真を交えわかりやすく紹介した冊子です。

「佐久の先人（一）」「佐久の先人（二）」では、芸術・スポーツ・教育・医学・政治・経済など多方面で遺業を成した53名の先人を紹介しています。

ぜひ一読ください。

■ 販売場所 文化振興課、川村吾蔵記念館、五郎兵衛記念館、天来記念館、望月歴史民俗資料館、中央公民館、浅間公民館、野沢公民館、中込公民館、白田公民館、浅科公民館

■ 販売価格 各冊子500円（税込）



佐久の先人（一）



ホームページ
QRコード



・雑がみを束ねてひもで十字に縛って出す。



・雑誌に挟んでひもで十字に縛って出す。



・紙袋に入れて、袋の上部をホチキスでとめるか、袋ごとひもで十字に縛って出す。

■雑がみの出し方のポイント
雑がみは、3種類の方法で出すことができます。



ホームページ
QRコード

■雑がみ（古紙類）は「資源」です
雑がみとは、新聞・ダンボール・紙パック以外のリサイクルできる様々な紙のことです。市で排出された可燃ごみのうち、その約半分は紙類となっています。この紙類にはお菓子やティッシュの箱などの「雑がみ」が多く含まれています。「雑がみ」の分別徹底にご協力をお願いします。

■雑がみの分別
リサイクルできるもの、できないものは、分別表やQRコードからご確認ください。分別が分からないものは、生活環境課までお問い合わせください。

次代を担う人材育成事業の一環として、姉妹都市であるエストニア共和国サク市とSNS（Facebook）を利用した子ども同士の交流を実施します。

■対象者 市内に在住する小学5年生、高校生（18歳以下）

■申込資格

①簡単な英語が使えること
②事務局との連絡をPCやスマホ等のメールやメッセージで受信できること

③ホームページ掲載の「参加のためのルール」を守れること

■参加のための留意事項

・SNS（Facebook）の利用にあたっては、保護者の方とルールや使い方をよく相談したうえで参加してください。

・アカウントを持っていない場合でも、事務局を介しての代理投稿が可能ですので、ご相談ください。

■申込方法 参加申込書に記入のうえ、生涯学習課まで提出してください。

※申込書は、生涯学習課窓口で配布しているほか、ホームページにも掲載しています。

■募集締切 7月30日（金）
※詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

一緒に第20回記念演奏会で「第九」を歌いませんか。初心者向けの特別練習もありますので、ぜひお申し込みください。

■発会式 8月3日（火）午後7時30分

■練習日 毎週金曜日午後7時30分

■公演日 12月5日（日）午後2時開演

■場所 コスモホール

■参加費 一般 5000円
高校生以下 1000円

■申込方法 申込用紙に必要事項を記入していただき、参加費を添えてお申し込みください。

※申込用紙は、コスモホールのホームページからダウンロードできます。

■募集締切 8月31日（火）

○コスモホール佐久第九演奏会

第20回記念講演会&映画上映会

■日時 8月9日（月・振替休日）

午後1時30分～（開場：午後1時）

■場所 コスモホール 大ホール

■講演 「国や民族を超えて人と人との心をつなぐ 音楽の力」 指揮者 柳澤寿男氏（バルカン室内管弦楽団音楽監督、コンボフィル首席指揮者、第20回記念佐久第九演奏会指揮者）

■映画「ルートヴィヒに恋して」愛される「第九」の謎に迫る！ドキュメンタリー

■入場料 無料

■客席数 400席限定



子どもまつり～親子で体験！ものづくり～

■問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

毎年大人気の「わりばし鉄砲」をはじめ、さまざまなおもちゃを親子でつくって楽しみましょう。

参加をご希望の方は、左記の申込方法により、事前に申し込みをお願いします。

■日時 7月11日(日)

・午前の部 午前10時～正午
・午後の部 午後1時～3時

■会場 市民創健センター

■参加費 無料

■定員 各部100名(申込先着順)

■申込方法 申込書を次のいずれかの方法で生涯学習課へ提出してください。

・メール (syogaigakusyu@city.sakunagano.jp)

・FAX 64-6132

・電話

※申込書は、ホームページまたは生涯学習課窓口で入手できます。

※詳細は、ホームページをご覧ください。か、生涯学習課までお問い合わせください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止とする場合があります。



〈キッズ・サーキット in 佐久〉2021パスポート発売・鑑賞予約開始

■問合せ 文化振興課 ☎62-5535

人形劇・音楽・ミュージカルなど、24公演からお好きな公演を観ることが出来るパスポートを手に入れて、3日間様々な舞台をお楽しみください。

■期日 8月6日(金)～8日(日)

■会場 コスモホールなど市内6施設

○パスポートの販売について

■パスポート料金

・子ども・大人

・佐久市の子ども限定

・オールマイティパス所有者

2000円
1500円
1000円

※チケットを持った保護者等が同伴する3歳未満の子どもは、膝上鑑賞無料

※「子ども」は、令和3年3月31日時点で満18歳未満の方とします。

■販売期間 6月15日(火)～7月22日(木)

■プレイガイド 文化振興課、コスモホール、交流文化館浅科、佐久市観光協会(観光課内)、望月支所、佐久平交流センター、西澤書店等

※パスポートの購入のみでは鑑賞できません。必ず鑑賞予約をしてください。

○鑑賞予約の受付について

■予約期間 6月29日(火)～7月23日(金)正午

■予約方法

①〈キッズ・サーキット in 佐久〉公式ホームページ内鑑賞予約入力フォーム

②予約専用電話 ☎82-7947

(受付時間 午前9時～午後5時)

※予約には、キッズ・サーキットのパスポートが必要です。1パスポートで6公演まで予約できます。

コロナ禍での熱中症予防

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

○熱中症の予防法

- ① こまめに水分を補給しましょう。
- ② 外出時には、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。
- ③ クーラー・扇風機・すだれなどで、室温を調節しましょう。
- ④ 吸水性や通気性の良い衣類を選びましょう。
- ⑤ 無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。



★屋外で、少なくとも2m以上の距離を確保できる場合には、一時的にマスクを外す時間を確保しましょう。

○熱中症かな？と思ったら…

〈意識がある場合〉

- ① 風通しの良い日陰や涼しい場所に避難しましょう。
- ② 衣類を緩めて、身体を冷やしましょう。
- ③ スポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給しましょう。

※自力で水分摂取ができない、または症状が改善しない場合には、救急車を呼ぶか医療機関を受診しましょう。



〈意識がない・反応がおかしい場合〉

★すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、身体が暑さに慣れていない時には注意が必要です。

一人ひとりが周囲の人にも気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう！



小型除雪機等購入費補助金

土木課 62・3302

市では、小型除雪機および除雪板の購入の経費に対する補助制度を設けています。区やPTA等の団体の皆さんに活用していただいております。生活道路や通学路歩道などの除雪を実施していただいております。

冬期の降雪に備え、制度をご活用ください。

▽補助対象 区等が道路等の公共施設の除雪に使用するための小型除雪機および除雪板

▽補助率 小型除雪機および除雪板の購入に要する経費の2分の1以内
(同一年度補助金上限額30万円)
※購入前に申請が必要です。

土砂災害特別警戒区域等からの移転に対する補助制度

建築住宅課 62・6637

▽補助制度概要 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内等にお住いの方に、安全な場所へ住宅を移転する際の費用を一部補助する制度です。

▽除却等事業
・対象 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内等にある住宅の除却に要する経費(除却費・動産移転費・跡地整備費・仮住居費およびその他移転に伴う諸経費)

・対象 土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)内等にある住宅の除却等をして移転する方が、既存住宅に代わる住宅の建設や購入に要する資金を金融機関から借り入れた場合の、借入金利子に相当する経費

▽住宅建設事業

※いずれも上限等制限あり

戦没者等のご遺族の皆さんへ

福祉課 62・2919
または各支所高齢者児童福祉係

第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金は、戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日時点で、恩給法による公務扶助料や援護法による遺族年金等を受ける方がいない場合、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

①弔慰金の受給権者 ②戦没者等の子
③戦没者等の(1)父母(2)孫(3)祖父母(4)兄弟姉妹(支給要件があり、順番が入り替わります)

④前記①から③以外のご遺族で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内親族

▽支給内容 額面25万円

5年償還の記名国債

▽請求期限 令和5年3月31日

※請求期限を過ぎると請求ができなくなります。まだ請求が済んでいない方は、手続きをお願いします。

太陽光発電設備に対する補助制度

環境政策課 62・2917

太陽光発電設備および蓄電システムの設置に対して補助金を交付しています。

▽補助額(千円未満切り捨て)

・新築(建物完成から申請まで1年未満) 1割当たり1万円(上限額10万円)
・既築(建物完成から申請まで1年以上経過) 1割当たり3万円(上限額20万円)

・蓄電システム(太陽光発電設備と共に設置)
実支出額に対し限度額10万円

▽注意事項

・野立てや全量売電は補助対象外です。
・着工前に申請してください。
・年度内に工事を完了し、実績報告書を提出してください。

「特製婚姻届」はいかがですか

福祉課 62・2919

佐久市結婚支援事業実行委員会では、オリジナルデザイン特製婚姻届を作製し販売しています。

この婚姻届は2枚複写で、1枚目は、全国各地の自治体に提出できる届出用の通常婚姻届。2枚目は、フルカラーで1枚目の筆跡が一部複写されるほか、プロ

ポーズの言葉や相手へのメッセージが書き込み、結婚記念にお手元に残せるデザイン婚姻届です。

▽販売場所 福祉課

▽販売価格 200円

※詳細は「さくこい」で検索、またはホームページからご確認ください。



ホームページ
QRコード

空き家の適切管理のお願い

建築住宅課 62・3430

空き家を放置すると、建物の老朽化が進み、破損や倒壊等により、周囲に危険を及ぼす恐れがあるほか、防犯性の低下、景観の悪化、ゴミの不法投棄の誘発などの恐れもあります。瓦や外壁の落下などにより、近隣住民や通行人にけがを負わせた場合、所有者等(所有者または管理者)が賠償責任を負うことになります。

また、倒壊等著しく保安上危険な状態の空き家「特定空き家等」に指定され、必要な措置を取ることを勧告された場合、土地の固定資産税や都市計画税の特例措置の適用が外れます。

空き家は個人の財産であり、その管理は空き家の所有者等が行わなければなりません。草木が繁茂する季節には、野生鳥獣が住みつくなど、地域の住環境に影響を与えることが懸念されます。家屋および敷地内の適切な維持管理に努めていただくようお願いいたします。

防災行政無線を用いた

Jアラートによる

全国一斉の緊急地震速報訓練

危機管理課

☎62・3008

▽日時 6月17日(木)午前10時頃

▽内容 緊急地震速報など緊急時に、国から直接、防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする、全国瞬時警報システム(Jアラート)による、全国一斉の緊急地震速報訓練を行います。

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、やっつける」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」 調理したらすぐに食べ、冷蔵庫を過信しないようにしまし

よう。

・「やっつける」 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。

令和2年度に75歳になった方等の歯科口腔健診

国保医療課

☎62・2915

長野県後期高齢者医療広域連合

保健事業室

☎026・229・5320

▽対象者 次のいずれかに該当する後期高齢者医療保険の被保険者

①昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方

②昭和16年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方で、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ令和2年度に歯科医療の受診がなかった方

※対象となる方には、6月下旬に、長野県後期高齢者医療広域連合から、案内通知と受診券がご自宅に郵送されます。

▽内容 令和3年7月1日～令和3年12月30日の期間に、無料で歯科口腔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保健事業室までお問い合わせください。

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

健康づくり推進課 ☎62・3527

国民一人一人の薬物乱用問題に対する意識を高め、薬物乱用を根絶することを

目的として、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。

覚醒剤や大麻、コカインなどの薬物乱用は、人間の脳に悪影響を及ぼします。さらに、幻覚、被害妄想などの精神障害を発症し、薬物依存を引き起こす原因にもなります。また、薬物を手に入れるため、窃盗、詐欺などの犯罪を犯すことにもつながります。

興味本位で近づくかない、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。」と断る勇気を持ちましょう。

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10日(木)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お確かめください。

こども環境学会2021年大会(長野)

こども環境学会

☎03・6441・0564

▽日時

・7月3日(土)午前9時30分～午後8時30分
・7月4日(日)午前9時30分～午後5時

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 2日間1000円

▽対象 どなたでも(こども達の成育環境に興味関心のある方)

▽内容 こども達が成長する環境について、保育や教育、建築、医療などの国内外の研究者、実践者による講演、シンポジウムなど

▽定員

・会場参加 100名(先着)

・オンライン参加 1000名(先着)

▽申込方法 こども環境学会のホームページから申込み

▽申込期間 5月20日(木)～6月25日(金)



ホームページQRコード

サポートブック「虹のかけはし」

福祉課

☎62・3147

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

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、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。

利用にあたっては、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うえで無料でお渡しします。

うな沢第2最終処分場 日曜日の開場

生活環境課

☎ 62・3094

▽日時 6月27日(日)(雨天決行)

午前8時30分～正午、午後1時～4時

▽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をします。

※指定袋に入る大きさの埋立ごみや、マ
ットレス、建築廃材、家具類、金属類、
家電リサイクル法の対象物(テレビ、
エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・
衣類乾燥機)などは受け入れできません
ので、ご注意ください。

▽持ち物 住所が確認でき
る身分証明書(運転免許
証等)



ホームページ
QRコード

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、景観計画を策定しています。計画には地域ごとの景観育成基準が定められ、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るように、景観育成重点地域に指定されています。

建築物等の新増築、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ので、ご協力をお願いします。

▽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。

「固定電話が使えなくなる」と いった内容の勧誘に注意

消費生活センター ☎ 62・7501

NTT東日本では、2024年以降、固定電話のIP網への移行に伴い電話会社内の設備の切り替えを予定しています。現在ご利用の電話機は、切り替え後も使用できるため、工事や手続きは不要です。「固定電話が使えなくなる」といった内容で、工事やインターネット等に関係した契約を結ばせようとする勧誘電話や訪問に注意しましょう。

妊婦歯科健診を受けましょう

健康づくり推進課(口腔歯科保健センター) ☎ 63・3781

妊娠中の方を対象に、市内の歯科医院等で歯科健診を無料で実施しています。妊娠中にお母さんの口の中をきれいにしておくことは、生まれてくるお子さんのむし歯予防につながります。

母子健康手帳交付時に配布される妊婦歯科健診票で受診ができますので、ぜひ、受診してください。

▽健診場所 市内歯科医院等

※ホームページ等でご確認ください。

▽対象 妊娠中の市民の方

▽内容 歯科健診・歯みがき指導

▽持ち物 母子健康手帳・妊婦歯科健診票

※歯ブラシは、歯科医院で用意します。

※歯科医院等へ予約のうえ、受診してください。

病害虫の防除のお願い

農政課

☎ 62・3203

または各支所経済建設環境係

気温の上昇に伴い害虫の発生が多くなります。庭や農地の植物に発生した病害虫は、所有者または管理者により防除してください。庭木にアメリカシロヒトリなどの毛虫が発生した場合や、家庭菜園で害虫が発生してしまった場合は、早期

駆除を心掛け、周辺に拡大させないようにしましょう。

また、リング黒星病の薬剤耐性菌や、モモせん孔細菌病の発生が問題となっています。果樹を販売されている方だけではなく、自家用にリングやモモなどを栽培されている方も、病害虫の防除をお願いします。なお、防除方法は、農業農村支援センターやJA、農薬販売店にお問い合わせください。

なお、自分で防除できない場合には、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。

区でアメリカシロヒトリなどの共同防除を行う場合は、防除機械を貸し出しています。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。

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。

わかりません



片手の平を肩にあて、2回ほど上に払います。この時、「分かりません」という表情を加えましょう。この手話は、「飲み込めない」という様子を表しています。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

「佐久市海の家」開設

スポーツ課 ☎62・4004

「佐久市海の家」がオープンします。

1泊2食付と素泊まりから選べるお得な宿泊プランです。ぜひ、ご利用ください。

▽開設期間 6月1日(火)～11月14日(日)

▽佐久市海の家場所 「いそや旅館」

新潟県上越市大字長浜191

▽利用料金

【1泊2食付】

・大人(中学生以上) 5500円

・子ども(小学生) 5000円

【素泊まり】(7月20日～8月20日を除く)

・大人・子ども 2500円

※浜茶屋は、廃止となりました。

▽受付窓口 スポーツ課

※事前に窓口で支払いが必要です。

くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

☎63・3164

各相談日の前週金曜日の昼までにお申し込みください。

▽日程 6月8日、15日、22日、29日

(いずれも火曜日)

▽時間 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

※匿名での相談はお受けできません。

※同じ方による同一内容の相談は一回に限りです。

※相談の内容によっては、日程の調整をお願いする場合があります。

令和3年度地籍調査

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・中小田切の一部

▽対象者 対象の方には耕地林務課から通知をします。

LINEを活用した道路の危険箇所の受付

土木課 ☎62・3302

市道上の穴や転落防止柵の破損など危険箇所の連絡が、LINEアプリでできるようにしました。

▽アプリ活用方法

・佐久市のアカウントを友だち登録する。
・トーク内の「連絡」をタップし、連絡内容(写真や位置情報等)を入力する。

▽友達追加方法 友だち追加の「検索」に「@safety」と入力する。

または、下記のQRコードを読み込んで、

で、「追加」をタップする。

※詳細は、土木課までお問い合わせください。



ホームページQRコード

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

応じています。

▽相談員 上原徹林業専門員

駒場公園の利用受付・プール営業

駒場公園管理事務所

☎68・1399
FAX 68・1853

▽7月の駒場公園施設利用受付

・対象施設 テニスコート、弓道場、

ギリシャ劇場、多目的広場

・窓口受付開始 6月1日(火)午後1時～

※申込みが重複した場合は抽選

・電話・FAX受付開始

6月10日(木)午後1時～

▽プール夏季営業

・期間 6月19日(土)～9月5日(日)

・屋内プール(午後8時閉館)

午前10時30分～午後7時45分

・屋外プール

午前10時30分～午後4時40分

※屋外プールは、気象状況により、休場や開館時間等が変更となる場合があります。

ます。

▽屋内プール休館日 6月15日(火)・18日(金)

就職のご相談は、佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」へ

佐久市無料職業紹介所

「さくさくワーク」

求職者専用ダイヤル(商工振興課内)

☎0120・151・394

就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。就職活動中の学生さんや、仕事をお探しの方のご相談を受け付けていますので、若い皆さんもお気軽にお問い合わせください。

▽対象 市内事業所へ就職を希望する方

▽求人取扱範囲 市内の事業所の求人

※求人情報は、ホームページ「さくさくワーク」専用サイトにより検索できます。

※求人情報は、ホームページ「さくさくワーク」専用サイトにより検索できます。

※求人情報は、ホームページ「さくさくワーク」専用サイトにより検索できます。

守ろう！電波のルール

信越総合通信局

「不法無線局に関する」監視調査課

☎026・234・9976

「テレビ・ラジオなど放送の受信障害に関する」

受信障害対策官

☎026・234・9991

6月1日～10日は、電波利用環境保護周知啓発強化期間です。私たちみんなの財産である電波の良好な利用環境を守るため、不法無線局をなくし、電波を正しく使いましょう。

2021年度税務職員採用試験

【インターネット申込みについて】
人事院人材局試験課

☎03・3581・5311

【その他】

関東信越国税局人事第二課試験係

☎048・600・3111

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員（国家公務員）を募集します。

▽試験日

・1次試験日 9月5日(日)

・2次試験日 10月13日(水)～22日(金)のいずれか（1次試験合格通知書で通知）

▽受験資格 令和3年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方および令和4年3月までに高等学校または中等教育学校卒業見込みの方

▽試験の程度 高等学校卒業程度

▽申込方法 インターネットで申込み

▽申込期間 6月21日(月)～30日(水)



ホームページ
QRコード

生ごみの水切りにご協力ください

生活環境課 ☎62・3094

市では、毎年1万7500t程の可燃ごみが排出されていますが、そのうち約

50%（重量ベース）が水分だと言われています。

生ごみの水切りを行わずにごみとして排出すると、焼却するために余分なエネルギーと費用が必要になります。

可燃ごみを減量化し、ごみの焼却に伴う費用の抑制や、環境負荷軽減のため、水切りにご協力ください。

○水切りのポイント

▽濡らさない

生ごみを濡らしてしまうと、生ごみ水分を吸って重くなってしまう。野菜や果物の皮をザルに入れる等、生ごみを濡らさないことから始めましょう。

▽ひとしぼり

水分を含んでしまった生ごみは、捨てる前にひとしぼりしましょう。

▽乾燥させる

お茶殻や果物の皮等は濡らさずに、一晩おいて乾燥させましょう。太陽光で乾燥させると、なお良いです。

募集



過疎地域持続的発展計画素案

への意見募集

望月支所

☎53・3111

新たな過疎法の制定に伴い、望月地域における魅力的なまちづくりを行うこと

を目的とした「過疎地域持続的発展計画」の策定にあたり、意見を募集します。

▽計画素案の閲覧場所 ホームページ、市役所市民ホール、企画課・各支所総務課係窓口

▽募集期間 6月18日(金)～7月2日(金)

▽意見提出方法 指定の様式により、いずれかの方法でご提出ください。

・郵送 望月支所総務課係宛

・Eメール (motidukisisyoy@city.saku.nagano.jp)

・FAX 53・3115

・持参 望月支所総務課係窓口

※電話や口頭によりご意見をいただくことはできません。

佐久地域流域水循環計画素案の意見募集

環境政策課

☎62・2917

佐久地域11市町村および東御市で構成する、佐久地域流域水循環協議会では、地域共有の貴重な財産である水資源を、未来に確実に継承していくことを目的とした、佐久地域流域水循環計画の策定にあたり、意見を募集します。

▽計画素案の閲覧場所 ホームページ、市役所市民ホール、環境政策課・各支所経済建設環境係窓口

▽募集期間 6月17日(木)～7月7日(水)

▽意見提出方法 指定の様式により、いずれかの方法でご提出ください。

・郵送 環境政策課環境保全係宛

・Eメール (kankyoseisaku@city.saku.nagano.jp)

・FAX 62・2289

・持参 環境政策課窓口
・ながの電子申請サービス

※電話や口頭によりご意見をいただくことはできません。



森林セラピー体験ツアー

健康づくり推進課 ☎62・3524

▽森林セラピーとマインドフルネス講座

・日時 6月12日(土)

午前9時30分～午後1時30分

・会場 春日の森

・参加費 1000円（お弁当代）

・内容 マインドフルネス講座、専門の資格を持つ森の案内人のガイドによる森林散策、森の眺望場で昼食

・申込期限 6月7日(月)

▽森林セラピーと美しい姿勢講座

・日時 6月30日(水)午前9時～正午

・会場 平尾の森

・参加費 無料

・内容 美しい姿勢講座、専門の資格を持つ森の案内人のガイドによる森林散策

・申込期限 6月18日(金)

▽講座共通

・対象 市内在住の方

・定員 10名程度（申込先着順）

・申込方法 健康づくり推進課へ電話で申込み

長野県日本語交流員養成

初期研修受講者募集

移住交流推進課 ☎62・3283

令和3・4年度に、市と県の共催で開催を予定している日本語教室で、学習者をサポートする日本語交流員の養成講座を開催します。

▽日時 7月3日・10日・17日・24日・31日（いずれも土曜日、全5回）

午前10時～正午

▽受講方法 原則として自宅からリモートで受講

▽参加費 無料（オンライン研修にかかる通信費や端末代は各自負担）

▽対象 外国籍住民と地域をつなぎ、多文化共生の支援ができる方

※日本語学習支援の経験や資格有無、国籍等は問いません。

▽定員 40名程度

※定員を超えた場合は、書類選考を行います。

▽申込方法 QRコードからアクセスし申込み



申込フォームQRコード

▽申込期間 5月27日（木）午後1時～

6月17日（木）午後5時

※原則、全5回出席してください。4回以上出席された方には、修了証をお渡しします。



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

佐久地域にある県営住宅の入居者を募集します。

▽募集期間 6月1日（火）～8日（火）（土・日曜を除く）

▽受付場所 長野県住宅供給公社 佐久管理センター（佐久合同庁舎4階）

※詳細は、県ホームページをご確認いただくか、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。



ホームページQRコード

スポーツ大会参加者募集

佐久市体育協会 ☎88・6123

▽第17回佐久市少年野球大会

・期日 7月24日（土）・25日（日）

・会場 千曲川スポーツ交流広場

・参加費 1チーム1500円

・申込期限 6月23日（木）

▽第17回佐久市少女ミニバスケットボール大会

・期日 7月24日（土）

・会場 佐久市総合体育館

・参加費 1チーム1500円

・申込期限 6月23日（木）

▽第12回abn佐久市ジュニアゴルフ大会

・期日 8月4日（水）

・会場 望月東急ゴルフクラブ

・参加費 3500円（プレー代・昼食

代等含む）

・申込期限 7月16日（金）

※詳細は、体育協会またはabn長野朝日放送のホームページをご覧いただくか、体育協会までお問い合わせください。

長野県警察官の募集

佐久警察署総務課 ☎68・0110

▽長野県警察官A（第2回）

・受験資格 昭和61年4月2日以降に生まれた方で、大学を卒業した方または令和4年3月までに卒業見込みの方

・受付期間 5月21日（金）～6月21日（月）

・第一次試験日 7月11日（日）

・試験地 長野市・松本市

▽長野県警察官B（令和4年4月採用）

・受験資格 昭和61年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方

・受付期間 7月2日（金）～8月10日（火）

・第一次試験日 9月19日（日）

・試験地 長野市・松本市または塩尻市

※詳細は、佐久警察署総務課または各交番・駐在所までお問い合わせください。

佐久市生活改善グループ会員募集

農政課 ☎62・3203

佐久市生活改善グループは、農業に関わる女性の自立と地域の発展のために、農村地域の女性を中心となって農産物の直売や食品加工、食育活動など様々なグループ活動を行っている団体です。ぜひ

一緒に活動してみませんか。

▽主な活動内容 味噌作り・かき餅作りなどの食品加工、郷土料理体験教室、

佐久バルーンフェスティバルでのそば打ち体験教室、金曜市の開催 ほか

▽主な活動場所 佐久市農村婦人の家

（佐久市瀬戸1201-1）

▽年会費 2000円

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係

偏った食事や運動不足、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する生活習慣病。放置すると動脈硬化が急速に進み、重症化します。生活習慣病の予防について一緒に考えてみませんか。

▽日時 7月5日（月）午後7時～8時30分

▽会場 市民創健センター

▽参加費 無料

▽講師 浅間総合病院

糖尿病センター長 仲元司医師

▽定員 80名（先着順）

▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で申込み



コレクシヨン展
「アートでトラベル」
ー絵画で国内・世界を旅しようー
近代美術館
☎67・1055

当館の豊富なコレクシヨンから、国内外の風景を描いた絵画作品を展示します。

▽会期 6月13日(日)まで

▽休館日 月曜日(祝日の場合は開館)、祝日の翌日

▽開館時間 午前10時～午後4時30分

▽観覧料 無料

※令和4年3月31日まで、コレクシヨンの観覧料は、すべて無料です。

○常設展示

平山郁夫

《天山南路(夜)》
ほか



平山譲 《長崎の丘》

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、主に各図書館内で開催し、参加自由です。

【中央図書館】

▽おはなしの会

・日時 12日(土)午前10時30分

▽ぽけおはなしの会

・日時 19日(土)午前10時30分
▽赤ちゃんのおはなし会
・日時 17日(木)午前10時30分
・対象 乳幼児

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 23日(水)午前11時

▽語りのおもてなし

・日時 26日(土)午前11時

▽佐久の先人を語る

・日時 26日(土)午後1時30分

【浅科図書館】

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 10日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽おはなし会

・日時 12日(土)午前11時

【望月図書館】

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 26日(土)午前11時

○各図書館の休館期間

特別整理(蔵書点検)の実施のため、次のとおり休館します。

▽中央・サンケリモ中込図書館の休館期間

6月1日(火)～10日(木)

▽白田・浅科・望月図書館の休館期間

6月15日(火)～24日(木)

ランチタイムコンサート

文化事業団 ☎82・3962

永野花穂氏によるヴァイオリン、宮入柚子氏のピアノの演奏をお楽しみください。

▽日時 6月25日(金)

午後0時10分～30分程度

▽会場 佐久平交流センター

▽鑑賞料 無料

※事前に佐久平交流センターで無料入場券をお求めください。

**バリアフリーコンサート暖・談
・弾(♪ダン・ダン・ダン)**

文化事業団 ☎82・3962

障がいのある人もない人も、大人も子どもと一緒に誰もが楽しめるコンサートです。

▽日時 7月18日(日)午後2時開演

(午後1時30分開場)

▽会場 交流文化館浅科 穂の香ホール

▽入場料 無料

▽出演 米窪伶氏(フルート)、近藤聡氏(ヴァイオリン)、嘉納雅彦氏(チェロ)、櫻井清隆氏(パーカッション)、

原谷康太氏・塩川瑠望氏・岡村珠里氏(ダンサー)、原いづみ氏(ピアノ)、檀鼓太郎氏(司会・音声ガイド)

※事前にコスモホール・交流文化館浅科・佐久平交流センター・文化振興課・各支所経済建設環境係で無料入場券をお求めください。

▽協力 佐久演奏家協会、バリアフリー映画鑑賞推進団体City Lights



講座・教室

市民活動講座参加者募集

市民活動サポートセンター

☎64・6362

▽情報発信講座・初歩編

「やってみよう!チラシづくりと素敵な写真を撮る方法」

・日時 6月5日(土)午前10時～正午

▽情報発信講座・発展編

「インターネットを活用した情報発信」

・日時 6月5日(土)

午後1時30分～3時30分

▽講座「市民活動・NPOとは?地域の先輩に聞く継続のコツ!」

・日時 6月12日(土)午後1時30分～4時
・ゲスト NPO法人生物多様性研究所 あーすわーむ他

▽全講座共通

・会場 野沢会館2階ホール

・参加費 無料

・対象 佐久地域で市民活動を行っている方、これから始めたい方

・申込方法 市民活動サポートセンターへ電話またはメール(sakusapo@sakunet.ne.jp)に申込み



ホームページ
QRコード

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。感

染症対策のため、参加人数を制限して

ます。必ず事前にお申し込みください。

状況によっては、内容の変更や開催時

間を短縮することがあります。

▽健康体操教室

・日時 6月3日(木)
午後1時30分～2時30分

・会場 あいとびあ白田多目的室3・4

・内容 フィットネスフラ

・服装 楽に動ける服装

▽気功教室

・日時 6月23日(木)
午後1時30分～2時30分

・会場 野沢会館和室1・2号

・服装 楽に動ける服装

▽エンジョイ・アート

・日時 6月29日(火)
午後1時30分～3時

・会場 野沢会館

創作室

・参加費 材料費100円

・内容 粘土細工、絵手紙

・服装 汚れてもよい服装

▽音楽を楽しむつどい

・日時 7月2日(金)午後1時30分～3時

・会場 野沢会館205号室



エンジョイ・アート
粘土細工作品例

ふれあいボールdeウォーキング

6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 6月6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 100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

▽パラダ散策ウォーク

・日時 6月13日(日)午前10時～正午

・集合 南パラダセンターハウス前

・参加費 100円

・内容 セラピーロード散策

・持ち物 飲み物、雨具

▽会員募集中

・年会費 1000円(各種特典付き)

オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎ 62・3157

▽日時 6月8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、認知症の方を介護

されている方

▽内容 レクリエーション、座談会

▽持ち物 飲み物

▽申込み 不要

6月の資料館講座

望月歴史民俗資料館
☎ 54・2112

▽日時 6月13日(日)午後1時30分～3時

・会場 駒の里ふれあいセンター大ホール

▽参加費 無料

▽内容 「勘定書きに見る江戸の暮らし」

▽講師 元望月歴史民俗資料館館長

尾崎行也氏

▽定員 70名程度(申込先着順)

▽申込み 望月歴史民俗資料館へ電話で

申込み

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19日(土)午後2時～4時

・会場 交流文化館浅科

▽参加費 無料

▽内容 ①ウォーキングと穂の香コース、

②血圧、体脂肪測定・健康、栄養相談

※雨天の場合は、室内で軽い運動を行います。

▽講師 健康運動指導士 依田彰子氏

▽持ち物 タオル、飲み物、帽子(熱中

症対策用)

▽定員 30名

▽申込方法 浅科支所または望月支所健

康づくり推進係へ電話で申込み

▽申込期限 6月11日(金)

※動きやすい服装、靴でご参加ください。

着物の簡単リメイク教室

中央隣保館 ☎ 62・0991

▽日時 6月22日(火)・7月1日(木)

(全2回) 午後1時30分～3時30分

・会場 中央隣保館

▽参加費 無料

▽講師 菊池たか子氏

▽持ち物 上履き・飲み物・裁縫道具・

リメイクしたい着物・筆記用具・紙用

のはさみ

▽定員 10名(申込先着順)

▽申込方法 中央隣保館へ電話で申込み

▽申込期限 6月15日(火)

【PAS】歌舞伎入門・体験講座

文化事業団 ☎ 82・3962

歌舞伎の所作や口上、成り立ちなど楽

しく気軽に体験いただきます。

▽日時 7月25日(日)・他3回

午後1時30分～3時30分

・会場 交流文化館浅科

▽参加費 無料

▽対象 小学4年生以上

▽講師 役者・俳優 帆之丞・藤田隆之氏

▽定員 各回40名(事前完全予約制)

※申込方法等詳細は、文化事業団までお

問い合わせください。

家族介護者交流会

佐久平・浅間地域包括支援センター

☎88・6281

▽日時 6月25日(金)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久平交流センター第5会議室

▽参加費 無料

▽対象 ご家族の介護をしている方、介護に関心のある方など

▽内容 ストレッチ、スマイル思考法、笑いヨガなど

▽講師 スマイルライフアカデミージャパン代表 佐藤志穂氏

▽持ち物 飲み物

▽定員 20名

▽申込方法 佐久平・浅間地域包括支援センターへ電話で申込み

認知症サポーター養成講座

高齢者福祉課 ☎62・3157

▽日時 7月6日(火)午後1時30分～3時

▽会場 市民創健センター大会議室

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方、認知症の方を介護されている方

▽内容 認知症とはどういうものか、認知症の症状と理解、認知症の人と接するときのポイントなど

▽定員 40名

▽申込方法 高齢者福祉課窓口で申込み

▽申込期限 7月2日(金)

スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62・4004

6月1日(火)より申込みを開始します。

▽スポーツクライミング教室(全6回)

・日時 7月6日～8月10日(毎週火曜)

午後6時～8時

・会場 佐久平ロッククライミングセンター

・参加費 2000円

・対象 小・中学生

▽レスリング教室(全6回)

・日時 8月7日～9月18日(土曜開催)

午後2時～3時30分

・会場 佐久市総合体育館 幼児体育室

・参加費 1500円

・対象 5歳以上小学6年生以下

※詳細は、ホームページをご覧ください。



環境家計簿をつけてみよう

環境政策課 ☎62・2917

環境家計簿とは

家庭の日常生活で使用する「電気・ガス・灯油・ガソリン等の使用量」から二酸化炭素(CO2)排出量を計算し、記録するための家計簿です。環境家計簿をつけることで、普段家庭からどのくらいのCO2を排出しているかを把握するこ

とができます。

▽実際に使ってみよう

CO2排出量の計算は、電気やガスの使用量にCO2排出係数といわれる数値をかけ合わせて導き出します。「佐久市環境家計簿」で検索すると、ホームページ内に環境家計簿シートが掲載されています。ダウンロードしてご利用ください。環境家計簿を活用して、地球にも家計にもやさしいライフスタイルを習慣づけていきましょう。



ホームページQRコード



●期限内の納付にご協力をお願いします

納期限	6月30日(水)
市税等	市県民税(第1期)
	介護保険料(第3期)

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。
※口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をお願いします。



●ご寄附ありがとうございます

○ふるさと納税寄附

- ・赤堀泰郎様
- ・石川拓哉様
- ・伊藤拓二郎様
- ・井上知子様
- ・池田真市様
- ・石丸純也様
- ・伊藤 雄様
- ・井上洋一様

・宇佐美博幸様

・太田康弘様

・小川梨枝様

・加藤進一様

・兼子直史様

・菊地威史様

・木下幸太郎様

・木村 健様

・小林啓一様

・佐藤翔悟様

・高寄芳夫様

・玉川祐司様

・西村佳子様

・東 理人様

・細谷真弓様

・松永 崇様

・水野浩太様

・桃井正信様

・森山卓郎様

・山田 敦様

・湯澤壮太郎様

・脇田宜治様 ※順不同

○一般寄附

▽市へ

・軽自動車1台

・佐久コスモスロータリークラブ様

・卓球ラケットセット6セット、

卓球ボール100個

・ソニックスメジャースタジアム様

・現金2000円 佐久の鯉太郎様

▽切原保育園へ

・米15kg

・新海武男様

公民館に行こう！①

～第1弾！公民館はみんなのお茶の間です～

佐久市の公民館をより身近に感じていただくために3回シリーズで掲載します

公民館は誰でも集うことのできる「お茶の間」のような場所です。

中央公民館の事務所がある市民創錬センターには、誰でも予約せずに無料で使用することのできる『集いの広場』があります。じっくり学習したり、ちょっとしたお話をしたり。館内はWi-Fiの環境が整っておりますので仕事にもご利用いただけます。他の利用者と譲り合ってください♪



↑市民創錬センター『集いの広場』
8:30～22:00まで毎日開館！
(12月29日から1月3日は休館)

市内7地区（浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月）にはそれぞれ特色ある地区館があります。例えば、中込公民館には学習室があり、市民の皆様によくご利用いただいています。浅科公民館は浅科支所と同じ建物内に移転したので、支所の用事のついでに立ち寄りやすくなりました！開館状況は館によって異なりますので、まずはお問合せください。いずれの館でも感染症対策を取りながら、皆様の来館をお待ちしています♪

～第2弾 部屋を借りたいときはどうしたらいいの？ 次号掲載予定～

さくし

公民館報

みなつき
水無月

No. 195

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



ちょっとひとこと

健康第一！～健診を受けましょう～

望月 浅田 柳子



ー昨年、80歳を過ぎた母に乳がんが見つかり手術を勧められました。早期発見で手術ができる体力もありましたので、母は決断しました。左乳房全摘出となりましたが、経過は順調で1年経った今も元気に生活しています。

母の乳がんを目の当たりにして、今まで婦人科健診を受けたことがなく、発症リスクの高い年代でもありますので、受診を決めました。結果、乳がんは問題なく、子宮頸がんの検査で異常が見つかり再検査となりました。もうドキドキと不安で胸がいっぱいになりましたが、とりあえず治療することはなく、結果は「経過観察」となりました。でも正直どこかに不安が・・・。

日本人の死因の第1位となっている「ガン」ですが、今まで他人事でした。それが母の発症で身近な病気であることを思い知らされました。確かに「ガン」と告げられることは怖いものです。でも早期発見ができれば治療できる可能性も広がるのではないのでしょうか。

年齢が高くなるにつれ、病気全般のリスクも高くなります。健康で楽しい生活を送れるように、まずは身近な健診を受け、何気ない生活習慣の見直しも始めようと思います。

第43回 佐久市民コーラスまつり
参加者募集について

「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し合って互いの交流を深めようとするものです。

昨年度はコロナ禍で中止となりましたが、今年度は工夫をしながら開催をする方向で進めています。ただし新型コロナウイルス感染症の状況によっては、直前に中止となる場合もあります。

- 日 時 8月29日(日) 時間未定
- 場 所 佐久市コスモホール
- 申込期間 6月1日(火)～7月2日(金)

※申込用紙は中央公民館（市民創錬センター内）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・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
(市民創錬センター内)
電話 0267-66-0551
Fax 0267-66-0553



令和元年度コーラスまつり

ふれあい あれこれ



家庭菜園教室① 浅間公民館

4月8日、岩下武弘先生を講師に「家庭菜園教室①」を開催しました。自己紹介の後、「野菜の栽培～上手な野菜作りは基本から～」として、野菜選びや土づくりなど、作付けの計画・準備について学びました。野菜作り初心者の方が多く、皆さん熱心にメモを取ったり、質問をしたりしていました。



山城の歴史を学ぶ講座 東公民館

東公民館では、毎年秋に歴史講座として山城の歴史を学ぶ講座を開催しています。昨年は平尾城跡を訪れ、山城への道中の陰しさや土塁や堀の様子から城の守りの堅さを学び、往時に思いを馳せました。

今年度も開催の予定ですので、ご参加ください。



体のびのび！気分スッキリ！ストレッチ教室 中込公民館

学習グループ「ストレッチ愛好会」講師の須江邦利先生の指導のもと、4月23日から3回に渡り、ストレッチ教室を開催しました。血流改善、転倒予防、疲労回復につながる体操を学びました。教室は毎週月曜の午後行っています。男性も大歓迎です！中込公民館へお問合せください。



「ありがとう!! 浅科会館」 浅科公民館

昭和56年から40年間、地域に根ざし公民館活動の拠点として皆様に愛された浅科会館が、令和3年3月に浅科支所複合施設内へ新築移転しました。

これまでお世話になった地域の皆様と旧会館への感謝の意を込めたメッセージを掲示しました。

当時を偲んでいただけたら幸いです。



「人権についての学習会」
を支援します！

市の人権同和課は、さまざまな人権課題について理解を深めていただくために、各区・公民館・学校・保育園・幼稚園・福祉施設などで開催する学習会に講師を派遣しています。受講する方々のご希望に沿うように、テーマにあわせた講師（佐久市人権同和教育推進員や学校・福祉関係者等）を紹介しています。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響等があり、大人数での開催が難しくなっていますが、短時間の開催や、学習会に代えての資料配布などへの支援も可能です。

その他にも、学習用DVD等の貸し出しも受け付けていますのでご相談ください。



- 期間…令和4年3月まで
- 講師・内容等…相談して決めます
- 時間…1時間程度
- 費用…無料（資料代等を負担していただく場合があります）
- その他…会場の確保や参加者の募集は主催者側でお願いします

※お問合せ等は人権同和課まで（☎62-3135）

公民館の学習グループ紹介②

各公民館の窓口で学習グループ一覧の冊子をお渡ししています。ぜひ手に取ってご覧ください。

【問合せ】：地区公民館までお電話ください。

《浅間囲碁会》

浅間公民館

◆囲碁のルールは簡単で誰でも30分で覚えられます。退職後に囲碁を覚えた方の多くが、奥深くて楽しい趣味を持って良かったと語っています。毎週水曜日の9時～15時30分に研修と親睦の会を開いています。初心者大歓迎です。

《水墨画教室》

野沢公民館

◆平成13年にグループを結成して20年。墨を使い、白と黒で表現するシンプルで奥深い世界を楽しみながら、毎月1回第2火曜日午後1時から活動しています。興味のある方、一緒に学んでみませんか。

《クワイアグリーンヒル》

臼田公民館

◆昭和48年に結成された歴史のあるコーラスグループです。現在は男性11名女性30名で幅広い年齢層の方が所属し、毎週土曜日の夜、言葉を大切に歌うことで合唱を楽しんでいます。コロナ禍で思うような活動ができない中「見上げてごらん夜の星を」をYouTubeの動画にアップしています。活動の一端を御覧ください。

《望月古文書研究会》

望月公民館

◆毎月第2土曜日の午前に駒の里ふれあいセンターで勉強会を開いています。望月地域には江戸時代に書かれた古文書がたくさん残されています。それらの古文書を解説して当時の人々の暮らしの様子など想像することで、思考能力を広げて脳の若返りを図ります。

浅科会館予約受付のお知らせ

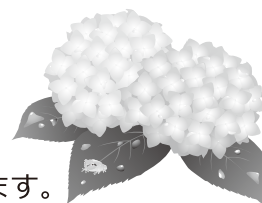
★予約期間★ 令和3年10月1日～令和4年3月31日

受付開始日時：6月23日（水） 午前9時～

受付会場：浅科会館（浅科支所複合施設内）会議室1・2

〈電話での申し込み〉

年間を通じて受付けています。ただし、受付開始当日は13時以降となります。



夏の子ども公民館 ～夏だ、集まれ 佐久っ子!～

市内各地区の公民館では、子どもたちの夏休みや休日に様々な体験や創作活動をするのできる講座を多数企画しています！詳しくは公民館報「おさそいカレンダー」や、各地区館にあるポスター・チラシをご覧ください。多くの子どもたちの参加をお待ちしています！

●実施日 6月27日から9月4日までの休日と夏休み

●内容 陶芸教室、工作教室、ステンドグラス教室、パンづくり教室、防災教室など

●問合せ 各地区館

※原則として、保護者など大人の方の同伴が必要です。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催内容が変更となる場合があります。



市立図書館より

特別整理期間について

中央・サングリモ中込図書館では、6月1日（火）～6月10日（木）、臼田・浅科・望月図書館では、6月15日（火）～6月24日（木）の間、特別整理期間として休館させていただきます。

この期間に、図書館を利用する皆様へスムーズな本の貸出ができるように、図書館の本一冊一冊について照合・点検を行うとともに、蔵書の状態の確認や整理を行います。また、毎年新しい本が入ってきますので、古い本を書庫にしまったり、使いやすくなるために本の配置を変更したりします。

ご不便をおかけしますが、年に一度の重要な作業ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。



☎ 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

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があります。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。

■中央公民館 ☎66-0551 ■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116

■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
中央公民館	【創錬の森 市民大学】 ◎訓練型特殊詐欺対応講座 身近な詐欺被害の事例から対応の仕方を学びましょう	6月 2日(水) 10:00～12:00	市民創錬センタ 一大会議室	長野県 くらし安全・消費 者生活課職員	<参加費>無料 <定 員>10名程度 ※学生の後方での傍聴となります ※申込受付中
	【創錬の森 市民大学】 ◎大地震！その時あなたは大丈夫？ (信州大学出前講座) 地震対策のポイントを学びましょう	6月16日(水) 10:00～12:00	市民創錬センタ 一大会議室	信州大学特任教授 原山智先生	<参加費>無料 <定 員>10名程度 ※学生の後方での傍聴となります ※申込受付中
浅間公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎オリジナルハンコを作ろう 消しゴムで自分だけのハンコを作ってみよう	①7月24日(土) 9:30～12:00 ②7月24日(土) 13:00～15:30	浅間会館 創作室	消しゴムハンコ インストラクター はんこやミツキ	<参加費>500円程度 <持ち物>彫刻刀・シャープペンシル・ ハンコを押す布・ノート・封筒等・ 汚れてもいい服装 <定 員>各5組 ※申込受付開始 6月24日(水) 8:30
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎ おやこDEおやつ作り 「桃のパイ」「焼きプリン」を作りますよ ※調理のみで試食は行いません	7月30日(金) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>300円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・料理を 持ち帰る容器・上ばき（子ども） <定 員>8組 ※申込受付開始 6月30日(水) 8:30
野沢公民館	◎ふるさとウォッチング② 野沢の町歩きをとおして、知っているよう で知らない町の魅力を発見しましょう！	7月 1日(水) 9:00～11:00	野沢会館集合 野沢宿 びんころ地蔵	佐久歴史の道 案内人の会	<参加費>100円（保険料） <持ち物>飲み物 <定 員>30名 ※申込受付中
	◎身近な薬草 いろいろな薬草・ハーブを知り、育て方を 学びます	7月 9日(金) 9:30～11:30	現地集合 薬草の里「様名平公園」 (のぞみサンピア隣)	薬草研究会 中島三幸先生 上原君江先生	<参加費>100円（保険料） <定 員>16名 ※申込受付開始 6月11日(金) 8:30
	◎楽しく歌おう（夏） 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！	7月13日(火) 13:30～15:30	野沢会館 会館ホール	歌唱指導 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 6月14日(水) 8:30 ※当日参加もできます
	【子ども公民館（低学年は保護者等同伴）】 ◎何ができるかな？楽しい陶芸教室 さてさて何ができるかな？世界に一つの 作品を作ろう！	①粘土の成形：7月24日(土) ②色付け：8月 7日(土) (時間) 午前の部 9:30～11:30 午後の部13:00～15:00	野沢会館 創作室	学習グループ 陶芸会講師 佐藤山章彦先生	<参加費>600円（材料費） <定 員>午前16名・午後16名 <持ち物>汚れてもよい服装 ※申込受付開始 6月21日(水) 8:30
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎夏休み！親子でおいしいパンづくり パンづくりを習って、お家でも挑戦しよう！	7月28日(水) 9:30～13:00	野沢会館 調理室	学習グループ パン工房の皆さん	<参加費>1人400円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・子どもの 上履き・料理を持ち帰る容器 <定 員>10名程度 ※申込受付開始 6月25日(金) 8:30
中込公民館	◎なつかしの歌・こころの歌（夏） 昔懐かしい歌、思い出の歌などをみんなで 歌いましょう。夏の歌集を使います	6月 3日(水) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円(資料代) <持ち物>飲み物・夏の歌集（緑色） <定 員>30名程度 ※申込受付中
	◎家庭で本格フレンチ 都内一流ホテルでシェフを勤めた料理人に、 ご家庭でも気軽に楽しめるパーティー料理 を学びます！カナッペやシーフードマリネ など盛り付けも華やかです！ご家族の記念日 にいかがですか？	7月15日(水) 9:00～13:00	中込会館 料理講習室	フランス料理シェフ 関口 健 先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾 <定 員>9名 ※申込受付開始 6月16日(水) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座① いつまでも若々しく、健康に過ごせるよう、 くろさわ病院の医師や各方面のスペシャリ ストから極意を学びます。1回目はフレイル (虚弱状態) 予防です	7月13日(火) 13:30～15:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 医師 廣末恵子 先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・筆記用具 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 6月11日(金) 8:30
東公民館	◎キッズヘアアレンジ教室 女の子の浴衣や夏のおしゃれにぴったりの ヘアアレンジを習います。前髪カットのコ ツも伝授します！	7月 3日(土) 9:30～11:30	市民創錬センタ 一多目的室4・5	美容師 熊谷亜希子先生	<参加費>200円 <持ち物>ブラシ・ピン・鏡・タオル・ゴ ム・ハードスプレー・ヘアアイロン・ 髪飾り（着けたい方） <定 員>10組 ※お子さんと一緒に参加してください ※申込受付開始 6月9日(水) 8:30
	◎花の生け方教室 自宅の庭に咲いているお花を手軽に、素敵 に活けましょう	7月19日(水) 10:00～11:30	市民創錬センタ 一大会議室	学習グループ 東華道教室 佐藤由美子先生	<参加費>無料 <持ち物>花瓶又は花器・剣山・自宅 の庭の花・はさみ <定 員>20名 ※申込受付開始 6月15日(火) 8:30
	◎介護予防体操教室 椅子を使った介護予防の運動をしましょう！ 男性の参加も大歓迎です	7月20日(水) 13:30～15:00	市民創錬センタ 一大会議室	健康運動指導士 茂原徹也先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 6月18日(金)

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。

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
東公民館	【子ども公民館】 ◎わくわく親子陶芸教室（全2回） 焼き物作りにチャレンジしてみませんか。 世界にひとつだけの作品を作ってみよう！	①成 形7月27日(火) ②絵付け8月10日(火) (時間) 9:30～11:30 ※2回とも参加できる方	市民創錬センタ ー大会議室	陶芸家 城田 領先生	<参加費>600円（材料費） <持ち物>飲み物・古いタオル <定 員>10組20名程度 ※申込受付開始 6月29日(火) 8:30
	【子ども公民館 小学生以上対象 （低学年は保護者同伴）】 ◎親子ふれあい陶芸教室（全2回） 自分だけのオリジナル作品を作ってみよう！	①7月 3日(土) 成形 ②7月22日(木) 釉薬付け (時間) 9:30～11:30 ※2回とも参加できる方	あいとびあ臼田 工作室	学習グループ 「ゆびのあとの会」 の皆さん	<参加費>700円（材料費） <持ち物>エプロン <定 員>10人程度 ※申込受付開始 6月4日(金) 8:30
臼田公民館	【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！ 星の観察などのお楽しみが盛りたくさん！ ※詳細は後日参加者に通知します	7月22日(木) 14:30～20:00	うすだスタード ーム	学習グループ 「佐久おやじの会」 の皆さん うすだスタード ーム職員	<参加費>実費 <持ち物>お米 <定 員>親子10組 ※申込受付開始 6月22日(木) 8:30
	【子ども公民館】◎子ども防災教室 「避難所はどんなところ？」 体験型プログラムを通じて避難所について学びます ※小学生以上対象（低学年は保護者同伴）	7月29日(木) ① 9:30～11:30 ②13:30～15:30 ※2回とも内容は同じです	あいとびあ臼田	長野県赤十字奉仕 団研修推進委員 社会福祉協議会職 員	<参加費>無料 <定 員>15人程度 ※ 申込受付開始 6月24日(木) 8:30
	◎高山植物ウォッチング 高山植物との出会いを求めて高原へ出かけ よう！ ※詳細は後日参加者に通知します	7月20日(火) 7:00～15:30	あいとびあ集合 菅高原	長野県自然観察指 導員 井出良二先生	<参加費>100円（保険料） <持ち物>登山のできる服装・軽登山 靴・昼食・飲み物・雨具 <定 員>12人 ※申込受付開始 6月18日(金) 8:30
浅科公民館	◎浅科音頭講習会（全2回） 「あさしなドドンと音頭」や「ミナコイ賛 歌」を練習して、8月の「浅科月ごん祭り 」で皆と一緒に踊りましょう	①7月 7日(火) ②7月14日(火) (時間) 19:00～20:30	交流文化館浅科 穂の香ホール	学習グループ「浅 科民謡レクリエ ーションクラブ」の 皆さん	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・運動のできる服装・ 飲み物・タオル ※当日参加もできます
	◎手作り炭酸まんじゅう教室 お墓参りやお盆に懐かしの田舎まんじゅう を作ってご先祖様をお迎えしましょう ※調理のみで試食は行いません	7月21日(火) 9:30～12:00	浅科会館 料理講習室	学習グループ「き ままなクラフト倶 楽部」の皆さん	<参加費>500円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 料理を持ち帰る容器 <定 員> 12名 ※申込受付開始 6月21日(月) 9:00
	【子ども公民館 小学4年生以上 （保護者等同伴可）】 ◎身近な防災とラジオ工作教室 防災を学び、災害時に役立つラジオを作っ て、聴いて、持ち帰ろう!!	8月 7日(土) 10:00～12:30	浅科会館 創作室	佐久市危機管理課 職員 日本無線（株） CSR推進部	<参加費>100円程度（傷害保険料） <持ち物>汚れてもよい服装・飲み物・ 軍手・タオル <定 員>12名 ※申込受付開始 6月28日(月) 9:00
望月公民館	◎救命救急講習会 いざという時のために、講習を受け心肺蘇 生法やAEDの使い方、また熱中症やけが等 への応急手当を学びましょう	6月26日(土) 9:00～12:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	川西消防署職員	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>15名 ※申込受付開始 6月4日(金) 9:00
	◎初心者デジカメ教室（全2回） 撮影地 塩田平あじさい小道 基本的な写真の撮り方から、野外や室内撮 影のテクニックなどを学び趣味の幅を広げ てみませんか	①7月15日(木) 9:00～16:00 ②8月19日(木) 9:30～12:00	①集合 駒の里ふ れあいセンター ②駒の里ふれあい センター2階会議室	写真館店主 諸山貴之先生	<参加費>1,100円（プリント代等） <持ち物>デジタルカメラ・野外活動 に適した服装・昼食・飲み物 <定 員>10名程度 ※申込受付開始 6月4日(金) 9:00
	◎家族の笑顔が一番～しあわせクッキング～ メロンパン、なすとベーコンのペンネ、ス ベアリブのうま煮を学び、楽しい食卓づく りに役立てましょう！	7月22日(木) 9:30～12:00	駒の里ふれあい センター 2階講習室 1	料理研究家 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>8名 ※申込受付開始 6月22日(火) 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。

※<定員>のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし「子ども公民館」は、初めての方を優先する講座もあります。

※「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

朝6時半、ラジオか
ら流れる音楽とかけ声
に合わせてラジオ体操
第一をしている。

指導者の「おはよう
ございます。今日も一
日元気に過ごしましょう！」の爽
やかな挨拶に、まず心がすっきり
する。準備運動、背伸び運動、膝
をしっかり曲げて、とからだ全体
に神経を使って体操をする。

場所は台所。お湯が沸くのを見
ながらの5分間だ。三日坊主にな
らないよう、毎日記録している血
圧手帳に〇×を付け、できなかつ
た×の日もまた「よし」としたら、
7か月続いている。

始めたきつかけは、悩まされて
いた肩こりに、肩甲骨あたりの筋
肉を動かす運動を主治医から勧め
られていたこと。そして、2年前
の「公民館のつどい」の舞台発表
でのラジオ体操。出演者のきびき
びした動きにつられながら腕や脇
腹を伸ばしてやった体操は、私の
鈍った筋肉に痛みを与えるも、心
地よさもくれたのだ。これも動機
となった。

続けたことで、近頃は肩こりが
軽くなった気がしている。

時は思うより速く過ぎる。いず
れ来る老後に健康で丈夫なからだ
を保てるよう、忘れかけている第
二にも挑戦し、ラジオ体操を続け
ていきたい。
(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

買取金額はどれも一緒じゃないんです!!

貴金属・ブランド品・切手など…
高く買わせて下さい!!!

変形・変色・壊れていてもお持ち下さい!

まるいは皆様の応援団!



買取のまるい佐久平店

買取品目 古銭・古紙幣・テレカ・ハガキ・金券・商品券・金貨・銀貨・メダル

TEL. 0267-88-8899

「軽井沢ナビ」にも掲載中です! 売却が初めての方も大歓迎です! お気軽にお電話ください!
佐久市佐久平駅前15-5 永在第二ビル102号 長野県公安委員会 古物商許可番号 第481102000042号



わくわく × 学び × 安心
民間学童保育



**のぞみkids
after school**

年長さんから入れる安心の預かり学童保育に「学び」をプラスし、愛と笑顔いっぱい子どもたちの放課後を見守ります。

1階 学童保育スペース

【預かり時間】 学校のある平日……………14:00～18:00
土・祝・休校日・長期休み(日・年末年始を除く) 8:00～18:00
(7:00～8:00、18:00～19:00(延長あり・要予約))

2階 習い事スペース のぞみkidsの習い事

習い事だけでも通う事ができます ● 学研教室 ● 英会話 ● プログラミング ● そろばん ● ピアノ

定期的にわくわくイベント開催中!! どなたでも参加できます

のぞみkids

佐久市長土呂 1199-1

TEL. 0267-68-1155

(担当: 木内)

メール

nozomikids@nozomi-g.co.jp

<https://nozomikids.com/>

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

必要なものを、必要なときに、必要な期間だけ
品質と安全性を充たした安心な商品をお届けいたします

エフビー介護サービス 検索

佐久営業所
〒385-0021 長野県佐久市長土呂862-2
TEL 0267-66-3339
FAX 0267-68-7016
福祉用具、介護用品についてのお悩みななど、お気軽にご相談ください。

福祉用具レンタル・販売 住宅改修



エフビー介護サービス株式会社

〒385-0021 長野県佐久市長土呂 159-2 TEL 0267-88-8188 FAX 0267-65-8809

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



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～3時30分
 あさしな保育園内 : 午前9時～正午
 もちづき保育園内 : 午前9時～正午
 うすだ健康館 : 午前9時～正午
 中佐都児童館内 : 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～正午

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

①午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

②午前9時30分～11時30分

※400ml献血限定となります。

※会場および日時は、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

2	3	4	5
佐久平浅間児童館 泉児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	中込児童館 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	中佐都児童館 望月児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 うすだ健康館	サングリモ中込
9	10	11	12
高瀬児童館 野沢児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	佐久城山児童館 あさしな児童館 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	岩村田児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 うすだ健康館	サングリモ中込
16	17	18	19
佐久平浅間児童館 泉児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	中込児童館 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	中佐都児童館 望月児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 うすだ健康館	サングリモ中込
23	24	25	26
高瀬児童館 野沢児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内 佐久市保健センター (肺がん検診セット)	城山児童館 あさしな児童館 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	岩村田児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 うすだ健康館	サングリモ中込
30			
サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内 献血 佐久市保健センター②			

■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」

ダイヤル回線・IP電話

「0263-34-8000」

■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

(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、電話でご確認ください。

■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



2歳児歯っぴー教室（要予約）

対象：平成31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、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
 日時：6月17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）、
 パスタオル

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



子育てサロン 午前9時30分～11時30分



休日当番医 診療時間：午前9時～午後5時
 ※発熱がある方は、事前に電話でご相談ください。



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 診療時間：午前9時～正午、午後1時～3時
 受付時間：午前9時～正午（サングリモ中込2階）☎63-3783

【平日夜間急病診療センター】 当面の問、休診します。



地域集団健診



子宮頸がん検診

申込み：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

健康のカレンダー

[2021年]

6月

日 sun	月 mon	火 tue
		1 東児童館 臼田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園 中佐都児童館内
6 小児 歯 岡田医院 ☎53-2123 博愛こばやし眼科 ☎63-1300	7 岸野児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	8 切原児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内
13 小児 歯 荻原医院 ☎67-2051 ながうら整形外科クリニック ☎67-8055	14 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	15 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内
20 小児 歯 金澤病院 ☎67-2048 佐久平スカイ眼科 ☎78-3936	21 小田井児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内 あいとぴあ臼田 (肺がん検診セット)	22 田口児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内 佐久市保健センター (肺がん検診セット)
27 小児 歯 献血 川西赤十字病院 ☎53-3011 みさと皮フ科クリニック ☎78-3132 イオンモール佐久平①	28 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内 あいとぴあ臼田 (肺がん検診セット) 野沢体育センター	29 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内 あいとぴあ臼田 (肺がん検診セット)

発熱等の症状がある方の相談・受診について

- ①発熱等の症状がある方は、まずは電話でかかりつけ医や地域の身近な医療機関にご相談ください。
- ②電話での案内に従い、医療機関での診察・検査を受けていただきます。
- ③必要に応じて診療・検査ができる別の医療機関をご案内します。
 休日・夜間やかかりつけ医を持たず、受診先に迷う方は、受診・相談センター（佐久保健所コールセンター）☎63-3178にご相談ください。

■新型コロナウイルス感染症に関する情報は、ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

レ・フレールがついに佐久にやってくる！

レ・フレール

スペシャル・ピアノ・コンサート

in 佐久

令和元年東日本台風により中止になってしまった分の
熱い想いをこめて、熱演をお届けします！

■入場料

一般／3,000円
U-18／2,500円（小学生～18歳以下）
※未就学児入場不可

■発売日

令和3年7月11日(日)
(チケットが予定販売枚数に達した場合、販売を終了します。)

■佐久市民限定チケット先行販売

・販売期間 令和3年7月4日(日)～7月10日(土)
午前10時～午後5時
(7月4日のみ9:30より販売整理券を配布)
・販売場所 文化振興課(市役所南棟3階)
※住所・年齢がわかるものをご掲示ください。
※1人あたり購入できる枚数は4枚までです。

令和3年

10月3日 日

開場13:00 開演14:00

佐久市コスモホール

■プレイガイド

佐久市コスモホール、文化振興課(市役所南棟)、交
流文化館浅科、佐久平交流センター、市役所望月支所、
チケットぴあ(Pコード:197-111)



■ 問合せ 文化振興課 ☎62-5535

東京2020(オリンピック・パラリンピック) 佐久市ゆかりのアスリート

Vol. 1

エストニア共和国の有力選手について

佐久市は東京2020大会を契機としたエストニア共和国との人的、経済的、文化的な相互交流等を図るための「ホストタウン」に登録しています。

交流のきっかけは、エストニア共和国関係者が上信越自動車道を走行中にエストニア国内の「サク市」と同じ地名の「佐久市」を偶然見つけたことに始まります。その後、相互訪問をはじめ様々な交流を続け、令和元年5月1日に友好協力関係を一層強化するため、姉妹都市協定を締結しました。

佐久市とゆかりのある、エストニア共和国の東京2020オリンピック、パラリンピック出場が有力な選手を紹介します。皆さん一緒に応援しましょう。

オリンピック



マグナス・キルト
(陸上やり投げ)



マイセル・ウイボ
(陸上十種競技)



ヨハネス・エルム
(陸上十種競技)



ティドレック・ヌルメ
(陸上マラソン)



グリゴリ・ミナシキン
(柔道)

パラリンピック



マッツ・トプキン
(水泳)



スザナフ・カウル
(水泳)



エゲルト・ヨエサル
(陸上円盤投げ)

この他にも様々な種目に出場が有力なエストニア共和国の選手がいるので、注目してください。



■ 問合せ スポーツ課 ☎62-4004



資源保護のため
植物性インキ/再生紙を
使用しています。

発行/佐久市(〒385-8501 長野県佐久市中込3056) TEL 62-2111 (代表)

編集/企画部広報広聴課 (TEL 62-3075)

佐久市中央公民館 (〒385-0011 長野県佐久市猿久保165番地1市民創健センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)