

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

7

No.220 広報佐久
令和3年7月

エストニアピアノお披露目式
Estonia Piano Unveiling Ceremony

佐久市
SAKU CITY

佐久市
SAKU CITY

特集

生きる力を育む食育

(寄贈)
エムケー桜山グループ 元会長
桜山 孝様

エストニアピアノ
ファクトリー社製
L210

5月29日(土) 14時～
佐久地区
若手ピアニスト演奏会開催
ピアノは 5月30日(日)まで展示
期間中毎日14時～18時 試弾できます。
※最終日は16時まで

【表紙】
エストニアピアノお披露目式

目次 令和3年 7月

頁
3
8
9
10
11
12
13
14
15
24
29
30
32

特集 生きる力を育む食育

- 8 新型コロナワクチンについて
- 9 介護保険のお知らせ
- 10 「個別施設計画」素案、「佐久市公共施設等総合管理計画」改訂方針への意見を募集します
- 11 教育長・教育委員の紹介（退任・就任）
【ひとり親以外の子育て世帯対象】子育て世帯生活支援特別給付金が支給されます
令和3年度地域集団健診が始まりました
- 12 国民健康保険のお知らせ
後期高齢者医療保険のお知らせ
福祉医療費受給者証を一斉更新します
- 13 災害時の「避難情報」が変更になりました
令和2年度 ふるさと納税寄附の状況
コロナをおそれて過剰な反応になっていませんか
- 14 佐久市環境審議会委員を公募します
第十回比田井天来・小琴顕彰佐久全国臨書展の作品を募集します
駒場公園&近代美術館 彫刻+クイズラリー
- 15 インフォメーション
- 24 公民館報 さくし
- 29 広告ページ
- 30 健康のカレンダー
- 32 〈キッズ・サーキット in 佐久〉2021

人口

総数	98,465人	(-33人)
男	48,415人	(-1人)
女	50,050人	(-32人)
世帯数	42,597世帯	(+19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3年1月~5月の累計
人身事故	16件	78件
死亡	0人	0人
負傷	19人	91人
救急	375件	1,832件
火災	5件	46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(木)午後1時~4時 浅科支所
7月15日(木)午後1時~4時 望月支所4階会議室
7月20日(火)午後1時30分~4時 あいとびあ白田
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

7月24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 ☎92-3011

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（祝日を除く）
午前9時~午後4時（相談無料）
事前にお電話の上、お越しく下さい。
■問合せ 長野県地方務局佐久支局 ☎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 7月25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) 7月11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

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。





特集

生きる力を育む

食育

皆さんの今の食生活は充実していますか。「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付けることです。「食育」で身に付けた力は、生きる力に直結します。

佐久市では、平成28年度から7年間を計画期間とする「第2次佐久市健康づくり21計画」を策定し、食育活動を推進していきます。下表の達成状況を見ると、中間値では、「食育」に関心がある方の割合は、策定値より減少しています。また、「毎日主

食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とする方の割合も、小学5年生と中学2年生では、策定値より減少しています。この時期は親の影響が大ききこともあり、子どもから大人まで全ての世代に食育を推進する必要があります。特に、乳幼児期から学童期の食育は、生活リズムの向上、正しい食習慣や知識を得るためにも大切です。ぜひ、家族で楽しい食事の時間を過ごしながら、みんなで食育について考えてみましょう。

■問合せ 健康づくり推進課
☎62-3189

【第2次佐久市健康づくり21計画 健康指標達成状況】

指標	目標値 (令和4年)	策定値 (平成26年)	中間値 (令和元年)	
食育に関心がある・どちらかといえば関心がある方の割合の増加	85.0%	75.4%	71.2%	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の方の割合	小学5年生、中学2年生(平均)	95.0%	91.4%	90.9%
	20歳代、30歳代(平均)	70.0%	56.2%	60.7%

城山保育園の取り組み



保育園での食育

子どものころの食育は
将来の食生活習慣の基礎を作る



「牛乳は赤だよね！」
「先生！今日の黄色は
パンだよね！」

「3色食品群」を学ぶ

食べ物が体の中でどのような働きをしているか。これを赤色、黄色、緑色の3色に分類した「3色食品群」から学ぶことができます。

その日の給食の献立に入っている食材を「3色食品群」の色ごとに分け、食材カードを給食当番がボードに貼ったり、園児が育てた野菜を描いた物を頭につけ、食べ物クイズをしたりしています。身近なものから食について興味を持つことで、食べ物と体の関係を学んでいます。

〈3色食品群〉

- 赤色：カラダをつくるもの
- 黄色：エネルギー（力）のもとになるもの
- 緑色：カラダの調子を整えるもの

料理ごっこ遊び

園庭で、土や雑草などを使って遊ぶ「料理ごっこ」。石をお肉に見立て、砂（しお・こしょう）を揉みこみ下味をつけた焼き肉や、はっばをちぎってねぎを入れたカレーなど、様々なメニューをイメージしながら、作ります。食事作りを模倣する遊びから、作って食べることへの興味関心が育っていきます。



楽しく“食”を学ぶ

城山保育園では、哺乳期から自立食べができるまで、年齢や個人に合わせた進め方をしています。楽しい雰囲気の中で食べることで「食べたい！」という意欲を育てることを日々大切にしています。食育の一環として畑づくりもしており、栽培した野菜を自園の調理室で調理してもらい、食べるという経験を通して、“食”を楽しく学んでいます。「食べることは生きること」幼児期に食に親しみ、何でも食べて、元気いっぱい遊んで、大きく成長してほしいと願っています。



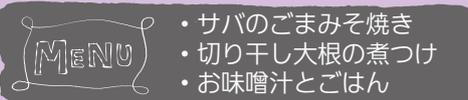
城山保育園
伊藤園長

子どものころの食育は、将来の食生活習慣に大きく影響します。市内各保育園では、食への関心や正しい知識を楽しみながら身に付けるため、様々な食育に取り組んでいます。今回は、城山保育園と高瀬保育園の取り組みを紹介いたします。

保育園給食の特色

佐久市の保育園給食は、各園内で給食の先生が作っています。そのため、園内は朝から良い香りが漂い、園児が“食”を身近に感じながら園生活を送ることができます。

また、献立は、季節感を感じられるものを取り入れたり、郷土食や和食を組み込んだりすることで、子どもたちに“食”の大切さを感じてもらえるよう工夫をしています。



- ・サバのごまみそ焼き
- ・切り干し大根の煮つけ
- ・お味噌汁とごはん



高瀬保育園の取り組み

いももちを作ってみよう！

園児が畑で育てたじゃがいもを料理して、「いももち」を作ります。「いももち」は、じゃがいもと片栗粉で、簡単に作ることができます。

作ること、味わうことを楽しみ、また手順や約束事を守って、安全に調理をすることを学びます。

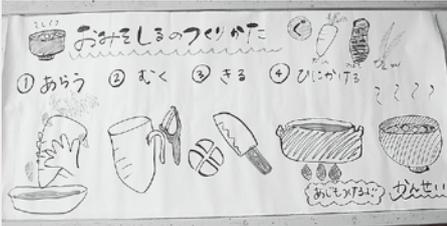
〈園児の様子〉

笑顔で料理を楽しみ、味も「最高に美味しかった！」と喜んでいました。

ふかしたじゃがいもをつぶします



いももちの生地を手で丸めて、形をつくります



お味噌汁を作るには・・・

「大根とさつまいもでお味噌汁を作りたい！」という園児の声から、お味噌汁を作ることに。畑でとれた大根、さつまいも、ねぎを使い、野菜の切り方を先生から教わりながら、一生懸命包丁で切ってお味噌汁を作ることで、調理することの楽しさを感じることができます。

〈園児の様子〉

「切るときちょっとドキドキした」「厚く切れてる大根もちゃんと柔らかくなってる」など、様々な感想を話しながら、みんなで嬉しそうにお味噌汁を味わいました。

新米をいただきます！

地域の方からいただいた新米を、^{ほがま}羽釜や^{はんごう}飯盒を使って^{まき}薪で炊いてみます。初めての経験にわくわくしながら、炊きあがりを待ちます。昔ながらの方法で新米を炊くことで、食への関心を高めます。

〈園児の様子〉

^{はんごう}飯盒のごはんを食べて、「カラフルな味がする」とお米の味におこげの味と煙の風味がプラスされたごはんに、感動していました。



高瀬保育園
青木副園長

食を営む力を育てる

高瀬保育園では、乳幼児期から、発達段階に応じて「豊かな食の体験」を積み重ねていくことを大切にしています。地域の方にもご協力いただきながら、畑で野菜を育てたり、その野菜を使って調理したりすることの楽しさや、みんなで味わうことの嬉しさを体験したり、地元の食材を使った給食をいただいたりすることなどを通して、生涯にわたる健康な生活の基本となる「食を営む力」を育てていきたいと考えています。

保育園の特別献立

希望献立の日

毎月2回は、希望献立の日。園児が食べたい料理を聞いて、2園ずつ献立に取り入れています。

▷人気の希望献立メニューは・・・

じゃがチーズ
かに風味サラダ

食育の日

毎月19日は、食育の日として、旬の食材や和食、健康・行事などにちなんだ献立にしています。

▷7月の食育の日メインメニューは・・・

焼鮭
切り干し大根の煮つけ

3・9の日

毎月3日と9日は、佐久を味わう日として、地元の食材や郷土食を献立にしています

▷7月の佐久を味わう日メインメニューは・・・

鯉からバーガー

家族や仲間との食事 “共食”を大切に

1人で食べる“孤食”が多くなっていますか？

家族全員または家族の一部や友人など、誰かと一緒に食事をするを、**“共食”**と言います。共食をすることで、子どもにとって多くのメリットがあります。

共食をすることにより、家族とのコミュニケーションの時間が増え、食事の知識やマナー、食文化を学べる時間になります。また、バランスの良い食事を規則正しく摂ることで、子どもの成長へと繋がります。

忙しい毎日ですが、1日1食でも、週末だけでも、家族で食卓を囲む時間を作ってみましょう。

共食をするとこんないいこと

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して、次のような傾向があります。

1. 朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高い。
2. 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を食べており、インスタント食品やファストフードの摂取が少ない。
3. 朝食欠食が少なく、食事や間食の時間が規則正しい。
4. 起床時刻や就寝時刻が早く、睡眠時間が長い。

[出典：農林水産省ホームページより]

インタビュー

地域の健康づくりを担う食育アドバイザー 食改さんに、食育活動についてお聞きしました。



小林美枝子さん

佐久市食生活改善
推進協議会 会長

親子で学ぶ食育を

佐久市食生活改善推進協議会は、様々な食育活動をしています。特に、幼いころから親子で一緒に**“食”**について学んでいくことが大切だと考えています。食育活動の一環として、毎年、市と連携しながら開催している親子の食育教室では、「幼児から学童期に食べたものが活動に繋がる」ということを知ってもらうため、朝食の大事さを伝えたり、旬の食材を使用したぴんころ食などを親子で一緒に学んだりしていただいています。

他にも、高校生への料理教室を行い、一人暮らしをしてもきちんと食事を作れるようにと、料理教室を通じて**“食”**の大切さを学んでいただいています。

食生活改善推進員とは

食生活改善推進員は、皆さんの健康保持増進を目的に、食生活の改善や健康づくりに関する事業の推進活動を行なっています。

「私達の健康は、私達の手で～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、地域における食育推進の担い手として、バランスのとれた食生活の定着、郷土食や行事食などの食文化の継承のため、子どもから高齢者まで幅広い層を対象に食育活動を進めています。

また、私自身もお米や野菜、味噌などを作っています。少しでもいいので、皆さんにも自分たちで野菜や調味料を作っていたら、栄養がある、身体にいいものを食事に取り入れてもらいたいです。



親子の食育教室

自宅で家族と一緒に作れる ぴんころ食レシピを紹介します



YouTubeの佐久市チャンネル
“SAKUっとkitchen”にて、
ぴんころ食のレシピ動画
掲載中!



健康で長生きするという意味の「ピン・ピン・コロリ」。健康長寿の食生活のヒントが詰まっているのが「ぴんころ食」です。ぴんころ食で夏野菜をおいしく食べ、夏の暑さを乗り切りましょう！

「ぴんころ食」のポイント

① 塩分控えめ

② 野菜たっぷり

③ 腹八分目

④ たんぱく質もしっかり

⑤ 食材をまんべんなく

夏野菜で 青ばつ入りドライカレー

●材料 (4人分)

- ゆで青ばつ 30g
- 豚ひき肉 180g
- 玉ねぎ 1個
- ズッキーニ 1本
- なす 1本
- 人参 1本
- 油 大さじ1
- しょうが 3g
- にんにく 6g
- カレー粉 小さじ1~

家にある
野菜でOK!

H24年度
ぴんころ料理コンテスト
最優秀賞の
アレンジレシピ

- 砂糖 小さじ2
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- 酒 小さじ1
- 塩 少々
- ソース 大さじ1
- ケチャップ 大さじ2

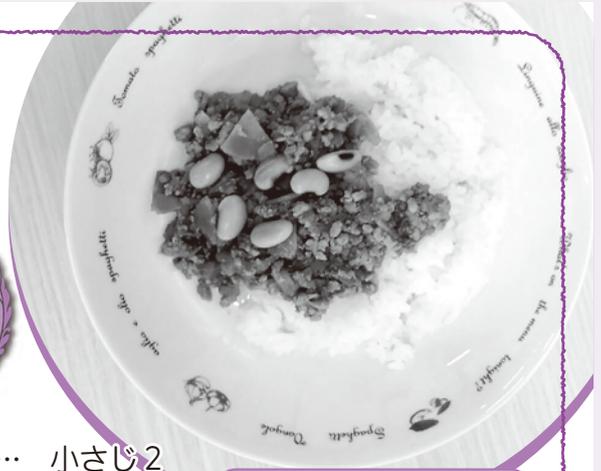
○青ばつとは？

- 佐久地域で昔から食べられている青大豆。枝豆とは違い、熟しても緑のままなのが特徴。
- 一晩水に浸し、戻してから煮る。

●作り方

幼児用は
青ばつもきざむと
誤飲を防げます。

- 野菜は、全てみじん切りにする。
- フライパンに油をひいて熱し、しょうが、にんにく、玉ねぎを入れて炒める。
- その他の野菜を入れて炒め、油が馴染んだら肉も入れて色が変わるまで炒める。
- カレー粉を加えて良く炒め、調味料と水150mlを加えて10分程焦がさないように煮込む。



寒天と野菜の ごますり和え

●材料 (4人分)

- 糸寒天 6g
- きゅうり 1/2本
- 油揚げ 1枚
- 人参 1/5本
- ごま 小さじ2
- 酢 小さじ4
- しょう油 小さじ4
- みりん 小さじ2
- 砂糖 大さじ1強

H24年度
ぴんころ料理コンテスト
入賞レシピ

●作り方

- 糸寒天を水で戻し、ざるにあげる。
- 油揚げをフライパンで両面パリッとするように焼く。
- 野菜、油揚げを千切りにする。
- 人参をゆでる。
- ごまをする。
- 酢、しょう油、煮切りみりん※、砂糖を混ぜる。
(※事前にみりんを加熱しアルコール分をとばしておく)
- 糸寒天、野菜、油揚げとごま、⑥の合わせ調味料を加え、和える。

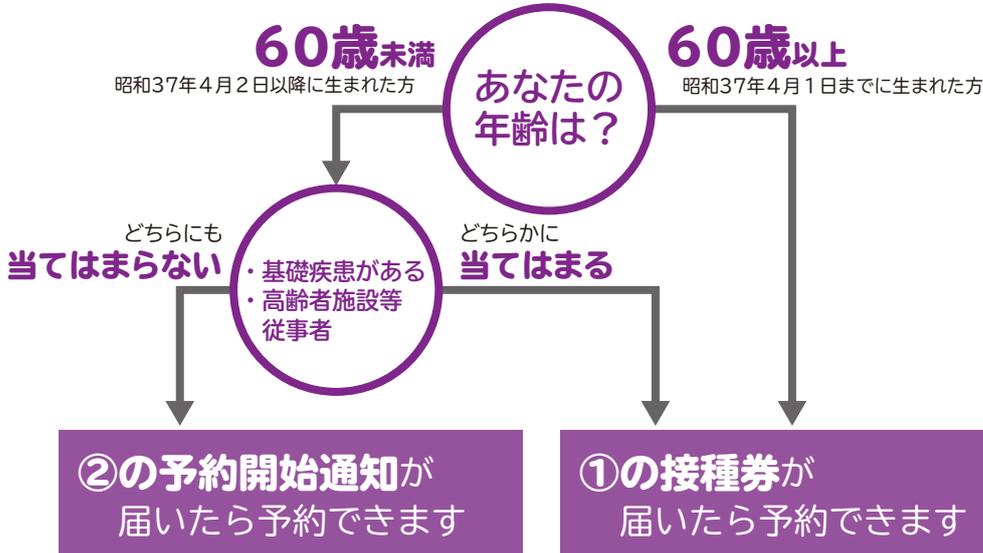


新型コロナウイルスワクチンについて

65歳未満の方への接種が始まります

ワクチンはいつ受けられる？

接種順位



医療従事者

高齢者
(65歳以上の方)

基礎疾患のある方
・
高齢者施設等従事者
・
60歳～64歳の方

その他
一般の方
年代順に実施

1 接種券を一斉発送
6月中に、12歳～64歳の皆さんに発送
12歳の方は誕生月ごとに発送します



2 「予約開始通知」を順次発送
7月以降、年代ごとに順次発送予定
60歳以上の方、基礎疾患がある方、高齢者施設等従事者は予約開始通知が無くても予約できます



予約の受付

予約WEBサイトはこちら

3

市特設会場での集団接種 ▶ WEB・コールセンターで受付

医療機関での個別接種 ▶ 医療機関で直接受付

※一部の医療機関では、WEB・コールセンターで受付



<https://jump.mrso.jp/sakutateshina/>

最新情報・問合せ先



佐久市新型コロナワクチンポータルサイト

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

介護保険のお知らせ

■問合せ
高齢者福祉課
☎62-3154



現在お持ちの介護保険負担割合証、介護保険負担限度額認定証が、8月1日より更新になります。

・**介護保険負担割合証**

介護保険を利用している方へ、7月下旬に新しい負担割合証をお送りします。

・**介護保険負担限度額認定証**

更新対象の方には、更新用の申請書をお送りします。引き続き利用される場合は、申請書を高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係へ提出してください。なお、申請書を受理したその月の初日から適用となりますので、ご注意ください。

8月1日から下記のとおり変更になります

変更点① 介護保険負担限度額の段階と負担限度額（太枠内が変更）

▼8月からの負担限度額〔1日当たり〕 ※括弧内は、老人介護福祉施設に入所または短期入所生活介護を利用した場合の金額

利用者負担段階	利用者負担段階	居住費等				食費	
		ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	施設	短期入所
第1段階	・本人および世帯全員が住民税非課税で、 老齢福祉年金の受給者 ・生活保護の受給者	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円	300円
第2段階	・本人および世帯全員が住民税非課税で、 合計所得金額+課税年金収入額+非課税 年金収入額が80万円以下の方	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円	600円
第3段階 ①	・本人および世帯全員が住民税非課税で、 合計所得金額+課税年金収入額+非課税 年金収入額が80万円超120万円以下の方	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円	1,000円
第3段階 ②	・本人および世帯全員が住民税非課税で、 合計所得金額+課税年金収入額+非課税 年金収入額が120万円超の方	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	1,360円	1,300円

上記の表に当てはまっても、①②いずれかに該当する場合は、介護保険負担限度額認定の対象にはなりません。

①住民税非課税世帯でも、世帯分離している配偶者が住民税課税の場合

②住民税非課税世帯（世帯分離している配偶者も非課税）でも、各段階において以下の場合

第1段階：預貯金などが単身1,000万円、夫婦2,000万円を超える場合

第2段階：預貯金などが単身650万円、夫婦1,650万円を超える場合

第3段階①：預貯金などが単身550万円、夫婦1,550万円を超える場合

第3段階②：預貯金などが単身500万円、夫婦1,500万円を超える場合

変更点② 高額介護サービス費等の利用者負担段階区分および自己負担上限額

現役並み所得者の区分が細分化され、上限額が一部変更になります。

▼7月利用分まで

利用者負担段階区分	世帯の上限額(月額)
・現役並み所得者 同じ世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の方がいて、65歳以上の方の収入が単身の場合383万円以上、2人以上の場合520万円以上の世帯の方	44,400円



▼8月利用分から

利用者負担段階区分	世帯の上限額(月額)
課税所得690万円以上	140,100円
課税所得380万円～690万円未満	93,000円
住民税課税～ 課税所得380万円未満	44,400円

「個別施設計画」素案、「佐久市公共施設等総合管理計画」改訂方針への意見を募集します

市では、今後多くの公共施設が老朽化に伴う更新時期を迎えることとなることから、更新や維持にかかる多額の費用への対応が課題となっています。人口減少による税収減少が見込まれる中、施設をこのまま維持していくことは難しく、今後の施設の方向性（更新・集約化・廃止等）を検討する必要があります。

こうしたことから、現在、市では施設ごとの具体的な対応方針を定める計画として「個別施設計画」の策定を進めるとともに、「個別施設計画」を踏まえた「佐久市公共施設等総合管理計画」の改訂に取り組んでいます。

市民の皆さんから「個別施設計画」素案と「佐久市公共施設等総合管理計画」改訂方針に対する意見をいただくため、タウンミーティングおよびパブリックコメントを実施します。

問合せ

企画課

☎62-3067

タウンミーティング

下記対象施設について、市民の皆さんと直接意見交換を行います。

日時	会場	対象施設
7月26日(月) 午後7時～	市民創錬センター 大会議室	行政系施設（庁舎等）、市民文化系施設（公民館等）、社会教育系施設（美術館・博物館等）
7月27日(火) 午後7時～	臼田支所 大会議室	スポーツ・レクリエーション系施設（スポーツ施設等）、産業系施設（道の駅等）
7月28日(水) 午後7時～	駒の里ふれあいセンター 大ホール	保健・福祉施設（保健センター等）、子育て支援施設（保育所等）、学校教育系施設（学校給食施設）
7月29日(木) 午後7時～	浅科支所複合施設 会議室1	医療施設、公園、その他施設

※対象施設数や会場の都合により、対象施設を分けて開催しますが、各会場において、対象施設以外の意見をいただくことも可能です。

パブリックコメント

各計画について、市民の皆さんから意見をお聞きます。

■募集期間

7月26日(月)～8月10日(火)

■閲覧場所

ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、企画課窓口（4階）、各支所総務税務係窓口

■意見の募集方法

任意の様式により、「意見」「氏名」「住所」「電話番号」をご記入のうえ、次のいずれかの方法でお寄せください。

- ・郵送 企画課宛
- ・Eメール (kikaku@city.saku.nagano.jp)
- ・FAX 63-3313
- ・持参 市役所企画課窓口（4階）

電話や口頭により意見をいただくことはできませんので、ご注意ください。

■ 榑澤教育長が退任

教育長の榑澤晴樹氏が任期満了に伴い、5月17日付で退任されました。榑澤教育長には、平成26年5月から7年間、市の教育行政のためにご尽力をいただきました。

■ 吉岡教育長が就任

吉岡道明氏が教育委員を辞職し、5月18日付で教育長に就任しました。任期は令和6年5月17日までの3年間です。



吉岡教育長

■ 原教育長職務代理者が退任

教育長職務代理者の原拓男氏が任期満了に伴い、5月17日付で退任されました。原教育長職務代理者には平成25年5月から8年間、教育委員・教育長職務代理者として市の教育行政のためにご尽力をいただきました。

■ 井出教育委員が就任

井出忠臣氏が5月18日付で教育委員に就任し、同日付で教育長から教育長職務代理者に指名されました。任期は令和7年5月17日までの4年間です。

■ 吉澤教育委員が就任

吉澤貴靖氏が5月18日付で教育委員に就任しました。任期は吉岡教育委員の残任期間である令和4年5月17日までの1年間です。

ひとり親以外の子育て世帯に対し、国事業の特別給付金が支給されます。

ひとり親世帯の方の特別給付金は、令和3年5月から受付を開始しています。詳細は、ホームページをご覧ください。

■ 支給対象者（①または②のいずれか）

①令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、令和3年度住民税（均等割）が非課税の方

②令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

■ 支給対象児童および支給額

平成15年4月2日以降に生まれた児童一人あたり 一律5万円

（障がい児の場合、20歳未満が対象）

※ただし、令和4年2月28日までに生まれた新生児等も対象となります。

■ 申請方法

申請書類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市民係へ提出してください。

※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。



ホームページQRコード

■ 申請期限

令和4年2月28日

■ 問合せ

▼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 ☎0120-811-166

▼手続きに関すること

子育て支援課 ☎62-3149

保健センターや地区会館等を巡回する地域集団健診が、6月より始まりました。12月まで38日間の日程で行いますが、定員数が決まっていますので、希望される方は早めにお申し込みください。

■ 申込方法

佐久市健（検）診受診券（みどり色）に同封されている申込書を記入し、市へ返送してください。また、携帯電話やスマートフォンからQRコードによる申し込みもできます。詳細は、受診券に同封の案内をご覧ください。

■ 健診会場が一部変更となっています

健診の実施にあたり、新型コロナウイルス感染症の感染予防対策と、マスク着用による熱中症を予防するため、空調設備の整っている会場へと一部変更しました。

詳細は、佐久市健康カレンダー（26・27ページ）をご覧ください。



■ 1年に1度は健診を受診しましょう

基本7項目を、無料または1000円で受診できます。

健康状態を把握し、疾病の早期発見・早期治療、重症化予防のため、基本7項目を受診しましょう。



ホームページQRコード

お知らせ 国民健康保険のお知らせ

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164 または各支所市民係

■納税通知書を郵送します
国民健康保険税の納税通知書（普通徴収分）を、7月中旬頃に緑色の封筒で郵送します。詳細は、同封のお知らせをご覧ください。

■新しい保険証を郵送します

現在の保険証の有効期限は、7月31日です。7月中旬以降に、空色の封筒で世帯主宛に新しい保険証（うぐいす色）を郵送します。

■第三者行為について

交通事故や他人のペットによる噛みつき、傷害事故など第三者から受けた怪けで医療機関を受診する際は、加入している保険者に傷病届を提出することが義務付けられています。保険証を利用する際は、国保医療課までご連絡ください。

■限度額適用認定証の更新について

現在お持ちの限度額適用認定証の有効期限は、7月31日です。更新を希望する方は窓口で申請が必要です（初めて交付を受ける方も申請が必要です）。

▽申請受付開始 7月中旬（発行は8月1日から、郵送または後日受け取り）

▽持ち物 保険証、来庁する方の身分証明書

※区分によっては、限度額適用認定証の交付がない場合があります。



ホームページ QRコード

お知らせ 後期高齢者医療保険のお知らせ

■問合せ 国保医療課 ☎62-2915 または各支所市民係

■納入通知書を郵送します
保険料の納入通知書（普通徴収分）を、7月中旬頃に青色の封筒で郵送します。詳細は、同封のお知らせをご覧ください。なお、口座振替をご希望の方は、手続きが必要となる場合があります。

■新しい保険証を郵送します

現在の保険証の有効期限は、7月31日です。7月上旬以降に長野県後期高齢者医療広域連合から、クリーム色の封筒で新しい保険証（黄色）を郵送します。

■限度額適用・標準負担額減額認定証を郵送します

現在お持ちの方で引き続き対象となる方には、8月1日から有効の「限度額適用・標準負担額減額認定証（青色）」または「限度額適用認定証（白色）」を、7月上旬以降に長野県後期高齢者医療広域連合から、クリーム色の封筒で郵送します。



ホームページ QRコード



（白色）



（青色）



（黄色）

お知らせ 福祉医療費受給者証を一斉更新します

■問合せ 国保医療課 ☎62-2915 または各支所市民係

福祉医療費給付金を受給されている方に、8月1日から有効の新しい「福祉医療費受給者証」をお送りします。

■更新の対象者

①18歳の年度末までの子どもの福祉医療費受給者証をお持ちの方

子どもの柔道整復術療養費の支給方法が8月1日から現物給付方式に変わるため、対象のお子さん全員に新しい受給者証をお送りします。

②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の方

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3年8月1日から令和4年7月31日まで有効の受給者証をお送りします。

なお、今回お送りする受給者証の有効期限が令和4年7月31日より前の方は、個別で更新手続きが必要です。

■更新の時期と方法

対象となる方には、8月1日から有効の新しい受給者証を7月31日までに郵送します。8月1日以降の受診には、新しい受給者証を医療機関の窓口に表示してください。

※妊産婦で受給者証をお持ちの方は、更新はありません。



ホームページ QRコード

警戒レベル	新しい避難情報等	住民がとるべき行動の内容
レベル 5	「緊急安全確保」	命の危険！直ちに身の安全確保！ 災害が発生または切迫しています。 身の安全を確保し、命を守るための行動をとってください。
レベル 4	「避難指示」	危険な場所から全員避難 「警戒レベル4・避難指示」までに危険な場所から必ず全員避難してください。
レベル 3	「高齢者等避難」	危険な場所から高齢者・障がい者等避難 避難に時間のかかる高齢者や障がいのある人等は危険な場所から避難してください。

災害対策基本法の一部が改正され、5月20日から避難情報が変更になりました。市では、本紙とあわせて、「避難情報」と「避難行動」を確認するシールを配布しました。家の中の見やすい所などに貼り、災害に備え、早めの避難行動につなげましょう。

※「危険な場所」とは、「災害リスクのある区域等（防災マップ等で色の塗られている区域）」で、避難が必要な場所。

令和2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、2万7110件、8億5707万2600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 味ののために 1368件
- ② 伝統文化を守るために 1040件
- ③ おやおふくろのために 571件
- ④ 佐久っ子のために 5410件
- ⑤ せせらぎのために 1429件
- ⑥ 魅力向上のために 1068件
- ⑦ まちづくりのために 1万5880件
- ⑧ 台風災害支援のために 238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 106件

市では、随時ふるさと納税の申し込みを承っています。市外にお住まいの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、ホームページをご覧ください。



ホームページ QRコード

何気ない言動が人を傷つけることもあります。

■感染した人への差別をなくしましょう
ウイルスには、誰もが感染する可能性があります。感染した人やその家族へ、思いやりを持って接しましょう。

■職業による差別をなくしましょう
医療従事者等やその家族へ感謝の気持ちと、エールを届けましょう。

■デマや風評被害をなくしましょう
正しい情報を確認し、冷静な行動を心がけましょう。

■コロナ差別をなくすことはコロナ対策のひとつです
感染した人への差別や偏見が広がると感染を隠そうとして受診せず、重症化や感染拡大を招くおそれがあります。コロナ差別をなくしていきましょう。

3つの感染症のスパイラルを断ち切りましょう

第1の「感染症」[病気] 未知なウイルスで不安が生まれる

第2の「感染症」[不安] 人間の本能によりウイルス感染にかかわる人を遠ざける

第3の「感染症」[差別] 差別されるのが怖く受診をためらい、結果として病気の拡散を招く

「新型コロナウイルス感染症対策長野県民手帳」より
出典：日本赤十字社

募集

佐久市環境審議会委員を公募します

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917

- **申込資格** 次のすべてに該当する方
(基準日は令和3年8月1日現在)
①年齢が満20歳以上の方
②市内に在住、在勤、在学する方
③市税等を滞納していない方
④市その他の審議会等の委員でない方
⑤市議会議員または市職員でない方
⑥委員の業務内容と密接な利害関係がない方
 - ⑦平日(昼間)開催の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团的に、または常習的に暴力的不法行為を行うおそれがある組織の構成員でない方
 - **委員の業務内容** 市長の諮問に応じ環境の保全等に関する基本的事項について調査・審議するほか、必要に応じ意見を述べる。
 - **任期** 委嘱の日から2年間
 - **募集人員** 4名(委員総数20名以内)
 - **必要書類** 佐久市環境審議会公募委員申込書(環境政策課窓口または市ホームページで入手できます)
 - **申込方法** 環境政策課へ持参または郵送でお申し込みください。
 - **申込期限** 7月30日(金)(必着)
 - **選考方法** 申込者が募集人員を超えた場合、会全体の男女比の均衡を考慮して選考します。
- ※申込者が募集人員に満たない場合の再募集は、行いません。



ホームページ
QRコード

募集

第十回比田井天来・小琴顕彰佐久全国臨書展の作品を募集します

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158

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臨書展です。ふるってご応募ください。

■ **出品方法** 1人1点、未発表のものを表具せず、まくりで出品。寸法は一般部・高校生部の漢字は全紙、半切の2種類、かなは全懐紙、半懐紙、半切、洞切の4種類。小中学生部は半紙のみ。

■ 出品料

▽一般部 6000円

▽作品返送料、図録送付料も含む。

▽高校生部 1000円

▽小中学生部 無料

※入賞以上の作品は、一般部は表具、高校生部は裏打ちし展示するため、別途表具代等が必要となります。

■ **出品締切** 9月7日(火)必着

■ **課題碑法帖** 比田井天来が推奨した古典

※詳細は、募集要項をご覧ください。

■ **会期** 11月20日(土)・12月12日(日)

■ **会期中の休館日** 11月22日(月)・24日(水)・29日(月)、12月6日(月)

■ **開館時間** 午前10時～午後4時30分

■ **会場** 近代美術館

※新型コロナウイルス感染症の状況により、内容が変更となる場合があります。



イベント

駒場公園&近代美術館 彫刻+クイズラリー

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

クイズに楽しく挑戦しながら、駒場公園と近代美術館に展示されている作品をじっくりと鑑賞してみませんか。

■ **会期** 7月3日(土)・8月15日(日)

■ **開館時間** 午前10時～午後4時30分

■ **会期中の休館日**

7月5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)

8月2日(月)・10日(火)

■ **観覧料** 無料

○ **常設展示**

平山郁夫《出現》ほか

○ **会期中のイベント**

■ **大きなサイコロに描いてみよう!**

大きなサイコロに、絵の具で描いてみましょう。完成した作品は、館内に展示します。

▽ **日時** 8月7日(土)・8日(日)

午前10時～午後1時30分(午後は

7日(土)のみ)

▽ **会場** 近代美術館

▽ **材料費** 1人100円

▽ **定員** 各回2組(1組につき3名まで)

▽ **申込方法** 近代美術館へ電話でお申し込みください。

※定員に達し次第、受付を終了します。

▽ **申込期間** 7月10日(土)～8月6日(金)

午前9時～午後5時

※休館日は受付できません。



ホームページ
QRコード



住宅の耐震補強の補助制度

建築住宅課 ☎62・6637

市では、木造住宅の耐震化を促進するため、耐震診断の結果、倒壊の可能性があると判定された住宅の耐震補強工事に対して補助金を交付しています。

▽対象工事 住宅（木造在来工法）の耐震補強工事

※昭和56年5月31日以前に着工した住宅に限りです。

▽対象者 市内に住む住宅所有者、居住者、所有者の2親等以内の親族

▽補助額 上限130万円

※断熱性能向上リフォームの補助とあわせると最大160万円になります。

※事前に「市の耐震診断（無料）」を受ける必要があります。

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
☎62・3093

▽免除・納付猶予制度

所得が少ない、失業した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。
失業を理由とした場合は、雇用保険の離職票等が必要になります。

▽産前産後期間の保険料免除制度

国民年金第1号被保険者が2019年2月1日以降に出産した場合は、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。

▽学生納付特例制度

経済的な理由等で納付が困難な学生の方は、前年所得が一定額以下の場合、申請により納付が猶予されます。手続きを請ってください。

声の広報利用者募集

福祉課 ☎62・3147

市では、視覚障害のある方や文字が読みにくい方へ市政情報をお届けするため、市広報紙や市議会だより、市役所からの各種お知らせ、回覧内容等を録音した音声CD「声の広報」を、希望する方へお配りしています。

市の取り組みや、お住まいの地域の情報、イベントの内容等を知ることができ

▽郵送時期

毎月末

▽利用料 無料

▽申込方法 福祉課へ電話で申し込み

ペレットストーブ等の設置に対する補助金

環境政策課 ☎62・2917

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）

▽ペレットストーブのメリット

・遠赤外線により、身体や部屋を効率的に暖めます。
・薪ストーブに比べて、灰や煙が少なく、お手入れが比較的簡単です。

・木材をエネルギーとし、二酸化炭素を増やさず循環させることで、地球温暖化対策につながる地球にやさしいストープです。

※設備の設置工事の着工前に申請してください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

コンビニ交付サービスのご案内

市民課 ☎62・3087

コンビニ交付とは、マイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機から、住民票の写しなどの証明書を取得することができるサービスです。マルチコピー機に個人情報報は残りませんので、安心してご利用

ただけます。

▽利用できる時間

・毎日（メンテナンス日を除く）午前6時30分～午後11時



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×23本

・前後賞各 1億円×46本

※発売総額690億円・23ユニットの場合

▽同時発売のサマージャンボミニは、

1等・前後賞合わせて5千万円

・1等 3千万円×28本

・前後賞各 1千万円×56本

※発売総額210億円・7ユニットの場合

▽発売期間 7月13日（火）～8月13日（金）

▽抽せん日 8月25日（木）

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。



宝くじ公式サイト QRコード

「がんばろう佐久！応援券
2021」の受け取り

観光課 62・3285

市内の飲食店などで利用できる1人あたり3000円分の「がんばろう佐久！応援券2021」を郵送しましたが、不在等により返戻となった応援券を、観光課で保管しています。本人確認資料（運転免許証等）をお持ちのうえ、観光課窓口へお越しください。

なお、本人および同居人以外の方が受領される場合は、委任状が必要です。

計量器（はかり）の定期検査を受けましょう

長野県計量検定所 検定・検査課
0263・47・4006
白田支所経済建設環境係
82・3113

取引※1や証明※2等に使用している「はかり」は、2年ごとに長野県知事の検査を受けなければなりません。

今年度は、白田地区を対象に、定期検査が実施されます。はかり（おもり・分銅・電源アダプター等付属品一式）を持つうえ、必ず検査を受けてください。

なお、検査には手数料（検査代金）が必要となります。また持ち込む際には、はかりに付着した粉、水分、ほこり等を落としてきてください。

▽日時 7月20日（火）

午前9時30分～正午、午後1時～3時
▽会場 あいとびあ白田

▽手数料 250円～2300円

※1「取引」とは、商品の売買、農家の出荷（米・きのこ・野菜・果実等）、運送・保管およびその他業務上の計量並びに薬局での医薬品の調剤等の計量。

※2「証明」とは、官公庁・学校・保育園・幼稚園および福祉施設の体重測定等の公的な計量並びに病院・医院・診療所・保健所等の健康診断または診断書を発行するための計量。

食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう！

生活環境課 62・3094

▽食品ロスの現実

日本では、食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の量は、年間600万トン（平成30年度農林水産省推計）で、国民一人当たりお茶碗1杯分（約130g）の食べ物が毎日捨てられています。まだ食べられるにも関わらず捨てている「食品ロス」非常に「もったいない」と思いませんか。

▽3キリの実践

どなたでもできる「3キリ」の実践で食品ロスを減らしましょう。
・食材を使い切る「使いキリ」

冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使い切りましょう。また、買い物前に冷蔵庫の確認をして、

無駄な買い物を控えましょう。

・食べ残しをしない「食ベキリ」

食べきれぬ量だけ調理し、食材が余らないようにしましょう。余った料理は、別の料理にアレンジして食べ切りましょう。

・ごみを出す前の「水キリ」

生ごみに含まれる水分が臭いと重さの主な原因です。水気を切って、臭い防止とごみの減量につなげましょう。



ホームページ QRコード

「令和3年経済センサスー活動調査」ご協力のお礼

情報政策課 62・3923

「令和3年経済センサスー活動調査」にご回答いただき、誠にありがとうございます。

調査の結果は、地方消費税の清算や商店街活性化のための基礎数値などの、国および地方公共団体における行政施策の立案や、地域ごとの既存店舗の状況を把握するといった、新規店舗の出店計画のための基礎資料などの民間における利用等、幅広く活用されます。

今後「経済センサス」をはじめ、政府統計へのご理解とご協力をよろしくお願ひします。

※まだ回答がお済みでない場合は、早めの回答をお願いします。

経済センサス
活動調査



ホームページ QRコード

令和4年4月採用
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（初・中・上級）

▽採用予定人員 すべて若干名

▽第一次試験日 9月19日（日）

▽試験会場 佐久広域連合消防本部

3階講堂

▽提出書類

- ①試験申込書（必ず本人が記入）
- 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

※申込書は必ず本人が提出してください。

▽受付期間 7月26日（月）～8月13日（金）

※受験資格等の詳細は、佐久広域連合ホームページをご覧ください。

※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12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（120円分の切手を貼付した角2の大きさ）を同封してください。



**令和4年4月採用
浅麓水道企業団（水道用水供給
事業）職員採用試験**

浅麓水道企業団 ☎67・3512

▽試験区分 上級行政職

▽採用予定人員 1名

▽受験資格

①平成5年4月2日～平成12年4月1日に生まれた方で、大学を卒業（見込含む）の方

②普通自動車の免許を所持している方

▽第一次試験日 10月17日(日)午前9時～

▽試験会場 浅麓水道企業団

▽受付期間 7月14日(水)～8月6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

令和4年4月採用

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 上級行政職

▽採用予定人員 若干名

▽第一次試験日 9月19日(日)

▽試験会場 佐久水道企業団

▽受付期間 7月14日(水)～8月6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

介護保険利用者負担援助事業

高齢者福祉課 ☎62・3154

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助金を支給する事業です。

▽対象者 ①または②に該当する方

①市民税非課税世帯に属する方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方

▽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

※食費や居住費などの実費負担額は除きます。

※高額介護（予防）サービス費、高額介護合算療養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。

▽支給額 支払った利用者負担金（自己負担）の30%

8月1日は「水の日」

環境政策課 ☎62・2917

水循環基本法で、8月1日は「水の日」、また、8月1日から7日までは「水の週間」とされ、国民に健全な水循環の重要性についての理解や関心を深める日としていいます。

市では、水道水源のほぼ全てを地下水・湧水に依存しています。「水の日」をきっかけに、改めて水の大切さについて考えてみましょう。

▽「打ち水大作戦in佐久」

夏場に皆さんで打ち水をしませんか。

打ち水は、昔から受け継がれている日本古来の慣習です。夏場に涼を得たり、土ぼこりが舞い上がるのを防いだりします。

打ち水をする時、気化熱により地面の熱が大気中に逃げていくため、周囲が涼しくなります。また、冷房の使用頻度が減り、節電対策にもなります。

▽打ち水用具を貸し出します

用具（ひしゃく、バケツ、のぼり旗）の貸出を行っています。また、打ち水をした方の報告や写真を募集しています。

雑草イネ（赤米）対策について

農政課 ☎62・3203

市内の水田では、雑草イネ（赤米）が多く発生しており、その影響でお米の品質や収量の低下等が問題となっています。雑草イネの防除をしっかりと行いましょう。

▽雑草イネの特徴

- ・栽培イネより早く穂が出る。
- ・穂の先端が赤く色づいている。
- ・穂が出て約2週間後からわずかな刺激で穂が落ち始める。
- ・籾殻をはずすと、中から赤い玄米が出てくる。

▽7月以降の防除対策

・他より早く穂が出たイネや、背が高くなっているイネをお盆頃までに抜き取る。

・稲刈り等の作業は、雑草イネの未発生圃場から行う。

・雑草イネの発生圃場から移動する際は、コンバイン等の機械をよく洗浄する。

※雑草イネは、一度発生すると対策しても数年間発生し続けます。防除対策は、継続して行いましょう。

**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もらえるよう、日常生活で役に立つ手話の紹介を行います。

一緒に行きましょう



- ①指先を前に向けた両手人差し指を左右から引き寄せて付けます。
- ②指を付けたまま行く方向に両手を出します。
この時、一緒に行くことを促す表情を加えましょう。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

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(木・祝)～31日(土)
▽スローガン

「信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道」
夏は暑さで注意力が散漫になり、運転の疲労度も増すことから、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。歩行者は、反射材等を身につけて、存在をアピールしましょう。

8月の駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所

☎68・1399
FAX 68・1853

- ▽対象施設 テニスコート、弓道場、ギリシヤ劇場、多目的広場
- ▽窓口受付開始 7月1日(木)午後1時～
- ※申し込みが重複した場合は抽選
- ▽電話・FAX受付開始 7月10日(土)午後1時～
- ※大会等の予約は、管理事務所までお問い合わせください。



募集



森林セラピー体験ツアー

健康づくり推進課 ☎62・3524

■森林セラピーとヨガ体験

▽日時 7月17日(土)

午前9時30分～午後1時30分

▽会場 春日の森

▽参加費 1200円(お弁当代)

▽対象 市内在住の方

▽内容 ヨガ体験、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

▽申込期間 7月1日(木)～8日(木)

■森林セラピーとクラフト(木工)体験

▽日時 8月7日(土)

午前1部：午前9時～11時

午前2部：午前10時～正午

▽会場 平尾の森(南パラダ内)

▽参加費 無料

▽対象 市内在住の親子(祖父母可)

▽内容 専門の資格を持つ森の案内人のガイドによる森林散策、クラフト体験

▽申込期間 7月1日(木)～27日(火)

■講座共通

▽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し込み

申し込み

東京2020

佐久市ゆかりのアスリート²

佐久市にゆかりがあり、東京2020オリンピック出場が有力な選手を紹介します。



■大迫 傑(おおさこ すぐる)さん

佐久長聖高校出身で長距離種目の選手です。第59回全国高校男子駅伝ではアンカー第7区を務め、佐久長聖高校の初優勝に貢献しました。

現在の3000m、5000m日本記録保持者で、男子マラソン日本代表に内定しており、活躍が期待されています。



■川元 奨(かわもと しょう)さん

野沢中学校、北佐久農業高等学校(現佐久平総合技術高等学校)出身で中距離種目の選手です。中学時代ジュニアオリンピックの800mで4位入賞を果たし、高校時代にはインターハイなど3度の全国優勝を成し遂げています。

現在の800m日本記録保持者で、活躍が期待されています。



■萩谷 楓(はぎたに かえで)さん

浅科中学校出身で中長距離種目の選手です。高校は長野東高校に進学し、全国高校駅伝では2年連続の準優勝に貢献しました。成長著しい若手選手として高い評価を得ており、1500mや5000mでの活躍が期待されています。

皆さん一緒に応援しましょう。 スポーツ課 ☎62-4004

佐久職業安定協会・佐久市勤労者互助会会員募集

佐久職業安定協会・佐久市勤労者互助会事務局(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 3000円～3万6000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現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。

第28回五郎兵衛用水を歩く会 参加者募集

五郎兵衛記念館 ☎58・3118

▽日時 7月25日(日)
午前7時40分～午後4時

▽集合 浅科小学校

▽参加費 300円(資料代・保険料)

▽対象 小学生以上

▽内容 「世界かんがい施設遺産」に登録されている五郎兵衛用水を最上流の源水まで辿りながら、それぞれの場所で歴史とエピソードを紹介します。

▽持ち物 お弁当、飲み物、雨具

▽定員 14名(申込先着順)

▽申込方法 五郎兵衛記念館へ電話で申し込み



▽申込期間 7月8日(木)～15日(木)

佐久市新品目導入試験農場の 見学者募集

農政課 ☎62・3203

市では、佐久の気候や風土に合う新しい農産物や収益性の高い農産物の試験栽培を実施しています。

▽今年度の主な内容

・転作水田での大豆(あやみどり等)の栽培試験

・転作水田での冬至向けかぼちゃの品種選定試験

・ドローンによる農薬散布試験

・ミニトマト、ズッキーニの優良品種選

定試験

・信州の伝統野菜佐久古太きゅうりの展示栽培

▽見学対応時間 平日午前9時～午後4時

▽試験農場の場所 国道141号白田バ

イパス「三塚入口」交差点の東側

▽申込方法 農政課へ電話で申し込み

なお、ホームページで、これまでの試験結果や現在の栽培状況を掲載していますので、ご覧ください。



市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社

佐久管理センター ☎78・5410

▽募集団地

・泉団地 3DK 4戸

・家賃 2万4800円

・泉団地 2DK 1戸

・家賃 1万9800円

・白山団地 2K 2戸

・家賃 8700円

・川原団地 3DK 1戸

・家賃 1万6900円

・一本柳団地 2DK 2戸

・家賃 1万7700円

・下越団地 3DK 2戸

・家賃 2万3500円

▽受付日時 7月1日(木)～8日(木)

(土・日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社 佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

▽抽選会 7月20日(火)午後1時30分

▽入居指定日 8月1日(日)

花栽培現地見学者募集 「花の栽培に チャレンジしてみませんか」

長野県佐久農業農村支援センター
☎63・3145

切花栽培で農業を始めてみたい佐久地域の方を対象に、現地見学を開催します。

▽日時 申込者に別途お知らせします。

▽参加費 無料

▽内容 カーネーション、トルコギキョウ、キクの作型の紹介、圃場の見学

ウ、キクの作型の紹介、圃場の見学

▽定員 20名

▽申込方法 佐久農業農村支援センターへ電話、FAX(63・3189)、

電子メール(saku-nosei@pref.nagano.lg.jp)のいずれかで申し込み

▽申込期限 7月20日(火)

令和4年4月入隊・入校 自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所 ☎0268・22・5267

■一般曹候補生

▽資格 18歳以上33歳未満の男女

▽受付期間 9月6日(月)まで

▽一次試験日 9月16日(木)・19日(日)のうち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

▽試験期日 受付時にお知らせします。

■航空学生

▽資格

・海・高卒(見込含) 18歳以上23歳未満

の男女

・空・高卒(見込含) 18歳以上21歳未満

の男女

▽受付期間 9月9日(木)まで

▽一次試験日 9月20日(月・祝)

■防衛大学校学生

▽資格 高卒(見込含) 18歳以上21歳

未満の男女

▽受付期間 10月27日(水)まで

▽一次試験日 11月6日(土)・7日(日)



「浅科どんどん祭り」「榊祭り」 の開催中止

浅科どんどん祭り実行委員会 ☎58・2001

榊祭り実行委員会 ☎53・3111

令和3年度の「浅科どんどん祭り」「榊祭り」は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、中止としました。

なお、「榊祭り」は関係者で神事のみ執り行います。

図書館 7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

7月の行事は、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 10日(土)午前10時30分

▽ぽっけおはなしの会

・日時 17日(土)午前10時30分

▽赤ちゃんのおはなし会

・日時 15日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽語りのおもてなし

・日時 24日(土)午前11時

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 28日(水)午前11時

▽佐久の先人を語る

・日時 24日(土)午後1時30分

▽夏休みおはなしの会スペシャル

・日時 31日(土)午前10時

■白田図書館

▽星と宇宙のパネル写真展

・期間 7月24日(土)～8月17日(火)

■浅科図書館

▽おはなし会スペシャル

・日時 24日(土)午後1時30分

▽雑誌リサイクル市

・日時 7月31日(土)・8月1日(日)の開館

時間中(雑誌無くなり次第終了)

■望月図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 9日(金)午前10時30分

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 17日(土)午前11時

▽雑誌リサイクル市

・日時 7月31日(土)・8月1日(日)の開館

時間中(雑誌無くなり次第終了)

※8月2日(月)・9日(月)・振休・16日(月)

は、全館休まず開館します。

スポーツ大会参加者募集

佐久市体育協会 ☎88・6123

■第16回寿ゲートボール大会

▽期日 8月25日(水) (予備日26日(木))

▽会場 浅科御牧ゲートボール場

▽参加費 1人300円

▽対象 4月1日現在、60歳以上で編成

した区単位のチーム

▽申込期限 7月20日(火)

■第16回佐久市マレットゴルフ大会

▽期日 9月9日(木) (予備日17日(金))

▽会場 駒場公園マレットゴルフ場

▽参加費 1000円

▽定員 216名

▽申込期限 8月18日(水)

■第34回佐久市望月駒道強歩大会

▽期日 9月26日(日)

▽会場 望月総合体育館発着

▽参加費

5kmコース 500円

14・24kmコース 1000円
30kmコース 1500円

▽対象 小学生以上(4年生以下は保護

者または付添者同伴)

※30kmコースのみ中学生以上に限る

▽定員 400名

▽申込期間 7月15日(木)～8月20日(金)

毎月26日「風呂の日」サービス

もちぎき荘 ☎52・2515

布施温泉 ☎53・0181

穂の香乃湯 ☎58・0033

▽期日 7月26日(月)

▽サービス内容

・入浴料50円引

※他割引券との併用不可

・3つの温泉めぐりスタンプカードのポ

イントが3倍

※詳細は、各施設までお問い合わせくだ

さい。



平尾温泉みはらしの湯

「佐久市民DAY」

平尾温泉みはらしの湯

☎68・0261

7月の最終金曜日に、佐久市民を対象

とした入浴料の割引サービスを行います。

▽日時 7月30日(金)午前11時～午後9時

▽入浴料(通常料金25%割引)

・大人(中学生以上) 600円

・小人(小学生) 300円

※他割引との併用は不可

※来店時に佐久市在住を証明できるもの

をご提示ください。

長岡國人アーティストトーク

「大地の黙示録」

近代美術館 ☎67・1055

佐久市出身の美術家・長岡國人氏が、

自身の作品とその制作背景について語り

ます。

▽日時 8月15日(日)午前10時～11時30分

▽会場 市民創練センター 大会議室

▽参加費 無料

▽定員 80名(申込先着順)

▽申込方法 近代美術館へ電話で申し込み

▽申込期間 7月27日(火)～8月14日(土)

午前9時～午後5時

※8月2日(月)・10日(火)は休館日のため受

付不可

■長岡國人氏 インタビュー映像

「脱皮する大地・浅間山 長岡國人展」

開催時のインタビュー映像を、YouT

ube「佐久市チャンネル」

で公開しています。

ぜひご覧ください。



佐久市チャンネル QRコード

セブテンバーコンサート佐久

文化事業団 ☎82・3962

2001年のニューヨーク同時多発テロをきっかけに、2002年から始まったセブテンバーコンサートの、佐久公演を開催します。

▽日時 9月12日(日)午後1時～4時

▽会場 コスモホール

▽入場料 無料

▽内容 倉科翔氏、湯澤かよ子氏、アランヒルズ氏等による歌やパフォーマンス(予定)

講座・教室



ふれあいボールdeウォーキング 7月・8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4日(日)、8月1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

※体験講習もあります。

▽持ち物 飲み物、雨具

■散策ウォーク

▽日時 7月11日(日)午前10時～午後0時30分

▽集合 望月支所駐車場

▽参加費 100円

▽内容 望月宿の名所散策

中山道ガイド付(約4～6km)

▽持ち物 飲み物、雨具

■会員募集中

▽年会費 1000円(各種特典付き)

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います。必ず事前にお申し込みください。

■料理教室

▽日時 7月8日(木)午前10時～午後1時

▽会場 望月総合支援センター調理室

▽参加費 食材費400円

▽持ち物 持ち帰り容器、エプロン、三角巾

※作った料理は、お持ち帰りいただきます。

※申込後のキャンセルは、前日の午前中までにお願ひします。

■ピアのつどい

▽日時 7月16日(金)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館103号室

▽内容 演奏会

■氣功教室

▽日時 7月21日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館2階和室1・2号

▽服装 楽に動ける服装

▽持ち物 飲み物

■手話体験(全3回)

▽日時 7月27日(火)、8月3日(火)・10日(火)

午前10時30分～正午

▽会場 野沢会館103号室

※8月3日のみ同館2階中会議室

▽持ち物 筆記用具

■点字体験(全3回)

▽日時 7月27日(火)、8月3日(火)・10日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館103号室

※8月3日のみ同館2階中会議室

▽持ち物 筆記用具

※手話体験と点字体験は、市民の方だけでなくも参加いただけます。1回の体験も可能です。

川村吾蔵記念館7月のイベント

川村吾蔵記念館 ☎81・5353

■押し花でランチョンマットをつくろう

▽日時 7月10日(土)

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 どなたでも

▽内容 ランチョンマットの制作

▽講師 成澤由利子氏

▽定員 10名(申込先着順)

▽申込方法 川村吾蔵記念館へ電話で申し込み

■成澤由利子押し花展

▽期間 7月11日(日)～18日(日)

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽観覧料 無料

▽内容 押し花の作品を多数展示

山本麗子先生の料理セミナー 「佐久市のおいしいを味わおう」

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27日(火)午後1時～2時50分

▽会場 市民創錬センター料理講習室

▽参加費 無料

▽対象 市民の方

▽内容 佐久古太きゅうりのバンバンジー、コーンスープ、カリフラワーとタコのサラダ(予定)

▽持ち物 筆記用具

▽定員 24名

▽申込方法 農政課へ任意の申込書を郵送または電話で申し込み

※任意の申込書には、氏名、住所、電話番号を記入してください。

▽申込期限 7月6日(火)午後5時(当日消印有効)

※抽選で参加者を決定します。結果は、郵送でお知らせします。

オレンジカフェ座談会
高齢者福祉課 ☎62・3157

▽日時 7月13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

▽申し込み 不要

望月歴史民俗資料館講座
「西上州と佐久との交流の歴史」

望月歴史民俗資料館

☎54・2112

▽日時 7月18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

▽講師 元佐久大学非常勤講師 小林收氏

▽定員 70名程度(申込先着順)

▽申込方法 望月歴史民俗資料館へ電話
で申し込み

家族介護者交流会

白田地域包括支援センター

☎81・5100

▽日時 7月15日(木)午前10時～11時30分

▽会場 白田健康活動サポートセンター

▽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

□腔講話「食べる楽しみを支える」

▽講師

お口サポートセンター 藤井直美氏

▽定員 20名

▽申込方法 白田地域包括支援センター
へ電話で申し込み

歴史講座(第7回)

文化振興課(文化財事務所)

☎63・5321

市内から発掘された出土遺物等を見ながら、楽しく佐久市の歴史を学びます。

▽日時 7月20日(火)・21日(水)

午後1時30分～3時30分

▽会場 文化財事務所

▽参加費 無料

▽内容 佐久3万年の歴史 幕末の城
(江戸時代) 龍岡城跡・藤ヶ城跡

※両日とも同じ内容です。

▽定員 各日15名

▽申込方法 文化財事務所へ電話で申し込み

▽申込開始 7月5日(月)午前8時30分

スターウィーク観望会

うすだスタードーム

☎82・0200

▽日時 8月1日(日)・4日(水)・7日(土)

午後7時30分～9時

▽参加費(入館料) 一般520円、
小中学生260円

▽内容 夏の星座・天体観望

▽定員 20名程度(申込先着順)

**【PAS】「沖繩のティード
(太陽)」～沖繩の文化を体験～
体験講座**

文化事業団 ☎82・3962

沖繩の方言「ゆいまーる」の持つ「助け合う」「一緒に頑張ろう」という意味と、精神(こころ)を届けるため、沖繩から舞踊家たちがやってきます。本物の文化に触れ、「ゆいまーる」を分かち合いましょ。

▽日時 9月11日(土)午後2時～3時40分

▽会場 コスモホール小ホール

▽参加費 無料

▽対象 小学生以上

▽実演(50分) 予定演目 かぎやで風
か四つ竹、浜千鳥、マミドーマ

▽ワークショップ(40分) 沖繩民謡の

「マミドーマ」を覚えて、一緒に踊ります。

▽講師・出演者 知花小百合氏、中里綾

香氏、古謝渚氏、細川拓実氏

▽持ち物 タオル、飲み物

▽定員 50名(事前申込制・申込先着順)

▽申込方法 文化事業団へ電話で申し込み

▽申込開始 7月6日(火)



今月のクールチョイス COOL CHOICE

2050ゼロカーボンに向けて、今できることを実践しよう。

エアコンの使い方を見直そう

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(午後1時～4時頃)に電力使用量が増大します。



▽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と閉める。
- ・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。

環境政策課 ☎62-2917

1) 子ども考古学教室参加者募集

文化振興課 (文化財事務所)

☎63・5321

▽日時 8月9日(月・振休)・10日(火)

午前の部・午前9時～正午

午後の部・午後1時～4時

▽会場 文化財事務所

▽参加費 無料

▽対象 市内の小・中学生および保護者

▽内容 考古遺物展示室の見学や勾玉づくりなど

▽定員 各回15名(申込先着順)

▽申込方法 文化財事務所へ電話で申し込み

▽申込期間 7月5日(月)～21日(水)

※詳細は、ホームページまたは小・中学校から配布されるチラシをご覧ください。

スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62・4004

7月1日(水)からスポーツ課窓口で申し込みを開始します。申し込み時に参加費の支払いが必要です。

■硬式テニス教室(全10回)

▽日時 8月17日～10月19日(毎週火曜)

午後7時～9時

▽会場 駒場公園テニスコート

▽参加費

・中学生 2500円

・高校生以上 3500円

▽対象 中学生以上

▽定員 30名

■己道教室(白田)(全10回)

▽日時 8月28日～10月30日(毎週土曜)

午後2時～4時

※第2土曜のみ午前9時～11時

▽会場 佐久市白田弓道場

▽参加費 2500円

▽対象 中学生以上

▽定員 20名

音楽座ミュージカルコンサート

「JAST CLIMAX」

文化事業団 ☎82・3962

日本を代表する劇団音楽座ミュージカルが27年ぶりに佐久市に凱旋。珠玉の作品から名曲とダンスの数々を、コンサート形式でご覧ください。

▽公演日時 9月23日(木・祝)

午後2時開演(開場:午後1時30分)

▽会場 コスモホール

▽入場料(全席指定・前売り)

・一般 3000円

・高校生以下 2000円

※当日券は500円増

▽出演 高野菜々氏(2020年文化庁芸術祭演劇部門新人賞受賞)、広田勇二氏、藤田将範氏 ほか主要メンバー

▽佐久市民先行販売

・日時 7月11日(日)午前9時～

・場所 コスモホール

今月の納付

●期限内の納付をお願いします

納期限	8月2日(月)
市税等	固定資産税(第2期) 国民健康保険税(第1期)
	介護保険料(第4期) 後期高齢者医療保険料(第1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(順不同)

- ・青樹一雅様
- ・石井通義様
- ・石川宏美様
- ・市橋幸三様
- ・伊藤浩平様
- ・上田哲久様
- ・大川幸弘様
- ・加藤大織様
- ・蒲地寛様
- ・川勝一聡様
- ・川本龍文様
- ・木下弥栄様
- ・栗田典子様
- ・小竹翔様
- ・天川大地様
- ・石川治様
- ・伊瀬恒太郎様
- ・市村公男様
- ・岩崎裕昭様
- ・大石育子様
- ・大島和三様
- ・金子洋様
- ・亀田未央様
- ・川村健一様
- ・北澤秀和様
- ・藏根輔久様
- ・黒岩崇様
- ・後藤駿吾様
- ・小林玉樹様
- ・榎原照徳様
- ・渋田貴正様
- ・白井伸幸様
- ・鈴木裕久様
- ・高橋敏充様
- ・立川嘉則様
- ・Cheng George様
- ・長島竜馬様
- ・長濱清隆様
- ・野村哲矢様
- ・橋本将希様
- ・服部修藏様
- ・原政達様
- ・バリトエリック様
- ・蛭田洋之様
- ・前山毅様
- ・迎純平様
- ・矢吹拓也様
- ・山根廣士様
- ・依田平様
- ・佐久の鯉太郎様
- ・御影歯科医院 御影文徳様
- ・浅科小学校へ
- ・図書カード5万円分 浅科交友会様
- ・浅間総合病院へ
- ・現金10万円 日本ハルコン(株)様

公民館に行こう！②

～第2弾！ 公民館の部屋を借りたいときはどうしたらいいの？～

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ています

公民館には用途に合わせた様々な部屋があり、貸し出しをしています。使用料についてはお問合せください。

貸し出し方法の流れ (中央・浅間・中込・東・浅科・望月公民館の場合)

仮予約

使用したい館へ電話または窓口で日時・部屋等をお伝えください。
貸出物品等のご相談も承ります。



申請・支払

仮予約をした館に申請・使用料の支払にご来館ください。
支払は平日8時30分～17時15分までで、夜間・休日は現金の取り扱いができません。

申請・支払後に変更やキャンセルをしたい場合は、それぞれの館で定められた期日までにご連絡をお願いします。連絡がない場合はキャンセルとなり、料金が発生することもありますので、ご注意ください。

ステージのある広い会議室や、ピアノのある音楽室、調理講習室や茶道の道具を備えた和室など館によって様々な部屋を完備しています。下見もOKです！お気軽にお問合せ・ご来館ください。

～第3弾 公民館で学ぶには【学習グループ・講座】次号掲載予定～

さくし

7
ふみづき
公民館報

No. 196

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



ちょっとひとこと

「ちょっと 一步」

本町 西念寺住職 東谷 健昭



テレビで人気者であった岡江久美子さんが新型コロナウイルスで亡くなり、4月で1年が経ちました。娘の大和田美帆さんはお母さんが生前に音楽葬儀を望んでいたのに、葬儀もお別れ会も孫の声を聞かせることも、棺桶に花を入れることもできませんでした。そのことを悔やみ、1周忌を迎えるのに何もしないのは「もどかしい」ので岡江フェスティバルを企画し、コンサートをインターネットで配信したそうです。

拙寺でも東日本大震災のあった3月11日2時46分に鐘楼の鐘を鳴らしております。今年で10年が経ち、今回は少しお声がけをしましたら境内に御参りして下さる方もいて、お経も一層大きな声を出すことができました。

「もどかしくて」「なにかせずにはいられなくて」行うのが仏事ではないでしょうか。法事で花やお菓子を供えなければならぬのではなく、あの人が好きだった物を選びすぐって差し上げる行為が供養になり、良い物を探そうとする心を作っていただいた御利益を頂戴したのでしょう。あなた様のそんな姿を子どもさんやお孫さんが見て、きっとマネします。ちょっと頑張りましょう。皆で幸せになりましょう。 合掌 南無南無

第17回 市民総合文化祭作品募集

今年も佐久市民総合文化祭を開催します。日頃から磨いてきた技の成果を披露し、互いに学び合う場です。大勢の皆さんの出品をお待ちしております。

- 開催日時 11月6日(土)～11月7日(日)
午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
- 開催場所 野沢会館・市民創錬センター
- 出品資格 佐久市内に在住または活動している方
- 出品部門 絵画、書道、篆刻、刻字、写真、盆栽、華道、木彫、フラワーデザイン、水墨画、短歌、俳句、川柳、茶道、表装、陶芸、拓本、仏像、絵手紙、民芸、工芸銅板、切手、押し花
- 出品数 1人1部門に1点(今年作成したもの)
- 出品申込期限 9月9日(木) (厳守)
*申込用紙及び開催案内のチラシは、中央公民館・各地区館に用意してあります。
*作品搬入等、詳細については中央公民館・各地区館へお問い合わせください。
*新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により中止とさせていただきます場合もあります。

佐久市民コーラスまつり開催見送り

8月29日(日)に予定していた第43回佐久市民コーラスまつりは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により開催を見送ります。

新シリーズ 佐久の先人② 小池勇助^{ゆうすけ}1890～1945 (旧野沢村出身)

先人を知ることは、ふるさとを知り、自分自身の生き方を深く考え、未来をつくっていくきっかけとなります。第2回は、沖縄戦で女学生に命の大切さを説き、今も私たちに生きることの意味を考えさせてくれる小池勇助さんです。勇助さんのご子孫、小池清志さん(昭和21年生 野沢在住)から公民館報編集委員がお話を伺いました。



Q (委員) : 小池勇助さんについて教えてください。

A (小池) : 明治23年生まれの大叔父^{おおおじ}勇助じいは、昭和3年、中込駅前に小池眼科医院を開業し、医業に励んでいました。しかし戦時ゆえ、軍医として大陸に何度か応召し、昭和19年8月には沖縄に出征しました。終戦直前の昭和20年6月28日、激しさを増す沖縄戦の渦中、糸洲のガマ(壕)で青酸カリを飲んで自決しました。54歳の時です。

自決の直前、学徒看護隊として勇助じいのもとにいた25人の女学生に、何とかして生き延びよう説得し、自らは隊長としての責任をとって自決したのです。当時は民間人であっても最後まで米兵と戦うんだ、と教育されていました。そんな時代であっても、あくまでも命の大切さを説き、何とか生き延びよう隊員を励ました勇助じい54歳の決断はすごいことだ、と思います。この決断が女学生22名の命をつなぎ止めました。

「学徒看護隊生存者の手記」
(前略) 入り口からガス弾が投げ込まれ、「ガス！ガス！」の叫びとともに、鼻やのどがひりひり痛み、せき込むなど大変でしたが、防毒マスクもないので泉へ駆け寄り、タオルや衣服を浸して頭へ被り、しばらくじっとガスが去るのを待っていました。こんなことが一日に二、三回ありました。
(中略)
 それからしばらくして小池隊長のところへ集められ「今までご苦勞様でした。君たちはこれから国頭の方へ突破して親元へ帰りなさい。是非生き残って、若い世代にこんな悲惨な戦争は二度と起こしてはいけなさと語り継いでくれ」と諭されました。その後少量の非常食がひとりひとりに配られ、隊長と握手して別れを惜しみました。
 小池隊長はそのあと、自決なさったようです。
(後略)

Q (委員) : 清志さんにとって、勇助さんはどんな存在でしょう。

A (小池) : 勇助じいの人命尊重の考えは、医者としての使命感だと思います。大学で欧米の情報に触れていたことや、勝ち戦でないことも考えあわせた上での決断だと思う。それにしても兵隊の立場との間で相当葛藤し悩み考えた末、こういう判断をした。これはすごい決断だと思います。

私は、勇助じいが決断した年齢と同じ頃、早期退職して自分の理想である自給自足の生活を始めるという大きな決断をしました。その決断から19年、たくさんの仲間に出会い楽しい人生を送っています。勇助じいもそういう、絶対負けてはいけないという信念を貫こうとしたのだと思います。勇助じいの決断、そして私の決断・・・勇助じいがいたから私もこの世にいることを実感しています。

<参考資料>「野戦病院 血と涙の記録」(積徳学徒看護隊) 「医療の譜」(佐久医師会誌) 他



人権同和教育講座の開催について

市では全ての人がかげがえのない人生を送る社会の中で、基本的な人権の尊重こそ基本であるという認識に立ち、同和教育をはじめ、あらゆる人権問題の解決に向け、市民の皆さんに正しい理解と認識を育む機会として、人権同和教育講座を開催しています。

隔年で各地区の講座を設定し今年度は次の4地区で開催します。

ぜひ、この機会に人権問題について学びましょう。

▽開催日及び場所
 ○白田地区 あいとびあ白田ホール
 8月26日(木)・9月2日(木)

○中込地区 中込会館大会議室
 9月9日(木)・9月16日(木)

○浅科地区 浅科会館会議室1・2
 9月30日(木)・10月7日(木)

○東地区 市民創錬センター大会議室
 10月14日(木)・10月21日(木)

▽時間 各講座とも 18時30分から20時

▽テーマ 1 ささまざまな人権問題について(仮)
 2 同和教育について(仮)

▽その他 新型コロナウイルス感染症の状況によつては、中止または延期とする場合もあります。

※お問い合わせ等は人権同和課まで

(☎62-3135)

公民館の学習グループ紹介③

市内には235の学習グループがあります。新たな趣味の世界を広げ、友人をつくることもできます。

【問合せ】：各地区公民館までお電話ください。

《モーニンググロー》

臼田公民館

◆平成12年に結成したグループです。様々なジャンルの曲に挑戦し、和気あいあいとコーラスを楽しみ歌を愛するグループです。母親コーラス祭り等に参加しています。練習は毎週土曜日夜7時30分から9時30分です。歌が好きな皆さんご参加お待ちしております。

《咲く大正琴ドレミ》

浅間公民館

◆琴伝流大正琴の愛好会です。公民館の発表やボランティア演奏等に参加し演奏を楽しんでいます。懐メロからクラシック、民謡など様々なジャンルの曲が楽しめるのも大きな魅力です。仲間を募集していますのでお気軽にお問合せ下さい。

《野沢童謡と唱歌をうたう会》

野沢公民館

◆平成9年にグループを結成して24年。毎月第2月曜日の午後1時30分から活動しています。季節に合わせた童謡・唱歌や発表会で披露する合唱曲を皆で歌い楽しんでいます。ご一緒に歌いませんか。

《楽篆》

望月公民館

◆「楽篆」では小田雅舟先生のご指導のもとに篆書を学び、それを印材と呼ばれる特殊な石に彫ることを楽しんでいます。篆書とは現在の漢字の元となる文字で、漢字の成り立ちやその本来の意味を知る事が出来ます。

印「鏡以精明」→



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時期には、大勢の皆様図書館を利用して読書に親しんでいただけるよう、臨時に開館します。ぜひご利用ください。

月曜日の臨時開館：8月2日・8月9日・8月16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の予約について、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予約できます。詳しくは最寄りの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。（日程などは図書館ホームページ、広報佐久7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

青少年の皆さんへ

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子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子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、最近では睡眠障害や頭痛、肩こりなどの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、使いすぎで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。

佐久市では、PTA連合会などで組織される「SakuKidsメディアSafety」が児童生徒・家庭が主体的にメディアとの上手なつき合い方を考えられるよう支援を行っています。こちらから発信されている情報も参考にしながら自分に合った使いすぎない方法を見つけたいですね。



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18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。

■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

	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】 ◎高齢者の健康体操 健康で生活するために毎日続けられる体操を一緒にしましょう	7月 7日(水) 10:00~12:00	市民創錬センター 大会議室	兩宮病院 理学療法士 宮下修先生	<参加費>無料 <定員>10名程度 ※学生の後方での聴講となります
浅間公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎おやこDEパン作り 親子で「パン作り」に挑戦してみよう	8月 6日(金) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室 食堂	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・持ち帰り容器・上履き（子ども） <定員>8組（16名程度） ※申込受付開始 7月6日(水) 8:30
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎繭玉でかわいい動物を作ろう 繭玉を使ったアートにチャレンジしましょう	① 8月 7日(土) 10:00~12:00 ② 8月 7日(土) 13:00~15:00	浅間会館 創作室	まゆ玉遊び愛好家 矢ヶ崎和子先生	<参加費>300円程度 <持ち物>ハサミ・カッター <定員>各5組（10名程度） ※申込受付開始 7月8日(木) 8:30
野沢公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎古墳ってなんだろ？～考古学教室～ 発掘調査で発見された出土品の数々が展示されている佐久市考古遺物展示室と安原大塚古墳の見学をします	8月 5日(木) 13:00~16:00	集合：野沢会館	佐久市文化振興課 職員	<参加費>200円（保険料） <定員>12名 ※申込受付開始 7月9日(金) 8:30
	【子ども公民館（低学年は保護者等同伴）】 ◎はじめてさんの手芸教室 折紙やパンフレットから作るひみつの箱（小物入れ）を作ります	8月10日(水) 9:30~11:30	野沢会館 創作室	浅科学習グループ 「きままなクラブ ト倶楽部」の皆さん	<参加費>110円（材料費/1人） <定員>14名 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 7月14日(水) 8:30
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎親子で自然観察教室 駒出池の周りを歩き、昆虫や植物を見つけ自然を満喫しよう！	8月21日(土) 8:30~15:00	集合：野沢会館 ※詳細は後日参加者へ通知します	NACS-J 自然観察指導員 倉澤祥子先生	<参加費>300円（保険料） <持ち物>弁当・飲み物・雨具・帽子・軍手 <定員>22名 ※山に登る服装と靴 ※申込受付開始 7月20日(水) 8:30
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎防災体験教室 マッチを使えますか？災害時に生き抜く知識を学びます	8月28日(土) 9:00~12:00	野沢会館 屋外 駐車場及び 会館ホール	長野LP協会佐久支部	<参加費>無料 <持ち物>薄手の長袖・長ズボン・帽子・飲み物（ビーチサンダル禁止） <定員>親子8組（16名程度） ※申込受付開始 7月26日(月) 8:30
中込公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎トレジャーハンター！2000万年前の佐久を探そう！ ① 川で宝石を探そう！ 古代の地層を学びながら、鉱石探しをしてみませんか？オパール、ガーネット、トルマリンなどの原石が見つかるかも！	7月28日(水) 9:00~12:00	集合：中込会館	佐久市文化財事務所 羽毛田卓也先生	<参加費>200円程度（保険料等） <持ち物>帽子・軍手・タオル・飲み物 <定員>親子10組（20名程度） ※申込受付期間 7月1日(水) 8:30~7月14日(水) 17:15 ※こちらに参加の方は、②海の化石には参加できません。
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎おやこパン教室 親子でパン作りを体験してみませんか？今回はランチにも楽しめ、見た目もかわいい「惣菜パン」です！	7月29日(木) 9:00~12:00	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>300円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・料理を持ち帰る容器・上履き（子ども） <定員>親子6組（12名程度） ※申込受付期間 7月2日(金) 8:30~7月16日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎トレジャーハンター！2000万年前の佐久を探そう！ ② 探してみよう 海の化石！ 古代の地層を学びながら、太古の化石探しをしてみませんか？ 	8月 4日(水) 9:00~12:00	集合：中込会館	郷土地質研究者 渡辺正喜先生	<参加費>500円程度（ゴーグル・保険料） <持ち物>帽子・ハンマー・軍手・タオル・飲み物 <定員>親子10組（20名程度） ※申込受付期間 7月6日(水) 8:30~7月19日(月) 17:15 ※こちらに参加の方は、①宝石を探そうには参加できません。また、初めての方を優先します。
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎どうぶつに大変身！木の実で工作 松ぼっくりやどんぐりなどの木の実や木片を使って自由に工作しませんか？	8月 6日(金) 9:30~11:30	中込会館 創作室	木工アトリエ 「遊木民」 福島政規先生	<参加費>300円程度（材料費） <持ち物>汚れてもいい服装・飲み物 <定員>親子8組（16名程度） ※申込受付期間 7月7日(水) 8:30~7月20日(水) 17:15

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。

■中込公民館 ☎62-0504 ■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
中込公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎アロマオイルで虫よけスプレーを作ろう！ お花や木など、天然由来のアロマオイルで、この時期に役立つスプレーを作りませんか？	8月10日(火) 10:00～11:30	中込会館 創作室	セラピスト 佐藤 恵先生	<参加費> 1本500円（材料費） <持ち物> 飲み物 <定員> 親子8組（16名程度） ※申込受付期間 7月9日(金) 8:30～7月21日(火) 17:15
東公民館	【子ども公民館】 ◎作って遊ぼう！ ペットボトルでロープウェイを作って遊ぼう！パクパクアニマルも作ります	8月 3日(火) 9:30～11:30	市民創練センター 大会議室	生涯学習課職員	<参加費> 300円程度 <持ち物> ペットボトル・飲み物・軍手 <定員> 10組（20名程度） ※申込受付開始 7月7日(火) 8:30
	◎東地区を知る～神津牧場～ 神津牧場を見学し、その歴史について学びます。バターづくりに挑戦します	8月27日(金) 9:00～15:00	集合：市民創練センター 神津牧場	神津牧場職員	<参加費> 900円程度（バターづくり・保険代等）※昼食別途実費 <持ち物> 飲み物・帽子 <定員> 12名 ※申込受付開始 7月28日(火) 8:30
臼田公民館	【子ども公民館（低学年は保護者同伴）】 ◎親子ステンドグラス教室 ステンドグラスでヨットのキーホルダーを作ってみよう！	① 8月 4日(火) 9:00～12:00 ② 8月 4日(火) 13:30～16:30	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野稔先生	<参加費> 800円程度 <持ち物> ビニール手袋・タオル・軍手 <定員> ①②とも各10名 ※受付開始 7月7日(火) 8:30
	◎元気長生き健康講座（全3回） 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！	① 8月17日(火) ② 9月21日(火) ③ 10月19日(火) (時間) 13:00～15:00	あいとびあ臼田 ホール	雨宮病院 理学療法士 高橋勤士先生 宮下 修先生	<参加費> 無料 <持ち物> 運動靴・タオル・飲み物 <定員> 30名 ※受付開始 7月16日(金) 8:30
浅科公民館	◎草木染教室～藍染め～ 大河ドラマ「晴天を衝け」渋沢栄一翁の家業である藍染に触れてみませんか？	8月25日(火) 13:30～16:30	浅科会館 創作室	学習グループ「サークルミモザ」の皆さん	<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 <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・飲み物 <定員> 12名 ※申込受付 7月26日(月) 8:30
	【子ども公民館】 ◎体験！デッサン教室 絵の基本はデッサンから、見て・感じて・描きましょう♪	9月 4日(土) 10:00～16:00	交流文化館 浅科（穂の香ホール）	二紀会常務理事 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 <持ち物> デッサンに必要なもの・昼食・飲み物 <定員> 30名 ※申込受付 7月14日(火) 8:30
◎6月のおさそいカレンダーでお知らせした「浅科音頭講習会」(7/7・7/14)は、「浅科どんどん祭 2021」中止のため行いません。					
望月公民館	◎親子ふれあい劇場 七夕コンサート 地元の演奏家の皆さんによる、子どものための親子ふれあいコンサートです	7月31日(土) 9:30～12:00	駒の里ふれあいセンター	もちづき子ども祭り実行委員会	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 <定員> 150名 ※整理券配付開始 7月1日(火) 8:30
	◎もちづき子ども祭り ゲームや伝統工芸、体験コーナーなど楽しい企画を用意しています	8月 8日(日) 9:30～12:00	駒の里ふれあいセンター	もちづき子ども祭り実行委員会	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 ※定員の制限を設ける場合があります

※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

「ナだから」と。将来の宇宙飛行士が期待できそうです。楽しみにしよう。

「コロナが落ち着いたら飲み放題に行くんだ」とニコニコ顔で。ジュースですって。飲み過ぎに注意。

保育園から帰ると一目散に洗面所へ直行。それは手洗い後のおやつアイスとチューチュープという目的があるからなので。

ある日、なかなか洗面所から出てこないで行ってみると、泡だらけ、そして、袖口はピシヨピシヨ。「石鹸を洗ってあげてるの」と。いつもはブッシュ式を使っているのに、この日はなぜか固型石鹸でゴシゴシと。

そんなにしたら石鹸が小さくなっちゃうのと思いつつながら。全てもなりの周りの情報から学び取り、しっかりと対策ができています。

こんな子どもの思いが叶うように一日も早い収束を望み、私たちのこの「館報」の編集会議も換気・消毒・マスク等から解放されて開けるように、と願

ながら。

(編集委員)

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。



ことぶきの家
総合相談室
開設

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)

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
0267-68-1155
(担当:木内)
メール nozomikids@nozomi-g.co.jp
<https://nozomikids.com/>

処方せん調剤 | 介護用品 | 医薬品 | 化粧品



萬寿堂薬局
調剤用薬品備蓄 約2300品目

皆さまの身近に
そっと寄り添う、安心の
かかりつけ薬局でありたい。
それが願いです。

佐久市臼田224

☎ **0267-82-3141**
FAX **0267-82-3142**

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

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

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

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

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

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

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>



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

午前9時30分～12時00分、午後1時30分～4時
 ※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

		1	2	3
		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
7	8	9	10	
佐久平浅間児童館 泉児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 うすだ健康館	佐久城山児童館 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内 臼田保健センター (あいとぴあ臼田)	岩村田児童館 サングリモ中込 うすだ健康館	サングリモ中込	
14	15	16	17	
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)	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 望月総合支援センター (肺がん検診セット) 浅科保健センター (託児あり)	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 望月総合支援センター (肺がん検診セット)	サングリモ中込	
21	22	23	24	
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 取出町公会場 (肺がん検診セット)	小児 小松耳鼻咽喉科クリニック ☎66-6300 佐久平透析クリニック ☎65-7700	小児 小林内科クリニック ☎66-0500 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150	サングリモ中込	
28	29	30	31	
あいとぴあ臼田 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	あいとぴあ臼田 もちづき保育園内 うすだ健康館 サングリモ中込 (託児あり)	あいとぴあ臼田 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	

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要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、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
 日時：7月8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】 当面の間、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]

7月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>小児科 歯 たばたクリニック ☎63-2821 雨宮病院 ☎82-5311</p> <p>4</p>	<p>岸野児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内</p> <p>5</p>	<p>東児童館 白田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内</p> <p>6</p>
<p>小児科 歯 坂戸クリニック ☎63-6323 おおくら皮フ科 ☎65-9915</p> <p>11</p>	<p>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</p> <p>12</p>	<p>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</p> <p>13</p>
<p>小児科 歯 佐久長土呂クリニック ☎68-7899 いまいレディースクリニック ☎66-7050</p> <p>18</p>	<p>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 あいとぴあ白田 (肺がん検診セット)</p> <p>19</p>	<p>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 取出町公会場 (肺がん検診セット)</p> <p>20</p>
<p>小児科 歯 こすも内科クリニック ☎88-7211 佐久平こころのクリニック ☎68-8556 献血</p> <p>25</p>	<p>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</p> <p>26</p>	<p>サングリモ中込 もちづき保育園内</p> <p>27</p>

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

広報 佐久 7月号 令和3年7月1日発行



お陰様で5周年

最高の舞台芸術を、親子でめぐる夏休み
第5回 児童・青少年のための舞台芸術フェスティバル



kids

キッズ・サーキット in 佐久

circuit

in Saku

2021

8/6 金 7 土 8 日



コスモホール開館30周年記念
コスモホール再開記念

長野県佐久市内の6施設で開催

コスモホール／佐久平交流センター／市民創練センター／あいとびあ白田／交流文化館浅科／駒の里ふれあいセンター

パスポート好評販売中 7/22(木)まで
プレイガイドにて | 6/29(火)より観賞予約開始 7/23(金)正午まで
ホームページおよび予約専用電話にて

公演は完全予約制・全席指定

3日間有効
パスポート

子ども・大人
ひとり2,000円

佐久市の子ども限定
ひとり1,500円

オールマイティパス所有者限定
ひとり1,000円

3日間で全24公演!!
さあ! 今年は、どれから観る?!



公式ホームページ



Facebook

主催：キッズ・サーキット in 佐久 実行委員会／佐久市／佐久市教育委員会／(一財)佐久市文化事業団 共催：日本児童・青少年演劇劇団協同組合／信濃毎日新聞社 他

お問合せ) キッズ・サーキット in 佐久 実行委員会 事務局 TEL 0267-82-3962 / 公式ホームページ <http://kc-saku.com>

〒384-0303 長野県佐久市下小田切124-1 (コスモホール内) 電話受付時間9:00~17:00(月曜日はお休み) FAX 0267-82-3986 Eメール saku-cosmohall@sas.janis.or.jp

一財団法人 地域創造
Support Foundation for Regional Revitalization

新型コロナウイルス感染症の状況により、延期または中止になる場合があります。



資源保護のため
植物性インキ/再生紙を
使用しています。

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

編集／企画部広報広聴課 (TEL 62-3075)

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