

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku LIFE

8

No.221 広報佐久  
令和3年8月

特集

災害に備えて『避難行動』を確認しましょう！



【表紙】  
佐久市避難所開設・運営訓練（7月10日（土）・長野県立武道館）  
視覚障がい者や聴覚障がい者等が災害時に意思表示する「災害時支援用バンダナ」

# 目次 令和3年 8月

頁

- 3 **特集** 災害に備えて『避難行動』を確認しましょう！
- 6 ぐるっと佐久スタンプラリー
- 8 省エネ家電・電気自動車に買い換えよう
- 10 【令和4年4月採用】佐久市職員採用試験（初級）を行います  
太陽光発電設備に対する補助制度をご利用ください  
令和3年度国民健康保険税の税率等を改定しました
- 11 特別児童扶養手当の受給者の皆さんへ  
特別障害者手当・障害児福祉手当等の受給者の皆さんへ  
児童扶養手当の受給者の皆さんへ
- 12 【臼田地区の皆さんへ】生ごみ専用袋が変わります  
クラウドファンディング実施中「猫のTNR活動応援プロジェクト」  
「地域おこし協力隊」令和4年度受け入れ地域を募集します
- 13 佐久市協働のまちづくり推進会議委員を募集します  
男女共同参画推進事業者を募集します  
JAXAパラボラアンテナ関連イベントを開催します
- 14 佐久市で働こう！就職面接会 in SAKU  
認知症講演会  
伝統芸能～粋～
- 15 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 佐久バルーンフェスティバル2021写真コンテスト入賞作品

## 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 8月22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  
・臼田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合はその翌日）のみ
- マイナンバーカード交付専用窓口（要予約） 8月8日(日)・29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

市職員や警察官、  
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

社会保険などに加入したら、  
すみやかに国民健康保険をやめる手続きをしましょう！

～切替えの手続きをしないと、いつまでも国民健康保険税がかかってしまいます～

## 人口

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 総数       | 98,440人  | (-25人)   |
| 男        | 48,393人  | (-22人)   |
| 女        | 50,047人  | (-3人)    |
| 世帯数      | 42,615世帯 | (+18世帯)  |
| 〈7月1日現在〉 |          | (増減は前月比) |

## 交通事故・救急火災

|      | 6月の月間件数 | 令和3年1月～6月の累計 |
|------|---------|--------------|
| 人身事故 | 17件     | 95件          |
| 死亡   | 1人      | 1人           |
| 負傷   | 21人     | 112人         |
| 救急   | 381件    | 2,213件       |
| 火災   | 1件      | 47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

8月18日(水)午後1時30分～4時

あいとぴあ臼田

8月18日(水)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

8月27日(金)午後1時～3時

市役所3階302・303会議室

■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

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



# 災害に備えて 『避難行動』を確認しましょう!

令和元年東日本台風（台風第19号）では、佐久市でも甚大な被害が発生しました。自然災害は、いつ、どこで起こるか分かりません。

いつ起きても落ち着いて身の安全を確保できるよう、準備をしておきましょう。

問合せ

危機管理課

☎62-3008

## 防災マップで自宅周辺の災害リスクを確認しましょう

佐久市防災マップ・千曲川洪水ハザードマップには、浸水想定区域や土砂災害警戒区域、市が定める避難所などが掲載されています。防災マップを確認し、自分の居住地域の災害リスクを事前に確認しておきましょう。

各種防災マップ・千曲川洪水ハザードマップは、危機管理課・各支所総務税務係窓口で配布しているほか、ホームページでダウンロードすることもできます。



## いつ・どこへ・どのように避難するか 複数の避難ルートを確認しておきましょう



避難所以外の場所へ避難することを「分散避難」といいます。

避難場所は、市が指定する避難所だけではなく、安全な場所に住む親戚・知人宅への避難や、区の自主防災組織が開設する自主避難所も（区長さん等へ確認しましょう）避難場所になります。自分に合った避難の方法を考えておきましょう。

また、避難は徒歩での避難が原則です。避難場所や避難経路もいくつか確認しておきましょう。

## 避難時には「お互いさま」の心で助け合いましょう

災害時には、気心の知れた友人・ご近所・お茶仲間の方など、お互いさまの心で助け合うことが大切です。

避難をする際には、そのような仲間同士で一声掛け合い、地域でも声掛けを行いましょう。



# “いざ”という時に備えて事前に確認!! 複数の避難方法を知っておきましょう

## 安全な親戚・ 知人宅等への避難

親戚・知人に普段から「災害時に避難すること」を相談しておきましょう。

※防災マップ、洪水ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。



## 自主防災組織等が開設した 避難所への避難

事前に区内の連絡体制を確認しておきましょう。

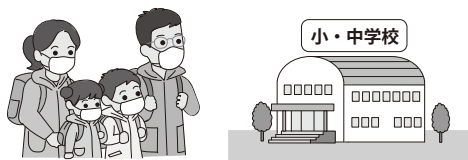


普段から  
どう行動するか  
決めておき  
ましょう

## 市が指定・開設した 避難所等への避難

### 自ら携行するもの

- ・食糧、水
- ・スリッパ
- ・マスク
- ・体温計
- ・消毒液
- ・着替え
- など



## 屋内安全確保

防災マップ、洪水ハザードマップ等で以下の「3つの条件」を確認し、自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です。

※土砂災害の危険がある区域では、別の場所への避難が原則です。



----- 想定最大浸水深

「3つの条件」

- ①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
- ②浸水深より居室が高い
- ③水がひくまでの時間我慢ができ、水・食料などの備えが十分にある

## 情報の収集はこちらから

様々な情報収集手段がありますので、活用しましょう。

### 市ホームページ



<https://www.city.saku.nagano.jp>

### 佐久市 雨量計測システム



[https://www.city.saku.nagano.jp/kurashi/iza/bosai\\_bohan/20160126.html](https://www.city.saku.nagano.jp/kurashi/iza/bosai_bohan/20160126.html)

### 佐久市LINE 公式アカウント



### さくネット



▷防災・気象情報などを電話・FAX・メールで配信  
<https://www.city.saku.nagano.jp/kurashi/iza/sakunet.html>

### さくステ



▷防災情報が、音声や文字で届きます。また、防災マップや雨量情報などの防災情報を確認することができます。  
<https://saku.mate.ne.jp>

### 佐久市Twitter 公式アカウント



### 佐久市 Facebookページ



防災無線（無料）テレホンサービス フリーダイヤル 0120-71-1120

▷防災行政無線で放送した内容を、電話で聞くことができます。

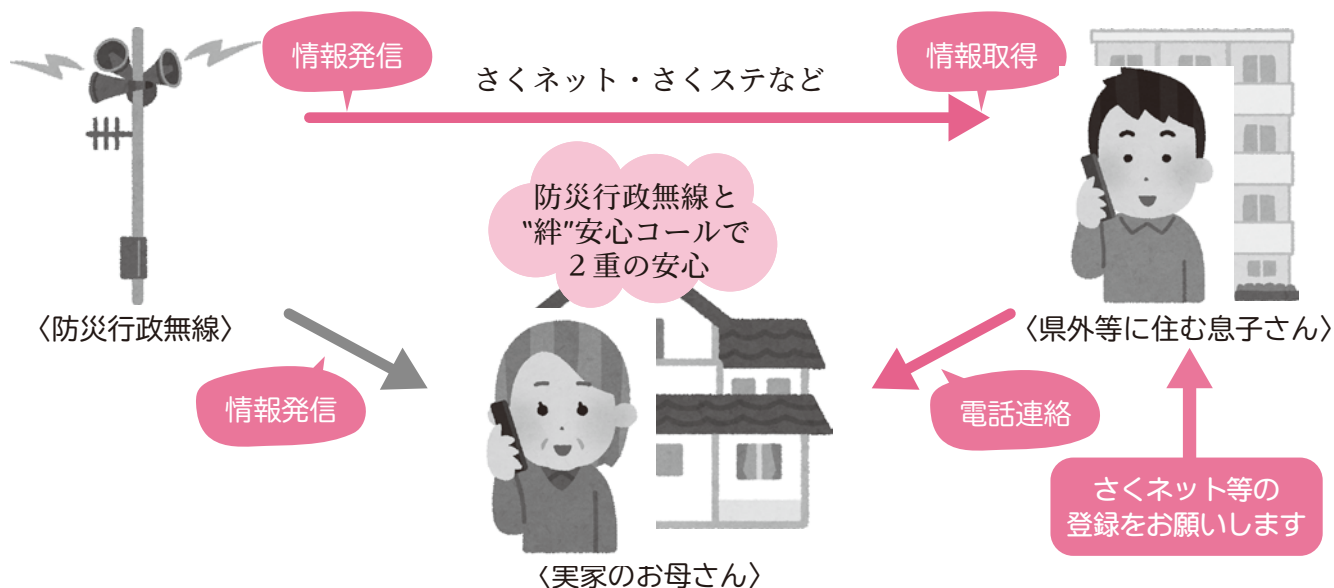


離れて暮らす家族からのカバーで2重の安心

## 防災行政無線の内容を電話でお聞きいただけます ～「絆」安心コール」活動をすすめています～

市では、「さくネット」や「さくステ」、各種SNSなど、様々な方法で防災情報や避難情報を発信しており、親族等から電話で災害情報等を伝えてもらう「絆」安心コール」活動をすすめています。

離れた場所に暮らす親族の方などが佐久市の災害情報等取得し、市内にお住まいの方へ電話などで連絡するよう準備しておくで安心です。



## さくネットに登録すれば 防災行政無線放送時に、自動で着信

- ◆登録は「さくネット 電話・FAX利用申込書」を  
広報広聴課、各支所・出張所の窓口にご提出ください。
- ◆区民の皆さんへの配布・回覧に申込書が必要な場合は、  
広報広聴課までご連絡ください。

【広報広聴課 ☎62-3075】



## 佐久市総合防災訓練を実施します

- 日時 8月28日(土) 午前8時30分～11時
- 会場 佐久市千曲川スポーツ交流広場

8月30日から9月5日までの「防災週間」にあわせ、総合防災訓練を実施します。

※気象状況や新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になる場合があります。

# 巡って知って、もらえぬ！ ぐるっと佐久 スタンプラリー

8月21日(土)～  
11月23日(火・祝)

対象の施設・お店は  
のぼり旗が目印



■問合せ  
文化振興課 ☎62-5535

## スタンプラリーの流れ

対象の文化施設、お店等でスタンプシール用台紙付きパンフレットをもらう



対象の文化施設、お店へスタンプシールを集めにいこう！

| 近代美術館                                                                                                                         | 文化施設                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                    | 参加事業所                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>「武論尊原作展<br/>デビューからの軌跡」<br/>を<b>観覧</b>（10月3日まで）<br/>※原作展終了後は、佐久平<br/>交流センターで開催され<br/>る「武論尊100時間漫画<br/>塾塾生作品展」を<b>観覧</b></p> | <p>【有料施設】</p> <p><b>入館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子ども未来館</li> <li>昆虫体験学習館</li> <li>うすだスタードーム</li> <li>川村吾蔵記念館</li> <li>天来記念館</li> <li>望月歴史民俗資料館</li> <li>旧中込学校・資料館</li> <li>鎌倉彫記念館</li> </ul> | <p>【無料施設】</p> <p><b>入館</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>近代美術館（原作展終了後）</li> <li>臼田文化センター</li> <li>五郎兵衛記念館</li> <li>文化財事務所<br/>考古遺物展示室</li> <li>市内図書館</li> </ul> <p><b>イベント参加</b><br/>※対象イベントは、ホームページを<br/>ご覧ください。</p> | <p>【登録されているお店】</p> <p>*対象店は、パンフレットまたは<br/>ホームページでご確認ください。<br/><b>1回のお会計で<br/>1,000円（税抜）以上</b></p> <p>【記念品交換所】</p> <p>プラザ佐久・ほっとば〜く浅科<br/>ヘルシーテラス佐久南<br/><b>1回のお会計で<br/>500円（税抜）以上</b></p> |
| スタンプシール1個                                                                                                                     | スタンプシール<br>1個または2個                                                                                                                                                                                                | スタンプシール1個                                                                                                                                                                                                                          | 【お店】スタンプシール1個または2個<br>【記念品交換所】スタンプシール1個                                                                                                                                                  |

合計で6個のスタンプシールを集める



長野県地域発元気づくり  
支援金活用事業

記念品交換所で  
「デザインピンバッジ」を  
ゲット！



スタンプシール  
8個を目指す場合

さらに参加事業所でスタンプシールを2個もらう

記念品交換所で  
「デザインピンバッジ」と  
「バッジスタンド」を  
ゲット！



市内には美術館、図書館、記念館、  
資料館など様々な文化施設があります。  
期間中に市内の文化施設を巡ると、限  
定の特別記念品がもらえます！

また、スタンプの対象店となる市内  
のお店もありますので、馴染みのお店  
や施設から、行ったことのない場所ま  
で巡って、文化、芸術、食欲の秋を満  
喫してみませんか。

スタンプシールを集めると  
先着でもらえる  
特別記念品



漫画家と出版社の違う作品が  
一緒になった特別な  
ピンバッジです。

スタンプシール6個  
武論尊/史村翔先生原作  
北斗の拳×BEGIN  
デザインピンバッジ

スタンプシール8個  
デザインピンバッジ(大)  
+  
武論尊/史村翔先生の  
ダブルサイン入り  
バッジスタンド



## 武論尊原作展 デビューからの軌跡

# 武論尊／史村翔の世界

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

展覧会期●8月21日(土)～10月3日(日) 会期中無休

会場●佐久市立近代美術館

観覧  
無料



©武論尊・原哲夫／コアミックス 1983

南佐久郡野沢町（現佐久市）出身の漫画原作者である武論尊（別名義：史村翔／1947-）氏のデビュー作から現在までを結集した原作展です。代表作である『北斗の拳』（作画：原哲夫）をはじめ、『BEGIN』（作画：池上遼一）など近作の貴重な原作原稿や、作品関連資料を展示します。ラブコメディからサスペンスまで、多彩な作品を世に送り出してきた、郷土が生んだ漫画界のトップランナーの軌跡をたどります。

武論尊  
先生より



雑誌掲載されたあとの原稿を、原作展に向けて特別に保存しておきました。みなさんに原稿の実物をお見せするのは、この原作展が初めてです。この機会にぜひ原作展へ足を運んでいただき、お楽しみください。

### 初 原作原稿・複製原画展示

「BEGIN」第56話、最新作「Too BEAT」第1話の原作生原稿と、複製原画を展示します。

### ■初期作品紹介

原作者としてデビューした当初の読み切り作品「五郎くん登場」（週刊少年ジャンプ1972年1号掲載）と「南沙織物語」（同誌1972年23号掲載）を、パネル展示と刷出により紹介します。

### ■代表作紹介

### ■「北斗の拳」海洋堂フィギュア展示

### ■武論尊氏 愛蔵品展示

### ■佐久市×北斗の拳 コラボレーション紹介



北斗の拳  
関連グッズの  
販売もあります



「北斗の拳」ジオラマ  
海洋堂ミュージアム四万十 蔵



©史村翔・池上遼一／小学館

## 〈関連イベント〉

### 武論尊氏来館イベント

①オープニング記念・同級生対談 武論尊×榎山徹（佐久商工会議所会頭）

【日時】8月21日(土) 午後1時30分～2時30分

②武論尊 一問一答！

会期中に会場内やインターネットで質問を募集し、選出した質問にお答えいただきます。

【日時】9月25日(土) 午後1時～2時

※詳細は、美術館で配布しているチラシまたはホームページをご覧ください。

### 「武論尊100時間漫画塾 塾生作品展」開催

武論尊100時間漫画塾の塾生が描いた作品や、夢をかなえた塾生のプロデビュー作品などを展示します。

### アンケートに回答すると 抽選でプレゼント

回答者の中から抽選で25名に、「武論尊／史村翔の直筆サイン入り本展ポスター」または「サイン入り色紙」をプレゼント！



# 省エネ家電・電気自動車に買い換えよう

市では、「気候非常事態宣言」を行い、二酸化炭素排出量の削減に取り組んでいます。今回は、新たに交付を開始する、省エネ家電と電気自動車に関する補助金について紹介します。この機会に、買い換えをご検討ください。

問合せ

環境政策課  
☎62-2917



どうして  
「省エネ」  
するの？

## 地球温暖化の防止

私たちの生活の中で消費しているエネルギーの大半は、石油や石炭などの化石燃料を燃やすことで得られ、それに伴って二酸化炭素が排出されています。二酸化炭素は、地球温暖化の主な要因です。温暖化を防止するためには、エネルギー使用量を減らし（省エネ化）、二酸化炭素の排出量を減らしていく必要があります。

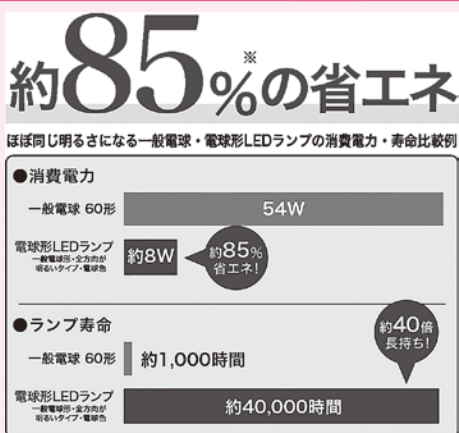
## 家計に優しい

- 省エネ化は、長期的に見ると家計に優しい取り組みです。電気をこまめに消す、水を出しっぱなしにしないなどの省エネ活動はもちろん、皆様のご自宅にある家電製品を省エネ家電に換えるなど、身近にあるものを省エネにするだけでも変わります。

## ●省エネ家電に買い換えるとこんな良いこと！

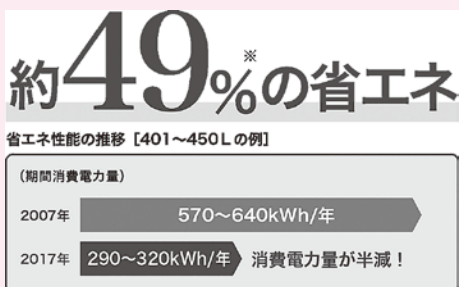
出典：資源エネルギー庁ウェブサイト

### 一般電球をLEDに換えると・・・



※ほぼ同じ明るさの一般電球と電球形LEDランプとの比較  
・国内の代表的なランプの消費電力(W数)・寿命を用いて比較しています。(2017年7月1日現在)  
・ランプの寿命は、使用環境や使用条件によってばらつきが発生します。

### 新しい冷蔵庫に買い換えると・・・



※定格内容積401～450Lの10年前冷蔵庫と最新冷蔵庫の比較  
・このデータは特定の冷蔵庫の年間消費電力量を推定したものではありません。  
・各年度毎に定格内容積401～450Lの冷蔵庫の年間消費電力量を推定した目安であり、幅をもたせて表示しています。  
・日本産業規格 (JIS C 9801-3:2015) により算出。

## ●電気自動車にするとこんな良いこと！

出典：一般社団法人 次世代自動車振興センター (NeV)

### ガソリン車よりランニングコストが安い

電気料金はガソリン・軽油よりも安いので、コストを抑えられます。一般的な電気契約で、ガソリン車と比較して年間約3万6,000円も安いという試算もできています。

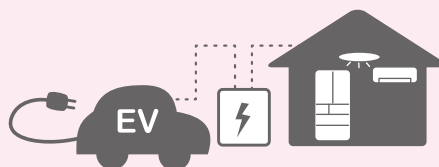
### 100km走行した場合

| ガソリン車                | 電気自動車                |
|----------------------|----------------------|
| ランニングコスト<br>約690円 ※1 | ランニングコスト<br>約310円 ※2 |

※1 2020年5月20日時点の経済産業省資源エネルギー庁の「石油製品価格調査の結果」を元にNeVにて試算  
※2 2020年5月時点の東京電力スタンダードプランを元にNeVにて試算

### 災害時等に非常用電源として利用できる

40kWhの電池が搭載された車の場合、平均的な家庭の2日から4日間程度電力を賄うことができます。  
※別途外部給電器や充放電器が必要になる場合があります。



# 佐久市省エネ家電製品普及促進事業補助金



ホームページ  
QRコード

## LED照明 予算 200万円

- 対象製品
  - ・市内の事業所で7月1日以降に購入した未使用品で既存の照明（LED照明を除く）から買い換えたもの
  - ・購入価格の合計が5,000円以上（設置工事費含む）のもの
- 対象者
  - ・市内に住所を有し、市税等を滞納していない方
  - ・自らが居住している市内にある住宅（店舗付き住宅を含む）に対象製品を設置する方
  - ・同一世帯で、この補助金を受けた方がいない方
- 補助金額
 

購入価格の合計の4分の1以内（上限金額2,000円）  
ただし、市内に本店を有する事業所から購入した場合は、購入価格の合計の2分の1以内（上限金額5,000円）
- 申請期間
 

8月2日(月)～令和4年3月31日(木)

## 冷蔵庫 予算 600万円

- 対象製品
 

市内の事業所で購入した未使用品で、既存の電気冷蔵庫（平成22年以前に製造されたものに限る）から買い換えたもの
- 対象者
 

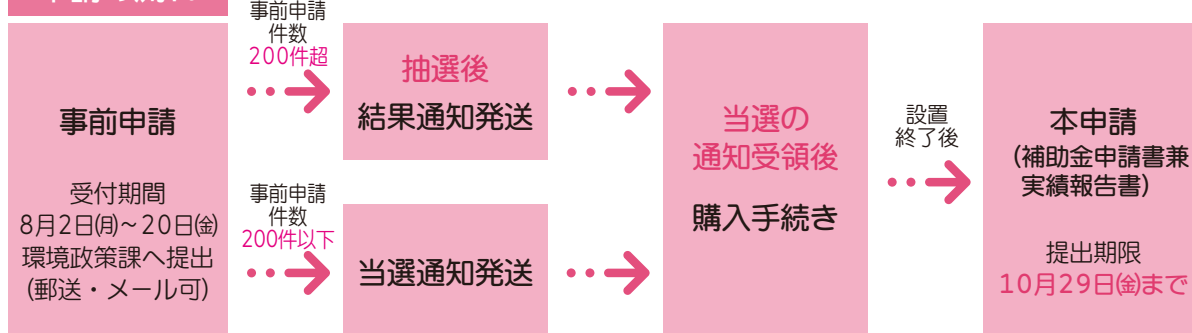
LED照明と同様
- 補助金額
 

購入価格の10分の1以内（上限金額1万円）  
ただし、市内に本店を有する事業所から購入した場合は、購入価格の5分の1以内（上限金額3万円）
- 事前申請
 

**購入の前に事前申請が必要です。**なお、受付件数が200件を超えた場合は、抽選を行います。  
8月2日(月)～20日(金)
- 事前申請の方法
 

事前申請書を窓口、郵送、メールのいずれかで環境政策課へ提出  
※電話での受付は不可

### 申請の流れ



※9月上旬頃発送予定  
事前申請者全員に通知します。

※当選通知の受領前に購入手続きを行った場合は、  
補助金の交付はできません。

# 佐久市電気自動車購入促進事業補助金(予算300万円)



ホームページ  
QRコード

- 対象者
 

次の全てに該当する方

  - ・市内に住所を有し、市税等を滞納していない方
  - ・国の補助金の交付を受けて電気自動車を購入する方
  - ・7月1日以降に自動車検査証に記載されている電気自動車を購入し、自らが継続して使用する方
  - ・市内の事業所または代理店等から電気自動車を購入する方
- 補助金額
 

国の補助金の2分の1以内（補助上限額20万円）
- 予定補助台数
 

15台程度（予算の範囲内で申込先着順）
- 申請時期
 

国の補助金額が確定された日の翌日から90日以内





## 【令和4年4月採用】佐久市職員採用試験（初級）を行います

■問合せ 総務課 ☎62-3019



ホームページ  
QRコード

- 試験区分 初級一般事務（高卒程度）
- 採用予定人員 若干名
- ※住所要件があります。
- 試験日（第一次） 9月5日(日)
- 試験会場 市役所
- 受付期間 7月26日(月)～8月18日(木)
- ※土・日曜日、祝日を除く
- ※郵便の場合は8月18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、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
- ※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。



## 太陽光発電設備に対する補助制度をご利用ください

■問合せ 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（1000円未満切り捨て）
- ▽新築（建物完成から申請まで1年未満）  
1kW当たり1万円（上限額10万円）
- ▽既築（建物完成から1年以上経過）  
1kW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。
  - ▽年度内に実績報告書を提出してください。
- ※詳細は、ホームページをご覧ください。
- 「グループパワーチョイス（共同購入）」の参加者募集中
- 県では、太陽光パネル・蓄電池の購入希望者を募集し、一括で購入することで、通常より安く購入できる「グループパワーチョイス（共同購入）」を行っています。
- 募集期間 8月31日(火)まで
- 問合せ ながのみんなのうちに太陽光事務局（平日午前10時～午後6時）
- ▽固定電話の方  
☎0120・758・300
- ▽携帯電話等の方  
☎0570・075・300



ホームページ  
QRコード



## 令和3年度国民健康保険税の税率等を改定しました

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164

なお、介護納付金分（40～64歳の方）、後期高齢者支援金分の税率等は、変更ありません。

| 項目   | 改定前     | 改定後（比較）           |
|------|---------|-------------------|
| 所得割額 | 7.6%    | 7.3% (△0.3%)      |
| 資産割額 | 16.0%   | 8.0% (△8.0%)      |
| 均等割額 | 21,300円 | 20,800円 (△500円)   |
| 平等割額 | 25,400円 | 24,400円 (△1,000円) |

市では、県の国民健康保険運営の中期的改革方針（保険料水準等の統一に向けたロードマップ）に基づき、令和3年度の税率等の改定を行いました。今回の改定は、医療給付費等分で、次のとおりです。



ホームページ  
QRコード





## 特別児童扶養手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係

特別児童扶養手当の受給者の皆さんは、「所得状況届」の手続きを指定期間内に、福祉課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。

なお、手続きを行わないと、8月以降の手当の支給が受けられなくなります。詳細は、8月上旬にお送りします通知をご確認ください。

■手続き期間 8月12日(木)～9月10日(金)

### ○8月定期払のお知らせ

4月から7月分の手当を、8月11日(木)に指定口座へ振り込みます。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。

### ○特別児童扶養手当とは

障がいのある児童の福祉増進のため支給されます(所得制限あり)。

■対象 障がいのある20歳未満の児童を家庭で監護している父・母(所得の多い方)、または父母にかわって児童を養育している方



ホームページ  
QRコード



## 特別障害者手当・障害児福祉手当等の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係

次の手当の受給者の皆さんは、「現況届」、「所得状況届」の手続きを指定期間内に、福祉課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。

なお、手続きを行わないと、8月以降の手当の支給が受けられなくなります。詳細は、8月上旬にお送りします通知をご確認ください。

■手続き期間 8月12日(木)～9月10日(金)  
■対象となる手当 特別障害者手当、障害児福祉手当、経過福祉手当

### ○8月定期払のお知らせ

5月から7月分の手当を、8月10日(火)に指定口座へ振り込みます。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。

### ○特別障害者手当とは

著しく重度の障がいのある方の福祉向上のため支給されます(所得制限あり)。

■対象 障がいの重複により日常生活に常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の方

### ○障害児福祉手当とは

重度の障がいのある児童の福祉向上のため支給されます(所得制限あり)。

■対象 重度の障がいにより日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の児童



ホームページ  
QRコード



ホームページ  
QRコード



## 児童扶養手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 または各支所高齢者児童福祉係

児童扶養手当の受給者の皆さんは、「現況届」の手続きを8月の指定期間内に、子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。

なお、手続きを行わないと、11月以降の手当の支給が受けられなくなります。詳細は、7月末にお送りしました通知をご確認ください。

■手続き期間 8月2日(月)～31日(火)

### ○児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、子どもを養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉増進のため支給されます(所得制限あり)。

■対象 18歳未満の児童を養育している父・母、または父母にかわって児童と同居し、養育している方

※なお、18歳に達した場合で、心身に中程度以上の障がいを有する場合は、20歳未満まで手当が受けられます。いずれの場合も国籍は問いません。



ホームページ  
QRコード

お知らせ

## 【臼田地区の皆さんへ】生ごみ専用袋が変わります

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

8月より、臼田地区の家庭系生ごみ専用袋が変わります。  
なお、生ごみ以外の袋は従来どおりです。



- ・新しい袋には、透明にオレンジ色の文字が印刷されています。
- ・レジ袋状の形状で、持ち手と縛り口が付きます。
- ・大きさは15Lの1種類のみです。

※イラストは、ごみ袋のイメージです。  
※価格は、希望小売価格(税込)です。

生分解性プラスチックのごみ袋には使用期限があり、保管状況によって徐々に劣化します。購入後は、直射日光や高温・多湿を避けた場所で保管してください。また、まとめたの購入はせず、必要最小限の数量を購入してください。

詳細は、サクライフ7月号と一緒に各戸配布(臼田地区のみ)したチラシをご覧ください。QRコードからご確認ください。



ホームページ QRコード

お知らせ

## クラウドファンディング実施中「猫のTNR活動応援プロジェクト」

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917

市では、飼い主のいない猫の繁殖を防ぐため、不妊去勢手術費用の一部を補助する事業を実施しています。飼養放棄や無責任なエサやりなどにより、飼い主のいない猫は増え、交通事故に遭ったり飢えや病気で苦しんだりする不幸な命も少なくありませんでしたが、補助事業の実施、啓発活動の取り組みにより、TNR活動にご理解ご協力いただける方々も増え、令和2年度は809頭の不妊去勢手術に補助金を交付することができました。しかし、依然として不幸な命が増えている地域もあり、一層の事業推進を図る必要があります。そこでクラウドファンディングを実施し、プロジェクトにご賛同いただける方から寄附を募ります。引き続き、TNR活動の促進と啓発活動に取り組み、人と動物が共生できる社会を目指していきますので、皆さんのご協力をお願いします。

■実施期間 7月20日(火)～10月17日(日)  
■寄附方法 プロジェクトページ(<https://www.furusato-tax.jp/gcf/1248>)よりお申し込みください。

※インターネットが利用できない方は、環境政策課までご連絡ください。

TNR活動とは…  
猫を  
Trap…捕獲器で捕獲し  
Neuter…不妊去勢手術し  
Return…元の場所へ戻す  
活動のことです



ホームページ QRコード

募集

## 「地域おこし協力隊」令和4年度受け入れ地域を募集します

■問合せ 企画課 ☎62-3067

地域外の人材を「地域おこし協力隊」として受け入れ、新たな視点と発想によって地域が抱える課題の解決を図ることにより、地域力の維持・強化、地域の活性化を目指したい地域等を募集します。

■隊員受け入れ時期  
令和4年4月(概ね1年～3年)

■受け入れ地域(募集対象)  
地域の課題を解決するため、地域おこし協力隊による活動を希望する地域(区や、地域の活性化に取り組む地域団体など)

■応募方法 企画課または支所に相談の上、9月10日(金)までに受入要望書、隊員の活動内容等に関する資料等を企画課へ提出

■受け入れ事例

▽受け入れ地域 浅科地域

・活動内容 凍み豆腐などの伝統的地場産業の担い手育成など

▽受け入れ地域 望月地域

・活動内容 荒廃農地再生のために農作物等の生産活動支援やそれらを活用した商品の開発、地域イベントの開催など

※募集の詳細や隊員の活動内容は、ホームページをご覧ください。



■委員の業務内容 協働のまちづくり推進に関する事項の協議および、まちづくり活動支援金事業の審査等

■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)

① 満20歳以上の方

② 市内に在住、または在勤、在学する方

③ 市税を滞納していない方

④ 佐久市のほかの審議会等の委員でない方

⑤ 佐久市議会議員または佐久市職員でない方

⑥ 平日(昼間)に開催する会議に出席できる方

⑦ 所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方

■任期 令和3年10月から2年間

■募集人員 4名

※募集人員を超えた場合は抽選による

■提出書類 「佐久市協働のまちづくり推進会議公募委員申込書」「履歴書」

※各様式は、広報広聴課窓口で配布しているほか、ホームページでもダウンロード可

■申込方法 提出書類を広報広聴課へ持参または郵送で提出

■申込期限 8月24日(火)午後5時15分(必着)

※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

多様な働き方、暮らし方ができるような取り組みなど、積極的に男女共同参画を推進している事業者を募集します。

なお、この取り組みに対する表彰も予定し、広く紹介していきます。

■事業者とは

事業活動を行う個人、法人、非営利団体、自治会、区、PTA等各种団体

■対象の取り組み

・女性の能力活用や職域拡大のための取り組み

・家庭生活と仕事その他の活動との両立(ワーク・ライフ・バランスの推進)

・男女が共同して参画することができ環境づくりの取り組み

■応募方法

応募用紙を人権同和課へ提出  
※応募用紙は、人権同和課窓口で配布しているほか、ホームページでもダウンロード可

■募集期間 9月1日(水)～30日(木)

■表彰 審査の上決定

■取り組み内容例

・育児や介護のための短時間勤務等、柔軟な働き方ができる体制を整備

・区役員に女性を登用し、女性の意見を運営に反映

※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

美笹深宇宙探査用地上局が今年4月から本格運用となった記念に、JAXAパラボラアンテナ関連イベントを開催します。

美笹局は、「はやぶさ2」等の探査機と通信を行う世界的に見ても貴重なアンテナです。このイベントで宇宙を身近に感じてみませんか。

○パラボラアンテナ・オンラインツアー

～宇宙のお仕事探訪～

■日時 8月22日(日)午前10時～11時30分

■参加費 無料

■内容 市内2つのパラボラアンテナのオンラインツアー

※通常見学できないところもご覧いただく予定

※JAXA職員からの詳しい解説あり

■定員 100組(申込先着順)

■申込方法 移住交流推進課へ電話で申し込み

■注意点 パソコン・スマートフォン・タブレットをお持ちで、Web会議ツールを利用できる環境が必要です。

○パラボラアンテナ イラスト&アートコンテスト

パラボラアンテナから得たイメージをイラスト、アートで表現してみませんか

■募集期間 11月19日(金)まで

■展示 応募いただいた全作品を、近代美術館で展示します。

■審査 美術館来場者の皆さんの投票

※応募要項や賞など詳細は、ホームページをご覧ください。





## 佐久市で働こう！就職面接会 in SAKU

■問合せ 商工振興課 ☎62-3265

市内企業44社による合同就職面接会を開催します。

家族・親戚に就職活動中の学生さんがいましたら、ぜひお知らせください。多くの学生の皆さんの参加をお待ちしています。

■日時 8月18日(水)

午後1時30分～4時30分

(受付・午後1時～)

■会場 佐久グランドホテル2階

信濃の間(佐久市中込3-19-6)

■参加費 無料

■対象 令和4年3月に大学・短大・専門学校等卒業見込みの方、UIJTア

ン就職を希望される方

■申し込み 不要(直接会場へお越しください)

■その他 当日は、専門の相談員による就職相談ブースもありますので、就職活動全般についてご相談いただけます。※参加企業等詳細は、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影響により、中止になる場合があります。中止が決定した場合は、ホームページ等でお知らせします。



ホームページ  
QRコード



## 認知症講演会

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

○第1回「認知症になっても大丈夫な地域を、安心な地域づくりをみんなですく一足先に認知症になった私が体験していること・伝えたいこと」

認知症本人大使である春原氏と、その活動をサポートしている櫻井氏より、認知症の体験談等をお話いただきます。

■日時 9月10日(金)午後1時30分～3時

■会場 交流文化館浅科穂の香ホール

■講師 オレンジサロン hinata bocco代表 春原治子氏(当事者)、JA長野会 櫻井記子氏

■申込期限 8月27日(金)

○第2回「認知症とその予防法について考える」

諏訪中央病院在宅・地域ケアセンター長である高木先生より、認知症予防を中心とした学べるお話をさせていただきます。

■日時 9月29日(木)午後1時30分～3時

■会場 佐久平交流センター

■講師 諏訪中央病院 副院長 高木宏明医師

■申込期限 9月17日(金)

○講演会共通

■参加費 無料

■定員 100名(申込先着順)

■持ち物 不織布のマスク

■申込方法 高齢者福祉課へ電話で申し込み

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期となる場合があります。



## 伝統芸能～粋～

■問合せ 文化事業団 ☎82-3962

東京の国立劇場、演芸場、寄席等で行われている伝統芸能(日本舞踊・長唄・落語・和妻(日本の伝統マジック)を、次代を担う児童・青少年を中心に、親子やファミリーと一緒に体験、鑑賞していただけます。

■日時・内容

▽伝統芸能ワークショップ

・10月23日(土)午後2時～5時

・10月24日(日)午前10時～正午

▽伝統芸能～粋～本公演

・10月24日(日)午後1時～3時

■会場 コスモホール

■入場料 無料(事前申込制・入場券方式)

■対象 小学生以上(親子・家族参加歓迎)

■出演者

(落語) 春風亭柳橋氏、古今亭今いち氏ほか

(日本舞踊) 和泉流宗家三代目家元 泉秀樹氏ほか

■定員(予定)

・ワークショップ 各30～50名

・公演 550名

■申込方法

・本公演 コスモホール窓口で申し込み  
・ワークショップ コスモホール窓口または電話で申し込み

■申込開始 8月29日(日)午前9時～

※定員になり次第締め切ります。



「がんばろう佐久！」

応援券2021の利用期限

観光課 ☎62・3285

▽利用期限 8月31日(火)

応援券をお持ちの方は、期限までに利用していただくようお願いいたします。

なお、利用期限を過ぎた応援券は、お使いいただけませんのでご注意ください。

さく割電子クーポンの発行

佐久市観光協会（観光課内）

☎62・3285

新型コロナウイルス感染症により、売上が急激に減少するなどの影響を受けた市内小売店舗の利用促進のため、さく割電子クーポンを発券しています。大勢の皆さんの利用をお待ちしています。

▽利用期間 8月31日(火)まで（予定）

▽利用方法 電子クーポン

発券サイトで無料の会員登録  
登録で付与されます。

※詳細は、電子クーポン発

券サイト「佐久ハレタ」

でご確認ください。



「佐久ハレタ」  
はこちらから



事業概要は  
こちらから

生ごみ処理機等購入費補助金

生活環境課

☎62・3094

生ごみ処理機・生ごみ処理容器を購入

された方を対象に、補助金を交付しています。また、補助金の交付決定から6年を経過した場合、新たに購入された方も対象となります。

生ごみの堆肥化で可燃ごみを減らしましょう。

▽補助金額 生ごみ処理機等の本体購入

価格の2分の1

・生ごみ処理機の補助金上限額は3万円（1台のみ申請可）

・生ごみ処理容器の補助金上限額は1台あたり6000円（2台まで申請可）

▽申請方法 申請書類等を生活環境課ま

たは各支所経済建設環境係へ提出

※申請書類等は、申請窓口またはホーム

ページより入手可

※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

マイナンバーカードが  
健康保険証として

利用できるようになります

国保医療課

☎62・3164

令和3年10月（予定）より、順次マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前にマイナンバーより「初回登録」の申し込みが必要です。「初回登録」は、お持ちのスマートフォンから5分ほどで簡単に手続きができます。

※健康保険証として利用するために必要

な設備が導入された医療機関・薬局でのみ利用可

※スマートフォン機種によっては、対応していない場合があります。

マイナンバーカード取得の  
申請をしませんか

市民課

☎62・3087

マイナンバーカードは、本人確認書類になるだけでなく、カードを使用し、行政手続をオンラインで申請できるなど様々なメリットがあるカードです。

▽申請方法 郵送、スマートフォン、パソコン、証明写真機、市民課や各支所

市民係の窓口で申請

※申請方法の詳細は、ホームページを

ご覧ください。

※マイナンバーカードは、できあがるまでに約1〜2か月かかります。受け取り場所は、市役所または各支所市民係です。



ホームページ  
QRコード

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

・ペレットストーブ

経費の2分の1以内（上限15万円）

・木質バイオマスボイラー

経費の3分の1以内（上限100万円）

▽ペレットストーブ利用者の声

・ストーブの種類が色々あるので、使用場所や見た目など、自分に合ったものが選べます。

・炎が見えるので、インテリアとして良いです。

・煙突の掃除が必要ありません。

・包み込んでくれるような暖かさがうれしいです。

※設置工事着工前に申請してください。

※詳細は、ホームページ



ホームページ  
QRコード

愛のりすみれ号  
塩名田・耳取線の休止

生活環境課

☎62・3094

塩名田地区から小諸駅までを結ぶ、愛のりすみれ号塩名田・耳取線が、8月23日から休止となります。

路線休止後は、愛のりすみれ号の停留所を、デマンド交通さくつとの停留所として利用できます。

農振農用地の除外等受付

農政課

☎62・3203

▽受付期間 9月1日(水)〜15日(水)

▽提出書類

①申出書 ②公図 ③土地登記事項証明書 ④現地案内図 ⑤利用計画図 ⑥土地改良区等の意見書

⑦課税台帳の写し ⑧候補地の検討結果一覧表 ⑨隣地同意書 ⑩確約書

## 戦没者を追悼し平和を祈念する 黙とう

福祉課 62・2919

8月15日に、日本武道館で政府主催の全国戦没者追悼式が、6日と9日の原爆の日には、広島・長崎両市で死没者の慰霊と平和祈念の式典が行われる予定です。これらの式典は、宗教的儀式を伴わないもので、国民一人ひとりが戦争による死没者に追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにしようとするものです。

市民の皆さんには趣旨をご理解いただき、それぞれの時刻に、1分間の黙とうの実施をお願いします。

▽広島原爆の日

8月6日(金)午前8時15分

▽長崎原爆の日

8月9日(月・祝)午前11時2分

▽戦没者を追悼し平和を祈念する日

8月15日(日)正午

## LINEで

### ごみの分別検索ができます

生活環境課 62・3094

何かを捨てようとした時、「これはどれに分別したらいいのだろう」と悩んだことはありませんか。

インターネットで調べたり、電話で問い合わせをしたりしなくても、佐久市LINE公式アカウントにメッセージを送ると、自動応答でごみの分別方法を知る

ことができます。手軽で便利な分別検索を、ぜひ活用ください。

▽登録方法 LINEアプリの友だち追加の検索から「@sakucity」

と検索するか、左記QRコードを読み込んで「追加」してください。

## ▽利用方法

①トーク画面下部の「リッチメニュー」から「家庭ごみの分別」を選択

②「家庭ごみ分別辞典」を選択

③知りたい品目を入力して送信



友だち追加  
QRコード



メニュー

## 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」(商工振興課内) 求職者専用ダイヤル 60120・1511・394

市内事業所へ就職を希望する方を対象に、就職支援員による就職相談・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、仕事をお探しの方などは、お気軽にお問い合わせください。

※求人情報は、ホームページ「さくさく

ワーク」専用サイトより検索できます。



ホームページ  
QRコード

## 再就職や転職を目指す皆さんへ ハロートレーニング(職業訓練)のご案内

長野労働局訓練室

6026・226・0862

ハローワークに求職申し込みをされている方は、無料で受講できます(一部実費負担あり)。

訓練期間中は、雇用保険または求職者支援制度に基づく給付金が受給できる場合もあります。

▽主な訓練コース ビジネスパソコン、IT関連、OA経理事務、介護福祉、WEBデザインほか

▽訓練期間 原則2か月～6か月間

※詳細は、「ハロトレ長野」で検索してください。



ホームページ  
QRコード

## 結核・肺がん検診(胸部レントゲン検診)を受けましょう

健康づくり推進課 62・3527

胸部レントゲン検診車が市内各地区の会場を巡回して、結核・肺がん検診を実施しています。ご自身の健康のために、年1回胸部レントゲン検診を受診しましょう。

▽申込先 健康づくり推進課

▽結核健診料金 (65歳以上) 無料

▽肺がん検診料金

・40～64歳 400円

・65歳以上 200円

## 下水汚泥を利用した堆肥を販売します

下水道課 63・0101

9月の「下水道月間」に合わせ、市内の下水汚泥を利用した堆肥(汚泥コンポスト)を販売します。

▽日時 9月4日(土)午前9時～正午

▽会場 下水道管理センター

▽販売元 クリーンユニキ(株)佐久工場

▽価格 1袋15kg入100円(税込)

※大量に購入される方は、当日受付を行い、後日発送となります。詳細は、当日、係員とご相談ください。



## 市民アンケート調査にご協力をお願いします

企画課 62・3067

市では、市の取り組みへの満足度・重要度等に関するアンケート調査を、16歳以上の市民の方の中から、無作為抽出した1000人の方を対象に、実施しています。

アンケートが届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力ください。



## 令和4年4月採用

### 佐久市振興公社職員採用試験

佐久市振興公社事務局

総務課総務企画係 ☎ 62・0214

▽試験区分 一般事務

▽採用予定人員 若干名

▽受験資格 昭和61年4月2日から平成10年4月1日までの間に生まれた方で

職務経歴を3年以上有する方

▽第一次試験日 11月14日(日)

▽試験会場 野沢会館

▽提出書類 ①試験申込書(本人記入のこと) ②最終学校の学業成績証明書

▽受付期間 9月17日(金)～10月18日(月)

(当日消印有効)

▽受験申込先 〒385・0043

佐久市取出町183番地 佐久市野沢会館内 一般社団法人佐久市振興公社

※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

### 道路などに張り出している 樹木等の伐採、剪定をお願い

土木課 ☎ 62・3298

道路や水路に私有地から樹木等の飛び出しが発生しています。通行に支障となる次の場合などは、土地所有者の方は樹木の伐採、剪定をお願いします。

- ・ 道路への樹木の張り出し
- ・ カーブミラーへの樹木の覆いかぶさり
- ・ 枯れ木や折れ枝による倒木、竹木の繁茂

また、緊急措置として、次の場合などは所有者に予告なく伐採することがあります。

- ・ 交通安全施設に影響を及ぼす場合
- ・ 台風、大雨時に道路通行の妨げとなる倒木や枝などがある場合

### 道路の穴や損傷等の連絡

土木課 ☎ 62・3302

安全な通行確保のため、市道上の穴や損傷といった危険箇所を発見した場合には、土木課へ連絡をお願いします。

※佐久市LINE公式アカウントからも連絡できます。



友だち追加  
QRコード

また、国道および県道の危険箇所等を見つけた場合には、佐久建設事務所へご連絡ください。

▽臼田を除く地域

佐久建設事務所佐久北部事務所  
維持管理課維持係 ☎ 63・3173

▽臼田地域

佐久建設事務所維持管理課維持係  
☎ 82・8273

### 複十字シール運動(募金)に ご協力をお願いします

健康づくり推進課 ☎ 62・3527

結核や肺がんなどの胸部疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるため、8月1日より全国一斉に複十字シール運動(募金)が始まります。この募金は、国内で

の検診車・検診機器等の購入、医療機関

や検診センターの設備、結核予防のため

の研修会や講習会のほか、発展途上国へ

の結核対策援助等に使用されています。

市役所および各支所窓口で募金箱を設置しています。また、各地区保健補導員

による結核予防の啓発活動とあわせて、

募金活動の呼び掛けも行います。

▽募金期間 8月1日(日)～12月10日(金)

### 8月3日は司法書士の日

長野県司法書士会

☎ 026・232・7492

司法書士事務所での「相続登記特別無料相談」を実施します。

▽日時 8月2日(月)～6日(金)

午前9時～午後4時

▽相談場所 県内各司法書士事務所

▽相談料 無料

▽予約 相談を希望する司法書士事務所まで直接お問い合わせください。

▽相談例 相続登記の義務化や国庫帰属の制度について教えてほしい、土地の登記名義が先々代のままとなっている等

※お近くの司法書士事務所は、当会ホームページをご覧ください。

※必ずお問い合わせの上、お出かけください。

さい。

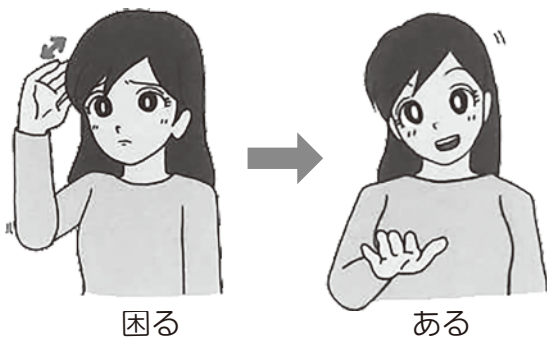


ホームページ  
QRコード

## 手話 コーナー

ここでは、市民の皆さんに手話に親しみをもちただけよう、日常生活で役に立つ手話の紹介を行います。

### 困ったことはありますか？



困る

ある

- ①湾曲させた4指の指先で頭をかくしぐさをします。
  - ②手の指先をやや斜め上に向けて軽く下ろします。
- この時、尋ねる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

## 今月のクールチョイス



2050ゼロカーボンに向けて、  
今できることを実践しよう。

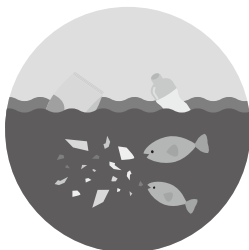


### プラスチックの使用を見直して ごみを減らそう

現在、海洋プラスチックごみが世界中で問題となっています。このごみは、海に直接排出されることもあります。大半は陸上から川などを通じて、海に流出しています。

また、自然分解に長期間を要するとともに、塩分や汚れが付着してしまい、リサイクルが困難になったり、生き物がエサと間違え、誤飲・誤食してしまい、命を落としたりすることもあります。

水筒を持参して外出先でのペットボトルの購入を減らしたり、買い物の際にエコバックを持参したりすることで、「COOL CHOICE」を実践しましょう。



環境政策課 ☎62-2917

山林で立木を伐採する場合は  
事前に届出が必要です

耕地林務課 ☎62・3242

佐久地域振興局林務課

保安林 ☎63・3154

林地開発 ☎63・3156

森林法で規定されている山林の立木を伐採する場合、伐採しようとする日の90日前から30日前までに、市へ伐採届の提出が必要となります。

ただし、育成する樹木の生育を妨げる他の樹木の切払い、倒木や枯死木等の伐採は届出不要です。不明な点は、事前にご相談ください。

また、保安林内での作業や伐採を行う

場合、太陽光施設や造成等で1ヘクタールを超える開発を行う場合には、県の手続きが必要となります。

### 9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、

ギリシャ劇場、多目的広場

▽窓口受付開始 8月1日(日)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

8月10日(火)午後1時、

※大会等の予約は、管理事務所までご連絡ください。

### 国民健康保険加入者の方へ

ジェネリック(後発)医薬品  
利用差額通知をお送りします

国保医療課 ☎62・3164

加入者の皆さんの自己負担の軽減と医療費の縮減を図るため、ジェネリック医薬品の利用推進に取り組んでいます。

この取り組みの一つとして、8月と2月に加入者の皆さんへジェネリック医薬品利用差額通知をお送りします。

### 建築士による

空き家の管理に関する相談会

(公社) 長野県建築士会佐久支部

☎63・8080

▽日時 毎月15日 午後1時～4時

(完全予約制)

※土日祝日の場合は直前の平日

▽会場 佐久合同庁舎会議室

▽参加費 無料

▽内容 空き家管理、売買や賃貸、解体等に関する相談

▽申込方法 毎月11日(土日祝日の場合は直前の平日)までに電話で申し込み

### 電気は正しく安全に使いましょう

佐久市消費生活センター

☎62・7501

8月は、全国一斉に行われる電気使用安全月間です。

感電災害は、夏場に集中して発生しま

す。夏は汗をかきやすく、皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。

各ご家庭では、電気製品の使用にあたり、コードの傷み、アース線取付けやタコ足配線など危険がないか確認し、製品を正しく安全に使用しましょう。

### 緑の募金への協力 ありがとうございました

耕地林務課 ☎62・3242

令和3年の「緑の募金」は、市民の皆さんの協力により、351万9255円の募金をいただきました。

市では、募金の配分金を活用し、身近な地域の緑化事業等を推進していきます。

### 募集



### 佐久物産振興会会員募集

佐久物産振興会事務局  
(商工振興課内) ☎62・3265

市内で特産品の製造や加工販売を行っている事業所の皆さんで、地場産品の県内外での出張販売や販路拡大をお考えの方は、ぜひご加入ください。

▽年会費 4000円

▽主な活動 特産品のPRを兼ねた友好都市における物産展への出展など

## ワークハウス牧の

### 民間化に関する意見募集

福祉課 62・3147

市では、障害福祉サービス事業施設「ワークハウス牧」の民間化に向けた検討を進めており、サウンディング型市場調査の実施結果等を踏まえ、今後の方針（案）をまとめましたので、市としての方針を決定するにあたり、市民の皆さんの意見を募集します。

▽方針（案）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）、福祉課・各支所高齢者児童福祉係窓口

▽意見提出方法 任意様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、持参、Eメール（fuku

shi@city.saku.nagano.jp）FAX（62・2172）のいずれかで提出  
※電話や口頭による意見提出は不可

▽募集期間 8月2日（月）～16日（月）

### 指定管理者の募集

企画課 62・3067

令和4年4月1日から「指定管理者」となる候補者（民間事業者・団体）を8月中旬以降に募集します。

▽指定管理者制度とは

「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体にも委ねることができる制度で、民間の力を活用し、市民サービス

を向上させるとともに、経費の節減を図ることを目的としています。

▽募集予定施設

- ・佐久市子ども未来館
  - ・佐久市春日交流センター
  - ・佐久市望月生きがいセンター
  - ・ヘルシーテラス佐久南
  - ・佐久市佐久平交流センター
  - ・駒場公園
  - ・佐久総合運動公園
- ※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

### 2021信州ねりんピック 長野県高齢者作品展作品募集

高齢者福祉課 62・3154

▽出品者資格 県内在住の60歳以上のアマチュア

▽部門

- ・日本画（水墨画を含む）
  - ・洋画（油絵、水彩等）
  - ・彫刻
  - ・書
  - ・写真
  - ・手工芸（陶芸・染織・編物・パッチワーク・切絵等）
- ※各部門に出品規格がありますので、ご注意ください。

▽出品数 1人1点

▽申込方法 長野県高齢者作品展出品票（所定用紙）を高齢者福祉課または佐久保健福祉事務所福祉課窓口へ提出

▽申込期限 8月12日（木）

※出品票は、申込窓口で入手可

※今年度の作品展は、9月10日～12日に安曇野市穂高公民館で開催予定です。

### 森林セラピーツアー

健康づくり推進課 62・3524

■森林セラピーとおもしろ昆虫講座

▽日時 9月4日（土）午前9時30分～正午

▽会場 平尾の森（南パラダ内）

▽参加費 無料

▽対象 市内在住の方（親子での参加を推奨、祖父母との参加も可）

▽内容 おもしろ昆虫講座（身近な昆虫たちと自然・昆虫たちの様々な話題について）、森林セラピストの資格を持つ森の案内人のガイドによる森林散策（散策中に昆虫の生態の話もあり）

▽講師 佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」内の昆虫体験学習館館長ほか

▽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

▽申込期間 8月2日（月）～20日（金）

▽申込期間 8月2日（月）～20日（金）

### 「第四次佐久市部落差別撤廃と 人権擁護に関する総合計画」 「第4次佐久市男女共同参画 プラン」への意見募集

人権同和課 62・3135

今年度策定を進めている「第四次佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画」と「第4次佐久市男女共同参画プラン」の骨子案に対する意見を募集しています。

います。

▽計画骨子案の閲覧場所 ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、人権同和課・各支所総務係係窓口

▽募集期間 7月8日（木）～8月8日（日）

▽意見提出方法 指定の様式または任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、持参、Eメール（jinken@city.saku.nagano.jp）、FAX（64・1157）のいずれかで人権同和課へ提出  
※電話や口頭による意見提出は不可



「第四次佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画」意見募集  
QRコード



「第4次佐久市男女共同参画プラン」意見募集  
QRコード

### 佐久市振興公社杯 マレットゴルフ大会参加者募集

布施温泉 53・0181

佐久市振興公社杯マレットゴルフ大会を開催します。表彰や、景品を多数用意していますので、ぜひご参加ください。

▽日時 9月14日（火）午前9時30分（受付…8時～8時45分）

▽会場 布施温泉マレットゴルフ場

▽参加費 1000円（昼食代、入浴料含む）

▽申込方法 布施温泉へ電話で申し込み

▽申込期間 8月10日（火）～9月10日（金）



令和4年4月採用

長野県警察官・行政職員の募集

佐久警察署総務課 ☎ 68・0110

■長野県警察官B

▽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

※ただし、大学を卒業した、または卒業見込みの方は除く。

▽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

■長野県警察行政職員(高校卒業程度)

▽受験資格 平成12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26日(日)

▽試験地 長野市、松本市

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

▽募集期間 8月18日(水)～27日(金)(休日や夜間の受付はお問い合わせください)

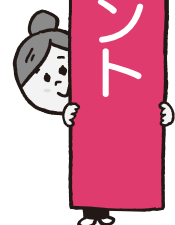
▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

※詳細は、ホームページをご覧ください。



ホームページQRコード

イベント



白田よいやさ

白田夏まつり実行委員会  
(白田支所内) ☎ 82・3113

今年の白田夏まつり「白田よいやさ」は、オンライン配信で実施します。今年はおうちで夏まつりに参加しましょう。

▽配信日時 8月7日(土)夕方

▽配信先

・佐久ケーブルテレビ  
・佐久市チャンネル



Youtube QRコード

図書館 8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 |

8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

▽赤ちゃんのおはなし会

・日時 19日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽語りのおもてなし

・日時 28日(土)午後3時

▽ザ・フレンズ朗読会  
・日時 25日(水)午前11時

▽佐久の先人を語る

・日時 28日(土)午後1時30分

▽夏休みわくわく実験室

・日時 3日(火)午前8時30分

■白田図書館

▽おはなしの会スペシャル

・日時 28日(土)午前10時30分

▽星と宇宙のパネル写真展

・期間 8月19日(木)まで

■浅科図書館

▽小さい子のおはなし会

・日時 19日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽おはなし会

・日時 21日(土)午前11時

■望月図書館

▽ものがたりふれあいトーク子どもまつりスペシャル

・日時 8日(日)午前11時

※8月2日(月)・9日(月・祝)・16日(月)は、全館休まず開館します。



駒場公園&近代美術館  
彫刻+クイズラリー

近代美術館 ☎ 67・1055

クイズに挑戦しながら、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しょう。

▽会期 8月15日(日)まで

▽開館時間 午前10時～午後4時30分

▽会期中の休館日 7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

■ワークショップ 大きなサイコロに描いてみよう!

▽日時 8月7日(土)・8日(日)

①午前10時～②午後1時30分

※②は7日(土)のみ

▽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申し込み(申込先着順)

鎌倉彫記念館企画展「新井まゆみと仲間たちの粘土展」

文化事業団 ☎ 82・3962

想いを粘土に込めて、無限の世界を表現した作品約100点を展示します。友人や「ちびっ子元気クラブ」の子どもたちとのコラボも楽しみみてください。

▽日時 8月1日(日)～27日(金)

午前9時～午後5時

※休館日は8月2日(月)・10日(火)・16日(月)・23日(月)

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室

▽入場料 無料

※常設展示室は有料



## 望月歴史民俗資料館 8月のイベント

望月歴史民俗資料館

☎54・2112

### ■開館記念事業企画展「望月小唄と望月」

【望月小唄の歴史等紹介（パネル等展示）】

▽期間 8月1日(日)～31日(火)

▽会場 望月歴史民俗資料館

▽入館料 310円

### 【望月小唄実演】

▽日時 8月7日(土)・8日(日)

午後1時30分～2時

▽会場 望月歴史民俗資料館

▽参加費 310円（入館料）

▽定員 20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

### ■8月の講座「望月牧を改めて考える」

▽日時 8月22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 佐久大学非常勤講師 福島邦男氏

▽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

### ■開館記念日無料入館

▽期日 8月14日(土)・15日(日)

▽入館時間 午前9時～午後5時

## 速報展

### 「香坂山遺跡出土の旧石器」

文化振興課（文化財事務所）

☎63・5321

昨年、独立行政法人国立文化財機構奈良文化財研究所考古第一研究室長の国武貞克さんが、学術調査のため発掘調査を行った香坂山遺跡から出土した旧石器時代の石器「大型石刃」をお借りして、文化財事務所併設の考古遺物展示室で9月17日(金)まで展示しています。

この石器は、現生人類がアフリカで誕生してからユーラシア大陸を東に拡散し、3万5千年以上も前に佐久の香坂の山中へたどり着いたことを示す貴重な資料で、国内最古の石刃石器です。

多くの皆さんにご覧いただけるよう、考古遺物展示室の休日開館と、平日の開館時間を延長します。

▽休日開館日時 8月7日(土)・8日(日)・9日(月・祝)・14日(土)・15日(日)

午前9時～午後5時

▽平日開館時間延長日時 8月2日(月)・13日(金)

午前9時～午後7時

### ■川村吾蔵記念館8月のイベント

川村吾蔵記念館 ☎81・5353

### ■粘土でつくろう

吾蔵の作品を学び、粘土で立体を制作します。

▽日時 8月7日(土)

午前9時30分～午後3時30分

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽参加費 1000円（材料費）

▽対象 小学生以上

▽講師 池田崇氏

▽定員 10名

▽申込方法 川村吾蔵記念館へ電話で申し込み

### ■川村吾蔵生誕記念無料開放

アメリカで制作した理想の乳牛像や、野口英世のブロンズ像、帰国後に制作したマッカーサーの胸像など37点の作品を無料で鑑賞できます。

▽期日 8月21日(土)・22日(日)

### ■郷土の作家展I

#### 「仏像彫刻・宝珠会作品展」

宝珠会の皆さんが制作した仏像彫刻を約30点展示します。

▽期間 8月21日(土)・9月5日(日)

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽観覧料 無料

※常設展示室は有料

### 第42回北信越国民体育大会

スポーツ課 ☎62・4004

市内で2競技が行われます。新型コロナウイルス感染症対策を講じ、無観客で開催されます。

### ■アーチェリー競技

▽期日 8月7日(土)・8日(日)

▽会場 佐久総合運動公園陸上競技場

## ■柔道競技

▽期日 8月21日(土)・22日(日)

▽会場 県立武道館

### 毎月26日「風呂の日」サービス

もちぎき荘

布施温泉

穂の香乃湯

☎52・2515

☎53・0181

☎58・0033

▽期日 8月26日(木)

### ▽サービス内容

・入浴料50円引

※他割引券との併用は不可

・3つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍

### 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

8月の最終金曜日に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 8月27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。



## うすだスタードーム 8月のイベント

うすだスタードーム

☎82・0200

### ■ペルセウス座流星群観望会

▽日時 8月12日(木)午後9時～午前0時

▽参加費(入館料) 一般520円、  
小中学生260円

▽定員 20名程度(申込先着順)

▽申込方法 うすだスタードームへ電話  
で申し込み

### ■おもしろ教室「望遠鏡を作ろう!」

▽日時 8月25日(水)

午後6時30分～8時30分

▽参加費 一般520円、小中学生260円(入館料)+2700円(望遠鏡  
キット1台代金)

▽内容 小型望遠鏡キットの工作と木星  
・土星観望

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 うすだスタードームへ電話  
で申し込み

### 旧大沢小学校一般公開

文化振興課(文化財事務所)

☎63・5321

旧大沢小学校(市有形文化財)を一般  
公開します。かつて市内にあった木造校  
舎のパネル展示のほか、屋根裏も見学で  
きます。

▽期間 8月13日(金)～16日(月)

午前10時～午後4時  
※公開日以外の見学を  
希望される場合は、  
2週間前までにご連絡  
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 市民創縁センター大会議室

▽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 8月14日(土)まで

※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、YouTube「佐久市チャンネル」  
で公開しています。



### ランチタイムコンサート

文化事業団

☎82・3962

心地よい音色に包まれて、ちよっぴり

贅沢な時間を過ごしてみませんか。

▽日時 8月27日(金)

午後0時10分～30分程度

▽会場 佐久平交流センター

▽入場料 無料

▽内容 広沢園子氏、小俣はるか氏によ  
るマリンバの演奏

※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。

### 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)午前10時～午後4時

▽会場 コスモホール

▽入場料 無料

▽内容 「セブテンバーフィルハーモニ  
ーオーケストラ」による演奏や、倉品  
翔氏、湯澤かよ子氏、アランヒルズの  
皆さんによる歌やパフォーマンズなど

### 心と身体に歌声のシャワーを 「魅惑のヴォーカル世界」

文化事業団

☎82・3962

▽公演日 10月10日(日)午後2時開演

▽会場 佐久平交流センター

▽入場料 大人 2000円、  
高校生以下 1000円

▽チケット販売 コスモホール他、市内

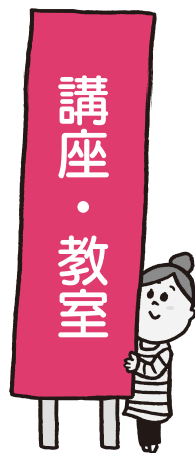
各プレイガイドにて発売予定

▽出演 中井亮一氏、押川浩士氏、益田  
早織氏、小林玲子氏、櫻井清隆氏、原  
いづみ氏

▽曲目 「リゴレット」より女心の歌、  
美しい恋の乙女よの4重唱、「セビリア  
の理髪師」より金貨のことを考えると、  
私は町のなんでも屋、今の歌声は他

▽ミュージカル 「アラジン」よりホー  
ル・ニュー・ワールド、「サウンド・オ  
ブ・ミュージック」よりドレミの歌、  
エーデルワイス、「ウエストサイドスト  
ーリー」よりマリア、トゥナイト 他

### 講座・教室



### オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62・3157

▽日時 8月10日(火)

午後1時30分～2時30分

▽会場 シルバーサロン  
(サンゲリモ中込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



## 交流会・講座参加者募集

市民活動サポートセンター

☎ 64・6362

### ■SAKUでつながるトーク&トーク

市民活動交流会

▽日時 8月8日(日)

午後1時30分～4時20分

▽対象 佐久地域で市民活動に関わる方

▽内容 協働事例発表、ワーク等

### ■講座「Withコロナ時代」

市民活動・地域活動のあたため方

▽日時 8月29日(日)午後1時30分～4時

▽対象 佐久地域で市民・地域活動(地区・PTA等)の運営に携わる方

▽内容 活動継続・組織運営についての講座(ワーク含む)

▽講師 NPO法人 CRファクトリー

代表 呉哲煥氏

■両日共通

▽会場 野沢会館2階ホール

▽参加費 無料

▽申込方法 開催3日前までに電話またはメール(sakusapo@sakumet.ne.jp)で申し込み



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います。

す。必ず事前にお申し込みください。

### ■エンジョイ・アート

▽日時 8月17日(火)

午後1時30分～3時

▽会場 あいとびあ白田 工作室

▽参加費 材料費100円

▽内容 粘土細工、小物作り

▽服装 汚れてもよい服装

### ■気功教室

▽日時 8月25日(水)

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

### ■音楽を楽しむついで

▽日時 9月3日(金)午後1時30分～3時

▽会場 望月総合支援センター会議室

### ■料理教室 おやつ作り

▽日時 9月9日(木)午後1時30分～3時

▽会場 市民創健センター 調理講習室

▽参加費 食材費300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。

※申し込み後のキャンセルは、前日の午前中までにはお願いします。



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 8月のご案内

佐久ボールウォーキング協会事務局

☎ 67・3318

### ■清里・散策ウォーク

▽日時 8月22日(日)

午前10時20分～午後1時

▽集合 JR清里駅前

※駅周辺の駐車場へ駐車してください。

▽参加費 100円

▽内容 清泉寮散策(約6km)

※清泉寮でお昼を食べる予定です。

▽持ち物 飲み物、雨具

### ■会員募集中

▽年会費 1000円(各種特典付き)

## 家族介護者交流会「アロマキャンドルを作り癒されよう」

浅科・望月地域包括支援センター

☎ 53・8801

▽日時 8月25日(水)午後2時～4時

▽会場 望月総合支援センター

▽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

▽講師 川西赤十字病院リハビリテーション技術科 磯貝和也氏

▽持ち物 軍手、割り箸2膳、飲み物

▽定員 10名

▽申込方法 浅科・望月地域包括支援センターへ電話で申し込み

## 佐久あすなの会

佐久保健福祉事務所 ☎ 63・3164

「あすなの会」の担当者とお伝えください

ご家族が自死で亡くなると、残された人は孤独になりがちです。同じ体験をされた方々と安心して気持ちを語り、わか

ち合う場です。

▽日時 8月25日(水)

午後1時30分～3時30分

▽会場 市内(安心して参加いただくため、申し込み時に詳しくご案内します)

▽参加費 100円(お茶代等)

▽対象 ご家族(親、子ども、配偶者、兄弟姉妹等)を自死で亡くされた方(予約制)

※その他の方の参加は、お断りします。

▽内容 ①受付 ②会のルールの説明(会でのことは他では話さない・話したくない時は話さなくてもよい等)

③自己紹介 ④わちああい ⑤参加しての感想

## 楽しもう！親子食と農の体験教室

農政課 ☎ 62・3203

市内の農業と食への理解を深めるため、親子を対象とした体験教室を開催します。

### ■プルーン収穫体験

▽日時 9月23日(木・祝)

午前9時30分～11時

■プルーンジャムを使った料理講習

▽日時 10月24日(日)午前9時30分～正午

### ■両日共通

▽参加費 申込者へ通知します。

▽対象 佐久市在住の親子で、2回とも参加できる方

▽定員 親子5組(申込先着順)

▽申込方法 農政課へ電話で申し込み

▽申込期限 9月3日(金)

## 人権同和教育講座参加者募集

人権同和課 ☎62・3135

あらゆる人権課題の解決に向け、次の4地区で2回連続講座を開催します。

### ▽日程・会場

・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)・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 市民創健センター 大会議室  
10月14日(木)・21日(木)

▽時間 各講座とも午後6時30分～8時

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

### ▽講座内容

①さまざまな人権問題について(仮)

②同和問題について(仮)

### ▽講師

①佐久市人権同和教育推進員

②東信教育事務所 生涯学習課

指導主事 園部勇一郎氏

※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

## スポーツ教室参加者募集

スポーツ課 ☎62・4004

8月2日(月)からスポーツ課窓口で申し込みを開始します。申し込みには、参加

費の支払いが必要です。

### ■少林寺拳法教室

▽期間 9月3日～10月8日(毎週金曜日)

午後7時～8時30分

▽会場 県立武道館 剣道場

▽参加費 高校生以上 1500円、

中学生以下 1000円

▽対象 5歳以上

▽定員 30名

### ■ボールウォーキング教室(全6回)

▽期間 9月4日～11月13日(隔週土曜日)

午前9時～11時

▽会場 佐久市総合体育館、市内コース

▽参加費 1000円

▽対象 小学生以上(小中学生は保護者

同伴)

▽定員 30名

### ■陸上教室(全6回)

▽期間 9月12日～10月16日(主に土曜日)

午後3時15分～4時45分

▽会場 佐久総合運動公園他

▽参加費 1000円

▽対象 小学3年生～小学6年生

▽定員 15名

## チャイルドライン第8期「受け手」養成講座

チャイルドライン佐久

☎070・4189・0155

▽日程 8月28日(土)、9月11日(土)・25日

(土)、10月23日(土)、11月6日(土)

(全7回、14講座)

※原則、全講座の受講が必要です。

▽受講料 1万円

▽定員 20名(20歳以上の方)

▽申込方法 参加申込書を郵送または持

参で子育て支援課へ提出

※参加申込書は、子育て支援課窓口また

はホームページから入手可

▽申込期限 8月20日(金)

### ■特別公開講座について

#### ▽日時

・10月16日(土)午前10時～正午

・2月5日(土)午後1時～3時

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※公開講座は、受講生以外

の方も参加できます。



ホームページ  
QRコード

## 救命講習受講者募集

佐久消防署 ☎62・0119

9月9日は「救急の日」です。いざという時に必要な応急手当を身につけましょう。

### ■普通救命講習

▽日時 9月12日(日)午前9時～正午

▽内容 成人の心肺蘇生法・AED取り

扱い・止血法等

▽申込方法 申込書を佐久消防署へ提出

### ■上級救命講習

▽日時 9月9日(木)午前8時45分～午後

5時30分

▽内容 成人、小児の心肺蘇生法・AED

D取り扱い・止血法・搬送方法等

▽申込方法 申込書を各消防署へ提出

## ■講座共通

▽会場 佐久消防署3階講堂

▽参加費 無料

▽講師 消防職員

▽持ち物 筆記用具

▽定員 24名(申込先着順)

▽申込期間 8月2日(月)～20日(金)

※各講習の申込書は、申込窓口またはホームページから入手可

## 要約筆記入門講座

佐久広域連合障害者相談支援センター

☎63・5177

要約筆記は、その場の話の内容を文字で表して、耳の聞こえにくい方々に伝える通訳の方法です。この機会に要約筆記を始めてみませんか。

### ▽日時(全3回)

・第1回 聞こえにくいとは

9月15日(水)午前10時～正午

・第2回 要約筆記ってなに

9月22日(水)午前10時～正午

・第3回 パソコン要約筆記体験

9月29日(水)午前10時～正午

▽会場 野沢会館

▽受講料 無料

▽対象 佐久地域に居住または勤務されている方

▽定員 15名

▽申込期限 9月8日(水)

▽申込方法 佐久広域連合障害者相談支

援センターへ電話で申し込み

## バレエコンサート 公開ワークショップ

文化振興課 ☎62・5535

来年1月に開催するバレエコンサートに先立ち、有名バレエダンサーから直接指導を受けられる「公開ワークショップ」をコスモホールで開催します。

### ■公開ワークショップ1回目(全2回)

▽日時 9月20日(月・祝) 午後1時～

▽参加費 1人1000円

▽対象者 小学4年生～高校3年生

(バレエ歴4年以上の方)

▽講師 渡辺恭子氏(スターダンサーズバレエ団)

▽定員 1クラス25名(2クラス開催)

※2回目の日程等は、後日お知らせします。

### ■ワークショップ見学

▽定員 500名(完全予約制・全席指定)

### ■共通

▽申込開始 8月23日(月)

▽申込方法 申込書を文化振興課へ提出

※申込書は、文化振興課窓口またはホームページから入手可

## 「懐かしのディスコ・ダンス」 体験講座

文化事業団 ☎82・3962

70年代大ブームになったディスコ・ダンスを、プロのダンサーと一緒に楽しく踊りましょう。

▽日時 9月16日(木)、10月21日(木)、11月

18日(木)、12月16日(木)  
午後1時30分～60分程度

▽会場 コスモホール小ホール

▽参加費 無料

▽講師 ダンサー

Kazui Suzuki氏

▽持ち物 動きやすい服装、靴、汗拭きタオル、飲み物

▽定員 各回20名(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 8月12日(木)

## 今月の納付

### ●期限内の納付をお願いします

| 納期限 | 8月31日(火)        |
|-----|-----------------|
| 市税等 | 市県民税(第2期)       |
|     | 国民健康保険税(第2期)    |
|     | 介護保険料(第5期)      |
|     | 後期高齢者医療保険料(第2期) |

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。また、口座振替は新型コロナウイルスの感染予防にもなります。  
※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。

## 寄附

### ●ご寄附ありがとうございます

### ○ふるさと納税寄附(※順不同)

・赤堀 匠様  
・石川 静司様  
・石川 治様  
・市川 航也様

・一宮英生様  
・伊藤大一郎様  
・稲葉啓介様  
・上田哲久様  
・大滝正家様  
・大村真朗様  
・岡田忠夫様  
・尾崎 毅様  
・柿堺通乃様  
・勝又淑久様  
・門脇 全様  
・金子信也様  
・熊谷茂雄様  
・黒岩 崇様  
・小坂一順様  
・坂本 淳様  
・鈴野賢幸様  
・高須太三郎様  
・武田良彦様  
・田宮直彦様  
・中島敬人様  
・長友 崇様  
・中村泰輔様  
・中村裕二様  
・畠中誠司様  
・早川愛子様  
・原田隆史様  
・batulga khongorzul様  
・深川健樹様  
・堀 貴裕様  
・万江真一郎様  
・松原悠之様  
・井出直子様  
・伊藤奈々子様  
・岩田明香里様  
・大川貴弘様  
・大西麻木様  
・岡田拓也様  
・岡本康雄様  
・尾野 武様  
・笠原孝亮様  
・加藤進一様  
・金子哲治様  
・河野将行様  
・栗本 唯様  
・小久保実実様  
・近田直之様  
・佐藤直大様  
・高井康至様  
・高野美奈様  
・田中庸介様  
・富岡俊明様  
・中島理沙様  
・中西 潤様  
・中村元保様  
・西田有沙様  
・浜田大輔様  
・林 明文様  
・兵庫屋宏貴様  
・藤本剛光様  
・堀内 亮様  
・松岡安啓様  
・三科幸司様

・水間俊輝様  
・宮内康行様  
・宗永健志様  
・森岡健吾様  
・屋敷真美様  
・安井章員様  
・山下真平様  
・山下良幸様  
・山家英恵様  
・湯浅英雄様  
・湯浅梨恵様  
・與賀田陽介様  
・吉岡大地様  
○一般寄附  
▽市へ  
・除菌ウェットティッシュ600個  
千曲バス労働組合様  
・油絵3点  
町田早苗様  
・卓球台1台  
山口 理様  
・現金2000円  
佐久の鯉太郎様  
▽白田学園へ  
・手作りねじりパン160個  
白田町商工会女性部様  
・多機能電話機11台、洋式トイレ1基  
木製框組み開きドア3基  
日精エー・エス・ビー機械様  
▽市内小学校へ  
・学童傘860本  
佐久浅間農業協同組合様  
▽市内小中学校へ  
・消毒用アルコール1ℓ330本  
信州消毒様  
▽浅間中学校へ  
・電子黒板3台  
国際ソロプチミスト佐久様  
▽浅間総合病院へ  
・車いす11台、リクライニング車いす1台  
国際ソロプチミスト佐久様



## 公民館に行こう！③

～講座・学習グループの探し方～

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

3ヶ月連続で掲載してきたシリーズも今回で最終回！前回までに公民館は誰でも気軽に集えて、様々な部屋を借りることが出来る場所ということをお伝えしました。今回は実際に公民館で学ぶための方法として、「公民館講座」と「学習グループ」を紹介します。

### ①公民館講座

それぞれの地区の公民館では、公民館講座として様々な特色ある講座を企画しています。本誌『公民館報さくし』には毎月「おさそいカレンダー」として情報を掲載しています。お申し込みの上ご参加ください。

### ②公民館学習グループ

公民館を拠点として活動する「学習グループ」は佐久市内に現在235グループあります。それぞれの地区公民館を基点に100を超えるジャンルで活動しています。公民館にはそれぞれのグループを一覧にした冊子が置いてありますので一度お手にとってみてください。どのグループも年間をととして一緒に活動する仲間を募集しています！



詳しい情報は佐久市ホームページにも掲載しています。（子育て・教育 →生涯学習→公民館）公民館は皆さんのお越しをお待ちしています！



2021（令和3年）

8

はづき  
葉月

さくし

公民館報

No. 197

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

### 「短歌とわたし」

原 柳 沢 朱 実



#### 教室の窓に風船かづら揺れ 本持つ指と声のさ緑

子育てしながら病院看護職として長年勤務しました。退職後孫の守を終え、1年生の児童館への下校付添いと児童館での遊びのボランティアを毎日続けて16年目に入りました。まだ6才、ぼつぼつ7才の1年生。野沢児童館は小学校から少し離れていますし、見守る大人が居た方が安心するだろうと考えたからです。

ところで、十代の頃より折につけ短歌に支えられて参りました。短歌は砂金採りに似て、<sup>ふる</sup>ふるに<sup>すく</sup>すくい残されるものは深い「思い」でしょうね。辛いとき嬉しいとき、詠むことで心は鎮まり、文字と呼応し命が蘇る気がします。言霊でしょうか。自然と心身のバランスが保て、前を向けます。子どもの瑞々しい感性に接することで、深く突き動かされることもしばしばです。

あを草に風立つやうに

支援学級の卒業生がありがとうと過ぎる  
コロナ禍の中、健やかに学べますようお願いながら、雨の日も風の日も子ども達と一緒に歩いております。大切な成長の一過程です。楽しい感謝の日々です。

## おとなの健康ダイエット講座 参加者募集

健康でいきいきと暮らすためには、食事と運動が不可欠です！食や健康について学びながら、仲間づくりをしませんか。まず自分の体の状態を知ってからスタート！4回シリーズで開催します。

- 対象者 40歳以上男女（定員16名）
- 内 容 毎回、健康チェックをして記録を付けます。

### 主な流れ

【健康チェック】→【講義】→【運動または調理】

【第1回】9月4日(土)「ぴんころ食とは」調理実習

【第2回】10月16日(土) 健康講座 運動

【第3・4回】11月27日(土) 12月18日(土)

- 時 間 原則午前9時から正午まで
- 場 所 市民創錬センターおよび浅間会館
- 参加費 1回あたり200円から500円程度
- 申込開始 8月5日（木）午前8時30分  
申込先 中央公民館 ☎66-0551

## 第17回佐久市短詩型文学祭 作品募集中！

佐久市短詩型文学祭の開催にあたり、下記のとおり作品を募集しています。

【募集部門】 詩・短歌・俳句・川柳

【募集締切】 10月1日（金）

詳しい内容は中央公民館および各地区館で配布しているチラシをご覧ください。

# ふれあい あれこれ



## 「子育て楽しみ隊！和ヨガ教室」 中込公民館

5月26日、6月23日の2回に渡り、子育て中のお母さんを対象に和ヨガ教室を開催しました。講師の金沢優子先生も3人のお子さんを育てたママさんで「子育て中のお母さんは、常に色々なことを考え忙しく動いていますが、今、この場だけでも自分に意識を向けてリラックスしてほしい」と、体をほぐすヨガのポーズを教えてくださいました。



## 「ステンドグラス講座」 臼田公民館

4月18日、工芸作家の中野先生を講師に、ステンドグラスで兜の置物を作成しました。半数の方が初めての体験で、楽しそうに制作されていました。型紙は同じですが、選んだガラスの違いで、それぞれ色や印象の異なった個性ある作品となりました。



## 「自然散策～高峰山～」 東公民館

6月3日、佐藤文一先生を講師に「自然散策～高峰山～」を開催しました。あいにくの曇り空で佐久平を一望することはできませんでしたが、アズマシヤクナゲ、ハクサンイチゲ、イワカガミ、ショウジョウバカマなど、高山植物の可憐な花々を観察することができました。



## 「ママの料理教室」「おやこDE料理」 浅科公民館

浅科公民館では、毎年10月と12月に「ママの料理教室」と「おやこDE料理」講座を開催しています。託児室を設けていますので、小さなお子さんと一緒でも安心して出席できると好評です。お父さんも大歓迎ですので、“料理男子”のあなたや初めてで不安だという方のご参加もお待ちしています。



人権同和教育副読本  
『あけぼの人間に光あれ』6訂版  
(中学生用)について

市では、小中学校での人権同和教育を推進する際の副読本として『あけぼの』を児童、生徒全員に配布しています。

この『あけぼの』は、長野県同和教育推進協議会により、1973年(昭和48年)に中学生用として発行され、その後、1979年(昭和54年)に小学生用が、そして、何回か改定され現在に至っています。改定では、様々な人権課題を盛り込み、人としての生き方を問いかける内容が加えられています。

本年、中学校一年生に配布された『あけぼの人間に光あれ』6訂版の冒頭には、「あなた、なかま、すべての人の命と人権が守られ、尊重される社会の実現！そのための副読本です」「調べてみよう 行動してみよう」といった、主体的な学びのすめがあります。また、「みなさんは、新型コロナウイルスをめぐる状況の中で、大人の社会をどう見てきましたか？」といった問いもあり、興味、関心をもつて学ぶよう工夫されています。

内容は、第1部「ともに生きる社会をめざして」として、ジェンダー平等や子どもの人権など、様々な人権課題にかかわる資料、第2部「差別をなくすのは、私たち」では、部落差別や差別解消の歴史、人権三法の成立など反差別の社会的動きが記載された構成になっています。『あけぼの』は、市内の小中学校だけでなく、県下の多くの学校でも使われています。また、大人の人権同和学习の資料としても理解しやすく、人権感覚を高め、磨く上で有用な読み物です。市内各図書館や公民館にありますので、ぜひご覧ください。

人権同和教育推進員 清水 彰



# 創錬の森 市民大学・大学院 が開講しました

5月26日、令和3年度『創錬の森 市民大学・大学院』の開講式を長野県立武道館で開催しました。

本学は昭和54年に佐久市高齢者学園として開講した後、「佐久市高齢者大学」と名前を改め、毎年開講してきた歴史ある講座です。また、大学院は平成14年に開講し、多くの修了生を輩出してきました。

65歳以上の佐久市民を対象とした本学は、本年度より名称を『創錬の森 市民大学』と改め、大学136名、大学院14名が入学しました。



学生代表 茂原久子さんの挨拶

大学18回・大学院13回の活動を予定しています。

大学では原則として午前中に講義、午後は書道・俳句・木彫・盆栽・手芸・コーラス・ダンスの7つの班に分かれて創作実技の活動を行います。健康や佐久市の歴史に関する講義や、芸術鑑賞等の講座により生きがいある豊かな生活が送れるよう、日々学んでいます。

大学院では地域や団体活動のリーダーとしての必要な知識や技能等を修得することを目的に、講義を開講しています。



武道館で開催した開講式

学生を代表して茂原久子さんからは、「講義や創作実技を通して、たくさんのことを学び、学んだことを地域に活かしていきたい」と、熱意溢れる挨拶がありました。

これから2月の修了式まで活動が続いていきます。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で開講後の中止が相次ぎました。今年度も学生皆で体調管理、感染症対策に一層気を付けながら、心身ともに健康に活動をしていきたいです。



書道班の様子

## 創大ひとことQ&A

「創錬の森 市民大学」略して「創大」と呼んでください！

Q. 「創錬の森 市民大学・大学院」ってどんなところ？

A. びかびか、じゅわっと、かつ、ほわっとしたところです！

学生皆が学習意欲にあふれ（びかびか）、様々な学習活動から学ぶだけでなく、それぞれの学生が今まで積み重ねてきた経験を教え合い、さらに高め合っています（じゅわっと）。さらに、班の仲間との交流を大事にするあたたかみのある（ほわっと）講座です！

## 聴講者を募集中！

大学の午前中の講義は一般の方の聴講ができます。詳しくは中央公民館（☎66-0551）まで

## \*『生活改善申合せ』により 新盆見舞金はやめましょう\*

佐久地域の2市2郡生活改善委員会の申し合わせで、法要については、『見舞者は、新盆の見舞金は持たない。施主は、見舞者に記帳とご焼香をいただき、謝意を表す』ことになっています。

### 「新盆見舞について」の張り紙をお渡しします

生活改善委員会（事務局：中央公民館）では、この申し合わせの一層の推進を図るため、本年も該当するご家庭や区長さん・地域公民館長さんなどからの申し出により、無料で「新盆見舞について」の張り紙をお渡しします。ご希望の方は、中央公民館・各公民館地区館へお申し出ください。

なお、「祝い事」や「病氣見舞い」等を含む『生活改善申合せ』の全文は、市ホームページ（トップページ→子育て・教育→生涯学習→公民館→公民館からのお知らせ）に掲載しておりますのでご覧ください。





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

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

■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106

|       | 講座及び学習内容                                                                                 | 日 時                                          | 場 所               | 講師・指導者                          | 費用・持ち物等                                                                                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 浅間公民館 | ◎ストレッチ教室Ⅲ<br>～ご自身の体と健康のために～<br>今年度3回目（最終回）の募集です。初参加の方が優先となります                            | ① 9月 7日(火)<br>②10月12日(火)<br>(時間) 10:00～11:30 | 浅間会館<br>会議室 1、2   | ストレッチ指導員<br>益戸早苗先生              | <参加費> 無料<br><持ち物> ヨガマット・タオル・飲み物<br><定 員> 20名程度<br>※申込受付開始 8月5日(木) 8:30                                         |
|       | ◎伝えたい佐久の味②<br>2回目は炭酸まんじゅうです。今年の秋のお彼岸は9月20日～26日です。参加をお待ちしています                             | 9月14日(火) 10:00～12:00                         | 浅間会館<br>料理講習室・食育室 | 佐久市農村生活マイスターの会の皆さん              | <参加費> 300円程度（材料費）<br><持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り容器<br><定 員> 12名<br>※申込受付開始 8月12日(木) 8:30                               |
| 野沢公民館 | ◎佐久の先人 ～相馬遷子～<br>野沢出身で医師であり、俳人でもある相馬遷子さんを取り上げます                                          | 9月14日(火) 13:30～15:30                         | 野沢会館<br>205号室     | 元佐久市文化財保護審議会委員長<br>丸山正俊先生       | <参加費> 100円（資料代）<br><持ち物> 飲み物<br><定 員> 20名<br>※申込受付開始 8月12日(木) 8:30                                             |
|       | ◎マネー講座～ムダをはぶいて、貯金を増やそう<br>これからの自分のために、お金の付き合い方を学びましょう                                    | ① 9月22日(水)<br>② 9月29日(水)<br>(時間) 13:30～15:30 | 野沢会館<br>205号室     | ファイナンシャルプランナー<br>小山陽介先生         | <参加費> 100円（資料代）<br><持ち物> 飲み物<br><定 員> 25名<br>※申込受付開始 8月23日(月) 8:30                                             |
| 中込公民館 | ◎子育て楽しみ隊！<br>ベビーマッサージ教室（全2回）<br>赤ちゃんママのコミュニケーションに。赤ちゃんの便秘解消や発達を促すマッサージ法を学びます。着衣のままできます   | ① 8月25日(水)<br>② 9月29日(水)<br>(時間) 10:00～11:30 | 中込会館<br>会議室 3（和室） | ふわりベビーマッサージ教室<br>棚田賀奈子先生        | <参加費> 無料<br><持ち物> バスタオル・赤ちゃんの水分<br><定 員> 7組（2～6カ月の赤ちゃんとそのお母さん）<br>※初めて参加される方を優先します<br>※申込受付開始 8月2日(月) 8:30     |
|       | ◎中込地区歴史講座（講義）<br>～長野種馬所への海軍飛行場建設～<br>市民のいこいの場として親しまれている長野牧場に戦時中、飛行場の建設が進められていたことをご存知ですか？ | 8月26日(木) 10:00～11:30                         | 中込会館<br>大会議室      | 前望月歴史民俗資料館館長<br>上原美次先生          | <参加費> 無料<br><持ち物> 筆記用具・水分補給のための飲み物<br><定 員> 30名程度<br>※申込受付開始 8月3日(火) 8:30                                      |
|       | ◎なつかしの歌こころの歌（秋）<br>昔懐かしい歌、思い出の歌などを一緒に楽しめませんか？秋の歌集を使います                                   | 9月 2日(木) 9:30～11:30                          | 中込会館<br>大会議室      | 歌唱指導<br>工藤美智子先生<br>伴奏<br>臼田隆子先生 | <参加費> 歌集のない方は100円（資料代）<br><持ち物> 飲み物・秋の歌集（オレンジ色）<br><定 員> 30名程度<br>※申込受付開始 8月11日(水) 8:30                        |
|       | ◎高原を歩こう<br>菅平牧場から、花の百名山に数えられている「根子岳」に登りませんか？                                             | 9月10日(金) 7:30～16:00                          | 中込会館<br>集合        | 佐久アッセントクラブの皆さん                  | <参加費> 500円程度（保険料・入山料等）<br><持ち物> 昼食・飲み物・雨具（詳細は後日通知します）<br><定 員> 12名<br>※健康で山歩きが可能な健脚の方<br>※申込受付開始 8月18日(水) 8:30 |
|       | ◎カラダいきいき健康講座②<br>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他、各方面のスペシャリストに極意をうかがいます。今回は食生活について学びます      | 9月14日(火) 13:30～15:30                         | 中込会館<br>大会議室      | くろさわ病院<br>管理栄養士<br>鈴木さゆり先生      | <参加費> 無料<br><持ち物> 飲み物・筆記用具<br><定 員> 30名程度<br>※申込受付開始 8月19日(木) 8:30                                             |
|       | ◎香坂山遺跡に日本最古の石器づくりを学ぶ<br>香坂山遺跡を見学し、その後文化財事務所で講義を受け旧石器時代の石刃石器を見学します                        | 8月30日(月) 9:00～12:00                          | 文化財事務所<br>香坂山遺跡   | 明治大学黒曜石研究センター職員<br>須藤隆司先生       | <参加費> 100円<br><持ち物> 筆記用具・飲み物・帽子<br><定 員> 18名<br>※申込受付開始 8月4日(水) 8:30                                           |
| 東公民館  | ◎東地区を知る～英多神社の歴史～<br>安原地区の英多神社の歴史について学びます                                                 | 9月19日(日) 13:30～15:30                         | 英多神社社務所           | 元総代長<br>青木寛一先生                  | <参加費> 100円<br><持ち物> 筆記用具・飲み物<br><定 員> 15名<br>※申込受付開始 8月24日(火) 8:30                                             |
|       | ◎星空ウォーキング！～星の教室（夏）～<br>星空観望会です。夏の星空と一緒に楽しみましょう                                           | 9月 9日(木) 19:30～21:00                         | あいとびあ臼田           | うすだスタードーム職員                     | <参加費> 無料<br><定 員> 15名程度<br>※申込受付開始 8月5日(木) 8:30                                                                |
| 臼田公民館 |                                                                                          |                                              |                   |                                 |                                                                                                                |

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。

■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                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>【子ども公民館】</b><br>◎子ども小満太鼓教室<br>郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。<br>3月まで9回練習します    | ① 9月25日(土) ②11月20日(土)<br>③11月27日(土) ④12月25日(土)<br>⑤ 1月 8日(土) ⑥ 1月29日(土)<br>⑦ 2月 5日(土) ⑧ 2月12日(土)<br>⑨ 2月19日(土)<br>(時間) 14:00～15:30 | ①～⑧<br>コスモホール<br>⑨<br>あいとびあ臼田 | 臼田小満太鼓愛好会の皆さん             | <参加費>無料<br><持ち物>上履き・飲み物<br><定 員>20名<br><対 象>小学生(2年生以上)<br>※詳細は後日参加者に通知します<br>※申込受付開始 8月20日(金) 8:30 |
| ◎大人のための体験陶芸(全3回)<br>自分だけの素敵な作品を作ってみましょう<br>①成形②釉薬付け③作品鑑賞                | ① 9月 3日(金) ②10月 1日(金)<br>③10月 8日(金)<br>(時間) 9:30～11:30                                                                             | あいとびあ臼田<br>工作室                | ゆびのあとの会の皆さん               | <参加費>700円(材料費)<br><持ち物>古いタオル・エプロン<br><定 員>10名程度<br>※申込受付開始 8月6日(金) 8:30                            |
| ◎ふるさと学習<br>ふるさとの魅力を再発見!<br>地域の歴史と文化に触れましょう<br>～お面さんの寺～「相沢寺」仏面四十一面       | 9月 9日(木) 10:00～11:30                                                                                                               | 臼田<br>相沢寺                     | 元佐久市文化財保護審議会委員長<br>丸山正俊先生 | <参加費>無料<br><持ち物>飲み物<br><定 員>15名程度<br>※申込受付開始 8月11日(木) 8:30                                         |
| <b>【子ども公民館】</b><br>◎体験! デッサン教室<br>絵の基本はデッサンから。見て・感じて・描きましょう♪            | 9月 4日(土) 10:00～16:00                                                                                                               | 交流文化館<br>浅科 穂の香ホール            | 二紀会常務理事<br>山本文彦先生         | <参加費>大人1,000円、高校生500円、小中学生無料<br><持ち物>デッサンに必要なもの・昼食・飲み物<br><定 員>30名<br>※申込受付中                       |
| ◎初心者切り絵講座(全2回)<br>A4サイズの作品作りに挑戦してみましょう!                                 | ① 9月13日(月) ② 9月27日(月)<br>(時間) 9:30～11:30                                                                                           | 浅科会館 創作室                      | 切り絵作家<br>竹内芳枝先生           | <参加費>600円程度(材料費)<br><持ち物>デザインカッター・カッター板(お持ちの方のみ)・飲み物<br><定 員>8名<br>※申込受付開始 8月11日(木) 8:30           |
| ◎陶芸教室「はじめての陶芸」(全2回)<br>初心者を対象に、陶芸の楽しさを学びます                              | ① 9月 4日(土) ②10月 2日(土)<br>(時間) 9:30～12:00                                                                                           | 多津衛民芸館<br>望月窯                 | 陶芸指導員<br>小池たき子先生          | <参加費>2,000円(材料費)<br><持ち物>作業のできる服装・軍手・飲み物<br><定 数>8名<br>※申込受付開始 8月12日(木) 8:30                       |
| ◎家族の笑顔が一番<br>～しあわせクッキング～<br>きのこのコロック、中華風おこわ、シフォンケーキを学び、楽しい食卓づくりに役立てましょう | 9月 9日(木) 9:30～12:00                                                                                                                | 駒の里ふれあいセンター<br>2階講習室          | 料理研究家<br>内田すみ江先生          | <参加費>800円程度(材料費)<br><持ち物>エプロン・三角巾・飲み物<br><定 数>8名<br>※申込受付開始 8月17日(木) 8:30                          |

※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

昔から金山と言え  
 ば佐渡が有名だが、  
 佐久にも金山があっ  
 たことをご存知だろ  
 うか。

川上村には、かつて武田信玄  
 によって金の採掘・製錬が行わ  
 れ、その後江戸幕府直轄となっ  
 た金山の集落跡がある。

川上は標高1000メートル  
 前後の山村で、現在は高原野菜  
 の大栽培地である。山にはナナ  
 カマド、コメツガ、カラマツ、  
 ダケカンバ等が茂っており、村  
 の古老によると「ナナカマドが  
 よく生えている山地の地下から  
 は金が取れた」という。

先日、古老の道案内で金鉱山  
 跡を目指した。細い山道をジ  
 ブで行き、そのあとは険しい山  
 道を2時間以上歩いて登った。  
 足元は大小の岩がごつごつして  
 おり、山腹のあちこちに大きな  
 横穴が口を開けていた。その穴  
 の入口には小さな水晶の欠片が  
 ごろごろしていた。水晶と金は  
 同じ鉱脈に多く産出するという。  
 金鉱石は見つからなかったが、  
 村の歴史を間近で感じた「旅」  
 だった。これをきっかけにして  
 地元を改めて見直してみよう  
 と思った。

## 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

## 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!!

### 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/

県内開催  
第155回

## 一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」 親族に頼らず生きていく選択



医療・介護  
看取りの支援

私たちは平成28年 長野県より特定非営利活動法人（NPO法人）の認証を受けた団体です。会員契約を結び、病院・福祉施設・賃貸住宅などへの入院または入居をする際の身元保証、それに伴う様々な生活支援や金銭管理、さらには緊急時の支援から葬儀・納骨・死後の諸手続きまで、専門スタッフ（弁護士・司法書士・行政書士など）のと協働し、相談及び支援を行っています。

### セミナー開催

※新型コロナウイルス感染症の影響で内容が変更・中止になる可能性があります。

8月20日（金）

【受付】午後1時30分（資料代）  
【時間】午後2時～4時 300円

会場：佐久平交流センター

【講師紹介】 視聴覚室

日本よりそい家族会 丸山 美菜氏

NPO法人 日本よりそい家族会

本 部 / 上田市中央西2丁目6-7カ ライト 11-2  
支 所 / 長野市・松本市・高崎市・宇都宮市

【要予約】0120-12-8851  
平日 9:00～17:00

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

## 一人暮らしの高齢者を見守るサービス!!

### あんしんハローライトプラン

電球に点灯・消灯の動きが無い場合、異常を検知して通知先に連絡して必要に応じて訪問します

LED電球と通信機能が一体になったハローライトが、点灯・消灯を計測見守ります!



ハローライト設置先

③電話・訪問

①ハローライトが異常を検知

②メールで異常を通知

⑤訪問指示

ヤマト運輸スタッフ

ヤマト運輸ネコサポサービスセンター

④訪問依頼

⑥代理訪問

ヤマトホールディングス

受付時間9:00-18:00 年中無休（※年末年始を除く）

ネコサポサービスセンター

0120-545425

TEL.026-296-6743

長野支店（佐久）

026-296-6743

## あんしんハローライトプラン 3つのメリット

- 1 らくらく設置でカンタン利用  
Wi-Fiなどの通信機器も工事もコンセントも不要
- 2 お手頃な月額料金 1,078円（税込）
- 3 初期費用・追加費用無しで標準対応

お申込みは

WEBから  
専用サイトはこちら







### 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



### 子育てサロン 午前9時30分～11時30分



### 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

### 4



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

### 5



あいとぴあ臼田



もちづき保育園内  
うすだ健康館

### 6



サングリモ中込  
あさしな保育園内  
うすだ健康館

### 7



サングリモ中込



望月総合支援センター  
(肺がん検診セット)  
(託児あり)

### 11



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

### 12



もちづき保育園内  
うすだ健康館

### 13



サングリモ中込  
あさしな保育園内  
うすだ健康館

### 14



サングリモ中込

### 18



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

### 19



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

### 20



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



あいとぴあ臼田  
(肺がん検診セット)

### 21



サングリモ中込

### 25



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

### 26



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

### 27



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

### 28



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歳児歯っぱー教室（要予約）

対象：令和元年5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：8月26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）、  
バスタオル

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



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

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]

# 8月

| 日 sun                                                                                                                                                                   | 月 mon                                                                                                                                 | 火 tue                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>小児 歯</div> <div>1</div> <div>すみだクリニック<br/>☎62-7122</div> <div>くろさわ病院<br/>☎64-1711</div> <div>佐久市保健センター<br/>（肺がん検診セット）</div>                                        | <div>2</div> <div>あいとぴあ臼田</div> <div>サングリモ中込<br/>あさしな保育園内<br/>もちづき保育園内<br/>うすだ健康館</div>                                               | <div>3</div> <div>サングリモ中込<br/>もちづき保育園内</div>                                                                  |
| <div>小児 歯</div> <div>8</div> <div>工藤医院<br/>☎62-0475</div> <div>佐久平エンゼルクリニック<br/>☎67-5816</div>                                                                          | <div>小児 歯</div> <div>9</div> <div>荻原医院<br/>☎67-2051</div> <div>斎藤産婦人科医院<br/>☎62-0823</div>                                            | <div>10</div> <div>サングリモ中込<br/>もちづき保育園内</div>                                                                 |
| <div>小児 歯</div> <div>15</div> <div>高橋医院<br/>☎53-2366</div> <div>たむらペインクリニック<br/>☎82-3981</div>                                                                          | <div>16</div> <div>サングリモ中込<br/>あさしな保育園内<br/>もちづき保育園内<br/>うすだ健康館</div>                                                                 | <div>17</div> <div>サングリモ中込<br/>もちづき保育園内</div>                                                                 |
| <div>小児 歯</div> <div>22</div> <div>安紀内科クリニック<br/>☎63-1201</div> <div>ねむの木公園クリニック<br/>☎67-8866</div> <div>取出町公会場<br/>（肺がん検診セット）</div> <div>献血</div> <div>イオンモール佐久平</div> | <div>23</div> <div>平根児童館</div> <div>サングリモ中込<br/>あさしな保育園内<br/>もちづき保育園内<br/>うすだ健康館<br/>中佐都児童館内</div> <div>浅科保健センター<br/>（肺がん検診セット）</div> | <div>24</div> <div>田口児童館</div> <div>サングリモ中込<br/>もちづき保育園内<br/>中佐都児童館内</div> <div>浅科保健センター<br/>（肺がん検診セット）</div> |
| <div>小児 歯</div> <div>29</div> <div>田嶋クリニック<br/>☎81-5151</div> <div>いまいレディースクリニック<br/>☎66-7050</div>                                                                     | <div>30</div> <div>サングリモ中込<br/>あさしな保育園内<br/>もちづき保育園内<br/>うすだ健康館<br/>中佐都児童館内</div>                                                     | <div>31</div> <div>サングリモ中込<br/>もちづき保育園内<br/>中佐都児童館内</div> <div>あいとぴあ臼田<br/>（肺がん検診セット）</div>                   |

## 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必要に応じて診察・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。

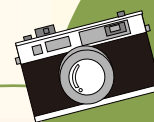
■新型コロナウイルス感染症に関する情報は、ホームページをご覧ください。



ホームページ  
QRコード

最 優 秀 賞

▽「コロナに負けず！」山口敬一さん



# 佐久バルーン フェスティバル 2021 写真コンテスト 入賞作品

5月3日から5日に開催された佐久バルーンフェスティバル2021。多くの皆さんに、市内各所から素敵な写真を撮っていただき、31名の方から写真コンテストに応募いただきました。

76点の応募作品の中から、最優秀賞1点、優秀賞3点、入選20点が決定しました。

優 秀 賞



△「皐月の彩り」今井今朝男さん



△「爽風」奥原静男さん



△「鮮烈の炎」鈴木清久さん

入賞作品を展示しています。  
ぜひご覧ください！

●イオンモール佐久平（1階セントラルコート付近）

展示期間：8月12日(木)まで

●市役所 市民ホール

展示期間：8月16日(月)～31日(火)



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)