あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE ライフ

9

No.222 広報佐久
令和３年９月

【表紙】
エストニア共和国 ケルスティ・カリユライド大統領が佐久市を来訪
東京オリンピックで金メダルを獲得した同国フェンシング女子エペ団体（事前合宿の様子）

目　次

令和3年 9月

表紙写真：東京オリンピック閉会式に出席のため来日したエストニア共和国ケルスティ・カリユライド大統領が、8月6日に佐久市を来訪され、エストニアのサク市との姉妹都市交流を通じた両国の関係発展への功績として、佐久市長に「テッラ・マリアナ十字勲章」が授与されました。
また、佐久市で事前合宿を行ったエストニア共和国フェンシング女子エペ（団体）は、見事東京オリンピックで金メダルを獲得されました。

頁

3　特集　香坂山遺跡から発掘された旧石器

6　空き家の片付けを考えませんか？

8　令和４年度　保育所等の新規入所案内

9　ブロック塀の安全点検はお済みですか
ほねぶと健康クラブ参加者募集

10　給付型奨学金をご利用ください
デマンド交通さくっと　10月１日は運休します
特定健診受診促進・がん征圧月間です

11　農地転用
「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります
自殺予防ゲートキーパー養成研修会（定住自立圏形成協定）

12　植栽講座「これからの庭　Gardening with a Future」
第13回こころのミュージカル
佐久大学自治体推薦入試の受験者を募集します

13　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　東京2020 佐久市ゆかりのアスリート　他

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　9月26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）　9月12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　こころがホッ
☎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

年に一度、特定健診を受診しましょう！
～自身の健康状態を把握して、よりよい生活習慣を～

データファイル

人　口

総　数	98,467人	（+27人）
男	48,417人	（+24人）
女	50,050人	（+3人）
世帯数	42,636世帯	（+21世帯）

〈8月1日現在〉　（増減は前月比）

交通事故・救急火災

	7月の月間件数	令和3年1月～7月の累計
人身事故	16件	111件
死　亡	0人	1人
負　傷	21人	133人
救　急	389件	2,602件
火　災	3件	50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
9月15日㈬午後1時30分～4時　あいとぴあ臼田
9月15日㈬午後1時～4時　浅科支所
9月16日㈭午後1時～4時　望月支所４階会議室
■問合せ　総務課　☎62-3002

司法書士無料法律相談
9月25日㈯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（まいさぽ佐久市）
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　まいさぽ佐久市　☎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、お越しください。
■問合せ　長野地方法務局佐久支局　☎67-2272

消費生活相談
平日　午前8時30分～午後5時15分
佐久市消費生活センター（市役所2階市民ホール内）
（不在時は市役所3階生活環境課）
■問合せ　佐久市消費生活センター　☎62-7501
または生活環境課　☎62-3094

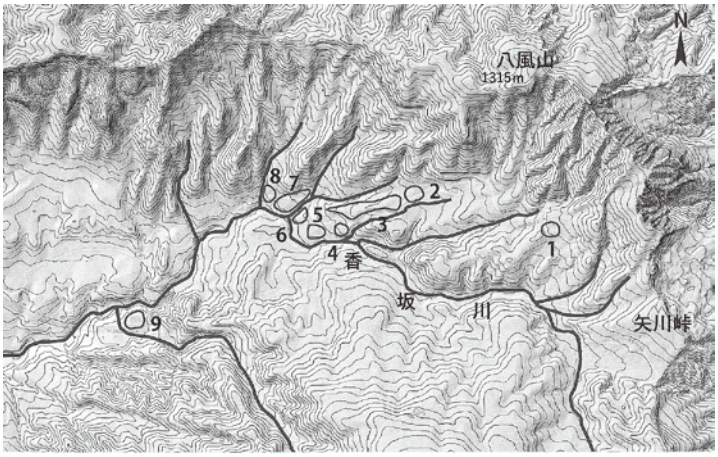
特集 香坂山遺跡から発掘された旧石器

■問合せ　文化振興課（文化財事務所）☎６３－５３２１

現生人類はいつ日本列島へ
佐久市でカギを握る「石器群」が国内で初めて出土

私たちの直接の祖先といわれている現生人類（ホモ・サピエンス）は、アフリカ大陸を旅立ち、日本列島に住み始めたといわれています。では、いつ頃から住み始めたのでしょうか。

この謎を解くカギが、なんと佐久市香坂の地中深く、香坂山遺跡に眠っていることが、2020年８月の発掘調査でわかってきました。



八風山における旧石器時代遺跡の分布
（1：香坂山遺跡，2：八風山Ⅰ遺跡，3：八風山Ⅱ遺跡，4：八風山Ⅲ遺跡，5：八風山Ⅳ遺跡，6：八風山Ⅴ遺跡，7：八風山Ⅵ遺跡，8：八風山Ⅶ遺跡，9：下茂内遺跡）

出典　香坂山遺跡2020年発掘調査成果報告書

円筒形の建物付近が調査地点

遠方に見える山は、浅間山や黒斑山。３万年以上前、香坂にたどり着いた旧石器時代の人々が見た山並みは、今とは大きく異なり、山体崩壊前の巨大な黒斑山を眺めることができたはずです。

香坂山遺跡から日本最古の石刃石器が出土

約1か月半の調査で、地表下2m60cmの土の中から、「大型石刃」「小石刃」「尖頭形剥片」という3種類の石器が、まとまって出土しました。これらの石器の同時発見は、国内で初めてのことです。

また、石器が出土した地層から同時に発見された炭化物を科学的な方法で年代測定すると、なんと3万6800年前という数字が示されました。この石刃石器は、国内で最古の年代を示す資料となりました。

姶良Tn火山灰層
（地表下２ｍの白いかたまり部分）

現在の鹿児島湾付近に存在したとされる巨大火山で、約３万年前に大噴火が起こったとされています。

この火山の火山灰は、西日本をはじめ、東北地方や朝鮮半島にも降下した痕跡が確認されています。

国内の旧石器は、この火山灰層が年代決定の第一のカギとなっています。

遺跡発見者インタビュー

次々に掘り出される石器群。予想を超える発見に思わず石器に見入る国武さん（右）と須藤さん（左）。　（堤　隆氏撮影）

包丁のような細長い刃物である石刃は、ヨーロッパからアジアに現生人類（ホモ・サピエンス）が登場した後期旧石器時代の特徴的な石器です。これが日本列島でいつ始まったのかは、考古学上の大きな問題でした。

佐久市の香坂山遺跡にはユーラシアの現生人類（ホモ・サピエンス）最古の文化と共通する石器群が埋まっているのでは？という直感から発掘を始めたのですがそれが妄想ではなく、「その通りかもしれない」、「当たっている」と確信した瞬間を捉えたのが左の写真です。発掘調査を始めて15日目のことでした。

小石刃、大型石刃に加えて、これまで日本の後期旧石器時代では未確認で、ユーラシア最古段階の現生人類（ホモ・サピエンス）文化に共通する中期旧石器的な尖頭形剥片が、目の前に続々と姿を現したのです。

事の重大さに息をのみ、慎（おそ）れを感じた瞬間でした。

国立文化財機構
奈良文化財研究所
考古第一研究室長

国武（くにたけ）　貞克（さだかつ）さん

平城宮跡調査に従事しているかたわら、中央アジアで旧石器遺跡を発掘調査。

石器が見られるチャンス！
速報展
「香坂山遺跡出土の旧石器」

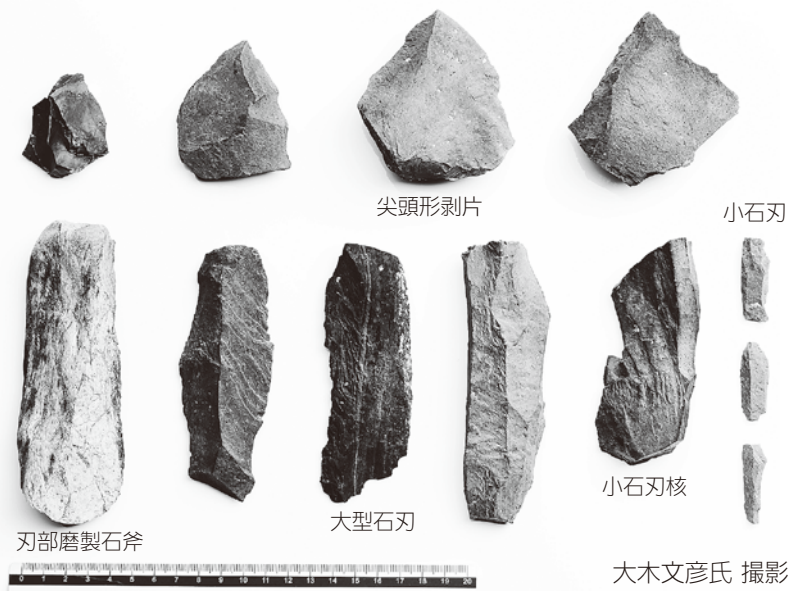
香坂山遺跡から出土した石刃を、文化財事務所併設の考古遺物展示室で展示しています。

展示期間を延長しました。この機会に、ぜひご覧ください！

■期間　９月17日㈮まで（平日のみ）
■時間　午前９時～午後５時

特別講演会
「佐久市香坂山遺跡の調査成果について」
～香坂山遺跡から見える後期旧石器時代の始まり～

■講師　国立文化財機構
奈良文化財研究所
考古第一研究室長
国武貞克氏
■日時　９月18日㈯　午後１時30分～
■場所　市民創錬センター大会議室
■定員　100名
■申込方法　文化財事務所へ電話で申し込み（☎63-5321）
■申込開始　９月６日㈪　午前９時～



大木文彦氏 撮影

現生人類が佐久の地に来た理由

この調査で発見された尖頭形剥片、大型石刃、小石刃の３点は、分析の結果、ユーラシア大陸で発見されている後期旧石器時代のはじめの頃の石器群と、組み合わせやつくり方が瓜二つであることがわかりました。この発見は大陸から列島へ、人の動きを具体的に指し示す物証となる可能性があります。

日本列島にたどり着いた現生人類（ホモ・サピエンス）が、大陸由来の石器を携え、この佐久の地を訪れた理由は、石器の製作に良質な石材「ガラス質黒色安山岩」が手に入ることが第一の理由だと考えられています。

その後も、八風山周辺に旧石器遺跡が確認されるということは、当時の人々にとって、佐久の地が重要な場所であったことの証です。

旧石器研究者インタビュー

明治大学
黒耀石研究センター
特別嘱託
須藤（すとう）　隆司（たかし）さん

ガラス質黒色安山岩原産地遺跡のスペシャリスト。佐久市の旧石器時代遺跡を初めて調査。

佐久市香坂の八風山はガラス質黒色安山岩と呼ばれる「鋭く割れる」石器資源の原産地です。

私が発見した八風山Ⅱ遺跡からは、先のとがった石刃と呼ばれる石片を打ち割る方法でつくられた石槍が出土しました。今までこの石刃づくりの年代が日本列島最古の年代を示していました。

今回、香坂山遺跡で発見された大きな石刃づくりの年代は、さらに遡ることが判明し、その石刃づくりの方法は、私の予想を超え驚くべきもので、ユーラシア大陸の狩人のつくりかたにそっくりでした。

八風山石器資源のパイオニアたちのルーツは、大陸で発明された石刃づくりを学んだ狩人であったのです。彼らはどのようなルートで香坂山遺跡にたどり着いたのか。

今年も行われる謎解きの発掘調査にご期待ください。

発掘調査状況
出土している石器層の深さがよくわかる。後ろの白い建物が航空写真の建物。

空き家の片付けを考えませんか？

令和３年４月末現在、市で把握している空き家は2785軒です。
所有している空き家を売りたい、貸したいなど考えている方、どうすればいいか検討中の方、いずれの場合も残置物の「片付け」が不可欠です。しかし、手間・時間・費用がかかる「片付け」は後回しにされる傾向にあります。空き家の状態の維持や、利活用することになってもいいように、早めの「片付け」をおすすめします。

片付ける方法を確認してみましょう！

1 自分で処分する

市の分別方法や地区のごみカレンダーに合わせてごみステーションに出すか、ごみステーションに出せないごみは自分で処理施設へ持ち込み処分します。

分別に困ったら・・・

佐久市LINE公式アカウントに登録して、ごみの分別方法を確認しよう！

佐久市LINE公式アカウント
QRコード

2 貴重品の取り分け・再利用可能品を処分する

貴重品の取り分け後は、再利用可能品を専門会社や親類・友人に売却もしくは贈呈し、処分量を減らす方法もあります。

3 専門会社に依頼して処分する

自分で処分できない物は、必要に応じて専門会社に依頼して処分することができます。
個人所有の建物の残置物が対象です。

佐久市の一般廃棄物収集運搬業許可を取得し、対応可能な専門会社は下記のとおりです。まずは見積もりを依頼してから処分しましょう。

専門会社の指導を受け、先に自分で片付けておくことで、処分費用が安くなることもあります。

なお、料金は各社異なりますので、詳細は直接それぞれの会社へお問い合わせください。

●市が許可している専門会社●

会　社　名	営業所所在地	電　話　番　号
イー・ステージ㈱	小諸市大字平原309番地1	0267-25-8880
㈱光和建設	佐久市中込2598番地	62-1494
東信塵芥収集企業組合	佐久市岩村田2222番地1	68-0391
直富商事㈱　※東御営業所	東御市加沢138番地1	0268-62-5305
春山商店	佐久市望月2179番地9	53-7667
㈱平元商店	佐久市臼田1094番地1	82-2262
吉沢輸送	佐久市田口2476番地2	82-3943
㈲エンジニアリングウッド	佐久市御馬寄1132番地	58-0182
㈲長野県環境サービス	佐久市望月2084番地	53-8051
㈲小松環境保全工業	佐久市春日2390番地2	52-2545
佐久総合資源センター協同組合	佐久市瀬戸1204番地2	62-5217
㈳佐久シルバー人材センター	佐久市取出町183番地	62-1786

もしも空き家のことで困ったら…

移住交流推進課へお問い合わせいただくか、定期的に開催している相談会にお越しください。

なお、相談会は個別対応のため、事前予約が必要です。事前に下記［予約申込先］までお申し込みください。

佐久市空き家相談会日程

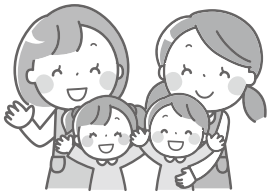
相　談　日	時　間	会　場
10月18日(月)	午前９時30分～正午	あいとぴあ臼田（多目的室１）
	午後１時30分～４時	野沢会館（会議室202号）
10月25日(月)	午前９時30分～正午	浅間会館（会議室３）
	午後１時30分～４時	市役所 浅科支所（第３会議室）
11月１日(月)	午前９時30分～正午	市役所 望月支所（小会議室１）
11月８日(月)	午前９時30分～正午	市役所 本庁（302会議室）

■予約申込先　移住交流推進課（担当：山村・濱）
☎62-4139　Mail：kouryu@city.saku.nagano.jp

■問合せ　空き家全般について　建築住宅課　☎62-3430
利用・活用について　移住交流推進課　☎62-4139

令和４年度

保育所等の新規入所案内



令和４年度公立・私立保育所、認定こども園、小規模保育事業所（以下、「保育所等」という。）の新規入所申し込みを受け付けます。「令和４年度保育所等入所のしおり」をご確認いただき、第１希望の保育所等の受付日に、該当する受付会場へ「新規入所申し込みに必要な書類」を持参の上、お越しください。

「令和４年度保育所等入所のしおり」および「新規入所申し込みに必要な書類」は、市内保育所等、子育て支援課、または各支所高齢者児童福祉係窓口でお渡しします。

また、ホームページからダウンロードすることもできます。

新規入所申し込みの受付日程

新型コロナウイルス感染症対策のため、保育所等での申込受付は行わず、下記のとおり４つの受付会場を設けます。

新規入所申し込みは、令和４年４月１日からの入所希望だけではなく、年度途中からの入所希望（出生予定のお子さんの利用、育児休業明けの利用、産前産後期間の利用等）も含みます。

※受付会場へはマスク着用の上、なるべく保護者１名でお越しください。また、受付日当日に発熱等の風邪症状が見られる場合は、来場を控えていただき、10月27日㈬～11月５日㈮に子育て支援課へ直接申し込みをしてください。

受付会場

【佐】佐久地区の保育所等…佐久市役所８階 大会議室
【臼】臼田地区の保育所等…あいとぴあ臼田 １階ホール
【浅】浅科地区の保育所等…交流文化館浅科 １階 ホール
【望】望月地区の保育所等…望月支所３階 大会議室

園ごとの受付日

	10月11日㈪	10月12日㈫	10月13日㈬	10月14日㈭	10月15日㈮
午前 ９時～ 11時30分	泉 東 【佐】	大沢 城山 【佐】	岩村田 【佐】	小雀 【佐】	
午後 １時30分 ～４時	中込第一 中込第二 【佐】	中佐都 【佐】	平根 高瀬 【佐】	岩村田北 【佐】	
	10月18日㈪	10月19日㈫	10月20日㈬	10月21日㈭	10月22日㈮
午前 ９時～ 11時30分			あさしな保育園 浅科幼稚園 【浅】	切原 田口 青沼 【臼】	
午後 １時30分 ～４時			もちづき 【望】	臼田 佳里 里曲 【臼】	
	10月25日㈪	10月26日㈫			
午前 ９時～ 11時30分	野沢 聖愛 【佐】	ふたば おひさまの森 【佐】			
午後 １時30分 ～４時	岸野 ひまわり 【佐】				

上記の日程で都合がつかない場合や、他市町村への広域入所を希望する場合は、以下の日程で受け付けます。

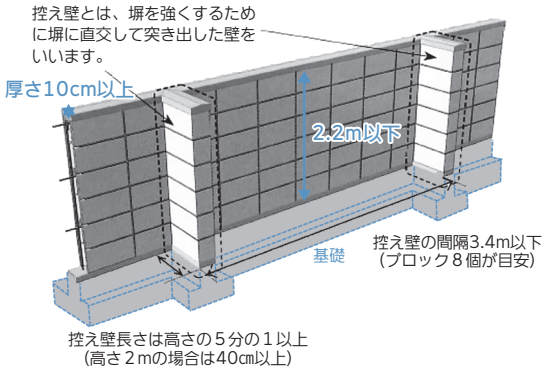
10月27日㈬～11月５日㈮　※土日、祝日を除く	
午前８時30分～ 午後５時15分	受付場所： 子育て支援課窓口

■問合せ　子育て支援課　☎６２－３１４９

ブロック塀の安全点検はお済みですか

建築基準法では、コンクリートブロック塀等の構造基準を定めていますが、基準を満たしていないブロック塀は地震等で倒壊する危険性が非常に高く、倒壊による責任は、所有者等が負う可能性があります。

ブロック塀の安全点検は、ご自身でも簡単に行えます。



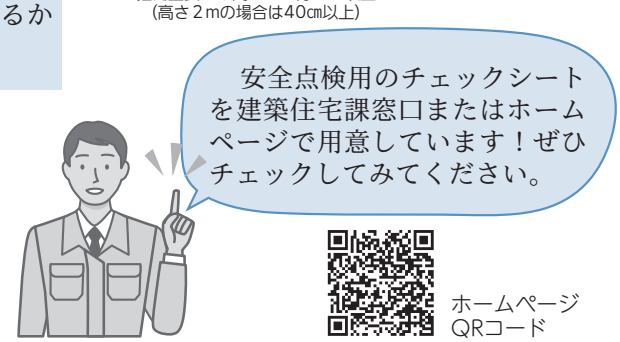
ブロック塀の安全点検項目

- 塀の高さが２.２ｍ以下であるか
- コンクリートの基礎があるか
- 塀の厚さが10cm以上であるか
- 傾きやひび割れがないか
- 塀の高さが１.２ｍ以上の場合に控え壁が３.４ｍ以下ごとにあるか

この他、適切な鉄筋が配置されていることが必要になります。

また、点検の結果、安全性の確認できないブロック塀等について、撤去などを行う場合に、最大10万円の補助金を交付する制度がありますので、ご利用ください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。



ホームページ
QRコード

■問合せ　建築住宅課　☎62-6637

ほねぶと健康クラブ参加者募集

【月１回、全６回シリーズ】

高齢者の皆さんが元気でいきいきとした生活が送れることを目的に、介護予防教室を実施しています。皆さんで楽しく、正しい運動方法を学んでみませんか。

■**内容**　健康チェック・転倒予防体操等　■**参加費**　1000円（保険料・資料代）

■**対象**　市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方

※医師から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください。

教室・会場名	初回日程・開始時刻	申込先
浅間会館教室	10月15日㈮ 午後２時～	金澤病院　☎67-2048 ※1
佐久市市民創錬センター教室	10月26日㈫ 午前10時～	シルバーランドみつい ※1　☎66-6800
佐久平交流センター教室	10月13日㈬ 午後１時30分～	NPO法人 佐久平総合リハビリセンター 健康運動施設サニタス ☎74-0690 ※2 ☎080-7689-3853 ※3
シルバーサロン教室①（サングリモ中込内）	10月15日㈮ 午後１時30分～	
岸野児童館教室	10月22日㈮ 午前10時～	
中込会館教室	10月８日㈮　午前10時～	
シルバーサロン教室②（サングリモ中込内）	10月15日㈮ 午前10時～	
あいとぴあ臼田教室①	10月26日㈫ 午後１時30分～	
あいとぴあ臼田教室②（午前の部）	10月４日㈪　午前10時～	佐久総合病院　健康管理部 ※2 ☎080-2055-2214/☎090-8813-7072
（午後の部）	10月４日㈪　午後２時～	
交流文化館浅科教室	10月19日㈫ 午後１時30分～	望月悠玄福祉会 ※1 ☎070-4315-1070
望月総合支援センター教室	10月20日㈬ 午前10時～	
春日交流センター教室	10月４日㈪　午前10時～	

【受付時間】※1：午前８時30分～午後５時30分　※2：午前９時～午後３時　※3：午後４時30分～５時30分

■**定員**　各教室30名程度

■**申込期間**　【初めて申し込みされる方】９月１日㈬～３日㈮
【どなたでも】９月６日㈪～10日㈮

※送迎はありません。詳細は、各教室の申込先までお問い合わせください。

■問合せ　高齢者福祉課　☎62-3157　または各支所高齢者児童福祉係

お知らせ　給付型奨学金をご利用ください

■問合せ　学校教育課　☎62-3478

佐久市出身で、漫画「北斗の拳」の原作者である武論尊氏からの寄附金を原資に創設された、給付型奨学金「SAKUコスモス育英基金奨学金」の申請を受け付けます。

この奨学金は、経済的理由により大学進学が困難な方へ給付する奨学金です。

■給付

▽給付額　1人あたり年額100万円を4年を限度として給付します。

▽給付方法　口座振込で、前期後期の年2回に分け、50万円ずつ給付します。

▽給付要件　申請日以前6か月間、市内に住所を有し、かつ、在住していることをはじめとして、所得、成績、市税等の納税状況等の要件があります。

■申請から決定までのスケジュール

11月30日㈫までに学校教育課へ書類を提出
↓
12月中に審査を行い、結果を通知
↓
令和4年4月に在学証明書等の必要書類を提出していただき決定

■給付人数　10名

ホームページ
QRコード

お知らせ　デマンド交通さくっと　10月1日は運休します

■問合せ　生活環境課　☎62-3094

現在運行しているデマンド交通さくっとの車両が、10月からワゴン車に切り替わります。

これに伴い、10月1日㈮は、運行準備のため運休します。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いします。

○10月からの主な変更内容

■予約先　コールセンター
☎057-000-3910（さくっと）

※予約には、会員登録が必要です。

※利用希望時間の60分前まで予約できますが、既に予約が入っている場合は、お断りすることがあります。

■運行曜日・時間　月曜日～金曜日
午前8時～正午、午後1時～5時

■運賃　1乗車200円（乗継ぎ時同額加算）

■運行概要

・市内循環バスは9月末をもって廃止し、その停留所を利用して、デマンド交通さくっとの運行を始めます。

・臼田・望月地域では、自宅前など登録した地点からの乗降ができます。（75歳以上・運転免許自主返納者・障がい者・妊産婦等の方限定）

※利用登録や運行内容の詳細は、サクライフ8月号別冊に掲載しています。

佐久市の本棚
QRコード

お知らせ　特定健診受診促進・がん征圧月間です

■問合せ　健康づくり推進課　☎62-3196

■毎年特定健診を受けていますか？

市では、9月を「佐久市国民健康保険特定健診受診促進月間」とし、健診の受診強化を図っています。

特定健診は、40～74歳の国保加入者を対象とし、高血圧や脳卒中などの生活習慣病の早期発見・早期治療を目的とした健診です。

コロナ禍でも、健診等の健康管理は重症化を防ぐために、とても重要です。健診会場では、感染防止対策を行っていますので、安心して受診いただけます。

■がん征圧月間について

国では毎年9月を「がん征圧月間」と定めてがんの早期発見・早期治療の普及に取り組んでいます。

現在、がんは日本人の死因第一位です。がんを早期に発見・治療することで高確率で治癒することができます。がん検診の受診はとても大切です。

■健（検）診受診方法

医療機関で受診する方法と、保健センターや地区会館などの会場で受診する方法があります。

詳細は、令和3年度佐久市健康カレンダーや健（検）診受診券（みどり色）をご確認ください。

ホームページ
QRコード

お知らせ　農地転用

■問合せ　農業委員会　☎62-3518

■農地を農地以外で使用する場合には農地転用の許可が必要です

農地は、農業上大切なものであり、一度農地以外のものにすると元に戻すことが困難なことから、優良な農地の確保と土地の合理的な利用のため、適正な農地転用が行われるように一定の規制が設けられています。

このため、農地を宅地や駐車場等として利用する場合や、一時的に資材置場や、仮設事務所等で利用する場合には、農地転用の許可が必要です。

また、農地に農業用施設を建設する場合にも届出、許可が必要になる場合もあります。

■許可を受けずに転用したら

農地転用の許可を受けずに無断で転用すると、農地法に違反することとなり、工事の中止や現状回復命令が出される場合があります。

また、罰則の適用もあり、違反転用または、違反転用の原状回復命令違反の場合、3年以下の懲役または300万円以下の罰金（法人は1億円以下の罰金）が適用されることもあります。

■農地転用の計画がある場合には

農地転用は、場所や状況によって、転用が認められない場合があります。転用の計画がある場合は、事前に農業委員会にご相談ください。

ホームページ
QRコード

お知らせ　「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります

■問合せ　健康づくり推進課　☎62-3189

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、国は9月10日～16日の一週間を「自殺予防週間」としています。

悩みを抱えている人のサインに気づき、それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことが、自殺予防につながります。

■あなたにもできる自殺予防のための4つの行動

☆傾聴☆
【本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう】

☆気づき☆
【家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう】

☆つなぎ☆
【早めに専門家に相談をするよう促しましょう】

☆見守り☆
【温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう】

■心のほっとライン・佐久（相談専用電話）
☎0120-07-5560
平日午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除く。

■こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-556
（長野県精神保健福祉センター内）
平日午前9時30分～午後4時、
午後6時30分～午後10時
※祝日、年末年始を除く。

■よりそいホットライン（24時間対応）
☎0120-279-338

講座・教室　自殺予防ゲートキーパー養成研修会（定住自立圏形成協定）

■問合せ　健康づくり推進課　☎62-3189

ゲートキーパーとは、悩みを抱える人の変化に気づき、声をかけて話を聴き、見守りや必要に応じて専門相談機関へつなぐ等、適切な対応を図る役割が期待される人材です。

【初級編】

■日時　10月12日(火)
午後1時30分～3時30分

■内容
▽研修Ⅰ「自殺の実態とゲートキーパーについて」
・講師　心といのちの支援相談員
保健師　神津公子氏
▽研修Ⅱ「心の健康の理解～うつ病・アルコール問題を中心に～」
・講師　独立行政法人国立病院機構
小諸高原病院　院長　村杉謙次氏

■申込期限　10月4日(月)

【中級編】

■日時　11月18日(木)
午後1時30分～3時30分

■内容　「ゲートキーパー養成講座
中級編～あなたもできる　気づき・傾聴・つなぐ・見守る～」
・講師　NPO法人ウィズハートさくワークポート野岸の丘所長
精神保健福祉士　新津薫氏

■申込期限　11月10日(水)

【研修会共通】

■会場　市民創錬センター

■申込方法　健康づくり推進課へ電話で申し込み

講座・教室　植栽講座「これからの庭　Gardening with a Future」

■問合せ　公園緑地課　☎62-3424

英国王立園芸協会ウィズリーガーデンおよび米国ロングウッドガーデンズで園芸学とデザインを学び、庭園の設計や施工、著書の出版等、多方面にわたりご活躍されているポール・スミザー氏をお招きし、「風土や環境条件に合う植物や材料を使い、人にも自然生態系にもやさしい、持続可能なナチュラルガーデン」を学びます。

■日時　10月30日㈯
午後1時30分～3時30分
（受付：午後0時30分～1時20分）

■会場　佐久平交流センター第5会議室

■参加費　無料

■講師　ランドスケープデザイナー、ホーティカルチャリスト（園芸家）
ポール・スミザー氏

■定員　100名（申込先着順）

■申込方法　公園緑地課へFAX（63-7750）または電話で申し込み
※FAXの場合は、ホームページから申込チラシをダウンロードしてください。

■申込期間　9月15日㈬～10月27日㈬
※マスク着用の上、受講してください。

イベント　第13回こころのミュージカル

■問合せ　「こころのミュージカル」製作委員会　☎090-3228-5563／文化事業団　☎82-3962

市民参加型ミュージカル
「黄金の群れ～水の調べは明日への扉～」
―五郎兵衛用水「世界かんがい施設遺産」登録3周年記念―

今回は、私財まで投じて今に残る開削事業を成し遂げた市川五郎兵衛眞親を主人公に、その人物像に迫りながら、正しい歴史認識と合わせて演劇的な表現を駆使して描きます。どうぞご期待ください。

■日時（3回公演）
▽11月13日㈯午後6時開演
▽11月14日㈰
午前10時30分開演／午後3時開演

■会場　コスモホール大ホール

■入場料
▽**前売券**　2000円
▽**当日券**　2500円

■プレイガイド　コスモホール他

第12回こころのミュージカル
「ネコたちのトゥモロー」

募集　佐久大学自治体推薦入試の受験者を募集します

■問合せ　企画課　☎62-3067

佐久大学では、地域社会で活躍できる人材育成を目的に、推薦入試において、自治体推薦入試を行っています。この度、佐久市の推薦者を決める佐久市選抜試験の受験者を募集します。

■募集学部・学科
人間福祉学部人間福祉学科

■募集人数　3名

■出願期間　10月4日㈪～15日㈮

■試験日　10月25日㈪

■試験会場　佐久市役所

■出願資格等
①佐久市に住民登録をしている方、または市内の高等学校に通学している方
②次の項目のうち、いずれか一つに該当する方
㈠高等学校（中等教育学校の後期課程を含む）を卒業した方、または令和4年3月卒業見込みの方
㈡通常の過程による12年の学校教育を修了した方、または令和4年3月修了見込みの方
③人間福祉学部人間福祉学科を第1志望とし、入学を許可された場合、必ず入学する方
④在学するまたは卒業した学校長等の推薦を受けた方
※受験案内等は、企画課で配布しているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

「がんばろう佐久！応援券2021」「さく割電子クーポン」の利用期限を延長

観光課　☎62-3285

▽**利用期限**
・がんばろう佐久！応援券2021
8月31日(火)→**9月30日(木)**
・さく割電子クーポン
8月31日(火)→**10月31日(日)**

うな沢第2最終処分場日曜日の開場

生活環境課　☎62-3094

▽**日時**　9月26日(日)
午前8時30分～正午、午後1時～4時
（雨天決行）
▽**内容**　指定袋に入らない埋立ごみおよび小型家電の受け入れをします。
※指定袋に入る大きさの埋立ごみや、建築廃材、家具類、金属類、テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機は受け入れできません。
▽**持ち物**　市内在住が確認できる証明書（運転免許証等）

ホームページQRコード

耐震診断（無料）

建築住宅課　☎62-6637

市では、昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅（旧耐震基準）の耐震診断を無料で行っているほか、耐震診断結果に基づき補強工事等を行う場合、最大160万円が交付される補助制度を設けています。
まずは、無料の耐震診断に申し込んでみませんか。

ホームページQRコード

土砂災害特別警戒区域等からの移転に対する補助制度

建築住宅課　☎62-6637

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）内等にお住いの方に対し、安全な場所へ住宅を移転するための費用を一部補助（最大518．5万円）する制度を設けています。
※上限等制限あり。

ホームページQRコード

コンビニ交付サービスのご案内

市民課　☎62-3087

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、住民票の写し等を取得することができます。
マルチコピー機に個人情報は残りませんので、安心してご利用いただけます。

▽**取得できる証明書**
住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本※、戸籍の附票の写し※
※佐久市に本籍のある方に限る。
▽**利用できる時間**
毎日午前6時30分～午後11時（メンテナンス日を除く）

既存住宅エネルギー自立化補助金

佐久地域振興局環境・廃棄物対策課　☎63-3166

▽**対象**　自己居住用の既存住宅に「信州の屋根ソーラー認定事業者」の販売・施工により、新規で①太陽光発電設備と蓄電池を同時に設置②蓄電池のみを設置する方
※太陽光発電設備は10kW未満のもの、蓄電池は4kWh以上のものが対象
▽**補助額**　1戸当たり上限20万円（蓄電池のみの場合15万円）
※グループパワーチョイス（共同購入事業）との併用はできません。

ホームページQRコード

■**佐久市太陽光発電設備・蓄電システム導入補助金とあわせるとさらにお得！**
①の場合、県の補助金とあわせて最大50万円の補助が受けられます。

高齢者の方へのインフルエンザ予防接種費用一部助成

健康づくり推進課☎62-3527

▽**予防接種実施期間**
10月11日(月)～12月31日(金)
▽**接種費用**　自己負担額1000円
▽**対象**
・65歳以上の方
・60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級の交付を受けている方
▽**接種費用（自己負担）が免除される方**
・生活保護の適用を受けている方
・令和3年度市県民税非課税世帯の方
・60歳以上の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスの疾病により身体障害者手帳1級の交付を受けている方
▽**申請期間**　10月1日(金)～12月28日(火)
※助成を受ける場合、事前に申請が必要です。

佐久高原コスモス街道が見頃を迎えます

観光課　☎62-3285

内山地区の国道254号沿い「佐久高原コスモス街道」で、地域の方々が丹精込めて育てた市花「コスモス」が咲き誇ります。
見頃の時期に合わせ、沿道の休憩所では地元農産物の販売が行われます。
▽**見頃**　9月上旬～下旬
※内山牧場キャンプ場横の「内山牧場大コスモス園」の見頃は、9月下旬～10月上旬が予想されます。

災害時支援用バンダナの配付

福祉課　☎62-3147
または各支所高齢者児童福祉係

聴覚障がい者や視覚障がい者等の災害時の意思表示の手段の一つとして「災害時支援用バンダナ」を配付しています。

災害時支援用バンダナを着用している方を見かけましたら、積極的に声をかけていただき、支援にご協力をお願いします。

黄色
70㎝×70㎝

▽**配付対象**　市内在住の聴覚障がい者、視覚障がい者（難病患者含む）または手話ができる方

▽**配付場所**　福祉課または各支所高齢者児童福祉係

▽**申請に必要なもの**　身体障害者手帳や特定医療費（指定難病）受給者証など症状が確認できるもの

「渋沢栄一詩碑」（佐久市内山）への立入禁止

観光課　☎62-3285

国道254号沿い、佐久市内山地区に建立されている「渋沢栄一詩碑」付近で落石がありましたので、当面の間、立入禁止としています。

ご理解、ご協力をお願いします。

特定商取引法が改正されました

佐久市消費生活センター　☎62-7501

注文や契約をしていないにもかかわらず、金銭を得ようと一方的に送付された商品について、消費者は、商品が届いてから起算して14日が経過するまで商品を処分することができませんでした。

令和3年の法改正により、このような商品は、消費者が直ちに処分することができるようになりました。なお、これらの商品の開封や処分を行ったことによる支払義務は生じません。

佐久市産の野生きのこについて

耕地林務課　☎62-3242
佐久地域振興局林務課　☎63-3154

▽**マツタケを生産・販売される方へ**

佐久市産の野生きのこから放射性物質が検出されたことによる、「国からの出荷制限」は、マツタケに限り平成27年11月20日に解除されています。

「マツタケの出荷制限解除」にあたり、次の条件等が課されていますので、改めてご確認ください。

・出荷前に検査を行い、放射性物質が基準値以下であることを確認すること。
・出荷期間中においても定期検査を実施すること。
・採取地、採取日等を台帳に記録し保存すること。
・流通させる際は、採取地、採取日、採取者氏名等のラベルを表示すること。

▽**市民の皆さんへ**

佐久市産のマツタケを除く野生きのこは、引き続き「国による出荷制限」と「県による採取、出荷および摂取の自粛」とされていますので、ご注意ください。

ホームページ
QRコード

市役所本庁舎宿直業務の民間委託

財政課　☎62-3038

10月1日から、市役所本庁舎の宿直業務（午後5時15分～翌朝午前8時30分）を民間委託します。これまで職員が行っていた庁舎警備、戸籍届出等の受領、緊急連絡等の職員への取り次ぎなどの業務は、受託先の警備員が行います。

なお、閉庁日の午前8時30分から午後5時15分までの本庁舎、各支所の日直業務は、引き続き職員が行います。

佐久市結婚式応援給付金

佐久ブライダル協議会事務局
（ヴィーナスコート佐久平内）
☎67-6000

挙式費用の一部を支援します。

▽**対象**

①令和2年4月1日以降に市に婚姻届を提出し、協議会会場会員施設で結婚式を申し込み、令和4年2月28日までに結婚式を挙げる方

②給付金受領時に市内に居住している方

▽**給付額**　最大15万円

▽**申請方法**　申請書に見積明細書を添付して事務局へ提出

※申請書は、事務局窓口で入手可。

※結婚式実施後、実績報告書の提出が必要です。

要介護高齢者介護用品の給付

高齢者福祉課　☎62-3154
または各支所高齢者児童福祉係

ご家庭で要介護高齢者を介護している方に、介護用品を給付しています。

▽**対象**（①～③の全てに該当する方）

①要介護1～5の高齢者を在宅で介護している方

②要介護高齢者および介護者が市内に住所を有している方

③要介護高齢者および介護者の双方の世帯全員が市民税非課税である方

▽**給付する介護用品**　紙おむつ、尿とりパッド、防水シーツ、口腔ケア用品、ウロガード等

▽**申請方法**　申請書類および介護用品取扱指定業者からの見積書を、高齢者福祉課窓口または各支所高齢者児童福祉係へ提出

※申請書類等は、申請窓口またはホームページから入手可。

ホームページ
QRコード

「なんでも相談」「無料職業紹介」のご案内

佐久地区労働者福祉協議会　☎78-3029

佐久地区労働者福祉協議会では、「なんでも相談」を開催し、多重債務や労働問題など生活全般の相談に応じています。

また、併設のジョブ長野無料職業紹介所佐久では、職業相談を行っています。

▽なんでも相談　平日午前9時～午後4時

▽ジョブ長野無料職業紹介所佐久

・火・木・金曜日　午前9時～午後4時

・水曜日　午前11時～午後6時

▽予約方法　佐久地区労働者福祉協議会へ電話で予約（要事前予約）

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

▽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）

▽申請方法　申請書類等を環境政策課へ提出

※申請書類等は、ホームページまたは環境政策課窓口で入手可。

ホームページ QRコード

▽ペレットストーブ利用者の声

・取扱いが簡単で手がかかりません。

・炎が見えるため温かい気持ちになります。など

※着工前に申請してください。

「容器包装プラスチック」ごみの出し方

生活環境課　☎62-3094

▽容器包装プラスチックとは

中身を使い切った時や商品と分離した時に、不要となる商品を入れたプラスチック製の容器や包装です。

プラスチック素材の容器・包装であれば、必ずプラマークが付けられています。分別する際の参考にしてください。

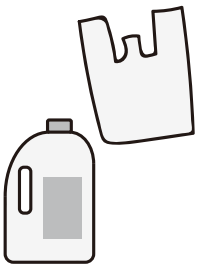
▽容器包装プラスチックの出し方

中身が入っているものは空にして、汚れは取り除きます。汚れは、ごみ袋に入れたときに、他のものに移らない程度であれば問題ありません。

▽注意点

・リサイクルに支障があるため、2重袋で出さない。

・対象物にシールがついており、はがすことが難しい場合は、そのまま容器包装プラスチックに出す。



ホームページ QRコード

農作業の注意点

農政課　☎62-3203

▽農作業事故を防止しましょう

県内各地で農作業中の事故が多く発生しています。死亡事故を防ぐため、次の事項を必ず守りましょう。

・トラクターに乗る際は、シートベルトとヘルメットを着用し、下敷きにならないよう安全フレームを使用する。

・コンバインのチェーンやカッターにつまったワラなどを除く際は、エンジンを必ず止める。

・農作業に出かけるときに、家族や仲間に作業場所や帰宅時間を伝える。

・万が一の農作業事故に備え、労災保険に加入する。

▽不必要な野焼きはやめましょう

野焼きによる死亡事故が発生しています。不必要な野焼きはやめ、ワラやモミ殻は鋤き込みましょう。

実施せざるを得ない場合は、事前に周辺の住民に周知し、風が強ければ中止にしましょう。

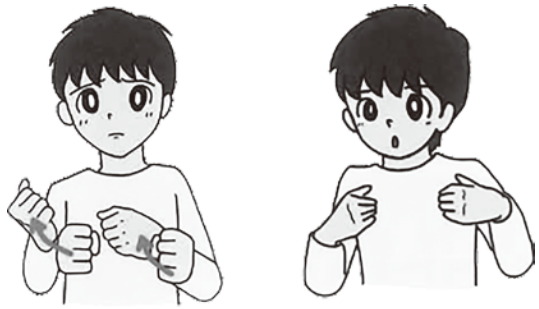
▽道路に泥を落とさないようにしましょう

農業機械のタイヤから泥が道路に落ちると、自転車などの通行の妨げになります。田畑から道路に出る前に必ず泥を洗い落とし、道路に泥を落としてしまったら必ず片づけましょう。

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いただけるよう、日常生活で役に立つ手話の紹介を行います。

避難してください



避難　　必要

①両手を握って同時に斜め上へ振り上げます。
②4指を曲げ、指先を向き合わせた両手を体の方へ引き寄せます。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

結核についてもっと知ろう

健康づくり推進課☎62-3527

かつて、「国民病」と恐れられた結核は、予防接種や薬剤の普及により患者数が激減し、昔の病気と思われがちです。しかし、2020年には全国で1万4460人の方が新たに発病し、特に発病患者は70歳以上の高齢層で高くなっています。

厚生労働省では、毎年9月24日から30日を「結核予防週間」と定めて、結核に関する正しい知識の普及啓発を図っています。

▽結核の予防に大切なこと

・年1回は、胸部X線検査を受けましょう。
・2週間以上咳や痰が続く時は、早めに受診をしましょう。
・生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう。
・バランスのとれた食生活・適度な運動、十分な休養を心がけましょう。

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回は胸部レントゲン検診を受診しましょう。

なお、最寄りの会場で受診ができない方等を対象に、市全体の検診日も設けています。

▽日時　10月14日㈭
午後1時45分～3時35分

▽会場　佐久市保健センター

▽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

▽申込方法　健康づくり推進課へ電話で申し込み

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。

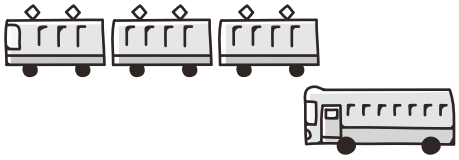
COOL CHOICE

「信州スマートムーブ通勤ウィーク」が始まります

▽実施期間　9月17日㈮～30日㈭

「スマートムーブ」とは、日常生活のなかでの移動で、環境への負荷を考慮し、状況に応じた最適な移動方法を選択することです。

県では、「信州スマートムーブ通勤ウィーク」を実施し、通勤時に自動車等運輸部門から排出される温室効果ガスの削減を目指しています。通勤時には、公共交通機関や徒歩を積極的に利用し、自動車を運転する際も、エコドライブの実践で利用方法を工夫するなど、様々な手段で地球にやさしい移動を実践しましょう。



環境政策課　☎62-2917

松くい虫被害木の駆除対応と市への要望

耕地林務課　☎62-3242

市では、松くい虫被害の急激な拡大を抑制するため、被害先端地域の被害木を重点的に駆除しています。

皆さんの周りで、急に枯れたアカマツが目立ってきたなどと感じた場合には、松くい虫被害の可能性があります。耕地林務課や地元区長にご相談ください。市への要望は、区要望書を地元区長を通じて提出してください。

また、二次被害等の恐れがあり早急な対応が必要な場合は、所有者の方の直接対応をお願いします。その際、市から所有者の方等への補助金等はありません。

なお、宅地や工場の庭木、崖地および墓地等の構造物付近など、伐採作業を行えない場合もあります。

9月1日から10日は屋外広告物適正化旬間

建築住宅課　☎62-6637

屋外広告物は、定期的な点検が義務付けられています。

近年、適正に管理されていない屋外広告物の落下等による重大な事故が発生していることから、屋外広告物を表示、設置、あるいは管理する方は、日常の補修その他の管理に加え、風雨や経年劣化によって屋外広告物に崩壊・落下等の恐れが生じないよう3年以内ごとに点検が義務づけられています。

また、無秩序に氾濫すると街の景観や風致を損ねるため、地域や場所により掲出が規制されているほか、電柱や歩道柵等の公共物件への掲出は禁止されています。

屋外広告物は、道行く人々に様々な情報を提供するほか、街のにぎわいを演出する重要な役割を果たしています。安全で美しいまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

佐久建設事務所が行う災害復旧工事

佐久建設事務所災害復旧課　☎88-7736

令和元年東日本台風（台風第19号）の災害復旧工事の進捗状況は、令和3年7月末現在で約7割の工事が完成しているところですが、今後も引き続き、各地区で災害復旧工事を行います。

市民の皆さんにはご迷惑をおかけしていますが、災害復旧工事の早期完成のため、ご理解とご協力をお願いします。

ホームページQRコード

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

（一財）長野県遺族会　☎026-228-0334

日本遺族会では、戦没者遺児による慰霊友好親善事業の参加者を募集しています。

この事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

▽**参加費**　10万円

▽**申込方法**　長野県遺族会へ電話で申し込み

秋の全国交通安全運動

生活環境課　☎62-3094

▽**期間**　9月21日(火)～30日(木)

▽**スローガン**

「信濃路は　みんなの笑顔　つなぐ道」

秋は、日没が早くなり、夕暮れ時から夜間にかけて、ドライバーから歩行者や自転車が見えにくくなります。

ドライバーは、早めにライトを点灯し、歩行者は反射材着用や明るい服装に心掛け、自分の存在をアピールしましょう。

10月の駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所　☎68-1399　FAX68-1853

▽**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**　9月1日(水)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**　9月10日(金)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。

くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所　☎63-3164

各相談日の前週金曜日の昼までにお申し込みください。

▽**日程**　9月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)

▽**時間**　午前10時～正午、午後1時30分～3時30分（1件1時間）

▽**会場**　佐久合同庁舎

▽**参加費**　無料

▽**内容**　弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活・就労相談

※匿名での相談は受付不可。

※同じ方による同一内容の相談は一回に限る。

司法書士による無料電話相談「全国一斉　子どものための養育費相談会」

長野県司法書士会　☎026-232-7492

▽**日時**　9月25日(土)午前10時～午後4時

▽**相談料**　無料（電話による無料相談）

▽**電話番号**　0120-567-301（当日のみの専用番号）

▽**相談例**　養育費の話合いをしないまま離婚したが、今から払ってもらえるか。など

不動産評価等の無料相談会

（一社）長野県不動産鑑定士協会　☎026-225-5228

▽**日時**　10月7日(木)　午前10時～正午、午後1時～4時

▽**会場**　野沢会館1階　103会議室

▽**内容**　売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動産評価について、不動産鑑定士が相談に応じます。

▽**申し込み**　不要

佐久市まちづくり活動支援金3次募集

広報広聴課　☎62-3075（佐久・臼田・浅科地区対象）
望月支所総務税務係☎53-3111（望月地区対象）

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

▽**対象団体**　市内に事務所および活動場所があり、5名以上で組織する市民活動団体

▽**交付額**

・交付対象経費の2分の1以内（上限100万円）

・重点テーマに該当する場合、交付対象経費の4分の3以内（上限150万円）

▽**応募方法**　佐久っと支援金は広報広聴課、駒の里過疎対策プロジェクト支援金は望月支所へ電話で事前相談

▽**応募期間**　9月1日(水)～24日(金)

ホームページQRコード

「学校給食調理業務」および「保育所給食調理業務」の民間活用に関する意見募集

【学校給食調理業務】
学校給食課　☎62-3493
【保育所給食調理業務】
子育て支援課　☎62-3149

市では給食調理業務の民間活用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。この方針（案）に対する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、学校給食課・子育て支援課・各支所高齢者児童福祉係窓口
▽**募集期間**　9月1日(水)～14日(火)
▽**意見提出方法**　任意様式により、郵送、Eメール、FAX、持参のいずれかで担当課へ提出（電話・口頭は受付不可）
・学校給食課（Eメール）kyusyoku@city.saku.nagano.jp
（FAX）62-7862
・子育て支援課（Eメール）kosodate@city.saku.nagano.jp
（FAX）62-2172

（仮称）臼田小学校校章デザインの募集

学校教育課　☎62-3478

▽**募集期間**　9月24日(金)必着
▽**応募資格**　市内在住の方、または臼田地区への想いや願いのある市外在住の方でいずれも小学生以上の方（グループも可）
▽**応募方法**　応募用紙またはA4判白紙に図案を記入して、郵送、Eメール（gakkokyoiku@city.saku.nagano.jp）、持参のいずれかで学校教育課へ応募

ホームページQRコード

森林セラピー体験ツアー

健康づくり推進課☎62-3524

■**森林セラピーとお弁当・コーヒーの癒し**
▽**日時**　10月1日(金)
午前9時30分～午後1時30分
▽**会場**　春日の森
▽**参加費**　1500円（弁当・コーヒー代）
▽**対象**　市内在住の方
▽**内容**　専門の資格を持つ森の案内人のガイドによる森林セラピー、森の眺望場で昼食、食後のコーヒー
※昼食は、地元飲食店と連携したお弁当です。
※コーヒーの入れ方のコツや癒し効果などの話もあります。
▽**講師**　森林セラピストの資格を持つカフェの店主
▽**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**　9月6日(月)～15日(水)

市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78-5410

▽**募集団地**
・花園団地　3DK　1戸
家賃　1万9400円～
・白山団地　2K　1戸
家賃　8700円～
・サングリモ中込団地　2DK　1戸
家賃　1万6400円～
・望月団地　3DK　1戸
家賃　2万1000円～
▽**受付日時**　9月1日(水)～8日(水)
（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**　9月16日(木)午後1時30分～
▽**入居指定日**　10月1日(金)

第4回歩行ケア市民セミナー参加者募集

（一社）歩行ケア協会
☎88-8358

▽**日時**　10月10日(日)
午後1時30分～4時30分
▽**会場**　県立武道館
▽**参加費**　無料
▽**対象**　佐久地域にお住いの方
▽**内容**
・講演「佐久広域圏の健康寿命延伸を目指して」
・歩行ケア実演（歩行計測、計測結果の見方、歩行改善体操）
▽**講師**
・講演　浅間総合病院　整形外科部長　角田俊治先生
・実演　一般社団法人歩行ケア協会
▽**定員**　先着80名（申込先着順）
▽**申込方法**　一般社団法人歩行ケア協会へ電話で申し込み
▽**申込期限**　9月30日(木)

第36回佐久平の美術展作品募集

近代美術館　☎67-1055

▽**応募資格等**
・佐久地域に関心がある方
・平成18年4月1日以前に生まれた方
・直接搬入・搬出に対応できる方
▽**募集作品**
・平面部門（日本画・油彩画等）
・立体造形部門（彫刻・工芸等）
▽**作品搬入・受付日程**
12月10日(金)・11日(土)
▽**搬入場所**　近代美術館
▽**応募手数料**　各部門1点3000円
（令和4年3月31日時点で20歳未満の方は1000円）
※令和4年1月、入賞・入選作品による展覧会を開催します。
※詳細は、近代美術館で配布する募集要項をご覧ください。

スポーツ大会参加者募集

佐久市体育協会　☎88-6123

■第17回佐久市少年少女サッカー大会
▽期日　11月6日(土)（予備日11月7日(日)）
▽会場　佐久総合運動公園陸上競技場他
▽参加費（傷害保険料含む）
　1チーム　1500円
▽申込期限　10月8日(金)

■第16回佐久市360歳野球大会
▽期日　10月16日(土)・17日(日)
▽会場　佐久総合運動公園野球場
▽参加資格　市内に住む昭和56年4月1日以前に生まれた方で編成した区単位のチーム（1区で編成できない場合は、隣接区との合同も可）
▽参加費（傷害保険料含む）
　1チーム5000円
▽申込期限　9月24日(金)

■第17回佐久市小学生ドッジボール大会
▽期日　11月20日(土)
▽会場　佐久市総合体育館、望月総合体育館
▽参加費（傷害保険料含む）
　1チーム2000円
▽申込期限　10月15日(金)

令和4年4月入校 長野県佐久技術専門校訓練生募集

長野県佐久技術専門校　☎62-0549

■機械加工科（普通課程）
▽訓練期間　1年（令和4年4月～令和5年3月）
▽授業料　11万8800円（年額、令和2年度実績）
※教科書代等は別途かかります。
▽応募資格　高等学校卒業（見込）の方、または同等以上と認められる方
▽定員　20名
▽申込期間　11月1日(月)～18日(木)

■機械CAD加工コース（短期課程）
▽訓練期間　6か月（令和4年4月～9月）
▽授業料　無料（在職者は有料）
※教科書代等は別途かかります。
▽応募資格　学歴不問（ものづくり関係企業への就職希望者）
▽定員　10名
▽申込期間　12月13日(月)～2月7日(月)

令和4年4月入校 防衛大学校学生等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所　☎0268-22-5267

■防衛大学校学生
▽資格　高卒（見込含）21歳未満の男女
【推薦試験】
▽受付期間　9月5日(日)～10日(金)
▽試験期日　9月25日(土)・26日(日)
【総合選抜】
▽受付期間　9月5日(日)～10日(金)
▽1次試験　9月25日(土)
【一般】
▽受付期間　10月27日(水)まで
▽1次試験　11日6日(土)・7日(日)

■防衛医科大学校医学科学生
▽資格　高卒（見込含）21歳未満の男女
▽受付期間　10月13日(水)まで
▽1次試験　10月23日(土)

■防衛医科大学校看護学科学生
▽資格　高卒（見込含）21歳未満の男女
▽受付期間　10月6日(水)まで
▽1次試験　10月16日(土)

うすだスタードーム 9月のイベント

うすだスタードーム　☎82-0200

■第2回星座教室「木星・土星と夏の星座を見つけよう！」
▽日時　9月3日(金)午後7時30分～9時
▽内容　木星・土星と夏の星座観望

■スマホで星を撮ろう！（土星）
▽日時　9月15日(水)～19日(日)
　午後7時30分～9時
▽内容　スマホ・デジカメ等による土星撮影体験

■中秋の名月観望会
▽日時　9月21日(火)午後7時30分～9時
▽内容　中秋の名月観望、お月見のお話

■共通
▽参加費（入館料）
　・一般　520円
　・小中学生　260円
▽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

郷土の作家展ー仏像彫刻・宝珠会作品展

川村吾蔵記念館　☎81-5353

「宝珠会」会員制作の如来像や菩薩像、観音像等の仏像彫刻を約30点展示します。
▽期間　9月5日(日)まで
▽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）

鎌倉彫記念館企画展「飾りひょうたん展」

文化事業団　☎82-3962

臼田在住の加藤文彦氏のひょうたんに絵と布を施した色鮮やかな作品、約180点を展示します。福を招く縁起物の「飾りひょうたん」が勢ぞろいします。
▽期間　9月7日(火)～26日(日)
　午前9時～午後5時
※休館日は9月6日(月)・13日(月)・21日(火)・24日(金)・27日(月)
▽会場　鎌倉彫記念館多目的室
▽入場料　無料

図書館　9月の行事予定

中央図書館　☎67-2111
臼田図書館　☎82-3932
浅科図書館　☎58-4321
望月図書館　☎53-0230

9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　11日(土)午前10時30分
▽赤ちゃんのおはなし会
・日時　16日(木)午前10時30分
・対象　乳幼児
▽ぽっけおはなしの会
・日時　18日(土)午前10時30分
▽語りのおもてなし
・日時　25日(土)午後3時
▽ザ・フレンズ朗読会
・日時　22日(水)午前11時
▽佐久の先人を語る「軍医」小池勇助
・日時　25日(土)午後1時30分

■臼田図書館
▽ちいさい子のおはなし会
・日時　8日(水)午前10時30分
▽ブック☆ブックおはなしの会
・日時　11日(土)午後2時

■浅科図書館
▽おはなし会
・日時　11日(土)午前11時

■望月図書館
▽ものがたりふれあいトーク
・日時　4日(土)午前11時
▽ちいさい子のおはなし会
・日時　10日(金)午前10時30分

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、ちょっぴり贅沢な時間を過ごしてみませんか。

木内貴大氏によるピアノの演奏をお楽しみください。

▽日時　9月24日(金)
午後0時10分～　30分程度
▽会場　佐久平交流センター
▽鑑賞料　無料
※事前に佐久平交流センターで無料入場券をお求めください。

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

市民の方を対象に、入浴料割引サービスを行います。

▽期日　9月24日(金)
▽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
※他割引との併用はできません。
※市内在住を証明できるものをご提示ください。

毎月26日「風呂の日」サービス

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

▽期日　9月26日(日)
▽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

旧中込学校無料公開

文化振興課　☎63-5321
旧中込学校　☎62-7845

明治6年9月27日の開校日にちなみ、重要文化財・国史跡旧中込学校と資料館を無料で公開します。

また、当日は太鼓楼も見学できます。

▽日時　9月25日(土)午前9時～午後5時
（受付は午後4時30分まで）

第1回内山牧場キャンプまつり

内山牧場キャンプ場　☎65-2021

▽日時　10月2日(土)・3日(日)午前10時～
▽会場　内山牧場キャンプ場
▽参加費　無料（キャンプ場利用者）
※キャンプ場を利用されない方は有料
▽内容　鹿肉解体ショー、ジビエ燻製づくり体験、クラフト教室、キャンプ用品の展示販売、野菜直売等（予定）

「佐久平駅お客様感謝祭」エキナカ縁日

プラザ佐久　☎68-7433

▽日時　10月3日(日)午前10時～午後3時
▽会場　JR佐久平駅・プラザ佐久
▽内容　Nゲージの展示、オープントップバスの展示、ポップコーンの無料配布、駅弁の販売（数量限定）、酒蔵発！ノンアルコール商品フェア（予定）
▽共催　JR東日本長野支社佐久平駅

武論尊原作展　デビューからの軌跡　武論尊／史村翔の世界

近代美術館　☎67-1055

佐久市出身の人気漫画原作者である武論尊（史村翔）氏の、デビューからの軌跡をたどる展覧会です。

▽会期　10月3日(日)まで（会期中無休）
▽開館時間　午前10時～午後4時30分
▽観覧料　無料

■トークイベント「武論尊　一問一答！」
▽日時　9月25日(土)午後1時～2時
▽会場　近代美術館　視聴覚室
▽参加費　無料
▽定員　30名
▽申込方法　往復はがきを近代美術館へ郵送（抽選）
※記入内容は、ホームページへ掲載しています。
▽申込期限　9月13日(月)必着
▽当落発表　9月17日(金)頃発送

ホームページ
QRコード

ぐるっと佐久スタンプラリー

文化振興課　☎62-5535

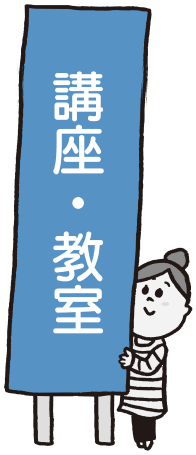
市内の文化施設や事業所を巡る「ぐるっと佐久スタンプラリー」を実施しています。条件を満たした参加者には、先着順で武論尊氏・史村翔氏原作の「北斗の拳」「BEGIN」を使用したデザインピンバッジを記念品として贈呈します。

▽**実施期間**　11月23日（火・祝）まで
▽**会場**　市内文化施設および参加事業所
▽**参加方法**　市内文化施設の入館や参加事業所での一定金額のお会計等を条件とし、合計6か所または8か所を巡ってください。

©史村翔・池上遼一／小学館
©武論尊・原哲夫／コアミックス 1983

ホームページ
QRコード

講座・教室



古文書調査報告会

五郎兵衛記念館　☎58-3118

当館に多数収蔵されている古文書。毎年館員がテーマを絞り、少しずつ読み解いています。3月刊行の「調査報告書第14集」を基に、その成果を報告します。

▽**日時**　9月5日(日)午前10時～正午
▽**会場**　五郎兵衛記念館研修室
▽**参加費**　無料
▽**対象**　中学生以上
▽**持ち物**　筆記用具
▽**定員**　15名
▽**申込方法**　五郎兵衛記念館へ電話で申し込み
▽**申込開始**　8月27日(金)

ホームページ
QRコード

ふれあいポールdeウォーキング 9月のご案内

佐久ポールウォーキング協会事務局　☎67-3318

■**例会ウォーク**
▽**日時**　9月5日(日)午前9時～10時30分
▽**集合**　駒場公園中央噴水広場
▽**内容**　公園内と長野支場散策
※体験講習もあります。

■**里山・散策ウォーク**
▽**日時**　9月12日(日)午前9時～正午
▽**集合**　ヘルシーテラス佐久南駐車場
▽**内容**　虚空蔵山里山散策（約5㎞）

■**両日共通**
▽**参加費**　100円
▽**持ち物**　飲み物、雨具

■**会員募集中**
▽**年会費**　1000円（各種特典付き）

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3地区で2回連続講座を開催します。

■**中込地区（中込会館　大会議室）**
▽**日程**　①9月9日(木)　②9月16日(木)
▽**講座内容**
①命の大切さ～障がいについて考える～
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　宇都宮通孝氏
②東信教育事務所　指導主事　園部勇一郎氏

■**浅科地区（浅科会館　会議室1・2）**
▽**日程**　①9月30日(木)　②10月7日(木)
▽**講座内容**
①コロナ差別について（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　原英正氏
②東信教育事務所　指導主事　園部勇一郎氏

■**東地区（市民創錬センター　大会議室）**
▽**日程**　①10月14日(木)　②10月21日(木)
▽**講座内容**
①コロナ差別について（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　原英正氏
②東信教育事務所　指導主事　園部勇一郎氏

■**全地区共通**
▽**時間**　午後6時30分～8時
▽**参加費**　無料
▽**対象**　どなたでも

ホームページ
QRコード

望月歴史民俗資料館 9月のイベント

望月歴史民俗資料館　☎54-2112

■**講座「近世後期佐久における農家家訓」**
▽**日時**　9月11日(土)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**　元県立歴史館専門主事　市川包雄氏
▽**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

■**後期機織体験教室**
▽**日時**　9月～11月の第1・3金曜日
（午前の部）午前10時～正午
（午後の部）午後1時30分～4時
▽**会場**　望月歴史民俗資料館
▽**参加費**　510円（入館料込み）
▽**講師**　望月多恵子氏
▽**対象**
（午前の部）経験者
（午後の部）どなたでも
▽**定員**　各部とも5名
▽**申込方法**　望月歴史民俗資料館へ電話で申し込み

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。

■ピアのつどい
▽**日時** 9月10日(金)
午後1時30分～3時30分
▽**会場** 野沢会館1階 視聴覚室
▽**内容** 元気回復行動プラン【WRAP（ラップ）】ピアサポーターを講師に迎え、勉強会を開催します。

■陶芸教室（全2回）
▽**日時** 9月16日(木)、10月21日(木)
午後1時30分～3時
▽**会場** 野沢会館 創作室
▽**参加費** 粘土代1玉300円
▽**服装** 汚れてもよい服装

■気功教室
▽**日時** 9月22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
▽**持ち物** 飲み物
▽**服装** 楽に動ける服装

■エンジョイ・アート
▽**日時** 10月5日(火)午後1時30分～3時
▽**会場** 望月総合支援センター 会議室
▽**参加費** 材料費100円
▽**内容** 秋の小物作り（予定）
▽**服装** 汚れてもよい服装

■ヨガ教室
▽**日時** 10月15日(金)
午後1時30分～2時30分
▽**会場** 野沢会館2階 和室2・3号
▽**持ち物** 飲み物
▽**服装** 運動のできる服装
※ヨガマットがある方はお持ちください。

■研修旅行
▽**日時** 10月22日(金)午前8時30分出発、
午後5時頃到着予定
▽**目的地** 長野県立美術館・小布施
ホテルランチ（予定）
▽**参加費** 2500円（昼食代等含む）
▽**定員** 20名（申込先着順）
▽**申込期間** 9月21日(火)～24日(金)
午前9時～午後5時15分
※介助が必要な方のみ介助者を含め2名まで申し込みが可能です。
※リフト付きバスを利用します。

オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎62-3157

▽**日時** 9月14日(火)
午後1時30分～2時30分
▽**会場** シルバーサロン
（サングリモ中込1階）
▽**参加費** 無料
▽**対象** 認知症の方、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

ピン・ピン講座【6月19日振替】（ウォーキングステーション）

浅科支所健康づくり推進係
☎58-2089
望月支所健康づくり推進係
☎53-3111

▽**日時** 9月23日（木・祝）
午前10時～正午
▽**会場** 交流文化館浅科
▽**参加費** 無料
▽**内容**
①ウォーキング～穂の香コース～
②血圧・体脂肪測定、健康・栄養相談
（雨天の場合は室内で軽い運動を実施）
▽**講師** 健康運動指導士 依田彰子氏
▽**持ち物** タオル、飲み物、帽子、上履き
▽**定員** 30名
▽**申込方法** 浅科支所または望月支所健康づくり推進係へ電話で申し込み
▽**申込期限** 9月15日(水)

家族介護者交流会「昔ばなしとストレッチで心も体もリフレッシュ」

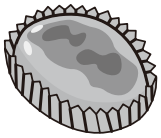
中込地域包括支援センター
☎64-1751

▽**日時** 9月25日(土)午前10時～11時
▽**会場** 中込会館
▽**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** 昔ばなしかたりの会 あかり
▽**持ち物** タオル、飲み物
▽**定員** 20名
▽**申込方法** 中込地域包括支援センターへ電話で申し込み

山本麗子先生の料理セミナー～佐久市のおいしいを味わう～

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** 10月22日(金)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** 白菜の八宝菜、ゴボウサラダ、スイートポテト、リーキのスープ（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** 9月24日(金)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。



共生社会実現のための手話講座

佐久保健福祉事務所　☎63-3143

手話の歴史や簡単な日常会話の手話を学ぶことができる講座です。

▽日時・会場（2回とも同じ内容）
・9月30日(木)午後2時～4時　野沢会館　103号会議室
・10月21日(木)午後2時～4時　エコールみよた　大会議室

▽参加費　無料

▽申込方法　佐久保健福祉事務所福祉課へ電話で申し込み

▽申込期限　各開催日2日前の午後5時

スポーツ教室参加者募集

スポーツ課　☎62-4004

■ヨガ（昼間）教室

▽日時　10月7日～2月17日（隔週木曜日）午前10時30分～正午

▽会場　浅間会館、中込会館

▽参加費　1500円

▽対象　18歳以上

▽定員　25名

▽申込方法　スポーツ課窓口で申し込み

▽申込開始日　9月1日(水)

今月の納付

●期限内の納付をお願いします

納期限	9月30日（木）
市税等	固定資産税（第3期）
	国民健康保険税（第3期）
	介護保険料（第6期）
	後期高齢者医療保険料（第3期）

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。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）

・青山拓哉様
・浅田大介様
・新井邦弘様
・有馬孝博様
・五十嵐新様
・生艸容子様
・石川記夫様
・石田達也様
・井出直子様
・伊藤好矩様
・猪俣　慶様
・岩永史子様
・植木正芳様
・上野雅仁様
・上原　豊様
・秋本　勉様
・阿萬裕久様
・荒木駿一様
・有間博道様
・五十嵐康裕様
・石川　治様
・石田晃平様
・泉　隆司様
・伊藤幸司様
・伊東　練様
・岩田戦太郎様
・岩淵立樹様
・上田直人様
・上原圭祐様
・宇都宮正樹様
・江坂幸七様
・大川幸弘様
・大場由里様
・岡田圭祐様
・押川麻紀子様
・柿澤　優様
・加藤宏隆様
・蒲地　寛様
・北　翔太様
・小池悟史様
・香田浩一様
・児玉嘉之様
・小林善仁様
・近藤洋一様
・作本啓司様
・佐藤裕明様
・里山吾里砂様
・塩浦純一様
・清水勇一様
・下津陽介様
・鈴木哲人様
・善養寺顕彦様
・高澤友輔様
・高野晃暢様
・高橋宏彰様
・田口浩之様
・冨田かおり様
・中岡秀明様
・中塚政之様
・中野泰孝様
・中村かおる様
・西浦竹彦様
・大竹喜代一様
・大塚隆史様
・岡　雄一様
・長松哲司様
・小田川大地様
・梶村一成様
・金子圭介様
・菊池寛人様
・葛岡利信様
・小泉純一様
・小島健志様
・小林孝行様
・米谷　怜様
・坂本淳子様
・笹川謙一郎様
・佐藤陽亮様
・眞田　篤様
・島田龍市様
・清水怜生様
・新町祐生様
・関本佑介様
・副島美貴様
・高津明彦様
・高橋剛介様
・高橋由紀様
・田口孔明様
・外山靖子様
・中川由美子様
・中西　潤様
・中道　聡様
・並木一樹様
・西島　崇様
・仁科英俊様
・西屋　憲様
・原田ちさと様
・原山　萌様
・菱田秀男様
・広瀬由和様
・藤原　忠様
・堀田孟行様
・増田和樹様
・松本拓也様
・水野浩太様
・蓑口浩通様
・宮路　出様
・森　冬樹様
・山口竜也様
・山田　栄様
・行田武史様
・吉村亜弥様
・西村治人様
・野正　斉様
・原田友昭様
・日浦智史様
・平田將之様
・深澤清文様
・船越一志様
・前田政紀様
・松下　萌様
・水谷彰宏様
・三ツ田典正様
・箕輪　潤様
・村松　真様
・矢羽田峰志様
・山崎　剛様
・山元隆史様
・吉川民子様
・吉村周二様

■一般寄附

▽市へ
・姿見　1台
　新舞踊「祥の会」　山中祥子様
・現金　2000円　佐久の鯉太郎Z様

▽市内公立保育園へ
・クラフト紙、オリジナル紙芝居　鈴与マタイ(株)様
・消毒用アルコール　318本　信州消毒(株)様

▽市内児童館へ
・クラフト紙　鈴与マタイ(株)様

▽佐久城山小学校へ
・配膳用お盆15枚　(株)佐々木工業様

2021（令和３年）
9 長月（ながつき）
さくし
公民館報
No. 198

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 FAX0267-66-0553
E-mail：kominkan@city.saku.nagano.jp

生涯学習マスコット マナビィ

乳幼児学級 ～子育ての仲間と学ぶ～

佐久市の公民館では、１歳を過ぎた未就園のお子さんと保護者を対象に『中央・東』『浅間』『中込』『野沢・臼田』『浅科・望月』の５地区で乳幼児学級を開催しています。今年度は親子69組の申込みがあり、新型コロナウイルス感染症対策をしながら、５月にスタートしました。２月まで様々な講座を開催していきます。『自然とふれあい遊ぼう』では、長野牧場にでかけて生き物などに触れ楽しみ、『心と体の発達』では、子育ての中で悩んでいることを出し合ったり、講師の先生に相談したりしました。子どもたちも保護者の皆さんも一緒に楽しみながら学んでいます。

年間13回の乳幼児学級は、例年３月が申し込み期間となっています。該当のお子さんがいらっしゃるご家庭は、今から予定しておいてください！

ちょっとひとこと

生き物が消える

岸野　木内　清

毎年４月には、連日「美笹自然観察園」に出かけます。夏鳥がいつ渡来するかを確認して、長野県環境保全研究所に報告するためです。（研究所では県下各地からデータを集めて、鳥の渡りに温暖化の影響がみられるかどうか調べています）。最近、聴力が衰えて鳴き声が聴き取りにくくなってしまったので、妻を耳代わりに二人で歩いています。

いつも美笹湖の池畔を通るのですが、数年前に比べて池の様子が変わったような気がします。たくさん見られたヒキガエルの卵が年々減って、このごろはほとんど見られなくなってしまいました。また、毎年子育てしていたカイツブリもいなくなってしまいました。

ある日、大きな魚影が見えたので双眼鏡で確かめたらブラックバスでした。かなりの数がいて、ブルーギルも混じっていました。池の様子を変えた犯人は、違法に放流された外来魚だったのです。

洞源湖でも、防災工事に伴ってブラックバスが大量に捕獲されました。千曲川でも同じことが起きていると聞きました。何万年も命を繋いできた日本の水辺の生き物が外来魚の捕食によって急激に消えていくことに、危機感をいだいています。

佐久市短詩型文学祭作品募集

短詩型文学に親しんでいる皆さんの日頃の学習の成果を発表し、相互に交流しながら学び合う「佐久市短詩型文学祭」を開催予定です。開催にあたり、下記のように作品を募集しています。ご応募をお待ちしております。

★募集作品　詩・短歌・俳句・川柳
　※中央公民館・地区館で配布している専用の投稿用紙をご使用ください（市ホームページでも掲載）。
★投稿料　１部門　1,000円
　※２部門以上の場合、１部門につき500円追加
　※小・中学生・高校生は無料
★募集締切　10月１日（金）
★応募先　中央公民館および各地区館

第17回 佐久市短詩型文学祭

○日　時　令和４年１月29日（土）
　　午前９時30分～
○会　場　市民創錬センター
○内　容　★ 入選作品の発表及び表彰式
　　★ 部門別学習会

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止する場合がありますが、入選作品を含め全作品掲載の作品集を応募者全員に配布します。

問合せ　中央公民館　66-0551

小学生公民館体験リポート

公民館は、小学生に、生涯にわたって学び続ける人たちの姿に触れ、多様な体験が可能となる公民館体験学習の場を提供しています。複数の学びから子どもたち自身が選択した内容を学習グループの皆さんに教えていただきながら、世代を超えて学び合います。野沢・中込・臼田の各公民館の体験リポートです。

《野沢公民館》

「公民館ではどんなことをしているのかな？」野沢地区の小学校３年生131名が学習グループの活動を体験しました。

例年は公民館での体験学習でしたが、今年は６月30日に野沢小学校で、７月７日に岸野小学校の児童が泉小学校へ出向いて、合同学習を行いました。

絵手紙・フラダンス・マジック・太極拳・フォークダンス・銭太鼓の６グループの皆さんの協力で、体験だけでなく世代間の交流の場ともなりました。学習グループの皆さんからは「何年かぶりに学校へ来て、こんなかわいい子どもたちと交流ができ、若返った気がします」といったコメントをいただきました。子どもたちからは「銭太鼓は合わせると気持ちが良い」「フラダンスを先生たちのように上手になりたい」「太極拳はゆっくりで鶴の形が楽しかった」「マジックは帰ったら、家の人にやって見せたい」「フォークダンスはライダンスがおもしろかった」「やさしく教えてくれてすてきな絵手紙がかけた」などの声が聞かれ、子どもたちは日頃学校では学習できない分野に挑戦して満足した様子でした。

《中込公民館》

７月８日、中込小学校の３学年53名が中込会館を訪れ、公民館について学習しました。

前半は館長から公民館の役割などの説明を聞き、館内を見学しました。後半は童謡唱歌・切り絵・書道・絵手紙の中から、事前に子どもが自分で選んだ教室に分かれて体験学習をし、まとめの会で、それぞれ学んだことや感じたことを発表し合いました。

童謡唱歌では「『一茶さん』は初めて歌い、難しかったけど、上手に歌えるように家でも練習したい」、切り絵では「折り鶴の絵は直線を切るのが難しかったけど、完成できてうれしかった」、書道では「『永』という字はまだ学校で習っていなかったけど、『とめ』や『はね』などを教えてもらい、上手に書けた」、絵手紙では「筆の端を持って立てて書くのが難しかった」、「トマトの絵がかわいく描けてよかった」などの感想が聞かれました。講師役となった学習グループの皆さんにとっても、子どもたちとの交流は新鮮な刺激で有意義なひとときになりました。

《臼田公民館》

７月２日、臼田地区４小学校３年生の児童95名があいとぴあを訪れ、公民館体験学習を行いました。

囲碁・絵手紙・鉛筆画・空手・書道・水彩画・俳句・百人一首・リズムダンスの９グループに分かれた体験活動は、いつもと違う環境で、はじめはとまどいや緊張感がありましたが、すぐにうちとけて学習していました。子どもたちからは「難しいと思っていたけどけっこう上手にできた」「もっと上手になりたい」「他の学校のお友達が出来てよかった」「また公民館に来たい」「楽しかった」といった声が聞かれ、みんな満足顔で帰校しました。

令和５年に臼田地区の４小学校が統合され、この子どもたちが５年生になったとき学び舎を共にすることになります。この体験学習は、公民館のことを学んだだけでなく、子どもたちの友だち作りのよいきっかけにもなりました。

成人式について

新型コロナウイルス感染症の影響により現在延期となっている令和３年成人式、並びに令和４年成人式については、以下の通り開催を予定しています。

		令和３年成人式 (H12.4.2～H13.4.1生まれ)		令和４年成人式 (H13.4.2～H14.4.1生まれ)	
開催日時	浅間・中込・東	令和４年１月３日(月)	午前10時より	令和４年１月10日(月)	午前10時より
	野沢・臼田・浅科・望月		午後２時より		午後２時より
会　場		長野県立武道館主道場（佐久市猿久保１６５－１）			

○成人式の参加予定者の方には、事前に新型コロナウイルスの検査を受けていただく予定です。
○市ホームページに随時情報を掲載予定していきますので、最新情報をご確認下さい。
https://www.city.saku.nagano.jp/kyoiku/shogai/kominkan/03seijin.html

令和４年度　会館予約申込受付（上半期）
市民創錬センター・浅間会館・中込会館・浅科会館予約受付のお知らせ

●予約期間　令和４年４月１日～９月30日

会館名等	市民創錬センター	浅間会館	中込会館	浅科会館
受付開始日	10月８日(金)	10月５日(火)	10月15日(金)	10月25日(月)
受付開始時刻	午前９時	午前９時	午前９時	午前９時
受付会場	市民創錬センター 大会議室	市民創錬センター 大会議室	中込会館 大会議室	浅科会館 会議室１・２

【電話での申込み】
年間を通して受け付けています。ただし、受付開始当日は13時以降となります。（浅間会館は要問合せ）

少年センターだより

『青少年の非行・被害防止全国強調月間』と『信州あいさつ運動』の街頭啓発活動の実施

毎年７月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です。この強調月間に併せて、７月１日（木）の朝、JR岩村田駅前に於いて、岩村田地区の補導委員８名と「信州あいさつ運動」の普及に向けた街頭啓発活動を実施しました。「信州あいさつ運動」は、家庭や地域でお互いにあいさつをすることで、みんながつながり、地域ぐるみで子どもの育ちを応援する運動です。

通学や通勤などで駅を利用する皆さんに、青少年健全育成啓発リーフレットと「信州あいさつ運動」のポケットティッシュ・ウエットティッシュを配布しました。元気よくあいさつを返してくれる子ども達の姿に接し、嬉しく温かい気持ちになりました。

補導委員は、街頭啓発活動の他に市内を巡回しながら子どもたちの見守りや、子どもたちが安心して健やかに成長するための環境づくりに取り組んでいます。

ひまわり つ子育成啓発運動
ながのけん
伸びよう
伸ばそう
青少年

9月11日は「信州あいさつの日」・9月19日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62－0671（市役所南棟３階）

公民館 おさそいカレンダー

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

	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】 ◎健康づくりのための食生活について 健康を「つくっていく」ために、自分の食生活を振り返ってみましょう	9月15日㈬ 10:00～12:00	市民創錬センター 大会議室	松本大学 石澤美代子先生	<参加料>無料 <定　員>10名程度 ※学生の後方での聴講になります
浅間公民館	◎洋風クッキング① メニュー：鮭のグラタン、エビカツ、りんごのタルト 	10月14日㈭ 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定　員>12名 ※申込受付開始 9月16日㈭ 8:30
	◎親子あそび＆リトミック 音楽教育「リトミック」で、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう！	10月26日㈫ 10:00～11:30	浅間会館 会議室３・４	リトミック指導員 神津恭子先生 小山里美先生	<参加費>100円程度 <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定　員>10組 ※申込受付開始 9月28日㈫ 8:30
野沢公民館	◎酵素ドリンク作り教室 旬の紅玉を使って生きた酵素ドリンクを作りましょう！！ 	10月　8日㈮ 10:00～12:00	野沢会館 調理室	食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費〉1,200円(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・４ℓの広口ビン・包丁・まな板 <定　員>12名 ※申込受付開始 9月10日㈮ 8:30
	◎楽しく歌おう（秋） 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう！	10月13日㈬ 13:30～15:30	野沢会館 会館ホール	歌唱指導 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 9月15日㈬ 8:30 ※当日参加もできます
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座③ 「楽しく、無理なく、いつまでも若々しく」あなたが主役の健康づくりを応援します。３回目は「肩こり解消、腰痛予防」です	10月13日㈫ 13:30～15:00	中込会館 大会議室	くろさわ病院 リハビリテーションセンター 塩川耕平先生 叶谷大樹先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオルなど床に敷けるもの・飲み物 <定　員>30名程度 ※申込受付開始日 9月27日㈪ 8:30
	◎包丁と鎌の研ぎ方講座 切れ味よければ仕事もはかどる！正しい研ぎ方を学びましょう	9月22日㈬ 10:00～11:30	中込会館 創作室	一級研磨技能士 田中廣治先生	<参加費>無料 <持ち物>包丁・砥石（中砥石＃1000）鎌（希望者）・鎌用の砥石・古いタオル・小さい洗面器 <定　員>24名 ※申込受付開始 9月7日㈫ 8:30
	◎高原鉄道小海線の魅力② FMさくだいら「Mo鉄っちゃんの鉄分補給出発進行」でおなじみ小海線をこよなく愛する茂木先生による解説付きの講座です。小海線に乗って野辺山駅へ。JR最高地点を目指します	10月28日㈭ 8:30～15:30	中込会館集合 JR野辺山駅 他	FMさくだいらパーソナリティ 茂木二剛先生 協力：JR東日本長野支社小海線営業所	<参加費>実費（2000円程度） <持ち物>飲み物・昼食 <定　員>20名 ※申込受付期間 9月15日㈬ 8:30～9月28日㈫ 17:15 ※申込多数の場合は抽選とします。当選者には後日詳細な通知を送付します
東公民館	◎おしゃれな料理教室 秋の食卓を彩るメニューを作りましょう メニュー：ごぼうのピラフ、ゼリーサラダ 豚肉のソテー、ポティロン（かぼちゃのデザート） 	10月　7日㈭ 9:30～13:30	市民創錬センター 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 <持ち物>米1/2合・エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定　員>12名 ※申込受付開始 9月8日㈬ 8:30 ※6月の講座に参加していない方を優先します
	◎東地区を知る 志賀城～大敗に学ぶもの～ 創錬センターでの座学後に、志賀城跡の実地見学をします	10月21日㈭ 8:30～12:00	市民創錬センター 視聴覚室 志賀城跡	文化財事務所 学芸員 森泉かよ子先生	<参加費>200円 <持ち物>山登りのできる服装・軽登山靴・帽子・飲み物 <定　員>16名 ※申込受付開始 9月28日㈫ 8:30 ※詳細は後日参加者にお知らせします

公民館 おさそいカレンダー

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
臼田公民館	◎星空ウォーキング！～星の教室（秋）～ 星空観望会です。秋の星空を一緒に楽しみましょう	①10月13日㈬ ②10月28日㈭ （時間）19:30～21:00 ※10月は２回開催します	あいとぴあ臼田 多目的室３・４	うすだスタードーム職員	<参加費>無料 <定　員>各回15名程度 ※申込受付開始 9月14日㈫ 8:30
	◎甲州街道佐久往還　歴史散歩 ～美里分岐点（臼田）・上畑宿（佐久穂）～ 史跡をたどりながら、佐久甲州街道の道筋を歩きます <中込・野沢・臼田公民館合同開催>	10月14日㈬ 9:00～15:30 座　学　9:00～ 9:50 歴史散歩　10:00～15:30	集合：あいとぴあ臼田	前望月歴史民俗資料館館長 上原美次先生	<参加費>100円（保険料） <持ち物>飲み物・昼食・雨具等 <定　員>25名 ※申込受付開始 9月15日㈬ 8:30
浅科公民館	◎水と酒の素敵な関係 ～美味しいお酒は美味しい水から～ 水産試験場と酒蔵を訪ねて、佐久の水について考えます	10月20日㈬ 9:00～12:30	集合：あいとぴあ臼田 水産試験場 橘倉酒造	現地解説員等	<参加費>200円程度（保険料等） <持ち物>飲み物・雨具 <定　員>12名 ※申込受付開始 9月22日㈬ 8:30
	◎ママの料理教室 託児室を設けます。育児をしばし忘れてみんなで楽しく過ごしましょう！ メニュー：サンドイッチ、スコッチエッグ、プリン ※調理のみで試食は行いません	10月27日㈬ 9:30～13:00	浅科会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・布巾・持ち帰り用容器 <定　員>9名（託児あり） ※申込受付開始 9月29日㈬ 8:30
	◎歴史講座 ～佐久三十三番観音札所　その３～ 江戸時代から巡礼が行われるようになった佐久三十三番観音札所の歴史を学んでみませんか	11月 3日㈬ 9:30～11:30	浅科会館 会議室１	佐久市職員	<参加費>100円（資料代） <定　員>30名 ※申込受付開始 10月1日㈮ 8:30
望月公民館	◎繭クラフト講習会 秋のお花でかわいいリースをつくりましょう 	10月 6日㈬ 13:30～16:00	駒の里ふれあいセンター 会議室	望月まゆの会の皆さん	<参加費>500円程度（材料費） <持ち物>ハサミ・カッター・目打ち・（用意できる方） <定　員>8名程度 ※申込受付開始 9月16日㈭ 8:30
	◎手作りロケットストーブ講習会 災害時にも役立つ優れたロケットストーブの作り方を学びます	10月30日㈯ 9:30～11:30	駒の里ふれあいセンター ロビー	望月公民館長 髙橋隆治	<参加費>200円（資料代等） <持ち物>作業のできる服装・軍手 <定　員>10名 ※申込受付開始 10月1日㈮ 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、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

「たのしみは夫婦して野山に遊びて、珍しき花・蝶・鳥に出会いて愛でるとき」昨年の年賀状に添えた一言。今年は、夫婦ともに体調不良で「たのしみは、庭木に来る蝶・鳥を愛でるとき」となった。

「今朝の百舌鳥、忙しく鳴くね」庭の櫟に、巣作りを始めたのが５月。番が、慎重にそして交互に出入りする姿を愛でつつ楽しみにしていた。６月になり、慎重な出入りは、鴉などから雛を守るためと知った。この巣は大丈夫だろうと思っていたある朝、隣の松の枝での鳴き声。妻が「ねえ何か黒い物が巣に…。」急ぎ竹竿を見つけ巣を確認。すると、猫が飛降り一目散に逃走。番は松の枝から巣には戻らず、遠く離れた電線から巣を凝視。

鴉でなく、猫だったのだ。命を繋ぐ営みの中では、どの命も軽重はないというが、猫が苦手な夫婦だけに思いは複雑である。

この日以降、庭木に百舌鳥の姿はない。幼い雀の姿に思わず百舌鳥ではと、夫婦で惜しんでいる。愛でることと、惜しむこと、難しい心のありようを教えられた。早く体調を戻し、野山もたのしむときを迎えたい。

（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。

お問い合わせ
TEL. 0120-811-772
小諸市御影新田字池ノ上2090−1
（ことぶきの家 小諸 内）

ことぶきの家
総合相談室
開設

浅間山を一望できる
天然温泉
さんぴあ温泉

温泉の後は 湯上がり味処のぞみ
新メニュー続々登場
おすすめ 大人気
安養寺ら〜めん
テイクアウトも充実
カレーや丼も好評!!

[営]10:00〜21:30（最終受付21:00）味処11:00〜20:30（ラストオーダー20:00）他各施設要問合せ
[休]第3木曜日　[入浴料]●さんぴあ温泉地域会員証をお持ちの方／大人600円、小学生300円、4歳〜未就学児100円、3歳以下無料、●お持ちでない方／大人850円、小学生400円、4歳〜は上記料金

スパリゾート のぞみサンピア佐久 佐久市根岸3203-2 ☎0267-63-3900
併設 有料老人ホーム ウェルサンピア（住宅型・介護付）◎入居のご相談は☎0267-22-9274

処方せん調剤　介護用品　医薬品　化粧品

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。

萬寿堂薬局
調剤用薬品備蓄　約2300品目

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

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

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

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。

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

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　①午前9時30分～11時30分、午後1時～2時
②午前9時30分～正午、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 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 あいとぴあ臼田 （肺がん検診セット）	**2** 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	**3** 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	**4** サングリモ中込
8 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	**9** 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	**10** 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	**11** サングリモ中込 野沢体育センター
15 佐久平浅間児童館 泉児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	**16** 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 取出町公会場 （肺がん検診セット）	**17** 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 佐久市保健センター （肺がん検診セット）	**18** サングリモ中込
22 高瀬児童館 野沢児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内	小児 歯 **23** 都甲クリニック ☎64-1050 さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233	**24** 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 献血 佐久市保健センター①	**25** サングリモ中込
29 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	**30** 子育て もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内		

■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（9月2日･23日を除く）
（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：令和元年６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：９月30日㈭（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㈹

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　**乳がん検診**
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]

9月

日 sun	月 mon	火 tue	
5 たばたクリニック ☎63-2821 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150	**6** 岸野児童館 小田井児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 もちづき保育園内 うすだ健康館 中佐都児童館内 あいとぴあ臼田（肺がん検診セット）（託児あり）	**7** 東児童館 臼田児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内 あいとぴあ臼田（肺がん検診セット）	
12 てらおかクリニック ☎51-5222 佐久平透析クリニック ☎65-7700	**13** 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	**14** 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	
19 岡田医院 ☎53-2123 おおくら皮フ科 ☎65-9915	**20** わかば内科クリニック ☎67-6655 はせがわ皮ふ科クリニック ☎78-3116	**21** 東児童館 青沼児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 浅科保健センター（肺がん検診セット）	
26 野澤医院 ☎62-0272 佐久平みゆき眼科 ☎68-5422 献血 イオンモール佐久平②	**27** 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	**28** 田口児童館 サングリモ中込 もちづき保育園内 中佐都児童館内	

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

東京2020 佐久市ゆかりのアスリート

大迫 傑（おおさこ すぐる）選手

男子マラソン

佐久長聖高校出身の大迫選手。今回のオリンピックで現役引退を表明しています。８月８日、現役ラストランとして北海道の地を駆け抜け、見事６位入賞を果たしました。

萩谷 楓（はぎたに かえで）選手

陸上女子5000m

浅科中学校出身の萩谷選手は、７月30日に女子5000mに出場しました。残念ながら予選突破はなりませんでしたが、見事自己ベストを更新しました。

佐久市の県立武道館で事前調整を行った阿部詩選手は、柔道女子52キロ級に出場し、見事金メダルを獲得しました。

エストニア共和国オリンピック選手 佐久市で事前合宿

エストニア共和国のオリンピック選手が、７月12日から28日まで佐久市で事前合宿を行いました。フェンシング、柔道、レスリング、陸上競技の４種目で８名の選手が、選手村に向かうまで、市内の運動施設でコンディションの最終調整などを行いました。

柔道

フェンシング女子エペ

歓迎式　ダルマ目入れ式

レスリング女子

陸上（十種競技）

佐久市で
事前合宿を行った
エストニア選手が
メダルを獲得しました!!

フェンシング女子エペ　団体
ユリア・ビラエワ選手、イリナ・エンブリフ選手、エリカ・キルプ選手、カトリーナ・レヒス選手

金メダル

フェンシング女子エペ　個人
カトリーナ・レヒス選手

銅メダル

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市民創錬センター内）館報編集委員会（TEL 66-0551）