

あなたの生活と行政をつなぐ

# Saku

Life  
FE  
ライフ

5

No.230 広報佐久  
令和4年5月



特集 第30回佐久バルーンフェスティバル2022

# 目次 令和4年 5月

表紙写真：佐久バルーンフェスティバル  
フォトコンテスト2021入賞作品  
「鮮烈の炎」鈴木清久さん

| 頁  |                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | <b>特集</b> 2022熱気球ホンダグランプリ第2戦<br>第30回佐久バルーンフェスティバル2022                                       |
| 7  | 毎年5月は消費者月間です                                                                                |
| 8  | 売上が減少した事業者の皆さんへ～事業復活支援金～<br>自転車用ヘルメットの購入を補助します<br>省エネ家電・電気自動車に買い替えよう                        |
| 9  | 軽自動車税（種別割）の減免制度<br>移住に関する補助金をご活用ください<br>令和4年度の健診が始まります                                      |
| 10 | 特定外来生物（植物）の駆除にご協力ください<br>高齢者等実態調査を実施しています<br>令和4年度農作業標準作業労賃および機械作業標準料金                      |
| 11 | ブロック塀の安全点検はお済みですか<br>参議院議員通常選挙・県知事選挙の【期日前投票所立会人】を募集します<br>参議院議員通常選挙・県知事選挙の【期日前投票受付事務】を募集します |
| 12 | 佐久市総合計画審議会の委員を募集します<br>佐久市ジュニアリーダー研修生を募集します<br>さく・さく食育応援隊養成講座受講者を募集します                      |
| 13 | <b>インフォメーション</b>                                                                            |
| 24 | <b>公民館報 さくし</b>                                                                             |
| 29 | <b>広告ページ</b>                                                                                |
| 30 | <b>健康のカレンダー</b>                                                                             |
| 32 | プロへの扉が佐久市で開く！『武論尊100時間漫画塾』第5期生 他                                                            |

## 人 口

|          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 総 数      | 98,317人  | (+19人)   |
| 男        | 48,334人  | (+19人)   |
| 女        | 49,983人  | (±0人)    |
| 世帯数      | 42,853世帯 | (+186世帯) |
| 〈4月1日現在〉 |          | (増減は前月比) |

## 交通事故・救急火災

|      | 3月の月間件数 | 令和4年1月～3月の累計 |
|------|---------|--------------|
| 人身事故 | 22件     | 60件          |
| 死 亡  | 0人      | 0人           |
| 負 傷  | 25人     | 70人          |
| 救 急  | 366件    | 1,147件       |
| 火 災  | 10件     | 16件          |

データファイル

## 相談コーナー

新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期となる場合があります。

### 行政相談

5月16日(月)午後1時～4時 浅科支所  
5月18日(水)午後1時30分～4時 あいとおあ田  
5月19日(木)午後1時～4時 望月支所4階会議室  
■問合せ 総務課 ☎62-3002

### 司法書士無料法律相談

5月21日(土)午後1時～3時  
イオン佐久平イベントホール  
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎92-3011

### 生活・就労相談（まいさぼ佐久市）

平日 午前9時30分～午後5時  
野沢会館2階（相談無料）  
■問合せ まいさぼ佐久市 ☎88-6511

### 子育て相談

木曜・祝日を除く午前10時～午後3時  
※日曜日は要電話予約（午前10時～午後1時）  
サングリモ中込2階 つどいの広場交流センター内  
■問合せ 子育て相談室 ☎63-3794

### 家庭児童相談

平日 午前9時～午後4時  
市役所2階家庭児童相談室  
平日 午後1時～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 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

### 消費生活相談

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

## 休日・夜間窓口

〈各種証明書発行〉※マイナンバーカード交付は、メンテナンスのためできません。

- 休日窓口 5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

## 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！

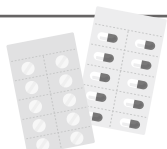


心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします  
**心のほっとライン・佐久**  
お悩み相談 ところがホッ  
**☎0120-07-5560**

■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

**ジェネリック医薬品を  
積極的に使用しましょう！**

～あなたの薬代の負担を軽く～





## 2022熱気球ホンダグランプリ第2戦

第30回

# 佐久バルーン フェスティバル 2022

5月3日(火・祝)～5日(木・祝)開催!

会場：千曲川スポーツ交流広場

毎年5月の大型連休中に、佐久市で開催される県下最大級の熱気球大会、佐久バルーンフェスティバル。全国からトップクラスのパイロットたちが集結し、3日間に渡り熱戦が繰り広げられます。

佐久高原の爽やかな風に乗って飛行する、約40機の色とりどりの気球を観覧することができます。

今回は、第30回を迎える節目の大会です。新型コロナウイルス感染症の影響により、一部イベントの中止等規模を縮小しての開催となりますが、この時期の風物詩である佐久バルーンフェスティバルをぜひお楽しみください。

※新型コロナウイルス感染症の状況により、イベント内容が変更になる場合があります。

問合せ 佐久市観光協会(観光課内) ☎62-3285



ホームページ  
QRコード

今年は3年振りに  
熱気球競技を会場で観覧  
することができます。  
感染症対策をしっかり行い、  
ぜひ会場へお越しください!  
※ステージ、出店、バルーンイリュ  
ージョン等はいりません。

### 熱気球競技スケジュール

- 5月3日(火・祝)  
午前6時15分～、午後3時～
- 5月4日(水・祝)  
午前6時15分～、午後3時～
- 5月5日(木・祝)  
午前6時15分～

# 佐久バルーンフェスティバルの歴史

第30回大会の節目を迎えた佐久バルーンフェスティバルの歴史を、写真で振り返ります。

2004年



第21回熱気球日本選手権

2003年



信州清流号

1996年



釣り体験、魚のつかみ取り体験

2001年



佐久市制施行40周年記念大会

1993年



凍み亘る佐久橋グラウンド（現在の千曲川スポーツ交流広場）にて21機の熱気球が初競技

1994年



降雪にも拘らず情熱でフライト

1995年



佐久熱気球クラブ発足

2006年



2005年



新・佐久市10万都市誕生記念大会

2002年



竹馬教室

## 感染対策の徹底にご協力をお願いします。

- ・国の接触確認アプリ（COCOA）のダウンロード
  - ・不織布マスクの着用、身体的距離の確保、手洗いと手指消毒の徹底
  - ・3つの密（密集・密閉・密接）の回避
- ※当日、体調不良の場合は、来場をお控えください。



## オープントップバス

大会期間中に3日間限定の市内周遊バスツアーを行います！カラフルなレザーシート屋根なし2階建てバスにご乗車いただき、解放感と普段経験できない高さからの景色を、ぜひお楽しみください。



詳細はこちら

## 熱気球係留体験

係留体験は熱気球をロープで係留して15～20mほどの高さまで浮かび上がります。本物の熱気球の迫力、空中に浮かぶ不思議な感覚、上空から見る360°パノラマの景色をぜひお楽しみください。

- ・大人（中学生以上） 2,000円
- ・子ども（小学生） 1,000円
- ・未就学児 500円

※天候等により遅延・中断・中止となる場合があります。  
※複数日、時間帯の予約はご遠慮ください。

予約はこちら  
(申込先着順)



## 協賛イベント

市内各所で協賛イベントが実施されます。お得なキャンペーンや割引などが行われますので、ぜひご利用ください。

詳細はこちら





2018年



2013年



2013年より佐久鯉まつりと同時開催

2010年



新佐久市5周年記念大会

2019年



「北斗の拳バルーン」  
お披露目

©武論等・原哲夫/コアミックス1983

2014年



熱気球教室

2011年



復興支援イベント・がんばろう日本

2021年



コロナ禍により初の無観客開催

2015年



バルーンイルージョン&新佐久市誕生10周年記念祝賀花火

2012年



第29回熱気球日本選手権開催

知っている  
さらに楽しめる!!

## 熱気球競技とは？

ホンダグランプリver.

地上のターゲットを目標けて熱気球からマーカーを落とし、ターゲットの中心とマーカーとの距離の短さで高いポイントを競う競技です。  
※時間やマーカー同士の距離で競うものもあります。

Check  
Point  
1

熱気球競技では、競技種目の事を「タスク」と言い、その時の天候と風向きで決定されます。

Check  
Point  
2

1回のフライトで1～5種類程のタスクが設定され、パイロットはタスクによって「目標地への近さ」「飛行距離の長さ」など、操縦の正確さを競います。

Check  
Point  
3

熱気球競技は、風が穏やかな早朝と夕方に実施し、上昇気流が発生する昼は、あまり飛行しません。

Check  
Point  
4

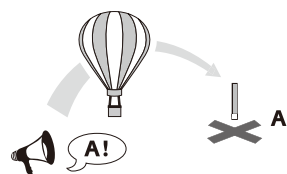
大会は、3日間の各タスクで得た得点の総計で順位を競います。  
※各大会と熱気球ホンダグランプリでは得点の付け方が違います。

## 「タスク」ってどんな種類があるの？

タスクは約20種類あり、どのタスクを行うか競技委員長が決めます。競技前のタスクブリーフィングで、天気図やタスクシート（競技内容や注意事項が書いてある紙）を配り、参加チームに伝えます。

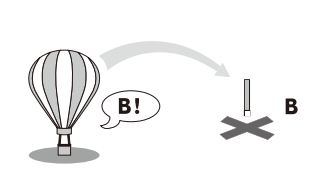
ジャッジ・デクレアド・ゴール (JDG)

競技本部が指定したゴールを目指す。



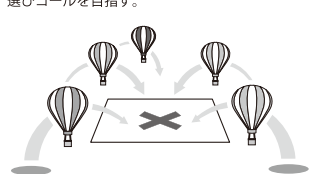
パイロット・デクレアド・ゴール (PDG)

パイロットが離陸前にゴールを宣言し、それぞれ選んだゴールを目指す。



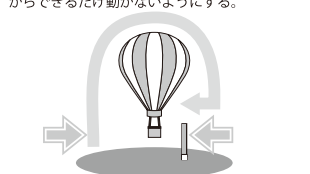
フライ・イン (FIN)

競技本部が大会会場内にゴールを1ヶ所定め、チームは条件を満たしている離陸地をそれぞれ選びゴールを目指す。



ミニマム・ディスタンス (MDT)

定められた時間または距離を飛行し、決められた地点により近づけるかを競う。または、離陸地点からできるだけ動かないようにする。





佐久バルーン  
フェスティバル  
組織委員長

町田 耕造さん

佐久バルーンフェスティバルは「子どもたちに感動を」をスローガンとしてきました。このスローガンに賛同していただき、地域の皆さんとともに子どもたちが楽しめる様々なイベントを企画・開催し、ゴールデンウィークでは、長野県最大の観客を動員するイベントに成長しました。

この30年の歴史の中には様々なことがありました。特に、ここ2年間は、新型コロナウイルス感染症により2020年は中止、2021年は無観客開催となりました。無観客開催にあたり、関係者一同心配していましたが、オンライン等で観戦していただいたり、気球が飛んでいく先で観戦いただくなど、多くの方のご理解とご協力により、無事に開催することができました。

これからもスローガンと多くの方のご協力により開催できていることを忘れることなく、自然豊かな信州で、子どもたちがたくさん体験をして、誰もが「いつかこんな街に住みたいな!」と感動を分かち合っていただけイベントを目指していきます。

## 佐久バルーンフェスティバルの 写真を撮影して フォトコンテストに応募しよう!

バルーンフェスティバルの大会期間中の映像の美しさと感動を写し取って、フォトコンテストに応募してみませんか。

- 作品 未発表の写真
- サイズ カラープリント四つ切  
(254mm×305mm)
- 応募先 佐久市観光協会(観光課内)  
長野県カメラ商組合佐久支部
- 応募締切 6月3日(金)

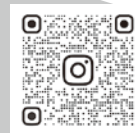
## スマホがあればどこでも LIVEで楽しめる!

熱気球競技の様子を、InstagramやTwitter、佐久市チャンネルでLIVE配信します。

会場にお越しいただけない皆さんも、ぜひLIVE配信で競技をご覧ください!



熱気球ホンダ  
グランプリ  
公式Twitter



AIRBBALLOONS  
公式Instagram



佐久市  
チャンネル

## 第60回佐久鯉まつり

第60回佐久鯉まつりは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況を踏まえ、関係者で神事(新生児出生健康祈願、佐久鯉報恩感謝の儀)のみ執り行います。なお、当日の様子は、佐久ケーブルテレビで放送予定です。



# 毎年5月は消費者月間です

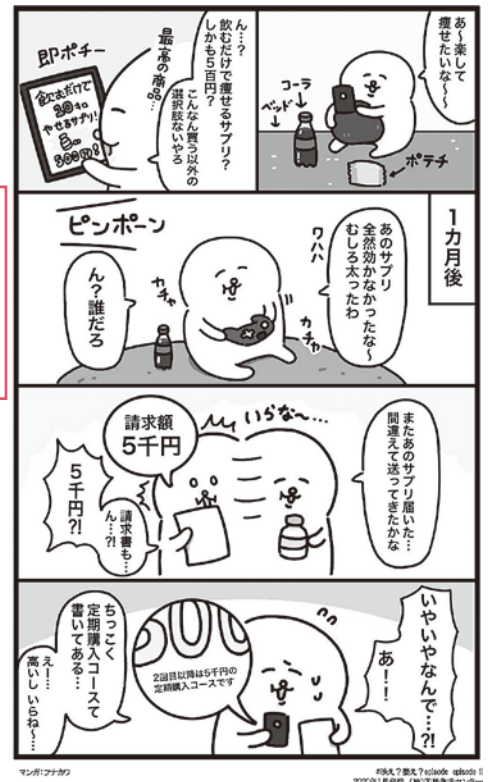
令和4年度統一テーマ

「考えよう！大人になるとできること  
気を付けること ～18歳から大人に～」

民法改正により、令和4年4月から成年年齢が18歳に引き下げられました。

18歳から「契約」を一人で結ぶことができますが、「契約」は簡単に取り消すことができません。

次のようなトラブルに気を付け、「契約」は慎重に判断しましょう。



ポチる前にしっかり確認しましょう…

例えば、こんな相談  
増えていますよ



## もうけ話

簡単・確実にもうかる話に注意



## 恋愛関連

安易に契約しない  
・お金を渡さない



## 美容関連

その場で契約しない  
リスクもよく確認



## SNS広告

副業・投資話に注意  
安すぎる広告に注意



## 出会い系

サイトやアプリの  
規約をよく確認



## ネット通販

変な日本語や支払い方  
が限定的なものに注意



## 定期購入

注文前に返品・解約  
条件をよく確認



## 通信契約

解約条件をよく確認



## 賃貸関連

契約内容・退去時  
の条件をよく確認



## 借金関係

借金が必要かよく検討  
「リボ払い」は慎重に



## 就活・仕事

怪しい勧誘は断る  
個人情報を出さない

## トラブルを防ぐ

### 国民生活センター

最新の消費者情報を発信  
確認してトラブル防止



センター  
ホームページ

### 政府広報オンライン

成年年齢引き下げについて  
分りやすく発信中



政府広報特設ページ

## トラブルの相談

### 佐久市消費生活センター

佐久市民のための相談先

☎62-7501

午前8時30分～午後5時15分



市ホームページ

お知らせ

## 売上が減少した事業者の皆さんへ～事業復活支援金～

■問合せ 【事業復活支援金】 ☎0120-789-140 / 【佐久市商工業支援給付金2022（事業復活支援金プラス）】 商工振興課 ☎62-3265

### ○事業復活支援金【国】

国では、新型コロナウイルス感染症の影響により、売上が減少した事業者に対し、給付金を支給しています。

■対象 令和3年11月～令和4年3月までのいずれかの売上が平成30年11月～令和3年3月までの任意の同じ月の売上と比較して30%以上減少している事業者

■給付金額 最大で250万円

■申請方法 インターネットから申請

※国が以前実施した一時支援金等を申請したことがない事業者は、登録確認機関（銀行等）へ事前確認が必要

■申請期限 5月31日（火）

○佐久市商工業支援給付金2022（事業復活支援金プラス）【市】

国の事業復活支援金を支給された事業者を対象に、市では事業者の事業継続のため、給付金を交付しています。

■給付金額 最大で100万円

■申請書類等 国の月次支援金が振り込まれたことがわかるもの（支給決定通知書の写しなど）、県が推進する新型コロナ対策推進宣言または信州の安心なお店認証制度に取り組んでいることがわかるもの（事業所に貼ってあるポスターの写真等）、申請書（兼請求書）、

本社の所在が分かるもの

■申請方法 申請書類を商工振興課へ郵送で提出

■申請期限 12月16日（金）



国事業復活支援金QRコード



佐久市商工業支援給付金QRコード

お知らせ

## 自転車用ヘルメットの購入を補助します

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

■自転車利用にはヘルメットが重要です  
・自転車事故で亡くなった方の多くが頭部を損傷しています。  
・すべての世代でヘルメット着用が重要です。

### ■補助の概要

自転車用ヘルメットの購入額の2分の1を補助します。

▽補助額 上限4000円

▽申請書類等 補助金申請書兼請求書、ヘルメットの安全基準（SGマーク等）が確認できるもの

※申請様式は、ホームページに掲載または生活環境課・各支所窓口で配布

▽申請方法 申請書類等を生活環境課へ提出

### ■対象となるヘルメット

・SGマーク等の安全基準を満たす新品の自転車用ヘルメット

※ただし、中学校のあつせん等により購入した自転車通学用ヘルメットは対象外



### 安全基準マークの例



ホームページQRコード

お知らせ

## 省エネ家電・電気自動車に買い替えよう

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917

地球温暖化対策の取り組みの1つとして、省エネ性能の高い家電製品への買い替えや、電気自動車を購入する方に対し、補助金を交付しています。

### ■LED照明（本申請のみ）

#### ▽補助金額

・まちの電気屋さん（市内に本店を有する事業所）から購入 上限5000円

・それ以外 上限2000円

※4月購入分も対象

### ■冷蔵庫（購入前の事前申請が必要）

#### ▽補助金額

・まちの電気屋さんから購入 上限3万円

・それ以外 上限1万円

※11年以上使用していること等、要件あり

#### ▽事前申請の方法

・事前申請書を窓口、電子申請、郵送、メール（kankyoseisaku@city.saku.nagano.jp）のいずれかで提出

※電話での申請は不可

### ■電気自動車（本申請のみ）

▽補助金額 上限20万円

▽申請時期 国の補助金の交付確定後90日以内

### ■共通事項

▽本申請の方法 申請書に必要書類を添付し、窓口・郵送・メールのいずれかで提出



省エネ家電購入ホームページQRコード



電気自動車購入ホームページQRコード



## お知らせ 軽自動車税（種別割）の減免制度

■問合せ 税務課 ☎62-3040 または各支所総務税務係

| 申請時の持ち物                     | 障害者手帳等<br>をお持ちの方※ <sup>3</sup> | 身体障がい者用の<br>構造を有する軽自動車 |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 納税通知書                       | ○                              | ○                      |
| 車検証（コピー可）                   | ○                              | ○                      |
| 障害者手帳等                      | ○                              |                        |
| 運転をする方の免許証                  | ○                              |                        |
| 同一生計証明書 ※ <sup>1</sup>      | ○                              |                        |
| 個人番号がわかるもの ※ <sup>2</sup>   | ○                              | ○※ <sup>4</sup>        |
| 車両写真<br>（構造および車両番号が確認できるもの） |                                | ○                      |

- ※<sup>1</sup> 障がいのある方以外の方が所有・使用する軽自動車の場合に必要な  
 ※<sup>2</sup> マイナンバーカードまたは個人番号通知カード  
 ※<sup>3</sup> 障害者手帳をお持ちの方1人につき、軽自動車税と自動車税のいずれか  
 1台のみ減免が受けられる  
 ※<sup>4</sup> 法人の場合は法人番号の記載が必要

障害者手帳等をお持ちの方が所有する  
 軽自動車、もしくは身体障がい者用の構  
 造を有する軽自動車は、一定の要件にあ  
 りてはまる場合、申請手続きをすること  
 により軽自動車税（種別割）の減免を受け  
 ることができます。

■申請期限 5月31日（火）

■申請先  
 税務課または各支所総務税務係

※出張所での申請は受付不可

■申請時の持ち物

## お知らせ 移住に関する補助金をご活用ください

■問合せ 移住交流推進課 ☎62-4139

- リモートワーク実践者スタートアップ  
 支援金  
 リモートワークを実践する移住者およ  
 び二地域居住者に支援金を交付します。
- 交付金額
- ▽リモートワーク支度金 5万円  
 10万円
- ▽新佐久市民応援金（移住者のみ）
- ※子ども、新幹線通勤等の加算あり
- 移住促進住宅取得費等補助金  
 佐久市へ移住される方が住宅を取得す  
 る場合、費用の一部を補助します。
- 取得費用の補助金額
- ▽新築物件 上限40万円  
 10万円
- ▽中古物件 上限20万円
- ※子ども、新幹線通勤等の加算あり
- UI-Jターン就業・創業移住支援事業  
 補助金  
 長野県内企業等の担い手不足の解消お  
 よび地域課題の解決並びに移住促進を  
 図るため、補助金を支給します。
- 補助金額
- ▽単身 60万円  
 10万円
- ▽複数人世帯 100万円
- 移住検討者滞在費補助金  
 移住等を目的として、佐久市を訪れ住  
 居または仕事探し等をする方に、佐久市  
 での滞在経費の一部を補助します。
- 補助対象経費 レンタカーのレンタル  
 費用、新幹線乗車券等購入費、宿泊費  
 など
- ※各補助金の申請には、必ず事前相談が  
 必要

## お知らせ 令和4年度の健診が始まります

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



- 令和4年度佐久市健（検）診受診券（桃  
 色）を4月下旬から5月上旬にかけてお  
 届けします。受診券が届いたら早めに申  
 し込みましょう。
- 申込方法
- ▽医療機関での受診（個別健診）の場合  
 直接医療機関へ電話で予約
- ▽地域集団健診・車検診の場合  
 同封の申込書を記入し、市へ返送
- ※集団健診は、携帯電話やスマートフォン  
 からQRコードで申し込みも可
- 基本健診が受診しやすくなりました  
 36歳～39歳の健診料金は一律1000  
 円、35歳、40歳～74歳の佐久市国保加入  
 者および、75歳以上の方は、基本健診が  
 無料で受診できます。
- 基本健診は気付かないうちに進行して  
 しまう生活習慣病の早期発見・早期治療  
 重症化予防に有効とされています。
- 新型コロナウイルス感染症の影響によ  
 る自粛期間中に、思わぬ疾病が進行して  
 いるかもしれません。
- ご自身の健康状態の把握のためにも、  
 1年に1度は健診を受診しましょう。

## ■特定外来生物とは

もともとその地域にいなかったのに、人間の活動によって、他の地域から持ち込まれた生物（外来生物）のうち、地域の自然環境に大きな影響を与えたり、農作物に被害を与えたりするものとして指定されています。

## ■外来生物被害予防三原則

外来生物のなかには、繁殖力が強く、あつという間に増えてしまう種類があり、駆除するにはたくさんの方の労力・時間・お金がかかります。外来生物を「入れない・捨てない・拡げない」の三原則を守ることが重要です。

## ■市民の皆さんへお願い

市内広範囲で、特定外来生物（植物）の「アレチウリ」、「オオキンケイギク」、「オオハングソウ」、「オオカワヂシャ」が確認されており、在来種の生育場所を奪ったり、雑種を形成したりして地域の生態系への影響が懸念されます。

市でもこれらの駆除に取り組んでいますが、市民の皆さんのご協力がなければ、繁殖の拡大を防ぐことはできません。

地域の生物多様性を保全し、生態系を守るためには、その地域に住んでいる一人ひとりの特定外来生物への認識や自主的な駆除が重要です。ご協力をお願いします。

高齢者や障がい者の支援および災害時の対応等に役立てることを目的に、民生児童委員さんのご協力を得て、毎年調査を実施しています。

地区の民生児童委員さんがお伺いした際は、ご協力をお願いします。

## ■調査期間

5月1日(日)～7月31日(日)

## ■調査対象

令和5年3月31日までに65歳以上となる方

・障がいのある方

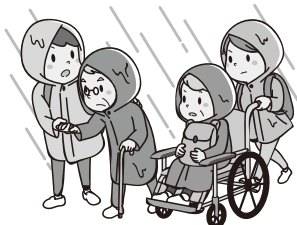
## ■調査者 各地区民生児童委員

※民生児童委員：厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員

## ■調査の活用方法

災害時や緊急時の対応を含め、次のような高齢者・障がい者支援に活用します。

- ・災害などの有事の安否確認
- ・日常の地域の支え合いのため、地域の支援機関への情報提供
- ・生命や財産を守るために自主防災組織、消防署、警察署への情報提供
- ・「災害時住民支え合いマップ」および「個別避難計画」の作成等



この労賃・料金は標準として提示したものです。地区によって、圃場の条件や作業内容などが変わります。双方の話し合いで決定してください。

| 作業名       | 使用作業機名             | 金額 (円) | 備 考 (税込)                      |
|-----------|--------------------|--------|-------------------------------|
| 一般作業 (労賃) |                    | 880    | 1時間当たり                        |
| 耕 起       | 整備田 ロータリー          | 8,400  | 10a当たり                        |
|           | 普通田 ロータリー          | 9,000  | 10a当たり                        |
|           | 水田 すき起こし           | 9,900  | 10a当たり                        |
|           | 畑 ロータリー            | 8,400  | 10a当たり                        |
| 代 播       | 整備田 ドライブハロー        | 8,000  | 10a当たり                        |
|           | 普通田 ドライブハロー        | 8,700  | 10a当たり                        |
| わら処理      | カッター               | 6,100  | 1時間当たり                        |
|           | ミニロールペラー           | 300    | 一束当たり (作業時間等により当事者間で料金の調整を行う) |
|           | 畦切り                | 1,200  | 畦間掘りのみ100m当り                  |
|           | 畦塗り                | 100    | 1m当たり                         |
|           | 草刈り (刈払い機等)        | 1,400  | 1時間当たり (機械・燃料・刈刃作業者持ち)        |
| 水田除草剤 散布  | ミスト薬剤散布 作業補助者は受託者側 | 2,400  | 10a当たり                        |
|           | 代掻きおよび田植え時に同時機械散布  | 1,200  | 10a当たり                        |
| 堆肥散布      | マニアスプレッター          | 5,800  | 1台当たり 積込散布2トン                 |

| 作業名    | 使用作業機名          | 金額 (円) | 備 考 (税込)                                                     |
|--------|-----------------|--------|--------------------------------------------------------------|
| 肥料散布   | ライムソー等          | 2,700  | 10a当たり (一品目当たり)                                              |
|        | バインダー           | 12,300 | 10a当たり                                                       |
|        | ハーベスター          | 11,000 | 10a当たり                                                       |
|        | 自脱コンバイン 結束料金含む  | 27,500 | 10a当たり (整形地田)                                                |
|        | 自脱コンバイン (1俵)    | 2,750  | 運賃は別途 (整形地田)                                                 |
|        | 自脱コンバイン (倒伏田)   |        | 10a当たりの割増料金<br>なお、倒伏状況、雑草等の管理状況、面積の<br>大小により当事者間で割増料金の調整を行う。 |
| 水田収穫作業 | 自脱コンバイン (湿田)    | 5,400  | 湿田など著しく作業が困難な圃場割増料金 10a当り                                    |
|        | 稲運賃             | 5.5    | 玄米換算1kg当たり                                                   |
|        | 整備田 田植え機        | 10,300 | 植付のみ 10a当たり                                                  |
|        | 普通田 田植え機        | 10,800 | 植付のみ 10a当たり                                                  |
| 田 植    | 10a未満の普通田 田植え機  | 14,300 | 植付のみ 10a当たり                                                  |
|        | 普通田・整備田 側条施肥田植  | 2,100  | 割増料金 10a当たり                                                  |
| 水稲田    | 稚苗 (出芽苗) 1箱当たり  | 583    |                                                              |
|        | 稚苗 (植付苗) 1箱当たり  | 990    |                                                              |
|        | 中苗 (出芽苗) 1箱当たり  | 539    | 箱使用料33円は別途料金                                                 |
|        | 中苗 (植付苗) 1箱当たり  | 1,034  | 箱使用料33円は別途料金                                                 |
|        | 苗運賃 (植付苗) 1箱当たり | 165    |                                                              |



お知らせ

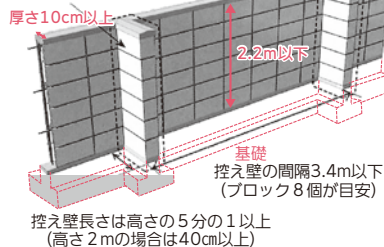
## ブロック塀の安全点検はお済みですか

■問合せ 建築住宅課 ☎62-6637



ホームページ  
QRコード

控え壁とは、塀を強くするために塀に直交して突き出した壁をいいます。



控え壁長さは高さの5分の1以上  
(高さ2mの場合は40cm以上)

建築基準法では、コンクリートブロック塀等の構造について基準を定めていますが、これを満たしていないブロック塀は、地震の際に倒壊の恐れがあります。特に古いブロック塀等は、経年劣化等により強度が弱くなっている恐れがあり、地震等で倒壊する危険性が非常に高い場合があります。

ご自宅のブロック塀は基準を満たした、安全なブロック塀でしょうか。

ブロック塀の安全点検は、左記の項目で点検すると、ご自身でも簡単にできます。

- ・塀の高さが2.2m以下であるか
- ・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
- ・塀の厚さが10cm以上であるか
- ・コンクリートの基礎があるか
- ・塀に傾きやひび割れがないか

安全点検用のチェックシートは、ホームページまたは建築住宅課窓口でお渡ししています。

また、安全性の確認できないブロック塀等の撤去などを行う場合に、最大10万円の補助金を交付しています。

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。

お知らせ

## 参議院議員通常選挙・県知事選挙の【期日前投票所立会人】を募集します

■問合せ 選挙管理委員会 ☎62-3502

### ○参議院議員通常選挙

■期間 6月中旬～7月中旬のうち5日以内（選挙期日未決定のため）  
午前8時30分～午後8時

■募集要件 参議院議員通常選挙の選挙権を有する満18歳以上の方

### ○長野県知事選挙

■期間 7月22日（金）～8月6日（土）のうち5日以内 午前8時30分～午後8時

■募集要件 長野県知事選挙の選挙権を有する満18歳以上の方

### ○共通事項

■場所 市役所、各支所、野沢会館、イオンモール佐久平（場所は選挙管理委員会で決定）

■報酬 9600円（1日あたり）

■定員 各32名

■職務内容 期日前投票所にて、選挙が公正に行われているか立ち会います。

※募集人数を超えた場合は、6月2日（木）に抽選を実施。また、同日に期日前投票所立会人の職務説明会を開催

■申込方法 申込書を選挙管理委員会事務局へ提出（郵送可）

※申込書は、ホームページに掲載または選挙管理委員会、各支所総務係で配布

■受付期間 5月9日（月）～20日（金）午前8時30分～午後5時15分（当日消印有効）

※同一の政治団体や後援団体に属する人が2人以上いた場合は、抽選

※参議院議員通常選挙と長野県知事選挙の一方または両方の申し込みが可能

お知らせ

## 参議院議員通常選挙・県知事選挙の【期日前投票受付事務】を募集します

■問合せ 選挙管理委員会 ☎62-3502

### ○参議院議員通常選挙

■期間 6月中旬～7月中旬のうち週5日以内（選挙期日未決定のため）  
①5時間（午前8時30分～午後2時30分）  
※休憩1時間含む

②6時間（午後2時～8時）

### ○長野県知事選挙

■期間 7月22日（金）～8月6日（土）のうち週5日以内  
①5時間（午前8時30分～午後2時30分）  
※休憩1時間含む  
②6時間（午後2時～8時）

### ○共通事項

■場所 市役所、各支所、野沢会館、イオンモール佐久平（複数箇所の勤務の場合もあり）

■時給 910円～964円

■定員 各32名

■業務内容 期日前投票所での受付事務

■申込方法 申込書を選挙管理委員会事務局へ提出（郵送可）

※申込書は、ホームページに掲載または選挙管理委員会、各支所総務係で配布

■受付期間 5月9日（月）～20日（金）午前8時30分～午後5時15分（当日消印有効）

※参議院議員通常選挙と長野県知事選挙の一方または両方の申し込みが可能

■選考方法 書類審査  
※会計年度任用職員としての採用のため、地方公務員法に規定するサービスの各規程が適用

※申し込みの状況によっては、立会人をお願いする場合あり

募集

## 佐久市総合計画審議会の委員を募集します

問合せ 企画課 ☎62-3067

佐久市総合計画審議会は、本市のまちづくりの指針となる佐久市総合計画に関する事項についての審議等を行っています。市民の皆さんのご意見を市政の推進に生かすために、その委員を公募します。

## ■審議会の事務

総合計画に関する事項等の調査審議

## ■申込資格

市内在住、在勤または在学中で年齢18歳以上の方等

## ■任期 令和4年7月～2年間

## ■募集人数 7名

## ■申込期限

5月25日(水)午後5時15分(必着)

## ■申し込みに必要な書類

佐久市総合計画審議会公募委員申込書  
※申込書は、ホームページに掲載または企画課窓口で配布

## ■申込方法

次のいずれかの方法で企画課へ提出

## ・持参(企画課窓口)

・郵送(〒385・8501 佐久市中

込3056番地 佐久市役所 企画課)

・メール (kikaku@city.saku.nagano.jp)

・ファックス (63・3313)



ホームページ  
QRコード

募集

## 佐久市ジュニアリーダー研修生を募集します

問合せ 生涯学習課 ☎62-0671

多彩な体験活動の機会を設け、「自ら考え行動する力」を持った人間性豊かな子どもの育成や、市内から研修生が集まって一緒に活動することで、たくさんの友達をつくると共に、子ども会などのリーダーとなることを目指し、佐久市ジュニアリーダー研修生を募集します。

本年度は、午前と午後に分けて行います。

## ■期間 6月～1月の土・日曜日(全15回)

## ■時間

## ▽午前の部

午前9時～正午

## ▽午後の部

午後1時～4時

※一部研修は終日

## ■場所 市民創健センター 他

## ■参加費(予定) 5000円

## ■対象 市内の小学5・6年生

## ■募集人数 各部20名

※募集人数を超えた申し込みがあった場合は抽選

## ■研修内容

・望月少年自然の家での自然体験(カヌー体験等)

・SDGs研修等

※内容は変更となる場合あり

## ■申込方法

申込書を担任の先生に提出

※申込書は、各小学校、生涯学習課で配布またはホームページに掲載

布またはホームページに掲載

布またはホームページに掲載

## ■申込期限 5月6日(金)



ホームページ  
QRコード

講座・教室

## さく・さく食育応援隊養成講座受講者を募集します

問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

「食」の大切さを子どもたちに伝える活動に参加してみませんか。「食育」について、仲間と共に楽しく学びましょう。なお、以前受講された方でも、再受講が可能です。

## ■日時 5月27日(金)、6月10日(金)、7月7日(木)、9月7日(水)、10月21日(金)

午前9時30分～正午

※内容により午後1時頃までになる場合があります

## ■会場 佐久市保健センター 他

## ■参加費 無料(調理実習時に一部材料費の負担金あり)

## ■対象 食育に興味のある市民の方

## ■内容

・長野県や佐久市の食育について

・食品衛生

・調理実習

・健康づくりのための運動

・食育人形劇の実践等

## ■講座修了後の活動 子育てサロンや、つどいの広場などで乳幼児とその保護者の方に向け、食育活動を実施(受講後は、食生活改善推進協議会への加入も可能)

・健康づくりのための運動

・食育人形劇の実践等

・講座修了後の活動 子育てサロンや、つどいの広場などで乳幼児とその保護者の方に向け、食育活動を実施(受講後は、食生活改善推進協議会への加入も可能)

・健康づくり推進課へ電話で申し込み

・健康づくり推進課へ電話で申し込み

・健康づくり推進課へ電話で申し込み

・健康づくり推進課へ電話で申し込み

## ■申込期限 5月20日(金)





## 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、ホームページに掲載または申請窓口で配布



ホームページ  
QRコード

## 小型除雪機等購入費補助金

土木課 ☎62・3302

小型除雪機および除雪板の購入の経費に対する補助制度を設けています。区やPTA等の団体の皆さんに活用していた

だき、生活道路や通学路、歩道などの除雪を実施していただいています。冬期の降雪に備え、制度をご活用ください。

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

▽補助率 小型除雪機および除雪板の購入に要する経費の2分の1以内（同一年度補助金上限額30万円）

※購入前に申請が必要

## 太陽光発電設備・蓄電システム導入補助金

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。

▽補助率

・新築（建築予定、建築中または完成後1年未満）の建物に設置

パネル出力1キロワットあたり1万円（上限10万円）

・既築（完成後1年以上）の建物に設置

パネル出力1キロワットあたり3万円（上限20万円）

・蓄電システム 実支出額（上限10万円）

※蓄電システムの設置に対する補助は、太陽光発電設備と同時に設置する場合に限る

▽注意事項

・交付決定後に着工すること。  
・年度内に事業を完了し、実績報告書を

提出すること。  
・全量売電や野立ての太陽光発電設備は補助対象外

## 太陽光パネル・蓄電池の「グループパワーチョイス（共同購入）」参加者募集中

長野県みんなのうちに太陽光事務局 ☎0120・698・3000

県では、太陽光パネル・蓄電池をお得に購入する共同購入の参加者の募集を開始しています。

▽参加登録期限 8月31日（水）

▽参加登録料 無料

▽大まかな手続きの流れ

①参加登録後、見積りを確認

②オンライン説明会などをもとに購入するかどうかを検討

■佐久市太陽光発電設備・蓄電システム導入補助金との併用

グループパワーチョイス（共同購入）と市の補助金との併用もできます。



ホームページ  
QRコード

## 既存住宅エネルギー自立化補助金

長野県環境政策課ゼロカーボン推進室 ☎026・2335・7179

県では、令和4年度の既存住宅エネルギー自立化補助金の募集をしています。

▽補助金額

・太陽光と蓄電池をセットで設置20万円

・太陽光発電設備が設置済みで蓄電池のみ設置 15万円

※グループパワーチョイス（共同購入）との併用は不可

■佐久市太陽光発電設備・蓄電システム導入補助金との併用

太陽光発電設備と蓄電システムを同時に設置する場合には、市の補助金との併用もできます。



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

コンビニ交付とは、マイナンバーカードを利用して4桁の暗証番号を入力し、住民票の写し等の証明書を全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機から取得することができるサービスです。マルチコピー機に個人情報残りますので、安心してご利用いただけます。

▽利用可能日時

毎日（メンテナンス日を除く）

午前6時30分～午後11時

▽取得可能な証明書 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

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 5月22日(日)

午前8時30分～正午

午後1時～4時(雨天決行)

▽内容 指定袋に入らないごみ(大型プラスチック・ふとん等) および小型家電の受け入れ

※次の受け入れできないものは除く

▽受け入れできないもの 資源物、指定袋に入る大きさのごみやタイヤ、指定サイズを超える木類、建築廃材、家具類、金属類、家電リサイクル法の対象物

▽持ち物 住所が確認できるもの

※平日(祝日は除く)の同時間も開場

※今年度は試験的に毎月開場

オールマイティパスで  
市内を楽しもう

子育て支援課 ☎62・3149

市施設や市内協賛店舗で入場料無料や各種割引・サービスなどを受けられる佐久市オールマイティパスを学校(市内)を通じて小学1年生にお配りしました。お子さんの興味や好奇心を育むため、たくさんご利用ください。

▽対象 全世界の小学1年生(平成27年

4月2日生～平成28年4月1日生)

▽配布方法 4月上旬に学校から配付

(市内の小学校のみ)

▽申請方法 市外の小学校に通う1年生は、申請書類を子育て支援課へ郵送または発給窓口へ提出

▽申請書類 申請書、小学1年生であることが分かるもの(健康保険証やマイ

ナンバーカード、学校の名札等の写し)

▽利用できる施設・発給窓口

ホームページに掲載

デザインをリニューアルしました!



戦没者等のご遺族の皆さんへ

福祉課 ☎62・2919

または各支所高齢者児童福祉係

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

①弔慰金の受給権者

②戦没者等の子

③戦没者等の㊦父母㊧孫㊨祖父母㊩兄弟姉妹(支給要件があり、ご遺族の状況により順番が入れ替わります)

④前記①から③以外のご遺族で、戦没者

等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた三親等内親族

▽支給内容 額面25万円

5年償還の記名国債

▽請求期限 令和5年3月31日(金)

※請求期限後は請求不可

特別障害者手当・障害児福祉手当の受給者の皆さんへ

福祉課 ☎62・3147

令和4年2月から4月分の手当を5月10日(火)に指定口座へ振り込みます。

なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出てください。届出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがあります。

・死亡した時

・住所を変更した時

・障がい程度が軽減した時

・障害者支援施設等に入所した時

・特別障害者手当の受給者で、病院への入院・老人保健施設への入所が3か月を超えた時

・障害児福祉手当の受給者で、児童施設等に入所した時

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に支給されます(所得制限あり)。

▽対象 障がいの重複により日常生活において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に支給されます(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

看板の落下や転倒による  
人身等被害を防ぎましょう

建築住宅課 ☎62・6637

近年、適正に管理されていない看板などの屋外広告物が落下すること等による重大な事故が全国的に発生しています。これを未然に防ぐため屋外広告物を設置・管理する方は、日常の補修などに加え、風雨や経年劣化によって屋外広告物に崩壊・落下等が生じないよう、3年以内ごとに点検が必要です。

また、高さ4メートルを超える屋外広告物は、有資格者等による点検が必要です。屋外広告物の定期的な点検と適正な管理を行い、看板の落下や転倒による人身等被害を防ぎましょう。

川村吾蔵記念館 5月の臨時休館

川村吾蔵記念館 ☎81・5353

展示替え(常設展)・清掃のため、次の期間休館します。

なお、5月27日(金)から、新たな展示内容で観覧いただけます。

▽休館日 5月25日(水)・26日(木)



## ごみ分別



次のものは、どのごみに分別されるでしょうか？

- ①油の容器 (1) プラスチック製のもの (2) ビンのもの (3) 缶のもの
- ②ペットの砂



### LINEでごみの分別確認ができます！

何かを捨てようとしたとき「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ご活用ください。



友だち追加  
QRコード

正解

- ① (1) 可燃ごみ (2) 埋立ごみ (3) 資源B (スチールもしくはアルミ)  
② 可燃ごみ (素材に関わらず)

防災行政無線を用いた「アラート」による全国一斉情報伝達試験

危機管理課 62・3008

▽日時 5月18日(水)午前11時頃

▽内容 緊急地震速報などの緊急時に、国から直接防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする「全国瞬時警報システム(Jアラート)」による全国一斉情報伝達試験を行います。

佐久市勤労者生活資金等融資制度

長野県労働金庫ローンセンター佐久 62・8591

市内に居住する勤労者の皆さんの生活

の安定と福祉の増進を図ることを目的に、市と長野県労働金庫佐久支店が協調し、融資を行っています。

通常適用される利率より低い利率で利用いただけますので、ぜひご活用ください。

▽融資対象 佐久市勤労者互助会会員および長野県労働金庫互助会の会員労働組合に加入している組合員の方(その他条件あり)

▽融資金額 最高300万円

▽返済期間 最長10年

▽融資対象資金 自動車資金、教育資金、住宅資金、その他生活資金

▽融資利率 長野県労働金庫で扱う融資

商品の適用金利より0.03%引き下げた利率

民生委員・児童委員の日  
活動強化週間

福祉課 62・2919

または各支所高齢者児童福祉係

毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。

また、5月12日から18日までの1週間を「活動強化週間」とし、民生委員・児童委員活動について知っていただくための期間としています。

▽民生委員・児童委員とは

民生委員法により厚生労働大臣から委嘱された委員で、制度は大正6年に岡山県で創設された「済世顧問制度」に始まり、創設100年以上の歴史を持ちます。佐久市には230名の民生児童委員が活動しており、そのうち、児童福祉に関する事項を専門的に担当する主任児童委員が15名います。

▽民生児童委員の役割・活動

皆さんが抱える福祉に関する悩みや心配ごとなどについて、親身に相談に乗り、必要なサービスが受けられるよう、関係機関との「つなぎ役」になります。

医療や介護の悩み、妊娠や子育ての不安、失業や経済的困窮による生活上の心配ごとなどありましたら、民生児童委員



ホームページ  
QRコード

までご相談ください。民生児童委員は、非常勤の地方公務員であり、職務上知り得た秘密を固く守ることが義務付けられています。

安心で暮らしやすい地域社会をつくるために、皆さんの地域でも民生児童委員が活動しています。お気軽にご相談ください。

美しく豊かな景観を保全、創出  
するために

建築住宅課 62・6637

▽景観計画が定められています

市では、「生活に『原風景』と『新風景』が映える街」を目標として、景観計画を策定しています。

計画には地域ごとの景観育成基準が定められており、建築物や工作物の形態、色彩等に制限があります。

また、国道の沿道両側30mの区域は、重点的に景観の育成を図るように、景観育成重点地域に指定されています。

建築物等の新増築、外観変更、広告物の表示等の際は、景観計画に適合した行為とし、規模により届出が必要となりますので、ご協力をお願いします。

▽景観重要建造物・樹木の指定

市民に親しまれ、周辺地域の景観を特徴づけ、良好な景観の育成の観点から、保存すべき建造物・樹木がありましたら、ぜひご応募ください。

野生鳥獣に対する注意喚起

耕地林務課

☎ 62・3242

▽クマに対する注意事項

・山林等に入る際は、クマの出没情報に気を付ける。

・クマに出会わないためにクマ鈴等で存在を知らせる。

・クマに出会ってしまったら、落ち着いて、背を向けずにその場を離れる。

・収穫後の農作物、家庭の生ごみは野外に放置しない。

▽イノシシに対する注意事項

・イノシシに出会ってしまったら、落ち着いて、背を向けずにその場を離れる。

・イノシシを刺激しない（大声を出さない、物を投げない）。

・収穫後の農作物、家庭の生ごみは野外に放置しない。

▽サルに対する注意事項

・サルに出会ってしまったら、目をあわせない（威嚇されたと思われ襲う場合がある）。

・サルを刺激しない（大声を出さない、物を投げない）。

・餌付けをしない（周囲の人家に侵入する恐れがある）。

不動産取得税

長野県東信県税事務所（佐久合同庁舎内）  
☎ 63・3138

不動産取得税は、不動産（土地・家屋

を取得したときに、取得した方に納めていただく税金（県税）です。

土地や家屋を購入された場合などは、所有権移転の登記月の概ね5か月後に、納税通知書をお送りしますので、納税をお願いします。

住宅等を新築された場合は、通常、新築された翌年8月頃に納税通知書をお送りします。ただし、特例控除によって免

税点未満となり、納税通知書が送付されない場合があります。

また、不動産を取得した場合は、不動産取得申告書の提出をお願いします。

春から夏の農作業の注意点



ホームページ  
QRコード

春から夏の農作業の注意点

農政課

☎ 62・3203

▽農作業事故を防止しましょう

県下では農作業中の事故が多発しています。死亡事故を防ぐため、次のことを必ず守りましょう。

・トラクターに乗る際は、ヘルメットとシートベルトを着用し、転倒した際に下敷きにならないよう安全フレームを使用しましょう。

・ロータリーや刈払機の刃など、農業機械の動く部位に触れる際は、必ずエンジン止めましょう。

・農作業を行う前に、家族や仲間作業場所や帰宅時間を伝えましょう。

埋蔵文化財に関する手続き

埋蔵文化財に関する手続き

文化振興課（文化財事務所）

☎ 63・5321

・定期的に休憩をとりましょう。  
・野焼きが原因の死亡事故や火災が発生しています。不要な野焼きはやめ、実施する場合でも、風向きに注意し、風が強いときは延期しましょう。  
▽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。農作業の後は、田畑から道路に出る前に必ず泥を落とし、道路に泥を落としましたら片づけましょう。

市内で土木、建築、解体等の工事を行う場合、計画地が埋蔵文化財包蔵地（遺

手話  
コーナー

ここでは、市民の皆さんに手話に親しむ機会を持っただけでなく、日常生活で役に立つ手話の紹介を行います。

トイレ



右手の手のひらを相手側に向けた状態で、「W」と「C」の字形を示します。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

跡）に含まれているかを確認してください。  
確認は、文化財事務所窓口または、計画地の所在を明記した地図等を添付してメール（bunkazai@city.saku.nagano.jp）、FAX（63・5322）でお問い合わせください。  
計画地が遺跡に含まれる場合は、文化財保護法の定めにより工事着手の60日前までに届出が必要です。これは、過去に発掘調査が行われた土地も必要となります。  
また、遺跡外で工事の際に埋蔵文化財が発見された場合も届出が必要となります。



## 今月のクールチョイス

(賢い選択)

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

### クールビズに取り組もう

「クールビズ」は、冷房に頼らず様々な工夫をして夏を快適に過ごすライフスタイルです。冷房時の室温の適正な管理等により、着実に省エネ・省CO2に繋がる取組です。多くの方が「クールビズ」をきっかけに、自分のライフスタイルを見直し、脱炭素型に転換するための具体的行動をすることが重要です。

市役所では、5月1日(日)から10月31日(月)をクールビズ期間としています。皆さんも家庭やオフィスで取り組み、2050ゼロカーボンに向けた行動をしていきましょう。

#### ▽取組の例

- ・「28℃」を目安に、冷やしすぎない室温管理をする。
- ・テレビなど家電からの放熱は冷房効率に影響するので、使わない家電の電源はオフにする。
- ・グリーンカーテンを設置する。
- ・うちわや扇子を利用して体感温度を下げる。
- ・ポロシャツやかりゆし、機能・素材を活かしたスポーツアイテムなどを着用する。

環境政策課 ☎62-2917

### 生活就労支援センター

#### 「まいさぼ佐久市」のご案内

生活就労支援センター

「まいさぼ佐久市」

☎88・6511

まいさぼ佐久市では、生活や仕事に問

題を抱えて困窮されている方に対し、解決に向けてサポートを行っています。

失業・債務・病氣・介護・ひきこもり

等の様々な生活の悩みを支援員が寄り添いながら問題の整理を行い、必要な支援を行います。

相談は無料です。お気軽にご相談くだ

さい。

▽日時 平日午前9時30分～午後5時

▽場所 野沢会館2階(佐久市社会福祉協議会事務所内)

#### 新手法を用いた地籍調査

耕地林務課 ☎62・3242

令和4年度から、航測法(リモートセンシング技術)を用いた新手法による地籍調査を行います。

この手法は、航空機を使った測量を行い、その成果や公図等のデータを公会場等で地権者に確認いただくことで、現地へ赴くことなく境界確認が可能となり、

立会の負担軽減や効率化が図られることとなります。

▽今年度調査地区 上小田切の一部

#### 雑草イネ(赤米)対策

長野県佐久農業農村支援センター

☎63・3168

市内の水田では、雑草イネ(赤米)が多発し、その影響でコストの増加や品質・収量低下等が問題となっています。

雑草イネは一度発生すると数年間は発生が続きます。防除対策は、継続して行いましょう。

#### ▽雑草イネの特徴

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

#### ▽当面の防除対策

- ・農作業は未発生ほ場から行う。
- ・代かきは浅水で行い、回数も増やす。
- ・「雑草イネに有効な成分を含んだ除草剤」を7～10日間隔で3回散布する。
- ・本来植え付けていない位置に生えているイネを抜き取る。

#### 消費税インボイス制度説明会

佐久税務署法人課税第一部門

☎67・3460

事業者の方向けに、令和5年10月から

開始する消費税のインボイス制度についての説明会を実施します。

▽日時 5月12日(木)

午前10時～11時、午後2時～3時

▽会場 佐久税務署 別館2階会議室

▽定員 各回20名(事前予約制)

説明会終了後、登録申請を予定している個人の課税事業者の方を対象にして、スマートフォンからe-Taxソフトを利用する登録申請相談会を開催します。

相談会で申請を行うことを予定している場合には、スマートフォンとマイナンバーカードを持参してください。

#### 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(土日祝日の場合は直前の平日) 午後1時～4時

(完全予約制)

▽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(平日午前8時30分～午後5時15分)



## 6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 5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  
5月10日(火)午後1時～

▽大会等の予約 駒場公園管理事務所へ  
電話でお問い合わせください。

## 募集



### 市営住宅定期募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター

☎ 78・5410

▽募集団地

- ・花園団地 3DK 2戸  
家賃 1万9200円
- ・城ヶ丘団地 2K 1戸  
家賃 1万2000円
- ・泉団地 2DK 1戸  
家賃 1万9300円
- ・泉団地 3DK 1戸  
家賃 2万4900円
- ・長土呂団地 2K 1戸

家賃 1万円

・サングリモ中込団地 2DK 1戸  
家賃 1万6300円

・一本柳団地 2DK 2戸  
家賃 1万7800円

・庄ノ上団地 3DK 1戸  
家賃 1万6800円

▽受付期間 5月6日(金)～13日(金)  
(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)

▽入居指定日 6月1日(水)

### 森林セラピーとヨガ体験

健康づくり推進課 ☎ 62・3524

▽日時 6月3日(金)

午前9時30分～午後1時30分

▽会場 春日の森

▽参加費 1000円(お弁当代)

▽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、ヨガイン  
ストラクターによるヨガ体験、森の眺  
望場で昼食

▽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 5月9日(月)～13日(金)



Instagram  
QRコード

## 佐久市まちづくり活動支援金 2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)

▽応募期間 5月6日(金)～27日(金)



ホームページ  
QRコード

## 第14回「こころのミュージカル」 出演者&スタッフ募集

「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に出演してみ  
ませんか。練習や公演を通じて、仲間を  
思いやり、自分を見つめ直すきっかけを  
くれる素敵な時間。市民の皆さん一人ひ

とりが主役です。

▽応募方法 応募用紙をコスモホール窓  
口または郵送で提出

※応募用紙はホームページに掲載

▽応募期限 7月24日(日)(消印有効)

■説明会&キャストオーディション

▽日時 7月31日(日)午前10時(予定)

※都合がつかない場合は、製作委員会へ  
要相談

▽会場 佐久市コスモホール

■第14回「こころのミュージカル」

・佐久版祝祭笑劇 ロマンティック・  
ミュージカル『真夏の夜の夢』

▽日時

・11月12日(土)午後6時～

・11月13日(日)午前10時30分～午後3時

▽会場 佐久市コスモホール



ホームページ  
QRコード

## 第18回佐久市ママさんバレーボ ール大会参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎ 88・6123

▽期日 7月3日(日)

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1チーム1500円

▽対象 市内在住の既婚女性(35歳以上  
の独身女性を含む)

▽申込期限 6月2日(木)

## 佐久市教育振興基本計画（骨子） に対する意見募集

学校教育課 ☎62・3478

教育委員会で策定を進めている「佐久市教育振興基本計画」の骨子案に対する意見を募集します。

▽計画骨子案の閲覧場所 ホームページ、市役所市民ホール、学校教育課・各支所総務事務係窓口

▽意見提出方法 任意様式により氏名、住所、電話番号を記入の上、郵送、メール（gakkokyoiku@city.saku.nagano.jp）、FAX（62・7862）、持参のいずれかで学校教育課へ提出

※電話や口頭による意見の提出は受付不可

▽募集期間 5月26日（木）～6月8日（水）

## 令和5年4月入隊・入校 自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部  
上田地域事務所

☎0268・22・5267

## ■自衛隊幹部候補生 ▽大卒程度試験

・資格 次のいずれかに該当する者

①20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者（卒業見込み含む）

②22歳以上26歳未満の者

③26歳以上28歳未満で修士課程等の修了者（学位取得見込み含む）またはこれに相当する者

## ▽院卒者試験

・資格 20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者

※資格は令和5年4月1日現在

・受付期限 6月16日（木）

・一次試験 6月25日（土）

## ■自衛官候補生

・資格 18歳以上33歳未満の男女

・受付期間 通年

・試験期日 受付時に通知

※資格条件等詳細は、ホームページを参照



ホームページ  
QRコード



## コレクション展 自然と美術

―武者小路実篤から現代美術まで―

近代美術館 ☎67・1055

当館が所蔵する武者小路実篤の作品とともに、「自然」にまつわる作品を展示します。

▽会期 3月19日（土）～5月8日（日）

▽休館日 月曜日（祝日の場合は開館）

※5月2日（月）・6日（金）は開館

▽開館時間 午前9時30分～午後5時

▽観覧料 無料

■スタッフによる展覧会ガイド

当館スタッフが作品の魅力をお話します。

▽日時 5月7日（土）午後1時～

▽参加費 無料

※5月9日（月）から7月15日（金）まで、外壁工事等のため休館

## 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 5月2日（月）～5日（木・祝）

午前10時～午後4時

※公開日以外の見学を希望の場合は、二週間前までに文化財事務所へ要連絡。

ただし、見学対応ができない場合もあり

## 龍岡城跡お台所一般公開

文化振興課（文化財事務所）

☎63・5321

龍岡城跡（国史跡）に唯一残る建造物である「お台所」の内部を一般公開します。

「お台所」とは、主に龍岡城の食事を作っていた建物で、明治8年からは尚友学校（現田口小学校）の校舎として使われていました。現在は龍岡城に関する資料などが展示されています。ぜひご見学ください。

▽期間 5月3日（火・祝）～5日（木・祝）

午前10時～午後3時

## 市民活動サポートセンター イベント

市民活動サポートセンター

☎64・6362

## ■区長さん役員さんおしゃべり会

・事例紹介・これからの自治区、

▽日時 5月20日（金）

午後1時30分～3時30分

▽会場 ワークテラス佐久

▽対象 区長・役員、地域活動に関わる方、関心がある方

▽内容 事例共有・ワークなど

■カフェさくさく「ダイバーシティinさく」LGBTQ多様な性とは？」

▽日時 5月28日（土）

午後1時30分～3時30分

▽会場 市民創練センター 音楽室1

▽対象 どなたでも

▽内容 話題提供・参加者での対話など

▽ゲスト 坂井雄貴氏（ほっちのロッヂ診療所院長／にじいろドクターズ代表）

## ■全イベント共通

▽参加費 無料

▽定員 30名

▽申込方法 市民活動サポートセンターへ電話またはメール（sakusapo@sakumet.ne.jp）で申し込み

▽申込期限 開催日の2日前



**鎌倉彫記念館企画展**  
「佐藤山章玄と玄友会の作品展」  
文化事業団 82・3962

中国の古代文字を彫った篆刻作品と陶芸作品など約40点を展示します。

▽期間 5月4日(水・祝)～28日(土)  
午前9時～午後4時30分

▽休館日 5月6日(金)・9日(月)・10日(火)・16日(月)・17日(火)・23日(月)・24日(火)

▽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)

**毎月26日「風品の日」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 5月26日(木)

▽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

**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 5月27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  
※他割引との併用は不可  
▽持ち物 市内在住を証明できるもの

**図書館 5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

5月の行事は各図書館内で開催し、参加は自由です。

■中央図書館

▽子ども読書まつりおはなしの会

・日時 7日(土)午前10時30分

▽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

▽ぽっけおはなしの会

・日時 21日(土)午前10時30分

▽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

■臼田図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 11日(水)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽ブック☆ブックお話の会

・日時 21日(土)午前11時

■浅科図書館

▽おはなし会

・日時 21日(土)午前11時

■望月図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 13日(金)午前10時30分

▽ものがたりふれあいトーク

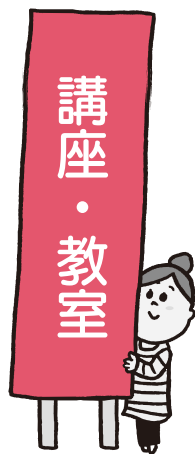
・日時 28日(土)午前11時

**臼田小満祭の開催中止**

臼田小満祭実行委員会(臼田支所内)

82・3113

新型コロナウイルス感染症の影響により、臼田小満祭は中止とします。



**望月歴史民俗資料館講座**

「渋沢栄一と佐久」

「その足跡をたどる」

望月歴史民俗資料館

54・2112

▽日時 5月21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 前望月歴史民俗資料館長

上原 美次氏

▽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

**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。必ず事前に電話、FAXまたは窓口でお申し込みください。

■音楽を楽しむつどい

▽日時 5月13日(金)

午後1時30分～2時30分

▽会場 あいとおびあ白田 多目的室3・4

▽参加費 無料

▽内容 季節の曲や歌謡曲の生演奏を楽しむ

■陶芸教室

▽日時 5月19日(木)、6月16日(木)

午後1時30分～3時(全2回)

▽会場 野沢会館 創作室

▽参加費 1玉300円(粘土代)

▽服装 汚れてもよい服装

■気功教室

▽日時 5月25日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 市民創健センター 多目的室

4・5

▽参加費 無料

▽持ち物 飲み物

▽服装 動きやすい服装

## スポーツ教室参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎ 88・6123

各教室は、5月2日(月)から申し込みを開始します。

### ■ゴルフ教室(全10回)

▽期間 5月24日(火)～6月23日(木)

(毎週火・木曜) 午後7時30分～9時

▽会場 佐久平ゴルフ練習場

▽対象 小学生以上

▽参加費

・大人 3000円

・中学生以下 2000円

### ■卓球教室(全10回)

▽期間 5月19日(木)～7月21日(木)

午後7時～9時

▽会場 佐久市総合体育館

▽対象 小学生以上

▽参加費

・高校生以上 2500円

・中学生以下 1500円

### ■ヨガ(夜間)教室(全10回)

▽期間 6月6日(月)～8月29日(月)

午後7時～8時30分

▽会場 あいとびあ白田

▽対象 小学生以上

▽参加費

・高校生以上 1500円

・中学生以下 1000円

### ■弓道(佐久)教室(全10回)

▽期間 5月20日(金)～7月22日(金)

午後7時～9時

▽会場 駒場公園弓道場

▽対象 中学生以上(高校生除く)

▽参加費 2500円

### ■弓道(白田)教室(全10回)

▽期間 6月4日(土)～8月6日(土)

午後2時～4時

▽会場 白田弓道場

▽対象 中学生以上

▽参加費 2500円

### ■スピードスケートローラー教室(全10回)

▽期間 5月29日(日)～7月31日(日)

午前9時～11時

▽会場 美笹ローラースケート場

▽対象 年中～小学生(要保護者同伴)

▽参加費 1500円

## うすだスタジアム

### 5月のイベント

うすだスタジアム

☎ 82・0200

### ■こどもの日観望会

▽日時 5月5日(木・祝)

午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタジアム

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 大型連休の星空を楽しむ天体観望会

### ■第1回星座教室「北斗七星と春の星座

を見つけよう！」

▽日時 5月27日(金)午後7時30分～9時

▽会場 うすだスタジアム

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

▽内容 春の星座観望、星座神話のお話

### ■教室共通

▽定員 20名程度

▽申込方法 うすだスタジアムへ電話

で申し込み

## オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課 ☎ 62・3157

▽日時 5月10日(火)午後1時30分～3時

▽会場 市民創健センター多目的室2・3

▽参加費 無料

▽内容 座談会・レクリエーション

▽対象 認知症の方と家族・地域の方、

専門職など

▽持ち物 飲み物

▽申し込み 不要

## 佐久あすなろの会

佐久保健福祉事務所 ☎ 63・3164

「あすなろの会」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

方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 5月20日(金)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久市内

※申し込み時に詳細をご案内します。

▽参加費 100円(お茶代等)

▽対象 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不可

▽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わかちあい⑤参加しての感想

## ふれあいボールdeウォーキング

### 5・6月のご案内

佐久ボールウォーキング協会事務局

☎ 67・3318

### ■例会ウォーク

▽日時 6月5日(日)午前9時～10時30分

▽集合場所 駒場公園中央噴水広場

▽参加費 100円

▽内容 公園内と長野支場散策

※体験講習あり

▽持ち物 飲み物、雨具

### ■散策ウォーク

▽日時 5月15日(日)午前10時～正午

▽集合場所 しなの鉄道中軽井沢駅前駐

車場

▽参加費 100円

▽内容 湯川ふるさと公園を散策

▽持ち物 飲み物、雨具

### ■会員募集中

▽年会費 1000円(各種特典付き)

ピン・ピン講座  
(ウォーキングステーション)

望月支所健康づくり推進係

☎53・3111

浅科支所健康づくり推進係

☎58・2089

▽日時 6月11日(土)午後2時～4時

▽会場 駒の里ふれあいセンター

▽参加費 無料

▽内容

・ウォーキング・小平福王寺コース・  
・血圧、体脂肪測定・健康、栄養相談

※雨天の場合は室内にて軽い運動を実施

▽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

※動きやすい服装、靴を着用すること

▽定員 30名(申込先着順)

▽申込方法 望月支所または浅科支所健

康づくり推進係へ電話で申し込み

▽申込期限 6月3日(金)

隣保館教室参加者募集

中央隣保館 ☎62・0991

望月人権文化センター

☎51・1135

各教室ともスリッパを持参してください。

中央隣保館

▽ヨーガ健康教室(全18回)

・日程 6月13日(月)～2月27日(月)

第2・4月曜日 午後1時30分～3時

・参加費 3000円

・講師 白田 貴子氏ほか

・定員 25名(申込先着順)

・申込開始 5月9日(月)午前8時30分

▽初級パソコン教室(全12回)

・日程 6月14日(火)～12月6日(火)

第1・3火曜日 午後1時～4時

・参加費 テキスト代500円

・持ち物 ノートパソコン

・定員 16名(申込先着順)

・申込開始 5月9日(月)午後1時

▽自分で作る「EMぼかし教室」

・日程 5月31日(火)

午前9時30分～11時30分

・参加費 500円

・講師 パートナシップ 佐久

・服装 作業のできる服装

・定員 15名(申込先着順)

・申込期限 5月20日(金)

▽教室共通

・申込方法 中央隣保館へ電話で申し込み

■望月人権文化センター

▽ヨーガ健康教室(全18回)

・日程 6月2日(木)～2月16日(木)

第1・3木曜日 午後1時30分～3時

・参加費 3000円

・講師 井出 智衣子氏

・定員 25名(申込先着順)

▽初級パソコン教室(全12回)

・日程 6月10日(金)～12月23日(金)

第2・4金曜日 午後1時～4時

・参加費 テキスト代500円

・持ち物 ノートパソコン

・定員 10名(申込先着順)

▽手芸教室(全7回)

・日程 6月6日(月)～12月5日(月)

第1月曜日 午後1時30分～3時30分

・参加費 無料

・講師 小山 三保子氏

・定員 10名(申込先着順)

▽コーラス教室(全14回)

・日程 6月13日(月)～12月26日(月)

第2・4月曜日

午後1時30分～3時30分

・参加費 無料

・講師 小林 美智子氏

・定員 20名(申込先着順)

▽和文化教室(全7回)

・日程 6月7日(火)～12月6日(火)

第1火曜日 午後1時30分～3時30分

・参加費 和菓子とお茶代1回500円

・内容 お茶と着付け

・講師 望月人権文化センター職員

・定員 10名(申込先着順)

▽大人のピアノ教室(全7回)

・日時 6月17日(金)～12月16日(金)

第3金曜日 午後1時30分～3時30分

・参加費 無料

・講師 大井 清子氏

・持ち物 キーボード

・定員 10名(申込先着順)

▽教室共通

・申込方法 望月人権文化センターへ電

話で申し込み

・申込開始 5月9日(月)

心の健康づくり講座

「心がラクになる

認知行動療法のススメ」

健康づくり推進課 ☎62・3189

「認知」とは、ものの受けとり方や考  
え方という意味です。講座では認知行動  
療法を用いて、心がラクになるコツをお  
話しいたします。

▽日時

①6月16日(木) ②7月21日(木)

午後2時～3時30分

※両日参加が原則

▽会場 市民創健センター

▽対象 佐久市民の方

▽内容(全2回)

①考えと行動を調節して、「気分」を整

えるやり方を知ろう

②認知行動療法を生活の中で使って、穏

やかに暮らそう

▽講師 川中島Fメンタルクリニック

院長 福家 知則氏

▽定員 90名(申込先着順)

▽申込期間 5月9日(月)～6月9日(木)





●期限内の納付をお願いします

| 納期限 | 5月31日（火）           |
|-----|--------------------|
| 市税等 | 軽自動車税（種別割）<br>（全期） |
|     | 介護保険料<br>（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、口座振替は感染症の予防にもなります。  
※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。



- ▽日時 5月25日(木)午後1時30分～3時
- ▽会場 野沢会館
- ▽参加費 無料
- ▽対象 家族の介護をしている方、介護に関心のある方など
- ▽内容 フレイル予防とお手軽レシピについて学ぶ（調理実習はなし）
- ▽講師 管理栄養士 飯島美弥子氏
- ▽定員 20名（申込先着順）
- ▽申込方法 野沢地域包括支援センターへ電話で申し込み

**家族介護者交流会**  
「食べることからはじめよう」  
野沢地域包括支援センター  
☎63・8430

「寄附ありがとうございます」



■一般寄附（順不同）

▽市へ

・現金 2000円

・現金 2万円

・米 15kg

▽切原保育園へ

・現金 2万円

・米 15kg

▽市内小学校へ

・絵本「童話の花束」34冊

・図書カード5万円分

▽浅科小学校へ

・図書カード5万円分

・浅科交友会様

▽望月小学校へ

・体育施設用具一式、岩石標本セット、掛け時計、ピックアップルール、避難場所表示板

・望月スタンプ会様

・浅科交友会様

・図書カード5万円分

・浅科交友会様

・浅科交友会様

・浅科交友会様

・浅科交友会様

・浅科交友会様

・浅科交友会様

・浅科交友会様

・浅科交友会様

・飯塚芳明様

・池上 満様

・石田和伸様

・伊藤淳揮様

・伊藤貴彦様

・入澤康夫様

・岩松英俊様

・内村匡宏様

・榎本大貴様

・大島航介様

・大山准平様

・岡部直子様

・奥村慎太郎様

・落合邦彦様

・影本有加様

・川口理香様

・北島一希様

・木納勇佑様

・清宮庸一郎様

・黒澤 明様

・小林貴洋様

・坂口陽平様

・佐々木康之輔様

・佐藤幸子様

・茂田一郎様

・柴田真央様

・白倉まゆみ様

・神成淳司様

・鈴木功一様

・高木雄介様

・田口 誠様

・鎮西諒地様

・五十嵐新様

・生駒敏幸様

・石戸 研様

・伊藤 聡様

・稲垣翔太様

・岩渕 健様

・岩村暢寿様

・海野正俊様

・大島和三様

・大伴里沙様

・尾形正芳様

・興村 修様

・越智崇充様

・小野田直人様

・金田考司様

・川村哲也様

・北見龍彦様

・木下弥栄様

・國枝武和様

・小坂一生様

・小林祐介様

・坂本 薫様

・佐藤 治様

・塩見幸広様

・柴田幸治様

・島田雄司様

・白濱領一様

・鈴木絵里子様

・鈴木貴士様

・高山裕司様

・田殿武雄様

・佃 勇人様

・中越真紀子様

・中谷亮太様

・中鶴 透様

・中原浩平様

・中村泰輔様

・仁科英俊様

・野村哲矢様

・兵頭翔洋様

・福岡陽介様

・細木教世様

・細谷真弓様

・松倉知紀様

・松林康仁様

・水谷真一郎様

・三苦智裕様

・宮西哲男様

・宮本浩作様

・諸岡慎哉様

・柳澤淳子様

・山崎治彦様

・山田早紀様

・山本 陽様

・油座美花様

・吉木 寛様

・吉田一紀様

・渡井宏和様

・令和元年東日本台風災害への寄附

▽災害支援金

・佐久市観光協会様

・永田優一様

・中塚心治様

・中林 悟様

・中村慎太郎様

・中村元保様

・野澤元樹様

・馬場 淳様

・平田真智子様

・別府菜央子様

・細谷裕之様

・増田篤昭様

・松坂 直様

・三浦公義様

・水野浩太様

・宮下千里様

・宮林誠之様

・三輪 直様

・安永元樹様

・矢部丈彦様

・山下恒久様

・山田欣史様

・油井慎一様

・横山将宏様

・吉澤健一様

・吉田圭佑様

・渡邊浩司様

## 公民館報さくし

No.206

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

## 5月号特集 地域公民館の新たな取り組み ～第15次モデル地域館事業1年次報告～

お住まいに最も近い地域公民館を中心とした地域の絆づくりや公民館活動の活性化を目的に、市内の7公民館においてモデル地域館事業を実施しています。伝統や文化を次世代につなぐ活動や、区民のふれあいを深める活動など、地域の特色を活かした事業が行われました。内容の変更や規模の縮小、戸外で行うなど感染防止対策を徹底し、コロナ禍でもできる形を工夫して実施しています。また、催しのかわりに公民館の施設・設備を充実させるなど、コロナ禍だからこそできる事業を実施した公民館もあります。下記、令和3年度の取り組みを参考にして一歩を踏み出しましょう。

- |            |                                 |
|------------|---------------------------------|
| ● 岩村田地区公民館 | ポールウォーキングで健康増進と史跡を巡り地元の魅力を再発見する |
| ● 大沢地区公民館  | お年寄りや身体に障がいのある方にも優しい公民館施設の整備をする |
| ● 前林公民館    | 旧中込学校の歴史を学び、先人の情熱や郷土愛を再認識する     |
| ● 駒込公民館    | 近代農業における作付け品種の改良を学び、畑で実技を行う     |
| ● 赤谷・入澤公民館 | 古来から行われてきた炭焼きを体験し、その継承について考える   |
| ● 塩名田公民館   | お正月の行事であるどんど焼きでコロナの退散を祈願する      |
| ● 布施地区公民館  | 獅子舞などの演舞により地域に伝わる伝統芸能に触れる       |



大沢公民館の施設の整備



赤谷・入澤公民館の炭焼き体験



塩名田公民館のどんど焼き

いを残さないために。

平凡でもいいから、自分らしく「生きた」といえる人生にするために、何かを見つけよう！何かを始めよう！としばらくはあがき続けることになるでしょう。限りある人生に悔

困です。

2月に閉幕した北京オリンピックと続くパラリンピック。アスリート達の活躍は記憶に新しいところですが、厳寒の冬という過酷な環境の中で闘う彼らの鍛えあげた肉体と精神力の強さにただ感動するばかり。羨望の目を向けるものの、さあ自分も！何かをしよう！と思うばかりで何から始めたらいいのか、見当さえもつきません。しかも地球規模の新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、多岐にわたって行動が抑制され、我慢の生活を強いられました。人と会うことや話すこと、体を動かすことさえ躊躇しました。これも動き出せない一因です。

私は今50歳。世間で言うところの働き盛りで、日頃は仕事に多忙な毎日ですが、ふとした瞬間に不安になることがあります。それは自分自身のこれからの生き方、「人生」です。趣味と言えるほどではありませんが、週末ツーリングとドライブが好きです。運動は得意ではないので特にしたことはなく、日課にしている犬の散歩で歩くことくらいです。

これで本当に自分の人生はいいのだろうか？と思うのです。

コラム  
色えんぴつ望月  
翠川佳徳

自分らしく生きたい！

# ふれあい あれこれ

## おじゃまします!野沢公民館 ～学習グループを取材しました～

はじめに、館長さんから野沢公民館の学習グループについて次のコメントをいただきました。

【野沢公民館では、「ふれあい、つながり」をモットーに、コーラスや詩吟、舞踊、ダンス等といった表現・発表関係が30グループ、俳句、短歌、陶芸、料理等といった創作・作品等制作関係が33グループあり、大勢の皆さんが日々学習に励んでいます。今は、コロナ禍で思うように活動ができていませんが、Withコロナ・afterコロナも見据えて生涯現役でいられることを願い、また、新しい出会いを求め、皆さんの参加をお待ちしています。】

63の学習グループには佐久市民を中心に約850人が所属し、公民館の部屋を借りて活動しているそうです。その中から次の2つの学習グループの代表者に活動の内容を取材しましたので紹介します。(編集委員：原)

### 学習グループ

#### 「コスモスターズ・ジャズオーケストラ」



市花、秋桜にちなんで命名されたという「コスモスターズ・ジャズオーケストラ」は現在会員18名。毎週土曜の夜、活動しています。創立は2001年、軽井沢で結成され、2003年に10名ほどで野沢公民館の学習グループとしてスタートしました。

年に一度、プロのサックス奏者、大山日出夫先生の指導(ビッグバンドクリニック)を仰ぎ、練習を重ねています。毎年秋には、穂の香ホールでコンサートを開き、「枯葉」「イパネマの娘」などのスタンダード曲から映画、アニメ曲まで演奏しています。

堅苦しさのないスイングジャズを一緒に楽しみませんか。楽器経験者を募集しています。見学もOK。

### 学習グループ

#### 「ふれあいマジッククラブ」



13年ほど前、野沢公民館主催のマジック講座を受講した仲間が集い、16名ほどで「ふれあいマジッククラブ」を誕生させました。

月1回から2回のペースで東天晃先生のご指導の下、練習に励んでいます。例年のように、野沢公民館体験学習では小学生との交流を楽しみ、またボランティアとして老人福祉施設や子ども会などでマジックを披露し、喜ばれています。

マジックの醍醐味は“人をびっくりさせる!”ことですが、演技、演出の力も大きいので、不器用を恐れずチャレンジしてみてください。

仲間を募集しています。見学も大歓迎です。



## 「令和3年度人権啓発 標語優秀作品」

佐久市教育委員会と佐久市企業人権同和教育推進連絡協議会では、人権意識を高め、差別のない明るいまちづくりのために、毎年、市内小学5年生の児童を対象に人権啓発標語を募集しています。  
昨年度優秀作品に選ばれた標語と作者の感想を紹介します。

いいのかな? 見て見ぬ振りも いじめだよ

「いいのかな?」を最初にし、話しているかのように書くことを意識しました。みなさんに、見て見ぬ振りをしてほしくないという思いを込めました。

佐久平浅間小学校 水間 雅虎 さん

思いやり ほんの小さな 心から

コロナで、会いたい人に会えない中、思いを伝える大切さを表現しました。一人ひとりがどんな小さなことでも、常に思いやりを持つてほしいと思います。「ありがとう」という言葉は、たくさんの人に伝えていくべき大切な言葉だと思います。

中佐都小学校 宮沢 好誠 さん

あいさつは 人がつながる 笑顔生む

みんなが、積極的にあいさつができるようにするために、どうしたら伝わるかを考え、言葉を選びました。家族や学校の友達、地域の方々にあいさつをして、人と人とのつながりを大切にしていきたいです。

切原小学校 木内 美玲 さん

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-3135)



# 公民館活動の「今」をお伝えします！

## ～公民館報編集委員の紹介～



5 ページという限られた紙面ですが、市民の息遣いが感じられる公民館報を目指し、取材・執筆活動や原稿依頼と月1回の編集会議でこの公民館報を作っています。

令和3年度の委員  
写真右から  
井出 眞一  
清水 彰  
神津 智子  
小林 志津子  
鈴木 淳子  
委員長  
窪田 光男  
金井 藤一  
原 志津子  
水澤 健治  
加藤 伸  
小林 忠三

コロナ禍でもできる、コロナ禍だからこそできる元気な公民館活動取材して皆さんにお伝えします！  
「コラム：色えんぴつ」への投稿や記事掲載の希望、館報の感想もお待ちしています。まずはお電話ください。  
連絡先 中央公民館（館報編集事務局）66-0551

令和4年度の委員  
写真右から  
清水 彰  
井出 眞一  
加藤 伸  
委員長  
窪田 光男  
原 志津子  
小林 忠三  
江原 哲夫  
※左上  
神津 一美



## 市立図書館より

### 読書通帳～私がたどる私の本の旅～



市立図書館では借りた本を記録する読書通帳を交付しています。  
交付手数料は1冊300円ですが、佐久市内に住所がある中学生以下の方は無料で作ることができ、ブックスタート事業の絵本を受け取りに来館した際、お子さんの読書通帳を作る方もたくさんいます。自分がどんな本を読んでもらったか大きくなって分かり、嬉しいというお話もききます。  
読書通帳の5冊終了者・10冊終了者には、表彰を行っています。  
今年3月の表彰式は、残念ながらコロナウィルス蔓延防止対策のため中止となってしまいましたが、表彰状を受け取りに来館された利用者から嬉しいお話を聞くことができました。  
その方は読み聞かせでよく絵本等を借りるそうです。読書通帳に読み聞かせをした時の子どもたちの反応や状況を記録しておくとその時の読み聞かせを思い出すことができるそうです。借りた本すべての題名を書きとめておくのは大変なのでとても重宝しているとのことでした。  
自分が今までどんな本を借りたのか把握できれば、お気に入りの本の題名を忘れてしまった場合も、また探すことができ便利だと伝えてくださる利用者もいます。  
図書館で借りた本の題名を見てその時のことを思い出したり、現在、何冊読んでいるか確認したりして楽しみながら利用する方も多いようです。ぜひ読書通帳を作りましょう！

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

下記の講座は開催できるよう準備を進めておりますが、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止または延期とする場合もあります。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                                                                                                                                                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 浅間公民館 | ◎ストレッチ教室Ⅱ（全4回）<br>ストレッチで自分の体と向き合い、健康について考えます                                                                             | ① 6月 7日(火) ② 6月28日(火)<br>③ 7月12日(火) ④ 7月26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> 40名程度<br>※初参加の方を優先します<br>※今年度もう1回開催予定です<br>※申込受付期間 5月11日(火) 8:30～<br>5月27日(金) 17:15                             |
|       | ◎伝えたい佐久の味①<br>～よもぎもち(草もち)～<br>今年度の1回目はよもぎの草もちを作ります。ふるってご参加ください                                                           | 6月21日(火) 9:30～12:00                                                | 浅間会館<br>料理講習室              | 佐久市農村生活<br>マイスターの会                                                         | <参加費> 500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>※申込受付期間 5月25日(火) 8:30～<br>5月26日(木) 17:15                                                      |
| 野沢公民館 | ◎睡眠足りていますか？<br>「これだけは知っておきたい」<br>「睡眠」と「健康」の知恵袋講座<br>めざせ快眠!!<br>※血管年齢測定も行います                                              | 6月22日(水) 13:30～16:00                                               | 野沢会館<br>2階会館ホール            | アドバイザー<br>堀川実和先生                                                           | <参加費> 無料<br><持ち物> 飲み物<br><定 員> 20名<br>※申込受付開始 5月20日(金) 8:30                                                                                              |
| 中込公民館 | ◎子育て楽しみ隊・和ヨガ教室（全2回）<br>子育て中の皆さん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒に参加できます                                                            | ① 5月25日(水) ② 6月22日(水)<br>(時間) 10:00～11:30                          | 中込会館<br>大会議室               | 和ヨガ講師<br>金澤優子先生                                                            | <参加費> 無料<br><持ち物> ヨガマット・飲み物<br><定 員> 15名(産後4か月以上の方)<br>※子ども同伴可<br>※申込受付中                                                                                 |
|       | ◎高原鉄道小海線の魅力（全2回）<br>FMさくだいら「Mo鉄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をお迎えし、1回目は講演と車両見学(HIGH RAIL1375)、2回目は小海線に乗って小旅行を予定しています | ① 6月16日(木) 10:00～12:00<br>② 10月26日(火) 8:30～16:00                   | 中込会館<br>大会議室<br><br>JR中込駅他 | FMさくだいら<br>パーソナリティ<br>「Mo鉄ちゃん」<br>茂木二剛先生<br><br>協力：JR東日本<br>長野支社<br>小海線営業所 | <参加費> 無料<br><持ち物> 筆記用具・飲み物<br><定 員> 20名(2回とも参加できる方)<br>※講座終了後に学習グループの立上げを予定しています。興味のある方、これまで受講された方もぜひご参加ください<br>※申込受付期間 5月18日(水) 8:30～<br>5月20日(金) 17:15 |
| 東公民館  | ◎自然散策～高峰山～<br>佐久平を一望しながら初夏の高山植物を観察し、山歩きを楽しみましょう                                                                          | 6月 2日(木) 9:30～16:00頃                                               | 集合：東会館<br>高峰山              | 元自然保護レンジャー<br>佐藤文一先生                                                       | <参加費> 200円(保険代等)<br><持ち物> 登山のできる服装・手袋・昼食・飲み物など<br><定 員> 12名<br>※山歩きが可能な方<br>※申込受付期間 5月2日(月) 8:30～<br>5月11日(水) 17:15                                      |
|       | ◎季節の彩りクッキング<br>食卓を彩る季節の料理を作しましょう<br>メニュー：ミルクパン・ハムロールなど<br>夏の生姜焼き・レアチーズケーキ                                                | 6月15日(水) 9:30～13:00                                                | 東会館<br>料理講習室               | 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・持ち帰り容器<br><定員> 9名<br>※申込受付期間 5月18日(水) 8:30～<br>5月20日(金) 17:15                                                        |

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、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。

また、抽選のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。

※「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。

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

■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>◎防災教室「救命講座」</b><br><b>～落ち着いた行動が命を救う～</b><br>呼吸や心臓が止まった人の命をつなぐ応急処置の仕方を学びます（心肺蘇生法・AEDの取り扱い等）                                                                                                       | 6月29日(水)13:30～15:00                                                                                           | あいとびあ臼田交流室       | 北部消防署職員                   | <参加費>無料<br><定 員>15名程度<br>※動きやすい服装でご参加ください<br>※申込受付開始 5月26日(水) 8:30                                              |
| <b>【夏休み子ども公民館】</b><br><b>◎みんなで楽しむ陶芸教室（全2回）</b><br>出来上がりの感動を一緒に分かちあいましょ。作品は自由です。子どもは保護者と一緒に。大人のみの参加もできます。お待ちしています♪  | ① 6月26日(日)《作品作り》<br>② 7月24日(日)《色付け》<br>【午前の部】 9:30～11:30<br>【午後の部】 13:30～15:30<br>※①、②とも、午前か午後の部のいずれかをお選びください | 浅科会館 創作室         | 学習グループ「陶友会」の皆さん           | <参加費>一組800円程度（材料費）<br><持ち物>エプロン・古いタオルか手ぬぐい<br><定 員>午前、午後の部 各8組（16名程度）<br>※作品引渡し 8月9日(火)<br>※申込受付開始 5月23日(月)8:30 |
| <b>◎簡単！くんせい講座</b><br>手軽で簡単な「くんせい」を一緒に作ってみませんか♪                                                                                                                                                      | 6月29日(水) 9:30～13:00                                                                                           | 浅科会館 料理講習室       | 学習グループ「くんせい同好会 スモーくん」の皆さん | <参加費>1,000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 5月25日(水) 8:30                                 |
| <b>◎気軽にらくらくストレッチ（全4回）</b><br>気軽に楽しくストレッチ体操をしませんか                                                                 | ① 6月 8日(水) ② 6月22日(水)<br>③ 7月 6日(水) ④ 7月20日(水)<br>(時間) 10:00～11:30                                            | 駒の里ふれあいセンター 大ホール | ストレッチ指導員 益戸早苗先生           | <参加費>無料<br><持ち物>タオル・ヨガマット・飲み物<br><定 員>25名程度<br>※申込受付開始 5月11日(水) 8:30                                            |
| <b>◎繭クラフト講習会</b><br>ひまわりのブローチを作りましょう！帽子やバックにも付けられるブローチです。色違いで2個作ります                                                                                                                                 | 6月10日(金)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）<br><持ち物>ハサミ<br><定 員>8名程度<br>※申込受付開始 5月13日(金) 8:30                                              |
| <b>◎家庭菜園教室（全6回）</b><br>菜園の土づくり、夏野菜の植え付けや野菜苗の選び方などを学びませんか                                                                                                                                            | ③ 6月 2日(水) ④ 7月 7日(水)<br>⑤ 8月 4日(水) ⑥ 10月 6日(水)<br>(時間) 9:30～11:30                                            | 望月観音峯 活性化センター    | 元営農指導員 小林重弘先生             | <参加費>100円（資料代）<br><定 員>10名程度<br>※参加費は初回に集金します<br>※申込受付中                                                         |

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、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。

また、**抽選**のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。

※「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

私の住んでいる地域には送り盆にあたる8月16日の夜、川の中州に木材・藁・竹等を組合せた高さ7m程の三角錐の矢倉を立て、送り火として燃やす百八灯という昔ながらの行事があります。

コロナ禍の為此こ2年間は中止となつていますが、例年は8月の第一日曜日に地域総出で準備作業をします。山に木を伐りに行く者、藁を集める者、下草刈りをする者、さらにこの日は子供達によるマスのつかみ取り大会もあるのでその準備をする係。下準備が整ったところで矢倉の組み立てに移り、それが終わると川岸の土手で慰労会が始まります。老人クラブが手作りにしたおにぎりや小学校PTAから頂いたマスの塩焼きなどを食べながら皆で親睦を深めていきます。

このような伝統行事は同じ地域の老若男女が集う場として大切であると共に、作業等を通じて住民同士の連帯感を高める良い機会だと私は思うのです。

今年こそ百八灯が挙行されることと、この伝統行事が長く続いていくことを願っています。

（令和3年度編集委員 金井藤二）



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

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!!

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/>

◎敷地内に保育園誕生!

地域の皆さまと共に、  
これからも  
歩んでまいります



**Chikuma Bus Group**

**千曲バス**

本社/佐久市野沢20 佐久 0267-62-0081  
上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

<http://www.chikuma-bus.com>

千曲バスグループ

- 千 曲 バ ス 営 業 部 小 諸 0267-26-2600
- 千 曲 バ ス 観 光 部 小 諸 0267-24-3300
- 千 曲 広 告 佐 久 0267-62-5110
- 東 信 観 光 バ ス 佐 久 0267-53-5522
- 千 曲 通 商 佐 久 0267-62-5130
- 千 曲 観 光 佐 久 0267-62-1000
- 千 曲 ハ イ ヤ ー 佐 久 0267-67-1010
- 佐 久 ハ イ ヤ ー 佐 久 0267-62-1515
- ニ ュ ー 交 通 佐 久 0267-65-7070



処方せん調剤

介護用品

医薬品

化粧品



**萬寿堂薬局**

調剤用薬品備蓄 約2300品目

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

佐久市臼田224



**0267-82-3141**



**0267-82-3142**

開局時間

●9:00～19:00

●9:00～18:00(土曜のみ)

定休日

日曜日・祝日

夜間・緊急連絡

TEL.0267-82-8205 0267-82-3143



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

エフビー介護サービス

検索



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

サングリモ中込内：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  
 うすだ健康館内：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45分、午後1時30分～3時30分

②午前9時30分～11時30分、午後1時～2時

③午後3時～4時20分

※400ml献血限定となります。

※会場および日時は、都合により時間等変更になる場合があります。

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

持ち物：運転免許証・保険証・パスポート等本人の確認ができるもの、献血カード（持っている方のみ）

問合せ：健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527

## 水 wed

## 木 thu

## 金 fri

## 土 sat



4

てらおかクリニック  
☎51-5222  
柳澤クリニック分院  
☎78-3355



5

たばたクリニック  
☎63-2821  
みらい・そだちクリニック  
☎77-7660



6

望月児童館  
サングリモ中込内  
あさしな保育園内  
うすだ健康館内



サングリモ中込内

7



11

高瀬児童館  
野沢児童館  
サングリモ中込内  
あさしな保育園内  
もちづき保育園内  
うすだ健康館内  
中佐都児童館内



12

佐久城山児童館  
あさしな児童館  
もちづき保育園内  
うすだ健康館内  
中佐都児童館内



13

岩村田児童館  
サングリモ中込内  
あさしな保育園内  
うすだ健康館内



サングリモ中込内

14



18

佐久平浅間児童館  
泉児童館  
サングリモ中込内  
あさしな保育園内  
もちづき保育園内  
うすだ健康館内  
中佐都児童館内



19

中込児童館  
もちづき保育園内  
うすだ健康館内  
中佐都児童館内



20

中佐都児童館  
望月児童館  
サングリモ中込内  
あさしな保育園内  
うすだ健康館内



サングリモ中込内

21



25

高瀬児童館  
野沢児童館  
サングリモ中込内  
あさしな保育園内  
もちづき保育園内  
うすだ健康館内  
中佐都児童館内



長野県佐久合同庁舎②  
佐久税務署③



26

佐久城山児童館  
あさしな児童館  
もちづき保育園内  
うすだ健康館内  
中佐都児童館内



27

岩村田児童館  
サングリモ中込内  
あさしな保育園内  
うすだ健康館内



サングリモ中込内

28

### 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（5月5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2年2月生まれのおさんと保護者（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：5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



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、午後1時～2時  
※新型コロナウイルス感染症感染警戒レベル6の時の受付時間は  
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は、3月31日をもって閉所しました。

〈受診される方へ〉

風邪症状がある方は、事前に電話でご相談ください。

# 健康のカレンダー

[2022年]

# 5月

| 日 sun                                                                                                     | 月 mon                                                                                                    | 火 tue                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>小児 歯</div> <div>1</div> <div>角田医院分院<br/>☎68-0550<br/>はせがわ皮膚科クリニック<br/>☎78-3116</div>                 | <div>2</div> <div>サングリモ中込内<br/>あさしな保育園内<br/>もちづき保育園内<br/>うすだ健康館内<br/>中佐都児童館内</div>                       | <div>小児 歯</div> <div>3</div> <div>小松耳鼻咽喉科クリニック<br/>☎66-6300<br/>たかみ耳鼻咽喉科クリニック<br/>☎67-8733</div> |
| <div>小児 歯</div> <div>8</div> <div>金澤病院<br/>☎67-2048<br/>増田医院<br/>☎66-0303</div>                           | <div>9</div> <div>平根児童館<br/>サングリモ中込内<br/>あさしな保育園内<br/>もちづき保育園内<br/>うすだ健康館内<br/>中佐都児童館内</div>             | <div>10</div> <div>臼田児童館<br/>サングリモ中込内<br/>もちづき保育園内<br/>中佐都児童館内</div>                             |
| <div>小児 歯</div> <div>15</div> <div>都甲クリニック<br/>☎64-1050<br/>雨宮病院<br/>☎82-5311</div>                       | <div>16</div> <div>岸野児童館<br/>小田井児童館<br/>サングリモ中込内<br/>あさしな保育園内<br/>もちづき保育園内<br/>うすだ健康館内<br/>中佐都児童館内</div> | <div>17</div> <div>東児童館<br/>青沼児童館<br/>サングリモ中込内<br/>もちづき保育園内<br/>中佐都児童館内</div>                    |
| <div>小児 歯</div> <div>22</div> <div>あさまコスモスクリニック<br/>☎66-7701<br/>くろさわ病院<br/>☎64-1711<br/>イオンモール佐久平①</div> | <div>23</div> <div>平根児童館<br/>サングリモ中込内<br/>あさしな保育園内<br/>もちづき保育園内<br/>うすだ健康館内<br/>中佐都児童館内</div>            | <div>24</div> <div>田口児童館<br/>サングリモ中込内<br/>もちづき保育園内<br/>中佐都児童館内</div>                             |
| <div>小児 歯</div> <div>29</div> <div>岡田医院<br/>☎53-2123<br/>いまいレディースクリニック<br/>☎66-7050</div>                 | <div>30</div> <div>サングリモ中込内<br/>あさしな保育園内<br/>もちづき保育園内<br/>うすだ健康館内<br/>中佐都児童館内</div>                      | <div>31</div> <div>サングリモ中込内<br/>もちづき保育園内<br/>中佐都児童館内</div>                                       |

## 発熱等の風邪症状がある方の相談・受診について

- ①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かかりつけ医等を持たない方や、土日祝日や夜間など相談先に迷った場合は、  
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



プロへの扉が佐久市で開く！

# 『武論尊100時間漫画塾』第5期生

募集締め切り迫る!! 5月31日(火) 必着

／ 塾生 続々デビュー!! ／

## ■漫画

みやけりくさん  
千葉桜恒実さん  
小町さんぺいさん  
サイとウマおさん

今條真理之さん  
彩naTsuさん  
時田鈴さん  
宮澤大樹さん

華代さん  
佐久なつきさん  
九間ハートさん  
マクロ松本さん

(第85回ちばてつや賞  
ヤング部門 大賞受賞)

## ■小説

西山暁之亮さん

■事務局 生涯学習課 ☎62-0671

■問合せ (株)銀杏社「武論尊100時間漫画塾」係  
☎03-3942-0260  
メール: info@manga-gai.net

Twitterアカウント  
@100hmangajuku



ホームページ  
QRコード



©宮澤大樹/集英社「幸せな怪物」

## 大迫傑さんによるスポーツ教室&トークショー



佐久 6月12日(日)

SAKU 佐久総合運動公園陸上競技場



### イベント内容について

〈Sugar Elite Kids〉のミッションは子どもたちに「挑戦的な新しい選択を示す」「スポーツは人生を豊かにすることを知ってもらう」こと。そのために実際に身体を動かしながらのトレーニングスキルやコミュニケーションレッスンなど、これまでの経験や考え方に基づく独自プログラムを携え、大迫傑が自らコーチングします。

### Sugar Elite KIDS

日 時: 6月12日(日) ①午前10時~ ②午後1時30分~

対 象: ①小学4~6年生 ②中学1~3年生 (各回40名)

参加料: 無料

内 容: ①フィジカルレッスン ②コミュニケーションレッスン  
③質疑応答

### トークショー

会 場: 佐久平交流センター 1階ホール

日 時: 6月12日(日) 午後7時~7時45分(入場開始午後6時15分)

対 象: 全年齢

参加料: 無料

\*応募多数の場合は抽選 / 佐久市在住の方に限ります。

\*新型コロナウイルス感染症の状況により定員やイベント開催形式が変更になることがあります。

問合せ▶スポーツ課 taiiku@city.saku.nagano.jp

Sugar Elite事務局 event@sugarelite.jp

詳細および参加申込はHPより▶https://sugarelite.jp



受付開始: 5月2日(月) 午前10時

### Sugar Elite Kidsについて

スポーツを追求してきたからこそ、視えてくる風景があります。もしも幼少の頃に、その風景を垣間見ることができたならもっと遠くまで、もっと自由に、もっと楽しく走ることができたかもしれない。アスリート大迫傑のそんな呼びかけから、独自のプログラムによる小・中学生対象のランニングキャラバン〈Sugar Elite Kids〉が日本全国を巡回します。



### 大迫傑 Osako Suguru

中学校で本格的に陸上競技を始め、佐久長聖高校に進学。早稲田大学時代には箱根駅伝で2度の区間賞を獲得し、2013年モスクワ世界選手権10000m代表に選出される。卒業後は日清食品グループ、ナイキ・オレゴン・プロジェクト(アジア人初)を経てナイキ所属のブロランナーとして活動。2018年シカゴマラソン・2020年東京マラソンにて日本新記録(当時)を2度更新。東京五輪男子マラソン6位入賞。

## ガーデンピクニックフェスタ

会場: 市民交流ひろば(佐久平駅南)

## 花とみどりのファミリー写真大会

午前10時~午後2時

ひろばのナゾをときあかせ!  
寄せ植えカラーセラピー  
音楽ライブ/キャンピングカー  
インラインスケート体験  
フリマ・キッチンカー

ガーデン  
スタンプラリー  
花苗  
プレゼント

5/15(日)  
参加無料  
午前10時~午後4時

【主催・問合せ】NPO法人さくのわ花物語 ☎070-5595-1863(午前8時~午後5時) 【後援】佐久市



資源保護のため  
植物性インキ/再生紙を  
使用しています。

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

編集/企画部広報広聴課 (TEL 62-3075)

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