

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku

LIFE
ライフ

8

No.233 広報佐久
令和4年8月

電子書籍版

サクラライフは、スマートフォン等からもご覧いただけます。



特集

浅間総合病院

～世界最高健康都市を目指して～

目次

- P 6 さくっと定時便「東線」を運行します
- P 7 広報佐久アンケート結果
- P 23 相談コーナー・データファイルほか
- P 24 公民館報さくし
- P 32 Sugar Elite kids (シュガーエリートキッズ) が開催されました！

特集 |

浅間総合病院

～世界最高健康都市を目指して～

AI（人工知能）を搭載した 最新型の心臓血管造影装置を導入

佐久市立国保浅間総合病院では、心疾患患者の増加傾向という時代背景に伴い、新たに心臓血管造影室を整備し、最新の心臓血管造影装置を導入しました。

今回は、世界最高健康都市の実現に向けて診療体制の強化を進める浅間総合病院を特集します。

■問合せ 浅間総合病院 ☎67-2295

心臓血管造影装置※の導入効果

患者さんや医療従事者の負担を低減

今まで、鮮明な画像を映し出すためには、より高い放射線量を照射して撮影していました。これは患者さんや医療従事者の被ばく量の高さを意味します。

新たな装置ではAIによる画像の処理や分析により、無駄な撮影を低減することで従来の40%以上のX線の被ばく量を抑えることができます。

また、操作中に線量を知らせることができるため、低線量治療への意識づけになります。

AI（人工知能）搭載で時間短縮

撮影した映像の補正や画像処理をAIがすばやく行い、従来よりも高画質に映し出されます。これにより治療の安全性が増し、治療時間の短縮が可能となります。また、患者さんのリスクやストレスを軽減します。

※心臓血管造影装置とは、レントゲンのようにX線を照射して血管の状態を映し出す装置のこと。

心臓血管造影装置の 主な機能を紹介

Cアーム

左右に自走したり、角度を変えたりするなど幅広い動きにより可動域が広がり、より細部の撮影ができるため、患者さんに寄り添った治療が行えます。



大型モニター

スマートテーブル

コントロールモジュール

操作の分かりやすさとスムーズさを追求し、最少人数での操作や無駄な動きを減らすための設計がされています。



心臓血管造影室の整備



◀カンファレンス室

大型モニターが配置され、心臓血管造影室の全体や治療の様子が映し出されます。会議や研修の場としても使用し、医療技術の向上を目指します。

操作室▶

放射線技師が装置を設定し、検査や治療を低被ばくで行うための部屋です。心臓血管造影室と同じサイズのモニターを配備し、画像を共有して効率良く治療が行えます。



心臓血管造影装置で検査や治療をする病気にはどんなものがあるのか。
またその原因や対処法を次のページで紹介します。



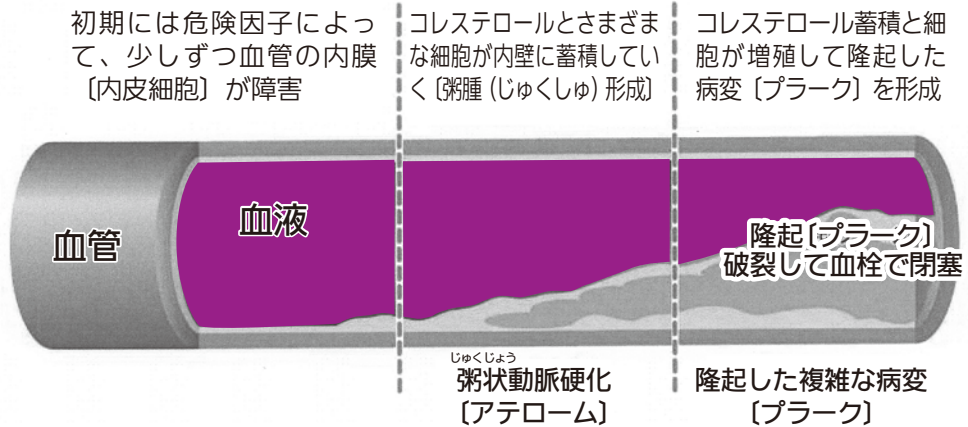
動脈硬化とは

血管の中でも酸素や栄養分を体全体に運ぶために、心臓から全身に伸びているのが動脈です。コレステロールとさまざまな細胞が血管の内壁に蓄積して隆起することで血管内腔が細くなり、動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態を「動脈硬化」といいます。

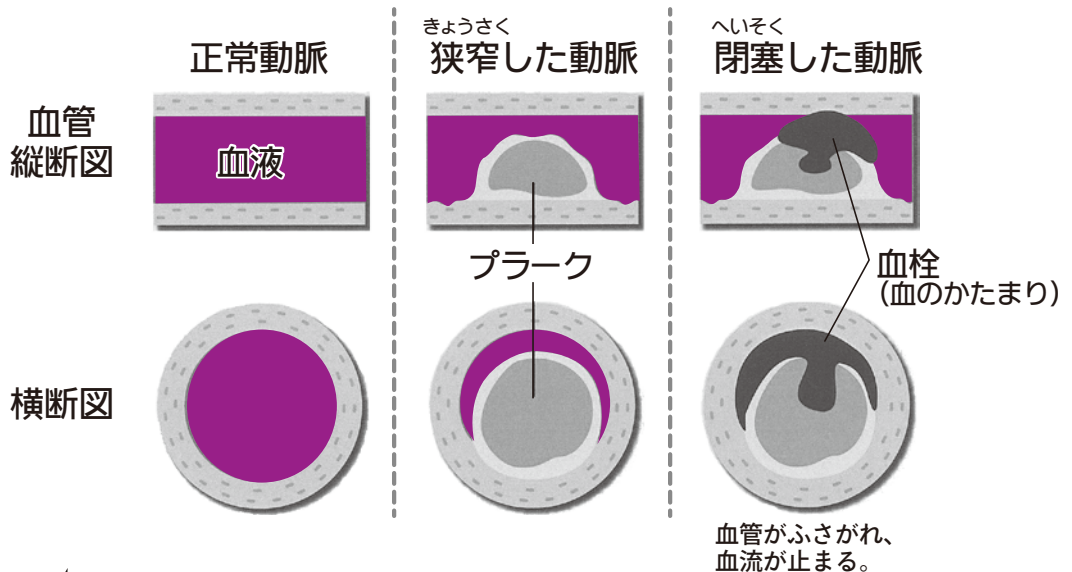
心疾患などの原因となる動脈硬化とは？

動脈硬化＝動脈の老化現象

動脈硬化の発症の様子



動脈硬化が進行すると血管がふさがれ血流が止まる



こんな兆候があったら危険！

動脈硬化が起きると、次のような病気を発症します。少しでも次の症状がある場合には、医療機関で受診しましょう。

脳梗塞

症状

- ・意識障害
- ・手足の麻痺
- ・しゃべりにくさ
- ・見えにくさ

心筋梗塞

症状

- ・激しい胸の痛み
- ・左肩や奥歯の痛み
- ・大量の冷や汗
- ・嘔吐

その他にも心不全、狭心症、腎動脈狭窄症、下肢閉塞性動脈硬化などがあります。

動脈硬化性疾患の予防方法は？

「信州ACE(エース)プロジェクト」を実行しよう！

※信州ACEプロジェクトとは、生活習慣病予防効果を目的に長野県が展開する健康づくり県民運動で、世界一の健康長寿を目指す思いが込められています。

Action (アクション)

運動をしましょう！

1日30～60分を週4～5日の運動で動脈硬化は改善されます。まとまった時間が作れない時は週150分以上(1日25分)を目標にしましょう。

Check (チェック)

健康チェックをしましょう！

お家で：毎日の血圧と体重測定
病院で：定期的な健康診断

Eat (イート)

食事に気を付けましょう！

1. 野菜を多く、はじめに摂取
 2. 塩分制限
 3. 糖質制限
 4. 脂質に注意
- ただし、極端な食事制限は避けましょう。

その他に 気をつけたいこと

喫煙、肥満、
高血圧、糖尿病、
脂質異常症

動脈硬化に伴う病気は、発症から早期治療が鍵になります。
おかしいと思ったら我慢せずに、すぐに受診と治療をしてください。



今回説明して
いただいた先生

循環器内科部長 篠崎 法彦医師

しのざき のりひこ

浅間総合病院で生まれ、佐久市育ち。動脈硬化性疾患において世界に先駆けた低侵襲治療により、多くの学会発表や論文発表を行ってきたスペシャリストです。「何かお悩み事がありましたら、いつでも循環器内科を受診ください」

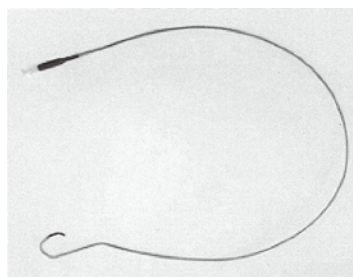


動脈硬化に有効なカテーテル治療とは？

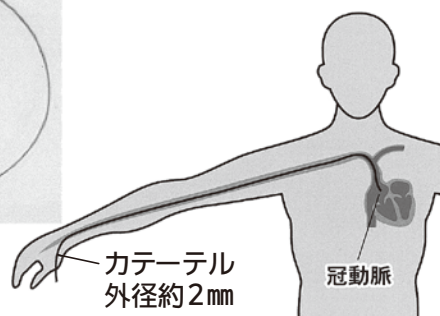
医療ドラマなどで「カテーテル治療」という言葉をよく耳にしたいと思います。カテーテル治療とは、手首や足の付け根の血管からカテーテルという細い管を挿れ、狭窄した部分でバルーンを膨らませて血管を拡張させる治療です。

比較的に多いのは、カテーテルが挿れやすい手首や足の付け根部分からの治療です。浅間総合病院では、患者さんの術後の負担や二次感染のリスク等を軽減するために、手の親指付け根からのカテーテル治療を行なっています。

治療後、異常がなければ、歩行や手を使うことも可能です。



カテーテル



令和4年8月
運行開始

【実証運行】

さくっと定時便 東線を運行します

問合せ 生活環境課 ☎62-3094

さくっと定時便とは？

路線バスのように、決まった時間に決まった停留所を結ぶ運行をします。たくさんの人を同時に運ぶバス車両ではなく、デマンド交通さくっと専用の10人乗りワゴン車で運行します。
会員登録や予約は不要です。



路線図

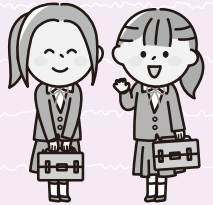


時刻表

佐久市役所行き		駒込方面行き	
車庫前	7:40	佐久市役所	16:20
駒込中央	7:40	佐久医療センター	16:23
駒込入口	7:41	三河田工業団地 (スピードファム前)	16:25
駒込下	7:42	浅間総合病院	16:31
志賀上宿	7:46	岩村田駅前	16:33
ポスト前	7:46	岩村田	16:35
志賀中宿	7:47	岩村田天神堂	16:36
局前	7:48	稲荷町入口	16:37
公会場前	7:49	稲荷神社前	16:38
東農協前	7:50	伊勢林南	16:39
新子田下	7:51	東中学校前	16:40
東中学校前	7:52	新子田下	16:41
伊勢林南	7:53	東農協前	16:43
稲荷神社前	7:54	公会場前	16:44
稲荷町入口	7:55	局前	16:45
岩村田天神堂	7:56	志賀中宿	16:46
岩村田	8:00	ポスト前	16:47
岩村田駅前	8:04	志賀上宿	16:48
浅間総合病院	8:07	駒込下	16:53
三河田工業団地 (スピードファム前)	8:15	駒込入口	16:54
佐久医療センター	8:17	駒込中央	16:55
佐久市役所	8:20	車庫前	16:55

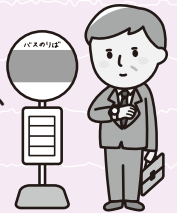
こんな方に便利！

- 決まった時間に利用したい
- 通学・通勤に利用したい
- 予約せずに利用したい



乗り方

停留所で車を待ちます
時間が前後する場合があるので、早めにお待ちください。



車が来たら乗車します
車が停車してドアが開いたら、目的地を伝えて、運賃を支払ってください。

〇〇まで
お願いします



運賃

大人200円・小人(小学生) 100円
小学生未満無料
※障がい者の方、妊産婦の方は、上記運賃の半額

運休日

土・日・祝日・年末年始
(12月29日～1月3日)

デマンド交通 さくっと お知らせ

小学生未満の方も自宅前等から乗降できるようになりました

(事前に小学生未満の方の会員登録と乗降場所の登録が必要です)



小学生未満の方と同乗する保護者の方も自宅前から乗降できます。

小さいお子さんを連れてのお出かけも安心して利用いただけます。



利用ガイド
QRコード

市広報紙「サクラライフ」(広報佐久)に関するアンケート結果

■問合せ 広報広聴課 ☎62-3075

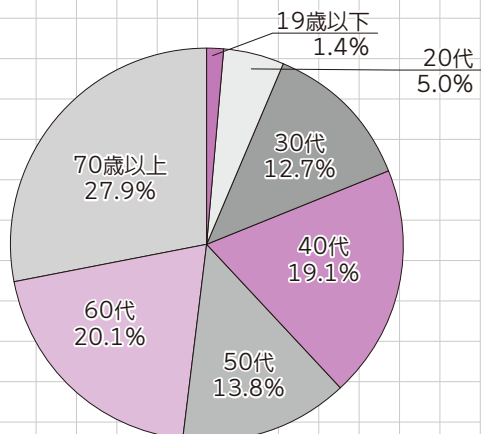
今後の広報紙の参考にするため、広報6月号等でアンケート調査を実施し、283名の皆さんから回答をいただきました。多くの皆さんに回答をいただき、誠にありがとうございました。

その中から結果の一部を紹介します。全体の結果は、ホームページで公表していますので、ご覧ください。

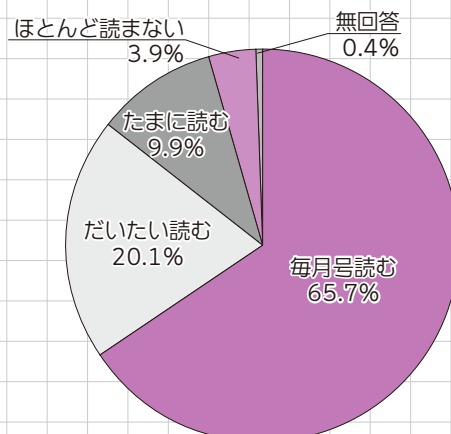


ホームページ
QRコード

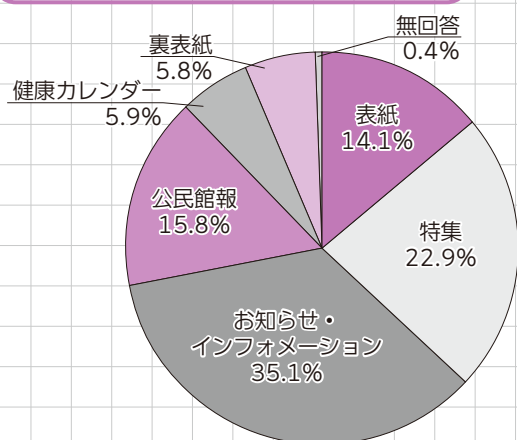
Q.アンケート回答者〈年代別〉



Q.広報紙を読む頻度はどの程度ですか？

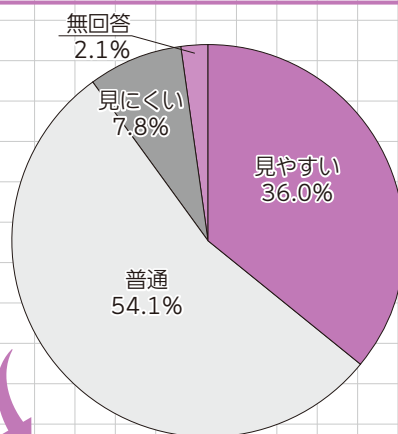


Q.どの紙面をよく見ますか？

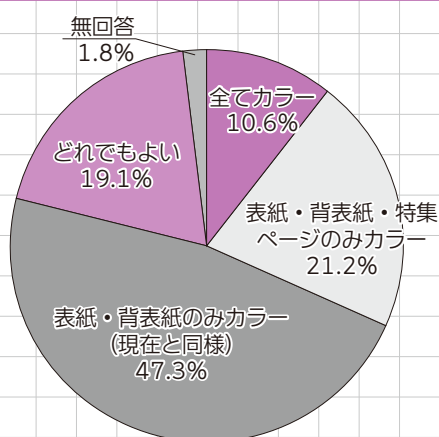


よく見る紙面は、「お知らせ・インフォメーション」の35.1%、次いで「特集」の22.9%、「公民館報」の15.8%でした。
 なお、公民館報は、「広報紙と合冊で良い」が52.7%となっています。
 また、読みたい情報は、「イベント」24.2%、「医療・健康」17.8%、「防災」9.8%などの回答が多い結果となりました。

Q.広報紙のデザインはどうですか？



Q.広報紙は、どのような配色が良いと思いますか？



広報紙のデザインは、「普通」が54.1%で最も多く、次いで「見やすい」が36.0%でした。
 また、「普通」と回答した方の43.8%が広報紙の配色を現在と同様で良いと回答し、「見やすい」と回答した方の32.4%が全てカラーまたは表紙・裏表紙・特集ページはカラーが良いと回答しています。

新型コロナウイルス感染症や原油価格・物価の高騰等により大きな影響を受けている市内店舗等と市民生活を応援するため、今年度もプレミアム付商品券を販売します。どうぞご活用ください。

■対象 基準日（8月1日）に佐久市に住民登録されている方

■商品券の内容 1シート1万3000円分を1万円で販売・10万シート発行 ※上限は1人5シート

■商品券内訳 中小店専用券7枚、全店共通券6枚

■申し込みから購入の流れ

①「購入予約申込書」を全世帯に郵送（8月後半を予定）

②購入予約申込手続き

③予約シート総数が10万シートを超えた場合は、購入可能数を減数調整し「購入引換券」を郵送（9月後半を予定）

④「購入引換券」を販売窓口へ持参し、購入

※販売総数が10万シート未満の場合は、追加販売を検討（実施する場合は、ホームページ等で周知）

■使用可能店舗 購入予約申込書送付時に取扱店一覧を添付のほか、ホームページ掲載等

■使用期間 10月～令和5年1月

※掲載内容は、7月1日現在のため、変更になる可能性があります。詳細は、全世帯に送付する「購入予約申込書」に添付する書類等をご確認ください。

■試験区分 初級一般事務

■採用予定人数 若干名

■受験資格

令和4年7月20日現在、佐久市に住民登録をして佐久市に居住している方（就学、就職などのために他市町村に住む方で、家族が佐久市に居住している方を含む）で、平成13年4月2日～平成17年4月1日に生まれた方

■試験日（第一次） 9月4日（日）

■試験会場 佐久市役所

■受付期間

7月25日（月）～8月17日（木）【必着】

※土・日曜日、祝日を除く

■試験申込書の交付

・ホームページ

・総務課人事係（市役所4階）

・郵便請求（宛名を明記の上、140円切手を貼付した角2の返信用封筒を同封）

■受験申込先 総務課人事係

〒385-8501

佐久市中込3056番地



ホームページ
QRコード

不要になった物を譲る手段として、リサイクルショップやフリマアプリを利用してはいかがでしょうか。

リサイクルショップやフリマアプリの利用は、3RのReuse（リユース）にあたります。

■3R（スリーアール）とは

・ごみを減らす（Reduce（リデュース））
・繰り返し使う（Reuse（リユース））
・資源として再利用（Recycle（リサイクル））

これら3つの頭文字「R」の総称が3Rです。

■リユースに取り組もう

リユースの取組が拡大すれば、製品の製造、廃棄に係る二酸化炭素の削減にもつながります。限りある資源を大切に、環境にやさしい生活を始めるために、リサイクルショップなどのリユース市場を利用してみましょう。

■リユース市場で販売されているものの例
衣類、本、家電製品、パソコン、携帯電話、カメラ、自転車、バイク、アクセサリー、貴金属、DVD、おもちゃ、スポーツ用品、家具、キッチン用品

なお、全ての使用済み製品が売買の対象になるわけではありません。それぞれの買取基準や出品の条件をご確認ください。



ホームページ
QRコード

お知らせ 特別児童扶養手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係



ホームページ
QRコード

- 特別児童扶養手当の受給者の皆さんは、「所得状況届」の手続きを指定期間内に福祉課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。
- なお、手続きを行わないと、8月以降の手当の支給が受けられなくなります。詳細は、8月上旬に郵送する通知をご確認ください。
- 手続き期間 8月12日(金)～9月12日(月)
- 8月定期払のお知らせ
4月から7月分の手当を、8月10日(水)に指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、入金をご確認ください。
- 特別児童扶養手当とは
障がいのある児童の福祉増進のため支給されます(所得制限あり)。
- 対象 障がいのある20歳未満の児童を家庭で監護している父・母(所得の多い方)、または父母にかわって児童を養育している方

お知らせ 特別障害者手当・障害児福祉手当等の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係



特別障害者手当
QRコード



障害児福祉手当
QRコード

- 対象となる手当の受給者の皆さんは、「現況届」、「所得状況届」の手続きを指定期間内に、福祉課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。
- なお、手続きを行わないと、8月以降の手当の支給が受けられなくなります。詳細は、8月上旬に郵送する通知をご確認ください。
- 手続き期間 8月12日(金)～9月12日(月)
- 対象となる手当 特別障害者手当、障害児福祉手当、経過福祉手当
- 8月定期払のお知らせ
5月から7月分の手当を、8月10日(水)に指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、入金をご確認ください。
- 特別障害者手当とは
著しく重度の障がいのある方の福祉向上のため支給されます(所得制限あり)。
- 対象 障がいの重複により日常生活に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

お知らせ 児童扶養手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 または各支所高齢者児童福祉係



ホームページ
QRコード

- 児童扶養手当の受給者の皆さんは、「現況届」の手続きを指定期間内に、子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。
- なお、手続きを行わないと、11月以降の手当の支給が受けられなくなります。詳細は、7月下旬に郵送した通知をご確認ください。
- 手続き期間 8月1日(月)～31日(水)
- 児童扶養手当とは
父母の離婚などにより、子どもを養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉増進を図るため支給されます(所得制限あり)。
- 対象 18歳未満の児童を養育している父・母、または父・母にかわってその児童と同居し、養育している方
- ※18歳に達した場合で、心身に中度以上の障がいがある場合は、20歳未満まで手当が受けられます。いずれの場合も国籍は問いません。



臼田夏まつり「臼田よいやさ」

■問合せ 臼田夏まつり実行委員会（臼田支所経済建設環境係）

☎82-3113



臼田よいやさは、昭和62年から30年以上、夏の風物詩として臼田地区の多くの住民に根付いてきたお祭りです。

新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年および令和3年の臼田よいやさは残念ながら中止となりましたが、本年度は、新型コロナウイルス感染症対策を徹底したうえで、規模を縮小し開催します。

■日時 8月6日(土)午後5時頃、

■会場 臼田駅、臼田橋、うすだ健康館

■内容 パレード（舞踊流し、臼田中学校吹奏楽部）、臼田小学校金管クラブの演奏、小満太鼓の演奏、花火の打ち上げなど

※例年実施していた神輿は、行いません。



はちいちよん

814

15分の花火大会

■問合せ 浅科どんどん祭り実行委員会（浅科支所経済建設環境係内）

☎58-2081



例年、8月14日に開催していましたが「浅科どんどん祭り・納涼花火大会」は、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、本年も中止としました。

代替イベントとして、短時間ですが、花火の打ち上げを行います。

なお、花火打ち上げ場所に駐車場は設けませんので、自宅の庭などから夏の夜空を見上げてお楽しみください。

■日時 8月14日(日)午後7時30分、

※荒天の場合、8月16日(火)に延期

■場所 浅科総合グラウンド周辺（佐久市塩名田1151・1）

※今回の花火大会は、駐車場がありませんので、ご注意ください。



佐久市民祭「榊祭り」

■問合せ 佐久市民祭榊祭り実行委員会（望月支所経済建設環境係内）

☎53-3111



榊祭りは、毎年8月15日に行われる、大変幻想的なお祭りです。

火と榊獅子によって、一切の不浄を祓い清め、五穀豊穡、無病息災を祈る伝統的なお祭りです。

松明行列や特徴的な榊神輿のあおりなど「信州の奇祭」とも呼ばれています。

令和2年および令和3年の榊祭りは、残念ながら中止となりましたが、本年度は一部のイベントの中止や屋台の出店をしない等の制限をし、新型コロナウイルス感染症対策を徹底したうえで、開催します。

望月の夏の風物詩である榊祭りをぜひお楽しみください。

■日時 8月15日(月)午後7時、

※大伴神社への神輿の奉納は午後8時30分頃を予定

■会場 中山道望月宿一帯

当日観覧の際は、飲食を控え、マスク着用や人と人との距離を十分とる等、感染症対策をお願いします。



佐久市で働こう！就職面接会 in SAKU

■問合せ 商工振興課 ☎62-3265



ホームページ
QRコード

- 佐久市の企業53社による合同就職面接会を開催します。専門の相談員による就職相談ブースもありますので、就職活動全般について相談できます。
- 家族・親戚の就職活動中の学生さんにお知らせください。
- 日時 8月9日(火)
午後1時30分～4時30分
(受付・午後1時～)
- 会場 佐久一萬里温泉ホテル4階
(佐久市中込3150・1)
- 参加費 無料
- 対象
・令和5年3月に大学・短大・専門学校等卒業見込みの方
・UIJターン就職を希望している方
- 申し込み 不要
- ※参加企業等詳細は、ホームページを参照



認知症講演会

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157



LINEイベント予約
QRコード



LINE友だち追加
QRコード

- 第1回「認知症になっても大丈夫な地域を、安心な地域づくりをみんなで」
～一足先に認知症になった私が体験していること・伝えたいこと～
- 日時 9月1日(木)午後1時30分～3時
- 会場 市民創健センター 大会議室
- 講師
・オレンジサロンhinatabocco
代表 春原 治子氏(当事者)
・JA長野会 櫻井 記子氏
- 申込期限 8月26日(金)
- 第2回「認知症とその予防法について考える」
- 日時 9月28日(水)午後1時30分～3時
- 会場 佐久平交流センター第5会議室
- 講師 諏訪中央病院 副院長 高木 宏明氏
- 申込期限 9月22日(木)
- 両日共通
- 参加費 無料
- 定員 各回80名(申込先着順)
- 申込方法 LINEまたは高齢者福祉課へ電話で申し込み



チャイルドライン第九期「受け手」養成講座

■問合せ チャイルドライン佐久 ☎070-4189-0155/子育て支援課 ☎62-3149

- チャイルドライン佐久では、チャイルドラインで電話を受けていただく「受け手」養成講座を開講します。
- 日程 8月20日(土)・27日(土)、9月10日(土)・24日(土)、10月1日(土)・15日(土)・29日(土)(全7回、12講座)
- 受講料 1万円
- 定員 20名
- 申込方法 (20歳以上の方・学生も可)
ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項を記入の上、子育て支援課へ郵送または持参で申し込み
- 申込期限 8月15日(月)
- 特別公開講座
受講者以外の方にも講座に参加できるよう、3日間特別に公開します。ぜひご参加ください。
- 日時
・8月20日(土)午前10時～正午
・9月24日(土)午後1時～3時
・10月15日(土)午前10時～正午
- 場所 佐久創造館



ホームページ
QRコード

募集

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 9月26日(月)

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」

・研修Ⅱ 「心の健康の理解とうつ病・アルコール問題を中心に」

▽講師

・研修Ⅰ 心といのちの支援相談員 保健師 神津公子氏

・研修Ⅱ 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

9月16日(金)

■中級編（初級編受講済の方対象）

▽日時

10月28日(金)

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

▽申込期限 精神保健福祉士 新津薫氏

▽共通事項

▽場所 市民創錬センター

▽定員 各80名（申込先着順）

▽申込方法 LINEまたは健康づくり推進課へ電話で申し込み

LINE
イベント予約
QRコードLINE
友だち追加
QRコード

募集

第37回佐久平の美術展の作品を募集します

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055

第37回佐久平の美術展出品作品を公募します。ぜひご応募ください。

■応募資格

・佐久地域に関心がある方

・平成19年4月1日以前に生まれた方

（高校生以上の方）

・直接搬入に対応できる方

■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）

※書、写真は出品不可

■作品搬入・受付日程

12月9日(金)・10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5年4月1日時点で19歳以下の方は1000円)

■審査員

・岡村桂三郎氏（日本画家）

・近藤昌美氏（画家）

・袴田京太郎氏（彫刻家）

※令和5年1月に入賞・入選作品による展覧会を開催予定

※詳細は、近代美術館で配布する募集要項を参照

ホームページ
QRコード

募集

「地域おこし協力隊」令和5年度受け入れ地域を募集します

■問合せ 企画課 ☎62-3067

地域外の人材を「地域おこし協力隊」として受け入れ、新たな視点と発想によって、地域が抱える課題の解決や地域の活性化に取り組みたい地域等を募集します。

■隊員受け入れ時期

令和5年4月（約1年～3年）

■受け入れ地域（募集対象）

区や、地域の活性化に取り組む地域団体など

■応募方法 企画課または各支所に相談の上、受入要望書、隊員の活動内容等に関する資料等を企画課へ提出

■応募期限 9月9日(金)

■受け入れ事例

▽浅科地域 凍み豆腐などの伝統的地場産業の担い手育成など

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

▽望月地域

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

・活動内容

ホームページ
QRコード



ペレットストーブ等の 設置に対する補助金

環境政策課 62・2917

地球温暖化防止のため、ペレットストーブ等の設置に対し補助金を交付しています。

▽補助率

・ペレットストーブ

経費の2分の1以内（上限15万円）

・木質バイオマスボイラー

経費の3分の1以内（上限100万円）

▽ペレットストーブ利用者の声

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

・炎が見えるので、インテリアとして良いです。

・煙突の掃除が必要ありません。

・包み込んでくれるような暖かさがうれしいです。

※設置工事着工前に申請が必要



ホームページ
QRコード

電気自動車の購入に対する補助金

環境政策課 62・2917

温室効果ガス削減のため、電気自動車の購入に対し補助金を交付しています。

▽補助率 国の補助金の2分の1以内
（上限額20万円）

▽対象

・市内に住所を有し、市税等を滞納していない方

・国の補助金の交付を受けて電気自動車を購入する方

・令和3年7月1日以降に自動車検査証に記載されている電気自動車を購入し、自らが継続して使用する方

・市内の事業所または代理店等から電気自動車を購入する方

▽予定補助台数 10台程度（申込先着順）

▽申請期間 国の補助金額が確定された日の翌日から90日以内



ホームページ
QRコード

要介護認定者介護用品の給付

高齢者福祉課 62・3154

または各支所高齢者児童福祉係

家庭で要介護認定者を介護している方に、介護用品を給付しています。

▽対象（①③の全てに該当する方）

①要介護1～5の認定を受けた方を在宅で介護している方

②要介護認定者および介護者が、市内に住所を有している方

③要介護認定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

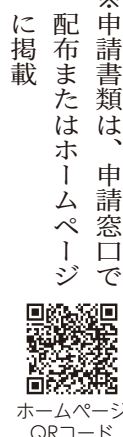
▽給付する介護用品

紙おむつ、尿とりパッド、防水シート、

口腔ケア用品、ウロガード等

▽申請方法 申請書類を記入し、介護用品取扱指定業者からの見積書とあわせて高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係へ提出

※申請書類は、申請窓口で配布またはホームページに掲載



ホームページ
QRコード

市民アンケート調査にご協力をお願いします

企画課 62・3067

市では、市の取組への満足度・重要度等に関するアンケート調査を、16歳以上の市民の方の中から、無作為抽出した、1000人の方を対象に、実施しています。アンケートが届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

打ち水大作戦in佐久！

環境政策課 62・2917

夏場に皆さんで打ち水をしてみませんか。

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

また、お風呂の残り湯などの水を再利用することで、節水効果もあります。

■打ち水用具を貸し出します

打ち水用具（ひしゃく、バケツ、のぼり旗）の貸し出しを希望される方は、環境政策課までご連絡ください。

■打ち水の写真を募集しています

打ち水の様子を写真で撮影し、環境政策課へメールでお送りください。

なお、写真は、ホームページ等で使用させていただきます。



うな沢第2最終処分場 日曜日の開場

生活環境課 62・3094

▽日時 8月28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

▽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、指定サイズを越える木類、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）の同時刻も開場

※今年度は、試験的に毎月第4日曜日に開場



ホームページ
QRコード

国民健康保険のお知らせ

国保医療課 62・3164

■傷病手当金の支給

新型コロナウイルスの感染または感染の疑いにより労務に服することができなかった方に、国民健康保険から傷病手当金が支給されます。

▽対象 給与の支払いを受けている国民健康保険加入者で、新型コロナウイルスに感染または発熱等の症状で感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができず、給与を受けられない方

▽適用期間 令和2年1月1日、令和4年9月30日の間で、療養のために労務に服することができなかった期間

▽支給額 直近の継続した3か月間の給与収入の合計額÷就労日数×3分の2×支給対象となる日数

▽必要書類 ①世帯主用申請書 ②被保険者用申請書 ③事業主および受診した医療機関等が証明する申請書

※申請書は、国保医療課・各支所市民係で配布またはホームページに掲載



■第三者行為による傷病届

交通事故など第三者から受けたケガで保険証を使用する際は、加入している保険者に届け出ることが義務付けられています。

国民健康保険加入者で該当する場合は、

速やかに国保医療課で手続きをしてください。

■ジェネリック（後発）医薬品利用差額通知

国民健康保険加入者の自己負担の軽減と医療費の縮減を図るため、ジェネリック医薬品の利用推進に取り組んでいます。この取組の一つとして、8月と2月に加入者の皆さんへジェネリック医薬品利用差額通知を郵送します。

下水汚泥を利用した堆肥を販売します

下水道課 63・0101

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

▽日時 9月3日（土）午前9時～正午
▽会場 佐久市下水道管理センター（中込1335）

▽販売元 クリーンユーキ（株）
佐久工場（佐久市志賀989）

▽価格 1袋15kg入100円（税込）
※大量に購入される方は、当日受付を行います、後日発送

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 8月10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。

佐久市総合防災訓練

危機管理課 62・3008

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

この訓練は、大雨、土砂災害などの各種災害が発生した時に、市や防災関係機関が的確に対応し、減災行動に繋げることを目的として実施します。

▽日時 8月27日（土）午前8時30分～11時
▽会場 佐久市千曲川スポーツ交流広場



農振農用地の除外等受付

農政課 62・3203

▽受付期間 9月1日（木）～15日（木）（期間厳守）

▽提出書類 ①申出書 ②公図 ③土地利用計画図 ④現地案内図 ⑤利用計画図 ⑥土地改良区等の意見書 ⑦課税台帳の写し ⑧候補地の検討結果一覧表 ⑨隣地同意書 ⑩確約書

8月は電気使用安全月間です

佐久市消費生活センター

62・7501

8月は、全国一斉に行われる電気使用安全月間です。

肌を露出し、水を扱う機会が増える夏は、感電災害などの電気事故に注意が必要です。家庭で電気製品を使用する際は、アース線を取付ける、タコ足配線をしない、傷んだコードを使わないなど、電気製品の危険な設置の仕方をしていないか、しっかり確認しましょう。

また、濡れた手で電気製品に触らない、水の近くで電気製品を扱わないなど、電気製品を正しく安全に使用しましょう。

手話

メール（をする）

指文字「め」をつくり、前へ出します。
通信のやり取りを表現しています。



※イラスト：長野県手話ガイドブックより

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図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

戦没者を追悼し 平和を祈念する黙とう

福祉課

☎ 62・2919

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

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

▽日時

・広島原爆の日

8月6日(土)午前8時15分

・長崎原爆の日

8月9日(火)午前11時2分

・戦没者を追悼し平和を祈念する日

8月15日(月)正午

緑の募金への協力 ありがとうございました

耕地林務課

☎ 62・3242

令和4年の「緑の募金」は、市民の皆さんのご協力により、353万9020円の募金をいただきました。

市では、募金の配分金を活用し、身近な地域の緑化事業等を推進していきます。多くの市民の皆さんにご協力をいただき、ありがとうございました。

佐久総合運動公園陸上競技場の 改修工事に伴う使用制限

【工事に関すること】

スポーツ課 ☎ 62・4004

【施設の利用に関すること】

佐久総合運動公園 ☎ 63・7101

日本陸上競技連盟第2種公認陸上競技場の認定更新に係る改修工事に伴い、次の期間は使用が制限されます。

▽使用制限期間

9月1日(木)～12月31日(土)

※トラック内の芝エリアは養生のため、令和5年3月31日(金)まで使用不可

▽その他

工事の進捗状況により使用制限期間が変更になる場合は、ホームページ等でお知らせします。なお、補助陸上競技場等は通常通り使用可能です。

複十字シール運動(募金)に ご協力をお願いします

健康づくり推進課 ☎ 62・3527

結核などの胸部疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるため、8月1日から全国一斉に複十字シール運動(募金)が始まります。いただいた募金は、結核や肺がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの胸部疾患に関する普及啓発活動、

今月のクールチョイス

(賢い選択)



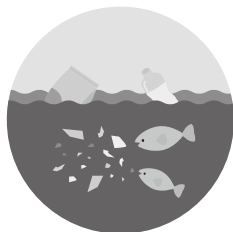
2050ゼロカーボンに向けて、
今できることを実践しよう。



プラスチックの使用を見直して ごみを減らそう

現在、海洋プラスチックごみが世界中で問題となっています。海洋プラスチックごみの大半は陸上から川などを通じて海に流出しています。

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



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

環境政策課 ☎ 62-2917

全国の結核予防団体の事業支援、開発途上国の結核対策支援、結核等の調査研究の活動に活用します。
市役所および各支所窓口では、募金箱を設置しています。また、各地区保健指導員による結核予防の啓発活動と併せて、募金活動の呼び掛けも行いますので、ご協力をお願いします。
なお、運動期間外も募金は随時受け付けています。

▽募金箱設置期間

8月1日(月)～12月10日(土)

▽運動期間

8月1日(月)～12月31日(土)

9月の駒場公園施設利用受付

駒場公園管理事務所

☎ 68・1399
FAX 68・1853

▽対象施設 テニスコート、弓道場、

ギリシヤ劇場、多目的広場

▽窓口受付開始 8月1日(月)午後1時～

※申し込みが重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

8月10日(水)午後1時～

▽大会等の予約 管理事務所へ問い合わせ

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)が多発しており、その影響でコストの増加や品質・収量が低下し、収入の減少が懸念されています。

▽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週間後から籾が落ちる。

・籾殻を剥くと、赤い玄米が出てくる。

▽夏以降の防除対策

・籾の先端が赤いイネ(もみを除く)や丈の長いイネを8月10日頃に株ごと刈り取る。

・稲刈り、耕うん等の作業は、雑草イネの未発生圃場から行う。

雑草イネは、様々な要因で別の水田に

移動するため、地域全体で防除に取り組むことが重要です。

また、今年度からJA等と連携して、

雑草イネ発生状況の調査を行います。発生が確認された場合はご連絡しますので、防除にご協力ください。

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

午後1時～4時(完全予約制)

※土日祝日の場合は直前の平日

▽会場 佐久合同庁舎会議室

▽参加費 無料

▽内容 空き家管理、売買や賃貸、解体等に関する相談

▽申込方法 毎月11日(土日祝日の場合は直前の平日)までに電話で申し込み(平日午前8時30分～午後5時15分)

8月3日は司法書士の日

「相続登記特別無料相談」
「相続の心配」ことを解決しませんか?

長野県司法書士会

☎ 026・232・7492

▽期間 8月3日(水)～9日(火)

午前9時～午後4時(土日を除く)

▽場所 県内各司法書士事務所(要予約)

▽相談料 無料

▽予約方法 相談を希望する司法書士事務所に直接問い合わせ

※各司法書士事務所の問い合わせ先は、ホームページ参照

▽相談例 相続登記の義務化について知りたい、土地の登記名義人が先々代の

ままとなっている、実家が相続登記をせずに空き家となっている ほか



ホームページ
QRコード

司法書士制度150周年記念

全国一斉「遺言・相続」

無料相談会

長野県司法書士会

☎ 026・232・7492

▽日時 8月7日(日)午前10時～午後4時

▽相談料 無料

▽相談・予約方法

①面談による相談

・会場 上田勤労者福祉センター

(上田市中央4・9・1)

・予約方法 ホームページまたは電話

(☎ 026・232・7492)で予約

②電話による相談 (☎ 0120・33・

9279または☎ 0120・448・788)

・予約 不要

③webによる相談

・予約方法 ホームページの予約フォームから予約

▽相談例 遺言について知りたい など



ホームページ
QRコード

佐久一日合同行政相談所

総務省長野行政監視行政相談センター

☎ 026・235・1100

不動産の登記、年金、道路や農地など役所の仕事についての相談、法律上のトラブルや相談などについて、弁護士や税理士などの専門家に相談できる一日合同行政相談所を開設します。

▽日時 9月14日(水)午前10時～午後1時

▽場所 佐久平交流センター 第4・第5会議室

▽相談料 無料

▽申込方法 電話 (☎ 026・235・0128) で申し込み

▽申込期間 8月22日(月)～9月2日(金)

平日午前9時～午後5時

※受付時間外は (☎ 026・235・1100) の留守番電話に、名前と電話番号を録音してください。



がんばる女性の再就職セミナー

佐久地域振興局商工観光課

☎63・3157

これから社会復帰を目指す女性を応援するため、再就職時に知っておきたい知識や現在の求人状況、企業の考え方などを学び、より良い再就職を目指していくセミナーです。

▽日時 8月23日(火)午前10時～11時40分

▽会場 佐久平交流センター

▽参加費 無料

▽対象 これから仕事を探し始める女性、就職活動中の女性

▽申込方法 受託会社イーキュア(☎0120・640・234)へ電話で申し込み

※育児中の方は、無料託児をご利用いただけます。早めにお申し込みください。



森林セラピー体験ツアー

健康づくり推進課 ☎62・3524

■森林セラピーとヨガ体験

▽日時 8月26日(金)

午前9時30分～午後1時30分

▽会場 春日の森

▽参加費 1100円(お弁当代)

▽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

▽申込期間 8月1日(月)～12日(金)

※受付は午前8時30分～

■森林セラピーとおもしろ昆虫講座

▽日時 9月10日(土)午前9時30分～正午

▽会場 平尾の森(南パラダ内)

▽参加費 無料

▽内容 おもしろ昆虫講座(身近な昆虫たちと自然について・昆虫たちの様々な話題について、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

▽講師 パラダ内の昆虫体験学習館館長

▽申込期間 8月8日(月)～19日(金)

※受付は午前8時30分～

■共通事項

▽対象 市内在住の方

▽定員 10名程度(申込先着順)

▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で申し込み

▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で申し込み



Instagram QRコード

第17回佐久市マレットゴルフ大会参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎88・6123

▽期日 9月9日(金)

(予備日…9月19日(月・祝))

▽会場 駒場公園マレットゴルフ場

▽参加費 1000円

▽定員 216名

▽申込方法 佐久市スポーツ協会へ参加費を添えて申し込み

▽申込期限 8月17日(水)



ホームページ QRコード

令和5年4月採用

長野県警察官・警察行政職員の募集

佐久警察署総務課 ☎68・0110

■長野県警察官B

▽受験資格 昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

※ただし、大学を卒業した、または卒業見込みの人は除く

▽募集期限 8月26日(金)

▽第一次試験日 9月18日(日)

▽試験地 長野市、塩尻市

■長野県警察行政職員(高校卒業程度)

▽受験資格 平成13年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

▽募集期限 8月26日(金)

▽第一次試験日 9月25日(日)

▽試験地 長野市、松本市

県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター

☎78・5410

佐久地域にある県営住宅の入居者を募集します。

▽募集期間 8月17日(水)～26日(金)

※休日や夜間の受付はお問い合わせください。

さい。

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

指定管理者の募集

企画課

☎62・3067

令和5年4月1日から「指定管理者」となる候補者(民間事業者・団体)を8月中旬以降に募集します。

▽指定管理者制度とは

「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体にも委ねることができ、市民サービスの向上させるとともに、経費の節減を図ることを目的としています。

▽募集予定施設

- ・望月麦・大豆等生産振興センターおよび望月農産物加工処理室
- ・白田共同作業センター
- ・岩村田共同作業センター
- ・中込共同作業センター
- ・浅科ふれあいホーム
- ・ワークテラス佐久
- ・榛名公園
- ・市営住宅(改良住宅36棟・特定公共賃貸住宅2棟・その他住宅141棟)

※応募手続きや申請書の受付期間等の詳細は、ホームページ参照



ホームページ QRコード

第2回長野県 歯と笑顔のフォトコンテスト

長野県健康増進課

健康づくり・歯科口腔保健推進係

☎ 026・235・7112

健康な歯と輝く笑顔の写真を募集します。

▽応募資格 県内在住または在学・在勤の方

▽応募方法 メール (photocontest@nagano-da.or.jp) または投稿フォームから応募



メール
QRコード



投稿フォーム
QRコード

▽応募期限 9月10日(土)

佐久物産振興会会員募集

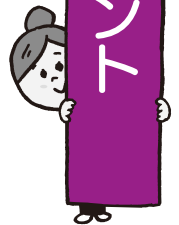
佐久物産振興会事務局 (商工振興課内)
☎ 62・3265

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

▽年会費 4000円

▽主な活動 特産品の販売促進を兼ねた友好都市等の物産展への出展など

イベント



LINEから申し込みができる市主催のイベント等は、下記QRコードからお申し込みください。



LINE
QRコード

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。当日はかつて市内にあった木造校舎のパネル展示のほか、屋根裏も見学できます。

▽期間 8月13日(土)・16日(火)

午前10時～午後4時

※公開日以外の見学を希望される方(原則20名以上の団体)は、2週間前までに要連絡



図書館 8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

8月の行事は、各図書館内で開催し、参加自由です。

■中央図書館

▽夏休みわくわく実験室

・日時 2日(火)午前8時30分

・会場 東小学校

▽夏休みおはなしの会スペシャル

・日時 6日(土)午前10時30分

▽赤ちゃんのおはなし会

・日時 18日(木)午前10時30分

・対象 乳幼児

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 24日(木)午前11時

▽語りのおもてなし

・日時 27日(土)午後3時

▽佐久の先人を語る

佐久の先人につながる木内芳軒

・日時 20日(土)午後1時30分

・講師 木内清氏

・定員 20名程度

■臼田図書館

▽ブック☆ブックお話の会

・日時 20日(土)午前11時

▽星と宇宙のパネル写真展

・期間 7月23日(土)・8月18日(木)

■浅科図書館

▽雑誌リサイクル市

・日時 6日(土)・7日(日)開館時間中

※雑誌なくなり次第終了

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 18日(木)午前10時30分

▽おはなし会

・日時 20日(土)午前10時30分

■望月図書館

▽雑誌リサイクル市

・日時 6日(土)・7日(日)開館時間中

※雑誌なくなり次第終了

▽子どもまつりスペシャル

・日時 7日(日)午前11時

※8月1日(月)・8日(月)・15日(月)は全館休まず開館

鎌倉彫記念館企画展

「KIKUMIワールド クラフト展」

鎌倉彫記念館

☎ 82・7095

布小物、ドールハウス、人形、アクセサリ、デコパージュ、ツールペイント、刺繍など多数展示します。お楽しみください。

▽期間 8月6日(土)・28日(日)

※休館日は月・火曜日、祝日の翌日

▽時間 午前9時～午後4時

※最終日は午後3時まで

▽会場 鎌倉彫記念館多目的室

▽入場料 無料(常設展示室は有料)

望月歴史民俗資料館 8月のイベント

望月歴史民俗資料館

☎54・2112

■開館記念事業企画展

「中山道 佐久4宿今昔物語」

市内の中山道岩村田宿・塩名田宿・八幡宿・望月宿の今昔を、資料・写真等で紹介します。

▽期間 8月3日(水)～31日(水)

▽会場 望月歴史民俗資料館

▽観覧料 310円(入館料)

■資料館講座「中山道八幡宿」

▽日時 8月20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 佐久歴史の道案内人の会

成沢一成氏

▽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

▽期間 9月・11月の第1・第3金曜日

▽時間

・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)

▽対象

・午前の部 経験者

・午後の部 どなたでも

▽講師 染織家 望月多恵子氏

▽定員 各部5名

▽申込方法 望月歴史民俗資料館へ電話で申し込み

■「夏の寺子屋 in 歴民館」

▽期間 8月3日(水)～14日(日)

▽会場 望月歴史民俗資料館

▽内容 昔の暮らし・昔の遊び等の体験、自由研究等のサポート

▽対象 小・中学生

▽申し込み 不要

■開館記念日無料開放

▽期日 8月13日(土)・14日(日)

▽時間 午前9時～午後5時

うすだスタードーム

8月のイベント

うすだスタードーム

☎82・0200

■スターウィーク観望会

▽期間 8月3日(水)～7日(日)

午後7時30分～9時

▽内容 星空に親しむ週間「スターウィーク」の星空を楽しむ天体観望会

■ペルセウス座流星群観望会

▽日時 8月12日(金)

午後9時～午前0時(自由解散)

▽内容 ペルセウス座流星群観望

■第2回星座教室「天の川と夏の星座を見つけよう」

▽日時 8月26日(金)午後7時30分～9時

▽内容 夏の星座と天体観望

■おもしろ教室「望遠鏡を作ろう！」

▽日時 9月3日(土)午後4時～6時

▽内容 小型望遠鏡キットの工作と星の観察

■イベント共通

▽会場 うすだスタードーム

▽参加費(入館料)

・一般 520円

・小中学生 260円

※おもしろ教室「望遠鏡を作ろう！」のみ、望遠鏡キット代金(1台2700円)の追加費用あり

▽定員 20名程度(申込先着順)

▽申込方法 うすだスタードームへ電話で申し込み

タイムカプセル2022

「忘れられないことば」色紙展

天来記念館 ☎53・4158

「あなたの忘れられないことばを色紙に書いて送ってください。作品はタイムマシンに乗って2020年に届けられ企画展で展示されます」と2011年に作品を募集しました。新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、約束の年から更に2年たち、今年276点を公開します。「ことば」は、私たちに新たな感動を与えてくれるでしょう。

▽期間 8月18日(木)～24日(水)

午前9時～午後5時

▽会場 駒の里ふれあいセンター

2階会議室

▽休館日 8月22日(月)

※併設の天来記念館の休館日は8月22日(月)・23日(火)

▽観覧料 無料

▽対象 どなたでも

※10名以上で来場する場合は要連絡

川村吾蔵記念館8月のイベント

川村吾蔵記念館 ☎81・5353

■郷土の作家展Ⅰ 藤田邦子木彫展

佐久はもとより国内で作品を発表してきた、藤田邦子氏の木彫作品約10点と、スケッチ等平面作品を数点展示します。

▽期間 8月20日(土)～9月4日(日)

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽入場料 無料(常設展示室は有料)

■川村吾蔵記念館無料開放

吾蔵生誕(明治17年8月17日)記念のため、常設展示が無料で観覧いただけます。

▽期日 8月20日(土)・21日(日)

▽時間 午前9時～午後5時

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 8月26日(金)

▽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

8月の最終金曜日に佐久市民を対象とした入浴料の割引サービスを行います。

▽期日 8月26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 佐久市在住を証明できるもの

長野県立美術館交流名品展
「佐久からひろがる
信州の近現代美術」

信州の近現代美術

近代美術館 ☎67・1055

▽会期 8月28日(日)まで

▽休館日 月曜日(祝日は開館)、祝日の翌日(8月12日(金)は開館)

▽開館時間 午前9時30分～午後5時

▽会場 近代美術館

▽観覧料

・一般 600円(団体500円)

・学生 410円(団体310円)

・高校生以下または18歳未満 無料

■会期中のイベント(申込不要)

▽当館スタッフによる「展覧会」ガイド

・日時 8月13日(土)午後2時～

▽県立美術館学芸員によるギャラリートーク

・日時 8月20日(土)午後2時～
※両イベントとも観覧料のみで参加可能



池上秀敏「秋雨」
長野県立美術館蔵



ホームページ
QRコード

バッティングイベント

シンコースポーツ(株)

☎63・7101

バッティングマシンを使い、広い野球場でバッティングセンター気分を味わいませんか。賞品を多数用意しています。

▽日時 8月14日(日)

午前9時30分～午後4時

▽会場 佐久総合運動公園 野球場

▽料金 軟式・硬式 25球 500円

▽対象 小学生以上

▽持ち物 バット・ヘルメット・バッティンググローブ(バット・ヘルメットは無料貸し出し有)

▽申込方法 当日午前9時から野球場で申し込み(申込先着順)

※硬式・軟式1台ずつの稼働

セブテンバーコンサート佐久2022

文化事業団 ☎82・3962

セブテンバーコンサートは、「世界の平和を祈りながら街中を音楽で満たそう」という趣旨で開催されている「平和祈念

コンサート」の名称です。今なお、地球上のどこかでくり返される戦争について皆さんと一緒に考える日にしましょう。

▽日時 9月11日(日)

・第一部 午前11時～午後1時

・第二部 午後2時～4時30分

▽会場 コスモホール大ホール

▽入場料 無料

佐久市ハーフマラソン大会の中止

佐久市スポーツ協会 ☎88・6123

例年7月から参加者の募集を行っていましたが、スタート・フィニッシュ地点である佐久総合運動公園陸上競技場が改修工事により使用不可となるため、中止とします。

講座・教室



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

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

▽日時 8月3日(水)

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久市内(安心して参加いただく)

くため、申し込み時に詳細を案内)
▽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わがちあい ⑤参加し

ての感想

家族介護者交流会

「災害時高齢者生活支援講習」災害が起こったときにあなたが支援できること」

浅科・望月地域包括支援センター ☎53・8801

▽日時 8月20日(土)

午前9時30分～11時30分

▽会場 浅科会館 第3会議室

▽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 災害が高齢者に及ぼす影響、災害時に役立つ技術

▽講師 日本赤十字社長野県支部

健康生活支援指導員 白石 真紀氏

▽持ち物 飲み物

▽定員 10名(申込先着順)

▽申込方法 浅科・望月地域包括支援センターへ電話で申し込み

オレンジカフェ座談会

高齢者福祉課

☎62・3157

▽日時 8月16日(火)午後1時30分～3時

▽会場 あいとおびあ白田(和室1・2・3)

▽参加費 無料

▽対象 認知症の方、家族・地域の方、専門職など

▽内容 座談会・レクリエーション

▽持ち物 飲み物

▽申し込み 不要

救命講習受講者募集

佐久消防署 ☎62・0119

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

■普通救命講習

▽日時 9月4日(日)午前9時～正午

▽内容 成人の心肺蘇生法・AED取り扱い・止血法等

▽定員 30名(申込先着順)

■上級救命講習

▽日時 9月9日(金)

午前8時45分～午後5時30分

▽内容 成人、小児の心肺蘇生法・AED取り扱い・止血法・搬送方法等

▽定員 42名(申込先着順)

■講習共通

▽会場 佐久消防署3階講堂

▽参加費 無料

▽講師 消防署職員

▽持ち物 筆記用具

▽申込方法 申込書を各消防署へ提出

※各講習の申込書は、佐久消防署窓口で配布またはホームページに掲載

▽申込期間 8月1日(月)～19日(金)

ふれあいボールdeウォーキング 8・9月のご案内

佐久ボールウォーキング協会事務局

☎67・3318

■散策ウォーク

▽日時 8月21日(日)

午前10時20分～午後1時

▽集合場所 JR清里駅前広場

▽参加費 100円
(車の方は駅周辺駐車場へ駐車)

▽内容 清里駅から清泉寮散策(約6km)

▽持ち物 飲み物、昼食、雨具

■例会ウォーク

▽日時 9月4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

※体験講習もあり

▽持ち物 飲み物、雨具

■会員募集中

▽年会費 1000円(各種特典付き)

要約筆記入門講座

佐久広域連合障害者相談支援センター

☎63・5177

要約筆記は、その場の話の内容を文字

で表して、耳の聞こえにくい方々に伝える通訳の方法です。この講座で、要約筆記を始めてみませんか。

▽日程(全3回/昼・夜コース)

【昼コース(午前10時～正午)】

①9月7日(水) ②9月14日(水)

③9月21日(水)

【夜コース(午後7時～9時)】

①10月7日(金) ②10月14日(金)

③10月21日(金)

▽会場 野沢会館

▽受講料 無料

▽対象 佐久地域に居住または勤務されている方

▽内容

①聞こえにくいとは

②要約筆記ってなに

③要約筆記体験

▽定員 各コース10名

▽申込方法 障害者相談支援センターへ

電話で申し込み

▽申込期限

・昼コース 8月29日(月)

・夜コース 9月28日(水)

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。感染拡大防止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

は窓口でお申し込みください。

■ものづくり講座

▽日時 8月18日(木)午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽参加費 300円(材料費)

▽内容 クラフトテープの小籠作り体験

▽服装 汚れてもよい服装

■料理教室

▽日時 8月25日(木)午前10時～午後1時

▽会場 野沢会館2階 調理室

▽参加費 500円(食料費)

▽持ち物 エプロン、三角巾、マスク

※申込後のキャンセルは前日の午前中まで※感染状況に応じて作った料理を持ち帰る場合あり

■氣功教室

▽日時 8月31日(水)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館2階 和室1・2

▽参加費 無料

▽持ち物 水分補給の飲み物

▽服装 動きやすい服装

■健康体操教室

▽日時 9月8日(木)

午後1時30分～2時30分

▽会場 野沢会館2階 和室1・2

▽参加費 無料

▽内容 フィットネスフラ

▽持ち物 水分補給の飲み物

▽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

■少林寺拳法教室（全6回）

▽期間 9月2日（金）～10月14日（金）

午後7時～8時30分

▽会場 長野県立武道館 剣道場ほか

▽対象 5歳以上

▽定員 30名

▽参加費

・高校生以上 1500円

・中学生以下 1000円

■ポールウォーキング教室（全6回）

▽期間 9月3日（土）～11月12日（土）

午前9時～11時

▽会場 佐久市総合体育館、市内コース

▽参加費 1000円（親子参加の場合、2人1組1500円）

※ポール貸出1回300円

▽対象 小学生以上（小学生は成人の付

添が必要、親子参加可）

▽定員 30名

■ストレッツ教室（全10回）

▽期間 9月5日（月）～11月28日（月）

午前10時～11時15分

▽会場 佐久市総合体育館 小体育室

▽参加費 1000円

▽対象 18歳以上

▽定員 30名

■レスリング教室（全3回）

▽期間 9月17日（土）～10月1日（土）

午後2時～3時30分

▽会場 佐久市総合体育館 幼児体育室

▽参加費 1000円

▽対象 年長～小学校6年生

▽定員 20名

■女性のためのダイエット教室（全5回）

▽期間 9月8日（木）～10月13日（木）

午後6時30分～7時30分

（初回のみ午後6時30分～8時）

▽会場 佐久市総合体育館 小体育室

▽参加費 1500円

▽対象 高校生以上の女性

▽定員 20名

■太極拳教室（全5回）

▽期間 9月5日（月）～10月3日（月）

午後7時～9時

▽会場 あいとびあ白田

▽参加費 1000円

▽対象 18歳以上（高校生除く）

▽定員 20名

■教室共通

▽申込方法 佐久市スポーツ協会へ参加

費を添えて申し込み

▽申込開始 8月2日（火）

※女性のためのダイエット教室のみ8月8日（月）



ホームページ
QRコード

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。

■野沢地区

▽期日 9月8日（木）・15日（木）

▽会場 野沢会館 205会議室

■望月地区

▽期日 9月22日（木）・29日（木）

▽会場 駒の里ふれあいセンター会議室1

■浅間地区

▽期日 10月6日（木）・13日（木）

▽会場 浅間会館 会議室1・2

■各地区共通

▽時間 午後6時30分～8時

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽講座内容

①さまざまな人権問題について（仮）

②同和問題について（仮）

▽講師

①佐久市人権同和教育推進員

②東信教育事務所 生涯学習課

指導主事 中村哲氏

▽申込方法 LINE、メール、電話、FAXのいずれかで人権同和課へ申し込み

ます。

今月の納付

●期限内の納付をお願いします

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

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。また、口座振替は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。



■一般寄附（順不同）

▽市へ

・長椅子8脚

・現金2000円

▽市内小学校へ

・学童傘880本

佐久浅間農業協同組合様

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税およびクラウドファンディングで寄附いただき、ありがとうございます。

寄附者名は、ホームページに掲載しています。

います。



ふるさと納税
QRコード



クラウドファンディング
QRコード

相談コーナー

新型コロナウイルス感染症の影響により
中止・延期となる場合があります。

行政相談

8月17日(水)午後1時～4時 市役所2階市民ホール
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

8月26日(金)午後1時～3時
市役所7階702、703会議室
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎92-3011

生活・就労相談（まいさぼ佐久市）

平日 午前9時30分～午後5時（相談無料）
あいとぴあ白田
■問合せ まいさぼ佐久市 ☎88-6511

子育て相談

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

家庭児童相談

平日 午前9時～午後4時 市役所2階家庭児童相談室
平日 午後1時～午後4時 各児童館
■問合せ 家庭児童相談室 ☎62-3149 または各児童館

教育相談

平日 午前8時30分～午後6時
市役所南棟3階教育相談室
■問合せ 教育相談室 ☎62-2918

人権なんでも相談所

毎週火・木曜日（祝日を除く）
午前9時～午後4時（相談無料）
事前にお電話の上、お越しください
■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

ごみ分別



■問合せ 生活環境課 ☎62-3094

次のごみを分別してみましょう！

①水着

②浮き輪

③プラスチック製緩衝材（プチプチ等）



「容器包装プラスチック」の分別について

容器包装プラスチックとは

中身を使い切ったり、商品と分離した時に、不要となる商品を入れた容器や包装です。プラスチック素材の容器・包装であれば、プラマークが表示されていますので、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出し方の基本

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。洗剤を使用して洗わなくても大丈夫です。

【正解】①②可燃ごみ ③容器包装プラスチック（ただし、緩衝材付きの封筒など、紙が貼られているものは可燃ごみへ）

公式SNSで行政情報等を発信しています！



LINE



Twitter



Facebook

休日・夜間窓口

〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付（要予約）〉

- 休日窓口 8月28日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
・市民課、税務課、収税課
・白田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合はその翌日）のみ

電話でお金詐欺被害急増



市職員や警察官などを装った
「電話でお金詐欺」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

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

～切替えの手続きをしないと、いつまでも国民健康保険税がかかってしまいます～

人口

総数	98,363人	(+5人)
男	48,361人	(-3人)
女	50,002人	(+8人)
世帯数	43,060世帯	(+26世帯)
〈7月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	6月の月間件数	令和4年1月～6月の累計
人身事故	22件	107件
死亡	0人	1人
負傷	27人	122人
救急	410件	2,337件
火災	0件	35件

データファイル

人生100年時代の学び ～創縁の森 市民大学・大学院～

5月27日、令和4年度『創縁の森 市民大学・大学院』の開講式が市民創縁センター大会議室で開催されました。今年度は大学生122名、大学院生13名が入学しました。

本学は昭和54年に「佐久市高齢者学園」として開講した後、「佐久市高齢者大学」と名称を改め、毎年開講してきた歴史ある講座です。また、大学院は平成20年に開講し、多くの修了生を輩出してきました。

65歳以上の佐久市民を対象とした本学は、昨年度より名称を『創縁の森 市民大学』と改め、聴講者を広く受け入れるなど、一層多くの市民の方に親しんでいただくことのできる講座となりました。



学生代表として金井 皎^{あきら}さんからは、「多くの仲間と一緒に学び合い、助け合い、そして自身の健康には十分留意しながら、この大学を修了したい」との挨拶がありました。

これから2月の修了式まで活動が続いていきます。今年度の活動においては、自身の体調管理や感染症対策に気を付けながらも、互いの交流や仲間づくりも深めていきたいと思っています。

聴講者を募集中！ 大学の午前中の講義は一般の方の聴講ができます。
詳しくは本誌「おさそいカレンダー」か市ホームページまで！

私は3人姉妹の長女です。今年になって父が1月に、母が4月に、父と同じ地区の同級生が5月に亡くなりました。しばらくの間、私は何もやる気がしませんでした。

父は申年生まれ。申年生まれの仲の良い同級生が3人、なかでも父が一番元気でいました。その父が最初に逝ってしまうなんて、思ってもみませんでした。肘の怪我で長びいた入院がきっかけで徐々に弱ってしまっただけではないと思います。

奥様同士も歳は違いますが、仲良しでした。母が亡くなり、おふたりはとも淋しがってくれました。母の氏名には「桜」と「春」が入っています。訪問看護師さんが「いい名前だね」と言ってくれました。父と結婚し「桜井春」という名前になりました。巡り合えてよかったね、と思います。

人生いろいろありますが、母はしあわせな最期を送れたのではないかと思います。妹の家で介護をしてもらい、私も何回も会いに行きました。妹家族には感謝でいっぱいです。孫8人、曾孫4人と縁をつないでくれ、いい笑顔を見せてくれました。

元気な父と笑顔の素敵な母が大好きでした。

コラム 色えんぴつ



瀬戸南
小 林 恵 子

父母からの贈り物

ふれあい あれこれ

おじゃまします！ 臼田公民館 ～学習グループ取材しました～

臼田公民館は、臼田総合福祉センターあいとびあ臼田にあります。47の学習グループ、総勢817名が参加しそれぞれに学び・楽しんでいます。「リトル☆スターキッズ」という幼児・児童のためのリズム体操のグループや、取材させていただいた「佐久おやじの会」という男性を対象にしたグループがあるなど、子どもから大人まで多様な方々の活動があります。また、参加者は、男性が227名と男性の占める割合が他館と比べて高いのではないかとのお話を館長さんから伺いました。
(編集委員 清水)

「佐久おやじの会」



平成20年7月7日、5人の「おやじ」たちが「佐久おやじの会」を立ち上げ、現在は、23名。会員は「おやじ」であること、そして、自分たちで会の運営を行うことを重視している。

6月の例会に参加した。この日は「おすすめの話パート1」と題して、会員10名が一人5分の持ち時間で語り聞き合う会。昨年は、この語る会の内容を冊子にまとめたとお聞きし、素晴らしい会ですねと話したところ、この語る会は、コロナ禍の中の窮余の策、とのこと。例年は、観桜会や県内外への小旅行、室内では、俳句の会・そば打ち体験等多岐に渡る活動をしているそうです。

活動したいことを皆で決め、幹事も挙手制で進めている。今の所、会員を増やす予定はないが、このような活動を始めるノウハウなら教えられるとのこと。

(月1回・火曜日、活動計画は1月の総会で決定)

「ノルディックウォーキング臼田」



「ノルディックウォーキング」は、クロスカントリースキーの夏のトレーニングから始まったもので、医療からスタートした「ポールウォーキング」とは歩くスタイルが異なっているとのこと。

登録者数は90名。毎週水曜日の午前中に元気に歩くための筋力トレーニング、金曜日は午前9時から夏場は駒場公園、他の季節はあいとびあ臼田の周辺にてウォーキングを行い健康維持・増進を図っているとのこと。

写真は水曜日の筋トレの様子です。この日の参加者は30名弱、およそ90分間、ストレッチを中心にゆったりとした時間が流れていました。「自由な参加で毎回楽しみにしている。終わったあと気分がすっきりし、気持ちの良い時間を味わっている」等と明るい元気な声をいただきました。

(毎週 水曜日・金曜日)

人権
シリーズ

「良いところを認めよう」

先日久しぶりに『テレビ寺子屋』を見た。それは平成八年に放送されたもので、児童文化研究者で実践者でもある吉岡たすくさんの話であった。

登場する小二の男の子は普段欠席も遅刻もしない子であったが、その日に限って姿が見えなかった。その後ようやく登校したので理由を聞いたところ母からの手紙を渡された。読んでみると、朝ねぼうをした訳でもぐずぐずしていた訳でもなかった。いつもの通り家を出たが、途上のお宮様の横の小川で魚がたぐさんアップアップしていた。そのままにしておいたら魚たちは死んでしまふと思ひ、家に帰って網とバケツを持って行き、大川に逃がしてあげようと考えたというものだった。

確かに遅刻は良くない事ではあるが、小さな生き物にも心をよせる大切さやその行為を認める心の幅、人としての在り方を話していた。こちらの都合で人の良し悪しや比較をして決めつけてしまわない。ましてや人に序列をつけない。人は皆平等であるはずだ。私も現役を退いた後、水田の耕作をしているが、米作りの一から近所の先輩方に教えていただきながら取り組んでいる。そこで、何十年も経験のある方が「そのやり方もあるかいね、自分も一年生のつもりで毎年確かな技術を得るため、いっしょに研究していこう」と言ってくれた。

認め合い良いものを求める良さを知った。

人権同和教育推進員 櫻井 友一

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-3135)

新盆見舞金はやめましょう

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

「新盆見舞いについて」の張り紙をお渡しします

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

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

短詩型文学祭作品募集中！

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・地区館に用意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3日（月）

★応募先 中央公民館および各地区館

部門と投稿数

〈一般〉 高校生含む	〈小中学生〉
詩 1篇	1篇
短歌 3首まで	1首
俳句 3句まで	1句
川柳 5句まで	3句まで
題は自由、未発表作品であること	

市立図書館より

市町村と県による協働電子図書館

8月5日（金）利用開始！

愛称は「デジとしょ信州」！！

スマートフォン、タブレットやパソコンで電子書籍の利用が可能になります。佐久市立図書館では6月5日（日）より申込を受付けています。佐久市に居住されている方、県外から市内に在勤・在学の方が利用できます。佐久市立図書館の利用者カードと運転免許証など本人確認ができるものをご持参ください。1回の貸出冊数は2冊、貸出期間は1週間です。

電子図書館を申込みされた方からは「今までとは違う傾向の本も借りられる」「大活字本を今まで借りていたが、今度スマホやタブレットで読めるようになり、移動するときも便利」「電子図書館では自動返却されるので、期限を気にせず安心して読める」「子どもが小さいので図書館には頻繁に行けないが、いつでも借りられるし、レシピ本は、料理をする時に近くにおいて参考にできる」等、期待を寄せていただいています。



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

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

■中央公民館 ☎66-0551 ■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504

	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	【創縁の森 市民大学】 ◎音楽リフレッシュ -明日も笑顔でいるために- 生の音楽に触れ、楽しみ、心をほぐしつつ、音楽とこころの健康について考えてみましょう 	8月24日(木) 10:00~12:00	市民創縁センター 大会議室	清泉女学院短期大学 教授 山崎 浩先生	<参加費>無料 <定 員>10名程度 ※学生の方での聴講となります ※申込受付開始 8月1日(月) 8:30
	【創縁の森 市民大学】 ◎高齢者の健康体操 健康で生活するために！日々の生活で続けていける体操に皆で取り組みましょう	9月 7日(木) 10:00~12:00	市民創縁センター 大会議室	雨宮病院 西村陽介先生	<参加費>無料 <定 員>10名程度 ※学生の方での聴講となります ※申込受付開始 8月1日(月) 8:30
	◎おとなの健康ダイエット講座 食や健康について学ぶ講座です。健康チェックをして調理実習、運動など一緒に取り組みましょう。1回目は「びんころ食」を作ります	① 9月11日(月) ②10月15日(土) ③11月19日(土) ④12月17日(土) (時間) 9:00~12:00	①③④市民創縁センター 大会議室 ②浅間会館 会議室1、2	佐久市健康づくり推進課職員	<参加費>200円~500円程度 <持ち物>筆記用具・飲み物・エプロン・三角巾 <定 員>16名 ※受付中
浅間公民館	◎ストレッチ教室Ⅲ ~ご自身の体と健康のために~ 今年度3回目(最終回)の募集です。 初参加の方が優先となります	① 9月 6日(火) ② 9月20日(火) ③ 9月27日(火) ④10月11日(火) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1、2	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>40名程度 ※申込受付期間 8月4日(木) 8:30~ 8月10日(木) 17:15
	◎伝えたい佐久の味②  2回目は炭酸まんじゅうです。 今年の秋のお彼岸は9月20日~26日です。 参加お待ちしております	9月13日(火) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・食育室	佐久市農村生活マイスターの会の皆さん	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定 員>12名 ※申込受付期間 8月17日(木) 8:30~ 8月18日(木) 17:15
	◎楽しく脳トレ！健康麻雀Ⅱ 頭と指先を使って健康長寿になろう！ 今年度2回目(最終回)の募集です。 初参加の方が優先となります	① 9月22日(木) ②10月20日(木) ③11月17日(木) ④12月 2日(金) (時間) 13:30~15:30	浅間会館 食育室	住吉町健康麻雀の会 大井 潔先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>12名程度 ※申込受付期間 8月22日(月) 8:30~ 8月26日(金) 17:15
野沢公民館	◎薬膳料理教室 夏の疲れがたまっていませんか？ 体の中から元気になれる、薬膳料理に挑戦！	9月 2日(金) 9:30~12:00	野沢会館 2階調理室	国際中医薬膳師 柳澤素子先生	<参加費>700円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 8月9日(火) 8:30
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子防災体験教室 マッチを使えますか？LPガス災害対応機器の使い方を習い、災害時生き抜く知識を学びましょう	9月 3日(土) 9:00~12:00	野沢会館 駐車場・2階会館ホール	長野LP協会 佐久支部	<参加費>無料 <持ち物>薄手の長袖・長ズボン・帽子・飲み物(ビーチサンダル不可) <定 員>親子8組16名程度 ※受付中
	◎野沢とその周辺の歴史に学ぶ 一千曲川の扇状地と佐久鯉の歴史— 扇状地と佐久鯉には関係がある？ 知らなかった新しい発見があるかも	9月13日(火) 13:30~15:30	野沢会館 2階会館ホール	元佐久市志編纂委員 元佐久大学講師 (地理・歴史) 小林 収先生	<参加費>100円(資料代) <持ち物>飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月12日(金) 8:30
	◎ふるさとウォッチング② ~佐久甲州道 野沢宿 歴史散歩~ 野沢の町を歩き、知っているようで知らない町の魅力を発見しましょう！	9月27日(火) 9:00~11:30	野沢会館 2階会館ホール 野沢宿	中込学習グループ 「佐久歴史の道案内人の会」の皆さん	<参加費>200円(保険料) <持ち物>帽子・飲み物・雨具 <定 員>20名 ※申込受付開始 8月23日(火) 8:30
中込公民館	◎包丁の研ぎ方講座 切れ味があれば仕事もはかどる！ 正しい研ぎ方を学びましょう 	9月 1日(木) 10:00~11:30	中込会館 創作室	包丁研ぎ講師 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 8月4日(木) 8:30
	◎高原を歩こう 自然に親しみながら体を動かすトレッキング。今年度は蓼科山登山です！ ※詳細は後日通知いたします	9月 7日(木) 7:30~16:00	中込会館集合 蓼科山	佐久アッセントクラブの皆さん	<参加費>300円程度(保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具 <定 員>12名 ※健脚の方向けのコースです ※申込受付開始 8月17日(木) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座① いつまでも若々しく、健康に過ごせるよう、くろさわ病院の医師他、各方面のスペシャリストから極意を学びます。 1回目は「フレイル(虚弱状態)予防」です	9月21日(木) 13:30~15:00	中込会館 大会議室	くろさわ病院 医師 廣末恵子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・筆記用具 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月22日(月) 8:30

■東公民館 ☎67-2545

■臼田公民館 ☎82-2106

■浅科公民館 ☎58-3957

■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
東公民館	◎東地区を知る～明泉寺の歴史～ 香坂西地区にある明泉寺の歴史について学びます。関伽流山中腹にある石仏群も見学します	9月 8日(木) 9:30～12:00	現地集合：明泉寺（駐車場）	明泉寺住職 中嶋義宣先生 元自然保護レンジャー 佐藤文一先生	<参加費>200円（保険代、資料代） <持ち物>飲み物 <定 員>10名 ※申込受付開始 8月9日(火) 8:30
	◎SDGSってなんだろう 日焼けは危険 ～化粧品から地球環境問題まで～ SDGSの観点から、一緒に学びましょう	9月 9日(金) 10:00～11:30	東会館 会議室1, 2	信州大学繊維学系 教授 村上 泰先生	<参加費>100円（資料代） <持ち物>飲み物 <定 員>15名 ※申込受付開始 8月10日(水) 8:30
臼田公民館	◎介護講座 地域包括支援センターってどんなところ？ ～高齢者とその家族の強い味方～	9月13日(火) 13:30～15:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	臼田包括支援セン ター職員	<参加費>無料 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 8月9日(火) 8:30
	◎大人のための体験陶芸講座（全3回） 自分だけの素敵な作品を作ってみましょう ①成形②釉薬付け③窯出し・作品鑑賞	① 9月 2日(金) ② 9月30日(金) ③10月 7日(金) (時間) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 工作室	学習グループ「ゆ びのあとの会」の 皆さん	<参加費>700円（材料費） <持ち物>古いタオル・エプロン <定 員>12名程度 ※申込受付開始 8月4日(木) 8:30～ 8月29日(月) 17:15
	◎手作り炭酸まんじゅう講座 お彼岸に向けて、炭酸まんじゅうを 作りましょう！ ※調理のみで試食は行いません 	9月 8日(木) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 調理室	NPO日本食育イン ストラクター 土屋やよい先生	<参加費>実費（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・持ち帰り容器 <定 員>15名程度 ※申込受付期間 8月8日(月) 8:30～ 8月31日(水) 17:15
浅科公民館	◎体験！デッサン教室 絵の基本はデッサンから。 見て・感じて・描きましょう♪	9月 3日(土) 10:30～16:30	浅科会館 会議室1・2	二紀会常務理事 山本文彦先生	<参加費>大人1,000円、高校生500円、小中学生無料 <持ち物>デッサンに必要な物・昼食・飲み物 <定 員>30名 ※申込受付開始 8月1日(月) 8:30
	◎姿勢改善ヨガ教室Ⅱ（全3回） 好評につき今年度2回目の開催です。 初参加の方が優先となります	① 9月 8日(木) ② 9月22日(木) ③10月13日(木) (時間) 10:00～11:30	浅科会館 会議室1・2	全米ヨガアライア ンス協会認定教師 山浦佳子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・ヨガマット・飲み物 <定 員>20名 ※申込受付開始 8月10日(水) 8:30～ 8月16日(火) 17:15
	◎初心者 切り絵講座（全2回） A4サイズの作品作りを体験してみましょ う！	① 9月12日(月) ② 9月26日(月) (時間) 9:30～11:30	浅科会館 創作室	切り絵作家 竹内芳枝先生	<参加費>500円程度（材料費） <持ち物>デザインカッター・カッター板・飲み物 <定 員>8名 ※申込受付受付 8月12日(金) 8:30
	◎手作り炭酸まんじゅう教室 好評につき本年度2回目の開催です。 初参加の方が優先となります	9月16日(金) 9:30～12:00	浅科会館 料理講習室	学習グループ 「きまなクラフ ト倶楽部」の皆さん	<参加費>500円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・持ち帰り容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 8月17日(水) 8:30～ 8月23日(火) 17:15
望月公民館	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～ メニュー：人参パン・ 豚肉の黒酢煮・チーズタルト 	9月15日(木) 9:30～12:00	駒の里ふれあい センター 講習室1	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・飲み物・持ち帰り容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 8月18日(木) 8:30
	◎救命救急講習会 いざという時のために、心肺蘇生法やAED の使い方、ケガ等の応急手当を学びます	9月29日(木) 9:00～12:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	川西消防署職員	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>15名 ※申込受付開始 8月23日(火) 8:30

※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）

※申込受付は平日の8：30～17：15です。ただし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

今年4月より野沢公民館の館長を務め、活動日に公民館に顔を出す学習グループの皆さんは、ハッパツとしていて、心を豊かにし、健康にも良いということなのだろう。

私も時間に余裕ができたので、30年近く描けずにいた鉛筆画を再開したいと思っている。共働きのため家事や育児に時間を取られ、いつの間にか描くのを止めてしまっていた。いつか始めようと思っていた。ところが、画材だけがむなしく物置に眠っていた。

以前は、独学で写真を見ながら風景を描いていたが、今度、できれば絵画教室などに通って、しっかりと基礎を学んで、人物画にもチャレンジしてみたいと考えている。

子供も大きくなってしまった。今、子育てに奮闘しながらも、とても充実していて楽しかったあの頃を思いつつ、小さい頃の愛くるしかった我が子の似顔絵を描いてみたいと思っている。

まず手始めに浅科公民館の講座「体験！デッサン教室」に参加してみようか。

（野沢公民館館長 土屋健一郎）

無料 障害年金専門の社会保険労務士による 障害年金相談会

◆場所：野沢会館（事前予約制）
◆日時：毎月第二水曜日 13時30分～16時30分

* 人工透析・人工関節・人工肛門・ペースメーカー 等
* がん・糖尿病・特定疾患・脳疾患 等
* うつ病などの精神の病、視力・聴力の低下、生活や労働に制限のある方 等（労働していても受給可）

※受給するには諸条件があります。お気軽にご相談下さい。

長野障害年金研究会

社会保険労務士依田謙二事務所 Tel. 0267
芹澤社会保険労務士事務所 68-7367
西澤社会保険労務士事務所 佐久市鳴瀬 1804-2

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久市臼田224

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142

調剤用薬品備蓄 約2300品目

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

浅間山を
一望できる
天然温泉

のぞみ
グランピング&スパ
佐久×軽井沢
OPEN!

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

テイクアウトも
充実



安養寺ら〜めん カレーや丼も好評!!

【営】10:00～21:00（最終受付20:30）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】●さんび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
<http://nozomi-g.co.jp/spa/>

入居のご案内、介護でお困りのことなど、
総合的に何でもご相談いただける窓口です。
介護のプロが対応いたします！
お気軽にご利用下さい。



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
（ことぶきの家 小諸 内）

ことぶきの家
総合相談室

開設

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

エフビー介護サービス 検索



■佐久営業所
〒385-0021 長野県佐久市長土呂862-2
TEL 0267-66-3339
FAX 0267-68-7016

福祉用具、介護用品についてのお悩
みなど、お気軽にご相談ください。

福祉用具レンタル・販売 住宅改修



エフビー介護サービス株式会社

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

地域の皆さまと共に、
これからも
歩んでまいります



Chikuma Bus Group

千曲バス 本社／佐久市野沢20 佐久 0267-62-0081
上田営業所(0268)22-2363 小諸営業所(0267)22-2100

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

千曲バスグループ

- 千曲バス乗合高速課 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
- ニユー交通 佐久 0267-65-7070



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

※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

3



あいとぴあ臼田



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

4



もちづき保育園内
うすだ健康館内

5



サングリモ中込内
あさしな保育園内
うすだ健康館内

6



サングリモ中込内

10



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

11



くろさわ病院
☎64-1711
おおくら皮フ科
☎65-9915

12



サングリモ中込内
あさしな保育園内
うすだ健康館内

13



サングリモ中込内

17



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

18



もちづき保育園内
うすだ健康館内

19



サングリモ中込内
あさしな保育園内
うすだ健康館内

20



サングリモ中込内

24



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



あいとぴあ臼田
(肺がん検診セット)

25



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



サングリモ中込
(託児有り)

26



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

27



サングリモ中込内

31



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

長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対応に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の可否等について助言を行います。

相談日時：毎日午後7時～翌日午前8時

問合せ：局番なしの「#8000」

ダイヤル回線・IP電話

「0263-34-8000」

佐久市足育推進協議会足育サポートセンター

足や靴に関してお困りの方はお気軽にご相談ください。
事前予約制ですので、電話にてご予約ください。

事前予約・相談日：毎週木曜日

(午前9時～11時30分)

相談場所：足育サポートセンター

(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)

問合せ：佐久大学 ☎68-6680

※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、閉所となる場合がありますので、電話でご確認ください。

休日当番医は、都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。



佐久医師会ホームページ
QRコード



2歳児歯っぱ教室（要予約）

対象：令和2年5月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）
 内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
 日時：8月18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



地域集団健診

申込み：健康づくり推進課健診推進係 ☎62-3196
 または各支所健康づくり推進係



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、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]

8月

日 sun	月 mon	火 tue
	1 あいとぴあ臼田 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	2 サングリモ中込内 もちづき保育園内
7 小児 歯 佐久心臓血管クリニック ☎67-0022 たかみ耳鼻咽喉科クリニック ☎67-8733 望月総合支援センター （肺がん検診セット） （託児有り）	8 あいとぴあ臼田 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	9 サングリモ中込内 もちづき保育園内
14 小児 歯 てらおかクリニック ☎51-5222 斎藤産婦人科医院 ☎62-0823	15 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	16 サングリモ中込内 もちづき保育園内
21 小児 歯 都甲クリニック ☎64-1050 佐久平エンゼルクリニック ☎67-5816	22 小田井児童館 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	23 青沼児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
28 小児 歯 野澤医院 ☎62-0272 佐久平こころのクリニック ☎68-8556 献血 イオンモール佐久平①	29 平根児童館 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 浅科保健センター （肺がん検診セット） 献血 佐久浅間農業協同組合 本所②	30 田口児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内 浅科保健センター （肺がん検診セット） （託児あり）

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

大迫傑さんによるスポーツ教室&トークショー

シュガー

エリート

キッズ

Sugar Elite kids

が開催されました！

6月12日(日)、東京2020オリンピック 男子マラソンで第6位に入賞した佐久長聖高校出身の大迫傑さんによるスポーツ教室が開催され、75名の小中学生が参加しました。

夜には、同じく佐久長聖高校出身の佐藤悠基さんも交えたトークショーを開催。高校時代のエピソード等を含め、「挑戦し続けること」についてお話していただきました。



資源保護のため
植物性インキ／再生紙を
使用しています。

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

編集／企画部広報広聴課 (TEL 62-3075)

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