

あなたの生活と行政をつなぐ

Saku LIFE

9

No.234 広報佐久
令和4年9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

認知症を知る。
共に生きる。

目次

- P6 後期高齢者医療制度に関するお知らせ
- P7 令和5年度保育所等の新規入所案内
- P25 相談コーナー・データファイルほか
- P26 公民館報さくし
- P34 佐久バルーンフェスティバル 2022
フォトコンテスト入賞作品

〔表紙〕 信州佐久市観光フォトコンテスト2021入賞作品

「古刹を巡る」 高見澤一郎さん

場所：貞祥寺（野沢）

認知症を知る。 共に生きる。

国際アルツハイマー病協会（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で、9月21日を「世界アルツハイマーデー」、また、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、認知症への啓蒙活動など様々な取り組みを行っています。高齢化が進んでいる佐久市でも、認知症は身近なものといえます。この機会に認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族が暮らしやすい環境づくりを心がけていきましょう。

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62・3157

認知症とは？

アルツハイマー病や脳梗塞など脳の病気や様々な障害が原因となり、人間の活動をコントロールする脳の細胞が壊されていくことで、認知機能が低下し、日常生活全般に支障をきたす症状がおおよそ6ヶ月以上続いている状態を認知症といいます。

『認知症と共に生きる』とは

市職員の相談体験談

認知症が疑われる方の娘さんから相談を受け、鑑別診断※に付き添いました。お母さんの物忘れによる言動の繰り返しや妄想、より頑固になった性格などに、娘さんは困惑や対応への疲弊を感じていました。認知機能が低下してくると、このような症状が出てくるのだと、頭では分かっているのに、一緒に生活していると、どうしてもケンカになってしまうことがあるといいます。鑑別診断では、症状や普段の生活だけでなく、成育歴なども詳しく聞いていきます。その聞き取りのなかでは、家族が今まで知らなかった本人の生い立ちや、生きてきたなかで感じた気持ち、価値観を知ることができます。認知症という疾患は、本人の人生背景（バックグラウンド）が大きく関係しているのです。

認知症と診断されましたが、聞き取りでお母さんの人生に触れ、その後、医師から専門的なアドバイスをもらった娘さんは、客観的に「認知症」と向き合うことができ、今は本人の考えを尊重して対応をされています。

これまで、実際に本人の生きてきた環境などを考慮し、対応したことで認知症の症状が改善したという話もあります。認知症の方本人の生き方・考えを知り、尊重していくことは、認知症とともに生きるうえで必要不可欠なことだと改めて強く感じています。

※鑑別診断：認知症の有無や原因となっている疾患、進行度などを診断する。

認知症の症状は様々です

中核症状

記憶障害

- ・数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- ・経験したことを忘れる
(例：朝ごはんを食べたこと自体を忘れる)

見当識障害

- ・月日や季節がわからなくなる
- ・周囲の人との関係がわからなくなる
(例：すでに亡くなっている親が心配で、遠い実家へ歩いて帰ろうとする)

理解力・判断力の低下

- ・状況や説明が理解できなくなる
- ・目に見えない仕組みが理解できなくなる
(例：銀行のATMやIH調理器などをうまく使えない)

実行機能障害

- ・今までできていた仕事や家事、趣味の段取りが悪くなる、時間がかかるようになる

行動心理症状

本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係が影響して、強い不安、うつ状態、徘徊、幻覚・妄想などの『行動・心理症状』が現れるようになる

認知症を 予防するために 大切な3つのこと

1 社会参加をする

地区の集まりやボランティアなどに参加することで、人との交流が増え、自立と尊厳ある暮らしの継続につながります。

2 趣味を続ける

囲碁や将棋、園芸、旅行など、好きなことを続け、楽しく脳を刺激しましょう。

3 生活習慣を見直す

認知症の発症は、生活習慣とも大きな関係があります。

「バランスの良い食事」「有酸素運動」「質の良い睡眠」を心がけましょう。



「何かがおかしい…」

変化に気づいたら

認知症 地域支援 推進員に

ご相談ください

高齢者福祉課には、認知症の方やそのご家族をサポートする「認知症地域支援推進員」がいます。専門的な知識や経験を有した保健師や看護師が推進員になり、相談に応じています。

相談支援

認知症についての悩みや相談を、電話や相談窓口で受け付けています。必要であれば、相談を受けた方の自宅を訪問したり、ケアの仕方や接し方などをお伝えしたりし、対応方法を一緒に考えます。

医療・介護等の支援 ネットワークの構築

認知症の方が必要なサービス・治療を受けるための体制づくりや、病院・福祉施設などの専門機関に繋げるサポートをします。

認知症は脳の障害ですので、できたことができなくなることがあります。その時に周りが「なぜできないのか」と責めてしまうことがあるかもしれません。しかし、怒られるとストレスになり、症状の悪化につながります。家族や地域の一員として、自分の役割があると感じるだけで自信につながり、心の状態も良好に保たれます。認知症の方ができることを一緒に探し、保たれている能力が発揮できるサポートが大切です。

また、身近な人が亡くなるなど、一人で過ごす時間が多くなることで、症状が現れる場合もあります。そのような状況の時は、顔を見ながら話す機会を作ることが大切です。直接会えない場合は、テレビ電話などを使って顔が見える状態で話すことも良いと思います。相手の表情を見ることが、とても大切になります。

「認知症かな？」と感じた時、気軽に相談していただける窓口のひとつが、認知症地域支援推進員です。独居の方は分かりづらいたすが、家族と暮らしている方でも、「うちは認知症になるような家系ではない」「認知症と知られるのが恥ずかしい」などの理由から重症化してから相談されるケースも少なくありません。早めの治療や周囲がサポートをすることで、症状の悪化を防ぐことができます。

認知症地域支援推進員に聞いてみました



地域包括支援センターへも相談できます

名 称	電 話	担当地区
佐久平・浅間地域包括支援センター	☎88-6281	長土呂・小田井・平根・中佐都・高瀬
岩村田・東地域包括支援センター	☎67-6910	岩村田・猿久保・東
中込地域包括支援センター	☎64-1751	中込・平賀・内山
野沢地域包括支援センター	☎63-8430	大沢・野沢・桜井・岸野・前山
臼田地域包括支援センター	☎81-5100	臼田地域全域
浅科・望月地域包括支援センター	☎53-8801	浅科・望月地域全域

～認知症に関する方の～

オレンジカフェ座談会

認知症の方を介護している方、認知症の方やそのご家族、介護関係者の方、地域の方などが集まって、共通の悩みを分かち合ったり、情報交換できたりする座談会です。

持ち物：マスク、水分補給できるもの（ペットボトル等）

日 時：9月13日（火） 午後1時30分～3時

会 場：シルバーサロン中込（サングリモ中込1階）

※毎月開催しています。10月以降の日程等は、毎月広報紙に掲載予定です。

単に勉強会だけかなと思っていましたが、生の声を聞くことができ、これからの自分の過ごし方・接し方を考える場になりました。今後も出席させていただきたいと思います。（参加者）



認知症カフェ（オレンジカフェ）設立支援をしています

市では、市内に認知症カフェを設立する団体等に対し、設立に要する経費の一部（1か所につき1回限り、限度額20万円）を補助しています。

～認知症の方の暮らしをサポートする応援団～

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」を養成する講座を行っています。

地区サロン、小中高等学校、企業、民生児童委員、消防団、郵便局、金融機関、民間企業の皆さんに受講いただき、現在、市内の約1万3千人の方がサポーターになっています。

認知症の人にとってやさしい、誰もが暮らしやすい地域をつくるために、さらに多くの方がサポーターとなることを目指します。

地区の公民館や学校、職場などに出向いて講座を開催することもできますので、受講を希望される方は、高齢者福祉課までお問い合わせください。



認知症サポーター養成講座の様子

～認知症の知識や理解を深める～

認知症講演会「認知症～その予防法について考える～」

諏訪中央病院 在宅・地域ケアセンター長の高木宏明先生をお迎えし、認知症予防を中心としたお話をさせていただきます。

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

参 加 費：無料 定 員：先着80名

申込方法：LINEまたは高齢者福祉課へ電話で申し込み

申込期限：9月22日（木）



LINE
QRコード

※新型コロナウイルス感染症の状況によって、イベント等が中止となる場合があります。

医療費の窓口負担割合が変わります

10月1日から、一定以上の所得がある方は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。



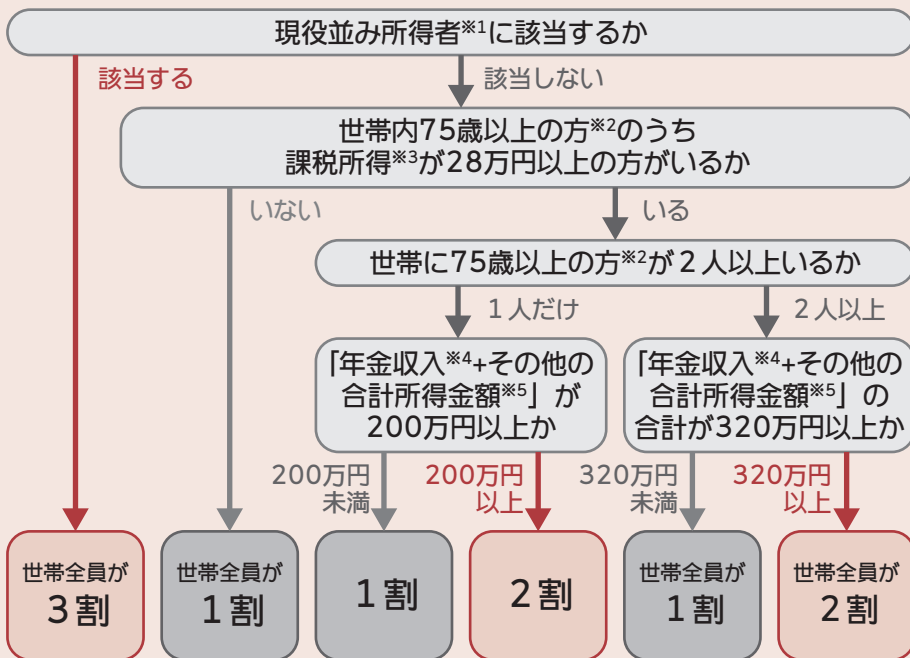
見直しの背景

令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となり始めることで、医療費の増加が懸念されています。後期高齢者医療の医療費のうち、窓口負担を除いた約4割は、現役世代に負担していただく後期高齢者支援金です。

今回の見直しは、現役世代の負担を抑え、国民皆保険を維持していくためのものです。

負担割合は、被保険者の令和3年中の課税所得や収入額、世帯の課税状況をもとに世帯単位で判定します。10月1日から有効の被保険者証（桃色）を9月上旬以降に郵送しますので、ご確認ください。

窓口負担割合2割の対象となるかどうかは 主に以下の流れで判定します



- ※1 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方
- ※2 65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受け、後期高齢者医療の被保険者となった方を含む
- ※3 住民税納税通知書の「課税標準」の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除等）を差し引いた後の金額）
- ※4 遺族年金や障害年金は含まない
- ※5 事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額

窓口負担割合が2割となる方には 負担を抑える配慮措置があります

10月1日の施行後3年間は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額の上限を、3,000円までに抑えます（入院の医療費は対象外）。

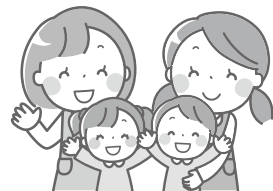
【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例：1か月の医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合1割のとき ①	5,000円
窓口負担割合2割のとき ②	10,000円
負担増 ③ (②－①)	5,000円
窓口負担増の上限 ④	3,000円
払い戻し等 (③－④) ※	2,000円

※同一の医療機関での受診は、上限額以上窓口で支払わなくてよい取り扱いになります。また、払い戻しとなる方には、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

令和5年度 保育所等の新規入所案内



令和5年度公立・私立保育所、認定こども園（保育所部分）、小規模保育事業所（以下、「保育所等」という）の新規入所申し込みを受け付けます。「令和5年度保育所等入所のご案内」を確認いただき、インターネットまたは受付会場でお申し込みください。

「令和5年度保育所等入所のご案内」および「新規入所申し込みに必要な書類」は、市内保育所等、子育て支援課、または各支所高齢者児童福祉係で配布します。また、ホームページにも掲載しています。

新規入所申し込みについて

入所申し込みは2つの方法がありますので、どちらかでお申し込みください。

なお、入所申し込みは、令和5年4月1日からの入所希望だけではなく、年度途中からの入所希望（出生予定のお子さんの利用、育児休業明けの利用、産前産後期間の利用等）も含まれます。

※現在入所中のお子さんの継続利用は、入所している保育所等へお申し込みください。

インターネットによる申し込み

事前に「令和5年度保育所等入所のご案内」を確認いただき、「新規入所申し込みに必要な書類」を準備の上、お申し込みください。



「令和5年度保育所等入所のご案内」等
詳細はこちらから

受付期間

10月11日(火)午前8時30分～31日(月)午後5時15分

- ・受付期間外はインターネットによる申し込みはできません。子育て支援課へ直接お申し込みください。
- ・入力内容や添付画像に不備がある場合、受付できません。時間に余裕をもってお申し込みください。
- ・申し込み前に、「保育の必要性を証明する書類（就労証明書等）」をご用意ください。

「保育の必要性を証明する書類」の原本は、11月末までに子育て支援課へご提出ください。

- ・他市町村の保育所（広域入所）を希望する場合、インターネット申し込みはできません。

受付会場での申し込み

第1希望の保育所等の受付日に、「新規入所申し込みに必要な書類」を持参の上、お越しください。

※受付会場へはマスク着用の上、なるべく保護者1名でお越しください。また、受付日当日に発熱等の風邪症状がみられる場合は、来場を控えていただき、インターネット申し込みまたは、10月24日(月)～31日(月)に子育て支援課へ直接お申し込みください。

園ごとの受付日

受付会場

佐久市役所8階 大会議室

日時	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)
午前 9時～ 11時30分	城山 平根	岩村田 高瀬	泉、切原 田口、青沼	岩村田北 おひさまの森	中佐都 大沢
午後 1時30分～ 4時	聖愛 中込第一 中込第二	小雀 野沢	臼田、佳里 里曲、あさしな 浅科幼稚園	もちづき 東	ひまわり 岸野 ふたば

上記の日程で都合がつかない場合や、他市町村への広域入所を希望する場合は、以下の日程で受け付けます。
10月24日(月)～31日(月) ※土日を除く 午前8時30分～午後5時15分（受付場所：子育て支援課窓口）

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

スマホ教室を開催します

【問合せ】
情報政策課
☎62-3923

市内の公民館等でスマホ教室を開催します。スマートフォンを利用したことがない、使いこなせないといった方も、ぜひご参加ください。※受講回数に上限はありません。

- 参加費 無料 ■持ち物 筆記用具、スマートフォン（お持ちの方のみ）
- 定員 各回8名（申込先着順）
- 申込方法 委託事業者エムデジへ電話（☎0264-66-6800）で申し込み（午前10時～午後7時30分）
- 日時・会場・内容

日にち	時間	会場	内容
9月21日(水)	 ①午前10時～11時 ②午前11時30分～午後0時30分 ③午後1時30分～2時30分	望月公民館	① 電源の入れ方・ボタン操作方法 ② 電話のかけ方・カメラの使い方 ③ インターネットの利用方法
9月26日(月)		あいとぴあ臼田	① 電源の入れ方・ボタン操作方法 ② 電話のかけ方・カメラの使い方 ③ マイナンバーカードの申請方法
9月28日(水)		望月公民館	① アプリのインストール方法 ② LINE の利用方法 ③ マイナンバーカードの申請方法
9月30日(金)		東公民館	① 電源の入れ方・ボタン操作方法 ② 電話のかけ方・カメラの使い方 ③ マイナンバーカードの申請方法
10月13日(木)		浅間公民館	① 電源の入れ方・ボタン操作方法 ② 電話のかけ方・カメラの使い方 ③ インターネットの利用方法

後期ほねぶと健康クラブ参加者を募集します 【月1回、全6回シリーズ】

【問合せ】
高齢者福祉課
☎62-3157

- 内容 健康チェック・転倒予防体操等 ■参加費 1,000円（保険料・資料代）
- 対象 市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
※主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください。
- 定員 各教室30名程度（申込先着順）
- 申込期間 ・初めて参加する方 9月1日(木)～9日(金)
・どなたでも（前期に参加された方も含む） 9月5日(月)～9日(金)

※送迎はありません。

※詳細は、各教室の申込先へお問い合わせください。



会場名	初回日時	申込先
浅間会館	10月21日(金) 午後2時～	金澤病院 ☎ 67-2048
市民創健センター	10月25日(火) 午前10時～	シルバーランドみつゐ ☎ 66-6800
シルバーサロン①（サングリモ中込）	10月19日(水) 午前10時～	ケイジン健康運動センター
中込会館	10月12日(水) 午前10時～	☎64-1707または090-8763-2478
あいとぴあ臼田①	10月 7日(金) 午前10時～	佐久総合病院 健康管理部
あいとぴあ臼田②	10月 7日(金) 午後2時～	090-8813-7072（受付時間：午前9時～午後3時）
佐久平交流センター	10月13日(木) 午後1時30分～	NPO法人佐久平総合リハビリセンター 健康運動施設サニタス ☎74-0690
農村環境改善センター	10月14日(金) 午後2時～	
シルバーサロン②（サングリモ中込）	10月18日(火) 午前10時～	
あいとぴあ臼田③	10月24日(月) 午後2時～	望月悠玄福祉会（結いの家） ☎ 070-4315-1070
浅科会館	10月11日(火) 午前10時～	
望月総合支援センター	10月19日(水) 午前10時～	
春日交流センター	10月 6日(木) 午前10時～	

現在、支給を行っている本給付金の申請期限は、**9月30日(金)**です。

対象世帯で、まだ申請がお済みでない場合は、早めに申請いただくようお願いいたします。

■対象世帯 令和4年6月1日を基準に、佐久市に住民票があり、世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税かつ、令和3年度非課税世帯分として給付金を受給していない世帯

※住民税が課税されている者の扶養親族のみの世帯は除く

▽手続き方法 対象世帯へは市から「確認書」または「申請書」が送付されているので、その内容を確認、必要事項を記入のうえ返送

■その他給付金を受給する可能性がある世帯

・令和4年1月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯

・基準日以降で世帯全員が非課税に変更になった世帯 等

▽手続き方法 「申請書」をご用意の上、必要事項を記入した申請書と添付書類を提出

▽支給額 一世帯当たり10万円

▽申請期限 9月30日(金)

※期限後の申請は受理不可
※申請書類等詳細は、ホームページ参照

ムページ参照



ホームページ
QRコード

市では、令和元年東日本台風災害により、住宅に著しい被害を受けた世帯に対し、生活の再建を支援するため、支援金の支給申請の受付を行っています。

支給対象は、市税務課が発行する罹災証明書により、住宅損壊の被害認定を受けた世帯です。

現在受付を行っている支援金は、住宅の「全壊」または「大規模半壊」により既に本支援金の「基礎支援金」の支給を受けた世帯が、住宅を再建しようとする際に支給される「加算支援金」です（本支援金は、「半壊」の世帯は対象となりません）。

対象となる世帯の方は、期限内に申請ください。

■支給額 最大200万円

■必要書類 申請書、住宅の建設・購入補修または賃借が確認できる契約書等の写し

※申請書等は、福祉課または各支所の窓口で配布またはホームページに掲載

■申請期限 11月11日(金)



ホームページ
QRコード

子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨の差し控えにより、定期接種の機会を逃した方で、定期接種の対象年齢を過ぎてから、自費で接種を受けた方に対して、償還払いをします。

■対象

・令和4年4月1日時点で佐久市に住民登録がある方
・平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性
・17歳になる年度初日～令和3年度末日の期間に、子宮頸がんワクチン（2価または4価）の費用を自己負担で接種した方

■助成額

・領収書等接種費用を証明できる書類がある方 接種費用の全額
・証明できる書類がない方 市が定める定期接種の基準単価

■申請方法 申請書に必要な事項を記入の上、添付書類を添えて健康づくり推進課（保健センター）または各支所健康づくり推進係窓口へ来所または郵送で提出

■申請書類 接種費用を証明する書類（領収書等）の原本または接種記録が確認できる書類の写し

■申請期限 令和7年3月31日



ホームページ
QRコード

お知らせ

大学進学に向けた給付型奨学金をご利用ください

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478

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

この奨学金は、経済的理由により大学進学が困難な方へ給付する奨学金です。

■給付額 1人あたり年額100万円を4年を限度として給付

■給付方法 口座振込で、前期後期の年2回に分け、50万円ずつ給付

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

■申請から決定までのスケジュール

11月30日(水)までに学校教育課へ書類を提出

12月中に審査を行い、結果を通知

令和5年4月に在学証明書等の必要書類を提出し決定

■採用予定者数 10名



ホームページ
QRコード

※貸与型奨学金の募集は、例年2月に広報紙等でご案内しています。

お知らせ

マイナンバーカード出張申請窓口を開催します

■問合せ 市民課 ☎77-7933

イオンモール佐久平で、マイナンバーカードの申請サポートを行います。平日市役所への来庁が難しい方、申請方法が分からない方は、ぜひこの機会をご利用ください。

また、マイナポイント第2弾の対象者は、令和4年9月末までにカードを申請した方となっています。ポイントの取得を予定している方は、早めの申請をお願いします。

■日時 9月10日(土)～18日(日)
午後1時～5時

■会場 イオンモール佐久平2階
ライトオン横の特設会場

■持ち物 本人確認書類(運転免許証、保険証等)

■申込方法 市民課へ電話で予約または左記のQRコードから予約

■申込期限 9月7日(水)
※待ち時間が長くなる可能性があるため、事前予約をお願いします。

マイナポイント第2弾は9月末までのカード申請者が対象です！早めにカードを申請しよう！



ホームページ
QRコード

お知らせ

「守ろう大切な命」自殺予防週間がはじまります

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、国は9月10日から16日の1週間を「自殺予防週間」としています。悩みを抱えている人のサインに気づき、それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことが、自殺予防につながります。

■あなたにもできる

自殺予防のための4つの行動

■気づき 家族や仲間の変化に気づいて声をかけましょう

■傾聴 本人の気持ちに尊重し、耳を傾けましょう

■つなぎ 早めに専門家に相談をするよう促しましょう

■見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう

■相談機関もご活用ください

▽心のほっとライン・佐久 ☎0120・07・5560

平日午前8時30分～午後5時15分
※祝日、年末年始を除く

▽こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556

(長野県精神保健福祉センター内)
平日午前9時30分～午後4時、
午後6時30分～10時

※祝日、年末年始を除く

▽よりそいホットライン(24時間対応)
☎0120・279・338



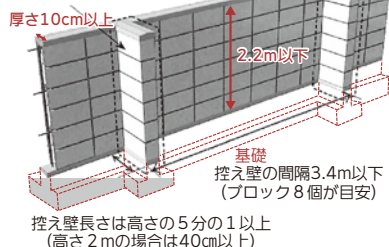
お知らせ ブロック塀の安全点検はお済みですか

■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。



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。

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れば、自分で簡単に行えます。

- ・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も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 空き家の適切な管理のために

■問合せ 建築住宅課 ☎62-3430

空き家を放置したままにしておくとは様々な問題が生じます。次のことを心掛けて適切に管理をしましょう。

■しつかり管理

現状を維持するには、定期的にメンテナンスを行う必要があります。庭木の剪定や除草をしましょう。また、この時期は蜂に関するトラブルが増加します。巣を見つけたら早めに駆除しましょう。

■登記手続き

不動産を相続したときは相続登記が必要です。相続登記がされないまま新たな相続が発生すると、権利関係が複雑になり、売却などの手続きに多くの時間と費用がかかります。相続方法や遺言書について話し合っておくことも大切です。分からないことがあれば、司法書士などの法律の専門家に相談しましょう。

■売却や賃貸

人が住まなくなった住宅は早く傷みます。住まない住宅は人に住んでもらうことも考えましょう。売却や賃貸として活用を図るため、「空き家バンク」への登録や不動産会社など専門家への相談も含めて検討してみましょう。

■建物の除却

住宅を除却して土地を活かす方法もあります。除却後の空き地を駐車場や家庭菜園として利用するなど、様々な土地活用可能性があります。

お知らせ 農地転用

■問合せ 農業委員会 ☎62-3518

■農地を農地以外で使用する場合には農地転用の許可が必要です

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

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

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

■許可を受けずに転用したら

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

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

■農地転用の計画がある場合には

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



ホームページ
QRコード

ホームページ
QRコードプロジェクト
ページ
QRコード

※実施期間等詳細はホームページ参照
から申し込み

■寄附方法 プロジェクトページ (<http://www.furusato-tax.jp/gcf/1810>)

■実施期間 11月中旬まで

皆さんからの応援をお願いします。

ただけるような展示物を目指します。

今回、リニューアルを実施することで、これからも来館いただいた皆さんがワクワクした気持ちで未来館へ向かっていただけような展示物を目指します。

「光の子どもタワー・音の子どもタワー」と「歩道橋」は、佐久市子ども未来館の駐車場から佐久市子ども未来館に向かう際に利用いただく展示物で、来館いただいた多くの皆さんが最初に利用する展示物ですが、近年は錆や塗装の剥がれが目立つようになってしまいました。

市では、佐久市子ども未来館にある「光の子どもタワー・音の子どもタワー」と「歩道橋」のリニューアルにあたり、来館いただいた皆さんや寄附をいただいた皆さんから関心を持っていただき、より一層皆さんから愛される施設を目指すため、クラウドファンディングを実施します。

特定健診とは、生活習慣病予防に着目した健診です。糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の生活習慣病は、不規則な生活習慣の積み重ねにより引き起こされ、気付かないうちに進行してしまう病気です。特定健診は、生活習慣病の早期発見に繋がり、重症化を未然に防ぐことができます。

健診では、基本7項目を、無料または1000円で受診できます。健康状態を把握し疾病の早期発見・早期治療、重症化予防のため、健診を受診しましょう。

■健診の申込方法

▽地域集団健診

佐久市健（検）診受診券（桃色）に同封されている申込書に記入の上、市へご返送ください。また、携帯電話やスマートフォンからQRコードによる申し込みもできます。

▽個別健診

佐久市健（検）診受診券（桃色）に同封されているお知らせ文に記載の医療機関へ直接申し込みをしてください。詳細は、受診券に同封の案内または佐久市健康カレンダーをご覧ください。

■健診促進のミニイベントを開催します

9月8日（木）・9日（金）に市役所2階市民ホールで、血管年齢や肥満度チェックなど健診促進のミニイベントを開催しますので、ぜひお越しください。

今年度の国際交流フェスティバルは、インターネット上で開催します。3年ぶりの国際交流フェスティバルをぜひご覧ください。

■視聴期間 9月1日（木）～12月31日（土）

■公開場所 YouTubeチャンネル

「第24回国際交流フェスティバルin佐久2022」

■内容

- ・佐久市からのお知らせ
- ・外国文化の紹介（中国、タイ、ブラジル、ベトナム、インドネシア）
- ・定住外国人支援推進員の座談会
- ・佐久市民による支援の紹介
- ・日本文化の紹介
- ・佐久市国際交流ボランティア団体活動紹介

ホームページ
QRコード

イベント 並木功展 一期一会

■問合せ 近代美術館 ☎67-1055



並木功《煌めく眸》



ホームページ
QRコード

- 並木功は、佐久市出身、在住の日本画家です。中南米の人々やバレエダンサーなどの人物画、信州の豊かな自然を描いた風景画を数多く発表してきました。本展覧会では、人々と風景との「一期一会」を大切にしてきたという作家の40余年の画業を紹介します。
- 会期 9月17日(土)～11月6日(日)
 - 休館日 月曜日(祝日は開館) および祝日の翌日(9月24日(土)は開館)
 - 開館時間 午前9時30分～午後5時 ※9月17日(土)は午前11時40分開館
 - 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
 - オープニングイベント 並木功&油井一人ギャラリートーク(仮称)
 - 日時 9月17日(土) 午前11時40分～(約1時間)
 - 参加費 無料
 - 申し込み 不要(要観覧券)

イベント 美笹深宇宙探査用地上局を特別公開します

■問合せ 移住交流推進課 ☎62-3283



美笹深宇宙探査用地上局
口径54mアンテナ



ホームページ
QRコード

- 国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構(JAXA)では、令和3年度から定常運用を開始した美笹深宇宙探査用地上局の特別公開を今秋開催します。
- 日時 10月1日(土) 午前9時～午後4時(予定)
 - 会場 美笹深宇宙探査用地上局 (佐久市前山字立科1905・43)
 - 内容
 - ・日用品を使った衛星放送の受信
 - ・簡易型パラボラアンテナでのひそひそ話
 - ・JAXA職員による講演 等
 - 申込方法 JAXAホームページから申し込み (<https://www.isas.jaxa.jp/home/great/>)
 - 申込期間 9月1日(木)～9月11日(日) ※新型コロナウイルス感染症等の状況によりリモート開催とする場合あり ※申込多数の場合は抽選

講座・教室 植栽講座「癒しの庭作り」

■問合せ 公園緑地課 ☎62-3424

「ローズガーデン&レストランカフェ風の丘しいある」や羽田東京国際空港、原宿東急ビル屋上の造園を手掛け、また長年にわたり樹木保護のボランティア活動をされるなど、多方面にわたり活躍されている鈴木美津子氏を講師にお招きし、植栽講座を開催します。

- 日時 10月29日(土) 午後1時30分～3時30分 (受付時間：午後0時30分～1時20分)
- 会場 佐久平交流センター 第5会議室
- 参加費 無料
- 講師 造園家、環境アドバイザー「NPO法人しいある倶楽部」代表 鈴木美津子氏
- 定員 100名(申込先着順)
- 申込方法 LINEまたは電話、FAX(63・7750)のいずれかで公園緑地課へ申し込み ※FAXの場合は、ホームページから申込チラシをダウンロードのうえ申し込み
- 申込期間 9月14日(水)～10月26日(水)



ホームページ
QRコード



佐久市原油価格高騰等緊急支援

農政課 62・3203

原油価格が高値で推移していることから、灯油や重油を用いて加温栽培などを行っている施設園芸農業者（法人・農業者団体含む）の経営を支援します。

▽支援の内容 令和4年1月から12月の間に営農用として購入した「灯油」および「重油」について、1リットル当たり27円を補助（面積等による上限量あり）。

▽申請方法 佐久市原油価格高騰等緊急支援事業補助金交付申請書（兼請求書）と伝票等関連書類を農政課または各支所経済建設環境係へ提出

▽申請期限 令和5年1月31日（火）

※補助対象農地は自作地または利用権が設定されている農地



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

地球温暖化の防止のため、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（括弧内は上限額）

- ・ペレットストーブ 経費の2分の1以内（15万円）
- ・木質バイオマスボイラー 経費の3分の1以内（100万円）

▽申請書類等配布場所 環境政策課窓口 またはホームページに掲載

▽ペレットストーブ利用者の声

- ・取り扱いが簡単で手がかかりません。
- ・炎が見えるため温かい気持ちになります。

※着工前に申請が必要



ホームページ
QRコード

住宅の断熱リフォームの補助制度

建築住宅課 62・6637

自宅の断熱性能を向上させるリフォーム工事に対し、補助金を交付しています。

▽対象工事 自宅の左記断熱リフォーム工事

- ・全ての居室の窓を2重サッシやペアガラスへ改修
- ・全ての居室の壁や床へ断熱材新設
- ・全ての屋根や小屋裏へ断熱材新設

▽補助率 補助対象工事費の4分の1（上限30万円）

※耐震補強・耐震改修促進リフォームの補助と合わせると、最大で160万円

※工事契約前に申請し、交付決定を受ける必要あり

※予算の上限に達した時点で、今年度の受付は終了



ホームページ
QRコード

住宅の耐震補強の補助制度

建築住宅課 62・6637

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

▽対象工事 住宅（木造在来工法）の耐震補強工事

※昭和56年5月31日以前に着工した住宅に限る

▽対象 市内に住む住宅所有者、居住者所有者の2親等以内の親族

▽補助額 上限130万円

※断熱性能向上リフォームの補助と合わせると、最大で160万円

※事前に「市の耐震診断（無料）」を受ける必要あり



ホームページ
QRコード

うな沢第2最終処分場

日曜日の開場

生活環境課 62・3094

▽日時 9月25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

災害時支援用バンダナの配布

福祉課 62・3147

または各支所高齢者児童福祉係

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



▽配布対象 市内在住の聴覚障がい者または視覚障がい者（難病患者含む）、

手話ができる方

▽配布場所 福祉課または各支所高齢者児童福祉係

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

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

佐久市の情報配信サービスをご利用ください

広報広聴課 ☎62・3075

防災・市政情報など、佐久市の情報をさくネットやさくステ、各種SNSで配信しています。台風等の災害時に備えて登録しておきましょう。

■さくネット メールとアプリのほか、防災行政無線情報を電話とFAXでも自動で着信

※電話・FAXは、原則防災行政無線の情報のみを配信

▽申込方法

・メール [sakunet@pasmil.jp]へ空メールを送信

・電話、FAX 申込書を広報広聴課へ提出（電話でも申込可）

・アプリ Google PlayまたはApp Storeから「さくネット」で検索してダウンロード



さくネットQRコード

■さくステ アプリから防災行政無線情報を音声と文字で配信

▽申込方法 Google PlayまたはApp Storeから「さくステ」で検索してダウンロード



さくステQRコード

■SNS LINE、Twitter、Facebookで情報を配信
※QRコードは25ページ参照

結核についてもっと知ろう

健康づくり推進課 ☎62・3527

かつて、「国民病」と恐れられた結核は、予防接種や薬剤の普及により患者数が激減し、昔の病気と思われるがちです。しかし、2020年には全国で1万2739人の方が新たに発病し、特に発病患者は70歳以上の高齢層で高くなっています。

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

▽結核の予防に大切なこと

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

結核・肺がん検診（胸部レントゲン検診）を受けましょう

健康づくり推進課 ☎62・3527

現在胸部レントゲン検診車が市内各地区の会場を巡回して、結核・肺がん検診を実施しています。感染症法により、65

歳以上の方は、結核予防のため年に1回胸部レントゲン検査を受ける義務があります。ご自身の健康のために、結核・肺がん検診を受診しましょう。

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

▽日時 10月14日（金）

午後1時15分～3時45分

▽会場 佐久市保健センター

▽結核健診料金（65歳以上） 無料

▽肺がん検診料金

・40～64歳 400円

・65歳以上 200円

※各地区での検診日程・会場は、令和4年度佐久市健康カレンダーを参照



令和4年就業構造基本調査

情報政策課 ☎62・3923

「就業構造基本調査」は、国民の就業・不就業の状態を調査し、国や地方公共団体における雇用政策、経済政策などの各種行政施策立案の基礎資料を得ることなどを目的としています。

国が行う調査の中でも特に重要とされる「基幹統計調査」の一つであるため、調査の趣旨をご理解いただき、回答をお願いします。

▽調査基準日 10月1日（土）

▽調査対象 統計理論に基づき無作為に選ばれた市内約465世帯

▽調査方法 県知事から任命された調査員が9月下旬から、調査区および調査する世帯へ訪問します。

※パソコンやスマートフォンから、インターネット回答也可

インターネット回答は、好きな時間に回答ができ、回答するべき設問へ誘導してくれるなど回答者にメリットの多い回答方法です。ぜひご利用ください。



ホームページQRコード

手話コーナー

危ない

5指を折り曲げた両手の指先で胸を軽くたたきます。



※イラスト：長野県手話ガイドブックより

就職のご相談は、佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」へ

佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」(商工振興課内) 求職者専用ダイヤル ☎0120・1511・394

就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。

就職活動を行っている学生の方や、仕事をお探しの方、その家族からの相談を受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

▽対象 市内事業所へ就職を希望する方

▽求人者の取扱範囲
市内事業所の求人



ホームページ
QRコード

秋の農作業の注意点

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く発生しています。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、下敷きにならないよう安全フレームを使用しましょう。

- ・コンバインのチェーンやトラクターのロータリーなど農業機械の動く部位に触れる際は、エンジンを必ず止めましょう。

- ・農作業前には、家族や仲間に作業場所

や帰宅時間を伝えていきましょう。

- ・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。不必要な野焼きはやめ、実施せざるを得ない場合でも、風向きに注意し、風が強いときは延期しましょう。

▽道に泥を落とさないようにしましょう

道路に落ちた泥は道路を汚すだけでなく、自動車や歩行者などの通行の妨げになり危険です。農作業後に田畑から道路に出る前には必ず泥を落としましょう。また、泥を落としてしまった場合には、すみやかに泥を片づけましょう。

9月1日から10日まで 屋外広告物適正化旬間

建築住宅課 ☎62・6637

屋外広告物は、定期的な点検が義務付けられています。

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

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

す。

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

佐久市の野生きのこについて

耕地林務課 ☎62・3242

佐久地域振興局林務課 ☎63・3154

■マツタケの生産者および販売をされる皆さんへ

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

「マツタケの出荷制限解除」にあたり、

次の条件等が課されていますので、改めてご確認ください。

- ・出荷前に検査を行い、放射性物質が基準値以下であることの確認をすること
- ・出荷期間中においても定期検査を実施すること

- ・採取地、採取日等を台帳に記録し保存すること

- ・流通させる際は、採取地、採取日、採取者氏名等のラベルを表示すること

■市民の皆さんへ

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

なお、ホームページに野生きのこの情報が掲載されていますので、ご覧ください。

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。



「信州スマートムーブ通勤ウィーク」が始まります

▽実施期間 9月17日(土)～30日(金)

「スマートムーブ」とは、COOL CHOICEの取組の一つで、日常生活のなかで生じる移動について、環境への負荷を考慮し、状況に応じた最適な移動方法を選択することを指します。

県では、「信州スマートムーブ通勤ウィーク」を実施し、通勤時に自動車等の運輸部門から排出される温室効果ガスの削減を目指しています。

通勤時には、徒歩や公共交通機関を積極的に利用したり、自動車を運転する際も、エコドライブを実践したりなど、様々な手段で地球にやさしい移動を実践しましょう。



環境政策課 ☎62-2917

安易な「定期購入」に注意

佐久市消費生活センター

☎ 62・7501

インターネットでの通信販売（ネット通販）において「お試し価格」「初回〇%オフ」「いつでも解約可能」などと広告する化粧品やサプリメント商品が多く見受けられます。

このような商品の購入による「定期購入とは知らなかった」「〇回以上の購入が条件だった」等の相談が相次いでいます。

ネット通販を利用する場合には、利用規約や、最終確認画面で購入条件や解約方法をしっかり確認しましょう。

今年のハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円

財政課 ☎ 62・3032

・1等 3億円×11本

・前後賞各 1億円×22本

※発売総額330億円・11ユニットの場合

▽同時発売のハロウィンジャンボミニは、

1等・前後賞合わせて5千万円

・1等 3千万×20本

・前後賞各 1千万×40本

※発売総額150億円・5ユニットの場合

▽発売期間 9月21日(水)～10月21日(金)

▽抽せん日 10月28日(金)

この宝くじの収益金は、県内の販売実

績により県内市町村に配分され、市の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。ぜひ長野県内の宝くじ売り場でお買い求めください。



ホームページQRコード

佐久高原コスモス街道が見頃を迎えます

観光課

☎ 62・3285

内山地区の国道254号沿い「佐久高原コスモス街道」にて、地域の方々が丹精込めて育てた市花「コスモス」が咲き誇ります。

見頃の時期に合わせ、沿道の休憩所では、地元農産物の販売が行われます。

■見頃 9月上旬～下旬

荒船パノラマキャンプフィールド（旧内山牧場キャンプ場）横の「内山牧場大コスモス園」では、例年9月中旬～10月上旬が見頃となります。



佐久高原コスモス街道

秋の全国交通安全運動

生活環境課

☎ 62・3094

▽期間 9月21日(水)～30日(金)

▽スローガン 信濃路は みんなの笑顔 つなぐ道

秋は、日没が早くなり、夕暮れ時から夜間にかけて、ドライバーから歩行者や自転車が見えにくくなります。ドライバーは、早めにライトを点灯し、歩行者は反射材着用や明るい服装に心掛け、自分の存在をアピールしましょう。

また、自転車を利用する場合は、ライト点灯や反射材着用により自分の存在をアピールするとともに、自転車用ヘルメットを着用し、万が一の事故に備えましょう。

松くい虫被害木の駆除対応と市への要望

耕地林務課

☎ 62・3242

市では、森林病害虫防除事業として松くい虫被害の急激な被害拡大を抑制するため、被害先端地域の被害木を重点的に駆除しています。

皆さんの周りで、急に枯れたアカマツが目立ってきたなど感じた場合には、松くい虫被害の可能性があるので、耕地林務課や地元区長に相談してください。市への要望は、地元区長を通じて要望書を提出してください。

また、二次被害等の恐れがあり早急な対応が必要な場合は、所有者の方の直接対応をお願いします。その際、市から所有者の方等への補助金等はありません。なお、宅地や工場などの庭木、崖地および構造物、お墓、小屋、電線など市が駆除対応できない場合もあります。

10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 9月1日(木)午後1時～

※申し込みが重複した場合は抽選

▽電話・FAX受付開始

9月10日(土)午後1時～

▽大会等の予約 管理事務所へ問い合わせ

不動産評価等の無料相談会

(一社) 長野県不動産鑑定士協会

☎ 026・225・5228

▽日時 10月6日(木)

午前10時～正午、午後1時～4時

▽会場 野沢会館1階 103会議室

▽内容 売買、交換、相続、借地、担保、

賃貸借等に係る不動産評価について、

不動産鑑定士が相談に応じます。

▽申し込み 不要

道路などに張り出している
樹木等の伐採、剪定をお願い

土木課 62・3298

道路や水路に私有地から樹木等の飛び出しが発生しています。

通行に支障となる次の場合など、土地所有者の方は樹木の伐採、剪定をお願いします。

- ・道路への樹木の張り出し
- ・カーブミラーへの樹木の覆いかぶさり
- ・枯れ木や折れ枝による倒木、竹木の繁茂
- また、緊急措置として、次の場合などは所有者の方に予告なく伐採することがあります。
- ・交通安全施設に影響を及ぼす場合
- ・台風や大雨の際に、道路通行の妨げとなる倒木や枝などがある場合

道路の穴や損傷等の連絡

土木課 62・3302

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

また、市LINE公式アカウントからも連絡できますので、ご利用ください。

なお、国道および県道の危険箇所等を発見した場合には、佐久建設事務所へご連絡ください。

▽田を除く地域

佐久建設事務所佐久北部事務所
維持管理課維持係

63・3173

▽田地域

佐久建設事務所維持管理課維持係

82・8273



LINE
QRコード

女性人権擁護委員等による
「暮らしの中の悩み事相談所」

佐久人権擁護委員協議会事務局
(長野地方事務局佐久支局内)

67・2272

暮らしの中での様々な問題や悩みに、女性人権擁護委員が主に相談に応じます。相談は無料で、予約は不要です。秘密は固く守られます。

▽日時 9月4日(日)午前10時～午後3時

▽会場 野沢会館

※新型コロナウイルス感染防止対策のため、相談時間を制限する場合あり

くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所

63・3164

▽日程 9月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

▽時間 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(1件1時間)

▽会場 佐久合同庁舎

▽参加費 無料

▽内容 弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活・

就労相談

▽申込方法 佐久保健福祉事務所へ電話で申し込み

▽申込期限 各相談日の前週金曜日の正午

※匿名での相談は受付不可

※同じ方による同一内容の相談は一回に限る

※相談の内容によっては日程の調整をお願いする場合あり

「ライポくん安心メール」に登録しましょう

佐久警察署 68・0110

ライポくん安心メールでは、

- ・交通事故等の発生情報
- ・速度違反取締情報
- ・子どもへの声かけ事案
- ・電話でお金詐欺発生情報

などの情報をメールで受け取ることができます。

情報エリアを「佐久警察署管内」に設定することで、市内の情報を受け取ることができます。

▽登録方法

①次のQRコードを読み取って空メールを送信

②案内された本登録フォームのURLから必要な情報を入力して登録



空メール送信先
QRコード

募集



「第二次佐久市環境基本計画」の改訂(骨子案)に対する意見募集

環境政策課 62・2917

今年度改訂を進めている「第二次佐久市環境基本計画」の骨子案に対する意見を募集します。

▽閲覧場所 ホームページ、市役所市民ホール(行政資料閲覧コーナー)、環境政策課・各支所総務係窓口

▽意見の提出方法 指定の様式または任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、メール(kankyoseisaku@city.saku.nagano.jp)・FAX(62・2289)、持参、ながの電子申請サービスいずれかで環境政策課へ提出

※電話や口頭による意見の提出は不可

▽募集期間 9月5日(月)～20日(火)(必着)



ホームページ
QRコード



第二次佐久市自殺対策総合計画 (骨子案) に対する意見募集

健康づくり推進課 ☎ 62・3189

市で策定を進めている「第二次佐久市自殺対策総合計画」の骨子案に対する意見を募集します。

▽閲覧場所 ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、健康づくり推進課・各支所健康づくり推進係窓口

▽意見の提出方法 任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、メール（kenko@city.sakunagano.jp）、FAX（64・1157）、持参のいずれかで健康づくり推進課または各支所健康づくり推進係へ提出

※電話や口頭による意見の提出は不可
▽募集期間 9月30日（金）～10月13日（木）（必着）



ホームページ
QRコード

「第四次佐久市地域福祉計画・地域福祉活動計画」・「佐久市再犯防止推進計画」の骨子案に対する意見募集

福祉課 ☎ 62・2919

市で策定を進めている「佐久市地域福祉計画・地域福祉活動計画」および「佐久市再犯防止推進計画」の骨子案に対する

る意見を募集します。

▽閲覧場所 ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、福祉課・各支所高齢者児童福祉係窓口

▽意見の提出方法 任意の様式により、意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、メール（fukushi@city.sakunagano.jp）、FAX（62・2172）、持参のいずれかで福祉課または各支所高齢者児童福祉係へ提出

※電話や口頭による意見の提出は不可
▽募集期間 9月30日（金）～10月13日（木）（必着）



ホームページ
QRコード

佐久市まちづくり活動支援金 3次募集

広報広聴課 ☎ 62・3075

（佐久・臼田・浅科地区対象）
望月支所総務課係 ☎ 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 9月15日（木）～10月7日（金）

自然観察会参加者募集

環境政策課 ☎ 62・2917

■秋の植物観察会

身近な自然の中で植物とふれあい自然環境を学びます。

▽日時 9月17日（土）

午前9時～11時（雨天中止）

※中止の場合は、当日午前8時までに連絡

▽会場 稲荷山公園

▽集合場所 稲荷山公園西側駐車場

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生以下は保護者同伴

▽講師 佐藤文一氏

▽持ち物 帽子、歩きなれた靴、タオル、飲み物、雨具

▽定員 20名（申込先着順）

▽申込期限 9月9日（金）

森林セラピーとコーヒーの癒し

健康づくり推進課 ☎ 62・3524

▽日時 10月7日（金）

午前9時30分～午後1時30分

▽会場 春日の森

▽参加費 1600円（弁当・コーヒー代）

▽対象 市内在住の方

▽内容 専門の資格を持つ森の案内人の

ガイドによる森林セラピー、森の眺望場で昼食とコーヒー体験（ハンドドリッパ体験、淹れ方のコツ、癒し効果の話しなど）

▽講師 森林セラピスト 野中海雄氏（カフェ「hanatoki」店主）

▽定員 10名程度（申込先着順）

▽申込方法 健康づくり推進課へ電話で申し込み

▽申込期間 9月5日（月）～16日（金）

※受付は午前8時30分から



Instagram
QRコード

「ハウス野菜で健康づくり」 参加者募集

佐久市有機農業研究協議会
農村保健研修センター

☎ 82・5800

閉じこもりがちな冬、ビニールハウスで冬野菜作り（無加温栽培）の体験をしてみませんか。佐久の寒い冬でも驚くほど青々とした葉物野菜を育てることが出来ます。

▽活動期間 10月～令和5年3月

▽場所 実験農場

▽募集区画 8区画（1区画約5㎡）

※応募多数の場合は抽選

▽使用料 1区画3000円

▽申込方法 農村保健研修センターへ電話で申し込み

▽申込期間 9月8日（木）～22日（木）

スポーツ大会参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎ 88・6123

■第18回佐久市少年少女サッカー大会

▽期日 11月5日(土)・6日(日)

▽会場 佐久総合運動公園 陸上競技場

補助競技場

▽参加費 (傷害保険料含む)

1チーム 1500円

▽申込期限 10月7日(金)

■第16回佐久市360歳野球大会

▽期日 10月15日(土)・16日(日)

▽会場 佐久総合運動公園 野球場

▽参加資格 市内に住む昭和57年4月1

日以前にお生まれの方で編成した区単

位のチーム(1区で編成できない場合

は、隣接区との合同も可)

▽参加費 1チーム5000円

▽申込期限 9月22日(木)

■第18回佐久市ドッジボール大会

▽期日 11月19日(土)

▽会場 佐久市総合体育館、望月総合体

育館

▽参加費 1チーム2000円(傷害保

険料含む)

▽申込期限 10月14日(金)



令和5年4月入校

防衛大学校学生等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事

務所 ☎ 0268・22・5267

■防衛大学校学生

・資格 高卒(見込含) 18歳以上21歳未

満の者

▽推薦試験

・受付期間 9月5日(月)～9日(金)

・試験期日 9月24日(土)・25日(日)

▽総合選抜

・受付期間 9月5日(月)～9日(金)

・一次試験日 9月24日(土)

▽一般

・受付期間 10月26日(水)

・一次試験日 11月5日(土)・6日(日)

■防衛医科大学校医学科学生

・資格 高卒(見込含) 18歳以上21歳未

満の者

・受付期間 10月12日(水)

・一次試験日 10月22日(土)

■防衛医科大学校看護学科学生

・資格 高卒(見込含) 18歳以上21歳未

満の者

・受付期間 10月5日(水)

・一次試験日 10月15日(土)



ホームページ
QRコード

第37回佐久平の美術展作品募集

近代美術館

☎ 67・1055

▽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)

※詳細は、作品募集要項を

参照(近代美術館で配布ま

たはホームページに掲載)



ホームページ
QRコード



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

図書館 9月の行事予定

中央図書館 ☎ 67・2111

臼田図書館 ☎ 82・3932

浅科図書館 ☎ 58・4321

望月図書館 ☎ 53・0230

9月の行事は、各図書館内で開催し、

参加自由です。

■中央図書館

▽おはなしの会

・日時 10日(土) 午前10時30分

▽赤ちゃんのおはなし会

・日時 15日(木) 午前10時30分

・対象 乳幼児

▽ぽっけおはなしの会

・日時 17日(土) 午前10時30分

▽語りのおもてなし

・日時 24日(土) 午後3時

▽佐久の先人を語る

「私塾を開いて漢詩文を教えた先生

依田稼堂」

・日時 24日(土) 午後1時30分

・講師 五郎兵衛記念館館長 根澤茂氏

・定員 20名程度

▽ザ・フレンズ朗読会

・日時 28日(木) 午前11時

■臼田図書館

▽ブック☆ブックおはなしの会

・日時 10日(土) 午前11時

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 14日(木) 午前10時30分

■浅科図書館

▽おはなし会

・日時 10日(土) 午前11時

■望月図書館

▽ちいさい子のおはなし会

・日時 9日(金) 午前10時30分

▽ものがたりふれあいトーク

・日時 24日(土) 午前11時

鎌倉彫記念館企画展

鎌倉彫記念館 ☎82・7095

■復活と再生のドキュメント

白田文子氏による、織絵・バッグ・服・刺繍・草木染めなどを展示します。

▽展示期間 9月1日(木)～17日(土)

■革と皮と糸ができること展

野沢公民館の革細工くらぶの皆さんが創作した作品を展示します。

▽展示期間 9月18日(日)～10月2日(日)

■企画展共通

▽時間 午前9時～午後5時

※最終日は午後3時まで

▽休館日 月・火曜日、祝日の翌日

▽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)

中秋の名月観望会

うすだスタードーム

☎82・0200

▽日時 9月10日(土)午後7時30分～9時

▽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

▽定員 30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



川村吾蔵記念館

9月・10月のイベント

川村吾蔵記念館 ☎81・5353

■龍岡城跡を描こう

龍岡城通門をはじめ、枡形、上宮寺・金剛力士像等、史跡等の写真をもとに鉛筆や水彩を使い龍岡城周辺を描きます。

▽日時 9月18日(日)午前9時～正午

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

※小学生低学年以下は保護者同伴

▽持ち物 筆記用具(鉛筆HB、4B等)、水彩用具(必要な方)、飲み物

▽定員 10名程度

▽申込方法 LINEまたは川村吾蔵記念館へ電話で申し込み

▽申込開始 9月1日(木)

■川村吾蔵記念館友の会展

川村吾蔵記念館友の会員の作品(絵画、版画、写真、書、俳句、工芸、手芸等)を展示します。

▽期間 10月1日(土)～16日(日)

※16日(日)は午後3時30分まで

▽会場 川村吾蔵記念館多目的室

▽入場料 無料(常設展示は有料)

「いろいろり駅マルシェ佐久平」(エキナカ縁日)

プラザ佐久 ☎68・7433

▽日時 9月23日(金・祝)

午前10時～午後4時

▽会場 JR佐久平駅・プラザ佐久

▽内容 JR東日本PRコーナー、有名駅弁販売、キッチンカー出店&ワーク

ショップ(有料)、特産品販売、ローカルグルメコーナー、移住相談ブース等

▽主催 プラザ佐久、JR東日本長野支社佐久平駅

▽共催 佐久市、佐久市観光協会

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

■佐久・浅間でつながる市民活動・協働のチカラ 浅間地区市民活動交流会

▽日時 9月23日(金・祝)

午後1時～3時30分

▽会場 浅間会館 会議室2

▽対象 主に浅間地区にお住まいの方、浅間地区で市民活動をしている方など

▽内容 事例紹介と情報・意見交換

■カフェさくさく多文化共生

▽日時 10月8日(土)

午後1時30分～3時30分

▽会場 野沢会館2階ホール

▽内容 ゲストの話・対話の時間など

■情報発信講座

「①インターネットSNSの活用&写真撮影②素敵なチラシづくり」

▽日時 10月15日(土)

①午前10時～正午 ②午後1時～3時

▽会場 市民創健センター視聴覚室

▽対象 市民活動団体の方など

▽内容 講座・ワークなど

■全イベント共通

▽参加費 無料

▽申込方法 電話またはメール(sakusapo@sakunet.ne.jp)で市民活動サ

ポートセンターへ申し込み

▽申込期限

開催日の2日前まで



ホームページQRコード

武論尊100時間漫画塾 第4期生卒塾作品展

武論尊100時間漫画塾の塾生が描いた武論尊塾長の似顔絵や個性あふれる作品の数々を展示します。ぜひご覧ください。

日程 9月17日(土)～10月2日(日)
午前9時30分～午後5時

休館日 9月20日(火)・26日(月)

会場 近代美術館 視聴覚室

観覧料 無料(作品展のみ)

問合せ 生涯学習課 ☎62-0671



◎角野レオ/コミックカルラ(世界文化ブックス)
『たまたまエン魔ポンタマくん』

旧中込学校無料公開

文化振興課 63・5321
旧中込学校 62・7845

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

また、当日は太鼓楼も見学できます。

▽日時 9月24日(土) 午前9時～午後5時
※受付は午後4時30分まで

▽会場 旧中込学校



太鼓楼の太鼓と方位図

毎月26日「風呂の日」サービス

もちつき荘 652・2515
布施温泉 653・0181
穂の香乃湯 658・0033

▽期日 9月26日(月)

▽サービス内容

・入浴料50円引
※他割引券との併用不可

・3つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍

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

9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 9月30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 来店時に佐久市在住を証明できるもの

マタニティフェスタin佐久

浅間総合病院西6階病棟 67・2295

佐久医療センター産婦人科 62・1918

▽日時 10月29日(土)

午前10時～11時30分

(受付・午前9時30分～)

▽会場 市民創健センター

▽参加費 無料

▽対象 妊婦・子育て中の方

▽内容 講演会「赤ちゃんもパパもママもみんなで一緒に育っちゃおう」

▽講師 いまここ診療所・NPOまんな

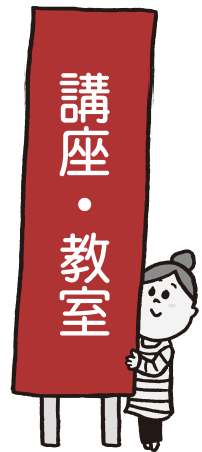
心療内科医師 田邊佳代子氏

▽申込方法 浅間総合病院西6階病棟へ電話で申し込み

▽申込開始 9月20日(火)～

(平日午後1時～4時)

講座・教室



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命の大切さ・障がいについて考える

②同和問題について(仮)

▽講師

①佐久市人権同和教育推進員

宇都宮 通孝氏

②東信教育事務所 生涯学習課

指導主事 中村哲氏

▽申込方法 LINE、メール(jinken

@city.saku.nagano.jp)、電話 FAX

X(64・1157)のいずれかで人

権同和課へ申し込み

サッカー・野球教室参加者募集

佐久総合運動公園

63・7101

■野球教室

▽期間 9月1日(木)から毎週木曜

▽時間 午後5時～6時30分

▽会場 佐久総合運動公園 野球場

屋内練習場

▽参加費 月謝4000円(スポーツ保

険込)

▽対象 小学生

▽講師 社会人野球チーム所属選手

■サッカー教室

▽期間 9月2日(金)から毎週金曜

▽時間

・小学1～3年生

午後5時30分～6時30分

・小学4～6年生

午後6時40分～7時50分

▽会場 佐久総合運動公園 陸上競技場

補助競技場

▽参加費 月謝4000円(スポーツ保

険込)

▽対象 小学生

▽講師 アルティスタ浅間所屬コーチ

古文書調査報告会

五郎兵衛記念館 ☎58・3118

館が収蔵する6万8000点の古文書を読み解き、当時の人たちの生活を探ります。

▽日時 9月4日(日) 午前10時～正午

▽会場 五郎兵衛記念館

▽参加費 無料

▽内容

・「御用留書」にみる文政期の改鑄について学びます。

・収蔵古文書から、普請を繰り返しながら五郎兵衛用水を守ってきた人々の努力を読み解きます。

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 五郎兵衛記念館へ電話で申し込み

望月歴史民俗資料館講座

「近世後期佐久における農家家訓」

望月歴史民俗資料館

☎54・2112

▽日時 9月17日(土) 午後1時30分～3時

▽会場 駒の里ふれあいセンター大ホール

▽参加費 無料

▽講師 元県立歴史館専門主事

市川 包雄氏

▽定員 70名程度(申込先着順)

▽申込方法 LINEまたは望月歴史民俗資料館へ電話で申し込み

ふれあいボールdeウォーキング 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 9月11日(日) 午前10時～正午

▽集合場所 佐久総合運動公園

マレットコース前駐車場

▽参加費 100円

▽内容 運動公園ウォーキングコース 散策(約3km)

▽持ち物 飲み物、昼食、雨具

■会員募集中

▽年会費 1000円(各種特典付き)

教室参加者募集

障害者自立生活支援センター

☎64・0212

FAX 64・0213

参加対象者は障がいのある方です。感染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または窓口でお申し込みください。

■陶芸教室(全2回)

▽日時 9月15日(木)、10月20日(木)

午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽参加費 400円(粘土・釉薬代)

▽服装 汚れてもよい服装

■ピアのつどい

▽日時 9月16日(金)

午後1時30分～3時30分

▽会場 野沢会館 2階 中会議室

▽内容 元気回復行動プラン【WRAP(ラップ)】で自分の心とからだの取扱説明書を作る体験会。自分らしく暮

らしていくための学び合いの場。
※当事者だけでなく、家族・支援者等も参加可能

▽参加費 無料

■氣功教室

▽日時 9月28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 飲み物

▽服装 動きやすい服装

■料理教室

▽日時 10月6日(木) 午前10時～午後1時

▽会場 中込会館 3階 調理講習室

▽参加費 500円(食材費)

▽持ち物 エプロン、三角巾、マスク

※申し込み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

■エンジョイ・アート

▽日時 10月11日(火) 午後1時30分～3時

▽会場 野沢会館 創作室

▽参加費 100円(材料費)

▽服装 汚れてもよい服装

■研修旅行

▽日時 10月21日(金) 午前8時15分出発、

午後5時頃帰着予定

▽目的地 原田泰治美術館、オルゴール記念館すわのね、諏訪湖畔ランチ

▽参加費 2500円(昼食代等含む)

※当日徴収

▽定員 22名(申込先着順)

▽申込期間 9月20日(火)～22日(木)

午前9時～午後5時15分

※介助が必要な方のみ介助者を含め2名まで申し込みが可能

※リフト付きバスを利用

家族介護者交流会

「昔ばなしとストレッチで心も体もリフレッシュ」

中込地域包括支援センター

☎64・1751

▽日時 9月27日(火) 午後2時～3時30分

▽会場 中込会館

▽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 昔ばなし「かたり」、体をほぐすストレッチ体操

▽講師 昔ばなしかたりの会 あかり

▽持ち物 タオル、飲み物

▽定員 20名(申込先着順)

▽申込方法 中込地域包括支援センターへ電話で申し込み

スポーツ教室参加者募集

佐久市スポーツ協会

☎88・6123

■陸上教室（全6回）

▽期間 10月8日(土)～11月27日(日)（主に土曜）午後3時30分～5時

▽会場 佐久総合運動公園他

▽参加費 1000円

▽対象 小学1年生～小学6年生

▽定員 小学校低学年10名、高学年10名

■ヨガ（昼間）教室（全10回）

▽期間 10月13日(木)～12月22日(木)（主に木曜）午前10時30分～正午

▽会場 浅間会館・中込会館

▽参加費 1500円

▽対象 18歳以上

▽定員 25名

■軽スポーツ教室（全6回）

▽期間 10月7日(金)～11月11日(金)（毎週金曜）午前10時～11時30分

▽会場 佐久市総合体育館

▽参加費 1500円

▽定員 20名

■教室共通

▽申込方法 スポーツ協会窓口で参加費を添えて申し込み

▽申込開始 9月2日(金)

ポールウォーキング講座

（田口めぐり）

東信教育事務所生涯学習課

☎0267・31・0252

田口地区の文化財をポールウォーキングでめぐります。

▽日時 10月8日(土) 午前9時～11時40分（受付・午前8時40分～）

▽集合場所 五稜郭であいの館

▽コース 龍岡城跡・上宮寺・新海三社神社・蕃松院

▽参加費 1000円（傷害保険代）

▽講師 大塚寛美氏、佐藤美穂氏（スポーツ推進員）

▽持ち物 飲み物、ポール（無料貸出あり）

▽定員 20名（申込先着順）

▽申込方法 電話、FAX（0267・31・0140）、メール（toshinkyo-shogaipref.nagano.lg.jp）

いずれかで東信教育事務所へ申し込み

すきなことを小さなビジネスに

「女性のための月3万円ビジネス」

トーク&体験ワークショップ

都市計画課 ☎62・3404

自分の特技や趣味を生かして社会に貢献したい人、いつかは好きなことを仕事にしたいという夢がある人を対象に、愉しく稼ごうという考えのもと、多くの女性の仕事づくりをサポートしてきた講師

をお招きし、「わたしたちの月3万円ビジネス」講座を開催します。やりたいことから仕事を創るプロセスを一人ではなく仲間と共に学び、みんなで楽しく一步を踏み出しませんか。

▽日時 10月8日(土) 午前10時～午後1時

▽会場 サンダグリモ中込1階 中込交流センター

▽参加費 無料

▽対象 女性

▽講師 choinaca(合)代表矢口真紀氏

▽申込方法 LINEまたは都市計画課へ電話、Eメール（toshikei@city.sakunagano.jp）のいずれかで申し込み

▽申込期限 10月3日(月)午後5時



ホームページQRコード

今月の納付

●期限内の納付をお願いします

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

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。また、口座振替は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。

寄附

■一般寄附（順不同）

▽市へ

・現金2000円

▽市、中央公民館、市内図書館、市内小中学校へ

・小説「縄文の狼 森とムラのはざま」31冊

▽平根保育園へ

・じゃがいも230kg

▽田口保育園へ

・玉ねぎ40kg

▽臼田学園へ

・ノートパソコン6台、エアコン1台、洋式トイレ3基、スノーブラウ1台

日精エー・エス・ビー機械(株)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ご寄附いただき、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。



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

9月15日(木)午後1時～4時 浅科支所
9月15日(木)午後1時～4時 望月支所4階会議室
9月21日(水)午後1時30分～4時 あいとぴあ白田
■問合せ 総務課 ☎62-3002

司法書士無料法律相談

9月24日(土)午後1時～3時
イオン佐久平イベントホール
■問合せ 長野県司法書士会佐久支部 ☎92-3011

生活・就労相談（まいさぼ佐久市）

平日 午前9時30分～午後5時（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～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 長野地方事務局佐久支局 ☎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保冷剤 ②包丁 ③使い捨てかみそり（プラスチック製）

「食品ロス」を減らそう

食品ロスとは

食品ロスとは、まだ食べることができるのに廃棄される食品のことです。食べ物を無駄にするのは「もったいない」と思いませんか。

3キリの実践

- ・食材を使い切る「使いキリ」
冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使い切りましょう。
- ・食べ残しをしない「食べキリ」
食べきれぬ量だけ調理し、食材が余らないようにしましょう。
- ・ごみを出す前の「水キリ」
水気を切って、におい防止とごみの減量につなげましょう。

【正解】①③可燃ごみ ②資源Bスチール（柄の部分がついたままで良い）

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 9月25日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課、税務課、収税課
- 夜間窓口 平日 午後5時15分～6時30分
・市民課、税務課、収税課
・白田支所、浅科支所、望月支所は月曜日（祝日の場合はその翌日）のみ

人口

総数	98,396人	(+33人)
男	48,391人	(+30人)
女	50,005人	(+3人)
世帯数	43,087世帯	(+27世帯)
〈8月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	7月の月間件数	令和4年1月～7月の累計
人身事故	22件	129件
死亡	1人	2人
負傷	22人	144人
救急	443件	2,780件
火災	2件	37件

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 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

年に一度、
特定健診を受診しましょう！

～自身の健康状態を把握して、よりよい生活習慣を～



子育て仲間をつくろう ～乳幼児学級から～

「コロナでイベントも少ないし、子どものお友達を増やす場が少ないな～」「子育ての仲間がほしいな～」なんて悩みを抱えながら日々頑張っているお母さん・お父さんが多いのではないのでしょうか？

公民館では、1歳を過ぎた未就園のお子さんがある保護者を対象に、市内全域を「中央・浅科・望月」「浅間・東」「中込・野沢・臼田」の3教室に分け乳幼児学級を開催しています。今年度は親子75組の申込みがあり、新型コロナウイルス感染症対策を万全にとりながら、5月にスタートしました。

今年度特に力を入れているのは「仲間づくり」です。2月まで様々な講座を開催していきますが、野外での活動では自然に触れて遊び、みんなと一緒に弁当を食べました。回を重ねるごとに緊張もほぐれ仲間意識が高まり、自然と笑顔も増えてきました。仲間っていいですね！子どもたちも保護者の皆さんも一緒に楽しみながら学んでいます。

※毎年3月に各公民館で申込を受け付けています。



コラム 色えんぴつ



新しいおうち

常和
松岡 さつ紀

佐久市に移住して四年目、ついに「家」を買った。その家はいかにもな日本家で、土蔵もあり、芸術的にカットされた庭木も付いていた。

夫婦二人だけの持ち物は少なく、この大きな家では寂しくなるかと思いい、売り主さんに置き物や家具を沢山残してもらった。驚や熊の彫り物、神棚や壺を見て、おばあちゃん家を思い出しつつ、何となく、この部屋にはこれ、とあれこれ並べた。一つの部屋には「驚の部屋」と命名してみた。後に驚は玄関の出迎え役に変更。

少し気分を変えたくて、キッチンと寝室を漆喰に塗り替えてみた。壁を塗るという単純な作業の大変さを初めて知り、ほかの部屋もやるか迷い中。

庭の植栽は、春になると色々と芽吹き始めた。「こげ茶一色の景色がピンクや赤、紫、白などの沢山の花に様々な形で変わる。しかも時期が微妙にずれていて見ている方を飽きさせない。打ち合わせしたか、誰か遠隔操作して咲かせているのではないかと思った。

ある日、地区の方が誘ってくれて、つじ園での宴会に参加した。私達の横を鴨の夫婦が横切って、山の方の巣に帰っていく様子をみんなで見ていた。いろいろな暮らしがあるなと、ふと思った。

小・中学生公民館体験レポート

《浅間公民館》



太極拳



囲碁

「公民館で、どんなところ？」6月30日、中佐都小学校の4年生70名が学習グループの活動を体験して公民館について学習しました。

新型コロナウイルス感染症の影響により、浅間公民館では2年間中止となっていました。今回ようやく行うことができました。

太極拳・囲碁・俳句・パステル画に分かれて、学習グループの皆さんを講師に、日頃は触れる機会の少ないことに挑戦しました。

はじめは慣れずに少し緊張している様子もみられましたが、次第にうちとけて新しい体験を楽しんでいました。

子どもたちからは「太極拳を楽しみにしていた。型が覚えられて楽しかった」(太極拳)、「頭を使って難しかったけどルールを覚えられてよかった」(囲碁)、「夏の季語を使ってたくさんの俳句を作れてよかった」(俳句)、「初めてだったけどうまくできた。楽しかった」(パステル画)などの感想が聞かれました。また、協力していただいた学習グループの皆さんにとっても、子どもたちとのふれあいは新鮮で楽しい時間となったようです。

《東公民館》

6月28日、東小学校の4年生42名が東会館を訪れ公民館体験学習を行いました。

はじめに、「公民館ではどんなことをしているのか」という説明を聞き、その後、4つのグループに分かれて体験学習をしました。

体験学習では東公民館で活動している学習グループの皆さんから、「墨絵」、「書道」、「囲碁」、「リフォーム」について教えていただきました。

まとめの会の感想では「墨絵は初めてやったので、うまく描けるか心配だったけど上手に描けた」「書道で、永という字を練習して、とめ、はね、はらいに気をつけて書いてよかった」「囲碁は難しかったけど、ルールは簡単だと教えてもらい嬉しかった」「リフォームでテッシュケースを作って楽しかった」などの感想が子どもたちから聞かれました。

最後は、全員で歌を歌い、皆で活動する楽しさを味わいました。協力いただいた学習グループの方々は、「子どもたちから元気をもらい、私たちにとっても楽しい体験学習になった」等と話されていました。子どもたちにとっては、公民館を身近に感じた楽しい時間になったようです。



まとめの会、みんなで合唱

《臼田公民館》

5月20日、臼田公民館学習グループの「空手教室」「やまなみ俳句会」「はつらつ運動の会」の皆さんのご協力をいただき臼田中学校で3年生と交流を持ちました。

3クラス105名の生徒の皆さんが、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、クラスごとに1講座30分の短い時間でしたが、3講座を全て体験しました。中学生からは、「楽しい体験ができクラスみんなと久しぶりに笑い合うことができた」「おば様方、すごくキレッキレでかっこよかった」といった声があり、また、グループの皆さんからは、「若いパワーをもらった」という喜びの声が聞かれました。小林新治校長先生からは、「地域のおじさん・おばさん方と話をしたり触れ合ったりすることは今の中学生にとって貴重な体験。時として、校内で教員から話をすること以上に心に響き、子どもたちを成長させるきっかけとなる。本当にありがたい取り組みだった」とのコメントをいただきました。



空手



俳句



リズム体操

俳句ポストをご存知ですか？ ～あなたも投句しましょう！～

「佐久市俳句連盟」（公民館学習グループに所属する俳句グループのメンバー等からなる組織）が運営する「まほろば俳句ポスト」が市内3か所に設置されています。このポストは、平成9年に地域の方から市公民館に寄贈されたもので、年に一度、投函された俳句から連盟が秀句を選び、記念品を贈っています。

ポストは「佐久平ハイウェイオアシス『パラダ』」（上平尾：南パラダのセンターハウス横）、貞祥寺（前山：藤村旧宅前）、鼻顔稲荷神社（岩村田：本殿前）に常設されています。また、内山コスモス祭の会場には祭の期間限定で移動ポストが設置されます。

パラダから美しい佐久市を見下ろしながら、貞祥寺で苔むす参道を歩きながら、お稲荷さんで湯川のせせらぎを聞きながら、内山でコスモスの花々を愛でながら・・・あなたの一句をぜひ！



パラダに設置の俳句ポスト

令和5年度 会館予約申込受付（上半期） 市民創錬センター・浅間会館・中込会館・東会館・浅科会館予約受付のお知らせ

●予約期間 令和5年4月1日～9月30日

会館名等	市民創錬センター	浅間会館	中込会館	東会館	浅科会館
受付開始日	10月6日(木)	10月4日(火)	10月14日(金)	10月20日(木)	10月19日(水)
受付開始時刻	午前9時	午前9時	午前9時	午前9時	午前9時
受付会場	市民創錬センター 大会議室	市民創錬センター 大会議室	中込会館 大会議室	東会館 会議室1・2	浅科会館 会議室1・2・3

【電話での申込み】

年間を通して受け付けています。ただし、受付開始当日は13時以降となります。（浅間・東・浅科会館は要問合せ）

佐久市子どもまつりを開催しました

7月3日(日)、市民創錬センターにおいて、「親子で体験！ものづくり」をテーマに「佐久市子どもまつり」を開催しました。このイベントは、親子でいろいろなおもちゃを作ったり遊んだりすることで、手作りおもちゃの楽しさを知ってもらうとともに、親子ふれあいの場となることを目的として、毎年開催しています。

今年は、新型コロナウイルスの感染防止対策として、午前と午後の部に分け、定員を200名として開催しました。当日は、184人の親子が来場し、指導者の小学5・6年生のジュニアリーダー研修生や中学・高校生の学生ボランティア、育成推進員・補導委員の理事に作り方を教わりながら、親子で作る割りばし鉄砲やバルーンアートを楽しんでいました。

来年も開催する予定です。みなさん、お楽しみに！



バルーンアートを作ろう

少年センターだより



伸びよう
伸ばそう
青少年

9月11日は「信州あいさつの日」・9月18日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0671（市役所南棟3階）

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 ■東公民館 ☎67-2545

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
中央公民館	【創錬の森 市民大学】 ◎今日の政治をみる視点	9月21日(木) 10:00~12:00	市民創錬センター 大会議室	信濃毎日新聞社 編集委員 増田正昭先生	<参加費>無料 <定 員>10名程度 ※学生の後方での聴講となります ※申込受付開始 9月1日(木) 8:30
浅間公民館	◎洋風クッキング① メニュー：りんごのパン、 ピリ辛チキン、 チョコレートケーキ ※調理のみで試食は行いません	10月13日(木) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>米0.5合・エプロン・三角 巾・持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 9月15日(木) 8:30
	◎親子あそび&リトミック① 音楽教育「リトミック」。歌って、動いて、 親子のスキンシップを楽しみましょう！	10月25日(火) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導員 神津恭子先生 小山里美先生	<参加費>100円程度 (材料費) <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定 員>20組 ※申込受付開始 9月27日(火) 8:30
野沢公民館	◎楽しく歌おう (秋) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演 奏でみんなで楽しく歌いましょう！	10月11日(火) 13:30~15:30	野沢会館 2階会館ホール	進行 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 9月14日(木) 8:30
	◎老後を自分らしく (全4回) だれもが迎える老い。自分のため、自分ら しく生きるための老い方について学びまし ょう ①相続・遺言・エンディングノートについて ②介護が必要になった時どうしますか？ ③心地よい暮らしの整理方法について ④お楽しみ講座・まとめ	①10月12日(水) ②10月19日(水) ③10月26日(水) ④11月 9日(水) (時間) 14:00~15:30	野沢会館 2階会館ホール	①司法書士 山際隆浩先生 ②地域包括支援 センター職員 ③整理収納アド バイザー 丸山まゆ美先生 ④市高齢者福祉課	 <参加費>無料 <持ち物>飲み物 <定 員>26名程度 ※申込受付開始 9月9日(金) 8:30
中込公民館	◎なつかしの歌こころの歌 (秋) 昔懐かしい歌、思い出の歌などを一緒に楽 しみませんか？秋の歌集を使います	9月28日(木) 9:30~11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円 (資 料代) <持ち物>飲み物・秋の歌集(緑/黄色) <定 員>30名程度 ※申込受付開始 9月1日(木) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座② 「高齢者の食事について」 低栄養の予防のための、お手軽レシピを紹介 します	10月 6日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 管理栄養士 鈴木さゆり先生	<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 9月12日(月) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座③ 腰痛・肩こりを改善 するための体操	10月20日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 理学療法士 玉寄翔太先生 石山太郎先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオ ルなど床に敷けるもの・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 9月26日(月) 8:30
東公民館	◎季節の彩りクッキング② 食卓を彩る季節の料理を作りましょう メニュー：きのこのおこわ、ムニエル アップルパイ ※調理のみで試食は行いません	10月12日(木) 9:30~12:00	東会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰 り用容器 <定 員>9名 ※申込受付開始 9月13日(火) 8:30
	◎東地区を知る 五本松城 ～意外な規模 断崖の城～ 片道1時間ほど山中を歩きます	10月 7日(金) 9:00~12:00	東会館 会議室 五本松城跡	文化財事務所 学芸員	<参加費>200円 (保険料等) <持ち物>登山のできる服装・軽登山 靴・帽子・飲み物 <定 員>12名程度 ※申込受付開始 9月16日(金) 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。

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。

■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	◎介護予防体操教室（全3回） 椅子を使った介護予防の運動をしましょう！ 男性の参加も大歓迎です	①10月25日(火) ②11月15日(火) ③12月20日(火) (時間) 10:00～11:30	東会館 会議室1・2	健康運動指導士 茂原徹也先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・飲み物 <定 員>15名 ※申込受付開始 9月27日(火) 8:30
	◎星空ウォーキング！ ～星の教室(秋)～ 星空観望会です 秋の星空と一緒に楽しみましょう ※雨天の場合も開催します	①10月26日(水) <秋の星座> ②11月 2日(水) <月> (時間) 19:30～21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタードム職員	<参加費>無料 <定 員>各回15名程度 ※申込受付開始 9月14日(水) 8:30
臼田公民館	◎甲州道佐久往還を歩く ～国境を越えて～ 野辺山原を越えて清里を歩きます ※詳細は参加者に後日通知します	10月24日(月) 8:30～15:30	集合：あいとびあ臼田	前望月歴史民俗資料館館長 上原美次先生	<参加費>200円程度(保険料等) <持ち物>飲み物・昼食・雨具等・歩きやすい服装と靴 <定 員>15名 ※申込受付期間 9月20日(火) 8:30～9月22日(水) 17:15
浅科公民館	◎初心者茶道教室（全3回） お茶のお作法について 学びましょう	①10月13日(木) ②10月20日(木) ③10月27日(木) (時間) 13:30～15:30	浅科会館 和室1・2	浅科公民館学習グループ「茶道教室」 滝沢久江先生	<参加費>500円/回(お抹茶代等) <持ち物>白いソックス・扇子 <定 員>8名 ※申込受付開始 9月14日(水) 8:30
	◎ママの料理教室 小さいお子さん連れでも参加できる託児付きです メニュー：いなり寿司、ささみのお惣菜、 どら焼き ※調理のみで試食は行いません	10月26日(水) 9:30～13:00	浅科会館料理講習室・食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>お米0.5合・エプロン・三角巾・持ち帰り容器・託児を利用される方はお子さんに必要な物 <定 員>12名 ※申込受付開始 9月22日(水) 8:30
望月公民館	◎歴史講座 ～佐久三十三番観音札所 その4～ 江戸時代から巡礼が行われるようになった 佐久三十三番観音札所の歴史を学んでみませんか	10月15日(土) 9:30～11:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	佐久市職員	<参加費>100円(資料代) <定 員>30名 ※申込受付開始 9月9日(金) 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

7月に昨年出来なかった「つどい」の代わりとして実施した「中込公民館フェア」が終了しました。

公民館の「つどい」は、公民館活動における学習の成果を発表する貴重な機会となっています。

以前は二日間で開催していましたが、コロナ禍のため多くの方が集うことが出来なくなりました。そこで運営委員会で「どうしたら出来るか」の視点で検討をしていただきました。

展示については、期間を一ヶ月位に伸ばし、各グループを前期・中期・後期と分ける分散方式いわゆる中込方式が確立出来ました。取り巻く状況の変化により、それに柔軟に対応する力はこれからの時代はより必要になっていくと感じました。

また、公民館の役割の一つに「地域の課題に取り組み」ということがあります。この課題に対して、今ある資源を有効に活用しそれら結び付けることで、より多くの力が生まれてきます。

地域の経済的活性化を進める目的で開設した「小海線の歴史と魅力」講座では、JR東日本小海線統括センターや地元出身で県外在住の方との協力関係を築くことができ、さらに佐久大学とのつながりもできました。今後の活動が楽しみです。

(中込公民館長 浅川 博)

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



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸 内)

ことぶきの家
総合相談室

開設

浅間山を
一望できる
天然温泉



のぞみ
グランピング&スパ
佐々×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

安養寺ら〜めん

テイクアウトも
充実



カレーや丼も好評!!

[営]10:00~21:00(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/>



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らいたい。
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

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
- ニュー交通 佐久 0267-65-7070



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

※400ml献血限定となります。

※会場および日時は、都合により時間等変更になる場合があります。

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

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

問合せ：健康づくり推進課保健予防係 ☎62-3527

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

		1	2	3
		 中込児童館  もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内  野沢体育センター (肺がん検診セット)	 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
7	8	9	10	
 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	 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	 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  あいとぴあ臼田 (肺がん検診セット) (託児あり)	 サングリモ中込内  野沢体育センター	
14	15	16	17	
 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	 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  野沢体育センター (肺がん検診セット)	 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  浅科保健センター (肺がん検診セット)	 サングリモ中込内	
21	22	23	24	
 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	  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	  三木クリニック ☎77-7376  佐久平みゆき眼科 ☎68-5422	 サングリモ中込内	
28	29	30		
 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	 もちづき保育園内 うすだ健康館内 中佐都児童館内	 サングリモ中込内 あさしな保育園内 うすだ健康館内  佐久市保健センター (託児あり)		

■長野県小児救急電話相談

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

相談日時：毎日午後7時～翌日午前8時

問合せ：局番なしの「#8000」

ダイヤル回線・IP電話

「0263-34-8000」

■佐久市足育推進協議会足育サポートセンター

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

事前予約・相談日：毎週木曜日

(午前9時～11時30分)

相談場所：足育サポートセンター

(佐久大学1号館 佐久市岩村田2384)

問合せ：佐久大学 ☎68-6680

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

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



佐久医師会ホームページ
QRコード



2歳児歯っぱー教室（要予約）

対象：令和2年6月生まれのお子さんと保護者（定員36組、先着順）
 内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）
 日時：9月22日（木）（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



乳がん検診



子宮頸がん検診

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



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]

9月

日 sun	月 mon	火 tue
小児科 歯科 4 安紀内科クリニック ☎63-1201 佐久平整形外科クリニック ☎66-7150	5 岸野児童館 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	6 東児童館 臼田児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
小児科 歯科 11 田嶋クリニック ☎81-5151 佐久平透視クリニック ☎65-7700	12 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	13 切原児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
小児科 歯科 18 高橋医院 ☎53-2366 ねむの木公園クリニック ☎67-8866	小児科 歯科 19 佐久長土呂クリニック ☎68-7899 中澤眼科クリニック ☎62-0157	20 東児童館 サングリモ中込内 もちづき保育園内 中佐都児童館内
小児科 歯科 25 関内内科クリニック ☎63-5100 さとう泌尿器科クリニック ☎68-2233 イオンモール佐久平①	26 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 佐久市保健センター②	27 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

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



佐久バルーン フェスティバル 2022 フォトコンテスト 入賞作品

5月3日から5日に開催された佐久バルーンフェスティバル2022のフォトコンテストを開催しました。173点の応募作品の中から、最優秀賞1点、優秀賞3点、入選20点が決定しました。



【最優秀賞】りんごの花ほころぶ
(池田 敦子さん)



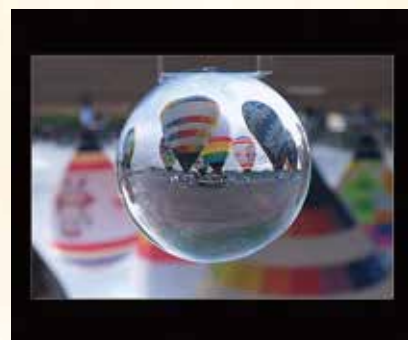
【優秀賞】天空・雲の上まで
(小山 幹男さん)



【優秀賞】私も撮りたい！
(林 祥朗さん)



【優秀賞】バルーンの仲間たち
(鈴木 清久さん)



【入選】球の中に
(篠原 道雄さん)



【入選】「ボクも乗せて～」
(大工原 貞行さん)



【入選】遊覧(佐藤 秋男さん)



【入選】いざ 大空へ！(小林 郁夫さん)



【入選】風に乗って(坂田 瑞季さん)



【入選】ターゲットへ続々と
(権藤 薫さん)



【入選】家族で楽しむ(小林 秀樹さん)

入賞作品の24点を展示しています。ぜひご覧ください！

- イオンモール佐久平(2階セントラルコート)
8月27日(土)～9月8日(休)
- 市役所 市民ホール
9月27日(火)～10月7日(金)
- 佐久平駅構内 プラザ佐久
9月12日(月)～25日(日)
- 道の駅 ヘルシーテラス佐久南
10月12日(水)～24日(月)



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)