

佐久をもっと好きになる

広報佐久

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和5年

Saku
LIFE 6
No.243

KOHO SAKU



[特集]

川とともに暮らす ～地元の川、千曲川、湯川で～



目次

- P8 地域おこし協力隊 活動報告
- P10 PHOTO NEWS リニューアル!
- P20 イベント・講座情報 リニューアル!
- P22 公民館報さくし
- P27 佐久平女性大学卒業生コラム リニューアル!
- P28 相談コーナー・データファイルほか

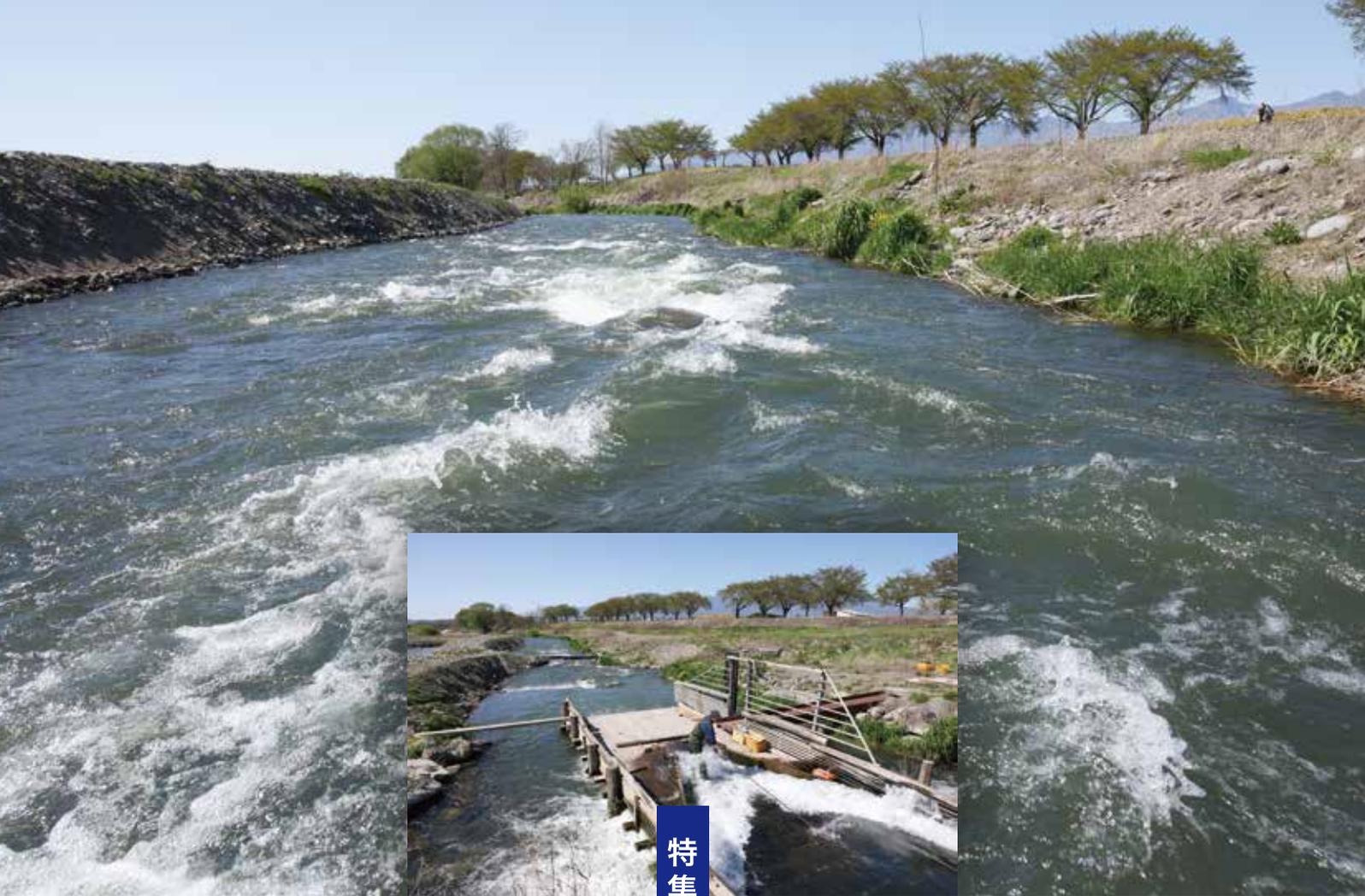
電子書籍版

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。



紙面のどこかに僕の
パラパラマンガが
載ってるよ!





特集

川とともに暮らす

～地元の川、千曲川、湯川で～



千曲川で毎年5月中旬から6月中旬にかけて、「つけば漁」の最盛期となります。「つけば」と聞くと、川魚料理を提供する河川沿いにある仮設の料理小屋と、思っている人も少なくありません。「つけば漁」とは、ウグイの産卵期に、川の中に人工的に産卵場所を作り、そこに集まってきたウグイに網を打ち、捕獲する漁法です。ちなみに佐久地域では、ウグイのことを「ハヤ」と呼びます。

もちろん、捕獲したハヤを食べることも一つの目的ですが、同時にハヤを増やすことも目的の一つです。昔から千曲川にはたくさんいたハヤですが、川的环境も変わり、昔に比べると、自然孵化が難しくなっています。そこで、産卵にきたハヤを捕獲し、そのハヤの卵を人間の手で孵化させてから、川に戻すのです。それが、つけば漁のサイクルになっています。つけば料理といえば、ハヤづくしの料理。塩焼きをはじめ、唐揚げ、山椒みその田楽などは、旬を感じる味です。

川は私たちに多くの恩恵を与えてくれますが、時には令和元年東日本台風災害のように、甚大な被害をもたらすこともあります。そんな自然の川を愛し、うまく付き合う人たちがいます。そんな人たちから、地域の川を身近に感じてみましょう。



つけば漁の 伝統をつなぐ

いこい
木下 息さん(中込・72歳)

千曲川で産湯を使い

「千曲川で産湯を使い」と語るほど、千曲川との関係は長く、深い、木下息さん。長年勤めた教職引退後は、農作業、川でつけば漁、やな漁に勤しんでいます。中込で生まれ育った木下さんは、千曲川が身近な存在でした。学校にプールがない時代、泳ぐといえば千曲川。夏休みともなれば、毎日のように千曲川へ足を運び、泳いだり、魚を獲ったりして遊んでいました。昔は石の隙間に手を入れると、必ず魚がいると言うほど魚が沢山いたそうです。

木下さんは、川漁師として、また、川魚料理の「魚とよ」の店主として活躍していた阿部富夫さんの手伝いをしながら、つけば漁を学びました。つけば漁の仕事は重労働。ハヤの産卵場所を作るため、玉石を拾い集め、川床に石を並べます。ハヤはきれいな石に産卵するので、頻繁に石を洗う必要があります。

木下さんは坐骨神経痛が辛くてと話しますが、その苦勞も吹き飛ばす魅力があるようです。つけば漁の魅力は聞くと、「やはり、魚が獲れた瞬間」だそうです。網を打って、魚が入った感触が直に伝わってきます。網を上げると、朱色に染まったハヤの婚姻色が見え、多い時は一度に100匹もかかることがあるとか。卵は漁協に収め、ハヤ自体は楽しみにしている知人らに配っています。

つけばの危機

そんなつけば漁も大きな問題に直面。一番は魚が獲れなくなっていること。特に令和元年東日本台風は大きな影響を及ぼしました。大量の泥が流れ込んだことで、魚が住みやすい環境がなくなっていました。令和元年東日本台風の翌年の令和2年、3年はほとんど獲れなかったようですが、昨年あたりから徐々に戻ってきた感触はあります。

魚が少なくなると同時に、つけば漁をやる人も高齢化し徐々に減って、魚を獲って、つけば小屋で料理まで提供する人はほとんどいなくなりました。江戸時代から続く伝統漁法だけに「つけば漁の文化を途絶えさせてしまっていない」という使命感があると木下さんは言います。何よりこの場所が大好きで「春は桜が美しく、浅間山や蓼科山の景色も素晴らしい。こんなにいい環境で魚が獲れるのは最高です」と木下さん。



釣りを通じて 佐久の魅力発信

橋詰 武さん(岩村田・62歳)

釣り少年は、
釣りの魅力を伝える人に

小学生の頃から、大の釣り好きという橋詰さん。放課後には、釣り竿を持って近くの湯川に出掛けていました。そんな釣り好きが高じて、現在は、釣り具、アウトドアショップ「マウンテンロックリバー」の店主に。千曲川や千曲川水系の支流を知り尽くし、県内外から訪れる釣り客のアテンドなども手掛けてきました。

仕事で釣り客などと接する中で、千曲川やその支流が、外から人を呼び込

む資源になっていることを実感。中には釣りが好きで移住してきた人もいる

とか。橋詰さんが専務を務める佐久漁業協同組合は、4年前に湯川沿いの軽井沢町と御代田町に「トラウトパーク」という「遊漁場」を設置。イワナやヤマメといった溪流魚を求め、県内外から釣り人が訪れています。将来的には佐久市内でも「トラウトパーク」を計画中。その前段階として、10月から浅茅大橋付近に「冬期ニジマス釣り場」を開設します。

川はそこに行くだけで楽しい

「釣りはもちろん好きですが、それ以上に川に関わるのが好きでした。川へ行って、水切りをしたり、夕日を見たり。川へ行けば、友だちだけでなく、近所の大人の人たちまで声を掛けてくれました。とにかく、川に行くのが楽しかったです」と話します。川は、橋詰さんにとって原風景としても色濃く残っています。



イワナ



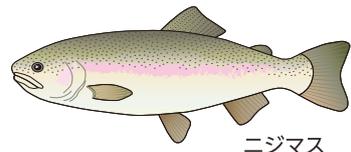
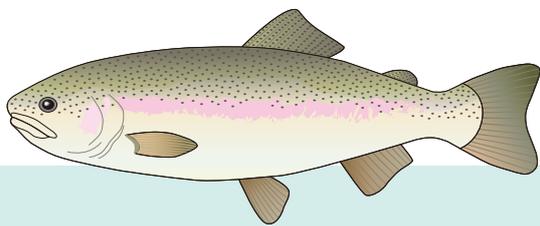
ヤマメ

「千曲川ならではの良さを次世代へつなげていきたいですね。釣りだけでなく、とどまらない、親しみやすい川にしていきたいです」と橋詰さん。そのために、きれいで魚も豊富な川にしていることに腐心しています。

仕事を離れて、プライベートでの釣りももちろん楽しんでいきます。自分で魚がいそうな場所を探して釣るのが好きで、千曲川水系の川を知り尽くしているのではないかと、思える橋詰さんでさえ、まだまだ知らないポイントもあるようです。川の「奥」は、まだまだ深く、そこがまた面白さなのでしょう。

川の環境を守る 漁業協同組合

首都圏からのアクセスも良く、釣りが楽しめる川として全国的な知名度を持つ千曲川。今年亡くなられた「YMO」の元メンバーの高橋幸宏さんも、大の釣り好きとして、千曲川やその支流に出掛けていました。そんな千曲川も以前とは状況が変わってきているようです。10年以上前に起こった鮎の冷水病をはじめ、魚を捕食する川鵜、サギなどの存在、上流からの土砂の流れ込みなど様々な要因で魚が減っています。そんな中、佐久漁業協同組合では、魚を増殖するため、川の環境を守る取り組みを行っています。それは川のゴミを拾い、有害鳥対策、密漁防止など多岐にわたっています。



ニジマス

行ってみよう♪
触れてみよう♪

「子ども釣り体験池」で 釣り体験してみよう!



佐久漁業協同組合

千曲川をはじめ、河川工事が進み、安全な釣り場が少なくなり、子どもたちが釣りに触れる機会が失われつつあります。そんな状況を危惧した佐久漁業協同組合は、子どもに何とか、釣りができる環境を与えたい、釣りをするきっかけづくりの場として「子ども釣り体験池」を作りました。100㎡ほどの小さな池で、小学生以下の子ども（※保護者同伴）が楽しめる釣り堀です。佐久漁業協同組合が管理し、毎月第2土曜に、ニジマスを放流しています。無料で、1人3匹まで釣ることができます。

グループ利用に関しては、事前に申請が必要になります。竿の貸し出しも可能です。人数がそろえば、釣り教室などの対応も可能です。

問合せ：佐久漁業協同組合 ☎0267-62-0764



QRコードからも
詳しい場所が
ご覧いただけます。



6月は土砂災害防止月間です

土砂災害に対する被害の防止と軽減に努めましょう

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害のほとんどは、長雨や大雨が引き金となって発生しています。

土砂災害のおそれのある区域は各家庭に配布しております「佐久市防災マップ」※で確認できますので「土砂災害」に備え、家のまわりの危険箇所を確認したり、普段から自宅の裏山を見たりして、安全な避難先や避難路を家族と話し合ってください。

長雨・大雨などの際に、以下のような前兆現象を発見したときは、**ためらわずに避難**してください。

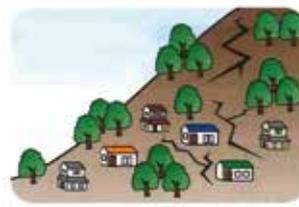
※お手元に「佐久市防災マップ」がない方は、危機管理課または各支所総務税務係窓口で配布している他、佐久市ホームページからもご確認いただけます。

土砂災害の前触れ(前兆現象)として、どんなことが起きるの？

地すべりの前兆現象



① 沢や井戸の水がにごる



② 地割れができる



③ 斜面から水が噴き出す

がけ崩れの前兆現象



① がけから小石がバラバラと落ちてくる



② がけから水が湧き出ている

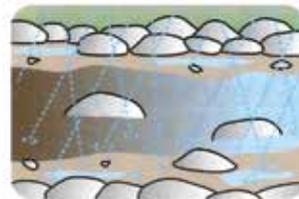


③ がけに割れ目が見える

土石流の前兆現象



① 川の流れがにごり、流木が混じり始める



② 雨は降り続けているのに川の水位が下がる



③ 山鳴りがする

また、大雨警報や大雨注意報などの防災情報・気象情報はテレビ、ラジオ、防災無線のほか、下記の情報発信サービスなどからも入手することができます。災害に備え、早めの避難を行えるよう活用してください。

佐久市情報配信サービス『さくステ・さくネット』

● 『さくステ』ではスマホから防災行政無線の内容やf mさくだいらを聞くことができます。

さくステの登録手順



- 1) QRコードを読み取り公式ページ内のリンクから、iphoneの方はiOS版ダウンロード、Androidの方は、Android版ダウンロード
- 2) アプリをインストール
- 3) 佐久市の市章のアイコンからアプリを起動
- 4) 『情報を見る』をタップ

● 『さくネット』では、電話・FAXでも防災行政無線で流した情報や、気象警報・注意報などの情報を受け取ることができます。

申し込み用紙を記入し、広報広聴課または各支所総務税務係窓口へご提出ください。

長野県河川砂防情報ステーション

ホームページから『気象警報・注意報』を見ることができます。また、メール受信登録も可能です。
(<http://www.sabo-nagano.jp/>)



問合せ：危機管理課 ☎ 62-3008 『防災・減災』関係
広報広聴課 ☎ 62-3075 『さくステ・さくネット』関係

6月は 食育月間 です

毎年6月は「食育月間」、そして毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むことです。

食べることは、生涯続きます。子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は大切です。「食育月間」や「食育の日」には普段の食生活を見直してみませんか。

“ピンころ食”を知っていますか？

ピンころ食は健康のまま天寿を全うする意味の「ピン・ピン・コロリ」にちなんで名づけられた、佐久市の健康長寿食です。

昨年度実施の「ぴんぴんキラリ☆こども料理コンテスト」最優秀賞作品が10月（予定）の学校給食の「ぴんぴんキラリ食」に登場します！

ピンころ食5つのポイント

- 1 塩分ひかえめ
- 2 野菜をたっぷり
- 3 たんぱく質しっかり
- 4 食材をまんべんなく取り入れる
- 5 自分に合った量を食べる

令和4年度 ぴんぴんキラリ☆こども料理コンテスト 最優秀賞作品

こおり豆腐のトマトマーボ

(荒川 董さん)

材料(4人分)

高野豆腐	2枚
豚ひき肉	80g
ミニトマト	16個
片栗粉	小さじ4
サラダ油	適量
A トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ4
ごま油	小さじ1
細ねぎ	好みで

作り方

- ① 高野豆腐をぬるま湯で戻して軽くしぼり、手でちぎってから片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を油焼きにし、一度皿にとる。
- ③ ミニトマトは半分に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ひき肉を入れてパラパラになるまで炒める。
- ⑤ ②の高野豆腐、③のミニトマトを入れ、Aの調味料を加えてとろりと煮えたら出来上がり。好みで細ねぎを散らす。

豆腐の代わりに高野豆腐を使用した、ご飯がすすむおいしいおかずです！



(参考) 政府広報オンライン
「食べる力」=「生きる力」を育む
食育 実践の環(わ)を広げよう



運動や食について体験して学べる「ピン・ピン講座」の情報や、昨年度実施した「ぴんぴんキラリ☆こども料理コンテスト」の受賞レシピ、子供を対象とした「足育×食育」の取り組みなどについて掲載しているよ！

市ホームページ
ピンころ運動推進事業



ピンコロマン

問合せ：健康づくり推進課 ☎ 62-3189

地域おこし協力隊 3年間の活動報告

～地域おこし協力隊がみる現在と未来～

地域おこし協力隊とは、一定期間地域に移住して、地域ブランドや地場製品の開発・販売・PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。

これまで佐久市で活動され、3年間の任期を終えた2名の隊員の任期中の活動と退任後の活動を紹介します。

- 氏名：^{しぶい たかし} 澁井貴史
- 任期：令和2年4月1日～令和5年3月31日
- 活動地域：望月地域を中心とした市内全域
- 活動内容：居心地のよい空間（HYGGE）とローカルズムによる山村振興



任期中の活動

制作・運営に携わった一棟貸し宿「木馬のワルツ」を起点とした地域振興に3年間取り組みました。

県内外から多くの方にご宿泊いただき、その傾向として、これから新築を計画している人や将来自然豊かな場所に住みたい人が、ヒントを得るために宿泊するというケースが多くありました。

自然豊かな空間で心地良い暮らしを体験できる場所として木馬のワルツを認識してもらえたことは、佐久市の目指す「暮らすような滞在」の価値向上とイメージアップにつながったと思います。

佐久市にはいわゆる観光地のような分かりやすい観光資源は多くありませんが、だからこそ醸し出せる穏やかで暮らしやすい地域性が一番の魅力であると思います。在任期間中、市内に活用の余地がある物件がまだまだ眠っていると感じたので、地方への注目が高まっている昨今、宿泊業や賃貸などに係る空き家活用の一例となれば幸いです。



さんそん てらす
「Sanson Terrace 木馬のワルツ」

退任後の活動

森の小屋（協力隊卒業後の生業）

春日地区の山奥にポツンとある農作業の休憩小屋を在任期間中に身に付けたノウハウをもって、「木馬のワルツ」と同様に一棟貸しの宿泊施設として生まれ変わらせます。

地主さんのご両親が開拓した、思い入れの深い敷地を活用させていただけることに感謝しつつ、この施設の運営を通じて、地域における空き家活用や一棟貸し宿泊事業のモデルケースとなることを目指し、今後は、自身の事業展開や僕と同様に宿泊業を始めたい方の参考になればと思います。



「森の小屋」

地域に根ざしたプロデューサー

里山の魅力は、この地域で生きてきた人々が「何気ない暮らしの中で織りなしてきた文化と風景」にあると考えています。

私もまたこの地域の文化と風景を守り、暮らしていく一員としての自覚を持つとともに、都市部から移り住んできた視点から新しい価値を生み出し、佐久の魅力を伝えていきたいです。

なかやまあきお

- 氏名：中山晶夫
- 任期：令和2年4月1日～令和5年3月31日
- 活動地域：佐久市内全域
- 活動内容：農家の所得向上による地域おこし



任期中の活動

就任当初は全国にコロナが蔓延しはじめた時期と重なり、人に会わなければ始まらない仕事なのに、それ自体が制限されるという難しい時期での活動でした。そんな中、佐久市の農業の実情を知るため、市内の農家さんをはじめ、流通業者や飲食店、農業支援機関へ常にマスクをつけての訪問となりました。そんな情勢でも皆さん仕事の手を止め、熱心にご対応いただけたことは印象深く、退任を迎えた今も感謝しかありません。また、お話を聞くだけでなく、市が関わる試験ほ場で栽培や出荷に関わったり、農家さんの元で実際の作業を体験させていただく中で、農業で稼ぐことの大変さも知ることができたと思います。



野菜栽培講習会受講者に刈払機の解説

私の活動テーマ『農家の所得向上』を実現するため、農業の基本となる「栽培技術」や「新品目」に関する情報収集や、生産以外で収益を得る「六次産業化」を学ぶ講座も数多く受講させていただきました。その甲斐もあり、農家さんに新たな販売先をご紹介したり、相談に応えることができました。その一方で、農家さんのサポートはできても、実際にやるのは農家さん自身なので、自分でやる場合とまた違った難しさを感じることもありました。

活動の最終年度となる3年目には『夏秋イチゴ』を市の試験品目として農家さんに協力する形で取り組みました。こうした機会をいただきました関係者の皆さんに感謝申し上げます。

退任後の活動

移住の目的であった家族による農業経営を2023年4月から佐久市内（望月）にて開始しました。主要品目は任期中にも取り組んだ夏秋イチゴをはじめ、果樹（モモ、リンゴほか）、露地野菜です。当面は生産農家として栽培技術を高めながら、収量および販売額を増やして経営の安定化を目指します。将来的には栽培だけでなく農産物加工品や農業体験、農家レストラン等にもチャレンジし、地域内に就労先の創出や観光分野での「地域おこし」の一助となれればと考えています。

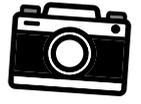


主要品目として栽培していく夏秋イチゴ

3/30木

デマンドワゴン「さくっと」 運行開始式

PHOTO NEWS



佐久市の出来事



令和3年10月から実証運行を実施してきた「デマンド交通」が装いも新たにデマンドワゴン「さくっと」として本格運行を開始しています。3月30日には、新規デマンド車両4台のお披露目を兼ね、本格運行開始式を佐久市役所で行いました。多くの市民の皆さんにご利用いただければ幸いです。

4/11火

臼田小学校開校式

臼田地区の4小学校が統合してできた「新臼田小学校」の開校式を執り行いました。臼田小学校は、市内で2番目に児童数が多い学校となります。式では、校歌の作曲を担当した森山良子さんと作詞を担当した松井五郎さんがサプライズで登場し、子どもたちと一緒に校歌を歌っていただきました。



4/15土・16日

佐久市強歩大会

山梨県韮崎市から佐久市総合体育館までの約78kmの道のりを夜通し歩く「第54回佐久市強歩大会」を4年ぶりに開催しました。

参加者745名のうち550名が過酷な道のりを踏破できました。自分の気力と体力の限界に挑戦した皆さんに拍手です。



お知らせ

【令和5年10月採用】佐久市職員採用試験を行います

■問合せ 総務課 ☎62-3019



- 試験区分および採用予定人員
上級行政C（社会人経験者）若干名
- 試験日（第一次） 6月25日(日)
- 試験会場 市役所ほか
- 受付期間 5月19日(金)～6月9日(金)
※土・日曜日を除く
- 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（試験区分を指定し、宛名明記140円切手を貼付した角2の返信用封筒を同封）により交付
- 受験申込先 総務課人事係
〒385・8501
長野県佐久市中込3056番地
- ※詳細は市ホームページをご覧ください
- 注意事項
令和6年4月採用と令和5年10月採用は併願できません。
今後も4月採用だけでなく、状況に応じて年度途中での採用を実施していきます。Uターンなどを考えている、県外等にお住いのご家族にもお声がけください。
快適健康都市佐久の実現のため、市職員として一緒に働きましょう。

お知らせ

【令和6年4月採用】佐久市職員採用試験を行います

■問合せ 総務課 ☎62-3019



- 試験区分および採用予定人員
- ①上級行政A
- ②上級行政B（移住定住）
- ③上級行政C（社会人経験者）
- ④上級学芸員
- ⑤上級保健師
- ⑥上級土木A
- ⑦上級土木B（社会人経験者）
- ⑧上級建築
- ⑨上級司書
- ⑩中級保育士A
- ⑪中級保育士B（移住定住）
- ⑫中級土木
- ⑬中級建築
- ※右記試験区分のうち、上級行政Aおよび中級保育士Aは住所要件あり
- ※令和6年4月採用のうち、初級一般事務（高卒程度）は別途募集予定
- 試験日（第一次） 6月25日(日)
- 試験会場 市役所ほか
- 受付期間 5月19日(金)～6月9日(金)
※土・日曜日を除く
- 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（試験区分を指定し、宛名明記140円切手を貼付した角2の返信用封筒を同封）により交付
- 受験申込先 総務課人事係
〒385・8501
長野県佐久市中込3056番地
- ※詳細は市ホームページをご覧ください

お知らせ

【令和6年4月採用】佐久市職員採用試験（浅間総合病院）を行います

■問合せ 浅間総合病院総務課 ☎67-2295



- 試験区分および採用予定人員
- ①看護師（新卒） 若干名
- ②看護師（経験者） 若干名
- ③診療放射線技師 若干名
- ④作業療法士 若干名
- ⑤施設基準管理士 若干名
- 試験日（第一次） 6月25日(日)
- 試験会場 浅間総合病院
- 受付期間 5月19日(金)～6月9日(金)（必着）
※土・日曜日を除く
- 試験申込書の交付
浅間総合病院総務課総務係（中央棟4階）・郵便請求（試験区分を指定し、宛名明記140円切手を貼付した角2の返信用封筒を同封）により交付
- 受験申込先
浅間総合病院総務課総務係
〒385・8558
長野県佐久市岩村田1862番地1
- ※詳細は市ホームページをご覧ください



お知らせ 予防しよう！熱中症

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189 (直通)

熱中症予防情報サイト▶



○熱中症の予防法	○熱中症かな？と思ったら…
①こまめに水分を補給しましょう。 ②外出時には、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。 ③クーラー・扇風機・すだれなどで、室温を調節しましょう。 ④吸水性や通気性の良い衣類を選びましょう。 ⑤無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。	〈意識がある場合〉 ①風通しの良い日陰や涼しい場所に避難しましょう。 ②衣類を緩めて、身体を冷やしましょう。 ③スポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給しましょう。 ※自力で水分摂取ができない、または症状が改善しない場合には、救急車を呼ぶか医療機関を受診しましょう。
	〈意識がない・反応がおかしい場合〉 ★すぐに救急車を呼びましょう。



熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。
 気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や身体が暑さに慣れていない時には注意が必要です。



一人ひとりが周囲の人にも気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう！

お知らせ 【ひとり親世帯】の方を対象に特別給付金を支給します

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

ひとり親世帯の方に対し、国事業の特別給付金を支給します。

■対象者

- 令和5年3月分の児童扶養手当の受給者
※申請不要・5月末に支給
- 公的年金を受給しており、令和5年3月分の児童扶養手当の支給が全額停止されている方
※公的年金等を受給しており、今までに児童扶養手当の申請をしていない方も対象
- 食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変するなど、児童扶養手当を受給している方と同じ水準の収入となっているひとり親世帯の方

■対象児童および支給額

平成17年4月2日以降に生まれた児童1人当たり一律5万円

※障がい児の場合、20歳未満が対象

■申請方法 ②、③の方は、申請書に必要事項を記入のうえ、添付書類を添えて、子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係窓口へ提出

※申請書は、申請窓口で配布しているほか、ホームページに掲載

■申請期限 令和6年2月29日(木)

■問合せ先

・本制度に関すること
 子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター ☎0120・4000・9003
 ・手続きに関すること
 子育て支援課 ☎62・3149

お知らせ 【ひとり親以外の子育て世帯】の方を対象に特別給付金を支給します

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

ひとり親以外の子育て世帯の方に対し、国事業の特別給付金を支給します。

■対象者

- 佐久市から令和4年度「低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)」を受給した方
※申請不要・5月末に支給
- 食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

■対象児童および支給額

平成17年4月2日以降に生まれた児童1人当たり一律5万円

※障がい児の場合、20歳未満が対象

■申請方法

②の方は、申請書に必要事項を記入のうえ、添付書類を添えて、子育て支援課または各支所市民係窓口へ提出

※申請書は、申請窓口で配布しているほか、ホームページに掲載

■申請期限 令和6年2月29日(木)

■問合せ先

・本制度に関すること
 子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター ☎0120・4000・9003
 ・手続きに関すること
 子育て支援課 ☎62・3149



教育委員の紹介
(退任・就任・再任)

学校教育課 ☎62・3478

教育委員の吉澤貴靖氏が3月31日付けで退任されました。吉澤委員は、令和3年5月18日から市の教育行政のためにご尽力をいただきました。

吉澤委員の退任に伴い、令和5年4月1日付けで松井聖氏が教育委員に就任しました。任期は、吉澤委員の残任期間である令和8年5月17日までです。

また、教育委員の小林尚美氏が、5月18日付けで再任されました。任期は、令和9年5月17日までの4年間です。

防災行政無線を用いたJアラートによる全国一斉情報伝達試験及び、緊急地震速報訓練

危機管理課 ☎62・3008

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及び、緊急地震速報訓練を行います。当日は防災行政無線からそれぞれ放送が流れますので、ご理解ください。

▽日時 6月7日(木) 午前11時頃

▽試験内容 Jアラートのテスト放送

▽日時 6月15日(木) 午前10時頃

▽訓練内容 大地震を想定した放送

お持ちですか？マイナンバーカード
市民課
または各支所市民係
☎62・3087

マイナンバーカードは顔写真付の本人確認書類として使用できるだけでなく、オンラインでの行政手続きや健康保険証としての利用、コンビニ交付サービスの利用など様々な場面でご利用いただけるカードです。

マイナンバーカードは、市民課または各支所市民係窓口で顔写真を無料で撮影し、申請することができます。窓口以外での申請方法やマイナンバーカードについては、直接お電話でお問合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



**マイナンバーカードの
保険証利用登録について**

国保医療課 ☎62・3164

現在お使いの健康保険証については、令和6年秋に原則廃止となる予定です。国保医療課窓口では、マイナンバーカードの保険証利用登録を行っています。保険証利用の登録がお済みでない方はぜひご利用ください。(スマートフォンからの登録もできます)

▽持ち物 マイナンバーカード、数字4桁の暗証番号

※各支所窓口では登録業務を行っていませんので、ご注意ください。

児童手当を受給している皆さんへ
子育て支援課
または各支所市民係
☎62・3149

令和5年2月から令和5年5月分の児童手当を6月9日(金)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記載して入金をお確かめください。



**サポートブック「虹のかけし」
をご利用ください**

福祉課 ☎62・3147

サポートブック「虹のかけし」は、発達の違いが気になるお子さんについての様々な情報を、お家の方が成長に合わせて記入していく冊子です。

冊子を希望される方は、無料で配布します。福祉課または各支所高齢者児童福祉係窓口にご利用申請書をご提出ください。

冊子の詳細については、QRコードからご確認ください。



自立型サービス付き
高齢者向け住宅

タウンコートのもみ

全てが徒歩圏内に揃う街
3ヶ月以上の短期入所もできます
介護が必要な方はご相談ください

小諸市御影
見学できます
(予約制)

ペット同居可

【問】のもみグループ本部 ☎0267-22-9274 小諸市和田 841-7
※ http://www.nozomi-g.co.jp/

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
芦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

信州パーキング・パーミット制度

福祉課
または各支所高齢者児童福祉係
☎62・3147

信州パーキング・パーミット制度とは、公共施設や店舗等に設置されている障がい者等用駐車区画を適正に利用いただくために、長野県内共通の「利用証」を交付する制度です。



▽対象者 身体・知的・精神・発達障がい者、要介護認定者、難病患者、妊産婦、怪我などで歩行が困難な方

▽必要書類 障がい等の状況が分かる書類（障がい者手帳等）

▽申請場所 福祉課、高齢者福祉課、国保医療課、母と子のすこやか相談室、各支所高齢者児童福祉係

※障がいの程度により対象とならない場合あり



介護保険利用者負担援助事業

高齢者福祉課
☎62・3154

生計維持が困難な低所得者が、介護保険サービスを利用した場合に、介護保険利用者負担援助金を支給する事業です。

▽対象者 ①または②に該当する方

① 市民税非課税世帯に属する方で老齢福祉年金受給者

② 生活保護法に規定する要保護者と同等の生活水準であると市長が認める方

▽対象サービス 全ての居宅介護サービス、地域密着型サービス、施設サービスの利用者負担額

※食費や居住費などの実費負担分は除く。
※高額介護（予防）サービス費、高額介護合算療養費として支給される分、他の軽減措置により軽減されている分は対象外。

▽支給額 支払った利用者負担金（自己負担）の30%



薬物乱用「ダメ。ゼツタイ。」普及運動

健康づくり推進課
☎62・3527

国民一人一人の薬物乱用問題に対する意識を高め、薬物乱用を根絶することを目的として、6月20日から7月19日までの1か月間全国一斉に、「ダメ。ゼツタイ。」普及運動が実施されます

薬物へは興味本位で近づかない、関わらない、使わないという断固とした姿勢が大切です。誘われても「ダメ。ゼツタイ。」と断る勇気を持ちましょう。

食中毒を防止しましょう！

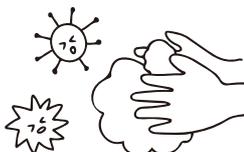
健康づくり推進課
☎62・3527

梅雨から夏の時期は、細菌の繁殖が活発になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の3原則、細菌やウイルスを「つけない・増やさない・やっつける」を守って食中毒を防止しましょう。

「つけない」手や食材、調理器具はこまめに洗浄

「増やさない」生鮮食品やすぐに食べない料理は冷蔵庫で保存

「やっつける」肉や魚は中心まで十分に加熱



必要なものを、必要な時に、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



■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悩みなど、お気軽にご相談ください。

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



福祉用具レンタル・販売 住宅改修

妊婦歯科健診を受けましょう
健康づくり推進課
☎63・3781

妊娠中の方を対象に、市内の歯科医院等で歯科健診を無料で実施しています。妊娠中にお母さんのお口の中をきれいにしておくことは、生まれてくるお子さんのむし歯予防につながります。

体調のよい時にぜひ、受診してください。

▽健診場所 市内歯科医院等

▽対象者 妊娠中の市民の方

▽内容 歯科健診・歯みがき指導

▽持ち物 母子健康手帳・妊婦歯科健診票（母子手帳交付時に配布）

▽その他 予約のうえ受診



空き家の適切な管理について

建築住宅課
☎62・3430

空き家の管理は所有者や管理者が行わなければなりません。瓦や外壁の落下などにより、近隣住民にけがを負わせた場合、所有者が賠償責任を負うこととなります。

また、これから草木が繁茂する季節となります。草木の隣地への越境や、野生鳥獣が住みつき、地域の住環境への悪影響が懸念されます。

空き家の適切な維持管理に努めていただきますようお願いいたします。



アスベストの飛散防止対策事業への補助について

建築住宅課
☎62・6637

市では、建物所有者等が行う「吹付け建材のアスベスト分析調査」及び「吹付けアスベスト等除去工事」に対する補助金交付事業を設けています。

国・県の補助金制度を活用しての事業となりますので、まずは、お問い合わせください。



屋外広告物の適正な管理について

建築住宅課
☎62・6637

老朽化や、適正に管理されていない看板などの屋外広告物の落下事故が全国的に発生しています。

これを未然に防ぐため、設置、管理する者は、日常の維持管理に加え、3年内ごとに点検が必要です。また、高さ4メートルを超える屋外広告物は、有資格者等による点検が必要です。

定期的な点検と適正な管理を行い、落下や転倒による事故を防ぎましょう。詳しくは、長野県のホームページをご覧ください。



6月1日は人権擁護委員の日です
人権同和課
☎62・3135

毎年6月1日は、人権擁護委員法の施行日にちなみ、「人権擁護委員の日」と定められています。

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱され、人権相談を受けるとともに、人権の大切さに関する啓発活動等に努めています。

この「人権擁護委員の日」に合わせた活動として、次とおり特設相談所が開設されますので、ご相談ください。

▽日時 6月4日(日)午前10時～午後3時

▽会場 中央隣保館

▽相談料 無料

▽問合せ 佐久人権擁護委員協議会（法務局佐久支局内）☎67・2272

ヘイトスピーチの解消に向けて

人権同和課
☎62・3135

ヘイトスピーチとは、特定の民族や国籍の人々を排斥する差別的言動をいい、この解消のため、平成28年6月3日に「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」が施行されました。

こうした言動は、人々に不安感や嫌悪感を与えるだけでなく、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせることになりかねず、許されるものではありません。

お互い文化等の違いや多様性を認め合い、誰もが暮らしやすい社会を共に築いていきましょう。

ことぶきの家
総合相談室

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)

開設

ガーデンが
美しい季節になりました

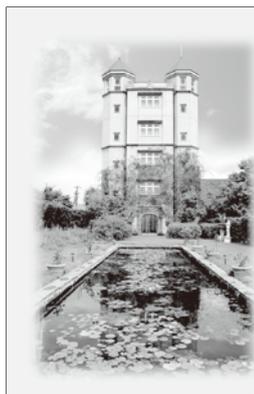
シャトレゼグループが運営するガーデン

風の丘
しいある

■営業時間 ガーデン 10:00～17:00
ランチ 11:00～14:00
(ラストオーダー13:30)
カフェ 14:00～16:30



中部横断自動車道 佐久南ICより5分
〒385-0062 佐久市根岸3870-1
☎0267-88-7761



さくら猫をい存じですか？

環境政策課

☎62・2917

さくら猫とは、地域猫（飼い主のいない猫）を不妊去勢手術した際に、もう繁殖しない、一代限りの命の印として、桜の花びらのように、耳にV字のカットが入った猫のことです。もし、さくら耳になつていない猫を見かけたら、増えて大変なことになってしまわないうちに、早めの手術の手配をしましょう。

佐久市では猫と共生できるまちづくりを目指しています。たとえ飼い主がいなくても、みんな同じ命として安心して暮らせる地域にしていきたいです。あなたの地域に住んでいるさくら猫。私たちが何ができるのか、命の大切さについて考えてみませんか？



森林・林業について
お気軽にご相談を

耕地林務課

☎62・3242

森林の活用についてお悩みの方へ、森林・林業の相談に、電話・面接・現地において応じています。

病害虫の防除のお願い

農政課

☎62・3203

または各支所経済建設環境係

気温の上昇に伴い庭木や農作物の病気、害虫の発生が多くなります。病気、害虫が発生したら所有者または管理者が駆除してください。

特に6月～9月はアメリカシロヒトリやマイマイガなど毛虫の発生が多くなります。庭木をよく観察し、早期防除を心掛け、周辺への拡大を防ぎましょう。

リンゴやモモなどの果樹ではシンクイムシ類、リンゴ黒星病の薬剤耐性菌やモモせん孔細菌病の発生が問題となっています。果樹を出荷している方だけではなく、自家用に栽培されている方も防除をお願いします。

防除方法は、農業農村支援センターやJA、農薬販売店にお問い合わせください。

ご自身で防除できない場合には、防除業者や造園業など防除を行うことができる事業者へご相談ください。

区でアメリカシロヒトリなどの共同防除を行う場合は、噴霧器を貸し出しています。市役所農政課または各支所経済建設環境係までご相談ください。

冊子「佐久の先人」販売中

文化振興課

☎62・5535

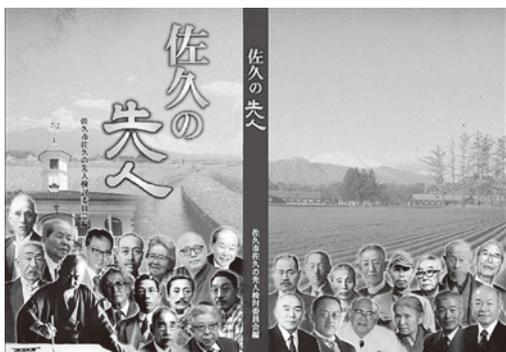
「佐久の先人」は、佐久市にゆかりがあり、全国や世界を舞台に活躍した「先人たち」を、写真を交えわかりやすく紹介した冊子です。

「佐久の先人（一）」「佐久の先人（二）」では、芸術・スポーツ・教育・医学・政治・経済など多方面で遺業を成した53名の先人を紹介しています。

ぜひ一読ください。

▽販売場所 文化振興課、川村吾蔵記念館、五郎兵衛記念館、天来記念館、望月歴史民俗資料館、中央公民館、浅間公民館、野沢公民館、中込公民館、白田公民館、浅科公民館、東公民館

▽販売価格 各冊子500円（税込）



ホームページ
QRコード

千曲バスグループ

- 千曲バス乗合高速課(乗合バス) 小諸 0267-26-2600
- 千曲バス乗合高速課(高速バス) 上田 0268-75-8426
- 千曲バス観光課 上田 0268-75-8427
- 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
- 佐久千曲ハイヤー 佐久 0267-62-1010
- ニュー交通 佐久 0267-65-7070

地域の皆さまと共に、
これからも
歩んでまいります。



4月7日より
立川～軽井沢・草津温泉
運行開始

Chikuma Bus Group

千曲バス 本社/佐久市野沢20 佐久 0267-62-0081 <https://www.chikuma-bus.com>

図書館休館日のお知らせ

中央図書館 ☎67・2111

6月は特別整理期間のため、通常の休館日の他に休館日があります。

▽中央図書館・サングリモ中込図書館

5月30日(火)～6月8日(木)

▽白田図書館・浅科図書館・望月図書館

6月13日(火)～22日(木)



望月総合体育館の改修工事に伴う

使用制限

工事に関する問合せ先

佐久市教育委員会スポーツ課

☎62・4004

施設の利用に関する問合せ先

望月総合体育館内
佐久市スポーツ協会

☎53・6060

▽使用制限期間(予定)

令和5年6月1日(木)～令和6年3月31日(日)まで

日(日)まで

※工事の進捗等により使用制限期間は変更となる場合があります。変更となる場合は、市及び佐久市スポーツ協会のホームページ等でお知らせします。

※工事に伴う施設使用料の変更はありません。

「佐久市海の家」開設

スポーツ課 ☎62・4004

「佐久市海の家」がオープンします。

新潟県の谷浜海水浴場で海水浴やマリンスポーツを楽しんでみませんか。

▽開設期間 6月1日(木)～11月15日(木)

▽場所 新潟県上越市大字長浜191

「いそや旅館」

▽利用料金(1泊2食付)

・大人(中学生以上) 5800円

・子供(小学生以上) 5200円

▽受付方法 インターネットまたはスポーツ窓口まで

※詳細は、スポーツ課までお問い合わせください。

※詳細は、スポーツ課までお問い合わせください。

※詳細は、スポーツ課までお問い合わせください。



ホームページQRコード

駒場公園プール夏季営業

駒場公園管理事務所 ☎68・1399

▽期間 6月24日(土)～9月3日(日)

▽屋内プール 午前9時30分～午後7時45分(午後8時閉館)

※屋内プールは、6月19日(月)～23日(金)までプール清掃のため、休館となります。

▽屋外プール 午前9時30分～午後4時40分

※屋外プールは、気象状況により、休場または開館時間等が変更となる場合があります。

※屋外プールは、気象状況により、休場または開館時間等が変更となる場合があります。

あります。

※屋外プールは、気象状況により、休場または開館時間等が変更となる場合があります。

あります。

募集



佐久市まちづくり活動支援金

2次募集を行います

(佐久・白田・浅科地区対象)

広報広聴課 ☎62・3075

(望月地区対象)

望月支所総務課 ☎53・3111

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 市内に事務所及び活動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体

▽交付額

・対象経費の1/2以内、上限100万円

・重点テーマに該当する場合、対象経費の3/4以内、上限150万円

▽応募期間

令和5年6月1日(木)～22日(木)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページQRコード

インボイス制度説明会

①佐久税務署個人課税第一部門 ☎67・3462

②佐久税務署法人課税第一部門 ☎67・3460

事業者の皆様は、インボイス制度の開始に向けて必要な準備を進めていただくための、説明会を開催します。

①免税事業者向け

▽日時 6月7日(木)午前10時～11時

▽会場 佐久税務署別館会議室

▽内容 消費税の基本的な仕組み、インボイス制度の概要

②課税事業者向け

▽日時 6月8日(木)午前10時～11時

▽会場 佐久税務署別館会議室

▽内容 インボイス制度の概要、売手側、買手側のインボイス発行(受領)の注意点、登録申請の方法等

▽定員 ①・②各20名(先着順)

※電話にて要申込

▽申込期限 ①6月5日(月) ②6月6日(火)

※インボイス制度に関する情報は、国税庁ホームページ「インボイス制度特設サイト」参照



ホームページQRコード

デジタル人材育成・就労支援プロジェクトの説明会を開催します

情報政策課

☎62・3923

市では、経験の有無や経済状況に左右されることなく就労し、キャリア形成にチャレンジできるよう、コロナ禍においても雇用が増加し、様々な業種で需要が高まっているデジタル人材を育成するプロジェクト「Cosmosta+（コスモスタプラス）」を実施します。

■Cosmosta+Jr

主に女性のキャリア形成につながるITスキルを伴走サポートにより身につけ、就労に結びつける「実践型」のプログラムです。

現地開催のOJT型と専門スキルを身につけるオンライン型の2つから選択できます。

■日時 6月25日(日) 午前10時～正午
6月28日(水) 午前10時～正午

■会場 ワークテラス佐久(申込2336・1)

■申込方法 インターネットから申込

■申込期限 6月18日(日)

■参加対象者 佐久市在住の方、佐久市へ移住予定の方

■参加費 無料

■留意事項

・追加開催の場合があります。追加開催する際は、インターネットにてご案内します。



申込フォームQRコード



ホームページQRコード

避難所開設・運営訓練の実施について

危機管理課

☎62・3008

より良い避難所環境づくりを目指し、住民参加型の避難所開設・運営訓練を実施します。

訓練では災害時と同様に職員が避難所の開設及び運営を再現し、参加いただく地区の皆様には体験していただきます。

訓練日程

地区	日程	会場
白田	7月1日(土)	あいとびあ白田
東	7月2日(日)	東地区社会体育館
浅間	7月15日(土)	浅間体育センター
浅科	7月15日(土)	交流文化館浅科
望月	7月16日(日)	春日体育館

時間はいずれも午前9:00～11:30

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 6月1日(木)～8日(木)
(土日を除く)

▽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)



ホームページQRコード

コスモホール佐久第九合唱団員募集

佐久市文化事業団

☎82・3962

ご一緒に「第九」を歌いましょう。初めての方も、初心者向けの特別練習があります。お気軽にお申し込みください。

■申込方法 申込用紙に必要事項をご記入いただき、参加費を添えてお申し込みください。(申込用紙はコスモホールのホームページからダウンロード可)
■参加費 一般 5000円/高校生以下1000円

■募集締切 8月31日(木)

▽発会式 7月14日(金)午後7時30分

▽練習日 毎週金曜日午後7時30分

▽公演日 12月3日(日)午後2時開演



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	6月30日(金)
市税等	市県民税(第1期)
	介護保険料(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

▽白田小へ

・児童図書200冊

(有)山下新聞店様

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税で寄附いただき、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。



ふるさと納税

ページの部分を見てみてね！
次号もつづくよ！



イベント・講座情報

イベント

イベント名	日時	場所	問合せ先
市民交流ひろば10周年記念イベント なないろ花フェスタ	6月11日(日) 9時15分～11時30分	市民交流ひろば (佐久平駅南)	ガーデンチームなないろ 
トワイライトコンサート	6月11日(日) 午後3時	コスモホール 大ホール	文化事業団  ☎82-3962
企画展 「暮らしを彩る【山の幸染め】展」	6月7日～25日(月曜・火曜休館) 午前9時～午後4時30分	鎌倉彫記念館	文化事業団(鎌倉彫記念館)  ☎82-7095
コレクション展 ゆるふわ 面白アートの世界へようこそ	開催中～6月25日(日) 開館時間 午前9時30分～午後5時	近代美術館	近代美術館  ☎67-1055
「臨書にチャレンジ」コーナー開設	6月24日(土)・25日(日) 午前9時～午後3時 ひとコマ1時間	天来記念館 1階映像室	天来記念館  ☎53-4158
ミュージカル落語×ソング&ダンス	6月25日(日) 午後2時開演	コスモホール 大ホール	文化事業団  ☎82-3962
毎月26日「風呂の日」サービス	6月26日(月)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
毎月26日「風呂の日」サービス	6月26日(月)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
毎月26日「風呂の日」サービス	6月26日(月)	穂の香の湯	穂の香の湯 ☎58-0033
平尾温泉みはらしの湯 「佐久市民DAY」	6月30日(金)	平尾温泉 みはらしの湯	平尾温泉みはらしの湯 ☎68-0261
佐久市子どもまつり ～親子で体験!ものづくり～	7月16日(日) 午前9時50分～午後2時	市民創練センター	生涯学習課 ☎62-0671

図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
ちいさい子のおはなし会	6月8日(木) 午前10時30分	浅科図書館
おはなしの会	6月10日(土) 午前10時30分	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	6月10日(土) 午前11時	臼田図書館
おはなし会	6月10日(土) 午前11時	浅科図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	6月15日(木) 午前10時30分	中央図書館
ぽっけおはなしの会	6月17日(土) 午前10時30分	中央図書館
語りのおもてなし	6月24日(土) 午後3時	中央図書館
佐久の先人を語る「佐久鉄道をつくった大井富太」 講師:小林 収 定員:20名程度	6月24日(土) 午後1時30分	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	6月24日(土) 午前11時	望月図書館
ザ・フレンズ朗読会	6月28日(水) 午前11時	中央図書館

問合せ:
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

障害者自立生活支援センター講座

問合せ:障害者自立生活支援センター ☎88-6561
FAX88-6562 

参加対象は障がいのある方です。必ず事前に電話、FAXまたは窓口でお申し込みください。

イベント名	日時	場所
「ものづくり体験」焼き菓子づくり	6月5日(月) 午後1時30分～3時	中込会館3階料理講習室
「健康体操教室」ミニゲームで身体を動かそう	6月8日(木) 午後1時30分～2時30分	あいとぴあ臼田多目的室3・4
「陶芸教室」(全2回)	①6月15日(木)②7月20日(木) 午後1時30分～3時	野沢会館創作室
「気功教室」	6月21日(水) 午後1時30分～2時30分	野沢会館2階和室1・2
「エンジョイ・アート」マーブリングのうちわづくり	6月27日(火) 午後1時30分～3時	障害者自立生活支援センターオープンスペース
「音楽を楽しむつどい」生演奏に合わせて歌おう	7月7日(金) 午後1時30分～3時	野沢会館音楽室1

講座・教室

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



イベント名	日時	場所	申込期間	問合せ先
懐かしのディスコ・ダンス	6/15、7/20、8/24、9/14、10/12、11/16(木) 午後1時30分～2時30分	コスモホール 小ホール	※定員になり次第 締め切り	文化事業団 ☎82-3962
森林セラピーとヨガ体験 参加者募集	6月24日(土) 午前9時30分～午後1時30分	春日の森	6月5日～9日	健康づくり推進課 ☎62-3524
森林セラピーとコーヒーの 癒やし参加者募集	7月14日(金) 午前9時30分～午後1時30分	春日の森	6月12日～16日	健康づくり推進課 ☎62-3524
オレンジカフェ座談会 (認知症カフェ)	6月6日(火) 午後1時30分～3時	佐久平交流センター 第5会議室	予約不要	高齢者福祉課 ☎62-3157
家族介護者交流会	6月17日(土) 午後1時30分～3時	野沢会館	※定員になり次第 締め切り	野沢地域包括支援センター ☎63-8430
認知症サポーター養成講座 (一般向け)	7月26日(水) 午後1時30分～3時30分	市民創練センター 大会議室	7月19日まで ※定員になり次第 締め切り	高齢者福祉課 ☎62-3157
場づくりの始め方 市民活動講座	7月1日(土) 午後1時～4時	野沢会館 大会議室 1	6月29日まで	市民活動サポート センター☎64-6362
クラフト教室参加者募集	7月6日(木)～11月16日(木) 第1・3木曜 午後1時～4時	中央隣保館	6月1日から	中央隣保館 (LINE申込可) ☎62-0991
アロマ教室 中央隣保館	7月12日(水) 午前9時～11時	中央隣保館	6月26日から	中央隣保館 (LINE申込可) ☎62-0991
～みんなとつくる～ おやこリトミック 「なないろぼけっと」	6月14日～11月8日 第2水曜 午前10時～11時30分	コスモホール 小ホール	※定員になり次第 締め切り	文化事業団 ☎82-3962
親子で子育て教室の募集	7月9日(日) 午前10時～11時30分	市民創練センター 大会議室	6月22日～29日	健康づくり推進課 ☎62-3524

スポーツ大会・教室

問合せ：佐久市スポーツ協会 ☎88-6123



イベント名	日時	場所	申込期間
アーチェリー教室 (全3回)	6月10日(土)、24日(土)、7月1日(土) 午前9時30分～11時30分	浅科多目的屋内運動場	5月2日～6月2日 ※定員になり次第締め切り
第19回佐久市民祭ソフトボール大会	7月2日(日) (予備日：7月9日(日))	千曲川スポーツ交流広場	6月2日～15日 ※20チームになり次第締め切り
スポーツクライミング (年中～小学生) 教室 (全6回)	7月4日～8月8日 (毎週火曜) 午後6時～7時30分	佐久平ロッククライミング センター	6月2日～26日 ※定員になり次第締め切り
第18回佐久市少年少女 ミニバスケットボール大会	7月22日(土)	佐久市総合体育館、 臼田体育センター	6月22日まで
第18回佐久市少年野球大会	7月22日(土)～23日(日) (予備日：7月29日(土)～30日(日))	佐久市総合運動公園野球場、 千曲川スポーツ交流広場	6月22日まで
弓道 (臼田) 教室 (全10回)	7月22日～9月30日 (毎週土曜 (8月12日除く)) 午後2時～4時	臼田弓道場	6月2日～7月7日 ※定員になり次第締め切り
第14回abn佐久市ジュニアゴルフ大会	7月31日(日)	望月リソルゴルフクラブ	6月上旬～7月14日

公民館報さくし

No.219

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

公民館へ行こう！③

～公民館の部屋を借りよう！～

市公民館には用途に合わせた様々な部屋があり、貸し出しをしています。ステージのある広い会議室や、ピアノのある音楽室、調理講習室や茶道の道具を備えた和室など館によって様々な部屋を完備しています。



どうやって予約するの？

仮予約

使用したい館へ電話または窓口で日時・部屋等をお伝えください。貸出物品等のご相談も承ります。



申請・支払

仮予約をした館に申請書・使用料の提出にご来館ください。支払は平日8時30分～17時15分で、夜間・休日は現金の取り扱いができません。

※変更や取消をされる場合は定められた期日までにご連絡をお願いします。料金が発生する場合があります。

いつから予約が始まるの？

各公民館ごと、半年に1回抽選会を行っています。

4月予約抽選会・・・10月～翌年3月の仮予約
10月予約抽選会・・・翌年4月～9月の仮予約

電話や窓口での受付は抽選会終了後に開始します。予約抽選会の詳しい開催日程や場所は本誌【公民館報さくし】に掲載しますので、ご確認ください。

どんなことに使えるの？

- ・軽運動
- ・楽器、合唱等の練習
- ・学習会、研修会
- ・ちょっとした集まり、お茶会 などなど…使い方は無限大！



下見も随時OKです！
お気軽にお問合せください。

コラム 色えんぴつ



佐久での暮らし

長土呂
岡村 君枝

昨年、佐久市で暮らし始めてから10年を迎えました。

嫁ぐことが決まり初めて佐久市に来た時、田舎...というほどに田舎でもなく、新幹線も高速も近くを通っていて、むしろなんだか都会!?という感覚でした。それでも、知り合いが一人もいない、右も左もわからない土地での暮らしの1年目は、わくわくよりもホームシック的な寂しさであふれていたのを今でも覚えています。

2年目には記録的な大雪に見舞われ、3年目には子どもを出産しました。そこからの私はこの土地で生きていく!!という覚悟ができたのもあったのか、子育てをしながらも自分らしく、子どもと共に何か活動をしたいと動いている人たちと出会いたくて、色々な場所に出向いて活動を広げていきました。子どもが生まれる前から、「〇〇ちゃんのお母さん」としてではなく、自分を知ってもらえる友達が欲しいと思っていた私にとって、この時の出会いは本当にかげがえのないものになりました。

10年経ち、今や家族の誰よりも佐久市に詳しくなり、すっかりホームタウンと言えるまでになった私。娘も成長し自分のやりたいことに向かって邁進している後ろ姿を追いかけながら、これから先の暮らしも楽しんでいきたいです。

ふれあい あれこれ

～おじゃまします！ 臼田地区館から

臼田公民館は、臼田総合福祉センター「あいとぴあ臼田」にあります。23の講座・42の学習グループなどに集い・学び・楽しんでいるとのこと。活動の様子を、館長・主事、地域公民館長さんに伺いました。（編集委員：清水）



「子ども小満太鼓教室」



「星の教室」 望遠鏡と月の表面



「ふるさと写生大会」

Q：本年度の講座のアピールをお願いします。

A：（小山館長さん・木内公民館主事さん）臼田地区館の講座ですが、市民ふれあい学級・世代間交流学級や親子ふれあい学級など、地域や世代を越えて市民が集い学ぶ場を設けています。講座の内容は、パソコン・健康安全・絵画美術・そば打ちなど多様な分野・領域にわたっています。

特に、臼田スタードームとコラボした「星空ウォーキング～星の教室～」、臼田小満太鼓愛好会が講師の「子ども小満太鼓教室」や50年以上の歴史をもつ「ふるさと写生大会」など、臼田地区にある施設・愛好団体や伝統的な行事を引き継いだ講座が特徴的です。昨年度までの講座の様子は、臼田公民館のホームページ（右QRコード参照）に載せてありますので参考にしてください。



Q：小松（臼田地区協議会長）さんにお聞きします。アフターコロナ・ウィズコロナの中で、小満祭など地域のお祭りや地域公民館の集いや活動も再開されてきています。そうした、公民館活動の今後の活動についてどんなことをお考えですか。

A：5月から、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが変更になり、マスクの着用が個人の判断に任されたり、声出し応援禁止などの行動制限も緩和されたりしてきています。一方、医療機関や高齢者施設での対策は引き続き行われています。ここ3年間の対策の成果もあって落ち着いています。

私の三反田公民館でも、今後、「臼田よいやさ」での子供みこし参加や敬老会等も計画されています。この3年間のノウハウを生かしながら、楽しい公民館活動を進めていきたいと思っています。



「気づいてあげて」

数年前、首都圏の電車に乗っていた時のこと。

ぼんやりと車窓の景色を眺めていると、突然大きな声がありました。声の方向を見ると男性が女の子を蹴り上げ、その子がおなかを押さえてうずくまる場所でした。ほぼ同時に電車は駅で止まり、男性が何か怒鳴りながらホームに降りると、一緒にいた女性はその子の腕を引っ張り慌てて降りてきました。あつという間のできごとでした。

閉じたドアを見つめながらだんだん腹がたつてきて、とても不快な気分になりました。あれは虐待だと。でも車内は先ほどまでと同じ様子で、何もなかったように電車は進んでいきます。乗客の視線は手元のスマホに向けて、ほんの十数秒前のできごとを気にするでもない車内の空気に、何ともいえぬやるせなさを感じていました。

子どもが被害者となる虐待事件が起こるたび、メディアで盛んに取り上げられ、この問題に対する社会の関心が高まってきました。そのことで行政機関の対応をはじめ、様々な取り組みがなされています。対応にあたる各部署の皆さんのご努力も目にしてきました。しかし、虐待に限らず子どもの命・人権にかかわる事案はなくなりません。

あの時の女の子はどうしているのだろうか。当時は突然のことで私はただ驚くだけでした。どうかあの子を身近で見守っている人がいることを祈ります。

人権同和教育推進員 櫻井 敏雄
※お問合せ等は人権同和課まで（☎62-3135）

◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■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
野沢公民館	◎楽しく歌おう(夏) 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!	7月11日(火) 13:30~15:30	生涯学習センター(野沢会館) 大会議室1・2	歌唱指導 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 6月13日(火) 8:30
	◎身近な薬草 いろいろな薬草・ハーブを知り、育て方を学びます	7月14日(金) 9:30~12:00	現地集合 薬草の里 「榛名平公園」 (のぞみサンピア上)	薬草研究会 中島三幸先生 上原君江先生	<参加費>200円程度(保険料) <持ち物>飲み物・雨具 <定 員>15名 ※申込受付開始 6月16日(金) 8:30
中込公民館	◎なつかしの歌・こころの歌(夏) 昔懐かしい歌、思い出の歌などをみんなで歌いましょう。夏の歌集を使います	7月 3日(月) 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 白田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円(資料代) <持ち物>飲み物・夏の歌集(緑色) <定 員>40名程度 ※申込受付開始 6月5日(月) 8:30
臼田公民館	◎高山植物ウォッチング 高原植物との出会いを求めて 高原へ出かけよう! ※詳細は後日参加者に 通知します	7月21日(金) 7:00~15:30	麦草峠 白駒の池	長野県自然観察指 導員 井出良二先生	<参加費>300円程度(保険料等) <持ち物>歩きやすい服装・靴・昼食・ 飲み物・雨具 <定 員>20名 ※申込受付期間 6月14日(火) 8:30~ 6月16日(金) 17:15
浅科公民館	◎草木染め教室 身の回りの植物(リンゴの枝他) を使って染色を体験して みましょう ※ハンカチ・スカーフを 購入する方は別途徴収	7月12日(火) 13:30~16:30	浅科会館 料理講習室	学習グループ「サークルミモザ」の 皆さん	<参加費>500円(材料費) <持ち物>シルク100%の白のハンカ チやスカーフ(持参可能な方)・ご み袋・エプロン・バケツ・ゴム手袋・ 軍手・飲み物 <定 員>12名 ※申込受付開始 6月13日(火) 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: サラダ寿司、スベアリのトマ ト焼き、チョコとバナナのパバ ロア	7月19日(火) 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1/2合・エプロン・三角 巾・持ち帰り用容器・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 6月16日(金) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (第1回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽し く歌う講座です。心身のリフレッシュにも 最適! 大勢の皆さんの参加をお待ちしてい ます	6月14日(火) 13:30~15:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申し込みは不要です。お気軽に ご参加ください
	◎男子のキッチン(第2回) 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみ づくりに挑戦します。家族やお友達におい しい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう メニュー: フライドチキン、なすの惣菜な ど	7月 5日(火) 9:30~12:00	駒の里ふれあい センター 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>8名 ※申込受付開始 6月14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原則として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。

「子ども公民館」はLINEから申し込みができるようになりました。申込は24時間いつでもできて便利なLINEから！

◎ 申込方法 ～「佐久市」と検索し、佐久市公式LINEをお友達追加してお申し込みください～

- ① 佐久市公式LINE → トーク画面のメニュー → イベント予約 → 希望の講座を選択！
 - ② 右のQRコードをLINEアプリのQRコードリーダーから読み取り → 希望の講座を選択！
- ※ご不明点は各担当地区館へお問合せください。



	講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎ おやこDEおやつ作り 親子で一緒におやつ作りに挑戦してみよう！	抽選 7月27日(木) ①9:30～12:00 ②13:30～16:00	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>400円程度（材料費等） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>各8組 ※申込受付期間 6月28日(木) 8:30～ 6月30日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎ 繭玉でかわいい動物を作ろう なつかしい繭玉を使ったアートにチャレンジしましょう！	抽選 8月4日(金) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00	浅間会館 創作室	まゆ玉遊び愛好家 矢ヶ崎和子先生	<参加費>500円程度（材料費等） <持ち物>ハサミ・カッター <定員>各5組 ※申込受付期間 7月12日(木) 8:30～ 7月14日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎ オリジナルハンコをつくろう！ 消しゴムで自分だけのハンコを作ってみよう！	抽選 8月6日(日) ①9:30～12:00 ②13:00～15:30	浅間会館 創作室	消しゴムハンコ インストラクター はんこやミツキ 先生	<参加費>700円程度（材料費等） <持ち物>彫刻刀・シャープペンシル・ハンコ を押す布・ノート・封筒等・汚れてもいい服装 <定員>各5組 ※申込受付期間 7月12日(木) 8:30～ 7月14日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎ おやこDEパンをつくろう！ 親子で「パン作り」に 挑戦してみよう！	抽選 8月10日(木) ①9:30～12:00 ②13:30～16:00	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>300円程度（材料費等） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定員>各8組 ※申込受付期間 7月19日(木) 8:30～ 7月21日(金) 17:15
野沢公民館	【子ども公民館（低学年は保護者等同伴）】 ◎ 何ができるかな？楽しい陶芸教室(全2回) さてさて何ができるかな？世界に一つだけの 作品を作ろう！	抽選 ① 7月16日(日) 粘土の成形 9:30～11:30/13:00～15:00 ② 8月6日(日) 色付け 9:30～11:30/13:00～15:00	生涯学習センタ ー（野沢会館） 創作室	学習グループ 陶芸会講師 佐藤山章彦先生	<参加費>700円（材料費） <持ち物>飲み物・汚れてもよい服装 <定員>午前・午後 各10組20名程度 ※申込受付期間 6月20日(木) 8:30～ 6月22日(木) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎ 親子防災体験教室 火おこし体験、マッチ使えますか？ 非常食ってどんな味？作って食べてみよう。 ガスはとても冷たいんだよ。いろんな物凍 らせてみよう	抽選 7月22日(土) 9:00～12:00	生涯学習センタ ー（野沢会館） 大会議室2 屋外 東側入口テラス	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 ※申込受付期間 6月26日(月) 8:30～ 6月28日(木) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎ 親子でおいしいパンづくり パンづくりを習って、お家でも挑戦しよう！	抽選 7月28日(金) 9:30～13:00	生涯学習センタ ー（野沢会館） 料理講習室	学習グループ パン工房の皆さん	<参加費>300円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・子ども の上履き・持ち帰り用容器 <定員>8組（16名程度） ※申込受付期間 6月29日(木) 8:30～ 6月30日(金) 17:15
中込公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎ トレジャーハンター！2000万年前の 佐久を探そう！①【川で宝石を探そう！】 古代の地層を学びながら、鉱石探しをして みませんか？オパール、ガーネット、トル マリンなどの原石が見つかるかも！	抽選 7月27日(木) 9:00～12:00	中込会館集合 臼田地区	学芸員 羽毛田卓也先生	<参加費>200円程度（保険料等） <持ち物>帽子・軍手・タオル・飲み物等 <定員>10組（20名程度） ※申込受付期間 6月27日(木) 8:30～ 6月29日(木) 17:15
東公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎ キッズヘアアレンジ教室（全2回） 夏のオシャレにぴったりなヘアアレンジを 習います。お祭り前の参加いかがですか！	抽選 ① 7月8日(土) ② 7月15日(土) (時間) 10:00～11:30	東会館 会議室1・2	美容師 熊谷亜希子先生	<参加費>500円程度（材料費等） <持ち物>ブラシ・ピン・ゴム・鏡・タオ ル・ハードスプレー・ヘアアイロン <定員>6組12名程度 ※申込受付開始 6月7日(木) 8:30
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎ わくわく親子陶芸教室（全2回） 焼き物作りにチャレンジしてみませんか。 世界にひとつだけの作品を作りましょう！	抽選 ① 7月28日(金) 成形 ② 8月9日(木) 絵付け (時間) 9:30～11:30	東会館 会議室1・2 創作室	陶芸家 城田 領先生	<参加費>600円程度（材料費等） <持ち物>古いタオル <定員>10組20名程度 ※申込受付期間 6月28日(木) 8:30～ 6月30日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎ わくわく親子料理教室 この機会に親子でパンづくりに チャレンジしませんか。 味はできあがっての おたのしみ！	抽選 7月31日(月) 9:30～12:00	市民創練センタ ー（中央公民館） 料理講習室・ 食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>400円程度（材料費等） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰 り用容器 <定員>10組20名程度 ※申込受付期間 7月5日(木) 8:30～ 7月7日(金) 17:15



「子ども公民館」はLINEから申し込みができるようになりました。申込は24時間いつでもできて便利なLINEから！

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
白田公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎飯ごう炊さんと星の教室 飯ごうでご飯を炊いてみよう！ 星の観察とお楽しみが盛りたくさん！ ※詳細は後日参加者に通知します	7月29日(土) 15:00～20:00 	うすだスタートーム	・学習グループ「佐久おやじの会」の皆さん ・うすだスタートーム職員	<参加費>500円程度（材料費） <持ち物>飯ごう（お持ちの方）・お米等 <定 員>親子10組30名程度 ※申込受付期間 6月27日(火) 8:30～6月29日(木) 17:15
浅科公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎みんなで楽しむ陶芸教室（全2回） 出来上がりの感動を一緒にわかちあいましょ。作品は自由です。大人のみ参加もできます ※作品引渡し8月8日(火) 予定	① 7月 2日(日)《作品作り》 ② 7月30日(日)《色付け》 【午前の部】09:30～11:30 【午後の部】13:30～15:30 ※午前または午後の部のいずれかを選択して申込みください	浅科会館 創作室	学習グループ「陶友会」の皆さん	<参加費>一組800円程度（材料費） <持ち物>エプロン・粘土を包む布（古いタオルか手ぬぐい） <定 員>午前、午後の部各7組（14名程度） ※申込受付期間 6月7日(火) 8:30～6月9日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎身近な自然～水源地に出かけよう 佐久の水資源について、水源地をめぐって学びましょう	7月28日(金) 8:30～15:00 	集合 8:15までに佐久市役所東側駐車場 五斗水水源 大石水水源	佐久水道企業団職員	<参加費>100円程度（保険料） <持ち物>雨具・空のペットボトル・弁当・飲み物 <定 員>親子7組14名程度 ※申込受付期間 6月21日(火) 8:30～6月23日(金) 17:15
望月公民館	【子ども公民館】 ◎もちづき子ども祭り～体験しよう・感じてみよう～ ポッチャ・折り紙・勾玉づくり・ダンスって何だ？（体と創造力を使ったワークショップ）のうち2つを選んで体験します	7月23日(日) 9:00～12:00 	駒の里ふれあいセンター・望月図書館・望月歴史民俗資料館	もちづき総合型クラブ・市内在住アーティストの皆さんほか	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 <対 象>小学生以上（低学年は保護者同伴） <定 員>80名程度 ※申込受付開始 6月27日(火) 8:30

月～第45回佐久市民コーラスまつり参加者募集～♪

「佐久市民コーラスまつり」は、佐久市内で合唱を楽しんでいる皆さんが一堂に集い、日頃の練習の成果の発表をしあって互いの交流を深めようとするものです。

4年ぶりの開催が盛大なものとなるよう、大勢の皆さんのお申込みをお待ちしております。

- 日 時 9月3日（日）
- 場 所 佐久市コスモホール
- 参加費 1グループ 2,000円（児童・生徒主体の団体は無料）
- 申込期間 6月1日（木）～6月30日（金）

※申込用紙は中央公民館（市民創錬センター内）または各地区館の窓口でお受け取りください。

【問合せ・申込み先】 中央公民館 ☎ 66-0551 Fax 66-0553

瀬 音

地元では桃やプルインの摘果も終わりに近づきます。公民館で新しくなった先輩や同級生から教えるを受けて、私も桃やプルインを作っています。

昔、平尾山山麓は桃の花が咲き乱れる桃源郷でした。多くの写真家や写生の方で賑わっていました。今は高速やパワラダができた時の四分の一くらいですが美しさは残っています。

この頃Iターンの方も増え活気も戻りつつあります。そのような方々が公民館や区や農協の役員を積極的にされています。以前の公民館祭に美しい顔立ちの木彫りの仏像が出品されており、それはIターンの方の作品でした。その方は学習グループにも参加されており、公民館活動は地域づくりだと感じました。

佐久市民総合文化祭では押し花展示のお手伝いをしました。この押し花作品はつどいで見たチョークアートと共に、すばらしい絵画のようでした。長年来的知人や知り合いの娘さんに行き会ったりするなどの、公民館は豊かな出会いの場であり、人づくりの宝庫でもあります。

（浅間地区協議会会長 森泉幹雄）

チャンスが来たら必ずチャレンジする

自らの経験をもとに母となりゆく女性を見守り支える「産後ドゥーラ」の資格にチャレンジ

渡辺宏美

問合せ：人権同和課
☎62-3135



令和4年3月。佐久平女性大学の合格通知に同封されていたのは、入学生代表挨拶の依頼。合格を喜んだのは束の間、すぐに大きな不安に襲われました。私は人前に立つことや、目立つことがとても苦手です。『私なんかこんな大役引き受けていいのだろうか。』
4月24日の入学式を無事に終えて真っ先に思ったことは「私にもこんなことができた。」という小さな自信でした。そして、佐久平女性大学に入学以降、この「私にもできた。」を何度も繰り返すことができました。



楽しかった仲間との学び

入学式で、小宮山洋子さんが「チャンスが来たら必ずチャレンジしなさい」と仰いました。ある程度の人生経験を積んでいても、初めてのことをするというのは不安です。でも、まずは挑戦する勇氣をもって一歩踏み出すことで、少しだけ違ったものが見える、それを今実感しています。不安な気持ちを抱えていても、まずはやってみる。やってみてうまくいかなかったら他の方法を考えればよい。絶えず新しい学びとその機会を模索し続けることが大切だということを学びました。

「住民自治の担い手としての役割と責任を果たす。」と入学生代表挨拶の中で申し上げました。『社会の一員として自分にできることは何だろう。』今年、私は「産後ドゥーラ」の資格試験に挑戦します。

「産後ドゥーラ」というのはあまり馴染みのない言葉ですが、産前産後の女性の心に寄り添いながら、食事作りや家事育児のサポートをする人のことです。時代の変化とともに、家族の助けを借りるのが難しいなかで、母となりゆく女性を見守り支えたい、自身の産後の辛かった経験を社会に還元し循環させていきたい。そんな思いで私は今年この資格にチャレンジします。



3分間の卒業発表

手話

コーナー

駅



①手のひらを上に向け、反対の手の親指と人差し指で挟みます。(切符にハサミを入れる様子を表わしています)

※イラスト：
長野県手話ガイドブックより

今月のクールチョイス

(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。

環境家計簿をつけてみよう

▽環境家計簿とは

家庭の日常生活で使用する「電気・ガス・灯油・ガソリン等の使用量」から二酸化炭素(CO2)排出量を計算し、記録するための家計簿です。

環境家計簿をつけることで、温室効果ガスの一つである二酸化炭素を、普段家庭からどのくらい排出しているか把握することができます。

二酸化炭素排出量は、電気やガスの使用量に二酸化炭素排出係数といわれる数値をかけ合わせて導き出します。佐久市ホームページ内に環境家計簿シートを掲載していますので、「佐久市 環境家計簿」と検索してご利用ください。

環境家計簿を活用し、省エネに対する意識を高め、地球にも家計にもやさしいライフスタイルを習慣づけていきましょう。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

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 総務課 ☎62-3002
6月21日(水)午後1時30分～3時30分 佐久市役所2階市民ホール

司法書士無料法律相談
長野県司法書士会佐久支部 ☎92-3011
6月16日(金)午後1時～3時 野沢会館 会議室3、4

生活・就労相談(まいさぼ佐久市)
まいさぼ佐久市 ☎88-6511
平日 午前8時30分～午後5時15分 あいとびあ白田(相談無料)

子育て相談 子育て相談室 ☎63-3794
木曜・祝日を除く午前10時～午後3時30分
※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

家庭児童相談
家庭児童相談室(子育て支援課) ☎62-3149 または各児童館
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

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

人権なんでも相談所
長野地方務局佐久支局 ☎67-2272
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

消費生活相談 佐久市消費生活センター ☎62-7501
または生活環境課 ☎62-3094
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)

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会
長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080
6月15日(木)午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※6月12日(月)までに要電話予約・相談無料
※建築士、宅地建物取引士が相談に対応いたします。

データファイル

人口		
総数	97,979人	(+30人)
男	48,187人	(-8人)
女	49,792人	(+38人)
世帯数	43,289世帯	(+105世帯)
	〈5月1日現在〉	(増減は前月比)

交通事故・救急火災		
	4月の月間件数	令和5年1月～4月の累計
人身事故	12件	53件
死亡	0人	0人
負傷	13人	62人
救急	408件	1,722件
火災	8件	31件

肝臓から脂肪を落とす!
浅間総合病院スマート外来担当医
**尾形 哲先生の
Twitterツイート録**



肝臓専門医の尾形哲先生が、Twitterで投稿している肝臓に関する記事を毎月紹介しています。

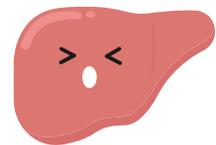


@ogatas0520

**あなたの肝臓は働きすぎ
有給休暇をあげてください**

糖＝加糖飲料 米パン麺
酒＝ビール 焼酎 ウイスキー
薬＝鎮痛薬 睡眠薬

減らしてあげると
肝臓の仕事量が減る



休みをあげると
よみがえる

まず肝臓から働き方改革です

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 6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 ところがホッ
☎0120-07-5560

■相談日時
月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

ジェネリック医薬品を積極的に使用しましょう!

～あなたの薬代の負担を軽く～



6月の医療・子育て情報

※最新の情報は市ホームページをご覧ください。
 ※市外局番は0267です。
 ※詳細については各機関に直接お問い合わせください。

🏠 休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
6月 4日(日)	安紀内科クリニック	63-1201
	中澤眼科クリニック	62-0157
6月11日(日)	坂戸クリニック	63-6323
	佐久平よつばクリニック	66-0428
6月18日(日)	てらおかクリニック	51-5222
	博愛こばやし眼科	63-1300
6月25日(日)	都甲クリニック	64-1050
	ながうら整形外科クリニック	67-8055

時間：午前9時～午後5時

🏥 小児 佐久地域休日小児科急病診療センター

期 日	医療機関名	電話番号
6月 4日(日)	浅間総合病院	67-2295
6月11日(日)		
6月18日(日)		
6月25日(日)		

【受付時間】 午前8時30分～正午

【診察時間】 午前9時から正午までに受付した患者さんの診療が終わるまで

🦷 休日救急歯科診療所 (予約制)

期 日	医療機関名	電話番号
6月 4日(日)	休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	63-3783
6月11日(日)		
6月18日(日)		
6月25日(日)		

【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

👶 2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期 日	会 場	電話番号
6月22日(木)	口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)	63-3781

時間：午前9時～午前11時 (時間は予約時に確認)

対象：令和3年3月生まれのお子さんと保護者 (対象者には事前にご案内を送付します。)

定員：36組 (先着順)

内容：歯科健診、歯科相談、上の歯のフッ素塗布 (希望者のみ)

🩸 献血

期 日	時 間	会 場
6月25日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～午後3時30分	イオンモール佐久平
6月26日(月)	午前9時30分～午前11時30分	佐久市保健センター

■ 問合せ：健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527

🏠 地域集団健 (検) 診

期 日	会 場
6月15日(木)	肺がん検診セット 佐久市保健センター
6月16日(金)	肺がん検診セット あいとびあ臼田
6月19日(月)	肺がん検診セット 市民訓練センター
6月20日(火)	肺がん検診セット 佐久市保健センター
6月21日(水)	あいとびあ臼田
6月28日(水)	肺がん検診セット 佐久市保健センター
6月29日(木)	託児あり サングリモ中込

※詳細については令和5年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

🏠 子宮頸がん検診

期 日	会 場
6月26日(月)	あいとびあ臼田

※詳細については令和5年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

👶 子育てサロン (児童館)

期 日	会 場	期 日	会 場
6月 1日(木)	中込	6月15日(木)	中込
6月 2日(金)	中佐都・望月	6月16日(金)	中佐都・望月
6月 5日(月)	平根	6月19日(月)	平根
6月 6日(火)	東・臼田	6月20日(火)	東・青沼
6月 7日(水)	佐久平浅間・泉	6月21日(水)	佐久平浅間・泉
6月 8日(木)	城山・あさしな	6月22日(木)	城山・あさしな
6月 9日(金)	岩村田	6月23日(金)	岩村田
6月12日(月)	岸野	6月26日(月)	小田井
6月13日(火)	切原	6月27日(火)	田口
6月14日(水)	高瀬・野沢	6月28日(水)	高瀬・野沢

時間：午前9時30分～11時30分

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

🏠 つどいの広場

期 日	会 場	期 日	会 場
6月 1日(木)	うすだ・もちづき・中佐都	6月16日(金)	中込・あさしな・うすだ
6月 2日(金)	中込・あさしな・うすだ	6月17日(土)	中込
6月 3日(土)	中込	6月19日(月)	中込・あさしな もちづき・うすだ・中佐都
6月 5日(月)	中込・あさしな もちづき・うすだ・中佐都	6月20日(火)	中込・もちづき・中佐都
6月 6日(火)	中込・もちづき・中佐都	6月21日(水)	中込・あさしな もちづき・うすだ・中佐都
6月 7日(水)	中込・あさしな もちづき・うすだ・中佐都	6月22日(木)	うすだ・もちづき・中佐都
6月 8日(木)	うすだ・もちづき・中佐都	6月23日(金)	中込・あさしな・うすだ
6月 9日(金)	中込・あさしな・うすだ	6月24日(土)	中込
6月10日(土)	中込	6月26日(月)	中込・あさしな もちづき・うすだ・中佐都
6月12日(月)	中込・あさしな もちづき・うすだ・中佐都	6月27日(火)	中込・もちづき・中佐都
6月13日(火)	中込・もちづき・中佐都	6月28日(水)	中込・あさしな もちづき・うすだ・中佐都
6月14日(水)	中込・あさしな もちづき・うすだ・中佐都	6月29日(木)	うすだ・もちづき・中佐都
6月15日(木)	うすだ・もちづき・中佐都	6月30日(金)	中込・あさしな・うすだ

時間：中 込 → サングリモ中込内 (午前9時～午後4時)

あさしな → あさしな保育園内 (午前9時～午後2時)

もちづき → もちづき保育園内 (午前9時～午後2時)

うすだ → うすだ健康館内 (午前9時～午後2時)

中 佐 都 → 中佐都児童館内 (午前9時～午後2時)

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149



最高の舞台芸術を、親子でめぐる夏休み
第6回 児童・青少年のための舞台芸術フェスティバル

kids

キッズ・サーキット in 佐久

circuit

in Saku

2023

8/4 金 5 土 6 日

6/6(火)より
パスポート
販売開始

3日間で全25公演!!
さあ、あちこち観てまわろう!

後援 文化庁
Agency for Cultural Affairs, Government of Japan

長野県佐久市内の6施設で開催

コスモホール／佐久平交流センター／交流文化館浅科／市民創練センター／駒の里ふれあいセンター／あいとぴあ臼田

6/6(火)よりパスポート販売開始 6/30(金)まで
プレイガイドにて | 6/20(火)より鑑賞予約開始 6/30(金)17時まで
ホームページにて

公演は完全予約制・全席指定

3日間有効

パスポート

子ども・大人

ひとり2,000円

佐久市の子ども限定

ひとり1,500円

オルマイティパス所有者限定

ひとり1,000円

主催：キッズ・サーキット in 佐久 実行委員会／佐久市／佐久市教育委員会／(一財)佐久市文化事業団 共催：日本児童・青少年演劇劇団協同組合／信濃毎日新聞社

お問合せ)キッズ・サーキット in 佐久 実行委員会 事務局 TEL 0267-82-3962 / 公式ホームページ <https://kids-saku.jp/>

〒384-0303 長野県佐久市下小田切124-1(コスモホール内) 電話受付時間9:00~17:00(月曜日はお休み) FAX 0267-82-3986 Eメール saku-cosmohall@sas.janis.or.jp



公式ホームページ



Facebook



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)