

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 7
No.244

KOHO SAKU



【特集】

熱い祭りが帰ってくる

～岩村田祇園祭・野沢祇園祭～

目次

- P6 佐久平ハーフマラソン
- P10 PHOTO NEWS
- P20 イベント・講座情報
- P22 公民館報さくし
- P27 佐久平女性大学卒業生コラム
- 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。



熱い祭りが 帰ってくる

〜岩村田祇園祭・野沢祇園祭〜

今年は、久しぶりに熱い夏が戻ってきそうです。各地の祭りはコロナ禍で、中止や神事のみ縮小開催などを余儀なくされました。もともと祇園祭は、疫病を鎮めるために始まったとされています。そんな由来を持ちながらも、祭りを行うことはできず、祭りを行う側としても複雑な思いがあったことでしょう。

佐久市内において、歴史が古く長く受け継がれてきた岩村田と野沢の2つ祇園祭。携わる方たちにお祭りへの思いを伺いました。





白井 敏幸さん(岩村田・46歳)

IWAMURADA GIONSAI

岩村田祇園祭

江戸時代から続く現役神輿

岩村田祇園祭は、若宮神社の例祭で、室町時代に疫病の流行を鎮めるために、愛知県の津島神社の祇園の神(牛頭天王)を勧請したのが始まりとされています。

令和元年から荒宿本神輿の頭を務めている白井敏幸さんは根っからの祭り好き。小さい頃から祖母に連れられ、岩村田祇園祭の神輿を見に行っていました。それ以来、コロナで開催できなかった時期を除けば、子ども神輿、大人神輿とほぼ毎年祭りに関わってきました。

岩村田祇園祭は、荒宿、相生町、神徒青年部の3基の大人神輿が出ていますが、神輿の造りだけでなく練り方などそれぞれに特徴があります。荒宿の本神輿は、左右に振りながら練り歩くのが特徴で、「暴れ神輿」と呼ばれています。いずれの神輿も迫力がありますが、それぞれの違いに注目してみるの

も面白そうです。

荒宿の神輿は、若宮神社のご神体を移します。佐久市の有形文化財にも指定されていますが、なんと江戸時代から受け継がれています。指物師と呼ばれる家具職人の万屋利兵衛がつくったとされるこの神輿は、なんと天保11年(1840年)の作。佃島(東京)の住吉神社の八角神輿と同じ作者ですが、住吉神社の八角神輿は、現役を退いているので、かなり貴重といえます。

愛着ある神輿を修復して

戦時中は担ぎ手がいなくて、牛で引つ張ったというエピソードなど、神輿がいかに重要であったかというのを、祖父を通じて聞いた白井さん。神輿には格別な思いを持ってきました。しかし、地域の自慢の神輿も祭りで左右に振られ続けることから、状態が悪くなっていました。そんな状態を見かねた白井さんは、「有祇天王社神輿会」

という会を立ち上げ、修理するた

めのお金を集めました。江戸時代から長年受け継がれる、思いのこもった神輿を、後世に継承していきたいという思いが白井さんを動かしたからです。

決して煌びやかというわけではない、黒ずんで重厚感のある神輿。「つないできた」ものが分かる、そんな歴史を感じられるところが好きです」と白井さん。

コロナで神輿を担げなかつた子どもたちへ

5月に発足し、白井さんが会長を務める「有宿青年部会」で、ある

プロジェクトが進行中。現在、他方

から譲り受けた神輿を手を入れて直しています。この神輿を、今の中学生、高校生に担いでもらおうというものです。将来的な担ぎ手の育成という側面もありますが、な

により今の中学1年生は、コロナで神輿を担ぐ機会を失われた子どもたちです。その年代の子どもたちに機会を与えたい、神輿の楽しさを味わってもらいたい、そんな思いがあります。ここで体験したことは、きつと地元愛へとつながっていくてくれるはず。神輿とともに、この思いはずっとつながっていきます。



野沢祇園祭

地域で一体となって

野沢祇園祭は、江戸時代、京都の八坂神社から素戔嗚神社に牛頭天王を勧請したことが発祥とされ、300年以上の歴史があります。

素戔嗚神社で、本神輿にご神体を移す神霊御迎祭を行い、区内を練り歩きます。神輿もさることながら、野沢祇園祭といえば、お囃子屋台が有名です。お囃子の太鼓、横笛、三味線、謡いの雅楽は、壮大な伝統音楽芸術。田町、本町、小屋、十二町、原の5つの区の屋台が連なつて進む光景は、優美で見応えがあります。かつては7月24日、25日で開催日が決まっていたようですが、商店街の参加などで土日開催になっていきました。

野沢祇園祭は、宮司を中心に、氏子総代、祭事係、各区の区長、商店街振興組合、学校PTAなどが協力し合つて行われています。伝統あるお祭りも、人手不足が大きな

問題。祭事係が立てられない、担ぎ手がいらないといった区も出てきており、区を越えて野沢全体で考えていく必要があると言います。そういった負担軽減も含め、祭りは転換期を迎えています。従来、土曜日に宵祭、日曜日に本祭で行ってききましたが、今年は22日(土)の一日に併せて行う予定です。

お囃子屋台の音色に誘われて

今年、氏子総代の代表を務める小山勝さん(野沢・67歳)は、子ども神輿に始まり、お囃子屋台、大人神輿、祭事係、氏子総代と、ずっと祇園祭に関わってきました。屋台で奏でられるお囃子は、同じ曲でも各区ごとに「調子」が異なります。今でこそ楽譜はあるものの、以前は楽譜などなく、耳で聞いて目で見て覚ええました。7月、梅雨明けが近づく頃になると、各区でお囃子の練習が始まり、音色が聞こえてきます。



「お囃子の音が聞こえると、いよいよ祇園祭始まる」と、祭りモードになっていきます。

しかし、4年ぶりの開催となる今年の祇園祭に向け、楽しみよりもプレッシャーが強く、とにかく無事に終わってほしい」と小山さんは話します。伝統を守り、滞りなく行

うプレッシャーはあるものの、この風情ある祭りを楽しみに訪れる人も多く、地域の活性にもなっています。後世につなげていくため、地域で一体となつて、4年ぶりの夏を迎えます。



祭りに行こう

熱い思いを持った人たちがつくりあげる夏祭り。これらの人たちが4年分の思いを持って、祭りを執り行います。神輿を担ぐ人たちの思いも感じながら、また、お祭りの由来や歴史を知ったり、それにまつわる神社なども先に訪ねておくと、祭りの楽しみ方もぐっと広がりそうです。

今年の夏祭りを大いに楽しみ、祇園祭の由来にもなっている疫病退散の祈願、現代でいうなら、コロナ終息を願いましょう。

岩村田祇園祭

7月15日(土)16日(日)



野沢祇園祭

7月22日(土)



佐久市民祭 榊祭り

ボランティアスタッフおよび 参加者の募集



■ ボランティアスタッフの募集

佐久市民祭「榊祭り」の運営をサポートしていただけのボランティアスタッフを募集しています。

- ◎日 程／8月15日(火)
- ◎会 場／中山道望月宿一带
- ◎申込期限／7月18日(火)まで

■ 参加者の募集

佐久市民祭「榊祭り」の開催にあわせ、民謡流し、神輿の担ぎ手および獅子舞の参加者を募集します。伝統のある祭りにより多くの方に参加していただき、皆さんで「榊祭り」を盛り上げましょう。
※神輿の担ぎ手および獅子舞の参加者については18歳以上～35歳以下となります。

※民謡流しとボランティアスタッフは年齢不問。
※詳細はホームページに記載されているチラシをご覧ください。

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) ☎53-3111



佐久平に新しいハーフマラソン誕生



佐久平 ハーフマラソン

SAKUDAIRA HALF MARATHON

10.22^{SUN} AM9:00 START
開催地 / 長野県佐久市 雨天決行

START 市民交流ひろば FINISH 佐久平サンスクエア

北陸新幹線 佐久平駅周辺からスタートし、歴史ある宿場の町並み、浅間山や八ヶ岳、北アルプスの山々、そして、のどかな田園風景など、色とりどりの風景を堪能できるコースです。

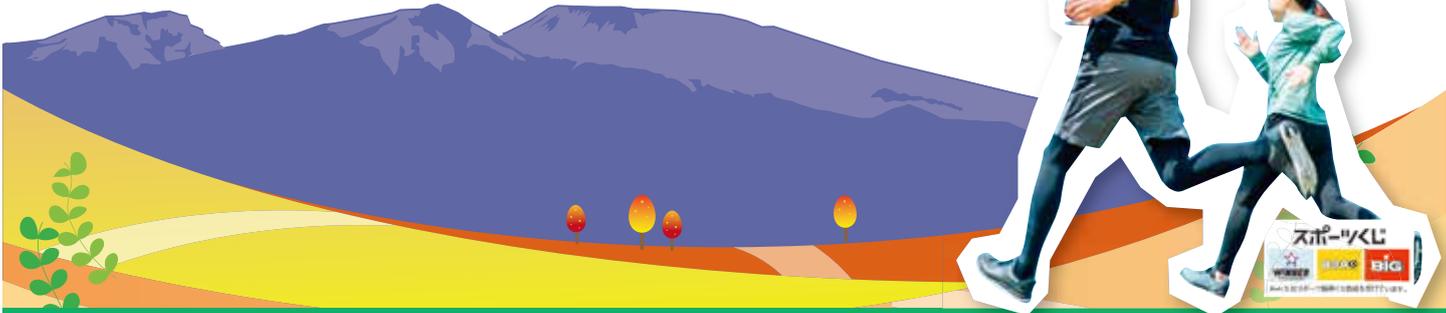
参加ランナー大募集
 受付期間: 6月26日(月)~7月18日(火)
 ※定員になり次第締め切ります



家族で
楽しめる
マラソン大会



FINISH後は、佐久の地元グルメをお楽しみください!
メイン会場に多数ブースを出店予定



問合せ

信州佐久ハーフマラソン大会実行委員会 TEL.0267-62-4004 (受付時間 / 平日8:30~17:15)
(佐久市教育委員会スポーツ課)

【主催】佐久市 / 佐久市教育委員会 【主管】信州佐久ハーフマラソン大会実行委員会

大会HPはこちら



佐久平ハーフマラソン

佐久平駅周辺からスタートし、歴史ある宿場の町並み、浅間山やハケ岳、北アルプスの山々、そしてのどかな田園風景など、色とりどりの風景を堪能できるコースです。

ハーフマラソン
5km
1.5km



POINT!

アクセス抜群! 最寄り駅から徒歩5分!



北陸新幹線「佐久平駅」から徒歩5分にスタート地点・フィニッシュ地点があるアクセス抜群の大会です。その一方で、コースでは豊かな自然をはじめとした色とりどりの風景を楽しめます。

POINT!

「北斗の拳×佐久市」40周年記念事業
オリジナル記念タオル贈呈Tシャツ販売



佐久市出身の武論尊氏原作の「北斗の拳」が生誕40周年を迎えるにあたり、「北斗の拳×佐久市」40周年記念事業の一つとしてオリジナル記念タオルを完走者へ贈呈します。また、希望者の方にオリジナル記念Tシャツを販売します。

©武論尊・原哲夫 / コアミックス1983

POINT!

第1回から5回連続参加者へゴールドビブスの贈呈



第1回大会から5年連続して「ハーフマラソンの部」にエントリーした皆さまに、感謝の意を込めて、背景色がゴールドに輝くアスリートビブスの贈呈を計画しています(第5回大会より贈呈予定)。皆さまから愛され、多くのランナーにゴールドビブスを目標してもらえよう、魅力があり、継続して開催される大会を目指します。

POINT!

充実した表彰区分、最高齢賞も



ハーフマラソン、5km、1.5kmの各種目の上位8位までの入賞者のほか、各種目の年代別、ファミリーの部の各上位8位までを男女別に表彰します。また、最も高齢の男女1名ずつに「最高齢賞」を表彰します。さらに完走者全員に記録証を発行します。

エントリー

種目、参加料など

種目	ハーフマラソンの部	5 kmの部	1.5 kmの部
参加資格	高校生以上	中学生以上	①小学生 ②中学生 ③ファミリー (大会当日18歳以上の保護者と小学生のペア ※親子以外も可)
スタート時間	午前9時00分	午前9時20分	午前9時10分
制限時間	3時間10分	45分	45分
部門	—	中学生	小学生1～3年
	高校生～29歳以下	高校生～29歳以下	小学生4～6年
	30歳～39歳以下	30歳～39歳以下	
	40歳～49歳以下	40歳～49歳以下	中学生
	50歳～59歳以下	50歳～59歳以下	
	60歳～69歳以下 70歳以上	60歳～69歳以下 70歳以上	ファミリー
参加料	佐久市外在住	3,500円 (高校生以下：2,500円)	1,500円 (ファミリー部門：3,000円)
	佐久市在住	6,800円	3,000円 (高校生以下：2,000円) ※ファミリーは保護者の居住地によります。
定員	2,800名	700名	500名 ※ファミリー部門は2名分として取り扱います。

申込期限

令和5年7月18日(火)まで※申込状況により早期終了または延期を行う場合があります。

申込方法

①インターネット

右記QRコードからエントリーページ (RUNNET) にアクセスしお申し込みください。
また、別途エントリー手数料がかかりますので、ご自身でご負担ください。
なお、事前に会員登録 (無料) が必要となります。



エントリーページ
QRコード

②窓口 (5kmの部、1.5kmの部のみ)

申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて下記窓口にてお申し込みください。
申込書はホームページでダウンロードまたは窓口に設置しています。
佐久市スポーツ協会 受付時間：午前8時30分～午後5時15分 (平日)
(佐久市総合体育館のみ午後7時まで)

- ・ 佐久市総合体育館 〒385-0051 佐久市中込2939 TEL0267-88-6123
- ・ 臼田体育センター 〒384-0414 佐久市下越284 TEL0267-82-4777
- ・ 浅科多目的屋内運動場 〒384-2102 佐久市塩名田1155-1 TEL0267-58-0444
- ・ 望月総合体育館 〒384-2202 佐久市望月1630-2 TEL0267-53-6060

大会当日は交通規制を行います。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力をお願いいたします。
詳細については、広報10月号でお知らせします。



大会ゲスト

ハーフマラソンの部
ゲストランナー

上野 裕一郎 監督



現・立教大学体育会陸上競技部男子駅伝監督。佐久長聖高校駅伝部OB。指導する選手のペースメーカーとして大会に出場しながら、トップランナーの結果を出すことから「日本一速い監督」と称される。昨年10月の箱根駅伝予選会で総合6位の成績により、55年ぶりの箱根駅伝出場を果たす。

5kmの部
スペシャルスターター

高見澤 勝 監督

佐久長聖高校駅伝部監督。男子第68回全国高校校駅伝大会（2017年12月）において佐久長聖高校2回目となる優勝を飾る。本年1月開催の第28回全国都道府県対抗男子駅伝大会では、長野県チームの監督を務め、アンカーに上野裕一郎立教大学男子駅伝監督を起用し、2大会連続9回目の優勝を飾った。



高見澤勝監督の指導のもと、全国高校駅伝大会に25年連続で出場し、昨年12月開催の第73回大会においては第2位に入賞。現在10年連続で8位以内入賞を果たすなど、強豪校として全国に知られ、今年も全国制覇を目指し、日々厳しいトレーニングに励んでいる。

1.5kmの部
先導ランナー

佐久長聖高校駅伝部 選手のみなさん

ボランティアスタッフを募集します！

活動日時	令和5年10月22日(日) 午前8時～午後0時30分
活動場所	市民交流ひろば、佐久平ハーフマラソンコース周辺
業務内容	ランナーへのドリンク等の提供、スタートおよびフィニッシュ地点でのランナー誘導 など
募集条件	中学生以上で、ボランティア説明会（10月1日または9日）に参加可能な方 ※18歳未満の方は保護者の承諾が必要です。
応募締切	令和5年8月21日(月)まで
申込方法	①窓口、郵送、FAX 申込書に必要事項を記入して、いずれかの方法で申込先へ提出してください。 ・申込先 佐久市スポーツ協会 住所：〒385-0051 佐久市中込2939 佐久市総合体育館内 FAX：0267-88-6133 ☎：0267-88-6123 ※申込書はホームページでダウンロードまたは佐久市スポーツ協会窓口に設置してあります。 ②インターネット 右記QRコードから申し込みフォームにアクセスしお申し込みください。



申し込みフォーム
QRコード

PHOTO NEWS



佐久市の出来事

モンゴル国の国家勲章受章



佐久市・モンゴル親善協会の春原晃夫さん、水間正久さん、柳田茂大さんが、佐久市と友好都市であるモンゴル国ウランバートル市スフバートル区との交流を通じ、同国との友好に貢献した功績が認められ、モンゴル国の国家勲章である「北極星勲章」などを受賞しました。佐久市・モンゴル親善協会は、スフバートル区のあるモンゴル国との文化、スポーツ、産業経済、教育など各分野にわたる幅広い友好交流を促進すると共に、モンゴル国を広く紹介するために必要な事業を展開し、更に民間相互理解と親善を深める取り組みをされています。



お披露目となった
佐久の鯉太郎2

佐久バルーンフェスティバル2023・第61回佐久鯉まつり

佐久バルーンフェスティバルを5月3日から5日まで、千曲川スポーツ交流広場で開催しました。4年ぶりのフルスペック開催となり、観客動員数は3日間で過去最高の35万2千人を記録し、大いに賑わいました。一斉離陸では、色とりどりの熱気球が佐久の大空を鮮やかに彩り、全国トップレベルのパイロットたちが熱い戦いを繰り上げました。

また、5月5日には佐久鯉まつりを開催し、鯉の振興と子どもたちの健やかな成長を願いました。



オープニングパレードの様子



一斉離陸の様子



バルーンイルミネーション



佐久鯉まつり

佐久市では、電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、給付金を支給します。

■対象世帯 令和5年6月1日現在、佐久市に住民票があり、次のいずれかに該当する世帯

①世帯全員の令和5年度個人住民税の均等割が非課税である世帯

②令和5年1月以降に予期せず家計が急変し、①の世帯と同様の事情にあると認められる世帯（家計急変世帯）

■支給額 1世帯当たり3万円

■手続き方法

▽①の世帯

ア 令和4年度の価格高騰緊急支援給付金（5万円）を受給した世帯には、7月中旬に「お知らせ通知」を送付します。

振込口座等に変更がない場合は、手続きの必要はありません。

イ ア以外の世帯には、7月下旬に「確認書」や「申請書」を送付します。内容を確認のうえ返送ください。

▽②の世帯

申請が必要のため、必要事項を記入した申請書と関係書類を提出してください。※申請書類、申請期限ほか詳細はホームページをご覧ください。

佐久市と佐久市議会では、議員の報酬と定数の改定について説明会を開催します。

市民の皆さんに関係する大切な内容となります。

多くの方のご参加をお待ちしております。

■市政懇談会会場

開始時間共通 午後3時30分

※お住いの地区の会場にご参加ください。

日程	地区	場所
7月5日(水)	浅間	浅間会館
7月14日(金)	東	東会館
7月18日(火)	中込	中込会館
7月21日(金)	浅科	浅科会館
7月24日(月)	野沢	野沢会館
7月25日(火)	望月	駒の里ふれあいセンター
7月31日(月)	白田	コスモホール

■市民説明会会場

※都合のつく会場にご参加ください。

日程	開始時間	場所
7月29日(土)	午前10時	駒の里ふれあいセンター
8月8日(火)	午後7時	野沢会館
8月10日(木)	午後7時	市民創健センター

令和4年度「佐久市ふるさと納税寄附」のご案内をしたところ、全国の皆さんから、8億1847万9120円のご寄附をいただきました。心温まるご支援、誠にありがとうございました。

■寄附金活用事業

▽ふるさと納税

寄附額…8億1080万120円

寄附の際に8つの事業の中から使い道を選んでいただいています。

▽ガバメントクラウドファンディング

寄附額…767万9000円

①飼いのいない猫に対する不妊去勢手術費用のために

②子ども未来館リニユールのために

③水田鮎を未来に繋げるために

④市PR熱気球リニユールのために

⑤佐久市立近代美術館所蔵作品保存修復のために

※市では、随時ふるさと納税の申込みを承っています。市外にお住まいの家族やご親戚の方ぜひご紹介ください。

※ふるさと納税の返礼品を出品いただける事業者を募集しています。詳細は企画課までお問い合わせください。

お知らせ 国民健康保険のお知らせ

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164 または各支所市民係



■納税通知書の送付

国民健康保険税の納税通知書（普通徴収分）を、7月中旬頃に緑色の封筒で送付します。詳細は、同封のお知らせをご覧ください。

■新しい保険証の送付

現在の保険証の有効期限は、7月31日までのです。7月下旬頃に、水色の封筒で世帯主宛に新しい保険証（空色）を送付します。

■限度額適用認定証の更新について

現在お持ちの限度額適用認定証の有効期限は、7月31日までのです。更新を希望する方は窓口で申請が必要です。（初めて交付を受ける方も申請が必要です）

▽申請受付開始

7月中旬頃（発行は8月1日から、郵送または後日受け取り）

▽持ち物 保険証、来庁する方の本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証等）

※区分によっては限度額適用認定証の交付がない場合があります。詳細は、国保医療課までお問い合わせください。

■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。登録時には、マイナンバーカードと4桁の暗証番号が必要です。

お知らせ 後期高齢者医療保険のお知らせ

■問合せ 国保医療課 ☎62-2915



■納入通知書の送付

後期高齢者医療保険料の納入通知書（普通徴収分）を、7月中旬頃に青色の封筒で送付します。詳細は、同封のお知らせをご覧ください。

■新しい保険証の送付

現在の保険証（桃色）の有効期限は7月31日までのです。8月1日から令和6年7月31日までの間お使いいただく保険証（橙色）は、7月上旬以降に、長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で送付します。また、一部負担金の割合に変更があるなど、記載事項に変更があった場合は、有効期限前であっても保険証の差替えとなります。古い保険証は、ご自身で破棄していただくか国保医療課にお返しください。

■限度額適用・標準負担額減額認定証の送付

現在、お持ちの方で引き続き対象となる方には、8月1日から有効の「限度額適用・標準負担額減額認定証」（青色）または「限度額適用認定証」（白色）を7月上旬以降、長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で送付します。

お知らせ 介護保険のお知らせ

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154 または各支所高齢者児童福祉係



介護保険負担割合証・介護保険負担限度額認定証が更新されます。

■介護保険負担割合証の送付

介護保険を利用している方に対し、7月下旬に新しい負担割合証を送付します。更新後の有効期限は令和5年8月1日から令和6年7月31日までのです。

■介護保険負担限度額認定証の送付

更新対象の方には、更新用の申請書を送付します。申請書が届きましたら、高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係へ提出してください。申請受付後、順次新しい認定証を送付します。更新後の有効期限は令和5年8月1日から令和6年7月31日までのです。ただし、8月中に更新申請をされない場合の有効期限は、提出月の1日から令和6年7月31日までのです。

▽手続きに必要なもの

・介護保険被保険者証（お手元がない場合、申請時にお伝えください。）
・介護保険負担限度額認定申請書、同意書

・本人とその配偶者の預貯金等の金額がわかるすべての書類（通帳、有価証券等）

※通帳等は申請前にあらかじめ記帳を済ませていただき、最新の情報が印字されていることを確認してください。

お知らせ

令和5年度地域集団健診が始まりました

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3196



今年の地域集団健診は、8会場で全30日間行います。定員数が決まっていますので、希望される方は早めにお申込みください。

▽申込み方法

①佐久市健（検）診受診券（青色）に同封されている申込書に記入し、市へ返送

②携帯電話やスマートフォンからQRコードで申込み

※詳しくは受診券に同封されている案内文をご覧ください。

▽注意事項

- ・健診の実施にあたり、感染症防止対策を継続していきます。会場内では手指消毒、マスクの着用にご協力ください。
- ・健診実施の日程と会場は、佐久市健康カレンダー（26・27ページ）をご覧ください。

▽基本7項目を、無料または1000円で受診できます。

ご自身の健康状態を把握し、疾病の早期発見・早期治療、重症化予防のため、年に1回は健診を受けましょう。



イベント

「跡部の踊り念仏」ユネスコ無形文化遺産登録記念事業

■問合せ 文化振興課（文化財事務所） ☎63-5321



昨年11月に国重要無形民俗文化財「跡部の踊り念仏」を含む「風流踊」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを記念したイベントを開催します。今回のイベントは通常年一回の定例会においてのみ披露される踊り念仏の公演が行われるなど貴重な機会です。ぜひご来場ください。

▽日時 7月30日(日) 午後1時30分～4時

▽会場 生涯学習センター（野沢会館） 大会議室1・2

▽参加費 無料

▽対象 どなたでも

▽内容 ユネスコ無形文化遺産への登録報告

・記念講演 跡部踊り念仏保存会

・講師 国立歴史民俗博物館 名誉教授 井原今朝男氏

・踊り念仏公演 跡部踊り念仏保存会

・子ども踊り念仏公演

▽定員 240名

▽申込 不要



募集

第十二回比田井天来・小琴顕彰佐久全国臨書展の作品募集

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158



現代書道の基礎を築いた書家、比田井天来とその妻、小琴。天来のふるさとである佐久が「書のまち」となることを目指して行う公募展です。ふるつてご応募ください。

■出品方法

1人1点、未発表のものを表具せず、まくりで出品。寸法は一般部・高校生部の漢字は全紙、半切の2種類、かなは全懐紙、半懐紙、半切、胴切の4種類。小中学生部は半紙のみ。

■出品料

▽一般部 6000円

※作品返送料、図録送料も含む。

▽高校生部 1000円

▽小中学生部 無料

※一般部・高校生部の入賞以上の作品は、表具、裏打ちして展示するため、別途表具代等が必要となります。

■出品締切

郵送…9月5日(火)必着

持込…9月3日(日)午後5時まで

■課題碑法帖

比田井天来が推奨した古典

※詳細は、募集要項を参照。市ホームページからダウンロードできます。

■会期 11月18日(土)～12月10日(日)

※11月20日(月)・24日(金)・27日(月)・12月4日(月)は休館

■会場 佐久市立近代美術館



**証明書コンビニ交付サービスで
お得に！**
市民課
税務課
☎62・3087
☎62・3040

マイナンバーカードを使って、コンビニのマルチコピー機で、各種証明書を取ることができます。現在、手数料を150円、300円、減額中です。ぜひこの機会にお近くのコンビニでご利用ください。詳細については、ホームページをご覧ください。

▽コンビニ交付利用可能日時
毎日午前6時30分～午後11時

▽取得できる証明書の例
住民票、戸籍謄抄本、印鑑登録証明書等。所得証明書、課税証明書、所得・課税証明書も取得可。

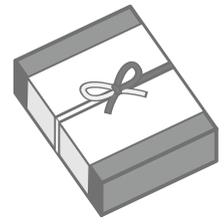


精神障がい者家族会
健康づくり推進課
☎62・3189

こころの病を抱えた方やその家族の交流を目的とした「精神障がい者家族会（笑みの会）」があります。
当事者・家族同士でお話をしたい方は、お気軽にご連絡ください。

簡易包装にご理解・ご協力を
生活環境課
☎62・3094

ごみの排出による環境負荷を低減するため、贈り物などの簡易包装の推進を行っています。
包装に使われた雑がみ等は資源として有効活用されるよう、適切に分別をお願いします。



福祉医療費受給者証の一斉更新
国保医療課
または各支所市民係
☎62・2915

前年の所得等で受給資格の審査を行い、該当となる方には、7月31日までに福祉医療費受給者証を郵送します。

▽更新の対象者
障がい者、母子・父子家庭等で福祉医療費受給者証をお持ちの方（子ども、妊産婦の受給資格の方は、所得制限がないため更新なし）

※今回お送りする受給者証の有効期間が令和6年7月31日より前の方は個別で更新手続きが必要です。



**令和4年度に75歳になった方等の
歯科口腔健診**

国保医療課
長野県後期高齢者医療広域連合
保健事業室 ☎026・229・5320

75歳以上の対象の方は、7月1日～12月30日の期間に無料で歯科口腔健診を受診できます。

▽対象 次のいずれかに該当する後期高齢者医療保険の被保険者

- ① 昭和22年4月1日～昭和23年3月31日生まれの方
- ② 昭和18年4月1日～昭和22年3月31日生まれの方で、直近で生活習慣病に係る受診をされた経歴があり、かつ、令和4年度に歯科医療の受診がなかった方

※対象となる方には、6月下旬に、長野県後期高齢者医療広域連合から、案内通知と受診券を自宅に郵送します。

※健診により治療が必要な場合、治療費は本人負担となります。

▽対象医療機関 長野県後期高齢者医療広域連合保健事業室までお問い合わせください。



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

気軽にお出かけ。
**立川～軽井沢・草津温泉
運行中**

千曲バスグループ

- 千曲/ひまわり高瀬線(乗合)(欠) 小樽 0267-26-2600
- 千曲/ひまわり高瀬線(高速)(欠) 上田 0269-75-8426
- 千曲 バス 観光 課 上田 0269-75-8427
- 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

千曲バス 本社/佐久市野沢20 佐久 0267-62-0061 <https://www.chikuma-bus.com>

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。

**ことぶきの家
総合相談室**

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)

お問い合わせ

開設

国民年金保険料の免除・納付猶予制度について

小諸年金事務所
☎0267・222・1482
☎62・3093

①免除・納付猶予制度

所得が少ない等の理由で保険料の納付が困難な方は、申請により、前年所得が一定額以下であると保険料が免除・猶予されます。なお、失業を理由に申請する場合は、雇用保険の離職票等が必要です。

②学生納付特例制度

納付が困難な学生の方は、申請により、前年所得が一定額以下であると納付が猶予されます。学生証等を持参し、申請してください。

③産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者が2019年2月1日以降に出産した場合は、申請により出産前後の一定期間の保険料が免除されます。申請は出産予定日の6か月前から可能です。母子手帳を持参し、申請してください。

※①、②については、マイナポータルより電子申請ができます。



ホームページ
QRコード

オープンスペースにお立ち寄りください

障害者自立生活支援センター
☎88・6561

あいとびあ白田内の障害者自立生活支援センターにオープンスペースが併設されました。「誰かとおしゃべりしたい」「静かにのんびり過ごしたい」等、皆さんが思い思いに過ごせる居場所です。

▽開所日時 月曜日・金曜日（祝祭日及び年末年始を除く）、午前9時から午後4時30分

▽対象者 佐久市在住の障害がある方、ご家族・支援者、障害認定はないけれど悩みや生活のしにくさを抱えた方



ホームページ
QRコード

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・1551・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。

就職活動中の学生の方や、仕事をお探しの方。そのご家族からの相談も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
▽求人取扱範囲 市内の事業所の求人



ホームページ
QRコード

今年のサマージャンボ宝くじは 1等・前後賞合わせて7億円

財政課
☎62・3032

・1等 5億円×24本
・前後賞各 1億円×48本
※発売総額720億円・24ユニットの場合

○同時発売のサマージャンボミニは、
1等・前後賞合わせて3000万円
・1等 2000万×28本
・前後賞各 500万×56本

※発売総額210億円・7ユニットの場合
▽発売期間 7月4日（火）～8月4日（金）

▽抽せん日 8月18日（金）

この宝くじの収益金の一部は、長野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、高齢者対策など、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

シャトレゼグループが運営するガーデン

美しいイングリッシュガーデンで
シャトレゼのスイーツをお楽しみください



風の丘
しいある

ガーデンで
お召し上がりいただける
バスケットランチ
新登場!

■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



WEB SITE

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

計量器(はかり)の
定期検査について

長野県計量器検定所 検定・検査課
☎0263・47・4006
白田支所経済建設環境係
☎82・3113

取引※①や証明※②等に使用している「はかり」は、計量法の規定により、二年毎に長野県知事の検査を受けなければなりません。

今年度は白田地区を対象として、以下の日程で定期検査が実施されます。「はかり(おもり・分銅・電源アダプター等付属品一式)」をご持参のうえ、必ず検査を受けてください。

※検査には手数料(検査代金)が必要です。※持ち込み時には「はかり」に付着した粉、水分、ほこり等を落としてきてください。

▽日時 7月27日(木)

午前11時～正午
午後1時～3時

▽会場 コスモホール

▽手数料 250円～2300円

※①「取引」とは、商品の売買、農家の出荷(米・きのこ・野菜・果実等)、

運送・保管およびその他業務上の計量並びに薬局での医薬品の調剤等の計量

※②「証明」とは、官公庁・学校・保育

園・幼稚園および福祉施設の体重測定等公的な計量並びに病院・医院・診療所・保健所等の健康診断または診断書を発行するための計量。

佐久市新品目導入試験農場の
見学ができます

農政課 ☎62・3203

市では、佐久の気候や風土に合う収益性の高い新しい農産物の試験栽培を実施しています。

▽今年度の主な内容

- ・転作水田での大豆(あやみどり)の栽培試験
- ・ミニトマト、ズッキーニの優良品種選定試験
- ・「信州の伝統野菜」に認定された佐久古太きゅうりの展示栽培

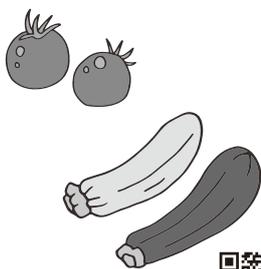
▽見学対応時間

平日の午前9時～正午
見学を希望される方は、事前に農政課までご連絡ください。

▽試験農場の場所

R141白田バイパス「三塚入口」交差点の東側

なお、市ホームページにおいて、これまでの試験結果などを掲載しておりますので、ご覧ください。



ホームページ
QRコード

山林で立木を伐採する場合は
事前に届出が必要です

耕地利務課 ☎62・3242
佐久地域振興局林務課
保安林 ☎63・3154
林地開発 ☎63・3156

森林法で規定されている山林の立木を伐採する場合、伐採しようとする日の90日前から30日前までに、市へ伐採届の提出が必要となります。

ただし、育成する樹木の生育を妨げる他の樹木の切払い、倒木や枯死木等の伐採は届出不要です。ご不明な点等につきましては、事前にご相談ください。

また、保安林内で作業や伐採を行う場合や0.5ヘクタールを超える太陽光発電施設の設置、1ヘクタールを超える造成等の開発を行う場合は県への手続きが必要となります。

※令和5年4月1日より伐採届の添付書類が変更となりました。詳しく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

あなたの「学びたい」
を応援します

10月入学生募集中!

出願期間 9月12日(火)まで

放送大学
長野学習センター

お問い合わせ
資料の請求は ☎0266-58-2332



自立型サービス付き
高齢者向け住宅

タウンコートのみ



ペット同居可

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)

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

敬老訪問の対象者について
高齢者福祉課 ☎62・3154

市内在住の高齢者へ敬老の意を伝えるため、9月の敬老週間にあわせて、以下の基準に該当する高齢者宅を訪問します。

▽基準日

- ・米寿・長寿 令和5年7月1日
- ・最高齢者 令和5年9月1日

※同日時点で存命の方が対象

▽対象者

- ・米寿（88歳） 昭和10年4月1日から昭和11年3月31日までに出生した方
- ・長寿（100歳） 大正12年4月1日から大正13年3月31日までに出生した方
- ・最高齢者 基準日時点で最高齢の男女各1名

▽その他

対象となる方には、個別に通知します。

AIを活用した電話でお金詐欺被害防止に関する取組について
佐久警察署生活安全課 ☎68・0110

長野県警察では、NTTが提供する「特殊詐欺対策サービス」を活用した電話でお金詐欺被害防止活動を行っています。

「特殊詐欺対策サービス」は、専用のアダプタを取り付けるだけで、AIが通話内容を判定し、登録した家族等の連絡先に危険を通知するものです。

設置工事費の半額を補助する補助金申請も受け付けています。詳しくは佐久警察署までお問い合わせください。

「水の日」のブルーライトアップの実施について
環境政策課 ☎62・2917

8月1日～7日の「水の週間」に、全国各地の施設で「水」を連想させるブルーにライトアップする取組が行われます。「水の大切さ」や「健全な水循環」について考えていただく機会を創出するため、市役所本庁舎8階をブルーライトアップします。ぜひご覧ください。

▽日時 8月1日(火)

午後7時～9時

▽場所 市役所本庁舎



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

地球温暖化の防止に寄与するため、ペレットストーブ等の設置に対し、補助金を交付します。

▽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）他

▽申請方法 着工前に必要書類を環境政策課に提出してください。（様式はホームページからダウンロードまたは環境政策課窓口でお渡しできます。）

住宅の断熱リフォームの補助金
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）

※詳しくは建築住宅課までお問い合わせください。



ホームページ QRコード

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お悩みなど、お気軽にご相談ください。



エフビー介護サービス 検索

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

土砂災害特別警戒区域等からの
移転事業への補助金
建築住宅課
☎62・6637

市では土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）内等にお住いの方が行う、安全な場所への住宅移転等に対する補助金を交付しています。

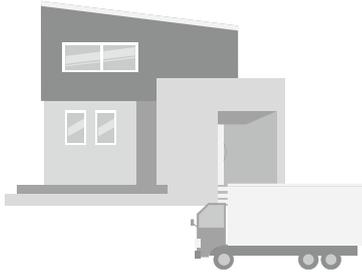
○除却等事業

▽対象 移転等に伴う除却等の諸経費

○住宅建設事業

▽対象 住宅の取得に要する資金を金融機関から借入する際の利子相当額の経費

※国・県の補助金を活用しての事業のため移転等の時期によっては、ご希望にお応えできない場合もあります。
※詳細は建築住宅課までお問い合わせください。



ホームページ
QRコード



白田地区の農地利用最適化
推進委員の募集

農業委員会事務局
☎62・3518

農業者の組織する団体及び市内の農業者、並びに白田地区からの推薦、または市内全域からの公募により、農地利用最適化推進委員を募集します。

○農地利用最適化推進委員の推薦・応募

農地利用最適化推進委員は、農地等の利用の最適化の推進に熱意と識見を有する方から農業委員会が委嘱します。

▽募集人数 1人

▽担当区域 下小田切・勝間・白田

▽募集期間 7月4日(火)～7月31日(月)

▽任期 委嘱日～令和8年5月19日

▽提出先等 農業委員会事務局

※所定の書式等は市ホームページを参照。



ホームページ
QRコード

令和6年4月採用
佐久広域連合職員採用試験
佐久広域連合消防本部総務課
☎64・0119

▽試験区分

消防職員（初級・中級・上級）

▽採用予定人員 すべて若干名

▽第一次試験日 9月17日(日)

▽試験会場

佐久広域連合消防本部3階講堂

▽提出書類

①試験申込書（必ず本人が記入）

②最終学校（卒業見込み）の学業成績証明書

③受験資格に必要な免許等を有する者は免許等の写し

※申込書は必ず本人が提出してください。

▽受付期間 7月24日(月)～8月10日(木)

※受験資格等の詳細は佐久広域連合ホームページをご覧ください。

※試験申込書は佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で7月10日(月)から交付します。

※郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2型（120円分の切手を貼付）を同封してください。



ホームページ
QRコード

令和6年4月採用
佐久水道企業団職員採用試験
佐久水道企業団
☎62・1290

▽試験区分

上級行政職又は上級技術職（土木・建築・電気・機械・化学・情報）

▽採用人数 若干名

▽第一次試験日 9月17日(日)

▽試験会場

佐久水道企業団

▽必要書類

試験申込書（総務課窓口で交付）、最終学校の学業成績証明書、卒業証明書又は卒業見込証明書、受験票の返信用封筒（返送先を記入し84円切手を貼付した長形3号封筒。）

▽受付期間 7月12日(水)～8月4日(金)



ホームページ
QRコード

令和6年4月採用
浅麓水道企業団職員採用試験
浅麓水道企業団
☎67・3512

▽試験区分 上級行政職

▽採用人数 1名

▽第一次試験日 9月3日(日)

▽試験会場 浅麓水道企業団

▽必要書類 試験申込書ほか（詳しくはお問い合わせください）

▽受付期間 7月10日(月)～8月4日(金)



ホームページ
QRコード

令和6年4月入隊・入校
自衛官等の募集

自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所
☎0268・22・5267

○一般曹候補生

- ・資格 18歳以上33歳未満の者
- ・受付期間 9月5日(火)まで
- ・1次試験 9月15日(金)～24日(日)の内1日

○自衛官候補生

- ・資格 18歳以上33歳未満の者
- ・受付期間 9月5日(火)まで
- ・試験期日 受付時にお知らせします。

市の広報利用者募集

福祉課 ☎62・3147

市では、視覚障がいのある方や文字が読みにくい方へ市政情報をお届けするため、市広報紙や市議会日より、市役所からの各種お知らせ等を録音した音声CD「声の広報」を、希望する方へ郵送にてお配りしています。

市の取り組みや、地域の情報、イベントの内容等を知ることができまますので、ぜひご利用ください。

▽郵送時期 毎月末

▽利用料 無料

▽申込方法 福祉課へ電話

で申し込み



ホームページ
QRコード

「2023信州ねりんピック
長野県シニア作品展」作品募集

公益財団法人 長野県長寿社会開発センター
☎026・226・3741
高齢者福祉課 ☎62・3154

▽出品者資格 長野県内在住の60歳以上のアマチュア

▽部門 日本画(水墨画を含む)・洋画(油絵、水彩等)・彫刻・手工芸(陶芸、染織、編物、パッチワーク、切絵等)・書・写真

※出品規格等の詳細については、長野県シニア作品展のホームページを参照。

▽出品数 出品作品は一人一点

▽申込締切 8月18日(金)



ホームページ
QRコード

市営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78・5410

▽募集団地

・公営住宅(花園団地、城ヶ丘団地、泉団地、白山団地、長土呂団地、中込団地、一本柳団地、下越団地)

・特定公共賃貸住宅(大西団地)

▽受付期間 7月3日(月)～10日(土)を除く)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

▽入居指定日 8月1日(火)



ホームページ
QRコード

チャイルドライン第10期
「受け手」養成講座

チャイルドライン佐久
☎070・4189・0155

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26日(土)、9月2日(土)、9月9日(土)、9月23日(土)、10月7日(土)、10月14日(土)、10月28日(土)
(全7回、12講座)

▽募集人数 20名(学生も可)

▽受講料 1万円(学生は受講料無料)

▽申込方法 市ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、郵送または持参にて市役所子育て支援課までお申し込みください。

▽応募締切 8月18日(金)

▽特別公開講座について

▽日時 8月26日(土) 午前10時～正午

9月23日(土) 午後1時～3時

10月14日(土) 午前10時～正午

特別公開講座は、受講生以外の方も無料で聴講できます。

※詳細は市ホームページ参照。



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	7月31日(月)
市税等	固定資産税・都市計画税(第2期)
	国民健康保険税(第1期)
	介護保険料(第4期)
	後期高齢者医療保険料(第1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

・現金20万円

佐久ロータリークラブ様

・現金20000円

佐久の鯉太郎様

▽中込第一保育園へ

・子ども用歯ブラシ110本

御影歯科医院様

▽中込小へ

・集会用パイプ TENT 1張

(株)大東美装様

▽白田小へ

・絵画額入り4点及び現金3万円

宮田正己様

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
「キッズサーキット in 佐久 2023」スタート公演 子どもたちが主役のミュージカル 「オズの魔法使い～佐久版だよ～」	8月3日(木) 18:30～ (入場整理券事前配布)	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 ・入浴料50円引き ※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	7月26日(水) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	7月26日(水) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	穂の香乃湯	穂の香乃湯 ☎58-0033
平尾温泉みはらしの湯 「佐久市民DAY」 ・佐久市民を対象に入浴料が割引になります ※他割引との併用は不可	7月28日(金) 11:00～21:00 (最終受付20:30)	平尾温泉 みはらしの湯	平尾温泉みはらしの湯 ☎68-0261
臨書にチャレンジ	7月29日(土)、30日(日) 9:00～15:00	天来記念館	天来記念館 ☎53-4158
夏の寺子屋 in 歴民館	8月2日(水)～20日(日) (閉館日は除く) 9:00～17:00	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112
夏の寺子屋 in 天来記念館	8月11日(金)～13日(日) 9:30～12:00 (調べ学習) 13:00～15:30 (作品作り)	天来記念館	天来記念館 ☎53-4158

図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
スマホでもっと図書館を使いこなそう!	7月6日(木) 10:00～	中央図書館
おはなしの会	7月8日(土) 10:30～	中央図書館
ちいさい子のおはなし会	7月12日(水) 10:30～	臼田図書館
ちいさい子のおはなし会	7月14日(金) 10:30～	望月図書館
ぼっけおはなしの会	7月15日(土) 10:30～	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	7月15日(土) 11:00～	臼田図書館
ものがたりふれあいトーク	7月15日(土) 11:00～	望月図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	7月20日(木) 10:30～	中央図書館
語りのおもてなし	7月22日(土) 15:00～	中央図書館
ザ・フレンズ朗読会	7月26日(水) 11:00～	中央図書館
おはなし会スペシャル	7月29日(土) 13:30～	浅科図書館
おはなし会スペシャル	7月30日(日) 10:30～	臼田図書館
星と宇宙のパネル写真展	7月22日(土)～8月18日(金)	臼田図書館

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

※7月31日(月)は全館
休まず開館します。

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
「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) 13:30～15:00	野沢会館 音楽室1
「料理教室」 調理実習で手順を学び、実生活に役立てよう	7月13日(木) 10:00～13:00	あいとびあ臼田 調理室
「手話体験」(全3回) 市民どなたでも参加可。1回のみ参加も可。	①7月25日(火) ②8月2日(水) ③8月8日(火) 10:30～12:00	障害者自立生活支援センター オープンスペース (あいとびあ臼田)
「点字体験」(全3回) 市民どなたでも参加可。1回のみ参加も可。	①7月25日(火) ②8月2日(水) ③8月8日(火) 13:30～15:00	障害者自立生活支援センター オープンスペース (あいとびあ臼田)
「気功教室」 心身の緊張をほぐそう	7月26日(水) 13:30～14:30	市民創練センター 多目的室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	問合せ先等
押し花で小物をつくろう ※小学3年生までは保護者同伴	7月8日(土) 13:30~16:00	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費:700円 定員:10名程度 申込受付中 ※定員になり次第締め切り
市民活動講座 地域の先輩に聞く継続のコツ!	7月15日(土) 13:00~15:00	野沢会館 大会議室1	市民活動サポートセンター ☎64-6362 参加費:無料 定員:30名 申込期間:7月13日まで
国際交流サロン 「ゆかたで茶道」 	7月22日(土) 10:00~12:00	野沢会館 和室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費:無料 定員:25名 申込受付中 ※定員になり次第締め切り
町田輝子先生の健康料理教室 メニュー:炭酸饅頭、夏野菜を使った健康料理	7月26日(水) 9:30~13:00	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費:500円 定員:16名 申込期間:7月3日から ※定員になり次第締め切り
山本麗子先生の料理セミナー ~佐久市のおいしいを味わう~ メニュー:トマト入り麻婆豆腐、夏野菜のソフトピクルス、きゅうりとなすのからし漬け、桃のババロア	7月26日(水) 13:00~14:50	野沢会館 料理講習室	農政課 ☎62-3203 参加費:無料 定員:28名(初参加の方優先) 申込期間:7月12日まで ※抽選で参加者を決定
自然観察会 ~川の生きものの観察、水質調査~ ※小学生以下は保護者同伴	7月28日(金) 10:00~12:00	中佐都橋 下の河原	環境政策課 ☎62-2917 参加費:無料 定員:20名程度 申込期間:7月3日~19日 ※定員になり次第締め切り
水の日、未来館でトパさんと遊ぼう! ~海をテーマに水を使った演奏やからだ遊び、打ち水~ 対象:3~4歳くらいの子ども	8月2日(水) ①10:00~10:20 ②11:00~11:20	子ども未来館	環境政策課 ☎62-2917 参加費:入館料(子ども:250円、大人:500円) 定員:各回子ども15名 申込期間:7月3日~25日 ※定員になり次第締め切り
森林セラピーと木工クラフト	8月5日(土) ①9:00~11:00 ②10:00~12:00	平尾の森 (南パラダ)	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費:無料 定員:各回10名程度 申込期間:7月3日~14日
ねん土でつくろう	8月5日(土) 9:00~16:00	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費:1,000円 定員:10名程度 申込期間:7月12日から ※定員になり次第締め切り
こども考古学教室 ~勾玉(まがたま)づくり・火起こし体験~ 対象:小学生・中学生・保護者 ※小学3年生までは保護者同伴	8月11日(金)12日(土) 午前の部:9:00~12:00 午後の部:13:00~16:00	文化財事務所	文化財事務所 ☎63-5321 参加費:無料 定員:各日各部15名 申込期間:7月18日~31日
心の健康づくり講座 ~心がラクになる認知行動療法のススメ~	①8月24日(木)②9月28日(木) 14:00~15:30 ※両日参加が原則	佐久平 交流センター	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費:無料 定員:90名 申込期間:7月10日~8月17日
ポッチャ体験講習会	8月26日(土) 13:00~16:00	岸野小学校 体育館	東信教育事務所生涯学習課 ☎31-0252 参加費:無料 定員:40名 ※定員になり次第締め切り
家族介護者交流会	7月12日(水) 13:30~15:30	佐久平 交流センター	佐久平・浅間地域包括支援センター ☎88-6281 参加費:無料 定員:20名
オレンジカフェ座談会 (認知症カフェ)	7月13日(木) 13:30~15:00	サングリモ中込1階 シルバーサロン	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費:無料 申込不要
認知症サポーター養成講座 (一般向け)	7月26日(水) 13:30~15:30	市民創設センター 大会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費:無料 定員:50名 申込期間:7月19日まで
コンテンポラリーダンス体験 ワークショップ	7月30日、8月27日、9月17日、10月15日(日) 10:00~12:30	コスモホール 小ホール	文化事業団 ☎82-3962 参加費:無料 定員:20名
即興劇(インプロ)体験 ワークショップ	7月30日、8月27日、9月17日、10月15日(日) 13:00~15:00	コスモホール 小ホール	文化事業団 ☎82-3962 参加費:無料 定員:20名

スポーツ大会・教室

問合せ:佐久市スポーツ協会 ☎88-6123



スポーツ教室の参加対象は初心者です。詳細はホームページ参照。

イベント名	日時	場所	申込期間
硬式テニス教室	8月8日~10月17日 全10回(毎週火曜) ※8月15日を除く 19:00~21:00	駒場公園 テニスコート	7月4日(火)~31日(月) 定員30名になり次第締め切り
バドミントン教室 (対象:未経験者) 	8月23日~10月18日 全8回(毎週水曜) ※9月20日を除く 19:00~21:00	佐久市総合体育館 小体育室	7月4日(火)~8月18日(金) 定員20名になり次第締め切り
レスリング教室	8月26日~9月9日 全3回(毎週土曜) 14:00~15:30	佐久市総合体育館 幼児体育室	7月4日(火)~8月18日(金) 定員20名になり次第締め切り
太極拳教室	8月26日~9月23日 全5回(毎週土曜) 19:00~20:30	生涯学習センター (野沢会館)	7月4日(火)~8月18日(金) 定員20名になり次第締め切り
第18回佐久市マレットゴルフ大会	9月9日(土)(予備日9月19日) 8:00~13:00	駒場公園 マレットゴルフ場	7月4日(火)~8月17日(木) 定員216名になり次第締め切り

公民館報さくし

No.220

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

創練の森 市民大学・大学院開講！



5月24日、令和5年度『創練の森 市民大学・大学院（創大・創大院）』の開講式が市民創練センター大会議室で開催されました。開講式の様子や大学・大学院について報告します。

『創練の森 市民大学・大学院』は、昭和54年に「佐久市高齢者学園」として発足し、その後「佐久市高齢者大学」などと名称を変えつつ、毎年開講されてきました。また、大学院は平成20年から開講され現在に至っています。令和3年度に、「創大・創大院」と名称変更し、学生でなくても聴講できる幾つかの開放講座を設け、より市民に開かれた大学・大学院になっているとのこと。

今年度は大学生114名、大学院生14名の入学があり、年間を通して月に1回、健康・医療、歴史・文学などの講座（午前中）や、書道・俳句・盆栽・木彫・絵手紙・ダンス・コーラスの創作実技（午後）の学習をすすめるとのこと。

「11回目の入学になるが、いくつになっても何回参加しても、新たな発見があり楽しい。仲間と学び合うことや助け合うことを通して、学んだことを若い人に伝えたり、地域に還元したりしたい。」開講式での学生代表の言葉。学びへの期待が感じられました。休憩時間には新しい出会いの輪がそここに出来上がり、楽しい会話が繰り広げられるなど、この一年の学び合いの意欲も感じられました。

満65歳以上の市民が対象、受講料は無料（実費は別途）、募集は例年3月とのこと。私も来年度の入学を検討したい、と思った取材でした。（編集委員：清水） 【問合せ】中央公民館 ☎66-0551

コラム
色えんぴつ前山
岩岡転換期にある
公民館活動

今年の4月から前山地区公民館の館長を務めている。平成13年以来、22年ぶり二度目の館長なのだが不安もある。

3月に前館長から引き継ぎ、さっそくUSBメモリーから公民館行事の活動歴を開いた。22年前と変わりなく、敬老会や「つどい」の行事が伝統的に受け継がれてきている。ところが、行事の参加者を見て驚いた。当時の敬老会は会場からはみ出すほど盛況だったのが、今は参加者が半減している。「つどい」も年々参加者が減少して、主催している役員の方が多いくらいだと感じた。

ここ数年、新型コロナウイルスの影響で自粛要請され、公民館の行事等は中止となっていたが、新型コロナウイルスが5類に移行し公民館活動が再開される今、社会の変化に伴う公民館の役割や事業活動も見直しの時期を迎えているな・・・。

そんなことを考えていたら、突然の緊急地震速報が石川県珠洲市の震度6強を伝えている。夜のニュースに珠洲市正院公民館長が出ていた。公民館は避難所を早急に開設していて、備蓄している飲料水や毛布を配布する災害支援活動を展開していた。

今後、佐久地域が自然災害に遭った時、公民館として何ができるのか、転換期にある公民館の役割見直しのヒントになるかもしれない。

先人を知ること、ふるさとを知り、自分自身の生き方を深く考え、未来をつくっていくきっかけとなります。
第8回はふるさとに美術館を贈った実業家油井一二です。佐久市立近代美術館開館40周年記念特集としての掲載です。



油井 一二

～佐久の美術振興への志と先見性～

近代美術館開館の契機となる「油井コレクション」を佐久市に寄贈したのが実業家の油井一二さんです。佐久市香坂の出身で、「風呂敷画商」※1として国内だけでなく中国東北部や朝鮮半島、台湾を行商して巡りました。自伝※2によると、この頃の油井さんは大変優秀な美術販売員だったようです。作品の特徴や背景をしっかり分析して、相手の心をくすぐるような話ができる人だったのでしょう。作品の良さを見抜く力とともに、人を見る目が並外れていたことが想像できます。

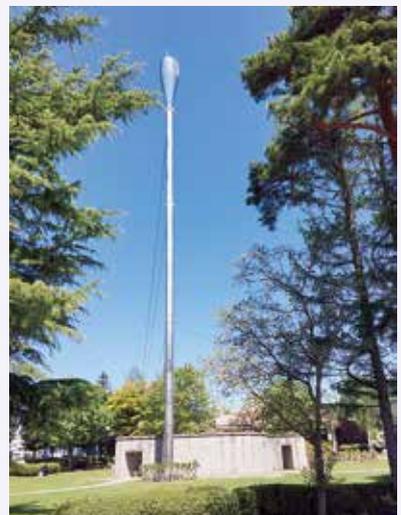
「風呂敷画商」の仕事を通して作品の物語を編み、やがては自身も素晴らしい作品を蒐集するようになります。その中には平山郁夫の《仏教伝来》のように、後に活躍する画家達の画業において転換点となるような作品も含まれており、油井さんは、それらを佐久市に寄贈しました。そして1983年、その寄贈作品約780点を核として佐久市立近代美術館は開館しました。

この中で特筆すべき一点は駒場公園の芝生広場に設置された《さく》ではないでしょうか。この作品は市民の皆様には公園の遊具か休憩所のように思われていたり、「おぼけトンネル」として親しまれていますが、実は近代美術館の最も高価な収蔵品の一つです。作品は1981年頃から構想され、1983年に竣工しました。《さく》は長さ20mの佐久右張りの回廊と高さ40mの風導塔からなり、周囲の芝生や樹木と一体化した作品です。芝生広場の北東の入り口には作品についての言葉が刻まれています。風導塔の先端部で浅間山方向からの気流を迎え入れ、その気流は塔の内部を通過して一旦地下に導かれます。そして、地下導管は回廊内にある吹き出し口に繋がり、回廊内に風が吹き込まれる仕組みになっています。また、芝生広場を蛇行して美術館へと繋がる石畳の通路は千曲川を思わせ、作者は信州、佐久の風土を念頭に作品を構想したと考えられます。高さ40mの塔を建設するだけでも多額の資金が必要だったわけですが、それを工面したのが油井さんでした。当時、この規模の作品を公共空間に設置することも国内では珍しかったのではないのでしょうか。

《さく》の回廊内部から見える風景は四季を通じて変化し、植栽や歩く人々の様子を眺めるのは良いものです。また、外側からは石壁が周囲の樹木の影をうつすスクリーンの役割をはたし、時の流れとともに情景のうつろいを楽しめます。《さく》をきっかけに私達の日常の捉え方に変化が起きることが、この作品の持つ「豊かさ」なのかもしれません。佐久に移住した当初、私はこのような現代的な作品を40年も昔に佐久市が駒場公園に設置したことを知り、大変驚き、嬉しく感じました。このようなことは先進的な価値観を持つ人々がいなければ実現しないと思うからです。そして、油井コレクションを実際に目にするにつれて、その一人は油井さんだったのだらうと確信を深めています。《さく》などの作品の魅力や画家の将来を見通した油井さんの先見性と、佐久の美術振興への強い志があったからこそ、今の近代美術館があります。次回企画展の開館40周年記念「油井コレクションとその時代」※3では、作品の前に、油井一二さんの感性に触れてみてはいかがでしょうか。

(佐久市立近代美術館 館長 日比野ルミ)

- ※1 風呂敷画商：風呂敷に美術作品を包み訪問販売する目利きの画商
- ※2 『風呂敷画商一代記 商売から得た人生の苦楽』1988年 美術年鑑社
『片目の達磨 続・風呂敷画商一代記』1990年 美術年鑑社
- ※3 開館40周年記念 油井コレクションとその時代
【前期】2023年7月15日(土) - 9月3日(日)
【後期】2023年9月16日(土) - 11月5日(日)



《さく》田辺光彰 1983年

【問合せ 佐久市立近代美術館 油井一二記念館 ☎ 67-1055】

ほっとこーヒートタイム②

※身近な「行ってみよう!」「やってみよう!」をお伝えします



佐久平を見下ろして休憩時の楽しい語り

ハシリドコロ、ゲンノショウコなど、名前は知っているが見たこともない薬草を栽培展示しているのが、のぞみサンピア上の「榛名平公園 薬草の里」です。佐久薬草研究会の皆さんが、指定管理者として管理・栽培をされています。薬草とハーブのさまざまな体験を提供しようと、本年度は「薬草とハーブのつどい」を毎月企画されるそうです。その折に、薬草コーディネーター・中島三幸^{みつゆき}さんの解説をうかがいながら園内見学できるのも楽しみです。7月14日(金)にも、野沢公民館主催の講座「身近な薬草」がここで開催されます。どんな薬草、ハーブが紹介されるか興味津々です。
(編集委員：伴野)

第19回市民総合文化祭作品募集 ～日頃の成果を発表しましょう～

今年も佐久市民総合文化祭を開催します。日頃から磨いてきた技の成果を披露し、互いに学び合う場です。大勢の皆さんの出品をお待ちしております。

- 開催日時 11月3日(金)～11月5日(日) 予定 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
- 開催場所 生涯学習センター・市民創練センター
- 出品資格 佐久市内に在住または活動している方
- 出品部門 絵画、書道、篆刻、刻字、写真、盆栽、華道、木彫、フラワーデザイン、水墨画、短歌、俳句、川柳、茶道、表装、陶芸、拓本、仏像、絵手紙、民芸、工芸銅板、切手、押し花
- 出品数 1人1部門に1点(今年作成したもの)
- 出品申込期限 9月4日(月)(厳守)

*申込用紙及び開催案内のチラシは、中央公民館・各地区館に用意してあります。

*作品搬入等、詳細については中央公民館・各地区館へお問い合わせください。

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」です

学校が夏休みに入る7月は、「青少年の非行・被害防止全国強調月間」として、国や地方公共団体、関係団体等が連携し、非行・被害防止活動を行っています。

夏休みは新しいことにチャレンジする絶好の機会です。その一方で、インターネットやSNS等を利用する時間も増える時期となり、犯罪やトラブルに巻き込まれる危険性も高まります。楽しく充実した夏休みを過ごせるよう、使い方について、家庭で一度確認をしてみましょう!

少年センターにおいても、青少年の非行・犯罪被害防止に向けて、広報・啓発を行っていききたいと思います。

家庭において

- 子どもと気軽に話し合えるような関係をつくる。
- 欠点だけに目を向けず、長所を見つけてほめる。
- 学校と連絡を取り合い、共通理解のもと、子どもに関わる。

地域でも愛のひと声を

遊興施設で遊ぶ、飲酒、喫煙、悪いいたづらや危ない遊びをしている等の子どもを見かけたら、優しく「ひと声」かけて、まずは話を聞きましょう。

悩んだ時は関係機関等へ相談を

最近、金遣いが荒くなった、家の中でスマホばかり見ている、夜遊びや外泊が多くなった、刃物などの凶器類を持ち歩く、非行の兆しがあるなど、ご家庭内で不安に感じることがありましたら、学校・警察・少年センターなど関係機関へ相談してください。



少年センターだより



伸びよう 伸ばそう
青少年

7月11日は「信州あいさつの日」・7月16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)

◎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。

■中込公民館 ☎62-0504 ■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
中込公民館	◎子育て楽しみ隊！ ベビーマッサージ教室（全2回） 赤ちゃんママのコミュニケーションに。赤ちゃんの便秘解消や発達を促すマッサージ法を教わります。着衣のまま出来ます	① 8月24日(木) ② 9月14日(木) (時間) 10:00~11:30	中込会館 会議室3 (和室)	セラピスト 棚田賀奈子先生	<参加費>無料 <持ち物>バスタオル・赤ちゃんの水分 <定 員>7組 (2~6か月の赤ちゃん とそのお母さん) ※申込受付開始 7月25日(火) 8:30
東公民館	◎初めての茶道教室(夏) いつもとちがった空間に身をおいて…季節ごとに茶道を楽しみましょう。初めての方、大歓迎です。夏の茶席を、味わいましょう	8月25日(金) 9:30~11:30	東会館 和室1・2	表千家茶道講師 保坂真千子先生	<参加費>600円程度(お菓子、お茶代等) <持ち物>白い靴下 <定 員>10名 ※申込受付開始 7月26日(水) 8:30
臼田公民館	◎元気長生き健康講座(全3回) いきいきとした生活を送るための知識や、体操を学びましょう！	① 9月12日(火) ② 10月10日(火) ③ 11月10日(金) (時間) 13:00~15:00	あいとびあ臼田 交流室・ホール	雨宮病院 理学療法士	<参加費>無料 <持ち物>上履用運動靴・タオル・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 7月19日(水) 8:30
	◎星空ウォーキング!~星の教室(夏)~ 星空観望会です。夏の星空を一緒に楽しみましょう! (星が見えない場合はプロジェクターを使い星の話します)	9月 6日(水) 19:30~21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタードーム職員	<参加費>無料 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 7月20日(木) 8:30
浅科公民館	◎浅科音頭講習会(全2回) 浅科ドドンと音頭やミニコイ讃歌を練習して、8月のどんどん祭りで一緒に踊りましょう	① 8月 3日(木) ② 8月10日(木) (時間) 19:00~20:30	浅科会館 会議室1・2	学習グループ「浅科民謡レクリエーションクラブ」の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・運動のできる服装・飲み物・タオル ※申込不要。お気軽にご参加ください
	◎姿勢改善ヨガ教室Ⅱ(全3回) 全身の筋膜をほぐして、姿勢改善エクササイズに挑戦しましょう ※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 8月24日(木) ② 9月 7日(木) ③ 9月21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 ※申込受付期間 7月10日(月) 8:30~7月14日(金) 17:15
	◎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(日) 10:00~16:00	浅科会館 会議室1・2・3	デッサン講師 依田直行先生 田中好文先生 たかはしびわ先生	<参加費>大人1,000円、高校生500円、小中学生無料(資料代等) <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 7月31日(月) 8:30
望月公民館	◎男子のキッチン(第3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。家族やお友達にうれしい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう	8月 9日(水) 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 7月11日(火) 8:30
	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第2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	7月19日(水) 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 ※申込不要。お気軽にご参加ください
	◎気軽にらくらくストレッチ(後期・全4回) 気軽に楽しくストレッチ体操をしましょう	① 8月25日(金) ② 9月 1日(金) ③ 9月15日(金) ④ 10月13日(金) (時間) 10:00~11:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル・ヨガマット・飲み物 <定 員>40名 ※申込受付開始 7月26日(水) 8:30
	◎望月小唄 舞踊(民踊流し)講習会 望月小唄の踊りを学びます。踊れるようになって信州の奇祭「神祭り」の民踊流しに参加しましょう!	8月 2日(水) 19:00~20:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	学習グループ「望月小唄保存会」の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 7月12日(水) 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、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
野沢公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎親子ふれあいハイキング 日常では見ることができない景色を 目や肌で感じてみよう 	8月 5日(土) 8:30～16:00	野沢会館集合 飯盛山（南佐久郡南牧村）	NACS-J 自然観察指導員 倉澤祥子先生	<参加費>300円（保険料） <持ち物>弁当・雨具・帽子・軍手・飲み物・山に登る服装と靴 <定 員>5組10名程度 ※詳細は後日参加者へ通知します ※申込受付期間 7月4日(火) 8:30～7月6日(木) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎どうぶつに大変身！木の実で工作教室 松ぼっくりやどんぐりなど、木の実や木片を使って自由に工作しませんか？	8月 7日(月) 9:30～11:30	中込会館 創作室	木工アトリエ 「遊木民」 福島政規先生	<参加費>400円程度（材料費） <持ち物>汚れてもいい服装・飲み物 <定 員>8組(16名程度) ※申込受付期間 7月10日(月) 8:30～7月12日(水) 17:15
中込公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎トレジャーハンター！ 2000万年前の佐久を探そう！ 【さがしてみよう 海の化石！】 古代の地層を学びながら、山の中で海の化石を探しませんか？	8月10日(水) 9:00～12:00	中込会館集合 内山地区	郷土地質研究者 渡辺正喜先生	<参加費>700円程度（ゴーグル、保険料） <持ち物>帽子・ハンマー・軍手・タオル・飲み物等 <定 員>10組（20名程度） ※申込受付期間 7月11日(火) 8:30～7月13日(木) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎おやこパン教室 親子でパン作り体験してみませんか？ 今回は、ランチにも楽しめ、見た目もかわいい「惣菜パン」です！	8月 3日(水) 9:00～12:00	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>400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>6組（12名程度） ※申込受付期間 7月3日(月) 8:30～7月5日(水) 17:15
東公民館	【子ども公民館】 ◎かんたん工作教室 「ひらいてジャジャーン、いれたらコロコロ～」ちよきん箱と飛び出すカードを作るよ！	8月10日(水) 9:30～11:30	東会館 会議室1・2	生涯学習課職員	<参加費>300円程度（材料費等） <持ち物>はさみ <定 員>10組20名程度 ※申込受付開始 7月12日(木) 8:30
白田公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ～キッズinあいとびあ白田～ ◎親子ステンドグラス教室 ヨットまたは、魚のキーホルダーを親子で作ってみよう！	① 8月 2日(水) 9:00～12:00 ② 8月 2日(水) 13:30～16:30 ※2回とも内容は同じです	あいとびあ白田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>ビニール手袋・タオル・軍手 <定 員>①②とも各12組 ※申込受付期間 7月4日(火) 8:30～7月6日(木) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ～キッズinあいとびあ白田～ ◎親子で楽しむ科学マジック教室 ゲーム感覚で科学を楽しみましょう！プラ板等、親子で一緒に作品を作りましょう！	8月11日(祝)・(金) (時間) 9:30～11:00	あいとびあ白田 ホール	元幼稚園長 木内孝雄先生	<参加費>300円（材料費：子どものみ） <持ち物>はさみ・マジックペン・上履き用運動靴 <定 員>15組30名程度 ※申込受付期間 7月11日(火) 8:30～8月4日(金) 17:15

（野沢地区協議会前会長 井出 弘）

大正琴の演奏から始まり、混声合唱等32の学習グループが演奏・演技し、それは、感動、感動、感動！の連続でした。多くの方が日々学習し、喜びのある人生を送り、その成果を惜しみなく表現していたからです。人と人とのふれあいの機会を作り、人々に感動を与えることこそが真の公民館活動ではないかと思う次第です。

今回は、佐久市生涯学習センターでの初のイベントとなり、すばらしい柿落としになったと思います。これを契機に更に発展させていきたいものです。

推進することです。しかしこの2年間、私たちはコロナ感染症に翻弄され、思うような活動ができませんでした。今年になり、ようやくコロナ感染症も収束し、3月18日・19日に野沢地区公民館の「つどい」が開催されました。絵画・写真・陶芸等の展示は、3月18日から始まり、3月19日は舞台発表が行われました。

公民館活動とは、住民が生涯にわたって学び、学んだ成果を活かして互いに支えあい高めあう人づくり・地域づくりを

瀬音

年齢を重ねることを楽しめる女性を増やしたい

内村 智子

問合せ：人権同和課
☎62-3135



令和2年4月。より良い子育て環境を求めて、家族5人で千葉市からここ佐久市へ移住しました。私が仕事にしているコーチング（自分も相手も大切にコミュニケーション）を長野にも広めたい！と意気込んでいたものの、なんと移住翌日に緊急事態宣言が発令。以後自由にならない日々悶々としていました。

そんな私は、佐久平女性大学の前身である「女性リーダー養成研修生募集」の広告を見つけ、佐久市を知り、市民や行政の方と繋がる絶好のチャンスだと思い、すぐに申し込みをしました。しかし、コロナ禍により講座の大半は中止、修了証書と共に私に残ったのは、不完全燃焼感でした。「人前に出ること」「言語化」「自己表現」が苦手な私。令和4年3月、佐久平女性大学のアウトプットや実践中心のキャリアラムをみて、願書を送りました。

私が佐久平女性大学に入学を希望したのには理由がありました。私がコーチングするクライアントの挑戦する姿に「私は挑戦をしているか？」自分への問いかけにYESと言えない私がいちからです。学びの中で、三つの苦手意識は徐々に薄れていきました。年間を通して講座に携わってくださった草田講師が何度も仰っていた「正解はない」「安心安全な場」「上手に言わなくていい」というお守りのような言葉たち。また、ミセスコンテスタという人生最大の挑戦ができたのも、共に学んできた同期、私たちの可能性を信じて応援くださった学長や講師の方々のおかげです。

女性のキャリアは男性に比べ、結婚や出産等のライフイベントに左右されやすく、また女性ホルモンにより心身にも影響を受けやすいと言われています。

私は、ライフステージが変わっても人生を「自分で」デザインしていける女性を増やしたい。年を取ることを悲観することなく、年齢を重ねることを楽しめる女性を増やしたい。子どもはおとなの後ろ姿を見て育つからこそ、イキイキとしたおとなを増やしたい。と考えます。

私ができることを小さくてもいいからひとつずつ・・・卒業後、ドイツ語やイベント運営の仕事と新たな活動を始めました。自分の経験が誰かの役に立つことを実感しています。今月出産予定。4人子どもと共に成長中です。



自分の思いを伝えた卒業発表



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。

エアコンの使い方を見直そう



夏場には電気代が高くなりますが、そのうちの大半がエアコンの使用によるものと言われていています。エアコンを効率的に使用し、省エネルギー化を図る方法を紹介します。

- ・こまめなフィルター清掃を行う
- ・冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で設定温度を上げる
- ・室外機のまわりに物を置かないようにし、屋根を付けるなど直射日光を避ける
- ・グリーンカーテンやすだれ、カーテンなどで窓からの日差しをやわらげる
- ・扇風機等で空気を循環させて、冷房効果を高める など

問合せ：環境政策課 ☎62-2917

手話

銀行

コーナー



①両手の親指と人差し指で輪を作り、同時に上下する。
(お金が積みあがる様子を表しています)

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

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

7月18日(火)午後1時30分～3時30分 浅科支所
7月19日(水)午後1時30分～3時30分 あいとびあ白田
7月20日(木)午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

7月22日(土)午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール

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
※日曜日は午前10時～午後1時(要電話予約)
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

7月14日(金)午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※7月11日(火)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。

人口

総数	98,055人 (+76人)
男	48,241人 (+54人)
女	49,814人 (+22人)
世帯数	43,394世帯(+105世帯)
〈6月1日現在〉	(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	5月の月間件数	令和5年1月～5月の累計
人身事故	14件	67件
死亡	0人	0人
負傷	22人	84人
救急	411件	2,133件
火災	1件	32件

データファイル

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

#肝臓をいたわる7つの習慣

- ① 1日1回体重記録
 - ② 飲み物は無糖
 - ③ ごはん半分
 - ④ 野菜2倍
 - ⑤ 大豆・魚・鶏 優先
 - ⑥ 超加工食品を減らす
 - ⑦ 1日10分以上筋トレ
- ④までを1-2ヶ月続けて2kg以上減量できたら
⑤-⑦を追加して7%減量6か月キープ

必ず #脂肪肝 は改善します

公式SNSで行政情報等を発信しています!



LINE



Twitter



youtube

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 7月23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

かかりつけ医・薬局を決めましょう!

同じ病気で複数の病院を受診すると、そのたびに初診料がかかるほか、何度も検査や投薬を行うので身体的にも経済的にも負担が大きくなります。



7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
7月 2日(日)	野澤医院	62-0272
	佐久平整形外科クリニック	66-7150
7月 9日(日)	フルタクリニック	63-0202
	佐久平透析クリニック	65-7700
7月16日(日)	三木クリニック	77-7376
	みさと皮膚科クリニック	78-3132
7月17日(月)	佐久心臓血管クリニック	67-0022
	佐久平スカイ眼科	78-3936
7月23日(日)	金澤病院	67-2048
	斎藤産婦人科医院	62-0823
7月30日(日)	川西赤十字病院	53-3011
	佐久平エンゼルクリニック	67-5816

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
7月 2日(日)	浅間総合病院	67-2295
7月 9日(日)		
7月16日(日)		
7月17日(月)		
7月23日(日)		
7月30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
7月 2日(日)	休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	63-3783
7月 9日(日)		
7月16日(日)		
7月17日(月)		
7月23日(日)		
7月30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

子 2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期 日	会 場	電話番号
7月13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～11時 (時間は予約時に確認)

対象：令和3年4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、上の前歯のフッ素塗布 (希望者のみ)

献血 南献血

期 日	時 間	会 場
7月23日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～3時30分	イオンモール佐久平

■ 問合せ：健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527

地域集団健診

期 日	検診内容	会 場
7月 8日(土)	肺がん検診セット	佐久市保健センター
7月20日(木)	肺がん検診セット	市民創健センター
7月26日(水)	肺がん検診セット	野沢会館
7月27日(木)	肺がん検診セット	望月総合支援センター
7月28日(金)	肺がん検診セット	望月総合支援センター

※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	検診内容	会 場
7月 6日(木)	託児あり	浅科保健センター
7月13日(木)		野沢体育センター

※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
7月 3日(月)	岸野・小田井	7月14日(金)	岩村田
7月 4日(火)	東・臼田	7月18日(火)	東・青沼
7月 5日(水)	佐久平・泉	7月19日(水)	佐久平・泉
7月 6日(木)	中込	7月20日(木)	中込
7月 7日(金)	中佐都・望月	7月21日(金)	中佐都・望月
7月10日(月)	平根	7月24日(月)	平根
7月11日(火)	切原	7月27日(木)	あいとびあ白田
7月12日(水)	高瀬・野沢	7月28日(金)	あいとびあ白田
7月13日(木)	城山・あさしな	7月31日(月)	あいとびあ白田

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
7月 3日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	7月18日(火)	中込・もちつき・中佐都
7月 4日(火)	中込・もちつき・中佐都	7月19日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
7月 5日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	7月20日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
7月 6日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	7月21日(金)	中込・あさしな・うすだ
7月 7日(金)	中込・あさしな・うすだ	7月22日(土)	中込
7月 8日(土)	中込	7月24日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
7月10日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	7月25日(火)	中込・もちつき・中佐都
7月11日(火)	中込・もちつき・中佐都	7月26日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ
7月12日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	7月27日(木)	もちつき・うすだ
7月13日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	7月28日(金)	中込・あさしな・うすだ
7月14日(金)	中込・あさしな・うすだ	7月29日(土)	中込
7月15日(土)	中込	7月31日(月)	中込・あさしな・もちつき 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)

もちつき → もちつき保育園内 (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～正午)

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

開館40周年記念 油井コレクションとその時代

昭和58年5月に開館した佐久市立近代美術館は、令和5年で40年を迎えました。当美術館の開館は、佐久市が当市出身の実業家 故 油井一二 氏から、油井氏が収集した美術コレクションの寄贈を受けたことが契機となりました。

開館40周年を記念したこの展覧会では、開館当初のコレクションを中心に構成し、油井一二氏が昭和時代の日本画壇にみた美術文化を紹介します。



宇野雪村《MEI (鳴)》
1982年制作

開館40周年記念 油井コレクションとその時代 (前期) 美術市場を駆け抜けたコレクター 油井一二

■会期 令和5年 7月15日(土) ▶ 9月3日(日)

開館40周年記念 油井コレクションとその時代 (後期) 油井一二コレクションから佐久市立近代美術館へ

■会期 令和5年 9月16日(土) ▶ 11月5日(日)

■開館時間 9:30-17:00 (9月16日は12:00から開館します)

■会期中の休館日 月曜日 (月曜祝日の場合は翌日休館)・9月4日(月)~9月15日(金)

■観覧料 一般600(500)円、学生410(310)円、18歳未満無料(高校生も無料)

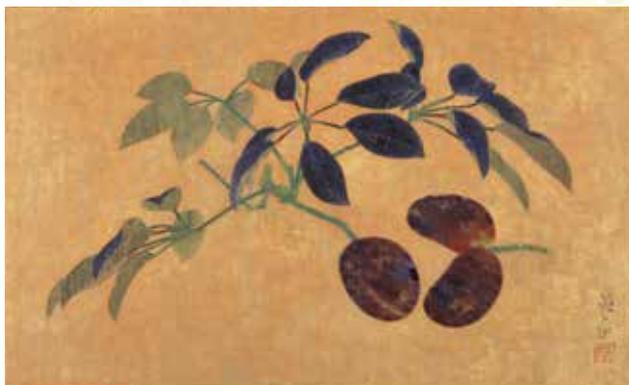
() 内は20名以上の団体料金

※障がい者手帳等の提示により無料(本人及び介助者1名)、全国子育て支援パスポートの提示により団体料金(同行家族全員対象)

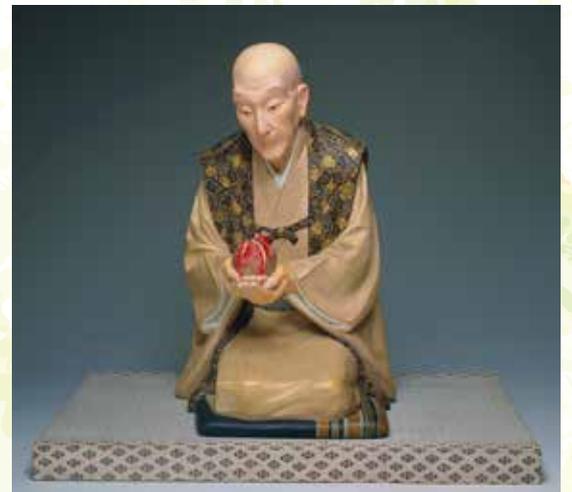
■会場 佐久市立近代美術館 油井一二記念館

■主催 佐久市・佐久市教育委員会

■協力 株式会社美術年鑑社



岩橋英遠
《郁子(うべ)》
1961年制作



平櫛田中《良寛とぞくろ》1972年制作

(前期)の展示作家(順不同)

日本画 岩橋英遠・上村松篁・奥田元宋・奥村土牛・小倉遊亀・小野竹喬・片岡球子・堅山南風・鏑木清方・川崎小虎・近藤弘明・杉山寧・高山辰雄・寺島紫明・堂本印象・中村正義・橋本明治・稗田一穂・東山魁夷・平山郁夫・武者小路実篤・望月春江・安田靱彦・山本丘人・結城素明・横山大観ほか 洋画ほか 有島生馬・北川民次・小磯良平・小糸源太郎・神津港人・小山敬三・新道繁・鱸利彦・田崎廣助・中川一政・中村直人・平賀龜祐・棟方志功 工芸 荒川豊蔵・三代井上良斎・十二代今泉今右衛門・岩田藤七・各務鑛三・楠部彌弐・高村豊周・皆川月華ほか 書 安東聖空・宇野雪村・上條信山・桑田笹舟・小坂奇石・手島右卿・西川寧・日比野五鳳・松井如流ほか 彫刻 雨宮治郎・北村西望・古賀忠雄・澤田政廣・平櫛田中・本郷新・柳原義達・山本豊市ほか

佐久市立近代美術館
油井一二記念館

SAKU Municipal
Museum
of Modern Art since 1983

〒385-0011 長野県佐久市猿久保35番地5 (駒場公園内)
TEL.0267-67-1055 FAX.0267-67-1068
メールアドレス:s-kinbi@city.saku.nagano.jp



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)