

佐久をもっと好きになる

広報佐久

[特集]

佐久の山に親しむ夏

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和5年

Saku
LIFE 8
No.245

KOHO SAKU



目次

- P9 PHOTO NEWS
- P10 地域おこし協力隊 活動報告
- P24 イベント・講座情報
- P26 公民館報さくし
- P31 佐久平女性大学卒業生コラム
- P32 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。



【表紙】 信州佐久市観光フォトコンテスト2020入賞作品
「雨川ダム湖夏模様」 奥原静男さん
場所：雨川ダム (田口)

8月11日は、国民の祝日「山の日」です。
佐久市は四方を山々に囲まれており、
私たちの日常の景色の中には当たり前のよう山があります。
しかし、登山となると足が遠のいている人も
多いのではないのでしょうか。
市内には気軽に登りやすい里山もあるので、
一歩踏み入れてみることで新たな発見もあると思います。
ベストシーズンの今、いざ、佐久の山へ。

佐久の山に 親しむ夏

特集



山の魅力

山に登る目的は「十人十色」

なぜ、人は山に登るか。そこに山があるから、と言ったイギリスの登山家・ジョージ・マロリーの名言があります。登山の目的は人によって様々です。美しい景色を楽しむ、自然に触れる、可憐な花に出会う、健康維持のためなど「心と体の健康」を目的にしている人が多いといえます。

また、県外に出ていて帰ってきた時、浅間山や八ヶ岳の景色を見ると、ほっとするという人も多いのではないのでしょうか。

そんな私たちの心の中にある山も、登山となると意外と縁遠く、佐久地域では、登山に親しむ人は案外少ないといえます。小中学校の学校登山で、苦しかった記憶だけが残り、嫌になってしまうケースも

あるからです。中学校時に行った八ヶ岳登山で、苦労して登ったのに御来光を見ることができなかった、という人も多いのではないのでしょうか。

頑張った末に得られる感動

山をこよなく愛する「佐久山の会の会長・古川澄雄さん(安原 66歳)に、登山の魅力を聞きました。

「登っていて苦しい時、あともう少し頑張ろうと心の中で唱えながら一歩一歩足を進めるんです。そんな風に頑張って目標の山頂に立った時、そこで見える景色は輝いているんです。その感動を体験できた人が、山の魅力にはまるのではないのでしょうか」と古川さん。

さらに、山は「自分らしくいられる場所」だと話します。日常生活で悩み事があっても、大自然の中では、そんな悩みなんて些細なことに思えてくる、自分を解放できる場所、そこが魅力だといえます。



「佐久山の会」の会長・古川澄雄さん(安原・66歳)

古川さんが、登山にはまるきつかけとなったのは、高校時代になんとなく入った山岳部でのこと。「双六岳(大田市)へ行く途中、流れていた水を飲んだらとても冷たく、疲れていた体を癒やしてくれた。とてもなくおいしく感じた水に、山ついでいな、と感じました」と古川さんは話します。

古川さんのように、苦労した末にそれが吹き飛ぶような感動体験や素晴らしい景色に出会えていれば、登山の魅力に気付いていたかもしれません。

登らないのもつたいない

「百聞は一見に如かず。まずは、手軽な山から行ってみましょう」と呼び掛けます。ちょっと苦しいぐらいがちょうどいい。ロープウエーで行って見る景色よりも、苦勞して汗をかいて見た景色の方が、より感動的に映るはずですよ。

佐久は身近に、気軽に登れる里

山がいくつもあります。そこに山があるならー登らないなんてもつたいない。

【佐久山の会】



「佐久山の会」は、1966年に発足した歴史ある山岳会。単に登山を楽しむだけでなく、安全に登るための登山技術の習得、グリーンハイキングなどを通じて自然環境を守る活動などを行っています。登山を通じた仲間づくりなど、生涯続けられる登山を楽しみたい、という30～70代のメンバーが活動しています。



初心者にもおすすめ

「佐久の最高峰」 「双子山」

佐久市で一番高い山は？

佐久市で一番高い山はいつたどの山でしょう？

そこは標高2223.8mの八ヶ岳連峰の双子山。(※双子山は山頂としては標高が一番高いのですが、佐久市の最高地点は大河原峠から蓼科山を目指す途中の尾根沿いにあります。そこには佐久市最高地点2380mの標識があります。)

双子山の登山口となる大河原峠までは、佐久市前山から蓼科スカイラインを車で30分ほど。途中、JAXA(宇宙航空研究開発機構)の美笹深宇宙探査用地上局の巨大なパラソルアンテナが姿を現します。さらに車を走らせると、標

高2093mの大河原峠に到着。ひんやりとした空気が下界との違いを感じさせます。
支度を整えクマザサの中を、左手に浅間山連峰を眺めながら登っていきます。登山道は傾斜も比較的緩やかで歩きやすく、登山初心者でも安心して登ることが出来ます。周囲からは、野鳥のさえずりが心地よく、足取りも軽く進んでいきます。

佐久平を上から見下ろす

歩き始めて、30分もしないうちに、そこはもう山頂。なだらかな台地上の草原になっています。360度の展望で、目の前に迫る蓼科山の山頂、遠くには浅間山や荒船山などが見えます。眼下には佐久平が広がっており、違った角度から見る佐久市内の景色は新鮮です。佐久平駅周辺や高速道路の橋梁、白田のコスモタワーなども、小さいながらもその姿を確認できます。そ

の小ささがかえって、自分が遠くて高い場所に来ていることを実感させます。
この素晴らしい景色を見ると、この景色を眺めながら食事をしたくなります。そう、山ご飯。いつもと変わらないおにぎりでも、この空間で食べる食事はひと味もふた味





も違います。爽やかな風や山の匂いが絶妙な「調味料」になるからでしょう。

原生林の中、
自分流の楽しみ方

一休みしたら、もう少し足をのばして双子山を反対側に佐久穂町側へ下ります。苔に覆われた樹木や石が、八ヶ岳連峰らしい原生林の雰囲気醸し出しています。

山頂から30分ほど下ると、双子池に到着。双子池は2つの池の総称で、雄池(おいけ)、雌池(めいけ)からなります。溶岩石が多く男性的な雰囲気を持った雄池と、優しい雰囲気の雌池といった感じでしょうか。秋は紅葉が美しいところで、季節を変えて訪れてみてください。登山で、美しい池も一緒に楽しめる双子山登山は、何だか得した気分になります。

登山口の大河原峠へ帰る道中、双子山からのパノラマをもう一度楽しんでいきましょう。

お詫びと訂正

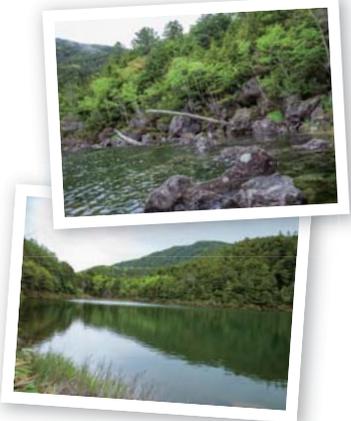
広報佐久令和5年7月号4ページ「野沢祇園祭」に掲載しました内容に一部誤りがございました。次のお詫び訂正させていただきます。次のお詫び申し上げます。

▽1段7行目【誤】神霊→【正】神璽
▽1段15行目【誤】7月24日、25日→【正】7月25日、26日
▽2段8行目【誤】今年は22日(土)の一日に併せて行う→【正】今年は22日(土)に本祭を行う

最低限

山へ行く時の持ち物

- ✓動きやすい服装
- ✓リュック
- ✓底の厚い靴
- ✓厚手の靴下
- ✓飲み物
- ✓軽食(おにぎりやおやつなど)
- ✓タオル
- ✓帽子
- ✓雨具
- ✓ごみ袋



上/雄池(おいけ) 下/雌池(めいけ)

行ってみよう♪
触れてみよう♪



平尾山

標高 1155m

「平尾富士」とも呼ばれ、地域に親しまれている里山で、一年を通して軽登山が楽しめます。山頂までのルートはいくつかあります。登山口の「パラダ」から1時間ほどで、標高の1155mの山頂へ。眼下に広がる佐久平をはじめ、八ヶ岳、蓼科山、浅間山の眺望が楽しめます。



こくぞうさん
虚空蔵山

標高 773.6m

20分ほどで登れる里山です。「ヘルシーテラス 佐久南」を起点にした「虚空蔵山自然のみち」というトレッキングコースも整備されています。山頂には展望台があり、浅間山や荒船山の山容を見ることができます。戦国時代、武田信玄が狼煙台としても使った場所としても知られています。



新型コロナワクチン接種

令和5年秋接種のお知らせ

初回接種を完了した5歳以上の方への接種が始まります



Q ワクチンはいつ受けられる？

A 令和5年9月から12月までの予定です

Q 今年度は無料で受けられる？

A 今年度は無料で受けられます

Q 使用ワクチンは？

A オミクロン株 (XBB.1) の1価ワクチン (予定) です

※XBB.1=現在感染の主流となっているウィルスに対応した株

1

接種券を順次発送 8月下旬から発送予定

今年度5歳になる方は、誕生日ごとに発送します



2

予約の受付

医療機関での個別接種

医療機関で直接受付

WEB・コールセンターで受付

予約サイトはこちら



<https://jump.mrso.jp/sakutateshina/>

※初回接種も継続しておりますので希望される方はコールセンターへお問い合わせください。

最新情報・お問い合わせ先



佐久市新型
コロナワクチン
ポータルサイト

▼佐久市新型コロナワクチンコールセンター

0267-88-7466

午前8時30分～午後5時15分・土日祝除く

＼皆さんの声をお聞かせください！／

「広報佐久（サクラライフ）」に関する アンケート

昨年度のアンケートの結果を受けて、令和5年6月号から広報佐久（サクラライフ）がリニューアルしましたが、読みごたえはいかがでしょう。皆さんからのご意見をお待ちしています。



山折り①

回答期限

8月17日(木)

回答方法

本ページを切り取り、そのまま切手を貼らずに返送またはFAX（63-3313）、LINE、ながの電子申請サービスから回答いただけます。



ながの電子申請サービス
QRコード



LINE
QRコード

佐久市役所
LINE支所
メインメニュー
↓
アンケートから
ご回答ください。

はがきの送り方

- ① 広報紙から切り取ります。
- ② 裏面のアンケート欄に記入します。
- ③ 折って、のりやテープで貼ります。
- ④ ポストに投函してください。

LINEや電子申請
からも回答できる
ので、利用してね!



山折り②

料金受取人払郵便

佐久局承認

2077

差出有効期間
令和6年5月
31日まで

佐久市役所 広報広聴課 行

長野県佐久市中山の郷地

3

8

5

8

7

9

0

山折り③

「広報佐久(サクライフ)」アンケート

各設問の選択肢に○をつけてお答えください。

問1 年齢

- ①19歳以下 ②20代 ③30代 ④40代 ⑤50代 ⑥60代 ⑦70歳以上

問2 佐久市の情報はどこから入手していますか？(複数選択可)

- ①広報佐久(紙) ②広報佐久(電子ブック) ③ホームページ ④Twitter(ツイッター)
⑤Facebook(フェイスブック) ⑥オクレンジャー ⑦さくステ ⑧ラジオ ⑨テレビ
⑩LINE(ライン) ⑪その他【 】

問3 広報佐久(サクライフ)がR5年6月号からリニューアルしたことをご存じですか？-----谷折り①-----

- ①知っており見たことがある ②知っているが見たことはない ③知らない

問4 問3で「①」を選択した方に伺います。R5年6月号からのリニューアルによる変更点について、感想を教えてください。

- (1) デザイン ①見やすい ②普通 ③見にくい【理由： 】
(2) 文章 ①読みやすい ②普通 ③読みにくい【理由： 】
(3) 文字量(情報量) ①多い ②ちょうど良い ③少ない
(4) 文字の大きさ ①大きい ②ちょうど良い ③小さい
(5) ページ数 ①多い ②ちょうど良い ③少ない

問5 問4(1)(2)で「①」を選択した方に伺います。どの紙面が特に読みやすくなったと思いますか？(複数選択可)

- ①表紙 ②特集 ③PHOTO NEWS ④お知らせ・インフォメーション
⑤イベント・講座情報 ⑥公民館報 ⑦佐久平女性大学卒業生コラム ⑧相談コーナー
⑨医療・子育て情報 ⑩裏表紙

問6 どの紙面を毎月読みたいと思いますか？(複数選択可)

- ①表紙 ②特集 ③PHOTO NEWS ④お知らせ・インフォメーション-----谷折り②-----
⑤イベント・講座情報 ⑥公民館報 ⑦佐久平女性大学卒業生コラム ⑧相談コーナー
⑨医療・子育て情報 ⑩裏表紙 ⑪読みたいと思う紙面はない

問7 広報佐久が電子ブック「佐久市の本棚」で読めることを知っていますか？

- ①知っている ②知らない

問8 問7で「①」を選択した方に伺います。広報佐久が電子ブック「佐久市の本棚」で読めることをどこから知りましたか？

- ①広報佐久(紙) ②広報佐久(電子ブック) ③ホームページ ④Twitter(ツイッター)
⑤Facebook(フェイスブック) ⑥オクレンジャー ⑦さくステ ⑧ラジオ ⑨テレビ
⑩LINE(ライン) ⑪家族・友人・知人から聞いた
⑫その他【 】

問9 そのほか広報紙に対する意見・要望等をお聞かせください。

【 】

※いただいた意見・要望等は、今後の参考とさせていただきますが、個別回答はしませんので、ご了承ください。

6/11日

消防団消防ポンプ操法・消防ラッパ吹奏大会

消防団消防ポンプ操法大会及び消防ラッパ吹奏大会を4年ぶりに開催しました。ポンプ車操法の部では第四分団第四・六部が、小型ポンプ操法の部では第十七分団が、消防ラッパ吹奏個人の部では鷹野孝一さんがそれぞれ優勝しました。

消防団は地域の安心と安全を守るため、このような大会を通じて技術の向上に取り組んでいます。

PHOTO NEWS



佐久市の出来事



ポンプ車操法の部 優勝
第4分団 (第4・6部)



小型ポンプ操法の部 優勝
第17分団



ラッパ操法 (個人の部) 優勝
鷹野孝一さん

6/20火

「わが家のエコ課長」委嘱式

佐久市では、平成20年度より小学校4年生児童を「わが家のエコ課長」に委嘱し、児童の環境問題への意識啓発を図ることにより、省エネルギー等の環境にやさしい循環型社会の実現を目指しています。今年度は望月小学校の4年生が市内小学校、長野県小諸養護学校および大日向小学校の4年生を代表し、委嘱状を受け取りました。



地域おこし協力隊 活動2年目を迎えて

～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。

今回は活動2年目を迎えた隊員を紹介します。

- 氏名：栗原淑恵くりばらよしえ
- 任期：令和4年6月着任（2年目）
- 活動地域：市内全域
- 活動内容：移住者目線による移住交流支援
- 担当課：移住交流推進課 ☎62-4139

佐久市への移住前は都内の結婚式場でウェディングプランナー、首都圏の新築分譲マンション営業などの仕事をしていました。
長年培った接客の経験を活かし、移住検討者の方ひとりひとりに寄り添ったご案内ができるよう、移住相談員として尽力したいと思います。



1年目の活動

移住セミナー、ツアー等の開催

都内で開催するセミナーや相談会は毎回盛況で佐久市が移住候補地として人気であることを改めて感じました。定期的にセミナーや相談会を開催し、移住検討者の声をなるべく多く聞きたいと思います。

移住相談対応

移住に対してメリットだけでなくデメリットを伝え、移住後になるべく後悔することの無いように本音でお話をする事の大切さを改めて実感しました。



セミナーの様子

空き家バンクの運営サポート

相談の中で、空き家を処分や利活用することへ踏み切ることができない事例が多く、さまざまな問題が隠れていることがわかりました。

相続や税金、建物劣化による倒壊、近所への影響…など、空き家を所有し続けることはリスクが多いと思うので、リスクを根気よく訴え、所有者の意識を変えていくことが必要と感じました。様々な方法で情報発信をしていきたいと思っています。

2年目以降の活動

先輩移住者とのつながりを深める

現状あまりつながりを持っていないため、SNSや過去の移住相談者などをもとに、実際に会って話をする機会を設けていきたいと思っています。移住相談に来た方と気軽に相談できる地域の方との橋渡しができるように基盤を整えたいと思っています。



個別相談会の様子

SNS等での積極発信

Instagram（インスタグラム）、Facebook（フェイスブック）等を活用し佐久市の移住情報や生活する上で感じたことを発信していきたいと思っています。

ツアーの企画・開催（オーダーメイドツアー）

モデルコースをベースに検討者の希望に合わせてご案内し、先輩移住者との交流などもしていきたいと思っています。

たけだ えいじ
■氏名：竹田栄次

■任期：令和4年4月着任（2年目）

■活動地域：望月協西地区

■活動内容：中山間地における荒廃農地発生防止のための農業従事とその仕組みづくり

■担当課：望月支所 ☎53-3111



2022年1月までドイツ・ベルリンに8年ほど滞在し、ダンサーとして活動していました。ベルリン滞在中に都市部での生活に違和感を覚え、「これからは里山で農的・自給的暮らしがしたい」と思うようになり、佐久市望月の地域おこし協力隊に応募しました。

1年目の活動



稲刈り体験イベント

望月協西地区にて、地元の有機農家さんの元で主に無農薬の米づくりを、実践を通して学びました。有機の米づくりでは除草剤を使わないため、田んぼに草がどんどん生えてきます。草を抑えつつ、いかに稲の成長を支えていくかが鍵となり、常に田んぼやお米の状態、天気を気にかけて育ていかなければなりません。時には厳しい環境下に晒しながらも、大切に育てる。「まるで子育てのようだな」と感じています。

お米以外では大豆や麦、玉ねぎやミニトマトなどの栽培にも携わったほか、冬季には自家栽培のお米を使ったどぶろく作りもお手伝いさせて頂くなど、様々な経験をすることが出来ました。

農業に従事する傍ら、望月にあるNPO法人 多津衛民藝館や白田のコスモホールなどでダンサーとして出演する機会も頂きました。またアートと米づくりを体験できるイベント『ののの』を企画し、稲刈り体験とダンスワークショップを開催。県外から6組17名の方にご参加頂きました。

2年目以降の活動

1年目は地元農家さんを手伝いながら米づくりのノウハウを身につけるといった立場でしたが、2年目以降はお米の種籾を水に浸けるところから収穫までを自ら行います。またそれと併行して『ののの』を拡大し、参加者が自ら育てたお米を食べることができるよう、田植えから収穫まで体験できるイベントとして企画しました。お米がどのようにして育っていくかを知ってもらうとともに、アート部門では地元アーティストにワークショップをお願いするなどして、望月の魅力を発信していきたいと思えます。

また荒廃農地発生のおおきな一因である獣害対策として、罟猟の資格を取得し、望月の狩猟グループに参加して獣害駆除も行っています。ゆくゆくは獣害駆除だけではなく、シカの肉や革を使用した地域の特産品づくりにも発展させていければと考えています。ダンス関連では、コスモホールでのワークショップや公演、望月公民館での子ども向けワークショップなどを行っていく予定です。



多津衛民藝館でのダンス公演

「地域おこし協力隊」令和6年度受入れ地域募集

地域外の人材を「地域おこし協力隊」として受け入れ、新たな視点と発想によって地域が抱える課題の解決を図ることにより、地域力の維持・強化、地域の活性化を目指したい地域等を募集します。

▽隊員受入れ時期 令和6年4月（概ね1年～3年）

▽受入れ地域（募集対象）

地域の課題を解決するため、地域おこし協力隊による活動を希望する地域（区や、地域の活性化に取り組む地域団体など）

▽応募方法

企画課または各支所に相談の上、9月8日（金）までに受入要望書、隊員の活動内容等に関する資料等を企画課へ提出してください。

▽受入れ事例

- ・受入れ地域 浅科地域
- 活動内容 伝統的地場産業の担い手育成
- ・受入れ地域 望月地域
- 活動内容 荒廃農地再生のための農作物等の生産活動支援やそれらを活用した商品の開発、地域イベントの開催

※募集の詳細や隊員の活動内容は、市ホームページをご覧ください。

■問合せ 企画課 ☎62-3067



ホームページ
QRコード

お知らせ

白田地区旧4小学校の閉校に伴う余剰物品の無償譲渡会

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478



白田地区の旧4小学校が閉校となったことに伴い、SDGsの観点からも資源の再利用を図るため、余剰となった物品の無償譲渡会を開催します。

■日時・会場

(1) 8月15日(火) 午前10時～午後3時

旧田口小学校

(2) 8月19日(土) 午前10時～午後3時

旧切原小学校

(3) 8月20日(日) 午前10時～午後3時

旧白田小学校

※旧青沼小学校については、土地・建物の売買契約が成立しているため、物品の一部を旧田口小学校に移して実施します。

※当日、各会場において、入場整理券を配布します。

■対象者

佐久市民および市外在住の白田地区旧4小学校卒業生

■譲渡物品

児童机・椅子、扇風機、時計、キャビネットなど学校で使用していた物品

■会場について

(1) 駐車場については、各会場の校庭をご利用ください。

(2) 会場内は、下足で入れないため、スリッパや屋内シューズ等をご持参ください。

※留意事項（無償譲渡の条件）や会場内への入場方法、搬出の流れ等はホームページをご覧ください。

お知らせ

打ち水大作戦 in 佐久 2023のお知らせ

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



打ち水をする、気化熱により地面の熱が大気中に逃げていくため、周囲が涼しくなります。昔からある生活の知恵ですが、地球温暖化対策の取り組みとして、実際に気温を下げるのももちろんのこと、その実施プロセスをとおして、環境意識の高まりや水の再利用の促進、節電対策など、様々な効果をもたらす呼び水ともなっています。この夏は地球に優しい打ち水を実践してみませんか。

■打ち水は楽しく効果的に

- ・雨水やお風呂の残り湯などを再利用しましょう
- ・朝夕の時間帯に、風通しの良い日陰で行うとより効果的です
- ・風情を楽しみ、涼しい風を感じるか確認してみてください

■打ち水用具を貸し出します

用具（ひしゃく、バケツ、のぼり旗）の貸出を行っています。じょうろやペットボトルでもできますが、皆でひしゃくを持てば気分も高まります。

■打ち水をした際の写真を募集します

お送りいただいた写真は市ホームページに掲載します。打ち水体験を共有しませんか。

※詳細は、環境政策課までお問い合わせください。

お知らせ

市民交流ひろば大型遊具の修繕に係る支援のお願い

■問合せ 公園緑地課 ☎62-3424



佐久平駅近くにある市民交流ひろばの大型遊具「大空の冒険ぼくらのバルーンフェスティバル」は、経年劣化等による影響で、樹脂部材に亀裂が入り一部使用不可になっています。

この大型遊具は、熱気球をモチーフに作成され、市の魅力が溢れ、子どもたちの想像力や冒険心・積極性を育む遊具として大勢の皆さまに愛されています。

今回、ガバメントクラウドファンディングの手法を活用し、本遊具を修繕することで、多くのお子さんの遊び場を確保していきますので、大勢の皆さまのご支援をよろしく願います。

なお、本プロジェクトはふるさと納税制度の対象となるため、市内にお住まいの方がお礼の品をお選びいただくことはできませんのでご了承ください。

▽実施期間 8月1日(火)～10月29日(日)
▽寄附方法 上記プロジェクトページからお願いします。

※プロジェクトページは8月1日にオープンします。



お知らせ

児童扶養手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149 (直通) または各支所高齢者児童福祉係



児童扶養手当の受給資格者の皆さんは、「現況届」の手続きを8月の指定期間内に子育て支援課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。

なお、この手続きを行わないと11月以降の児童扶養手当の支給が受けられなくなる場合があります。

詳細は、7月下旬に郵送した通知をご確認ください。

○児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、子どもを養育しているひとり親家庭等の生活の安定と自立を助け、子どもの福祉の増進を図るため支給されます。(所得制限あり)

■対象

18歳までの児童を養育している父・母、または父・母にかわってその児童と同居し、養育している方

※18歳に達した場合で、心身に中程度以上の障がいがある場合は、20歳未満まで手当が受けられます。いずれの場合も国籍は問いません。

■手続き期間

8月1日(火)～31日(木)



お知らせ

特別児童扶養手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係



特別児童扶養手当の受給者の皆さんは、「所得状況届」の手続きを指定期間内に福祉課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。

なお、手続きを行わないと、8月以降の手当の支給が受けられなくなります。

詳細は、8月上旬に郵送する通知をご確認ください。

■手続き期間 8月10日(木)～9月11日(月)

○8月定期払のお知らせ

4月から7月分の手当を、8月10日(木)に指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、入金をご確認ください。

○特別児童扶養手当とは

障がいのある児童の福祉増進のため支給されます(所得制限あり)。

■対象 障がいのある20歳未満の児童を家庭で監護している父・母(所得の多い方)、または父母にかわって児童を養育している方



お知らせ

特別障害者手当・障害児福祉手当等の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係

対象となる手当の受給者の皆さんは、「現況届」、「所得状況届」の手続きを指定期間内に、福祉課または各支所高齢者児童福祉係で行ってください。

なお、手続きを行わないと、8月以降の手当の支給が受けられなくなります。

詳細は、8月上旬に郵送する通知をご確認ください。

■手続き期間 8月10日(木)～9月11日(月)

■対象となる手当 特別障害者手当、障害児福祉手当、経過福祉手当

○8月定期払のお知らせ

5月から7月分の手当を、8月10日(木)に指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、入金をご確認ください。

○特別障害者手当とは

著しく重度の障がいのある方の福祉向上のため支給されます(所得制限あり)。

■対象 障がいの重複により日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の方

○障害児福祉手当とは

重度の障がいのある児童の福祉向上のため支給されます(所得制限あり)。

■対象 重度の障がいにより日常生活において常時介護を必要とする在宅の20歳未満の児童



特別障害者手当 QRコード



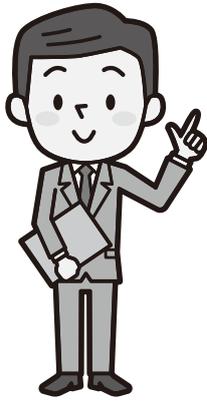
障害児福祉手当 QRコード



お知らせ

【令和6年4月採用】佐久市職員採用試験（初級）を行います

■問合せ 総務課 ☎62-3019



- 試験区分 初級一般事務
 - 採用予定人員 若干名
 - 受験資格 令和5年7月19日現在、佐久市に住民登録をして佐久市に居住している方（修学、就職などのために他市町村に住む方で、家族が佐久市に居住している方を含む）で、平成14年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方
 - 試験日（第一次） 9月3日(日)
 - 試験会場 佐久市役所
 - 受付期間 7月24日(月)～8月16日(水) 【必着】
※土・日曜日、祝日を除く
 - 試験申込書の交付 ホームページ・総務課人事係（市役所4階）・郵便請求（宛名明記の上、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（追加募集）

■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助産師 若干名
 - ②施設基準管理士 若干名
 - 試験日（第一次） 9月3日(日)
 - 試験会場 浅間総合病院
 - 受付期間 7月24日(月)～8月16日(水) 【必着】
※土・日曜日、祝日を除く
 - 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、宛名明記の上、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

「容器包装プラスチック」の分別について

■問合せ 生活環境課 ☎62-3094



- ▽容器包装プラスチックとは
商品を入れていたもの（容器）や、包んでいたもの（包装）で、中身の商品を取り出した後に不要となるプラスチック製のものです。
- プラスチック素材の容器・包装であれば、プラマークが表示されていますので、分別する際の参考にしてください。
- ▽容器包装プラスチックの出し方
中身が入っているものは空にして、汚れを落としてください。
ラベルシールががしにくい場合は、そのまま出していただけます。
※プラマークが無いプラスチック製品、どうしても汚れが落ちないプラスチック製品は、「可燃ごみ」へ分別してください。
- ▽注意点
リサイクルに支障が出るため、二重袋および汚れが落ちていない袋は回収されません。
コンビニ弁当の容器やレトルトパックが、可燃ごみとして捨てられていることが多いため、汚れを落として容器包装プラスチックへ分別いただくようご協力をお願いします。



令和5年臼田夏まつり「臼田よいやさ」のお知らせ

■問合せ 臼田夏まつり実行委員会（臼田支所経済建設環境係） ☎82-3113



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

新型コロナウイルス感染症の流行により、令和2年から中止や縮小開催を余儀なくされておりましたが、本年は、通常開催いたします。

■日時 8月5日(土)午後5時頃、

■会場 臼田駅、臼田橋、うすだ健康館

■内容 舞踊流し、みこし、臼田中学校吹奏楽部によるパレード。

また、臼田保育園、小満太鼓の演奏や商工会支部イベント、花火の打上げを予定している他、本年は臼田中央商店街主催の『夏市』が同日に開催されます。是非お越しください。

※諸般の事情により、内容等が変更になる場合がございます。詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



浅科どんどん祭り・納涼花火大会のお知らせ

■問合せ 浅科どんどん祭り実行委員会（浅科支所経済建設環境係内） ☎58-2081



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となっております「浅科どんどん祭り」を、4年ぶりに開催します。

昼間は、子供を対象とした魚のつかみ取り、夜は、東信随一といわれる尺玉花火が打ち上げられる納涼花火大会が開催されます。ご家族お揃いでお楽しみください。

■日時 8月14日(月)午後3時、

※納涼花火大会は午後7時15分、

■会場 浅科総合グラウンド周辺（佐久市塩名田1151番地1）

■内容 魚のつかみ取り、中山道宿場太鼓、盆踊りなど

※都合により、一部内容等が変更になる場合があります。詳細についてはお問い合わせください。



佐久市民祭「榊祭り」のお知らせ

■問合せ 佐久市民祭「榊祭り」実行委員会（望月支所経済建設環境係内） ☎53-3111



本年度は4年ぶりに望月地域の一大イベントである榊祭りが本格開催されます。榊祭りは火と榊獅子によって一切の不浄を払い清め、五穀豊穡、無病息災を願って行われ、「信州の奇祭」とも呼ばれるお祭りです。

大勢の参加者が、松明を手に山から駆け下り、その松明を次々に川へと投げ込みます。その後、獅子を先頭に神輿が町内をまわったのち、大伴神社へ神輿を担ぎながら駆け上り若者たちが境内で神輿を激しくあおり合う姿は圧巻です。

また、当日は子供神輿の練り歩き、望月太鼓の演奏や民踊流しを行います。ぜひご来場いただき、歴史ある榊祭りをお楽しみください。

■日時 8月15日(火)午後1時20分、

■会場 中山道望月宿一帯



考古遺物特別展と記念講演会

■問合せ 文化振興課 (文化財事務所) ☎63-5321



昨年度、長野県より佐久市に移管された県内最大の翡翠勾玉(ひすいまがたま)(佐久市長土呂出士)をはじめとする佐久市内で出土している勾玉を展示します。

■展示期間 8月7日(月)～12月28日(木)

■開館時間 午前9時～午後5時

■場所 文化振興課文化財事務所考古遺物展示室

※土日、祝日、年末年始は閉館。ただし、夏休み特別開館日として8月11日(金)、12日(土)は開館します。
(午前9時から午後5時まで)

▽記念講演会

「古代の人々が愛した玉

～勾玉を中心に～」

特別展の展示に併せ、記念講演会を開催します。

■日時 9月10日(日)

午後1時30分～3時30分

■会場 市民創練センター大会議室

■参加費 無料

■講師

(一財)長野県埋蔵文化財センター

調査部長 川崎保氏

■定員 100名

■申込方法

文化財事務所へ電話またはLINEで

申し込み

■申込開始 8月10日(木)午前9時から



渋沢栄一記念講演会

■問合せ 佐久市観光協会 ☎62-3285 / 佐久商工会議所 ☎62-2520



新1万円札で再注目されている渋沢栄一の青春時代をテーマとした記念講演会を開催します。

NHK大河ドラマ「青天を衝け」の脚本家がドラマで描きだしたこと、また若き日の渋沢栄一に大きな影響を与えた佐久の偉人である木内芳軒との交友など、3部構成による講演会となります。

■日時 9月16日(土)午後1時20分～4時

■会場 佐久平交流センター大ホール

■内容

・第1部

(講師 脚本家 大森美香氏)

渋沢栄一さんの青春時代

～大河ドラマ「青天を衝け」で描き

たかったこと～

・第2部

(講師 元佐久市教育長 木内清氏)

木内芳軒と渋沢栄一

～激動の時代を生きた二人の交友～

・第3部

記念対談

■定員 先着300名(申込必須)

■申込方法

LINE、申込フォーム(右上QRコード)、電話

■申込期間 9月8日(金)まで



「北斗の拳×佐久市」40周年記念 武論尊氏記念対談

■問合せ 「北斗の拳×佐久市」40周年記念事業実行委員会 (事務局 観光課内) ☎62-3285

佐久市出身の漫画原作者「武論尊」氏の代表作「北斗の拳」が生誕40周年を迎えるにあたり、40周年記念事業の一つとして、武論尊氏の対談イベントを開催します。

■日時 9月18日(月)

■会場 佐久平交流センター大ホール

■内容

・北斗の拳アニメ上映(午前9時～11時)

・漫画原作者「武論尊」対談(対談者未定)ほか(午後2時～4時)

※対談者は決まり次第、市ホームページにてお知らせします。

※内容が変更となる場合があります。

■定員 各350名(抽選)

※当選された方には9月1日(金)までにご連絡します。

■申込方法

LINEまたは申込書を持参、郵送で

観光課へ提出

※申込書はホームページ参照

■申込期間 8月1日(火)～20日(日)

※観光課窓口は土日祝日を除く

■その他

午前8時30分～午後5時15分まで

市民交流ひろばにて、北斗の拳パル

の夜間係留、飲食ブースの出店、ノ

ベルティ配布などを実施予定です。



LINE QRコード



ホームページ QRコード



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

危機管理課 ☎62・3008

大地震などの緊急時に、国から直接防災行政無線等を用いて瞬時にお伝えする「全国瞬時警報システム（Jアラート）」による全国一斉情報伝達試験を行います。当日は、防災行政無線から放送が流れますので、ご理解ください。

▽日時 8月23日(水) 午前11時頃

▽試験内容 Jアラートのテスト放送を行います。

佐久市総合防災訓練

危機管理課 ☎62・3008

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

この訓練は、豪雨災害や土砂災害などが発生した際に、市および防災関係機関が的確に対応し、減災行動に繋げることを目的として実施します。

▽日時 8月26日(土)

午前8時30分～11時30分

▽会場 佐久市千曲川スポーツ交流広場

なお、気象状況等により、中止になる場合があります。

佐久都市計画佐久平駅南土地区画整理事業の都市計画決定変更に係る説明会

都市開発室 ☎62・3307

市では佐久平駅南土地区画整理事業の一部未施行の区域について、都市計画法に基づき都市計画決定の変更手続きを行います。

つきましては、都市計画決定の変更に係る説明会を開催します。

▽日時 8月24日(木) 午後7時～

▽会場 市民創縁センター 大会議室

▽申込 不要



ホームページQRコード

マイナンバーカードの保険証利用登録

国保医療課 ☎62・3164

現在お使いの健康保険証については、2024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。

国民健康保険加入者の方へジェネリック（後発）医薬品利用差額通知の送付

国保医療課 ☎62・3164

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



第三者行為による傷病届

国保医療課 ☎62・3164

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

佐久市国民健康保険に加入されている方は、速やかに国保医療課で手続きをしてください。



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

**戦没者を追悼し
平和を祈念する黙とう**
福祉課
☎62・2919

左記の日程で「政府主催 全国戦没者追悼式」・「広島・長崎両市主催 死没者の慰霊と平和祈念の式典」が行われる予定です。これらの式典は、宗教的儀式を伴わないもので、全戦没者に追悼の誠をささげ、平和を祈念するものです。

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

- ・広島原爆の日
8月6日(日) 午前8時15分
- ・長崎原爆の日
8月9日(水) 午前11時2分
- ・戦没者を追悼し平和を祈念する日
8月15日(火) 正午

市民アンケート調査にご協力をお願いします
企画課
☎62・3067

市では、市の取組への満足度・重要度等に関するアンケート調査を、16歳以上の市民の方の中から、無作為抽出した、1000人の方を対象に、実施しています。

アンケートが届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

**要介護認定者
介護用品給付事業**
高齢者福祉課
または各支所高齢者児童福祉係
☎62・3154

ご家庭で要介護認定者を介護している方に、介護用品を給付しています。

▽対象者 ①②③の全てに該当する方
①要介護1～5の認定を受けた方を在宅で介護している方

②要介護認定者および介護者が、市内に住所を有している方

③要介護認定者および介護者の双方の世帯全員が市民税非課税である方

▽給付する介護用品
紙おむつ、尿とりパッド等

※申請方法は、市ホームページを確認、もしくはお問い合わせください。



**インターネットによる
人権侵害をなくしましょう**
人権同和課
☎62・3135

インターネットは手軽に情報収集や発信ができ、私たちの生活を飛躍的に便利にしています。その一方で、誹謗中傷、部落差別や外国人等に関する差別的な書き込みなど、人権に関わる問題が発生しています。いったん掲載された情報は急速に拡散し、完全に削除することは困難です。

インターネットの特性に十分配慮し、ルールやマナーを守って、加害者にも被害者にもならないように利用しましょう。

「こどもの人権110番」強化週間
人権同和課
長野地方務局人権擁護課
☎62・3135
026・2335・6611(代)

「こどもの人権110番」は、こどもをめぐる様々な人権問題の解決を図るため、こどもの発する信号をいち早くキャッチし相談を受ける専用相談電話です。

通常より受付時間を延長し、土日も相談に応じる強化週間が、次のとおり実施されますので、ご相談ください。

▽期間 令和5年8月23日(水)～8月29日(火)

▽時間 午前8時30分～午後7時
土・日曜日は午前10時～午後5時

▽相談先 ☎0120・007・110 (通話料金無料) または「SNS (LINE) による人権相談」へ

よるはの
相談追加
LINEに
人権だ
友だち
こちら
から！



訪問歯科健診のご案内
健康づくり推進課
☎63・3781

在宅で療養されている方を対象に、歯科医師と歯科衛生士がご自宅に訪問し、歯科健診を行います。

1年に1度はお口の健診を受けましょう。ご希望の方はご連絡ください。

▽対象者 在宅要介護者および40歳以上の身体に障がいがある方等で通院による歯科受診が困難な方

▽料金 無料



のぞみグループの自立型施設

佐久市 根岸 | 小諸市 和田

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア 本館 一般居室

自由な活動的な生活を (ペット同居可/日帰り温泉施設併設) 本館 一般 ● 自立～ 透析の方も可

自立型サービス付高齢者向け住宅

タウンコート のぞみ

全てが徒歩圏内に揃う街に住まう (ペット同居可)

● 自立～ 60歳以上の方

〈介護が必要な方もご相談ください〉

【問】のぞみグループ本部 ☎0267-22-9274

小諸市和田 841-7 http://www.nozomi-g.co.jp/

無料 障害年金相談会

障害年金専門の社会保険労務士による

◆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
芦澤社会保険労務士事務所
西澤社会保険労務士事務所

Tel. 0267 68-7367
佐久市鳴瀬 1804-2

健康づくり推進課 62・3527

複十字シール運動(募金)にご協力をお願いします

結核などの胸部疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるため、8月1日より全国一斉に複十字シール運動(募金)が始まります。募金は、結核や肺がんなどの胸部疾患の普及啓発、全国の結核予防団体の事業支援等に活用いたします。市役所及び各支所窓口では募金箱を設置いたしますので、ご協力をお願いします。
▽運動期間 8月1日(火)～12月31日(日)
※運動期間外も募金は随時受け付けています。

土木課 62・3302

道路の穴や損傷等の連絡のお願い

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。
※佐久市LINE公式アカウントからも連絡できます。

また、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。

▽白田を除く地域 佐久建設事務所佐久北部事務所 維持管理課維持係 63・3173

▽白田地域 佐久建設事務所

維持管理課維持係

82・8273



ホームページQRコード

土木課 62・3298

道路などに張り出している樹木等の伐採、剪定をお願いします

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。通行に支障となる場合などは、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・折れ枝による倒木、竹木の繁殖

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

緑の募金へのご協力ありがとうございます
耕地林務課 62・3242

令和5年の「緑の募金」は、市民の皆さんのご協力により、350万9231円の募金をいただきました。

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

農政課 62・3203

農振農用地の除外等受付

▽受付期間 9月1日(金)～15日(金)(期間厳守)

▽提出書類 ①申出書 ②公図 ③土地登記事項証明書 ④現地案内図 ⑤利用計画図 ⑥土地改良区等の意見書

- ⑦課税台帳の写し ⑧候補地の検討結果一覧表 ⑨隣地同意書 ⑩確約書

※詳細につきましては、農政課へお問い合わせください。

佐久市内で 雑草イネ が多発しています!!



【雑草イネの特徴】

- ・穂が出る時期が早く、丈が高い。
- ・もち品種でないのに、穂の先端が赤い。

ご自身の田で見つけたら抜いて下さい

問合せ：佐久地域雑草イネ対策プロジェクトチーム

長野県佐久農業農村支援センター ☎0267-63-3167

もしくはお近くのJA佐久浅間の営農センターまで

高速バスで立川 草津温泉。

立川駅・玉川上水駅 ⇄ 軽井沢駅・草津温泉バスターミナル

●運賃片道 大人/3,200円～ご予約はお早めに/WEB割引があります

高速バスの情報

千曲バス WEB SITE



千曲バス株式会社
CHIKUMA BUS

千曲バス 高速バス予約センター

☎0267-62-0010

9:40～18:30 無休 長野県佐久市野沢20番地

WEBからご予約

発車オンラインネット

WEB SITE



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

ことぶきの家
総合相談室

**空き家のお悩み
まずはお気軽に「相談を」**
建築住宅課
☎62・3430

市では、空き家に関するお悩みや、不安を解決するための相談を随時お受けしています。

「相続したけれどどうしていいかわからない」「売りたいけれどどうすればいいの?」「管理って何をすればいいの?」など空き家のお悩みについてご相談ください。

事前にお電話いただけると、お待ちさせていただきます。ことなくご案内できます。



8月は「電気使用安全月間」です
佐久市消費生活センター
☎62・7501

8月は電気使用安全月間です。感電災害は夏場に集中して発生します。夏は汗をかきやすく皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。ご家庭でも安全点検を!

- ・傷んだ電線を使っていますか
- ・洗濯機、電子レンジにアースは取り付けてありますか
- ・1つのコンセントからたくさん電気を使っていますか

感電災害を防止するため、電気を正しく安全に使いましょ。

生ごみ処理機等購入費補助金
生活環境課
☎62・3094

生ごみ処理機・生ごみ処理容器を購入された方を対象に、補助金を交付しています。

生ごみの堆肥化で可燃ごみを減らしましょう。

▽補助金額 生ごみ処理機等の本体購入価格の2分の1(1000円未満切り捨て) ※上限額あり

▽申請方法 申請書類等(ホームページに掲載)を生活環境課または各支所経済建設環境係へ提出

※詳細は、ホームページをご覧ください。
QRコード

電気自動車の購入に対する補助金
環境政策課
☎62・2917

地球温暖化の防止等に寄与するため、電気自動車の購入経費に対し補助金を交付しています。

▽対象者
国の補助金の交付を受けて、市内の事業所または代理店等から電気自動車を購入する方

▽補助率
国の補助金の2分の1以内(上限額20万円)

▽申請期限
国の補助金額が確定された日の翌日から90日以内

省エネ家電の買い替えに対する補助金
環境政策課
☎62・2917

省エネ性能の高い家電製品への買い替えの経費に対し補助金を交付しています。

▽LED照明

・市内に本店を有する事業所から購入 上限5千円(2分の1以内)

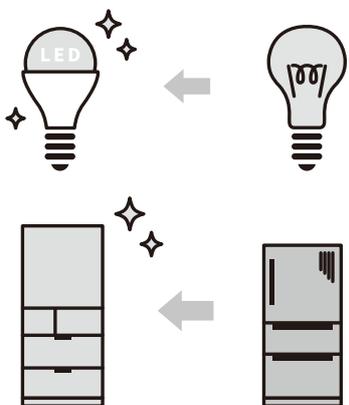
・その他市内の事業所 上限2千円(4分の1以内)

▽電気冷蔵庫

・市内に本店を有する事業所から購入 上限3万円(5分の1以内)

・その他市内の事業所 上限1万円(10分の1以内)

※先着順、予算に達した時点で受付終了



週末限定
お得なランチ
&
温泉プラン

ガトキンエンジョイランチ

◆開催日:毎週土・日曜日
◆営業時間:11:30~14:00(13:30LO)
◆料金:2,100円~ ※差額メニューあり

メニュー例
蕎麦高原料の豚肩ロースのソテーブルーベリーソース(パン又はライス付)
1,700円
エンジョイバック 差額200円

シャトレーゼスイーツもついています
星空の湯りえっくす温泉入浴

GATEAUX KINGDOM | KOUMI
TEL.0267-93-2211 南佐久郡小海町松原湖高原
WEB SITE

高原のグランピング

New Open!

標高1450m、白樺林に囲まれた自然豊かなリゾートに1棟限定ドームテントがNewOpen!

詳しくは宿泊プランを check!

CHÂTERAISE GROUP

美しいイングリッシュガーデンでシャトレーゼのスイーツをお楽しみください

CHÂTERAISE GARDEN
風のある丘 しいある

営業時間/10:00~16:30
入園料800円~
(ランチ利用で入園料50%OFF)
佐久市根岸3870-1 TEL0267-88-7761

募集



ホストファミリー（ボランティア）の募集
生涯学習課
☎62・0671

佐久市の姉妹都市であるエストニア共和国サク市の子とも達が、交流のために佐久市を訪れます。エストニア共和国サク市の子とも達に日本の日常生活を体験してもらうため、ボランティアでホームステイを受け入れてくれる家庭を募集します。

▽実施日 10月16日(月)～21日(土)のうち3～4泊（主に夕食・宿泊・朝食を一緒に過ごしていただきます。日中は市内見学や体験活動をしています）

※エストニアからの研修生8名を1家庭に1～2名を受け入れていただきます。

▽応募方法 ながの電子申請または生涯学習課に郵送、持参、メール（syogai.gakusyu@city.saku.nagano.jp）のいずれかの方法で提出。

※応募用紙は市ホームページに掲載。

▽締切 8月31日(木)まで
なお、応募者多数の場合は、ご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。



ホームページQRコード

会計年度任用職員（児童館）の募集（追加募集）

子育て支援課

☎62・3149

会計年度任用職員（児童館）を追加募集します。

■募集人員

児童館職員（代替勤務）若干名

■勤務条件

▽勤務時間 週20時間未満（曜日により異なる）

▽勤務場所

市内児童館

▽休日 不定期

▽給与等 時給1060円～1149円・費用弁償（通勤手当相当額）

■応募要件

次の①～③のいずれかを満たす方

- ①保育士・社会福祉士又は学校教育法の規定による幼稚園・小学校・中学校・高等学校・又は中等教育学校の教員資格を有する方
- ②2年以上、児童福祉の仕事に従事した方
- ③大学で心理・教育・社会・芸術・体育の学科を卒業し、市長が認めた者

▽選考方法 書類選考および面接選考（面接日は後日通知）

■応募方法 申込書（履歴書）・資格の確認ができる書類の写しを子育て支援課へ持参または郵送で提出

※申込書はホームページ参照

■応募受付期間

随時

※ただし、採用決定次第、受付を終了します。



ホームページQRコード

佐久市環境審議会委員募集

環境政策課

☎62・2917

▽委員の業務内容 環境の保全等に関する基本的事項について調査審議

▽申込資格 次のすべてに該当する方（基準日：令和5年8月1日）

- ①年齢が満18歳以上の方
- ②市内に在住、在勤または在学する方
- ③市税等を滞納していない方
- ④市の他の審議会等の委員でない方、または過去に本審議会の委員となっていない方
- ⑤市議会議員または市職員でない方
- ⑥平日昼間開催の会議に出席できる方
- ⑦所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方
- ⑧暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団等の構成員でない方

▽委員の任期 委嘱の日から2年間

▽募集人員 4名（超過の場合は抽選）

▽必要書類 「佐久市環境審議会公募委員申込書」「市税等滞納の確認に係る承諾書」（環境政策課窓口またはホームページで入手）

▽申込方法 持参、郵送、メール、FAX（62・2289）のいずれかにより環境政策課へ提出

▽申込期間 8月1日(火)～31日(木)

【当日消印有効】



ホームページQRコード

佐久市協働のまちづくり推進会議委員募集

広報広聴課

☎62・3075

▽委員の業務内容 協働のまちづくり推進に関する事項の協議・まちづくり活動支援金事業の審査等

▽申込資格 次のすべてに該当する方（基準日：令和5年8月1日）

- ①年齢が満18歳以上の方
- ②市内に在住、在勤または在学する方
- ③市税等を滞納していない方
- ④市の他の審議会等の委員でない方
- ⑤市議会議員または市職員でない方
- ⑥平日昼間開催の会議に出席できる方
- ⑦所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方
- ⑧暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団等の構成員でない方

▽委員の任期 令和5年10月から2年間

▽募集人員 4名（超過の場合は抽選）

▽必要書類 「佐久市協働のまちづくり推進会議公募委員申込書」「市税滞納の確認に係る承諾書」（広報広聴課窓口またはホームページで入手）

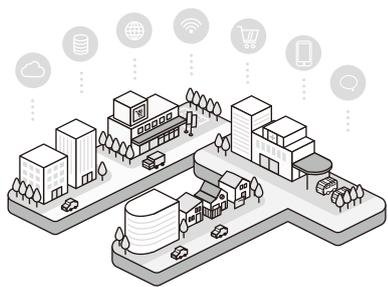
▽申込方法 持参、郵送、メール、FAX（63・3313）のいずれかにより広報広聴課へ提出

▽申込期間 8月1日(火)～8月22日(火)

【当日消印有効】



ホームページQRコード



**佐久市デジタル田園都市国家構想
総合戦略（仮称）（骨子案）への
意見募集**

企画課 ☎62・3067

策定を進めている「佐久市デジタル田園都市国家構想総合戦略（仮称）」の骨子案に対する意見を募集します。

▽募集期間 8月8日（火）～8月31日（木）

▽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）、企画課・各支所総務税務係窓口

▽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（kika.ku@city.saku.nagano.jp）、回答フォーム、FAX（63・3313）、持参のいずれかで企画課へ提出

※電話や口頭による意見提出は不可



指定管理者の募集

企画課 ☎62・3067

令和6年4月1日から「指定管理者」となる候補者（民間事業者・団体）を8月中旬に募集します。

▽募集予定施設

- ・佐久市望月総合支援センター
- ・市民交流ひろば

▽指定管理者制度とは？

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

※応募手続や申請書の受付期間等の詳細は、市ホームページを「[こちら](#)」をご覧ください。



**佐久職業安定協会、
佐久市勤労者互助会会員募集**

事務局（商工振興課内）☎62・3265

▽佐久職業安定協会とは

雇用の円滑な推進と発展を図ることを目的とする団体です。

・事業内容 企業ガイドブックの作成、就職ガイダンスの開催等。

▽佐久市勤労者互助会とは

市内事業所に勤務する勤労者や事業主が会員となり、福利厚生の実施を目的とする団体です。

・事業内容 各種慶弔金、お見舞い金等の給付など

佐久物産振興会 会員募集

佐久物産振興会事務局（商工振興課）☎62・3265

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

▽年会費 4千円

▽出展実績 相模原市、静岡市、岡崎市などの友好都市等

**「わたしたちの月3万円ビジネス」
体験ワークショップ**

商工振興課 ☎62・3265

自分の特技等を活かして社会に貢献したい、好きなことを仕事にしたいという夢がある女性の皆さんを対象に、愉しく稼ごうという考えのもと、「わたしたちの月3万円ビジネス」体験講座を開催します。

▽日時 9月9日（土）午前10時～12時30分

▽会場 市民創健センター 大会議室

▽参加費 無料

▽対象 月3万円ビジネスに興味のある女性

▽講師 Choinaca合同会社

代表 矢口真紀氏

▽定員 50名

▽申込方法 LINEまたは電子申請で申し込み

■申込期限 9月4日（月）



インボイス制度説明会

佐久税務署個人課税第一部門 ☎67・3462

消費税の基本的な仕組みやインボイス制度について理解を深めていただくため、インボイス制度説明会を開催します。ぜひご参加ください。

■①免税事業者向け

▽日時 8月29日（火）午前10時～11時

▽会場 佐久税務署別館2階会議室

▽内容 消費税の基本的な仕組み、インボイス制度の概要、インボイス制度に関する税制改正事項など

▽定員 20名【事前予約制】

■②登録要否相談会

▽日時 8月29日（火）

午後1時30分～3時30分

▽会場 佐久税務署本館1階事務室

▽内容 登録の考え方や必要な情報等の案内

▽相談時間 30分/組【事前予約制】

▽申込方法 佐久税務署個人課税第一部門へ電話で申し込み

▽申込期限 8月25日（金）

※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」をご覧ください。



第38回佐久平の美術展作品募集
近代美術館
☎67・1055

▽募集作品

- ・平面部門（日本画・油彩画等）
 - ・立体造形部門（彫刻・工芸等）
- ※書、写真は出品できません。

▽応募資格

- ・佐久地域に関心がある方
- ・平成20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

▽作品搬入・受付日程

令和5年12月8日(金)・9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6年4月1日時点で19歳以下の方は1000円）

▽審査員

- ・岡村桂三郎氏（日本画家）
- ・近藤昌美氏（画家）
- ・瀧本光國氏（彫刻家）

※令和6年1月、入賞・入選作品による
展覧会を開催します。

※詳しくは近代美術館で配布する募集要
項をご覧ください。



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

○航空学生

・資格

▽海・高卒（見込含）18歳以上23歳未満の方
▽空・高卒（見込含）18歳以上21歳未満の方

▽受付期間

9月7日(木)まで

○1次試験

9月18日(月)・(祝)

○防衛大学校学生

▽一般

・資格 高卒（見込含）18歳以上21歳未
満の方
・受付 10月18日(水)まで
・1次試験 10月28日(土)



令和6年4月採用
長野県警察職員の募集
佐久警察室総務課
☎68・0110

■長野県警察官B

▽受験資格 昭和63年4月2日から平成
18年4月1日までに生まれた方

※大学を卒業した、または卒業見込みの
方は除く

▽募集期限

8月28日(月)

▽第1次試験日

9月17日(日)

▽試験地

長野市、塩尻市

■長野県警察行政職員（高卒程度）

▽受験資格 平成14年4月2日から平成
18年4月1日までに生まれた方

▽募集期限

8月28日(月)

▽第1次試験日

9月24日(日)

▽試験地

長野市、松本市

佐久市・岡崎市
ゆかりのまち提携40周年記念
クイズに答えて「岡崎大河ドラマ館」へ!

佐久市と岡崎市は昭和58年7月1日に「ゆかりの
まち」として提携して以来、幅広い交流を続けてお
り今年で提携40周年を迎えました。提携40周年を
記念してクイズの正解者の中から**抽選で10組20名
の方に「どうする家康 岡崎大河ドラマ館」の
ペアチケットをプレゼント!**

クイズ 佐久市と岡崎市の「ゆかりのまち」のき
っかけとなり、江戸時代後期から明治時
代にかけて活躍した「大給 恒」氏と関係がある市内
の施設は次のうちどれでしょう?
A:旧中込学校 B:龍岡城五稜郭 C:旧中山道望月宿

応募方法 左記のQRコード読み取りのうえ、回
答フォームにクイズの答えと必要事項
をご記入のうえ、お申込みください。
※当選者発表は発送をもってかえさせ
ていただきます。
※正解者多数の場合は抽選となります。
《回答期限：8月21日(月)まで》

問合せ
佐久市移住交流推進課
☎62-3283



今月の納付

●期限内の納付をお願いします

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

※納付は、安心便利な口座振替をご利用
ください。また、口座振替は感染症の
予防にもなります。
※口座振替の方は、振替日の前日までに
残高の確認をお願いします。



■一般寄附(順不同)

▽市へ

・現金2000円 佐久の鯉太郎様

▽白田学園へ

・DVDカラオケシステム 1台

・電子ピアノ 1台

・レクリエーション用品 3種

日精エー・エス・ビー機械(株)様

▽浅間総合病院へ

・現金10万円

佐久コスモスロータリークラブ様

■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
名は市ホームページに掲載
しています。



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 |
|---|---|----------------|------------------------|
| スターウィーク観望会 | 8月2日(水)～6日(日) 19:30～21:00 | うすだスタードーム | うすだスタードーム ☎82-0200 |
| 夏の寺子屋 in 歴民館 小学生を対象に昔の暮らしや昔の遊びの体験、夏休みの自由研究・新聞づくりをサポートします。 一部体験は有料、館内見学の場合は要入館料 ※開館記念のため8月12日・13日は入館料無料 | 8月2日(水)～20日(日) (閉館日を除く) 9:00～17:00 | 望月歴史民俗資料館 | 望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 |
| 無料演劇公演 井上ひさし作「父と暮らせば」 | 8月9日(水) 14:00～(開場13:30) | 佐久平交流センター | 佐久平交流センター ☎67-7451 |
| 市有形文化財「旧大沢小学校」 一般公開 | 8月12日(土)～16日(水) 10:00～16:00 | 旧大沢小学校 | 文化財事務所 ☎63-5321 |
| ペルセウス座流星群観望会 | 8月13日(日) 21:00～24:00 | うすだスタードーム | うすだスタードーム ☎82-0200 |
| 無料企画展「田嶋 健 木版画&収集ふるさと玩具展」 版画作品と子どもが乗って遊べる楽しい牛の玩具や収集したふるさと玩具を展示 ※8月19日・20日は入館料無料 | 8月19日(土)～9月3日(日) (月・火曜休館日) 9:00～17:00 | 川村吾蔵記念館 | 川村吾蔵記念館 ☎81-5353 |
| 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 ※他割引との併用不可 | 8月25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 |
| 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 | 8月26日(土) 11:00～19:00 (最終受付18:15) | もちづき荘 | もちづき荘 ☎52-2515 |
| | 8月26日(土) 10:00～21:00 (最終受付20:30) | 布施温泉 | 布施温泉 ☎53-0181 |
| | 8月26日(土) 10:00～21:00 (最終受付20:30) | 穂の香乃湯 | 穂の香乃湯 ☎58-0033 |
| 国際交流フェスティバル in 佐久2023 世界の文化や国際交流団体等の活動展示ブース、各国の料理やステージ発表、スタンプラリー、日本や海外の文化を体験できるブースなど盛りだくさん! | 9月3日(日) 9:30～14:30 | あいとぴあ白田 | 移住交流推進課 ☎62-3283 |
| 9月の風 平和コンサート ピアノ:ジェイコブ・コーラー バンドゥーラ・歌:カテリーナ | 9月10日(日) 14:00～ | コスモホール 大ホール | 文化事業団 ☎82-3962 |
| 全国寄席演芸公演ホール寄席 三遊亭好楽、ザ・ニュースペーパー他 | 9月17日(日) 14:00～ | コスモホール 大ホール | 文化事業団 ☎82-3962 |

図書館イベント

申込・参加費不要

| イベント名 | 日時 | 場所 |
|----------------------|-------------------|-------------|
| 夏休みおはなしの会スペシャル | 8月5日(土) 10:30 | 中央図書館 |
| 雑誌リサイクル市 ※雑誌なくなり次第終了 | 8月5日(土)・8月6日(日) | 浅科図書館・望月図書館 |
| ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児) | 8月17日(木) 10:30 | 浅科図書館 |
| 赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児) | 8月17日(木) 10:30 | 中央図書館 |
| おはなし会 | 8月19日(土) 11:00 | 浅科図書館 |
| ブック☆ブックお話の会 | 8月19日(土) 11:00 | 白田図書館 |
| ザ・フレンズ朗読会 | 8月23日(水) 11:00 | 中央図書館 |
| 語りのおもてなし | 8月26日(土) 15:00 | 中央図書館 |
| 星と宇宙のパネル写真展 | 7月22日(土)～8月18日(金) | 白田図書館 |

問合せ:
中央図書館 ☎67-2111
白田図書館 ☎82-3932
浅科図書館 ☎58-4321
望月図書館 ☎53-0230

図書館ホームページ 

※8月7日(月)・14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 |
|--|-------------------------|-------------------------------------|
| 「エンジョイ・アート」 自分だけの作品を作ろう | 8月22日(火) 13:30～15:00 | 野沢会館 創作室 |
| 「気功教室」 心身の緊張をほぐそう | 8月30日(水) 13:30～14:30 | 市民創練センター 多目的1 |
| 「料理教室」 調理実習で手順を学び、実生活に役立てよう | 9月7日(木) 10:00～13:00 | 中込会館 料理講習室 |
| 「ピアのつどい」WRAP (ラップ) ～自分の心とからだの取扱説明書～を知ろう | 9月8日(金) 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 (あいとぴあ白田) |

講座・教室・スポーツ大会

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 |
|---|---|-------------------------------|---|
| 夏の寺子屋 in 天来記念館 小中学生の自由研究・学習をサポートします。 漢字の成立から書道の歴史までを調べたり、臨書 作品を作ったりしましょう。 | 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1階 | 天来記念館 ☎53-4158 参加費：無料 (2階常設展は有料) 定員：各部5名まで 申込期間：各日前日まで 持ち物：書道用具 |
| おもしろ教室 「望遠鏡を作ろう！」 | 8月26日(土) 16:00～18:00 | うすだ スタードーム | うすだスタードーム ☎82-0200 参加費：望遠鏡工作キット代+入館料 定員：20名程度 申込期間：8月18日まで |
| 後期機織教室 | 9月～11月 第1・3金曜 午前の部10:00～12:00 午後の部3:30～16:00 | 望月歴史民俗 資料館 | 望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：200円+入館料 |
| シニア世代のリトミック | ①9月13日(水)②10月 11日(水)③11月18日(土) 13:00～14:15 | 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 ※定員になり次第締め切り |
| 龍岡城跡を描こう 龍岡城周辺を鉛筆、水彩筆で描いてみよう ※小学生低学年は保護者同伴 | 9月17日(日) 9:00～12:00 | 川村吾蔵記念館 多目的室 | 川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費：無料 定員：10名程度 申込期間：8月23日～9月16日まで |
| 市民活動講座 活動を続けるための お金の話 | 8月27日(日) 10:30～12:00 | 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：8月25日まで |
| 佐久の小鮎の勉強会 佐久の食文化である小鮎の養殖方法や調理方法を 学びましょう | 9月9日(土) 8:30～12:00 | 生産者圃場 および野沢会館 | 農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：20名程度 申込期間：8月17日まで ※抽選で参加者を決定 |
| 人権同和教育講座 | 8月31日、9月7日(木) 18:30～20:00 | あいとびあ白田 ホール | 人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料 申込期間：8月1日～28日 |
| 人権同和教育講座 | 9月14日、21日(木) 18:30～20:00 | 中込会館 大会議室 | 人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料 申込期間：8月1日～9月11日 |
| 要約筆記入門講座 (夜コース) ※要約筆記はその場の話の内容を文字で表して、 耳の聞こえにくい方々に伝える通訳の方法です | ①9月12日②19日③26日(火) 19:00～21:00 | 野沢会館 多目的室4 | 佐久広域連合障害者相談支援センター ☎63-5177 参加費：無料 定員：15名 申込期間：8月29日まで |
| 要約筆記入門講座 (昼コース) | ①10月4日②11日③18日(水) 10:00～12:00 | 野沢会館 多目的室4 | 佐久広域連合障害者相談支援センター ☎63-5177 参加費：無料 定員：15名 申込期間：9月20日まで |
| 市民後見人養成研修 | ①9月23日(土)②24日(日) ③30日(土) 13:00～17:00 | 浅間会館 | 福祉課 ☎62-3147 高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：3日間15,000円 (テキスト代込み) 定員：20名 |
| オレンジカフェ座談会 (認知症カフェ) 認知症当事者の方、介護しているご家族、認知症 に関心を持つ地域の方の交流の場です | 8月8日(火) 13:30～15:00 | 野沢会館 会議室1・2 | 高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要 |
| 家族介護者交流会 テーマ：膝痛・腰痛予防のコツ | 8月24日(木) 13:30～15:00 | うすだ健康館 | 白田地域包括支援センター ☎81-5100 参加費：無料 定員：20名 |
| 認知症講演会 認知症になっても安心して暮らせる地域を目指し、 認知症について理解を深めましょう | 9月27日(水) 13:30～15:00 | 市民創縁センター 大会議室 | 高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：80名 申込期間：9月20日まで |
| スポーツ大会・教室 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。 | | | |
| 駒場公園テニススクール体験レッスン 対象：小学生 (初心者) 月・土曜日、小中学生 (初級・中級者) 月・ 土曜日、高校生・一般 (初心者) 月曜日、一般 (初心者) 火・木曜日 | 8月19日(土)～31日(木) ※日時の詳細は問合せ先へ | 駒場公園 テニスコート | 駒場公園管理事務所 ☎68-1399 参加費：1000円 申込期間：8月1日(火)～15日(火) |
| 森林セラピーでピクニック | 8月26日(土) 9:30～13:30 | 春日の森 | 健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：1,500円 (お弁当代) 定員：15名程度 申込期間：8月2日～9日 |
| 森林セラピーとバードウォッチング | 9月15日(金) 9:00～12:00 | 平尾の森 | 健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：15名程度 申込期間：8月10日～17日 |
| 少林寺拳法教室 | 9月6日～10月11日 (毎週水曜) 全6回 18:30～20:00 | 長野県立武道館 柔道場 | 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月2日(水)～31日(水) ※定員30名になり次第締め切り |
| 女性のための筋力アップ教室 パートⅡ | 9月7日、14日、10月5日、 19日、11月9日(木)全5回 19:15～20:15 | 佐久市総合体育館 小体育室 | 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月3日(木)～24日(木) ※定員30名になり次第締め切り |
| ボールを使ったウォーキング教室 | 9月9日～10月14日 (毎週 土曜) 全5回 9:00～11: 00 ※9月23日を除く | 佐久市総合体育館 市内コース | 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月2日(水)～31日(水) ※定員30名になり次第締め切り |
| ヨガ (昼) 教室 | 9月14日～12月7日 (毎週木 曜) 全10回 10:00～11:30 ※9月21日、10月26日を除く | 浅間会館 | 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月2日(水)～9月7日(水) ※定員25名になり次第締め切り |
| 陸上教室 | 9月30日、10月14日、 11月4日、18日、25日 全5回 13:00～14:30 | 佐久総合運動公園 陸上競技場 白田体育センター | 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月2日(水)～9月22日(金) ※定員についてはお問合せください。 |
| 第18回佐久市寿ゲートボール大会 | 9月27日(水) 開会式9:00～ | 浅科多目的屋内 運動場 | 佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 |



公民館報さくし

No.221

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

佐久大学の学生と公民館の交流

市公民館は3年前から佐久大学人間福祉学部1年生を中心とする学生の皆さんと交流しています。市が佐久大学等と包括連携協定を結んでいる関係で、大学から授業の一環としての交流の依頼があったことが始まりでしたが、これをきっかけに若い世代が気軽に公民館活動に参加・参画することを願っています。

今年度の活動の皮切りとして5月16日(火)に浅科会館に約40名の学生の皆さんに来館いただき、館長講話を行いました。公民館の組織や活動内容について話を聞いた学生の皆さんからは「市公民館は様々な年代の人に役立つ場所であり市民を支える職員がいることを初めて知った」「地域をより良くしようとするために活動していることを知った」等のうれしい感想がありました。続く6～7月には10名程のグループに分かれ、各地区館で行われている学習グループの活動に参加してもらいました。

中込公民館の芽吹き俳句会に参加した学生は「会員の方々の語彙力がすごい」「高齢の皆さんと話す機会を得られて勉強になった」等の感想を話してくれました。俳句会のメンバーからは「若い方のおしゃれや恋の俳句から刺激を受け毎年楽しみにしている」等の感想が聞かれ、双方にとって意義深い交流となりました。



浅科公民館での館長講話



中込公民館で俳句会



東公民館で水墨画



中込公民館のJR講座



望月公民館の終活講座



野沢公民館で手芸

更には佐久市には五稜郭があると聞いてビックリ。早速出かけました。そして更に学びたくなって今は史学専攻の学生にもなっています。少し勇気をもって最初の扉を開けると学びの窓は沢山開いていることに気づきました。

退職直前まで単身赴任で全国を回っていたこともあり、恥ずかしながら退職後の生活についてはノープランでした。友人知人も極めて少なく、そればかりか佐久市について持っていた情報もほんの僅かです。さてどうするかと考えだし、佐久市の公民館報をはじめとする広報誌等を読み漁りました。イベント情報、講座情報などです。探してみると体験型講座や催しものが数多くありました。その中から自分に合うと思われる講座に家内と一緒に顔を出しました。結果私は水彩画、書道、太極拳に顔を出しています。家内と同じ講座も違う講座もあります。

コラム 色えんぴつ



佐久で学ぶ

中央区
川上 幸男

縁あって佐久市に住むようになり十六年が過ぎます。とは言っても仕事を持っていた頃は単身赴任もあり実際居住していたのは半分位かなと思います。昨年の秋に完全退職して家内との二人暮らしが始まりました。

ふれあい あれこれ

おじゃまします！東地区館

東公民館は令和3年に新しく建て直され、農協の支所なども入った複合施設となり、地域の生涯学習活動の拠点として大勢の皆さんに活用されています。東公民館ならではの講座や学習グループの様子などについて、小林館長さん、青木公民館主事さん、箕輪地区協議会長さんに伺いました。（編集委員：木内）

Q：本年度の講座のアピールをお願いします。

A：5月24日（水）、数年ぶりに「写経体験講座」を開催しました。講師を法禅寺住職の坂部さんをお願いし、会場もお寺を使わせていただきました。参加者からは「自分と向き合い、集中する時間を持つことができ良かった」という感想が多数あり大好評でした。また、男性の参加者が多い講座として「きのこ栽培教室」があります。しいたけの駒打ち作業をして、原木の管理や手入れ方法を学びます。しいたけが採れる2年後が待ち遠しくなる講座です。

その他にも東小学校4年生との世代間交流学級「小学生公民館体験学習」など、東公民館では地元の方たちとの交流も大切にしながら、市民の皆さんが様々な学びを生涯にわたり行えるようサポートしていきたいと考えています。



法禅寺

Q東地区館地域の魅力は、どんなところですか？

A：こんにちは、本年度から地区協議会長となった箕輪です。東地区は、笠原城址や志賀城址、燕城址などがあり、最近では、香坂山遺跡から後期旧石器時代初頭の石器が出土するなど、歴史的価値のある史跡が堪能できる地域です。

また、香坂の明泉寺や志賀の小倉観音堂など気軽に行けるハイキングコースもあり、自然を身近に感じられます。

東会館の道向かいには、最近駄菓子屋さんができて、連日たくさんのお子どもたちが押し寄せています。

そんな魅力ある地域の情報発信源として、また、地区の世代間や、地区外の方々との交流の場として、回覧板などを通じて多方面へ情報発信をしていけたらと考えています。

みなさんお近くに来られたときは是非東地区館へお立ち寄りください。



あかるさん
関加流山明泉寺



「心温かな懐に包まれて」

ある保育園の園長先生と担任の先生に、中学生「A」の話を紹介したことがあります。

「誇れるものが何もない」と馬鹿にされるのが引き金となり、手当たり次第物を壊すAは、仲間から「壊し屋」と呼ばれ、差別されていた。ある日、長芋掘りの学習をした時のこと。長さが一メートルもある長芋を無傷で掘り出すには、集中力と根気が必要です。仲間が次々と諦めていく中、Aは一点集中。見事掘り出し、長芋を片手に仲間に見せました。皆に認められたAは、満面に笑みを浮かべました。「壊し屋」が「長芋掘りの名人」になったのでした。自信を取り戻したAが巣立つ日、校長先生が卒業証書を手渡しつつAに言いました。「『長芋掘りの名人』Aくん、いずれやってくる面接試験で何が得意かと聞かれたら『長芋掘りです』と堂々と答えなさい。もしかしたら、お見合いの時にも通用するかもしれないぞ」Aは胸を張って「はい」と答えました。

その時です。園長先生と担任の先生の目から涙が零れ落ちました。鼻をすする音が聞こえてきました。私の目からも涙が零れ落ちました。こうした心温かな先生方の懐に包まれて育つ子どもたちは幸せ者です。いずれ巣立ちゆく子どもたちに、差別や偏見、いじめの芽の出ることは一切ないでしょう。そう思いながら私も鼻をすすりました。

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



* 新盆見舞金はやめましょう *

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

「新盆見舞いについて」の張り紙をお渡しします

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

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

短詩型文学祭作品募集中！

短詩型文学に親しんでいる皆さんの日頃の学習の成果を発表し、相互に交流しながら学び合う「佐久市短詩型文学祭」を開催予定です。開催にあたり、下記のように作品を募集しています。ご応募をお待ちしております。

★募集作品 詩・短歌・俳句・川柳

※中央公民館・地区館で配布している専用の投稿用紙をご使用ください。
市ホームページでも掲載しています。

★投稿料 1部門 1,000円 ※2部門以上の場合、1部門につき500円追加
※小・中学生・高校生は無料

★募集締切 10月2日（月）

★応募先 中央公民館および各地区館



図書館より
(中央図書館)

デジタル資料が活用できます

図書館では、さまざまなデジタル資料も提供しています。
図書館職員にお声がけください。

【国立国会図書館デジタルコレクション】

国立国会図書館がデジタル化した書籍や文書、約184万点（2023.3現在）を閲覧できます。

【デジとしょ信州】

文芸書、実用書などの電子書籍21,185作品（青空文庫を含む）（2023.4現在）を自分のスマホなどの端末で読むことができます。児童向けの英語の本も多数含まれています。

【信濃毎日新聞データベース】

信濃毎日新聞の記事（1995.7～）を検索できます。紙面も見ることができます。

【第一法規 法情報総合データベース D1-Law.com】

現行法規、判例、法律判例文献情報を調べることができます。

※館内では、Wi-Fiを利用できます（1Fのみ）。

【問合せ 中央図書館 ☎67-2111】



◎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。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545 ■臼田公民館 ☎82-2106

| | 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 | ◎伝えたい佐久の味② 2回目は炭酸まんじゅうです。今年の秋のお彼岸は9月20日～26日です。参加お待ちしています | 9月 7日(木) 9:30～12:00 | 浅間会館 料理講習室・ 食育室 | 佐久市農村生活マ イスターの会の皆 さん | <参加費>600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>16名 ※申込受付開始 8月17日(木) 8:30 |
| | ◎ ストレッチ教室Ⅲ ～ご自身の体と健康のために～ 今年度3回目(最終回)の募集です。今年度初参加の方が優先となります | ① 9月12日(火) ② 9月26日(火) ③10月10日(火) ④10月24日(火) (時間) 10:00～11:30 | 浅間会館 会議室1・2 | ストレッチ指導員 益戸早苗先生 | <参加費>無料 <持ち物>ヨガマット・タオル・飲み物 <定 員>40名程度 ※申込受付期間 8月23日(火) 8:30～ 8月28日(月) 17:15 |
| | ◎楽しく脳トレ!健康麻雀Ⅱ 頭と指先を使って健康長寿になろう! 今年度2回目(最終回)の募集です。今年度初参加の方が優先となります | ① 9月14日(木) ②10月19日(木) ③11月16日(木) ④12月 7日(木) (時間) 13:30～15:30 | 浅間会館 食育室 | 住吉町健康麻雀の 会 大井 潔先生 | <参加費>300円程度(資料代) <持ち物>飲み物 <定 員>12名程度 ※申込受付期間 8月30日(火) 8:30～ 9月4日(月) 17:15 |
| 中込公民館 | ◎高原を歩こう 自然に親しみながら 体を動かしましょう! 今年度は湯ノ丸高原 です | 9月 6日(木) 7:30～16:00 | 集合:中込会館 湯の丸高原 | 佐久アッセントク ラブ | <参加費>300円程度(保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具 (詳細は後日通知します) <定 員>15名 ※山歩きが可能な健脚の方 ※申込受付開始 8月7日(月) 8:30 |
| | ◎包丁の研ぎ方講座 切れ味よければ仕事もはかどる!正しい研 ぎ方を学びましょう | 9月12日(火) 10:00～11:30 | 中込会館 創作室 | 包丁研ぎ講師 田中廣治先生 | <参加費>無料 <持ち物>包丁・砥石(中砥石#1000) 鎌(希望者)・鎌用の砥石・古いタ オル・小さい洗面器 <定 員>24名 ※申込受付開始 8月14日(月) 8:30 |
| | ◎カラダいきいき健康講座① いつまでも若々しく、健康に過ごせるよう、 くろさわ病院の医師他、各方面のスペシャ リストに極意をうかがいます。1回目は腰痛 ・肩こりを改善するための体操です | 9月21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 高橋和生先生 中村 諒先生 | <参加費>無料 <持ち物>飲み物・筆記用具 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月22日(火) 8:30 |
| | ◎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(オレンジ色) <定 員>40名程度 ※申込受付開始 8月29日(火) 8:30 |
| | ◎東地区を知る～法禅寺の歴史～ 志賀にある法禅寺の歴史などについて学び ます | 9月15日(金) 10:00～11:30 | 現地集合 法禅寺(志賀) | 法禅寺住職 坂部深雅先生 | <参加費>無料 <定 員>12名程度 ※申込受付開始 8月14日(月) 8:30 |
| | ◎くん製教室 くん製の作り方を学びましょう。 はじめての方、 ご参加いかがですか | 9月20日(木) 9:30～12:00 | 東会館 料理講習室 | 学習グループ 「くん製同好会ス モークン」の皆さ ん | <参加費>1,000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>12名 ※申込受付開始 8月23日(火) 8:30 |
| 臼田公民館 | ◎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、星の話をしします) | 9月 6日(木) 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 ※申込受付中 |
| | ◎手作り炭酸まんじゅう講座 お彼岸に向けて、炭酸まんじゅうを作りま しょう! | 9月 6日(木) 9:30～11:30 | あいとびあ臼田 調理実習室 | NPO日本食育イン ストラクター 土屋やよい先生 | <参加費>500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>16名程度 ※申込受付期間 8月8日(火) 8:30～ 8月25日(金) 17:15 |
| | ◎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) ②10月10日(火) ③11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 ※申込受付中 |



| | 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】 ※LINE申込可能 ◎子ども小満太鼓教室 (全10回) 郷土芸能「白田小満太鼓」の入門教室です。練習を重ねて、3月の白田公民館のつどいで発表します  | ①10月21日(土) ②11月11日(土) ③11月25日(土) ④12月 2日(土) ⑤12月 9日(土) ⑥ 1月13日(土) ⑦ 1月27日(土) ⑧ 2月10日(土) ⑨ 2月17日(土) ⑩ 2月23日(金)・(祝) (時間) 14:00~15:30 | あいとびあ白田ホール | 白田小満太鼓愛好会の皆さん | <参加費>無料 <持ち物>上履き・飲み物 <定員>20名程度 <対象>小学生(2年生以上) ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付開始 8月23日(水) 8:30 |
| | ◎浅科音頭講習会 (全2回) 浅科ドドンと音頭やミナ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 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください |
| 浅科公民館 | ◎体験! デッサン教室 絵の基本はデッサンから。見て・感じて・描きましょう♪  | 9月 3日(日) 10:00~16:00 | 浅科会館 会議室 1・2・3 | デッサン指導 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 <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 |
| | ◎手作り炭酸まんじゅう教室Ⅱ 昔ながらの炭酸まんじゅうを作ります。今年はちょっと変わりダネも?! ※今年度2回目の開催です。初参加の方が優先となります | 9月15日(金) 9:30~11:30 | 浅科会館 料理講習室・食育室 | 学習グループ「きままなクラブト俱樂部」の皆さん | <参加費>500円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・持ち帰り用容器 <定員>12名 ※申込受付開始 8月10日(水) 8:30 |
| 望月公民館 | ◎愛唱歌合唱講座うたごえホール (第3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 | 8月23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 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください |
| | ◎駒の里ふれあい音楽会 望月中・浅科中・立科中、3校の吹奏楽部による演奏会です。すてきなプラスの響きをお楽しみください  | 9月 2日(土) 14:00~15:30 | 駒の里ふれあいセンター 大ホール | 出演 望月中学校 浅科中学校 立科中学校 各校吹奏楽部の皆さん | <参加費>無料 ※事前申込不要。お気軽にご参加ください |
| | ◎佐久地域の城跡 (全2回) ~天下の穴城・小諸城の成り立ちと構造~ 小諸城の成り立ち(座学)と城跡の構造(現地)を学びます。 ※歴史民俗資料館との共催講座 | ① 9月30日(土) 座学 ②10月21日(土) 現地学習 (時間) 10:00~12:00 | ①駒の里ふれあいセンター会議室 ②小諸城跡(現地集合) | 小諸市教育委員会 学芸員 高橋陽一先生 | <参加費>受講料無料 ②入場料個人負担 <持ち物>筆記用具 <定員>25名 ※申込受付開始 8月30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、**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

中込地区公民館連絡協議会は中込・平賀・内山地区で、合計35の地域公民館があります。その中で3つの地区が合同で行う「中込地区公民館のつどい」は区民が楽しみにしている一大行事です。ここ3年間は新型コロナウイルスの影響でステージ発表を中止とし、展示発表は分散開催としました。多くの学習グループと地域参加者の方々が発表の場を失い、今年こそはと期待に胸を膨らませた発表者をはじめ大勢の区民の方々が落胆されたことは大変残念に思っております。

令和2・3年度は用意周到な準備後に中止が決まり、衣装や機器、練習が徒労に終わったと伺いました。そこで令和4年度は早めの判断を行うため、実行委員会で感染防止を重視して中止の決定をいたしました。

委員の方からステージ発表の実施について「コロナ対応も変化してきた中で『開催するにはどうしたらよいか』の検討が必要では」とのご意見をいただき、気づきと同時にどんな状況下でもどうしたらできるのか知恵を出し合い進めることが肝要と考えさせられました。

今年度は復活し、たくさんの方が楽しめることを心から祈っております。

(中込地区協議会 前会長 小林博)

わたしが考える子育て支援

子育てに優しい街、佐久市に

佐藤 恵

問合せ：人権同和課
☎62-3135



私は、佐久平女性大学の卒業発表会で『パパママサポートセンターを作りたい』とスピーチしました。

厚生労働省が発表している地域子育て支援拠点事業の概要には以下の文言があります。『地域の子育て支援機能の充実を図る取組を実施するに当たり、子育て支援に関して意欲があり、子育てに関する知識・経験を有するものを従事者としておく』これは、日々悩みを抱えている保護者にとって、とても有難い取組です。子育て支援拠点事業の実施状況は、0〜4歳人口千人当たり、全国平均1.8か所なのに対し、長野県は2.5か所と比較的多いようにみえます。しかし、場所があり、専門の職員がいたとしても、なかなか相談に行けない人もいます。なぜでしょう。

私には5人の子どもがいます。ママ友同士の会話の中で『同じような事情を抱えた人、経験をしてきた人に話を聞いてほしい』ということばは、長い子育て期間中、変わらずいつも聞こえてきました。

そこで私は、子育てしてききたリアルな当事者が、保護者の気持ちに寄り添い、アドバイスできる場所作りをしたいと考えるようになりました。

子育てしやすい街、佐久市を目指し、子育てに携わる多くの大人が、楽しく幸せな気持ちで子どもに向き合える場所、そんな場所が私たちの街の中にできたらと思います。

その人の苦しみはその人しか分からない。でも、同じような経験をしてきた人なら、寄り添うことができる。話を聴き、解決の糸口を見つけ、一緒に乗り越える方法を見つけることができる。だから当事者の目線が大切。



そう思っていた時、厚生労働省発行の地域子育て支援拠点事業実施の案内に共感した言葉がありました。『地域の子育て支援拠点施設は、市町村直営、社会福祉法人、NPO法人への委託など運営形態が多様である。子育て支援に取り組む団体が専門性や立場を超えて、地域の中で手を携えることが大切』まさにそうなのです。知識も勿論大切ですが、当事者の体験をしてきたからこそその目線が、子育てに最も近いところに必要だと私は考えます。

手話 夏(暑い)

コーナー



- ①右手を握り、親指を人差指にのせ、首筋をあおぐように動かす。
(団扇であおぐ様子を表しています。)

今月のクールチョイス

(賢い選択)



2050ゼロカーボンに向けて、今できることを実践しよう。

使い捨てプラスチックを減らそう

ポイ捨てされ、海に流れた「海洋プラスチックごみ」が生態系や漁業などに悪影響を与え、問題になっています。バイオマス为原料とした自然に還るプラスチックが開発されるなど技術革新が進んでいますが、持続可能な社会を実現するために、一人ひとりが実践できることを紹介します。



- ・水筒を持参し外出先でのペットボトルの購入を減らす
- ・買い物の際にエコバックを持参する
- ・シャンプーや洗剤などは詰め替えできる製品を選ぶ
- ・ごみは分別して資源化し再利用する

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

8月16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 ☎66-7100

8月25日(金)午後1時～3時 佐久市役所 701、702会議室

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

8月15日(火)午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※8月9日(水)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 | 97,999人 | (-56人) |
| 男 | 48,222人 | (-19人) |
| 女 | 49,777人 | (-37人) |
| 世帯数 | 43,384世帯 | (-10世帯) |
| 〈7月1日現在〉 | | (増減は前月比) |

交通事故・救急火災

| | 6月の月間件数 | 令和5年1月～6月の累計 |
|------|---------|--------------|
| 人身事故 | 14件 | 82件 |
| 死亡 | 0人 | 0人 |
| 負傷 | 20人 | 105人 |
| 救急 | 411件 | 2,544件 |
| 火災 | 5件 | 37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

#肥満症 は栄養過剰が原因

ビタミンもミネラルもエネルギーもすでに足りています

体調が悪いのは
足りないからではなく
肝臓が
オーバーフロー
しているから

#お前はもう足りている

減らせば
肝臓はよみがえる

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 8月27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～



8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 |
|----------|----------------|---------|
| 8月 6日(日) | 関口内科クリニック | 63-5100 |
| | いまいレディースクリニック | 66-7050 |
| 8月11日(金) | わかば内科クリニック | 67-6655 |
| | おおくら皮膚科 | 65-9915 |
| 8月13日(日) | しのはら消化器内科クリニック | 63-1107 |
| | 雨宮病院 | 82-5311 |
| 8月20日(日) | 角田医院分院 | 68-0550 |
| | くろさわ病院 | 64-1711 |
| 8月27日(日) | 佐久心臓血管クリニック | 67-0022 |
| | 佐久平こころのクリニック | 68-8556 |

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 |
|----------|--------|---------|
| 8月 6日(日) | 浅間総合病院 | 67-2295 |
| 8月11日(金) | | |
| 8月13日(日) | | |
| 8月20日(日) | | |
| 8月27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 |
|----------|--------------------------|---------|
| 8月 6日(日) | 休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階) | 63-3783 |
| 8月11日(金) | | |
| 8月13日(日) | | |
| 8月14日(月) | | |
| 8月15日(火) | | |
| 8月20日(日) | | |
| 8月27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 |
|----------|---------------------------|---------|
| 8月24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5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 献血

| 期 日 | 時 間 | 会 場 |
|----------|-----------------------------|------------------|
| 8月27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 |
| 8月29日(火) | 午前9時30分～11時30分 | 佐久浅間農業協同組合 本所 |

■ 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 | 会 場 |
|----------|---|
| 8月26日(土) | 肺がん検診セット 望月総合支援センター <small>託児あり</small> |
| 8月28日(月) | 肺がん検診セット 浅科保健センター |
| 8月29日(火) | 肺がん検診セット 浅科保健センター |
| 8月30日(水) | 肺がん検診セット あいとぴあ臼田 |
| 8月31日(木) | 肺がん検診セット あいとぴあ臼田 |

※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 |
|----------|-----------|----------|---------|
| 8月 2日(水) | あいとぴあ臼田 | 8月24日(木) | 城山・あさしな |
| ※8月4日(金) | イオンモール佐久平 | 8月25日(金) | 岩村田 |
| 8月 7日(月) | あいとぴあ臼田 | 8月28日(月) | 平根 |
| 8月 9日(水) | あいとぴあ臼田 | 8月29日(火) | 田口 |
| 8月21日(月) | 小田井 | 8月30日(水) | 佐久平・泉 |
| 8月22日(火) | 臼田 | 8月31日(木) | 中込 |
| 8月23日(水) | 高瀬 | | |

時間：午前9時30分～11時30分
 ※8月4日は開催時間が異なります。詳しくは子育て支援課にお問い合わせください。

■ 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 |
|----------|---------------------|----------|-------------------------|
| 8月 1日(火) | 中込・もちつき | 8月17日(木) | もちつき・うすだ |
| 8月 2日(水) | 中込・あさしな・もちつき うすだ | 8月18日(金) | 中込・あさしな・うすだ |
| 8月 3日(木) | もちつき・うすだ | 8月19日(土) | 中込 |
| 8月 4日(金) | 中込・あさしな・うすだ | 8月21日(月) | 中込・あさしな・もちつき うすだ |
| 8月 5日(土) | 中込 | 8月22日(火) | 中込・もちつき |
| 8月 7日(月) | 中込・あさしな・もちつき うすだ | 8月23日(水) | 中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都 |
| 8月 8日(火) | 中込・もちつき | 8月24日(木) | もちつき・うすだ・中佐都 |
| 8月 9日(水) | 中込・あさしな・もちつき うすだ | 8月25日(金) | 中込・あさしな・うすだ |
| 8月10日(木) | もちつき・うすだ | 8月26日(土) | 中込 |
| 8月12日(土) | 中込 | 8月28日(月) | 中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都 |
| 8月14日(月) | 中込・あさしな・もちつき うすだ | 8月29日(火) | 中込・もちつき・中佐都 |
| 8月15日(火) | 中込・もちつき | 8月30日(水) | 中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都 |
| 8月16日(水) | 中込・あさしな・もちつき うすだ | 8月31日(木) | もちつき・うすだ・中佐都 |

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



Les Frères Special Piano Concert

レ・フレールがついに
佐久へやってくる!

レ・フレール スペシャル・ピアノ・コンサート

in 佐久

1台4手連弾レ・フレールが織りなす イロドリ豊かなステージ

結成20年を迎えたレ・フレール(斎藤守也&斎藤圭土)が最新アルバム「Timeless」をひっさげ、スペシャルな内容でお届けします。1台のピアノから飛び出す、色とりどりの音色をお楽しみください!

2023.10.21 Sat

OPEN 14:15 START 15:00

会場 佐久市コスモホール

主催: 佐久市/佐久市教育委員会
共催: (一財)佐久市文化事業団/信濃毎日新聞社
後援: 佐久ケーブルテレビ(株)/ (株)エフエム佐久平/
佐久市民新聞/週刊さくだいら
協力: ユニバーサル ミュージック/ペーゼンドルファー・ジャパン
企画制作: ポラリス・アルファ

チケット 全席指定 一般発売日: 2023年8月26日(土)

一般/¥5,000 佐久市民限定/¥3,000

U-18/¥3,000 (3歳未満膝上鑑賞無料)

[プレイガイド]

●佐久市コスモホール Tel:0267-82-3962 ●文化振興課(佐久市役所南棟) Tel:0267-62-5535 ●佐久市交流文化館浅科 Tel:0267-58-3304
●佐久平交流センター Tel:0267-67-7451 ●チケットぴあ(セブンイレブン、ファミリーマート)/(Pコード:243-078)/ネット予約 <http://t.pia.jp>

※休業日・休館日・営業及び開館時間外の販売は致しません。※チケットは公演を中止したとき以外、払い戻し・交換・再発行は致しかねます。

佐久市民限定 先行販売 8月20日(日)9:00~8月25日(金) [8月20日のみ8:30より] 販売整理券を配布
販売場所: 佐久市コスモホール(8月21日(月)は休館日の為、販売いたしません。)

[公演についてのお問合せ] 佐久市教育委員会 文化振興課

〒385-8501 佐久市中込3056 Tel:0267-62-5535/Fax:0267-64-6132 E-Mail: bunkasinko@city.saku.nagano.jp



このコンサートは、佐久市文化振興基金の運用益を活用して開催しています。



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)