

佐久をもっと好きになる

久佐報広

[特集]

農業 is my life

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和5年

Saku
LIFE 9
No.246

KOHO SAKU



目次

- P8 今から始めよう！人生100年時代への備え
- P15 PHOTO NEWS
- P26 イベント・講座情報
- P28 公民館報さくし
- P33 佐久平女性大学卒業生コラム
- P34 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。





農業 is my life

特集

農業とともに暮らす人、発見!!

SAKUJIN



祖母の農園 思いを引き継いで

よしお simeco(シメコ)
小金澤 儀朗さん(上平尾・41歳)

設計事務所から農業への転身

下平尾でモモやプルーンを中心に作っている農家の小金澤儀朗さんは、農家になって8年目。33歳までは東京の設計事務所で働いていました。

設計の仕事にやりがいがあったものの、机上で構造計算をして、そこで何億というお金が動いていく、そんな世界に少し疲れ、身の丈にあった仕事をしたくなったという理由から、設計事

務所を退社しました。田口の実家に戻った頃、母の実家で果樹農家を営む祖母が体調を崩し、モモやプルーンの収穫の手伝いをしました。その後、祖母が他界し、後継ぎがいなくなってしまうました。いつかグローブ職人になりたいという夢もあり、その夢に後ろ髪を引かれつつも、果樹農家を継ぐ決心をしました。祖母が大切に守ってきた畑やその思いを引き継ぐという意味を込め、祖母の名から「simeco(シメコ)」と名付けました。

自然とたたかいたいながら木と対話しながら

「木の様子を見たり対話したりする感じは、自分に合っています。都会で生活しているよりも楽しめていて、日々の生活が気持ちの上でも楽になりました」と話す小金澤さん。しかし、すべてが順調というわけではありません。農業は自然とのたたかい。自分ではどうしようもないことが多々あり、毎年、



気候風土に恵まれ、おいしい農産物ができる佐久市は、産地として注目されています。家業として受け継ぐ人、1ターンでまったくゆかりがない佐久で就農する人など新たに農業を始める人々の背景は様々です。脱サラし、農業の世界に飛び込み、奮闘する若手農家さんにスポットを当てました。

何かしらの災害やトラブルに見舞われてきました。

「周りの農家さんからは『異常気象なこんな年は初めて』という声を何度も聞きました。ここ10年ぐらいはおかしなケースが多いようで、『またか』という感じで、そういうことにも慣れたのか、割と冷静にいられます」と小金澤さんは話します。また、**収入面でも軌道に乗るまで我慢が必要**。今は土地を借りながら耕作面積を増やしており、当初は30アールほどだった耕作面積は、東京ドーム半分くらいの2ヘクタールまでに広がっています。

品種の多いプルーンですが、小金澤さんはサンプルーンを中心に栽培。まさにこれらが旬で、9月中旬頃が出る荷のピークになります。サンプルーンは、実がさほど大きくないため、収穫面では大変なこともあり、大玉で果汁が多く甘みが強い、オータムキュートという品種を増やし、昨年から少しずつ収穫できるようになりました。

信州の「桃源郷」復活へ

もう一つの大きな柱がモモです。もともと平尾地区は、「信州の桃源郷」ともいわれていた場所です。

「山がモモの花で染まるような景色を作りたい」という思いから、市内の若手農家と「モモラボ」という仲間をつくり、どういった樹形にしたらいいか検討会を開いたり、福島県へ視察に行ったり勉強を重ねています。そんな取り組みが、「平尾のモモ」をさらに活気づけることでしょう。

さらに、昨年から無農薬の米作りにもチャレンジしており、作物は違っても共通していることは多く、果樹栽培の経験が米作りに生きることもあれば、米作りで学んだことが果樹栽培に生きることもあるといいます。

「同じことをやっていてもだめ。真似をするというよりは、新しい情報を取り入れていきたい」と意欲的に小金澤さんは話します。

子どもとの時間を大切に

時間の融通がきく農業は、子どもも関わる時間を長くとりたい、という面でも理想的でした。作家の妻・未由（みゆう）さんと育児、家事を分担し、5歳の娘との時間を楽しみながら、充実の日々を送っています。お弁当にモモを入れると娘は喜んでくれたり、「お父さんのモモおいしいんだよ」と周りに話していることを聞き、これ以上ない元気づけられる言葉として、小金澤さんの励みになっています。





農業とともに暮らす人、発見!

SAKUJIN



農業で「つながる」

つながり自然農園

あきら 磯村 聡さん(内山・36歳)・ふたば 二葉さん(38歳)

埼玉県から内山へ移住

磯村聡さんは、埼玉県から内山へ移住。トウモロコシ(フルーツコーン)やミニトマトを主軸に、米なども栽培し、様々なつながりを大切にしながら、妻の二葉さんとともに農業にいそしんでいます。

移住者の聡さんですが、佐久にまったくゆかりがなかったわけではありませんが、内山は母の実家があり、子ども

の頃から何度も訪れていた場所で、虫などの生き物が好きだった聡さんにとっては大好きな場所でした。

聡さんは専門学校卒業後、日光国立公園内のビジターセンターで働き、ネイチャーガイドなどを通じて、自然の魅力を伝える仕事をしていました。3年ほど勤めた後、埼玉の実家に戻り、アウトドア体験施設のスタッフとして働いていました。

そんな折、内山の祖父の畑を継ぐ人がいないという話を聞き、農業はまったく経験はないものの、当時はまだ20代なかば、失敗してもいいからやってみようと思いつきました。1年間、伊那市の農家で研修し、環境に負荷のない農業を目指して内山へやってきました。

消費者の声を直接聞ける喜び

移住、そして就農と、まったく予想していなかった道に進み、「最初は失敗も多かったし、収入面でも不安がありま

した」と聡さんは話します。

現在は、肥料や農薬を使わず、畑中の微生物を生かした「炭素循環農法」に取り組んでいます。「だんだんと良い土になり、自分が納得いくおいしい作物がとれるようになりました。何よりお客さんの声を直接聞けるのがいいですね」と聡さん。手塩にかけたフルーツコーンは、糖度20%で、果実並みの甘さ。生で食べられるコーンに育っています。

農業をやりたい人集まれ

佐久市へ移住してきた人の中には、せつかくこの地域にいるのだから、農を取り入れた生活をしたという声が多いといいます。聡さんは、そういった人たちに向けたサポートもしています。

また、移住者だけでなく、気軽に農業に触れられる場所をつくりたいと、仲間と立ち上げたのが「うちやまコミュニティ農園」です。交流を楽しみながら、

みんなと一緒に作物をつくる農園です。そんな活動から様々なつながりが生まれ、作って売るだけではない、農業を通じた新しい展開が生まれました。

佐久市は農業をやる上で、良い面が多いといえます。いろいろな作物ができるといった気候的な面だけでなく、「いろいろなタイプの農業者がいて、多様性がすごい。いろいろな考えを持っている人がいて、刺激になることが多いです」と聡さんは話します。

農業が楽しくて、好きなんです

就農して今年で10年。その間、二葉さんと結婚し、2人の子どもを授かりました。

二葉さんは畑に出て出荷の手伝いをする但也有りますが、農園のホームページやパンフレットのデザインなど、本業のイラストレーターとしてのスキルを生かして、聡さんをサポートしています。

「いろいろなコミュニティができて、い

ろんな人が集まるようになって、夫にいい場所をつくってもらいました」と二葉さんは話します。小学生の長男は虫や自然が大好き。川で遊んだり、カブトムシを捕ったり、毎日が楽しそうで、子育てにも理想的な環境になっているようです。

「ここでの活動はすべて地域の方のご理解とご協力のおかげです」と地域へ感謝する磯村さん。すっかり佐久に溶け込み、佐久の人となりました。

農業がいろいろな縁とつながりをつくってくれています。そう、だから「つながり自然農園」なのです。



実施計画（令和6年度～令和8年度）意見募集

市では、徹底した情報公開による市民協働・市民参加型の行政運営を推進するため、本年度策定する実施計画（令和6年度～令和8年度）を決定する前の段階で、事業化の是非等についてのご意見を市民の皆さんから募集します。

■意見の提出方法

指定の様式はありませんので、任意の様式に「事業番号・事業名」と「意見・提言」のほか、「氏名」「住所」「電話番号」をご記入いただき、次のいずれかの方法により提出してください。

- 郵送 〒385-8501 佐久市中込3056番地 佐久市役所 企画課宛
- 電子メール kikaku@city.saku.nagano.jp
- 回答フォーム <https://forms.office.com/r/r6fcsDPtQt>
- ファックス 63-3313
- 持参 市役所本庁企画課、各支所総務税務係の窓口

※電話および口頭でご意見をいただくことはできません。



回答フォーム
QRコード



ホームページ
QRコード

■意見の募集期間 8月24日(木)～9月15日(金)

※お寄せいただいたご意見の集計結果・回答などは、広報12月号やホームページに掲載します。

■問合せ 企画課 ☎62-3067

事業番号	1		
事業名	新市発足20周年記念事業	担当課	総務課
事業の内容	2005年（平成17年）に新佐久市が誕生し、2025年（令和7年）に新佐久市誕生20周年を迎えます。 そこで、新市発足20周年の節目に、式典等の各種記念事業を実施します。 実施を希望するイベント等がありましたら、ご提案をお願いします。		
事業の効果	本事業の実施により、佐久市の卓越性の周知と市民のシビックプライド（地域への誇りと愛着）の醸成を図ります。		
事業年度	令和6年度～令和7年度	総事業費	21,000千円 (うちR6～8年度) (21,000千円)

事業番号	2		
事業名	電子母子健康手帳アプリ導入事業	担当課	健康づくり推進課
事業の内容	市では、母子保健事業において給付手続等の電子申請を導入するなど、各種デジタル化を推進していますが、利用者の更なる利便性向上のため、更なるデジタル化を推進する必要があります。 そこで、乳幼児健診や予防接種等の情報が自治体からプッシュ型で配信され、各種教室の予約も可能な「電子母子健康手帳アプリ」を導入します。		
事業の効果	本事業の実施により、利用者は、紙媒体による「母子健康手帳」と併用し、アプリでも妊娠期からの記録や予防接種スケジュール管理等が可能となり、妊産婦・子育て世代の利便性向上を図るとともに、孤立しない支援の実現を目指します。		
事業年度	令和6年度～令和10年度	総事業費	3,044千円 (うちR6～8年度) (1,582千円)

事業番号	3		
事業名	佐久産酒米安定生産構築事業	担当課	農政課
事業の内容	<p>佐久地域は、13蔵の日本酒の醸造蔵がある酒どころであると同時に、日本酒の原料となる酒米を含む良質なコメを生産する米どころでもあります。しかし、近年、市内における酒米の栽培面積は減少しており、また、佐久地域で生産される日本酒でも、「佐久市産」と産地表示された日本酒は少なく、佐久地域の特徴を生かした日本酒のブランド化が進んでいません。</p> <p>そこで、佐久地域の13の酒蔵を対象に、必要な酒米の需要量を年毎に定め、高品質な酒米を安定して生産・供給できる体制を構築し、佐久市産の酒米を生かした日本酒のブランド化を図ります。</p>		
事業の効果	<p>本事業の実施により、市内の水稻農家の所得の安定化を図るとともに、佐久市産酒米を生かした日本酒の付加価値を高めることを目指します。</p>		
事業年度	令和6年度～令和8年度	総事業費	9,711千円
			(うちR6～8年度) (9,711千円)

事業番号	4		
事業名	佐久市中小企業エネルギーコスト削減補助事業	担当課	商工振興課
事業の内容	<p>原油価格等の高騰によるコスト上昇が、市内の中小企業の経営に影響を与えています。そこで、市内中小企業の事業継続を支援するため、LED照明、空調、ボイラー・給湯設備、冷蔵冷凍設備、産業用動力、変圧器、その他事業に必要な設備、電気自動車及び電気自動車充電器の導入・更新経費を補助し、省エネ化を推進します。</p> <p>※長野県中小企業エネルギーコスト削減促進助成金に該当しない事業が対象。 ※個人向けの省エネ家電製品の買替えについては、別途「佐久市省エネ家電製品普及促進事業補助金」にて補助を行っています。</p>		
事業の効果	<p>本事業の実施により、市内中小企業の経営コストの削減及び収益構造の改善を図るとともに、二酸化炭素排出量の削減を促進します。</p>		
事業年度	令和6年度～令和8年度	総事業費	30,000千円
			(うちR6～8年度) (30,000千円)

事業番号	5		
事業名	公共施設予約システム導入事業	担当課	生涯学習課
事業の内容	<p>社会教育施設の貸館手続については、現在、利用者が電話で空き状況を確認し、申請書の提出と使用料納付のために、来庁しなければならない状況となっています。そこで、オンライン予約システムを導入し、さらにキャッシュレス決済機能を採用することで、貸館に係る一連の手続のワンストップ化を実現します。</p>		
事業の効果	<p>本事業の実施により、利用者はいつでも、どこからでも施設の空き状況を確認でき、予約から支払いまでを自宅で完結できるとともに、手書きの書類を作成する手間を削減でき、施設利用者の利便性向上を図ります。</p>		
事業年度	令和6年度～令和10年度	総事業費	20,240千円
			(うちR6～8年度) (16,280千円)



「まだ若いから」と油断は禁物！ 今から始めよう！ 人生100年時代への備え

佐久市の高齢者（65歳以上）人口は、令和5年4月1日現在、30,478人、高齢化率31.8%となっています（長野県総合政策課「毎月人口異動調査」より）。今後も高齢化は確実に進行し、2040年（令和22年）には、高齢者人口は34,988人、高齢化率40.0%に達すると見込まれています。そして、医療や介護等の需用が増えることが予測されますが、一方で支え手である現役世代の減少は顕著となります。人生100年時代、いきいきとした高齢期を過ごせるよう、若い世代も**今から**健康づくりに取り組むことが重要です。

今回は、医療や健診データの分析結果より、佐久市の**健康課題**（健康寿命に影響している要因）と、健康寿命を延ばすための**対応策**についてお伝えします。

健康課題 その1 脳卒中、心臓病の死亡率が高い！

佐久市では、脳卒中や心臓病で死亡する割合が全国平均と比べて、約**1.2倍**と高い状況です。

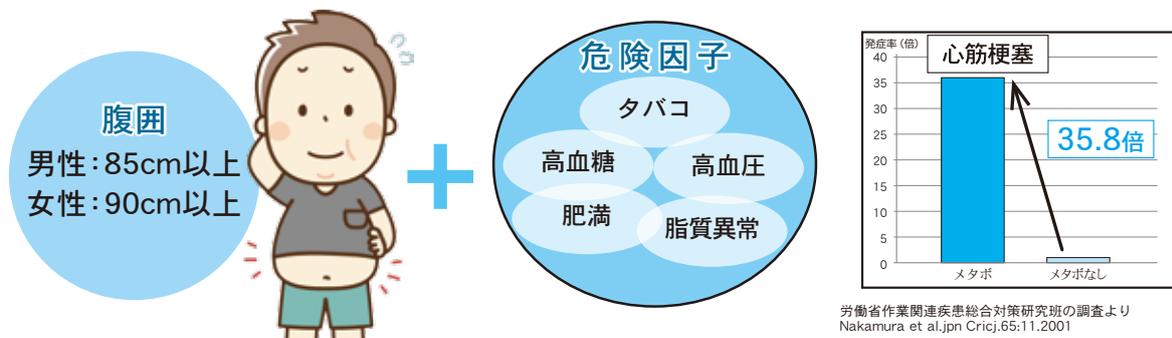
発症の要因として、**高血圧・高血糖・脂質異常**などの生活習慣病があげられますが、本市ではこれらの生活習慣病のある方が、長野県平均と比較して多い状況です^{※1}。

また、高血圧、高血糖、脂質異常は、**内臓脂肪**（胃や腸の周りにつく脂肪）が過剰にたまることによっても引き起こされ、悪化して脳卒中や心臓病を起こしやすくなります。これを**メタボリックシンドローム**といいます。これらの生活習慣病が怖いのは、ほとんど自覚症状がなく進行することです。

メタボで脳卒中・心臓病発症リスクが増大！

内臓脂肪型肥満に加えて、**高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態**を、**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**といいます。

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、危険因子が重なることによって、動脈硬化が急速に進行し、脳卒中や心臓病（心筋梗塞など）の発症リスクが高まります。



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より
Nakamura et al. Jpn Circ J. 65:11, 2001

佐久市では、メタボリックシンドロームは、予備群も含めると**男性では2人に1人が該当**しています（女性では6人に1人）^{※2}

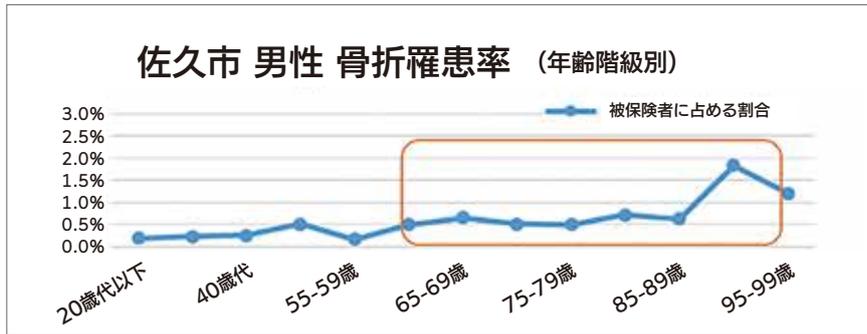
※1 佐久市国民健康保険・協会けんぽ被保険者（40~74歳）健診結果（R元年度）より

※2 佐久市国民健康保険被保険者（40~74歳）健診結果（R3年度）より

骨折する人が多い！

佐久市では、骨折で医療機関へ外来通院・入院する人が長野県平均と比べて男女ともに約1.1～1.3倍と多い状況です。また、男女とも年齢があがるにつれて骨折する人が増えており、特に女性で顕著になっています（下図：骨折罹患率グラフ）。

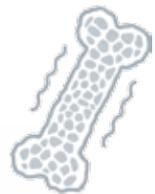
骨折を引き起こす要因として、**骨粗しょう症***³ や筋力低下による転倒があげられます。また、骨はホルモンの影響を大きく受けるため、**女性は閉経後に骨粗しょう症**になりやすく、骨折リスクが高まります。 ※³ 骨粗しょう症 加齢や偏った食生活、喫煙などによって骨がもろくなった状態。



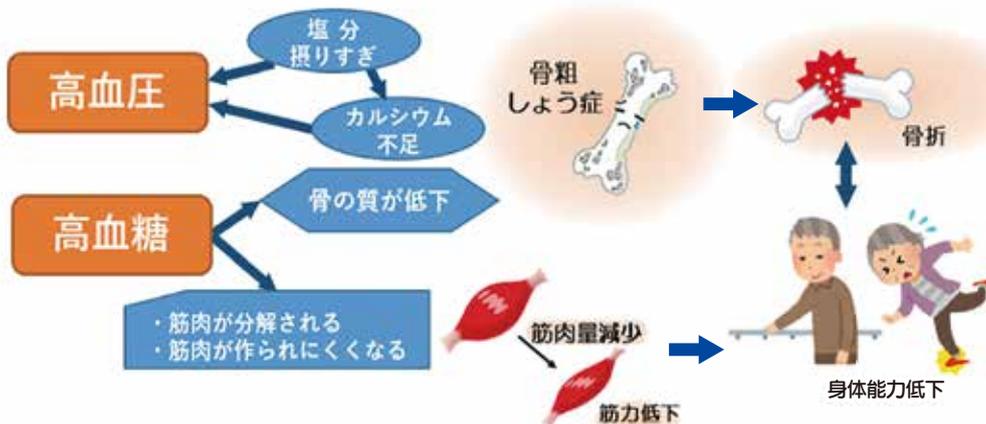
佐久市国保・後期 医療レセプトデータ (R2.5月) より

その他、骨粗しょう症の原因として・・・

高血圧や高血糖などの生活習慣病も、骨粗しょう症や筋力低下と関係し合っていることがわかっています。



骨折と生活習慣病の関係



からだ 自分の身体をのぞいてみよう！

1年に1回の健診で、全身の健康状態を知ろう

自分では気づくことができない体の小さな変化や、忍び寄る病気を見逃さないために、毎年の健診受診は欠かせません。



健診のこんなところがお得！

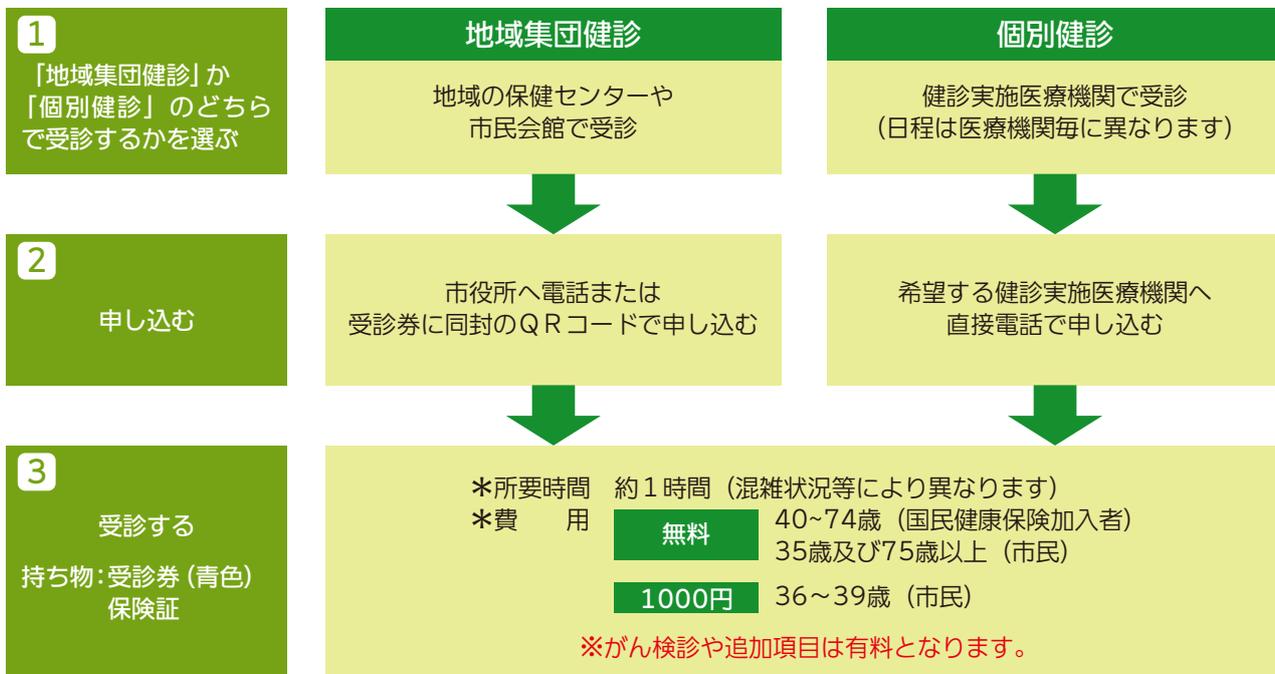
- ・動脈硬化の進む要因（肥満、高血圧、高血糖、脂質異常、メタボリックシンドローム）が潜んでいないか、持病のある方は悪化していないかが確認できる！
- ・心電図や血液検査、尿検査で全身状態が確認できる！
- ・病気の予防や早期治療により、生涯医療費（一生涯にかかる医療費）を抑えられる！
- ・生活習慣病およびフレイル^{※4}予防に向けて、生活で注意するポイントを確認できる！
- ・毎年の健診受診と生活習慣の振り返りで、健康寿命^{※5}延伸が期待できる！
- ・地域集団健診の会場で、「歯周病（義歯）検診」を無料で受けられる（単独受診も可能）。

※4 フレイル… 「健康」と「要介護」の中間の虚弱な状態。生活改善や医療受診などの適切な対策をとることで健康な状態へ戻ることが期待できるため、フレイルに早く気付いて対応することが重要です。

※5 健康寿命… 健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間

かかりつけ歯科医のいない方はぜひご活用を

佐久市健診の申込方法



※対象者や地域集団健診会場および健診実施医療機関など、詳しくは「佐久市健康カレンダー」または受診券に同封のお知らせ文をご確認ください。



佐久市健康カレンダー QRコード



健診実施について QRコード

今年度から、市の骨粗しょう症検診が始まりました！

骨折予防は若いうちから！

骨粗しょう症検診（骨密度測定）を受けて早期発見、骨折予防を！

骨折の大きな要因である骨粗しょう症は、特に自覚症状がなく進行するため気づくことが困難です。

対象者 今年度40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる**女性の方**

※現在、骨粗しょう症の治療を受けている方は対象外です。

実施場所 佐久市保健センター、野沢体育センター、あいとぴあ臼田 等

※詳しくは佐久市健康カレンダーまたは市ホームページをご覧ください。

受診券を
確認してみよう！



対応策 その2

健康の知識をたくわえよう！

骨の健康づくり講演会は
こちら！



ミニ講座

講座1

講座2

令和5年度 健康づくりセミナー

ほねぶと コツコツ骨太道場

佐久市役所健康づくり推進課 管理栄養士

骨粗しょう症による 骨折を防ぐために

佐久市立国保浅間総合病院 名誉院長 整形外科
村島 隆太郎 医師

骨折しない！ 丈夫な骨づくりのための骨活体操

ほねかつ
佐久市役所高齢者福祉課 理学療法士

日時

9月11日（月）

午後1時～2時30分
（受付：午後0時30分～）

会場

佐久市市民創練センター
（猿久保165-1）

定員

先着 100名

参加費
無料

運動の講座は
こちら！



内容

軽スポーツ

講師：スポーツ推進員

健康測定（協力：明治安田生命）

血圧、血管年齢、バジチェックなど

ぴんころ食試食

ポッチャ、ラダーゲッター、
カローリングを体験してみよう！

楽しく汗を
流そう！



健康長寿キャラクター
健康ピンコロマン

自分の身体を
のぞいて
みよう！

ピン・ピン講座

日時

10月2日（月）

午後2時～3時30分
（受付：午後1時30分～）

会場

佐久市総合体育館
（中込2939）

定員

先着 30名

参加費
無料

申込

どちらの講座もLINEまたは電話にて事前にお申込みください。

今すぐLINEで
申込み！



LINEイベント予約
QRコード

地域への
出前講座は
こちら！

市では上記講座の他にも、お住いの地域の集会へ専門職が出向き、生活習慣病や介護予防等をテーマにお話をしています。

「講座を開催してほしい」「話を聞きたい」などのご希望がありましたら、各地区の保健補導員または下記までお問い合わせください。

問合せ：健康づくり推進課 ☎ 62-3189

ほねぶと健康クラブ【後期】 参加者募集

高齢者の皆さんが元気でいきいきとした生活を送れることを目的に、介護予防教室を実施します。皆さんで楽しく、正しい運動方法を学んでみませんか。



*対象者

市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
(主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください。)

*受付期間

①9月4日(月)～6日(水) 前期の教室に申込をされていない方のみ(新規の方)

②9月7日(木)～13日(水) どなたでも申込可能

※土日を除く上記期間、申込は①と②の2段階で実施します。

※定員になり次第、募集を締め切らせていただくことがあります。

*内 容

健康チェック・転倒予防体操等 90分の運動【月1回、全6回シリーズ】
(第2回目以降の日程等は、各教室の申込先までお問い合わせください。)

*参加費

1000円(保険料・資料代)

*定 員

各教室 30名程度

送迎はありません

会場名	初回日時	申込先
浅間会館	10月20日(金) 午後2時～	金澤病院 ☎ 67-2048
市民創練センター	10月24日(火) 午前10時～	シルバーランドみつい ☎ 66-6800
シルバーサロン(サングリモ中込)	10月11日(水) 午前10時～	ケイジン健康運動センター
野沢会館②	10月18日(水) 午前10時～	☎64-1707または090-8763-2478
あいとぴあ臼田①	10月19日(木) 午前10時～	佐久総合病院 健康管理部
あいとぴあ臼田②	10月19日(木) 午後2時～	☎090-8813-7072(受付時間:午前9時～午後3時)
佐久平交流センター	10月19日(木) 午後1時30分～	NPO法人佐久平総合リハビリセンター
農村環境改善センター	10月13日(金) 午前10時～	健康運動施設サニタス
野沢会館①	10月24日(火) 午後2時～	☎74-0690
あいとぴあ臼田③	10月16日(月) 午後2時～	
浅科会館	10月10日(火) 午前10時～	望月悠玄福祉会(結いの家)
駒の里ふれあいセンター	10月18日(水) 午前10時～	☎070-4315-1070
春日交流センター	10月 5日(木) 午前10時～	

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、電話による健康相談等になる場合があります。

問合せ：高齢者福祉課 ☎ 62-3157 または各支所高齢者児童福祉係



スマートフォン教室の開催について

市内の公民館等でスマートフォン教室を開催します。受講回数に上限はないので、複数の講座を組み合わせたり、同じ講座を復習したりすることも可能です。スマートフォンを利用したことがない、使いこなせない、これから利用してみたいといった方も是非ご参加ください。

***参加費** 無料

***定員** 各回8名（申込先着順）

***持ち物** 筆記用具、スマートフォン（お持ちの方のみ）

***申込方法** 委託業者エムデジ（026-466-6800）へ電話で申し込み
（受付時間：午前11時～午後4時）

※講座単位での予約が必要です。ご予約の際はご希望の講座番号（例：1と4）をお伝えください。
また、予約の電話が混み合った際は時間をおいておかけ直してください。

日にち	会場	開始	終了	講座名	講座番号
9月21日(木)	駒の里 ふれあいセンター	10:00	11:00	電源の入れ方、ボタン操作方法	1
		11:30	12:30	電話のかけ方、カメラの使い方	2
		13:30	14:30	LINEの利用方法	3
9月26日(火)	野沢会館	11:00	12:00	電源の入れ方、ボタン操作方法	4
		13:00	15:00	電話のかけ方、カメラの使い方、行政サービスについて	5
9月29日(金)	東会館	10:00	11:00	アプリのインストール方法	6
		11:30	12:30	地図アプリの利用方法	7
		13:30	14:30	LINEの利用方法	8
10月5日(木)	駒の里 ふれあいセンター	10:00	11:00	アプリのインストール方法	9
		11:30	12:30	インターネットの利用方法	10
		13:30	14:30	スマートフォンを安全に使うためのポイント	11
10月10日(火)	野沢会館	10:00	11:00	アプリのインストール方法	12
		11:30	12:30	LINEの利用方法	13
		13:30	14:30	スマートフォンを安全に使うためのポイント	14
10月11日(水)	中込会館	10:00	11:00	地図アプリの利用方法	15
		11:30	12:30	LINEの利用方法	16
		13:30	14:30	スマートフォンを安全に使うためのポイント	17
10月19日(木)	あいとぴあ白田	11:00	12:00	電源の入れ方、ボタン操作方法	18
		13:00	15:00	電話のかけ方、カメラの使い方、行政サービスについて	19
10月24日(火)	浅間会館	10:00	11:00	電源の入れ方、ボタン操作方法	20
		11:30	12:30	電話のかけ方、カメラの使い方	21
		13:30	14:30	スマートフォンを安全に使うためのポイント	22
10月26日(木)	浅科会館 (浅科支所)	11:00	12:00	電話のかけ方、カメラの使い方	23
		13:00	15:00	地図アプリの利用方法、行政サービスについて	24
11月2日(木)	浅科会館 (浅科支所)	10:00	11:00	インターネットの利用方法	25
		11:30	12:30	LINEの利用方法	26
		13:30	14:30	スマートフォンを安全に使うためのポイント	27
11月7日(火)	浅間会館	11:00	12:00	インターネットの利用方法	28
		13:00	15:00	LINEの利用方法、行政サービスについて	29
11月9日(木)	あいとぴあ白田	10:00	11:00	インターネットの利用方法	30
		11:30	12:30	地図アプリの利用方法	31
		13:30	14:30	LINEの利用方法	32

問合せ：情報政策課 ☎62-3923



アプリのダウンロードは
佐久市民が
3分で準備できる
防災行動です

長野県佐久市公式スマートフォンアプリ

無料 簡単登録3分 さくステ



佐久市の大事な情報が直接あなたのスマホに!

防災行政無線の情報が 直接スマホに音声で届く

「操作いらずでただ聞くだけ」防災行政無線の戸別受信機のように音声を自動で再生する機能を搭載しています。

※ 音声勝手に流れ出す「自動再生機能」はAndroid OS搭載端末でご利用いただけます。



防災マップや雨量なども チェックできます

防災に関連した様々なコンテンツや生活に役立つ情報をいつでも確認することができます。



「fmさくだいら」と 「FMリモート市役所」が聴ける

コミュニティ放送局「fmさくだいら」の放送に加えて、佐久市が地域生活や移住に役立つ情報を発信するポッドキャスト番組「FM リモート市役所」も聴くことができます。



利用はたったの3ステップ。

Step 1 読み込む

さくステ
公式ページ



<https://saku.mate.ne.jp/>

Step 2 落とす

iPhoneを
お使いの方

IOS版
ダウンロード

Androidを
お使いの方

Android版
ダウンロード

Step 3 起動する



ようこそ
さくステへ
情報をみる

佐久市の市章のアイコンからアプリを起動して「情報をみる」を押す!

PHOTO NEWS

佐久市の出来事

7/15(土)・16(日)

岩村田祇園祭

久しぶりに熱い夏が帰ってきました。岩村田と野沢の祇園祭が開催され、大勢の人で賑わいました。

7/22(土)

野沢祇園祭

岩村田



野沢



7/16(日)

佐久市子どもまつり

「親子で体験！モノづくり」をテーマに、佐久市子どもまつりを市民創練センターで開催しました。「みわくのスライム」「バルーンアート」「プラメダル」「ペーパークラフト」などそれぞれのブースで親子でモノづくりを楽しんでいました。



令和6年度 保育所等の新規入所案内

令和6年度公立・私立保育所、認定こども園、小規模保育事業所（以下、「保育所等」という）の新規入所申し込みを受け付けます。「令和6年度保育所等入所のご案内」をご確認いただき、インターネットまたは受付会場でお申し込みください。

「令和6年度保育所等入所のご案内」および「新規入所申し込みに必要な書類」は、市内保育所等、子育て支援課、または各支所高齢者児童福祉係で配布します。また、ホームページにも掲載しています。

新規入所申し込みについて

入所申し込みは、令和6年4月1日からの入所希望だけではなく、年度途中からの入所希望（出生予定のお子さんの利用、育児休業明けの利用、産前産後期間の利用等）も含まれます。

インターネットによる申し込み

事前に「令和6年度保育所等入所のご案内」を確認いただき、「新規入所申し込みに必要な書類」を準備の上、右記QRコードからお申し込みください。



「令和6年度保育所等入所のご案内」等詳細はこちらから

受付期間 10月11日(水)午前8時30分～31日(火)午後5時15分

受付会場での申し込み

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

受付会場 佐久市役所8階 大会議室

日時	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月23日(月)	10月24日(火)
午前 9時～ 11時30分	城山 平根	岩村田 高瀬	泉、切原 田口、青沼	岩村田北 おひさまの森	中佐都 大沢
午後 1時30分～ 4時	聖愛 中込第一 中込第二	小雀 野沢	臼田、佳里 里曲、あさしな 浅科幼稚園	もちづき 東	ひまわり 岸野 ふたば

上記の日程で都合がつかない場合や、他市町村への広域入所を希望する場合は、以下の日程で受け付けます。
10月25日(水)～31日(火) ※土日、祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分（受付場所：子育て支援課窓口）

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

募集

【返還不要】大学進学に向けた給付型奨学金の募集

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478



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

この奨学金は、経済的理由により大学進学が困難な方へ給付する奨学金です。

■給付

▽給付額 1人あたり年額100万円を4年を限度として給付します。

▽給付方法 □座振込で、前期後期の年2回に分け、50万円ずつ給付します。

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

■スケジュール

11月30日(木)までに学校教育課へ書類を提出

12月中に審査を行い、結果を通知

令和6年4月に在学証明書等の必要書類を提出していただき決定

■採用予定者数 12名

※貸与型奨学金の募集は、例年2月に広報紙等でご案内しています。

お知らせ 認知症を知る。共に生きる。

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157



9月は「世界アルツハイマー月間」です。認知症への啓蒙活動など様々な取組を行っています。認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族が暮らしやすい地域づくりを心掛けていきましょう。

■認知症講演会

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、認知症について学び、認知症に対する理解を深めることを目的に講演会を開催します。

▽日時 9月27日(水)午後1時30分～3時

▽場所 市民創健センター大会議室

▽講師

・たばたクリニック院長 田畑賢一氏
・社会福祉法人ジェイエー長野会
グループホーム新子田の家
管理者 町田武士氏

▽申込期限 9月20日(水)

▽定員 80人

■認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受講した方を対象に、認知症について学び、地域で出来る事を一緒に考えていきます。

▽日時

10月3日(火)午後1時30分～3時30分

▽場所 市民創健センター大会議室

▽申込期限 9月28日(木)

▽定員 40人

■申込方法

高齢者福祉課
へ電話またはLINEから
お申込みください。



LINE QRコード

お知らせ 心のサインに気づき、大切な命を守りましょう

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189

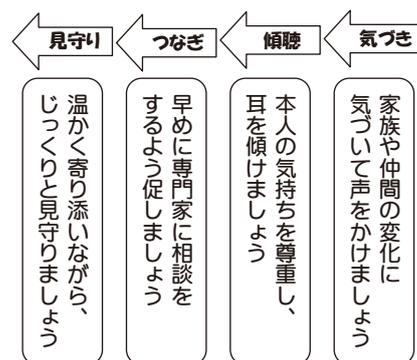


9月10日の世界自殺予防デーにちなみ、国は9月10日～16日の一週間を「自殺予防週間」としています。

悩みを抱えている人のサインに気づき、それぞれの立場でできることから行動を起こしていくことが、自殺予防につながります。



■あなたにもできる
大切な命を守るための4つの行動



■相談機関

▽心のほっとライン・佐久

☎0120・07・5560

平日午前8時30分～午後5時15分

※祝日、年末年始を除く

▽こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570・064・556

(長野県精神保健福祉センター内)

平日午前9時30分～午後4時、

午後6時30分～午後10時

※祝日、年末年始を除く

▽よりそいホットライン (24時間対応)

☎0120・279・338

お知らせ 子宮頸がん予防ワクチン接種費用の償還払い

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527



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

■対象者 (全て当てはまる方)

・令和4年4月1日時点で佐久市に住民登録がある方

・平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性

・17歳になる年度の初日～令和3年度末日の期間に、子宮頸がんワクチン(2価または4価)の費用を自己負担で接種した方

※9価ワクチンは償還払いの対象外

■償還額

・領収書等接種費用を証明できる書類がある方：接種費用の全額

・証明できる書類がない方：市が定める定期接種の基準単価

■申請方法

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

▽添付書類

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

■申請期限 令和7年3月31日

お知らせ

令和5年住宅・土地統計調査の実施

■問合せ 情報政策課 ☎62-3923



令和5年住宅・土地統計調査が全国一律に行われます。

この調査は、住戸の実態、現住居以外の住宅・土地の保有状況等から住宅関連諸施策の基礎資料を得ることを目的とした調査です。また今回は、空き家の保有状況、高齢者の住まい方をより的確に把握することを主なねらいとしています。

調査期間中、統計調査員が調査単位区への訪問、調査対象世帯への調査書類の配布を行います。調査への回答は、インターネット回答、調査票を郵送する方法、調査票を調査員へ提出する方法のいずれかでご回答いただけます。

インターネット回答については、支援窓口の開設も予定しており、詳細等はホームページでお知らせします。予約制となりますが、ぜひご利用ください。

■調査基準日 10月1日(日)

■調査期間 8月25日(金)～10月24日(火)

■調査対象 統計理論に基づき無作為に選ばれた全国の約340万世帯で、左久市では約3060世帯が対象となります。

■調査方法 県知事から任命された調査員が9月下旬から、調査をお願いする世帯へ伺います。

お知らせ

空き家の適切な管理のために

■問合せ 建築住宅課 ☎62-3430



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

■しつかり管理

この時期は草木の繁茂やスズメバチ等の巣に関するトラブルが増加します。周辺に迷惑をかけないように、早めに草木の管理や蜂の巣の除去を行いましょ。

■登記手続き

令和6年4月から相続登記の申請が義務化されます。それ以前に相続した不動産においても相続登記されていないものは義務化の対象となります。(三年間の猶予期間あり) 弁護士や司法書士等の専門家に相談するなどして対応しましょう。

■売却や賃貸

人が住まなくなった住宅は早く傷みます。住まない住宅は誰かに住んでもらうことも考えましょ。

■建物の除却

建物を除却して土地を活かす方法もあります。除却後の跡地を駐車場や家庭菜園として活用するなど、様々な活用可能性があります。

※市では空き家所有者

等の同意のもと、空

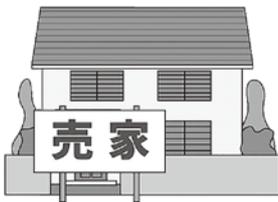
き家の情報を関係団

体へ提供することで、

各団体から売買や除

却などの提案が行わ

れる取組を行っています。



お知らせ

農地を農地以外で使用する時は

■問合せ 農業委員会 ☎62-3518



■農地を農地以外で使用する場合には、農地転用の許可が必要です

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

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

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

■許可を受けずに転用したら

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

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

■農地転用の計画がある場合には

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



■マツタケの生産者および販売をされる皆さんへ

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

「マツタケの出荷制限解除」にあたり、次の条件等が課されていますので、改めてご確認ください。

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

▽採取地、採取日等を台帳に記録し保存すること。

▽流通させる際は、採取地、採取日、採取者氏名等のラベルを表示すること。

※詳細は佐久地域振興局林務課へお問い合わせください。

■市民の皆さんへ

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

なお、長野県と市のホームページに野生きのこの情報が掲載されていますので、ご覧ください。

第55回「ぞっこん! さく市」の開催

■問合せ 佐久商工会議所 ☎62-2520

秋の地域総合イベント「ぞっこん! さく市」を開催します。

■日時 9月30日(土)～10月1日(日)

■会場 駒場公園・佐久創造館

今年「SDGs」をコンセプトに飲食業やサービス業、製造業、建設業など100を超えるお店や団体が出展し、地元グルメやオリジナル商品、新たなサービスをお披露目します。また、高校生のSDGsに関する発表や小学生を対象とした職業体験等盛りだくさんの内容です。
 ※駒場公園の入口駐車場は、9月29日(金)～10月1日(日)までイベント開催にあたり、利用できません。(図書館・美術館・プール・テニス・弓道場・マレットゴルフ場等をご利用の方は、図書館前の駐車場をご利用いただけます。市役所の駐車場からイベント会場までは、約20分毎に往復する「北斗の拳シヤトルバス」を無料運行します。シヤトルバスご利用の方にはシークレットを含む8種類の「北斗の拳マンホール缶バッジ」を1日350個限定でプレゼントいたします。



「北斗の拳×佐久市」40周年記念 スタンプラリー

■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) ☎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」が誕生40周年を迎えるにあたり、40周年記念事業の一つとして、市内施設、飲食店等を周るスタンプラリーを実施します。

■期間 9月15日(金)～12月中旬予定

■内容

スタンプラリーに参加している店舗や施設を利用すると、もれなくスタンプをGETできます。また、数に応じて限定壁紙データや抽選で豪華限定商品ももらえます。

■参加方法

「佐久ハレタ」アプリ

■対象店舗・施設

市ホームページまたは佐久ハレタサイトをご覧ください。



佐久ハレタホームページ QRコード



市ホームページ QRコード



佐久ハレタアプリ QRコード Android OS



佐久ハレタアプリ QRコード iOS



特定小型原動機付自転車
(電動キックボード等)の
ナンバープレートの交付

税務課 ☎62・3040

左記の車両要件を全て満たす車両にナンバープレートの交付・交換をします。

▽車両要件 ①長さ1.9メートル以下

②幅0.6メートル以下

③定格出力0.6キロワット以下

④最高速度20キロメートル毎時以下

▽年税額 2000円

▽登録申請 要件を満たすことがわかる

書類、本人確認書類を持

参して税務課・各支所・

出張所へ来所



マイナンバーカードの受取は
お早め!

市民課 ☎62・3087
または各支所市民係

9月中はカード受取窓口が大変混雑することが予想されます。「マイナンバーカード受取のご案内」がご自宅に届いている方は、お早めにカードの受取手続きをお願いします。

なお、病気、身体・精神の障がい等の理由でご本人様の来庁が困難な場合、代理受取も可能です。お気軽に市民課または各支所市民係にご相談ください。

長野県パートナースhip届出制度
長野県人権・男女共同参画課
☎026・235・7102

「長野県パートナースhip届出制度」

は、双方またはいずれか一方が性的マイノリティであるお二人が、お互いを人生のパートナーとすることを県へ届け出て、県が届出を受領したことを証明（「届出受領証」の交付）する制度です。

多様性や違いを認め、共に支え合って暮らす社会の実現に向けて、性的マイノリティの方々の生活上の障壁を取り除くことを目指します。詳細は、長野県ホームページをご覧ください。



「食品ロス」を減らそう!

生活環境課 ☎62・3094

〇3キリの実践

「3キリ運動」の実践で食品ロスを減らし、おいしく楽しく食べ切ろう!

▽食材を使い切る「使いキリ」

冷蔵庫の食材を賞味・消費期限切れになる前に使い切りましょう。

▽食べ残しをしない「食べキリ」

食べきれぬ量だけ調理し、食材が余らないようにしましょう。

▽ごみを出す前の「水キリ」

生ごみに含まれる水分が重さの主な原因です。水を切って、臭い防止とごみの減量につなげましょう!



災害時支援用バンダナの
配布について

福祉課 ☎62・3147
または各支所高齢者児童福祉係

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



▽配布対象者

佐久市内在住の聴覚障がい者または視覚障がい者（難病患者含む）、手話ができる方

▽配布場所

福祉課または各支所高齢者児童福祉係

▽申請に必要なもの

身体障害者手帳や特定医療費（指定難病）受給者証など症状が確認できるもの

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

ことぶきの家
総合相談室

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



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1
(ことぶきの家 小諸内)

開設

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

ウェルハスの
のぞみサンピア
本館 一般居室

自由に活動的な生活を
(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/

結核についてもっと知ろう
健康づくり推進課 ☎62・3527

かつて、「国民病」と恐れられた結核は、予防接種や薬剤の普及により患者数が激減し、昔の病気と思われがちです。しかし、2021年には全国で1万1519人の方が新たに発病しています。

○結核を予防するために

- ・年1回胸部X線検査を受けましょう
- ・咳や痰が続く時は早めに受診しましょう
- ・生後1歳までにBCG予防接種を受けましょう
- ・バランスのとれた食生活や適度な運動
- ・十分な休養を心がけましょう

結核・肺がん検診を受けましょう

健康づくり推進課 ☎62・3527

感染症法により、65歳以上の方は、結核予防のため年に1回胸部レントゲン検査を受ける義務があります。ご自身の健康のために、検診を受診しましょう。

▽日時

10月19日(木) 午後1時30分～4時30分

▽会場 佐久市保健センター

▽結核健診料金 65歳以上 無料

▽肺がん検診料金 40～64歳 400円

65歳以上 200円

※各地区での検診は、令和5年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。



ホームページQRコード

佐久高原コスモス街道が見頃を迎えます
観光課 ☎62・3285

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

見頃の時期に合わせて、沿道の農産物直売所では地元農産物の販売が行われます。

▽見頃 9月上旬～下旬

▽農産物直売所 9月3日(日)～24日(日)

午前9時～午後3時

※天候等の理由により、販売を行わない日もあります。



飼い主のいない猫の問題について
環境政策課 ☎62・2917

飼い主のいない猫の糞尿被害等の問題に対して、「餌をやらない」ことは問題の解決にはなりません。また、遺棄や餌を与えないことは虐待であり犯罪です。餌をもらえない猫はゴミや畑を荒らす、家に侵入するなど、問題が深刻化してしまふ可能性があります。飼い主のいない猫に餌をあげていただいている方は、次のことを守りましょう。

- ①不妊去勢手術の実施
- ②決められた場所に時間を餌を与える
- ③トイレの設置

このような活動を行いたいとお考えの方は市環境政策課までご連絡ください。

ヘリコプターを用いた地質調査の実施

(独)エネルギー・金属鉱物資源機構 (JOGMECC)

環境政策課 ☎03・6758・8001
☎62・2917

JOGMECCが、ヘリコプターを使用した地質調査を実施します。

▽調査目的 地熱発電に必要な地熱資源のある場所の探査

▽飛行範囲 八ヶ岳周辺(住宅地等の上空は原則として飛行しません)

▽期間 9月1日(金)～11月30日(木)(実際の飛行は好天時の20～30日程度)

▽時間 午前6時30分～午後6時30分



ホームページQRコード

株式会社
ANS

様々なシーンで生活を守り、
心からの平和を皆様に。

30th ANNIVERSARY

全日警サービス長野 佐久営業所

サービス紹介

- 交通誘導警備
- 駐車場警備
- イベント企画提案
- 施設警備
- 鉄道に関する業務
- イベント警備

若い隊員が多く
活気ある営業所

Peace of mind

社員・パートアルバイト募集

職種 警備 詳しくはお問い合わせ下さい

TEL.0267-88-6031

〒385-0022 佐久市岩村田4496番地5 中央ビルII 202号室

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・1151・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、仕事をお探し中の方。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
▽求人への取扱範囲 市内の事業所の求人



ホームページ QRコード

下水汚泥を利用した堆肥の販売
☎63・0101

▽日時 9月16日(土) 午前9時～正午
▽会場 佐久市下水道管理センター
(中込1335)

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

▽販売元 クリーンユーキ株式会社
佐久工場(佐久市志賀989)

▽価格 1袋15kg入100円(税込)

9月1日から10日まで
屋外広告物適正化旬間

建築住宅課 ☎62・6637

近年、適正に管理されていない屋外広告物の落下等による重大な事故が発生しています。屋外広告物の所有者、または管理者には、3年以内ごとに点検が義務付けられています。

また、屋外広告物は、道行く人々に様々な情報を提供するほか、街のにぎわいを演出する役割を果たす一方で、無秩序に氾濫すると町の景観を損ねるため、規制があります。安全で美しい街づくりのために、皆さんのご協力をお願いします。



ホームページ QRコード



ブロック塀の安全点検は
お済みですか

建築住宅課 ☎62・6637

基準を満たしていないブロック塀は地震の際に倒壊の恐れがあります。

▽ブロック塀の安全点検

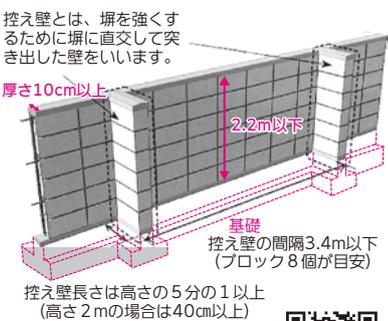
安全点検は左記の項目によって自分で簡単に済みます。

- ・塀の高さが2.2m以下であるか
 - ・塀の高さが1.2m以上の場合、塀の長さ3.4m以下ごとに控え壁があるか
 - ・塀の厚さが10cm以上であるか(塀の高さが2m超2.2m以下の場合15cm以上)
 - ・コンクリートの基礎があるか
 - ・塀に傾きやひび割れがないか
- ▽ブロック塀の撤去に対する補助制度

安全性の確認できないブロック塀等の撤去等を行う場合に、最大10万円の補助金を交付しています。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細はお問い合わせください。



ホームページ QRコード

絵本と薔薇の
フォトルーム誕生

Twin Tower 4F
Photo Spot Room

シャトレーゼリゾートハケ岳が運営する「風の丘いある」のガーデン内にそびえ立つシンボルタワーの4Fに「本」と「バラ」をイメージした、フォトルームが誕生しました。お写真をご自由に撮影いただけます。絵本のヒロインになってみてはいかがでしょうか？

CHATERAISE GARDEN ■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

TEL.0267-88-7761

〒385-0061 長野県佐久市榎岸3870-1

本気で結婚を考えている方を
全力で応援しています。

長野県での
真剣に結婚をしたい方は
はじめの一歩は
JUNON から

ご連絡は
LINE または
お電話で

長野県の会員数1,000人以上
(日本結婚相談所加盟会員)

佐久市岩村田 5009-1
☎0267-78-3245
https://www.junon.cloud

公式 LINE

住宅耐震診断と補強の補助制度

建築住宅課

☎62・6637

市では、木造住宅の耐震化を促進するため、耐震診断（無料）および耐震補強工事に対し、補助金を交付しています。

▽耐震診断（無料）

・対象 昭和56年5月31日以前に建てられた木造在来工法の住宅

▽耐震補強工事（最大130万円）

・対象 耐震診断の結果倒壊の可能性があると判定された住宅

※いずれも申請者に制限があります。

※詳細はお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

住宅の断熱リフォームの補助制度

建築住宅課

☎62・6637

自宅の断熱性能を向上させるリフォーム工事に対し、補助金を交付しています。

▽対象工事

自宅の左記断熱リフォーム工事

・全ての居室の窓を2重サッシやペアガラスへ改修

・全ての居室の壁や床へ断熱材新設

・全ての屋根や小屋裏へ断熱材新設

▽補助率 補助対象工事費の4分の1（上限30万円）

※詳細はお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

太陽光発電設備・蓄電システム導入に対する補助金

環境政策課

☎62・2917

太陽光発電設備および蓄電システムの設置に対し、補助金を交付しています。

▽補助率（括弧内は上限額）

・新築の建物に設置 パネル出力1kWあたり1万円（10万円）

・既築の建物に設置 パネル出力1kWあたり3万円（20万円）

・蓄電システム（太陽光発電設備と同時に設置する場合に限る） 実支出額（10万円）

▽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。

※詳細はお問い合わせください。



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、補助金を交付しています。

▽補助率（括弧内は上限額）

・ペレットストーブ

経費の2分の1以内（15万円）

・木質バイオマスボイラー

経費の3分の1以内（100万円）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。

※詳細はお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

今年ハロウィンジャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて5億円！

財政課

☎62・3032

・1等 3億円×12本

・前後賞各 1億円×24本

※発売総額360億円・12ユニットの場合

合

○同時発売のハロウィンジャンボミニは、

1等・前後賞合わせて5千万円！

・1等 3千万×50本

・前後賞各 1千万×100本

※発売総額150億円・5ユニットの場合

合

▽発売期間

9月20日（水）～10月20日（金）

▽抽せん日

10月27日（金）

この宝くじの収益金は、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

必要なものを、必要な時に、必要な期間だけ

品質と安全性を充たした安心な商品をお届けいたします



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

福祉用具、介護用品についての悩みなど、お気軽にご相談ください。



エフビー介護サービス株式会社

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



福祉用具レンタル・販売 住宅改修

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の子ども達も、交流のために佐久市を訪れます。市では、スフバートル区の子ど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ださる家庭を募集します。

▽実施日 11月9日(木)～16日(木)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。）

※モンゴルからの研修生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（syoga.igakusyuu@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 9月22日(金)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。



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

▽募集团地 泉団地、中込団地、サンダリモ中込団地、一本柳団地、城ヶ丘団地
▽受付期間 9月1日(金)～8日(金) 午前8時30分～午後5時15分
※土日を除く

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター（佐久合同庁舎4階）
▽入居指定日 10月1日(日)



佐久市まちづくり活動支援金3次募集

広報広聴課
☎62・3075
（佐久・田田・浅科地区対象）
望月支所総務課係 ☎53・3111
（望月地区対象）

地域の課題解決に向けて、市民の皆さんが自主的・主体的に行う公益的な活動に支援金を交付し、応援する制度です。

▽対象団体 市内に事務所および活動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体
▽交付額 交付対象経費の2分の1以内、上限100万円

※重点テーマに該当する場合、交付対象経費の4分の3以内、上限150万円
▽応募期間 9月1日(金)～9月22日(金)

※詳細は市ホームページをご覧ください。



災害時協力井戸の募集

環境政策課
☎62・2917

「災害時協力井戸」は、大規模な災害が発生した場合に、不足が予想される洗濯やトイレ等に利用する生活用水を確保するため、皆さんが所有する井戸を災害時に利用できる井戸として登録した井戸のことをいいます。

災害時には多くの生活用水が必要になりますので、井戸をお持ちの皆さんの積極的な登録をお願いします。

※7月1日現在で40件の井戸が登録されています
詳細は市ホームページをご覧ください。
☎62・3147



「第三次佐久市障がい者プラン」（骨子案）に対する意見の募集

福祉課
☎62・3147

▽募集期間 9月22日(金)～10月6日(金)
▽閲覧場所 ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、福祉課、各支所高齢者児童福祉係窓口

▽提出方法 指定または任意の様式で意見のほか「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、メール（fukushi@city.saku.nagano.jp）、FAX（62・2172）、ながの電子申請サービス、持参のいずれかで福祉課へ提出

※電話や口頭による意見提出は不可



長野県佐久技術専門校令和6年4月入校訓練生の募集

長野県佐久技術専門校 ☎62・0549

▽機械加工科（普通課程）

【訓練期間】1年（令和6年4月～令和7年3月）【授業料】118,800円（年額）※教科書代等は実費【応募資格】高等学校卒業（見込）の方、または同等以上と認められる方【募集定員】10名
▽機械CAD加工コース（短期課程）

【訓練期間】6か月（令和6年4月～令和6年9月末）【授業料】無料※在職者は授業料有料※教科書代等は実費【応募資格】学歴不問（「ものづくり」関係企業への就職希望者）【募集定員】10名

看護の資格を活かそう 潜在看護師復帰支援研修会

浅間総合病院看護部
☎67・2295 内線5356

▽日時 10月24日(火)～27日(金) 午後1時～4時

▽会場 浅間総合病院南棟3階多目的室

▽受講料 無料

▽対象 看護師資格を持っている方で臨床から離れている方、施設等に勤務し病院での医療に興味がある方

▽内容 最近の医療・看護の動向、模型を使用した採血、注射、吸引の方法、BLS他

▽定員 12名 ※無料託児有

▽申込期限 10月17日(火)

2023年度

やさしい日本語で 防災力向上講座

参加無料

場所：佐久平交流センター 佐久市佐久平駅前4-1

第1回 9月30日(土)
午後3時から
午後5時まで

日本人向け
防災のためのやさしい日本語講座
【話す人】NPO法人多文化共生マネージャー全国協議会 (代表理事) 土井 佳彦 / (司会) 林 光洋
佐久市消防団 マーク・コックス
防災に役立つ「やさしい日本語」の使い方を学びます。いざというとき外国人の方に伝わりやすい日本語表現を演習を受えながらお伝えします。

第2回 10月9日(月・祝)
午後1時30分から
午後3時30分まで

日本人&外国人向け
防災のための日本語教室
【話す人】日本語教師 小山 直美 / 砂防ボランティア 赤牛先生
地震や火災など災害から逃げるときに必要な日本語を練習しましょう。長野県でどんな災害がおきるか学びましょう。

第3回 10月29日(日)
午後1時から
午後4時まで

外国人向け
避難所体験
【話す人】NPO法人多文化共生マネージャー全国協議会 ((代表理事) 高木 和彦 / 村上 典子
災害のときに、みんなで逃げて集まる場所の生活を体験します。避難所での生活や、食事などを体験します。

第4回 12月9日(土)
午後1時30分から
午後3時30分まで

日本人&外国人向け
防災チラシ作成ワークショップ
【話す人】NPO法人多文化共生マネージャー全国協議会 (代表理事) 土井 佳彦 / (司会) 林 光洋
「やさしい日本語」を使って防災についてお知らせするチラシを作ります。言語や色、デザインなど、どうすれば伝わるか学びます。

フォームからお申し込みください。
1回ずつから申し込みます。
日本人の方は、第1回、第4回両方の参加が推奨です。
① スマートフォンのカメラで読み取ってください！
② <https://forms.office.com/r/3J2Cpe476B>

しあわせ 信州

問合せ：移住交流推進課 ☎62-3283

武論尊100時間漫画塾 第5期生卒業作品展

©むかいう (漫画担当) / 秋田書店
『宝くじに当たってセレブな街で契約結婚します!』

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

日程：9月16日(土)～9月18日(月)・祝
午前9時～午後5時
会場：佐久平交流センター第5会議室
観覧料：無料
問合せ：生涯学習課 ☎62-0671

クイズに答えて佐久の鯉太郎2の缶バッジをゲットしよう

クイズ 佐久市の花にも制定されている9月に見頃を迎える花はなんでしょう？
正解者の中から抽選で20名の方に「佐久の鯉太郎2の缶バッジセット」をプレゼント！

応募方法 右記の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、お申し込みください。
《回答期限：9月20日(木)まで》
※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。



《応募はこちら》

クイズの答えのヒント！→

問合せ：広報広聴課 ☎62-3075

●期限内の納付をお願いします

納期限	10月2日(月)
市税等	固定資産税・都市計画税(第3期)
	国民健康保険税(第3期)
	介護保険料(第6期)
	後期高齢者医療保険料(第3期)

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

今月の納付

- 一般寄附(順不同)
- ▽市へ
 - ・電子ピアノ1台
 - ・交通安全ドリル2種類計1900冊
 - ・現金2000円
 - ▽市内保育園・児童館へ
 - ・クラフト紙(ロール紙)
- 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。
- ユイグループ様
佐久の鯉太郎様
匿名
- 鈴与マタイ(株)様



防災豆知識 Q & A

Q 屋内で地震の揺れを感じたらまず何をすればいいの？

A 慌てて外へ飛びださず、机の下や倒れてくるものが無い安全なスペースで、クッションなどで頭を覆い、身を守ることが大切です。火の元の確認は揺れが収まってから行いましょう。



ふるさと納税

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
企画展 「日本画同好会展」	9月6日(水)~24日(日) 9:00~16:30 (月・火曜は休館日)	鎌倉彫記念館	文化事業団 (鎌倉彫記念館) ☎82-7095
ウクライナの子どものたちの絵画展	9月8日(金)~10日(日) 9:00~17:00	コスモホールロビー	文化事業団 ☎82-3962
第16回佐久市社会福祉大会	9月16日(土) 14:00~17:00 14:00~14:40 式典 14:40~15:00 実践発表 15:00~16:30 記念講演	コスモホール 大ホール	福祉課 ☎62-2919
ほっとタイムコンサート ウィーンをあなたに	9月21日(木) 13:30~14:30 (開場13:00)	佐久平交流センター	佐久平交流センター ☎67-7451
中秋の名月観望会	9月29日(金) 19:30~21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
旧中込学校無料公開のお知らせ	9月30日(土) 9:00~17:00 (最終入館16:30)	旧中込学校	文化財事務所 ☎63-5321 旧中込学校 ☎62-7845
川村吾蔵記念館友の会展 川村吾蔵記念館友の会会員の作品を展示します	10月5日(木)~22日(日) 9:00~17:00 (月・火曜は休館日)	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
古謡を取り込んだ歌舞劇 「沖縄燦燦 (さんさん)」	11月3日(金) 14:00~	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	9月26日(火) 11:00~17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	9月26日(火) 10:00~21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
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	9月29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

図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	9月8日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	9月9日(土) 10:30	中央図書館
おはなし会	9月9日(土) 11:00	浅科図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	9月13日(水) 10:30	臼田図書館
ぽっけおはなしの会	9月16日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	9月16日(土) 11:00	臼田図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	9月21日(木) 10:30	中央図書館
語りのおもてなし	9月23日(土) 15:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	9月23日(土) 11:00	望月図書館
ザ・フレンズ朗読会	9月27日(水) 11:00	中央図書館

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

図書館ホームページ



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	9月15日(金) 13:30~15:00	野沢会館 音楽室1
「陶芸教室」(全2回) 粘土を使ってオリジナルの作品を作ろう。粘土1玉400円。	①9月21日(木) ②10月19日(木) 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	9月27日(水) 13:30~15:00	あいとぴあ臼田 多目的3・4
「健康体操教室」 やさしいフラダンス	10月5日(木) 13:30~14:30	あいとぴあ臼田 多目的3・4
「研修旅行」 参加費3,000円 申込期間:9月19日(火)~22日(金)9:00~17:00 受付方法等必ずホームページをご確認ください。	10月13日(金) 8:30出発~16:00頃到着予定	山梨県立フラワーセンターハイジの村 ・清泉寮

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
五郎兵衛記念館 古文書調査報告会	9月3日(日) 10:00~12:00	五郎兵衛記念館	五郎兵衛記念館 ☎58-3118 参加費：無料 定員：20名 申込期間：8月23日~前日まで
第2回星座教室	9月8日(金) 19:30~21:00	うすだ スタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費：一般520円、小中学生260円(入館料) 定員：30名 ※定員になり次第締め切り
情報発信講座・基礎編 「広報の基礎とコツを学ぼう！」	9月9日(土) 10:00~12:00	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：9月7日まで
情報発信講座・発展編「活動の発信 ・魅力的な"言葉"にしよう！」	9月9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：9月7日まで
油井一人 ギャラリートーク 佐久の先人を語る 「故郷に美術館を贈った実業家 油井一人」	9月16日(土) 11:10~	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055 参加費：観覧料 定員：20名程度 申込期間：8月25日から ※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、クレヨン等で描いて 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：9月16日まで 持ち物：水彩用具、筆記用具、クレヨン等、飲み物
秋の植物観察会 ※小学生以下は保護者同伴	9月23日(土) 9:00~11:00	旧美笹自然園	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名 申込期間：9月1日~15日
布絵本を作ろう教室	9月28日(木) 9:00~11:00	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費：材料費実費(500円) 定員：10名 申込期間：9月13日まで
浅間総合病院健康教室 アロマオイルを使用して、セルフリンパマッサージをしてみませんか。老廃物を流し、免疫力をアップさせましょう。 対象：女性の方	10月20日(金) 14:00~16:00	浅間総合病院 中央棟4階講堂	浅間総合病院医療相談係 ☎67-2295 参加費：500円 定員：20名 申込期間：9月29日まで ※ひざ下が出せる服装での参加
ポールウォーキング講座 【田口めぐり】	10月25日(水) 9:10~12:00	集合：蕃松院 コース：蕃松院~ 新海三社神社~ 上宮寺~龍岡城跡	東信教育事務所生涯学習課 ☎31-0252 参加費：100円 定員：20名程度 ※定員になり次第締め切り
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：9月11日まで
人権同和教育講座	9月28日、10月5日(木) 18:30~20:00	浅科会館 会議室1・2	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料 申込期間：9月1日~9月25日
人権同和教育講座	10月12日、19日(木) 18:30~20:00	東会館 会議室1・2	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料 申込期間：9月1日~10月10日
自殺予防ゲートキーパー養成研修会 【初級編】(定住自立圏形成協定)	10月23日(月) 13:30~15:30	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：9月11日~10月13日
自殺予防ゲートキーパー養成研修会 【中級編】(定住自立圏形成協定)	11月24日(金) 13:30~15:30	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：9月11日~11月10日
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	9月12日(火) 13:30~15:00	望月総合支援セ ンター大会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
フレイル予防教室 対象：75歳以上の市民の方	10月31日(火) 9:30~ 11:30(受付9:20)	あいとぴあ臼田	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：20名 申込期間：9月29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。			
森林セラピーとマインドフルネス	10月14日(土) 9:00~12:00	平尾の森 (水辺の小径)	健康づくり推進課 ☎62-3524 定員：15名程度 申込期間：9月5日~12日 ※抽選で参加者を決定
第17回佐久市360歳野球大会	10月14日(土)、15日(日)	佐久総合運動公園 野球場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：9月4日~9月22日
第19回少年少女サッカー大会	11月4日(土) 予備日11月5日	佐久総合運動公園 陸上競技場 補助競技場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：9月4日~10月6日
ボディケア・リンパ教室	隔週月曜日 10:30~11:30	県立武道館	長野県立武道館 ☎78-5370 参加費：1回700円 定員：15名 申込期間：毎月25日 9:00~ ※定員になり次第締め切り
リズムエクササイズ教室	隔週月曜日 19:30~20:30	県立武道館	長野県立武道館 ☎78-5370 参加費：1回700円 定員：15名 申込期間：毎月25日 9:00~ ※定員になり次第締め切り

公民館報さくし

No.222

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

乳幼児学級 ～いろいろな活動が待っています～

「せんせ～おはよ～ みなさんおはよ～」駒場公園の芝生の広場に元気な歌声が響いて、乳幼児学級の始まりです。今日のテーマは「自然とふれあい遊ぼう」。五感を使って自然体験を楽しみました。葛の葉の破裂音を楽しんだり、ヨモギを揉んで匂いをかいだり……。キュウリやナスなどの写真と、その花の拡大写真を合わせるゲームは、普段食べている野菜も生きていて、花が咲いて実ることを知ってほしいという講師の願いからでした。広場を歩いて黄色いものや赤いものを見つける活動もしました。「〇〇を見つけようね」というミッションで自然を見る目が育つのだそうです。



「生き物を持ってきたので触れ合いましょう」という講師の声で登場したのはカエルとカタツムリ。はじめは恐る恐る見守っていた子も、慣れてくると手を伸ばして触ったりてのひらに乗せてもらったり楽しみました。カエルが苦手な保護者もいると思いますが、自分の苦手な子どもに押し付けると、お子さんの体験の幅を狭めてしまうので、そこはグッと我慢することが大切なのだそうです。

活動の最後は子どもたちの大好きなアンパンマン体操。みんなで楽しく踊った後、大きな桜の木の下でお弁当を広げました。

公民館長と係の方、3名の保育士さんもサポートに入り、水分補給の時間をこまめに取ったり、日陰を

探して集まったりと、安全への配慮が行き届いていると感じました。今回は「自然とふれあい遊ぼう」という内容でしたが、「親子で楽しいリズム体操」「親子ふれあい歌遊び」「教えて！ドクター」「救急車が来るまでに」「笑顔で子育て」など、魅力的な内容が毎回計画されています。初めて乳幼児学級の様子を見せていただき、子育て中の保護者にとって有意義な、自分自身もリフレッシュできる講座であると感じました。

(編集委員：井出)



と、真に心に刻み込んだのです。

二学期が始まり、歩道橋を次々渡っていく子ども達を見送りながら、やはり元気な子ども達の声は、地域活性のパワーの源

日常の「生活音」でもあった。見守ってくれていた。子どもたちの声は、

「子ども達の声であふれかえっていた。大人達は「子どもは元気がいちはん！」と、あたたかな眼差しで地域の子とも達を

「小学校児童の「守り隊」を始めてもう七、八年ほどになるだろうか。世間同様、わが地域でも少子化が進み、年々数少なくなっていく子ども達。

コラム
色えんぴつ根岸
岩下 幸代

小・中学生公民館体験レポート

＜野沢公民館＞

昨年、一昨年は野沢会館の建て替え工事のため、野沢小学校、泉小学校（泉小学校、岸野小学校合同）に出向いて体験学習を行いました。今年も、2月に新しい野沢会館（佐久市生涯学習センター）がオープンし、ピカピカの建物の中で、6月28日（野沢小学校3年生93名）、7月6日（泉・岸野小学校3年生60名）に実施しました。

今年も、「絵手紙」「フラダンス」「マジック」「日本舞踊」「銭太鼓」の5つの野沢公民館所属の学習グループにご協力いただき、それぞれの班に分かれて体験しました。体験後は大会議室に集まり、班ごとにみんなの前で成果を発表しました。短時間の体験にも関わらず、みんな見事な成果を披露してくれました。どの班も和気あいあいと楽しそうに学んでいて、学習グループの皆さんからは「子どもたちから若さをももらった。」などの声をいただき、子どもたちも「うまうまできなかったところもあったけど楽しかった。」「上手にできてうれしかった。」などと話してくれて、とても満足そうでした。

帰りには、子どもたちからハイタッチをしてくれて、私自身もとても清々しい気持ちになりました。

（野沢公民館 館長）



【フラダンス】

＜中込公民館＞



【切り絵】

7月6日、中込小学校3年生51名が中込公民館を訪れ公民館の体験学習を行いました。

前半は館長から公民館の役割などの説明を聞き、館内を見学しました。後半は、コーラス・切り絵・書道・絵手紙の中から、事前に自分で選んだ教室に分かれ体験学習をしました。

体験学習では、中込公民館で活動している学習グループから、「コーラス・コスモス」「白樺書道会」「中込切り絵教室」「絵手紙中込教室」の皆さんが指導をし、一緒に歌ったり、笹竹に願いを書いた短冊を吊るしたり、書道や切り絵、絵手紙などの作品をつくったりしました。子どもたちからは、コーラスは「初めて歌う歌があり難しかったけど、教えてもらい上手に歌えるようになった。」書道では「『永』という字の『とめ』や『はね』が難しかったが上手に書けた。」切り絵では「カッターで細く切るのが難しかったけど、完成できた。」絵手紙では「トマトの絵が可愛く描けてよかった。」などの感想が聞かれました。

講師となった学習グループの皆さんにとっても、子どもたちとの交流は、新鮮な刺激で有意義なひとときになり楽しい時間になったようです。（中込公民館 主事）



【書道】



【絵手紙】



【コーラス】

＜臼田公民館＞

7月7日、臼田小学校3年生85名が、あいとぴあ臼田を訪れ、公民館学習グループの活動を体験しました。

囲碁・絵手紙・鉛筆画・空手・書道・俳句・リズムダンスの7グループに分かれ、学習グループの皆さんの協力のもと体験を行いました。

空手では、気合いが入り、あいとぴあ臼田内に子どもたちの元気な声が響き渡っていました。子ども達からは「難しいと思っていたけど案外上手にできた。」「もっと上手になりたい。」「また公民館に来たい。」「楽しかった。」といった声が聞かれ、みんな満足顔で帰校しました。



【囲碁】

この4月に小学校が統合され、新しい学校で子どもたちが、元気よく学んでいる様子うかがえました。協力いただいた学習グループの方は、「子どもたちから元気もらい、私たちにとっても楽しい体験学習になった。」と話され、子どもたちにとっては、公民館を身近に感じた楽しい時間になったようです。



【リズムダンス】



【空手】

（臼田公民館 館長）

※身近な「行ってみよう!」「やってみよう!」をお伝えします



岩村田商店街の「おおお数珠じゆず」

写真中央に写るこのおおお数珠をご存知ですか?

岩村田本町商店街の中央辺りの道路わき頭上にあります。商店街阿部理事長によると、“歴史をつなぎ地域と人を繋ぐ街づくり”の象徴として木像デザイナーに特注して平成22年に設置したとのことです。お数珠をくぐると、その先は信玄や徳川家に所縁ある西念寺の山門を経て五間道路へ。西念寺ひがしたに東谷住職によると、実はこの道路も“街の発展の為”との当時の町長の要請を受け、墓地の一部を移転して昭和期に貫通させたものだそうです。

しにせお数珠を仰ぎ見、街の人々の思いが息づき老舗と新規店舗の融合する商店街を散策してみませんか。
(編集委員：加藤)

令和6年度 会館予約申込受付(上半期)のお知らせ 市民創錬センター・浅間会館・生涯学習センター(野沢会館)・中込会館・東会館・浅科会館

●予約期間 令和6年4月1日～9月30日

会館名等	市民創錬センター	浅間会館	生涯学習センター (野沢会館)	中込会館	東会館	浅科会館
受付開始日	10月12日(木)	10月5日(木)	10月4日(水)	10月17日(火)	10月19日(木)	10月18日(水)
受付時間	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00
受付会場	市民創錬センター 大会議室	市民創錬センター 大会議室	市民創錬センター 大会議室	中込会館 大会議室	東会館 会議室1・2	浅科会館 会議室1・2

【電話での申込み】年間を通して受け付けています。受付開始当日は13時以降となります。
(ただし、浅間会館・生涯学習センターは各館へ直接問い合わせてください)

市立 図書館より

佐久市立図書館では、毎年秋に図書館講座を開催しています。今年
は、ジャーナリストであり、ノンフィクション作家の青木理あおき おさむさんに、
旧臼田町出身の作家、井出孫六さんについて講演していただきます。

令和5年度図書館講座(入場無料)

「一冊の本と人生～井出孫六さんと私～」

講師 あおき おさむ 青木 理氏
聞き手 こぎた じゆんこ 幻冬舎新書編集長 小木田 順子氏
日時 令和5年10月21日(土)
午後1時30分～(開場12時45分)
会場 交流文化館浅科(穂の香ホール)
定員 300名
申込 中央図書館に電話(67-2111)
またはLINEにてお申込みください。

申込期間 9月20日(水)～10月13日(金)
(定員に達し次第締め切ります)

駐車場に限りがあります。できるだけ乗り合せてご来場ください。

小木田 順子(こぎた
じゆんこ)氏
1966年、長野県生
まれ。
野沢北高校卒業。
2021年本講座講師。



【講師プロフィール】

青木 理(あおき おさむ)氏
1966年、長野県生まれ。
野沢北高校卒業。

現在雑誌や書籍
などで作品を発
表し、テレビや
ラジオのメン
テーターなどと
して活躍中。

高校生の時に、井出孫六氏著書
『抵抗の新聞人 桐生悠々』を読み、ジャーナリストを志す。



◎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 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545
■白田公民館 ☎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	◎洋風クッキングⅠ メニュー：鮭のガーリックライス、ごぼうのつくね、栗パイ 参加お待ちしております 	10月12日(木) 9:30~12:00	浅間会館 料理講習室・ 食堂	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>米0.5合・エプロン・三角巾・ 持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 9月13日(水) 8:30
	◎親子あそび&リトミックⅠ 音楽教育「リトミック」を使い、歌って、 動いて、親子のスキンシップを楽しみまし ょう！	10月26日(木) 10:00~11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導員 こうづきょうこ先生 関 桂子先生	<参加費>100円程度(材料費) <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定 員>20組 ※申込受付開始 9月27日(木) 8:30
野沢公民館	◎楽しく歌おう(秋) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演 奏でみんなで楽しく歌いましょう！	10月10日(火) 13:30~15:30	生涯学習センタ ー(野沢会館) 大会議室1・2	歌唱指導 上野ひとみ先生 伴奏 大井清子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 9月13日(水) 8:30
	◎酵素ドリンク作り教室 旬の紅玉を使って生きた酵素ドリンクを作 りましょう！！ 	10月16日(月) 10:00~12:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 料理講習室	食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>1,500円(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・4ℓの広 口ビン・包丁・まな板 <定 員>16名 ※申込受付開始 9月14日(木) 8:30
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座② 中高年世代で気を付けるべき「食」につい て学びましょう！	10月 5日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 管理栄養士 鈴木さゆり先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・筆記用具 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 9月12日(火) 8:30
	◎佐久の歴史講座 渋沢栄一と佐久～新資料の発見～	10月12日(木) 10:00 ~11:30	中込会館 大会議室	前望月歴史民俗資 料館 館長 上原美次先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 9月15日(金) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座③ 生活習慣病予防、 フレイル予防について 体を動かして 学びましょう！ 	10月19日(木) 13:30~15:00	中込会館 大会議室	くろさわ病院 医師 廣末恵子先生	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオ ルなど床に敷けるもの・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 9月25日(月) 8:30
	◎高原鉄道小海線の魅力「ぶらり旅」 FMさくだいら「Mo鉄ちゃんの鉄分補給出 発進行」でおなじみ、小海線をこよなく愛 する茂木先生をお迎えし、実際に小海線に 乗って野辺山駅まで行き、そこからJR最高 地点や宇宙電波観測所など約6キロ歩く周 辺の散策を予定しています	10月25日(水) 8:15~16:00	中込会館 JR中込駅 他	FMさくだいらパー ソナリティ「Mo鉄 ちゃん」 茂木二剛先生 協力 JR東日本長野支社 小海線統括センター	<参加費>200円(切符代実費) <持ち物>筆記用具・昼食・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 9月26日(火) 8:30
東公民館	◎手芸教室(全3回) クラフトテープを使って、籠を編んでみま せんか。初めての方大歓迎です 	①10月10日(火) ②10月17日(火) ③10月24日(火) (時間) 9:30~12:00	東会館 会議室1・2	手芸講師 小林あや子先生	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>はさみ・ボンド・洗濯バサ ミ20個・ものさし(1m)・マスキ ングテープ・文鎮 <定 員>12名程度 ※申込受付開始 9月8日(金) 8:30
	◎初めての茶道教室(秋) いつもとちがった空間に身をおいて…季節 ごとの茶道を楽しみます。秋の茶席を味わ いましょう	10月20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名程度 ※申込受付開始 9月21日(木) 8:30
白田公民館	◎星空ウォーキング！ ～星の教室(夏)～ 星空観望会です。秋の星空を一緒に楽し みましょう ※雨天の場合も開催します	9月 6日(水) 19:30~21:00	あいとびあ白田 多目的室3・4	うすだスタード ム職員	<参加費>無料 <定 員>15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
◎パステル画講座 パステル画の基本を学び、描くことを楽しみながら、作品を作りましょう 	10月21日(土) 13:30~15:30	あいとびあ白田 多目的室3・4	パステル画指導 小山さち子先生	<参加費>500円程度 <持ち物>お手拭き・作品を持ち帰る袋・カッターマット(お持ちの方) <定員>10名 <対象>小学生以上(低学年は保護者同伴) ※申込受付開始 9月20日(火) 8:30
【子ども公民館】 ※LINE申込可能 ◎子ども小満太鼓教室 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いでで発表します	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 ※申込受付中
◎第50回ふるさと写生大会 文化の日秋の風に吹かれながら、白田稲荷山公園で写生を楽しんでみませんか。 <日時> 11月3日(祝・金) 9:00~12:00 ※雨天中止 <受付> 8:45~9:00(稲荷山公園駐車場) <持ち物> 鉛筆・絵具・クレヨン・画板など ※画用紙は1人1枚当日受付でお渡しします。 ※申込受付締切日 10月31日(火) 17:15 《作品展示期間》11月6日(月) 13:00~14日(火) 15:00 場所: あいとびあ白田エントランス 				
◎初心者七宝焼教室(全2回) 金属(銅板)と釉薬を使って自分だけの工芸品を作りませんか? 1回目は、練習を行い2回目は作品作りをします	①10月 2日(月) ②10月25日(火) (時間) 9:00~12:00	浅科会館 創作室	前川村吾蔵記念館長 田中好文先生	<参加費>1,000円(材料費) <持ち物>使用済みハブラシ・ティッシュ ※作品作りとなる2回目には別途材料費が必要になります <定員>10名 ※申込受付開始 9月5日(火) 8:30
◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第4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	9月20日(火) 13:30~15:00	駒の里ふれあいセンター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください
◎家族の笑顔が一番 ~しあわせクッキング~① メニュー: ちまき風おこね、魚のパン粉焼き、りんごのブラウニー 	10月 4日(火) 9:30~12:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・持ち帰り容器 <定員>8名 ※申込受付開始 9月6日(火) 8:30

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)
 ※申込受付は平日の8:30~17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。
 ※<定員>のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。
 また、**抽選**のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。
 ※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

(東地区協議会 前会長 中嶋倉雄) だ。公民館活動で沢山のことを学

は暖かくなり文化祭日和となった。展示発表では個性豊かな力作を拝見。今回新企画の、生け花教室、和服の着付け教室など、女性陣の活躍が素晴らしく、華やかな時を過ごした。道祖神太鼓教室では太鼓の音が東地文化センターに響き渡ったが、太鼓を叩く後継者づくりが課題。何とか継続を、と願う。

去る令和3年12月4日に東会館の竣工式が行われた。建て替えに尽力された皆さんに感謝。

令和5年2月18・19日に「東地区公民館のつどい」が開催された。学習グループ、一般の皆さんの展示発表と「歴史講演会」で香坂山遺跡について学んだ。

日本最古の石器は、3万8千年前大陸から日本列島に到達した人達が作ったと聞き、感銘を受けた。日本で最初に石刃を作り使用した香坂東地と、タジキスタン共和国の遺跡の石刃が同じ型と聞き、地元のすばらしい遺産に驚く。

瀬音

東地公民館長になり、令和5年2月12日に「東地文化祭」を開催。前日の朝方には雪が15センチほど積もり真冬のようなだったが、当日

山歩きと佐久平女性大学で得た

自分と向き合う時間 大工原睦子

問合せ：人権同和課 ☎62-3135



9月、魅力ある秋山シーズン突入です。日本は国土の約七割が山、特に長野県は四方を山に囲まれ、山は私たちの身近な存在です。私は今、趣味として山歩きをしています。そのきっかけは運動不足の解消と、昨年佐久平女性大学の講義で、庁舎8階からみた山の美しさに魅了されたことです。

入学式に市長が「ここから見える佐久の風景は素晴らしい。だから皆さんをここで迎えたかった」と仰いました。以降毎回、佐久市の街並みと雄々しくも清々しい山々を見ながら、21名の仲間と共に学んできました。

私は、今では、浅間連峰や蓼科山なども歩いていきます。しかし山歩きは特別な山である必要はありません。例えば、大変身近な山である平尾山、この山は別名を「平尾富士」といい、頂上からみる佐久平の眺望は大変素晴らしいものです。



(写真は黒斑山)

私はほとんど一人で山歩きをします。休日、朝6時に家を出て平尾山を登り、頂上で軽く体操をしたり出掛けに握ったおにぎりを食べたりして下山します。8時半には家に戻り、いつもの一日が始まります。夫が起きる前に帰ってくるなんてこともしばしばです。山歩きは私の日常の中に普通に存在しているのです。

入学式で「女性大学を経て特別な人になって欲しいわけではない」と黒沢学長が仰いました。でも私には自分以外の学生がみな特別な人にも見えませんでした。そんなモヤモヤした感情の中で

始めた山歩きでしたが、それは私にとって小さな達成感の繰り返しとなっていました。

自分の好きなものと好きなことをこよなく愛すること、自分の足と、踏みしめる大地とが会話をしているような感覚、すれ違う人と交わされる一瞬の支えあいの気持ちと挨拶。山歩きと大学での学びが重なり、今までの人生の中で自分と向き合う時間を最も多く過ごせた気がします。そして、周りの人と違うことや自分自身の価値観についても寛容になり、自分を認めることができました。

今私は、大好きなこの山歩きから得た自然への愛をもつて、森林セラピーガイドの資格にチャレンジしています。佐久市には現在10数人の資格保持者がいらっしやるそうです。ストレス社会で、心身を癒し病気を予防する効果もある森林セラピーを、私が誰かのために伝えたい、そして、それによって自然を守ろうとする佐久市民がたくさん生まれることを期待しています。

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。

「信州スマートムーブ通勤ウィーク」が始まります

実施期間 9月15日(金)～9月30日(土)

「スマートムーブ」とは、日常生活のなかで生じる移動について、環境への負荷を考慮し、状況に応じた最適な移動方法を選択することです。

長野県では、「信州スマートムーブ通勤ウィーク」を実施し、通勤時に自動車等運輸部門から排出される温室効果ガスの削減を目指しています。公共交通機関や徒歩を積極的に利用し、自動車を運転する際もエコドライブを実践するなど、地球にやさしいエコな移動に取り組みましょう。



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

手話

コーナー

山



①右手のひらを下に向けて、左胸あたりから右へ山の形を描くように動かす。

※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

9月15日(金)午後1時30分～3時30分 浅科支所
9月20日(水)午後1時30分～3時30分 あいとびあ白田
9月21日(木)午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室

司法書士無料電話相談
「全国一斉 子どものための養育費相談会」
長野県司法書士会 ☎026-232-7492

9月2日(中)午前10時～午後9時 0120-567-301 (当日のみの専用番号)

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

9月15日(金)午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※9月12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。

不動産鑑定士無料相談会
長野県不動産鑑定士協会 ☎026-225-5228

10月3日(火)午前10時～正午、午後1時～4時
野沢会館2階会議室1・2
※売買、交換、相続、借地、担保、賃貸借等に係る不動
産評価について、不動産鑑定士が相談に応じます。
※申込不要・相談無料

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～



肝臓から
脂肪を
落とす!

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

ガソリンは使い切らなくても
明日もそのまま使えます
でも、糖はちがう
細胞のエネルギーとして使われないと
別の形＝グリコーゲン
として貯蔵される
貯蔵庫＝肝臓と筋肉
貯蔵庫がいっぱいになると
中性脂肪として貯蔵
だから
筋肉量の少ない方＝貯蔵庫の小さい方は
すぐに脂肪がたまる＝太るのです



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 9月24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



データファイル

人口

総数	98,009人 (+10人)
男	48,231人 (+9人)
女	49,778人 (+1人)
世帯数	43,430世帯 (+46世帯)
<small>(8月1日現在) (増減は前月比)</small>	

交通事故・救急火災

	7月の月間件数	令和5年1月～7月の累計
人身事故	12件	94件
死亡	0人	0人
負傷	17人	122人
救急	471件	3,015件
火災	2件	39件

9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
9月 3日(日)	三木クリニック	77-7376
	佐久平スカイ眼科	78-3936
9月10日(日)	あさまコスモスクリニック	66-7701
	みさと皮フ科クリニック	78-3132
9月17日(日)	フルタクリニック	63-0202
	ながうら整形外科クリニック	67-8055
9月18日(月)	野澤医院	62-0272
	博愛こばやし眼科	63-1300
9月23日(土)	都甲クリニック	64-1050
	佐久平よつばクリニック	66-0428
9月24日(日)	てらおかクリニック	51-5222
	のざわ整形外科	88-6025

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
9月 3日(日)	浅間総合病院	67-2295
9月10日(日)		
9月17日(日)		
9月23日(土)	9月24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
9月 3日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
9月10日(日)		
9月17日(日)		
9月23日(土)	9月24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

🏠 地域集団健診

期 日	会 場
9月 1日(金)	肺がん検診セット 佐久市保健センター
9月 8日(金)	肺がん検診セット 野沢会館
9月11日(月)	肺がん検診セット 浅科保健センター 
9月20日(水)	肺がん検診セット あいとびあ白田 

👩 子宮頸がん検診

期 日	会 場
9月29日(金)	佐久市保健センター 

👩 乳がん検診

👩 骨粗しょう症検診

期 日	会 場
9月 9日(土)	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

👶 2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期 日	会 場	電話番号
9月21日(水)	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6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

期 日	時 間	会 場
9月24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
9月27日(水)	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時	佐久市保健センター

■ 問合せ：健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527

👩 子育てサロン (児童館)

期 日	会 場	期 日	会 場
9月 1日(金)	中佐都・望月	9月15日(金)	中佐都・望月
9月 4日(月)	岸野・小田井	9月19日(火)	東・青沼
9月 5日(火)	東・臼田	9月20日(水)	佐久平・泉
9月 6日(水)	佐久平・泉	9月21日(木)	中込
9月 7日(木)	中込	9月22日(金)	岩村田
9月 8日(金)	岩村田	9月25日(月)	平根
9月11日(月)	平根	9月26日(火)	田口
9月12日(火)	切原	9月27日(水)	高瀬・野沢
9月13日(水)	高瀬・野沢	9月28日(木)	城山・あさしな
9月14日(木)	城山・あさしな		

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
9月 1日(金)	中込・あさしな・うすだ	9月15日(金)	中込・あさしな・うすだ
9月 2日(土)	中込	9月19日(火)	中込・もちづき・中佐都
9月 4日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	9月20日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
9月 5日(火)	中込・もちづき・中佐都	9月21日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
9月 6日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	9月22日(金)	中込・あさしな・うすだ
9月 7日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	9月25日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
9月 8日(金)	中込・あさしな・うすだ	9月26日(火)	中込・もちづき・中佐都
9月 9日(土)	中込	9月27日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
9月11日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	9月28日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
9月12日(火)	中込・もちづき・中佐都	9月29日(金)	中込・あさしな・うすだ
9月13日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	9月30日(土)	中込
9月14日(木)	もちづき・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)
 もちづき → もちづき保育園内 (午前9時～午後2時)
 うすだ → うすだ健康館内 (午前9時～午後2時)
 中 佐 都 → 中佐都児童館内 (午前9時～正午)

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

プロへの扉が佐久市で開く！ 『武論尊100時間漫画塾』 第6期生募集！

募集期間 令和5年9月1日(金)～令和6年1月12日(金) 必着

活躍中の卒業生!!

■漫画

かどのれお
角野レオさん
こまちさんべい
小町さんべいさん
こんじょうまりこれ
今條真理之さん
さいとうまおさん
さいとうマおさん
さなつ
彩naTsuさん

なかむらたまき
中村環さん
まつもとゆみさと
松本文怜さん
みやけりくさん
みやけりくさん
むかいまうさん

■小説

にしやまあきのすけ
西山暁之亮さん

Twitterアカウント
@100hmangajuku



ホームページ
QRコード

■事務局 生涯学習課 ☎62-0671
■問合せ 株式会社銀杏社
「武論尊100時間漫画塾」係
☎03-3942-0260
メール: info@manga-gai.net



◎原鉄平/講談社『エイキチの詩』
第88回ちばつや賞ヤング部門 佳作受賞作品

SAKUメッセ2023

SAKUメッセ2023とは？

「快適健康都市 佐久」実現を目指し、健康ブランディングの発信基地とすることを目的とした、展示・商談会および各種イベントを開催します。

開催日 9月21日(木)～23日(土)

会場 佐久市総合体育館

ホームページ <https://www.sakumesse.jp/>



eスポーツ
太鼓の達人に
挑戦！

身体測定

体内年齢を
チェック！

歩行測定

歩き方を見直して
健康的な体作りを！

クイズラリー

会場内にあるクイズを見つけて
難問にチャレンジ

脳活ゲーム

凝り固まった
脳みそを活性化！

音楽を使った健康体操

リズムに乗って
楽しく汗をかこう

他にもイベント
盛り沢山!!

佐久の「すごい企業」を
みんなで体感していただけるイベントです。



■主催 SAKUメッセ実行委員会 構成団体: 佐久市/長野県/佐久商工会議所/臼田町商工会/佐久市望月商工会/浅科商工会/佐久市工場協会/(一社)佐久産業支援センター

■事務局 一般社団法人佐久産業支援センター ☎54-8171



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)