佐久をもっと好きになる

広報佐久

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和6年

Saku LIFE 6

No,255

KOHO SAKU

［特　集］

佐久に暮らす

P8　6月は食育月間
P17 公民館報さくし
P22 イベント・講座情報
P25 佐久平女性大学卒業生コラム
P26 相談コーナー・データファイル ほか

電子書籍版
広報佐久は、スマートフォン等からもご覧いただけます。

UpDate Saku
まだ知らない佐久を求めて

●地元出身　星野（ほしの）仁（じん）さん
星野組の建築士として働く。佐久青年会議所理事長を務め、よりよいまちづくりを目指し活動。
自身が東京にいた頃に佐久の良いところを言えなかった経験から、さくっ子カルタを製作（4ページ写真）。子どもたちに佐久の良さを認識してもらったり、心おどる商店街をテーマにまちの魅力を発掘しつつ、移住者への相談やサポートを行ったりしている。

●移住者　桑原（くわばら）あやこさん
関西出身。佐久で不動産業を営みつつ、オンラインで母親アップデートコミュニティの活動に参加。
佐久に移住した理由：東京で子育てをしている中で、子どもの進学を機に令和3年12月に佐久へ移住。「別に東京にこだわる必要はないし、それに都会の受験戦争に巻き込まれたくないよね」となり、佐久への移住を決定。

特集

佐久に暮らす

皆さんは、自分たちの住んでいるまち佐久市が好きですか？
皆さんが佐久市の暮らしで感じる魅力は何でしょう。
広報佐久では、市民の皆さんに自分の住んでいるまちの良さを改めて感じていただくことをテーマに特集ページをつくっています。今回は、「佐久市で生まれ育った人」と「佐久市に移住してきた人」に佐久市の魅力や誇りについて聞いてみました。そこから見えてくる佐久市の姿とは―。

暮らしやすいまち

―佐久市で暮らしていて良いところはどんなところですか？

桑原さん：移住するにあたって車社会を覚悟していたのですが、実際は車がなくても生活できるところは良いですね。もちろん場所にもよりますが、私が住んでいる野沢地区は、少し歩けばスーパーもあって銀行もあって、車社会とはいえとても生活しやすく「なんて**コンパクトシティ**なんだ」と思いましたね。

臼田さん：私は、都会から帰ってく

●移住者 牧原（まきはら） 一樹（かずき）さん

愛知県出身。ホシノマチ団地※管理人として移住相談や入居者の方の対応などをしている。(株)みんなのまちづくりを経営。
佐久に移住した理由：元々建築を専門に学びまちづくりに興味があった。その中でもまちで使われなくなったものを利活用する分野に興味を持っていたところ、ホシノマチ団地でスタッフを募集していることを知り、最初の入居者兼最初のスタッフとして3年前に佐久に移住。
※ホシノマチ団地：移住者等に向けたコミュニティ住宅。

●地元出身 臼田（うすだ） 大介（だいすけ）さん

佐久印刷所常務。佐久商工会議所青年部会長を務める。高校卒業後10年ほど佐久を離れるも再び佐久の地に戻った。イラストでまちなみを発信することを目的に、地元の景色をポストカードにする、信州佐久マーチング委員会を実施（5ページ写真）。イチオシは茨城牧場長野支場の景色。

るとやっぱり落ち着くなとは思いますが、その反面正直少しつまらないなと感じている部分もありました。ですが、桑原さんのお話を聞いて、「確かに**生活しやすいな**」と改めて感じました。スーパーや書店、病院、学校が近くにあるのが当たり前だったのでなかなか気づきにくいですよね。

星野さん：自分は、もともと**地域愛**が凄くあって。とにかく**佐久そのものが好き**です。

全員：（笑）

牧原さん：私は、佐久に来た当初は「いつかは愛知に帰るんだろうな」と漠然と思っていました。でも、スーパーや病院、駅が近くにあって暮らしやすい佐久での生活に慣れてしまうと、もう他では暮らせない感じがします。それに暑がりなので、**夏に暮らしやすい**のはとてもありがたいです。

当たり前にある美しい景色、美味しい食べ物

――佐久といえば？皆さんにとっての佐久の魅力を教えてください。

臼田さん：**五稜郭の桜**が好きで毎年来ている県外の友人がいますが、地元に住んでいると当たり前にあるので逆に行ったことがない人も多いですよね。

桑原さん：やっぱり自然に癒やされますね。それに**お菓子のレベルが高い**なと思います。カフェも多くて嬉しいし、お野菜も美味しい！

臼田さん：食べ物といえば、昔は**イナゴ**が好きで、小学生の時はイナゴとりをしていました。

桑原さん：今の小学生も授業でイナゴとりをするようですよ！

星野さん：昔はお弁当にも入っていました。たまにイナゴの足が口に刺さって痛いんですよね。

全員：（笑）

牧原さん：生活の中でふと目に入る景色が、本当に絵になるんです。それこそ仕事が手につかなくなるくらい。**はっとするほど美しい景色が当たり前のようにそこにある**のが佐久の魅力ですね。あとは個人的に「むしり」が大好きです。

星野さん：やっぱり**浅間山の景色**ですかね。見るとほっとします。あとは、**平尾山から見る佐久の景色**が好きなのですが、「**佐久が街になってきたな**」と感じます。「**灯りが増えてきたな**」と。

コーディネーター：佐久市民は、自分の家から見る浅間山が一番好きだって良く言いますよね。みんな実は浅間山が好きなのかもしれません。

桑原さん：確かに、**山との距離感が心地よい**ですよね。近すぎず遠すぎずちょうど良い！それにこれは人からも聞くし自分も感じていることですが、道路が運転しやすいのもありがたいです。

コーディネーター：空も青く広く感じますよね。

ありのままの佐久でいい

――魅力があり住みやすいまちではありますが、働き方や暮らし方の多様性が重視される昨今、若い世代が佐久から出て戻ってこないケースもあります。

星野さん：難しい話題ではありますよね。

臼田さん：年齢を重ねると都会は遊びに行くところだなと感じますが、若い頃はそうは思えなかったです。でも、**都会では庭付きの家は難しいけど佐久なら比較的手に入りやすい**など、自分が望む暮らし方に合わせた場所を探してみるのも方法の一つかなと思います。**一度、外から佐久を見てみるのも良いかもしれないですね。**

星野さん：交通の便が良くて空気も美味しいし景色も良く、移住者は増えていると思います。一方、**地域や商店街との繋がり**がもう少し活発になればなと思うところがあります。それは、今後自分たちがこの地で生きていく時の**〝住みやすさ〟に直結**するものだと思います。〝自分たちのま

ホシノマチ団地

さくっ子カルタ

ちを守ろう！〟という気持ちを持っていれば、佐久に誇りを持てるのではないでしょうか。

臼田さん：マルシェやイベントも多く開催されているので、まずは**地元を知る**ことから始めてみてほしいです。伝統的な行事などを**今の自分たちがどう守っていくのか考えていくことが重要**かなと思います。そうしないと「結局どこでも一緒だよね」となってしまうような気がします。

牧原さん：私は、色々な地方をみた上で佐久の地を選びました。初めて佐久に来た時に「佐久に来てくれてありがとう」と言ってくれた方がいたんです。移住者の方や外の人に対して、**「良いまちだよ」と二言目で言えることが既に誇りですよね。佐久は人との距離感も適度でいられるので心地良いですし、移住者の方もいろんなことに<u>チャレンジしやすい環境</u>だと思います。**

桑原さん：確かにそうですね。都会だと1人が声をあげても埋もれてしまうけど、佐久は移住者も地元民も**意見を言いやすく、住みやすいまち<u>を目指してより良くしていこうという姿勢を感じます</u>。**佐久の風土が良いからだと思います。

生活のしやすさや自然の豊かさを見ても、今の佐久って凄く良いです。**「ありのままの佐久」でいいんです。**外から来る人を受け入れる気持ちと、受け入れてもらおうとする気持ちがちょうど良いバランスな気がします。

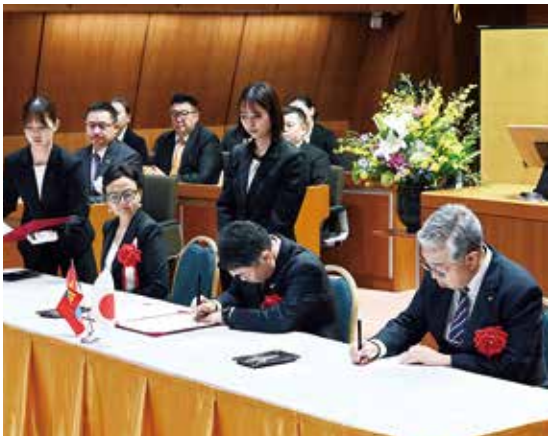
自分がもっと歳をとった時に住みにくいまちにはしたくないので、**佐久で世界が成り立つような、そんなまちづくりが出来たら嬉しい**です。そのために市民みんながより良いまちづくりを目指して生活していけたらなと思います。

佐久市とモンゴル国ウランバートル市スフバートル区
「友好都市」から「姉妹都市」へ！

ウランバートル市スフバートル区
フヘフー・ボロルマー区長

令和６年５月１日、佐久市の熱気球とパイロットを派遣したことがご縁で友好都市として交流を続けてきました「モンゴル国ウランバートル市スフバートル区」との姉妹都市協定調印式を佐久市議会本会議場で執り行いました。

調印式には、モンゴル国ウランバートル市スフバートル区のフヘフー・ボロルマー区長はじめ５名の公式訪問団の皆さま、また、駐日モンゴル国特命全権大使バンズラグチ・バヤルサイハン閣下にもご臨席を賜わりご光彩を添えていただきました。



今後は、これまでの15年におよぶ交流で築かれた相互の信頼、協力関係をより一層強化し、教育・文化・スポーツ・経済など、幅広い分野において市民および関係団体の皆さまによる相互交流を促進していきます。

駐日モンゴル国特命全権大使
バンズラグチ・バヤルサイハン閣下

素敵な笑顔を咲かすのも
私達の仕事です。

親切がモットーの
宅地建物取引業免許／長野県知事（7）第4151号
ミヤモリ不動産

佐久本店 ●営業時間／午前9:00～午後6:00 佐久市岩村田751 info@miyamori-fudosan.com ☎ 0267-68-2001
https://www.miyamori-fudosan.com/

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

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

こんな場合はどうしよう？

空き家について考えたの巻

こちら広報取材班

※広報取材班は、広報太郎と広報花子が便利な行政サービスを実践・実証して市民の皆さんにお知らせするコーナーです。

市内に住む祖父の家でお茶を飲む広報太郎。

「おれが死んだ後、この家はどうする？」

まだまだ元気な祖父から唐突に聞かれた太郎は戸惑った。父も太郎も別の土地に住居を建てて住んでいるため、祖父の家は空き家になってしまう…

こんなケースの対応を市役所で相談してみた。

① 家族で話し合い方針を決める

家族で今後の方針を決めましょう。
エンディングノート(※1)を作成し自らの意思を残すことも重要です。
遺言書(※2)を司法書士等に依頼し作成しておく。などが考えられます。

※1 エンディングノートは、法的拘束力がありません。
※2 遺言書は、法定相続よりも優先されます。

③ 専門家に相談

相続に関することや、相続等で取得した空き家の売却で利用できる税制優遇など、法律や税の専門家に相談しましょう。

② 売却や取り壊しの検討

利用しない空き家は、早めの売却や取り壊しを検討しましょう。
市では空き家の売却や取り壊しなどを考えている方と、空き家に関する専門知識を有する各団体とをつなぐ取り組みを行っています。

④ 適切な維持管理

やむを得ず空き家になる場合、人が住まない住宅は早く傷みます。定期的なメンテナンスを行いましょう。
また、草木やハチの巣など、適切な維持管理に努めましょう。

空き家となる主な原因は「相続」

市内の空き家は約2500軒。
アンケートでは、「空き家になった理由」として、相続を原因とする回答が６割を占めました。

令和６年４月１日からは、不動産の相続登記が義務化され、相続を知った日から３年以内に相続登記をしなければなりません。
なお、これまでに相続した不動産も、相続登記がされていないものは、義務化の対象になります。
正当な理由がなく相続登記をしない場合、10万円以下の過料の対象となります。

建築住宅課の森山さん

大好きな祖父が住む家のことを考えると、胸がつまる広報太郎であるが、父も含めて話し合ってみようと決意した。

相談窓口はこちら

空き家・空き家バンクに関すること
■建築住宅課 ☎62-3430 ※空き家の相談　■移住交流推進課 ☎62-4139 ※空き家バンクの相談
■空き家の管理・売買・解体等に関する相談会（県建築士会佐久支部）☎63-8080
毎月１回。建築士、宅地建物取引士が相談に対応します。【無料・要電話予約】

相続等、法律に関すること
■佐久広域連合 無料法律相談 ☎62-7721　毎月１～２回。弁護士が相談に対応します。【無料・要電話予約】
■県司法書士会 面談無料相談（県司法書士会佐久支部）☎66-7100　毎月１回。司法書士が相談に対応します。【無料】

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

1 みんなで楽しく食べよう

誰かと一緒に食べていますか？

みんなで「早寝　早起き　朝ごはん　朝うんち プラス 歯みがき」　佐久市食育キャッチコピー

中学2年生の約3割は朝食を1人で食べている

家族がそろって食事をする機会が減り、一人で食事をする「孤食（こじき）」になっていませんか。

県教育委員会が令和4年度に実施した「児童生徒の食に関する実態調査」によると、中学2年生の約3割は、朝食を一人で食べています。

ひとりまたは子どもだけで朝食を食べる児童・生徒の割合
※長野県食育推進計画（第4次）概要版 より

共食（きょうしょく）と食育

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」と言います。

家族や友人などと食事を囲むことによって、ゆたかな心を育むとともに、食習慣、マナー、文化などを習得する良い機会にもなります。

「食育」は、様々な経験を通して、食に関する知識とバランスの良い食事を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育みます。

市では食育教室や家庭、保育所、学校など、あらゆる場で共食の機会を持つことができるよう取り組んでいます。

共食をするとこんないいこと

❶ 自分が健康だと感じていることと関係しています。
❷ 健康な食生活と関係しています。
❸ 規則正しい食生活と関係しています。
❹ 生活リズムと関係しています。

共食には、一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。

詳しくは　共食をするとどんないいことがあるの？
【農林水産省ホームページ】

さく・さく食育応援隊

市では、健全な食生活を実践することができる人を育てるために、地域の乳幼児・学童に対し、食に関する正しい情報や知識、食文化を伝承する「さく・さく食育応援隊」を養成し、保育園、児童館、キッズキッチン等で、人形劇や手遊びを通し、食育活動を行っています。

さく・さく食育応援隊の人形劇

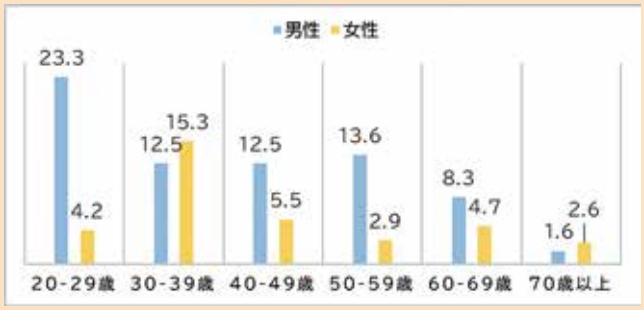
若い世代は朝食を欠食する割合が高い

令和４年度の長野県「県民健康・栄養調査」（速報値）によると、若い世代で朝食欠食する割合が高くなっています。

朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながります。脳のエネルギーは主にブドウ糖の働きによるもので、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができないため、すぐに不足してしまいます。

空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

※農林水産省ホームページ参照



朝食欠食した人の割合（20歳以上）
※令和４年度長野県「県民健康・栄養調査」速報値 より

「おやこの食育教室」本年度も開催予定です

市では、幼児期から学童期の子どもとその家庭における食育推進を図るため、「おやこの食育教室」を佐久市食生活改善推進協議会の主催により開催しています。

令和６年度は、秋頃に開催する予定です。開催日程、申込方法などが決まりましたら、市ホームページや広報佐久、佐久市公式ＬＩＮＥなどでお知らせします。

納豆としらすのチーズトースト

手軽にたんぱく質やカルシウムも摂取！まな板や包丁も使わない、簡単メニューです。

【材料（２人分）】
- 食パン　2枚
- 納豆　60ｇ（小カップ２つ分）
- しらす　15ｇ
- 青じそ　２枚
- とけるチーズ　25ｇ（スライス２枚分）

◆作り方
① 納豆に「たれ」を加えて混ぜましょう。
② 青じそをちぎりましょう。
③ 食パンに納豆、しらす、青じそ、チーズを乗せます。
④ トースターでチーズが溶けるまで焼いて完成です。

★実食してみた！
「和」の素材である納豆が、パンとチーズにマッチするのか。大変な疑問であったが、これは美味しい！ぜひ、試してみてください。

2 朝ごはんを食べよう

調理時間約５分！

簡単レシピでみんなで朝食

家にある野菜で簡単にできる朝食メニューです。
カット野菜を使用してもOK！

巣ごもり卵

【材料（２人分）】
- 卵　2個
- キャベツ　100ｇ
- 人参　40ｇ
- ベーコン　30ｇ
- 塩、こしょう　少々
- サラダ油　大さじ1/2
- 水　大さじ２

佐々木栄養士

◆作り方
① キャベツは１センチくらいの細切りに、人参は千切りにします。
　ベーコンは細切りにします。
② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めましょう。
　フライパンの中で２等分に分け、丸く形を作り中央をくぼませます。
③ ②のくぼみに卵を割り入れます。
　水を回し入れ、ふたをして弱火で2分ほど蒸し焼きにして完成です。

★実食してみた！
半熟卵のトロトロの黄身に、熱々の野菜やベーコンをちょっとずつ“つけて”楽しむ。あやうく遅刻しそうになる逸品。

問合せ：健康づくり推進課　☎62-3189

6月は土砂災害防止月間

土砂災害から命を守る

今から約40年前の1982年（昭和57年）7月下旬、長崎県を中心とした地域で、大規模な豪雨災害が発生しました。この災害では死者・行方不明者が299名にのぼり、このうちの約9割が、土石流や崖崩れによる人的被害でした。

国ではこの災害を契機として、毎年6月を「土砂災害防止月間」と定め、土砂災害が発生しやすくなる梅雨時を目前にして啓発活動を実施しています。

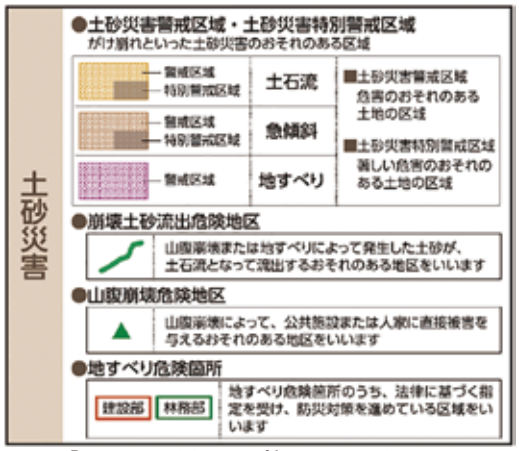
近年は、地球温暖化に伴う気候変動により、熱帯低気圧の強度が増大するとともに、大雨の頻度も増加する可能性が高く、土砂災害の増加、激甚化が懸念されています。土砂災害に対する事前の備えにより大切な命を守りましょう。

防災マップを確認

土砂災害の恐れのある区域は、各家庭に配布しています「佐久市防災マップ」で確認できます。

家のまわりの危険箇所を確認するとともに、避難所や避難路を確認してください。「佐久市防災マップ」は危機管理課、各支所で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

なお、土砂災害特別警戒区域等からの住宅移転等に対する補助金については、15ページをご覧ください。



「佐久市防災マップ」の土砂災害凡例

前兆現象を知る

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

地すべりの前兆現象

①沢や井戸の水がにごる

②地割れができる

③斜面から水が湧き出す

がけ崩れの前兆現象

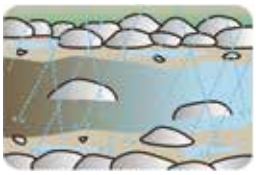
①がけから小石がパラパラと落ちてくる

②がけから水が湧き出ている

③がけに割れ目が見える

土石流の前兆現象

①川の流れがにごり、流木が混じり始める


②雨は降り続いているのに川の水位が下がる

③山鳴りがする

（内閣府パンフレットより）

防災情報を入手

早めの避難を行えるよう、大雨注意報や大雨警報などの気象情報の発令に注意してください。

防災情報や気象情報は、テレビ・ラジオ・防災無線のほか、市が提供する下記の防災情報発信サービスからも入手することができます。

■さくネット
電話・FAX・メールで防災情報をお知らせします。申し込み用紙を記入し、広報広聴課または各支所へご提出ください。

■さくステ
スマートフォンのアプリです。QRコードから、アプリをダウンロードしてください。

問合せ：防災マップなど＝危機管理課 ☎ 62-3008　さくネット・さくステ＝広報広聴課 ☎ 62-3075

お知らせ

【令和６年10月採用】佐久市職員採用試験

■問合せ　総務課　☎62-3019

■**試験区分および採用予定人員**
①上級行政（社会人経験者）
②上級土木（社会人経験者）
③上級建築（社会人経験者）
④中級保育士（社会人経験者）
計10名程度

■**試験日**（第一次）　6月10日㈪～23日㈰のうち受験者が選択する日時

■**試験会場**　全国に設置されたテストセンターのうち受験者が選択する会場

■**受付期間**　5月17日㈮～6月7日㈮（必着）
※土・日曜日を除く

■**試験申込書の交付**
市ホームページ・総務課人事係（市役所4階）・郵便請求（試験区分を指定し、宛名明記140円切手を貼付した角2の返信用封筒を同封）により交付

■**受験申込先**　総務課人事係
〒385-8501
長野県佐久市中込3056番地
※詳細は市ホームページをご覧ください。

■**注意事項**
令和7年4月採用と令和6年10月採用は併願できません。
今後も4月採用だけでなく、10月採用も実施していきます。Uターンなどを考えている県外等にお住いのご家族にもお声がけください。

お知らせ

【令和７年４月採用】佐久市職員採用試験

■問合せ　総務課　☎62-3019

■**試験区分および採用予定人員**
①上級行政A②上級行政B（移住定住）③上級行政C（社会人経験者）④上級行政D（デジタル）　計30名程度
⑤上級学芸員⑥上級保健師⑦上級土木A⑧上級土木B（社会人経験者）⑨上級建築⑩上級農林業⑪上級司書⑫上級社会福祉士⑬上級管理栄養士⑭上級歯科衛生士
いずれも5名程度
⑮中級保育士A⑯中級保育士B（移住定住）　計5名程度
⑰中級土木⑱中級建築　いずれも5名程度
※令和7年4月採用のうち、初級試験（高卒程度）は別途募集予定

■**試験日**（第一次）　6月10日㈪～23日㈰のうち受験者が選択する日時

■**試験会場**　全国に設置されたテストセンターのうち受験者が選択する会場

■**受付期間**　5月17日㈮～6月7日㈮（必着）
※土・日曜日を除く

■**試験申込書の交付**
市ホームページ・総務課人事係（市役所4階）・郵便請求（試験区分を指定し、宛名明記140円切手を貼付した角2の返信用封筒を同封）により交付

■**受験申込先**　総務課人事係
〒385-8501
長野県佐久市中込3056番地
※詳細は市ホームページをご覧ください。

お知らせ

【令和７年４月採用】佐久市職員採用試験（浅間総合病院）

■問合せ　浅間総合病院総務課　☎67-2295

■**試験区分および採用予定人員**
①看護師（新卒）　若干名
②看護師（経験者）　若干名
③助産師　若干名
④臨床検査技師　若干名
⑤理学療法士　若干名
⑥作業療法士　若干名
⑦歯科技工士　若干名

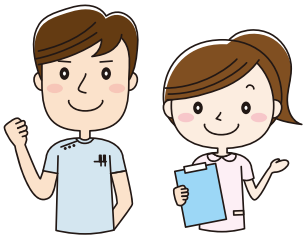
■**試験日**（第一次）　6月23日㈰

■**試験会場**　浅間総合病院

■**受付期間**
5月17日㈮～6月7日㈮（必着）
※土・日曜日を除く

■**試験申込書の交付**
市ホームページ・浅間総合病院総務課総務係（中央棟4階）・郵便請求（試験区分を指定し、宛名明記140円切手を貼付した角2の返信用封筒を同封）により交付

■**受験申込先**
浅間総合病院総務課総務係
〒385-8558
長野県佐久市岩村田1862番地1
※詳細は市ホームページをご覧ください。



教育長・教育委員の紹介

学校教育課 ☎62-3478

▽吉岡教育長が再任
令和6年5月17日までの3年間の任期で、教育長を務めた吉岡道明氏が市議会の同意を得て、市長から再任されました。新たな任期は、令和9年5月17日までの3年間です。

▽宇都宮教育委員が再任
令和6年5月17日までの4年間の任期で、教育委員を務めた宇都宮通孝氏が市議会の同意を得て、市長から再任されました。新たな任期は、令和10年5月17日までの4年間です。

県警街頭防犯カメラ設置促進事業

長野県警察本部 生活安全企画課 ☎026-233-0110

地域の防犯意識の高揚および自主防犯活動の活性化を図り、犯罪の起きにくい社会づくりを推進するため、防犯カメラの初期費用に対して補助金を交付します。

▽申請期間 5月7日㈫～12月27日㈮
※予算がなくなり次第、申請受付を終了
▽補助対象者 区等の自治組織、団体等
▽補助対象経費 防犯カメラの購入および設置費用ならびに防犯カメラの設置を示すプレートの購入および設置費用

防災行政無線を用いたJアラートによる全国一斉緊急地震速報訓練

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）」による全国一斉緊急地震速報訓練を行います。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 6月20日㈭午前10時頃
▽内容 大地震を想定した放送

市総合防災訓練の実施

危機管理課 ☎62-3008

▽日時 6月29日㈯午前8時～正午
▽会場 市総合体育館ほか
▽内容 この訓練は、大地震や大雨、土砂災害などの各種災害が発生した時の市民の行動確認や市および防災関係機関が的確な対応を行えるよう連携強化を図ることを目的として実施します。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。
なお、気象状況等により、中止になる場合があります。

児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課または各支所市民係 ☎62-3149

令和6年2月から令和6年5月分の児童手当を6月10日㈪に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をご確認ください。

消費者トラブル注意報 ～パソコンで警告が出たらサポート詐欺に注意！～

佐久市消費生活センター ☎62-7501

▽問題となる手口（典型例）
悪質なサイトは、インターネット利用者に対し、大音量の警告音を鳴らし「ウイルスに感染している」等の警告画面を表示し、利用者の不安をあおります。慌てた利用者は、画面に表示された電話番号に連絡してしまうことがあります。偽のサポートにより、インターネットバンキングでの送金や遠隔操作ソフトのインストールを指示され、不当な料金を支払わされてしまうことがあります。

▽被害に遭わないための対策
①警告画面が表示されても慌てて電話番号に連絡せず冷静に対応する。
②遠隔操作ソフト等をインストールしない。
③インターネットバンキングでの送金については、適正なものかどうかよく確認し、自分で判断できない場合は、周りの人に相談する。

不安に思ったらすぐに消費生活センターに相談しましょう。

のぞみグループの自立型施設

佐久市 根岸
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
自由に活動的な生活を
（ペット同居可／日帰り温泉施設併設）
● 透析の方も可

小諸市 和田
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（ツルヤみかげ店様隣り）
（ペット同居可）
●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 https://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
芹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

予防しよう！熱中症

健康づくり推進課 ☎62-3189

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

QRコードから環境省の熱中症予防情報サイトで、熱中症警戒アラート等の確認ができます。

熱中症予防情報サイトQRコード

○熱中症かな？と思ったら…

①風通しの良い日陰や涼しい場所に避難しましょう。
②衣類を緩めて、身体を冷やしましょう。
③スポーツドリンクなどで、水分や塩分を補給しましょう。
※自力で水分摂取ができない、または症状が改善しない場合には、救急車を呼ぶか医療機関を受診しましょう。

○熱中症の予防法

①こまめに水分を補給しましょう。
②外出時には、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。
③クーラー・扇風機・すだれなどで、室温を調節しましょう。
④吸水性や通気性の良い衣類を選びましょう。
⑤無理をせず、こまめに休憩をとりましょう。

一人ひとりが周囲の人にも気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう！

食中毒を防止しましょう！

健康づくり推進課 ☎62-3527

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

▽食中毒予防のポイント

・調理器具はこまめに洗いましょう。
・肉や魚は中心部まで十分に加熱しましょう。
・食品は冷蔵庫に入れて保存し、早めに食べましょう。

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

健康づくり推進課 ☎62-3527

国民一人ひとりの薬物乱用問題に対する意識を高め、薬物乱用を根絶することを目的として、6月20日㈭から7月19日㈮までの1か月間、全国一斉に「ダメ。ゼッタイ。」普及運動が実施されます。

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

病害虫の防除のお願い

農政課または各支所経済建設環境係 ☎62-3203

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

防除方法は農業農村支援センターやJA、農薬販売店にお問い合わせください。

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

区でアメリカシロヒトリなどの共同防除を行う場合は、噴霧器を貸し出していますので、ご相談ください。

佐久市運輸事業者原油価格高騰対策支援金

商工振興課 ☎62-3265

社会情勢に起因する原油価格等の高騰により、事業経営に影響を受けている運輸事業者を支援するため、支援金を交付しています。

▽対象事業者 市内に事業所住所を置き、貨物自動車運送事業法第2条第1項に規定する貨物自動車運送事業者

▽対象車両 対象事業者が使用権原を有する車両（リース含む）のうち、市内事業所に配置された車両

▽受付期間 5月15日㈬～8月9日㈮

※交付額、申請書類等の詳細は市ホームページをご覧ください。

ホームページQRコード

佐久市中小企業エネルギーコスト削減助成金

商工振興課 ☎62-3265

原油価格や原材料費高騰の影響を受ける市内中小事業者等を支援するため、エネルギーコストの削減、収益構造の改善等を目的とした省エネルギー性能の高い機器および設備の更新に要する経費に対し、助成金を交付しています。

※助成金の詳細は市ホームページをご覧ください。

ホームページQRコード

インターンシップに係る一部費用の補助

商工振興課 ☎62-3265

市では、インターンシップ（就業体験）を通して市内の企業・産業を知ってもらうため、市内事業所のインターンシップに参加した大学生等に、必要な交通費・宿泊費の一部を補助します。

▽対象経費 インターンシップのために要した交通費・宿泊費を補助します。

▽交通費 公共交通機関の利用に関する費用（上限1万円）

▽宿泊費 宿泊施設の利用に関する費用（1泊あたり上限5千円、5泊以内）

※補助対象者等詳細は市ホームページをご覧ください。

ホームページQRコード

6月1日は人権擁護委員の日

人権同和課 ☎62-3135

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

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

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

▽**日時** 6月2日㈰午前10時～午後3時

▽**会場** 浅間会館

▽**相談料** 無料

▽**問合せ** 佐久人権擁護委員協議会（法務局佐久支局内）☎67-2272

ヘイトスピーチの解消に向けて

人権同和課 ☎62-3135

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

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

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

6月23日～29日は男女共同参画週間

人権同和課 ☎62-3135

「男女」にとどまらず、年齢も、国籍も、LGBTQなどの多様な性のあり方（性的指向、性自認等）等も含め、すべての人が職場や学校、地域、家庭でそれぞれの個性と能力を発揮し、誰もが自分らしく輝くことができる社会の実現が求められています。そのためには、個人の人権を尊重し、お互いの個性を認め合う、一人ひとりの正しい理解と取組が必要です。

「男女」をはじめとして、私たちのまわりの様々なパートナーシップ（協力関係）について、見直してみましょう。

▽**令和6年度男女共同参画週間**

キャッチフレーズ

「だれもがどれも選べる社会に」

ホームページQRコード

サポートブック「虹のかけはし」のご利用を

福祉課 ☎62-3147

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

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

冊子の詳細は市ホームページをご覧ください。

ホームページQRコード

信州パーキング・パーミット制度

福祉課障害福祉係または各支所高齢者児童福祉係 ☎62-3147

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

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

▽**必要書類** 障がい等の状況が分かる書類（障がい者手帳等）

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

※障がいの程度によって対象とならない場合があります。詳細は県ホームページをご覧いただくか、福祉課までお問い合わせください。

ホームページQRコード

介護保険利用者負担援護事業

高齢者福祉課☎62-3154（直通）または各支所高齢者児童福祉係

低所得者のうち、特に生計維持が困難な方が、介護保険サービスを利用された場合に、介護保険利用者負担援護金を支給する事業です。

▽**対象者** 次の①または②に該当する方

①市民税非課税世帯に属する方で老齢福祉年金を受給されている方

②生活保護法に規定する要保護者と同等の生活水準であると認められる方

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

※食費や居住費などの実費負担分を除く

※高額介護（予防）サービス費、高額医療合算介護（予防）サービス費として支給される分、他の軽減措置により軽減されている分は対象外

▽**支給額** 支払った利用者負担額（自己負担額）の30％

※詳細は高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係にお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

ホームページQRコード

土砂災害特別警戒区域等からの移転に対する補助金

建築住宅課 ☎62-6637

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

○除却等事業

▽対象 移転等に伴う除却等の諸経費

○住宅建設事業

▽対象 住宅の取得に要する資金を金融機関から借入する際の利子相当額の経費等

※国・県の補助金を活用する事業のため移転等の時期によっては、ご要望にお応えできない場合もあります。

※詳細は建築住宅課までお問い合わせください。

ホームページQRコード

看板の落下や転倒による人身等被害を防ぎましょう

建築住宅課 ☎62-6637

看板などの落下事故等を未然に防ぐため、屋外広告物を設置、管理する者は、日常の維持管理に加え、3年以内ごとに点検が必要です。また、高さ4メートルを超える屋外広告物は、有資格者等による点検が必要です。

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

ホームページQRコード

計量器（はかり）定期検査のお知らせ

生活環境課 ☎62-3094

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

今年度は、臼田地域を除く市内を対象として次の日程で検査を実施します。該当する事業者は、検査を受けてください。

期日	時間	対象となる地区	会場
7月1日(月)	10:30~12:00 13:00~15:00	岩村田・小田井・長土呂地区	岩村田農協集出荷場
7月2日(火)	10:30~12:00	岸野・桜井・中佐都・高瀬地区	浅科保健センター
	13:00~15:00	浅科地区	
7月3日(水)	10:30~12:00	中込・平賀・内山地区	佐久浅間農協
	13:00~15:00	志賀・三井・平根地区	平賀ライスセンター
7月4日(木)	10:30~12:00 13:00~15:00	望月地区	駒の里ふれあいセンター
7月5日(金)	10:30~12:00	野沢地区	佐久浅間農協 野沢ライスセンター (さく南部営農センター内)
	13:00~15:00	大沢・前山地区	

▽持ち物 はかり（おもり・分銅とも）、検査手数料（はかりの種類により1台250円~2300円）

※対象となる事業者には、はがきでお知らせします。

「佐久市海の家」開設

スポーツ課 ☎62-4004

「佐久市海の家」がオープンします。新潟県の谷浜海水浴場をお得に楽しんでみませんか。

▽期間 6月1日(土)~11月15日(金)

▽場所 「いそや旅館」（新潟県上越市大字長浜191）

▽利用料金（1泊2食付き）

特別料金 大人（中学生以上） 5800円

特別料金 子供（小学生以上） 5200円

▽受付方法 インターネットまたはスポーツ課窓口まで

ホームページQRコード

駒場公園プール夏季営業

駒場公園管理事務所 ☎68-1399

▽期間 6月22日(土)~9月1日(日)

▽屋内プール 午前9時30分~午後7時45分（午後8時閉館）

▽屋外プール 午前9時30分~午後4時40分

※屋外プールは、6月22日(土)~7月19日(金)の間の平日は閉館となります。また、気象状況により、休場または開館時間等が変更となる場合があります。

募集

「佐久市集落支援員」の活動希望地域等の募集

企画課 ☎62-3067

地域の課題解決および活性化を図るため、集落支援員による活動を希望する地域等を募集します。

▽対象団体 活動を希望する区や地域活性化に取り組む地域団体等 1団体

※地域等が推薦する方（集落支援員候補者）をセットで応募してください。

※人口集中地区を集落支援員の活動地域とすることはできません。

▽応募方法 必要事項を記入した設置要望書等を企画課まで提出してください。

▽応募期限 7月19日(金)【必着】

※詳細は市ホームページをご覧ください。

ホームページQRコード

県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78-5410

佐久地域にある県営住宅の入居者を募集します。

▽募集期間 6月3日(月)~6月7日(金)

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター（佐久合同庁舎4階）

ホームページQRコード

男女共同参画推進事業者募集

人権同和課　☎62-3135

多様な働き方、暮らし方ができるような取組など、積極的に男女共同参画を推進している事業者を募集します。

また、この取組を表彰し、広く紹介する予定です。

▽**対象事業者**　事業活動を行う個人、法人、非営利団体、自治会、区、ＰＴＡ等各種団体

▽**対象となる取組**
・女性の能力活用や職域拡大に係る取組
・家庭生活と仕事その他の活動との両立（ワーク・ライフ・バランスの推進）などを支援するための取組
・男女が共同して参画することができる環境づくりの取組

▽**応募方法**　応募用紙を人権同和課へ提出（応募用紙は人権同和課窓口で配布または市ホームページに掲載）

▽**応募期間**　６月３日(月)～７月31日(水)

▽**表彰**　審査のうえ決定

▽**取組事例**
・育児・介護のための短時間勤務等、柔軟な働き方ができる体制を整備
・区役員に女性を登用し、女性の意見を運営に反映

▽**令和５年度表彰事業者**　株式会社すまい一、鈴与マタイ株式会社

※詳細は市ホームページをご覧ください。

ホームページQRコード

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んで、地場産品の県内外でのＰＲや販路拡大をお考えの方は、ぜひご加入ください。

▽**本会の目的**　会員相互の発展を図るとともに佐久市の物産振興を図り、地域の活性化に寄与すること

▽**年会費**　４０００円

▽**出展実績**　静岡市、相模原市、岡崎市などの友好都市等

コスモホール佐久第九合唱団員募集

佐久市文化事業団　☎82-3962

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

▽**申込方法**　申込用紙に必要事項をご記入の上、参加費を添えて申込（申込用紙はコスモホールホームページに掲載）

▽**参加費**　一般　５０００円
高校生以下　１０００円

▽**申込締切**　８月31日(土)

▽**発表会式**　７月12日(金)午後７時30分～

▽**練習日**　毎週金曜日午後７時30分～

▽**公演日**　12月８日(日)午後２時開演

ホームページQRコード

今月の納付

●期限内の納付をお願いします

納期限	７月１日（月）
市税等	市県民税（第１期）
	介護保険料（第３期）

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。
※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。

防災豆知識 Q&A

Q避難する際に役立つものって何？

A蓄光シールとペットボトルです。

地震や台風により突然停電が起こると明かりが一切なくなるため、暗闇の中を動くことになり危険が伴います。常に懐中電灯が手の届く範囲にあるとは限らないので、すぐに避難するのが難しくなることも考えられます。そこで暗闇で発光する蓄光シールを部屋の出入り口や階段周辺などに貼り付けておけば、避難がしやすくなります。

また、懐中電灯を上向きに置き、その上に水が半分程度入ったペットボトルを置くだけで広範囲に光を拡散させ、周囲を明るく照らすことができます。懐中電灯がなければ、スマートフォンのライトでも代用可能です。

寄附

■**一般寄附（順不同）**

▽**市へ**
・冊子（わたしたちの街の社会見学２０２４佐久版）　２０００冊　（株）アイク様
・書「故郷」　石飛博光様
・書「飛」「和神」　髙橋蒼石様
・現金２，０００円　佐久の鯉太郎Ｚ様

■**ふるさと納税寄附**

ふるさと納税でご寄附いただき、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。

ふるさと納税

つどい　学び　むすぶ

公民館報さくし

No.231

2024 令和6年 6月

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

公民館へ行こう！②

～学習グループに入って人生を楽しもう！～

「山野草」

「フォークダンス」

R6.4.1現在　214グループ
- 100を超えるジャンル
- ７つの地区館いずれかに所属し、定期的に活動

市公民館は、地域で学ぶ市民の活動や仲間づくりを支援しています。各地区館には「公民館学習グループ」があり、文化や芸術などの学習活動をしています。どのグループも一緒に活動する仲間を募集しています！

学習グループに参加するためには？

まずは情報収集！
- 活動を希望する地区館等に問合せ
- 市ＨＰのグループ一覧を見る
- 市公民館で配布しているグループ一覧の冊子を窓口で手に入れる

市公民館から紹介・仲介

活動を体験・参加してみる！

活動日などの情報を教えてもらい、実際に体験・参加してみましょう！代表者等から詳しい話を聞いて加入を検討してみてください

※新たにグループを設立したいなどのご相談もお受けしています。詳しくは７月号に掲載。

活動日時や場所、ジャンルも様々な個性豊かなグループがあるので、きっとあなたに合ったもの見つかるはずです！まずはお気軽にお問合せください！（中央公民館☎66-0551または各地区館）

どのグループも「公民館のつどい」や「市民総合文化祭」を発表の場にするなどの目標をもち、和気あいあいと活動しています。あなたも学習グループに参加して新しい生きがいをみつけませんか。

コラム 色えんぴつ

仲間との人形劇

高瀬　小林　陽子

子どもが同じ小学校に通っていた、お話好きのお母さん仲間と人形劇を始めて20年余りになります。きっかけは、仲間の作った「おしょうさんと小僧さん」のお人形からでした。当初は数人で始め、６人のメンバーで活動し、現在まで続いています。

人形劇の練習には、地区の公民館をお借りしています。仕事の後のため夜の数時間だけになってしまいますが、その中で台本作り・人形作り・小道具作り・舞台作りと、仲間がそれぞれ得意な分野を持ち寄り、それを土台にして相談しながら進めています。時には一つのことにたくさんの時間をかけたり、時には飯田や佐久で行われるプロの方々の人形劇を実際に観て参考にさせていただいたりと、みんなで作り上げていくこの「とき」が、私にはとても楽しい時間になっています。

年に何度か、声をかけてくださる所へ行き、人形劇を行わせていただいています。ありがたいことに、我々のマスコットに、保育園の子ども達が名前を付けてくれる嬉しい出来事もありました。これからも、人形劇を観てくださる方々、仲間に感謝をし、楽しみながら活動を続けていきたいと思っています。

ふれあい あれこれ

あなたも学習グループに入りましょう！ ～野沢公民館～

市内７地区公民館に所属している学習グループ数は214。うち野沢地区公民館には最も多い61グループが所属しています。活躍されている方々の多くが60～70代なので、活動を維持・継続させていくという共通の課題を抱えています。その中で、工夫しながら、元気に　明るく・楽しく　豊かな日々を　モットーに活動されている３つのグループについて、参加者の声を中心に紹介します。　（編集委員：丸野）

まずは元気に「さくさく体操教室」（登録者29名　第1・2・3（火）13:15～）

きっかけは、2015年のおさそいカレンダーに載った雨宮病院主催の“膝腰らくらく体操教室”。参加した何人かが、「今後も継続して活動したい！」の思いを結実させて発足。

月３回の活動で、昨年度の出席者数の平均は23名を超える。

一番の魅力は、理学療法士の存在で、身体に不調を抱える参加者の要望や疑問に応えて助言してくれることだ。また、第２週の担当は市内のダンス講師もしているリハビリ助手の方なので、回ごとの内容に変化があって楽しい。

メンバーは少しずつ入れ替わりながら継続して活動できている。それは、立ち上げた方々がしっかりと繋げてきてくれたからだと、ありがたく思っている。

（取材協力者：黒沢さん（写真左）、藤原さん（写真右）、片井さん他）

明るく・楽しく「アロハ・レインボー」（登録者12名　第2・4（月）13:30～）

野沢地区公民館唯一のフラダンスグループ。高齢になっても可能な運動で楽しく長く続けている、と85歳の方。皆さんと会って音楽に合わせ笑顔で踊ると10歳は若返る気がする。

衣装やレイは手作りしたり融通しあったりして、個々の負担を少なくする工夫もしている。フラダンスに興味を持ってもらうように、野沢小や泉小、岸野小の３年生との体験学習や福祉施設等でのボランティア発表にも積極的に取り組んでいる。

（取材協力者：神津講師、清水さん、柳沢さん、臼田さん他）

豊かな日々を「着物愛好会」（登録者　昼14名　夜４名　第1・2・3（金）昼13:00～、夜19:00～）

ひとりで着物を美しく着られるように、何度も繰り返し練習している。

着付け練習だけでなく、食事会に着物を着て出かける機会を持ったり、群馬県桐生の骨董市に足を運び中古の着物や帯を求めたりなど、イベントも計画する。和裁が得意な会員に古い着物や帯のリメイクを教えてもらい、羽織やバッグを創ることもある。

１人でも多くの方に着物の良さを理解してもらえるように、昼間だけでなく夜の部の講座も開催。毎年、外国の方に浴衣を着付ける国際フェスティバルへの協力も行っている。

（取材協力者：高橋・平林両講師、佐々木さん、大口さん他）

【問合せ先】　野沢公民館　☎ 62-0116

公民館 おさそいカレンダー

◎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
■臼田公民館☎82-2106　■浅科公民館☎58-3957　■望月公民館☎53-2548

	講座及び学習内容	日　時	場　所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	**◎親子あそび&リトミックⅠ** 音楽教育「リトミック」の手法で、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう！	7月18日㈭ 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 6月19日㈬ 8:30**
野沢公民館	**◎身近な薬草** いろいろな薬草・ハーブを知り、育て方を学びます	6月21日㈮ 9:30～12:00	現地集合 薬草の里 「榛名平公園」 （のぞみサンピア隣）	薬草研究会 中島三幸先生 上原君江先生	<参加費>200円程度（保険料） <持ち物>飲み物・雨具 <定　員>15名程度 **※申込受付中**
	◎酵素ドリンク作り教室 旬の梅を使って生きた酵素ドリンクを作りましょう！	7月　5日㈮ 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>2,000円（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・4ℓの広口ビン <定　員>16名 **※申込受付開始 6月12日㈬ 8:30**
	◎楽しく歌おう（夏） 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう！	7月　9日㈫ 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 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
中込公民館	**◎なつかしの歌・こころの歌（夏）** 昔懐かしい歌、思い出の歌などをみんなで歌いましょう。夏の歌集を使います	7月　4日㈭ 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（歌集代） <持ち物>飲み物・夏の歌集（緑色） <定　員>40名程度 **※申込受付開始 6月4日㈫ 8:30～**
臼田公民館	**◎高山植物ウォッチング**　抽選 高原植物との出会いを求めて高原へ出かけよう！	7月23日㈫ 7:00～15:30	飯盛山	長野県自然観察指導員 井出良二先生	<参加費>300円程度（保険料等） <持ち物＞歩きやすい服装・靴・昼食・飲み物・雨具 <定　員>20名 ※詳細は後日参加者に通知します **※申込受付期間 6月12日㈬ 8:30～6月14日㈮ 17:15**
浅科公民館	**◎ママの料理教室** 小さいお子さん連れでも参加できるよう保育士さんによる託児付きです メニュー：ちぎりパン、豆腐のサラダ、ヨーグルトクリームのデザート	7月17日㈬ 9:00～11:30	浅科会館 料理講習室・食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・託児を利用される方はお子さんに必要な物 <定　員>12名 **※申込受付開始 6月17日㈪ 8:30**
望月公民館	**◎愛唱歌合唱講座うたごえホール（第１回）** 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！ 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	6月12日㈬ 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。気軽にご参加ください
	◎男子のキッチン（第２回） 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみづくりに挑戦します。家族やお友達においしい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう	7月　3日㈬ 9:30～12:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定　員>8名 **※申込受付開始 6月18日㈫ 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○○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。

公民館 おさそいカレンダー ～子ども公民館～

「子ども公民館」はLINEから申込ができるようになりました。申込は24時間いつでもできて便利なLINEから！
◎ 申込方法　～「佐久市」と検索し、佐久市公式LINEをお友達追加してお申し込みください～
① 佐久市公式LINE → トーク画面のメニュー →イベント予約→希望の講座を選択！
② 右のＱＲコードをLINEアプリのQRコードリーダーから読み取り →希望の講座を選択！
※ご不明点は各担当地区館へお問合せください。

LINE申込可

	講座及び学習内容	日　時	場　所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 **◎おやこＤＥおやつをつくろう！** 親子で一緒におやつ作りに挑戦しよう！	7月31日㈬ ①　9:30～12:00 ②13:30～16:00	浅間会館 料理講習室・食育室	料理研究家 藤田美保先生	<参加費>1人400円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・子どもの上履き <定　員>各8組 **※申込受付期間 6月28日㈮ 8:30～7月2日㈫ 17:15**
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 **◎まゆ玉でかわいい動物をつくろう！** なつかしい繭玉を使ったアートにチャレンジしましょう！	8月　2日㈮ 10:00～12:00	浅間会館 創作室	まゆ玉遊び愛好家 矢ヶ崎和子先生	<参加費>1人600円程度（材料費） <持ち物>ハサミ・カッター <定　員>5組 **※申込受付期間 6月26日㈬ 8:30～6月28日㈮ 17:15**
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 **◎オリジナルハンコをつくろう！** 消しゴムで自分だけのハンコを作ってみよう！	8月　3日㈯ ①　9:30～12:00 ②13:00～15:30	浅間会館 創作室	消しゴムハンコインストラクター はんこやミツキ先生	<参加費>1人1,000円程度（材料費） <持ち物>彫刻刀・シャープペンシル・ハンコを押す布・ノート・封筒等・汚れてもいい服装 <定　員>各5組 **※申込受付期間 6月26日㈬ 8:30～6月28日㈮ 17:15**
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 **◎ おやこＤＥパンをつくろう！** 親子で「パン作り」に挑戦してみましょう！	8月　8日㈭ ①　9:30～12:00 ②13:30～16:00	浅間会館 料理講習室・食育室	料理研究家 藤田美保先生	<参加費>1人350円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器・子どもの上履き <定　員>各8組 **※申込受付期間 6月28日㈮ 8:30～7月2日㈫ 17:15**
野沢公民館	【子ども公民館（低学年は保護者等同伴）】 抽選 **◎何ができるかな？楽しい陶芸教室（全２回）** さてさて何ができるかな？世界に一つだけの作品を作ろう！	①7月14日㈰ 成形 9:30～11:30/13:00～15:00 ②8月11日㈰ 色付け 9:30～11:30/13:00～15:00	生涯学習センター（野沢会館） 創作室	学習グループ「陶游会」講師 佐藤山章彦先生	<参加費>1人700円程度（材料費） <定　員>午前・午後それぞれ各15組30名程度 <持ち物>飲み物・汚れてもよい服装 **※申込受付期間 6月10日㈪ 8:30～6月14日㈮ 17:15**
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 **◎親子防災体験教室** 火おこし体験、マッチ使えますか？ 非常食ってどんな味？作って食べてみよう。 ガスはとても冷たいんだよ。いろんな物を凍らせてみよう	7月20日㈯ 9:00～12:00	生涯学習センター（野沢会館） 屋外 東側入口テラス 大会議室	長野LP協会佐久支部	<参加費>1人500円程度（材料費等） <持ち物>薄手の長袖・長ズボン・帽子・飲み物（サンダル不可） <定　員>12組30名程度 **※申込受付期間 6月18日㈫ 8:30～6月21日㈮ 17:15**
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 **◎親子ふれあいハイキング** 日本で一番海から遠い場所が佐久市内にあることを知っていますか？ その場所へ行き記念の証明書をもらおう	7月28日㈰ 8:30～16:00	集合 生涯学習センター（野沢会館）	NACS－J 自然観察指導員 倉澤祥子先生	<参加費>1人300円程度（保険料） <持ち物>弁当・雨具・帽子・軍手・飲み物・山に登る服装と靴 <定　員>5組15名程度 **※申込受付期間 6月24日㈪ 8:30～6月27日㈭ 17:15**
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 抽選 **◎親子でおいしいパンづくり** パンづくりを習って、お家でも挑戦しよう！ ※調理のみです。作ったパンはお家で食べましょう	7月31日㈬ 9:30～13:00	生涯学習センター（野沢会館） 料理講習室・食育室	学習グループ「パン工房」の皆さん	<参加費>１人400円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・子どもの上履き・持ち帰り用容器・飲み物 <定　員>8組16名程度 **※申込受付期間 6月28日㈮ 8:30～7月2日㈫ 17:15**
中込公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 抽選 **◎どうぶつに大変身！木の実で工作教室** 松ぼっくりやどんぐりなど、木の実や木片を使って自由に工作しませんか？	7月31日㈬ 9:30～11:30	中込会館 創作室	木工アトリエ「遊木民」 福島政規先生	<参加費>1人400円程度（材料費） <持ち物>汚れてもいい服装・水分補給のための飲み物 <定　員>8組（16名程度） **※申込受付期間 6月26日㈬ 8:30～6月28日㈮ 17:15**
	【子ども公民館（保護者同伴）】 抽選 **◎おやこパン教室** 親子でパン作り体験をしてみませんか？今回は、ランチにも楽しめ、見た目もかわいい「惣菜パン」です！	8月　2日㈮ 9:30～12:00	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>1人400円程度(材料費) <持ち物>エプロン･三角巾･持ち帰り用容器 <定　員>親子6組（12名程度） ※申込受付期間 **6月28日㈮ 8:30～7月2日㈫ 17:15**
東公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 **◎キッズヘアアレンジ教室** 夏にぴったりなヘアレンジを習います。おしゃれに決めて、お祭りへの参加はいかがですか！	①7月13日㈯ ②7月20日㈯ ①・②とも10:00～11:30 ※①・②のどちらか１回	東会館 会議室１・２	美容師 熊谷亜希子先生	<参加費>1人500円程度（材料費） <持ち物>ブラシ・ピン・鏡・タオル・ゴム・ハードスプレー・お持ちの方はヘアアイロン <定　員>各6組（12名程度） **※申込受付開始 6月12日㈬ 8:30**

公民館

おさそいカレンダー ～子ども公民館～

LINE申込可

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

	講座及び学習内容	日　時	場　所	講師・指導者	費用・持ち物等
東公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 抽選 **◎わくわく親子陶芸教室（全２回）** 世界に一つしかない焼き物作りにチャレンジしてみませんか！	①7月30日㈫ 成形 ②8月　7日㈬ 色付け ①・②とも9:30～11:30	東会館 創作室	陶芸家 城田　領先生	<参加費>1人600円程度（材料費） <持ち物>汚れてもよい服装・タオル <定　員>10組（20名程度） **※申込受付期間 6月10日㈪ 8:30～6月14日㈮ 17:15**
	【子ども公民館（保護者同伴）】 抽選 **◎わくわく親子で料理教室** 親子で楽しみながらパン作りに挑戦してみよう！	8月　5日㈪ 9:30～12:00	市民創錬センター 料理講習室 食育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>1人400円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定　員>8組（16名程度） ※申込受付期間**6月28日㈮ 8:30～7月2日㈫ 17:15**
	【子ども公民館（保護者同伴）】 **◎フェルトでバッグを作ろう** 切ってむすんでオリジナルバッグ。針や糸を使わずにできあがり！	8月　8日㈭ 9:30～11:30	東会館 会議室1・2	生涯学習課 職員	<参加費>1人300円程度（材料費） <持ち物>はさみ、定規 <定　員>10組（20名程度） ※申込受付期間 **6月26日㈬ 8:30～6月28日㈮ 13:00**
臼田公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 抽選 **◎親子ふれあい陶芸教室（全２回）** 一度は体験したい陶芸。ぜひ親子で挑戦してみましょう！	①7月　6日㈯ 作品づくり ②7月30日㈫ 色付け ①・②とも9:30～11:30	あいとぴあ 臼田　工作室	学習グループ「ゆびのあとの会」の皆さん	<参加費>1人700円程度（材料費） <持ち物>汚れてもよい服装 <定　員>親子15名 <対　象>小学生以上 **※申込受付期間 6月10日㈪ 8:30～6月14日㈮ 17:15**
	【子ども公民館（保護者同伴）】 抽選 **◎飯ごう炊さんと星の教室** 飯ごうでご飯を炊いてみよう！ 星の観察とお楽しみが盛りたくさん！	7月27日㈯ 15:00～20:00	うすだスタードーム	・学習グループ「佐久おやじの会」 ・うすだスタードーム職員	<参加費>1人700円程度（材料費） <持ち物>飯ごう（お持ちの方）・お米等 <定　員>親子10組（30名程度） **※申込受付期間 6月25日㈫ 8:30～6月27日㈭ 17:15**
浅科公民館	【夏休み子ども公民館（保護者同伴）】 抽選 **◎みんなで楽しむ陶芸教室（全２回）** 出来上がりの感動を一緒にわかちあいましょう。作品は自由です。大人のみの参加もできます	①7月　6日㈯ 作品作り ②7月27日㈯ 色付け 【午前の部】 9:30～11:30 【午後の部】 13:00～15:00 ※午前または午後の部のいずれかを選択して申込みください ※作品引渡し 8月8日㈭	浅科会館 創作室	学習グループ「陶友会」の皆さん	<参加費>1組800円程度（材料費） <持ち物>エプロン・粘土を包む布（古いタオルか手ぬぐい） <定　員>午前、午後の部各7組（14名程度） **※申込受付期間 6月10日㈪ 8:30～6月14日㈮ 17:15**
	【夏休み子ども公民館（保護者同伴）】 抽選 **◎身近な自然～水源地と五郎兵衛用水** 佐久の水資源のひとつである五斗水水源を訪ねたり、世界かんがい施設遺産に登録された市川五郎兵衛の足跡を学んだりしましょう	7月31日㈬ 8:30～16:00	集合場所 五郎兵衛記念館 五郎兵衛記念館、五斗水水源、用水取入口、掘貫	佐久水道企業団職員 五郎兵衛記念館館長 山浦　修一	<参加費>1人200円程度（保険料等） <持ち物>昼食・飲み物・動きやすい服装・帽子・運動靴・雨具・空のペットボトル <定　員>親子10組（20名程度） **※申込受付期間 6月19日㈬ 8:30～6月21日㈮ 17:15**

♬～第46回佐久市民コーラスまつり参加者募集～♪

市内で合唱を楽しんでいる皆さんが一堂に会し、日頃の練習の成果を披露しあって、お互いの交流を深めようとするものです。歌って聴いて楽しく盛大なものとなるよう、大勢の皆さんの申込みをお待ちしております。

●日　　時　　9月1日（日）　　●場　　所　　佐久市コスモホール
●参 加 費　　1グループ　2,000円（児童・生徒主体の団体は無料）
●申込期間　　6月3日（月）～7月1日（月）
※申込用紙は、中央公民館（市民創錬センター内）または各地区館の窓口でお受け取りください。

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

瀬音

令和5年の春より通信俳句講座の選者を務めさせていただいております。

俳句を始めたのは22年前、公民館報の俳句教室の募集を見て参加したことがきっかけです。その頃は参加者も多く、皆さんとても熱心でした。先生方に一から教えていただき、季語、切字など歳時記を使って勉強したものです。その頃作句したものを読み返すと幼い句があります。「から松や筆先ほどの芽吹かな」など…。

でも、俳句を始めてよかったことは多々あります。仲間ができたこと、人前で少し話せるようになったことなど…。お互いに批評し合うことで思わぬ見方に驚くことがありました。自分ではこれはいいと褒められるかもと思うと全然だめで、だめだと思っていると褒められたり…。

ペンと紙さえあればどこでも作れる俳句を皆さんも始めてみませんか？きっと、学ぶ、作ることの楽しさに気づかれると思います。五七五の十七文字の世界は私の生活に彩りを添えてくれています。最近の句を一句紹介させていただきます。

「病癒へ初夏の一句を吟じをり」

（通信俳句講座 選者　笠原礼子）

図書館からのお知らせ

「DAISY（デイジー）図書」の紹介

DAISY図書は、国際的な規格でつくられた録音図書です。

佐久市立図書館は、DAISY図書をCDの形で164点所蔵しています。これらのうち140点は、ボランティア団体「音の会」が製作したもので、DAISY図書1冊の製作には約1年もの時間がかかっています。

DAISY図書は、障害者手帳をお持ちの方だけでなく、活字などの読み取りが困難な方もご利用いただけます。利用希望の方は中央図書館でご相談ください。

6月は特別整理期間のため、通常の休館日の他に休館日があります
中央・サングリモ中込図書館　6月4日㈫～6月13日㈭
臼田・浅科・望月図書館　6月18日㈫～6月27日㈭

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）	6月13日㈭ 10：30	浅科図書館
ぽっけおはなしの会	6月15日㈯ 10：30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	6月15日㈯ 11：00	臼田図書館
おはなし会	6月15日㈯ 11：00	浅科図書館
赤ちゃんのおはなし会（対象：乳幼児）	6月20日㈭ 10：30	中央図書館
語りのおもてなし	6月22日㈯ 15：00	中央図書館
ザ・フレンズ朗読会	6月26日㈬ 11：00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	6月29日㈯ 11：00	望月図書館

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
「健康体操教室」 楽しんで体を動かしましょう	6月14日㈮ 13：30～14：30	あいとぴあ臼田 ホール
「エンジョイ・アート」 鉛筆画を描いてみよう	6月18日㈫ 13：30～15：00	あいとぴあ臼田　自立支援センター オープンスペース
「気功教室」 心身の緊張をほぐして健康になろう	6月26日㈬ 13：30～14：30	生涯学習センター 和室1・2
「音楽を楽しむつどい」 生演奏に合わせて歌いましょう	7月1日㈪ 13：30～15：00	生涯学習センター 音楽室1
「料理教室」 調理の手順を学び暮らしに役立てよう	7月11日㈭ 10：00～13：00	あいとぴあ臼田 調理室

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。

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

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

イベント

イベント名	日　時	場　所	問合せ先
コレクション展「現代書を拓く」 展覧会ガイド	6月8日㈯ 14：00～ 6月22日㈯ 14：00～ （1時間程度）	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055
トワイライトコンサート ～信州で紡ぐ大人のジャズセッション～ 出演：ジャズ・イリゼ　自由席・入場無料	6月23日㈰ 15：00～16：00	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	6月26日㈬ 11：00～17：00 （最終受付16：15）	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	6月26日㈬ 10：00～21：00 （最終受付20：30）	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
	6月26日㈬ 10：00～21：00 （最終受付20：30）	穂の香乃湯	穂の香乃湯 ☎58-0033
平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」 ・佐久市民を対象に入浴料が割引になります ※他割引との併用不可	6月30日㈰ 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

心がラクになる認知行動療法のススメ（全2回）

※「認知」とは「ものの考え方」「受け取り方」という意味です。

心の健康づくり講座

LINE申込可

日　時　①7月25日㈭　②8月29日㈭
14：00～15：30 ※両日参加が原則
会　場　佐久平交流センター 第5会議室
参加費　無料
対　象　佐久市民の方
講　師　川中島Fメンタルクリニック 院長　福家 知則 氏
定　員　90名（申込先着順）
申込期間　6月3日㈪～7月18日㈭

問合せ：健康づくり推進課　☎62-3189

肝臓から脂肪を落とす飲み方・食べ方

生活習慣病重症化予防講習会

LINE申込可

日　時　7月31日㈬
13：30～15：00
会　場　市民創錬センター
大会議室
参加費　無料
講　師　国保浅間総合病院
外科部長　尾形 哲 氏
定　員　100名（申込先着順）

問合せ：健康づくり推進課　☎62-3189

「わたしたちの月3万円ビジネス」体験ワークショップ

LINE申込可

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、令和5年度に引き続き、「わたしたちの月3万円ビジネス」講座（全6回講座）を開催します。
連続講座に先立ち、体験ワークショップを開催します。

体験ワークショップ

日　時　6月22日㈯10：00～12：30
会　場　市民創錬センター 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　合同会社 chioko
定　員　50名
申込方法　LINEまたは電子申請で申込
申込期限　6月20日㈭

連続講座（全6回）

日　時　7月～11月の間に開催予定
申込期限　6月28日㈮
※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ：商工振興課☎62-3265

CHÂTERAISÉ GROUP

八ヶ岳の裾野に佇む
シャトレーゼバウムクーヘン工場
＆ヤツドキテラス

バウムクーヘンの焼き上がりが店内から見えるカフェと、高原の風を感じるテラスでの寛ぎのひとときを

シャトレーゼ ヤツドキテラス小海

営業時間/5月～10月 平日9:30～17:30
土休日9:00～18:00

長野県南佐久郡小海町豊里5009-1
TEL0267-78-3836

中部横断自動車道
八千穂高原ICより23分

CHÂTERAISÉ GROUP

ガーデンがひときわ美しい季節になりました

絵本と薔薇のフォトルーム誕生

Twin Tower 4F
Photo Spot Room

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ご利用ください。

営業時間/10:00～16:30
佐久市民の方入園料無料

CHÂTERAISÉ GARDEN TERRACE Saku　旧:風の丘しいある

佐久市根岸3870-1　TEL0267-88-7761　中部横断自動車道佐久南ICより5分

WEBSITE

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。

講座名	日　時	場　所	問合せ先等
「消しゴムハンコで暑中見舞いをつくろう」 夏らしいものを消しゴムハンコでつくります ※小学校低学年は保護者同伴	6月8日(土) 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：500円　定員：10名程度 申込期限：6月1日(土)　持ち物：筆記用具、彫刻刀、はがき　LINE申込可
第1回国際交流サロン 「救急救命を学ぼう！」 大切な命、どう守りますか？国籍、年齢関係なく参加できます。	6月9日(日) 13：30～15：30	中込公館 会議室1	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料　定員：30名 申込期限：6月3日(月)　LINE申込可
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	6月11日(火) 13：30～15：00	浅科公館 会議室1・2	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料　申込不要
お口の相談日	6月13日(木) 9：30～12：00 （一人30分ほど）	サングリモ中込2階　口腔歯科保健センター	健康づくり推進課 ☎63-3781 参加費：無料　定員：5名
書道ワークショップ「書にあそぶ」 佐久にまつわる俳句や詩を書いてみよう。 ①小中学生対象②高校生以上対象	6月15日(土) ①13：30～14：30 ②15：00～16：30	近代美術館 視聴覚室	近代美術館 ☎67-1055 参加費：500円 定員：各回10名程度（申込先着順）　LINE申込可
芦田（依田）氏の軌跡 ～春日と戦国の中央舞台で～ 講師：郷土史家 市川 到氏	6月22日(土) 13：30～15：30	駒の里ふれあいセンター	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：無料　定員：70名程度 申込不要
ピン・ピン講座 「インターバル速歩」	6月28日(金) 10：00～12：00 （受付9：30～）	望月総合体育館	望月支所　健康づくり推進係 ☎53-3111 参加費：無料　定員：30名 申込期間：6月1日(土)～15日(土)　LINE申込可
家族介護者交流会 テーマ：あなたは大丈夫？フレイル予防講座	6月29日(土) 10：00～12：00	うすだ健康館	臼田地域包括支援センター ☎81-5100 参加費：無料　定員：20名（申込先着順）
ワークショップ「楽しく作ろう！宇宙のびんづめ」	6月29日(土) 10：00～12：00 13：30～15：30	鎌倉彫記念館	文化事業団（鎌倉彫記念館） ☎82-7095 参加費：300円　定員：各10名（申込先着順）
第2回国際交流サロン「トークフォークダンス&クイズin望月」 佐久市に関するクイズで国籍関係なく楽しもう！	6月30日(日) 13：30～15：30	駒の里ふれあいセンター　会議室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料　定員：30名（申込先着順） 申込期限：6月21日(金)　LINE申込可
「入澤焼に挑戦Ⅰ」（制作） 「入澤焼に挑戦Ⅱ」（釉薬がけ） 「入澤焼に挑戦Ⅲ」（鑑賞） 陶芸で皿などを作ります。3日間参加講座です。 ※小学校低学年は保護者同伴	6月30日(日) 9：00～16：00 7月13日(土) 9：00～11：30 7月28日(日) 9：00～11：30	川村吾蔵記念館 多目的室	川村吾蔵記念館 ☎81-5353 参加費：1000円　定員：10名程度（申込先着順） 申込期間：6月5日(水)～23日(日) 持ち物：筆記用具、手ぬぐい、飲み物、6月30日は昼食　LINE申込可
要約筆記入門講座 第1回 聞こえにくいとは、第2回 要約筆記ってなに、第3回 要約筆記体験 要約筆記と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。 ※聞こえにくい方も参加可。聞こえにくい方の見学のみも可。	昼コース　7月3日(水)、17日(水)、24日(水) 13：30～15：30 夜コース　11月5日(火)、12日(火)、19日(火) 19：00～21：00	生涯学習センター 会議室1、2	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：各15名 申込期限：昼コース 6月21日(金)、夜コース 10月22日(火)
森林セラピーとコーヒーの癒し 「森の中でハンドドリップ体験」	7月12日(金) 9：30～12：00	春日の森	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：1000円　定員：15名程度（抽選） 申込期間：6月4日(火)～14日(金)　LINE申込可
認知症サポーター養成講座 （一般向け）	7月22日(月) 13：30～15：30	市民創錬センター 大会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料　定員：50名（申込先着順） 申込期限：7月17日(水)　LINE申込可
フレイル予防に 「おとなのリトミック」	6月12日(水)、7月10日(水)、9月11日(水)、10月9日(水)、11月13日(水)、12月4日(水) 13：00～14：00	コスモホール 小ホール	文化事業団 ☎82-3962 参加費：無料　定員：15名（申込先着順）
誰だって即興芝居 ～わたしインプロはじめました～	7月25日(木)、8月22日(木)、9月26日(木)、10月17日(木)、11月14日(木) 13：00～15：00	コスモホール 小ホール	文化事業団 ☎82-3962 参加費：無料　定員：20名（申込先着順）

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。

スポーツクライミング教室 （年中～小学生向け）	7月2日(火)～8月6日(火) 18：00～19：30	Saku Rock Climbing School	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月4日(火)～24日(月)
バドミントン教室	7月3日(水)～9月4日(水) 19：00～21：00	総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月4日(火)～28日(金)
第20回佐久市民祭 ソフトボール大会	7月7日(日) 競技開始8：30～ （予備日7月14日(日)）	千曲川スポーツ交流広場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月4日(火)～20日(木)
第19回佐久市少年野球大会	7月20日(土)～21日(日)	佐久総合運動公園野球場 千曲川スポーツ交流広場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月4日(火)～20日(木)
第19回佐久市少年少女ミニバスケットボール大会	7月20日(土)～21日(日)	総合体育館 臼田体育センター	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：6月4日(火)～20日(木)
第15回abn佐久市ジュニアゴルフ大会	7月30日(火)	サニーカントリークラブ	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：abn長野朝日放送ホームページでご確認ください

佐久平女性大学　卒業生コラム　第13回

子育てしやすい社会を目指して

小林　茜

問合せ：人権同和課
☎62-3135

私は佐久平女性大学在学中に第一子を妊娠し、卒業後の昨年6月に娘を出産しました。出産後は、育休を取得し、約1年間は、ほとんど家事と子育てのみの生活を送っていました。

娘が生まれた直後は、授乳とオムツ替えで、あっという間に1日が終わってしまいました。そんなとき、このコラムや、いろんな場面で、目標に向かって邁進する女性大学の同期の様子を見聞きし、大変嬉しく思っていました。しかしその一方、育児をする自分のことを『私は何もできていない』と焦りのようなものも感じていました。でも、当時は、娘の世話をすること以外には、なかなか気持ちが向くことはありませんでした。

そんなときでした。佐久平女性大学から卒業生と在学生に向けて「佐久市の子育て支援を考える意見交換会」の案内が届き、私も参加しました。

私は娘をバギーに乗せて行きました。同期で同じ頃出産した沙織さんも赤ちゃんを抱いて参加していました。会議場に乳児を連れて参加できることだけでも、『何もできていない』と感じていた自分にとって、社会とつながっていると感じられる良いきっかけになりました。

意見交換会では、先輩ママたちの体験談や、子育て支援活動を行うひよこママの中島さんのお話を聞き、支援を必要としている人にまだまだその手が届いていないことや、そもそも本当に必要な支援自体が足りないこと、その現状を何とかしようと活動されている方がいることなどを知りました。私にとっては、初めて知ることが多い意見交換会で、あらゆる人にとって子育てしやすい社会になるためには、まだ多くの課題があることを実感しました。

このコラムが掲載される頃には、私も育休を終え、仕事に復帰しているはずです。会社では、総務人事の仕事をしているのですが、復帰後は、自社の子育て世代の社員をはじめ、みんなが、より働きやすくなるような提案をしていきたいと考えています。

出産前に比べて、時間の制約などはありますが、佐久平女性大学同期のみんなの活躍を励みに、私も一歩ずつ進んでいきたいと思います。

お宮参りの家族写真

手話コーナー　自動販売機

親指と人差し指で硬貨を持つ形を表し前方に動かすとともに親指と人差し指を開きます。（自動販売機に硬貨を入れるしぐさを表しています）

※イラスト：
長野県手話ガイドブックより

環境家計簿をつけてみよう

デコ活　くらしの中のエコろがけ

環境家計簿とは、家庭の日常生活で使用する「電気・ガス・灯油・ガソリン等の使用量」から二酸化炭素（CO2）排出量を計算し記録するための家計簿で、温室効果ガスの一つである二酸化炭素を、普段家庭からどのくらい排出しているか把握することができます。

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

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

問合せ：環境政策課　☎62-2917

相談コーナー

行政相談
総務課 ☎62-3002

6月19日㈬　午後1時30分～3時30分
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

6月21日㈮ 午後1時～3時　野沢会館

生活・就労相談
まいさぽ佐久市 ☎88-6511

平日　午前8時30分～午後5時15分
あいとぴあ臼田（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
長野地方法務局佐久支局 ☎67-2272

毎週火・木曜日（祝日を除く）午前9時～午後4時（相談無料）
事前にお電話の上、お越しください。

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

平日　午前8時30分～午後5時15分
佐久市消費生活センター（市役所2階市民ホール内）
（不在時は市役所3階生活環境課）

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会
長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

6月14日㈮ 午後1時～4時　佐久合同庁舎会議室
※6月11日㈫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。

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 X（旧Twitter）ポスト録

肝臓専門医の尾形哲先生が、X（旧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

痩せる＝体脂肪の減少
すなわち科学的にいうと
①肝臓内グリコーゲン
②筋肉内グリコーゲン　を消費して
不足したエネルギーを
③体脂肪で消費する
プロセスを意味します

③への到達を妨げるのは
・甘い飲み物
・甘いお菓子
・満腹まで食べること
これをやめる！
#ダイエット

公式SNSで行政情報等を発信しています！

LINE　X（旧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　6月23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
・臼田支所、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　こころがホッ
☎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

処方され、飲み残した薬はありませんか？

残薬は、本人になら再利用できることがあります。
お薬手帳を活用して、今どんな薬を飲んでいるかを医師・薬剤師に相談してみましょう。

データファイル

人口

総数	97,533人	（+82人）
男	47,996人	（+33人）
女	49,537人	（+49人）
世帯数	43,615世帯	（+117世帯）

〈5月1日現在〉　（増減は前月比）

交通事故・救急火災

	4月の月間件数	令和6年1月～4月の累計
人身事故	16件	66件
死亡	0人	0人
負傷	17人	82人
救急	469件	1,840件
火災	7件	19件

6月の医療・子育て情報

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

休日当番医

期　日	医療機関名	電話番号
6月 2日(日)	てらおかクリニック	51-5222
	しのはら形成・皮ふクリニック	67-8825
6月 9日(日)	都甲クリニック	64-1050
	たむらペインクリニック	82-3981
6月16日(日)	しのはら消化器内科クリニック	63-1107
	のざわ整形外科	88-6025
6月23日(日)	フルタクリニック	63-0202
	佐久平よつばクリニック	66-0428
6月30日(日)	佐久心臓血圧クリニック	67-0022
	博愛こばやし眼科	63-1300

時間：午前９時～午後５時

佐久地域休日小児科急病診療センター

期　日		医療機関名	電話番号
6月 2日(日)	6月 9日(日)	浅間総合病院	67-2295
6月16日(日)	6月23日(日)		
6月30日(日)			

【受付時間】午前８時30分～正午
【診察時間】正午までに受付した患者さんの診療が終わるまで

休日救急歯科診療所（予約制）

期　日		医療機関名	電話番号
6月 2日(日)	6月 9日(日)	休日救急歯科診療所(サングリモ中込２階)	63-3783
6月16日(日)	6月23日(日)		
6月30日(日)			

【受付時間】午前８時30分～午後２時
【診療時間】午前９時～正午／午後１時～３時

佐久地域平日夜間急病診療センター

概　要	医療機関名	電話番号
【診療対象】一般内科および小児科の初期救急患者 【診療日】平日（土日・祝日・年末年始（12/29-1/3)を除く）	浅間総合病院	090-8589-7635(センター専用)

【受付時間】午後７時～９時（電話相談：午後６時～）
【診察時間】午後９時までに受付した患者さんの診療が終わるまで
※要事前連絡

献血

期　日	時　間	会　場
6月23日(日)	午前９時30分～正午 午後１時30分～３時30分	イオンモール佐久平

■ 問合せ：健康づくり推進課　保健予防係　☎62-3527

地域集団健診

期　日		会　場
6月28日(金)	肺がん検診セット	佐久市保健センター

※詳細については令和６年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。
■ 問合せ：健康づくり推進課　健診推進係　☎62-3196

子育てサロン（児童館）

期　日	会　場	期　日	会　場
6月 3日(月)	平根	6月17日(月)	岸野
6月 4日(火)	東・臼田	6月18日(火)	東・青沼
6月 5日(水)	佐久平・泉	6月19日(水)	佐久平・泉
6月 6日(木)	中込	6月20日(木)	中込
6月 7日(金)	中佐都・望月	6月21日(金)	中佐都・望月
6月10日(月)	小田井	6月24日(月)	平根
6月11日(火)	切原	6月25日(火)	田口
6月12日(水)	高瀬・野沢	6月26日(水)	高瀬・野沢
6月13日(木)	城山・あさしな	6月27日(木)	城山・あさしな
6月14日(金)	岩村田	6月28日(金)	岩村田

時間：午前９時30分～11時30分
■ 問合せ：子育て支援課　☎62-3149

つどいの広場

期　日	会　場	期　日	会　場
6月 1日(土)	中込	6月17日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
6月 3日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ	6月18日(火)	中込・もちづき・中佐都
6月 4日(火)	中込・もちづき・中佐都	6月19日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
6月 5日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	6月20日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
6月 6日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	6月21日(金)	中込・あさしな・うすだ
6月 7日(金)	中込・あさしな・うすだ	6月22日(土)	中込
6月 8日(土)	中込	6月24日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
6月10日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	6月25日(火)	中込・もちづき・中佐都
6月11日(火)	中込・もちづき・中佐都	6月26日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
6月12日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	6月27日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
6月13日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	6月28日(金)	中込・あさしな・うすだ
6月14日(金)	中込・あさしな・うすだ	6月29日(土)	中込
6月15日(土)	中込		

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

歯周病（義歯）検診を無料で実施します

■ 問合せ：健康づくり推進課　☎63-3781

歯周病は自覚症状がないまま進行し、気付いた時には進行しているということがあります。歯や口の健康を保つために、１年に１度、検診を受けましょう。

▽**対象者**　35歳以上の方
▽**日　程**　地域集団健診と同日実施
▽**場　所**　地域集団健診会場
　※歯周病（義歯）検診のみ受診可能。
▽**料　金**　無料

ご希望の方は健康づくり推進課までお問い合わせください。

急な病気やケガ等で迷ったときには
おたずねコール
相談無料
こども #8000
おとな #7119

佐久市文化振興基金活用事業

最高の舞台芸術を親子でめぐる夏休み

第7回 児童・青少年のための舞台芸術フェスティバル

kids キッズ・サーキットin佐久 circuit in Saku 2024

8/2(金)3(土)4(日)

パスポート販売6/6(木)より開始!! 3日間で全24公演!!

後援 文化庁 Agency for Cultural Affairs, Government of Japan

長野県佐久市内の5施設で開催

コスモホール／佐久平交流センター／交流文化館浅科／市民創錬センター／駒の里ふれあいセンター

6/6(木)よりパスポート販売開始 6/30(日)までプレイガイドにて | 6/22(土)より鑑賞予約開始 6/30(日)17時までホームページにて

公演は完全予約制・全席指定

3日間有効 パスポート
子ども・大人 ひとり2,000円
佐久市の子ども限定 ひとり1,500円
オールマイティパス所有者限定 ひとり1,000円

公式ホームページ　Facebook

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

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

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

VEGETABLE OIL INK 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市民創錬センター内) 館報編集委員会(TEL 66-0551)