

佐久をもっと好きになる

広報佐久



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。



〔特集〕
そうだ
キャンプいろいろ

P8 地域おこし協力隊 活動報告

P15 新佐久市誕生20周年記念事業に関する投票

P19 公民館報さくし

P24 イベント・講座情報

P27 地産地消の店 **new!**

P28 相談コーナー・データファイル ほか

そろそろだ

特集

キャンプいろいろ

人気のキャンプ場がそろそろ佐久市。都会からも多くの人が訪れています。キャンプ場は「非日常空間」を楽しめる場所。家族と、友達と、もちろんソロでも。佐久市でのキャンプの魅力や楽しみ方の一部を紹介します。



佐久市で楽しめる最高のアクティビティ

佐久市民が海水浴を一大イベントとしているように、都会の人々は、長い時間をかけて佐久市のキャンプ場を訪れるのを楽しみにしています。

自然豊かな佐久市に住んでいると、出掛ける機会が少ないキャンプ。かつては市内の小・中学校の行事にあったキャンプも無くなり、体験したことのある子どもが減ってきました。

佐久市に住んでいても、なかなか体験できないことや、初めて出会う景色もあります。せつかく身近にあるキャンプ場。大自然に身を置きながら、非日常のアクティビティを楽しみましょう。

晴れも、雨も、霧も楽しもう

佐久市でキャンプをする優位性は、何といっても抜群の晴天率です。地元に住む私たちであれば、「今週末は天気が良さそうだから」と急いで思い立っても、すぐに行くことができます。

また、キャンプの楽しみ方は様々。雨の日は、テントに落ちる雨音を聴きながらリラックスした時間を過ごすことができます。

静寂な霧の日には、天然のミストシャワーを浴びながら、瞑想やストレッチで心身をリフレッシュできます。楽しみたいキャンプのシチュエーションを気軽に選べることも佐久市に住んでいるからこその特権です。



むかしも、いまも、これからも。
 アウトドアにブームはない。
 夏のおもひで たくさんつくろう。

**佐久鯉、蓼科牛、夏野菜。
 地元の食材を焼き上げよう**

キャンプの醍醐味といえば、自然の中で食べる食事でしょう。食材を焼く簡単なものから、本格的なキャンプ飯まで思い思いに楽しめます。

家族みんなで作り、味わう料理は、子ども達にとっても忘れられない思い出になるのではないだろうか。友達同士で自慢料理を振る舞い合ったり、ソロで徹底的にこだわった一品を堪能したりすることができます。

佐久市でのキャンプ料理に欠かせないのは、新鮮な地元の食材です。出かける前に、道の駅やスーパーに並ぶ特産品を買い揃え、佐久市ならではのキャンプ料理に挑戦してみましょう。その場所の空気、景色、においが、様々なエッセンスとなって、さらなる味付けをしてくれます。



自然が最高の調味料



道の駅で購入した「蓼科牛」を炭火でロースト。



スーパーで売っている「佐久鯉の輪切り」。ニジマスやヤマメとともに串刺しにして粗塩で焼き上げた。



道の駅で購入した「蓼科牛の挽肉」と「ズッキーニやトマト」。ハンバーグを作って焼いてみた。

静かな夜を楽しもう



時間を忘れて 焚き火を囲もう

日が暮れ、夕食が終わると静かな時間がやってきます。キャンプ一番の楽しみは、焚き火ではないでしょうか。パチパチとはぜる薪の上で不規則にゆらぐ炎を見ることは、心を落ち着かせてリラックスできる効果があるとされています。

夜はフンと気温が下がる佐久市だから、暖かな焚き火を囲み自然と家族団らんとなります。

薪をくべながら、友達同士で普段は言えない悩みや夢を語ったり、ソロでは焚き火を見ながら自分を見つめ直したりすることもできます。服にしみ込んだ焚き火のおいが何とも言えない充実感を与えてくれます。

寝転がって 満点の星空を眺めよう

焚き火が消える頃、見上げる空には満点の星が夜空を彩ります。標高が高く、空気が澄み、晴天率が高い佐久市では星がきれいに見えますが、周囲に明かりが少ないキャンプ場は、さらに星がよく見えます。

夏から秋にかけては「天の川」がよく見える季節。さらに7月には「みずがめ座デルタ流星群」、8月には「ペルセウス座流星群」といった天体ショーが続きます。

タイムラプスなど星の撮影を目的にキャンプに訪れる人もいるほどです。それほど佐久市の星空は素晴らしい。寝転がって一面に広がる星空を思う存分楽しみましょう。



いつもより少し贅沢な地ビールを飲みながら、焚き火の暖かな炎を眺めてみた。

特別な朝を迎えよう



鳥のさえずりで目を覚ませよう

キャンプ場で迎える朝はいつもと一味違います。目覚めをうながす鳥のさえずり、少しひんやりした朝の空気が心地よい。早起きして朝日を見るのもいいですね。連なる山々から太陽が昇る様子は、ダイナミックな自然を感じさせてくれます。時には、霧や朝もやが幻想的な風景を作り出してくれます。

佐久市だけでなく、普段と違う佐久市。キャンプ場には、非日常の佐久市があります。身近にある、非日常を味わってみませんか。



大好きなパン屋のバゲット、地元で生産された卵、ベーコンで朝食を作る。



雄大な朝日を眺め、佐久市の自然の美しさを感じてみよう。



キャンプの朝に欠かせない熱いコーヒー。いつもとは一味違う至福の一杯。



荒船パノラマ キャンプフィールド

荒船山をはじめ周囲の山々の大パノラマが広がる絶景の中にあるキャンプ場。夜の星空は特筆です。初心者にお薦めのトレーラーハウスもあります。デイキャンプもOK。 ●内山352-1 ☎65-2021

佐久市内の キャンプ場



のぞみグランピング&スパ 佐久×軽井沢

浅間山を見渡せる高台に開放的なドームテントと7月オープン sweetness ヴィラが6棟。サウナ付や愛犬OKの部屋もあり、プライベート重視で贅沢なグランピングを楽しめます。 ●根岸3203-2 ☎63-0111



パラダキャンプ場

北パラダのスキー場グレンデを生かした、ファミリー、初心者向けのキャンプ場。佐久平スマートIC、佐久ICからのアクセスの良さから、県外客からも人気。デイキャンプもOK。 ●上平尾2066-1 ☎68-5116



望月キャンプサイト 野らら

場内の薪は拾い放題、山菜取り放題と自由度が高く「野山に入ったような感覚」で楽しめるキャンプ場。デイキャンプ向けのグラスサイトや、ソロ向けのサイトまで様々なニーズに対応。 ●協和4194 ☎080-5146-1342



OASIS望月キャンプサイト

昨年、印内の「望月温泉みどりの村」隣にオープンした無人キャンプ場。プライベート感が満喫できる小サイトは棚田のような形地が特徴。デイキャンプOK。 ●印内561-174-2 ☎0269-62-3414



夢想庭園 こもれびキャンプ場

国道254号沿い、森林を生かしたキャンプ場。テントサイト、オートサイトの他、コテージもあります。雄大な岩山のロケーションや、上部の水源地から引いたきれいな水も魅力です。 ●内山2707 ☎65-2030



Cielの森キャンプ場

昨年、御馬寄地区に誕生。こごもりとしたキャンプ場ですが、「秘密基地」のような雰囲気を持っています。オートサイト、フリーサイトの他食事付きのグランピングもあります。 ●御馬寄361-2 ☎090-6018-7888

*各キャンプ場の利用料金、営業期間などの詳細は、各キャンプ場にお問い合わせください。 ※5月末現在の情報です。



地域おこし協力隊 活動最終年を迎えて

～地域おこし協力隊がみる現在と未来～

【地域おこし協力隊とは？】

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

今回は、活動3年目を迎えた隊員を紹介します。



〈氏名〉^{たけだ えいじ}竹田 栄次
〈任期〉令和4年4月着任（3年目）
〈活動地域〉望月協西地区
〈活動内容〉中山間地における荒廃農地発生防止のための農業従事とその仕組みづくり
〈担当課〉望月支所 ☎53-3111

令和4年1月までドイツ・ベルリンに8年ほど滞在し、ダンサーとして活動していました。ベルリン滞在中に都市部での生活に違和感を覚え、「これからは里山で農的・自給的暮らしがしたい」と思うようになり、佐久市望月の地域おこし協力隊に応募しました。

1・2年目の活動

1年目は、望月協西地区にて、地元の有機農家さんの元で主に無農薬の米づくりを実践して学びました。2年目は、1年目に学んだことを踏まえ、荒廃農地を利用して種まきから自ら行い、無事に収穫を迎えることができました。収穫したお米は、作業をお手伝いいただいた地域の方へのお礼や、能登半島地震への支援に利用しています。

望月・協西地域は、鹿による農作物被害が特に多いところですが、協力隊2年目の昨年度は、罾猟の免許を取得し、地元の狩猟グループに参加して鹿の捕獲・解体を実践を通して学びました。個人個人が罾を行ってもどうにもならないほど鹿が繁殖していますが、実際に自ら捕獲することで、まずその実態を知り、現状を理解することが大切だと感じています。

その他、農業体験や市内外でのダンスワークショップ、ダンス公演など、協力隊以外の活動も並行して行いました。

3年目の活動予定

協力隊最後の年は、前年度同様に無農薬でお米を栽培するのに加え、任期終了後の新規就農に向け、野菜（主にズッキーニやミニトマト）の栽培・出荷に関しても地元有機農家さんの元で研修を行います。

鹿の捕獲、解体についても昨年度同様、狩猟グループに参加し、実践を通してさらに一歩踏み込んで経験を積んでいく予定です。

農業体験も引き続き実施します。6月には田植え体験を実施し、東京近郊から小学生から大人まで20名の方に参加していただきました。地元有機農家さんの野菜とお米を使った食事や、自然の中でのアクティビティを通じて、望月の魅力を伝えていきたいと思えます。

協力隊以外の活動として、ダンスや芸術活動についても少しずつ輪を広げていければと考えています。



佐久市 根岸 小諸市 和田

❖のぞみグループの自立型施設

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

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 (ツルヤみかけ店様隣り)
(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/

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



い いやま よし え
 〈氏名〉 飯山 淑恵
 〈任期〉 令和4年6月着任（3年目）
 〈活動地域〉 市内全域
 〈活動内容〉 移住者目線による移住交流支援
 〈担当課〉 移住交流推進課 ☎62-4139

佐久市への移住前は都内の結婚式場でウェディングプランナー、首都圏の新築分譲マンション営業などの仕事をしておりました。長年培った接客の経験を活かし、移住検討者の方一人ひとりに寄り添ったご案内ができるよう、移住相談員として尽力したいと思います。

1・2年目の活動

・各種移住セミナーの参加、開催

昨年度は首都圏にて開催されたセミナーに10回ほど参加しました。ふるさと回帰フェアなど大きなイベントでも常に満席で、改めて佐久市の人気を目の当たりにしました。

・移住者交流会の開催

座談会を中心とした交流会を6月と11月に開催しました。参加者からも嬉しい声をたくさんいただいたので、今後も開催していきたいと思ひます。

・オンライン移住相談の強化

ホームページやSNSなどでオンライン相談の告知を強化したところ、相談件数が昨年対比で約3倍となりました。需要はあると思うので、今後も継続していきたいと思ひます。



3年目の活動予定

・定住促進

現状移住を推進しているものの、移住者に対して定住に向けてのアフターフォローがあまりできていないのではと思ひております。交流を求めている方も多いので、定住へ結びつくような交流の機会を増やすために、移住者交流会など積極的に開催したいと思ひます。

・移住促進

土日等休日の相談機会を求める声も多いのですが、現状あまり応えられておりません。土日の現地個別相談やオンライン相談など開催し、移住検討者の方とお話する機会をもっと増やしていきたいと思ひます。

「地域おこし協力隊」令和7年度受け入れ地域募集

新たな視点と発想によって地域等が抱える課題の解決を図るため、地域外の人材である「地域おこし協力隊」を受け入れ、地域力の維持、強化、活性化を目指したい地域等を募集します。

■隊員受け入れ時期 令和7年4月（概ね1年～3年）

■募集対象

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

■応募方法

企画課または各支所に相談の上、受入要請書、隊員の活動内容等に関する資料等を企画課へ提出

■応募期限

9月13日（金）【必着】

■受け入れ事例

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

※募集の詳細や隊員の活動内容は、市ホームページをご覧ください。

問合せ
 企画課 ☎62-3067



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 ☎0267-68-2001
 佐久市岩村田751 info@miyamori-fudosan.com

<https://www.miyamori-fudosan.com/>

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品
 皆様のかかりつけ薬局をめざして…



萬寿堂薬局

佐久市白田224

TEL.0267-82-3141 FAX.0267-82-3142

開局時間 ●9:00～18:30 ●9:00～18:00（土曜のみ）

定休日 日曜日・祝日

夜間・緊急連絡 TEL.0267-82-8205 0267-82-3143

調剤用薬品備蓄
 約2300品目

お知らせ

【新たな個人住民税非課税世帯等対象】物価高騰対応重点支援給付金

■問合せ 福祉課 ☎78-5468

市では、エネルギー・食料品等の物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、給付金を支給します。

■対象世帯 令和6年6月3日現在、佐久市に住民票があり、次のいずれかに該当する世帯

①世帯全員の令和6年度個人住民税の均等割が非課税である世帯

②世帯全員の令和6年度個人住民税の所得割が非課税である世帯

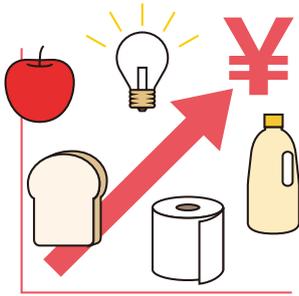
※どちらも令和5年度に実施した電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金または物価高騰対応重点支援給付金の対象となっていない世帯

■支給額 1世帯当たり10万円

■申請方法 対象世帯には7月下旬に「確認書」および「申請書」を送付します。内容を確認のうえ必要事項を記入し、関係書類を福祉課へ提出

■申請期限 10月31日(木)

※詳細は市ホームページをご覧ください。



お知らせ

マイナ保険証の利用登録を

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164/☎62-2915

■マイナンバーカードの健康保険証利用 令和6年12月2日に健康保険証は、廃止となります。マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない方は、早めに登録しましょう。

▽マイナ保険証で受診するメリット

・ご本人の承諾により、医療機関が過去の受診歴を確認することができるため、より良い医療を受けることができます。
・医療費が高額となる場合、ご本人の承諾により、医療機関が限度額を確認することができ、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されるため、市役所窓口で「限度額適用認定証」の事前申請が不要となります。(国民健康保険税に滞納がある方は、確認できません)

※マイナンバーカードの健康保険証利用登録は、国保医療窓口やスマートフォンでできるほか、セブン銀行ATMやマイナンバーカードのカードリーダーが設置してある医療機関でもできます。登録の際は、マイナンバーカードと4ケタの暗証番号が必要となります。



お知らせ

長野県道路公社が管理する有料道路のお知らせ

■問合せ 土木課 ☎62-3427

■白馬長野有料道路無料開放 長野県道路公社が管理する白馬長野有料道路が無料開放されます。

▽無料開放開始日 令和7年2月16日(日) 午前0時から

※詳細は長野県道路公社ホームページをご覧ください。

■白馬長野有料道路 時間帯割引回数通行券の販売

白馬長野有料道路の通行券を通常料金の5割引で販売しています。

▽対象 購入日時点で佐久市民であり、通勤・通学等で利用する方 (法人は対象外)

▽対象車種 普通車および軽自動車

▽割引対象時間帯

午前6時～10時、午後4時～9時 (上記の時間帯のみ使用可)

▽販売価格 10回券

普通車 1050円

軽自動車 750円

▽販売窓口

土木課 (支所での販売はありません) ※購入には、マイナンバーカード等による本人確認が必要です。

※購入後の払戻はできませんのでご注意ください。(白馬長野有料道路の無料開放後の払戻もできません)



道路公社



土木課

お知らせ 国民健康保険のお知らせ

■問合せ 国保医療課 ☎62-3164 または各支所市民係



■納税通知書の送付

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

■新しい保険証の送付

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

※12月2日以降、保険証は、廃止となりますが、送付する保険証は、令和7年7月31日まで使えます。

■限度額適用認定証の更新

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

▽申請受付開始 7月中旬頃（発行は8月1日から、郵送または後日受け取り）

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

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

※マイナ保険証を利用すれば、医療機関で限度額の確認ができるため、限度額適用認定証の事前申請は不要です。（国民健康保険税に滞納がある方は、確認できません）

お知らせ 後期高齢者医療保険のお知らせ

■問合せ 国保医療課 ☎62-2915



■納入通知書の送付

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

■新しい保険証の送付

現在の保険証（橙色）の有効期限は、7月31日です。8月1日から令和7年7月31日までの間お使いいただく保険証（黄色）は、7月中旬頃に、長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で送付します。また、一部負担金の割合に変更があるなど、記載事項に変更があった場合は、有効期限前であっても保険証の差替えとなります。古い保険証は、ご自身で破棄していただくか市役所に返却してください。

■限度額適用・標準負担額減額認定証の送付

現在、お持ちの方で引き続き対象となる方には、8月1日から有効の「限度額適用・標準負担額減額認定証」（青色）または「限度額適用認定証」（白色）を7月中旬頃に長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で送付します。※12月2日以降、保険証の新規交付および再交付を行うことができなくなりまので、原則、マイナンバーカードを保険証としてご使用ください。

お知らせ 介護保険のお知らせ

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154 または各支所高齢者児童福祉係



■納入通知書の送付

介護保険料の納入通知書を、7月中旬頃に水色の封筒で送付します。詳細は同封のお知らせをご覧ください。

■新しい介護保険負担割合証の送付

介護保険のサービスを利用している方に対し、7月下旬頃に新しい負担割合証を送付します。新しい負担割合証の有効期間は、8月1日から令和7年7月31日です。

■介護保険負担限度額認定証の更新

更新対象の方には、申請書を送付しますので、更新を希望される場合は、高齢者福祉課または各支所高齢者児童福祉係で申請してください。申請受付後、8月以降に順次新しい認定証を送付します。更新後の有効期間は、8月1日から令和7年7月31日です。ただし、8月中に申請をされない場合の有効期間は、申請した月の1日から令和7年7月31日です。

▽限度額認定申請の持ち物

- ・介護保険被保険者証（お手元ない場合、申請時にお伝えください。）
- ・負担限度額認定申請書、同意書
- ・本人とその配偶者の預貯金等の金額がわかるすべての書類（通帳、有価証券等）

※通帳等は、申請前に記帳していただき、直近2カ月程度の明細や最新の残高が印字されていることをご確認ください。





国民年金保険料の免除・納付猶予制度

小諸年金事務所
 0267・222・1482
 62・3093

▽免除・納付猶予制度

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

▽学生納付特例制度

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

▽産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者が2019年2月1日以降に出産した場合は、申請により出産前後の一定期間の保険料が免除されます。申請は出産予定日の6か月前から可能です。母子健康手帳を持参し、申請してください。
 ※各免除申請については、マイナポータルより電子申請ができます。



ホームページQRコード

福祉医療費受給者証の1斉更新
 国民医療課
 または各支所市民係
 62・2915

前年の所得等で受給資格の審査を行い、該当となる方には、7月末までに福祉医療費受給者証を送付します。

▽送付対象者

福祉医療費受給者証をお持ちの方のうち、受給資格が障がい、母子・父子家庭の方（受給資格が子ども、妊産婦の方は所得制限がないため、更新はありません）※今回送付する受給者証の有効期限が令和7年7月31日より前の方は、個別で更新手続きが必要です。



ホームページQRコード

妊婦歯科健診を受けましょう

健康づくり推進課 63・3781

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

▽健診場所 市内歯科医院等

▽対象 妊娠中の市民の方

▽内容 歯科健診・歯みがき指導

▽持ち物 母子健康手帳・妊婦歯科健診票（母子健康手帳交付時に配布）

※要予約



ホームページQRコード

令和6年度 地域集団健診の実施
 健康づくり推進課 62・3196

今年の地域集団健診は、8会場で全28日間行います。定員数が決まっていますので、希望される方はお早めにお申し込みください。

▽基本7項目がお得に受診できます

対象年齢	自己負担額
35歳	無料
36～39歳	1,000円
40～74歳	無料
佐久市国民健康保険加入者	
75歳以上	無料

基本7項目 (10,000円相当)		
身体測定	血圧測定	血液検査
検尿	心電図検査	問診 診察

▽申込方法（次の①、②のいずれかの方法でお申し込みください）

- ① 佐久市健（検）診受診券（うすだいい色）に同封されている申込書を記入し、市へ返送
- ② 携帯電話やスマートフォンからQRコードで申込

※詳細は受診券に同封の案内文または佐久市健康カレンダー（23・26・27ページ）をご覧ください。

▽健康な未来のために

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



ホームページQRコード

必要なものを、必要な時に、必要な期間だけ
 品質と安全性を充たした安心な商品をお届けいたします



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

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。



エフビー介護サービス 検索

福祉用具レンタル・販売 住宅改修

エフビー介護サービス株式会社

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

生ごみの水切りにご協力を
生活環境課

☎62・3094

■捨てる前のひと手間「水切り習慣」を
つけましょう

可燃ごみの成分の内訳をご存じですか？
約50%が水分です。そのほとんどが生ご
みから出ていると言われています。

水切りを行わずにそのままごみとして
焼却すると、余分なエネルギーと費用が
必要となります。

捨てる前のひと手間「水切り」を行う
ことにより、ごみ焼却費用の縮減だけ
でなく、ごみの減量ができます。

■水切りのポイント
▽濡らさない

生ごみをシンクの中で濡らしてしまう
と、生ごみが水分を吸って重くなってし
まいます。野菜や果物の
皮をザルに入れる等、生
ごみを濡らさないことか
ら始めましょう。

▽ひとしぼり

シンク内の三角コーナ
ー等で水分を含んでしま
った生ごみは、捨てる前
にひとしぼりしましょう。

▽乾燥させる

お茶殻や果物の皮等は濡
らさずに一晩おいて乾燥さ
せましょう。太陽光で乾燥
させるとなお良いです。



7月15日～7月21日は
こども事故防止週間

佐久市消費生活センター

☎62・7501

夏季は、熱中症をはじめ、プール活動
水遊びによる事故や花火によるやけどの
発生が懸念されます。小さなお子さんが
いらっしやる保護者の皆さんは、ご注意
ください。

また、近年、水で膨らむボール状の樹
脂製玩具や強力な磁石を複数個用いたマ
グネットセットによる誤飲事故が多発し
ています。現在は、販売が規制されてい
ますが、仮に、当該製品が販売されてい
たとしても購入しないようお願いしま
す。ご自宅にある場合は、子どもに触らせな
いよう注意してください。万が一、誤飲
が疑われる場合は、すぐに医療機関を受
診しましょう。



ホームページ
QRコード

アスベスト飛散防止に対する
補助金

建築住宅課

☎62・6637

市では、建物所有者等が行う「吹付け
建材のアスベスト分析調査」および「吹
付けアスベスト等除去工事」に対する補
助制度を設けています。
国・県の補助制度を活用しての事業と
なりますので、まずは、建築住宅課まで
お問い合わせください。

省エネ家電の買い替えに対する
補助金

環境政策課

☎62・2917

市では、省エネ性能の高い家電製品へ
の買い替えの経費に対する補助制度を設
けています。今年度からエアコンの買い
替えに対する補助金が追加になりました。

▽LED照明

・市内に本店を有する電気屋から購入
上限5千円

・その他市内の電気屋 上限2千円

▽電気冷蔵庫およびエアコン

・市内に本店を有する電気屋から購入
上限3万円

・その他市内の電気屋
上限1万円



ホームページ
QRコード

既存住宅エネルギー自立化補助金

長野県環境政策課ゼロカーボン推進室

☎026・235・7255

県では、既存住宅への太陽光パネル、
蓄電池およびV2Hの設置に対する補助
制度を設けています。

▽補助金額

①太陽光パネル+蓄電池 (20万円)

②蓄電池のみ (15万円)

③太陽光パネル+V2H (15万円)

④V2Hのみ (10万円)

※②④は既に太陽光発電設備を設置して
いる住宅が対象です。

※①②は佐久市太陽光発電
設備・蓄電システム導入補
助金との併用が可能です。



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

市では、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す
る補助制度を設けています。

▽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。(様式は、
環境政策課窓口または市ホームページ
で入手)



ホームページ
QRコード

飼い主のいない猫について

環境政策課

☎62・2917

飼い主のいない猫は、人が飼っていた
猫が捨てられたことから始まったと言わ
れています。子猫を見つけたら、飼い主
がいるか、親猫とはぐれていないか見守
ってください。親猫が戻ってこない場合
や子猫がぐったりしている場合は、保護
することも検討してみてください。なお、
山や川などに遺棄することは虐待であり、
刑罰が科せられることがあります。

市では、不妊去勢手術に補助金を交付
し、飼い主のいない猫の繁殖を防ぐこと
で、人と猫の共生を目指しています。



「水の日」のブルーライトアップの実施

環境政策課 ☎62・2917

8月1日(木)は「水の日」です。全国各地の施設で「水」を連想させるブルーにライトアップする取組が行われ、市でも市役所本庁舎8階をブルーライトアップします。「水の大切さ」や「健全な水環境」について、考えてみませんか。

▽日時 8月1日(木) 午後7時～9時
▽場所 市役所本庁舎



ホームページ QRコード

特定外来生物(植物)の駆除にご協力を

環境政策課 ☎62・2917

市内広範囲で、特定外来生物(植物)の「アレチウリ」、「オオキンケイギク」、「オオハンゴンソウ」、「オオカワヂシャ」が確認されており、在来種の生育場所を奪ったり、雑種を形成したりして地域の自然環境への影響が懸念されます。

市でも特定外来生物(植物)の駆除に取り組んでおりますが、皆さんのご協力がなければ、駆除は困難な状況です。

地域の生物多様性を保全し、地域の自然環境を守るためには、その地域に住んでいる一人ひとりの特定外来生物への認識や自主的な駆除が重要です。ご協力をお願いします。



ホームページ QRコード

令和5年度ふるさと納税寄附の状況

企画課 ☎62・3067

令和5年度「佐久市ふるさと納税寄附」のご案内をしたところ、全国の皆さんから、7億1,157万5,000円のご寄附をいただきました。心温まるご支援、誠にありがとうございました。

■寄附金活用事業

▽ふるさと納税

寄附額…7億708万1,000円
寄附の際に8つの事業の中から使い道を選んでいただいています。

▽ガバメントクラウドファンディング

寄附額…449万4,000円

①飼いのいない猫に対する不妊去勢手術費用のために

②市民交流ひろばの大型遊具「天空の冒険ほくら」のバルーンフェスティバル」修繕のために

③佐久市立近代美術館収蔵美術品修復のために

※市では、随時ふるさと納税の申込を承っております。市外にお住まいのご家族やご親戚の方にぜひご紹介ください。

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



ホームページ QRコード

今年のサマージャンボ宝くじは、1等・前後賞合わせて7億円

財政課 ☎62・3032

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

■同時発売のサマージャンボニは、

1等・前後賞合わせて5000万円

・1等 3,000万円×70本

・前後賞各 1,000万円×140本
※発売総額210億円・7ユニットの場合

合
▽発売期間 7月8日(月)～8月8日(木)
▽抽せん日 8月23日(金)

この宝くじの収益金の一部は、長野県内の販売実績により県内市町村に配分され、市の明るいまちづくりや環境対策、高齢者対策など、地域住民の福祉向上のために使われます。お買い求めの際は、長野県内の宝くじ売り場をご利用ください。



ホームページ QRコード

就職のご相談は、佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」へ

佐久市無料職業紹介所「さくさくワーク」(商工振興課内) 求職者専用ダイヤル ☎0120・1511・394

就職支援員による就職相談・職業紹介を無料で実施しています。

就職活動中の学生の方や、仕事をお探しの方、そのご家族からの相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

▽対象 市内事業所へ就職を希望する方
▽求人 の取扱範囲
市内の事業所の求人



ホームページ QRコード

敬老訪問の対象者について

高齢者福祉課 ☎62・3154

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

▽基準日

・米寿・長寿 令和6年7月1日

・最高齢者 令和6年9月1日

※同日時点で存命の方が対象

▽対象者

・米寿(88歳) 昭和11年4月1日から昭和12年3月31日までに出生した方

・長寿(100歳) 大正13年4月1日から大正14年3月31日までに出生した方

・最高齢者 基準日時点で最高齢の男女各1名

※対象となる方には、個別に通知します。

《新佐久市誕生20周年記念事業》

3つの中からみんなで選ぶ！

投票して決めよう

ロゴマーク キャッチフレーズ 長野県民手帳カバーデザイン

平成17年4月1日に誕生した新佐久市は、令和7年4月1日に20周年を迎えます。
この節目に実施する20周年記念事業のロゴマーク・キャッチフレーズ・長野県民手帳カバーデザインを公募し、各部門3点を記念事業実行委員会で候補作品を選出しました。(作品は、7月1日(月)以降、市ホームページに掲載)
この中から、皆さんの投票により、各部門の最優秀作品を決定します。

山折り①

候補作品

7月1日(月)に市ホームページに候補作品を掲載します。

候補作品の
確認はこちら→



市公式ホームページ
QRコード

投票方法

市公式LINEからの投票、郵送投票、窓口投票を実施します。
投票は次のいずれかの方法で1人1回のみとなります。

- ① LINE投票 下のLINE投票の方法をご覧ください
- ② 郵送投票 裏面の「郵送投票の方法」をご覧ください
- ③ 窓口投票 総務課・各支所総務税務係窓口の投票箱へ投票



投票期間

7月1日(月)～7月31日(水) ※消印有効

LINE投票の方法



- ① 市公式LINEアカウントのトーク画面を開く
- ② [20周年投票]から投票



LINE投票は
こちら→



市公式LINE
QRコード

山折り②

料金受取人払郵便

佐久局承認

4060

差出有効期間
令和7年5月
31日まで

長野県佐久市中央3056番地
新佐久市誕生20周年記念事業
実行委員会事務局 (佐久市総務課) 行

3
8
5
8
7
9
0



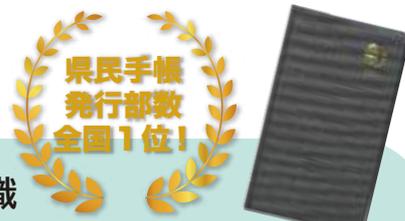
郵送投票の方法



- ① 市ホームページから各部門の作品を確認
- ② 下記の投票用紙にイチ押しの作品番号を記入
- ③ このページの端を折ってのり付けする
- ④ ポストに投函（7月31日の消印まで有効）

※この投票用紙で2名まで投票できます。
投票用紙が足りない場合は、コピーして使用してください。
コピーした投票用紙は、この封筒に同封して郵送してください。

※投票は「LINE」「郵送」「窓口」いずれかの方法で
1人1回までとなります。



豆知識

カバーデザインを行う「長野県民手帳」。各県の県民手帳の中でも発行部数第1位の圧倒的な人気を誇っています。人気の秘訣は価格やサイズ、長野県のような情報が掲載されているから。愛用の県民手帳に佐久市オリジナルカバーをご活用ください。

谷折り①



新佐久市誕生20周年記念事業
ロゴマーク キャッチフレーズ 長野県民手帳カバーデザイン

投票用紙

部門名	作品番号（1つ記載）
ロゴマーク	
キャッチフレーズ	
長野県民手帳カバーデザイン	

あなたの氏名	あなたの住所

※氏名・住所は重複投票の確認のみに使用します。

谷折り②



新佐久市誕生20周年記念事業
ロゴマーク キャッチフレーズ 長野県民手帳カバーデザイン

投票用紙

部門名	作品番号（1つ記載）
ロゴマーク	
キャッチフレーズ	
長野県民手帳カバーデザイン	

あなたの氏名	あなたの住所

※氏名・住所は重複投票の確認のみに使用します。

谷折り③



**佐久職業安定協会、
佐久市勤労者互助会会員募集**
事務局（商工振興課内）
☎62・3265

■佐久職業安定協会とは

雇用の円滑な推進と発展を図ることを目的とし、就職説明会の開催や企業ガイドブックの作成等を行っています。

▽年会費 3千円～3万6千円
（従業員数によって異なります）

※詳細は事務局までお問合せください。

■佐久市勤労者互助会とは

市内事業所に勤務する勤労者や事業主が会員となり、福利厚生の実施を目的とする団体です。主に共済金の給付や厚生事業を行っています。

▽入会金 300円

▽会費 会員1人につき月300円（事業所ごとの加入になります）

※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

**佐久市川村吾蔵記念館協議会委員
の募集**
文化振興課
☎62・5535

▽業務内容

教育委員会の諮問に応じ、施設の運営に関する事項の審議

▽任期 9月1日から2年間

▽募集人員 2人

▽必要書類 公募委員申込書（文化振興課窓口または市ホームページで入手）

および履歴書

▽申込期限 7月25日（木）

※申込資格や公募要領等、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

**佐久市部活動地域移行の方針
（素案）への意見募集**
スポーツ課
☎62・4004

▽募集期間 6月26日（水）～7月25日（木）

▽閲覧場所 市ホームページ、市役所市民ホール（行政資料閲覧コーナー）、

スポーツ課・各支所総務係窓口

▽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（taiiku@city.sakunagano.jp）、FAX

（63・0480）、ながの電子申請サービス、持参のいずれかでスポーツ課へ提出

※電話や口頭による意見提出は不可



ホームページ
QRコード

声の広報利用者募集
福祉課
☎62・3147

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

市の取組や、地域の情報、イベントの内容等を知ることができしますので、ぜひご利用ください。

▽郵送時期 毎月末

▽利用料 無料

▽申込方法 福祉課へ電話で申込



ホームページ
QRコード

**2024信州ねりんピック
長野県シニア作品展作品募集**
（公財）長野県長寿社会開発センター
高齢者福祉課
☎026・226・3741
☎62・3154

▽出品者資格 長野県在住の60歳以上のアマチュア

▽部門 日本画・洋画・彫刻・手工芸・書・写真

▽出品数 出品作品は一人一点

▽申込期限 8月20日（火）

※募集案内、出品票は高齢者福祉課にあります。作品の規格など、詳細は（公財）長野県長寿社会開発センターホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

市営住宅入居者募集
長野県住宅供給公社佐久管理センター
☎78・5410

▽募集団地 花園団地、泉団地、白山団地、川原団地

▽受付期間 7月1日（月）～8日（月）（土日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター（佐久合同庁舎4階）

▽入居指定日 8月1日（木）

※その他、随時募集している団地もありますので、お問い合わせください。



ホームページ
QRコード

太陽光パネル・蓄電池の「グループパワーチョイス（共同購入）」参加者募集
長野県みんなのうちに太陽光事務局
☎0120・698・3000
平日10時から18時

県では、太陽光パネル等について、多くの購入希望者を集めることで、市場価格より安価で購入することを旨とする取組を行っています。現在、共同購入の参加者を募集しています。

▽参加登録期間 9月4日（木）まで（登録無料・購入義務なし）

▽大まかな手続きの流れ 参加登録後、見積もりを確認し、オンライン説明会などをもとに購入するかどうか判断していただきます。



ホームページ
QRコード

令和7年4月採用
佐久広域連合職員採用試験
佐久広域連合消防本部総務課
☎64・0119

- ▽試験区分
消防職員（初級・中級・上級）
- ▽採用予定人員 すべて若干名
- ▽第一次試験日 9月22日(日)
- ▽試験会場
佐久広域連合消防本部3階講堂
- ▽提出書類
①試験申込書（必ず本人が記入）
②最終学校（卒業見込み）の学業成績証明書
- ③受験資格に必要な免許等を有する者は免許等の写し
- ※申込書は必ず本人が提出してください
- ▽受付期間
7月22日(月)～8月16日(金)
- ※受験資格等の詳細は佐久広域連合ホームページをご覧ください。
- ※試験申込書は、佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で7月8日(月)から交付します。
- ※郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2型（120円分の切手を貼付）を同封してください。



令和7年4月入隊自衛官等の募集
自衛隊長野地方協力本部上田地域事務所
☎0268・22・5267

- 一般曹候補生
▽資格 18歳以上33歳未満の男女
- ▽受付期間 9月3日(火)まで
- ▽第一次試験日 9月14日(土)～22日(日)の内1日
- 自衛官候補生
▽資格 18歳以上33歳未満の男女
- ▽受付期間 9月3日(火)まで
- ▽試験期日 受付時にお知らせします。
- 航空学生
▽資格
海・高卒（見込含） 18歳以上23歳未満の男女
空・高卒（見込含） 18歳以上24歳未満の男女
- ▽受付期間 9月5日(木)まで
- ▽第一次試験日 9月16日(月)・(祝)
- 防衛大学校学生 一般
▽資格 高卒（見込含） 18歳以上21歳未満の男女
- ▽受付 10月17日(木)まで
- ▽第一次試験日 11月2日(土)
- 防衛医科大学校 医学科学生
▽資格 高卒（見込含） 18歳以上21歳未満の男女
- ▽受付 10月9日(水)まで
- ▽第一次試験日 10月19日(土)



第十三回比田井天来・小琴顕彰
佐久全国臨書展の作品募集
文化振興課
☎62・5535

現代書道の基礎を築いた書家、比田井天来とその妻、小琴。天来のふるさとである佐久が「墨の香るまち」となることを目指して行う臨書展です。ふるってご応募ください。

▽会場 近代美術館
▽出品方法、出品料等については、ホームページや募集要項をご覧ください。



防災豆知識 Q & A

Q 災害時の備蓄方法にはどんなものがある？
A 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の早い食品から消費し、消費した分を買い足す備蓄方法があります。

このような方法を「ローリングストック」といい、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことで、いざというときにも十分なカロリーの食事をとることができます。

自宅以外の場所でも火を使わずにすぐ食べることができる食品や買い替える機会が少なくて済む賞味期限の長い食品などをローリングストックしてみてもはどうでしょう。

またローリングストックは、食品に限らず、日用品にも応用することができますので、災害時に役立つ日用品も備蓄してみてください。



今月の納付

●期限内の納付をお願いします

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

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。
※口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をお願いします。



■一般寄附(順不同)
▽市へ
・現金2,000円
・竹とんぼ400本
佐久の鯉太郎様
中嶋勉様

■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。



公民館報さくし

No.232

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

公民館へ行こう！③

～公民館の部屋を借りよう！～

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



どうやって予約するの？

仮予約

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



申請・支払

仮予約をした館に申請書の提出にご来館ください。使用料の支払は平日8時30分～17時15分です。

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

いつから予約が始まるの？

各公民館ごと、半年に1回抽選会を行っています。

4月予約抽選会・・・10月～翌年3月の仮予約

10月予約抽選会・・・翌年4月～9月の仮予約

電話や窓口での受付は抽選会終了後に開始します。

予約抽選会の詳しい開催日程や場所は本誌【公民館報さくし】に掲載しますので、ご確認ください。

どんなことに使えるの？

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

下見も随時OKです！

お気軽にお問合せください。

※臼田・望月地区公民館は部屋の貸し出し方法が異なりますので直接お問合せください。

コラム 色えんぴつ



春日

竹田 栄次

「みんな違って
当たり前」

学生時代に交際していた女性が、昨年第一子を出産。SNSでこの知らせを目にした時、僕は驚き、喜んだ。なぜなら彼女の現在のパートナーは女性だからである。

昨年6月にLGBT理解増進法が公布・施行されたが、日本ではいゆるLGBTQIA+への理解はまだまだ進んでいない。そんな中、彼女たちの元へ新しい命がやってきたことは素晴らしいことであり、大きな意味のあることのように思う。また、子どもを授かる決断をし、出産の喜びを友人たちに知らせるということ、これは現在の日本社会においては容易ではなく、強い意志のいることだ。

「色えんぴつ」というこのコラムの名前を見て、ヨーロッパでよく見かけたレインボーの旗が思い浮かんだのでこのことを書いてみたが、例えば8年間のドイツ生活の中で、僕の周りにはそれこそ色えんぴつのように本当に色々な人がいた。同性カップルはもちろん、みんな肌の色や目の色は違うし、車いすに乗っていたり、補聴器を付けていたり。当然、言葉や文化的背景も違う。

みんな違うことが当たり前で、だからこそ面白い。そう思える社会が素敵だなんて僕は思うけれど、皆さんはどうかしら？

先人を知ることにはふるさとを知り、自分自身の生き方を深く考え、未来をつくっていくきっかけとなります。
第10回は江戸時代後期に生まれ、美術学校で洋画を学び、明治時代の先端を生きた石版画家岡村政子です。



岡村政子

時代は明治維新。廃藩置県が行われ、キリスト教禁止令が解かれ、西洋の文化を取り入れて日本が近代国家になろうとしていた頃。印刷業界においても、石版印刷が最新技術となった。岡村政子は、そんな時代に活躍した石版画家である。

政子は1858（安政5）年、岩村田藩の重臣であった父山室直高と母さだの五女として、岩村田藩の藩邸（現東京都千代田区神田明神の付近）で生まれた。廃藩が行われた10歳前後に家族と共に父の郷里岩村田上之城^{うえのじょう}へ引き上げ、少女期を佐久で過ごしている。肉筆鉛筆画「岩村田招魂社より浅間山を望むの図」が残っており、山室家はその付近にあったと思われる。現在その絵と同じ眺めを

楽しめるように、上之城環境ボランティアグループによって、木のテーブルが設置されている。

16歳になると、東京へ嫁いでいた姉を頼り上京。まだ東京へ向かう鉄道も無い時代であった。まもなく、神田駿河台の日本ハリストス正教会の寄宿制女子学校に入学、洗礼を受けクリスチャンとなる。石版技術を持っていたニコライ大主教から聖像画や石版画を学んだ。ニコライは、政子の画才を認め、日本初の国立美術学校である工部美術学校に第一期生として、政子が18歳の時に入学させた。この頃の政子は目のさえざえとした^{びんしょう}敏捷な身ごなしの少女だったという。2年後、講師交代への不満などから卒業を待たず多くの学友と共に退学。その後、ニコライは政子に聖像画を学ばせるためロシア留学を勧めたが、福沢諭吉の書生であった岡村竹四郎（旧高瀬村出身）と結婚し、同年に長女を出産している。政子22歳の時である。その2年後に夫と共に石版印刷業信陽堂を始めると、事業は軌道に乗り、発展した。

この頃の注目すべき功績は、文部省第一号検定の図画教科書『普通小学画学階梯』や、出版した『新撰画学入門』に政子が手本を描いたこと、また明治天皇と昭憲皇太后の肖像を献上して一番初めに頒布の許可を得たこと、そして福沢諭吉の創刊した日刊紙『時事新報』の付録絵を何枚も描いたことである。その他に多くの多色刷り石版画を世に出した。洋風美人画は東京土産として大人気だったという。当時の神津牧場のバター^{バター}の箱絵も描いた。もしかしたら、それらは今も皆さんの家などに残っているかもしれない。

信陽堂は1906（明治39）年に同業の3社と合併して東洋印刷(株)となり竹四郎は専務取締役役に就任。政子48歳の頃には、事業者の妻として家庭を守る役割が大きく、商業的な作品づくりはやめていたようだ。信州からの徒弟達の世話もあった。画業を続けなかったのは残念だが、その家は清らかで幸福そうな雰囲気だったという。政子は石版画の他に油彩画や水彩画も描いていたが、作品は芝公園^{おひなり}御成門にあった自宅倉庫にしまい込んでいた。関東大震災によって自宅が全焼、作品も焼失してしまった。震災で非常な

打撃を受けたが、その後も周りからの尊敬を受けながら、一家の中心として子や孫にも囲まれて暮らし、1936（昭和11）年78歳でこの世を去った。幸せな余生を送ったと甥の山室次郎（山室静の兄）は記している。

佐久市にゆかりのある岡村政子の偉業を誇りに思うと共に、女性が社会的に認められることが今よりも困難であった時代に、自己の信念を貫き生き抜いた、ひとりの女性の人生に想いを馳せて。

（監修：佐久市立近代美術館 編集委員：高橋）

主な参考文献

『佐久の先人』佐久市佐久の先人検討委員会(編) 佐久市教育委員会 2014

『岡村政子と佐久をめぐる女性画家たち』佐久市立近代美術館(主催) 2000

山室次郎(著)『岡村政子伝』尚美印刷工芸社 1962

【問合せ 中央公民館 ☎68-0551/佐久市立近代美術館 油井一二記念館 ☎67-1055】



神津牧場バター箱絵(佐久市立近代美術館蔵)

公民館へ行こう！③の2～趣味仲間を集めて「学習グループ」に!!～

<学習グループ登録要件>

- ①所属したいと考えている会館で6か月以上、グループ活動の実績がある。
- ②グループの会員が5人以上いる。
- ③グループの会員のうち、半数以上が市内に住所を有する者である。
- ④社会教育法第20条に規定する目的（教養の向上、健康の増進、生活文化の振興など）に沿った活動をするグループである。
- ⑤公民館行事、市民文化祭等の催しには積極的に参加するよう努めること。
- ⑥清掃等ボランティア活動等に積極的に参加するよう努めること。
- ⑦学習グループ協議会に加入・参画すること。
- ⑧毎年新規会員が加入するよう努めること。 ※6月号に関連記事があります。

学習グループの メリット

減免申請により公民館の部屋の使用料が無料になります

祝 新佐久市誕生20周年 第20回市民総合文化祭作品募集

～日頃の成果を発表しましょう～

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

- 開催日時 11月2日(土)～11月4日(月) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)
- 開催場所 生涯学習センター・市民創錬センター
- 出品資格 佐久市内に在住または活動している方 ※学習グループだけでなく個人の出品もできます
- 出品部門 絵画、書道、篆刻、刻字、写真、盆栽、華道、木彫、フラワーデザイン、水墨画、短歌、俳句、川柳、茶道、表装、陶芸、仏像、絵手紙、民芸、切り絵、工芸銅板、切手、押し花
- 出品数 1人1部門に1点(今年作成したもの)
- 出品申込期限 9月2日(月)(厳守)
*申込用紙及び開催案内のチラシは、中央公民館・各地区館に用意してあります。
*作品搬入等、詳細については中央公民館・各地区館へお問い合わせください。

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

	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Ⅱ 今年度2回目の開催です。 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！	8月29日(木) 10:00～11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導員 こづきようこ先生 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 7月31日(水) 8:30
野沢公民館	◎楽しく歌おう(夏) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう！	7月 9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 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
中込公民館	◎子育て楽しみ隊！ ベビーマッサージ教室(全2回) 赤ちゃんママのエンゲージに。赤ちゃんの便秘解消や発達を促すマッサージ法を教わります。着衣のまま出来ます	① 8月23日(金) ② 9月13日(金) (時間) 10:00～11:30	中込会館 会議室3(和室)	セラピスト 棚田賀奈子先生	<参加費>無料 <持ち物>バスタオル・赤ちゃんの水分 <定員>7組※2～6か月の赤ちゃんとそのお母さん ※申込受付開始 7月24日(水) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座① いつまでも若々しく、健康に過ごせるよう、くろさわ病院の医師他、各分野のスペシャリストに極意をうかがいます。 1回目は生活習慣病、フレイル予防に関する講座です	8月29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>飲み物・筆記用具 <定員>30名程度 ※申込受付開始 7月30日(火) 8:30
東公民館	◎初めての茶道教室(夏) 四季折々に茶道を学んでいきます。 暑さを忘れる一服、いかがですか！	8月23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(お茶・菓子代) <持ち物>白い靴下 <定員>10名程度 ※申込受付開始 7月22日(水) 8:30

◎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。

■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
臼田公民館	◎大人のための体験陶芸 (全3回) 成形、釉薬付け、窯出し・鑑賞の3回 ともご参加ください	① 8月23日(金) ② 9月20日(金) ③10月 4日(金) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 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>12名程度 ※申込受付開始 7月22日(月) 8:30
	◎星空ウォーキング! ~星の教室(夏)~ 星空観望会です。夏の星空を一緒に楽しみ ましょう! ※星が見えない場合は、プロジェクターを使 い、星の話をします	9月 4日(木) 19:30~21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタード ム職員	<参加費>無料 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 7月29日(日) 8:30
浅科公民館	◎浅科音頭講習会 (全2回) 浅科ドドンと音頭やミナコイ讃歌を練習し て、8月14日のどどん祭りと一緒に踊り ましょう	① 8月 2日(金) 19:00~20:30 ② 8月 8日(木) 19:00~20:30	浅科会館 会議室1・2	学習グループ 「浅科民謡レク ラブ」の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・運動のできる服装・ 飲み物・タオル ※事前申込不要。気軽にご参加下さい
	◎姿勢改善ヨガ教室Ⅱ (全3回) 全身の筋膜をほくして、姿勢改善エクサ サイズに挑戦しましょう ※今年度2回目の開催です。初参加の方優先 となります	① 8月22日(木) ② 9月 5日(木) ③ 9月19日(木) (時間) 10:00~11:30	浅科会館 会議室1・2	全米ヨガアライ アンス協会認定教師 山浦佳子先生	<参加費>無料 <持ち物>運動のできる服装・ヨガマッ ト・飲み物 <定 員>24名 ※申込受付期間 7月16日(火) 8:30~ 7月18日(木) 17:15
	◎体験! デッサン教室 絵の基本はデッサンから。この機会に人物 画デッサンに挑戦してみませんか?	9月 8日(日) 9:30~16:00	浅科会館 会議室 1・2・3	デッサン講師 依田直行先生 田中好文先生 たかはしびわ先生	<参加費>大人1,000円、高校生500円、 小中学生200円 (資料代等) <持ち物>デッサンに必要な物・昼食・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 7月30日(火) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第2回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌 う講座です。心身のリフレッシュにも 最適! 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	7月17日(木) 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
	◎望月小唄 舞踊(民踊流し) 講習会 望月小唄の踊りを学びます。踊れるようにな れば信州の奇祭「神祭り」の民踊流しに 参加することもできますよ!	8月 6日(火) 19:00~20:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	学習グループ 「望月小唄保存会」 の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※申込受付開始 7月11日(木) 8:30
	◎男子のキッチン (第3回) 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみ づくりに挑戦します。家族やお友達におい しい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう	8月 7日(水) 9:30~12:00	駒の里ふれあい センター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 7月9日(火) 8:30
	◎気軽にらくらくストレッチ (後期・全4回) 気軽に楽しくストレッチ体操をしましょう	① 8月23日(金) ② 9月 6日(金) ③ 9月27日(金) ④10月11日(金) (時間) 午前10:00~11:30	駒の里ふれあい センター 大ホール	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費>無料 <持ち物>タオル・ヨガマット・飲み物 <定 員>40名 ※申込受付開始 7月25日(木) 8:30
	◎ポタニカルアート教室 (全6回) 草木を正確に描写する「ポタニカルアート」 を学んでみましょう	① 8月30日(金) ② 9月13日(金) ③ 9月20日(金) ④10月 4日(金) ⑤10月18日(金) ⑥10月25日(金) (時間) 13:30~15:30	駒の里ふれあい センター 会議室	絵画講師 大工原昌子先生	<参加費>2,100円程度 (絵具、筆、水 彩紙等) <持ち物>スケッチブック・鉛筆・消し ゴム・カッター等 ※申込受付開始 7月26日(金) 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。

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。申込はいつでもできて便利なLINEから!

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
中央公民館	【創練の森子ども公民館 (保護者送迎)】 ◎わがまちふるさと探検 佐久市の美術館・図書館・公民館ってどん なところ?歩いて探検しよう!	7月28日(日) 9:30~14:00	集合:近代美術館 ↓ 中央図書館 ↓ 解散:中央公民館	3館の館長	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具・昼食・飲み物・雨 具・ビニールシート・汗拭きタオル <定 員>20名程度 ※申込受付期間 7月8日(日) 8:30~ 7月16日(火) 17:15
中込公民館	【子ども公民館 (保護者同伴)】 抽選 ◎トレジャーハンター! 2000万年前の 佐久を探そう! ①【川で宝石を探そう!】 古代の地層を学びながら、鉱石探しをして みませんか?オパール、ガーネット、トル マリンなどの原石が見つかるかも!?	7月29日(日) 9:00~12:00	中込会館集合 臼田地区	学芸員 羽毛田卓也先生	<参加費>200円程度 (保険料等) <持ち物>帽子・軍手・タオル・飲物等 <定 員>10組 (20名程度) ※申込受付期間 7月3日(火) 8:30~ 7月5日(金) 17:15

「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
中込公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎トレジャーハンター！2000万年前の佐久を探そう！②【さがしてみよう海の化石！】 古代の地層を学びながら、山の中で海の化石を探しませんか？	8月 8日(木) 9:00~12:00	中込会館集合 内山地区	郷土地質研究者 渡辺正喜先生	<参加費>800円程度（ゴーグル、保険料） <持ち物>帽子・ハンマー・軍手・タオル・飲み物等 <定 員>10組（20名程度） ※申込受付期間 7月3日(木) 8:30~7月5日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ～キッズinあいとびあ白田～ ◎親子パステル画教室 パステル画の基礎を学ぼう！	7月21日(日) 13:30~15:30	あいとびあ白田 多目的室3・4	パステル画制作 指導 小山さち子先生	<参加費>1人700円程度（材料費） <持ち物>手拭きタオル・（あれば）カッターマット・作品を持ち帰る袋 <定 員>10名 ※申込受付期間 7月8日(日) 8:30~7月11日(木) 17:15
白田公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ～キッズinあいとびあ白田～ ◎親子ステンドグラス教室 ヨットまたは、魚のキーホルダー作りに挑戦してみよう！	8月 7日(木) ①9:00~12:00 ②13:30~16:30	あいとびあ白田 工作室	工芸作家 中野 稔先生	<参加費>1人1,000円程度（材料費） <持ち物>ビニール手袋・軍手・汚れてもよいタオル <定 員>①②とも各10組 ※申込受付期間 7月8日(日) 8:30~7月11日(木) 17:15
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ～キッズinあいとびあ白田～ ◎親子で楽しむ科学マジック教室 科学マジックの紹介！ プラ板・かさ袋ロケット等を作ってみよう！	8月10日(土) 9:30~11:00	あいとびあ白田 ホール	元幼稚園 園長 木内孝雄先生	<参加費>1人400円（子どものみ・材料費） <持ち物>はさみ・マジックペン・上履き用運動靴・30cm直定規・色えんぴつ <定 員>20組45名程度 ※申込受付期間 7月8日(日) 8:30~7月11日(木) 17:15
浅科公民館	【子ども公民館】 ◎昆虫について学ぼう 身近にいる昆虫を見て、ふれたり名前を覚えたり、特徴を学びましょう。見終わったら、もとの場所にかえしてあげましょうね！	8月 7日(木) 9:20~15:00	集合場所 平尾山公園（パラダ） 昆虫体験学習館、 屋外	昆虫体験館学習館 職員	<参加費>大人300円、子ども200円程度（入館料、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・虫取りあみ・虫かご・首に巻くタオル・軍手 <定 員>親子10組（20名程度） ※申込受付期間 7月9日(火) 8:30~7月11日(木) 17:15
望月公民館	【夏の寺子屋inもちつき（保護者同伴）】 ◎親子で作ろうバクバク絵本 ページをひらいたりとじたりすると、どうぶつさんの口がバクバクうごく、やさしい「しかけ絵本」を作ります	7月20日(土) 13:00~15:00	望月図書館 多目的室	望月図書館職員	<参加費>無料 <定 員>親子5組（10名程度） ※申込受付期間 7月5日(金) 8:30~7月11日(木) 17:15
	【夏の寺子屋inもちつき】 ◎うす墨の一筆書き教室 レーザーのように筆で走ってみませんか！先に走った線が手前に出て、立体交差します書いた字は色紙になってお土産になります	7月20日(土) ①14:00~15:00 ②15:00~16:00	天来記念館	天来記念館職員	<参加費>無料 <持ち物>なし <定 員>各5名 <対 象>小学3年生以上 ※申込受付期間 7月5日(金) 8:30~7月11日(木) 17:15
	【夏の寺子屋inもちつき（保護者同伴）】 ◎チョコバナナ蒸しパンを作ってみよう！ 夏休みの思い出に親子でチャレンジしてみよう	① 7月21日(日) ② 7月28日(日) (時間) 9:00~12:00	①桜が丘ふれあいセンター ②御鹿の里ふれあいセンター	佐久市食生活改善 推進協議会推進員 ほか	<参加費>1人200円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り容器・子どもの上履き・飲み物 <対 象>小学生以上 <定 員>①・②とも 8組（16名程度） ※申込受付期間 7月5日(金) 8:30~7月11日(木) 17:15
	【夏の寺子屋inもちつき】 ◎甲冑着用体験 鎧を身にまとい、戦国SAMURAIを体験しよう この日は、ほかに勾玉づくり（有料：250円）、弓矢飛ばし、天秤棒担ぎなども行っています（予約不要）	7月27日(土) ①9:00~12:00 ②14:00~16:00	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館職員	<参加費>無料 <持ち物>なし <定 員>①②とも各5名 <対 象>小学4、5、6年生（身長140cmぐらい） ※鎧が重く（約20kg）サイズが限られるため、着用出来ないこともあります ※申込受付期間 7月5日(金) 8:30~7月11日(木) 17:15

東地区協議会長 箕輪 陽司

昨年5月に急遽東地区の協議会長を引き受けることになりました。瀬音の心地よい山間の集落に暮らしていますが、高齢化、過疎化が顕著なため複数の地域活動を引き受けるを得ません。もう一つくらい平気かなと軽い気持ちで引き受けましたが、区長はじめ地域の方々や、公民館関係職員の皆様が助けられ何とか一年間を乗り切ることができました。

東公民館のついでには、先輩方の生き活きとした発表を鑑賞し、元気を頂きました。準備段階から皆さん楽しみながら仲間と協力して作品を展示したり、演奏したり贅沢な時間が流れていました。今年是非すき間時間を作って皆さんの普段の活動にもお邪魔したいと思えます。

コロナ禍を経てコミュニケーションシフトツールの変化もあり、誰もが独りぼっちだと感じたり、なんだか不安なこともたくさんあるけれど、「競争」から「共創」の時代へ変化していくための出発点として、ふらっと寄ったら、仲間やいろんな年代の知らない人と気軽に話せる、そんな場所に公民館がなかったらいいな。

瀬音

図書館 からの お知らせ

7月29日(月)は、
全館休まず
開館します。

7月から小学生の「一日司書体験」が始まります

7月から9月までの土曜・日曜日に各地域の市立図書館で、各校4名ほどの小学6年生が司書として活躍します。

本の貸出や返却処理、返却された本を棚に戻したり、おはなし会にアシスタントとして参加したりします。また、図書の分類や背表紙のラベルの説明を受けたり、普段は入ることのできない書庫の見学をしたりするなど、様々な体験をします。

図書館で一日司書の児童に出会った方は、頑張りを温かく見守ってください。

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)	7月10日(水) 10:30	臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	7月12日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	7月13日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象：乳幼児)	7月18日(木) 10:30	中央図書館
ぼっけおはなしの会	7月20日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	7月20日(土) 11:00	臼田図書館
佐久の先人を語る 「明治の先端を生きた石版画家 岡村政子」 講師：小山 雅比古氏 定員：20名程度	7月20日(土) 13:30	中央図書館
ザ・フレンズ朗読会	7月24日(水) 11:00	中央図書館
語りのおもてなし	7月27日(土) 15:00	中央図書館
夏のおはなし会	7月27日(土) 13:30	浅科図書館
ものがたりふれあいトークスペシャル	7月27日(土) 11:00	望月図書館
おはなし会スペシャル	7月28日(日) 10:30	臼田図書館
星と宇宙のパネル写真展	7月27日(土)～8月18日(日)	臼田図書館

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



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
障害者自立生活支援センター「点字体験」(全3回) ※市民の方どなたでもご参加いただけます。	①7月23日(火) ②7月30日(火) ③8月6日(火) 10:30～12:00	あいとぴあ臼田 自立支援センター オープンスペース
障害者自立生活支援センター「手話体験」(全3回) ※市民の方どなたでもご参加いただけます。	①7月23日(火) ②7月30日(火) ③8月6日(火) 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	7月24日(水) 13:30～14:30	創練センター 多目的室1

チャイルドライン第11期「受け手」養成講座 (全8回、12講座)



- 日程 8月24日(土)、31日(土)、9月7日(土)、21日(土)、
10月5日(土)、12日(土)、26日(土)、27日(日)
- 定員 20名(学生も可)
- 受講料 1万円(学生は受講料無料)
- 申込方法 市ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、子育て支援課へ持参または郵送で提出
- 応募締切 8月16日(金)

特別公開講座について

- 日程 8月24日(土) 10:00～12:00
9月21日(土) 13:00～16:00
10月27日(日) 9:30～11:00
- 特別公開講座は、受講生以外の方も無料で聴講できます。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

問合せ：チャイルドライン佐久 ☎070-4189-0155

イベント

イベント名	日時	場所	問合せ
企画展 「四季を楽しむ 折り紙の世界」 ～ひとひら折り紙の会～	7月5日(金)～8月4日(日) (休館日 月・火曜日※祝日の場合は開館) 9:00～16:30	鎌倉彫記念館	文化事業団 (鎌倉彫記念館) ☎82-7095
ほっとたいむコンサート	7月19日(金) 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
毎月26日「風呂の日」サービス ・入浴料50円引き ※他割引券との併用不可 ・3つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍	7月26日(金) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	7月26日(金) 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	7月31日(水) 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
夏の寺子屋in歴史館 ～考えるな、感じろ～ 勾玉づくり (有料)、弓矢飛ばし、天秤棒担ぎ等	7月31日(水)～8月18日(日) (休館日 月・火曜日※祝日の場合は開館) 9:00～16:30	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112
企画展 無形民俗文化財 「二つの式三番」 ～春日根神社・湯原神社～ 鼓、面、装束、写真等を展示	7月31日(水)～8月18日(日) (休館日 月・火曜日※祝日の場合は開館) 9:00～17:00	望月歴史民俗資料館	
「キッズ・サーキットin佐久2024」 スタート公演 子どもたちが主役のミュージカル 「おとぎの国のアリス」	8月1日(木) 1回目 14:00 2回目 18:00 (入場整理券事前配布)	コスモホール 大ホール	文化事業団 (コスモホール) ☎82-3962

浅間総合病院開院65周年記念病院祭

浅間総合病院は地域の皆さんに支えられ、今年で開院65周年を迎えます。
この度、65周年に合わせて病院祭を開催します。ご家族お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。



- 日時 7月20日(土) 10:00～17:00
- 会場 浅間総合病院
- テーマ 浅間総合病院で医療を身近に
～見て・触れて・感じよう！～
- 催し物 イベント、講演会、出店やパネル展示等を企画しています。
詳細は浅間総合病院ホームページをご覧ください。

- 講演会
- ▽時間 13:00～13:40
 - ▽会場 浅間総合病院中央棟4階講堂
 - ▽講師 漫画原作者 武論尊氏 (佐久市出身)



ROUTE日本海-太平洋パートナー都市・山梨県南アルプス市からのお知らせ fumotto南アルプスOPEN



6月30日、中部横断自動車道一南アルプスIC目の前に新施設が誕生しました。山梨・南アルプス市ならではの、厳選された42店舗が集結し、『食べて』『買って』『遊んで』全世代が思い思いに満喫できます。毎週末、大小様々なイベントやアクティビティも計画していますので、ぜひ一度お越しください。2025年春には、コストコ南アルプス倉庫店(仮称)も開業します。

問合せ
南アルプス市
観光推進課
☎055-282-7261



満蒙開拓平和記念館 「夏休み子どもWEEK2024」開催

令和4年度より満蒙開拓平和記念館の自治体パートナー制度に加入しています。加入自治体にお住まいの小中高生を対象に入館料が無料になる「夏休み子どもWEEK2024」が開催されます。

特別プログラムとして、「満蒙開拓って何だろう」上演や子ども向け館内展示ガイド、調べ学習のお手伝い等を実施します。

- 期間 7月31日(水)～8月5日(月)
9:30～16:30
(入館は16:00まで)
- 会場 満蒙開拓平和記念館
(下伊那郡阿智村駒場711番地10)
- 持ち物 佐久市民を証明できるもの
(マイナンバーカード、保険証等)

問合せ：生涯学習課 ☎62-0671





講座名	日時	場所	問合せ等
講演会「佐久の自然を考えよう～生物多様性の保全と二ホンジカ課題から見る森林～」	7月7日(日) 10:00～12:00	市役所8階 大会議室	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：50名 申込期限：7月4日(木)
第3回国際交流サロン「中国の遊び～『毬子(ジェンズ)』を作って遊ぼう～」	7月7日(日) 13:00～14:30	浅間会館 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：7月1日(日)
お口の相談日	7月9日(火) 9:30～12:00 (1人30分程)	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(申込先着順)
アロマ教室	7月10日(水) 9:30～11:30	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費：材料費実費 定員：10名(申込先着順) 申込開始：7月1日(日)9:00～
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	7月10日(水) 13:30～15:00	生涯学習センター 大会議室2	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
歴史講座 「渋沢栄一と佐久とのつながり」 ～木内芳軒と尾高惇忠から学ぶ～ 講師：郷土史家 木内 清氏	7月20日(土) 13:30～15:00	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
町田輝子先生の健康料理教室	7月24日(水) 9:30～12:30	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費：500円 定員：12名(申込先着順) 申込期間：7月1日(日)9:00～8日(日)
家族介護者交流会 テーマ：ストレッチでリラックス ～身体の声を聴こう～	7月24日(水) 10:00～11:30	浅科会館 1階会議室	浅科・望月地域包括支援センター ☎53-8801 参加費：無料 定員：20名
自然観察会「川の生きもの観察会」	7月26日(金) 10:00～12:00	中佐都橋下の 河原	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名(申込先着順) 申込期間：7月4日(水)～17日(水)
第4回国際交流サロン「ゆかたで茶道」 ゆかたを着て茶道を体験してみよう	7月27日(土) 10:00～12:00	生涯学習センター 和室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：20名 申込期限：7月19日(金)
第32回五郎兵衛用水を歩く会 歩きとバスで用水を巡ります 対象：小学生以上	7月28日(日) 8:30～16:00	五郎兵衛記念館	五郎兵衛記念館 ☎58-3118 参加費：300円(資料代・保険代) 定員：20名(申込先着順) 申込期間：7月7日(日)～14日(日) 持ち物：お弁当、飲み物、雨具
「水の日」イベント	8月2日(金) ①9:45～10:45 ②11:15～12:15 ③13:45～14:45 ④15:15～16:15	子ども未来館	環境政策課 ☎62-2917 参加費：入館料のみ(子ども250円、大人500円) 定員：各回15名(申込先着順) 申込開始：7月1日(日)～
森林セラピーと木工クラフト 「森の枝葉を材料に、ものづくり」	8月3日(土) 9:00～11:00 10:00～12:00	平尾の森 (南パラダ内)	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：各回10名程度(抽選) 申込期間：7月3日(水)～12日(金)
第5回国際交流サロン 「タイ料理作り」	8月3日(土) 9:30～13:30	浅間会館 料理講習室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：20名 申込期間：7月1日(日)～31日(水)
自然観察会 「セミの抜け殻を探そう」	8月8日(木) 10:00～12:00	駒場公園	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名(申込先着順) 申込期間：7月8日(日)～30日(火)
こども考古学教室 対象：市内の小中学生とその保護者	8月10日(土) 9:00～12:00 13:00～16:00	文化財事務所	文化財事務所 ☎63-5321 参加費：無料 定員：各回30名(申込先着順) 申込期間：7月8日(日)～23日(火)
歴史講座「佐久市に継承される二つの式三番」 ～270年の祝舞～ 講師：文化財事務所職員	8月10日(土) 13:30～14:30	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
森林セラピー 「森の中で、癒しとリフレッシュ」	8月24日(土) 9:30～12:00	平尾の森 (南パラダ内)	健康づくり推進課 ☎62-3524 参加費：無料 定員：20名程度(抽選) 申込期間：7月17日(水)～26日(金)
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。 対象：アロマに興味がある女性	9月20日(金) 14:00～16:00	浅間総合病院 東棟1階講堂	浅間総合病院看護部 地域活動委員会 ☎67-2295 参加費：材料費500円(アロマ入り手指消毒用アルコールのお土産付き) 定員：20名 申込期限：8月20日(火) 持ち物：ひざ下が出せる服装(ハーフパンツ・ジャージなど)

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。

陸上教室	8月4日(日)、10日(土)、 25日(日)、9月16日(日)、 28日(土) 17:00～18:00	佐久陸上運動公園 陸上競技場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：7月2日(日)～29日(日)
硬式テニス教室	8月6日(火)～10月15 日(火) 毎週火曜日 (8月13日(火)を除く) 19:00～21:00	駒場公園 テニスコート	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：7月2日(日)～26日(金)
太極拳教室	8月31日(土)～10月5 日(土) 毎週土曜日 (9月14日(土)を除く) 19:00～20:30	生涯学習センター	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：7月2日(日)～8月16日(金)
第19回佐久市マレットゴルフ大会	9月9日(月) 予備日9月19日(水) 8:00～13:00	駒場公園 マレットゴルフ場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：7月2日(日)～8月16日(金)
第37回佐久市望月駒道強歩大会	9月8日(日) 8:00スタート	望月総合体育館 発着	佐久市スポーツ協会(望月支部) ☎53-6060 申込期間：7月18日(水)～8月26日(日)

佐久市 地産地消推進の店

〜見て・知って・巡って・味わって〜

長土呂 安孫子 千明さん



若松食堂の「三代目のオムライス」
トロっとした卵と甘いトマトソースが切原米を使ったチキンライスとよくマッチします！プルプルのオムレツを割って食べれば、美味しくて笑顔が飛び出ます！

野沢 柳田 清一さん



あけぼのやの「駒月みそかつ丼」
柔らかいカツの秘訣は、仕込みの際によく叩くことなのだそうです。柔らかいお肉に膾炙り味噌の入ったソースが甘塩っぱいのです。望月のソウルフードに太鼓判！

今月号のお店の情報

- あけぼのや
佐久市望月74-1 0267-53-2022
営業＝11:30～14:00 17:00～20:00
※お昼は予約または営業確認しておでかけください。
休み＝水曜、第1・第3日曜日
- 若松食堂
佐久市下越155-12 0267-82-2443
営業＝11:00～14:00 17:30～21:00
休み＝日曜日

みなさんの写真を募集します

今月号から「佐久市地産地消推進の店」を紹介するコーナーを掲載します。みなさんが大好きな加盟店の料理、食材、商品と写真を撮り、エピソードを添えて投稿してください。投稿は、「佐久市役所LINE支所」の「報告・連絡」から行えます。家族や友達、職場の仲間の、すてきな写真をお待ちしています！



佐久市内で生産される農林水産物やその加工品を積極的に販売・活用し、市民の皆さんへ安全安心な市内産の良さを宣伝していただけるお店を「佐久市地産地消推進の店」として認定しています。

オススメの地産地消推進の店、投稿お待ちしています。投稿は、「佐久市役所LINE支所」の「報告・連絡」から行えます。



手話 わかりました コーナー



胸に片方の手のひらを当てたまま、まっすぐ下に移動させます。

※イラスト：
長野県手話ガイドブックより

エアコンの使い方を見直そう



一般的に夏場には電気代が高くなりますが、そのうちの大半がエアコンの使用によるものだと言われています。エアコンを効率的に使用し、省エネルギー化を図る方法を紹介します。

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



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

あなたの『学びたい』を応援します

10月 入学生募集

募集期間：9月10日火まで

全部OK!

- 大学卒業の資格
- 仕事・家事育児の合間に学びたい
- 生涯学習
- 1科目だけ学びたい
- 職場研修自己啓発したい
- 入学試験はありません

放送授業の
お試し視聴



資料請求は
こちら

放送大学 諏訪市諏訪1-6-1 アーク諏訪3階
長野学習センター ☎0266-58-2332

『放送大学(1983年設置)』は、文部科学省・総務省共管の通信制大学です

CHÂTERAISE GROUP

緑はひと雨ごとに鮮やかに。



絵本と薔薇の
フォトルーム
Twin Tower 4F
Photo Spot Room

営業時間/10:00～16:30
佐久市民の方入園料無料



WEB SITE

CHÂTERAISE GARDEN TERRACE Saku 旧：風の丘いある

佐久市根岸3870-1
TEL 0267-88-7761

相談コーナー

行政相談 総務課 ☎62-3002

7月16日(火) 午後1時30分～3時30分 浅科支所
 7月17日(水) 午後1時30分～3時30分 あいとびあ白田
 7月18日(木) 午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室

司法書士無料法律相談
 長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

7月27日(土)午後1時～3時 イオンモール佐久平イベントホール

司法書士による借金・債務整理相談会
 長野県司法書士会 ☎026-232-7492

7月21日(日) 午前10時～午後4時
 電話相談 ☎0120-121218 (当日のみの専用番号)
 LINE相談 [@662rpfyr] を友だち検索し、
 「長野県司法書士会」を友だちに追加

生活・就労相談 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
 長野県地方務局佐久支局 ☎67-2272

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

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

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

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

7月12日(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
 ※7月9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。

電話でお金詐欺被害急増 市職員や警察官などを装った「電話でお金詐欺」にご注意ください!



心といのちの支援相談員が悩みをお聴きします
心のほっとライン・佐久
 お悩み相談 ところがホッ
☎0120-07-5560

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

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



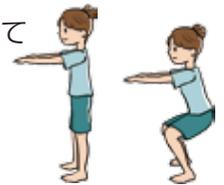
肝臓専門医の尾形哲先生が、X (旧Twitter) で投稿している肝臓に関する記事を毎月紹介しています。



@ogatas0520

運動 何からやるか?
 ジョギングより
#スロースクワット がオススメ
 食事の前か後30分以内に10回X 2 5分間

食後高血糖が抑えられ
 糖→脂肪変換が減少します
 長期的には筋肉量がUPし
 太りにくいカラダになります
 筋力がない方はイスにつかまって
 行ってください



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 7月28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	97,599人 (+66人)
男	48,009人 (+13人)
女	49,590人 (+53人)
世帯数	43,755世帯(+140世帯)
〈6月1日現在〉 (増減は前月比)	

交通事故・救急火災

	5月の月間件数	令和6年1月～5月の累計
人身事故	24件	88件
死亡	0人	0人
負傷	28人	108人
救急	450件	2,290件
火災	3件	22件

7月の医療・子育て情報

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

休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
7月 7日(日)	三木クリニック	77-7376
	ながうら整形外科クリニック	67-8055
7月14日(日)	あさまコスモクリニック	66-7701
	佐久平透析クリニック	65-7700
7月15日(月)	柳澤クリニック分院	78-3355
	佐久平整形外科クリニック	66-7150
7月21日(日)	関口内科クリニック	63-5100
	佐久平スカイ眼科	78-3936
7月28日(日)	わかば内科クリニック	67-6655
	みさと皮フ科クリニック	78-3132

時間：午前9時～午後5時

小児 佐久地域休日小児科急病診療センター

期 日	医療機関名	電話番号
7月 7日(日)	浅間総合病院	67-2295
7月14日(日)		
7月15日(月)		
7月21日(日)		
7月28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
7月 7日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
7月14日(日)		
7月15日(月)		
7月21日(日)		
7月28日(日)		

【受付時間】 午前8時30分～午後2時
 【診察時間】 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

地域集団健診

期 日	会 場
7月 1日(月)	肺がん検診セット あいとびあ白田
7月 2日(火)	肺がん検診セット 市民創練センター
7月 3日(水)	肺がん検診セット あいとびあ白田
7月 6日(土)	肺がん検診セット 佐久市保健センター
7月10日(水)	肺がん検診セット 浅科保健センター
7月11日(木)	肺がん検診セット 浅科保健センター
7月16日(火)	肺がん検診セット 望月総合支援センター
7月17日(水)	肺がん検診セット 望月総合支援センター
7月18日(木)	肺がん検診セット サングリモ中込
7月19日(金)	肺がん検診セット 野沢会館

※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

子宮頸がん検診

期 日	会 場
7月 4日(木)	浅科保健センター
7月11日(木)	野沢体育センター
7月17日(水)	あいとびあ白田

※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

献血 献血

期 日	時 間	会 場
7月28日(日)	午前9時30分～正午	イオンモール佐久平
	午後1時30分～3時30分	

■ 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
7月 1日(月)	岸野・平根	7月16日(火)	東・青沼
7月 2日(火)	東・白田	7月17日(水)	佐久平・泉
7月 3日(水)	佐久平・泉	7月18日(木)	中込
7月 4日(木)	中込	7月19日(金)	中佐都・望月
7月 5日(金)	中佐都・望月	7月22日(月)	小田井
7月 8日(月)	平根	7月23日(火)	田口
7月 9日(火)	切原	7月24日(水)	高瀬・野沢
7月10日(水)	高瀬・野沢	7月25日(木)	城山・あさしな
7月11日(木)	城山・あさしな	7月29日(月)	あいとびあ白田
7月12日(金)	岩村田	7月30日(火)	あいとびあ白田

時間：午前9時30分～11時30分

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

つどいの広場

期 日	会 場	期 日	会 場
7月 1日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	7月17日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
7月 2日(火)	中込・もちづき・中佐都	7月18日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
7月 3日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	7月19日(金)	中込・あさしな・うすだ
7月 4日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	7月20日(土)	中込
7月 5日(金)	中込・あさしな・うすだ	7月22日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
7月 6日(土)	中込	7月23日(火)	中込・もちづき・中佐都
7月 8日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	7月24日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
7月 9日(火)	中込・もちづき・中佐都	7月25日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
7月10日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	7月26日(金)	中込・あさしな・うすだ
7月11日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	7月27日(土)	中込
7月12日(金)	中込・あさしな・うすだ	7月29日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ
7月13日(土)	中込	7月30日(火)	中込・もちづき
7月16日(火)	中込・もちづき・中佐都	7月31日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ

時間：中 込 → サングリモ中込内 (午前9時～午後4時)
 あさしな → あさしな保育園内 (午前9時～午後2時)
 もちづき → 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

第62回

佐久の夏の風物詩、歴史ある「佐久千曲川大花火大会」を新たな組織体制により本年も開催します。

佐久千曲川大花火大会

8月15日(木) 19:30 打上開始
雨天開催 (荒天順延)

会場 千曲川河川敷 佐久大橋～野沢橋間

アクセス JR小海線中込駅から徒歩約7分
千曲バス山手線本町から徒歩約15分

お願い ・ごみは必ずお持ち帰りください。
・危険防止のためドローン飛行は禁止です。
・立入禁止区域には入らないでください。
・マナーを守って楽しく観覧しましょう。

その他 出産や記念日などの「お祝い花火」の打ち上げを希望される方は、7月12日(金)までに事務局へご連絡ください。



詳細はこちら

問合せ: 佐久千曲川大花火大会組織委員会事務局
(佐久市観光協会事務局) ☎62-3285

平山郁夫のスケッチ帖

—仏教の来た道・シルクロードをたどる旅

7/13(土)～9/1(日)

開館時間 9:30～17:00

休館日 月曜日(7月15日(月)、8月12日(月))は開館、7月16日(火)は休館

観覧料 一般600(500)円、学生410(310)円、18歳未満・高校生以下無料
※()内は20名以上の団体料金
※障がい者手帳等の提示により無料(本人及び介助者1名)
※全国子育て支援パスポートの提示により団体料金(同行家族全員対象)

主催 佐久市、佐久市教育委員会
協力 平山郁夫シルクロード美術館

【同時開催】
コレクション展
佐久市立近代美術館 素描コレクション

佐久市立近代美術館 油井一二記念館 ☎67-1055
〒385-0011 長野県佐久市猿久保35-5(駒場公園内)



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)