

佐久をもっと好きになる

広報佐久

蛇口からおいしい水

【特集】

——山々、三十年の恵み——

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和6年

Saku
LIFE 8
No.257

KOHO SAKU

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。



P6 渋沢栄一と佐久市

P17 公民館報さくし

P22 イベント・講座情報

P25 地産地消の店

P26 相談コーナー・データファイル ほか

特集

蛇口からおいしい水

——山々、三十年の恵み——

蛇口をひねると出てくる水道水。

当たり前のように使う毎日の中で、

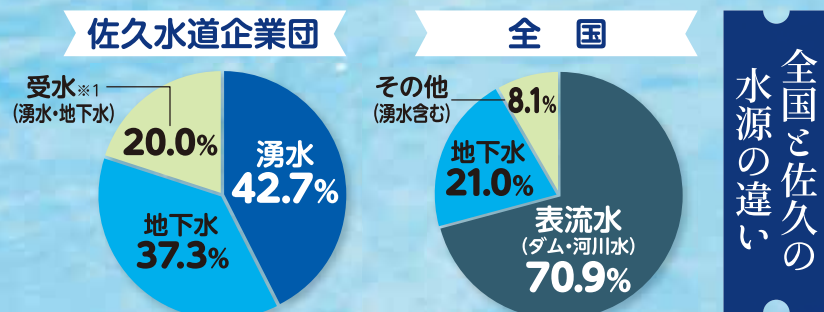
特にありがたみを感じる機会は少ないのかもしれませんが。

その恩恵が受けられるのは、

佐久地域の豊かな水資源があってこそです。

8月1日は「水の日」。また、8月1日～7日は「水の週間」です。

改めて、水について考えてみませんか。



全国と佐久の
水源の違い

ほぼ100%地下水

佐久の水は、地域の誇れる資源です。この水道水はどこから来ているのか、ご存じでしょうか。実は、ほぼ100%が湧水や地下水などで、佐久市内をはじめ、佐久穂町、軽井沢町に水源があります。八ヶ岳や蓼科山、浅間山といった山々に降った雨や雪が地下水となり使われており、これこそが佐久地域の素晴らしいところです。日本全国のうち、湧水や地下水を水源としているのは3割と少数派で、7割が河川やダムなどの表流水を水源としています。そのため、少雨が長期間続くと、全国ではダムの渇

水による水不足を懸念するニュースを耳にすることがあります。しかし、地下水源を使う私たちは、そのようなケースがありません。

また、佐久地域の水は、水質にも恵まれています。普段利用している私たちは、気付かないかもしれませんが、移住者からは、「佐久は水が良いいので、お風呂の後の肌や髪の毛のうるおいが違う。佐久の水の良さを身をもって感じた」という声も聞かれます。そう、当たり前前に感じている私たちの水道水は、特別で、とても恵まれているのです。

※1 浅麓水道企業団から供給を受けた水

災害等非常時の飲料水として、またPR用に作ったペットボトルの「佐久の水」(非売品)



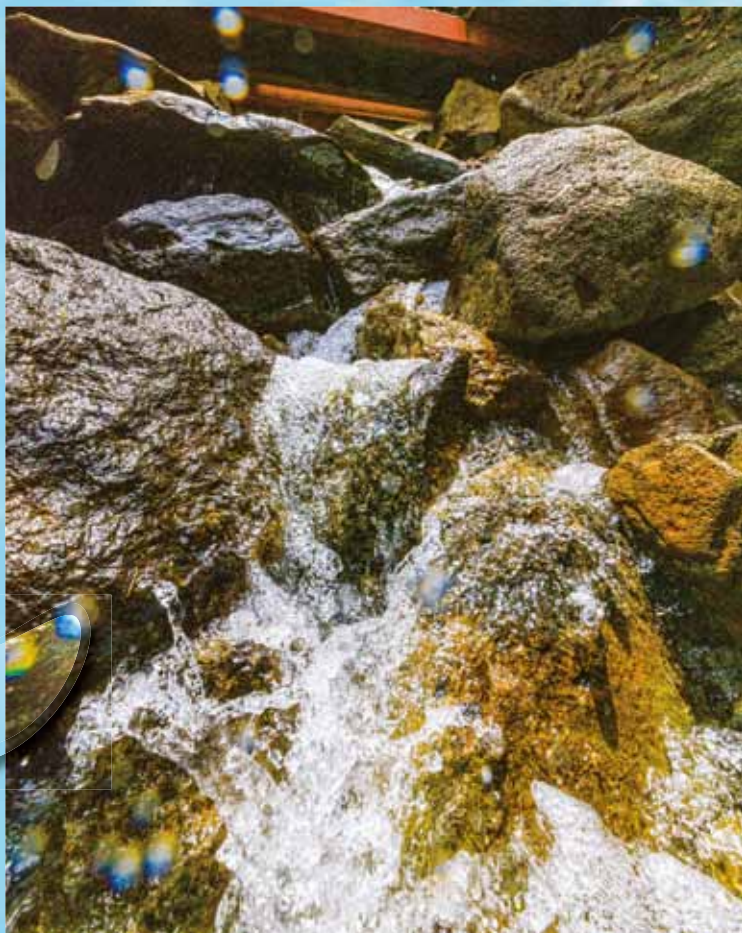
1日、25mプール
約100杯を供給

佐久水道企業団^{※2}管内では、1日あたり平均で4万³m³の水を供給しています。4万³m³といってもピンとこないかもしれません。一般的な25mプールに換算すると約100杯分です。これだけの量の水が毎日、佐久水道企業団の管内で使われています。地下水として存在する賦存量^{※3}は、88億2千万³m³/年と推定されています。ざっと計算してみると、およそ604年分の水が地下に溜まっていることになります。

※2 佐久水道企業団は、昭和30年に日本で初の農村地方広域水道事業のモデルケースとして設立した佐久平上水道組合が前身。現在、佐久市、佐久穂町、東御市、御代田町の12万人に水を供給、水道の維持、管理に努めています。

※3 地下に溜まっている水の量

岩の間から湧き出す五斗水(ごともず)水源。水温は5度で、かなり冷たい。コップで水をすくうと、瞬時に透明なコップに水滴が付きます。周囲の雰囲気も手伝ってか、体に染み渡るかのようで、「おいしい」と感じました。



なぜ、おいしい、佐久の水

恵まれているのは、豊富な水量だけではありません。何より素晴らしいのは、そのおいしさ。

なぜ、そんなにおいしい水が生まれたか。地下水の場合、昨日今日に降った雨がすぐに水道水として供

給されるわけではありません。

佐久地域を取り囲む山々に降った雨や雪が、地中のミネラルを含みながら、長い年月をかけて、ろ過されます。地下に染み込んだ水が、どれぐらいの月日をかけて、水道水として使われる水になるのでしょうか。

豊かな水を育む大石水源の森(佐久穂町)

水の年齢、30歳!?

信州大学チームが行った調査によると、佐久地域の雄大な山々に降り注いだ雨水が、湧水として出てくるのには、およそ15〜30年かかるといいます。この滞留時間のことを「水の年齢」ともいうそうです。ひよつとしたら、自分が生まれる前に地下にもぐった水を飲んでいる、という人もいることでしょう。それほどまでに長い年月をかけ、ろ過されることで、このおいしい水が出来上がっていくのです。

市内の各家庭に供給している佐久水道企業団は、自然ろ過の水を、最低限度の塩素消毒のみで供給しています。自然に近い状態で飲める、これがおいしさの最大の理由といえるでしょう。

軟水と硬水、2つの恩恵

もう一つ特徴的なのは、軟水、硬水の2種類の水があることです。軟水は、硬度10〜100mg/L、それ以上

が硬水で、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルの含有量が多い水です。八ヶ岳水系の水は軟水、浅間山水系の水は硬水で、それぞれろ過される地層によって、ミネラルに違いが出てきます。味の好みは、個人の感覚によりますが、いずれも優れた水であることは間違いありません。日本国内で見ると8割が軟水、2割が硬水だと言われていますが、一つの地域で軟水、硬水があるのは珍しいとか。

未来のために引き継ぐ使命

この豊富な地下水や湧水は、無限にあるわけではありません。今後、何十年先の将来も、私たちが豊かで良質な地下水の恵みを享受できるように、市では、平成24年に佐久市地下水保全条例を制定しました。

また、佐久地域では、水源地域における涵養機能※4を維持向上するため、「水資源保全地域」や「水源涵養機能維持増進森林」の指定をはじめとする、水源林整備が行われています。



貞祥寺の湧水

水道管施設も永久に使えるわけはありません。毎年計画的に水道管の更新を行っています。佐久水道企業団が管轄する水道管の総延長は、1090キロにも及びます。これは、佐久から九州まで届く距離にあたります。気の遠くなるような距離

ですね。私たちが普段知らないところで、こういった下支えがあつてこそ、恩恵を享受できるのです。水は、佐久地域の宝物です。みんなで水を大切に使い、守っていきましよう。

今、水が飲みたくなくなっていますか。おいしい水がさらにおいしく感じられそうですね。

※4 雨水や河川水等の水が地下へ浸透し、地下水として蓄える能力で、水資源の貯蓄や洪水の緩和、水質浄化等の効果がある。

ちょっと喉を潤すオアシス 市内の水飲み場

💧 水飲み場 ぴんころ地蔵尊

参拝に訪れた人たちに佐久地域の水に親しんでもらうために設置した水飲み場。樽に設けた手押しポンプで水を出すので、懐かしさも新鮮な感覚が参拝客を楽しませてくれます。



💧 水飲み場 佐久の水

JR佐久平駅蓼科口にある水飲み場。山あい岩の間から水が静かに流れる様子を表現しています。少量の水が絶えず流れ出ています。



新壹万円札の顔 渋沢栄一を知りたい！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。



※出展：財務省WEBサイト

渋沢栄一と佐久市

江戸後期に今の埼玉県深谷市に生まれた栄一は、家業の藍玉販売で佐久地域を度々訪れ、木内芳軒ら文化人と交流を深め、晩年には「佐久小県三郡は第二の故郷」と語りました。

大河ドラマのタイトル「青天を衝け」は、栄一自身が佐久への商い道中、内山峡で詠んだ漢詩の一節から取られたものです。

「近代日本経済の父」と称された栄一は、八十二銀行の前身、第十九国立銀行の創立指導・援助を行ったほか、田野口藩主であった大給恒らが創設した博愛社（現日本赤十字社）の社員として、その財政を支えました。

泉小学校で大切にされている「青い目の人形」も、栄一の尽力により日米の人形交流として日本に贈られたものです。

新壹万円札の顔として、今まで以上に身近となった渋沢栄一。

佐久市観光協会と佐久商工会議所では、関連団体と連携して、渋沢栄一イベントを開催している。

大河ドラマ「青天を衝け」を見て、その生き様に憧れている広報太郎。改めて渋沢栄一と佐久市のつながりを知ろうと思った。



※「新紙幣発行記念ゆかりのまち くす玉大作戦」を開催。
右上のQRコードで動画をご覧ください。

① 「藍の道」スタンプラリー

期間：7月3日(水)～9月1日(日)

場所：【群馬県】富岡市・甘楽町・下仁田町

【埼玉県】深谷市

【長野県】佐久市

渋沢栄一誕生地の深谷市から佐久市まで、藍の道を結ぶ28カ所のスタンプラリー。



② 渋沢栄一記念講演

テーマ「今、考える渋沢栄一翁の言葉」

日時：8月2日(金) 午後5時から

場所：佐久一萬里温泉ホテル

2代目第一国立銀行頭取を務めた佐々木勇之助の子孫、佐々木勇氏の講演会。

詳細は、佐久商工会議所へお問い合わせください。

③ 渋沢栄一物産展

日時：8月17日(土)・18日(日)

午前10時から午後4時

場所：イオンモール佐久平

深谷市をはじめ、渋沢栄一にゆかりの地による物産展。特産品の販売のほか、機織り体験も楽しめます。

④ 渋沢栄一ツアー

日時：10月19日(土) 時間未定

場所：佐久市内

内山峡詩碑の見学や藍染体験など、渋沢栄一にまつわる市内スポットを巡るツアー。

詳細は、佐久商工会議所へお問い合わせください。

⑤ 渋沢栄一ミュージカル

日時：1月26日(日) 公演時間未定

場所：野沢会館

渋沢栄一の人生に大きな影響を与えた『木内芳軒』との交友を描いたミュージカル。

詳細は、今後の広報佐久でお知らせします。



内山眈水の渋沢栄一詩碑を訪れた広報太郎。

大道由来随處在
天下萬事成於誠
父子惟親君臣義
友敬相待弟與兄

内山峡の雄大な自然の中、栄一が思いを巡らせた「人としての正しい道」に感銘する太郎である。

渋沢栄一関連イベント問合せ

佐久市観光協会（観光課内）

☎ 62-3285

佐久商工会議所

☎ 62-2520

佐久市でも市街地に出没 ツキノワグマを知るの巻

こちら広報取材班

※お知らせ
このページの背景の「色むら」は野生のクマをイメージしたデザインです。
ご了承ください。



上の写真＝内山地区で今年6月に出没し、追い払いにより木に登ったツキノワグマ

ツキノワグマ出没注意報

長野県全域に発令中

期間：R6.6.5～8.31

※発令期間は変更される可能性があります。

佐久市の防災情報で「クマの出没について」注意喚起がされている。

広報太郎は身近なツキノワグマの生態や対策を調べてみた。

※環境省、長野県ホームページを参照しました。

■ツキノワグマの身体

体長：120～150cm 体重：40kg～100kg

※いずれも成獣のオス

鋭い爪を持ち、木登りが得意です。

嗅覚や聴覚も発達しています。

鉄筋をへし折り、鉄板を噛み砕く力があります。

■佐久市での目撃情報

佐久市には、八ヶ岳山地（西側）と関東山地（東側）にツキノワグマが生息しています。

市内では例年20～30件の目撃情報があり、今年は特に、市の東側で目撃情報が多発しています。

※市ホームページに目撃情報マップを公開しています。



■ツキノワグマの生態

なわばりをもたず、広い行動範囲をもちます。

植物中心の雑食性。

【注意するシーン】

春＝新芽、タケノコなど

山菜採り

夏＝果実、ハチなどの昆虫

果樹園作業

秋＝栗、ドングリなど

きのこ採り

■出会ってしまったら！

遠くにいる時

静かにその場から立ち去ります。急な大声や動きは、クマが驚くため注意しましょう。

近くにいます

落ち着いて距離をとります。クマは逃げると追いかける傾向があるので、背中を見せず、クマを見ながらゆっくり後退するなどします。

至近距離で遭遇し、クマが襲ってきた時

ツキノワグマは一撃を与えた後、逃走する場合があります。うつぶせになり、両腕で首から後頭部を覆うなど致命的ダメージを最小限にとどめることが重要です。

■会わないために（一番大事！）

山林では、鈴やラジオ等、音の出るものを身に着け、人間の存在を知らせましょう。

フン、足跡、爪痕、樹上でエサを食べる時に作る熊棚など、生息サインを見た場合は、その場を離れましょう。

フン（10cm程の大きさ）



※長野県ホームページより

樹上の熊棚



ツキノワグマ クイズ

Q1 100mを何秒で走るでしょうか？

①約9秒 ②約14秒 ③約18秒

Q2 長野県内の推定生息数は？

①約9百頭 ②約7千頭 ③約2万頭

Q3 ツキノワグマの生活リズムは？

①昼行性 ②夜行性 ③場所で変化

鍛え上げた人間でもクマには勝てません。答えは13ページをご覧ください。



耕地林務課 鳥獣担当
渡辺さん



ツキノワグマを目撃したら 耕地林務課 ☎62-3242・佐久警察署 ☎68-0110

ご利用ください!

地球温暖化防止

佐久市省エネ家電製品普及促進事業補助金

予算が無くなり次第終了

省エネ家電 買換え補助金

断然お得

佐久市は、気候非常事態宣言をし、2050年二酸化炭素排出量実質ゼロを目指しています。地球温暖化を防止する取り組みのひとつとして、省エネ性能の高い冷蔵庫やエアコン、LED照明に買換えしようとする方に補助金を交付します。

省エネ製品へ買換えで年間電気料がこんなにお得! 冷蔵庫:4,557円～6,107円 エアコン:4,123円 LED照明:2,883円

出典:デコ活 ウェブサイト (<https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>)

冷蔵庫・エアコン



市内に本店がある事業所で購入した場合
補助率1/5以内

最大 **30,000** 円補助

家電量販店等から購入の場合
補助率1/10以内 最大 **10,000** 円補助

対象者およびその条件

- ① 市内に住所、住宅があり、市税等の滞納がない方
- ② 市内店舗で購入した未使用品の製品が対象
- ③ 平成25年以前の製造製品との買い換えが対象
- ④ 経済産業省が定める最新省エネ基準達成率が100%以上のもの
- ⑤ 補助金の交付は、同一世帯で1回限り

必要な書類一覧

- ① 対象製品の購入を明らかとする領収書等の写し
- ② 対象製品のカタログ等の写し
- ③ 対象製品のメーカー保証書の写し
- ④ 特定家庭用機器廃棄物管理票の写し
- ⑤ 買換え前製品の製造年がわかる書類等
- ⑥ 買換え前後の製品設置状況が分かる写真

11年以上使った
冷蔵庫、エアコン
の買換えが対象
です。

LED照明



市内に本店がある事業所で購入した場合
補助率1/2以内

最大 **5,000** 円補助

家電量販店等から購入の場合
補助率1/4以内 最大 **2,000** 円補助

対象者およびその条件

- ① 市内に住所、住宅があり、市税等の滞納がない方
- ② 市内店舗で購入した未使用品の製品が対象
- ③ 蛍光灯などからLED製品への買換えが対象
- ④ 購入価格の合計が5,000円以上(設置工事費含む)
- ⑤ 補助金の交付は、同一世帯で1回限り

必要な書類一覧

- ① 対象製品の購入を明らかとする領収書等の写し
- ② 対象製品のカタログ等の写し
- ③ 対象製品のメーカー保証書の写し
- ④ 買換え前後の製品設置状況が分かる写真

LED製品から
LED製品への
買換えは対象に
なりません。

問合せ
受付窓口

環境政策課 ☎62-2917
郵送やメールでの申請、電子申請も
可能です。



エフビー介護サービス 検索



■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。

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

必要なものを、必要な時に、
必要な期間だけ

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



全国大会出場報告のため、市長を表敬訪問

野沢小学校 4年2組（令和5年度）

第11回全国小・中学校リズムダンスふれあいコンクール全国大会（令和5年12月開催）

<小学校・自由振り付け部門>文部科学大臣賞（1位）受賞



観光大使に元AKB48・永尾まりやさん就任

4月8日、女優やタレントとして幅広く活躍されている永尾まりやさんが、「まほろば佐久」ふるさと観光大使に就任されました。5月に開催した佐久バルーンフェスティバルにもお越しになり、佐久市の魅力をSNS等でPRしていただきました。



ゆかりのまち岡崎市提携40周年記念の石像

5月4日、佐久市と愛知県岡崎市のゆかりのまち提携40周年を記念して、大給恒氏の3つの功績を讃えた石像をご寄贈いただき、お披露目式を五稜郭であいの館にて行いました。

今後も、これまでの40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、さらなる交流と連携を深めてまいりたいと思います。

〔大給恒氏 3つの功績〕

- ①新時代の国家体制確立のため、諸藩に先駆けて廃藩
- ②勲章制度の確立
- ③博愛社（後の日本赤十字社）の創設



お知らせ

「新佐久市誕生20周年記念」のタイトルを冠する事業の募集

■問合せ 新佐久市誕生20周年記念事業実行委員会事務局（総務課） ☎62-3002



趣旨・目的

市民や各団体の皆さんと連携・協力して佐久市の20周年を祝い、次の10年・20年に向けたステップにつながる事業や、市の魅力を発信する事業を展開するため、皆さんが実施する冠事業を募集します。

基本方針

市民参加型の事業・市の魅力を効果的に発信する事業・20年間の歩みを振り返り次のステップにつながる事業等（詳細は、市ホームページをご覧ください）

対象事業

令和6年10月1日から令和7年9月30日までに実施する事業で、目的や内容が新佐久市誕生20周年記念事業の「趣旨・目的」「基本方針」に則した事業。

申込期間

令和7年9月30日まで随時

申込方法

指定の申請様式に必要事項を記入の上、郵送、FAX（63・1680）、などの電子申請サービス、持参のいずれかで事務局へ提出

冠事業の特典

- ・事業の名称に冠称を付けることができます。（祝新佐久市20周年〇〇祭等）
- ・記念事業のロゴマーク・キャッチフレーズを使用することができます。

※イベント実施に係る費用等の供与はありません。

お知らせ

【令和7年4月採用】佐久市職員採用試験（初級）

■問合せ 総務課 ☎62-3019



試験区分および採用予定人員

① 初級一般事務 ② 初級土木 ③ 初級建築 計5名程度

職務内容

① 一般事務・窓口業務、施策の立案、各種事業の実施など行政全般に関する業務

② 土木・道路、橋、河川、水路等の維持整備、改良等に係る設計、施工管理等に関する業務

③ 建築・市営施設の建築や営繕等に係る設計、施工管理等に関する業務

受験資格

令和6年7月19日現在、佐久市に住民登録をして佐久市に居住している方（修学、就職などのために他市町村に住む方で、家族が佐久市に居住している方を含む）で、平成15年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方

試験日（第一次）

9月1日（日）

試験会場

佐久市役所

受付期間

7月24日（水）～8月14日（水）（必着）※土・日曜日、祝日を除く

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（宛名明記の上、140円切手を貼付した角2の返信用封筒を同封）により交付

受験申込先

総務課人事係

〒385・8501

長野県佐久市中込3056番地
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

【9月までに初回接種を！】子宮頸がんキャッチアップ接種

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527



子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）の定期接種の対象を超えて行う公費による接種（キャッチアップ接種）は、令和7年3月末で終了します。

期限

令和7年3月31日まで

対象

平成9年度生まれ～平成19年度生まれの女性の方

接種回数

3回

※接種完了までに約6か月間かかるため、9月末までに1回目の接種を受ける必要があります。

※10月以降に接種を開始した場合、3回目の接種が令和7年4月以降となり、自己負担になります。

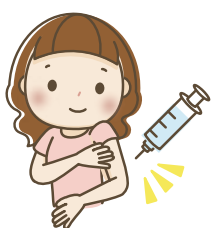
（1回2～3万円程度）

子宮頸がんで苦しまないために

比較的若い女性に発症しやすい子宮頸がんは、ワクチンの接種により、発症のリスクを低くすることができます。

※接種実施医療機関は市ホームページをご覧ください。ワクチンについてご不明な点等、健康づくり推進課へご相談ください。

※接種対象者の方でご希望される方は、お早めにご予約をお願いします。





**防災行政無線を用いたJアラート
による全国一斉情報伝達試験**
危機管理課
☎62・3008

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

▽日時 8月28日(水) 午前11時頃
▽試験内容 Jアラートのテスト放送

8月26日は「火山防災の日」
危機管理課
☎62・3008

広く国民の間に、活動火山対策への関心と理解を深めるため、8月26日が「火山防災の日」となりました。

噴火災害から身を守るためには、気象庁が発表する火山防災情報に基づき、噴火警戒レベルに応じた行動をとることが重要です。

「火山防災の日」をひとつのきっかけとして、噴火災害の発生に備えておきましょう。



ホームページ
QRコード

第三者行為による傷病届
国保医療課
☎62・3164

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

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



ホームページ
QRコード

消費生活注意報
「ネット価格と実際の料金がかけ離れた害虫・害獣駆除のトラブルに注意！」

佐久市消費生活センター
☎62・7501

自宅にゴキブリやハチ、ネズミなどの害虫・獣が出て慌ててインターネットで検索し、格安料金を提示する業者を呼んだが、ネット表示とかけ離れた高額料金を提示されるトラブルが増加しています。

▽問題点

ネットの表示と実際の料金がかけ離れている／不安をあおり、契約を急かされる／強引に作業を行い代金を請求される／書面の交付がないまたは具体的なサービス内容が明記されていない場合がある

▽アドバイス

極端に安い価格を表示するサイトや広告には要注意です。強引な勧誘を迫られた場合は、その場で契約せず、複数見積を取って比較検討しましょう。



ホームページ
QRコード

8月は「電気使用安全月間」
佐久市消費生活センター
☎62・7501

8月は、電気使用安全月間です。感電災害は、夏場に集中して発生します。夏は、汗をかきやすく皮膚の露出部分が多くなり、また、疲労から注意力が散漫になりがちです。ご家庭でも安全点検を！
・傷んだ電線を使っているませんか
・洗濯機、電子レンジにアースは取り付けられていますか
・漏電遮断器は取り付けられていますか
・1つのコンセントからたくさんの電気を使っているいませんか
電気を正しく安全に使しましょう。

事業者のみなさんへ
蜂刺されの労働災害を防止しましょう

小諸労働基準監督署 監督・安衛課
☎0267・22・1760

令和5年、当署管内で、屋外で作業していた労働者が蜂に刺され、アナフィラキシーショックにより死亡する労働災害が発生しました。

全国で蜂刺されによる死亡事故は、毎年平均15件発生しており、蜂刺されによる被害は8月がピークになります。

同種労働災害を防止するため、当署ホームページ掲載のリーフレット「蜂刺されによる労働災害を防止しましょう」を参考に、必要な対策をお願いします。



ホームページ
QRコード

容器包装プラスチック（容プラ）とは
生活環境課
☎62・3094

容プラとは、商品を入れていたもの（容器）や包んでいたもの（包装）で、自身の商品を取り出した後に不要となるプラスチック製のものです。

容器包装プラスチックは、プラマークが表示されており、ますので、分別する際の参考にしてください。



▽容器包装プラスチックの出し方
中身が入っているものは、空にして汚れを落としてください。ラベルやシールがはがしにくい場合は、そのままお出しただけです。

※プラマークがないプラスチック製品や汚れを落とすことが困難な容器包装プラスチックは、「可燃ごみ」へ分別ください。



ホームページ
QRコード

市民アンケート調査にご協力を
企画課
☎62・3067

市では、市の取組への満足度・重要度等に関するアンケート調査を、16歳以上の市民の方の中から、無作為抽出した、千人の方を対象に、実施しています。アンケートが届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

児童扶養手当の受給者の皆さんへ
子育て支援課 ☎62・3149 (直通)
または、各支所高齢者児童福祉係

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

なお、手続きを行わないと、11月以降の児童扶養手当の支給が受けられなくなります。

詳細は、7月下旬に送付した通知をご確認ください。

▽手続き期間 8月1日(木)～8月30日(金)

■児童扶養手当とは

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

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

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



ホームページ
QRコード

特別児童扶養手当の受給者の皆さんへ

福祉課 ☎62・3147
または各支所高齢者児童福祉係

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

なお、手続きを行わないと、8月以降の手当の支給が受けられなくなります。

詳細は、8月上旬に送付する通知をご確認ください。

▽手続き期間 8月9日(金)～9月11日(水)

■特別児童扶養手当とは

障がいのある児童の福祉増進のため支給されます(所得制限あり)。

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

■8月定期払のお知らせ

4月から7月分の手当を、8月9日(金)までに指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、入金をご確認ください。



ホームページ
QRコード

特別障害者手当・障害児福祉手当の受給者の皆さんへ

福祉課 ☎62・3147
または各支所高齢者児童福祉係

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

なお、手続きを行わないと、8月以降の手当の支給が受けられなくなります。

詳細は、8月上旬に送付する通知をご確認ください。

▽手続き期間 8月9日(金)～9月11日(水)

■特別障害者手当とは

著しく重度の障がいのある方の福祉向上のため支給されます(所得制限あり)。

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

■障害児福祉手当とは

重度の障がいのある児童の福祉向上のため支給されます(所得制限あり)。

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

■8月定期払のお知らせ

5月から7月分の手当を、8月9日(金)までに指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、入金をご確認ください。



特別障害者手当



障害児福祉手当

【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

福祉課 ☎78・5468

広報佐久7月号でお知らせしました、標記の給付金事業について、対象となる世帯に関して、左記のとおり説明を補足します。

令和6年度個人住民税均等割または、所得割非課税とは、令和6年度に実施される定額減税の適用を受ける前の税額で判断されます。

戦没者を追悼し平和を祈念する 黙とう

福祉課 ☎62・2919

各式典が左記の日程で行われる予定です。これらの式典は、宗教的儀式を伴わないもので、全戦没者に追悼の誠をささげ、平和を祈念するものです。

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

・広島原爆の日(広島市主催)

8月6日(火)午前8時15分

・長崎原爆の日(長崎市主催)

8月9日(金)午前11時2分

・戦没者を追悼し平和を祈念する日
(政府主催)

8月15日(木) 正午

複十字シール運動（募金）にご協力を

健康づくり推進課 ☎62・3527

結核などの胸部疾患をなくし、健康で明るい社会をつくるため、8月1日より全国一斉に複十字シール運動（募金）が始まります。募金は、結核や肺がんなどの胸部疾患の普及啓発、全国の結核予防団体の事業支援等に活用します。市役所および各支所窓口では、募金箱を設置します。すでにご協力を願います。

▽運動期間 8月1日（木）～12月31日（火）

※募金は、運動期間外も随時受け付けています。

歯周病（義歯）検診の無料実施

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、気付いた時には重症化していることがあります。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 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、健康づくり推進課へお問い合わせください。
※地域集団健診の日程は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

道路の穴や損傷を見つけたら

土木課 ☎62・3302

安全な通行確保のため、市道上の穴や損傷を発見した場合は、土木課へ連絡をお願いします。佐久市LINE公式アカウントからも連絡できます。

国道、県道の危険箇所等を発見した場合は、佐久建設事務所へご連絡ください。

▽臼田を除く地域

佐久建設事務所佐久北部事務所

維持管理課維持係 ☎63・3173

▽臼田地域

佐久建設事務所

維持管理課維持係

☎82・8273



佐久市LINE公式
QRコード

無接道敷地に建つ空き家の解体費用補助金

建築住宅課

☎62・3430

道路に接しておらず再建築ができない敷地とそこに建つ空き家を、隣接地の所有者が取得した後に解体し、跡地を利用する場合の補助制度を設けています。

▽補助率 解体工事費の4分の1（上限50万円）

※詳細は、建築住宅課へお問い合わせください。

※補助金の交付申請は、事業実施前に行ってください。



ホームページ
QRコード

緑の募金へのご協力

耕地林務課 ☎62・3242

令和6年の「緑の募金」は、ご協力により、363万4,938円の募金をいただきました。

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

佐久市地域脱炭素移行・再エネ推進事業補助金

環境政策課 ☎62・2917

太陽光発電設備を設置する個人事業主や法人等に対する補助制度を設けています。

▽補助金額

1kWあたり5万円（上限なし）

▽対象者

- ・自ら所有し事業を行う市内の事業所、工場、店舗等に設置する方
- ・市内の事業所等に当該所有者とのPPAまたはリース契約に基づき設置する方

▽交付要件

- ・中古設備ではないこと
- ・他の補助金を併用しないこと
- ・発電した電力の50%以上を自家消費すること等

※工事契約前に環境政策課へご相談ください。



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する補助制度を設けています。

▽補助率

- ・新築の建物に設置 パネル出力1kWあたり1万円（上限10万円）
- ・既築の建物に設置 パネル出力1kWあたり3万円（上限20万円）
- ・蓄電システム（既に太陽光発電設備のみ設置されているまたは太陽光発電設備と同時に設置する場合に限る） 実支出額（上限10万円）

▽申請方法 着工前に必要書類を環境政策課へ提出



ホームページ
QRコード

7ページのツキノワグマクイズの答え

- Q1 正解＝① 約9秒
オリンピック選手並みの早さです。
- Q2 正解＝② 約7千頭
令和2年度調査による推定値です。
- Q3 正解＝③ 場所では変化
山では昼行性、市街地では夜行性になるそうです。



ホームページ
QRコード

打ち水大作戦in佐久！

環境政策課 ☎62・2917

夏場に皆さんで打ち水をしてみませんか。

打ち水は、昔から受け継がれている日本古来の慣習です。夏場に涼を得たり、土ぼこりが舞い上がるのを防いだりします。

打ち水は、必ずしも水道水を使う必要はありません。お風呂の残り湯など、使った後捨ててしまうだけの水を再利用するのも良いでしょう。

打ち水をする、と、気化熱により地面の熱が大気中に逃げていくため、周囲が涼しくなります。また、冷房の使用頻度が減り節電対策にもなります。

▽打ち水用具の貸し出し

用具（ひしゃく、バケツ、のぼり旗）の貸出を行っています。また、打ち水をした方の写真を募集しています。

※詳細は、環境政策課へお問い合わせください。

農振農用地の除外等受付

農政課

☎62・3203

▽受付期間 9月2日(月)～13日(金)（期間厳守）

▽提出書類

①申出書 ②公図 ③土地登記事項証明書 ④現地案内図 ⑤利用計画図 ⑥土地改良区等の意見書 ⑦課税台帳の写し ⑧候補地の検討結果一覧表 ⑨隣地同意書 ⑩確約書

※詳細は、農政課へお問い合わせください。

要介護認定者介護用品給付事業

高齢者福祉課

☎62・3154

または各支所高齢者児童福祉係

ご家庭で要介護認定者を介護している方に、介護用品を給付しています。

▽対象者（①～③の全てに該当する方）

①要介護1～5の認定を受けた方を在宅で介護している方

②要介護認定者および介護者が、市内に住所を有している方

③要介護認定者および介護者の双方の世帯全員が市民税非課税である方

▽給付する介護用品

紙おむつ、尿とりパッド等
※申請方法等詳細は、高齢者福祉課へお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

フードロス対策事業開始のお知らせ

情報政策課

☎62・3923

市では、7月8日(月)に(株)コークッキングとフードロス削減を目的とした連携協定を締結しました。この協定に基づき、同社が提供するスマートフォンアプリケーションによるフードシェアリングサービス「TA.B.E.T.E」への加盟支援を市内の中餐・飲食店を対象に、8月1日(木)から実施します。

事業内容や加盟申込等詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

インターネットによる人権侵害をなくしましょう

人権同和課

☎62・3135

インターネットは、手軽に情報収集や発信ができ、私たちの生活を飛躍的に便利にする一方で、誹謗中傷やプライバシーの侵害、部落差別等の差別的な表現の書き込みなど、人権に関わる問題が発生しています。掲載された情報は急速に拡散し、完全に削除することは困難です。

インターネットを利用するときは、ルールやマナーを守り、加害者にも被害者にもならないように利用しましょう。

「こどもの人権110番」強化週間

人権同和課

☎62・3135

長野地方務局人権擁護課
☎026・235・6611(代)

「こどもの人権110番」は、こどもをめぐる様々な人権問題の解決を図るため、こどもの発する信号をいち早くキャッチし相談を受ける専用相談電話です。通常より受付時間を延長し、土日にも相談に応じる強化週間が、次のとおり実施されますので、ご相談ください。

▽期間 8月21日(水)～27日(火)
▽時間 午前8時30分～午後7時（土・日曜日は午前10時～午後5時）

▽相談先 0120・0007

・110（通話料金無料）

または「SNS（LINE）による人権相談」へ



友だち追加はこちらから！

駒場公園屋内プールの修繕に伴う休館

施設の利用に関する問合せ先
駒場公園管理事務所 ☎68・1399
修繕に関する問合せ先
スポーツ課 ☎62・4004

▽休館期間 9月2日(月)～11月15日(金)

※修繕の進捗等により休館期間は変更となる場合があります。その場合は、市ホームページ等でお知らせします。

※休館期間中であっても、駒場公園内のプール以外の施設は利用できます。

募集



ホストファミリー（ボランティア）の募集

生涯学習課

☎62・0671

佐久市の姉妹都市であるエストニア共和国サク市の子ども達が、交流のために佐久市を訪れます。エストニア共和国サク市の子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れる家庭を募集します。

▽実施日 10月15日(火)～22日(火)のうち3～4泊（主に宿泊と朝食・夕食の提供をお願いします。日中は、市内見学や体験活動をしています。）

※エストニアからの研修生8名を1家庭に1～2名を受け入れていただきます。

▽応募方法 応募用紙を郵送、メール（syogaigakusyu@city.saku.nagan

o.jp）、ながの電子申請サービス、持

参のいずれかで生涯学習課へ提出

※応募用紙は、市ホームページに掲載

▽応募締切 8月30日(金)

なお、応募者多数の場合は、ご希望に添えない場合もありますのでご承知おきください。



ホームページ
QRコード

第3次佐久市健康づくり21計画（骨子案）への意見募集

健康づくり推進課 ☎62・3524

▽募集期間 8月30日(金)～9月30日(月)

▽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）、

健康づくり推進課・各支所健康づくり

推進係窓口

▽提出方法 指定または任意の様式によ

り、意見のほか「氏名」「住所」「電

話番号」を記入の上、郵送、メール

（kenko@city.saku.nagano.jp）、

FAX（64・1157）、ながの電

子申請サービス、持参のいずれかで健

康づくり推進課へ提出

※電話や口頭は不可

佐久市こども計画（骨子案）への意見募集

子育て支援課 ☎62・3149

▽募集期間 8月30日(金)～9月30日(月)

▽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）、

子育て支援課・各支所高齢者福祉児童

係窓口

▽提出方法 任意の様式により、意見の

ほか「氏名」「住所」「電話番号」を

記入の上、郵送、メール（kosodate@

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

子育て支援課へ提出

※電話や口頭は不可



2つの計画への
意見募集の
詳細はこちら

佐久市景観審議会委員募集

建築住宅課 ☎62・6637

▽業務内容 景観の育成に関する重要事

項の調査審議

※審議会は、事案が生じた場合に開催し

ます。

▽申込資格 市内在住または在勤、在学

で18歳以上かつ景観育成に係る識見の

ある方等

▽任期 委嘱の日から2年間

▽募集人員 3名

▽申込期間 8月5日(月)～26日(月)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※申込者が3名を超えた場合、会全体の

男女比の均衡を考慮して

選考します。



ホームページ
QRコード

「緑の環境調査」佐久市いきものさがし」の投稿募集

環境政策課 ☎62・2917

市民の皆さんに、市内に生息する様々

な生きものを見つけていただき、報告い

ただく調査を実施しています。コウモリ

類、ヤモリ、ゲンゴロウ、ニセアカシア

（ハリエンジュ）、カワセミ、サンショ

ウオ等、市内で生きものを見つけたら

電話、メール、佐久市LINE公式アカ

ウントなどで報告をお願いします。

※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

地域のみなさまに支えられて。

～ミヤモリグループ～

暮らし創造企業



木材・建材・住宅設備販売

ミヤモリ株式会社

上下水道設備工事・水廻り設備工事・浄化槽設備工事

ミヤモリ株式会社 サクスイ

新築・リノベーションの設計施工

コージホーム株式会社

いい笑顔はいい住まいから

ミヤモリ不動産株式会社

佐久・上田・長野・松本

ホームメイトFC

中古住宅専門店おらんち

<https://miyamori-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

指定管理者の募集

企画課 62・3067

令和7年4月1日から「指定管理者」となる候補者を募集します。

▽指定管理者制度とは

「公の施設」の管理運営を広く民間の事業者や団体に委ねることができ、市民サービスの向上等を図ることを目的としています。

▽募集予定施設

- ・佐久市臼田総合福祉センターあいとぴあ臼田
- ・佐久市望月老人福祉センター
- ・シルバーランドみつい・佐久市特別養護老人ホームシルバーランドきしの
- ・佐久市特別養護老人ホーム結いの家
- ・あいとぴあ臼田デイサービスセンター
- ・望月デイサービスセンター駒
- ・プラザ佐久
- ・佐久市布施温泉
- ・ほっとばーく・浅科

※募集施設や応募手続、申請書の受付期間等の詳細は、市ホームページをご覧ください。（8月中旬頃公開予定）



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 8月19日(月)～30日(金)

(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）



ホームページ
QRコード

令和7年4月採用

長野県警察職員の募集

佐久警察署総務課 68・0110

■長野県警察官B

▽受験資格 平成元年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方

※大学を卒業した、または卒業見込みの方は除く

▽募集期限 8月26日(月)

▽第一次試験日 9月22日(日)

▽試験地 長野市、松本市

■長野県警察行政職員（高卒程度）

▽受験資格 平成15年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方

▽募集期限 8月26日(月)

▽第一次試験日 9月29日(日)

▽試験地 長野市、塩尻市

▽試験地 長野市、塩尻市

防災豆知識



Q 災害への備えにはどんなものがある？

A 「いつも」と「もしも」の区別をなくし、生活の延長線で備える「フェーズフリー」という考え方があります。

普段の生活の中で使え、さらに災害時にも役立つものを備える方法です。

例・キャンプ用品のテントや寝袋、カセットコンロ等、アウトドア用品を災害時に活用

・ハイブリット車やPHEV等の電動車を非常用の電源として活用

「もしも」に備えるだけでなく、「いつも」の行動を備えにしてみてください。



●期限内の納付をお願いします

納期限	9月2日(月)
市税等	市県民税(第2期)
	国民健康保険税(第2期)
	介護保険料(第5期)
	後期高齢者医療保険料(第2期)

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。

※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 5万円

株式会社堀内組様

・子ども用歯ブラシ 120本

御影歯科医院様

・現金 19,883円

野沢小学校 4年2組様

・学習絵本「信州版森の子クマの子」14冊

NPO法人信州ツキノワグマ研究会様

・現金 2,000円

佐久の鯉太郎様

■ふるさと納税寄附

ふるさと納税で「寄附いただき、ありがとうございます。寄附者名は市ホームページに掲載しています。」



ふるさと納税



公民館報さくし

No.233

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

仲間を作ろう！市民大学・大学院開講



ご存知ですか？『創錬の森市民大学・大学院』が毎年開講されていることを。

5月22日(水)に市民創錬センターにて開講式が挙行されました。今年の学生数は、大学121名・大学院17名。社会貢献等を目指して学び合います。これから1年を通して月に2回あります。午前中に健康や医療、歴史、音楽等の講義を受けて学び、午後には創作実技として書道・俳句・盆栽・木彫り・絵手紙・ダンス・コーラスの7講座から選択した活動に取り組みます。

開講式では学長(柳田市長)の式辞、学生代表として樋口光雄さんの「『気晴らしと仲間づくり』を願って入学を決めた。現在まで大学に13年、大学院に11年(大学と併願可)在学、多くの講義を受け、毎年創作実技のコーラスに励んできたが、まだまだ新たな発見がある」とのあいさつがありました。

取材の中で、大学1年目の佐藤さんは「育児後の出会いを求めて」、先輩の大塚さんは「『音楽リフレッシュ』という科目に魅せられて」、と入学の動機を話してくれました。また、創作実技の俳句講師篠原捷四先生より「皆勤を目指し楽しんで取り組んでほしい」との励ましの言葉がありました。

満65歳以上の市民が対象、募集は例年3月とのこと。是非皆さんも仲間を求めて来年の入学を検討してみてください。(編集委員：川上)

コラム
色えんぴつ

「山を愛して」

今岡

原 丈夫

近年、高齢者の健康に対する意識が高まっています。私も体調を悪くして以降、まず体を動かすことが必要と考え、近くの虚空蔵山への「毎日登山」を始めました。

私が初めて山登りを体験したのは50年以上も前のこと。仲間数人と地元にある山岳会「佐久山の会」に入会してからでした。とても雰囲気の良い山岳会でした。次第に慣れてきて、定例会には必ず出席するように努め、登山の「イロハ」を基本から教えてもらいました。自然保護に対する精神も含めてです。なるべく山行にも参加し、仲間たちと親交を深め、登山をしました。気の良い仲間と過ごしたとても幸せな日々でした。

ここで心に残る山行を少し。

北アルプスでは、上高地から入り、涸沢の美しい光景を楽しみながら奥穂高岳へ。また、一般の人を誘っての白馬岳登山では大雪渓を踏みながら登りました。クリスマスには、北八ヶ岳の山小屋で参加者とプレゼントを交換したりして楽しみました。青春の思い出です。大好きな山の会のおかげで「山男」になれました。

皆さんにも是非山を楽しんで、そして山を愛してほしいと心から願っています。

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！～望月公民館～

望月公民館は駒の里ふれあいセンター内にある大ホールを兼ね備えた施設です。望月地区にある24の学習グループのみなさんは日頃こちらで「つどい」「まなび」「むすぶ」を実践しています。昨年望月公民館は新たに1つのグループを仲間を迎えることができましたが、メンバーを増やすことはどのグループも共通の課題のようです。今回はその中で活動している2つのグループにお話をうかがいました。(編集委員長：窪田)



地域の宝を歌い継ぐ「望月の駒を歌う会」

佐久地方に伝わる民話を元に、合唱組曲「望月の駒」が誕生してから36年になります。一時期歌われることがなくなりましたが、私たちはこの歌を地域の宝として歌い継いでいきたいという思いから2006年に「望月の駒を歌う会」を発足しました。

コロナ禍で活動できない時期もありましたが昨年4年ぶりに第8回定期演奏会を開催することができました。

また、私たちはこの他にもいろいろなジャンルの歌にも取り組んでいます。

毎月第1・2・4木曜日午後7時から駒の里ふれあいセンターで練習していますので気軽にご見学ください。

一緒に歌いましょう。お待ちしております！！

(取材協力者：江本さん)

園児から小中学生まで楽しくダンスしよう！「ひまわりクラブ」

望月公民館で30年活動している歴史のあるダンスクラブです。カッコイイ曲で踊ったり、可愛い衣装を着て佐久・小諸など近隣のイベントや野球のチアに出演したりするなど発表の場もたくさんあります。レッスンでは「あいさつ」を大切にしており、ダンス技術のほかに礼儀も身につけることができます。流行りの曲やディスコソングに合わせて元気いっぱい楽しく踊っています。



「人気の曲で踊ったり、他の学校の子と友達になれたり、イベントでは可愛いメイクができてとても楽しいです！」(諸山結泉さん)

「4歳からやっています。友達と一緒に練習したりイベントで踊ることがとても楽しいです。」(中村 藍さん)

新規会員募集中！お気軽にお問合せください！(毎週水曜日 16:30～19:00)

(取材協力者：武井さん)

【問合せ】 望月公民館 ☎ 53-2548



Welcome to sakucity
外国人も住みやすいまち佐久市へ

佐久市には、多くの外国人の方々が生きています。文化も習慣も違う中で日頃どんなことに困っているのか、お互いに佐久市民として生活するにはどんなことを意識すればよいのでしょうか。実際に外国人の皆さんから寄せられた相談から考えてみましょう。

困った事

・日本語の表現・ニュアンス(例…「大丈夫」という表現が肯定なのか否定なのか分からない)
・税金や社会保険、医療保険制度の仕組みが分からない
・ごみの捨て方が分からない(悪気はないけれども知らないことでトラブルになってしまう)

嬉しかった事

・あたたかく笑顔で接してもらった
・母国語であいさつしてくれた

交流する際に意識したいこと

・笑顔で接すること(笑顔には魔法の力がある)
・交流したい・理解したいと思う気持ちを大切に
・やさしい日本語を意識してコミュニケーションをとる
・これが当たり前だと思うお互いの違いを楽しむ

佐久市には、市内在住の外国人の皆さんを支援するため、「移住交流推進課」に、次に紹介する3名の「佐久市外国人定住支援推進員」がいます。

○朱藝虹さん(シュイーホン)

(ZHU YIHONG) 中国出身

○MIYAJIMA KAZAWA MARIA

SATIEさん(ミヤジマ カザワ マリア)

サチエ) ブラジル出身

○Ozawa Naokoさん

(浅沼カモルチップ、浅沼いく) タイ出身

秘密は守られますので、どんなことでも安心して相談してください。

※お問合せ等は人権同和課まで(☎62-3135)



タイ



ブラジル



中国

～香坂山遺跡は今～



発掘場所の今

「日本列島で最古の石刃遺跡を発掘調査!!」このニュースを覚えているでしょうか？香坂地区にある「香坂山遺跡」は日本列島で最も古い年代をもつ旧石器時代遺跡のひとつだそうです。今の香坂山遺跡は発掘調査後に埋め戻され、静かな眠りの中にあります。

そこで、佐久市の遺跡出土品などを展示している「文化財事務所 考古遺物展示室」を訪ねてみてはいかがでしょうか。香坂山遺跡の石刃は現在、奈良文化財研究所で分析中のため見ることはできませんが、八風山遺跡群から出土した、日本で2番目に古いと言われる石刃をはじめ、郷土の遺跡出土品を堪能することができます。

考古学の観点から佐久市を知りたいなら、市総合体育館のお隣「考古遺物展示室」へ行ってみよう！

(編集委員：江原)



考古遺物展示室

〔問合せ：文化財事務所 ☎63-5321〕

＊「新盆見舞いについて」の張り紙をお渡しします＊

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

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

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

祝 新佐久市誕生20周年

第20回 佐久市短詩型文学祭作品募集中！

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

★募集作品 詩・短歌・俳句・川柳

※中央公民館・地区館で配布している専用の投稿用紙をご使用ください。

(市ホームページにも掲載)

★投稿料 1部門 1,000円 ※2部門以上の場合、1部門につき500円追加

※小・中学生・高校生は無料

★募集締切 10月1日（火）

★募集先 中央公民館および各地区館



◎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	◎伝えたい佐久の味Ⅱ 2回目は炭酸まんじゅうです。今年の秋のお彼岸は9月19日～25日です	9月 5日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	佐久市農村生活マ イスターの会の皆 さん	<参加費>600円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月7日(木) 8:30
	◎親子あそび&リトミックⅢ 今年度3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!	9月12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 8月21日(木) 8:30
	◎洋風クッキングⅠ メニュー：パエリア・甘辛チキン・焼きい もプリンなど	9月26日(木) 9:30～12:00	浅間会館 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 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月28日(木) 8:30
野沢公民館	◎大人のゆるゆるハイキング 高原の草花を見ながら野山を歩き自然と親 しみましょう。初心者向けハイキングコー スです	9月 6日(金) 8:30～16:00	飯盛山 (野辺山 高原) 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>300円程度 (保険料) <持ち物>歩きやすい服装・弁当・雨具・ 帽子・軍手・飲み物 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 8月9日(金) 8:30
	◎発酵ワークショップ (第2回) おかからと麹を使った発酵調味料でおいしい 料理を作りましょう。おかから、麹は持ち帰 れます	9月11日(木) 10:00～13:00	生涯学習センタ ー (野沢会館) 料理講習室・ 食育室	食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>1,500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・布巾 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月14日(木) 8:30
	◎薬膳料理教室 夏の疲れがたまっていませんか? 体の中から元気になれる。薬膳料理に挑戦!	9月13日(金) 9:30～12:00	生涯学習センタ ー (野沢会館) 料理講習室・ 食育室	国際中医薬膳師 柳澤素子先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月15日(木) 8:30
	◎チョークアート体験 下絵付きなので塗り絵感覚で楽しく描けま す。注目のチョークアートを楽しみましょ う! 作品は持ち帰ることができます	9月20日(金) 13:00～16:00	生涯学習センタ ー (野沢会館) 創作室	チョークアート 講師 吉沢 渚先生	<参加費>2,000円程度 (材料費) <持ち物>飲み物 <定 員>24名 ※申込受付開始 8月20日(木) 8:30
	◎新紙幣発行記念 特別講座 【お札のはなし】 ～渋沢栄一、津田梅子、北里柴三郎とは? 他～	9月25日(木) 10:00～11:30	生涯学習センタ ー (野沢会館) 大会議室	郷土歴史家 市川一夫先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・筆記用具 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月22日(木) 8:30
	◎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	9月 3日(火) 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 8月5日(月) 8:30
中込公民館	◎高原を歩こう トレッキングにより自然に親しみながら体 を動かしましょう。今年度は霧ヶ峰高原で す	9月10日(火) 8:00～16:00	集合 中込会館	佐久アッセントク ラブの皆さん	<参加費>300円程度 (保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具 (詳細は 後日通知いたします) <定 員>15名 ※山歩きが可能な健脚の方 ※申込受付開始 8月13日(火) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座③ 腰痛・肩こりを改善するための体操です	9月19日(木) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 作業療法士 理学療法士	<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 8月20日(火) 8:30
	◎なつかしの歌こころの歌 (秋) 昔懐かしい歌、思い出の歌などを一緒に楽 しみませんか? 秋の歌集を使います	9月26日(木) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田 隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円 (資料代) <持ち物>飲み物・秋の歌集 (オレンジ色) <定 員>40名程度 ※申込受付開始 8月27日(火) 8:30
	◎くんせい教室 身近な食材をくんせいにしてみませんか! 新たな美味しさに出会えるかも!?	9月18日(木) 9:30～12:00	東会館 料理講習室	学習グループ 「くんせい同好会 スモークン」 の皆さん	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>12名程度 ※申込受付開始 8月19日(月) 8:30
東公民館	◎新子田八幡神社を学ぶ 秋祭りの幟はためく八幡神社で、社殿や祀 られている神々などの歴史を学びます	9月26日(木) 10:00～11:30	新子田 八幡神社 (現地集合)	新子田八幡神社 総代 小平 實氏	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定 員>20名程度 ※申込受付開始 9月4日(火) 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	◎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 ※申込受付中
	◎手作り炭酸まんじゅう講座 お彼岸に向けて、炭酸まんじゅうを作りま しょう！ ※調理のみで試食は行いません	9月 4日(木) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 調理実習室	NPO日本食育イ ンストラクター 土屋やよい先生	<参加費>700円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>16名程度 ※申込受付開始 8月6日(火) 8:30
	◎元気長生き健康講座(全3回) いきいきとした生活を送るための知識や、 体操を学びましょう！	① 9月10日(火) ②10月22日(火) ③11月19日(火) (時間) 13:00～15:00	あいとびあ臼田 ホール・交流室	雨宮病院 理学療法士	<参加費>無料 <持ち物>上履用運動靴・タオル・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月6日(火) 8:30
	【子ども公民館】 ◎子ども小満太鼓教室 郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。 練習を重ねて、3月の臼田公民館のついで で発表します	①10月12日(土) ②10月26日(土) ③11月 9日(土) ④11月23日(土) ⑤12月 7日(土) ⑥12月21日(土) ⑦ 1月11日(土) ⑧ 1月18日(土) ⑨ 2月 8日(土) ⑩ 2月22日(土) (時間) 14:00～15:30	あいとびあ臼田 ホール	臼田小満太鼓愛好 会の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>上履き・飲み物 <定 員>25名程度 <対 象>小学生(2年生以上) ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付開始 8月23日(金) 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日のどんどん祭りで一緒に踊り ましょう	① 8月 2日(金) ② 8月 8日(木) (時間) 19:00～20:30	浅科会館 会議室1・2	学習グループ 「浅科民謡レク ラブ」の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>運動靴・運動のできる服装・ 飲み物・タオル ※申込不要。お気軽にご参加下さい
	◎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(材料費等) <持ち物>デッサンに必要な物・昼食・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付中
	◎手作り炭酸まんじゅう教室Ⅱ 昔ながらの炭酸まんじゅうを作ります。 今年2回目の開催です	9月13日(金) 9:30～11:30	浅科会館 料理講習室・ 食育室	学習グループ 「きまmanaクラ フト倶楽部」の皆さ ん	<参加費>500円(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 8月13日(火) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第3回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく 歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！ 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	8月21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 ※事前申込は不要。お気軽にご参加く ださい
	◎駒の里ふれあい音楽会 望月中・浅科中・立科中、3校の吹奏楽部 による演奏会です。すてきなブラスバンド の響きをお楽しみ下さい	9月 7日(土) 14:00～16:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	出演 望月中学校・浅科中 学校・立科中学校 各校吹奏楽部の皆 さん	<参加費>無料 ※事前申込は不要。お気軽にご参加く ださい

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申込みが必要です。(詳しくは各公民館へお問い合わせください)

※申込受付は平日の8:30～17:15です。ただし望月公民館は原則として月曜日と祝日の翌日は休館です。

※〈定員〉のあるものは先着申し込み順で、定員になり次第締切となります。ただし、初めての方を優先する講座もあります。

また、**抽選**のマークが付いている講座は、申込多数の場合抽選とし、当選者には後日通知します。

※「全〇〇回」の表記は、シリーズで行う講座で、継続しての参加をお願いします。

瀬 音

「他所者(よそもの)
が地域を知る」

地区の会長といえば
従来は地元出身者が定
番だったが、如何なる
理由か自分にお鉢が回
つてきた。佐久に来て42年だから
もう地元民ということか。

同時に地区の公民館長も兼務と
なつて、前任者の資料と首つ引き
であれやこれやと試行錯誤の一年
だった。

さて公民館長も務めてみると地
域特有の活動に新鮮な驚きがある。
地区の清掃作業等は「義務果た
さずして権利の主張無し」が自身
のモットーなので従来から真面目
に参加してきたが、地区の祭り・
文化祭・防災訓練・神社行事と裏
方に徹してみると予想外に全体が
俯瞰されて面白い。地域には種々
の人々と活動が存在するものだ。

ただ自身の事情で昼間は仕事の
ため、活動は全体の7割程度に制
限された。関係各位にはこの場を
借りてお詫び申し上げます。

結果は若干なりとも知り合いを
得たし色々な場での会話のネタも
増えて少なからず有意義な経験で
あった。

少々煩わしさもあるが未経験者
は一年位は奉仕と思って参加され
ることをお勧めしたい。

(前臼田地区協議会長 小松正彦)

図書館 からの お知らせ

8月5日(月)
13日(火)
19日(月)は、
全館休まず
開館します。

夏休み企画 星と宇宙のパネル写真展

臼田図書館では、「星と宇宙のパネル写真展」を7月27日(土)から8月18日(日)まで開催しています。夏休みのひととき、臼田図書館で雄大な宇宙のロマンを感じませんか。

*星や宇宙に関する資料は常設しています。

★★★★★

臼田町は、昭和60(1985)年に町議会において「星の町うすだ」の宣言を採択しました。当時、臼田宇宙空間観測所のパラボラアンテナが建設されたことや、ハレー彗星の接近などで、住民の宇宙への関心が高まり、やがてコスモタワーや天文台「うすだスタードーム」などが誕生しました。(『臼田町誌 自然編』)



図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日時	場所
おはなしの会	8月3日(土) 10:30	中央図書館
ちいさい子のおはなし会(対象:乳幼児)	8月8日(木) 10:30	浅科図書館
赤ちゃんのおはなし会(対象:乳幼児)	8月15日(木) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	8月17日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	8月17日(土) 11:00	浅科図書館
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
語りのおもてなし	8月24日(土) 15:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	8月24日(土) 11:00	望月図書館
ザ・フレンズ朗読会	8月28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
「エンジョイ・アート」 折り紙を楽しみましょう	8月20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	8月28日(水) 13:30~14:30	あいとぴあ臼田 多目的室3・4
「音楽を楽しむつどい」 弦楽器の演奏を楽しみましょう	9月6日(金) 13:30~15:00	市民創縁センター 音楽室1



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(ソ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
岸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

イベント

イベント名	日時	場所	問合せ
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 ※開館記念のため8月15日は入館料無料	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」 ～根神社(春日宮之入)・湯原神社(臼田湯原)～ 鼓、面、装束、写真等を展示 ※開館記念のため8月15日は入館料無料	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	
企画展 「夏空に輝く上田悠生寮アート展」 ～障がい者支援施設の作品展～	8月8日(木)～25日(日) (休館日 月・火曜日※8月12日(月)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
川村吾蔵記念館 友の会展 ※生誕記念のため、8月17日・18日は無料開放	8月10日(土)～9月1日(日) 9:00～17:00	川村吾蔵記念館	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
市有文化財「旧大沢小学校」 一般公開	8月13日(火)～16日(金) 10:00～16:00	旧大沢小学校	文化財事務所 ☎63-5321
トワイライトコンサート ～岡村実和子のオペラワールド 佐久 スペシャル～ 自由席(定員750席)・入場無料	8月25日(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	8月26日(月) 11:00～17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	8月26日(月) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 53-0181
	8月26日(月) 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	8月31日(土) 10:00～22:00 (最終受付21:30)	平尾温泉 みはらしの湯	平尾温泉みはらしの湯 ☎68-0261

令和6年度全国中学校体育大会 第55回全国中学校柔道大会の開催

8月20日(火)～23日(金)の4日間、長野県立武道館において、「令和6年度全国中学校体育大会 第55回全国中学校柔道大会」が開催されます。

原則、入場用IDをお持ちの方のみ入場可能となりますが、各日15時以降は、一般の方でも制限なく入場いただくことができますので、ぜひ全国レベルの試合を会場でご覧ください。なお、県立武道館および市民創健センター駐車場は、混雑することが予想されますので、近隣の臨時駐車場から運行されるシャトルバスを利用することもご検討ください。大会の様子は、全柔連TVでもライブ配信される予定です。



問合せ：学校教育課 ☎62-3478

第12回佐久ぴんころウォーク

5年ぶりの開催となり、臼田総合福祉センター「あいとぴあ臼田」をスタート・フィニッシュ地点として、うすだ健康館や龍岡城五稜郭などをチェックポイントとして実施します。
過去大好評だった佐久市産ブルーンの食べ放題も実施予定です。



■日時 9月21日(土) 受付 7:30
開会式 8:30
スタート 9:00

■会場 あいとぴあ臼田

■コース ロングコース(9.0km)
ショートコース(5.0km)

■参加料 一般 1,500円(当日2,000円)
中学生以下 500円(当日500円)

■申込方法 申込用紙(払込取扱票部分)に必要事項を記入し、佐久市観光協会・ゆうちょ銀行・郵便局のいずれかに参加費を添えて申込。
インターネット(スポーツエントリー)からも申込可

■事前申込締切 8月31日(土)

問合せ：佐久ぴんころウォーク実行委員会 ☎62-3285



第39回佐久平の美術展 作品募集

- 応募資格
- ・佐久地域に関心がある方
 - ・平成21年4月1日以前に生まれた方(高校生以上の方)
 - ・直接搬入に対応できる方

- 募集作品
- ・平面部門(日本画・油彩画等)
 - ・立体造形部門(彫刻・工芸等)

※書、写真は出品できません。

■作品搬入・受付日程 12月6日(金)・7日(土)

■搬入場所 近代美術館

■応募手数料 各部門1点 3,000円
(令和7年4月1日時点で19歳以下の方は1,000円)

■審査員

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

※令和7年1月に、入賞・入選作品による展覧会を開催します。

※詳細は近代美術館で配布する募集要項をご覧ください。



問合せ：近代美術館 ☎67-1055

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	問合せ等
スターウィーク観望会	8月1日(木)～4日(日)、7日(木) 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） 申込不要
絵を見ておはなし鑑賞ツアー(こどもの会) 作品を見て感じたことを、一緒におしゃべりしませんか 対象：小学生以下とその保護者	8月3日(土)、17日(土) 10:00～(50分程度)	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055 参加費：無料 ※要観覧券 (18歳未満、高校生以下は観覧無料) 定員：5組(申込先着順) 申込期限：各講座の前日
絵を見ておはなし鑑賞ツアー(大人の会) 作品を見て感じたことを、一緒におしゃべりしませんか 対象：中学生以上	8月3日(土)、17日(土) 14:00～(50分程度)		
オレンジカフェ座談会(認知症カフェ) 認知症当事者の方、介護しているご家族、認知症 に関心を持つ地域の方の交流の場です	8月5日(月) 13:30～15:00	佐久平交流センター 第3会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
お口の相談日	8月7日(水) 9:30～ 12:00 (一人30分程度)	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
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 申込不要
「展覧会ガイド」 学芸員による作品解説	8月10日(土)、31日(土) 14:00～(50分程度)	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055 参加費：無料 ※要観覧券 (18歳未満、高校生以下は観覧無料) 申込不要
おもしろ教室「望遠鏡を作ろう！」	8月10日(土) 16:00～18:00	うすだ スタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費：一般520円、小中学生260円(入館料)+3,200円(望遠鏡キット代金) 定員：30名(申込先着順) 申込期限：8月4日(日)
ベルセウス座流星群観望会	8月12日(月) 21:00～24:00	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) 申込不要
講演会 「平山郁夫ー仏教の道をたどって」 講師：大塚裕一(平山郁夫シルクロード美術館 学芸室長)	8月24日(土) 14:00～(2時間程度)	近代美術館	近代美術館 ☎67-1055 参加費：無料 定員：50名(申込先着順) 申込期限：8月23日(金)
市内施設見学Aコース ～佐久平クリーンセンター・近代美術館～ (11月にBコースを開催予定)	8月28日(水) 9:20～12:10 (受付9:00～)	集合場所： 市役所2階 市民ホール	広報広聴課 ☎62-3075 参加費：無料 定員：30名 申込期限：8月16日(金)
山本麗子先生の料理セミナー ～佐久市のおいしいを味わう～	8月29日(木) 13:00～15:30	市民創縁センター 料理講習室	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：30名 申込期限：8月15日(木)
家族介護者交流会 テーマ：からだを動かしてリフレッシュ	8月31日(土) 9:30～11:30	浅間会館 会議室1・2	岩村田・東地域包括支援センター ☎67-6910 参加費：無料 定員：20名
古文書調査報告会 内容：天保の飢饉の飢えをどのようにしのいだか	9月1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4日(日)～18日(日)
人権同和教育講座 ①外国人の人権 ②同和問題	①9月5日(木) ②12日(木) 18:30～20:00	浅間会館 会議室1・2	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料 申込期間：8月1日(木)～9月3日(火)
市民活動講座 ①「地域の先輩に聞く継続のコツ!」 ②「活動を続けるためのお金の話」	9月8日(日) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	生涯学習センター 会議室1・2	市民活動サポートセンター ☎64-6362 参加費：無料 定員：各30名 申込期限：9月6日(金)
ボールウォーキング講習会 【浅科めぐり】	9月12日(木) 9:00～12:00	集合場所： 道の駅ほっとば ～く・浅科	東信教育事務所生涯学習課 ☎31-0252 参加費：無料 定員：20名程度
森林セラピー 「森の中で、癒しとリフレッシュ」	9月13日(金) 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30日(火)～8月9日(金)
人権同和教育講座 ①外国人の人権 ②同和問題	①9月19日(木) ②26日(木) 18:30～20:00	生涯学習センター 会議室1・2	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料 申込期間：8月1日(木)～9月17日(火)
認知症講演会	9月25日(水) 13:30～15:00	市民創縁センター 大会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：80名 申込期限：9月18日(水)
森林セラピーとマインドフルネス体験 「森の中で、雑念を取り払いリフレッシュ」	9月28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：8月14日(水)～23日(金)
【体験教室】後期機織教室	9月～11月第1.3金曜 午前の部10:00～12:00 午後の部13:30～15:30	望月 歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：参加費200円+入館料 定員：各5名程度 申込期間：8月16日(金)～9月1日(日)

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。

少林寺拳法教室	9月4日(木)～10月9日(木) 毎週水曜日 全6回 18:30～20:00	県立武道館 柔道場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月2日(金)～23日(金)
ストレッチ教室	9月5日(木)、26日(木)、10月3日(木)、 10日(木)、17日(木)、31日(木)、11月7日(木)、 28日(木) 全8回 10:00～11:15	浅間会館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月2日(金)～29日(木)
ボールを使ったウォーキング教室	9月7日(土)～10月12日(土) 毎週土曜日 ※9月21日(土)を除く 全5回 9:00～11:00	総合体育館 市内コース	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月2日(金)～30日(金)
レスリング教室	9月14日(土)、28日(土)、 10月12日(土) 全3回 14:00～15:30	総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月2日(金)～9月6日(金)
第19回佐久市寿ゲートボール大会	9月18日(水) 開会式9:00～	浅科多目的屋内 運動場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月5日(月)～26日(月) 申込用紙をゲートボール部の各支部長へ提出

佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

志賀 木内裕人さん



ばんこつ屋の「チャーハン」

卵とネギの絶妙なアクセント、分厚いチャーシューと佐久市産米とのマッチング。佐久自慢の宝宝箱です！食いしん坊なので、ばんこつラーメンもセットにしました。

職場のなかま
関さん、糊澤さん、荻原さん



ちゃたまやの「ダブルシュー」

パリパリの生地、濃厚なカスタードと生クリームがたっぷり入ったシュークリームです。頑張った仕事のあと、甘いダブルシューをほおぼる。至福の時間です！

今月号のお店の情報

- ちゃたまや
佐久市桑山102-1 51-5810
営業＝10:00～18:00
休み＝1月1日、2日
- ばんこつ屋
佐久市猿久保34-4 67-1500
営業＝11:30～14:00 17:30～20:00
休み＝火曜日（不定休あり）

お詫びと訂正

広報佐久令和6年7月号27ページで、佐久市地産地消推進の店の情報に一部誤りがございました。お詫び申し上げますとともに次のとおり訂正させていただきます。
▽今月号のお店の情報
【誤】■あけぼのや
休み＝火曜・第3水曜
【正】■あけぼのや
休み＝水曜、第1・3日曜

みなさんの写真を募集します

7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！

手話 コーナー 大丈夫ですか



首を傾けて尋ねる表情をしながら、指先を左胸から右胸へ順番にあてます。

※イラスト：
長野県手話ガイドブックより

ごみはできるだけ減らし、 資源として分別・ 再利用しよう



ごみを焼却する時に排出される二酸化炭素のほか、ごみの運搬にも多くのエネルギーを消費し、地球温暖化の原因の一つとなっています。また、海に流れた「海洋プラスチックごみ」が生態系や漁業などに悪影響を与えています。持続可能な社会を実現するために、一人ひとりが実践できることを紹介します。

- ・外出時にはマイバッグやマイボトルを持参し、ごみになるものを買わない
- ・詰め替え容器に入った製品や簡易包装の製品を選ぶ
- ・利用回数の少ないものはレンタルやシェアリングシステムを利用する
- ・リサイクル製品を積極的に利用する



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

the bears'school 社会貢献 みらい定期預金

お取り扱い期間 2024年4月1日(月)～2025年3月31日(月)

※募集金額に達した場合はお取り扱いを中止する場合があります。
みらい定期預金預入総額(2025年3月31日時点)の0.03%相当額を当組合「こどもの未来プロジェクト」活動の一環として当組合が寄付・寄贈します。
※当組合が寄付するものであり、お客さまのご負担はございません。

(税引後実質年利回り0.402%)
5年間お預け入れの場合
組合員ではない方
0.4%
年利 0.5%

お預け入れ期間 1年経過後から いつでも 満期扱い!

据え置き期間 1年 お引き出し自由期間 4年 最長 5年間

募集金額 500億円
金額 1契約100万円以上
対象 個人
預金保険制度 元本1,000万円とその利息が保護の対象



ともに羽ばたこう未来へ

横浜幸銀信用組合

お問合せ
上田支店

〒389-0505 長野県東御市和1631-1

TEL.0268-64-2747

※11:30～12:30まで昼休業となっております

☎0120-86-1493

https://www.yokohamaseiren.co.jp/

※携帯電話・スマートフォンからはご利用いただけません

(注意事項) ●本定期預金は新しいご資金でのお取り扱いとなります。また、既に当組合へお預けいただいている定期預金の満期分については100万円以上の増額を条件としてご契約いただけます。●ご家族名義の預け替えは対象外となります。●本定期預金は複利扱いのみとなります。●詳しくは窓口までお問い合わせいただくか、店頭備付けの書面・ホームページをご覧ください。

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

8月21日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階市民ホール

佐久一日合同行政相談所

総務省長野行政監視行政相談センター ☎026-235-0128

9月6日(金) 午後1時～4時 佐久平交流センター
予約受付 7月29日(月)～8月9日(金)の平日に電話予約

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

8月16日(金) 午後1時～3時 市役所7階701、702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

8月31日(土) 午前10時～午後9時 0120-567-301(当日のみの専用番号)

司法書士事務所における相続登記特別無料相談

長野県司法書士会 ☎026-232-7492

8月5日(月)～9日(金) 午前9時～午後4時 県内各司法書士事務所
相談を希望する司法書士事務所に直接電話でお問い合わせのうえお出かけください。司法書士事務所については、長野県司法書士会へお問い合わせいただくか、長野県司法書士会ホームページに掲載の会員名簿をご覧ください。

生活・就労相談(まいさば佐久市) まいさば佐久市 ☎88-6511

平日 午前8時30分～午後5時15分 あいとびあひ田(無料・要予約)

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(無料・要予約)

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)

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

8月15日(木) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※8月9日(金)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。

春日地区「空き家の片付け説明会」

移住交流推進課 空き家バンク担当 ☎62-4139

8月10日(土) 午後7時～9時 御鹿の郷ふれあいセンター
春日地区の皆さんは気軽にお越しください。

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

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

#肝臓を脂肪化する方法 = NGな食べ物

- ① 急速な血糖値上昇
- ② 糖質と脂質 同時多量摂取
- ③ お酒と薬 同時摂取

- ① アイスコーヒーにガムシロップ
- ② カツカレー大盛り
- ③ チューハイと睡眠薬

毎日つづけていたら
確実に肝障害!
#ダイエット
#脂肪肝



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 8月25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
・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



データファイル

人口

総数	97,518人	(-81人)
男	47,976人	(-33人)
女	49,542人	(-48人)
世帯数	43,693世帯	(-62世帯)
〈7月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	6月の月間件数	令和6年1月～6月の累計
人身事故	22件	109件
死亡	1人	1人
負傷	28人	134人
救急	423件	2,713件
火災	0件	22件

8月の医療・子育て情報

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

休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
8月 4日(日)	野澤医院	62-0272
	雨宮病院	82-5311
8月11日(日)	角田医院分院	68-0550
	佐久平こころのクリニック	68-8556
8月12日(月)	わかば内科クリニック	67-6655
	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
8月18日(日)	こすも内科クリニック	88-7211
	佐久平みゆき眼科	68-5422
8月25日(日)	川西赤十字病院	53-3011
	さとう泌尿器科クリニック	68-2233

時間：午前9時～午後5時

小児 佐久地域休日小児科急病診療センター

期 日	医療機関名	電話番号
8月 4日(日)	浅間総合病院	67-2295
8月11日(日)		
8月12日(月)		
8月18日(日)		
8月25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
8月 4日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
8月11日(日)		
8月12日(月)		
8月13日(火)		
8月14日(水)		
8月15日(木)		
8月18日(日)		
8月25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 献血

期 日	時 間	会 場
8月25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
8月23日(金)	肺がん検診セット 野沢会館
8月26日(月)	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。

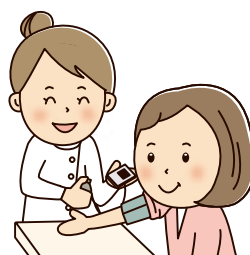
■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

乳がん検診

期 日	会 場
8月 5日(月)	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
8月 1日(木)	あいとぴあ臼田	8月26日(月)	小田井
8月 5日(月)	あいとぴあ臼田	8月27日(火)	田口
8月 7日(水)	あいとぴあ臼田	8月28日(水)	高瀬・野沢
8月 8日(木)	あいとぴあ臼田	8月29日(木)	城山・あさしな
8月23日(金)	中佐都・望月	8月30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
8月 1日(木)	もちつき・うすだ	8月17日(土)	中込
8月 2日(金)	中込・あさしな・うすだ	8月19日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
8月 3日(土)	中込	8月20日(火)	中込・もちつき
8月 5日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ	8月21日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ
8月 6日(火)	中込・もちつき	8月22日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
8月 7日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ	8月23日(金)	中込・あさしな・うすだ
8月 8日(木)	もちつき・うすだ	8月24日(土)	中込
8月 9日(金)	中込・あさしな・うすだ	8月26日(月)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
8月10日(土)	中込	8月27日(火)	中込・もちつき・中佐都
8月13日(火)	中込・もちつき	8月28日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
8月14日(水)	中込・あさしな・もちつき うすだ	8月29日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
8月15日(木)	もちつき・うすだ	8月30日(金)	中込・あさしな・うすだ
8月16日(金)	中込・あさしな・うすだ	8月31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）
もちつき ➡ もちつき保育園内（午前9時～午後2時）
うすだ ➡ うすだ健康館内（午前9時～午後2時）
中 佐 都 ➡ 中佐都児童館内（午前9時～正午）

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149



夏まつり「白田よいやさ」

8月3日(土) 16時30分頃
会場 ■ 白田駅、白田橋、佐久総合病院前

■ イベント内容

- ・ 白田中学校吹奏楽部によるパレード
- ・ 神輿の練り歩き
- ・ 舞踊流し
- ・ 白田町商工会支部イベント
- ・ 花火の打上げ (20時頃)

※開催内容は、変更となる場合があります。
詳細は、市ホームページをご覧ください。か、
白田夏まつり実行委員会までお問い合わせ
ください。

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



浅科どんどん祭り 納涼花火大会

8月14日(水) 13時30分
※納涼花火大会は19時15分
会場 ■ 浅科総合グラウンド周辺
(塩名田1151-1)

■ イベント内容

- ・ 魚のつかみ取り
- ・ 中山道宿場太鼓
- ・ 盆踊り など

昼間は、子どもを対象とした魚のつかみ取り、夜は、夏の夜空を彩る納涼花火大会が開催されます。ご家族お揃いでお楽しみください。
※都合により、一部内容等が変更になる場合があります。
詳細は、お問い合わせください。

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



佐久市民祭「榊祭り」

8月15日(木) 13時20分
会場 ■ 中山道望月宿二帯

榊祭りは火と榊獅子によって一切の不浄を払い清め、五穀豊穡、無病息災を願って行われ、「信州の奇祭」とも呼ばれるお祭りです。大勢の参加者が、松明を手に山から駆け下り、その松明を次々に川へと投げ込みます。その後、獅子を先頭に神輿が練り歩き、各所で激しくあおり合う姿は圧巻です。その後、大伴神社へ榊神輿を担ぎながら駆け上り奉納となります。
また、当日は子ども神輿の練り歩き、望月太鼓の演奏や民踊流しを行います。
ぜひご来場いただき、歴史ある榊祭りをお楽しみください。

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



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)