

佐久をもっと好きになる

久佐報広

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和6年

Saku
LIFE 9
No.258

KOHO SAKU



〔特集〕

2千年前の

謎を追え

— 佐久の弥生文化 —



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 実施計画策定に係る意見募集
- P15 市政情報発信のアンケート
- P19 公民館報さくし
- P24 イベント・講座情報
- P27 地産地消推進の店
- P28 相談コーナー・データファイル ほか



2千年前の謎を追え — 佐久の弥生文化 —

平安時代以降、望月の駒や跡部の踊り念仏、中山道の宿場町、龍岡城五稜郭など、誇れる歴史文化が多くありますが、それ以前についてはあまり知られていません。しかし、調べてみると、多くの驚く発見にあふれていました。
歴史的文化財から、佐久の古へ思いをはせてみませんか。

なぜこの辺りに弥生時代の住居跡が多いのか：現場の発掘調査で指揮をとる、文化振興課の富沢一明さんに

「西近津遺跡」では、弥生時代後期の3世紀頃の住居跡が発掘されました。

佐久平駅周辺では、住宅分譲など様々な開発に伴い、いくつもの発掘調査が行われています。

佐久から弥生時代の大発見



佐久平浅間小学校近くの「西近津遺跡」

話を聞きました。

「水は生活に欠かせないものです。大きな河川は増水による氾濫など脅威になることもあります。長土呂から二本柳の辺りは、台地と水田の縁にあたり、水害などの危険性が少なかつたからではないか」と富沢さんは推論を立てています。



文化振興課 富沢一明さん

弥生時代と聞いて、どんな時代を思い浮かべるでしょうか。「稲作」をはじめとする農耕文化の始まりや竪穴住居、弥生土器、金属製品などがある名です。そんな古に触れる入り口となるのが、発掘調査ですが、発掘された出土品には、多くの謎が残されています。

国内最大級の住居跡の謎

「西近津遺跡」のすぐ横（現在は中部横断自動車道の下）では、日本最大級の住居跡が発見されています。この頃の一般的な竪穴住居は、20㎡（約6坪）くらいでしたが、この住居跡は153㎡（約46坪）もあり、7.6倍もの広さです。柱跡も大きいことから、かなり大きな建物で、佐久平のどこからでも見えたのではないかと推測されます。首長の家あるいは、祭殿だつたという説などがありますが、詳細は不明です。



日本最大級の西近津遺跡群の大型住居



西一里塚遺跡群出土
の人形土器
(弥生時代後期)

長野県埋蔵文化財センター
2012「長野県埋蔵文化財セ
ンター発掘調査報告書106
佐久市 濁り遺跡 久保田遺
跡 西一里塚遺跡群 中部横
断自動車道建設に伴う埋蔵
文化財発掘調査報告書4-佐
久市内4-Jより



西一本柳遺跡の人面付土器(弥生時代中期)

何のために作られた？ 人面付土器の謎

一本柳にある岩村田高校第2グラ
ウンド。30年ほど前、ここで発掘され
たのが西一本柳遺跡。ここでは弥生時
代の人面付土器が発見されていま
す。弥生時代中期のものとしてお
り、骨壺の上部に使われたのではな
いか、という説もあるようですが、ど
ういった目的で作られたものか、正確
なところは分かっていません。



上直路遺跡の土器(上)と、銅釧(下)(弥生時代後期)

発見された頃、朝日新聞の画報誌
「アサヒグラフ」の巻頭に掲載されるな
ど話題を呼びました。頬に顔料が塗つ
てあったり、耳にピアスのような穴が
あるなどの特徴から、当時は女性の
人面付土器とされ、「弥生のヴィーナス」
「弥生小町」と呼ばれました。
しかし、研究が進み、ターバンをま
とつたような髪型から、現在は、男性
とされています。
じつと見てみると、佐久に住んだ遠
い祖先に親しみを感じてきそうで



上直路遺跡の銅釧(弥生時代後期)

す。何かを語り掛けてくるような、そ
んな不思議な気持ちになります。ま
さに「遺跡は語る」といった感じで
しょうか。

青銅製の腕輪をしていた人物の謎

現在の佐久平総合技術高校近く
の^{かみすべ}上直路遺跡では、弥生時代後期の
遺跡が見つかり、そこでは埋葬され
た人物に、装飾品としての青銅製の
腕輪がされていたようです。腕輪は
^{どういふ}銅釧と呼び、日本で最大数の左右合
わせて15本もつけられていました。こ
れだけ多くの銅釧をつけていた人物
が、どのような人物だったかはまだ
分かっていません。

社宮司遺跡出土のヒスイ製まが玉
と銅鏡を再加工したペンダント
(弥生時代中期～後期)



日本最大級のヒスイ製の
まが玉(弥生時代後期)

国内最大級の ヒスイ製まが玉の謎

日本最大級の住居跡のほかにも、すごいものが佐久で発見されています。佐久平浅間小学校南側にある周防畑遺跡群。ここで発見されたのが、日本最大級の大きさを誇るヒスイ製のまが玉です。約2千年前の弥生時代後期のもので、長さ5.5センチ、幅3センチもあります。

まが玉は、古代人がアクセサリーとして身に付けていたもので、これほどのものは誰もが所持できるものではなく、力を持った個人、あるいは集団があつたのではないかと、富沢さんは話しています。

まだまだ眠っている未知の発見

今年から文化振興課で発掘調査に携わる井出日和さんは、大学で考古学を学んだ学芸員。

「文字がない時代のものを自分たちが見つけ、遺物から情報を読み取り、こういふことがあつたんだろうと推測し、結論づける。そんな過程が楽しいです。土器などが完全な状態で発見されることはあまりありません。その一部から、どういふ形だつたのか、想像も膨らんです」と話します。未知なる発見への意欲は尽きません。

日本最大級のヒスイ製のまが玉や住居跡だけでなく、旧石器時代の香



文化振興課 井出日和さん

坂山遺跡では、日本最古の石刃石器群が発見されるなど、佐久市は考古学的に大きな注目を集めています。

この頃、繁栄した佐久地域も、弥生時代末期から古墳時代は寒冷化によって、人口が減つた時代もあり、その勢いが見られなくなりました。しかし、まだまだ多くの謎に満ちています。さらにまだ見ぬ、未知の発見が眠っているかもしれません。

※埋蔵文化財に関する手続きについては、17ページ参照



上直路遺跡の弥生土器
(弥生時代後期)

佐久地方では弥生時代後期に朱色に塗られた土器が使われるため、「赤い土器のフニ」とも言われる



後家山遺跡出土
の鉄釧
(弥生時代後期)

佐久の弥生時代と日本国内・世界の動き

	佐久の弥生時代と遺跡	日本国内の動き	世界の動き
弥生時代中期 紀元前3世紀～1世紀頃	●西一本柳遺跡 人面付土器 	◆紀元前4世紀ごろ 本州北まで水田稲作が伝わる ◆紀元前4～紀元前2世紀ごろ 青銅器・鉄器が伝わる 	◆紀元前221年 始皇帝が秦を開く ◆紀元前30年 プトレマイオス朝エジプトがローマ帝国に滅ぼされる。クレオパトラが自殺 ◆4年ごろ イエス・キリストが生まれる
弥生時代後期 1世紀～3世紀頃	●上直路遺跡 銅釧  ●周防畑遺跡 ヒスイのまが玉  ●西近津遺跡 大型の竪穴住居	◆57年 倭(わ・日本)の奴国(なこく)の王が、後漢の皇帝から「金印」を授かる ◆239年 邪馬台国の女王・卑弥呼が魏に使いを出す	◆64年 ローマの大火 皇帝ネロがキリスト教を迫害 ◆208年 赤壁の戦いで天下が三分され、三国時代始まる

身近に触れる考古学

文化財事務所
考古遺物展示室へ行ってみよう

西一本柳遺跡の人面付土器や、ヒスイ製のまが玉などいずれも中込の総合体育館横の考古遺物展示室で見ることが出来ます。ここでは、市内の発掘調査での出土品を展示しています。

古くは旧石器時代から、縄文、弥生、古墳、奈良・平安時代の考古遺物を展示、佐久の古にタイムスリップできます。

北西の久保古墳群で発見された埴輪などは必見です。女性や馬、鳥など多彩な埴輪は、長野県内ではとても珍しく、貴重なものです。浅科で発見されたナウマンゾウの臼歯の化石や、中部横断道臼田トンネル工事現場で見つかった100万年前の古型マンモスの上顎臼歯や牙(切歯)もあります。

現在の展示は、10月末まで。11月～12月は、展示リニューアルのため休館し、1月から再開する予定です。

取材班
注目!

西近津遺跡で発掘された土偶。縄文時代のものでありますが、何とも愛らしい表情が印象的です。



中込2913 (文化財事務所内)
☎63-5321 観覧無料
開館時間: 9:00～17:00
休館日: 毎週土曜・日曜・祝日・年末年始

臼田トンネルで発見された古型マンモスの臼歯、切歯の化石(100万年前)

北西の久保古墳群で発見された埴輪(古墳時代)

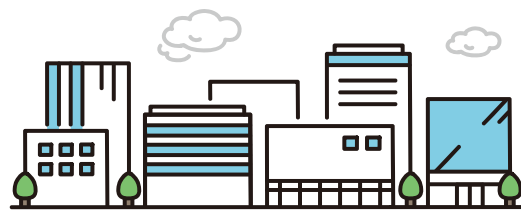


実施計画に対する意見募集

実施計画とは

実施計画は、第二次佐久市総合計画に定める将来都市像「快適健康都市 佐久」の実現に向け、事業を計画的かつ効果的に推進するための短期的、具体的な計画です。

計画期間は3年間で、毎年度見直しを行っており、事業化の判断については、策定方針に基づき、緊急性、必要性、費用対効果など多角的な視点から検討を行うとともに、「市民の意見募集」結果などを踏まえて策定しています。



意見募集と提出方法

本年度策定する実施計画（令和7年度～令和9年度）についても、徹底した情報公開による市民協働・市民参加型の行政運営を推進するため、決定する前の段階で、次の6つの事業について、事業化の是非等の意見を市民の皆さんから募集します。



■提出方法

任意の様式に「事業番号・事業名」と「意見・提言」のほか、「氏名」「住所」「電話番号」を記入の上、郵送、メール（kikaku@city.saku.nagano.jp）、FAX（63-3313）、回答フォーム（下記QRコード）、持参のいずれかで企画課または各支所総務税務係へ提出

※電話や口頭による意見提出は不可



回答フォーム

■募集期間 8月20日（火）～9月11日（水）

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

■問合せ 企画課 ☎62-3067

事業番号	1			
事業名	365日24時間誰でもAED設置事業	担当課	健康づくり推進課	
事業の内容	市役所本庁舎、支所、公民館、小中学校など市の公共施設に、AED（自動体外式除細動器）を設置していますが、大半が施設内に設置されており、施設が施錠されている夜間や休日にAEDを使用することができない状況です。 そこで、中学校における部活動の地域移行などが予定されていることを踏まえ、一部公共施設において、24時間誰でも使用できるよう、屋外用AEDボックスを設置します。また、市内の事業者等が、24時間誰でも使用できるAEDを設置する際に、屋外用AEDボックスの購入・設置費用に対する補助を行います。			
事業の効果	本事業の実施により、市民の安全および安心の確保を図るとともに、救命率の向上を目指します。			
事業年度	令和7年度～令和11年度	総事業費	17,250千円	（うちR7～9年度） （16,250千円）



事業番号	2			
事業名	1か月児健康診査費用助成事業	担当課	健康づくり推進課	
事業の内容	1か月児健康診査は、赤ちゃんの出生早期の身体疾患等のスクリーニングを主目的とし、身体発育状況、栄養状態、身体の異常の早期発見、育児の相談等を行う健診で、現在は自費での受診となっています。 そこで、1か月児健康診査受診費用の助成を行い、医療機関と連携して健診結果を把握することで、市の保健師や助産師が各家庭に寄り添った支援を実施します。			
事業の効果	本事業の実施により、医療機関との連携を密に行い、家庭に寄り添う相談支援の充実を図るとともに、虐待の予防や早期発見につなげ、必要な支援体制を整えます。			
事業年度	令和7年度～令和11年度	総事業費	19,575千円	（うちR7～9年度） （11,745千円）



事業番号	3			
事業名	保育補助員任用事業	担当課	子育て支援課	
事業の内容	現在、市立保育所では、給食の調理業務等を除く大半の業務を保育士等有資格者が行っています。保育所の業務量は非常に多く、保育士等の負担軽減を図ることが課題となるとともに、近年、保育士等の人材確保が難しい状況にあります。 一方で、保育所業務の中には、掃除等の環境整備、保育用具等の準備や片付けなどをはじめ、子どもと一緒に遊んだり、延長保育を補助したりするなど、必ずしも資格を必要としない業務も含まれています。 そこで、保育士等の資格を有しない方を保育補助員として任用し、保育所業務をサポートしていただくことで、保育士等の業務負担の軽減を図ります。			
事業の効果	本事業の実施により、保育所を働きやすい魅力的な職場とし、保育人材の増員を図るとともに、よりきめ細やかな保育を行うことを目指します。			
事業年度	令和7年度～令和11年度	総事業費	334,370千円	(うちR7～9年度) (200,622千円)



事業番号	4			
事業名	新規就農者定着支援施設整備事業	担当課	農政課	
事業の内容	地域の農業の担い手の減少が続く中、市の農業を維持していくためには新規就農者の確保と育成が急務です。しかし、新規就農者が地域で農業を始めるためには、農地の確保や賃借、設備投資が必要であることから、就農後すぐに収益を上げ、事業を軌道に乗せることが難しくなっています。 そこで、新規就農者が農業を始めるための費用負担を和らげ、地域でスムーズに農業を始めることができるよう、市内の農業の担い手が手薄な地域に市とJA佐久浅間で農業用ハウスを整備し、新規就農者へ貸付を行うとともに、関係機関と連携し、事業の継続に向けた営農指導を行う体制を整備します。			
事業の効果	本事業の実施により、新規就農者の地域への定着を促進し、地域の農業の核となる担い手の確保を図ります。			
事業年度	令和7年度～令和9年度	総事業費	21,120千円	(うちR7～9年度) (21,120千円)



事業番号	5			
事業名	企業DX推進事業	担当課	商工振興課	
事業の内容	市では、人口減少や少子高齢化を背景とした、市内企業の人手不足に伴う地域経済の縮小が大きな課題となっています。人手不足の悪影響を克服し、地域産業を維持・発展させるためには、デジタル技術の活用による市内企業の生産性の向上が必要です。 そこで、市内企業のデジタルシステム・ツールの導入経費を補助することで、市内企業のDX化の推進と生産性の向上を図ります。			
事業の効果	本事業の実施により、市内企業の稼ぐ力を強化することで、将来にわたり市民が安心して働くことのできる雇用の確保を図ります。			
事業年度	令和7年度～令和9年度	総事業費	71,500千円	(うちR7～9年度) (71,500千円)



事業番号	6			
事業名	佐久平駅前広場自家用車整理場機器更新事業	担当課	土木課	
事業の内容	佐久平駅の蓼科口、浅間口にある送迎用市営駐車場は、機器の老朽化による不具合が年々増加しており、利用者に不便が生じています。 そこで、機器の更新を実施するとともに、新たにキャッシュレス支払い機能を追加します。			
事業の効果	本事業の実施により、機器の不具合による不便を解消するとともに、キャッシュレスでの支払いを可能とすることで利用者の利便性向上を図ります。			
事業年度	令和7年度	総事業費	27,500千円	(うちR7～9年度) (27,500千円)





認知症を知る。 共に生きる。

毎年9月は、「世界アルツハイマー月間」です。高齢化が進んでいる佐久市でも認知症は身近なものとなっています。この機会に認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族が暮らしやすい環境づくりを心がけていきましょう。

認知症とは？

様々な原因により脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症の症状 物忘れ（記憶障害）

- ・数分前、数時間前の出来事をすぐ忘れる
- ・経験したことを忘れる

失見当識

- ・月や季節が分からなくなる
- ・周囲の人との関係が分からなくなる

理解力・判断力の低下

- ・状況や説明が理解できなくなる

実行機能障害

- ・今までできていた仕事や家事・趣味の段取りが悪くなる、時間がかかるようになる

行動心理症状

- ・本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係が影響して、強い不安、うつ状態、幻覚・妄想、道に迷うことがある

認知症を予防するために大切なこと

・生活習慣を見直す

生活習慣と大きな関係があります。「バランスの良い食事」や「有酸素運動」、「睡眠」を心がけましょう。

・社会参加や趣味を楽しむ

地区の集まりやボランティアなどに参加し、周囲の方と交流したり、囲碁や将棋、園芸、旅行など趣味を楽しんだりし、脳を刺激しましょう。

心配なことがあれば、

認知症地域支援推進員へご相談を

高齢者福祉課には、認知症の人やそのご家族をサポートする「認知症地域支援推進員」がいます。専門的な知識や経験を有した保健師や看護師が推進員になり相談に応じています。また、認知症の方が必要なサービスや治療を受けるための体制づくり、病院、福祉施設などの専門機関に繋がります。

お気軽にご相談
ください



認知症講演会

日時：9/25(水) 13:30～15:00
会場：市民創練センター 大会議室
講師：長野県若年性認知症
支援コーディネーター
伝田 景光氏

参加費：無料
定員：80名（先着）
※要申込。佐久市LINE公式アカウント
または高齢者福祉課へ電話で申込



問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3157

オレンジカフェ座談会

日時：9/10(火) 13:30～15:00

会場：浅科会館 会議室1・2

参加費：無料 ※申込不要

対象：認知症の方やそのご家族と悩みを分かち合いたい方、認知症に関心を持つ方

認知症サポーター ステップアップ講座

日時：10/22(火) 13:30～15:30

会場：市民創練センター 大会議室

講師：ローマンうえだ 櫻井 記子氏、
認知症希望大使 春原 治子氏

参加費：無料

定員：50名（先着）

対象：認知症サポーター養成講座を受講済みの方、認知症に関する支援活動を実施している方、関心のある方
※要申込。佐久市LINE公式アカウント
または高齢者福祉課へ電話で申込

令和7年度 保育所等の新規入所案内

令和7年度公立・私立保育所、認定こども園、小規模保育事業所（以下、「保育所等」という）の新規入所申し込みを受け付けます。「令和7年度保育所等入所のご案内」をご確認いただき、インターネットまたは受付会場でお申し込みください。

「令和7年度保育所等入所のご案内」および「新規入所申し込みに必要な書類」は、市内保育所等、子育て支援課、または各支所高齢者児童福祉係で配布します。また、市ホームページにも掲載しています。

※入所申し込みは、令和7年4月1日からの入所希望だけでなく、年度途中からの入所希望（出生予定のお子さんの利用、育児休業明けの利用、産前産後期間の利用等）も含まれます。

インターネットによる申し込み

事前に「令和7年度保育所等入所のご案内」を確認いただき、「新規入所申し込みに必要な書類」を準備の上、右記QRコードからお申し込みください。



「令和7年度保育所等入所のご案内」等
詳細はこちらから

受付期間 10月7日(月) 8:30~10月31日(木) 17:15

受付会場での申し込み

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

受付会場 佐久市役所8階 大会議室

日時	10月15日(火)	10月18日(金)	10月21日(月)	10月22日(火)
午前 9:00~11:30	ひまわり、もちづき あさしな 浅科幼稚園	中佐都、切原 田口、青沼	大沢 岩村田北 おひさまの森	泉、聖愛 岸野、ねねいふたば
午後 13:30~16:00	平根、臼田 里曲、佳里	岩村田 小雀	城山 東 高瀬	中込第一 中込第二 野沢

上記の日程で都合がつかない場合や、他市町村への広域入所を希望する場合は、以下の日程で受け付けます。

10月23日(水)~31日(木) ※土日、祝日を除く 8:30~17:15 (受付場所：子育て支援課窓口)

※現在、令和7年4月を目指し、新たに0歳~2歳が入所できる小規模保育事業所の整備（1カ所）と、幼稚園から認定こども園への移行（1カ所）が進められています。入所申込等の詳細は、市ホームページ等でお知らせします。

■問合せ 子育て支援課 ☎62-3149

募集 大学進学に向けた給付型奨学金をご利用ください

■問合せ 学校教育課 ☎62-3478



■採用予定者数
10名

令和7年4月に在学証明書等の
必要書類を提出していただき決定

12月中に審査を行い、結果を通知
(内定)

11月29日(金)までに学校教育課へ
申請書類を提出

■スケジュール

▽給付額 1人あたり年額100万円を
4年を限度として給付します。
▽給付方法 口座振込で、前期と後期の
年2回に分け、50万円ずつ給付します。
▽給付要件 申請日以前6か月間、佐久
市内に住所を有し、かつ、在住してい
ることをはじめとして、所得、成績、
市税等の納税状況等の要件があります。

■制度概要

佐久市出身で、漫画「北斗の拳」の原
作者である武論尊氏からの寄附金を原資
に創設された「佐久市SAKUコスモス
育英基金奨学金」の申請を受け付けます。
この奨学金は、経済的理由により大学
進学が困難な方へ支給される給付型の奨
学金です。

お知らせ 心のサインに気づき、大切な命を守りましょう

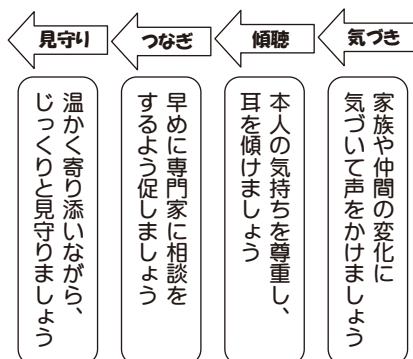
■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3189



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

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

■あなたにもできる 自殺予防のための4つの行動



■相談機関のご活用を

▽心のほっとライン・佐久

☎0120・07・5560

平日午前8時30分～午後5時15分

※祝日、年末年始を除く

▽こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570・064・556

(長野県精神保健福祉センター内)

平日午前9時30分～午後4時、

午後6時30分～午後10時

※祝日、年末年始を除く

▽よりそいホットライン (24時間対応)

☎0120・279・338

お知らせ 子宮頸がん予防ワクチン接種費用の償還払い

■問合せ 健康づくり推進課 ☎62-3527



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

■対象者 (すべて当てはまる方)

- ・令和4年4月1日時点で佐久市に住民登録がある方
- ・平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれ的女性
- ・17歳になる年度の初日～令和3年度末日の期間に、子宮頸がんワクチン(2価または4価)の接種を自費で受けた方

※9価ワクチンは償還払いの対象外

■償還額

▽領収書等接種費用を証明できる書類がある方 接種費用の全額

▽証明できる書類がない方 市が定める定期接種の基準単価

■申請方法

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

▽添付書類

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

■申請期限

令和7年3月31日

お知らせ 佐久市の野生きのこについて

■問合せ 耕地林務課 ☎62-3242 / 佐久地域振興局林務課 ☎63-3154



■マツタケの生産者および販売をされる皆さんへ

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

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

- ① 出荷前に検査を行い、放射性物質が基準値以下であることの確認をすること。
 - ② 出荷期間中においても定期検査を実施すること。
 - ③ 採取地、採取日等を台帳に記録し保存すること。
 - ④ 流通させる際は、採取地、採取日、採取者氏名等のラベルを表示すること。
- 詳細は、佐久地域振興局林務課へお問い合わせください。

■市民の皆さんへ

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

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



結核・肺がん検診を受けましょう
健康づくり推進課 ☎62・3527

かつて、「国民病」と恐れられた結核は、予防接種や薬剤の普及により患者数が激減し、昔の病気と思われるがちです。しかし、令和4年には全国で1万235人の方が新たに発病しています。

■結核を予防するために

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

■結核・肺がん検診の受診を

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

▽日時 10月2日(木)

午後1時30分～4時

▽会場 市保健センター

▽結核健診料金 65歳以上 無料

▽肺がん検診料金 40～64歳 400円

65歳以上 200円

※各地区での検診は、令和6年度佐久市健康カレンダーP39～42を参照

TABETEを使って、フードロスを削減しましょう!
情報政策課
生活環境課 ☎62・3923
☎62・3094

市では、フードロス削減に取り組むため、(株)コックキングと連携協定を結び、8月1日(木)から同社の提供するスマホアプリ「TABETE」の活用促進を実施しています。

現在、「TABETE」への加盟店舗を募集中です。

詳細は、市のホームページをご覧ください。



ホームページQRコード

令和6年10月から児童手当制度が変わります

子育て支援課
または各支所市民係 ☎62・3149

令和6年10月から児童手当制度が一部改正されます。

■改正① 支払が年6回になります。

■改正② 支給対象者の範囲や支給額が拡充されます。

所得制限が撤廃され、支給期間を高校生年代まで拡充し、第3子以降の支給額が月3万円に変更となります。

※多子加算のカウント方法については、従来の取扱いが見直されます。

■改正③ 制度改正により申請が必要となる場合があります。

(初回支給は令和6年12月を予定しています) 詳細は、子育て支援課からの通知(9月発送予定)をご確認ください。

児童家庭支援センターのご利用を「スマイル」(軽井沢学園内)
☎0267・45・1081

児童家庭支援センター「スマイル」は、児童福祉法に基づき、こどもに関する相談に応じ、支援を行う機関です。

こどもの発達等、こどもに関することについて、社会福祉士や公認心理師等が相談に応じます(相談無料)。

▽対象 佐久広域内にお住いの18歳未満のお子さんとそのご家族

▽相談受付日時 平日午前9時～午後5時(祝日・年末年始除く)

詳細は、児童家庭支援センター「スマイル」ホームページをご覧ください。



ホームページQRコード

秋の農作業の注意点
農政課 ☎62・3203

・トラクターに乗る際は、ヘルメットとシートベルトを着用し、安全フレームを使用しましょう

・農業機械の動く部位に触れる際は、必ずエンジンを止めましょう

・農作業を行う前に、家族や仲間作業場所や帰宅時間を伝えていきましょう

・定期的に休憩をとりましょう

・不必要な野焼きはやめ、実施せざるを得ない場合は風向きに注意しましょう

・熱中症に注意しましょう
・農業機械の泥を道路に落とさないようにしましょう

ことぶきの家
総合相談室

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



お問い合わせ

TEL. 0120-811-772

小諸市御影新田字池ノ上2090-1 (ことぶきの家 小諸内)

開設

のぞみグループの自立型施設

佐久市 根岸

小諸市 和田

天然温泉付住宅型有料老人ホーム

ウェルハ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(ソリヤみかげ店様隣り)

(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/



災害時支援用バンダナの配布について

福祉課
または各支所高齢者児童福祉係

☎62・3147

市では、災害時における聴覚障がい者や視覚障がい者等の意思表示の手段として、「災害時支援用バンダナ」を配布しています。



▽配布対象者

市内在住の聴覚障がい者または視覚障がい者（難病患者含む）、手話ができる方

▽配布場所

福祉課または各支所高齢者児童福祉係

▽申請に必要なもの

身体障害者手帳や特定医療費（指定難病）受給者証など症状が確認できるもの

※災害時支援用バンダナを着用している方を見かけた際は、積極的にお声掛けいただき、支援にご協力をお願いします。



ホームページ
QRコード

9月23日は「手話言語の国際デー」福祉課

☎62・2919

社会全体で手話言語についての意識を高めることを目的とし、毎年9月23日は「手話言語の国際デー」、9月の最後の1週間は「国際ろう者週間」とされています。

市においても、期間中の本庁舎のブルーライトアップや、本庁舎内にて佐久聴覚障害者協会との手話言語に関する展示などを予定しています。この機会にろう者や手話言語について考え、意識を高めましょう。

※期間中のイベント内容については、変更する可能性があります。



ホームページ
QRコード

ヘルコプターを用いた地質調査の実施

独立行政法人エネルギー・金属鉱物資源機構（JOGMEC）
環境政策課
☎03・6758・8001
☎62・2917

JOGMECが、ヘルコプターを使用する地質調査を実施します。

▽調査目的 地熱発電に必要な地熱資源のある場所を探索するため

▽飛行範囲 八ヶ岳周辺（住宅地等の上空は原則として飛行しません）

▽期間 9月2日（月）～11月29日（金）（実際の飛行は、好天時の15日程度）

▽時間 午前6時30分～午後6時30分



ホームページ
QRコード

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間

佐久市消費生活センター

☎62・7501

高齢者は、「お金」「健康」「孤独」の大きな不安をもっていると言われています。悪質業者は、言葉巧みに不安をあり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの財産を狙っています。周りの皆さんの見守りや声がけで悪質商法の被害から高齢者を守ることが出来ます。高齢者の皆さんも「あれ？」と思ったら、まず身近な人や消費生活センターに相談しましょう。

◎財布を守る秘訣

さ・誘い文句にのせられないで
い・家の中、財布にしっかり鍵かけて
ふ・不信な人には注意して
を・お断り上手になりましょう
ま・まずは家族や消費生活センターに相談

も・もしもの時に備えて成年後見制度を利用

る・留守番、一人暮らしもこれで安心



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



ホームページ
QRコード

「雑がみ（古紙類）」の分別徹底にご協力を

生活環境課

☎62・3094

■雑がみ（古紙類）は「資源」です

雑がみとは、新聞・ダンボール・紙パック以外のリサイクルできる様々な紙のことです。市で排出された可燃ごみのうち、その約半分は紙類となっています。

この紙類にはお菓子やティッシュの箱などの「雑がみ」が多く含まれています。「雑がみ」の再資源化と可燃ごみの減量化にご協力をお願いします。

■雑がみの分別

リサイクルできるもの、できないものは、「家庭ごみ・資源物の分け方、出し方」またはQRコードからご確認ください。

不法投棄は犯罪です！

生活環境課

☎62・3094

ごみの不法投棄は、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金という重い罰則が科せられる犯罪行為です。不法投棄は、付近に住む人々の生活環境を害し、環境保全の妨げとなります。不法投棄は絶対にしないでください。

私道・私有地に不法投棄されたごみを市が撤去することはできません。行為者が不明の場合、その土地の所有者または管理者が自ら処分しなくてはなりません。土地を所有する皆さんは、自身の土地の適切な管理を心掛けましょう。



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
▽求人者の取扱範囲 市内の事業所の求人



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」、「オオハングソウ」、「オオカワヂシヤ」が確認されており、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

飼い主のいない猫について

環境政策課

☎62・2917

外で産まれた子猫の約8割は、感染症や交通事故、野生鳥獣からの被害により成猫になるまで生きられないと言われております。こうした不幸な命を増やさないためには、不妊去勢手術が最も効果的です。「妊娠してしまった」「子猫が産まれてしまった」となる前に手術することが安心に繋がります。

市では、飼い主のいない猫の増加を防止し、人と猫が共生できるまちを目指して、猫の不妊去勢手術費に対し補助金を交付しております。ぜひこの制度を活用し、不妊去勢手術にご協力ください。

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

佐久市臼田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

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/>

ペレットストーブ等の
設置に対する補助金

環境政策課

☎62・2917

地球温暖化の防止に寄与するため、ペレットストーブ等の設置に対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、

市ホームページからダウンロードまたは環境政策

課窓口で入手）



ホームページ
QRコード

電気自動車の購入に対する補助金

環境政策課

☎62・2917

地球温暖化の防止を図るとともに、災害時等に非常用電源として利用することにより災害に強いまちづくりに寄与するため、電気自動車の購入に対する補助制度を設けています。

▽補助率 国の補助金の2分の1以内

（上限額20万円）

▽申請期限 国の補助金が確定した日の翌日から起算して90日以内

▽申請方法 必要書類を環境政策課に提出してください。（様式は、市ホームページからダウンロード

または環境政策課窓口で入手）



ホームページ
QRコード

ブロック塀の安全点検は
お済みですか

建築住宅課

☎62・6637

基準を満たしていないブロック塀は、地震の際に倒壊の恐れがあります。

▽ブロック塀の安全点検を

安全点検は、左記の項目によって自分で簡単に行えます。

・塀の高さが2.2m以下であるか

・塀の高さが1.2m以上の場合、塀の長さ3.4m以下ごとに控え壁があるか

・塀の厚さが10cm以上であるか（塀の高さが2m超2.2m以下の場合15cm以上）

・コンクリートの基礎があるか

・塀に傾きやひび割れがないか

▽ブロック塀の撤去に対する補助制度

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

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

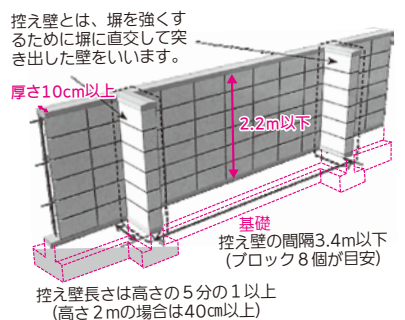
安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。



ホームページ
QRコード

住宅耐震診断（無料）と
補強の補助制度

建築住宅課

☎62・6637

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

■耐震診断（無料）

▽対象 昭和56年5月31日以前に建てられた木造在来工法の住宅

▽申請者 住宅の所有者・居住者・所有者の2親等以内の親族

■耐震補強工事（最大130万円、県上乗せ最大50万円）

▽対象 耐震診断の結果倒壊の可能性があると判定された住宅

▽申請者 市内にお住まいの住宅の所有者、居住者、所有者の2親等以内の親族

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

9月1日から10日まで
屋外広告物適正化旬間

建築住宅課 ☎62・6637

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

また、屋外広告物は、無秩序に氾濫するとまちの景観を損ねるため、規制があります。安全で美しいまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。



ホームページ
QRコード

今年のハロウィンジャンボ宝くじ
は、1等・前後賞合わせて5億円

財政課

☎62・3032

・1等 3億円×12本
・前後賞各 1億円×24本
※発売総額360億円・12ユニットの場合

合

■同時発売のハロウィンジャンボミニは、

1等・前後賞合わせて5,000万円

・1等 3,000万円×50本

・前後賞各 1,000万円×100本

※発売総額150億円・5ユニットの場合

合

▽発売期間

9月17日（火）10月17日（木）

▽抽せん日 10月25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、県内の宝くじ売り場をご利用ください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

安全なまちづくりのために、皆さんのご協力をお願いします。



ホームページ
QRコード



ご意見お聞かせください 市政情報発信のアンケート



市では、広報佐久をはじめ、様々な媒体で市政情報をお知らせしています。市民の皆様により良く情報をお知らせできるようにするため、下記によるアンケートにご協力をお願いします。

回答期間

8月26日(月)～9月10日(火)までアンケートを実施しています。 ※郵送投票は当日消印まで有効

山折り①

回答方法

下記のいずれかの方法で、1回のみご回答ください。



①市公式LINE



②ながの電子申請サービス

- (1) オンライン ①「市公式LINE」のアンケートメニュー ②「ながの電子申請サービス」
(2) F A X 裏面のアンケートを記入し、送信してください。FAX番号:0267-63-3313
(3) 郵 送 裏面のアンケートを記入し、このページを折ってのり付け、ポストに投函してください。

市では、様々な媒体を活用して市政情報を発信しています。

- 広報佐久 約30ページの冊子で、毎月1回、紙と電子媒体で発行しています。
※電子版はホームページやSNSから閲覧できます。
- 公式SNS LINE、X、Facebookで緊急情報やイベント情報等を発信しています。
※LINEではイベント等の予約申し込み、アンケートも実施しています。
- さくステなど スマートフォンアプリのさくステ、オクレンジャーで情報発信しています。
※受け取る情報の種類を設定することも可能です。
- ホームページ 緊急情報や最新情報はトップ画面でお知らせしています。
本年度にデザインやサイト構成のリニューアルを実施します。



山折り②

差出有効期間
令和7年3月
31日まで

佐久局承認
4093

料金受取人払郵便



【お返事用紙に貼る郵便切手】
佐久市役所 広報課 佐久市役所
〒950-8501 佐久市役所

3
8
5
8
7
9
0

市政情報発信のアンケート 回答用紙

各設問の選択肢に○をつけてお答えください。

問1 あなたの年齢（年代）を教えてください。

19歳以下	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上
-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

問2 ふだん、佐久市からの情報はどこから入手していますか。（複数選択可）

広報佐久（紙）	広報佐久（電子）	ホームページ	X(旧Twitter)	Facebook
LINE	オクレンジャー	さくステ	FMさくだいら	佐久ケーブルテレビ

谷折り①

問3 どの情報を知るために上記の伝達手段を選んでいきますか。（複数選択可）

緊急情報（防災等）	福祉や生活支援	ゴミ処理や環境	健康や医療	まちづくりの状況
子育て支援	事業者向け情報	イベント・講座	佐久市の旬な話題	議会の内容
その他（自由記載）				

問4 次の伝達手段での情報量・配信回数はいかがですか。

※公式SNSを利用されていない方は、②③の解答欄は未記入で結構です。

① 広報佐久のページ数	多すぎる	ふつう	少ない
② X、Facebookの配信回数	多すぎる	ふつう	少ない
③ LINEの配信回数	多すぎる	ふつう	少ない

問5 広報佐久の配布・配信方法で望ましいのは次のどれですか。（ひとつのみ選択）

※「希望者への郵送」は費用が膨大となるため、選択肢に含んでいません。

紙での全戸配布と電子配信	紙での回覧と電子配信	電子配信と公共施設への配置	電子配信だけ	広報佐久は不要
理由（自由記載）				

谷折り②

問6 広報佐久でよく見る・見たいページは次のどれですか。（複数選択可）

巻頭特集	広報取材班	フォトニュース	お知らせ	募集
公民館報	図書館のお知らせ	イベント・講座	医療・子育て情報	相談コーナー
その他（自由記載）				

番外

広報佐久10月号より、「佐久市政20周年特集」が始まります。

この特集では、市民のみなさんが「この20年間」で特に思い出に残っている、印象深かった佐久市のできごとをランキング形式で紹介します。

以下のできごとから、選択して○をつけてお答えください。（複数選択可）

新佐久市の誕生	文化会館住民投票	総合運動公園完成	熱気球 佐久の鯉太郎完成	H26年 大雪災害
みはらしの湯 完成	佐久平駅南の開発	望月小・臼田小の統合	R元年 東日本台風	佐久医療センター開院
東日本大震災と支援	北斗の拳×佐久市	中部横断自動車道の開通	佐久平浅間小の新設	新型コロナ 大流行
その他（自由記載）				

設問は以上となります。ご協力ありがとうございました。

谷折り③

松くい虫被害木の駆除対応と 市への要望について

耕地林務課

☎62・3242

市では、松くい虫被害の拡大を抑制するため、被害木の伐倒およびくん蒸処理を実施しています。

皆さんの周りで、枯れたアカマツが急が増えてきた場合には、松くい虫被害の可能性がありますので、耕地林務課や地元区長にご相談ください。

なお、倒木等により二次被害の恐れがあり早急な対応が必要な場合は、所有者により、ご対応をお願いします。

また、宅地や工場等の庭木、または、構造物、お墓、小屋、電線等があり、伐採作業が不可能な場合、市は駆除の対応ができません。



ホームページ
QRコード

(独)労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所からのお知らせ

事業者のための化学物質管理無料相談窓口
☎050・5577・4862

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月から職場での化学物質規制が大きく見直しとなっています。

詳細は、労働安全衛生総合研究所ホームページをご覧ください。



ホームページ
QRコード

埋蔵文化財に関する手続き

文化財事務所

☎63・5321

市内で土木、建築、解体等の工事を行う場合、計画地が埋蔵文化財包蔵地(遺跡)に含まれるか確認してください。

確認は、市役所市民ホールに備え付けの遺跡詳細分布図または市ホームページをご覧ください。文化財事務所までお問い合わせください。

計画地が遺跡に含まれる場合は、文化財保護法の定めにより工事着手60日前までに届け出が必要です。これは、過去に工事が行われ、発掘調査を実施した土地についても同様です。

また、遺跡外で工事の際に埋蔵文化財を発見された場合も届出が必要となります。

※届出せず工事着手すると、工事が中断される場合があります。

※届出に必要な様式は、市ホームページからダウンロードできます。

※詳細は、文化財事務所へお問い合わせください。



ホームページ
QRコード

佐久高原コスモス街道が見頃を迎えます

観光課

☎62・3285

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

見頃の時期に合わせ、沿道の農産物直売所では地元農産物の販売が行われます。

▽見頃 9月上旬～下旬

▽農産物直売所 9月8日(日)・23日(月)

午前9時～午後3時

※天候等の理由により、販売を行わない日もあります。



下水汚泥を利用した堆肥の販売

下水道課

☎63・0101

▽日時 9月14日(土)午前9時～正午

▽会場 佐久市下水道管理センター

(申込1335)

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

▽販売元 クリーンユーキ株式会社

▽価格 1袋15kg入100円(税込)
佐久工場(佐久市志賀989)

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モンゴル国ウランバートル市スフバートル区の子ども達が、交流のために佐久市を訪れます。

市では、スフバートル区の子ども達に日本の日常生活を体験してもらうため、ボランティアでホームステイを受け入れてくれる家庭を募集します。

▽実施日 11月15日(金)・22日(金)のうち3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行います。)

▽研修生 8名(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.sakuragano.jp)など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 9月20日(金)まで

なお、応募者多数の場合は、ご希望に添えない場合もございますので、ご承知おきください。



ホームページ
QRコード

佐久市まちづくり活動支援金（駒の里過疎対策プロジェクト支援金）3次募集

望月支所総務事務係 ☎53・3111

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

▽対象団体 市内に事務所および活動場所があり、5人以上で組織する市民活動団体

▽交付額 交付対象経費の2分の1以内（上限100万円）

・重点テーマに該当する場合、交付対象経費の4分の3以内（上限150万円）

▽応募期間 9月2日（月）～24日（火）※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

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 泉団地、白山団地、一本柳団地、大西団地

▽受付期間 9月2日（月）～9日（土）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 10月1日（火）



ホームページQRコード

長野県佐久技術専門学校
令和7年4月入校生の募集

長野県佐久技術専門学校 ☎62・0549

▽機械加工科（普通課程）

【訓練期間】1年（令和7年4月～令和8年3月）【授業料】118,800円（年額）※教科書代等は実費【応募資格】

高校卒業（見込）の方、または同等以上と認められる方【募集定員】10名

▽機械CAD加工コース（短期課程）

【訓練期間】6か月（令和7年4月～令和7年9月）【授業料】無料※在職者は授業料有料※教科書代等は実費【応募資格】学歴不問（「ものづくり」関係企業への就職希望者）【募集定員】10名



ホームページQRコード

●期限内の納付をお願いします

納期限	9月30日（月）
市税等	固定資産税・都市計画税（第3期）
	国民健康保険税（第3期）
	介護保険料（第6期）
	後期高齢者医療保険料（第3期）

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



今月の納付

南アルプス
交流クーポン券
発行事業

◆問合せ
（一社）南アルプス市観光協会 ☎055-284-4204

市内観光・宿泊・お買い物等に「クーポン券（お一人様500円分）」をご利用いただく企画です。

◆クーポン交付・使用期間

7月1日（月）～令和7年1月31日（金）

◆交付場所

（一社）南アルプス市観光協会（道の駅しらね情報館）

◆交付方法

交付場所にてアンケート回答し、本人確認したうえで、クーポンをお渡し

※1人1店舗、期間内1回限りの交付（3歳以上）

※1人1店舗500円分の利用可

※予定交付数に達し次第終了



佐久市民・静岡県民限定！
中部横断自動車道で、
南アルプス市へ行こう！

防災豆知識



Q 防災の日は、なぜ9月1日？

A 9月1日は、大正12年に関東大震災が発生した日です。また、台風シーズンを迎える時期でもあり、戦後最大の被害を受けた昭和34年9月26日の伊勢湾台風をきっかけに、地震や風水害等に対する心構えなどを育成するため、防災の日が創設されました。

災害への備えは、常日頃から注意を怠らず、万全を期する必要があります。

この機会に災害情報の入手方法や避難先など家族と確認してみたいはかがですか。



■一般寄附（順不同）

▽市へ

・ビニールプール 1000個（有ウスザワ様）

・園児用机 2台・椅子 4脚 匿名

・クラフト紙（ロール紙） 14本 鈴木マタイ様

・卓球台一式 小林 史永様

・現金2,000円 佐久の鯉太郎様

▽TNR活動応援プロジェクトへ

・現金173,600円

・現金100,000円 (株)アイモバイル様

・現金100,000円 (株)エムズ様

■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

お詫び

広報佐久令和6年7月号5、6ページの成田悠輔さんのポエムについて、成田悠輔さんご本人の承諾を得ずに掲載しておりました。

成田悠輔さんをはじめ、関係者に多大なご迷惑をおかけしたことを、深くお詫び申し上げます。



寄附

公民館報さくし

No.234

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

美笹自然園へ行ってきました！

各地区公民館では四季折々の豊かな自然とふれあえる企画を年間20回ほど実施しています。今回は、旧美笹自然観察園で実施された、浅間公民館主催「自然観察教室」の様子を紹介します。おそらく日本一だろうという自生のサクラソウの群生に心奪われました。



サクラソウ（5月）

旧美笹自然観察園は、現在「草友会」「ハンノキ会」の皆さんの手によって整備されています。絶滅危惧種の自生のサクラソウの群生は、年6回の草刈りをはじめとした手入れで復活し、広がったものだそうです。また、佐久ではここしか残っていないハンノキの自然林はじめ、貴重な植物の宝庫です。

元自然保護レンジャーであり「草友会」会長でもある佐藤文一先生を講師に、自然観察教室は開催されました。歩きやすく整備された観察路に沿って約2時間、さまざまな植物を教えてくださいました。歩き始めてすぐに、貴重なシナノタンポポを手に、ガクの付き方によるニホンタンポポとセイヨウタン

ポポ、さらに希少種シナノタンポポの見分け方を教えてくださいました。佐藤先生からの説明の他にも参加者から質問も多く、足を止めて丁寧に説明されていました。

また、「草友会」副会長の^{たかひろ}柁津孝宏さんが主となって集められた写真と、中山^{きよし}冽先生が書かれた説明文の植物銘板も約400枚掲示され、案内の方がいなくてもその草花の特徴が分かります。7・8月にはウバユリの白い花が、9月には黄色のサワギクや可憐なアズマレイジンソウの花が盛りを迎えるそうです。

気持ちよく整備された森へ植物の観察にお出かけになってみてはいかがでしょうか。（編集委員：伴野）



観察路を歩く

コラム
色えんぴつ

私の時間が？

住吉町

安藤 清^{きよし}

私事です、歳を重ねるごとに時間に対する感覚が少しずつズレてきていることに気づかれます。1日24時間365日は正確に時を進めています、成長期、成人して懸命に仕事をこなした時期とはあきらかに感じ方が違うのです。生活や身体が成長していく過程に対して、歳を重ねて老いを感じ始めた身体に、私の脳が体調に合わせて少し時間の調整を始めているのかもしれない。若い頃、父の口癖「なるようにしかならない」との言葉にイライラした事もありましたが、今ではその日の計画が達成出来なくても何の罪悪感も感じなくなりました。行動や考え方が明らかにゆっくりになったようです。家庭菜園での管理工夫や草むしりに体内時計が歩調を合わせています。

今は地域の公民館活動を利用して若い頃実現できなかった趣味（楽器演奏）を始めましたがこのゆったりした時間の感じがたが私の場合は楽器演奏に役立ちます。若い頃に他の人が上達するスピードに追い付けず挫折してやめました。今は基本から少しずつでも納得できるまで確実に技法を身につける練習方法に身体が納得しているようです。野菜の栽培方法や趣味での会話など、人との出会いの大切さも私の時間の進み方の変化が教えてくれたようです。

是非このゆったり時間を楽しんで、行動する事をお勧めします。

ふれあい あれこれ

「ボタニカルアート(植物画)講座」探訪記 ～臼田公民館～

臼田公民館は総合福祉施設である「あいとぴあ臼田」内にあり、市民の生涯学習の拠点のひとつとなっています。今年度24の講座が開かれています。その中から、大変人気があり、夜に6回の連続講座で行われている「ボタニカルアートの講座」について紹介します。(編集委員 佐々木)



ボタニカルアートの作品

ボタニカルアートとは簡単にいうと植物図鑑の絵ということになります。描かれた植物が科学的な立場から正しく判断できるよう精密に描きこまれた絵画であり、さらに美術的な要素も併せ持った絵画です。17～18世紀のヨーロッパでは植物画を習うことが貴族の女性のたしなみであったようです。

この講座の受講者数は13名。人気の講座であります。指導の手がより入るように受講者数を前年度の半分に減らしたそうです。そのため今年度は望月公民館でも8月から10月にかけて開講する予定です。受講者の中には油彩やチョークアートを習った方々もいましたが、多くの方々は初心者で、受講動機は「講師の先生の絵に感動したから」「花が好きだから」「花をきれいに描きたい」「朝の連続テレビ小説『らんまん』に触発されたから」等様々でした。この講座の講師はボタニカルアート画家であり鉛筆画家の大工原昌子先生で、先生の作品は「あいとぴあ臼田」

のエントランスと廊下に3点展示されています。



講師の大工原先生



第一回目の講座の様子

1回目の講座では先生の説明の後、鉛筆を使って直線、曲線、ギザギザ線、葉を描くことを行いました。先生の「色を塗ったとき、鉛筆の線が残らないようにするために、鉛筆の線は細く薄く」との指導の下、受講者は集中して線を描いていました。受講者からは「むずかしい～」 「どうしても鉛筆に力が入ってしまう」などの声が聞こえてきました。集中して紙と向かい合った1時間30分。講座終了後、ある受講者が「軽い気持ちで受講したけど、奥が深くてこれから大丈夫かな、と思いました。でも、これからの講座とても楽しみです」と語ってくれました。

2回目の講座ではシャクナゲの葉を一枚、鉛筆で描く事を行いました。葉の外観と葉脈を薄い鉛筆で描いた後、影をつけます。影の付け方で、平面だった葉が立体的になってきます。受講者は集中して鉛筆を動かしていました。まさにピンと張り詰めた静寂の世界です。2時間後、各々の受講者が1枚の葉を描き終えました。感想を聞いてみると「集中していたせいか、2時間が短かった」「日頃、植物をよく見るようになった」「このようなチャンスがないと、受講できない、本当によかった」「奥が深い」「影の付け方が難しかった」等様々な感想が寄せられました。でも受講生の皆さんが共通していたのは「楽しかった」「次回が楽しみ」でした。次回から実際に絵の具で色をつけていくそうです。

講師の大工原先生の丁寧な指導と受講者の皆さんの真剣な姿。2回の講座から、「人生は学び続けること」といった生涯学習の根本を感じることができました。



第二回目の講座の様子

話題のモルックやってみよう!

フィンランド由来のスポーツ「モルック」。使う道具は、モルック（投げる棒）・スキttl（1～12の数字が書かれた木製の12本のピン）・モルッカーリ（モルックを投げる位置を示すもの）の3つ。

2チーム以上で対戦し、順番にモルックを投げ、倒したスキttlが複数の場合はその本数を、1本の場合はそのスキttlに書かれた数字を得点とし、その合計を50点ぴったりにすることを競う。（50点を超えてしまうと25点に戻る）



モルックをやっている様子
(相浜の鈴山さん宅にて)

岸野地区の相浜では、美容室を営む鈴山さんが地域の方々に呼び掛けて、自宅の庭でモルックを楽しんでいる。鈴山さんが興味をもち、活動を始めたきっかけは、昨年地元新聞で紹介された、南牧村で取り組みはじめた津金さんからゲームの道具やルール等の指導を受けたこと。

現在、第2・4木曜日午後に、相浜を中心に平井・御馬寄地区の計15名ほどで活動している。時には地域外のチームとの対戦も企画し、積極的に交流を図っている。



使う道具

参加者にモルックの魅力を聞くと「投げるという簡単な動作でゲームができて、身体への負担が少ない」「50点近くなると緊張するけれど、みんなで応援し合って楽しくできる」とのこと。

体験された日向地区と上原地区の方々は、すでにそれぞれの地域でも立ち上げている。また、今年5月には佐久市社会福祉協議会の方も相浜で体験され、6月の社協主催の研修会に取り入れ、参加者50名余にモルックを習得してもらったとのこと。

お問合せは鈴木さん(☎ 0267-62-8780)まで。

皆さんも レッツ モルック!

(編集委員:丸野)



南牧チームとの交流
(浅科ゲートボール場にて)

令和7年度 会館予約申込受付(上半期)のお知らせ 市民創錬センター・浅間会館・生涯学習センター(野沢会館)・中込会館・東会館・浅科会館

●予約期間 令和7年4月1日～9月30日

会館名等	市民創錬センター	浅間会館	生涯学習センター (野沢会館)	中込会館	東会館	浅科会館
受付開始日	10月18日(金)	10月17日(木)	10月16日(水)	10月24日(木)	10月22日(火)	10月21日(月)
受付時間	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00	8:30～9:00
受付会場	市民創錬センター 大会議室	市民創錬センター 大会議室	市民創錬センター 大会議室	中込会館 大会議室	東会館 会議室1・2	浅科会館 会議室1・2

【電話での申込み】年間を通して受け付けています。受付開始当日は13時以降となります。

(ただし、浅間会館・生涯学習センターは各館へ直接問い合わせてください)

◎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

	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	◎スマートフォン使い方講座Ⅰ (全2回) 基本的な操作方法から、カメラ・インターネット検索など、初心者向けの講座です。 お気軽にご参加ください	①10月10日(木) ②10月18日(金) (時間) 10:00~11:30	浅間会館 会議室3・4	スマホ指導員 白鳥美由紀先生	<参加費> 無料 <持ち物> スマートフォン (お持ちでない方には貸し出しします) <定 員> 10名程度 ※申込受付開始 9月18日(木) 8:30
	◎親子あそび&リトミックⅣ 今年度最後の開催です。 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!	10月24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 9月25日(木) 8:30
野沢公民館	◎楽しく歌おう(秋) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう!	10月 8日(木) 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
	◎ふるさと歴史講座 「渋沢栄一と木内芳軒との交流が地域に与えた影響」 野沢地区の歴史について学ぶことにより、自分の住む地域の良さを再発見しましょう	10月 9日(木) 10:00~11:30	生涯学習センター(野沢会館) 大会議室	講師 木内 清先生	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物・筆記用具 <定 員> 30名程度 ※申込受付開始 9月10日(木) 8:30
	◎発酵ワークショップ(第3回) 「酵素ドリンク作り教室」 旬の紅玉を使って生きた酵素ドリンクを作ります!!	10月23日(木) 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円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・4ℓの広口ビン・ふきん <定 員> 16名 ※申込受付開始 9月25日(木) 8:30
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座④ 膝痛の改善・転倒・骨折予防のための体操です	10月 3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 9月5日(木) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座⑤ 認知症予防のための体操にあなたも参加しませんか!	10月10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 9月11日(木) 8:30
	◎佐久の歴史講座 今、大河ドラマでも話題の紫式部と源氏物語について分かりやすくお話しします	10月22日(木) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	歴史研究家 市川一夫先生 協力 歴史の道案内人の会	<参加費> 無料 <持ち物> 筆記用具・飲み物 <定 員> 30名程度 ※申込受付開始 9月24日(木) 8:30
	◎高原鉄道小海線の魅力「ぶらり旅」 FMさくだいら「Mo鉄ちゃんの鉄分補給出発進行」でおなじみ、小海線をこよなく愛する茂木先生をお迎えし、実際に小海線に乗って野辺山駅まで行き、そこからJR最高地点や宇宙電波観測所など約6キロ歩き周辺の散策をします	10月30日(木) 8:15~16:00	集合 中込会館 JR中込駅 JR野辺山駅周辺	FMさくだいらパーソナリティ 「Mo鉄ちゃん」 茂木二剛先生 協力 JR東日本長野支社 小海線統括センター	<参加費> 200円(資料代等)・切符代実費 <持ち物> 筆記用具・昼食・飲み物 <定 員> 30名程度 ※健脚の方 ※申込受付開始 9月30日(木) 8:30
東公民館	◎初めての茶道教室(秋) 季節の移ろいを感じながら……。ゆったりと、お茶を味わいましょう	10月 9日(木) 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 9月13日(金) 8:30
	◎手芸教室(全3回) 環境に優しくエコなクラフトテープでおしゃれな籠を編んでみませんか?	①10月16日(木) ②10月23日(木) ③10月30日(木) (時間) 13:30~16:00	東会館 会議室1・2	手芸講師 小宮山花子先生	<参加費> 1,000円程度(材料費) <持ち物> はさみ・ボンド・洗濯バサミ20個・ものさし(1m)・マスキングテープ・文鎮 <定 員> 12名程度 ※申込受付開始 9月20日(金) 8:30
臼田公民館	◎星空ウォーキング! ~星の教室(秋)~ 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)	10月30日(木) 19:30~21:00	あいとびあ臼田 多目的室3・4	うすだスタードーム職員	<参加費> 無料 <定 員> 15名程度 ※申込受付開始 9月27日(金) 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	【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(木)②10月26日(木) ③11月 9日(木)④11月23日(木) ⑤12月 7日(木)⑥12月21日(木) ⑦ 1月11日(木)⑧ 1月18日(木) ⑨ 2月 8日(木)⑩ 2月22日(木) (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) ※申込受付中
	◎古跡をめぐる歴史探訪講座② 浅科にある矢嶋城址・八幡神社をめぐる郷 土の歴史を学び、中世の浅科を体感しましょ う！	10月 8日(火) 9:30~13:30 ※小雨決行	集合 浅科公民館 矢嶋城址 八幡神社	市文化財事務所職 員	<参加費>300円程度 (保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・動きやすい服装・雨具 <定 員>18名 ※バスで移動し現地を歩きます ※申込受付開始 9月6日(金) 8:30
浅科公民館	◎染色教室 藍を使って染色を体験します。自分だけの 手ぬぐいを作ります	10月16日(火) 13:30~15:00	浅科会館 料理講習室	学習グループ 「サークルミモザ」 の皆さん	<参加費>500円程度 (材料費) ※木綿の布を購入する方は別途徴収 <持ち物>木綿の布(持参可能な方)・ご み袋・エプロン・パケツ・飲み物 <定 員>12名 ※申込受付開始 9月11日(火) 8:30
	◎初心者七宝焼教室 (全2回) 金属 (銅板) と釉薬を使って自分だけの工 芸品を作ませんか 1回目は、練習を行い2回目は作品作りを します	①10月25日(金)②11月22日(金) (時間) 9:00~12:00	浅科会館 創作室	元川村吾蔵記念館 長 田中好文先生	<参加費>各回500円程度 (材料費) <持ち物>使用済みハブラシ・ティッシュ <定 員>10名 ※申込受付開始 9月17日(火) 8:30
	◎ハーブティー教室 イングリッシュスコーンと共にいくつかの ハーブティーをいれてお茶を楽しみましょう	10月30日(火) 13:00~15:30	浅科会館 料理講習室・食 育室	学習グループ 「サークルミモザ」 の皆さん	<参加費>700円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 9月27日(金) 8:30
	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第4回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽し く歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！ 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	9月18日(火) 13:30~15:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
望月公民館	◎家族の笑顔が一番 ～しあわせクッキング～① メニュー：韓国風のり巻き、たらのグラタ ン、揚げ菓子	10月 2日(火) 9:30~12:00	駒の里ふれあい センター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り用容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 9月11日(火) 8:30

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

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

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

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

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

瀬 音

昨年9月、4年ぶり
の「佐久市民コーラス
まつり」が22グルー
プ参加のもとコスモホ
ールで開催されました。
コロナ禍下、様々な

活動が制限される中、特に合唱は
飛沫が拡散するというところで厳し
い制限を受けることになりました。
合唱団でも感染対策案を作成し何
とか活動を継続してきました。団
によっては数か月活動を自粛した
り、今も活動休止のままになった
りしています。この一年でほぼ復
活してきましたが、まだマスクを
しながら活動されている方も大勢
います。

佐久地区には合唱連盟に加入し
ているグループの他、多くの合唱
団があり、三十数グループが活動
していて合唱が大変盛んです。た
だ、若い人の加入が減り、年齢が
高くなってきているので定番の曲
ばかりでなく新しい曲も取り入れ、
刺激を受けながら楽しんで歌って
います。

今年も9月1日に市民コーラス
まつりが開催されます。独自の演
奏会のないグループにとっては貴
重な発表の機会です。観客の多さ
が活動の励みにもなりますので、
会場に足を運んでいただけたら幸
いです。

佐久合唱連盟

会長 吉田 茂哲
しげのり

図書館 からの お知らせ

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



図書館イベント

申込・参加費不要

イベント名	日 時	場 所
ちいさい子のおはなし会（対象：乳幼児）	9月11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）	9月13日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	9月14日(土) 10:30	中央図書館
おはなし会	9月14日(土) 11:00	浅科図書館
ザ・フレンズ朗読会	9月18日(水) 11:00	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会（対象：乳幼児）	9月19日(木) 10:30	中央図書館
ぽけおはなしの会	9月21日(土) 10:30	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	9月21日(土) 11:00	臼田図書館
佐久の先人を語る「平和と民芸を語り続けた教育者 小林多津衛」 講師：小林 研一氏 定員：20名程度	9月21日(土) 13:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	9月28日(土) 11:00	望月図書館
語りのおもてなし	9月28日(土) 15:00	中央図書館

図書館講座 森田秀之氏 講演会

今年の図書館講座は、株式会社マナビノタネ代表取締役、森田秀之氏の講演です。森田氏が全国で取り組んできた、図書館をはじめ多岐にわたる場づくりの経験を中心にお話していただきます。

■日 時 10月5日(土) 13:30～15:30（開場 12:45）

■会 場 佐久市コスモホール 小ホール

■入場料 無料 ※申込不要

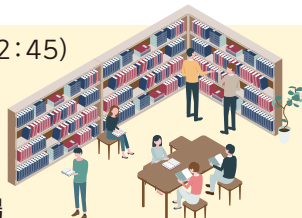
■定 員 200名程度

※当日は、手話通訳があります。

■演 題 「図書館はこれから生きていくための場

～地域における交流・実践の場づくりの経験から～」

■講 師 森田秀之氏（株式会社マナビノタネ代表取締役、日本建築学会会員、佐久市立中央図書館建替再整備検討委員会委員）



「信州横断 昭和・現代史講座」第4回講演会 『もろさわようこ』講演会

「戦後の女性の社会参加」について、佐久市望月出身の女性史研究家もろさわようこさんを取り上げます。

■日 時 9月14日(土) 13:30～

■会 場 佐久平交流センター

■入場料 無料 ※申込不要

■演 題

「生きている限りは自分を新しく

—もろさわようこを読む—」

■講 師 信濃毎日新聞文化部

記者 河原千春氏

●主催 長野県図書館協会

●共催 佐久市教育委員会

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
「料理教室」 調理実習で手順を学び暮らしに役立てよう	9月12日(木) 10:00～13:00	あいとぴあ臼田 調理室
陶芸教室（全2回） 自分の陶芸作品を作ろう	①9月19日(木) ②10月17日(木) 13:30～15:00	生涯学習センター 創作室
研修旅行 受付方法等必ずホームページをご確認ください。 参加費：3,500円 申込期間：9月5日(木)～10日(火) 9:00～17:00	9月20日(金) 8:15頃出発～17:00頃到着予定	群馬県おもちゃと人形自動車博物館・ 道の駅川場田園プラザ
「気功教室」 心身の緊張をほぐして健康になろう	9月25日(水) 13:30～14:30	市民創練センター 多目的室1
「健康体操教室・フラダンス」 音楽に合わせてゆったりと体を動かそう	10月3日(木) 13:30～14:30	生涯学習センター 和室1・2

ほねぶと健康クラブ（月1回、全6回シリーズ）

- 内 容 健康チェック・転倒予防体操等
 - 参加費 1000円（保険料・資料代）
 - 対 象 市内にお住まいの65歳以上の方で、見守りや介助を必要としない方
※主治医から運動を避けるように指導されている方はご遠慮ください。
 - 定 員 各教室30名程度
 - 申込期間 初めて参加する方 9月2日(月)～13日(金)
どなたでも 9月5日(木)～13日(金)
- ※送迎はありません。
※詳細は、各教室の申込先までお問い合わせください。

会場名	初回日時	申込先
浅間会館	10月18日(金) 14:00～	金澤病院 ☎67-2048
シルバーランドみつゐ	10月22日(火) 10:00～	シルバーランドみつゐ ☎66-6800
中込会館	10月9日(水) 10:00～	ケイジン健康運動センター
野沢会館②	10月16日(水) 10:00～	☎64-1707または090-8763-2478
あいとぴあ臼田①	10月24日(木) 10:00～	佐久総合病院 健康管理課
あいとぴあ臼田②	10月24日(木) 14:00～	☎090-8813-7072（受付時間：9時～15時）
佐久平交流センター	10月17日(木) 13:30～	NPO法人佐久平総合リハビリセンター
シルバーランドきしの	10月11日(金) 10:00～	健康運動施設サニタス
野沢会館①	10月22日(火) 14:00～	☎74-0690
あいとぴあ臼田③	10月28日(月) 14:00～	
浅科会館	10月8日(火) 10:00～	望月悠玄福祉会（結いの家）
駒の里ふれあいセンター	10月16日(水) 10:00～	☎070-4315-1070
春日交流センター	10月3日(木) 10:00～	

問合せ：高齢者福祉課 ☎62-3157 または各支所高齢者児童福祉係

イベント

イベント名	日 時	場 所	問合せ
国際交流フェスティバルin佐久2024 来場者のみなさんが参加できる「世界の遊び体験」や、国・団体の紹介ブース、バザー、レストラン、日本文化体験など盛りだくさん！国籍、年齢に関わらず、どなたでもご来場ください。	9月1日(日) 9:30~14:30	あいとびあ臼田	移住交流推進課 ☎62-3283
ウクライナの子どものための絵画展	9月4日(水)~8日(日) 9:30~16:30	コスモホールロビー	文化事業団 ☎82-3962
企画展 「Toriyama Noriko フローラルなペイントとクラフト展」	9月6日(金)~29日(日) (休館日 月・火曜日※9月16日、23日は開館) 9:00~16:30	鎌倉彫記念館	文化事業団 (鎌倉彫記念館) ☎82-7095
子どもまつり	9月8日(日) 9:50~14:00	市民創練センター	生涯学習課 ☎62-0671
平和コンサート “被ばくピアノ”が奏でる平和の音	9月8日(日) 14:00~15:00	コスモホール 大ホール	文化事業団 ☎82-3962
ほっとたいむコンサート	9月23日(月・祝) 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
旧中込学校無料公開 ※太鼓樓の公開あり	9月28日(土) 9:00~17:00 (最終入館16:30)	旧中込学校	文化財事務所 ☎63-5321 旧中込学校 ☎62-7845
毎月26日「風呂の日」サービス ・入浴料50円引き ※他割引券との併用不可 ・3つの温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍	9月26日(木) 11:00~17:00 (最終受付16:15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	9月26日(木) 10:00~21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
	9月26日(木) 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	9月27日(金) 11:00~21:00 (最終受付20:30)	平尾温泉 みはらしの湯	平尾温泉みはらしの湯 ☎68-0261
トワイライトコンサート ピアノ連弾ユニット Duetwo (デュエットゥ) ~4手がシンクロする音の魔法~	10月6日(日) 15:00~16:00	コスモホール 大ホール	文化事業団 ☎82-3962

企画展 「牧野一泉 日本画展—人型の向こう側—

佐久市出身の日本画家・牧野一泉の展覧会です。日本画の画材を用い、現代美術の技法を取り入れ制作しています。現実の形象を写しながら現実には捕らわれない造形として成立させています。新しい空間表現を模索している作家が、自ら選んだ作品を展示します。同時開催：コレクション展「創画の美術・佐久の美術」

- 会 期 9月14日(土)~11月4日(日)
- 休館日 月曜日(祝日は開館)、祝日の翌日
- 開館時間 9:30~17:00
- 観覧料 ・一般 600円(団体500円)
・学生 410円(団体310円)
・18歳未満観覧無料(高校生も無料)

- 会期中のイベント (申込不要、観覧料必要)
- ▽開会記念 牧野一泉ギャラリートーク
9月14日(土) 10:00~11:00
- ▽美術館スタッフによる展覧会ガイド
9月29日(日)、10月5日(土)、
27日(日)、各日14:00~40分程度



《不図、杳徑》2023年制作

問合せ：近代美術館
☎67-1055

ROUTE日本海・太平洋パートナー都市・山梨県北杜市からのお知らせ ほくと馬のまち祭り2024 ~信玄棒道ウォークとホースショーinこぶちさわ~

北杜市は馬のまちとして知られ、市内には馬と親しむことができる牧場が点在しています。

毎年開催している「ほくと馬のまち祭り」では、引馬体験や蹄鉄投げ等、馬と親しむことができます。

お祭りに併せて、騎馬隊として知られる武田信玄公が軍用道路として活用した「信玄棒道」を舞台としたウォーキングイベントも開催。地元食材を使ったお店の出店もあります。ぜひお越しください。

- 日にち 10月13日(日)
- 会 場 山梨県馬術競技場
(山梨県北杜市小淵沢町10060-3)
- 料 金 引き馬体験500円、
ウォーキング1,000円

問合せ：ほくと馬のまち祭り実行委員会事務局
(北杜市観光課内) ☎0551-42-1351

第56回

「ぞっこん!さく市」

- 期間 10月5日(土)~6日(日)
- 会場 駒場公園・佐久創造館



今年も「SDGs」を開催コンセプトに飲食業やサービス業、製造業、建設業など100を超える店舗や事業所、団体が出展します。また、佐久創造館を「食品・健康館」として装いを新たに魅力アップ。さらに、高校生によるSDGsへの取り組みの発表や中学生によるマーチングバンド、小学生による販売体験など児童学生も参加しイベントを盛り上げますので、友だちや家族皆さんでお楽しみください。

※駒場公園の入口駐車場は、10月4日(金)~6日(日)まで利用できません。(図書館・美術館・プール・テニス・弓道場・マレットゴルフ場等をご利用の方は、図書館前の駐車場をご利用いただけます。)また、イベント当日は、市役所駐車場から会場まで「北斗の拳ラッピングバス」等を無料運行しますので、ご利用ください。

問合せ：佐久商工会議所 ☎62-2520

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
第2回星座教室 「天の川と夏の星座を見つけよう!」	9月6日(金) 19:30~21:00	うすだ スタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200 参加費:一般520円、小中学生260円(入館料) 定員:30名(先着順) 申込期限:9月5日(木)
お口の相談日	9月11日(水) 9:30~12:00 (一人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
「わくわく絵手紙教室」 家族や友だちへ贈る絵手紙の初心者講座 ※小学校低学年は保護者同伴	9月14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:200円 定員:10名程度(先着順) 申込期限:9月11日(水) 持ち物:筆記用具
「信州 火山防災の日」イベント ・親子火山防災教室 ・講演会(基調講演+噴火体験談)	9月14日(土) ①11:00~12:30(予定) ②13:15~16:00(予定)	小諸市市民交流 センター	長野県危機管理防災課 ☎026-235-7184 参加費:無料 定員:①15組30名程度②200名程度
今だから語れる郷土史の真実 ~長野新幹線誘致の舞台裏~ 講師:元佐久市長 神津武士氏	9月16日(月) 14:30~15:30	臼田文化センター	臼田文化センター ☎82-3634 参加費:無料 定員:40名 申込期間:8月30日(金)~9月13日(金)
中秋の名月観望会	9月17日(火) 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
大正ロマンと昭和レトロの懐かしい 音楽を聴く 講師:出前ちくおんき屋蛙 上原俊和氏	9月21日(土) 14:30~15:30	臼田文化センター	臼田文化センター ☎82-3634 参加費:無料 定員:40名 申込期間:8月30日(金)~9月16日(月)
浅間山火山砂防見学会	9月27日(金) 9:00~12:00 13:00~16:00	利根川水系砂防 事務所 浅間山出張所	利根川水系砂防事務所 品質確保課 ☎0279-22-4932 参加費:無料 定員:午前・午後それぞれ50名(先着順) 申込期限:9月18日(水)17:00
家族介護者交流会 テーマ:高齢者向け「配食サービス」って何?~ 高齢者の栄養について~	9月28日(土) 10:00~11:30	中込会館 大会議室・ 第4会議室	中込地域包括支援センター ☎64-1751 参加費:無料 定員:20名
自然観察会「秋の植物観察会」	9月29日(日) 9:00~11:30	虚空蔵山	環境政策課 ☎62-2917 参加費:無料 定員:20名 申込期間:9月4日(水)~24日(火)
市民活動講座 ①「イベント企画のコツ」 講師:なおやマン ②「想いをカタチに!チラシづくりの基礎講座」	9月29日(日) ①9:30~11:30 ②13:00~15:00	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27日(金)
おやこでつくろうハンドパペット (NPO法人いい大人形劇センターとの共催)	9月29日(日) 10:00~12:00	コスモホール 小ホール	文化事業団 ☎82-3962 参加費:材料費1,000円 定員:園児小学生の親子15組(先着順)
歴史講座 「湯原神社式三番 見学会」 保存会(師匠会)三浦正之氏より講義を受けた後、 式三番を見学します。	9月29日(日) 13:00~14:30 集合12:45 講義13:00~ 見学13:30~ 終了後解散	臼田湯原 湯原神社 (現地集合・現 地解散)	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費:無料 定員:20名 申込期間:9月5日(水)~19日(木)
保育の仕事 リスタート 応援研修会	10月3日(木) 13:00~16:00	佐久平 交流センター	県社会福祉協議会 ☎026-226-7330 参加費:無料 定員:20名程度 申込期限:9月26日(木)
人権同和教育講座 1日目:外国人の人権 2日目:同和問題	10月3日(木)、10日(木) 18:30~20:00	駒の里ふれあい センター会議室	人権同和課 ☎62-3135 参加費:無料 申込期間:9月1日(日)~10月1日(火)
森林セラピーとヨガ 「森のヨガで、リフレッシュ」	10月11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:9月3日(火)~13日(金)
看護の資格を活かそう 潜在看護師復帰支援研修会 対象:看護師資格を持っている方で臨床から離れている方、施設等に勤務して病院での医療に興味がある方	10月22日(火)~25日(金) 13:00~16:00	浅間総合病院 南棟3階 多目的室	浅間総合病院看護部 ☎67-2295 内線5356 参加費:無料 定員:12名 申込期限:10月11日(金) ※無料託児有
自殺予防ゲートキーパー養成研修会 【初級編】(定住自立圏形成協定)	10月28日(月) 13:30~15:30	佐久平 交流センター	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費:無料 定員:90名 申込期限:10月11日(金)
自殺予防ゲートキーパー養成研修会 【中級編】(定住自立圏形成協定)	11月25日(月) 13:30~15:30	佐久平 交流センター	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費:無料 定員:90名 申込期限:11月8日(金)
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。			
女性のための筋トレ教室パートⅡ	10月17日(木)、31日(木)、 11月7日(木)、21日(木)、 12月5日(木) 19:15~20:15 ※10月17日のみ19:15~20:30	総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:9月5日(木)~10月3日(木)
第17回 佐久市360歳野球大会	10月19日(土)、20日(日) 9:00試合開始	臼田総合運動公園 野球場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:9月2日(日)~30日(日)
第20回 佐久市小学生ドッジボール大会	11月16日(土) 8:30試合開始	総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:9月3日(火)~10月18日(金)



佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

野沢 堀籠さんと高橋さん



味平の「うな重」

創業当時から注ぎ足している「秘伝のタレ」で、肉厚の国産鰻を絶妙の団扇さばきで焼き上げます。桜井産のご飯に載せられて文句なしの美味さ！

浅科 山浦さんご一家



カレー屋さんかくの「トムヤムポークカレー」

6種類の副菜による盛り付けの美しさに驚きです。トムヤムの酸味とカレーが完璧に調和していました！どれもとても美味しかったので、皆さんにおすすめです。

今月号のお店の情報

- カレー屋さんかく
佐久市中込3166-3 77-7752
営業=11:30~14:30
18:00~22:00 (金・土曜日のみ)
休み=日曜日、月曜日
- 味平
佐久市取出町331-1 62-1125
営業=11:00~14:00 17:00~23:00
休み=月曜日

今が旬！ プルーン



佐久地方は、プルーン栽培の発祥の地で全国の5分の1を栽培しています。プルーンは、甘みが強く美味しいと同時に鉄分が豊富な健康食品です。

手話 コーナー

どうしましたか？
(なに?)



右手の人差し指を立て、胸の前で左右に振ります。
疑問を示す表情をしましょう。

※イラスト：
長野県手話ガイドブックより

「信州スマートムーブ 通勤ウィーク」が 始まります



実施期間 9月20日(金)~10月4日(金)

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

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



問合せ：環境政策課 ☎62-2917



CHÂTERAISÉ GROUP
八ヶ岳の裾野に佇む
シャトレ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

シャトレゼ ヤツドキテラス小海

中部横断自動車道
八千穂高原ICより23分

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



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

CHÂTERAISÉ GROUP
ガーデンは秋の花の
季節になりました



絵本と薔薇の
フォトルーム
Twin Tower All
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。



WEBSITE

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

9月17日(火) 午後1時30分～3時30分 浅科支所
9月18日(水) 午後1時30分～3時30分 生涯学習センター
9月18日(水) 午後1時30分～3時30分 あいとびあひ田
9月19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

9月28日(土) 午後1時～3時 イオンモール佐久平イベントホール

県下一斉司法書士無料法律相談会

長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

10月5日(土) 午前10時～午後4時 市民創健センター 多目的室
不動産登記、不動産の売買・贈与、相続・遺言、空き家、成年後見制度、財産管理に関する相談など ※申込不要(秘密厳守)

くらしと健康の相談会

佐久保健福祉事務所 ☎63-3164

9月3日(火)、10日(火)、17日(火)、24日(火)
午前10時～12時、午後1時30分～3時30分(1件1時間)
佐久合同庁舎
弁護士による法律相談、保健師による健康相談、関係機関による生活・就労相談
※匿名での相談はお受けできません。

生活・就労相談(まいさぼ佐久市) まいさぼ佐久市 ☎88-6511

平日 午前8時30分～午後5時15分 あいとびあひ田(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

こども相談(育児・発達・心理相談など)

児童家庭支援センター スミール ☎0267-45-1081

平日 午前9時～午後5時
児童家庭支援センター スミール(相談無料)

教育相談

教育相談室 ☎62-2918

平日 午前8時30分～午後6時 市役所南棟3階教育相談室

人権なんでも相談所 長野地方務局佐久支局 ☎67-2272

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

消費生活相談

佐久市消費生活センター ☎62-7501

または生活環境課 ☎62-3094

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

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

9月13日(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※9月10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。

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。



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

#満腹感が長く続く食事

- ①食物繊維たっぷり
- ②20～30gのタンパク質
- ③75～100gのご飯(相当の糖質)

具体例

- ①具沢山味噌汁
- ②塩鮭
- ③ご飯+納豆



食物繊維+タンパク質を先に食べると
糖質半分でも血糖がゆっくり上がり
低血糖にもならず満腹感が持続！

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〉

- 休日窓口 9月22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

人口

総数	97,516人	(-2人)
男	47,983人	(+7人)
女	49,533人	(-9人)
世帯数	43,700世帯	(+7世帯)
〈8月1日現在〉		(増減は前月比)

交通事故・救急火災

	7月の月間件数	令和6年1月～7月の累計
人身事故	13件	121件
死亡	0人	1人
負傷	13人	145人
救急	498件	3,211件
火災	3件	25件

9月の医療・子育て情報

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

休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
9月 1日(日)	金澤病院	67-2048
	佐久平整形外科クリニック	66-7150
9月 8日(日)	柳澤クリニック分院	78-3355
	佐久平透析クリニック	65-7700
9月15日(日)	しのはら消化器内科クリニック	63-1107
	斎藤産婦人科医院	62-0823
9月16日(月)	関口内科クリニック	63-5100
	おおくら皮膚科	65-9915
9月22日(日)	三木クリニック	77-7376
	いまいレディースクリニック	66-7050
9月23日(月)	佐久心臓血管科クリニック	67-0022
	みさと皮膚科クリニック	78-3132
9月29日(日)	あさまコスモスクリニック	66-7701
	佐久平エンゼルクリニック	67-5816

時間：午前9時～午後5時

小児科 佐久地域休日小児科急病診療センター

期 日	医療機関名	電話番号
9月 1日(日)	浅間総合病院	67-2295
9月 8日(日)		
9月15日(日)		
9月16日(月)		
9月22日(日)		
9月23日(月)		
9月29日(日)		

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

献血

期 日	時 間	会 場
9月22日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～3時30分	イオンモール佐久平
9月26日(木)	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時	佐久市保健センター

■ 問合せ：健康づくり推進課 保健予防係 ☎62-3527

つどいの広場

期 日	会 場	期 日	会 場
9月 2日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	9月17日(火)	中込・もちづき・中佐都
9月 3日(火)	中込・もちづき・中佐都	9月18日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
9月 4日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	9月19日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
9月 5日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	9月20日(金)	中込・あさしな・うすだ
9月 6日(金)	中込・あさしな・うすだ	9月21日(土)	中込
9月 7日(土)	中込	9月24日(火)	中込・もちづき・中佐都
9月 9日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	9月25日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
9月10日(火)	中込・もちづき・中佐都	9月26日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
9月11日(水)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都	9月27日(金)	中込・あさしな・うすだ
9月12日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	9月28日(土)	中込
9月13日(金)	中込・あさしな・うすだ	9月30日(月)	中込・あさしな・もちづき うすだ・中佐都
9月14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

休日救急歯科診療所（予約制）

期 日	医療機関名	電話番号
9月 1日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
9月 8日(日)		
9月15日(日)		
9月16日(月)		
9月22日(日)		
9月23日(月)		
9月29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～）
【診療時間】 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
9月 2日(月)	肺がん検診セット 佐久市保健センター
9月 3日(火)	肺がん検診セット あいとびあひ田
9月 4日(水)	肺がん検診セット あいとびあひ田
9月 5日(木)	肺がん検診セット 市民創健センター
9月 9日(月)	肺がん検診セット 佐久市保健センター
9月10日(火)	肺がん検診セット 佐久市保健センター
9月11日(水)	肺がん検診セット 浅科保健センター
9月26日(木)	肺がん検診セット あいとびあひ田
9月27日(金)	肺がん検診セット 望月総合支援センター

子宮頸がん検診

期 日	会 場
9月27日(金)	佐久市保健センター

乳がん検診・骨粗しょう検診

期 日	会 場
9月 7日(土)	野沢体育センター
9月17日(火)	あいとびあひ田

※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

子育てサロン（児童館）

期 日	会 場	期 日	会 場
9月 2日(月)	岸野・平根	9月17日(火)	東・青沼
9月 3日(火)	東・臼田	9月18日(水)	佐久平・泉
9月 4日(水)	佐久平・泉	9月19日(木)	中込
9月 5日(木)	中込	9月20日(金)	中佐都・望月
9月 6日(金)	中佐都・望月	9月24日(火)	田口
9月 9日(月)	平根	9月25日(水)	高瀬・野沢
9月10日(火)	切原	9月26日(木)	城山・あさしな
9月11日(水)	高瀬・野沢	9月27日(金)	岩村田
9月12日(木)	城山・あさしな	9月30日(月)	小田井
9月13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

スゴイ Well Being City SAKU

地域のしごとが丸わかり!

SAKU メッセ 2024

より豊かに生きる佐久地域を共に創る

問い合わせ SOIC (佐久産業支援センター) 0267-54-8171

最新情報は
コチラ

／ 今年 は 2 会場で開催 ／

／ 産学フェア ／

10/3 (木) 4 (金) 5 (土)

場所 佐久市総合体育館

- 企業・医療・教育機関 移住起業家などの展示
- 小・中学生・高校生見学会
- お仕事体験
金属加工・時計作り・美容師
液状化現象360度カメラ
- 企業の先輩社員との交流

／ 健康フェア ／

10/5 (土) 6 (日)

場所 佐久創造館

- 健康測定コーナー
- 健康づくりセミナー

プロへの扉が佐久市で開く！ 『武論尊100時間漫画塾』 第7期生募集！

募集期間 令和6年9月1日 (日) ～令和7年1月14日 (火) 必着

／ 活躍中の卒塾生!! ／

■漫画

あかつきゆう
暁月優さん
あきの
秋野ハロさん
かどの
角野レオさん
こまち
小町さんべいさん
こんじょうまりこれ
今條真理之さん

サイとウマおさん
さなつ
彩naTsuさん
ときたりん
時田鈴さん
なかわらたまき
中村環さん
はなよ
華代さん

まつもとふみさと
松本文怜さん
みくにふみあき
三国史明さん
みやけりくさん
むかいまうさん

■小説

にしやまあきのすけ
西山暁之亮さん

Twitterアカウント
@100hmangajuku

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



ホームページ
QRコード

第7期生 9月1日 募集開始!

プロへの扉が佐久市で開く!!
2025年4月第7期開塾!!

武論尊 100時間漫画塾

主幹 武論尊 塾長

青木幸子: 青山剛昌: あだち亮: 池上遼一: 石塚真一:
魚乃目三太: かわのいちろう: 黄瀬和哉: 葉田良家:
コージ城倉: 森高夕次: ジャズミン・キュー: 次原隆二: パコハジメ:
藤川よつ葉: 真鍋昌平: 美樹本晴彦: 三田紀房: 宮崎あすけ:
むとうひろし: LINK: ロドリゲス井之介: 渡辺道明:

2024年 9月1日 (日) ~
2025年 1月14日 (火)

「北斗の拳」©武論尊・原哲夫/コアミックス1983



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)