

佐久をもっと好きになる

広報佐久

SAKU NO MIJIKANA JOHO.

令和7年

Saku
LIFE 6
No.267

KOHO SAKU



[特集] さくいろめぐり
台風災害復興のシンボル
山田つつじ園

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。



P2 5期目の柳田市政がスタート
P12 新佐久市誕生20周年特集
P23 地産地消推進の店
P25 公民館報さくし
P32 相談コーナー・データファイル ほか

将来都市像 「快適健康都市」の構築へ 時代に対応した制度への転換を政治姿勢として

任期満了に伴う佐久市長選挙で5選を果たした柳田清二市長が、4月24日に初登庁し、市役所職員らに拍手で出迎えられました。

柳田市長は今後4年間にわたり、引き続き市政を担っていきます。

この度の佐久市長選挙におきまして、多くの市民の皆様からのご支持をいただき、5期目の市政運営を担わせていただくことになりました。

市民の皆様から、お寄せいただきました期待の大きさと責任の重さに、身の引き締まる思いであります。

私に課せられました重責を果たすため、新たな決意をもって山積する課題に取り組み、佐久市の可能性を結実させるため、最大限の努力を重ねてまいりますので、皆様のご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。

市長としては、17年目となるわけですが、これまでの4期16年で築き上げた、「信頼関係」や「人脈」を活かした5期目らしい市長職を務めてまいりたいと考えております。

また、多選による弊害といったご意見につきましても真摯に受け止め、市民の声を広く丁寧な耳を傾けてまいりたいと考えております。

さて、私たち佐久市が目指す将来都市像は、「世界最高健康都市の構築」であります。

これは、5期目に入る今日においても、その方向性は揺るぎないものであり、そのための実現手段として、私は今回5つの公約をさせていただきました。

【医療人材育成への支援】

まず1点目として、「医療人材育成への支援」であります。コロナ禍において、佐久の医療関係者の皆様による献身的な取組は、地域が誇るべき優れたものでした。また、医師の働き方改革のために導入した「佐久地域平日夜間急病診療センター」の再設置につきましても、医療関係者の皆様のご理解とご協力のもと実現しているものであります。

一方、このような医療体制を支えた人材を育成する佐久大学看護学部や佐久総合病院看護専門学校では、募集学生の定員割れが続いており、看護人材育成への支援も重要な課題となつてまいりました。

今後の、深刻度を増していく高齢化社会、人口減少社会において、佐久地域における将来の看護人材の安定した供給に向け、私自身も学校説明会等に参加しピアールするなど、課題に対し、しっかりと向き合つてまいりたいと考えています。

【安心安全な子育て支援】

2点目として、「安心安全な子育て支援」であります。

来々年4月の開業に向けて、現在整備を進めております「子ども・子育て支援拠点施設」をはじめ、保育環境の充実を図つてまいります。また、一時的な子どもの預かりについては、「預かってもらいたい方」と「預かりたい方」とのマッチン



市役所職員が出迎える中、5期目の当選を果たし初登庁する柳田市長

グを活用した「ファミリーサポート事業」を積極的に取り入れ、安心した子育て環境の充実を図ってまいります。

「地域経済の活性化」

3点目として、「地域経済の活性化」であります。

市では、昨年の12月に市内企業約1,000社にアンケート調査を実施いたしました。その結果、多くの製造業の皆様が、地元市内において事業拡大を行いたいという希望があることが確認できました。

こうした希望をしっかりと支え、地元企業が発展し、事業拡大ができるような環境整備を整えていくことが、大変重要と考えています。

また、人口減少が社会的な問題となっている今日において、あらゆる産業に人手不足の荒波が押し寄せています。市では、民間企業と連携した「求人募集のマッチング」や、夏休み期間中の学生をターゲットにした「インターンシップ制度」を推進していくほか、産学連携の「学生還流プロジェクト」も導入しながら、人手不足に対しても着実に対応してまいります。

「交流人口の創出」

4点目として、「交流人口の創出」であります。

現在、交流人口創出において、多様な教育環境がある佐久市への移住が多くあります。一方、街の魅力を高める核となる施設として期待されております「佐久市立図書館」の建替えや、「佐久平駅」のリニューアル工事についても、スピード感をもって進めてまいります。

また、中込地区においては、新海誠監督で知られるアニメ制作会社株式会社コミックス・ウェーブ・フィルムが予定しております映画館の建設に合わせ、民間企業と一体となった魅力ある街づくりを進めていくほか、望月地区においても、温泉や特徴ある個店の魅力を活かしたネットワークづくりを進めてまいります。

更に、長野県では、目指す山岳観光として、「世界水準の山岳観光」というビジョンを持っております。佐久地域がその一角を担うとすれば、そのフィールドは八ヶ岳になるかと思えます。

そのためには、首都圏から来られるインバウンドをはじめとした観光客の交通ルート確保が必要であることから、八ヶ岳山麓の最寄りの新幹線駅がある当市の役割、更にはゲートウェイとして、様々な整備について探ってまいりたいと考えております。

「徹底した情報公開による市民参加型の市政実現」

5点目として、「徹底した情報公開による市民参加型の市政実現」であります。

これまでの徹底した情報公開に加え、災害対策本部における情報公開の実施をしようとするものであります。

これは、これまでの任期の中で、招集した2回の災害対策本部会議の経験において、災害対策本部にある情報を正確でわかりやすく、かつリアルタイムで市民の皆様へ情報発信することが、緊急時における早めの避難行動に繋がるとの考えによるものでございます。

以上、これら5つの公約に掲げた施策一つひとつが、「世界最高健康都市」を達成するためのパーツであり、これらの公約を掲げた4月13日の選挙において、この公約をお認めいただいたものと思っております。

そして最後に、私自身の政治姿勢について申し上げます。少子高齢化、地球温暖化、デジタル社会への転換、女性活躍社会の本格的な到来など時代は大きく変化しております。

先が見通せない時代ではありますが、その時代を乗り越えていくためには、行政が変化をしていくことが不可欠と考えており、そのためには、制度やルールを見直し、改革していく姿勢が求められております。

この改革にあたっては、市の職員意識を共有し、不断の努力が必要となりますが、そういった姿勢を私の政治姿勢として公約をいたしましたので、今後、市の方針として落とし込んでまいりたいと考えております。

以上、市民の皆様へこれらの公約をしっかりと実現させることをお誓い申し上げ、就任のあいさつといたします。



特集

さくろめぐり

つつじ 躑躅色

台風災害復興のシンボル 山田つつじ園

好きが高じて始めたつつじ園

今年は巳年。蛇に

まつわる神社とし

て知られる常和地

区の山田神社は、干

支の蛇にあやかる

うと、例年以上の参拝者でにぎわっていま

す。その山田神社の道向かいに広がるのが

「山田つつじ園」です。クルマ、ヒラド、オオ

ムラサキなど40種、1500株のつつじが

あり、5月中旬頃から見頃を迎え、間もな

く花の終わりが近づいています。白やピン

ク、紫、朱色などさまざまな色のつつじが

咲き誇る様は壮観で、その見事なつつじの

噂を聞きつけて、近隣だけでなく、県外か

ら訪れてくる人もいます。

そんなつつじ園も、最初は、たった一人の

「つつじ愛」から始まりました。始めたの

は、同区に住む土屋静之さん。昭和40年代

後半、有名な岡谷市の鶴峰公園や、群馬県

の館林のつつじに魅了されました。そし

て、購入したり、譲り受けたつつじを挿し

木しながら育てました。それから数十年。

いつしか1000株を超えるつつじ園に

なっていました。



土屋静之さん

地域の宝として、みんなで守る

6年前の2019年秋、台風19号が佐久市や近隣を襲いました。常和地区は、住宅被害、道路の破損など甚大な被害に見舞われました。土屋さんのつつじ園も山から崩れた土砂が一部を埋めてしまいました。

同区では、「常和復興まちづくり協議会」を立ち上げ、「常和を元気にする」を合言葉にさまざまな活動を行ってきました。その中で、「山田つつじ園を復興のシンボル」との呼びかけに集まった住民ボランティアが、土砂で埋まったつつじを掘り起こしたり、大きくなった株を別の場所に移植したり、さらに拡張するため耕作放棄地の^{よし}葦を刈るといった作業を続けてきました。

そして、ボランティアの手により、台風災害の以前に増して拡張された「山田つつじ園」は、常和地区を明るくし、住民の心を癒やしてくれました。災害を機に、その必要性を痛感させることになった住民同士の「絆」を、より強いものにしました。そんな「山田つつじ園」は、まさに「復興のシンボル」なのです。



さくいろ
めぐり

豊かな自然の中で、
穏やかな時間を

この辺りは、ウグイスなどの野鳥の声が心地よく響き、のどかでのんびりとした雰囲気^{あづまや}に癒やされます。入園は、無料。土屋さんにとって、多くの人が喜んでくれることが一番のご褒美。ゆつくり楽しんでもらおうと、土屋さんお手製のベンチなども設置されています。



池に映る逆さつつじ

つつじが咲いた後には、枝の刈り込みなども行います。といっても自然な雰囲気を楽しんでもらおうと、必要以上には入れない。それがまた魅力となっています。

園内を思い思いに散策するのも良いのですが、お薦めのビュースポットもあります。道向かいの山道を5分ほど登ると東屋^{あづまや}があり、ここから見下ろすつつじは壮観です。ため池に映る逆さつつじも、おすすめの景色の一つ。

例年、5月中旬から見頃を迎え、5月下旬まで楽しめます。(6月上旬には、見頃が終わってしまっている可能性が高いです。花の状況は、Facebookページ「常和のまちづくり」で確認ください)



つつじ以外にも
楽しめる「地域の宝」に

山田つつじ園のつつじは、年々その数を増やしています。土屋さんの畑には、つつじが200株ほどあり、今年もつつじ園に植える予定だそうです。さ



常和のボランティアの皆さんによる作業の様子

らにつつじ園の下に、「山田花木園」を整備中。八重桜、梅、モミジなどを植えながら、樹種を増やしています。

これに山田神社を加えた、つつじ園周辺は、つつじ以外にも楽しめる常和の観光スポットにもなっています。Facebookページ「常和のまちづくり」にも季節の移ろいが紹介されています。土屋さんが始めたつつじ園は、今や地域の宝として、みんなで育て、守る場所になりました。そんな思いが詰まったつつじ園は、素朴で温かく、訪れた人を癒やしてくれます。

あづまや
東屋から見下ろしたつつじ園



雄大な荒船山と鮮やかなレンゲツツジ 内山牧場 つつじ園

無料で楽しめるつつじ園

妙義荒船佐久高原国定公園内にあ
る「内山牧場 大コスモス園」は、コスモ
スの名所として知られ、市内はもとよ
り、県外からも多くの人が、その光景
を楽しんでいます。秋のコスモスもさ
ることながら、5月下旬から6月中旬
に見頃を迎えるレンゲツツジも見応え
があります。2013年までは、「佐久
高原つつじまつり」が開催され、様々な
催しが行われていました。

キャンプ場内にある「つつじ園」。キャ
ンプサイトの北側斜面につつじが咲き
誇ります。緑あふれるキャンプ場の中
で、レンゲツツジの朱色がひととき鮮
やかに映えます。つつじ園の入場料は、
無料なので、キャンプをしなくても楽
しむことができます。

このレンゲツツジは、「山荘あらふ

ね（現在は閉鎖）が開業した昭和40年
代後半から50年代にかけて、植樹され
たものといわれています。弱った老木
などを伐根したこともあり、数は、往
時ほど多くないものの、今でも訪れた
人たちを楽しませてくれます。荒船山
を背景に咲くレンゲツツジは、佐久ら
しい景色として、多くの人がカメラを
向けます。

ゴールデンウィークと夏季シーズン
の間となる6月は、キャンプ場のにぎ
わいも落ち着く時期。「市民の方にも
キャンプと一緒に楽しんでもいただけた
ら。また、キャンプをしない方でもつ
つじを見ていただけますので、ソフトウ
ariumを片手に、この時期の佐久らし
い景色を満喫してほしい」と、荒船パノ
ラマキャンプフィールド支配人の鈴木
悟さんは、話しています。



9日は、「食育の日」

令和7年3月
第3次佐久市
健康づくり21計画
策定！

計画全文はこちら



食育基本理念
食を大切に作る心を育む
～元気よぶ笑顔あふれるわが家の食卓～

食は、命の源であり、私たち人間が生きるために欠かせません。また、私たちが健康で心豊かな生活を送るためには、おいしく楽しく食えることや、健全な食生活を日々実践し、それを支える社会・環境を持続可能なものにしていく必要があります。

そこで、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で生き生きと暮らせるよう、市民や関係団体とも協働して食育を行います。

pick up!

生涯にわたる食育

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊娠婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイルに対応する切れ目のない食育が必要です。

皆さんに取り組んでいただきたいこと

自分や家族の食生活に関心を持ち、食を選択する力を身につける。

年齢や自分の身体の状態に合わせた適正な食事内容を知り、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を心掛ける。

食育ボランティアに参加する。

主な指標と目標値

食育に関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合

基準値
(令和5年度)
72.7%

▼

目標値
(令和15年度)
82.7%

佐久地域の

食の理解と継承

農作業などの食糧生産の場面に直接触れる機会が減り、日常の食生活を通じて食物の生産者を意識する機会が減少しています。また、先人によって培われてきた地域の食文化を継承する人材や機会が減少しており、地域の食を意識することが難しくなっています。

皆さんに取り組んでいただきたいこと

地産地消を心掛け、地域で生産されている食材を選んで購入する。

地域の食材を使用した料理を食卓に並べる。

地域の郷土料理や伝統食を学び、味わい、次世代に伝える。

主な指標と目標値

佐久地域の郷土料理を知っている児童生徒数の割合(18歳未満)

基準値
(令和5年度)
49.7%

▼

目標値
(令和15年度)
57.5%

毎年6月は、「食育月間」毎月1

佐久地域の郷土食を

知っていますか？

佐久地域は、海から遠く、海の魚は高級品でした。昔のたんぱく質といえば、田んぼで養殖する鯉（こい）や鮒（ふな）など。今では、どちらも特産品となっています。矢島の凍み豆腐も有名です。

その他、農作業の合間のおやつとして食べられていた、「にらせんべい」、「こねつけ」などは、今でも保育園等のおやつで提供されています。



佐久市食生活改善推進協議会は、地域で活躍する食育推進ボランティアです。市の事業に協力しているほか、郷土食を地域に伝える活動なども行っています。郷土食の調理実習などをご希望の場合は、下記事務局までご相談ください。



問合せ：健康づくり推進課 健康増進係（佐久市食生活改善推進協議会事務局） ☎62-3189

レシピ紹介

佐久市公式YouTubeチャンネル

SAKUっとkitchen



令和4年度びんぴんキラリ★こども料理コンテスト「優秀賞」受賞作

豆乳しみしみ肉巻き

材料（2人分）

・豚ロース肉（超薄切り）	8～10枚	・豆乳	100cc	・塩こしょう	適量
・焼ふ（ミニ車ふ）	8～10枚	・白だし	15cc	・サラダ油	適量
		・小麦粉	適量	・ねぎ	適量

作り方

- ①焼ふを水に5～10分浸した後、しっかり水をしぼる。
- ②豆乳、白だしを合わせ、焼ふを5～10分浸し、軽く水分をしぼる。
- ③豚ロース肉で焼ふを巻き、塩こしょう、小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油をしき、片面を焼く。
- ⑤裏返し、蓋をして2～3分蒸し焼きにする。
- ⑥上にねぎを散らして完成。



健康長寿キャラクター
ピンコロマン



生物多様性保全活動検証事業

○事業の概要

市内の森林内において、植物の種類の減少や下層植生の低下が見られることから、植物の種類や下層植生の維持回復を図ることで、持続可能な森林生態系の保全および生物多様性の保全を目指すことを目的として、令和5年度から本事業に取り組んでいます。

望月協和地区の森林内において、昨年度、植物がシカの影響を受けていると推定されたことから、今年度はシカの行動をより詳細に把握し、植物調査を継続して行うことで、効果的な植生回復につなげることをとし、5月～12月の期間で調査実験を実施しました。

○調査実験の内容・結果

植物調査

昨年度の調査地10箇所から6箇所
に絞って植生回復柵を設置し、柵内外で植物の回復状況を比較しました。



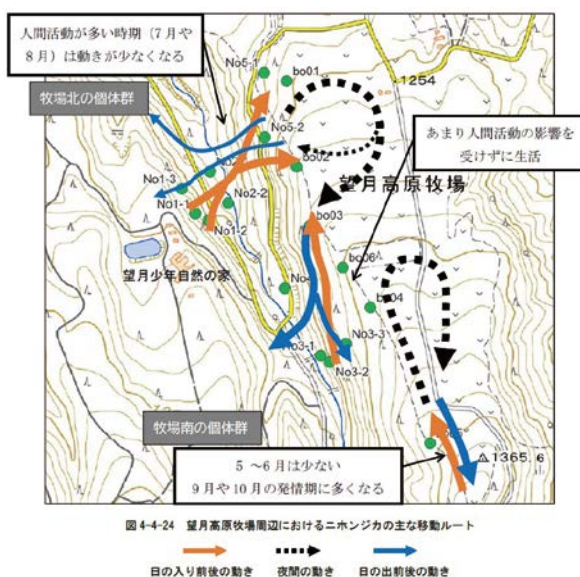
〈結果〉

昨年度よりも植生回復柵の内外で
植被率に大きな変化は見られませんでした。このことから、植生回復柵
を設置することで、ニホンジカが人

の気配を気にして、この調査地に近
寄りなくなった可能性があると考え
られます。

動物調査

効果的なシカの捕獲を検討するた
め、センサーカメラの台数を10台か
ら18台に増やしました。また、初夏
(5月～)から狩猟期および積雪期
(12月)までのシカの行動を把握
するため、ライトセンサスの回数を
8回に増やして
実施しました。



〈結果〉

望月高原牧場に入入りするニホン
ジカの行動が分かりました。

・ニホンジカは昼間牧場周辺にはい
ない

・日の出、日の入り前後30分に多く
移動し、主に夜間に行動している
ことが多い

・ニホンジカの牧場への出入り口が
確認された

・牧場に出現する移動ルートは、少
なくとも牧場北側と南側の3つが
確認され、いずれも季節変化があ
る

望月高原牧場周辺でライトセンサ
スを実施し、10月は552頭で最も
多く、次に5月421頭でした。狩
猟期および積雪期は、シカの頭数が
減少傾向でした(11月53頭、12月45
頭)。

○考 察

・植生回復柵を設置することで、シ
カの通り道を変えることができる
と推定されました。

・複数年にわたり柵を設置すること
は、植被率の回復に有効であると
考えられます。

・急斜面で、シカの痕跡が濃いシカ
道があり、草丈の成長が悪い場所
では雨が降ることで、土壌が流れ
る可能性があることと推定されまし
た。

・シカの効果的な捕獲について

↓メスの成獣を出産前に捕獲する
↓猟友会と協力して、一斉に罠をし
かけ、シカを追い込み捕獲する
↓シカの移動ルートに沿って複数罠
を設置する

事業の詳細は、市ホーム
ページをご覧ください。



○今後の展開

本事業で得られた調査データや考
察を、市の関係各課や長野県などの
関係機関と情報共有します。調査地
のシカの行動を一つのモデルとして
シカの効果的な捕獲につなげていく
ことなどに活用します。

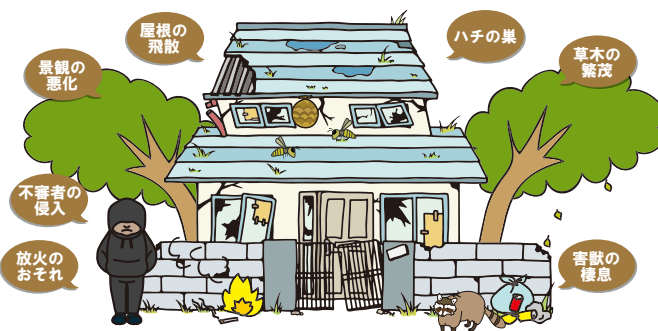
令和7年度以降については、植生
回復柵の設置を継続し、植物調査を
実施していく予定です。その際は、
市民の皆さんとともに調査を実施し
、環境保全の啓発活動の一環という位
置付けでも取り組むことを考えてい
ます。

空き家 特集

「危険な空き家」にならないよう 『今』から対策を！

「危険な空き家」にならないよう、 適切に管理しましょう！

人が住まなくなった住宅は、早く傷みます。
放置せず、定期的に管理をしましょう。
民間業者等に管理を依頼することもできます。
定期的な草木の除草やせん定、防草シートを敷くなどの対策を行いましょう。
ハチの巣を見つけたら早めに駆除しましょう。



空き家となる主な原因は「相続」

令和4年度に市が行ったアンケートでは、空き家になった理由として、「住んでいた人が死亡した」、「相続により取得したが、住む人がいない」、「相続人が決まらない」といった相続を契機とした回答が6割を占めていました。

令和6年4月1日から 不動産の相続登記が義務化されました！

相続を知った日から3年以内に相続登記をしなければなりません。なお、令和6年4月1日より前に相続した不動産も、相続登記がされていないものは、義務化の対象になります。正当な理由がなく相続登記をしない場合、10万円以下の過料の対象となります。早めに登記の申請をしましょう。

『今』から具体的な準備を始めましょう。

①家族で話し合い方針決定

誰に家を相続してもらいたいかなどを明確にしましょう。エンディングノート（※1）を作成し、自らの意思を残すことも重要です。遺言書（※2）を司法書士等に依頼し作成しておくなども考えられます。

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

②専門家に相談

もしもの時に備え、残された家族が建物のことで悩んだり、争ったりすることがないように準備することが重要です。不動産登記の確認や相続人の権利に関すること、空き家の売却時に利用できる税制優遇など、困ったときは、法律や税の専門家などに相談しましょう。

③空き家の利活用を検討

利用しない空き家は、「空き家バンク」の活用や、売却、賃貸、解体などの利活用を検討しましょう。市では、空き家所有者等の同意のもと、空き家情報を関係団体へ提供し、売却や除却などの提案を受ける「情報提供同意書制度」を行っています。

④適切な維持管理

やむを得ず空き家になる場合、放置するのではなく、こまめにメンテナンスを行い建物の老朽化を防ぎましょう。空き家の所有者等には法的にも管理責任があります。将来の利活用などに備え、家財の処分を進めておくことも重要です。

相談窓口

○空き家に関する市の相談窓口

■建築住宅課（総合窓口） ☎62-3430 ■移住交流推進課（空き家バンク窓口） ☎62-4139

○市内で開催される空き家に関する相談会

■長野県建築士会佐久支部 空き家に関する相談会 ☎63-8080

毎月1回 建築士、宅地建物取引士が相談に対応します。【無料・要電話予約】

■佐久広域連合 無料法律相談 ☎62-7721 毎月1～2回 弁護士が相談に対応します。【無料・要電話予約】

■県司法書士会 面談無料相談 ☎66-7100 毎月1回 司法書士が相談に対応します。【無料】



新佐久市誕生20周年特集

Vol.9



佐久市は、令和7年4月に合併20周年を迎えました。令和7年9月号まで20周年特集ページを掲載しています。

新佐久市誕生20周年記念 佐久バルーンフェスティバル2025 バルーンイリュージョン

このドローンショーは、佐久市出身の演出家、工藤伸一氏のプロデュースによるものです。工藤氏は、3月9日に行われた新佐久市誕生20周年記念式典のオープニングにおいても室内ドローンショーを手掛け、幻想的な世界観で来場者を魅了しました。



新佐久市誕生20周年を記念して、ドローン約500機による圧巻の演出で、バルーンイリュージョンが行われました。当日の様子を、佐久市チャンネルからご覧いただけます。



視聴はこちら

市民が選んだ 20年間のできごと 第3位

中部横断自動車道の開通

2018年4月28日、八千穂高原IC〜佐久南ICを結ぶ中部横断自動車道が開通しました。

この区間が開通したことにより、並行する国道141号の交通量が減少し、市内の交通渋滞が緩和されました。特に、佐久IC西交差点など、これまで交通事故が多発していた箇所の事故件数が大幅に減少しました。

安全面の向上だけでなく、地域経済の活性化にも寄与しました。高速道路IC周辺のアクセス向上は、企業立地



これまでのランキング

- ① 平成26年 大雪災害
- ② ?
- ③ 中部横断自動車道の開通
- ④ ?
- ⑤ 新佐久市の誕生
- ⑥ 佐久平駅南の開発
- ⑦ 令和元年 東日本台風
- ⑧ 東日本大震災と復興支援
- ⑨ ?
- ⑩ 統合による新しい小学校
- ⑪ 北斗の拳×佐久市
- ⑫ 佐久総合運動公園の完成

のインセンティブとなり、新たな雇用の創出に貢献しています。佐久臼田IC工業団地の分譲は、この効果を最大限に引き出すものと期待されています。更に、高速道路ネットワークが形成されたことにより、静岡、山梨方面からのアクセスが向上し、観光客の増加や広域連携、物流の効率化にも大きく貢献しています。



数字でみる20年

【鉄道乗客数】

佐久平駅（1日あたり平均）

平成15年度 2676人

令和5年度 3144人

468人の増加



20年間で、佐久平駅の一泊あたりの平均乗客数は、一日あたり468人増加しました。

駅周辺の利便性が高まり、移住者や新たな居住者が増加したことなどが、増加の理由と考えられています。

一方で、岩村田駅など小海線の他の駅では減少傾向にあり、佐久平駅周辺に都市機能が集約されたことで、目的地とする機会が減り、減少につながったことなどが考えられます。

佐久市公式 LINE で

ゴミ分別もサクサクの巻

こちら広報取材班

※広報取材班は、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。

妻が友人の結婚式で地元の北海道へ一週間帰省することになり、独りの生活が始まった広報太郎。

「家のことは俺に任せろ！」と豪語したものの、日頃から妻にゴミ分別を任せきりだったことを反省しつつ、悪戦苦闘する日々...

「あれ、今日って何のごみの日？
分別ってそもそもどうやればいいんだ...？」



あらあら困っていますね。
そんな時はこれを！

佐久市公式LINEで、ごみの分別を検索！

市公式LINEのトーク画面を開く
↓
「家庭ごみ」
↓
「家庭ごみ分別辞典（LINEで調べる）」
↓
キーボードに品目を入力し、
簡単に検索できます！

市公式LINE
友達登録はこちら！



市公式LINEのトーク画面

今日は何ごみ？をメッセージでお知らせ！

市公式LINEのトーク画面を開く
↓
「家庭ごみ」
↓
「LINEお知らせサービス設定」
↓
「新規設定」
↓
あとは、案内に沿って
地域・ごみの種類・通知時間
を設定するのみ！
(所要時間：1～5分)

帰ってきた妻にも褒められ、すっかり自信がついた広報太郎。
これからはゴミ分別も君の担当だよ。夫婦のためにも、地球の未来のためにも...



問合せ ゴミ分別：生活環境課 ☎62-3094 佐久市公式LINE：広報広聴課 ☎62-3075

6月は、土砂災害防止月間です。

一瞬にして尊い命や、大切な財産を奪う、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害のほとんどは、長雨や大雨が引き金となって発生しています。

土砂災害のおそれのある区域は、各家庭に配布している「佐久市防災マップ」※で確認できますので、土砂災害に備え、家のまわりの危険箇所を確認したり、自宅の裏山を見たりして、安全な避難先や避難路を家族と話し合ってください。

長雨・大雨などの際に、以下のような前兆現を発見したときは、ためらわずに避難しましょう。

※お手元に「佐久市防災マップ」がない方は、佐久市役所本庁、お近くの支所で配布している他、市ホームページからご確認ください。

土砂災害の前兆現(前兆現象)として、どんなことが起きるの？

地すべりの前兆現象



① 沢や井戸の水がにごる



② 地割れができる



③ 斜面から水が噴き出す

がけ崩れの前兆現象



① がけから小石がパラパラと落ちてくる



② がけから水が湧き出ている

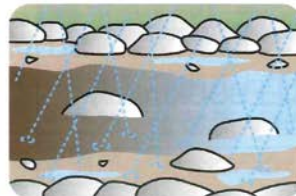


③ がけに割れ目が見える

土石流の前兆現象



① 川の流れがにごり、流木が混じり始める



② 雨は降り続けているのに川の水位が下がる



③ 山鳴りがする

また、早めの避難を行えるよう、大雨注意報や大雨警報などの防災情報や気象情報に注意し、災害に備えてください。防災情報・気象情報は、テレビ、ラジオ、防災無線の他、下記の情報発信サービスなどからも入手することができます。

佐久市情報配信サービス『さくステ』

- 『さくステ』では、スマホから防災行政無線の内容を聞くことができます。

さくステの登録手順

- 1) QRコードを読み取り公式ページ内のリンクから、AppStore、GooglePlayに移動
- 2) アプリをインストール
- 3) 佐久市の市章のアイコンからアプリを起動
- 4) 『情報を見る』をタップ



長野県河川砂防情報ステーション

ホームページから気象警報・注意報を見ることができます。また、メール受信登録も可能です。



「土砂災害特別警戒区域等からの移転に対する補助金」については、20ページをご覧ください。

【令和7年10月採用】佐久市職員採用試験

■問合せ 総務課 ☎62-3019



■試験区分および採用予定人員

- ①上級行政C（社会人経験者） 5名程度
- ②上級行政D（デジタル）
- ③上級土木A
- ④上級土木B（社会人経験者）
- ⑤上級建築

各若干名

■試験日（第一次）

6月9日（月）～22日（日）のうち受験者が選択する日時

■試験会場（第一次）

全国に設置されたテストセンターのうち受験者が選択する会場

■エントリー期限

6月6日（金）

■エントリー方法

自治体専用求人サイト「パブリックコネクト」（右上二次元コード）から、パソコン・スマートフォン等によりお申し込みください。

■注意事項

令和8年4月採用と令和7年10月採用は、併願できません。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

※第一次試験は、公務員試験対策不要の試験です。社会人経験者にも受験しやすい内容の試験となっています。

【令和8年4月採用】佐久市職員採用試験

■問合せ 総務課 ☎62-3019



■試験区分および採用予定人員

- ①上級行政A ②上級行政B（移住定住）
- ③上級行政C（社会人経験者） ④上級行政D（デジタル） 計30名程度
- ⑤上級保健師 ⑥上級土木A ⑦上級土木B（社会人経験者） ⑧上級建築 ⑨上級学芸員 ⑩上級農業 ⑪上級管理栄養士 ⑫上級歯科衛生士 各若干名
- ⑬中級保育士A ⑭中級保育士B（移住定住） 計5名程度
- ⑮中級土木 ⑯中級建築 各若干名

■試験日（第一次）

6月9日（月）～22日（日）のうち受験者が選択する日時

■試験会場（第一次）

全国に設置されたテストセンターのうち受験者が選択する会場

■エントリー期限

6月6日（金）

■エントリー方法

自治体専用求人サイト「パブリックコネクト」（右上二次元コード）から、パソコン・スマートフォン等によりお申し込みください。

■注意事項

令和8年4月採用と令和7年10月採用は、併願できません。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

【令和8年4月採用】佐久市職員採用試験（浅間総合病院）

■問合せ 浅間総合病院総務課 ☎67-2295



■試験区分および採用予定人員

- ①看護師（新卒） 若干名
- ②看護師（経験者） 若干名
- ③臨床工学技士 若干名
- ④視能訓練士 若干名
- ⑤診療情報管理士 若干名
- ⑥医師事務作業補助者 若干名

■試験日（第一次）

6月9日（月）～22日（日）のうち受験者が選択する日時

■試験会場（第一次）

全国に設置されたテストセンターのうち受験者が選択する会場

■エントリー期限

6月6日（金）（必着）

※土・日曜日を除く

■試験申込書の入手（交付）方法

- ・市ホームページよりダウンロード
- ・浅間総合病院総務課窓口（中央棟4階）にて交付
- ・郵送による交付（試験区分を指定し、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）

■受験申込先

浅間総合病院総務課総務係
〒385-8558

長野県佐久市岩村田1862番地1
※詳細は、市ホームページをご覧ください。



募集

第3回佐久平ハーフマラソン参加ランナー募集

■問合せ スポーツ課 ☎62-4004



第3回佐久平ハーフマラソン参加ランナーを募集します。

■大会概要

10月19日(日) 午前9時スタート

スタート地点 市民交流ひろば

3種目(ハーフマラソンの部、5kmの部、1マイルの部)

■申込期限 8月4日(月)

※申込状況により早期終了または延期を行う場合があります。

■申込方法

①インターネット申込み

大会ホームページからエントリーページ(RUNNET)にアクセスしてお申し込みください。RUNNETのご利用は、会員登録が必要です。また、別途エントリー手数料がかかります。

②窓口申込み(5kmの部・1マイルの部のみ)

申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて左記窓口へお申し込みください。

- ・佐久市総合体育館
- ・臼田体育センター
- ・浅科多目的屋内運動場
- ・望月総合体育館

※申込書は、各窓口で配布するほか、大会ホームページからダウンロード可
※詳細は、佐久平ハーフマラソンホームページをご覧ください。

募集

男女共同参画推進事業者募集

■問合せ 人権同和課 ☎62-3135



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

また、この取組を表彰し、広く紹介する予定です。

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

■対象となる取組

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

■応募方法

応募用紙を人権同和課へ提出(応募用紙は、人権同和課窓口で配布またはホームページからダウンロード可)

■応募期間 6月2日(月)～7月31日(木)

■表彰 審査のうえ決定

■取組事例

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

■令和6年度表彰事業者 千曲バス株式会社、佐久コスモスロータリークラブ
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

戸籍にフリガナが記載されます

■問合せ 市民課 ☎62-2911



令和7年5月26日に改正戸籍法が施行され、戸籍の記載事項に、氏名のフリガナが追加されることになりました。

令和7年5月26日以降、本籍地の市区町村長から、戸籍に記載される予定のフリガナが通知されます。

通知のフリガナが正しいときは、届出をしなくても通知のとおり戸籍に記載されます。

なお、フリガナの届出に、手数料は一切かかりません。また、届出をしなかったとしても、罰則や罰金はありません。

フリガナの届出にあたり、法務省や市区町村に金銭を支払うよう要求することはありません。詐欺に御注意ください。

※戸籍のフリガナ制度など詳細は、法務省ホームページをご覧ください。



法務省民事局

お知らせ

初谷水源が水資源保全地域に指定されました

■問合せ 環境政策課 ☎62-2917



県では、水資源が県民共有の貴重な財産であり、公共性が高いことから、将来にわたって豊かな水資源の恵みを受受できるような「長野県豊かな水資源の保全に関する条例」に基づき、水資源の保全のために必要があると認められる区域を「水資源保全地域」として指定しています。

この度、初谷地域一帯の水源地である初谷水源（内山）およびその集水区域が、水資源保全地域として指定されました。市内の指定は、初谷水源で7か所目となります。

水資源保全地域において、土地取引等を行うおとす場合、契約締結の3か月前までに届出が必要になります。県は、土地の取引等によって水資源の保全に支障が生じるおそれがあると認められる場合、所有者に対して助言や勧告等を行うことができます。

お知らせ

【令和6年度個人住民税所得割非課税世帯対象】価格高騰特別対策支援金

■問合せ 福祉課 ☎78-5468

市では、エネルギー・食料品等の価格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所得割非課税世帯に対し、給付金を支給します。

■対象世帯

令和6年12月13日現在、市内に住民票があり、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
※定額減税の適用を受ける前の税額で判断されます。

■支給額 1世帯当たり2万円

▽「お知らせ」が送付された世帯

6月上旬以降に送付される内容を確認のうえ、記載内容に誤りがなければ、手続は不要です。

▽「確認書」「申請書」が送付された世帯

6月下旬以降に送付される内容を確認のうえ、必要事項を記入し、添付書類とともに提出してください。

■家計急変世帯

令和6年1月～12月の間に予期せず収入が減少し、所得割非課税世帯と同様の事情にあると認められた場合、給付金の対象となりますのでご相談ください。
(自己都合によるものは除く)

■申請期限 8月31日(日)



お知らせ

介護助手養成研修の受講生募集

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154

介護現場のサポートをしませんか？
無資格・未経験の方向けの研修です。

■介護助手とは

介護事業所で介護職員をサポートするスタッフのことです。食事準備・片付け、居室の環境整備などの直接的な介護以外の作業を担います。何歳からでも始められる仕事で、特別な資格を持たずに従事できます。

■日程

①介護の基礎知識を学ぶ入門研修
7月1日(火) 午前9時～午後1時

②職場体験会（8月頃）

介護助手として市内介護事業所で働きたい人には、研修後に採用を希望する事業所で職場体験ができます。

■会場

①佐久大学 ②市内介護事業所

■参加費 無料

■対象

介護の勉強をしたい人や介護分野で働きたい人（年齢不問）

■定員 20名程度（先着順）

■申込方法

電話、高齢者福祉課窓口または市公式LINEにてお申し込みください。

■申込期限 6月20日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。





人権擁護委員の日

人権同和課

☎ 62・3135

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

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

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

▽日時 6月1日(日)

午前10時～午後3時

▽会場 浅間会館

▽相談料 無料

▽問合せ 佐久人権擁護委員協議会

(法務局佐久支局内)

☎ 67・2272

佐久市精神障がい者家族会

健康づくり推進課

☎ 62・3189

こころの病を抱えた方や、そのご家族の交流を目的とした、精神障がい者家族会「笑みの会」があります。

一人で悩んでいる方、当事者、家族同士でお話をしたい方等、お気軽にご連絡ください。

熱中症を予防しましょう！

健康づくり推進課

☎ 62・3189

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

環境省の熱中症予防情報サイトで、熱中症警戒アラート等の確認ができます。



熱中症予防情報サイト
二次元コード

○熱中症かな？と思ったら…

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

○熱中症の予防法

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



一人ひとりが周囲の人にも気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう！

食中毒を防止しましょう！

健康づくり推進課

☎ 62・3527

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

▽食中毒予防のポイント

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



訪問歯科健診の利用について

健康づくり推進課

☎ 63・3781

在宅で療養されている方を対象に、歯科医師と歯科衛生士がご自宅に訪問し、健診を行います。

▽対象者 在宅要介護者および40歳以上の身体に障がいがある方等で、通院による歯科受診が困難な方

▽料金 無料

1年に1度、お口の健診を受けましょう。ご希望の方は、ご連絡ください。



ホームページ
二次元コード

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

ツルヤみかげ店様隣り
(ペット同居可)

●60歳以上の方

〈介護が必要な方もご相談ください〉〈誰にも優しい「賃貸住宅」の入居相談始めました〉

【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
芦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

サポートブック「虹のかけはし」の紹介

福祉課

☎ 62・3147

サポートブック「虹のかけはし」は、お子さんの発達についての様々な情報をお家の方に記入していただく冊子です。利用を希望される方は、市役所本庁福祉課または各支所窓口にご利用申請書をご提出ください（冊子は無料です）。※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

特別児童扶養手当をご存じですか

福祉課
☎ 62・3147

障がいのある20歳未満の児童の福祉増進を目的として、児童を監護・養育している父母などへ支給されます。

▽手当額 1級 月額5万6800円

2級 月額3万7830円

※所得による支給制限があります。

▽支給対象とならない例

- ・児童の住所が日本国内にない
- ・児童が児童福祉施設等に入所している
- ・児童が障害年金を受給している

▽申請書類 市役所本庁福祉課または各支所高齢者児童福祉係窓口でお渡しします。



ホームページ
二次元コード

児童手当を受給している皆さんへ

子育て支援課

☎ 62・3149

または各支所市民係

令和7年4月から5月分の児童手当を、6月10日(火)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳して入金をお確かめください。



ホームページ
二次元コード

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います。皆さんのご協力が必要ですが、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
二次元コード

春から夏の農作業の注意点

農政課

☎ 62・3203

- ・熱中症に注意しましょう。
- ・定期的に休憩をとりましょう。
- ・農作業を行う前に、家族や仲間と作業場所や帰宅時間を伝えていきましょう。
- ・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。
- ・農業機械の泥を、道路に落とさないようにしましょう。
- ・ unnecessary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。

病害虫の防除のお願い

農政課

☎ 62・3203

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

防除方法は、農業農村支援センターやJA、農薬販売店にお問い合わせください。

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

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

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



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

土砂災害特別警戒区域等からの 移転事業

建築住宅課

☎62・6637

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

▽除却等事業

・対象 移転等に伴う除却等の諸経費

▽住宅建設事業

・対象 住宅の取得に要する資金を、金融機関から借入する際の利子相当額の経費等

※国・県の補助金を活用した事業のため、移転等の時期によっては、ご希望にお応えできない場合もあります。



ホームページ
二次元コード

看板の落下や転倒による 人身等被害を防ぎましょう

建築住宅課

☎62・6637

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

定期的な点検と適正な管理を行い、落下や転倒による事故を防ぎましょう。

※詳細は、県ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

軽自動車税の納税証明書について

収税課

☎62・3043

これまで軽自動車税を口座振替で納めた方には納税証明書をお送りしていましたが、軽JNKSによる納税確認ができるようになったため、今年度よりお送りしません。

納税証明書が必要な方は、収税課及び各支所総務税務係、各出張所にて無料で発行できます。

道路などに飛び出している樹木等の 伐採、せん定をお願いします

土木課

☎62・3298

道路や水路に、私有地から樹木等の飛び出しが発生しています。

次の場合などは、交通の支障となるため、土地所有者の方は樹木の伐採、せん定をお願いします。

- ・道路への樹木の張り出し
- ・カーブミラーへの樹木の覆いかぶさり
- ・枯れ木・折れ枝による倒木、竹木の繁殖

また、緊急措置として、次の場合などがあります。

- ・交通安全施設に影響を及ぼす場合
- ・台風や大雨の際に、道路通行の妨げとなる倒木や枝などがある場合

「佐久市海の家」開設

スポーツ課

☎62・4004

新潟県の谷浜海水浴場を、お得に楽しんでみませんか。

▽開設期間

6月1日(日)～11月14日(金)

▽場所

新潟県上越市大字長浜191

▽利用料金（1泊2食付き）

・大人（中学生以上）

特別料金 6800円

・子供（小学生以上）

特別料金 6100円

▽利用方法 いそや旅館に電話で予約後、インターネットまたはスポーツ課窓口にて申請をしてください。



ホームページ
二次元コード

駒場公園プール夏季営業

駒場公園管理事務所

☎68・1399

▽期間 6月21日(土)～8月31日(日)

▽屋内プール 午前9時30分～午後7時45分(午後8時閉場)

▽屋外プール 午前9時30分～午後4時40分(午後5時閉場)

※屋外プールは、6月21日(土)～7月18日(金)の間の平日は、閉場となります。

▽休館日(屋内外共通)

6月23日(月)、30日(月)、7月7日(月)、14日(月)

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

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、全国一斉緊急地震速報訓練を行います。当日は、防災行政無線から放送が流れますので、ご理解ください。

▽日時 6月18日(水) 午前10時頃

▽訓練内容 大地震を想定した放送

ウェブサイトで見つけたロードサービス事業者の価格表示に注意！

佐久市消費生活センター

62・7501

ロードサービス事業者のウェブサイトで、「基本料金〇〇円」、「業界最安水準で対応可能」などの表示を見て低額な料金で利用できると思い依頼したところ、実際の作業内容に照らして高額な料金を請求されるケースが確認されています。

▽アドバイス

- ・まずは、契約している損保会社、ロードサービスなどに連絡しましょう。
- ・インターネット検索結果で「上位」だからといって信用できるとは限りません。

- ・ウェブサイトの表示額と請求額が大きく異なる場合は、クーリング・オフができる可能性があります。



ホームページ
二次元コード

募集



佐久市国民健康保険運営協議会の
委員の公募

国保医療課 62・3164

▽審議会の事務 国民健康保険事業の運営に関する重要事項の審議

▽申込資格 市内在住、在勤または在学中で、年齢18歳以上の方等

▽任期 令和7年7月から3年間

▽募集人員 2名（委員総数20名）

▽必要書類

- ・佐久市国民健康保険運営協議会公募委員申込書
- ・作文（テーマ「国民健康保険が果たす役割について」、申し込みの動機）800字以内
- ・履歴書

■申込方法 持参、郵送のいずれかで国保医療課へ申込み

■申込期限 6月16日(月)午後5時15分

■選考方法 審議会全体の男女比の均衡を考慮して抽選により選考

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

令和8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

自衛隊幹部候補生・幹部候補曹

▽大卒程度

・資格

①22歳以上26歳未満の者

②20歳以上22歳未満の者で大学を卒業した者（卒業見込み含む）

③22歳以上28歳未満で修士課程等の修了者（学位取得見込み含む）またはこれに相当する者

▽院卒者

・資格 20歳以上28歳未満の者で修士課程修了者

▽申込期限 6月6日(金)



ホームページ
二次元コード

臼田地区財産区有林・佐久市有林の松茸採取権にかかる一般競争入札参加者募集

▽臼田地区財産区有林について

臼田支所経済建設環境係

62・3113

▽佐久市有林について

耕地林務課林務係

62・3242

▽申込期間 6月2日(月)～16日(月)

▽入札日 6月23日(月)午後1時30分

▽入札場所 臼田支所2階中会議室

※参加方法など詳細は、各窓口へお問い合わせ、または市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

「緑の環境調査」佐久市生きものさがし」の投稿募集について

環境政策課

62・2917

市では、市内の自然環境の状態を把握するため、「緑の環境調査」を実施しています。市民の皆さんに、市内に生息する様々な生き物を見つけていただき、その見つけた生き物の種類、数、見つけた日付や場所について報告いただく調査になります。市内で生き物を見つけたら、電話、メール、LINEなどで報告・投稿をお願いします。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

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、城ヶ丘団地、泉団地、白山団地、中込団地、サングリ

モ中込団地、一本柳団地、望月団地

▽申込期間 6月2日(月)～9日(月)（土日を除く）

午前8時30分～午後5時15分

▽申込場所 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 7月1日(火)

※市内の県営住宅も入居者を募集します。詳細は、お問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

第17回佐久こころのミュージカル 出演者募集

佐久こころのミュージカル製作委員会
佐久市文化事業団 ☎82・3962

あなたも市民参加型ミュージカルに出演してみませんか。

▽申込期限 6月30日(月)

▽参加費 一般5000円、中学生以下3000円(後日徴収)

▽公演日 11月8日(土)、9日(日)

※詳細は、佐久こころのミュージカルホームページをご覧ください。



ホームページ
二次元コード

コスモホール佐久第九合唱団員募集
佐久市文化事業団 ☎82・3962

さあ、一緒に。初心者向け練習あり。

▽申込期限 8月31日(日)

▽参加費 一般 5000円

高校生以下 1000円

▽発会式

7月11日(金) 午後7時30分

▽練習日

毎週金曜日 午後7時30分

▽公演日

12月7日(日) 午後2時開演



ホームページ
二次元コード

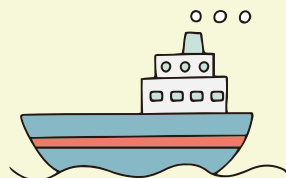
駿河湾・清水港海洋体験・研修ツアー2025 ～佐久⇄静岡 中部横断自動車道でつながる交流～

佐久市の友好都市である静岡市の「海のみらい静岡友の会」では、未来を担う青少年に、海や自然に親しみながら海洋・地球科学への知識や重要性を普及・啓発するとともに、将来における海洋文化を担う人材育成を図っています。今回、佐久市の児童向けの「海洋体験ツアー」を実施します。

- 期 日 8月10日(日)、11日(月・祝)
- 場 所 静岡県清水港(佐久平駅集合・解散)
- 内 容 望星丸洋上研修、地引網体験、ミズウオ解剖など
- 参加費 5000円(予定)
- 定 員 40名
- 対 象 小学校4,5,6年生で、140cm以上の児童(望星丸乗船規定のため)
- 申込方法 右記二次元コードから申込み
- 申込期間 6月5日(木)～19日(木)



申込はこちら



問合せ：海のみらい静岡友の会 ☎054-353-3401

防災豆知識



火山における噴火警戒レベルとは？

噴火警戒レベルとは、火山の活動状況に応じて「警戒が必要な範囲」と防災機関や住民の皆さんの「とるべき防災対応」を5段階に区分しています。5段階の指標のキーワードは、次のとおりです。

- ・レベル5 避難
- ・レベル4 高齢者等避難
- ・レベル3 入山規制
- ・レベル2 火口周辺規制
- ・レベル1 活火山であることに留意



浅間山は5月26日現在、レベル2に該当し、山頂火口から概ね2キロメートルの範囲で、噴火に伴う大きな噴石や火砕流に警戒が必要です。今後さらにレベルが上がると、注意が必要です。

●期限内の納付をお願いします

納期限	6月30日(月)
市税等	市県民税 (第1期)
	介護保険料 (第3期)

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。

※口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をお願いします。

今月の納付

寄附

■一般寄附(順不同)

▽市へ

・現金 18万403円

ながぎん佐久ひまわり会様

・現金 2000円

佐久の鯉太郎乙様

・学童傘 731本

佐久浅間農業協同組合様

・古文書 219点、書籍 35巻

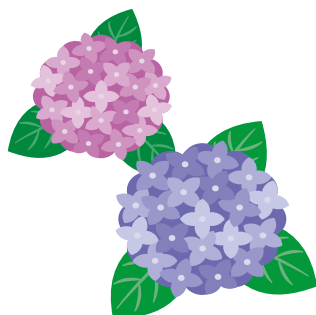
一般財団法人信州農村開発史研究所様

■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。寄附者名はホームページに掲載しています。



ふるさと納税



佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

小諸市 安齋さんご一家



カフェレストラン マロニエの「オムライス(クリームソース)、ポロネーゼ、ミックスピザ、海老卵とじ重」
メニューの幅がとても広く、味も大満足でした！店内は、温かみのある木を基調とした空間で、心地よく過ごせます。



白田 山崎ロビンさん

創業昭和24年むしり発祥の店 鳥忠食堂の「ささみかつ丼」

店員の私も出演してみました！
大ぶりのささみは食べ応え抜群で、学生の皆さんからも大人気ですよ！

今月号のお店の情報

- 鳥忠食堂
佐久市白田91-4 ☎82-2330
営業＝11:30～14:00、17:30～20:00
(状況により早めの閉店有)
休み＝火曜日
- カフェレストラン マロニエ
佐久市岩村田3738-5 ☎68-1330
営業＝11:00～14:00(L.o.)、17:00～20:00(L.o.)
休み＝不定休

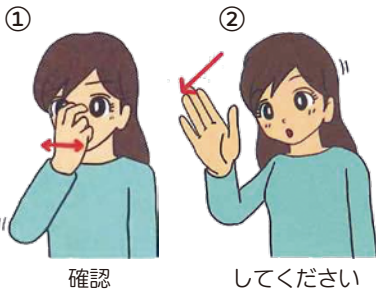
今が旬！レタス



佐久市の冷涼で朝晩と日中の寒暖差がある気候で育つレタスは、市場からも高い評価を得ています。玉レタスのほかに、サニーレタスやグリーンリーフレタス等も栽培されています。新鮮なレタスは、みずみずしく、歯ごたえのある食感が楽しめます。

手話 コーナー

確認して
ください



- ①右手の曲げた2指の指先を目に向け、左右に振ります。
- ②少し頭を下げ、顔の正面で斜めに構えた右手を少し前へ出します。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

環境家計簿 をつけてみよう



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

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

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



問合せ：環境政策課 ☎62-2917



自動車ガラスでお困りですか？

**自動車ガラスの交換・リペアなら
安心の専門店へご相談ください**

国産・外車
観光バスまで

北陸信越運輸局長認証 自動車特定整備工場

自動車ガラス・特殊ガラス交換修理専門店



株式会社 小池自動車ガラス店

小諸店 長野県小諸市877-9 TEL.0267(23)4498
上田店 長野県上田市古里711-7 TEL.0268(23)9191
佐久店 長野県佐久市取出町200-12 TEL.0267(63)7722



CHÂTERAISE GROUP

緑、ひと雨ごとに鮮やかに



美しいガーデンでシャトレーゼのスイーツをお楽しみください

中部横断自動車道
佐久南ICより5分

営業時間/10:00～16:30
※ランチご利用の方優待料金あり



WEB SITE



GARDEN TERRACE Saku

旧：風の丘しいある

佐久市根岸3870-1
TEL 0267-88-7761

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）	6月12日(木) 10:30	浅科図書館
おはなしの会	6月14日(土) 10:30	中央図書館
おはなし会	6月14日(土) 11:00	浅科図書館
赤ちゃんのおはなしの会（対象：乳幼児）	6月19日(木) 10:30	中央図書館
ぽっけおはなしの会	6月21日(土) 10:30	中央図書館
図書館ミニ講座 おさむ爺さんが語る 佐久の地理と歴史ものがたり 内容「千曲川のさざ波は消えたが」	6月21日(土) 13:30 ~ 15:00	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	6月21日(土) 11:00	臼田図書館
ザ・フレンズ朗読会	6月25日(水) 11:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	6月28日(土) 11:00	望月図書館

令和7年度の図書館ミニ講座を開講します

市立図書館では、小林収氏を講師に、「佐久の地理と歴史ものがたり」と題し、令和7年度中に6回のミニ講座を開講します。（4月は終了）

年間日程	6月21日(土)	「千曲川のさざ波は消えたが」
	9月13日(土)	「五郎兵衛さんが佐久を米どころにした」
	10月18日(土)	「お蚕さんが農家を変えた」
	12月20日(土)	「佐久で生まれた樫山工業」
	3月21日(土)	「木村熊二による小諸義塾の教育」

開講時間

13:30~15:00

定員

20名程度

申込・参加費不要

美術館 からの お知らせ

問合せ：
佐久市立近代美術館
☎67-1055



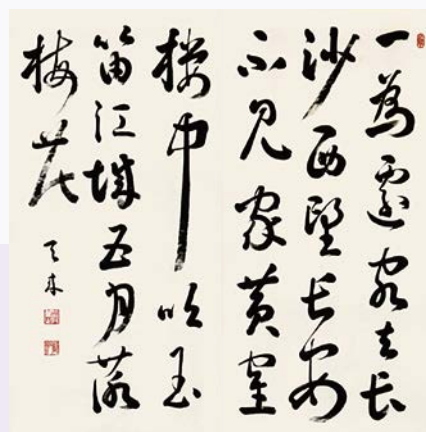
美術館
ホームページ

新佐久市誕生20周年記念事業

近代美術館・天来記念館連携企画「比田井天来とその流れ」

北佐久郡協和村片倉（現 佐久市協和）出身の書家・比田井天来（1872 - 1939）は、日本の近代書を切り拓いた書家として知られています。近代美術館と天来記念館の収蔵品から、天来とその流れを汲む書家たちの作品を紹介しています。

会 期 5月17日(土)～6月22日(日)
休 館 日 月曜日
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歳未満または高校生以下
無料



比田井天来《一為遷客去長…》

「比田井天来とその流れ」 席上揮毫会

- 日時 6月7日(土) 14:00～16:00
- 講師 内田 藍亭氏（書宗院運管理事）
金子 大蔵氏（創玄書道会評議員）
本田 英之氏（奎星会同人会員）
松尾 鴻氏（独立書人団理事）
- 定員 50名
- 場所 佐久市立近代美術館視聴覚室
- 申込方法 電話またはLINEで受付

会期中のイベント

（申込不要、観覧料必要）

- 展覧会ガイド
・日時 6月21日(土) 14:00～
- スタンプラリー
・近代美術館と天来記念館の両方に来館された方に、先着順でオリジナルグッズをプレゼントします。

公民館報さくし

No.243

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

公民館へ行こう！④

～学習グループに入って人生を楽しもう！～

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

何か活動をしたい

趣味や生きがいを見つけたい

「公民館学習グループ」
がおすすめ！友だち・仲間
を作りたい

そんな方は！

学習グループに
参加するためには？

まずは情報収集！

- ・活動を希望する地区館等に問合せ
- ・市HPのグループ一覧を見る
- ・公民館で配布しているグループ一覧の冊子を手に入れる

市公民館から
紹介・仲介

活動を体験・参加してみる！

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

※新たにグループを設立したいなどのご相談もお受けしています。



R7.4.1現在 206グループ

- ・100を超えるジャンル
- ・7つの地区館いずれかに所属し、定期的に活動

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

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

コラム
色えんぴつ

本牧

白田 誠

充実した一年

妻が「創錬の森 市民大学」に入りたいとのことと、一緒にと誘われて入学しました。初めに配布された入学者名簿を見て、入学回数18回の方もいてビックリしました。私の班では88歳という方もおられ、そのバイタリティには感服しました。また、県シニア大学や勤務していた職場で一緒だった方々もいて、やはり学びに対する意欲をひしひしと感じました。

午前の講義では、様々な内容が用意されており、大変勉強になりました。特に「新クリンセンターの見学」では、自分が日々出しているゴミについて改めて考えさせられる機会となりました。生ゴミの水分の影響や金属類の混入など、市民一人一人の意識が大切との思いを強くもちました。

普段自分では実践していない「健康体操」では一度に複数の動きをやるのがいかに大変かを体験しました。日常に取り入れたいと考えています。また、「古楽器演奏」では、自分の好きなパッサカの曲を久しぶりに聴き、家で再度聴き直す機会ができました。

この市民大学で、多くの方々と一緒に時間を共有して学ぶことができたこと、そして、新たな仲間がたくさんできたことがとても私の張り合いになりました。市民大学の仲間感謝、感謝です。

ふれあい あれこれ

地域公民館の活躍 ～野沢地区～

公民館活動を一層発展させるために、市公民館は私たち住民が運営する地域公民館を、「モデル地域館事業」や「公民館表彰」等で支援しているそうです。今号では、第16次（令和5～6年度）のモデル事業をきっかけとして活動を始めた「前山地区公民館ヨガ教室」の様子と、野沢公民館学習グループの講師を10年以上務めるなど、公民館活動に長年貢献されていることにより令和6年度に公民館表彰を受賞された、諸澤悦夫さん（水墨画教室）と北澤春男さん（オアシスダンス）にお話を伺いました。（編集委員：伴野）

前山公民館ヨガ教室～いつまでも元気に動こう～

「区民の健康維持と高齢者のフレイルの予防などの健康寿命向上のために何かしたい」と公民館役員で話し合ってきました。モデル地域館事業の指定をきっかけに、地域内の資源を活かそうと考え、「ヨガ Studio R」へ協力を依頼し、「ヨガ健康教室」を開催しました。初回の教室の参加者は38人で会場の前山会館大広間では足りなくなるほどでした。2回目も28名の参加者があり、地域のコミュニケーションの場ともなりました。「普段動かさない筋肉も伸ばせて、気分がすっきりした」「ストレス解消になった。肩も軽くなった」と多くの参加者から好評を頂き、令和7年度も開催が決定されました。さらに、野沢公民館でも教室が開催されるなど発展しています。多くの地域公民館で、地域の資源をいかした取り組みが増えることを願っています。

（取材協力者：前山地区公民館 前館長 岩岡 弘^{ひろむ}さん）



公民館表彰受賞！小宮山の諸澤悦夫さん～墨の濃淡をともに楽しむ～



諸澤悦夫さんは、野沢公民館学習グループ「水墨画教室」の講師として13年目を迎えます。ご自身も、「水墨画会墨心会」で20年以上水墨画に取り組まれているそうです。「教室の楽しみは、一緒になって絵に取り組めること。そして、自分も上達できることです」。教室での指導法は、ご自身が描かれてきた水墨画を手本として配布され、その上で、手本と同じ絵を皆さんの前で、描く順と描き始めの位置やバランスの取り方、濃淡のつけ方を説明しながら実際に描かれていきます。教えながら向上しようとする熱意が教室の皆さんに伝わっていました。公民館のつどいで展示するための教室の作品の裏打ちもされます。また、その優れた技能を活かして「佐久市短詩型文学祭」冊子の挿絵も担当されています。さらに、公民館以外でも「水墨画会墨心会」の事務局長として展覧会を主催されるなど、地域文化に貢献されています。

公民館表彰受賞！布施の北澤春男さん～いつまでも若々しく踊る～

北澤春男さんは、20代の頃、青年団の活動で社交ダンスを始めたそうです。中断があったものの50代で再開し、野沢公民館学習グループ「オアシスダンス」の講師も11年目を迎えます。さらに「公民館のつどい」では毎年積極的に発表するだけでなく、音響のスタッフとして舞台発表を支えられています。

「講師を続けるのは、技術・体力の向上のためです。とはいっても、実は維持するためです。年をとると、どうしても音楽に合わせることや女性をリードして踊ることが難しくなります。でも、いつまでも、若々しく鋭い踊りをしたいじゃないですか」。「オアシスダンス」の会員は約50名だそうです。高齢化のため参加者は10名前後だそうです。週1回2時間のレッスンを続ける取組が「高齢化という公民館の課題解決」への貢献となっていることを学びました。



◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504 ■東公民館 ☎67-2545
■臼田公民館 ☎82-2106 ■浅科公民館 ☎58-3957 ■望月公民館 ☎53-2548

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	◎親子あそび&リトミックⅠ 音楽教育「リトミック」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！	7月17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 6月18日(木) 8:30
野沢公民館	◎身近な薬草 いろいろな薬草・ハーブを知り、育て方を学びます	6月20日(金) 9:30～12:00	現地集合 薬草の里 「榛名平公園」 (のぞみサンピア隣)	薬草研究会 中島三幸先生 上原君江先生	<参加費>200円程度(保険料) <持ち物>飲み物・雨具 <定 員>15名 ※申込受付中
	◎発酵ワークショップ② 酵素ドリンク(梅)作り教室 旬の梅を使って生きた酵素ドリンクを作りましょう！	7月 9日(木) 10:00～12:00	生涯学習センタ－ (野沢会館) 料理講習室	食ママ倶楽部 代表 栄養士 高地清美先生	<参加費>2,000円(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・4ℓの広口 ビン <定 員>16名 ※申込受付開始 6月9日(月) 8:30
	◎楽しく歌おう(夏) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう！	7月15日(火) 13:30～15:30	生涯学習センタ－ (野沢会館) 大会議室1・2	歌唱指導 上野ひとみ先生 他 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
	◎高校生・大学生のための「簡単料理教室」 初めての一人暮らしのための簡単料理。もう、これで一人暮らしもOK?!	7月27日(日) 10:00～12:00	生涯学習センタ－ (野沢会館) 料理講習室	料理教室 講師 道上一雄先生	<参加費>500円程度(材料費) <定 員>16名(高校生・大学生対象) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 ※申込受付開始 6月13日(金) 8:30
中込公民館	◎なつかしの歌・こころの歌(夏) 昔懐かしい歌、思い出の歌などをみんなで歌いましょう。夏の歌集を使います	7月 3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(歌集代) <持ち物>飲み物・夏の歌集(緑色) <定 員>40名程度 ※申込受付開始 6月4日(木) 8:30
臼田公民館	◎高山植物ウォッチング  高山植物との出会いを求めて散策へ出かけましょう！ ※詳細は後日参加者に通知します	7月23日(木) 7:00～16:00	あいとびあ臼田 集合 八島ヶ原湿原	長野県自然観察 指導員 井出良二先生	<参加費>1人500円程度(保険料等) <持ち物>歩きやすい服装と靴・昼食・ 飲み物・雨具 <定 員>20名 ※申込受付期間 6月16日(月) 8:30～ 6月20日(金) 17:15
浅科公民館	◎初心者茶道教室(全3回) お茶のお作法について学びましょう	①7月 8日(火) ②7月17日(木) ③7月24日(木) (時間) 13:30～15:30	浅科会館 和室1・2	学習グループ 「茶道教室」 滝沢久江先生	<参加費>500円程度/回(お抹茶代等) <持ち物>白いソックス・扇子 <定 員>8名 ※申込受付開始 6月9日(月) 8:30
	◎浅科音頭教室 浅科音頭を練習して、どんどん祭りで踊りましょう	①8月 1日(金) 18:00～19:00 ②8月 6日(木) 19:00～20:00	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>なし <持ち物>飲み物・動きやすい服装・運 動靴 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第1回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！ 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	6月18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
	◎男子のキッチン(第2回) 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみづくりに挑戦します。家族や友達にうれしい料理を振る舞えるよう腕を磨きましょう	7月 2日(木) 9:30～12:00	駒の里ふれあい センター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 <定 員>8名 ※申込受付開始 6月17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、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。

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

◎ 申込方法 ～「佐久市」と検索し、佐久市公式LINEをお友達追加してお申し込みください～

① 佐久市公式LINE → トーク画面のメニュー → イベント予約 → 希望の講座を選択！

② 右のQRコードをLINEアプリのQRコードリーダーから読み取り → 希望の講座を選択！

※ご不明点は各担当地区館へお問合せください。

LINE申込可



	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間公民館	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎おやこDEおやつをつくろう！ 親子で一緒におやつ作りに挑戦してみよう！	7月29日(火) ①9:30～12:00 ②13:30～16:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	料理研究家 藤田美保先生	<参加費>1人500円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器・子どもの上履き <定 員>各8組 ※申込受付期間 6月20日(金) 8:30～ 6月27日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎おやこDEピザをつくろう！ 親子で一緒にピザ作りに挑戦してみよう！	8月7日(木) ①9:30～12:00 ②13:30～16:00	浅間会館 料理講習室・ 食育室	料理研究家 藤田美保先生	<参加費>1人500円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器・子どもの上履き <定 員>各8組 ※申込受付期間 6月20日(金) 8:30～ 6月27日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎おやこDEスマホを 分解してみよう！ スマホを分解してリサイクルについて考 えてみませんか！	8月12日(火) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	浅間会館 会議室1・2	スマホ博士 小杉俊輔先生	<参加費>無料 <持ち物>筆記用具 <定 員>各10組 ※申込受付期間 7月7日(月) 8:30～ 7月11日(金) 17:15
野沢公民館	【子ども公民館（低学年は保護者等同伴）】 ◎何ができるかな？ 楽しい陶芸教室（全2回） さてさて何ができるかな？世界に一つだけ の作品を作ろう！	7月13日(日) 成形 9:30～11:30・13:00～15:00 8月10日(日) 色付け 9:30～11:30・13:00～15:00	生涯学習センタ ー（野沢会館） 創作室	学習グループ 「陶遊会」 講師 佐藤山章彦先生	<参加費>700円程度（材料費） <持ち物>エプロン・古いタオル・飲み物 <定 員>午前・午後各15組 30名程度 ※申込受付期間 6月6日(金) 8:30～ 6月13日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者等同伴）】 ◎親子でおいしいパンづくり パンづくりを習って、お家でも挑戦しよう！ ※調理のみです。作ったパンはお家で食べ ましょう	7月31日(木) 9:30～13:00	生涯学習センタ ー（野沢会館） 料理講習室	学習グループ 「パン工房」の皆 さん	<参加費>1人400円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・子どもの 上履き・持ち帰り容器 <定 員>8組16名程度 ※申込受付期間 6月20日(金) 8:30～ 6月27日(金) 17:15
中込公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎親子パン教室 親子でパン作り体験をしてみませんか？ 今回は、『アンパンマン』などのかわいい パンをつくります！	7月30日(木) 9:30～12:00	中込会館 料理講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>1人400円程度（材料費） <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り 用容器 <定 員>親子6組（12名程度） ※申込受付期間 6月20日(金) 8:30～ 6月27日(金) 17:15
	【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！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(火) 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・飲み物等 <定 員>10組（20名程度） ※申込受付期間 7月2日(火) 8:30～ 7月4日(金) 17:15
	【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 石をさがしてみませんか？	8月8日(金) 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2日(火) 8:30～ 7月4日(金) 17:15
東公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎キッズヘアアレンジ教室 全2回 夏にぴったり！おしゃれなヘアアレンジを覚 えて、お出かけしませんか	①7月19日(土) ②7月26日(土) ①・②とも10:00～11:30	東会館 会議室1・2	美容師 熊谷亜希子先生	<参加費>500円程度（材料費） <持ち物>ブラシ・ピン・鏡・タオル・ ゴム・ハードスプレー・ヘアアイロ ン（お持ちの方） <定 員>各6組（12名程度） ※申込受付開始 6月18日(火) 8:30
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎わくわく親子陶芸教室 全2回 自分だけの焼き物作りにチャレンジしてみ よう！	①7月29日(火) 成形 ②8月11日(日) 色付け ①・②とも9:30～11:30	東会館 創作室	陶芸家 城田 領先生	<参加費>600円程度（材料費） <持ち物>エプロン・古いタオル・飲み物 <定 員>12組（24名程度） ※申込受付期間 6月6日(金) 8:30～ 6月13日(金) 17:15まで
臼田公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎親子おやつ作り教室 親子で一緒におやつ作りに挑戦！	7月19日(土) ①9:30～11:30 ②13:00～15:00 ※2回とも内容は同じです ※①か②のどちらかになります	あいとびあ 臼田 調理実習室	料理研究家 藤田美保先生	<参加費>1人500円程度（材料費） <定 員>各8組（20名程度 小学生以上 と保護者） ※申込受付期間 6月20日(金) 8:30～ 6月27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24時間いつでもできて便利なLINEから！

	講座及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田公民館	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎親子パステル画教室 パステル画の基礎を学ぼう！ ※作品づくりは子どものみ	7月21日(月) ①9:00～11:30 ②13:30～16:00 ※2回とも内容は同じです ※①か②のどちらかになります	あいとぴあ 臼田 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） <定 員>各10名（小学生以上と保護者） ※申込受付期間 6月13日(金) 8:30～ 6月20日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎親子ふれあい陶芸教室（全2回） 親子でオリジナル作品を作ってみよう！	7月25日(金) 8月18日(月) ①9:00～11:00 成形 ②12:30～14:30 色付け ※2回とも内容は同じです ※2日ともご参加ください	あいとぴあ 臼田 工作室	学習グループ 「ゆびのあとの会」 の皆さん	<参加費>1人800円程度（材料費） <持ち物>エプロン・古いタオル・飲み物 <定 員>各10組（25名程度 小学生以上と保護者） ※申込受付期間 6月6日(金) 8:30～ 6月13日(金) 17:15
	【子ども公民館（保護者同伴）】 ◎飯ごう炊さんと星の教室 飯ごうでご飯を炊いてみよう！ 星の観察とお楽しみが盛りたくさん！	7月26日(火) 15:00～20:00	うすだスタードーム	学習グループ 「佐久おやじの会」 の皆さん うすだスタードーム職員	<参加費>1人800円程度（花火代等） （保護者は1人200円程度） <持ち物>飯ごう（お持ちの方）・お米・おかず等 <定 員>9組（25名程度 子どもと保護者） ※申込受付期間 6月20日(金) 8:30～ 6月27日(金) 17:15
浅科公民館	【夏休み子ども公民館（保護者同伴）】 ◎みんなで楽しむ陶芸教室（全2回） 出来上がりの感動を一緒にわかちあいましょう。作品は自由です。子どもは保護者と一緒に。大人のみの参加もできます	①7月 5日(火) 成形 ②7月26日(火) 色付け （時間）9:30～11:30 ※作品引渡し8月7日(木)	浅科会館 創作室	学習グループ 「陶友会」の皆さん	<参加費>一組800円程度（材料費） <持ち物>エプロン・古いタオル・飲み物 <定 員>14組（28名程度） ※申込受付期間 6月9日(月) 8:30～ 6月13日(金) 17:15
	【夏休み子ども公民館（保護者同伴）】 ◎科学マジック 不思議な科学マジックに挑戦しよう！ 風船の落下の実験をしたり、帰ってくる飛行機や空気砲を作ったりするよ	7月31日(木) 9:30～11:30	浅科会館 会議室1・2	元高校理科教師 赤羽根充男先生	<参加費>300円程度（材料費等） <持ち物>はさみ・飲み物 <定 員>親子10組（20名程度） ※高学年児童は子どもだけでも可 ※申込受付期間 6月23日(月) 8:30～ 6月27日(金) 17:15
	【夏休み子ども公民館（保護者同伴）】 ◎浅科音頭教室 浅科音頭を練習して、どんどん祭りで踊ろう！	①8月 1日(金) 18:00～19:00 ②8月 6日(木) 19:00～20:00	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>なし <持ち物>飲み物・動きやすい服装・運動靴 ※事前申込不要

※子ども公民館は7月号にも掲載します。お楽しみに!!

月～第47回佐久市民コーラスまつり参加者募集～♪

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

- 日 時 9月7日(日) ●場 所 佐久市コスモホール
- 参加費 1グループ 2,000円（児童・生徒主体の団体は無料）
- 申込期間 6月2日(月)～6月30日(月)

※申込用紙は、中央公民館（市民創練センター内）または各地区館の窓口でお受け取りください。

【問合せ・申込先】 中央公民館 ☎ 66-0551 Fax 66-0553

瀬 音

1年間の公民館事業を通して、様々な活動を経験することができたことを感じています。

春日地区では2年目となった「第16次モデル地域館事業」を、「春日温泉の探求と周りの自然に触れる」と題し、「もちづき荘」にて開催しました。支配人より温泉の歴史や効能のお話を頂き、講師の指導でアート作品の制作に取り組みました。

12月には恒例の「しめ縄、わら馬作りと餅つき大会」を開催しました。いずれも子どもからお年寄りまで多くの方々に参加して頂き、楽しい1日となりました。

また、11月には節目の「第20回望月地区公民館のつどい」を運営委員会、各種グループ等の協力のもと、準備、リハールを重ね、盛大に開催することができました。作品展では絵画、書道など、様々なジャンルの出品が、芸能祭では迫力ある「望月太鼓」、民謡「望月小唄保存会」等の発表がありました。

最後に、今後の公民館活動が「地域の特色を生かした事業」を進めていくことを希望します。それが地域の活性化につながる一つのきっかけになればと期待しています。

望月地区協議会 前会長 坂田秀一

イベント

イベント名	日 時	場 所	問合せ等
企画展「佐久市3ピズ展」(さんびず)	6月4日(水)～29日(日) 9:00～16:30 (最終日15:30まで) 休館日:月・火曜	鎌倉彫記念館	文化事業団(鎌倉彫記念館) ☎82-7095
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 ・温泉めぐりスタンプカードのポイントが3倍	6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
	6月26日(木) 10:00～21:00 (最終受付20:30)	布施温泉	布施温泉 ☎53-0181
平尾温泉みはらしの湯「佐久市民DAY」 ・佐久市民を対象に入浴料が割引になります ※他割引との併用不可	6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
野沢多目的広場プレオープン 親子で楽しめるものづくりワークショップ、うまいもんコーナー(飲食)など ※7:00～10:20まで市および関係者により式典、植樹祭などを行います。	6月29日(日) 10:00～15:00	野沢多目的広場	都市計画課 ☎62-3404
トワイライトコンサート	6月29日(日) 15:00～16:00	コスモホール 大ホール	文化事業団 ☎82-3962
市内施設見学 Aコース ～佐久平クリーンセンター・さくまんが舎～	7月2日(水) 9:20～12:10 (受付9:00～9:15)	集合場所:市役所 2階市民ホール	広報広聴課 ☎62-3075

スポーツ大会・教室

LINEから申込みができる市主催のイベント等は、
右記二次元コードからお申し込みください。



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。

講座名	日 時	場 所	問合せ等
親子(乳幼児)水遊び教室	6月24日(火)～ 7月15日(火)	駒場公園屋内プール	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:6月3日(火)～18日(火)17:00
スポーツクライミング (年中～小学生)教室	7月1日～8月5日 毎週火曜(全6回) 18:00～19:30	佐久平 ロッククライミング センター	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:6月3日(火)～23日(日)17:00
第21回佐久市民祭 ソフトボール大会	7月13日(日) 8:30試合開始	千曲川 スポーツ交流広場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:6月3日(火)～24日(火)17:00
祝 新佐久市誕生20周年 第20回佐久市少年野球大会	7月19日(土)、20日(日) 8:00競技開始予定	佐久総合運動公園、 千曲川スポーツ交流広場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:6月3日(火)～19日(火)17:00
祝 新佐久市誕生20周年 第16回abn 佐久市ジュニアゴルフ大会	7月28日(日) 8:30競技開始予定	望月 リソルゴルフクラブ	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間:abn長野朝日放送HPでご確認ください

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」 ※参加費400円(材料費) 楽しみながらおやつを作りましょう	6月6日(金) 13:30～15:00	あいとぴあ臼田 調理室
「おしゃべり交流会」 若い世代を対象に、お互いの困りごとを話したり、ゲームで交流したりしましょう	6月11日(水) 14:00～16:00	あいとぴあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
「健康体操教室」 楽しんで体を動かしましょう	6月19日(木) 13:30～14:30	生涯学習センター 大会議室1・2
「気功教室」 ゆったりとした動きで緊張をほぐし、心身ともにリラックスしましょう	6月25日(水) 13:30～14:30	生涯学習センター 和室1・2
「料理教室」 ※参加費500円(材料費) 調理実習で手順を学び暮らしに役立てましょう	7月3日(木) 10:00～13:00	あいとぴあ臼田 調理室

講座・教室

LINEから申込みができる市主催のイベント等は、
右記二次元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
オレンジカフェ座談会（認知症カフェ） 認知症当事者の方、介護しているご家族、認知症に関心を持つ地域の方の交流の場です。	6月10日(火) 13:30～15:00	浅科会館 会議室1・2	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
幕末悪疫流行と祭り・喧嘩騒動 講師：小諸市古文書調査室 小須田基弘氏	6月15日(日) 13:30～15:00 休館日：月・火曜日 ※祝日の場合は開館	臼田文化センター 2階展示室	臼田文化センター ☎82-3634 参加費：無料 定員：40名 申込期間：5月28日(水)～6月14日(土)
第98回健康ネットワーク21 (市民公開講座) テーマ：浅間総合病院の今後について 講師：浅間総合病院院長 青木敬宏 医師	6月19日(木) 18:30～19:30 (開場 18:00)	浅間総合病院 中央棟4階講堂	浅間総合病院 地域医療室 ☎67-2295 参加費：無料 申込不要
「わたしたちの月3万円ビジネス」 体験ワークショップ	6月24日(火) 10:00～12:30	野沢多目的広場内 交流施設	商工振興課 ☎62-3265 参加費：無料 定員：50名(完全予約制) 申込期間：6月2日(月)～22日(日)
森林セラピーとヨガ 「森のヨガで、リフレッシュ」	6月27日(金) 9:00～12:00	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：20名程度(抽選) 申込期間：6月2日(月)～13日(金)
家族介護者交流会 テーマ：我が家の防災 ～災害から自分と家族を守ろう!!～	6月27日(金) 13:30～15:00	佐久平交流センター 2階 第5会議室	佐久平・浅間地域包括支援センター ☎88-6281 参加費：無料 定員：20名
【歴史講座】 歴史探求① 皇女和宮 佐久の通行 ～11月7日泊 16歳の降嫁～ 講師：佐久歴史の道案内人の会 市川一夫氏	6月28日(土) 13:30～15:00 休館日：月・火曜日 ※祝日の場合は開館	駒の里ふれあい センター 2階会議室	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：無料 定員：20名 申込期間：6月12日(木)～25日(水) (定員に達し次第終了)
第1回国際交流サロン 「多文化の食卓～日本編～」 簡単に作れる日本料理を紹介しながら交流します。 どなたでもご参加ください!	6月29日(日) 10:00～13:00	駒の里ふれあい センター講習室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：25名 申込期限：6月20日(金)(定員に達し次第終了)
自然観察会「神社林観察、動物や山 野草をさがしてみよう」	6月29日(日) 10:00～12:00	平賀神社	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名 申込期間：6月2日(月)～22日(日)
情報発信講座 基礎編「考えてみよう!広報の基礎とつたわる メッセージ」 発展編「やってみよう!つたえるチラシづくり」	6月29日(日) 基礎編 10:30～12:00 発展編 13:00～14:30	生涯学習センター (野沢会館) 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：30名 申込期限：6月27日(金)
ピン・ピン講座 「スロージョギング」	7月1日(火) 9:30～11:30	浅科会館 会議室1・2	浅科支所 健康づくり推進係 ☎58-2089 参加費：無料 定員：30名 申込期間：6月2日(月)～13日(金)
第2回国際交流サロン 「多文化の食卓～ブラジル編～」 ブラジルの家庭料理を作りながら交流しましょう。	7月6日(日) 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：6月9日(月)～27日(金)(定員に達し次第終了)
認知症サポーター養成講座 (一般向け)	7月23日(水) 13:30～15:30	市民創健センター 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：7月15日(火)(定員に達し次第終了)

心がラクになる 認知行動療法のススメ

(全2回)

※「認知」とは「ものの考え方」「受け取り方」
という意味です。

心の健康づくり講座

日 時 ①7月24日(木) ②8月21日(木)
午後2時～3時30分

※両日参加が原則

会 場 佐久平交流センター 第5会議室

参加費 無料

対 象 市民

講 師 川中島Fメンタルクリニック
院長 福家 知則 氏

定 員 90名(先着順)

申込方法 LINEまたは電話にて

申込期限 7月17日(木)



申込はこちら

問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3189

お口の健康からはじめる 人生100年時代

令和7年度
生活習慣病重症化予防講演会

日 時 7月18日(金)
午後1時30分～3時(受付1時～)

会 場 佐久平交流センター 第5会議室

参加費 無料

対 象 市民

講 師 佐久市立国保浅間総合病院
歯科口腔外科
嘱託歯科医師
奥山秀樹氏

定 員 100名(先着順)

申込方法 LINEまたは電話にて

申込期限 7月11日(金)



健康長寿キャラクター
サッキー



申込はこちら

問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3189

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

6月18日(水) 午後1時30分～3時30分

市役所2階市民ホール

※6月13日(金)までに要電話予約

司法書士無料法律相談

長野県司法書士会佐久支部 ☎66-7100

6月20日(金) 午後1時～3時

生涯学習センター

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

※要電話予約

あいとぴあ臼田 (相談無料)

子育て相談

子育て相談室 ☎63-3794

木曜・祝日を除く午前10時～午後3時30分

※日曜日は要電話予約 (午前10時～午後1時)

旧平賀保育園 つどいの広場内

家庭児童相談

家庭児童相談室(子育て支援課) ☎62-3149 または各児童館

平日 午前9時～午後4時

市役所2階家庭児童相談室

平日 午後1時～4時

各児童館

教育相談

教育相談室 ☎62-2918

平日 午前8時30分～午後6時

市役所南棟3階教育相談室

人権なんでも相談所

長野地方法務局佐久支局 ☎67-2272

毎週火・木曜日(祝日を除く) 午前9時～午後4時(相談無料)

事前にお電話の上、お越しください。

消費生活相談

佐久市消費生活センター ☎62-7501

または生活環境課 ☎62-3094

平日 午前8時30分～午後5時15分

佐久市消費生活センター(市役所2階市民ホール内)

(不在時は市役所3階生活環境課)

空き家の管理・売買・解体等に関する相談会

長野県建築士会佐久支部 ☎63-8080

6月13日(金) 午後1時～4時

佐久合同庁舎会議室

※6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。

浅間総合病院スマート外来担当医

肝臓から
脂肪を
落とす!

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

ガソリンは使い切らなくても
明日もそのまま使えます

糖はちがう

細胞のエネルギーとして使われないと
別の形＝グリコーゲンで貯蔵される
貯蔵庫は肝臓と筋肉
貯蔵庫がいっぱいになると
中性脂肪として貯蔵



だから
筋肉量の少ない方＝貯蔵庫の小さい方は
すぐに脂肪がたまる＝太るのです

公式SNSで行政情報等を発信しています!



LINE



X(旧Twitter)



youtube



Instagram

休日・夜間窓口 〈各種証明書発行〉

- 休日窓口 6月22日(日) 午前8時30分～午後0時30分
・市民課のみ実施
- 夜間窓口 月・木曜日(祝日の場合は翌日)
午後5時15分～6時30分
・市民課のみ実施

人口

総数	97,289人 (+31人)
男	47,884人 (+53人)
女	49,405人 (-22人)
世帯数	44,028世帯 (+83世帯)
〈5月1日現在〉 (増減は前月比)	

交通事故・救急火災

	4月の月間件数	令和7年1月～4月の累計
人身事故	29件	85件
死亡	0人	0人
負傷	39人	111人
救急	408件	1,911件
火災	8件	33件

データファイル

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



6月の医療・子育て情報

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

休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
6月 1日(日)	てらおかクリニック	51-5222
	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
6月 8日(日)	都甲クリニック	64-1050
	のざわ整形外科	88-6025
6月15日(日)	野澤医院	62-0272
	佐久平よつばクリニック	66-0428
6月22日(日)	佐久心臓血管圧クリニック	67-0022
	佐久平駅前博愛こばやし眼科	78-3936
6月29日(日)	フルタクリニック	63-0202
	ながうら整形外科クリニック	67-8055

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
6月 1日(日)	浅間総合病院	67-2295
6月 8日(日)		
6月15日(日)		
6月22日(日)		
6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

休日救急歯科診療所（予約制）

期 日	医療機関名	電話番号
6月 1日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
6月 8日(日)		
6月15日(日)		
6月22日(日)		
6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	浅間 総合病院	090-8589-7635 (センター専用)
【診療日】 平日（土日・祝日・年末年始（12/29-1/3）を除く）		

【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

お口の相談日

期 日	会 場	電話番号
6月11日(水)	口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)	63-3781

時間：午前9時30分～正午（一人30分程度）

定員：5組（先着順）



2歳児歯っぴー教室（予約制）

期 日	会 場	電話番号
6月19日(木)	口腔歯科保健センター (サングリモ中込2階)	63-3781

時間：午前9時～11時（時間は予約時に確認）

対象：令和5年3月生まれのお子さんと保護者

定員：36組（先着順） ＊LINE申込可

内容：歯科健診、歯科相談、上の前歯のフッ素塗布（希望者のみ）



献血 献血

期 日	時 間	会 場
6月22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	
6月25日(水)	午前9時30分～正午	佐久市保健センター

■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3527

地域集団健診

日 程	会 場
6月19日(木)	市民創健センター
6月20日(金)	あいとびあ白田
6月24日(火)	市民創健センター
6月26日(木)	サングリモ中込

※詳細については、令和7年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

子育てサロン（児童館）

期 日	会 場	期 日	会 場
6月 3日(火)	東・青沼	6月17日(火)	田口
6月 4日(水)	佐久平・泉	6月18日(水)	佐久平・泉
6月 5日(木)	中込	6月19日(木)	中込
6月 6日(金)	中佐都・望月	6月20日(金)	中佐都・望月
6月 9日(月)	岸野・平根	6月23日(月)	平根
6月10日(火)	切原	6月24日(火)	東・白田
6月11日(水)	高瀬・野沢	6月25日(水)	高瀬・野沢
6月12日(木)	城山・あさしな	6月26日(木)	城山・あさしな
6月13日(金)	岩村田	6月27日(金)	岩村田
6月16日(月)	小田井		

時間：午前9時30分～11時30分

■ 問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

つどいの広場

期 日	会 場	期 日	会 場
6月 2日(月)	平賀・あさしな・もちつき うすだ	6月17日(火)	平賀・もちつき・中佐都
6月 3日(火)	平賀・もちつき・中佐都	6月18日(水)	平賀・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
6月 4日(水)	平賀・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	6月19日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
6月 5日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	6月20日(金)	平賀・あさしな・うすだ
6月 6日(金)	平賀・あさしな・うすだ	6月21日(土)	平賀
6月 7日(土)	平賀	6月23日(月)	平賀・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
6月 9日(月)	平賀・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	6月24日(火)	平賀・もちつき・中佐都
6月10日(火)	平賀・もちつき・中佐都	6月25日(水)	平賀・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
6月11日(水)	平賀・あさしな・もちつき うすだ・中佐都	6月26日(木)	もちつき・うすだ・中佐都
6月12日(木)	もちつき・うすだ・中佐都	6月27日(金)	平賀・あさしな・うすだ
6月13日(金)	平賀・あさしな・うすだ	6月28日(土)	平賀
6月14日(土)	平賀	6月30日(月)	平賀・あさしな・もちつき うすだ・中佐都
6月16日(月)	平賀・あさしな・もちつき うすだ・中佐都		

時間：平賀 ➡ 旧平賀保育園内（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



第8回
児童・青少年のための舞台芸術フェスティバル

kids

キッズ・サーキット in 佐久

circuit

in Saku

2025

8/1金 2土 3日

パスポート
不要

入場
無料

全席
自由

オープニングプログラム

7/31

コスモホールにて
こども創作シアター
「IPPO」
ミュージカル



後援 文部庁
Agency for Cultural Affairs, Government of Japan

長野県佐久市内の5施設で開催

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

6/5(木)よりパスポート販売開始 6/30(月)17時まで プレイガイドにて | 6/21(土)より鑑賞予約開始 6/30(月)17時まで ホームページにて

公演は完全予約制・全席指定

3日間有効

パスポート

子ども・大人

ひとり2,000円

佐久市の子ども限定

ひとり1,500円

オールマイティパス所有者限定

ひとり1,000円

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

お問合せ 〈キッズ・サーキット in 佐久〉実行委員会 事務局 TEL 0267-82-3962／公式ホームページ <https://kids-saku.jp/>
〒384-0303 長野県佐久市下小田切124-1(コスモホール内) 電話受付時間9:00～17:00(月曜日はお休み) FAX 0267-82-3986 Eメール saku-cosmohall@sas.janis.or.jp

パスポート販売 6/5(木)より開始!! 3日間で全24公演!!



花さく夢さく未来さく
祝 新佐久市誕生20周年



公式ホームページ



Facebook



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)