

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 8

No.269

KOHO SAKU

〔特集〕さくいろめぐり えんしよく 炎色

火と榊が舞う 榊祭り

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 トゥルヤック混声合唱団来日公演
- P8 新佐久市誕生20周年記念特集
- P19 公民館報さくし
- P24 今年は戦後80年。平和について考えよう
- P26 相談コーナー・データファイル ほか

特集

さくいろめぐり

えんしよく
炎色

火と神が舞う 神祭り

室町時代から続く、信州の奇祭

毎年8月15日に行われる「神祭り」は、大伴神社の特殊神事として行われるものです。松明の火と神輿の神によって、不浄を払い清め、五穀豊穡や無病息災を祈るお祭り。松明を鹿曲川へ投げ入れたり、神輿同士を荒々しくぶつけ合うという珍しい様子から、信州の奇祭ともいわれています。

宮司の金井重伴さんによると、神祭りの起源は、室町時代。五穀豊穡や無病息災を祈り、松明を持って町内を回った「そだまつり」が起源ではないかと話しています。

また、戦国時代、望月城主・望月源三郎が、武田信玄の軍に対して、自軍を大軍に見せるために松明をかざしたことがルーツという説もあるそうです。

祭りのプロローグ、炎の滝

祭りの最初に神事を行うのは神社。ここでは祝詞を上げ、ご神体をいただくことから始まります。この神社の場所は、意外と知られていないのですが、望月橋の崖沿いの階段を少し上ったところにあります。

松明を投げ入れる人たちは、松明山に集結。櫓から火をもらい、瓜生坂を下ります。松明を投げ込むのは、200人ほど。昔は選ばれた人がやっていたそうですが、今は事前に市で募集したりするほか、当日に参加できる場合もあります。1度に20人ぐらいずつ、望月橋の上から鹿曲川に投げ込んでいきます。松明の炎



が放物線を描きながら川面に落ちていく様は、まるで
炎の滝。幻想的な光景を見ることが出来ます。

ここにしかない、独特な神神輿

「神祭り」というと、火を使う奇祭と呼ばれるだけに、この松明を投げ入れる場面が注目されがちですが、そこは祭りのプロローグに過ぎません。祭りの主役は、神輿へと移っていきます。神祭りの神輿は、一般的な神輿とは違い、太い角材を井桁に組んだ上に青葉のままのコナラの木を結びつけた独特な形状で、神輿と呼ばれています。神は、神にそなえる木を意味し、神祭りが木と大きな関わりを持つ祭りだということが分かります。

本牧の4地区(本町、東町、西町、白山)の神輿が、あおりながら練り歩き、神輿同士で枝をぶつけ合います。その荒々しくも猛々しい姿が、祭りの醍醐味です。最後は、大伴神社境内で、ぶつかり合い、神神社からいただいたご神体を大伴神社に奉納し、祭りは幕を閉じます。





「道祖団」とは

榊祭りを支えているのは、「道祖団」と呼ばれる祭りの運営組織。神輿の準備から当日の運営までを取り仕切ります。かつては、28歳までの男性が務めていましたが、昨今は、少子化、過疎化など人員確保が難しい状況から、年齢の制限はなくなっています。

準備は、祭りの2カ月前から始まり、松明にする竹を切りに行ったり、神輿用のナラの木を山に探しに行ったりなどさまざまな役割があります。昔は、世話人の自宅や詰所などで共同生活をしながら準備をしていたこともあるとか。そんな中で、祭りへの愛着や、仲間との関係を深めていったといいます。

榊祭りを愛する

望月の漢たち

道祖団の副団長を務める藤田明彦さんは、榊祭りを心から愛



道祖団 副団長
藤田明彦さん

する一人。祭りの魅力を熱く語ってくれました。

「この祭りの魅力は、ここですか味わえません。子どものころから慣れ親しんできたお祭りで、望月に住む私たちにとって、生活の一部です。7月ぐらいになると、自然と血が騒いでくるんですよ。そのせいか、家では『この時期は元気になる』と言われてます。榊祭りは、大切な財産。絶やさず続けていかなければという使命感があります。次の世代につなげていけるよう、まずは、榊祭りを多くの人に見てもらって、魅力を知ってほしいです。体力的に厳しくなってきましたが、できる限り関わっていきたい。今年も楽しく、暴れたいですね」(藤田さん)

神祭りスケジュール 令和7年8月15日(金)

- 13:15 ▶子ども神輿出発式
- 13:45 ▶船引き・横笛・子ども神輿
- 18:40 ▶松明投げ
- 19:30 ▶民踊流し
- 19:45 ▶獅子舞・横笛・神神輿
- 22:30 ▶奉納



道祖団
小林柊太さん

**歴史ある道祖団に
新時代のルーキー誕生**

道祖団のなり手不足の中、憧れを持ち、今年からメンバーに加わる若者もー。19歳の小林柊太さんです。実家が大伴神社のすぐ近く。小林さんにとって、祭りは、身近なものでした。

「小さいころから父親がやっているのずっと見てきました。家の中で、神輿に乗る真似事もしていました。神輿同士の激しいぶつかり合いに、心をくすぐられます。祖父がやり、父がやり、自分も大人になったらやりたいと思っていました。いつかリーダーになつて、神輿に乗ってみたい」と夢を語ります。今年は、道祖団の新人。まずは、担ぎ手として参加します。子どもの頃から見ていたこの神神輿によつて参加する

ることが出来る。早くも熱い気持ちが燃え上がっています。

**伝統の祭りを後世に
繋^{つな}げていきたい**



大伴神社 宮司
金井重伴さん

金井さん自身も、道祖団として関わった一人。今は、宮司の立場で、この祭りを執り行っています。

「このお祭りは、独特。他では見られない迫力があります。一度でも見てもらえたら、その凄さが分かってもらえると思います。関わってきた人たちは、神祭りに誇りを持ってやっています。この伝統ある祭りを後世に残していきたいと思っています」と話しています。

そんな熱い思いを持った人たちに祭りは支えられ、これからも受け継がれていきます。8月15日、信州の奇祭・神祭りの魅力を味わってみませんか。

新佐久市誕生20周年記念事業 エストニア共和国サク市から トゥルヤック混声合唱団 来日公演

9月28日(日) 佐久平交流センターにて



新佐久市誕生20周年を記念して、姉妹都市であるエストニア共和国サク市から「トゥルヤック混声合唱団」を招待し、音楽公演を開催します。

関連イベントとして、イオンモール佐久平セントラルコートを会場に、エストニアピアノをストリートピアノとして設置し、自由に演奏を楽しめます。また、エストニアの素敵な雑貨や珍しい食品の販売も行います。

9月23日(火・祝)には、同会場にて子どもたちによるエストニアのプチミュージカル「コイトラ〜夜明け前〜」の上演もありますので、是非遊びにきてください。



指揮者：イリア・フメニョーク氏
ウクライナ人の若い指揮者兼作曲家。現在はエストニア在住で活動中。
エストニアの複数の合唱団を指揮し、舞台音楽の作曲や国際的な指揮者
マスタークラスで研鑽を積んでいる。

芸術監督：アンネ・テュルンブ氏
エストニアの女優であり、芸術監督であり、演劇教育者。伝統に基づく
演劇を40年以上演出してきた。エストニアの白星勲章受賞者。

トゥルヤック混声合唱団とは

1970年10月5日に設立され、今秋で55周年を迎えるサク市を代表する合唱団で、現在30人〜40人程度の団員が所属しています。これまでにエストニア国内外で数多くのコンサートツアーを実施し、高い評価を得てきました。

いくつかの合唱コンクールで入賞経験もあり、様々な音楽祭でその歌声を披露しています。昨年は、エストニアの歌のコンテストで1位を獲得し、最優秀指揮者及びソリストの称号を得ました。また、ポルトガルで開催されたコンテストでも金賞及び銀賞を獲得しました。

トゥルヤックのモットーは、「自分で歌って、他の人にも歌わせよう！」です。

合唱団の指揮者は、2019年の秋からキッル・リッケル氏が務めています。2024年にはウクライナ人の若い指揮者兼作曲家であるイリア・フメニョーク氏も加わり、今回の来日公演の指揮を務めることとなりました。

関連イベント



イオンモール佐久平1階に
エストニアピアノを設置



子どもたちによる
エストニアプチミュージカル

時間・申込方法など詳細は、
ホームページおよび次号
にてお知らせします。



問合せ：移住交流推進課 ☎62-3283

さく
佐久でかなえたい、

夢へ
一步前進！
～夢の体験編～

What is your dream?

みんなの夢

5月号で入選作品を発表した
「佐久でかなえたいみんなの夢」
市長賞と熱意賞を受賞した2人が夢にち
なんだ体験をしました。
今回は、その体験の様子をお届けします。

入選作品はこちら



市長賞 池田 琴音 さん
「パラボラアンテナではたらきたい」
宇宙からの声を聴いてみたい



体験したのはこの2人

熱意賞 岩田 莉乃 さん
「星いっぱい佐久市」
星のことを教える人になりたい



臼田宇宙空間観測所



こんなに大きい！
日本一です！



宇宙のこと
パラボラアンテナのこと など
JAXA職員の岳藤さんが
教えてくれました



アンテナ点検の前に
ゴミがないかチェック！



メインイベントの
「アンテナ点検」へ！
高いところまで
階段で上がります

うすだスタードーム



うすだスタードームの
坪根さんから
望遠鏡の仕組みや歴史について
お話をききました



普段は触ることができない
望遠鏡の操作を
体験しました



パソコンで星を選ぶと
その星の向きに
望遠鏡が動きます



どちらも
星を撮影する
カメラです

普段では体験できないことが
できてうれしかった。
大きな望遠鏡をパソコンで
動かせるところがすごかった。
大きくなったら坪根さんと働
きたい。



JAXAの一日職員になって
うれしかった。
パラボラアンテナは、上まで
上がれてうれしかったけど、
もっと上まで行きたかった。
パラボラアンテナで
働きたいと思った。

当日は、あいにくの雨模様でしたが、
2人の笑顔は、そんな雨雲に負けない
くらい輝いていました。

ご協力いただきました関係者の皆さま、
ありがとうございました。

いつかみんなの夢が叶いますように……



新佐久市誕生20周年特集

Vol.11



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。

10年後のあなたや家族、佐久市へ想いをつづる

未来へのはがき 大募集!

あなたの想いを、10年後の大切な誰かへタイムカプセルとして残してみませんか？
家族や友人、自分自身に宛てたハガキを佐久市が10年間お預かりし、30周年記念の際に発送します。
※専用ハガキは、応募箱設置箇所にて配布します。文面は、目隠しシールで保護できます。通常ハガキも可。

応募方法

応募箱の横にある「未来へのはがき」または通常ハガキに、10年後の自分や家族、友人など大切な人に伝えたいメッセージをご記入ください。
宛名や送付先など必要事項を記入し、**85円切手を貼って応募箱へ投函**してください。

応募締切 2025年9月19日(金)

詳細はこちら

市民が選んだ 20年間のできごと 第4位

佐久医療センター開院

2014年3月1日、佐久医療圏の中核を担うべく、佐久医療センターが開院しました。

開院式や内覧会には、多くの関係者や地域住民が訪れ、新たな医療拠点の誕生を喜びました。

佐久総合病院は、1944年に「農民とともに」を掲げ開院し、地域医療を支えてきました。しかし、施設の老朽化や医療情勢の変化を受け、1996年頃から、広域医療圏全体の再編成を見据えた「地域完結型医療」への転換を目指す「再構築事業」の検討がスタート。2006年には、院内に「再構築推進室」が発足し、



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 佐久医療センター開院
- 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 総合文化会館住民投票
- 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



残すは第2位！
何が入るかは
9月号で
明らかに！

建設地の交渉や地域住民への説明会、関係機関との調整など、多岐にわたる準備が本格化しました。

多くの課題を乗り越え、佐久市中込への建設が決定した佐久医療センターは、三次救急を含む急性期医療と、紹介患者を対象とする専門医療に特化した役割を担うことになりました。

開院以来、佐久医療センターは、これらの機能を通じて、地域の基幹病院として、地域住民の健康と安心を支える重要な役割を担っています。

数字でみる20年

【佐久市内の犬の登録数】

基準日：4月1日

平成18年 7338頭

令和 7年 5320頭

2018頭の減少



犬の登録数が減少している理由として、20年の間で、特に動物愛護の関心が高まっていることに伴い、飼育責任についての意識が向上し、散歩や世話にかかる身体的、時間的負担の増大が要因であると考えられます。加えて、フードや医療費など飼育費用の高騰による経済的負担の増大も原因の一つとして考えられます。

お知らせ

浅科どんどん祭り・納涼花火大会について

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



午前中は、子供を対象とした魚のつかみ取り、夕方からは、太鼓演奏や浅科音頭を始めとした盆踊り、また、約2000発の花火が夜空を彩る納涼花火大会が開催されます。ご家族お揃いでお楽しみください。

■日時 8月14日(木) 午前10時～

※納涼花火大会は午後7時15分～

■会場 浅科総合グラウンド周辺（佐久市塩名田1151・1）

■内容 魚のつかみ取り、中山道宿場太鼓、盆踊り、花火大会

※都合により、一部内容等が変更になる場合があります。詳細は、実行委員会へお問い合わせください。

募集

比田井天来・小琴顕彰 第十四回佐久全国臨書展作品募集

■問合せ 佐久市立天来記念館（文化振興課） TEL・FAX53-4158



佐久市出身の「現代書道の父」比田井天来とその妻・小琴。天来は、古典の臨書を基盤として学書の体系を作り上げました。その精神を引き継ぎ「現代の書」を問い直そうとするのが、この臨書展です。佐久市、佐久市教育委員会、佐久全国臨書展実行委員会による、全国規模の公募展です。

この臨書展は、会派を超えた審査員によって公平な審査が行われます。そしてそれぞれの審査員による個人賞があるのも特徴です。

会派に所属している方、独学で学んでいる方、児童、生徒などなたでも応募できます。

入賞作品は、佐久市立近代美術館に展示されます。

ふるってご応募ください。

■課題 比田井天来が推奨した古典作品を臨書したものであること。（中国は唐の時代以前、日本は平安時代以前のもの）

■出品料

・一般部（漢字・かな） 6000円
・高校生部（漢字・かな） 1000円
・小中学生部（漢字） 無料

■作品募集期限 9月3日(水)必着

■提出先 天来記念館

■展示会場 佐久市立近代美術館

■会期 11月22日(土)～12月14日(日)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。また、天来記念館へお問い合わせください。

お知らせ

定額減税補足給付金（不足額給付）について

■問合せ 税務課 ☎62-3040



○不足額給付Ⅰ

令和6年分所得税および定額減税の実績額等が確定したのちに、本来給付すべき額と、当初調整給付額との間で差額が生じた方に対して、その差額を給付します。

■給付対象となりうる方

▽令和5年所得に比べ、令和6年所得が減少した方

▽子どもの出生等、扶養親族が令和6年中に増加した方

■手続について

▽対象者の方へ8月から9月中にお知らせ通知を送付します。

▽令和6年度中に佐久市へ転入した方は申請が必要になる場合があります。

○不足額給付Ⅱ

令和6年度の定額減税対象外であり、かつ低所得世帯向け給付の対象世帯の世帯主・世帯員にも該当しなかった方に対して、1人あたり原則4万円を給付します。

■給付対象となりうる方

▽青色事業専従者、事業専従者（白色）の方

▽合計所得金額48万円超の方

■手続について

▽申請が必要になります。受付期間については、8月以降を予定しています。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



お知らせ

工事・コンサル等入札参加資格の追加申請

■問合せ 契約課 ☎62-3084



令和7・8・9年度の建設工事等入札参加資格者名簿に係る申請から、県と共同で入札参加資格申請の受付を行います。

市が発注する建設工事および建設コンサルタント等の業務の入札に参加を希望する方は、3年に一度、市が付与する入札参加資格を得る必要がありますので、左記により申請してください。

詳細は、長野県市町村電子調達ポータルサイトをご覧ください。

■受付期間 9月1日(月)～19日(金)

■申請方法 インターネットによる申請
(パソコン環境での操作を推奨)

■有効期間

令和7年12月1日～令和10年5月31日

■追加申請の種類

①建設工事(建設業法の定める29業種)

②建設コンサルタント等の業務(測量、地質調査、建築・建設・補償コンサルタントの5種類)

■追加申請の内容

新規、業種等の追加

※申請要領等は、長野県市町村電子調達ポータルサイトをご覧ください。

お知らせ

戸籍や住民票等にフリガナが記載されます

■問合せ 市民課 ☎62-2911・☎62-3087



戸籍への
フリガナ記載



住民票等への
旧氏のフリガナ記載

■戸籍へのフリガナ記載

佐久市に本籍がある方に、戸籍に記載される予定のフリガナの通知書を8月下旬に発送する予定です。内容を確認いただき、通知したフリガナが正しい場合は届出の必要はなく、通知したフリガナが来年5月にそのまま戸籍に記載されます。通知のフリガナが誤っている場合は、令和8年5月25日までに届出をしてください。

■住民票への旧氏のフリガナ記載

住民基本台帳法施行令の一部が改正され、住民票に新たに旧氏の記載を希望される方は、旧氏と併せて旧氏のフリガナを記載できるようになりました。

また、施行日(令和7年5月26日)時点において、既に旧氏の記載がされている方には、市から「住民票に記載しようとする旧氏のフリガナ」を通知します。通知された旧氏のフリガナが誤っている場合は、令和8年5月25日までに、正しいフリガナを届出してください。通知は、8月下旬の発送を予定しています。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所高齢者児童福祉係

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

なお、手続を行わないと、8月以降の手当の支給が受けられなくなります。

詳細は、8月上旬に郵送する通知をご確認ください。

■対象手当 特別障害者手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当(所得状況のみ)

■手続期間 8月12日(火)～9月11日(木)
※手続方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。



特別障害者手当
はこちら



障害児福祉手当
はこちら



特別児童扶養手
当はこちら

○8月定期払いのお知らせ

特別障害者手当・障害児福祉手当は、5月～7月の3か月分、特別児童扶養手当は、4月～7月分の4か月分の手当を、8月8日(金)に指定口座へ振り込みます。受給者の皆さんは、入金をご確認ください。



行政相談委員会にご相談ください
総務課
☎62・3002

行政相談委員は、総務大臣から委嘱された民間の有識者で、国の行政活動全般に関する苦情や相談を受け付け、相談者への助言や関係機関に対する改善の申し入れなどを行っています。

相談日や場所は、広報佐久の相談コーナー（今月号は26ページ）に掲載します。相談は無料で、秘密は、厳守されます。事前にお電話のうえお越しください。

どこに相談したらよいか分からない問題や、複数の行政機関にまたがる問題についてなど、お気軽にご相談ください。

蓼科ケーブルビジョンからの佐久ケーブルテレビ自主放送終了のお知らせ

情報政策課
☎62・3923

これまで、蓼科ケーブルビジョンから視聴ができた佐久ケーブルテレビの自主放送について、機器の老朽化等に伴い9月30日(火)をもって終了します。

引き続き佐久ケーブルテレビを視聴したい場合は、佐久ケーブルテレビへ加入する必要があります。詳細は、佐久ケーブルテレビ(株) ☎63・4500へお問い合わせください。

『令和7年国勢調査』の実施
情報政策課
☎78・5811

国勢調査は、我が国の人口・世帯の実態を明らかにすることを目的として5年に一度行われる国の最も重要な統計調査です。

調査へのご理解・ご回答をよろしくお願いします。

▽調査方法

国から任命された調査員が、9月下旬頃から順次皆さんのもとに調査書類を配布します。

▽調査対象

日本に住んでいる全ての人および世帯（外国人の方を含む）

▽調査基準日 10月1日(木)

▽回答方法

インターネット回答、郵送および調査委員に直接提出のいずれかの方法が選べます。

▽インターネット回答で簡単便利に

調査の回答は、調査票に記入のほか、パソコンやタブレット、スマートフォンからでも可能です。

・スマートフォンから簡単ログイン
・24時間回答可能
簡単便利なインターネット回答をぜひご活用ください。



ホームページ
二次元コード

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

危機管理課

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伝える「全国瞬時警報システム（Jアラート）」による全国一斉情報伝達試験を行います。当日は、防災行政無線から放送が流れますので、ご承知おきください。

▽日時 8月20日(木) 午前11時頃

▽試験内容 Jアラートのテスト放送

市総合防災訓練の実施
危機管理課
☎62・3008

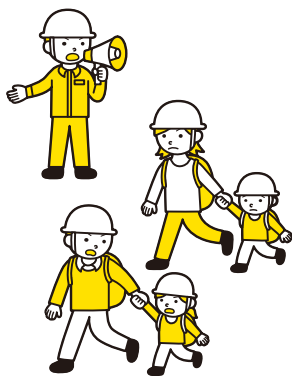
危機管理課

この訓練は、大地震や大雨、土砂災害などの各種災害が発生した時の市民の方の行動確認や市および防災関係機関が的確な対応を行えるよう連携強化を図ることを目的として実施します。当日は、防災行政無線、市公式のSNS等で配信をします。ご承知おきください。

▽日時 8月9日(土) 午前8時～正午

▽会場 佐久市役所ほか

※気象状況等により、中止になる場合があります。



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

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/



計量器（はかり）の
定期検査について

長野県計量器検定所 検定・検査課
☎0263・47・4006
または白田支所経済建設環境係
☎822・3113

取引※①や証明※②等に使用している計量器は、計量法の規定により、2年毎に長野県知事の検査が必要です。

今年度は、白田地域を対象として、以下の日程で定期検査が実施されますので、「はかり（おもり・分銅・電源アダプタ等付属品一式）」と検査手数料をご持参のうえ、必ず検査を受けてください。検査の際は、「はかり」に付着した水分、ほこり等を落としてきてください。

▽日時 9月5日（金）

午前11時～正午、午後1時～3時

▽会場 佐久市コスモホール（佐久市下小田切124・1）

▽手数料 250円～2300円（はかりの種類により異なります）

※①「取引」とは、商品の売買、農家の出荷（米・きのこ・野菜・果実等）、運送・保管およびその他業務上の計量並びに薬局での医薬品の調剤等の計量。

※②「証明」とは、官公庁・学校・保育園・幼稚園および福祉施設の体重測定等公的な計量ならびに病院・医院・診療所・保健所等の健康診断または診断書を発行するための計量。

子宮頸がん予防ワクチン
接種期間の延長

健康づくり推進課 ☎62・3527

子宮頸がん予防ワクチンの接種を逃した方のための接種（キャッチアップ接種）の接種期間が1年延長されました。

▽対象者（全て当てはまる方）

・定期接種期間中（令和7年3月31日まで）に子宮頸がん予防ワクチン接種を1回以上受けている方
・平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性

▽接種回数 計3回（残りの回数）

▽延長後の接種期限 令和8年3月31日



ホームページ
二次元コード

複十字シール運動（募金）への
ご協力をお願い

健康づくり推進課 ☎62・3527

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

▽運動期間 8月1日（金）～12月31日（木）

※運動期間外も、募金は、随時受け付けています。

「子どもの人権110番」強化週間

長野地方裁判所人権擁護課
人権同和課 ☎026・235・6611
☎62・3135

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

▽期間 8月27日（水）～9月2日（火）

▽時間 午前8時30分～午後7時

（土・日曜日は午前10時～午後5時）

▽相談先 ☎0120・007・110

（通話料金無料）または「SNS（LINE）による人権相談」



LINE友達
登録はこちら

野外焼却は法律で禁止されています

生活環境課 ☎62・3094

ごみの野焼きや簡易焼却炉の使用は、『廃棄物の処理及び清掃に関する法律』の第25条第1項第15号で禁止されているため、絶対に行わないでください。

野焼きを行った者は、5年以下の拘禁刑、1000万円以下の罰金のいずれかまたは両方が科せられます。

家庭から出るごみは、分別をし、指定袋に入れ、決められた日にごみステーションに出してください。

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

思いを紡ぐ百十年



ミヤモリグループ
https://miyamori-g.co.jp/



木材・建材・住宅設備販売
ミヤモリ株式会社



いい笑顔はいい住まいから
ミヤモリ不動産株式会社



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

容器包装プラスチックの分別
生活環境課

☎62・3094

▽容器包装プラスチック(容プラ)とは

商品を入れていた容器や、包んでいた包装で、中身の商品を取り出した後に不要となるプラスチック製のものです。

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

▽容器包装プラスチックの出し方

中身は、空にして、汚れを落としてください。ラベルやシールがはがしにくい場合は、そのまま出したいただけます。

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



ホームページ
二次元コード

8月は「電気使用安全月間」

佐久市消費生活センター

☎62・7501

感電災害が多く発生する夏は、汗をかきやすく皮膚の露出部分が多くなり、また疲労から注意力が散漫になりがちです。ご家庭でも安全点検を！

・傷んだ電線コードを使っていませんか。
・洗濯機、電子レンジにアースは取り付けてありますか。

・漏電遮断器は、取り付けてありますか。
・1つのコンセントからたくさん電気を使っていないですか。

電気を正しく安全に使いましょう。

消費生活注意報

「警察を名乗る電話に注意！」

佐久市消費生活センター

☎62・7501

警察を名乗る電話に関する相談が寄せられています。警察署で使われることの多い下4桁が「0110」の電話番号を表示したり、LINEのビデオ通話に誘導し、警察手帳を見せたりして消費者を信用させ、個人情報聞き出ししたり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりする手口が見られます。

▽アドバイス

警察がLINEで連絡を取ったり、金銭を個人名義の口座に振り込ませたりすることはありません。

警察を名乗る電話があっても慌てず、いったん電話を切って、消費者ホットライン「118」番または警察相談専用電話「#9110」番に相談してください。



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6月から令和7年7月までの分の児童手当を8月8日(金)に指定口座に振り込みます。受給者の皆さんは、通帳を記帳するなど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

児童扶養手当の受給者の皆さんへ

子育て支援課

☎62・3149

または各支所高齢者児童福祉係

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

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

詳細は、7月下旬に送付した通知をご確認ください。

▽手続期間 8月1日(金)～9月1日(月)



ホームページ
二次元コード

必要なものを、必要な時に、
必要な期間だけ

品質と安全性を充たした安心な
商品をお届けいたします



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

福祉用具、介護用品についてのお悩みなど、お気軽にご相談ください。



エフビー介護サービス 検索

福祉用具レンタル・販売 住宅改修

エフビー介護サービス株式会社

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

浅科地域 日帰り温泉入浴割引について

観光課 62・3285

穂の香乃湯の閉館に伴い、布施温泉で浅科地区住民の皆さんを対象とした日帰り入浴料の割引を行っています。

▽割引対象者 浅科地区に住所のある方

▽割引料金

大人 200円割引

小人 100円割引

※住所の記載された身分証明書の提示が必要となります。

▽割引適用期限 令和8年3月31日(火)

※利用者多数の場合、早期に終了する場合があります。



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」、「オオカワヂシャ」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、皆さん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

佐久駒場公園テニスクール

駒場公園管理事務所 68・1399

▽場所 駒場公園テニスコート

▽対象

・小学生(小4) 月・水・土・日

・小中学生(小5) 月・水・土・日

・一般(高校生以上) 月・火・木

▽参加費(月謝制)

・小学生(小4) 5500円

・小中学生(小5) 6000円

・一般(高校生以上) 6500円

※お一人様一回に限り体験可(1000円)

▽その他

・テニスラケットレンタル可

・随時申込み受付

※日時等の詳細は、お問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

浅麓水道企業団水道水の「有機フッ素化合物」水質検査について

浅麓水道企業団

0267・67・3512

浅麓水道企業団では、5月15日(木)に全ての水道水で、水質管理目標設定項目であるPFOSおよびPFOAの水質検査を行い、検出されませんでしたので、安全性に問題がないことを確認しました。※詳細は、浅麓水道企業団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

募集



【令和8年4月採用】

佐久市職員採用試験(初級)

総務課 62・3019

▽試験区分および採用予定人員

①初級一般事務②初級土木③初級建築 各若干名

■受験資格 令和7年7月18日現在、佐久市に住民登録をして佐久市に居住している方(修学、就職などのために他市町村に住む方で、家族が佐久市に居住している方を含む)で、平成16年4月2日(平成20年4月1日)に生まれた方

■試験日(第一次) 8月31日(日)

■試験会場 佐久市役所

■エントリー期限 8月13日(木)

■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」(左記二次元コード)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。

※初級土木及び建築は、特別な資格がなくとも受験できます。働きながら専門的な技術を学びたい方は、ぜひお申し込みください。

※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



申込はこちら

【令和8年4月採用】 長野県警察職員採用試験

佐久警察署総務課 68・0110

▽試験区分および採用予定人員

・長野県警察官B 男性20名、女性5名

・長野県警察行政職員(高卒程度) 5名

▽エントリー期限 8月25日(月)

※試験会場など詳細は、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



申込はこちら

指定管理者の募集

企画課 62・3067

令和8年4月1日から「指定管理者」となる候補者を募集します。

▽指定管理者制度とは

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

▽募集予定施設

・佐久市白田健康活動サポートセンター

・佐久の泉共同作業センター

※募集施設や応募手続、申請書の受付期間等の詳細は、市ホームページをご覧ください。(掲載は、8月上旬予定)



ホームページ
二次元コード

佐久市協働のまちづくり推進会議 委員募集

広報広聴課 ☎62・3075

▽業務内容 協働のまちづくり推進に関する事項の協議・まちづくり活動支援金事業の審査等

▽申込資格 次の全てに該当する方
(基準日:令和7年8月1日)

- ・満18歳以上の方
- ・市内に在住、または在勤、在学する方
- ・市税を滞納していない方
- ・市のほかの審議会等の委員でない方
- ・市議会議員または市職員でない方
- ・平日に開催の会議に出席できる方
- ・所掌する事務と密接な利害関係がないと認められる方
- ・暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条第2号に掲げる暴力団等の構成員でない方

▽任期 令和7年10月から2年間

▽募集人員 4名(超過の場合は抽選)

▽必要書類

「佐久市協働のまちづくり推進会議公募委員申込書」、「市税滞納の確認に係る承諾書」

※必要書類は、市ホームページに掲載

▽申込方法 必要書類を持参、郵送、メール(kohokoty@city.saku.nagan.jp)のいずれかで広報広聴課へ提出

▽申込期間

8月1日(金)～22日(金)

当日消印有効



ホームページ
二次元コード

佐久市まちづくり活動支援金 3次募集

広報広聴課 ☎62・3075

(佐久・白田・浅科地区対象)
望月支所総務課係 ☎53・3111
(望月地区対象)

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)

▽申込期間 8月1日(金)～22日(金)

※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

学校給食応援団の団員募集

農政課 ☎62・3203

▽学校給食応援団の概要

「学校給食応援団」は、佐久、白田、浅科、望月の4地区にあり、各給食センターへ農産物を納品しています。

▽募集要件

- ・各給食センターの農産物の規定を守り、数量が確保できる方
- ・安全・安心な農産物を提供できる方

※入団希望の方や、応援団の詳細は、農政課へお問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

ホストファミリー(ボランティア)の募集

生涯学習課 ☎62・0671

佐久市の姉妹都市であるエストニア共和国サク市の子ども達が、交流のために佐久市を訪れます。エストニア共和国サク市の子ども達に日本の日常生活を体験していただくため、ボランティアでホームステイを受け入れてくれる家庭を募集します。

▽実施日 10月10日(金)～17日(金)のうち3～4泊(主に夕食・宿泊・朝食を一緒に過ごし、日中は、市内見学や体験活動をしています)

※エストニア共和国からの研修生8名を1家庭に1～2名受け入れていただきます。

▽申込方法 応募用紙を持参、郵送、メール(syogaigakusy@city.saku.nagan.jp)、ながの電子申請サービス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

▽申込期限 8月29日(金)

※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
二次元コード

こども考古学教室参加者募集

文化振興課(文化財事務所) ☎63・5321

▽日時 9月14日(日)

・午前の部 午前10時～正午
・午後の部 午後1時～3時

▽会場 文化財事務所

▽参加費 無料

▽対象 市内の小・中学生および保護者

▽内容 考古遺物展示室の見学や考古学講座、勾玉づくり

▽定員 各部30名(先着順)

▽申込方法 文化財事務所へ電話またはLINEで申込み

▽申込期間 8月25日(月)～9月10日(木)

※詳細は、市ホームページまたは小・中学校から配布されるチラシをご覧ください。

県営住宅入居者募集

長野県住宅供給公社佐久管理センター ☎78・5410

▽募集団地 佐久地区の県営住宅

▽受付期間 8月18日(月)～29日(金)(土日を除く)

午前8時30分～午後5時15分

▽受付場所 長野県住宅供給公社佐久管理センター(佐久合同庁舎4階)

※詳細は、長野県のホームページでご確認いただくか、長野県住宅供給公社佐久管理センターへお問い合わせください。



ホームページ
二次元コード

佐久市ファミリー・サポート・センター事業における支援会員募集

(支援会員募集に関すること)

佐久市社会福祉協議会 ☎ 67・2463
(事業全般に関すること)

子育て支援課 ☎ 62・3149

市では、安心して子育てができるよう、地域における育児の相互援助活動を支援するためのファミリー・サポート・センター事業の支援会員を募集しています。
(令和7年10月開始予定)

支援会員は、一時預かり・送迎等の育児に係る援助を行う会員であり、市内に住所を有する満18歳以上の者で、事業の趣旨を理解し、センターが開催する講習会を修了した方になります。

お子様を預かっていた場合、一人一時間800円・1100円の預かり料金を受領できます。

ご不明な点等ありましたら、お電話等にてお問い合わせください。

第二次DX推進計画(骨子案)意見募集

情報政策課 ☎ 62・3923

▽募集期間 8月1日(金)・31日(日)

▽閲覧場所 市ホームページ、市役所市民ホール等

▽提出方法 指定または任意の様式で意見のほか、氏名、住所、電話番号を記入の上、ながの電子申請・メール等で提出

※電話や口頭での意見提出は、できません。



ホームページ
二次元コード

中部横断自動車道経済懇談会 記念講演会のお知らせ

入場無料

中部横断自動車道は、長野県・山梨県・静岡県の様々な交流に加え、災害時には、沿線住民の安全・安心な暮らしを守る必要不可欠な「命の道」です。

中部横断自動車道経済懇談会では、2025年度総会開催に合わせ、記念講演会を開催します。

講演会では、防災の観点からの中部横断自動車道の必要性や重要性を共有し、早期全線開通を目指す内容となります。

講演会は、一般公開となりますので、ぜひご参加ください。事前の予約は不要です。

- 日時 9月3日(水) 14:45~15:45
- 会場 佐久平交流センター 1階ホール
- 講師 防災科学技術研究所総合防災情報センター長 臼田 裕一郎 氏
- テーマ 「防災DXの動向と今後の展開
～中部横断自動車道に際して～」

※中部横断自動車道経済懇談会は、長野県・山梨県・静岡県の3県の経済団体から構成されており、中部横断自動車道の日も早い全線開通を願い活動をしている団体です。

問合せ：中部横断自動車道経済懇談会事務局(佐久商工会議所内) ☎ 62-2520

防災豆知識 Q & A

Q 避難するときに「やってはいけない」行動は？

A 今回は、避難時に「やってはいけない」行動の3つを紹介します。

- 1 避難時、長靴やサンダルは履かない！
避難時には、水が入ると重くなる長靴、脱げやすく怪我をしやすいサンダルは履かず、脱げにくく耐久性のあるスニーカー等を履いてください。
- 2 地下道やアンダーパスは通らない！
豪雨時、地下道やアンダーパスには、短時間で急激に水が流れ込むため危険です。地下道等の通行は避け、地上の安全な場所へ避難してください。
- 3 垂れ下がっている電線等に触らない！
切れた電線や垂れ下がっている電線には、電気が流れている可能性があり、触れると感電する危険があります。見つけた場合は、近づかないようにしてください。とっさの判断が必要な場合に、正しい選択ができるよう、正しい知識の習得は大切です。



●期限内の納付をお願いします。

納期限	9月1日(月)
市税等	市県民税(第2期)
	国民健康保険税(第2期)
	介護保険料(第5期)
	後期高齢者医療保険料(第2期)

※納付は、安心便利な口座振替をご利用ください。

※口座振替の方は、振替日の前日までに残高の確認をお願いします。

今月の納付

寄附

■一般寄附(順不同)

▽市へ

- ・現金2000円 佐久の鯉太郎乙様
- ・キッズスペース286cm×286cm 市川モータース株式会社様
- ・ちゃぐりん(2025年7月号) 464冊 佐久浅間農業協同組合様

■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

広報佐久7月号 お詫びと訂正

27ページ 講座・教室 6段目
町田輝子先生の料理教室

誤：町田照子先生
正：町田輝子先生

お詫びして訂正いたします。

佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

佐藤和文と愉快的職場の仲間達



お料理 れもんの「お昼の炭火焼き魚定食」と「お任せ週替わりランチ」
午後の仕事は体を張るので、健康的な定食をチョイス。おかげで今日のミッションも無事完了！ メインはもちろん、鉢物や香の物も滋味深い味わいです。



御代田町 内堀海伸さん

李紅蘭（りこうらん）の裏メニュー 親子丼

写真からでも伝わる圧倒的ボリューム感！ しかし、量のことなど忘れてしまうほどご飯のすすむフワフワ卵で、飲み物と化した親子丼。「すいません。ソフトドリンクで、親子丼お願いします。」

今月号のお店の情報

- お料理れもん
佐久市臼田2179-5 ☎82-2325
営業=11:30~14:00 (L.O.13:30)
18:00~21:00 (L.O.20:30)
休み=日曜
- 李紅蘭
佐久市田口3301-2 ☎82-8686
営業=11:00~13:30 (ランチ)
17:00~19:30 (ディナー)
休み=火曜、最終水曜

今が旬！じゃがいも



新じゃがは、貯蔵せずに販売されるため、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。御牧原台地の強粘土質の土壌から実る白土ばれいしょは県外の料亭でも取り扱われるほど。

手話
コーナー

台風



指を広げた両手を、右上方から左下方へ下ろす動作を繰り返します。

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

ごみはできるだけ減らし、
資源として
分別・再利用しよう

デコ活
くらしの中のエコロがけ

ごみを焼却する時に排出される二酸化炭素やごみを運搬するため消費された燃料から生じる二酸化炭素が、地球温暖化の原因の一つとなっています。また、海に流れた「海洋プラスチックごみ」が生態系や漁業などに悪影響を与えています。持続可能な社会を実現するために、一人ひとりが実践できることを紹介します。

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



問合せ：環境政策課 ☎62-2917



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



宴会シーズン到来!

1台では足りない多めの人数ならば...
ジャンボタクシーもごさいます!(予約制)

タクシーは



0120-62-1010

佐久千曲ハイヤー 千曲バス株式会社

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

申込み・参加費不要

イベント名	日時	場所
雑誌リサイクル市	8月2日(土)・3日(日) ※雑誌なくなり次第終了	浅科図書館 望月図書館
夏休みおはなしの会スペシャル	8月9日(土) 10:30	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	8月14日(木) 10:30	浅科図書館
ブック☆ブックお話の会	8月16日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	8月16日(土) 11:00	浅科図書館
星と宇宙のパネル写真展	7月26日(土)~ 8月17日(日) 9:30~18:00	臼田図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	8月21日(木) 10:30	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	8月23日(土) 11:00	望月図書館
ザ・フレンズ朗読会	8月27日(水) 11:00	中央図書館

8月4日(月)・12日(火)・18日(月)は、全館休まず開館します。

11月7日(金)・8日(土)に佐久平交流センターにおいて「第75回長野県図書館大会兼第33回北信越学校図書館研究会」が開催されます。図書館大会は、図書館に関心のある方ならどなたでも参加できます。申込方法については、図書館ホームページにてお知らせします。



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

佐久平の美術展40回記念「佐久平の美術展」の作家たち

「公募 佐久平の美術展」は、本年度で40回目を迎えます。本展覧会は、過去39回の佐久平の美術展に関わった人々の作品から、佐久の美術の今までとこれからを展望します。

会 期 開催中～8月31日(日)
開 館 時 間 9:30～17:00
会期中の休館日 月曜日(7月21日・8月11日は開館)、7月22日(火)
観 覧 料 一般 600円(500円)
学生 410円(310円) ()内は、20名以上の団体料金
※18歳未満観覧無料(高校生も無料)
※障がい者手帳等の提示により無料(本人および介助者1人)
※全国子育て支援パスポートの提示により団体料金(同行家族全員)

会期中のイベント(要観覧券)

■出品作家によるギャラリートーク

日時 8月3日(日) 13:30～ 白鳥純司/春原中道/ハナサトミツキ
8月17日(日) 13:30～ 齊藤智史/高柳剛士

■美術館スタッフによる展覧会ガイド

日時 8月9日(土) 13:30～(30分程度)

第40回 佐久平の美術展 作品募集

■応募資格

- ・佐久地域に関心がある方
- ・平成22年4月1日以前に生まれた方(高校生以上の方)
- ・直接搬入に対応できる方

■募集作品

- ・平面部門(日本画・油彩・水彩・パステル・版画等)
※書・写真は出品できません。
- ・立体造形部門(彫刻・工芸等)

■作品搬入・受付日程 12月6日(土)・7日(日)

■搬入場所 近代美術館

■応募手数料 各部門1点3000円

(令和8年4月1日時点で19歳以下の方は1000円)

■審査員 内田あぐり(日本画家)、近藤昌美(画家)、瀧本光國(彫刻家)

※令和8年1月、入賞・入選作品による展覧会を開催します。
※詳細は、近代美術館で配布する募集要項をご覧ください。



鈴木 公人《浄韻》



昨年度最優秀賞
鰐野 秀樹《玄冬》

以下のとおり出品作品を公募します。

公民館報さくし

No.245

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

若者を公民館へ～佐久大学と公民館の交流～



野沢公民館 ゆかたの着付け



中込公民館 絵手紙



浅科公民館 手話ダンス

佐久大学人間福祉学部1年生を中心とする学生の皆さんと市公民館は毎年交流しています。

今年度学生の皆さんは、まず3つの学習グループの活動に参加しました。野沢公民館では、「着物愛好会」の皆さんと「ゆかたの着付け」を学びました。「愛好会の皆さんにとって、着物が日常生活の一部となっている」と驚きがありました。中込公民館では、「絵手紙教室」に参加し、絵手紙に込めた思いと工夫を学習グループの方と語り合いました。浅科公民館では、「なないろの虹」の皆さんと手話ダンスに汗を流しました。「イメージを踊りにすると教わりました。東日本大震災の慰問で『花は咲く』に被災された方が号泣するほど感動されたのもイメージに込めた思いが伝わったからだと思います」と感動が語られました。3会場とも、休憩時など、学習グループの皆さんに、それぞれの課題にそって熱心にインタビューする姿も、印象的でした。

5月30日には東公民館を会場に館長講話があり、「佐久市における公民館の現状」をテーマに、「つどい・学ぶ・むすぶ」ことを目的とした市民のための活動の概要と具体が学生全員に話されました。既に地区公民館の活動に1回ずつ参加してきた学生の皆さんには共感しやすかったようです。「佐久地域では活発に取組が行われていて、公民館活動の面白さを知ることができた」「利用が少ないと言われる中高大生も参加できる活動もあり、利用者を増やしたり世代間の交流も深めたりできるよう企画が工夫されていると知ることができた」「自分もさらに参加してみたい」等の感想がありました。

学生の皆さんには公民館への提言も書いてもらっているとのことで、「最終的には若者自らの手による公民館活動の運営を目指して、若者らしい提案を生かし、若年層と公民館をつなぐ取り組みを工夫していきたい」と柳澤中央公民館長が語ってくれました。

(編集委員：伴野)

コラム
色えんぴつ

ボランティアガイド

上ノ城

市川 一夫

定年を迎え時間にゆとりができたことから、現在住む地元の歴史について調べ始めました。当初は知る伝手もありませんでしたが、公民館活動で地元の歴史を学ぶ機会があり、以降講師の先生のご指導などを受けながら、中山道や甲州道などを学ばせていただきました。またその間に商工会議所主催の佐久中山道ガイド養成講座があり、中山道軽井沢宿から和田宿まで12の宿場を知ることができ、自分の住む岩村田宿の歴史や社寺の魅力を再認識しました。

その後、現在の「佐久歴史の道案内人の会」に入会し、中山道の宿場や社寺など佐久地域を中心に、地元の方々にボランティアガイドをさせていただいています。この会は、歩きたい人と地元の歴史を学びたい人たちの集まりで、毎月中央図書館で歴史に拘らないテーマの学習会と公民館での定期連絡会や江戸時代を中心とした歴史研修会を行っています。会の名前は「佐久歴史の道案内人の会」と少し堅苦しいですが、ガイドはあくまでボランティアで、会員が研修や仲間のガイドに同伴していく中で、自主的に行って頂いています。会員もガイド目的だけではなく各々が目的や目標をもって参加されています。

今後地域での歴史や魅力を多くの方々にお伝えしていければと思っています。



ふれあい あれこれ

地域公民館の活躍 ～東地区～

今号は地域公民館活動の充実と活性化をめざす取り組みとして、第16次（令和5～6年度）モデル地域館となった香坂西地区の活動を紹介します。

香坂地区は、^{あかるさん} 関伽流山（標高1027.9メートル）南麓の山間部に位置し、隣は群馬県という佐久市の東側にあります。香坂西地区は世帯数が80件ほどの小さな集落で、1人暮らしの世帯が37世帯あり区全人口の34%が70歳以上と高齢化も進んでいます。

香坂西地区公民館ではこのような状況を踏まえ、若い世代から高齢者まで区民全員が地域でいきいきと元気に暮らせることを目指し、令和5年11月12日（日）に「介護の仕方、健康でいられるには」と題してNPO法人佐久平総合リハビリセンター関口憲治先生の講演会を開催しました。当日は46名の参加があり、実際に体を動かしながら、「自分の足で、あと何年歩くことができるか」を意識し、身体能力を衰えさせないために毎日の筋トレ「^{ちよきん}貯筋活動」が大切であるということをお伝えいただきました。

公民館長の油井さんは、この講演会を企画・開催してみて、「一人一人が介護予防を行うことも大切だけれど、今後は住民参加型の様々な取り組みを行っていくことが重要である」と感じたそうです。人口減少にともない地域の伝統行事などが開催されなくなっていく中で、地域住民が顔を合わせる機会も少なくなり、高齢者世帯が家にこもりがちになっているからです。そこで、地域に伝わる伝統行事を継承していくように令和6年度の事業としては「^{じゅうくやさま}十九夜様」の歴史を学び、内容を冊子にまとめたとのこと。

「十九夜様」は女性の集まりとして、昔は各地域で開催されていましたが、近年では続けている地区は少なくなってきました。準備や支度が面倒と考えるしまったり、それぞれの家庭事情で集まることが大変だったりするので、継続がむずかしい現状もあると思います。この学びを機に、伝統行事の大切さを知り、皆が顔を合わせる機会となってお互いを気遣いながら暮らしていくことができる地域社会になることを希望します。公民館活動が地域の真ん中で人と人をつなげてくれていることに感謝です。

（取材協力者：前香坂西地区公民館長 油井一郎さん）

（編集委員：木内）



感染症と人権

初めて新型コロナウイルスによる感染症により世界中に患者が拡大し、日本国内がパンニック状況となり、患者さんやご家族・医療関係者が差別や偏見の目で見られたのはほんの数年前の話です。

かつての日本において感染症により重大な人権侵害がおきて、いまだに偏見や差別が続いている病気があります。その一つがハンセン病です。

ハンセン病は、「らい菌」に感染することで起こる病気です。この病気に感染すると、手足の末梢神経が麻痺し、汗が出なくなり、熱や痛みを感じなくなるなど、皮膚が変形することがあります。

明治6年にノルウェーのハンセン医師が「らい菌」を発見し、昭和18年に有効な薬が作られ治療が始まりましたが、その後も患者さんやそのご家族にまで偏見や差別による苦しみがありました。

患者さんは、国の政策によって強制隔離が行われ、療養施設に収容されました。平成8年に法は廃止されましたが、令和5年5月時点で全国14施設に800人を超える方がそのまま入居されている状況です。病気は治癒しても入居の際に親族との縁が絶たれ、社会復帰が困難となっているからです。

昨年、佐久市の人権関係団体は、草津の重監房資料館を訪れ研修を受けました。明治40年以降「らい菌」に感染した患者さんは浮浪などにより、隣接する栗生楽泉園などに収容されました。さらに反抗などの理由で重監房という過酷な施設に収容されました。わずかな食事と劣悪な環境の部屋に隔離され、施設閉所までの9年間に93名の方が収容され、凍死や自殺で23名の方が亡くなったとのことでした。

「らい菌」は感染力も弱く治療薬もでき、隔離の必要はありません。コロナ禍で経験したように病気を正しく理解すれば怖れることはないのに、当時は未知の病気の恐ろしさから国策による隔離が行われ、今も患者さんやご家族の人権を奪っているのです。

※お問合せ等は人権同和課まで（☎62-3135）

行ってみよう！やってみよう！を紹介します

市内唯一の御柱祭



皆さん、佐久市内で唯一御柱祭を行っている今岡諏訪神社があることをご存じでしょうか？

今岡と熊久保の氏子で、寅年と申年の数え7年おきに実施して、熊久保曳き出し口を出発し今岡諏訪神社まで「里曳き」、境内において柱を4本建てる「建御柱」、その後「奉納演芸会」が行われています。次回の御柱祭は、令和10年申年の4月上旬の日曜日だそうです。

上の写真は元氏子総代の原丈夫さん提供の「建御柱」の際のもの、右は初夏の神社の正面。原さんから「小さな神社の御柱祭ですが、是非多くの方にご覧いただきたい」との話がありました。

神社の裏を流れる片貝川の瀬音や小鳥たちのさえずりを耳に、朝の散歩にも是非どうぞ！

神社住所：佐久市伴野今岡 1 2 4 4

(編集委員：丸野)



「新盆見舞いについて」の張り紙をお渡しします

佐久地域2市2郡（佐久市・小諸市・南佐久郡・軽井沢町を除く北佐久郡）の生活改善委員会の申し合わせで、法要については、『見舞者は、新盆の見舞金は持たない。施主は、見舞者に記帳していただき、謝意を表す。』ことになっています。

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

なお、「祝い事」や「病気見舞い」等を含む『生活改善申合せ事項』は、市ホームページ（トップページ→文化・スポーツ→生涯学習→公民館→公民館から→生活改善の申合せ）に掲載してありますので、ご覧ください。

第21回佐久市短詩型文学祭作品募集中！

短詩型文学に親しんでいる皆さんの日頃の学習の成果を発表し、相互に交流しながら学び合う「佐久市短詩型文学祭」を令和8年2月7日（土）に開催します。下記のとおり作品を募集していますので、多くの作品のご応募をお待ちしております。

★募集作品 詩・短歌・俳句・川柳

※中央公民館・地区館で配布している専用の投稿用紙をご使用ください
(市ホームページでもダウンロード可能です)

★投稿料 1部門 1,000円 ※2部門以上に投稿の場合、1部門につき500円追加
※小・中学生・高校生の投稿は無料

★応募資格 佐久市、小諸市、南・北佐久郡にお住まいの方
(市内のグループや学校に所属する方も可能です)

★募集締切 10月1日（水） ★応募先 中央公民館または各地区館



◎お住まいの住所に関係なく、どの公民館の講座にも参加できます。

■浅間公民館 ☎67-2110 ■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504

■東公民館 ☎67-2545 ■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	◎伝えたい佐久の味Ⅱ 2回目は炭酸まんじゅうです。 今年の秋のお彼岸は9月20日～26日です。 参加お待ちしております	9月 4日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	佐久市農村生活マ イスターの会の皆 さん	<参加費>500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月6日(木) 8:30
	◎親子あそび&リトミックⅢ 今年度3回目の開催です。音楽教育「リト ミック」を使い、歌って、動いて、親子の スキンシップを楽しみましょう！	9月11日(木) 10:00～11:30	浅間会館 会議室1・2	リトミック指導員 こうづきようこ 先生 関 桂子先生	<参加費>100円程度 (材料費) <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定 員>20組 ※申込受付開始 8月20日(木) 8:30
	◎洋風クッキングⅠ メニュー：パスタ・スペアリブのロースト・ かぼちゃのお菓子 参加お待ちしております	9月25日(木) 9:30～12:00	浅間会館 料理講習室・食 育室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月27日(木) 8:30
野沢公民館	◎発酵ワークショップ③ おからと糀を使った発酵調味料(味噌)でお いしい料理を作りましょう。おから糀(味 噌)は持ち帰れます	9月 3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>1,500円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・布巾・持 ち帰り用容器 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月12日(木) 8:30
	◎心身を活性化するための ヨガ入門教室 新陳代謝を高め、脂肪燃焼を助けるヨガを 体験してみませんか。健康管理に最適です	① 9月12日(金) ② 9月26日(金) (時間) 13:30～15:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 大会議室1・2	ヨガインストラク ター 茂木利加子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・ヨガマット <定 員>20名 ※申込受付開始 8月14日(木) 8:30
	◎リフレッシュハイキング 絶景あり！パワースポットあり！ 「双子山」と「双子池」の魅力満載コースで す。自然の中でリフレッシュしませんか？ ※双子池は有料トイレのため小銭をご持参 ください。	9月16日(木) 8:30～16:00	集合 生涯学習センタ ー(野沢会館) 双子山・双子池	NACS-J 自然観察指導員 倉澤祥子先生 倉澤保明先生	<参加費>100円程度 (保険料) <持ち物>歩きやすい服装と靴・弁当・ 飲み物・帽子・雨具・軍手 <定 員>20名 ※申込受付開始 8月18日(木) 8:30
	◎薬膳料理教室 夏の疲れがたまっていないですか？ 体の中から元気になれる、薬膳料理に挑戦！	9月19日(金) 9:30～12:00	生涯学習センタ ー(野沢会館) 料理講習室・食 育室	国際中医薬膳師 柳澤素子先生	<参加費>800円程度(材料費) <持ち物>エプロン・三角巾 <定 員>16名 ※申込受付開始 8月20日(木) 8:30
中込公民館	◎カラダいきいき健康講座② 中高年世代で気を付けるべき「食」につい て学びましょう	9月 2日(木) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 管理栄養士 鈴木さゆり先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物・筆記用具 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月5日(木) 8:30
	◎高原を歩こう トレッキングにより自然に親しみながら体 を動かしましょう。今年度は八千穂高原八 柱山です	9月10日(木) 8:00～16:00	集合 中込会館 やばしらやま 八柱山	佐久アッセントク ラブ	<参加費>300円程度 (保険料等) <持ち物>歩きやすい服装と靴・弁当・ 飲み物・帽子・雨具・軍手 <定 員>15名 ※申込受付開始 8月12日(木) 8:30
	◎カラダいきいき健康講座③ 腰痛・肩こりを改善するための体操です	9月18日(木) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	くろさわ病院 理学療法士 作業療法士	<参加費>無料 <持ち物>ヨガマットまたはバスタオル など床に敷けるもの・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月21日(木) 8:30
	◎なつかしの歌こころの歌(秋) 昔懐かしい歌、思い出の歌などを一緒に楽 しみませんか？秋の歌集を使います	9月25日(木) 9:30～11:30	中込会館 大会議室	歌唱指導 工藤美智子先生 伴奏 臼田隆子先生	<参加費>歌集のない方は100円(資料代) <持ち物>飲み物・秋の歌集(オレンジ色) <定 員>40名程度 ※申込受付開始 8月27日(木) 8:30
東公民館	◎安原英多神社を学ぶ お舟祭の由来など地域の歴史を学びましょ う	9月18日(木) 10:00～11:30	安原 英多神社 (現地集合)	安原英多神社 元 氏子総代 青木寛一先生	<参加費>200円程度 (資料代) <持ち物>筆記用具 <定 員>15名程度 ※申込受付開始 8月20日(木) 8:30
	◎くん製教室 肉や魚・チーズなど、身近な食材をくん製 にしてみませんか！	9月26日(金) 9:30～12:00	東会館 料理講習室	くんせい同好会 講師 桜井 彰先生	<参加費>1,000円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>12名程度 ※申込受付開始 8月27日(木) 8:30
臼田公民館	◎手作り炭酸まんじゅう講座 お彼岸に向けて、炭酸まんじゅうを作り、 先祖を敬いましょう！	9月 3日(木) 9:30～11:30	あいとぴあ臼田 調理実習室	NPO日本食育イン ストラクター 土屋やよい先生	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・持ち帰り用容器 <定 員>16名程度 ※申込受付開始 8月4日(木) 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	◎元気長生き健康講座 (全3回) いきいきとした生活を送るための知識や体操を学び、100歳まで長生きしましょう！	① 9月16日(火) ②10月21日(火) ③11月18日(火) (時間) 13:00~15:00	あいとびあ臼田 ホール	雨宮病院 理学療法士	<参加費>無料 <持ち物>上履用運動靴・タオル・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月18日(火) 8:30
	◎親子あそび&リトミック教室 音楽教育「リトミック」を使い、歌って、動いて、親子のスキンシップを楽しみましょう！	9月21日(火) (時間) ①9:30~10:20 あんよ期~3歳まで ②10:30~11:20 3ヶ月~たっぷり期まで	あいとびあ臼田 交流室1・2・3	音楽講師 こうづきようこ 先生 関 桂子先生	<参加費>無料 <持ち物>動きやすい服装・飲み物 <定 員>各10組 ※予防接種直後は要相談 ※申込受付開始 8月12日(火) 8:30
	◎大人のための体験陶芸講座 成形、釉薬付け、窯出し・鑑賞の3回ともご参加ください	① 9月26日(金) ②10月17日(金) ③10月24日(金) (時間) 9:30~11:30	あいとびあ臼田 工作室	学習グループ ゆびのあとの会	<参加費>800円程度 (材料費) <持ち物>汚れてもよい服装・タオル <定 員>15名 ※申込受付開始 8月25日(火) 8:30
	【子ども公民館】 ◎子ども小満太鼓教室 郷土芸能「臼田小満太鼓」の入門教室です。練習を重ねて、3月の臼田公民館のつどいで発表します ※詳細は後日参加者に通知します	①10月11日(土) ②10月18日(土) ③11月 8日(土) ④11月22日(土) ⑤12月 6日(土) ⑥12月20日(土) ⑦ 1月10日(日) ⑧ 1月24日(日) ⑨ 2月 7日(日) ⑩ 2月21日(日) (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>20名程度 <対 象>小学生 (2年生以上) ※申込受付開始 8月25日(火) 8:30 (佐久市公式LINEからも申込できます)
浅科公民館	◎手作り炭酸まんじゅう教室 昔ながらの炭酸まんじゅうを作ります。佐久地方で昔から愛されている味をご家庭でも！	9月11日(木) 9:30~12:00	浅科会館 料理講習室・食 育室	学習グループ「き ままなクラフト俱 楽部」の皆さん	<参加費>500円 (材料費) <持ち物>エプロン・三角巾・飲み物・ 持ち帰り用容器 <定 員>12名 ※申込受付開始 8月7日(木) 8:30
	◎美術館巡り講座 美術館で静かに絵を鑑賞し、感じたことを語り合い、美術館を楽しみませんか？浅科公民館からバスで移動します	9月12日(金) 9:30~15:00	軽井沢千住博美術 館 軽井沢現代美術 館	佐久市近代美術館 友の会会長 田中好文先生	<参加費>100円程度 (保険代) <持ち物>飲み物・美術館入館料 (2館で2,200円) <定 員>20名 ※申込受付開始 8月4日(火) 8:30
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第3回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適！大勢の皆さんの参加をお待ちしています	8月20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
	◎駒の里ふれあい音楽会 望月中・浅科中・立科中、3校の吹奏楽部による演奏会です。すてきなプラスの響きをお楽しみ下さい	9月 6日(土) 14:00~16:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	出演：望月中学校・ 浅科中学校・立科 中学校／各校吹奏 楽部のみなさん	<参加費>無料 ※事前申込不要。気軽にご参加ください
	◎まゆクラフト講座 (第1回) まゆのブローチを2個作りましょう	9月10日(木) 13:30~16:00	駒の里ふれあい センター 2階会議室	望月まゆの会の皆 さん	<参加費>500円 (材料費) <持ち物>はさみ・飲み物 <定 員>8名 ※申込受付開始 8月19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。

瀬 音

御馬寄地域公民館
長を務めた4年のう
ち2年間は、コロナ
ウィルスのためほと
んどの行事が行えま
せんでした。

3年目の令和5年度に浅科地区協議会副会長となり、少ない参加チームでも野球大会を開催することが出来ました。展示発表だけだった公民館のつどいはステージ発表も出来ました。昨年度は会長となり、行事を進めていくにあたり野球大会がコロナ前の参加数になり、各地区の代表が集まり行えました。参加者は大会を通じてスポーツの楽しさだけでなく、地域の絆を再確認する機会を得ることができたと思います。さらに公民館のつどいにおいても、各地区の役員が会議を通じて企画や準備を進めることができました。私はつどいの開催前に体を壊して参加できませんでしたが、地域館長、主事及び役員の皆様の協力により無事に行うことができました。地域全体として催しを成功させるための協力体制が築かれていたことに感謝しています。ありがとうございます。

浅科地区協議会
前会長

山浦 陽二

今年 は戦後80年。平和について考えよう。

講演会

新佐久市誕生20周年記念事業 第23回わがまち・佐久市民講座 佐久の先人講演会

戦後80年 佐久の先人と沖縄戦の記憶

新佐久市誕生20周年と戦後80年という節目の年に、郷土佐久市の歴史に深く刻まれた太平洋戦争下の沖縄戦の記憶と佐久の先人たちの足跡をたどる特別講演会を開催します。パネルディスカッションでは、佐久市長、高校生を交え、佐久の先人たちの思いや戦争の記憶をいかに次世代に語り継ぐのか、未来への視点から活発に議論します。

基調講演Ⅰ 講師：伊藤 純郎氏（筑波大学名誉教授）
基調講演Ⅱ 講師：小池 清志氏（佐久の先人 小池勇助軍医 姪孫）
パネルディスカッション

パネリスト：小池 清志氏、柳田 清二 佐久市長、野沢北高校生徒、野沢南高校生徒
コーディネーター：伊藤 純郎氏

日 時：9月14日（日）13：30～16：00（開場13：00）
場 所：佐久平交流センター（長野県佐久市佐久平駅東2-1）※駐車場をご利用いただけます。
参 加 費：無料
参加対象：どなたでも参加可能。未来を担う若い世代の皆様のお越しをお待ちしています。
申 込：不要
問 合 せ：文化振興課 ☎62-5535



戦没者を追悼し平和を祈念する黙とう

下記の日付で政府主催「全国戦没者追悼式」、広島市・長崎市主催「平和祈念」が行われる予定です。これらの式典は、宗教的儀式を伴わないもので、全戦没者に追悼の誠を捧げ、平和を祈念するものです。市民の皆さんには、趣旨をご理解いただき、それぞれの時刻に1分間の黙とうの実施をお願いします。

・広島原爆の日 8月6日(水) 午前8時15分
・長崎原爆の日 8月9日(土) 午前11時2分
・戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日(金) 正午

問合せ 福祉課 ☎62-2919

イベント

イベント名	日 時	場 所	問合せ等
スターウィーク観望会	8月1日(金)～3日(日)、 6日(水)～7日(木) 19：30～21：00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
【企画展】 中山道 佐久を貫く5つの宿場 ～中山道分間延絵図（1806年）に見る宿場～ ※開館記念のため8月15日は入館料無料	8月6日(水)～24日(日) 9：00～17：00	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112
ペルセウス座流星群観望会	8月12日(火) 21：00～24：00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
市有形文化財「旧大沢小学校」 一般公開のお知らせ	8月13日(水)～16日(土) 10：00～16：00	旧大沢小学校	文化財事務所 ☎63-5321
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	8月26日(火) 11：00～17：00 (最終受付16：15)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	8月26日(火) 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	8月29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

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
少林寺拳法教室	9月3日(水)～10月8日(水) (全6回) 18：30～20：00	長野県立武道館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月4日(月)～22日(金)
レスリング教室	9月6日(土)、13日(土)、 10月25日(土) (全3回) 14：00～15：30	佐久市総合体育館	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月4日(月)～9月1日(日)
祝 新佐久市誕生20周年 第20回佐久市寿ゲートボール大会	9月17日(水) 試合開始 9：30	浅科 多目的屋内運動場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月4日(月)～25日(日)

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。	8月4日(月) 13:30～15:00	佐久平交流センター 第3会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 申込不要
家族介護者交流会 テーマ：ポッチャ～フレイル予防と日々のリフレッシュ～	8月23日(土) 10:00～11:30	中込会館 大会議室	中込地域包括支援センター ☎64-1751 参加費：無料 定員：20名
第5回国際交流サロン「サンバのリズムを体験しよう～Ah!佐久さ!サンバカーニバル～」 サンバ音楽の楽器やリズムを体験してみよう。	8月23日(土) 10:00～12:00	浅間会館 大会議室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：30名 申込期限：8月18日(月)
講座 「活動を続けるための仲間づくり」 講師：CRファクトリー代表理事 呉 哲煥氏	8月23日(土) 講座 13:00～15:00 交流会 15:00～16:00	佐久平交流センター 第5会議室	市民活動サポートセンター ☎64-6362 参加費：無料 定員：40名（先着） 申込期限：8月21日(木)
【歴史講演】 「望月周辺の中山道と伊能忠敬の地図」 講師：中山道69次資料館 岸本 豊氏	8月23日(土) 13:30～15:30	望月駒の里 ふれあいセンター	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：無料 定員：70名 申込不要
人権同和教育講座 ①ジェンダー ②同和問題	①8月28日(木) ②9月4日(木) 18:30～20:00	中込会館 大会議室	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料 申込期間：8月1日(金)～26日(火)
森林セラピーとマインドフルネス体験 「森の中で、雑念を取り払いリフレッシュ」	8月29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：10名程度（抽選） 申込期間：8月4日(月)～15日(金)
おもしろ教室「望遠鏡を作ろう！」	8月30日(土) 16:30～18:30	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）＋望遠鏡キット代金（1台3,500円） 定員：20名程度 申込期限：8月17日(日)
料理講習会 「小ブナの甘露煮を作ってみよう！」 講師：佐久市農村生活マイスターの会	9月5日(金) 10:00～12:00	道の駅ヘルシーテラス佐久南 体験室	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：12名 申込期間：8月1日(金)～26日(火)
第6回国際交流サロン「エンジョイ！佐久大学～心も体もリフレッシュ！～」 日本の遊びや運動をして、健康について知ましょう。持ち物は、動きやすい上履き、マスク、タオルです。動きやすい服で来てください。	9月6日(土) 9:30～12:00	佐久大学 6号館	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：30名 申込期間：8月4日(月)～29日(金)
講演会 「地域をつむぐ、いのちの連鎖」 講師：佐久総合病院 医長 色平 哲郎氏	9月6日(土) 10:00～（1時間程度）	望月 人権文化センター	望月人権文化センター ☎51-1135 参加費：無料 定員：50名（先着） 申込期限：9月5日(金)
古文書調査報告会 3月刊行「古文書調査報告書第18集」の五郎兵衛用水について解説内容を説明します。	9月7日(日) 10:00～11:30	五郎兵衛記念館	五郎兵衛記念館 ☎58-3118 参加費：無料 定員：20名 申込期限：9月5日(金)
認知症講演会	9月30日(火) 13:30～15:00	市民創縁センター 大会議室	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：80名 申込期限：9月19日(金)
人権同和教育講座 ①同和問題 ②ジェンダー	①9月11日(木) ②18日(木) 18:30～20:00	東会館 会議室1・2	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料 申込期間：8月1日(金)～9月8日(月)
【歴史体験教室】 「機織教室（後期）」 ～挑戦しないと始まらない～	9月～11月第1.3金曜 午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:30～15:30	望月 歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：200円＋入館料 定員：各5名程度 申込期間：8月7日(木)～31日(日)

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
「おしゃべり交流会」 カウンセリングとは？臨床心理士・公認心理士の先生と話してみよう。	8月22日(金) 14:00～16:00	あいとびあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
「ものづくり体験」鉛筆による不思議な世界：鉛筆で身近なものを描きましょう。※参加費100円（材料費）	8月19日(火) 13:30～15:00	あいとびあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
「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。	8月27日(木) 13:30～14:30	あいとびあ臼田 多目的室3・4
「ピアのつどい」 自分の経験を活かして仲間を支援しているピアサポーターの話をきいてみませんか。	8月29日(金) 13:30～15:00	あいとびあ臼田 自立生活支援センター オープンスペース
「陶芸教室」（全2回） 自分の陶芸作品を作ります。※参加費500円（材料費）	①9月4日(木) ②10月16日(木) 13:30～15:00	生涯学習センター 創作室
「研修旅行」 参加方法等、必ずホームページをご確認ください。 ※参加費：3000円 申込期間：9月1日(月)～5日(金) 9:00～17:00	9月19日(金) 8:30出発～17:00頃帰着予定	安曇野ちひろ美術館、穂高神社

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

8月20日(水) 午後1時30分～3時30分 市役所2階市民ホール
※8月15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 ☎0267-77-7146

8月15日(金) 午後1時～3時 市役所3階会議室
※予約不要

佐久一日合同行政相談所

総務省長野行政監視行政相談センター ☎026-235-0128

9月12日(金) 午後1時～4時 (3時35分受付終了)
佐久平交流センター第2・第5会議室
登記、年金、道路、相続など行政機関や専門家が相談に応じる。
時間は1件につき20分。無料。予約制(受付:8月25日(月)～9月5日(金)、平日午前8時30分～午後5時15分 ☎026-235-0128
時間外は ☎026-235-1100に氏名と電話番号を録音)

生活・就労相談

まいさぼ佐久市 ☎88-6511

平日 午前8時30分～午後5時15分 あいとぴあ臼田
※要電話予約(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

8月15日(金) 午後1時～4時 佐久合同庁舎会議室
※8月8日(金)までに要電話予約・相談無料
※建築士、宅地建物取引士が相談に対応いたします。

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

脂肪肝炎は「酸化」で進行する
ビタミンEは、その“炎”を消す栄養素🔥

肝臓を守る「E感じの食材」5選👉

- 🥜アーモンド
- 🥑アボカド
- 🍷うなぎ(脂肪肝の救世主!)
- 🌱ごま(小さくても抗酸化パワー)
- 🥚卵(黄身にビタミンEがぎっしり)

サプリより、まずは台所から。
#肝臓から脂肪を落とす食事術
#脂肪肝 #スマート外来 #尾形哲

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、
マイナンバーカード交付(要予約)〉

- 休日窓口 8月24日(水) 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



データファイル

人口

総数	97,265人 (+31人)
男	47,861人 (+10人)
女	49,404人 (+21人)
世帯数	44,091世帯 (+51世帯)
〈7月1日現在〉 (増減は前月比)	

交通事故・救急火災

	6月の月間件数	令和7年1月～6月の累計
人身事故	20件	126件
死亡	1人	1人
負傷	22人	155人
救急	426件	2,755件
火災	1件	38件

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



浅間総合病院 医師募集

詳細は、浅間総合病院ホームページをご覧ください。



8月の医療・子育て情報

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

休日当番医

期 日	医療機関名	電話番号
8月 3日(日)	金澤病院	67-2048
	佐久平エンゼルクリニック	67-5816
8月10日(日)	柳澤クリニック分院	78-3555
	佐久平みゆき眼科	68-5422
8月11日(月)	ほしまち診療所	88-8090
	さとう泌尿器科クリニック	68-2233
8月17日(日)	小松耳鼻咽喉科クリニック	66-6300
	雨宮病院	82-5311
8月24日(日)	あさまコスモクリニック	66-7701
	くろさわ病院	64-1711
8月31日(日)	岡田医院	53-2123
	いまいレディースクリニック	66-7050

時間：午前9時～午後5時

小児 佐久地域休日小児科急病診療センター

期 日	医療機関名	電話番号
8月 3日(日)	浅間総合病院	67-2295
8月10日(日)		
8月11日(月)		

【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
8月 3日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
8月10日(日)		
8月11日(月)		
8月13日(水)		
8月14日(木)		

【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

お口の相談日

期 日	会 場	電話番号
8月 6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） ＊LINE申込可

献血

期 日	時 間	会 場
8月24日(日)	午前9時30分～正午 午後1時30分～3時30分	イオンモール佐久平

■問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3527

2歳児歯っぴー教室（予約制）

期 日	会 場	電話番号
8月21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5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）



地域集団健診

※詳細は、令和7年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

日 程	会 場
8月21日(木)	野沢会館
8月26日(火)	託児あり 浅科保健センター
8月28日(木)	あいとぴあ白田
8月29日(金)	託児あり あいとぴあ白田

■問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

子宮頸がん検診

※詳細は、令和7年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

期 日	会 場
8月 7日(木)	あいとぴあ白田
8月27日(水)	浅間会館

■問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

乳がん検診

※詳細は、令和7年度佐久市健康カレンダーをご覧ください。

日 程	会 場
8月 4日(月)	佐久市保健センター

■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）

■問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

期 日	会 場	期 日	会 場
8月 4日(月)	あいとぴあ	8月25日(月)	岸野・小田井
8月 5日(火)	あいとぴあ	8月26日(火)	田口
8月 7日(木)	あいとぴあ	8月27日(水)	高瀬・野沢
8月 8日(金)	あいとぴあ	8月28日(木)	城山・あさしな
8月22日(金)	中佐都	8月29日(金)	岩村田

時間：午前9時30分～11時30分

つどいの広場

■問合せ：子育て支援課 ☎62-3149

期 日	会 場	期 日	会 場
8月 1日(金)	平賀・あさしな・うすだ	8月18日(月)	平賀・あさしな・もちづきうすだ
8月 2日(土)	平賀	8月19日(火)	平賀・もちづき
8月 4日(月)	平賀・あさしな・もちづきうすだ	8月20日(水)	平賀・あさしな・もちづきうすだ
8月 5日(火)	平賀・もちづき	8月21日(木)	もちづき・うすだ
8月 6日(水)	平賀・あさしな・もちづきうすだ	8月22日(金)	平賀・あさしな・うすだ
8月 7日(木)	もちづき・うすだ	8月23日(土)	平賀
8月 8日(金)	平賀・あさしな・うすだ	8月25日(月)	平賀・あさしな・もちづきうすだ・中佐都
8月 9日(土)	平賀	8月26日(火)	平賀・もちづき・中佐都
8月12日(火)	平賀・もちづき	8月27日(水)	平賀・あさしな・もちづきうすだ・中佐都
8月13日(水)	平賀・あさしな・もちづきうすだ	8月28日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
8月14日(木)	もちづき・うすだ	8月29日(金)	平賀・あさしな・うすだ
8月15日(金)	平賀・あさしな・うすだ	8月30日(土)	平賀
8月16日(土)	平賀		

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）

祝 新佐久市誕生 20 周年

第13回 食べて歩いて健康長寿

佐久ぴんころ ウォーク

参加者募集
先着500名



プルーン
発祥の地で

生プルーン食べ放題

佐久市は、全国有数のプルーン産地。昭和40年以來、臼田地区発祥で栽培が始まった品種「サンプルーン」は、甘みが強く、酸味とのバランスがよいのが特徴。佐久市の気候と50年以上つづく技術が、おいしいプルーンを生み出します。

2025年 雨天決行

9/20土

参加料

一般 2000円(当日2500円)
中学生以下 1000円(当日1500円)

未満児
無料

会場(受付)

臼田総合福祉センター「あいとぴあ臼田」
〒384-0414長野県佐久市下越16-5

集合7:30~ / スタート9:00

ショート
コース 4km

ロング
コース 8km

事前参加申込

事前申込締切 8月31日⑧

- 郵便振替
- 佐久市観光協会(佐久市役所4階 観光課内)
※受付時間8:30~17:15(土日祝除く)

- インターネット申込み
「スポーツエントリー」のホームページ
<http://i.spoen.net/101047>にて
※24時間受付可



エ
ス
ポ
ー
ツ
エ
ン
ト
リ
ー

当日参加申込

- 7:30より大会会場にて受付

主催 佐久ぴんころウォーク実行委員会

問合せ 佐久ぴんころウォーク実行委員会事務局(佐久市観光協会内)
☎62-3285(平日8:30~17:15)

大会
ホ
ー
ム
ペ
ー
ジ



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)