

佐久をもっと好きになる

# 広報佐久

天然の涼  
を紡ぐ、  
貞祥寺。

## 電書籍版

広報佐久は、スマートフォン等からもご覧いただけます。



- P7 キッズサーキットin佐久オープニングイベント
- P8 熱中症予防行動をとりましょう！
- P16 さくさく知る！～防災・健康・文化の知恵袋～
- P17 地産地消推進の店
- P19 公民館報さくし
- P26 相談コーナー・データファイルほか

## 天然の「涼」を求めて、 静寂の空間へ

陽光が力強さを増し、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。冷房の効いた室内で過ごすのも一つの手ですが、少し足を延ばせば、佐久市には、自然が作り出した天然の「涼」が点在しています。

水辺を渡る風、木漏れ日が揺れる森―今月号の特集では、「涼」という視点から佐久市の魅力を再発見します。

中でも、ひとときわ深い静寂と、凜とした「涼」を湛えているのが、「貞祥寺」です。山門へと続く参道に一步踏み出せば、外の暑さが遠のき、ひんやりとした心地良い冷気が肌を撫でます。高くそびえる木々が作り出す深い陰影と、地面を瑞々しく覆う苔の緑。この静謐な空間に身を置くと、私たちは、単に物理的な涼しさを得るだけでなく、その静寂の中に、遷り行く時の流れや命の営みを、改めて見つめ直すことができます。



― 苔の緑と清流の水音が、  
心を整える ―

## 貞祥寺

### 貞祥寺ってどんな場所？

里山の懐に抱かれるようにして佇む貞祥寺は、室町時代の太永元年（1521年）に創建された曹洞宗の名刹です。かつてこの地を治めていた有力豪族、前山伴野氏の菩提寺として開かれ、500年以上の悠久の時間を刻んできました。

鬱蒼とした杉の巨木に囲まれた境内は、まさに「森の寺」そのものが遠のき、厳かな空気が満ちているのを感じます。建築物としての価値も極めて高く、茅葺き屋根が美しい惣門や山門、そして三重塔は、長野県の県宝に指定されています。中世から続く禅寺の様式を今に伝えるこれらの建物は、佐久の歴史と文化の深さを象徴する、佐久の至宝といえる存在です。



# 貞祥寺を心地よく

## 歩くために

貞祥寺を歩くと、一面を覆う苔の深い緑が視覚的な「涼」を届けてくれます。この瑞々しい苔は、朝の厳しい冷え込みがもたらす「朝霧」の恵みによって、美しく息づいています。

また、山から湧いた清らかな水がさらさらと流れる音―この聴覚的な「涼」もまた、訪れる人の心を深く癒やしてくれます。絶え間なく響く透き通った水音は、夏の火照った心まで洗い流してくれるような穏やかさに満ちています。

境内を巡る際は、ぜひ足元の石畳に

も注目してみてください。少しでこぼこと不揃いなのは、冬の厳しい寒さのなか、地面にできた霜柱が石畳を突き上げるから。そんな佐久の気候が作り出した足元の表情を感じながら、一歩ずつゆっくり歩みを進めてみてください。

美しい景観を次世代へつなぐために、石畳から外れず、繊細な苔を踏まないよう優しく歩くこと。清らかな水音に耳を澄まし、厳しい四季が育んだ佐久の自然を慈しむこと。その静かな時間こそが、この場所で本当の「心の涼」を得るための何よりの作法かもしれません。



僧堂裏の静謐な池



# 遷り行く時の中で命を見つめる

本ページでは、貞祥寺の住職・岡本春光さんに、この場所に漂う「静寂」の本質や、自然の営みの中に息づく「無常」の精神についてお話を伺いました。

## 静寂から見出す

### 「無常」の精神

岡本さんは、「この場所で感じる静けさは、単に音が無いことではなく、自分自身と向き合うためのものだ」と語っています。苔に囲まれた自然豊かな環境において、岡本さんは、仏教の核心教義である



「無常」という考え方に触れ、「全ての命は、常に遷り行くものである、人間もまた自然の大きな循環の一部に過ぎない」という思いを説いています。この研ぎ澄まされた静けさの中に身を置いてみると、言葉にせずとも、まさにその「無常」の精神が染み渡っていくような感覚にとらわれます。

## 廻る命を慈しむ



この「命の遷り変わり」は、境内の植物にも重なりと岡本住職は言います。苔や7月に咲くアジサイも、懸命に生きて土へ還る「無常」の象徴です。その姿を通じ、私たちも限られた時間の中に生かされている実感を深められるのだと、岡本さんは話します。こうした精神に触れ、命を慈しみ歩けば、自ずと畏敬の念が湧くのかもかもしれませんね。岡本さんは、

ここが単なる観光地ではなく、訪れる人が歴史に思いを馳せ、「自分を落ち着かせる場所」であることを願っています。



山門「山門」





## 県宝「三重塔」とアジサイ

例年7月中旬になると、貞祥寺が誇る三重塔周辺には、鮮やかなアジサイが見頃を迎えます。夏の深い緑と淡い青や紫のアジサイのコントラストは、この時期だけの特別な風景です。雨上がりのしっとりとした空気の中、静かに花を愛でる「涼」のひとつときを過ごしてみませんか。

### 曹洞宗 洞源山 貞祥寺

住所：佐久市前山1380-1

電話：0267-62-0325



### この夏、貞祥寺で心頭滅却

冷房の風ではなく、森を抜けてくる冷気に触れ、自分自身と向き合うひととき。この夏、貞祥寺を訪れ、その静寂の中に身を浸してみませんか。日常の喧騒から離れ、清らかな水音や苔の生命力に癒やされる時間は、きつと明日への活力となるはずです。

また、より深く心を整えたい方には、早朝の澄んだ空気の中で行われる「坐禅会」への参加もおすすすめです。毎月第1・3日曜日午前6時30分に開催されており、初心者の方でも静かに自分を見つめ直す体験ができます。

※初めてのの方は、要相談。貞祥寺までお問い合わせください。

# 佐久市から これからの働き方を考える

ジェンダーギャップのその先へ

商工振興課 ☎62-3265

## 第2回

“当たり前”を見直すと、働き方はもっと自由になる

今、日本は、人口減少や人材不足、共働き家庭の増加など、大きな社会変化の中にあります。「男性は、仕事」「女性は、家庭」「管理職は、長時間働ける人」こうした“当たり前”を少し見直し、誰もが力を発揮しやすい働き方を考えることが、地域の未来につながっていきます。

## なぜ今、働き方をアップデートするの？

誰もが力を発揮できる  
**佐久市**

### これから必要なこと

対話しながら自分たちに合った働き方を考える  
固定概念を外すことが、地域の未来につながる

### 今起きている変化

共働きや多様な働き方  
男性の育休取得 介護や育児と両立  
価値観や生き方の選択肢が増加

### これまでの当たり前

長時間労働中心  
大黒柱は父親 育児は母親  
時間・規則重視 固定的な働き方

## 無意識の「こうあるべき」

私たちは普段、無意識のうちに「こういうものだ」と考えていることがあります。

- 例えば、
- ・ 男性は、仕事を優先するべき
  - ・ 育児は、母親が中心
  - ・ 長時間労働ができる人が出世
  - ・ 家事は「手伝う」もの

こうした考え方は、誰かが悪いという話ではなく、長い歴史や文化の中で自然に身についたものです。

一方で、社会が変化する中で、その前提が働く人自身を苦しめてしまいう場面も増えていきます。

## 変化は「誰かのため」だけではない

ジェンダーギャップの解消は、「女性だけ」の話ではありません。男性も女性も、子育て世代も、若手もベテランも、それぞれが力を発揮しやすい環境をつくっていくことが目的です。

市内企業へのアンケートやワークショップでは、

- 「若い世代と価値観の違いを感じる」
- 「家庭と仕事の両立が難しい」
- 「管理職自身にも余裕がない」

といった声も聞かれました。

働き方を見直すことは、“誰かを優遇する”ことではなく、地域全体が持続していくための取組でもあります。

## 「対立」ではなく、「対話」

大切なのは、「どちらが正しいか」を決めることではありません。専業主婦・主夫という選択も、共働きも、仕事を中心に挑戦する生き方も、家庭を大切に作る働き方も、どれか一つが正解ではありません。

これから必要なのは、それぞれの立場や事情を知りながら、「自分たちに合った働き方」を対話しながら考えていくことです。働き方をアップデートすることは、地域の未来を考えることでもあります。

### 専門家の視点



山口のり子さん  
一般社団法人  
アウェア 代表理事

日本では今も、「男性は、仕事」「女性は、家庭」といった性別役割意識が根強く残っており、無意識のうちに生き方や働き方を狭めてしまいう場面があります。「家族のために仕事を優先するのが当たり前で、感謝されて当たり前」「家庭のことはきちんと担わなければならない」と、それぞれが一人で抱え込み、家庭や職場で大きなすれ違いが生まれ、さらにはDV(ドメスティック・バイオレンス)に発展してしまいうケースもあります。性別によって役割を決めつけるのではなく、お互いの事情や価値観を尊重し合いながら、支え合える社会や働き方を考えていくことが大切です。

※配偶者等に対する暴力。世界的に「ジェンダー」に基づく暴力と言われている。

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

〈キッズサーキット in 佐久〉  
オープニングイベント



ワークショップ・マルシェ

パントマイム



短い時間でできちゃうよ！  
みんなにも見せちゃうよ！

講師：山田とうし  
会場：練習室 定員：50名

ミュージカル



歌って踊ってお芝居も！？  
色んなパフォーマンスを体験！

講師：王子菜摘子 / クラウンプッチー  
会場：小ホール 定員：40名

一流のアーティストたちとの楽しくホンモノの感動体験！

えらべる アートたいけん **5** しゅるい  
ミニ・ショーつき

# MASOBI

まなび&あそび

7.30(木) 12:00 - 16:30

佐久市コスモホール

参加無料

事前申込みが必要です

こんなチャンス、  
またとない！

ジャグリング



皿回しや筒けんなど  
ジャグリングを楽しもう！

講師：サトケン (清水悟) / たもん  
会場：小ホール 定員：50名

あつまれ！  
小・中学生



いろいろな人形にさわって、  
使って、遊んでみよう！

講師：オフィスやまいも 小野智美  
会場：会議室 定員：30名

マジック



みて、やって、お持ち帰り！  
あなたも今日からマジシャン！！

講師：ジンマサフスキー  
会場：小ホール 定員：50名

※体験参加は、「完全予約制」です。事前に必ずお申込みください。  
※体験参加は、小学生・中学生が対象で、お一人につき1つまでです。  
※見学のみなら予約不要で、どなたでも自由にご覧いただけます

スケジュール

12:00-15:30	ウェルカムパフォーマンス (1回20分×7回)	申込み不要 観覧自由
12:20-13:30	パントマイム体験 / マジック体験	事前申込みが必要です 小・中学生対象
13:50-15:10	ミュージカル体験 / 人形劇体験	
15:30-16:30	ジャグリング体験	



お問合せ 〈キッズサーキット in 佐久〉 実行委員会 事務局  
佐久市下小田切 124-1(コスモホール内)

☎ 0267-82-3962 受付時間 9:00-17:00(月曜は休み)

Email : saku-cosmohall@sas.janis.or.jp

主催：〈キッズサーキット in 佐久〉 実行委員会

共催：日本青少年音楽芸能協会 協力：日本児童・青少年演劇劇団協同組合

広報佐久 令和8年7月

申込期間

6月20日 土 ~

7月15日 水 まで

※応募者多数の場合は、抽選となります。

申込方法

申込みはLINEで！  
詳しくは、公式ホームページを  
ご確認ください。



こちらの  
二次元コードから



# 熱中症



# 予防行動を とりましょう!



## 熱中症警戒アラート をチェック!

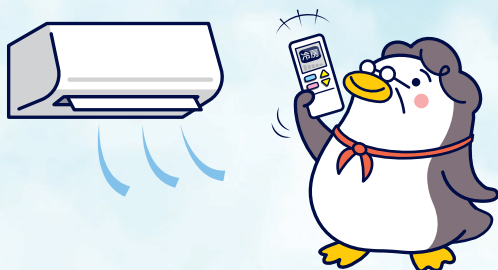


## 見守り・声かけ!



## 適切に

## エアコンを使おう!



## こまめに

## 水分・塩分を補給!



熱中症は誰でも危険! 油断は大敵です!

より詳しい情報は

熱中症予防情報サイト

検索



内閣府



子ども家庭庁



消防庁



文部科学省



スポーツ庁



厚生労働省



農林水産省



経済産業省



国土交通省



観光庁



環境省



環境省

## ■納入通知書の送付

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

## ■介護保険負担割合証の送付

現在の負担割合証の有効期限は、7月31日(金)です。

介護保険を利用している方に対し、7月下旬頃に新しい負担割合証をお送りします。更新後の有効期限は、8月1日～令和9年7月31日です。

## ■介護保険負担限度額認定証の更新について

更新対象の方には、申請書をお送りします。高年齢者福祉課または各支所健康福祉係へ提出してください。受付後、順次新しい認定証をお送りします。更新後の有効期限は、8月1日～令和9年7月31日です。ただし、8月中に申請をされない場合の有効期限は、申請した月の1日～令和9年7月31日です。

## ▽お手続きに必要なもの

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



## ■納入通知書の送付

国民健康保険税の納入通知書(普通徴収分・年間特徴)を、7月中旬頃に緑色の封筒で郵送します。詳細は、同封のお知らせをご覧ください。

## ■資格確認書・資格情報のお知らせの送付

現在の資格確認書等の有効期限は、7月31日(金)です。新しい資格確認書を7月下旬頃に、水色の封筒で世帯主宛に左記のとおり郵送します。

## ▽マイナ保険証の利用登録が無い方

・資格確認書

## ▽マイナ保険証をお持ちの方

・資格情報のお知らせ

## ■限度額適用認定証の更新について

限度額適用認定証の更新を希望する方は、窓口で申請が必要です(初めて交付を受ける方も申請が必要です)。

## ▽申請受付開始 7月中旬頃(発行は8月1日から、郵送または後日受け取り)

▽持ち物 来庁する方の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)

※区分によっては、限度額適用認定証の交付がない場合もあります。

※マイナ保険証を利用すれば、医療機関で限度額の確認ができるため、限度額適用認定証の事前申請は、不要となります。

※区分によっては、限度額適用認定証の交付がない場合もあります。

## ■納入通知書の送付

保険料の納入通知書(普通徴収分)を、7月中旬頃に青色の封筒で郵送します。詳細は、同封のお知らせをご覧ください。

## ■資格確認書・資格情報のお知らせの送付

現在の資格確認書(青色)の有効期限は、7月31日(金)です。8月1日から年齢およびマイナ保険証の利用状況により、資格確認書(紫色)または資格情報のお知らせを交付いたします。8月1日～令和9年7月31日までお使いいただく資格確認書または資格情報のお知らせは、7月中旬以降に、長野県後期高齢者医療広域連合からクリーム色の封筒で郵送します。

資格情報のお知らせは、年齢が84歳以下の方でマイナ保険証を過去1年間で6回以上利用しており、かつ過去3か月で利用実績がある方に交付されます。

## ■資格確認書への限度区分の記載について

新たに資格確認書への限度区分の記載を希望する方は、国保医療課または各支所市民係で申請が必要です。すでに申請いただいている方は、限度区分が記載された資格確認書が交付されます。

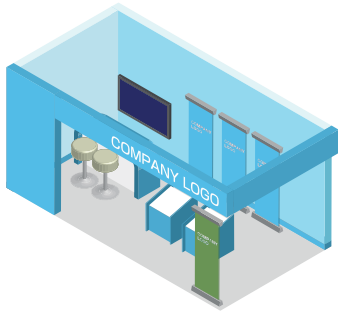
資格情報のお知らせが交付された方で資格確認書の交付を希望する方は、国保医療課または各支所市民係で申請が必要です。同封の申請書を提出いただくか、お問合せ先までご相談ください。



お知らせ

## 【事業者向け】販路拡大支援事業補助金について

■問合せ 商工振興課 ☎62-3265



市では、市内事業者の販路拡大を支援するため、国内および海外の展示会などへの出展費用を補助しています。

出展をご検討されている場合は、お気軽にご相談ください。

### ■補助対象者

市内に営業所または事業所を有する事業者

### ■補助内容

▽国内(市内を除く)の展示会、見本市等への出展

補助対象経費の30パーセント以内の額(限度額10万円)

▽海外の展示会、見本市等への出展  
補助対象経費の30パーセント以内の額(限度額45万円)

※申請は国内、海外各1回となります。

### ■申請手順

事業着手前の申請が必要となりますので、計画段階で市ホームページを確認し、商工振興課までご相談ください。

募集

## 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



介護現場をサポートする仕事をしませんか？  
無資格・未経験の方向けの講座です！

### ■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。直接的な介護作業以外の食事準備・片付け、居室の環境整備などの作業を担います。何歳からでも始められるお仕事で、特別な資格を持たずに従事できます。

■日程(両日とも同じ内容です。いずれかご都合の良い日程にお申し込みください。)

▽平日開催 7月21日(火)

午前9時～午後3時

▽日曜開催 8月2日(日)

午前9時～午後3時

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

■会場 佐久大学

■参加費 無料

■対象 介護分野で働きたい人や介護の勉強をしたい人(年齢不問)

■定員 各日18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

▽平日開催 7月10日(金)

▽日曜開催 7月24日(金)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

お知らせ

## 長寿・米寿祝賀事業の対象者について

■問合せ 高齢者福祉課 ☎62-3154

市内在住の高齢者へ、敬老の意を伝えるため、9月の敬老週間にあわせて、以下の基準に該当する高齢者にお祝い品を贈呈します。

### ■基準日

▽米寿・長寿 7月1日

▽最高齢者 9月1日

※同日時点で市内に住所があり、存命の方が対象

### ■対象者

▽米寿(88歳) 昭和13年4月1日から昭和14年3月31日までに出生した方

▽長寿(100歳) 大正15年4月1日から昭和2年3月31日までに出生した方

▽最高齢者 基準日時点で最高齢の男女各1名

### ■贈呈方法

▽米寿対象者には、お祝い状を郵送します。

▽長寿対象者、最高齢者のうち希望者には、訪問してお祝い品を贈呈します。

訪問についての詳細は、個別に通知します。

※なお、訪問の希望に沿えない場合もありますので、ご承知おきください。

お知らせ

# 令和7年度 ふるさと納税寄附の実績

■問合せ 企画課 ☎62-3067



令和7年度「佐久市ふるさと納税寄附」のご案内をしたところ、全国の皆さんから、8億2120万1100円のご寄附をいただきました。心温まるご支援、誠にありがとうございました。

## ○寄附金活用事業

### ■ふるさと納税

寄附額 8億1806万9100円

寄附の際に7つの事業の中から使い道を選んでいただいています。

### ■クラウドファンディング

寄附額 313万2000円

①飼いのいない猫に対する不妊去勢手術費用のために

②佐久市立近代美術館収蔵作品保存修復のために

③佐久産の酒米で仕込んだ酒を全国に広めるために

④指定文化財「旧大沢小学校」を保護・継承するために

※市では、ふるさと納税の申込みを随時承っています。市外にお住まいの家族やご親戚の方にぜひご紹介ください。

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

募集

# 第15回 比田井天来・小琴顕彰 佐久全国臨書展作品募集

■問合せ 天来記念館 ☎53-4158



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。市、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、生徒などなたでも申込みできます。

入賞作品は、佐久市立近代美術館に展示されます。

■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

■作品申込期限 9月2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21日(土)～12月13日(日)

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

お知らせ

# 第47回北信越国民スポーツ大会 空手道競技開催

■問合せ 国スポ・全障スポ推進室 ☎77-7622

今年、青森県で開催される国民スポーツ大会(国スポ)本大会の空手道競技予選会が開催されます。

■日時 7月18日(土)

■会場 長野県立武道館(入場無料)

### ■競技種目

#### ▽組手くみて

1対1で向かい合い、蹴り・突き・打ちなどで攻撃し、ポイントにより勝敗を決します。さまざまな技を駆使した攻撃のスピードと迫力・間合い・選手同士の駆け引きが見どころです。



#### ▽形かた

敵に囲まれていたる場面を想定し、攻撃と守りの一つの流れを選手が一人ずつ演じ、極めの正確性・気迫・表現力などを競います。





**国民年金保険料の免除・納付猶予制度**  
小諸年金事務所  
☎0267・22・1080  
(自動音声案内 2↓2)  
国保医療課 ☎62・3093

**▽免除・納付猶予制度**

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

**▽学生納付特例制度**

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

**▽産前産後期間の免除制度**

国民年金第1号被保険者が平成31年2月1日以降に出産した場合は、申請により出産前後の一定期間の保険料が免除されます。申請は、出産予定日の6カ月前から可能です。母子手帳を持参し、申請してください。

※各免除申請については、マイナポータルより電子申請ができます。



ホームページ  
二次元コード

今年、サマージャンボプレミアムが  
新登場！1等・前後賞合わせて12億円  
財政課 ☎62・3032

・1等 8億円×4本・前後賞各2億円×8本  
※当せん本数は、発売総額200億円・  
4ユニットの場合・1枚500円  
▽同時発売のサマージャンボ宝くじは、  
1等・前後賞合わせて7億円

・1等 5億円×20本・前後賞各1億円×40本  
※当せん本数は、発売総額600億円・  
20ユニットの場合・1枚300円

▽同時発売のサマージャンボミニは、1  
等・前後賞合わせて5千万円

・1等 3千万円×60本・前後賞各1千  
万円×120本  
※当せん本数は、発売総額180億円・  
6ユニットの場合・1枚300円

▽発売期間 6月30日(火)～7月31日(金)  
▽抽せん日 8月12日(水)

【長野県内の宝くじ売り場でお買い求め  
ください！】

宝くじの収益金は、長野県の販売実績  
により配分されますので、長野県内の宝  
くじ売り場でお買い求めください。

収益金の一部は、市町村の明るいまち  
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。



ホームページ  
二次元コード

福祉医療費受給者証の一言更新について  
国保医療課 ☎62・2915

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

**▽送付対象者**

福祉医療費受給者証をお持ちの方のうち、  
受給資格が障がい、母子・父子家庭  
の方(受給資格が子ども、妊産婦の方は  
所得制限がないため、更新はありません)  
※今回送付する受給者証の有効期限が令  
和9年7月31日より前の方は、個別で  
更新手続きが必要です。



ホームページ  
二次元コード

第二次市農業振興ビジョン策定に向け  
た基礎調査を実施します  
農政課 ☎62・3203

**▽基礎調査の趣旨**

令和4年3月に、現在の第二次市農業  
振興ビジョン改訂版を策定してから5年  
が経過しようとする中で、農業を取り巻  
く情勢も大きく変化しています。

情勢の変化を踏まえ、改めて農業振興  
のための農業政策の在り方を検討するこ  
とにも、あるべき市農業の姿(ビジョン)  
を示すため、市民基礎調査を実施します。

**▽実施方法**

二次元コードよりご回答ください。

▽回答期限 7月31日(金)



ホームページ  
二次元コード

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

ツルヤみかけ店様隣り

(ペット同居可)

●60歳以上の方

【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/



**8月1日は水の日**  
環境政策課  
☎62・2917

私たちが使っている水の多くは、長い年月をかけて育まれる貴重な地下水です。水の日にあわせ、市では、水循環に関する展示等を行います。この機会に、私たちの暮らしを支える「水の大切さ」や「健全な水環境」について、改めて考えてみませんか。

**▽水循環パネル**

「めぐる水を考えよう」の展示

- ・日時 7月28日(火)～8月2日(日)
- ・場所 イオンモール佐久平 浅間ギャラリー
- ▽市役所ブルーライトアップ

- ・日時 8月1日(土)
- 午後7時～9時
- ・場所 市役所本庁舎



**生ごみの水切りにご協力ください**  
生活環境課  
☎62・3094

捨てる前のひと手間「水切り習慣」をつけましょう。

可燃ごみの成分に含まれる水分のほとんどは生ごみから出ていると言われています。

捨てる前のひと手間「水切り」を行うことによって、ごみの減量化やごみ焼却費用の削減につながります。ご理解とご協力をお願いします。

**▽水切りのポイント**

- ・濡らさない
- ・ひとしぼり
- ・乾燥させる

**クラウドファンディング実施中**  
「TNR活動応援プロジェクト」  
環境政策課  
☎62・2917

市では、「人と猫が共生できるまち」の実現に向けて、飼い主のいない猫の不妊去勢手術費に対して補助を行うとともに、TNR活動の促進を図る経費として活用するため、クラウドファンディングを実施します。ぜひ、このプロジェクトを応援いただきますようお願いいたします。

▽実施期間 7月1日(水)～9月30日(水)

▽寄附方法 二次元コードのプロジェクトページから申込み

※インターネットが利用できない方は、環境政策課までご連絡ください。



**事業系生ごみ指定袋店頭販売について**  
生活環境課  
☎62・3094

これまで市窓口で販売していた「事業系生ごみ指定袋」が、お近くの事業系生ごみ指定袋取扱店でも購入できるようになります。

▽販売開始時期 9月予定

▽販売場所 事業系生ごみ指定袋取扱店 (スーパー・コンビニなど)

※取扱のない店舗もあります。販売店は、市ホームページでご案内します。

**チャレンジ教室**  
「不登校支援事業」を拡充します  
学校教育課  
☎62・3478

7月からチャレンジ教室を1教室体制から、2教室体制へ拡充します。

▽中込チャレンジ教室

サングリモ中込 2階(中込二丁目19・2)

▽浅科チャレンジ教室

浅科保健センター内(塩名田570) 活動内容や通室手続等につきまして

は、市ホームページをご覧ください。

また、教室の拡充に伴い、6月30日(火)をもって、現教室(旧浅科会館)は、閉館します。



**教育委員の紹介**  
学校教育課  
☎62・3478

令和5年4月1日から約3年間、教育委員を務められた松井聖氏が、5月17日をもって退任されました。長きにわたり、ありがとうございました。

また、市長は議会の同意を得て、5月18日付で新たに、上原のりこ氏を教育委員に任命しました。任期は、令和12年5月17日までの4年間です。

**農地パトロールの実施について**  
農業委員会事務局  
☎62・3518

農業委員会では、農地法に基づき、市内で耕作に供されている農地の全てについて、農地の利用状況調査(遊休農地の状況)を本年7月下旬から10月にかけて実施します。

調査は、地域を担当する農業委員会の委員が、現地においてタブレットに入力する方法で実施しますが、農地等に立ち入る場合もありますのでご了承願います。

調査の結果、作物を栽培していない場合や、耕うん・草刈り等の維持管理をしていない場合は、調査終了後に農地所有者に対し、今後の管理の意向についての調査票が送付されます。(過去に意向調査に回答している場合は除く)

**訪問歯科健診をご利用ください**  
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り、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。



**巧妙化する定期購入のトラブルに注意**  
佐久市消費生活センター ☎62・7501

「1回限りのつもりが定期購入だった」という相談が絶えません。

「今だけ・お得」の言葉に惑わされず、慎重に確認しましょう。

▽アドバイザー

・最終確認画面を必ずチェック

確定前に、総額・回数縛り・解約条件を再確認しましょう。

・画面をスクリーンショットで保存

広告や最終確認画面は、トラブル時の貴重な証拠になります。

・「縛りなし」でも自動継続に注意

自分で解約しない限り商品は、届き続ける場合があります。



ホームページ  
二次元コード

**住宅の耐震化と除却工事の補助制度**

建築住宅課

☎62・6637

市では、木造住宅の耐震補強工事、除却工事に対し、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

▽耐震補強工事 (最大195万円)

▽除却工事 (最大97万8000円)

・工事を検討されている方は、まずは建築住宅課までご相談ください。



ホームページ  
二次元コード

**募集**



2026信州ねりんピック

長野県シニア作品展作品募集

(公財) 長野県長寿社会開発センター

高年齢福祉課 ☎62・3154

▽出品者資格 長野県内在住の60歳以上のアマチュア

▽部門 日本画、洋画、彫刻、手工芸、書、写真

▽出品数 出品作品は、一人一点

▽申込期限 8月21日(金)

▽展示期間 10月16日(金)～17日(土)

▽場所 下諏訪総合文化センター

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

▽勤労者互助会会員の募集

商工振興課 ☎62・3265

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

▽入会金 300円

▽会費 会員1名につき月300円(事業所ごとの加入)

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

を

ホームページ  
二次元コード

**職業安定協会会員の募集**  
商工振興課 ☎62・3265

▽職業安定協会とは

地域の雇用の円滑な推進と発展を図ることを目的とし、就職説明会の開催や企業ガイドブックの作成等を行っています。会員になると各種事業に参加いただけます。

▽年会費

3000円～3万6000円(従業員数による)

※詳細は、事務局へお問い合わせください。

さい。



ホームページ  
二次元コード

**佐久平駅周辺再整備基本計画案への意見募集**

都市計画課 ☎62・3404

▽意見募集期間 7月1日(水)～31日(金)

▽閲覧場所 市ホームページ、市役所市民ホール(行政資料閲覧コーナー)、都市計画課、各支所経済建設環境係窓口

▽提出方法

任意の様式により、意見のほか、氏名、住所、電話番号を記入の上、郵送、メール(toshikei@city.sakunagano.jp)、FAX(63・7750)、ながの電子申請サービス、持参のいずれかで都市計画課へ提出してください。

※電話や口頭による意見提出は、お受けできません。

ホームページ  
二次元コード

を

ホームページ  
二次元コード

ホームページ  
二次元コード

ホームページ  
二次元コード

ホームページ  
二次元コード

ホームページ  
二次元コード

ホームページ  
二次元コード

ホームページ  
二次元コード

ホームページ  
二次元コード

処方せん調剤・介護用品・医薬品・化粧品  
皆様のかかりつけ薬局をめざして…

**萬寿堂薬局**

佐久市白田224

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

開局時間 ●9:00~18:30 ●9:00~15:00(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



自動車ガラス専門店

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**

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

令和9年4月採用  
佐久水道企業団職員採用試験  
佐久水道企業団 総務課庶務係 ☎62・1290

▽試験区分

・ 上級 行政職または技術職（土木、建築、電気、機械、化学、情報）

・ 初級 事務

▽採用予定人数 各若干名

▽第一次試験日 9月27日(日)

▽試験会場 佐久水道企業団

▽提出書類

・ 試験申込書および受験票(佐久水道企業団総務課窓口で交付またはホームページからダウンロード)

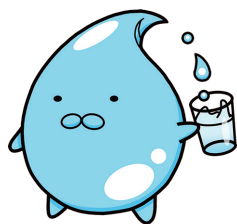
・ 最終学校の学業成績証明書

・ 最終学校の卒業証明書または卒業見込証明書

・ 受験票の返送用封筒(長形3号、110円切手貼付、返送先記入)

▽申込期間 7月15日(水)～8月20日(木)

※受験資格、試験内容等の詳細は、佐久水道企業団ホームページをご覧ください。



佐久水道企業団  
イメージキャラクター  
「ぼたまる」



ホームページ  
二次元コード

令和9年4月採用  
佐久広域連合職員採用試験(消防)  
佐久広域連合消防本部総務課 ☎64・0119

▽試験区分

消防職員(初級・中級・上級)

▽採用予定人数 各若干名

▽第一次試験日 9月20日(日)

▽試験会場

佐久広域連合消防本部3階講堂

▽提出書類

・ 試験申込書(必ず本人が記入)

・ 最終学校(卒業見込み)の学業成績証明書

・ 受験資格に必要な免許等を有する者は免許等の写し

▽申込期間 7月21日(火)～8月18日(火)

※受験資格等の詳細は、佐久広域連合ホームページをご覧ください。

※試験申込書は、佐久広域連合事務局、佐久広域連合消防本部、最寄りの消防署で7月6日(月)から交付します。

※郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2型(140円分の切手を貼付)を同封してください。

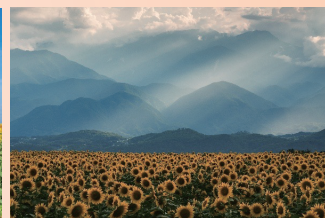


ホームページ  
二次元コード

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

北杜市明野サンフラワーフェス2026

日本有数の日照時間の長さを誇る山梨県北杜市明野町で、7月18日(土)～8月16日(日)までの期間、ハケ岳・南アルプス・富士山の大パノラマの中に約40万本のひまわりを咲かせる「北杜市明野サンフラワーフェス2026」を開催します。会場では、4ヘクタールのひまわり畑の中を自由に散策できるほか、市内の特産物などを使った飲食店等が出店する「ひまわりマルシェ」を楽しむことが出来ます。周辺の観光情報は、北杜市公式Instagramをご確認ください。



期 間: 7月18日(土)～8月16日(日)

時 間: 9:00～17:00

会 場: メイン会場 山梨県北杜市明野町浅尾5664  
農村公園会場 山梨県北杜市明野町上手13811

入場料: 無料

ひまわり協力金: 車1台1,000円、二輪車1台500円(排気量50cc以下のバイク、自転車は無料)、バス1台5,000円

問合せ

北杜市明野サンフラワーフェス実行委員会事務局(北杜市役所観光課内)  
☎0551-42-1351



北杜市公式Instagram



北杜市公式ホームページ

▽市へ

・ わたしたちの街の社会見学2026  
佐久版1950冊

株式会社アイク様

▽白田小学校へ

・ アルミ製テント10張り

白田ライオンズクラブ様

株式会社堀内組様

あさま薬局・もみの木薬局グループ様

嶋屋種苗株式会社様



●期限内の納付をお願いします。  
収税課収税係

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

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





# さくさく知る！～防災・健康・文化の知恵袋～

## 防災豆知識 Q&A

### 浅間山って噴火するの？

浅間山は、過去に噴火を繰り返してきた活火山であり、噴火の発生が想定されています。極小規模や小～中規模の噴火が発生すると、そのまま活動が沈静化することが多いですが、場合によっては、大規模な噴火に発展することもありますので、日頃から、防災マップなどで地域の危険を確認しておきましょう。

浅間山が噴火した場合は、「噴火警報」または「噴火速報」がJアラートにより配信され、防災行政無線や市メール配信サービス「さくネット」などを通じて情報を発信します。噴火等の情報が発信された場合は、被害が想定される範囲の外へ避難するなど、身を守る行動をとってください。

危機管理課 ☎62-3008

## 教えて！ドクター

子どもの健康に関するウソ・ホント

Q 子どもは旅行に行くと熱を出しやすい？

答え ○ **睡眠と免疫はつながっている！**

- ✓ 十分な睡眠は、風邪などの感染リスク低下に
- ✓ 旅行中は、移動などで睡眠が不足しがち公共交通機関など人混みも感染のリスク
- ✓ 時差ぼけや疲労などストレスも影響

対策 **旅行中もしっかり睡眠をとりましょう！**

監修：佐久医師会教えてドクタープロジェクト

教えて！ドクター

子どもの健康に関するウソ・ホント

子どもに関わる全ての方へ  
教えて！ドクターアプリを  
ぜひダウンロードしてください！！

新米保護者  
だけでなく  
子育ての  
先輩達にも！

ダウンロードはこちら

## のぞいてみよう！ デジタルミュージアム ～今月のクローズアップ～

### ホルスタイン種乳牛牝



1923年、彫刻家・川村吾蔵がアメリカの酪農家の依頼を受け、6年の歳月をかけて完成させた「完全なる乳牛模型」です。



この作品により、川村吾蔵は「牛のGOZO」として世界的にその名を轟かせました。当時、酪農普及のために100対（200体）が制作され世界各国へ渡りましたが、現在日本国内で確認されているのはわずか2対のみ。そのうちの貴重な1対が市に寄託され、7月中旬より「川村吾蔵記念館」にて展示予定です。※今月の作品は、右記二次元コードからご覧いただけます。

川村吾蔵記念館 大西館長 佐久市デジタルミュージアム Saku City Digital Museum

川村吾蔵記念館 ☎81-5353  
休館日：毎週月曜日と火曜日（祝日にあたる場合は開館）

暮らし創造企業

**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**

ミヤモリ不動産 佐久市岩村田751 TEL 0267-68-2001

思いを紡ぐ百十年

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

WEB SITE

**GARDEN TERRACE Saku** 佐久市根岸3870-1 TEL 0267-88-7761

# 佐久市 地産地消推進の店

見て・知って・巡って・味わって

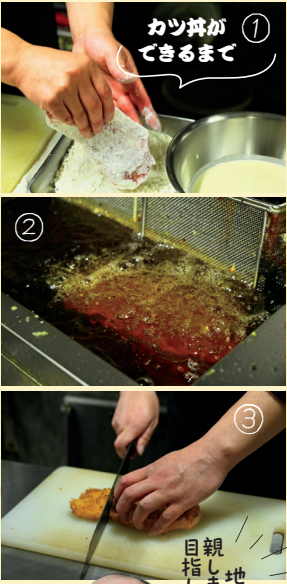


**雁喰(がんくい)味噌カツ丼**

**店舗情報**  
 望月134-10  
 53-2140  
 昼11:00-14:00  
 夜17:00-20:00  
 ※土曜のみお昼の営業  
 休 火・日曜日  
 P 有

**店主のこだわり**  
 揚げたカツと玉ねぎ、雁喰味噌のタレと一緒に煮込むことで、ご飯との相性を高めています。カツを煮込む過程を考慮し、揚げ時間を短く設定。最適な食感になるよう調整しています！

**雁喰(がんくい)味噌って？**  
 望月地域で栽培される「雁喰豆」という黒豆の一種から作られる味噌。豆の表面にシワやへこみがあり、雁の爪の跡にも、ついでに跡にも見えることから、この名前に。江戸時代の文献等で中山道望月宿およびその周辺での主産品として取り扱われていたとの記録が残されています。現在では一部農家で自家用生産されているのみで大変貴重な豆。



このコーナーで紹介されているお店は、佐久ケーブルテレビの番組「佐久市公式YouTube」でも放送されます。映像ならではの空気感や動きをお楽しみください。



## 桃の季節は南アルプス市へGO!!

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

山梨県南アルプス市は、日照時間の長さや南アルプスの清らかな水、昼夜の寒暖差に恵まれた桃の名産地で、7月は旬まっさかりです。直売所や観光農園でみずみずしく甘いもぎたての桃を味わえるほか、コストコ南アルプス倉庫店や交流拠点fumotto南アルプスもあり、観光の合間の買い物や食事、休憩にも便利です。夏はぜひ南アルプス市へお越しください。



問合せ：南アルプス市観光推進課 ☎055-282-7261

### 手話 コーナー

無料、タダ



右手2指の輪を開きながら、左方へ動かします。お金(右手2指の輪)は不要であることを表現しています。

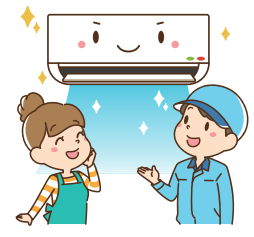
※イラスト：長野県手話ガイドブックより

### エアコンの使い方を見直そう



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

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



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

# 図書館 からの お知らせ

## ◆問合せ

中央図書館 ☎67-2111  
 サングリモ中込図書館  
 ☎63-3793  
 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
耳で聞く昔ばなしのおへや	7月4日(土) 10:00	中央図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	7月8日(水) 10:30	臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象:乳幼児)	7月10日(金) 10:30	望月図書館
おはなしの会	7月11日(土) 10:30	中央図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象:乳幼児)	7月16日(木) 10:30	中央図書館
ぽっけおはなしの会	7月18日(土) 10:30	中央図書館
おさむ爺さんが語る 佐久の風土と歴史ものがたり 「国民学校や中学校では軍隊教育が強くなった」	7月18日(土) 13:30 ~ 15:00	中央図書館
ブック☆ブックお話の会	7月18日(土) 11:00	臼田図書館
星と宇宙のパネル写真展	7月25日(土)~8月16日(日)	臼田図書館
夏のおはなし会	7月25日(土) 11:00	浅科図書館
ものがたりふれあいトーク	7月25日(土) 11:00	望月図書館

## 7月から9月にかけて、市内の各図書館で小学6年生による「一日司書体験」を実施します。

**実施期間** 7月~9月の土曜日・日曜日

**参加者** 各校4名程度の小学6年生

**体験内容**

- ・カウンターでの本の貸出・返却処理
- ・返却された本を棚に戻す作業
- ・本の保護フィルム(ブックコート)がけ
- ・図書の分類やラベルについての学習
- ・普段は見られない「書庫」の見学など

図書館で「一日司書」の児童を見かけましたら、温かい目で見守ってください。



※7月27日(月)は、全館休まず開館します。夏休みの読書や学習にご利用ください。

# 美術館 からの お知らせ

## ◆問合せ

近代美術館  
☎67-1055



美術館  
ホームページ

「山の日」施行10年を記念して

## 【コレクション+】浅間ときどき富士 — ゆかりの品と山辺の風景 【企画展】 浅間山をトレース— 島州— 展

2016年に8月11日が「山の日」に制定されて10年。「山」に注目した二つの展覧会を同時開催します。コレクションから「山」をテーマにして選んだ作品と、地域ゆかりの島州— (しまくにいち・1935-2018) がシャツを浅間山に見立て制作した《Tracing-Shirt》を紹介します。

■会期 7月18日(土)~8月30日(日)

■休館日 7月21日(火)・27日(月)  
8月3日(月)・17日(月)・24日(月)

■開館時間 9:30~17:00

■観覧料 ・一般個人600円 ・一般団体500円  
・学生個人410円 ・学生団体310円  
※18歳未満・高校生 観覧無料



島州— 《Tracing-Shirt131》

## 会期中のイベント

### ▼ワークショップ

「ハンカチ」をトレース 島州—の技法体験★

- ・日時 7月26日(日) 14:00~16:00
- ・参加費 500円(材料費等)
- ・ゲスト 島今子氏

駒場公園内の野外彫刻メンテナンスを体験★

- ・日時 7月25日(土) 10:00~12:00  
8月 8日(土) 13:00~15:00

※雨天の場合は、内容を変更します

### ▼ガイドツアー

美術館スタッフによる展覧会ガイド

- ・日時 8月15日(土) 11:00~30分程度  
8月30日(日) 14:00~30分程度

・参加費 参加無料(要観覧券)

浅間ゆかりの品展示ガイド—美術館と考古遺物展示室めぐり★

- ・日時 8月2日(日) 10:00~11:30

・参加費 参加無料(要観覧券)

★印のイベントは、市公式LINEまたは電話での予約が必要です。受付開始日・詳細は、近代美術館ホームページでお知らせします。

# 公民館報さくし

No.256

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

## 公民館で会いましょう！⑤ ～公民館の部屋でお誕生会を！？～

市公民館は、全ての市民等に開かれた場所であり、社会教育法に則り様々な目的で利用ができます。  
公民館の主催事業もありますし、地域住民主体の集まりや趣味の仲間の活動など、学びや交流の場として利用することもできます。また、公民館には「お茶の間」としての機能もあります。例えば、ジュースやケーキを持ち込み、友達を呼んでお誕生会をすることもできるのです。

このように公民館とは、地域住民の学びや活動を支え、人と人とのつながりを生み出す場所なのです。そして、私たち公民館職員は公民館での学びが地域に広がっていくことを願って支援をしています。

大勢の皆様気持ちよく利用していただくために、いくつかルールはありますが、「どうすれば利用者の皆さんにとって使いやすいか」を考えて部屋の貸し出しを行っています。

市の公民館施設の予約や支払いは、オンラインで行うことができ、便利になっています。電話や窓口での従来の方法も可能です。予約方法など、分からないことがあれば、お気軽にご相談ください。

(中央公民館 主事 大塚)

### 公民館の部屋を借りよう！

#### 予約・申請・支払いについて

##### 仮予約

使用したい館へ電話または窓口で日時・部屋等をお伝えいただくかネットでオンラインで予約します。貸出物品等のご相談も承ります。



##### 申請・支払

仮予約をした館に申請書・使用料の支払にご来館いただくか、ネットで予約した方はクレジットカードやPayPayで支払うこともできます。窓口での支払は平日8時30分～17時15分で、夜間・休日は現金の取り扱いができません。

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

### コラム 色えんぴつ

#### ボタニカルアートを通して



布施 小松 洋子

ボタニカルアート（植物の細密画）との出会いは、たまたま近くの望月公民館で「ボタニカルアート教室」をやっていたので、軽い気持ちで申し込んだのが最初でした。

もともと絵を観るのが好きだったので、描くのは子どもの頃以来でした。講座は鉛筆画で、やってみるとおもしろく、特に葉脈まで描くというのは「植物の葉ってこんなふうになっていたんだ」と驚きと新しい発見がありました。他の人の作品もそれぞれ個性があつて、見ていて楽しく、何より先生が手を加えてくださると作品がガラッと変化するの  
が不思議でした。

絵に色をつけたくて、先生が主催されている「四季彩クラブ」に講座の仲間と入会し、今は絵具と格闘中です。絵を通して新しい仲間もでき、楽しみながら挑戦しています。

新しいことに挑戦するということは、少しばかり勇気のいることではありましたが、今は仲間との出会い、先生との出会い、絵との出会いがあったこと、そして絵の勉強ができたことがよかったと思っています。さらに満足いく作品ができれば最高です。

## 丸岡秀子 1903～1990 (旧白田町出身)

先人を知ることは、ふるさとを知り、自分自身の生き方を深く考え、未来をつくっていくきっかけとなります。今回は、佐久市教育委員会「コスモスプラン」の指針の言葉「読むこと・書くこと・行うこと」を遺した丸岡秀子さんです。 ※令和3年4月号に掲載した「佐久の先人シリーズ①」に加筆したものです。

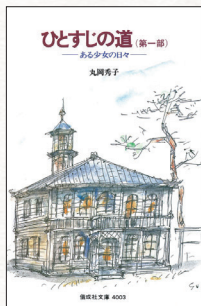
明治36年、佐久の酒造家に生まれた秀子は、生後10ヶ月で生母と死別。少女期を中込村の農家であった母方の祖父母のもとで過ごしました。少女期に農家の祖父母を助けて「土を耕す」労働の日々を体験したことで、生きる原点に「農」の意義を深く刻み、長じて自らの体験をもとに、農村、教育、女性問題など広い分野に及ぶ創造的で実践的な評論活動を行いました。87歳の生涯における著作は百冊を超え、「魂をもって魂に話しかけよ」と、厳しく自分を見つめる姿勢から紡ぎだした言葉の数々、人間精神の輝きは今も変わらずわたしたちの胸に迫ってきます。

◇自伝的小説「ひとすじの道」：少女「恵子」を主人公としたこの小説は、1973年度全国学校図書館協議会選定必読図書として多くの小・中学生に読まれ全国に感動の渦を巻き起こしました。「ひとすじの道」は長く読み継がれており、2019年、2020年、この小説を題材とした市民参加型ミュージカルが市内で上演され、多くの市民の感動を巻き起こしました。

◇「読むこと・書くこと・行うこと」：白田の稲荷山公園にこの言葉を刻んだ石碑があります。



白田稲荷山の上にある「読むこと・書くこと・行うこと」の石碑



中：自伝的小説「ひとすじの道」

右：佐久こころのミュージカルで演じられた「心の中の光となって～人間物語・丸岡秀子の半生～」(平成30年11月)

〈参考資料〉「丸岡秀子の仕事」(ドメス出版)、「手づくりの教育」(岩波ブックレット)、「ひとすじの道1～3部」(偕成社)他

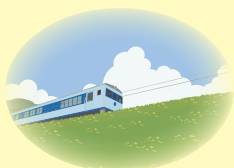
## 詩

短詩型文学を楽しみましょう

小海線

瀬戸 川上 幸男

小諸駅  
始発に乗りし単線の  
座席は固く直角で  
姿勢を正せと言っている  
これも慣れれば揺れながら  
うとうとできて心地よい  
ポットに入れたコーヒーは  
湯気と香りが鼻孔を刺激  
今朝の天気は快晴で  
視線の先には茂来山  
野辺山過ぎれば  
木漏れ日増えて  
窓打つように光が届く  
相席となり話をすれば  
高校生と判明し  
木漏れ日よりも  
君が眩しい



※令和7年度第21回短詩型文学祭作品集より

令和8年度の短詩型文学祭は令和9年2月6日(土)開催予定です。短歌、俳句、川柳、詩の作品を募集します。(詳細は8月号) 今から作品作りに挑戦しましょう!!

## 公民館へ行こう!⑥ ~学習グループに登録するには~

- ①社会教育法第20条に規定する目的(教養の向上、健康の増進、生活文化の振興など)に沿った活動をするグループであること。
- ②所属したいと考えている地域館で6か月以上の活動実績があるなど、地域性及び継続性が認められること。
- ③グループの会員のうち、半数以上が市内に住所を有する者又は市内に通勤・通学しており、グループの会員人数が5人以上確保されていること。
- ④活動内容を広く周知し、入会希望者には制限を設けていないこと。
- ⑤講師謝金を支払う場合、概ね市公民館主催事業の謝金の額を超えない範囲としていること。
- ⑥公民館活動が地域に根差した活動であることを理解し、原則として学習活動を登録館において行うこと。
- ⑦公民館行事、市民文化祭等の催しには積極的に参加するよう努めること。
- ⑧清掃等のボランティア活動等に積極的に参加するよう努めること。
- ⑨学習グループ協議会及び佐久市公民館学習グループ連絡協議会に加入・参画するよう努めること。

学習グループに登録することで、公民館の部屋が無料で使えるようになります

## 第22回佐久市民総合文化祭作品募集 ~日頃の成果を発表しましょう~

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

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

## 「補導委員」の活動をご存知ですか?

佐久市少年センター補導委員協議会は、地域の皆さんの中から選出された59名と、市内の各小学校・中学校・高等学校の先生の中から選出された32名の、計91名の委員で構成されています。59名の補導委員は地域ごとに1つの班を作り、地域の子どもの健やかな成長を願って、街頭補導活動等を行っています。

### 補導委員の主な活動

主に平日の午後4時~午後5時(11月~3月は午後3時30分~午後4時30分)に、街頭補導活動として地域の見回りを行っています。子どもが集まる公園や商業施設、児童館などを訪問し、訪れる子ども達の様子をお店の人や職員に聞いたり、子ども達への声かけや啓発物品の配布などを行ったりしています。また、子ども達の通学路において危険と思われる箇所の発見にも努め、関係機関への連絡を行っています。

補導委員協議会では、「青少年は地域で育む」という観点に立ち、子ども達への「声かけ」や「対話」を積極的に行っていきたいと思えます。地域の皆さまにも、子ども達の安全で健やかな成長のため、補導活動へのご理解、ご協力をお願いいたします。



少年センターだより



伸びよう 伸ばそう  
青少年

7月11日は「信州あいさつの日」・7月19日は「家庭の日」です。

青少年に関するご相談は少年センターへ  
TEL62-0671 (市役所南棟3階)

◎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。

■野沢公民館 ☎62-0116 ■中込公民館 ☎62-0504

■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
野沢公民館	◎楽しく歌おう(夏) 季節の歌やなつかしい歌を、ピアノの生演奏でみんなで楽しく歌いましょう!	7月14日(火) 13:30~15:30	生涯学習センター(野沢会館) 大会議室1・2	歌唱指導 上野ひとみ先生他 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
中込公民館	◎子育て楽しみ隊! ベビーマッサージ教室(全2回) 赤ちゃんの便秘解消や発達を促すマッサージを体験する教室です。服をきたままです。	①8月21日(金) ②9月11日(金) (時間)10:00~11:30	中込会館 会議室3(和室)	セラピスト 棚田賀奈子先生	<参加費> 無料 <持ち物> バスタオル・赤ちゃんの水分 <定員> 7組 ※2~6か月の赤ちゃんとそのお母さん ※申込受付開始 7月22日(火)
	◎カラダいきいき健康講座①② いつまでも若々しく、健康に過ごせるよう、くろさわ病院の医師や各方面のスペシャリストに秘訣を教えてください。5回開催します。 1回目は熱中症、生活習慣病、フレイルの予防などに関する講座です 2回目は、中高年世代で気を付けるべき「食」について学びます ※各回毎に申し込みができます	①8月27日(木) 13:30~15:00 ②9月1日(火) 10:00~11:30	中込会館 大会議室	①くろさわ病院 医師 廣末恵子先生 ②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> 筆記用具・飲み物 <定員> 30名程度 ※申込受付開始 7月31日(金)
浅科公民館	◎姿勢改善ヨガ教室Ⅱ(全3回) 全身の筋膜をほぐして、姿勢改善エクササイズに挑戦しましょう ※今年度2回目の開催です。初参加の方優先となります	①8月27日(木) ②9月3日(木) ③9月17日(木) (時間)10:00~11:30	浅科会館 会議室1・2	全米ヨガアライアンス協会認定教師 山浦佳子先生	<参加費> 無料 <持ち物> 運動のできる服装・ヨガマット・飲み物 <定員> 30名 ※申込受付期間 7月27日(月)~8月3日(月)
	◎体験! デッサン教室(静物画) 絵の基本はデッサンから。静物画デッサンに挑戦してみませんか? 9月には人物画のデッサン教室もあります	8月29日(土) 13:00~16:00	浅科会館 会議室1・2	デッサン講師 たかはしびわ先生	<参加費> 500円(材料費等) <持ち物> デッサンに必要な物・飲み物 <定員> 30名程度 ※申込受付開始 7月30日(木)
望月公民館	◎愛唱歌合唱講座うたごえホール(第2回) 童謡・唱歌など懐かしい歌をみんなで楽しく歌う講座です。心身のリフレッシュにも最適! 大勢の皆さんの参加をお待ちしています	7月15日(水) 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3回) 男性向けの料理教室です。総菜やおつまみづくりに挑戦します。家族やお友達に美味しい料理を振舞えるよう腕を磨きましょう メニュー:ピリ辛チキン・ナスの甘酢あん・がんもどき等	8月5日(水) 9:30~12:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	料理研究家 内田すみ江先生	<参加費> 800円程度(材料費) <持ち物> エプロン・三角巾・持ち帰り容器 <定員> 8名 ※申込受付開始 7月15日(水)
	◎望月小唄舞踊(民踊流し)講習会 望月小唄の踊りを学びます。踊れるようになれば、信州の奇祭「榊祭り」の民踊流しに参加することもできます	8月5日(水) 19:00~20:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	学習グループ「望月小唄保存会」の皆さん	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 ※申込受付開始 7月8日(水)
◎気楽にらくらくストレッチ(後期全4回) 気軽に楽しくストレッチ体操しましょう	①8月21日(金)②9月4日(金) ③10月9日(金)④10月23日(金) (時間)10:00~11:30	駒の里ふれあいセンター 大ホール	ストレッチ指導員 益戸早苗先生	<参加費> 無料 <持ち物> タオル・ヨガマット・飲み物 <定員> 60名 ※申込受付開始 7月23日(木)	

※一部を除き、事前に電話または窓口にて、個人(家族)ごとの申し込みが必要です。(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。

「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!

LINE申込可

◎ 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。



	講座及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
中央公民館	◎親子でピククルボール ~公民館でできるニュースポーツです~	7月25日(土) 10:00~12:00	創練センター (中央公民館)	浦野孝明先生 井出敬子先生 宮本宏幸先生	<参加費> 1人100円程度 (保険料等) <持ち物> 飲み物・汗拭きタオル・体育館シューズ <定員> 親子10組20名程度 ※申込受付期間 7月1日(火)~7月20日(月)
	◎わがまちふるさと探検 佐久の文化財を探検! 佐久の文化財3か所をバスで回ります。 龍岡城跡→成田山薬師寺 山門→野沢の女男木	7月26日(日) 9:00~12:00	中央公民館集合 ↓ 佐久の文化財 ↓ 中央公民館	文化振興課学芸員	<参加費> 1人100円程度 (保険料等) <持ち物> 筆記用具・飲み物・雨具・汗拭きタオル <定員> 親子10組20名程度 ※申込受付期間 7月1日(火)~7月20日(月)
浅間公民館	【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13日(木) 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6日(月)~7月10日(金)
野沢公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子防災教室 いざというときに役立つ防災クイズなどに挑戦し、身を守る方法を親子で楽しく学ぼう	7月25日(土) 9:30~11:00	生涯学習センター (野沢会館) 大会議室1・2	みらさく防災ネットワーク	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物 <定員> 親子15組30名程度 ※申込受付期間 7月1日(火)~7月8日(木)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子で一緒にリフレッシュ!わくわくヨガ体験 もうすぐ夏休みも終わり。親子で一緒にリフレッシュしましょう	8月23日(日) 10:00~11:30	生涯学習センター 会議室1・2	ヨガインストラクター 及川佳代	<参加費> 無料 <持ち物> ヨガマット(大判バスタオル可)・飲み物・動きやすい服装 <定員> 10組20名程度 ※申込受付期間 7月23日(木)~7月30日(木)
東公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子でスポーツ!~ボウリング編~ 皆で楽しくチャレンジしよう	8月6日(木) 9:20~10:50 (終了時間厳守です)	佐久プラザボウル (現地集合)	ボウリングインストラクター 佐藤容平先生 長岡正人先生	<参加費> 大人1,000円程度 子ども500円程度 <持ち物> 運動のできる服装 <定員> 10組(30名程度) ※申込受付期間7月7日(火)~7月14日(火)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎茶道教室 お抹茶の味、和の心を体験してみよう	8月7日(金) ① 9:30~ ②10:30~ ③13:30~ ④14:30~	東会館 和室1・2	表千家茶道講師 保坂真千子先生	<参加費> 1人500円程度(菓子代等) <持ち物> 白い靴下 <定員> 各回3組(6名程度) ※申込受付期間 7月8日(木)~7月14日(火)
臼田公民館	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎親子ステンドグラス教室 ヨットや魚のキーホルダーを作ってみよう!	8月6日(木) ① 9:00~12:00 ②13:30~16:30 ※2回とも内容は同じです	あいとびあ臼田 工作室	工芸作家 中野稔先生	<参加費> 1人1,500円程度(材料費) <持ち物> ビニール手袋・軍手・汚れても良いタオル <対象> 小学生以上と保護者 ※作品づくりは子どものみです <定員> 各16名 ※申込受付期間7月1日(火)~7月8日(木)
	【子ども公民館(保護者等同伴)】 ◎飛ばすをテーマにした親子科学教室 かさ袋ロケットと空気砲を作ってみよう!	8月8日(土) 9:00~12:00	あいとびあ臼田 ホール	元幼稚園長 木内孝雄先生	<参加費> 1人100円程度(材料費) <持ち物> はさみ・マジックペン・上履き用運動靴・30cm直定規・段ボール箱(大き目2~3箱)・布ガムテープ <対象> 子どもと保護者 <定員> 30組(75名程度) ※申込受付期間 7月1日(火)~7月8日(木)
浅科公民館	【子ども公民館】 ◎浅科音頭教室 浅科音頭を練習して、どんどん祭りに踊ろう!	①7月31日(金) 18:00~19:00 ②8月 5日(火) 19:00~20:00	浅科会館 会議室1・2	浅科公民館学習グループ「浅科民謡レククラブ」の皆さん	<参加費> 無料 <持ち物> 飲み物・動きやすい服装・運動靴 ※事前申込は不要です
	【子ども公民館】 ◎昆虫について学ぼう 身近にいる昆虫を見て、ふれたり名前を覚えたり、特徴を学びましょう。見終わったら、もとの場所にかえしてあげましょうね!	8月7日(金) 9:20~14:30	集合場所 平尾山公園 (パラダ) 昆虫体験学習館、 屋外	昆虫体験館学習館職員	<参加費>大人300円、子ども200円程度(入館料、保険料等) <持ち物> 昼食・飲み物・動きやすい服装・帽子・運動靴・雨具・虫とりあみ・虫かご・首に巻くタオル・軍手 <定員> 親子10組(20名程度) ※申込受付期間 7月6日(月)~7月10日(金)

# イベント

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。



イベント名	日時	場所	問合せ等
水彩画と切り絵展 わたすげとごみみの会の作品の展示	7月3日(金)~7月26日(日) 9:00~17:00 休館日:月・火 (7月20日(月・祝)は開館)	鎌倉彫記念館	鎌倉彫記念館 ☎82-7095
ほっとたいむコンサート	7月9日(木) 13:30~14:30	佐久平交流センター	佐久平交流センター ☎67-7451
企画展「丸山晚霞展」 ~晚霞が描いた「和」の世界~ 吾蔵の親戚で水彩画家として著名な丸山晚霞の「和」の作品に焦点をあてた展示をします。	7月18日(土)~9月23日(水) 9:00~17:00(最終受付16:30)	川村吾蔵記念館	川村吾蔵記念館 ☎81-5353
第34回五郎兵衛用水を歩く会 歩きとバスで用水を巡ります ・対象:小学生以上 ・参加費:300円(資料代・保険代) ・持ち物:お弁当、飲み物、雨具	7月26日(日) 8:30~16:00	五郎兵衛記念館 &五郎兵衛用水	五郎兵衛記念館 ☎58-3118 ・定員:20名(申込先着順) ・申込期間:7月4日(土)~ 12日(日)
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 ・温泉巡りスタンプカードのポイントが3倍	7月26日(日) 11:00~19:30(最終受付19:00)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
	7月26日(日) 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	7月31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

## 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 ①8月6日(木) ②9月10日(木)  
14:00~15:30

※両日参加が原則

会場 佐久平交流センター 第5会議室

対象 市民の方

講師 川中島Fメンタルクリニック  
院長 福家 知則氏

定員 100名(申込先着順)

申込方法 市公式LINEまたは電話

申込期間 7月1日(水)~7月30日(木)



問合せ:健康づくり推進課 ☎62-3189

## チャイルドライン第13期 「受け手」養成講座 (全7回、11講座)

チャイルドライン佐久では、  
チャイルドラインで電話を受けていただく  
「受け手」養成講座を開講します。

日時 8月8日(土)、8月22日(土)、9月12日(土)、  
9月26日(土)、10月3日(土)、10月17日(土)、  
10月24日(土)(全7日11講座)

定員 20名(学生も可)

受講料 1万円(学生は受講料無料)

申込方法 市ホームページから参加申込書をダウンロードし、必要事項をご記入の上、  
郵送または持参にて市役所こども政策課までお申し込みください。

申込期限 7月24日(金)※詳細は、市ホームページをご覧ください。



問合せ:チャイルドライン佐久 ☎070-4189-0155

## 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
音楽を楽しむつどい 季節の曲を楽しもう。	7月3日(金) 13:30~15:00	生涯学習センター 多目的室4
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。	7月14日(火) 13:30~14:30	あいとぴあ臼田 交流室1
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、ゲームで交流しましょう。	7月15日(水) 15:00~17:00	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 ダンスで楽しく体を動かしましょう。	7月28日(火) 13:30~14:30	創練センター 音楽室1
点字体験(全2回) ※市民の方どなたでもご参加いただけます。	①7月30日(木) ②8月4日(火) 10:30~12:00	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
手話体験(全3回) ※市民の方どなたでもご参加いただけます。	①7月30日(木) ②8月4日(火) 13:30~15:00 ③8月6日(木)	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

## 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込みください。



講座名	日時	場所	問合せ等
アロマ教室 「エッセンシャルクリームを作ろう」	7月8日(水) 9:30~11:30	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 参加費：材料費1,000円 定員：10名 申込期間：7月1日(水)9:00~8日(水)17:00
家族介護者交流会 テーマ：夏バテ知らず！ 熱中症対策と栄養講座 生活に活かせる熱中症と栄養についての学び	7月11日(土) 10:00~11:30	浅間会館 第1・2会議室	岩村田・東地域包括支援センター ☎67-6910 参加費：無料 定員：20名
国際交流フェスティバル in Summer 日本の文化「夏祭り」を楽しもう！	7月11日(土) 10:30~12:30	市民創練センター	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：制限なし
フラダンス教室（初心者対象）	7月13日(月)~9月28日(月) 第2,4月曜日 年6回 13:00~15:00	中央隣保館	中央隣保館 ☎62-0991 定員：15名 申込期間：7月2日(水)9:00~9日(水)17:00
要約筆記入門講座 障害者相談支援センターでは、入門講座を開催します。この機会に要約筆記を始めてみませんか。	7月14日(火) 7月21日(火) 7月28日(火) 全3回 19:00~21:00	生涯学習センター (野沢会館) 視聴覚室	佐久広域連合障害者相談支援センター ☎63-5177 参加費：無料 定員：15名 申込期限：7月7日(火)
自然観察会「親子昆虫観察会」	7月20日(月・祝) 9:00~11:30	榛名平公園	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名(申込先着順) 申込期間：7月1日(水)~15日(水)
多文化の食卓~フィリピン編~ みんなでフィリピン料理を作ってみよう！	7月25日(土) 10:30~14:00	生涯学習センター (野沢会館)料理講習室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：30名 申込期間：7月1日(水)~17日(金)
夏の寺子屋in天来記念館「ひと文字アート」に挑戦しよう！ 小中学生の皆さん！学校では習わない漢字を筆で書き、アート作品を作りましょう！	7月25日(土)・26日(日) 13:00~15:00	天来記念館1階 映像室	天来記念館 ☎53-4158 参加費：300円 定員：各日5組まで(保護者同伴可) 小学校低学年は必ず保護者同伴 申込期限：前日までに天来記念館へ
自然観察会「川の生きもの観察会」	7月28日(火) 10:00~12:00	中佐都橋下の河原	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名(申込先着順) 申込期間：7月1日(水)~21日(火)
森林セラピーと木工クラフト (森の枝葉を材料に、ものづくり)	8月7日(金) 9:30~11:30	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：14名(抽選) 申込期間：7月3日(金)~16日(水)
自然観察会「セミの抜け殻を探そう」	8月10日(月) 10:00~12:00	駒場公園	環境政策課 ☎62-2917 参加費：無料 定員：20名(申込先着順) 申込期間：7月1日(水)~31日(金)
森林セラピーとマインドフルネス (森の中で雑念を取り払いリフレッシュ)	8月22日(土) 9:30~11:30	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：14名(抽選) 申込期間：7月17日(金)~31日(金)
佐久市男女共生ネットワーク市民フォーラム 「モンゴル伝統民族楽器 馬頭琴&ピアノ 朗読コンサート」ほか	8月30日(日) 13:30~15:30	市民創練センター	人権同和課 ☎62-3135 参加費：無料 定員：80名 申込期間：7月2日(水)~8月21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、ホームページをご覧ください。

講座名	日時	場所	問合せ等
硬式テニス教室	7月21日(火)~10月6日(火) ※8月11日(火・祝)・9月22日(火・祝)を除く 19:00~21:00	駒場公園テニスコート	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：7月2日(水)~15日(水)
第21回佐久市マレットゴルフ大会	9月9日(水) 予備日9月16日(水) 8:00~13:00	駒場公園 マレットゴルフ場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：7月2日(水)~8月19日(水)
第39回佐久市望月駒道強歩大会	9月13日(日) スタート8:00	望月総合体育館発着	佐久市スポーツ協会(望月支部) ☎53-6060 申込期間：7月21日(火)~8月28日(金)

## 水の日ワークショップ『巨大なしゃぼん玉づくり&打ち水ひんやり大作戦！』

※当日整理券配布・事前申込不要

【日時】8月2日(日) 10:00- / 11:30- / 14:00- / 15:30- (各回40分)

【会場】佐久市子ども未来館 1階 サクモ体験工房

【対象】どなたでも

【定員】各回20名(先着順)

【問合せ】環境政策課 ☎62-2917

# 相談コーナー

## 行政相談 総務課 ☎62-3002

7月15日(水) 午後1時30分～3時30分 浅科会館会議室5  
 7月16日(木) 午後1時30分～3時30分 望月支所4階会議室  
 ※相談日の3日前(土・日除く)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 ☎77-7146

7月18日(土) 午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール  
 ※相談無料・予約不要

## 土地家屋調査士無料相談 長野県土地家屋調査士会佐久支部 ☎63-3914

7月18日(土) 午後1時～3時 イオン佐久平イベントホール  
 土地の境界調査、土地分筆、土地地目変更登記、建物新築・増築・建物滅失登記等

## 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  
 あいとびあ臼田(相談無料) ※要電話予約

## 子育てなんでも相談 子育て相談室 ☎77-7494

午前9時～午後4時(木曜休館)  
 こども・子育て支援拠点施設2階 野沢つどいの広場内

## 家庭児童相談 家庭児童相談室 ☎62-3149 または各児童館

平日 午前9時～午後4時 市役所2階家庭児童相談室  
 平日 午後1時～4時 各児童館

## 教育相談 教育相談室 ☎62-2918

平日 午前8時30分～午後6時 市役所南棟3階教育相談室

## 人権なんでも相談所 長野県方法務局佐久支局 ☎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

7月15日(水)午後1時～午後4時 佐久合同庁舎会議室  
 ※7月10日(金)までに要電話予約・相談無料  
 ※建築士、宅地建物取引士等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

### 腹が減ったら #無限きゅうり

- ①きゅうり3本 めん棒でたたく
- ②一口大に切ってポリ袋に入れる  
(手で折るだけでもよい)
- ③塩こぶ大匙2 ごま油大匙1 まぜる  
できあがり



食物繊維と水分たっぷり  
空腹感を癒し、血糖値を上げない  
#肝活レシピ  
やせたければ常備せよ!



### 公式SNSで行政情報等を発信しています!



## 市民課 休日・夜間窓口

〈各種証明書発行、マイナンバーカード交付(要予約)〉

- 休日窓口 7月26日(日)  
午前8時30分～午後0時30分
- 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

## 人口

総数	96,869人 (+7人)
男	47,647人 (-16人)
女	49,222人 (+23人)
世帯数	44,326世帯 (+56世帯)
〈6月1日現在〉 (増減は前月比)	

## 交通事故・救急火災

	5月の月間件数	令和8年1～5月の累計
人身事故	21件	87件
死亡	0人	0人
負傷	25人	109人
救急	436件	2,128件
火災	8件	38件

データファイル

### 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。

## 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9時～午後4時

# 7月の医療・子育て情報

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

## 休日当番医

期日	医療機関名	電話番号
7月5日(日)	田嶋クリニック	81-5151
	はせがわ皮膚科クリニック	78-3116
7月12日(日)	都甲クリニック	64-1050
	中澤眼科クリニック	62-0157
7月19日(日)	野澤医院	62-0272
	ねむの木公園クリニック	67-8866
7月20日(月・祝)	てらおかクリニック	51-5222
	増田医院	66-0303
7月26日(日)	フルタクリニック	63-0202
	みらい・そだちクリニック	77-7660

時間：午前9時～午後5時 ■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3524

## 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
7月5日(日)	浅間総合病院	67-2295
7月12日(日)		
7月19日(日)		
7月20日(月・祝)		
7月26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  
 ■ 問合せ：健康づくり推進課 ☎62-3524

## 休日救急歯科診療所 (予約制)

期日	医療機関名	電話番号
7月5日(日)	休日救急歯科診療所 (サングリモ中込2階)	63-3783
7月12日(日)		
7月19日(日)		
7月20日(月・祝)		
7月26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  
 ■ 問合せ：健康づくり推進課 口腔歯科保健係 ☎63-3781

## 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～) ※要事前連絡  
 【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

## 子宮頸がん検診

日程	会場
7月14日(火)	浅科保健センター
7月22日(水)	浅間会館

## 乳がん検診

日程	会場
7月17日(金) (託児あり)	野沢会館

※詳細については、令和8年度佐久市健(検)診ガイドをご覧ください。  
 ■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

## 地域集団健診

日程	会場	日程	会場
7月3日(金)	駒の里ふれあいセンター	7月23日(木)	あいとびあ白田
7月4日(土)	市民創縁センター	7月31日(金)	佐久市保健センター
7月9日(木)	浅科保健センター		

※詳細については、令和8年度佐久市健(検)診ガイドをご覧ください。  
 ■ 問合せ：健康づくり推進課 健診推進係 ☎62-3196

## 2歳児歯っぴー教室 (予約制)

期日	会場	電話番号
7月16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6年4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)

## お口の相談日 (予約制)

期日	会場	電話番号
7月22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

## 子育てサロン (児童館)

期日	会場	期日	会場
7月1日(水)	佐久平・泉	7月15日(水)	佐久平・泉
7月2日(木)	野沢	7月16日(木)	野沢
7月3日(金)	中佐都・望月	7月17日(金)	中佐都・望月
7月6日(月)	岸野・小田井	7月21日(火)	青沼
7月7日(火)	白田	7月22日(水)	高瀬・中込
7月8日(水)	高瀬・中込	7月23日(木)	城山・あさしな
7月9日(木)	城山・あさしな	7月24日(金)	岩村田
7月10日(金)	岩村田	7月29日(水)	あいとびあ
7月13日(月)	平根	7月30日(木)	あいとびあ
7月14日(火)	東・切原		

時間：午前9時30分～11時30分 ■ 問合せ：こども政策課 ☎62-3149

## つどいの広場 ■ 問合せ：こども政策課 ☎62-3149

期日	会場	期日	会場
7月1日(水)	野沢・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都	7月17日(金)	野沢・あさしな・うすだ
7月2日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	7月18日(土)	野沢
7月3日(金)	野沢・あさしな・うすだ	7月19日(日)	野沢
7月4日(土)	野沢	7月20日(月・祝)	野沢
7月5日(日)	野沢	7月21日(火)	野沢・もちづき・中佐都
7月6日(月)	野沢・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都	7月22日(水)	野沢・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都
7月7日(火)	野沢・もちづき・中佐都	7月23日(木)	もちづき・うすだ・中佐都
7月8日(水)	野沢・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都	7月24日(金)	野沢・あさしな・うすだ
7月9日(木)	もちづき・うすだ・中佐都	7月25日(土)	野沢
7月10日(金)	野沢・あさしな・うすだ	7月26日(日)	野沢
7月11日(土)	野沢	7月27日(月)	野沢・あさしな・もちづき・うすだ
7月12日(日)	野沢	7月28日(火)	野沢・もちづき
7月13日(月)	野沢・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都	7月29日(水)	野沢・あさしな・もちづき・うすだ
7月14日(火)	野沢・もちづき・中佐都	7月30日(木)	もちづき・うすだ
7月15日(水)	野沢・あさしな・もちづき・うすだ・中佐都	7月31日(金)	野沢・あさしな・うすだ
7月16日(木)	もちづき・うすだ・中佐都		

時間：野沢 → こども・子育て支援拠点施設内 (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)

急な病気やケガ等で迷ったときには  
**相談無料**  
**おたのねコール**  
 平日：19時から翌8時まで  
 休日：8時から翌8時まで (土日祝日及び年末年始(12/29～1/3))

受付時間  
**#8000**  
 概ね15歳未満  
 タイヤル回線・IP電話 026-935-1818

受付時間  
**#7119**  
 概ね15歳以上  
 ほとん  
 タイヤル回線・IP電話 026-231-9021



# 第64回 佐久千曲川大花火大会

8月15日 土

19:30 打上開始

※雨天決行（悪天順延）

千曲川河川敷

佐久大橋～野沢橋間にて

アクセス

- ・JR小海線中込駅から徒歩約7分
- ・千曲バス山手線本町バス停から徒歩約15分
- ※公共交通機関のご利用にご協力ください。



生中継はこちら



ホームページ  
二次元コード

問合せ：佐久千曲川大花火大会組織委員会  
（観光課内） ☎62-3285

8月22日 土

17:00～21:00

臼田駅～佐久総合病院前

■イベント内容

- 舞踊流し
- こども神輿
- 大人神輿
- 臼田中学校吹奏楽部パレード
- 花火の打上げ

夏祭り  
臼田よいやす

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



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市民創縁センター内) 館報編集委員会 (TEL 66-0551)