

佐久をもっと好きになる

広報佐久

浅間より
吹き降ろす夜気
遠花火



特集
第六十四回
千曲川大花火大会

電書籍版

広報佐久は、スマートフォン等からご覧いただけます。



- P7 こちら広報取材班
- P8 第47回北信越国民スポーツ大会 佐久市で開催!
- P11 佐久市結婚新生活支援事業補助金
- P19 地産地消推進の店
- P21 公民館報さくし
- P28 相談コーナー・データファイルほか



特集

第六十四回

佐久千曲川大花火大会

澄み渡る夏の夜空に深く響き渡る轟音。そして千曲川の滔々たる流れの上に広がる、鮮やかな大輪の光。

1961年（昭和36年）に始まり、今年で第64回目を迎える「佐久千曲川大花火大会」は、今も変わらず、私たち佐久市民にとって特別な夏の風物詩の一つです。

毎年、私たちが何気なく見上げ、笑顔で歓声を上げているこの花火。しかし、その風景の裏側には、運営の人手不足や時代の変化、コロナ禍という数多の苦難を乗り越え、このお祭りを未来へつなぎ止めようとした人々による、試行錯誤と知られざる葛藤の歴史がありました。

民間運営の限界、そして新たな組織体への引継ぎ。本号では、綺麗事だけでは語れない、伝統を維持するための実直な舞台裏に迫ります。お祭りを影で支え、守り続けてきた関係者の皆さんの率直な言葉を通じて、このお祭りが持つ価値、そして地域で伝統を育むということの意味を見つめ直します。

いて かずのり
episode of 井出一典さん
元佐久千曲川大花火大会
組織委員会事務局



本当に大変だった。
でも、あの炎が消えるのは、
やっぱり寂しかった。

時代の流れの中で直面した、運営の転換期。

かつて佐久千曲川大花火大会実行委員を務め、40回以上大会運営の最前線で活躍された、井出一典さん。
1961年から続く佐久千曲川大花火大会ですが、近年、その運営の裏側では、委員の高齢化と人手不足が深刻化していました。そこへ、2020年からの2年間に及ぶ新型コロナウイルスによる開催中止が重なります。
「一度活動が中断すると、モチベーションの維持は本当に難しい。実行委員会の人手不足と高齢化による後継者不足も深刻で、廃止もやむを得ないという声もありました」と、井出さんは振り返ります。
民間運営が困難となる中、持続可能な体制を目指して、令和7年度に佐久市、佐久商工会議所、佐久市観光協会を中心とした組織委員会への運営移管が決定しました。
歴史あるお祭りを引き継ぐことは、想像を超える調整の始まりでしたが、無事にバトンは渡されました。
「当時は、本当に大変でしたが、今は、肩の荷が下りて正直ほっとしています」

やまざきひろゆき
episode of 山崎寛幸さん
佐久千曲川大花火大会
組織委員会事務局初年度担当



やめるのは簡単だった。
でも、あの炎は消させない。

受け取ったバトンは、想像以上に重かった。

「井出さんたちから運営を引き継ぐことになった時、
正直、胃が痛むほどプレッシャーを感じていました」

そう振り返るのは、組織委員会として初の開催となった「佐久千曲川大花火大会」で、初年度担当を担った元組織委員会事務局の山崎さんです。
チラシの作成やスポンサーへの協賛呼びかけ、関係機関との綿密な調整、そして何より徹底した安全対策——。これまで井出さんをはじめとする実行委員会の方々が、どれほど膨大な調整と大きな責任を背負い続けてきたのかを、身をもって知ることとなりました。
「決して美談などではなく、必死のバトンタッチでした。でも、大輪の花火が夜空を染め、会場に響いた皆さんの歓声と笑顔を見た瞬間、この伝統の炎を消さなくて本当に良かったと、心の底から安堵の気持ちでいっぱいになりました」

「日本一美しい花火大会」を

みんなの力で

多くの関係者の地道な調整や努力によって支えられている佐久千曲川大花火大会。井出さんは、「この大会は、都会では味わうことのできない至近距離で大迫力の花火を見ることができると、ぜひ楽しんでほしい。そして何より、とにかく安全に見て、無事故で終わって欲しい」と、来場者への願いを語ります。
この大迫力の花火を、みんなが笑顔で楽しめる「日本一美しい花火大会」にするために、少しでも思いやりを持ち寄ってみませんか。会場にゴミ箱はありませんので、ゴミ袋を一枚ポケットにしのばせて、出たゴミやシートは、胸いっぱい広げた美しい花火の余韻と一緒に持ち帰りください。一人ひとりの思いやりが、千曲川の豊かな自然とお祭りの未来を次世代へつなぐ確かな力になります。



あなたにとって、「千曲川の花火」は、誰と見上げた思い出ですか。

家族と手をつなぎながら、夜店を友人と巡りながら、あるいは大切な人と静かに佇^{たたず}みながら——。見上げる人の数だけ、そこには千差万別の夏の思い出が刻まれています。

本ページでは、四半世紀以上にもわたり紡がれてきた「佐久千曲川大花火大会」の歩みを振り返ると共に、おすすめの楽しみ方を紹介します。



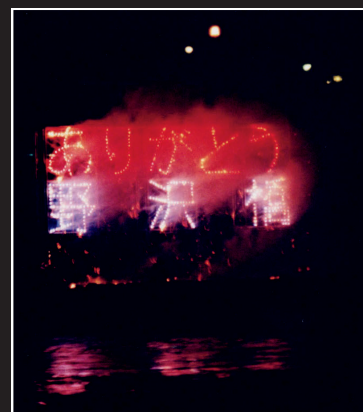
会場周辺で大輪が目の前に迫る至近距離の臨場感を味わうのももちろん良いですが、平地が多くて見晴らしが良い佐久平では、少し離れた場所からも綺麗に花火を鑑賞することができます。美しい夜景や澄んだ夜空を花火と共に一望するのも贅^{ぜいたく}沢な楽しみ方ですね。

遠景を楽しめる見晴らしの良い高台や、視界が開けた郊外エリアなど、少し視点を変えるだけで人混みを避けた新しいビュースポットが広がっています。きっと、市内の至る所にあなただけの特等席が見つかるはずです。

遠景も近景も 自分だけのビュースポットを

野沢橋への感謝を 込めた仕掛け花火▶

1999(平成11)年、長年市民の生活を支えてきた旧・野沢橋の撤去に伴い披露された仕掛け花火。「ありがとう 野沢橋」の文字が浮かび上がり、橋の架け替えという地域の歴史的な節目を、多くの市民が共に見届けました。



▼佐久鯉太鼓×ナイアガラ花火

2000(平成12)年の打ち上げ会場河川敷。当時は、佐久市の伝統芸能である「佐久鯉太鼓」の生演奏が響き渡る中、背後に仕掛けられた壮大なナイアガラ花火が夜空を焦がすという、非常に豪華な演出が市民を楽しませていました。





今年の開催は週末

ひと味違う楽しみ方はいかが？

今年の花火大会は、8月15日(土)に開催されます。お休みの方は、少し早めに出かけ、中込や野沢の趣ある町並みをゆっくりと散策してから花火会場へと向かうのもおすすめです。

お祭り当日のチラシには、散策にぴったりの周辺のおすすめスポットが分かりやすく掲載されています。チラシは、市ホームページ(下記二次元コード)でも8月上旬に公開されますので、街歩きのお供にご活用ください。

佐久のアットホームな雰囲気を感じながら、ゆとりを持って移動する。これこそが、混雑をスマートに回避し、お祭りを120%快適に楽しむための新しい過ごし方です。



※写真は、イメージです。

◀超至近距離！

河川敷から望むクライマックス花火

2015(平成27)年、会場の河川敷の様子。頭上を埋め尽くす光と轟音は、千曲川ならではの『超至近距離』の臨場感です。

※風向きにより燃えカスが飛散し、目に入ったり衣服が汚れたりする場合がありますため、十分ご注意ください。



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3回

家庭の中の「役割」を考える
「手伝う」から「一緒に担う」へ

共働き世帯が増え、育児や介護と仕事を両立する人も増えています。

一方で、家庭の中では、今も「これは女性の役割」「家事は、手伝うもの」といった考え方が残っていることがあります。

これからの働き方を考えるために、まずは家庭の中の「当たり前」を見直してみませんか。

家庭の役割は、見えにくい

家事や育児、介護は、毎日の暮らしを支える大切な役割です。

料理や掃除、洗濯

+

子どもの予定確認・持ち物準備
家族の体調を気にかける
親の通院・介護サービスの調整

など、家庭の中には見えにくい役割がたくさんあります。こうした役割が一人に偏ると、

家庭の役割
見えていますか？

見える家事(例)

料理

掃除

洗濯

見えにくい家事(例)

予定管理

体調確認

持ち物準備

介護調整

手伝う から
一緒に担う へ

仕事を続けることや、新しいことに挑戦することが難しくなる場合があります。

「手伝う」ではなく
「一緒に担う」

家庭のことを「手伝う」と表現することがあります。

しかし、「手伝う」という言葉には、どこか「本来は、誰か一人の役割」という前提が含まれていることもあります。大切なのは、

家事や育児、介護を
「誰かの役割」と決めつけず、
家族や周囲で一緒に考えること。

すべてを同じように分担する必要はありません。仕事の時間、得意不得意、体調、子どもの年齢、介護の状況などに合わせて、その家庭に合った担い方を話し合うことが大切です。

家庭の対話が、働き方を
広げる

家庭の中で役割を見直すことは、

誰かを責めるためではありません。

「今、何に困っているのか」

「どの役割が見えにくいのか」

「どうしたら無理なく続けられるか」

そんな小さな対話から、働き方や暮らし方の選択肢は広がっていきます。

人口減少や人材不足が進む中で、一人ひとりが力を発揮できることは、地域にとっても大切なことです。家庭の中の「当たり前」を少し見直すことが、これからの佐久市の働き方を考える第一歩になります。

経験者から
ひとこと高橋 博子さん
佐久市 男女共生
ネットワーク 会長

家事や育児、介護など、私たちの暮らしを支える役割は、目に見えるものばかりではありません。また、家庭の形はさまざまで、家族で役割を分かち合う家庭もあれば、一人で子育てや介護、暮らしを支えている人もいます。だからこそ大切なのは、誰か一人に負担が偏らないこと、そして一人で抱え込まないで済むことではないでしょうか。

家庭の中での対話や支え合いは、もちろん、地域全体で互いを気にかけて、必要なときに支え合える関係が広がっていくことを願っています。みんなが安心して暮らせる佐久市を、皆さんと一緒につくっていきましょう。

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

キケン！ 夏のクマに警戒の巻



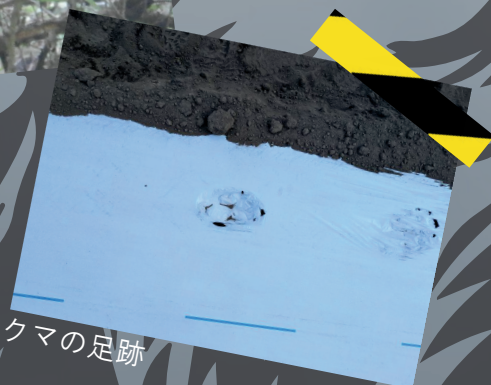
近頃、全国ニュースでクマによる人身被害が報道されている。

「なぜ、夏はこんなにもクマが出るのだろう…」疑問に思った広報太郎は、クマの生態や対策について調べてみた。

※環境省、長野県ホームページを参照しました。



実際のツキノワグマ



クマの足跡

■佐久市での出没情報

クマまたはクマらしきものを見かけた場合、情報をお寄せください。お寄せいただいた出没情報をご覧いただけるよう、市ホームページを毎月更新しています。

※市ホームページに
出没情報等掲載しています。



■遭遇してしまったら...

遠くにいる時

静かにその場を立ち去ります。急な大声や動きは、クマに刺激を与えてしまい、急に襲ってくるおそれがあります。

近くにいる時

走って逃げるとクマは本能的に追いかけてきます。目を逸らさず、背を向けず、ゆっくりその場を離れましょう。子グマを見ても近づかないでください。近くに母グマがいる可能性が高く大変危険です。

■遭遇しないために

クマに人の存在を知らせるため、鈴やラジオなど音の出るものを身に付けましょう。クマの糞や足跡を見つけた場合は、その場を離れましょう。庭や田畑に、エサとなるような生ごみを放置しないでください。クマの活動が活発な時間は避けましょう。早朝や夕暮れ、霧が出ている時はクマの活動が活発になる傾向があります。

■夏は、クマが里地に最も近づく季節です

山の食べ物が少なくなります

夏は、ツキノワグマの食べ物が山の中で少なくなるため、人里近くに出没し人身被害のリスクが高まったり、農作物へ被害を与えたりすることがあります。

夏は、若いクマが親離れする時期

1歳～2歳の子グマが母グマと別れて暮らし始めます。

若いクマは人への警戒心が薄いため、生活域を求めて里地へ出没する危険性が高いです。

オスの行動範囲が広がります

夏は、クマの交尾時期にあたり、6月～8月にかけてオスがメスを探すため広く行動します。

取材班からのお願い

クマによる人身被害を未然に防ぐため、
私たち一人ひとりがクマへの警戒意識を持ち、適切な対策をとりましょう。

 クマ・クマらしきものを目撃したら 耕地林務課 ☎62-3242 ・ 佐久警察署 ☎68-0110 

第47回北信越国民スポーツ大会 佐久市で開催！

▶今秋に青森県で開催される第80回国民スポーツ大会「青の煌めきあおもり国スポ」の出場権獲得をかけて、北信越ブロックの予選会である第47回北信越国民スポーツ大会「柔道」「アーチェリー」競技が佐久市で開催されます。

ぜひ会場にお越しいただき、選手たちへ熱い応援をお寄せください！（入場無料）

アーチェリー

成年男子、成年女子、少年男子、少年女子

日程：8月23日(日) 9:30～12:00
会場：佐久総合運動公園陸上競技場
(佐久市平賀3011)

70m先の標的に洋弓で矢を射当てます。
全神経を集中させ、気力と体力を振り絞る選手たちに注目！

柔道

少年男子、女子

日程：8月23日(日) 9:30～13:00
会場：長野県立武道館
(佐久市猿久保165-1)

1試合4分間、連続する攻防は必見。
北信越各県を代表する選手による団体戦ならではの緊張感を楽しめます！



行こう。それぞれの頂へ。



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

信州やまなみ国スポ・全障スポ

第82回国民スポーツ大会・第27回全国障害者スポーツ大会

令和10年(2028年)信州やまなみ国スポ・全障スポ 佐久市7競技開催！

▶1978年の「やまびこ国体」から50年、令和10年(2028年)に国内最大のスポーツの祭典、第82回国民スポーツ大会「信州やまなみ国スポ」・第27回全国障害者スポーツ大会「信州やまなみ全障スポ」が長野県で開催され、佐久市では県内3番目の競技数である合計7競技を実施します。

全国から集まるトップアスリートたちの活躍が、ここ佐久市で繰り広げられます！

競技名	種別	競技会場	競技日数	競技日程(令和10年)
信州やまなみ国スポ 正式競技（4競技）				
空手道	少年男子、少年女子 成年男子、成年女子	長野県立武道館	3	10月2日(月)～4日(水)
柔道	女子	長野県立武道館	2	10月8日(日)～9日(月)
	成年男子		1	10月9日(月)
	少年男子		1	10月10日(火)
アーチェリー	少年男子、少年女子 成年男子、成年女子	佐久総合運動公園 陸上競技場	3	10月1日(日)～3日(火)
軟式野球	成年男子	佐久総合運動公園 野球場	1	10月7日(土)
信州やまなみ国スポ 公開競技（1競技）				
武術太極拳	少年男子、少年女子 成年男子、成年女子 シニア男子、シニア女子	長野県立武道館	2	8月26日(土)～27日(日)
信州やまなみ国スポ デモンストラレーションスポーツ（1競技）				
少林寺拳法	—	長野県立武道館	調整中	調整中
信州やまなみ全障スポ 正式競技（1競技）				
アーチェリー	身体障がい	佐久総合運動公園 陸上競技場	調整中	調整中

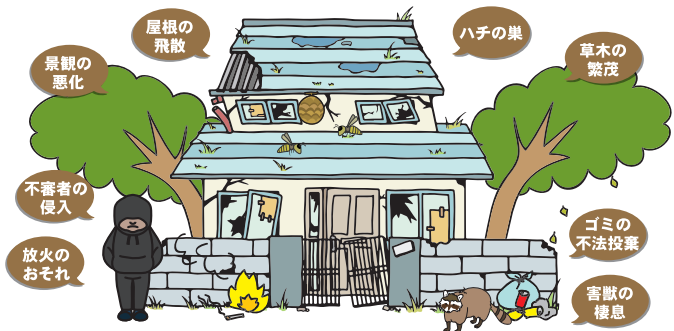
問合せ 国スポ・全障スポ推進室 ☎77-7622

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」

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。

不動産の相続登記・住所等変更登記が 義務化されました！

法律の改正により、不動産の「相続登記」と「住所・氏名の変更登記」がそれぞれ義務化されています。正当な理由がなく登記手を放置すると過料の対象となります。

『今』から具体的な準備を始めましょう。

①家族で話し合い、方針を決定

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や、遺言書※2を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」に登録するなど利活用や除却を検討しましょう。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「外部提供同意書制度」を行っています。

③専門家に相談

ご家族が建物等のことで悩んだり争ったりしないよう、事前の準備が大切です。登記や相続権、空き家売却の税制優遇など、困ったときは法律や税の専門家に相談しましょう。

④適切な維持管理

空き家を放置せず、こまめに管理して老朽化を防ぎましょう。所有者等には管理責任があります。将来の利活用に備え、家財の処分を進めておくことも大切です。

除却・跡地利活用にに関する補助金

①耐震性が無いと診断された古い木造住宅の除却、②1年以上使用していない危険な空き家の除却、空き家の除却跡地への住宅等の建築に対する補助制度があります。※詳細は、お問い合わせください。

※補助対象工事は、交付決定後に着手するものに限り、工事契約後や工事完了後のものは補助対象となりません。

①



②



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、宅地建物取引士等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 詳細については、直接お問い合わせください。

■県司法書士会 面談無料相談 ☎66-3344 毎月1回。司法書士が相談に対応します。【無料・予約不要】

これからの佐久市の公共施設について一緒に考えませんか？

～タウンミーティング・パブリックコメント実施のお知らせ～

市では、今後多くの公共施設が老朽化に伴う更新時期を迎えるにあたり、更新や維持にかかる多額の費用への対応が課題となっています。

人口減少による税収減少が見込まれる中、施設をこのまま維持していくことは難しく、今後の施設の方向性（更新・集約化・廃止等）を検討する必要があります。そのため、施設ごとの具体的な対応方針を定めた「佐久市個別施設計画」および適正な公共施設等のあり方を実現するための中長期的な目標を示す「佐久市公共施設等総合管理計画」に基づく公共施設マネジメントに取り組んできました。

前回の策定および改訂から5年を迎えようとする中、社会情勢や利用需要の変化を踏まえ、今後の適正な公共施設のあり方を見直すため、現在、両計画の改訂に取り組んでいます。

市民の皆さんから両計画に対する意見をいただくため、タウンミーティングおよびパブリックコメントを下記のとおり実施します。

タウンミーティング

下記対象施設について、市民の皆さんと直接意見交換を行います。

日時	会場	対象施設
8月24日(月) 19:00～	浅科会館 1階 会議室1・2	行政系施設（庁舎等）、市民文化系施設（公民館等）、社会教育系施設（美術館・博物館等）
8月25日(火) 19:00～	あいとぴあ臼田 ホール	スポーツ・レクリエーション系施設（スポーツ施設等）、産業系施設（道の駅等）
8月26日(水) 19:00～	駒の里 ふれあいセンター 1階 大ホール	保健・福祉施設（保健センター等）、子育て支援施設（保育所等）、学校教育系施設（小中学校・学校給食施設）
8月27日(木) 19:00～	市民創錬センター 大会議室	医療施設、公園、その他施設

※対象施設数や会場の都合により、対象施設を分けて開催しますが、各会場において対象施設以外の意見をいただくことも可能です。

パブリックコメント

各計画について、市民の皆さんから意見をお聞きます。

■募集期間

8月24日(月)～9月23日(水・祝)

■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）、市役所企画課窓口（4階）、各支所総務税務係窓口

■意見の提出方法

任意の様式により、意見、氏名、住所、電話番号をご記入のうえ、次のいずれかの方法でお寄せください。

- ・郵送 企画課宛
- ・Eメール kikaku@city.saku.nagano.jp
- ・FAX 63-3313
- ・持参 市役所企画課窓口（4階）

電話や口頭により意見をいただくことはできませんので、ご注意ください。

問合せ 企画課 ☎62-3067

障がい者 個室型グループホーム

のぞみホーム

新規オープン

小諸市和田215-2
メゾンエスポワールA
3階

必要な方に、必要な支援を。
**グループホーム
(介護サービス包括型)**

生活介護や就労継続支援等の日中活動を利用しながら、共同生活を営む住居に入居している障がいのある方に対して、共同生活住居でのサービス・支援を行います。

【問】のぞみグループ本部 お気軽にご相談ください
☎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
芹澤 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

申請受付中

佐久市 結婚新生活支援事業補助金

新婚さんの新生活を応援!! 最大60万円補助

補助対象となる方

- ☒ 夫婦ともに 39 歳以下
※令和 8 年 1 月 1 日～12 月 31 日までに
婚姻届を提出し、受理された夫婦
- ☒ 夫婦合算所得が 500 万円未満
※貸与型奨学金控除可
- ☒ 住民票の住所が申請に係る住宅の住所
- ☒ 市税等を滞納していない
- ☒ 暴力団関係者等でない
- ☒ 過去に同類の補助金の交付を受けて
いない
- ☒ 市が定める下記の講座等を受講

受講が必要な講座等

夫婦ともに、いずれか1つを受講または相談
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

- ・ライフデザイン支援講座
- ・プレコンセプションケア講座
- ・医療機関への妊娠・出産相談
- ・共家事・子育て講座

補助上限額

29 歳以下
最大 60 万円

39 歳以下
最大 30 万円

対象となる経費



住宅費（取得・賃借）

購入・建築費用・賃料・敷金・
礼金・共益費・仲介手数料



引越費用

引越運送業者による家財運搬費用



リフォーム費用

住宅リフォームに要する費用
※外構工事や家電設置費用は除く

申請時に必要なもの

申請期限：令和 9 年 1 月 29 日（金）

- ☒ 交付申請書兼実績報告書
- ☒ 戸籍謄本
- ☒ 住民票の写し
- ☒ 所得証明書
- ☒ 未納がないことを証する書類
～対象経費に応じて～
- ☒ 住宅（取得・賃借）関係書類
- ☒ 引越関係書類
- ☒ リフォーム関係書類

【問合せ】

福祉課 ☎62-2919

詳細は、
市ホームページを
ご覧ください。→



本補助金は、国の地域少子化対策重点推進交付金を活用しています。
予算上限に達し次第終了となります。（終了の場合は、市ホームページで告知）

FUTURE
NEW LIFE
START!

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っています。

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される方は、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。

なお、申請要領等の詳細については、長野県市町村電子調達ポータルサイトをご確認ください。

■申請期間

9月1日(火)～18日(金)【予定】

■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

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

お知らせ

市民アンケート調査を実施します

■問合せ 企画課 ☎62-3067



市では、市民の皆さんの多様なご意見を反映させ、今後のより良いまちづくりや各種施策を進めるための基礎資料として、市の取組への満足度や重要度などに関するアンケート調査を実施します。

この調査は、16歳以上の市民の中から無作為に抽出した1000名の方を対象に、8月上旬～9月上旬の期間で実施する予定です。

対象となる方には、8月上旬に調査票を郵送させていただきます。

お寄せいただいたご意見は、全て統計的に処理され、個人が特定されるようなことはありません。

また、調査結果は、後日、市ホームページなどで公表し、これからの市政運営に大切に活用させていただきます。

アンケートが届いた方は、調査の趣旨をご理解いただき、同封の返信用封筒による郵送、またはインターネットからのご回答にご協力をお願いします。



募集

【令和9年4月採用】佐久市職員採用試験(初級)

■問合せ 人財課 ☎62-3019



技術職は、特別な資格や住所要件がなくとも受験可能です。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。

■試験区分等 ①初級一般事務 ②初級土木 ③初級建築 ④初級土木(学校推薦) 定員各若干名

■受験資格

①初級一般事務

住所 令和8年7月23日(木)現在、佐久

市に住民登録をされている方

年齢 平成17年4月2日～平成21年4

月1日に生まれた方

②初級土木

③初級建築(一般枠)

④初級土木(学校推薦枠)

住所 要件なし

年齢 平成19年4月2日～平成21年4

月1日に生まれた方

■試験日 9月6日(日)(第一次)

①初級一般事務

②初級土木

③初級建築

④初級土木(学校推薦) ※10月上旬(指定する1日)

■試験会場 佐久市役所

■申込期限 8月13日(木)

■申込方法 自治体専用求人サイト「パ

ブリックコネクト」(二次元コード)か

ら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。

お知らせ

各種障害者手当の受給者の皆さんへ

■問合せ 福祉課 ☎62-3147 または各支所健康福祉係

各種障害者手当の受給者の方は、期間内に「所得状況届」、「現況届」を提出してください。

なお、期間内に提出がないと、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（所得状況届のみ）

■提出期間

8月12日(木)～9月11日(金)

■提出場所

市役所2階福祉課または各支所健康福祉係



特別障害者手当



障害児福祉手当



特別児童扶養手当

■定期払いのお知らせ(8月期)

特別障害者手当・障害児福祉手当は、5月から7月分の3か月分、特別児童扶養手当は、4月から7月分の4か月分の手当を、8月10日(月)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。

お知らせ

児童扶養手当の受給資格者の皆さんへ

■問合せ こども政策課 ☎62-3149 または各支所健康福祉係

児童扶養手当の受給資格者の方は、期間内に「現況届」を提出してください。

なお、期間内に提出がないと、11月以降の児童扶養手当が支給されない場合があります。詳細は、7月下旬に郵送した通知をご覧ください。

■児童扶養手当とは

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

■対象

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

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

■提出期間

8月3日(月)～31日(月)

■提出場所

市役所2階こども政策課または各支所健康福祉係

お知らせ

佐久市ファミリー・サポート・センター事業・支援会員講習会開催のお知らせ

■問合せ 佐久市ファミリー・サポート・センター事務局 ☎77-7486



佐久市ファミリー・サポート・センターは、育児の相互援助活動を推進し、お子さんを預かる「支援会員」と、支援を受けたい「利用会員」を結び組織です。

安心して子育てができる地域づくりを目指し、支援会員を募集しています。活動に必要な知識や技術を身に付けるための講習会を開催しますので、子育て支援に関心のある方は、ぜひご参加ください。

■開催日時

9月5日(土)

午前9時～午後4時(終了予定)

■開催場所

佐久市福祉総合センター

(猿久保249・2)

■対象者

市内在住の18歳以上の方

■参加費 無料

■申込方法

佐久市ファミリー・サポート・センターホームページの申込フォーム、または電話でお申し込みください。

■申込期限 8月31日(月)

■その他

詳細は、社会福祉協議会ホームページをご覧ください。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



子宮頸がん予防ワクチン定期接種の
期限について

健康づくり推進課 ☎62・3527

▽定期接種対象者

小学校6年生、高校1年生（相当）
の女性（今年度12歳、16歳になる方）

▽高校1年生（相当）の方の期限・回数

令和9年3月31日までに合計3回

※完了するためには約6か月かかるため、9月末までに1回目の接種をする必要があります。計画的に接種をお願いします。

※なお、12歳、14歳のうちに1回目を接種する方は、合計2回の接種で完了します。

複十字シール運動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
明るく社会をつくるため、8月1日（土）か
ら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（土）～12月31日（木）

※運動期間外も、募金は、随時受け付
けています。

特定外来生物(植物) 駆除にご協力を！

市の広範囲で、特定外来生物（植物）が確認されています。



市でも特定外来生物（植物）の駆除に取り組んでいますが、皆様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、その地域に住む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。

環境政策課 ☎62-2917

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

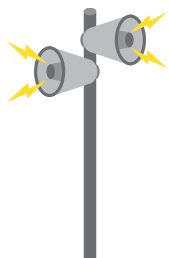
危機管理課 ☎62・3008

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、ご理解ください。

▽日時 8月26日（水）午前11時頃

▽予備日 9月9日（水）

▽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

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に、
市総合防災訓練を実施します。
当日は、防災行政無線から放送が流れ
ますので、ご理解ください。

▽日時 8月22日（土）

午前8時～正午

▽会場 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。



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…
タクシーは ジャンボタクシーもごさいます！（予約制）



0120-62-1010

佐久千曲ハイヤー 千曲バス株式会社

長野県佐久市原531-4 TEL.0267-62-1010

乗務員募集中！

マルチ商法（ネットワークビジネス）に注意！
佐久市消費生活センター ☎62・7501

「人を紹介すれば報酬が出る」マルチ商法（連鎖販売取引）。お金だけでなく人間関係を壊すリスクもあります。
▽アドバイス

・「楽に稼げる」話は慎重に利益を出すのは難しく、在庫や借金を抱えることも。うまい話は真に受けず慎重に判断しましょう。

・クーリング・オフは「20日間」契約書面受領から20日以内なら、無条件で解約できます。

・はつきり、きっぱり断る曖昧な返事は、勧誘を招きます。不要なら「やりません」と毅然と断りましょう。



ホームページ
二次元コード

8月は電気使用安全月間です

一般財団法人 中部電気保安協会
☎0120・790・051

8月は、電気使用安全月間です。夏は、汗をかきやすく皮膚の露出部分が多くなることから感電のリスクが高まります。また、疲労から注意力が散漫になり、感電火災が多く発生しますので、ご家庭でも安全点検を。
・傷んだ電線コードを使っていますか
・洗濯機、電子レンジにアース線（漏電時の安全対策）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ますか
電気を正しく安全に使いましょう。

戦没者を追悼し平和を祈念する日の黙とうの実施について
福祉課 ☎62・2919

左記の日程で「政府主催 全国戦没者追悼式」、「広島市・長崎市主催 戦没者の慰霊と平和祈念の式典」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、戦没者および死没者に追悼の誠をささげ、平和を祈念するものです。

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

▽広島原爆の日

8月6日(木)午前8時15分

▽長崎原爆の日

8月9日(日)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(土)正午

お盆期間中のうな沢第2最終処分場開場について

生活環境課 ☎62・3094

うな沢第2最終処分場の開場

▽開場日 8月13日(木)、14日(金)

▽持ち込めるもの 指定袋に入らない

大きな可燃、埋立ごみ（資源物、民間業者対応品目を除く）、小型家電、少量のびん、乾電池およびボタン電池
※家具等は、民間業者で有料処分してください。



ホームページ
二次元コード

容器包装プラスチックの分別について
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を参考に分別してください。

▽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。ラベルやシールが剥がしにくい場合は、そのままお出しいただけます。



※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。

「子どもの人権110番」強化週間
長野地方方法務局人権擁護課
☎026・2335・6611
人権同和課 ☎62・3135

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

▽期間 8月28日(金)～9月3日(木)

▽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」へ



LINE友達追加
はこちら

児童手当を受給している皆さんへ
児童手当の6月～7月分の振込日は
8月10日月
受給者は、通帳を記帳して入金を確認してください。
こども政策課 ☎62-3149または各支所市民係

佐久市暮らし応援 プリペイドカード さくぷり
8月末まで順次郵送中！
詳細はこちら 利用方法はこちら

募集



ホストファミリーの募集（エストニア共和国）
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、ボランティアとしてホームステイを受け入れていただける家庭を募集します。

▽実施日 10月8日（木）～13日（火）のうち3～4泊（主に夕食・宿泊・朝食を一緒に過ごしていただきます。日中は市内見学や体験活動をしています）

※エストニア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 応募用紙を郵送、メール（syogaigakusyu@city.saku.nagano.jp）などの電子申請サービス、持参のいずれかで生涯学習課へ提出

※応募用紙は市ホームページに掲載

▽申込期限 8月26日（水）
※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

佐久市まちづくり活動支援金（駒の里過疎対策プロジェクト支援金）3次募集
望月支所総務課 53・3111

望月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ます。

▽対象団体 市内に事務所および望月地域に活動場所があり、5名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）

▽申請期間 8月3日（月）～31日（月）
※申請書類の提出や相談の際は、事前にお電話の上、来庁してください。

※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

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、望月の3地区にあり、それぞれが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格を守り、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については、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

佐久市教育大綱（素案）および佐久市教育振興基本計画（骨子案）への意見募集
企画課 62・3067
学校教育課 62・3478

■佐久市教育大綱（素案）について
市の教育行政の目標や施策の根本となる方針を定めるものです。

・意見の提出先は企画課になります。

・メール
kikaku@city.saku.nagano.jp
FAX 63・3313



ホームページ
二次元コード

■佐久市教育振興基本計画（骨子案）について
市の教育施策の方向性を総合的かつ体系的に示すものです。

・意見の提出先は学校教育課になります。

・メール
gakkokyoiku@city.saku.nagano.jp
FAX 62・7862



ホームページ
二次元コード

■共通事項

▽募集期間 8月10日（月）～9月9日（水）

▽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）、企画課・学校教育課・各支所総務課係窓口

▽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、FAX、Googleフォーム、持参のいずれかで提出してください。

※電話や口頭による意見提出は受けできません。

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

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



いい家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

第五次佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画および第五次佐久市男女共同参画プランへの意見募集

人権同和課 62・31335

今年度策定を進めている両計画の骨子案に対する意見を募集します。

▽計画骨子案の閲覧場所 市ホームページ、市役所市民ホール、人権同和課、各支所総務税務係窓口

▽募集期間

・第五次佐久市男女共同参画プラン 7月28日(火)～8月28日(金)

・第五次佐久市部落差別撤廃と人権擁護に関する総合計画 8月7日(金)～9月7日(月)

▽意見提出方法 指定の様式または任意の様式により、ご意見のほか、氏名、住所、電話番号を記入の上、次のいずれかの方法で提出してください。

・郵送 人権同和課

・Eメール

jinken@city.saku.nagano.jp

・FAX 64・11157

・持参 市役所2階人権同和課または各支所総務税務係窓口

※電話や口頭によりご意見をいただくことはできません。

県営住宅入居募集

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17日(月)～28日(金)(土日祝日を除く) 午前9時～午後4時30分(28日(金)は午後5時15分まで)

▽受付場所

長野県住宅供給公社佐久管理センター (白田2015 長野県白田庁舎3階) ※詳細は、県ホームページまたは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。

小諸市水道事業経営等審議委員の募集

環境政策課 小諸市上下水道課 62・2917 0267・22・1700

小諸市の水道事業経営および計画全般に関する事項や水道料金に関する事項について審議していただきます。

▽応募資格 小諸市の水道(旧御牧ヶ原水道組合)を使用する18歳以上の方で次の要件を満たす方

・小諸市の他審議会等の委員でない方

・小諸市の水道料金に滞納のない方

▽任期 令和8年10月より3年間

▽応募 8月24日(月)までに応募動機等を小諸市役所上下水道課へ提出

※詳細は、小諸市ホームページをご確認ください。

今月の納付

●期限内の納付をお願いします。
収税課収税係

納期限	8月31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。

寄附

▽市へ

・サツキ337本、ソゴ2本
・手押し車1台、シャベル48本、透明バケツ20個、図書5冊

高重建設工業株式会社様

・環境教育用ノート7590冊
・ペーパーラボ再生紙6000枚

セイコーエプソン株式会社様

・アンパンマンジャングルジム1個

あおせな様

風雷紡「糸洲の壕 ウッカーガマ」 佐久公演開催

第24回 わがまち佐久・市民講座



太平洋戦争末期の沖縄。佐久市出身の小池勇助軍医の歩みと、その教えを胸に生き残ることを選んだ「ふじ学徒隊」の姿を、東京で演劇活動が続ける「風雷紡」が舞台化。佐久平交流センターで上演します。

- 日時 11月22日(日)
▽昼の部 13:00開演 (12:30開場)
▽夜の部 18:00開演 (17:30開場)
※各回2時間程度
- 会場 佐久平交流センター (佐久平駅南4-1)
- 参加費 無料
- 関連事業 11月23日(月・祝)午後 演劇ワークショップを開催
- 問合せ 文化振興課 62-5535



さくさく知る! ~防災・健康・文化の知恵袋~

防災豆知識

Q & A

マイ・タイムライン (私の防災行動計画) ってなに?

「タイムライン」とは、台風や大雨による水害などの災害発生時の状況を想定し、「いつ」「誰が」「何をするか」あらかじめ決めておく、防災行動計画のことを言います。

自分の家族構成や生活環境に合わせて時系列で防災行動を整理した「マイ・タイムライン」をあらかじめ作成しておくことが、避難行動をスムーズに行うことにつながります。

市ホームページに「マイ・タイムライン」の様式を掲載していますので、広報6月号に掲載した新しい防災気象情報などの情報を確認しながら、災害時に、自分や家族は、いつどのような行動をとるか、考えてみましょう。

危機管理課 ☎62-3008

ホームページ
二次元コード



教えて!ドクター

子どもの健康に関するウソ・ホント

Q 子どもの身体のためには、夜エアコンを途中で切ったほうがよい?

答え **✕ 暑さは睡眠の大敵!**

- ✓ 高温環境は、子どもの深い眠りを妨げます
- ✓ 睡眠不足で疲れが残ると、翌日の熱中症リスクが高まります

エアコンの使い方のコツ

- ・朝までつけっぱなしで温度管理
- ・設定温度ではなく室温計で確認



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~

げんすい 「マッカーサー元帥」胸像

佐久市デジタルミュージアム
Saku City Digital Museum



歴史の授業で一度は耳にしたことがある「マッカーサー元帥」ですが、吾蔵は亡くなる前年(1949年)にこの像を制作しました。



この胸像と同じ作品が、東京都千代田区にある第一生命本社ビル6階「マッカーサー記念室」にも常設展示されています。吾蔵が亡くなった時、マッカーサー元帥が吾蔵の奥様に贈った「吾蔵の死はあなただけでなく、世界の芸術界の大きな損失です」という言葉から、当時の吾蔵の影響力が伺えます。

※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

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)

川村吾蔵記念館企画展

丸山晚霞展 ~晚霞が描いた「和」の世界~

7月18日(土)~9月23日(水・祝) (月・火曜日休館)

川村吾蔵記念館 第2・第3展示室

◆開館時間 9:00 ~ 17:00 (16:30 までにご入場下さい)

◆入場料 (常設展示と共通)

一般 310 円、高・大 200 円、小・中 100 円
(20 名様以上は団体割引あり)

◆無料開放のお知らせ

8月15日(土)、16日(日)は吾蔵生誕記念日として無料で観覧いただけます。



川村吾蔵



丸山晚霞



川村吾蔵記念館 〒384-0412 佐久市田口 3112 ☎81-5353

道の駅ほっとば〜く浅科 「あさしな亭」

新鮮卵でご飯が進む！



にわとり定食

- ✓五郎兵衛米とちゃたまの卵使用
- ✓卵はおよそ10種類から選べる
- ✓ご飯1杯までおかわり無料
- ✓おかず・みそ汁付き
- ✓高級卵も食べ比べ可能

店主の声

「地元佐久地域への還元」

佐久地域の名産「五郎兵衛米」を美味しく食べてもらうため、このメニューを考案しました。おかずには、地元農家の野菜を天ぷらにするなどできるだけ佐久市産にこだわっています。

皆様のお越しを
心よりお待ちしております！

有限会社ブラウンエッグファーム
代表取締役
たさぐわ えいさ
滝沢 栄喜さん

道の駅ほっとば〜く浅科



去年4月に「ニューアルオープン」
地元で人気のスイーツ店「ちゃたま」を営む
「ブラウンエッグファーム」が
運営を引継ぎました。



卵は約10種類から食べ放題

「あさしな亭」 店舗情報

📍 佐久市甲2177-1

☎ 58-0585

🕒 レストラン11時~15時
(14時30分LO)

📅 休 火曜日

🅐 100台

手作りジェラートも人気です！



オススメは五郎兵衛米ジェラート
ごま塩むすびの味わいを絶妙に再現
米粒の食感が楽しいフレーバーです

ROUTE 日本海-太平洋パートナー都市
新潟県上越市からのお知らせ

上越市立水族博物館 うみがたり

躍動感あふれるドルフィンパフォーマンス！

日本海をバックに水しぶきがあがる爽快なジャンプやイルカとトレーナーとの息の合った水中アクロバティックなパフォーマンスです。パフォーマンスを通じてイルカの生態のほか、身体能力や知能の高さについて知ることができます。

開館時間 10:00~17:00 (7月25日(土)~8月23日(日)は、9:00~18:00)

場 所 上越市立水族博物館 うみがたり (上越市五智2-15-15)

問 合 せ 上越市立水族博物館 うみがたり ☎025-543-2449



手話 コーナー

夏(暑い)



①右手を握り、親指を人差指にのせ、首筋をおおぐように動かす。
(団扇であおぐ様子を表しています。)

※イラスト：長野県手話ガイドブックより

ごみはできるだけ減らし、
資源として分別・再利用しよう



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

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



問合せ：環境政策課 ☎62-2917

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
雑誌リサイクル市	8月1日(土)・2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8日(土) 10:30	中央図書館
おはなし会スペシャル	8月8日(土) 10:30	臼田図書館
ちいさい子のおはなし会 (対象：乳幼児)	8月13日(木) 10:30	浅科図書館
ブック☆ブックお話の会	8月15日(土) 11:00	臼田図書館
おはなし会	8月15日(土) 11:00	浅科図書館
星と宇宙のパネル写真展	開催中 ～ 8月16日(日)	臼田図書館
赤ちゃんのおはなし会 (対象：乳幼児)	8月20日(木) 10:30	中央図書館
耳で聞く昔ばなしのおへや	8月22日(土) 10:00	中央図書館
ものがたりふれあいトーク	8月22日(土) 11:00	望月図書館

図書館の利用登録がスマホでできるようになりました

図書館に足を運ばなくても、スマートフォンからオンラインで
利用者登録ができます。

◆登録方法

佐久市立中央図書館のホームページにアクセス
→ナビゲーション(画面右上の「三」)の利用案内から「オンライン利用申請」を選択
→画面に従って申請メールアドレスを入力
→入力したメールアドレス宛に登録用のURLが届く
→URLをクリックし、画面に従って必要事項を入力し、
本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証)を撮影
→登録ボタンを押す



申請いただいた内容を図書館で確認し、本登録をします。
本登録が済んだら、登録いただいたメールアドレスに登録完了メールを送ります。
なお、オンライン登録の場合、プラスチックの利用者カードは発行されません。
詳細は、図書館ホームページをご覧ください。

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

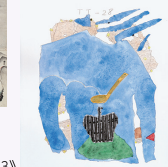
【コレクション+】浅間ときどき富士 一ゆかりの品と山辺の風景
【企画展】浅間山をトレース 島州一展

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」をテーマに選んだ
作品と、地域ゆかりの島州一(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 開催中~8月30日(日)
■休 館 日 7月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



《信濃浅間嶽大焼け絵図》
個人蔵(佐久市五郎兵衛記
念館寄託)・撮影:大木文彦



島州一
《ASAMA-W 183》
個人蔵

会期中のイベント

▼ワークショップ

駒場公園内の野外彫刻メンテナンスを体験★
・日 時 8月8日(土) 13:00~15:00
・定 員 10名程度(小学生以上)
・参加費 無料 ※雨天の場合内容変更

▼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 無料(要観覧券)

▼図書館連携企画 開催中~8月30日(日)

中央図書館で「わたしが推す山の本」コーナー設置

浅間ゆかりの品展示ガイドー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 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。詳細は、近代美術館ホームページをご覧ください。

以下のとおり出品作品を公募します。

■応募資格

- ・佐久地域に関心がある方
- ・平成23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4日(金)・12月5日(土)

10:00~12:00/13:00~17:00

■搬入場所 近代美術館

■応募手数料 各部門1点3,000円

(令和9年4月1日時点で19歳以下の方は1,000円)

■審査員 内田あぐり(日本画家)、室井公美子(画家)、 瀧本光國(彫刻家)

※令和9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。

第41回 佐久平の美術展 作品募集

公民館報さくし
No.257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土づくりから収穫までのコツを学ぶ人気の講座
～家庭菜園教室～

野沢公民館では、家庭で気軽に野菜づくりを楽しんでいただくことを目的に年間を通して10回コースの「家庭菜園教室」を開催しています。初回は、野菜づくりの初心者から経験者まで幅広い世代が参加し、和やかな雰囲気の中で講座がスタートしました。講師の丁寧な説明により、参加者の皆さんは次第に慣れ、メモを取ったり質問したり熱心に耳を傾けていました。

講座では、野菜づくりの基本となる土づくりの方法や、苗の植え方、水やりのタイミング、病害虫対策、雑草対策のコツなど、すぐに実践できるポイントを学びました。特に寒暖差のある佐久地域に適した育て方などの説明には、多くの参加者が特に関心を寄せていました。

参加者からは、「いろいろな情報を提供していただき大変役立ちました。また農業の楽しさを知ることができ、農作業が生活の一部になっています」などの声が寄せられています。

この講座が、参加者が自信をもって家庭菜園に取り組むきっかけとなり、日々の生活の楽しみが広がる機会となっていることが伺えます。

野沢公民館では、今後も初心者の方でも安心して参加できる講座を企画していきますのでぜひご参加下さい。

(野沢公民館 館長 浅川)



※家庭菜園教室は、浅間、野沢、東の各公民館で毎年開催。申込は、2・3月の「おさそいカレンダー」をご覧ください。【問合せ：各公民館へ電話番号はp24・25参照】

コラム
色えんぴつ

私とボランティア

中込
伊東 昭代

私は大阪出身で、佐久市に住んで40年になります。ボランティア活動に目覚めたのは、公民館活動で華道教室に入っていた1998年の冬季長野オリンピックの時に、軽井沢の選手村に生け花を飾りに行くボランティアに参加したときです。美しいお花で、選手の皆様の癒しになれば、と友人たちと通ったことが最初のボランティア活動でした。

その後、「乙女座」の団長との出会いがあり、佐久市の各保育園に演劇を見せに行っていました。子どもたちの瞳の輝きに感動して、10年間活動が続きました。

その縁もあり「あーすの会」に入会して、国際交流フェスティバル、ふれあい広場に参加しました。フェスティバルではピンクの法被を着て、仲間と一緒に「よさこいソーラン」を踊りました。

また、仲間を持ち寄った品物をバザーで販売して売上金を地震等の災害義援金として寄付しています。

国際交流サロンでは、佐久在住の外国の人たちに浴衣で茶道を楽しんでいただきました。昨年は世界陸上エストニア選手団の茶道体験を通して日本の文化に触れていただきました。

これからも「あーすの会」のメンバーとして外国の方々との交流の手助けをはじめ、様々なボランティア活動を行っていきたいです。

ふれあい あれこれ

芸術にふれよう！😊 浅科公民館

五郎兵衛米の田んぼが広がる地にある浅科公民館を紹介します。

浅科支所やJAとの複合施設として同じ建物の中にあるので、初めて来る人はちょっと戸惑うかもしれませんが、出入り口はひとつですから、そのまま入ってください。

絵画や歴史が好き、という浅川館長は、浅科公民館の運営の柱を「芸術にふれよう！😊」として、興味深い講座をたくさん企画しています。

早速、5月28日(木)に開催された「中山道をめぐる歴史探訪講座（2回連続講座）」の第1回講座取材しました。今回は、八幡宿～瓜生坂～望月宿～茂田井間の宿～芦田宿を巡り、笠取峠の松並木までを歩きました。仲睦まじい道祖神を見て、草に埋もれた古道を歩き、宿場の本陣や古い建物について学び、参加者同士あれこれおしゃべりしながらの中山道中でした。広重の浮世絵に描かれた場所を推定し、昔と今の風景を味わいました。さらに、講師である「中山道69次資料館」館長の岸本豊先生による謡（能『望月』の一節）の披露もあり、参加者一同、大感激！浅間山や蓼科・八ヶ岳連峰を眺めながら、新緑の中をたくさん歩いて健康増進にも一役。歴史も芸術も健康もたっぷりの講座でした。10月16日(金)の第2回講座では、今回の続きを学ぶとのことでした。

昨年秋には「美術館巡り講座」として、初回は軽井沢の千住博美術館等へ、2回目は奥村土牛記念美術館等へバスで鑑賞の旅にでかけ、好評だったそうです。人気講座には申込が多く、キャンセル待ちも出る状態とか。遠くに旅行に行かなくても、身近な公民館活動で素敵な発見や感動、出会いが体験できます。

今後は「デッサン」「切り絵」「七宝焼」「生け花」などの芸術講座も用意されているとのこと。2月末には「地域館のつどい」が開催されます。交流文化館浅科でのつどい（作品展示、ステージ発表）は学習成果を示す楽しい場となっています。芸術が好きな皆さん、ぜひ浅科公民館へ！（編集委員：松澤）



広い駐車場も完備。「うだつ」もある瓦ぶきの浅科公民館



やわらじゆく
八幡宿本陣の門前にて



ももざわ
百沢の双体道祖神



うりゆうざか
瓜生坂の古道を行く



小海町高原美術館にて

※お問い合わせ等は人権同和課まで
電話 62・3135

昨年、人権同和課の研修で阿智村にある「満蒙開拓平和記念館」を訪れました。そこで展示されていた遺品や証言の数々は、単なる教科書の知識ではなく、かつてかの地で私たちが同じように暮らしていた人々の「生きた証」でした。そこで痛感したのは、悲劇を繰り返さないために、過去の事実を「ありのままに知り、伝え続ける」ことの大切さです。

戦後80年を過ぎ、当時の体験を直接語れる方々は少なくなっています。しかし、郷土の歴史に刻まれた人々の歩みを、単なる「昔の話」として風化させてはいけません。かつて満州へ渡った人々の願い、そして残された家族の思いを想像し、平和の尊さを次世代へつなぐこと。それは、今の佐久を生きる私たちにできる、大切な一歩ではないでしょうか。

8月15日、終戦記念日を迎えます。平和への誓いを新たにするこの時期、信州、そしてここ佐久地域に深く刻まれた戦争の歴史を振り返ってみませんか。その一つが「満蒙開拓」です。

かつて、満州（現在の中国東北部）への大量移民計画が国策となり、長野県は全国で最も多くの開拓団を送り出しました。なかでも現在の佐久穂町にあたる旧大日向村は「分村開拓」のモデルケースとして知られ、多くの家族が広大な土地を夢見て満州へ渡りました。しかし、終戦前後の混乱のなか、開拓団の人々はソ連軍の侵攻や集団自決等、想像を絶する悲劇に直面し、多くの尊い命が失われるという悲しい結末を迎えました。

記憶を次世代へつなぐ

人権
シリーズ

人権シリーズ



望月にある「望月山城光院」は、今から551年前に創建された由緒ある寺院です。境内では石造の十王像が優しく出迎えてくれます。

ここには大変珍しい「石」が二つあります。

一つ目は、写真の「月待ち石」です。この石は、雲海から満月が昇るように見えます。

二つ目は、石の表面に月の輪郭が浮かぶ「月の輪石」です。廃寺となった印内の「月輪寺」より移されました。

これら二つの石は、見る角度により、思い描く情景が変わります。望月にある月の石をぜひご覧ください。石は城光院の境内にあり、拝観は自由とのことですが、ご住職に來訪をお伝えいただければ、と思います。

(編集委員長：窪田)



「月待ち石」
(縦横60センチほど)

【問合せ：城光院 ☎53 - 2369】



「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、区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域館へお申し出ください。

なお、「祝い事」や「病氣見舞い」等を含む『生活改善申合せ事項』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22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9年2月6日(土)に開催します。下記のとおり作品を募集しますので、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・地域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)

★応募締切 10月2日(金)

★応募先 中央公民館または各地域館(浅間・野沢・中込・東・臼田・浅科・望月)



◎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3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12日(木)
	◎親子あそび&リトミックⅡ 今年度2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 こうづきょうこ 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19日(木)
	◎洋風クッキングⅠ メニュー:カボチャのニョッキ・甘辛チキン・ りんごのタルトタン風 参加お待ちしております	9月24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26日(木)
野沢公民館	◎発酵ワークショップ③ ごまたっぷりのお和洋中万能的調味料“だし糀 (ごまだし)”を作りましょう。炒めるだけ、和 えるだけ、煮るだけでも、とっても旨味が出る 糀の魔法調味料です	9月9日(木) 10:00～13:00	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 <定 員>16名 ※申込受付開始8月12日(木)
	◎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	①9月11日(金) ②9月25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13日(木)
	◎リフレッシュハイキング さえぎるものが何もない秋色に染まり始め た霧ヶ峰高原の魅力を満喫してみませんか	9月18日(金) 8:30～16:00	集合:生涯学習 センター(野沢 会館)	佐久アッセントク ラブ 遠藤 隆先生 他	<参加費> 100円程度(保険料) <持ち物>歩きやすい服装・弁当・飲み 物・帽子・雨具・軍手 <定 員>20名 ※申込受付開始8月19日(木)
	◎薬膳料理教室 夏の疲れがたまっていませんか? 体の中から元気になる、薬膳料理に挑戦!	9月16日(木) 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14日(金)
中込公民館	◎高原を歩こう トレッキングにより自然に親しみながら体を 動かしましょう! 今年度は北ハケ岳(高見石)に行きます	9月9日(木) 8:00～16:00	中込会館 集合	佐久アッセントク ラブ 遠藤 隆先生 他	<参加費>300円程度(保険料等) <持ち物>昼食・飲み物・雨具(詳細は後 日通知します) <定 員>15名 ※申込受付期間 8月3日(月)～8月6日(木)
	◎カラダいきいき健康講座③④⑤ <リハビリテーションの観点から> ③腰痛・肩こりを改善するための体操 ④膝痛の改善・転倒・骨折予防のための体操 ⑤認知症予防のための体操	③9月17日(木) ④10月1日(木) ⑤10月8日(木) (時間)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 ※各回ごとに申し込みます ※申込受付開始 8月17日(月)
	◎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24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(ルビィ色) <定 員>40名程度 ※申込受付開始 8月26日(木)
	◎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18日(金) 9:30～12:00	東会館 料理講習室	学習グループ 「くんせい同好会 スモークン」 の皆さん	<参加費>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>12名程度 ※申込受付開始 8月18日(火)
東公民館	◎歴史講座 佐久郡八十八ヶ所巡礼(4) 本年は第三十九番札所熊野山法禅寺 (志賀)での講座と見学です	9月25日(金) 9:30～11:30	法禅寺 (現地集合)	郷土史研究家 武者泰雄先生	<参加費>300円程度(資料代) <持ち物>筆記用具 <定 員>20名程度 ※ 申込受付開始 8月24日(月)
	◎手作り炭酸まんじゅう講座 お彼岸に向け、炭酸まんじゅうを作りましょ う!	9月2日(木) 9:30～11:30	あいとびあ臼田 調理実習室	NPO日本食育イン ストラクター 土屋やよい先生	<参加費>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>15名程度(先着順) ※申込受付開始 8月3日(月)
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 操を学びましょう!	①9月8日(火) ②10月13日(火) ③11月17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(先着順) ※申込受付開始 8月10日(月)
	◎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10日(木) ①9:30～10:20 あんよ期～3歳まで ②10:30～11:20 3ヶ月～たち期まで	あいとびあ臼田 交流室1.2.3	音楽講師 こうづきょうこ 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(先着順) ※ 申込受付開始 8月12日(木)



◎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	◎大人のための体験陶芸講座(全3回) 作陶、釉薬付け、窯出し・鑑賞の3回とも ご参加ください	① 9月25日(金) ② 10月16日(金) ③ 10月23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」 の皆さん	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>汚れてもよい服装 <定 員>15名(先着順) ※申込受付開始 8月24日(月)
	【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	① 10月10日(土) ② 10月17日(土) ③ 11月7日(土) ④ 11月21日(土) ⑤ 12月5日(土) ⑥ 12月19日(土) ⑦ 1月9日(土) ⑧ 1月23日(土) ⑨ 2月13日(土) ⑩ 2月27日(土) (時間) 14:00~15:30	あいとびあ臼田	臼田小満太鼓 愛好会の皆さん	<参加費>無料 <持ち物>上履き・タオル・飲み物 <定 員>20名程度 <対 象>小学2年生から6年生 ※詳細は後日参加者に通知します ※申込受付開始 8月24日(月)
浅科公民館	◎体験!デッサン教室 絵の基本はデッサンから。この機会に人物画 デッサンに挑戦してみませんか?	9月6日(日) 9:30~16:00	浅科会館 会議室 1・2	デッサン講師 田中好文先生 たかはしびわ先生	<参加費>大人1,000円、高校生500 円、小中学生無料(材料費等) <持ち物>デッサンに必要な物・昼食 ・飲み物 <定 員>30名程度 ※申込受付開始 8月6日(木)
	◎初心者七宝焼教室(全2回) 金属(銅板)と釉薬を使って自分だけの工芸 品を作りませんか 1回目は練習を行い、2回目は作品作りをします	① 9月11日(金) ② 10月28日(火) (時間) 9:00~12:00	浅科会館 創作室	佐久市近代美術館 友の会会長 田中好文先生	<参加費>1,000円程度(材料費) <持ち物>使用済みハブラシ・ティッシュ (2回目は、自身が注文した材料費が 別途必要) <定 員>8名 ※申込受付開始 8月10日(月)
	◎草木染め教室 藍を使って染色を体験します。自分だけの 手ぬぐいを作りましょう	9月25日(金) 13:30~16:30	浅科会館 料理講習室	学習グループ 「サークルモザ」の 皆さん	<参加費>500円程度(材料費) <持ち物>木綿の布(てぬぐい2本分) ・ビニール袋(大)・エプロン・ビニ ール手袋・バケツ・飲み物 ※木綿の布を購入する方は別途徴収 <定 員>12名 ※申込受付開始 8月25日(火)
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19日(火) 13:30~15:00	駒の里ふれあい センター 大ホール	合唱指導 小林美智子先生	<参加費>無料 <持ち物>飲み物 ※事前申し込みは不要です。お気軽に ご参加ください
	◎駒の里ふれあい音楽会 望月中・浅科中・立科中、3校の吹奏楽部 による演奏会です。すてきなプラスの響き をお楽しみ下さい	9月5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 ※事前申し込みは不要です。お気軽に ご参加ください
	◎まゆクラフト講座(第1回) まゆでバラの花を作り、素敵な一輪挿しに しましょう(器付き)	9月9日(火) 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>300円 <持ち物>はさみ、飲み物 <定員>8名 ※申込受付開始 8月19日(火)

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

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

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

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

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

瀬 音

合唱を始めたのはいつだったのか。30年近く前、長野オリンピック開会式のチケットの抽選にはずれ、落胆している時でした。知り合いから、「オリンピック開会式会場で第九を歌うメンバーを募集している」と聞き、早速、とある市の「第九を歌う会」へ参加申込をしたのでした。

第九は初めてでしたので、音取り、発声、ドイツ語の発音、四苦八苦しながらも、見事オリンピック開会式の会場までたどり着いたのでした。そこが「合唱の沼」への入口でした。

とある合唱団からお誘いを受け入団。合唱仲間と声を合わせて一つの曲を歌い上げる、という楽しさを覚えてしまったのです。

合唱好きのあなた。そして、ちよつと何か始めてみたいと思っているあなた。今年も9月6日、コスモホールにて「佐久市民コーラスまつり」が開催されます。ステージに立って歌っている一人一人には、それぞれ歌や仲間との出会いがあります。あなたも「合唱の沼」に足を踏み入れてみてはいかがでしょうか。

佐久合唱連盟 会長 岩間 潔



8月14日 金 10:00～

※納涼花火大会は19:15～



浅科
納涼花火大会
 浅科どんどん祭り

■会場 浅科総合グラウンド周辺
 座席 1151

午前中は、子ども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2,000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。

■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、市ホームページをご覧ください。

問合せ 浅科どんどん祭り実行委員会（浅科支所） ☎58-2081

8月15日 土 13:15～23:00



神祭り

信州の奇祭

伝統ある望月地域の「神祭り」が今年も開催されます。ぜひご来場ください。

■会場 中山道望月宿一帯（望月支所周辺）

■内容
 ・オープニングセレモニー ・民踊流し
 ・船引き・横笛・子ども神輿 ・獅子舞・横笛・神神輿
 ・望月太鼓 ・奉納
 ・松明投げ

問合せ 望月支所経済建設環境係 ☎53-3111





白田ふゆやさ祭

8月22日(土) 17:00～21:00

白田駅～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・白田中学校
吹奏楽部パレード・花火の打上げ

■問合せ

白田夏まつり実行委員会（白田支所経済建設環境係） ☎82-3113

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
スターウィーク観望会 「星空に親しむ週間」を楽しむ観望会です。	8月1日(土)、2日(日)、5日(水)～7日(金) 19:30～21:00	うすだスタードーム	うすだスタードーム ☎82-0200
【企画展】 写真で綴る昭和の原風景 ～駒の里に響いた笑い声と家族の肖像。 望月昭和回顧録～ 開館記念行事として8月15日、16日は入館料無料	8月5日(水)～8月23日(日) (休館日：月・火曜日 ※祝日の場合は開館) 9:00～17:00	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112
佐久中込切り絵教室作品展 佐久地域の風景などを切り絵にしたものを展示	8月5日(水)～23日(日) 9:00～17:00 (受付終了16:30)	鎌倉彫記念館	鎌倉彫記念館 ☎82-7095
ペルセウス座流星群観望会 極大を迎えるペルセウス座流星群の流れ星をみる観望会です。	8月12日(水) 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(木)～16日(日) 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 ・温泉巡りスタンプカードのポイントが3倍	8月26日(水) 11:00～19:30 (最終受付19:00)	もちづき荘	もちづき荘 ☎52-2515
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28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

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
日本の文化体験【～書道体験・折紙～】 日本の文化「書道」と「折紙」の作品作りを体験してみよう！	8月8日(土) 10:00～12:00	中込会館 創作室	移住交流推進課 ☎62-3283 参加費：無料 定員：30名 申込期限：7月31日(金)
家族介護者交流会 「交通安全について楽しく学ぼう」 交通安全に関する講義、交通に関して体験機器を用いて楽しく学びます。	8月22日(土) 10:00～11:30	中込会館 大会議室・第4会議室	中込地域包括支援センター ☎64-1751 参加費：無料 定員：20人
おもしろ教室「望遠鏡をつくろう！」 手作り望遠鏡キットの工作、できた望遠鏡での天体観察を行います。	8月22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(1台3,400円程度) 定員：20名程度 申込期限：8月7日(金)
第47回こども考古学教室 展示室見学や勾玉づくりなどを体験	8月23日(日) 午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:00～15:00	文化財事務所	文化財事務所 ☎63-5321 参加費：無料 定員：各部30人 申込期間：8月3日(月)～17日(月)
親子で足育教室(足裏教室)	8月23日(日) 10:00～11:30	市民創健センター 大会議室	健康づくり推進課 ☎62-3189 参加費：無料 定員：15組(1組お父さん2名まで) 申込期間：8月1日(土)～19日(水)
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25日(火) 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 定員：なし
山本麗子先生の料理セミナー	8月28日(金) 13:00～15:30	市民創健センター 料理講習室	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：24名(初参加の方を優先) 申込期限：8月17日(月)
古文書調査報告会 江戸文政年間の桑山村名主、市之丞の日記から読み解く日々の暮らし方を紹介します。	9月6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：8月30日(日)
小ブナ料理講習会 「甘露煮を作ってみよう！」 今年も佐久の伝統食である小ブナの甘露煮を作って食べるイベントを開催します。ぜひご参加ください。	9月10日(木) 10:00～12:00	道の駅ヘルシーテラス佐久南	農政課 ☎62-3203 参加費：無料 定員：13名(初参加の方を優先とし、超過した場合は抽選) 申込期限：8月31日(月)
9月歴史講座 国重文 眞山家等を見学～望月歴史民俗資料館、大伴神社、眞山家～	9月12日(土) 13:20～15:30	(集合場所) 望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：260円(団体入館料) 定員：20名程度 申込期間：8月19日(水)～9月6日(日)
森林セラピーとハーブティー (森林とハーブティーの香りでリラックス)	9月18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：8月14日(金)～28日(金)
認知症講演会 若年性認知症と診断された夫とその妻の軌跡を実話を基に描いた映画「オレンジ・ランパ」の上映会です。	9月29日(火) 13:30～15:30	コスモホール 小ホール	高齢者福祉課 ☎62-3157 参加費：無料 定員：100名 申込期限：9月15日(火)
【歴史体験教室】機織教室(後期)	9月～11月 第13金曜 午前の部10:00～12:00 午後の部13:30～15:30	望月歴史民俗資料館	望月歴史民俗資料館 ☎54-2112 参加費：参加費200円+入館料310円 定員：各5名程度 申込期間：8月6日(木)～30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 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。	8月19日(水) 15:00～17:00	あいとびあ田 自立生活支援センター オープンスペース
料理教室 楽しみながらおいしい料理を作りましょう。※参加費600円(材料費)	8月20日(木) 10:00～13:00	生涯学習センター 料理講習室
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25日(火) 13:30～14:30	中込会館 3階 会議室3

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
短期水泳教室 水慣れ・クロールクラス	8月2日(日) 9:15～10:30	駒場公園屋内プール	駒場公園 ☎68-1399
少林寺拳法教室	9月2日(水)～10月14日(水)毎週 水曜 ※9月23日(水・祝)を除く 全6回 18:30～20:00	県立武道館 柔道場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月4日(火)～21日(金)
陸上教室	9月7日(月)～10月26日(月) 毎週月曜 ※9月21日(月・祝)、 10月12日(月・祝)を除く全6回 18:30～19:30	佐久総合運動公園陸上競技場 雨天時：白田体育センター	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月4日(火)～9月2日(水)
第21回 佐久市寿ゲートボール大会	9月16日(水) 競技開始9:30予定	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3日(月)～24日(月)
第18回 佐久市360歳野球大会	10月3日(土)、4日(日) 予備日10 月12日(月・祝) 競技開始9:00	佐久市営球場	佐久市スポーツ協会 ☎88-6123 申込期間：8月17日(月)～9月14日(月)

相談コーナー

行政相談

総務課 ☎62-3002

8月19日(水)午後1時30分～3時30分 市役所2階市民ホール
9月2日(水)午後1時30分～3時30分 浅間会館会議室4
※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 ☎0267-77-7146

8月14日(金) 午後1時～3時 市役所702、703会議室
※相談無料・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11日(金) 午後1時00分～4時
佐久平交流センター第2・第5会議室
※事前予約優先(予約受付: 8月24日(月)～9月4日(金)、平日
午前8時30分～午後5時15分 ☎026-235-0128)
参加機関: 法務局、弁護士、税理士など

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
あいとぴあ臼田(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

木曜を除く午前9時～午後4時
こども・子育て支援拠点施設2階 野沢つどの広場内

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 長野地方税務局佐久支局 ☎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

外国人のための無料相談会

移住交流推進課 ☎62-3283

入管手続きに関する無料相談会を開催します。
8月12日(水)午後1時30分～午後4時30分
佐久市役所7階701会議室
定員: 6名程度 申込期限: 8月7日(金)

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14日(金)午後1時～午後4時 佐久合同庁舎会議室
※8月10日(月)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。

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

夜に食べる

ひきわり納豆1P+たれ半分の納豆ボール

#夜納豆 という #やせる新習慣
太っていないのに脂肪肝の方
やせたら筋肉まで落ちてしまった方へ

- ① タンパク質7gを補給して筋肉ロスを防ぐ
- ② 食物繊維 約3gで腸が整いお腹スッキリ
- ③ 納豆菌がタンパク質吸収をサポート
- ④ ビタミンB群が糖質利用をスムーズにし、
太りにくい体へ
- ⑤ トリプトファンで熟睡
→ 成長ホルモンがしっかり分泌

納豆は、朝だけじゃもったいない
どんなサプリより有能な神食材
#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!



LINE



X (旧Twitter)



YouTube



Instagram

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 8月23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	96,866人	(-3人)
男	47,656人	(+9人)
女	49,210人	(-12人)
世帯数	44,353世帯	(+27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8年1～6月の累計
人身事故	18件	103件
死亡	1人	1人
負傷	19人	125人
救急	384件	2,512件
火災	1件	39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9時～午後4時



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 2日(日)	金澤病院	67-2048
	たかみ耳鼻咽喉科クリニック	67-8733
8月 9日(日)	川西赤十字病院	53-3011
	のざわ整形外科	88-6025
8月11日(火・祝)	関口内科クリニック	63-5100
	佐久平よつばクリニック	66-0428
8月16日(日)	わかば内科クリニック	67-6655
	ながうら整形外科クリニック	67-8055
8月23日(日)	高橋医院	53-2366
	博愛こばやし眼科佐久平駅前院	78-3936
8月30日(日)	角田医院分院	68-0550
	みさと皮フ科クリニック	78-3132

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 2日(日)	浅間総合病院	67-2295
8月 9日(日)		
8月11日(火・祝)		

【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 2日(日)	休日救急 歯科診療所 (サングリモ 中込2階)	63-3783
8月 9日(日)		
8月11日(火・祝)		
8月16日(日)		
8月23日(日)		
8月30日(日)		

【受付時間】 午前8時30分～午後2時
【診療時間】 午前9時～正午／午後1時～3時

佐久地域平日夜間急病診療センター

概 要	医療機関名	電話番号
【診療対象】 一般内科および小児科の初期救急患者 【診療日】 平日（土日・祝日・年末年始（12/29-1/3）を除く）	浅間 総合病院	090-8589-7635 午後6時から電話での相談を行います。

【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 7日(金)	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 献血

期 日	時 間	会 場
8月23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20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8年度佐久市健（検）診ガイドをご覧ください。

日 程	会 場
8月 5日(木)	野沢会館
8月24日(月)	託児あり あいとぴあ臼田
8月31日(日)	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

子宮頸がん検診

※詳細は、令和8年度佐久市健（検）診ガイドをご覧ください。

日 程	会 場
8月 4日(火)	あいとぴあ臼田
8月 7日(金)	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

乳がん検診

※詳細は、令和8年度佐久市健（検）診ガイドをご覧ください。

日 程	会 場
8月25日(火)	浅間会館

■ 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：こども政策課 ☎62-3149

期 日	会 場	期 日	会 場
8月 3日(月)	あいとぴあ	8月21日(金)	中佐都
8月 5日(水)	あいとぴあ	8月25日(火)	東・田口
8月 7日(金)	あいとぴあ	8月26日(水)	高瀬・中込
8月10日(月)	あいとぴあ	8月27日(木)	城山・あさしな
8月20日(木)	野沢	8月28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：こども政策課 ☎62-3149

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

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）

SAKUメッセ 2026



9/3(木)・4(金)・5(土) 場所 佐久市総合体育館

- 企業・行政・商工団体
医療機関・教育機関
ローカルアントレプレナー
などの展示
- 学生と企業の交流会
- 小・中学生・高校生見学会

▼最新情報はコチラから▼

【問合せ】
SOIC
(佐久産業支援センター)
0267-54-8171



150 製造業対抗 三三四駆大会
SAKUメッセ杯
全力で楽しもう!
仲間とつって、走らせて、盛り上げれ!
大会決勝/準決勝
9/5(土)13:00~
令和8年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業

高校生が佐久地域の課題に挑むプロジェクト型アワード
佐久を変えるのは、いつだって誰かの本気だ。
NEXT >> 佐久アワード
地域の「困った」を、君のアイデアで「変えよう」
地域産業部門 地元企業を元気にするプロジェクト
地域活性化部門 地域社会を明るくする取り組み
9/5(土)10:00~

9/5(土) ①10:00~12:00/②13:30~15:30
プロから学ぶ 作った腕時計は、お持ち帰りOK!
腕時計組立教室
自分だけのかわいい・かっこいい
マイウォッチを作ってみませんか?
提供: シチズン時計マニュファクチャリング(株)
時計技能競技全国大会優勝者による特別指導
申込は、二次元コードから▶
定員になり次第締切▶
対象年齢: 小学校3年生~6年生

第14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600名

雨天決行

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

9月19日土

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**

事前参加申込み

事前申込締切 8月31日(月)

- ・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
(<https://www.sportsentry.ne.jp/event/t/105969>)
にて※24時間受付可



当日参加申込み

- ・7:30より大会会場にて受付

参加費

- ・一般2,000円 (当日2,500円)
- ・中学生以下1,000円 (当日1,500円)

未満児
無料

問合せ

佐久び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



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)