



Photo 森の中で癒しを体験

6月29日、佐久市森林セラピー基地「平尾の森」で、第1回森林セラピーモニターツアーを開催しました。参加者の皆さんから、「自然を五感で感じることができて良かった」、「小鳥の鳴き声に癒されました」などの声が聞かれました。



今月のピックアップ

- 市内の夏まつり 4～5
- まちづくり活動支援金(高額補助枠)の交付事業が決定 8
- 可燃ごみの減量・再資源化にご協力ください 9
- 公民館報「さくし」 21～32
- 情報・インフォメーション 42～53

大勢の皆さんで 佐久総合運動公園陸上競技場へ応援に行きましょう



トップチーム **DF 28**

都並 優太
ツナミ ユウタ

サポーターに一言
サポーターのみなさん！共にJ3優勝&J2昇格を成し遂げましょう！

出身地：東京都
生年月日：1992年1月12日



トップチーム **FW 29**

平岡 将豪
ヒラオカ マサヒデ

サポーターに一言
長野パルセイロのJ2昇格に向けて共に頑張りましょう。

出身地：福岡県
生年月日：1995年5月12日



トップチーム **MF 30**

伊東 輝悦
イトウ テルヨシ

サポーターに一言
J3優勝を目指してベストを尽くしたいと思います。

出身地：静岡県
生年月日：1974年8月31日



トップチーム **GK 31**

田中 謙吾
タナカ ケンゴ

サポーターに一言
チーム一丸となって全力で戦いますので、熱い応援よろしくお願ひします!!

出身地：神奈川県
生年月日：1989年12月30日



レディース **MF 17**

市川 愛雪
イチカワ マナユキ

サポーターに一言
なでしこリーグ参入を目指して自分の出来る事を最大限やって、チームの勝利に貢献していきたいです。まずはこの一年よろしくお願ひします。

出身地：埼玉県
生年月日：1995年8月23日



レディース **DF 18**

矢島 由希
ヤジマ ユキ

サポーターに一言
なでしこリーグ昇格を目指し、チームに全力で貢献すること、そして自分自身も成長できるように戦っていききたいと思います。

出身地：埼玉県
生年月日：1988年6月21日



レディース **FW 19**

能本 華子
ノモト ハナコ

サポーターに一言
今年こそ長野のために。一緒に戦いましょう。

出身地：長野県
生年月日：1992年6月16日



レディース **MF 20**

内山 智代
ウチヤマ トモヨ

サポーターに一言
勝負の一年。全力で頑張ります。

出身地：神奈川県
生年月日：1990年4月18日



AC NAGANO

PARCEIRO

AC長野パルセイロ 2014選手紹介

■お問い合わせ

- パルセイロ・コミュニケーションセンター
(信毎フォトサービス内) ☎080-1269-6464
- 佐久市教育委員会 体育課 ☎62-2020



レディース **FW 22**

青島 雅
アオシマ ミヤビ

サポーターに一言
成長し続けられるように精一杯やります。今年もよろしくお祈りします。

出身地：静岡県
生年月日：1987年9月3日



レディース **DF 23**

小松 美里
コマツ ミサト

サポーターに一言
今年は絶対に結果を出します。そのためにも試合に出れるように頑張ります。

出身地：福井県
生年月日：1990年9月17日



レディース **FW 24**

内山 朋香
ウチヤマ トモカ

サポーターに一言
昨年を超えられるように頑張ります。

出身地：東京都
生年月日：1989年6月22日



レディース **DF 25**

篠原 志穂子
シノハラ シホコ

サポーターに一言
背中を押してくれるサポーターの皆さんと共になでしこ昇格を目指して戦います。

出身地：長野県
生年月日：1982年7月25日



レディース **MF 26**

牧井 毬音
マキイ カサネ

サポーターに一言
多くの方々に「もう一度観たい」と思ってもらえるよう、そしてなでしこリーグに昇格できるように日々の練習に励みたいと思います。応援よろしくお祈りします。

出身地：長野県
生年月日：1995年5月9日



レディース **MF 27**

國澤 志乃
クニサワ シノ

サポーターに一言
4年ぶりに日本でプレーすることになりますが、応援していただけるサポーターのため、そしてシーズン途中にも関わらず受け入れていただいたチームのために精一杯頑張ります。

出身地：高知県
生年月日：1991年4月27日



レディース **GK 31**

卯木 真緒
ウノキ マオ

サポーターに一言
0で終われる試合を一試合でも多く出来るように全力でゴールを守りたいと思います。

出身地：東京都
生年月日：1990年12月13日



白田よいやさ

マーチングバンド、みこしの練り歩き、舞踊ながし、小満太鼓の演奏、花火打上、流しそうめん、金魚すくい、魚のつかみどりなど催し物がいっぱいのお祭りです。

期日●**8月2日(土)** 時間●午後5時～
 会場●[歩行者天国] 白田駅～白田橋～稲荷中央
 [催し物広場] 八十二銀行白田支店駐車場

イベント

午後5時～ ◇ 開会式(白田駅前広場)

午後5時15分出発 ◇ パレードの行進

白田中学校のマーチングバンドを先頭に随時行進、みこしの出発前に神事を行います。みこしに合せて太鼓演奏。

- 白田中学校吹奏楽 ●舞踊ながし ●子供みこし練り歩き(白田駅～中央交差点)
- 大人みこし練り歩き(白田駅～中央交差点～稲荷通り)
- 小満太鼓演奏(稲荷山鳥居前)

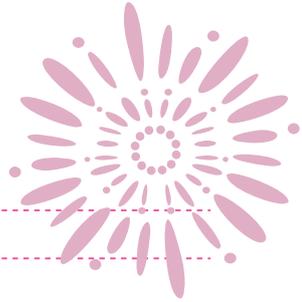
午後5時ごろ ◇ 魚のつかみどり(白田橋西本部前広場)

午後6時ごろ ◇ 吹奏楽・ダンスの披露(催し物広場)

午後6時～ ◇ 流しそうめん(白田駅前広場)・金魚すくい(稲荷通り)

午後8時20分～ ◇ 花火打上(白田橋上流)

■お問い合わせ 白田夏まつり実行委員会
 (白田支所経済建設係内) ☎82-3113



浅科 どんどん祭り 2014



豊かな自然サマーフェスティバル 東信随一 尺玉花火の打ち上げ

期日●**8月14日(木)** 時間●午後1時30分～
 会場●浅科総合グラウンドおよびその周辺

イベント ※雨天中止、ただし花火大会のみ16日(土)に順延

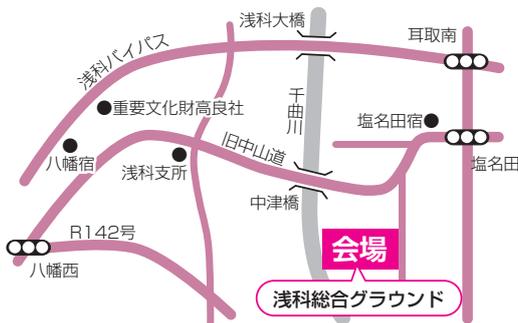
午後1時30分～ ◇ 魚のつかみ取り・炭火焼き体験(千曲川河川敷)
 ◇ ふれあい広場(浅科総合グラウンド)
 [ミニSL搭乗体験・サービスコーナー・ターゲットナイン]

午後3時～ ◇ 射的ゲームほか(浅科総合グラウンド)

午後4時45分～ ◇ 中山道宿場太鼓・盆踊り(浅科総合グラウンド)

午後7時15分～ ◇ 花火大会(浅科総合グラウンド)

■お問い合わせ 浅科どんどん祭り実行委員会
 (浅科支所経済建設係内) ☎58-2081



2014 佐久千曲川 大花火大会

仕掛け花火やスターメインなど、大迫力の花火
約5,000発（予定）が佐久の夜空を彩ります。

期日●**8月15日(金)**

時間●午後7時30分～

会場●千曲川河川敷（野沢橋～佐久大橋間）

■お問い合わせ 佐久千曲川大花火大会実行委員会
（中込橋場公会堂内）
☎67-5714 F A X 62-0361



さかきまつり 信州の奇祭 榊祭り

火と榊によって一切の不浄を払い浄め、五穀豊穡、無病息災を祈る、室町時代から続くと云われる中山道望月宿の伝統ある火祭りです。

闇夜に揺れる幻想的な松明、地面に激しく叩きつけ、あおりあう榊神輿。信州の奇祭に是非お出かけください。

期日●**8月15日(金)**

会場●中仙道望月宿周辺

イベント

午前10時～ ◇祈願祭

午後1時20分 ◇オープニングセレモニー

～午後11時 ◇舟引き・横笛・子ども神輿

◇望月高校吹奏楽

◇信州望月太鼓・子ども太鼓

◇松明 ◇花火 ◇民踊流し

◇横笛 ◇榊神輿 ◇獅子舞

午後11時 ◇大伴神社への榊神輿奉納

■お問い合わせ 佐久市民祭「榊祭り」実行委員会
（望月支所経済建設係内）
☎53-3111 内線133



佐久市議会 第2回定例会が開かれました

平成26年佐久市議会第2回定例会が6月2日に開会し、6月26日までの25日間の会期中に開かれました。市長が提案した議案は、招集日に提案した条例案2件、事件案6件、予算案3件の合わせて11件で、平成26年佐久市議会第2回臨時会において継続審査となっていた予算案1件とともに、いずれも可決されました。

事件

● 公用車両運行中の事故に係る和解及び損害賠償の額を定めることについて
 公用車両運行中の事故に係る和解および損害賠償の額を定めることについて、議会の議決を得ました。

● 佐久市・北佐久郡環境施設組合の設置について
 佐久市、軽井沢町、立科町および御代田町の1市3町により、新クリーンセンターの整備、管理および運営に関する事務を共同で処理する佐久市・北佐久郡環境施設組合を設置することについて、議会の議決を得ました。

● 佐久市税条例の一部改正条例
 地方税法の一部改正により、市民税の法人税割および軽自動車税の税率の見直しを行うとともに、固定資産税の課税標準に係る特例割合を定めることについて、所要の改正を行いました。

● 佐久市非常勤消防団員に係る退職報償金の支給に関する条例の一部改正条例
 消防団員等公務災害補償等責任共済等に関する法律施行令の一部改正により、非常勤消防団員の処遇改善を図るため、市の非常勤消防団員の退職報償金の支給額を引き上げました。

● 市道の路線変更について
 1 路線を変更することについて、議会の議決を得ました。

● 佐久市学校給食南部センターに係るシステム洗浄機及び立体浸漬装置の購入について
 佐久市学校給食南部センターにおいて使用するシステム洗浄機および立体浸漬装置各1台を購入するため、議会の議決を得ました。

● 工事請負契約について
 左記の2件の工事請負契約を締結するため、議会の議決を得ました。

- ・平成26年度佐久市本庁舎（高層棟）耐震改修工事
- ・平成26年度佐久市民創錬センター（仮称）新築（本体）工事

予算

平成26年佐久市議会第2回臨時会において継続審査となっていた平成26年度一般会計補正予算（第2号）と、平成26年度一般会計補正予算（第3号）および特別会計補正予算（2会計）が可決されました。

このうち、一般会計補正予算は、第2号および第3号を合わせ、12億840万円を増額し、総額を503億7,783万円としました。今回の補正は、温利用型健康運動施設整備事業と、国・県の補助採択による事業、緊急的に発生した事業等により増額を行ったものです。なお、補正の主な内容は、次のとおりです（万円未満は切捨て）。

（一般会計補正予算第2号）

▼ 温利用型健康運動施設整備事業費（源泉掘削工事費ほか）

か） 1億3,259万円
 （一般会計補正予算第3号）

水利施設ストックマネジメント事業負担金ほか）
 1,284万円

▼ 臼田まちづくり事業費（仮称）うすだ健康館整備経費ほか） 1億5,811万円

▼ 農業基盤整備促進事業費（浅科女石地区管水路敷設事業に係る測量設計経費）
 1,030万円

▼ 佐久南地区地域間交流拠点施設整備事業費（佐久南交流拠点施設整備に係る基本設計経費ほか） 4,480万円

▼ 社会資本整備総合交付金道路整備事業費（岩村田踏切（市道2・1号線）改良事業に係る測量設計経費）
 2,290万円

▼ チャイルドライン推進事業費（電話相談室設置工事費ほか） 251万円

▼ 佐久消防署庁舎建設事業費（インフレスライド条項による工事費の増額ほか）
 5,960万円

▼ 佐久平浅間児童館（仮称）建設事業費（児童館建設工事費ほか） 1億6,544万円

▼ 小学校施設整備事業費（佐久城山小学校給食受室建築工事費ほか） 3,300万円

▼ 水力発電事業費（マイクロ水力発電施設整備に係る実施設計経費ほか） 640万円

▼ 望月中学校建設事業費（インフレスライド条項による工事費の増額ほか）
 1億100万円

▼ 斎場関係環境整備事業費（斎場関係地区（長土呂区、小諸市御影区）が実施する環境整備事業に対する補助経費）
 4,630万円

▼ 浅間会館改築事業費（浅間会館改築に係る基本設計経費ほか）
 1,840万円

▼ 新クリーンセンター整備事業費（佐久市・北佐久郡環境施設組合設立準備経費ならびに組合設立後の運営費および施設整備費に係る分担金）
 5,857万円

▼ 農業環境整備事業費（団体営調査設計経費および地域農業

調査設計経費および地域農業

調査設計経費および地域農業

調査設計経費および地域農業

調査設計経費および地域農業

調査設計経費および地域農業

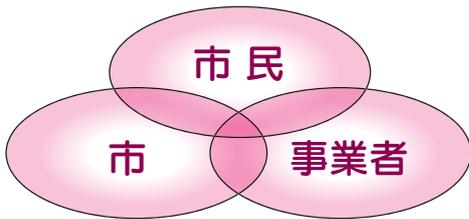
調査設計経費および地域農業

「佐久市男女共同参画推進条例」が施行されています！

条例の目的

男性と女性が、家庭で、職場で、学校で、地域で、それぞれの個性と能力が発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためです。

連携と協力



条例に定められている基本理念と責務

6つの基本理念（第3条）

- 1 男女の人権の尊重
- 2 政策等の立案及び決定の共同参画
- 3 家庭生活における活動と他の活動の両立
- 4 社会における制度又は慣行についての配慮
- 5 生涯にわたる性と生殖に関する健康と権利の尊重
- 6 国際社会の動向を踏まえた取り組み

市が取り組むこと（市の責務・第4条）

市は、男女共同参画の推進に関する施策を総合的に策定し、実施します。

また、施策の実施に当たっては、国、県その他の地方公共団体、市民、事業者及び教育関係者と連携し取り組みます。

市民のみなさんが取り組むこと（市民の責務・第5条）

家庭、職場、学校、地域などの身近なところから、積極的に男女共同参画社会をつくるために取り組んでいきましょう。

また、市が実施する施策に協力していきましょう。

事業者のみなさんが取り組むこと（事業者の責務・第6条）

事業者は、男女が共同してその事業活動に参画することができる体制の整備及び職業生活における活動と家庭生活、地域生活等における活動とを両立できる環境の整備に取り組みましょう。

また、市が実施する施策に協力していきましょう。

身近なところから、
見直してみませんか？



■お問い合わせ 人権同和課 ☎62-3135（直通）

暮らししていくまちの玄関口 佐久平駅

— 「あさま」「はくたか」の停車本数確保に向けて —

金沢延伸後は北陸新幹線（長野経由）となりますが、佐久平駅に多くの列車が停車するよう全市をあげて取り組みを行っていきます。

現在、北陸新幹線においては「新型車両E7系」が導入されています。

7月に2往復、8月8日からは更に5往復運転が追加され、新型車両による営業運転は8月8日から18往復運転となり、全体の3分の2が新型車両による営業運転となります。



市民の皆さんや企業の皆さんには、これまで以上に新幹線を利用していただくことと、佐久平駅での往復乗車券や定期券の購入をお願いします。

■お問い合わせ 高速交通課 ☎62-3439（直通）

平成26年度 佐久市まちづくり活動支援金 【高額補助枠】の交付事業が決まりました



※【高額補助枠】…支援金の交付対象となる経費が20万円以上の事業が対象。支援金上限額は100万円で、書類審査と公開審査会でのプレゼンテーションを経て交付事業を決定します。

平成26年度「佐久市まちづくり活動支援金」交付事業【高額補助枠】

事業区分	事業名・団体名	活動内容の概要
佐久つと支援金事業	元気な高齢者が集う、空き店舗活用事業 うすだ美図	商店街の空き店舗を活用し、民間事業者や佐久病院と連携したイベントを行い、介護現場の課題の共有や相談などコミュニケーションをしながら、介護・介助器具の現状と最新機器の正しい使用方法を知って頂く機会と実体験の空間を作ること、当事者の方々の不安解消と安心した介護の提供につなげる。
	障がい者就労支援施設生産品ショップ 「まんまるショップ」開店運営 でしまる組	佐久地域における障がい者就労支援施設・作業所生産品の販路や、恒常的に販売できる販売所のほか、商品発送の拠点や生産品を「まんまるショップ」ブランド商品として加工するための作業場所を確保し、作業所の運営を間接的に支援することで、生産者のモチベーションアップとクオリティ維持向上に貢献し、生産者の自立を支援する。
	語りのおもてなし 佐久昔ばなし大学再話研究会	近年、メディアやインターネットの普及で、耳から聴く文芸が失われつつある。佐久地域伝承の昔話を学校、保育園、幼稚園、各家庭でもできるように、昔話の再話集を寄贈することで、多くの子どもたちに身近にいる大人が声に出して読み聞かせを行える環境を整え、佐久地域に口承文芸を伝承し、伝承文学の意味と役割を伝える。
	コミュニティの拠点づくり事業 中込商店会協同組合	中込駅前前の空き店舗を賃借し、店主や高校生が講師となる「まちゼミ」、AC長野パルセイロ応援イベント、咲織り・手織り教室、刃物研ぎ、ギャラリ、会議の場として活用するほか、平日夕方からは自習室として学生に開放することで、コミュニティの拠点とする。
	なごみ横丁で交流人口の創出、佐久のご当地グルメ ・地場産品の振興事業 佐久商工会議所青年部	佐久平駅前に昭和のよき時代を思わせる屋台村「なごみ横丁」を設置し、佐久市に関連するメニューを提供することで佐久平駅前の魅力形成、佐久ならではの地場産品の活用・振興、「チャレンジショップ」としての活用、佐久のご当地グルメの振興につなげる。
	親子で遊ぼう・学ぼう 自然体験の学び舎 智慧の和 佐久スカイフォレストクラブ	親子での自然体験学習を通じて、自然の恩恵を受け、その中で生かされていることを子供たちに実感してもらい、自然保護の大切さを肌で感じてもらうとともに、親子で学ぶことによって、親も子供に智慧を教えながら自分も気づくことができたり、祖父母世代の方々との交流により3世代の智慧の継承につなげる。
支援金事業 駒の里過疎対策プロジェクト	地域文化育成普及事業 多津衛民芸館運営委員会	佐久地区で活躍する工芸家や音楽家を広く紹介する機会を作り佐久地域の文化向上に寄与し、工芸を学びたい人にその機会を提供する。また、地域の暮らしや職人の研究、佐久地域での民藝運動などに関する冊子を発行し地域文化の大切さを普及するほか、地域づくりに関する講演会を開催し、新たな展望を考える機会を提供する。この事業を発展させ、工芸家音楽家のつながりを深め、連携組織を作る。

■お問い合わせ

〈佐久つと支援金〉に関しては

広報広聴課

☎62-3075 (直通)

〈駒の里過疎対策プロジェクト支援金〉に関しては

望月支所庶務税務係

☎53-3111 (代表)

平成26年度
佐久市まちづくり
活動支援金事業

佐久市駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業 【高額補助枠】の追加募集を行います!

まちづくりの主角である市民の皆さんが、地域の課題解決に向けて自主的・主体的に取り組む公益的な活動に対し、市が技術的な相談や助言などを行いながら、予算の範囲内で支援金を交付して応援する事業です。募集枠に余裕があることから、追加募集を行います。

支援金事業の概要

- 対象団体 望月地区内に事務所及び活動場所を有して活動する5人以上で組織する市民活動団体で、団体規約等があり、会計処理も適正に行える団体（NPO法人、ボランティアグループ等）
- 対象事業 地域課題の解決に向けて効果が期待でき、団体の自立促進が期待できる公益的な活動（長野県の地域発元気づくり支援金と併せて市の支援金を受けられる場合もあります）
- 対象経費 活動に要する経費を対象として、支援金を交付します。
- 交付額 補助率：交付対象経費の1/2以内
補助上限額：追加募集のため予算の範囲内（50万円）となります。

応募方法など

- 応募期間 8月1日（金）～8月18日（月）（土・日曜日を除く）
- 応募書類 所定の申込書に必要事項を記入の上、応募先へ正本を2部提出してください（郵送不可）。対象事業や対象経費など詳細は、応募の手引きをご覧ください。（申込書、応募の手引きは、佐久市ホームページからもダウンロードできます。）
- 選考 公開審査会を行います。応募団体の皆さんに事業内容の説明を行っていただき、一定の点数が得られれば採択されます。（予算の範囲内）

少額支援枠も募集しています

- 概要 佐久市まちづくり活動支援金事業（佐久っと支援金事業、駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業）では、交付対象経費が20万円以下で書類審査のみで審査する少額支援枠（支援金上限10万円）があります。5月1日から11月28日まで随時受付しています。

お問い合わせ・相談・応募先

- 佐久っと支援金事業 → 広報広聴課 ☎62-3075（直通）
 - 駒の里過疎対策プロジェクト支援金事業 → 望月支所庶務税務係 ☎53-3111（代表）
- ◎お願い 応募をお考えの方は、書類提出の前に**必ず事前の相談をお願いします。**

可燃ごみの減量・再資源化にご協力をお願いします!!

市では現在ごみの減量化を進めていますが、可燃ごみについては、毎年目標を超えるごみが、家庭系、事業系問わず排出されています。焼却施設で処理できるごみの量にも限りがあるため、可燃ごみを減量し資源として活用しましょう。

家庭からできる可燃ごみ

●紙類は古紙類に分別し資源化を

ティッシュの箱やパンフレット・カタログなど、資源化可能な紙類は、可燃ごみではなく古紙類の雑がみに分別し、可燃ごみを減らしましょう。

●生ごみ処理機等の活用を

生ごみ処理機等を購入された方を対象に、予算の範囲内で補助金を交付しております。

申請は1世帯につき1回で、生ごみ処理機1台または、生ごみ処理容器2台までとなります。

- ・補助金額……生ごみ処理機等の本体購入価格に1/2を乗じた額
- ・生ごみ処理機の補助金上限は3万円 ・生ごみ処理容器の補助金上限は1台当たり6千円

事業所からできる可燃ごみ

●紙ごみの減量とリサイクルを

OA用紙やダンボールなど、資源化可能な古紙類は市の焼却施設へ搬入できません。資源化可能な紙類はリサイクルし、事業所内ではペーパーレス化や両面印刷を心掛け、紙ごみを減らしましょう。

●生ごみの減量とリサイクルを

生ごみの80%は水分です。水切りをすることで大幅にごみを減量することができ、事業所のごみ処理費用の削減にもつながります。事業所から出た生ごみは資源として活用できます。生ごみ処理機の導入や、リサイクル業者への引渡しを行い、ごみを減らし再資源化に努めましょう。

■お問い合わせ 生活環境課 ☎62-3094（直通）

第5回佐久市保健補導員大会開催のご案内

佐久市保健補導員会では、2年に一度、佐久市保健補導員が一堂に会し、2年間の活動の成果を発表し、保健補導員同士の交流や情報交換を図り、今後の活動に活かしていくために佐久市保健補導員大会を開催しています。

また、この機会に広く市民の皆さんに保健補導員活動を知っていただくと共に健康の保持増進につながるための講演会を企画しました。

つきましては、下記のとおり佐久市保健補導員大会を開催しますので、ぜひ、ご近所お誘い合わせてお越しください。大勢の皆様のご参加をお待ちしています。



※写真は第4回大会より



日時■平成26年9月6日(土) 午後1時～

場所■佐久市コスモホール 大ホール
[佐久市下小田切124-1 ☎0267-82-3962]

内容■式典・活動発表(ステージ発表3題・紙面発表7題・展示発表2題)

理事による寸劇発表 表題『メタボなんて飛んでいけ～!』

講演会 演題『タニタの社員食堂健康セミナー
～体が変わる! 生活習慣のポイント～』(仮)

講師 (株)タニタヘルスリンク 管理栄養士

お問い合わせ■佐久市保健補導員会事務局(健康づくり推進課内)
☎62-3189(直通)



知って得する **からだ** のはなし

7月号に引き続き、**腎臓の敵「糖尿病」**について考えてみましょう。

糖尿病とは、細胞の中に糖をうまく取り込めなくなる病気です。

私たちが活動するときに必要なエネルギーは糖から得ています。しかし、細胞に入ることができず、血液中の糖の濃度が高くなってしまふのが糖尿病なのです。



糖尿病にはいくつかの分類がありますが、生活習慣に関係する「2型糖尿病」と呼ばれるものが全体の約95%を占めていると言われています。

2型糖尿病の進行は、ゆるやかで、発症しても長期間自覚症状がないため、気づかなかつたり、早期に健診で見つかった医療機関の受診を勧められても受診しなかつたり、治療を中断してしまうことが多いです。しかし、放っておけば合併症は確実に進行していきます。

生活習慣が原因の糖尿病は、薬を飲むだけでは重症化を止めることはできないのです。生活習慣を自ら変えていく必要があります。

糖尿病療法の基本は、食事療法と運動療法です。

9月号では、糖尿病と食事について考えていきます。



…糖尿病は、発症すると一生付き合うことになる病気です。

自己判断をせず、まずは健康診断を受けましょう!

そしてご自身の血糖値やHbA1cのデータがどのようになっているか確認してみましょう!!

あなたのからだ元気ですか?



ウォーキングステーションのおしらせ



ウォーキングステーション

好評開催中!!



申し込みは不要です。どちらの会場でも参加できます。

年間日程は広報4月号に掲載されています。



月	日	曜	場 所	備 考	雨天時	問合せ先	電話番号
8	23	土	駒場公園	午前9時～10時30分 中央噴水広場集合	佐久市総合体育館 (小体育館)	佐久市役所	62-3189
9	4	木	臼田地区	午前9時～10時30分 あいとぴあ臼田前集合	あいとぴあ臼田	臼田支所	82-3115
	11	木	春日の森	午前9時～10時30分 望月支所集合	駒の里 ふれあいセンター	望月支所	53-3111

※春日の森参加希望の方でマイクロバスをご利用の方は、事前に望月支所 健康づくり推進係 53-3111 (内線148) へご連絡ください。先着30名までとなりますので、お早めにご連絡をお願いします。

雨天時も、屋内でウォーキングステーションを開催しています!



雨の日に実施したウォーキングステーション参加者の声

講師の先生から歩く前のストレッチや靴の履き方、ウォーキングの基本姿勢などの指導がありました。また、ボールを使った柔軟体操や筋力アップ体操も行い、雨の日だからこそ詳しく丁寧に教えてもらいました。



雨天の場合も屋内会場で、ストレッチや靴の履き方など、丁寧な指導が受けられます。雨の日も室内用運動靴を持参して、是非参加してください。

こころの相談日

8月の予定

日 時 ●平成26年8月29日(金) 午後1時30分～3時30分 (1日2件・予約優先)

会 場 ●佐久市保健センター

費 用 ●無料

相談対応者 ●精神保健福祉士・保健師

予 約 ●下記のお問い合わせにご連絡ください。

対象者 ●「原因のはっきりしない気分の不調やからだの不調」「疲れているのに眠れない日が続く」「家族や知人から死にたいと打ち明けられた」など“こころ”や“からだ”に関することでお悩みの佐久市民



■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189(直通) Eメール hoken@city.saku.nagano.jp

月日・曜日	会 場	時 間	対象地区
8月27日(水)	あいとびあ白田	9:00~9:30	下越7~8・下越団地
		9:30~10:00	竜岡・馬坂・広川原
	上中込公民館	10:20~10:40	上中込
	大奈良公民館	11:00~11:20	大奈良
	原公民館	11:40~12:00	原
	清川公民館	13:30~14:00	清川
	田口会館	14:20~14:50	下町
8月28日(木)	田口中町公会場	15:10~15:40	田口中町
	湯原新田公会場	9:00~9:20	湯原新田
		滝公会場	9:40~10:00
	佐久市役所白田支所	10:30~11:00	城山・城下
		11:00~11:30	宮本・稲荷
		11:30~12:00	中央
	下越公会堂(特農館)	13:20~13:50	下越1~6
宮代公会場	14:10~14:40	宮代・川原宿	
丸山公会場	15:00~15:20	丸山	
望月地区			
8月4日(月)	浅田切(阿部英昭様宅前)	9:00~9:20	浅田切
	協西公民館	9:30~10:00	協西・鳶岩
	延沢(田中功雄様宅前)	10:10~10:20	延沢
	合の沢公民館	10:30~10:40	合の沢
	土林中央	10:50~11:00	土林
	大谷地公民館	11:10~11:40	大谷地
	高呂吹上中央(吉沢隆様宅前)	13:10~13:20	高呂吹上
	高呂公民館	13:30~14:00	高呂
	茂田井区民会館	14:10~14:40	茂田井
8月7日(木)	観音寺公民館	14:50~15:30	観音寺
	小平公民館	9:00~9:30	小平
	三井公民館	9:40~10:10	三井
	天神公民館	10:30~11:00	天神
	しらかば生活福祉相談センター(協東公民館隣)	11:10~11:40	協東
駒の里ふれあいセンター	13:30~15:00	望月地区	
8月8日(金)	片倉公民館	9:00~9:30	片倉
	谷田金井坂入口(花沢政雄様宅前)	9:40~9:50	谷田
	高橋公民館	10:10~10:30	高橋
	向反公民館	10:50~11:20	向反
	新町公民館	13:00~13:30	新町・三明・宮の入・茂沢・入片倉
	岩下公民館	13:40~14:10	岩下・入新町
	下の宮公民館	14:30~14:50	下の宮・善郷寺
9月3日(水)	比田井公民館	15:00~15:30	比田井
	大木上バス停	9:00~9:20	大木
	雁村公民館	9:30~9:50	雁村
	中居創作館	10:00~10:20	中居
	藤巻公民館	10:40~10:50	藤巻
	長者原生活改善施設	11:00~11:30	長者原・一の原・東長者原・西長者原・中石堂
	御鹿の郷地域ふれあいセンター	13:00~13:50	北春・上新・金井・堀端・大西
	竹の城公民館	14:00~14:20	竹の城
	新田お宮入口前	14:30~14:50	新田
9月4日(木)	湯沢公民館	15:00~15:30	湯沢
	印内公民館	9:00~9:30	印内・古宮
	印内原公民館	9:40~10:00	印内原
	御牧原集荷所	10:10~10:30	御牧原
	百沢公民館	10:40~11:00	百沢
	牧布施バス停	11:10~11:30	牧布施
	抜井公民館	13:10~13:40	抜井
	式部公民館	13:50~14:20	式部
布施地域コミュニティセンター	14:30~15:30	入布施	

佐久地区(未掲載地区)、白田地区(未掲載地区)の日程については、今後掲載します。

- お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3527(直通)
 白田支所健康づくり推進係 ☎82-3115(直通)
 浅科支所健康づくり推進係 ☎58-2001(内線22・27・31)
 望月支所健康づくり推進係 ☎53-3111(内線120・148)

平成26年度

結核・肺がん健(検)診(胸部レントゲン検診)のお知らせ

下記日程のとおり、平成26年度結核・肺がん健(検)診を市内の会場を巡回し、実施します。結核健診・肺がん検診は同時に受けることができますので、次の事項をよくお読みいただき、忘れずに受診してください。

- 1. 対象者**
- 結核健診は65歳以上の佐久市民の方(平成27年3月31日までに65歳に達する方を含みます)
 - 肺がん検診は40歳以上の佐久市民の方(平成27年3月31日までに40歳に達する方を含みます)
- ※肺がん検診を希望される方はあらかじめ市役所(保健予防係)・各支所(健康づくり推進係)までお申し込みください。

【受診できない方】

- 妊娠中または現在妊娠している可能性がある方
- 医療機関や職場で行う結核・肺がん健(検)診を受けた方または受ける予定の方
- 市が実施する検診で胸部X線・胸部らせんCT検査のいずれかを受けた方または受ける予定の方
- 現在肺または胸部の病気で医療機関に通院中の方

2. 持ち物

- 肺がん検診を受診される方
 - ①佐久市健(検)診受診券(市から届けられるピンク色の受診券を必ずお持ちください)
 - ②肺がん検診受診通知書
 - ③受診料金

	40~64歳	65歳以上
結核・肺がん健(検)診	400円	200円
結核健診	無料	

- 3. お願い**
- ネックレス、湿布薬等は、外してきてください。
 - 髪の長い方は、束ねて背中にかからないようにしてください。
 - 無地のシャツ、下着でボタン、ホック、刺繍のないものであれば着たままで撮影できます。
 - 眼鏡が必要な方は、当日ご持参ください。(受診票を記入していただくため)

- 4. その他**
- 検査結果については、肺がん検診はおおむね1か月程度でご連絡します。
 - 結核健診は再検査が必要な方に、おおむね1か月程度でご連絡します。再検査の必要のない方にはご連絡しません。
 - 都合の悪い場合は、他の会場または地区で受けていただいても結構です。

月日・曜日	会場	時間	対象地区
佐久地区			
8月29日(金)	猿久保東区公会場	9:00~9:30	猿久保・猿久保東
	相生町区旧公会場	10:00~10:30	相生町(一部)
	相生町区新公会場	10:45~11:10	相生町(一部)
	一本柳区民会館	11:30~12:00	一本柳
	横根区島原集会場	13:30~13:50	横根島原
	荒田集会場	14:20~14:50	荒田・小田井下宿
	西屋敷集会場	15:20~16:00	西屋敷
9月5日(金)	落合区公民館	9:00~9:50	落合
	北岩尾老人憩いの家	10:10~10:30	北岩尾
	南岩尾公会場	11:00~11:30	南岩尾
	横根(関口豊様宅前)	13:20~14:00	横根(島原地区を除く)
	上平尾研修センター	14:30~15:00	上平尾
	下平尾公民館	15:30~16:00	下平尾
臼田地区			
8月18日(月)	JA佐久浅間臼田支所	9:00~9:30	伊勢
		9:30~10:00	上荒・中荒・下荒
		10:00~10:30	諏訪
	旭ヶ丘集会所	10:50~11:10	旭ヶ丘
	田島恒四郎様宅前	11:30~11:40	平
	老人福祉センター	13:30~13:50	下小田切・横山
	北川公会場	14:10~14:40	田島・本郷・栗ノ木・緑ヶ丘
	北川会館(千曲台公会場)	15:00~15:30	北川勝間・千曲台・若葉



食育だより

毎月19日は
食育の日
家族でそろって食事をしましょう

野菜を食べよう

見直そう! 早ね 早起き 朝ごはん 朝うんち
プラス 歯みがき

「野菜は1日350g食べましょう」という言葉は良く耳にするとと思いますが、実際にはみなさん食べられていますか?

★350gってどのくらい?



350g

写真の野菜の量が350gです。

人が野菜からビタミンやカルシウム、食物繊維等の栄養素を十分に確保するのに必要な野菜の量が350gと算出されています。

ほうれん草のおひたしなど、野菜の小鉢が1皿平均70gですので、1日に野菜の料理を5皿食べることが目安となります。



ちなみに… 長野県の野菜摂取量は379gで全国1位!
(H24国民健康栄養調査)

ですが… 佐久市は286gで、長野県よりも少ない現状です。
(H24コホート調査)

●日常生活の中で少し気を配ったり、料理法を工夫して、効率的に野菜の栄養をとりましょう。

- 出来るだけ季節の旬の野菜を選びましょう。
- 味噌汁・スープ・麺類の中等、汁物に入れると料理の手間も省けます。
- 買ってもし切れない、という方は冷凍野菜を活用しましょう。
冷凍野菜は旬の時期の作物を瞬間冷凍したものなので、生鮮野菜と比べても大きな栄養価の損出はありません。(原産国など表示を確認しましょう)
- 生鮮野菜も冷凍出来るものが多いので、使い切れないものは冷凍保存しましょう。
- 夏場が旬の野菜は水分が多いので、ジュースにするのもお勧めです。



今月の旬レシピ

水なしでトマトカレー

- ◆材料 鶏肉 …………… 1枚
(4人分) 玉ねぎ …………… 中2個くらい
トマト …………… 大玉5~6個 (600~700g)
カレールー …… 1/2箱 (約100g)
にんにく ……ひとかけ ローリエ …… 1枚

トマトの栄養を
総取り!

- ◆作り方 ①鶏肉は1口大、玉ねぎとにんにくはみじん切り、トマトはざく切りにしておく。(トマトは皮をむいた方が口当たり良い)
②油を熱した鍋でにんにくを炒め、香りが出たら鶏肉、玉ねぎの順で炒める。
③トマトとローリエを加え、弱火で20~30分煮込む。
④トマトが溶けたら火を止め、ルーを入れ、とろみがつくまで煮る。

トマトのチカラ

◎からだのサビを防ぐ

トマトの赤い色素はリコピンという成分で、強い抗酸化作用を持ちます。活性酸素は増えすぎると、細胞を攻撃し、酸化させてしまいます。この酸化が、からだのサビ=老化の原因となるのです。抗酸化により、肌の老化、がんなどの生活習慣病の予防にもつながります。

◎加熱するとおいしさアップ

トマトにはうまみのベースになるグルタミン酸が多く含まれ、酸味やペクチンが、肉・魚類の脂っこさをやわらげてくれます。
(マルシェ・佐久 クックパッドより)



さく・しょくいくニュース

まだまだ作品募集中!

ぴんころ弁当コンテスト



カロリー・塩分控えめの体に優しいお弁当をお待ちしています!

詳しくは、広報7月号、または、市ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

★表彰 5品 豪華景品あります★

締め切り:8月22日(金)

いつものお弁当が
ぴんころ弁当
がもれませんか!
お気軽に
応募ください。



~来月は運動についてお知らせします。~

■お問い合わせ 健康づくり推進課 ☎62-3189(直通)

米粉を使ってみませんか？

佐久市では、市内のパン・菓子・製麺等の食品産業の事業者、女性グループ等、米粉普及に関心のある会員からなる佐久市米粉利活用推進研究会では、米粉の普及と新たな米粉食品の開発促進を図っております。

ご家庭で米粉を使った料理を作るなど、米粉の魅力にふれてみませんか？

今回は、テレビでも活躍中の平成23年度開催した米粉レシピコンクールで審査委員長の料理家岸田夕子先生考案「米粉のシュークリーム」のレシピをご紹介します、家庭で米粉を使った料理に挑戦してみてください！

米粉のシュークリーム



米粉カスタードクリームの作り方

- ①耐熱のボウルの中で、米粉とグラニュー糖を混ぜ、分量の牛乳のうち50mlを混ぜてペースト状にする。
- ②①に卵黄を加えて混ぜ、残りの牛乳をかき混ぜながら加え、蓋をせずに電子レンジで、途中3～4回取り出してかき混ぜながら10～15分加熱する。
- ③好みの固さになったら加熱をやめ、バターを加えて混ぜ溶かす。ここで一度裏ごしをする。(必ずやってください)
- ④ラップをクリームの表面に密着するようにかぶせて冷ます。完全に冷めてからバニラエッセンスを少量入れて混ぜる。

米粉カスタードクリーム出来上がり！

※完成品はラップをクリームの表面に密着するようにして、冷蔵庫で保存してください。

米粉シューの作り方

- ①鍋にバターと水を入れて中火にかける。沸騰してきたら火からおろし、米粉を加えて混ぜ、粉気がなくなったら弱火にかけ、かき混ぜながら加熱する。
- ②水分がとび、ほろほろになってきたら火からおろす。(加熱しすぎに注意)
- ③よく溶いた卵を5回くらいに分けて②に加え、その都度よく混ぜ合わせる。卵を全部混ぜたら、生地が滑らかになるまでへらでよく混ぜ練り上げる。(へらで持ち上げたときに、ゆっくり落ちるようになるまで。)
- ④丸い口金(13くらいがいい)をつけた絞り袋に③を入れ、オープンペーパーを敷いた天板に、間隔をあけて直径5～6cmに絞り出す。
- ⑤200℃に温めたオーブンで10分、180℃に下げて25分焼く。そのまま冷めるまで、天板の上に置いておく。

米粉シューの出来上がり！

完全に冷めたシューを上下2つに切り分けて、絞り袋に入れた米粉カスタードクリームを絞り出し、その上に約10%のグラニュー糖を加えてホイップした生クリームを適量絞り出し、お好みで砂糖を振り掛けて完成！



材料

- カスタードクリームの材料：500ml
 - 米粉 …………… 大さじ5
 - グラニュー糖 …………… 130g
 - 牛乳 …………… 450ml
 - 卵黄 …………… 4個分
 - バター …………… 20g
 - バニラエッセンス …………… 少々
- 米粉シューの材料：8個分
 - 無塩バター …………… 50g
 - 水… 1/2カップ
 - 米粉 …………… 50g
 - 卵 …………… 2個
- ホイップクリームの材料
 - 生クリーム…………… 200ml
 - グラニュー糖…………… 大さじ1

ご家庭のお米が米粉に加工できます！

JA佐久浅間米粉製粉所にて白米を米粉に製粉します。

- ・受付は毎週水曜日に行っています。(午前9時～午後4時)
- ・うるち米5kg以上からご利用可能です。
- ・加工賃は白米1kgあたり200円です。

※もち米は米粉に製粉できません。

■お問い合わせ JA佐久浅間北部営農センター ☎68-4899



■お問い合わせ 米粉利活用推進研究会 事務局(農政課内) ☎62-3203

胃切除術後のQOL(生活の質)の大切さ



浅間総合病院
外科部長
池田 正 視

胃切除とは

何らかの理由で胃を切除した後の養生とは、胃が無いことに身体を順応させて、それによる弊害・症状を少なくしていくことであります。消化管外科では、原病を治癒させるために臓器の全てあるいは一部を切りとる手術を行うことが多いです。特に、私の専門としている胃の外科では、食物を貯留・消化し、吸収を司る小腸へと送り出すという大変重要な働きをしている胃袋を切り取ってしまう手術を主に行っています。そのため、胃を切ってしまった身体には、胃切除後症候群という様々な障害がもたらされてしまいます。

胃切除後障害とは

胃がんなどは命に関わる疾患であるため、胃切除後の障害は命の

代償であり多少は仕方がない、と長年見過ごされてきた部分もあります。命がかげがえのないものであるの言うまでもありませんが、それと同じくらいに術後のQOL(生活の質)も非常に大切だと思います。折角、胃切除により命を

長らえたのに、食事がうまく摂れずに痩せてしまい体力や気力がなくなったり、苦いものが胸の方に逆流し胸やけがひどくなったりという症状が出現して、毎日のQOLが落ちてしまうということも少なくありません。

ペガサス調査票とは

このような胃切除後の症状を訴えても「大変だろうけど、病気は治っているんだからそれ位は我慢しないと」と主治医の先生に言われて泣き寝入りということはありませんか？実は、最近まで胃切除を受けた患者様のQOLを共通のものさしで評価し、その術後障害への対策を検討できるようなシステムが世の中にありません

でした。しかし、手術後の障害をしつかりと評価することが今後の手術療法の向上へ大きく貢献すると考え、8年前に私も数名の有志が発起人となり、「胃癌術後評価を考える」ワーキンググループ(文献)を発足させ活動してまいりました。そして、術後の患者様のQOLを評価するペガサス(PGSAS)という調査票(図1)を作成することができました。

ペガサス調査票
PGSAS (Postgastroectomy Syndrome Assessment Scale)

図1「ペガサス調査票」内容(胃外科・術後障害研究会ホームページより引用)

胃切除後QOLの向上に向けて

このペガサス調査票のデータをもとに胃切除を施行する際に、その手術の方法を、単に手術自体の安全性や侵襲性・創部の整容性からだけでなく、術後の食生活などの患者様の術後QOLも十分考慮して、選択・改良していくことが出来ると考えております。その他にも、このグループで術後の調査票(PGSASアンケート用紙)

の作成だけでなく、「胃癌術式と胃癌術後障害」そのコンセンサスの現状と解説(図2)や「胃を切った方の食事のとり方(図3)と言った本も刊行してまいりました。この活動によって、胃を切られた患者様もしくは今後胃を切らなくてはならない患者様の養生のためにより一層のお役に立てれば、と思う今日この頃です。起きてしまった胃切除後障害には、術後の栄養指導など食事のリハビリテーションが重要ですが、術後障害がなるべく起こらない手術方法を模索することも胃外科医の重要な使命と考えております。胃の手術前や術後に悩みを抱えておられる患者様がおられましたら、いつでもお気軽に私どもにご相談ください。参考文献・中田浩二「胃癌術後評価を考える」ワーキンググループ・胃癌perspective 2(2):74-76,2009.



図3「胃を切った方の快適な食事と生活のために」表紙



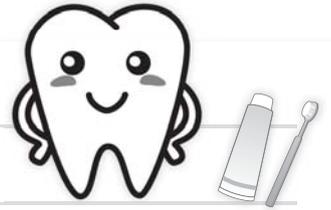
図2「胃癌術式と胃癌術後障害—そのコンセンサスの現状と解説」表紙

筆者略歴

神奈川県横浜市出身
昭和62年東邦大学医学部大学院卒業 医学博士/日本外科学会専門医・指導医/日本消化器外科学会専門医・指導医/日本消化器外科学会消化器がん外科治療認定医/日本胃癌学会代議員/「胃癌術後評価を考える」ワーキンググループ発起人/第4回日本ハンガリー外科学会組織委員
平成21年8月より浅間総合病院勤務
趣味: 音楽鑑賞、温泉めぐり



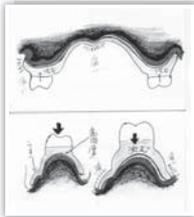
■お問い合わせ 浅間総合病院
☎67-2295 URL <http://www.asamaghp.jp/>



入れ歯のはなし その4

4. 装着された後の調整は

入れ歯を作る時の寸法の変化は、型を取る時、石膏の模型を作る時やプラスチックにする時などに起こります。その「くるい」により痛くなったり、うまく噛めない原因となります。歯科医の調整方法を示します。



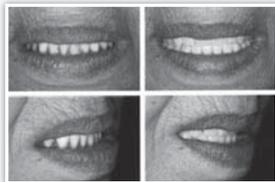
新しい入れ歯を入れると噛み合わせの力で粘膜面は数ミリ沈みます。歯肉の中に鋭利な骨があると当って痛くなります。圧迫しすぎているレジン部を削除します。



舌、頬粘膜は敏感です。歯がなくなって長い時間が経つと、その場所を埋めて咀嚼、発音に慣れてきます。そこに入れ歯が入ると舌が異常反応を示します。1週間ほど我慢をすると舌が入れ歯を認識し、慣れてきます。



入れ歯を入れて食事をした時、舌や頬粘膜を噛んでしまうことがあります。噛み合わせを調整する時に人工歯を削って緊密になり、肉の逃げる場所がなくなった場合は、人工歯の内外部を削って逃げ道を作らなければなりません。



自然の状態の上の前歯と唇の関係は、軽く口を開けた時に上の前歯が二分の一程見えます。歯科技工士から納品された仮入れ歯を患者さんの口に入れて合わせてみます。咬合関係のほかに、鏡で前歯の形と唇の関係をチェックする必要があります。左の写真のように下の前歯しか見えないときは右の写真のように上の前歯を下げます。



入れ歯をお使いの皆さんにお願いすることは、入れ歯がアゴにあたって痛い時にヤスリやサンドペーパー（紙ヤスリ）などで絶対に削らないでください。部分入れ歯でバネを使っているとゆるくなり、粘着性食物を食べた時、浮いてしまうことがあります。また、ペンチなどで絶対に調整しないでください。バネが折れてしまいます。

痛い時やゆるくなった時は、歯科医院で調整することをお勧めします。



土屋 潔 歯科医師

筆者略歴

佐久市牧布施出身
昭和48年3月
東京歯科大学大学院卒
昭和50年12月
岩村田で開院

一般社団法人
佐久歯科医師会

<http://saku-shikakai.main.jp>



子どもの歯の教室・妊婦さんの歯の教室の問い合わせ、お申し込みは、下記までご連絡ください。

■お申し込み・お問い合わせ

サングリモ中込 2階 口腔歯科保健センター健康づくり推進課
口腔歯科保健係 ☎63-3781 ☎63-3782

休日救急歯科診療所《サングリモ中込2階》☎63-3783（診療日のみ）
診療日は「暮らしと健康カレンダー」のページをご覧ください。





知事表彰(社会福祉功労者)の受賞を報告

長年にわたり、障がい者福祉の向上にご尽力いただきました(有)ねば塾代表取締役笠原慎一様が社会福祉功労者として知事表彰を受賞し、6月5日に柳田市長に受賞の報告をしました。



小学校4年生909名に 「わが家のエコ課長」を委嘱

環境月間中の6月5日(環境の日)に、エコ活動を身近なことから実践し、友達や家族に広げてもらうため市内小学校及び小諸養護学校の4年生全員に「わが家のエコ課長」を委嘱しました。

委嘱式は市内16校及び小諸養護学校を代表して岸野小学校で行われました。



園児の皆さんが老人ホーム訪問

7月4日に平根保育園の園児の皆さんが長土呂の有料老人ホーム「ばんり」を訪問しました。ステージで歌やダンスを披露するなど、入居者の方との交流で親睦を深めました。



ボランティアによる ひとり暮らし高齢者等の住宅補修 ～「ありがとう」を励みに～

6月29日、佐久建設労働組合に加盟する皆さんのボランティアによる、ひとり暮らし高齢者・高齢者世帯の住宅補修が行われました。

申請のありました21箇所について、網戸・雨樋・屋根・壁などの補修を行い、高齢者の皆さんから大変喜ばれました。



春の叙勲の受章を報告

佐久商工会議所会頭として商工会議所の発展と地域の商工業振興に貢献された功績により、平成26年春の叙勲で旭日小綬章を受章された、株式会社榎山商店代表取締役・佐久商工会議所特別顧問榎山高土様が、6月5日に市役所を訪れ、柳田市長に受章の報告をしました。



春の叙勲の受章を報告

春の叙勲で瑞宝双光章（教育功労）を受章された元岩村田小学校長の依田豊様が、7月9日に市役所を訪れ、柳田市長と榎澤教育長に受章の報告をされました。

依田様は、主に小学校教諭として37年間学校教育に携わり、退職後も図書館長を4年間務めるなど、多年にわたる教育振興への功績が認められました。



トライアル(自転車競技)

全日本大会優勝報告

浅科中学校3年の土屋凌我君が、6月23日に市役所を訪れ、5月3日～4日に佐久ミレニアムパークで行われた第3回全日本トライアル選手権in信州佐久に出場し、優勝した結果と大会の様子などを柳田市長に報告しました。



～社会を明るくする運動～

法務大臣からの協力要請の伝達

7月を“社会を明るくする運動”強調月間として、7月1日に法務大臣のメッセージが佐久地区保護司会の皆さんより柳田市長へ伝達されました。

この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、犯罪をした人や非行のある少年の更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。



知事表彰(産業功労団体)の受賞を報告

長野県下で最初の商工会青年部として、設立以来、小満祭をはじめとする様々な事業に取り組み、地域の商工業の発展に貢献された功績により、平成26年度県知事表彰（産業功労団体）を受賞された、臼田町商工会青年部部長市川和幸様（写真右から3番目）をはじめとする皆さんが、6月24日に市役所を訪れ、柳田市長に受賞の報告をしました。

開催中⇒9月15日(月・祝)

特別企画展 **山本文彦 展**
人と自然の織りなす生命の抒情詩

佐久ゆかりの洋画家、
二紀会常務理事・山本文彦の作品を広く紹介



山本文彦 《花のなかに》

■ 会期中のイベント

- 展覧会ガイド
8月10日(日)・8月30日(土)・9月14日(日)
午後2時から40分程度
※参加無料ですが観覧券が必要です。
- 夏休み工作教室 板絵づくり
8月9日(土)・10日(日) 各日午後1時～4時
募集対象：小中学生
※事前申込が必要となります。詳細はお問い合わせください。
(市立近代美術館 ☎67-1055)

- 常設展示 ○平山郁夫「出現」ほか
○中国陶磁器 (吉沢コレクション)

- 観覧料 一般 600円(500) / 高校・大学生 400円(300) / 小・中学生 250円(200) ※ () 内は20名以上の団体料金
- 開館時間：午前9時30分～午後5時 ■ 会期中の休館日：毎週月曜日 (祝日は開館)

佐久市立近代美術館
油井一二記念館



SAKU Municipal
Museum
of Modern Art since 1983

■ お問い合わせ 佐久市立近代美術館 (駒場公園内)
☎67-1055

ぼくの夢 わたしの夢 **青春夢** トーク
Dream

いけだ みく
池田 美紅 さん
(望月高校 3年)



趣味…音楽鑑賞

住所…塚原

今、一番楽しいことは「太鼓の演奏」と話す池田美紅さん。望月高校に通う17歳です。

「地域交流部の活動の一環で、ひばりが丘太鼓の演奏をしています。練習でも、はじめはバラバラだったのが、だんだんとみんなの息がそろって曲ができて上がってくると楽しくなってきます。9月の文化祭発表に向けて、力を合わせていい演奏にしていきたいです」とのこと。

そんな池田さんの将来の夢は、看護師になること。「看護師として働く叔母の姿を見て、興味を持つようになりました。高校の福祉コースで介護施設に実習に行き、利用者の方からの貰ったお礼の言葉がとても嬉しかったです。たくさんの人と接してありがとうと言ってもらえる看護師になりたい」と話してくれました。

10万人の広場
ルールインタビュー

箕輪 隆志さんから紹介された

いわざき あき
岩崎 亜希 さん
(自営業・岩村田)



①自己紹介をお願いします。

岩村田の「なんだ館」で「菜食ごはんや ハレノヒ」を営んでいます。自然食品店で出会った玄米の美味しさに魅かれたのをきっかけに、玄米と地元の野菜を併せた料理のお店を始めました。肉や魚を一切使わないヘルシーな食材で、幅広い年代の方に満足していただけるよう和洋折衷のメニューやお菓子を用意しています。料理教室も開いていて、今後はキッズの料理教室などに挑戦したいです。

②これからの街づくりに望むこと

豊かな自然環境の中で、子どもの創造力を育てる場所がたくさん欲しいです。森林で遊んだりキャンプをしながら、自然に触れて、アイデアを育めるところが増えればいいなと思います。



公民館活動で心ふれあう

明るい地域づくりを進めよう

本館: 〒385-0043 佐久市取出町183 野沢会館内

☎64-0551 ☎64-0553

E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

わがまち佐久・市民講座（第10回）



演題「五郎兵衛用水と市川五郎兵衛」
講師 五郎兵衛用水土地改良区理事長 中澤政幸氏



2014 (平成26年)

8

はづき
葉月

No.113

第10回わがまち佐久・市民講座開催

7月5日佐久勤労者福祉センターで、わがまち佐久・市民講座が開催されました。

今回で10回目という節目を迎え、地元の新田開発に功績のあった「市川五郎兵衛」について、五郎兵衛用水土地改良区理事長の中澤政幸氏から講演がありました。

講師から「市川五郎兵衛」が、佐久平のいくつかの用水の開発に関わり、米どころ佐久平に大きな影響を与えたことなど「市川五郎兵衛」の偉大さが熱く語られました。

浅間地区

地域館から「世代間交流学級」

長土呂区公民館主催の世代間交流として「昔の長土呂を語ろう！聞こう！」座談会が開催されました。

パネラーに3名の地元の方を迎え、長瀬学校・郷蔵の歴史について話をいただきました。

初めての試みとなる座談会で、どれだけの区民に関心を持って参加いただけるか主催者は心配しましたが、老若男女、なんと小学生の参加もあり、まさに世代間交流の場となりました。



野沢地区

蓼科御泉水自然園

6月11日池田雅子先生を講師に「蓼科御泉水自然園散策」が開催されました。

霧雨程度の雨模様の中、始めにビジターセンターで、カモシカ等について説明がありました。

自然園の中に入り、ゆっくりと園内を散策しました。ハクサンシャクナゲ、アズマシャクナゲ、コバイケイソウ、ミツバオウレン等の花が咲いており、参加者は様々な植物を見ることができて、散策を楽しんでいました。

中込地区

高原を歩こう～八千穂高原～

6月9日に中山冽先生を講師に「高原を歩こう」が開催されました。

今年は八千穂高原自然園と白樺群生地に行きました。

ベニバナイチヤクソウが見ごろを迎え、レンゲツツジも咲き始めていました。

あいにくの雨降りとなってしまいましたが、日本一といわれる白樺群生地を歩きながら高原の雰囲気を楽しんでいました。



東地区

地元の山を満喫～^{あかるさん}関伽流山～

6月1日に「ふるさと学習 東地区を知る」が開催され、関伽流山（香坂）に登りました。

始めに明泉寺で中嶋住職より関伽流山の歴史を学んでから、登りました。見晴らし台からは、佐久平が一望でき、参加者は素晴らしい景色に見入っていました。

今年は足を延ばして、芭蕉碑、関伽流山城址にも挑戦することができ、また、県の絶滅危惧種であるウラシマソウ等の山野草や、山ツツジも観察でき、充実した歴史・自然探訪となりました。



臼田地区

望遠鏡博士になったかも!?

6月5日に「宇宙ウォーキング～星の教室(春)」が開催されました。夜空はあいにくの雨で、野外観察とはいきませんでした。星々のスライドショーや講師のユーモアあふれる話に魅了され、充実したひと時を過ごしました。

ガリレオ式・ケプラー式・ニュートン式など、種類の違う望遠鏡を実際に覗き、仕組みや見え方の違いなどを学び、貴重な体験ができました。

浅科地区

料理教室～香りの世界を食卓に～

6月11日に名取叔美先生を講師に「料理教室～香りの世界を食卓に～」が開催されました。料理の合間に出るハーブのお話も教室の特徴の一つです。身近な環境で手に入る食材が、お洒落で美味しい料理に変身!

今回作ったのは、しめ鯖のお寿司のバッテラ、アボカド海苔巻きのカリフォルニアロール、バターを使わない焼き菓子のヨーグルトポムポム等です。地区館にレシピがありますので、興味のある方はお立ち寄りください。



望月地区

歴史講座・真田氏ゆかりの里をたずねる

毎年好評の歴史講座ですが、今年は大河ドラマに決定した「真田丸」の真田氏について学習しました。

6月10日に真田氏ゆかりの地、上田市真田町を訪れました。

真田氏の先祖は豪族滋野氏といわれ、佐久にも関係があるとのことで、15世紀初めにおそらく現在の旧真田町を拠点に勢力を拡大していったらしい等、現地ガイドの堀内さんの解りやすい説明に、参加者は聞き入っていました。

生活改善の趣旨にご協力ください

新盆見舞いについて

- 御香料等は頂きません
- お返しは致しません
- ご芳名を御記憶ください

佐久地域2市2郡生活改善委員会
佐久市・佐久市公民館
佐久市 区長 会
佐久市地域公民館連絡協議会

「生活改善申合せ」により「新盆見舞金はやめましょう」

「新盆見舞金」については、佐久地域2市2郡生活改善委員会の申合せで「見舞者は、新盆の見舞金は持たない。施主は、見舞者に記帳とご焼香をいただき、謝意を表す」ことになっています。

最近、多くの市民の皆様にご協力いただいておりますが、生活改善委員会(事務局 公民館)では、この申合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・地域公民館長さん等からの申し出により「新盆見舞いについて」の張り紙をお配りします(無料)。ご希望の方は、公民館本館・各公民館地区館へお申し出ください。



ワレ随筆

道しるべ

西耕地 松村 記代



親という役割を与えられた時、いつの時も、子の道しるべとなる親でありたいと願い、その思いを胸に刻みました。時間に拘束される職務をもちながらも、後悔を残さない丁寧な育児をと心し、2人の子の親として走り続けた40年余りの歳月。道しるべとなれたかはまだ判断できませんが、「人の痛みを我が身に代えられる人間として成長してほしい」と願い続けた夫と私の思いをしっかりと認識し、人を思いやれる大人として成長したと受け止めます。

誠意が誠意で返らず、心を砕くことが報われない今の社会、心身を疲弊させながらも、精一杯生きようとしている子ども達です。そんな我が子を見守ることに徹し高齢者となった今、定年退職を迎えるまでの私共の人生には、常に寄り添い力を尽くしてくれた子ども達の存在がありました。過ぎた日を顧みれば、辛くて過酷なことばかりでしたが、その分、今が幸せであることを実感します。穏やかに過ごせる日々感謝をする昨今、大切なことに気付きました。

いつの間にか子ども達は、夫と私の道しるべになっていました。

ちよつと

ひとこと

介護に携わり

望月 窪田敏子

私が介護の仕事に携わり、今年で24年になります。今から十数年前「選ばれる施設」「シルバー産業の時代が来る」と盛んに言われました。今まさしく高

齢化社会、介護保険の導入により、続々と老人介護施設が開設され、サービスの拡充がはかられています。

しかし施設に入所される方すべてが、健康であるとは限りません。利用状況が多岐にわたり、他の利用者の理解が得られず、共同生活が困難の方もおります。常に不安を訴え病院への依存症になる方、趣味を楽しみ、生活を楽しむことが出来ず、その日

その日を過ごすのが精一杯になっていきます。

生老病死という人間の苦悩から逃れることのできない現実、その現実にも少しでもそばにいて、支えになれたらと思います。孤独と不安を抱える女性がいとも口にします。「こうして話を聞いてほしい・話に来てほしい」と……。



3頭の象

私の心に今でも残っている話を紹介します。多摩動物園で実際にあったことだそうです。

3頭の象は、家族ではありません。他人です。生まれた場所も違いますし、育てられかたも異なります。

その1 ある日1頭の象が原因不明の病気になるました。高熱で苦しそうです。象は病気になる横になりません。起きられなくなることを知っているからです。

その2 困り果てた時、思いがけないことが起こりました。それを見ていた2頭の象が、両側から支える行動に出ました。「具合悪いようだから2人で支えようよ。」と対話をしなれないことでは「遊びたい」「食べたい」「プールに入りたい」。だけど我慢しています。しかもそれは1日や2日のことではなく、2週間も続きました。

その3 少しよくなると今度は支える役を交代制にします。「だいぶよくなってきたから、交代にしようよ。」といった対話があったのでしよう。2頭は

ほぼ2時間ごとに入れ替わります。これも2週間も続きます。

その4 その後歩けるようになって、2頭は半径6メートルの円の中にいます。ある日、病気の象が倒れそうになった時、さっと来て肩で支えていました。「まだ元気じゃないな、近くにいなくちや。」と思っていたんです。この期間も約1ヶ月間も続きました。結局、治るまで約2ヶ月間、看病したことになります。

2頭の象は誰に命令されたわけでもなく、教えられてもいません。他人が困っているのを見ることができないという優しい心がたもたものです。

群れの中で愛された幼いときの体験、助け合って生きてきた体験、それらが、ごく当たり前の行動としてあの場合にでたものでしょう。

「愛は教育によってそれを学ぶのではなく、愛されることによつてのみ、愛することを学ぶのである。」とまとめておられました。

人権同和教育推進員 井出清明

戦争体験記

私の戦争体験

東立科 岡村和重（89歳）



命令が出ました。任地は中支戦線と分かりました。午前2時任務に就き、貨物船に航空機材・物資等を明け方までに積み終え、呉軍港の宿舎に引き上げました。ところが司令部より瀬戸内海に敵の潜水艦が安芸灘方面より潜入したので、直ちに積載物を陸揚げせよ、との指令が出されました。

たどりつきました。途中、匪賊・馬賊に3回襲撃され、同僚ひとりが死亡しました。我が隊の本拠地は、かつて民間の飛行場として使われたところでした。高級の別荘地でもあり、立派な寺院も多い所でしたが、治安は最悪でした。我々が駐屯すると保長（村長）や村外の顔役が隊長に面会を求めてきて村の警護を依頼しました。我が方も軍務に協力することを条件に引き受けました。また、豊かな竹林が茂っており、軍事面で重宝しました。例えば、飛行機（偽装）・兵舎・格納庫は土のうを積み、その周囲を竹で偽

装して敵襲に備えました。約束通り100人近い住民が竹を切り、もっこを担いで協力してくれました。空襲は連日続き、我が方も被害が拡大しました。戦況は、毎日保長が届けてくれる国府発行の「改造日報」で、ある程度把握できたが、本土決戦も近いと予感するようになり、折しも特攻隊員8名が派遣されてきました。彼らは沖繩に集結している敵艦に体当たりして散っていききました。片道の燃料を載せて……。

7月13日に復員することができた。93歳となった今でも、「自分には僅かな運」があったから生き返ることができたのだと思う。

我が人生で忘れ得ぬ戦争体験を、思い返しながら述べたいと思います。

松山城内で222飛行場大隊が編成されました。時はまさに戦雲急を告げ、入隊20日後、大本営より出動

急きよ、江田島の海軍基地に応援を求めて対応することとなりました。その結果、進路は変更され陸路経由で下関へ。その後、船で釜山へ運び、さらに、無蓋の貨車で山海関・徐州・南京を経て上海西部の虹橋の村へ

訓練指導もあった。当時の日本の戦況はというと、駐屯地の上空を守っていた日本の戦闘機の数も徐々に少なくなると、土曜日の夜はいつも敵機による空襲が行われていた。駐屯地に送られてくる初年兵は、日本全国から集められてきており、なかにはとても戦闘に向かないと思われる若者もいた。

ある日我が隊は任務のため、赤い色をした河を移動中に岸に船を着け、食事をすることとなった。炊事のための炉をつくるよう、同船の兵士3人が陸に上がり木の杭を打ちつけていたところ、敵の仕掛けた地雷に触れ、目の前で3人が亡くなってしまったこともあった。

就農半世紀目に、家内と思いの深い中国を訪れました。以下、2首短歌を付記します。

僅かな運

内山 伊藤茂雄（93歳）



私は、僅かな運により生きて戻ることができたのだと思う。

昭和17年6月10日、21歳となった私は、金沢で入隊し、その後中国に配属とな

り、湖南省北東部にある洞庭湖の下流に位置する漢口を拠点に駐屯することとなった。洞庭湖は、アジア最長の河川である「長江（揚子江）」の大量の水の受け皿となっている淡水湖である。気候は日本とほぼ同じであるが、時折り舗装に長靴の鉄の跡がつく程、暑い日もあった。私の任務は船を操舵する船舶兵であり、下士官となっていた。その任務は、戦闘地への兵士や補給物資を輸送すること。また、敵により設置された地雷等を除去する掃海作業を任務とし、3ヶ月毎に入ってくる初年兵の

戦時中の4年間、様々な出来事があった。手榴弾を船に投げ込まれ、爆破された時のこと。また敵機による機銃掃射を受け、河に飛び込んだが、亡くなった者もいた。決して良い記憶はない。

昭和20年8月15日に本隊からの無線により、日本が敗戦したことを知ったが、私は中国各地に展開していた日本軍の武装解除された兵器の輸送を行い、昭和21年上海からの引揚げ船に乗り、佐世保を経由してようやく



※前列中央が当時の伊藤氏

第10回 佐久市短詩型文学祭

日 時 ●平成27年2月21日(土) 午前9時30分～午後3時30分

会 場 ●佐久市野沢会館

主催 佐久市教育委員会・佐久市公民館 / 主管 佐久市短詩型文学祭運営委員会

作品を募集します

—俳句・短歌・川柳・詩—

募集規定

★応募資格 佐久市、小諸市、南・北佐久郡在住者に限ります。

(佐久市の俳句等グループ・市内の学校に所属する方は認めます)

★募集締切 **10月15日(水)必着** 本館・地区館で応募受付します
郵送での応募もできます

★部門と 投稿数

	〈一 般〉 高校生含む	〈小中学生〉
★俳句	3句まで	1句
★短歌	3首まで	1首
★川柳	5句まで	3句まで
★詩	1篇	1篇

題は自由とし、未発表作品であること

★出品料

- 1部門1,000円
2部門以上出品の場合、1部門ごとに500円
※出品の際に納入してください。
郵送の場合は、定額小為替か現金書留で作品
に添え納入してください。
- 小・中・高校生は無料です

★応募方法

- 専用の【投稿用紙】を使用してください。公民館本館・地区館に用意してあります。
佐久市公式HP <http://www.city.saku.nagano.jp> 子育て・教育／公民館／本館／短詩型文学祭
- 詩は400字詰め原稿用紙を使用してください。(字数は題名を含めて2枚以内とします。原稿用紙は公民館本館、または地区館に用意してありますのでご利用ください。また上記HPからダウンロードできます)
なお、裏面に専用の【投稿用紙】を添付してください。
- 応募作品には、住所・氏名(雅号だけでなく本名も記載)・ふりがな・作品集受取方法・電話番号を必ず楷書で明記してください。
小・中学生の場合は、学校名・学年・氏名・ふりがなを明記してください。
学校ごとに取りまとめる場合は、学校の所在地・電話番号・担当教師名の記入をお願いします。

★発表 ●短詩型文学祭当日「作品集」にて
●一般の部・小中学生の部
ともに選者ごとの特選・秀逸・佳作

★選者 俳句 小泉博夫・瀧澤宏司・西田和彦・丸山正俊
短歌 小澤京子・木内賢隆・内藤洋子・中島雅子
川柳 井出秀夫・西來みわ
詩 小島きみ子 (50音順・敬称略)

★「作品集」郵送希望の方へ

- 切手300円分を貼付した返信用角2封筒に住所・氏名を記入し作品に添付してください。

第10回

佐久市民総合文化祭

障害者福祉展・菊花展 同時開催

開催期間 11月1日(土)～3日(月)
午前9時～午後5時 (最終日は午後2時30分まで)

会場 野沢会館



■出品部門及び作品の搬入・搬出 搬入・搬出時の混雑緩和にご協力ください。

①書道・篆刻・刻字・切手・仏像・ちぎり絵・絵手紙・拓本・俳句・短歌・川柳・工芸銅板・木彫・写真

●会場準備 10月30日(木) 午後1時～2時

●搬入 〃 午後2時～4時

●搬出 11月3日(月) 午後3時30分～

②盆栽・押し花・陶芸・表装・水墨画・衝立・茶道・絵画・民芸・華道・フラワーデザイン

●会場準備 10月31日(金) 午後1時～2時

●搬入 〃 午後2時～4時

●搬出 11月3日(月) 午後3時～

■出品資格 佐久市内で活動している方

■出品作品 1人1点とし、今年作成したものに限りませす。

■作品の規格 日本画・洋画 (15号以内とし、15号のみ縦描きとします)、写真は四ツ切以上、書道の漢字・かな・近代詩文書は全紙以内で縦の作品に限りませす。華道は規格に制限があります。水墨画は8号以下。その他の制限はありません。

■お申し込み 申込用紙が公民館本館、各地区館にありますので、**9月5日(金)**までにお申し込みください。(出品目録印刷の都合上、期限厳守でお願いします)

■その他 作品の不慮の事故等についての責任は負えませすので、ご了承ください。

■お問い合わせ 公民館本館 ☎64-0551



佐久市市民創錬センター(仮称)の 安全祈願祭・起工式を行いました

佐久市市民創錬センター(仮称)新築工
事の安全祈願祭及び起工式を平成26年7
月8日に行いました。

この施設は、老朽化に伴う研修セン
ターの移転改築により「佐久市市民創
錬センター(仮称)」と名称を一新し整備
を行います。

新しい施設には、多機能ホール、多
目的室、音楽室及び調理室等を設置し、
広大な敷地を生かして東西に建物を配
置することで、南向きの日当たりの良
い設計となっています。今までの研修
センターの機能を受け継ぐとともに、
中央公民館の役割として、文化交流や
生涯学習活動などによる絆づくり、総
合的な地域づくりの拠点として、子供
から高齢者まで幅広い世代の利用者が
学習活動や文化活動、交流活動など
を行える「習得・研鑽・交流・集いの空
間」を提供します。

なお、建物の完成は平成27年6月末を
予定しています。



●建設地 佐久市猿久保165番地1

●建物構造・規模

鉄骨造平屋建て

ガルバリウム鋼板葺き

延べ面積 1,629.49㎡

瀬音

8月1日。佐久地方
では、正月やお盆等に
匹敵し、企業の中には
休日のところもある程、
大切な行事が先祖の墓
参りです。

以前は早朝から、どこの墓地
でも掃除をする姿が見られ、そ
の後しばらくして家族揃って料
理や飲物を持ち、お墓へ行きま
した。

しだいに親戚の人達も集まり、
先祖の墓前のもと、焼香を済ま
し、厳粛な中にも和やかな雰囲気
が漂い、隣同士の歓談を皮切
りに、賑やかな一時を過ごしま
した。

しかし、時代の流れは無常。
私の周囲では、この行事も影を
潜め、個々で行くだけになり、
寂しい限りです。

ところで、この行事は江戸時
代の寛保2年戊辰(1742)
7月28日〜8月1日の豪雨で千
曲川が氾濫し、中でも佐久地方
が甚大な被害を受け、多くの犠
牲者が出ました。その人達の霊
を慰めるため、8月1日に法要
が行われ、しだいに広まり個々
の家に定着したようです。

(編集委員)

佐久市の指定文化財 3

佐久市史跡 「舟つなぎ石」



舟つなぎ石は、塩名田の県道下仁田浅科線の中津橋に近い千曲川河川敷に現存する明治期の土木遺産です。江戸時代この場所は中山道が通過しており、橋がかけられていました。橋は大雨が降ると破損したり流されてしまい、維持をするために、佐久郡下の村は大変な負担を強いられました。

江戸から明治に変わり、近隣の村では維持管理ができなくなり、千曲川で大水が出ても対処できるようにと明治6年に、9艘の舟を並べて、そこに板をかけた船橋がかけられました。その舟を繋ぎ止めるために使用されたのがこの石です。明治25年に県によって橋がかけられて、舟橋とともに舟つなぎ石も役割を終えました。現在は、石の上部にもやい綱を通すために穿たれた穴を見ることができます。

■お問い合わせ 文化財課 ☎68-7321

公民館 初心者現代詩講座 受講者募集

素直な気持ちで、優しい言葉で、自由に自分の思いを表現してみましょう

- 日時 第1回 9月27日(土)
第2回 10月11日(土)
いずれの講座も 13:30~15:30です
- 講師 小島 きみ子 先生
(佐久市短詩型文学祭選者)
- 場所 野沢会館(取出町183) ☎62-0664
- 持ち物 ノート・ペン・国語辞典・自作の詩1点
- 参加費 無料
- 申込み 9月16日(火)までに、公民館本館へお申し込みください
- 定員 20名
- (野沢会館 1階 ☎64-0551 FAX64-0553)

「いきいき人生創年セミナー」受講生募集

佐久に関することを様々勉強しながら「佐久地域ガイド」を目指してみませんか!!

自分の生き方やあり方を考えながら、人生をより豊かにし、地域社会参加へのきっかけづくりを目的として「いきいき人生創年セミナー」を開催します。

●日程	月日	時間	会場	講義内容
	8月30日(土)	9:30~11:30	野沢会館	中山道と佐久の観光振興
	9月20日(土)	8:30~16:00	集合野沢会館	市内文学碑巡り(現地)
	10月18日(土)	9:30~11:30	野沢会館	佐久の歴史1
	11月8日(土)	9:30~11:30	野沢会館	佐久の歴史2
	12月6日(土)	9:30~11:30	野沢会館	佐久の先人達1
	1月24日(土)	9:30~11:30	野沢会館	佐久の先人達2

- 対象者 市内に在住する、おおむね50歳から70歳の方
- 募集定員 25名程度
- 受講料 無料(施設見学等で自己負担が生じる場合あり)
- 申込方法 **8月22日(金)**までに下記(佐久市公民館本館)へお申し込みください。
☎64-0551 FAX 64-0553 E-mail: kominkan@city.saku.nagano.jp

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

■浅間地区館 ☎67-2110 ■野沢地区館 ☎62-0116 ■中込地区館 ☎62-0504 ■東地区館 ☎67-2545

	学級及び学習内容	日 時	場 所	講師・指導者	費用・持ち物等
浅間地区館	◎トールペイント教室 世界で1つだけのネームプレートを作りますよ	9月12日(金) 9:30~14:30	浅間会館	高野ひろみ先生	〈参加費〉2,000円程度(材料費) 〈定員〉8名 〈持ち物〉筆をふく布・筆を洗う容器・筆記用具・エプロン・昼食・飲み物 ※申込受付開始 8月6日(水) 8:30
	◎洋風クッキング 手軽にオシャレに洋食をメニュー：ローストチキン・鮭卵ごはん・ホタテのサラダ など♪	9月29日(月) 9:30~13:00	浅間会館	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・筆記用具 〈定員〉14名 ※個人ごとに申込 ※申込受付開始 8月20日(水) 8:30
野沢地区館	◎家庭菜園教室(全9回) 野菜作りの基礎から学びましょう ⑥秋野菜の播種 ⑦秋野菜の栽培 ⑧収穫と保存	⑥ 8月 4日(月) 9:30~11:30 ⑦ 9月 1日(月) // ⑧ 10月 6日(月) //	野沢会館 103号室	佐久浅間農協農地 コーディネーター	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具
	◎初心者パソコン教室(5回) 便利な機能を使って文章の編集をしよう(初級編)	① 9月 3日(水) 13:30~15:30 ② 9月10日(水) // ③ 9月17日(水) // ④ 10月 1日(水) // ⑤ 10月 8日(水) //	佐久情報センター	市川 正先生	〈資料代〉900円 〈持ち物〉筆記用具 〈定員〉20名
	◎膝・腰・ラクラク体操(全5回) 改善と予防の為に、簡単な体操をしましょう	① 9月 2日(水) 12:30~14:30 ② 9月16日(水) // ③ 9月30日(水) // ④ 10月 7日(水) // ⑤ 10月21日(水) //	野沢会館 会館ホール	医療法人 雨宮病院 スポーツトレーナー 西村陽介先生 (理学療法士)	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具・飲み物・タオル
中込地区館	◎ハーモニカで楽しく(全12回) 懐かしい曲やなじみのある曲をハーモニカで演奏してみませんか	⑤ 8月 8日(金) 9:30~11:30 ⑥ 9月12日(金) //	中込会館 ホール	杉浦都美子先生	〈参加費〉100円(初回のみ) 〈持ち物〉ハーモニカ
	◎段ボールコンポストの作り方(全3回) 段ボールコンポストで作った堆肥を活用した秋冬野菜作りを学びます	② 9月 1日(月) 9:00~11:30 ③ 9月29日(月) //	中込会館 洋室	細井千重子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具 〈定員〉20名 ※6月に参加した方も申し込みが必要です
	◎子育て楽しみ隊(全4回) 9月は和ヨガ教室です。子育て中のみなさん、ヨガでリフレッシュしましょう。お子さんと一緒でもOKです	③ 9月3日(水) 10:00~11:30	中込会館 和室	金沢優子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉ヨガマットかバスタオル 〈定員〉15名(産後5ヵ月以上の方) ※子ども同伴可
	◎包丁と鎌の研ぎ方教室 包丁や鎌の研ぎ方を学びましょう	9月5日(金) 9:30~11:30	中込会館 ホワイエ	田中廣治先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉包丁・砥石(中砥石 #1000)・鎌(希望者)・鎌用の砥石・古いタオル・小さい洗面器 〈定員〉30名
	◎なつかしの歌・こころの歌(全4回) アコーディオン伴奏で懐かしい歌をみんなで歌いましょう。昨年9月(秋)の歌集を使います	② 9月18日(水) 9:30~11:30	中込会館 ホール	工藤美智子先生 杉浦都美子先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉飲み物・昨年9月(秋)の歌集(お持ちの方)
東地区館	◎デジカメ講座(全3回) 初心者でも分かりやすい撮影テクニックと、写真をパソコンに取り込み、印刷する方法も学びます	② 8月 2日(出) 9:30~11:30 ③ 8月 9日(出) //	②東会館 中会議室 ③情報センター	佐藤修二先生	〈参加費〉実費 〈持ち物〉デジカメ・筆記用具 〈定員〉20名
	◎家庭菜園教室(全8回) 野菜作りの基本を学びましょう! ⑥秋野菜の種まきと栽培 ⑦秋野菜の栽培管理	⑥ 8月 4日(月) 9:30~11:30 ⑦ 8月25日(月) //	東会館 中会議室	岩下武弘先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具
	◎初心者切り絵教室(全4回) オリジナルの切り絵を作りましょう	③ 8月20日(水) 13:30~15:30 ④ 9月17日(水) //	東会館 大会議室	淀川 学先生	〈参加費〉1,000円程度(材料費) 〈持ち物〉筆記用具
	◎東地区を知る②~安養寺の歴史~ 味噌で有名な安養寺は、足利氏、武田信玄と深い関わりがあります。所蔵されている県宝等を見学し、歴史を学びましょう	8月21日(水) 9:30~11:30	安養寺 集合	安養寺 田嶋英俊住職	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具

※〈定員〉先着申込順で、定員になり次第締切となりますので、ご了承ください。

原則として申込みが必要です。詳しくは各地区館までお問い合わせください。

■臼田地区館 ☎82-2106 ■浅科地区館 ☎58-3957 ■望月地区館 ☎53-2548

	学級及び学習内容	日時	場所	講師・指導者	費用・持ち物等
臼田地区館	◎家庭菜園教室 (全8回) ⑤秋野菜の播種 ⑥秋野菜の栽培	⑤ 8月5日(火) 9:30~11:30 ⑥ 9月9日(火) //	あいとぴあ 臼田	佐久浅間農協農地 コーディネーター	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具
	◎佐久を知り隊! 「市の北東部を訪ねて」佐久の先人の思いにふれながら、佐久を学ぼう!~平尾の森、平尾山登山、平根発電所、鼻顔稲荷神社、ヒカリゴケなど	8月27日(水) 10:00~15:30	集合 あいとぴあ臼田 平根方面	現地説明員	〈参加費〉300円程度(保険料他) 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具 〈定員〉25名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎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。小学2年生以上を対象とし、9月から2月まで10回程度練習を重ね、地区館のついでで発表します	開講日 9月13日(土) 14:00~15:30	コスモホール 練習室	臼田小満太鼓 愛好会	〈参加費〉無料 〈持ち物〉上げき 〈定員〉25名 (対象)小学生(2年生以上) ※詳細は後日参加者に通知します
	◎宇宙ウォーキング~星の教室(夏) 「夏の星座と天の川」講師のユーモアあふれるお話を聞きながら、あいとぴあで星を楽しみましょう!	9月16日(火) 19:30~21:00	あいとぴあ 臼田	教育委員会職員	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具・懐中電灯 〈定員〉30名 ※詳細は後日参加者に通知します
	◎歴史探訪 武田史跡を訪ねて	9月26日(金) 7:30~17:30	集合 あいとぴあ臼田 甲府方面	丸山正俊先生	〈参加費〉2,000円程度 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具 〈定員〉40名 ※申込受付開始 8月6日(水) 8:30
	◎国際交流サロン ブラジルの家庭料理~豆料理・サラダ・デザート	9月19日(金) 9:30~12:30	あいとぴあ臼田 調理室	賀沢マリア祐恵 宮島先生 外国人定住推進員	〈参加費〉900円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉20名 ※詳細は後日参加者に通知します
浅科地区館	◎山本文彦先生1日絵画教室 日本の洋画家(筑波大学名誉教授)の山本先生と一緒に楽しくデッサン!しましょう	9月6日(土) 10:00~16:00 但し、小・中学生の部は 10:00~12:00まで	交流文化館浅科	山本文彦先生	〈参加費〉大人 2,000円、高校生 1,000円、小中学生 無料 ※申込受付開始 7月28日(月) 9:00~ 8月18日(月)16:30まで ※詳細は後日参加者に通知します。
	◎料理教室 ~香りの世界を食卓に~ メニュー:焼き豚、蒸しなす、枝豆ご飯、味噌まんじゅう	③ 9月10日(水) 9:30~13:30	浅科会館 調理室	名取叔美先生	〈参加費〉800円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具・持帰り用タッパー 〈定員〉15名 ※申込受付開始 8月20日(水) 8:30
	◎昔ながらのおやつ作り講座 「おやき」作りにチャレンジ	② 9月24日(水) 13:30~15:00	浅科会館 調理室	浅科地区館館長	〈参加費〉300円程度(材料費) 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具・持帰り用タッパー 〈定員〉15名 ※申込受付開始 9月1日(月) 8:30
望月地区館	◎もちづき子どもまつり 内容:ゲーム、えんそう会、マジックショー、おやつ作りなどの楽しいおまつりだよ!お友だちやかぞくをさそってきてね。かき氷・スイカもあるよ!	8月3日(日) 9:30~15:30	駒の里ふれあいセンター	望月育成会	〈参加費〉無料 〈対象者〉小学生以下は保護者同伴
	◎夏のハイキング 北ハツ 白駒の池~稲子周遊ハイキング	8月7日(水) 7:00~17:00	駒の里ふれあいセンター 駒場第2駐車場 集合	山岳 コーディネーター	〈参加費〉300円程度(定員)25名 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具・歩きやすい服装(スニーカー不可) ※申込受付開始 7月10日(水)9:00
	◎榊祭り 民踊流し	8月15日(金) 19:00~20:30	竹花組前 集合	望月地区公民館	〈参加費〉無料 〈対象者〉小学3年生以上 (中学生以下は保護者同伴)
	◎愛唱歌合唱・うたごえホール(全12回) 童謡、唱歌、最新の歌などを楽しく歌いませんか(曲目)ふるさは今もかわらず、他	⑤ 8月20日(水) 13:30~15:00 ⑥ 9月17日(水) //	駒の里ふれあいセンター 大ホール	小林美智子先生	〈参加費〉無料 ※いつでも参加できます
	◎ウォーキング&ブローイング 体験教室(全10回) ブローイングの基本の実践	④ 8月23日(土) 10:00~12:00 ⑤ 9月27日(土) //	駒の里ふれあいセンター 他	谷脇良一先生	〈参加費〉300円程度(ブローボール代他) 〈定員〉15名 〈対象者〉小学3年生以上
	◎家庭菜園講座 ~新鮮で栄養タップリな野菜を食卓に~ 〈内容〉秋野菜の播種と管理	⑤ 9月3日(水) 9:30~11:30	観音奉活性化センター	小林重弘先生	〈参加費〉無料 〈持ち物〉筆記用具・飲み物
	◎草木染教室(全6回) 身近な植物を染料にして挑戦してみよう	④ 9月12日(金) 13:00~16:00	観音奉活性化センター	望月多恵子先生	〈材料費〉1回~1,000円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾・筆記用具・軍手・Lサイズゴム手袋
	◎家族の笑顔が一番 「しあわせクッキング」 かぼちゃのポティロン・メロンパン・ズッキーニのお惣菜	9月11日(水) 9:30~13:00	駒の里ふれあいセンター 講習室	内田すみ江先生	〈参加費〉800円程度 〈持ち物〉エプロン・三角巾 〈定員〉16名 ※申込受付開始 8月20日(水) 9:00
	◎市民ふれあい学級 歴史講座(秋) 続・真田ゆかりの里を訪ねる上田城編	9月18日(水) 7:30~17:00	駒の里ふれあいセンター 集合	福島邦男先生 現地歴史ガイド	〈参加費〉3,000円程度(定員)25名 〈持ち物〉飲み物・雨具・歩きやすい服装 ※申込受付開始 8月21日(水) 9:00
◎市民ふれあい学級 前掛山(浅間山)登山	10月8日(水) 7:00~17:00	駒の里ふれあいセンター 駒場第2駐車場 集合	山岳 コーディネーター	〈参加費〉300円程度(定員)25名 〈持ち物〉昼食・飲み物・雨具・歩きやすい服装(スニーカー不可) ※申込受付開始 9月10日(水) 9:00	

※(定員)先着申込順で、定員になり次第締切となりますので、ご了承ください。

少年センターだより

夏休みが始まりました。子どもたちにとって待ちに待った休みでしょう。休みの計画を実行に移して、暑さに負けず元気に過ごしましょう。普段は時間がなくて、なかなか出来ない体験活動等、計画してみたいかがでしょうか。また、長期休みで気の緩みから飲酒・喫煙などの誘惑に駆られがちになります。ご家庭では、我が子への気配り・目配りを、そして規則正しい生活で体力作りにも心がけましょう。

少年の薬物乱用～危険な違法ドラッグ～

違法（脱法）ドラッグは、法の網をくぐりぬけるために「お香」「バスソルト」「ハーブ」「アロマ」など、一見ただけでは人体摂取用と思われないよう目的を偽装して販売されています。色や形状も様々で、粉末・液体・乾燥植物など、見た目ではわからないように巧妙に作られています。

薬物乱用は1回だけでもダメ。

私たちの脳は、20歳頃まで成長するといわれています。とくに、小学生、中学生、高校生の時期は、心身ともに急速に発達するときです。家庭や学校で学び、家族、先生や友だちと話し合うことで、知識やものごとの考え方を学び、自分らしさを発見していく大切な時です。この時期に薬物を乱用すると、脳や身体の成長がストップし、感情のコントロールができず、意欲がなくなる、怒りっぽくなるなど、心身の発達がそこなわれ、家族や友だちとのコミュニケーションもできなくなってしまう。そして、健康な社会人となることができなくなるのです。結論は、薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」です。

違法ドラッグにだまされるな!!

— 補導日誌から —

中学校にて声かけ

6月4日(水)曇り

学校周辺ではいつもながら部活中の生徒から先に大きな声で挨拶中には手を振って迎えてくれる生徒もあり心が弾む。

野沢体育センターでも、部活中の生徒の元気な声を外まで聞こえてきている。本町公会場、城山公園のトイレや周りにはゴミ（吸い殻を含む）等もなく大変綺麗だった。このままの状態が続けばと思う。

城山公園では男子高校生4人がスマートフォン片手にメールやゲームに興じている。部活等に所属することなく帰宅途中の公園で一休み中。高校生も人それぞれと思うしかないが。

(野沢地区 T・N記)

児童館にて

6月6日(金)雨

梅雨に入り、時々雨の降る天気のため、それぞれの児童館内で宿題やボール等で遊ぶ子どもたちが多数いて驚いた。声をかけると元気な返事が返ってきた。人なつこく手をつないだり、体にまどわり付くなどして、バスケットをしようと誘う子もいた。帰宅のため、次々と祖父母や母親が迎えに来ていた。子どもたちは、親が迎えに来るまで職員に見守られて過ごし親も安心して預けられる場所であることが良くわかりました。

(白田地区 T・M記)

佐久市ジュニアリーダー研修報告

佐久市では、小学校5・6年生を対象として、さまざまな体験をとおして、「生きる力」を持った人間性豊かな子どもの育成を目指し、ジュニアリーダー研修を実施しています。今年度は、市内各小学校から集まった31名の仲間に加え、9名の学生ボランティアスタッフが参加し研修が始まりました。研修の様子や、研修生の作文（抜粋）を随時紹介していきます。

第1回 出会いの会

- 自己紹介の時、すっごくきんちょうしていたけど、やきそば作りの時から、なんだかなじめていけた。次の時には、もっと仲よくなれたらいいなあ。〈平根小学校5年 吉澤妃織〉
- 初めてのジュニアリーダー研修だったけど、すぐに友達と仲よくなれたりしてよかったです。色々な工作ができてよかったです。〈野沢小学校5年 平林雄太〉



- 思っていたよりもみんなと仲良くできたと、初めてみんなで作った焼きそばは、とてもおいしかったです。〈野沢小学校6年 伊藤汎紀〉
- 班長を決める時に、立こうほできて良かったです。班の人は会ったばかりだったけど、協力して楽しくやきそば作りができました。楽しかったので、また何か作りたいです。〈中込小学校6年 干川愛奈〉

毎月11日は「信州あいさつの日」・毎月第3日曜日は「家庭の日」です

青少年に関するご相談は少年センターへ
☎62-0664 (野沢会館内)

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金

申請書が届いた方で支給対象となる皆さんは、申請をお忘れなく！

受け取ることができるのはどちらか1つの給付金です。また、支給は1回限りです。

臨時福祉給付金

1 対象者

平成26年1月1日現在、佐久市の住民基本台帳に登録されている方で、平成26年度の市民税が課税されていない方

ただし、次に該当する場合は、対象外です。

- ・ご自身を扶養している方が課税される場合
- ・生活保護制度の被保護者となっている場合 など

2 支給額 支給対象者1人につき1万円

支給対象者の中で次に該当する方はさらに5千円を加算

- ・高齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金等の受給者など
- ・児童扶養手当、特別児童扶養手当、特別障害者手当等の受給者など

市から申請書の送付

平成26年度の市民税が課税されていない方（生活保護受給者や市民税が課税されている方の扶養親族等は除く）に非課税のお知らせと申請書等を郵送します。

子育て世帯臨時特例給付金

1 対象者

平成26年1月分の児童手当（特例給付を含む）を受給している方で、平成25年の所得が児童手当の所得制限限度額未満の方

2 対象児童

平成26年1月分の児童手当（特例給付を含む）の対象となる児童

ただし、次に該当する児童は、対象外です。

- ・臨時福祉給付金の対象となる児童
- ・生活保護制度の被保護者 など

3 支給額 対象児童1人につき1万円

市から申請書の送付

平成26年1月分の児童手当の受給者に申請書等を郵送します。
※公務員の方は勤務先から配布されるため、郵送されません。

臨時福祉給付金の支給対象者に該当する場合は、臨時福祉給付金の申請をしてください。

申請書の提出 同封の記入例等をよくご確認のうえ、必要事項の記入等および必要書類を添付し、申請期間内に同封の返信用封筒に入れ、ポストに投函するか、福祉課給付金担当または各支所高齢者児童福祉係の窓口にご提出をお願いします。

申請受付期間 平成26年7月28日(月)から平成26年10月28日(火)

- ・土、日、祝日を除きます。
- ・本庁福祉課給付金担当の受付時間は8時30分～18時30分までです。
- ・各支所の受付時間は8時30分～17時15分までです。

「臨時福祉給付金」や「子育て世帯臨時特例給付金」の“振り込め詐欺”や“個人情報”の詐取にご注意ください。

申請内容に不明な点があった場合、佐久市から問合せを行うことがありますが、ATM（現金自動預払機）の操作をお願いすることや、支給のための手数料などの振込を求めることは、絶対にありません。もし、不審な電話がかかってきた場合は、すぐに佐久市の窓口又は警察にご連絡ください。

お問い合わせ先 ●申請方法に関すること

「臨時福祉給付金」福祉課 給付金担当

☎62-2919（直通）

「子育て世帯臨時特例給付金」子育て支援課 子育て支援係

☎62-3149（直通）

●市民税に関すること 税務課 市民税係

☎62-3040（直通）

●制度に関するお問い合わせ 厚生労働省相談窓口

☎0570-037-192

平和を祈念する黙とうについて

8月15日に、政府主催の全国戦没者追悼式が日本武道館で実施されます。

また、6日と9日の原爆被爆の日には、広島・長崎両市で死没者の慰霊と平和祈念の式典が挙行されます。

これらの式典は、宗教的儀式を伴わないもので、国民の一人ひとりが戦争による死没者に追悼の誠をささげ、平和への思いを新たにしようとするものです。

つきましては、市民の皆さんには趣旨をご理解いただき、当日黙とうの実施にご協力をお願いします。

広島市原爆の日 8月6日(水) 午前8時15分

長崎市原爆の日 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

それぞれ上記の時刻に1分間の黙とうをお願いします。

■お問い合わせ 福祉課62-3147（直通）
または各支所高齢者児童福祉係

「お薬手帳」を活用しましょう！

お薬手帳とは、あなたが今までに服用した薬の名前・用法・用量や過去に経験した副作用などを継続的に記録するための手帳です。

◆お薬手帳のいいところ

- 薬の重複をチェックすることができ、よくない飲み合わせの未然防止や医療費の削減にもつながります。
- 副作用歴、アレルギー、過去にかかった病気などの情報を伝えることで、より安全に薬を服用することができます。
- 旅行先や万一の災害時に避難したときなどの緊急時に自分が服用しているお薬の情報を正確に伝えることができます。

《被災地の医療活動にも一役》

東日本大震災では、多くの方が必要な薬を失い、使用していた薬もわからない状態でしたが、「お薬手帳」を作成したことで、どこかの避難所に行っても必要な薬の情報がわかるようになり、医療チームによる効率的な治療が可能になりました。

◆お薬手帳の使い方

- 医療機関や薬局へ行くときは忘れずに持っていきましょう
 - ・お薬手帳を見せることで、情報が正確に伝わり、的確な医療を受ける助けになります。
 - また、一般用医薬品（市販薬）や健康食品についても記録ができ、医師や薬剤師が適切なアドバイスをする参考になります。
- 副作用歴やアレルギーは必ず記録しましょう
 - ・同じ薬による副作用の再発を防止することができます。
- 一冊にすべての記録を残しましょう
 - ・一冊に記録することによって、服用薬の記載漏れなどを防ぐことができ、より正確な記録になります。



★「お薬手帳」は、処方せん取扱薬局で入手できます。★健康保険証と一緒に「お薬手帳」を常に携帯しましょう！

■お問い合わせ 国保医療課 ☎62-3164 (直通)

認知症講演会

～ご本人からのメッセージ～ 「私らしく生きる」

石川恵子氏 [静岡県富士宮市在住（昭和38年生まれ）]

赤池好子氏 [富士宮市福祉総合相談課・地域包括支援センター 主任ケアマネジャー]

塩川慶太氏 [富士宮市 小規模多機能型施設 楽寿 源道寺 所長]

恵子さんは約25年間、地元の住宅設備機器メーカーに勤めていました。明るく熱心な仕事ぶりが認められ、初の女性主任に抜擢されました。ところがやがて物忘れが顕著になり、精神科を受診。平成24年2月に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。49歳でした。診断後は「周囲の人に冷たい目で見られている気がして自宅に引きこもってしまった」という恵子さん。戸惑いや不安を抱えながらも、地域包括支援センターの職員のすすめがきっかけで、地元の小規模多機能型居宅介護事業所でボランティアを始め、平成25年9月からは、パート職員（障害者雇用）として働いています。

若年性アルツハイマー型認知症と診断されるまでの経過や日常生活等、恵子さんの体験をインタビュー形式でご講演。その後、小規模多機能型施設「楽寿 源道寺」での活動内容についてお話いただきます。

認知症は誰もがなる可能性があります。講演会をきっかけに、認知症について一緒に考えてみませんか。

●申し込み開始 8月6日(水) 午前8時30分～(定員になり次第締め切り)

■お申し込み・お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎62-3157

平成26年8月31日(日)

会場 ● 交流文化館 浅科

受付 ● 午前9時30分

開演 ● 午前10時

定員100名

当日申し込みは出来ませんので必ず事前に左記へお申し込みください。

平成26年度の認知症講演会は、11月に医師、12月にグループホーム職員の方の講演会も予定しています。広報11月号でお知らせいたしますので、ご覧ください。

赤米(雑草イネ)・クサネム対策のお願い

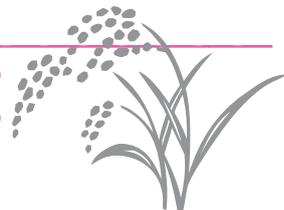
佐久市内の水田ではいわゆる赤米(雑草イネ)やクサネムの発生が多く、深刻な問題となっています。今回は夏場以降の対策についてご紹介します。ぜひご自身の水田に赤米(雑草イネ)やクサネムが発生していないか、**お盆前に次の項目をチェック**してみてください。

赤米(雑草イネ)チェック

他のイネより早く穂が出る株がないか？

早く出た穂の穂の先っぽが赤くないか？

2つともあてはまる場合は、赤米です。
8月末には、穂がこぼれ落ちて、来年さらに増えます。



次の対策も
ぜひ実施して
ください！

- [1] 8月中旬までに赤米(雑草イネ)を地際から刈り取り⇒田の外へ持ち出し⇒できれば燃やす。
- [2] 収穫の順番は一番最後にする。(委託している方は願います)
- [3] 秋・冬起しはせず、わらは持ち出すか、燃やす。

クサネムチェック

イネより背丈の高い草が生えていないか？

葉っぱがネムノキに似た草が生えていないか？

2つともあてはまる場合は、クサネムです。
放っておくと、収穫時に種子が玄米に混入することがあります。

次の対策もぜひ実施して
ください！

- [1] 田の水持ちを良くする。中干しまでは田面を露出させない。
- [2] 早めに抜取りし、田の外へ持ち出す。(畦畔に放置しない！)

詳しくはJA各営農センター・佐久農業改良普及センターへご相談ください。

地域一丸となって取り組み、赤米(雑草イネ)根絶を目指しましょう！

■お問い合わせ 農政課 ☎62-3203 または 佐久農業改良普及センター ☎63-3167

下水道を使用する皆さんにお願いがあります

下水道ができたからといって、何でも流していいということではありません。下水道は自然や皆様の生活環境をよりよくするための公共の財産です。下水道に汚水を流すときには、個人個人が十分に注意して、大切に使用しないと故障の原因となり、設備の寿命を縮めることになります。下水道を末永く使うために、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

①水洗トイレにはトイレットペーパー以外のものは流さないようにしましょう。

水に溶けない紙や生理用品及びおむつを流してしまうと、詰まって悪臭発生の原因となることがあります。

②台所では野菜くずや残飯を流さないようにしましょう。

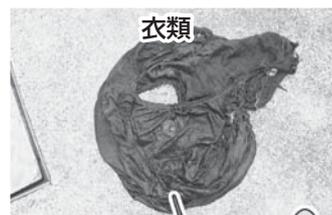
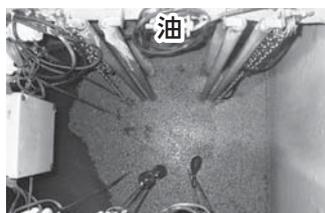
野菜くずやご飯の残りを流すとつまりの原因となります。生ごみとして捨てるようにしましょう。

③天ぷら油やサラダ油の廃液を流さないようにしましょう。

下水管内で石けんと油が化合して固まり、詰まったり、処理場の機能を低下させます。油などは新聞紙等に吸い込ませ、ごみとして処分しましょう。

最近、こんなものが流れてきて困ってます!!

ポンプや施設が壊れてしまいます!



下水道はルールを守って
正しく使いましょう!

下水道
マスコットキャラクター
「スイスイ」



■お問い合わせ 下水道業務課 ☎63-0101 (代表)

農振農用地区域からの除外申請を受け付けます

農地に住宅等を建てるなど、農地を農業以外の用途に利用する場合には、事前に農地を宅地等にする手続きが必要となり、その農地が農振農用地区域内の農地であれば、まず、農用地区域から除外をする必要があります。

農振地区からの除外申請の受付は、通常、年2回（3月、9月）となりますので、近年中に農振農用地における事業を計画している方は、受付期間内に申請してください。

受付期間 9月1日(月)～12日(金) (期限厳守)

提出書類

- ①申請書 ②公図の写し ③土地登記事項証明書 ④現地案内図（住宅地図等） ⑤利用計画図
- ⑥土地改良区等の意見書（土地改良受益地等の場合）
- ⑦課税台帳（名寄せ帳）の写し ⑧候補地の検討結果一覧表
- ⑨隣地同意書（所有者、耕作者双方の同意が必要です。また、添付できない場合は、理由書を提出してください。）
- ⑩確約書

※①申請書、⑧候補地の検討結果一覧表、⑨隣地同意書、⑩確約書の書式は、農政課または各支所経済建設課にあります。また、市ホームページ（産業・観光＞農業＞農業振興地域除外申請について）からもダウンロードできます。

留意事項

市では、優良農地の確保・保全のため、農業振興地域の整備に関する法律に基づき、農業振興地域整備計画を策定し、農業振興を図っていく地域を農振農用地区域として設定しています。

農振除外がやむを得ず認められる要件として、

- ①他に代替すべき土地がないこと
- ②除外後に一帯の農地の集団性、農作業の効率化その他土地の農業上の効率的かつ総合的な利用に支障を及ぼすおそれがないこと
- ③認定農業者等に対する農用地の利用集積に支障を及ぼすおそれがないこと
- ④土地改良施設の有する機能に支障を及ぼすおそれがないこと
- ⑤ほ場整備等の土地改良事業を実施した場合、工事完了公告年度の翌年度から8年を経過していること
- ⑥諸法令による計画実現性があること
- ⑦地元の合意が得られる事業計画であること

があり、このすべてを満たしていないと、原則として除外は認められません。

候補地で農振農用地区域以外の土地はないか、十分検討した上で申請をしてください。

なお、農振農用地区域かどうかについては、農政課または各支所経済建設係窓口のほかFAX等（電話は不可）で確認できますので、お問い合わせください。

■受付・お問い合わせ 農政課 ☎62-3203（直通） FAX 62-2269 または各支所経済建設係

佐久市総合防災訓練を実施します！



8月30日から9月5日までの「防災週間」にあわせ、市では「東地区」の皆さんを中心とした総合防災訓練を実施します。

日時 8月30日(土) 午前8時30分～11時
会場 佐久市千曲川スポーツ交流広場



佐久市防災会議は、大雨、地震などの各種災害が発生した時に防災関連部署並びに市民の方々が的確に対応できるよう、防災意識の高揚などを目的として佐久市総合防災訓練を実施します。積極的に総合防災訓練に参加し、災害に対応できる知識を身に付けましょう。

■お問い合わせ 庶務課防災係 ☎62-3002（直通）

暮らしを心地よく彩る器展

(陶芸グループ「彩」作品)

平成26年8月2日(土)～17日(日) [休館日 毎週火曜日]

開館時間 午前9時～午後5時

会場 佐久市川村吾蔵記念館 多目的室

【入場無料】※常設展示室の観覧には入館料が必要です。

入館料【常設展示室】

一般300円、高・大200円、小・中100円

(20名様以上は団体割引あり)



川村吾蔵生誕記念日 無料開放

期間 平成26年8月16日(土)
～8月17日(日)

開館時間 午前9時～午後5時

川村吾蔵は、1884(明治17)年8月17日にこの世に生を受けました。この8月17日を記念し、川村吾蔵作品が無料で観覧できます。この機会に川村吾蔵の遺した彫刻の数々をどうぞご覧ください。



生誕130周年記念講演

演題 「川村吾蔵の生涯とその作品
(講演とギャラリートーク)」

講師 長野県立歴史館学芸員 林 誠 先生

日時 平成26年8月24日(日)

午後1時30分～午後3時30分

場所 川村吾蔵記念館 多目的室

受講料 無料

■お問い合わせ 佐久市川村吾蔵記念館 ☎81-5353



第2回

ぴんころウォーク

期日 9/20(土) 2014年

9/21(日)

in 信州

佐久平

全4コース

9/20(土) コスモス街道・酒蔵散策コース Aコース(21km) or Bコース(12km)

9/21(日) スイーツめぐり・長野牧場散策コース Cコース(13km) or Dコース(8km)

ポールウォーキング

参加者募集

会場 スタート：佐久総合運動公園陸上競技場
ゴール

参加登録料
(各コース共通)

一般／1日間参加 1,600円(当日 1,800円)

2日間参加 3,000円(当日 3,400円)

高校生以下／1日間参加 800円(当日 1,000円)

2日間参加 1,500円(当日 1,700円)

★酒蔵店・スイーツ店からのプレゼント&お得なクーポン付き!

【事前申込締切】9月12日(当日消印有効)

申込方法

専用払込取扱票にて、最寄の郵便局よりお振込下さい。

専用払込取扱票は、佐久市役所・各支所・シューマート佐久平店に設置されています。

◎当日参加もOK! <大会会場にて受付いたします。>

◎500円でポールのレンタルができます。

※コースは天候事情等により、変更する場合がございます。

同時開催イベント 会場：佐久総合運動公園 陸上競技場

9/20(土)・21(日) ブローライフル体験会開催!(参加自由)

9/21(日) 10:00～11:00 (ブローライフルは吹き矢同様、ブローボール(玉)をターゲット(的に)当てるという、呼吸運動を使った健康的なスポーツです。)

AC長野パルセイロ サッカー教室開催!(先着30名様)

◎大会についてのお問い合わせ

「ぴんころウォーク in 佐久平大会事務局」
☎ 026-223-3133 (abn長野朝日放送内)

<http://pincoro-walk.jimdo.com/>

夏は「パラダ」でおもいっきり遊ぼう!

キッズランド・スカイトランポリン

1. 「キッズランド」

7月19日(土)～8月31日(日)毎日、及び10月19日までの土・日・祝日
内容 ふわふわ遊具、ソリ広場、
料金 小学生以下600円(2歳以下無料)、付添大人入場無料、当日に限り何回でも出入りできます。
ソリレンタル500円

2. スカイトランポリン (所要時間3分)

7月19日(土)～8月31日(日)毎日、及び10月19日までの土・日・祝日
内容 逆バンジーのスリルを体験。
料金 1回 1,000円 ※3歳以上75歳までで体重が12kg～90kgの方

3. シャカシャカ発掘広場

7月19日(土)～8月31日(日)毎日、及び10月19日までの土・日・祝日
内容 砂を流れる水にさらしながら宝石や、化石を探し出す採掘体験アトラクション!
料金 1回/600円

4. キッズボート

7月19日(土)～8月31日(日)毎日、及び10月19日までの土・日・祝日
内容 小さな手こぎボートを操縦して水上を自由に走り回ろう! ハンドルの回し方で、前後左右・回転など、いろいろな操作ができます。
料金 5分/300円

5. チューピング

7月19日(土)～8月31日(日)毎日、及び10月19日までの土・日・祝日
内容 浮き輪のようなチューブに乗ってコースを滑り降りよう!
料金 1回/200円

6. 「ストライダー」専用コース

全ての営業日
内容 「足で地面を蹴って進む、全く新しいバイク」。誰でも直感的に操作でき、自然とバランス感覚を向上する乗物として大人気! レンタルもご用意しています。(コース使用無料)

サマーリフト・スーパースライダー

1. 「サマーリフト」(第8リフト)

7月19日(土)～8月31日(日)毎日、及び10月26日までの土・日・祝日
内容 ゲレンデの花々を眺めながら、空中散歩が楽しめる。リフト降り場から「竜神池」やビオトープガーデンが広がり、水辺で涼むこともできます。
料金 片道券 大人350円 小学生以下250円
往復券 大人650円 小学生以下450円

2. 「スーパースライダー」

7月19日(土)～8月31日(日)毎日、及び10月26日までの土・日・祝日
内容 全長420m高低差73mのハヶ岳を眺めながら佐久平に向かって一気に滑り降ります。
料金 片道券 大人350円 小学生以下250円
往復券 大人650円 小学生以下450円
(リフトと共通券)

3. 「展望リフト」(第6リフト)

7月19日(土)～8月31日(日)毎日運行
内容 スキー場山頂までのぼるリフト。浅間山、ハヶ岳が一望できます。リフト終点から平尾山山頂(富士浅間神社)までは15分程度。
料金 片道券 大人350円 小学生以下250円
往復券 大人650円 小学生以下450円

※オールマイティ1年生事業対象施設の昆虫体験学習館もぜひご利用ください。

■お問い合わせ

佐久平ハイウェイオアシス「パラダ」
昆虫体験学習館
〒385-0003 佐久市下平尾2681
☎67-8100 FAX 68-1555



佐久警察署からのお知らせ 佐久警察署の建替えについて

狭あい・老朽化が著しい佐久警察署庁舎を現在地で建替えを行います。

概ねのスケジュールは以下のとおりです。

工事期間中は、ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- 平成26年8月頃から一部の建物を解体します。
- 平成26年10月頃から、現在の敷地内に仮庁舎の建設を開始します。
- 平成27年3月から仮庁舎での業務を開始します。(仮庁舎建設までは現在の庁舎で業務を行います。)
- 平成29年10月頃から新庁舎で業務を行う予定です。
- 平成30年3月には外構及び別館棟が完成し、建設事業が完了します。

※スケジュールは予定ですので、事業の進捗状況により変更することがあります。

■お問い合わせ 佐久警察署 ☎68-0110

シリーズ 公園紹介 駒場公園

所在地 ■ 佐久市猿久保55番地

主な施設 ■ 佐久市立近代美術館、佐久市立図書館、創造館・多目的体育館、屋内、屋外プール、多目的広場、テニスコート

「駒場公園」は、芸術、文化の振興を目的に設置された面積約10haの総合公園です。園内には佐久市立近代美術館、佐久市立図書館、創造館・多目的体育館、テニスコート、屋外流水プールを含めた駒場公園プール等の施設が設置されており利用者の皆さんに創造的文化活動の場を提供する公園として昭和55年に開園しました。平成25年度に創造館等一部の施設を除いて長野県から佐久市に移管され、現在は指定管理者制度の導入により佐久市振興公社に管理を委任しています。

屋外流水プールを含めた駒場公園プールは、オールマイティ1年生事業の対象施設となっていますので、ぜひこの機会にご利用ください。



平成24年度に設置された複合遊具



9月7日までオープン中



公園の紹介は、佐久市ホームページからもご覧になれます。URL : <http://www.city.saku.nagano.jp/>

ホーム > まちづくり > 公園・緑地 > 公園ガイド

市内公園の見どころや季節の花等の情報提供をいただく公園モニターを募集しています。

■お問い合わせ 駒場公園管理事務所 ☎68-1399 公園緑地課 ☎62-3424

平成26年度佐久市佐久っと支援金事業

昭和レトロな屋台で懐かしいひととき。冷たいビールとおいしい料理を堪能してみませんか？

今年も
レトロに開催！
屋台REぼーん！

なごみ横丁

まちの活性化を目的に開催されてきたなごみ横丁も今年で5回目になりました。今年も佐久平駅前ミニ屋台横丁が出現します！佐久の地酒、ご当地グルメなどが盛りだくさん！個性的な手づくり屋台のカウンターでお楽しみください！

期間◆ 平成26年 8月28日(木)から
9月6日(土)まで

[10日間連続開催!]

場所◆ 佐久平駅前蓼科口 徒歩1分

時間◆ 午後6時から午後11時まで
(ラストオーダー午後10時30分)

■主催・お問い合わせ 佐久商工会議所青年部 ☎62-2520

佐久市子ども未来館

8月のイベント情報

◆ プラネタリウム夏季番組

	10:00~	11:30~	14:00~	15:30~	17:00~
8/31 までの 平日	団体	ドラえもん (団体予約が ない場合)	星の王子さま (団体予約が ない場合)	ドラえもん	星の 王子さま
土・ 日・ 祝	団体	ドラえもん	星の 王子さま	ドラえもん	星の 王子さま

※8月13日～16日は10時から「しまじろうとたんじょうびのおほしさま」を臨時投映します。

期間●9月7日(日)まで

料金●観覧券または入館観覧セット券で観覧できます。

★星の王子さま

世界中で愛されているサン＝テグジュペリが描いた永遠の名作「星の王子さま」がプラネタリウムに登場。あなたも目には見えない大切な物を探してみませんか。

★ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検2

私たちの住む地球や太陽系はいつ、どうやって誕生したのでしょうか？彗星や隕石はどこからやってくるのでしょうか？ドラえもんといっしょに太陽系のひみつを解き明かそう！



(両番組とも
夏の星座解説と合わせて約45分)

©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK
©JAXA 提供 Courtesy NASA/JPL-Caltech.

◆ 夏休み毎日が実験教室

8月17日(日)までの夏休み期間中は毎日実験教室やサイエンスショーが開催されます。お楽しみに！

また、8月18日～29日(土・日は通常の実験教室)には幼児向けの実験教室を開催します。お気軽にご参加ください。

※小学校低学年以下の方は保護者の方と一緒に参加してください。

時間●①午前10時50分～②午後1時20分～③午後2時50分～
当日会場で申込みをしてください。

◆ 夏の天体観望会

日時●8月2日(土) 午後7時30分～8時30分
(受付 19時00分～)

会場●佐久市子ども未来館

内容●プラネタリウム観覧後、望遠鏡で夏の星座や二重星を観察します。

料金●大人 400円
子ども 200円(4歳以上中学生まで)

定員●30名

事前申込制です。子ども未来館までお電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

●夏の巡回展「太陽のふしぎ」

もっとも身近な天体である太陽。JAXAの太陽観測衛星「ひので」をはじめとする最新鋭の観測装置によって次々に明らかにされてきている太陽の知られざる姿を豊富なカラー写真やイラストで紹介します。

開催日●～8月31日(日)

●夏の特別企画展大発掘！「世界の恐竜足跡展」 ～足跡が教えてくれた恐竜のなぞ～

モンゴルの恐竜化石と、世界の恐竜足跡の代表例を一堂に集め展示。恐竜が生存していた時の具体的な行動や生態を知ろう!!



開催日●～8月31日(日)

●講演会に参加しよう！

「足跡化石が教えてくれた恐竜のなぞ ～世界の恐竜の足跡を調べて～」

日時●8月16日(土)

①午前10時～午後10時40分 ②午後2時～2時40分

会場●科学体験工房

講師●マーティン・ロックレー教授

米国コロラド大学デンバー校の教授。1950年英国ウェールズ生まれ。世界各国で恐竜足跡を研究し、現在は中国の恐竜足跡を研究している。

利用案内

開館時間 午前9時30分から午後6時まで
休館日 毎週木曜日(7/24～8/31は開館)

- オールマイティパス対象施設
- ながの子育て家庭優待パスポート協賛施設
- 長野県長寿社会開発センター割引協力施設

■お問い合わせ 子ども未来館 ☎67-2001
URL <http://kodomomiraikan.jp>

		個人	
入館券	科学展示室、科学体験工房等に入館する場合	大人	500円
		子ども	250円
観覧券 (1回分)	プラネタリウム投映番組を観覧する場合	大人	700円
		子ども	350円
入館観覧セット券 (1回分)		大人	1,000円
		子ども	500円



佐久ケーブルテレビ

SAKU CABLE TELEVISION

8月の主な放送予定

- 7月31日(木) 13:30 **生中継** 第10回佐久市子ども議会
- 8月 3日(日) 19:00 第10回佐久市民ゴルフ大会 ※全参加者のフォームを収録
- 8月10日(日) 19:00 コスモフェスタ2014 前編 / 11日(月) 19:00 後編
- 8月15日(金) 19:20 **生中継** 2014佐久千曲川大花火大会
- 8月17日(日) 19:00 浅間総合病院 連続講演会 第6回「人工関節について」
- 8月24日(日) 19:00 パンの花 シャンソンコンサート2014 前編 / 25日(月) 19:00 後編
- 8月31日(日) 19:00 原博道先生追悼演奏会



8月のおすすめ番組

- 平成26年度地区市政懇談会 日頃各区をまとめている区長さん方が、佐久市に対して要望などを行います。
放送時間 平日19:00～

※詳しい放送内容については佐久ケーブルテレビホームページをご覧ください。

■お問い合わせ 佐久ケーブルテレビ株式会社

☎63-4500 FAX63-4550 Eメール info@sakunet.jp

加入は随時受け付けています。

Twitterで最新の番組情報を配信中です。@sakucatvにフォローお待ちしております。

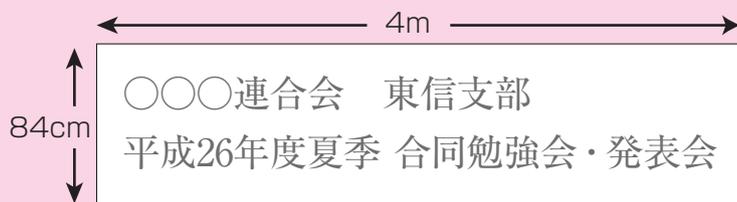
佐久情報センターからのお知らせ

- ★ 自動体外式除細動器 (AED) を設置しました
- ★ デジタル工房のご案内! ▶▶▶ 大判プリンタをご利用ください

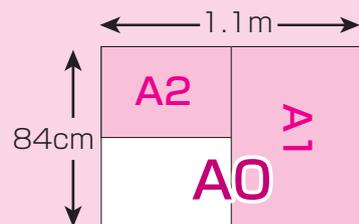
このような利用にどうぞ!

- ・ 講演会やセミナーの横断幕や演題に!
- ・ 各種模様し物の案内ポスターや立て看板に!
- ・ スポーツ大会や囲碁大会のトーナメント表に!

印刷料金の例です(普通紙)



●横断幕の場合: 500円/m × 4m = 2,000円



- A1 迄のサイズ: 500円/枚
- A0 迄のサイズ: 800円/枚

※光沢紙の場合、料金は普通紙の3倍です。

●原稿があれば作成請負も致します。
(別途有料) 詳しくはお問い合わせください。

★ 今年も開催! 「2014ライトレースロボットコンテスト in SAKU」

開催日時・会場: 8月10日(日) 午前10時～ 情報スクエアにて

白熱! ライトレースロボット同士のタイムレースバトル! 観覧無料です。どうぞお越しください。

■お問い合わせ 佐久情報センター [指定管理者 株式会社パスカル]

☎64-5556 (開館: 午前9時～午後6時 休館: 月・祝日の翌日) <http://sic.pascal.ne.jp>

Information インフォメーション 8月

お知らせ

●結核や胸部疾患をなくすための運動 複十字シール運動にご協力をお願いします

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3527(直通) または、各支所健康づくり推進係



結核や肺がん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日より全国一斉に複十字シール運動が始まります。これまで、この運動にお寄せいただいた募金は、国内での検診車・検診機器等の購入、医療機関や検診センターの設備、結核予防のための研修会や講習会のほか、発展途上国への結核対策援助等に使用されています。市では、複十字シール運動期間中に市役所及び各支所の窓口

に募金箱を設置しております。また、各地区の保健指導員による結核予防の啓発活動と併せて募金の呼び掛けも行いますのでご協力をお願いいたします。

▼日時 8月1日(金)～12月10日(水)

献血のお知らせ

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3527(直通)

ケガや手術などで輸血を必要とされている患者さんのために、より多くの血液が必要とされています。大勢の皆さんのご協力をよろしく願います。

▼日時・会場

○佐久浅間農業協同組合本所
8月22日(金)
午前9時30分～午前11時30分

※会場及び日時については、血液センター等の都合により時間等変更になる場合がございますので予めご了承願います。

▽持ち物

運転免許証、保険証、パスポート等本人の確認が出来る物、献血手帳(持っている方のみ)

●予防しよう！熱中症

問合せ 健康づくり推進課
☎62-3189(直通)

暑さも真つ盛りですが、熱中症には十分注意していただきたいと思えます。運動時はもちろん、気温の高い建物の中でも熱中症は発生する危険性があります。熱中症は予防することができますので、正しい知識を身につけていきましょう！

●熱中症とは

高温多湿な環境で、体内の水分バランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かないことにより生じます。

●熱中症予防のための五か条

- ①外出の前後などは特に水分をこまめに摂りましょう
 - ②外出時には、日傘や帽子をかぶり直射日光を避けましょう
 - ③吸水性・通気性の良い衣類を選びましょう
 - ④クーラー、扇風機、すだれなどで室温を調整しましょう
 - ⑤体調が万全でない時には無理をしないようにしましょう
- 熱中症になりやすい方
- ・高齢者 体温の調節機能が低下するため体に熱がこもりやすくなります。また、暑さや喉の渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。
 - ・子ども 乳幼児や小児は体温の調節機能が未発達です。体に熱がこもり体温が上昇しやすくなります。
 - ・体調不良の人 睡眠不足、疲労や風邪などで体調不良の人は熱中症の危険が高まります。

●熱中症の応急処置

- ・風通しの良い日陰や涼しい場所に避難する。
- ・衣類を緩めて体を楽にし、体を冷やす。意識がはっきりしていれば、スポーツドリンクなどで水分や塩分を補給します。

※意識がもうろうとしている、呼びかけても反応が無いなどの意識障害がある時や、自力で水分を摂取できないなどのときは、すぐに医療機関を受診してください。また、意識障害が無くても頭痛・吐き気・脱力感などあれば、早めに受診したほうが安全です。

暑さの感じ方は人によって異なります。周囲の人に気を配り、熱中症予防を呼びかけましょう。熱中症は予防できるので、普段の生活の中で意識していくことが必要です。まだまだ暑い日が続きますが、健康に留意して

きましょう！



●認知症高齢者介護者座談会のお知らせ

問合せ 浅科支所 高齢者児童福祉係
☎58-2078(直通)

認知症高齢者の介護をしているご家族の皆さんを対象に、認知症に関する理解を深め、明日の介護の活力とすることを目的に、座談会を開催します。

座談会に参加し、同様に介護をされている皆さんと、日頃のご苦労や悩みなどを話し合うと共に、認知症地域支援推進員から介護のアドバイスをさせていただきます。お気軽にご参加ください。

▼日時 8月26日(火)
午後1時30分～3時

▼会場 浅科保健センター

▼内容 座談会

▼参加費 無料

*お住まいの地区に関係なく、お気軽にお越しください。認

知症地域支援推進員が助言者として入ります。
*希望される皆さんは、座談会終了後、個別相談を行います。

要介護高齢者介護用品給付事業を行っています

問合せ 高齢者福祉課
☎62-3154(直通) または、
各支所高齢者児童福祉係

ご家庭で要介護高齢者を介護されている方の経済的負担の軽減を目的とし、介護用品を給付しています。対象者は①～③の全てに該当される方です。

- ①要介護1～5の高齢者を、在宅介護している介護者。
- ②要介護高齢者および介護者が、佐久市に住所を有している。
- ③要介護高齢者および介護者の両方の世帯において、ご家族全員が住民税非課税である。

▽対象となる介護用品

紙おむつ・尿とりパッド・防水シート・使い捨て手袋・清拭剤・ポータブルトイレ用防臭剤・口腔ケア用品・ウロガード等、消耗品。

▽申請方法

高齢者福祉課、または各支所高齢者児童福祉係にて申請書類を受けとり、必要事項をご記入の上、提出してください。

▽必要書類

- ①要介護高齢者介護用品給付申請書
- ②介護用品取扱指定業者からの見積書
- ③担当ケアマネージャーからの在宅での介護期間の証明書

※給付決定となった方は見積りを依頼した業者から介護用品をお受けとりいただきます。

▽給付限度額

(月額×26年度の残月数) 要介護1は月額700円、要介護2・3は月額2,300円、要介護4・5は月額4,200円

【例】要介護5の方が8月に申請すると、33,600円(4,200円×8ヶ月)が給付限度額となります。

●子育て期の女性就業相談のご案内

問合せ 佐久地方事務所商工観光課 (佐久合同庁舎内)
☎62-3157 または、
子育て支援課
☎62-3149 (直通)

長野県では、地方事務所に「女性就業相談員」を配置し、就労に関する悩みを抱えた女性のうち、特に子育て世代の女性に対する相談支援を行っております。

ます。

また、市内3ヶ所のつどいの広場で毎月1回程度、お出かけ相談日を設け、相談をお受けします。各児童館でもお出かけ相談を実施しますので、ぜひご利用ください。日程については、市ホームページにてご確認ください。

●児童扶養手当「現況届」の手続きについて

問合せ 子育て支援課
☎62-3149(直通) または、
各支所高齢者児童福祉係

児童扶養手当の受給資格者の皆さんは、「現況届」の手続きを8月の指定期間内に行ってください。

なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。

▼期間

8月1日(金)～8月29日(金)

○児童扶養手当とは

父母の離婚などにより、父又は母と生計を同じくしていない児童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、児童の福祉の増進を図ることを目的として支給されます。(所得制限があります)

す)

▽対象 手当を受けることができる人は、児童(18歳まで)を養育している父母や、父母にかわってその児童と同居し、養育している人です。

なお、児童が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。

●国民健康保険加入者の方へジェネリック医薬品利用差額通知をお送りします

問合せ 国保医療課
☎62-3164(直通)

年々増加する医療費により、国民健康保険財政は大変厳しさを増しており、また、患者の自己負担も増え続けています。

そこで、国は、患者の負担軽減と医療費増加の抑制を図るため、ジェネリック医薬品の利用促進に向けた取り組みを行っています。

市では、ジェネリック医薬品の利用を促進するため、8月と2月に国民健康保険加入者の方へ、ジェネリック医薬品利用差額通知をお送りします。この通知は、現在服用している

る医薬品をジェネリック医薬品に変更した場合、薬剤費の自己負担額がどれくらい軽減できるかをお知らせするものです。

▽対象者

生活習慣病(高血圧症、糖尿病、高脂血症等)や慢性疾患等への効果を持つ医薬品を服用している40歳以上の国民健康保険加入者で、先発医薬品との差額が最も少ないジェネリック医薬品に変更した場合の軽減可能な金額が300円以上の方

○ジェネリック医薬品への変更方法は?

医療機関受診の際に、医師にジェネリック医薬品への変更が可能か、相談してください。処方せんに先発医薬品の名称が記載されていても、「変更不可」欄に「レ」または「×」がなければ、ジェネリック医薬品に変更することができますので、調剤薬局で薬剤師に相談してください。(ただし、すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が製造されている訳ではありません。また、薬の種類によっては変更できない場合もあります。)

●特別障害者手当、障害児福祉手当

問合せ 福祉課
☎62-3147 (直通)

8月8日に指定口座へ振り込みます。5月から7月までの手当を、指定口座に振り込みますのでご確認ください。

なお、受給者が次に該当した場合は、速やかに届け出をして下さい。届け出がなく支給を受けた場合は、返金していただくことがありますので、ご注意ください。

- ・施設へ入所したとき
 - ・死亡したとき
 - ・住所を変更したとき
 - ・障がいの程度が軽減したとき
 - ・特別障害者手当の受給者であって、病院への入院・老人保健施設への入所が3ヶ月を超えたとき
 - ・障害児福祉手当の受給者であって、児童福祉施設等に入所したとき(短期入所含む)
- 特別障害者手当
- 20歳以上で、障がいの重複により日常生活に常時特別の介護を必要とする在宅の重度障がい者で受給者や扶養義務者の所得が一定の額未満の方に支給されます。手当額は月額26,000円です。

○障害児福祉手当

20歳未満の在宅の重度障がい児で、扶養義務者等の所得が一定の額未満の方に支給されます。手当額は月額14,140円です。

●特別障害者手当等を受給している皆さまへ「現況届」「所得状況届」手続きについて

問合せ 福祉課
☎62-3147 (直通)
または
各支所高齢者児童福祉係

下記手当を受給している皆さんは、「現況届」「所得状況届」の手続きを指定期間内に行ってください。なお、この手続きを行わないと8月以降の手当の支給が受けられなくなる場合があります。詳細については8月上旬に通知をお送りいたしますので、ご確認ください。

○対象となる手当

特別障害者手当、経過的福祉手当、障害児福祉手当、特別児童扶養手当

▼手続き期間

8月11日～9月10日(水)

●平成26年度緑の環境調査(身近な生きもの生息分布調査)のご案内

問合せ 環境政策課
☎62-2917 (直通)

この調査は、佐久市の豊かな自然を保全し、次の世代へと残していくために、調査を通じて身近な自然環境に関心を持ち、理解を深めていただくこととするものです。現在ミンミンゼミ、アマガエル、ツバメの巣、コムモリ、セイヨウタンポポについて調査しているところですが、今回は、この時期盛んに活動しているミンミンゼミについて紹介します。



○ミンミンゼミ

ミンミンゼミは、セミの中でも大型で、全体に緑色をしており、黒い模様があります。羽根が透明であることも特徴です。

また、その名の通りミンミンと鳴く声でもお馴染みです。

ぜひこの季節にしか聞けない自然の声を楽しみながら姿を探してみてください。

※緑の環境調査は、随時参加していただけます。

▽調査概要

- ①期間 6月1日(日)～9月30日(火)
- ②調査報告 調査員に後日お配りするてびきを参考に、市に情報を提供
- ③調査成果 報告内容を集計し、考察等を加え身近な生きもの生息分布調査報告書を刊行します。報告書は環境学習等の機会に活用する予定です。

詳しくはHPをご覧ください。か、担当までお問い合わせください。

●ペットの飼い主としての自覚を持ち、正しい飼養管理を!

問合せ 環境政策課
☎62-2917 (直通)
佐久保健福祉事務所
☎63-4191

近年、動物の飼養についての関心が高まり、動物との関わり方が変化してきている一方で、動物に関わる様々なトラブルが発生しています。

動物をめぐるトラブルを未然

に防ぐためにも、法令だけでなく、飼い主としての自覚とマナー向上が求められています。

○犬は登録して、毎年狂犬病の予防注射を受けましょう!

犬を飼う場合は、「狂犬病予防法」に基づき、生後90日を経過した日から30日以内に、市役所で登録をしなければなりません。また、毎年4月から6月までの3ヶ月間に狂犬病予防接種を受けさせなければなりません。これを怠ると、法律により罰せられることがあります。

【狂犬病予防法(抄)】

第27条 次の各号の一に該当する者は、20万円以下の罰金に処する。

- ①第4条の規定に違反して犬の登録の申請をせず、鑑札を犬に着けず、又は届出をしなかつた者
- ②第5条の規定に違反して犬に予防注射を受けさせず、又は注射済票を着けなかつた者

○犬のしつけをしっかりと行いましょう!

犬の「無駄吠え」による騒音は近所迷惑です。犬に無駄吠えをさせないしつけを行い、毎日の散歩を行う等して、犬にストレスをためさせないことが重要です。

○犬の散歩時にはマナーを守り

ましよう!

犬の散歩時には、必ずリードをつけましょう。また、フンは必ず飼い主が持ち帰るように徹底してください。

○ペットを捨てることは絶対にやめましよう!

犬や猫の飼い主は、生涯責任をもって世話をしましょう(動物愛護法で「終生飼養」に努めるよう規定されています)。犬や猫等ペットを遺棄した場合は、法律により罰せられることがあります。

【動物愛護法(抄)】
第44条第3項 愛護動物を遺棄した者は、100万円以下の罰金に処する。

○人を咬んだらすぐに届け出ましょう!

飼い犬が人を咬んでしまったら、飼い主は必ず佐久保健福祉事務所に届け出て指示に従ってください。

○不妊去勢手術のススメ

不必要な繁殖を望まない場合は、必ず不妊去勢手術を受けさせましょう(飼い猫については市から補助金交付を受けることができる場合があります)。

○猫の飼いのマナー

飼い主のいない猫にエサを与えることは、不幸な猫を増やし、地域の人々に被害を与える等多

くの迷惑がかかりますので、やめましよう。猫の健康と安全の確保のため、猫は室内で飼うのが基本です。

ペットの飼い主の方は、ペットを飼うことによって生じる責任をしっかりと認識する必要があります。ペットを飼うことの責任とは、いったん飼い始めたなら終生面倒を見る、そのペットのすべての責任を負うといった自覚が求められています。ペットの飼い主の方は、命ある動物の所有者としての責任を十二分に自覚して、適正な飼養管理を行ってください。

●インターネット公売のお知らせ

問合せ 収税課
☎62-3043 (直通)

市では、市税滞納処分により差押えた財産について、ヤフー株式会社とのインターネット公売システムを利用した公売を実施します。

▽申込期間

8月15日(金) 午後1時～
8月29日(金) 午後11時

▽入札期間(動産)

9月5日(金) 午後1時～
9月8日(月) 午後11時

▽物件の下見 申込期間内は受

け付けますので、お問い合わせください。

▽参加方法 市のホームページまたはヤフー・ジャンプのインターネット公売サイトをご覧ください。インターネットをご覧にならない方は、インターネットを使える方を代理人として入札できます。詳細については市ホームページのインターネット公売ガイドラインをご覧ください。

●佐久都市計画南佐久公共下水道に関する都市計画変更(素案)の閲覧及び公聴会の開催について

問合せ 南佐久環境衛生組合 公共下水道事務所
☎86-7710

閲覧・公述の申出に関する問合せ
都市計画課
☎62-3404

南佐久環境衛生組合が実施している、佐久都市計画南佐久公共下水道に関する都市計画の変更(長野県決定)について、「素案の閲覧」及び「公聴会」を開催します。

○閲覧

▽期間

8月8日(金)～8月29日(金)
土日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

▽場所 建設部都市計画課、南佐久環境衛生組合公共下水道事務所

○公述の申出

▽期間 8月8日(金)～8月22日(金)
土日、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

▽方法 閲覧場所に用意してあります「公述申出書」に必要な事項を記入のうえ提出してください。また、郵送の場合は8月22日(金)必着とします。なお、公述の申出ができる方は、都市計画案に係る区域内に土地を所有される方、またはその他利害関係を有する方に限ります。

▽申出先

建設部都市計画課 (〒385-0051 佐久市中込2913番地)、または南佐久環境衛生組合 公共下水道事務所 (〒384-0061 2 南佐久郡佐久穂町大字宿岩306番地)

○公聴会

▽日時 8月31日(日)
午後1時30分

▽場所

南佐久環境衛生組合 会議室

▽傍聴

公聴会の傍聴を希望する方は、当日、直接会場にお越しください。

▽その他 公述人がいない場合

は、公聴会を中止します。中止する場合は、ホームページ等でお知らせします。

●戦当時、引揚者の方々からお預りした通貨・証券等の返還

問合せ 財務省 名古屋税関 監視部監視通関部門
☎052-654-4060

名古屋税関では、終戦後に外地から引き揚げてこられた方が税関などに預けられた通貨や証券等をお返ししておりますが、今なお、引き取り手がなく保管されたままになっているものが多数あります。

返還請求・お問い合わせは、ご本人はもとよりご家族の方でも構いません。お心当たりの方は、お気軽にお問い合わせ下さい。

○返還している通貨・証券等

- ・上陸地の税関又は海運局に預けられた通貨・証券等
- ・帰国前に在外公館や日本人自治会等に預けられた通貨・証券等のうち、その後日本に返還されたもの
- ・通貨(旧日本銀行券、旧日本軍軍票等)証券等(支那事変割引国庫債券、大東亜戦争割引国庫債券等)

●特殊詐欺にご用心!!
「特殊詐欺非常事態宣言」
が発令されました

問合せ 長野県警察本部
(警察安全相談窓口)
☎#91110
佐久市消費生活センター
☎62-7501

長野県内では、株式の購入や
ロト6の当選番号、ギャンブル
必勝法の情報提供を持ちかける
「もうかります詐欺」、名義貸し
に絡み示談金等をだまし取る
「支払え詐欺」、息子や孫をかた
る「オレオレ詐欺」等の特殊詐
欺による被害が後を絶ちません。
○被害に遭わないために電話対
策をしましょう

・犯人からの電話に出ない。
受けない。
・留守番電話設定
相手を確認してから電話に出
られます。例えば「詐欺の電
話をさけるため、留守番電話
にしています」等と設定して
ください。
・ナンバーディスプレイ
相手の電話番号を確認してか
ら電話に出られず。
・非通知電話拒否設定
犯人の多くは番号非通知で電
話をかけてきます。

○この言葉は詐欺
・トラブル解決のため、至急現
金が必要
・必ずもうかる
・ロト6の当選番号を教える
・名義を貸してほしい
・レターパックや宅配便で現金
を送れ
少しでもおかしいと思ったら、
ご相談ください。

●8月の図書館行事予定
問合せ
中央図書館 ☎67-2111
白田図書館 ☎82-3932
浅科図書館 ☎58-4321
望月図書館 ☎53-0230

●中央図書館
○サマータイトム図書館
▽期間
8月2日(土)～8月10日(日)
開館時間を1時間早めて、朝
8時30分から開館します。朝
の涼しい時間から、読書をし
てみませんか。
○夏休みおはなしの会スペシャ
ル①
▼対象 乳幼児
▼日時 8月2日(土)午前10時～
○夏休みおはなしの会スペシャ
ル②
▼対象 子どもから大人
▼日時 8月2日(土)午後2時～

○つくってあそぼう
▼対象 子どもから大人
▼日時 8月3日(日)午前10時～
○おはなしの会
▼対象 乳幼児
▼日時 8月21日(木)
午前10時30分～
○語りのおもてなし
▼対象 子どもから大人
▼日時 8月23日(土)午後3時～
※会場はいずれも視聴覚室です。

●白田図書館
○星と宇宙のパネル写真展
▽期間
7月26日(土)～8月17日(日)
▽会場 図書館内
○ブック☆ブックお話の会
▼対象 子どもから大人
▼日時 8月16日(土)午後2時～
▽会場 えほんコーナー

●浅科図書館
○図書館まつり
▼対象 子どもから大人
▼日時 8月3日(日)
午後1時30分～
▽内容 おはなし会スペシャル
や工作等
▽会場 学習室
○雑誌リサイクル市
▼日時 8月2日(土)、3日(日)の
開館時間中(雑誌がなくなり
次第終了)

▽会場 図書館内
●望月図書館
○望月の光と風と緑 読書に心地
よい椅子コンテスト 投票が
始まりました。
※投票には、市立図書館の利用
者カードが必要です(利用者
カードの新規申込は無料です)。
▼対象 子どもから大人
▽期間
7月26日(土)～9月28日(日)
(休館日にご注意ください)
▽内容 書類審査で選ばれ、実
際に製作された全国からの応募
作品を展示。実際に座って
みて、自分の「読書に心地よ
い椅子」を選んでみましょう。
▽会場 図書館内
○雑誌リサイクル市
▼日時 8月2日(土)、3日(日)の
開館時間中(雑誌がなくなり
次第終了)

●全図書館
「読書通帳」がスタートしま
した。詳細は各図書館へ。

※8月の休館日
4日(月)・11日(月)・18日(月)
25日(月)・26日(火)

●緑の募金への協力
ありがとうございました
問合せ 耕地林務課
☎62-3242

平成26年度の「緑の募金」は、
市民の皆さんのご協力により、
3,700,760円の募金を
いただきました。
市では、募金の配分金を、森
林整備・公共施設の緑化・苗木
の配布・青少年の環境学習など
に活用し、身近な地域の緑化事
業を推進していきます。
多くの皆さんにご協力をいた
だき、ありがとうございました。

●果樹生産者の皆さんへ
特産物産地育成事業をご活
用ください(市が行う果樹
苗木の購入補助)
申込・問合せ 農政課
☎62-3203(直通)

○特産物産地育成事業とは?
農業者及び農業者団体等が果
樹の産地化を図るため、果樹の
苗木導入に要する経費に対し補
助を行う事業です。

○事業の概要

同一品目の※苗木を10本以上購入された方が対象です。

※リンゴ、モモ、プルーンで、品種が限定されていますので、対象品種はお問い合わせください。

▽必要書類

事業計画書（市役所農政課にて配布）、見積りの写し

▽申込期限

平成27年2月16日(月)

▽補助率について

申込締め切り後、申請のあった苗木の本数・価格により補助金額を決定させていただきます。

●穂の香乃湯 早期営業のお知らせ

問合せ あさしな温泉
穂の香乃湯

☎58-0033

7月19日(土)から早期営業を実施しています。出勤前や夜勤明け・朝の農作業後などに、早朝の天然温泉に入浴し、露天風呂から見える佐久平の田園風景、遠方の雄大な浅間山麓を眺め、気分一新してみたいかががでしようか。皆様のご利用を従業員一同心よりお待ちしております。

▽実施期間

7月19日(土)～8月18日(月)

▽開館時間

午前6時～午後10時

▽入浴料金

大人400円、小人250円

▽休館日

毎週火曜日
※8月12日(火)は営業します。



●9月6日は「救急の日」 救命講習開催

申込・問合せ 佐久消防署

☎62-0119

FAX 63-1194

もし、突然目の前で、大切な人が倒れたり、怪我をしたり、苦しみだしたら、あなたはどのようにしますか。私たちは、いつ、どこで、突然の怪我や病気に襲われるか分かりません。救える命を救うために、救命講習を受講してみませんか？

▼日時 9月12日(金)

午前9時～正午

(受付は、午前8時30分～)

▼会場 佐久消防署3階講堂

▼内容 心肺蘇生法・AEDの取り扱い・止血法等

▼定員 50名(申込順)

▼持ち物

筆記用具、実技のできる服装

▼受講料 無料

▼申込受付 8月18日(月)～9月5日(金)

▼日時

佐久消防署へ受講申込書を提出するかFAX・郵送で氏名(ふりがな)・住所・電話番号を記入し送付してください。多数の皆さんの受講をお待ちしています。

●佐久平ハイウェイオアシス 物産販売を開催します！

問合せ 佐久平ハイウェイ
オアシス物産販売実行委員
会事務局(農政課)

☎62-3203(直通)

第2回目佐久平ハイウェイオアシス物産販売を開催いたします。地元佐久市産の安全安心な農作物の採れたて新鮮な味をお楽しみください！今回は、フルーツや、採れたて新鮮な野菜の販売を予定しています。

▼日時 8月16日(土) 午前10時～午後3時

▼場所

佐久平ハイウェイオアシス平尾山公園パラダ(南パラダ)

※天候によっては、開催時間の短縮及び、開催中止になる場合があります。また、販売する農作物等も変更になる場合があります。

●経済センサス・基礎調査・ 商業統計調査へのご回答 ありがとうございました

問合せ 情報統計課

☎62-3923(直通)

この調査は、すべての企業・事業所を対象に、全産業分野の活動を同一時点で網羅的に把握する我が国唯一の調査です。

・現在、市において調査票の審査事務を行っています。調査票の記入内容についてお尋ねする場合があります。

・まだ回答がお済みでない場合は、お早めに回答をお願いします。

●8月から耐震改修工事を 行います

問合せ 管財課

☎62-3038(直通)

市役所本庁舎では、高層棟の耐震改修工事を8月から平成28

年3月まで行う予定です。

庁舎西側駐車場は、一部を除き、仮設フェンスを設置して工事の作業場所となるため、利用ができなくなります。また、工事用車両の出入りがありますので通行の際はご注意ください。

ご不便をおかけしますが、来庁の際は、東側駐車場をご利用ください。ご協力をよろしくお願いたします。

●平成26年度戦没者遺児による 慰霊友好親善事業の実施

問合せ (一財)日本遺族会事務局

☎03-32261-5521

申込 長野県遺族会

☎026-2228-0334

(一財)日本遺族会は、「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。同事業は、厚生労働省から補助を受け実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。日程等の詳細はお問い合わせください。

▼参加費 9万円

●8月は電気使用安全月間です
問合せ 中部電気保安協会
 佐久営業所
 ☎68-5286

まかせて安心 電気の保安
 ・電気はムダなく安全に使いましょ
 ・自家用設備の電気事故は適切な保守点検と計画的な更新で防ぎましょ
 ・地震、雷、風水害などの自然災害にそなえ、電気の安全に努めましょ

●浅間総合病院眼科外来の診療体制についてお知らせします
問合せ
 浅間総合病院医事政策課
 ☎67-2295
 (内線1011)

6月30日から医師1人による診療体制となったため、手術日である火曜日を休診日としました。
 患者様には、大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解をいただきますようお願いいたします。

募集

●県営住宅統一募集
申込・問合せ 長野県住宅供給公社佐久管理センター
 ☎78-5410

佐久市、小諸市、佐久穂町、御代田町にある県営住宅入居者を募集します。

▼募集期間
 8月25日(月)～9月3日(水)(募集期間内の土、日曜日を受け付けします。)午前9時～午後5時

▼受付場所 長野県佐久合同庁舎4F 長野県住宅供給公社佐久管理センター
 ▼その他 募集の詳細については8月中旬に、長野県住宅供給公社佐久管理センターへ直接または長野県のホームページでご確認ください。

●市営住宅入居者募集
申込・問合せ 長野県住宅供給公社佐久管理センター
 ☎78-5410

▼募集団地
 団地名 花園団地
 所在地 佐久市岩村田
 建設年度 平成3年度

構造等 中層耐火構造3DK
 募集戸数 3戸
 家賃 19,200円
 ～29,700円

団地名 サングリモ中込団地
 所在地 佐久市中込
 建設年度 平成19年度
 構造等 高層耐火構造2DK
 募集戸数 1戸
 家賃 16,800円
 ～25,100円

団地名 下越団地
 所在地 佐久市下越
 建設年度 平成6年度
 構造等 中層耐火構造3DK
 募集戸数 1戸
 家賃 23,500円
 ～34,900円

▼申込受付場所
 佐久合同庁舎4階 長野県住宅供給公社 佐久管理センター

▼受付期間
 8月1日(金)～8月8日(金)
 ▼抽選会 8月22日(金)
 ▼入居指定日 9月1日(月)
 ▼資格
 次の条件を全て満たす方

①同居親族があること。(花園団地 下越団地は3人以上の世帯であること。サングリモ

中込団地は60歳以上など条例に定める者に限り単身入居可。)

- ②収入が「佐久市営住宅条例第6条第1項 第2号」に定める金額を超えていないこと。
- ③住宅に困窮していることが明らかであること。
- ④佐久市に在住しているか、佐久市内に勤務先があること。
- ⑤市税等の滞納がないこと。
- ⑥入居指定日に入居可能であること。
- ⑦入居申込者及びその同居者となる方が暴力団員ではないこと。

※入居が決定した場合は、連帯保証人(資格要件が有り)2人が必要となります。家賃は一般階層世帯月額家賃を表示しています。

▼申込方法
 市営住宅入居申込書に市の指定する書類を添えて、平日の午前9時から午後5時までの間に、佐久合同庁舎4階 長野県住宅供給公社 佐久管理センターへお申し込みください。

▼選考方法
 申込者が募集戸数を超えるときは、公開抽選の方法により入居者を決定します。

●随時募集団地

大塚団地・竹原団地・樋村団地・川原団地・並木団地・下越団地(特公賃)

●第2回国際交流サロン
申込・問合せ 観光交流推進課
 ☎62-3283 (直通)

「親子で参加できるワークショップ」親子で遊ぼう!多言語で遊ぼう!」

▼日時 8月31日(日)
 午前10時～12時
 ▼場所 野沢会館2階 野沢会館ホール

▼対象 制限なし(親子・幼児から参加可能)
 ▼定員 なし
 ▼参加費 無料
 ▼持ち物 なし

●うすだスタードーム観望会
参加者募集
問合せ 天体観測施設「うすだスタードーム」
 ☎82-0200
 開館時間 午前10時～午後10時
 月・火休館

○スターウィーク観望会
 毎年8月1日～7日は星空を楽しむ週間「スターウィーク」です。今年は1日～3日、6日

7日の間、「スターウィーク観望会」を開催します。星座にまつわるお話や、大型望遠鏡による天体観望などで夏の星空をたっぷりとお楽しみいただけます。予約は不要です。お気軽にお越しください。

▼日時 8月1日(金)～3日(日)、6日(水)、7日(木)毎晩午後7時30分～9時(4日、5日は休館)

▼会場 うすだスタードーム

▼内容 夏の星のお話・大型望遠鏡その他による夏の天の川と天体観望

▼参加料 大人500円

小中学生250円(入館料)

○ペルセウス座流星群観望会

毎年多くの流れ星が出ることで有名な「ペルセウス座流星群」。今年は月明かりがあり、条件はあまりよくありませんが、スタードームでは流星数が最も多い12日夜に観望会を開催し、肉眼による流星観望のほか、望遠鏡による夏の天体観望もお楽しみいただけます。予約は不要です。多数の参加をお待ちしています。

▼日時 8月12日(火)午後9時～12時(自由解散)

▼会場 うすだスタードーム

▼内容 流星群観望、星のお話

「流星群の楽しみ方」大型望遠鏡その他による夏の天体観望

▼参加料 大人500円

小中学生250円(入館料)



●「ふれあいポルデウォーキング」イベントのご案内

問合せ 佐久ポルウォーキング協会/事務局
☎ FAX 67-3318

○例会ウォーク

▼日時 8月3日(日)、9月7日(日) 午前9時～10時半

▼場所 駒場公園中央噴水広場

▼内容 ポールウォーキング講習と牧場ゆうゆうウォーク

○野辺山―清里散策ウォーク

▼日時 8月24日(日)

午前10時～12時

▼場所 JR野辺山駅集合

▼内容 野辺山駅から清里駅散策ウォーク 約7km2時間
※自由参加!初心者大歓迎
●会員募集中!
年会費1,000円

●「春日の森」で大自然を満喫しよう!! 森林セラピー体験参加者募集

申込・問合せ 佐久市森林セラピー推進協議会事務局・健康づくり推進課
☎ 62-3196 (直通)

森林セラピーってご存知ですか?「森の中を歩いて何となく気分がスッキリした、落ち着いた」という経験をされた方もいらっしゃるかと思います。そうした、今まで何となく感じていた森林の持つ癒し効果や、リラックス効果を科学的に解明し、心と体の健康維持・増進、疾病の予防等を図るのが森林セラピーです。

たまには、日常を離れて森の中で過ごしてみたいかがでしようか?

左記のとおり参加者を募集します。ふるってご参加ください。

○「親子で楽しむ」森林セラピーツアー

自然環境を利用したネイチャー

ゲーム、木のペンダント作り等、大人はもちろん、お子さんも楽しめるツアーです。

▼日時 9月13日(土)

午前10時～午後2時30分

▼場所

春日の森 もちづき荘集合

▼対象 児童・生徒、保護者、学校の先生

▼参加費 無料(お弁当代860円、希望者のみ)

▼定員 20名(定員になり次第締切)

▼申込締切 9月5日(金)

▼内容

①森林セラピー体験

②眺望場でお昼(びんころ弁当) ※お弁当持参可

③ネイチャーゲーム体験

④クラフト体験(木のペンダント作り)

⑤森林セラピー体験



○「気分スッキリ」森林セラピーツアー

森林セラピーで、心身ともにリフレッシュし、佐久平が一望できる眺望場で、おいしいご飯を食べてみませんか?

▼日時 8月24日(日)

午前10時～午後2時

▼場所

春日の森 もちづき荘集合

▼参加費 無料(お弁当代860円、希望者のみ)

▼定員 20名(定員になり次第締切)

▼申込締切 8月15日(金)

▼内容

①血圧測定・ストレス度測定

②森林セラピー体験

③眺望場でお昼(びんころ弁当) ※お弁当持参可

④森林セラピー体験

⑤血圧測定・ストレス度測定



●自分で作る「EMぼかし」
教室参加者募集
申込・問合せ 中央隣保館
62-0991

毎日台所から出る「生ごみ」は、環境にやさしい最高の肥料になります。EMぼかしで、生ごみを有用な資源としてリサイクルしてみましよう。

- ▼日時 8月26日(火) 午前9時30分～11時30分
- ▼場所 中央隣保館
- ▼講師 パートナーシップ佐久
- ▼服装 作業のできる服装で
- ▼参加費 300円程度
- ▼定員 15名

●障害者自立生活支援センター
からのお知らせ
申込・問合せ
(電話又はファックスでお願いします)
障害者自立生活支援センター
野沢会館 1階
64-0212
64-0213

●健康体操教室
体を動かして、リフレッシュしましょう。からだの状態に合わせたプログラムを用意します。ミニゲームなど交えて楽しく体を動かしましょう。

- ▼日時 8月19日(火) 午後1時30分～3時
- ▼場所 あいとびあ白田 多目的室3、4
- ▼定員 20名(先着順)
- ▼参加費 無料
- ▼その他 運動のできる服装
- 絵画(絵手紙)教室
楽しくおしゃべりしながら身近な題材を使って、絵を描きましょう。
- ▼対象 障がいをお持ちの方(付添が必要な場合は補助者も一緒に)
- ▼日時 8月21日(木) 午後1時30分～3時
- ▼場所 望月総合支援センター 2階 会議室
- ▼定員 15名(先着順)
- ▼参加費 材料費 100円
- ▼持ち物 エプロンなど
- 陶芸教室
粘土を使って作品を作ってみませんか。湯呑を作るもよし、花瓶をつくるもよし、作品の形はあなたが決めます。粘土の整形から色付けまでを全2回の日程で行ないます。
- ▼対象者 障がいをお持ちの方(付添が必要な場合は補助者も一緒に)

- ▼日時 8月28日(木)
- ②9月25日(木)(全2回) 午後1時30分～3時
- ▼場所 野沢会館 創作室
- ▼定員 15名(先着順)
- ▼参加費 粘土代 500円
- ▼持ち物 エプロンなど
- 音楽を楽しむセミナー
音楽に合わせて楽しく歌を歌って、心身ともにリフレッシュしませんか。点字の歌詞カードも用意します。
- ▼対象者 障がいをお持ちの方(付添が必要な場合は補助者も一緒に)
- ▼日時 9月5日(金) 午後1時30分～3時
- ▼場所 あいとびあ白田 多目的室3、4
- ▼定員 20名(先着順)
- ▼参加費 無料
- パソコン教室
お好きな写真やイラストを用いて、閲覧板、チラシ、絵葉書などを作成しましょう。使いたい写真等のデータがありましたらお持ちください。初心者の方も大歓迎です。
- ▼対象者 障がいをお持ちの方(付添が必要な場合は補助者も一緒に)

●第27回佐久高原コスモスマツリ
出店募集
問合せ 佐久市観光協会事務局
(佐久市観光交流推進課内)
62-3285(直通)

佐久高原コスモスマツリが9月13日(土)～22日(月)まで内山地区で開催されます。期間中イベントに出店して頂ける方を募集します。

- ▼期間 9月13日(土)～22日(月)
- ▼会場 コスモス広場(国道254号コスモス街道沿い)
- ▼出店規格
第27回佐久高原コスモスマツリの趣旨に賛同し、佐久商工会議所または佐久市観光協会、各商店会のいずれかに加入しており、主催者が適当と

ことぶきの家
総合相談室
開設

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)

佐久長聖中学校 入学説明会のお知らせ

- 日時 平成26年8月30日(土) 10:00～11:30
- 場所 佐久長聖中学校
- 内容 学校からのあいさつ・学校紹介DVD・在校生保護者体験談・入試案内 他
児童対象の入試問題解説授業を同時開催
希望者は、学校施設・生徒寮の見学もできます。個別相談にも応じます。
事前申込は不要です。直接ご来校ください。
- その他

*今後の入学関係行事の予定

- 《公開授業》 10月4日(土) 8:40～12:30
- 《第2回体験入学》 11月16日(日) 9:00～13:40
授業体験(国語・数学)・給食体験・模擬作文(作文入試の練習)
- 《入学試験》 東京入試:平成27年1月12日(祝)合格発表1月15日(木)
本校入試:平成27年1月24日(土)合格発表1月29日(木)

広告欄

広告欄

認めたもの。

▽出店料

2万円(電気料金を含む)

※土・日・祝のみの出店の場合は1万円

▽出店スペース

1店あたり間口3間・奥行き2間のテントスペースとする。

●PAS《パス》朗読講座・バックステージ入門講座
参加者募集

申込・問合せ 佐久市文化事業団(佐久市コスモホール内)
82-3962

○朗読講座「ことばは魔法」

▽日時 9月14日(日)

午後2時～午後4時30分

▽会場 佐久市コスモホール小ホール

▽講師 檀鼓太郎先生(俳優・語りすと)

俳優であり、映画等の音声ガイド(目の不自由の方に言葉で情報を伝える)の第一人者として活躍中

▽内容 おしゃべりのスペシャリストから、ことばの持つ「魅力」や「すごい力」を体験いただきます。ことばを通じてあなたの個性や自信をもっと高めませんか。

▽受講料 1,000円

▽定員 30名

○バックステージ入門講座

▽日時 9月21日(日)

午後2時～午後4時30分

▽会場 佐久市コスモホール

▽講師 毎年劇団やダンスカンパニーなど数多くのステージを手掛けているベテラン舞台監督です。

▽内容 舞台には、たくさんの仕組みや機械類があります。一つ一つを機能的に使いこなしてこそ立派なステージが仕上がります。舞台の仕組みに触れながら、この機会に舞台裏独特の運営術について楽しく体験ください。

▽受講料 無料

▽定員 30名

※両講座とも定員になり次第締め切ります。

●望月人権文化センター
押し花教室

申込・問合せ

望月人権文化センター

51-1135

初心者を対象にした教室です。押し花をやってみたい方、押し花に興味のある方の申し込みをお待ちしています。

▽日時 8月29日(金)、9月17日(水)、9月24日(水)、10月3日(金)、10月17日(金)午後1時30分～3時30分(5日間かけて2作品を作ります)

▽場所 望月人権文化センター

▽講師 有賀敬子先生

▽定員 10名

▽受講料 3,000円(額代、材料費)

▽持ち物 ピンセット、受講料(初回一括)

▽受付開始 8月6日(水)



●佐久水道企業団職員採用試験

申込・問合せ

佐久水道企業団

総務課庶務係

62-1290

▽試験区分 上級(土木・電気)

・機械・化学

▽受験資格 住民登録が企業団組織市町にしてある人(修学就職などのため他市町村に住む人で、家族が企業団組織市町に居住している人を含む)

で、平成元年4月2日から平成5年4月1日までに生まれ

た人のうち、学校教育法による大学(短期大学を除く)で各試験区分に関する専門課程を修めて卒業した人又は平成27年3月までに卒業見込みの人

▽採用予定 若干名

▽第1次試験日 9月21日(日)

▽試験会場 佐久水道企業団

▽申込方法

試験申込書、履歴書(企業団指定の様式)、最終学校の学業成績証明書、卒業見込証明書、健康診断書、住民票及び受験票の返送用封筒(長形3号封筒に82円切手を貼付し、返送先を記入のこと)を添えて、7月23日(水)から8月15日(金)午後5時までに佐久水道企業団総務課庶務係へ提出。

※この試験にあたり提出していただいた個人情報、今回の採用試験のために必要な範囲でのみ利用します。

平成26年12月OPEN予定!



エフビー地域サポートセンター佐久中央
・小規模多機能あつたかほーむ中込
・ケアライブ中込(仮称)
併設事業所
・エフビー訪問介護さく
・介護タクシーさく
・エフビー訪問看護さく
佐久市中込大日3713-11

24時間・365日、すべては利用者様のために。



- ・福祉用具レンタル/販売
- ・住宅改修
- ・訪問介護
- ・訪問看護
- ・介護タクシー
- ・デイサービス
- ・有料老人ホーム(介護付・住宅型)
- ・ショートステイ
- ・グループホーム
- ・小規模多機能
- ・居宅介護支援
- ・介護保険外各種サービス

★介護職員初任者研修講座 開催中

FB Kaigo Service Co.,Ltd

エフビー介護サービス株式会社

本社:佐久市長土呂159-2
TEL 0267-88-8188
http://www.fb-kaigo.co.jp/

- エフビー居宅介護支援事業所 佐久 佐久市長土呂908-1 TEL0267-68-7733(担当/北澤)
- 福祉用具事業所 佐久営業所 佐久市長土呂862-2 TEL0267-66-3339(担当/柳澤)

●スポーツ大会参加者募集
問合せ 体育課
☎62-2020

○第27回佐久市望月強歩大会

望月総合体育館スタート

Aコース

大木折返し (24km)

Bコース

抜井折返し (14km)

Cコース

望月中学校折返し (5km)

▽参加資格 小学生以上で体力に自信のある方 (4年生以下保護者同伴)

▽日時 9月14日(日) 午前8時

▽定員 300名

▽参加費 500円

▽申込 8月29日(金)までに所定の申込書に参加料を添えて望月総合体育館・佐久市総合体育館・白田総合運動公園管理センター・浅科多目的屋内運動場へ。

▽問合せ 望月総合体育館
☎53-6060

○第10回佐久市寿ゲートボール大会

▽参加資格 市内在住で昭和29年4月1日以前に生まれた人で編成した、区単位のチーム

▽期日 9月24日(水) 予備日25日(木)

▽会場 駒場公園多目的広場

▽参加費 無料

▽申込

8月1日(金)～29日(金)の間中に、所定の申込書により、強歩大会同様、各地区体育課事務所までお申し込みください。

●スポーツ交流大会 参加者募集

申込・問合せ (公財) 長野県長寿社会開発センター佐久支部 (佐久合同庁舎 佐久保健福祉事務所福祉課内)
☎63-3141
☎63-3110
FAX 63-3110

長野県長寿社会開発センター佐久支部では、佐久支部管内の高齢者を対象にマレットゴルフを通じて、生きがい・健康づくり、そして社会参加意識を高めることを目的としてスポーツ交流大会を開催します。

▽日時 10月7日(火)

開会式8時30分より (雨天予備日10月9日(木))

▽会場 佐久総合運動公園マレットゴルフ場

▽種目 マレットゴルフ

▽参加資格 佐久地区の高齢者 (60歳以上)

▽参加費用 無料

▽持ち物 マレット用具 (スティック1・ボール2) は、各自持参ください。飲み物・

常備薬・運動できる服装・帽子等

▽定員 150名 (1名からの申込を受け付けますが、原則4名一組で申込ください。)

▽募集期間 7月28日(月)～8月22日(金) (定員になり次第締切ります)

▽申込方法 申込用紙に記入しFAXでお送りください。

●スポーツ教室参加者募集

申込・問合せ 体育課
☎62-2020

○バドミントン教室

▽対象 小中学生
▽日時 9月6日～11月22日の土曜日 (計10回) 午前9時～11時

▽会場 野沢体育センター

▽定員 40人

▽講師 体協バドミントン部

▽参加費 2,000円

●佐久広域連合職員採用試験

問合せ 佐久広域連合消防本部総務課
☎64-0119

▽受験資格 8月1日現在、佐久地域広域市町村圏内に住民登録をして佐久地域広域市町村圏内に居住している者 (修

学、就職などのため他市町村に住む者で、家族が佐久地域広域市町村圏内に居住している者を含む)、将来にわたって佐久地域広域市町村圏内に居住する予定の以下の要件を満たす者

①消防職員 (上級)

昭和61年4月2日から平成5年4月1日までに生まれ、4年制の大学を卒業した者 (平成27年3月卒業見込み者を含む)

②消防職員 (中級)

平成3年4月2日から平成6年4月1日までに生まれ、救急救命士法に基づく救急救命士の資格を有する者

③消防職員 (初級)

平成5年4月2日から平成9年4月1日までに生まれ、高等学校程度の学力を有する者

▽採用予定 全区分：若干名

▽第1次試験日 10月19日(日)

▽試験会場 佐久広域連合会議室

▽申込方法 試験申込書 (本人記入のこと)。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証等の写しを添えて佐久広域連合消防本部に提出。

※試験申込書は佐久広域連合事務所に提出。

広告欄

秋期生徒募集

少人数ならではの、家庭的な雰囲気でありながら、勉強と生活態度に関しては厳しい指導です。「わかっている」指導者がひとりいて、気の利いた参考書と計算用紙と「澄んだ心」さえあれば、どこかの大学でも合格します。

□高校生部門：英語・数学 (高校授業準拠から国立大学筆記試験まで対応)

□中学生部門：主要5教科 (進学校合格を目標とします)

上智英語会

まずはお電話にて
64-6048

佐久市野沢331-17

◎詳しくはWEBで検索！なんと当会生徒の成績表「実物」も公開中です。

広告欄

あさま薬局 佐久市白田2148-3 TEL0267-82-7227

小諸あさま薬局 小諸市御影新田1585-3 TEL0267-26-6226

ドライブスルー有り

佐久穂もみの木薬局 佐久穂町高野町461-6 TEL0267-86-7337

ドライブスルー有り

佐久平もみの木薬局 佐久市中込3639-33 TEL0267-63-8228

全店舗クレジットカード決済可

保険調剤 処方せん受付 即日ウィンドウサービス

小諸市・佐久市・南佐久

今ではほとんど見られませんが、ひと昔前まではよく使われていた機械機を実際に操って、裂き織きはりおりによる作品をつくる体験講座を開催します。先人がつくり出した道具に実際にふれる機会を通して、当時の地域の仕事やくらしを振り返り、郷土の歴史について学んでみませんか。

▼日時 9月11月の第1・3金曜日、午後1時30分～4時30分

**機械(はたおり)体験講座
(後期分)受講者募集!!**
申込・問合せ
望月歴史民俗資料館
☎54-2112

※提出いただきました個人情報、今回の採用試験のために必要な範囲のみ利用します。

▽受付
8月12日(火)～9月1日(月)
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日を除く。郵送の場合は9月1日(月)までの消印有効)

▽提出
事務局、佐久広域連合消防本部及び最寄りの消防署で交付します。郵送による請求は、宛先を明記した返信用封筒角2形(120円分の切手を貼付)を同封してください。

▽資格 平成27年4月1日現在18歳以上27歳未満の男女

▽受付
8月1日(金)～9月9日(火)

▽第1次試験日 9月20日(土)

▽第2次試験は第1次試験合格者のみ行います。

▽待遇等 入隊後2年9月以降選考により3曹へ昇任

○自衛隊航空学生

▽資格 平成27年4月1日現在18歳以上21歳未満の男女

▽受付
8月1日(金)～9月9日(火)

▽第1次試験日 9月23日(火)

▽第2次試験は第1次試験合格者のみ行います。

**自衛隊一般曹候補生
募集**
問合せ 自衛隊長野地方協力本部 上田地域事務所
☎0268-22-5267

▽場所 望月歴史民俗資料館

▽参加費 各回500円(入館料を含む)

▽募集期間 8月10日(日)～8月20日(水)(8月11日(月)・18日(月)は休館日)

▽定員 各回15名(定員になり次第締切り)

▽講師 望月多恵子先生

▽内容 裂き織による作品づくり体験

○自衛官候補生の募集

▽資格 採用予定月の1日現在18歳以上27歳未満の男女

▽受付
8月1日(金)～9月9日(火)

▽採用試験

「男子」9月中旬以降
「女子」9月25日(木)～29日(月)の内、指定する日

▽待遇等 所要の教育を得て、3ヶ月後に2士として任用

○白田地区講座

①「身近な人権」
▽日時 8月21日(木)
午後7時～8時30分

②「私からはじまる人権同和教育」
▽日時 8月28日(木)
午後7時～8時30分

③「犯罪被害者支援の現状」
▽日時 9月4日(木)

**人権同和教育講座
参加者募集**
申込・問合せ 人権同和課
☎62-3135

者のみ行います。

▽待遇等 入隊後約6年でパイロット(幹部)

ご寄附ありがとうございます

ふるさと納税寄附

- ▼「ふるさとの味を覚えていますか」に10,000円 木村健様 (神奈川県)
- ▼「ふるさとの佐久におまかせ」に30,000円 黒澤節男様 (福岡県)

一般寄付

- 市へ
- ▼現金 176,000円 西川扇十郎様 (東京都)
- 岩村田保育園へ
- ▼玉ねぎ80kg 大久保正人様 (岩村田)

午後7時～8時30分

▽会場 あいとびあ白田

※今後、中込・東・浅科地区でも開催します。詳細は広報、ホームページ等でお知らせします。ご参加ください。

広告欄

佐久市 ●日帰り温泉「のぞみサンピア佐久」併設
●佐久南I.C.より車3分

住宅型有料老人ホーム

ウェルハウスのぞみサンピア 別館介護居室

入居一時金 なし 85室
月額利用料 108,000円～135,270円

◎内訳/家賃・管理費・水道光熱費・食費◎別途/冬期暖房費10月～3月(5,710円/1人)※介護保険利用料別途◎入居できる方/要介護1～要介護5の認定を受けている方◎全個室

地域密着型サービス介護保険適用事業所
小規模多機能型居宅介護

さんびあの家

通って泊まれて来てくれて、いざとなったら住むことができる

登録定員25名 平成26年3月1日
のぞみサンピア佐久内に開所しました

泊まり5室(全個室)

住宅型有料老人ホーム 月額利用料76,230円
(別途冬期暖房費5,710円)
10室併設 入居一時金なし

利用条件●佐久市内に居住され要介護度が要介護1以上の方で、小規模多機能型居宅介護事業所(さんびあの家)への登録をされた方

ご利用についてのご相談・お問い合わせは
☎0267-88-7521 担当:白石

※表記の金額は全て税抜です

のぞみグループ 本部 ☎0267-22-9274 (甘利医院 2F)

http://www.nozomi-g.co.jp/ http://www.nozomi-g.co.jp/sunpia/

地元長野の専門家 **ご相談無料**

借金問題解決します!

～週払金請求2,300件の実績～

信販会社 **消費者金融**

※個別出張相談も無料で承ります。

無駄なく無理なく完済するまで私たちがサポートします

司法書士法人 あい和リーガルフロンティア

あい和にさあはやく かけしま ひろし

0120-182-388 認定司法書士 影嶋 広志

長野事務所/長野市南千歳1-3-3 アレックスビル3F TEL.026-269-8777 (長野県司法書士会会員登録番号690号)

広告欄

- 市役所市民課 (午前8時30分～午後0時30分) 第4日曜日
- 市役所市民課 (~午後6時30分)
- 夜間窓口 各支所 (~午後6時30分) 平日月曜日 (祝日の場合は翌日)
- 平日夜間急病診療 (診療時間: 午後7時～9時30分 浅間総合病院 ☎67-2295(代))
- (診療時間: 午前9時～午後5時)
- 休日小児科急病診療 (午前9時～)
 - (受付: 午前8時30分～正午 浅間総合病院 ☎67-2295(代))
- (受付: 午前9時～正午/午後1時～3時)
 - 休日歯科診療所 (サングリモ中込2階 ☎63-3783)
- (午前9時30分～11時30分)
- サングリモ中込 (午前9時～午後4時)
 - あさしな保育園内 (午前9時～午後2時)
 - 協和保育園内 (午前9時～午後3時)
- 検**子宮頸がん検診
 - (申込: 健康づくり推進課 ☎62-3196または各支所健康づくり推進係)

- 妊婦さんの歯の教室
- 8月21日 (庶務課 ☎62-3002)
- 司法書士無料法律相談 8月22日
 - (県司法書士会佐久支部 ☎0267-24-0138)
- (家庭児童相談室 平日 午前9時～午後4時 ☎62-3149)
 - または各児童館 平日 午後1時～午後4時
- (市役所会議室または相談者の希望場所)
 - 午前8時30分～午後6時 ☎62-2918)
- 平日水曜日 (野沢会館2階チャレンジ教室相談室)
 - 午後2時～5時 予約☎62-3478) (学校教育課)
- 平日木曜日
 - (長野地方務局佐久支局 午前9時～午後4時 ☎67-2272)
 - 相談無料)

水 wed

木 thu

金 fri

土 sat

		 	1	 	2		
 	6	 	7	 	8	 	9
 	13	 	14	 	15	 	16
 	20	 	21	 	22	 	23
 	27	 	28	 	29	 	30

Data File

■休日当番医は、都合により変更になる場合があります。受診前に電話または佐久医師会ホームページで、ご確認ください。
<http://saku-ishikai.or.jp>

人口	総数	99,998人 (-4人)	救急・火災・交通事故 発生件数	6月の月間件数	平成26年1～6月の累計	
	男	48,996人 (±0)		人身事故	47件	210件
	女	51,002人 (-4)		死亡	1人	1人
	世帯数	39,925世帯 (+27世帯)		負傷	52人	254人
	(7月1日現在)	(増減は前月比)		救急	323件	2,038件
			火災	2件	33件	

税金コーナー

市県民税
国民健康保険税

第2期
第2期

納期限 9月1日(月)

保険料コーナー

介護保険料
後期高齢者医療保険料

第5期
第2期

納期限 9月1日(月)

下水道コーナー

下水道使用料

8月請求分

納期限 9月1日(月)

■妊婦さんの歯の教室 (要予約)

対象 妊婦 (初産、経産は問いません)

内容 歯科健診・RDテスト (お口のむし歯菌のテスト)・歯の染め出し・歯科相談・歯科医師による歯科講話

日時 8月28日(休) 午後1時30分～3時30分
(受付は午後1時15分～1時30分)

会場 口腔歯科保健センター(サングリモ中込2階)

持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル

予約・問合せ 健康づくり推進課 口腔歯科保健係
(サングリモ中込) ☎63-3781・63-3782



■長野県小児救急電話相談

お子さんの夜間のけがや急病等の際、保護者の方々が対処に戸惑う時や、医療機関へ受診すべきか判断が難しい時の、応急対処の方法や受診の可否等について助言を行います。

相談日時 毎日午後7時～午後11時

問合せ 局番なしの「#8000」または ☎0263-34-8000

■地域集団健診会場で歯周疾患検診を実施しています。
(当日申し込み可 500円)

暮らしと健康のカレンダー

[2014年]

8月

日 sun	月 mon	火 tue
<p>3</p> <p>小児 ☎ 歯</p> <p>いまい レディースクリニック ☎66-7050</p> <p>こすも内科クリニック ☎88-7211</p>	<p>4</p> <p>支 月 妊 ★ 産 産 産</p> <p>あいとぴあ白田 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内 高瀬小学校体育館 浅科保健センター</p>	<p>5</p> <p>支 月 妊 ★ 産 産 産</p> <p>あいとぴあ白田 サングリモ中込 協和保育園内 東小学校体育館</p>
<p>10</p> <p>小児 ☎ 歯</p> <p>あさま コスモクリニック ☎66-7701</p> <p>高柳クリニック ☎63-1201</p>	<p>11</p> <p>支 月 妊 ★ 産 産 産</p> <p>あいとぴあ白田 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内</p>	<p>12</p> <p>支 月 妊 ★ 産 産 産</p> <p>あいとぴあ白田 サングリモ中込 協和保育園内</p>
<p>17</p> <p>小児 ☎ 歯</p> <p>おおくら皮フ科 ☎65-9915</p> <p>雨宮病院 ☎82-5311</p>	<p>18</p> <p>支 月 妊 ★ 産 産 産</p> <p>サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内</p>	<p>19</p> <p>支 月 妊 ★ 産 産 産</p> <p>サングリモ中込 協和保育園内</p>
<p>24</p> <p>妊 産 産 産 産 産 産</p> <p>しのはら形成・ 皮ふクリニック ☎67-8825</p> <p>工藤医院 ☎62-0475</p>	<p>25</p> <p>支 月 妊 ★ 産 産 産</p> <p>岸野児童館 平根児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内</p>	<p>26</p> <p>支 月 妊 ★ 産 産 産</p> <p>東児童館 野沢児童館 サングリモ中込 あさしな保育園内 協和保育園内</p>
<p>31</p> <p>小児 ☎ 歯</p> <p>荻原医院 ☎67-2051</p> <p>くろさわ病院 ☎64-1711</p> <p>白田保健センター (あいとぴあ白田)</p>		

佐久バルーンフェスティバル2014 写真コンテスト 入賞作品



《最優秀賞》清水 貴弘 (小諸市) 「バルーンイリュージョン」



《優秀賞》鈴木 清久 (野沢) 「立ち上がり」



《優秀賞》篠原 誠 (中込) 「佐久の空に希望をのせて」



《優秀賞》関 進二 (中野市) 「風に耐える」

佐久バルーンフェスティバル2014 写真コンテストは、県内外から255点の応募をいただき、最優秀賞1点、優秀賞3点ほか、合計24点の作品が決定いたしました。

作品は、8月18日(月)午前まで、佐久平駅2階 プラザ佐久にて、8月18日(月)午後から9月1日(月)午前まで、市役所2階市民ホールにて展示される予定です。

■お問い合わせ 観光交流推進課 ☎62-3285

心のほっとライン・佐久

～心といのちの支援相談員が
悩みをお聴きします～

悩みごとや辛い気持ちを一人で抱え込んではいませんか。

あなたはひとりではありません。抱えている悩みや不安をご相談ください。



●「心のほっとライン・佐久」

お悩み相談 ころがほっ

☎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

■お問い合わせ

健康づくり推進課 ☎62-3189
または各支所 健康づくり推進係



市内のニュースが毎日ご覧いただけます。

Saku City News は 地デジ 12ch

月～金曜日 午後6時30分～放送中です。

●再放送は 当日/午後9時～、午後10時30分～
翌日/午前3時～、午前5時30分～、
午前6時30分～、午前9時～、
午後12時30分～です。

佐久市広報番組 市長出演日 8月21日(休)～31日(日)

TEL 63-4500 FAX 63-4550



毎日、市内の身近な情報を放送しています。

市役所の情報番組

「佐久市からのお知らせ」は

スマートフォンで
エフエム佐久平
を聴こう!



月～金曜日

午前8時10分～8時25分に放送中です。

市長出演日 8月12日(火)、22日(金)

●再放送は当日の 午前11時35分～11時50分
午後6時05分～6時20分です。

TEL 65-8888 FAX 65-8880

あなたの声を
聞かせてください

市長および市政へのご意見・ご提案をお寄せください。
手紙や電話のほか、インターネットでもお受けしています。

佐久市ホームページアドレス <http://www.city.saku.nagano.jp>

インターネットメール kejijiban@city.saku.nagano.jp

お寄せいただいたご意見・ご提案は、今後の市政に役立らせていただきます。



携帯電話専用サイト URL

<http://www.city.saku.nagano.jp/mobile/>

2014 (平成26) 年 8月1日発行 (毎月1日発行)

発行/佐久市 (〒385-8501 長野県佐久市中込 3056) 編集/企画部広報聴課 (TEL0267-62-2111 FAX0267-63-1680)
佐久市公民館 (〒385-0043 長野県佐久市取出町183 野沢会館内) 館報編集委員会 (TEL0267-64-0551 FAX0267-64-0553)

資源保護のため植物油インキ/再生紙を使用しています。

